

# हृत्पुलनेस

पवित्रता से प्रारब्ध

## प्रेम

अकेलेपन से एकांत  
की ओर  
क्लार्क ए पॉवेल

प्राचीन कहानियाँ और  
आधुनिक परिवर्तन  
अनुजा चंद्रमौली

उनके प्रेम की उत्तरदीप्ति  
मार्ग पटेल





heartfulness  
advancing in love



Brighter Minds  
Enriching Young Minds

संस्कृति भवान  
MINISTRY OF  
CULTURE



# एकात्म 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



52 सप्ताहों की ध्यान-प्रतिबद्धता

• Live

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



<https://hfn.li/DHYAN>

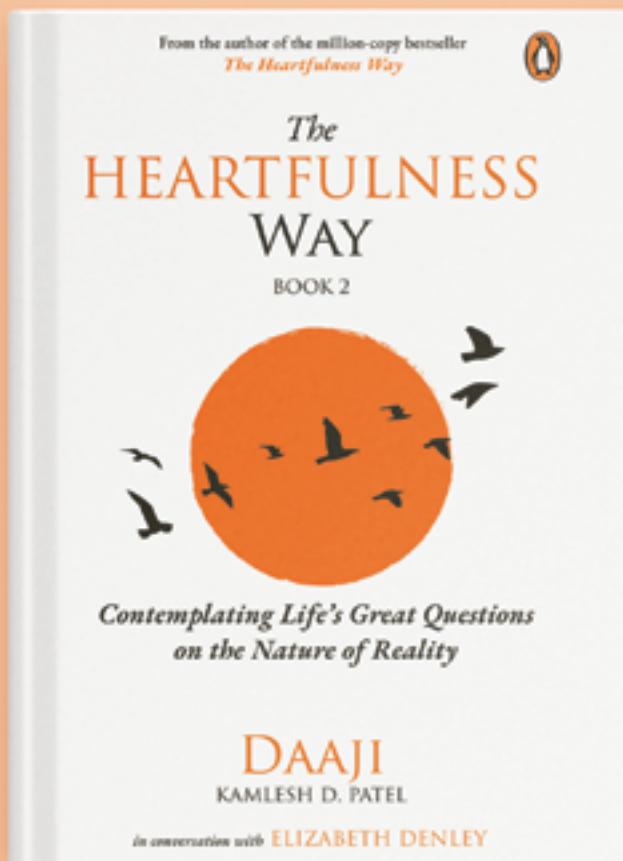


सर्वाधिक बिकने वाली लोकप्रिय पुस्तक

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 वैशिवक  
मार्गदर्शक



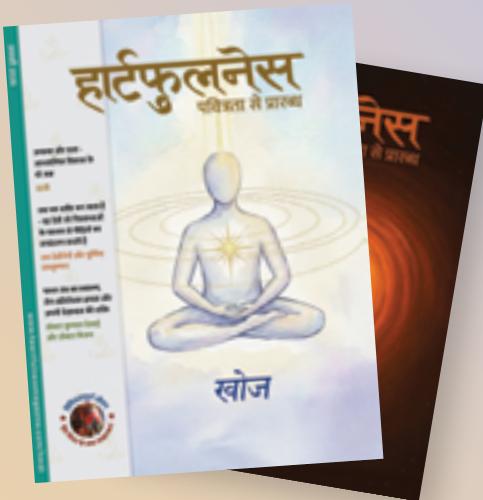
एलिजाबेथ डेनली  
लेखक  
हार्टफुलनेस में आध्यात्मिक  
प्रशिक्षक

द हार्टफुलनेस वे, भाग - 2 में दाजी ने पिछले संस्करण में जिस संवादात्मक शैली का प्रभावी रूप से उपयोग किया था, उसे इस बार एलिजाबेथ 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 ट्रूटिकोण 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](mailto:subscriptions@heartfulnessmagazine.com)

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

[heartfulnessmagazine.com/subscribe](http://heartfulnessmagazine.com/subscribe)

### संपादक मंडल

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

### डिजाइन, कला व फोटोग्राफी

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

### लेखक

इचक अडीजेस, वी. रत्नसबापति, रूबी कार्मेन, अनुजा चंद्रमौली,  
एलिजाबेथ डेनली, सब्बा किशोर, मार्ग पटेल, क्लार्क पॉवेल,  
ऋषि रंजन, पूर्णमा रामकृष्णन, मेगन स्टीवर्ट

### सहयोगी दल

विनायक गणपुरम, कार्तिक नटराजन, अशरफुल नोबी,  
जयकुमार पार्थसारथी, नभीश त्यागी, अदिति वर्मा,  
राजेश डिसूजा, शंकर वासुदेवन; प्रकाशन - ममता सुब्रमण्यम,  
विपणन - बालाजी अच्युर

### योगदान के लिए

[contributions@heartfulnessmagazine.com](mailto:contributions@heartfulnessmagazine.com)

### विज्ञापन के लिए

[advertising@heartfulnessmagazine.com](mailto:advertising@heartfulnessmagazine.com)

### सदस्यता के लिए

[subscriptions@heartfulnessmagazine.com](mailto:subscriptions@heartfulnessmagazine.com)  
[www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions](http://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 आटर्स, लकड़ी का पुल, हैदराबाद, तेलंगाना, भारत।

सत्त्वाधिकार © 2026 हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट

सर्वाधिकार सुरक्षित

**heartfulness**  
purity weaves destiny



# प्रेम

प्रिय पाठकों,

इस अंक में एक व्यक्ति बारह वर्षों के एकाकीपन से बाहर आता है जब एक स्वप्न उसे वह सत्य दिखाता है जिसकी खोज वह जीवन भर करता रहा। हम यह भी पढ़ते हैं कि कैसे एक आध्यात्मिक गुरु का पुत्र उस भक्ति को देखता है जो उसकी गुरु परंपरा में चली आ रही है और हर गुरु अपने गुरु की ज्योति को जीवित रखता है। एक माँ यह जान लेती है कि सुधार करने के बजाय जुड़ाव को चुनने से भावनात्मक निकटता बढ़ती है - तब भी जब उसके किशोर पुत्र के तीखे शब्द उसकी सहनशीलता की परीक्षा लेते हैं। और हमें यह भी पता चलता है कि आँसू के आकार के दानों वाली एक साधारण घास सदियों से समुदायों का पेट भरती रही है और प्रार्थनाओं को सजाती रही है।

मिलकर सभी लेख संबंध और अभ्यास के माध्यम से होने वाले रूपांतरण को उजागर करते हैं। कलार्क ए. पॉवेल बताते हैं कि कैसे एकाकीपन ने उन्हें अकेले होने और सच्चे एकांत के बीच का अंतर सिखाया। यह उनकी दुख से पूर्णता तक की यात्रा थी। मार्ग पटेल प्रेम को केवल भावना नहीं, बल्कि शाश्वत सत्य को जानने की तीव्र इच्छा के रूप में दर्शाते हैं। वे बताते हैं कि उनके पिता, दाजी, इस प्रेम को अविचलित प्रतिबद्धता से जीते हैं। एलिज़ाबेथ डेनली प्रेम के अनेक रूपों के माध्यम से मानव जीवन की यात्रा को उजागर करती हैं। पूर्णिमा रामकृष्णन द्वारा प्रस्तुत विवरण में, अनुजा चंद्रमौली बताती हैं कि पौराणिक पात्रों के बारे में लिखते समय उन्होंने भी अपने भय और संस्कारों का सामना किया। मेगन स्टीवर्ट बताती हैं कि बच्चे भावनात्मक नियंत्रण केवल निर्देशों से नहीं सीखते, बल्कि तब सीखते हैं जब वे वयस्क लोगों को संबंधों में दरार आने और उसके बाद सुधार के दौरान उपस्थित देखते हैं। ऋषि रंजन हमें 'द हार्टफुलनेस वे-द्वितीय' के बारे में बताते हैं, जिसमें सोचने के रूप में दर्शन से लेकर सब कुछ मिटा देने के रूप में आत्म-साक्षात्कार तक की यात्रा का वर्णन है। डॉ. सब्बू किशोर बताते हैं कि विटामिन बी12 की कमी कैसे चुपचाप लाखों लोगों को प्रभावित करती है। बी. रतिनसबापति हमें यह समझाते हैं कि 'जॉब्स टीयर्स' (वैयंती घास के बीज) केवल सजावटी मोती नहीं हैं, बल्कि इस बात का प्रतीक हैं कि पीड़ा कैसे प्रार्थना बन जाती है। रूबी कार्मेन की प्राचीन आयरिश कथा हमें याद दिलाती है कि संगीत दुख को दूर कर सकता है और जीवन में संतुलन बहाल कर सकता है। अंत में, इचक अडीजेस चेतावनी देते हैं कि यदि हम किसी भी चीज़, विशेषकर प्रेम, को हल्के में लेते हैं तो उसका अंत निश्चित है।

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

पढ़ने का आनंद लें,  
संपादकगण



हार्टफुलनेस

# अंदर

## अपनी देखभाल

विटामिन बी12 की कमी का छिपा प्रभाव

सब्बू किशोर

12

पुस्तक समीक्षा - दाजी एवं एलिजाबेथ  
डेनली द्वारा लिखित 'द हार्टफुलनेस वे,  
द्वितीय'

ऋषि रंजन

16

## प्रेरणा

उनके प्रेम की उत्तरदीप्ति

मार्ग पटेल

24

अकेलेपन से एकांत की ओर  
क्लार्क ए पॉवेल

28

## कार्यक्षेत्र

असफल कैसे हों

इचक अडीज़ेस

42

## रिश्ते

पारिवारिक जीवन में भावनात्मक  
आत्मीयता - अहिंसा का प्रारंभ

मेगन स्टीवर्ट

46

प्रेम की स्तुति

एलिजाबेथ डेनली

52

## पर्यावरण

आँसू जो प्रार्थना बन गए

बी. रतिनसबापति

60

## रचनात्मकता

प्राचीन कहानियाँ - आधुनिक परिवर्तन  
के लिए मानचित्र

अनुजा चंद्रमौली और पूर्णिमा रामकृष्णन

68

## बच्चे

डाँडा का जादुई हार्प

रुबी कार्मेन

76



### ऋषि रंजन

ऋषि रंजन एक बहुराष्ट्रीय क्लाउड सेवाओं की कंपनी में भारत प्रमुख और महाप्रबंधक हैं। वे वरिष्ठ आईटी नेतृत्व में उन्हें 28 से अधिक वर्षों का अनुभव प्राप्त है। वे लगभग तीन दशकों से हार्टफुलनेस प्रशिक्षक हैं और व्यावहारिक आध्यात्मिकता तथा भगवद् गीता के संदेशों को रेडियो, ऑनलाइन मीडिया तथा वैश्विक ध्यान एवं नेतृत्व कार्यक्रमों के माध्यम से साझा करते हैं।



### डॉ. सम्बू किशोर

डॉ. सम्बू किशोर (DCH, MD आंतरिक चिकित्सा) 'अमेरिकन बोर्ड ऑफ़ लाइफ्स्टाइल मेडिसिन' द्वारा प्रमाणित विशेषज्ञता प्राप्त डॉक्टर हैं और 'कान्हा मेडिकल एंड रिसर्च सेंटर' के निदेशक हैं। वे एक हार्टफुलनेस प्रशिक्षक भी हैं। वे नैदानिक देखभाल, जीवनशैली चिकित्सा और ध्यान-आधारित अभ्यास के माध्यम से स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देते हैं।



### मार्ग पटेल

मार्ग पटेल दाजी के छोटे पुत्र हैं। वे एक हार्टफुलनेस प्रशिक्षक हैं और औषधि एवं अचल संपत्ति के क्षेत्रों में बहु-पीढ़ीगत उद्यमी हैं। वे कई हार्टफुलनेस परियोजनाओं में भी योगदान देते हैं, जहाँ वे आधारभूत संरचना (infrastructure) के डिजाइन और विकास में सहयोग करते हैं।



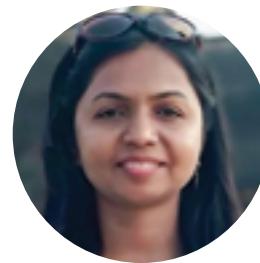
### क्लार्क पॉवेल

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



### अनुजा चंद्रमौली

अनुजा चंद्रमौली एक लोकप्रिय भारतीय लेखिका हैं जिन्होंने पौराणिक कथाओं, ऐतिहासिक कथा साहित्य और काल्पनिक विषयों पर चौदह पुस्तकें लिखी हैं। उनकी पहली पुस्तक 'अर्जुन - सागा ऑफ़ अ पांडव वॉरियर-प्रिंस' (पांडव योद्धा-राजकुमार की गाथा) वर्ष 2012 में अमेजन इंडिया की सबसे अधिक बिकने वाली पुस्तकों में से एक थी। वे एक TEDx वक्ता और प्रशिक्षित भरतनाट्यम नृत्यांगना हैं। वे पूरे भारत में पौराणिक कथाओं और साशक्तिकरण पर कार्यशालाएँ आयोजित करती हैं। उनकी पुस्तकों में 'शक्ति - द डिवाइन फेमिनिन', 'गंगा - द कॉन्स्टेंट गॉडेस' और 'मोहिनी - द एंचान्ट्रेस' शामिल हैं।



### पूर्णिमा रामकृष्णन

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

# लेखक



## 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।



## भुवरागसामी रतिनसबापति

रतिनसबापति एक पारिस्थितिकीविद् हैं। उन्होंने कई प्रमुख पारिस्थितिक परियोजनाओं का नेतृत्व किया है, जैसे कि अड्यार इको पार्क का पुनरुद्धार, लुप्तप्राय रुद्राक्ष के पेड़ का संरक्षण तथा पश्चिमी और पूर्वी टट पर कई वृक्षारोपण और बनीकरण। उन्होंने 15 किताबें और 55 से ज्यादा रिसर्च पेपर लिखे हैं।



## एलिजाबेथ डेनली

एलिजाबेथ एक लेखिका, संपादक एवं हार्टफुलनेस प्रशिक्षिका हैं और चेतना व व्यक्तिगत विकास के विषय पर संवादात्मक कार्यक्रम संचालित करती हैं जिनमें वे विज्ञान एवं अध्यात्म के क्षेत्रों को एकसाथ लाती हैं। वे हार्टफुलनेस अंग्रेजी पत्रिका की भूतपूर्व प्रमुख संपादक हैं।



## रुबी कार्मन

रुबी एक हार्टफुलनेस प्रशिक्षक, शिक्षक व अनुभवी परामर्शदाता हैं और कभी-कभी लिखती भी हैं। उन्होंने 'यूनिवर्सिटी ऑफ कैब्रिज' 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।



## मेगन स्टीवर्ट

मेगन स्टीवर्ट ओटवा, कैनेडा स्थित यूनाइटेड माइंडफुलनेस से प्रमाणित माइंडफुलनेस प्रशिक्षक और शिक्षिका हैं। वे जमैका मूल की बहु-नस्लीय अश्वेत महिला और दो बच्चों की माँ हैं। उनके कार्य में चिंतनशील अध्यास, भावनात्मक निकटता और अहिंसा का समावेश है। उनके सामुदायिक नेतृत्व को 'कैनेडियन ब्रॉडकास्टिंग कॉर्पोरेशन' (CBC) और 'शिफ्टर' पत्रिका द्वारा मान्यता मिली है।



## जॉशुआ पोलॉक

जॉशुआ पोलॉक 'द हार्टफुलनेस वे' के सह-लेखक हैं, जो एक अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर सर्वाधिक लोकप्रिय पुस्तक है और बीस भाषाओं में उपलब्ध है। वे हार्टफुलनेस अंग्रेजी पत्रिका के प्रमुख संपादक भी हैं। इसके अलावा, उन्होंने संगीतकार ए. आर. रहमान द्वारा रचित अनेक बॉलीवुड फ़िल्मों के संगीत में प्रमुख वायलिन वादक के रूप में प्रस्तुति दी है।

# अपनी देखभाल

“आप खाली पात्र से दूसरों की सेवा नहीं कर सकते।”

एलेनोर ब्राउन





## विटामिन बी12 की कमी का छिपा प्रभाव

**डॉ. सब्बू किशोर** बताते हैं कि विटामिन बी12 की कमी का प्रभाव बहुत व्यापक है, लेकिन

अक्सर इसे नज़रअंदाज़ कर दिया जाता है। यह कमी तंत्रिका-तंत्र के स्वास्थ्य, हृदय एवं रक्त-वाहिकाओं संबंधी जोखिम और समग्र स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकती है।

**वि**टामिन बी12 की कमी धीरे-धीरे दुनिया भर में, विशेषकर भारत में, सबसे व्यापक पोषण संबंधी कमियों में से एक बनती जा रही है। विटामिन बी12 मस्तिष्क के कार्य, नसों के स्वास्थ्य, रक्त बनने और हृदय की सुरक्षा के लिए ज़रूरी है, फिर भी अक्सर इस पर तब तक ध्यान नहीं दिया जाता जब तक कि गंभीर क्षति नहीं हो जाती। बहुत से लोग विटामिन बी 12 की कमी के साथ वर्षों तक जीते रहते हैं बिना यह जाने कि उनकी थकान, याददाश्त की समस्याओं या झनझनाहट का कारण पोषक तत्वों की कमी है।

### यह समस्या कितनी व्यापक है?

लगभग हर तीन में से एक या हर दो में से एक भारतीय वयस्क के शरीर में बी12 का स्तर कम या निम्न सीमा पर होता है। यह समस्या सिर्फ़ बुजुर्गों तक ही सीमित नहीं है। अब युवा व्यवसायी, छात्र और किशोर भी इससे प्रभावित हो रहे हैं। आधुनिक खान-पान, तनाव, पाचन संबंधी समस्याएँ और लंबे समय तक चलने वाली दवाएँ इस चलन को बढ़ा रही हैं।

## सबसे ज्यादा खतरा किसे है?

बी12 पशु-आधारित भोजन में पाया जाता है। शाकाहारी और वीगन लोगों को विशेष खतरा होता है। बुजुर्ग, मधुमेह के वे मरीज जो मेटफॉर्मिन या एसिड कम करने वाली दवाएँ लेते हैं, पेट की बीमारियों वाले, शराब पीने वाले, गर्भवती महिलाएँ या दीर्घकालिक तनाव वाले लोग - इन सब को भी ज्यादा खतरा होता है।

## विटामिन बी12 इतना ज़रूरी क्यों है?

विटामिन बी12 लाल रक्त कोशिकाओं को बनाने और माइलिन आवरण बनाकर नसों की सुरक्षा करने के लिए बहुत ज़रूरी है। यह मस्तिष्क के स्वास्थ्य, याददाश्त, मनोभाव और ऊर्जा में सहायक है। इसका एक ज़रूरी काम होमोसिस्टीन (एक अमीनो एसिड) को नियंत्रित करना है, जो अधिक होने पर रक्त-वाहिकाओं को नुकसान पहुँचा सकता है।



## होमोसिस्टीन - मस्तिष्क आघात की गुप्त कड़ी

जब विटामिन बी12 का स्तर कम होता है तब रक्त में होमोसिस्टीन जमा होने लगता है। बढ़े हुए होमोसिस्टीन से रक्त-वाहिकाओं की अंदर की परत को नुकसान पहुँचता है, रक्त में थक्का बनने की संभावना बढ़ जाती है और धमनियाँ तेजी से सख्त होने लगती हैं। इससे मस्तिष्क आघात और हृदय रोग का खतरा बहुत बढ़ जाता है। यह खतरा कभी-कभी उन युवाओं को भी होता है जिनमें मधुमेह, उच्च रक्तचाप या धूम्रपान जैसे पारंपरिक जोखिम के कारक नहीं होते हैं।

## तंत्रिका-तंत्र संबंधी लक्षण - अक्सर चेतावनी का पहला संकेत

रक्त की कमी होने से पहले तंत्रिका-तंत्र से संबंधित लक्षण दिखाई दे सकते हैं। इनमें झनझनाहट, सुन्नपन, जलन, संतुलन में दिक्कत, थकान, कमज़ोर याददाश्त, मनोभाव में बदलाव, अवसाद और नींद की समस्याएँ जैसे लक्षण शामिल हो सकते हैं। यदि इसका इलाज न किया जाए तो तंत्रिका-तंत्र और मस्तिष्क को स्थायी नुकसान हो सकता है।

**विटामिन बी12 लाल रक्त कोशिकाओं को बनाने और माइलिन आवरण बनाकर नसों की सुरक्षा करने के लिए बहुत ज़रूरी है। यह मस्तिष्क के स्वास्थ्य, याददाश्त, मनोभाव और ऊर्जा में सहायक है। इसका एक ज़रूरी काम होमोसिस्टीन (एक अमीनो एसिड) को नियंत्रित करना है, जो अधिक होने पर रक्त-वाहिकाओं को नुकसान पहुँचा सकता है।**



## क्यों विटामिन बी12 की कमी पर सामान्यतः ध्यान नहीं जाता?

हीमोग्लोबिन का सामान्य स्तर विटामिन बी12 की कमी को खारिज नहीं करता। जब रक्त जाँच का परिणाम सामान्य हो तब भी बी12 की कमी हो सकती है। लक्षणों को अक्सर तनाव, उम्र बढ़ने या जीवनशैली का हिस्सा मानकर नज़रअंदाज़ कर दिया जाता है जिससे लगातार कमी होती जाती है और स्वास्थ्य बिगड़ता जाता है।

## विटामिन बी12 का स्तर जाँचने का सही तरीका

रक्त की एक सामान्य जाँच से बी12 का स्तर कम होने का पता चलता है लेकिन परिणामों को ध्यान से समझने की ज़रूरत होती है। इसके लक्षण सामान्य श्रेणी के निम्न स्तर पर भी दिख सकते हैं। सीरम होमोसिस्टीन को मापना मददगार होता है, क्योंकि सीरम का उच्च स्तर कार्यशीलता में कमी और रक्त-वाहिनी संबंधी बीमारी के खतरे का संकेत देता है। मिथाइलमेलोनिक एसिड (MMA) जाँच से कोशिकाओं में बी12 की कमी की पुष्टि करने में मदद मिल सकती है, विशेषकर जब परिणाम पूरी तरह सामान्य न हों।

## कमी को दूर करना

इसका उपचार बी12 कमी की गंभीरता और लक्षणों की मौजूदगी पर निर्भर करता है। हल्की से मध्यम कमी को निगलने या जीभ के

नीचे रखने वाली विटामिन बी12 की गोलियों के रूप में दवा की अधिक खुराक देकर ठीक किया जा सकता है। इसके लिए मिथाइलकोबालामिन के रूप में दवा सबसे उपयुक्त मानी जाती है। गंभीर कमी या तंत्रिका संबंधी बीमारियों के लक्षणों वाले व्यक्तियों में शुरू में विटामिन बी12 के इंजेक्शन देने की सलाह दी जाती है, जिसके बाद निरंतर उपचार की सलाह दी जाती है। होमोसिस्टीन के स्तर को सामान्य करने के लिए संबंधित फोलेट (बी9) और विटामिन बी6 की कमी को ठीक करना भी आवश्यक है।

## इलाज से बेहतर है बचाव

नियमित जाँच बचाव की कुंजी है। बुजुर्गों, शाकाहारी, मधुमेह-ग्रस्त लोगों और लंबे समय तक दवा लेने वाले व्यक्तियों को समय-समय पर बी12 और होमोसिस्टीन की जाँच करानी चाहिए। जागरूकता मदद करती है लेकिन पूरक आहार अक्सर ज़रूरी होते हैं।

## ज़रूरी संदेश

विटामिन बी12 की कमी आम है। यह चुपचाप आने वाली और गंभीर समस्या है जो ऊर्जा, मस्तिष्क, तंत्रिकाओं और रक्त-वाहिकाओं को प्रभावित करती है। बढ़ा हुआ होमोसिस्टीन इसे मस्तिष्क आघात और दिल की बीमारी से जोड़ता है। शुरूआती पहचान और उपचार लक्षणों को ठीक कर सकता है और नुकसान को रोक सकता है। बी12 पर आज ध्यान देना भावी स्वास्थ्य की रक्षा करता है।

**विटामिन बी12 की कमी आम है।  
यह चुपचाप आने वाली और गंभीर समस्या है जो ऊर्जा, मस्तिष्क, तंत्रिकाओं और रक्त-वाहिकाओं को प्रभावित करती है। बढ़ा हुआ होमोसिस्टीन इसे मस्तिष्क आघात और दिल की बीमारी से जोड़ता है। शुरुआती पहचान और उपचार लक्षणों को ठीक कर सकता है और नुकसान को रोक सकता है। बी12 पर आज ध्यान देना भावी स्वास्थ्य की रक्षा करता है।**

संदर्भ-

1. ग्रीन आर, एवं अन्य विटामिन बी12 डेफिशियेंसी। नेट रेव डिस प्राइमर्स। 2017.
2. बी12 की कमी की व्यापकता, क्लिनिकल विशेषताओं और निदान पर व्यापक समीक्षा।
3. हमजा अली एवं अन्य, द न्यूरोलॉजिकल सेकेलै ऑफ विटामिन बी12 डेफिशियेंसी - अ सिस्टेमेटिक रिव्यु एंड आर.सी.टी। पब मेड. 2025.
4. बी12 की कमी में तंत्रिकाओं संबंधी परिणामों और उपचार प्रभावों पर केंद्रित है।
5. हृदय रोग बी12 की कमी और बढ़े हुए होमोसिस्टीन की उच्च व्यापकता दिखाता है।
6. मेटाबोलिक विटामिन बी12 की कमी - डिमेंशिया और स्ट्रोक को रोकने का एक छूटा हुआ अवसर (नैरेटिव रिव्यू)। पब मेड. 2015. मेटाबोलिक बी12 की कमी, स्ट्रोक जोखिम, और कार्यात्मक मार्करों (MMA, होमोसिस्टीन) के महत्व पर चर्चा करता है।
7. रक्त-अवरोधी आघात के जोखिम और परिणाम में विटामिन बी12 की कमी की भूमिका (समीक्षा)। पब मेड. 2020. बी12 की कमी को रक्त-अवरोधी आघात और प्रक्रियाओं से जोड़ने वाले साक्ष्य की समीक्षा करता है, जिसमें होमोसिस्टीन का बढ़ना शामिल है।
8. तीव्र रक्त-अवरोधी आघात में जोखिम के कारक और पूर्वानुमान संकेतक के रूप में सीरम विटामिन बी12 का स्तर (केस-कंट्रोल, भारत)। पब मेड. 2025.
9. खराब परिणामों वाले आघात रोगियों में कम बी12 और उच्च होमोसिस्टीन दिखाता है।
10. होमोसिस्टीन, बी विटामिन, और हृदय रोग - एक मेंडेलियन रेंडमाइजेशन अध्ययन। बीएमसी मेड। 2021. होमोसिस्टीन के स्तर को आघात के जोखिम से जोड़ने वाले आनुवंशिक साक्ष्य, बी विटामिन की भूमिका पर प्रकाश डालते हैं।
11. विटामिन बी12 की कमी में तंत्रिका संबंधी विकार (समीक्षा)। पब मेड.
- परिधीय न्यूरोपैथी, मायलोपैथी और संज्ञानात्मक समस्याओं सहित तंत्रिका संबंधी अभिव्यक्तियों के वर्णक्रम का विवरण देता है।
12. न्यूरोपैथी और बी-विटामिन के बीच संबंध - व्यवस्थित समीक्षा और मेटा-विश्लेषण। पब मेड. 2021.
- कम बी12 (और बढ़े हुए होमोसिस्टीन/MMA) को परिधीय न्यूरोपैथी से जोड़ने वाले मेटा-विश्लेषणात्मक साक्ष्य।
13. बुजुर्गों में विटामिन बी12 की कमी के कारण होने वाली न्यूरोपैथी और संज्ञानात्मक एवं हाथ-पैर हिलाने में समस्या - केस रिपोर्ट। पब मेड. 2025.
- केस के सबूत जो नैदानिक चुनौतियों और 'सामान्य' सीरम बी12 होने पर भी होमोसिस्टीन/MMA परीक्षण की उपयोगिता पर ज़ोर देते हैं।

दाजी एवं एलिजाबेथ डेनली द्वारा लिखित

## ‘द हार्टफुलनेस वे, द्वितीय’

**ऋषि रंजन** ‘द हार्टफुलनेस वे, द्वितीय’ पर, अध्याय-दर-अध्याय, अपने विचार बता रहे हैं। साथ ही आंतरिक परिवर्तन एवं आत्म-साक्षात्कार के लिए इस पुस्तक के व्यावहारिक दृष्टिकोण की रूपरेखा भी प्रस्तुत कर रहे हैं।

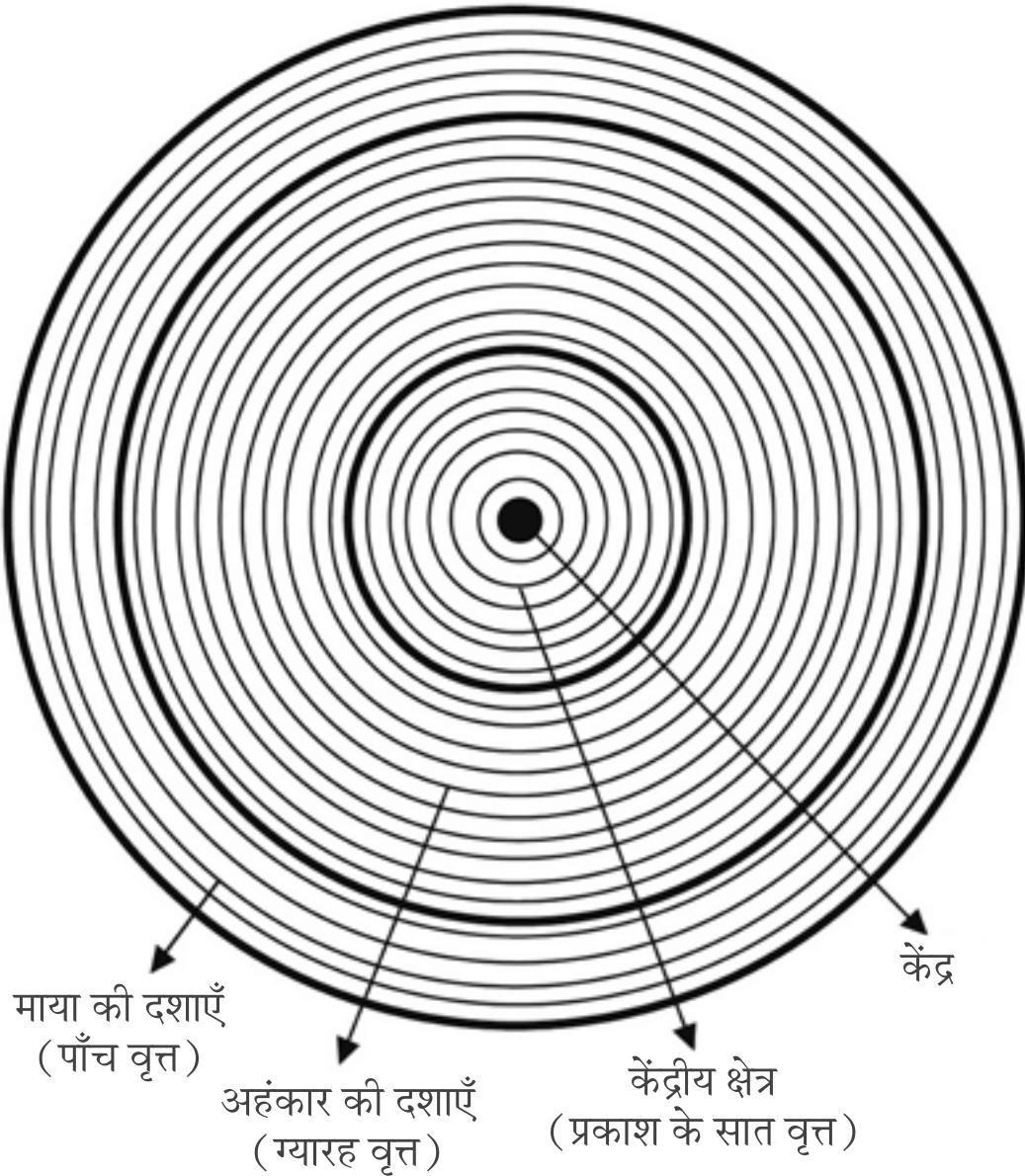
‘**हार्टफुलनेस वे - द्वितीय**’ व्यक्तिगत रूपांतरण के लिए एक प्रभावशाली मार्गदर्शिका है जिसे हार्टफुलनेस के वैश्विक मार्गदर्शक, दाजी, ने एलिजाबेथ डेनली के साथ वार्तालाप के माध्यम से लिखा है। यह पुस्तक पाठकों को मानसिक तथा भावनात्मक बाधाओं को पार करने और भय पर काबू पाने के लिए सशक्त बनाती है तथा आनंद, संतुलन एवं अपने उच्चतम सामर्थ्य को पाने के लिए पुरानी धारणाओं को चुनौती देने की शक्ति देती है। दाजी इसके लिए एक सीधा एवं व्यावहारिक तरीका प्रस्तुत करते हैं, जिसमें ध्यान, रिलैक्सेशन एवं अन्य मननशील अभ्यास हैं जो दैनिक जीवन में आसानी से अपनाए जा सकते हैं। ये अभ्यास प्रेम, करुणा तथा कृतज्ञता जैसे आंतरिक गुणों को बढ़ाते हैं और पाठकों को एक गहन उद्देश्य तथा स्थायी शांति प्राप्त करने में मदद करते हैं। यह यात्रा उन सभी के लिए सुगम्य है जो अपनी जागरूकता का विस्तार करने एवं आत्म-साक्षात्कार के लिए तैयार हैं।

‘द हार्टफुलनेस वे, द्वितीय’ केवल पढ़ने के लिए एक पुस्तक ही नहीं बल्कि यह जीने के लिए एक अनुभव है। यह केवल समझने के लिए नहीं बल्कि जागृति के लिए है। पहला भाग जहाँ समाप्त हुआ था, वहीं से आरंभ करते हुए इस बार दाजी एलिजाबेथ डेनली के साथ अपना ज्ञानवर्धक संवाद जारी रखते हैं। इसका परिणाम है एक निर्बाध अंतरंग वार्तालाप जिसे पढ़कर ऐसा लगता है जैसे पाठक एक ज्ञानी और विनम्र शिक्षक के सम्मुख बैठा है जो चेतना को सूक्ष्मतर परतों तथा मानव अस्तित्व के परम उद्देश्य को एक सरल तरीके से बता रहे हैं। पुस्तक एक गहन कथन से आरंभ होती है - “दर्शन का अर्थ है सोचना, योग का अर्थ है करना और आत्मबोध का अर्थ है पूर्वावस्था में लौटना।” इसके अध्याय हमें इसी पथ पर लेकर चलते हैं - सोचने से करने और फिर सब मिटाकर पूर्वावस्था में लौटने की ओर। यह पुस्तक न केवल हमें अपने भीतर की वास्तविकता समझाती है बल्कि उसे जागृत भी करती है। पुस्तक का प्रमुख गुण है पुरातन आध्यात्मिक

ज्ञान तथा आधुनिक जीवन की व्यावहारिक वास्तविकताओं को एक-दूसरे से जोड़ने की क्षमता।

‘द हार्टफुलनेस वे, द्वितीय’ जीवन की सीमितताओं से आगे बढ़कर सहज संतुलन और प्रसन्नता पाने की चाह रखने वाले किसी भी व्यक्ति के लिए एक स्पष्ट मानविक प्रदान करती है। पहला अध्याय, ‘हमारा आरंभिक बिंदु - हमारी मान्यताएँ,’ दर्शाता है कि कैसे मान्यताओं के अंदर अज्ञानता के बीज होते हैं क्योंकि ज्ञान के आभाव में हम मान्यताओं पर निर्भर रहते हैं। तब हम अपने जीवन को अपनी मान्यताओं के आधार पर समझते और गढ़ते हैं। वे ऐसे सोपान बन जाती हैं जो हमारा दृष्टिकोण बनाती हैं। इसी दृष्टिकोण से हम संसार को देखते हैं। इसके बाद पुस्तक में ईश्वर के साथ हमारे जुड़ाव पर चर्चा की गई है। यह जुड़ाव पूर्विनिर्धारित मान्यताओं से नहीं बल्कि सूक्ष्म अनुभवों द्वारा यानी दिव्य के साथ तारतम्य स्थापित करके एवं समानुभूतिपूर्ण तालमेल द्वारा बनता है, जब हम अपनी चेतना





## स्वतंत्रता की ओर प्रयाण

में एक आध्यात्मिक उपस्थिति को महसूस करते हैं। पहले अध्याय में इस विषय से आरंभ करना ठीक है क्योंकि जब हमारा सामना अपनी मान्यताओं से परे नए अर्थ से होता है तब हमें अपने अंदर उसके लिए ग्रहणशीलता की आवश्यकता होती है। इस अंतर का उदाहरण अर्जुन और दुर्योधन के चरित्रों में मिलता है - हालाँकि दोनों को कृष्ण का मार्गदर्शन मिला था, लेकिन सिर्फ अर्जुन ही अपनी स्थापित धारणाओं से आगे बढ़ने को तैयार था। उनकी ग्रहण करने की क्षमता में भिन्नता यह दर्शाती है कि बदलाव ज्ञान की समीपता से नहीं बल्कि उसके प्रति ग्रहणशीलता पर निर्भर करता है। आगे के अध्यायों का मूल आधार यही बुनियादी दृष्टिकोण है।

इस ग्रहणशीलता के साथ हम अगले अध्याय 'यात्रा और लक्ष्य' की ओर बढ़ने के लिए तैयार होते हैं। यहाँ दाजी लक्ष्य निर्धारित करने एवं इरादे रखने, प्रगति एवं स्वतंत्रता और विरोधाभास पर चर्चा करते हैं तथा रूपांतरकारी आध्यात्मिक यात्रा का पूरा मानचित्र प्रकट करते हैं। हम वास्तविक स्वतंत्रता तब पाते हैं जब हम सभी सापेक्षताओं से मुक्त हो जाते हैं - बाबूजी ने इसे "स्वतंत्रता से स्वतंत्रता" कहा है। दाजी यहाँ स्पष्ट करते हैं कि जिंदगी के कष्टों को हल करने का मतलब दुख-दर्द से बचना नहीं है बल्कि अपनी वास्तविक संतुलित हालत से पुनः जुड़कर दुख के असली कारण से मुक्त होना है।

पहले अध्याय से हमने भीतर ग्रहणशीलता विकसित करने के बारे में जाना और दूसरे अध्याय से इस रूपांतरण के बारे में जाना कि हमें क्या 'बनना और होना है'। इस आधार के साथ हम अगले अध्याय 'आवश्यक मनोभाव और दृष्टिकोण' पर आते हैं। यह अध्याय उन सिद्धांतों का वर्णन करता है जिन्हें हमें रूपांतरण की इस यात्रा के लिए अपनाना

चाहिए। इच्छाशक्ति एक सीमित साधन है लेकिन हमारी रुचि तो असीमित है। सबसे पहली और सबसे आवश्यक बात यह है कि हमें खुद के बदलाव में रुचि होनी चाहिए। यदि हम में रुचि है तो हम अपने आसपास एक ऐसा क्षेत्र तैयार कर लेंगे जो हमारी प्रगति में सहायक होगा। हमारे विचारों का प्रवाह स्वाभाविक रूप से ईश्वर की ओर होने लगेगा। इस बढ़ी हुई जागरूकता के साथ हम ईश्वर प्राप्ति के लिए बेचैन होने लगेंगे। बेचैनी एक उत्तम प्रकार की जागरूकता है। यह हमारे दृष्टिकोण का एक आवश्यक घटक है। छोड़ देना, आत्मविश्वास, हृदयपूर्ण संवाद, वातावरण पर अपना न्यूनतम नकारात्मक प्रभाव तथा संयम इस अध्याय के अन्य सुंदर विषय हैं।

सही दृष्टिकोण और मनोभाव हमें अपने हृदय में दिव्य स्पंदनों को महसूस करने के लिए तैयार करता है। अब अगला अध्याय है, 'प्रेम और सहारा।' दाजी बहुत खूबसूरती से लिखते हैं, "जिस व्यक्ति की आत्मा ईश्वर के स्पंदन को संप्रेषित कर सकती है, वह सच्चा गुरु है और जिस व्यक्ति की आत्मा उस स्पंदन को ग्रहण करती है, वह साधक या शिष्य है। जब साधक की आत्मा उन स्पंदनों के लिए प्यासी

होती है, भले ही वह प्यास अचेतन रूप से ही हो, तब गुरु अचानक ही प्रकट हो जाते हैं।" यह अध्याय एक वास्तविक खुलासा है। यह गुरु से जुड़ने के तरीके के बारे में आवश्यक जानकारी देता है। वे लिखते हैं कि जैसे ही आप गुरु के बारे में सोचते हैं, दिल से दिल का तुरंत संपर्क हो जाता है।

मार्गदर्शक या गुरु से प्राप्त प्रेम एवं सहयोग का आधार बन जाने के बाद अब हम पाँचवें अध्याय के विषय, 'प्रशिक्षण की विधियाँ' को पूर्णरूपेण अपनाने के लिए तैयार हैं। इसमें हम ध्यान, प्रार्थना तथा अपने अनुभव लिखने के आसान तरीकों के साथ-साथ भीतर की सफाई की ज़रूरत पर चर्चा करते हैं। इस प्रशिक्षण का मुख्य उद्देश्य आपकी जीवनशैली को सरल एवं शुद्ध बनाना है ताकि आप अपनी चेतना का विस्तार उच्चतर आयामों में कर सकें। परिणामस्वरूप आपके हृदय व मन से अशुद्धियाँ व जटिलताएँ दूर हो जाती हैं, आपकी इंद्रियों एवं क्षमताओं के उपयोग में संयम आने लगता है, आपका चरित्र परिष्कृत होता है और अंततः आपकी चेतना का विस्तार होता है।

**दाजी यहाँ स्पष्ट करते हैं कि जिंदगी के कष्टों को हल करने का मतलब दुख-दर्द से बचना नहीं है बल्कि अपनी वास्तविक संतुलित हालत से पुनः जुड़कर दुख के असली कारण से मुक्त होना है।**



‘प्रशिक्षण की विधियाँ’ अध्याय में प्रस्तुत अभ्यास धीरे-धीरे हमें अगले अध्याय के लिए तैयार करते हैं, जो विश्वास और आस्था पर केंद्रित है। इस नए अध्याय में दाजी ज्ञान पाने के तीन तरीकों और गुरु के प्रति आस्था विकसित करने के बारे में बताते हैं। वे सच्ची आस्था को “नश्वर और अनश्वर को जोड़ने वाली जीवंत कड़ी” बताते हैं - एक ऐसी कड़ी जो गुरुओं और उनकी प्राणाहुति के माध्यम से विकसित होती है। दाजी उस गहन परिवर्तन के बारे में बात करते हैं जो सच्ची आस्था उत्पन्न होने से आता है - एक सच्चा श्रद्धालु कुछ भी नहीं माँगता। इसके बजाय ऐसा व्यक्ति कृतज्ञता, खुशी और उदार हृदय के साथ जीवन जीता है। उसके लिए माँग करना एक हिंसक कार्य जैसा लगेगा।

जब हम आस्था को एक ‘जीवंत जुड़ाव’ के तौर पर विकसित कर लेते हैं तब अगला कदम इसे अपने हृदय का एक स्थायी गुण बना लेना है। यही हमारा अगला अध्याय है – ‘सतत संबंध स्थापित करना।’ इस सतत संबंध से हमारी आंतरिक अवस्था संतुलित रहती है। लगभग पूर्ण संतुलन की इस अवस्था में हमारी चेतना एक लट्टू की तरह धूमती रहती है जिससे एक सुंदर और एकीकृत अवस्था उत्पन्न होती है। एक बार जब यह स्थायी हो जाती है, तो इसे ‘सतत स्मरण’ कहा जाता है, जो स्वाभाविक रूप से संस्कारों या छापों को बनने नहीं देता। हम तल्लीन रहते हैं। यह हमारी रोज़मरा की जिंदगी में कैसे मदद करता है? भीतर से जुड़े रहते हुए हम सांसारिक जिम्मेदारियों से पीछे नहीं हटते बल्कि हम उन्हें अधिक अच्छे ढंग

से पूरा कर पाते हैं क्योंकि हम ज्यादा केंद्रित और संतुलित होते हैं।

इस निरंतर जुड़ाव के साथ हम साक्षात्कार के आयाम में बहुत अच्छी तरह से आगे बढ़ने लगते हैं। अब हम अगले अध्याय के लिए तैयार हो जाते हैं, जिसमें हम ‘भावनाओं और गुणों का क्षेत्र - हमारा हृदय’ से आगे बढ़ते हैं। दाजी ‘पाँच स’ गुणों (संतोष, शांति, संवेदना, साहस और स्पष्टता) और उनके विपरीत पाँच ‘अ’ अवगुणों (असंतोष, अशांति, अप्रसन्नता, अवसन्नता और अस्पष्टता) की व्याख्या करते हैं। वे बताते हैं कि हम सहानुभूति, समानुभूति और करुणा कैसे विकसित करते हैं और ‘मैं’ से ‘हम’ की ओर कैसे बढ़ते हैं। जब संस्कार हमारे जीवन को नियंत्रित करते हैं तब हम

‘स’ अवस्थाओं का अनुभव करने के लिए बाहरी संतुष्टि पर निर्भर रहते हैं। अन्यथा हम उनकी विपरीत ‘अ’ अवस्थाओं में ही रहते हैं। जैसे-जैसे हम शुद्धिकरण के आध्यात्मिक अभ्यास द्वारा संस्कारों को हटाते हैं, तब ‘स’ अवस्थाओं का अनुभव करना बाहरी संतोषजनक अनुभवों पर निर्भर नहीं रहता। दाजी चारित्रिक विकास की आवश्यकता के बारे में भी बताते हैं जो हमें आध्यात्मिक यात्रा में उपहार स्वरूप मिली आंतरिक अवस्थाओं को बनाए रखने में मदद करता है। यह आध्यात्मिक विकास ही है जो मूल रूप से मानवीय गुणों के विकास को बढ़ावा देता है।

हृदय से संबंधित अध्याय को पूरा करने के बाद अब हम अगले अध्याय ‘मन - समर्पण का विकास’ पर आते हैं। यह बदलाव पूर्वावस्था में लौटने की ओर एक बड़ा कदम है क्योंकि हमारा ध्यान समर्पण करने और अपनी बनाई हुई पहचान की परतों को छोड़ने की ओर जाने लगता है। ‘मैं’ को समर्पित करने की प्रक्रिया अंततः उसके पूरी तरह से मिट जाने पर खत्म हो जाती है, जहाँ हमारा अस्तित्व अपने लिए नहीं रह जाता। समर्पण करने की यह यात्रा हमें ‘शरणागति’ की खूबसूरत हालत तक ले जाती है। ‘शरणागति’ हार की अवस्था नहीं है। यह तो अपने प्रियतम की देखभाल और सुरक्षा में होने का एहसास है। इससे आनंद मिलता है। शरणागति तक पहुँचने पर हम ऐसी ही आनंदावस्था में पहुँच जाते हैं।

अब हम ‘लक्ष्य - साक्षात्कार और केंद्र’ पर आ गए हैं। पिछले अध्यायों ने हमें ‘पूर्वावस्था में लौटने’ और आत्म-साक्षात्कार के इस अंतिम चरण पर कैसे मदद की है? मन समर्पण करता है और हृदय रिक्त हो जाता है ताकि दिव्य सत्त्व हममें संचरित हो सके। फिर

हम आत्म-साक्षात्कार के लिए तैयार हो जाते हैं। यहाँ दाजी ब्रह्मांड के साथ हमारे संबंध, केंद्र के विज्ञान, पारंपरिक योग, वर्तमान युग तथा समाधि की अवस्था के बारे में बताते हैं।

‘द हार्टफुलनेस वे, द्वितीय’ इस वादे के साथ समाप्त होती है -

“तो दाजी, क्या इस सरल और संश्लेषित हार्टफुलनेस विधि से साक्षात्कार में लगने वाले समय पर कोई अंतर पड़ता है?”

“बिलकुल। अब यह केवल एक जीवन-काल में ही संभव है बल्कि उसके एक अंश में भी संभव है। ‘ईश्वर-साक्षात्कार’ प्रत्येक उस व्यक्ति के लिए संभव है जिसके भीतर तड़प और रुचि है। किसी समर्थ गुरु की सहायता से ईमानदारी और सच्चाई से अभ्यास करें।”

‘द हार्टफुलनेस वे, द्वितीय’ एक करुणापूर्ण व अंतर्दृष्टि से ओतप्रोत उत्कृष्ट कृति है। यह साधकों को उनके उच्चतम सामर्थ्य को पहचानने के लिए साधन और विवेक प्रदान करती है। यह अत्यंत सरल है एवं आध्यात्मिक प्रगति के सच्चे मूल्यांकन के लिए अनुभव पर जोर देती है और इसी में इसकी शक्ति है। दाजी जीवन के गहनतम प्रश्नों के लिए एक व्यावहारिक, हृदय केंद्रित दृष्टिकोण प्रस्तुत करते हैं। वे तनाव और उद्देश्यहीनता से ज़ब रही दुनिया के लिए आशा का प्रकाशस्तंभ प्रदान करते हैं। अंततः वे हृदय की शांति और परिवर्तित करने वाली शक्ति की ओर लौटने के लिए हमारा मार्गदर्शन करते हैं।

इस पुस्तक को पढ़ते हुए ऐसा लगा जैसे समुद्र इस एहसास के साथ लहरों को धीमे स्वर में कह रहा हो कि लहरें और समुद्र एक ही पानी की अभिव्यक्ति हैं।

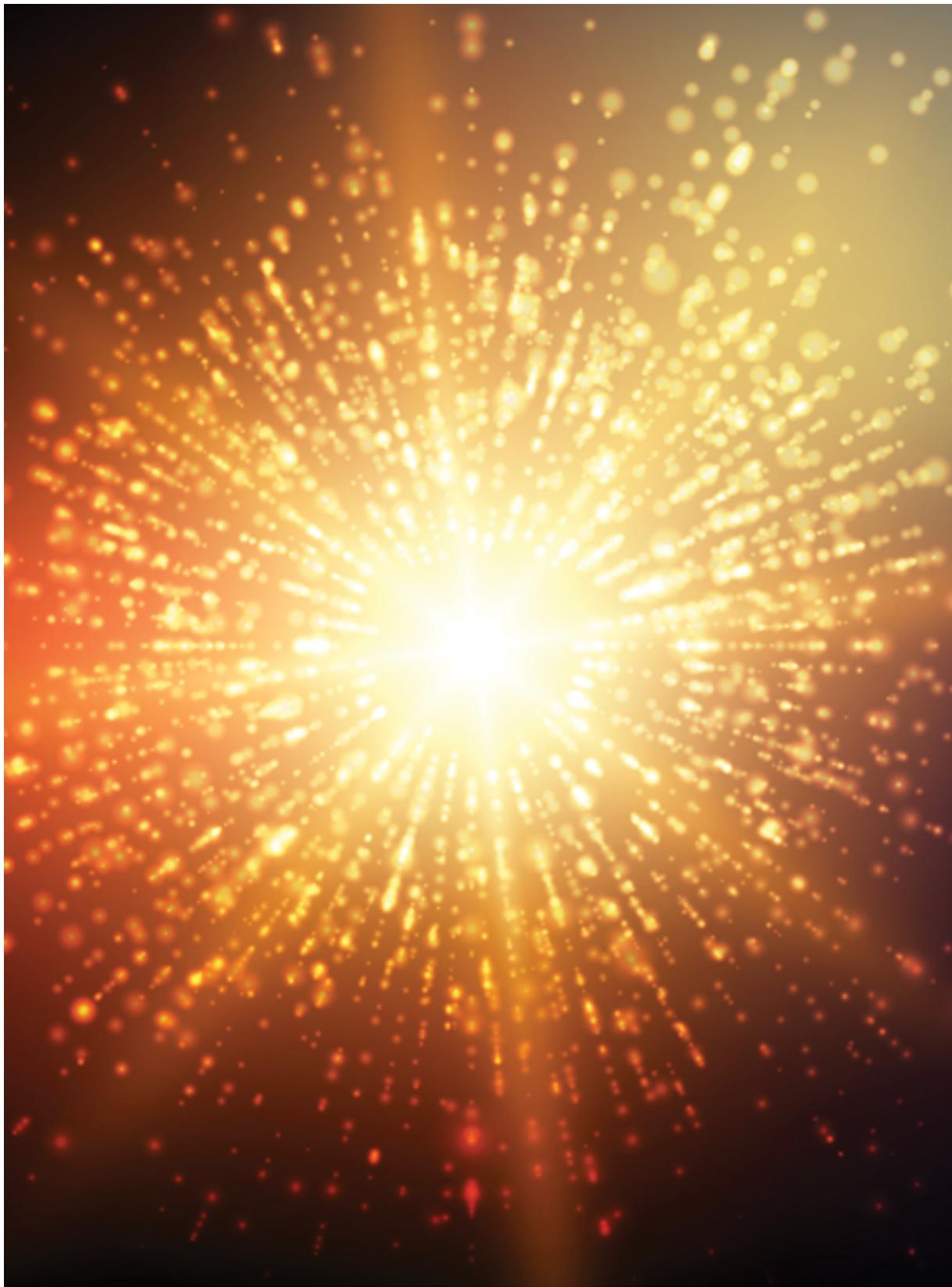
**दाजी ब्रह्मांड के साथ हमारे संबंध, केंद्र के विज्ञान, पारंपरिक योग, वर्तमान युग तथा समाधि की अवस्था के बारे में बताते हैं।**

# प्रेरणा

“चरम सफलता पाने के तीन तरीके हैं -  
पहला तरीका है दयालु होना।  
दूसरा तरीका है दयालु होना।  
तीसरा तरीका है दयालु होना।”

मिस्टर रॉजर्स





# उनके प्रेम की उत्तरदीपि

मार्ग पटेल अपने पिता, **दाजी** और उनसे पहले आए गुरुओं के अपने अवलोकन के माध्यम से हार्टफुलनेस परंपरा में प्रेम और उसकी अविरल धारा पर अपने विचार व्यक्त करते हैं।

**मार्ग पटेल** लालाजी को नहीं जानता था। मैं बाबूजी से कभी नहीं मिला। उनके नाम मेरे लिए चेहरों या आवाजों के रूप में नहीं आए बल्कि कहानियों, खामोशी और मेरे पिता के शब्दों से उभे व्यक्तित्वों के रूप में आए। बचपन में मैं उनके बारे में सुनता था पर समझ नहीं पाता था। वयस्क होने पर मैं उन्हीं बातों को फिर से सुनता हूँ और अब शब्दों में निहित कुछ और सुनाई देता है - ऐसा प्रेम जो इतना प्रगाढ़ था कि उसने कोई निशान नहीं छोड़ यानी वह दिखाई नहीं देता, पर महसूस किया जा सकता है। मैंने बाबूजी के अपने गुरु, लालाजी, के प्रति प्रेम के बारे में अपने पिता से जाना। वह प्रेम निकटता या साथ बिताए समय पर आधारित नहीं था। वह उससे कहीं अधिक शक्तिशाली और उत्तम था। बाबूजी ने लालाजी की महासमाधि के बाद ही अपनी शक्ति पाई,

फिर भी उन्होंने उनसे इतना गहरा प्रेम किया कि समय अप्रासंगिक हो गया।

लोग यह तो जानते हैं कि परवाना शमा में खुद को जलाकर राख हो सकता है। लेकिन वे यह भी कह सकते हैं कि बुझी शमा पर कुर्बान होना या उस गुरु के प्रति अपने आप को पूर्णतः समर्पित कर देना जो अब शारीरिक रूप से उपस्थित नहीं हैं, तर्कसंगत नहीं है। लेकिन बाबूजी ने ठीक यही किया। उन्होंने अपने आप को लालाजी के आध्यात्मिक सत्त्व की अग्नि में समर्पित कर दिया और उनका उत्तराधिकारी बनकर, स्वयं वह ज्योति बनकर, जो उनके गुरु थे, उस ज्योति को जीवित रखा।

मेरे पिताजी ने बताया कि बाबूजी ने कभी लालाजी को अतीत का व्यक्ति नहीं माना। लालाजी के लिए उनका प्रेम स्मृतियों से प्रेरित

नहीं था, बल्कि निष्ठा से प्रेरित था। बाबूजी ने लालाजी के लिए जीवन जिया - उन्हें स्मृति के रूप में नहीं, बल्कि परम आदेश, मार्गदर्शक और आंतरिक सत्ता के रूप में मानकर। इस तरह प्रेम करने के लिए साहस चाहिए। जब गुरु आपको देख सकते हैं तब भक्ति आसान होती है। लेकिन एक मौन सत्ता का पालन करना या ऐसी आंतरिक उपस्थिति के अनुसार जीवन ढालना जो बाहरी रूप से कोई आराम नहीं देती - बिलकुल अलग बात है।

और फिर मैंने अपने पिताजी के प्रेम को भी देखा है - पहले बाबूजी के लिए और फिर चारीजी के लिए। मैंने यह भी शब्दों के माध्यम से नहीं जाना। मैंने इसे उनके जीने के ढंग को देखकर समझा। उनकी ईमानदारी, आत्मविश्वास और सत्य के प्रति अंडिग

मैं लालाजी या बाबूजी से नहीं मिला, लेकिन मुझे उनके प्रेम की उत्तरदीपि में जीने का सौभाग्य अवश्य मिला है। अपने पिता के माध्यम से मैं देखता हूँ कि प्रेम से जली लौ कभी नहीं बुझती। वह बस एक से दूसरे को दे दी जाती है और हर हस्तांतरण के साथ एक मौन प्रश्न छोड़ जाती है - क्या तुम प्रेम में जलने को तैयार हो?

प्रतिबद्धता ने हमेशा उन्हें विशिष्ट बनाया है। वे लोगों की सुविधा के लिए या उनकी सहमति पाने के लिए सत्य को तोड़ते-मरोड़ते नहीं हैं। अब मुझे समझ आता है कि यह मज़बूती प्रेम का प्रतीक है।

मैं यह गुण अपने पिता के बाबूजी और चारीजी के साथ संबंध में देखता हूँ। उन्होंने कभी उनकी नकल करने की कोशिश नहीं की; बल्कि उनके प्रति ग्रहणशील बने रहने का प्रयास किया। उनकी दृढ़ आवाज के पीछे एक शांत सम्मान है, जैसे कि वे अपने भीतर की बात सुन रहे हों और अपनी सोच को किसी उच्चतर सत्य से मिलाकर जाँच रहे हों। इस तरह वे हमेशा अटल बने रहे हैं।

एक पुत्र के रूप में, उनकी जो बात मुझे सबसे अधिक प्रभावित करती है, उसे शब्दों में बाँधना कठिन है। हालाँकि मेरे पिता अनुशासनप्रिय हैं, निरंतर कार्य में लगे रहते हैं और एक प्रमुख वैशिक भूमिका निभा रहे हैं फिर भी मैं उनके अंदर संसार में सार्वभौमिक प्रेम विकसित करने की गहरी चाह देखता हूँ। यह भावुक प्रेम नहीं है। यह प्रेम किसी भावना के रूप में नहीं है। यह ऐसा प्रेम है जो लोगों को विभाजित करने के बजाय जोड़ता है। और सबसे बढ़कर, यह ऐसा प्रेम है जो मान्यता नहीं बल्कि जुड़ाव चाहता है।

जब मेरे पिता गुरुओं के जीवन की कथाएँ सुनाते थे तब वह कभी जीवनी सुनने जैसा नहीं लगता था बल्कि एक आशीर्वाद जैसा प्रतीत होता था - कुछ ऐसा जो हमारे जीवन जीने के तरीके में प्रत्यक्ष दिखाई देता था। पूर्व गुरुओं की कथाओं ने प्रेम के बारे में हमारी समझ को आकार दिया। इसलिए हमारे परिवार में प्रेम कभी अतिशय नहीं लगा। वह बाहरी प्रेम नहीं था; वह संतुलित रहा। हमारे

परिवारिक जीवन के किसी भी कर्म में व्यक्तिगत दावा नहीं होता था ताकि गुरु के कार्य को अहं प्रभावित न करे। हमेशा छोड़ देने की एक इच्छा रही ताकि कुछ श्रेष्ठतर प्रकट हो सके।

शायद इसी तरह हार्टफुलनेस की परंपरा जीवित रहती है - उपाधियों या संस्थाओं की शक्ति से नहीं, बल्कि शाश्वत प्रेम की भूख से। लालाजी की ज्योति बाबूजी में प्रज्वलित रही, बाबूजी की स्पष्टता चारीजी में जीवित रही और चारीजी की निर्मलता मेरे पिता में जीवित है। और जो गुरु से शिष्य में संचारित होता है वह व्यक्तित्व नहीं होता, बल्कि सत्य पर बने रहने की दृढ़ता, सत्य से समझौता न करने का संकल्प और ऐसा प्रेम होता है जो उच्चतर उद्देश्य के लिए स्वयं को समर्पित कर देने को तैयार है।

मैं लालाजी या बाबूजी से नहीं मिला, लेकिन मुझे उनके प्रेम की उत्तरदीपि में जीने का सौभाग्य अवश्य मिला है। अपने पिता के माध्यम से मैं देखता हूँ कि प्रेम से जली लौ कभी नहीं बुझती। वह बस एक से दूसरे को दे दी जाती है और हर हस्तांतरण के साथ एक मौन प्रश्न छोड़ जाती है - क्या तुम प्रेम में जलने को तैयार हो?



# द हार्टफुल माइंड

## (हृदयपूर्ण मन)

### दाजी के साथ



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

- दाजी

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



# अकेलेपन से एकांत की ओर

**क्लार्क ए. पॉवेल** बता रहे हैं कि उन्होंने अपने आप को बारह वर्ष के लिए समाज से अलग कर लिया था और कैसे स्वप्न में हुए एक दिव्य दर्शन ने उसे खत्म कर दिया और स्वप्न में ही उनका उस आनंद से साक्षात्कार हुआ जिसकी उन्हें जीवन भर तलाश थी।

**H**में ज्ञे 22 दिसंबर 2025 को एक फोन आया। हार्टफुलनेस पत्रिका के फरवरी अंक के लिए मुझे तीन दिनों के अंदर कुछ लिखकर देना था। उस बातचीत के दौरान संपादक ने मेरी कही गई बातों में से 'अकेलेपन और एकांत' के अनुभव से जुड़ी बात को पकड़ लिया और ऊपर दिया गया शीर्षक सुझाया। मेरे लिए यह जीवन की एक लंबी यात्रा रही है जिसमें बारह वर्षों का अंतिम दौर बहुत कठिन रहा जो मुझे अकेलेपन से एकांत की ओर ले गया। लेकिन आइए, हम अकेलेपन और एकांत को समझने की शुरुआत एक दार्शनिक दृष्टिकोण से करते हैं - पहले हम इन शब्दों को परिभाषित करते हैं। बाद में ज़रूरत पड़ने पर हम उनके अर्थ को बदल भी सकते हैं।

एकांत और अकेलापन एक समान नहीं हैं। असल में वे एक-दूसरे के विपरीत हैं या कम से कम वे एक वर्णक्रम के दो विपरीत छोर कहे जा सकते हैं।

अकेलापन सीमित है। एकांत विशाल है।

अकेलापन संकुचित है। एकांत विस्तृत है।

अकेलापन बंधा हुआ है। एकांत मुक्त है।

अकेलापन सब छोड़ देता है। एकांत शामिल करता है।

अकेलापन मानवीय दशा है। एकांत दिव्यता का स्वरूप है।

अकेलापन अलगाव है। एकांत सर्वसमावेशी है।

अकेलापन दुख है। एकांत आनंद है।

एकांत संपूर्णता या एकत्व की वह अवस्था है जो हमारे अंदर बनी रहती है चाहे हम अकेले हों या भीड़ में हों।

मैंने अपने जीवन के बारह वर्ष पूरी तरह नितांत अकेलेपन में बर्बाद कर दिए। उस दौरान मैं कभी अपने घर से बाहर नहीं गया; मैं तो अपने कमरे से भी बाहर नहीं निकला। बारह वर्षों तक मैं किसी अन्य इंसान से नहीं मिला, सिवाय उन डॉक्टरों के जिन्होंने मुझे देखे बिना मेरा इलाज करने से इंकार कर दिया था। इन बारह वर्षों में मैंने परिवार के एक ही सदस्य से फोन पर बात की जो मेरी खैरियत पूछने के लिए फोन करती थी ताकि यह पता कर सके कि मैं न्यू ऑरलिन्स में ज़िंदा हूँ।



मेरी इस दशा से एक स्वाभाविक सवाल पैदा होता है कि मैंने ऐसा क्यों किया? मैं, जो वर्ष 1992 से मिशन का प्रशिक्षक हूँ, आखिर इस स्थिति में कैसे पहुँच गया? सहज मार्ग की एक बहन ने मेरे परिवार के इस सदस्य को फोन करके पूछा था कि मैं कैसा हूँ।

मेरी उस परिजन ने उन्हें बताया कि ऐसा लगता है कि मैं इस दुनिया को छोड़ने की प्रतीक्षा कर रहा हूँ। वास्तव में, मैं यही कर रहा था चूँकि अपनी जान लेना पलायन का ऐसा मार्ग है जिसके लिए मुझे लगा कि मुझे इजाजत नहीं है। बारह वर्षों तक मैंने सोफे पर पड़े रहकर टीवी देखते हुए दुनिया को छोड़ने की प्रतीक्षा की। सच मानिए, मैंने सारा जीवन अवसाद या उसी तरह की समस्या से संघर्ष किया है। कई बार मैं स्थिति से अचानक अलग हो जाता था और फिर बहुत समय तक किसी से मिलता नहीं था। मेरा बचपन का एक परम मित्र मेरे इस तरह गायब हो जाने की घटनाओं को ‘पॉवेल आउटेज’ (पॉवेल का गुल हो जाना) कहता था।

जिन मनोचिकित्सकों के पास मुझे भेजा गया था, उन्होंने मेरी दशा को अलग-अलग नाम दिए। मैं DSM2 (मानसिक विकारों की नैदानिक एवं सांख्यिकीय मैनुअल) के समय से लेकर वर्तमान DSM5 के समय तक के कई डॉक्टरों को मिला। उन सब ने मेरी सहायता करने की कोशिश की लेकिन हर नए दौर के डॉक्टरों का तर्क होता था कि पहले किया गया निदान गलत था और मुझे हर बार नई और आधुनिक दवाओं के साथ वापस भेज दिया जाता था।

लेकिन हर निदान में आवश्यक रूप से दोषी किसी तरह का अवसाद ही पाया गया। मैं आपको बता नहीं सकता कि मुझे ‘सामान्य’ बनाने का वादा करते हुए कितनी सारी गोलियाँ लेने के लिए कहा गया। लेकिन मुझ पर उनके केवल अजीब तरह के अवांछित दुष्प्रभाव ही हुए, जिनके लिए वे शक्तिशाली मानसिक उपचार की दवाएँ जानी जाती हैं।

एक-एक करके जो भी मनोचिकित्सक आए, उन्होंने मेरे अवसाद को लाइलाज घोषित कर दिया। यहाँ तक कि उपचार की इस श्रृंखला का अंतिम विकल्प ‘बिजली के झटके’ भी काम न कर पाए। ऐसा इसलिए था क्योंकि मेरी दशा मेरे मनस, मेरी आत्मा या उस उच्चतर ‘स्व’ से संबंधित थी जो हम सभी में विद्यमान है। वह कोई मानसिक बीमारी नहीं थी।

अंततः मैं मदद के लिए ईश्वर की ओर मुड़ा। लेकिन आप ईश्वर की ओर कैसे मुड़ सकते हैं? किशोरावस्था के दौरान, मैंने अपने परिवार का धर्म अपनाया था जो नियमवादी (Methodist) ईसाई धर्म था। लेकिन नियमवादी धर्म के द्वारा मैं उस ईश्वर के आसपास तक भी नहीं पहुँच पाया जिसकी मुझे तलाश थी। उस धर्म में कुछ गलत नहीं था लेकिन वह रास्ता मेरे लिए नहीं था।

अंततः मेरे भीतर कुछ बदलाव आया। वर्ष 1969 के ग्रीष्मकाल में मुझे नौकरी मिली जिसमें मुझे एक पुराने विकटी जहाज पर नाविक के रूप में काम करना था। वह जहाज प्रशांत महासागर के पार विएतनाम तक बम और बारूद ले जाता था। उस समुद्रयात्रा के बाद मैं अमेरिका के मोबिल शहर लौट आया ताकि अपने हाई स्कूल के अंतिम वर्ष की पढ़ाई को पूरा कर सकूँ। लेकिन अब मैं वह व्यक्ति नहीं था जो उस यात्रा पर गया था। विएतनाम जाने और लौटकर आने की यात्रा ने मुझे पूरी तरह से बदल दिया था।

जब मैं जहाज से उतरा तब मैंने अपनी माँ से कहा कि मैं अब एक नास्तिक हूँ। रविवार की धार्मिक सभा में हमें जिस ईश्वर पर विश्वास करना सिखाया गया था, उसे अब मैं स्वीकार नहीं कर पा रहा था। माँ ने मुझे हमारे बुद्धिमान और धैर्यवान धार्मिक गुरु डॉ. जोएल मॅकडेविड के पास भेजा। उनके कार्यालय में हर शुक्रवार हम ईश्वर के बारे में चर्चा करते थे। मैंने उन्हें अपनी तरह नास्तिक बनाने की कोई कोशिश नहीं की लेकिन उनके साथ इन साप्ताहिक चर्चाओं ने ईसा मसीह के प्रति मेरे हृदय को काफी हद तक मृदु कर दिया।

मई 1970 में बड़ा परिवर्तन आया जब मैं हाईस्कूल से स्नातक होने वाला था और अगले पतझड़ के समय आगे पढ़ने के लिए पूर्ण छात्रवृत्ति पर वंडरबिल्ट जाने वाला था। मेरे साथ सर्फिंग (जलक्रीड़ा) करने वाले एक मित्र ने मुझे बताया कि कैलिफोर्निया से हिप्पियों का

एक समूह हमारे छोटे से खाड़ी तट के शहर मोबिल, अलाबामा, में आया हुआ था और वे सिर्फ यीशु के बारे में बात कर रहे थे।

तो, मैं उन लंबे बालों वालों को सुनने के लिए वहाँ गया। मुझे भरोसा था कि मैं उनकी बचकानी आस्था को अपने मेकोंग नदी के किनारे जन्मे अनीश्वरवाद के तर्कों से पराजित कर दूँगा। लेकिन मैं उन्हें हरा नहीं सका। बल्कि मैं ‘आल्टर कॉल’ (प्रार्थना सभा में आगे बुलाए जाने की धार्मिक परंपरा) के प्रत्युत्तर में बेव्यू हाइट्स बैप्टिस्ट चर्च के सामने रोते हुए ‘यीशु को अपना हृदय देने,’ (जैसा कि इसे कहते हैं) की क्रिया कर रहा था।

जल्द ही परमात्मा (Holy Spirit) के नाम पर मुझे दीक्षित (baptized) किया गया और मैं भी ‘मनुष्यों और फ्रिश्टों’ की भाषा बोलने लगा जैसा बेव्यू में दक्षिणी बैप्टिस्ट चर्च के लोग करते थे। मुझे लगा कि मुझे अंतरात्मा पुकार रही थी और अगस्त तक मैं इतना आश्वस्त हो गया कि मैंने माँ से कह दिया कि मैं छात्रवृत्ति के लिए वंडरबिल्ट नहीं जा रहा हूँ क्योंकि मुझे ऐसा महसूस हुआ कि ईश्वर मुझे लिबर्टी बाइबिल कॉलेज, पेंसाकोला की ओर निर्देशित कर रहा था जहाँ मैं पूर्णकालिक धर्मोपदेशक बनने वाला था।

बेचारी मेरी माँ मेरी इस अति से उतना ही डर गई जितना वे तब डरी थीं जब मैंने अपने नास्तिक होने की घोषणा की थी। लेकिन इस बार उन्होंने मुझे हमारे ऊँचे दर्जे के नियमवादी पादरी के पास नहीं भेजा। उन्होंने मदद के लिए उस एकमात्र व्यक्ति की ओर रुख किया जिसकी मैं सुनता था, ब्रदर चाल्स सिंपसन जो बेव्यू के प्रभावशाली नेता थे।

वे रविवार की प्रार्थना सभा में ईश्वर के नाम पर भविष्यवाणी किया करते थे और कभी-कभी वे सीधे उपदेश मंच से ही लोगों से दुष्ट आत्माओं को निकालने का कार्य करते थे, जिसके कारण कुछ लोग बेहोश हो जाते थे।

लेकिन मेरी माँ के लिए राहत यह थी कि ब्रदर चाल्स ने कहा, “क्लार्क, लिबर्टी बाइबिल कॉलेज मत जाओ। छात्रवृत्ति स्वीकार करके वंडरबिल्ट चले जाओ।”

मैंने ऐसा ही किया। मुझे ऐसा लगा मानो मैं डेनियल (एक यहूदी भविष्यवक्ता और विद्वान) था जो नेब्यूकद्देनेज़र के महल में जा रहा था। वंडरबिल्ट मेरी नवीन आस्था के लिए अनुकूल जगह नहीं थी।

यह वह समय था जब हिप्पी जिन्हें 'जीसस फ्रीक्स' यानी 'यीशु के लिए सनकी' कहा जाता था, हर जगह उभर रहे थे और अमेरिका के शिक्षा परिसरों का पुनः प्रवर्तन हो रहा था। जब मैं नैशविल में था, हमने संगीत के लिए प्रसिद्ध गली 16 एवेन्यु साउथ में 'हाउस मिनिस्ट्री' (घरों में होने वाला ईसाई धर्माचार) प्रारंभ की।

हम कल्पना करते थे कि हम यीशु के स्वर्ग जाने के बाद प्रथम शताब्दी के ईसाइयों की तरह ही थे जो एकसाथ रहते थे, हर चीज साझा करते थे तथा किसी चीज पर अपना अधिकार नहीं रखते थे। हम लोग निरंतर ईसाई धर्म (गॉस्पेल) का प्रचार कर रहे थे। जब मैं अठारह वर्ष का था तब मेरे छोटे से समूह के लोग मुझे 'ब्रदर क्लार्क' (धार्मिक संबोधन) कहने लगे थे और वे मुझे 'एल्डर' यानी धार्मिक नेता मानते थे। यह सब हास्यास्पद होता लेकिन हम लोग पूरी तरह आश्वस्त थे कि ईश्वर हमारे हृदय में स्थित होकर हमसे बात करता था। शायद वह करता भी था।

अगली गर्मियों तक सब कुछ बदल गया। मुझे उत्तरी कैरोलीना में ग्रीष्मकालीन नौकरी के रूप में घर-घर जाकर पारिवारिक बाइबिल बेचने का काम मिला। वहाँ एक तो दुनिया के बारे में अपने नज़रिये पर कायम रहने का दिमागी तनाव था और उसके साथ-साथ ग्रीष्म ऋतु की तेज़ गर्मी में बारह-बारह घंटे घर-घर जाकर पारिवारिक बाइबिल बेचने के लिए याद की हुई बातें बोलनी पड़ती थीं। इन सब ने मुझे पूरी तरह थका दिया। मैं लोगों के घर के द्वार पर दस्तक देता और अपने मनाने के प्रयासों और तर्कों से उन्हें डरा देता।

मेरे माता-पिता मुझे मोबिल, हमारे घर, वापस ले आए और मनोचिकित्सक के पास ले गए। वह मेरा पहला और बहुत बुरा मनोचिकित्सक था जो हमारे साप्ताहिक आधे घंटे के सत्र में पंद्रह मिनट तक मुझे घूरता रहता था और फिर सपाट आवाज में कहता, "आप..कैसे..हो?" उसने मुझे चार मनोविकार रोधी औषधियों - अरटेन, नेवेन, थोराजिन और प्रोलीक्सिन - की भारी मात्राओं से एक चलता-फिरता आज्ञाकारी प्रेत बना दिया।

मेरी कथा का यह भाग जितना मैंने सोचा था उससे अधिक लंबा हो गया है इसलिए मैं बीमारियों हेतु अस्पताल में भर्ती होने के बारे में, अपने सैन फ्रांसिस्को के पेज स्ट्रीट में जेन (Zen) बौद्ध केंद्र





के और वर्ष 1981-82 की सर्दियों में मरीन कंट्री के खाड़ी क्षेत्र के आसपास ग्रीन गल्च फार्म के अनुभव नहीं बताऊँगा।

चलिए, मैं पार्थसारथी राजगोपालाचारी जी, जिन्हें प्यार से चारीजी भी कहते हैं, से अपनी प्रथम मुलाकात के बारे में बताता हूँ जो वर्ष 1992 में अटलांटा के मोलेना आश्रम में हुई थी। उन्हें चारों ओर से लोग घेरे हुए थे और उनका कद इतना लंबा था कि मैं उनके सफेद बालों की झलक पा सका।

मैंने तब तीन सिटिंग ली ही थीं और सहज मार्ग नाम की नई ध्यान पद्धति से ध्यान शुरू किया था। जब मैंने चारीजी को देखा, जो सहज मार्ग के आध्यात्मिक गुरु या 'मास्टर' थे, तब मुझमें उम्मीद जागी कि यही वे व्यक्ति हो सकते हैं जिनकी मैं सारी ज़िंदगी तलाश करता रहा हूँ। मैंने आशा की कि हो सकता है यही व्यक्ति

मेरा प्रारब्ध हों। जब ध्यान हेतु बनाए गए विशाल पंडाल में वे अध्यासियों को सिटिंग दे रहे थे तब मैंने प्राणाहृति, जिसके बारे में मुझे बताया गया था, का प्रवाह महसूस किया जिससे ऐसा लगा मानो मेरे हृदय का भ्रम पिघलता जा रहा था।

मैं सिर्फ दो महीने पुराना अभ्यासी था लेकिन अलाबामा में, जहाँ मैं रहता था, कोई प्रशिक्षक नहीं था। इसलिए चारीजी ने मुझे विशेष सिटिंग दी और मुझे ही प्रशिक्षक बना दिया। मास्टर की उस सिटिंग के समाप्त होने पर मैं रो रहा था।

मैं सदा से पूर्ण समर्पण से काम करने वाला व्यक्ति रहा हूँ। इस प्रवृत्ति के लाभ भी हैं और हानियाँ भी। मैंने चारीजी के साथ भारत आने के लिए अपनी सारी जमा-पूँजी खर्च करने में ज़रा भी संकोच

नहीं किया। मैं वर्ष 1993 से वर्ष 2011 के बीच नौ बार भारत आया और हर बार औसतन चार महीने के लिए यहाँ रहा।

पहली बार से ही मास्टर मुझे अपने निकट रखने लगे क्योंकि उन्हें मेरे प्रश्न अच्छे लगते थे। वे सारे प्रश्न किसी नौसिखिए के होते थे जिसे इसके बारे में कुछ भी मालूम नहीं था और जिसके लिए नियमों, औपचारिक व्यवहार आदि के कोई बंधन नहीं थे। मैं इस बात की पुष्टि के लिए उनसे हाथ भी मिलाया करता था कि हम हमेशा एक-दूसरे के प्रति पूरी तरह ईमानदार रहेंगे। वे मेरा हाथ अपने हाथ में लेते और कहते “सौदा पक्का है।”

वर्ष 1997 में मास्टर की पत्नी सुलोचना मामी को इंबूर में आर. के. नेचर क्योर होम में भर्ती थीं और गुरुदेव उनके साथ वहाँ दो सप्ताह तक रहे। वह समय मेरे इस गुरुकुल की, उनसे निकट संपर्क की, पराकाष्ठा था। मैं उन 20 भाग्यशाली अभ्यासियों में से था जिन्हें वहाँ जाने की अनुमति थी। वास्तव में, वहाँ पर हमारे लंबे वार्तालापों की शुरुआत हुई। मास्टर कहा करते थे, “वह अलाबामा वाला लड़का कहाँ है? उसे यहाँ लेकर आओ। वह मिशन के उन दो लोगों में से एक है जो मुझे बोलने के लिए विवश करते हैं (दूसरे व्यक्ति थे फ़र्डिनैंड वूलीमियर)।”

मेरे लिए दूसरा गुरुकुल अनुभव वर्ष 2004 में हुआ। मैं सात लंबे वर्षों तक मास्टर, मिशन और मेथड से दूर रहा क्योंकि मेरी चारीजी के साथ लालाजी के गुरु के विषय पर और उस समय नए-नए आए इंटरनेट पर मैंने किस तरह से धन कमाया था, उसके बारे में बहस हो गई थी। (उस समय तो मुझे लगता था कि मैंने इन्हीं कारणों से मिशन को छोड़ा था लेकिन अब मैं इसका असली कारण जानता हूँ।)

एक शिष्य गुरु को छोड़ सकता है। लेकिन जैसा कि चारीजी ने कहा था, गुरु को शिष्य का परित्याग करने की अनुमति नहीं है।

ईश्वर का शुक्र है! मेरे जिद्दी और मूर्खतापूर्ण सात वर्षों के विराम की अवधि में भी मुझे पत्र और निमंत्रण मिलते रहे जो सुंदर, अलंकृत कागज पर छपे एवं ‘पार्थसारथी’ के हस्ताक्षर से सजे होते थे। वे पत्र मुझे भारत लौटने को कहते थे।

एक दिन मुझे एक पत्र प्राप्त हुआ जिसमें मुझे एक नए आश्रम को देखने के लिए बुलाया गया था। यह आश्रम महान हिमालय पर्वतमाला के पास बनाया गया था जहाँ से त्रिशूल और नंदा देवी शृंखलाएँ दिखाई पड़ती थीं।

उन्होंने लिखा था कि उस नए आश्रम का नाम सतखोल रखा गया था। अंत में परिशिष्ट में उन्होंने लिखा - “यदि इससे कोई फ़र्क पड़ता है तो मैं अपने अनुरोध को आदेश कहूँगा।”

मैं इंकार कैसे कर सकता था?

रास्ते में मैं चलचित्र बनाने के उपकरण खरीदने के लिए चू यॉर्क शहर में रुका। मैंने सोचा था कि इस बार भी जो भी मास्टर कहेंगे या करेंगे उसे रिकॉर्ड करूँगा लेकिन इस बार अपनी डायरी में नहीं, बल्कि फ़िल्म के रूप में रिकॉर्ड करूँगा। इससे हर कोई देख और सुन सकेगा कि गुरु से वार्तालाप करना कैसा होता है। बाद में मुझे महसूस हुआ कि मास्टर मुझे जैसे बेवकूफ़ व्यक्ति पर ध्यान इसलिए देते थे क्योंकि उन्होंने देखा कि मेरे हृदय में उनके द्वारा मुझे प्रचुरता में दी गई शिक्षाओं और उनके कार्यों को हर उस व्यक्ति तक पहुँचाने की गहरी इच्छा थी, जो उन्हें ग्रहण करने के लिए तैयार था।

जब हम सतखोल के छोटे से आश्रम में पहुँचे, गाड़ी में सामने की सीट पर बैठे मास्टर ने मुड़कर मेरे चल रहे कैमरे में देखते हुए कहा, “तुम मेरे साथ मेरी कॉटेज में रहोगे।” बिना इस आमंत्रण का महत्व समझे मैंने सरलता कहा, “ठीक है सर।” बाद में मुझे बताया गया कि मैं पहला पश्चिमवासी व्यक्ति था जिसे मास्टर की कॉटेज में रहने का अवसर मिला था।

दो सप्ताह तक मैं परम आनंद में रहा। मैं मास्टर के परिवार के किसी सदस्य की तरह उनके घर में रहा, ठीक वैसे ही जैसे बाबूजी ने कहा था कि किसी सच्चे अभ्यासी को करना चाहिए।

वहाँ मैंने सब कुछ रिकॉर्ड किया - हर भोजन के पलों को, हर वार्तालाप को। उसमें वह बातचीत भी शामिल थी जो तब हुई थी जब चारीजी अपनी छोटी खिड़की वाली सीट पर बैठे थे। उनके सामने यानी मेरे पीछे बहुत से अभ्यासी उपस्थित थे और मेरा कैमरा इतना जटिल था कि उसे संभालना मुझे जैसे नौसिखिए के लिए मुश्किल था। उस समय मास्टर ने सहज मार्ग की गुरु परंपरा



**आध्यात्मिक अहंकार’ एक अनवरत, कठिन और लगातार रूप बदलने वाला शत्रु है। इसे प्रेम ही पराजित कर सकता है।**

के बारे में चर्चा की जो भगवान् कृष्ण तक जाती थी। सतखोल में रहने का अनुभव मेरी संपूर्ण विश्व की यात्राओं में सर्वश्रेष्ठ था (मुझे शर्म आती है कि वहाँ बनाई गई चालीस घंटे की फिल्म का संपादन करके उसको वृत्तचित्र का रूप मैं अब तक नहीं बना पाया हूँ हालाँकि वह अब भी मेरे पास सुरक्षित है।)

धीरे-धीरे मास्टर के आसपास की हर चीज बदलती गई जैसा कि हमेशा होता है। बाद की मेरी यात्राओं में उनके निकट होने और मनोहर चर्चाओं के सत्र जाते रहे और मेरी उपस्थिति के लिए उनकी सौम्य स्वीकृति भी नहीं रही। अब मैं समझता हूँ कि उस समय उन्होंने मुझ में क्या देखा - एक ऐसा व्यक्ति जो अतीत में अटका हुआ था, जब वह सोचता था कि वह गुरु का चहेता था। मुझ में अहंकार आ गया था क्योंकि मैं अपने आप को बड़ा आदमी समझने लगा था।

बेशक चारीजी देख सकते थे कि आध्यात्मिक साधक के लिए सबसे पेचीदा शत्रु वह सूक्ष्म ‘आध्यात्मिक अहंकार’ है जो साधक में तब प्रकट होता है जब वह आध्यात्मिकता की अदृश्य मीनार की घुमावदार सीढ़ियाँ चढ़ते हुए उस स्थान तक पहुँच जाता है जहाँ दिव्यता केंद्रित होती है। ‘आध्यात्मिक अहंकार’ एक अनवरत, कठिन और लगातार रूप बदलने वाला शत्रु है। इसे प्रेम ही पराजित कर सकता है।

मैं पहले ही देख चुका था कि चारीजी वह सब जानते थे जिसे उन्हें जानने की ज़रूरत थी – कभी-कभी वे शर्मनाक बातें भी जो मैं सबसे छुपाना चाहता था। उन्होंने एक ही झलक में सब कुछ देख लिया था। दाजी ने मुझसे एक बार कहा था कि वास्तव में शिष्यों का कर्ड ऐसा समूह नहीं होता जो गुरु के ज्यादा करीब होता है, बल्कि एक उच्च कोटि के गुरु के आसपास सदैव कुछ कार्यकर्ता होते हैं जो उनकी अपने गुरु के कार्य में सहायता करते हैं।

मैं मास्टर के मानवीय अस्तित्व पर जो बोझ डाल रहा था, उस पर मेरी नज़र ही नहीं पड़ी। और चारीजी के चारों ओर बदलती परिस्थितियों के केंद्र से जो दाजी, कमलेश भाई साहब देख पाते थे, वह मैं कभी नहीं देख पाया। यह मेरे दिमाग में कभी नहीं आया कि मेरे उनके निकट बने रहने के संघर्ष के कारण उनके दयामय विशाल हृदय को कष्ट पहुँचता था। मैं कभी इतना समझदार नहीं बन पाया कि मास्टर को अपनी उपस्थिति के दबाव से मुक्त कर पाऊँ।



अधिकतर अभ्यासी शायद यह जानते हैं कि तीव्र आध्यात्मिक प्रगति के लिए शारीरिक रूप से एक समर्थ गुरु के निकट रहना आवश्यक नहीं है। मास्टर एक ही नज़र में किसी के जीवन को रूपांतरित कर सकते थे और ऐसा उन्होंने कई बार किया था। यदि आप तैयार हैं और उनकी पूर्ण प्राणाहुति को ग्रहण करने के योग्य हैं तो वे आपको सीधे ईश्वर तक ले जा सकते हैं।

इस तरह भारत की पिछली तीन यात्राओं के दौरान मेरा ज्ञादातर समय चेन्नई के मणिकर्म आश्रम में उनकी कॉटेज के दरवाजे के आसपास मंडराते हुए या हर जगह उनके साथ जाने में बीता। मैं उनके निकट रहने के लिए दीवाना था लेकिन उन्हें दूर से देखकर भी प्रसन्न रहता था।

लेकिन बहुत समय तक मैं समझ नहीं पाया कि वे मुझे अपनी अनुपस्थिति से कितना सिखा रहे थे जैसे पहले उन्होंने अपनी उपस्थिति से सिखाया था। अनुपस्थिति द्वारा सिखाए गए सबक कठोर तो थे लेकिन वे आवश्यक थे क्योंकि जैसा बाबूजी ने कहा है कि अंदर मौजूद 'बरज़ख' यानी बाधाएँ किसी की आध्यात्मिक यात्रा का स्वाभाविक हिस्सा होती हैं।

अंततः वर्ष 2012 में मेरा लिवर ट्रांसप्लांट हुआ और पैसों की कमी के कारण मैं मास्टर से दूर न्यू ऑर्लिन्स में ही रहा, हालाँकि जितना संभव था, उतना दैनिक ईमेल के माध्यम से उनसे जुड़ा रहा। अवसाद, जो मेरा पुराना मित्र था, एक धीमे-धीमे बढ़ते खामोश साए की तरह मेरे भीतर लौट आया और इस बार उसका स्वरूप बर्फ की तरह अधिक गहन और कठोर था।

मैं फिर से तनहाई और अकेलेपन में कैद हो गया जो मेरे जीवन का सबसे लंबा 'पॉवेल आउटेज' रहा। इस आउटेज यानी अकेलेपन की अवधि बारह वर्ष थी - फरवरी 2013 से 10 अप्रैल 2025 तक। तभी मैं जब अपने ढीले पुराने सोफे पर नींद से जागा, मैंने पाया कि मेरे शरीर में एक सिहरन सी उठी। यह सिहरन दाजी और चारीजी के साथ स्वप्न में हुई एक अप्रत्याशित भेट के कारण थी।

इस स्वप्न से मेरा बारह वर्ष का अकेलापन खत्म हो गया और मैं फिर से उस काम पर लौट आया जिसके लिए मैंने जन्म लिया था। इसने सचमुच मेरी प्राणरक्षा की क्योंकि एक सप्ताह बाद 'मौंडी गुरुवार' (यीशु का अपने शिष्यों के साथ अंतिम भोज का दिन) को मैं फिर से एंबुलेंस में अस्पताल जा रहा था क्योंकि गंभीर थायरॉइड

स्थिति ने मुझे मिक्सीडेमा कोमा के करीब पहुँचा दिया था। मुझे बताया गया था कि यह ऐसा कोमा है जिससे व्यक्ति बाहर नहीं आ पाता।

10 अप्रैल को जब यह स्वप्न आया तब मैं संसार छोड़ने के बारे सोच रहा था। ऐसा पहली बार वर्ष 1982 में भी हुआ था जब मैं सिटका, अलास्का में था। मैं इसे विस्तार से नहीं बताऊँगा, बस इतना कहूँगा कि वह एक पीड़ा भरी रात थी। और सुबह जब मैंने बाहर पर्वतों को देखने के लिए परदे हटाए, ठीक उसी समय पर्वतों के पीछे से सूर्य उटित होता नज़र आया। वर्षों बाद जब मैं यह बात चारीजी को उनके कार्यालय में बैठकर बता रहा था तभी मैंने उनके सिर के ऊपर देखा जहाँ बाबूजी द्वारा बनाया गया श्री रामचंद्र मिशन का प्रतीक चिह्न लटका था। उसमें पहाड़ियों के पीछे से सूर्योदय को दिखाया गया है। उसे देखकर मेरा मुँह खुला का खुला रह गया। चारीजी मुस्कुराए और धीमी आवाज में दो ही शब्द बोले, “सहज मार्ग।”

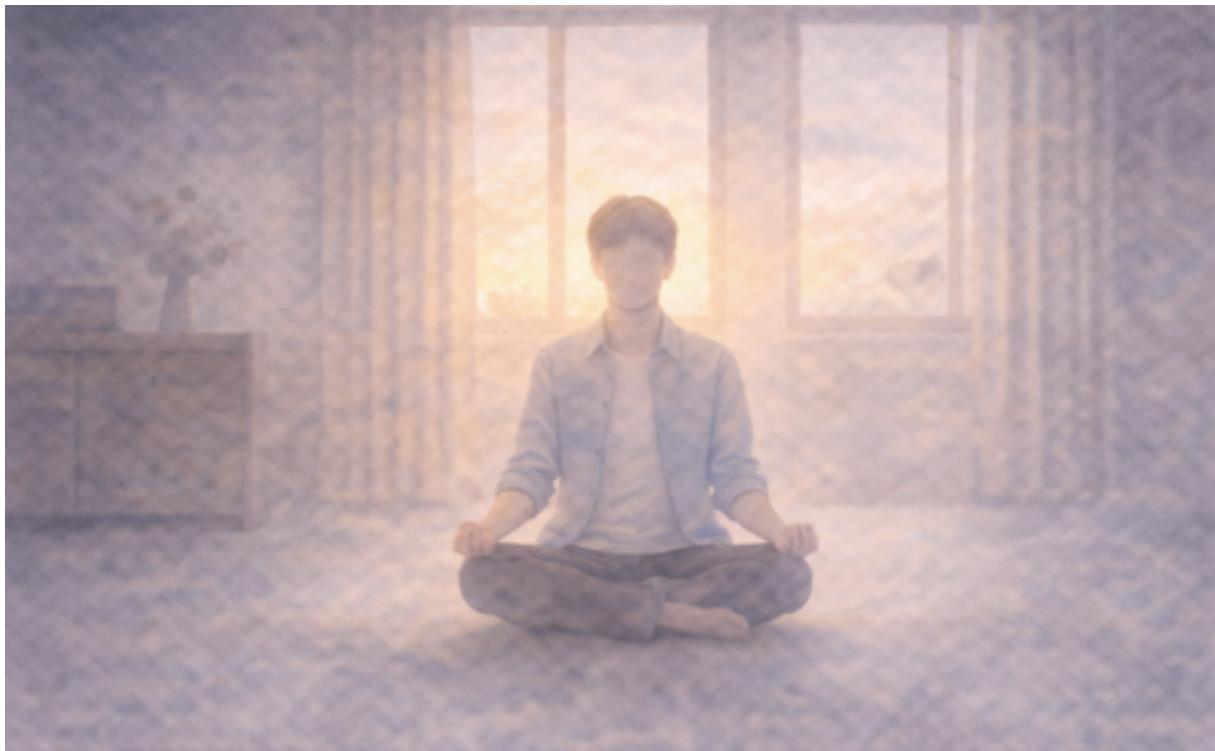
लेकिन अप्रैल 2025 में, मुझे एक बार फिर अपना जीवन निरुद्देश्य लग रहा था। मेरे मन में अब भी सिटका से जुड़ा काव्यात्मक विचार था कि मैं गूटे (Goethe) के ‘यंग वर्थर’ की तरह किसी तरह आधी रात को बिना किसी पीड़ा के समाप्त हो जाऊँ।

तभी 10 अप्रैल वाला सप्ताह आया और उसके एक सप्ताह बाद करीब-करीब जानलेवा थाइरॉइड की स्थिति बनी। क्या आप मान सकते हैं कि मास्टर मेरी देखभाल कर रहे थे? वे शायद यह कह रहे थे, “वह लड़का अब बूढ़ा हो चुका है। वह अपने शरीर की उपेक्षा कर रहा है और शायद अब मरने वाला है। उसने अभी भी वह काम नहीं किया है जो हम उससे लेना चाहते थे। चलें, उसके स्वप्न में जाकर उसे जगा दें।”

क्योंकि मुझे लगता है कि मेरे साथ वास्तव में यही हुआ था। एक बार चारीजी ने कहा था कि जब कोई दिव्य शख्सियत आपके सप्तने में आती है तो वह सिर्फ़ स्वप्न नहीं होता। यह एक दर्शन होता है और हर दर्शन का कोई उद्देश्य होता है।

दाजी ने कहा था कि वृद्ध लोगों के लिए विशेष प्रकार की प्राणाहुति उपलब्ध होती है क्योंकि उनके पास अधिक समय नहीं होता है। मुझे लगता है कि यह सच है क्योंकि इससे पहले मैंने कभी इस तरह की प्राणाहुति अनुभव नहीं की थी। मैं अब हर जगह, हर समय रेडियो या टीवी के स्पंदनों की तरह प्राणाहुति का प्रवाह अनुभव कर सकता हूँ।





जिस तरह स्रोत से आने वाली उच्च वोल्टेज की बिजली को खंभों पर लगे ट्रांसफॉर्मर कम क्षमता की बनाकर घरों तक सुरक्षित और उपयोगी वोल्टेज में पहुँचाते हैं उसी तरह प्रशिक्षक भी उच्च क्षमता की प्राणाहुति की तीव्रता को अभ्यासी की ज़रूरत के अनुसार बदलकर उन्हें प्रदान करते हैं।

हमारे पास कितना समय बाकी है? युवा हों या वृद्ध, हममें से कोई भी कल ही मर सकता है। यद्यपि चारीजी ने मुझे एक बार वह उम्र बताई थी जब तक मैं जीवित रहँगा लेकिन मैंने इस पर पहले कभी विश्वास नहीं किया था, लेकिन अब मुझे लगता है कि मेरा बहुत सा उपेक्षित काम अभी बाकी है। खैर, आगे देखते हैं।

मैं जानता हूँ कि मेरा अकेलापन अब समाप्ति पर है। वास्तव में मैंने जो मूर्खता की वह यह कि अपने बारह वर्ष शर्म और अपराधबोध में और अहंकार की छाया में बर्बाद कर दिए। मैंने हमारे खूबसूरत आधारभूत अभ्यासों की अवहेलना की। उनके बारे में मैंने वर्ष 1996 में एक पुस्तक लिखी थी और अगले कुछ वर्षों में खुद ही उन्हें पूरी तरह भूल गया।

मुझे केवल हर दिन बताए गए हार्टफुलनेस के तीन सरल अभ्यास करने थे।

1. सुबह के समय ध्यान
2. शाम के समय सफाई
3. सोते समय की प्रार्थना और दसवें नियम का अनुपालन

प्रार्थना का महत्व अक्सर नज़रअंदाज़ कर दिया जाता है। हम दिन के अंत में पुनरावलोकन, पश्चाताप, पुनरारंभ और नवीनीकरण करने के लिए प्रार्थना करते हैं। मुझे अपनी ही पैदा की हुई परेशानियों, गुरु के सामने अपने गलत व्यवहार के अपराधबोध और अपनी अनेक असफलताओं की शर्मिंदगी को छोड़कर बस फिर से शुरुआत करने और आगे बढ़ने की ज़रूरत थी। यह सारा खेल उस शातिर और फिसलन भरे आध्यात्मिक अहंकार का था जो व्यक्ति को अपराधबोध और शर्म के जाल में फँसाता है।

मैं मानता हूँ कि अकेलेपन से एकांत तक की लंबी यात्रा वास्तव में पल भर में हो सकती है जैसे कि बच्चे का जन्म होता है। जन्म लेने

के लिए लंबा गर्भ-काल आवश्यक होता है, लेकिन जन्म उसी क्षण हो जाता है जब शिशु अंधेरे, जल से भरे गर्भाशय, उस एकमात्र संसार से, जिसे उसका शरीर जानता है, से बाहर निकलता है।

अब इतने समय बाद, मैं हर दिन परमानंद की अवस्था, एक आनंदपूर्ण कृतज्ञता की अवस्था में जागृत रहता हूँ। यह वही अवस्था है जिसके बारे में मैंने पवित्र धार्मिक ग्रंथों में पढ़ा था और चारीजी के चरणों में बैठकर अनेक बार सुना था। मैं नहीं जानता था कि यह सत्य है भी कि नहीं क्योंकि मेरे लिए यह सिर्फ सुनी सुनाई बात थी। और स्वामी विवेकानंद के अनुसार, आध्यात्मिक यात्रा में सबसे महत्वपूर्ण है स्वयं का प्रत्यक्ष अनुभव।

अपने गुरु की असीम धैर्यशीलता के कारण - जिन्हें हम चार महान मार्गदर्शकों के सांसारिक रूपों में स्मरण करते हैं - मैंने अपने अनुभव से जान लिया है कि जो कुछ उन्होंने कहा है, वह सत्य है। जो पहले मैंने पढ़ा और सुना था, वह सब अब मेरे अपने हृदय का अनुभव है।

मैं जान गया हूँ कि एकांत में जो आनंद है, वह मेरे लिए आज वास्तविकता है।

**मैं मानता हूँ कि अकेलेपन से एकांत तक की लंबी यात्रा वास्तव में पल भर में हो सकती है जैसे कि बच्चे का जन्म होता है। जन्म लेने के लिए लंबा गर्भ-काल आवश्यक होता है, लेकिन जन्म उसी क्षण हो जाता है जब शिशु अंधेरे, जल से भरे गर्भाशय, उस एकमात्र संसार से, जिसे उसका शरीर जानता है, से बाहर निकलता है।**





# काष्यक

“परिवर्तन का रहस्य यह है कि अपनी सारी ऊर्जा पुरानी बातों पर लड़ने में नहीं, बल्कि नया बनाने में लगाओ।”

सुकरात



# असफल कैसे हों - एक नुस्खा

**इचक अडीज़ेस** इस बात पर अपने विचार प्रस्तुत करते हैं कि परिवर्तन कैसे उन चीजों को कमज़ोर कर देता है जो हमारे लिए हमेशा उपलब्ध तो होती हैं लेकिन हम उन्हें उचित महत्व नहीं देते। साथ ही वे इस पर भी चर्चा करते हैं कि प्रेम, स्वास्थ्य व सफलता को बनाए रखने के लिए क्या आवश्यक होता है।

**र** दि आप शादी, व्यापार या ज़िंदगी में असफल होना चाहते हैं तो चीजों को हल्के में लें। अपने जीवनसाथी, बच्चों, काम, सफलता, स्वास्थ्य और प्रेम को महत्व नहीं दें। थोड़ा इंतज़ार करें, आप असफल हो जाएँगे।

आखिर क्या होता है जब हम, मान लीजिए अपने स्वास्थ्य को हल्के में लेते हैं और अपनी देखभाल करना बंद कर देते हैं?

अब इसी नुस्खे को शादी पर भी लागू करके देखें। जब हम प्रेम-प्रसंग में थे तब हमने उस व्यक्ति का प्रेम पाने के लिए बहुत मेहनत की जिसे हम पाना चाहते थे। तब हमने प्रेम को उचित महत्व दिया। लेकिन जब हममें से कुछ की शादी हो गई और हमें अपना वाँछित प्रेम मिल गया तब हमने उस प्रेम को हल्के में लेना

शुरू कर दिया। हमें लगा कि प्रेम स्वाभाविक रूप से हमेशा उसी तरह बना रहेगा। और सोचिए कि क्या हुआ?

तो हम चीजों की कद्र क्यों नहीं करते?

हम मान लेते हैं कि सब कुछ हमेशा वैसा ही रहेगा। हमारे ऐसा मानने की एक वजह है। सफलता पाने के लिए खुद को ढालने और प्रयास करने में ऊर्जा लगती है और यह निराशाजनक भी हो सकता है। लेकिन कुछ न करने में बिलकुल भी ऊर्जा नहीं लगती और हम सभी लोग ऊर्जा को बचाकर रखना चाहते हैं — यह भौतिक विज्ञान का बुनियादी सिद्धांत है।

हालाँकि, जो हमारी 'सफलता' को कमज़ोर करता है, वह है - परिवर्तन। परिस्थितियाँ बदलती हैं। जो बात अतीत में सच थी वह

वर्तमान में हमेशा सच नहीं होती - और मान लें, यदि ऐसा हो भी जाए तब भी हो सकता है कि भविष्य में वैसी न रहे।

कुछ भी हल्के में न लें - लोकतंत्र, प्रेम, सेहत, अपना व्यवसाय। सब कुछ बदल जाता है। सतर्क रहें और जो मूल्यवान है उसे संभालकर रखें। अपनी कार, घर, सेहत, व्यवसाय और वैवाहिक जीवन का ध्यान रखें। जैसा कि मेरे एक क्लाइंट ने कहा था, "पूरे वैवाहिक जीवन के लिए एक हनीमून काफ़ी नहीं होता।"

यदि हम सोचते हैं कि एक लक्ष्य हासिल कर लेने का मतलब है कि हमारा काम हो गया और अपनी सफलता की कद्र नहीं करते तो समझो हम अपने भविष्य की असफलता का नुस्खा खुद लिख रहे हैं।

**कुछ भी हल्के में न लें - लोकतंत्र, प्रेम, सेहत, अपना व्यवसाय। सब कुछ बदल जाता है। सतर्क रहें और जो मूल्यवान है उसे संभालकर रखें।**

# सुरक्षा

“साझा की गई खुशी दोगुनी हो जाती है;  
साझा किया गया दुख आधा रह जाता है।”

स्वीडिश कहावत



# परिवारिक जीवन में भावनात्मक आत्मीयता - अहिंसा का प्रारंभ

मेगन स्टीवर्ट बता रही हैं कि अहिंसा की शुरुआत घर से कैसे होती है और समझा रही हैं कि भावनात्मक आत्मीयता, आत्म-नियंत्रण और संबंधों को सुधार लेना किस तरह परिवारों को संघर्षों से निपटने में मदद करते हैं।



# सं

धर्ष अध्ययन के पाठ्यक्रम में अहिंसा के बारे में जानने की कोशिश करते हुए मैंने पाया कि अंहिंसा की चर्चा अक्सर एक सिद्धांत के रूप में की जाती है न कि जीवन में अपनाने योग्य व्यवहार के रूप में। सैद्धांतिक रूप से इस बात पर सहमत होना आसान है कि हिंसा हानिकारक होती है और हमें शांति के लिए ही प्रयास करना चाहिए। दैनिक जीवन, विशेषतया पारिवारिक जीवन, में अहिंसा बहुत ही सूक्ष्म तरीकों से प्रकट होती है। यह व्यक्ति के बात करने के लहजे, समय, अपनी बात को प्रस्तुत करने के तरीके और एक-दूसरे के व्यवहार को लेकर निजी समझ के माध्यम से प्रकट होती है। इस एहसास ने मुझे अहिंसा, बच्चों की परवरिश और उनके विकासात्मक मनोविज्ञान के मध्य के संबंध को बहुत बारीकी से जाँचने के लिए और यह जानने के लिए प्रेरित किया कि शांति कैसे केवल समाज में ही नहीं बल्कि निकायों और व्यक्तिगत रिश्तों में विकसित होती है।

संधर्ष अध्ययन में शांति के अर्थ को मात्र युद्ध और प्रत्यक्ष हानि के अभाव तक ही सीमित नहीं समझा जाता। शांति संबंधों के अनेक स्तरों पर विद्यमान होती है - हमारे भीतर, व्यक्तियों के बीच, परिवारों में, समुदायों में व संस्थानों में - और ये सारे स्तर आपस में जुड़े हुए हैं। जैसा कि हम माइंडफुलनेस अभ्यास में देखते हैं, जो कुछ भी हमारे अंदर होता है, उसी के अनुसार हमारी बाह्य प्रतिक्रिया होती है। एक विकासात्मक और सामाजिक शिक्षण के दृष्टिकोण से देखें तो व्यक्ति की परवरिश सबसे आरंभिक और प्रभावशाली माहौल

बनाती है जिसमें संबंधों के प्रतिरूप बनते हैं, अपनाए जाते हैं, व्यवहार में लाए जाते हैं और आगे बढ़ाए जाते हैं।

विकासात्मक दृष्टिकोण से परस्पर संबद्धता बहुत महत्वपूर्ण है। मस्तिष्क के वे भाग जो भावनात्मक नियंत्रण, आवेग नियंत्रण और कुछ विशेष कार्यों के निष्पादन से संबंधित होते हैं, युवावस्था तक लगातार विकसित होते रहते हैं। इसीलिए बच्चे तीव्र भावनात्मक स्थितियों को स्वयं नहीं संभाल पाते और वे शांत होने, स्थिति को समझने और सामान्य स्थिति में लौटने के लिए अपने देखभाल करने

वालों पर निर्भर रहते हैं। इसे इस तरह से समझा जा सकता है कि बच्चे पहले संबंधों के माध्यम से स्वयं को नियंत्रित करना सीखते हैं। बाद में यह क्षमता उनके भीतर स्थायी रूप से विकसित हो जाती है।

जब बच्चे तीव्र भावनाएँ व्यक्त करते हैं, अलग-थलग रहते हैं या अधिक शरारत करते हैं तब वे यह दिखाते हैं कि उन्हें अभी भी किन बातों में सहायता की ज़रूरत है। इस पर ध्यान देने से बच्चों की परवरिश का तरीका धीरे-धीरे बदल जाता है। माता-पिता फिर व्यवहार प्रबंधन के बजाय संबंधों की सुरक्षा एवं





भावनात्मक समीपता की ओर अधिक ध्यान देने लगते हैं जिससे बच्चों के अंदर स्वयं को नियंत्रित करने की क्षमता विकसित हो जाती है। अवधान में इस बदलाव से हमें बच्चों के साथ रहने का एक अलग तरीका पता चलता है। उनके व्यवहार की तुरंत ही व्याख्या करने या सुधारने की कोशिश करने के बजाय थोड़ा रुकने से यह समझने की गुंजाइश होती है कि सतह के नीचे क्या चल रहा है। वास्तव में सुधार से पहले जुड़ाव की गुंजाइश रहती है।

परिवीरिक जीवन में जुड़ाव बनाने की बार-बार कोशिश करने से भावनात्मक आत्मीयता बढ़ती है। जब माता-पिता अपने आप में स्थिर रहते हुए बच्चे के आंतरिक अनुभव के साथ हमेशा मौजूद रहते हैं यानी उसकी भावनाओं को समझते हैं तब उनके बीच गहरा संबंध बन जाता है। बार-बार होने वाली सामान्य बातचीत से बच्चे समझ जाते हैं कि उनकी भावनाओं और विचारों को स्वीकारा जा रहा है या नहीं। जब उनकी

भावनाओं को शांत मन के साथ समझा जाता है तब बच्चे यह सीखते हैं कि संबंधों को चोट पहुँचाए बिना भी भावनाएँ अभिव्यक्त की जा सकती हैं। जब बच्चों की भावनाओं को नज़रअंदाज़ किया जाता है या जल्दबाज़ी में ठीक से सुना नहीं जाता या उनकी आलोचना की जाती है तब अपने संबंधों को बनाए रखने के लिए वे खुद को ढाल लेते हैं - कभी अपनी भावनाओं को छिपा लेते हैं तो कभी उन्हें और ज्यादा बढ़ा-चढ़ा कर दिखाते हैं।

भावनात्मक नियम बचपन से ही, धीरे-धीरे आकार लेते रहते हैं, निर्देशों से नहीं बल्कि अनुभव के माध्यम से। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि वे अपने आसपास हो रही प्रतिक्रियाओं के अनुकूल बन जाते हैं और समझने लगते हैं कि कौन-सी बातें उन्हें दूसरों से जुड़ाव बनाए रखने में मदद करती हैं। इसी

आधार पर वे अपने भीतर की दुनिया को व्यवस्थित करने लगते हैं। इस परिवृश्य में बच्चों के प्रति अलग-अलग देखभालकर्ता की अलग-अलग तरह की अपेक्षाएँ विकसित होती हैं। पिता को लग सकता है कि स्थिरता का अर्थ अपनी भावनाओं को काबू में रखना है जबकि माँ महसूस कर सकती है कि तकलीफ यदि क्रोध या कुंठा का रूप नहीं ले रही है तो बर्दाश्त की जा सकती है। ये पैटर्न जानबूझकर नहीं बनाए जाते लेकिन समय के साथ वे इस बात को प्रभावित करते हैं कि किन भावनाओं को प्रकट किया जाता है और किन्हें चुपचाप अंदर ही अंदर संभाल लिया जाता है।

बेल हुक्स एक अफ्रोअमेरिकन नारीवादी लेखिका और शिक्षाविद हैं जो प्रेम, शक्ति और संबंधों में सुधार लाने से संबंधित अपने काम के लिए जानी जाती हैं। वे लिखती हैं, “बच्चों की परवरिश ऐसे वातावरण में की जानी चाहिए जिसमें वे सीख सकें कि प्रेम वह क्रिया है जिसमें देखभाल, ज़िम्मेदारी, सम्मान

और ज्ञान को व्यवहार में लाया जाता है” (हुक्स, 2015, पृ.142)। परिवर्तनवादी पालन-पोषण के बारे में वे कहती हैं कि माता-पिता व बच्चे के संबंधों में नियंत्रण की प्रवृत्ति, चाहे वह कितनी ही सूक्ष्म या अच्छे इशारे से हो, भावनात्मक सुरक्षा को चोट पहुँचा सकती है। भावनात्मक आत्मीयता तब बढ़ती है जब परिवार के बड़े लोग बच्चों के लिए भावनात्मक रूप से उपलब्ध हों न कि भावनात्मक रूप से नियंत्रण करने वाले हों।

मुझे याद है कि मैं ‘सर्किल ऑफ सिक्योरिटी’ के ढाँचे पर आधारित एक परवरिश संबंधी पाठ्यक्रम में भाग ले रही थी जब प्रशिक्षक ने एक ऐसी बात कही जो आज भी मुझे सोचने पर मजबूर करती है - “जिन बच्चों को सबसे ज्यादा प्यार की ज़रूरत होती है, वे इसे सबसे खराब तरीके से माँगते हैं।” उन्होंने आगे समझाया कि जब बच्चे डरे हुए, आहत, अभिभूत या असुरक्षित महसूस करते हैं तब उनके व्यवहार हमेशा ऐसे नहीं लगते जैसे वे जुड़ाव चाहते हों बल्कि वे अवज्ञा, अलगाव या उपेक्षा जैसे भी लग सकते हैं।

उस कमरे में उपस्थित अभिभावकों के बीच एक और आम धारणा जो सामने आई, वह यह थी कि बच्चे “सिर्फ ध्यान आकर्षित करना चाहते हैं।” इस विचार पर गहराई से सोचने के बाद यह स्पष्ट हो गया कि ध्यान आकर्षित करने की ज़रूरत के पीछे छुपी जुड़ाव की ज़रूरत को कई बार नहीं समझा जाता। अधिकतर मामलों में यह सिर्फ ध्यान आकर्षित करना नहीं बल्कि जुड़ाव की ज़रूरत होता है।

यह अक्सर कुछ ऐसा दिखाई देता है -

एक माँ घर पर बीमार व कमज़ोर है और अपने किशोर बेटे से पालतू कुत्ते को धुमाने के लिए कहती है। वह उस बात पर ध्यान नहीं देता है। थोड़ी देर बाद जब वह उसे दोहराती है तब वह

तीखी प्रतिक्रिया देता हुआ कहता है, “सब कुछ आपके कहने से नहीं होता है, माँ।” माँ के शरीर में कसाव होने लगता है। उसे सीने में जलन महसूस होती है। विचार तेज़ी से आने-जाने लगते हैं, जो थकावट और लंबे समय से चले आ रहे भय से प्रभावित हैं। उसे एक जानी-पहचानी कहानी बनती हुई नज़र आती है - सब कुछ करना, सराहना नहीं मिलना, उसे एक सख्त माँ समझा जाना जबकि पिता को खुशमिजाज। बिना सोचे-विचारे वह आवेश में अपने त्याग और जिम्मेदारियों को गिनाने लगती है। इस तरह सारी बातचीत विरोधात्मक हो जाती है।

अनेक माता-पिता ऐसी परिस्थितियों का सामना करते हैं जब थकावट, अनकहे डर और बहुत सारी ज़रूरतें एक साथ आ जाती हैं। अंततः स्थिति बदलती है। बेटा अपनी बैचेनी और विश्राम की ज़रूरत के बारे में बताता है और माँ भी माफ़ी माँगती है। माँ को एहसास होता है कि उसकी प्रतिक्रिया का संबंध उस अनुरोध से कम और अभाव, तुलना और अपर्याप्तता से जुड़ी उन दबी हुई भावनाओं से ज्यादा था जो पहले से ही उसके मन में मौजूद थीं। जो बात पहले व्यक्तिगत लग रही थी, वह बाद में समझ आ जाती है।



जैसे ही ऐसी स्थिति सामने आती है, अपनी आंकलन करने की प्रवृत्ति को पहचानना आसान हो जाता है। यह समझना सरल हो जाता है कि हमारा अनुभव कितनी जल्दी उन कहानियों से प्रभावित हो सकता है जो इस बारे में होती हैं कि किसी बात का हमारे लिए क्या अर्थ है या वह हमारे बारे में क्या कहती है। थोड़ा विराम लेने से, ध्यान वापस वर्तमान में आ जाता है - अपने शरीर, अपने कर्मे और अपने संबंध पर। चिंतनशील अभ्यास इस वापसी में सहायक होता है और हमें अपनी संवेदनाओं के साथ बने रहने, विचारों को मात्र विचार ही समझने और प्रतिक्रिया देने की जल्दबाजी किए बिना भावनाओं को प्रवाहित होने देने का मार्ग प्रदान करता है।

विकासात्मक और लगाव संबंधी शोध लगातार यह दर्शाते हैं कि जब माता-पिता या देखभाल करने वाले बच्चों को संवेदनशीलता के साथ प्रतिक्रिया देते हैं तब वे अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखना सीखते हैं। जब अभिभावक तनावपूर्ण क्षणों में भी उपस्थित और जुड़े रहते हैं तब बच्चों का तंत्रिका तंत्र संतुलन में लौटना सीखता है। समय के साथ, यह व्यवहार उसके अंदर समा जाता है और वह दृढ़ एवं भावनात्मक रूप से लचीला बन जाता है। सुरक्षित लगाव निरंतर सामंजस्य से नहीं बल्कि बार-बार सुधार के अनुभवों से बनता है।

अक्सर यहाँ से परवरिश में अहिंसा की भावना विकसित होती है। बच्चे अपनी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए जिन तरीकों को देखते और अपनाते हैं, उनके माध्यम से ही उनमें यह भावना विकसित होती है। जब मार्गदर्शन और सीमाएँ स्थिर रहती हैं तब भावनाओं को गंभीरता से लिए जाने के लिए उन्हें तीव्रता से व्यक्त करने की आवश्यकता नहीं पड़ती। बच्चे अपनी ज़रूरतों को व्यक्त करने के ऐसे



**विकासात्मक और लगाव संबंधी शोध लगातार यह दर्शाते हैं कि जब माता-पिता या देखभाल करने वाले बच्चों को संवेदनशीलता के साथ प्रतिक्रिया देते हैं तब वे अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखना सीखते हैं। जब अभिभावक तनावपूर्ण क्षणों में भी उपस्थित और जुड़े रहते हैं तब बच्चों का तंत्रिका तंत्र संतुलन में लौटना सीखता है।**

तरीके सीखने लगते हैं जो डर पर कम और रिश्तों पर अधिक आधारित होते हैं।

इस परिदृश्य में माता-पिता के लिए अपना खयाल रखना भी अत्यंत आवश्यक हो जाता है क्योंकि उन्हें भी तनाव, थकान और विरासत में मिले भावनात्मक स्वरूपों से जूझना पड़ता है। जब माता-पिता अपनी ही प्रतिक्रियाओं पर कठोरता से अपनी आलोचना करते हैं तब उनका तंत्रिका तंत्र सक्रिय बना रहता है, जिससे उनके लिए वर्तमान में उपस्थित रहना कठिन हो जाता है। अपने प्रति करुणापूर्ण बने रहने से भावनाओं पर नियंत्रण पाने में सहायता मिलती है क्योंकि तंत्रिका तंत्र तब शांत रहता है जब उसे सुधारे जाने के बजाय स्वीकार किया जाता है। वह शांति सीधे तौर पर माता-पिता की अपने बच्चे के लिए भावनात्मक रूप से उपलब्ध रहने की क्षमता पर सकारात्मक प्रभाव डालती है।

दयालुता और देखभाल पर केंद्रित अभ्यास माता-पिता को अपनी बेचैनी में लंबे समय तक संभले रहने में मदद करते हैं ताकि उनकी फिर से चुनाव करने की क्षमता उभर सके। थकान, भय या निराशा पर कोमलता से ध्यान देने से ये भावनाएँ शर्म या बचाव की भावना में तब्दील हुए बिना आसानी से निकल जाती हैं। इससे आंतरिक संवाद बदल जाता है -

“मैं ऐसा महसूस कर रहा हूँ तो ज़रूर मुझमें ही कुछ गलत है,” के बजाय माता-पिता यह सोचने लगते हैं, “इस समय स्थिति ऐसी ही है और इसे ठीक करने या सही ठहराने की आवश्यकता के बिना मैं इसके साथ रह सकता हूँ।”

समय के साथ, इससे सुधार करने के लिए अधिक गुंजाइश बनने लगती है और बच्चे की भावनात्मक अभिव्यक्ति को व्यक्तिगत रूप देने की प्रवृत्ति कम हो जाती है।

## दयालुता और देखभाल पर केंद्रित अभ्यास माता-पिता को अपनी बेचैनी में लंबे समय तक संभले रहने में मदद करते हैं ताकि उनकी फिर से चुनाव करने की क्षमता उभर सके।

इस बात को लेकर मेरी समझ विपश्यना अभ्यास से और गहरी हो गई। अप्रिय संवेदनाओं को सुलझाने या उनसे बचने की कोशिश किए बिना, उनके साथ वर्तमान में रहना सीखने से मुझे वह धैर्य मिला जो अब मेरे बच्चों की परवारिश में सहायक हो रहा है। इस धैर्य के कारण मैं भावनाओं से जुड़कर तुरंत अपने बारे में कहानी बनाए बिना उन्हें सुन पाती हूँ। इससे प्रतिक्रिया करने के बजाय प्रत्युत्तर देना और भावनात्मक तनाव के क्षणों के बाद जुड़ाव को पुनर्स्थापित करना आसान हो जाता है।

एक सरल बात मुझे हमेशा मार्गदर्शन देती है - कोई भी बात तब तक मेरे बारे में नहीं होती। जब तब मैं स्वयं उसे अपना नहीं बना लेती। इस दृष्टिकोण से संतुलन बना रहता है। बच्चों की भावनाएँ योग्यता की कसौटी नहीं होतीं। वे विकास के संकेत और रिश्तों में मार्गदर्शन का आह्वान हैं। बेल हुक्स हमें याद दिलाती हैं कि प्रेमपूर्ण लालन-पालन में अभिभावक देखभाल की जिम्मेदारी के प्रति जवाबदेह बने रहते हुए नियंत्रण नहीं करते हैं (हुक्स, 2015)। जब परिवार में वयस्क लोग नियंत्रण रखे बिना अधिकार बनाए रखते हैं और बिना भावनात्मक रूप से बिखरे उपस्थित रहते हैं

तब परिवार ऐसे स्थान बन जाते हैं जहाँ परवाह, सुधार और भावनात्मक ईमानदारी के माध्यम से शांति से अहिंसा को व्यवहार में लाया जाता है।

समय के साथ बच्चे माता-पिता की प्रतिक्रिया के सही होने से कम और उसके परिणाम से अधिक सीखने लगते हैं। जब माता-पिता वापस वर्तमान में मौजूद रह पाते हैं और साथ में अपना खयाल रख पाते हैं तब भावनात्मक आत्मीयता बनाए रखना आसान हो जाता है। बार-बार छोटे-छोटे सुधार करने और आपस में जुड़े रहने से परिवार में शांति का विकास होता है।

मेगन स्टीवर्ट के काम के बारे में अधिक जानने के लिए [www.mindfulnessmeghan.com](http://www.mindfulnessmeghan.com) पर जाएँ।

संदर्भ-

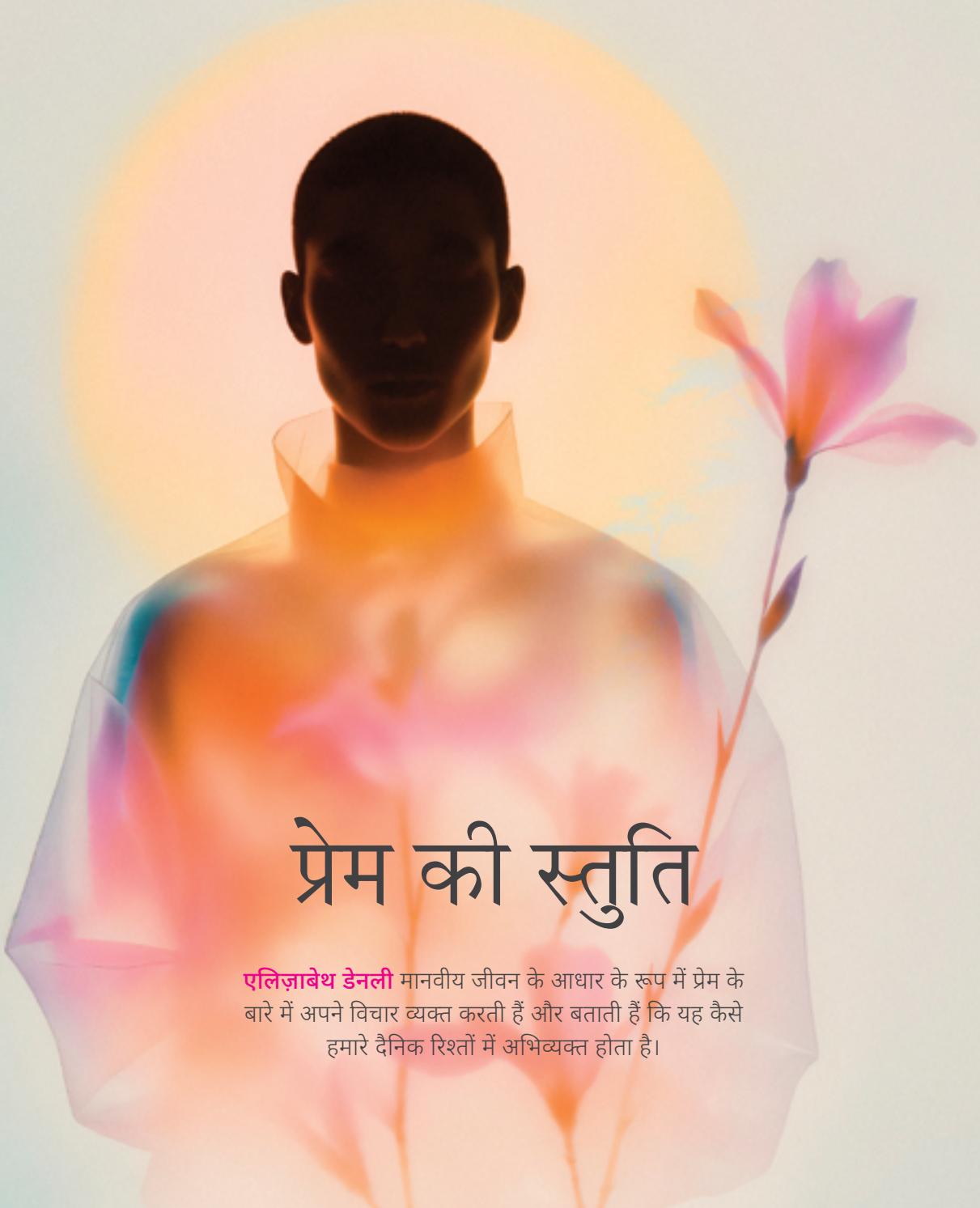
बेल हुक्स (2015). रेवोलुशनरी पेरेंटिंग। फेमिनिस्ट थोरी - फ्रॉम मार्जिन टू सेंटर में (3 rd ed., pp 133-147)। रूटलेज़। <https://doi.org/10.4324/9781315743172-10>

मेनाकेम, आर. (2017). माय ग्रैंड मदर'ज़ हैंड - रेशियलाइज़ ट्रॉमा एंड द पाथवे टू मैंडिंग अवर हार्ट्स एंड बॉडीज़। सेंट्रल रिकवरी प्रेस।

सैट्रॉक, जे. डब्ल्यू. (2020). चाइल्ड डेवलपमेंट (2nd केनेडियन ed.). मैकग्रा हिल एजुकेशन।

सीगल, डी. जे. एंड ब्रायसन, टी. पी. (2012). द होल-ब्रेन चाइल्ड - 12 रिवोल्यूशनरी स्ट्रैटेजिज़ टू नर्चर योर चाइल्ड'ज़ डेवलपिंग माइंड। बैंटम बुक्स।

स्टीवर्ट, एम. (n d)। विपासना टेक्निक्स। माइंडफुलनेस मेगन <https://www.mindfulnessmeghan.com/blog/vipassanatakeaways>



A photograph of a man with a shaved head, standing against a light background. A large, multi-colored circular halo surrounds his head, transitioning through yellow, orange, and red. To the right of his shoulder, a single pink and orange flower with a green stem is visible, partially overlapping the halo. The man is shirtless, and the overall composition is ethereal and spiritual.

## प्रेम की स्तुति

एलिज़ाबेथ डेनली मानवीय जीवन के आधार के रूप में प्रेम के बारे में अपने विचार व्यक्त करती हैं और बताती हैं कि यह कैसे हमारे दैनिक रिश्तों में अभिव्यक्त होता है।

ॐ ग्रेजी भाषा प्रेम के बारे में कहावतों से भरी पड़ी है जिनका हिंदी में अनुवाद इस प्रकार है - प्रेम से दुनिया चलती है, प्रेम सभी बाधाओं को पार कर लेता है, प्रेम से ही प्रेम मिलता है, प्रेम की कोई सीमा नहीं होती, प्रेम अंधा होता है और प्रेम धैर्यशील व दयालु होता है आदि। कई लोगों ने प्रेम को अलग-अलग श्रेणियों में बाँटकर समझने की कोशिश की है - जैसे सी.एस. लुईस ने 'द फ़ोर लक्स' में, गैरी चैपमैन ने 'द फ़ाइव लव लैंग्वेजेज़' में, जॉन ग्रे ने 'मेन आर फ़ॉम मार्स, विमेन आर फ़ॉम वीनस' में और एलिफ़ शफाक ने 'द फ़ोर्टी रूल्स ऑफ़ लव' में किया। हालाँकि इन बौद्धिक अभिव्यक्तियों से कुछ समझ आता है, लेकिन यह तरीका मुझे कभी पसंद नहीं आया। मेरे लिए अनुभव हमेशा से ही सबसे प्रमुख कारक रहा है। सांसारिक जीवन में हमारे ज्यादातर सुख-दुख के पीछे प्रेम ही होता है। प्रेम अपनापन और सामुदायिक भावना जगाता है। हालाँकि हमारे जीवन में प्रेम का अत्यधिक महत्व एक सर्वमान्य सत्य है, लेकिन फिर भी हम प्रेम को कैसे अनुभव करते हैं, यह सबके लिए अलग-अलग हो सकता है। कोई भी दो लोग इसे एक ही तरह से महसूस नहीं करते और हममें से कोई भी अपनी जिंदगी के अलग-अलग पड़ावों पर इसे एक ही तरह से महसूस नहीं करता।

अपनी किशोरावस्था के अंतिम वर्षों तक मेरा मानना था कि प्रेम करना ही हमारे जन्म लेने का मुख्य कारण है और हम इसके अनेक रूपों

से जुड़कर ही बड़े होते हैं। हेनरी हैंडल रिचर्ड्सन के शब्दों में, यह "ज्ञान प्राप्त करना" था। बाद के वर्षों में, ध्यान के अनुभवों की वजह से मेरा यह विश्वास और बढ़ा, जो मुझे प्रेम के हर सांसारिक अनुभव से परे ले गया।

और फिर एक दिन, मैंने बाबूजी द्वारा लिखा हुआ कुछ पढ़ा जो मेरे दिल को छू गया। उनके अनुसार प्रेम न तो भावना है और न ही एहसास, बल्कि स्वयं अस्तित्व की मूलभूत शक्ति है जो गुरुत्वाकर्षण से भी ज्यादा ज़रूरी है -

"भगवान ने असंख्य लोक बनाए हैं और उन्हें एक-दूसरे से उस शक्ति द्वारा जोड़ रखा है जिसे पश्चिमी सभ्यता के लोग गुरुत्वाकर्षण कहते हैं। वह संबंध या जुड़ाव, जो सबमें समान है, स्वयं किसी और आधार पर टिका हुआ है। अर्थात् सभी का आपसी जुड़ाव उस परम तत्व से है, जो सभी के अस्तित्व का कारण है और जो स्वयं भी अपने भौतिक कारण से जुड़ा हुआ है। यही इस विराट ब्रह्मांड की मूल अवस्था है जिसमें सभी वस्तुएँ प्रकट होती हैं, अपने मूल से अपना संबंध बनाए रखती हैं और एक-दूसरे के साथ भी जुड़ी रहती हैं।

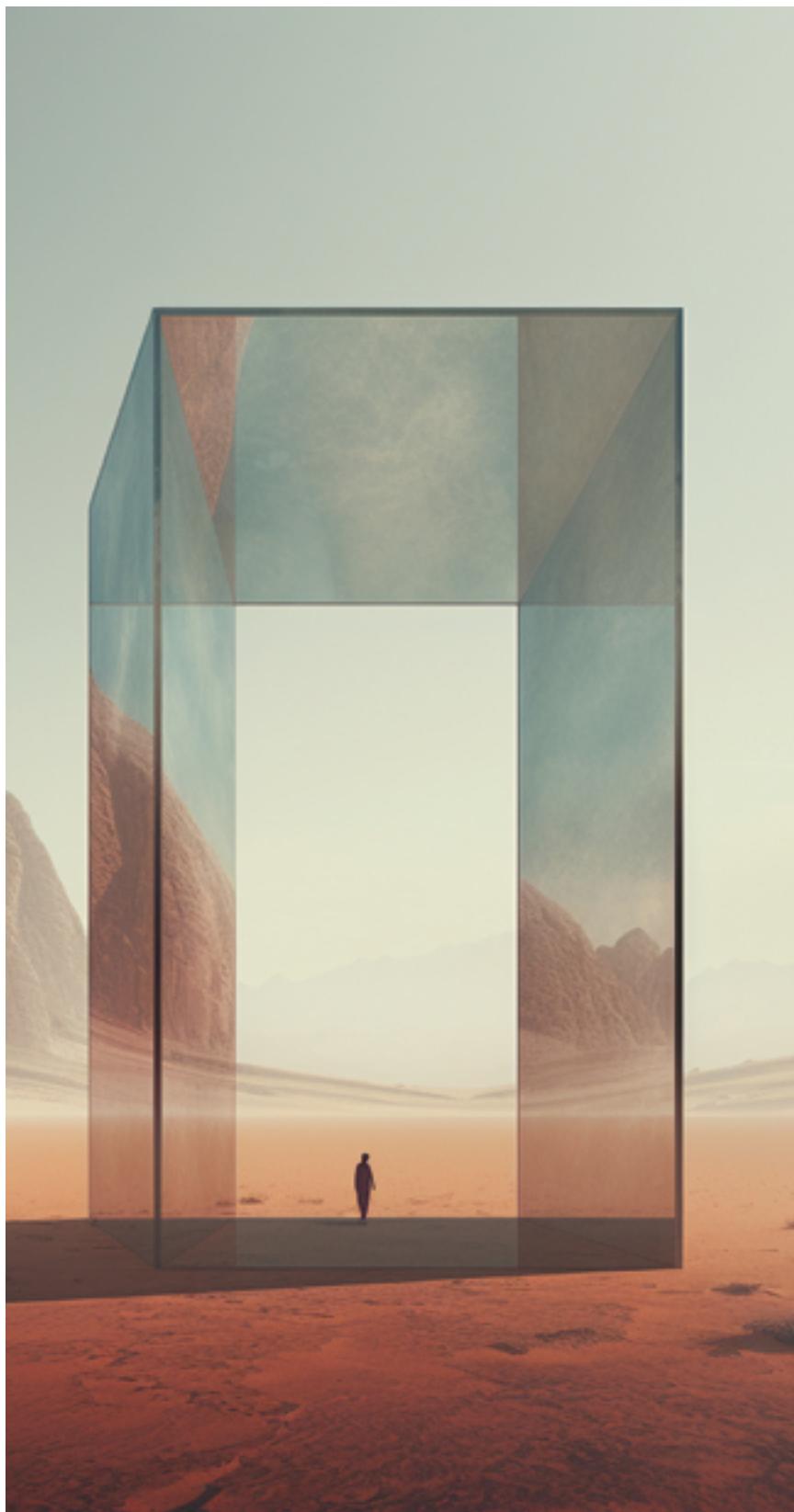
"सभी तत्वों ( आकाश, वायु, अग्नि, जल तथा पृथ्वी ) का मूल एक ही है और मनुष्य का मूल भी वही है। लेकिन ईश्वर ने उसे ऐसे मिश्रण में बनाया है कि ये सभी तत्व उसमें मौजूद हैं। अर्थात् जिन तत्वों से ये लोक बने हैं, उन्होंने से मनुष्य की रचना हुई है। दूसरे

शब्दों में, मनुष्य में ये सभी तत्व विद्यमान हैं और उसे ऐसी शक्ति प्रदान की गई है कि वह अपनी दृष्टि से किसी भी लोक को खंडित कर सकता है और जिसे चाहे उसे यह शक्ति संप्रेषित कर सकता है। यह उसकी शक्तियों के बारे में है।

"अब ध्यान से सुनो - मनुष्य के हर कण में एक लोक विद्यमान है, जो मनुष्य के निचले चक्रों से जुड़ा हुआ है और विशेष रूप से उन्हीं के लिए नियत है। यह कण उन्हें शक्ति प्रदान करता है। जब यह शक्ति का स्रोत सक्रिय होता है तब वही उस लोक को शक्ति देता है, जिसका मिश्रण मनुष्य में भी मौजूद है।

"चक्रों का संबंध कई छोटे-छोटे लोकों से है और ये लोक हमारी आगे की यात्रा में बाधा बन जाते हैं। जब कोई मनुष्य इन बाधाओं को पार कर आगे पहुँच जाता है तो इसका मतलब है कि उसने उन स्थानों को यानी उन लोकों को पार कर लिया है जो दो चक्रों के बीच होते हैं। अब, प्रश्न यह उठता है कि मनुष्य इन बीच के लोकों को कब पार कर सकता है? यह तभी संभव है जब वह अनुभव से गुज़रकर उस लोक का भोग पूरा कर ले। इसी तरह, उससे आगे के क्षेत्र भी मनुष्य तभी पार कर पाता है जब उन क्षेत्रों से संबंधित उसका भोग पूरा हो जाता है। इसमें युग लग जाते हैं।

"जब मनुष्य को किसी विशेष शक्ति से मदद मिलती है तब इन जगहों पर दरारें पड़ जाती हैं



और आकर्षण की शक्ति को (जिससे सब कुछ बंधा हुआ है और जिसका सत्त्व मनुष्य में है) दूसरी दिशा में मोड़ दिया जाता है। यह विशेष शक्ति सिर्फ उसी इंसान में होती है जिसने उच्चतम अवस्था प्राप्त कर ली है। इस आकर्षण [गुरुत्वाकर्षण] की शक्ति में भौतिकता होती है, यानी यह भौतिक जगत से जुड़ी है और वस्तुओं को एक-दूसरे से बाँधती है। लेकिन जिस आकर्षण की शक्ति से ये चीजें भंग होती हैं, उसमें कोई भौतिकता नहीं होती। वह मनुष्य बहुत सफल होता है जो भौतिकता से मुक्त है।

“अब सवाल यह है कि उस आकर्षण या लगाव की शक्ति से कैसे मदद ली जाए जो भौतिकता से मुक्त है। इसका जवाब है कि उस व्यक्ति के साथ संबंध विकसित किया जाए जिसके पास ऐसी शक्ति है। उस संबंध को लगाव भी कहते हैं। प्रेम इसका अच्छा अनुवाद है।”

बाबूजी के शब्दों ने इस बात की पुष्टि की कि प्रेम की स्वाभाविक प्रकृति ही अस्तित्व का सार है और इसने मनुष्य के हृदय में उस समय की सुन्प आत्मिक स्मृतियों को जागृत किया जब आत्मा संस्कारों के बोझ से मुक्त थी। उन्होंने प्रेम को उस शक्ति के बराबर बताया जो संपूर्ण अस्तित्व को एक साथ जोड़े रखती है और इस सार्वभौमिक दृष्टिकोण ने उस बात की पुष्टि की जिसे मैंने हमेशा महसूस किया - हम सभी इस सांसारिक अस्तित्व से परे प्रेम का अनुभव करते हैं और हमेशा करते रहे हैं। फिर भी, सांसारिक जीवन हमारे विस्तार का क्षेत्र है; आत्मा का मनुष्य के रूप में जन्म, प्रेम को व्यक्त करने का एक तरीका है।

प्रेम सुख और दुख, अर्थात् अस्तित्व के द्वंद्वों को शामिल करके हमारा विकास तेज़ करता है। इस विकास-यात्रा में सब कुछ सुंदर नहीं होता। हमारे सबसे गहरे मर्मभेदी दुख का

कारण हमारा सबसे गहन प्रेम ही होता है और उसी से धीरे-धीरे स्वीकार्यता विकसित होती है। यही शुरुआत है। अपनी आंतरिक स्थिति के प्रति संवेदनशील होना यानी उसे स्वीकार करना इस बात का संकेत है कि सब ठीक है। अपनी भावनाओं को दबाना और दर्द को अनदेखा करना समाधान नहीं है। बल्कि, जीवन में जो कुछ भी होता है उसे किसी निराशावादी तरीके से नहीं, बल्कि जैसा है वैसा ही स्वीकार करना आगे बढ़ने का रास्ता दिखाता है।

इसका यह अर्थ नहीं है कि मैंने दर्द को कम करने की कोशिश नहीं की है। कई बार ऐसा हुआ है जब मुझे थोड़ा रुकना पड़ा और दिल के दर्द को ठीक होने के लिए समय देना पड़ा। लेकिन हर गुजरते साल के साथ यह आसान होता गया है और दृष्टिकोण में अधिक हल्कापन और बेफिक्री आई है।

साथ ही, समय के चलते और नियमित ध्यान-अभ्यास करने से, प्रेम के आनंद और दर्द, दोनों की तीव्रता धीरे-धीरे कम हो गई है, जैसे पेंडुलम के दोलन का चाप धीरे-धीरे कम होता जाता है। कभी-कभी, जीवन में ऐसी अप्रत्याशित चुनौती सामने आ जाती है जो दिल को झकझोर देती है, लेकिन इसके बाद हमेशा आगे विस्तार होता है। इस समझ ने चुनौती झेलने का साहस दिया है और इस प्रक्रिया में विश्वास जगाया है।

दाजी ने एक बार जो कहा था, उसने इस आंतरिक खोज को एक अलग दिशा दी - “यह कहना कि करुणा सक्रिय रूप में व्यक्त की गई समानुभूति है, ऐसा कहने जैसा है कि उदारता और स्वीकार्यता, सक्रिय रूप में व्यक्त किया गया प्रेम है।” प्रेम कभी तो संसार में बाहरी क्रिया के रूप में व्यक्त होता है और कभी यह आंतरिक एहसास होता है - भीतर

**बाबूजी के शब्दों ने इस बात की पुष्टि की कि प्रेम की स्वाभाविक प्रकृति ही अस्तित्व का सार है और इसने मनुष्य के हृदय में उस समय की सुस्त आत्मिक स्मृतियों को जागृत किया जब आत्मा संस्कारों के बोझ से मुक्त थी। उन्होंने प्रेम को उस शक्ति के बराबर बताया जो संपूर्ण अस्तित्व को एक साथ जोड़े रखती है और इस सार्वभौमिक दृष्टिकोण ने उस बात की पुष्टि की जिसे मैंने हमेशा महसूस किया - हम सभी इस सांसारिक अस्तित्व से परे प्रेम का अनुभव करते हैं और हमेशा करते रहे हैं। फिर भी, सांसारिक जीवन हमारे विस्तार का क्षेत्र है; आत्मा का मनुष्य के रूप में जन्म, प्रेम को व्यक्त करने का एक तरीका है।**

एक असीम आनंद की अनुभूति या एक बहुत ही सूक्ष्म उपस्थिति के रूप में होता है, जिसे महसूस करने के लिए किसी बाहरी क्रिया की आवश्यकता नहीं होती। जर्मनी की एक प्यारी दोस्त से एक संकेत मिला। उसने 1970 के दशक में एक बार बाबूजी को पत्र लिखा था जिसमें उनसे पूछा था कि जब उसने किसी व्यक्ति को दुख पहुँचाया हो तो उसे क्या करना चाहिए और उनका जवाब था, “अपने हृदय में देखो।” किसी बाहरी कार्रवाई की ज़रूरत नहीं है, सिर्फ़ सबसे सूक्ष्म तरह की आंतरिक कार्रवाई की ज़रूरत है।

क्या इसका अर्थ यह है कि दया के लिए धन्यवाद कहने की ज़रूरत नहीं है या जब हम अनजाने में भी किसी अपने को दुख पहुँचाते हैं तो माफ़ी माँगने की ज़रूरत नहीं है? मुझे ऐसा नहीं लगता क्योंकि दूसरों के प्रति संवेदनशील होना और अपनी गलतियों को स्वीकार करना अक्सर मददगार होता है।

इससे लोग आप पर भरोसा करते हैं और आपका आत्मविश्वास भी बढ़ता है। लेकिन यहाँ एक प्रश्न उठता है - क्या यह दिल से है और सच्चा है या यह सिर्फ़ शिष्टाचार के लिए या सामाजिक परंपरा के कारण है? और क्या इसे जाहिर करना आवश्यक है? हृदय हमेशा जानता है कि प्रेम में क्या आवश्यक है।

क्या हम रिश्तों में दूसरों से संवेदनशीलता की उम्मीद करते हैं? मैंने जाना है कि यह कुछ हृदय तक सांस्कृतिक है - कुछ संस्कृतियों में भावनाओं को ज्यादा बाहरी रूप से व्यक्त किया जाता है, लेकिन क्या बाहरी अभिव्यक्ति का मतलब है कि वे ज्यादा प्रेम करने वाली हैं? प्रेम की भाषा अनेक रंगों से सजी है।

अपनी पुस्तक, ‘सत्य का उदय’, में बाबूजी ने सोचने से महसूस करने, फिर बनने से अस्तित्व में होने और आगे अनस्तित्व की अवस्था की ओर बढ़ने का वर्णन किया है। मैं सोचने लगी - यदि हम उस क्रम को प्रेम पर

अपने अनुभव से मैं  
कहूँगी कि हृदय की  
शुद्धि और उससे मिलने  
वाली विस्तृत चेतना के  
साथ स्वीकार्यता और  
उदारता आती है।



लागू करें तो क्या होगा? कभी-कभी हम सोचने के स्तर पर होते हैं। हम प्रेम को समझना चाहते हैं और हम प्रेम करते हैं। हम पुस्तकें पढ़ते हैं, कविताएँ पढ़ते हैं, संगीत सुनते हैं या फिल्में देखते हैं और अंदर कुछ जागता है। आध्यात्मिक संदर्भ में, हम सतत स्मरण, ज़िक्र<sup>1</sup> या मेत्ता<sup>2</sup> (मैत्री) का अभ्यास कर सकते हैं। हम प्रेम के बारे में सीख रहे हैं। यह एक सीढ़ी है। लेकिन क्या यह काफी है?

वास्तव में, मुझे लगता है कि इन सबसे पहले, गर्भधारण के समय और बच्चे के रूप में हमारे पहले कुछ महीनों में, हम प्रेम का उसी रूप में अनुभव करते हैं जैसा बाबूजी ने वर्णन किया है - उसके मूल, अस्तित्वहीन के परम सत्त्व के रूप में। फिर जीवन के अनुभव हमें दुनिया में खोंच लेते हैं तथा होने, बनने, महसूस करने और अंतः: सोचने के चक्र में ले जाते हैं जिसमें मानसिक अभ्यास की ज़रूरत पड़ती है। विकास सीधी रेखा की तरह नहीं होता। समय-समय पर, हम खुद को इस क्रम में अलग-अलग स्तरों पर पाते हैं। हम वापस महसूस करने या सोचने के स्तर पर आ सकते हैं या प्रेम से निपटने के प्रतिक्रियात्मक स्तर पर भी आ सकते हैं।

बचपन में जब हम प्रेम को जीवन के गुणों और मानवीय व्यवहार से जोड़ने लगते हैं तब ऐसा लगता है कि हम इसे बहुत गलत रूप में समझ लेते हैं। प्रेम का लेन-देन और अपेक्षाओं, पसंद और नापसंद, सुख और दुख से कोई लेना-देना नहीं है। यह शर्तों से परे है - इसका स्वरूप निस्स्वार्थ और आवश्यक है। लेकिन यही यात्रा भी है, जिसे बाबूजी ने कभी “दिव्य लीला” कहा था। हम चक्र पूरा करते हैं और एक बार फिर शुद्ध अस्तित्व के सत्त्व की ओर बढ़ते हैं।

अपने अनुभव से मैं कहूँगी कि हृदय की शुद्धि और उससे मिलने वाली विस्तृत चेतना के साथ स्वीकार्यता और उदारता आती है। दाजी का एक पसंदीदा वाक्यांश, “पवित्रता से प्रारब्ध,” यहाँ बिलकुल सही बैठता है। पवित्रता के साथ विचारों, भावनाओं, कर्मों, दूसरों के साथ रिश्तों और आंतरिक अवस्थाओं में प्रेम की खुशबू घुल जाती है। प्रेम पूरे अस्तित्व में व्याप्त हो जाता है और अंतः: इतना सर्वव्यापी हो जाता है कि वह शून्यता में विलीन हो जाता है। और हर पड़ाव पर प्रेम के प्रति दृष्टिकोण बदल जाता है। यह मनुष्य जीवन कितना सुंदर वरदान है!

संदर्भ -

<sup>1</sup> ज़िक्र (धिक्र) - एक सूफ़ी भक्ति संबंधी अभ्यास है जिसमें ईश्वर के नामों, उससे संबंधित वाक्यांशों या प्रार्थनाओं का जाप करके ईश्वर का स्मरण किया जाता है।

<sup>2</sup> मेत्ता - एक पाली शब्द जिसका अर्थ है प्रेममय दयालुता या उदारता।

**पवित्रता के साथ विचारों, भावनाओं, कर्मों, दूसरों के साथ रिश्तों और आंतरिक अवस्थाओं में प्रेम की खुशबू घुल जाती है। प्रेम पूरे अस्तित्व में व्याप्त हो जाता है और अंतः: इतना सर्वव्यापी हो जाता है कि वह शून्यता में विलीन हो जाता है। और हर पड़ाव पर प्रेम के प्रति दृष्टिकोण बदल जाता है। यह मनुष्य जीवन कितना सुंदर वरदान है!**

# प्रकृति का रहस्य

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

राल्फ वाल्डो इमर्सन





# आँसू जो प्रार्थना बन गए

पारिस्थितिकीविद् बी. रत्नसबापति बताते हैं कि साधारण सी घास में भी कष्टों, खूबसूरती, भक्ति और पोषण की कई कहानियाँ मौजूद हैं।

## वह मोती जो स्मरण कराता है

हमारी धरती पर फैली विविध प्रकार की घास में एक है संकृ या वैयजंती (कॉइक्स लैक्रिमा जोबी)। इसकी विशेषता यह है कि यह बिलकुल मोती जैसे आकर के बीज उत्पन्न करती है जो आँसुओं की तरह प्रतीत होते हैं। इस घास का अंग्रेजी नाम, जॉबज टीयर्स बाइबल के एक पात्र जॉब पर पड़ा है जिसे अपने घोर कष्टों व अडिग श्रद्धा के लिए जाना जाता है। इस घास का वैज्ञानिक नाम आँखों की अश्रु ग्रंथि यानी लैक्रीमल ग्रंथि पर आधारित है।

विभिन्न संस्कृतियों और महाद्वीपों में इन आँसू रूपी मोतियों को अलग-अलग नामों से जाना जाता है – डेविडज टियर्स, मरियमज टियर्स, क्राइस्टज टियर्स या सिर्फ टियर ड्रॉप्स। ये सारे नाम बस एक ही सार्वभौमिक सच के प्रतीक हैं - दुख को शक्ति, खूबसूरती और भक्ति में बदला जा सकता है।

## एक अन्न जो शरीर को पोषित करता है

वैयजंती मूल रूप से एशिया के उष्णकटिबंधीय (tropical) क्षेत्रों में पाया जाता है और सदियों से पारंपरिक आहार का एक हिस्सा रहा है। इसे अदलय के नाम से भी जाना जाता है और बाजार में व्यापारिक अनाजों की वृद्धि से पहले, इसके दानों ने कई समुदायों का भरण-पोषण किया है।

## सादगी से जुड़ा इतिहास

एग्नेस आर्बर ने अपनी पुस्तक 'द ग्रैमिनी' में लिखा है कि एक चीनी जनरल पहली सदी ईस्की में इस अन्न को चीन में पहली बार लाया। टॉनकिंग में इसकी लोकप्रियता देखकर वह इन दानों को कई गाड़ियों में भरकर अपने साथ वापस चीन ले गया। जावा, सिलीबीज और सुदूर पूर्व में किसान इसे चावल के खेतों की मेढ़ों पर उगाया करते थे।

## एक बहुउपयोगी और पौष्टिक आहार

इस अन्न की कई नरम छिलकों वाली किस्मों की खेती की जाती है। ये इनके मीठे, उच्च-प्रोटीन दानों के कारण लोग इन्हें बहुत पसंद करते हैं। एशिया में वैयजंती को -

- चावल की तरह उबाला जाता है
- सुखाया या भूना जाता है
- पीसकर उस आटे से ब्रेड बनाई जाती है
- सूप या दलिये के रूप में पकाया जाता है
- पारंपरिक पेयों के रूप में बनाया जाता है। भारत में इससे जू (मिजो समुदाय द्वारा) बनाया जाता है और जापान में मा-यूएन।

इस साधारण सी दिखने वाली घास की समाज के लिए बहुत महत्ता है क्योंकि यह गरीबों के पेट भरती है, संस्कृति को बनाए रखती है और दिखाती है कि प्रकृति की प्रचुरता अक्सर साधारण रूपों में छिपी होती है।

### प्रकृति का एक उत्तम मोती

यदि वैयजंती शरीर को पोषित करती है तो वह कला को भी बढ़ावा देती है। दुनिया के कई देशों जैसे मध्य अमरीका, अफ्रीका और दक्षिण पूर्व एशिया में लोग इन दानों को सुखाकर इनका उपयोग माला, जपमाला, कंगन और अन्य पारंपरिक गहनों को बनाने के लिए करते हैं।

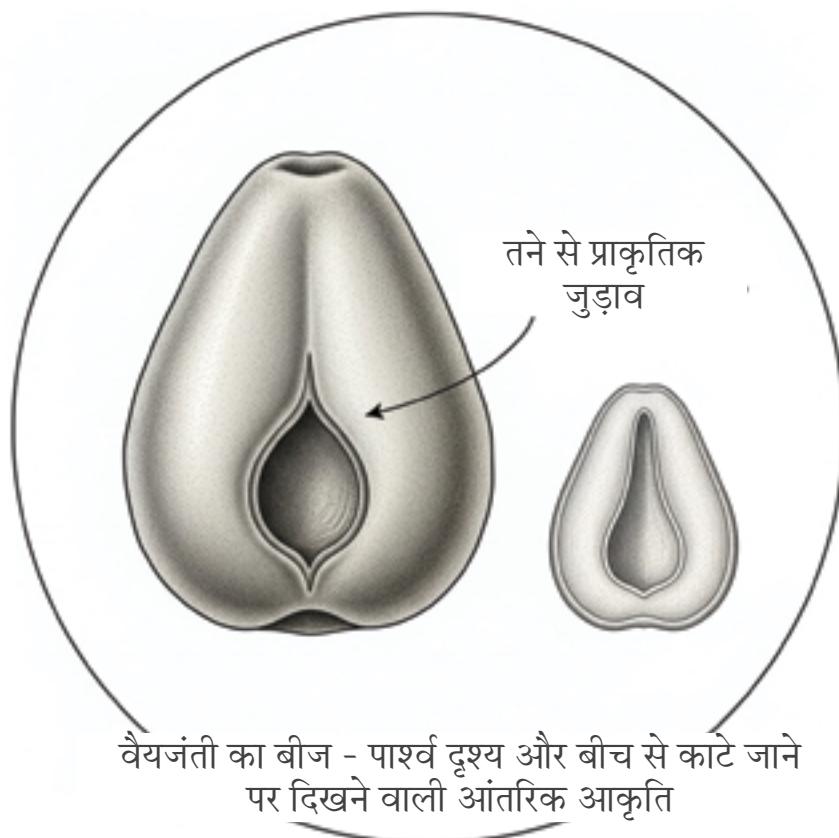
वैयजंती की असली खूबसूरती है इनका विशिष्ट प्राकृतिक आकार जो कारीगरी के लिए बेहद उपयुक्त है। अन्य बीजों से अलग इन दानों के बीच में एक प्राकृतिक रूप से छेद बना होता है, जिस कारण इन्हें बिना किसी तरह के औजार या छेद करने की ज़रूरत के, बड़ी ही आसानी से धागे में पिरोकर गहनों का रूप दिया जा सकता है।

साथ ही इनमें एक प्राकृतिक चमक होती है और ये ठीक तरह से छिद्रित भी होते हैं। ऐसा लगता है कि इनका सौंदर्य और हलकी सी चमक हमसे कह रही हो, “ज़रूरी नहीं है कि खूबसूरती को निर्मित किया जाए।” हालाँकि इन प्राकृतिक सफेद मोतियों को चमकदार रंगों में रंगा जा सकता है, फिर भी इनका प्राकृतिक मोतिया-धूसर रंग सबसे ज्यादा लोकप्रिय है। अक्सर सर्वश्रेष्ठ कला रास्ते के किनारे यानी साधारण जगहों पर मिलती है जिसे प्रकृति कलाकार के लिए तैयार करती है और कलाकार अपने कौशल से उस सौंदर्य को अपनी कृतियों में उतारता है।

### संगीत में वैयजंती - पृथ्वी की लय

इन दानों का एक बेहतरीन उपयोग अफ्रीका के शेकेरे (लौकी से बना एक पारंपरिक संगीत वाद्ययंत्र) में देखने को मिलता है। एक खोखली तुंबी पर ढीली जाली चढ़ाई जाती है जिसमें इसके सैकड़ों मोतियों को बुना जाता है। जब इसे बजाया जाता है तो ये मोती तुंबी से टकराकर एक बहुत ही प्राचीन, जीवंत व प्राकृतिक ध्वनि उत्पन्न करते हैं। बीजों से उत्पन्न यह संगीत ऐसा लगता है मानो दुनिया की प्राकृतिक धड़कन हो।

ये आँसू के आकार के मोती स्वाभाविक रूप से आध्यात्मिकता से संबंधित प्रतीत होते हैं। कई संस्कृतियों में वैयजंती प्रार्थना, चिंतन और ध्यान का एक साधन बन जाती है।





### भक्ति का प्रतीक

ये आँसू के आकार के मोती स्वाभाविक रूप से आध्यात्मिकता से संबंधित प्रतीत होते हैं। कई संस्कृतियों में वैयजंती प्रार्थना, चिंतन और ध्यान का एक साधन बन जाती है।

### आत्ममंथन की ओर ले जाने का साधन

आँसू का आकार आत्ममंथन को आमंत्रित करता है। यह प्रतिबिंबित करता है –

- उन दुखों को जिन्हें हम झेलते हैं।
- उस करुणा को जिसे हम विकसित करते हैं।
- उस कृपा को जो हमें दुखों से परे ले जाती है।





जपमाला में लगा हर मोती स्मरण के एक पवित्र क्षण का प्रतीक है। वैयजंती का हर मोती मानवीय अनुभवों की लय को दर्शाता है - खुशी, दर्द, समर्पण और अध्यात्मिक उत्कर्ष।

#### मदर टेरेसा - एक जीवित जपमाला

जपमाला से चिंतन करने की शैली का आध्यात्मिक समानांतर मदर टेरेसा के जीवन में मिलता है। रोमन कैथोलिक परंपरा में जपमाला का उपयोग दिव्यता के तीन रहस्यों पर मनन करने के लिए किया जाता है - आनंदपूर्ण रहस्य, दुखद रहस्य और गौरवमय रहस्य। मदर टेरेसा ने अपने जीवन में इन तीनों को बड़ी ही खूबसूरती से सम्मिलित किया था। उनकी निर्मल मुस्कान में सेवा से उत्पन्न आनंद झलकता था।

उनके द्वारियों से भरे चहरे और चिंतनशील आँखों में, मनुष्यों को अपार कष्ट झेलते हुए देखने का दुख था। उनके जुड़े हुए हाथ, जिन पर माला लिपटी रहती थी, अपने गौरवमय कार्यों को एक ऐसी दिव्य शक्ति को समर्पित कर देते थे जो इंसान की समझ से परे है।

हाथ में पकड़े मोतियों की तरह, मदर टेरेसा ने हर आँसू को करुणा में और हर दर्द के अंधेरे को रोशनी में बदल दिया।

#### हार्टफुलनेस के लिए आध्यात्मिक चिंतन

हार्टफुलनेस में हम अक्सर सादगी, शुद्धता और आंतरिक समर्पण की बात करते हैं। वैयजंती ठीक इन्हीं बातों का प्रतीक है -

- **शुद्धता** - यह उसके प्राकृतिक रूप से चमकीले, स्वाभाविक बीज रूपी मोती में है।
- **सादगी** - यह एक साधारण सी घास है जो शरीर और आत्मा दोनों को पोषित करती है।

- **समर्पण** - यह उसके आँसू के आकार में है जो दर्द को प्रार्थना के क्षेत्र में ले जाता है

जिस तरह मदर टेरेसा अपनी जपमाला का उपयोग हृदय को ईश्वर के साथ तालमेल में लाने के लिए करती थीं, ठीक उसी तरह वैयजंती हमें याद दिलाती है कि हमारे चिंतन के लिए प्रकृति हमें मूर्त्ति साधन भी प्रदान करती है। इसके हर मोती में - चाहे वह हार में पिरोया गया हो या फिर जपमाला में या किसी अन्य आभूषण में - स्मरण, कृपा और कृतज्ञता का भाव समाहित है।

**आँसू जो रोशनी बन जाते हैं**

वैयजंती हमें एक गहन शिक्षा देती है -

जो आँसू के रूप में शुरू होता है, वह पोषण, सौंदर्य, लय और प्रार्थना भी बन सकता है। एशिया के चावल के खेतों से लेकर प्रार्थनापूर्ण हाथों में पकड़ी जपमाला तक, अफ्रीका की तुंबी के संगीत से लेकर मदर टेरेसा की मौन शक्ति तक, ये साधारण से मोती हमें सिखाते हैं कि रूपांतरण प्रकृति और आध्यात्मिक जीवन दोनों में महत्वपूर्ण है।

आँसू अंत नहीं है। बल्कि अक्सर यह एक शुरुआत होता है। यह आशा और रूपांतरण का प्रतीक है तथा प्रकृति, भक्ति और मानवीय हृदय के नवीनीकरण का संकेत है।



**हर मोती में - चाहे वह हार में पिरोया  
गया हो या फिर जपमाला में या किसी  
अन्य आभूषण में - स्मरण, कृपा और  
कृतज्ञता का भाव समाहित है।**



# रचनात्मकता

“अजीब बात है कि रचनात्मक शक्ति एक ही क्षण में पूरे ब्रह्मांड को व्यवस्थित कर देती है।”

वर्णनिया वूल्फ़



# प्राचीन कहानियाँ - आधुनिक परिवर्तन के लिए मानचित्र

**पूर्णिमा रामकृष्णन** और **अनुजा चंद्रमौली** पौराणिक कथाओं के माध्यम से उनके परिवर्तन के सफर का विवरण प्रस्तुत कर रही हैं।

“जीवन कार चलाने जैसा है। आपको बार-बार पीछे देखने वाले शीशे में यानी अतीत को देखना पड़ता है। यह अपनी जड़ों से जुड़े रहने का एक तरीका है। यह जानने की कोशिश करना कि आप कहाँ से हैं, आपको अपनी सांस्कृतिक विरासत से जुड़ने में मदद करता है जो आपकी पहचान का एक बड़ा हिस्सा है। प्राचीन संसार के बारे में जानने से आपको वर्तमान की समझ मिलती है। यदि आप वर्तमान में अपनी जीवन रूपी गाड़ी चलाते हुए हर समय भविष्य पर ही नज़र बनाए रखते हैं और पीछे देखने वाले दर्पण में अपने अतीत को नहीं देखते तो आपको यह समझ नहीं मिल सकती।”

अनुजा पौराणिक कथाओं के बारे में बात करती है। वे कहती हैं कि महाभारत, रामायण और पुराणों जैसी पौराणिक कहानियों ने उनके बचपन को आकार दिया और हर पल उनके साथी रहीं। भगवान कृष्ण हमेशा से उनके पसंदीदा थे और उनकी मृत्यु के बारे में पढ़कर उन्हें बहुत दुख हुआ था।

अनुजा ने अर्जुन, मोहिनी, शक्ति और गंगा को नए रूप में कल्पित करने वाली चौदह पुस्तकें लिखी हैं। उनसे बात करते समय मुझे यह जानने की उत्सुकता थी कि प्राचीन कहानियाँ मुझ जैसे आध्यात्मिक साधकों की मदद कैसे कर सकती हैं। एक हार्टफुलनेस साधक होने के नाते मैं जानती हूँ कि अंदर झाँकने के लिए साहस और मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है।

मेरे मन में यह विचार आया कि क्या ये पुरानी कहानियाँ किसी दूसरे तरीके का मार्गदर्शन दे सकती हैं।

## अंदर देखना - वास्तविक यात्रा

अनुजा कहती हैं कि अधिकतर लोग जब यात्राओं के बारे में सोचते हैं तब वे बाह्य गतिविधियों की कल्पना करते हैं जैसे - हवाई यात्राएँ, स्मारक देखना, अनुभव जुटाना आदि। लेकिन जिस यात्रा का अनुजा वर्णन कर रही हैं, वह पूरी तरह से अलग है।

“लेखन और अपनी प्राचीन पौराणिक कथाओं को पढ़ने के माध्यम से आप

स्वयं को अंदर देखने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। यह कहीं ज्यादा चुनौतीपूर्ण है क्योंकि इसके लिए कुछ हद तक मानसिक अनुशासन की ज़रूरत होती है। इसके लिए आपको अपने अस्थिर और हमेशा मंथन करने वाले हृदय में शांति पाने तथा शांत चिंतन व आत्मनिरीक्षण के पलों में आनंद लेने की ज़रूरत होती है।”

मानसिक अनुशासन, आंतरिक स्थिरता और शांत चिंतन, वही तत्व हैं जिन्हें हम ध्यान के अध्यास से विकसित करते हैं। जब हम ध्यान के लिए बैठते हैं तब हम बाहरी दुनिया से विमुख हो जाते हैं और जो अपने अंदर है, उसका सामना करते हैं। अनुजा जिस अनुशासन का वर्णन करती हैं, वह भी लगभग यही काम है, केवल उसका स्वरूप अलग है।

इन कहानियों के बारे में बताते हुए अनुजा ‘सार्वभौमिक चेतना’ तक पहुँचने का वर्णन करती हैं, एक ऐसा वाक्यांश जिसे सुनकर मैं ठिठक जाती हूँ। हार्टफुलनेस में हम चेतना के विस्तार और ध्यान को स्वयं से उच्चतर शक्ति अर्थात् ईश्वर से जुड़ने के एक साधन के रूप

में देखते हैं। यहाँ एक लेखिका पौराणिक कथाओं के माध्यम से ऐसे ही अनुभव का वर्णन कर रही थी।

## पाने के लिए खाली करना

अनुजा अपनी खोज की प्रक्रिया को ऐसे शब्दों में बताती हैं जो ऋषि-मुनियों के शब्दों जैसे लगते हैं। जब वे किसी पुस्तक पर काम शुरू करती हैं और महाकाव्य के विशाल सागर में गोता लगाती हैं तब सबसे पहले उन्हें अपनी अज्ञानता का भान होता है। ज्ञान की सामग्री तो बहुत अधिक है जो पीढ़ियों से एकत्रित की गई है। अनुजा कहती हैं कि इस अथाह ज्ञान के सामने उनकी अज्ञानता उन्हें कमतर होने का एहसास करती है और कभी-कभी अभिभूत भी कर देती है।

“यह ऐसा है जैसे आप अपने अंदर से सब कुछ बाहर निकाल रहे हैं। आप अपने आप को पूरी तरह से खाली कर रहे हैं ताकि उसे प्राचीन ज्ञान के इस खूबसूरत भंडार से भर सकें जो आपको एक इंसान के तौर पर नया स्वरूप देता है। आप स्वयं को योग्य पात्र बनाने के लिए खुद को खाली कर रहे हैं।”

वे कहती हैं कि इसका तरीका यह है कि इस प्रक्रिया पर भरोसा करें, शोध करते रहें और इसको विनम्रता के साथ लिखते रहें। धीरे-धीरे आपको समझ में आने लगता है और आप जो प्राप्त करते हैं उसका उपयोग करना शुरू करते हैं और उसे पन्नों पर उतारते जाते हैं।

“जब ऐसा होता है तो उससे एक तरह का उपचार होता है। क्योंकि जैसा कि मैंने बताया, आपको खाली कर दिया गया है और एक बार फिर से आप सोच-समझकर स्वयं को गढ़ रहे हैं और गहन सत्य के शाश्वत प्रवाह में स्वयं को

डुबो रहे हैं। आप एक बड़ी प्रक्रिया के सम्मुख समर्पण कर रहे हैं और आप उसमें से अधिक मजबूत होकर निकलते हैं।”

## शिक्षकों के रूप में पात्र

अनुजा ने चौदह पुस्तकें लिखी हैं। वे उन्हें अपने बच्चे कहती हैं क्योंकि उन्होंने इन पुस्तकों को बहुत ध्यान से लिखा और प्रस्तुत किया है। लेकिन वे उन्हें अपने माता-पिता भी कहती हैं क्योंकि वे ऐसी मार्गदर्शक हैं जिन्होंने उन्हें विकसित होने में मदद की है।

हर पात्र ने उनसे कुछ अलग माँगा है। हर पुस्तक के लिए उन्हें एक विशेष स्तर तक विकसित होने की ज़रूरत थी ताकि वे उसके साथ न्याय कर सकें।

उनकी पहली पुस्तक, ‘अर्जुन - सागा ऑफ अ पांडव वॉरियर-प्रिंस’ में क्रोध से सामना होने की बात सामने आई। क्रोध वह बचाव का कवच है जिसे हम ताकत समझ लेते हैं। अनुजा को इस पात्र के बारे में अपनी पूर्वधारणाओं, जिनके साथ वे बड़ी हुई थीं, को छोड़ना पड़ा। उन्हें एहसास हुआ कि इस प्रक्रिया के समक्ष समर्पण करने के लिए उन्हें अपना क्रोध छोड़ना होगा।

जो कोई भी नियमित रूप से ध्यान करता है, वह जानता है कि ध्यान के समय भीतर उठने वाले क्रोध का सामना करना कैसा होता है। सवाल हमेशा यही होता है - क्या हम क्रोध को सही ठहराएँगे या उसे जाने देंगे?

## मोहिनी - असहजता का सामना

इसके बाद ‘मोहिनी - द एनचैट्रेस’ पुस्तक आई। इस पात्र ने अनुजा को कामुकता और इंद्रिय-तृप्ति को लेकर अपने अंदर बसी असहजता का सामना करने के लिए मजबूर किया।

“महिलाएँ होने के कारण कामुकता को लेकर हमारे मन में बहुत सारी उलझनें होती हैं क्योंकि समाज या तो हमें यौन वस्तु (लैंगिक प्राणी होने के बजाए) के रूप में देखता है या पवित्रता और दबाई हुई कामुकता की मूर्ति बना देता है। ‘मोहिनी’ में मुझे एहसास हुआ कि मैं इस पात्र के साथ न्याय करने में बहुत ज़िज्ञक रही थी और शर्म महसूस कर रही थी। पहली बार मैंने एक लेखक के तौर पर प्रथम पुरुष सर्वनाम का प्रयोग किया था क्योंकि मैं इस पात्र के करीब जाना चाहती थी और किसी ऐसे इंसान के साथ जुड़ने में अपनी ज़िज्ञक खत्म करना चाहती थी जिसमें अपनी लैंगिक पहचान को लेकर इतना आत्मविश्वास था।”

## दोहरेपन से परे

अनुजा की सबसे नई पुस्तक, ‘द वाइफ एंड द डॉसंग गर्ल’ (तमिल भाषा की उत्कृष्ट कृति, ‘शीलापथिकरम’ का एक नया रूप) एक और गलत चुनाव के मुद्दे पर बात करती है। इसे “मैडोना-होर” कॉम्प्लेक्स कहते हैं - अच्छी पत्नी बनाना नर्तकी। (महिलाओं को इंसान के बजाय दो चरम श्रेणियों में बाँटने की एक मानसिक विकृति जिसके अनुसार महिला या तो पवित्र व पूजनीय हो सकती है या फिर यौन आकर्षण की वस्तु)।

“मुझे यह पुस्तक लिखने में बहुत संघर्ष करना पड़ा क्योंकि मुझे अभी बहुत कुछ सीखना था। हमें औरतों को या तो एक या दूसरी तरह से देखने के लिए मजबूर किया जाता है। लेकिन एक औरत के हजारों चेहरे होते हैं और वे सभी सही हैं।”

‘स्वर्धम’ का यही अर्थ है, अपने धर्म या सत्य का पालन करना।

## शक्ति - आंतरिक ताकत प्राप्त करना

यदि कोई एक रचना अनुजा द्वारा वर्णित रूपांतरण शक्ति को मूर्त रूप में प्रस्तुत करती है तो वह है 'शक्ति- द डिवाइन फ्रेमिनिन'।

"जब आप देवी माँ के अलौकिक गुण को जानने की कोशिश करते हैं तब आपको एहसास होता है कि जिन उत्तरों को आप बाहर ढूँढ रहे थे, वे आपके अंदर ही हैं। देवी आपको जो सबसे बड़ा सबक सिखाती हैं, वह सबसे आसान भी है और वह है - आप सक्षम हैं!"

अनुजा के लिए 'शक्ति' पुस्तक लिखने का मतलब था अपने अंदर के राक्षसों को बाहर निकालना, बेनाम डर का सामना करना, भय और बुरे अनुभवों से निपटना और ज़िंदगी भर जमा हुए आघातों से बाहर निकलना। पुस्तक खुद ही पुरस्कार बन गई और वह भी केवल अनुजा के लिए ही नहीं बल्कि केरल की बाढ़ के दौरान एक युवा लड़की के लिए भी जिसने इंस्टाग्राम पर उनसे संपर्क किया। वह फँसी हुई थी, पानी से घिरी हुई और भयभीत थी। उस लड़की ने अनुजा को बताया कि उस डरावने समय में 'शक्ति' उसके लिए संबल का ज़रिया थी।



**'जब आप देवी माँ के अलौकिक गुण को जानने की कोशिश करते हैं तब आपको एहसास होता है कि जिन उत्तरों को आप बाहर ढूँढ रहे थे, वे आपके अंदर ही हैं। देवी आपको जो सबसे बड़ा सबक सिखाती हैं, वह सबसे आसान भी है और वह है - आप सक्षम हैं!"**

## गंगा – पवित्र को फिर से परिभाषित करना

अपनी पुस्तक 'गंगा - द कॉन्स्टेंट गॉडेस' में अनुजा नदी-देवी को एक ऐसी महिला के रूप में दिखाती हैं जो अपने दिल की सुनती हैं।

"उन्होंने एक जगह टिके रहने और एक आज्ञाकारी पत्नी बनने से इनकार कर दिया। वे सच में एक दिव्य प्रेमिका बनना चाहती थीं और एक ऐसे शाश्वत प्रेम का हिस्सा बनना चाहती थीं जो प्रकृति को उसकी असली सुंदरता में बनाए रखे। उन्होंने देवी के समान जीवन जीने का फैसला किया।"

## एक आसान तरीका

जब मैंने अनुजा से पूछा कि अपने अंदर बदलाव लाने के लिए पाठक इन कहानियों से कैसे जुड़ सकते हैं तब वे आपस में जुड़े हुए पैटर्न के बारे में बताती हैं – ऐसे रहस्यमय जुड़ाव जो सिर्फ निरंतर ध्यान देने से स्वयं सामने आ जाते हैं।

पौराणिक कथाओं में आपको क्या मिलता है, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप उनके लिए क्या करते हैं। कहानियाँ कई उद्देश्यों को पूरा कर सकती हैं जिसमें सिर्फ मनोरंजन भी शामिल है। फिर भी यदि आप उन्हें बार-बार पढ़ते हैं तो आप यह देखकर हैरान हो जाएँगे कि वे आपके द्वारा कोई प्रयास किए बिना भी आपको शिक्षित करती हैं।

अनुजा एक आसान तरीका बताती हैं - हर दिन कुछ पन्ने पढ़ें। आप कुछ भी पढ़ सकते हैं - भगवद् गीता, महाभारत, रामायण, उपनिषद, आपकी पसंदीदा पौराणिक कहानियाँ, तेनाली रमन की कहानियाँ या आपकी अपनी लिखी हुई बातें। बस पढ़ें और आत्मसात करें।

"आपको बचपन से ही माँ के दूध और दाल-भात के साथ कहानियों का यह आहार भी दिया जाता है। यह आपके खून और हड्डियों का हिस्सा बन जाता है। बस कुछ पन्ने पढ़ें और जो बताया गया है उसे आत्मसात कर लें। धीरे-धीरे समय के साथ आप आपस में जुड़ी रहस्यमयी बातों को समझने लगते हैं जो गहरे सत्य प्रकट करती हैं।"

वे कहती हैं कि यह कभी भी स्पष्ट नहीं होता। यह कभी भी आसान नहीं होता। और फिर भी यह स्पष्ट और आसान दोनों है! यही विरोधाभास है।

अनुजा की रोजाना पढ़ने की आदत ध्यान के समान है - दोनों ही में उन्हें नियमित रूप से करना, आत्मसात करना और स्वयं को समर्पित करना आवश्यक है। समय के साथ बदलाव सूक्ष्म लेकिन गहरा होता जाता है और जब ज़रूरत होती है तब आपकी आंतरिक शक्ति सामने आ जाती है।

## मृत्यु और सांब का रहस्योद्घाटन

हमारी बातचीत के अंत होने से पहले अनुजा अपने उस पल के बारे में बताती हैं जिसे वे अपना 'यूरेका' पल (अचानक मिला ज्ञान का पल) कहती हैं। उन्हें एक अंतर्वृष्टि प्राप्त हुई जब वे अपनी पुस्तक 'अभिमन्यु' पर काम कर रही थीं।

"महाभारत के सभी पात्र अवतार थे, ऐसी विभूतियाँ थे जो इस धर्म युद्ध का हिस्सा बनना चाहते थे। वे विष्णु के अवतार कृष्ण की मदद करना चाहते थे क्योंकि वे भूमि देवी के सबसे योग्य रक्षक थे। एक बार जब किसी दिव्य सत्ता का उद्देश्य पूरा हो जाता है तब उसके इस दुनिया में बने रहने का कोई अभिप्राय

नहीं रह जाता। उन्हें मुक्त कर दिया जाना चाहिए ताकि वे वापस लौट सकें। अंततः मुक्ति का अर्थ है जाने देना, विशेषकर उन सब को जिनसे आप बहुत अधिक प्रेम करते हैं।"

अनुजा यादवों के नरसंहार की, महाभारत युद्ध के बाद कृष्ण के पूरे वंश के विनाश की बात करती है। बचपन में अनुजा के लिए इस बारे में सोचना लगभग असहनीय था। कृष्ण और जांबवती के बेटे सांब को शिव ने अपने अर्धनारीश्वर रूप में [आधी-स्त्री के रूप में शिव] आशीर्वाद दिया था। सांब कृष्ण की तरह सुंदर थे और महिलाओं को आकर्षित करने वाले थे लेकिन शापित भी थे। ऋषियों ने उन्हें एक लोहे की गदा को जन्म देने का श्राप दिया जो यादव वंश को नष्ट कर देने वाला था। ऊपरी तौर पर यादवों का अंत भयानक लग सकता है, फिर भी यह ईश्वर की योजना थी।

अनुजा की समझ बहुत गहराई तक जाती है।

मृत्यु और विनाश को, जो 'संहारक' शिव का कार्य है, अक्सर बुरा माना जाता है लेकिन वे जीवन के इस महान चक्र का हिस्सा हैं, चाहे हम इसे मानें या न मानें।

"कहानियाँ आपकी इन रहस्यमयी तरीकों को समझने में मदद करती हैं। वे आपको हिम्मत देती हैं। दुनिया के राक्षस शायद असली हों लेकिन आपके पास वह सब कुछ है जो इन सबसे निपटने के लिए आवश्यक है, चाहे वह मौत हो, अंदर के डर हों या कुछ और। आपको वह मिल जाएगा जिसकी आपको ज़रूरत है, बशर्ते आप बहादुर और दयालु हों।"



### जीवित विरासत

जैसे ही हमारी बातचीत समाप्त होने लगती है, मैं पीछे देखने वाले शीशे की छवि पर वापस आ जाती हूँ। आगे बढ़ने के लिए हमें पीछे देखना होगा। अतीत हमें भविष्य की ओर बढ़ने में मदद करता है।

जैसा कि अनुजा कहती हैं, कहानियाँ एक तरह की जीवित प्राणी हैं। वे साँस लेती हैं लेकिन वे हर पीढ़ी के साथ बदलती भी हैं। हमेशा ज़रूरत के अनुसार उनमें कुछ जोड़ा जाता है और कुछ हटा दिया जाता है। इसका यह अर्थ नहीं है कि कहानियाँ दूषित या कमज़ोर हो गई हैं। इसी तरह हम भी जीवित प्राणी हैं जिन्हें खाली करके फिर से भरा जा सकता है, बदला जा सकता है और ढाला जा सकता है। जैसे-जैसे हम आगे बढ़ते हैं, हम अपने अंदर के राक्षसों का सामना करने और अपनी ताकत खोजने की क्षमता विकसित करते हैं।

अंदर की यात्रा आसान नहीं है। इसके लिए सोच-विचार और साहस चाहिए। जिस प्रकार हम अपने ध्यान के लिए हर दिन वापस आते हैं, उसी प्रकार हम बार-बार प्राचीन कहानियों में छुपी शिक्षाओं पर वापस आ सकते हैं। तरीका वही है - मौजूद रहना, अपने हृदय को ग्रहणशील बनाना और बदलाव को होने देना।

अंदर की यात्रा आसान नहीं है। इसके लिए सोच-विचार और साहस चाहिए। जिस प्रकार हम अपने ध्यान के लिए हर दिन वापस आते हैं, उसी प्रकार हम बार-बार प्राचीन कहानियों में छुपी शिक्षाओं पर वापस आ सकते हैं। तरीका वही है - मौजूद रहना, अपने हृदय को ग्रहणशील बनाना और बदलाव को होने देना।

विद्या

“जीवन स्वयं सबसे अद्भुत परीकथा है।”

हैंस क्रिश्यन एंडरसन



# डाग्दा का जादुई हार्प

**रूबी कार्मेन** आयरलैंड की एक प्राचीन लोककथा प्रस्तुत करती हैं जो डाग्दा और उनके जादुई हार्प (त्रिकोण आकार का तंतुवादी) के बारे में है। हार्प का संगीत लोगों का उपचार करता था, उन्हें रूपांतरित करता था और 'तुआथ दे दानन' (आयरलैंड की देवी दानु का समुदाय) की रक्षा करता था।



**य**ह एक जादुई हार्प और सुदूर पश्चिम के प्राचीन आयरलैंड के एक अलौकिक कबीले की कहानी है। यह बहुत पुराने समय की बात है जो इतिहास के पन्नों में धुंधली हो चुकी है और अब केवल कभी-कभी याद की जाती है। इस जादुई हार्प के रक्षक डाग्दा थे। डाग्दा कबीले के मुखिया थे जो कई लोगों के अनुसार देव-तुल्य व्यक्ति थे जिनमें अपार शक्ति और अच्छाई थी। वे इसलिए देवतुल्य थे क्योंकि

उनमें अपार शक्ति और अपार अच्छाई, दोनों समान रूप से विद्यमान थीं। उनके पास एक चमत्कारी पात्र था जिसे प्रचुरता का पात्र कहा जाता था।

उनका हार्प अत्यंत भव्य था। उसे पवित्र शाहबलूत (oak) की लकड़ी से बनाया गया था और सोने व रत्नों से जड़ा गया था। लेकिन उसकी असली शक्ति उसके दिव्य संगीत में थी। उस हार्प में ऐसा जादू था कि वह अनेक युद्धों के बाद थके योद्धाओं के दुखों को हर

लेता था। उससे निकलने वाले पवित्र सुरों को सुनकर योद्धा अपने सारे दुख-दर्द भूल जाते थे।

जब डाग्दा हार्प के तारों को छेड़ते तब प्रकृति में ऋतुओं का चक्र सही चलता था और वह संगीत योद्धाओं को युद्ध करने के लिए तैयार कर देता था।

उस समय प्राचीन आयरलैंड में कई युद्ध लड़े गए। ऐसे ही एक युद्ध के दौरान जब हार्प की रखवाली के लिए कोई नहीं था तब शत्रु पक्ष ने

मौका पाकर उसे चुरा लिया जो 'तुआथ दे दानन' की सबसे अनमोल धरोहर, एक महान खजाना था।

डाग्दा के शत्रु उस हार्प को लेकर धने जंगल में भाग गए और वहाँ एक खाली पड़े समारोह भवन में अपनी जीत का जश्न मनाने लगे। उन्हें लगा कि अब जादुई हार्प उनके पास था इसलिए शायद डाग्दा की शक्ति हार्प के जादू के बिना क्षीण हो जाएगी। जब वे जीत के नशे में ढूबे थे तभी भवन के भारी दरवाजे अचानक खुले और चारों ओर सन्नाटा छा गया। डाग्दा वहाँ हार्प को वापस लेने आए थे।

उन्होंने सर्दियों की सुबह की पश्चिमी हवाओं की गर्जना जैसी भारी आवाज में पुकारा, "मेरे प्रिय हार्प, मेरे पास आओ!"

वह जादुई हार्प अपने स्वामी की आज्ञा मानकर भवन के बीच से उड़कर डाग्दा के विशाल व अधीर हाथों में वापस पहुँच गया।

डाग्दा ने हार्प के तारों पर कुछ कोमल व पवित्र सुर छेड़े। उस संगीत का हर एक स्वर पूरे कक्ष में किसी मंत्र की तरह गूँज उठा और वहाँ उपस्थित हर व्यक्ति - पुरुष, स्त्री और बच्चे - पर उसका गहरा प्रभाव पड़ा। वह संगीत विलाप जैसा सुनाई दे रहा था या कहें, उसकी तीव्रता आँसुओं की बाढ़ जैसी प्रतीत हो रही थी। उसकी ध्वनि इतनी दुखद थी और उसने उन लोगों के हृदयों को इस हृद तक भेद दिया कि स्त्रियाँ और बच्चे रोने लगे तथा उस विषाद में उनके गले भर आए। अपने प्रियजनों को इतना व्याकुल देखकर शत्रु योद्धा भी दुख और शोक से भर गए।

लेकिन चतुर डाग्दा के पास अभी एक और विकल्प था। उन्होंने एक नया सुर छेड़ा जिसने माहौल को पूरी तरह बदल दिया। अब शोक की जगह शत्रु पक्ष के सभी पुरुष बेकाबू होकर





हँसने लगे। वे हँसी को रोक नहीं पाए और इतना हँसे कि वे खड़े भी नहीं हो पा रहे थे, डाग्दा के खिलाफ हथियार उठाना तो दूर की बात थी।

रो रही स्त्रियाँ अविश्वास में पुरुषों को देख रही थीं और इससे पहले कि वे पुरुषों को डॉटने के लिए कुछ कह पातीं, डाग्दा ने हार्प का एक और तार छेड़ दिया। वह संगीत माँ की लोरी की तरह मधुर और परम शांति देने वाला था। वह सबसे मधुर, सबसे कोमल ध्वनि थी, जो आनंद और सुंदरता बिखेर रही थी। उसका प्रभाव ऐसा था कि वहाँ मौजूद हर व्यक्ति एक गहरी और सुखद निद्रा में चला गया। वह 'निद्रा संगीत' था। बच्चे अपनी माँओं की गोद

में जाकर सो गए और डाग्दा अपना जादुई हार्प लेकर सुरक्षित वहाँ से निकल गए।

वह जादुई हार्प ही था जिसने 'तुआथ दे दानन' और प्राचीन आयरलैंड को शत्रुओं से बचाया। आज भी, हार्प आधुनिक आयरलैंड का राष्ट्रीय प्रतीक है जो उसकी सांस्कृतिक पहचान और उनके स्वाभिमान को दर्शाता है।

प्रचुरता, प्रजनन क्षमता, शक्ति, जादू, ज्ञान और प्रकृति से संबंधित अध्यात्म से माना जाता है।

2. तुआथ दे दानन (Tuatha Dé Danann) - इसका शाब्दिक अर्थ है देवी दानु का समुदाय। उन्हें तुआथ दे (देवताओं का कबीला या दिव्य कबीला) भी कहा जाता है। आयरलैंड की पौराणिक कथाओं के अनुसार वे अलौकिक लोग हैं। उनमें से अनेक ईसाई धर्म के उद्धर से पहले के गेलिक आयरलैंड के देवताओं का प्रतिनिधित्व करते हैं।

संदर्भ -

1. डाग्दा (The Dagda) - वे आयरलैंड की पौराणिक कथाओं में शक्तिशाली व पिता समान देवता हैं जो तुआथ दे दानन के मुखिया हैं और जिन्हें अच्छा देवता कहा जाता है। उनका संबंध

एआई-जनित छवियाँ



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

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



WWW.BRIGHTERMINDS.ORG

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

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

स्मरणशक्ति  
मजबूत करें

अवलोकन  
क्षमता  
तीव्र करें

आत्मविश्वास  
बढ़ाएँ

फ़ोकस  
बेहतर करें

अंतर्ज्ञान  
बढ़ाएँ

आज ही  
नामांकित करें!

## HEARTFULNESS GOPICHAND BADMINTON ACADEMY

### हार्टफुलनेस गोपीचंद बैडमिंटन अकादमी

उत्कृष्टता प्राप्त करने की इस अकादमी की प्रतिबद्धता को पुनर्जीता गोपीचंद की दृष्टिकोण से मार्गदर्शन मिला है और वह हार्टफुलनेस के मूल्यों पर आधारित है।

वैशिक सत्र की सुविधाएँ

- वातानुकूलित सुविधाओं से लैस अंतर्राष्ट्रीय मानदंडों वाले 14 बैडमिंटन कोर्ट वैशिक सत्र के कोर्ट जिन्हें विश्व लेल प्रतियोगिताओं के मानदंडों के अनुकूल बनाया गया है।
- अत्यधिक कुशल प्रशिक्षक और संबोधीय रूप से प्रमाणित प्रशिक्षकों (बीएआई) से प्रशिक्षण लें।
- उत्तम व्यायामशाला, स्विमिंग पूल एवं फिजियोथेरेपी केंद्र वैहारीन प्रदर्शन के लिए उच्च स्तरीय शारीरिक तंत्रज्ञानी एवं स्वास्थ्यलाभ सुविधाएँ।
- व्यक्ति-अनुरूप आहार संबोधी मार्गदर्शन प्रावेक खिलाड़ी की आवश्यकतानुरूप प्रशिक्षण रूप से बनाई गई आहार योजना।
- गान्धीजीक स्वास्थ्य कार्यक्रम व्यायाम एवं तनावमुक्ति की तकनीकों से समग्र विकास पर ध्यान देंग्राम। प्रावेक खिलाड़ी पर विशिष्ट ध्यान।
- शुद्ध शाकाहारी परिवर्तन एक स्वाच्छ, स्वस्थ एवं सांचिक परिवेश
- वातानुकूलित आवास सुविधा खिलाड़ियों के लिए सुविधाजनक एवं अच्छे स्ल-स्लाव वाले आवास
- आवश्यक लैल सामग्री खिलाड़ियों को अपने लैल से संबंधित सामग्री स्वयं लानी होगी।
- दाखिला केवल प्रदर्शन परीक्षण द्वारा नामांकन येकल प्रदर्शन परीक्षण में हुए पुनराव के अधार पर
- रिचर्ली उत्तराधिकारी 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 मौसिल जानकारी ज्ञानरी

### लड़कियों के लिए शांतिवेन अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट अकादमी

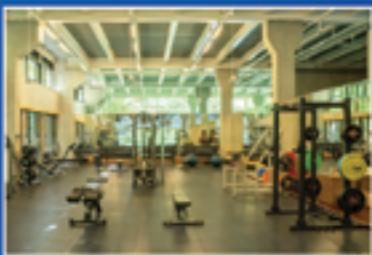
सुविधाएँ एवं वेशकश

- व्याक्तिगत कुशल प्रशिक्षक प्रशिक्षण करें
- उत्तम व्यायामशाला एवं फिजियोथेरेपी केंद्र वैहारीन प्रदर्शन के लिए उच्च सांस्थीय शारीरिक तंत्रज्ञानी एवं स्वास्थ्यलाभ सुविधाएँ
- व्यक्ति-अनुरूप आहार संबोधी मार्गदर्शन प्रावेक खिलाड़ी की आवश्यकतानुरूप विशिष्ट रूप से बनाई गई आहार योजना
- मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम ध्यान एवं तनावमुक्ति की तकनीकों से समग्र विकास पर ध्यान केंद्रन प्रावेक खिलाड़ी पर विशिष्ट ध्यान
- शुद्ध शाकाहारी वरिवर एक स्वाच्छ, स्वस्थ एवं सांचिक परिवेश
- वातानुकूलित आवास सुविधा खिलाड़ियों के लिए सुविधाजनक एवं अच्छे रुक्क-रुक्काव वाले आवास
- आवश्यक लैल सामग्री खिलाड़ियों को अपने लैल से संबंधित सामग्री स्वयं लानी होगी
- दाखिला केवल प्रदर्शन परीक्षण द्वारा नामांकन केवल प्रदर्शन परीक्षण में हुए चुनाव के अधार पर

#### योग्यता

आयु - 8 से 18 वर्ष

कौशल सत्र - विनेट में रुपी रखने वाले आंतरिक एवं मध्यम स्तरीय खिलाड़ियों के लिए



स्थान - कान्हा शांतिवनम्, हैदराबाद, तेलंगाना

ईमेल - [contact@hfnfsports.com](mailto:contact@hfnfsports.com)

संपर्क - +91 8519956041

सोमवार से शनिवार

सक्रिय खेती



पोलैरिटी



गीतोपदेश



ड्राइटर माइंडस कार्यक्रम



आनुभवीकरण

उपलब्ध हैं (सीबीएसई परिसर, कान्हा)



# हार्टफुलनेस इंटरनेशनल स्कूल

नर्सरी से कक्षा 12वीं तक

## उपलब्ध पाठ्यक्रम

सीबीएसई | केम्ब्रिज | आईबी  
मोटिसरी | इंडिगो | फ़िनलैंड |  
एनआईओएस (NIOS)

तनावमुक्ति व ध्यान



योग



खेल



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

ओमेगा शाखा, चेन्नई

044 6624 1130 / 1111

<https://www.omegaschools.org>

तिरुवल्लुर शाखा, चेन्नई

+91 92822 05086

<https://www.histiruvallur.org>

तुमकुंटा, हैदराबाद

+91 80749 37605

<https://www.histhumkunta.org>

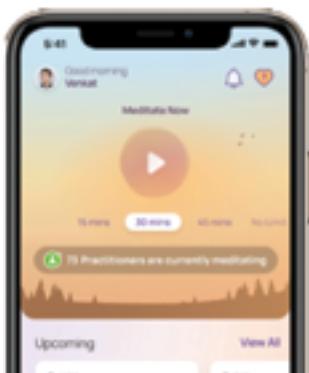
सीबीएसई परिसर, कान्हा शांतिवनम्

+91 63007 36099 | <https://hfnschools.org>

केम्ब्रिज परिसर, कान्हा शांतिवनम्

+91 93810 32970 | <https://www.hiskanha.org>

सारा ज्ञान हृदय से उपजता है

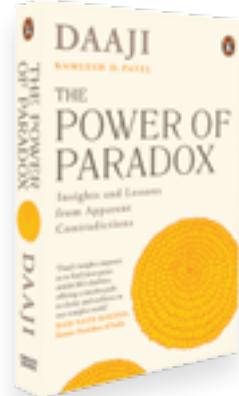


# heartfulness app

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](http://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](http://hfn.li/pop)



## हार्टफुलनेस योग शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम

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

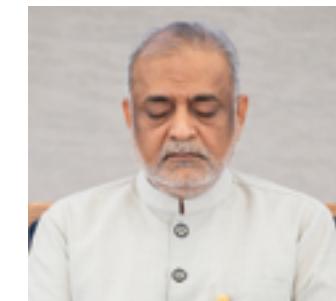
[heartfulness.org/yoga/](http://heartfulness.org/yoga/)



## 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](http://hfn.li/THW-hi)  
[https://hfn.li/DD-hindi](http://hfn.li/DD-hindi)  
[https://hfn.li/TWB-hi](http://hfn.li/TWB-hi)  
[https://hfn.li/SAhindi](http://hfn.li/SAhindi)



## ध्यान के मास्टरक्लास सत्र

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

[heartfulness.org/masterclass](http://heartfulness.org/masterclass)

## अपनों से मिलें

अपने समीप एक प्रशिक्षक या ध्यान केंद्र हूँठें।

[heartfulness.org/en/connect-with-us/](http://heartfulness.org/en/connect-with-us/)





### हार्टफुलनेस के सरल अभ्यासों के बारे में जानिए

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

[learning.heartfulness.org](http://learning.heartfulness.org)



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



एक बेहतर सहयोगी  
विश्व की  
पुनर्कल्पना