THE ART OF LIVING

सेवा टाइम्स

द् आर्ट ऑफ लिविंग अन्तर्राष्ट्रीय केंद्र बेंगलुरू

मार्च 2021

युवाचार्यों द्वारा सखी नाम से एक पर्यावरण अनुकूल सेनेटरी पैड का निर्माण

पेज 2

जनवरी के ठंड में बांटे कम्बल

पेज 3

संक्षिप्त समाचार

अमेरिका के विवि ने गुरूदेव को दी वैश्विक नागरिकता राजदूत के तौर पर बड़ा सम्मान

शांति कारक, मानवतावादी अध्यात्मिक गुरू तथा वैश्विक अंतरधार्मिक आस्था के नेता के रूप में गुरूदेव द्वारा पथप्रदर्शक कार्यो के लिए बोस्टन (अमेरिका) की नार्थइस्टन युनिवर्सिटी ने उन्हें वैश्विक नागरिकता के दूत के रूप में उन्हें सम्मानित किया है। विश्वविद्यालय के कार्यकारी निदेशक तथा प्रमुख आध्यात्मिक सलाहकार एलेग्जेंडर लेवरिंग केरेन ने कहा कि हम श्री श्री के प्रति कृतज्ञ हैं। नागरिकता के दूत के रूप में उन्हें सम्मानित करने का इससे अच्छा कोई दूसरा तरीका नहीं सोच पाए कि हम सामान्य मानवीय मूल्यों के प्रतीक तथा आनंदित रहने वाले मानवतावादी गुरुदेव से संवाद करें तथा कुछ सीखें । यह विश्व विद्यालय अनुभवात्मक शिक्षा तथा शोध कार्य के लिए पूरे विश्व में अग्रगण्य है। इसके परिसर (कैंपस) पूरे विश्व में है तथा यह 100 देशों से आए विद्यार्थियों का घर है। अमेरिका के विश्वविद्यालयों में से 50 वां स्थान प्राप्त है तथा अंतरराष्ट्रीय विद्यार्थियों की जनसंख्या का तिहाई भाग इसी विश्वविद्यालय में है। केरन ने कहा '' बोस्टन में नॉर्थ ईस्टर्न के अंतर धार्मिक आस्था समुदाय तथा उससे भी परे के लोगों की ओर से हम चाहते हैं कि वैश्विक नागरिकों के परिपोशन के लिए तथा सभी लोगों के लिए एक एक न्याय पूर्ण, शांति दायक तथा स्वस्थ संसार के निर्माण के लिए हम मिलकर कार्य करें।

श्री श्री विद्यालय में केंद्रीय जोन के उपकुलपति ओं की बैठक

8 और 9फरवरी 2021 को उड़ीसा के श्री श्री विश्वविद्यालय ने भारतीय विश्वविद्यालय एसोसिएशन के केंद्रीय जोन के उपकुलपतियों की दो दिवसीय बैठक का आयोजन किया। 100 से अधिक भाग लेने वाले कुलपतियों के भाग लेने वाले सहयोगात्मक शोध, सर्वांगीर्ण शिक्षा, मानवीय मूल्य की शिक्षा की बुनियाद, राष्ट्रीय शिक्षा नीति, अंतर्राष्ट्रीयकरण, गुणवत्ता और शोध, शिक्षा के क्षेत्र में भारत को विश्व गुरु बनाने आदि विषयों पर परस्पर प्रेरणादायक विचार विनिमय हुआ। यूजीसी, एआईसीटीई तथा एनएए की उपस्थिति में बहुत बढ़िया टेक्निकल सत्र हुआ। अपने समापन भाषण में गुरुदेव ने प्राचीन ज्ञान पद्धतियों तथा शिक्षा के भविष्य के विषय में गहरी अंतर्दृष्टि प्रदान की। इस दो दिन के ऑनलाइन समारोह में उपस्थित हरएक गणमान्य व्यक्ति तथा प्रतिनिधि के लिए कृतज्ञता ज्ञापन के रूप में श्री श्री विश्वविद्यालय में एक पौधा लगया गया।

Gurudev takes pride in displaying this 4.1 kg cabbage that was grown organically at The Art of Living Ashram, Pune.

अरुणाचल प्रदेश के लोहित ज़िले में निर्धारित बिजली आपूर्ति

सेवा टाइम्स टीम

लोहित (अरुणाचल प्रदेश)। आर्ट ऑफ लिविंग की श्री श्री ग्रामीण विकास कार्यक्रम (एस.एस.आर.डी.पी.)ने लोहित जिला प्रशासन तथा ए.पी.ई.डी.ए. के साथ मिलकर अरूणाचल प्रदेश के लोहित जिला में सोनपूरा, तजू और वकारो सर्कलों के 9 सरकारी प्राथमिक विद्यालयों में सौर विद्युतीकरण का कार्य सफलतापूर्वक समाप्त कर दिया है।

GPS DIC Colony, Tezu, Arunachal Pradesh

इनमें से बहुत सी जगहों पर बिजली नहीं थी या फिर भीतरी वायरिंग भी नहीं लगी थी। स्थानीय युवाओं ने तेजू में स्थित श्री श्री कौशल विकास केंद्र से सौर विद्युतीकरण का प्रशिक्षण प्राप्त करके इस प्रोजेक्ट को निष्पादित किया। जिन विद्यालयों को सौर विद्युतीकरण की आवश्यकता थी उन्हें सर्वेक्षण के द्वारा बहुत परिश्रम से चिन्हित किया गया। इस कार्य में प्राथमिकता उन दूरस्थ स्थानों को दी गई, जहां बुनियादी सुविधाएं भी नहीं थी। अरुणाचल के पहाड़ी इलाकों में सामान ढोना एक भारी चुनौती थी। इतना ही नहीं फंड की कमी, सीमेंट, यातायात के वाहन, राजमिस्त्री आदि की अल्प उपलब्धता ने पहले से मौजूद चुनौतियों को और अधिक बढ़ा दिया।

कोविड–19 के कारण उत्पन्न विलक्षण चुनौतियों के रहते हुए भी एसएसआरडीपी टीम ने रात दिन काम करके 3 महीने के अल्पकाल में ही प्रोजेक्ट को सफलतापूर्वक संपूर्ण कर दिया। इस विद्यालय में लगा सौर सिस्टम, सौर ऊर्जा के ना होने पर बिजली के द्वारा भी चार्ज किया जा सकता है। यह दोनों प्रकार की कनेक्टिविटी से युक्त है। आदिवासी समुदायों के लगभग 2000 बच्चों को इस प्रोजेक्ट से लाभ पहूँचा है। विद्यालयों में बिजली आ जाने से यहां के छात्रों के लिए मानो सम्भावनाओं की श्रृंखला खुल गई है जैसे कि वह नये शिक्षा सामग्री, कम्प्यूटर तथा स्मार्ट क्लास के द्वारा ऑनलाइन शिक्षा प्राप्त कर सकते हैं।

अरुणाचल प्रदेश के पहाड़ी क्षेत्र तथा महामारी के कारण उपस्थित समस्या को ध्यान में रखते हुए यह एक अद्भुत प्रोजेक्ट है तथा एसएसआरडीपी की एक और सफलता की कहानी है। महामारी की भयंकर अवस्था तथा पैसों की कमी के समय में भारत पेट्रोलियम ने सी.एस.आर. के द्वारा इस प्रोजेक्ट की सहायता की। अब तक इस तरह के 900 प्रोजेक्ट पूरे हो चुके है जिनसे 166650 लोग लाभान्वित हुए हैं।

गुरूदेव द्वारा राष्ट्रीय बागवानी प्रदर्शनी 2021 का उद्घाटन

बेंगलुरु, कर्नाटक: 8 फरवरी 2021 को हैसरघट्टा में गुरुदेव श्री श्री रवि शंकर ने एसएसआईएएसटी के सहयोग से आईसीएआर–भारतीय बागवानी अनुसन्धान संस्थान द्वारा आयोजित, राष्ट्रीय बागवानी प्रदर्शनी का उद्घाटन किया। यह प्रदर्शनी 8 से 11 फरवरी तक हैसरघट्टा के आईआईएचआर कैंपस में चली।

उद्घाटन के इस अवसर पर गुरुदेव ने कहा कि रासायनिक उर्वरकों के बहुतायात उपयोग ने मिट्टी की पोषण क्षमता को कम करके इसे विषाक्त बना दिया है, प्राकृतिक खेती करने से हम मिट्टी की पोषण शक्ति को पुनः स्थापित कर पाएंगे। प्रकृति के द्व ारा हमें दिये गये अमूल्य उपहारों की तरफ हमारा ध्यान खींचते हुए उन्होंने किसानों से कहा कि जिस खेत में सामान्यतः गेंहूं और रागी उगाया जाता है, वहाँ उन्हें खेती की प्राचीन प्रथाओं को ध्यान में रख कर विविध प्रकार की फसलें और कुछ फल देने वाले पेड़ लगाने चाहिए।

हाल के अध्ययनों से पता चला है कि कटहल और सहजन (ड्रमस्टिक) सुपर–फूड (पोषण मूल्य में उच्च खाद्य पदार्थ) हैं, इनके अधिक पेड़ उगाने से कुपोषण दूर हो जाएगा, जो वर्तमान समय की एक आम समस्या है। टमाटर, आलू, और बैंगन जैसे अनाज और सब्जियों का पोषण मूल्य कम होता है, इनका अधिक मात्रा में सेवन कुपोषण का कारण है। गुरुदेव ने लोगों को विविध प्रकार के फल और सब्जियां खाने की सलाह दी और उनके द्वारा खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों के पोषक मूल्य पर अधिक ध्यान देने को कहा।

गुरुदेव ने औषधीय जड़ी बूटियों को उगाने की आवश्यकता पर भी बल

दिया। उन्होंने कहा कि किसानों को उनकी नियमित फसलों के साथ–साथ अश्वगंधा और शंखपुष्पी जैसे औषधीय पौधों को उगाने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। यह उनके लिए एक लाभदायक उपक्रम होगा और ये उत्पाद आम लोगों के लिए अधिक व्यापक रूप से उपलब्ध होंगे।

गुरुदेव ने अपनी इच्छा व्यक्त करते हुए कहा कि कम से कम 50,00,000 किसान प्राकृतिक खेती और बहु–फसल प्रथाओं को अपनाना चाहिए। डॉ. एम.वी. धनजया, आयोजन सचिव, एनएचएफ ने आश्वासन दिया कि वह इस लक्ष्य तक बहुत जल्द पहुंच जायेंगे।

रानी के करघे की विरासत

पद्मा कोटि

भारतीय करघे की सम्पन्न और विविध कारीगरी विश्व प्रसिद्ध है। परन्तु, कोविड–19 के कारण करीब 6 महीने से अधिक समय के लिए 90% से अधिक बुनकरों के करघे बंद हो गए, हालात इतने खराब हो गये कि अपने बच्चों को खिलाने के लिए सब्जियां खरीदना भी उनके लिए कठिन हो गया। बुनकरों के पास पहले से बनाया हुआ सामान भी बचा था। यद्यपि अक्टूबर, 2020 के आस–पास अर्थव्यवस्था में धीरे धीरे सुधार हो रहा था, परन्तु स्पष्ट रूप से अभी भी कोई हतकरघों के बने सामान खरीदने को वरीयता नहीं दे रहा था।

बेंगलुरु के आर्ट ऑफ लिविंग अंतर्राष्ट्रीय केंद्र में स्थित बुटीक माधुर्या में सभी प्रकार के भारतीय पारम्परिक परिधानों का प्रदर्शन किया जाता है। भाग्यवश, त्योहारों के दिन पास आ रहे थें और माधुर्या ने बुनकरों को इस संकटकाल से बाहर निकालने के लिए कुछ करने की ठानी और इस प्रकार, ऑनलाइन परियोजना ''विरासत का घर'' का आरंभ हुआ, जिसमें ग्राहकों को दशहरा और दिवाली की खरीदारी में ऑनलाइन सहायता की जाती जिससे बुनकरों को भी अपना सामान उनके सामने प्रस्तुत करने का अवसर मिल जाता।

अब माधुर्या के समक्ष समस्या यह थी कि एक प्रत्याशित–ग्राहक जो स्वयं कोविड के समय से बाहर आ रहा है, उसे क्रेता में कैसे बदला? उसी समय, माधुर्या की संचालक भारती हरीश जी ने भारत के पच्चीस राजवंशों की महारानियों से सहायता के लिए आग्रह किया जिसमें रानियों को बुनकरों के पास रखे वस्त्रों का प्रदर्शन करने का प्रबंध करने का प्रस्ताव दिया गया। रानियों का कार्य वस्त्रों का चुनाव, प्रबंध एवं प्रदर्शन करने में अपनी दक्षता का उपयोग करना था। ''विरासत के घर'' की यही खासियत थी : राजघराने के हस्तशिल्प में अनुभवी हाथों द्वारा चुनी हुयी विशिष्ट बुनावट की जो साड़ियाँ ग्राहक खरीद रहे हैं, वह उसे एक विरासत के रूप में रख सकते हैं। प्रत्याशित रूप से ग्राहकों का उत्साह देखने लायक था। विश्वमारी के समय ऑनलाइन खरीदारी के विकल्प मिलने से क्रेताओं को काफी सुविधा भी हुयी।

इस नूतन एवं समयानुकूल परियोजना में तमिलनाडु, राजस्थान, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, पश्चिम बंगाल और आंध्र प्रदेश के बुनकरों के समूहों ने भाग लिया। इस प्रकार, एक नवीन बहुदलीय मंच "विरासत का घर" देश भर से आपदाग्रस्त बुनकरों को, कई वर्षों से भारतीय बुनाई की विरासत का संरक्षण करने वाले भारत के राजसी गौरव को, ग्राहकों को, भारत के 1080 बुनकरों के साथ 10 वर्षों से अधिक समय से काम करने से संग्रहित हुए माधुर्या के अनुभव एवं कौशलता को बड़े ही समेकित रूप से साथ लेकर आया।

अपनी योजना को एक मापनीय तथा अनुकरणीय सफलता का रूप देने के लिए दिन–रात एक करके काम करने वाली बुटीक की प्रतिबद्ध टीम भी अपने कार्य के परिणाम को देख कर संतोष कर सकती है – उनके प्रयासों ने 64 बुनकर परिवारों को विषम परिस्थितियों से बाहर निकाल कर उनके चिरसम्मनित रोजगार तथा जीवन के गौरव – करघे के पास वापस जाने का रास्ता दिखाया है। इस कथानक से हमें यह प्रेरणा मिलती है कि किसी प्रकार का सामाजिक सुधार लाने के लिए ज़्यादा धूमधाम या दिखावा करने की आवश्यकता नहीं होती। माधुर्या को हमारा नमन !

युवाचार्यों द्वारा सखी नाम से एक पर्यावरण अनुकूल सेनेटरी पैड का निर्माण

डुमडुम, कोलकाता। निवेदिता मंडल एक मासिक धर्म से संबंधित स्वच्छता की प्रशिक्षका के रूप में कार्य कर रही थी। अपने प्रति दिन के अनुभव में वह देख रही थी कि डाइऑक्सिन युक्त सिन्थेटिक पैड के प्रयोग से महिलाएं किस प्रकार से स्वयं को नुकसान पहुंचा रही थीं। डाइऑक्सिन केवल एक पर्यावरण प्रदूषक ही नहीं है, अपितु इसके कारण से कैंसर, पीसीओडी (पोलिसिस्टिक ऑबरी डिसीस), असमान्य बच्चे का जन्म, ऐसा बहुत कुछ और हानि प्रद हो सकता है। वह इस विषय में कुछ करने के लिए अधीर थीं पर क्या, और कैसे!

निवेदिता के ही घर के पास रहने वाली अर्पिता दास जो एक ग्रहणी है, ने भी एक दिन सिंथेटिक सैनिटरी पैड्स के प्रयोग से होने वाले खतरों के विषय में जाना। वह भी इससे संबंधित कुछ करना चाहती थी, पर फिर वही क्या, और कैसे?

दैव योग से ये दोनों महिलाएं आर्ट ऑफ लिविंग के वाईएलटीपी कार्यक्रम में एक दूसरे को मिली। यह कार्यक्रम प्रत्येक प्रतिभागी को अपने समुदाय में नेता के रूप में उभरने की योग्यता (शक्ति) देने के लिए बनाया गया है। जहां पर इन दोनों को उचित प्रोत्साहन, साधन और कौशल शिक्षण मिलने के साथ–साथ इस सबसे बढ़कर एक दूसरे का साथ भी मिला। अपने लक्ष्य को परस्पर साझा करने के पश्चात दोनों इस लक्ष्य की ओर चल पड़ी। परिणाम स्वरूप सखी नाम से एक पर्यावरण के अनुकूल सेनेटरी पैड का जन्म हुआ। दोनों महिलाओं ने अपनी व्यक्तिगत बचत को लगाया तथा सखी ने आकार लेना शुरू कर दिया।

यह पैड सूती कपड़े तथा सिलिकॉन के साथ सिलाई मशीनों पर हाथ से सिले जाते हैं। प्रत्येक पैड को धोया जा सकता है तथा 5 वर्ष तक प्रयोग किया जा सकता है। दोनों घर–घर जाकर महिलाओं को सिंथेटिक पेड़ से होने वाले खतरों के विषय में शिक्षित करती हैं तथा सखी की बिक्री भी। निवेदिता और अर्पिता ऑनलाइन बिक्री का कार्य शुरू करने का विचार कर रहीं हैं ताकि वह और अधिक महिलाओं तक पहुंच सके।

सेवा की गलियों से

क्या?

उत्तराखंड के दूरस्थ वन्यग्रामों के भीतरी स्थानों में मूल रूप से बिजली उपलब्ध कराने के लिए सौर ऊर्जा विद्युत सिस्टम लगाने के प्रोजेक्ट (सोलर होम लाइट सिस्टम) को क्रियान्वित करने का कार्य।

कब?

मई 2018 से दिसंबर 2018 तक

कहाँ पर?

हरिद्वारः औरंगाबाद, रोशनाबाद, बहादराबाद, धानपुर, पादात्रा, शामपुर, कांगड़ी, पीली पाडाओ, हाजरा तोंगीया, हरिपुर तोंगिया के वन्यग्राम, काशीपुर

यूएस नगरः बन्नाखेड़ा कॉलोनी के जंगल, माजरा खम्भारी, गलीखट्टा, जुडका–2, गांधीनगर रूमुनगर, ययूएसनगर– बसी खट्टा के वन्यग्राम जसपुर, यूएस नगर नगरः कार्णपुर, पतरामपुर, कालू सैय्यद, मजहर के वन्यग्राम।

किसके द्वारा

श्री श्री ग्राम विकास ट्रस्ट (एस.एस.आर.डी.पी.)

हंस फाउंडेशन

क्यों?

दशकों से, इन गांवों के मूल निवासी अंधेरे में एक सोचनीय जीवन जी रहे थे। बिजली के बुनियादी स्तर पर भी ना होने के कारण बच्चे यथोचित शिक्षा से वंचित थे, पुरुष बेरोजगार थे तथा महिलाएं मिट्टी तथा पत्थरों से बने चूल्हे की आग पर खाना पकाती थी। वन क्षेत्र में सुरक्षा प्रदान करने के लिए, ग्राम वासियों को जीविकोपार्जन में सहायता करने के लिए, उद्यमिता से सम्बन्धित से कौशल को बढ़ाने तथा ग्राम वासियों को एक सम्मानजनक जीवन जीने के लिए अवसर प्रदान करने हेतु इन गांवों में बिजली लाने की एक आवश्यक थी।

bæk.kh 1jdkj }kjk 1dfyr

हमारा प्रभावः

500 घरों में बिजली लगाई गई तथा डीसी सोलर होम लाइट सिस्टम (विकेंद्रीकृत 70 के. डब्ल्यू.) लगाए गए

2100 लोग नव चेतना शिविर सांस, जल, ध्वनि कार्यशालाओं) से लाभान्वित हुए।

स्वाभाविक रूप से नशे की लत से छुटकारा

स्वाभाविक रूप से नशा मुक्ति के लिए आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा जरूरत के मुताबिक बनाया गया प्राण (पी.आर.ए.एन.) कार्यक्रम एक ऐसा कार्यक्रम है, जो लोगों को विभिन्न प्रकार के नशों से मुक्त कराता है। प्राण प्रोग्राम के अंतर्गत स्वास्थ्यकारी कार्यक्रम के दो भाग हैं। एक तंबाकू का सेवन बंद कराने के लिए तथा दूसरा नशीले पदार्थों का सेवन करने वालों के लिए।

तंबाकू बंद कराने के लिए स्वास्थ्यकारी कार्यक्रमः यह 5 दिनों का एक छोटा गैर–आवासीय कार्यक्रम है, जो प्रतिदिन 3:30 घंटे तक चलता है। इस कार्यक्रम का उद्देश्य सभी प्रकार के तम्बाकू के लत, तम्बाकू चबाना, गुटका, खैनी और खर्रा, आदि से छुटकारा दिलाने में लोगों की सहायता करना।

नशीले पदार्थों का सेवन करने वालों के लिए कल्याणकारी कार्यक्रमः इस कार्यक्रम का लक्ष्य है शराब और नशीली दवाओं का दुरूपयोग कर नशा करने वाले तथा नशा करने के बाद गाली गलौज करने वाले शहरी लोग। इसका आरम्भ अनिवार्य रूप से शरीर में गये विषाक्त पदार्थों को निकालने से होता है। शरीर से विषैले पदार्थों के निकल जाने के पश्चात मनुष्य की नशीले पदार्थों पर निर्भरता समाप्त हो जाती है। यह 8 दिवसीय आवासी कार्यक्रम शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने के बाद आरंभ होता है।

कोई भी व्यक्ति नशे का आदी क्यों बनता है? नशे की लत लगने के अनेक कारण हो सकते हैं। कभी–कभी अधिक ख्याति अथवा प्रसिद्धी को लोग झेल नहीं पाते। सहकर्मियों का दबाव अथवा गैंग में स्वीकृत होने की इच्छा इसका अन्य कारण है। भूतकाल में हुए कुछ र्ददनाक हादसे मनुष्य को रिश्तों की उष्मता तथा अपनेपन की भाव की सुन्न अथवा मृत्प्रयाय कर देती हैं। इन सभी व्यसनियों को नशीले पदार्थ वह सब कुछ देते हैं, जिसकी उन्हें जरूरत है। जैसे कि आत्मविश्वास, सुकृती और प्यार व्यसनी द्वारा महसूस किए जाने वाले अधिकता के भाव को यह भर देते हैं। नशेड़ी को इन भावनाओं की लत पड़ जाती है, न कि नशीले पदार्थों की।

पुनर्वास केंद्र इसका उत्तर क्यों नहीं हैः पुनर्वास केंद्रों में दवाई द्वारा, परामर्श सेवा अथवा नशेड़ी को नशे के सेवन का अवसर न देकर इस आदत को छुड़ाने की कोशिश की जाती है, परंतु एक बार बाहर वास्तविक संसार में आकर जहां उन्हें फिर से अशंख अवसर मिलते हैं। नशेड़ी फिर से इस आदत का बार बार शिकार हो जाता है और फिर से वही पुनर्वास केंद्र का सिलसिला।

प्राण में क्या है? जो अलग तरीके से किया जाता है। आर्ट ऑफ लिविंग के समय द्व ारा परखे गए, सुदर्शन क्रिया, योग, ध्यान आदि के अभ्यास की सहायता से व्यसनी अपनी भीतरी शक्ति के खजाने को खोल देते हैं। इनसे उन्हें ठीक होने का रास्ता ही नहीं मिलता, अपितु जीवन का उद्देश्य मिलने में भी सहायता में हो जाती है। यह शक्ति पूर्ण अभ्यास उनके हर प्रकार से उद्देश्यहीन, उपेक्षित अस्तित्व को सहारा देने का काम करते हैं। वह एक बार फिर से परिवार और मित्रों से एक सामाजिक स्थान प्राप्त करते हैं। संसार से पूर्णतया संबंध विच्छेद कर चुके यह लोग फिर से शुरू कर देते हैं और तभी वह पूरी तरह से निरोग माने जाते हैं।

प्राण द्वारा परिवर्तन की कहानियांः

नवी मुंबई के विवेक सावंत नशा मुक्त हो गए हैं। जीवन में समृद्ध होने के साथ–साथ वह नशे की आदत में पड़ गए। नशे के बाद गाली गलौज की आदत ने उन्हें अपनी पकड़ लिया। हालात ऐसे अवस्था पर पहुंच गए, जहॉ वह अपने नौकरी खोने के कगार पर थे। वह आत्महत्या का विचार करने लगे थे। इसी समय में उनका परिचय प्राण प्रोग्राम से हुआ इस विडियो में उन्होंने बताया है कि इस प्रकार से प्राण की सहायता ने उन्हें अपना जीवन वापिस मिला है।

https://youtu.be/7AWhAW9ys9k

775 धावको ने दुर्ग मैराथन में लिया भाग

दुर्ग (छत्तीसगढ़)। 25 जनवरी 2021 को आर्ट ऑफ लिविंग ने दुर्ग ग्रामीण असेंबली के साथ मिलकर छत्तीसगढ़ के दुर्ग जिले के मछुन्दर गांव में एक मैराथन का आयोजन किया। इस कार्यक्रम में 17 जिलों के लगभग 775 प्रतिभागियों ने भाग लिया। इस मैराथन को दो दलो में रखा गया। एक पुरूष प्रतिभागियों के लिए तथा दूसरा महिला प्रतिभागियों के लिए। 10 किलोमीटर की पुरूष मैराथन को प्रातः 9:00 बजे झंडी दिखाई गई। इसके उपरांत 5 किलोमीटर की महिला मैराथन आरम्भ हुई। छत्तीसगढ़ के गृहमंत्री ताम्रध्वज साहू इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि थे। जिला पंचायत के अध्यक्ष तथा जनपद अध्यक्ष शिव ने भी इस आयोजन को सम्मानित किया। दौड़ो के पश्चात गुरु पूजा तथा सत्संग हुआ। तदुपरांत मुख्य अतिथि ने पारितोषिक वितरण किया।

आर्ट ऑफ लिविंग फैकल्टी वेदलाल साहू और उनकी टीम ने इस कार्यक्रम को पूर्ण रूप से सफल बनाने के लिए कोई कसर नहीं छोड़ी। उनके प्रयत्नों के कारण समारोह से 1 दिन पहले पहुंचे 15 जिलों के प्रतिभागियों के खाने तथा सुविधा पूर्ण निवास की व्यवस्था विद्यालय परिसर में की गई।

राजस्थान के बिजोलिया ब्लॉक के खादान क्षेत्रों में निःशुल्क चिकित्सा कैम्प

बिजोलिया (राजस्थान)। भीलवाड़ा जिले के खेरखेड़ा और काशया गांव में पत्थरों की खदान में काम करने वाले मजदूरों के लिए आर्ट ऑफ लिविंग की मध्यस्थता वाले प्रोजेक्ट के अंतर्गत 6 व 7 फरवरी को आर्ट ऑफ लिविंग की टीम द्वारा दो चिकित्सा कैंपों का आयोजन किया गया। खेरखेरा में दो स्त्री रोग विशेषज्ञयों ने आसपास के क्षेत्र की 110 रोगी महिलाओं को देखा। कास्या में एक समान्य चिकित्सक तथा फिजियोथैरिपिस्ट ने 103 रोगियों का इलाज किया।

जनवरी के ठंड में बांटे कम्बल

गया(बिहार)। गया के नरायनपुर ग्राम पंचायत में 1 फरवरी 2021 को आर्ट ऑफ लिविंग टीम द्वारा लगभग 300 जरूरतमंद लोगों में कंबलों का वितरण किया। यह कंबल वितरण अभियान स्थानीय सिमरी स्कूल परिसर में अयोजित किया गया था।

गोरखपुर, उत्तर प्रदेशः राप्तीनगर सेंटर द्वारा जनवरी माह के अंतिम सप्ताह में लगभग 40 जरूरतमंद लोगों में कम्बलों का वितरण किया गया।

नरसिंहपुर, मध्य प्रदेशः 20 व 21 जनवरी 2021 को नरसिंहपुर में आर्ट ऑफ लिविंग के स्वयंसेवको ने नमर्दा तट पर पहुंच कर भिखारियों एवं नर्मदा परिक्रमा वासियों को लगभग 105 कम्बलों का वितरित किया गया।

हिमाचल प्रदेश के पंचायती चुनाव में सेवकों की जीत

शिमला (हिमालच प्रदेश)। हाल ही में हुए हिमाचल प्रदेश के जिला परिषद चुनाव में आर्ट ऑफ लिविंग के स्वयंसेवक तथा शिक्षक विजई घोषित हुए। सुजानपुरतीरा ब्लॉक विकास कमेटी के उपाध्यक्ष के रूप में निर्वाचित राजेश कुमार कहते हैं, उन्होंने पूरे चुनाव अभियान में न के बराबर पैसा खर्च किया है। आर्ट ऑफ लिविंग शिक्षक के रूप में वह यहां के लोगों तथा इस क्षेत्र के लिए जो काम कर रहे थे, उसके कारण लोगों के हृदय में उनके लिए स्थान बन गया। इस क्षेत्र के लोगों की प्रगति के लिए वर्षों से किए जा रहे उनके कठोर परिश्रम को वहां के लोगों ने सराहा। भैरव के ग्राम पंचायत से निर्वाचित सुनील कश्यप ने कुछ गांव में जहां पहले कोई भी सड़क नहीं थी। नई सड़कों के निर्माण का कार्य बड़े पैमाने पर किया तथा भैरव क्षेत्र में मजबूत सफाई सिस्टम बनाया। मीना वर्मा ने 7 प्रतिरोधियों के विरुद्ध चुनाव लड़ा तथा बसंतपुर के प्रधान के रूप में विजयी घोषित हुए। मधु ठाकुर विजरौल के वंगसन ब्लाक के वार्ड नंबर 1, भेड़दा तथा खनौली पंचायतो से विजयी घोषित हुए। केड़की के बरमू ग्राम पंचायत से सुदेश कुमार उपप्रधान निर्वाचित हुए। चम्बा जिले से भी अनिल कुमार भी विजयी घोषित हुए। इन सब ने प्रण लिया कि वह गुरुदेव श्री श्री रविशंकर जी द्वारा सिखाए गए आध्यात्मिक मूल्यों के साथ कार्य करते रहेंगे।

महाशिवरात्रिः
अपने भीतर की दिव्यता को जगाएँ

प्रश्नः गुरूदेव, शिव कौन है? शिव तत्व क्या है?

गुरूदेवः मैं पूछता हूं शिव क्या नहीं है अथवा "शिव के अतिरिक्त क्या है?" अभी आपने मंगलाचरण (शिव–अष्टकम) शिव का आह्वान किया। इसमें क्या कहा गया है? क्या शिव कोई व्यक्ति हैं? क्या उनका कोई रूप है, क्या वह किसी स्थान पर बैठे हुए कोई है। नहीं। शिव तो पूर्ण अस्तित्व हैं। वह श्रोत्र हैं जहां से प्रत्येक वस्तु का उद्गम हुआ है। इतोजायते, पलयाते... जो सब को धारण करता है तथा जिसमें सबकुछ विलीन हो जाता है। वह शिव तत्व है। आप किसी भी समय किसी भी तरह के शिव तत्व से बाहर नहीं आ सकते क्योंकि संपूर्ण सृष्टि के कल्याणकारी (परम हितैषी) शिव है।

शिव विश्वरूप हैं–अर्थात संपूर्ण विश्व उनका रूप है तथा शिव का रूप संपूर्ण विश्व है। तो भी उनका कोई रूप नहीं है, वह निराकार हैं। निरीहम निराकार ओंकार विदेहम्। पर इसे आप कैसे जाने? ओंकार के द्वारा आप इसे जान सकते हैं। ओंमकार विदेहम्–आप ओम् कार के साथ रहें अर्थात सृष्टि के आदिस्वर ओम की ध्वनी के भीतर जायें। ओम वह नहीं है जिसे आप दोहराते हैं अथवा सुनते हैं। श्रृति ज्ञान गाम्य, शिव को आप किस प्राकर से समझ सकते हैं? कहा गया है श्रुति के ज्ञान से गहन मौन ध्यान की अवस्था में, जो ध्वनि आप सुनते हैं। केवल उसी के द्वारा आप शिव को महसूस कर सकते हैं। केवल ध्यान के द्वारा केवल श्रुतियों के ज्ञान की गहराई तथा वैदिक ज्ञान के द्वारा ही आप जान सकते हैं कि शिव क्या है? तपो योग गम्य–तप तथा योग द्वारा आप उसे जान सकते हैं। यह कहना ठीक नहीं है कि आप उनको जान सकते हैं या आप उन्हें नहीं जान सकते है।

प्रश्नः गुरूदेव शिवरात्रि के दिन ध्यान करने का क्या महत्व है? क्या कोई विशेष ध्यान या जप है जिन्हें किया जाना चाहिए।

गुरूदेवः शिवरात्रि के ध्यान को बहुत प्रभावशाली माना गया है। आप जानते हैं प्रत्येक मास एक शिवरात्रि होती है और वह है नव चंद्रोदय से एकदम पहले अर्थात तेराहवें दिन। उन्हें मास शिवरात्रि चाहते हैं मासिक शिवरात्रि।

प्रश्नः नव चंद्रोदय से पहले अथवा उसके आसपास के दिन ध्यान के लिए बहुत अनुकूल होते हैं। मन चंद्रमा से जुड़ा होता है, इसलिए इन दिनों में ध्यान गहनतर होता है, परंतु माघ मास की इस शिवरात्रि को महाशिवरात्रि कहा जाता है। यह भव्य शिवरात्रि है।

महाशिवरात्रि के पर्व पर उपवास से सम्बन्धित गुरूदेव के दिशा निर्देशः

उपवास करना अच्छा है इससे हमारी भीतरी अंगों, जिनसे हम जरूर से ज्यादा काम लेते हैं, उनको अवकाश मिल जाता है। उपवास करने से शरीर की टूट–फूट की मरम्मत हो जाती है। वर्ष में किसी एक समय आपको अपने आराम के दायरे को थोड़ा बढ़ाना चाहिए। अपने सुविधा क्षेत्र से बाहर आना चाहिए, यह आवश्यक है। इससे आपको अपने उस योग्यता का पता चलता है जिससे आप अनभिज्ञ है। आपका शरीर लचीला है तथा किसी भी स्थिती के अनुकूल कार्य कर सकता है। शरीर के इस लचीलापन तथा अनुशीलन अनुकूलन शीलता की हम अवहेलना करते हैं। यही सभी प्रकार के लय और ताल उपवास आदि हमें इस बात का स्मरण कराते हैं कि मन शरीर से अधिक शक्तिशाली है। उपवास करना सबके लिए अनुकूल अथवा सुविधाजनक नहीं होता। आपको अपनी शरीर की सुननी चाहिए। आप यह नहीं कह सकते कि दूसरा उपवास कर रहा है, तो मैं भी कर लूंरूगां या करूंगी, यह सही नहीं है।

शरीर की प्रकृति के अनुरूप उपवास करें वत, पित्त, कफ : आप अपने आयुर्वेद डॉक्टर से पूछें यदि आपकी प्रकृति पित्त है तो बेहतर है आप उपवास न करें या फिर कुछ ले लें जैसे कि कुछ फलों का रस। आपको आनज अथवा ठोस आहार लेने की आवश्यकता नहीं है। परन्तु यदि आप वात प्रकृति के हैं तो ठीक है और यदि आप कफ प्रकृति के हैं तो आप निश्चय ही केवल जल लेकर उपवास कर सकते हैं।

हीइड्रेट अथवा तरलता युक्तः थोड़ा नींबू पानी अथवा नारियल पानी पीयें पानी अवश्य ले निर्जल उपवास करें। आप जूस ले सकते हैं आप फल ले सकते हैं। ठीक

शांत रहें तथा सहजता से उपवास करें। यदि आप उपवास तो कर रहें है परंतु भोजन के विषय में सोचते रहते हैं या फिर उसे देखते रहते हैं तो यह ठीक नहीं है क्योंकि इससे आपकी भूख और अधिक बढ़ेगी। आपका उपवास बहुत सहज हो सकता है यदि आपका मन अध्यात्मिक क्रियाओं अथवा चेतना का उत्थान करने वाले कार्यों में संलग्न हो जाता है। जब आप किसी कार्य में तल्लीन हो जाते हैं तो आप खाना भूल जाते हैं क्या आपके साथ ऐसा नहीं हुआ। कोई एक महत्वपूर्ण आयोजन या फिर आप कोई महत्वपूर्ण कार्य कर रहे हैं, जिसमें आप शत–प्रतिशत संलग्न है तो उस समय आप अपने भोजन की परवाह नहीं करते। कई बार किसी कार्य में इतने लीन हो जाते हैं कि आप अपना दोपहर अथवा रत्रि का खाना भी छोड़ देते हैं। इसी प्रकार से जब आपका ध्यान ईश्वर तथा ईश्वरीय प्रेम पर केंद्रित होता है तो खाना खाना ही भूल जाते हैं और वही उपवास है। इसे बहुत सहज होना चाहिए न कि शरीर को कष्ट देने वाला।

यदि आपको कुछ शारीरिक परेशानियां हैंः आपको शुगर मधुमेह है या फिर कुछ और है तो मैं कहूंगा शरीर को कष्ट देने की कोई जरूरत नहीं है। खाना खायें शिवरात्रि के दिन में भी आश्रम में खाना उपलब्ध रहेगा। रसोईघर खुला रहेगा, कैफे खुले रहेंगे परंतु जरूरत से ज्यादा न खाए बस इसका ध्यान रखें। थोड़ा बहुत आप खा सकते हैं।

नारद भक्ति सूत्र से गुरूदेव श्री श्री रवि शंकर जी की व्याख्यान के अंश

आर्ट ऑफ लिविंग आश्रम में अमरनाथ मंदिर की बनायी गयी प्रकृति

आर्ट ऑफ लिविंग के अंतर्राष्ट्रीय केंद्र बेंगलुरु में शिव मंदिर एक ऐसा स्थल है। जिसका अपना एक परिष्कृत सौन्दर्य है। हलांकि में इसे अत्यंत कलात्मक ढंग से निर्मित किया गया है। जिसके कारण से यह प्रसिद्ध अमरनाथ गुफा की तरह प्रतीत हो रहा है।

अगम के सिद्धांतों पर निर्मित इस मंदिर का सबसे उल्लेखनीय रूप है सांबा परमेश्वर, प्रमुख शिवलिंग जिस पर 1008 अंडाकार आकार के शिवलिंगों की नक्काशी की गई है। ऐसा कहा जाता है कि यहाँ आशीर्वाद प्राप्त करने वाले भक्तों की कामना पूर्ति अवश्य होती है।

सेवक के जीवन का एक दिन

आज हम पिंकी हजारिका से मिलते हैं। एक गृहिणी और मां, वह असम में द आर्ट ऑफ लिविंग के स्वयंसेवी प्रशिक्षण कार्यक्रम, शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम और सरकारी प्रवर्तक कार्यक्रम (जीईपी) के संचालन का नेतृत्व करती हैं।

सुबह 6:30 – दिन शुरू होता है। क्योंकि अब उनकी बेटी बड़ी हो गई है तो सुबह का समय अब उनके लिए पहले जैसे व्यस्त नहीं होता है।

सुबह 8:45 – साधना करने के बाद, पिंकी दिन के भोजन और रात के खाने की देखरेख करने के लिए रसोई में जाती हैं।

सुबह 9:40 बजे – नाश्ता करने के बाद वह ऑफिस जाने के लिए गाड़ी का इंतजार करती हैं।

सुबह 10:50 बजे – एक घंटे के सफर के बाद, पिंकी टीम के दो अन्य सदस्यों के साथ लड़कियों के स्कूल पहुंचती है। आर्ट ऑफ लिविंग के प्रोजेक्ट पवित्रा के तहत मासिक धर्म स्वास्थ्य और स्वच्छता प्रशिक्षण के लिए 58 छात्राओं को आंगन में इकट्ठा किया गया, जिनसे पिंकी की टीम बातचीत करेगी।

सुबह 11:10 बजे – पिंकी ने सत्र शुरू किया और लडकियों से ध्यान से सुनने को आग्रह किया।

अपराह्न 1:30 बजे – 2 घंटे के सत्र के बाद, न केवल लड़कियां बल्कि प्रधानाचार्य भी अभिभूत थें। वह उन्हें फिर से यह कार्यक्रम संचालित करने के लिए आमंत्रित करते हैं।

अपराह्न 1:33 बजे – जैसे ही वे अपने गाड़ी पर सवार होने वाले थे, कुछ प्रतिभागी पिंकी के पास आये। एक लड़की ने आंसू भरी आँखों से बताया कि जब वह सिर्फ 7 साल की थी, उसकी माँ का निधन हो गया था । कुछ अन्य लड़कियों ने भी बताया कि कैसे शर्म या डर के कारण उन्होंने अपनी मासिक धर्म की समस्याओं के बारे में किसी से बात नहीं की।

अपराह्न 2:05 बजे – पिंकी सभी की बातों को ध्यान से सुनने की कोशिश करती है, लेकिन अब समय हो चला था कि वे अगले स्कूल तक पहुँचने की तैयारी करतें, वहां एक और सत्र निर्धारित था और उन्हें पहले से ही देर हो चुकी थी।

अपराह्न 2:50 बजे – वे दूसरे स्कूल पहुँचे। लेकिन वहाँ पहले से ही देर हो चुकी है। स्कूल–टाइम खत्म हो रहा था, ज्यादातर विद्यार्थी निकल चुके थें।

अपराह्न 3:00– पिंकी थोड़ा निराश तो होती है परन्तु, हौसला ना हारते हुए जल्दी से उद्योग विभाग में अपने संपर्क के बारे में बताती है कि अगर उसकी बैठक आज शाम के लिए निर्धारित की जा सकती है।

शाम 5:25 बजे – बैठक निर्धारित होती है। पिंकी गुवाहाटी में कार्यालय भवन में इंतजार करती है। जीईपी पाठ्यक्रम को आज अंतिम रूप देने की आवश्यकता है।

शाम 6:40 बजे – थोड़ी देरी के बाद बैठक शुरू होती है।

रात 8:15 बजे – पिंकी के पति उसे लेने आते हैं और वे एक साथ घर लौटते हैं।

रात 8:50 बजे – पिंकी की बेटी जो दूसरे शहर में काम कर रही है, यह उसके साथ फोन पर बात करने का समय है।

रात 10:40 बजे – रात की नींद के लिए तत्पर होती हैं।

वैदिक धर्म संस्थान द्वारा
(चंद्र राशि पर आधारित)

मेष राशिः पहले 3 सप्ताह आपके आत्मविश्वास का स्तर बहुत अच्छा है परंतु अन्तिम दो हफ्तों में आपको अपना आत्मविश्वास बढ़ाने की ओर ध्यान देना होगा। इसके लिए सूर्य मंत्र का श्रवण अच्छा है। पहले 3 सप्ताह में प्राणायाम तथा ध्यान आपकी मानसिक शांति को बढांयेंगे अथवा सुधार करेंगे। धन की देवी लक्ष्मी का आशीर्वाद पूरे मास में दिखाई दे रहा हैं। बुद्धि मता पूर्ण निर्णय लेने पर सफलता अवश्य मिलेगी। वाणी पर संयम रखें। कोई भी निर्णय जल्दबाजी में न लें। कार्यक्षेत्र में आपकी निष्ठा पूर्ण कोशिशों के बावजूद भी काम का भारी दबाव रहेगा।

वृषभ राशिः महीने के शुरू में तनाव रहेगा। अपने स्वभाव को नियंत्रण में रखें। भौतिक जीवन में धीरे–धीरे सुधार होगा। नकारात्मक ऊर्जाओं से बचें;साधना इसमें आपकी मदद करेगी। ईश्वर की कृपा प्रचूर मात्रा में है, फिर भी ध्यान करना अनिवार्य है। भौतिक संपन्नता के लिए अन्तिम 2 सप्ताहों में प्रयत्नशील हो। अपनी असंतुलित ऊर्जा को नियंत्रित करने के लिए मंगलवार को भगवान कार्तिकेय का पंचामृत अभिषेक करने से बहुत लाभ होगा।

मिथुन राशिः जीवन का कोई महत्वपूर्ण निर्णय लेने से पहले 2 बार सोचें। प्रतिदिन गुरु ग्रह बीज मंत्र का जाप करें। हनुमान मंदिर में तिल के तेल का दान दें। आम चुनौतियों का सामना करने में समर्थ है परंतु सतर्क रहें। इसे पूरे महीने आप मानसिक रूप से सुदृढ़ रहेंगे। मार्च अंतिम सप्ताह में, किसी पंडित को नवग्रह धान्य का दान दें। अपने स्वास्थ्य का सामान्य रूप से ध्यान रखें। नवग्रह स्त्रोत का निरंतर जाप करें। सेवा कार्यो में लगे। ज्ञान में रहे। दैनिक साधना बहुत जरूरी है। जितना संभव हो मौन रहें। प्रतिदिन गुरूपूजा भी करना शुभ है। अपने सभी प्रयासों को शत–प्रतिशत अर्थात पूर्णतया करें।

कर्क राशिः कर्क राशि में उत्पन्न जातक इस महीने क्रमशः धीरे–धीरे हो रही उन्नति को महसूस करेंगे। दृढ़ इरादों से जो कार्य भी आप करेंगे। उसमें अत्यधिक सफलता मिलेगी। पूरे महीने गुरु कृपा आप पर बनी रहेगी। प्रतिदिन सूर्य नमस्कार करें। बच्चों के साथ विवाद ना करें। भौतिक समृद्धि होगी। ध्यान करने से आपके मस्तिष्क को शांति मिलती है। प्रायः अनावश्यक भय से ग्रस्त रहेंगे। अपने जीवन साथी के साथ भी न उलझें।

सिंह राशिः यह पूरा महीना बहुत अच्छा नहीं है, परन्तु सब कुछ नियंत्रण में रहेगा। कोई भी कार्य पूरी निष्ठा से करने पर सफलता अवश्य मिलेगी। सत्यवादी, तरलता तथा ईमानदारी प्रतिफलित होंगे। परिवार में बड़ों के साथ अच्छा व्यवहार करने से किस्मत खुलेगी। जीवन का कोई बड़ा महत्वपूर्ण निर्णय लेने से पहले गुरूपूजा करने की सलाह दी जाती है। सूर्य नमस्कार स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को कम करने में सहायक है। अपने भीतर शांति बनाए रखने के लिए, ध्यान तथा मौन बहुत बड़े सहायक तरीकें है। मार्च के तीसरे सप्ताह में कोई बड़ा निर्णय न लें। इस सप्ताह नवग्रह स्त्रोत का जाप करें।

कन्या राशिः यह महीना बहुत अच्छा है। आप प्रसन्न रहेंगे। सच्चे मन से किए प्रयासों से अपकी इच्छायें पूर्ण होंगी। आप पर ईश्वर की कृपा है। आप अपने प्रयत्नों में सफल होंगे। अपने पिता से वाद विवाद न करें। यात्रा हो सकती है। अपने छोटे भाई बहनों से सौहार्दपूर्ण रिश्ता रखें। मार्च के तीसरे सप्ताह में आप कोई शुभ समाचार सुन सकते हैं। ज्यादा तर यह महीना अच्छा है। इन सब के लिए ईश्वर के कृतज्ञ हो जाए। ध्यान से आप अधिक आनंदित होते हैं।

तुला राशिः प्रयासों से सफलता मिलेगी। जीवन को आसानी से जीने की उम्मीद न करें। नवग्रह मंदिर जाएं और नवग्रह स्त्रोत्र का जाप करें। वाहन चलाते समय सावधानी बरतें। लोगों से बात करते समय भी सावधान रहें। गलतफहमी हो सकती है। विष्णु सहस्त्रनाम का पाठ सुनें। यथा सम्भव क्षमताअनुसार सेवा कार्यों में जुड़े। मौन रहने, नियमित ध्यान करने तथा सादा जीवन जीने से आपको लाभ होगा। वाहन चलाते अथवा यात्रा से पूर्व भगवान कार्तिकेय से प्रार्थना करें अथवा उनका नाम लें।

वृश्चिक राशिः सूर्य नमस्कार से आत्मविश्वास तथा ध्यान से मानसिक शक्ति बढ़ती है। इस महीने यह दोनों काम बहुत आवश्यक है। प्रयत्न करने पर सकारात्मक परिणाम प्राप्त होंगे। गुरु की सेवा बहुत से और समस्याओं को प्रभावहीन कर देती है। जीवन साथी के प्रति मौन रहने से घर में शांति रहती है। अन्तिम सप्ताह अच्छा है। अपने खर्चों को नियंत्रित करें या उन पर ध्यान रखें।

धनु राशिः बहुत अच्छा समय है आप बुद्धिमान बन गए हैं। आपके इंद्रियां वश में है। आपको पहचान मिल रही है। मन शांत है। आपके प्रयासों घट में परिश्रम के परिणाम सकारात्मक होंग। आप खुश रहेंगे। थोड़े से परिश्रम से ही सफलता अवश्य मिलेगी। दिव्यता के प्रति ध न्यवादी अथवा कृतज्ञ हो जाए। आप जानते हैं जीवन क्या है? साढ़ेसाती का अंतिम काल अभी चल रहा है। विनम्र रहे, कुछ अच्छा होने का अनुमान है।

मकर राशिः यद्यपि कठोर साढ़ेसाती चल रही है और यद्यपि कृपा में भी कमी आई है, परंतु अपने आत्मविश्वास, बुद्धि तथा जड़ मानसिकता के कारण आप सफलता प्राप्त करेंगे। बच्चों के विषय में चिंता बनी रहेगी। आप की सच्चाई की परीक्षा का समय है। इसलिए निष्ठावान (सच्चा, ईमानदार) तथा समझदार होना बहुत जरूरी है। सेवा, कर्म तथा ज्ञान वार्ता सुनना आपकी अवश्य सहायता करेगा। यह आध्यात्मिक पथ पर चलने का समय है। निश्चय ही चुनौतियां बहुत होंगी परंतु यदि आप सदाचार के मार्ग पर हैं। तो यह सब आपको प्रभावित नहीं करेंगे।

कुंभ राशिः प्रत्येक कार्य के प्रति सतर्क अथवा सचेत रहें। सतर्कता जरूरी है। प्रतिदिन नवग्रह स्तोत्र का जप करें। एकांत में रहने से आपको मानसिक शांति मिलेगी। सेवा कार्यों में लगे और अधिक ध्यान करें। अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें। सबके मंगल की कामना करें, प्रार्थनारत रहे, किसी भी प्रकार की चर्चा से दूर रहें, अनाथ बच्चों को भोजन तथा मंदिरों में दान देने से बहुत प्रकार के नकारात्मक परिणाम प्रभावहीन हो जाएंगे।

मीन राशिः बहुत अच्छा समय है, स्वास्थ्य अच्छा है, आप प्रसन्न है, आपसे सभी खुश रहते हैं, बिना अधिक प्रयत्न के आप को पायेगें अथवा प्रसिद्धी पायेगें अथवा चर्चा का विषय बनेंगे। परिवार में भी प्रसन्नता का वातावरण होगा, बच्चे फले फूलेगें, ईश्वर के प्रति कृतज्ञ हो जाए, आप की कामना पूरी होने जा रही है। आप सफल होंगे।

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

vdst.in/e/E03859

सेवा टाइम्स

प्रकाशक :
आर्ट ऑफ लिविंग ट्रस्ट

कन्सेप्ट
देबज्योति मोहन्थी

संपादकीय टीम
तोहेजा गुरुकर
डॉ हाम्पी चक्रबर्ती
राम अशीष

डिजाइन
सुरेश, निळा क्रियेशन्स

संपर्क
Ph : 9035945982,
9838427209

ई मेल
editor.sevatimes@yltp.vvki.org
sevatimes@yltip.vvki.org

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

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

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

SCAN TO DOWNLOAD