THE ART OF LIVING

सेवा टाइम्स

द् आर्ट ऑफ लिविंग अन्तर्राष्ट्रीय केंद्र बेंगलुरू

श्री श्री आयुर्वेद अस्पताल प्राचीन खजाने का आधुनिक निवास

पेज 2

पेज 3

महाराष्ट्र के सतारा में युवाचार्यों ने लगाया रक्तदान शिविर

अगस्त 2021

संक्षिप्त समाचार

तारे जमीन पर

आर्ट ऑफ लिविंग ने उन बच्चों की देखभाल के लिए जेरोधा के साथ हाथ मिलाया है, जिन्होंने महामारी में अपने अभिभावको को खो दिया है। बंगलौर आश्रम उनमें से कुछ को आवास देगा, उन्हें मुफ्त छात्रावास देखभाल और शिक्षा प्रदान करेगा।

आर्ट ऑफ लिविंग ने तुर्की में पूरे किए 20 साल

27 जून, 2021 को आर्ट ऑफ लिविंग ने तुर्की में अपनी उपस्थिति की 20वीं वर्षगांठ मनाई। इस अवसर पर, गुरुदेव श्री श्री रविशंकर ने तुर्की में भारतीय राजदूत, एच. ई. संजय पांडा और भारत के कार्यवाहक महावाणिज्य दूतावास, सुश्री सुधी चौधरी की उपस्थिति में आयोजित समारोह में पूरे देश के प्रतिभागियों को संबोधित किया।

जम्मू–कश्मीर जेल में 590 कैदीयों को मिला कौशल प्रशिक्षण

नेशनल स्किल डेवलपमेंट कॉरपोरेशन इंडिया, के साथ मिलकर श्री श्री ग्रामीण विकास कार्यक्रम के सहयोग से केंद्रीय जेल श्रीनगर तथा केंद्रीय जेल कोटभलवाल के 590 कैदियों को कौशल प्रशिक्षण दिया गया। कैदियों को बिजली के काम तथा अन्य कौशल कार्यों के योग्य बनाने के लिए प्रशिक्षित एवं प्रमाणित किया गया। जेल में अपनी शर्तें पूरी करने के बाद इन कैदियों के पास एक अच्छा जीवन यापन करने का विकल्प होगा।

पश्चिम बंगाल के कांकुली में विद्यालय का निर्माण

आर्ट ऑफ लिविंग निःशुल्क विद्यालय ने मीनू अग्रवाल फाउंडेशन (टीएमएएफ) के सहयोग से पश्चिम बंगाल के कांकुली गांव में अपने स्कूल भवन का निर्माण पूरा कर लिया है।

कृतज्ञता ज्ञापन के रूप में मनाया गुरूपूर्णिमा

बेंगलुरू: पूरे विश्व में गुरूदेव श्री श्री रविशंकर जी के शिष्यों तथा आर्ट ऑफ लिविंग के स्वयंसेवकों द्वारा 24 जुलाई का दिन गुरूपूर्णिमा के रूप में मनाया गया। जैसा की गुरूदेव ने ट्वीटर पर लिखा, ''कृतज्ञता का एक क्षण किसी के जीवन में एक बहुत बड़ा परिवर्तन ला सकता है। गुरू पूर्णिमा शिष्य के लिए इस बात को स्मरण करने का दिन है कि उसे क्या क्या मिला, उसके लिए कृतज्ञता का भाव जगाना तथा उंची उड़ान भरकर अपने लक्ष्य तक पहुँचना।'' इसके अतिरिक्त उन्होंने शिष्यों को निर्देशित किया कि वह आत्म निरिक्षण करें। अपने जीवन में उन्होंने कितना ज्ञान आत्मसात किया है और दूसरों के जीवन में कितना योगदान दिया है।

गुरुदेव के संदेश से प्रेरित होकर स्वयंसेवकों तथा शिष्यों ने कोविड काल में अपेक्षित व्यवहार को ध्यान में रखते हुए बहुत से सेवा गतिविधियां कीं।

ऑनलाइन कार्यक्रम– ऑनलाइन ब्रीद एण्ड मेडिटेशन वर्कशॉप कार्यशाला के द्वारा 18,000 प्रतिभागियों को सुदर्शन क्रिया का उपहार मिला। 93 देशों के 10,000 से अधिक प्रतिभागियों ने ऑनलाइन एडवांस मेडिटेशन प्रोग्राम किया। ग्रामीण भारत के 1700 से अधिक युवाओं ने ऑनलाइन युवा नेतृत्व प्रशिक्षण कार्यक्रम में भाग लिया।

वृक्षारोपण : पूरे भारत में विभिन्न स्थानों पर बहुत बड़े पैमाने पर वृक्षारोपण का अभियान चलाया गया। झारखंड के गुंजा तथा कुकई गांव के ओरमांझी ब्लॉक में 1000 फलादर वृक्षों के पौधे लगाए गए। इसके साथ ही टीम ने इस वर्ष 3600 पौधों को लगाने तथा उनकी देखरेख करने का कार्य सम्पूर्ण किया। वातावरण के प्रति प्रेम तथा जिम्मेदारी का भाव विशेषकर गांव के बच्चों के मन में बिठाने के लिए उन्हें स्वयंसेवकों के साथ काम करने के लिए प्रोत्साहित किया गया।

राजस्थान में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाली औषधि का निःशुल्क वितरण

झारखंड के ओरमांझी में वृक्षारोपण अभियान

छत्तीसगढ़ के बागबहारा,में नए लगाए गए पौधों के लिए ट्री गार्ड लगाते स्वयंसेवक

गुजरात में दरिद्र नारायण सेवा

गुजरात में वालंटियर फॉर बेटर सूरत टीम के स्वयंसेवकों ने पिपरोल गांव के 235 परिवारों को 5000 पौधे दिए, जिनमें सीताफल, कटहल, नींबू, अमरुद, काजू तथा हरे पत्तों वाले पौधे थे। आंध्र प्रदेश में 10000 मोरिंगा के पौधे लगाने के लिए लोगों में वितरित किए गए। राजस्थान के जोधपुर में गौशाला घासोई सेमली क्षेत्र के स्वयंसेवकों ने आने वाले वर्ष में 11,000 पौधे लगाने की पहल की। कुड़ी क्षेत्र में 100 पौधे रोपे गए। राजस्थान के मोलेला में भागल विद्यालय के मैदान में 61 पौधे आरोपित किए गए। छत्तीसगढ़ के बागबहरा में रेलवे स्टेशन के प्लेटफार्म नंबर 2 पर 10 नए गड्ढे खोदे गए और पौधे लगाए गए। पौधों की सुरक्षा के लिए चारों तरफ लोहे के वृक्षरक्षक जंगले लगाए गए।

शेष पेज 4 में

झारखण्ड में आदिवासी समुदाय और जेल कैदियों के बीच निःशुल्क दवा वितरण, साथ ही चला टीकाकरण जागरूकता अभियान

धनबाद (झारखण्ड)। आर्ट ऑफ लिविंग धनबाद के स्वयंसेवको ने 11 जुलाई को तोपचांची चलकरी ब्लाके कें बिरहोर जनजाति समुदाय के बीच निःशुल्क आयुर्वेदिक काबासुर कुदिनीर, प्रतिरक्षा बढ़ाने वाली दवा का वितरण किया गया। इस दौरान समुदाय के सदस्यों को कोविड–19 के खिलाफ सावधानियों और दिशानिर्देशों के बारे में जागरूक किया गया और जल्द से जल्द टीकाकरण कराने के लिए प्रोत्साहित किया गया। यह कार्यक्रम मिशन जिंदगी अभियान के अंतर्गत शुरू किया गया था जिसे आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा कोविड–19 के खिलाफ लड़ने के लिए शुरू किया गया था। कार्यक्रम को आगे बढ़ाते हुए टीम ने पास के गांव उदयपुर, कल्याणपुर, पंचायत, गोविंदपुर प्रखण्ड के लोगों से भी संपर्क किया और गरीब परिवार के लोगो को कबासूर कुडिनीर व 140 बच्चो को बिस्किट का वितरण किया।

हजारीबाग (झारखण्ड)। 16 जुलाई 2021 को दारू सी.डी. के कन्नौदी गांव में स्वयंसेवकों द्वारा निःशुल्क आयुर्वेद दवाएं और कबासुर कुदिनीर का वितरण किया। टीम पिछले दो सप्ताह से निःशुल्क चिकित्सा शिविर का आयोजन भी कर रही है। साथ ही हजारीबाग के आस–पास के ग्रामीणों को स्वास्थ्य के प्रति सचेत एवं कोरोना से बचाव हेतु मास्क, सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करने के साथ टीकाकरण हेतु प्रेरित कर रही है। स्वयंसेवकों द्वारा कोविड –19 के आवश्यक सावधानियों और जल्द से जल्द वैक्सीन के लिए जागरूकता हेतु दीवारों पर स्लोगन भी लिखवायें गये है। टीम ने लोकनायक जयप्रकाश नारायण सेंट्रल जेल के कैदियों के लिए आयुर्वेद दवाएं भी उपलब्ध कराईं।

कार्य को कुशलता पूर्वक करना है योग–आर्ट ऑफ लिविंग का तरीका

पद्मा कोटि

''योगःकर्मसु कौशलम्'' (कार्य में कौशल योग है) भगवत गीता में सबसे अधिक उद्धृत पंक्तियों में से एक है। पीएमकेवीवाई के अंतर्गत श्री श्री ग्रामीण विकास कार्यक्रम द्वारा योग में पूर्व शिक्षा (आरपीएल) को मान्यता प्रदान करके ग्रामीण युवाओं को योग शिक्षक तथा प्रशिक्षक बनाने हेतु उचित कौशल प्रदान करने की दिशा में उत्साह पूर्वक एक कदम आगे ले रहा है।

गुरुदेव कहते हैं ''योग कल्याण का विज्ञान है, जो हमें इस कठिन समय से पार ले जा सकता है।'' स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता ने योग शिक्षकों की मांग पैदा कर दी है और दिलचस्प बात यह है कि ग्रामीणों के लिए आजीविका के अवसर भी खुल गए हैं।

आरपीएल मॉडल इस बात को मानता है कि अनौपचारिक शिक्षा तथा कार्य करके सीखना दोनों मिलकर व्यक्ति की पूर्ण शिक्षा बनती है। अतः इसकी स्वीकृति तथा मूल्यांकन औपचारिक शिक्षा के समानांतर होनी चाहिए। आरपीएस योग उपक्रम ने प्रभावशाली परिणाम प्राप्त किए हैं।

आंकड़े बताते हैं–एसएसआरडीपी ट्रस्ट ने कर्मयोग विभाग के साथ मिलकर पूरे देश के 407 जनपदों में 8000 ग्रामीण युवाओं तथा महिलाओं को योग शिक्षकों के रूप में प्रशिक्षित किया है। कोविड–19 के समय में इन प्रमाणित शिक्षकों ने ऑफलाइन तनाव मुक्ति योग सत्र भी आयोजित किए। अब अधिकांश राज्यों के विद्यालयों में योग एक अनिवार्य विषय है। अतः यह प्रमाणित योग शिक्षक विद्यालयों में भी योग प्रशिक्षकों के रूप में नियुक्त किए जा सकते हैं। यह उद्यमी भी बन सकते हैं तथा अपना निजी योग स्टूडियो/केंद्र शहरी क्षेत्रों में खोल सकते हैं। क्योंकि उन्हें प्राप्त सर्टिफिकेट्स के द्वारा वह मुद्रा स्कीम के अंतर्गत ऋण के लिए भी आवेदन दे सकते हैं।

इसके अतिरिक्त, ग्रामीण युवाओं को विश्वास पूर्ण (आत्म विश्वास से पूर्ण), समुदाय को प्रभावित करने वाले तथा नेताओं के रूप में प्रशिक्षित किया जाता है, तो फलतः आरपीएल योग द्वारा दिए गए प्रशिक्षण प्राप्त कौशल तथा परिवर्तनकारी लाभों को वह अपने जीवन तथा व्यक्तित्व में भी आत्मसात कर लेते हैं। महिलाएं अपने परिवार तथा सामाजिक गतिशीलता को बेहतर बनाने के साथ–साथ समूह बनाकर अतिरिक्त आय कमा सकती हैं।

गुरुदेव ने कहा है ''कौशल विकास केंद्रों के माध्यम से देश के दूरस्थ कोनों में रह रहे लोग भी योग सीख रहे हैं। देश में कौशल विकास का कार्य पूरे जोरों पर चल रहा है तथा युवाओं के लिए योग सीखना बहुत बड़ी पसंद बन गयी है।'' गुरूदेव की इस सृजनात्मक दृष्टी ग्रामीण मिशन को बल प्रदान कर रही है और हम में से हर एक को प्रेरित कर रही है कि हम ''योग का संदेश प्रत्येक दरवाजे पर ले जाएं।''

हरियाली उत्सव की टीम जुलाई में लगा रही पचास हजार पौधे

चंडगढ़(पंजाब)। पर्यावरण प्रदूषण पर अंकुश लगाने के लिए श्री श्री इंस्टीट्यूट ऑफ एग्रीकल्चरल साइंस एंड टेक्नोलॉजी ट्रस्ट ने पंजाब व चंडीगढ़ के स्वयंसेवको द्वारा हरियाली उत्सव टीम का गठन किया है। जिसके तहत यह टीम पूरे प्रदेश में पचास हजार पौधे लगायेगी। इस वृक्षारोपण अभियान की शुरूआत 15 जुलाई 2021 को की जा चुकी है। हरियाली उत्सव की जिला स्तरीय टीमें सकीय होकर स्थानीय पौधों का चुनाव कर सार्वजनिक स्थानों पर लगा रही है। वृक्षारोपण को बढ़ावा देने के लिए पौधों के लंगर भी लगाएं जा रहे है। लंगर में आक्सीजन देने वाले पौधों के साथ–साथ मेडिसिनल पौधे भी शामिल हैं। प्रोजेक्ट समन्यवक देवांश भास्कर बताते है कि हम पूरे प्रदेश के अलग अलग क्षेत्र व मिट्टी के अनुसार पौधों का चुनाव कर रहे है। इसमें आम नीम बरगद, सुखचैन, गुलमोहर, अमलतास इत्यादि पौधे शामिल है। इस अभियान में स्थानीय वन विभाग भी सहयोग कर रहा है। अभी 21 जुलाई 2021 तक लगभग 9000 पौधे लगाये जा चुके है।

श्री श्री विश्वविद्यालय के किचन में लगेगी नेचुरल गैस पाइप लाइन

कार्बन के प्रयोग को कम करने के प्रयत्नों में निरंतरता के कारण कटक की श्री श्री यूनिवर्सिटी, ओडिशा की प्रथम युनिवर्सिटी बनी। जिसने एलपीजी सिलेंडर के विकल्प के रूप में पर्यावरण के अनुकूल पाइप नेचुरल गैस की विश्वविद्यालय के किचन में आपूर्ति के लिए जीएआईएल (इण्डिया) के साथ एमओयू पर हस्ताक्षर किये।

सेवा की गलियों से

इंद्राणी सरकार द्वारा संकलित

क्या?

दैनिक वेतन भोगियों को उनकी आजीविका को पुनर्जीवित करने में सहायता करने के लिए पुनर्वसन और पुनर्स्थापना परियोजना

कब?

सितम्बर 2020 से नवम्बर 2020

कहाँ पर?

ठाणे एवं मुंबई, महाराष्ट्र

किसके द्वारा

- मानवीय मूल्यों का अंतर्राष्ट्रीय संघ (आईएएचवी)
- न्यू यॉर्क बैंक (बीएनवाई मेलन)

क्यों?

कोविड–19 महामारी के कारण हुए बंदी से अपनी आजीविका गवां कर दैनिक वेतन भोगियों को बड़ी समस्या का सामना करना पड़ा है। ऐसे समय में उन्हें नियमित आय की सुविधा प्रदान करना और उनके रोजगार क्षमता को सर्वोत्तम संभव तरीके से बहाल करना आवश्यक हो गया था।

हमारा प्रभावः

- 72 लाभार्थियों का पुनर्वास किया गया और उनकी रोजगार क्षमता को बहाल किया गया। इनमें सब्जी विक्रेता, शारीरिक रूप से अक्षम चाय की दुकान के मालिक, मोची, ऑटो रिक्शा चालक तथा अन्य सम्मिलित थे।
- चाय की दुकान और नाश्ता विक्रेताओं को अपनी दुकानें लगाने के लिए बर्तन, रसोई गैस, कच्चा माल और अन्य आवश्यक सामान प्राप्त हुआ।
- बिजली कारीगरों को बिजली के उपकरण मिले।
- ऑटोरिक्शा चालकों को अपने वाहनों की मरम्मत के लिए पुर्जे मिले।

श्री श्री आयुर्वेद अस्पताल

प्राचीन खजाने का आधुनिक निवास

श्री श्री रविशंकर विद्या मंदिर ट्रस्ट का एक उपक्रम श्री श्री आयुर्वेद अस्पताल आईएसओः 9001 प्रमाणित तथा एनएबीएच मान्यता प्राप्त अस्पताल है, जो बेंगलुरु परिसर में स्थित श्री श्री कॉलेज ऑफ साइंस एंड रिसर्च के साथ जुड़ा हुआ है। गुरुदेव के अनुसार, ''मानव जाति की प्राचीनतम औषधि प्रणाली आयुर्वेद है और हैरान करने वाली बात यह है कि अपने समग्रता पूर्ण दृष्टिकोण के कारण यह प्रणाली भावी पीढ़ियों के लिए भी होगी। बहुत सी एलोपैथिक दवाइयों की तरह आयुर्वेद लक्षणों का उपचार नहीं करता बल्कि रोग के कारणों की जड़ तक जाता है। इसके अतिरिक्त आयुर्वेद केवल बीमारी का उपचार नहीं है यह स्वस्थ जीवन शैली की भी बात करता है। यह मनुष्य को शारीरिक, मानसिक भावनात्मक तथा व्यावहारिक तौर पर स्वस्थ रहना सिखाता है। इन अर्थों में यह आरोग्य शास्त्र की सबसे अधिक समग्रता पूर्ण प्रणाली है।''

यह अति विशिष्टा पूर्ण अस्पताल आधुनिक उपचार की सुविधाओं का परंपरागत आयुर्वेदिक उपचार प्रणाली के साथ सही मिश्रण को सुनिश्चित करता है। इसमें 7 मुख्य बाह्य रोगी विभाग हैं:

कायाचिकित्सा और पंचकर्मा विभाग, शोधन तथा आंतरिक उपचार के द्वारा बहुत बढ़ गए और पुराने विकारों का इलाज करते हैं। आयुर्वेद में उपलब्ध सामान्य शल्य चिकित्सा का क्षेत्र शल्य तंत्र तरह–तरह के विकारों का शल्य चिकित्सा तथा पैरा शल्य चिकित्सा द्वारा ठीक करने का एक प्रभावशाली तरीका है। शालाक्य तंत्र आंखों की बीमारी तथा कान, नाक, गले के विकारों का इलाज करता है। कौमारभृत्य या बाल चिकित्सा विभाग, 16 वर्ष से कम आयु वाले बच्चों का इलाज करता है। स्त्रीरोग तथा प्रसूति तंत्र मासिक धर्म शुरू होने से अंत होने तक की पूर्ण प्रक्रिया से संबंधित है।

स्वास्थ्यवृत्त और योग रोगों से बचने, उन्हें रोकने की परामर्श देता है। इस अस्पताल के पास आयुर्वेदिक फार्मेसी द्वारा प्रमाणित अपने उत्पादन यूनिट है। आधुनिक उपचार सुविधाओं, अनुभवी विशेषज्ञों तथा प्रशिक्षित सहायक स्टाफ से युक्त यह अस्पताल प्राचीन तथा समय द्वारा प्रमाणित आयुर्वेद विज्ञान का विश्वस्तरीय केंद्र है।

साई दक्षिणी, 17 वर्ष, चेन्नई

क्रॉन रोग से पीड़ित, साई दक्षिणी ने श्री श्री आयुर्वेदिक अस्पताल में उपचार कराया जबकि एलोपैथ के चिकित्सकों ने उन्हें कह दिया था कि वह अब कुछ नहीं कर सकती और उन्हें आजीवन पेट दर्द तथा अतिसार के साथ जीना होगा। यहां आयुर्वेदा अस्पताल में आकर, उन्होंने प्राकृतिक आहार विशेषज्ञ तथा आयुर्वेदिक चिकित्सक से परामर्श लीं। उन दोनों ने उन्हें आश्वस्त किया कि वह बिना ऑपरेशन के ठीक हो सकती है। आयुर्वेद के बारे में शुरू में संदेहास्पद, साई दक्षिणी कहती हैं, मैं पूरी तरह से ठीक हूं। मुझे कोई दर्द नहीं है, कोई दस्त नहीं है..... सब कुछ समान्य है। मैं यहॉ से बहुत प्रेरित हूँ। मैं डॉक्टर बनना चाहती थी लेकिन अब मैंने तय कर लिया है कि आयुर्वेद की और ही जाना है।''

महाराष्ट्र के सतारा में युवाचार्यों ने लगाया रक्तदान शिविर

सतारा (महाराष्ट्र)। आर्ट ऑफ लिविंग सतारा के युवाचार्यों ने 27,28 व 29 जून 2021 को महाराजा मंगल कार्यालय फलटन में रक्तदान शिविर का अयोजन किया, जिसमें 671 लोगों ने रक्तदान किया। जो सतारा जिलें का अबतक का सबसे बडा रक्तदान शिविर था। टीम कोविड संकट के दौरान स्थानीय लोगों को ब्लड, प्लाझ्मा, व्हेंटिलेटर बेड उपलब्ध कराने जैसी सेवायें दी। इन्हीं युवाचार्यों द्वारा पिछले लॉकडाउन में अन्नदान की भी सेवा अयोजित की गई थी।

राजस्थान के मोलेला में निःशुल्क आंख और कान जॉच शिविर

खमनोर (राजस्थान)। आर्ट ऑफ लिविंग मोलेला और जीबीएच अमेरिकन हॉस्पिटल के संयुक्त तत्वाधान में 19 जून 2021 को आयोजित निःशुल्क आंख जॉच शिविर में 21 लोगों की आंखे जॉची गई। जिसमें 2 पुरूष एवं 1 महिला में मोतियाबिंद की समस्या पायी गयी थी। जिनका निःशुल्क इलाज उदयपुर से कराया गया। इसी श्रृखला में 28 जून 2021 को आर्ट ऑफ लिविंग मोलेला एवं जोश फाउण्डेशन मुम्बई के संयुक्त तत्वाधान में निःशुल्क कान जॉच शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें डॉ. देवांगी दलाल की अगुवाई में डॉक्टरों की टीम ने लगभग 200 लोगों के कानों की जांच की। जिसमें से 10 लोगों में कम सुनाई देने की समस्या पायी गयी। जिन्हें कान में मशीन लगाने के लिए चिन्हित किया गया। इन सभी जरूरतमंद लोग को निःशुल्क कान की मशीन देने के लिए माप ले लिया गया है। जल्द ही इन्हे मशीन मिल जायेगी, जिससे इनके सुनने की क्षमता बढ़ जायेगी। एक कान की मशीन की कीमत लगभग 30 हजार रूपये है। 6जुलाई को मोलेला टीम ने खमनोर सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में स्टेथोस्कोप एवं बीपी स्टूमेंट चिकित्साधिकारी डॉ. मस्तराम मीणा एवं स्टाफ को भेंट किया।

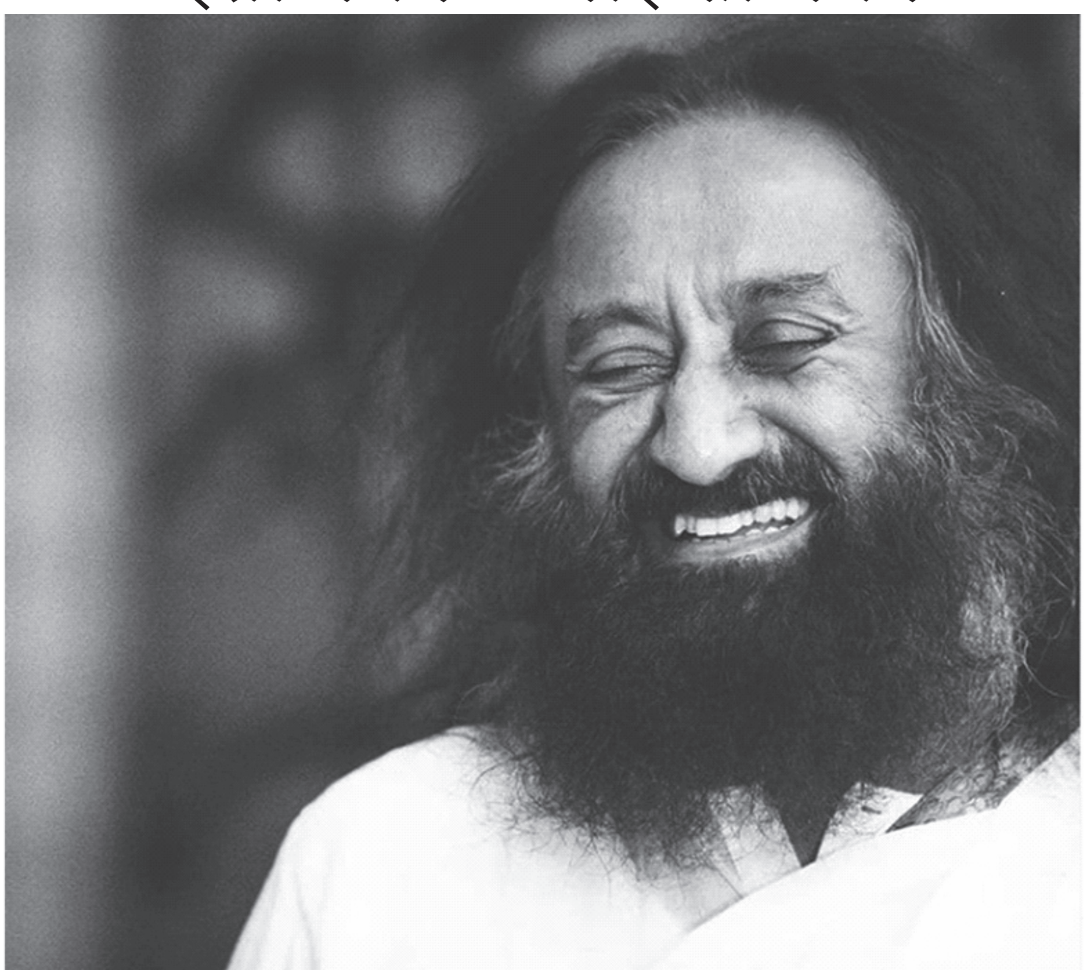
पश्चिम बंगाल में निःशुल्क चिकित्सा शिविर

पश्चिमी बंगाल की गुरप ग्राम पंचायत तथा जतीय क्रीडा ओ शक्ति संघ की सहभागिता में आर्ट ऑफ लिविंग ने 9 एवं 10 जुलाई, 2021 को महान गणितज्ञ केशवचन्द नाग की 128 वीं जयन्ती मानाई। इस अवसर पर कोलकाता से बाहर काम करने वाले डॉक्टरों की सहायता से निःशुल्क चिकित्सा शिविर लगाया गया। इस कैंप में आसपास के क्षेत्रों के 120 दलित लोगों को निशुल्क स्वास्थ्य संबंधी परामर्श प्राप्त हुई। इन लाभान्वित लोगों को ऑफ लिविंग की तरफ से निशुल्क दवाइयों की अतिरिक्त सहायता प्रदान की गई। समारोह के दूसरे दिन रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया जहां पर 60 लोगों ने रक्तदान किया। प्रत्येक रक्तदाता को श्री श्री तत्वा किट दी गई।

'डॉक्टर्स फॉर यू' की टीम गुरूदेव से मिली

2 जुलाई 2021 को विश्व चिकित्सक दिवस के अवसर पर गुरुदेव महामारी काल में बिना थके कार्य करने वाले मानवतावादी संस्था के चिकित्सक के नाम से प्रतिबद्ध चिकित्सकों के समूह से मिलें। गुरुदेव ने कहा ''पिछले 14 वर्ष में बढ़ी इस संस्था को देखकर खुशी होती है। आपातकाल में यह चिकित्सक हमेशा राहत कार्य के लिए उपलब्ध थी।''

रक्षा बंधन - प्यार का बंधन



रक्षाबंधन प्रतिवर्ष श्रावण(अगस्त) मास के पूर्णिमा को मनाया जाता है। इस दिन भाई और बहन एक दूसरे के प्रति प्रेम के बंधन को अभिव्यक्त करते हैं। बहनें भाई की कलाई पर पवित्र धागा बांधती हैं। बहन के प्रेम तथा उदात्त भावनाओं से स्फुरित यह धागा 'राखी' कहलाता है। बदले में भाई अपनी बहनों को उपहार देते हैं और उनकी रक्षा करने का वचन देते हैं।

राखी बांधने की परंपरा का उल्लेख विभिन्न भारतीय पौराणिक कथाओं में मिलता है। एक किंवदंती के अनुसार, असुर राजा बलि भगवान विष्णु के बहुत बड़े भक्त थे। भगवान विष्णु ने अपने निवास स्थान वैकुण्ठ को छोड़ कर राजा बलि के राज्य की रक्षा करने का दायित्व ले लिया था। माता लक्ष्मी की इच्छा थी कि भगवान पुनः अपने निवास में लौट आएं।

वह एक ब्राह्मणी का रूप धारण करके, अपने पति के वापस आ जाने तक शरण लेने के लिए राजा बलि के पास चली गयी। श्रावण पूर्णिमा के उत्सव पर, माता लक्ष्मी ने राजा के हाथों पर पवित्र धागा बाँध दिया। राजा द्वारा इसका कारण पूछने पर उन्होंने अपना वास्तविक स्वरुप प्रकट किया और अपने वहां आने का कारण बताया। राजा उनकी सद्भावना और उद्देश्य से प्रभावित हुए और उन्होंने भगवान विष्णु को उनके साथ जाने का अनुरोध किया। जो कुछ भी उनके पास था उसे प्रभु एवं उनकी निष्ठावान पत्नी को समर्पित कर दिया।

राजा बलि की भगवान के प्रति इस भक्ति के कारण इस उत्सव को बलेवा के नाम से भी जाना जाता है। कहा जाता है, इस दिन के बाद से श्रावण पूर्णिमा के अवसर पर पवित्र सूत्र बाँधने के अनुष्ठान या रक्षा बंधन पर्व लिए बहनों को आमंत्रित करने की रीति चली आ रही है।

बंधन ३ प्रकार के होते हैं:

1 ज्ञान, आनंद और प्रसन्नता के साथ बाँधने वाला, सात्विक बंधन

2 अनेक प्रकार की इच्छाओं एवं तृष्णा के साथ बांधने वाला, राजसिक बंधन

3 कोई प्रसन्नता न होने के बाद भी एक प्रकार का मोह उत्पन्न करने वाला, तामसिक बंधन

रक्षा बंधन एक सात्विक बंधन है जिसमें आप ज्ञान एवं प्रेम के माध्यम से स्वयं को सबके साथ बाँध लेते हो।

यद्यपि आजकल इसे भाई–बहन का त्यौहार माना जाने लगा है परन्तु, ऐसा शुरू से नहीं रहा है। इतिहास में ऐसे कई उदाहरण मिलते हैं जिसमें राखी ने रक्षा और संरक्षण को अभिव्यक्त किया है। यह पत्नी, पुत्री या माता किसी के द्वारा भी बंधा जा सकता है। पुराने समय में, आशीर्वाद लेने आये लोगों को ऋषि राखी बाँधा करते थे। संत स्वयं की अमंगल से रक्षा करने के लिए पवित्र सूत्र बाँधा करते थे। शास्त्रों के अनुसार यह 'पाप तोड़क, पुण्य प्रदायक पर्व' अर्थात् पापों को हर कर मंगल वर प्रदान करने वाले दिन के नाम से जाना जाता है।

रक्षा बंधन के दिन अपने मन की सब असुरक्षा की भावनाओं को मन से निकाल देना चाहिए। आपके पूर्ण विकास में केवल एक ही बाधा है, वह है असुरक्षा की भावना। मन में असुरक्षा की भावना होने पर आपकी बुद्धि मंद एवं धारणा मैली हो जाती है। आपके शरीर में कई प्रकार के रासायनिक परिवर्तन होने लगते हैं। आपका शरीर अत्यधिक मात्रा में एड्रिनैलिन स्रावित करने लगता है जिससे आप दुर्बलता का अनुभव करने लगते हैं। आपके शरीर की रोग प्रतिरक्षा प्रणाली पर प्रभाव पड़ता है। जरा सोचिये, केवल असुरक्षा की भावना से कितना अहित होता है। देखिये किस प्रकार असुरक्षा की भावना आपके शरीर को क्षति पहुँचाती है। भावनात्मक, मानसिक स्तर पर, असुरक्षा आपकी दूरदर्शिता को अस्पष्ट करती है जिससे आपकी धारण ा त्रुटिपूर्ण हो जाती है। चीजों को देखने की आपकी क्षमता और आपका सामाजिक व्यवहार गंभीर रूप से प्रभावित होते हैं।

असुरक्षा की भावना से ग्रसित व्यक्ति किसी से मित्रता करने, किसी का विश्वासपात्र बनने अथवा समाज में किसी पर विश्वास करने की अपनी क्षमता खो देता है। और असुरक्षा की औषधि है विश्वास। असुरक्षा आपको किसी पर विश्वास नहीं करने देती। तो आप कैच–22 जैसी परिस्थिति में फँस जाते हैं। असुरक्षा, अवसाद, क्रोध और बुरे व्यवहार के एक दुष्चक्र में आप जड़ित हो जाते हैं। अपने कटु व्यवहार का आपको आभास भी नहीं हो पाता। और यह भीतर से होता है, आप जीवन के कई अच्छे अवसरों को खो देते हैं, आपका उत्साह खो जाता है, किसी भी प्रकार की नयी पहल करने की आपमें इच्छा ही नहीं रह जाती। इससे सृजनात्मकता का अंत हो जाता है, उद्यमिता का अंत हो जाता है, और ऐसे में किसी भी प्रकार की प्रगति नहीं हो पाती तथा एक सुखी और आनंदमय जीवन का अंत हो जाता है। इसीलिए बहनें अपने भाई के कलाई पर राखी बाँध कर उन्हें आश्वस्त करती हैं, ''मैं तुम्हारी रक्षा के लिए सदैव तुम्हारे साथ हूँ।''

पुरुष चाहे कितना भी शक्तिशाली क्यों न हो, उसे भी कभी सुरक्षा की आवश्यकता पड़ सकती है और वह उसे मिलती है एक स्त्री की दृढ इच्छाशक्ति तथा मानसिकता से। यह मनोवैज्ञानिक रूप से कितना महत्वपूर्ण है !

जिस प्रकार हमारे पूर्वजों ने पारिवारिक बंधन तथा व्यवहार को जीवित रखा वह वास्तव में आश्चर्यचकित कर देता है। प्रायः जब एक कन्या विवाह के उपरांत दूसरे परिवार में चली जाती है, रक्षा बंधन उसके पहले परिवार के साथ संपर्क का एक माध्यम बन जाता है। अतः इस रक्षा बंधन के लिए सन्देश है – अपनी असुरक्षा के द्वार को बंद करो, कितनी सारी राखियों को आपकी प्रतीक्षा है। संपूर्ण विश्व आपको सुरक्षा प्रदान कर रहा है। इस विश्व की शक्ति आपके साथ है। असुरक्षित बोध करने की कोई आवश्यकता नहीं है। जागो – तुम सकुशल और सुरक्षित हो।

कटक में बाल स्वास्थ्य देखभाल और विकास परियोजना का शुभारम्भ

कटक (ओडिशा)। 12 जुलाई, 2021 को रथ यात्रा के अवसर पर, कटक में श्री श्री आयुर्वेद अस्पताल में 'बाल विकास पुष्टि तथा सुरक्षा योजना' का शुभारंभ किया। इस योजना का उद्देश्य उड़ीसा में कटक के आसपास के दूरस्थ क्षेत्रों में रह रहे जनजाति समुदाय के लोगों के कुपोषित बच्चों के स्वास्थ्य में सुधार करना है। इस योजना के अंतर्गत निशुल्क स्वास्थ्य जांच, निशुल्क दवाइयां, भोजन तथा कपड़ों का वितरण कार्य किए जाएंगे।

श्री श्री रवि शंकर विद्या मंदिर के प्राचार्य उत्कृष्ट योगदान के लिए सम्मानित

दक्षिण बेंगलुरू से श्री श्री रविशंकर विद्या मंदिर (एसएसआरवीएम) के प्रधानाचार्य श्रीमती बी गायत्री तथा पूर्वी बेंगलुरु के श्री श्री रवि शंकर विद्या मन्दिर की प्रधानाचार्या डॉ. रेशमा गणेश को 12 वीं तक की शिक्षा में सर्वश्रेष्ठ योगदान तथा अनुकरणीय नेतृत्व के लिए डीके एजुकेशन तथा आई.एम. बेंगलुरु स्टेट स्टार्टअप हब एनएसआरसीईएल द्वारा सम्मानित किया गया।

परप्पन अग्रहारा केंद्रीय कारागार में एक बेहतर कल के लिए योग

बेंगलुरु के परप्पना अग्रहारा सेंट्रल जेल में जीवन जीने की कला के अनुरूप 600 कर्मचारी तनाव मुक्त जीवन जीना सीख रहे हैं। जेल अधिकारियों ने ऐसे 450 कैदियों को चुना है जो इस महीने के अंत में शुरू होने वाले इस कौशल विकास प्रशिक्षण सत्र से लाभान्वित होंगे। इस सत्र में प्रतिभागियों के समग्र शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार के साथ–साथ कैदियों को जेल से रिहा होने के बाद उनके जीवन को बेहतर बनाने का एक बेहतर अवसर प्रदान करने पर ध्यान केंद्रित किया गया है।

कृतज्ञता ज्ञापन के रूप में मनाया गुरूपूर्णिमा

पहले पेज से जारी

दरिद्र नारायण सेवा : गुजरात मानव आश्रम में आर्ट ऑफ लिविंग के स्वयंसेवकों ने 300 से अधिक जरू रतमंद लोगों के लिए सत्संग तथा भोजन का आयोजन किया।

आयुर्वेदिक औषधि वितरण : रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए सर्वाधिक अनुमोदित औषधि काबासुर कुदिनीर को राजस्थान के बाड़मेर, जैसलमेर, नागौर, सिरोही, उदयपुर, जयपुर, राजसामंद तथा झुझनू में 1500 से अधिक लोगों में निःशुल्क वितरित किया गया।

वैदिक धर्म संस्थान द्वारा
(चंद्र राशि पर आधारित)

मेष राशिः अगस्त का पहला सप्ताह अच्छा है। यदि आप किसी महत्वपूर्ण कार्य को आरंभ करने की योजना बना रहे हैं तो उसे पहले सप्ताह में करें। पूरे महीने ईश्वर की कृपा बनी रहेगी। अतः भौतिक तथा आध्यात्मिक दोनों समृद्धि मिल सकती हैं परंतु अपनी वाणी पर संयम रखें। पैसों के मामले में सतर्क रहें।

वृष राशिः इस महीने आप अपने जीवन का कोई भी महत्वपूर्ण निर्णय न लें। तीसरा सप्ताह अच्छा रहेगा। तो भी किसी भी निर्णय को लेने से पहले ध्यान करना आवश्यक है। पूरा मास नवग्रह प्रार्थना से आपको सहायता मिलेगी। लोकप्रियता से बचें। पत्नी के साथ संबंधों के प्रति सावधानी बरतें।

मिथुन राशिः ईश्वर की कृपा पूरे माह बनी रहेगी। मानसिक शक्ति अच्छी है। माह के अंतिम सप्ताह में ग्रहों की कृपा का अनुभव प्रतीत होगा। प्रार्थना के द्वारा आप भौतिक जीवन से संबंधित किसी भी वस्तु पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं, परंतु गरीब और जरूरतमंद के प्रति दया का भाव रखें। नैतिकता पूर्ण व्यवहार करें, शनि देव की आराधना करें।

कर्क राशिः इस पूरे महीने में साधना पर ध्यान केंद्रित करें तथा गुरु को समर्पण करें। यथासंभव स्वयं को गुरु सेवा में लगाएं। मानसिक तौर पर आप सशक्त है। अध्यात्मिक क्रियाएं आपकी सहायता करेंगे। प्रातः काल सूर्य को अर्घ्य दें। किसी के साथ कठोर शब्दों का प्रयोग न करें।

सिह राशिः ईश्वर की कृपा प्रचुर मात्रा में है। अतः आप अपने सभी कार्यों के प्रति विश्वस्थ रहे। सूर्य नमस्कार करना अच्छा है। तीसरे तथा चौथे सप्ताह में आप मानसिक रूप से सशक्त होंगे। इन दोनों सप्ताहों में किए गए कार्य आप को और अधिक विश्वास पूर्ण बनाएंगे। अपने गुस्से पर काबू रखें। भगवान कार्तिकेय की पूजा करें।

कन्या राशिः माह के पहले 2 सप्ताह अच्छे हैं। तीसरे सप्ताह से नवग्रह मंत्र का जाप करें। ध्यान करना बहुत जरूरी है। आप अधिक यात्राएं कर सकते हैं। साहस भरपूर मात्रा में है। गुरु की सेवा की सेवा आपकी मदद करेगी। बड़े या प्रमुख निर्णय न लें।

तुला राशिः यह पूरा महीना अच्छा है। आपके सभी संघर्षों का अंत होगा। खुशी का समय आने वाला है। ईश्वर की कृपा बनी हुई है। महत्वपूर्ण भौतिक उपलब्धियों पर ध्यान दें। मानसिक रूप से सशक्त बनेंगे। अपने इष्ट देव की आराधना करें और आगे बढ़े।

वृश्चिक राशिः अगस्त का चौथा और अंतिम सप्ताह आपके लिए अच्छा है। दूसरे सप्ताह में नवग्रह देवताओं की पूजा करें। गुरु की सेवा करें। ध्यान करना आवश्यक है। कोई भी निर्णय जल्दबाजी में न लें। हताश न हो। इष्ट देव की आराधना करें। जीवन साथी से कलह न करें।

धनु राशिः अपने सभी कार्यों में सावधानी बरतें। आप अभी भी शनि के प्रभाव में हैं। विनम्र एवं सरल रहे। अपना कर्तव्य शत–प्रतिशत करें। गुरु से प्रार्थना विनती करें तथा स्वयं को गुरू सेवा में लगाए। साधना करना आवश्यक है। वृद्ध जन के प्रति दया का भाव रखें। अपनों से बड़े लोगों की बात माने। किसी से विवाद न करें। परिश्रम का फल मिलता है।

मकर राशिः अंतिम सप्ताह को छोड़कर शेष माह सामान्यतयः अच्छा है। वाहन चलाते समय ध्यान रखें या सावधान रहें। अपने जीभ की रक्षा करें। शनि परिवर्तन अभी चल रहा है। इसके साथ ही ईश्वर की कृपा भी बनी हुई है। सेवा कार्यों में लगे।

कुंभ राशिः प्रतिदिन नवग्रह स्तोत्र का जाप करें। प्रतिदिन साधना अवश्य करें। यथासंभव मौन धारण करें। प्रतिदिन गुरु पूजा करें। चौथे सप्ताह में सावधानी बरतें। संभव हो तो मंदिर में नवग्रह धान्य का दान दें। कोई बड़ा फैसला न लें। विनम्र और सरल बनें। अपने इष्ट देवता से प्रार्थना करें।

मीन राशिः इस महीने का चौथा सप्ताह अच्छा है। शेष सप्ताहों में ध्यान बरतें। धार्मिक पूजा स्थलों पर यात्रा हो सकती है। चुनौतियां स्वीकार करें आपको सफलता मिलेगी। आध्यात्मिकता कल्याण कारक है। शनिदेव की कृपा रहेगी। ध्यान करना आवश्यक है। जीवन साथी से विवाद न करें।

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
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@yltip.vvki.org

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

All of the knowledge series by Gurudev, guided meditations, books, music by your favorite artists available on

THE ART OF LIVING
YOUR HAPPINESS APP
artofliving.org/app

SCAN TO DOWNLOAD
get it on Google Play
Available on the App Store