

हार्टफुलनेस

पवित्रता से प्रारब्ध

जिज्ञासु से प्राप्त करने
वाला बनने की आंतरिक
यात्रा - नव वर्ष का आमंत्रण
दाजी

उपस्थिति की पवित्र
अनिवार्यता
नेगिन एम. खोरासानी

क्या आध्यात्मिक साधक
अधिक तनाव का अनुभव
करते हैं?
विक्टर कन्नन



आंतरिक यात्रा



heartfulness
advancing in love



Brighter
Minds
Enriching
Young Minds



संस्कृति विभाग
MINISTRY OF
CULTURE



एकत्म अभियान

हर दिल ध्यान, हर दिन ध्यान



8 राज्य 8 हजार 2 करोड़
प्रशिक्षक अभ्यासी

योग और ध्यान को लोगों तक पहुँचाने वाला विश्व का सबसे बड़ा कार्यक्रम



बदलाव की शुरुआत... खुद से...



52 सप्ताहों की ध्यान-प्रतिबद्धता

•Live

भारतीय समयानुसार, प्रतिदिन
प्रातः 6:00 बजे एवं रात्रि 8:50 बजे



<https://hfn.ii/DHYAN>



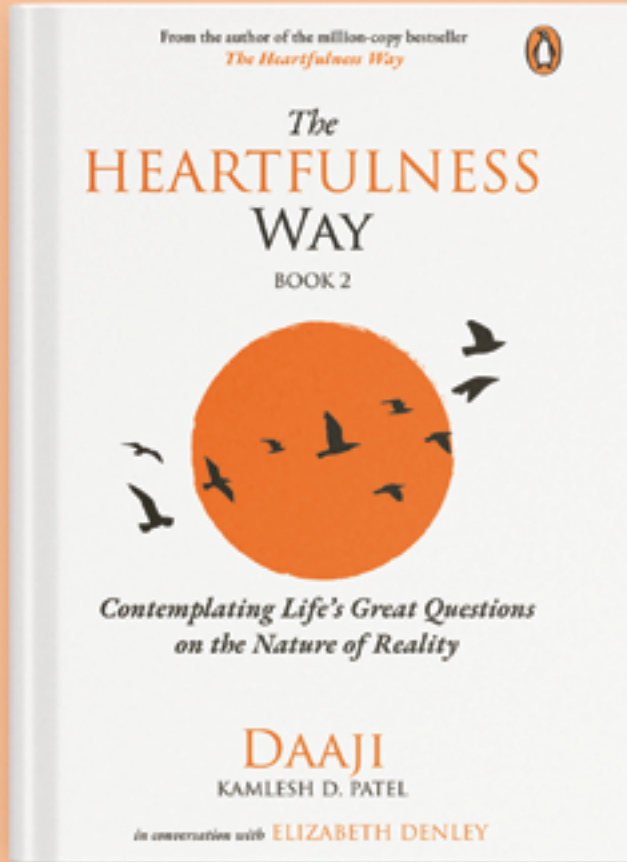
नूतन प्रकाशन

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 पोलक, क्रिस्टीन प्रिसलैंड, वनेसा पटेल, ममता सुब्रमण्यम, अपूर्वा पटेल, पूर्णिमा रामकृष्णन, एलिजाबेथ डेनली (भूतपूर्व संपादक-2015-2025)

डिजाइन, कला व फोटोग्राफी

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

लेखक

इचक अडीजेस, रूबी कार्मेन, दाजी, अलैंडा ग्रीन, विक्टर कन्नन, नेगिन एम. खोरासानी, मायान्शी पार्थसारथी, अनंतनेनी श्रीनाथ

साक्षात्कार

कार्ला साख्सी—वनेसा पटेल द्वारा लिया गया साक्षात्कार
जयराम थिम्मापुरम—गायत्री द्वारा लिया गया साक्षात्कार

सहयोगी दल

विनायक गणपुरम, कार्तिक नटराजन, अशरफुल नोबी, जयकुमार पार्थसारथी, नभीश त्यागी, अदिति वर्मा, राजेश डिसूजा, 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 © 2022 हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट
सर्वाधिकार सुरक्षित

heartfulness
purity weaves destiny

आरंभ से यात्रा

प्रिय पाठकों,

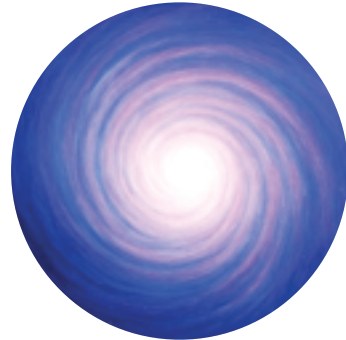
इस माह, हम यात्राओं को उनके आरंभ से जानेंगे। एक सात वर्षीया लड़की पेड़ों के लिए अपनी पहली कविता लिखती है। एक पूर्वी जर्मन कलाकार याद करती है कि कैसे उसने पुलिस की निगरानी में रहते हुए अखबारों को काटकर राजनीतिक दबाव से एक कला को जन्म दिया। एक बेटी अपनी बीमार माँ के साथ बैठकर यह जान लेती है कि असल में मौजूदगी का क्या मतलब है। रामायण में बताई गई प्राचीन जड़ी-बूटियाँ आधुनिक पहाड़ियों पर उग रही हैं। हर शुरुआत उसके बाद आने वाली हर चीज़ को आकार देती है।

इस अंक में, दाजी बताते हैं कि आंतरिक यात्रा एक साधक को जिज्ञासु से प्राप्त करने वाले में बदल देती है और वे नए वर्ष में कठिन परिश्रम से प्रगति करने के बजाय शांत रहकर खोज करने की सलाह दे रहे हैं। डॉ. अनंतनेनी श्रीनाथ पौराणिक जीवनदायी जड़ी-बूटी, संजीवनी, के बारे में महाकाव्य से लेकर कान्हा सरोवर के पास चट्टानी इलाकों तक की जानकारी देते हैं। सात वर्षीया मायान्शी पार्थसारथी अपनी पहली प्रकाशित कविता प्रस्तुत करती है जो पेड़ों की रक्षा करने का वादा है। कलाकार कार्ला साख्सी बताती हैं कि कैसे पूर्वी बर्लिन में राजनीतिक पाबंदियों के कारण वे कैनवास के बजाय कागज़ पर काम करने लगीं और अखबारों से पात्र बनाए जिनमें लोगों की कहानियाँ और रहस्य छिपे हैं। विक्टर कन्नन बताते हैं कि आध्यात्मिक अभ्यास शांति लाने से पहले तनाव क्यों बढ़ाता है। रूबी कार्मेन ज़ेन की तीन-चरणीय प्रक्रिया और खाली प्याले के बारे में बताती हैं जो खोज से पहले ज़रूरी है। नेगिन एम. खोरासानी अपनी माँ की बीमारी के दौरान उनके साथ रहने से सच्चे रिश्ते को समझती हैं। डॉ. जयराम थिम्मापुरम नौद के विज्ञान और बेहतर आराम के लिए व्यावहारिक आदतों पर चर्चा करते हैं। अलैंडा ग्रीन बत्तखों से समभाव सीखती हैं जो झगड़ों से बचती हैं। इचक अडीज़ेस बताते हैं कि कैसे हर समाधान नई समस्याओं को जन्म देता है जिससे नेतृत्व खुद एक निरंतर शुरुआत बन जाता है।

अगले महीने, हम 'खोज' पर चर्चा करेंगे। हम contributions@heartfulnessmagazine.com पर आपके लेखों का स्वागत करते हैं।

पढ़ने का आनंद लें!

संपादकगण



अंदर

अपनी देखभाल

नींद का विज्ञान

जयराम थिम्मापुरम के साथ साक्षात्कार

12

शांति ढूँढना

अलैंडा ग्रीन

20

प्रेरणा

जिज्ञासु से प्राप्त करने वाला बनने की
आंतरिक यात्रा - नव वर्ष का आमंत्रण

दाजी

24

ज़ेन

रूबी कार्मेन

30

क्या आध्यात्मिक साधक ज़्यादा तनाव
अनुभव करते हैं?

विक्टर कन्नन

36

कार्यक्षेत्र

परिवर्तन की अनिवार्यता और
उसके परिणाम

इचक अडीज़ेस

42

रिश्ते

उपस्थिति की पवित्र अनिवार्यता

नेगिन एम. खोरासानी

46

पर्यावरण

रामायण से वास्तविकता की ओर
संजीवनी की सतत खोज

डॉ. अनंतनेनी श्रीनाथ

54

रचनात्मकता

हाथ जो महसूस करते हैं

कार्ल साख्सी के साथ साक्षात्कार

62

बच्चे

हे तरुओं, तुम्हें अनंत प्यार!

मायान्शी पार्थसारथी

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।



इचक अडीजेस

डॉ. इचक अडीजेस 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।



विक्टर कन्नन

विक्टर हार्टफुलनेस ध्यान के अभ्यासी और 30 वर्षों से अधिक समय से प्रशिक्षक हैं। व्यावसायिक क्षेत्र के मुख्य वित्तीय अधिकारी के रूप में वे दैनिक कार्यों एवं उत्तरदायित्वों में ध्यान के लाभों को भी सम्मिलित करते हैं। वे अटलांटा में अपनी पत्नी के साथ रहते हैं तथा उनकी एक बेटी भी है।



अलैंडा ग्रीन

अलैंडा ब्रिटिश कोलंबिया, कैनेडा, के परसेल पहाड़ों में रहती हैं। प्रकृति के साथ गहन संबंध होने के कारण उन्होंने और उनके पति ने अपना घर पथरों और लकड़ी से निर्मित किया। उन्होंने एक सीढ़ीनुमा खेत भी बनाया और अपने जीवन को इस ग्रामीण समुदाय के साथ पूरी तरह एकीकृत कर लिया। अलैंडा का प्राथमिक उद्देश्य जीवन के सभी आयामों में आत्मा का सचेत एकीकरण करना है।



रूबी कार्मन

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।



जयराम थिम्मापुरम

जय वेलस्पन यॉर्क अस्पताल में आंतरिक चिकित्सा के क्षेत्र में शैक्षिक चिकित्सक हैं। उन्होंने तनाव व थकावट को कम करने और नींद को सुधारने पर हार्टफुलनेस ध्यान के प्रभाव पर अनेक शोध-पत्र लिखे हैं। उन्हें अनेक पुरस्कार प्राप्त हैं और वे नियमित रूप से तनाव प्रबंधन की कार्यशालाएँ संचालित करते हैं। वे एक टेड वक्ता भी हैं।



नेगिन खोरासानी

नेगिन एक सामाजिक उद्यमी एवं सक्रिय कार्यकर्ता हैं जो आंतरिक परिवर्तन के प्रति प्रतिबद्ध हैं। वे एक लेखिका, स्वप्नद्रष्टा, चेतना व संचार प्रशिक्षिका एवं एक अध्यापिका हैं। वे काफ़ी समय से ध्यान कर रही हैं और दूसरों को अपने आंतरिक अस्तित्व से जोड़ने में मदद करने में उन्हें आनंद आता है।



कार्ला साख्सी

कार्ला साख्सी बर्लिन और हज़फ़िल्ट में रहने वाली एक कलाकार हैं, जिनके काम के तहत दृश्य कविता, भाषा पर आधारित स्थापना कला और सार्वजनिक जगहों पर स्मारक कार्य आते हैं। मेल आर्ट आंदोलन से उभरी, वे वुमेनिफ़ेस्टो के साथ मिलकर परियोजनाएँ करती हैं। उन्होंने डॉक्यूमेंटा 15 और शारजाह बाइनियल में अपनी कला का प्रदर्शन किया है।



वनेसा पटेल

वनेसा एक हार्टफुलनेस अभ्यासी, हार्टफुल कम्युनिकेशन की प्रशिक्षक और हार्टफुलनेस पत्रिका की संपादक हैं। वे भारत के बड़ौदा शहर में रहती हैं जहाँ उन्होंने स्कूलों व शिक्षकों के साथ काम किया है ताकि सभी आयु के बच्चों के लिए अंग्रेज़ी भाषा के रोचक कार्यक्रम तैयार किए जाएँ।



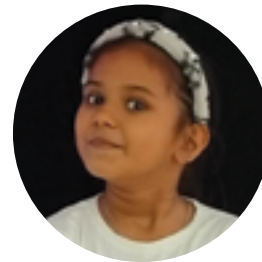
डॉ. अनंतनेनी श्रीनाथ

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।



गायत्री कन्नन

गायत्री कन्नन 'हार्टफुलनेस वेलनेस प्रोग्राम्स' की कार्यक्रम समन्वयक है और हार्टफुलनेस मीडिया टीम में स्वयंसेवी अनुवादक एवं सामग्री निर्माता के रूप में कार्य करती है। वह कान्हा शांतिवनम् में रहती है। उसके कार्यक्षेत्र में कार्यक्रम डिज़ाइन, ऑडियो या वीडियो सामग्री तैयार करना और कल्याण एवं आंतरिक विकास पर आधारित संकलन शामिल है। लेखन के प्रति उसका प्रेम उसके जीवन को देखने और जीने के नज़रिए को निरंतर आकार देता है।



मायानशी पार्थसारथी

मायानशी पार्थसारथी सात साल की लेखिका और पुरस्कृत कलाकार है। वह दुनिया भर में लोकप्रिय पुस्तक 'एक्सप्लोरिंग द यूनिवर्स' की लेखिका है और लीन स्पेसटेक यूरोप की जानी-मानी सदस्य है। वह 'वुमन चेंजिंग द वर्ल्ड अवॉर्ड्स' – एशिया क्षेत्र में 'इमर्जिंग लीडर ऑफ़ द ईयर' (12 साल से कम) के लिए सर्वश्रेष्ठ 4 में से एक है। उसकी रुचियों में अंतरिक्ष, कहानियाँ और प्राचीन पौराणिक कथाएँ शामिल हैं।



अपनी देखभाल

“आपका काम अपनी दुनिया को खोजना और फिर पूरे दिल से स्वयं को उसके लिए समर्पित कर देना है।”

बुद्ध

नींद का विज्ञान

डॉक्टर जयराम थिम्मापुरम और गायत्री के. नींद के विज्ञान, हमारे स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव और बेहतर आराम में सहयोग देने वाली आदतों के बारे में बात कर रहे हैं।

प्र. - डॉ. जय, क्या आप हमें नींद और इसमें आने वाली विभिन्न अवस्थाएँ समझा सकते हैं? हमें यह भी बताइए कि समग्र स्वास्थ्य और कल्याण में ये सभी अवस्थाएँ क्यों महत्वपूर्ण हैं?

इन प्रश्नों को पूछने के लिए आपका धन्यवाद। नींद एक ऐसा विषय है जो मेरे दिल के बहुत करीब है और सोना मुझे अच्छा लगता है। यदि मेरे पास अपनी मर्जी से कुछ भी करने का विकल्प हो तो मैं थोड़ा और सोना चाहूँगा।

यदि सोचें कि नींद क्या है तो यह एक अस्थायी व प्रतिवर्ती विराम है। यह एक ऐसी अवस्था है जिसमें हमारी सजग जागरूकता अस्थायी रूप से निलंबित हो जाती है। नींद में हमारी एक अलग तरह की जागरूकता हो सकती है लेकिन सजग जागरूकता, विशेष रूप से अपने परिवेश की जागरूकता, नहीं रहती।

नींद एक ऐसी अवस्था है जिसमें शरीर, मन और शरीर के अंदर की सारी कोशिकाओं का नवीनीकरण और स्वास्थ्यलाभ भी होता है। शरीर के जो भी कार्य होने ज़रूरी होते हैं, उन्हें कोशिकाएँ नींद के दौरान पूरा करती हैं। इसलिए नींद हमारे लिए प्रकृति का सबसे

अद्भुत उपहार है। यदि इस उपहार का उचित उपयोग किया जाए तो यह हमारे शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक कल्याण में बहुत योगदान कर सकता है।

अब नींद की अवस्थाओं पर बात करते हैं। यदि आप किसी को आँखें बंद करके सोते हुए ध्यान से देखें तो पाएँगे कि उसकी पुतलियाँ धीरे-धीरे एक तरफ़ से दूसरी तरफ़ घूमती हैं। ऐसा कुछ समय तक होता है और फिर वे तेज़ी से घूमने लगती हैं। नींद के दौरान पूरा समय यह प्रक्रिया बार-बार दोहराई जाती है।

यदि हम सोते हुए व्यक्ति के मस्तिष्क से पैदा होने वाली तरंगों का अध्ययन करें तो पाएँगे कि नींद के पूरे चक्र में हर व्यक्ति के मस्तिष्क में तरंगों के अलग-अलग तरह के पैटर्न उत्पन्न होते हैं। प्रारंभिक चरण में मस्तिष्क थोड़े आराम में रहता है। इसके बाद यह और अधिक आराम में आ जाता है जब मस्तिष्क में थोड़ा तरंग पैदा होती है। इसे हम नींद की पहली अवस्था कहते हैं। दूसरी अवस्था में हमारे अंदर के-कॉम्प्लेक्स (K-complexes) के साथ थोड़ा तरंग दिखाई देती है। तीसरी अवस्था सबसे गहरी नींद की अवस्था होती है और इसमें डेल्टा तरंग पैदा होती है। एक अवस्था से दूसरी



अवस्था तक ये तरंगे उत्तरोत्तर धीमी होती चली जाती हैं। डेल्टा तरंगें इन विभिन्न तरंगों में सबसे ज़्यादा धीमी होती हैं।

नींद की तीनों अवस्थाओं को पार कर लेने के बाद हम एक और अवस्था में प्रवेश करते हैं जहाँ हम स्वप्न देखते हैं। हम इसे 'रैपिड आय मूवमेंट' (REM) की दशा कहते हैं। पहले की तीन अवस्थाओं के दौरान हमारी पुतलियाँ धीमे घूमती (NREM) हैं। उसके बाद की अवस्था में जब हमारी आँखों की पुतलियाँ तीव्र गति से घूमती हैं तब मुख्य रूप से हम स्वप्न देखते हैं। नींद की प्रत्येक अवस्था की एक विशेष भूमिका होती है। पहली अवस्था में मस्तिष्क की तरंगें थोड़ी धीमी होने लगती हैं लेकिन आप पूरी तरह से नींद में नहीं होते हैं। आपको जगाना आसान होता है।

दूसरी अवस्था में आपकी माँसपेशियाँ शिथिल हो जाती हैं लेकिन फिर भी आपको जगाया जा सकता है हालाँकि यह पहली अवस्था जितना आसान नहीं होता। तीसरी अवस्था में मस्तिष्क की तरंगें बहुत ज़्यादा धीमी हो जाती हैं और पूरा शरीर बहुत आराम में होता है। कदाचित्त यह नींद की सबसे गहरी अवस्था है जिसे आप प्राप्त कर सकते हैं।

आराम की उस सबसे गहरी अवस्था में हमारा रोगप्रतिरोधक तंत्र मज़बूत होता है और हमारा विकास होता है। शरीर की मरम्मत से संबंधित कोई भी कार्य नींद की इस तीसरी अवस्था के दौरान होता है। यदि हम स्वप्नावस्था की बात करें तो हम स्वप्न क्यों देखते हैं, इस पर बहुत से सिद्धांत बनाए गए हैं। हम जानते हैं कि यह अवस्था बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इसी अवस्था में हम अपनी भावनाओं को समझते हैं और उन्हें नियोजित करते हैं। कुल मिलाकर, ये नींद की अवस्थाएँ हमारे स्वास्थ्य एवं कल्याण के लिए महत्वपूर्ण होती हैं।

प्र. - पिछले कुछ वर्षों में अनिद्रा से पीड़ित लोगों की संख्या में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है। आपके अनुसार इस वृद्धि के लिए कौन-से कारण मुख्य रूप से जिम्मेदार हैं?

मेरे मत में अनिद्रा के अधिकतर मामलों में हम स्वयं इस समस्या को उत्पन्न करते हैं और यह हमारी जीवनशैली से संबंधित है। हमें यह समझना चाहिए कि जब हम शिशु थे तब हमें नींद की कोई समस्या नहीं थी। बचपन में भी हमें नींद की कोई समस्या नहीं थी।

तीसरी अवस्था

मस्तिष्क की
अत्यधिक धीमी तरंगें
तनावमुक्त शरीर।
गहनतम अवस्था।

दूसरी अवस्था

माँसपेशियाँ शिथिल हो
जाती हैं, लेकिन फिर भी
आपको जगाया जा
सकता है।



पहली अवस्था

मस्तिष्क की तरंगें धीमी होने लगती हैं
आप पूरी तरह सुप्तावस्था में नहीं होते।

नींद की अवस्थाएँ

किशोरावस्था में हम समझने लगते हैं कि नींद को कुछ हद तक नियंत्रित किया जा सकता है और फिर इस समय को हम ऐसी गतिविधियों में व्यतीत करते हैं जो हमारे लिए ज़रूरी हो भी सकती हैं और नहीं भी। इस तरह हम नींद से समझौता करने लगते हैं।

जब हम लगातार ठीक से नींद नहीं लेते और प्रकृति के इस उपहार का पर्याप्त उपयोग नहीं करते तब एक ऐसा समय आता है जब हम इसकी भरपाई नहीं कर सकते यानी ठीक से सो ही नहीं पाते। नींद का कर्ज़ आसानी से नहीं चुकाया जा सकता। प्रत्येक रात की नींद की हानि की भरपाई करने के लिए हमें कम से कम दो रातें लगती हैं। यदि इस तरह से देखा जाए तो हम इतने वर्षों, शायद दशकों तक नींद के मामले में जो समझौता करते रहते हैं, हमारा शरीर केवल एक हद तक ही उसे झेल सकता है। एक बार जब वह हद पार हो जाती है तब शरीर के लिए इससे उबरना मुश्किल हो जाता है। तभी नींद की समस्याएँ प्रकट होने लगती हैं। अन्य परिस्थितियाँ भी हैं जो आनुवांशिक हो सकती हैं और उन समस्याओं को हल करना बहुत मुश्किल होता है।

जीवनशैली की दृष्टि से, यदि आप छोटी उम्र से ही, जब हमारे मन अच्छी चीज़ों को अपनाने के लिए ग्रहणशील होते हैं, गहरी नींद लेने की आदत विकसित कर लें और अच्छी नींद के महत्व को

आराम की उस सबसे गहरी अवस्था में हमारा रोगप्रतिरोधक तंत्र मज़बूत होता है और हमारा विकास होता है। शरीर की मरम्मत से संबंधित कोई भी कार्य नींद की इस तीसरी अवस्था के दौरान होता है।

समझ लें, तो आप अनिद्रा की समस्या को काफी हद तक हल कर सकते हैं।

आधुनिक युग में अनिद्रा की समस्या निश्चित तौर पर बढ़ रही है। विश्व के लगभग एक तिहाई लोगों को किसी न किसी रूप में नींद की समस्या है। यदि आप अपने जीवन का एक पक्ष सुधार लें, जो है नींद, तो आपके जीवन की हर चीज़ पर इसका सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। अपनी नींद को सुधार लेने से इसका एक सकारात्मक प्रभाव धीरे-धीरे आपके जीवन के हरेक पहलू - शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक - पर पड़ेगा।

प्र. - एक डॉक्टर के तौर पर आपका जीवन बहुत व्यस्त होगा। क्या पर्याप्त नींद ले पाना आपके लिए चुनौतीपूर्ण है?

हाँ, विशेषकर जब हम अपने दैनिक जीवन में इतने सारे तनावों और खिंचावों से जूझते हैं। हम सभी डॉक्टर अनेक चिंताओं से गुज़रते हैं और वे हमारी नींद को प्रभावित करती हैं। यह ऐसा है मानो जब हम सो रहे होते हैं तब भी पृष्ठभूमि में किसी कम्प्यूटर का प्रोग्राम चलता रहता है।

यह हमें नींद की गहरी आरामदायक अवस्था में जाने नहीं देता। मेरे अनुसार, जब तक हम सोने से पहले चिंताओं और परेशानियों को हटा नहीं देते, वे हमारी नींद को प्रभावित करती रहेंगी। अधिकांश

स्वास्थ्यकर्मी नींद की समस्याओं का सामना करते हैं। कोविड-19 महामारी के दौरान हमारे द्वारा किए गए एक अध्ययन में 10 में से 9 स्वास्थ्य सेवा कर्मियों में नींद की समस्या पाई गई थी।

प्र. - आप चिंताओं और परेशानियों का प्रबंधन कैसे करते हैं? क्या आप कोई ऐसे उपाय या सुझाव बताना चाहेंगे जो उन स्वास्थ्य सेवा कर्मियों की सहायता कर सकें जो शायद इसी तरह की चिंताओं या परेशानियों से जूझ रहे हैं?

हम सभी लोग दिनभर किसी न किसी स्तर पर भावनात्मक समस्या या परेशानी से गुज़रते हैं। आइए, सुविधा के लिए हम उन्हें भावनात्मक फ़ाइलें मान लें। इनमें से कई भावनात्मक फ़ाइलों का निपटारा हो जाता है और कुछ का नहीं हो पाता। फिर हम एक तरह से उन्हें नज़रअंदाज़ कर देते हैं और सोने चले जाते हैं।

जब हम सो रहे होते हैं तो जैसे हमारे अंदर बैठा कोई कार्यालय सहायक हर फ़ाइल की जाँच करके कहने लगता है, “तुमने यह फ़ाइल निपटा दी, तुमने यह फ़ाइल निपटा दी। तुमने यह फ़ाइल नहीं निपटाई है। तुम इसका क्या करना चाहते हो?” फिर आप जाग जाते हैं और आपको पता नहीं चलता कि आप क्यों जाग गए। लेकिन आप फिर सो नहीं पाते।

यदि आप अपने जीवन का एक पक्ष सुधार लें, जो है नींद, तो आपके जीवन की हर चीज़ पर इसका सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। अपनी नींद को सुधार लेने से इसका एक सकारात्मक प्रभाव धीरे-धीरे आपके जीवन के हरेक पहलू - शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक - पर पड़ेगा।



दिनचर्या



सरल पठन



हर्बल चाय



ठंडा व अंधेरा कमरा



शाम की सैर



सोने से पहले की नियमित क्रियाएँ

एक पद्धति, जिसने बहुत सहायता की है, सिर्फ मेरी ही नहीं बल्कि मेरे कई सहकर्मियों की भी, वह है हार्टफुलनेस। हालाँकि हार्टफुलनेस जैसी ध्यान पद्धतियाँ अभ्यासियों की बहुत मदद करती हैं लेकिन कुछ अन्य कारक भी हैं जिनके बारे में जानना ज़रूरी है।

उदाहरण के लिए, सोने की अच्छी आदत अपनाना एक बुनियादी ज़रूरत है। निर्धारित समय पर सोने और जागने की रूपरेखा बनानी चाहिए। इसमें सप्ताहांत भी शामिल होना चाहिए। इसी आधार पर सब कुछ टिका होना चाहिए। यदि हमारी नींद का चक्र ठीक नहीं है और सोने की अच्छी आदतें नहीं हैं तो हम चाहे जो कुछ भी कर लें, अपनी नींद की गुणवत्ता को सुधारना बहुत कठिन होगा।

दूसरा कारक जो सोने और सोते रहने में मदद कर सकता है, वह है, हमारे शरीर का तापमान कम से कम एक या दो डिग्री कम हो जाना चाहिए। इसलिए कमरे को थोड़ा ठंडा रखना लाभदायक होता है।

इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से दूर रहना कठिन है लेकिन ज़रूरी है। हमें किसी न किसी तरह यह करना ही होगा क्योंकि इलेक्ट्रॉनिक उपकरण हमारे मस्तिष्क को प्रभावित करते हैं। इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से मिलने वाली संवेदी उत्तेजनाएँ हमारे मस्तिष्क को सक्रिय कर देती हैं जिससे हमें आराम मिलना मुश्किल हो जाता है। यदि हमें आराम ही नहीं मिलेगा तो सोना भी मुश्किल हो जाएगा।

नींद आने के समय पर इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों, खास तौर पर फ़ोन के इस्तेमाल से होने वाले असर का एक अध्ययन किया गया जिसमें पाया गया कि फ़ोन नींद की तीसरी अवस्था के आने में एक घंटे की देरी करता है। यदि यह नींद की तीसरी अवस्था में एक घंटा देरी करता है तो कल्पना कीजिए कि आपको किस गुणवत्ता की नींद मिलेगी। वह अच्छी नहीं होगी।

ये कुछ सरल सुझाव हैं जिन्हें कोई भी अपनी नींद सुधारने के लिए आजमा सकता है। इनके अतिरिक्त हमने अपने प्रतिभागियों के साथ



जिन हार्टफुलनेस अभ्यासों का उपयोग किया है, उनसे भी उनके नींद के पैटर्न में महत्वपूर्ण सुधार हुए हैं - विशेष रूप से सफाई का अभ्यास यानी दिनभर के तनावों व खिंचावों को साफ करना।

सोने से पहले पूरे दिन की जाँच करने से, उन क्षेत्रों की पहचान करने से जहाँ हम सुधार कर सकते हैं और यह स्वीकार करने से कि इन क्षेत्रों पर मुझे काम करने की ज़रूरत है, हमें सोने और सोए रहने में मदद मिल सकती है। क्योंकि जब हम ऐसा करते हैं तब हम उस 'कार्यालय सहायक' को एक संकेत भेजते हैं। यह कार्यालय सहायक जान लेता है कि हमें उन बातों के बारे में पता है जिन पर हमें काम करने की ज़रूरत है और इसलिए शायद वह हमें अच्छी रात की नींद लेने देता है। कृपया सुनिश्चित करें कि आप उन बातों पर काम करते हैं जिनमें आपको सुधार करने की आवश्यकता है ताकि आपका कार्यालय सहायक आप पर भरोसा कर सके।

प्र. - ये सुझाव अत्यंत ज्ञानवर्धक थे। आपके अनुसार नींद की कमी किस प्रकार से हमारे दैनिक संबंधों और पारिवारिक गतिविधियों पर प्रभाव डालती है?

नींद की कमी हमारी भावनात्मक स्थिति को अत्यधिक प्रभावित करती है और इसका हमारे अपने मित्रों और परिवार के सदस्यों के साथ व्यवहार पर असर पड़ सकता है। सामान्यतः यह देखा गया है कि नींद में कमी हमें चिड़चिड़ा बना देती है।

नींद की कमी हमारी भावनात्मक स्थिति को अत्यधिक प्रभावित करती है और इसका हमारे अपने मित्रों और परिवार के सदस्यों के साथ व्यवहार पर असर पड़ सकता है। सामान्यतः यह देखा गया है कि नींद में कमी हमें चिड़चिड़ा बना देती है।

जिस रात आपकी नींद अच्छी होती है, आप एक बेहतर इंसान होते हैं तथा आप अच्छे से बातचीत करते हैं। जिस रात आप ठीक से नहीं सो पाते, लोग भी आपके नज़दीक नहीं आते, वे आपसे दूर जाना चाहते हैं। यदि आप अच्छे संबंध चाहते हैं तो आपको नींद से मिलने वाले उस आराम की ज़रूरत है। न केवल दूसरों से बल्कि स्वयं से भी अच्छे संबंधों के लिए मस्तिष्क को आराम देना बहुत ज़रूरी है।

प्र. - कृपया हमारे साथ अपने उन शोध परिणामों को साझा करें जिनसे पता लगता है कि हार्टफुलनेस अभ्यासों ने बेहतर नींद लेने में सहायता की है।

हमने अपने अस्पताल में अनिद्रा रोग से पीड़ित मरीजों पर हार्टफुलनेस अभ्यासों के प्रभाव का अध्ययन किया था। यदि आप इन मरीजों को देखते हैं या उनसे बात करते हैं तो आप समझ जाते हैं कि उनमें बहुत थकान है। ऐसे मरीज बहुत थके हुए होते हैं। नींद की कमी के और भी अनेक दुष्प्रभाव होते हैं जैसे हृदय की समस्याएँ। ठीक से न सोने से जीवनकाल भी कम हो जाता है।

हमने लंबे समय से अनिद्रा से पीड़ित मरीजों को चुना और उन्हें आठ सप्ताह के लिए हार्टफुलनेस के सरल अभ्यासों को करने के लिए कहा। हमने अध्ययन आरंभ करने से पहले और अंत में अनिद्रा संबंधी सूचकांक (Insomnia Severity Index score) मापे। इन्हें अनिद्रा गंभीरता सूचकांक कहा जाता है। इन अभ्यासों को आठ सप्ताह करने के बाद हमने उनके अनिद्रा के सूचकांक में उल्लेखनीय कमी देखी, 20.9 के औसत से 10.4 के औसत तक अर्थात् 10 अंकों से अधिक की कमी।

इनमें से कुछ मरीजों ने बहुत ही दिलचस्प बातें बताईं। उन्होंने कहा, “डॉ. जय पहले हम मात्र चार घंटे सो पाते थे। अब हम सात या आठ घंटे सो पाते हैं। हमें फिर से सपने आने लगे हैं।” जब उनकी नींद की गहराई और गुणवत्ता में सुधार हुआ, वे अपने सपनों को बेहतर तरीके से समझने लगे।

प्र. - यह तो अद्भुत है। हम जानते हैं कि बेहतर नींद और आराम हमें बेहतर काम करने में मदद करते हैं और दिन के समय सक्रिय रखते हैं। यदि इसे दूसरी तरह से देखा जाए तो क्या हमारी दिनभर की गतिविधियाँ हमारी नींद को प्रभावित करती हैं? क्या हमें बेहतर नींद के लिए अपनी जीवन शैली में परिवर्तन करने चाहिए?

हाँ, बिल्कुल। हम दिनभर में जो कुछ भी करते हैं, उसका प्रभाव रात को होता है। शारीरिक गतिविधि बहुत महत्वपूर्ण है। दिन की शुरुआत किसी शारीरिक गतिविधि से करना और सुबह की धूप में बाहर निकलना आपकी जैविक लय को पुनः संतुलित करने में मदद कर सकता है।

आहार संबंधी आदतें महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। खाना खाने के समय का और जिस प्रकार का भोजन हम खाते हैं, उसका प्रभाव पड़ता है। हमारी भावनात्मक स्थिति का, दिनभर की हमारी मानसिक गतिविधियों का और दिनभर जो कुछ भी होता है, उसका हमारी रात की नींद की गुणवत्ता और स्वरूप पर प्रभाव पड़ता है।

यह महत्वपूर्ण है कि आप अपनी दिनचर्या को नियोजित करें। इसे इस तरह नियोजित करें कि उसके अनुसार ही बाकी की गतिविधियाँ संपन्न हों। सुबह उठने का एक समय निश्चित कर लें। रात को सोने जाने का एक समय निर्धारित कर लें। नाश्ता, दिन के और रात के भोजन के लिए पर्याप्त समय रखें।

सोने के समय से ठीक पहले भोजन न करें। सोने जाने से पहले व्यायाम न करें, वह आपकी नींद को प्रभावित करेगा। व्यायाम आपके शरीर का मूल तापमान बढ़ा देता है जिसे कम होने में समय लगता है। सोने से पहले अपने हाथ व पैरों को धोना या स्नान करना आपकी नींद पर अच्छा प्रभाव डाल सकता है। जैसे-जैसे पानी वाष्पीकृत होता है, यह गर्मी को बाहर निकालता है और शरीर का मूल तापमान कम हो जाता है। इससे भी नींद बेहतर हो सकती है।

अंत में, जिस तरह हम अपना दिन बिताते हैं, वही हमें रात के लिए तैयार करता है और हमारी रात की नींद की गुणवत्ता आने वाली सभी चीज़ों को प्रभावित करती है।

शांति ढूँढना

अलैंडा ग्रीन चिड़चिड़ी बत्तखों, दैनिक परेशानियों और आध्यात्मिक अभ्यास के निरंतर सहयोग से सबक लेकर इस बात पर विचार करती हैं कि कैसे शांति अंदर से शुरू होती है।

गर्मियों के एक दिन नौका घाट पर नाव के आने का इंतजार करते हुए मैं गर्मी से बचने के लिए नाव के रैंप के नीचे छाया में आराम कर रही थी। बत्तखें भी यही कर रही थीं। कई बत्तखें रेत पर बैठ गईं और अपने सिर को पीठ पर घुमाकर सो गईं। एक चिड़चिड़ी बत्तख फुफकारते और चोंच मारते हुए उनके बीच में घुस गई। एक-एक करके सो रही बत्तखें उठीं और चिड़चिड़ी बत्तख से कुछ कदम दूर जाकर शांत होकर जल्दी ही फिर से सो गईं। चिड़चिड़ी बत्तख बार-बार उनके आराम में खलल डालती रही जिससे उन्हें हिलने के लिए मजबूर होना पड़ा। बार-बार बत्तखें उठीं, दूसरे स्थान पर गईं और फिर से सो गईं। अंत में, चिड़चिड़ी बत्तख ने हार मान ली और वह भी सो गई।

इससे मेरे मन में अज्ञात लेखक द्वारा लिखी एक परिचित उक्ति उभर आई - शांति संघर्ष की अनुपस्थिति से नहीं बल्कि इससे उबरने की क्षमता से आती है। वे बत्तखें इस ज्ञान को समझती थीं।

विश्वभर में हिंसा और युद्ध, अभाव और तबाही से शांति भंग हो रही है। ऐसी परिस्थितियों में इस शांति को कैसे प्राप्त किया जा सकता है?

अपने शिक्षण के दिनों में हम अक्सर 'वर्ल्ड विदाउट वॉर' नामक एक गीत गाते थे। प्रत्येक

पद के अंत में यह वाक्य था - ऐसी उम्मीद हो सकती है कि हम एक ऐसी दुनिया बना सकते हैं जिसमें कोई युद्ध न हो। इस गीत ने व्यक्त किया कि यदि ऐसे विचारों, शब्दों और कार्यों का चुनाव किया जाए जो क्रोध हिंसा या आक्रोश को भड़काते नहीं हैं तो एक शांतिपूर्ण दुनिया की आशा की जा सकती है। एक छात्र ने गीत के बोल का विरोध किया। उसने कहा, "दुनिया में युद्ध से छुटकारा पाने के लिए हम कुछ नहीं कर सकते।"

मैंने कहा, "आप अपनी दुनिया में इससे छुटकारा पा सकते हैं।" बत्तखों का झुंड अपेक्षाकृत शांतिपूर्ण रहा क्योंकि उन्होंने चिड़चिड़ी बत्तख पर कोई प्रतिक्रिया नहीं दी।

मैं हमेशा बत्तखों की तरह उत्तेजक, अन्यायपूर्ण, अनुचित या कठोर लगने वाली परिस्थितियों में विवेकशील नहीं रह पाती हूँ। कभी-कभी संतुलन हासिल करने में बहुत समय लग जाता है। लेकिन यह जानना कि शांति संभव है, यह जानना कि मेरे पास अपने आप को पुनः संतुलित करने के साधन हैं, मुझे विकल्प देता है।

फिर भी, मैं कभी-कभी विरोध करती हूँ। चिड़चिड़ा होने में या खुद को सही समझने में या यह महसूस करने में कि एक कठोर जवाब देना ही एकमात्र सही रास्ता था, एक अजीब तरह की संतुष्टि होती है।

हमारे समय के महान शांतिदूतों - गाँधी, डैग हैमरशोल्ड, जेम्स ओ'डीया, चीनी सैनिकों के आक्रमण व हिंसा का सामना कर रहे हज़ारों तिब्बती - ने प्रदर्शित किया है कि शांति पहले अपने अंदर प्राप्त की जाती है। यदि भीतर शांति है तो हम बाहर भी हिंसा और असामंजस्य के बजाय शांति स्थापित कर सकते हैं।

विश्वभर की आध्यात्मिक परंपराएँ आंतरिक शांति पाने के तरीके तथा ऐसे साधन व अभ्यास प्रदान करती हैं जो हमें उस आंतरिक अवस्था का ज्ञान और अनुभव प्राप्त करने में मदद करते हैं। उनमें ध्यान, प्राणायाम, चिंतन, शारीरिक मुद्राएँ और पवित्र मंत्रों का जाप शामिल है।

शांति प्राप्त करना एक आंतरिक कार्य है और इसे हमेशा अपने अंदर अनुभव किया जा सकता है। हमारे वर्तमान संसार में हिंसा सब ओर फैली हुई है। ऐसे में जब हम अपने भीतर शांति का अनुभव करते हैं तब यह आशा जगती है कि यह आंतरिक शांति एक बीज की तरह अन्य स्थानों पर शांति को जन्म दे सकती है। अंदर शांति बनाए रखने से यह बाहर भी दिखाई देती है।

जैसे अंत में चिड़चिड़ी बत्तख हार मानकर अन्य बत्तखों के साथ सोने चली गईं।



शांति प्राप्त करना एक आंतरिक कार्य है और इसे हमेशा अपने अंदर अनुभव किया जा सकता है। हमारे वर्तमान संसार में हिंसा सब ओर फैली हुई है। ऐसे में जब हम अपने भीतर शांति का अनुभव करते हैं तब यह आशा जगती है कि यह आंतरिक शांति एक बीज की तरह अन्य स्थानों पर शांति को जन्म दे सकती है। अंदर शांति बनाए रखने से यह बाहर भी दिखाई देती है।



प्रेरणा

“भविष्य के बारे में सबसे अच्छी बात यह है कि यह एक-एक दिन करके आता है।”

अब्राहम लिंकन

जिज्ञासु से प्राप्त करने वाला बनने की आंतरिक यात्रा - नव वर्ष का आमंत्रण

दाजी बता रहे हैं कि कैसे किसी जिज्ञासु की आंतरिक यात्रा उसको एक पाने वाला बनने में रूपांतरित कर देती है। वे अंतर्मुखी होकर अपने भीतर अनंत को पुनः खोजने के लिए इस नव वर्ष का आह्वान कर रहे हैं।

एक पर्वतारोही ने एक बार मुझसे ऐसा कुछ कहा था जिसे मैं कभी नहीं भूला। उसने कहा था कि किसी भी पहाड़ पर चढ़ते हुए सबसे खतरनाक क्षण वह नहीं होता जब आप ऊपर चढ़ने के लिए संघर्ष करते हैं या कम हवा में साँस लेने के लिए हाँफ रहे होते हैं बल्कि तब होता है जब आप रुककर पीछे मुड़कर देखते हैं कि आप कितनी दूर आ गए हैं और फिर तय करते हैं कि बस अब और नहीं।

अब जब हम एक और नव वर्ष की दहलीज़ पर खड़े हैं, मैं आपसे एक अलग प्रकार की यात्रा के बारे में बात करना चाहता हूँ। यह स्वास्थ्य या वित्त संबंधी सामान्य संकल्पों के बारे में नहीं है बल्कि यह एक निमंत्रण है उस सबसे विलक्षण और रोमांचक अनुभव के लिए जो एक मनुष्य के लिए संभव है – भीतर अपने केंद्र की ओर यात्रा।

प्रारंभिक बिंदु

प्रत्येक यात्रा कहीं-न-कहीं से शुरू होती है। हममें से अधिकांश के लिए वह कहीं-न-कहीं एक शांत बैचेनी है, एक एहसास है कि वर्तमान में हम जो अनुभव कर रहे हैं, जीवन में उससे अधिक भी कुछ होना चाहिए। शायद आपने भी यह किसी अनपेक्षित शांति या दो विचारों के मध्य के अंतराल में महसूस किया हो। यह बैचेनी कोई समस्या नहीं है जिसे हल किया जाना है, बल्कि एक पुकार है जिस पर गंभीरता से ध्यान देना चाहिए।

मेरे गुरु बाबूजी ने इसके बारे में बहुत अच्छा लिखा है। वे कहते हैं कि आत्मा बंधनों से मुक्त होने के लिए तरस रही है। यह बंधन क्या है? यह जंजीरें या जेल की दीवारें नहीं हैं। यह परत-दर-परत आवरणों का जमा होना है जो

समय के साथ हमारे अंतरतम अस्तित्व के चारों ओर इकट्ठा हो गए हैं। इनमें से कुछ सुखदायी आवरण हैं जिन्हें हमने अपनी इच्छा से ओढ़ा है। दूसरे सघन और भारी हैं जो चोट, निराशा या अचेतन जीवन के कारण पड़ने वाले भार से जमा हुए हैं। चाहे जैसे भी जमा हुए हों, वे हमारे भीतर के प्रकाश को धुंधला कर देते हैं।

आंतरिक यात्रा एक-एक करके इन आवरणों को हटाने की एक प्रक्रिया है जब तक कि आत्मा बिना बाधित हुए प्रकाशमान नहीं होती।

मार्ग को समझने के तीन तरीके

इस यात्रा को समझने के लिए मैं आपको तीन तरीके बताता हूँ। प्रत्येक तरीका एक ही सच्चाई के अलग पहलू को प्रकाशित करता है।



चढ़ाई -

पहली चढ़ने की छवि है। कल्पना कीजिए कि आप पहाड़ों से घिरी एक घाटी में रहते हैं। घाटी आरामदायक है। आप वहाँ के प्रत्येक रास्ते, पेड़ और नदी को जानते हैं। लेकिन कभी-कभी जब बादल छँटते हैं तब आपको दूर प्रकाश में नहाई हुई चोटियों की झलक दिखाई देती है और उन्हें देखकर आपके भीतर कुछ हलचल सी होती है।

आध्यात्मिक यात्रा इस घाटी से उस चोटी तक चढ़ाई करने के समान है। हार्टफुलनेस में हम हृदय क्षेत्र से प्रारंभ करके मनस क्षेत्र होते हुए केंद्रीय क्षेत्र की ओर आगे बढ़ने की बात करते हैं। ये कोई भौतिक स्थान नहीं हैं बल्कि चेतना की अवस्थाएँ हैं और प्रत्येक अगली अवस्था पिछली अवस्था से अधिक सूक्ष्म होती है।

जैसे-जैसे आप ऊपर चढ़ते जाते हैं, कुछ अद्भुत होता है। वायु महीन और अधिक निर्मल होती जाती है। घाटी में जो ठोस और स्पष्ट लगता था, वह धुंध के रूप में प्रकट होता है। आप जो सोचते थे कि आप जानते हैं, वह वास्तविक अनुभव में कुछ अलग ही होता है।

चढ़ाई के लिए वास्तव में प्रयास की ज़रूरत होती है। लेकिन प्रयास से भी अधिक, इसके लिए उन चीज़ों को पीछे छोड़ने की इच्छा होनी चाहिए जिनका आपके इस महान उद्देश्य में कोई उपयोग नहीं है। आप घाटी से सारी संपत्ति को शिखर पर नहीं ले जा सकते। कुछ चीज़ों को रास्ते में ही छोड़ना पड़ता है।

प्रकटीकरण -

इस यात्रा को समझने का दूसरा तरीका प्रकटीकरण के द्वारा है। उस फूल के बारे में

सोचिए जो प्रातः काल के सूर्य के सामने एक-एक पंखुड़ी को खोलता जाता है। वह न तो संघर्ष करता है और न ही जोर लगाता है। वह केवल अपने संपूर्ण अस्तित्व के साथ प्रकाश को प्रतिक्रिया देता है और इस प्रतिक्रिया में वह वही बन जाता है जो हमेशा से उसे बनना था।

हमारी आध्यात्मिक संरचना में ऊर्जा के केंद्र होते हैं जो चक्र कहलाते हैं। वे ठीक इसी तरह से उजागर होते हैं। प्रत्येक केंद्र का अपना एक गुण होता है और उसका अपना उपहार होता है। पहला चक्र स्वीकार्यता लाता है और दूसरा चक्र शांति। फिर प्रेम, साहस और स्पष्टता आते हैं। जैसे-जैसे ये चक्र खुलते जाते हैं, हम कुछ अलग नहीं बनते, हम स्वयं में अधिक पूर्ण होते जाते हैं तथा उन गुणों को प्रकट करने लगते हैं जो हमारे अंदर हमेशा से विद्यमान थे।

लेकिन सुप्तावस्था में थे जैसे बीज अंकुरण के लिए वसंत ऋतु की प्रतीक्षा कर रहे हों।

प्रकटीकरण के लिए दबाव नहीं डाला जा सकता। लेकिन ध्यान-अभ्यास, स्थिरता और सबसे महत्वपूर्ण रूप से एक ऐसे गुरु की उत्प्रेरक उपस्थिति से, जो आपसे पहले उस पथ पर चल चुका हो, इसे आमंत्रित किया जाता है।

रूपांतरण -

तीसरा तरीका संभवतया सबसे व्यक्तिगत है - जिज्ञासु से पाने वाला बन जाने की यात्रा।

यह यात्रा जिज्ञासा से आरंभ होती है - आप ध्यान के बारे में सुनते हैं या कोई हार्टफुलनेस का जिक्र करता है। कुछ आपके भीतर गहराई से महसूस होता है हालाँकि आप निश्चित रूप से नहीं कह सकते कि ऐसा क्यों होता है। आप एक जिज्ञासु प्रतिभागी होते हैं और स्थिति को परख रहे होते हैं।

शीघ्र ही आप परिवर्तनों का संज्ञान लेना शुरू करते हैं - शांति का अधिक एहसास, पुराने मनमुटावों का नरम पड़ना, अप्रत्याशित प्रसन्नता के क्षण। यह इस बात का संकेत है कि अभ्यास कार्य कर रहा है। अब आप मात्र जिज्ञासु नहीं रहे, बल्कि वास्तव में रुचि लेने लगे हैं। आप यह समझने लगते हैं कि ये परिवर्तन आकस्मिक नहीं हैं। इनके पीछे एक बुद्धिमत्ता है, एक अदृश्य शक्ति काम कर रही है। यह समझ लेना, कि आपके रूपांतरण के पीछे एक गुरु या आध्यात्मिक रूपांतरण-कर्ता हैं, निर्णायक मोड़ का संकेत है।

यहाँ से आगे आपकी यात्रा गहरी हो जाती है। भक्ति स्वाभाविक तौर पर उभरती है - किसी बाध्यता के रूप में नहीं बल्कि कृतज्ञता के रूप में। आप स्वयं अभ्यास की ओर उन्मुख हो



जाते हैं, इसलिए नहीं कि आपको करना चाहिए बल्कि इसलिए कि आप करना चाहते हैं। परिवर्तन होते रहते हैं जो और अधिक सूक्ष्म एवं गहरे होते जाते हैं जब तक कि एक दिन आप कुछ असाधारण अनुभव नहीं करते। अब आप परिवर्तित नहीं हो रहे हैं। आप एक ऐसी अवस्था में पहुँच गए हैं जो अपरिवर्तनीय, स्थिर व अचल है।

लेकिन यह भी अंत नहीं है। एक समर्थ गुरु आपको इस अवस्था से भी आगे ले जाएगा जहाँ पर शब्द विफल हो जाते हैं और मात्र अनुभव ही बोलता है।

संकल्प जो मायने रखता है -

जैसे-जैसे हम एक और नव वर्ष की तरफ बढ़ रहे हैं, मैं आपको एक संकल्प लेने का सुझाव देना चाहूँगा जो सामान्य संकल्पों से अलग है। अधिकतर संकल्प कुछ ज्यादा या कम करने के बारे में होते हैं। मैं आपको गहराई में जाने का संकल्प लेने के लिए कह रहा हूँ।

जटिलता में गहराई लाने के लिए नहीं बल्कि सरलता में गहराई लाने के लिए। अधिग्रहण में गहराई लाने के लिए नहीं बल्कि छोड़ देने में गहराई लाने के लिए। दुनिया के शोर में गहराई से शामिल होने के लिए नहीं बल्कि अपने केंद्र की शांति में गहराई से जाने के लिए।

इस संकल्प के लिए इच्छाशक्ति या अनुशासन की उस तरह से आवश्यकता नहीं है जैसा कि सामान्यतः हम सोचते हैं। इसमें मात्र इच्छा की आवश्यकता है - प्रतिदिन सुबह ध्यान में बैठने की इच्छा, प्रतिदिन शाम को दिनभर की समस्त छापों को साफ़ करने की इच्छा, प्रार्थना के द्वारा अपने से किसी उच्चतर से जुड़ने की इच्छा।

सच्चाई के साथ किए गए ये सरल अभ्यास आपको आपकी कल्पना से भी आगे ले जाएँगे। यह प्रारंभिक प्रेरणा है जो यात्रा को गति देती है।

अनंत यात्रा

आंतरिक यात्रा के बारे में एक विलक्षण सत्य है - यह कभी भी समाप्त नहीं होती, फिर भी प्रत्येक क्षण संपूर्ण हो सकता है। प्रत्येक कदम एक मंज़िल और एक प्रवेश मार्ग दोनों ही है। प्रत्येक अंतर्दृष्टि एक उत्तर और एक नया प्रश्न दोनों ही है।

यह निराशाजनक नहीं बल्कि मुक्तिदायक है। इसका अर्थ है कि हमेशा खोजने के लिए, बनने के लिए और अनुभव करने के लिए बहुत कुछ बाकी है। यात्रा अपने आप में एक आनंद है। चढ़ाई अपने आप में ही शिखर है।

तो, जब आप आने वाले वर्ष के लिए संकल्प तय करेंगे तब आप इस बात पर विचार करें - यदि आपका संकल्प कुछ पाने के लिए नहीं बल्कि कुछ खोजने के लिए हो तो कैसा होगा? यदि आप अपनी सूची में एक और काम जोड़ने के बजाय उन आवरणों को घटाने के लिए प्रतिबद्ध हों जो आपके वास्तविक स्वरूप को ढक रहे हैं तो कैसा होगा?

कैसा हो यदि इस नव वर्ष में आप आंतरिक यात्रा शुरू करें?

एक आमंत्रण

पर्वत यानी लक्ष्य भी है, मार्ग भी है, गुरु भी रास्ता ढूँढने में आपकी मदद करने के लिए तैयार हैं। बस आपके पहला कदम उठाने की देरी है।

आंतरिक यात्रा के बारे में एक विलक्षण सत्य है - यह कभी भी समाप्त नहीं होती, फिर भी प्रत्येक क्षण संपूर्ण हो सकता है। प्रत्येक कदम एक मंज़िल और एक प्रवेश मार्ग दोनों ही है। प्रत्येक अंतर्दृष्टि एक उत्तर और एक नया प्रश्न दोनों ही है।



यह यात्रा आपका
इंतज़ार कर रही है। मैं
आपको विश्वास दिलाता
हूँ कि आपके अंदर,
आपके अस्तित्व के केंद्र
में जो मौजूद है, वह
आपके हर प्रयास के
लायक है।

वह पहला कदम उतना ही सरल हो सकता है
जितना कि सुबह उठकर शांति से बैठकर
कोमलता से अपना ध्यान अपने हृदय की तरफ़
मोड़ना और ध्यान के दौरान अपने अस्तित्व की
गहराई में उतर जाना।

या वह पहला कदम हार्टफुलनेस अभ्यासों की
अधिक जानकारी प्राप्त करना और एक ऐसे
प्रशिक्षक के साथ जुड़ना हो सकता है जो
आपको प्राणाहुति का परिचय दे सके। यह
ऐसा विलक्षण योग सिद्धांत है जो आंतरिक
रूपांतरण को इस तरह से तेज़ करता है जो
अकेले आत्म-प्रयास से संभव नहीं है।

जैसे भी शुरू करें, बस शुरू कर दें। यह यात्रा
आपका इंतज़ार कर रही है। मैं आपको विश्वास
दिलाता हूँ कि आपके अंदर, आपके अस्तित्व

के केंद्र में जो मौजूद है, वह आपके हर प्रयास
के लायक है।

आशा करता हूँ कि यह नव वर्ष ऐसा वर्ष हो
जब आप अंदर की ओर मुड़ें और भीतर के
अनंत को खोजें।

प्रेम सहित,
दाजी

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 चीजों 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
L I F E



experience

जेन



रूबी कार्मेन ज़ेन (Zen Buddhism) के ध्यान, श्वास के प्रति जागरूकता और 'खाली प्याले' जैसी ग्रहणशीलता के बारे में बता रही हैं और हमें मन को एक नवीन दृष्टिकोण से देखने के लिए प्रेरित करती हैं।

जेन शब्द आम बोलचाल में आ गया है; यह 'ज़ेन' क्या है, इसकी पूरी समझ के बिना ही यह रोज़मर्रा की ज़िंदगी में घुस गया है।

रोज़मर्रा की बातचीत में ज़ेन का मतलब शांति और आराम का एहसास है। यह तनावमुक्त और ज़िंदगी के प्रति बेफ़िक्र दृष्टिकोण का प्रतीक भी बन गया है।

ज़ेन बैठकर ध्यान करने का एक तरीका है और यह चीनी शब्द चान से निकला है।

ज़ेन को बौद्ध धर्म के एक रूप के तौर पर बेहतर समझा जा सकता है, जिसमें ध्यान और उत्कृष्टता पर ज़ोर दिया जाता है यानी किसी व्यक्ति की स्वयं की उत्कृष्टता या पूर्णता।

द्वार रहित द्वार

ज़ेन को एक विचारधारा के बजाय जीवन जीने के एक तरीके के रूप में परिभाषित किया गया है। यह कई आध्यात्मिक मार्गों और पद्धतियों के लिए सच है। ज़ेन को एक विचारधारा के बजाय जीवन जीने का एक ऐसा तरीका माना जाता है जिसमें कोई तय सिद्धांत या हठधर्मिता नहीं है। इसमें लिखी हुई शिक्षा पर बहुत कम ज़ोर दिया जाता है, जिससे यह उन लोगों को बहुत पसंद आता है जो पारंपरिक धार्मिक संस्थाओं से असंतुष्ट हैं।

ज़ेन का अभ्यास करने के लिए, आइए इसकी तीन-चरण प्रक्रिया को समझें। ये चरण हैं - शरीर, श्वास और मन। इस तरीके को कभी-कभी ज़ेन शब्द अभ्यास-ज्ञानोदय के

रूप में बताया जाता है। यह शब्दों और अक्षरों – जिन्हें हम सिद्धांत या दर्शन कहते हैं – पर निर्भर रहने के बजाय अभ्यास की जरूरत पर जोर देता है।

शरीर तत्व के संबंध में बात करें तो अभ्यासी को ध्यान के लिए अपने शरीर को समायोजित करने की जरूरत होती है। इसका मतलब है सही खान-पान बनाए रखना, शारीरिक व्यायाम करना और ऐसी आदतों से बचना जो शरीर और मन के संबंध पर बुरा असर डालें। जेन में ध्यान करने के लिए सबसे अच्छा आसन पद्मासन या अर्ध पद्मासन है।

श्वास तत्व के संबंध में, अपनी साँसों को गिनने का एक अभ्यास होता है। इस श्वास प्रक्रिया का उद्देश्य शरीर और मन को पुनः ताज़ा करना, शरीर और मन में ऊर्जा भरना तथा विपैले तत्वों एवं नकारात्मक ऊर्जा को बाहर निकालना है। इस प्रक्रिया के दौरान मन भटक सकता है। यह अक्सर सभी के साथ होता है जो ध्यान का अभ्यास शुरू करते हैं। इस प्रक्रिया में हमारे मन में वर्तमान चिंताएँ, डर, परेशानियाँ व यादें उठ सकती हैं। इसे भटकते हुए मन का एक लक्षण माना जाता है। हम पूछ सकते हैं कि क्या कोई और तरह का मन भी है! विभिन्न विधियाँ और मार्ग मन को भटकने से रोकने के लिए साधक को कोई केंद्र, कोई आधार, कोई वस्तु प्रदान करते हैं जिस पर वह अपने मन को केंद्रित कर सके।

जेन में यह सुझाव दिया गया है कि साँसों को गिनने से हमें अवचेतन मन को नियंत्रित करने में और भावनाओं को सुव्यवस्थित करने या उन पर काबू पाने में मदद मिलती है। कई मार्गों और परंपराओं ने श्वास और इंसान की भावनात्मक अवस्था के बीच के संबंध पर जोर दिया है। उदाहरण के लिए, हम शांत

अवस्था में अपनी श्वास की तुलना उस अवस्था की श्वास से कर सकते हैं जब हम बहुत ज़्यादा गुस्से में होते हैं।

मन और मनहीन या विचार-शून्य अवस्था

अब, हम मन तत्व पर आते हैं। मन के बारे में क्या कहें? हम मन को अनुकूल बनाने के लिए मन का इस्तेमाल कैसे कर सकते हैं? एक जेन अभ्यासी स्वेच्छा से ध्यान की अवस्था या दशा में जाते हुए अपने मन को ध्यान के लिए तैयार करता है। प्रश्न उठता है, कैसे? ध्यान के दौरान स्वयं को सचेतन रूप से ज़िंदगी की रोज़मर्रा की चिंताओं से अलग किया जाता है। आसन और श्वास प्रक्रिया यानी साँसों की गिनती करने की यह क्रिया इसमें मदद करती है, क्योंकि इसमें सिर्फ श्वास पर ही ध्यान देना होता है। ध्यान हमें खुद का सामना करने का प्रशिक्षण देता है।

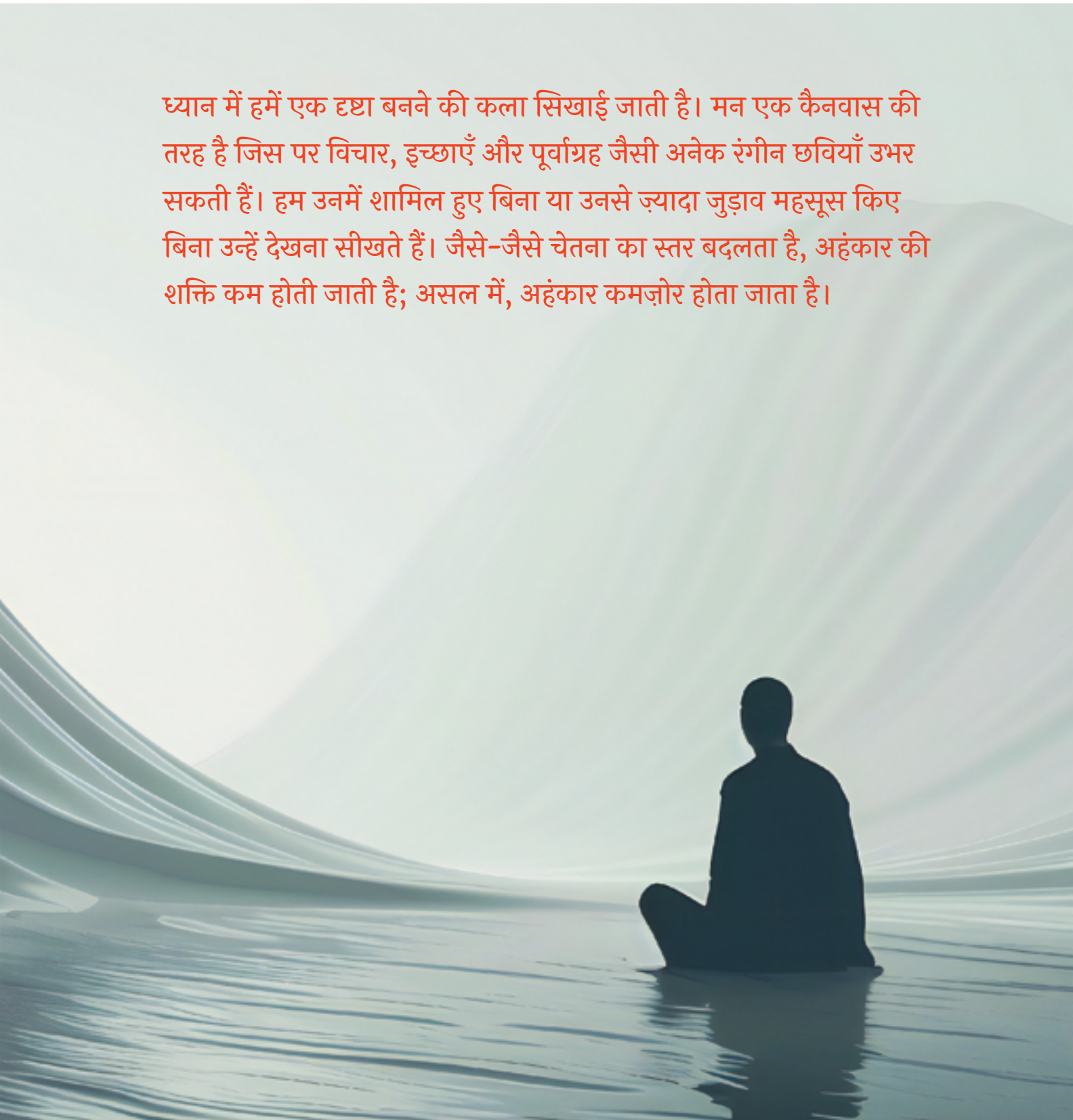
इस श्वास प्रक्रिया का उद्देश्य शरीर और मन को पुनः ताज़ा करना, शरीर और मन में ऊर्जा भरना तथा विपैले तत्वों एवं नकारात्मक ऊर्जा को बाहर निकालना है।

ऐसा करने से, यह हमें स्वयं के साथ बने रहने का प्रशिक्षण देता है। यह एक प्रकार की मानसिक शांति, यहाँ तक कि एकाकीपन पैदा करता है, ताकि आत्म-अध्ययन या आत्म-चिंतन के लिए एक आंतरिक वातावरण बन सके। ध्यान के ज़रिए हमें आंतरिक मन की दुनिया में प्रवेश करने का अवसर मिलता है। ध्यान में हमें एक दृष्टा बनने की कला सिखाई जाती है। मन एक कैनवास की तरह है जिस पर विचार, इच्छाएँ और पूर्वाग्रह जैसी अनेक रंगीन छवियाँ उभर सकती हैं। हम उनमें शामिल हुए बिना या उनसे ज़्यादा जुड़ाव महसूस किए बिना उन्हें देखना सीखते हैं। जैसे-जैसे चेतना का स्तर बदलता है, अहंकार की शक्ति कम होती जाती है; असल में, अहंकार कमज़ोर होता जाता है।

जेन में, सालों के अभ्यास और ध्यान से, एक साधक 'विचार-शून्य' अवस्था में पहुँच सकता है जिसमें वह मन के द्वंद्वों के परे चला जाता है। अन्य ध्यान परंपराओं में इसे 'अस्तित्वहीनता' या 'शून्य' कहा जाता है और हार्टफुलनेस में इसे 'केंद्र' कहा जाता है। यहाँ विचार-शून्य अवस्था के बारे में कुछ समझाने की जरूरत है। इसका मतलब है कि मन अब किसी विशेष विचार या भावना में फँसा हुआ या उलझा हुआ नहीं है, बल्कि मन हर चीज़ को स्वीकार कर लेता है। वास्तव में, एक जेन कहावत है, "मन के बिना मन," जिसका बस यही अर्थ है कि मन हर चीज़ के लिए खुला रहता है और किसी भी प्रकार की आसक्ति से मुक्त रहता है।

आजकल के माइंडफुलनेस अभ्यासों में, जो जेन और अन्य बौद्ध परंपराओं से प्रेरित हैं, अनात्मवाद (non-identification) की शिक्षा है, "मैं अपने विचार नहीं हूँ," "विचार सिर्फ विचार हैं – वे 'मैं' नहीं हैं।"

ध्यान में हमें एक दृष्टा बनने की कला सिखाई जाती है। मन एक कैनवास की तरह है जिस पर विचार, इच्छाएँ और पूर्वाग्रह जैसी अनेक रंगीन छवियाँ उभर सकती हैं। हम उनमें शामिल हुए बिना या उनसे ज़्यादा जुड़ाव महसूस किए बिना उन्हें देखना सीखते हैं। जैसे-जैसे चेतना का स्तर बदलता है, अहंकार की शक्ति कम होती जाती है; असल में, अहंकार कमज़ोर होता जाता है।



खाली प्याला

इन शब्दों में जेन के सार को छूने की एक कोशिश है। जो पहले लिखा गया है, उससे यह बात स्पष्ट है कि जेन हो या कोई भी अन्य आध्यात्मिक साधना हो, उसका प्रत्यक्ष अनुभव करना ज़रूरी है। जेन में असलियत को जानने या समझने के लिए - जो अपनी प्रकृति और भौतिक जगत की प्रकृति है - उसे अनुभव करना होगा और उससे आगे भी बढ़ना होगा।

खाली प्याले की एक प्रसिद्ध कहानी है और वह इस तरह है -

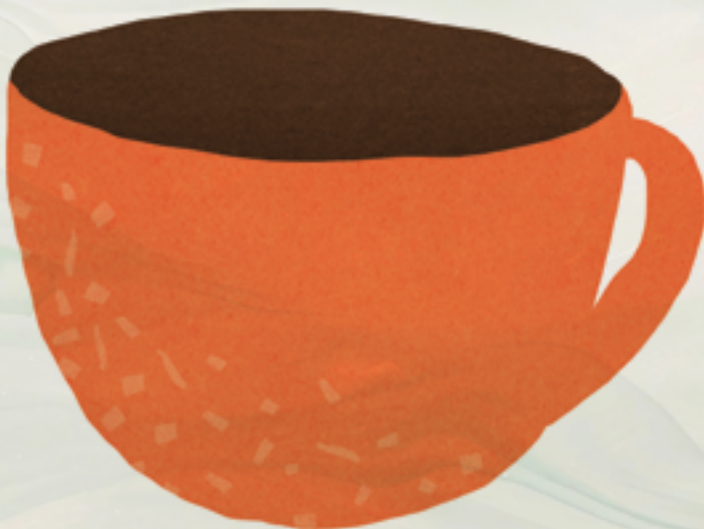
एक दिन एक शिष्य सलाह लेने के लिए जेन गुरु से मिलने गया। उसने कहा, “मैं आपसे जेन के बारे में सीखने के लिए आया हूँ।”

थोड़े समय बाद यह स्पष्ट हो गया कि शिष्य अपनी ही राय और ज्ञान से भरा हुआ था। वह बार-बार अपनी कहानियों से गुरु की बातों में बाधा डालता था और जेन गुरु की बात नहीं सुनता था। गुरु ने शांतिपूर्वक चाय पीने का प्रस्ताव रखा।

फिर, गुरु ने उसके सामने चाय का प्याला रखा और उसमें चाय डालने लगे। प्याला भर

गया, फिर भी उन्होंने चाय डालना जारी रखा। चाय मेज़ पर, फर्श पर और हर जगह फैल गई। शिष्य चिल्लाया, “रुकिए! प्याला भर चुका है। क्या आप देख नहीं सकते?”

“बिल्कुल,” जेन गुरु ने मुस्कुराते हुए जवाब दिया, “तुम इस प्याले की तरह हो - इतने विचारों से भरे हो कि इसमें और कुछ नहीं समाएगा मेरे पास खाली प्याला लेकर वापस आना।”



जेन गुरु ने मुस्कुराते हुए जवाब दिया, “तुम इस प्याले की तरह हो - इतने विचारों से भरे हो कि इसमें और कुछ नहीं समाएगा... मेरे पास खाली प्याला लेकर वापस आना।”



हार्टफुलनेस गोपीचंद बैडमिंटन अकादमी

उत्कृष्टता प्राप्त करने की इस अकादमी की प्रतिबद्धता को फुल्लेला गोपीचंद की दूरदर्शिता से मार्गदर्शन मिला है और यह हार्टफुलनेस के मूल्यों पर आधारित है

वैश्विक स्तर की सुविधाएँ

- वातानुकूलित सुविधाओं से लैस अंतर्राष्ट्रीय मानदंडों वाले 14 बैडमिंटन कोर्ट
- वैश्विक स्तर के कोर्ट जिन्हें विश्व खेल प्रतियोगिताओं के मानकों के अनुरूप बनाया गया है।
- अत्यधिक कुशल प्रशिक्षक
- अंतर्राष्ट्रीय रूप से प्रमाणित प्रशिक्षकों (बीएआई) से प्रशिक्षण लें।
- उत्तम व्यायामशाला, स्विमिंग पूल एवं फिजियोथेरेपी केंद्र
- बेहतरीन प्रदर्शन के लिए उच्च स्तरीय शारीरिक तंदुरुस्ती एवं स्वास्थ्यलाभ सुविधाएँ।
- व्यक्ति-अनुरूप आहार संबंधी मार्गदर्शन
- प्रत्येक खिलाड़ी की आवश्यकतानुरूप विशिष्ट रूप से बनाई गई आहार योजना।
- मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम
- ध्यान एवं तनावमुक्ति की तकनीकों से समग्र विकास पर ध्यान केंद्रण।
- प्रत्येक खिलाड़ी पर विशेष ध्यान।
- शुद्ध शाकाहारी परिसर
- एक स्वच्छ, स्वस्थ एवं सार्थक परिवेश
- वातानुकूलित आवास सुविधा
- खिलाड़ियों के लिए सुविधाजनक एवं अच्छे रख-रखाव वाले आवास
- आवश्यक खेल सामग्री
- खिलाड़ियों को अपने खेल से संबंधित सामग्री स्वयं लानी होगी।
- दाखिला केवल प्रदर्शन परीक्षण द्वारा
- नामांकन केवल प्रदर्शन परीक्षण में हुए चुनाव के आधार पर
- पिछली उपलब्धियों की प्रमाणित जानकारी
- मात्र 2 वर्षों में हमारे बैडमिंटन खिलाड़ियों ने प्राप्त किए -
- 2 अंतर्राष्ट्रीय पद
- 6 राष्ट्रीय पद
- अनेक राज्य स्तरीय पद

योग्यता

आयु - 8 से 18 वर्ष
बैडमिंटन की मौलिक जानकारी जरूरी

लड़कियों के लिए शांतावेन अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट अकादमी

सुविधाएँ एवं पेशकश

- व्यावसायिक स्तर के क्रिकेट के मैदान - विशिष्ट पिच एवं अत्याधुनिक सुविधाएँ
- अत्यधिक कुशल प्रशिक्षक
- प्रमाणित प्रशिक्षकों से प्रशिक्षण प्राप्त करें
- उत्तम व्यायामशाला एवं फिजियोथेरेपी केंद्र
- बेहतरीन प्रदर्शन के लिए उच्च स्तरीय शारीरिक तंदुरुस्ती एवं स्वास्थ्यलाभ सुविधाएँ
- व्यक्ति अनुरूप आहार संबंधी मार्गदर्शन
- प्रत्येक खिलाड़ी की आवश्यकतानुरूप विशिष्ट रूप से बनाई गई आहार योजना
- मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम
- ध्यान एवं तनावमुक्ति की तकनीकों से समग्र विकास पर ध्यान केंद्रण
- प्रत्येक खिलाड़ी पर विशेष ध्यान
- शुद्ध शाकाहारी परिसर
- एक स्वच्छ, स्वस्थ एवं सार्थक परिवेश
- वातानुकूलित आवास सुविधा
- खिलाड़ियों के लिए सुविधाजनक एवं अच्छे रख-रखाव वाले आवास
- आवश्यक खेल सामग्री
- खिलाड़ियों को अपने खेल से संबंधित सामग्री स्वयं लानी होगी
- दाखिला केवल प्रदर्शन परीक्षण द्वारा
- नामांकन केवल प्रदर्शन परीक्षण में हुए चुनाव के आधार पर

योग्यता

आयु - 8 से 18 वर्ष
क्रिकेट में रुचि रखने वाले आरंभिक एवं मध्यम स्तरीय खिलाड़ियों के लिए



स्थान - कान्हा शांतिवनम्, हैदराबाद, तेलंगाना

ईमेल - contact@hfnfsports.com

संपर्क - +91 8519956041

सोमवार से शनिवार



क्या आध्यात्मिक साधक अधिक तनाव का अनुभव करते हैं?

इस लेख में **विक्टर कन्नन** यह समझाते हैं कि आध्यात्मिक साधक क्यों ज़्यादा तनावग्रस्त महसूस करते हैं और वही अशांति कैसे आंतरिक रूपांतरण और शांति का ज़रिया बन जाती है।

हर इंसान शांति और सुख पाना चाहता है। उसकी यह खोज बहुपक्षीय प्रेरणा है जिसकी गहरी जड़ें प्राचीन ज्ञान और आधुनिक समझ दोनों में निहित हैं। सभी परंपराओं के धार्मिक ग्रंथों के अनुसार यह खोज ईश्वर से जुड़ने और धर्म के अनुसार जीने का मार्ग है। उनके अनुसार असली शांति का मतलब संघर्ष का अभाव नहीं है बल्कि जिंदगी और उसके उद्देश्य की गहरी समझ से प्राप्त आंतरिक अवस्था है। यह शांति आस्था, क्षमा, दूसरों की सेवा करने और एक नैतिक उद्देश्य के पालन से मिलती है।

यह आध्यात्मिक दृष्टिकोण वैज्ञानिक निष्कर्षों से बहुत मेल खाता है। वैज्ञानिक शोध से पता चला है कि संतोष और खुशी की भावनाओं के साथ कुछ विशिष्ट प्रक्रियाएँ और डोपामिन व सेरोटोनिन जैसे न्यूरोट्रांसमिटर्स जुड़े हुए हैं। मनोविज्ञान भी शास्त्रों में समुदाय और जीवन की सार्थकता पर दिए गए बल का समर्थन करता है। मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि मज़बूत सामाजिक संबंध, उद्देश्य की भावना और कृतज्ञता व सजगता (माइंडफुलनेस) का

अभ्यास दीर्घकालीन स्वस्थ जीवन और भावनात्मक दृढ़ता के सटीक सूचक हैं।

चाहे हम आध्यात्मिक दृष्टिकोण से देखें या फिर विकासवादी मनोविज्ञान के दृष्टिकोण से, मानव समृद्धि तभी संभव है जब मानव आत्म-हित से ऊपर उठे, मज़बूत संबंध बनाए और अपने भीतर एक ऐसी मानसिकता विकसित करे जो क्षणिक व बाहरी खुशी की तुलना में आंतरिक शांति और उद्देश्य को ज़्यादा महत्व देती है। मानवता के अधिक शांतिपूर्ण और संतोषजनक जीवन प्राप्त करने के सतत प्रयास को इसी संयुक्त समझ से एक व्यापक आधार मिलता है।

शांति वास्तव में आत्मा की विशेषता है और आत्मा सदैव आराम और शांति पाने की आकांक्षा करती है। परंतु आत्मा हमारे मन, बुद्धि और अहंकार के अधीन है। और इनकी अभिव्यक्ति हमारे शरीर और इंद्रियों के माध्यम से होती है। इस तरह जीवन के तीनों पहलू - शरीर, मन और आत्मा - बहुत ही खूबसूरत और बेहतरीन तरीके से मिलजुल कर काम करते हैं।

आध्यात्मिक साधक अपने निरंतर सुधार के लिए अनुशासित व सचेत जीवन जीते हैं। साथ ही अनुभव यह कहता है कि वे अत्यधिक तनाव से गुज़रते प्रतीत होते हैं। ऐसा क्यों?

पहला कारण है, जो मन शांति पाना चाहता है वह जीवन की छोटी-छोटी बातों से भी परेशान हो जाता है जिससे तनाव का कोई भी अनुभव बड़ा लगने लगता है। ऐसा आध्यात्मिक साधना के शुरुआती दिनों में आम होता है। एक आध्यात्मिक साधक को अनुभूत तनाव पैमाने (PSS-10 - (Perceived Stress Scale) पर 6 अंक वाला तनाव भी आसानी से 8 या 9 अंक जैसा महसूस हो सकता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि ये लोग शांति चाहते हैं और अपने आसपास शांति की अपेक्षा रखते हैं। जब भी वे तनावग्रस्त होते हैं, वे उसके प्रभाव को ज़्यादा महसूस करते हैं। जैसे एक शांत कमरे में सुई के गिरने की आवाज़ भी स्पष्ट सुनाई देती है जबकि भीड़भाड़ वाले न्यूयॉर्क सबवे स्टेशन जैसे शोरगुल वाली जगह में एक घंटे की आवाज़ भी खो जाती है।

इसका एक और पहलू भी है। जब हम आत्म-सुधार के पथ पर चल पड़ते हैं जैसे विपासना, माइंडफुलनेस, हार्टफुलनेस आदि, तब हमारी जागरूकता बढ़ जाती है, हमारी संवेदनशीलता परिष्कृत हो जाती है और हमारे अहंकार को चुनौती मिलती है। ये तीनों परिवर्तन एक आध्यात्मिक त्रय बनाते हैं। मेरी समझ में इसी तरह से प्रकृति हमारी आध्यात्मिक प्रगति में तेजी लाती है। हम अपने अहंकार के परिष्करण द्वारा ही तेजी से प्रगति करते हैं। अहंकार का परिष्करण हमारे सचेत अभ्यास और इस बात पर निर्भर करता है कि हम अपने सामने आने वाली मुश्किलों का सामना किस खूबसूरती से करते हैं।

हार्टफुलनेस के हमारे पूर्व गुरु, बाबूजी और चारीजी, अक्सर हमें याद दिलाते थे, “प्रकृति हमेशा सहयोग करती है।” 40 साल पहले जब मैंने अपनी साधना शुरू की थी तब यह पंक्ति मैंने कई बार सुनी थी लेकिन मैं इसे स्वीकार नहीं कर पा रहा था। इसके बजाय मेरा मन अन्य कहावतों की तरफ मुड़ जाता था, जैसे

एक तमिल मुहावरा है, “जिस अंगूठे को एक बार चोट लगती है, वह बार-बार घायल होता रहता है” या फिर एक जापानी मुहावरा, “जो कील बाहर निकलती है, उसे हथौड़े से ठोका जाता है।” हालाँकि यह अक्षरशः सच नहीं है, लेकिन हम लोगों को यह कहते सुनते हैं, “दुख हमेशा तीन की गिनती में आते हैं।” यदि ऐसा होता तो मैं कहूँगा कि यह प्रकृति की हम पर कृपा है कि जब हमारा अहंकार कमजोर होता है तब बड़ी जल्दी और प्रभावी ढंग से काम हो जाता है। जब हम दुख झेलते हैं और यह पूछते हैं, “मेरे साथ ही ऐसा क्यों हो रहा है,” तब ऐसा लगता है मानो हम पर दुखों का पहाड़ टूट पड़ा है। लेकिन जब हम अपने दुखों को स्वीकार करना सीख लेते हैं और अपने अंदर कृतज्ञता, प्रेम व करुणा जैसे गुणों को विकसित कर लेते हैं तब हमारा अहंकार विनम्रता में रूपांतरित हो जाता है जो पूर्ण आध्यात्मिक मोक्ष प्राप्त करने का अंतिम द्वार है। तो देखा आपने, दुखों में तीव्र प्रगति की संभावना है और हमारा रूपांतरण निश्चित है, बशर्ते कि हमारा मनोभाव सही है।

हमारा असली रूपांतरण तब शुरू होता है जब हमारी चेतना का क्रमिक-विकास होता है। यह विकास हमारे जीने का ऐसा गहन तरीका है जो हमारे अस्तित्व के हर हिस्से को स्पर्श करता है। हमारी चेतना जैसे-जैसे विस्तृत होती जाती है वैसे-वैसे मन की जगह हृदय प्रधानता लेने लगता है। हमारे विचारों में भावनाओं की कोमलता और समानुभूति शामिल होने लगती हैं। हम इन भावनाओं का अनुभव पूरी संवेदनशीलता और सजगता के साथ करने लगते हैं। तब हमारे स्पंदन अलग ही तरह के होते हैं जिससे हम अपने आसपास के लोगों को शांति प्रदान करने लगते हैं।

इस अवस्था में हम भौतिक और भावनात्मक उथल-पुथल से दूर होने लगते हैं। फिर कामयाबी-नाकामयाबी, प्रशंसा-दोषारोपण, सुख-दुख हमें प्रभावित नहीं कर पाते हैं। हमारी शांत समझ और विवेक से मार्गदर्शन पाकर हमारी बुद्धि स्पष्ट होने लगती है। भावनात्मक प्रतिक्रिया और इच्छाओं के खिंचाव से प्रभावित न होकर हम जीवन को वैसा ही देख पाते हैं जैसा वह वास्तव में है।

हमारी चेतना जैसे-जैसे विस्तृत होती जाती है वैसे-वैसे मन की जगह हृदय प्रधानता लेने लगता है। हमारे विचारों में भावनाओं की कोमलता और समानुभूति शामिल होने लगती हैं। हम इन भावनाओं का अनुभव पूरी संवेदनशीलता और सजगता के साथ करने लगते हैं। तब हमारे स्पंदन अलग ही तरह के होते हैं जिससे हम अपने आसपास के लोगों को शांति प्रदान करने लगते हैं।



अहंकार भी, जिसे अक्सर आध्यात्मिक उन्नति का दुश्मन माना जाता है, रूपांतरित होने लगता है। अब हमारा अहंकार हमें मान्यता और नियंत्रण की तरफ जाने के लिए प्रेरित नहीं करता। इसके विपरीत वह परिपक्व होकर साहस, आश्चर्य और विनम्रता में बदल जाता है - सच्चाई का सामना करने का साहस, निरंतर सीखते रहने का आश्चर्य और यह समझने की विनम्रता कि हम किसी वृहत्तर का छोटा सा अंश हैं।

इस आंतरिक बदलाव के कारण ही कभी-कभी लगता है जैसे आध्यात्मिक साधकों को ज्यादा संघर्ष करना पड़ता है। वे एक बहुत ही गहरे पुनर्निर्माण से गुजर रहे होते हैं। मन और

अहंकार की पुरानी संरचनाएँ खत्म हो जाती हैं और कुछ नए के लिए जगह बनती है जो अधिक व्यापक, अधिक प्रकाशमय और अधिक शांतिपूर्ण है। जिस तरह कोई तितली अपने कोष से बाहर निकलने के लिए जोर लगाती है, यह प्रक्रिया भी कुछ ऐसी ही है - स्थिर लगने वाले एक लंबे समय के बाद एक तीव्र प्रयास होता है और फिर जीवन का एक नया रूप उभरता है।

यदि आपने कोई आध्यात्मिक पथ अपना लिया है तो फिर जिंदगी के दिए हुए उपहारों का विरोध क्यों करें, भले ही वे दुख, तकलीफ़ या नुकसान के रूप में क्यों न हों। जैसे-जैसे आपकी जागरूकता बढ़ती जाएगी, आपके

भीतर मौजूद प्रतिरोध की परतें हटनी शुरू हो जाएँगी। वक्त के साथ जो कभी अशांत लगता था, वह भी शांत लगने लगता है। संघर्ष खत्म होने लगता है और उसकी जगह ईश्वर से सतत जुड़ाव हो जाता है जिससे स्थायी शांति मिलती है। उस शांति में हमारी आत्मा आनंदित होती है और चेतना का क्रमिक-विकास तीव्रता से होता है।



कार्यक्षेत्र

“जब तक आप खुद मेहनत नहीं करेंगे, कुछ भी काम नहीं करेगा।”

माया एंजेलो



परिवर्तन की अनिवार्यता और उसके परिणाम

इचक अडीज़ेस बताते हैं कि परिवर्तन, समस्याएँ और समाधान क्यों एक-दूसरे से जुड़े हैं। वे इस विषय पर भी बात कर रहे हैं कि नेतृत्वकर्ता का असली काम एक ऐसी संस्था बनाना है जो लगातार रहने वाले तनाव के बीच भी प्रगति कर सके।



कोई नई बात नहीं कह रहा हूँ कि चीजें बदलती रहती हैं। लेकिन जब परिवर्तन होता है तब क्या होता है?

परिवर्तन में हमेशा कुछ नया होता है। और बहुत लोग उस 'नए' को समस्या की तरह देखते हैं और पूछते हैं, "अब हम क्या करेंगे?"

मुझे बताया गया है कि चीनी भाषा में 'समस्या' और 'अवसर' के लिए एक ही शब्द है। इसी वजह से मैंने 'ऑपॉर्थ्रेट' (Opportunity - opportunity + threat यानी अवसर और खतरा) शब्द बनाया। इसका मतलब क्या है? यह आपको तय करना है। आप नई घटना को समस्या मानना चाहते हैं या अवसर? यह आप पर निर्भर है। कुछ लोग केवल समस्याएँ देखते हैं जबकि कुछ अवसर देखते हैं। लेकिन हर समस्या वास्तव में कुछ नया सीखने का अवसर होती है। यह किसी समस्या को हल करने का अवसर है।

मैंने एक बार एक उक्ति देखी - "जो व्यक्ति खुद को बुद्धिमान समझता है, वह अज्ञानी है और जो खुद को अज्ञानी मानता है, वह वास्तव में बुद्धिमान है।" यदि आप लगातार सीखते रहते हैं तो हर समस्या आपको कुछ नया सीखने का अवसर देती है।

समस्या कैसे हल होती है?

आपको निर्णय लेना पड़ता है कि क्या करना है। लेकिन केवल यही पर्याप्त नहीं है। यही आज के नेतृत्व-प्रशिक्षण में कमी है। उन्हें अच्छे निर्णय - विपणन निर्णय, वित्तीय निर्णय - लेना तो सिखाया जाता है लेकिन उन्हें लागू करना नहीं सिखाया जाता। किसी निर्णय को लागू करने के लिए आपको हितधारकों से बातचीत करनी पड़ती है। इसे राजनीति कहते हैं। लेकिन बिजनेस स्कूलों में राजनीति नहीं सिखाई जाती।

जब आप किसी समस्या का समाधान कार्यान्वित करते हैं या किसी अवसर का

फायदा उठाते हैं तब क्या होता है? समाधान के कारण परिवर्तन होता है। यानी समाधान एक नई समस्या को जन्म देता है।

समस्याएँ कब खत्म हो सकती हैं? जब आप बदलना बंद कर देते हैं, जब आप जीना बंद कर देते हैं।

नेतृत्व करने के लिए आपको परिवर्तन का संचालन करना आना चाहिए। लेकिन परिवर्तन को अच्छी तरह संचालित करने और असाधारण परिणाम पाने के लिए आपकी संस्था स्वस्थ होनी चाहिए क्योंकि ऊर्जा सीमित होती है। यदि आप अपने व्यापार को बढ़ाना चाहते हैं लेकिन संस्था में ऊर्जा नहीं है तो कुछ नहीं होगा। यदि संस्था अस्वस्थ है तो आपकी सबसे अच्छी योजनाएँ भी काम नहीं करेंगी।

नेतृत्व का उद्देश्य यही है कि एक ऐसी स्वस्थ संस्था बनाई जाए जो असाधारण परिणाम दे सके।

यदि आप लगातार सीखते रहते हैं तो हर समस्या आपको कुछ नया सीखने का अवसर देती है।

रिश्ते

“ज़बान से निकले शब्दों के तीन पहरेदार होने चाहिए - क्या यह सत्य है? क्या यह हितकर है? क्या यह आवश्यक है?”

अरबी कहावत



उपस्थिति की पवित्र अनिवार्यता -

मानवीय रिश्तों में सच्चे जुड़ाव पुनर्स्थापित करना



नेगिन एम. खोरासानी अपनी माँ की बीमारी के दौरान उनके साथ रहने के अनुभव पर विचार करती हैं जिससे वे जान पाती हैं कि उपस्थिति, स्वीकार्यता और संबंधों पर ध्यान देने से हमारे रिश्तों में पुनः सच्चाई आ सकती है।

जो भी लिख रही हूँ, यह अपनी माँ की बीमारी में उनके साथ मौजूद रहते हुए मेरे अनुभव और निरंतर चिंतन से उत्पन्न हुआ है। यह एक ऐसी यात्रा है जो मेरी इस समझ को और भी गहरा करती है कि किसी के साथ पूरी तरह उपस्थित रहना क्या मायने रखता है।

हमारे आधुनिक जीवन में रिश्ते अक्सर लेन-देन तक सीमित हो जाते हैं। जीवन तेज़ी से आगे बढ़ता है; हम सवाल-जवाब, माँग-पूर्ति, क्रिया-प्रतिक्रिया करने में लगे रहते हैं और इस परिचित लय में जुड़ाव का मौन सत्व कहीं खो जाता है। रिश्ते इतनी आसानी से लेन-देन वाले बन सकते हैं जो इस बात से ज़्यादा प्रभावित होते हैं कि हम एक-दूसरे के लिए क्या करते हैं, बजाय इसके कि हम एक-दूसरे के साथ कैसे रहते हैं।

उपस्थिति की यह कमी तब और भी ज़्यादा दिखाई देती है जब हम जल्दबाज़ी में होते हैं - काम पर जाने की जल्दी में होते हैं और “मैं तुमसे प्यार करता /करती हूँ” कहने या सुनने के मौके से चूक जाते हैं। किसी यात्रा पर निकलने से पहले हम थोड़ा रुककर एक-दूसरे को प्यार से गले भी नहीं लगाते या इससे भी ज़्यादा पीड़ादायक बात उन पलों में होती है

जब जीवन ही अंत की ओर तेज़ी से बढ़ रहा होता है; जैसा कि हम सहायता प्राप्त मृत्यु (euthanasia) की बढ़ती स्वीकार्यता में देखते हैं। कभी-कभी, उस जल्दबाज़ी में दिलों को मिलने, बात करने, जो कुछ घटित हो रहा है उसे समझने और शांति से विदा लेने के लिए पर्याप्त समय नहीं होता है।

ऐसे ही पलों में हमें जुड़ाव के गहरे अर्थ की याद आती है कि हमारे रिश्ते सिर्फ़ कामों पर नहीं, बल्कि उपस्थिति पर बनते हैं। जो चीज़ हमें सबसे ज़्यादा पोषित करती है, वह यह नहीं है कि हम क्या देते हैं या लेते हैं, बल्कि वह है कि हम हर मुलाकात में किस तरह से उपस्थित रहते हैं।

सच्चा रिश्ता - काम से परे देखना

एक सच्चा रिश्ता पूरे किए गए कामों या निभाई गई भूमिकाओं के योग से परिभाषित नहीं होता है। बल्कि यह दूसरे व्यक्ति को एक पूर्ण, जीवित इंसान मानने में निहित है, जिसकी अपनी आंतरिक दुनिया, कमज़ोरियाँ और गरिमा है। जैसा कि दार्शनिक मार्टिन बूबर ने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक ‘आई एंड दाउ’ में लिखा है, मैं-तुम और मैं-यह के रिश्ते के बीच एक मौलिक अंतर है - पहले वाले में दूसरे को एक उपस्थिति के

एक सच्चा रिश्ता पूरे किए गए कामों या निभाई गई भूमिकाओं के योग से परिभाषित नहीं होता है। बल्कि यह दूसरे व्यक्ति को एक पूर्ण, जीवित इंसान मानने में निहित है, जिसकी अपनी आंतरिक दुनिया, कमज़ोरियाँ और गरिमा है।

रूप में देखा जाता है न कि कोई वस्तु के रूप में, जिसे संभालने की जरूरत है।

ऐसे रिश्तों में संदेश सरल लेकिन गहरा होता है -

“आप जैसे हैं, आपको वैसे ही देखा जाता है, न कि सिर्फ इस बात से कि आप क्या करते हैं।”

मानवतावादी मनोविज्ञान में भी यही भावना निहित है। अपनी पुस्तक ‘ऑन बिकमिंग ए पर्सन’ में मनोवैज्ञानिक कार्ल रोजर्स निस्स्वार्थ सकारात्मक सम्मान की परिवर्तनकारी शक्ति का वर्णन करते हैं जिसमें वे बताते हैं कि लोग तब फलते-फूलते हैं जब उन्हें उनकी उपयोगिता या अपेक्षाओं के अनुरूप होने के बजाय उनकी मूलभूत सज्जनता के लिए दिल से स्वीकार किया जाता है।

स्वीकार्यता - सुधार से पहले जुड़ाव

स्वीकार्यता को अक्सर निष्क्रिय सहनशीलता के रूप में गलत समझा जाता है। फिर भी सच्ची स्वीकार्यता उपस्थिति का एक सक्रिय भाव है, न कि अनुपालन का। यह तब शुरू होती है जब हम सुधारने या नियंत्रित करने की इच्छा को रोकने का निर्णय लेते हैं और पूरे ध्यान से और सच्चे जुड़ाव की चाहत के साथ दूसरे के अनुभव को देखते हैं।

इंटरपर्सनल न्यूरोबायोलॉजी यानी पारस्परिक तंत्रिका जीवविज्ञान में, डैनियल सीगल और स्टीफन पॉरजेस एवं अन्य लोगों के काम के माध्यम से, यह बताया गया है कि भावनात्मक और संबंधपरक स्वास्थ्य एवं कल्याण के लिए रिश्तों में सह-नियमन अर्थात् तंत्रिका तंत्र का आपसी तालमेल आवश्यक है। स्वीकार्यता से दोनों पक्ष सुरक्षित महसूस करते हैं जिससे वे

अपनी रक्षात्मक प्रवृत्ति को छोड़कर वास्तविक संपर्क बनाते हैं।

स्वीकार्यता समझौता करने के समान नहीं है। इसके लिए यह आवश्यक नहीं कि हम हानिकारक व्यवहार को माफ़ करें या सीमाओं को न मानें। इसके बजाय, इसमें दूसरे की वास्तविकता को स्वीकार करना निहित है जिससे समानुभूति, समझ और संबंधों में गहराई को पोषित करने के लिए मजबूत आधार बनता है।

लेन-देन से उपस्थिति तक - परिस्थितियों में बदलाव

कई रिश्तों में, विशेष रूप से परिवारों में, देखभाल करने में और संस्थागत संदर्भों में कार्यक्षमता पर अधिक महत्व दिया जाता है, क्योंकि वहाँ भूमिकाएँ, कार्य और अपेक्षाएँ हावी होती हैं। सच्चाई को पुनः स्थापित करने के लिए हमें जानबूझकर इन यांत्रिक तरीकों को बाधित करना चाहिए -

करने के बजाए होने पर केंद्रित रहें।

कुछ कहने या करने से पहले थोड़ा रुकें।
अंदर ही अंदर पूछें - क्या मैं इस व्यक्ति को एक इंसान के रूप में देख रहा हूँ, जाँच-सूची के रूप में तो नहीं?

स्वीकार्यता को अक्सर निष्क्रिय सहनशीलता के रूप में गलत समझा जाता है। फिर भी सच्ची स्वीकार्यता उपस्थिति का एक सक्रिय भाव है, न कि अनुपालन का। यह तब शुरू होती है जब हम सुधारने या नियंत्रित करने की इच्छा को रोकने का निर्णय लेते हैं और पूरे ध्यान से और सच्चे जुड़ाव की चाहत के साथ दूसरे के अनुभव को देखते हैं।



संबंधपरक सूक्ष्म-अभ्यास अपनाएँ।

छोटे, सोच-समझकर किए गए कार्य - एकसाथ चुपचाप बैठना, एक नज़र जिससे समझ आ जाता है कि आप सम्मान करते हैं, बिना किसी उद्देश्य के सुनने का एक क्षण - बातचीत को लेन-देन के बजाय संबंध जोड़ने वाली बनाते हैं।

अपने पर नियंत्रण रखकर उपस्थित रहें।

जब देखभाल करना आवश्यक हो या समय सीमित हो तब भी कार्य करने का तरीका गरिमा और स्वीकार्यता को व्यक्त कर सकता

है। सेवा करने के साथ उपस्थित भी रहने से वह कर्म संबंध को बेहतर बनाता है।

केवल कार्यों में नहीं, बल्कि ध्यान देने में पारस्परिकता का सम्मान करें।

रिश्ते वास्तव में इस बात से संतुलित नहीं होते कि कौन क्या करता है; वे एक-दूसरे की आंतरिक दुनिया की पारस्परिक स्वीकार्यता से संतुलित होते हैं।

इन उपायों की जानकारी ध्यान परंपराओं में भी है और संबंधपरक तंत्रिकाविज्ञान में भी है। ध्यान परंपराएँ उपस्थिति को रूपांतरण का माध्यम

रिश्ते वास्तव में इस बात से संतुलित नहीं होते कि कौन क्या करता है; वे एक-दूसरे की आंतरिक दुनिया की पारस्परिक स्वीकार्यता से संतुलित होते हैं।

मानती हैं और संबंधपरक तंत्रिकाविज्ञान तालमेल में रहने वाले जुड़ाव के जैविक महत्व को उजागर करता है।

बीमारी के संदर्भ में हर मुलाकात जुड़ने का निमंत्रण है

बीमारी जिंदगी की सीमितता की बहुत अच्छी तरह याद दिलाती है। ऐसी परिस्थितियों में रिश्तों की अहमियत साफ़ हो जाती है - हमें नहीं पता कि हम कितने समय तक साथ रहेंगे और इसलिए हर मुलाकात की गुणवत्ता समय की मात्रा से कहीं ज़्यादा महत्वपूर्ण हो जाती है।

जब रिश्ते सिर्फ़ निवेदनों और कामों तक सिमट जाते हैं तब उस रिश्ते की गहराई को खोने का खतरा होता है जो सबसे ज़्यादा मायने रखती है। यह विरोधाभास ही है कि बीमारी उस चीज़ को वापस पाने का मौका देती है जो शायद खो गई थी यानी रिश्ते का मर्म।

व्यावहारिक निहितार्थ में शामिल हैं -

- जानबूझकर धीमा होना - इरादतन समय निकालें ताकि आप सच में देख सकें और सुन सकें, भले ही बहुत ज़रूरी काम हों।
- समस्या के समाधान से ज़्यादा साथ रहने को महत्व देना - शांति से साथ रहना किसी काम को पूरा करने से ज़्यादा सुकून देने वाला हो सकता है।
- पलों का आनंद लेना - जब समय कम होता है तब छोटे-छोटे हाव-भाव, साथ मिलकर हँसना या चुपचाप स्वीकार

करना, रिश्तों पर बहुत बड़ा प्रभाव डालते हैं।

- बातचीत को जुड़ाव में बदलना - हर बातचीत में, चाहे वह कितनी भी काम से संबंधित हो, आदर और सम्मान की भावना हो सकती है।

दूसरे शब्दों में, बीमारी रिश्तों की प्राथमिकताओं को बदल देती है - उपस्थित रहना सबसे महत्वपूर्ण तोहफ़ा बन जाता है जो हम दे सकते हैं। यहाँ तक कि एक सच्ची बातचीत भी जब अच्छे इरादे और प्यार से की जाती है तब बहुत ज़्यादा बदलाव ला सकती है।

आंतरिक स्थिति में बदलाव

बड़ा बदलाव अंदर से शुरू होता है। यह दूसरे को बदलने के बारे में नहीं है, बल्कि यह उनके साथ अपने व्यवहार को बदलने के बारे में है। एक सूक्ष्म आंतरिक स्थिति ऐसी लग सकती है -

- “किसी को सही करने की कोशिश करने से पहले, मैं समझूँगा।”
- “जवाब देने से पहले मैं तुम्हारी मौजूदगी को महसूस करूँगा।”
- “काम करने से पहले मैं स्थिति पर ध्यान दूँगा और फिर तय किए गए काम (एजेंडा) की ओर बढ़ूँगा।”

ये बदलाव भावनात्मक नहीं हैं; ये विकासवादी हैं। जब चिंतनशील विज्ञान और घटनात्मक



इस नज़रिए से रिश्ते सिर्फ़ कामचलाऊ लेन-देन नहीं रह जाते, बल्कि एक-दूसरे की जागृति के क्षेत्र बन जाते हैं जहाँ बीमारी, बुढ़ापा और सीमित समय होने पर हम ज़्यादा ध्यान देने लगते हैं और हमें स्थायी सच्चाई का पता लगता है - उपस्थिति मार्ग भी है और उपहार भी।

दर्शन (अनुभव को समझने का दर्शन) मिलते हैं, हम यह समझने लगते हैं कि जिस तरह से हम चीज़ों पर ध्यान देते हैं, उसकी गुणवत्ता महत्वपूर्ण है। यह रिश्तों को और इसमें शामिल सभी लोगों के आंतरिक संसार को प्रभावित करती है।

निष्कर्ष - देखभाल की सबसे बड़ी अभिव्यक्ति के रूप में उपस्थिति

जब ज़िंदगी अनिश्चित होती है, बीमारी का खतरा होता है या समय सीमित लगता है तब इंसानी रिश्तों की संवेदनहीनता और लेन-देन के तरीके उजागर हो जाते हैं। ये सुरक्षात्मक आदतें होती हैं जो सच्चे जुड़ाव को छिपाती हैं। सच्चाई को वापस पाना कोई विलासिता नहीं है - यह प्रेम और समझदारी का एक ज़रूरी काम है।

असली जुड़ाव को फिर से बनाने का अर्थ है -

- मामूली चीज़ों में पवित्रता को पहचानना।
- अनुरोध के पीछे इंसान को देखना।

- इस तरह परवाह की भावना के साथ जवाब देना जो आंतरिक संसार और व्यावहारिक वास्तविकता दोनों का सम्मान करे।
- कम समय होने पर भी संबंधपरक उपस्थिति बनाए रखना जो उसे हमेशा पोषित करती रहे।

पार्कर पामर हमें अपनी पुस्तक, 'ऑन द ब्रिंक ऑफ़ एवरीथिंग', में याद दिलाते हैं, "मनुष्य की उपस्थिति दुनिया में बदलाव लाने के लिए सबसे शक्तिशाली ताकत है।" इस नज़रिए से रिश्ते सिर्फ़ कामचलाऊ लेन-देन नहीं रह जाते, बल्कि एक-दूसरे की जागृति के क्षेत्र बन जाते हैं जहाँ बीमारी, बुढ़ापा और सीमित समय होने पर हम ज़्यादा ध्यान देने लगते हैं और हमें स्थायी सच्चाई का पता लगता है - उपस्थिति मार्ग भी है और उपहार भी।

पर्यावरण

“धरती हममें साँस लेती है।”

मैथ्यू एडवर्ड हॉल



रामायण से वास्तविकता की ओर

संजीवनी की सतत खोज

डॉ. अनंतनेनी श्रीनाथ रामायण की जीवन-रक्षक बूटी, संजीवनी की वानस्पतिक, औषधीय और पौराणिक यात्रा के बारे में बता रहे हैं।



संजीवनी एक पवित्र औषधि है जो अपने अद्भुत जीवनदायी एवं औषधीय गुणों के लिए जानी जाती है और इसका

प्राचीन भारतीय महाकाव्य रामायण में प्रमुख रूप से वर्णन किया गया है। यह बिना फूल वाला पौधा है जिसे वनस्पति-शास्त्र में सेलाजिनेला ब्रायोप्टेरिस के नाम से जाना जाता है। यह सेलाजिनेलेसी परिवार और टेरिडोफ़ाइट प्रजाति से संबंधित है। यह सूखने के बाद फिर से जी उठने की अपनी खास क्षमता के लिए जानी जाती है जो ब्रायोफ़ाइट जैसी ही विशेषता है।

संजीवनी के ऐतिहासिक महत्व, औषधीय उपयोग और आधुनिक शोधों ने रामायण के समय से लेकर आज तक सदियों से लोगों का ध्यान खींचा है। यह मुख्य रूप से चट्टानी ढलानों पर और पृथ्वी की सतह से ऊपर निकले चट्टानी अंश पर उगती है जहाँ पानी जमा होता है। इसका उपयोग भारतीय पारंपरिक औषधि में कई तरह की बीमारियों के इलाज के लिए किया जाता है। बेहोशी दूर करने और बुखार, लकवा तथा त्वचा की बीमारियों जैसी कई स्वास्थ्य समस्याओं में

लाभ देने की इसकी अद्वितीय क्षमता ने इसे देसी इलाज की पद्धति में एक बहुमूल्य जड़ी-बूटी बना दिया है।

संजीवनी का मतलब है “पुनर्जीवित करने वाली।” यह एक पवित्र और दिव्य बूटी है जिसने रामायण के अनुसार भगवान राम के भाई लक्ष्मण की प्राण रक्षा की थी।

यह एक बिना फूल वाला पौधा है जो टेरिडोफ़ाइट प्रजाति से संबंधित है और क्रम-विकास में ब्रायोफ़ाइट और एंजियोस्पर्म के बीच आता है। ब्रायोफ़ाइट पानी में डालते ही तुरंत फिर से ज़िंदा होने की अपनी विशिष्ट क्षमता के लिए जाने जाते हैं, यहाँ तक कि मिट्टी से अलग होने और सूखने के बाद भी। इसके विपरीत, एंजियोस्पर्म और ज़्यादातर टेरिडोफ़ाइट एक बार मिट्टी से अलग करने और सूख जाने के बाद पानी डालने से ज़िंदा नहीं होते, भले ही उन्हें पानी में डुबो दिया जाए।

जब भी संजीवनी सूखी और बेजान दिखती है (चित्र 2) तब यह पानी के संपर्क में आने पर फिर से ज़िंदा हो जाती है (चित्र 3)। इस पुनः

जी उठाने की क्षमता, जो ब्रायोफ़ाइट के सभी पौधों में है, के कारण सेलाजिनेलेसी परिवार के इस पौधे का नाम सेलाजिनेला ब्रायोप्टेरिस (संजीवनी) रखा गया। अब इसे कान्हा शांतिवनम् के निकट, कान्हा सरोवर के पास की पहाड़ियों पर और दूसरी छोटी जगहों पर देखा गया है, जहाँ वर्षा का पानी इकट्ठा होकर कुछ समय तक ठहरा रहता है। उनकी इस मौजूदगी को लिखित रूप से दर्ज किया गया है।

विवरण

संजीवनी, जिसे वनस्पति-विज्ञान में सेलाजिनेला ब्रायोप्टेरिस (चित्र 3) के नाम से जाना जाता है, अपने असाधारण चिकित्सकीय और पुनर्जीवित करने वाले गुणों के लिए प्रसिद्ध है। प्राचीन भारतीय चिकित्सा ग्रंथों - चरक संहिता और सुश्रुत संहिता - में इसका उल्लेख किया गया है।

यह जड़ी-बूटी भारत के ऊँचे पहाड़ी इलाकों में व्यापक रूप से पाई जाती है जहाँ आदिवासी समुदाय इसे इकट्ठा करते हैं और श्रीशैलम, अहोबिलम, तिरुपति, हरिद्वार और वाराणसी जैसे प्रमुख तीर्थ स्थलों पर बेचते हैं।



चित्र 1 - संजीवनी (सेलाजिनेला ब्रायोटेरिस), प्राकृतिक आवास और वृद्धि के लिए उपयुक्त जगह

रामायण में वैद्य सुषेण ने इस बूटी का उल्लेख और वर्णन हनुमान से किया था और उन्हें बताया था कि यह भारत में हिमालय की द्रोणागिरी पर्वत श्रृंखला में पाई जाती है। पिछले कुछ वर्षों में व्यापक शोध और मौजूदा भौगोलिक अध्ययन से पता चला है कि संजीवनी देशभर के अलग-अलग इलाकों में पाई जाती है। इसका उल्लेख प्रायः दक्षिण भारत के पूर्वी घाट पर्वत श्रृंखला में द्रोणाचलम क्षेत्र के संबंध में भी किया जाता है जिसे कुछ धार्मिक परंपराएँ हिमालय और श्रीलंका के बीच उसी उत्तर-दक्षिण रास्ते से जोड़ती हैं, जिसका वर्णन महाकाव्य में किया गया है।

यह पौधा मुख्य रूप से छायादार चट्टानों और प्राकृतिक पानी के स्रोतों के पास पतली दरारों में पनपता है। यह चट्टानों पर बारीक मिट्टी के जमाव वाले स्थानों पर और चट्टानी दरारों में उगता है (चित्र 1)। यह अत्यधिक अनुकूलनीय है और कई तरह के मौसम और नमी वाले हालातों में ज़िंदा रह सकता है। यह पौधा ज़मीन पर फैलता है जिसका तना दो शाखाओं वाला होता है। इसमें लगभग साठ डिग्री के कोण पर एक के बाद एक पत्तियाँ होती हैं और तने के निचले हिस्से में छोटी पत्तियों की दो कतारें होती हैं।

संजीवनी के उपयोग और लाभ

आंध्र प्रदेश के नल्लामलाई इलाके की आदिवासी चेंचू जनजातियाँ संजीवनी को 'पित्त अडुगु' कहती हैं। वे पारंपरिक रूप से इसकी धूप जलाते हैं और इससे एक टॉनिक बनाते हैं जो नवजात बच्चों के लिए एक शक्तिशाली प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाली दवा है।

संजीवनी का उपयोग बेहोश मरीजों को जल्दी से होश में लाने और तेज़ बुखार कम करने के लिए किया जाता है। पूरे भारत में यह पारंपरिक



चित्र 2 - संजीवनी (सेलाजिनेला ब्रायोटेरिस), वर्षा से एक दिन पहले

दवाइयों के नुस्खों में एक मुख्य सामग्री है जिनका उपयोग कई तरह की बीमारियों के इलाज के लिए किया जाता है - जैसे तंत्रिकाओं में कमजोरी, शुक्राणुओं की संख्या में कमी, कब्ज, आंत्रशोथ, अपचन, बुखार, गर्भपात, रक्त की कमी, गुर्दे की पथरी, लकवा, त्वचा की बीमारियाँ, हड्डियों का टूटना, पीलिया, दाँत दर्द, रक्त में थक्का बनने से संबंधित विकार, दस्त, दमा, फोड़ा, पीठ दर्द और सामान्य रक्त शुद्धिकरण।

दस्त से परेशान और थके हुए तथा कमजोर मरीजों में जल्दी ऊर्जा वापस लाने के लिए इसकी सूखी जड़ी-बूटी का पाउडर गाय के दूध में मिलाकर देने से तुरंत आराम मिलता है।

रामायण में संजीवनी

रामायण के युद्ध कांड में राम और रावण के बीच युद्ध के दौरान भगवान राम के भाई लक्ष्मण और रावण के पुत्र मेघनाथ (इंद्रजीत)

के बीच भीषण युद्ध होता है। इस युद्ध के दौरान लक्ष्मण को एक जहरीला तीर लगता है जिससे वे मूर्छित हो जाते हैं और विष की प्रबलता के कारण उनकी जान खतरे में पड़ जाती है। तब राम लंका के आयुर्वेदिक चिकित्सक सुषेण को बुलाते हैं।

लक्ष्मण की जाँच करने के बाद सुषेण सलाह देते हैं कि उनके इलाज के लिए सूरज उगने से पहले कुछ खास जड़ी-बूटियाँ लानी होंगी।

और चूँकि ये जड़ी-बूटियाँ आसपास नहीं मिलतीं, इसलिए इन्हें हिमालय के द्रोणागिरी पर्वत श्रृंखला से लाना होगा। जब राम पूछते हैं कि इतनी दूरी तय करके कौन समय पर वापस आ सकता है तब हनुमान आगे आकर कहते हैं, “मैं जाकर उन्हें लाऊँगा।”

सुषेण हनुमान को निर्देश देते हैं, “तुरंत द्रोणागिरी पर्वत की चोटियों पर जाओ और ये चार जड़ी-बूटियाँ ले आओ - संजीवनी (वह जड़ी-बूटी जो पुनः जीवित करती है),

विशल्यकरणी (वह जड़ी-बूटी जो विष का प्रतिकार करती है और तीर निकालती है), संधानकरणी (वह जड़ी-बूटी जो टूटी हड्डियों और जोड़ों को जोड़ती है) और सवर्णकरणी (वह जड़ी-बूटी जो घाव भरती है और त्वचा को स्वस्थ कर उसकी चमक वापस लाती है)।” वे हर जड़ी-बूटी के गुण बताते हैं और हनुमान को उस स्थान पर उन्हें पहचानने में मदद करने के लिए संकेत देते हैं।

हनुमान जल्दी से द्रोणागिरी पहुँचकर जड़ी-बूटियों को ढूँढना शुरू करते हैं। बहुत ढूँढने के बाद भी जब वे उन्हें ठीक से पहचान नहीं पाते तब पूरा पहाड़ ही उठाकर लंका ले जाते हैं। लंका में पहाड़ को नीचे रखने के लिए पर्याप्त जगह नहीं थी इसलिए हनुमान सुषेण को जड़ी-बूटियाँ लेने के लिए पहाड़ पर आने को कहते हैं।

सुषेण जड़ी-बूटियाँ इकट्ठा करके दवा बनाते हैं और उसका उपयोग लक्ष्मण और दूसरे घायल



संजीवनी का मतलब है
“पुनर्जीवित करने वाली।”
यह एक पवित्र और दिव्य
बूटी है जिसने रामायण के
अनुसार भगवान राम के
भाई लक्ष्मण की प्राण-रक्षा
की थी।

चित्र 3 - संजीवनी (सेलाजिनेला ब्रायोटेरिस), वर्षा के एक दिन बाद, गीली और पूरी तरह से पानी में भीगी हुई





योद्धाओं के इलाज के लिए करते हैं। लक्ष्मण और बाकी योद्धा ठीक हो जाते हैं। फिर हनुमान पहाड़ को उसकी असली जगह पर वापस ले जाते हैं। कहा जाता है कि उसे ले जाते समय उसके कुछ हिस्से अलग-अलग जगहों पर गिर गए थे – कुछ लंका में और कुछ बड़े हिस्से दक्षिण भारत के पूर्वी घाट पर्वत श्रृंखला में नल्लामलाई पहाड़ों के पास।

निष्कर्ष

प्राचीन और आधुनिक दोनों चिकित्सा पद्धतियों में संजीवनी के पौधे को सम्मान दिया जाता है। जैसा रामायण में बताया गया है कि इसकी जीवन बचाने की क्षमता और पारंपरिक चिकित्सा पद्धति में इसके अनेक चिकित्सकीय उपयोग

भारतीय संस्कृति और उपचार में इसके महत्व को दिखाते हैं।

आधुनिक शोध ने कई जगहों में इस बूटी की मौजूदगी और इसके भरोसेमंद लाभों की पुष्टि की है जिससे यह लगातार अध्ययन के लिए एक महत्वपूर्ण विषय बन गई है। रामायण में हनुमान द्वारा संजीवनी लाने की कहानी न सिर्फ इसकी पौराणिक अहमियत पर जोर देती है बल्कि प्राकृतिक दुनिया में भी इसके महत्व को सुदृढ़ करती है।

द्रोणाचलम क्षेत्र और कान्हा सरोवर - वे स्थान जिन्हें बाद में हनुमान की हिमालय से श्रीलंका तक की यात्रा से जोड़ा गया - पर संजीवनी के मिलने की खबरें इसके प्रतीकात्मक और

औषधीय दोनों तरह के महत्व को दर्शाती हैं। जैसे-जैसे इसके गुणों के बारे में शोध आगे बढ़ रहा है, संजीवनी प्राचीन ज्ञान और आधुनिक विज्ञान के बीच स्थायी संबंध का प्रमाण बनी हुई है।



कार्ला साखसी की कलाकृति

रचनात्मकता

“रहस्य और आश्चर्य रचनात्मकता के केंद्र में होते हैं।”

जूलिया कैमरॉन



हाथ जो महसूस करते हैं

कलाकार **कार्ला साख्सी** कागज़, राजनीति और शरीर, जिसे वे स्मृति को संजोने वाला पात्र मानती हैं, के बारे में **वनेसा पटेल** के साथ बातचीत कर रही हैं।

प्र. - कार्ला, आपकी कला-संग्रह की सूची में इतनी भव्य रचनाओं को देखकर मैं बहुत प्रभावित हूँ। मैंने इसका कुछ हिस्सा तब देखा था जब आप इसे बना रही थीं और फिर मैंने आपकी कृतियों को बर्लिन में आपकी एक प्रदर्शनी में देखा था। आपने कागज़ का बहुत ही अनोखे तरीकों से उपयोग किया है। आपने ऐसी वस्तु को, जो नाज़ुक लगती है, टिकाऊ बना दिया है। आप कैनवास के बजाय कागज़ पर क्यों पेंट करती हैं?

शुरुआत में मैं कैनवास और बोर्ड पर पेंटिंग करती थी, लेकिन जल्द ही मुझे लगने लगा कि दूसरे लोग मुझसे बेहतर पेंटिंग करते हैं। फिर मैंने कागज़ पर काम करना शुरू किया क्योंकि उसे बाद में नष्ट करना आसान होता है। आप कैनवास के साथ ऐसा नहीं कर सकते। आप उसे फाड़ नहीं सकते। लेकिन कागज़ को आप मसलकर फेंक सकते हैं, हालाँकि मैंने ऐसा कभी नहीं किया।

प्र. - आपने सब कुछ इस्तेमाल किया है - कागज़ के टुकड़े, दस्तावेज़, टिकट की रसीदें, कटा-फटा कागज़, समाचार पत्र, यानी हर तरह का कागज़।

कल बर्लिन की फ्री यूनिवर्सिटी में मैंने अपनी वार्ता में एक वाक्य कहा था। वह कागज़ के बारे में था, “कागज़ ठोस वस्तु है लेकिन रचनात्मकता के स्तर पर यह तरल है। इस पर बनने वाले चित्र मानो रचनाकार के हाथों से फिसलकर स्वतंत्र रूप ले लेते हैं।” यह केवल कागज़ का वर्णन है। मुझे उन वस्तुओं का उपयोग करना अच्छा लगता है जो पहले से

इस्तेमाल हो चुकी हैं, जिनमें एक इतिहास और कहानी छिपी है।”

प्र. - निश्चित रूप से हर छोटे से छोटे कागज़ के टुकड़े की अपनी एक कहानी होती है। क्या इस तरह का काम करने का तरीका आपके पूर्वी बर्लिन के शुरुआती दिनों से प्रेरित था?

यह तब हुआ जब मैं अपने साथी जोसेफ़ से मिली जो पहले से ही इस अंतर्राष्ट्रीय ‘मेल आर्ट’ समूह से जुड़े हुए थे। वह एक विकेंद्रीकृत वैश्विक आदान-प्रदान था जिसमें कलाकार छोटी-छोटी कलाकृतियाँ एक-दूसरे को भेजते थे, जिससे आधिकारिक सरकारी चैनलों को दरकिनार कर संबंध बनाए जाते थे। पूर्वी जर्मनी में यह बाहरी दुनिया तक पहुँचने का एक दुर्लभ और कभी-कभी जोखिम भरा तरीका था। वह समूह ऐसी छोटी-छोटी चीज़ें बना रहा था जो लिफ़ाफ़े में आ सकती थीं ताकि उन्हें सुरक्षित रखा जा सके और सरकारी गुप्त सेवा के नियंत्रण से बाहर रखा जा सके। तो, मेरी शुरुआती कृतियाँ छोटी थीं और उनमें से कुछ मैंने उस समय पूर्वी जर्मनी में कभी नहीं दिखाई क्योंकि वे राजनीतिक विषयों पर थीं। मैं समाचार पत्रों में छपी सूचनाओं को काटकर उन पर टिप्पणी करती थी और यह खतरनाक था।

प्र. - उससे तो आप बहुत बड़ी मुसीबत में फँस सकती थीं।

हाँ, मेरा एक बेटा था और इसलिए मैं जेल नहीं जाना चाहती थी। लेकिन मैंने बड़े-बड़े काम



भी किए। मुझे जून 1989 में अपनी पहली स्थापना कलाकृति (installation artwork) करने का अवसर मिला। मैंने एक कमरे को कागज़ से भर दिया - दीवारें कोरे, सुंदर, सफ़ेद कागज़ों से ढकी हुई थीं और फ़र्श पर मुड़े हुए कागज़ बिखरे पड़े थे। आपको उनके बीच में से गुज़रना पड़ता था।

कमरे के केंद्र में समाचारपत्रों का एक ऊँचा ढेर था जो कम्युनिस्ट पार्टी का मुख्य प्रकाशन था। उसे न तो वहाँ पढ़ा जा सकता था और न ही अब कोई पढ़ना चाहता था। ऐसा करके मैं अपनी सोच को व्यक्त भी कर सकती थी और फिर भी ‘नीली आँखों वाली’ यानी मासूम दिख सकती थी। मैं कह सकती थी, “मैं निर्दोष हूँ, मैंने तो बस इन सुंदर समाचारपत्रों को एक ढेर में लगा दिया है।”

प्र. - वह सच में चतुराई का काम था। आपने फ़ॉन्टेज कला (किसी खुरदरी सतह पर कागज़ रखकर रगड़ना) से बहुत सारी कृतियाँ बनाई हैं।



आप फेंकी हुई वस्तुओं में भी चित्र देख लेती हैं तथा उन्हें अपनी कला से जीवंत बना देती हैं। आप कैसे तय करती हैं कि किस वस्तु की छाप (रबिंग) बनानी है?

जहाँ मेरा ग्रामीण बगीचा है वहाँ बहुत सारे बड़े-छोटे पत्थर पड़े हैं जो हिमयुग के दौरान जमा हुए थे। मुझे लगा कि अवश्य कुछ घटित हुआ होगा जिसके कारण ये पत्थर बर्फ के साथ यहाँ आए होंगे। इसलिए मैंने उनकी सतह को ध्यान से देखा और हम इंसान हमेशा

वस्तुओं को देखते हैं क्योंकि हम उनमें अपना प्रतिबिंब देखना चाहते हैं।

मेरे एक पत्थर पर कागज़ रखते ही एक आश्चर्य सामने आता है। उसमें कुछ ऐसा दिखाई देता है जैसे आँखें हों। जब आप पत्थर को स्पर्श करके परखते हैं तब पत्थर आपको बताता है कि कहाँ रुकना है। लेकिन यह स्पर्श अनुभव हमेशा आपकी आँखों के दृश्य अनुभव से अलग होता है।

मैंने 'द हैंड्स सी डिफ़रेंट' नामक एक प्रदर्शनी की थी। रगड़ने वाले हाथों का अनुभव आँखों के अनुभव से अलग होता है और यह हमेशा एक आश्चर्य होता है।

कुछ समय पहले आपने मुझे सुंदर, महीन मलमल का कपड़ा भेजा था। मैंने उसे कागज़ की जगह इस्तेमाल किया - जैसे डेनमार्क के एक पुराने पावर प्लांट की दीवारों पर बनी छापों पर रगड़ने के लिए। वह कपड़ा वहाँ



लटकता और हिलता रहा, जिससे वह अलग ढंग से जीवंत हो उठा।

प्र. - वैसे तो मुझे किसी एक रचना को अपनी पसंदीदा नहीं बनाना चाहिए लेकिन फिर भी आपकी रचनाओं का संग्रह 'बास्केट्स ऑफ़ एक्सपीरियंस' मेरा पसंदीदा है। इसमें कागज़ से बनी वस्तुएँ हैं जो शरीर के अंगों जैसी दिखती हैं। और आपने बताया कि हर एक को आपने अलग-अलग देश में वहाँ फेंके गए समाचारपत्रों से बनाया था। आपने इन पात्रों की कल्पना कैसे की?

मैंने वर्ष 2001 में थाईलैंड में आयोजित एक वुमेनिफ्रेस्टो कार्यशाला में टोकरियाँ बुनना सीखा था। उसमें बहुत धैर्य की आवश्यकता थी और मुझे तभी महसूस हुआ कि मैं लपेटे हुए कागज़ से शरीर के अंगों को आकार देना चाहूँगी।

उस समय मीडिया में प्रसवपूर्व निदान, अल्ट्रासाउंड और डॉक्टरों के पास बहुत अधिक नियंत्रण होने पर बहुत चर्चा हो रही थी और उससे मैं बहुत क्रोधित हुई। तो, थाईलैंड में मैंने एक गर्भाशय बनाया, जो डॉक्यूमेंटा 15 (समकालीन कला प्रदर्शनी) का हिस्सा था और अब थाईलैंड में वुमेनिफ्रेस्टो के अभिलेखागार (archive) में है। मुझे तुरंत ही पता चल गया था कि मैं इस पर काम करना जारी रखूँगी।

जब भी मुझे समय मिलता - मान लीजिए, एक हफ़्ता या उससे अधिक - मैं एक नई वस्तु बुनना शुरू कर देती। यात्रा से पहले मैं सोचती कि मेरा डेनमार्क से क्या संबंध है? मेरा भारत से क्या संबंध है? और मैं सोचती कि मेरे शरीर का कौन-सा हिस्सा उस विशेष स्थान से सबसे अधिक जुड़ा है जहाँ मैं जा रही थी। तो, भारत के लिए मैंने एक लालायित हृदय रूपी पात्र बनाया क्योंकि मेरे लिए भारत संसार का हृदय है।

प्र. - मैं आपसे पूछने वाली थी कि आपने भारत के लिए हृदय क्यों चुना। मुझे पता है कि आप वहाँ कुछ बार जा चुकी हैं और आपने वहाँ काम भी किया है।

कोच्चि, केरल, में अपने कार्यकाल के दौरान हमारे पास हार्दिक संपर्क बनाने के लिए पर्याप्त समय होता था। शुरू से ही मेरे लिए अपने काम में लोगों की राय और कहानियाँ शामिल करना ज़रूरी था। इसलिए मैंने उन सभी से, जो हमारे साथ काम करते थे या हमारे आसपास थे, उनके हृदय में हुए अनुभव - उनके दुख और सुख - पूछे।

उन्होंने अपने अनुभव कागज़ पर लिखे और उनकी आँखों के सामने मैंने कागज़ को लपेट दिया। लोग देख सकते थे कि उन पर हाथ से लिखा हुआ है, लेकिन अब उसे पढ़ा नहीं जा सकता था। राज़ को छुपाकर टोकरी की बुनाई में शामिल किया गया। यह शुरू से ही सहयोग का एक और विचार था, जो मेरे लिए बहुत महत्वपूर्ण है।

प्र. - यह एक अद्वितीय समावेशी तरीका है, जो उन्हें अपनी बात कहने का अधिकार व स्वतंत्रता देता है और साथ ही उनकी निजता और अंतरतम भावनाओं का सम्मान करता है। वे पात्र उनकी कहानियों को संजोए हुए हैं।

वर्ष 2023 में, जब हमारी बड़ी प्रदर्शनी थाईलैंड के 'बैंगकॉक आर्ट एंड कल्चर सेंटर' में हुई थी, मुझे अपने कार्य को प्रदर्शित करने का एक शानदार अवसर मिला था। बुनी हुई वस्तुएँ छत से आँखों की ऊँचाई तक लटकी हुई थीं और आगंतुक उनके बीच से होकर चल रहे थे।

कई युवा इस प्रदर्शनी को देखने आए थे, जो हमें बर्लिन और पश्चिम में अक्सर देखने को नहीं मिलती। आप देख सकते थे कि वे पढ़ने





या समझने की कोशिश कर रहे थे और शायद उनके साथ अपनी कहानी जोड़ रहे थे।

प्र. - जब उन्होंने इन शरीर के अंगों को टोकरी के रूप में देखा तब आप उन्हें क्या महसूस और अनुभव कराना चाहती थीं?

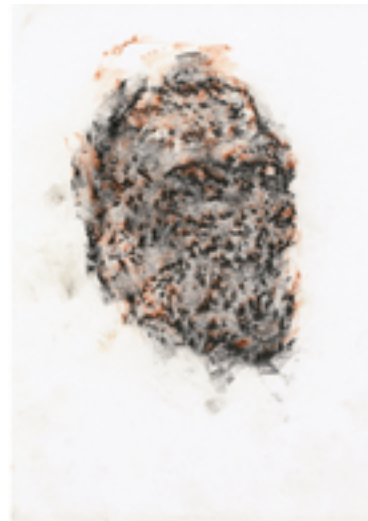
सृजन के दृष्टिकोण से यह किसी विशेष स्थान से जुड़ा मेरा अपने शरीर और मन का अनुभव है। लेकिन क्योंकि इन रचनाओं के आकार ऐसे हैं जिन्हें आप पहचान सकते हैं, इसलिए यदि आपको शरीर रचना (anatomy) का कुछ ज्ञान है तो आप इसमें अपने अनुभवों को भी शामिल कर सकते हैं। आप स्वयं से पूछ सकते हैं - मैं आँतों के माध्यम से और मानसिक रूप से अपनी पाचन प्रक्रिया के बारे में क्या सोचता और महसूस करता हूँ?

प्र. - मुझे आँखें प्रिय हैं - पाँच आँखों के गोले।

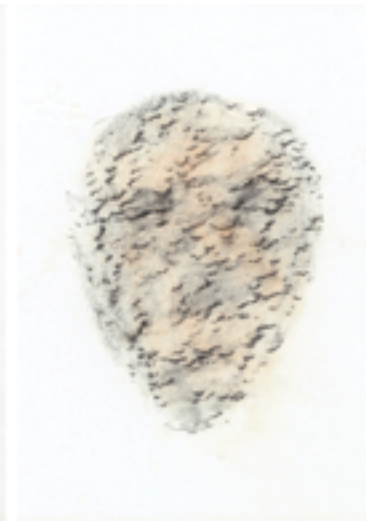
हाँ, आँखें बहुत ही खास हैं क्योंकि मैंने उन्हें वियतनाम में युद्ध के दिग्गजों से बात करने के बाद बनाया था। आप उनसे सीधे उनके अनुभवों के बारे में नहीं पूछ सकते, इसलिए मैंने उनसे पूछा कि उन्होंने अपने जीवन में क्या देखा है।

उन्होंने युद्ध के बारे में नहीं, बल्कि अपने आसपास और अपने जीवन के बारे में सामान्य बात की। इसलिए ये आँखें विशेष हैं। ये पाँच अलग-अलग लोगों का प्रतिनिधित्व करती हैं और आज तक मुझे भी बहुत भावुक कर देती हैं।

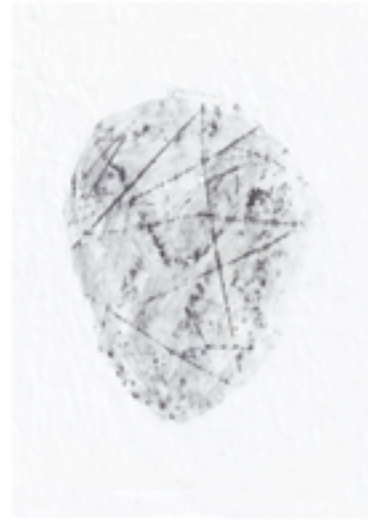
प्र. - मैं आपको एक कलाकार के रूप में जानती हूँ, लेकिन आप अपने जीवन में बहुत समय एक कला शिक्षिका रही हैं और आपने बहुत सारे युवाओं को प्रभावित किया है। आपने इससे क्या पाया? इस प्रक्रिया ने आपकी रचनात्मकता में कैसे मदद की?



मॉब तुरेट्चे, ऑस्ट्रेलिया



पाक ओउ गुफाएँ, लाओस



कोचिन, भारत



नोर्डगाउवे, नीदरलैंड्स

मेरे स्कूल की शिल्पशाला (studio) में छात्र चित्रकारी करते थे। अपने काम के बारे में वे जो भी जानना चाहते थे, उसके लिए मैं हर छात्र की व्यक्तिगत रूप से मदद कर सकती थी। निस्संदेह इस सारी शिक्षा की तैयारी में मुझे अपनी बहुत ऊर्जा खर्च करनी पड़ती थी लेकिन मुझे हमेशा ऐसा महसूस होता था कि उन युवाओं की मौजूदगी से मुझे उतनी ही ऊर्जा वापस मिल जाती थी।

आजकल युवाओं का समुदाय होना बहुत अच्छा लगता है। जब भी मेरी प्रदर्शनी का उद्घाटन समारोह होता है, मुझे वहाँ युवाओं को देखना अच्छा लगता है, सिर्फ अपनी उम्र के लोगों को ही नहीं।

कल मैंने पश्चिमी बर्लिन के एक विश्वविद्यालय में पैंतीस छात्रों को एक व्याख्यान दिया और उन्हें अपना काम दिखाया। वे साहित्य का

अध्ययन कर रहे हैं और सेमिनार 'कंक्रीट एंड विजुअल पोएट्री' (साकार कविता व दृश्य कविता) पर था। जल्द ही वे राजनीतिक स्थिति और मेरे काम से संबंधित विषयों पर निजी प्रश्न पूछने लगे।

वे सभी युवा बर्लिन की दीवार गिरने के बाद पैदा हुए हैं, इसलिए उन्होंने उसे प्रत्यक्ष रूप से अनुभव नहीं किया है। इतिहास के प्रति इन



गोब्लिन पार्क, यूटा



कशुबिया, पोलैंड



सृजन के दृष्टिकोण से यह किसी विशेष स्थान से जुड़ा मेरा अपने शरीर और मन का अनुभव है। लेकिन क्योंकि इन रचनाओं के आकार ऐसे हैं जिन्हें आप पहचान सकते हैं, इसलिए यदि आपको शरीर रचना (anatomy) का कुछ ज्ञान है तो आप इसमें अपने अनुभवों को भी शामिल कर सकते हैं। आप स्वयं से पूछ सकते हैं – मैं आँतों के माध्यम से और मानसिक रूप से अपनी पाचन प्रक्रिया के बारे में क्या सोचता और महसूस करता हूँ?

युवाओं की रुचि और जिज्ञासा को देखकर बहुत खुशी हुई।

प्र. - कार्ला आपका काम बहु-स्थानिक है। आपने दुनिया भर में काम किया और प्रदर्शनियाँ लगाई हैं। क्या आपकी इस तरह घूमने की लालसा कुछ समय के लिए बंद वातावरण में रहने के कारण है, जहाँ आप सीमित स्थान में प्रतिबंधों के साथ रहें?

मैंने पहले अपने समाज को बदलने के लिए कुछ गुप्त रूप से कार्य करने वाले समूहों के साथ काम किया था। लेकिन जब दीवार गिर रही थी तब यह स्पष्ट हो गया था कि हम तुरंत पश्चिमी व्यवस्था अपनाने की ओर जा रहे थे, जो बहुत से लोगों के लिए अच्छी स्थिति नहीं थी।



मैंने सोचा, अब मेरे लिए बहुत देर हो चुकी है। मैं एक साल के लिए न्यूयॉर्क में रहने नहीं जा सकती थी, जैसा कि मैं चाहती थी, क्योंकि मेरा बेटा छोटा था।

लेकिन तब से इस मेल आर्ट नेटवर्क के माध्यम से मैं अपनी कृतियों के साथ सभी महाद्वीपों और यूरोप के कई देशों में गई हूँ।

शुरू में मैं पेरिस और लंदन नहीं जाना चाहती थी क्योंकि मैं उनके बारे में अपनी कल्पनाओं को नष्ट नहीं करना चाहती थी। लेकिन अंततः कई अन्य यूरोपीय देशों की यात्रा करने के बाद मैं वहाँ गई।

प्र. - मैंने आपकी एक रचना 'सेटलड डाउन वुमन' देखी है, जो महिलाओं की पूर्ण आकृतियों के



समुचित चित्र (collages) हैं। क्या आप उस कार्य के बारे में थोड़ा बता सकती हैं?

यह मेल आर्ट नेटवर्क का परिणाम था। मैं ब्रुसेल्स, बेल्जियम, के एक कलाकार के साथ पत्राचार करती थी। उन्होंने मुझे ब्रुजलेट में सन्यासिनियों (nuns) के मठ में एक प्रदर्शनी के लिए आमंत्रित किया।

उसने मुझे पश्चिम से आए नारीवादी लेखों और कहानियों के बारे में सोचने पर मजबूर किया। हालाँकि मुझे कभी भी पितृसत्ता की



समस्याओं का सामना नहीं करना पड़ा, फिर भी मैं नारीवादी सोच का पूरी तरह समर्थन करती थी। इसी भावना से मैंने बारह मातृसत्तात्मक आकृतियाँ बनाई - चार सफ़ेद जो कुँवारी कन्याओं का प्रतीक थीं, चार लाल जो माताओं का प्रतीक थीं और चार काली जो वृद्ध महिलाओं का प्रतीक थीं। ये मिलकर उस पवित्र त्रिमूर्ति का रूप हैं जो ईसाई धर्म में आने से बहुत पहले अस्तित्व में थी। मैंने इन पर पंद्रह दिनों से भी अधिक समय तक बिना सोए

काम किया और जब ये आकृतियाँ तैयार हो गईं तब मैंने इन्हें लपेटकर बेल्जियम भेज दिया, यह जाने बिना कि इनके साथ क्या होगा। सौभाग्य से, मेरी एक चाची थीं जिन्होंने मुझे अपने चौरासीवें जन्मदिन पर आमंत्रित किया और मैं किसी तरह बेल्जियम जाने के लिए एक अवैध विकल्प पासपोर्ट प्राप्त कर पाई। इस प्रकार मैंने उस मठ में प्रदर्शनी देखी।

प्र. - यह अविश्वसनीय है। आपने यह काम दीवार गिरने से पहले किया, उन्हें एक रोल में भेजा

और फिर उन्हें प्रदर्शित होते देखा। यह तो बहुत आश्चर्यकारी अनुभव रहा होगा।

यह आश्चर्यकारी था क्योंकि वे सब आकृतियाँ एक बड़े स्थान में लटकी हुई थीं। आप उन्हें पीछे से भी देख सकते थे। वह दृश्य बहुत सुंदर था, सामने से देखने की तुलना में अधिक अमूर्त।

बाद में, उन्हें बेल्जियम में एक अन्य स्थान पर और डेनमार्क के एक चर्च में प्रदर्शित किया

गया। जब वे मेरे पास वापस आईं तब मैंने सोचा कि मैं उन्हें फिर कभी नहीं दिखाऊँगी (जिसका मुझे अफसोस है)। इसलिए मैंने उन्हें दुनिया भर में अपनी परिचित महिलाओं को भेज दिया ताकि वे उन्हें प्रदर्शित कर सकें और अन्य लोग उन्हें देख सकें।

प्र. - आपकी मातृसत्तात्मक आकृतियाँ पूर्वी बर्लिन से बाहर यात्रा कर चुकी हैं और हर जगह गई हैं। क्या ऐसा कुछ है जो आप साझा करना चाहती हैं जिसके बारे में हमने अभी तक बात नहीं की है?

हाँ, मेरी कृतियों की सूची में 'पदार्थ, भाषा और स्थान' शीर्षक का एक विवरण है। मैंने इसे वर्ष 1998 में लिखा था और यह मेरे सभी कार्यों का एकत्रीकरण है।

प्र. - मुझे यह कविता जैसा लगता है।

हाँ, बिल्कुल यही लगता है। आप चाहे इसे कॉलम में ऊपर से नीचे या क्षैतिज रूप से पढ़ें, फिर भी यह समझ में आता है।

प्र. - समाप्त करने के लिए यह एक सटीक बिंदु है। मैंने आपके काम के कई पहलुओं की खोज की है लेकिन अभी और भी बहुत कुछ जानना बाकी है। कार्ला हमें समय देने के लिए धन्यवाद और कृपया ऐसे अद्भुत संपर्क बनाना जारी रखें।

कार्ला साख्सी की कला एवं उनकी चल रही परियोजनाओं के बारे में अधिक जानने के लिए उनकी आधिकारिक वेबसाइट www.karla-sachse.de पर जाएँ।



कार्ला साख्सी की कलाकृति

सक्रिय खेल



पोलैरिटी



गीतोपदेश



ब्राइटर माइंडस कार्यक्रम



हार्टफुलनेस इंटरनेशनल स्कूल

नर्सरी से कक्षा 12वीं तक

उपलब्ध पाठ्यक्रम

सीबीएसई | केम्ब्रिज | आईबी
मोटिसरी | 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



“दूसरों को कष्टों से मुक्त देखना ही करुणा है।”

दलाई लामा

हे तरुओं, तुम्हें अनंत प्यार!

सात वर्षीया **मायान्शी पार्थसारथी** हमारी देखभाल करने वाले पेड़ों के प्रति हार्दिक आभार व्यक्त करती हैं और बदले में हमें भी उनकी देखभाल करने के लिए कहती हैं।

हे तरुओं, हम तुम्हें प्यार करते हैं,
क्योंकि तुम हमें साँस लेने के लिए हवा देते हो।
हे तरुओं, हम तुम्हें प्यार करते हैं,
क्योंकि तुम हमें खाने के लिए फल देते हो।
हे तरुओं, हम तुम्हें प्यार करते हैं,
क्योंकि तुम हमें लकड़ी देते हो।
हे तरुओं, हम तुम्हें प्यार करते हैं,
क्योंकि तुम हमें हर चीज़ प्रदान करते हो।

हे तरुओं, हम तुम्हें प्यार करते हैं क्योंकि –
तुम बिना कुछ माँगे हमें बहुत कुछ देते हो,
तुम ऊँचे, मौन और मज़बूत खड़े रहते हो,
पक्षियों के लिए आश्रय हो,
मनुष्यों के मित्र हो,
धरती के लिए उपहार हो।

आओ करें हम तुम्हारी रक्षा का वादा,
पेड़ लगाएँगे ज़्यादा से ज़्यादा,
और प्रेम करते रहेंगे तुम्हें सदा-सदा।





हर एक बच्चे में बहुत क्षमता होती है,

जो हमारी कल्पना के दायरे से भी परे है!

ब्राइटर् 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

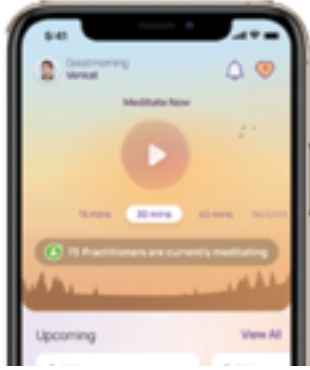
अंतर्ज्ञान
बढ़ाएँ

WWW.BRIGHTERMINDS.ORG

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। 'ब्राइटर् 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।

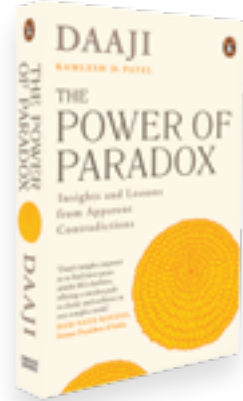
आज ही
नामांकित करें!



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 योगिक 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 ढूँढ़ें।

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





हार्टफुलनेस के सरल अभ्यासों के बारे में जानिए

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

learning.heartfulness.org



एच.एफ.एन. लाइफ 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



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 इंस्टीट्यूट 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

एक बेहतर सहयोगी
विश्व की
पुनर्कल्पना