

# सेवा लाइम्स

दू आर्ट ऑफ लिविंग अन्तर्राष्ट्रीय केंद्र बेंगलुरु

स्वस्थ समाज के लिए प्राकृतिक कृषि कार्य

वाई.एल.टी.पी. ने युवक को उसके सपने को कार्यान्वित करने में सहायता की

पेज 2

पेज 3



फरवरी 2021



## संक्षिप्त समाचार

इजराइल दूतावास द्वारा डिजिटल टेबलेट की भेंट



इजराइल के महावाणिज्यदूत एच.ई. जनरल जोनाथन, डिजिटल काउंसिल जनरल स्टेटमेंट सीडमैन एरियल के साथ 4 जनवरी 2021 को बेंगलुरु में आर्ट ऑफ लिविंग के निःशुल्क विद्यालयों की एक शाखा में गये। इजरायली दूतावास की ओर से 100 छात्रों को डिजिटल टेबलेट भेंट किए गए, ताकि वह ऑनलाइन कक्षाओं में तथा घर पर पढ़ाई कर सकें। बाद में जोनाथन जेडका ने टवीट किया, "छात्रों को घर से पढ़ने में सहायता देने के लिए हम आर्ट ऑफ लिविंग स्कूल के साथ सहकारिता के लिए अत्यंत गर्व का अनुभव करते हैं। इस तरह की प्रेरणादायक पहल में भाग लेने के अवसर के लिए आभारी हैं। हम गुरुदेव के मार्गदर्शन और ज्ञान को महत्व देते हैं।"

जैविक विधि से भीमकाय जिमीकंद उगाया



77 किलोग्राम वजन का केवल एक जिमीकंद आर्ट ऑफ लिविंग के अन्तर्राष्ट्रीय केंद्र बेंगलुरु में उगाया गया। इस जिमीकंद को ऑर्गेनिक तरीके से उगाया गया।

बेंगलुरु आश्रम में जैविक उत्पाद मेला



आर्ट ऑफ लिविंग के अंतरराष्ट्रीय केंद्र बेंगलुरु में 17 जनवरी से साप्ताहिक नैसर्गिक नाम से एक प्राकृतिक उपज मेले का शुभारंभ किया गया। प्रत्येक रविवार प्रातः 10:30 बजे से सायं 7:30 बजे तक खुले रहने वाले इस मेले से ऑर्गेनिक खेती करने वाले किसानों, स्थानीय व्यवसायियों तथा पर्यावरण के अनुकूल प्राकृतिक उत्पादों के निर्माताओं को अपने उत्पादों को दिखाने तथा बेचने का अवसर प्राप्त होगा।

चंद्रशेखर कुप्पन को अच्छे कार्यों के लिए सम्मानित किया

चंद्रशेखर कुप्पन के नेतृत्व में आर्ट ऑफ लिविंग के नाग नदी परियोजना को सफलतापूर्वक संपन्न किया गया था, वर्षों तक मृतप्राय नाग नदी को पुनर्जीवित करने के इस सतकार्य को मान्यता प्रदान करते हुए 72 वें गणतंत्र दिवस के अवसर पर वेल्लोर जिले के कलेक्टर कार्यालय द्वारा उन्हें सम्मानित किया गया। चंद्रशेखर कहते हैं कि इस प्रोजेक्ट के सफल तथा संभव हो पाने का श्रेय सुदर्शन क्रिया के ज्ञान को दिया जाता है। जिसे क्षमता निर्माण प्रशिक्षण की सरकारी स्कीम के तहत उन सभी ग्रामवासियों को सिखाया गया था, जिन्होंने नदी पुनर्जीवन प्रोजेक्ट में भाग लिया।



डॉ. हाम्पी चक्रवर्ती

महामारी के पश्चात सामुदायिक नेताओं तथा कर्मयोग के हितधारकों से मिलने के लिए आर्ट ऑफ लिविंग के कर्मयोग ने पश्चिम बंगाल तथा दक्षिणी असम में यात्राएं की। बीता हुआ वर्ष सभी के लिए कठिन वर्ष रहा, विशेषकर ग्रामीण, दूरस्थ, आदिवासी क्षेत्रों के हमारे समर्पित सामुदायिक नेताओं के लिए, जिन्होंने इस अवधि में अपने समुदायों की सहायता के लिए असामान्य रूप से काम किया।

कर्मयोग यात्रा पूरबी मिदनापुर जिले के मेकेदा से आरंभ हुई तथा खडगपुर जिला, पुरुलिया जिले के पुंचा और तुलिन, पश्चिमी बंगाल के अन्डाल, सिलीगुड़ी, दार्जिलिंग, अलीपुरद्वार, कुच बिहार तथा असम के धुबरी, गौरीपुर, बोंगाईगांव, नालबरी तथा गुवाहाटी तक पहुंची।

गुरुदेव श्री श्री रविशंकर द्वारा निर्देशित इस कर्मयोग यात्रा का मुख्य लक्ष्य वर्तमान परिस्थितियों में आर्थिक हानि से जूझ रहे ग्रामीण युवकों की सहायता करना। यह युवा यद्यपि सशक्त तथा कठोर परिश्रमी हैं, परंतु उचित अवसरों से वंचित हैं। माइक्रो एंटरप्रायोरशिप प्रशिक्षण कार्यक्रमों के द्वारा कर्मयोग इन युवाओं के लिए आय सृजन के लिए रास्ते बना रहा है। इस कार्यक्रम के अंतर्गत ग्रामीण युवाओं को एक सफल माइक्रोएंटरप्रायोर के



(दायें से) पुरुलिया, राजभक्तवा, मीकेदा और दार्जिलिंग में समाओं की झलक

रूप में स्थापित होने के लिए कर्मयोग के अनुभवी परामर्शदाता उनकी सहायता करेंगे तथा उन्हें प्रशिक्षण भी देंगे।

इस यात्रा में कर्मयोग के राष्ट्रीय निदेशक भी कर्मयोग के उन हितधारकों तथा सामुदायिक नेताओं के साथ बातचीत कर रहे हैं, जिन्होंने अपने समुदाय के लिए सेवा योजनाओं की परिकल्पना की है तथा जो महामारी के आधिनियमों से मुक्त होते ही यथाशीघ्र उन योजनाओं को प्रारम्भ करना अथवा अपने अब तक के

प्रयत्नों को बढ़ाना चाहते हैं। हुगली के एक युवा संगीत के छात्र सायन्तो गांगुली ने केवल मूलभूत व्यक्ति से व्यक्ति संपर्क तथा सोशल मिडिया के द्वारा 500 जमीनी स्तर के कलाकारों का नेटवर्क तैयार किया है। पुरुलिया के करडीह गांव में जितेंद्रनाथ महतो ने किंडर गार्डन से पांचवीं कक्षा तक के लिए एक विद्यालय बनाया है, जिसमें 75 छात्रों के लिए आवासीय व्यवस्था के साथ-साथ स्थानीय समुदाय के 250 से अधिक छात्रों को शिक्षा दी जा रही है। अलीपुरद्वार

के रामकुमार लामा ने 2 सप्ताह के सांस्कृतिक उत्सव का आयोजन किया ताकि स्थानीय आदिवासी समुदाय अपने सांस्कृतिक नृत्यों एवं संगीत का प्रदर्शन कर सकें। लामा अब चाय बागान के मजदूरों को सुदर्शन क्रिया द्वारा लाभान्वित करने की योजना बना रहे हैं।

प्रत्येक चेहरे पर मुस्कान लाने की गुरुदेव की परिकल्पना से प्रेरित होकर हमारे प्रशिक्षित सामुदायिक नेता ग्रामीण भारत के विकास के लिए कोई कसर नहीं छोड़ रहे हैं।

## महाराष्ट्र के खेड़ा में केन्द्र सरकार और आर्ट ऑफ लिविंग की ओर से प्राकृतिक कृषि प्रशिक्षण की शुरुआत

खेड़ा (महाराष्ट्र)। आदिवासी किसानों को मुख्य प्रवाह में लाकर उनका कृषि उत्पादन बढ़ाने के लिए केन्द्र सरकार का आदिवासी विकास मंत्रालय व आर्ट ऑफ लिविंग मिलकर तीन दिवसीय प्राकृतिक कृषि प्रशिक्षण करा रहे हैं। महाराष्ट्र में इसकी शुरुआत कन्नड़ तहसील से हुई है। इसकी शुरुआत दो राज्यों में हुई है।

महाराष्ट्र में इस तरह के प्रशिक्षण से कन्नड़, सिल्लोड, सोयगांव, वाइजपुर तहसील के 10 हजार आदिवासी किसानों को प्राकृतिक कृषि से अपने

उत्पाद को बढ़ाने तथा उनको बेचने में आर्ट ऑफ लिविंग मदद करेगा। किसानों को आध्यात्मिक ज्ञान के साथ साथ प्राकृतिक कृषि करके उत्पाद बढ़ाकर उसको अच्छे दामों में बाजार उपलब्ध कराया जायेगा ताकि किसानों की उन्नति हो। यही गुरुदेव श्री श्री रविशंकर जी का विजन है।

किसानों का संगठित न होना ही किसानों की लूट की वजह है। इसीलिए उन्हें प्राकृतिक कृषि सीखकर उनका उत्पादन बढ़ाने के लिए इस शिविर का आयोजन किया



Participants learning breathing techniques to stay physically and mentally fit

जा रहा है। प्राकृतिक उत्पाद की माँग भी बढ़ रही है। इससे देखकर किसानों को भी प्रकृति उत्पाद ही लेने चाहिए। आर्ट ऑफ लिविंग और केन्द्र सरकार इस काम में किसानों की मदद करेगी। आर्ट ऑफ लिविंग के गोपाल काले, शरद डोलहारकर,

अशोक शबदे, परशुराम महतमे, सुनील बोरवाने, प्रकाश कदम, हरिवंश सिसोडे, नरेन्द्रा रटना परखी, किरण बोरलकर, अंकुश गारद अदि इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में अपना योगदान दे रहे हैं।

## नैसर्गिक मेले द्वारा परंपरागत ज्ञान को पुनर्जीवित करना

पद्मा कोटी

हाल ही में श्री श्री इंस्टीट्यूट ऑफ एग्रीकल्चरल साइंसेज एंड टेक्नोलॉजी ट्रस्ट तथा एसीसी ट्रस्ट द्वारा आर्ट ऑफ लिविंग के अंतरराष्ट्रीय केंद्र में आयोजित 2 दिन का नैसर्गिक मेला दिल को छूने वाला तथा शिक्षाप्रद स्थल था। इस मेले से स्पष्ट हो गया कि किस प्रकार से मेलों के द्वारा हमारे पारंपरिक ज्ञान को पुनः हमारे जीवन में लाने के प्रयत्नों को जगाया जा सकता है ताकि हमारी जीवन शैली सार्थक, संतुलित तथा स्वस्थतापूर्ण हो सके। इसके द्वारा समुदाय की भावना को आगे लाकर उनके मूल्यों को परस्पर साझा करके क्रेताओं तथा विक्रेताओं दोनों के उत्साह को पुनर्जीवित किया गया है और वह भी उस समय जब महामारी के कारण अर्थव्यवस्था प्रभावित हुई है।

एस एस आई एस टी के सीईओ वेंकटेश एसआर कहते हैं एक इस प्रकार के स्थानीय उत्पादों के प्रचार के लिए किए गए आयोजन, छोटे व्यवसायियों तथा विक्रेताओं के लिए व्यवसाय करने के स्थान तथा विक्रय के बाजार तो बनाते ही हैं साथ ही उपभोक्ताओं को रसायन मुक्त किराने में फार्चून का सामान, सब्जियां तथा अन्य आवश्यक वस्तुएं खरीदने में सहायता भी करते हैं। युवा स्वउद्यमियों में तथा विभिन्न स्व सहायता करने वाले समूहों को भी इससे अनुभव तथा सहायता मिलती है। मेले में स्पष्टतया उपभोक्ता की रुचि पारंपरिक पत्थर तथा मिट्टी के बर्तन, जैविक स्वास्थ्य सम्बन्धी उत्पाद, कभी-कभी या फिर बहुत कम मिलने वाले खाद्य जैसे कि रतालू जिमीकंद तथा शकरकंद आदि में थी। एक ऑर्गेनिक उत्पादक के पास गोदाम तथा बेचने से पहले सब्जियों और हरित उत्पादों को सतर्कता पूर्वक साफ करने के लिए प्रौद्योगिक टीम भी थी। दूध से बनी वस्तुओं का व्यवसायी कर्नाटक तथा तमिलनाडु के 94 गांवों से जिनके पास 2-3 गाय हो, ऐसे 2 हजार से भी अधिक किसानों से उँचे दर पर दूध खरीदता है। एक महिला उद्यमी दर्जनों पारंपरिक भारतीय खेलों का व्यवसाय कर रही हैं। उन्होंने खेल पार्लर बनाए हैं, जिनमें बच्चे नाम मात्र का शुल्क देकर अनेक पारंपरिक खेल खेल सकते हैं। इस प्रकार के मेले राज्य के अनुसार प्रसिद्ध मन पसन्द भोज्य जैसे कि मधुर बडा, तिलढोसा और रसायन रहित आईसक्रीम तथा क्रीमयुक्त दूध और गुड़ चीनी से बनी पारम्परिक मिठाइयों को भी जिंदा रखते हैं तथा हमें याद दिलाते हैं या फिर प्रेरित करते हैं कि यह स्वास्थ्यवर्धक भोज्य परंपराएं हमारे घर की रसोई में फिर से शुरू होनी चाहिए। सबसे महत्वपूर्ण बात है कि ये मेले युवाओं को परंपराओं, मूल्यों तथा स्वास्थ्यपूर्ण खाद्यों से पुनः जोड़ रहे हैं, जो प्रायः भुला दिए गए थे।

## 16 दिवसीय फिटनेस चैलेंज के साथ नव वर्ष का शुभारंभ

“किसी को भी पूर्ण रूपेण स्वस्थ तब कहा जा सकता है, जब वह शारीरिक रूप से स्वस्थ, मानसिक रूप से शांत तथा भावनात्मक स्तर पर स्थिर हो।”—  
गुरुदेव श्री श्री रविशंकर

वर्ष 2020 ने पूरे विश्व में मनुष्यों को हानि पहुंचाई है। उनसे उनकी बहुत सी चीजें छीन लीं, जो उन्हें प्रिय थीं—जैसे रिश्तेदार, योजनाएं, प्रतिबद्धताएं तथा सबसे महत्वपूर्ण उनका स्वास्थ्य। लॉकडाउन का अर्थ था अधिकतर समय घर के भीतर रहना तथा फलस्वरूप बोरियत तथा निराशा के कारण खाने में अधिक कैलोरियों का सेवन करना। हो सकता है वैक्सिन लोगों की कोविड से रक्षा करें लेकिन उन्हें 2020 में मिली शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक थकावट को दूर करने के लिए वैक्सिन के अतिरिक्त कुछ और भी चाहिए। लोगों को अपने स्वास्थ्य के प्रति ध्यान रखने हेतु प्रेरित करने के लिए आर्ट ऑफ लिविंग ने नए वर्ष का शुभारंभ 16 दिवसीय पूर्ण रूपेण फिटनेस चैलेंज से किया। जिसमें किसी भी आयु माप अथवा अकार के व्यक्ति भाग ले सकते थे। प्रत्येक दिन के फिटनेस चैलेंज द्वारा शरीर तथा मस्तिष्क दोनों के लिए एक विशेष प्रकार के आहार नियम बनाए गए। यह फिटनेस चैलेंज कार्यक्रम भारतीय समय अनुसार प्रातः 7:30 बजे यूट्यूब पर लाइव प्रसारित किया गया।



समय शरीर में बढ़ गई चर्बी कम हो। प्रतिभागियों को उनके स्वास्थ्य तथा आहार को सुधारने के लिए उपयोगी तरीके भी बताए गए। व्यायाम की क्रियाओं के साथ-साथ गुरुदेव श्री श्री रविशंकर जी ने उन्हें विश्रांति प्रदान करने वाले ध्यान भी कराया।

यहाँ कुछ प्रतिभागियों ने अपने विचार इस प्रकार से कहे “इस अद्भुत 16 दिनों के लिए धन्यवाद। आज से मैं प्रतिदिन इन सब को करती रहूँगी। इसी बीच मैंने चार दिन का सुदर्शन किया का कार्यक्रम में भी हिस्सा लिया। मैं कहूँगी यह एक विस्मयकारी अनुभव था।”—  
आरती पाटिल

“पिछले 15 दिन अत्यंत विस्मयकारी तथा इससे भी अधिक अध्यात्मिकता द्वारा जागृत जीवन शैली का आरंभ की। मैं आपका तथा गुरुदेव को धन्यवाद देना चाहता हूँ, इस अद्भुत भेंट के लिए जिसे मैं जीवन पर्यंत संजो कर रखूँगा।”—  
दक्षिण अफ्रीका से राधा रेडी

“व्यायाम सम्बन्धी क्रियायें आश्चर्यजनक थीं। मैं स्वयं को ऊर्जा पूर्ण अनुभव कर रही हूँ।”—  
नीता गहिलोट

## स्वस्थ समाज के लिए प्राकृतिक कृषि कार्य

गुजरात के मालिया हाजिर में सेजल स्वामी जी द्वारा प्राकृतिक कृषि के लिए प्रशिक्षण कार्य का आयोजन किया जा रहा है। श्री श्री इंस्टीट्यूट ऑफ एग्रीकल्चरल साइंसेज एंड टेक्नोलॉजी ट्रस्ट तथा एसीसी ट्रस्ट (एस.एस.आई. एस.टी.) द्वारा प्रदत्त प्राकृतिक कृषि प्रशिक्षण एक तीन दिवसीय कार्यक्रम है जिसे प्रशिक्षित कृषि शिक्षक कार्यशाला के रूप में सिखाते हैं। इस कार्यशाला में जो तकनीक सिखाए जाते हैं, वह उस समय की है जब भारत मुख्यतः कृषि प्रधान देश था तथा प्राचीन भारत के किसानों द्वारा इन्हें प्रयोग में लाया जाता था। प्राकृतिक कृषि के तरीके कृषि कार्य को पहले से मौजूद सहजीवी रिश्ते के साथ बुन देते हैं। कार्यशाला के दौरान प्रतिभागियों को प्राकृतिक खाद तथा कीटनाशक पदार्थों को बनाना तथा उनका प्रयोग करने का तरीका क्रियात्मक रूप से करके दिखाया तथा सिखाया जाता है। उन्हीं देसी बीज, देसी गायें तथा रसायनों के प्रयोग के बिना खेतों का रखरखाव आदि के विषय में गहराई से सैधान्तिक रूप से सिखाया जाता है। एसएसआईएसटी के ट्रस्टी प्रभाकर राव कहते हैं फसल के पूरे चक्र के दौरान किसान की सहायता करने के लिए हम प्रतिबद्ध हैं। क्षेत्र एवं ऋतु के अनुसार हम उन्हें व्यक्तिगत जानकारी भी देते हैं। हम यह सब इसलिए कर पाते हैं क्योंकि हमने किसानों के लिए एक सामाजिक इकोसिस्टम तैयार कर लिया है। हम केवल कृषि सम्बन्धी प्रोजेक्ट ही नहीं लेते, वाईएलटीपी



गुजरात के गिर, मालिया हटिना में सुश्री सेजल स्वामी द्वारा प्राकृतिक कृषि प्रशिक्षण का आयोजन

कार्यक्रमों तथा ध्यान कार्य शालाओं के द्वारा आर्ट ऑफ लिविंग के साथ जुड़ी हुई है। वाईएलटीपी के कार्यक्रमों ने एक बड़ी संख्या में युवाचार्यों का निर्माण किया है। जो स्थानीय तौर पर उपयोगी उपयुक्त सामाजिक योजनाओं के लिए कार्य करते हैं। वह बताते हैं कि हमने समुदाय के बीच में से ही प्राकृतिक कृषि

प्रशिक्षक तैयार किए हैं। सप्ताह में एक बार ग्रामवासी भी ध्यान तथा भजनों के लिए इकट्ठे होते हैं। समुदाय से मिली सहायता के कारण ही किसानों को नई विधा के अनुरूप बदलना आसान हो गया है। एसएसआईएसटी ने अभी तक 22 राज्यों में 2500000 किसानों को प्रशिक्षित किया है।



महाराष्ट्र में लातूर के गंगपुर गांव में एसएसआईएसटी ने प्राकृतिक कृषि प्रोजेक्ट का एक किसान डेढ़ एकड़ खेत में प्रति वर्ष तीन लाख रुपये कमा रहा है। पिछले 4 वर्षों से प्रत्येक मौसम में चार या पांच फसल गोभी की ही बो रहा है। प्रत्येक गोभी के फूल का वजन ढाई किलो है तथा एक मौसम में 8000 किलो उगा लेते हैं।

## सेवक के जीवन का एक दिन

आज हम अंकुर अग्रवाल से मिलते हैं। अंकुर कोलकाता के टेंपल ऑफ नॉलेज(टी.ओ.के.) में भली प्रकार चल रहे कार्यकलापों का दायित्व तथा देखरेख की जिम्मेदारी सम्भालते हैं। इसके अतिरिक्त यह पश्चिमी बंगाल के दक्षिणी भाग में अनेक ग्रामीण सेवा योजनाओं कि पहल भी करते हैं।

**प्रातः 6:30—**अंकुर अपने सभी साधकों के साथ सामूहिक साधना के लिए मेडिटेशन हॉल में एकत्रित हुए हैं।

**प्रातः 7:30—**टेंपल ऑफ नॉलेज में सभी के साथ दैनिक पूजा में भाग लिया।

**प्रातः 8:00—**सभी ने मिलकर वहां रहने वालों के लिए नाश्ता तथा दोपहर के भोजन को तैयार किया।

**प्रातः 9:15—**नास्ता करने के बाद अंकुर अपने प्रतिदिन के क्रम अनुसार जल्दी से गौशाला की ओर जाते हैं।

**प्रातः 9:40—**वहां सब ठीक है, देखने के पश्चात प्राकृतिक स्थल पर जाते हैं। बगीचे के अधिकारी पिन्टू दा पिछले 3 दिनों से देसी टमाटो के बीज ना पहुंचने की शिकायत कर रहे हैं। अंकुर ने आज इस समस्या को निपटाने के विषय में मन बना लिया है।

**प्रातः 10:50—**कुछ फोन कॉल करने के पश्चात बीजों के मिलने का स्थान पता चल जाता है तथा वह सुरक्षित पहुंच जाएंगे इसका आश्वासन भी।

**प्रातः 10:55—**हमेशा की तरह अंकुर आज भी कौशल केंद्र पर देरी से पहुंचते हैं। परीक्षार्थियों द्वारा बनाए गए फेस मास्क के विक्रेताओं के लिए वह मार्केट के साथ अच्छे संबंध रखने वाले स्थानीय जान पहचान के व्यक्तियों को फोन करते हैं।

**प्रातः 11:30—**दोपहर के भोजन से पहले कुछ समय बचा है तथा कोई विश्वस्थ खरीदार अभी नहीं मिला इसलिए अंकुर कॉल करना जारी रखते हैं।

**अपराह्न 1:00—**बजे दोपहर का भोजन हो गया है प्रोजेक्ट के कागजी प्रमाण के लिए (दस्तावेजीकरण) चर्चा करने के लिए टेम्पल ऑफ नॉलेज में पहले से ही क्षेत्रीय योजना समन्वयकर्ता आ चुके हैं।

**अपराह्न 1:20—**इधर-उधर की हल्की-फूल्की मनोरंजक बातचीत करने के पश्चात समान्यरूप से मीटिंग होती है। वर्तमान में चल रहे सेवा योजनाओं पर चर्चा करते हैं और उनसे संबंधित कागजी प्रमाण कार्य (दस्तावेजों तथा रिकॉर्ड)



आर्ट ऑफ लिविंग प्रशिक्षकों और स्वयंसेवकों के साथ बातचीत करते अंकुर अग्रवाल

को जाँचते हैं।

**अपराह्न 2:30—**इस पंचमेल(मिलेजुले) ग्रुप के साथ कागजी प्रमाण से सम्बंधित आगे बात करने के लिए कुछ वाईएलटीपी कार्यालय के प्रतिनिधि वीडियो कॉल के द्वारा जुड़ते हैं।

**सायं 4:30—**टीम जलपान का अवकाश लेती है।

**सायं 5:15—**स्नानागार में कुछ दिक्कतों को ठीक कराने के लिए अंकुर पलंबर को ले जाते हैं।

**सायं 6:30—**पर सभी सत्संग के लिए इकट्ठे होते हैं।

**रात्री 8:00—**बजे अंकुर कुछ साथियों से बैडमिंटन खेलने के लिए कुछ साथियों से कहते हैं, परन्तु हार जाते हैं।

**रात्री 9:40—**रात्रि का भोजन तथा बर्तन धोने का काम हो चुका है। इसके साथ ही रात्री निवास के लिए रुक गए क्षेत्रीय समन्वयकर्ताओं के लिए स्थान की व्यवस्था कर दी गई है। रात्रि 10:15 बिजली बंद!!

## ठंड में ठिठुर रहे लोगों को स्नेह की चादर

बंगलुरु। ठंड में ठिठुर रहे लोगों को राहत सामग्री देने के लिए हर वर्ग सामने आ रहा है। इसी क्रम में आर्ट ऑफ लिविंग स्वयंसेवक भी देश के विभिन्न स्थानों पर अपनी सेवायें दे रहे हैं।

### राँची में बांटा कंबल व मिठाईयाँ

आर्ट ऑफ लिविंग की ओर से जतरा स्थल चंदाघासी, कुटेटोली, हटिया में 300 लोगों के बीच कंबल और बच्चों के बीच टॉफी एवं मिठाईयों का वितरण किया गया। राँची के उपायुक्त द्वारा शुरू किए गए एक मिलियन स्माइल्स कार्यक्रम के अंतर्गत आर्ट ऑफ लिविंग के ऋषिनाथ शाहदेव के नेतृत्व में कार्यक्रम आयोजित किया गया। ऋषि शाहदेव ने बताया कि अधिकतर वृद्ध महिलाओं एवं दिव्यांगजनों को कंबल दिया गया।



**आबूरोड (राजस्थान)।** आर्ट ऑफ लिविंग आबूरोड के तत्वाधान में शहर के टीएफआई कॉलोनी में आदर्श विद्या मन्दिर की ओर से संचालित शिव संस्कार केन्द्र में 6 जनवरी को बच्चों के बीच गर्म स्वेटर वितरित किए गए। इसके साथ ही चैप्टर द्वारा जरूरतमंद लोगों की आवश्यकताओं को पूरा करने का प्रयास किया जाता है। कुई गांव में महिलाओं को कोरोना वायरस संक्रमण के बचाव के लिए उपयोगी जानकारियाँ दी गईं। वहीं 12 जनवरी को चैप्टर द्वारा भाखर के गाँव पाबा, दानबोर, निचलागढ़, देलदर में सर्दी से बचने के लिए 150 जरूरत मन्द अदिवासी बच्चों को स्वेटर और महिलाओं एवं बुजुर्गों को कम्बल दिए गए।

**धनबाद (झारखण्ड)।** आर्ट ऑफ लिविंग और ऑल नोबिलियंस एलुमनी एसोसिएशन धनबाद चैप्टर ने 25 दिसम्बर को देरराम बैंक मोड़, पुराना बाजार, रेलवे स्टेशन, हीरापुर, बस स्टैंड, एसएनएमएमसीएच में ठंड से ठिठुरते जरूरतमंदों के बीच लगभग 150 कंबल बांटा गया। आर्ट ऑफ लिविंग वरिष्ठ शिक्षक एवं ऑल नोबिलियंस एलुमनी एसोसिएशन के सदस्य मयंक सिंह ने बताया कि 27 से 31 दिसंबर के बीच शहर के नजदीकी गांवों मल्हार बस्ती, बरवाअड्डा, हिंदू मिशन, हीरापुर, पॉलीटेक्निक, बीबीएमकेयू विश्वविद्यालय के सामने, जिला स्कूल बाबूडीह, किसान चौक बरवाअड्डा, कुष्ट डेनिएल सोसायटी गोविंदपुर, चलकरी बस्ती और तोपचांची झील के आसपास कंबल का वितरण किया जाएगा। अमूमन लोग शहरी क्षेत्र में अधिक कंबल बांटते हैं, लेकिन ग्रामीण इलाकों में भी इसकी जरूरत है। 28 दिसम्बर को दुमदुमी पंचायत के अंतर्गत चलकरी बस्ती, तोपचांची में बिरहोर आदिम जनजाति के 100 से अधिक परिवार को कंबल व सभी बच्चों के बीच खाने का पैकेट बांटा।



**पश्चिम बंगाल में बंटा कंबल** स्वामी विवेकानंद की जयन्ती पर 12 जनवरी को आर्ट ऑफ लिविंग स्वयंसेवकों द्वारा हुगली के गौरहाटी गांव में 200 परिवारों को कंबल दिया गया। स्वयंसेवकों ने अपने विचार भी उनके साथ साझा किया कि वह कैसे अपने जीवन को उत्सव बना सकते हैं।

**राजस्थान के भिलवाड़ा में बटा कंबल** राजस्थान में भिलवाड़ा जिले के बिजोलिया ब्लॉक में 3 से 10 जनवरी के बीच आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा खदान कर्मियों के लिए चलाये जा रहे आईएलक्यूडब्लू प्रोजेक्ट के तहत लगभग 1000 कंबल वितरित किए गए।

## वाई.एल.टी.पी. ने युवक को उसके सपने को कार्यान्वित करने में सहायता की

**पुरलिया (पश्चिम बंगाल)।** ऐसी बात नहीं थी कि पश्चिमी बंगाल में पुरलिया जिले के काराडीह गाँव में समुदाय के लोग अपने बच्चों को शिक्षा दिलाने के लिए पास के गाँव में नहीं भेज सकते थे। पर वह क्यों जाएं? उनके लिए उनके अपने गाँव में ही विद्यालय क्यों नहीं होना चाहिए? और वह भी केवल विद्यालय नहीं, अपितु ऐसा विद्यालय, जिसमें आस-पास के गाँव के बच्चों को भी संभालने तथा उन्हें आवास देने की क्षमता हो। यह एक ऐसा विचार था, जो युवा जितिन के दिल में घर कर लिया था।

एक समर्पित विद्यालय शिक्षक पिता की छत्रछाया में जितेंद्रनाथ महतो इसी गाँव में पले बड़े। जीवन की शुरुआत में ही वह जीवन को परिवर्तित कर देने वाली अच्छी शिक्षा के मूल्य को समझ गए थे, लेकिन उन्हें प्रतीत नहीं हो रहा था कि कैसे हो? ऐसे में आर्ट ऑफ लिविंग के वाइएलटीपी प्रोग्राम ने उनके मन के कैसे को आकार देना शुरू किया। उन्होंने एक संकल्प लिया, जिसे उसी समय चारों ओर से विरोध मिला। मित्रों तथा इसे असंभव कहकर इसकी अवहेलना की, जबकि परिवार जन चिंतित थे कि उसका क्या होगा? अगर वह असफल हो गया, परंतु कोई भी इस युवा के उसके संकल्प से डिगा नहीं पाया। विद्यालय निर्माण के लिए फंड इकट्ठा करने के लिए वह अकेला ही उन लोगों की तलाश में निकल पड़ा। जो उसकी तरह की सोच रखते थे।

आज 6 वर्ष पश्चात करादिह गाँव का गुरुकुल शिक्षा निकेतन किडरगार्टन गार्टन से पांचवीं कक्षा तक के 250 छात्रों को शिक्षित करने के अतिरिक्त आसपास के गाँव के 75 नन्हें बच्चों को आवास भी प्रदान कर रहा है। इस गाँव की भावी पीढ़ियाँ सुरक्षित

हो गई हैं। यह नहीं हो सकता कहने वाले लोग फलतः पास आए तथा जितिन की संकल्प शक्ति के आगे झुक गये। अब उसकी एक मात्र इच्छा है—इस विद्यालय को यथाशीघ्र हाई स्कूल बनाने की।



## दिव्य प्रेम की 11 प्रकार की अभिव्यक्तियाँ



### 1. प्रशंसा करने से रुक न पाना -

किसी भी चीज की प्रशंसा करने के लिए अभ्यंतर में उसके प्रति प्रेम का उत्कृष्ट भाव होना आवश्यक है। क्या आपने ध्यान दिया है कि जब आप किसी वस्तु के लिए उन्मादी हो जाते हो तब आप उसी के विषय में बात करते हो उसी के विषय में निरंतर बात करते रहते हो। उदाहरण के लिए जब कोई किसी के प्रेम में पड़ जाता है तब वह दोनों हमेशा एक दूसरे के विषय में ही बोलते रहते हैं। यह प्रेम की प्रथम अभिव्यक्ति है। प्रेमी के विषय में की गई कितनी भी प्रशंसा आपको पर्याप्त नहीं लगती या फिर ऐसा नहीं लगता कि मैं और प्रशंसा नहीं कर सकता।

### 2. रूप

रूप के लिए प्रेम— दूसरा प्रकार है रूप अर्थात् रूप में गहरी रुचि यद्यपि ईश्वर का कोई रूप नहीं है, वह सर्व व्याप्त है। दिव्यता का रूप नहीं है परंतु फिर भी उसे रूपों में अभिव्यक्त किया जाता है। दिव्यता को पसंद है यही कारण है कि सृष्टि में दिव्यता के लाखों रूप हैं। यद्यपि आप दिव्यता के निराकार भाव से अभिज्ञ हैं परंतु आकार इसे अटिक प्रिय बना देता है। यह आपके हृदय में प्रेम को जगाता है।

### 3. पूजा प्रेम की अभिव्यक्ति का तीसरा रूप है

पूजा का अर्थ है उपासना, सम्मान करना, प्रदान करना, स्वयं को भेंट करना। आप जिसे प्यार करते हैं, उसे पाना चाहते हैं और पाने की इस प्रक्रिया में आप सुंदर को कुरूप बना देते हैं। आपकी अभिव्यक्ति विकृत हो जाती है, पूजा इसके विपरीत है। आप जिस किसी की भी प्रशंसा करते हैं, बहुत प्यार करते हैं, उसके सौंदर्य को स्वीकारते हैं तो आप उसकी पूजा करते हैं। प्रकृति जो कुछ भी आपके साथ करती है, पूजा उसका प्रतिरूप है। प्रदान करना अथवा भेंट देना दैवीय प्रेम की अभिव्यक्ति है।

**4. शतृत् स्मरण स्मृति बार-बार आती है।** ईश्वर को याद करने के लिए प्रयत्न नहीं करना पड़ता। आप जैसे ही सोकर उठते हैं आपको पहला विचार ईश्वर का अथवा दिव्यता का या अपने प्रेमी का आता है। आपको उनके विषय में सोचने के लिए प्रयत्न नहीं करना पड़ता वस्तुतः विचार निरंतर आते रहते हैं। आप — स्मरण करते करते अपने भीतर अत्यंत गहन मौन में चले जाते हैं और वही ध्यान बन जाता है।

### 5. प्रेम का अर्थ है सेवा

स्वभाव में अत्यंत विनयशीलता तथा सेवा का भाव आना भी ईश्वर के प्रति प्रेम की अभिव्यक्ति का एक रूप है। तब इस बात का विचार भी नहीं आता कि मैं कुछ सेवा कर रहा हूँ। वास्तव में आप सेवा के अतिरिक्त कुछ भी नहीं करते। यदि कोई इसे स्वयं को इससे अलग करना भी चाहे तो नहीं कर पाता। वह फिर वापिस स्वयं को इसी में पाता है। प्रेम सेवा के रूप में अभिव्यक्त होता है।

### 6. दास्य भाव से अधिकार की भावना आती है।

आप जानते हैं अधिकार का भाव कैसे आता है।

यह दास बनने से आता है। दास बनने का अर्थ है इस बात को स्वीकार करना कि ईश्वर का आपमें विश्वास है। यदि आप दास नहीं बनना चाहते तो फिर आप कभी स्वामी भी नहीं बन सकते। यदि आप शिष्य नहीं बनना चाहते तो आप कभी गुरु अथवा शिक्षक नहीं बन सकते। दास होना इसकी पहली योग्यता है।

### 7. ईश्वर को अपना प्रिय मित्र बनाएं

जो कोई भी आप से श्रेष्ठ है उसके प्रति आप सम्मान का भाव रखते हैं, परंतु हो सकता है उसके प्रति आपमें प्रेम का भावना न हो। आप उनका आदर कर सकते हैं परंतु हो सकता है आपका हृदय उनके विषय में कुछ कहना शुरू न करें। ऐसी परिस्थिति में गुरु आकर अपना हाथ आपकी कमर में डालकर कहेंगे अरे आओ क्या बात है क्या परेशानी है? खुल कर कहो यह है मित्र अथवा साथी के रूप में प्यार की अभिव्यक्ति। ज्ञान का उपदेश किसी संजीदगी से न देकर खेल खेल में दिया जाता है मेरे लिए मित्र वह है जो तुम्हारे साथ खेलता है।

### 8. ईश्वर आपके प्रेमी के रूप में

जीवनसाथी वह है जिसके साथ आप आनंदित होते हो। अपना जीवन साझा करते हो, उससे बात करते हो तथा उस पर आश्रित हो जाते हो। ईश्वर ही केवल अवलम्बन योग्य कभी ना बदलने वाला पूर्ण रिश्ता है। यदि आप ईश्वर को अपना जीवनसाथी बना पाते हैं तो आपको अकेलेपन की समस्या कभी नहीं होगी।

### 9. ईश्वर आपके शिशु रूप में

प्रेम का एक और रूप है ईश्वर के प्रति मातृ भाव। ईश्वर का माँ बनना तथा उन्हें अपने शिशु के रूप में देखना। आप में यह मनोभाव भी नैसर्गिक है। आप जिस किसी को भी प्यार करते हैं आप स्वतः उनका ध्यान रखते हैं, उन्हें भोजन कराते हैं, उनकी देखभाल करते हैं, आप ईश्वर को शिशु रूप में इस प्रकार इस तरह से प्यार करने लगते हैं जैसे वह आप से ही उत्पन्न हुए हैं।

### 10. अपना जीवन ईश्वर को समर्पित

जब कोई ज्ञान तथा अनुभव के साथ जीवन की ओर देखता है, तो कहता है ईश्वर के मार्ग में यदि जीवन एक फूल बन जाए तो भी बहुमूल्य है। यह जीवन दिव्यता को समर्पित है यह ईश्वर का ही है। जीवन का पूर्ण समर्पण के क्षण चिंताएं तिरोहित हो जाती हैं आप सभी परिस्थितियों में केवल मुस्कुराते हैं।

### 11. लालसा परमानन्द में बदल जाती है

उत्कृष्ट लालसा असहनीय तड़प प्रेम का अंतिम तथा सर्वोच्च रूप है। और आप देखेंगे कि जब यह लालसा अधिक तीव्र हो जाती है, तब पलट कर परमानन्द में लीन हो जाती है। बहुतों ने उत्कृष्ट लालसा का अनुभव किया होगा। जो स्वयं किसी एक क्षण में प्रसन्नता में बदल जाती है और वही लालसा स्वयं आनन्दमई हो जाती है।

नारद भक्ति सूत्र पर श्री श्री रविशंकर जी की व्याख्यात्मक चर्चा से उद्धृत

## 8 टिप्स गाय के घी से स्वास्थ्यवर्धन करने के 8 उपाय

पन्ना कोटि द्वारा संकलित

गाय का घी स्वास्थ्य के लिये कई प्रकार से लाभदायक है। यहाँ हम 8 ऐसे नुस्खों के बारे में जानेंगे, जिससे गाय के घी के उपयोग से न केवल हमारे रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है बल्कि हम निरोग और कांतिवान भी रह सकते हैं। बोनस : ऐसा माना जाता है कि गाय का घी उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा करने और लम्बी आयु का कारक भी है।

**1** गाय या भैंस किसका घी श्रेष्ठतर है? गाय का घी अधिक सात्विक माना जाता है। अतः यह अधिक पवित्र एवं शुद्धिकारक है। इसके अतिरिक्त जो लोग दूध में पाये जाने वाली शर्करा, लैक्टोज को पचाने में असमर्थ होते हैं वो भी गाय के घी का सेवन कर सकते हैं क्योंकि इसमें लैक्टोज और केसिइन प्रोटीन नहीं पाया जाता।

**2** इसका स्मोक पॉइंट (धूम्रान्क या तापमान जिसपर यह जलने लगे) 450 डिग्री होने के कारण घी को मक्खन और तेल के विकल्प के रूप में भी उपयोग में लाया जा सकता है। (उच्च धूम्रान्क अच्छी गुणवत्ता और भोजन पकाने के शुद्ध माध्यम का सूचक होता है।)



**4** घी, त्रिफला तथा शहद को साथ मिला कर खाना नेत्र स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद है। यद्यपि इसका सेवन करने से पहले किसी आयुर्वेदिक चिकित्सक से उचित मात्रा तथा उपयुक्त प्रक्रिया के लिये परामर्श अवश्य ले लें।

**5** घी से शरीर की मालिश करने से त्वचा की चमक और सौंदर्य में वृद्धि होती है।

**6** कितना घी खाना स्वास्थ्य के लिये अच्छा होता है? कई प्रकार से हितकारी होते हुए भी घी की मात्रा का उपयोग विवेकपूर्ण ढंग से ही करना चाहिए। प्रत्येक आहार के साथ घी की मात्रा को आधा चम्मच और प्रतिदिन एक से डेढ़ चम्मच तक ही सीमित रखें।

**7** अपवाद: ऐसे व्यक्ति जिन्हें मोटापे, कोलेस्ट्रॉल, कफ की समस्या है उन्हें घी लेने से पहले अपने चिकित्सक से परामर्श अवश्य कर लेना चाहिए।

**8** अंतिम सुझाव गुरुदेव की तरफ से: अपने बचपन को याद करते हुये वो कहते हैं कि उनकी दादी पोषक तत्वों से भरपूर सहजन की पत्तियों को घी में डाल कर पकाया करती थीं।

## बीती हुई परियोजनाएं

क्या?

विद्यालय अधिग्रहण योजना चरण-1 (20 नगर पालिका विद्यालयों का अधिग्रहण) इस उद्देश्य से किया गया कि संरचना तथा टेक्नोलॉजी की सहायता तथा सफाई और स्वच्छता के तरीकों से बच्चों को एक बेहतर वातावरण मिल सके। प्रशिक्षण के साथ-साथ व्यापार अथवा नौकरी में व्यवहारिक कुशलता का ज्ञान देना भी इस योजना का लक्ष्य है।

कब?

दिसंबर 2015 से दिसंबर 2017 तक

कहाँ पर?

थाने-शांति नगर/खेड़े गांव, गायमुख, अचानक नगर, राबोड़ी, मुंब्रा, कौसा के विद्यालय नवी मुंबई-विष्णु नगर सुभाष नगर, डीघा, सुभाषनगर के विद्यालय, पुणे- जाधववाडी, पिंपरी, चिंचवाड, वसंतदादा पाटील, रुपेननगर, अकुर्दी प्रबोधनकर टाकरे स्कूल, सनकनगर, मौलाना अब्दुल कलाम आजाद स्कूल, श्रमिक नगर के विद्यालय

किसके द्वारा

कैपुमनी सर्विसेस इंडिया लिमिटेड मुंबई द्वारा और दूसरा श्री श्री रविशंकर विद्या मंदिर ट्रस्ट द्वारा (एसएसआरवीएम)

क्यों?

विद्यालयों का घटिया निर्माण, आसपास का प्रतिकूल वातावरण, समुचित शौचालयों की कमी, सुरक्षित पीने का पानी तथा उपयुक्त कक्षाओं की कमी से सरकारी विद्यालयों में पढ़ रहे कम सुविधा प्राप्त छात्रों की उन्नति एवं विकास को दुष्प्रभावित कर रहे थे, फल स्वरूप शिक्षा को अधिक सार्थक तथा सभी संभव उपायों से उपयोगी बनाने के लिए एक हिसामुक्त, प्रसन्नता दायक वातावरण बनाना अत्यंत आवश्यक था।



हमारा प्रभाव:

स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता तथा कार्य क्षेत्र में व्यवहार कुशल बनाने के कार्यक्रम द्वारा 7161 बच्चे लाभान्वित हुए।

सशक्तिकरण प्रशिक्षण कार्यक्रमों से 175 शिक्षकों को लाभ हुआ



## मासिक राशिफल

वैदिक धर्म संस्थान द्वारा  
(चंद्र राशि पर आधारित)

**मेष राशि** : मेष राशि के चन्द्रमा में जन्में जातकों की राशि मेष होती है। यह पूरा महीना आत्मविश्वास से भरा रहेगा। जो भी कार्य आप बुद्धिमत्ता तथा आत्मविश्वास के साथ करेंगे उसमें अवश्य ही सफलता मिलेगी। फरवरी के मध्य भाग में आपकी मानसिक शक्ति में भी वृद्धि देखी जा सकती है। अतः महीने के तीसरे सप्ताह में किसी भी प्रकार का निर्णय लेना शुभ होगा। गुरु ग्रह बीज मंत्र का जाप करने से कृपा लाभ होगी। आवश्यकता होने पर ही बात करें। किसी प्रकार के विवाद में ना पड़ें। जल्दबाजी में कोई निर्णय ना लें। अपनी ऊर्जा का उपयोग सावधानीपूर्वक करें। यदि संभव हो तो कार्तिकेय मन्दिर दर्शन करने जायें। सात्विक भोजन करें। शरीर के पित्त को भोजन के द्वारा संतुलित रखें।

**वृषभ राशि** : वृषभ राशि के चन्द्रमा में जन्में जातकों की राशि वृषभ होती है। महीने के प्रथम 2 सप्ताह सुबह आदित्य हृदयम् स्तोत्र का श्रवण और सूर्य नमस्कार करके सूर्य देव की आराधना करना लाभप्रद होगा। तीसरे सप्ताह आत्मविश्वास, मानसिक शक्ति, बुद्धिमत्ता एवं ईश्वर की कृपा में वृद्धि देखी जा सकती है, अतः यह समय बड़े निर्णय लेने के लिए उचित है। किसी प्रकार की चर्चा का केंद्र ना बनें। जीवनसाथी के साथ अपने व्यवहार में धुरता

रखें। यदि संभव हो तो गाय को अरहर की दाल का दान करें। घर की शान्ति बनाये रखने के लिए भगवान कार्तिकेय की आराधना करें।

**मिथुन राशि** : मिथुन राशि के चन्द्रमा में जन्में जातकों की राशि मिथुन होती है। इस पूरे महीने सूर्य देव की आराधना करना लाभदायी होगा। इस महीने आप किसी भी प्रकार की चुनौती का सामना कर सकते हैं और उसमें जीत की सम्भावना देखी जा सकती है। सभी परिस्थितियाँ अनुकूल ही प्रतीत हो रही हैं परन्तु फिर भी अधिक से अधिक गुरु सेवा पर ध्यान दें। सोने से पहले हनुमान चालीसा का पाठ करें। ध्यान करना बिलकुल ना छोड़ें। माता लक्ष्मी की कृपा रहेगी। पारिवारिक तथा वित्तीय दृष्टि से यह समय शुभ रहेगा।

**कर्क राशि** : कर्क राशि के चन्द्रमा में जन्में जातकों की राशि कर्क होती है। आप पर गुरु की असीम कृपा रहेगी। अनपेक्षित लाभ होने की संभावना है। बच्चों गलतफहमी का शिकार हो सकते हैं, उनका ध्यान रखें। गणपति मंत्र का पाठ करें। जीवनसाथी और अपने बीच अहंकार को ना आने दें। मानसिक शक्ति के लिए ध्यान करना अति-आवश्यक है। यदि संभव हो तो नियमित रूप से कार्तिकेय मन्दिर दर्शन करने जायें। कार्यक्षेत्र में अपने क्रोध पर नियंत्रण रखें। विष्णु सहस्रनाम का श्रवण करें।

**सिंह राशि** : शनि देवता की बहुत कृपा दिखाई दे रही है। सामान्यतः यह महीना आपके लिए अच्छा है। अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें। गुरु सेवा में लगे। व्यवसाय में रुकावट या बाधा आ सकती है। धैर्य रखें, किसी भी निर्णय को लेने से पहले बुद्धि से काम लें।

**कन्या राशि** : कन्या राशि के चन्द्रमा में जन्में जातकों की राशि कन्या होती है। ईश्वर की असीम कृपा बनी रहेगी। परन्तु फिर भी गाड़ी चलाते या यात्रा करते समय सावधान रहें। आपको अपनी ऊर्जा का उपयोग बहुत विचारपूर्वक करना होगा। अपने शब्दों पर

नियंत्रण रखें। अपने साहस का प्रयोग बुद्धिमत्ता से करें। महीने के अंतिम सप्ताह में सूर्य, बुध, गुरु और केतु ग्रहों की स्थिति जीवन से जुड़े किसी बड़े निर्णय को लेने के लिये अनुकूल हैं। आपको आत्मविश्वास, बुद्धि, साहस और ईश्वर की कृपा प्राप्त होगी। केवल ध्यान रखें कि कोई भी महत्वपूर्ण निर्णय लेने से पूर्व प्राणायाम, ध्यान एवं सुदर्शन क्रिया अवश्य कर लें।

**तुला राशि** : तुला राशि के चन्द्रमा में जन्में जातकों की राशि तुला होती है। नवग्रह स्तोत्र का पाठ करें, यदि पाठ करना संभव ना हो तो श्रवण अवश्य करें। साधना तथा ध्यान अनिवार्य है। गुरु-सेवा, वृद्ध एवं गरीबों की सेवा में संलग्न होना अच्छा होगा। नम्र, दयालु तथा निष्कपट बनें। कोई भी निर्णय लेने से पहले साधना, ध्यान और नवग्रह पूजा अवश्य करें। अविश्वेकी न बनें। ज्ञान में रहें। अपनी भाषा पर नियंत्रण रखें। कुछ भी बोलने से पहले 2 बार सोच लें। माता लक्ष्मी की कृपा पूरे महीने बनी रहेगी।

**वृश्चिक राशि** : वृश्चिक राशि के चन्द्रमा में जन्में जातकों की राशि वृश्चिक होती है। पूरा महीना ही अच्छा प्रतीत होता है। आत्मविश्वास एवं बुद्धिमत्ता होने के साथ-साथ आप केंद्रित भी हैं। इन सभी गुणों के होने के बाद भी सभी कार्यों के परिणाम आपकी योजना के अनुसार नहीं होते। अतः गुरु मंत्र का जाप करें। गुरु सेवा में संलग्न रहें। सफलता प्राप्त करने के लिये गुरु कृपा अत्यावश्यक है।

**धनु राशि** : धनु राशि के चन्द्रमा में जन्में जातकों की राशि धनु होती है। यद्यपि शनि गोचर का प्रभाव अभी तक आप की राशि पर है परन्तु गुरु के अनुकूल स्थिति में होने के कारण जीवन की कई समस्याओं से राहत मिलने की संभावना है। चुनौतियों को स्वीकार करें, साहस रखें और आपको सफलता अवश्य प्राप्त होगी। फरवरी का तीसरा सप्ताह बहुत अच्छा होगा, कोई भी महत्वपूर्ण निर्णय लेने का यह उचित समय है। विनम्र एवं निष्कपट रहें।

**मकर राशि** : मकर राशि के चन्द्रमा में जन्में

जातकों की राशि मकर होती है। आपकी जन्म राशि में फरवरी के दूसरे सप्ताह तक शनि, गुरु एवं सूर्य एक साथ रहेंगे, यदि इस समय काल में आप आध्यात्म की ओर ध्यान देते हैं तो सफलता अवश्य प्राप्त होगी। भौतिक जीवन में अव्यवस्थिता रह सकती है। विष्णु सहस्रनाम का श्रवण शुभफलदायी होगा। मौन रहने का प्रयत्न करें और जीवन की घटनाओं के प्रति साक्षीभाव रखें। किसी के प्रति आपके मन में यदि कोई दुर्भावना है तो वह आपको लिये ही अहित करेगी। हृदय में पवित्रता, विचारों में स्पष्टता तथा बुद्धि में शुद्धता का होना अनिवार्य है। इन सभी गुणों को अपने जीवन में लाने के लिये सतसंग में रहना तथा आध्यात्मिक पथ पर स्वयं को केंद्रित करना आवश्यक है।

**कुम्भ राशि** : कुम्भ राशि के चन्द्रमा में जन्में जातकों की राशि कुम्भ होती है। आपकी साढ़े-साती शुरू हो चुकी है। गुरु भी शुभ नहीं है। अपने आध्यात्मिक विकास पर ध्यान दें। बच्चों के प्रति भी आपकी चिंता बनी रहेगी। देवी दुर्गा की आराधना करें। गरीबों को खाना खिलायें। साहस के साथ सभी कार्य करें। वित्तीय अवस्था अच्छी रहेगी। शनि देव की पूजा करें। सेवा में भाग लें। शनि शांति होम करायें। वृद्धाश्रम में दान करें।

**मीन राशि** : मीन राशि के चन्द्रमा में जन्में जातकों की राशि मीन होती है। इस पूरे महीने ही ग्रहों की स्थिति लाभदायक होने के कारण यह महीना अच्छा रहेगा। आपको भौतिक जीवन में सफलता सहज ही मिल जाती है। सभी चीजों के प्रति कृतज्ञता का भाव रखें। कुछ भी बोलते समय सावधान रहें, आपकी स्पष्टवादिता से किसी को आघात नहीं पहुँचनी चाहिए। बातचीत करते समय विनम्र भाषा का उपयोग 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

सेवा  
टाइम्स

प्रकाशक :  
आर्ट ऑफ लिविंग ट्रस्ट

कसेट  
देबज्योति मोहन्यी

संपादकीय टीम  
तोहेजा गुरुकर  
डॉ हार्मी चक्रवर्ती  
राम अशीष

डिजाइन  
सुरेश, निळा क्रियेशन्स

संपर्क  
Ph : 9035945982,  
9838427209

ई मेल

editor.sevatimes@ytlp.wki.org  
sevatimes@ytlp.wki.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](http://artofliving.org/app)

