

सेवा लाइम्स

दू आर्ट ऑफ लिविंग अन्तर्राष्ट्रीय केंद्र बेंगलुरु



गुरुदेव का 65 वाँ
जन्मोत्सव

पेज 3

कोरोना संकट में सहायता
के लिए आगे आए आर्ट
ऑफ लिविंग स्वयंसेवक



पेज 4

जून 2021

2021 का आई मेडिटेड अफ्रीका



22 मई, 2021 को, गुरुदेव ने वार्षिक ऑनलाइन वैश्विक ध्यान 'आई मेडिटेड अफ्रीका' में लाखों लोगों का नेतृत्व किया। 54 अफ्रीकी देशों के लोगों ने, समाज के प्रमुख नेताओं के साथ, इन कठिन समय के दौरान अधिक शांति और शक्ति प्राप्त करने के लिए एक साथ ध्यान किया।

गुरुदेव पर बायोपिक

13 मई को गुरुदेव के 65वें जन्मदिन पर, महावीर जैन और लाइका ग्रुप ने गुरुदेव के जीवन पर बनने वाली पहली फिल्म की घोषणा की। "फ्री - द अनटोल्ड स्टोरी ऑफ गुरुदेव श्री श्री रविशंकर" शीर्षक से फिल्म का उद्देश्य सकारात्मकता फैलाना है। फिल्म को मॉडू बस्सी द्वारा लिखा और निर्देशित किया जायेगा और इसे 21 भाषाओं में रूपांतरित किया जाएगा और 100 से अधिक देशों में विश्व स्तर पर रिलीज किया जाएगा। सनडायल एंटरटेनमेंट की फिल्म की निर्माता नीतू एम जैन ने एक बयान में खुलासा किया कि गुरुदेव की प्रेरक कहानी का निर्माण करना एक सम्मान और सौभाग्य की बात है।



कर्नाटक में बीजेएस इंडिया और जेरोधा ऑनलाइन के सहयोग से 5 बसों के साथ मोबाइल ऑक्सीजन बस सेवा शुरू की गई है। होसकोटे, देवनहल्ली, जोड्डाबल्लापुर, नेलामंगला-1 और नेलामंगला-11 में कोविड अस्पतालों के बाहर खड़ी बसें



17 मई 2021 को आर्ट ऑफ लिविंग ने अपने सम्पूर्ण कोविड सम्बन्धी राहत कार्यों को एक समग्रतापूर्ण मंच पर लाने के लिए 'मिशन जिंदगी' आरम्भ किया है। यह वन स्टॉप प्लेटफॉर्म होगा जो कोविड से सम्बन्धित राहत ढूँढने वाले लोगों को, राहत के लिए उपलब्ध सूचना तथा सेवा प्रदाताओं से जोड़ेगा। गुरुदेव श्री श्री रविशंकर जी के आह्वान पर पूरे देशभर के स्वयंसेवक कोविड से प्रभावित लोगों तथा उनके परिवारों की सहायता के लिए सक्रिय हो गए हैं। जैसे ही कोविड-19 की दूसरी लहर ने चिकित्सा व्यवस्था को प्रभावित किया, लोगों को केवल अस्पतालों में बिस्तर, ऑक्सीजन आपूर्ति तथा महत्वपूर्ण दवाइयों की कमी को ही नहीं सहना पड़ा, अपितु दैनिक जरूरतों, जैसे

एकांतवास में रह रहे परिवारों के लिए स्वास्थ्यकारी भोजन, इस दीर्घ कालिक महामारी काल में एकाकीपन से जूझ रहे लोगों के मानसिक स्वास्थ्य में सहायता, के बीच भारी अंतर रहा। भारी संख्या में दी जा रही झूठी खबरें या फिर गलत सूचनाएं आम जनता के बीच भारी हलचल का कारण बनी। मिशन जिंदगी के माध्यम से आर्ट ऑफ लिविंग के स्वयंसेवकों के महत्वपूर्ण प्रयास मुख्य शहरों के अतिरिक्त अब पूरे भारत के दूसरे शहरों में भी पहुंच रहा है।

मिशन जिंदगी के अंतर्गत लोगों की सहायता के लिए आर्ट ऑफ लिविंग कुल छः महत्वपूर्ण क्षेत्रों में काम कर रही है।

• अस्पताल- अस्पताल में बेडों की

उपलब्धता की जानकारी

- ऑक्सीजन- ऑक्सीजन सिलेंडर और कंसंट्रेटर की उपलब्धता की जानकारी
- एंबुलेंस- आस-पास की आपातकालीन एंबुलेंस सेवाओं की जानकारी
- डॉक्टर ऑन कॉल- कोविड के हल्के लक्षणों वाले या घरों में एकांतवास कर रहे लोगों की सहायता के लिए डॉक्टरों से टेलीफोन पर निशुल्क परामर्श सेवा
- प्रतिरक्षा किट- रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाली आयुर्वेदिक औषधियों की जानकारी
- योग एवं ध्यान द्वारा मानसिक स्वास्थ्य-सभी आयु वर्ग के लोगों के लिए निःशुल्क ध्यान एवं योग की कार्यशालायें

इसके साथ ही, रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाने तथा रोग को रोकना, घर में एकांतवास में सावधानी तथा कोविड के पश्चात पुनर्वास आदि में सहायता के लिए तीन दिवसीय कार्यशालाओं में कोई भी ध्यान, योग और सांस की तकनीक सीख सकता है। जिससे रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने, एकांतवास में स्वस्थ रहने तथा जल्दी स्वास्थ्य लाभ में सहायता मिलती है।



इंटरनेशनल एसोसिएशन फॉर ह्यूमन वैल्यूज भी मिशन जिंदगी का समर्थन करेगा। करन जौहर, कपिल शर्मा, राजकुमार हिरानी, बादशाह, वर्दा, एस.नादियाडवाला, वरुण शर्मा, भूमि पेडनकर सहित अन्य बहुत से भारतीय फिल्म जगत तथा टीवी बिरादरी के कलाकारों तथा प्रमुख हस्तियों ने भी अपना हाथ बढ़ाया है। कोविड केयर कार्यक्रमों के लिए रजिस्टर करें <http://aoliv.in/fightcorona> मिशन जिंदगी से जुड़ने के लिए <http://artofliving.org/mission-zindagi> या सहायता लेने अथवा देने के लिए व्हाट्सएप करें इन नम्बर पर: +91 93430 90734

महाराष्ट्र के मोदगाँव के ग्रामीणों को स्वयंसेवक का उपहार



ऑफ लिविंग के स्वयंसेवक धन्यवाद के पात्र हैं। जिनके कारण मोदगाँव के पांसीडीपाड़ा के 500 से अधिक ग्रामीणों को अब ग्रीष्मकाल में जल का संकट से नहीं जूझना होगा क्योंकि उन्हें अब कुएं से सीढ़ी पीने का पानी उपलब्ध है। महाराष्ट्र के पालघर जिले में मोदगाँव एक छोटा सा गांव है। हालांकि यहाँ मानसून काल में पर्याप्त वर्षा होती है, परन्तु वर्षा के जल को संचय करने की सुविधाओं तथा भूमिगत जल या खुला कुआं न होने के कारण ग्रामवासियों को भीषण जल अभाव का सामना करना पड़ता है।

स्वयंसेवकों ने न केवल एक खुला कुआं ही खोदा अपितु झरने के दोनों ओर की इकट्टी हुई मिट्टी, रेत आदि को हटाया तथा इसके दोनों छोरों पर डैम बनाया ताकि वर्षा का जल इसमें रुका रहे और भूमिगत जल का स्तर भी बढ़ जाए। 5 मार्च 2021 को लोकार्पण नाम के एक साधारण आयोजन में इस कुएं को ग्रामवासियों की सेवा में समर्पित कर दिया गया।

2020 में कोविड-19 के संकटकाल में मानवीय मूल्यों की अंतर्राष्ट्रीय संस्था (आई.ए.एच.वी.) ने दिहाड़ी तथा प्रवासी मजदूरों की मदद के लिए अथक कार्य किया। 2021 में, जब भारत में कोविड-19 की दूसरी लहर आयी, तो अस्पतालों में बिस्तरों, ऑक्सीजन तथा दूसरी कम आपूर्ति वाले वस्तुओं की पूर्ति के लिए आई.ए.एच.वी. सक्रिय हो गई। गुरुदेव श्री श्री रविशंकर जी से प्रेरित ओवरसीज वालंटियर फॉर बेटर इंडिया (ओ.बी.वी.आई.) नाम की स्वयंसेवी समूह, आई.ए.एच.वी. के साथ हाथ मिलाकर काम कर रही है। आई.ए.एच.वी. तथा उसके सहयोगियों द्वारा किए गए कार्य-

- मुंबई के धारावी झुग्गी झोपड़ी में 1000 परिवारों को राशन किट दिया गया।
- सिंगापुर से हवाई जहाज द्वारा मंगवाए गए 250 ऑक्सीजन जनरेटरों को महाराष्ट्र में दान के रूप में दिया गया।
- राशन की सहायता से कर्नाटक के कोलार में एक विशेष बालगृह के 75 बच्चे लाभान्वित हुए
- ठाणे नगर निगम को 50 ऑक्सीजन सिलेंडर, 30 ऑक्सीजन कंसंट्रेटर और 3 वेन्टिलेटर दान के रूप में दिए गये।

आई.ए.एच.वी. मानवता के साथ खड़ी

- दिल्ली के पीतमपुरा इलाके में प्रतिदिन प्रायः 500 कोविड रोगियों के ऑक्सीजन सिलेंडर को निःशुल्क रिफिल किया गया।
- 108 ऑक्सीजन कंसंट्रेटर पानी के जहाज द्वारा शिकागो से मुंबई मंगाए गए।
- ओ.बी.वी.आई. तथा आई.ए.एच.वी. की यूएसए. टीमों द्वारा पानी के जहाजों से भेजे गए ऑक्सीजन कंसंट्रेटर का वितरण ग्रेटर नोएडा, फरीदाबाद की भारत विकास परिषद, बोडेली धोकिया पब्लिक अस्पताल तथा श्रीमद् राजचंद्र लव एण्ड केयर फाउंडेशन-धरमपुर, गुजरात को वितरित किया गया
- पिंपरी चिंचवाड नगर निगम को 11 वेन्टिलेटर दिए गये।
- ग्रेटर नोएडा में गवर्नमेंट इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइंस एंड मेडिकल एसोसिएशन को 20 ऑक्सीजन कंसंट्रेटर उपलब्ध कराए गए।
- बेंगलुरु के नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ एंड न्यूरोसाइंसेज (नीमहंस) तथा विक्टोरिया हॉस्पिटल, बेंगलुरु को 7 ऑक्सीजन कंसंट्रेटर भेजे गए।
- चेन्नई, पावागड़ा, चित्रदुर्गा, वरुद, गोरखपुर, मुजफ्फरनगर, जौनपुर,



कर्नाटक के कोलार में एक विशेष बाल गृह के 75 बच्चों के लिए भोजन आपूर्ति सामग्री



देश भर में 6319 से अधिक ऑक्सीजन कंसंट्रेटर और 400 से अधिक ऑक्सीजन सिलेंडरों का वितरित

गुडगांव, बेंगलुरु, जयपुर और हैदराबाद के अस्पतालों में 110 ऑक्सीजन कंसंट्रेटर वितरण के लिए भेजे गए।

- सावन कृपाल रूहानी मिशन कोविड सुविधा के लिए 60 ऑक्सीजन कंसंट्रेटर वितरित किए गये।
- बिहार में पटना, झारखंड में रांची के अस्पतालों में 44 ऑक्सीजन कंसंट्रेटर अस्पतालों में वितरित किए जाएंगे।

हजार मास्क, 70 बीपी मॉनिटर, 300 स्टीम इनहेलर, 45 ग्लूकोमीटर और 15 हजार स्ट्रिप्स भेजे गए।

- महाराष्ट्र एसोसिएशन ऑफ रेजिडेंट डॉक्टरों को 2500 मास्क और 50 ग्लूकोमीटर दिए गए।
- कोविड केयर सुविधाएं
- हैदराबाद में राष्ट्रीय निर्माण अकादमी में 200 बेड का कोविड आइसोलेशन सेंटर शुरू किया गया।
- ओडिशा के श्री श्री विश्वविद्यालय में कोविड पॉजिटिव रोगियों के इलाज के लिए सभी आवश्यक सुविधाओं के साथ 100 बिस्तरों वाली कोविड केयर सेन्टर स्थापित की गई।

आईएएचवी के कार्यों की अधिक जानकारी के लिए निम्न लिंक पर जाएं। <https://www.iahv.org/in-en/>
20 मई, 2021 को मिले डेटा के अनुसार

वर्तमान संकट के प्रत्युत्तर में चार बातों की आवश्यकता

आज हमारा देश, इस सदी के सबसे बड़े संकट से गुजर रहा है। यह सहज ही है इस वक्त हमारे मनोबल में कुछ कमी आ जाए। उदास हो जाए, अगल बगल देखते हैं अपने मित्रों को रिश्तेदारों को जो कष्ट है। कुछ लोगों ने अपने रिश्तेदारों को खो दिया है। इस परिस्थिति में यह साधारण बात है कि व्यक्ति टूट जाता है। अब हमको क्या करना चाहिए ऐसी परिस्थिति है। जहाँ मृत्यु का तांडव देख रहे हैं। जहाँ बिमारी बढ़ रही है। दुःख और दर्द भरा हुआ आवाज चारों ओर से हमें सुनाई दे रही है। तो हम क्या करें। तो इस समय हम चार बातों पर ध्यान दें।

सबसे पहली बात यह है – हर व्यक्ति के भीतर धैर्य नाम की चीज, हिम्मत नाम की चीज ईश्वर ने दिया हुआ है। यहीं समय है उस धैर्य को जगाना। जैसे अस्पताल में डॉक्टर मरीज का इलाज करते हैं, ऐसे डॉक्टर तो ठीक होते हैं तभी तो सबका इलाज कर पाते हैं। ऐसे ही आज समझों एक-एक व्यक्ति आज बैधा बन गया है। मानसिक रूप से, समाजिक तौर से हम सब पर एक जिम्मेदारी हैं। इस जिम्मेदारी को निभाने के लिए हमें सबसे पहले क्या करना है? हमारे भीतर की जो धैर्य है, शौर्य है, जोश है। इनको जगायें। जोश को जगाने से हमारे भीतर की उदासीपन दूर हो जायेगी। और यही समय है जोश जगाने का और होश सम्भालने का। दूसरी बात है होश सम्भालने से हम भावुक्ता में आकर बह नहीं जायेंगे। जिससे हम बाद में अफसोस करते रहेंगे। जब भी हम भावुक्ता में बह जाते हैं, बाद में अफसोस

होता है। इसलिए दूसरी बात है कि हम अपना होश सम्भालें। अपना दुःख तो बड़ा है ही, पर हम जब इसे दूसरों के साथ देखते हैं तो उनका दुःख हमसे भी बड़ा है। इससे हम सेवा प्रवृत्ति में लगने के लिए सहज ही प्रेरित हो जाते हैं। सबसे पहली बात है अपने भीतर का जोश जगायें। धैर्य को बनाये रखें। जब धीरज रखते हैं धैर्य रखते हैं, हम और लोगों में हिम्मत भरने के काबिल होते हैं। जब हम स्वयं ही टूट जाते हैं तो किसी के काम में नहीं आ सकते। ईश्वर ने दिया है धैर्य, यह समय है हम अपने भीतर का जोश जगायें।

दूसरी बात है, हम सब के भीतर करुणा है— जब परियाँ होती हैं या सब कुछ ठीक है तो उस समय करुणा की क्या आवश्यकता है? करुणा का कब आवश्यकता है? जब व्यक्ति उदास है दुःखी है दर्द से पीड़ित है, यहाँ अपने भीतर करुणा जगायें। करुणा जगाने का अर्थ है कि हम सेवा कार्य में लग लायें। अपने से जो हो सकता है, वह हम दूसरों के लिए करें। आपने सुना होगा, एक नर्स उसके स्वयं के परिवार में मृत्यु हो गई फिर भी वह अस्पताल में डटी रही, सेवा करती रही क्योंकि उसे पता था कि और जो मरीज है उनके देखभाल की जिम्मेदारी मेरे ऊपर है। इस भाव से वह सेवा में डटी रही। करुणा व सेवा का भाव अपने भीतर जगायें। यह सबके भीतर है। ये ऐसा नहीं है कि नहीं है, कहीं से लाना है। हर एक व्यक्ति के भीतर छुपी हुई है, सेवा भाव। यह समय है उस

भाव को प्रकट करने का। सेवा में लग जाने से भी हमारा मनोबल बढ़ जाता।

तीसरा बात है आपने होश को संभाले— होश सम्भालना भी आवश्यक कदम है। जब हम दुःखी होते हैं हमारे मन में अस्थिरता आती है हम अश्वस्थ लगते हैं, मानसिक स्तर पर तब होश खो बैठते हैं। उस समय हम जो भी करते हैं, उसपर हमें अफसोस होता है, इसलिए आवश्यक है कि हम होश में रहें। यह कैसे सम्भालें? योग, प्राणायाम, ध्यान, मंत्रों का उच्चारण किया करें।

इससे क्या है एक अनुटी, अद्भुत आत्मबल प्राप्त होता है। इसे सदियों से हमारे पूर्वज करते आये हैं। जब बच्चे परिक्षा देने जाते हैं तो भगवान को याद करते हैं। भले ही वे सालभर पढ़ाई नहीं किया हो। तो ऐसे ही यह मनुष्य जीवन की सबसे बड़ी परीक्षा है। कम से कम इस समय ईश्वर भक्ति को अपने भीतर जगायें। यह जानकार हमें आगे बढ़ना है। कि ईश्वर है वह हमें बल देंगे। निर्बल के बलराम यह हम बार बार कहते हैं। योग का उद्देश्य यही है हेयं दुःखम अनागतम जो दुःख आ रही है, आया नहीं है, उसे रोकना है। और जो दुःख आ गया है उससे बाहर निकलने का भी योग है। योग, प्राणायाम, ध्यान इसको तो हमें जीवन में अपनाना चाहिए। साथ



ही साथ अपने भोजन पर भी ध्यान देना चाहिए। सही सही भोजन करें। आयुर्वेदिक चीजों का अपने जीवन में उपयोग करें। जैसे हल्दी, गिलोय, यष्टिमधु का प्रयोग करें। कोविड से ठीक हो जाने के पश्चात शरीर में बहुत दुर्बलता रहती है। इससे निकलने के लिए हमें योग तथा आयुर्वेद के सरण में जाना चाहिए। कोई भी कष्ट हो सभी कष्टों से बाहर निकलने के लिए ईश्वर विश्वास हमें बल प्रदान करता है। आत्मबल को बढ़ायें।

चौथी बात है नकारात्मकता से दूर रहें— आखिरी में दिनभर नकारात्मक बातें न सुनें। टेलिविजन व अन्य माध्यमों से लोगो के द्वारा एक ही बात बिमारी, बिमारी..... इससे क्या? इससे हटके कुछ

सकारात्मक बातें करें। समस्या के बारे में बात करने से समस्या बढ़ जाती है। इसलिए नकारात्मक मानसिकता तथा नकारात्मक बातें करने से बचना चाहिए। जितना कम हो सकें उतना कम करना चाहिए। जो वातवरण बोझिल लगता है उसको हल्का करने की हर व्यक्ति कोशिश करें। यह निश्चित है कि हम इस संकट से बाहर आएंगे और विजेता बनकर आयेगें। जब भी कोई ताकत हमें दबाने की चेष्टा करे। हम और भी बलवान और निखरते आये हैं। इस बात को हम याद रखें। याद है ना?

(12 मई, 2021 को दूरदर्शन पर प्रसारित गुरुदेव की वार्ता असीमित सकारात्मकता से उदगृत)

प्राचीन तथा आधुनिकता का सर्वश्रेष्ठ संयोजन

पद्मा कोटि

आज कोविड-19 के संकट काल में जब यह बिमारी बार-बार नए-नए रूप में पूरे विश्व में घूम रही है तथा पूर्व और पश्चिम के चिकित्सा सिद्धांतों को एक आम मंच पर लाने के सम्मिलित प्रयास किए जा रहे हैं तो रूडयार्ड किपलिंग की प्रसिद्ध कविता की ये पंक्तियाँ हमें आश्चर्यचकित करती हैं, जिसमें उन्होंने कहा है कि "पूर्व पूर्व है, और पश्चिम पश्चिम है, और दोनों कभी नहीं मिल सकते।"

अगर 2020 में कोरोना वायरस ने विश्व भर में हलचल तथा तबाही पैदा कर दी तो 2021 में इसकी विस्फोटक लहर ने कभी भी किसी भी परिस्थिति के लिए तैयार रहने की, हमारी आवश्यकता में प्रमुख स्थान ला दिया है। इसके अतिरिक्त, भारतवर्ष में अचानक हुई उपचार सम्बन्धी जरूरतों की कमी ने इस बात की ओर हमारा ध्यान आकर्षित किया है कि हमें अपना दिमाग खुला रखना चाहिए तथा इस बात को स्वीकार करना चाहिए कि चिकित्सा के 'वैकल्पिक' तरीके भी इस वायरस के उपचार में कारगर साबित हुई हैं।

'वैकल्पिक' के अतिशयोक्तिपूर्ण टैग होने पर भी उत्साहजनक बात यह है कि भारत के प्राचीन, पारम्परिक सिद्धांत उसके औषधीय उपचार, जीवन शैली तथा आहार का विवेक पूर्ण समर्थन, स्वास्थ्य रक्षा आदि के विषय में गहराई तथा समग्रतापूर्ण तरीके से प्रभावशाली है। विशेषकर कोविड महामारी काल में प्राचीन भारतीय सिद्ध औषधी पद्धति

के औषधियों के खजाने में से कबसुर कुडिनीर का फार्मूला मिला। जिसकी गुणकारिता वर्तमान उपचार विषयक परीक्षण में प्रमाणित हो चुकी है।

आंतरिक शक्ति तथा धीरज प्राप्त करने के लिए ध्यान की उपयोगिता पर बोलते हुए गुरुदेव ने इस बात पर जोर दिया कि हर व्यक्ति को सबसे अच्छी चिकित्सा पद्धति के विषय में अपना दिमाग खुला रखना चाहिए। वह फिर आयुर्वेद हो, सिद्ध, यूनानी या फिर एलोपैथी हो, और किसी एक सिद्धांत के लिए "कट्टर" नहीं होना चाहिए। और उन्होंने यह भी कहा कि औषधि प्रयोग के साथ-साथ लोगों को टीकाकरण कराना चाहिए, कोविड के नियमों का पालन तथा अपने रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाने के लिए उचित कदम उठाने चाहिए।

अब तक, लोगों ने तेजी से जीवन शैली तथा आहार के लिए उचित विकल्प अपनाने शुरू कर दिए हैं, तथा उन्हें इस बात का ज्ञान हो गया है कि हाल ही की पीढ़ियों द्वारा न देखी गई इस तरह की परिमाण वाली उग्र महामारी से स्वयं को बचाने के लिए प्राणायाम, योग तथा ध्यान अनिवार्य है।

इसके साथ ही, यह मानवता के हित में भी है, जैसा कि गुरुदेव कहते हैं, "उपचार की एक नई पद्धति...जो प्रत्येक क्षेत्र के सर्वश्रेष्ठ का मेल है" को विकसित किया जाना चाहिए। समग्रतापूर्ण उपचार की खोज में इस संपूर्ण विश्व के कल्याण के लिए, इनदोनों(पूर्व और पश्चिम) को निश्चित रूप से मिलना चाहिए।

सेवा की गलियों से

कहाँ पर?

झारखण्ड राज्य के पूर्वी सिंघभूम जिले में स्थित घाटशिला। यह विद्यालय हेंदलजुडी, कालचिती, चकदोहा, धादिका तथा अन्य कबायली गाँवों में स्थित हैं।

किसके द्वारा

- वी वी के आई
- इंटरनेशनल एसोसिएशन फॉर ह्यूमन वैल्यूज (आई ए एच वी)
- सिस्को इंडिया (CISCO)

क्यों?

कबायली क्षेत्रों में निवास करने वाले यह छात्र प्रायः नक्सलवादी गतिविधियों से प्रभावित होकर किसी न किसी कारण से विद्यालय आना बंद कर देते थे। इस परियोजना का उद्देश्य भारत के सुदूर क्षेत्रों में भी समग्र तथा उचित शिक्षा का अवसर उपलब्ध कराना तथा आने वाली पीढ़ी को प्रगति के पथ पर मार्गदर्शन देना था। जिससे वह सशक्त हो सकें।



इंद्राणी सरकार द्वारा संकलित

क्या?

झारखण्ड राज्य के पूर्वी सिंघभूम जिले में स्थित घाटशिला में जनजातीय बच्चों के लिए 20 विद्यालयों की स्थापना। जिस परियोजना का आरम्भ केवल 2 बच्चों से हुआ था उसमें अब 3500 से भी ज्यादा छात्रों की भागीदारी है।

कब?

1999 से वर्तमान

हमारा प्रभाव:

- 60 गाँवों में अनुमानतः 3500 से अधिक विद्यार्थी लाभान्वित हुए।
- प्रतिवर्ष लगभग 25 विद्यार्थियों द्वारा शैक्षिक उद्देश्य से पुणे भ्रमण।
- उत्तीर्ण हुए विद्यार्थियों में से कई सरकारी संस्थाओं, निजी संस्थाओं, सेना तथा अन्य क्षेत्रों में कार्यरत हैं।
- कई विद्यार्थी विभिन्न कार्यक्षेत्र जैसे, सेना, सरकारी तथा निजी संस्थाओं से जुड़ने के इच्छुक हैं।
- कुछ विद्यार्थी शिक्षक बनकर वापस इन्हीं विद्यालयों में पढ़ाकर मूलभूत शिक्षा में अपना योगदान देने हेतु जुड़ गये।

गुरुदेव का 65 वाँ जन्मोत्सव

संक्षिप्त समाचार

गुरुदेव के जन्मदिन पर रक्तदान का आयोजन



जयपुर में मोबाइल वैन में रक्तदान करते स्वयंसेवक

कोरोना की दूसरी लहर के बीच वैक्सीनेशन की रफ्तार भी तेज की गई है। जिससे विशेषज्ञों का मानना है कि अगले कुछ समय के लिए ब्लड बैंकों को रक्त की भारी किल्लत का सामना करना पड़ सकता है। ऐसे में आर्ट ऑफ लिविंग स्वयंसेवकों द्वारा हर साल की तरह इस वर्ष भी गुरुदेव के जन्मोत्सव पर कई रक्तदान शिविर आयोजित किए गये, जो इस किल्लत में मील का पत्थर साबित हो सकते हैं। इन शिविरों के दौरान सरकार द्वारा जारी कोविड के सभी दिशानिर्देशों का कड़ाई से पालन किया गया।

जयपुर : मोबाइल वैन में आयोजित रक्तदान शिविर द्वारा जयपुर के

निर्माण नगर, विद्याधर नगर, खातीपुरा, जगतपुरा, दुर्गापुरा जवाहर नगर, बडी चौपड़ आदि 7 स्थानों से 151 यूनिट रक्त एकत्रित किया गया। इस दौरान उन्होंने लोगों से घरों में सुरक्षित रहने की अपील भी की।

मध्यप्रदेश : आर्ट ऑफ लिविंग चैप्टर बालघाट के 21 स्वयंसेवकों ने स्थानीय सिंधु भवन समक्ष ब्लड बैंक वैन में रक्तदान किया तथा इन लोगों ने युवाओं से वैक्सीनेशन से पूर्व रक्तदान करने की अपील भी की।

झारखण्ड : राँची में 13 से 18 मई तक 'ब्लड बैंक आपके द्वार' कार्यक्रम के तहत रक्त एकत्रित किया गया।



पंजाब: नवांशहर में आर्ट ऑफ लिविंग स्वयंसेवकों द्वारा 11 से 13 मई तक आयोजित रक्तदान शिविर में 67 स्वयंसेवकों ने रक्तदान किया। इस मौके पर रक्तदान करने वालों को मास्क और पॉकेट सैनिटाइजर उपहार स्वरूप दिया गया।

महाराष्ट्र: सोलापुर में आयोजित होने वाले रक्तदान शिविर में 80 स्वयंसेवकों ने रक्तदान करके सोलापुर सिविल हॉस्पिटल में हो रही रक्त की कमी को पूरा किया। वहीं परभणी जिले के

मानवत तालुका में 50 यूनिट रक्तदान हुआ। आर्ट ऑफ लिविंग का मानवत चैप्टर पिछले 6 वर्षों से गुरुदेव के जन्मदिन के अवसर पर रक्तदान शिविर आयोजित करता आ रहा है। वहीं आर्ट ऑफ लिविंग की नासिक टीम द्वारा 62 लोगों ने प्लाज्मा का दान किया।

पश्चिम बंगाल: पिछले वर्ष की भांति इस वर्ष भी मुर्शीदाबाद में आयोजित रक्तदान शिविर में 20 स्वयंसेवकों ने रक्तदान किया।



सूरत में स्वयंसेवकों ने गुरुदेव के जन्मदिन पर शुद्ध गाय के घी से बने लड्डू प्रसाद के रूप में बांटे

अन्नदान



पटना: स्वयंसेवकों की एक टीम ने 13 मई को दैनिक कामगारों एवं स्लम बस्तियों रहने वाले लोगों में खाद्य एवं आवश्यक राहत समग्रियों के 48 थैलियों का वितरण किया गया।

मध्य प्रदेश: बालघाट में स्वयंसेवकों की एक टीम ने गुरुदेव के जन्मदिन के उपलक्ष्य में 'अन्नापूर्णा सेवा' की शुरुआत की। जिसके तहत राशन पैकेट का वितरण किया जा रहा है। कोरोना

महामारी के संकट से जूझ रहे ऐसे बेसहारा जरूरतमंद परिवारों को कच्चे अनाज की अन्नापूर्णा थैलियां दी गयीं। जिसमें कपड़े के बने फेस मास्क आदि भी शामिल हैं। इस सेवा को निरंतर जारी रखा जाएगा।

रतलाम टीम ने गुरुदेव के जन्मदिन के अवसर पर मेडिकल कॉलेज रतलाम में मरीजों के परिजनों को दोनों समय के भोजन देने की सेवा शुरू की।



मेडिकल कॉलेज रतलाम में मरीजों की देखभाल करने वालों को परोसते भोजन

छत्तीसगढ़: भिलाई में 13 मई को रेलवे स्टेशन व गायत्री मंदिर से सटी झुग्गी बस्तियों में 1000 भोजन के पैकेट बांटे गए।

राजस्थान: मोलेला में 13 मई को 21 राशन किट जरूरतमंद परिवारों में वितरित किये गए।



ओलपाड, सूरत में बच्चों के लिए जूते

गुजरात: 13 मई को सूरत जिले के ओलपाड गांव में स्वयंसेवकों ने कोविड-19 से सुरक्षित रखने के लिए डॉक्टर के परामर्श से, मिथिलीन ब्लू का निःशुल्क वितरण किया, यहाँ के सभी झुग्गीयों के बच्चों में खाद्य समग्रियों के

अलावा जरूरतमंदों में जूता-चप्पल भी वितरित हुईं। श्री श्री के जन्मदिन पर सूरत आर्ट ऑफ लिविंग टीम ने गाय के शुद्ध घी से बने लड्डू को प्रसाद के रूप में बांटा।

वजूर में जल निकाय का कार्यालय



आर्ट ऑफ लिविंग के इंटरनेशनल एसोसिएशन फॉर ह्यूमन वैल्यूज (आईएएचवी) ने अमित चंद्र फाउंडेशन के साथ महाराष्ट्र में मन्वथ तालुका के वजूर गांव के पास एक जल निकाय के कार्यालय और गाद निकालने का काम शुरू किया। आर्ट ऑफ लिविंग के कर्मयोग विभाग द्वारा प्रशिक्षित सामुदायिक नेताओं की एक टीम परियोजना को क्रियान्वित करेगी।

कभी जलाभाव वाले मौदा के गांव में पर्याप्त जल



मौदा के आष्टी दाहेगांव में एक वर्ष पूर्व सूखे पड़े नाले की सफाई



वही नाला, मई 2021 में पानी से लबालब

नागपुर जिले का मौदा तहसील जो कभी सर्वाधिक जलाभाव वाले तहसील में से एक थी, अब वह सबसे पर्याप्त जल वाला क्षेत्र बन गया है। इस तहसील में भूमिगत जल के स्तर को बढ़ाने के लिए आर्ट ऑफ लिविंग ने महाराष्ट्र सरकार की सहभागिता में एक नई तकनीक अपनाई है। जिसका नाम 'ट्रैप द रेन' है, अर्थात जहां भी वर्षा हो उसका जल संग्रह करो। यह योजना 200 किलोमीटर से अधिक क्षेत्र के 150 गांव में क्रियान्वित की गई है।

नवी मुंबई में महानगर पालिका लिए योग सत्र



सिडको प्रदर्शनी केंद्र डेडिकेटेड कोविड केयर फॅसिलिटी में मरीजों के लिए एक घंटे का योग सत्र एनएमएमसी द्वारा आर्ट ऑफ लिविंग के योग प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में आयोजित किया जा रहा है।

कोरोना संकट में सहायता के लिए आगे आए आर्ट ऑफ लिविंग स्वयंसेवक



कोविड-19 की दूसरी लहर ने जब पूरे देश को अपने कब्जे में ले लिया तो हजारों लोगों को शीघ्रता से अस्पतालों व अन्य एकांतवास में भेजा गया। एक सामान्य जीवन पूर्णतया अस्त-व्यस्त हो गया। बहुत से घरों में तो परिवार के लिए भोजन बनाने वाला भी कोई नहीं था। परीक्षा की इस घड़ी में आर्ट ऑफ लिविंग के मिशन जिन्दगी अभियान के तहत प्रभावित परिवारों के लिए भोजन उपलब्ध कराने के लिए बहुत से स्वयंसेवक आगे आए। महामारी की चपेट में आए परिवारों के लिए पौष्टिक भोजन तथा आवश्यक सामान प्रदान करने के काम में यह दिन-रात जुटे रहे। कोरोना की दूसरी लहर के प्रकोप से पूरा देश जूझ रहा है ऐसे मुश्किल समय में होम आइसोलेशन और

अस्पतालों में भर्ती कोरोना मरीज एवं उनके तीमारदार और परिजन भूखे और असहाय न महसूस करें, इसके लिए आर्ट ऑफ लिविंग के स्वयंसेवक आगे आकर सक्रिय भूमिका निभा रहे हैं। यह समाज के लिए एक उदाहरण है। जिनका दिन रात यही प्रयास रहता है कि कोरोना पीड़ितों तक सही समय पर खाना व अन्य आवश्यक सामग्री पहुंचाया जाए।

मुन्दरनगर में आर्ट ऑफ लिविंग वुमन क्लब हर दिन 100 मरीजों के लिए आयुर्वेदिक काढ़ा एवं उन संक्रमित लोगों के घरों में भी भोजन उपलब्ध करा रहे हैं जो महामारी के कारण खाना नहीं बना सकते। हॉस्पिटल में स्पीकर तथा एक्वागार्ड वाटर प्यूरीफायर भी लगवा दिए और मरीजों को कपूर की पोटलियां भी

वितरित कर रहे हैं।

सिरोही में स्वयंसेवकों द्वारा शहर में जगह-जगह बैठे पुलिस प्रशासन को बढ़ते गर्मी के मौसम को देखते हुए नींबू पानी पिला रहे हैं।

मध्य प्रदेश: जबलपुर, की टीम निरंतर 'अन्न और आहार का पावन अर्पण' के तहत जबलपुर क्षेत्र के कोविड पॉजिटिव और होम क्वारंटाइन परिवारों के साथ ही फ्रंटलाइन वर्कर्स के लिए शुद्ध पौष्टिक भोजन उपलब्ध करा रहा है। जो भी परिवार या व्यक्ति कोविड से ग्रस्त है वह भोजन के लिए 9589995550 पर संपर्क कर सकते हैं।

महाराष्ट्र: नासिक टीम द्वारा 23 अप्रैल से लगातार पीड़ितों की सहायता पहुंचाने का कार्य कर रही



है। अब तक 62 लोगों को प्लाज्मा, 1972 लोगों को वैक्सीनेशन, 6351 लोगों को भोजन, 156 लोगों को बेड, ऑक्सीजन एवं आईसीयू मुहैया कराया गया। 4312 लोगों ने आर्ट ऑफ लिविंग के निःशुल्क कोविड केयर प्रोग्राम में भाग लिया है।

बिहार: पटना टीम 18 अप्रैल से लगातार प्रत्येक दिन औसतन 100 थाली सात्विक भोजन, जरूरतमंदों को दवायें एवं ऑक्सीजन सेलेन्डर व अन्य राहत सामग्री उपलब्ध करा रही है। भोजन की थाली, होम आइसोलेशन के अलावा जिन हॉस्पिटल में कम्युनिटी किचन नहीं है वहाँ भी पहुँचाया जा रहा है। यह सभी गतिविधियाँ व्हाट्सअप व इन्स्टाग्राम से जुड़े 2200 लोगों के माध्यम से किया जा रहा है।

राजस्थान: भीलवाड़ा में भी टीम खाना और किराने की समान बांट रही है।

तमिलनाडु: 18 मई, 2021 से 15 दिनों की अवधि के लिए, नेवेली लिग्नाइट कॉर्पोरेशन के साथ मिलकर एनएलसी टाउनशिप और आस पास के क्षेत्रों में प्रतिदिन 500 भोजन के पैकेट वितरित किए।

उत्तराखंड: ऋषिकेश में आर्ट ऑफ लिविंग आश्रम ने इस कठिन दौर से निपटने में मदद करने के लिए ऋषिकेश और उसके आसपास 200 से अधिक परिवारों को किराने का सामान वितरित किया।



आर्ट ऑफ लिविंग के ग्रामीण शिक्षक द्वारा गांवों में ऑक्सीजन सिलेंडर की सुविधा

सांगली में 30 बेड वाले कोविड केयर सेंटर की व्यवस्था

महाराष्ट्र में आर्ट ऑफ लिविंग के ग्रामीण शिक्षकों ने जिला सांगली के जनराववाड़ी गांव में स्थित श्री श्री ज्ञान मंदिर में 30 बिस्तरों वाला कोविड केयर सेंटर शुरू किया है। 15 मई 2021 को शुरू हुई इस आइसोलेशन केयर फैसिलिटी की स्थापना ग्रामपंचायत और ग्रामीणों के सहयोग से की गई थी। आर्ट ऑफ लिविंग के फैंकैल्टी डॉ. भरत कौंडल इस केंद्र का प्रबंधन कर रहे हैं। जनरावडी सांगली के सुदूर इलाके में स्थित है और आस-पास के लगभग 10 गांवों के लोग इस केंद्र से लाभान्वित हो रहे हैं।



महामारी के खिलाफ लड़ाई में मध्यप्रदेश सरकार के साथ



माननीय मध्य प्रदेश मुख्यमंत्री श्री. शिवराज चौहान के साथ वीडियो कॉल पर गुरुदेव

भोपाल(मध्य प्रदेश): कोविड-19 की लड़ाई में मध्य प्रदेश सरकार एवं आर्ट ऑफ लिविंग मिलकर पूरे प्रदेश में निःशुल्क योग कार्यक्रम चला रही है। पूरे प्रदेश में आर्ट ऑफ लिविंग के 400 से अधिक प्रशिक्षक प्रदेश के हर जिले में 3 दिवसीय निःशुल्क ऑनलाइन सत्र अयोजित कर रहे हैं ताकि उन्हें मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार करने और प्रतिरोधक क्षमता को मजबूती प्रदान करने में मदद मिल सके। कोविड से बचाव, होम आइसोलेशन और रिकवरी के बाद लोगों की मदद हेतु तीन तरह

के सत्र अयोजित किए जा रहे हैं।

गुरुदेव श्री श्री रविशंकर ने अपनी वार्ता में कहा कि वर्तमान परिस्थिति किसी युद्ध से कम नहीं है और इससे जीतने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को अपने भीतर के वीरता को जागृत करने की आवश्यकता है। 20 अप्रैल को माननीय मध्य प्रदेश के मुख्यमंत्री श्री. शिवराज चौहान ने इस दिशा में महत्वपूर्ण कदमों पर चर्चा के लिए पहल की शुरुआत में गुरुदेव से वीडियो कॉल पर बातचीत की थी।

इसके बाद 21 मई, 2021 को आयुष मंत्रालय और मध्य प्रदेश सरकार ने वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से 'योग से निरोग' कार्यक्रम का आयोजन किया, जिसमें होम आइसोलेटेड कोविड मरीजों और योग प्रशिक्षकों के साथ ऑनलाइन बातचीत की। इस वार्ता में माननीय मुख्यमंत्री के साथ

हिमाचल प्रदेश में आयुष घर द्वार प्रोजेक्ट से कोरोना संक्रमितों को मिल रही सहायता



ऑनलाइन योग सत्र में भाग लेते हिमाचल प्रदेश के स्वास्थ्य मंत्री

शिमला (हिमाचल प्रदेश): हिमाचल प्रदेश की आयुष विभाग एवं आर्ट ऑफ लिविंग के संयुक्त तत्वाधान में 14 मई को राज्यस्तरीय 'आयुष घर द्वार' कार्यक्रम का शुभारम्भ स्वास्थ्य मंत्री डॉ. राजीव सैजल द्वारा सोलन में किया गया। इस कार्यक्रम के तहत आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा होम आइसोलेशन में कोविड संक्रमितों के लिए योग और प्राणायाम के सत्र संचालित किए जा रहे हैं। हर जिले में स्वयंसेवकों की एक समर्पित टीम द्वारा संक्रमितों को दिन में दो बार योग, प्राणायाम व ध्यान का अभ्यास कराया जा रहा है ताकि उन्हें स्वास्थ्य लाभ लेने में मदद मिल सके। स्वास्थ्य किट के वितरण के तहत श्री श्री तत्त्वा का कबासुर कुदिनीर भी दिया जा रहा है। इस अवसर पर दो हेल्पलाइन नम्बर भी लॉन्च किया गया। भोजन व्यवस्था के लिए(9418377073) और योग और भावनात्मक उपबोधन के लिए (9418225725)। इस कार्यक्रम द्वारा राज्य में 30 हजार से अधिक संक्रमितों को लाभान्वित होने की उम्मीद है।

आर्ट ऑफ लिविंग प्रशिक्षिका मिनाक्षी चौहान ने बताया कि इसके लिए हमारी आर्ट ऑफ लिविंग की सभी जिलास्तरीय टीम तत्पर है। हमें इतने दिनों में बहुत अच्छे परिणाम मिलें हैं। जूम, व्हाट्सअप तथा गूगल मीट जैसे सोशल मीडिया मंच पर वर्चुअल समूह बनें हैं, उसमें प्रत्येक समूह में 20-30 मरीज व एक ए.एम.ओ./आयुर्वेदिक पैरामेडिकल स्टाफ/नोडल अधिकारी और एक आर्ट ऑफ लिविंग के प्रशिक्षक शामिल है, जो योग के विभिन्न सत्र ले रहे हैं। भिन्न-भिन्न जिलों के सत्रों में स्वास्थ्य मंत्री स्वयं उपस्थित होकर मरीजों का कुशलक्षेम जान उनका उत्साहवर्धन भी करते हैं।

श्री श्री संस्कार केंद्र



गुरुदेव कहते हैं, "जैसे एक नन्हें पौधे को पूरी तरह से विकसित होने के लिए पानी की आवश्यकता होती है, उसी तरह से छोटे बच्चों में मानवीय मूल्यों के पोषण के लिए संस्कारों की आवश्यकता होती है।" पहले जमाने में, हमारा पारिवारिक संरचना इस प्रकार का था कि बच्चे सहज ही अपने माता-पिता और दादा-दादी से संस्कार सीख लेते थे। आज एकल परिवार के युग में, जहां ज्यादातर माता-पिता दोनों काम अथवा नौकरी करते हैं। बच्चों के कोमल दिमाग को आकार देने में सबसे अधिक प्रभाव दूरदर्शन का है, जो कि बिना देखरेख के बच्चों में सद्गुण पैदा करना तथा चरित्र निर्माण के कार्य के लिए दूरदर्शन का योगदान बहुत कम होता है।

वेद विज्ञान महा विद्या पीठ के तत्वाधान में आर्ट ऑफ लिविंग ने बच्चों के सर्वांगीण विकास के

लिए उन्हें नैतिक मूल्यों तथा परम्पराओं के ज्ञान से पोषित करने हेतु श्री श्री संस्कार केंद्र आरम्भ किए गए। आज के इस तेजी से बदलते युग में, इन केंद्रों में बच्चों का परिचय उनके पूर्वजों के पारंपरिक नैतिकता के सिद्धांतों से कराया जाता है तथा उनका पोषण एक बेहतर इंसान बनने के लिए किया जाता है।

संस्कार केंद्रों का संचालन स्वयंसेवकों अथवा समन्वय कर्ताओं द्वारा एक विशेष प्रशिक्षण प्राप्त करने के बाद किया जाता है। 7-11 वर्ष की आयु के बच्चे अपने घर के समीपस्थ श्री श्री संस्कार केंद्रों में जाते हैं या फिर आजकल इस महामारी काल में प्रति सप्ताह 2 घंटों के लिए ऑनलाइन कक्षाओं में उपस्थित होते हैं। प्रत्येक सप्ताह में एक श्लोक अथवा दोहा सीखते हैं तथा उन साधारण पद्यों के भीतर छिपे गहन अर्थ की

जानकारी प्राप्त करते हैं। स्वतंत्रता सेनानियों, ऋषि-मुनियों, महापुरुषों अथवा महिलाओं की प्रेरणादायक कहानियां उच्च मानवीय मूल्यों को बच्चों के मन में भरने में सहायता करती हैं। योग मुद्रायें तथा आसन उनके मन तथा शरीर की समन्वयता को बढ़ाते हैं तथा उनके बढ़ते शरीर को पुष्ट बनाते हैं। बच्चों तथा शिक्षक के बीच "दादी मां के नुस्खे" साझा किए जाते हैं; जहां से उन्हें साधारण घर में बने उपचारों का खजाना मिलता है। सारी जानकारी मजेदार खेलों तथा क्रियाओं के द्वारा प्यार भरे वातावरण में दी जाती है। जहां बच्चे घर जैसा वातावरण अनुभव करते हैं।

श्री श्री संस्कार केंद्रों में जा रहे बच्चों के माता-पिता के अनुसार उन्होंने अपने बच्चों में बहुत सकारात्मक परिवर्तन देखा है। इससे उन्हें अपनी ऊर्जा के सकारात्मक दिशा में प्रयोग करने में सहायता मिली और अब उन्हें टेलीविजन की लत भी नहीं है। इसके लिए कुछ प्रमाण है:

नीलू एक अभिभावक कहती है "संस्कार संवर्धन" की प्रगति से हम खुश हैं, दादी मां के नुस्खे कार्यक्रम बहुत अच्छा लगता है। यह बच्चे सौभाग्यशाली हैं जिन्हें वह सीखने को मिल रहा है जिसका अवसर हमें कभी नहीं मिला।"

सस्मिता एक अन्य अभिभावक कहती है "हमारे बच्चे बहुत सहयोगी (काम में हाथ बंटाने वाले) हो गए हैं। श्री श्री संस्कार केंद्र में जाने के बाद से अपने से बड़ों का सम्मान करने लगे हैं।

कोरोना से जंग लड़ने के साथ संभाला सफाई का जिम्मा, दूसरों ने ली प्रेरणा



ऊना (हिमाचल प्रदेश)। ऊना के मेकशिफ्ट अस्पताल डेडिकेटेड कोविड हेल्थ सेंटर पालकवाह में भर्ती कोरोना संक्रमित, अस्पताल के वार्ड व टॉयलेट्स की साफ-सफाई का जिम्मा स्वयं उठाने का निर्णय लेकर एक शानदार मिसाल पेश कर रहे हैं। आज यह कोविड केयर सेंटर सभी के लिए एक अनूठा उदाहरण पेश कर रहा है। यह सम्भव हुआ 63 वर्षीय आर्ट ऑफ लिविंग प्रशिक्षक सुरेन्द्र शर्मा के अगुवायी से, जिन्होंने इस मेकशिफ्ट अस्पताल में भर्ती के दौरान स्वयं साफ सफाई की जिम्मेदारी लेकर इस अभियान की शुरुआत की। जिन्हें देख कुछ दिन बाद ही अन्य सभी स्वास्थ्य-लाभ प्राप्त कर रहे 19 संक्रमितों ने भी सहयोग करना शुरू कर दिया था। अपने इस कृत के लिए सुरेन्द्र कुमार कोरोना संक्रमित से कोरोना वैरियर के रूप में सोशल मीडिया और स्थानीय प्रिंट मीडिया के सुरक्षियों में हैं।

सुरेन्द्र शर्मा बताते हैं कि "जब वे मेकशिफ्ट अस्पताल डेडिकेटेड कोविड हेल्थ सेंटर पालकवाह में शिफ्ट हुए तो उन्हें लगा कि जब डॉक्टर और स्टाफ मरीजों की सेवा में जुटे हैं तो क्यों न उनके सम्मान में कुछ किया जाय।" ऐसे में सुरेन्द्र शर्मा ने इसके लिए चार्ट पेपर व स्कैच पेन द्वारा स्वयं अपने हाथों से वार्ड को साफ रखने का संकल्प, कोविड रोगियों के लिए सफाई के निर्देश व सभी में सकारात्मकता बनाए रखने के संदेश भी लिखे हैं, जिन्हें वार्ड में उचित स्थान पर लगाया गया है। शर्मा के स्वस्थ होकर घर लौटने के बाद भी कोरोना पीड़ित अपनी जिम्मेदारी बखूबी निभा रहे हैं।



वैदिक धर्म संस्थान द्वारा (चंद्र राशि पर आधारित)

मेघ: इस पूरे महीने आप मानसिक रूप से दृढ़ रहेंगे। आत्मबल में वृद्धि करने के लिए सूर्य भगवान की प्रार्थना करें। बात करते समय सावधानी बरतें। व्यर्थ की गलतफहमी परेशानी खड़ी कर सकती है। कुछ भी बोलने से पहले दो बार सोचें और वाणी में विनम्रता रखें। शब्दों के चुनाव में सावधान रहें। ईश्वर की अपार कृपा है। आप अपने वित्त का प्रबंधन करने में सक्षम होंगे। अपने कार्य में अपना 100 प्रतिशत दें, परन्तु कुछ भी बड़े प्रतिफल की आशा में न करें। अपने जीवन में अनावश्यक बाधाओं से मुक्ति पाने के लिए नियमित रूप से गणपति पूजा करें।

वृष: वित्तीय रूप से यह समय अच्छा है। आपके ऊपर देवी लक्ष्मी की कृपा है। ऊर्जा और साहस भी अच्छा है। कोई भी नया उद्यम शुरू करने से पहले सच्चे मन से प्रार्थना अवश्य करें। प्रतिदिन सुबह शाम ध्यान करना अति-आवश्यक है। सेवा में भाग लें। प्रतिदिन सुबह आदित्य हृदयम स्तोत्र का श्रवण करें।

मिथुन: इस पूरे महीने साधना, सेवा, तीन समय का ध्यान एवं प्रार्थना अत्यंत आवश्यक है। तथापि, भगवान की कृपा आपके ऊपर है। धन की देवी का आशीर्वाद आप पर बना हुआ है। बात-चीत करते समय सतर्क रहें। अपनी वाणी के प्रति सतर्क रहें। सोने से पहले प्रतिदिन हनुमान जी की पूजा करने से आपको अच्छी नींद आने में मदद मिलेगी। हर दिन शनि ग्रह बीज मंत्र का जाप करें और अधिक से अधिक सेवा में भाग लें।

कर्क: प्रथम तीन सप्ताह, आत्मबल का स्तर अच्छा रहेगा। अंतिम दो सप्ताह आत्मबल को बनाये रखने के लिए सूर्यदेव की प्रार्थना करें। अंतिम दो सप्ताह, सरकार से सम्बंधित मामलों में सावधान रहें। प्रतिदिन दो बार संध्या के समय ईश्वर की प्रार्थना करें। वित्त अच्छा रहेगा। तनाव न लें। अपने क्रोध पर नियंत्रण रखें। बच्चों के स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहें।

सिंह: जून का पूरा महीना ही असामान्य रूप से अच्छा प्रतीत होता है। आपको सभी ग्रहों की शुभता प्राप्त होगी। यदि आपको किसी नए उद्यम का आरम्भ करना है तो आप कर सकते हैं। आपको सफलता प्राप्त होगी। नौकरी के क्षेत्र में बहुत सारी यात्राओं की सम्भावना है। माता के स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

कन्या: आपका साहस आपको सफलता प्रदान करेगा परन्तु जीवन में कोई भी महत्वपूर्ण निर्णय लेने से पहले निष्ठापूर्ण प्रार्थना करना बहुत आवश्यक

है। माता-पिता के साथ बातचीत करते समय सावधान रहें। अपने कार्य में सावधानी बरतें। यात्रा करने की सम्भावना बन रही है। प्रतिदिन नवग्रह स्तोत्र का पाठ करें तथा विष्णु सहस्रनाम का श्रवण करें।

तुला: आत्मबल में वृद्धि के लिए आदित्य हृदयम स्तोत्र का पाठ करें। मनोबल में वृद्धि के लिए प्राणायाम तथा ध्यान करें। ईश्वर की कृपा आपके ऊपर है यही एक सकारात्मक पक्ष है। परिवार के लोगों के साथ सावधान रहें, तर्क में न उलझें। अपनी संपत्ति का ध्यान रखें। कार्यक्षेत्र में सचेत रहें। सभी कार्य जागरूकता के साथ करें। अपनी वाणी पर नियंत्रण रखें।

वृश्चिक: जीवनसाथी के साथ तर्क में न फंसें। अहं में टकराव हो सकता है। स्वयं को अधिक से अधिक गुरु पूजा तथा गुरु सेवा में संलग्न रखने का प्रयत्न करें। शनिदेव का गोचर अनुकूल है। अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें। सही निर्णय लेने में सहायता करने के लिए गणपति जी की आराधना करें।

धनु: शनि की साढ़े साती का प्रभाव अभी भी है। सावधान रहें। विनम्र रहें। ज्ञान में रहें। गुरु मंत्र का पाठ करें। सेवा में संलग्न रहें। नैतिक पथ पर चलने से आप शत्रुओं पर विजय प्राप्त कर सकते हैं। आध्यात्मिक विकास के लिए यह समय उचित है। आत्मबल अच्छा रहेगा। ध्यान करना अति-आवश्यक है।

मकर: द्वितीय सप्ताह को छोड़कर देखा जाए तो यह पूरा महीना ही शुभ

प्रतीत होता है। इसलिए, सभी 9 ग्रहों के प्रतीक अनाजों का दान करें। चूंकि आप अभी भी शनि के प्रभाव में हैं, इसलिए स्वयं को सेवा में संलग्न करें। यद्यपि, ईश्वर की कृपा आपके ऊपर है। तृतीय सप्ताह उपरांत जीवनसाथी से मतभेद देखा जा सकता है। अपने क्रोध पर नियंत्रण रखें। बच्चों के स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

कुम्भ: महीने के प्रारंभ अर्थात् प्रथम सप्ताह में, प्रतिदिन ध्यान करने के पश्चात् नवग्रह स्तोत्र का पाठ करें। यदि संभव हो तो नवग्रह पूजा करें। ज्ञान में रहें। मौन का पालन करें और सेवा में संलग्न रहें। यदि संभव हो तो गौशाला में सेवा करें। अपने तथा परिवार के स्वास्थ्य का ध्यान रखें। द्वितीय सप्ताह शुभ रहेगा। प्रातःकाल तथा संध्या का समय प्रार्थना में समर्पित करें।

मीन: यह संपूर्ण महीना ही शुभ है। साधारणतः सबका स्वास्थ्य अच्छा ही रहेगा। द्वितीय सप्ताह उपरांत माता के स्वास्थ्य का ध्यान रखें। गुरु सेवा में संलग्न रहें। शनिदेव तथा भगवान राहु की शुभदृष्टि आपके ऊपर होगी। अतः साहस तथा परिश्रम के साथ किये गए किसी भी कार्य में सफलता निश्चित है। इस समय यात्रा करना प्रस्तावित नहीं है। बच्चों को लेकर तनाव में न आएं। भगवान कार्तिकेय की आराधना 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

कसेट
देवज्योति मोहन्यी
संपादकीय टीम
तोहेजा गुफकर
डॉ हाम्पी चक्रवर्ती
राम अशीष

डिजाइन
सुरेश, निळा क्रियेशन्स
संपर्क
Ph : 9035945982,
9838427209

ईमेल
editor.sevatimes@ytlp.vvki.org
sevatimes@ytlp.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

