

सेवा लाइम्स

दू आर्ट ऑफ लिविंग अन्तर्राष्ट्रीय केंद्र बेंगलुरु

आर्ट ऑफ लिविंग गोशाला-
देसी गाय की रक्षा का
उपक्रम

पेज 2

पेज 3

मानवता के साथ
खड़े रहना जारी



जुलाई 2021

संक्षिप्त समाचार

वातावरण की रक्षा के लिए लोगों को
संवेदनशील बनाना



5 जून, 2021 को विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर आयोजित वेबिनार में गुरुदेव ने वर्ष 2021 के रोटरी अंतर्राष्ट्रीय अध्यक्ष रतन शेखर मेहता और (पी.ई.ई.आर.आर.आई) के प्रधान रतन रमेश शिवाना तथा अन्य जन के साथ एक सार्थक विचार विमर्श किया तथा इस बात पर चर्चा की कि किस प्रकार से आर्ट ऑफ लिविंग अंतर्राष्ट्रीय रोटरी के साथ मिलकर पर्यावरण, स्वास्थ्य, शिक्षा तथा अन्य कई क्षेत्रों में समाज की उपयोगी सेवा कर सकता है। लोगों को पर्यावरण की रक्षा के प्रति संवेदनशील होने की जरूरत पर बल देते हुए गुरुदेव ने कहा "हमें लोगों को वातावरण के प्रति सुद्राही बनाने की जरूरत पर केंद्रित होना चाहिए। एक संवेदनशील व्यक्ति पर्यावरण तो क्या किसी भी चीज को नष्ट नहीं करेगा। वह हमेशा प्रकृति की रक्षा करेगा, उसका विनाश करने के रास्ते पर नहीं जाएगा इस मानसिकता का होना जरूरी है।"

भारत में पहला ऑस्टियोपैथी पोर्टल का शुभारम्भ



22 जून, 2021 को, श्री श्री विश्वविद्यालय के भूतपूर्व ऑस्टियोपैथी के चिकित्सा छात्रों द्वारा संस्थापित ऑस्टियोपैथी के लिए 'वन-स्टॉप पोर्टल' का शुभारम्भ श्री श्री विश्वविद्यालय द्वारा किया गया। श्री श्री विश्वविद्यालय की अध्यक्षा प्रो. रजिता कुलकर्णी ने शुभारम्भ समारोह को सुशोभित किया। उन्होंने यह विश्वास जताया कि ऑस्टियोपैथिक उपचार प्राप्त करने के लिए यह वेबसाइट एक अविश्वसनीय साइट होगी तथा यह भी बताया कि समय-समय पर इस चिकित्सा से वह स्वयं भी लाभान्वित हुई है। श्री श्री विश्वविद्यालय के स्वास्थ्य एवं कल्याण विभाग के डीन प्रो. बी.आर. शर्मा ने भी शुभारम्भ समारोह को सुशोभित किया तथा कहा कि जहाँ पारंपरिक रूप से चली आ रही दवाइयों के उपयोग ने अस्त-व्यस्त या व्यवस्थित जीवन शैली के केंसों को बढ़ाया है? वहाँ यह ऑस्टियोपैथी चिकित्सा केंद्र अपने समग्रता पूर्ण दृष्टिकोण के साथ सराहनीय कार्य कर रहा है।

उन्होंने विश्व ऑस्टियोपैथी चिकित्सा दिवस के अवसर पर सभी को शुभकामनाएं देते हुए कार्यक्रम का समापन किया।

सनबम्बुआ के श्री श्री ज्ञान मंदिर के लिए स्कूल बस

सेल-राउरकेला स्टील प्लांट द्वारा प्रदान की गई सीएसआर वित्तीय सहायता के परिणाम स्वरूप उड़ीसा के सनबम्बुआ में स्थित श्री श्री ज्ञान मंदिर की अब अपनी बस है। बस से आसपास के गांव के और अधिक बच्चे स्कूल आकर निःशुल्क शिक्षा प्राप्त कर सकेंगे।



आर्ट ऑफ लिविंग ने मनाया 7वाँ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

बेंगलुरु (कर्नाटक)। 21 जून, 2021 को आर्ट ऑफ लिविंग ने 7वाँ अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह मनाया। इस योग महोत्सव को मनाने के लिए 123 देशों से लाखों लोग गुरुदेव के साथ ऑनलाइन शामिल हुए। गुरुदेव ने स्वयं भी कई ऑनलाइन कार्यक्रमों के द्वारा समाज के विभिन्न वर्गों को स्वास्थ्य-वर्धन के उपायों के रूप में योग को अपनाने के लिए प्रोत्साहित किया। उनमें से कुछ कार्यक्रम इस प्रकार हैं - भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद एवं आयुष मंत्रालय द्वारा आयोजित यूबीयूएनटीयू "सार्वभौमिक कल्याण के लिए योग" का अंतर्राष्ट्रीय सम्मलेन जिसके प्रतिभागी आयुष तथा युवा मामलों और खेल मंत्रालय के माननीय राज्य मंत्री श्री किरें रिजीजू एवं भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद (आईसीसीआर) के माननीय अध्यक्ष श्री विनय सहस्र बुद्धे जी रहें। अमेरिकन कॉलेज ऑफ फिजिशियन्स (इंडियन चौप्टर) द्वारा आयोजित "आधुनिक चिकित्सा एवं योग" पर वार्तालाप माननीय संसद सदस्य श्री शंकर लालवानी के साथ "स्वच्छ इंदौर, हैप्पी इंदौर" पर्यटन तथा संस्कृति मंत्रालय द्वारा आयोजित



टाइम्स स्क्वायर, न्यूयॉर्क, यूएसए में योग सत्र

"योग: द वे ऑफ लाइफ", माननीय केंद्रीय संस्कृति एवं पर्यटन राज्य मंत्री श्री प्रह्लाद सिंह पटेल के साथ एक वार्तालाप; हिमाचल प्रदेश के माननीय मुख्यमंत्री श्री जय राम ठाकुर एवं माननीय स्वास्थ्य मंत्री श्री राजीव सैजल के साथ हिमाचल सरकार द्वारा आयोजित कार्यक्रम रियाध, सऊदी अरब के भारतीय दूतावास द्वारा आयोजित कार्यक्रम जेएनयू, दिल्ली का कार्यक्रम।

आर्ट ऑफ लिविंग ने न्यूयॉर्क में भारतीय वाणिज्य दूतावास के सहयोग से टाइम्स स्क्वायर में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस समारोह का आयोजन किया, इसके साथ ही भारतीय महावाणिज्य दूतावास, स्कॉटलैंड, यूनाइटेड किंगडम तथा भारतीय उच्चायोग, लंदन के साथ ऑनलाइन कार्यक्रमों का आयोजन

"मानवता के लिए योग जैसे उपहार से किसी को भी वंचित नहीं रहना चाहिए" :

गुरुदेव श्री श्री रवि शंकर



यूबीयूएनटीयू "सार्वभौमिक कल्याण के लिए योग" का अंतर्राष्ट्रीय योग सम्मलेन

किया। आर्ट ऑफ लिविंग के योग प्रशिक्षकों ने देश भर के कई विद्यालयों, कार्यालयों, संस्थानों तथा सरकारी विभागों में योग सिखाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर गुरुदेव का सन्देश:

योग दिवस के अवसर पर दुनियाभर के लोगों के लिए अपने सन्देश में गुरुदेव ने योग के महत्व पर बल देकर कहा कि इस कठिन परिस्थिति में जब विश्वमारी ने हमारे मानसिक स्वास्थ्य के लिए चुनौती खड़ी कर दी है और नकारात्मक भाव जैसे अवसाद, भय एवं चिंता हमें जकड़ रहे हैं, योग का सहारा लेकर हम ऐसे समय को पार कर सकते हैं। उन्होंने यह भी कहा, "योग किसी भी प्रकार से आपके धर्म में दखल नहीं देता, अतः बिना किसी पूर्वाग्रह के आप योग

अभ्यास कर सकते हैं, यह आपके विश्वास को दृढ़ ही कर सकता है।" आगे उन्होंने यह भी कहा कि योग को भी विज्ञान जैसा ही देखना चाहिए, यह मानसिक तथा व्यवहारिक विज्ञान का एक समन्वय है।

उन्होंने कहा, "योग मानवता के लिए ऐसा उपहार है कि उससे किसी को भी वंचित नहीं रहना चाहिए क्योंकि शांति का अधिकार सभी को है, अगाध प्रेम को अनुभव करने का अधिकार सभी को है तथा स्वस्थ रहने का अधिकार भी सभी को है...। मानवीय मूल्यों में विकसित होने के लिए योग सबसे अच्छा साधन है।"

गुरुदेव ने विश्व-भर के योग शिक्षकों को उनके योगदान के लिए बधाई दी और कई और लोगों को योग शिक्षक बनने के लिए प्रोत्साहित किया।

पश्चिम बंगाल में चक्रवात यास से प्रभावित लोगों तक पहुंची राहत

कोलकाता (पश्चिम बंगाल)। चक्रवात यास विनाश के चिन्ह छोड़ गया था। जिसकी सहायता में आर्ट ऑफ लिविंग तथा आईएएचवी के स्वयंसेवक तत्काल सक्रिय हो गए। पहले से महामारी की दूसरी लहर से जूझ रही ग्रामीण जनसंख्या की जीविका एवं कुशलता के लिए यह एक बहुत बड़ा झटका था। पश्चिम बंगाल में राहत कार्य पूर्वी मिदनापुर और दक्षिणी 24 परगना नाम के 2 जिलों के 16 ब्लॉक में किया गया। पूर्वी मिदनापुर में राहत सामग्री का वितरण जहाँ-जहाँ किया गया उनके नाम हैं- ब्लॉक नंदीग्राम 1, नंदीग्राम 2, चोंदीपुर, हल्दिया, महिसदल, सुताहटा, रामनगर 1, रामनगर 2, दक्षिणी 24 परगना में जिन ब्लॉकों में सहायता पहुंचाई गई उनके नाम हैं गोसाबा, कुलतली, संदेशखली, बसंती, पार्थप्रतिमा, गंगासागर, नामखाना और काकदीप। 27 मई, 2021 से राहत



कार्य आरंभ हो गया था। जिससे लगभग 100 गांवों के प्रभावित लोगों और समुदाय लाभान्वित हुए।

मुख्य खाद्य पदार्थ जैसे चावल, दाल, आलू, खाना पकाने का तेल, नमक, चिवड़ा, गुड़, पानी, बिस्कुट, मूरी, सत्तू, फल, दूध, पाउडर तथा पशुओं का



चारा आदि और गैर खाद्य पदार्थ जैसे चूना, ब्लीचिंग पाउडर, त्रिपाल, सेनेटरी नैपकिन, मास्क तथा सैनिटाइजर आदि की कुल मिलाकर 90 टन राहत सामग्री का वितरण किया गया। 3 से 5 दिनों तक के लिए प्रत्येक व्यक्ति को लगभग 4 से 5 किलो का राशन दिया गया।



सामान को संग्रह करने के लिए 12 समुद्री केंद्रों का प्रबंधन किया गया। स्वयंसेवकों के द्वारा विभिन्न जगहों पर 20 से अधिक सामुदायिक किचन बनाए गए। 200 से अधिक प्रतिबद्ध स्वयंसेवकों ने इस नियत कार्य को कार्यरूप देने के लिए भरसक परिश्रम किया।

बच्चों के लिए ध्यान बहुत ही आवश्यक

पद्मा कोटि

हाल ही में, आर्ट ऑफ लिविंग के "आई मेडिटेट अफ्रीका" के 9वें वार्षिक संस्करण में युवा इन्फ्लुयेन्सर्स - की चिंताओं को संबोधित करते हुए, गुरुदेव श्री श्री रवि शंकर जी ने बच्चों एवं युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक कल्याण के लिए ध्यान की महत्ता के सन्देश को पुनः प्रकाशित किया। आज की कठिन परिस्थितियों में, युवाओं को घर की चारदीवारियों के अंदर सीमित रहने और एक "सामान्य" जीवन जीने का अवसर नहीं मिल पाने के कारण पूरे विश्व में मनोवैज्ञानिक समस्याओं में वृद्धि देखी जा रही है। ऐसे समय में भारत की पारम्परिक, ज्ञान-आधारित तकनीक विश्व को अपने कारगर तथा बरसों से आजमाए एवं परखे हुए विधियों से आरोग्य बनाने में मदद कर सकती है।

आज के युग में अपने युवा बच्चों की देखभाल करने में माता-पिता और शिक्षकों, मार्गदर्शकों और प्रशिक्षकों की एक बड़ी और बहुत नूतन भूमिका है। निःसंदेह दुनिया भर में कई लोग योग और ध्यान जैसे अमूल्य जीवन-संसाधन की ओर आकर्षित हो रहे हैं परन्तु इसे जीवन का अभिन्न अंग बनाना तभी संभव है जब युवाओं को इससे होने वाले लाभ से अवगत कराया जाए। अफ्रीका के "आई मेडिटेट" कार्यक्रम में गुरुदेव ने ऐसा ही किया।

उन्होंने समझाया कि एक संतुलित तथा हिंसा-मुक्त समाज के लिए हमें मानसिक स्वास्थ्य और व्यक्ति के विकास के आध्यात्मिक पहलुओं पर ध्यान देना होगा। मध्य अफ्रीकी देशों के बच्चों ने हिंसा देखी है और आघात का अनुभव किया है; उनकी मुस्कान को वापस लाने के लिए हम उन्हें ध्यान करना सिखा सकते हैं। उन्होंने कहा कि मनोविज्ञान और परामर्श (काउंसिलिंग) को शिक्षक-प्रशिक्षण कार्यक्रमों का हिस्सा बनाया जाना चाहिए।

बहुत अधिक उत्कण्ठा महसूस करने वालों को "योग और ध्यान की शरण लेनी चाहिए। ये आपको कठिन समय को पार करने में मदद करेंगे", उन्होंने कहा, जब "चिंता, अनिद्रा और अन्य परेशान करने वाले मानसिक लक्षण दिखाई देते हैं" और अन्य समय पर जब जरूरत हो तब ध्यान करने से युवाओं को मानसिक संतुलन बनाए रखने और अचेतन क्रोध से बचने में मदद मिल सकती है जिसके परिणामस्वरूप खेदजनक कार्य हो सकते हैं।

उन्होंने एक प्रख्यात फुटबॉल कोच से युवाओं को यह दिखाने के लिए कहा कि ध्यान कैसे एक पहले से ही खुश व्यक्ति की खुशी को बढ़ाने और बनाए रखने में मदद करता है, बुद्धि, अंतर्ज्ञान और अभिज्ञता को तेज करता है, हमारी ऊर्जा को सकारात्मक बनाता है और भावनाओं को नियंत्रित करने में सहायता करता है। यह हमें जीवन जीने में सक्षम बनाता है और दूसरों के मन को भी एक सुखद स्थिति का अनुभव कराता है।

ध्यान हमारे लिए जीवन में बहुत से उपहार ला सकता है, उन्होंने कहा। यह भी एक कारण है कि हमें हमारे भविष्य के नागरिकों के लिए इन उपहारों को योजनाबद्ध, मजेदार और निरंतर तरीके से लाने का प्रयत्न करना चाहिए।

स्वयंसेवकों द्वारा रक्तदान शिविर



उत्तर प्रदेश के संत कबीर नगर में रक्तदान की दिशा में किए गए कार्यों के लिए स्मृति चिह्न प्राप्त करते आर्ट ऑफ लिविंग प्रशिक्षक अमित जैन।

पटना(बिहार)। आर्ट ऑफ लिविंग की पटना टीम ने 'घर-घर रक्तदान' प्रोग्राम की शुरुआत की है। जिसके लिए टीम डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से लोगों से रक्तदान करने की अपील कर रही है। इसी कड़ी में 5 जून, 2021 को, 18 रक्तदाताओं के घर सुसज्जित और सैनीटाइज्ड ब्लड मोबाइल वैन पहुँचीं, जिन्होंने रक्तदान के लिए ऑनलाइन पंजीकरण किया था। इस अभियान के द्वारा 18 यूनिट रक्त संग्रह किया गया। इसी श्रृंखला में 21 जून को 21 और पंजीकृत रक्तदाताओं ने रक्तदान किया। वडोदरा और सूरत (गुजरात)। वडोदरा की आर्ट ऑफ लिविंग टीम ने 23 मई, 2021 को एसएसजी हॉस्पिटल के साथ मिलकर रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। जहां 50 यूनिट रक्त संग्रह किया गया। 13 जून

2021 को सूरत में आर्ट ऑफ लिविंग की 'वॉलेन्टियर फॉर बेटर सूरत' के स्वयंसेवकों ने रक्तदान शिविर का आयोजन किया। जिसमें सूरत के आर्ट ऑफ लिविंग प्रशिक्षकों और स्वयंसेवकों के माध्यम से 105 यूनिट रक्त संग्रह किया। सभी रक्तदाताओं को जलपान के साथ प्रशंसा पत्र देकर सम्मानित किया गया।

संत कबीर नगर (उत्तर प्रदेश)। विश्व रक्तदान दिवस के अवसर पर 14 जून, 2021 को आयोजित समारोह में संत कबीर नगर की जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक ने आर्ट ऑफ लिविंग संत कबीर नगर टीम को रक्तदान करने और अन्य लोगों को प्रेरित करने के लिए सम्मानित किया। टीम ने पहले रक्तदान शिविर एवं कई जागरूकता अभियान चलाए थे।

सेवा की गलियों से

इंद्राणी सरकार द्वारा संकलित

जनजातीय ग्रामीण सेवा परियोजना का उद्देश्य दो उपग्रहों को कार्यान्वित करना था। पहला घर में रोशनी-स्वच्छ ऊर्जा की प्राप्ति दूसरा बूंद-सुरक्षित पेयजल की उपलब्धता

क्या?

कहाँ पर?

उड़ीसा के कटक जिला में कल्याणनगर गांव

कब?

सितंबर 2013 से मार्च 2016 तक

किसके द्वारा

- श्री श्री ग्रामीण विकास ट्रस्ट(एस.एस.आर.डी.पी.)
- श्री श्री विश्वविद्यालय, कटक
- थ्राइव सोलर प्राइवेट लिमिटेड

क्यों?

सन 2013 में कल्याण नगर में सोलर बैटरी चार्जिंग स्टेशन स्थापित किया गया था। हालाँकि लोग हाथियों के हमलों से बचने के लिए घर के अगले भाग में सौर लैम्पों का प्रयोग कर रहे थे तथा घर में रोशनी के लिए मिट्टी के तेल का लैंप। इस कारण से घर के भीतर प्रदूषण फैल रहा था, जिससे महिलाएं तथा बच्चे विशेष रूप से प्रभावित हो रहे थे। इसके अतिरिक्त अधिकांश ग्राम वासियों ने सौर लैम्पों को उनके चार्ज नियंत्रक यूनिट से हटा दिया, जिसके कारण बैटरी खराब हो गई। इसलिए यह निश्चय किया गया कि उनके घरों में रोशनी के लिए सौर पैनलों के साथ लैम्प प्रदान किए जाएं। गांव में सुरक्षित पेयजल उपलब्ध कराना भी बहुत जरूरी था। स्वच्छ जल की प्राप्ति न होने के कारण ग्राम वासियों को स्वास्थ्य से सम्बन्धित समस्याएं हो रही थी। अतः बूंद नाम का उपक्रम किया गया।



हमारा प्रभाव:

- गांव में प्रत्येक परिवार को एक-एक सौर लैंप दिया गया है, जो एक बार चार्ज करने पर तीन मोड में काम करती है। रात्रि मोड-120 घंटों के लिए, तेज रोशनी वाला मोड- 42 घंटे के लिए, बहुत तेज रोशनी वाला मोड- 14 घंटों के लिए तथा मोबाइल को चार्ज करने की सुविधा भी इसमें उपलब्ध है।
- लोग रात को भी काम कर सकते हैं। जिस कारण से उत्पादिकता बढ़ी है।
- धुंध तथा कालिख का उत्सर्जन बिल्कुल नहीं है।
- मिट्टी के तेल का लैम्प जलाने के कारण आंखों में जलन, खांसी, छाती में दर्द, श्वास लेने में कठिनाई, आदि स्वास्थ्य सम्बन्धी खतरे नियंत्रित हो गये हैं।
- सौर लैम्प का उपयोग, उसका संचालन, गारन्टी, चार्ज करना, पैनल लगाना और पूरे सिस्टम की समुचित देखभाल आदि कार्यों का उचित प्रदर्शन करने से ग्रामवासियों में इन सब के विषय में जागरूकता उत्पन्न हुई है।
- सुरक्षित पेयजल के लिए प्रत्येक परिवार को टेराफिल वॉटर फिल्टर दिया गया है। यह एक पर्यावरण अनुकूल फिल्टर है। इसमें पीने के पानी से लोह्य द्रव को निकालने के लिए विद्युत अथवा रासायनिक पदार्थ के प्रयोग की आवश्यकता नहीं पड़ती।

आर्ट ऑफ लिविंग गोशाला देसी गाय की रक्षा का उपक्रम



वेदों के अनुसार, ब्रह्मांड में उपस्थित अनगिनत स्पंदनों में से, त्रयस्त्रिंशत्सती कोटि प्रकार के स्पंदन पृथ्वी पर विभिन्न प्रकार के जीवन को बनाये रखने के लिए आवश्यक है। यह सभी स्पंदन भारतीय शुद्ध नस्ल की गायों या देसी गायों में रहते हैं।

भारत में एक सौ से अधिक प्रकार की गायें हुआ करती थीं। दुर्भाग्यवश, अब केवल 30 किस्में ही बची हैं। आर्ट ऑफ लिविंग के अंतरराष्ट्रीय केंद्र बंगलुरु में गोशाला की स्थापना इस उद्देश्य से की गई कि इन शुद्ध नस्ल की गायों का संरक्षण हो सके। इस गोशाला में विभिन्न नस्लों के 100 से अधिक देसी गाय हैं जैसे कि आंध्रप्रदेश से आंगोल,

तमिलनाडु की कंगायन, गुजरात से गीर तथा पंजाब से शाहिवाल है। गुरुदेव श्री श्री रविशंकर जी के अनुसार गायों और मनुष्यों के बीच एक सही अनुपात है 100 लोगों के लिए 20 गाय, अधिक मात्रा में दूध न दे सकने के कारण उनका वध किया जा रहा है और बहुत शीघ्र ही यह अनुपात प्रति 100 लोग 5 रह जायेगा। हमारी गोशाला इन आंकड़ों को बदलने की आशा करती है।

देसी नस्ल के जनन द्रव्य को संरक्षित रखने का कार्य अधिक प्रतिबद्धता से किया जाना चाहिए। नस्लों में विभिन्नता होने के कारण शत-प्रतिशत शुद्ध नस्ल की गायों को ढूँढना मुश्किल है। आर्ट ऑफ लिविंग गोशाला ऑरगेनिक, जीरो

बजट कृषि के तरीके को पुनर्जीवित करने तथा उसे बढ़ावा देने का एक आदर्श नमूना भी प्रदान करती है। जिसके द्वारा भारतीय किसान का जीवन मुश्किलों तथा ऋण से मुक्त हो सकता है।

प्राचीन भारतीय ग्रंथों में जो कहा गया है, उसमें सत्य निहित है: जहां गाय को खुश रखा जाता है वह जगह सौभाग्यशाली होती है और वहां के लोग खुश रहते हैं। यह एक संतुलित प्रतिक्रिया है। यह हमारा प्राचीन ज्ञान है और आर्ट ऑफ लिविंग इस ज्ञान को यथार्थ रूप देने जा रहा है।

मानवता के साथ खड़े रहना जारी

भारत के कोने-कोने से आर्ट ऑफ लिविंग की कोविड से सम्बन्धित सेवाओं की एक झलक

स्वयंसेवकों ने ग्रामवासियों को टीकाकरण के लिए प्रेरित किया

छत्तीसगढ़ के बागबहरा में आर्ट ऑफ लिविंग के स्वयंसेवकों ने 16 मई से आरंभ करके इस क्षेत्र के सभी 15 वार्डों में गये, प्रति दिन एक वार्ड में जाकर आकर्षक नारों के साथ ग्रामवासियों को कोविड टीका लगवाने के लिए प्रेरित किया। जहां जरूरत थी, वहाँ घर-घर जाकर भी लोगों को टीका एवं उसके महत्व अथवा लाभ के विषय में बताया। 12 जून को उत्तर प्रदेश के संत कबीर नगर में स्वयंसेवकों ने स्थानीय प्राधिकरण के साथ मिलकर व्यवसायीजन के लिए कोविड-19 टीकाकरण के विषय में जागरूकता अभियान का संचालन किया।



टीकाकरण अभियान



मुंबई के धारावी में ट्रान्जिट कैम्प में डी.एफ.वाई. इण्डिया की सहभागिता में आईएएचवी ने निःशुल्क टीकाकरण केंद्र स्थापित किया है, जिसका लक्ष्य है प्रतिमाह 5000 से अधिक लोगों को टीका लगाना।

कोविड केयर सेंटर

आर्ट ऑफ लिविंग के कोविड केयर सेंटरों की श्रृंखला में महाराष्ट्र में तालभान के राजवाड़े में एक नया केंद्र शुरू किया गया है।



आयुर्वेदिक दवाइयों का निःशुल्क वितरण



13 जून, 2021 को, तमिलनाडु के पापनासम में स्वयंसेवकों ने घर-घर जाकर श्री श्री तत्व कबासुर कुदिनीर बांटी, जो की रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने के लिए एक सिद्ध औषधी है। स्वयंसेवकों ने इस अभियान के दौरान 1000 परिवारों को संपर्क किया।

आक्सीजन उपलब्ध कराना



आर्ट ऑफ लिविंग और आईएएचवी के मिशन जिन्दगी कार्यक्रम के तहत, देश के विभिन्न हिस्सों के अस्पतालों में ऑक्सीजन कांसन्ट्रेटर उपलब्ध कराए गये। चित्र में असम में नलबाड़ी शिविल अस्पताल में नलबाड़ी कोविड देखभाल अस्पताल के लिए चार ऑक्सीजन कांसन्ट्रेटर्स दिए जा रहे हैं। उत्तर प्रदेश के दुभर में भी सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र को भी 5 ऑक्सीजन कांसन्ट्रेटर उपलब्ध कराये गये।

भोजन वितरण



तमिलनाडु के तिरुवल्लूर जिले के नारीगुरावर झुग्गी झोपड़ी इलाके में 1000 से अधिक लोगों को भोजन वितरित किया गया। इसी प्रकार का भोजन बॉटने का कार्य राजस्थान के सिरौही तथा जालोर इलाके में भी किया गया। जहां कोरंटीन में रह रहे परिवारों को भी भोजन प्राप्त हुआ।

राजस्थान के बाड़मेर में 4 गांव, जिनमें मंगनीयार जनजाति के लोग रहते हैं। इस महामारी से बुरी तरह प्रभावित हुए। विवाह समारोह को नियमित करने तथा पर्यटन कार्य के ठप हो जाने के कारण संगीतकारों तथा कलाकारों का यह समुदाय अपनी आजीविका की लड़ाई लड़ रहा है। आर्ट ऑफ लिविंग के स्वयंसेवकों आगे बढ़कर उन्हें भोजन प्रदान करने में उनकी सहायता की।

यद्यपि कोविड रोगियों की संख्या आकस्मिक रूप से घट गयी है और बहुत बुरा पीछे छूट गया है। तो भी आर्ट ऑफ लिविंग के स्वयंसेवक अभी भी सेवा कर रहे हैं। विशेषकर कोविड-19 से प्रभावित ग्रामीण समुदायों के लिए। सभी सेवा कार्यों का संचालन उपयुक्त अधिनियम के अनुसार तथा स्थानीय प्राधिकारी से आवश्यक परमिट प्राप्त करके किया जा रहा है।



गुरु शिष्य परम्परा



गुरु शिष्य परम्परा का महत्व

एक शिष्य के लिए यह अनुभव करना आवश्यक है कि इच्छाओं का कोई अंत नहीं होता। "सागर के लहरों की भाँति इच्छाएँ भी मन में एक के बाद एक उठती रहती हैं। अतः मुझे अपनी इच्छाओं को किनारे करके गुरु की इच्छानुसार कार्य करने चाहिए।" जब आप ऐसा करते हैं तब आपका मन खाली और पोल हो जाता है और एक हल्कापन अनुभव होने लगता है। जीवन में तब आप सुख और दुःख से ऊपर उठते हैं, सभी प्रकार के राग और द्वेष ही समाप्त हो जाते हैं। राग और द्वेष को समाप्त करने का यह एकमात्र उपाय है। यही कारण है कि कहा जाता है, 'न गुरोरधिकं, न गुरोरधिकं' (गुरु से उच्चतर कोई भी नहीं है, क्योंकि गुरु ही सर्वोच्चतम का मूर्त रूप हैं)। अतएव, सब कुछ गुरु पर छोड़ कर गुरु के प्रति समर्पित हो जाएँ। इच्छाओं की पूर्ति के द्वारा तृप्ति प्राप्त करना संभव नहीं है क्योंकि यदि एक इच्छा पूर्ण होती है, तो दूसरी उत्पन्न हो जाती है, और उसको पूर्ण करो तो एक और आ जाती है। और इस प्रकार मन इच्छाओं के बीच ही भटकता रह जाता है।

आचार्य तथा गुरु

आपको पता है, आचार्य शिक्षा अर्थात् विद्या प्रदान करते हैं, जबकि गुरु दीक्षा देते हैं। दीक्षा का अर्थ है अभिज्ञता की पराकाष्ठा। गुरु आपको केवल बाह्य रूप से विद्या से नहीं भरते अपितु आपके भीतर की प्राण-शक्ति को प्रज्वलित करते हैं। गुरु की उपस्थिति में ऐसा क्या होता है? आप परिपूर्ण हो जाते हैं, आपके शरीर की प्रत्येक कोशिका सजीव हो उठती है। दीक्षा का अर्थ प्रज्ञा की पराकाष्ठा है, सूचना की नहीं। एक आचार्य

आपको सूचना रूपी विद्या प्रदान करते हैं परन्तु एक गुरु आपकी बुद्धि ही नहीं, आपके भीतर की प्रज्ञा को प्रज्वलित करते हैं। बुद्धि की पराकाष्ठा है एक प्रबुद्ध प्रज्ञा और गुरु आपको केवल सूचना से ना भर कर आपकी प्रज्ञा को जागृत करते हैं।

मन का संबंध चन्द्रमा से है और पूर्ण चन्द्रमा को समापन, उत्सव, शिखर इत्यादि का प्रतीक माना जाता है। अतः गुरु पूर्णिमा वह दिन है जब शिष्य स्थिर एवं शांतिपूर्ण भाव से जागृत होता है और उस अवस्था में उसके भीतर केवल कृतज्ञता का भाव शेष रह जाता है। वह कृतज्ञ भाव से भरा हुआ रहता है, यह भाव में और आप जैसे द्वैत भाव सा नहीं होता, यह कृतज्ञ भाव एक स्थान से दूसरे स्थान तक बहती हुई कोई नदी नहीं अपितु अपने ही अगाध स्वरूप में स्थित, स्वयं में ही हिलोरे लेते हुए सागर जैसा होता है। आपको पता है, नदी और सागर दोनों बहते हैं, परन्तु नदी बहती है एक स्थान से दूसरे स्थान तक और सागर, वह कहाँ से कहाँ बहता है? वह स्वयं में ही प्रवाहित होता है। गुरु पूर्णिमा प्रतीक है शिष्य की परिपूर्णता एवं कृतज्ञता के उत्सव का।

तर्क तथा भावना

गुरु पूर्णिमा युक्तिपूर्णता एवं भावपूर्णता का अद्भुत संयोग है। गुरु प्रतीक हैं युक्ति, तर्क तथा ज्ञान के, वहीं चन्द्रमा प्रतीक है भाव का। अतः गुरुपूर्णिमा स्वयं में ही एक विरोधाभासी शब्द हुआ – यह शून्यता की परिपूर्णता अथवा परिपूर्णता की शून्यता दर्शाता है और जीवन में दोनों का ही अपना स्थान है। और गुरु दोनों को पूरा करते हैं। गुरु भावनाओं में शक्ति तथा बुद्धि में तीक्ष्णता लाते हैं। भावपूर्ण आनंद तथा तर्कपूर्ण विचारधारा एक दूसरे से विपक्ष में

प्रतीत होते हैं, परन्तु आध्यात्मिक ज्ञान इन दोनों को अच्छी तरह बाँधे रखता है। वास्तव में, यदि देखा जाए तो यह हमें आर्ट ऑफ लिविंग के प्रथम ज्ञान सूत्र तक ले जाता है – विरोधाभासी मूल्य एक दूसरे के पूरक होते हैं। यह आपको याद दिलाता है कि हम संवेदनशील एवं समझदार दोनों होने के सक्षम हैं। यही जीवन जीने का कौशल है, यही जीवन जीने की कला है। केवल संवेदनशील अथवा केवल व्यावहारिक होना बहुत आसान है। कुछ लोग बहुत व्यावहारिक होते हैं परन्तु संवेदनशील नहीं होते और कुछ लोग बहुत भावुक होते हैं परन्तु व्यावहारिक या तर्कसंगत नहीं। वह ज्ञान जो जीवन में संतुलन लाता है वही गुरु तत्त्व है।

प्रत्येक व्यक्ति अपने आप में गुरु होता है

हर एक व्यक्ति शिष्य हैं तथा हर एक व्यक्ति गुरु भी हैं। मूलतः आप सभी सबको कुछ न कुछ सिखा ही रहे हैं। आप चाहें या नहीं, आप एक गुरु हैं। आप मानें या नहीं, आप एक गुरु हैं: लोगों को यह दिखा कर कि उन्हें क्या करना चाहिए अथवा ये दिखा कर कि उन्हें क्या नहीं करना चाहिए लोगों का आप से कुछ न कुछ सीखना अपरिहार्य है। आप यदि जान-बूझकर कुछ सिखाना न भी चाह रहे हों फिर भी; आप जिस प्रकार जीवन जीते हैं उसे देख कर कोई न कोई आपसे सीख ही रहा होता है।

जब आप कहते हैं, "देखो इस व्यक्ति को, देखो यह क्या कर रहा है! मैं इसकी तरह नहीं बनना चाहता" बस, वह आपका गुरु बन जाता है, उसने आपको सिखा दिया कि आपको कैसा नहीं बनना है।

देव प्रयाग में बादल फटने से प्रभावितों को मिली सहायता



देव प्रयाग(उत्तराखण्ड)। देवप्रयाग के समीपस्थ गंगा नदी से 100 मीटर ऊपर बादल फटने से स्थानीय दुकानों तबाह हो गईं। जिससे स्थानीय कई परिवारों को प्रतिदिन की आवश्यक सामान नहीं उपलब्ध हो पा रहा था। ऐसे में आर्ट ऑफ लिविंग की स्थानीय टीम ने वाईएलटीपी के राज्य काउन्सिल सदस्य वी.वी. गुलाटी के नेतृत्व में 12-15 जून 2021 को 15 परिवारों को दो सप्ताह की आवश्यक सामग्री की किट वितरित की गई। स्थानीय आर्ट ऑफ लिविंग प्रशिक्षक त्रिलोक नारायण ने बताया कि ऐसे ही 16 अन्य जरूरतमंद परिवारों को 26 जून को राहत सामग्री दी जायेगी। राहत सामग्री के किट में जीरा, धनिया, मिर्च, नमक, दाल, सोयाबाड़ी, और दलिया जैसी खाद्य सामग्री दिया गया। गेहूँ और चावल उन्हें नहीं दिया गया क्योंकि यह उन्हें सरकारी दुकानों से उपलब्ध हो जाते हैं।

पश्चिम बंगाल में वृक्षारोपण अभियान

5 जून 2021 को पश्चिम बंगाल में आर्ट ऑफ लिविंग की टीम ने आईएचवी के साथ मिलकर एक वृक्षारोपण अभियान शुरू किया। 500 से अधिक पौधों का रोपण हुआ इसके अतिरिक्त आसनसोल के उल्टी क्षेत्र में आर्ट ऑफ लिविंग की कर्मयोग टीम ने युवाओं के साथ कल्पतरु नाम से एक स्थानीय अभियान भी शुरू किया। इसके अंतर्गत 50 पौधों का रोपण हुआ तथा पिछले वर्ष लगाए गए 200 से अधिक पौधों की देखभाल के कार्य की जिम्मेदारी ली गई।



चक्रवात ' तारु ते' से पीड़ित ग्रामीणों को पहुँचायी सहायता



सोमनाथ (गुजरात)। हाल के दिनों में सबसे भीषण चक्रवातों में से एक तौउ-ते ने अपने तबाही के संकेत छोड़ दिए। इसके बारिश के साथ तेज हवाओं ने पेड़ों को उखाड़े, बिजली के खम्भों को गिरा दिया, घरों को ढहा दिया तो कुछ के छतों को तोड़ दिया। इस भीषण तूफान ने आम जनमानस के जीवन पूरी तरह से अस्त व्यस्त कर दिया, जिससे उन्हें भोजन और पीने के पानी की भारी किल्लत का सामना करना पड़ा। इसमें सोमनाथ जिले के उना तहसील अन्तर्गत पंथक के सर्वाधिक प्रभावित बड़ा आगरिया, छोटा आगरिया और वावडी गांव में कई दिनों तक बिजली प्रभावित रही।

इन प्रभावित क्षेत्रों की सूचना मिलते ही 20 मई 2021 को आर्ट ऑफ लिविंग गुजरात की 'वोलेंटियर फॉर बेटर सूरत' की टीम ने तत्काल पीने का पानी और राशन उपलब्ध कराने पहुँच गयी। बिजली ठप होने से स्वयंसेवकों की टीम ने 2 डीजल इंजन व्यवस्था कर पीने का पानी और 700 से अधिक आटे के पैकेट, 1000 से अधिक ग्रॉसरी किट का वितरण किया। वोलेंटियर फॉर बेटर सूरत की सेवा टीम की सेवा से प्रेरित होकर अगले ही दिन गांव के मुखिया समेत आसपास के गांवों से 20 और युवा आसपास के क्षेत्रों में राहत सामग्री का वितरण कराने और जनरेट इंजन लगाकर पानी की व्यवस्था करने की सेवा में जुट गए। इस सेवा के सदस्य रमणीक सेलिया ने बताया कि टीम के सदस्य अपने निजी वाहन में व्यस्थाओं के साथ एक सप्ताह इस क्षेत्र में रुककर सेवायें दीं।

(रमणीक सेलिया से मिली जानकारी के द्वारा)



मासिक राशिफल

वैदिक धर्म संस्थान द्वारा
(चंद्र राशि पर आधारित)

श्रेष्ठ राशि- जुलाई का पूरा महीना अच्छा है। ईश्वर की कृपा बनी रहेगी। आर्थिक स्थिति अच्छी है। बोलने से पहले दो बार सोचें। अनावश्यक या फिजूल खर्चा हो सकता है। अपने कैरियर में अधिक जिम्मेदारियां सम्भालनी पड़ सकती हैं। भगवान कार्तिकेय के मंत्र का जाप करें। तीसरे सप्ताह से लेकर माह अंत तक माता के साथ किसी प्रकार का विवाद या झगड़ा न करें।

वृषभ राशि-10 जुलाई तक हर बात में सावधानी बरतें। अहंता जिम्मेदारियों के कारण तनाव बढ़ सकता है। चकाचौंध अथवा लोकप्रियता से दूर रहें। आत्म प्रशंसा न करें। प्रत्येक शुक्रवार

मां दुर्गा की आराधना करें। ध्यान करना अनिवार्य है।

मिथुन राशि-ईश्वर की कृपा बनी हुई है। अधिक जिम्मेदारियों के कारण तनाव बना रहेगा। स्वयं को सेवा कार्य में लगाएं। शनिदेव की पूजा करें। वाणी पर संयम रखें। व्यापार में सावधानी बरतें। फिजूल खर्चा हो सकता है। विष्णु सहस्रनाम सुनें।

कर्क राशि-आदित्य हृदयम सुने। व्यापार में सावधानी बरतें। प्रतिदिन पूजा करें। बच्चों का ध्यान रखें। आर्थिक स्थिति अच्छी है। अपने स्वभाव पर काबू रखें। 18-25 जुलाई के बीच कोई भी प्रमुख निर्णय ध्यान करने के बाद लें।

सिंह राशि- पूरा महीना बहुत अच्छा है। नए काम अथवा योजनाओं का आरंभ किया जा सकता है। हर चीज के लिए कृतज्ञ हो जाएं, अच्छी बातें हो सकती हैं। ध्यान करें तथा सब को आशीर्वाद दें।

कन्या राशि-आत्मविश्वास में वृद्धि दिखाई देती है। कैरियर में स्थिति

अच्छी है। आर्थिक स्थिति भी अच्छी है। साहस के साथ कार्यों में लगे। गुरु की सेवा करें लाभ होने का अनुमान है। कोई भी महत्वपूर्ण अथवा प्रमुख निर्णय लेने से पहले ध्यान जरूर करें।

तुला राशि-ईश्वर की कृपा बनी हुई है। नौकरी में तनाव की स्थिति अधिक है। पिता से विवाद अथवा झगड़ा न करें। मां के स्वास्थ्य का ध्यान रखें। शेष सब कुछ सामान्य है। नवग्रह स्तोत्र का गायन अथवा जाप करें।

वृश्चिक राशि-सूर्य नमस्कार द्वारा सूर्य की शक्ति बढ़ाएं अथवा सुधारें। ध्यान के द्वारा मन सशक्त हो जाता है। जीवन साथी के साथ विवाद अथवा झगड़ा न करें। भगवान गणेश की पूजा करें। गुरु मंत्र का जाप करें।

धनु राशि-नवग्रह स्तोत्र का जाप करें। नियमित योग, सूर्य नमस्कार व ध्यान अवश्य करें। लम्बी यात्रायें न करें। यात्रा से पूर्व ईश्वर से प्रार्थना करें। आर्थिक स्थिति अच्छी है। स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

मकर राशि-सब कुछ अच्छा प्रतीत हो रहा है। ईश्वर की कृपा बनी हुई है। प्रसन्नता रहेगी। वित्तीय विकास होगा। सेवा कार्यों में जुड़ें। विनम्र रहें। बच्चों का ध्यान रखें। संबंधों में सावधानी बरतें, विशेषकर जीवन साथी के साथ।

कुंभ राशि-स्वयं को सेवा कार्यों में व्यस्त रखें। मौन धारण करें। विनम्र रहें, सचेत अथवा सावधान रहें। जिम्मेदारियां बढ़ रही हैं। व्यापार क्षेत्र अच्छा है। शिक्षा क्षेत्र अच्छा है। धन की स्थिति भी अच्छी है। शनिदेव की पूजा करें।

मीन राशि-सूर्य भगवान के आशीर्वाद के लिए आदित्य हृदयम सुने। अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें। गुरु मंत्र का जाप करें। बच्चों के साथ तनावग्रस्त न हो। पारिवारिक जीवन अच्छा है। धन की स्थिति अच्छी 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 मोहंथी

संपादकीय टीम
तोहेजा गुरुकर
डॉ हाम्पी चक्रवर्ती
राम अशीष

डिजाइन
सुरेश, निळा क्रियेशन्स

संपर्क
Ph : 9035945982,
9838427209

ई मेल
editor.sevatimes@yitp.wki.org
sevatimes@yitp.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

