अप्रैल 2026

हार्टफुलनेस

पवित्रता से प्रारब्ध

विसंगति से
सामंजस्य की ओर
दाजी

कृत्रिम बुद्धिमत्ता और
आध्यात्मिक जीवन
लेवेलिन वॉन ली

अनंत के प्रारूप
डिलन फ़ोर्ट

बौद्ध धर्म और हार्टफुलनेस

गेशे दोरजी दामदुल

सामंजस्य

www.heartfulnessmagazine.com/hindi

heartfulness
advancing in love
Brighter Minds
Enriching Young Minds
संस्कृति मंत्रालय
MINISTRY OF CULTURE
राजस्थान
उत्तरप्रदेश
गुजरात
मध्यप्रदेश
महाराष्ट्र
तेलंगाना
आंध्रप्रदेश
तमिलनाडु
एकात्म अभियान
हर दिल ध्यान, हर दिन ध्यान
8 राज्य
8 हज़ार प्रशिक्षक
2 करोड़ अभ्यासी
योग और ध्यान को लोगों तक पहुँचाने वाला विश्व का सबसे बड़ा कार्यक्रम
बदलाव की शुरुआत... ख़ुद से...
52 सप्ताहों की ध्यान-प्रतिबद्धता
• Live
भारतीय समयानुसार, प्रतिदिन
प्रातः 6:00 बजे एवं रात्रि 8:50 बजे
https://hfn.li/DHYAN

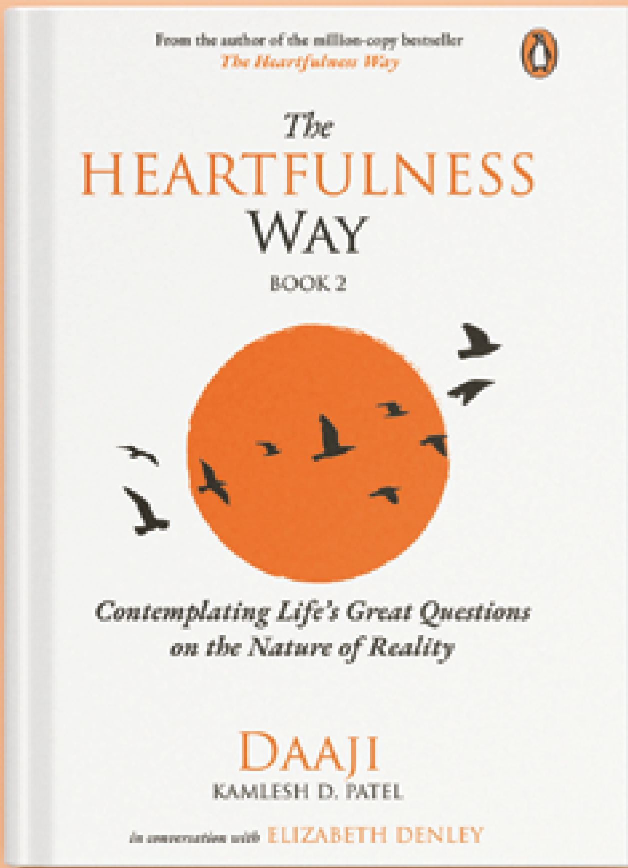
नूतन प्रकाशन

सर्वाधिक बिकने वाली लोकप्रिय पुस्तक

द हार्टफुलनेस वे के लेखक की

द हार्टफुलनेस वे, संस्करण – 2

वास्तविकता की प्रकृति पर जीवन के महत्वपूर्ण प्रश्नों पर प्रस्तुत विचार



अपनी प्रतियाँ प्री-ऑर्डर करें

amazon

दाजी
लेखक
हार्टफुलनेस के वैश्विक
मार्गदर्शक

एलिज़ाबेथ डेनली
लेखक
हार्टफुलनेस में आध्यात्मिक
प्रशिक्षक

द हार्टफुलनेस वे, भाग - 2 में दाजी ने पिछले संस्करण में जिस संवादात्मक शैली का प्रभावी रूप से उपयोग किया था, उसे इस बार एलिज़ाबेथ डेनली के साथ जारी रखा है। दाजी हमें चेतना के विस्तार की यात्रा पर ले चलते हैं जो मानव चेतना के विस्तार से शुरू होकर जीवन के अंतिम उद्देश्य की प्राप्ति तक पहुँचती है।

वस्तुतः,'द हार्टफुलनेस वे, संस्करण - 2' हम में से उन सभी के लिए एक मार्गदर्शक पुस्तक है जो अपनी वर्तमान स्थिति - जिसमें हमारी मान्यताएँ, सीमाएँ, भय और कमज़ोरियाँ शामिल हैं - का रूपांतरण करना चाहते हैं ताकि हम इसी जीवन में खुशी, संतुलन और अपनी पूर्ण क्षमता को प्राप्त कर सकें।

दाजी उस आवश्यक दृष्टिकोण के बारे में बताते हैं जो स्पष्ट और व्यावहारिक है, यात्रा की रूपरेखा प्रस्तुत करते हैं और उसके लिए आवश्यक अभ्यास व साधन प्रदान करते हैं। वे बाधाओं और उन्हें पार करने के उपायों पर प्रकाश डालते हैं। उनका तरीका सरल और अनुभवजन्य है जिसे कोई भी इच्छुक व्यक्ति सामान्य पारिवारिक जीवन जीते हुए भी अपना सकता है।

हार्टफुलनेस पत्रिका
की सदस्यता लें

डिजिटल व मुद्रित प्रतियाँ उपलब्ध हैं

प्रतियों को ऑनलाइन ऑर्डर करें -
एक पत्रिका, 12 महीने की सदस्यता
तथा 24 महीने की सदस्यता के लिए –
subscriptions@heartfulnessmagazine.com

मुद्रित प्रतियाँ विशिष्ट दुकानों, हवाईअड्डों तथा
हार्टफुलनेस केंद्रों में उपलब्ध हैं

heartfulnessmagazine.com/subscribe

संपादक मंडल

सरिता आनंद, श्वेता नेमा, सुजाता असलम, जोशुआ पोलॉक, क्रिस्टीन प्रिसलैंड, वनेसा पटेल, ममता सुब्रमण्यम, अपूर्वा पटेल, पूर्णिमा रामकृष्णन, एलिज़ाबेथ डेनली (भूतपूर्व संपादक-2015-2025)

डिज़ाइन, कला व फ़ोटोग्राफ़ी

उमा माहेश्वरी, अनन्या पटेल, सुब्रतो मुखर्जी, हार्टफुलनेस मीडिया टीम (फ़ोटोग्राफ़ी), कुछ चित्रों को ए.आई. की सहायता से बनाया या सुधारा गया।

लेखक

इचक अडीज़ेस, बी. रतिनसबापति, रूबी कार्मेन, दाजी, डिलन फ़ोर्ट, क्लोई पॉवेल, क्लार्क पॉवेल, अनंतनेनी श्रीनाथ, ममता सुब्रमण्यम, लेवेलिन वॉन ली

गेशे दोरजी दामदुल-पूर्णिमा रामकृष्णन द्वारा साक्षात्कार

सहयोगी दल

विनायक गणपुरम, कार्तिक नटराजन, अशरफ़ुल नोबी, जयकुमार पार्थसारथी, नभीश त्यागी, अदिति वर्मा, राजेश डिसूज़ा, शंकर वासुदेवन; प्रकाशन - ममता सुब्रमण्यम, विपणन - बालाजी अय्यर

योगदान के लिए

contributions@heartfulnessmagazine.com

विज्ञापन के लिए

advertising@heartfulnessmagazine.com

सदस्यता के लिए

subscriptions@heartfulnessmagazine.com
www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions

प्रकाशक – सुनील कुमार, प्रतिनिधि - हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट, 13-110, कान्हा शांतिवनम्, ग्राम कान्हा, नंदीगाँव मंडल, जिला रंगारेड्डी, तेलंगाना - 509325 भारत

ISSN 2455-7684

संपादक – नीरज कुमार

द्वारा मुद्रित - सुनील कुमार
सिरी आर्ट्स, लकड़ी का पुल, हैदराबाद, तेलंगाना, भारत।

सत्त्वाधिकार © 2026 हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट
सर्वाधिकार सुरक्षित

heartfulness
purity weaves destiny

सामंजस्य

प्रिय पाठकों,

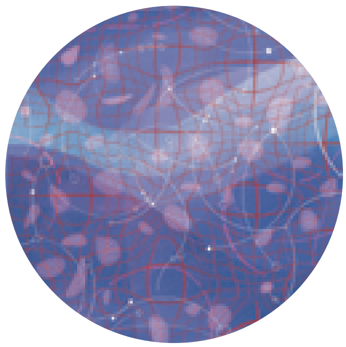
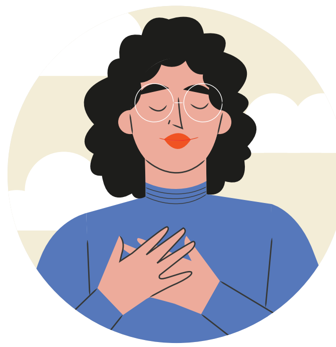
सामंजस्य को अक्सर अशांति की अनुपस्थिति के रूप में समझा जाता है। जब सब कुछ शांत और स्थिर लगता है तब हम उस स्थिरता को इस बात का संकेत मान लेते हैं कि सब ठीक है। लेकिन इस माह के अंक में लेखकों का कहना है कि अशांति और सामंजस्य हमेशा विपरीत नहीं होते।

दाजी आंतरिक अशांति को उस हड्डी की तरह बताते हैं जो टेढ़ी जुड़ गई है और जिसे ठीक करने के लिए फिर से तोड़कर सीधा करना पड़ता है। यह पीड़ादायक है, लेकिन सही उपचार के लिए आवश्यक है। जो चीज़ परिचित लगती है, वह स्थिर प्रतीत हो सकती है लेकिन अत्यधिक असंगत भी हो सकती है। ममता सुब्रमण्यम को भी कुछ ऐसा ही अनुभव हुआ। अपने जीवन में लोगों को खुश रखने की उनकी आदत - टकराव से बचना और अपनी ज़रूरतों को दबाना - असल में सामंजस्य बनाने के लिए थी, लेकिन उसने ऐसी नाज़ुक शांति पैदा की जो धीरे-धीरे मन में नाराज़गी को जन्म देती रही। यदि सामंजस्य हमारी आवश्यकताओं और भावनाओं को दबाने या अव्यक्त छोड़ने पर निर्भर करता है तो क्या उसे वास्तव में सामंजस्य कहा जा सकता है? लेवेलिन वॉन ली कृत्रिम बुद्धिमत्ता द्वारा संचालित आध्यात्मिक साधनों को लेकर इसी तरह की चिंता व्यक्त करते हैं, जो माँग करने पर ध्यान और व्यक्तिगत मार्गदर्शन प्रदान करते हैं। वे सुविधा तो देते हैं लेकिन वे उस गहन आंतरिक साधना का विकल्प बन सकते हैं, जिसकी सामंजस्य के लिए आवश्यकता होती है और यह सही नहीं है।

सामंजस्य बनाने के प्रयास में क्या हम कभी-कभी केवल टकराव से बचने की कोशिश कर रहे होते हैं? और यदि ऐसा है, तो क्या हम सतही शांति से संतुष्ट होकर उस गहरे पुनर्संयोजन को टालने का जोखिम उठाते हैं, जो सामंजस्य स्थापित करने के लिए ज़रूरी है?

हमेशा की तरह हम contributions@heartfulnessmagazine.com पर आपके लेखों का स्वागत करते हैं।

पढ़ने का आनंद लें,
संपादकगण

अंदर

अपनी देखभाल

पानी पीने से शुरुआत करें
क्लोई पॉवेल
12

प्रेरणा

बौद्ध धर्म और हार्टफुलनेस
गेशे दोरजी दामदुल के साथ साक्षात्कार
20

विसंगति से सामंजस्य की ओर
दाजी
28

कृत्रिम बुद्धिमत्ता और आध्यात्मिक जीवन
लेवेलिन वॉन ली
36

कार्यस्थल

निर्णय लेने की कला
इचक अडीज़ेस
42

रिश्ते

क्या आप मेरे आस-पास इसलिए रहना चाहते हैं क्योंकि मैं अच्छी हूँ?
ममता सुब्रमण्यम
48

पर्यावरण

छीलें, खाएँ, दोहराएँ!
भुवरागसामी रतिनसबापति और अनंतनेनी श्रीनाथ
56

रचनात्मकता

अनंत के प्रारूप
डिलन फ़ोर्ट
62

अवसादग्रस्त लोगों के लिए
क्लार्क पॉवेल
72

बच्चे

सेटांटा कैसे कू कल्लेन बना
रूबी कार्मेन
76

दाजी

दाजी हार्टफुलनेस के मार्गदर्शक हैं। वे एक प्रवर्तक और शोधकर्ता हैं जो अध्यात्म, विज्ञान और चेतना के अध्ययन के क्षेत्रों में समान रूप से सिद्ध हैं। उनका कार्य मानवीय क्षमता को समझने और अनुभव करने के लिए नए मार्ग खोलता है।

गेशे दोरजी दामदुल

आदरणीय श्री गेशे दोरजी दामदुल 'परम पूज्य दलाई लामा सांस्कृतिक केंद्र' तिब्बत हाउस, नई दिल्ली के निदेशक हैं। वे परम पूज्य दलाई लामा के पूर्व आधिकारिक अनुवादक, आधुनिक विज्ञान और दर्शन के तुलनात्मक अध्ययन के शिक्षक, लेखक और मानवता की समस्याओं के समाधान के रूप में सार्वभौमिक नैतिकता के समर्थक हैं।

लेवेलिन वॉन ली

लेवेलिन एक सूफ़ी शिक्षक, लेखक और 'द गोल्डन सूफ़ी सेंटर' के संस्थापक हैं। ओपरा विनफ्री ने सुपर सोल संडे कार्यक्रम में उनका साक्षात्कार लिया था। उन्हें पीबीएस ग्लोबल स्पिरिट श्रृंखला में भी दिखाया गया है। उनकी हाल ही में लिखी गई पुस्तक का शीर्षक है 'वड्र्स फ्रॉम द वॉटरस एज'।

इचक अडीज़ेस

डॉ. इचक अडीज़ेस विश्व के एक जाने-माने अग्रणी प्रबंधन विशेषज्ञ हैं। उन्हें 21 मानद डॉक्ट्रेट प्राप्त हैं। वे 27 पुस्तकों के लेखक हैं जिनका 36 भाषाओं में अनुवाद किया गया है। उन्हें अमेरिका के तीस सर्वश्रेष्ठ वैचारिक विशेषज्ञों में से एक के रूप में माना जाता है।

क्लार्क पॉवेल

क्लार्क पॉवेल सबसे पहले एक कवि हैं। वे एक पुरस्कार विजेता स्तंभ लेखक हैं, जिनकी रचनाएँ सदर्न लिविंग, योगा इंटरनेशनल और क्षेत्रीय समाचार पत्रों में प्रकाशित हुई हैं। वे 'सहज मार्ग कंपैनियन' के लेखक हैं। क्लार्क ने जीवन में असफलताएँ व उपलब्धियाँ दोनों देखी हैं और लंबे समय तक चिंतनशील खामोशी व अचानक मिली कृपा की अनुभूति की है। वे अब भी लिखते रहते हैं।

पूर्णिमा रामकृष्णन

पूर्णिमा संयुक्त राष्ट्र पुरस्कार विजेता लेखिका और ब्लॉगर हैं। उन्होंने 'ब्लॉग एच ई आर इंटरनेशनल एक्टिविस्ट अवार्ड, 2013 प्राप्त किया है और 'वर्ल्ड मॉम्स नेटवर्क' के पांच वरिष्ठ संपादकों में से एक हैं। वे हार्टफुलनेस मेडिटेशन की अभ्यासकर्ता और प्रशिक्षक हैं और हार्टफुलनेस पत्रिका की संपादकीय टीम में हैं।

लेखक

क्लोई पॉवेल

क्लोई पॉवेल 'रिवाइवलिस्ट मैगज़ीन' की वरिष्ठ संपादक हैं। वे स्वास्थ्य, सौंदर्य और आत्म-देखभाल के बारे में लिखती हैं ताकि पाठक खुद को बेहतर महसूस कर सकें। अपने काम के माध्यम से वे एक स्वस्थ और खुशहाल जीवन जीने के लिए उचित और उपयोगी सलाह देती हैं।

ममता सुब्रमण्यम

ममता मानसिक स्वास्थ्य एवं ध्यान को अपनी कहानियाँ सुनाने के शौक के साथ जोड़ती हैं और वे इंस्टाग्राम को एक ऐसे मंच की तरह इस्तेमाल करती हैं जिसमें सभी जुड़ सकें। वर्ष 2016 की उनकी टेड प्रस्तुति को 2.7 लाख बार देखा जा चुका है। वर्तमान में वे सोशल मीडिया व कॉन्टेंट मैनेजमेंट के क्षेत्रों में फ्री लांसर के रूप में कार्यरत हैं एवं एक संपादक और लेखिका भी हैं।

डिलन फ़ोर्ट

विश्व-प्रसिद्ध टैटू कलाकार डिलन फ़ोर्ट अपने समकालीन 'सेक्रेड ज्योमेट्री' (पवित्र ज्यामिति) शैली के लिए जाने जाते हैं। ऑस्टिन के पास विंबरली, टेक्सास, स्थित अपने रैंच से वे उच्च-प्रोफ़ाइल अंतर्राष्ट्रीय ग्राहकों के साथ काम करते हैं। वे सामंजस्यपूर्ण डिज़ाइन बनाते हैं। उन्हें पेंटिंग, फ़ोटोग्राफ़ी और डिज़ाइन का भी शौक है। साथ ही उन्होंने टैटू बनाने की ऐसी सामग्री तैयार की है जो पर्यावरण के लिए सुरक्षित है।

भुवरागसामी रतिनसबापति

भुवरागसामी रतिनसबापति एक पारिस्थितिकीविद् हैं। उन्हें वन पुनर्स्थापन, जैव विविधता संरक्षण और पर्यावरण शिक्षा में 38 वर्षों का अनुभव है। उन्होंने भारत भर में कई प्रमुख पारिस्थितिक परियोजनाओं का नेतृत्व किया है - पश्चिमी घाट से लेकर शहरी पर्यावरण अनुकूल उद्यानों तक। उनका कार्य मुख्य रूप से वनीकरण, जैव विविधता की निगरानी और संकटग्रस्त प्रजातियों के संरक्षण पर केंद्रित रहा है। उन्होंने पर्यावरण संबंधी लेखन में भी योगदान किया है और वर्ष 2025 में उन्हें विचारोत्तेजक लेखों के लिए 'अरिवुक्कन पुरस्कार' प्रदान किया गया।

डॉ. अनंतनेनी श्रीनाथ

डॉ. श्रीनाथ फ़ॉरेस्ट बाय हार्टफुलनेस, कान्हा शांतिवनम् में संरक्षक वैज्ञानिक (Taxonomist) हैं। उन्होंने वनस्पति विज्ञान में स्नातकोत्तर और पीएचडी की है। उन्होंने अपने शोध में तेलंगाना में मौजूद 180 से अधिक नई ब्रायोफ़ाइट प्रजातियों को सूचित किया है। उन्होंने 28 शोध लेख प्रकाशित किए हैं और कई सेमिनारों में शोधपत्र प्रस्तुत किए हैं।

रूबी कार्मेन

रूबी एक हार्टफुलनेस प्रशिक्षक, शिक्षक व अनुभवी परामर्शदाता हैं और कभी-कभी लिखती भी हैं। उन्होंने 'यूनिवर्सिटी ऑफ़ कैंब्रिज' से शिक्षा एवं मनोविज्ञान में एम.एड. की डिग्री प्राप्त की है। उन्होंने समुदाय और मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में काम किया है। वे स्वयं-सेवा, लोगों की मदद करने, ध्यान, भाषाओं तथा अपने आस-पास सौंदर्य खोजने के प्रति बहुत भावुक हैं।

अपनी देखभाल

"सामंजस्य में रहो, लेकिन अपनी
विशिष्टता भी बनाए रखो।"

कन्फ़्यूशियस

पानी पीने से शुरुआत करें

क्लोई पॉवेल बताती हैं कि रोज़ाना पानी पीना, शरीर के प्राकृतिक संतुलन को कैसे बनाए रखता है। वे इसे एक आदत बनाने के कुछ आसान तरीके भी बताती हैं।

आत्म-देखभाल का हर सफल सफ़र एक मूलभूत कदम से शुरू होता है। जहाँ कई लोग तनाव कम करने या तंदुरुस्ती बेहतर करने पर ध्यान देते हैं, वहीं सबसे असरदार शुरुआती बिंदु को अक्सर नज़रअंदाज़ कर दिया जाता है - वह है हाइड्रेशन यानी पर्याप्त पानी पीना। पानी आपके शरीर के सबसे ज़रूरी कामों के लिए ईंधन का काम करता है। यह आपकी ऊर्जा के स्तर और मनोदशा से लेकर आपकी त्वचा के रंग-रूप तक, हर चीज़ पर असर डालता है। इस आवश्यक तत्व के इर्द-गिर्द एक स्वास्थ्य दिनचर्या बनाकर आप अपने स्वास्थ्य पर सबसे सीधे तरीके से नियंत्रण पा लेते हैं। जानिए कि आप इस बदलाव के सफ़र की शुरुआत कैसे कर सकते हैं।

पानी पीने का महत्व

पानी इंसान के शरीर का एक अभिन्न हिस्सा है। वास्तव में, यह औसतन शरीर का लगभग साठ प्रतिशत हिस्सा बनाता है। सटीक आँकड़ा उम्र और शरीर में पानी की मात्रा के हिसाब से बदल सकता है। उदाहरण के लिए, पसीने के ज़रिए आपके शरीर से पानी बाहर निकल सकता है, विशेषकर गर्म मौसम में या कसरत करते समय।

दुर्भाग्यवश, पचहत्तर प्रतिशत अमेरिकी लोग लगातार डिहाइड्रेशन यानी शरीर में पानी की कमी का सामना करते हैं और उन्हें पानी की आपूर्ति करने में कठिनाई होती है। अपने शरीर में इस संसाधन की भरपाई करना बहुत ज़रूरी है क्योंकि यह रीढ़ की हड्डी की सुरक्षा करने और जोड़ों को चिकनाई देने का काम करता है। यह मूत्र के ज़रिए शरीर से ज़हरीले तत्वों को बाहर निकालने में भी मदद करता है।

पर्याप्त मात्रा में पानी पीते रहने के लाभ

पर्याप्त मात्रा में पानी पीते रहने के कई लाभ हैं। इससे ऊर्जा का स्तर बढ़ता है और वज़न कम करने में मदद मिलती है। यह छोटा सा बदलाव करना आत्म-देखभाल का एक बहुत असरदार कार्य है जो आपके स्वास्थ्य के हर पहलू में सकारात्मक बदलाव ला सकता है।

पर्याप्त मात्रा में पानी पीते रहने के कई लाभ हैं। इससे ऊर्जा का स्तर बढ़ता है और वज़न कम करने में मदद मिलती है। यह छोटा सा बदलाव करना आत्म-देखभाल का एक बहुत असरदार कार्य है जो आपके स्वास्थ्य के हर पहलू में सकारात्मक बदलाव ला सकता है।

ऊर्जा के स्तर में सुधार

यदि आपको कभी सुस्ती या थकावट महसूस होती है तो उसका कारण शरीर में पानी की कमी हो सकता है। यहाँ तक कि पानी की थोड़ी सी भी कमी का आपके दिमाग के कार्य पर असर पड़ सकता है, जिससे आपको थकान महसूस हो सकती है और केंद्रित रहने में कठिनाई हो सकती है। पूरे दिन ऊर्जा का स्तर बनाए रखने के लिए शरीर में पानी की पर्याप्त मात्रा बने रहना बहुत ज़रूरी है। यह अपच और पेट फूलने जैसी समस्याओं को भी ठीक कर सकता है, जिनकी वजह से आप अस्वस्थ महसूस कर सकते हैं।

बेहतर सजगता

अपने शरीर में जलस्तर सही बनाए रखने के लिए आम तौर पर थोड़ी-सी सजगता की आवश्यकता होती है। आपको अपनी प्यास को पहचानना होगा और दिन में पानी पीने के लिए समय निकालना होगा। इस बात को ध्यान में रखते हुए आत्म-देखभाल की एक दिनचर्या बनाकर आप ज़्यादा सजग रह सकते हैं।

अगली बार जब आप पानी का एक गिलास लें तब अपनी इंद्रियों से जुड़ी अनुभूतियों पर ध्यान दें - जैसे आपके हाथ में गिलास की ठंडक, पानी गिरने की आवाज़ और पानी पीने पर प्यास बुझने का एहसास। उन कुछ पलों के लिए अपना पूरा ध्यान सिर्फ़ पानी पीने की क्रिया पर केंद्रित रखें। यह सरल-सा अभ्यास आपको तनावपूर्ण विचारों के चक्र से बाहर निकालता है और वर्तमान क्षण में मज़बूती से टिकाए रखता है। यह आपके मन को फिर से व्यवस्थित करता है।

सर्वोत्तम शारीरिक क्रिया-प्रदर्शन

पानी पीते रहने से प्राप्त बेहतर ऊर्जा स्तर से, आप व्यायाम या अन्य गतिविधियाँ करने के लिए ज़्यादा तरोताज़ा महसूस करेंगे। एक स्पष्ट मन ज़्यादा तेज़ और सटीक गतिविधियाँ करने में भी मदद कर सकता है, जो उस समय बहुत काम आता है जब आप चोटों से बचना चाहते हैं।

वज़न घटाने में मदद

पानी वज़न घटाने का एक प्रभावकारी साधन हो सकता है। खाना खाने से ठीक पहले पानी पीने से भूख कम हो जाती है। इस बात के भी सबूत हैं कि ज़्यादा कैलोरी वाले पेय पदार्थों की जगह सादा पानी पीने से वज़न घटाने में मदद मिल सकती है।

त्वचा का बेहतर रंग-रूप

पर्याप्त पानी पीते रहने का सबसे ज़्यादा असर आपके शरीर के आंतरिक तंत्र पर पड़ता है, लेकिन इसके कुछ संकेत बाहर भी दिखाई देते हैं। चूँकि पानी शरीर से विषैले पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है, इसलिए यह मुहाँसे और दाग-धब्बे दूर करने में भी मददगार हो सकता है। इस बात की पुष्टि के लिए अभी और शोध की ज़रूरत है, इसलिए आपको अपनी त्वचा की बाहरी परतों में नमी बनाए रखने के लिए दूसरे तरीकों, जैसे मॉइस्चराइज़र (नमी प्रदायक क्रीम) का इस्तेमाल करना चाहिए।

आत्म-देखभाल के लिए पर्याप्त पानी पीने वाली दिनचर्या कैसे बनाएँ

अपनी देखभाल हेतु पर्याप्त पानी पीने वाली दिनचर्या बनाने के लिए उद्देश्यपूर्ण सोच की ज़रूरत होती है। यहाँ कुछ सुझाव प्रस्तुत हैं जो आपकी मदद कर सकते हैं।

दिन भर पानी पीते रहें

कुछ लोग प्यास लगने पर ही पानी पीते हैं, लेकिन इसका मतलब अक्सर यह होता है कि उनके शरीर में पहले ही पानी की कमी हो

अपने शरीर में जलस्तर सही बनाए रखने के लिए आम तौर पर थोड़ी-सी सजगता की आवश्यकता होती है। आपको अपनी प्यास को पहचानना होगा और दिन में पानी पीने के लिए समय निकालना होगा। इस बात को ध्यान में रखते हुए आत्म-देखभाल की एक दिनचर्या बनाकर आप ज़्यादा सजग रह सकते हैं।

चुकी है। सबसे अच्छा तो यह होगा कि आप शरीर में पानी की कमी होने ही न दें। पानी पीने के लिए अपने फ़ोन पर नियमित रिमाइंडर सेट करने के बारे में सोचें। आप अपने पास हमेशा एक पानी की बोतल भी रख सकते हैं।

भोजन में पानी से भरपूर खाद्य पदार्थ शामिल करें

शरीर में आवश्यक जलस्तर बनाए रखने के लिए पानी सबसे अच्छा स्रोत है। लेकिन आप अपनी पानी की मात्रा बढ़ाने के लिए दूसरे तरीके भी अपना सकते हैं। उदाहरण के लिए, तरबूज़ और स्ट्रॉबेरी दोनों में 91% पानी होता है। इनके अलावा आप खरबूजा, आड़ू और संतरे जैसे अन्य फल भी चुन सकते हैं।

सबसे अच्छे परिणामों के लिए आप इन पानी से भरपूर फलों को सीधे ही खा सकते हैं। आप इन्हें स्मूदी में भी डाल सकते हैं या दूसरे पकवानों में भी मिला सकते हैं ताकि दूसरे खाने से मिलने वाले सोडियम को संतुलित किया जा सके।

पानी की कमी करने वाले पेय से बचें

अपने जलस्तर को बेहतर बनाने का मतलब यह भी हो सकता है कि आप अपने भोजन में उन पदार्थों को शामिल न करें जिनसे शरीर में पानी की कमी होती है। सबसे अच्छा यही है कि आप कैफ़ीन या शराब को अपने आहार में सीमित रखें या पूरी तरह हटा दें। आपको मीठे पेय, जैसे सोडा से भी सावधान रहना चाहिए। यदि आप अपने मुँह का स्वाद बदलना चाहते हैं तो कोई प्राकृतिक रूप से मीठा और पानी से भरपूर फल चुनें।

भोजन में आवश्यक खनिज लवण शामिल करें

पानी की कमी करने वाले पेय की जगह ऐसे पेय लें जिनमें आवश्यक खनिज लवण हों। ये शरीर में पानी की मात्रा बेहतर बनाने के साथ-साथ ऊर्जा भी बढ़ाते हैं। इसके अलावा, इन्हें घर पर बनाना बहुत आसान है; बस चार कप पानी में एक-चौथाई से आधा चम्मच नमक, थोड़ा सा खट्टे फल का रस और थोड़ी सी चीनी या मीठा करने वाला पदार्थ (sweetener) मिला लें।

गर्म पानी से नहाने से बचें

टब में गर्म पानी से नहाना बहुत आरामदायक हो सकता है। लेकिन बेहतर होगा कि आप नहाने में ज़्यादा समय न लगाएँ, क्योंकि गर्म

आपको मीठे पेय, जैसे सोडा से भी सावधान रहना चाहिए। यदि आप अपने मुँह का स्वाद बदलना चाहते हैं तो कोई प्राकृतिक रूप से मीठा और पानी से भरपूर फल चुनें।

पानी आपकी त्वचा में मौजूद प्राकृतिक नमी और उसकी सुरक्षा परत को नुकसान पहुँचा सकता है। त्वचा का रूखापन और जलन बहुत परेशान करने वाली समस्याएँ हैं।

तेज़ गर्म पानी से नहाने पर भी यही बात लागू होती है। यदि आप स्नानघर में कुछ समय बिताना ही चाहते हैं तो ऐसा कभी-कभार ही करें और जब भी हो सके गुनगुने या हल्के गर्म पानी का ही इस्तेमाल करें।

ज़्यादा गर्मी से बचें

गर्मी आम तौर पर आपके शरीर में पानी के स्तर को बनाए रखने के लिए अच्छी नहीं होती है। गर्म मौसम में आपको पसीना आ सकता है और आपके शरीर में पानी की कमी हो सकती है। याद रखें कि बीच-बीच में छाँव में आराम करें या किसी ठंडी जगह पर ही रहें। यदि आप कसरत कर रहे हैं या कोई शारीरिक मेहनत वाला काम कर रहे हैं तो बीच-बीच में पानी पीकर अपने शरीर में पानी की कमी को पूरा करते रहें। बाज़ार में ऐसे 'रनिंग जेल' मिलते हैं जो दौड़ते समय भी आपके शरीर में आवश्यक खनिजों की कमी को पूरा कर देते हैं, लेकिन सादा पानी पीना सबसे अच्छा रहता है।

अंदर और बाहर से तरोताज़ा महसूस करें

शरीर में पानी की सही मात्रा बनाए रखना अपनी देखभाल करने का एक बहुत ही आसान लेकिन असरदार तरीका है। सिर्फ़ कुछ छोटे-मोटे बदलाव भी आपको बहुत अधिक तरोताज़ा महसूस करा सकते हैं। याद रखें कि आदर्श स्थिति से निरंतरता अधिक महत्वपूर्ण है। इसलिए जब आप ये नई आदतें अपना रहे हों तब अपने प्रति थोड़ा धैर्य रखें। इसका असली मकसद एक ऐसा नित्य-नियम बनाना है जो आपके शरीर को पोषण दे और आपको अच्छा महसूस कराए। अपनी पसंदीदा आदतें चुनें और अपनी दिनचर्या को बेहतर बनाएँ।

प्रेरणा

"जो व्यक्ति अपने भीतर सामंजस्य में रहता है,
वह पूरे ब्रह्मांड के साथ सामंजस्य में रहता है।"

मार्कस ऑरेलियस

बौद्ध धर्म और हार्टफुलनेस

करुणा, विवेक और आध्यात्मिक एकता पर संवाद

परम आदरणीय गेशे दोरजी दामदुल पूर्णिमा रामकृष्णन के साथ इस बातचीत में आध्यात्मिक परंपराओं के साझा लक्ष्य पर चर्चा कर रहे हैं और बता रहे हैं कि अलगाव का भ्रम दूर हो जाने पर कैसे सामंजस्य स्थापित हो जाता है।

पूर्णिमा - नमस्ते, गेशे ला। महाबोधि वृक्ष के वंशज के प्रतिष्ठापन में सम्मिलित होने के लिए आपका धन्यवाद। कान्हा शांतिवनम् में आपके दोबारा आगमन पर आपका स्वागत करते हुए हमें बहुत खुशी हो रही है। वैश्विक आध्यात्मिक महोत्सव में सहभागिता के बाद यह एक वापसी की तरह लग रहा होगा। यहाँ पुनः आकर आप कैसा महसूस कर रहे हैं?

गेशे दोरजी दामदुल - यहाँ आकर बहुत राहत और शांति मिलती है। मुझे पता चला है कि यह क्षेत्र लगभग 2000 एकड़ में फैला हुआ है। यह एक विशाल शहर जैसा है जिसे दाजी का आशीर्वाद प्राप्त है। जब आप इस परिसर में प्रवेश करते हैं तब ऐसा लगता है जैसे आप किसी अलग दुनिया में पहुँच गए हैं। यहाँ आते ही आप एकत्व का अनुभव करते हैं। यहाँ घर वापसी की तीव्र अनुभूति होती है।

पूर्णिमा - वैश्विक आध्यात्मिक महोत्सव में कई परंपराएँ एक साथ शामिल हुई थीं। आपने तब वार्ता दी थी और मुझे उसे सुनकर बौद्ध धर्म और हार्टफुलनेस के मध्य गहन जुड़ाव महसूस हुआ था। आप इस संबंध को कैसे देखते हैं?

गेशे दोरजी दामदुल - वास्तव में, यदि मैं गुस्ताखी नहीं कर रहा हूँ तो मैं कहना चाहूँगा कि यदि कोई हार्टफुलनेस को पूरी तरह समझ लेता है और फिर बौद्ध परंपराओं से उसका परिचय होता है तो उसे महसूस हो सकता है, “यह वास्तव में हार्टफुलनेस ही है।” और यदि बौद्ध परंपरा से कोई व्यक्ति हार्टफुलनेस में आकर इसे ध्यान से देखता है - सिर्फ़ दाजी के आचरण को देखकर भी - तो उसे महसूस हो सकता है, “यह तो बौद्ध धर्म है।”

एक तरह से मैं कहना चाहूँगा कि हम भले किसी भी परंपरा का अनुसरण करें लेकिन हमें एक बात ध्यान में रखनी चाहिए कि लक्ष्य और साधन को आपस में न मिलाएँ। लक्ष्य और साधन एक नहीं हैं। उदाहरण के लिए, ईसाई धर्म, हिंदू धर्म, इस्लाम, यहूदी धर्म, सिक्ख धर्म, बहाई और बौद्ध धर्म - सभी परंपराओं का विकास अलग-अलग स्थानों पर अलग-अलग समय पर हुआ है। सभी ने लक्ष्य तक पहुँचने के लिए अपने-अपने साधन अपनाए। लेकिन सबका लक्ष्य एक ही है।

लक्ष्य यह है कि युद्ध न हों, भेदभाव न हो, अत्याचार न हो। सभी आनंद, सुख और शांति महसूस करें। यदि कोई गिर जाए तो उसे उठाने के लिए दूसरे लोग आगे आएँ। सभी धर्मों का यही लक्ष्य है।

समस्या तब होती है जब लोग चरम पर - कट्टरता या हठधर्मिता पर - पहुँच जाते हैं। वे साधन के साथ ही अपनी पहचान जोड़ने लगते हैं। वे धर्म को अंतिम लक्ष्य मान लेते हैं। वे असली लक्ष्य को भूल जाते हैं और फिर आपस में लड़ने लगते हैं।

पूर्णिमा - तो, धर्म एक साधन है, लक्ष्य नहीं।

गेशे दोरजी दामदुल - हाँ। सभी धर्मों का लक्ष्य संसार में शांति और सामंजस्य स्थापित करना है। लेकिन बहुधा धर्म के नाम पर शांति भंग कर दी जाती है। जब आप यहाँ हार्टफुलनेस में आते हैं तब आप देखते हैं कि जो भी दाजी का अनुसरण करता है, वह बिना दबाव के दूसरों को अपना लेता है। यह श्रेष्ठ आचरण है।

वैश्विक आध्यात्मिक महोत्सव के दौरान जब मैंने हार्टफुलनेस के वातावरण को महसूस किया और चार से छः लाख लोगों की उपस्थिति में दाजी का संबोधन सुना तब मैंने दाजी के सौम्य, सौहार्दपूर्ण और समावेशी स्वभाव को देखा।

जिन लोगों ने मुझे आमंत्रित किया था, मैंने उनसे बात की थी और कहा था कि करुणा से प्रेरित, ऐसे महान दूरदर्शी मार्गदर्शकों को एकसाथ मिलकर काम करना चाहिए। उदाहरण के लिए, यदि महात्मा गाँधी आज जीवित होते तो मैं ऐसे महान विचारकों को एक साथ लाने के लिए हर संभव कोशिश करता ताकि दुनिया में सामंजस्य और वास्तविक शांति स्थापित हो, केवल शब्दों में नहीं।

इसका क्या प्रमाण है कि यह संभव है? बस हार्टफुलनेस में आइए और देखिए। यहाँ लोग एकत्व महसूस करते हैं। जब ऐसे महान विचारक एक साथ मिलकर काम करेंगे तब निस्संदेह संसार बिलकुल बदल जाएगा।

लक्ष्य यह है कि युद्ध न हों, भेदभाव न हो, अत्याचार न हो। सभी आनंद, सुख और शांति महसूस करें। यदि कोई गिर जाए तो उसे उठाने के लिए दूसरे लोग आगे आएँ। सभी धर्मों का यही लक्ष्य है।

सभी धर्मों का लक्ष्य संसार में शांति और सामंजस्य स्थापित करना है। लेकिन बहुधा धर्म के नाम पर शांति भंग कर दी जाती है। जब आप यहाँ हार्टफुलनेस में आते हैं तब आप देखते हैं कि जो भी दाजी का अनुसरण करता है, वह बिना दबाव के दूसरों को अपना लेता है। यह श्रेष्ठ आचरण है।

पूर्णिमा - आपने सभी परंपराओं के साझा लक्ष्य के बारे में बात की। इससे 'हृदय सूत्र' (महायान बौद्ध धर्म का सबसे महत्वपूर्ण ग्रंथ) का खयाल आता है - "रूप ही शून्यता है और शून्यता ही रूप है।" हार्टफुलनेस में बाबूजी महाराज ने शून्यता की ओर यात्रा की बात की। क्या आप इन दोनों में कोई संबंध देखते हैं?

गेशे दोरजी दामदुल - आपने पहले हृदय और उसके बाद हार्टफुलनेस का उल्लेख किया। हृदय और हार्टफुलनेस यानी हृदयपूर्णता।

आइए हम दो माँओं का उदाहरण लें। दोनों अपनी संतान से बहुत प्रेम करती हैं। दोनों के बच्चे भौतिक विज्ञान में नोबेल पुरस्कार जीतना चाहते हैं।

एक माँ भौतिक विज्ञान बहुत अच्छे से जानती है। सापेक्षता का सिद्धांत, क्वांटम भौतिकी, क्वांटम संबद्धता - ये सभी सिद्धांत अच्छी तरह जानती है। दूसरी माँ भी अपने बच्चे से उतना ही प्रेम करती है लेकिन भौतिक विज्ञान के बारे में कुछ नहीं जानती। हालाँकि वह बच्चे से प्रेम करती है और चाहती है कि उसका सपना साकार हो लेकिन वह असहाय है। उसके पास बच्चे को उसकी आकांक्षा की पूर्ति के लिए मार्गदर्शन देने का ज्ञान नहीं है।

इस दृष्टांत में पहली माँ के हृदय को ज्ञान का सहयोग प्राप्त है। चूँकि उसके पास प्रेम और ज्ञान दोनों हैं, बच्चा अपनी आकांक्षा की पूर्ति कर पाता है और शायद उसे भौतिकी का नोबल पुरस्कार भी मिल जाता है।

यही हार्टफुलनेस है - जब करुणा विवेक द्वारा निर्देशित होती है तब हृदय पूर्ण हो जाता है।

इस दृष्टिकोण से मैं इसमें हृदय सूत्र को देखता हूँ। जब यह कहता है, "रूप ही शून्यता है और शून्यता ही रूप है, रूप शून्यता के अलग नहीं है और शून्यता रूप के अलग नहीं है," तब यह हमें बताता है कि हृदय को पूर्ण कैसे बनाएँ और हृदय को विवेक से कैसे निर्देशित करें।

बाबूजी महाराज ने कहा है कि प्रत्येक वस्तु शून्य में विलीन हो जाती है और यही उसका लक्ष्य है। इसका बहुत गहन अर्थ है। हृदय सूत्र कहता है, "रूप ही शून्यता है और शून्यता ही रूप है।" ये एक ही सिक्के के दो पहलू हैं।

यहाँ रूप का अर्थ है आश्रित उत्पत्ति - संसार में कैसे चीज़ें परस्पर निर्भरता से उत्पन्न होती हैं। यहाँ कोई भी चीज़ स्वतंत्र रूप से अस्तित्व में नहीं है। 'शून्यता' का अर्थ है स्वतंत्र अस्तित्व से शून्य।

विवाद और युद्ध क्यों होते हैं? क्योंकि हम समझते हैं कि हम किसी पर निर्भर नहीं हैं। हम दूसरों की परवाह इसलिए नहीं करते क्योंकि हम सोचते हैं कि हम उनसे अलग हैं। यह मनोभाव अज्ञानता है। यह भ्रम है कि आप मुझ पर और मैं आप पर निर्भर नहीं हूँ।

अल्बर्ट आइन्स्टीन ने इसे दृष्टिभ्रम कहा है - 'आप' और 'मैं' के बीच भेद की भावना। उन्होंने सुझाव दिया कि इस भ्रम से उबरने के लिए हमें अपनी करुणा का दायरा बढ़ाना चाहिए और अपनी परस्पर निर्भरता को पहचानना चाहिए।

इसलिए पुनः, जब विवेक करुणा का निर्देशन करता है तब वह संपूर्ण हो जाती है। वह सभी को शामिल करने लगती है। यही हार्टफुलनेस है।

कोविड19 ने यह बात हमें बहुत स्पष्टता से सिखाई थी। यहाँ तक कि शक्तिशाली देश और उनके शासक, प्रधानमंत्री, राष्ट्रपति भी दूसरों पर निर्भर थे। यदि आप अपनी सुरक्षा के लिए अपनी सीमाओं को पूरी तरह बंद कर लेते हैं तो आपकी अर्थव्यवस्था डूब जाती है। यदि आप उन्हें खोलते हैं तो वायरस फैलता है। आप अपने आपको तब तक सुरक्षित नहीं कर सकते जब तक आप यह नहीं समझते कि सब परस्पर निर्भर हैं। कमज़ोर देशों को सुरक्षा देने से आप खुद भी सुरक्षित रहते हैं।

हृदय को पूर्ण बनाने के लिए इसी विवेक की ज़रूरत है। इसे छोटे से दायरे तक सीमित नहीं रहना चाहिए। इसे संपूर्ण मानव जाति, सभी जीवों, पर्यावरण और सारे संसार तक विस्तारित होना चाहिए।

इसलिए जब हृदय सूत्र कहता है, "रूप शून्यता है," यह विनाशकारी भावनाओं - प्रबल इच्छा, लालच, क्रोध - को खत्म करने में मदद करता है, क्योंकि हम देखते हैं कि कोई भी आत्मनिर्भर नहीं है।

और जब यह कहता है, "शून्यता रूप है" तब हम देखते हैं कि स्वरूप का अस्तित्व तो है लेकिन परस्पर निर्भरता के रूप में। इस समझ से समानुभूति, स्नेह, करुणा और आनंद उत्पन्न होते हैं।

"रूप शून्यता है" - विनाशकारी भावनाएँ समाप्त हो जाती हैं।
"शून्यता रूप है" - रचनात्मक गुणों का विकास होता है।

इस दृष्टिकोण से मैं इसमें हृदय सूत्र को देखता हूँ। जब यह कहता है, "रूप ही शून्यता है और शून्यता ही रूप है, रूप शून्यता के अलग नहीं है और शून्यता रूप के अलग नहीं है," तब यह हमें बताता है कि हृदय को पूर्ण कैसे बनाएँ और हृदय को विवेक से कैसे निर्देशित करें।

यही 'हृदय सूत्र' का सार है। विनाशकारी भावनाएँ कम हो जाती हैं और करुणा का इतना विस्तार होता है कि वह पर्यावरण समेत पृथ्वी पर मौजूद समस्त जीवों को अपने अंदर समाहित कर लेती है।

पूर्णिमा - जब आप करुणा के विस्तार के बारे में बात कर रहे थे तब मुझे तरंग प्रभाव का स्मरण हो आया - कैसे एक तरंग दूसरी को प्रभावित करती है और फिर दूसरी तीसरी को।

इससे मुझे 'ॐ मणि पद्मे हुम्' मंत्र याद आता है। मैंने एक बार सुना था कि इसे 'कमल में मणि' कह कर वर्णित किया जाता है। जब हृदय का कमल खिलता है तब करुणा का उद्भव होता है। हार्टफुलनेस में हम मानवता के सामूहिक विकास के लिए प्रार्थना करते हैं - विशेषकर अपनी रात्रिकालीन प्रार्थना में।

यहाँ इनमें समानता प्रतीत होती है। क्या आप इस मंत्र और इसके अर्थ के बारे में कुछ कहेंगे?

गेशे दोरजी दामदुल - यह बहुत सुंदर है। "मानवता का सामूहिक विकास" यह वाक्य भी बहुत शक्तिशाली है।

'ॐ मणि पद्मे हुम्' करुणा के बोधिसत्व - अवलोकितेश्वर का मंत्र है। चीनी परंपरा में यह उपस्थिति क्वान यिन नामक स्त्री के रूप में है। तिब्बती बौद्ध मत में, जो भारत के नालंदा से आया है, अवलोकितेश्वर को पुरुष के रूप में दर्शाया जाता है।

हिंदू, बौद्ध और जैन परंपराओं में ॐ का प्रयोग होता है। यह तीन अक्षरों से मिलकर बना है अ-उ-म जो शरीर, वाणी और मन के प्रतीक हैं।

किसे जागृत करना है? शरीर, वाणी और मन के विकास को जिसे कुछ लोग पूर्ण चेतना कह सकते हैं।

हम उसकी ओर विकास कैसे करते हैं? मणि के माध्यम से।

मणि करुणा का प्रतीक है। जिस प्रकार इच्छापूर्ति करने वाली मणि हमारी अभिलाषाओं को पूरा करती है उसी प्रकार एक अच्छा हृदय हमारी गहनतम इच्छा - स्वयं सुखी होना और दूसरों को सुखी होने में मदद करना - की पूर्ति करता है। यहाँ तक कि करुणा से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य भी बेहतर होते हैं। यही मणि है।

लेकिन केवल करुणा का भाव होना पर्याप्त नहीं है। इसे निर्देशित किया जाना चाहिए।

पद्मे - पद्म यानी कमल से। कमल कीचड़ में खिलता है लेकिन उससे प्रभावित नहीं होता है। उसी तरह विवेक साधारण मनुष्य में उजागर होता है और जब उसे योग्य गुरु द्वारा निर्देशित किया जाता है तब वह पवित्र बना रहता है। विवेक से करुणा पूर्ण बनती है।

उसके बाद आता है 'हुम्' - यह हृदय और विवेक की अवियोज्यता का प्रतीक है। वे अलग-अलग होकर कार्य नहीं कर सकते। उन्हें एक साथ कार्य करना होगा, व्यक्तिगत रूप से और सामूहिक रूप से भी।

जब करुणा 'मेरे समूह' तक सीमित रहती है तब यह अधूरी होती है। सच्चा हार्टफुलनेस सारे संसार में विस्तारित होना चाहिए।

दाजी भी इसी दिशा में कार्य कर रहे हैं। यह भूमि, ये 2000 एकड़, उनके स्वयं के लिए नहीं हैं। ये उन सभी के लिए हैं जो हार्टफुलनेस की कदर करते हैं। हम सभी को यह बात सीखनी चाहिए।

पूर्णिमा - आपने उन नेतृत्वकर्ताओं की बात की जो लोगों को प्रभावित करते हैं। वे अनुयायी नहीं बनाते बल्कि उनके हृदयों को प्रभावित करते हैं। क्या आप इसे विस्तार से समझाएँगे?

गेशे दोरजी दामदुल - हमें महान गुरुओं - दाजी, राजी जी, परम आदरणीय (दलाई लामा) से एक बात अवश्य सीखना चाहिए - जब किसी नेतृत्वकर्ता का हृदय वास्तव में अच्छा होता है और वह बुद्धि द्वारा मार्गदर्शित होता है तब बदलाव अवश्य होता है।

विनाशकारी भावनाएँ कम हो जाती हैं और करुणा का इतना विस्तार होता है कि वह पर्यावरण समेत पृथ्वी पर मौजूद समस्त जीवों को अपने अंदर समाहित कर लेती है।

जब मैं इस आश्रम में आता हूँ तब मुझे नहीं लगता कि मैं कोई बाहर का व्यक्ति हूँ। लोग आपको स्वाभाविक मुस्कान के साथ स्वीकार करते हैं। ऐसा वे दबाव में नहीं करते। उनमें शुद्धता है।

यह कैसे होता है? उन सभी लोगों का जन्म एक ही माँ से नहीं हुआ है। यह उस ज्ञान के कारण है जो उनके मार्गदर्शक, दाजी और उनके गुरुओं द्वारा प्रदान किया गया है। परम आदरणीय (दलाई लामा) इसके दूसरे असाधारण उदाहरण हैं।

ऐसे ही व्यक्ति की ज़रूरत है - ऐसे मार्गदर्शक की जिसके पास सामूहिक कल्याण करने की दूरदृष्टि और करुणापूर्ण हृदय है। जब ये दोनों गुण मिलते हैं तब लोगों में बदलाव होता है। अनुयायी भी वैसे ही हृदय और दूरदृष्टि को प्रतिबिंबित करने लगते हैं।

यह एक 'तरंग प्रभाव' (ripple effect)- एक श्रृंखला अभिक्रिया (chain reaction) की तरह हो जाता है। यह तब तक विस्तारित होता जाता है जब तक कि कोई भी 'पराया' या 'शत्रु' बाकी नहीं रहता। सब 'हम' बन जाते हैं।

कई परिस्थितियों में क्रोध प्रतिशोध का कारण बनता है। "तुमने हमें चोट पहुँचाई, हम भी तुम्हें चोट पहुँचाएँगे।" नफ़रत से और नफ़रत बढ़ती है। लेकिन समझदार नेतृत्व के अंतर्गत दूसरा रास्ता अपनाना संभव है।

परम आदरणीय ने कई बार कहा है कि क्रोध को हावी होने देना असफलता का द्योतक है। इसके बजाय हमें व्यावहारिक होना चाहिए यानी जो किया जा सकता है, हम वह करें। तब हम मध्य

मार्ग अपनाते हैं जिसमें दोनों पक्षों के लिए लाभ की स्थिति होती है। तब यह सोच नहीं होती, "हम तुम्हें दंड देंगे, तुम्हें मार डालेंगे।" इस तरह का मनोभाव नहीं होना चाहिए।

जब मैं इतिहास पर दृष्टि डालता हूँ तो पाता हूँ कि कैसे एक व्यक्ति लाखों लोगों को बदल सकता है। एक नेता एक समाज को सुधार सकता है। यहाँ हार्टफुलनेस में भी मैं लोगों को मुस्कराते हुए देखता हूँ और यह प्रभाव एक ही व्यक्ति से आता है, दाजी जी से। विश्व के नेताओं को दाजी और परम आदरणीय (दलाई लामा) जैसे व्यक्तित्वों से सीखना चाहिए - विवेक द्वारा निर्देशित करुणा। यदि यह संयोजन राष्ट्रों पर शासन करे तो खरबों डॉलर जो युद्ध में खर्च हो जाते हैं, उनका उपयोग मानवता के विकास में हो सकता है।

पूर्णिमा - जब आपने कहा कि एक व्यक्ति कई लोगों को प्रभावित कर सकता है तब मुझे बाबूजी महाराज द्वारा कहे शब्द याद आ गए, "मैं शिष्य नहीं बनाता, मैं मालिक बनाता हूँ।" दूरदृष्टि वाले नेतृत्वकर्ता अनुयायी नहीं बनाते - वे दूसरों को भी वही दूरदृष्टि और करुणापूर्ण हृदय विकसित करने के लिए प्रेरित करते हैं।

इसके पहले कि हम अपनी चर्चा को विराम दें, क्या मैं आपको अपना समापन विचार देने के लिए कह सकती हूँ?

गेशे दोरजी दामदुल - भारत एक अद्भुत देश है। यहाँ जैन धर्म, हिंदू धर्म और बौद्ध धर्म जैसी अनेक परंपराओं के महान गुरुओं ने जन्म लिया है। फिर महात्मा गाँधी, विनोबा भावे और हमारे दाजी हैं। ये सभी असाधारण हस्तियाँ हैं।

परम आदरणीय दलाई लामा अक्सर कहते हैं कि वे जहाँ भी यात्रा करते हैं, वे भारत को अहिंसा की भूमि कहते हैं। वे भारत का उसकी गहन आध्यात्मिक विरासत के लिए और उन नैतिक मूल्यों के लिए जो वह मानवता को दे सकता है, विश्व भर में प्रचार करते हैं।

आज की दुनिया इन गुणों से वंचित है। परम आदरणीय इस अर्थ में भारत के राजदूत हैं।

मुझे याद है कि वे कहते हैं, "मेरा शरीर भारतीय राजमा दाल से जीवित है और मेरा दिमाग भारतीय नालंदा दर्शन - मनोविज्ञान, तत्व मीमांसा और तर्कशास्त्र - से जीवित है।" इस तरह वे अपने आपको भारत भूमि की संतान मानते हैं।

इसलिए मुझे यही कहना है कि परम आदरणीय दलाई लामा, महात्मा गाँधी और दाजी जैसे महान नेता इस भूमि पर पैदा हुए हैं। सभी लोग, नेता और सामान्य नागरिक इनसे सीख सकते हैं।

पूर्णिमा - धन्यवाद गेशे दोरजी दामदुल ला। आपसे बात करना सौभाग्य की बात रही है। हम आशा करते हैं कि हमें एक बार फिर आपका कान्हा शांतिवनम् में स्वागत करने का अवसर मिलेगा।

गेशे दोरजी दामदुल - धन्यवाद। इस केंद्र पर आना मेरे लिए भी सौभाग्य की बात है। यह सुंदर स्थान है। जैसे ही आप यहाँ प्रवेश करते हैं आप शांति का अनुभव करते हैं।

ऐसे ही व्यक्ति की ज़रूरत है – ऐसे मार्गदर्शक की जिसके पास सामूहिक कल्याण करने की दूरदृष्टि और करुणापूर्ण हृदय है। जब ये दोनों गुण मिलते हैं तब लोगों में बदलाव होता है। अनुयायी भी वैसे ही हृदय और दूरदृष्टि को प्रतिबिंबित करने लगते हैं। यह एक 'तरंग प्रभाव' – एक श्रृंखला अभिक्रिया (chain reaction) की तरह हो जाता है। यह तब तक विस्तारित होता जाता है जब तक कि कोई भी 'पराया' या 'शत्रु' बाकी नहीं रहता। सब 'हम' बन जाते हैं।

मैं यहाँ के लोगों की मुस्कान देखता रहता हूँ। एक मुस्कान, दो मुस्कान - सामान्यतः आप इसे कहीं भी देख सकते हैं। लेकिन यहाँ, इस 2000 एकड़ के परिसर में आप केवल मुस्कान ही मुस्कान देख सकते हैं। ये मुस्कानें संक्रामक हैं, बहुत सुंदर हैं। यह अद्भुत है!

ऐसे ही व्यक्ति की ज़रूरत है - ऐसे मार्गदर्शक की जिसके पास सामूहिक कल्याण करने की दूरदृष्टि और करुणापूर्ण हृदय है। जब ये दोनों गुण मिलते हैं तब लोगों में बदलाव होता है। अनुयायी भी वैसा ही हृदय और दूरदृष्टि को प्रतिबिंबित करने लगते हैं।

---

[1] महाबोधि वृक्ष का तात्पर्य बोध गया में स्थित वट वृक्ष है। माना जाता है कि इसके नीचे बैठ कर सिद्धार्थ गौतम को निर्वाण प्राप्त हुआ था। कान्हा शांतिवनम् में उसी मूल वृक्ष के वंशज का रोपण किया गया है।

[2] 'वैश्विक आध्यात्मिक महोत्सव' कान्हा शांतिवनम् में वर्ष 2024 में आयोजित अंतर्राष्ट्रीय कार्यक्रम था जिसमें विभिन्न आध्यात्मिक मतों के प्रमुखों ने भाग लिया था।

विसंगति से सामंजस्य की ओर

अपूर्वा पटेल के साथ बातचीत में **दाजी**, सामंजस्य और आंतरिक संतुलन को पुनः स्थापित करने में बेचैनी की भूमिका पर चर्चा कर रहे हैं।

अपूर्वा - अब तकनीक सबके पास इस हद तक उपलब्ध है कि हम सब एक-दूसरे के लगातार संपर्क में रहते हैं। फिर भी लोगों के बीच दुर्भाग्यपूर्ण असंतुलन है और उनमें सामंजस्य की कमी दिखती है।

दाजी - क्या आप कभी ऐसे कमरे में बैठी हैं जहाँ सेल फ़ोन लगातार बजते रहते हैं? जुड़ाव के बिना संपर्क ऐसा ही होता है। ऐसे में बातें तो बहुत होती हैं लेकिन कोई अर्थपूर्ण संवाद नहीं होता।

'संघ' या संगति के बारे में प्राचीन शिक्षा कुछ महत्वपूर्ण बताती है - जैसी हमारी संगति होती है हम वैसे ही बन जाते हैं। मन बार-बार जिसके संपर्क में आता है, उसी का स्वरूप अपना लेता है। पिछली सदियों में किसी व्यक्ति का 'संघ' या जुड़ाव कुछ दर्जन लोगों और एक स्थिर माहौल तक ही सीमित था। आजकल एक घंटे स्क्रॉल करने पर हम सैकड़ों मन, हज़ारों छवियों, अनगिनत स्पंदनों से रूबरू होते हैं। उनमें से अधिकांश को प्रबल भावनाएँ जगाने के लिए बनाया गया है क्योंकि प्रबल भावनाएँ संलग्नता को बढ़ाती हैं।

‘दिव्य लोक से संदेश’ में सीधे तौर पर यही कहा गया है - “आज का इंसान हर तरह की जानकारी से भरा हुआ है जिसकी उसके आध्यात्मिक अस्तित्व को ज़रूरत नहीं है। हृदय की ज़रूरतें कहीं अधिक विशिष्ट होती हैं जो सिर्फ़ वही जानता है।”

संपर्क अपने आप में कोई समस्या नहीं है। समस्या यह है कि हमारा संपर्क क्षैतिज (horizontal) है जबकि उसे उर्ध्वाधर (vertical) होना चाहिए। हम दूसरे इंसानों से लगातार बाहरी संपर्क बनाने में लगे रहते हैं और अपनी गहराइयों तक पहुँचने को नज़रअंदाज़ कर देते हैं। और यहीं पर विरोधाभास है - केवल अपनी आंतरिक गहराई में जाकर ही हम वास्तव में किसी दूसरे से मिल सकते हैं। दो सतहें एक-दूसरे से रगड़ती हैं तो घर्षण पैदा करती हैं। दो गहराइयाँ जब एक-दूसरे से जुड़ती हैं तब सामंजस्य उत्पन्न होता है।

अपूर्वा - तो क्या लगातार संपर्क असल में उल्टा असर डालने वाला है?

दाजी - ऐसा उस परिस्थिति में निश्चित रूप से होता है जब यह आंतरिक संपर्क को मज़बूत करने के बजाय उसका स्थान ही ले लेता है। जब शांति के हर पल में तुरंत कोई अधिसूचना आ जाती है या जब एकांत में हम स्क्रीन पर कुछ देखने लगते हैं तब हम उस आधार को ही खो देते हैं जिससे सच्चा सामंजस्य उत्पन्न हो सकता है।

सहज मार्ग अभ्यास इसका उपाय बताता है - सुबह का ध्यान हमें सांसारिक कार्यों में लगने से पहले अपने केंद्र में स्थापित कर देता है, शाम की सफ़ाई दिन भर के संपर्कों से जमा हुए प्रभावों को निकालती है और सोने से पहले की प्रार्थना हृदय को पुनः उसके स्रोत की ओर ले जाती है। ये अभ्यास एक उर्ध्वाधर अक्ष बनाते हैं। और इस अक्ष से हमारे क्षैतिज संपर्क भी बदल जाते हैं।

आप स्वयं में जितनी गहराई में उतरते हैं, उतने ही आप दूसरों के भी करीब आते हैं। सतह पर तो बस भीड़ होती है। लेकिन भीतर गहराई में आप स्वयं से मिलते हैं।

संपर्क अपने आप में कोई समस्या नहीं है। समस्या यह है कि हमारा संपर्क क्षैतिज (horizontal) है जबकि उसे उर्ध्वाधर (vertical) होना चाहिए। हम दूसरे इंसानों से लगातार बाहरी संपर्क बनाने में लगे रहते हैं और अपनी गहराइयों तक पहुँचने को नज़रअंदाज़ कर देते हैं।

अपूर्वा - दस नियमों में हमें अपने जीवन को सरल बनाने और प्रकृति के साथ तालमेल बिठाने की सलाह दी गई है। हम इस दिशा में पहला आंतरिक बदलाव कैसे ला सकते हैं?

दाजी - जब जटिलताओं को दूर कर दिया जाता है तब सरलता ही शेष रहती है।

सरलता दो तरह की होती है। पहली उस बच्चे की सरलता है जिसने अभी तक जटिलताओं का सामना नहीं किया है। यह सरलता मासूम व सुंदर होती है लेकिन नाज़ुक होती है। जैसे ही जटिलता आती है, यह बिखर जाती है। दूसरी उस ऋषि की सरलता है जो हर जटिलता से गुज़र चुका है और जिसने अनावश्यक बोझ लिए बिना उन्हें पार भी किया है। यह सरलता अडिग है क्योंकि इसे परखा जा चुका है।

दूसरी सरलता का रास्ता जीवन की मुश्किलों यानी जटिलताओं के अगल-बगल से नहीं बल्कि उनके बीच से होकर जाता है। हम यह

दिखावा नहीं कर सकते कि हमें किसी जटिल दुनिया ने प्रभावित नहीं किया है। हम बस सरल होने का फ़ैसला नहीं कर सकते। इसके लिए हमें जटिलताओं की परतों को स्वीकार करना, जाँचना और फिर छोड़ना होगा।

यहीं पर शाम की सफ़ाई का अभ्यास ज़रूरी हो जाता है। प्रत्येक दिन कुछ न कुछ छाप छोड़ता है - इच्छाएँ, प्रतिक्रियाएँ, राय और आंकलन। ये छापें जटिलता व शोर पैदा करती हैं जो आत्मा के प्राकृतिक सामंजस्य को दबा देती हैं। हर शाम ईमानदारी से किया जाने वाला सफ़ाई का अभ्यास दिन भर संग्रह की गई छापों को हटा देता है, इससे पहले कि वे ठोस बनकर स्थायी हो जाएँ।

जहाँ तक प्रकृति के साथ तालमेल बिठाने की बात है, तो विचार करें कि प्रकृति का असल में क्या मतलब है। यह शब्द एक ऐसे मूल से आया है जिसका अर्थ है 'जन्म' या 'मूल स्रोत'। प्रकृति के साथ तालमेल बिठाने का मतलब है अपने उद्गम, अपने स्रोत, अपने मूलभूत अस्तित्व के साथ तालमेल बिठाना। और वह मूलभूत अस्तित्व बहुत सरल है। जटिलता तो संस्कार यानी संग्रहित छापें उत्पन्न करती हैं।

पहला आंतरिक बदलाव तब होता है जब आप संचित ढेर में और जोड़ना बंद कर देते हैं। सरल बनने से पहले आपको जटिल बनना बंद करना होगा। इसका मतलब है, हर पल जुड़ने वाली बातों - अनावश्यक प्रतिक्रिया, बाध्यकारी राय, तुरंत आंकलन करना - के प्रति जागरूक होना। आपको इनसे लड़ने की भी ज़रूरत नहीं है। आपको बस उन्हें देखने की ज़रूरत है। जिसे स्पष्ट रूप से देख व समझ लिया जाता है, वह अपनी शक्ति खोने लगता है।

एक 'संदेश' सलाह देता है - "सौंदर्य और दिव्य शांति पाने के लिए इस खिड़की को पूरी तरह से खोल दें। वहाँ सामंजस्य और पूर्ण आनंद का वास है।" खिड़की पहले से ही हमारे भीतर है। यह बस संचित जटिलताओं से ढकी हुई है। उन्हें हटा दें और जो सामंजस्य हमेशा से था, वह खुद प्रकट हो जाएगा।

अपूर्वा - जब हम नई चुनौतियों का सामना करते हैं तो उससे हमारे अंदर बेचैनी होती है। क्या यह सामंजस्य न होने की निशानी है या यह और गहरे तालमेल की ओर जाने का द्वार है?

दाजी - सहज मार्ग परंपरा से हमें एक समझ मिलती है जो एक आम आध्यात्मिक गलतफ़हमी को दूर करती है - जो गुरु कभी तकलीफ़

नहीं देता, वह सच में प्रेम करने वाला नहीं होता, वह केवल मनभावन होता है। हम अक्सर सोचते हैं कि मार्ग सुखद होना चाहिए, हमारी प्रगति आरामदायक होनी चाहिए, गुरु को हमेशा हमें सुकून और सही महसूस कराना चाहिए। यह आध्यात्मिकता का अहंकारी स्वरूप है और इससे कुछ नहीं प्राप्त होता।

सोचिए क्या होता है जब कोई हड्डी टूट जाती है और टेढ़ी-मेढ़ी जुड़ जाती है। उसे ठीक करने के लिए उसे फिर से तोड़ना होगा। यह दर्दनाक है। और यह ज़रूरी भी है। दर्द इस बात का संकेत नहीं है कि कुछ गलत ही हो रहा है बल्कि यह दर्शाता है कि कुछ सही हो रहा है या कि गड़बड़ी ठीक हो रही है।

अहंकार कई जन्मों में विकृत या असंतुलित रूप में विकसित हुआ है। इसकी संरचना भले ही खराब हो लेकिन जानी-पहचानी लगती है। जब सही मार्गदर्शन इन संरचनाओं को फिर से ठीक करने लगता है तब अहंकार विरोध करता है। यह दर्द को 'असंगत' कहता है और मार्गदर्शन पर शक करता है। यह आसान रास्ता ढूँढने का प्रयत्न करता है।

अपूर्वा - जब अहंकार इस तरह प्रतिक्रिया करता है तब हम उस प्रतिक्रिया को कैसे समझें? क्या यह सिर्फ़ विद्रोह होता है?

दाजी - यहाँ एक भेद किया जाना आवश्यक है। अहंकार का विद्रोह वह विरोध है जो तब पैदा होता है जब अहंकार को विकास से बेचैनी महसूस होती है। अहंकार बदलना नहीं चाहता, सामने नहीं आना चाहता या अपनी काल्पनिक स्वायत्तता को छोड़ना नहीं चाहता। जब सही मार्गदर्शन अहंकार के लिए खतरा बनता है तब अहंकार विद्रोह करता है।

सैद्धांतिक विरोध अलग होता है। यह तब होता है जब जो प्रस्ताव दिया जा रहा है, वह वास्तव में विकास के विरुद्ध होता है या जब मार्गदर्शन शोषण बन जाता है या जब शिक्षण अपना ही खंडन करता है या जब सवाल करने पर रोक लगा दी जाती है।

फ़र्क कैसे बताया जाए? खुद से पूछें - क्या यह परेशानी इसलिए हो रही है क्योंकि मेरी छोटी-सी पहचान को बड़ा बनाया जा रहा है? या यह परेशानी इसलिए हो रही है क्योंकि मेरी सच्चाई को ठेस पहुँच रही है? पहली परेशानी है विस्तार के कारण बढ़ती हुई पीड़ा। दूसरी है असली नुकसान की खतरे की घंटी।

खेत में रोपण करने से पहले उसे जोतना पड़ता है। जुताई से ज़मीन में उलट-पलट होती है। यह उलट-पलट फसल के लिए ज़रूरी है। विकास में मदद करने वाली परेशानी असामंजस्य नहीं है। यह एक अनजान दरवाज़े से आने वाला सामंजस्य है।

अपूर्वा - जो ध्यान करते हैं, क्या आप उन्हें कहेंगे कि रात 9 बजे की प्रार्थना, व्यक्तिगत सामंजस्य से वैश्विक सामंजस्य की ओर ले जाने वाला पहला कदम है?

दाजी - रात 9 बजे की प्रार्थना एक मौन क्रांति है - इतनी शांत कि लोग इसे पूरी तरह से नज़रअंदाज़ कर सकते हैं। सोचिए कि उस समय दुनिया भर के समय क्षेत्र में क्या होता है। साधक जो कुछ भी कर रहे होते हैं, उसे रोककर एक ही विचार रखते हैं - "सभी लोगों

सहज मार्ग परंपरा से हमें एक समझ मिलती है जो एक आम आध्यात्मिक गलतफ़हमी को दूर करती है – जो गुरु कभी तकलीफ़ नहीं देता, वह सच में प्रेम करने वाला नहीं होता, वह केवल मनभावन होता है। हम अक्सर सोचते हैं कि मार्ग सुखद होना चाहिए, हमारी प्रगति आरामदायक होनी चाहिए, गुरु को हमेशा हमें सुकून और सही महसूस कराना चाहिए। यह आध्यात्मिकता का अहंकारी स्वरूप है और इससे कुछ नहीं प्राप्त होता।

को, सभी जीवों को, प्रेम और भक्ति का आशीर्वाद मिल रहा है और उन सभी में सच्ची श्रद्धा विकसित हो रही है।" यह प्रार्थना किसी व्यक्ति के अपने निजी लाभ के लिए नहीं है। यह प्रार्थना केवल साथी अभ्यासियों के लिए भी नहीं है। यह प्रार्थना सभी जीवों के लिए है जिनमें वे लोग भी शामिल हैं जिन्होंने कभी इस मार्ग के बारे में नहीं सुना, वे लोग जो यदि सुनते तो इसे नकार सकते थे, वे लोग जो सक्रिय रूप से दिव्यता के विरुद्ध काम करते हैं।

दिव्य लोक के संदेश 'पृथ्वी के चारों ओर प्रकाश के तारों' का वर्णन करते हैं। ये आध्यात्मिक रूप से उन्नत लोगों के लिए उपमाएँ नहीं हैं। ये सामूहिक आकांक्षाओं की अदृश्य मूलभूत संरचनाएँ हैं जो हर बार तब मज़बूत होती हैं जब कोई सच्चा हृदय सभी की भलाई चाहता है।

इस अभ्यास की अद्भुत विशेषता इसके सार्वभौमिक होने में है। यह धर्म बदलने या किसी विशेष मान्यता के अनुपालन की माँग नहीं करता है। यह कुछ ऐसा चाहता है जिसे हर परंपरा, हर दर्शन, हर सच्चा साधक अच्छा मानेगा - 'प्रेम और भक्ति का आशीर्वाद' प्राप्त करना और 'सच्ची श्रद्धा' विकसित करना। यह इस बात पर भरोसा करता है कि इन सद्गुणों से भरा हृदय अपने तरीके से, अपने समय पर, ईश्वर तक पहुँचने का अपना रास्ता खुद ढूँढ लेगा।

व्यक्तिगत सामंजस्य और वैश्विक सामंजस्य दो अलग-अलग उपलब्धियाँ नहीं हैं। ये मानो एक ही चीज़ को दो नज़रियों से देखना है। जब आप अपने हृदय को शुद्ध करते हैं तब आप अनंत तंत्र में एक बिंदु को भी शुद्ध करते हैं। आपस में जुड़े सभी बिंदुओं के माध्यम से ये स्पंदन फैलते हैं। सहज मार्ग की शिक्षा स्पष्ट है - आपका अभ्यास आपकी जानकारी से कहीं ज़्यादा मायने रखता है। जब आप शाम की सफ़ाई यह सोचकर छोड़ देते हैं, "इससे क्या फ़र्क पड़ता है," तब आप अदृश्य जुड़ावों को भूल जाते हैं।

हर बार जब आप रात 9 बजे बैठते हैं तब आप उन सभी लोगों के लिए बैठते हैं जो आपसे जुड़े हैं, जाने और अनजाने। यह दबाव डालने के लिए नहीं बल्कि हिम्मत बढ़ाने के लिए है। आपकी छोटी सी कोशिश का समूचे ब्रह्मांड में महत्व है।

प्रार्थना, उसे करने वाले को उतना ही बदल देती है जितना वह दुनिया की भलाई करती है। यह हर रात हृदय का दायरा बढ़ाती जाती है, उसे ज़्यादा समाने, ज़्यादा शामिल करने और अधिक व्यापक रूप से प्रेम करने के लिए प्रशिक्षित करती है।

दिव्य लोक के संदेश 'पृथ्वी के चारों ओर प्रकाश के तारों' का वर्णन करते हैं। ये आध्यात्मिक रूप से उन्नत लोगों के लिए उपमाएँ नहीं हैं। ये सामूहिक आकांक्षाओं की अदृश्य मूलभूत संरचनाएँ हैं जो हर बार तब मज़बूत होती हैं जब कोई सच्चा हृदय सभी की भलाई चाहता है।

अपूर्वा - क्या यह "उससे प्रेम करो जो सबसे प्रेम करता है" के सिद्धांत को अमल में लाने का भी तरीका है?

दाजी - बाबूजी का दिया यह वाक्य, "उससे प्रेम करो जो सबसे प्रेम करता है," चंद शब्दों में पूरे आध्यात्मिक दर्शन को समेटे हुए है।

सार्वभौमिक प्रेम तक सीधे-सीधे पहुँचना नामुमकिन है। क्या हम आठ अरब लोगों से सही अर्थ में प्रेम कर सकते हैं? क्या हम तीन अरब लोगों से प्रेम कर सकते हैं? क्या हम एक अरब लोगों से वास्तविक और पूरी तरह से प्रेम कर सकते हैं? हृदय की क्षमता सीमित है और माँग असीमित लगती है।

बाबूजी का वाक्य एक अलग दृष्टिकोण देता है। सभी जीवों से सीधे प्रेम करने की कोशिश करने के बजाय हम उससे प्रेम करते हैं जो पहले से ही सभी से प्रेम करता है। और उस प्रेम के माध्यम से, एक तरह के आध्यात्मिक गणित से, जो आम अंकगणित से कहीं आगे है, हमारा प्रेम सब तक पहुँचता है।

इसके बारे में ऐसे सोचें – यदि आप हज़ार शाखाओं को पानी देना चाहते हैं तो आप हर डाल को अलग-अलग पानी नहीं देते। आप जड़ को पानी देते हैं। जड़ उसे हर शाखा तक स्वाभाविक ढंग से, बिना किसी मेहनत के और पूरी तरह से पहुँचाती है। मालिक या गुरु वह जड़ हैं। जब आप उनसे प्रेम करते हैं तब आप समस्त अस्तित्व की जड़ को सींचते हैं।

इसीलिए सहज मार्ग परंपरा हृदय पर ध्यान करने पर ज़ोर देती है जो हमारे अंदर दिव्य सत्ता का निवास स्थान है। जब आप सुबह बैठते हैं और अपने हृदय में ईश्वरीय प्रकाश की उपस्थिति की कल्पना करते हैं तब आप सीधे उस स्रोत से जुड़ते हैं जो सभी जीवों को पोषण देता है। इस आंतरिक उपस्थिति के लिए आपका प्रेम उन सभी के लिए भी होता है जिन्हें यह स्रोत पोषण देता है।

इसका व्यावहारिक निहितार्थ मुक्तिदायक है। आपको अजनबियों, दुश्मनों, अपने जीवन के दुखदायी व्यक्तियों के लिए प्रेम की भावनाएँ बनाने की ज़रूरत नहीं है। आपको बस उस 'एक' के लिए अपना प्रेम गहन करना है। और जैसे-जैसे वह प्रेम गहरा होता है, एक अजीब बात होती है - आप हर किसी में उस 'एक' को देखना शुरू कर देते हैं। तब अजनबी कम अनजाना लगता है। दुश्मन कम खतरनाक लगता

है। दुखदायी व्यक्ति ज़्यादा सहनीय हो जाता है। आप लोगों के सतही व्यक्तित्व से परे उनके भीतर के वास्तविक स्वरूप को देखते हैं।

अपूर्वा - आपके अपने जीवन में क्या कभी ऐसा समय आया जब आपने आंतरिक सामंजस्य की तलाश की हो? यह कब एक विचार से एक अनुभव में बदल गया?

दाजी - सच कहूँ तो, मुझे अपने अंदर कभी भी ऐसा नहीं लगा कि कोई विसंगति है। सामंजस्य की कमी की भावनाएँ कभी महसूस नहीं हुईं।

इसीलिए सहज मार्ग परंपरा हृदय पर ध्यान करने पर ज़ोर देती है जो हमारे अंदर दिव्य सत्ता का निवास स्थान है। जब आप सुबह बैठते हैं और अपने हृदय में ईश्वरीय प्रकाश की उपस्थिति की कल्पना करते हैं तब आप सीधे उस स्रोत से जुड़ते हैं जो सभी जीवों को पोषण देता है। इस आंतरिक उपस्थिति के लिए आपका प्रेम उन सभी के लिए भी होता है जिन्हें यह स्रोत पोषण देता है।

यह शायद अधिक सामान्य और अधिक ईमानदार शुरुआत है। अधिकांश साधक सचेत विसंगति की अवस्था या आंतरिक टकराव से शुरुआत नहीं करते। वे एक तरह की आरामदायक संवेदनहीनता से शुरू करते हैं, एक ऐसे जीवन से जो ठीक-ठाक लगता है, एक ऐसे स्व से जो यथोचित लगता है। असामंजस्य की भावनाएँ कभी पैदा नहीं होतीं क्योंकि सामंजस्य असल में क्या है, इसके लिए कोई संदर्भ बिंदु नहीं होता है। जो इंसान हमेशा प्रदूषित हवा में साँस लेता है, उसे पता नहीं होता कि उसे ताज़गी नहीं मिली। जिस इंसान को हमेशा धुंधला नज़र आता है, उसे पता नहीं होता कि उसकी नज़र कमज़ोर है।

दिव्य लोक से संदेश में इस बारे में सटीकता से कहा गया है – "यदि इंसानों को पता होता तो वे इन चरणों को पूरा करने और इस शांति का आनंद लेने के लिए क्या कुछ नहीं देते!" "यदि इंसानों को पता होता" यह वाक्यांश महत्वपूर्ण है। उन्हें पता ही नहीं है। उन्हें पता ही नहीं कि वे क्या खो रहे हैं। उन्हें अनुपस्थिति का एहसास ही नहीं होता क्योंकि उन्होंने कभी उपस्थिति का स्वाद ही नहीं चखा है।

यह आध्यात्मिक अज्ञान की विशिष्ट प्रकृति है। जो बात हमारी समझ को धुंधला करती है, वही हमारी यह समझने की काबिलियत को भी धुंधला कर देती है कि हमारी सोच धुंधली हो चुकी है। एक ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचिए जो बचपन से ही अपनी पीठ पर भारी बोझ ढोता रहा है। उसे भार उठाने की इतनी आदत हो चुकी है कि अब वह भार जैसा नहीं लगता। माँसपेशियाँ इसकी आदी हो चुकी हैं। शारीरिक मुद्रा भार उठाने के अनुकूल हो गई है। भारीपन अब स्वाभाविक हो गया है। जब आखिरकार बोझ नीचे रखा जाता है तभी व्यक्ति चकित होकर कहता है, "मुझे पता ही नहीं था कि मैं इतना ज़्यादा बोझ ढो रहा था।"

रात में सफ़ाई करने की प्रक्रिया में ठीक यही होता है। आप सामान्य महसूस करते हुए बैठते हैं। कोई विशेष गड़बड़ी महसूस नहीं करते। आप प्रक्रिया शुरू करते हैं, कल्पना करते हैं कि जटिलताएँ बाहर निकल रही हैं तथा भारीपन दूर हो रहा है। और जब आप अपनी आँखें खोलते हैं तब कुछ बदल गया होता है। आपके भीतर एक हल्कापन होता है जिसके बारे में आपको पहले पता नहीं था, एक स्पष्टता होती है जो पहले धुंधली थी। यह पहचान पीछे मुड़कर

देखने पर होती है। असली सामंजस्य का स्वाद चखने के बाद ही आपको एहसास होता है कि आप पहले किसमें जी रहे थे।

तो, यह यात्रा महसूस किए गए असामंजस्य से सामंजस्य की ओर नहीं है। यह अनजाने में हुए अलगाव से एकत्व की ओर यात्रा है। यह आपके पास क्या कमी है उसकी अनभिज्ञता से यह एहसास करने तक की यात्रा है कि वह तो सदैव आपका ही था।

1. संघ एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ है संगठन या समुदाय।

2. दिव्य लोक से संदेश उच्च आत्माओं से अंतःसंचार द्वारा प्राप्त संदेश हैं।

3. शाम की सफ़ाई सहज मार्ग पद्धति की एक मूल साधना है, जिसका उद्देश्य दिनभर में संचित हुए संस्कारों और छापों को दूर करना है।

4. सहज मार्ग के दस नियम आध्यात्मिक साधकों के लिए दस मार्गदर्शक सिद्धांत हैं।

5. रात्रि 9 बजे की प्रार्थना सभी के आध्यात्मिक उत्थान के लिए एक सार्वभौमिक प्रार्थना है। (यह सोने से पहले की जाने वाली प्रार्थना से भिन्न है।)

कृत्रिम बुद्धिमत्ता और आध्यात्मिक जीवन - एक सरल चिंतन

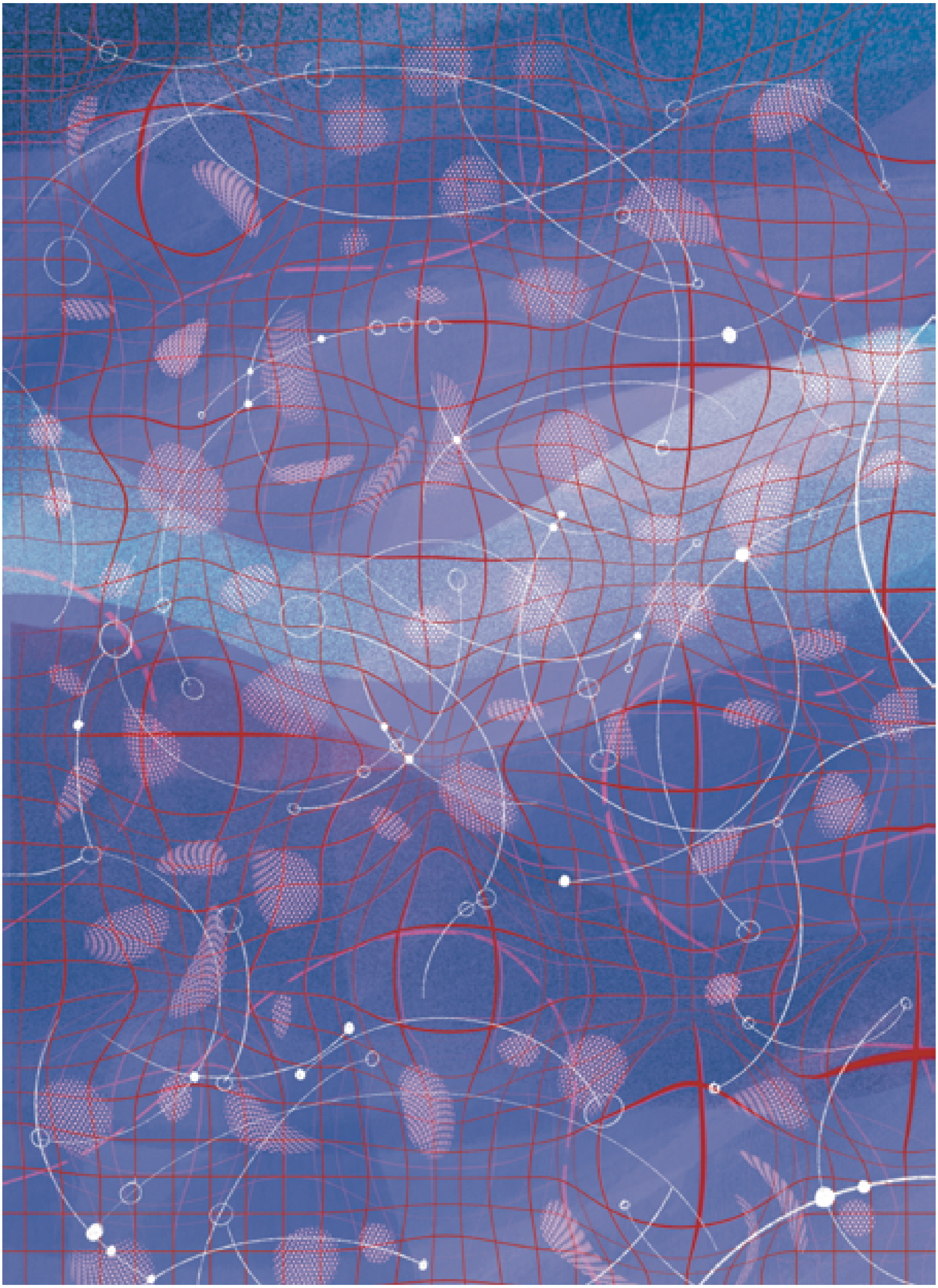
लेवेलिन वॉन ली कृत्रिम बुद्धिमत्ता के आध्यात्मिक जीवन पर बढ़ते प्रभाव के बारे में बात करते हैं और इस प्रश्न पर विचार करते हैं कि यह जीवन के अर्थ की खोज में सहायक है या उससे ध्यान भटकाती है।

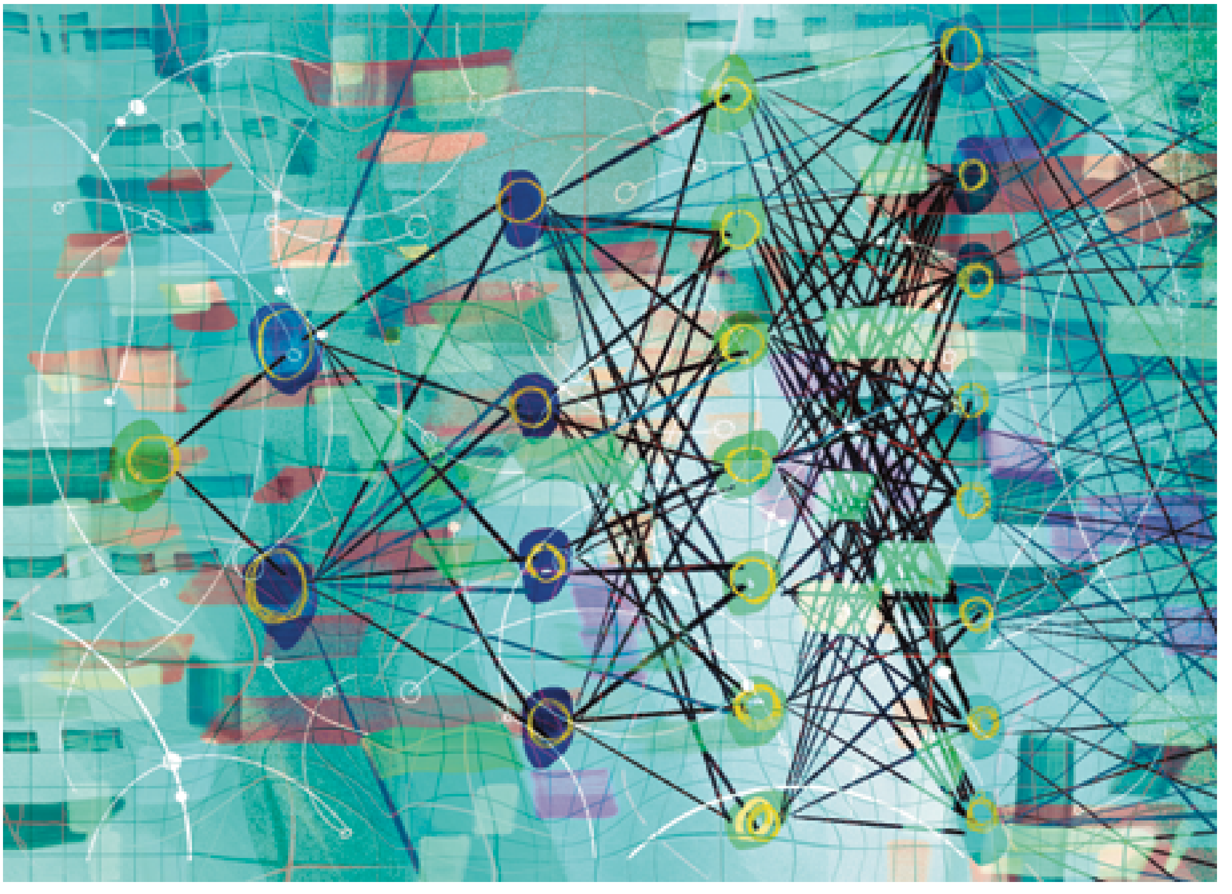
कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) अब हमारी रोज़मर्रा की ज़िंदगी का हिस्सा बनती जा रही है। कुछ लोग कृत्रिम बुद्धिमत्ता का उपयोग आध्यात्मिक मार्गदर्शन के लिए कर रहे हैं। आजकल तो ऐसे कृत्रिम बुद्धिमत्ता गुरु अवतार भी मौजूद हैं जो व्यक्तिगत रूप से माँग करने पर आपको ध्यान करवाते हैं, सलाह देते हैं और आपको स्वयं दीक्षा एवं आध्यात्मिक आशीर्वाद भी देते हैं। हमें इस प्रश्न पर विचार करना चाहिए - क्या कृत्रिम बुद्धिमत्ता और आध्यात्मिक विकास वास्तव में किसी स्तर पर एक-दूसरे से मिलते हैं अथवा यह केवल एक और भ्रम है जो हमें अपने आंतरिक जीवन एवं वास्तविक परिवर्तन से दूर करता है?

कृत्रिम बुद्धिमत्ता इंटरनेट से प्राप्त बहुत सारी जानकारी के पैटर्न को समझकर उसी आधार पर अनुमान लगाती है या विषय सामग्री तैयार करती है। यह हमारे मानसिक व सूचनात्मक स्तर से संबंधित है जहाँ हमारे पुराने विचार, कल्पनाएँ, छवियाँ और पैटर्न संग्रहीत रहते हैं और जिन तक यह हमें पहुँच प्रदान कर सकती है। यह हमारे विचारों को व्यवस्थित कर सकती है, उन्हें पुनः नए क्रम में प्रस्तुत कर सकती है और ऐसा प्रतीत करा सकती है कि यह हमें अंतर्दृष्टि दे रही है, लेकिन यह सब हमेशा अतीत से ही निकलकर आता है।

आध्यात्मिक जीवन हमें मन और उसमें निरंतर उठने वाले विचारों से परे या तो शुद्ध जागरूकता की अवस्था में, वर्तमान क्षण में या उस दिव्य प्रेम में पहुँचा देता है जिसे हम हृदय के माध्यम से अनुभव कर सकते हैं। यह हमें अहंकार के उस भ्रम, कि हम एक अलग अस्तित्व हैं, से बाहर निकालकर यह एहसास कराता है कि हम वास्तव में प्रकृति का ही हिस्सा हैं। आध्यात्मिक मार्ग हमें और भी आगे ले जा सकता है, उस मौलिक शून्यता में जो सृष्टि का आधार है, उस रिक्तता में जिसे खाली मन के माध्यम से अनुभव किया जाता है या प्रेम के उस अनंत सागर में जिसमें हमारा व्यक्तिगत स्व और सभी विचार विलीन हो जाते हैं।

आध्यात्मिक जीवन मन के निरंतर शोर और भटकावों के स्थान पर हमें स्थिरता, रिक्तता और प्रेम का प्रत्यक्ष अनुभव कराता है। इस आंतरिक अनुभव के माध्यम से हम बदलाव के लिए तैयार हो जाते हैं - असली बदलाव के लिए जो भीतर से, एक उच्चतर आयाम से आता है, न कि मन की संचित जानकारी और अहंकारी आदतों से। असली बदलाव हमेशा भीतर से ही आता है। आध्यात्मिक दृष्टिकोण से इसका अर्थ है कि यह दिव्य, हमारे उच्चतर स्व, आत्मा यानी हमारे अस्तित्व के शाश्वत आयाम से आता है। ध्यान करने, मन को स्थिर करने, श्वास पर ध्यान देने या हृदय पर केंद्रित होने से हम अपने आंतरिक आयाम तक पहुँच पाते हैं। इसके विपरीत, कृत्रिम बुद्धिमत्ता अतीत से संबंधित है - संचित विचारों, छवियों और कल्पनाओं से। इस कारण यह वास्तविक बदलाव और उस आंतरिक साधना से ध्यान भटकाती है जिसकी हमें आवश्यकता है।





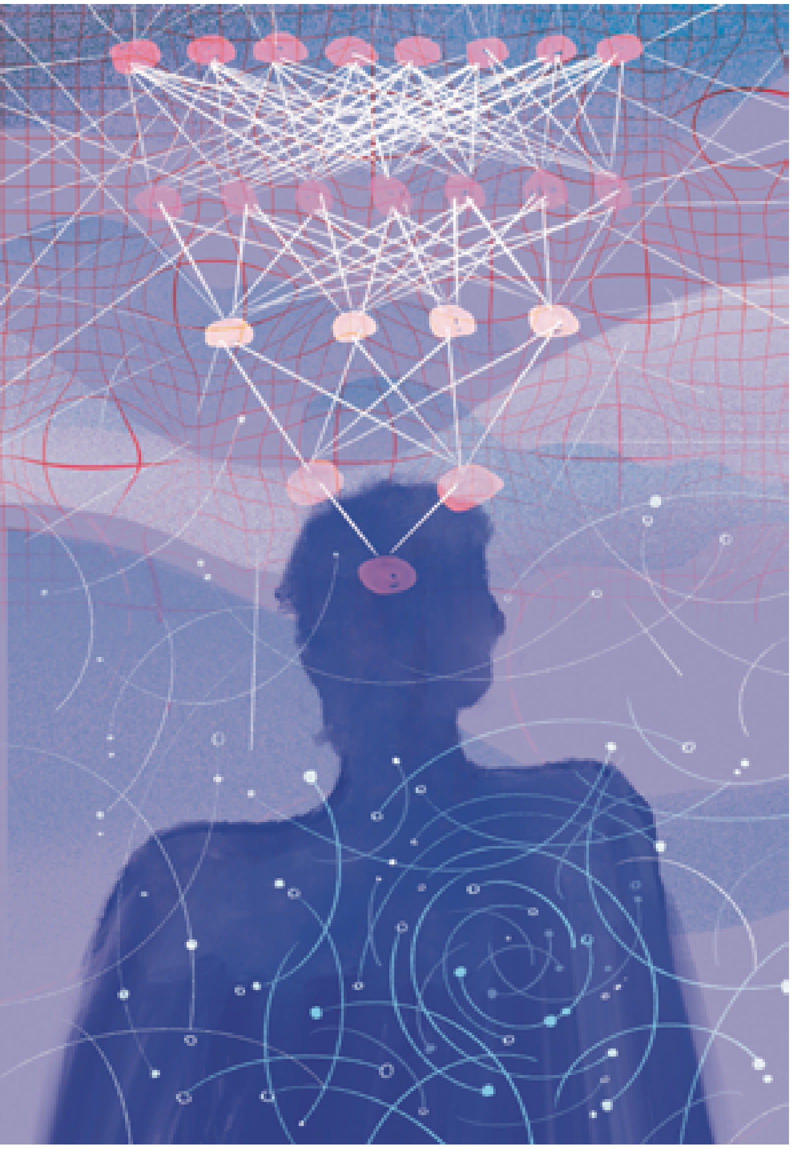
कृत्रिम बुद्धिमत्ता को अक्सर 'मानव मस्तिष्क से तेज़' कहा जाता है, लेकिन यह विचार मानव सामर्थ्य और उच्चतर मन तक पहुँचने की हमारी क्षमता की सीमित समझ से उत्पन्न होता है। उच्चतर मन परम तत्व की चेतना है, जो एकता के स्तर पर कार्य करता है और इसलिए तर्कसंगत मन से कहीं अधिक तीव्र होता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि तर्कसंगत मन द्वैत के स्तर पर कार्य करता है (जहाँ विषय और वस्तु अलग-अलग माने जाते हैं)। बौद्ध धर्म में उच्चतर मन को बोधिचित्त या 'जागृत मन' कहा जाता है। ऐसा मन सभी वस्तुओं की स्वाभाविक एकता और उनके बीच परस्पर जुड़ाव को समझता है। यह अतीत और भविष्य की सीमाओं से बंधा नहीं होता। मूल रूप से यह समय सीमा से परे कार्य करता है।

सूफ़ी मत में जागृत मन को हृदय की चेतना कहा जाता है, जो हमारी दिव्य प्रकृति का केंद्र है। हृदय सभी वस्तुओं में निहित सत्य को देखता और जानता है - अस्तित्व की उस एकात्मकता को जिससे हम जुड़े हैं और रूपांतरण के उन स्वरूपों को जो हमारी वास्तविक प्रकृति का हिस्सा हैं। हृदय की चेतना के माध्यम से हम अपने दिव्य स्वरूप तक पहुँच सकते हैं और अपने अस्तित्व के इस केंद्र से जुड़कर जीवन जी सकते हैं, क्योंकि तब हमें भीतर से मार्गदर्शन मिलता है।

तो प्रश्न यह उठता है कि आज की दुनिया में कृत्रिम बुद्धिमत्ता किस हद तक ध्यान भटकाती है। हम गहरी अनिश्चितता और सांस्कृतिक एवं पारिस्थितिक संकट के समय में जी रहे हैं। ऐसे में हमें सबसे अधिक आवश्यकता शायद अधिक तकनीक की नहीं, बल्कि एक-दूसरे और पृथ्वी के प्रति अधिक प्रेम, देखभाल और ज़िम्मेदारी की है। ये गुण आध्यात्मिक जीवन के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं, लेकिन ये उन तकनीकों के साथ मेल नहीं खाते जिनके लिए अत्यधिक ऊर्जा और जल उपयोग तथा लगातार बढ़ते डेटा केंद्रों की आवश्यकता होती है यानी जो प्राकृतिक संसाधनों पर भारी दबाव डालती हैं। हालाँकि कृत्रिम बुद्धिमत्ता को लेकर यह कहा जाता है कि यह बड़े बदलाव लाएगी और हमारे संसार को नया रूप देगी लेकिन यह नई तरह की चेतना प्रस्तुत नहीं करती जिसकी इस समय अत्यंत आवश्यकता है। इस अर्थ में, कृत्रिम बुद्धिमत्ता असली परिवर्तन की आवश्यकता से ध्यान भटकाती है - वह परिवर्तन जो हमारी

सभ्यता को प्राकृतिक संसार के साथ उस संतुलन में वापस ला सकता है, जो हमें जीवित रखता है। कृत्रिम बुद्धिमत्ता एक तकनीकी भविष्य का वादा करती है। लेकिन जो कोई भी हमारी वर्तमान सभ्यता में पड़ी दरारों के पार देख चुका है, वह जानता है कि तकनीक हमें बचा नहीं सकती, बल्कि यह उन अनेक संकटों की जड़ है जिनका हम सामना कर रहे हैं।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता उस सभ्यता को प्रतिबिंबित करती है जो अपने आंतरिक जीवन से धीरे-धीरे कटती जा रही है और जिसके पास हमें पोषित करने या बनाए रखने के लिए आवश्यक आधार ही नहीं है।



ऐसा कोई संकेत नहीं है कि यह हमें फिर से उस ओर ले जा रही है जो सरल, आवश्यक और मानवीय है। सीधे-सीधे कहें तो कृत्रिम बुद्धिमत्ता के पास न तो दिल है और न ही आत्मा। ये गुण मानव प्रकृति का सार हैं और मनुष्य को जीवन का असली अर्थ और उद्देश्य देते हैं।

हमें अपनी जागरूकता को इस जीवित पृथ्वी की ओर लौटाना होगा, जिसे मैंने 'चेतना की गहरी पारिस्थितिकी' कहा है, ताकि हम अगली सात पीढ़ियों या उससे अधिक के लिए एक सुरक्षित भविष्य बना सकें। कृत्रिम बुद्धिमत्ता की प्रकृति ही ऐसी है कि वह पुराने अनुभवों या स्वरूपों को दोहराती है और इस प्रकार हमें सोचने के उस तरीके से अत्यधिक जुड़ने के लिए प्रेरित करती है जो वैश्विक स्तर पर आत्म-विनाशकारी बन चुका है। कृत्रिम बुद्धिमत्ता हमें जानकारी एकत्र करने में तो सक्षम बना सकती है, लेकिन यह उन बदलावों को लाने में हमारी मदद नहीं कर सकती जो बेहद ज़रूरी हैं। वास्तव में, यह हमें गहन जाँच से बचने के लिए बहका सकती है, जबकि इसके विकास में डाली जा रही अपार धनराशि और इस पर दिए जाने वाले ध्यान को उन सामाजिक और पर्यावरणीय बहु-संकटों को दूर करने के लिए खर्च करना कहीं अधिक उपयोगी होगा जिनका हम सामना कर रहे हैं।

आध्यात्मिक जीवन मन से परे अपने भीतर की गहराइयों में जाने की यात्रा है, चाहे उसे शुद्ध जागरूकता की अवस्था के रूप में समझा जाए या दिव्य प्रेम में डूबने के रूप में। यह मन से हृदय की ओर, अहंकार से आत्मा या उच्चतर स्व की ओर मुड़ना है। इस आंतरिक परिवर्तन के माध्यम से हम बाहरी दुनिया में सेवा करना सीख सकते हैं। जैसा कि टिक नाट हन ने बहुत ही सुंदर शब्दों में कहा है, "सच्चा परिवर्तन तभी होगा जब हम इस पृथ्वी से प्रेम करने लगेंगे।" कोई भी मशीन हमारे लिए यह नहीं कर सकती। यह कार्य गहराई से व शांति से केवल मानव प्रयास से ही होता है।

आध्यात्मिक जीवन मन से परे अपने भीतर की गहराइयों की यात्रा है, चाहे उसे शुद्ध जागरूकता की अवस्था के रूप में समझा जाए या दिव्य प्रेम में डूबने के रूप में।

कार्यशाला

"जब हम अपने मन और हृदय में सामंजस्य पैदा करते हैं तब हमें यह अपने जीवन में भी मिलता है। जो भीतर है, वही बाहर प्रकट होता है। हमेशा।"

लुई हे

निर्णय लेने की कला - दिमाग और हृदय के बीच संतुलन बनाना

इचक अडीज़ेस बताते हैं कि तर्क और भावना के बीच संतुलन बनाने से व्यवसाय और वैयक्तिक संबंधों में अधिक सामंजस्यपूर्ण निर्णय लिए जा सकते हैं।

एक व्यावसायिक सलाहकार और संबंध विशेषज्ञ के रूप में मैंने बार-बार देखा है कि निर्णय लेने की कला किसी व्यक्ति, दंपत्ति और व्यवसाय को बना भी सकती है और बिगाड़ भी सकती है। आज के तेज़ गति वाले संसार में हमें अक्सर ऐसे जटिल चयन करने पड़ते हैं, जिनके लिए गहन सोच-विचार की आवश्यकता होती है। अपने वर्षों के अनुभव और शोध के आधार पर मैं इस निष्कर्ष पर पहुँचा हूँ कि सबसे प्रभावी निर्णय लेने की प्रक्रिया में दिमाग और हृदय - दोनों से सलाह लेना ज़रूरी होता है और वह भी एक निश्चित क्रम में।

जब निर्णय लेने की बात आती है तब दिमाग हमारे तार्किक और विश्लेषणात्मक पक्ष का प्रतिनिधित्व करता है। यहीं पर हम प्राप्त जानकारी को समझते हैं, आँकड़ों का विश्लेषण करते हैं और फ़ायदे-नुकसान को तौलते हैं। तर्क की आवाज़ हमें विवेक और व्यवहारिकता के साथ सही दिशा दिखाती है। लेकिन केवल तर्क और विश्लेषण पर आधारित निर्णय लेने से कभी-कभी हमारा दृष्टिकोण संकीर्ण हो जाता है और हम कुछ अवसरों को खो सकते हैं।

दूसरी ओर, हृदय हमारे भावनात्मक और अंतर्ज्ञान वाले पक्ष का प्रतिनिधित्व करता है। यहीं पर हम अपने जीवन मूल्यों, भावनाओं और आंतरिक ज्ञान को समझते व आत्मसात करते हैं। यह हमारे अंतर्ज्ञान और अंतर्मन की आवाज़ का स्रोत है। हृदय हमें अपने गहरे उद्देश्य से जोड़ता है और सही-गलत की समझ देता है। निर्णय लेते समय हृदय की अनदेखी करने से ऐसे निर्णय हो सकते हैं, जिनमें सच्चाई और हमारे जीवन मूल्यों के साथ तालमेल की कमी होती है।

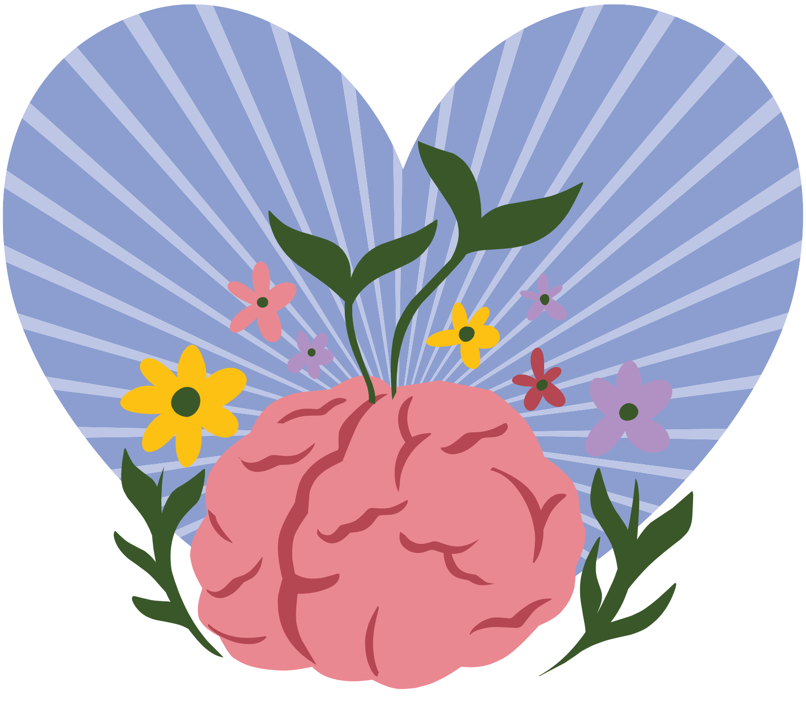
इसलिए, निर्णय लेने का मेरा तरीका है कि पहले हृदय से सलाह ली जाए - क्या इस समस्या को सच में सुलझाने की आवश्यकता है या क्या मैं केवल अहंकार के आहत होने के कारण ऐसा कर रहा हूँ? क्या मुझे इस समस्या को सुलझाने की कोशिश करनी चाहिए या मैं अनावश्यक रूप से निर्णय प्रक्रिया पर हावी हो रहा हूँ? अपने हृदय से पूछें कि वह इस समस्या के विश्लेषण और समाधान में शामिल होने के बारे में कैसा महसूस करता है। यदि उत्तर सकारात्मक होता है तो अब दिमाग की ओर बढ़ें, जहाँ हम तार्किक रूप से जानकारी एकत्र करते हैं, उसे समझते हैं और समस्या या उसके समाधान का तर्कसंगत विश्लेषण करते हैं। इसके बाद फिर से हृदय की ओर लौटें। हमें अपने हृदय से जुड़कर अपनी भावनाओं, मूल्यों और अंतर्ज्ञान को समझना चाहिए। अपने निष्कर्षों के बारे में हम कैसा महसूस

हृदय हमारे भावनात्मक और अंतर्ज्ञान वाले पक्ष का प्रतिनिधित्व करता है। यहीं पर हम अपने जीवन मूल्यों, भावनाओं और आंतरिक ज्ञान को समझते व आत्मसात करते हैं। यह हमारे अंतर्ज्ञान और अंतर्मन की आवाज़ का स्रोत है। हृदय हमें अपने गहरे उद्देश्य से जोड़ता है और सही-गलत की समझ देता है।

करते हैं? यह अपने अंतर्ज्ञान से परामर्श करने जैसा है। यह संतुलित तरीका हमें ऐसे निर्णय लेने में मदद करता है, जो न केवल तर्कसंगत होते हैं बल्कि हमारे जीवन मूल्यों और भावनाओं के अनुरूप भी होते हैं।

इस अवधारणा को व्यवसाय जगत के एक उदाहरण से समझते हैं। हाल ही में एक मामले में एक कंपनी बाज़ार में अपनी हिस्सेदारी को बढ़ाने के लिए एक अन्य कंपनी के साथ विलय (merger) पर विचार कर रही थी। प्रबंधन टीम (दिमाग) वित्तीय लाभ और विकास की संभावनाओं को लेकर उत्साहित थी। लेकिन उन्होंने हृदय को नज़रअंदाज़ कर दिया। हृदय कर्मचारियों और ग्राहकों की चिंताओं का प्रतिनिधित्व करता था, जो कंपनी की अनूठी संस्कृति और पहचान को महत्व देते थे। परिणामस्वरूप, विलय के बाद कंपनी को गंभीर सांस्कृतिक टकराव और कर्मचारियों के पलायन का सामना करना पड़ा। इससे ग्राहकों की निष्ठा में कमी आई और अंततः कंपनी को वित्तीय नुकसान हुआ। यदि प्रबंधन टीम ने निर्णय लेते समय दिमाग और हृदय - दोनों से सलाह ली होती तो इस स्थिति से बचा जा सकता था।

हृदय व्यक्तिगत संबंधों को मज़बूत बनाने में भी बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कई दंपत्ति बिना अपनी भावनाओं और जीवन मूल्यों को समझे, केवल व्यवहारिकता या सामाजिक अपेक्षाओं के आधार पर निर्णय लेते हैं। उदाहरण के लिए, एक दंपत्ति नौकरी के अवसर के लिए दूसरे शहर जाने का निर्णय ले सकता है, बिना इस बात पर ध्यान दिए कि इसका उनके रिश्तों और परिवार पर क्या भावनात्मक प्रभाव पड़ेगा। इससे उनके रिश्तों में तनाव और असंतोष पैदा हो सकता है क्योंकि उनकी हृदय की इच्छाओं और जीवन मूल्यों को ध्यान में नहीं रखा गया।



निर्णय लेने की प्रक्रिया में हार्टफुलनेस ध्यान को शामिल करना उपयोगी हो सकता है। यह एक ऐसी पद्धति है जो हमें अपने हृदय के विवेक से जोड़ती है और भावनात्मक बुद्धिमत्ता (emotional intelligence) को विकसित करती है। इसमें हम शांत बैठकर अपने ध्यान को हृदय पर केंद्रित करते हैं और प्रेम, करुणा व कृतज्ञता की भावनाओं का अनुभव करते हैं। ध्यान का अभ्यास हमें अपना आंतरिक मार्गदर्शन प्राप्त करने और अपने निर्णयों को अपने हृदय की इच्छाओं और मूल्यों के अनुरूप बनाने में मदद करता है।

जैसा कि हार्टफुलनेस के मार्गदर्शक, दाजी, ने कहा है, “हृदय हमारे अस्तित्व का केंद्र है। यह हमारे अस्तित्व का मूल है। हमारा मन एक नदी की तरह है और हृदय एक महासागर की तरह। जो कुछ भी हमारे मन में आता है, उसे हमारे हृदय से होकर गुज़रना पड़ेगा।” यह कथन निर्णय लेने की प्रक्रिया में हृदय से परामर्श लेने के महत्व को बहुत सुंदर तरीके से दर्शाता है।

द हार्टफुल माइंड

(हृदयपूर्ण मन)

दाजी के साथ

"मैं चाहता हूँ कि यह श्रृंखला आपको हृदय द्वारा मार्गदर्शित जीवन जीने में सहायता कर सके। चलिए, साथ मिलकर यह यात्रा शुरू करते हैं जिसके लिए आपको कभी पछतावा नहीं होगा।"

- दाजी

इस श्रृंखला के 10 गहन प्रसंगों का अनुभव प्राप्त करें जिनमें दाजी कुछ सरल अभ्यासों का अनुभव करवाते हैं ताकि आप विचारों, भावनाओं एवं संवेदनाओं के जटिल ताने-बाने तथा अपने दैनिक जीवन की बाहरी हलचल के बीच अपना रास्ता ढूँढ सकें। इस श्रृंखला का प्रत्येक सत्र अंदर की ओर यात्रा के लिए एक आमंत्रण है - ताकि आप अशांति में भी शांत रहें, रिश्तों को बेहतर और गहरा बनाएँ, निरर्थक चीज़ों को छोड़ दें तथा संतुलन व साहस को पुनः प्राप्त करें। साथ मिलकर हम क्रोध को विकास में, अकेलेपन को जुड़ाव में और प्रयास को सहजता में बदलना सीखेंगे। इसके लिए हम सबके कल्याण को पोषित करना और अपना सर्वोच्च सामर्थ्य प्राप्त करना सीखेंगे। यह श्रृंखला स्पष्टता, करुणा और उद्देश्य के साथ जीवन जीने के लिए एक हृदयस्पर्शी मार्गदर्शिका है ताकि इस व्यस्त संसार में एक सचमुच हृदयपूर्ण जीवन जिया जा सके।

heartfulness
purity weaves destiny

UR
LIFE

experience

"मैं वे काम कर सकती हूँ जो तुम नहीं कर सकते और
तुम वे काम कर सकते हो जो मैं नहीं कर सकती; लेकिन
साथ मिलकर हम महान कार्य कर सकते हैं।"

मदर टेरेसा

क्या आप मेरे आस-पास इसलिए रहना चाहते हैं क्योंकि मैं अच्छी हूँ?

ममता सुब्रमण्यम इस बात पर विचार करती हैं कि कैसे एक 'अच्छे' व्यक्ति के रूप में अपनी पहचान बनाने की कोशिश में उन्होंने अपने अस्तित्व को यानी अपने विचारों व भावनाओं को दबाए रखने की आदत को छिपाए रखा और कैसे इस आदत का सामना करना उनके वास्तविक विकास की शुरुआत साबित हुआ।

लगभग दस साल पहले, एक उजले लेकिन ठंडे दिन, मैं न्यूयॉर्क शहर के यूनियन स्क्वायर में अपनी मनोचिकित्सक के कार्यालय में स्लेटी रंग के सोफ़े पर आराम से बैठी थी। मेरा बायाँ पैर मेरे नीचे मुड़ा हुआ था और दाहिने हाथ में स्टारबक्स का एक बिला वजह महंगा हॉट चॉकलेट कप था। उस समय मुझे चिकित्सा शुरू किए लगभग दो महीने ही हुए थे। मेरी कार्यालय की मैनेजर ने मुझे इसकी सलाह दी थी क्योंकि उसने देखा कि मेरी अत्यधिक घबराहट मेरे काम करने की क्षमता और काम की गुणवत्ता को प्रभावित कर रही थी।

मेरी मनोचिकित्सक एक मृदुभाषी, घुंघराले बालों वाली भारतीय-अमेरिकी महिला थीं। वे हर सत्र की शुरुआत मुझसे यह पूछकर करती थीं, "तो, आज आप कैसी हैं?" वे मेरे साथ बहुत कोमल और धैर्यवान रहीं। उन शुरुआती आठ हफ़्तों में, मैंने उनके सवाल का जवाब उन्हीं पुरानी कहानियों से दिया था जो मेरे मानसिक आघातों, मुझे उत्तेजित करने वाली बातों और भारतीय व अमेरिकी दोनों होने के बीच संतुलन बनाने के संघर्षों की कहानियाँ थीं। मैं उन्हें सालों से अपने करीबी दोस्तों को सुनाती आ रही थी लेकिन इस बार मुझे उम्मीद थी कि एक विशेषज्ञ को ये कहानियाँ सुनाने से मैं अंततः उस भारीपन से मुक्त हो जाऊँगी जिसे मैं इतने लंबे समय से ढो रही थी।

उस समय तक मेरी मनोचिकित्सक ने मेरी बहुत अधिक भावनाओं की अभिव्यक्ति को काटा या रोका नहीं था, बल्कि वे मेरी भावनाओं की पुष्टि करती थीं या उन बातों को पहचानने में मेरी मदद करती थीं जिनसे मुझे तकलीफ़ होती थी और जिन्हें मैं स्वयं तब तक समझ नहीं पाई थी। मैं इस उपचार को लेकर सहज महसूस करने लगी थी और मुझे उम्मीद थी कि उस दिन का सत्र भी पहले जैसा ही होगा। लेकिन तभी मेरी मनोचिकित्सक ने एक प्रश्न पूछकर कहानी को थोड़ा बदल दिया -

"आपके व्यक्तित्व की वह कौन सी विशेषता है जिस पर आपको सबसे अधिक गर्व है?" उन्होंने पूछा।

स्वतः मेरे मुँह से निकला, "मैं एक अच्छी इंसान हूँ।"

"अच्छी?" उन्होंने दोहराया, उनकी आवाज़ में अचानक थोड़ा गुस्सा था। "अच्छी कौन कहलाना चाहता है?"

पहले तो मैं उनकी इस अचानक स्पष्टवादिता से हैरान रह गई। फिर, मुझे बुरा लगा। आखिरकार, अच्छा होना मेरे उन गुणों में से एक था जिन पर मुझे सबसे अधिक गर्व था। यह गुण मेरे समानुभूतिपूर्ण स्वभाव के बाद दूसरे नंबर पर आता था। मुझे खुशी थी कि मैं एक ऐसी मित्र थी जिसके पास लोग तब आते थे जब उन्हें एक निष्पक्ष और बिना किसी राय के बात करने की ज़रूरत होती थी। मैं बिना राय बनाए निष्पक्ष रहकर दूसरों की बातें सुनती थी जिससे दोस्त और परिवारजन अपनी भावनाओं को खुलकर व्यक्त कर पाते थे और जब तक मुझसे पूछा नहीं जाता था, मैं कभी उन्हें किसी दिशा की ओर निर्देशित नहीं करती थी। वास्तव में, पिछले कुछ वर्षों में लिए गए कई 'हॉगवर्ट्स सॉर्टिंग हाउस' (हैरी पॉटर का जादू सिखाने का एक काल्पनिक विद्यालय) क्विज़ के आधार पर, मैं एक सच्ची मेहनतकश इंसान (Hufflepuff) थी यानी देखभाल करने वाली, दयालु और पूरी तरह वफ़ादार।

मेरा वास्तव में मानना था कि उस आंतरिक आवश्यकता को पूरा करने का एकमात्र तरीका बाहरी पुष्टि थी। और आदतों को तोड़ना कठिन होता है भले ही हमें उनके बारे में पूरी समझ हो।

वह अच्छाई मेरे व्यावसायिक जीवन में भी दिखती थी - जैसा कहा गया वैसा ही करने में, अपनी राय अपने तक सीमित रखने में और मायर्स-ब्रिग्स एवं अन्य व्यक्तित्व परीक्षणों के परिणामों में भी जहाँ अक्सर टीम के अन्य सदस्यों की तुलना में मेरी पसंद स्पष्ट और दृढ़ दिखाई दी। परीक्षणों के अनुसार मैं दिल से काम करती थी, तर्क से नहीं। यह मेरे उस व्यवहार से मेल खाता था जो किसी भी व्यवस्था में एक व्यक्ति के रूप में मेरा होता था।

सबसे बढ़कर, मुझे लगता था कि मुझे लोगों के साथ अच्छा व्यवहार करना होगा, जैसे वही नैतिक रूप से सही काम था। मैं किंडरगार्टन में सिखाए गए नैतिकता के स्वर्णिम सिद्धांत का पालन करती थी - दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार करें जैसा आप चाहते हैं कि वे आपके साथ करें। क्या मैं इसका पालन करके सही नहीं कर रही थी? मुझे तो ऐसा ही लगता था।

उस दिन हाथ में गुनगुना और आधा भरा हुआ स्टारबक्स का कप लिए जब मैं अपनी चिकित्सक के कार्यालय से बाहर निकली तब मैं सोचने लगी, "उन्हें पता ही नहीं है कि वे क्या कह रही हैं। अच्छा होने में कोई बुराई नहीं है।"

जैसे-जैसे सप्ताह बीतता गया, मैंने गौर किया कि मेरी मनोचिकित्सक के उस प्रश्न ने मुझमें एक ऐसी जागरूकता पैदा कर दी थी जो पहले नहीं थी। वह जागरूकता थी कि मेरी अच्छाई सभी को मिल रही थी लेकिन अक्सर यह उन लोगों को बहुत ज़्यादा मिल रही थी जो इसे हल्के में लेते थे या जिनके ध्यान की मुझे सबसे ज़्यादा लालसा थी। मुझे धीरे-धीरे एहसास हुआ कि मैं समानुभूति और दयालुता के नाम पर अपनी ज़रूरतों को दबा देती थी ताकि उन लोगों का खयाल रख सकूँ जिनसे मुझे बदले में वैसी ही दयालुता की उम्मीद थी। मैं सोचती थी कि उनकी ज़रूरतों को पूरा करने से वे अपने जीवन में मेरे महत्व और मूल्य को पहचानेंगे। जितनी ज़्यादा मुझे बदले में दयालुता नहीं मिलती थी, उतना ही ज़्यादा मैं दूसरों को खुश करने के लिए स्वयं को दबाती गई और जब मेरे कार्यों पर किसी का ध्यान नहीं जाता था तब मुझे उतना ही अधिक गुस्सा और कुंठा महसूस होती थी। गुस्से व कड़वाहट की भावनाएँ मेरे अंदर जमा होकर उबलती रहती थीं - एक बंद ढक्कन वाली, हिलाई हुई सोडा की बोतल की तरह जो खुलने पर फटने के लिए तैयार हो। लेकिन मैं उन भावनाओं को अपने अंदर ही रोके रखती थी क्योंकि मैं उन (अप्रिय) लोगों को खोने से बहुत डरती थी।

फिर भी मैं अंदर ही अंदर यह समझ गई थी कि भले ही मेरी दयालुता मेरे नेक इरादे से प्रेरित थी लेकिन उसके पीछे एक ऐसी ज़रूरत थी जिसे मैं स्वयं के लिए अपने आप पूरा नहीं कर सकती थी - देखे जाने, ज़रूरी समझे जाने, मूल्यवान समझे जाने और प्रेम किए जाने की ज़रूरत। मेरा वास्तव में मानना था कि उस आंतरिक आवश्यकता को पूरा करने का एकमात्र तरीका बाहरी पुष्टि थी। और आदतों को तोड़ना कठिन होता है भले ही हमें उनके बारे में पूरी समझ हो। जागरूकता बढ़ने के बावजूद मैं स्वयं को एक ऐसे चक्र में डालती रही जिसका कोई हल नहीं निकल पा रहा था - दूसरों को खुश करना, स्वयं को कमतर आंकना और गुस्से की गहरी परतों को जमा करते जाना, जिनसे मैं आज भी जूझ रही हूँ क्योंकि मैं खुद को इतना महत्व नहीं दे पाई कि अपने लिए खड़ी हो सकती।

इतने सालों बाद, आज भी मैं इस आदत को खत्म करने की कोशिश कर रही हूँ। इसे खत्म करने के लिए मुझमें इसे खत्म करने की इच्छा होना ज़रूरी था। इसका मतलब था उस व्यक्तित्व के लगभग तीस वर्षों को खत्म करना जिन्हें मैंने महत्वपूर्ण बनने के लिए ज़रूरी समझा था ताकि मैं वह महिला बन सकूँ जिसका मैंने हमेशा सपना देखा था। इन दिनों, मैं इन चीज़ों का सहारा ले रही हूँ -

हाल के वर्षों में मैंने इसे और अधिक अपनाया है। बैंगनी लेखन अर्थात् अपनी व्यक्तिगत भावनाओं को व्यक्त करने से मुझे समस्या या द्वंद्व का ऐसा हल मिलता है जो मुझे सबसे अच्छा लगता है।

1. **डायरी लेखन –** लिखना हमेशा से मेरे लिए अपने मन को हल्का करने और भावनाओं को बाहर निकालने का माध्यम रहा है। हाल के वर्षों में मैंने इसे और अधिक अपनाया है। बैंगनी लेखन अर्थात् अपनी व्यक्तिगत भावनाओं को व्यक्त करने से मुझे समस्या या द्वंद्व का ऐसा हल मिलता है जो मुझे सबसे अच्छा लगता है।

2. **सहयोगी साथी –** जब मैं लोगों को खुश करने की अपनी प्रवृत्ति की सीमा तय करने में खुद को असमर्थ महसूस करती हूँ तब मैं अपने पति या किसी करीबी दोस्त से कहती हूँ कि वे मुझे उसे बनाए रखने की याद दिलाएँ।

3. **नए तरीकों को अपनाना –** अपने आराम के क्षेत्र से बाहर निकलने से मुझे स्वयं को बेहतर जानने एवं अपनी पसंद को समझने में मदद मिलती है और मुझे इस बात पर स्पष्टता भी मिलती है कि मैं कैसा इंसान बनना चाहती हूँ।

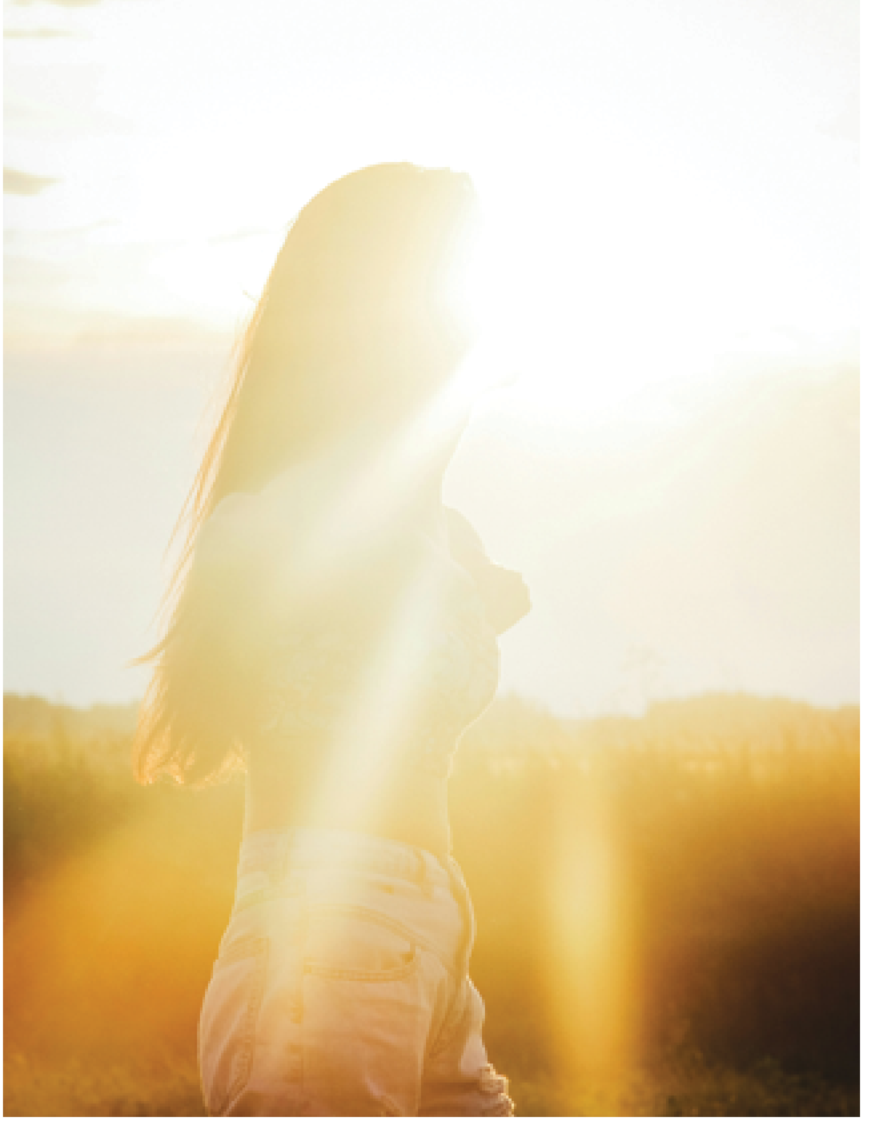
हाल ही में मैंने एक ऐसे व्यक्ति से, जिस पर मुझे बहुत भरोसा है, वर्तमान में उपस्थित रहने का प्रशिक्षण (presence-based coaching) लेना शुरू किया है। इसमें आत्म-खोज के लिए माइंडफुलनेस, शारीरिक जागरूकता और तंत्रिका विज्ञान को जोड़ा गया है। मैंने अपनी प्रशिक्षक को वह कहानी बताई कि कैसे मेरी मनोचिकित्सक ने अच्छा होने की मेरी बात का तिरस्कार किया था। मेरी प्रशिक्षक ने मुझे याद दिलाया कि 'अच्छा' और 'दयालु' ऐसे शब्द हैं जो यह परिभाषित करते हैं कि हम ज़्यादातर दूसरों के साथ कैसे व्यवहार करते हैं, न कि हम स्वयं के साथ कैसे पेश आते हैं।

मुझे इस मेहनत का फल दिखाई दे रहा है। मैं अब अपने प्रति अधिक जागरूक हूँ - मुझमें

क्या कमियाँ हैं और क्या खूबियाँ हैं। अब मैं लोगों को खुश करने की प्रवृत्तियों में उतनी जल्दी नहीं लौटती। किसी को जवाब देने से पहले मैं इस बात पर विचार करती हूँ कि मेरे लिए सबसे अच्छा क्या है। मुझे लगता है कि मेरे आसपास अब ऐसे लोग हैं जो मुझे मेरे गुणों के लिए महत्व देते हैं, न कि इसलिए कि मैं उन्हें क्या दे सकती हूँ। यह एक अच्छी शुरुआत है।

आजकल जब मुझसे पूछा जाता है, “आप अपने किस गुण पर सबसे अधिक गर्व करती हैं,” तब मेरा उत्तर दिन के अनुसार बदलता रहता है। किसी दिन तो मैं शायद अभी भी कहूँगी कि मेरी दयालुता और समानुभूति की भावनाएँ अब और भी ज़्यादा दृढ़ हो गई हैं। किसी दिन मैं कहूँगी कि मुझे अपने दृढ़ता के गुण पर गर्व है - असफलता के बाद भी फिर से खड़े होने और कोशिश करते रहने की मेरी क्षमता। हाल ही में, मैंने फिर से हॉगवर्ट्स सॉर्टिंग हाउस क्विज़ को दोबारा किया और एक नया परिणाम पाकर मैं हैरान रह गई – बुद्धिमान, जिज्ञासु, मज़ाकिया और अंतर्दृष्टिपूर्ण।

मुझे उम्मीद है कि मैं दूसरों के प्रति अच्छा, समानुभूतिपूर्ण और दयालु होने की क्षमता कभी नहीं खोऊँगी। मेरा अब भी मानना है कि जिस दुनिया में लोग बाहर अलग-थलग लगते हैं, ये आवश्यक गुण हैं जो हमें एक-दूसरे से जोड़े रखेंगे। लेकिन मुझे यह भी उम्मीद है कि मैं विकास की उस असहजता को स्वीकार करती रहूँगी और आरामदायक लगने वाली बातों में रुके रहने की पुरानी आदत पर कभी भी नहीं लौटूँगी। अपने वास्तविक स्वरूप तक पहुँचने के लिए जीवन के कठिन हिस्सों से गुज़रना हमेशा आसान नहीं होता। लेकिन उस काम का प्रतिफल अब सार्थक लगने लगा है।



अपने वास्तविक स्वरूप तक पहुँचने के लिए जीवन के कठिन हिस्सों से गुज़रना हमेशा आसान नहीं होता। लेकिन उस काम का प्रतिफल अब सार्थक लगने लगा है।

heartfulness
app
मार्गदर्शित ध्यान सत्रों से
शांति का अनुभव करें
heartfulness
हमारी निःशुल्क सेवाओं के
लिए ऐप डाउनलोड करें
Download on the
App Store
GET IT ON
Google play

पर्यावरण

**“प्रकृति की गति को अपनाओ।
उसका रहस्य धैर्य है।”**

राल्फ़ वाल्डो इमर्सन

छीलें, खाएँ, दोहराएँ!

भुवरागसामी रतिनसबापति और **अनंतनेनी श्रीनाथ** केले के पौधे की सांस्कृतिक, पारिस्थितिक और आध्यात्मिक समृद्धि की सराहना करते हैं और यह बताते हैं कि यह साधारण फल कैसे संधारणीयता, प्रचुरता और प्रकृति के साथ सामंजस्य का प्रतीक है।

ऊर्जा व पोषक तत्वों से भरपूर और स्वाभाविक रूप से स्वादिष्ट, केले व्यापक रूप से पसंद किए जाते हैं और कई तरह से उपयोग किए जा सकते हैं। भीड़-भाड़ वाले स्थानीय बाज़ारों से लेकर सुपरमार्केट शेल्फ़ों तक, यह साधारण पीला फल दुनिया भर में पसंद किया जाता है। केलों को चाहे ताज़ा खाया जाए, स्मूदी में मिलाया जाए या मिष्ठान में इस्तेमाल किया जाए, ये पोटैशियम, फ़ाइबर और ज़रूरी विटामिन से भरपूर हैं जो ऊर्जा बढ़ाते हैं और समग्र स्वास्थ्य में सहयोग देते हैं। भारत में केले सिर्फ़ एक फल होने से कहीं अधिक महत्व रखते हैं। वे देश की संस्कृति, आध्यात्मिकता और परंपराओं से गहराई से जुड़े हुए हैं। भारत दुनिया भर में केले के सबसे बड़े उत्पादकों में से एक है। यहाँ इसकी सैकड़ों किस्में उगाई जाती हैं, जिनमें से हर एक का अपना विशिष्ट स्वाद और उपयोगिता है। मंदिर के प्रसाद से लेकर आयुर्वेदिक इलाज तक केले का पौधा खुशहाली और दिव्यता का प्रतीक है।

हिंदू परंपरा में पवित्र माना जाने वाला केले का पौधा कल्याण, उर्वरता और प्रचुरता का प्रतीक माना जाता है। इसके पत्तों और फलों का इस्तेमाल शादियों, त्योहारों और रीति-रिवाज़ों में आशीर्वाद पाने के लिए किया जाता है। केले भगवान विष्णु और देवी लक्ष्मी जैसे देवताओं को भी भक्ति और पवित्रता के प्रतीक के रूप में चढ़ाए जाते हैं।

आयुर्वेद में केलों को उनके पोषक और संतुलनकारी गुणों के लिए महत्व दिया जाता है। उपवास के दौरान खाने से वे तुरंत ऊर्जा देते हैं और पाचन में मदद करते हैं। केले खाने की आदत पाचन में और शरीर में संतुलन बनाए रखने में सहयोग करती है।

भारत में केले का सांस्कृतिक महत्व

केले का पेड़ संधारणीयता का एक बेहतरीन उदाहरण है, क्योंकि इसका हर हिस्सा उपयोगी है। केले के पत्तों पर परोसा गया भोजन खाना, जो भारत और दक्षिण-पूर्व एशिया में आम बात है, पारिस्थितिकी और आध्यात्मिक सामंजस्य को दिखाता है। इसके पत्ते प्राकृतिक रूप से जल रोधक और बिना छिद्रों के होते हैं, इन्हें साफ़ करना आसान होता है और ये बैक्टीरिया व अन्य हानिकारक सूक्ष्मजीवों के प्रति प्रतिरोधी होते हैं। इस कारण वे सबसे साफ़ प्राकृतिक थालियों में से एक बन जाते हैं। प्लास्टिक या धातु के विपरीत, केले के पत्ते गर्म खाने के संपर्क में आने पर हानिकारक रसायन नहीं छोड़ते। इस्तेमाल के बाद, वे जल्दी से गल जाते हैं, जिससे मिट्टी जैविक पोषक तत्वों से समृद्ध बन जाती है। इन पत्तों के रूप में हमें एक ही बार उपयोग में लाए जाने वाले बर्तनों का एक ऐसा विकल्प मिलता है जिसका आसानी से जैविक रूप से अपघटन भी हो जाता है और जो पर्यावरण के लिए भी अच्छा है।

इस पेड़ का तना इसका एक और बहुमूल्य हिस्सा है, जिसे फ़ाइबर से भरपूर सब्ज़ी के रूप में खाया जाता है। यह अपने विषहरण करने वाले गुणों के लिए जाना जाता है। इसके अर्क का, पारंपरिक रूप से गुर्दे की पथरी के खतरे को कम करने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। इसके फूल का इस्तेमाल सालन और सब्ज़ियों में किया जाता है जिसके अनेक चिकित्सकीय लाभ हैं। इसका छिलका अक्सर मवेशियों को खिलाया जाता है या उसकी खाद बनाई जाती है, जिससे मृदा स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

हार्टफुलनेस और केले की संधारणीय खेती

हार्टफुलनेस इंस्टीट्यूट में, संधारणीय खेती और जैवविविधता संरक्षण को बहुत महत्व दिया जाता है। केले के बागानों को कृषिवानिकी तंत्र में जोड़ने से मिट्टी की उर्वरता बढ़ती है, कार्बन सोखने में मदद मिलती है और आसपास के समुदायों को पोषक तत्वों से भरपूर भोजन प्राप्त होता है। आध्यात्मिक बगीचों और ध्यान करने की जगहों में, केले के पौधे ठंडी छाया

केले के पत्तों पर परोसा गया भोजन खाना, जो भारत और दक्षिण-पूर्व एशिया में आम बात है, पारिस्थितिकी और आध्यात्मिक सामंजस्य को दिखाता है।

देकर और हवा को शुद्ध करके प्राकृतिक सौंदर्य और शांति का अनुभव कराते हैं।

कृषि संबंधी महत्व के अलावा, केले पवित्रता, समृद्धि और आध्यात्मिक प्रचुरता के प्रतीक हैं। हिंदू और बौद्ध परंपराओं में केले के पत्ते शुभ माने जाते हैं और रीति-रिवाज़ों, शादियों व त्योहारों में भगवान को चढ़ाए जाते हैं। समारोहों में केले के पत्तों पर भोजन परोसना सम्मान और पवित्रता का प्रतीक है।

ग्रैंड नाइन (G9) केला किस्म

ग्रैंड नाइन या G9, भारत में सबसे ज़्यादा उगाई जाने वाली केले की किस्म है और प्रमुखता से निर्यात की जाती है। अपने बड़े आकार, मीठे स्वाद और लंबे समय तक ताज़ा रहने के गुण के लिए प्रसिद्ध, यह केला महाराष्ट्र, आंध्र प्रदेश, तमिलनाडु और गुजरात जैसे राज्यों में खूब फलता-फूलता है। इस किस्म की ज़्यादा पैदावार और व्यापारिक महत्व के कारण केले का उद्योग बहुत बदल गया है।

पूवन केला किस्म

पूवन पूरे दक्षिण भारत में, विशेषकर तमिलनाडु और केरल में, बहुत पसंद किया जाता है। यहाँ यह पारंपरिक मिठाइयों और धार्मिक चढ़ावों का एक अहम हिस्सा है। इसका स्वाद हल्का खट्टा-मीठा और बनावट थोड़ी सख्त होती है। यह खाने में स्वादिष्ट भी है और रसोई में कई तरह से इसका इस्तेमाल भी होता है।

नेंद्रन केला किस्म

नेंद्रन केला, जिसे अक्सर 'केरल का राजा' कहा जाता है, अपने बहुउपयोगी गुण के लिए, विशेष रूप से चिप्स और भाप में पके स्वादिष्ट व्यंजन बनाने के लिए जाना जाता है। इसमें बीटा-कैरोटीन व फ़ाइबर की मात्रा ज़्यादा होती है और इसे कच्चा या पका हुआ, दोनों तरह से खाया जा सकता है।

रास्थली केला किस्म (सिल्क केला)

अपनी रेशमी बनावट और विशिष्ट खुशबू के लिए मशहूर रास्थली को मिठाइयों, दूध से बने व्यंजनों और बच्चों के खाने में व्यापक रूप से इस्तेमाल किया जाता है। इस केले का स्वाद बहुत अच्छा और बनावट मुलायम होती है, इसलिए इसे दक्षिण भारत में विशेष रूप से पसंद किया जाता है।

मोन्थन केला किस्म

मोन्थन केले की एक स्टार्चयुक्त किस्म है, जिसे आमतौर पर दक्षिण भारतीय पाक-शैली में सब्ज़ी के तौर पर इस्तेमाल किया जाता है। इसमें रेशे (फ़ाइबर) की मात्रा ज़्यादा होती है और पारंपरिक आहार प्रथाओं में इसकी भूमिका अहम मानी जाती है।

केला पकने का चार्ट

शरीर को पोषण देने से लेकर सांस्कृतिक और आध्यात्मिक परंपराओं में इसकी भूमिका तक, यह साधारण पौधा ऐसी जीवन-शैली को दर्शाता है जो संतुलन, निरंतरता और प्राकृतिक संसाधनों का सोच-समझकर उपयोग करने को महत्व देती है।

लाल केला किस्म

लाल केला, जो मुख्य रूप से तमिलनाडु, केरल और कर्नाटक में उगाया जाता है, अपने लाल-बैंगनी रंग के छिलके और मलाईदार मिठास के लिए जाना जाता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन सी और आयरन की मात्रा ज़्यादा होती है।

मैसूर केला किस्म

आकार में छोटा, लेकिन व्यापक रूप से उपभोग किया जाने वाला, मैसूर केला कर्नाटक और तमिलनाडु में पाया जाता है। इसमें प्राकृतिक शर्करा की मात्रा ज़्यादा होती है, जिससे यह त्वरित ऊर्जा देता है।

कर्पूरवल्ली केला किस्म

दक्षिण भारत की एक अत्यंत प्रिय किस्म, कर्पूरवल्ली अपनी मीठी सुगंध और औषधीय गुणों के लिए जानी जाती है। पारंपरिक रूप से यह किस्म सर्दी और पाचन संबंधी समस्याओं के उपचार के लिए इस्तेमाल की जाती है।

फल से बढ़कर

जैसे-जैसे हम एक संधारणीय भविष्य की ओर बढ़ रहे हैं, केले का पौधा हमें प्रकृति की उदारता और ज्ञान की याद दिलाता है। शरीर को पोषण देने से लेकर सांस्कृतिक और आध्यात्मिक परंपराओं में इसकी भूमिका तक, यह साधारण पौधा ऐसी जीवन-शैली को दर्शाता है जो संतुलन, निरंतरता और प्राकृतिक संसाधनों का सोच-समझकर उपयोग करने को महत्व देती है।

रचनात्मकता

"आप कभी भी एक खराब लेखन वाले पृष्ठ को तो सुधार सकते हैं, लेकिन खाली पृष्ठ को सुधार नहीं सकते।"

जोडी पीको

अनंत के प्रारूप

ब्रह्मांड, मानव रचना और शरीर को जोड़ने वाली पवित्र ज्यामिति

टैटू (त्वचा पर गोदना) कलाकार, **डिलन फ़्रोर्ट**, ज्यामितीय आकृतियों की सार्वभौमिकता के बारे में अपने विचार प्रकट कर रहे हैं जो ब्रह्मांडीय स्तर से लेकर अतिसूक्ष्म स्तर पर पाई जाती हैं और बता रहे हैं कि किस प्रकार वे प्रकृति में मौजूद सामंजस्य को दर्शाती हैं।

पवित्र ज्यामिति (प्रकृति, ब्रह्मांड और आध्यात्मिक प्रतीकों में छिपी ज्यामितीय आकृतियों का अध्ययन) मात्र प्रकट भाषा से कहीं अधिक है। यह ब्रह्मांड और उसमें हमारे स्थान को समझने का एक तरीका है। टैटू कलाकार के रूप में काम शुरू करने से बहुत पहले ही मैं प्रतीकों, आकृतियों, पुरानी संस्कृतियों तथा ब्रह्मांड में मौजूद उन संरचनाओं की तरफ़ आकर्षित रहता था जिनके लिए ऐसा लगता है मानो वे हमारे अस्तित्व के बारे में कोई बहुत गहरी बात कह रही हों। पवित्र ज्यामिति कला, गणित, आध्यात्मिकता तथा विज्ञान, सभी के मिलन बिंदु पर स्थित है। इसने न सिर्फ़ एक कलाकार के तौर पर मेरे काम को प्रभावित किया है बल्कि दुनिया को देखने के मेरे नज़रिए को भी प्रभावित किया है।

एक डिज़ाइनर तथा व्यावसायिक टैटू कलाकार होने के नाते मेरा काम कला के अभौतिक पहलू तथा प्रकृति में व्याप्त पवित्र ज्यामितीय आकृतियों पर आधारित है। मैं ब्लैकवर्क (काली स्याही से बनी आकृति) और डॉटवर्क (बिंदुओं से बनी आकृति) तकनीक को मिलाकर ज्यामिति और मंडला से प्रेरित ऐसे टैटू बनाता हूँ जिनमें गहन सोच होती है। मेरी हर रचना व्यक्ति विशिष्ट होती है और मैं अपने हर ग्राहक के लिए कुछ ऐसा बनाता हूँ जो सच में उन्हें व्यक्तिगत और आध्यात्मिक लगे। ब्रह्मांड, प्राकृतिक जगत और पवित्र ज्यामिति द्वारा प्रकट की जाने वाली परस्पर संबद्धता के प्रति मेरा आकर्षण मुझे निरंतर प्रेरित करता रहता है। मेरे लिए यह प्रक्रिया मूल रूप से आध्यात्मिक है और इसी कारण से मेरे कई ग्राहक मेरे काम की ओर आकर्षित होते हैं। हर व्यक्ति अपने खास इरादे और कहानी के आधार पर टैटू बनवाने के लिए आता है लेकिन समय के साथ मेरे ग्राहकों का एक ऐसा समुदाय बन गया है जो मेरी रचनाओं में निहित ऊर्जा एवं उसके अर्थ को समझते हैं तथा उनकी प्रशंसा करते हैं।

वह क्या है जो पवित्र ज्यामिति को विशिष्ट बनाता है? मूलतः पवित्र ज्यामिति में ऐसी ज्यामितीय आकृतियाँ और अनुपात समाहित होते

हैं जो प्रकृति और ब्रह्मांड में बार-बार दिखाई देते हैं। ये आकृतियाँ सिर्फ़ मानवीय कल्पना की उपज नहीं हैं - ये खोजें हैं जो हमारे आसपास की दुनिया तथा ज्यामिति के प्रत्यक्ष संबंध को उजागर करती हैं। आकाशगंगाओं की सर्पिल आकृति से लेकर पौधों के बढ़ने के तरीकों तक, हिम कणों की समरूपता से लेकर डी.एन.ए. की संरचना तक, ज्यामिति वास्तविकता के कण-कण में विद्यमान है। प्राचीन सभ्यताओं ने इसे पहचाना और उन्होंने इन रूपों का उपयोग सृष्टि, संतुलन और सामंजस्य के बारे में अपनी समझ को व्यक्त करने के लिए किया। ज्यामितीय आकृतियों की शक्ति का उल्लेख वास्तुकला, आध्यात्मिक परंपराओं और यहाँ तक कि बाइबिल में भी मिलता है। पवित्र ज्यामिति के प्रति सार्वभौमिक आकर्षण है जो हमें अलग-अलग संस्कृतियों और मान्यताओं से जोड़ता है।

वृत्त या गोलाकार सर्वाधिक मौलिक प्रतीकों में से एक है जो एकता, संपूर्णता और अनंतता का प्रतिनिधित्व करता है। वृत्त से और भी जटिल आकार जन्म लेते हैं। जीवन का पुष्प एक प्राचीन आकृति है जो एक-दूसरे को आंशिक रूप से ढकने वाले अनेक वृत्तों से बनती है। यह पवित्र ज्यामिति के सबसे ज़्यादा प्रचलित प्रतीकों में से एक है। यह उन विभिन्न सभ्यताओं के मंदिरों, पांडुलिपियों और कलाकृतियों में दिखता है जिनका आपस में कभी कोई संवाद नहीं हुआ। इसका विविध स्थानों पर पाया जाना इस बात का संकेत है कि ये आकृतियाँ केवल सांस्कृतिक धरोहर नहीं हैं बल्कि सार्वभौमिक सत्य की अभिव्यक्ति हैं।

मेरे लिए यह पवित्र ज्यामिति सबसे स्पष्ट रूप से उन गणितीय अनुपातों में दिखती है जिनके नियम प्राकृतिक विकास में लागू होते हैं - विशेषकर फिबोनाची श्रृंखला (Fibonacci sequence) और स्वर्ण अनुपात (golden ratio) में। एक बार जब आप ध्यान देने लगते हैं तब आपको ये आकृतियाँ हर जगह दिखती हैं जैसे सीपियों, तूफ़ानों, पेड़ की डालियों और मानवीय शरीर के अनुपात में। जब प्राचीन वास्तुकारों ने इन सिद्धांतों का प्रयोग किया तब वे केवल भवन निर्माण नहीं कर रहे थे, वे अपनी रचनाओं को उन्हीं शक्तियों के अनुरूप बना रहे थे जो ब्रहमांड को आकार देती हैं। मानव शरीर में भी ऐसी आकृतियाँ मौजूद हैं जैसे डी.एन.ए. की सर्पिल संरचना, हमारे चेहरे का आकार, हाथों की लंबाई-चौड़ाई का अनुपात और कंकाल तंत्र की संरचना। फ्रैक्टल आकृतियाँ (विषम ज्यामितीय आकृति जो बार-बार दोहराई जाती है) हमारी अंगुलियों के निशानों में और हमारे विकसित व ठीक होने के तरीकों में दिखाई देती हैं। इससे मेरे मन में यह विचार और दृढ़ हो जाता है कि हम पवित्र ज्यामिति से अलग नहीं हैं बल्कि उसका जीता-जागता स्वरूप हैं - हमारे शरीर में भी वही मूलभूत आकृतियाँ हैं जिनसे आकाशगंगा, पौधे और प्राचीन संरचनाएँ बनी हैं।

पवित्र ज्यामिति के कुछ बेहतरीन उदाहरण प्राचीन वास्तुकला में देखने को मिलते हैं, विशेष रूप से मिस्र के पिरामिडों में। लोग अक्सर उनकी अभियांत्रिकी यानी निर्माण कार्य में तकनीकी ज्ञान पर ध्यान देते हैं लेकिन उनके ज्यामितीय और खगोलीय संरेखण भी उतने ही महत्वपूर्ण हैं। गीज़ा के महान पिरामिड में ग्रहों के माप और मुख्य दिशाओं से जुड़े सटीक अनुपात हैं। उसे सिर्फ़ एक स्मारक के तौर पर ही नहीं बल्कि ब्रह्मांडीय व्यवस्था की मूर्त अभिव्यक्ति के रूप में गढ़ा गया था। प्राचीन काल के एकमात्र बचे हुए अजूबे के तौर पर गीज़ा के पिरामिड आज भी अपनी सटीकता और पृथ्वी के भौगोलिक केंद्र पर बने होने के कारण लोगों को आश्चर्यचकित करते हैं। उनका चारों दिशाओं के साथ तालमेल

अब तक बनी किसी भी संरचना से अधिक सटीक है। मुझे राजा के कक्ष के अंदर अपने शरीर पर तीन बिंदु का टैटू बनाने का सौभाग्य मिला था जो कालपुरुष तारामंडल (Orion star system) के साथ पिरामिडों की जुड़ी हुई स्थिति का प्रतीक है। यह एक बहुत ही व्यक्तिगत और सुखद अनुभव था।

यही समझ भारत के मंदिरों में भी प्रत्यक्ष दिखाई देती है जहाँ 'मंडल' संपूर्ण संरचना का आधार होता है। इन पवित्र स्थलों को 'त्रि-आयामी ध्यान' रूप में सोचा गया था जहाँ का हर हिस्सा और रास्ता आगंतुकों को बाहरी दुनिया से गहरी आंतरिक जागरूकता की ओर ले जाता है। इनके बीच से गुज़रना सुविचारित लगता है मानो किसी आध्यात्मिक प्रक्रिया से गुज़र रहे हों। ज्यामिति से शरीर, मन और वातावरण में तालमेल आ जाता है जिससे यह सिर्फ़ दर्शनीय स्थल के बजाए चिंतन करने का एक माध्यम बन जाता है।

यूरोप के गोथिक कैथेड्रल यानी प्रमुख गिरजाघर में भी ऐसी ही सोच दिखती है जहाँ ज्यामितीय अनुपात और समरूपता से फर्श से लेकर गुंबददार छत तक को आकार दिया गया है। गुलाब के आकार वाली खिड़कियों जैसे तत्व सटीक गणितीय पैटर्न का उपयोग करके बनाए गए थे ताकि लोगों की नज़र ऊपर की ओर जाए और उन्हें पारलौकिक अनुभव प्राप्त हो। मुझे हमेशा इस बात ने मंत्रमुग्ध किया है कि इन भवन वास्तुकारों ने कैसे पहचाना कि ज्यामिति किसी जगह के अनुभव को गहराई से प्रभावित कर सकती है। पवित्र ज्यामिति कभी भी सिर्फ़ सजावट के लिए नहीं थी - यह अंदर आने वाले सभी लोगों में तालमेल, संतुलन और जुड़ाव की गहरी भावना पैदा करने के लिए एक सोची-समझी भाषा की तरह काम करती थी।

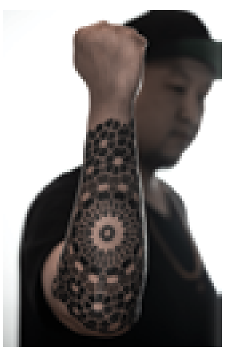
मेरा मानना है कि आधुनिक भवन निर्माण कला और डिज़ाइन में भी अब हम इन सिद्धांतों को अपनाने के बारे में फिर से सोचने लगे हैं। आजकल के कई डिज़ाइनर एक बार फिर से प्राकृतिक अनुपात, समरूपता और मॉड्यूलर (अलग-अलग छोटे भागों से मिलकर बने) रूप को अपना रहे हैं। सचेत रूप से अथवा अनजाने में, जो स्थान शांति, प्रेरणा अथवा शाश्वतता का भाव उत्पन्न करते हैं, वे अक्सर उन्हीं ज्यामितीय सिद्धांतों के आधार पर टिके होते हैं जो हज़ारों सालों से चले आ रहे हैं।

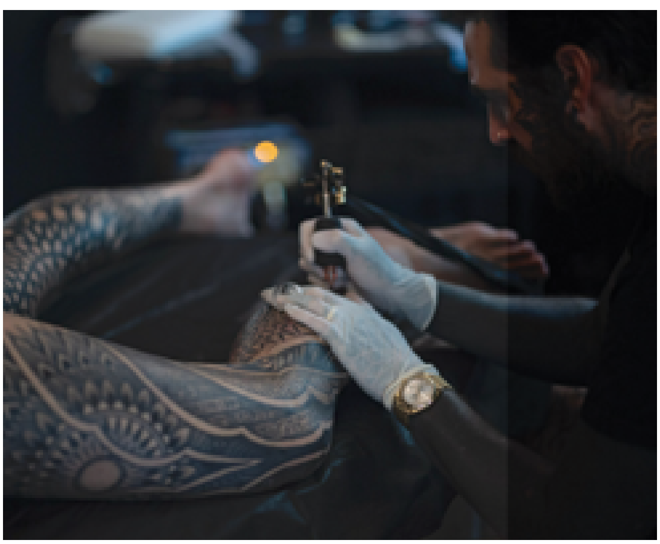
मैं अपने आसपास कला के इस पुनरुत्थान को होते हुए देख रहा हूँ। अलग-अलग विधाओं के कलाकार प्राचीन और भविष्यवादी कला को मिलाने के लिए पवित्र ज्यामिति का उपयोग कर रहे हैं। ये आकृतियाँ डिजिटल कला से लेकर मूर्तिकला, भित्तिचित्र तथा विशाल त्रि-आयामी कलाकृतियों तक सभी माध्यमों में आसानी से इस्तेमाल की जा सकती हैं। अवचेतन स्तर पर पवित्र ज्यामिति मन को छू जाती है। भले ही किसी डिज़ाइन के पीछे का गाणित या इतिहास अज्ञात हो, फिर भी लोग उसके प्रति आकर्षित होते हैं और यह आंतरिक आकर्षण मेरे लिए बहुत मायने रखता है।

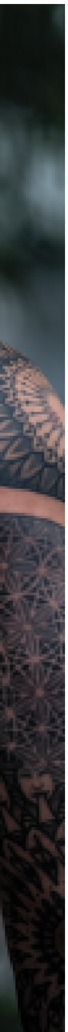
मेरे लिए टैटू बनाना पवित्र ज्यामिति से जुड़ने का सबसे अंतरंग तरीका है। वास्तुकला या विशाल त्रि-आयामी कलाकृतियों के विपरीत टैटू शरीर का हिस्सा बन जाते हैं। चूँकि इंसान का शरीर पहले से ही ज्यामिति अनुपातों द्वारा संचालित है, इसलिए जब पवित्र ज्यामिति का सोच-समझकर प्रयोग किया जाता है तब यह शरीर रचना के साथ स्वाभाविक रूप से तालमेल बिठाते हुए उसे बेहतर बनाती है न कि उसका विरोध करती है।

जब मैं पवित्र ज्यामिति का टैटू बनाता हूँ तब सब कुछ सटीकता, इरादे और उस रूप के प्रति श्रद्धा पर केंद्रित होता है। इन डिज़ाइनों में गलती की कोई गुंजाइश नहीं होती - एक भी लाइन थोड़ी सी भी गलत होने पर पूरी आकृति को बिगाड़ सकती है। इस स्तर की सटीकता के लिए पूरा ध्यान और अनुशासन चाहिए, जिससे मेरे लिए यह प्रक्रिया ध्यानमयी बन जाती है। कई ग्राहक न केवल देखने में आकर्षक टैटू चाहते हैं बल्कि उनमें गहन सार्थकता भी चाहते हैं। पवित्र ज्यामितीय टैटू अक्सर बदलाव, संतुलन, सुरक्षा या खुद से बड़ी किसी चीज़ से जुड़ाव के प्रतीक होते हैं। ऐसा टैटू बनवाना एक अनुष्ठान, संकल्प और आत्मचिंतन का पल बन जाता है।

अशर नामक एक ग्राहक के साथ जिनके टैटू में पवित्र ज्यामिति से प्रेरित डिज़ाइन है।

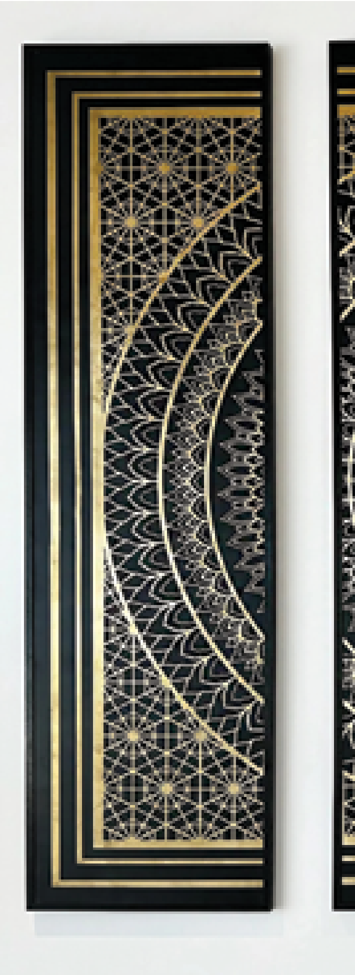






HOPE

54
WCF
LIONS
54



आधुनिक डिज़ाइन के अलग-अलग पहलुओं में भी यह ज्यामिति दिखती है - फैशन और उत्पाद विकास से लेकर ब्रांडिंग (उत्पाद की पहचान) तक। ज्यामितीय अनुपात के हिसाब से बने 'लोगो' अक्सर ज़्यादा संतुलित और कालातीत लगते हैं। प्रकृति से प्रेरित आकृतियाँ कपड़ों और परिधेय कला (wearable art) में आसानी से ढल जाती हैं। तकनीकी क्षेत्र में भी उपयोगकर्ता इंटरफ़ेस (user interface) अक्सर समरूपता और अनुपात पर निर्भर करते हैं ताकि सहज और सामंजस्यपूर्ण अनुभव सृजित हो सकें।

इन सबको जो चीज़ जोड़ती है, वह यह समझ है कि अच्छा डिज़ाइन कभी भी मनमाना नहीं होता। जब ज्यामिति प्राकृतिक सिद्धांतों के अनुरूप होती है तब वह सही लगती है। वह एक गहरी बात कह देती है, जिसमें किसी स्पष्टीकरण की ज़रूरत नहीं होती। मेरा मानना है कि पवित्र ज्यामिति हमेशा कायम रहती है क्योंकि यह हमें किसी विशाल और परस्पर संबद्ध व्यवस्था में हमारी जगह की याद दिलाती है। एक ऐसे संसार में जो अस्त-व्यस्त और बिखरा हुआ लग सकता है, ये आकृतियाँ व्यवस्था और सार्थकता का एहसास कराती हैं। उनमें एक ऐसी सार्वभौमिक भाषा होती है जो संस्कृति, समय और माध्यम से परे है।

एक कलाकार होने के नाते मेरा मकसद प्राचीन प्रतीकों का बिना सोचे-समझे अनुकरण करना नहीं है बल्कि उनके असली रूप का सम्मान करते हुए उन्हें विकसित करना है। पवित्र ज्यामिति बीते वक्त की निशानी नहीं है। यह जीवित है और नए संदर्भों, तकनीक एवं अभिव्यक्ति के तरीकों के अनुसार ढल रही है।

इसे चाहे पत्थर पर तराशा गया हो, प्रमुख गिरजाघर में बनाया गया हो, त्वचा पर गोदा गया हो या तकनीक द्वारा बनाया गया हो, पवित्र ज्यामिति अपना वह उद्देश्य पूरा करती है जो उसका हमेशा से था। यह हमें प्रकृति की लय, ब्रह्मांड की रचना और उन गहन आकृतियों से जोड़ती है जो हमारे जीवन को प्रभावित करती हैं।

मेरे लिए पवित्र ज्यामिति के साथ काम करना एक कलात्मक अभ्यास और एक व्यक्तिगत दर्शन दोनों है। यह याद दिलाता है कि कला में हमें किसी ऐसी चीज़ से जोड़ने की ताकत है जो शाश्वत है। जब डिज़ाइन सार्वभौमिक सिद्धांतों पर आधारित होता है तो यह केवल अलंकृत नहीं करता, यह पूर्ण में हमारे स्थान का पुनः एहसास कराता है।

वेबसाइटः www.dillonfortetattoo.com
इंस्टाग्राम | X | फेसबुक

अवसादग्रस्त लोगों के लिए

क्लार्क पॉवेल

आपकी कुर्सी के नीचे
धरती के केंद्र में गुरुत्वाकर्षण
अपनी दिशा पलटता है!
फिर क्यों उदास होना,
यह जानते हुए कि
किसी को उस बात की चिंता नहीं
जिस बात की तुम चिंता करते हो?
खुश हो जाओ! सोचो
छतों को कैसे आकार दिया जाता है
फर्श की तरह।
आम जैसे साधारण शब्दों को याद करो।

उन गोल्फ़ की गेंदों को याद करो,
कि कैसे उन्हें काटने पर
वे छूटकर
पूरे कालीन पर भागती थीं
और उसके अंदर सिमटे रबर बैंड
खुलने लगते थे।

बाहर कहीं
छुट्टी की घंटी बजने वाली है
अभी
और किसी गहरे समुद्र में एक गोताखोर
दबाव कम करके ऊपर आ रहा है।
और शायद एक नवजात कंगारू
मीलों लंबी रोएँदार राह तय करके
माँ की थैली की ओर पहुँचने के लिए रेंगता है
और वह सफल भी हो जाता है।

यह आपके लिए है -
पढ़ना बंद करो

और बाहर जाओ।
सर्दियों में पेड़ आसमान में योजनाओं जैसे होते हैं।

“किसी और की जगह खड़े होकर, उनकी आँखों से दुनिया
को देखना सीखना - यही शांति की शुरुआत है।”

बराक ओबामा

सेटांटा कैसे कू कल्लेन बना

रूबी कार्मेन की यह कहानी हमें बताती है कि कैसे साहस, परिणाम और प्रतिबद्धता ने एक वीर को गढ़ा। उस वीर का नाम इतिहास में अमर हो गया।

बहुत समय पहले प्राचीन आयरलैंड में जब शूरवीर योद्धाओं और देवी-देवताओं का दौर था, सेटांटा नाम का एक युवक रहता था। लेकिन आज इतिहास में - बल्कि दंतकथाओं में भी - लोग उसे 'कू कल्लेन' के नाम से जानते हैं।

उस युवक की कहानी बड़ी ही दिलचस्प है। कहा जाता है कि वह सूर्य देव लू और एक महिला की संतान था। बचपन से ही उसमें अपार शक्ति और अलौकिक क्षमताएँ थीं। वह देखने में बहुत सुंदर और बुद्धि में बहुत तेज़ था।

सेटांटा के मामा, कॉनोर मैक नेसा, अल्स्टर (आयरलैंड का एक ऐतिहासिक क्षेत्र) के राजा थे। अन्य बच्चों की तरह सेटांटा को भी खेलों का शौक था, विशेषकर हर्लिंग का। यह आयरलैंड का एक प्राचीन खेल है जो हॉकी से मिलता-जुलता है।

सेटांटा अल्स्टर के 'रेड ब्रांच नाइट्स' नामक योद्धाओं के दल में शामिल होना चाहता था। इसके लिए वहाँ एक विद्यालय या प्रशिक्षण केंद्र भी था। उसके माता-पिता नहीं चाहते थे कि वह योद्धा बने और उन्होंने उसे इस विद्यालय में जाने से रोकने की कोशिश की।

मामला तब और भी पेचीदा हो गया जब सेटांटा ने एक पुरोहित की भविष्यवाणी सुनी। भविष्यवाणी यह थी कि जो व्यक्ति एक विशेष दिन शस्त्र उठाएगा या उठाएगी, उसे हमेशा-हमेशा के लिए यश और प्रसिद्धि मिलेगी, लेकिन उसका जीवन छोटा होगा। सेटांटा ने उत्साहित होकर खुशी-खुशी पुरोहित की भविष्यवाणी को स्वीकार

कर लिया और उसे अपना लिया। उसके बाद वह आयरलैंड की पौराणिक कथाओं का प्रसिद्ध योद्धा, कू कल्लेन, बन गया।

राजा कॉनोर मैक नेसा सेटांटा के युद्ध कौशल एवं हर्लिंग के कौशल से इतने प्रभावित थे कि उन्होंने उसे रेड ब्रांच नाइट्स के साथ योद्धा बनने का प्रशिक्षण लेने की अनुमति दे दी। समय के साथ वह और भी ताकतवर हो गया तथा रणनीतियाँ बनाने में भी कुशल हो गया। वह स्कॉटलैंड की प्रसिद्ध महिला योद्धा, स्काहच, से प्रशिक्षण लेने के लिए स्कॉटलैंड भी गया।

एक शाम, सेटांटा के मामा यानी राजा कॉनोर ने उसे अपने महल में एक शानदार दावत पर बुलाया। उन्होंने वह दावत महान सेनापति कल्लेन के सम्मान में आयोजित की थी। दिन भर हर्लिंग खेल खेलने और अभ्यास के बाद, सेटांटा शाम के धुंधलके में महल पहुँचा। पेड़ों और घाटियों की परछाइयाँ ज़मीन पर हिलती हुई दिख रही थीं और शाम की सुनहरी रोशनी उसके कंधों पर डले लंबे वस्त्र पर चंचल अंदाज़ में चमक रही थी। उसे पक्षियों की आवाज़ सुनाई दे रही थी और चलते हुए उसकी दृष्टि पास की झाड़ी में बैठे एक कौए पर भी पड़ी। उसने अपने हाथ में हर्लिंग खेलने वाली छड़ी मज़बूती से पकड़ी हुई थी। तभी उसका सामना एक खूँखार और विशालकाय पहरेदार कुत्ते से हुआ। वह कुत्ता आयरिश वुल्फ़हाउंड (आयरलैंड का शिकारी कुत्ता) था। वह शिकारी कुत्ता अपने दाँत दिखाता हुआ गुर्राया और हमला करने को तैयार हो गया, क्योंकि

उस प्राणी को सेनापति कल्लेन की रक्षा करने और उसे हानि तथा बिना अधिकार प्रवेश करने वालों से बचाने के लिए प्रशिक्षित किया गया था। अपनी जान बचाने के लिए सेटांटा ने तुरंत अपनी हर्लिंग की छड़ी और गेंद से उस पर प्रहार किया जिससे वह कुत्ता वहीं ढेर हो गया।

शोर सुनकर राजा कॉनोर और सेनापति कल्लेन अपना भोज छोड़कर बाहर आए और उन्होंने सेंटाटा को वहाँ खड़ा देखा। जब सेनापति ने अपने प्यारे वफ़ादार कुत्ते को मृत देखा तब वे बहुत दुखी हुए। उन्होंने हैरानी से पूछा, "लड़के, यह तुमने क्या किया?" इसके विपरीत, राजा यह देखकर शांत व खुश था कि उसका भांजा सुरक्षित था और शिकारी कुत्ते से उसे कोई हानि नहीं हुई थी।

"मुझे माफ़ करें, श्रीमान। जब मैं आपके साथ भोज में शामिल होने आया तब इस शिकारी कुत्ते ने मुझ पर हमला कर दिया और राजा...।" कहते-कहते उसकी आवाज़ धीमी पड़ गई; वह अपना वाक्य पूरा नहीं कर सका, क्योंकि वह उस बात को शब्दों में बयां नहीं कर पा रहा था। पश्चाताप से भरे हुए, वह तुरंत सेनापति के सामने घुटनों के बल बैठ गया। उस समय वह जानता था कि उसे क्या करना चाहिए। तभी के तभी उसने एक शपथ ली और सेनापति से सच्चा वादा किया -

"मैं, सेटांटा, कसम खाता हूँ कि आज से मैं आपके इस कुत्ते की जगह लेकर आपकी और आपकी संपत्ति की तब तक रक्षा करूँगा जब तक आपको मेरी ज़रूरत न रहे।"

और उसने अपना वचन निभाया। वह रोज़ रात सेनापति कल्लेन के दरवाज़े पर पहरा देता था और पूरी रात जागकर उसकी संपत्ति की रक्षा करता था। वह हलकी नींद सोता था और सतर्क रहता था। उसने तब तक वह काम किया जब तक कि एक शिकारी कुत्ते का पिल्ला पूरी तरह बड़ा होकर उसकी जगह लेने योग्य नहीं हो गया। तभी से सेटांटा का नाम 'कू कल्लेन' यानी 'कल्लेन का शिकारी कुत्ता' पड़ गया। और उसके बाद जो हुआ, वह इतिहास बन गया।

ए आई जनित छवियाँ

THE Brighter Minds ADVANTAGE PROGRAM

हर एक बच्चे में बहुत क्षमता होती है, जो हमारी कल्पना के दायरे से भी परे है!

ब्राइटर माइंड्स आपके बच्चे की असली क्षमता को प्रकट करने और व्यक्तिगत श्रेष्ठता प्राप्त करने में मदद करता है।

स्मरणशक्ति मजबूत करें

अवलोकन क्षमता तीव्र करें

आत्मविश्वास बढ़ाएँ

फ़ोकस बेहतर करें

अंतर्ज्ञान बढ़ाएँ

विचारों व कर्मों में आंतरिक सादगी होने के कारण बच्चों को बड़ों की तुलना में बहुत फ़ायदा होता है।

वे नए तरीकों को ज़्यादा आसानी से अपना लेते हैं। 'ब्राइटर माइंड्स' बच्चों में अवलोकन क्षमता, फ़ोकस और आत्मविश्वास बढ़ाता है, उनकी संज्ञानात्मक क्रियाओं को बेहतर करता है और जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में उन्हें आगे बढ़ने में मदद करता है। इस प्रकार से यह उन्हें सच्चे मानवीय मूल्यों के साथ जीवन जीने में सहायता करता है।

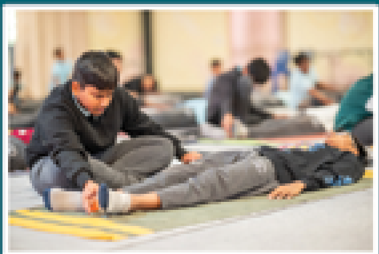
आज ही नामांकित करें!

हार्टफुलनेस इंटरनेशनल स्कूल

नर्सरी से कक्षा 12वीं तक

सक्रिय खेती

पोलैरिटी

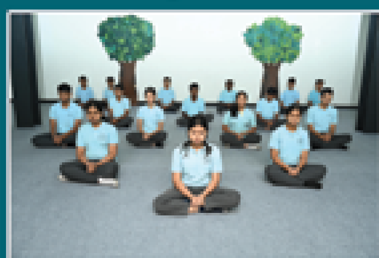


गीतोपदेश

ब्राइटर माइंड्स कार्यक्रम

उपलब्ध पाठ्यक्रम
सीबीएसई | केम्ब्रिज | आईबी
मोंटेसरी | इंडिगो | फ़िनलैंड |
एनआईओएस (NIOS)

तनावमुक्ति व ध्यान



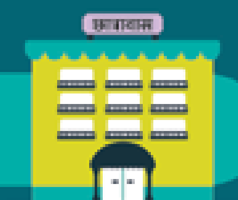
योग

खेल

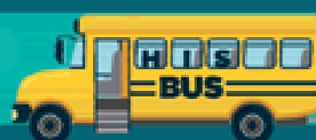
कला व शिल्प

एनसीसी

छात्रावास सुविधाएँ
उपलब्ध हैं (सीबीएसई परिसर, कान्हा)



परिवहन
उपलब्ध है



दाखिला हो रहा है

अपने बच्चे को ऐसी शिक्षा प्रदान करें जो उसके आत्मा, मन और शरीर को पोषित करे।

ओमेगा शाखा, चेन्नई
044 6624 1130 / 1117
https://www.omegaschools.org

तिरुवल्लुर शाखा, चेन्नई
+91 92822 05086
https://www.histiruvallur.org

तुमकुन्टा, हैदराबाद
+91 80749 37605
https://www.histhumkunta.org

सीबीएसई परिसर, कान्हा शांतिवनम्
+91 63007 36099 | https://hfnschools.org

केम्ब्रिज परिसर, कान्हा शांतिवनम्
+91 93810 32970 | https://www.hiskanha.org

सारा ज्ञान हृदय से उपजता है

हार्टफुलनेस गोपीचंद बैडमिंटन अकैडमी

कान्हा शांतिवनम्, हैदराबाद, भारत

ग्रीष्म शिविर

1 अप्रैल से 31 मई, 2026

पद्म भूषण एवं द्रोणाचार्य पुरस्कार से सम्मानित

पुलेला गोपीचंद

के मार्गदर्शन में आयोजित

आयु वर्ग -
8 से 18 वर्ष के बीच

(प्रमाण-पत्र, ग्रीष्म शिविर समापन के 2 माह के बाद दिए जाएँगे)

पंजीकरण

संरचित बैडमिंटन विकास कार्यक्रम

मूलभूत प्रशिक्षण, प्रदर्शन, समग्र विकास

अंतर्राष्ट्रीय प्रशिक्षण टीम

इसका नेतृत्व मुख्य कोच बंबोजी साई रोहित (BWF एवं BAI प्रमाणित) और हमारे अंतर्राष्ट्रीय टीम कोच करेंगे

विशिष्ट अवसर

उच्च प्रशिक्षण, गोपीचंद अकैडमी का अनुभव

वैश्विक स्तर की सुविधाएँ

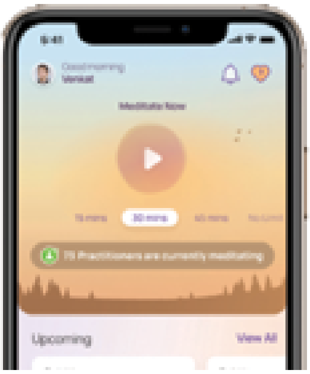
14 BWF स्तर के वातानुकूलित कोर्ट, वातानुकूलित हॉस्टल, पोषक आहार

पैरा बैडमिंटन के लिए भी दाखिला हो रहा है

पूर्णकालिक	
बैडमिंटन	**शुल्क प्रति माह** (कर सहित)
प्रशिक्षण व हॉस्टल	₹ **25000**
दिवाछात्र	₹ **10000**
अंशकालिक	
सत्र का समय	**शुल्क प्रति माह** (कर सहित)
शाम 5:30 – 7:00	₹ **5000** (गैर-HIS छात्र)
	₹ **3500** (HIS छात्र)

*नियम और शर्तें लागू

अधिक जानकारी के लिए हमसे संपर्क करें: +91 8519956041 contact@hfnsports.com sports.heartfulness.org

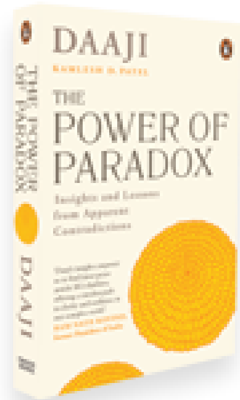


heartfulness app

ध्यान करने की आदत में निपुण बनें

हार्टफुलनेस ऐप प्रस्तुत करता है आनंदपूर्ण अस्तित्व की क्षमता विकसित करने के लिए दैनिक अभ्यास। ऐप डाउनलोड करें

heartfulnessapp.org



द पावर ऑफ़ पैराडॉक्स

- दाजी द्वारा लिखित

यह पुस्तक आध्यात्मिक और वैज्ञानिक जाँच के साथ दैनिक जीवन में आने वाले बाईस विरोधाभासों का अन्वेषण है। जीवन जीने के हार्टफुलनेस के तरीके से प्रेरित ये अभ्यास व्यक्ति के मन को साफ़ करने और हृदय को भावनाओं के बोझ से मुक्त करने में मदद करेंगे।

https://hfn.li/pop

हार्टफुलनेस योग शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम

अष्टांग योग पढ़ाना सीखें। पारंपरिक योग कला को आधुनिक व्यावसायिक दृष्टिकोण के साथ प्रस्तुत करें।

heartfulness.org/yoga/

दाजी की प्रकाशित पुस्तकें

#1 **सर्वाधिक लोकप्रिय**

किस प्रकार ध्यान के अभ्यासों से व्यक्तिगत और संबंधित जीवनशैली में बदलाव आते हैं, जिससे हमें अपनी नियति के निर्माण में अधिक स्वतंत्रता मिल जाती है।

https://hfn.li/THW-hi
https://hfn.li/DD-hindi
https://hfn.li/TWB-hi
https://hfn.li/SAhindi

ध्यान के मास्टरक्लास सत्र

इन 3 ऑनलाइन मास्टर क्लासों में आप ध्यान के व्यावहारिक लाभ एवं अन्य यौगिक अभ्यासों के विषय में जानेंगे। आपके साइनअप करने के बाद ये मास्टर क्लास आपके लिए प्रतिदिन और पूरे दिन के लिए ऑनलाइन उपलब्ध रहती हैं।

heartfulness.org/masterclass

अपनों से मिलें

अपने समीप एक प्रशिक्षक या ध्यान केंद्र ढूँढें।

heartfulness.org/en/connect-with-us/

हार्टफुलनेस के सरल अभ्यासों के बारे में जानिए

आरंभिक व अनुभवी अभ्यसियों के लिए अपनी-अपनी सुविधानुसार सीखने के लिए हमारे हार्टफुलनेस के पाठ्यक्रम।

learning.heartfulness.org

hfnl!fe
Balance is beautiful

एच.एफ.एन. लाइफ़ आपके जीवन को सरल और सुविधाजनक बनाने के लिए उत्पादों को उपलब्ध कराने का प्रयत्न करता है। हम आपकी दैनिक जीवन की सांसारिक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए कपड़ों, सहायक सामान, आँखों की देखभाल, घरेलू सामान, जैविक खाना इत्यादि क्षेत्रों के कुछ चुनिंदा साथियों को शामिल करके अपनी छोटी सी भूमिका निभाते हैं। हमारी साथी संस्थाओं की हार्टफुलनेस इंस्टीट्यूट के साथ यह संबद्धता, विश्वभर में किए जाने वाले हमारे विभिन्न कार्यक्रमों में वित्तीय सहयोग देती है। hfnlife.com

Forests by heartfulness

हम संपूर्ण भारत में लाखों वृक्ष लगा रहे हैं

भारतीय वृक्षों की मूल, स्थानीय एवं लुप्तप्राय प्रजातियों का पोषण, रक्षण व संरक्षण करने के लिए हार्टफुलनेस इंस्टिट्यूट की एक पहल।

स्थानीय रूप से स्वयंसेवा देकर, वृक्षों को उपहार स्वरूप देकर और साझेदारी करके इस अभियान में भाग लें।

अधिक जानकारी के लिए -

वेबसाइट - https://heartfulness.org/forests/
अपना योगदान देने अथवा प्रियजनों को उपहार देने के लिए
https://heartfulness.org/forests/donations-gifting
हमें लिखने के लिए - fbh@heartfulness.org

यू.एस.ए. | यू.के. | जर्मनी | भारत | मलेशिया | सिंगापुर | इंडोनेशिया | ऑस्ट्रेलिया | यू.ए.ई. | www.htcinc.com