

# सेवा टाइम्स

दू आर्ट ऑफ लिविंग अन्तर्राष्ट्रीय केंद्र बंगलुरु



**झारखण्ड में युवाचार्यों द्वारा जल संरक्षण जागरूकता अभियान**

पेज 2



**उत्तराखंड ग्लेशियर आपदा प्रभावितों की आईएएचवी ने की सहायता**

पेज 3

अप्रैल 2021

## संक्षिप्त समाचार

ऋषिकेश में आयोजित अन्तर्राष्ट्रीय योग महोत्सव में अध्यात्म के द्वारा शांति का संदेश



**ऋषिकेश उत्तराखण्ड :** गढ़वाल मंडल विकास निगम एवं पर्यटन विभाग के संयुक्त तत्वावधान में गंगा रिजॉर्ट मुनि की रेती ऋषिकेश में आयोजित सात दिवसीय अंतर्राष्ट्रीय योग महोत्सव के दूसरे दिन 2 मार्च 2021 को तीर्थनगरी ऋषिकेश योगमय हो गई। जब आध्यात्मिक गुरु और आर्ट ऑफ लिविंग के प्रणेता गुरुदेव श्री श्री रवि शंकर ने ऑनलाइन सम्बोधित किया। इस दौरान गुरुदेव ने योग साधकों को विभिन्न योग क्रियाओं का अभ्यास एवं ध्यान कराया। साधकों ने आलस्य को योगाभ्यास से दूर भगाने के गुर सीखने के साथ ही आध्यात्म के बारे में जाना तथा गुरुदेव ने योग साधकों को अध्यात्म के जरिये शांति का संदेश दिया।

**बिहार में महिला बंदियों के तनाव मुक्ति के लिए प्रिजन स्मार्ट प्रोग्राम की शुरुआत**



**पटना (बिहार)।** अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर आर्ट ऑफ लिविंग व कारा सुधार विभाग बिहार के संयुक्त तत्वावधान में प्रिजन स्मार्ट कार्यक्रम के तहत राज्य के जेलों में बंद महिला कैदियों के लिए योग, प्राणायाम, ध्यान व सत्संग आयोजन किया जा रहा है। आर्ट ऑफ लिविंग बिहार की प्रशिक्षिका मीरा सिंह ने बताया कि कारा महानिरीक्षक मिथलेश मिश्रा के विशेष प्रयास से कारा सुधार विभाग, बिहार सरकार द्वारा कैदियों के जीवन स्तर में सुधार तथा उनके तनाव के स्तर को कम करने के लिए एक संयुक्त कार्यक्रम बनाया गया है। आर्ट ऑफ लिविंग के प्रशिक्षकों द्वारा राज्य के सभी जेलों में बंद कैदियों के लिए इस तरह के कार्यक्रम की शुरुआत हुई है। इसी श्रृंखला में पटना बेजर सेन्ट्रल जेल एवं पटना सिटी जेल में 8 मार्च को कार्यक्रम आयोजित किया गया। प्रतिभाग करने वाली बंदियों ने सकरात्मक अनुभव को साझा किया।

**बरवाटोली के श्री श्री ज्ञान मंदिर में दो नए क्लासरूम का निर्माण**



झारखण्ड के बरवाटोली में श्री श्री ज्ञान मंदिर, जो आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा संचालित एक निःशुल्क विद्यालय है, जहाँ दो अतिरिक्त कक्षाओं का निर्माण किया गया है। जिसे कॉनसार्न इण्डिया के सीएसआर फंडिंग से बनाया गया है। जिसका उद्घाटन जनजातीय मामलों के माननीय मंत्री अर्जुन मुंडा ने किया। इस अवसर पर विद्यालय के बच्चों द्वारा रंगारंग लोकनृत्य के साथ मंत्री का स्वागत किया गया।

## नंगे बदन खुशहाल नहीं रहा जा सकता: बिजोलिया में सामुदायिक सदस्यों को कपड़े और जूते बांटे

सेवा टाइम्स टीम

राजस्थान के भीलवाड़ा जिले में चल रही 'आर्ट ऑफ लिविंग इंटरवेंशन फॉर क्वॉरी वर्कर्स' प्रोजेक्ट का आरम्भ इस उद्देश्य से किया गया कि पत्थर की खदानों में काम करने करने वालों तथा उनके आस-पास रहने वाले लोगों को आर्ट ऑफ लिविंग के स्वास्थ्य तथा कल्याण सम्बन्धी प्रतिक्रिया तथा उनके मापांकों द्वारा लाभ पहुंचे, परंतु प्रोजेक्ट के आरम्भिक समय में ही टीम को जो बात समझ में आई कि इस क्षेत्र के लोग स्वास्थ्य के अतिरिक्त कई अन्य समस्याओं से जूझ रहे हैं। प्रोजेक्ट के लिए चुने गए बिजोलिया ब्लॉक के सातों गांव में आधारिक संरचना तथा मौलिक सुविधाओं के विषय में लापरवाही बरती गई थी। फील्ड में काम कर रही प्रोजेक्ट टीम ने जो बातें सबसे पहले समझी कि सभी गांव में विद्यालयों का न होना। बहुत से बच्चे दूसरे गांव के विद्यालय में जाने के लिए पैदल यात्रा करते हैं, उनमें से ज्यादा बच्चे बिना जूतों के विद्यालय के लिए पैदल चलकर जाते हैं। बहुत से बच्चों के पास आगामी जाड़ों का सामना करने के लिए गर्म कपड़े भी नहीं हैं। केवल बच्चे ही नहीं बड़ी आयु के सामुदायिक सदस्य विशेषकर एम जी एन ए आर ई जी ए (मनरेगा) जैसी स्कीम के अंतर्गत पत्थरों की खदानों में काम कर रहे लोग भी नंगे पांव खदान



पर जाते। पूरा दिन नुकीले टूटे हुए पत्थरों पर चलते और शाम को वापस घर आते थे। टीम ने महसूस किया कि प्रोजेक्ट को क्रियान्वित करने में ऐसी परिस्थितियां बाधा बनेंगी। समुदाय के लोगों को न्यूनतम मौलिक जरूरत की वस्तुएं जैसे जूते और कपड़े उपलब्ध कराए बिना उनका अच्छा स्वास्थ्य और भला नहीं हो सकता। इसलिए क्षेत्र के स्कूली बच्चों के लिए कपड़े और जूते तथा समुदाय के लोगों के लिए जूतों के वितरण का कार्य बड़े पैमाने पर किया गया। फरवरी माह के मध्य तक बच्चों

के लिए लगभग 442 पैट, 456 टी-शर्ट तथा 1529 कम्बल बांटे गये। प्रोजेक्ट टीम के लिए अप्रत्याशित तथा अनियोजित इस अतिरिक्त कार्य ने महत्वपूर्ण कार्यान्वयन चुनौती के लिए एक वरदान का काम किया। आर्ट ऑफ लिविंग के विकास दर्शन के अनुसार सामाजिक प्रगति के लिए किए गए प्रयास तभी सफल तथा टिकाऊ हो पाते हैं, जब स्थानीय समुदाय को न केवल प्रतिभागी बल्कि इसे आगे चलाने का दायित्व भी लेते हैं। हालांकि, पूर्व

काल में बाहरी लोगों द्वारा शोषित किए जाने के अनुभवों के कारण इस समुदाय के लोग आर्ट ऑफ लिविंग के प्रति संशयशील थे। इसी कारण से प्रोजेक्ट के शुरुआती दिनों में वह सहयोग करने के बहुत इच्छुक नहीं थे, परंतु कंबल, कपड़े और जूते जैसी मौलिक जरूरत की चीजें उपलब्ध कराने से टीम को उनकी चुप्पी तोड़ने में सहायता मिली तथा धीरे-धीरे उन्होंने समुदाय का विश्वास जीत लिया। जहां चाह होती है वहां आप राह ढूँढ ही लेते हैं।

## गुजरात में वालंटियर फॉर बेटर सूरत अभियान के स्वयंसेवक

**सूरत (गुजरात)।** आर्ट ऑफ लिविंग की टीम ने सूरत को बेहतर बनाने के लिए 'वालंटियर फॉर बेटर सूरत' नाम से एक समूह बनाया है। शुरुआत के कुछ महीनों के भीतर ही इस अभियान के स्वयंसेवकों ने अपनी निष्काम सेवा तथा आश्चर्यजनक सफलता प्राप्त करने के कारण मीडिया का ध्यान आकर्षित किया है।

वालंटियर फॉर बेटर सूरत के स्वयंसेवकों की कुछ उपलब्धियां

1. टीम ने धर्मपुर के पिपरौल गांव को बेहतर बनाने के लिए अपनाया है। इस गांव में प्राथमिक शिक्षा के अतिरिक्त कोई सुविधा नहीं है।
2. प्राकृतिक कृषि के तरीकों को बढ़ावा दो और अधिक से अधिक वृक्ष लगाओ, गुरुदेव के इस आह्वान पर स्वयंसेवकों ने अब तक किसानों के खेतों में 4000 आम के पेड़ तथा उनके चौक में 400 वृक्षों का रोपण किया है।
3. स्वयंसेवकों ने मेडिकल कैम्प लगाए, जहां पर 400 व्यक्तियों के स्वास्थ्य की जांच हुई तथा उन्हें निःशुल्क

दवाई भी प्राप्त हुई।

4. स्वयंसेवकों ने 3 गांव में सड़कों पर लाईटें तथा सभी घरों में एलईडी लाइट लगावाई।
5. स्वयंसेवकों ने 4 विद्यालयों में बच्चों के जन्म दिवस के उपलक्ष में स्कूल बैग, लंच बाक्स, और पानी की बोतलें भेंट की। इसके अतिरिक्त गुरुदेव के जन्मदिवस कि उपलक्ष्य में मिठाई, वस्त्र तथा जूते भी बांटे।
6. जिन तीन गांव में टीम ने काम किया वहां के लगभग बहुत से ग्रामीणों ने आर्ट ऑफ लिविंग का प्रोग्राम किया तथा नियमित रूप से सत्संग में इकट्ठे हुए।
7. मकर संक्रांति के अवसर पर स्वयंसेवकों ने 12 सौ लोगों के लिए लंच का प्रबंध किया। मकर संक्रांति की पारम्परिक मिठाई जैसे फिरकी तथा तिल के लड्डू बांटे तथा बच्चों को पतंगें भेंट की। इसके अतिरिक्त उन्होंने 1200 उनी साल बांटी तथा गांव प्रमुख का सम्मान किया।
8. स्वयंसेवकों के साथ मिलकर महाशिवरात्रि का उत्सव मनाया।



यज्ञ सम्पन्न हुआ। एक रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया जिसमें 70 यूनिट रक्त इकट्ठा हुआ। 9. कम से कम 20 देसी शराब की भट्टियां बन्द करवा दी और अब स्वयंसेवक दूसरे लाभकारी कार्यों में लगे हुए हैं। 10. टीम ने इस बात का संकल्प लिया है कि गांव के बेरोजगार युवाओं को रोजगार मिले तथा गांव की महिलाएं भी लाभकारी कुटीर उद्योगों में संलग्न हों। वालंटियर फॉर बेटर सूरत अभियान के स्वयंसेवक टीम

का सदस्य कोई भी बन सकता है। जो आर्ट ऑफ लिविंग से सम्बंधित नहीं है सच यह है कि आर्ट ऑफ लिविंग से बाहर के सदस्यों को विशेष पुरस्कार दिए जाएंगे। नीलेश करोट, धर्मेश सुतारिया, हितेश जसनी, चिराग पोकिया, भारत कलतिया, धनजी नसित, शैलेश गोलाकिया, जिगर निवादिया, गोपाल देसाई, आंड दीपक राबाडिया सहित इस समय 108 से अधिक स्वयंसेवक वालंटियर फॉर बेटर सूरत अभियान से जुड़े हुए हैं।

(रामनाईक शेलिया द्वारा निविष्ट)



## मनोबल बढ़ाने वाले कौशल प्रशिक्षण कार्य- जेल में सृजन कार्यक्रम

पन्ना कोटि

“पत्थरों की दीवारें जेल नहीं बनाती न ही लोहे की सलाखों से पिंजरा बनता है।” यह सुंदर पंक्तियां रिचर्ड लवेलस द्वारा लिखी गयी हैं, और आर्ट ऑफ लिविंग का सृजन कार्यक्रम इसी बात का समर्थन करता है। श्री श्री ग्रामीण विकास कार्यक्रम (एस.एस.आर.डी.पी.) के अंतर्गत सृजन (कैदियों का सामाजिक पुनर्वास तथा जरूरतमंदों की सहायता) नामक कार्यक्रम का आरम्भ नवम्बर 2018 में हुआ, जिसका पहला केंद्र जम्मू की कोट भलवाल जेल थी। इसके पश्चात पूरे देश के 14 जेलों में यह कार्यक्रम हुआ। जिसमें विभिन्न रोजगारों के लिए क्षमता प्रशिक्षण का कार्य किया गया।

नियंत्रक साथी के रूप में एनएसडीसी (नेशनल स्किल डेवलपमेंट कॉरपोरेशन) के साथ मिलकर समग्र पुनर्वास मध्यस्थता के रूप में डिजाइन किया गया सृजन कार्यक्रम कैदियों को जेल में ही आर्थिक रूप से पुनर्स्थापित नहीं करता बल्कि जेल से छूटने के बाद भी उनके लिए रोजगार सुनिश्चित करता है।

इस विशेष प्रकार की जनसंख्या के लिए गुरुदेव की अनुकम्पा दृष्टि ने खेल ही बदल दिया है। सभी जेलवासियों के लिए व्यक्तित्व विकास, भावनाओं पर नियंत्रण तथा नकारात्मकता पर जीत आदि कार्यों में सहायता के लिए आर्ट ऑफ लिविंग का मुख्य हैपिनेस प्रोग्राम आयोजित किया गया। उनका मनोबल बढ़ाने में यह कार्यक्रम बहुत प्रभावशाली रहा।

जेल से छूटने के पश्चात भी उनके सहारे के लिए आर्ट ऑफ लिविंग उनका हाथ पकड़े रहता है। कार्यशालाओं के स्नातकों को सहायता के लिए एक समर्पित फोन नम्बर दिया जाएगा जिससे सृजन फैंकल्टी के साथ जुड़े रह सकते हैं। इसके पश्चात आर्ट ऑफ लिविंग की टीम उनका मार्गदर्शन एवं सहायता भी करेगी।

जेलवासियों की अब धन सम्बन्धी अवसर के प्रति आश्वासन दिया जाता है, क्योंकि केंद्रीय सरकार द्वारा अनुमोदित नए कौशल कार्य उनके आत्मबल के साथ-साथ जेल में, जेल से छूटने पर उनकी रोजगार क्षमता को भी बढ़ायेंगे। जेल अधिकारी भी उनके सहायता के लिए आगे बढ़े हैं तथा इस कार्यक्रम को फेलाना चाहते हैं।

अनुमान है कि सन् 2025 तक विश्व की 25 प्रतिशत श्रम शक्ति भारतीय होगी। एसएसआरडीपी का सृजन कार्यक्रम एक मिशन है जो इस बात को आश्चर्य करता है कि देश की उत्पादकता तथा आर्थिक उन्नति में अपना योगदान देने वाले आंकड़ों में कैदी भी एक हिस्सा है। सृजन की अगली योजना है कैदियों के परिवारों पर इसका प्रभाव- समाज की मुख्य धारा एवं परिवार द्वारा इन कैदियों को स्वीकार कर लेना इस कार्यक्रम का अतिरिक्त लाभ होगा।

एसएसआरडीपी द्वारा निविष्ट

## झारखण्ड में युवाचार्यों द्वारा जल संरक्षण जागरूकता अभियान



जल संरक्षण की शपथ लेती महिलाएं

**राँची (झारखण्ड)।** झारखंड के 7 जिलों में 134 पंचायतों के प्रत्येक गांव में जल संरक्षण के बारे में जागरूकता अभियान चलाकर, 22 मार्च, 2021 को झारखंड में युवाचार्यों ने विश्व जल दिवस मनाया। पानी की आवश्यकता और उपयोगिताओं पर जोर देते हुए, अभियानों द्वारा पीने योग्य पानी की घटती मात्रा पर भी सचेत कराया गया। लोगों को चेतावनी दी गई थी कि जनसंख्या में वृद्धि और पानी की बढ़ती खपत को देखते हुए, जल संकट का खतरा बहुत अधिक दूर नहीं है। विश्व जल दिवस 2021 तक आने वाले दिनों में, युवाचार्य स्वयं लोगों को शिक्षित करने वाले गांवों में घर-घर जाकर जल संरक्षण और वर्षा जल संचयन विधियों पर मिट्टी के बांधों के निर्माण, भंडारण के लिए पानी के गड्ढे खोदना, पानी का पुनः उपयोग करना और भूजल स्तर बढ़ाने के लिए वृक्षारोपण करना आदि योजनाएं शामिल है।



युवाचार्यों के निर्देशन में ग्रामीणों ने साधारण चेकडैम का निर्माण किया

## सेवा की गलियों से

कहाँ पर?

ठाणे और पुणे

किसके द्वारा

- श्री श्री रविशंकर विद्या मंदिर ट्रस्ट
- कैपजेमिनी टेक्नोलॉजी सर्विसेज इंडिया लिमिटेड, मुंबई

क्यों?

यह सोशल मीडिया और इंटरनेट का युग है। प्रौद्योगिकी के बढ़ते महत्व के साथ, आज के समय में डिजिटल साक्षर होना एक महत्वपूर्ण कौशल है। हालांकि, युवाओं सहित समाज के एक बड़े वर्ग को कम्प्यूटर के बारे में कोई जानकारी नहीं है। जैसा कि अधिक से अधिक लोग प्रौद्योगिकी तक पहुंच प्राप्त करते हैं, वे कई नई चीजें सीखेंगे और खोजेंगे जो रोजगार के अवसर प्रदान करेंगे और उन्हें अपने व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन में बढ़ने में मदद करेंगे। आज डिजिटल साक्षरता आजीवन सीखने के लिए एक मूल्यवान उपकरण के रूप में उभरा है।



इंद्राणी सरकार द्वारा संकलित

हमारा प्रभाव:

2000 लाभार्थी – 16 से 80 वर्ष तक के लोग  
जानकारी संग्रहकर्ता इन्द्रानी सरकार

## आर्ट ऑफ लिविंग मैट्रिमोनी

एक अर्थपूर्ण सम्पर्क ही खुशहाल विवाह का आधार है

### सफलता की कहानी

“लम्बे समय से मैं अपने लिए एक जीवनसाथी की खोज कर रहा था। अन्य माध्यमों से मैं कई लड़कियों से मिला भी था परन्तु वे आध्यात्मिक पथ पर नहीं होती थीं और इसलिए मेरी जीवनशैली को समझ नहीं पाती थीं! आर्ट ऑफ लिविंग मैट्रिमोनी के विषय में सुनने के बाद मुझे लगा कि अब मुझे एक आध्यात्मिक जीवनसाथी मिल सकती है। मैंने वहां अपना निःशुल्क पंजीकरण बनाया। पहले मैंने वेबसाइट का अच्छे से परीक्षण किया (उस समय ऐप्प नहीं हुआ करता था नहीं तो मेरा काम और आसान हो जाता) जब मुझे वहाँ उपलब्ध प्रोफाइल अच्छे लगे तब मैंने सदस्यता ले ली। इससे मुझे मेरी खोज में सहायता मिली। और फिर, अंततः मुझे वो मिली! वह सबसे रोमांचक क्षण था! मैंने अपने माता-पिता से बात की, कुंडली मिलायी गयी और विवाह का दिन निर्धारित हुआ – 26 फरवरी 2020। ईश्वर और गुरुदेव की कृपा से हँसी-खुशी विवाह सम्पन्न हुआ! दोनों पक्षों के परिवार और निकटजनों की उपस्थिति ने इस दिन को और स्मरणीय बना दिया। मुझे मेरे लिए उपयुक्त जीवनसाथी से मिलाने के लिए मैं आर्ट ऑफ लिविंग को धन्यवाद देता हूँ!!”



अशोक बसुतकर और प्रियंका खैरे  
विवाह की तिथि: 26 फरवरी, 2020



“विवाह का अर्थ है, साथ मिलकर समाज से साझा एवं सेवा करने की प्रतिबद्धता”  
– श्रीश्री

आर्ट ऑफ लिविंग मैट्रिमोनी एक ऐसा मंच है जिसमें हम जीवन के विषय में समान विचार रखने वाले लोगों को साथ लाते हैं। आज तक, सैकड़ों जोड़ों ने इस मंच के माध्यम से गॉठ बांध ली है और संख्या हर दिन बढ़ रही है। आर्ट ऑफ लिविंग विवाह में हम सुरक्षा और विश्वास को वरीयता देते हैं और इसलिए यह मंच 100% मोबाइल सत्यापित प्रोफाइल प्रदान करता है। आज के युवाओं की आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए, मंच का उपयोग करने के लिए सदस्यों को आसान संचालन और विशेषताओं के माध्यम से पूर्ण नियंत्रण दिया गया है जो उन्हें अपने संभावित जीवनसाथी की पहचान, चुनाव और संपर्क करने में सहायक हो सकते हैं। ऑनलाइन प्लेटफॉर्म के अलावा, आर्ट ऑफ लिविंग मैट्रिमोनी समय-समय पर भारत भर में कई स्थानों पर मैट्रिमोनी कार्यशालाओं का आयोजन करती है। खुशहाल परिवारों को एक साथ समाज के साथ साझा और सेवा करने की प्रतिबद्धता दिलाना और एक बेहतर, शांतिपूर्ण दुनिया का निर्माण करना ही आर्ट ऑफ लिविंग मैट्रिमोनी का मुख्य उद्देश्य है।



## जल सखियां बना रही जल सुरक्षित रांची

**राँची (झारखण्ड)**। राँची को जल आपूर्ति से सुरक्षित बनाने के लिए आर्ट ऑफ लिविंग की सहयोगी संस्था आईएचवी ने डब्ल्यूएचएच की सहभागिता में जल जागृति अभियान का आरम्भ किया है। यह अभियान पूर्णतया महिलाओं द्वारा चलाया जा रहा है। पानी की इन महिला योद्धाओं को जल सखी का नाम दिया गया है। झारखंड, राँची के बहुत से क्षेत्र भयंकर जल संकट का सामना कर रहे हैं। सरकारी रिकॉर्ड के अनुसार पिछले 1 वर्ष में 35 प्रतिशत कम वर्षा हुई। भूमिगत जल का स्तर गिर रहा है। किसी एक गांव की महिला ने बताया



कि 1000 फुट की गहराई तक बोरवेल खोदने पर जल नहीं मिला। जल सखियां अत्यंत अभिप्रेरित महिलायें हैं, जो ग्रामवासियों को उनकी समस्याओं के प्रति संवेदनशील बनाती हैं। वह ग्रामवासियों तथा सरकारी विभागों के बीच मध्यस्थता का कार्य भी करती हैं। वह ग्रामवासियों को एक समुदाय के रूप में इकट्ठा करती हैं तथा उन्हें जल बचाने के उपक्रम का हिस्सा बनने के लिए प्रोत्साहित करती हैं। जल सखी महिलाएं दूसरे गांव की महिलाओं को भी जल सखी बनने के लिए प्रेरित करती हैं। वह जल जागृत खेती समूह नाम से ग्रामीण महिलाओं की जल समितियां भी बना रही हैं।

स्थिर कृषि सम्बन्धी क्रियाएं अपनाने तथा सीखने के लिए आर्ट ऑफ लिविंग और आईएचवी रांची में महिला किसानों की सहायता कर रहे हैं। वह उन्हें जल संरक्षण तथा प्राकृतिक कृषि तकनीकों का प्रशिक्षण दे रहे हैं। भू-क्षरण की रोकथाम के लिए बहते जल की गति को कम करने हेतु जल मार्ग पर चेक डैम के निर्माण का कार्य भी किसानों को सिखाया जा रहा है। तलाब और बांध बनाना एक और प्रभावकारी तरीका है, जो उन्हें ढलाई वाले क्षेत्रों में जल संरक्षण के लिए सिखाया जा रहा है। इस उपक्रम से महिलाओं में निर्णय लेने में सहभागी होने की शक्ति बढ़ गई है। विशेष कर अपने क्षेत्र में जल मिट्टी एवं जीविकोपार्जन जैसे सम्बन्धित मुद्दों पर आई ए एच वी का अगला लक्ष्य है 4 वर्षीय प्रोजेक्ट बनाकर 50 गांव के प्रत्यक्ष रूप से 10,000 और परोक्ष रूप से 200,000 लोगों तक पहुंचना। बिस्का गांव से जल सखी सुमित्रा देवी कहती हैं "दूसरे हमारे लिए काम करें, ऐसी अपेक्षा हमेशा नहीं कर सकते। अब हम भी समाधान जानते हैं।

### सखियों के अनुभव

"जल सखी बनने की प्रक्रिया ने मुझे सशक्त किया है।"

— जल सखी ललिता देवी, गाँव इचादाग

"अब मैं अपने स्वास्थ्य और जैविक खाद स्वयं ही बना सकती हूँ।"

— जल सखी सुशीला देवी, गाँव कुरुम

"जल संचयन एवं संग्रहण की इन तकनीकों को सीखने के बाद अब जल के लिए मुझे किसी पर आश्रित नहीं रहना पड़ता।"

— जल सखी कुंती मिश्रा, गाँव जिदु

## उत्तराखंड ग्लेशियर आपदा प्रभावितों की आईएचवी ने की सहायता



**गढ़वाल (उत्तराखंड)**। चमोली जिले के तपोवन क्षेत्र में अचानक ग्लेशियर के फटने से उत्पन्न आपदा से स्थानीय लोगों को कई तरह से आघात पहुँचा। आपदा प्रभावित लोगों को आघात से उबारने के लिए आर्ट ऑफ लिविंग के स्वयंसेवकों ने 14 फरवरी से निःशुल्क आघात राहत शिवर का आयोजन किया। जिसमें आसपास के कई गांवों के लोगों ने भाग लिया। संयोग से, पौराणिक गौरा देवी, जिन्होंने भारत के पहले प्रमुख पर्यावरण आंदोलनों में से एक, चिपको आंदोलन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी, वह इस गाँव से आती थी। उनके बेटे और बहू ने भी इस आघात राहत शिविर में भाग लिया। अपने अनुभव को साझा करते हुए, गौरा देवी के बेटे ने कहा कि शिविर में सिखाई गई श्वास तकनीकों ने उन्हें बहुत राहत दी।

आपदा प्रभावित रैणी और पैंग गांव में आर्ट ऑफ लिविंग की सहयोगी इंटरनेशनल एसोसिएशन फॉर ह्यूमन वैल्यूज (आई.ए. एच. वी.) ने शिवरात्रि के अवसर पर 11 मार्च 2021 को 100 परिवारों को सोलर लालटेन दिए। इस सोलर लालटेन को सूर्य के प्रकाश के अलावा हैंड पैडल से भी चार्ज किया जा सकेगा। इस दुर्गम स्थान पर पहुँचकर आर्ट ऑफ लिविंग के आघात राहत शिविर को आयोजित करने में उत्तराखंड के वी.वी. गुलाटी के नेतृत्व में चमोली के सुरेश थपलियाल, आर्ट ऑफ लिविंग प्रशिक्षक त्रिलोक नारायण, युवचार्य सुमित पुरोहित, सुशील खंडूडी आदि ने अपना अमूल्य योगदान दिया।

## क्रोध पर नियंत्रण पाने के 6 बुद्धिमता पूर्ण तरीके

यदि क्रोध आपके लिए एक उपकरण है और वह आपके वश में है, तो क्रोध करना अच्छा है। अगर आप क्रोध के वश में हैं, तो आप मुसीबत में पड़ जाएंगे। क्रोध को एक हथियार के रूप में प्रयोग करने में कुछ गलत नहीं है, परंतु यदि वही हथियार आपकी मानसिक शांति को नष्ट कर रहा है तो आपको अपनी प्रतिरक्षा के लिए विवेक का प्रयोग करना चाहिए।

### क्रोध को काबू करने के कुछ तरीके :

कुशलतापूर्वक मस्तिष्क को क्रोध के पंजों से बचाने तथा मन को संयमित स्थिति में रखने के कुछ बातें

#### 1. अपूर्णता को स्थापित करें,

क्रोध का मुख्य कारण है, आप हर प्रकार से पूर्णता चाहते हैं। अपूर्णता अथवा कमियां रह जाने पर हम क्रोधित हो जाते हैं, परंतु संसार में पूर्णता के अलग-अलग स्तर हैं। अपूर्णता को भी थोड़ी जगह दे, जब आप कमियों के लिए भी कुछ जगह छोड़ते हैं तो धैर्य बढ़ता है। घर में हम कूड़े का कनस्तर रखते हैं। है न, आप यह नहीं कह सकते कि आप घर में कूड़े का कनस्तर नहीं रखेंगे। ऐसा करने पर घर में हर जगह कुड़ा फैल जाएगी। क्रोध घर में फैलने वाला वही कुड़ा है, जब आप अपूर्णता को जगह देते हैं, तो दूसरे तरीके से आप क्रोध रूपी कूड़े को एक कनस्तर में डालकर उसे रहने देते हैं। तब आप देखेंगे कि आप किस प्रकार से गुस्से को नियंत्रित कर सकते हैं। तो कमियों के प्रति धैर्य रखें। अपूर्णता को पूर्णता में बदलने में समय लगता है, आप वह समय कैसे दे सकते हैं। जब आप उसके लिए जगह देते हैं तब करुणा और सहानुभूति के भाव का उदय होता है तथा क्रोध विलीन हो जाता है।

#### 2. क्रोध की अभिव्यक्ति और उसे दबाने के मध्य में संतुलन बनाएं

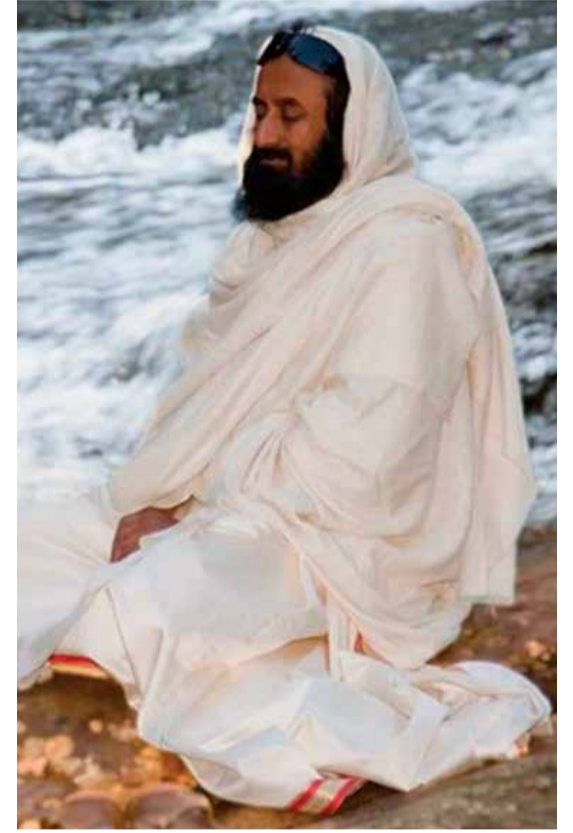
आप हर समय अपने क्रोध का प्रदर्शन नहीं कर सकते। इससे आप अपने तथा अपने आसपास के लोगों को बहुत नुकसान पहुंचाएंगे और फिर आप इसे हर समय दबाकर भी नहीं रख सकते। किसी समय से अभिव्यक्ति करने की जरूरत भी होती है अन्यथा आप फूट पड़ेंगे, तो आपको क्रोध की अभिव्यक्ति एवं उसे दबाने के मध्य में एक उचित संतुलन बनाए रखना होगा। क्रोध को कब प्रदर्शित करना है और कब दबाना है इसे जानना बुद्धिमता है।

#### 3 क्रोध आने पर स्वयं के प्रति क्रोधित न हो

आपको क्रोध कभी छू भी न सके इस स्थिति पर पहुंचने के लिए काफी समय लगेगा। यह विभिन्न रूपों तथा तीव्र वेग से आता रहेगा। जब क्रोध आए तो स्वयं को दोष देना शुरू न करें, एक बात जो बहुत नुकसानदेह हो सकती है वह स्वयं को दोष देना। आगे बढ़ते रहें, यदि गुस्सा आए तो परेशान न हो इसे आने और जाने दें। गुस्से के कारण पर ध्यान देने से अच्छा है, आपके शरीर पर पड़ रहे उसके प्रभाव पर ध्यान देना। अपने शरीर को विश्राम दें।

#### 4. अच्छी संगति में रहें:

जो काम आप अकेले नहीं कर सकते उसे सत्संगति की सहायता से कर लेते हैं। सत्संगति के बहुत से लाभ हैं और थोड़े नुकसान भी क्योंकि यह आपकी बहुत सी उर्जा भी ले सकती है। सकारात्मक प्रभाव यह है कि सत्संगति से आपको आगे बढ़ने के लिए जरूरी मदद मिल जाती है। जब आपको आपके मस्तिष्क में कुछ उथल पुथल हो रही होती है या फिर भावनाएं नीचे-ऊपर होने लगती हैं। ऐसे



समय में अच्छी संगति आपको आगे बढ़ाती है। यह कठिन परिस्थितियों से बाहर निकलने में आपकी सहायता करेगी।

#### 5. लोग जैसे भी हो उन्हें उसी रूप में स्वीकार करें:

आर्ट ऑफ लिविंग के सिद्धांतों में से एक है 'लोग तथा परिस्थिति जो जैसा है, उसे वैसा ही स्वीकार करें,' स्वीकार करने तथा दूसरों के लिए जगह बनाने से ही आपके व्यक्तित्व का पर्याप्त विस्तार हो जाता है। यदि आपकी चेतना विस्तृत नहीं है, तो आपका दृष्टिकोण बहुत कठोर बन जाता है। जो लोग आपको गुस्सा दिलाते हैं वह किसी न किसी प्रकार से जो आपको भीतर बहुत अच्छा है, उसे बाहर ला सकते हैं। वह आपकी प्रतिभा एवं कौशल को बाहर ला सकते हैं। देखो जब आप के आस पास हर कोई बहुत बढ़िया है तो आपको किसी परिस्थिति का सामना करने के लिए किसी कुशलता अथवा चतुरता की आवश्यकता नहीं होती। इसकी जरूरत तब पड़ती है जब आपका पाला अनुचित व्यवहार करने वालों से पड़ता है, तो जहां तक संभव हो इसे एक प्रयोग के रूप में लें। जिस छड़ भीतर से गहन स्वीकृति आनी शुरू होगी। तब आप अचानक पाएंगे कि दूसरा व्यक्ति भी बदल रहा है। यह अजीब है, परंतु सत्य है। जब हम बदलते हैं तो दूसरे भी बदल जाते हैं।

#### 6. ध्यान का अभ्यास करें:

ध्यान क्रिया निश्चत ही गुस्से पर काबू पाने के लिए आपको आवश्यक शक्ति प्रदान करती है। प्राणायाम का अभ्यास अर्ध ताक से अधिक करें तथा ध्यान के द्वारा भीतर की गहराई में जाएं। ध्यान के पश्चात आपको एक प्रकार की शांति, स्थिरता तथा स्वयं में परिवर्तन का अनुभव होगा। ध्यान से आपका रूपांतर हो जाता है। याद रखें कोई भी ध्यान क्रिया जो आप करते हैं कभी व्यर्थ नहीं जाती।

## परिण्डे बांधकर मनाया जन्मदिन

**मोलेला (राजस्थान)**। गर्मी के मौसम में बढ़ते तापमान के साथ पानी व आश्रय की कमी के चलते हर साल बहुत सारे पक्षी दम तोड़ देते हैं। इसी को लेकर आर्ट ऑफ लिविंग मोलेला पिछले 8 सालों से पक्षियों के पानी के लिए पेड़ों में परिण्डे बांधने का अभियान चलाती आ रही है। इसी अभियान के परिणाम है कि अब यहाँ के स्थानीय आर्ट ऑफ लिविंग सदस्य अपने जन्मदिवस के असवर पर पेड़ों पर परिण्डे बांधें तथा सभी सदस्य इनमें नियमित पानी भरते हैं। इसी अभियान की श्रृंखला में 21 मार्च 2021 को स्थानीय सदस्य आलोक ने अपने जन्मदिन पर 31 परिण्डे बांधे।

## श्री श्री विद्या मंदिर कशीदा में निःशुल्क स्वास्थ्य जाँच शिविर

जमशेदपुर (झारखण्ड)। 21 मार्च 2021 को श्री श्री विद्या मंदिर कशीदा द्वारा विद्यालय परिसर में निःशुल्क चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें जमशेदपुर के डॉक्टरों की टीम द्वारा लगभग 150 मरीजों की निःशुल्क लाभ मिला। इस दौरान विद्यालय की ओर से कोरोना के मद्देनजर सभी प्रकार के सुरक्षा उपाय किये गए थे। इनकी सेवाओं से खुश होकर घाटशिला के अनुमंडल अधिकारी सत्यवीर राजक भी वहाँ पहुंचे और चिकित्सकों को फूल भेंटकर धन्यवाद दिया।





## मासिक धर्म की जागरूकता के लिए महिला दिवस पर हुई सम्मानित



**राँची (झारखण्ड)**। आर्ट ऑफ लिविंग के व्यक्ति विकास केंद्र द्वारा चलाये जा रहे प्रोजेक्ट पवित्रा के अंतर्गत ओरमांडी प्रखंड के 18 पंचायत में लगातार 36 दिनों में 1190 किशोरियों को मेंस्ट्रुअल हेल्थ एंड हाइजीन का प्रशिक्षण दिया गया। 23 फरवरी 2021 को टुंडाहली पंचायत में प्रोजेक्ट पवित्रा का तीसरा चरण सम्पन्न हुआ। इन तीनों चरणों में अब तक 16190 किशोरियां निःशुल्क लाभान्वित हुई हैं। इस सेवा कार्य के लिए आर्ट ऑफ लिविंग की प्रशिक्षिकाओं ने प्रतिदिन 120 किलोमीटर यात्रायें की तथा जंगल के भीतर बसे गांवों में भी जाकर प्रशिक्षण दिया। प्रोजेक्ट पवित्रा का ट्रेनिंग जिला प्रशासन के देखरेख में किया गया। आर्ट ऑफ लिविंग

के सभी ट्रेनरों की जिला प्रशासन ने प्रशंसा की और कहां की इस कोविड-19 के दौरान सभी ट्रेनर ने बहुत ही सूझबूझ के साथ ओरमांडी प्रखंड के सभी 18 पंचायतों की लड़कियों को ट्रेनिंग देने में सफल हुए। इस अभियान में अनुकृति कुमारी, संगीता झा, मोनिका कुमारी, विनीता भगत, नेहा झा, कविता और मुन्नी देवी ने ट्रेनर के रूप में तथा ओरमांडी के 18 पंचायतों की आंगनबाड़ी सेविकाओं ने भी इस प्रोजेक्ट में अपना महत्वपूर्ण योगदान दिया। इस सराहनीय कार्य के लिए महिला दिवस के अवसर पर जिलधिकारी राँची ने प्रोजेक्ट पवित्रा के सभी ट्रेनर्स को प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया।

## हमारे लिए एक नई विश्व व्यवस्था निर्माण का अवसर: गुरुदेव मार्च 2021

**मार्च 2021** : में जैसे ही हमारे जीवन में टीकाकरण का आरम्भ हुआ। आर्ट ऑफ लिविंग के क्रियाकलापों ने भी ऑनलाइन की खोल से निकलकर शिशु के कदमों की तरह थोड़ा-थोड़ा बाहर निकलना शुरू कर दिया। इस दौरान भी कोविड-19 के केस तेजी से बढ़ने के कारण सरकारी नियमों का दृढ़ता से अनुपालन किया गया।

**1 मार्च** : गुरुदेव ने माननीय वन मंत्री अरविंद लिंबावली के साथ पूर्वी बंगलुरु में श्री श्री रविशंकर विद्या मंदिर के नए भवन का उद्घाटन किया।

**3 मार्च** : गुरुदेव ने ऑनलाइन श्वास एवं ध्यान कार्यशाला के प्रतिभागी 43 यूरोपीय देशों के 5000 से भी अधिक लोगों को सम्बोधित किया।



**11 मार्च** : आर्ट ऑफ लिविंग के अंतर्राष्ट्रीय केंद्र में महा शिवरात्रि का उत्सव मनाया गया। इस अवसर पर गुरुदेव ने ट्वीट करके कहा रात्रि की गोद में सभी प्राणी सोते हैं तथा यद्यपि थोड़े समय के लिए ही सही भय और अवसाद से मुक्त हो जाते हैं। बुद्धिमान व्यक्तित्व शिव तत्व के प्रति जागृत होकर सदा के लिए मुक्त हो जाते हैं।

**20 मार्च** : दिल से दिल तक सीजन 2 के वार्ता क्रम में अभिनेत्री एवं निदेशक दिव्या खोसला कुमार ने पूछा कि हमारे जीवन का अध्यात्मिक उद्देश्य क्या है? गुरुदेव ने व्याख्या करते हुए कहा कि हर व्यक्ति को कोई न कोई



पूरा हो गया।

**21 मार्च** : उद्यमी एवं हिंदी फिल्मों के निर्माता वर्धा खान नाडियावाल से ऑनलाइन चर्चा में जब नाडियावाल ने गुरुदेव द्वारा पूरे विश्व में किए गए शांति प्रयासों की एक लंबी सूची गिनाई तो गुरुदेव ने मुस्कराते हुए उत्तर दिया—यह सब अपने आप हो जाता है। उन्होंने कहा लोगों में इतना अधिक प्रेम है जब आप थोड़ा सा भी प्यार देते हैं तो या बड़े काम अपने आप होने लगते हैं। उन्होंने आगे कहा कि वह हर स्थान पर और हर व्यक्ति जिससे वह मिलते हैं एक जैसा महसूस करते हैं। इस लिए उन्हें कभी नहीं लगा कि कोई भी दूसरा उनसे अलग है।



**28 मार्च** : प्रसिद्ध अभिनेता अर्जुन कपूर से बातचीत में गुरुदेव ने कहा पहले समय में भी मानवता ने अनेकों चुनौतियों से विजय प्राप्त किया है और अब भी यह पक्का है कि हम महामारी को जीत लेंगे। हालांकि, जैसा कि उन्होंने कहा, हमारे लिए नए सिरे से सोचने और एक नई विश्व व्यवस्था बनाने का अवसर है।



### वैदिक धर्म संस्थान द्वारा (चंद्र राशि पर आधारित)

**मेघ राशि** : महीने के प्रथम 15 दिन विशेष सावधानी से रहें। सचेत रहें। मंदिर में नवधान्य का दान करें। प्रतिदिन नवग्रह स्तोत्र का पाठ करें। नीतियों का पालन करें। जीवन में अनुशासन आवश्यक है। अंतिम 2 सप्ताह परिस्थितियों में सुधार की संभावना है। आपको आपके परिश्रम का फल मिलेगा। सूर्य नमस्कार एवं ध्यान करें।

**वृषभ राशि** : महीने का आरम्भ आपके लिए शुभ है परन्तु अपने क्रोध को संयमित रखें। आपका स्वभाव आपके लिए ही समस्या खड़ी कर सकता है। दिन में 3 बार ध्यान करना अनिवार्य है। जितना हो सके मौन का पालन करें। अविवेकी निर्णय न लें। माता दुर्गा का अभिषेक करें।

**मिथुन राशि** : यह पूरा महीना ही आपके लिए शुभ रहेगा। बिना किसी चिंता के, आराम से अपने समय का आनंद लें। सभी कुछ सुखद प्रतीत होता है। महीने

के मध्य भाग में आप भौतिक समृद्धि की ओर भी ध्यान दे सकते हैं। महीने के अंतिम भाग में स्वास्थ्य की ओर अपना ध्यान दें। जैसा कि आपका अष्टम का शनि चल रहा है, शनिदेव की प्रार्थना करने के लिए शनि मंत्र का पाठ करें।

**कर्क राशि** : प्रथम 10 दिन शुभ ही प्रतीत हो रहा है तथा अंतिम सप्ताह भी अच्छा ही है। परन्तु, मध्य भाग में कोई भी निर्णय लेने से पहले दो बार सोच लें। गुरु सेवा में लगे रहें और गुरु के अनुग्रह के पात्र बनें। ध्यान किये बिना जीवन का कोई भी बड़ा निर्णय ना लें। अप्रैल में जीवन का कोई भी महत्वपूर्ण निर्णय लेने के लिए अपने साहस का उपयोग करें। धन और रोजगार का योग अच्छा है।

**सिंह राशि** : महीने के चारों सप्ताह शुभ ही हैं। प्रथम सप्ताह की तुलना में आगामी सप्ताहों में भौतिक समृद्धि में सुधार होने की सम्भावना अधिक है। तथापि, चन्द्रमा को बलशाली बनाने के लिए प्राणायाम और ध्यान की आवश्यकता होगी। गेहूँ का दान और सूर्यनमस्कार करें।

**कन्या राशि** : दूसरे सप्ताह से गुरु कृपा की प्राप्ति के लिए, गुरु पूजा मंत्र अथवा किसी भी गुरु स्तोत्र का पाठ करें एवं गुरु सेवा में भाग लें। जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में क्रमशः उन्नति होगी। किसी से भी संवाद करते समय सावधान रहें। लोग आपको गलत समझ सकते हैं। अधिक न बोलना ही अच्छा होगा।

**तुला राशि** : महीने के प्रथम 15 दिन वहान चलते समय सावधानी बरतें।

घर से बाहर निकलने से पहले भगवान कार्तिकेय की प्रार्थना करें। अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें विशेषकर मूलाधार चक्र से सम्बन्धित क्षेत्र का। संपूर्ण शरीर का ताप बढ़ा हुआ प्रतीत होता है। किसी के साथ तर्क न करें। अंतिम 2 सप्ताह नवग्रह स्तोत्र का पाठ करें एवं किसी भी मंदिर में नवधान्य का दान करें। अहं के कारण जीवनसाथी के साथ मनमुटाव हो सकता है। प्रत्येक सोमवार को रुद्राभिषेक करें।

**वृश्चिक राशि** : महीने के प्रथम 15 दिनों तक गोचर ग्रहों की स्थिति बहुत शुभकर नहीं प्रतीत हो रही है। परन्तु, शनिदेव की कृपा होगी। परिश्रम करने पर सफलता अवश्य प्राप्त होगी। प्रत्येक सप्ताह गुरु पूजा करें। गुरु सेवा में भाग लेना भी लाभकारी होगा। अंतिम 2 सप्ताह परिस्थितियों में सुधार देखा जा सकता है।

**धनु राशि** : यद्यपि शनि अनुकूल स्थिति में नहीं है, परन्तु गोचर में अन्य सभी ग्रह शुभ हैं। सभी क्षेत्रों में सामान्य सावधानी रखना महत्वपूर्ण है। अपने कार्य के प्रति निष्ठावान रहें। सत्यवादिता, परिश्रम तथा नियमों का पालन करने से जीवन सुखद होता है। यदि सम्भव हो तो गरीबों को भोजन कराएँ। अच्छाई के साथ जीवन व्यतीत करें। गुरु मंत्र का पाठ करें।

**मकर राशि** : क्रमिक सुधार देखा जा सकता है। आप अत्यंत विश्राम की अनुभूति कर पाएंगे। आध्यात्मिकता के लिए अच्छा समय है। फिर भी, शनिदेव की प्रार्थना करें। बच्चों और माता के

स्वास्थ्य का ध्यान रखें। गुरु के प्रति आभार व्यक्त करें। शनिवार को गरीब लोगों को खाना खिलाएं। प्रथम एवं अंतिम सप्ताह अपने मन का विशेष ध्यान रखें। प्राणायाम तथा ध्यान करने से अत्यधिक लाभ होगा।

**कुम्भ राशि** : विनम्र एवं कृतज्ञता का भाव रखना बहुत अच्छा है। चूँकि शनि का गोचर आपकी चंद्र राशि से हो रहा है इसलिए अधिकाधिक सेवा परियोजनाओं में भाग लें। शनिवार को गरीब लोगों को खाना खिलाएं। आध्यात्मिकता से लाभ होगा। अपने आध्यात्मिक प्रगति पर ध्यान दें। जीवन के महत्वपूर्ण निर्णय अभी नहीं लें। माता के स्वास्थ्य का ध्यान रखें। अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें। गुरु पूजा करें।

**मीन राशि** : सबकुछ अत्यधिक अच्छा है। भौतिक जीवन पर ध्यान दें। थोड़ा सा परिश्रम करके ही आप अपने जीवन में बहुत अधिक परिवर्तन ला सकते हैं। मंदिरों की यात्रा की सम्भावना बन रही है। जब सब कुछ अच्छा हो रहा हो तो भगवान के प्रति कृतज्ञता का भाव और अधिक शुभफलदायी होता है

भारतीय ज्योतिष विज्ञान समिति (इंडियन काउन्सिल ऑफ एस्ट्रोलॉजिकल साइंस) एवं श्री श्री गुरुकुल की पूर्व शिक्षिका, उषा कुमारी आर, एम ए, ज्योतिष द्वारा लिखित  
vdst.in/e/E03859

## सेवा टाइम्स

**प्रकाशक :**  
आर्ट ऑफ लिविंग ट्रस्ट

**कन्सेप्ट**  
देवज्योति मोहन्थी

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

**डिजाइन**  
सुरेश, निळा क्रियेशन्स

**संपर्क**  
Ph : 9035945982,  
9838427209

**ई मेल**  
editor.sevatimes@y/tp.vvki.org  
sevatimes@y/tp.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

