

हार्टफुलनेस

पवित्रता से प्रारब्ध

अवस्था और दशा -
आध्यात्मिक विकास के
दो अक्ष

दाजी

जब भय शक्ति बन जाता है
- वह देवी जो चित्रकथाओं
के माध्यम से पीड़ितों का
रूपांतरण करती है

राम देवीनेनी और पूर्णिमा
रामकृष्णन

पाचन तंत्र का स्वास्थ्य,
रोग-प्रतिरोधक क्षमता और
अपनी देखभाल की शक्ति

डॉक्टर कुणाल देसाई
और डॉक्टर विजय



खोज





heartfulness
advancing in love



Brighter
Minds
Enriching
Young Minds



संस्कृति विभाग
MINISTRY OF
CULTURE



एकत्म अभियान

हर दिल ध्यान, हर दिन ध्यान



8 राज्य 8 हजार 2 करोड़
प्रशिक्षक अभ्यासी

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



बदलाव की शुरुआत... खुद से...



52 सप्ताहों की ध्यान-प्रतिबद्धता

•Live

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



<https://hfn.jl/DHYAN>



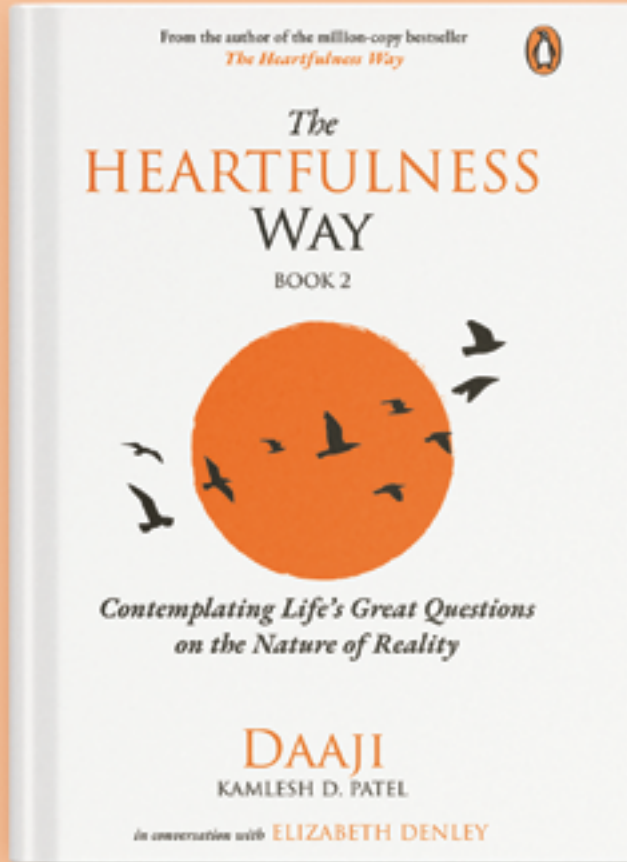
नूतन प्रकाशन

सर्वाधिक बिकने वाली लोकप्रिय पुस्तक

द हार्टफुलनेस वे के लेखक की

द हार्टफुलनेस वे, संस्करण - 2

वास्तविकता की प्रकृति पर जीवन के महत्वपूर्ण प्रश्नों पर प्रस्तुत विचार



अपनी प्रतियाँ प्री-ऑर्डर करें

amazon



दाजी

लेखक

हार्टफुलनेस के वैश्विक
मार्गदर्शक



एलिज़ाबेथ डेनली

लेखक

हार्टफुलनेस में आध्यात्मिक
प्रशिक्षक

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

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

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

हार्टफुलनेस पत्रिका की सदस्यता लें



डिजिटल व मुद्रित प्रतियाँ उपलब्ध हैं

प्रतियों को ऑनलाइन ऑर्डर करें -

एक पत्रिका, 12 महीने की सदस्यता

तथा 24 महीने की सदस्यता के लिए -

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

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

heartfulnessmagazine.com/subscribe

संपादक मंडल

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

डिजाइन, कला व फोटोग्राफी

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

लेखक

दाजी, जैनमरी कॉनर, लिया कुमार, जगदीश नारन, भुवरागसामी रतिनसबापति, जोसेफ़ रॉबिन्सन, अनंतनेनी श्रीनाथ, रवि वेंकटेशन

साक्षात्कार

कुणाल देसाई -विजय द्वारा लिया गया साक्षात्कार

राम देवीनेनी-पूर्णमा रामकृष्णन द्वारा लिया गया साक्षात्कार

बृन्दा मिलर- वनेसा पटेल द्वारा लिया गया साक्षात्कार

सहयोगी दल

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

योगदान के लिए

contributions@heartfulnessmagazine.com

विज्ञापन के लिए

advertising@heartfulnessmagazine.com

सदस्यता के लिए

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions

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

ISSN 2455-7684

संपादक - नीरज कुमार

द्वारा मुद्रित - सुनील कुमार

सिरी आर्ट्स, लकड़ी का पुल, हैदराबाद, तेलंगाना, भारत।

सत्त्वाधिकार © 2026 हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट
सर्वाधिकार सुरक्षित

heartfulness
purity weaves destiny



खोज

प्रिय पाठकों,

इस अंक में, एक नर गिलहरी बड़ी बेचैनी से अपने लिए सुरक्षित घर खोजता है। वह सुरक्षित घर उसे एक बलूत के पेड़ की कोटर में मिलता है जो पहले से ही उसकी प्रतीक्षा कर रहा था। हम आँतों की अप्रत्याशित बुद्धिमत्ता और अंजीर के पेड़ के छिपे फूलों के बारे में जानकारी प्राप्त करते हैं। हम एक ऐसे फ़िल्म निर्माता से बात करते हैं जो चित्रकथाओं के माध्यम से लैंगिक हिंसा के खिलाफ़ आवाज़ उठाते हैं। ये चित्रकथाएँ आधुनिक पीढ़ियों की कहानियों को पुरानी पौराणिक कथाओं के साथ जोड़ती हैं और उनकी शर्म की भावना को शक्ति में बदल देती हैं। ये लेख हमें याद दिलाते हैं कि खोज हमेशा कुछ नया पाना नहीं होती, बल्कि यह नई दृष्टि से उसे देखना सीखना है जो पहले से मौजूद है।

एकसाथ मिलकर ये सभी लेख खोज और विकास की एक सुंदर गाथा प्रस्तुत करते हैं। दाजी आध्यात्मिक विकास पर अपने विचार व्यक्त करते हैं जिसमें वे बताते हैं कि परिवर्तन दो अक्षों पर होता है - अवस्था और दशा। लिया कुमार हमें गिलहरी बार्नाबी की धैर्य और आत्म-ज्ञान की यात्रा की कहानी सुनाती हैं। भुवरागसामी रतिनसबापति और अनंतनेनी श्रीनाथ अंजीर के फूलों की छिपी हुई दुनिया को उजागर करते हैं जिनके फूल भीतर की ओर खिलते हैं और ततैयों द्वारा परागित होते हैं। ये वृक्ष कठिन समय में भी जंगलों को जीवित रखते हैं। बृंदा मिलर की विविधतापूर्ण कला पर उनकी सोच यह दर्शाती है कि उनके जीवन ने कठोर नियमों से नहीं, बल्कि रचनात्मक खुलेपन से आकार लिया है। डॉ. कुणाल देसाई बताते हैं कि आँतें हमारा दूसरा मस्तिष्क हैं जो प्रतिरक्षा, भावनाओं और स्पष्टता का स्रोत है। रवि वेंकटेशन बताते हैं कि आंतरिक स्थिरता विकसित करने से कॉर्पोरेट राजनीति से निपटा जा सकता है और जोसेफ़ रॉबिन्सन हमारे भीतर शांति की लालसा और अधिक पाने की चाह के बीच के खिंचाव को समझाते हैं। जैनमरी कॉनर याद करती हैं कि बचपन की समुद्र की कहानियों ने कैसे उन्हें आध्यात्मिक समर्पण के लिए तैयार किया। पूर्णिमा रामकृष्णन राम देवीनेनी से बात करती हैं कि कैसे उन्होंने फ़िल्म निर्माता से चित्रकथा रचयिता बनने की यात्रा तय की। उनके द्वारा प्रस्तुत पौराणिक कथाओं ने पीढ़ियों को अपने भय को शक्ति में बदलने की क्षमता दी। अंततः, जगदीश नारन उबंटू का परिचय देते हैं - वह अफ़्रीकी ज्ञान जिसके अनुसार हम स्वयं को सबसे गहराई से एक-दूसरे के माध्यम से जान पाते हैं।

अगले महीने हम 'प्रेम' के विषय पर बात करेंगे। हम आपके लेख contributions@heartfulnessmagazine.com पर आमंत्रित करते हैं।

पढ़ने का आनंद लें और ईश्वर करें कि यह खोज की यात्रा आपको प्रेरित करे।

संपादकगण



अंदर

अपनी देखभाल

पाचन तंत्र का स्वास्थ्य, रोग-प्रतिरोधक क्षमता और अपनी देखभाल की शक्ति

डॉक्टर कुणाल देसाई और डॉक्टर विजय के बीच वार्तालाप

12

अधिक पाने की चाह

जोसेफ़ रॉबिन्सन

20

प्रेरणा

अवस्था और दशा - आध्यात्मिक विकास के दो अक्ष

दाजी

28

जब भय शक्ति बन जाता है - वह देवी जो चित्रकथाओं के माध्यम से पीड़ितों का रूपांतरण करती है

राम देवीनेनी के साथ साक्षात्कार

34

सतह के नीचे की खोज

जैनमरी कॉनर

42

कार्यक्षेत्र

आंतरिक स्थिरता और युक्तिपूर्ण जागरूकता के साथ कॉर्पोरेट राजनीति का सामना करना

रवि वेंकटेशन

48

रिश्ते

उबंटू - एक-दूसरे के माध्यम से स्वयं को खोजना

जगदीश नारन

56

पर्यावरण

जहाँ फूल छिपते हैं - अंजीर का रहस्य

भुवरागसामी रतिनसबापति और अनंतनेनी श्रीनाथ

64

रचनात्मकता

विविधतापूर्ण जीवन

बुंदा मिलर के साथ साक्षात्कार

70

बच्चे

बार्नाबी का नया घर

लिया कुमार

78



दाजी

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



रवि वेंकटेशन

रवि एटलांटा में रहने वाले प्रबंधक हैं जो वर्तमान में कैटालोप में मुख्य कार्यकारी अधिकारी के रूप में कार्य कर रहे हैं। वे प्रस्तुति, समझौता-वार्ता, समानुभूतिपूर्ण नेतृत्व, तकनीक एवं स्वास्थ्य जैसे विषयों पर नियमित रूप से वार्ताएँ देते हैं। रवि नियमित रूप से नेतृत्व पर आयोजित कार्यक्रमों में पैनल के सदस्य, पॉडकास्टर और मुख्य वक्ता भी होते हैं।



कुणाल देसाई

कुणाल ओहायो के डेटन शहर में संक्रामक रोगों के क्षेत्र में चिकित्सक हैं। वे 'कैटरिंग हेल्थ नेटवर्क' में कर्मचारी-स्वास्थ्य के चिकित्सा निदेशक और 'सोइन मेडिकल सेंटर' में सूक्ष्मजीवी विरोधी प्रबंधन कार्यक्रम के निदेशक हैं। वे जीवनशैली पर हार्टफुलनेस ध्यान के पढ़ने वाले प्रभावों पर की जा रही शोध परियोजनाओं में भी शामिल हैं।



जोसेफ़ रॉबिन्सन

जोसेफ़ रॉबिन्सन एक हार्टफुलनेस प्रशिक्षक और योग शिक्षक हैं। वे लगभग 20 वर्षों से इस विषय पर खोज कर रहे हैं कि रूपांतरण की प्रक्रिया में शारीरिक अभ्यास किस प्रकार सहायक हो सकते हैं। वे एक पति, दो बच्चों के पिता हैं और वर्तमान में वियना में रहते हैं। आप उनके और उनके कार्य के बारे में अधिक जानकारी joeyyoga.com पर प्राप्त कर सकते हैं।



राम देवीनेनी

राम देवीनेनी रैटपैलक्स (निगमित) के संस्थापक और अध्यक्ष हैं। न्यूयॉर्क सिटी में रहने वाले देवीनेनी फ़िल्मों के निर्माता और सामाजिक मुद्दों पर आधारित चित्रकथाओं के प्रकाशक हैं। वे भारत की पहली महिला चित्रकथा पुस्तक नायिका 'प्रिया' के रचयिता हैं। इस पुस्तक को ग्लोबल आर्ट्स प्राइज़ फ़ॉर इनोवेशन के अंतिम दौर के लिए चयनित किया गया था।



जैनमरी कॉनर

जैनमरी एक निर्माण कंपनी की मुख्य कार्यकारी अधिकारी हैं। एक पत्नी, माँ और दादी होने के साथ-साथ उन्होंने अपना पूरा वयस्क जीवन मुख्यतः पुरुष-प्रधान क्षेत्रों में हृदय के गुणों को शामिल करने का प्रयास किया है। वे स्वयंसेवा के माध्यम से जीवन की परिस्थितियों से ऊपर उठने की हृदय की क्षमता के बारे में बताती हैं। इस स्वयंसेवा द्वारा वे वंचित लैटिनो युवाओं की सेवा करती हैं। वे एक प्रमाणित हार्टफुलनेस प्रशिक्षक भी हैं।



जगदीश नारन

जगदीश नारन दक्षिण अफ्रीका के एक हार्टफुलनेस साधक, प्रशिक्षक और स्वयंसेवक हैं। वे पिछले 40 वर्षों से साधना कर रहे हैं। वे डिजिटल पहुँच और सामुदायिक उपक्रमों का समर्थन करते हैं और सेवा, आंतरिक रूपांतरण तथा दूसरों को हार्टफुलनेस मार्ग की गहराई और सरलता जानने में मदद करने के प्रति अत्यंत उत्साही हैं।



भुवरागसामी रतिनसबापति

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



डॉ. अनंतनेनी श्रीनाथ

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



बुंदा मिलर

बुंदा मिलर मुंबई स्थित एक मिश्रित माध्यम कलाकार हैं जिन्होंने 'सर जे.जे. स्कूल ऑफ़ आर्ट' से स्वर्ण पदक प्राप्त किया है। उन्होंने 16 एकल प्रदर्शनियाँ आयोजित की हैं, 25 वर्षों तक 'काला घोड़ा कला महोत्सव का निर्देशन किया है। वे सीएसएमवीएस (छत्रपति शिवाजी महाराज वस्तु संग्रहालय) की ट्रस्टी हैं और 'काला घोड़ा आर्ट डिस्ट्रिक्ट' में धरोहर संरक्षण के कार्य में भी योगदान देती हैं।



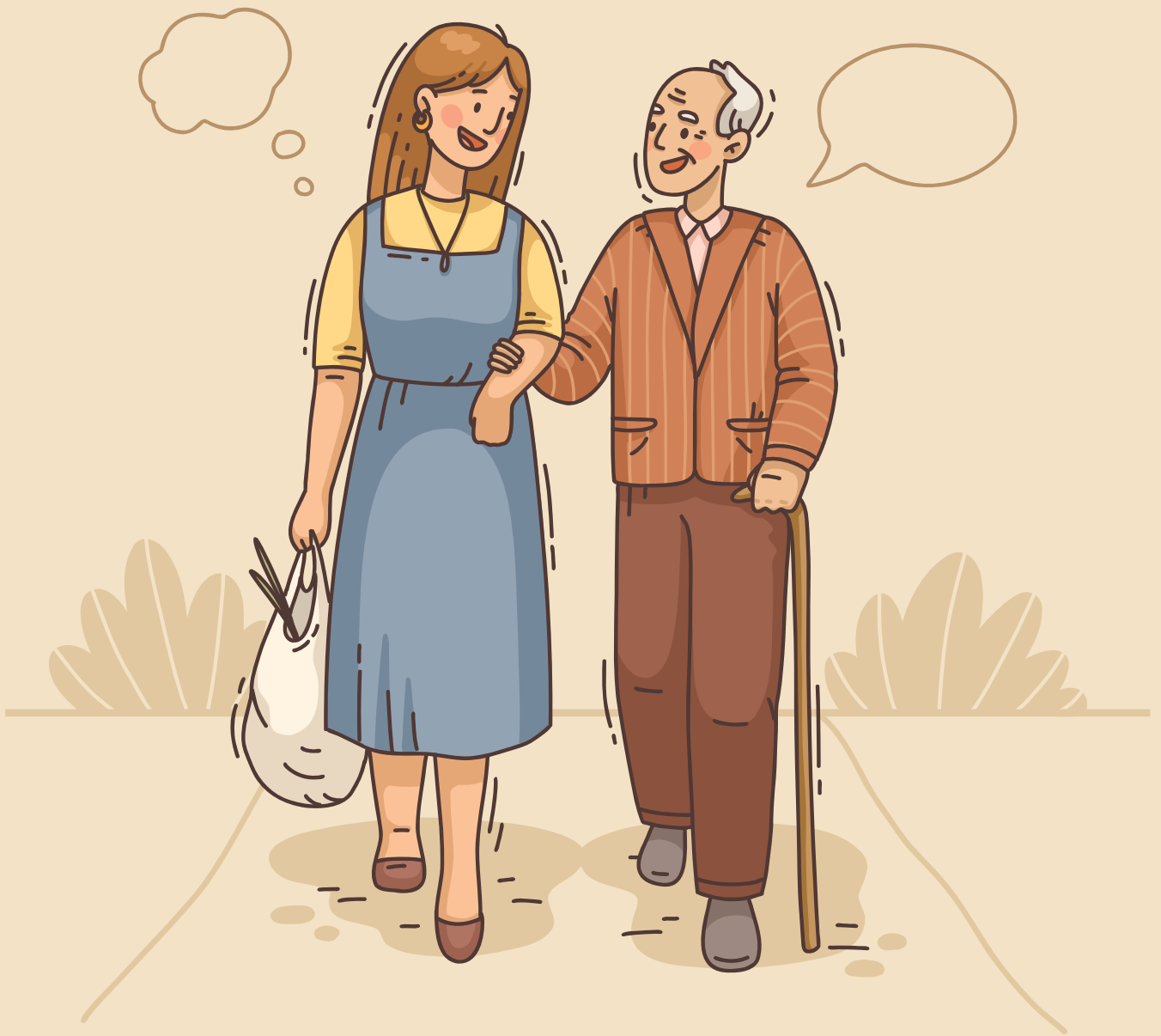
लिया कुमार

लिया यूनिवर्सिटी ऑफ़ टेक्सास में इकोनॉमिक्स और कंप्यूटर साइंस की छात्रा हैं। उन्हें दौड़ना, पढ़ना और बेकिंग करना पसंद है। वे मानसिक स्वास्थ्य संसाधनों को और अधिक सुलभ बनाने के प्रति बहुत भावुक हैं। इसके लिए वे मानसिक कल्याण ऐप बनाती हैं और उन तरीकों की खोज करती हैं जिनसे प्रौद्योगिकी मानसिक स्वास्थ्य यात्रा को सभी के लिए अधिक सुलभ और व्यक्तिगत बनाने में मदद कर सकती है।



पूर्णिमा रामकृष्णन

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



अपनी देखभाल

“जैसे-जैसे आप बड़े होते हैं, आप यह समझने लगते हैं कि आपके पास दो हाथ हैं - एक हाथ अपनी मदद करने के लिए और दूसरा हाथ दूसरों की मदद करने के लिए।”

माया एंजेलो

पाचन तंत्र का स्वास्थ्य, रोग-प्रतिरोधक क्षमता और अपनी देखभाल की शक्ति

इस वार्ता में संक्रामक रोग विशेषज्ञ **डॉक्टर कुणाल देसाई** और होमियोपैथ **डॉक्टर विजय** आपस में चर्चा कर रहे हैं कि कैसे आँत का स्वास्थ्य हमारी रोग-प्रतिरोधक क्षमता, भावनात्मक संतुलन और समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। वे इस बात पर प्रकाश डालते हैं कि सचेत खान-पान से लेकर ध्यान करने जैसी सरल दैनिक आदतें किस तरह से हमारे आंतरिक परितंत्र को स्वस्थ बनाए रखने में सहयोग देती हैं।

डॉ. विजय - आजकल की भागदौड़ भरी दुनिया में हम अपने भीतर स्थित सबसे बुद्धिमान तंत्रों में से एक, हमारी आँत, की अनदेखी कर देते हैं। जिसे कभी केवल एक पाचन अंग माना जाता था, आज उसे हमारे 'दूसरे मस्तिष्क' के रूप में सराहा जाता है। इसमें अरबों-खरबों सूक्ष्मजीव होते हैं जो हमारे रोग-प्रतिरोधक तंत्र, मनोदशा, चयापचय और समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। वार्ता की शुरुआत करते हुए, क्या आप हमें बता सकते हैं कि आँत का स्वास्थ्य क्या है और यह इतना महत्वपूर्ण क्यों है?

डॉ. कुणाल - संक्रामक रोग विशेषज्ञ होने के नाते जब मैं आँत के स्वास्थ्य के बारे में सोचता हूँ तब मेरा ध्यान आँत के सूक्ष्मजीवों पर जाता है। यह एक ऐसा क्षेत्र है जिसे हम पिछले दस से बीस सालों में बहुत बेहतर तरीके से समझ पाए हैं।

यदि मैं आपको इतिहास में पीछे ले जाऊँ तो सभी चिकित्सक हिप्पोक्रेटिक शपथ लेते हैं। पाँचवीं शताब्दी ईसा पूर्व के चिकित्सक हिप्पोक्रेटीज़ ने कहा था, "सभी बीमारियाँ आँत से शुरू होती हैं।" लंबे समय तक हम वास्तव में समझ नहीं पाए कि ऐसा क्यों है। आँत के सूक्ष्मजीवों पर हाल ही में किए गए शोधों से हमें पता चला है कि इन सूक्ष्मजीवों का सामान्य संतुलन बनाए रखना स्वास्थ्य के कई पहलुओं के लिए महत्वपूर्ण है।

इसमें जीवनशैली से जुड़ी बीमारियाँ भी शामिल हैं जिन्हें हम आज अक्सर देखते हैं - मोटापा, मधुमेह, गुर्दे की बीमारी, उच्च रक्तचाप, असंतुलित प्रतिरक्षा प्रणाली और कैंसर। ये सभी आँत के स्वास्थ्य से जुड़ी हैं। आज हम जिन बीमारियों का सामना कर रहे हैं, उनमें से अधिकांश जीवनशैली से संबंधित हैं जिनके लिए आँत को एक 'एपिजेनेटिक गेटवे' माना जाता है अर्थात् वंशानुओं की अभिव्यक्ति आँत से ही शुरू होती है। हम अपने पर्यावरण, विचारों, कार्यों, भावनाओं और निश्चित रूप से आहार के माध्यम से इसे प्रभावित करते हैं।

इस व्यापक दृष्टिकोण से देखा जाए तो आँत का स्वास्थ्य समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।

डॉ. विजय - यह बात, जो आपने बताई है, कि आँत का स्वास्थ्य विचारों और भावनाओं को कैसे प्रभावित करता है, बहुत दिलचस्प है। जब हम विचारों और भावनाओं के बारे में सोचते हैं तब हम आम तौर पर मस्तिष्क और हृदय के बारे में सोचते हैं। क्या आप समझा सकते हैं कि यह आँत और मस्तिष्क का संबंध कैसे काम करता है?

डॉ. कुणाल - रोज़मर्रा की ज़िंदगी में हम अक्सर इसे 'गट फ्रीलिंग' या अंतर्मन की आवाज़ कहते हैं, है न? उदाहरण के लिए, भाषण या प्रस्तुति देने से पहले जब हम घबराहट महसूस करते हैं तब



अक्सर पेट या आँत में गड़बड़ी महसूस होती है। मेरा छोटा बेटा टेनिस टूर्नामेंट से पहले दो बार शौचालय जाता है। जब हम घबराहट महसूस करते हैं तब स्पष्ट रूप से आँत में कुछ बदल जाता है।

वैज्ञानिक रूप से अब हम इसे आँत-मस्तिष्क अक्ष कहते हैं। अवसाद और घबराहट जैसी कई मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का आँत के सूक्ष्मजीवों और उन सूक्ष्मजीवों के स्वास्थ्य के साथ प्रमाणित संबंध है।

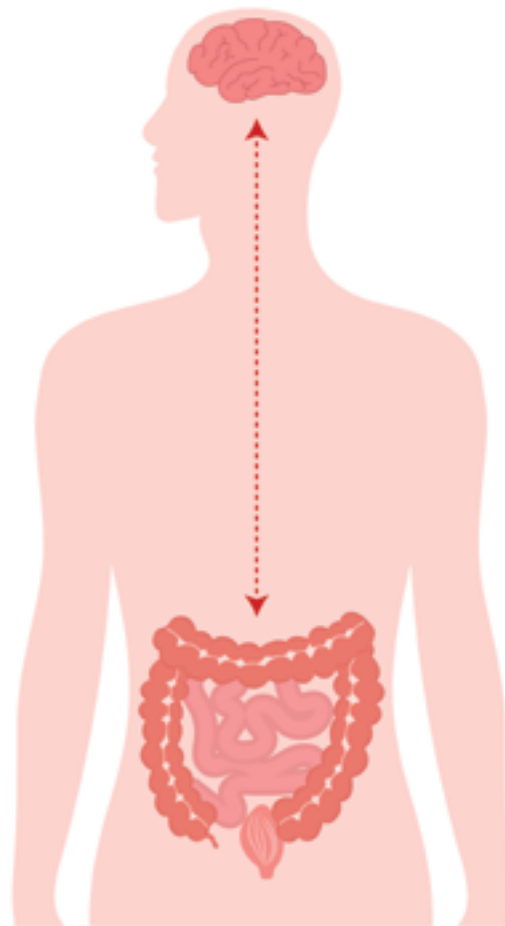
यहाँ एक उपयोगी शब्द है, डिस्बायोसिस। जब आँत का संतुलन बिगड़ जाता है, यानी जब अच्छे और बुरे सूक्ष्मजीवों के बीच असंतुलन होता है तब हम उसे डिस्बायोसिस कहते हैं। यह एक सूक्ष्म प्रक्रिया है। हो सकता है कि इसके स्पष्ट लक्षण न दिखें लेकिन यह पर्दे के पीछे होने वाली किसी घटना की तरह है।

डिस्बायोसिस से होने वाला असंतुलन मस्तिष्क को भी प्रभावित करता है। हमारे यहाँ एक कहावत है, विशेषकर दंपतियों के बीच, “एक आदमी की खुशी उसके पेट से जुड़ी होती है - उसे कुछ अच्छा खिलाओ तो वह खुश रहता है।” यह सुनने में सरल लगता है लेकिन वैज्ञानिक रूप से हम जानते हैं कि लगभग 80 प्रतिशत सेरोटोनिन अच्छे सूक्ष्मजीवों की मदद से आँत में ही बनता है।

यह इस बात का एक उदाहरण है कि कैसे एक स्वस्थ आँतों का सूक्ष्मजीव समुदाय (gut-microbiome) और हार्मोन का संतुलन मानसिक स्वास्थ्य, मनोदशा और भावनाओं को प्रभावित करता है जो आँत-मस्तिष्क अक्ष का सार है। इसमें स्टेरॉयड हार्मोन जैसे तनाव हार्मोन भी शामिल हैं। तनाव डिस्बायोसिस के सबसे सामान्य कारणों में से एक है। यह मानसिक स्वास्थ्य सहित कई स्वास्थ्य समस्याओं का पूर्व संकेत है। इस अंतर्निहित प्रक्रिया में अक्सर आँत के सूक्ष्मजीवों का असंतुलन ही होता है।

डॉ. विजय - चूँकि आपने तनाव का विषय छेड़ा है, तो इससे पहले कि हम इसमें गहराई में जाएँ, कृपया बताएँ कि यदि कोई अस्वस्थ आँत से जूझ रहा है तो उसे किन लक्षणों पर ध्यान देना चाहिए?

डॉ. कुणाल - यह थोड़ा कठिन प्रश्न है क्योंकि यह इस बात पर निर्भर करता है कि हम आँत के स्वास्थ्य को कितनी संकीर्णता से परिभाषित करते हैं। साधारण और आँत-केंद्रित दृष्टिकोण से देखें तो आपको पाचन संबंधी लक्षण दिखेंगे - जैसे मल त्याग में समस्या, बेचैनी या अनियमितता।



तनाव डिस्बायोसिस के सबसे सामान्य कारणों में से एक है। यह मानसिक स्वास्थ्य सहित कई स्वास्थ्य समस्याओं का पूर्व संकेत है। इस अंतर्निहित प्रक्रिया में अक्सर आँत के सूक्ष्मजीवों का असंतुलन ही होता है।

एक सामान्य उदाहरण 'इरिटेबल बोवेल सिंड्रोम' (आँत संबंधी विकार IBS) है। हम अभी भी इसे पूरी तरह से नहीं समझते हैं लेकिन हम जानते हैं कि यह आँत-मस्तिष्क अक्ष से जुड़ा है और व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित है। इरिटेबल बोवेल सिंड्रोम एक आदर्श उदाहरण है कि कैसे आँतों में सूक्ष्म असंतुलन लक्षणों के रूप में प्रकट हो सकता है।

डॉ. विजय - क्या तनाव आँत के इन नकारात्मक और सकारात्मक सूक्ष्मजीवों के बीच के संतुलन को प्रभावित करता है?

डॉ. कुणाल - हाँ, तनाव को सबसे आम कारणों में से एक माना जाता है। नकारात्मक पक्ष पर बात करने से पहले मैं बताता हूँ कि इन सूक्ष्मजीवों के लिए एक स्वस्थ आंतरिक वातावरण कैसा दिखता है।

आँत का स्वास्थ्य जन्म से ही शुरू हो जाता है। आपने पहले ठीक ही कहा था कि हममें मानव वंशाणुओं की तुलना में सूक्ष्मजीवी वंशाणु अधिक हैं। यदि किसी व्यक्ति में दस लाख मानवीय वंशाणु हैं तो शायद उसमें लगभग दस खरब सूक्ष्मजीवी वंशाणु होंगे।

इनमें से अधिकांश सूक्ष्मजीव हमारी आँत में रहते हैं। यही कारण है कि हम आँत के स्वास्थ्य पर केंद्रित रहते हैं, हालाँकि ये सूक्ष्मजीव त्वचा और श्वसन तंत्र में भी होते हैं। आँत के सूक्ष्मजीवों के मुख्य पहलू इस प्रकार हैं -

- अच्छे और बुरे सूक्ष्मजीवों के बीच संतुलन और
- उन सूक्ष्मजीवों की विविधता।

जैसे कृषि में हम जैव विविधता की बात करते हैं, वैसे ही आँत में भी ज़्यादा विविधता बेहतर होती है। यह विविधता जन्म के समय माँ में सूक्ष्मजीवों की विविधता से शुरू होती है। जैसे-जैसे हम बढ़े होते हैं, यह हमारे बाहरी वातावरण और आहार के अनुसार ढलती रहती है। विभिन्न सूक्ष्मजीव अलग-अलग कार्य करते हैं, इसलिए अधिक विविधता बेहतर स्वास्थ्य में सहायक होती है।

जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, बीमारियों एवं उम्र बढ़ने के प्रभाव के कारण जैव विविधता और उसके संतुलन दोनों में गिरावट आती है। यह सामान्य शरीर विज्ञान है। कोई भी चीज़ जो इसे और भी अधिक बिगाड़ देती है, वह तकलीफ़देह हो सकती है।

इस संतुलन के बिगड़ने के तीन मुख्य कारण हैं -

- तनाव
- सूक्ष्मजीवरोधियों (antimicrobials) का अनुचित उपयोग - यह भोजन उगाने के तरीके से ही शुरू हो जाता है। कृषि में सूक्ष्मजीवरोधियों का उपयोग मिट्टी की जैव विविधता को प्रभावित करता है जो अंततः हमें प्रभावित करता है।
- आहार - सबसे महत्वपूर्ण कारक है।

तनाव से कोर्टिकोस्टेरोइड्स और अन्य तनाव हार्मोन स्रावित होते हैं जो आँत के सूक्ष्मजीव समुदाय पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं। तो हाँ, तनाव एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

डॉ. विजय - यह दिलचस्प है। चूँकि आप इस प्रश्न के उत्तर में भोजन का विषय ले आए तो कृपया यह बताएँ कि स्वस्थ आँतों के लिए आप कौन से प्रमुख खाद्य पदार्थों को ग्रहण करने की सलाह देंगे?

डॉ. कुणाल - इसके दो पहलू हैं। पहला है - पहले से मौजूद वातावरण और आपका भोजन कहाँ से आता है, जो अक्सर आपके नियंत्रण से बाहर होता है। दूसरा है आपका आहार। एक बड़ा प्रभाव ज़्यादा रेशेदार आहार का होता है। रेशे अच्छे सूक्ष्मजीवों के लिए भोजन हैं। हम अक्सर इसे प्रीबायोटिक कहते हैं। आप प्रोबायोटिक भी ले सकते हैं — ऐसे खाद्य पदार्थ जिनमें जीवित सूक्ष्मजीव होते हैं। ये आमतौर पर खमीर युक्त खाद्य पदार्थ होते हैं।

दक्षिण भारत के कई व्यंजन खमीर युक्त होते हैं। दही एक खमीर युक्त खाद्य पदार्थ है। यह भी सहायक है हालाँकि इसकी अपनी सीमाएँ हैं। तो एक पहलू है, वे खाद्य पदार्थ जो जीवित सूक्ष्मजीव प्रदान करते हैं जैसे दही, खमीर युक्त व्यंजन, अमेरिका में मिलने वाला 'केफ़िर' इत्यादि।

दूसरा और शायद अधिक महत्वपूर्ण पहलू यह है कि पहले से मौजूद सूक्ष्मजीवों को स्वस्थ रखा जाए ताकि जब हम उन्हें सही भोजन जैसे सलाद, सब्ज़ियाँ और फल जैसे अधिक रेशे वाले खाद्य पदार्थ दें तो वे अपने आप बढ़ें।

मैं मरीज़ों को प्राथमिक रूप से दही या केफ़िर लेने की सलाह देता था। लेकिन जैसे-जैसे मैंने और जानकारी हासिल की तो मुझे एहसास हुआ कि अधिक रेशे वाला आहार ही सबसे अधिक लाभदायक है। यदि आप हृदय के स्वास्थ्य के लिए हृदय रोग



जब आप प्रोबायोटिक का चयन करें तो केवल लेबल पर लिखे सूक्ष्मजीवों की संख्या पर ध्यान न दें। जो ज़्यादा मायने रखता है, वह है सूक्ष्मजीवों की विविधता यानी उसमें अलग-अलग प्रजाति व उपप्रजाति के सूक्ष्मजीव मिले होने चाहिए। जैसा कि मैंने पहले कहा है, विविधता ही महत्वपूर्ण है, संख्या नहीं।

विशेषज्ञों की सलाह को देखें तो वे भी अधिक रेशे के आहार की बात करते हैं। इसका एक कारण यह है कि रेशे आँत के सूक्ष्मजीवों को सकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं।

डॉ. विजय - जैसा कि आपने कहा, पिछले कुछ वर्षों में प्रीबायोटिक और प्रोबायोटिक जैसे शब्द प्रयोगशाला से निकलकर हमारी बातचीत का हिस्सा बन गए हैं और दही के विज्ञापनों से लेकर स्वास्थ्य संबंधी ब्लॉग में दिखाई देते हैं। इन चर्चाओं के परे, क्या आप समझा सकते हैं कि प्रीबायोटिक और प्रोबायोटिक क्या होते हैं? और वे हमारी आँतों के स्वास्थ्य और रोग प्रतिरोधक क्षमता में क्या योगदान देते हैं?

डॉ. कुणाल - प्रीबायोटिक इन सूक्ष्मजीवों का भोजन है जिसमें सामान्यतया रेशों की प्रचुरता होती है। सब्जियाँ और फल इसके अच्छे उदाहरण हैं। अपने आहार में इनकी मात्रा बढ़ाने से हमें प्रीबायोटिक युक्त भोजन मिल जाता है।

खाद्य स्रोतों से प्रोबायोटिक पाने के सीमित विकल्प होते हैं - प्रोबायोटिक में दही और अन्य खमीर युक्त खाद्य पदार्थ मुख्य हैं। प्रोबायोटिक सप्लीमेंट (अतिरिक्त आहार) बाज़ार में बिना डॉक्टर की पर्ची के या फ़ार्मसी पर आसानी से मिल जाते हैं जिनका यदि समझदारी से चुनाव किया जाए तो वे अच्छे होते हैं।

जब आप प्रोबायोटिक का चयन करें तो केवल लेबल पर लिखे सूक्ष्मजीवों की संख्या पर ध्यान न दें। जो ज़्यादा मायने रखता है, वह है सूक्ष्मजीवों की विविधता यानी उसमें अलग-अलग प्रजाति व उपप्रजाति के सूक्ष्मजीव मिले होने चाहिए। जैसा कि मैंने पहले कहा है, विविधता ही महत्वपूर्ण है, संख्या नहीं।

डॉ. विजय - यह बहुत दिलचस्प है! हाँ, विविधता ही वास्तव में महत्वपूर्ण है। स्वास्थ्य संबंधी नए रुझानों और सप्लीमेंट से भरी इस दुनिया में अक्सर सरल और नियमित आदतें ही सबसे अधिक लाभकारी होती हैं - विशेषकर आँत के स्वास्थ्य के लिए, जहाँ हमारे खाने के तरीके से लेकर तनाव प्रबंधन तक सब कुछ मायने रखता है। हमारी दिनचर्या परोक्ष रूप से हमारे आंतरिक पारिस्थितिकी तंत्र को प्रभावित करती रहती है। एक स्वस्थ और संतुलित आँत को बनाए रखने के लिए कौन-सी सरल व व्यावहारिक दैनिक आदतें हैं जिन्हें व्यक्ति अपना सकता है?

डॉ. कुणाल - इसके मैं दो मुख्य पहलू देखता हूँ। पहला है तनाव प्रबंधन - ऐसी कोई भी चीज़ जो आपके मन की अवस्था और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। हम जानते हैं कि लंबे समय

मेरे विचार में मन की संतुलित अवस्था से अपने आप ही आहार संतुलित हो जाता है। इससे एक सुचक्र बन जाता है जो अधिक स्वस्थ जीवनशैली में योगदान देता है। सब कुछ विचारों और भावनाओं से शुरू होता है जो बाद में कार्य के रूप में परिणित होता है। अगर हम अपने विचारों और भावनाओं को नियंत्रित कर लें तो सही समझ के साथ सही काम करना आसान हो जाता है।



से तनाव-ग्रस्त व्यक्ति कार्बोहायड्रेट वाला अस्वास्थ्यकर भोजन अधिक खाता है। यह एक दुष्चक्र बन जाता है।

मान लीजिए कि हम किसी को हल्का व्यायाम करने के लिए कहते हैं लेकिन उसकी मानसिक स्थिति इसके अनुकूल नहीं होती तो ऐसी स्थिति में उसे व्यायाम एक बोझ जैसा लगेगा और वे इसे जारी नहीं रखेंगे। इसलिए सबसे पहले हमें अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को विकसित करने के तरीके अपनाने की आवश्यकता है।

दूसरा पहलू है आहार, जिसके बारे में हम पहले ही चर्चा कर चुके हैं। मेरे विचार में मन की संतुलित अवस्था से अपने आप ही आहार संतुलित हो जाता है। इससे एक सुचक्र बन जाता है जो अधिक स्वस्थ जीवनशैली में योगदान देता है। सब कुछ विचारों और भावनाओं से शुरू होता है जो बाद में कार्य के रूप में परिणित होता है। अगर हम अपने विचारों और भावनाओं को नियंत्रित कर लें तो सही समझ के साथ सही काम करना आसान हो जाता है।

आजकल जानकारी व्यापक रूप से और आसानी से उपलब्ध है; चुनौती उसे कार्यान्वित करने की है। सरल ध्यान अभ्यास मन को नियमित करने का पहला कदम है। एक बार जब यह स्थापित हो जाता है तब बाकी सब कुछ आसानी से व्यवस्थित हो जाता है।

डॉ. विजय - यह बहुत रोचक है कि आपने ध्यान और उसके महत्व के बारे में बात की। पिछले कुछ समय से यह माना जाने

लगा है कि ध्यान जैसे अभ्यासों का संबंध केवल मानसिक स्वास्थ्य से ही नहीं है बल्कि शारीरिक स्वास्थ्य से भी है, जिसमें आँत की कार्यप्रणाली भी शामिल है। लगता है मन और आँत हमेशा तालमेल में रहते हैं। आपके अनुभव में, क्या ध्यान करने से आँतों को बेहतर महसूस होता है या वे अपना कार्य सही ढंग से कर पाती हैं?

डॉ. कुणाल - निश्चित रूप से। आइए थोड़ा हट कर सोचते हैं। हम करोड़ों सूक्ष्मजीवों के साथ रहते हैं और वे हमारी भावनाओं और विचारों से प्रभावित होते हैं।

एक साधारण उदाहरण - मैं अपनी मानसिक अवस्था और आंतरिक संतुलन के आधार पर अपने बच्चों के व्यवहार को अलग तरह से देखता हूँ। हम सभी ने गौर किया है कि जब हमारी अपनी मानसिक अवस्था अच्छी होती है तब हमारे प्रियजन अलग तरह से प्रतिक्रिया देते हैं। यह तो हमारे बाहर की बात हुई। अब कल्पना कीजिए कि जब हम शांत और संतुलित होते हैं तब हमारे भीतर की सभी कोशिकाएँ, जिनमें सूक्ष्मजीव भी शामिल हैं, उसी अवस्था के साथ सामंजस्य बिठाती हैं। मुझे यकीन है कि तब इसका सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

कुछ अध्ययनों में शाकाहारी या वेगन आहार के साथ ध्यान के अभ्यासों का परीक्षण किया गया और आँत के सूक्ष्मजीवों पर इनके प्रभाव को मापा गया। हालाँकि ये अध्ययन कठिन हैं - क्योंकि आपको आहार और पर्यावरण जैसे कई कारकों को नियंत्रित करना

पड़ता है - फिर भी हमारे पास जो सीमित अध्ययन उपलब्ध हैं, वे एक सकारात्मक प्रभाव दिखाते हैं।

कोविड के दौरान एक संक्रामक रोग विशेषज्ञ और कर्मचारी स्वास्थ्य के चिकित्सा निदेशक के रूप में मेरा नज़रिया बहुत ही अलग था। महामारी के दौरान मैंने कई स्वास्थ्य कर्मियों के साथ मिलकर काम किया। मेरा एक मुख्य अवलोकन यह था कि जो व्यक्ति तनाव में थे और कोविड से ग्रसित थे, उनकी स्थिति अक्सर अधिक गंभीर रही। वे बहुत ज्यादा बीमार पड़े। जिन लोगों ने स्थिति को स्वीकार कर लिया और शांत बने रहे, वे बेहतर स्थिति में दिखे।

मैं आश्चर्यचकित था और बाद में मुझे ऐसे शोध मिले जिनसे पता चला कि जिन लोगों में आँतों के सूक्ष्मजीवों का संतुलन बेहतर था, उन्होंने कोविड का सामना बेहतर तरीके से किया। आपको याद होगा कि उस समय ऐसी एक भी दवा नहीं थी जो भरोसेमंद तरीके से काम कर रही थी। परिणाम मुख्य रूप से इस बात पर निर्भर थे कि किसी व्यक्ति की प्रतिरक्षा प्रणाली ने कैसी प्रतिक्रिया दी। जिन लोगों में पहले से आँतों के सूक्ष्मजीवों का असंतुलन था और उसके कारण आँतों के सूक्ष्मजीवों के पारितंत्र में खराबी थी, उनकी प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया अधिक अनियमित रही। शोध के अनुसार कोविड वायरस आँतों में पाया गया था।

इसलिए यदि हम किसी बीमारी का सामना मन की संतुलित और शांत अवस्था से करते हैं तो बीमारी का स्वरूप उस स्थिति की तुलना में अलग हो सकता है जब हम चिंतित और तनावग्रस्त होते हैं। ध्यान जैसा एक सरल अभ्यास बीमारी के प्रति हमारी प्रतिक्रिया को बदल सकता है। महामारी के समय हम इसे कई लोगों में देख पाए।

इन उदाहरणों से हम देख सकते हैं कि ध्यान का अभ्यास प्रतिरक्षा प्रतिक्रियाओं को प्रभावित करता है और इस प्रक्रिया को समझने के लिए आँत के सूक्ष्मजीव महत्वपूर्ण हैं।

डॉ. विजय - हाँ, बिल्कुल ऐसा ही है। इस उत्तर के लिए आपका धन्यवाद। यह बहुत ही प्रभावशाली ढंग से याद दिलाता है कि कैसे हमारी मानसिक स्थिति सीधे हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है।

आपने सही कहा कि कोविड काल में जो लोग शांत और संतुलित रहे, वे तनाव और घबराहट से घिरे लोगों की तुलना में बेहतर स्थिति में रहे। यह इस बात को स्पष्ट रूप से दिखाता है कि हमारी भावनात्मक दृढ़ता और हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली सच में

आपस में गहराई से जुड़ी हुई हैं। इसे बताने के लिए धन्यवाद डॉ. कुणाल। इसके साथ ही मुझे लगता है कि हम चर्चा के अंत में पहुँच गए हैं। क्या आप इस विषय पर हमारे साथ कुछ अंतिम टिप्पणी साझा करना चाहेंगे कि हम भविष्य में कैसे अपने आँत के स्वास्थ्य और इसके माध्यम से अपने मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रख सकते हैं?

डॉ. कुणाल - एक अंतिम विचार - आँत मानव स्वास्थ्य के लिए वंशाणुओं की अभिव्यक्ति को प्रभावित करने वाला द्वार है। अनुवांशिकी (genetics) हमें अपने माता-पिता और अन्य कारकों से विरासत में मिलती है लेकिन वंशाणुओं की अभिव्यक्ति (epigenetics) हमारी आदतों और जीवनशैली से प्रभावित होती है।

आज की दुनिया में यदि हृदय-आधारित ध्यान के सरल अभ्यास को ठीक से जीवन में अपनाया जाए तो इसके माध्यम से बहुत अद्भुत तरीके से दैनिक तनाव और भावनाओं को प्रबंधित किया जा सकता है। यह वंशाणुओं की अभिव्यक्ति को प्रभावित कर सकता है।

यदि हम किसी बीमारी का सामना मन की संतुलित और शांत अवस्था से करते हैं तो बीमारी का स्वरूप उस स्थिति की तुलना में अलग हो सकता है जब हम चिंतित और तनावग्रस्त होते हैं। ध्यान जैसा एक सरल अभ्यास बीमारी के प्रति हमारी प्रतिक्रिया को बदल सकता है।



यह मुझे दाजी द्वारा बताई गई एक बात की याद दिलाता है जो हर्टफुलनेस परंपरा में बाबूजी के साथ हुई उनकी बातचीत के बारे में थी - बाबूजी का आशय था कि हार्टफुलनेस के ये अभ्यास मानव अनुवांशिकी को प्रभावित करेंगे। मैं पहले सोचा करता था कि ऐसा कैसे संभव है। लेकिन अब इसे देखते हुए समझ आता है कि जब एक सरल अभ्यास हमारी मानसिक अवस्था और अस्तित्व को बदल देता है तब वह हमारे वंशाणुओं की अभिव्यक्ति को भी प्रभावित करता है जिससे हमारा स्वास्थ्य और समग्र कल्याण भी बदल जाता है।


डॉ. विजय - यह सब बताने के लिए धन्यवाद। यह न केवल इस बात के महत्व पर ज़ोर देता है कि हम क्या खाते हैं बल्कि इस बात को भी महत्व देता है कि हम कैसा महसूस करते हैं और हर दिन कैसे जीते हैं। हम जीवन को दिन-प्रतिदिन कैसे स्वीकार

करते हैं और कैसे जीते हैं, यह अपने आप में महत्वपूर्ण है। धन्यवाद, डॉ. कुणाल! आपकी स्पष्टता, गहरी समझ और व्यावहारिक ज्ञान ने वास्तव में हमें आँत के स्वास्थ्य को एक बिलकुल नए दृष्टिकोण से देखने में मदद की है - केवल एक चिकित्सा अवधारणा के रूप में ही नहीं बल्कि स्वयं के साथ एक दैनिक संबंध के रूप में। आइए, याद रखें कि हमारी आँत हमें सूक्ष्म संकेत देती है। जितना अधिक हम सचेत खान-पान, सजग आदतों और अपनी देखभाल के साथ जुड़ते हैं, उतना ही जीवंत और सुदृढ़ हमारा स्वास्थ्य बनता जाता है।

जिज्ञासु बने रहें, अपने शरीर के प्रति दयालु रहें और इन सूक्ष्मजीवों को अपना जादू दिखाने दें!

अधिक पाने की चाह

जोसेफ़ रॉबिन्सन शांति के लिए तड़प और अधिक पाने की चाह के बीच के खिंचाव पर और उस खिंचाव से परे क्या है, उस पर चिंतन करते हैं।

 और अधिकांश लोग जिन्हें मैं जानता हूँ, अंदर ही अंदर एक तरह का तनाव लिए हुए जीते हैं। एक ओर तो वर्तमान में अधिक उपस्थित रहने, अधिक स्थिर रहने और कम तनावग्रस्त होने की सच्ची इच्छा होती है। दूसरी ओर, अधिक पाने, अधिक करने और कुछ अधिक बनने का खिंचाव होता है।

मेरे जीवन में इस द्वंद्व ने मुझे बहुत दुख दिया है। छोटी उम्र में मैंने महत्वाकांक्षा को सतही समझकर नज़रअंदाज़ किया, जब तक कि मैं आर्थिक रूप से कंगाल नहीं हो गया। अब वयस्क होने पर मैं दुखद रूप से समझता हूँ कि आगे बढ़ने की दौड़ में मैं उन रिश्तों को पोषित और गहरा करने के अवसर खो रहा हूँ जो मेरे लिए सबसे अधिक मायने रखते हैं।

इस द्वंद्व को समझने की कोशिश करते हुए मैंने अंततः समझा कि भले ही ये इच्छाएँ विरोधाभासी लगती हों, लेकिन दोनों ही इसलिए उत्पन्न होती हैं क्योंकि हम अपने जीवन को देखकर यह निष्कर्ष निकाल लेते हैं

- “यह पर्याप्त नहीं है।” यदि हम वास्तव में संतुष्ट होते तो हमारे ऊपर न तो परिस्थितियों को सुधारने का दबाव होता और न ही उनसे भागने का। हम बस वर्तमान क्षण में जीते। इस प्रकार, ‘अधिक’ की इच्छा और ‘शांति’ की इच्छा दोनों ही इस भावना के प्रति जुड़वाँ प्रतिक्रियाएँ हैं कि हमारा जीवन जैसा है, अधूरा है।

मेरी पहली स्वाभाविक सोच यह थी कि अधिक पाने की कोशिश करना आध्यात्मिक रूप से अपरिपक्व होने का संकेत है। लेकिन जब इस विचार को गहराई से परखा तब मुझे लगा कि ऐसा सोचना सही नहीं है। एक पिता और पालनकर्ता होने के नाते मुझे नहीं लगता कि मेहनत करने की प्रवृत्ति गलत है क्योंकि कमी की समस्याएँ तो स्पष्ट रूप से वास्तविक हैं। जब पैसों की तंगी होती है, रिश्ते तनावपूर्ण हो जाते हैं और जब हम खुद को बाधित करने लगते हैं तब बड़ा सपना देखने, खुद को संभालने और अधिक मेहनत करने की इच्छा कोई मानसिक कमजोरी नहीं होती, वह ज़रूरी होती है। इसके

अलावा, आध्यात्मिकता इस ‘अधिक पाने की चाह’ के बिना कहाँ होगी? यदि भीतर कोई असंतोष की भावना नहीं होगी तो कोई अपनी भोगवादी प्रवृत्तियों से ऊपर उठकर किसी बड़े उद्देश्य के प्रति कैसे समर्पित होगा?

समस्या यह है कि यदि हम ध्यान से देखें तो हममें से अधिकांश लोग अपने भीतर एक ऐसी आवाज़ पाएँगे जो कभी संतुष्ट नहीं होती, चाहे हम जितना भी हासिल कर लें। यह आवाज़ हमारी शर्म से, इस भावना से उत्पन्न होती है कि हमारे भीतर कुछ गलत है - अपने किए किसी काम के कारण नहीं, बल्कि जो हम हैं, उस कारण। यह शर्म हमें महसूस होने वाली सबसे गहरी और अकेलापन पैदा करने वाली पीड़ाओं में से एक है और जब हम इसे छिपाने या इससे बचने की कोशिश करते हैं तब यह हमारे जीवन पर बहुत नकारात्मक प्रभाव डालती है। और जब वह नकारात्मक सोच हमारी बढ़ने की स्वाभाविक इच्छा से जुड़ जाती है तब हमारा प्रयास आसानी से “मैं



इस सब के साथ समस्या यह है कि यदि हम ध्यान से देखें तो हममें से अधिकांश लोग अपने भीतर एक ऐसी आवाज़ पाएँगे जो कभी संतुष्ट नहीं होती, चाहे हम जितना भी हासिल कर लें। यह आवाज़ हमारी शर्म से, इस भावना से उत्पन्न होती है कि हमारे भीतर कुछ गलत है - अपने किए किसी काम के कारण नहीं, बल्कि जो हम हैं, उस कारण।

पर्याप्त नहीं हूँ” की एक और अभिव्यक्ति बन सकता है।

यदि हम यह पहचान नहीं पाते कि हमारा कौन-सा प्रयास सच्चा है यानी अपनी क्षमता का सम्मान करने वाला है और कौन-सा प्रयास मानसिक दबाव से प्रेरित है यानी केवल इस कमी की भावना कि “मैं पर्याप्त नहीं हूँ,” से आगे निकलने का संघर्ष है तो हम सालों, दशकों, पूरी जिंदगी उस चीज़ के पीछे भागते रह सकते हैं जो असल में समाधान नहीं है।

इस क्षेत्र में मुझे पर्याप्त अनुभव है इसलिए मैं यह बात करुणा के साथ कह रहा हूँ। आशा है कि आपको भी निम्नलिखित भेद उतने ही उपयोगी लगेंगे जितने मुझे लगते हैं।

सच्चा प्रयास

“मैं पहले से ही पर्याप्त हूँ। विकास मेरी संतुष्टि को व्यक्त करने का तरीका है।”

पहलू	यह किस तरह महसूस होता है	यह कैसा दिखाई देता है
प्रेरणा	प्रेरित, उत्सुक, आत्म-सम्मानित	मूल्यों और खुशी के साथ तालमेल रखता विकास
आत्म-संबंध	करुणापूर्ण, सुरक्षित, स्वीकार करने वाला	दयालु, उत्साहित करने वाला आत्म-संवाद
भावनात्मक स्थिति	स्थिर, ग्रहणशील, विनम्र	प्रक्रिया का आनंद लेना
विफलता	प्रतिक्रिया, सीखना	आत्म-आलोचना के बजाय आत्म-चिंतन
अनुशासन	आत्म-सम्मान, सीमाएँ	वहनीय आदतें
सफलता	खुशी मनाना, आभार	बिना तुलना के सफलता साझा करना
तंत्रिका तंत्र	नियंत्रित, शांत, रचनात्मक	बिना थकावट के निरंतरता बनाए रखना

मानसिक दबाव से प्रेरित प्रयास

“मैं अभी पर्याप्त नहीं हूँ। विकास द्वारा ही मैं प्रेम या सुरक्षा प्राप्त करता हूँ।”

पहलू	यह किस तरह महसूस होता है	यह कैसा दिखाई देता है
प्रेरणा	दबाव, अपर्याप्तता, तात्कालिकता	बाहरी मान्यता से प्रेरित होना
आत्म-संबंध	आलोचनात्मक, हमेशा असंतुष्ट रहना	निरंतर आत्म-निगरानी
भावनात्मक स्थिति	चिंता, तनाव	या सब कुछ करना या फिर कुछ भी नहीं
विफलता	अयोग्यता का प्रमाण	छिपना, स्वयं को दोष देना
अनुशासन	सजा, नियंत्रण	अत्यधिक थकान के चक्र
सफलता	क्षणिक राहत	तुलना, अधिक की लालसा
तंत्रिका तंत्र	सामना करना / भाग जाना / कुछ न कर पाना	कार्य को टालते रहना या अत्यधिक काम करना

इस अंतर को पहचानना गहन ईमानदारी का कार्य है। यदि दूसरी आवाज़ परिचित लगती है तो मैंने दो अभ्यासों को विशेष रूप से उपचारकारी पाया है –

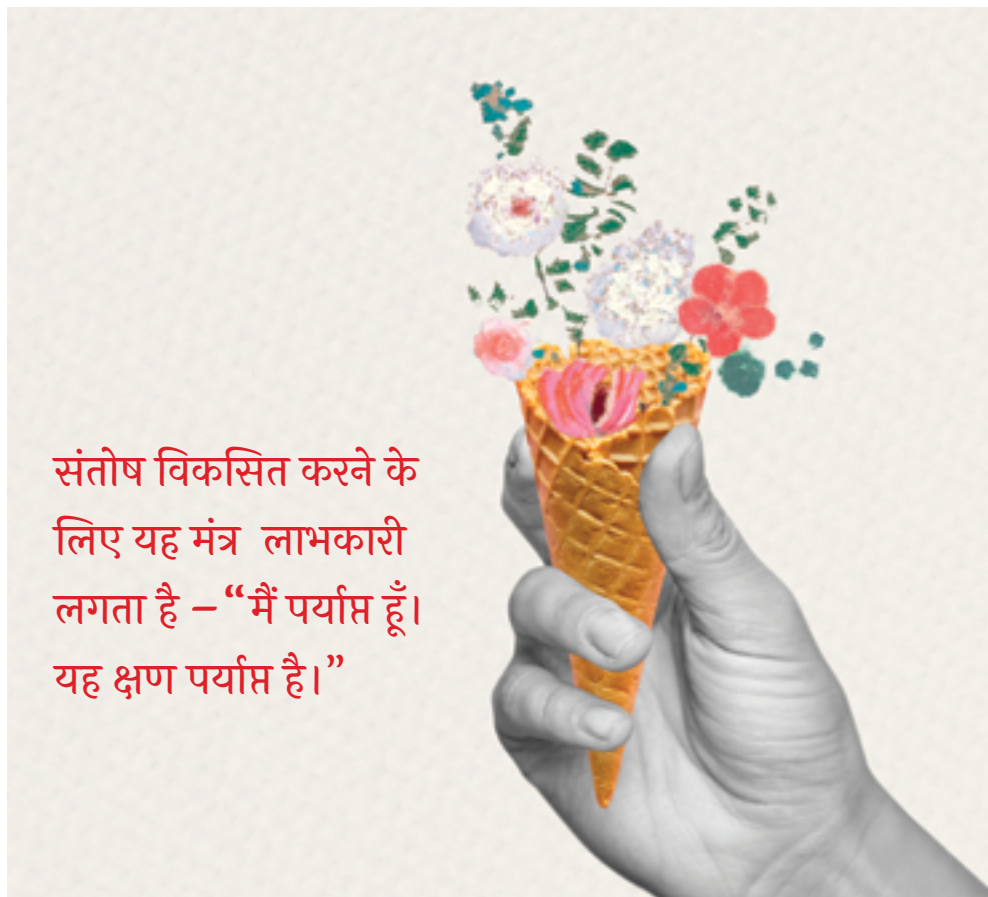
संतोष

संतोष, पतंजलि के योगसूत्रों में दूसरा नियम, एक आंतरिक दृष्टिकोण है जो इस बात की पुष्टि करता है - “इस क्षण में कुछ भी कमी नहीं है।” “मैं जीवन को ठीक उसी रूप में स्वीकार कर सकता हूँ जैसा यह है।” “मेरा स्वीकार करना सुधार पर निर्भर नहीं है।”

संतोष का अर्थ है पर्याप्तता, समभाव और अप्रतिरोध। यह कृतज्ञता या सकारात्मकता की अपेक्षा नहीं करता। यह हमें केवल वास्तविकता का विरोध करना बंद करने के लिए और वर्तमान में, चाहे कैसी भी परिस्थिति हो, संतोष का भाव विकसित करने के लिए कहता है।

हम में से बहुतों के लिए इस दृष्टिकोण को समझना कठिन है, क्योंकि यह उस अपर्याप्तता की भावना के विपरीत है जो हममें से कई लोग महसूस करते हैं। इसके आलावा, हम अपने विचारों के साथ जुड़ने के और असुविधा के समय अपने आप में सिमट जाने के इतने अभ्यस्त हो चुके हैं कि अनुभव को बिना किसी हस्तक्षेप के स्वाभाविक रूप से घटित होने देना हमें असामान्य लगता है।

लेकिन संतोष विकसित करने से हम अपने भीतर होने वाले संकुचन और उसके जीवन में प्रकट होने के तरीकों के प्रति अधिक जागरूक होने लगते हैं। इस जागरूकता के आने पर जब ‘अपर्याप्तता’ की भावना सामने आती है तब हम उसे पहचान सकते हैं और शायद उसे दबाने अथवा संयम या प्रयास द्वारा संभालने की प्रवृत्ति से बच सकते हैं।



संतोष विकसित करने के लिए यह मंत्र लाभकारी लगता है – “मैं पर्याप्त हूँ। यह क्षण पर्याप्त है।”

संतोष विकसित करने के लिए मुझे यह मंत्र लाभकारी लगता है – “मैं पर्याप्त हूँ। यह क्षण पर्याप्त है।”

कृतज्ञता - हार्टफुलनेस पद्धति में

जैसा कि एरिक फ्रॉम ने कहा है, किसी चीज़ से मुक्ति - इस मामले में शर्म की विकृतियों से - पूरा समाधान नहीं है। अपनी महत्वाकांक्षा को सच में शुद्ध करने के लिए हमें अपनी प्रगति की इच्छा को किसी उच्चतर लक्ष्य से जोड़ देना चाहिए। हार्टफुलनेस के साधक के रूप में मैं समझता हूँ कि वह लक्ष्य परमसत्ता के साथ एक सच्चा संबंध विकसित करना है।

चूँकि परम अस्तित्व संबंधपरक है इसलिए दाजी हमें सिखाते हैं कि सच्ची आध्यात्मिकता

का अर्थ स्वयं को जीतना या मिटा देना नहीं है, बल्कि हृदय को इतना विस्तृत करना है कि हमारे संसार के साथ संपर्क के मूल में जो आत्मकेंद्रितता है, वह धीरे-धीरे विलीन हो जाए।

इस कार्य में सहायता करने और स्वार्थ के साथ दैनिक संघर्ष में अपने आप को मजबूत बनाने के लिए मैं हर चीज़ पर अपनी निर्भरता के बारे में विचार करता हूँ; यह मुझे उपचारात्मक लगता है। हमने अपने माता-पिता और पूर्वजों से; मार्गदर्शकों, समुदायों और सामाजिक संस्थाओं से; संस्कृति, भाषा और पारंपरिक ज्ञान से; जैवमंडल से; और अंततः उस ब्रह्मांड से, जो चेतना, विकास और प्रेम को संभव बनाता है, बहुत कुछ प्राप्त किया है। दूसरों का हर समय सहारा पाना एक सौभाग्य है कि हम अकेले नहीं हैं। इसके लिए दूसरों का एहसान कैसे



“कुछ भी खोया नहीं है - क्योंकि प्रेम हमेशा से मौजूद था। फिर भी, सेवा को और गंभीरता से करने की गुंजाइश हमेशा रहती है।”

यही हार्टफुलनेस का मार्ग है।

संतोष सीधे अपर्याप्तता के भाव को संबोधित करता है। यह हमें सिखाता है कि हम जीवन और स्वयं को मौजूदा रूप में स्वीकार करें तथा वर्तमान में बने रहें। कृतज्ञता इस चक्र को पूरा करती है, हमारे प्रयास करने की प्रवृत्ति को बाहर की ओर मोड़ देती है, महत्वाकांक्षा को सेवा का रूप देती है और विकास को दुनिया से अधिक ईमानदारी से जुड़ने की इच्छा बना देती है।

चुकाएँ? हम इस सौभाग्य के लिए कि हमें इतनी पूर्णता से सहारा मिला है, अपने अस्तित्व के प्रति एहसान कैसे मानें? जब मैं अपने आप से ये प्रश्न पूछता हूँ तब मेरे हृदय में जो उत्तर उभरता है, वह है – कृतज्ञता की भावना। हृदय की पूर्णता प्राप्त कर मैं अपनी संकीर्णता को भूल जाता हूँ और याद करता हूँ कि मैं यहाँ सेवा करने के लिए हूँ। यही भक्ति का सार है - कर्म के माध्यम से व्यक्त की गई भक्ति। रवींद्रनाथ टैगोर के शब्दों में – “मैं सोया और स्वप्न देखा कि जीवन आनंद है। “मैं जागा और देखा कि जीवन सेवा है। मैंने कर्म किया और पाया - सेवा ही आनंद है।”

निष्कर्ष - प्रारंभ की ओर लौटना

शांति की लालसा और अधिक पाने की चाह के बीच के जिस खिंचाव से हमने शुरू किया था, वह तब कम हो जाता है जब हम अपने प्रयासों के स्रोत को पहचानना सीख लेते हैं।

संतोष सीधे अपर्याप्तता के भाव को संबोधित करता है। यह हमें सिखाता है कि हम जीवन और स्वयं को मौजूदा रूप में स्वीकार करें तथा वर्तमान में बने रहें। कृतज्ञता इस चक्र को पूरा करती है, हमारे प्रयास करने की प्रवृत्ति को बाहर की ओर मोड़ देती है, महत्वाकांक्षा को सेवा का रूप देती है और विकास को दुनिया से अधिक ईमानदारी से जुड़ने की इच्छा बना देती है।

इन सभी अभ्यासों से यह स्पष्ट होता है कि उपस्थिति और आकांक्षा एक-दूसरे के विपरीत नहीं हैं। जब ये पर्याप्तता पर आधारित होती हैं और भक्ति की ओर उन्मुख होती हैं तब प्रयास करना पूर्ण रूप से जीवंत होने की अभिव्यक्ति बन जाता है। शांति का अर्थ विकास की अनुपस्थिति नहीं है और विकास शांति का शत्रु नहीं है। वे उस हृदय में मिलते हैं जो यह याद रखता है –



HEARTFULNESS GOPICHAND BADMINTON ACADEMY

हार्टफुलनेस गोपीचंद बैडमिंटन अकादमी

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

वैश्विक स्तर की सुविधाएँ

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

योग्यता

आयु - 8 से 18 वर्ष
बैडमिंटन की मौलिक जानकारी ज़रूरी

लड़कियों के लिए शांताबेन अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट अकादमी

सुविधाएँ एवं पेशकश

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

योग्यता

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



स्थान - कान्हा शांतिवनम्, हैदराबाद, तेलंगाना

ईमेल - contact@hfnsports.com

संपर्क - +91 8519956041

सोमवार से शनिवार



प्रेरणा

“पूर्णता प्राप्त करना संभव नहीं है, लेकिन यदि हम पूर्णता प्राप्त करने का प्रयास करते हैं तो हम उत्कृष्टता तो हासिल कर ही सकते हैं।”

विन्स लॉम्बार्डी



अवस्था और दशा - आध्यात्मिक विकास के दो अक्ष

दाजी आध्यात्मिक अवस्था और आध्यात्मिक दशा के बीच के अंतर को समझाते हुए बताते हैं कि किस तरह ये दोनों साधक के आंतरिक विकास को आकार देती हैं।

आध्यात्मिक विकास दो परस्पर जुड़े अक्षों (axes) पर आगे बढ़ता है - पहला है साधक की आध्यात्मिक अवस्था का गहन होना और दूसरा है उसकी आध्यात्मिक दशा का उन्नत होना। हालाँकि सामान्य बातचीत में अक्सर इन दोनों शब्दों का प्रयोग एक-दूसरे के स्थान पर किया जाता है लेकिन ये आत्मा की मूल रूप से दो भिन्न गतियों का वर्णन करते हैं। एक का संबंध अनुभव की गहराई से है तो दूसरे का संबंध अस्तित्व के परिष्कार से है। एकसाथ मिलकर ये स्रोत की ओर बढ़ते हुए एक साधक की आंतरिक जीवनयात्रा का चित्रण करते हैं।

इस अंतर को समझना ही सहज मार्ग यानी हार्टफुलनेस पद्धति में बताई गई रूपांतरण की प्रक्रिया को समझना है।

1. आध्यात्मिक अवस्था - आंतरिक उन्नति

हार्टफुलनेस पद्धति में 'यात्रा' (आध्यात्मिक यात्रा) में हमारी अवस्था उस उच्चतम चक्र या सूक्ष्म बिंदु के अनुरूप होती है जिसे जागृत कर दिया (या खोल दिया) गया है और पार कर लिया गया है। जब ध्यान और प्राणाहुति के माध्यम से कोई चक्र जागृत होता है तब साधक के लिए नई संभावनाएँ यानी नई अनुभूतियाँ, संवेदनशीलता और समझने के नए तरीके उपलब्ध हो जाते हैं।

अवस्था में परिवर्तन अचानक हो सकता है, जैसे किसी द्वार का खुलना, जो भीतर की स्थिति में बदलाव को दर्शाता है। लेकिन ज़रूरी नहीं कि यह आंतरिक परिष्कार को भी दर्शाए। इसकी पूर्ण संभावना है कि साधक -

- दूसरे चक्र पर हो - फिर भी ऐसी सुंदरता, विनम्रता और संवेदनशीलता का अनुभव करे जो संरचनात्मक दृष्टि से उच्चतर चक्रों के गुण हैं या
- सातवें चक्र पर हो, जो दूसरे चक्र से बहुत आगे है, फिर भी उसका मन अत्यधिक भारीपन, स्वार्थ या अपरिपक्वता से भरा हो।

यह विसंगति इसलिए होती है क्योंकि 'अवस्था' आध्यात्मिक ऊँचाई का स्तर दर्शाती है, जबकि 'दशा' उस स्तर पर मौजूद वातावरण को दर्शाती है।

विचार कीजिए - एक विमान जो 30,000 फुट की ऊँचाई पर पहुँच गया है वह खतरनाक वायु-विक्षोभ (turbulence) से जूझ रहा है,

प्राणाहुति किसी आंतरिक द्वार को तत्काल खोल सकती है लेकिन व्यक्ति की दशा के रूपांतरण के लिए आपको उस नए आंतरिक स्थान से गुज़ारना, उसमें स्थिर होना और उसी आधार पर जीवन जीना होता है। इन दोनों के बीच का भेद यह दर्शाता है कि क्यों दो साधक समान चक्रों को पार करने के बावजूद अपनी आंतरिक दशा की गुणवत्ता में एक-दूसरे से बहुत भिन्न हो सकते हैं।

जबकि दूसरा विमान जो अभी 20,000 फुट पर ही है लेकिन वह शांत और स्थिर आकाश में आसानी से उड़ रहा है। कम ऊँचाई पर उड़ने वाला विमान बेहतर उड़ान की स्थितियों का आनंद लेता है, भले ही वह अपनी यात्रा में कम आगे बढ़ा हो। आप किस विमान में होना पसंद करेंगे?

2. आध्यात्मिक दशा - आंतरिक वातावरण की गुणवत्ता

जहाँ 'अवस्था' यात्रा में हमारी स्थिति या उन्नत स्तर को दर्शाती है वहीं 'दशा' उस अवस्था में व्यक्ति के आंतरिक अस्तित्व की गुणवत्ता, बनावट और सूक्ष्मता को दर्शाती है। यह इस बारे में नहीं है कि व्यक्ति कहाँ तक पहुँचा है बल्कि इस बारे में है कि वह कैसा है।

दशा चेतना के वातावरण को दर्शाती है जैसे -

- पवित्रता का स्तर
- परिष्कार की मात्रा
- आंतरिक ऊर्जा के प्रवाह की सहजता
- स्मरण की प्रबलता
- हृदय की कोमलता या कठोरता
- विचारों, भावनाओं और इच्छाशक्ति के बीच सामंजस्य

विमान के उदाहरण की सादृश्यता में देखें तो यदि अवस्था पहाड़ी पट्टी की ऊँचाई है तो दशा वहाँ से दिखने वाले दृश्यों की दृश्यता, हवा की ताज़गी और क्षितिज के विस्तार का दर्शन है।

पर्वत पर अलग-अलग ऊँचाइयों पर मौजूद दो समतल स्थान पूरी तरह से अलग अनुभव दे सकते हैं। 5000 फुट की ऊँचाई वाला स्थान घने कोहरे से ढका या जमा हुआ हो सकता है। वहाँ व्यक्ति ऊँचाई पर तो खड़ा है लेकिन बहुत कम देख पाता है। वहीं 4000 फुट वाला

स्थान एक लुभावना और अबाधित दृश्य प्रस्तुत कर सकता है - नक्शे पर नीचा दिखने वाला लेकिन जीवंत अनुभव में श्रेष्ठ।

इसलिए दशा ऊँचाई से सुनिश्चित नहीं होती। इसे पैदा करना, शुद्ध करना, निखारना और अर्जित करना पड़ता है।

3. दोनों में अंतर

- व्यक्ति की अवस्था मुख्यतः ध्यान और प्राणाहुति के माध्यम से आगे बढ़ती है। ये दोनों विशिष्ट आध्यात्मिक बिंदुओं को खोलते जाते हैं और साधक को अपनी यात्रा में भीतर की ओर ले जाते हैं। साधक जितना ऊँचा आध्यात्मिक स्तर प्राप्त करता है उतना ही वह भीतर गहराई में जाता है।
- व्यक्ति की दशा सफ़ाई, सतत स्मरण, मनोभाव के परिष्कार और यम-नियम, जो पतंजलि के योगसूत्रों में वर्णित हृदय के करने और न करने योग्य आचरण हैं, का पालन करके पोषित और विकसित की जाती है।

अवस्था प्रकट होती है जबकि दशा विकसित होती है। जहाँ अवस्था सहज रूप से मिल जाती है वहीं दशा स्वयं के प्रयास द्वारा विकसित करनी होती है।

प्राणाहुति किसी आंतरिक द्वार को तत्काल खोल सकती है लेकिन व्यक्ति की दशा के रूपांतरण के लिए आपको उस नए आंतरिक स्थान से गुज़ारना, उसमें स्थिर होना और उसी आधार पर जीवन जीना होता है। इन दोनों के बीच का भेद यह दर्शाता है कि क्यों दो साधक समान चक्रों को पार करने के बावजूद अपनी आंतरिक दशा की गुणवत्ता में एक-दूसरे से बहुत भिन्न हो सकते हैं।

अवस्था प्रकट होती है जबकि दशा विकसित होती है। जहाँ अवस्था सहज रूप से मिल जाती है वहीं दशा स्वयं के प्रयास द्वारा विकसित करनी होती है।



4. यह अंतर समझना क्यों महत्वपूर्ण है?

- यह साधक में आध्यात्मिक अहंकार को बढ़ने नहीं देता – ऊँचे बिंदु पर होने का अर्थ 'उन्नत व्यक्ति' होना नहीं है। उन्नत अवस्था, समान रूप से परिष्कृत दशा के बिना एक संकीर्ण कगार पर खड़े होने की तरह है – जहाँ ऊँचाई केवल आपकी असुरक्षा को बढ़ाती है।
- यह उन्नत साधक में विनम्रता बनाए रखता है और निरंतर विकास के लिए प्रेरित करता है – साधक को यह भान रहता है, “मैं संरचनात्मक रूप से भले ही उन्नत हो गया हूँ लेकिन नैतिक

और भावनात्मक रूप से अभी भी प्रारंभिक स्तर पर ही हूँ।”

- यह आध्यात्मिक जीवन जीने पर जोर देता है – यह दशा प्रदर्शित करती है कि हमारा व्यवहार कैसा है, हम कैसे प्रेम करते हैं, कैसे प्रत्युत्तर देते हैं और कैसे अपने हृदय में गुरु को धारण करते हैं।
- यह आध्यात्मिक इतिहास में विरोधाभासों को स्पष्ट करता है – आध्यात्मिक रूप से उन्नत लोग भी अपने अनसुलझे भावनात्मक या कार्मिक अपशिष्ट के कारण कष्ट भोगते हैं। इसके विपरीत, सरल हृदय वाले साधक, जिनकी आध्यात्मिक अवस्था साधारण होती है, असाधारण प्रकाश से युक्त हो सकते हैं।

5. आध्यात्मिक अवस्था कैसे गहन होती है?

आध्यात्मिक अवस्था में गहनता तब आती है या साधक यात्रा में तब आगे बढ़ता है जब –

- ध्यान आंतरिक तल्लीनता के माध्यम से कोई बिंदु (चक्र) जागृत करता है।
- प्राणाहुति साधक के स्पंदनिक विस्तार को बदल देती है और उसकी सुप्त क्षमताओं को जागृत करती है।
- समर्पण आध्यात्मिक कार्य को बिना किसी प्रतिरोध के जारी रखता है।
- आंतरिक तालमेल एक बिंदु से दूसरे बिंदु तक एक सहज प्रवाह बनाता है।

- गुरु की कृपा साधक को उन सीमाओं के पार ले जाती है जिन्हें केवल व्यक्तिगत प्रयास से पार करना संभव नहीं होता।

साधक की अवस्था का गहन होना एक आरंभिक प्रक्रिया है, चेतना की संरचना में एक बदलाव है जो हमारी यात्रा में हुई प्रगति को दर्शाता है।

6. दशा उन्नत कैसे होती है?

एक आध्यात्मिक दशा निम्नलिखित माध्यमों से उन्नत होती है -

- सफ़ाई जो जटिलताओं को दूर करती है और हल्कापन बहाल करती है।
- दुखों को स्वीकार करना जो हृदय को उज्ज्वल बनाता है।
- सरल जीवनशैली जो आंतरिक उलझनों को दूर करती है।
- सतत स्मरण जो आंतरिक प्रकाश को बनाए रखता है।
- बेहतर इरादा जो नियति का निर्माण करता है।
- भावुकता रहित भक्ति जो व्यक्ति को गुरु की उपस्थिति से जोड़े रखती है।
- सूक्ष्म नैतिकता का अभ्यास जो हृदय में दैवीय स्पंदनों के ठहरने के लिए वातावरण बनाता है।

दशा धीरे-धीरे और स्वाभाविक रूप से विकसित होती है, जैसे पेड़ पर फल पकना या आकाश



का साफ़ होना या आत्मा का क्रमशः परिपक्व होना।

7. अवस्था और दशा के बीच परस्पर क्रिया

यद्यपि दोनों ही भिन्न हैं फिर भी वे एक-दूसरे को मजबूत करती हैं। एक परिष्कृत दशा साधक को बिना किसी विकृति के गहनतर या उच्चतर अवस्थाओं में प्रवेश करने में मदद करती है। और उच्चतर अवस्थाएँ वह सूक्ष्म सामग्री प्रदान करती हैं जिससे दशा को आकार देने में मदद मिलती है।

लेकिन ये दोनों हमेशा एक ही गति से नहीं बढ़तीं।

अक्सर गुरु साधक की अवस्था को दशा की शुद्धता के स्तर से भी ऊपर उठा देते हैं। यह उनका करुणामय कार्य है जिससे नई अवस्था पुरानी दशा को भी ऊपर खींच लेती है यानी उसे भी उन्नत बना देती है। ऐसी उन्नति साधक में आंतरिक घर्षण पैदा कर सकती है यानी साधक को अपनी स्थायी पहचान से परे खिंचे जाने का एहसास हो सकता है। लेकिन यह खिंचाव ही रूपांतरण की कसौटी है।

सच्ची आध्यात्मिक प्रगति अवस्था और दशा का सामंजस्य है। दशा के बिना अवस्था ऐसी है जैसे बिना अनुकूलन के ऊँचाई पर होना - व्यक्ति ऊँचाइयों पर तो पहुँच जाता है लेकिन खुलकर साँस नहीं ले पाता। अवस्था के बिना दशा ऐसी है जैसे आधार रहित परिष्कार - सतह पर तो चमक होती है लेकिन आध्यात्मिक गहराई नहीं होती।

8. विकास पर हार्टफुलनेस दृष्टिकोण

सच्ची आध्यात्मिक प्रगति अवस्था और दशा का सामंजस्य है। दशा के बिना अवस्था ऐसी है जैसे बिना अनुकूलन के ऊँचाई पर होना - व्यक्ति ऊँचाइयों पर तो पहुँच जाता है लेकिन खुलकर साँस नहीं ले पाता। अवस्था के बिना दशा ऐसी है जैसे आधार रहित परिष्कार - सतह पर तो चमक होती है लेकिन आध्यात्मिक गहराई नहीं होती।

आध्यात्मिक मार्ग का लक्ष्य इन दोनों को एकीकृत करना है ताकि -

- उच्चता का शुद्धता से मेल हो सके।
- गहनता का स्पष्टता से मेल हो सके।
- आध्यात्मिक अनुभव का आचरण से मेल हो सके।

एक पूर्णतः विकसित साधक वह है जिसकी अवस्था उत्कृष्ट होती है तथा जिसकी दशा पारदर्शी होती है जैसे कोई ऊँची पर्वत चोटी साफ़ आकाश से आच्छादित हो।

9. लंबी यात्रा - दशा से नियति का निर्माण

हार्टफुलनेस की गहन अंतर्ध्वनियों में व्यक्ति को निम्नलिखित शिक्षाएँ मिलती है -

- अवस्था आपको अगले कदम के लिए तैयार करती है।
- दशा आपको अगले जीवन के लिए तैयार करती है।
- अवस्था आपके आध्यात्मिक अनुभव को बदलती है।

- दशा जो आप हैं (अस्तित्व), उसे बदलती है।

गुरु आपकी अवस्था को एक क्षण में ऊपर उठा सकते हैं लेकिन आपकी दशा वह मिट्टी है जिसमें शाश्वत विकास का वृक्ष पनपता है।

अतः आध्यात्मिक प्रगति का असली पैमाना यह नहीं है, “मैंने कौन-सा बिंदु पार कर लिया है?” बल्कि यह है, “मेरा हृदय कितना शुद्ध है? इसकी स्थिति कितनी संवेदनशील है? और इसका प्रेम कितना व्यापक है?”

10. एकीकरण

हार्टफुलनेस मार्ग में हमारी यात्रा केवल आंतरिक अवस्थाओं के बदलने से नहीं बल्कि आंतरिक दशा के परिष्कार के माध्यम से आगे बढ़ती है जिससे वे अवस्थाएँ पूर्णतः अभिव्यक्त हो पाती हैं। अवस्था पहुँच प्रदान करती है तथा दशा उस पहुँच की अभिव्यक्ति को संभव बनाती है। अवस्था द्वारा खोलती है तो दशा प्रकाश को बिना किसी विकृति के गुजरने देती है।

जब ये दोनों सामंजस्य में होते हैं तब साधक दिव्यता का पारदर्शी साधन बन जाता है और फिर यह मार्ग किसी उपलब्धि की यात्रा नहीं रह जाता बल्कि आत्मा के मूल स्वभाव का सहज प्रकटीकरण बन जाता है।

पूर्णमा रामकृष्णन ने इस लेख में **राम देवीनेनी** का व्यक्तित्व-चित्रण किया है जिसमें वे वृत्तचित्र फ़िल्म निर्माता से लेकर चित्रकथाओं के रचनाकार बनने तक की उनकी यात्रा का वर्णन कर रही हैं। वे बता रही हैं कि राम देवीनेनी ने कैसे भारतीय पौराणिक कथाओं को संवर्धित वास्तविकता (Augmented Reality) के साथ जोड़कर सशक्तिकरण और सांस्कृतिक परिवर्तन के लिए साधन बनाए।



जब भय शक्ति बन जाता है -
वह देवी जो चित्रकथाओं के माध्यम से
पीड़ितों का रूपांतरण करती है

सा माजिक परिवर्तन के लिए सबसे शक्तिशाली साधन भी कभी-कभी बिलकुल

अकल्पित रूपों में सामने आते हैं। भारत में यह साधन एक चित्रकथा के रूप में आया जिसमें एक पौराणिक देवी पार्वती को नए ज़माने के पीढ़ियों के साथ चलते हुए और बाघ को एक हिंसक पशु की जगह एक साथी के रूप में दिखाया गया। और अब संवर्धित वास्तविकता (वास्तविक दुनिया को कंप्यूटर द्वारा बेहतर बनाना) पौराणिक कथाओं को स्मार्ट फ़ोन के स्क्रीन पर जीवंत बना रही है।

‘प्रियाज शक्ति’ (Priya’s Shakti) नामक चित्रकथा उपन्यास राम देवीनेनी की रचना है। वे एक फ़िल्म निर्माता हैं जिन्होंने भारत की पौराणिक विरासत और अत्यावश्यक समकालीन आवश्यकताओं के बीच सेतु बनाने में तेरह वर्ष व्यतीत किए हैं। इस श्रृंखला की मुख्य नायिका प्रिया है। प्रिया को लैंगिक हिंसा के उन पीढ़ियों के अनुभवों के आधार पर गढ़ा गया है, जिनसे राम दिल्ली में मिले थे। प्रिया इस कहानी में अपने साथी बाघ और विभिन्न पौराणिक पात्रों के साथ दिखाई देती हैं। यह श्रृंखला सनातन धर्म के जाने-पहचाने प्रसंगों पर आधारित है - भय का सामना करना, आंतरिक शक्ति का निर्माण करना और समझ बदलने के लिए अनुनय की शक्ति का उपयोग करना।

वर्ष 2014 में रचित एक चित्रकथा अब एक आंदोलन बन गई है जो पूरे भारतवर्ष, कोलंबिया और उससे भी आगे फैल गया है। यह आंदोलन गरिमा व न्याय से लेकर जलवायु परिवर्तन एवं लोक-स्वास्थ्य तक के मुद्दों को संबोधित कर रहा है। इसमें मुख्यतः एक सरल लेकिन गहन मान्यता है - मनुष्यों को अपनी समस्याएँ स्वयं हल करनी चाहिए और स्थायी परिवर्तन केवल

कानून से नहीं बल्कि संस्कृति के माध्यम से लाया जा सकता है।

इस बात का एहसास देवीनेनी को अचानक ही दिसंबर 2012 में हुआ जब वे नई दिल्ली में किसी अन्य वृत्तचित्र पर काम कर रहे थे। उस समय एक महिला के साथ हुई हिंसा की एक दुखद घटना ने पूरे शहर में भारी विरोध प्रदर्शनों को भड़का दिया था। युवा सड़कों पर उतर आए थे। वे न केवल न्यायिक सुधार की माँग कर रहे थे बल्कि समाज में महिलाओं के



प्रति नज़रिए और व्यवहार में मूलभूत सुधार की माँग भी कर रहे थे।

जिज्ञासावश देवीनेनी भी एक प्रदर्शन में शामिल हुए और उन्होंने दिल्ली के एक पुलिस अधिकारी से बात करते हुए पूछा कि वे इन विरोध प्रदर्शनों और वर्तमान स्थिति पर क्या सोचते हैं।

उस अधिकारी का उत्तर था, “कोई शरीफ़ लड़की रात में अकेली नहीं घूमती।” उसका यह उत्तर देवीनेनी के मन में बैठ गया।

उसका आशय स्पष्ट था - पीड़िता के साथ जो हुआ उसके लिए वह स्वयं ज़िम्मेदार और दोषी थी। देवीनेनी के लिए, जिनका जन्म भारत में हुआ था लेकिन वे अमेरिका में पले-बढ़े थे, यह एक गहरी सच्चाई का खुलासा था।

देवीनेनी याद करते हैं, “जब मैंने यह सुना तब मैं तुरंत समझ गया कि यह कोई कानूनी समस्या नहीं थी बल्कि यह एक सांस्कृतिक समस्या थी।”

उचित माध्यम का चुनाव करना

देवीनेनी को पहला विचार अपने जाने-पहचाने क्षेत्र में काम करने यानी वृत्तचित्र बनाने का आया। लेकिन उन्हें एहसास हुआ कि उस समय वृत्तचित्र बनाना और विशेष रूप से वृत्तचित्र के माध्यम से युवाओं तक पहुँचना लगभग असंभव था।

इसका समाधान उन्हें भारत में स्थित एक छोटे से दूरस्थ गाँव इलुरु में बिताए अपने बचपन की यादों से मिला। उस समय उनके गाँव में टेलीविज़न और मीडिया का विस्तार नहीं हुआ था और तब वे चित्रकथाएँ पढ़ा करते थे, विशेष रूप से भारतीय पौराणिक चित्रकथाएँ, जिनमें जातक कथाएँ और इसी तरह की अन्य कहानियाँ होती थीं।

वे बताते हैं, “हमारे पास इनके ढेर लगे रहते थे। मैं सिर्फ़ भारतीय पौराणिक कथाओं के बारे में ही नहीं पढ़ता था बल्कि इन चित्रकथाओं के माध्यम से दुनिया के विभिन्न हिस्सों के इतिहास और संस्कृतियों के बारे में भी जान



पाता था। इसलिए उनका मुझ पर गहरा प्रभाव था।”

राम ने छह-सात महीने लैंगिक हिंसा पर शोध करने तथा गैर-सरकारी संगठनों, विशेषज्ञों एवं पीड़ितों से बातचीत करने में लगाए। उनके वृत्तांतों ने उस विचार को विकसित किया जिससे वह चित्रकथा बनी।

भय और रूपांतरण की पौराणिक कथा

जब देवीनेनी ने भारतीय पौराणिक चित्रकथाओं पर फिर से नज़र डाली तो उन्होंने इन कहानियों में एक प्रकार का विशेष पैटर्न देखा। मनुष्य जब भी किसी विकट परिस्थिति में होते थे तब देवताओं को सहायता के लिए पुकारते थे और देवता उनकी मदद करने के लिए आते थे। फिर भी अधिकतर मामलों में मनुष्यों को अंततः अपनी समस्याओं का समाधान स्वयं ही करना पड़ता था।

इस अवलोकन से उन्हें प्रेरणा मिली कि जो कहानी वे कहना चाहते थे, उसके साथ पौराणिक कथा को मिला दिया जाए। वे ज़ोर देकर कहते हैं कि वे इन पौराणिक कहानियों के माध्यम से किसी धर्म या मत का प्रचार करने का प्रयास नहीं कर रहे थे लेकिन उन्हें यह एहसास हुआ कि आस्था पर आधारित परंपराएँ समस्याओं पर चर्चा करने के लिए एक प्रभावशाली माध्यम हैं।

जब देवीनेनी ने जघन्य अपराधों से बचकर निकल आने वालों से बात की तो उन्होंने जाना कि एक भयानक हादसे के बाद सबसे पहली अवस्था भय की होती है। उनके साथ जो हुआ, उसका भय उन्हें आगे बढ़ने नहीं दे रहा था। उनमें वह भय अनेक कारणों से उत्पन्न हुआ। निस्संदेह अपने-आप में वह घटना तो ज़िम्मेदार थी ही लेकिन साथ ही उनके परिवार या उनके समाज से मिलने वाली संभावित प्रतिक्रिया का डर भी था जहाँ

उन्हें अक्सर पीड़ित के बजाय उकसाने वाले के तौर पर देखा जाता था।

वे पीड़ित जो इस भय से उबर चुके थे, उन्होंने अपने आपको पीड़ित से उत्तरजीवी (अपराधों से बचकर निकल आने वाला) बना लिया था। इसीलिए देवीनेनी ने लगातार ‘उत्तरजीवी’ शब्द का प्रयोग किया है – उत्तरजीवी वे हैं जो अंततः उस भय से उबर सकते हैं – पूरी तरह नहीं तो कम से कम इतना तो उबर सकते हैं कि वे अपने जीवन में आगे बढ़ सकें और उस अनुभव का उपयोग न्याय पाने, उपचार पाने के लिए कर सकें। पीड़ितों का वह रूपांतरण बिलकुल वैसा ही था जैसा कि उन्होंने भारतीय पौराणिक कथाओं में पढ़ा था।

उन्होंने पाया कि ये ज्ञान परंपराएँ समय के हिसाब से उतनी असंगत नहीं हैं जितना बहुत से लोग सोचते हैं। भय पर काबू पाने और आत्मविश्वास बढ़ाने के मूलभूत सिद्धांत हमेशा ही बहुत प्रासंगिक होते हैं।

सिस्टिन चैपल में जादू

चित्रकथाओं में संवर्धित वास्तविकता (AR) का समावेश एक अप्रत्याशित स्रोत से आया था और यह शुरुआत में देवीनेनी के विचारों का हिस्सा नहीं था। एक दिन वे वेटिकन सिटी के सिस्टिन चैपल को देखने गए। वहाँ वे माइकलएंजेलो के भित्तिचित्रों और कलाकृतियों को देख रहे थे। जो कोई भी सिस्टिन चैपल देखने जाता है, उसे दो बातों का एहसास होता है - चित्रकला बहुत ऊँची छत पर बनी हुई है जिसे देखना कठिन है। यह चौकोर पट्टिकाओं में विभाजित है और हर पट्टिका मानवता तथा ईश्वर के साथ हमारे संबंध की अलग-अलग कहानियाँ प्रस्तुत करती है।

उन्होंने अपना फ़ोन ऊपर उठाया और उसके पीछे के कैमरे को जूम किया ताकि वे उन कहानियों की छोटी-छोटी पट्टिकाओं को देख सकें। सिस्टिन चैपल में माइकलएंजेलो की पट्टिकाओं में विभाजित चित्रकला को देखते हुए उन्हें एहसास हुआ कि यह वस्तुतः चित्रित की गई एक महानतम चित्रकथा है।

चित्रकथाओं को 'अनुक्रमिक कला' कहा जाता है क्योंकि ये पट्टिकाओं की एक श्रृंखला के द्वारा कहानी बताती हैं। सिस्टिन चैपल भी यही करता है।

फिर उन्हें एक और विचार आया कि वे चित्रकथा पट्टिका पर परत दर परत एक बहुस्तरीय रचना का निर्माण कर सकते हैं। शुरुआत में राम नहीं जानते थे कि इसे कैसे करना है। वे सिस्टिन चैपल वर्ष 2012-13 में गए थे जब संवर्धित वास्तविकता (AR) का विस्तार नहीं हुआ था। संवर्धित वास्तविकता किसी चित्रकथा को पॉप-अप पुस्तक में बदल सकती है। संवर्धित वास्तविकता और कला, विशेषकर चित्रकथा, का एक प्राकृतिक गुण होता है। यह उस माध्यम के लिए एकदम सही प्रतीत होता है।

राम ने इंटरनेट पर एक संवर्धित वास्तविकता कंपनी को ढूँढा और उससे संपर्क किया। कंपनी को यह परियोजना पसंद आ गई।

राम ने अनेक पृष्ठ बनाए जिनमें विभिन्न एनिमेशन यानी जीवंत चित्र बाहर उभर आते थे जिससे लोग उनके साथ जुड़ सकें। चित्रकथा के दूसरे भागों में वीडियो या अन्य कहानियाँ प्रकट होती थीं जैसे पीड़ित उत्तरजीवियों की कहानियाँ ताकि लोग उससे अधिक से अधिक लाभ उठा सकें। लोग संवर्धित वास्तविकता के बिना भी चित्रकथा को पृष्ठ दर पृष्ठ पढ़ सकते थे लेकिन वे अपने फ़ोन पर प्रत्येक पृष्ठ को स्कैन करके उन सभी तत्वों को जीवंत होते हुए भी देख सकते थे।

यह एक अभूतपूर्व घटना थी क्योंकि वर्ष 2013 में कोई भी ऐसा नहीं कर रहा था।

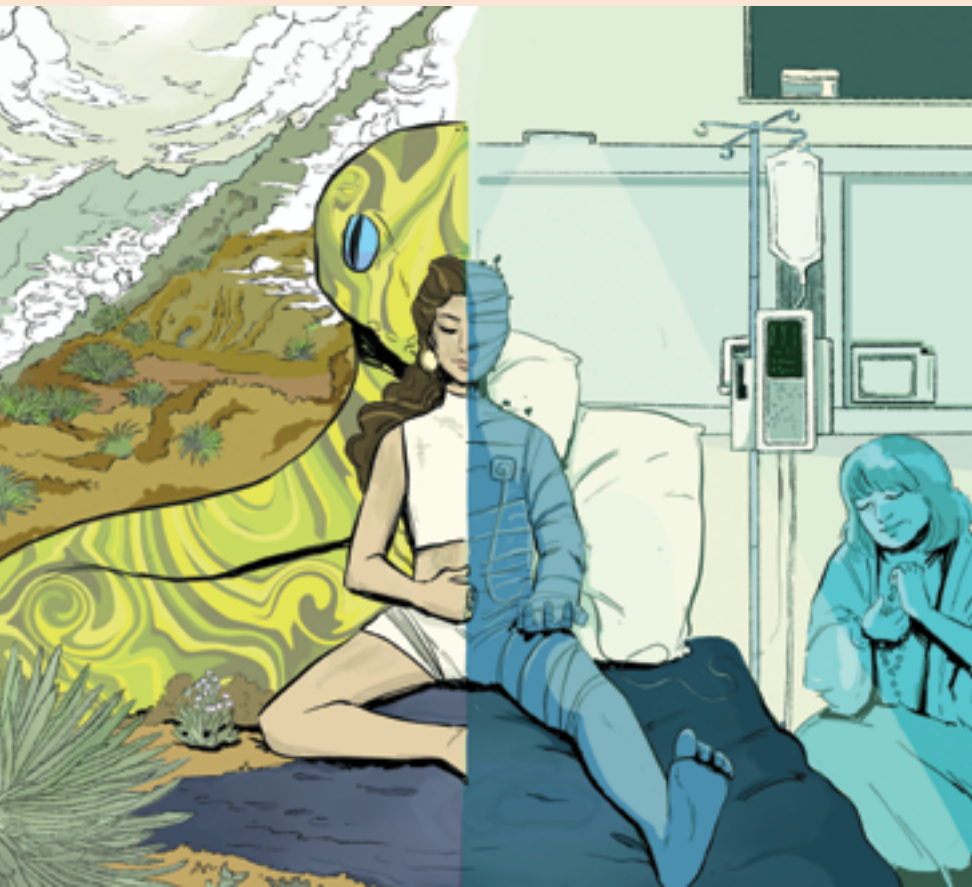
देवीनेनी बताते हैं, "जब हमने लोगों को यह दिखाया तो उन्हें यह जादू की तरह लगा। यह बहुत ही शानदार था।"

जब उत्तरजीवी सह-निर्माता बन गए

जिन महिलाओं की कहानियों ने 'प्रियाज्ञ शक्ति' की रचना को प्रेरित किया था, वे इस कार्य की रचनात्मक प्रक्रिया में अभिन्न भागीदार और इसकी प्रभावशाली समर्थक थीं। यह सहभागिता एक मूलभूत निर्णय से शुरू हुई कि इन चित्रकथाओं में कभी भी हिंसा का सीधे चित्रण नहीं किया जाएगा। इसके बजाय वे उत्तरजीवी की दृढ़ता व रूपांतरण और सांस्कृतिक धारणाओं में बदलाव करने की उसकी ताकत पर केंद्रित रहेंगी। उनमें जोर हमेशा इस बात पर होगा कि कैसे व्यक्ति आघात से उबरकर अपनी शक्ति और अधिकार हासिल करता है।

पहली चित्रकथा के साथ इस बात को लेकर संवेदनशीलता थी कि उत्तरजीवी किस प्रकार अपनी कहानियों को सार्वजनिक रूप से बता सकती थीं। उसके लिए बहुत सोच-समझकर आगे बढ़ने और उनकी परिस्थितियों का सम्मान करने की आवश्यकता थी।





उनकी दूसरी चित्रकथा 'प्रियाज्ञ मिरर' के मामले में कहानी और समय भिन्न थे। तेज़ाब के हमले से जीवित बची पीड़िताएँ अधिक खुलकर सामने आने लगी थीं तथा टीम के साथ मीडिया के सामने आकर अपने अनुभवों के बारे में बात कर रही थीं। वे न केवल इस चित्रकथा के लिए बल्कि स्वयं अपने लिए और अपने समुदाय के लिए आवाज़ उठाने वाली बन गई थीं।

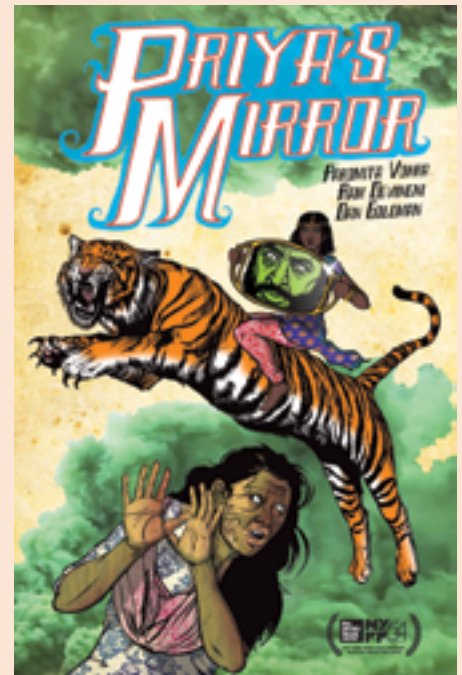
ये उत्तरजीवी कहानियों को विकसित करने और फिर उनके प्रचार व प्रस्तुतीकरण में हमेशा शामिल रहती थीं। चित्रकथाएँ उनके लिए एक ऐसा साधन बन गई थीं जिसके माध्यम से वे बता सकती थीं कि उनके साथ क्या हुआ था, वे किस तरह से रूपांतरित हुईं

और वे समाज को बदलने के लिए किस प्रकार से काम कर रही हैं।

परिवर्तन की तरंगें

सांस्कृतिक परिवर्तन का आकलन आँकड़ों से अधिक चेतना के बदलाव से संबंधित है। देवीनेनी को सफलता अप्रत्याशित तरीके से मिली।

वर्ष 2014 में जब 'प्रियाज्ञ शक्ति' प्रकाशित हुई थी तब ऐसी चर्चा छिड़ गई जैसी पहले कभी नहीं हुई थी। मीडिया अब केवल अपराधियों और कानूनी कार्यवाहियों से आगे बढ़कर उत्तरजीवियों के अनुभवों एवं उनकी दृढ़ता पर केंद्रित रहने लगा था। सोशल मीडिया, समाचार पत्र और टेलीविजन अलग



तरह के प्रश्न पूछने लगे थे और अलग प्रकार के विचारों को स्थान देने लगे थे।

देवीनेनी कहते हैं, “बातचीत के केंद्र में इस तरह का परिवर्तन महत्वपूर्ण था।”

लेकिन वास्तविक विकास तो उनकी दूसरी चित्रकथा 'प्रियाज्ञ मिरर' आने के बाद हुआ। अपने पहले अनुभव से सीखते हुए टीम ने अपने तरीके में सुधार किया। उन्होंने अपनी साझेदारी में विस्तार करते हुए भारत, कोलंबिया, इंग्लैंड और अन्य देशों में इसी प्रकार के मुद्दों पर काम कर रही गैर-सरकारी संस्थाओं को भी साथ में जोड़ा। इन संस्थाओं ने चित्रकथा का उपयोग अपने पक्ष-समर्थन, शिक्षा और सामुदायिक कार्य में किया।

पहली चित्रकथा से दूसरी चित्रकथा तक की प्रगति ने पुनरावृत्ति और सीखने की शक्ति को दर्शाया। प्रत्येक परियोजना ने राम की समझ को गहराई दी कि कैसे अर्थपूर्ण प्रभाव उत्पन्न किया जाए, कैसे उन आवाज़ों को बुलंद किया

जाए जिन्हें सुना जाना ज़रूरी था और कैसे इस प्रकार के संसाधन बनाए जाएँ जिन्हें समुदाय अपना कह सके।

व्यक्तिगत विकास और दर्शन

भारत, कोलंबिया और अन्य जगहों पर तेरह वर्षों से इन मुद्दों पर कार्य करते हुए देवीनेनी उत्तरजीवियों की कहानियों को बहुत गहराई से महसूस करने लगे हैं। यह कार्य अत्यंत भावनात्मक है।

वे याद करते हैं, “मैं हमेशा सोचता था कि मुझे इसे उचित व सही तरीके से करना चाहिए। यह सुनिश्चित करना मेरे लिए बहुत ज़रूरी था कि उनकी कहानियों और उनकी भावनाओं को चित्रकथाओं द्वारा सचमुच समझा जाए।”

इस यात्रा के दौरान आघात, उपचार, समानुभूति और करुणा के बारे में उनका अपना दृष्टिकोण विकसित होता गया।

वे कहते हैं, “ये सभी जटिल तथा अत्यंत गहन बातें और विषय हैं। उन्हें वास्तव में सही तरीके से समझना होगा।”

जब वे युवा थे तब उन्होंने इस तरह की चित्रकथाएँ बनाने की कभी कल्पना भी नहीं की थी। यह विचार उनके मन में दूर-दूर तक नहीं था। वे तो बिलकुल अलग ही विषयों पर वृत्तचित्र बना रहे थे।

लेकिन उन्हें एहसास हुआ कि पुरुषों को इन मुद्दों के प्रति और ऐसी घटनाओं के होने या इन्हें रोकने में उनकी भूमिका के बारे में संवेदनशील बनाने की ज़रूरत है। यह अत्यंत आवश्यक है कि पुरुष भी इन मुद्दों पर बात करें और इस बदलाव का हिस्सा बनें।

देवीनेनी बताते हैं, “इसीलिए मुझे लगता है कि हमारे लिए यह समझना बहुत महत्वपूर्ण था कि जब हम चित्रकथाएँ बनाएँ तब हम युवाओं, विशेष रूप से किशोर लड़कों, के लिए चित्रकथाएँ बनाने पर केंद्रित रहें। वे ही आमतौर पर इन चित्रकथाओं और अन्य चित्रकथा पुस्तकों को पढ़ते हैं और यह

महत्वपूर्ण है कि हम किशोर लड़कों के लिए एक चित्रकथा बनाएँ। यह मेरे लिए बहुत ज़रूरी था।”

अध्यात्म और सक्रियतावाद

कथावाचन में आध्यात्मिक आयाम लाने के लिए देवीनेनी को भारतीय पौराणिक कथाओं और उनके दार्शनिक आधारों को समझने के लिए बहुत समय देना पड़ा।

वे महान पौराणिक कथाकार जोसेफ़ कैपबेल को पढ़कर बड़े हुए थे जिन्होंने तुलनात्मक पौराणिक कथाओं और विभिन्न संस्कृतियों की कहानियों का अध्ययन किया था और ‘स्टार वॉर्स’ जैसी रचनाओं को प्रेरित किया था। देवीनेनी ने भारतीय पौराणिक देवगणों, देवताओं, उनकी प्रेरणाओं और उनकी कहानियों को समझने के लिए गहराई से उनका अध्ययन किया। उनके अंदर उन कहानियों के लिए प्रेम और गहरा सम्मान विकसित हो गया, हालाँकि वे कहते हैं कि उनमें बहुत सारी जटिलताएँ हैं। वे बहुत पुरुष प्रधान, यहाँ तक कि दबंग भी हो सकती हैं। लेकिन उनमें गहन सत्य और ईमानदारी भी है, विशेषकर भय को जीतने वाली कहानियों में।

पहली चित्रकथा, ‘प्रियाज्ञ शक्ति’, में प्रिया को उसके गाँव से बाहर निकाल दिया जाता है और वह जंगल में रहती है जहाँ एक बाघ उसका पीछा करता है। एक दिन वह छिपने के लिए एक पेड़ पर चढ़ जाती है। तब देवी पार्वती प्रकट होकर उससे कहती हैं कि उसे बाघ का सामना करना चाहिए। प्रिया नीचे उतरती है, बाघ की आँखों में देखती है और एक शक्तिशाली मंत्र बोलती है जो उस बाघ को लेकर उसके अंदर के भय को शक्ति में बदल देता है। वे साथी बन जाते हैं, जो आगामी सभी चित्रकथाओं में एक साथ दिखाई देते हैं।





उनकी टीम ने ये सारे प्राचीन दर्शन और पौराणिक कथाएँ प्रिया के पात्र में डाल दिए थे। यह तरीका अमरीकन शैली की चित्रकथाओं और सुपरहीरो से मूलतः अलग है।

प्रिया असाधारण है क्योंकि उसकी शक्ति धर्म की राह पर चलने वाली शक्ति है जो समाज को रूपांतरित करती है। यह बात भारतीय धार्मिक परंपराओं और वृहद भारतीय दार्शनिक विरासत, विशेष रूप से अहिंसा के सिद्धांत से आती है। यह लड़ाई-झगड़े और हिंसा पर केंद्रित अमरिकी चित्रकथा दर्शन के बिल्कुल विपरीत है। ये चित्रकथाएँ अमरिकी सुपरहीरो की कहानियों के विपरीत हैं।

नई कहानियाँ, स्थायी विषय

जैसे-जैसे यह परियोजना विकसित हुई, प्रिया की कहानी विस्तारित होने लगी और उसमें अन्य महत्वपूर्ण मुद्दे भी शामिल होने लगे लेकिन उनमें रूपांतरण के मूल दर्शन को बनाए रखा गया।

कोविड-19 की महामारी के दौरान, उन्होंने 'प्रियाज्ज मास्क' नामक चित्रकथा बनाई। उसमें एक छोटी लड़की की कहानी है जिसकी माँ एक नर्स थी। उस लड़की ने अपने डर पर विजय पाई और उसने अपनी माँ, जो मरीजों की देखभाल करती थी, के त्याग को समझा। इस चित्रकथा ने देखभाल करने वाली महिलाओं की अत्यधिक व अक्सर उपेक्षित भूमिका को दर्शाया। उसमें अनदेखा किए गए उनके योगदान और मौन वीरता के विषय को एक अलग दृष्टि से प्रस्तुत किया गया।

इस श्रृंखला ने पर्यावरण से जुड़ी कहानियाँ भी प्रस्तुत कीं, जिसमें प्रिया के साथी बाघ, 'साहस' पर केंद्रित चित्रकथाएँ भी शामिल थीं। इन कहानियों में जलवायु परिवर्तन और वनों की कटाई को संबोधित किया गया था और पारिस्थितिकी विनाश को सुरक्षा और संरक्षण के व्यापक विषयों से जोड़ा गया था।

परिवर्तनकर्ताओं के लिए कुछ ज्ञानपूर्ण शब्द

देवीनेनी उन युवाओं के लिए स्पष्ट मार्गदर्शन प्रदान करते हैं जो सामाजिक रूप से प्रेरित कला के माध्यम से बदलाव लाना चाहते हैं।

वे जोर देकर कहते हैं, “अपनी कला के प्रति सच्चे रहें। सामाजिक संदेश से प्रेरित कलाकृति बनाने से पहले आपको यह समझना होगा कि एक कलाकार के रूप में आप कहाँ से आए हैं। यही उस लक्ष्य तक पहुँचने के लिए पहला कदम है।”

वे शेक्सपियर को उद्धृत करते हैं, “सबसे बढ़कर, अपने आप के प्रति सच्चे रहो।” जब आप कोई ऐसी चीज़ बनाना चाहते हैं जिसका सामाजिक मुद्दों पर प्रभाव पड़े तब उसके लिए सच्ची प्रतिबद्धता और समय देने की आवश्यकता होती है। वे इसे 13 वर्षों से कर

रहे हैं और यह कुछ ऐसा नहीं है जिसे उन्होंने एक बार करके छोड़ दिया और आगे बढ़ गए। वे इसे लगातार करते रहे क्योंकि बदलाव करने और उसका असर आने में समय लगता है।

कई बार ये प्रभाव बहुत ही छोटे होते हैं। हो सकता है कि यह प्रभाव किसी छोटे समुदाय पर ही पड़ा हो। लेकिन लोगों को इन छोटे-छोटे कदमों से हतोत्साहित नहीं होना चाहिए। यदि आप अपनी चित्रकला के प्रति सच्चे हैं तो आप अपने परिणामों से निराश नहीं होंगे। आप और अधिक प्रेरित महसूस करेंगे और आगे बढ़ते जाएंगे।

मंत्र जो सभी को प्रेरित करता है

मैंने पूछा, “यदि प्रिया स्वयं पाठकों को कोई संदेश दे सकती तो वह क्या होता?”

देवीनेनी हिचकिचाते नहीं और कहते हैं कि पहली चित्रकथा में प्रिया द्वारा बोला गया मंत्र ही वह संदेश है -

“बिना शर्मिंदगी के बोलें। मेरे साथ खड़े हों और वह परिवर्तन लाएँ जो आप देखना चाहते हैं।”

यही मंत्र का मर्म है जिसका वे तेरह वर्षों से पालन कर रहे हैं। यह ऐसा आह्वान है जो धर्म के मार्ग पर चलने के विशिष्ट भारतीय दर्शन के माध्यम से चुप रहने से इनकार करता है, शर्म को अस्वीकार करता है और रूपांतरण की माँग करता है।

प्राचीन कहानियों की तरह जहाँ मानव को अपनी समस्याएँ स्वयं सुलझानी पड़ती थीं, प्रिया का संदेश इस बात की पुष्टि करता है कि शक्ति देवताओं या बाहरी ताकतों में नहीं होती बल्कि हमारे अंदर ही होती है। प्रत्येक व्यक्ति को इस दुनिया में बिना भय के जीवन जीने का अधिकार है। और जब भय प्रकट हो ही जाता



है तब उसे शक्ति में रूपांतरित किया जा सकता है।

बाघ जो कभी हिंसक जानवर था, प्रिया का साथी बन जाता है। उत्तरजीवी तब परिवर्तन के लिए शक्ति बन जाती है। और चित्रकथा एक पट्टिका, एक कहानी और एक रूपांतरित जीवन के साथ क्रांति का साधन बन जाती है।

‘प्रियाज्ञ शक्ति’ लगातार विकसित हो रही है जिसमें पौराणिक कथा, सक्रियतावाद और समसामयिक चुनौतियों को जोड़ने वाली कहानियाँ प्रस्तुत की जाती हैं।

www.priyashakti.com पर और अधिक जानें।



सतह के नीचे की खोज

जैनमरी कॉनर पाती हैं कि बचपन की कहानियों ने उन्हें समर्पण की कला सिखाई, जिसने बाद में उनके आध्यात्मिक अभ्यास में उनका मार्गदर्शन किया।

हुत पहले जब मेरे पास अपने भीतर की भावनाओं और विचारों को व्यक्त करने के लिए कोई भाषा नहीं थी तब भी मुझे उसका प्रशिक्षण मिल रहा था। सुविचारित या औपचारिक रूप से नहीं, बल्कि उन कहानियों के माध्यम से जिनमें अपनी एक छिपी हुई समझ थी। बचपन में दो महिलाओं ने मुझ पर गहरी छाप छोड़ी। एक थीं मेरी दादी की बहन पेग, जो डोनेगल के ऊबड़-खाबड़ तट पर रहती थीं। वे हमें परियों और फ़रिश्तों - ऐसे प्राणी जिन्हें हमें बगीचे में और रात में बिस्तर के नीचे देखना सिखाया गया था - के बारे में कहानियाँ सुनाती थीं। उन्होंने मेरी बहन और मुझे अनगिनत परियों की और रोमांचक कहानियाँ पढ़कर सुनाईं। राजा आर्थर और उसकी गोल मेज़ के शूरवीरों की कहानियों के प्रति उनका विशेष आकर्षण था।

दूसरी महिला थीं मेरी माँ, जो मूलतः पेरू की रहने वाली थीं। उनका जन्म एंडीज़ पर्वतीय क्षेत्र में हुआ था और उन्हें इतिहास, आध्यात्मिक ईसाई धर्म और प्राचीन यूनानी





साहित्य का अच्छा ज्ञान था। उन्हें 'कॉन-टिकी' नामक पुस्तक विशेष रूप से पसंद थी जिसका नाम विराकोचा के नाम पर रखा गया था। प्राचीन इंका सभ्यता के अनुसार विराकोचा सृष्टि रचना करने वाले देवता थे जिनका संबंध सूर्य, हवा और सभ्यता की शुरुआत से था। नॉर्वे के खोजकर्ता और लेखक, थॉर हेयडॉल, ने अपनी बाल्सा लकड़ी से बनी नाव को 'कॉन-टिकी' नाम इस विचार का सम्मान करने के लिए दिया था कि शुरुआती दक्षिण अमेरिकी लोग प्राकृतिक समुद्री धाराओं और ब्रह्मांड विज्ञान से निर्देशित होकर शायद पश्चिम की ओर पोलिनेशिया तक पहुँच गए थे।

उनकी दुनिया अलग थी, फिर भी जो मैंने उनसे सीखा वह धर्म या आस्था नहीं था बल्कि एक मार्गदर्शन था - कल्पना, आश्चर्य और अज्ञात की खोज की ओर बढ़ने के लिए।

बचपन में हमारा ध्यान बाहरी रोमांच पर रहता था। हम ऐसे काम बार-बार करते थे - पत्थर से अदृश्य तलवारें निकालना या तत्काल बनाए गए बेड़े पर समुद्री यात्रा करना, यह जानते हुए भी कि हम टकरा जाएँगे, फिर भी साहसपूर्वक निडर बने रहना। तब तक मुझे यह नहीं पता था कि मेरी इस खोज ने भीतर की ओर मुड़ना शुरू कर दिया था और कल्पना चुपचाप मुझे अनिश्चितता होते हुए भी विश्वास के साथ आगे बढ़ना सिखा रही थी।

'कॉन-टिकी' पुस्तक आखिरकार सबसे स्पष्ट शिक्षक के रूप में सामने आई। थॉर हेयडॉल की यात्रा का उद्देश्य कभी भी प्रकृति पर हावी होना नहीं था, बल्कि उसके सामने समर्पण करना था। उनके अनुसार बेड़े को किसी मंजिल की ओर ज़बरदस्ती नहीं ले जाया जा सकता था; उसे समुद्र की धाराओं के आगे झुकना पड़ता था, इस विश्वास के साथ कि उन धाराओं में बुद्धिमत्ता थी। पोलिनेशिया तक पहुँचना विजय या आधुनिक नौ संचालन से संभव नहीं हुआ,

बल्कि सामंजस्य से हुआ। इसके लिए समुद्र को वह करने दिया गया जो करना वह बहुत अच्छे तरीके से जानता था।

बहुत बाद में मुझे समझ आया कि यह कहानी आंतरिक जीवन को कितनी गहराई से प्रतिबिंबित करती है। हार्टफुलनेस अभ्यास में भी यही होता है, लेकिन अदृश्य रूप से। नियंत्रण करने की कोशिश कम हो जाती है; हमारा ध्यान विचारों की बेचैन सतही धारा से हटकर भीतर के गहरे प्रवाह पर चला जाता है। समर्पण का अर्थ हार मानना नहीं है, बल्कि विनम्रता है - यह उस जीवन प्रवाह में हस्तक्षेप न करना है जो पहले से ही मार्ग जानता है।

हार्टफुलनेस अभ्यास में नियंत्रण करने की कोशिश कम हो जाती है; हमारा ध्यान विचारों की बेचैन सतही धारा से हटकर भीतर के गहरे प्रवाह पर चला जाता है। समर्पण का अर्थ हार मानना नहीं है, बल्कि विनम्रता है - यह उस जीवन प्रवाह में हस्तक्षेप न करना है जो पहले से ही मार्ग जानता है। इसमें हृदय नाव बन जाता है और चेतना सागर बन जाती है।



इसमें हृदय नाव बन जाता है और चेतना सागर बन जाती है।

दाजी इस आंतरिक प्रक्रिया को बहुत सरल शब्दों में बताते हैं - ध्यान धीरे-धीरे अवधान को अंदर की ओर मोड़ने से शुरू होता है, जिससे सोचने की बाहरी प्रक्रिया अनुभूति में बदल जाती है। अनुभूति को जब हम बिना किसी प्रयास के बनाए रखते हैं तब वह स्वाभाविक रूप से शांति में विलीन हो जाती है। उस शांति से परे कुछ और भी सूक्ष्मतर है - एक व्यापक उपस्थिति जिसे समझा नहीं जा सकता, सिर्फ अनुभव किया जा सकता है। इस दृष्टि से समझा जाए तो ध्यान नियंत्रित करने की कोई तकनीक नहीं है, बल्कि भरोसे की एक यात्रा है। जैसे कॉन-टिकी नाव ने नक्शों से भी पुरानी धाराओं का अनुसरण किया वैसे ही हृदय एक आंतरिक धारा का अनुसरण करता है जो मन से अधिक समझदार है और यह तब होता है जब हम दिशा पाने की

चाह रखना बंद कर देते हैं और बस वर्तमान में मौजूद रहते हैं।

समय के साथ मुझे समझ आया कि यह कभी भी कुछ नया बनने से संबंधित नहीं था, बल्कि कुछ ज़रूरी चीज़ को याद करने से संबंधित था। जैसे कॉन-टिकी के कर्मिंदल ने आधुनिक निश्चितता से बहुत पहले पुरानी धाराओं पर भरोसा किया था वैसे ही हार्टफुलनेस हमें अपने भीतर के उस शाश्वत प्रवाह पर भरोसा करने के लिए प्रेरित करता है - एक ऐसा प्रवाह जो प्रयास, पहचान और नियंत्रण से भी पहले अस्तित्व में था। यह खोज अचानक नहीं होती। यह शांत और अक्सर सामान्य रूप से होती है, फिर भी निस्संदेह असली होती है।

अंदर की यात्रा समुद्र पार करने की तरह होती है। यह हमेशा आसान या स्पष्ट नहीं होती। कभी-कभी तो लंबी दूरी तक अज्ञानता की स्थिति बनी रहती है। लेकिन साथ ही यह विश्वास भी

बढ़ता है कि जब हम सबूत माँगना बंद कर देते हैं तब जिंदगी स्वयं हमें आगे ले जाती है। मासूमियत लौट आती है - नासमझी के रूप में नहीं बल्कि गहरी समझ के रूप में।

जो कभी सिर्फ नकल जैसा लगता था - मेरी जानकारी में आई लोगों की अलग-अलग दुनिया को अपनाना और खेल के माध्यम से उनमें कदम रखना - अब लगता है कि वास्तव में वह मुझे भविष्य के लिए तैयार कर रहा था। खोज का उद्देश्य कभी भी युद्ध या सीमाओं पर कब्ज़ा करना नहीं था। यह अच्छी तरह से समर्पण करना सीखना था - कैसे तैरना है, कैसे धारा पर भरोसा करना है और कैसे यह याद रखना है कि सतह पर बेचैनी होने के बावजूद चेतना हमेशा हमें अपने लक्ष्य की ओर ले जाती है।

खोज का उद्देश्य कभी भी युद्ध या सीमाओं पर कब्ज़ा करना नहीं था। यह अच्छी तरह से समर्पण करना सीखना था - कैसे तैरना है, कैसे धारा पर भरोसा करना है और कैसे यह याद रखना है कि सतह पर बेचैनी होने के बावजूद चेतना हमेशा हमें अपने लक्ष्य की ओर ले जाती है।

द हार्टफुल माइंड (हृदयपूर्ण मन)

दाजी के साथ



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

- दाजी

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

heartfulness
purity weaves destiny

UR
L I F E



experience



कार्यक्षेत्र

“सफल होने का सबसे निश्चित तरीका है -
हमेशा एक बार और प्रयास करना।”

थॉमस एडिसन

आंतरिक स्थिरता और युक्तिपूर्ण जागरूकता के साथ कॉर्पोरेट राजनीति का सामना करना

रवि वेंकटेशन बताते हैं कि आंतरिक स्थिरता और युक्तिपूर्ण जागरूकता से किस प्रकार नेतृत्वकर्ता स्पष्टता, सच्चाई या प्रभाव खोए बिना कॉर्पोरेट राजनीति को संभाल पाते हैं।



कॉर्पोरेट राजनीति उन प्रभावशाली ताकतों में से एक है जिनकी चर्चा बहुत कम होती है लेकिन जो हमारे दैनिक कार्य-अनुभव को प्रभावित करती हैं। यह लेख आंतरिक अवस्था-प्रबंधन और प्रभावकारी नेतृत्व के विचारों पर आधारित है। इन्हें पहले 'हृदयपूर्ण नेतृत्वकर्ता' और 'हृदयपूर्ण कार्यनीतिकार'

श्रृंखला में प्रस्तुत किया गया था जिसका उद्देश्य संगठनात्मक राजनीति का प्रबंधन करने के लिए साधन प्रदान करना था।

प्रतिभाशाली और प्रेरित लोग भी अक्सर कुंठित हो जाते हैं - अपनी नौकरी की वजह से नहीं बल्कि अपने आसपास की अदृश्य राजनीतिक धाराओं की वजह से। ये ताकतें तय कर सकती हैं कि विचारों को सुना जाए या नहीं, योगदान

को मान दिया जाए या नहीं और कोई प्रेरित महसूस करे या हताश।

लेकिन राजनीति को समझना और राजनीति करना दोनों अलग-अलग बातें हैं। राजनीति को समझने का अर्थ है अपने आसपास के वातावरण को स्पष्ट रूप से समझना और इस तरह से पेश आना जिसमें समझदारी भी हो और सच्चाई भी।

आंतरिक भावनात्मक स्थिरता और बाह्य परिस्थितियों की जागरूकता के शक्तिशाली संयोजन से नेतृत्वकर्ता बिना अपनी पहचान खोए राजनीति के दाँव-पेंचों को समझते हुए सफलतापूर्वक आगे बढ़ सकते हैं। यह संतुलन हृदय-केंद्रित नेतृत्व के लिए बहुत जरूरी है - जहाँ स्पष्टता, समभाव और समानुभूति युक्तिपूर्ण लाभ बन जाते हैं।

1 कॉर्पोरेट राजनीति कोई खेल नहीं है - यह मानवीय व्यवहार का क्षेत्र है

राजनीति को जब हम एक युद्ध के रूप में देखते हैं तब यह घातक हो जाती है। जब हम इसे मानवीय भावनाओं, प्रेरणाओं, डर और आकांक्षाओं के परिदृश्य के रूप में देखते हैं तब इसमें आगे बढ़ पाना आसान होता है।

पेप्सिको की पूर्व मुख्य कार्यकारी अधिकारी, इंदिरा न्यूनी, ने एक बार बताया था कि शुरुआत में वे मानती थीं कि सिर्फ अच्छा काम ही लोगों को दिखेगा लेकिन जल्दी ही उनका असलियत से सामना हो गया। उन्होंने सीखा कि लोगों, सही समय और दूसरों पर प्रभाव को समझना भी उतना ही जरूरी है जितना कि किसी व्यक्ति की योग्यता को।

माइक्रोसॉफ्ट के सत्य नडेला ने भी अपने नेतृत्व के दृष्टिकोण को बदलकर केवल तर्क के बजाय समानुभूति और दूसरों को समझने के आधार पर नेतृत्व करने का रास्ता अपनाया। वे अक्सर कहते हैं कि दूसरों एवं टीम के लोगों को ध्यान से सुनना और संगठन के भावनात्मक वातावरण को महसूस करना, उनकी व्यावसायिक प्रगति में बहुत महत्वपूर्ण रहा है।

जब आप राजनीति को छल-कपट के बजाय मानवीय व्यवहार के रूप में देखते हैं तब यह कम खतरनाक लगती है।



2 आंतरिक अवस्था - आपका सबसे भरोसेमंद राजनीतिक दिशासूचक

नेतृत्व में आप राजनीतिक क्षणों को कैसे संभालते हैं, उसमें आपकी आंतरिक अवस्था अक्सर सबसे निर्णायक घटक होती है। ये राजनितिक क्षण हैं जब -

- कोई सहकर्मी आपके विचार को कमतर दिखाने की कोशिश करता है।
- कोई फैसला बिना किसी स्पष्टीकरण के बदल जाता है।
- कोई नेतृत्वकर्ता अपनी सोच में अस्थिर होता है।
- कोई साथी अपने कार्यक्षेत्र पर अपना अधिकार जमाने लगता है।
- किसी परियोजना को अचानक समर्थन मिलना बंद हो जाता है।

यदि आपका मन बेचैन या प्रतिक्रियाशील है तो राजनीति से आप अभिभूत हो जाते हैं। यदि आपकी आंतरिक अवस्था स्थिर है तो

परिस्थितियाँ ज्यादा साफ़ व शांत होती हैं और आसानी से सुलझ जाती हैं।

हार्टफुलनेस ध्यान उत्तेजना और प्रत्युत्तर के बीच अंतराल पैदा करके इस स्थिरता को लाने में सहयोग करता है। इससे नेतृत्वकर्ताओं को भावनात्मक उत्तेजकों को जल्दी पहचानने, प्रतिक्रिया को नियंत्रित करने और संतुलन के साथ परिस्थितियों का सामना करने में मदद मिलती है।

एक संतुलित नेतृत्वकर्ता उन बारीक संकेतों को पढ़ लेता है जिन्हें समझने में दूसरे लोग चूक जाते हैं जैसे लहजा, इरादा, आपसी रिश्ते, तनाव का स्तर और अनकही चिंताएँ। भावनात्मक रूप से विचलित हुए बिना समझने की यह क्षमता युक्तिपूर्ण सोच के लिए बहुत जरूरी है। इसीलिए हार्टफुलनेस अभियान के मार्गदर्शक, दाजी, सही सोच और सही समझ पर जोर देते हैं।

लिव्डइन के पूर्व मुख्य कार्यकारी अधिकारी, जेफ वीनर, अक्सर इस बात पर जोर देते थे कि करुणामय प्रबंधन सिर्फ नैतिक दृष्टिकोण नहीं है बल्कि कार्यनीतिक दृष्टिकोण है। शांत व भावनात्मक तौर पर जागरूक नेता बेहतर फैसले लेते हैं और ज्यादा भरोसेमंद होते हैं। कार्यस्थल पर राजनीति से जूझने के लिए आपकी आंतरिक स्थिरता आपका सबसे असरदार प्रतिकारक है।

3 संस्कृति और वातावरण को समझना - काम करने से पहले कार्यक्षेत्र की जानकारी होना

हर संगठन दो स्तरों पर काम करता है -

- संस्कृति - लंबे समय से चले आ रहे नैतिक मूल्य, पहचान और नियम
- वातावरण - मौजूदा भावनात्मक वातावरण और सत्ता में निरंतर होने वाले परिवर्तन

जो नेता राजनीति को अच्छी तरह संभालते हैं, वे इन दोनों बातों को समझते हैं। कार्यस्थल का वातावरण इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि यह तेजी से बदलता है -

- जब पुनर्गठन होता है
- जब नेतृत्व बदलता है
- जब संसाधन कम हो जाते हैं
- जब बड़े उपक्रम चल रहे होते हैं
- जब प्रतिस्पर्धा बढ़ती है

जेरॉक्स कंपनी की पूर्व मुख्य कार्यकारी अधिकारी, उर्सुला बर्न्स, ने बाद में जाना कि

प्रारंभ में उनके मजबूत व्यक्तित्व को गलत समझा गया था।

उन्होंने वातावरण के अनुरूप खुद को ढाला - अपनी वास्तविकता खोकर नहीं बल्कि अपने आसपास की परिस्थितियों को अधिक गहराई से समझकर। उनका प्रभाव इसलिए नहीं बढ़ा क्योंकि उन्होंने स्वयं को बदला था बल्कि इसलिए बढ़ा क्योंकि उन्होंने सांस्कृतिक और पारिस्थितिक वास्तविकता के अनुरूप अपने काम करने के तरीके को ढाल लिया था।

शांत व भावनात्मक तौर पर जागरूक नेता बेहतर फैसले लेते हैं और ज्यादा भरोसेमंद होते हैं। कार्यस्थल पर राजनीति से जूझने के लिए आपकी आंतरिक स्थिरता आपका सबसे असरदार प्रतिकारक है।



राजनीति से निपटने का सबसे असरदार तरीका है पूरे संगठन में व्यापक और सच्चे रिश्ते बनाना।

संस्कृति और वातावरण को समझना कोई राजनीतिक चालबाजी नहीं है। यह युक्तिपूर्ण समझ है।

4 परिस्थितिजन्य बुद्धिमत्ता - अदृश्य ताकतों को देखना

राजनीतिक जागरूकता के तहत इन बातों को समझा जाता है -

- असली प्रभाव किसका पड़ता है
- फ़ैसले असल में कैसे लिए जाते हैं
- मुख्य लोगों को क्या प्रेरित करता है
- विरोध कहाँ से आ सकता है
- सही समय क्या है

शेरिल सैंडबर्ग ने एक बार कहा था कि अपने व्यावसायिक जीवन की शुरुआत में उन्होंने सबसे बड़ी गलती यह की थी कि पहले से सहमति लिए बिना विचारों को आगे बढ़ाया। बाद में उन्होंने सीखा कि किसी भी विचार को सीधे प्रस्तुत करने से पहले उन्हें लोगों के साथ साझा करना, चुपचाप उनकी राय लेना और संभावित चिंताओं को पहले से समझ लेना जरूरी है।

यह तरीका राजनीतिक बुद्धिमत्ता है - बल प्रयोग के बजाय दूरदर्शिता से मानवीय व्यवस्था को समझने की क्षमता।

5 360° रिश्ते - राजनीति के खिलाफ़ आपका स्वाभाविक प्रतिरोधक

राजनीति से निपटने का सबसे असरदार तरीका है पूरे संगठन में व्यापक और सच्चे रिश्ते बनाना।

विभिन्न टीमों, स्तरों और कार्यों से संबंध रखने वाले नेता के पास होती है -

- अधिक जानकारी
- अधिक समर्थन
- कम कमजोरियाँ
- जरूरी समय में सहयोगी
- परिवर्तनशीलता की ज्यादा सटीक समझ

एप्पल कंपनी में टिम कुक का आगे बढ़ना चालाकी पर नहीं बल्कि रिश्तों पर आधारित था। मुख्य कार्यकारी अधिकारी बनने से बहुत पहले उन्होंने इंजीनियरिंग, संचालन, वित्त, रसद, आपूर्तिकर्ताओं और डिज़ाइन के विभागों का भरोसा अर्जित किया। उनके नेतृत्व का प्रभाव इसलिए बढ़ा क्योंकि हर जगह लोग उन पर भरोसा करते थे।

रिश्तों की मज़बूती राजनीतिक टकराव को बहुत कम कर देती है।

6 सहकार्यता प्रभाव को कई गुना बढ़ा देती है

राजनीति अक्सर तब मुश्किल हो जाती है जब नेता खुद को अलग कर लेते हैं, अपनी जगह का बचाव करते हैं या अकेले काम करते हैं। सहकार्यता इस समीकरण को पूरी तरह से बदल देती है।

मिलकर काम करने वाला नेतृत्वकर्ता -

- विरोध कम करता है
- तनाव कम करता है
- अलग-अलग नज़रिए इकट्ठा करता है
- विश्वसनीयता हासिल करता है
- सद्भावना विकसित करता है
- समूह का हिस्सा बनता है न कि उनसे बाहर रहता है

सहकार्यता सिर्फ़ काम करने का तरीका नहीं है, यह एक राजनीतिक कार्यनीति है जो शक्ति के बजाय उदारता द्वारा काम करती है।

7 एक व्यावहारिक संरचना - आंतरिक → बाह्य → प्रभाव

संतुलित राजनीतिक साधनों में आंतरिक और बाहरी श्रेष्ठता दोनों शामिल हैं -

आंतरिक श्रेष्ठता

- हार्टफुलनेस ध्यान
- भावनात्मक आत्म-नियंत्रण
- काम करने से पहले स्पष्टता
- प्रतिक्रिया देने से पहले रुकना
- मूल्यों के आधार पर निर्णय लेना
- दूसरों के बारे में राय बनाने के बजाय उन्हें समानुभूति के भाव से समझना

बाहरी श्रेष्ठता -

- संस्कृति और वातावरण को समझना
- हितधारकों को समझना
- शुरुआती तालमेल बनाना
- सही समय चुनना
- प्रोत्साहनों को समझना
- व्यापक व सच्चे रिश्ते बनाना
- नरम लहजे और हृदय से संवाद करना

जब इन दोनों आयामों को मिलाया जाता है तब राजनीति आसान ही नहीं बल्कि रचनात्मक भी बन जाती है।

आप राजनीति से बचते नहीं हैं बल्कि आप मन की स्पष्टता, हृदय की स्थिरता और कौशलपूर्ण व मानव-केंद्रित नेतृत्व के ज़रिए इससे ऊपर उठते हैं।

8 परिणाम - अपनी पहचान को खोए बिना प्रभाव डालना

जब नेता आंतरिक स्थिरता को बाह्य जागरूकता के साथ मिलाते हैं -

- राजनीति अपनी भावनात्मक धार को खो देती है
- संघर्षों से निपटना आसान हो जाता है
- प्रभाव स्वाभाविक रूप से पैदा होता है
- रिश्ते गहरे होते हैं
- निर्णय ज्यादा समझदारी भरे होते हैं
- सबकी ज्यादा भलाई होती है
- काम ज्यादा अर्थपूर्ण हो जाता है

एकसाथ मिलकर ये परिणाम असल में ऐसे नेतृत्व को दर्शाते हैं जो सच्चे दिल से किया गया हो। यह सच्चे, स्थिर और प्रभावी रहते हुए मुश्किल हालात से निपटने का तरीका है।

आप राजनीति से बचते नहीं हैं बल्कि आप मन की स्पष्टता, हृदय की स्थिरता और कौशलपूर्ण व मानव-केंद्रित नेतृत्व के ज़रिए इससे ऊपर उठते हैं।



ए.आई. द्वारा बनाई गई छवियाँ

सक्रिय खेल



पोलैरिटी



गीतोपदेश



ब्राइटर माइंडस कार्यक्रम



हार्टफुलनेस इंटरनेशनल स्कूल

नर्सरी से कक्षा 12वीं तक

उपलब्ध पाठ्यक्रम

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

तनावमुक्ति व ध्यान



योग



खेल



कला व शिल्प



एनसीसी



छात्रावास सुविधाएँ

उपलब्ध हैं (सीबीएसई परिसर, कान्हा)



परिवहन

उपलब्ध है



दाखिला हो रहा है

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

ओमेगा शाखा, चेन्नई

044 6624 1130 / 1117

<https://www.omegaschools.org>

तिरुवल्लुर शाखा, चेन्नई

+91 92822 05086

<https://www.histiruvallur.org>

तुमकुन्टा, हैदराबाद

+91 80749 37605

<https://www.histhumkunta.org>

सीबीएसई परिसर, कान्हा शांतिवनम्

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

केम्ब्रिज परिसर, कान्हा शांतिवनम्

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

सारा ज्ञान हृदय से उपजता है

रिश्ते

“हम एक-दूसरे के आश्रय में जीते हैं।”

केल्टिक कहावत



उबंटू - एक-दूसरे के माध्यम से स्वयं को खोजना

इस लेख में **जगदीश नारन** उबंटू अर्थात एक शाश्वत सत्य को उजागर करते हैं कि हम एक-दूसरे के माध्यम से ही अपने आप को गहराई से जान पाते हैं।

हम मनुष्य के हृदय में एक गहरा सच छुपा है - हम जितना सोचते हैं या जानते हैं, उससे कहीं ज्यादा गहराई से हम सब एक-दूसरे के साथ जुड़े हुए हैं। मेरी खुशहाली आपकी खुशहाली के बिना अधूरी है और मेरी यात्रा आपकी यात्रा के साथ जुड़ी हुई है। दक्षिण अफ्रीका में इस सच को बस एक ही शब्द से जाना जाता है - उबंटू।

उबंटू दक्षिण अफ्रीका की उनगुनी (जुलू, खोजा) भाषा का एक शब्द है। इसका अर्थ है 'दूसरों के प्रति मानवता'। इस शब्द में अंतर्संबद्धता की भावना, "मैं हूँ क्योंकि हम हैं," समाहित है जो करुणा, समुदाय, गरिमा और पारस्परिक देखभाल पर जोर देती है। इसके अनुसार मानवता संबंधों में निहित होती है। यह मानवतावादी नैतिकता लोगों में सद्भाव, आदर और एक-दूसरे के साथ साझा करने के भाव को बढ़ावा देती है। यह नैतिकता दक्षिण अफ्रीका में रंगभेद के बाद के दौर का एक आधारस्तंभ बन गई और इसने नेल्सन

मंडेला एवं डेसमंड टुटु जैसी महान हस्तियों के नेतृत्व में वहाँ की कानूनी तथा सामाजिक संरचनाओं को आकार दिया। उबंटू कई तरह से परिभाषित किया गया है - मैं हूँ क्योंकि हम हैं; मनुष्य अन्य मनुष्यों के माध्यम से ही मनुष्य है; दूसरों के प्रति मानवता। उबंटू केवल एक नारा या एक अच्छा सिद्धांत ही नहीं है, यह हमारे साझा सत्व का एक जीवंत अनुभव है। यह पहचान है कि हम सब उसी दिव्य स्रोत की चिंगारी हैं। भले ही हम अनेक रूपों में प्रकट होते हैं लेकिन वास्तव में हमारा मूल आधार एक ही है।

हार्टफुलनेस के अभ्यासी होने के नाते हम निरंतर अपनी भीतरी खोज की यात्रा पर रहते हैं। हम रोज सुबह ध्यान में बैठते हैं और प्राणाहुति की मदद से अपने हृदय को शुद्ध करते हुए उसे उन्नत करते हैं। हम एक साथ ध्यान करते हैं और पाते हैं कि रूपांतरण महज व्यक्तिगत प्रक्रिया नहीं है, इसका प्रभाव पूरे विश्व पर पड़ता है। हमारी चेतना में होने वाला

हर बदलाव औरों को छूता है, कभी-कभी बिना एक भी शब्द कहे। इस नज़रिए से देखा जाए तो उबंटू केवल एक सांस्कृतिक मूल्य नहीं है; यह एक आध्यात्मिक सत्य है।

‘हम’ की खोज

आधुनिक जीवन अक्सर हमें एक 'अलगाव' के छलावे की ओर ढकेलता है - मेरी तरक्की, मेरा सुकून, मेरी आध्यात्मिक उन्नति, मेरा घर, मेरा देश, मेरा, मेरा, मेरा। हम तुलना करते हैं, प्रतिस्पर्धा करते हैं और अपनी रक्षा करते हैं। यहाँ तक कि हमारी आध्यात्मिक साधना भी आत्म-केंद्रित हो जाती है यदि हम उसके वास्तविक उद्देश्य - अपनी अंतर्संबद्धता को उजागर करना और अपनी प्रेम करने की क्षमता को बढ़ाना - को भूल जाते हैं। उबंटू हमें 'मैं' की खोज से 'हम' की खोज की ओर बढ़ने के लिए प्रेरित करता है। इसके अनुसार, "आपकी खुशी मुझे खुशी देती है; आपकी तकलीफ मुझे प्रभावित करती है; आपकी



उन्नति मुझे उन्नत करती है; आपकी गरिमा मेरी गरिमा को प्रकट करती है।”

हमारा हृदय अकेले नहीं धड़कता है। यह अनगिनत मानवीय और दैवीय हृदयों के साथ सामंजस्य में धड़कता है। करुणा का हर कार्य, उपस्थिति का हर साझा क्षण, एक सूक्ष्म सामूहिक ऊर्जा में योगदान देता है। यह एक ऐसा जीवंत क्षेत्र है जिसके साथ हृदय से जुड़ने पर वह और भी सशक्त हो जाता है।

साझी मानवता की विरासत

उबंटू के विचार की शुरुआत किसी पुस्तक या दार्शनिक ग्रंथों से नहीं हुई। इसकी शुरुआत एक समुदाय से हुई - उन लोगों से, जिनका जीवन आपसी सहयोग, मदद और पूर्वजों व बुजुर्गों के प्रति सम्मान पर निर्भर था। यह प्रकृति के निकट रहते हुए स्वाभाविक रूप से उभरा। एक व्यक्ति की फ़सल से कई परिवारों

का पेट भरता था। ज्ञान उनकी सामूहिक विरासत थी।

जीवन जीने का यह तरीका हार्टफुलनेस की शिक्षाओं के साथ बड़ी खूबसूरती से मेल खाता है -

- हृदय हमारा साझा मिलन स्थल है जहाँ हम एक-दूसरे से जुड़ते हैं।
- भाईचारा आध्यात्मिक विकास का प्रमाण है।
- प्रेम का विस्तार ही विकास का मापदंड है।

जैसे-जैसे हम ध्यान करते हुए हृदय की सूक्ष्मता को परिष्कृत करते हैं, हम पाते हैं कि -करुणा एक ऐसा भाव नहीं है जिसको हम विकसित कर सकते हैं; करुणा हमारी प्रकृति है। उबंटू हमें केवल इस बात की याद दिलाता है।

एक अदृश्य डोर

जब लोग सद्भावना, करुणा और साझे उद्देश्य के साथ एकजुट होते हैं तब हमारी सूक्ष्म चेतना में एक ऊर्जापूर्ण वातावरण निर्मित होता है, जिसे कभी-कभी एग्रेगोर भी कहा जाता है। यही वह अदृश्य डोर है जो उन हृदयों को बाँधती है जिनमें समान उद्देश्य, प्रेम और समूह के लिए परवाह होती है।

हार्टफुलनेस ध्यान पद्धति में यह सूक्ष्म क्षेत्र स्पष्टतः महसूस होता है। वातावरण शांति और सुकून से भर जाता है। हमारे हृदय स्वाभाविक रूप से तालमेल में रहते हैं जैसे किसी कोमल, अदृश्य तरंग ने उनमें सामंजस्य स्थापित कर दिया हो। यही उबंटू का जीवंत सार है - शब्दों से परे जुड़े होने का मूर्त अनुभव। एक हृदय का रूपांतरण बहुतों का उत्थान करता है।



वैयक्तिकता और अंतर्संबद्धता

आधुनिक वैश्विक दृष्टिकोण स्वतंत्रता, उपलब्धि और व्यक्तिगत पहचान को बढ़ावा देता है। इसमें कुछ गलत भी नहीं है। हर आत्मा अद्वितीय है और उसे एक खास उद्देश्य को पूरा करना होता है। लेकिन अंतर्संबद्धता के बिना वैयक्तिकता अकेलापन बन जाती है; बिना करुणा की उपलब्धि खालीपन बन जाती है।

उबंटू एक संतुलन प्रदान करता है - हम सब मिलकर आगे बढ़ते हैं - हर व्यक्ति अलग है लेकिन कभी अकेला नहीं।

ध्यान में हम अपने भीतर केंद्रित होकर स्रोत से जुड़ते हैं, लेकिन भीतर जाने का परिणाम है अपने आसपास के लोगों के प्रति हृदय में बढ़ा हुआ प्रेम। जो हृदय ईश्वर से जुड़ जाता है उसकी उपेक्षा नहीं की जा सकती। सामूहिक चेतना के इस क्षेत्र में हम कई हृदयों की उपस्थिति को महसूस करते हैं जो एकसाथ उन्नत होते हैं।

सेवा - उबंटू का अभ्यास

उबंटू मूलतः बहुत व्यावहारिक है। यह केवल एक मानसिक अवस्था ही नहीं है बल्कि एक कर्म है - बाँटना, सुनना, सम्मिलित करना, उन्नत करना, रक्षा करना और एक-दूसरे को प्रोत्साहित करना।

सेवा का मतलब है यह जानना कि जितना हम सोचते थे, हमारे पास देने के लिए उससे कहीं अधिक है। उदारता का हर कार्य उस सूक्ष्म क्षेत्र में योगदान देता है जो हमको एक-दूसरे से जोड़ता है। इससे हमारी एकता और करुणा की शक्ति सुदृढ़ होती है। हार्टफुलनेस में सेवा एक कर्तव्य नहीं बल्कि एक खुशी है। जब हम सेवा करते हैं तब हम अपने और दूसरों के बीच की सीमा को मिटा देते हैं। हम 'उन्हें' देखना छोड़ देते हैं और 'हमको' पहचानने लगते हैं, यानी हम उन्हें अपना मानने लगते हैं।

अपने वास्तविक स्व की खोज

हमारे जीवन का सबसे बड़ा भ्रम यही है कि हम अलग-अलग प्राणी हैं। उबंटू उस भ्रम को भंग करता है। यह पहचान को एक अकेले द्वीप के रूप में नहीं, बल्कि रिश्तों के पारिस्थितिकी तंत्र के रूप में प्रकट करता है यानी हमारी पहचान केवल व्यक्तिगत नहीं है, बल्कि हमारे अपने परिवारों, अपने समुदायों, प्रकृति और ईश्वर के साथ संबंधों से बनी है।

उबंटू से हम बाहर की तरफ विस्तार करके अपने भीतर जाने लगते हैं। उबंटू की मदद से हम यह समझ पाते हैं कि मेरे अंदर जो दिव्यता का बीज है वही बीज आपके अंदर भी है। जब मैं अपना सम्मान करता हूँ तब मैं उस स्रोत का भी सम्मान करता हूँ जो हम दोनों को जीवन प्रदान करता है।

यह समझ लेने से हमारी सामूहिक चेतना प्रेम, समानुभूति और परवाह जैसे भावों को और बढ़ाती है। दूसरों की इंसानियत को खोजते-खोजते हम अपने भीतर की दिव्यता को खोज लेते हैं।





एकजुटता पर निर्मित भविष्य

आज की दुनिया कई कठिन समस्याओं का सामना कर रही है - असमानता, अकेलापन, पारिस्थितिकी विनाश और झगड़े। इन सबके समाधान हमें प्रतिस्पर्धा अथवा बटवारे द्वारा नहीं मिलेंगे। इनके समाधान हमें तभी प्राप्त होंगे जब हम यह समझ लेंगे कि ये धरती, हवा और हमारा भविष्य हम सभी के हैं।

उबंटू मानवीय उत्तरजीविता के लिए एक आध्यात्मिक रूपरेखा प्रस्तुत करता है -

यदि आप असफल हुए तो मैं आपको उठने में मदद करूँगा। क्योंकि शायद कल मुझे आपकी मदद की जरूरत पड़े। यह विनम्रता कोई कमजोरी नहीं है, बल्कि यह बुद्धिमता है।

एक हृदय केंद्रित उबंटू

हार्टफुलनेस अपने भीतर उबंटू की भावना को गहन करने का तरीका प्रस्तुत करता है -

- ध्यान हृदय को कोमल बनाता है।
- सफ़ाई हमें उन छाओं से मुक्त करती है जो हमारी करुणा की राह में अवरोध हैं।
- प्रार्थना हमारे प्रेम को हमारे सीमित दायरे से बाहर विस्तारित करती है।
- प्राणाहुति हमें वास्तविक सत्त्व के स्तर पर जोड़ती है।

उबंटू केवल एक सांस्कृतिक विरासत ही नहीं बल्कि एक जीवंत आध्यात्मिक अनुभव यानी प्रेम, करुणा और एकता का क्रियाशील क्षेत्र बन जाता है। जब हृदय खुला होता है तब उबंटू की विचारधारा बिना किसी प्रयास के बहने लगती है।

खोज का एक सरल अभ्यास

कितना अच्छा हो यदि हम रोज़ कुछ पल उबंटू का अभ्यास करें।

- ऐसे व्यक्ति को, जो अपने आप को अनदेखा महसूस करता है, एक मुस्कान दें।
- कोई प्रत्युत्तर देने की जल्दी किए बिना ध्यान से किसी की बात सुनें।
- किसी ऐसे व्यक्ति को, जिसे दूसरों ने नज़रंदाज़ किया हो, सम्मिलित करें।
- किसी और की खुशी के लिए सच्चे दिल से कामना करें।
- किसी पीड़ित के लिए शांति का विचार लें।
- किसी जरूरतमंद के लिए चुपचाप प्रार्थना करें।

ये छोटे-छोटे कार्य भले ही मामूली लगें लेकिन प्रत्येक कार्य दिलों के अदृश्य जाल को मज़बूत बनाता है। यह एकजुटता की वो सूक्ष्म ऊर्जा है जो देने वाले और पाने वाले दोनों को रूपांतरित करती है।

हम स्वयं ही खोज हैं

इस महीने का विषय 'खोज' हमें याद दिलाता है कि जीवन केवल बाहरी दुनिया की खोज नहीं है बल्कि अपनी भीतरी दुनिया की खोज भी है। उबंटू इसी बात को उजागर करता है कि सबसे महत्वपूर्ण खोज जो हर कोई कर सकता है, वह है -

हम एक-दूसरे के हैं।

मैं अकेला पूरी कहानी नहीं हूँ और न आप पूरी कहानी हैं। हम सब 'एक मानवता' नामक

एक ही पुस्तक के अध्याय हैं और हमारा मार्गदर्शन एक दिव्य हृदय कर रहा है।

ईश्वर करे कि जैसे-जैसे हम ध्यान करते हैं, सेवा करते हैं, एक-दूसरे से जुड़ते हैं, एकसाथ विकसित होते हैं, हम उस सत्य को पुनः खोज पाएँ जिसे हमारे पूर्वज भली-भांति जानते थे - इंसानों के फलने-फूलने के लिए प्रेम एक विकल्प नहीं है बल्कि हमारे अस्तित्व की नींव है।

आपको खोजते हुए मैं स्वयं को खोज लेता हूँ।

हम दोनों को खोजते हुए मैं ईश्वर को खोज लेता हूँ।

मैं हूँ क्योंकि हम हैं।

हम हैं क्योंकि ईश्वर है।

उबंटू केवल एक

सांस्कृतिक विरासत ही

नहीं बल्कि एक जीवंत

आध्यात्मिक अनुभव यानी

प्रेम, करुणा और एकता

का क्रियाशील क्षेत्र बन

जाता है। जब हृदय खुला

होता है तब उबंटू की

विचारधारा बिना किसी

प्रयास के बहने लगती है।

लक्ष्मी गद्दाम द्वारा चित्रण

पर्यावरण

“यदि हम पर्यावरण को नष्ट कर देंगे तो हमारा समाज ही नहीं बचेगा।”

मैथ्यू एडवर्ड हॉल



जहाँ फूल छिपते हैं - अंजीर का रहस्य

भुवरागसामी रतिनसबापति और
अनंतनेनी श्रीनाथ फ़ाइकस (बरगद/
अंजीर, आदि) पेड़ों की अदृश्य दुनिया के
बारे में बताते हैं। ये महत्वपूर्ण पेड़ अपनी
गुप्त कलियों, वफ़ादार ततैयों और अटूट
उदारता के माध्यम से कान्हा के जंगलों
को हर मौसम में जीवन प्रदान करते हैं।

फ़ाइकस — वन्य जीवन
के मौन निर्माता जो कठिन
समय में पूरे वन को भोजन
देते हैं।

फ़ाइकस - वन्य जीवन का मुख्य आधार

कान्हा शांतिवनम् में अंजीर के पेड़ों (Ficus spp.) की 24 प्रजातियाँ पनप रही हैं जो पूरे वन पारिस्थितिकी तंत्र की प्रमुख आधार हैं। इन्हें अक्सर आधारभूत प्रजाति कहा जाता है क्योंकि ये अनेक प्रकार के जीव-जंतुओं जैसे पक्षियों, चमगादड़ों, तितलियों, कीटों, बंदरों इत्यादि को भोजन और आश्रय प्रदान करती हैं। अंजीर के पेड़ों की विशिष्टता है कि ये साल भर फल देते हैं जिससे कठोर मौसम में भी भोजन देकर ये वन्य-जीवन को सुरक्षित रखते हैं। इस प्रकार विविध प्रकार के जीव-जंतुओं को पोषित करके अंजीर के पेड़ पारिस्थितिक संतुलन बनाए रखते हैं और कान्हा की जैव-विविधता को समृद्ध बनाते हैं।

अंजीर के पेड़ गर्मी आने से पहले फल क्यों देते हैं?

जब धरती सूखने लगती है तब अंजीर के पेड़ भोजन देना शुरू करते हैं। ये ठीक उसी समय फल देते हैं जब सूखा सबसे ज्यादा होता है ताकि कोई भी प्राणी भूखा न रहे। गर्मी की तपिश से फलों का पकना और पेड़ से गिरना ज्यादा तेजी से होने लगता है और इस संकेत से ठीक उसी समय पवित्र अंजीर ततैया वहाँ आने लगते हैं। इसके तुरंत बाद मानसून आता है और वन फिर से जी उठता है।

ऐसे फूल जिन्हें दुनिया देख नहीं सकती

अंजीर के पेड़ अपने फूल कभी बाहर नहीं दिखाते। इनके फूल भीतर की ओर खिलते हैं

और साइकोनियम, जो सैकड़ों सूक्ष्म फूलों का एक गुप्त जगत है, के अंदर छिपे होते हैं। इन फूलों में केवल एक जीव प्रवेश कर सकता है - अंजीर ततैया, जो इसी एक पवित्र कार्य के लिए जन्म लेती है।

यह विकास के सबसे घनिष्ठ संबंधों में से एक है - एक अंजीर, एक ततैया, जो सदा के लिए एक-दूसरे से बंधे हैं।

अंजीर-ततैया सहजीवन - एक आदर्श साझेदारी

कान्हा में अंजीर की हर प्रजाति का अपना विशिष्ट परागण ततैया होता है जिससे परागण अत्यंत सटीक और प्रभावी होता है। यह चक्र इस प्रकार है -



चित्र - अंजीर के भीतर एक शांत जगत है - अंदर की ओर खिलते फूल, अंधकार में बनते फल और ततैया के प्रवेश के लिए एक पवित्र छिद्र।



Ficus amplissima



Ficus auriculata



Ficus beddomei



Ficus benghalensis



Ficus benjamina



Ficus carica



Ficus drupacea



Ficus heterophylla



Ficus hispida



Ficus krishnae



Ficus racemosa



Ficus religiosa

- **आयस्क से प्रवेश** - मादा अंजीर ततैया आयस्क (Ostiole) नामक एक छोटे छिद्र से साइकोनियम में अपने साथ दूसरे अंजीर से लाया पराग लेकर प्रवेश करती है।
- **परागण और अंडे देना** - कुछ फूलों में अंडे रखते समय वह अनजाने में अन्य फूलों में भी परागण कर देती है।
- **नई पीढ़ी का जन्म** - नई पीढ़ी के ततैये अंजीर के भीतर ही पैदा होते हैं। नर ततैये पहले निकलते हैं, मादा ततैयों से वहीं संयोग करते हैं, फिर मादाएँ पराग लेकर बाहर निकलती हैं जो किसी दूसरे अंजीर के पेड़ पर जाकर उसी चक्र को दोहराती हैं।
- **बीज निर्माण** - जिन फूलों का ततैये उपयोग नहीं करते, वे बीज बन जाते हैं और इससे अंजीर के नए पेड़ उगते हैं।

जब धरती सूखने लगती है तब अंजीर के पेड़ भोजन देना शुरू करते हैं। ये ठीक उसी समय फल देते हैं जब सूखा सबसे ज्यादा होता है ताकि कोई भी प्राणी भूखा न रहे।

कान्हा के अंजीर की प्रमुख बातें

बरगद (Ficus benghalensis) - गिरजाघर जैसे विशाल छत्र वाला पेड़ जो तोतों, ओरियलों, गिलहरियों और चमगादड़ों को भोजन देता है।

पीपल (Ficus religiosa) - यह निरंतर फल देता है, ऑक्सीजन देता है, सभी धर्मों में पूजनीय है।

गूलर (Ficus racemosa) - इसके फल सीधे तनों पर लगते हैं और यह नदी किनारे के वनों में पाया जाता है।

पिपली (Ficus amplissima) - यह फल-चमगादड़ों को प्रिय है और पुनर्वनीकरण के लिए आदर्श माना जाता है।

तिमला (एलीफैंट इयर फ्रिग) (Ficus auriculata) - यह सबसे स्वादिष्ट अंजीरों में से एक है, जिनकी पत्तियाँ इतनी बड़ी हैं कि सपनों को भी छाया दे सकती हैं।

कृष्ण बड़ (Ficus krishnae) - यह पौराणिक और पवित्र है तथा माखन-कटोरी की किंवदंती से जुड़ा है।

अधिकांश अंजीर के फल खाने योग्य होते हैं और वन्यजीवों व मनुष्यों दोनों का पोषण करते हैं। उनके स्वाद और स्वास्थ्य संबंधी फायदों के कारण लोग इन्हें बहुत महत्व देते हैं। ये मीठे या हल्के खट्टे हो सकते हैं और अनेक व्यंजनों में ताजे या सुखाकर खाए जाते हैं। सामान्य अंजीर (Ficus carica), पीपल और बरगद जैसे पेड़ उपयोगी फल देते हैं। अपनी विविधता के कारण अंजीर उष्ण और

अंजीर के पौधे मंदिरों की दीवारों, खंडहरों और निर्जन तीर्थों पर उग आते हैं। जहाँ मनुष्य परित्याग कर देता है, वहाँ अंजीर फिर से आरंभ करता है।

उपोष्ण वनों में बहुत महत्वपूर्ण होते हैं जहाँ मनुष्य एवं वन्य जीव, दोनों इन्हें खाते हैं।

बीज जो कल्पना से भी दूर जाते हैं

पक्षी, चमगादड़, बंदर। वे अंजीर को साथ ले जाते हैं और बीजों को फैलाते हैं, जिससे नए पेड़ उगते हैं और जंगलों का अस्तित्व बना रहता है। इसीलिए अंजीर के पौधे मंदिरों की दीवारों, खंडहरों और निर्जन तीर्थों पर उग आते हैं। जहाँ मनुष्य परित्याग कर देता है, वहाँ अंजीर फिर से आरंभ करता है।

पवित्र, उपचारक, कालातीत

- **बोधि वृक्ष** - बुद्ध का ज्ञानोदय।
- **पीपल** - ऋषियों का पवित्र ध्यान स्थल।
- **बरगद** - शाश्वत जीवन का प्रतीक।
- **कृष्ण माखन कटोरी** - कृष्ण की कृपा का सार।

फाइकस को आयुर्वेद, लोककथाओं में सम्मान दिया जाता है और इसे शांति का प्रतीक समझा जाता है। कई साधक बताते हैं कि इसके नीचे बैठने पर वे जीवंत शांति का अनुभव करते हैं।



रचनात्मकता

“रचनात्मकता के लिए निश्चितताओं को छोड़ने का साहस चाहिए।”

एरिक फ्रॉम



विविधतापूर्ण जीवन

बृन्दा मिलर वनेसा पटेल को बताती हैं कि कला के प्रति उनका विविधतापूर्ण दृष्टिकोण उनके जीवन जीने और नागरिक नेतृत्व के तरीके को भी दर्शाता है।

वनेसा पटेल - बृन्दा आपके कला के कार्यों में एकल प्रदर्शनियाँ, निजी संग्रह और सार्वजनिक भित्ति-चित्र शामिल हैं। यह रचनात्मक यात्रा कैसे विकसित हुई है?

बृन्दा मिलर - सच कहूँ तो शायद ऐसा लगे कि मैं कोई बहुत बड़ी योजनाएँ बनाती हूँ, लेकिन मैंने कभी कोई योजना नहीं बनाई। निश्चित रूप से मैं हमेशा कुछ हासिल करना चाहती थी, लेकिन मेरी बहुत सारी कृतियाँ मेरे अंतर्ज्ञान और आकस्मिक प्रेरणा - आप इसे जो भी नाम

दें - पर आधारित रही हैं। यह उपलब्धि मेरे खुद के लिए थी - खुद को साबित करने के लिए कि मैं यह कर सकती हूँ, मैं सक्षम हूँ और मुझमें प्रतिभा है। जब आप युवा होते हैं तब आपके अंदर उतना आत्मविश्वास नहीं होता लेकिन बढ़ती उम्र के साथ यह बेहतर होता जाता है।

मैं बचपन में बहुत शर्मीली थी। लेकिन यह भी सीखने की प्रक्रिया का हिस्सा है कि ज्यादा मिलनसार होना बेहतर होता है। मैं यह अपने बच्चों में भी देखती हूँ। मैं हमेशा उन्हें जैसे हैं

वैसे ही रहने देती हूँ क्योंकि मुझे पता है कि वे अंततः अपनी राह खोज लेंगे और उससे सीखेंगे। अंततः केवल हुनर ही महत्व रखता है, और कुछ नहीं।

आजकल आपको जनसंपर्क, बहुत प्रयास और सोशल मीडिया की ज़रूरत होती है। आप इससे सहमत हों या न हों, लेकिन सच्चाई यह है कि यही चीज़ें आपके काम आती हैं। मेरी माँ का परिवार बहुत संस्कारी और शांत स्वभाव का था और दूसरी ओर, मेरे पिता का परिवार बहुत अधिक दिखावे में विश्वास करने वाला था। वे हमेशा मुझसे कहते थे, “तुम्हें बाहर जाकर खुद को आगे बढ़ाना चाहिए।” इन दोनों के मेल ने ही वास्तव में मेरे व्यवसाय को वैसा बना दिया जैसा वह है।

वनेसा पटेल - आपने न्यूयॉर्क के पार्सन्स स्कूल ऑफ़ डिज़ाइन में वस्त्रकला और चित्रकला सीखी है। विभिन्न माध्यमों की ओर आपको क्या आकर्षित करता है?

बृन्दा मिलर - वास्तव में, मेरी रचनात्मक यात्रा मिश्रित माध्यमों पर आधारित है। मैं हमेशा कहती हूँ कि मेरा जीवन भी मेरी कला की तरह है जिसमें बहुत विविधता रही है। मेरी शादी एक अलग समुदाय के व्यक्ति से हुई। मेरे माता-पिता भी एक-दूसरे से बहुत भिन्न थे। हम कभी बहुत अनुशासित नहीं रहे और हमें मेल खाते कपड़े पहनना भी पसंद नहीं था। हमने हमेशा अलग-अलग चीज़ों को मिलाकर संयोजन बनाए। यहाँ तक कि जो खाना हम बनाते थे, वह भी कभी किसी तयशुदा विधि से नहीं बनता था। वह हमेशा अलग-अलग प्रकार की सामग्रियों को मिलाकर तैयार किया जाता था। यही मेरी यात्रा रही है।

मेरी कला के साथ भी ऐसा ही है। यह कभी कपड़े का टुकड़ा हो सकता है या कागज़ का और फिर मैं उन्हें मिलाकर उस पर बहुत सारा रंग भर देती हूँ - यह बहुत स्वाभाविक और आकस्मिक होता है, जैसे मैं अपनी ज़िंदगी जीती हूँ। यह विविधतापूर्ण है। मेरे घर का फ़र्नीचर भी ऐसा ही है। मेरे पास अलग-अलग प्रकार का फ़र्नीचर है - कुछ आर्ट डेको (वर्ष 1920-1930 में प्रचलित) शैली का है तो कुछ आधुनिक शैली का है। और यह फ़र्नीचर अलग-अलग रंग का है।

मुझे लगता है कि यह गुण मेरी बेटियों में भी है। वे दोनों वास्तुविद (architect) हैं और अच्छी कलाकार भी हैं। इससे जीवन रोचक हो जाता है। अन्यथा जीवन बहुत नीरस होता। इसलिए मैं उन लोगों में से हूँ जो किसी तयशुदा दिनचर्या का पालन नहीं करते। मैं भले देर से उठूँ, लेकिन

हमने हमेशा अलग-अलग चीज़ों को मिलाकर संयोजन बनाए। यहाँ तक कि जो खाना हम बनाते थे, वह भी कभी किसी तयशुदा विधि से नहीं बनता था। वह हमेशा अलग-अलग प्रकार की सामग्रियों को मिलाकर तैयार किया जाता था। यही मेरी यात्रा रही है।



अंततः मैं पूरी तरह व्यवस्थित होती हूँ, अपनी जिम्मेदारी समझती हूँ और यह सुनिश्चित करती हूँ कि काम पूरा हो गया है। लेकिन हम समय की सीमाओं में बंधे नहीं हैं। हम किसी बंधन या प्रतिबंध में नहीं रहते। यह एक तरह से अव्यवस्थित रहते हुए भी व्यवस्थित जीवन जीने का तरीका है।

मेरी शादी ऐसे व्यक्ति से हुई है जो मुझ से बिल्कुल विपरीत है। वह बहुत व्यवस्थित है। इससे एक अच्छा संतुलन बन जाता है और हम इसे निभाते हैं।

वनेसा पटेल - आपने कई कलाकारों के साथ काम किया है। हाल ही में आप किस पर काम करती रही हैं?

बृन्दा मिलर - हाँ, मैंने कई कलाकारों के साथ काम करने का आनंद लिया है। आप एक-दूसरे से बहुत कुछ सीखते हैं। मैं उन लोगों में से नहीं हूँ जो अपने काम को लेकर अधिकार जताते हैं यानी दूसरों को उसमें शामिल नहीं करते। मैं तो खुशी-खुशी अपने 'राज' भी बता सकती हूँ।

कुछ समय पहले ही मैंने कलाकार राखी केन के साथ चीनी-मिट्टी की कृतियाँ बनाईं। शुरुआत से ही हमारे अच्छे मित्रवत संबंध बन गए, हालाँकि हम एक-दूसरे को पहले से नहीं जानते थे। मुझे पहले से यह जानने की ज़रूरत नहीं होती कि मैं किसी व्यक्ति के साथ सहज रहूँगी या नहीं। मेरे काम का एक हिस्सा यह भी है कि मैं दूसरे व्यक्ति को सहज महसूस कराऊँ। हमने मिलकर कुछ सुंदर चीनी-मिट्टी की कृतियाँ बनाईं और हाल ही में हमने एक प्रदर्शनी भी आयोजित की।

पहले मैंने उन कलाकारों के साथ काम किया जिनसे मैं कला शिविरों और कार्यशालाओं में मिली थी। तभी मैं वास्तव में अन्य कलाकारों

को जान पाई। एक-दूसरे से सीखने और साझा करने के लिए बहुत कुछ है। हमें साथ में बहुत मज़ा भी आया और मैं हमेशा ऐसी परियोजनाओं का इंतज़ार करती हूँ।

वनेसा पटेल - आप एक ऐसी कलाकार हैं जो कई भूमिकाएँ निभाती हैं। आप संग्रहालय अध्यक्ष, उत्सव निदेशक, संग्रहालय ट्रस्टी और कई गैर-सरकारी संगठनों के लिए परामर्शदाता हैं। आप इन विविध भूमिकाओं को कैसे निभाती हैं?

बृन्दा मिलर - मैं यह नहीं कहूँगी कि इन भूमिकाओं को निभाने में बहुत चुनौतियाँ हैं, सिवाय समय की कमी के। इसलिए हर चीज़ पर ध्यान देना थोड़ा कठिन हो जाता है। मुझे ऐसे कई कामों के लिए 'ना' कहना पड़ता है जिनके लिए मैं 'हाँ' कहना चाहती हूँ।

लेकिन मैं जितना कर सकती हूँ उतना करती हूँ क्योंकि मुझमें चीज़ों को समन्वित करने की योग्यता है। मैं हर साल कला उत्सव आयोजित करती हूँ, जिसमें मेरा आधा समय चला जाता है। बाकी आधे समय में मुझे पेंटिंग करना पसंद है। मुझे वह बहुत उपचारात्मक लगता है। वह ध्यान जैसा है और मैं उसे इसी तरह देखती हूँ।

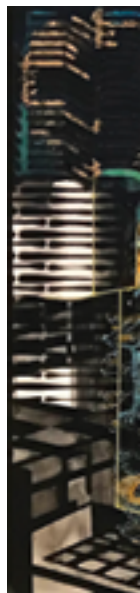
हाँ, बाकी का आधा समय बहुत तनावपूर्ण होता है, लेकिन वह हमें एक अलग तरह का उत्साह देता है। वह निश्चित रूप से ध्यान जैसा तो नहीं है, लेकिन वह कुछ ऐसा है जिसके आप आदी हो जाते हैं। वह एक अलग तरीके से ऊर्जा प्रदान करता है। वह आपको उन कामों को करने के लिए प्रेरित करता है जिन्हें आप सोचते थे कि आप नहीं कर सकते। और जब सब पूरा हो जाता है तब आप महसूस करते हैं, "वाह, मैंने यह कर दिखाया। मैं कुछ भी कर सकती हूँ।"



वह एहसास कला उत्सव का आयोजन करने से होता है जबकि पेंटिंग तो मैं आँखें बंद करके भी कर सकती हूँ। अब यह मेरे लिए चुनौतीपूर्ण नहीं रहा और मैं मानती हूँ कि मुझे यह बहुत पसंद है।

वनेसा पटेल - काला घोड़ा कला महोत्सव भारत का सबसे बड़ा बहुसांस्कृतिक कला उत्सव है। आप उसकी निदेशक हैं और उसके साथ वर्ष 1998 से जुड़ी हुई हैं। इस संदर्भ में आपकी मुख्य चुनौतियाँ क्या हैं?

बृन्दा मिलर - यह काम दिन-ब-दिन और कठिन होता जा रहा है और मेरी उम्र भी बढ़ रही है। लेकिन किसी तरह मैं संभाल रही हूँ।





मेरे साथ काम करने वाले लोग अद्भुत हैं। इस काम को लेकर वे बहुत उत्साही हैं।

दर्शकों की बिल्कुल भी समस्या नहीं है। यहाँ मुंबई में दर्शक शानदार हैं। वे ही हमें इसे जारी रखने की प्रेरणा देते हैं। वे हमारे पास आकर कहते हैं कि हमारे लिए यह आयोजित करने के लिए धन्यवाद। उन्हें पता है कि हम यह उनके लिए कर रहे हैं और वे इस बात की बहुत सराहना करते हैं।

अब एक कार्य जो बहुत चुनौतीपूर्ण है, वह है प्रायोजकता (sponsorship) - धन संचयन - क्योंकि हम इस क्षेत्र में अपेक्षाकृत नए हैं। किसी के पास जाकर पैसे माँगना हमें अच्छा नहीं लगता, लेकिन यह हमारे काम का हिस्सा है। इसके लिए एक विशेष कौशल की आवश्यकता होती है। मुझे लगता है कि हम इसमें और बेहतर कर सकते हैं।

पहले हमें स्थानीय सरकार से अनुमति लेने में भी बहुत कठिनाई होती थी। लेकिन अब स्थिति काफ़ी बेहतर हो गई है। सरकार बहुत प्रोत्साहित कर रही है और इसे अपना ही

आयोजन मानती है। सभी सरकारों को ऐसा ही होना चाहिए - अपने नागरिकों, संस्कृति और विरासत का समर्थन करना चाहिए। हम ही हैं जो इतने वर्षों से यह कार्य कर रहे हैं और शायद इसलिए टिके रहे हैं क्योंकि इसमें सरकार की ओर से कोई हस्तक्षेप नहीं हुआ।

वनेसा पटेल - हाँ, और आपने बहुत काम किया है, यहाँ तक कि जगह की सुंदरता बढ़ाने का भी। आपने पुलिस कैफ़े और मुंबई के कई अन्य स्थानों पर सुंदर भित्ति चित्र बनाए हैं। इसलिए मुझे यकीन है कि वे आपके इस योगदान की बहुत सराहना करते हैं।

वृंदा मिलर - मैं दिखावा नहीं कर रही हूँ, यह तो बस मेरा शौक था। बहुत यात्रा करने के बाद हमने देखा है कि सार्वजनिक स्थानों पर कला किसी शहर को कितना सुंदर बना देती है। मेरे पिता की एक पहल थी, 'ग्रीनिंग मुंबई' यानी मुंबई को हरित बनाना। मेरे लिए किसी जगह को हरा-भरा बनाना या पेड़ लगाना भी एक कला है। मेरा मानना है कि यदि हर जगह कला नहीं हो सकती तो कम से कम अपने शहर को पौधारोपण से सुंदर बनाना चाहिए। हमारी परवरिश इसी तरह की सोच के साथ हुई है।





इसलिए मुझे लगता है कि यह हमारी नसों में है कि हम इन सब चीजों की कद्र करते हैं।

वनेसा पटेल - यह शहर को कुछ लौटाने का एक तरीका भी है।

बृन्दा मिलर — हाँ, बिल्कुल! इसी वजह से मैंने कला महोत्सव के लिए काम करना शुरू किया, क्योंकि मैं शहर को कुछ लौटाना चाहती थी। मैं एक ऐसे तरीके से लौटाना चाहती थी जो सामान्य सहयोग के तरीकों से अलग हो, जो हम वैसे भी करते हैं। मैं कुछ रचनात्मक करना चाहती थी। इसलिए जब यह उत्सव का विचार सामने आया, मैं बहुत उत्साहित हुई। और अब ज़रा सोचिए! इसे आयोजित करते हुए सत्ताईस साल हो गए हैं।

वनेसा पटेल - यह स्पष्ट है कि आपने परिवार की परंपरा का पालन करते हुए एक सच्चे नागरिक होने का परिचय दिया है। आपके पिता मुंबई के जिलाधीश थे और आपने भी अपने विशिष्ट अंदाज़ में इस शहर पर अपनी छाप छोड़ी है। आप इस विरासत की निरंतरता को कैसे देखती हैं?

बृन्दा मिलर — मैं भविष्य के बारे में नहीं जानती। सच कहूँ तो मुझे नहीं मालूम कि कौन इसे आगे जारी रखेगा। मेरी बेटियाँ निश्चित रूप से मेरे विचारों से सहमत हैं, लेकिन वे भी अपने व्यवसाय में बहुत व्यस्त हैं। वे चाहें भी तो समय कहाँ से निकालेंगी। मैं किसी पर कुछ थोपती नहीं हूँ। और मैं इस बारे में भी ज़्यादा नहीं सोचती कि मेरे बाद कौन इस कार्य को संभालेगा।

जब समय आएगा तब अपने आप सब ठीक हो जाएगा।

वनेसा पटेल - आपकी तरह शायद वे भी इस कार्य की ओर आकर्षित हो जाएँ और फिर उसमें शामिल हो जाएँ। मेरा मानना है कि गहन रुचि भीतर से ही आती है। आप CSMVS संग्रहालय (पूर्व नाम, प्रिंस ऑफ वेल्स संग्रहालय) के साथ अपने काम के बारे में क्या कहना चाहेंगी?

बृन्दा मिलर — संग्रहालय में पद मुझे केवल इसलिए मिला क्योंकि वहाँ के प्रबंधकों ने देखा कि मैं काला घोड़ा महोत्सव के लिए कैसे काम करती हूँ। साथ ही, वे भी उसी कला क्षेत्र में हैं और संग्रहालय आयोजकों ने देखा कि मैं कार्यक्रम के इतने सारे पहलुओं को कैसे संभाल रही थी। उन्होंने मुझे अपने ट्रस्ट में

शामिल किया जो मेरे लिए बहुत सम्मानजनक बात है। मुझे सच में वह काम करना भी बहुत अच्छा लगता है।

यह एक और भूमिका है जो मैं निभा रही हूँ और इससे मेरा काम थोड़ा और बढ़ गया है। इसी तरह मुझे कुछ अन्य उपक्रमों में भी शामिल होने के लिए कहा गया है, लेकिन मुझे लगता है कि मैं अभी जितना कर रही हूँ, बस उतना ही कर सकती हूँ। अपनी ओर से मैं जितना हो सकता है कर रही हूँ। उत्सव इस जनवरी में आने वाला है, इसलिए मैं अभी बहुत व्यस्त हूँ।

वनेसा पटेल - क्या आप इस वर्ष महोत्सव के लिए कोई कला बना रही हैं?

बृन्दा मिलर – नहीं, मेरे पास उसके लिए कभी समय नहीं होता। इस बार समिति के लोग चाहते थे कि मैं विज्ञापन आदि के लिए रचनात्मक सामग्री तैयार करूँ। लेकिन हमारे पास इसके लिए एक टीम है और हर साल सभी लोग एक निर्धारित प्रारूप का पालन करते हैं जिससे यह आसान हो जाता है। इस साल का विषय है 'अहेड ऑफ़ द कर्व' यानी समय से आगे होना। हम पहले ही पच्चीस साल का महत्वपूर्ण पड़ाव पार कर चुके हैं

और यह छब्बीसवाँ साल है जब हम यह महोत्सव आयोजित करने जा रहे हैं। इसलिए अब हम यह दिखाने की कोशिश कर रहे हैं कि हमने इस महत्वपूर्ण पड़ाव से भी आगे कदम बढ़ा लिए हैं।

वनेसा पटेल - इस उपलब्धि के लिए आपको बधाई! हम आपकी निरंतर सफलता और रचनात्मक आनंद की कामना करते हैं। हमें समय देने के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद, बृन्दा।

कलाकृति - बृन्दा मिलर





बि

“बच्चे अक्सर वही बनते हैं, जैसा आपको
उनके बारे में विश्वास होता है।”

लेडी बर्ड जॉनसन

बार्नाबी का नया घर

लिया कुमार एक गिलहरी, बार्नाबी, की कहानी प्रस्तुत कर रही हैं जो ठंड से बचने के लिए बड़ी बेचैनी से एक घर की तलाश में भटक रहा था। अंत में एक जगह खोज लेने पर उसे बहुत सुकून महसूस होता है।

वह दिन बार्नाबी गिलहरी के लिए मुश्किल भरा था। सर्दियों के शुरू होने में बस एक सप्ताह बचा था और उसे अभी तक सर्दी से बचने के लिए कोई आरामदायक घर नहीं मिला था। जंगल के बाकी सभी जानवर अपने-अपने गर्म बिलों और घरों में जा चुके थे। बार्नाबी को जल्द से जल्द कोई ठिकाना ढूँढना था, लेकिन उस घने जंगल में एक गिलहरी को सर्दियों के लिए बिस्तर कहाँ मिल सकता था? उसे कुछ नया सोचने की ज़रूरत थी।

वह जंगल में इधर-उधर दौड़ ही रहा था कि उसकी नज़र एक बिल पर पड़ी। उसने अंदर झाँका तो देखा कि खरगोश के तीन नन्हे बच्चे बड़े आराम से सो रहे थे। बार्नाबी ने सोचा, “वाह! यह जगह तो बड़ी गर्म और अच्छी लग रही है। मैं भी अपने लिए ऐसा ही एक बिल खोद लेता हूँ!” बार्नाबी ने पास ही में एक साफ़ जगह चुनी और खोदना शुरू कर दिया। वह खोदता गया, खोदता गया और फिर नरम मिट्टी की जगह नीचे से सख्त ज़मीन, जड़ें और पत्थर निकल आए। लेकिन तब भी वह बिल उसके रहने के लिए पर्याप्त बड़ा नहीं था। उसके नन्हे पंजे भी थकान के मारे दुखने लगे थे। बार्नाबी ने हाँफते हुए अपने माथे का पसीना पोंछा और सोचा, “उफ़! इसमें तो बहुत समय लग जाएगा। शायद बिल में रहना मेरे लिए सही नहीं है।”

वह पानी पीने के लिए तेज़ी से भागकर नदी के किनारे पहुँचा। वहाँ उसने ऊदबिलावों के एक परिवार को देखा जो सर्दियों में अपनी सुरक्षा के लिए बाँध (पानी रोककर रहने के लिए बनाई गई सुरक्षित जगह) बना रहा था। उसकी मोटी दीवारों को देखकर लगता था कि वे ऊदबिलावों को गर्म रख पाएँगी। वह घर काफ़ी बड़ा और शानदार था, खरगोशों के बिल से कहीं ज़्यादा बड़ा।

बार्नाबी ने मन ही मन तय किया, “बस, यही ठीक है! मैं भी अपने लिए ऐसा ही घर बनाऊँगा।”





वह फ़ौरन यहाँ-वहाँ दौड़कर लकड़ियाँ, टहनियाँ और सूखे पत्ते इकट्ठा करने लगा और नदी किनारे लाकर उनका ढेर लगाने लगा। उसने उन सबको जोड़कर ठीक वैसा ही घर बनाने की कोशिश की जैसा नदी की दूसरी तरफ़ ऊदबिलावों ने बनाया था। लेकिन वह जैसे ही ढाँचा खड़ा करता, हवा का एक झोंका आता और सब कुछ गिरा देता।

बार्नाबी इधर-उधर भाग-दौड़ करता रहा और बार-बार कोशिश करता रहा लेकिन वह घर को सीधा खड़ा नहीं कर पा रहा था। आखिरकार वह हतोत्साहित हो गया।

“ओह, अब मैं क्या करूँ!” उसने टहनियाँ ज़मीन पर पटकते हुए कहा और मायूस होकर वहीं बैठ गया। वह सोचने लगा, “ऐसे ही चलता रहा तो मुझे सर्दियों के लिए कभी घर नहीं मिलने वाला।”

तभी दूसरी ओर से एक ऊदबिलाव धीरे-धीरे नदी पार करके वहाँ आया। वह रेंगता हुआ किनारे पर बाहर निकला और बार्नाबी के बनाए उस अधूरे ढाँचे को गौर से देखने लगा।

ऊदबिलाव ने बात शुरू करते हुए कहा, “बेटे, मैं बड़ी देर से तुम्हें देख रहा हूँ। तुम इस ‘ढाँचे’ को बनाने में बड़ी मेहनत कर रहे हो। क्या मैं पूछ सकता हूँ कि यह क्या है जो तुम बनाने की कोशिश कर रहे हो?”

बार्नाबी ने एक ठंडी आह भरकर कहा, “दरअसल, मैं सर्दियों के लिए अपना घर बना रहा था। मैंने बिलकुल आपके घर जैसा बनाने की कोशिश की, पर बात बन नहीं रही।”

“हम्म” ऊदबिलाव ने मुस्कराते हुए कहा, “देखो, जहाँ तक मेरा अनुभव है, एक साथ सब कुछ करने की कोशिश अक्सर हमें कहीं नहीं पहुँचाती। और तुम जैसे गिलहरी को





सर्दियों के लिए इतने बड़े बाँध की कोई ज़रूरत भी नहीं है। शायद थोड़ा सब्र रखने से तुम्हें समझ आ जाएगा कि असल में तुम्हारी ज़रूरत क्या है।”

बार्नाबी ने इस बात पर विचार किया और वापस जंगल की ओर चल दिया। बार्नाबी वास्तव में कहाँ रहना चाहता था? जंगल में ऊँचे-ऊँचे पेड़ों को देखते ही उसके दिमाग की बत्ती जल उठी और उसने कहा, “अरे हाँ, मैं तो पेड़ पर रहना चाहता हूँ।”

तभी उसकी नज़र एक बहुत पुराने और विशाल शाहबलूत के पेड़ पर पड़ी, जिसके

बीचों-बीच एक गहरा और मज़बूत कोटर था। बार्नाबी उसे देखने के लिए उत्सुक था और इसलिए झटपट तने पर चढ़ गया। वह मन ही मन दुआ कर रहा था, “काश! उसके अंदर पहले से कोई न हो।”

उसने सावधानी से उस गर्माहट भरे लकड़ी के बने कोटर के अंदर झाँका। उसे देखते ही खुशी के मारे उसकी पूँछ फड़कने लगी। वह सोचने लगा, “यह तो एकदम सही है! मुझे बस इसमें थोड़ा सा सुधार करना है।”

बार्नाबी एक आखिरी बार जंगल में घूम-घूम कर अपने नए घर के लिए सबसे अच्छी

टहनियाँ और नरम घास चुनकर लाया। उसने बड़े सब्र और सलीके से हर चीज़ को सही जगह पर सजाया, जब तक कि वह कोटर अंदर से मखमली और बेहद आरामदायक नहीं बन गया।

उसने कहा, “यह इतना भी मुश्किल नहीं था! मुझे बस थोड़ा समय चाहिए था यह समझने के लिए कि मुझे असल में किस चीज़ की ज़रूरत थी।”

ए.आई. द्वारा रचित कलाकृतियाँ



हर एक बच्चे में बहुत क्षमता होती है,

जो हमारी कल्पना के दायरे से भी परे है!

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

स्मरणशक्ति
मजबूत करें

अवलोकन
क्षमता
तीव्र करें

आत्मविश्वास
बढ़ाएँ

फ़ोकस
बेहतर करें

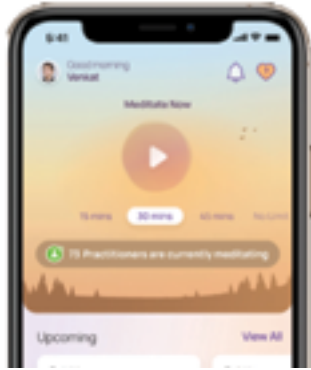
अंतर्ज्ञान
बढ़ाएँ

WWW.BRIGHTERMINDS.ORG

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

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

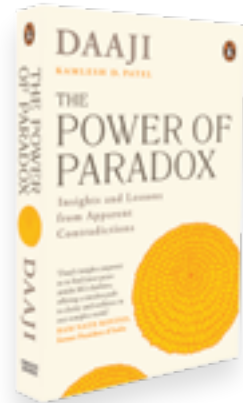
आज ही
नामांकित करें!



heartfulness app

ध्यान करने की आदत में निपुण बनें

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



द पावर ऑफ़ पैराडॉक्स

- दाजी द्वारा लिखित

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

<https://hfn.li/pop>

हार्टफुलनेस योग शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम

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

heartfulness.org/yoga/



दाजी की प्रकाशित पुस्तकें

#1 सर्वाधिक लोकप्रिय

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

<https://hfn.li/THW-hi>

<https://hfn.li/DD-hindi>

<https://hfn.li/TWB-hi>

<https://hfn.li/SAhindi>



ध्यान के मास्टरक्लास सत्र

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

heartfulness.org/masterclass

अपनों से मिलें

अपने समीप एक प्रशिक्षक या ध्यान केंद्र ढूँढ़ें।

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





हार्टफुलनेस के सरल अभ्यासों के बारे में जानिए

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

learning.heartfulness.org



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



हम संपूर्ण भारत में लाखों वृक्ष लगा रहे हैं

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



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

अधिक जानकारी के लिए -

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

एक बेहतर सहयोगी
विश्व की
पुनर्कल्पना