जुलाई-अगस्त 2025

हार्टफुलनेस

पवित्रता से प्रारब्ध

विराम - एकीकरण का अवसर

दाजी

सफल जीवन के लिए प्रेरणा

जैक केनफ़ील्ड

बौद्ध उपचारक

सारा बब्बर

तीसरी संस्कृति के बच्चे

जैमिना वॉट्सटीन

हार्टफुलनेस प्रशिक्षक की भूमिका

www.heartfulnessmagazine.com

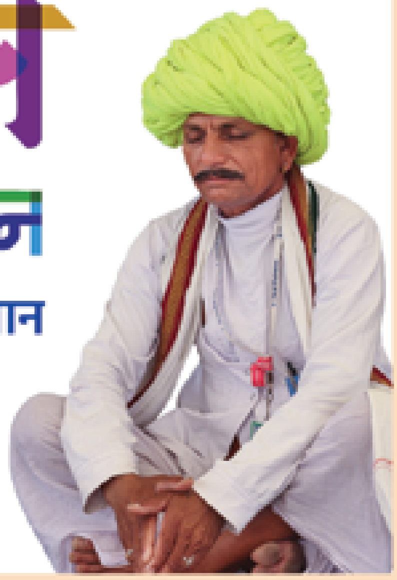
heartfulness
advancing in love

Brighter Minds
Enriching Young Minds

संस्कृति मंत्रालय
MINISTRY OF CULTURE

एकात्म अभियान

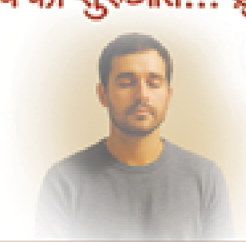
हर दिल ध्यान, हर दिन ध्यान



8 राज्य **8** हज़ार प्रशिक्षक **2** करोड़ अभ्यासी

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

बदलाव की शुरुआत... ख़ुद से...



52 सप्ताहों की ध्यान-प्रतिबद्धता

• Live

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

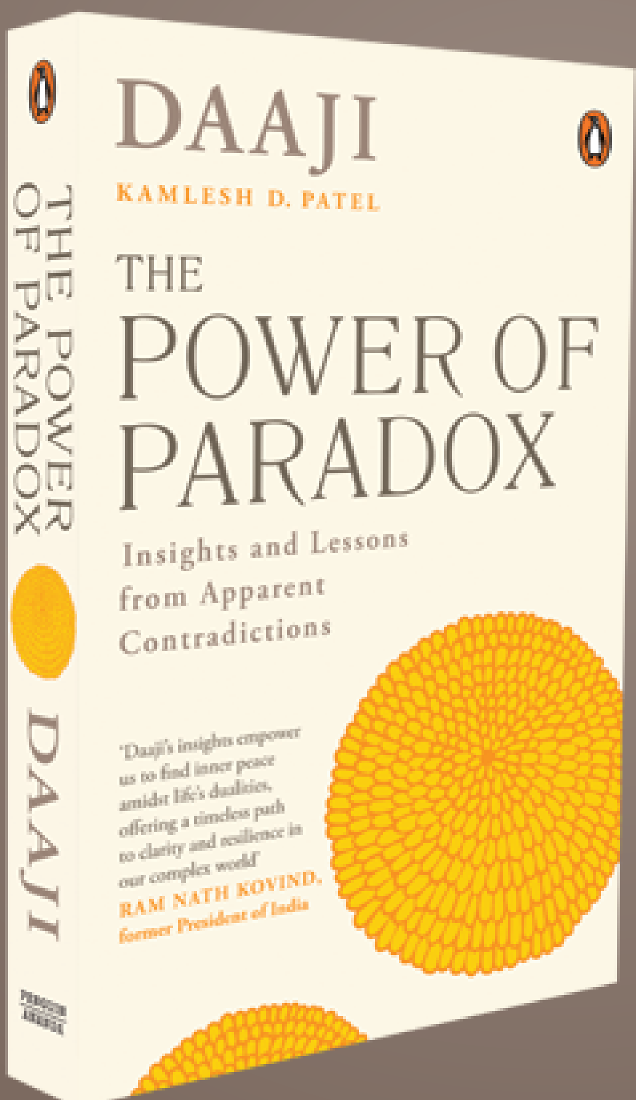
https://hfn.li/DHYAN

नूतन प्रकाशन

द हार्टफुलनेस वे और द विज़्डम ब्रिज के
लोकप्रिय लेखक की ओर से प्रस्तुत

द पावर ऑफ़ पैराडॉक्स

प्रत्यक्ष विरोधाभासों से प्राप्त जानकारियाँ और सबक



दाजी

अभी आर्डर करें

hfnl!fe
Balance is beautiful

amazon

https://hfn.li/pop

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, कशिश कलवानी, पूर्णिमा रामकृष्णन, सारा बब्बर, एलिज़ाबेथ डेनली (भूतपूर्व संपादक-2015-2025)

डिज़ाइन, कला व फ़ोटोग्राफ़ी— उमा माहेश्वरी, समुद्र भट्टाचार्य, सुब्रतो मुखर्जी, अनन्या पटेल, हार्टफुलनेस मीडिया टीम, ए.आई.

सहयोगी दल— विनायक गणपुरम, कार्तिक नटराजन, अशरफुल नोबी, जयकुमार पार्थसारथी, नभीश त्यागी, अदिति वर्मा, राजेश डिसूज़ा, शंकर वासुदेवन, बालाजी अय्यर

योगदान के लिए
contributions@heartfulnessmagazine.com

विज्ञापन के लिए
advertising@heartfulnessmagazine.com

सदस्यता के लिए
subscriptions@heartfulnessmagazine.com
www.heartfulnessmagazine.com/subscribe/print-subscription/

ISSN 2455-7684

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

संपादक – नीरज कुमार

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

सत्त्वाधिकार © 2022 हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट
सर्वाधिकार सुरक्षित

heartfulness
purity weaves destiny

प्रेममय यात्रा

हार्टफुलनेस अंग्रेज़ी पत्रिका की शुरुआत दाजी ने वर्ष 2015 में की थी जब हम चेन्नई में पड़ोसी थे और हार्टफुलनेस मणपक्कम आश्रम के पीछे रहते थे। हार्टफुलनेस के नए गुरु के रूप में उन्होंने एक नई मासिक पत्रिका की कल्पना की जिसमें परिवार के सभी सदस्यों के लिए जीवनशैली से संबंधित एवं आध्यात्मिक लेख हों और जिसमें इस तरह की विचारशील विषय-वस्तु हो जो लोगों में जीवन के प्रति हार्टफुलनेस दृष्टिकोण अपनाने के लिए रुचि जागृत करे।

पत्रिका की विषय-वस्तु तैयार करने, संपादन, डिज़ाइन एवं निर्माण कार्य के लिए टीम बनाने हेतु महीनों के परिश्रम के बाद हमने इसके पहले अंक का लोकार्पण 5 सितंबर 2015 को किया जो श्री कृष्ण जन्माष्टमी का दिन था।

तब से, इस पत्रिका में विश्वभर से विषय-वस्तु प्रस्तुत की गई है जिसमें वैज्ञानिकों, आध्यात्मिक लोगों, शिक्षकों, मनोवैज्ञानिकों, योगियों, परिस्थितिकीविदों एवं नवप्रवर्तकों के साक्षात्कार भी शामिल किए गए हैं। इसमें बच्चों की कहानियाँ, कलाकृतियाँ, फ़ोटोग्राफ़ी और स्वास्थ्य के लिए व्यावहारिक ज्ञान यानी सभी के लिए कुछ न कुछ है।

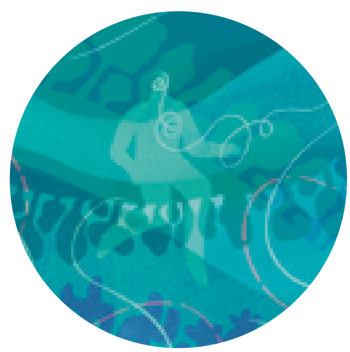
वर्ष 2021 में हमने अपनी टीम का विस्तार किया और डिजिटल क्षेत्र में भी आए। इसके लिए हमने अपनी वेबसाइट बनाई, सोशल मीडिया के मंच बनाए और विश्वभर के पाठकों को और भी बेहतर तरीके से जानने का प्रयास किया ताकि हम आप पाठकों की बेहतर सेवा कर पाएँ। यह विकास जारी है।

व्यक्तिगत रूप से, एक समन्वयक संपादक के रूप में मेरे लिए यह कार्य प्रेरणादायक, चुनौतीपूर्ण और अत्यंत संतोषजनक रहा। इसने मेरे लिए अप्रत्याशित प्रगति के लिए उत्प्रेरक का कार्य किया। दस वर्षों के बाद, अब लगता है कि अपनी भूमिका दूसरों को सौंपने का समय आ गया है लेकिन मैं पत्रिका के लिए लिखती और इसे विकसित होता हुआ देखती रहूँगी।

पाठकों, आप हमारे लिए अहमियत रखते हैं, आप हमारे इस पारितंत्र का अत्यंत महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। उतने ही महत्वपूर्ण हैं हमारे हार्टफुलनेस के स्वयंसेवक जो विभिन्न टीमों में काम कर रहे हैं ताकि इसका संचालन अच्छी तरह हो सके, जिसमें कान्हा शांतिवनम् में hfnlife की प्रोडक्शन टीम भी शामिल है जो इसकी सदस्यता, प्रकाशन एवं वितरण संभालती है।

हमारी नई संपादकीय टीम और पत्रिका के निरंतर विकास के लिए शुभकामनाएँ, जो दुनियाभर के और भी अधिक पाठकों के लिए आश्चर्य और आनंद लेकर आएगी।

—एलिज़ाबेथ डेनली



अंदर

अपनी देखभाल

विराम - एकीकरण का अवसर
दाजी
12

हृदय के माध्यम से भावनात्मक विकास - बाध्यकारी प्रतिक्रियाओं से मान्य प्रत्युत्तर की ओर
जेसन नटिंग
16

प्रेरणा

सफल जीवन के लिए प्रेरणा
जैक केनफ़ील्ड से साक्षात्कार
26

हमारे अस्तित्व का इंजन
सेंथिल विश्वनाथन
32

कार्यक्षेत्र

कार्य सौंपने की प्रमाणित प्रक्रिया
इचक अडीज़ेस
38

श्रवण द्वारा इरादे को क्रियान्वित करना
रवि वेंकटेशन
42

रिश्ते

प्रेम जहाँ ले जाता है
मोहम्मद उस्मान
49

हार्टफुलनेस प्रशिक्षक की भूमिका
सुरज सहगल से साक्षात्कार
50

पर्यावरण

आत्मा और मिट्टी का पुनर्मिलन
अशरफ़ नेहाल
56

रचनात्मकता

धागे में निहित - ताने-बाने में प्रकृति के सार को बुनना
दर्शिनी पटेल
64

तीसरी संस्कृति के बच्चे
जेमिना वॉट्सटीन
70

बच्चे

बौद्ध उपचारक
सारा बब्बर
74

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 कैंटालोप 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।

दर्शिनी पटेल

दर्शिनी दलवाड़ी पटेल एक वस्त्र डिज़ाइनर हैं, जिन्होंने राष्ट्रीय डिज़ाइन संस्थान, भारत, से वस्त्र डिज़ाइन में प्रशिक्षण प्राप्त किया है। अवलोकन और दस्तावेज़ीकरण (documentation), विशेष रूप से प्रकृति का, करने के प्रति अपने जुनून के कारण उन्होंने ऐसी अनेक कलाकृतियाँ बनाई हैं जो स्पर्शनीय और अनुभवात्मक हैं। इन कलाकृतियों में वस्त्र उनके लिए एक तरह का कैनवास बन गया है जिससे वे स्थान बिलकुल अलग दिखाई देते हैं और दर्शक अत्यधिक आकर्षित होते हैं।

जेमिना वाट्सटीन

जेमिना पिछले 20 वर्षों से अमेरिका, जर्मनी और थाईलैंड में राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय कला शिक्षिका रही हैं। उन्हें ललित कला फ़ोटोग्राफ़ी में स्नातकोत्तर की डिग्री प्राप्त है और वे अंतर्राष्ट्रीय शैक्षिक नेतृत्व में पीएचडी हैं। खोज-आधारित शिक्षण द्वारा जेमिना अपने छात्रों के कौशल को निखारने में मदद करती हैं। वे वर्तमान में मिशिगन के कालामाज़ू में रहती हैं और लंबी पैदल यात्रा, तैराकी व स्कीइंग करती हैं।

अशरफ़ नेहाल

अशरफ़.नेहाल संयुक्त राष्ट्र के बाल एवं युवा प्रमुख समूह के लिए इको-फेथ फोकल प्वाइंट और राष्ट्रमंडल युवा जलवायु नेटवर्क के क्षेत्रीय समन्वयक हैं। वे अंतर्धार्मिक सद्भाव को जलवायु कूटनीति के साथ जोड़कर काम करते हैं। वे वर्तमान में लंदन स्थित ग्रेनेडा उच्चायोग में बहुपक्षीय नीति और राष्ट्रमंडल मामलों पर कार्य कर रहे हैं।

सारा बब्बर

सारा एक कहानीकार, मोंटेसरी सलाहकार और बच्चों की एक पुस्तक की लेखिका हैं। वे एक प्रकृतिवादी भी हैं और बाल्यावस्था में पारिस्थितिकी चेतना के विषय में डॉक्टरेट कर रही हैं। वे आठ वर्षों से हार्टफुलनेस का अभ्यास कर रही हैं और एक प्रमाणित प्रशिक्षक हैं।

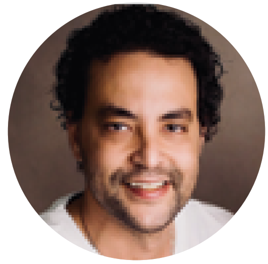
लेखक

जैक कैनफ़ील्ड

जैक कैनफ़ील्ड अनेक लोकप्रिय पुस्तकों के लेखक, व्यावसायिक वक्ता, प्रशिक्षक और उद्यमी हैं। वे कैनफ़ील्ड ट्रेनिंग ग्रुप के संस्थापक और मुख्य कार्यकारी अधिकारी हैं तथा दो सौ से ज़्यादा किताबों के सह-लेखक हैं, जिनमें 'चिकन सूप फ़ॉर द सोल'® श्रृंखला भी शामिल है।

सेंथिल विश्वनाथन

सेंथिल दूरसंचार और सेमीकंडक्टर क्षेत्रों में इंजीनियरिंग प्रबंधन व्यवसायी हैं। उनके नाम पर अमेरिका के पाँच पेटेंट (एकस्व) हैं। वे पिछले 25 वर्षों से हार्टफुलनेस अभ्यास कर रहे हैं और एक हार्टफुलनेस प्रशिक्षक भी हैं। उनकी रुचियों में योगिक मनोविज्ञान, अडीज़ेस रूपरेखा का उपयोग करके उच्च प्रदर्शन वाली टीमों का निर्माण, फोटोग्राफ़ी और पैदल यात्रा करना शामिल हैं।



मोहम्मद उस्मान

मोहम्मद उस्मान एक मिस्र-अमेरिकी लेखक, रेकी गुरु, टैरो रीडर और आध्यात्मिक अन्वेषक हैं। वे मेहर बाबा के एक समर्पित भक्त हैं। उनकी कृतियाँ विभिन्न परंपराओं व संस्कृतियों के रहस्यवाद, उपचार और अंतर्धार्मिक अंतर्दृष्टि को आपस में जोड़ती हैं।

सूरज सहगल

सूरज ने जॉर्जिया टेक से इंजीनियरिंग की पढ़ाई की और यूसी बर्कले हास से एमबीए किया है। उन्होंने बड़े सरकारी ग्राहकों के लिए सलाहकार के रूप में काम किया है। सूरज दिल से एक कहानीकार हैं। वे एक ब्लॉगर और जनसभा वक्ता भी हैं। उनका उद्देश्य उन समुदायों में बदलाव लाना है जिनका वे हिस्सा हैं।

जेसन नटिंग

जेसन एक व्यायाम एवं पोषण विशेषज्ञ हैं। इनके कार्य की शुरुआत अमेरिका की वायुसेना से हुई थी और बाद में वे एक प्रमाणित कोच बन गए जिसके तहत उन्होंने चरबी कम करने, कार्य-प्रदर्शन एवं पोषण में विशेषज्ञता प्राप्त की। वे अमेरिका के साउथ कैरोलिना में ग्रीनविल में 'वन जिम' के सह-संस्थापक हैं तथा लिविंग लीन ब्लूप्रिंट के रचयिता हैं जो वैयक्तिकृत फ़िटनेस समाधान पर ज़ोर देने वाला उनका ऐप है।

इचक अडीस

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

अपनी देखभाल

अपने हृदय की अच्छाई को
अपने कर्मों में झलकने दें।

दाजी

विराम - एकीकरण का अवसर

दाजी विराम लेने की कला की सराहना करते हुए बताते हैं कि जीवन के सभी क्षेत्रों में समाधान पाने के लिए यह कितना आवश्यक हो सकता है।

विगत वर्षों में मैंने एक आदत विकसित की है जिसने बेहतर निर्णय लेने में मेरा मार्गदर्शन किया है। चाहे मुझे यह तय करना हो कि अगला आश्रम कहाँ बनाना चाहिए, अपनी यात्रा की योजना बनानी हो, नई पुस्तक के लिए शीर्षक चुनना हो या अपने सुडोकू के खेल में अगले अंक पर विचार करना हो, मैंने पाया है कि निर्णय लेने से पूर्व कुछ समय के लिए विराम लेना बहुत लाभकारी होता है। और अगले दिन मैं कहीं अधिक तेज़ी से व अधिक आत्मविश्वास के साथ निर्णय ले पाता हूँ। निर्णय लेने से पहले थोड़ा विराम लेने से अक्सर ऐसी संभावनाएँ प्रकट होती हैं जिन पर मैंने पहले गौर नहीं किया था।

जब मैंने यह पढ़ा कि मशीनों की दुनिया में भी विराम का ज्ञान मायने रखता है तब मुझे लगा मानो इस विचार को पुष्टि मिल गई हो। एक सहयोगी ने मुझे गूगल से एक शोध पत्र निकालकर दिया जिसका शीर्षक था, "बोलने से पहले सोचिए (Think Before You Speak)"। उसमें कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) के संबंध में नई तकनीक के बारे में बताया गया था। शोधकर्ताओं ने उसमें ए.आई. के भाषा मॉडल में सीखे जा सकने वाले विराम संकेत (learnable pause tokens) शामिल करने की बात कही थी। इन संकेतों को शामिल करने से कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) को प्रतिक्रिया देने से पहले विचार करने के लिए अधिक समय (विराम) मिला। जब इसका परीक्षण तर्क और प्रश्नोत्तर की कसौटी पर किया गया तब पता चला कि निष्कर्ष पर पहुँचने में थोड़ी देरी करने से लगभग 18% लाभ हुआ।

यह आश्चर्यजनक रूप से याद दिलाता है कि यदि विराम से कृत्रिम बुद्धिमत्ता को भी लाभ होता है तो कल्पना कीजिए कि प्राकृतिक बुद्धिमत्ता को इससे कितना अधिक लाभ होगा। आखिर विवेक का अर्थ सिर्फ़ ज्ञान ही नहीं है – यह ऐसा ज्ञान है जो धैर्य, विनम्रता और जागरूकता की सहायता से विवेक में रूपांतरित होता है। विराम इस रूपांतरण का एक आवश्यक तत्व है।

मैंने समय-समय पर यह अनुभव किया है कि विराम लेने से स्पष्टता आती है। इस दुनिया में अक्सर सक्रियता को गलती से प्रगति मान लिया जाता है। ऐसे में विराम लेने का विचार सहज ज्ञान के विपरीत लग सकता है। लेकिन प्रकृति के प्रमाण अलग ही हैं। मनुष्य का हृदय एक लय में धड़कता है। यहाँ तक कि सिनैप्टिक संचरण (synaptic transmissions), जो तंत्रिकाओं के मध्य तेज़ी से होने वाले संचार हैं, में भी मिली सेकंडों की देरी होने से लाभ होता है जिससे तंत्रिका-तंत्र को अधिक समझदारी से प्रतिक्रिया करने में मदद मिलती है न कि अधिक तेज़ी से। बीमारी के समय औषधियाँ सबसे अच्छी तरह तभी काम करती हैं जब उन्हें कुछ समय के अंतराल पर ग्रहण किया जाता है। ऐसा करने से औषधियाँ ज़्यादा असरदार होती हैं और शरीर को ठीक होने का समय मिलता है। विराम का अर्थ देरी नहीं है। यह तो जीवन को पोषित करने वाली प्रक्रिया का हिस्सा है।

हमारे अपने जीवन में भी यही सत्य लागू होता है। विराम एकीकरण का पल होता है जिसमें

गहन अंतर्ज्ञान आधारित विवेक हमारा मार्गदर्शन करता है। विवाद के क्षणों में विराम लेने से हम तत्काल प्रतिक्रिया न देकर एक संवेदनशील हृदय से प्रत्युत्तर देते हैं। इससे हमारे भीतर के सकारात्मक पक्ष को अभिव्यक्त होने का अवसर मिलता है। उदाहरण के लिए, जब कोई आपको आहत करने वाली बात कहता है तो वाद-विवाद को बढ़ाने या मज़ाक से सामने वाले को निरुत्तर कर देने के बीच सिर्फ़ एक गहरी साँस लेना ही पर्याप्त हो सकता है।

कार्यस्थल पर भी विराम स्पष्टता लाने में मदद करता है। हम सभी का यह अनुभव रहा है कि कई बार किसी समस्या से घंटों तक जूझने के बाद हम काम बंद करके कुछ समय के लिए उससे दूर हट जाते हैं और फिर जब हम टहल रहे होते हैं या कपड़ों की तह लगा रहे होते हैं तब हमें अचानक उस समस्या का समाधान मिल जाता है। अंतर्ज्ञान को सतह पर उभरने के लिए जगह यानी शांत मन चाहिए। यही कारण है कि ध्यान की मेरी परिभाषा है, “यह शांत चित्त के साथ विराम लेने की कला है” - यानी सोचने, मूल्यांकन करने और प्रयास करने से कुछ समय के लिए पीछे हटना। इस पवित्र शांति में ही हम अपनी गहन बुद्धिमत्ता को पुनः प्राप्त करते हैं।

जब ट्रैफ़िक में कोई तेज़ी से आपके सामने आ जाता है या सहकर्मी कुछ ऐसा कहता है जो आपको विचलित कर देता है तब थोड़ा रुकें। कुछ सेकंड का विराम भी आपको विचलित मनःस्थिति के बजाय शांति से प्रतिक्रिया करने में मदद करेगा। इसके बाद भी शायद आपको अपना पक्ष मज़बूती से रखने की ज़रूरत पड़े लेकिन तब आपके शब्द क्रोध की बजाय स्पष्टता से निकलेंगे।

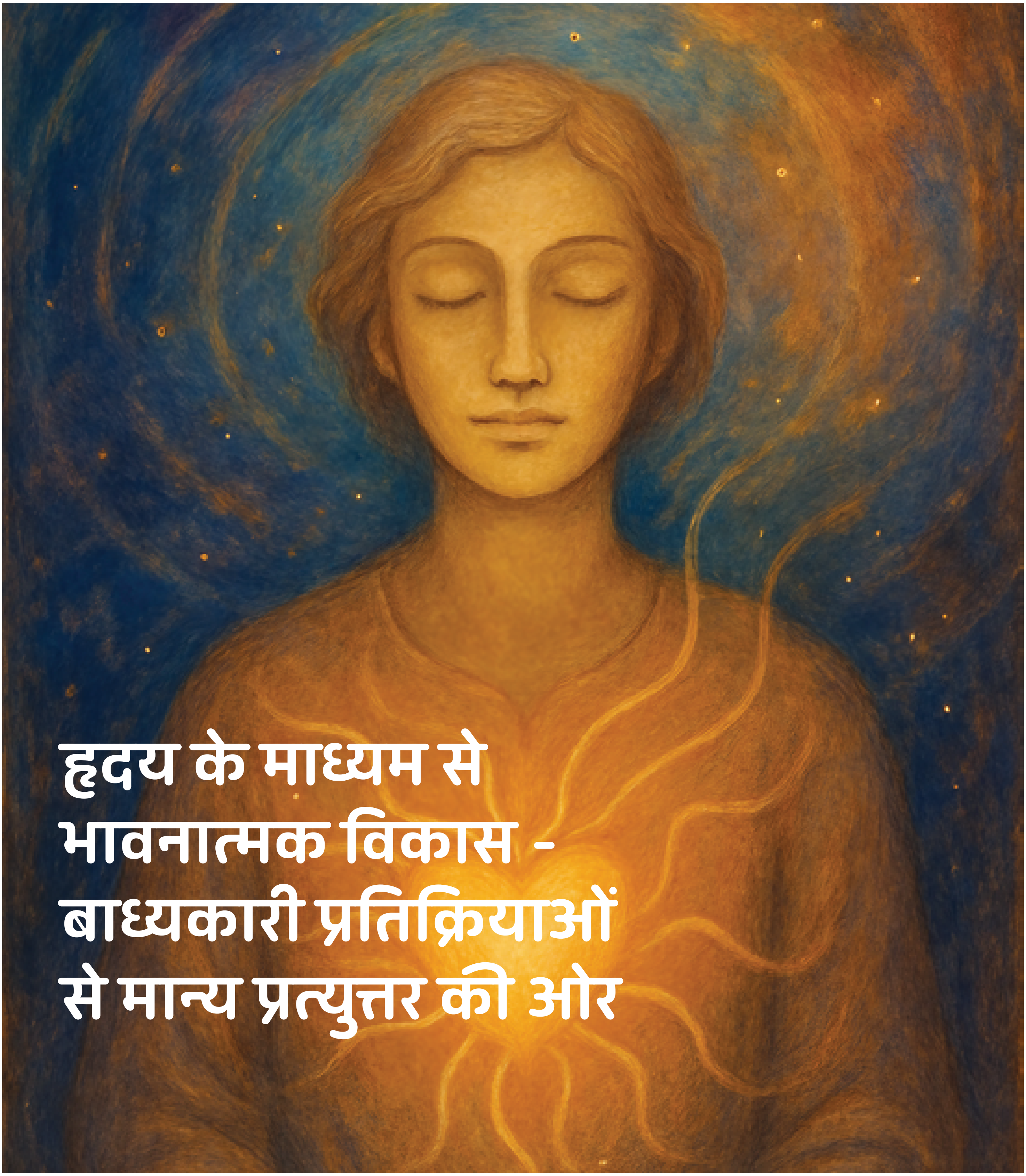
यदि आप किसी रचनात्मक दुविधा में फँस गए हैं या निर्णय नहीं ले पा रहे हैं तो अपने आप को उससे अलग करके विराम लें। अपने अवचेतन मन को शांति से उसका कार्य करने दें। समाधान अकसर साधारण पलों में प्रकट होते हैं - जैसे जूते के फीते बाँधते हुए, बर्तन धोते हुए या कुत्ते को टहलाते हुए।

भोजन करने से पहले, किसी मीटिंग से पहले या सोने जाने से ठीक पहले कुछ समय के लिए अपनी श्वास या हृदय पर ध्यान दें। ये संक्षिप्त विराम आपको अपने आपसे गहनता से जुड़ने में मदद करेंगे।

और अगर आपने पहले कभी विराम लेने की कोशिश की है और आपको यह मुश्किल लगा तो यह समझ लें कि ऐसा अनुभव करने वाले आप अकेले नहीं हैं। किसी भी महत्वपूर्ण आदत को विकसित करने की तरह विराम लेने की कला को विकसित करने में भी समय लगता है। कभी-कभार आप इसे करना भूल सकते हैं या कभी आप विराम तो लेते हैं पर तब तक देर हो चुकी होती है। लेकिन विराम लेने का संकल्प भी हममें महत्वपूर्ण सुधार लाता है। समय के साथ यह आपके स्वभाव का हिस्सा बन जाता है, उसी तरह जैसे माँसपेशियाँ बार-बार उपयोग करने से मज़बूत बनती जाती हैं।

तो आज आप इसे अपने लिए एक विनम्र स्मरण समझें - अगली कार्रवाई करने की जल्दबाज़ी न करें। थोड़ा विराम लें। अपनी वास्तविकता के साथ जुड़ें। उस शांतिपूर्ण स्थिरता में आपको ज्ञान अवश्य मिलेगा।

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



हृदय के माध्यम से भावनात्मक विकास - बाध्यकारी प्रतिक्रियाओं से मान्य प्रत्युत्तर की ओर

जेसन नटिंग हृदय क्षेत्र के पाँच चक्रों या बिंदुओं का विवरण देते हैं, जैसा कि हार्टफुलनेस के सिद्धांतों के माध्यम से समझाया गया है और जिन्हें हार्टफुलनेस ध्यान व सफ़ाई के नियमित अभ्यास द्वारा अनुभव किया गया है।

प्रतिक्रिया के परे सामंजस्य होता है जो हृदय की ऐसी मौन भाषा है जिससे वह स्वयं को ही याद करता है।

हार्टफुलनेस परंपरा में हृदय क्षेत्र के पाँच चक्र उस पवित्र परिदृश्य का प्रतिनिधित्व करते हैं जहाँ से हमारी आध्यात्मिक यात्रा शुरू होती है।

प्रत्येक चक्र एक प्राकृतिक तत्व से जुड़ा है और हरेक के भीतर एक भावनात्मक प्रतिध्वनि निहित है जो गहराई से परिष्कृत होने का अवसर प्रदान करती है।

प्राणाहुति द्वारा और ध्यान व सफ़ाई अभ्यासों के माध्यम से हम न केवल छापों के शुद्धिकरण का अनुभव करते हैं बल्कि अपने भावनात्मक अस्तित्व के निःशब्द विकास का भी अनुभव करते हैं।

आधुनिक मनोविज्ञान भी उस तथ्य को मानने लगा है जिसको ऋषियों ने बहुत समय पहले सिखाया था - भावनाएँ वे संकेत हैं जो हमें अपनी वास्तविक प्रकृति की ओर या उससे दूर जाने के लिए मार्गदर्शन देते हैं।

मैंने अपने अनुभव से यह देखा है कि जब सफ़ाई सही ढंग से होती है तब चीज़ें बहुत जल्दी बदल जाती हैं। जो बात कुछ क्षण पहले अभिभूत कर रही थी वह हल्की पड़ जाती है। प्रतिक्रिया फीकी पड़ जाती है और फिर केवल स्पष्टता रह जाती है। समय के साथ मैं यह समझ पाया हूँ कि भावनाएँ समस्या नहीं हैं, वे केवल संकेत हैं। कुछ हमें केंद्र से दूर कर देती हैं और कुछ हमें वापस अपने मूलस्थान पर ले आती हैं।

इस दृष्टि से भावनात्मक अनुभवों को हम एक साधारण वर्णक्रम के अनुसार देख सकते हैं -

कुछ भावनाएँ हमें बाहर की ओर जाने के लिए विवश करती हैं जिससे हम प्रतिक्रिया करने लगते हैं और सबसे अलग होने लगते हैं।

अन्य भावनाएँ हमारे भीतर गहरे सामंजस्य की पुष्टि करती हैं जिससे हमारे अंदर शांति, साहस, करुणा और स्पष्टता मज़बूत होती है।

प्रत्येक भावना एक द्वार खोलती है - वह या तो हमें बाहर की ओर खींचती है या हमें अपने मूल घर की ओर ले जाती है।

बाध्यकारी प्रतिक्रिया से लेकर मान्य प्रत्युत्तर की ओर का यह प्रकटीकरण हृदय क्षेत्र से होने वाली यात्रा को प्रतिबिंबित करता है।

हार्टफुलनेस के परिप्रेक्ष्य में बाध्यकारी भावनाएँ अक्सर उन पड़ी हुई छापों (या संस्कारों) से उत्पन्न होती हैं जो हमारे दृष्टिकोण को प्रभावित करती हैं। जैसे-जैसे सफ़ाई से ये अवशेष दूर होते जाते हैं, मान्य भावनाएँ स्वाभाविक रूप से उभरती हैं जो हृदय की पुनः स्थापित स्पष्टता को दर्शाती हैं।

आइए, हम मिलकर प्रत्येक चक्र पर विचार करें और न केवल यह देखें कि मन क्या

महसूस करता है बल्कि यह भी जानें कि हृदय क्या प्रकट करता है।

बिंदु 1 - पृथ्वी तत्व

असंतोष से संतोष की ओर

पहले चक्र पर हम उस सूक्ष्म बेचैनी का सामना करते हैं जो मानव के अधिकांश जीवन को प्रभावित करती है - यह भावना कि कुछ कमी है और संतुष्टि हमारी पहुँच से परे है।

बाध्यकारी प्रवृत्तियाँ इस प्रकार महसूस होती हैं - बेचैनी, लालसा, तुलना, असंतोष।

मान्य प्रवृत्तियाँ इस प्रकार महसूस होती हैं - कृतज्ञता, पर्याप्तता, स्थिरता, उपस्थिति।

जैसे-जैसे इन गुणों की गहनता बढ़ती जाती है, हृदय स्वाभाविक रूप से फिर अपनी मूल सादगी की ओर उन्मुख होने लगता है।

असंतोष एक बाध्यकारी भावना है। यह भावना हमें बाहर की ओर धकेलती है। यह हमें बाहरी रूप से उसे खोजने के लिए विवश करती है जिसे केवल आंतरिक रूप से ही प्राप्त किया जा सकता है।

ध्यान के अभ्यास से, जिसे प्राणाहुति से शक्ति तथा सफ़ाई से सहायता मिलती है, बेचैन करने वाली यह भावना नरम पड़ने लगती है।

जैसे-जैसे हृदय अपनी मूल स्थिति में स्थिर होने लगता है, हम संतोष और एक स्थायी शांति का अनुभव करने लगते हैं जो अंदर से उभरती है।

संतोष हृदय में होने वाले पर्याप्तता के गहन एहसास को दर्शाता है। यह एक नम्र स्मरण है कि जो पहले से ही पूर्ण है, उसे पूर्ण करने के लिए किसी बाहरी चीज़ की आवश्यकता नहीं है। यह भीतर से जागृत होने वाली पूर्णता का एहसास है जो बाहरी परिस्थितियों से अप्रभावित रहकर हमें चुपचाप अपने मूल की ओर खींचता है।

संतोष हृदय में होने वाले पर्याप्तता के गहन एहसास को दर्शाता है। यह एक नम्र स्मरण है कि जो पहले से ही पूर्ण है, उसे पूर्ण करने के लिए किसी बाहरी चीज़ की आवश्यकता नहीं है।

शांति इस बात की पुष्टि करती है कि अंदर खालीपन फिर से पैदा हो गया है। यह एक ऐसी स्थिरता है जो बिना किसी प्रतिरोध के जीवन के प्रवाह का स्वागत करती है। यह एक ऐसे हृदय को प्रतिबिंबित करती है जो खुला, ग्रहणशील और अस्तित्व की गहन लय के साथ तालमेल में है।

बिंदु 2 - आकाश तत्व

अशांति से शांति की ओर

दूसरे चक्र पर हम मन की अशांति का सामना करते हैं - व्याकुलता, उत्तेजना, अत्यधिक हलचल जो मन को स्थिर नहीं होने देती।

बाध्यकारी प्रवृत्तियाँ इस प्रकार महसूस होती हैं - मानसिक अस्थिरता, चिंता, विह्वलता, व्याकुलता।

मान्य प्रवृत्तियाँ इस प्रकार महसूस होती हैं- स्थिरता, स्पष्टता, शांति, खालीपन।

जैसे-जैसे स्थिरता आने लगती है, मन शांत होने लगता है और हृदय एक बार फिर ग्रहणशील हो जाता है।

अशांति एक बाध्यकारी भावना है।

यह हमारे ध्यान को अनेक दिशाओं में ले जाती है जिससे हम दिव्य उपस्थिति से दूर दुनिया के शोर और मन के कोलाहल में खिंचे चले जाते हैं।

जैसे-जैसे हमारा अभ्यास गहरा होता जाता है, अशांति की प्रवृत्तियाँ धीरे-धीरे शांत होने लगती हैं। सफ़ाई के माध्यम से हृदय को उत्तेजित करने वाली छापें हट जाती हैं जिससे हमारे भीतर खालीपन का एहसास उभरने लगता है।

शांति इस बात की पुष्टि करती है कि अंदर खालीपन फिर से पैदा हो गया है। यह एक ऐसी स्थिरता है जो बिना किसी प्रतिरोध के जीवन के प्रवाह का स्वागत करती है। यह एक ऐसे हृदय को प्रतिबिंबित करती है जो खुला, ग्रहणशील और अस्तित्व की गहन लय के साथ तालमेल में है।

बिंदु 3 - अग्नि तत्व

नाराज़गी से करुणा की ओर

तीसरे चक्र पर हम आलोचना की अग्नि का सामना करते हैं - जब जीवन हमारी अपेक्षाओं पर खरा नहीं उतरता तब चिड़चिड़ापन, निराशा और अलगाव उत्पन्न होता है।

बाध्यकारी प्रवृत्तियाँ इस प्रकार महसूस होती हैं - चिड़चिड़ापन, निराशा, पूर्वधारणा, आक्रोश।

मान्य प्रवृत्तियाँ इस प्रकार महसूस होती हैं - समानुभूति, क्षमा, सौहार्द, समावेशी समझ।

जैसे-जैसे समझ बढ़ती है, वह अग्नि जो कभी विलग करती थी, अब जुड़ाव को आलोकित करती है।

नाराज़गी एक बाध्यकारी भावना है। यह हृदय को कठोर बनाती है तथा 'स्वयं' व 'अन्य' और 'सही' व 'गलत' के बीच की सीमाओं को दृढ़ बना देती है।

फिर भी जैसे-जैसे अभ्यास के माध्यम से अग्नि तत्व परिष्कृत होता जाता है, कुछ गहन घटित होता है – हमारी प्रतिक्रिया अब समझ में बदल जाती है और हमारी आलोचना करने की प्रवृत्ति नरम होकर समानुभूति में परिवर्तित हो जाती है।

करुणा हृदय के एक स्वाभाविक सौहार्द के रूप में उत्पन्न होती है जो आलोचनाओं द्वारा बनी दीवार गिराकर सभी प्राणियों में स्वयं को पहचानता है। हम तुलना करने से आगे जुड़ाव की ओर बढ़ते हैं। वही अग्नि जो कभी विभाजित करती थी, अब संबंध जोड़ने वाला सौहार्द बन जाती है।

करुणा हृदय के एक स्वाभाविक सौहार्द के रुप में उत्पन्न होती है जो आलोचनाओं द्वारा बनी दीवार गिराकर सभी प्राणियों में स्वयं को पहचानता है। हम तुलना करने से आगे जुड़ाव की ओर बढ़ते हैं। वही अग्नि जो कभी विभाजित करती थी, अब संबंध जोड़ने वाला सौहार्द बन जाती है।

बिंदु 4 - जल तत्व

निराशा से साहस की ओर

चौथा चक्र हमें भावनात्मक शरीर की गहराइयों में ले जाता है - यादें, आसक्ति व भय जिनको सहन कर पाना कभी बहुत कठिन लगता था।

बाध्यकारी प्रवृत्तियाँ इस प्रकार महसूस होती हैं - भय, उदासी, निराशा, पीछे हटना, उदासीनता।

मान्य प्रवृत्तियाँ इस प्रकार महसूस होती हैं - विश्वास, दृढ़ता, बहादुरी, ग्रहणशीलता।

जैसे-जैसे दृढ़ता बढ़ती जाती है, हृदय एक बार फिर स्वतंत्र रूप से कार्य करने लगता है और जीवन के प्रकटीकरण के प्रति ग्रहणशील हो जाता है।

निराशा एक बाध्यकारी भावना है। यह धीरे से कहती है कि हम उतने मज़बूत नहीं हैं जितना होना चाहिए और न ही उतने सक्षम हैं, इसलिए आगे बढ़ने के बजाय पीछे हटना ही अधिक सुरक्षित है।

लेकिन जैसे-जैसे सफ़ाई के माध्यम से हृदय शुद्ध होता जाता है और पुराने भय का भार कम होता जाता है, धीरे-धीरे भीतर एक नई शक्ति का उदय होने लगता है। साहस उस आंतरिक शक्ति के रूप में उभरता है जो हमें ग्रहणशील बने रहने की हिम्मत देती है, तब भी जब भय हृदय को पीछे हटने के लिए उकसाता है। आगे बढ़ने की इस इच्छा का मतलब है, अनिश्चितता में भी जीवन-धारा के प्रति ग्रहणशील रहना, भरोसा करना और जीवंत बने रहना।

साहस उस आंतरिक शक्ति के रूप में उभरता है जो हमें ग्रहणशील बने रहने की हिम्मत देती है, तब भी जब भय हृदय को पीछे हटने के लिए उकसाता है। आगे बढ़ने की इस इच्छा का मतलब है, अनिश्चितता में भी जीवन-धारा के प्रति ग्रहणशील रहना, भरोसा करना और जीवंत बने रहना।

बिंदु 5 - वायु तत्व

भ्रम से स्पष्टता की ओर

पाँचवें चक्र पर हम दृष्टिकोण की सबसे सूक्ष्म विकृतियों का सामना करते हैं - भ्रम व झूठी निश्चितता। ये वे आवरण हैं जो असली समझ को छिपा देते हैं।

बाध्यकारी प्रवृत्तियाँ इस प्रकार महसूस होती हैं -भ्रम, खुद को धोखा देना, झूठी निश्चितता, गलत धारणा।

मान्य प्रवृत्तियाँ इस प्रकार महसूस होती हैं- अंतर्दृष्टि, विवेक, पारदर्शिता, दीप्तिमान ज्ञान।

जैसे-जैसे स्पष्टता बढ़ती जाती है, आवरण हटते जाते हैं और आत्मा पारदर्शी हो जाती है।

भ्रम एक बाध्यकारी भावना है। यह हमें विश्वास दिला देता है कि हम स्पष्ट रूप से देख रहे हैं, जबकि हमारा दृष्टिकोण अभी भी भय या अतीत की आदतों से प्रभावित होता है।

जैसे-जैसे छापें साफ़ होती जाती हैं और हृदय परिष्कृत होता जाता है, आवरण हटने लगते हैं।

स्पष्टता एक मान्य भावना है। यह सत्य को बिना किसी विकृति के प्रकट करती है जो भीतर के स्वाभाविक प्रकाश के रूप में प्रकट होता है। स्पष्टता होने से हम केवल सोचते ही नहीं हैं बल्कि हम जानते हैं - शांति से व गहराई से तथा संदेह रहित होकर।

स्पष्टता एक मान्य भावना है। यह सत्य को बिना किसी विकृति के प्रकट करती है जो भीतर के स्वाभाविक प्रकाश के रूप में प्रकट होता है। स्पष्टता होने से हम केवल सोचते ही नहीं हैं बल्कि हम जानते हैं - शांति से व गहराई से तथा संदेह रहित होकर।

इसका आरंभ सुनने से होता है - बाहरी संसार के शोर को सुनने से नहीं बल्कि अपने भीतर की आवाज़ सुनने से, जहाँ हृदय बिना ध्वनि के कुछ कहता है।

हृदय क्षेत्र की यात्रा हमारे भावनात्मक परिदृश्य को रूपांतरित करती है - हम प्रतिक्रिया से सामंजस्य की ओर, विकृति से विवेक की ओर बढ़ते हैं।

बाध्यकारी भावनाएँ वे आह्वान हैं, वे संकेत हैं जो बताते हैं कि अभी भी कहाँ शुद्धिकरण की आवश्यकता है। मान्य भावनाएँ वे प्रमाण हैं जो यह बताते हैं कि हृदय अपने वास्तविक स्वरूप की ओर लौट रहा है।

हालाँकि इन प्रवृत्तियों को समझने से स्पष्टता आने लगती है लेकिन ध्यान और सफ़ाई के दैनिक अभ्यासों के माध्यम से ही ये आंतरिक परिवर्तन सुदृढ़ होते हैं।

सारांश यह है कि यह यात्रा स्वतंत्रता के विकास को दर्शाती है -

- बाध्यकारी भावनाएँ हमें बेचैनी से स्वतंत्रता प्राप्त करने के लिए प्रेरित करती हैं।
- मान्य भावनाएँ तब उत्पन्न होती हैं जब हम सत्य, प्रेम या स्पष्टता के लिए स्वतंत्रतापूर्वक कार्य करते हैं।

जैसा कि बाबूजी ने कहा है, "वास्तविक स्वतंत्रता, स्वतंत्रता से भी स्वतंत्रता है।"

यह किसी चीज़ से स्वतंत्रता नहीं है, न ही कुछ करने की स्वतंत्रता है बल्कि स्वतंत्र होने की आवश्यकता से भी स्वतंत्रता है। इसमें स्व विलीन हो जाता है। हृदय बस होता है।

हम आंतरिक स्व को उभरने देते हैं - जो उसकी उपस्थिति में स्थिर है, जीवन के प्रति ग्रहणशील है।

इसी तरह हार्टफुलनेस का मार्ग हृदय के माध्यम से स्वयं को प्रकट करता है। और इसका आरंभ सुनने से होता है - बाहरी संसार के शोर को सुनने से नहीं बल्कि अपने भीतर की आवाज़ सुनने से, जहाँ हृदय बिना ध्वनि के कुछ कहता है। जब हम हृदय को सुनते हैं तब हम प्रतिक्रिया के परे जाते हैं और अपने भीतर के सामंजस्य को पुनः प्राप्त कर लेते हैं। और इसी मौन में समस्त वास्तविक ज्ञान प्राप्त होने लगता है।

एआई जनित छवियाँ

प्रेरणा

बीता हुआ कल चला गया है। आने वाला कल अभी आया नहीं है। हमारे पास सिर्फ़ आज है। आइए, शुरुआत करें।

मदर टेरेसा

सफल जीवन के लिए प्रेरणा

जैक केनफ़ील्ड 'चिकन सूप फ़ॉर द सोल' नामक पुस्तक-श्रृंखला के सह-रचयिता हैं। पूर्णिमा रामाकृष्णन के साथ इस साक्षात्कार के भाग 1 में वे आंतरिक मार्गदर्शन का पालन करके भय पर काबू पाने के बारे में जानकारी दे रहे हैं और बता रहे हैं कि समय के साथ उनकी सफलता की परिभाषा कैसे विकसित हुई। उनका ज्ञान व्यक्ति को अपने जुनून का अनुसरण करने और एक संतोषजनक जीवन जीने के लिए व्यावहारिक सलाह और प्रेरणा प्रदान करता है।

प्र.- आपने लाखों लोगों को अनिश्चितता के समय खोया हुआ साहस और स्पष्टता पाने में सहायता की है और उन्हें सशक्त बनाया है। इतनी अस्थिरता और अव्यवस्था के बीच वह क्या चीज़ है जो आपको स्थिर रखती है?

मुझे जो स्थिर बनाए रखता है वह मेरा ध्यानाभ्यास है। मैं जब 20 वर्ष का था तब मैंने ध्यान करना शुरू किया था। आज मैं 80 वर्ष का हूँ यानी 60 वर्ष पहले शुरू किया था। मैंने इन वर्षों में हिंदू से लेकर बौद्ध, सूफ़ी, ईसाई, यहूदी तक विभिन्न प्रकार की ध्यान विधियों को सीखा है। मैंने अनेक साप्ताहिक व 10-दिवसीय सेमिनार किए हैं जो ध्यान पर केंद्रित होते हैं। मुझे जो बात स्थिर रखती है, उसमें सबसे बड़ा योगदान इसी का है। मैं यह मानता हूँ कि इस ब्रह्मांड में सब कुछ मेरे लिए हो रहा है न कि मुझे हो रहा है। मेरी एक और मान्यता है कि हर चीज़ जैसी भी है वह बिलकुल सही है। हमें सदैव एक ही चीज़ परेशान करती है, वह है हमारा यह मानना कि जो भी वास्तविकता में हो रहा है उससे हटकर कुछ अलग होना चाहिए। अमेरिका में आजकल बहुत कुछ हो रहा है और कई मुद्दे ऐसे हैं जो लोगों को परेशान कर सकते हैं। लेकिन सच्चाई यह है कि मेरा उन पर कोई नियंत्रण नहीं है। जिन पर मेरा नियंत्रण है, वह है मेरे विचार और मेरी भावनाएँ क्योंकि मेरे विचार उन्हें प्रभावित करते हैं।

एक महिला हैं जिनका नाम है बायरॉन केटी। मुझे उनका काम बहुत पसंद है। उन्होंने एक पुस्तक लिखी है जिसका नाम है 'लविंग व्हॉट इज़' (जो भी है, उससे प्रेम करना)। वे कहती हैं कि जब कुछ होता है तब आपको स्वयं से पूछना चाहिए कि क्या यह सच है? यदि किसी के आचरण से मैं परेशान हूँ तो इसका मतलब है कि मैं मानता हूँ कि उसका व्यवहार अलग होना चाहिए। लेकिन वह अलग नहीं है। वह व्यक्ति तो जैसा है वैसा ही है। अतः मेरी यह मान्यता ही है जो कहती है कि जैसा है उससे कुछ अलग होना चाहिए और यही बात मुझे परेशान करती है। इसलिए मैंने ऐसी मान्यताओं को छोड़ दिया है। मैं समझता हूँ कि सारे भय भविष्य में बुरी घटनाओं के होने की कल्पना से उत्पन्न होते हैं, वे घटनाएँ जो अभी तक हुई नहीं हैं। इसलिए मैंने बरसों पहले यह करना छोड़ दिया और सिर्फ़ वर्तमान क्षण में जीने लगा। ध्यान करने का एक लाभ यह है कि आप भविष्य व भूतकाल के बारे में चिंता किए बिना वर्तमान में जीते हैं।

मैं एक और बात मानता हूँ कि आनंद का अनुभव हमारे लिए मार्गदर्शन तंत्र की तरह काम करता है। जब हम अपने उद्देश्य पर केंद्रित होते हैं और वही करते हैं जो हमें करना चाहिए तब हम आनंद का अनुभव करते हैं। इसलिए मैंने जीवनभर अधिकतर अपने हृदय की बात सुनी है। और इसने मुझे एक स्थिति से आगे दूसरी पर पहुँचाया है। मैंने एक हाईस्कूल के शिक्षक

के पद पर कार्य शुरू किया, फिर शिक्षकों का शिक्षक बन गया और फिर सभी का शिक्षक बन गया। यह ऐसा ही है कि जो हम स्कूल में पढ़ा रहे हैं, उसे ही अब हम जीवन के संदर्भ में सीखा रहे हैं।

इसके बाद मैंने 'चिकन सूप फ़ॉर द सोल' शीर्षक से कई पुस्तकें लिखीं। और इसके लगभग 15 वर्ष के बाद हमने यह सब कुछ किसी और को बेच दिया क्योंकि उनको लेकर मेरा काम समाप्त हो चुका था। तब छोड़ने का समय आ गया था। मुझे मेरे आंतरिक मार्गदर्शक ने कहा, "अब आगे बढ़ो।"

मुझे लगता है कि मुझे स्थिरता देने वाली एक और बात यह भी है, कि मैं अपने आंतरिक मार्गदर्शन का अनुसरण करता हूँ। मैं अपने आंतरिक संदेशों पर भरोसा करता हूँ जिन्हें मैं अपने "उच्च-स्व" से प्राप्त करता हूँ। कई बार यह मार्गदर्शन किसी ज्ञानी से प्राप्त होता है जिसके साथ आंतरिक रूप से मेरी बात होती है या यह कोई देवदूत हो सकता है या बुद्ध या कृष्ण या ईसामसीह या कोई अन्य हो सकता है।

प्र.- आप आज सफलता को किस तरह से परिभाषित करते हैं? क्या समय के साथ यह परिभाषा विकसित हुई है?

जी हाँ, यह विकसित हुई है। आरंभ में सफलता की मेरी परिभाषा काफ़ी पारंपरिक थी - अपने इच्छित कामों को करने के लिए पर्याप्त धनराशि का होना, एक मकान होना, अपनी इच्छित वस्तुओं को खरीद पाना और उन अनुभवों को प्राप्त करने के लिए सक्षम होना जिन्हें मैं प्राप्त करना चाहता था। फिर यह परिभाषा बदलकर 'अपने तय लक्ष्य को हासिल करना' हो गई।

उस समय मेरे लिए सफलता का अर्थ अपने निर्धारित लक्ष्य को प्राप्त करना था। अब मैं कहूँगा कि पिछले 10 वर्षों में अपनी आत्मा के उद्देश्य को हासिल करना ही मेरी सफलता की परिभाषा रही है। इसलिए मेरा मानना है कि हम सब एक उद्देश्य पूरा करने के लिए पैदा हुए हैं और उस उद्देश्य को पूरा करने की क्षमता भी हमें दी गई है।

यदि कोई व्यक्ति ऐसा कर लेता है तो वह सफल है। मेरा उद्देश्य लोगों को प्रेम और आनंद के संदर्भ में उनके उच्चतम स्वप्न को जीने के लिए प्रेरित करना व सशक्त बनाना है। जब मैं ऐसा करता हूँ, चाहे वह 'चिकन सूप कहानियाँ' लिखना हो, तब मैं लोगों को प्रेरित करता हूँ।

मेरी पुस्तक, 'द सक्सेस प्रिंसिपल्स' (सफलता के सिद्धांत), में प्रस्तुत सारे साधन लोगों को सशक्त बनाते हैं। मेरे सेमिनार लोगों को सशक्त बनाते हैं। जब मैं मंच पर होता हूँ या जब मैं पढ़ा रहा होता हूँ या प्रशिक्षण दे रहा होता हूँ या लिख रहा होता हूँ तब मैं वही सब करता हूँ जो मेरे उद्देश्य की पूर्ति करते हैं। यही हर एक के उद्देश्य का सार है। और उद्देश्यपूर्ति से आनंद एवं प्रेम की प्राप्ति होती है। प्रेम व आनंद प्राप्त करने हेतु लोगों को उनके उच्चतम स्वप्न को जीने के लिए प्रेरित करना व सशक्त बनाना ही सफलता है।

हमारा उद्देश्य है कि अपनी जीवन यात्रा में हम अपनी प्रेम करने की क्षमता का विस्तार करें और ऐसा करके ज़्यादा आनंद का अनुभव करें। जब हम अपनी प्रतिभाओं का उपयोग

दूसरों की सेवा के लिए करते हैं तब हम परिपूर्णता और सफलता का अनुभव करते हैं।

प्र.- आपकी पुस्तक 'द सक्सेस प्रिंसिपल्स' में एक सिद्धांत है जो कहता है, 'अंदर तलाशें'। क्या अपने जीवन से या आध्यात्मिक यात्रा से आप कोई ऐसा क्षण बता सकते हैं जब इस आंतरिक स्थिरता या अंतर्दृष्टि से आपको किसी प्रकार की अनपेक्षित सफलता मिली हो? इस सिद्धांत के कारण आप किस प्रकार से विकसित हो पाए?

पहले मैं एक बृहत् उत्तर दूँगा और फिर विशिष्ट रूप से आपके प्रश्न का उत्तर दूँगा। बृहत् उत्तर यह है कि अपने ध्यान में प्रतिदिन मैं मार्गदर्शन माँगता हूँ, "मुझे आज क्या करना चाहिए?"

यह मुझे इस बात को समझने में मदद करता है कि इस व्यक्ति पर काम करना चाहिए या उस व्यक्ति पर। अब विशिष्ट रूप से आपके प्रश्न का उत्तर देने के लिए मुझे जैनेट ब्रे एटवुड याद आ रही हैं जिन्होंने 'द पैशन टेस्ट - द एफ़र्टलेस पाथ टू डिस्कवरिंग योर डेस्टिनी' नामक पुस्तक लिखी थी। उन्होंने मुझसे कहा, "रौन्डा बर्न नाम की एक महिला हैं जो 'द सीक्रेट' नामक एक चलचित्र बना रही हैं और वे आपका साक्षात्कार लेना चाहती हैं। हमारा यह सम्मलेन कोलोरैडो में होने जा रहा है जहाँ पर वे सारे लोग एकत्रित होंगे जिनका वे इस चलचित्र के लिए साक्षात्कार लेने वाली हैं।"

इसलिए मैंने ट्रांसफ़ॉर्मेशनल लीडरशिप कॉउंसिल नाम से एक समूह बनाया और इसके विश्वभर से लगभग 120 सदस्य हैं। जैनेट बोलीं कि रौन्डा इस समूह के सम्मलेन में आना चाहेंगी। लेकिन मैंने उनसे कहा, "नहीं, मैं नहीं चाहता कि वे वहाँ आएँ क्योंकि वहाँ उपस्थित हर कोई उस चलचित्र में शामिल होना चाहेगा। यह एक तरह से भेद पैदा करेगा कि हमें कुछ लोगों को इन सत्रों से बाहर निकालना पड़ेगा और यह विघटनकारी होगा।"

वे मेरी बात मान गईं। मैं आमतौर पर रात को सोने से पहले व सुबह उठने के बाद ध्यान करता हूँ और उस रात जब मैं मौन बैठा हुआ था तब अंदर की आवाज़ सुनाई दी "रौन्डा को हाँ कह दो।"

फिर मैंने वही किया। मैंने जैनेट से संपर्क किया और कहा, "ठीक है, मुझे अभी-अभी आंतरिक मार्गदर्शन प्राप्त हुआ है कि मुझे रौन्डा को बुलाने के लिए हाँ कह देना चाहिए।"

इसके परिणामस्वरूप रौन्डा बर्न उस सभा में अपनी कैमरा टीम के साथ आईं और उन्होंने लगभग 20 लोगों को फ़िल्माया। मैं भी उनमें से एक था और वह चलचित्र बहुत प्रचलित हुआ। उसकी डी.वी.डी. विश्व की सर्वाधिक लोकप्रिय डी.वी.डी. बन गई। जापान में उसकी सर्वाधिक बिक्री हुई। बाद में मुझे ईरान में बोलने का मौका मिला। उन लोगों ने भी यह चलचित्र देखा था। मैं इस बात पर हैरान था कि अयातुल्लाह ने इसे दिखाने की अनुमति कैसे दे दी। उन्होंने 'द सीक्रेट' को राष्ट्रीय टेलीविज़न पर दिखाया। उन्होंने मुझे तेहरान आमंत्रित किया। मुझे वीसा लेने के लिए पाकिस्तान दूतावास जाना पड़ा क्योंकि अमेरिका में उनका कोई दूतावास नहीं है।

उस सेमिनार में 850 लोग थे। यदि मैंने उस क्षण सही समय पर अपने आंतरिक मार्गदर्शन को नहीं सुना होता तो शायद व्याख्यान आदि के माध्यम से जो लाखों डॉलर मैंने कमाएँ हैं, नहीं कमा पाता।

एक अन्य समय पर जब मैं एक रिट्रीट सेंटर चला रहा था तब एक बार ध्यान के दौरान अचानक मुझे यह मार्गदर्शन मिला कि अब कैलिफ़ोर्निया जाने का समय आ गया है। और फिर घटनाओं का क्रम शुरू हुआ और संकेत उभरने लगे कि मुझे कैलिफ़ोर्निया चले जाना चाहिए। उससे सब कुछ बदल गया। मैं कैलिफ़ोर्निया चला गया। शुरुआत में यह काफ़ी चुनौतीपूर्ण था क्योंकि मैं बड़े तालाब में एक छोटी सी मछली की तरह था लेकिन वस्तुतः इस कार्यक्षेत्र से जुड़े जिन लोगों को मैं जानता हूँ, वे सभी यहीं रहते हैं।

इस प्रकार मेरे जीवन में तीन-चार बड़े बदलाव आए। संभवतः वे ही प्रमुख हैं। और मेरा जीवन विकसित होता गया।

प्र.- जो लोग अपने जुनून को हासिल करना चाहते हैं, उनके लिए आपकी क्या सलाह है? ऐसी बहुत सी खुद के बारे में मान्यताएँ, भय और नकारात्मक प्रवृत्तियाँ होती हैं जो हमें आगे नहीं बढ़ने देतीं। सबसे बड़ा डर आत्म-संशय है। तो मुझे कुछ ऐसी व्यावहारिक बात बताएँ जो असल जीवन में अपनायी जा सके।

हमारा उद्देश्य है कि अपनी जीवन यात्रा में हम अपनी प्रेम करने की क्षमता का विस्तार करें और ऐसा करके ज़्यादा आनंद का अनुभव करें। जब हम अपनी प्रतिभाओं का उपयोग दूसरों की सेवा के लिए करते हैं तब हम परिपूर्णता और सफलता का अनुभव करते हैं।

मैं मानता हूँ कि मान्यता या धारणा को बदलना ही वह सबसे महत्वपूर्ण काम है जो कोई कर सकता है। हम सभी को, जिसमें मैं भी शामिल हूँ, तीन से आठ वर्ष की आयु के बीच में कभी न कभी ऐसे अनुभव हुए होंगे जहाँ हमने किसी अनुभव के आधार पर निर्णय लिया था। हो सकता है कि आपने कभी कक्षा में उत्तर देने के लिए हाथ उठाया था और आपने गलत उत्तर दे दिया था। फिर सब आपके ऊपर हँसे और आपने सोचा, "मैं यह दुबारा नहीं करूँगा।" या आप खेलना चाहते थे और आप टीम में शामिल नहीं हो पाए तो आपको लगा कि आप उसके लायक नहीं हैं। या जब आप 4 वर्ष के बच्चे थे, आप अपनी माँ का ध्यान आकर्षित करना चाहते थे। लेकिन वे फ़र्श की सफ़ाई कर रही थीं और आपकी तरफ़ ध्यान नहीं दे रही थीं, तो आप सोचने लगे कि आप प्यार और सफलता पाने के लायक नहीं हैं। या फिर आपको दुकान पर सामान लेने भेजा गया और आपने पैसे खो दिए। आप जब बिना पैसों के वापस आए तब आपने सोच लिया कि आपको पैसे संभालना नहीं आता। ये छोटी-छोटी धारणाएँ जो आप बचपन में बना लेते हैं, आपके अंदर बनी रहती हैं और आपके अवचेतन में बैठ जाती हैं। इनके बारे में आप पूरी तरह अनभिज्ञ होते हैं। आप फ़ोन करना चाहते हैं लेकिन डायल नहीं कर पाते क्योंकि आप अस्वीकृति से बहुत डरे हुए होते हैं।

इस समय मैं जिस पुस्तक पर काम कर रहा हूँ उसमें इस विषय पर चर्चा की गई है कि ऐसी धारणाओं को कैसे पहचानें जो हमें आगे बढ़ने नहीं देतीं और उन्हें कैसे प्रतिस्थापित करें। लेकिन मूलतः इसकी शुरुआत इस सवाल से होती है कि ऐसी कौन-सी चीज़ है जिसे आप पाना चाहते हैं लेकिन आप न तो उसे प्रकट कर पाते हैं और न ही बना पाते हैं? या यदि आप बना भी लेते हैं तो आप उसे बनाए नहीं रख पाते। जैसे कुछ लोग संबंध बना तो लेते हैं लेकिन वे उसे कभी भी स्थायी नहीं बना पाते। या वे पैसा तो कमा लेते हैं लेकिन वह बचता नहीं है। या वे नौकरी पा लेते हैं लेकिन उसमें ज़्यादा समय के लिए टिक नहीं पाते हैं। उन्हें या तो नौकरी से निकाल दिया जाता है या उनका व्यापार, उनका कोचिंग का कार्य उनके ग्राहकों को संतुष्ट नहीं कर पाता।

फिर मैं लोगों को कहता हूँ, "चलिए बताइए जब आप ऐसी परिस्थिति के बारे में सोचते हैं तो क्या महसूस करते हैं?" और उनमें नाराज़गी या हार मान लेने या भय या उदासी या ऐसी ही अन्य कोई भावना होती है। फिर मैं उनको कहता हूँ कि आप उस चीज़ के बारे में सोचते रहें जो आप चाहते हैं लेकिन बना नहीं पाते हैं।

मैं आपके शरीर का सिर से लेकर पैरों तक जाँच करूँगा और संज्ञान लूँगा कि आप कहाँ पर सबसे ज़्यादा तनाव, दर्द या सुन्नता महसूस करते हैं। क्योंकि जब हम बहुत ज़्यादा या देर तक दबाव महसूस करते हैं, हम सुन्न हो जाते हैं और कुछ महसूस नहीं कर पाते। ऐसा हर किसी के साथ होता है। किसी को कंधों में कसाव, किसी को सिर के चारों ओर दबाव या फिर पेट में मिचली जैसा महसूस हो सकता है। फिर मैं उनसे पूछता हूँ कि उस एहसास के पीछे क्या भावना है? शारीरिक संवेदना के पीछे एक भावना होती है। यह डर, उदासी आदि हो सकती है। मैं उनसे कहता हूँ कि अपनी याददाश्त को पीछे ले जाते हुए उस समय को याद करें जब सबसे पहले आपको ऐसी ही शारीरिक संवेदना और भावना का अनुभव हुआ था। सभी ऐसा करते हैं। वे सामान्यतः तीन से आठ वर्ष की आयु के समय में पहुँच जाते हैं। कभी-कभी यदि किशोरावस्था में उनके साथ शारीरिक रूप से दुर्व्यवहार हुआ था, शायद पति के द्वारा, तो वे उस घटना को याद करती हैं। लेकिन अधिकतर लोग अपने बचपन के आघात को याद करते हैं।

और फिर हम पूछते हैं, "क्या हुआ था? आप कहाँ थे? वहाँ कौन था? आपने क्या निर्णय लिया था?" मैं आपको अपने एक ग्राहक का उदाहरण दूँगा जो एक ओलंपिक स्तर की बहुत ही अच्छी खिलाड़ी थी। लेकिन वह प्रतियोगिताओं में उतना अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाती थी जितना अच्छा अभ्यास के समय करती थी।

हम इस बात को समझ नहीं पा रहे थे। ऐसे में वह हमारे पास एक सत्र के लिए आई और हमने इसी प्रकिया का उपयोग किया। और वह उस समय में चली गई जब वह एक छोटी बच्ची थी।

मैं मानता हूँ कि मान्यता या धारणा को बदलना ही वह सबसे महत्वपूर्ण काम है जो कोई कर सकता है।

चुकी थी और अभी भी अपने उसी निर्णय पर अटकी हुई थी जो उसने आठ या नौ वर्ष की आयु में लिया था और उसे इसकी जानकारी ही नहीं थी।

इस सत्र के बाद उसने अपनी उस धारणा को हटाकर एक नई धारणा को अपनाया। उसने यह समझ लिया कि मेरा भाई जो महसूस करता है उसके लिए मैं ज़िम्मेदार नहीं हूँ। मेरा भाई जो महसूस करता है उसके लिए वही उत्तरदायी है। मैं अपने उद्देश्य की पूर्ति के लिए व अपनी प्रतिभा को व्यक्त करने के लिए ज़िम्मेदार हूँ। यह समझ लेने के बाद वह जीतने लगी। सच्चाई यह है कि हम सभी की कुछ ऐसी धारणाएँ बन जाती हैं जो बहुत गंभीर होती हैं। और हमें इन पर काम करने का कोई न कोई तरीका ढूँढना होता है। आप इन धारणाओं पर टैपिंग का उपयोग कर सकते हैं, यदि आप EFT टैपिंग के बारे में जानते हैं जिसमें आपको नौ एक्यूप्रेशर के बिंदुओं पर टैप करना होता है। जो धारणाएँ या मान्यताएँ हमें आगे बढ़ने नहीं देतीं, उनसे छुटकारा पाने का यह भी एक तरीका है।

उसे याद आया कि जब कभी भी वह कोई रिबन या मेडल घर लाती थी, उसकी माँ कभी भी उसे शेल्फ़ पर नहीं रखती थीं या कभी भी किसी ऐसी जगह पर नहीं रखती थीं जहाँ उसे सब देख सकते थे। एक दिन उसने माँ से पूछा, “माँ, आप मेरे रिबन बुलेटिन बोर्ड पर या मेरी ट्रॉफ़ियों को शेल्फ़ पर क्यों नहीं रखती हैं? मैं जिस भी बच्चे के घर जाती हूँ, उनके यहाँ तो ऐसा होता है।” उसकी माँ ने कहा, “जब भी तुम जीतती हो और घर पर कुछ लाती हो तो इससे तुम्हारे भाई को बुरा लगता है क्योंकि वह कभी भी कुछ नहीं जीत पाता है।”

उसने उसी क्षण यह निर्णय लिया, “मैं अपने भाई को बुरा महसूस नहीं करवाना चाहती। मैं जिसे प्यार करती हूँ उसे चोट नहीं पहुँचाना चाहती।” अब उसकी आयु 20 से अधिक हो

एआई जनित छवियाँ

हमारे अस्तित्व का इंजन

इस लेख में **सेंथिल विश्वनाथन** मानवीय इंजन को अच्छी हालत में चलते हुए रखने के बारे में अपने कुछ विचार प्रकट कर रहे हैं। वे कहते हैं कि इसके लिए उसके कल-पुर्ज़ों के बीच घर्षण न्यूनतम होना चाहिए यानी ऊर्जा का अपव्यय नहीं होना चाहिए। साथ ही इंजन पर जमी हुई कालिख या गर्द को भी नियमित रूप से साफ़ करते रहना चाहिए ताकि इंजन अच्छी हालत में काम करता रहे।

चलिए ज़रा हम एक पिस्टन इंजन के काम करने के तरीके पर ध्यान दें - सिलेंडर के अंदर चलने वाला पिस्टन ईंधन और हवा के मिश्रण से पैदा हुई ऊर्जा का उपयोग करता है। जब प्रारंभिक चिंगारी जलती है और ईंधन-हवा के मिश्रण से मिलती है तब इंजन काम करने लगता है। यह प्रारंभिक चिंगारी इंजन में जान डालती है। इस प्रारंभिक चिंगारी के कारण हुए ज्वलन से पैदा होने वाली ऊर्जा का उपयोग किया जाता है और क्रैंकशाफ़्ट के माध्यम से उसे बाकी सारे पुर्ज़ों को पहुँचाया जाता है जिससे फिर वे काम करने लगते हैं। गाड़ी के चलने और फिर पर्याप्त गति पकड़ने के बाद इंजन ईंधन-हवा के मिश्रण को तब तक खींचता रहता है जब तक वह मिश्रण उपलब्ध होता है, बशर्ते कि गाड़ी बंद न की जाए। इंजन की यह ऊर्जा गियर और ट्रांसमिशन द्वारा गाड़ी के बाकी पुर्ज़ों को शक्ति देने के लिए स्थानांतरित कर दी जाती है। इसमें गाड़ी के पहियों को घुमाना और ऑल्टरनेटर को शक्ति देना शामिल हैं जिससे बिजली पैदा होती है और उससे गाड़ी के ऑडियो सिस्टम आदि चलते हैं।

उसी तरह मानव तंत्र में हृदय उसका इंजन है जो प्राण रूपी प्रारंभिक चिंगारी के उसमें उतरते ही काम करने लगता है। काम करना शुरू करते ही वह जीवन की इस स्पंदनीय ऊर्जा का उपयोग करके अंदर से लेकर बाहर तक, संपूर्ण अस्तित्व को शक्ति देता है। हृदय की यह प्राणदायी शक्ति को भोजन और श्वास के मिश्रण (इंजन के मामले में ईंधन और हवा का मिश्रण) से ऊर्जा मिलती है जिससे स्थूल शरीर को शक्ति मिलती है। यही शक्ति फिर हमारे मन और बुद्धि के विकास का आधार बनती है। 'सर्वम् अन्नम्' अर्थात 'सब कुछ अन्न (भोजन) है' हमारे शरीर में क्रियान्वित होते हुए दिखता है। हृदय की यह जीवनदायी शक्ति हमारे स्थूल और सूक्ष्म शरीरों के लिए भोजन या ऊर्जा का काम करती है - दोनों का एक-दूसरे के ऊपर प्रभाव पड़ता है जो धीरे-धीरे बढ़ता जाता है। इस ऊर्जा का उपयोग किस तरह से होगा, यह हमारे मन पर निर्भर करता है जो हमारे स्थूल शरीर को (गाड़ी के एक्सीलरेटर, ब्रेक और पहियों की तरह) नियंत्रित करता है। हमारा स्थूल शरीर तीन गुणों (सत्व, रजस और तमस), बुद्धि और हृदय के गुणों से प्रभावित रहता है जो व्यक्ति के विचार व कर्मों के रूप में प्रकट होते हैं।

इस जीवनदायी शक्ति से हमारे गर्भनाल में स्थित भ्रूण की मूल कोशिकाओं के सबसे महत्वपूर्ण गुण को भी शक्ति मिलती है। भ्रूण की मूल कोशिकाओं से शरीर की किसी भी प्रकार की कोशिका बन सकती है। इसका उपयोग फिर खराब ऊतकों एवं अंगों को पुनर्जीवित करने या ठीक करने के लिए किया जा सकता है।

किसी भी वाहन में जो हमें दिखता है वह सब सिर्फ़ उसकी ऊर्जा का बाहरी प्रकटीकरण है, जैसे उसके पहियों का चलना या स्टीयरिंग का घूमना। उसका इंजन उसके गियर, ट्रांसमिशन और क्रैंकशाफ़्ट से पूरी तरह से ढका होता है। उसी तरह, हमारे संपूर्ण अस्तित्व को शक्ति देने वाला, जिसकी शुरुआत हृदय के भीतर की प्राणदायक शक्ति से होती है, हमारे अंदरूनी अंगों, हमारे स्थूल शरीर, मन और बुद्धि से ढका होता है। इसीलिए हम उसे भूल जाते हैं जो हममें भीतर से बाहर तक प्राण भरकर हमारे सारे अस्तित्व को ऊर्जित करता है।

इंजन के बेहतरीन ढंग से चलते रहने के लिए उसके कल-पुर्ज़ों के बीच का घर्षण न्यूनतम होना चाहिए ताकि ऊर्जा बर्बाद न हो। साथ ही उस पर जमी हुई कालिख और गर्द को भी नियमित रूप से साफ़ करते रहना चाहिए

ताकि इंजन सुचारू रूप से और अच्छी हालत में चलता रहे।

उसी तरह, हृदय पर जमी कालिख और गर्द को भी साफ़ करते रहना चाहिए ताकि हृदय में प्राप्त होने वाले स्पंदनों का बिना किसी अपव्यय, दूषण या मिलावट के रूपांतरण और उपयोग हो सके। मानवीय अस्तित्व की इस कालिख का कारण वे छापें हैं जो हमारे दैनिक कर्म, गुणों (सत्त्व, रजस, तमस) और हमारे अहंकार से प्रभावित हमारी पसंद-नापसंद से बनती हैं।

किसी भी मशीन के सुचारू रूप से चलने के लिए उसके ट्रांसमिशन में न्यूनतम हानि होनी चाहिए। उसी तरह, इंसान होने के नाते, जो ऊर्जा मेरे पूरे अस्तित्व को जीवंत करती है उसे भी संतुलित और नियंत्रित होना चाहिए ताकि ऊर्जा का उपयोग सही कार्यों के लिए किया जा सके। यह तभी संभव है जब हमारा मन नियंत्रित होता है ताकि वह हृदय के साथ सामंजस्य में रहते हुए उससे मार्गदर्शित हो और परिणामस्वरूप हमारा शारीरिक अस्तित्व भी संतुलित रहे।

इंसान होने के नाते, जो ऊर्जा मेरे पूरे अस्तित्व को जीवंत करती है उसे भी संतुलित और नियंत्रित होना चाहिए ताकि ऊर्जा का उपयोग सही कार्यों के लिए किया जा सके। यह तभी संभव है जब हमारा मन नियंत्रित होता है ताकि वह हृदय के साथ सामंजस्य में रहते हुए उससे मार्गदर्शित हो और परिणामस्वरूप हमारा शारीरिक अस्तित्व भी संतुलित रहे।

हार्टफुलनेस गोपीचंद बैडमिंटन अकादमी

उत्कृष्टता प्राप्त करने की इस अकादमी की प्रतिबद्धता को पुलेला 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 अनुकूल बनाया गया है।
- अत्यधिक कुशल प्रशिक्षक
  अंतर्राष्ट्रीय रूप से प्रमाणित प्रशिक्षकों (बीएआई) से प्रशिक्षण लें।
- उत्तम व्यायामशाला, स्विमिंग पूल एवं फ़िज़ियोथेरेपी 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 सात्विक 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

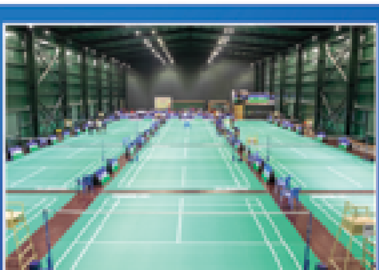
लड़कियों के लिए शांताबेन अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट अकादमी

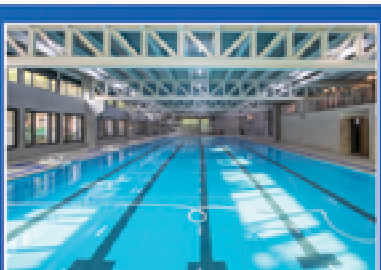
सुविधाएँ एवं पेशकश

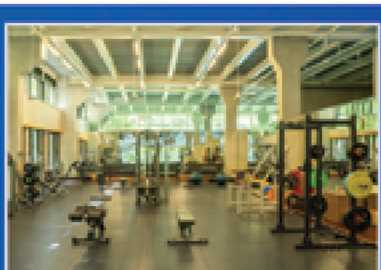
- व्यावसायिक स्तर के क्रिकेट के मैदान - विशिष्ट पिच एवं अत्याधुनिक सुविधाएँ
- अत्यधिक कुशल प्रशिक्षक
  प्रमाणित प्रशिक्षकों से प्रशिक्षण प्राप्त करें
- उत्तम व्यायामशाला एवं फ़िज़ियोथेरेपी केंद्र
  बेहतरीन प्रदर्शन के लिए उच्च स्तरीय शारीरिक तंदुरुस्ती एवं स्वास्थ्यलाभ सुविधाएँ
- व्यक्ति अनुरूप आहार 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 सात्विक 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
कौशल स्तर - 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

सुकरात

सच्चा ज्ञान यह जानना है कि आप कुछ
भी नहीं जानते हैं।

सुकरात

कार्य सौंपने
की प्रमाणित प्रक्रिया

डॉ. इचक अडीज़ेस कार्यस्थल पर कार्य सौंपते समय नियंत्रण छोड़ना सीखने के महत्व पर ज़ोर देते हैं।

यह बात असामान्य नहीं है कि किसी कार्य को करने का निर्णय किसी और को सौंप दिया जाता है और वह कार्य इच्छित तरीके से पूरा नहीं होता। इससे बहुत सी नाराज़गी और प्रबंधन संबंधी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। यदि कार्य सौंपने के नियमों का पालन किया जाए तो इन समस्याओं से बचा जा सकता है।

पूर्ण निर्णय – जब कोई कार्य सौंपा जाए तब कार्य सौंपने वाले व्यक्ति को निर्णय लेने के चार अनिवार्य तत्व स्पष्ट रूप से बताने चाहिए, अन्यथा निर्णय पूर्ण नहीं माना जाएगा। ये अनिवार्य तत्व हैं -

1. **क्या** कार्य किया जाना अपेक्षित है।
2. कार्य **कब तक** पूरा होना चाहिए।
3. इसे **कैसे** किया जाना चाहिए (उदाहरण के लिए, क्या इसके लिए अतिरिक्त बजट, कर्मियों आदि की आवश्यकता है)।
4. इसे करने के लिए **कौन** ज़िम्मेदार होगा और क्या इसके लिए टीम में काम करना और कुछ विशेष व्यक्तियों का सहयोग आवश्यक है।

यदि कार्य सौंपने वाला इनमें से किसी भी एक या अधिक तत्व को छोड़ देता है तो जिसे कार्य सौंपा गया है, उसे पूछकर इन छूटे हुए बिंदुओं की जानकारी लेनी चाहिए। कभी भी अधूरे निर्णय के आधार पर कार्य न करें। अधूरा निर्णय अक्सर गलत क्रियान्वयन, गलतफ़हमी, विवाद और नाराज़गी का कारण बनता है।

सौंपने के निर्णय पर संदेह करना – जिस व्यक्ति को कार्य सौंपा गया है, यदि उसे निर्णय के बारे में कोई सवाल या संदेह है तो उसे तब तक चर्चा करनी चाहिए जब तक कार्य को लेकर क्या, कैसे, कब और किसके साथ – यह सब स्पष्ट न हो जाए। ऐसा न करने का मतलब यह हो सकता है कि -

1. जिस व्यक्ति को कार्य सौंपा गया है, वह प्रश्न पूछने में झिझकता है। ऐसे मामलों में उस व्यक्ति की कार्य पूरा करने की सहमति पर भरोसा नहीं किया जा सकता और संगठन को सोचना चाहिए कि वह ऐसे कर्मचारी को नौकरी पर रखना चाहता है या नहीं।
2. संगठन की संस्कृति एक डराने वाले नेता के अधीन है जो डर के ज़रिए प्रबंधन करता है और सवाल पूछने को हतोत्साहित करता है या समय के साथ दंडित करता है। ऐसी स्थिति में जिस व्यक्ति को कार्य सौंपा गया है, उसे यह निर्णय लेना होगा कि वह ऐसे संगठन में काम करना जारी रखना चाहता है या नहीं।

निर्णय से असहमत होना – यदि वह व्यक्ति, जिसे कार्य सौंपा गया है, कार्य को पूरी तरह समझता है लेकिन उससे असहमत है — क्योंकि वह अव्यावहारिक है, गलत निर्णय पर आधारित है, अवैध है या अनैतिक है — तो उसे अपनी आपत्ति ज़रूर जतानी चाहिए। चुप्पी का मतलब सहमति माना जाता है। यदि व्यक्ति

जिस व्यक्ति को कार्य सौंपा गया है, यदि उसे निर्णय के बारे में कोई सवाल या संदेह है तो उसे तब तक चर्चा करनी चाहिए जब तक कार्य को लेकर क्या, कैसे, कब और किसके साथ – यह सब स्पष्ट न हो जाए।

आपत्ति नहीं जताता तो यह माना जाएगा कि उसने कार्य को उसी तरह से पूरा करना स्वीकार कर लिया है जिस तरह उसे करने के लिए कहा गया है। और यदि कार्य विफल होता है तो उसके परिणामों के लिए उसी व्यक्ति को ज़िम्मेदार ठहराया जाएगा।

यदि आपत्ति जताने के बावजूद कार्य सौंपने वाला उसी तरह आगे बढ़ने पर अड़ा रहता है तो कार्य लेने वाले व्यक्ति के पास दो विकल्प होते हैं -

1. अपना पद छोड़ दे या
2. कार्य स्वीकार करे और दिए गए निर्देशों के अनुसार पूरा करे लेकिन अपनी आपत्ति लिखित रूप में दर्ज करे, यह स्पष्ट करते हुए कि वह आपत्ति के तहत कार्य कर रहा है। यह दस्तावेज़ कार्य सौंपने वाले को ज़रूर भेजना चाहिए।

यह कदम तब विशेष रूप से महत्वपूर्ण होता है जब 'उद्यमी प्रकार' (Entrepreneurial-type) के कार्य सौंपने वालों के साथ काम करना पड़ता है। वे पहले जताई गई आपत्तियों को भूल सकते हैं और कार्य की विफलता के लिए केवल कार्य करने वाले को दोषी ठहरा सकते हैं। लिखित दस्तावेज़ खराब परिणामों की ज़िम्मेदारी साझा करने को सुनिश्चित करते हैं।

सभी कार्यों को लिखित रूप से दर्ज किया जाना चाहिए ताकि अनुवर्ती कार्रवाई सुनिश्चित हो सके। "कंपनी में वास्तव में होने वाला काम वह काम नहीं होता जो अपेक्षित होता है बल्कि वह काम होता है जिसकी नियमित रूप से जाँच की जाती है।"

योजना के अनुसार कार्य पूरा नहीं हो सकता – यदि कार्य लेने वाले व्यक्ति को यह एहसास हो जाता है कि कार्य योजना के

सभी कार्यों को लिखित रूप से दर्ज किया जाना चाहिए ताकि अनुवर्ती कार्रवाई सुनिश्चित हो सके। "कंपनी में वास्तव में होने वाला काम वह काम नहीं होता जो अपेक्षित होता है बल्कि वह काम होता है जिसकी नियमित रूप से जाँच की जाती है।"

अनुसार पूरा नहीं हो सकेगा तो उसे उसी दिन कार्य सौंपने वाले को सूचित कर देना चाहिए। इससे कार्य सौंपने वाला समय सीमा बदलने या संसाधनों का पुनः आवंटन करने जैसे समायोजन कर सकता है। कठिनाइयों को छुपाकर यह उम्मीद करना कि समय के साथ सब ठीक हो जाएगा – इसे स्वीकार नहीं किया जा सकता। निर्धारित समय के समाप्त होने पर विफलता के लिए बहाने देना सही नहीं है। विफलता के लिए सफ़ाई देने और माफ़ी माँगने के बजाय बेहतर होगा कि आप समय सीमा को बढ़ाने की अनुमति देने के लिए अनुरोध करें।

कार्य सौंपने का मतलब ज़िम्मेदारी से मुक्त होना नहीं है – यदि व्यक्ति A ने कार्य व्यक्ति B को सौंपा और उसने आगे व्यक्ति C को सौंप दिया और इसी तरह यह आगे बढ़ा तो इस श्रृंखला के सभी लोग कार्य के पूरा होने के लिए ज़िम्मेदार होंगे।

ये नियम और प्रक्रियाएँ शायद अभिभूत करने वाली लगें लेकिन कार्य सौंपने की प्रक्रिया का अक्सर दुरुपयोग होता है। बहुत से लोग अपनी नौकरी खो देते हैं या कंपनी को निर्णयों के ठीक से क्रियान्वयन न होने से नुकसान होता है — चाहे वे बिलकुल न किए गए हों, गलत तरीके से किए गए हों या गलत समय पर किए गए हों।

हार्टफुलनेस इंटरनेशनल स्कूल

नर्सरी से कक्षा 12वीं तक

उपलब्ध पाठ्यक्रम

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

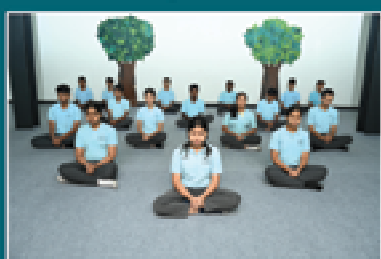
सक्रिय खेती

पोलैरिटी

गीतोपदेश

ब्राइटर माइंड्स कार्यक्रम

तनावमुक्ति व ध्यान



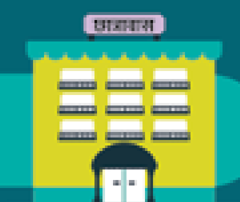
योग

खेल

कला व शिल्प

एनसीसी

छात्रावास सुविधाएँ
उपलब्ध हैं (सीबीएसई परिसर, कान्हा)



परिवहन
उपलब्ध है

दाखिला चल 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

श्रवण द्वारा इरादे को क्रियान्वित करना

हृदयपूर्ण श्रोता - भाग 5

हृदयपूर्ण श्रोता की श्रृंखला के भाग 5 में रवि वेंकटेशन बताते हैं कि कैसे हृदय से सुनना हमारी समानुभूति के इरादे को क्रियात्मक रूप में बदल सकता है।

"हलवे का स्वाद खाने से ही पता चलता है।"

अच्छे इरादे से भी किए गए काम में गलती हो सकती है। भले ही हम आंतरिक अवस्था को समायोजित कर लें, समानुभूति विकसित कर लें और पूरी दिलचस्पी भी लें, लेकिन यदि हम इन गुणों को अपने व्यवहार में नहीं उतारते तो हम अच्छे श्रोता नहीं बन सकते।

सुनना केवल एक मन की अवस्था या हृदयपूर्ण इरादा ही नहीं है, इसे दूसरों के साथ हमारे व्यवहार में झलकना चाहिए। हृदयपूर्ण श्रोता श्रृंखला के इस खंड में हम उन चार महत्वपूर्ण व्यवहारों के बारे में जानेंगे जिनसे सुनने की क्रिया जीवंत बन जाती है -

- **सजग ध्यान**
- **चिंतनशील प्रत्युत्तर**
- **नैतिक विचार**
- **सांस्कृतिक जागरूकता**

ये सभी उन आंतरिक गुणों को स्पष्टतः अभिव्यक्त करते हैं जिनके बारे में हमने भाग 4 में जाना था - समानुभूति, ग्रहणशीलता, उपस्थिति और सच्ची रुचि।

सजग ध्यान - पूरी तरह उपस्थित रहना

सजग ध्यान का अर्थ है किसी व्यक्ति को अपना पूरा ध्यान देना - आपका मन, आँखें, शारीरिक हाव-भाव और हृदय, सभी वक्ता के साथ तालमेल में हों।

व्यावहारिक रूप से - सभी उपकरण बंद कर देना, आँखों का विनम्र संपर्क बनाए रखना और मानसिक रूप से सभी भटकावों से थोड़ी देर के लिए दूर रहना। नेल्सन मंडेला अपने आस-पास के लोगों पर पूरा ध्यान देने के लिए प्रसिद्ध हैं, भले ही उनकी कैसी भी हैसियत हो। दक्षिण अफ्रीका में शांति वार्ता के दौरान वे अपने राजनैतिक प्रतिद्वंद्वियों के लिए चाय बनाते थे और बिना किसी रुकावट के सुनते थे। उनके एक प्रतिद्वंद्वी ने कहा, "जब आप मंडेला से बात करते हैं तो ऐसा लगता है मानो दुनिया में आप एकमात्र व्यक्ति हैं। उनकी सजग उपस्थिति से टकराव कम हुआ, उन्हें सम्मान मिला और राष्ट्र में शांति बहाली और पुनर्निर्माण की प्रक्रिया शुरू हुई।

चिंतनशील प्रत्युत्तर - यह दिखाना कि आपने केवल सुना ही नहीं बल्कि समझा भी है

चिंतनशील प्रत्युत्तर में श्रोता वक्ता की भावनाओं को दोहराकर या उन्हें अपने शब्दों में कहकर उसके अनुभव को मान्यता देते हैं - सहमत होने के लिए नहीं बल्कि इस बात की पुष्टि करने के लिए कि उन्होंने वक्ता की बात को सुना है।

व्यावहारिक रूप से - इस तरह के वाक्यांशों का उपयोग करें, 'मैंने आपको यह कहते सुना कि..' या 'ऐसा लगता है कि आपको महसूस हुआ कि..।' इससे स्पष्टता और भरोसा लाने में मदद मिलती है।

अग्रणी मनोवैज्ञानिक कार्ल रॉजर्स अनिर्देशात्मक श्रवण और चिंतनशील संवाद के माध्यम से चिकित्सा के क्षेत्र में क्रांति ले आए। एक सत्र के बाद एक यजमान ने कहा, "जब तक मैंने खुद को आपके शब्दों के माध्यम से नहीं सुना, मुझे एहसास ही नहीं हुआ कि मैं क्या महसूस कर रहा था।" रॉजर्स की चिंतन करने की योग्यता से लोगों को अपनी सच्चाइयों को समझने में सहायता मिली।

नैतिक विचार - ईमानदारी और सम्मान के साथ सुनना

हृदयपूर्ण श्रोता होने में गोपनीयता, सहमति और सीमाओं का सम्मान करना शामिल है। नैतिकता के बिना सुनना अनुचित हस्तक्षेप जैसा लग सकता है।

व्यावहारिक रूप से - बिना अनुमति के किसी की कहानी किसी दूसरे को न बताएँ। बिना दूसरे व्यक्ति की अनुमति के उसके दुःख के बारे में गहराई से न पूछें।

अमेरिका के राष्ट्रपति की पत्नी के रूप में एलेनोर रूज़वेल्ट ने द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान घायल सैनिकों से मुलाकात की थी - फ़ोटोग्राफ़रों को साथ लेकर नहीं बल्कि

हृदयपूर्ण श्रोता होने में गोपनीयता, सहमति और सीमाओं का सम्मान करना शामिल है। नैतिकता के बिना सुनना अनुचित हस्तक्षेप जैसा लग सकता है।

चुपचाप, निजी तौर पर। उन्होंने सैनिकों के हाथों को पकड़ा, उनसे धीरे से प्रश्न पूछे और कभी भी उनकी कहानियों को सार्वजनिक रूप से नहीं बताया। उनके नैतिक विवेक ने सैनिकों को सुरक्षित और सम्मानित महसूस कराया।

सांस्कृतिक जागरूकता - विभिन्न विचारों को संवेदनशीलता के साथ सुनना

सांस्कृतिक जागरूकता का अर्थ है विभिन्न संचार मानदंडों, भावनात्मक अभिव्यक्तियों और सांस्कृतिक मूल्यों का सम्मान करना।

व्यावहारिक रूप से - अनुमान लगाने के बजाय जिज्ञासा रखें। पूछें, “क्या कोई बेहतर तरीका है जिससे मैं आपकी कहानी को समझ सकूँ?”

जब नडेला माइक्रोसॉफ़्ट के मुख्य कार्यकारी अधिकारी बने, उन्होंने इस बात पर ज़ोर दिया कि एक वैश्विक कंपनी में सभी की बात को सुना जाएगा। चीन में कंपनी के हॉल में उन्होंने थोड़ा रुककर पूछा, “क्या यहाँ की संस्कृति के अनुसार हम इस बात को ठीक से समझ रहे हैं?” उनकी खुली सोच से अंतर्राष्ट्रीय सहयोग और उत्पाद संबंधी समानुभूति के प्रति माइक्रोसॉफ़्ट का दृष्टिकोण बदल गया।

सभी बिंदुओं को जोड़कर समझना - आंतरिक गुणों से लेकर बाह्य व्यवहार तक

आंतरिक गुण	बाह्य व्यवहार
समानुभूति	सजग ध्यान
उदार मानसिकता	चिंतनशील प्रतिक्रिया
उपस्थिति	नैतिक विचार
सच्ची रुचि	सांस्कृतिक जागरूकता

यदि गुण अच्छी तरह सुनने के पीछे के कारण हैं तो व्यवहार उन्हें अमल में लाने का तरीका है। साथ मिलकर, वे निष्क्रिय श्रवण को सक्रिय संबंध में बदल देते हैं।

अभ्यास के लिए निर्देश

हाल ही में हुई किसी बातचीत के बारे में सोचें। विचार करें -

- क्या आपने पूरी सजगता से ध्यान दिया?
- क्या आपने वक्ता को उसी का कहा कुछ बताया?
- क्या आपने सीमाओं का सम्मान किया?
- क्या आप उनके संदर्भ या संस्कृति के प्रति संवेदनशील थे?

अपनी अगली अर्थपूर्ण बातचीत में सचेत रूप से इन व्यवहारों में से किसी एक को अपनाने की कोशिश करें। अपनी डायरी में लिखें कि इस बातचीत में या आप में क्या बदलाव आया?

भक्ति

सच्ची भक्ति प्रेम की वेदी पर
अहंकार का समर्पण है।

दीपक चोपड़ा

THE Brighter Minds ADVANTAGE PROGRAM

हर एक बच्चे में

बहुत क्षमता

होती है,

जो हमारी कल्पना के दायरे से भी परे है!

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

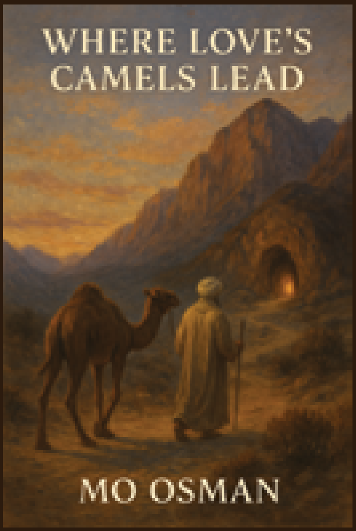
विचारों व कर्मों में आंतरिक सादगी होने के कारण बच्चों को बड़ों की तुलना में बहुत फ़ायदा होता है।

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

आज ही नामांकित करें!

प्रेम जहाँ ले जाता है - नील नदी से पर्वत की ओर

कविताओं की श्रृंखला के इस पहले भाग में **मोहम्मद उस्मान** निजी आध्यात्मिक यात्रा का वर्णन करते हैं जिसका नील नदी से शुरू होकर असीसी के पहाड़ों की चोटी पर एक कृपापूर्ण क्षण में समापन होता है। यह आंतरिक परिवर्तन, अंतर्धार्मिक समझ और आत्मा के शांतिपूर्ण प्रकटीकरण के बारे में है।



(उपकार, पूरा हुआ)
– मोहम्मद उस्मान

दो जलाशयों से जन्मा

मैं नील के किनारे जन्मा, मैनसौरा में - डैमियेटा के करीब
जहाँ नदी सागर से मिलती है -
एक ओर नमक है, एक ओर मिठास है।

कुरान भी बताता यह रहस्य -
“उसने दो सागरों को बहने दिया है जो आपस में मिल जाते हैं
दोनों के बीच एक सीमा है, जिसे वे पार नहीं करते हैं।”
(55:19-20)

बचपन में भी वह स्थान पवित्र लगता था।
हम गरीब थे, वहाँ अक्सर नहीं जा पाते थे।
मेरी अमीर चाची का वहाँ घर था - लेकिन उनके पति बहुत क्रूर थे।
इसलिए मैं तट पर अकेला विचरता था,
सर आकाश की तरफ़ उठाए,
कई सवाल मन में लिए, जिन्हें पूछना भी मुझे तब न आता था।

बाद में, मैं उस समुद्र तट पर लौटा,
सिगरेट पीने के लिए। शराब पीने के लिए। कुछ खोजने के लिए।
मैं डैमियेटा की रेत पर चलता रहता,
इस बात से अनजान कि मैं पवित्र पद चिन्हों पर चल रहा था।

इससे भी अनजान कि कोई संत आए थे वहाँ,
एक उपहार लिए –
और इंतज़ार करते रहे कि कोई उसे लौटाए।

हार्टफुलनेस प्रशिक्षक की भूमिका

सुरज सहगल ममता सुब्रमण्यम से एकजुट होने और सकारात्मक बदलाव व स्पष्ट दृष्टि के साथ समुदाय बनाने के बारे में बातचीत करते हैं।

प्र. - आप एक हार्टफुलनेस प्रशिक्षक हैं, क्या आप इसके बारे में समझा सकते हैं?

हम जो करते हैं उसका एक मकसद मानवता और एक-दूसरे की सेवा करना है। तथापि, प्रशिक्षक की प्राथमिक भूमिकाओं और ज़िम्मेदारियों में से एक है, जीवित गुरु का प्रतिनिधित्व करना - यह समझना कि वे जो काम कर रहे हैं, उसका एक उद्देश्य है और उनकी तरफ़ से काम करना। अक्सर यह कार्य हमारी सांसारिक तथा मानवीय स्तर की समझ से कहीं ज़्यादा होता है।

प्र. - किसी नए या अनुभवी अभ्यासी को ध्यान के अभ्यास में मार्गदर्शन देने के लिए एक जीवित गुरु का होना क्यों आवश्यक है? एक प्रशिक्षक की मदद से आपकी समझ और आपके अभ्यास की गहनता में क्या अंतर आया है?

मुझे लगता है कि किसी भी क्षेत्र में महारत हासिल करने के लिए हमेशा एक शिक्षक की ज़रूरत होती है, चाहे वह कराटे मास्टर हो अथवा कला शिक्षक। हम उन लोगों की नकल करके और उनके बारे में समझकर सीखते हैं जिन्होंने हमसे पहले उस क्षेत्र में महारत हासिल की है। मनुष्य होने के नाते, हमारे पास किताबें पढ़ने, अतीत की बातों से समझने और फिर उसके अनुसार आगे बढ़ने की अनोखी क्षमता होती है। पूरा वैज्ञानिक समुदाय लगातार पुनरावृत्ति करने, नए सिरे से काम करने, परीक्षण करने तथा नई चीज़ों की खोज करने और अब तक के उपलब्ध ज्ञान के आधार पर आगे बढ़ने से संबंधित है।

मेरा मानना है कि आध्यात्मिक क्षेत्र संपूर्ण है। यह आपके अस्तित्व और जीवन के हर पहलू को निर्देशित और प्रभावित करता है। अतः यह और भी आवश्यक हो जाता है कि आपके जीवन में कोई ऐसा व्यक्ति हो जो आपका मार्गदर्शन करे और ज़रूरत पड़ने पर दिशा भी दिखाए। मैंने हार्टफुलनेस के साथ जुड़कर बहुत कुछ सीखा है। यहाँ 'प्रेरणा ग्रहण की जाती है सिखाई नहीं जाती' वाली उक्ति लागू होती है, है ना? हार्टफुलनेस के गुरुओं ने कुछ अभ्यासों को विकसित और संहिताबद्ध किया है जिनका पालन करने से व्यक्ति आध्यात्मिक दृष्टि से गहनता प्राप्त करता है। इसके अलावा उनके बात करने के तरीके, आचरण, किसी प्रश्न का उत्तर देने के तरीके तथा चलने के तरीके पर गौर करके भी बहुत कुछ सीखा जा सकता है।

मानव जीवन में बहुत कुछ इस बात पर निर्भर करता है कि हम कैसी प्रतिक्रिया करते हैं, हम किस पर ध्यान देते हैं और अपने परिवेश के प्रति कैसे प्रतिक्रिया करते हैं। मुझे लगता है कि दाजी और उनसे पहले के गुरुओं को ध्यान से देखने पर, कभी-कभी सचेत रूप से, मैंने कुछ बातें सीखीं, जैसे किस तरह से वे गिलास मेज़ पर रखते हैं या कैसे वे उन चीज़ों को भी देख लेते हैं जिन्हें अक्सर लोग नज़रअंदाज़ कर देते हैं। मैंने यह भी देखा कि किसी व्यक्ति से

मिलने के घंटों बाद भी वे उसकी भावनाओं के बारे में सोचते रहते थे। इनमें से कुछ बातों को तो मैं सचेत रूप से आत्मसात कर सकता हूँ लेकिन बहुत कुछ अचेतन रूप से होता है, जैसे ध्यान के दौरान या जब हम बड़े स्तर पर किसी बड़ी ध्यान सभा में शामिल होते हैं तब उस शांति में दी गई शिक्षा को अनजाने में ही ग्रहण कर लेते हैं।

प्र. - जब आप यह कह रहे हैं तब मैं उन प्रशिक्षकों के बारे में सोच रही हूँ जिन्हें मैंने देखा है। मैं हर प्रशिक्षक के व्यवहार में विशिष्टता देखती हूँ चाहे वह उनकी शांतचित्तता हो, उनका विराम लेने का तरीका हो या जिस तरह वे दूसरों के प्रति और उनकी ज़रूरतों के प्रति सचेत रहते हैं। मैं यह भी जानती हूँ कि वे भी हमारी तरह सामान्य इंसान हैं और हार्टफुलनेस के सिद्धांतों के आधार पर निरंतर व सचेत रूप से वैसा बनने का प्रयास कर रहे हैं जैसा वे बनना चाहते हैं।

ऐसे क्षणों में एक प्रशिक्षक के रूप में, जब आपको लगता है कि आप विकास के उस बिंदु तक पहुँचने में संघर्ष कर रहे हैं तब आप क्या करते हैं? और हमें किस ओर बढ़ने की आकांक्षा रखनी चाहिए?

हाल ही में मैं पिता बना हूँ। इस वजह से मैंने इस बात पर काफ़ी विचार किया कि एक बच्चे के जीवन में पिता की क्या भूमिका होती है। कई मायनों में हम सभी भावनात्मक यंत्र हैं, है ना? हम संसार में सोचने, ध्यान देने और कौशल विकास की क्षमता के साथ आते हैं। लेकिन यह बहुत हद तक इस बात पर निर्भर करता है कि हम अपना ध्यान कहाँ लगाते हैं। हमारा ध्यान कहाँ लगता है, यह काफ़ी हद तक उन भावनाओं पर निर्भर करता है जिनसे हम प्रेरित होते हैं।

एक बच्चा किसी विशिष्ट चीज़ पर ही क्यों ध्यान देता है? ऐसा अपेक्षाओं और उस वातावरण, जिसमें वह बड़ा हो रहा है, द्वारा दिए गए भावनात्मक पुरस्कार अथवा दंड, चाहे वे कितने ही मामूली क्यों न हों, की वजह से होता है। हमारे आस-पास जो कुछ भी है वह हमें आकार देता है। यह एक साधारण सा तथ्य है। चाहे वह आपसे अपेक्षा रखने वाला एक स्कूल का शिक्षक हो या स्कूल-व्यवस्था हो जो आपको ग्रेड पर बहुत अधिक ध्यान देने के लिए मजबूर करती है, ऐसी स्थितियों में आपमें बहुत सारी भावनाएँ उठती हैं और आपकी उपलब्धियाँ उन्हीं से प्रेरित होती हैं।

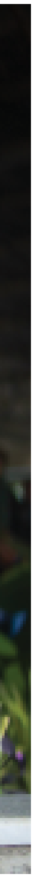
मेरे कुछ दोस्त ऐसे थे जो शारीरिक तंदुरुस्ती में बहुत रुचि रखते थे। यह मुख्यतः इसलिए था क्योंकि उनके पारिवार की सैन्य पृष्ठभूमि थी जहाँ शारीरिक तंदुरुस्ती और शौर्य को बहुत महत्व दिया जाता था। हालाँकि उन्होंने

पीएचडी की लेकिन तंदुरुस्त रहना मानो उनके अस्तित्व का एक अभिन्न हिस्सा था। बचपन से लेकर जीवनभर की भावनाएँ हमें भावनात्मक मशीन बना देती हैं।

मैं यह बात इसलिए कह रहा हूँ क्योंकि हम में से हरेक इतना भिन्न है और हम सबकी अपनी-अपनी इच्छाएँ, विचार और आकांक्षाएँ हैं। एक अभिभावक की भूमिका के बारे में जानते हुए भी मैं अपने बच्चों को गिरने से नहीं रोक सकता। मैं उन्हें इस सच्चाई से नहीं बचा सकता कि वे गिर गए हैं। जीवन ऐसे ही चलता है। उनका दिल टूटेगा। वे किसी चीज़ की आकांक्षा रखेंगे और असफल भी होंगे। मैं इससे उन्हें नहीं बचा सकता। लेकिन अक्सर अभिभावक की भूमिका बच्चे का मार्गदर्शन करने और उसे सही दिशा दिखाने की होती है। आप कहते हैं, "ओह, तुम असफल हो गए। लेकिन तुम अब भी आगे बढ़ सकते हो। तुम थोड़ी मदद से फिर से आगे बढ़ सकते हो।" आपकी भूमिका लगभग एक भावनात्मक मार्गदर्शक की तरह है कि किसी चीज़ से कैसे निपटना है क्योंकि हम भावनात्मक मशीनें बन गए हैं।

जब भी हम किसी चीज़ का पहली बार सामना करते हैं तब परिस्थिति बहुत भावनात्मक होती है। जब मैं यूसी बर्कले में स्नातक छात्र प्रशिक्षक था तब मैं कई ऐसे छात्रों से आमने-सामने बात करता था जिन्हें जीवन में पहली बार 'सी' ग्रेड मिला था। एक ऐसा व्यक्ति होने के नाते जो सामान्यतया समानुभूति रखने की कोशिश करता है और लोगों की स्थिति को समझता है, मैं छात्रों से बात करता था और समझ सकता था कि 'असफल होना' उन्हें कितना भारी महसूस होता था। मैं उनसे कहता था कि, आपको ऐसा लगता है मानो आपकी दुनिया ही उजड़ गई है। मैं आपसे उम्र में दस साल बड़ा हूँ और मैं आपको एक ही बात कह सकता हूँ कि 'कॉलेज के दौरान आपको शायद कुछ और 'सी' ग्रेड मिलेंगे। यह तो आपका पहला सेमेस्टर है, आपका पहला साल है। कोई बात नहीं, आप इसे पार कर लेंगे। यह मुश्किल स्थिति है लेकिन इससे आप बहुत कुछ सीख सकते हैं। इस काम से मुझे एक अभिभावक की भूमिका को समझने में बहुत मदद मिली क्योंकि आप पहले ही बहुत सी चीज़ों से गुज़र चुके होते हैं। यही कारण है कि दादा-दादी के होने से हमें काफ़ी आराम रहता है क्योंकि उन्होंने कई तरह की भावनाओं और उतार-चढ़ाव का अनुभव किया होता है।

एक प्रशिक्षक की भूमिका भी ऐसी ही है। जब मैं पिछले दस सालों में हुई अपनी प्रगति के बारे में सोचता हूँ तो मुझे लगता है कि यह मेरी आंतरिक प्रगति है। इसका ज़्यादातर हिस्सा भावनाओं और स्थितियों के इर्द-गिर्द घूमता है जिसमें तीव्र भावनाओं पर नियंत्रण भी शामिल है। कभी मैं सोचता था - जब अचानक मुझे ईश्वर के साथ एकाकार होने की तीव्र ललक महसूस होती है और यह असहनीय हो जाती है तब उस समय मैं अपने आप को कैसे संभालूँ? मैं कहाँ जाऊँ? क्या कोई समझ भी पाएगा कि वह भावना क्या होती है? ऐसे ही समय पर एक प्रशिक्षक का होना ज़रूरी है। यह सिर्फ़ किसी ऐसे व्यक्ति का होना नहीं है जिसने इसमें महारत हासिल कर ली है और जानता है कि आगे क्या करना है। प्रशिक्षक ऐसा व्यक्ति है जिसने शायद आपसे पहले उस स्थिति का अनुभव किया है और जो आपको समझा



सकता है, "अरे, मुझे पता है कि तुम असफल हो गए हो लेकिन तुम अकेले नहीं हो। मेरे साथ भी ऐसा हो चुका है।" यह हमें याद दिलाता है कि अतीत में किसी खास स्तर की भावनाओं का अनुभव करने और उन पर महारत हासिल करने का मतलब यह नहीं है कि हमने सब प्राप्त कर लिया है। यह हमारे लिए सीखने, आगे बढ़ने का प्रयास करने तथा यह याद रखने के लिए एक आधार प्रदान करता है कि चाहे हम कितनी भी कठिनाइयों का सामना करें, हमारा साथ देने के लिए एक प्रशिक्षक मौजूद है।

एक अच्छी आध्यात्मिक साधना के मूल तत्वों में से एक तत्व समुदाय भी है। हम एक-दूसरे से बहुत कुछ सीख सकते हैं और एक-दूसरे का साथ देकर हम प्रगति भी करते हैं।

प्र. - हार्टफुलनेस को अब लाखों लोग अपना चुके हैं और 160 देशों में 16,000 से ज़्यादा प्रशिक्षक इस संगठन में कार्य कर रहे हैं। हम लगातार बढ़ रहे हैं। ऐसे में एक-दूसरे से जुड़े रहना मुश्किल हो सकता है। संपर्क बनाने के ऐसे कई साधन हैं, जिनमें प्रशिक्षक भी शामिल हैं, जो हम सभी को एक साथ जोड़कर रखते हैं। मैं अक्सर एक प्रशिक्षक के रूप में अपनी ज़िम्मेदारी पर विचार करती हूँ कि मैं जहाँ भी ध्यान कराने के लिए जाऊँ वहाँ एक समुदाय का निर्माण करूँ। इसलिए नहीं कि मुझे लगता है कि मेरी ही विधि सबसे अच्छी है बल्कि इसलिए कि मैं बस लोगों के दिलों से जुड़ना चाहती हूँ। मुझे लगता है कि आप भी ऐसा ही कुछ महसूस करते होंगे।

एक अच्छी आध्यात्मिक साधना के मूल तत्वों में से एक तत्व समुदाय भी है। हम एक-दूसरे से बहुत कुछ सीख सकते हैं और एक-दूसरे का साथ देकर हम प्रगति भी करते हैं। मैं एक ऐसे वातावरण में पला-बढ़ा हूँ जहाँ मेरे माता-पिता दोनों ही प्रशिक्षक थे। हमारे यहाँ साप्ताहिक सामूहिक ध्यान हुआ करते थे और अनेक लोग व्यक्तिगत सत्रों के लिए हमारे घर पर आते थे। मेरे मन में समुदाय का अर्थ इसी तरह विकसित हुआ। गृह प्रवेश, दीवाली पार्टी या किसी त्यौहार पर मिलना-जुलना सभी कुछ ध्यान से शुरू करना और फिर साथ भोजन करना, यह सब बहुत ही सामान्य लगता था। आप इन अवसरों को अपने आस-पास के लोगों के साथ एक पवित्र शांति में मनाते हैं। इस शांति में हम न केवल ईश्वर के साथ अपने प्रेम को साझा करते हैं बल्कि सबके साथ उस दिव्य प्रेम को भी साझा करते हैं।

हमारे विवाह समारोह को विशिष्ट बनाने वाली बात यह थी कि इसे दाजी ने शांत वातावरण में हमारे कुछ निकटतम परिवारजनों की मौजूदगी में कराया था। उन चालीस मिनटों में, मुझे लगा कि अपने प्रियजनों के साथ बातचीत के दौरान प्रेम व सद्भावपूर्ण बातों का इतना अच्छा आदान-प्रदान हुआ कि वह औपचारिकता में कहे गए शब्दों तथा लिफ़ाफ़े में दिए गए रुपयों से कहीं अधिक मूल्यवान था। मेरे विचार में ऐसा अनुभव गहन व स्थायी होता है जो पूरी तरह से आपकी उदार मानसिकता, आपके हृदय और आपकी नीयत पर निर्भर करता है।

जब समुदाय निर्माण की बात आती है तब वास्तव में परिवर्तन तभी हो सकता है जब हम इस दिशा में सोचते हैं, "मैं कैसी दुनिया में रहना चाहता हूँ? मैं दुनिया को किस रूप में देखना व महसूस करना चाहता हूँ? मानवता के कौन से सर्वोत्तम पहलू मैंने अनुभव किए हैं चाहे वे हार्टफुलनेस समुदाय में हों या किसी अन्य ध्यान समुदाय में या सामान्य जीवन में?" और फिर हम यह कह पाएँ, "ठीक है, अपनी क्षमता और साधनों के आधार पर मैं अभी किसका अनुकरण कर सकता हूँ?" लेकिन उससे भी बढ़कर हम यह कह पाएँ, "मैं अपने परिवेश को कैसा देखना चाहता हूँ और उसके लिए मैं क्या संकल्प ले सकता हूँ?"

मुझे लगता है कि शीघ्र ही बात केवल यहाँ तक सीमित नहीं रहेगी कि लोग ध्यान करते हैं या नहीं, बल्कि इससे आगे बढ़ते हुए उन लोगों से शुरुआत करनी होगी जो इस पवित्र शांति में आपके साथ शामिल हैं। कम से कम मुझे तो यही लगा कि यह इससे कहीं आगे की बात है। हम अपने आस-पास के लोगों से और उन लोगों से शुरुआत करते हैं जिनकी हम परवाह करते हैं। हम अपनी क्षमता के अनुसार जो भी संभव होता है, करते हैं और जो हम करना चाहते हैं उसके लिए संकल्प लेते हैं। वह अवश्य पूरा होगा। हमारे पास ध्यान की शक्ति है तथा हमारे साथ हमारे गुरु हैं।

पर्यावरण

एक बार जब हम कार्रवाई करने लगते हैं तब आशा जागती है। इसलिए आशा की तलाश करने के बजाय कार्रवाई करने की कोशिश करें। तभी और केवल तभी, आशा होगी।

ग्रेटा थनबर्ग

आत्मा और मिट्टी का पुनर्मिलन

अशरफ़ नेहाल धार्मिक आस्थाओं एवं जलवायु के बीच के सदियों पुराने संबंध की बात करते हैं। वे कहते हैं कि इस समय चल रहे जलवायु संकट को ठीक करने के लिए यह अत्यंत ज़रूरी है कि हम हार्टफुलनेस और माइंडफुलनेस जैसी आध्यात्मिक पद्धतियों द्वारा पृथ्वी से पुनः जुड़ें।

इस समय पृथ्वी जीवित रहने के लिए संघर्ष कर रही है। इसकी सतह पर से जंगल खत्म हो रहे हैं, नदियाँ सिकुड़ रही हैं और हिमालय के हिमनद कमज़ोर पड़ती यादों की तरह पिघलकर पीछे खिसक रहे हैं। उत्तराखंड में अचानक आने वाली बाढ़ से लेकर सुंदरबन में बढ़ते समुद्र स्तर से यह स्पष्ट हो जाता है कि जलवायु परिवर्तन अब कोई सुदूर भविष्य का खतरा नहीं रह गया है बल्कि आज सच में इससे लोग जूझ रहे हैं। इस जलवायु संकट को लेकर सरकारें बातचीत करती हैं, वैज्ञानिक चेतावनी देते हैं और इंजीनियर नई तकनीकें लाते हैं। फिर भी, इन प्रयासों के पीछे एक गहरा भाव छिपा है - आंतरिक परिवर्तन लाने की ज़रूरत।

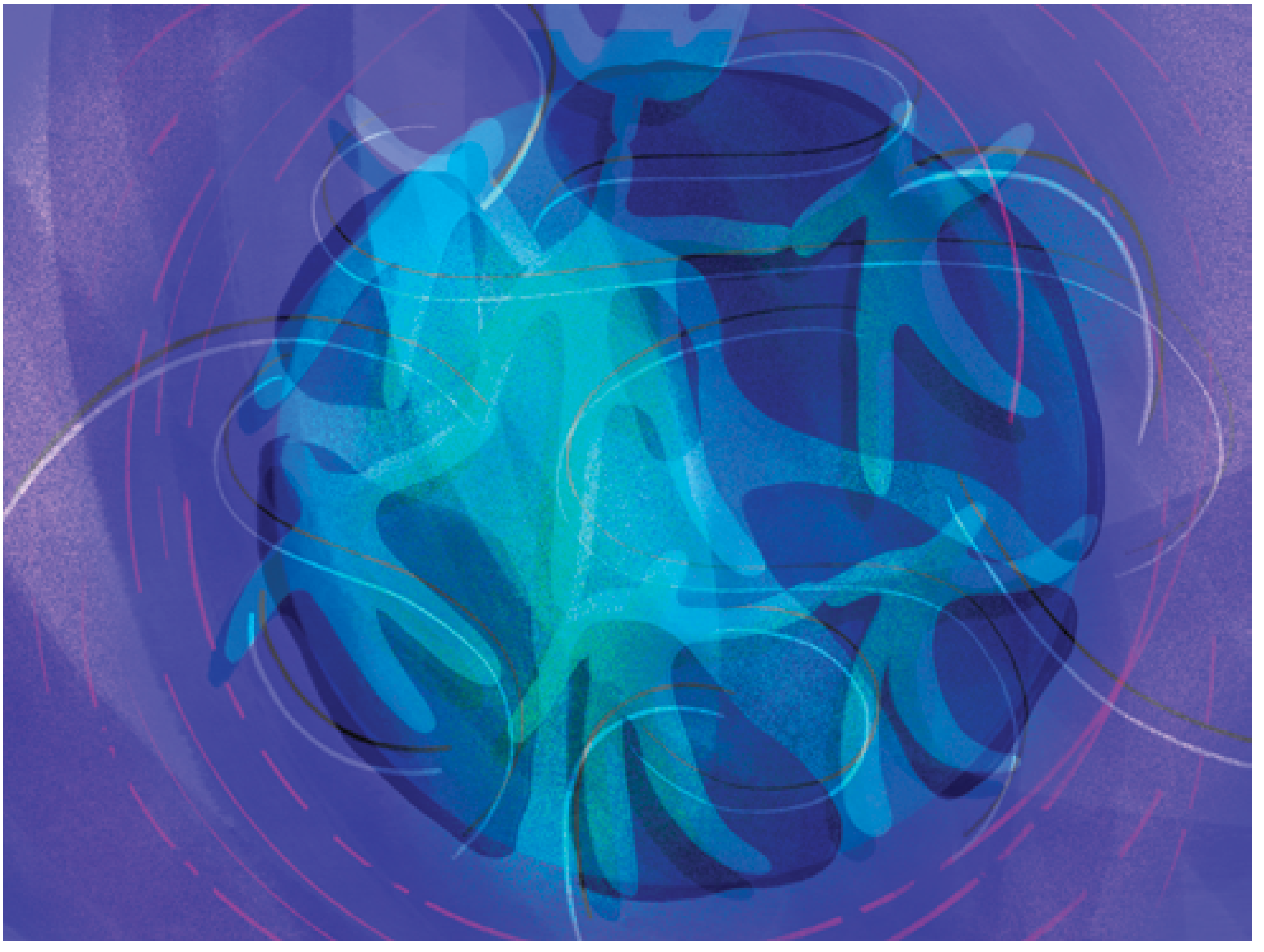
यदि पृथ्वी का तापमान बढ़ रहा है तो यह केवल जीवाश्म ईंधन की वजह से नहीं है, बल्कि यह अश्मीकृत (पुरानी कट्टर) सोच की वजह से भी है। प्रकृति से अलगाव, बिना सोचे-विचारे वस्तुओं का उपभोग और मनुष्यों एवं पारिस्थितिक तंत्रों की दुखद स्थिति के प्रति नैतिक संवेदनशून्यता ने हमें इस खतरनाक स्थिति में पहुँचा दिया है। जैसे हम नीति समाधानों के लिए बाहर देखते हैं वैसे ही हमें नैतिक स्पष्टता, भावनात्मक दृढ़ता और आध्यात्मिक पुनरुज्जीवन के लिए अपने अंदर भी झाँकना चाहिए। आस्था, हृदय केंद्रित ध्यान (heartfulness) और मानसिक जागरूकता (mindfulness) - जो प्राचीन काल से ही भारतीय सभ्यता के ज्ञान में अंतर्निहित हैं और अब विश्वभर में अपनाए जा रहे हैं - हमें प्रगति का मार्ग प्रदान करते हैं।

पर्यावरण मनोवैज्ञानिक, पीटर एच. कान, ने 'जेनरेशनल एनवायर्नमेंटल अम्नेशिया' यानी पीढ़ीगत पर्यावरणीय विस्मरण नामक तथ्य का वर्णन किया है, जिसमें प्रत्येक पीढ़ी साल दर साल बिगड़ते पर्यावरण को नई सामान्य स्थिति के रूप में स्वीकार कर लेती है (कान, 2011)। यमुना और गंगा जैसी एक समय की पवित्र नदियाँ अब सबसे प्रदूषित नदियों में मानी जाती हैं; दिल्ली की विषाक्त हवा अब एक सामान्य बात है; और ऋतुओं की लय भी अस्थिर लगती है। यह भूलना पर्यावरणीय सीमाओं से भी परे जाकर आत्मिक संकट बन जाता है। जैसे मिट्टी का क्षरण होता है, वैसे ही आत्मा के भीतर भी कुछ घटता जाता है।

जब आत्मा मिट्टी को भूल जाती है - आस्था याद कराती है

'इंटरगवर्नमेंटल पैनल ऑन क्लाइमेट चेंज' (जलवायु परिवर्तन पर अंतरसरकारी पैनल - IPCC, 2023) चेतावनी देता है कि यदि वैश्विक तापमान 1.5°C से अधिक बढ़ जाता है तो इसके अपरिवर्तनीय प्रभाव होंगे। विज्ञान की स्पष्टता और इसकी अत्यावश्यकता के बावजूद, ऐसी भविष्यवाणियाँ अक्सर गहरे, स्थायी परिवर्तन को प्रेरित करने में असफल रहती हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि जलवायु संकट में गहरे अस्तित्व संबंधी पहलू होते हैं, जिन्हें केवल तकनीकी उपायों से हल नहीं किया जा सकता। जलवायु संकट बहुत अधिक अलगाव से उत्पन्न होता है - पृथ्वी से, एक-दूसरे से और अपने अंतर्निहित नैतिक मूल्यों से। इसे संबोधित करने के लिए, विशेषकर भारत जैसे सांस्कृतिक और आध्यात्मिक रूप से समृद्ध समाजों में, नीति परिवर्तनों से अधिक प्रयासों की आवश्यकता है। इसके लिए चेतना में बदलाव की आवश्यकता है।

चेतना का यह बदलाव हमारे लिए कोई नया नहीं है। यह दुनिया की आस्थापूर्ण परंपराओं में



गहराई से निहित है। आध्यात्मिक शिक्षाएँ प्राचीन काल से पारिस्थितिकीय ज्ञान प्रदान करती रही हैं। वैदिक स्तोत्रों से लेकर इस्लामी नैतिकता तक, सिखों के हुकम (ईश्वरीय आदेश) के प्रति श्रद्धा से लेकर ईसाई धर्म के आह्वान तक, सभी में प्रकृति को हमेशा पवित्र माना गया है, जो केवल प्रशंसा के ही नहीं बल्कि संरक्षण के भी योग्य है।

आध्यात्मिक आस्था, जिसे पहले पर्यावरणीय संवाद में नकारा गया था, अब एक महत्वपूर्ण शक्ति के रूप में उभर रही है। पोप फ्रांसिस का परिपत्र 'लाउडातो सी' एकीकृत पारिस्थितिकी का समर्थन करता है, जिसके अनुसार पृथ्वी की देखभाल और कमज़ोरों की देखभाल अभिन्न हैं। आध्यात्मिक आस्था न केवल पारिस्थितिकी संबंधी अंतर्दृष्टि प्रदान करती है बल्कि नैतिक स्पष्टता और इसकी अत्यावश्यकता की समझ भी देती है (फ्रांसिस, 2015)।

इस्लामिक शिक्षाएँ खलीफ़ा यानी संरक्षकों के रूप में मानव जाति की भूमिका और मिज़ान यानी सृष्टि में अंतर्निहित संतुलन पर ज़ोर देती हैं। वर्ष 2015 की वैश्विक जलवायु परिवर्तन पर इस्लामिक घोषणा ने वैश्विक मुस्लिम समुदाय पर संयम और ज़िम्मेदारी के साथ कार्य करने के लिए दबाव डाला (IFEES, 2015)। हिंदू ब्रह्मांडीय विज्ञान सभी तत्वों - अग्नि, वायु, जल, पृथ्वी - में दिव्यता देखता है। अहिंसा की नैतिकता, जिसने भारत के स्वतंत्रता संग्राम को प्रेरित किया था, अब लाखों लोगों को पर्यावरण व प्रकृति पर कम प्रभाव डालने वाली जीवनशैली और शाकाहार अपनाने के लिए मार्गदर्शित कर रही है (कावर्ड 2003)। सिख धर्म भी प्रकृति के प्रति विनम्रता का भाव रखना सिखाता है और उस लोभ की निंदा करता है जो पर्यावरणीय विनाश का मूल कारण है।

महत्वपूर्ण बात यह है कि ये धार्मिक शिक्षाएँ केवल पवित्र ग्रंथों तक सीमित नहीं हैं। उन्हें जीवन में अपनाया जा रहा है। भारत में कई धार्मिक संगठन अपनी आस्था को सामाजिक और पर्यावरणीय कार्यों में बदल रहे हैं। 'ग्रीनफ़ेथ', एक वैश्विक अंतरधार्मिक पर्यावरणीय संगठन है जो 40 से भी अधिक देशों में कार्यरत है। इसके भागीदार मंदिरों और मस्जिदों की सौर ऊर्जा का उपयोग करने में मदद कर रहे हैं। अंतरधार्मिक समूह मेघालय में पवित्र वन क्षेत्रों की रक्षा कर रहे हैं और महाराष्ट्र में जल संरक्षण अभियानों का आयोजन कर रहे हैं। वर्ष 2023 में 'नेचर क्लाइमेट चेंज' (प्रकृति जलवायु परिवर्तन) अध्ययन इस बात की पुष्टि करता है कि धार्मिक दृष्टिकोण के होने से लोग जलवायु संबंधी प्रयासों में अधिक शामिल होते हैं, विशेषकर उन समाजों में जहाँ आध्यात्मिकता को बहुत महत्व दिया जाता है।

आज संसार पर्यावरणीय चिंता, निराशा और मायूसी से जूझ रहा है। ऐसे में आध्यात्मिकता हमें सुकून देती है। आध्यात्मिकता लोगों को यह समझने में मदद करती है कि वे एक व्यापक नैतिक और ब्रह्मांडीय क्रम का हिस्सा हैं, जहाँ परिवर्तन भले ही कठिन हो लेकिन वह संभव है और अनिवार्य भी। मिट्टी को याद रखना एक प्रकार से आत्मा को याद रखना है। इस पुनः जुड़ाव में ही बदलाव की संभावना को लेकर हमारी सबसे बड़ी आशा निहित है।

हार्टफुलनेस का मार्ग - करुणापूर्ण जलवायु कार्रवाई

धार्मिक मान्यताओं से परे करुणापूर्ण इरादे और वर्तमान क्षण में जागरूकता के साथ जीवन जीना, अब जलवायु संकट के प्रति एक शक्तिशाली प्रतिक्रिया के रूप में उभर रहा है। भारतीय ध्यान परंपराओं पर आधारित होते हुए

आध्यात्मिकता लोगों को यह समझने में मदद करती है कि वे एक व्यापक नैतिक और ब्रह्मांडीय क्रम का हिस्सा हैं, जहाँ परिवर्तन भले कठिन हो लेकिन वह संभव है और अनिवार्य भी। मिट्टी को याद रखना एक प्रकार से आत्मा को याद रखना है। इस पुनः जुड़ाव में ही बदलाव की संभावना को लेकर हमारी सबसे बड़ी आशा निहित है।

भी हार्टफुलनेस ध्यान पद्धति का प्रभाव विश्वव्यापी है। यह हृदय से जीने, समानुभूति विकसित करने, भावनात्मक संतुलन बनाने और पृथ्वी के कल्याण के लिए सचेत रूप से किए गए चयन पर ज़ोर देती है। इसके साथ-साथ माइंडफुलनेस - जिसे जॉन कैबट-ज़िन ने बिना कोई राय बनाए वर्तमान क्षण की जागरूकता के रूप में परिभाषित किया है - एक पूरक शक्ति के रूप में कार्य करता है तथा हमें देखने, धीमा होने और कार्रवाई करने से पहले विचार करने की शिक्षा देता है।

हैदराबाद में स्थित हार्टफुलनेस संस्थान दुनियाभर के लाखों लोगों को मार्गदर्शित ध्यान, रिलैक्सेशन और प्रार्थना के अभ्यासों जैसे सुलभ साधन प्रदान करता है। वैज्ञानिक अध्ययन उनके प्रभाव का समर्थन करते हैं। वर्ष 2022 के इकोसाइकोलॉजी (पारिस्थितिक मनोविज्ञान) अध्ययन में पाया गया कि हृदय-आधारित ध्यान लोगों में पारिस्थितिक बहाली में भाग लेने की इच्छा बढ़ाता है। इसी तरह, कृतज्ञता का भाव प्रकृति के साथ पारस्परिकता की भावना को बढ़ाता है। इससे लोग अधिक ज़िम्मेदार तरीके से संसाधनों का उपयोग करने लगते हैं (एमन्स और मैककुलो, 2003)।

'चेंजमेकर्स फ़ॉर क्लाइमेट एक्शन' जैसे युवा-केंद्रित उपक्रम - जिसे इटली के दूतावास और टी.इ.आर.आई. ने सहयोग दिया है - भारतीय छात्रों को हृदय-केंद्रित नेतृत्व में प्रशिक्षित करते हैं। ये कार्यक्रम भय या बाध्यता से नहीं, बल्कि पृथ्वी के प्रति प्रेम भावना से कार्य करने पर ज़ोर देते हैं। नेतृत्व का यह प्रतिरूप भावनात्मक रूप से दृढ़, नैतिक मूल्यों में स्थापित और समावेशी है तथा आज के ध्रुवीकृत जलवायु संवाद में विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। हृदयपूर्ण नेता ऐसे संगठन बनाने में विशेष रूप से सक्षम होते हैं जो न केवल प्रभावी होते हैं बल्कि दया-आधारित भी होते हैं और निरंतर अथक प्रयास करते रहते हैं।

जहाँ हार्टफुलनेस हमें गहराई से महसूस करना सिखाता है, वहीं माइंडफुलनेस हमें सचेत होकर ध्यान केंद्रित करने में और उन अवहनीय आदतों को रोकने में, जो स्वचालित रूप से होती हैं, मदद करता है। भारत में माइंडफुलनेस का अभ्यास स्कूलों, थेरेपी कक्षों और तकनीकी कार्यस्थलों में नई प्रासंगिकता प्राप्त कर रहा है। यह रोज़मर्रा के निर्णयों पर विचार करने की योग्यता देता है - चाहे टैक्सी लेना हो या चलना, माँस खाना हो या शाकाहारी भोजन ग्रहण करना हो अथवा तेज़ी

से बदलने वाले फैशन के वस्त्र खरीदना हो या पुनः इस्तेमाल के लिए बने वस्त्र खरीदना हो। वर्ष 2019 में ग्लोबल एनवायरनमेंटल चेंज में प्रकाशित एक अध्ययन ने खुलासा किया कि माइंडफुलनेस का संबंध भौतिकवाद में कमी और पर्यावरण-हितैषी व्यवहार से है (वाम्सलर, 2019)।

इसके अलावा, माइंडफुलनेस मानसिक दृढ़ता विकसित करता है। जैसे-जैसे जलवायु चिंता अधिक व्यापक होती जा रही है, विशेष रूप से युवा कार्यकर्ताओं में, ध्यान के अभ्यास बहुत मदद कर रहे हैं। अमेरिकन सायकोलॉजिकल एसोसिएशन (2022) पर्यावरण चिंता से निपटने के लिए माइंडफुलनेस को एक प्रमुख उपाय के रूप में मानता है। वैश्विक स्तर पर, 'गैरीसन इंस्टिट्यूट' जैसे संस्थान 'क्लाइमेट, माइंड एंड बिहेवियर' (जलवायु, मन और व्यवहार) कार्यक्रम के माध्यम से कॉर्पोरेट और नीति निर्धारकों को शामिल करके आंतरिक जागरूकता को बाहरी प्रभाव के साथ एकीकृत करते हैं। भूटान का 'ग्रॉस नेशनल हैपिनेस मॉडल', जो पर्यावरणीय और शैक्षिक नीतियों में माइंडफुलनेस को शामिल करता है, ग्लोबल साउथ (कम विकसित देश) के अन्य राष्ट्रों के लिए एक प्रभावशाली नमूने के रूप में खड़ा है।

हार्टफुलनेस और माइंडफुलनेस मिलकर एक शक्तिशाली आंतरिक पर्यावरण बनाते हैं। ये हमें याद दिलाते हैं कि जलवायु संबंधी कार्रवाई केवल संकट, अपराधबोध या भय से ही प्रेरित नहीं होती, बल्कि यह शांति, देखभाल और करुणा की भावना से भी उत्पन्न हो सकती है। बढ़ती हुई पर्यावरणीय और भावनात्मक हलचल के समय में हृदय एवं मन को विकसित करना हमारे सबसे सुधारवादी और पुनर्स्थापक कार्यों में से एक हो सकता है।

आंतरिक एवं बाहरी प्रयासों से पृथ्वी का सुधार

जब विश्वास, हार्टफुलनेस और माइंडफुलनेस एक साथ मिलते हैं तब जो सामने आता है वह केवल विज्ञान के ठोस तथ्यों का पूरक नहीं है, बल्कि वह एक आवश्यक बुनियादी बदलाव है। इस समन्वय से एक नई प्रकार की स्थिरता आती है - प्रणालियों में भी और विचारधाराओं में भी। यह एक ऐसी स्थिरता है जो भय-आधारित संदेशों से परे आशा-भरी क्रियाओं की ओर ले जाती है; जहाँ थकावट की जगह अपनापन ले लेता है; जहाँ पृथ्वी को समस्या न मानकर एक ऐसे रिश्ते के रूप में देखा जाता है जिसे ठीक करने की ज़रूरत है।

जलवायु संकट केवल कार्बन उत्सर्जन का संकट नहीं है, यह एक गहरे अलगाव का संकेत है। पृथ्वी पर प्रभुत्व पाने की कोशिश में हम भूल गए हैं कि हम पृथ्वी का ही हिस्सा हैं। इस विस्मरण से अब जीवन, आजीविका और भविष्य को नुकसान हो रहा है। धार्मिक परंपराएँ हमें पवित्र कर्तव्य की याद दिलाती हैं। हार्टफुलनेस हमें करुणा के साथ कार्य करने में मदद करता है और माइंडफुलनेस हमें जागरूक रहकर जीना सिखाता है। साथ मिलकर ये हमारे लिए आगे बढ़ने का मार्ग प्रस्तुत करते हैं - मज़बूती से खड़े रहना, दृढ़ता और पूरी तरह से आशावादी बने रहना।

दुनिया के लिए यह एकीकरण आगे बढ़ने का एक शक्तिशाली रास्ता प्रदान करता है, जिसमें नवाचार के साथ आत्मनिरीक्षण भी जुड़ा होता है। हरित दुनिया की ओर यात्रा लोगों की साँसों, प्रार्थनाओं और प्रेम से शुरू होती है जो नीतियों और कार्यों के रूप में बाहर की ओर बढ़ती है।

कलाकृति - अनन्या पटेल

रचनात्मकता

ज्ञान प्राप्त करने के लिए अध्ययन करना आवश्यक है; लेकिन विवेक प्राप्त करने के लिए अवलोकन करना आवश्यक है।

मर्लिन वोस सवांत

धागे में निहित

ताने-बाने में प्रकृति के सार को बुनना

अनन्या पटेल ने वस्त्र कलाकार **दर्शिनी पटेल** के बारे में परिच्छेदिका (profile) तैयार की है, जिसमें वे उनकी ध्यानात्मक बुनाई के तरीके और उनके द्वारा बनाए गए प्रकृति से प्रेरित कपड़ों का विवरण देती हैं।

एक वस्त्रशिल्पी के रूप में दर्शिनी पटेल अपनी पूरी प्रक्रिया, विशेषकर करघे पर काम करने को, एक प्रकार की ध्यान-प्रक्रिया बताती हैं।

दर्शिनी कहती हैं, "यह धीरे-धीरे, चरणबद्ध तरीके से किया जाता है और मेरे लिए यह प्रक्रिया ध्यानमयी है।"

वे अत्यंत सटीकता के साथ अपनी सामग्री को विशिष्ट आकृतियों में ढालती हैं, जिन्हें वे बड़े करघे पर जूट, ऊन और अन्य जैविक रेशों के साथ बुनती हैं। फिर वे इन बुने हुए कपड़ों को जैविक रचनाओं में ढालती हैं जो प्राकृतिक रूपों और अनूठी बनावटों की याद दिलाती हैं। उनके शब्दों में - "मेरी अवधारणा है कि प्रकृति कैसे विकसित होती है, उसका रिकॉर्ड होना चाहिए। यह अवलोकन करने वाली प्रक्रिया है जिसमें यह देखा जाता है कि कैसे धीरे-धीरे प्रकृति में गहरे परिवर्तन होते रहते हैं और मैं इन्हें अपने काम में शामिल करने की कोशिश करती हूँ। यही मेरी प्रेरणा है।"

उनकी रचनात्मक प्रक्रिया दो आयामों से शुरू होती है। वे अपने काम के बारे में समझाती हैं, "मैं अपनी अवधारणा को साकार करने की शुरुआत कागज़ और स्याही के साथ करती हूँ। अपने शोध के आधार पर मैं पेंसिल से अपनी रचना को जो रूप देना चाहती हूँ उसका रेखाचित्र बनाती हूँ। फिर आहिस्ता-आहिस्ता, मैं इस बात

पर विचार करती हूँ कि उस कार्य विशेष के लिए कौन सी तकनीक सर्वाधिक उपयुक्त होगी और उसके लिए किस सामग्री का इस्तेमाल किया जाना चाहिए। अगर मुझे संरचना में अकड़न चाहिए होती है तो मैं ताने-बाने के लिए जूट या ऊन चुनती हूँ। इस तरह, मुझे मनचाही आकृति मिल जाती है।"

इसके बाद दर्शिनी करघे की तरफ़ अपना रुख करती हैं, जिसे उन्होंने समय के साथ अपने कार्य और ज़रूरत के हिसाब से ढाला है। वे बताती हैं, "मैं एक बड़ा करघा चाहती थी, इसलिए यह बड़ा वाला करघा सात फ़ुट चौड़ा है, लेकिन इसकी कार्य-प्रणाली वही है। मैं इसे ज़्यादा मज़बूत बनाना चाहती थी, इसलिए मैंने चीड़ या आम की लकड़ी के बजाय सागौन की लकड़ी (teak wood) का इस्तेमाल किया। मैंने सीट को थोड़ा चौड़ा बनाया है क्योंकि मैं करघे पर एक बार में दो-तीन घंटे काम करती हूँ। बड़े करघे में चार शाफ़्ट होते हैं और छोटे करघे में बारह शाफ़्ट होते हैं जिससे मुझे प्रयोग करने और अलग-अलग परिणामों को समझने में मदद मिलती है।"

करघे पर धीमी और पुनरावर्ती गतिविधियों से दर्शिनी को वस्त्र विज्ञान में अपने काम को बेहतर करने में मदद मिली है। वस्त्र

उद्योग, खासकर हथकरघे, में उनकी विशेषज्ञता ने पिछले दस वर्षों में उन्हें विभिन्न आकारों, आकृतियों और सामग्रियों के साथ नवाचार करने का अवसर दिया है। दर्शिनी बताती हैं, "पहले मेरे पास एक छोटा करघा था और धीरे-धीरे मैं बड़े करघे पर काम करने लगी। यह गणित की तरह है, काफ़ी तकनीकी है और मैंने इसे धागे से कपड़े तैयार करने तक, बिलकुल शुरुआत से सीखा है।"

दर्शिनी की हाल ही की श्रृंखला में समय के साथ प्रवाल संरचनाओं (coral formations) और प्रवाल भित्तियों के व्यापक विरंजन (bleaching) के बारे में बताया गया है। इस विषय पर उन्होंने अभी कुछ समय पहले के अपने रेज़ीडेंसी कार्यक्रम (किसी स्थान

दर्शिनी कहती हैं, "यह धीरे-धीरे, चरणबद्ध तरीके से किया जाता है और मेरे लिए यह प्रक्रिया ध्यानमयी है।"

पर रहकर शोध करना) के दौरान गहराई से जाँच की। उन्होंने बताया, "मैंने एक लिली के तालाब के बारे में अपने अवलोकन रोज़ाना दर्ज किए - पहले दिन यह पौधों से भरा था और अगले दिन माली द्वारा साफ़ कर दिए जाने के कारण यह दृश्य बदल गया। इसलिए, एक श्रृंखला में मैंने कपड़े के माध्यम और करघे का उपयोग करके इस विकसित होती प्रकृति को दर्शाया है। मेरा कार्य बहुत अधिक अवलोकन पर आधारित है।"

दर्शिनी अपनी रचनाओं में फ़ैक्ट्रियों के बचे हुए और बेकार कपड़ों, विशेष रूप से स्थानीय कारखानों से प्राप्त दबा कर बनाए गए नमदे (compressed felt) और नरम नमदे (soft felt) का उपयोग करना पसंद करती हैं। उनका कहना है, "यह कपड़ा बहुत अच्छा है क्योंकि यह किनारों पर उधड़ता नहीं है, रेशे बाहर

नहीं निकलते हैं और मैं कपड़े को अलग-अलग आकार में काट पाती हूँ।"

दर्शिनी बचे-खुचे कपड़ों के और अधिक स्रोतों की तलाश में हैं और कपास व लिनन जैसे जैविक रेशों को काम में शामिल करना चाहती हैं। उनका मानना है, "जब आप बचे-खुचे कपड़ों के साथ काम करते हैं तब कुछ सीमाएँ होती हैं। आपको विशिष्ट रंग नहीं मिलते। आपको जो मिलता है, उसी के साथ काम करना पड़ता है। पर्याप्त शोध कर लेने के बाद ही मैं अंततः रंगों का इस्तेमाल करती हूँ लेकिन मैं कृत्रिम रंगों का इस्तेमाल नहीं करती। मैं केवल प्राकृतिक रंगों या इको प्रिंट यानी प्राकृतिक छपाई का ही इस्तेमाल करती हूँ। लेकिन फिर, मेरी पूरी अवधारणा प्राकृतिक विकास पर आधारित है। इसलिए मैं फूल और पत्तों को तोड़ती नहीं हूँ। जो भी ज़मीन पर गिरा होता है, मैं उसे ही इकट्ठा करके इस्तेमाल करती हूँ। और फिर प्याज़ के छिलके, सब्ज़ियों का कचरा और चुकंदर भी होते हैं जिनका मैं इस्तेमाल करती हूँ।"

"मेरा कार्य बहुत अधिक अवलोकन पर आधारित है।"

अपने काम के अनुरूप, दर्शिनी का अभ्यास भी अत्यधिक जैविक है और सृजन की प्रक्रिया के प्रति प्रतिबद्ध है। किसी भी समय, उनके लगभग दो या तीन काम प्रगति पर होते हैं। वे बताती हैं, "इनमें से कुछ प्रक्रियाएँ बार-बार दोहराई जाती हैं जिससे आकार वगैरह सब एक जैसा रहता है। लेकिन मुझे पूरी प्रक्रिया को करना पसंद है। यह बहुत ही ध्यानमयी है। 10' x 6' के आकार का कोई भी कपड़ा पूरा करने में मुझे चार-पाँच महीने लग जाते हैं। करघे से उतारने के बाद उसके किनारों को पूरा करने में भी समय लगता है। फिर मैं उसे मोड़ना, आकार देना शुरू करती हूँ ताकि मुझे अपनी अवधारणा के अनुसार मनचाहा परिणाम मिल सके।"

दर्शिनी अपनी नई कलाकृतियों में रंग, गति और पैमाने के समावेश पर शोध करके अपने काम का विस्तार करने की कोशिश कर रही हैं। वे अपने काम को प्रदर्शनी में प्रदर्शित करने के साथ-साथ कला प्रेमियों के लिए आयोग भी बनाती हैं और अंतर्राष्ट्रीय ग्राहकों के साथ मिलकर साज-सज्जा और व्यावसायिक उपयोग के लिए वस्त्र निर्मित करती हैं।

आप दर्शिनी और उनके काम के बारे में यहाँ अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।
https://www.instagram.com/darshinidalwadi.studio/

तीसरी संस्कृति के बच्चे

जेमिना वॉट्सटीन बता रही हैं कि किस प्रकार कला तीसरी संस्कृति के बच्चों के लिए उपचारात्मक और परिवर्तनकारी हो सकती है। ये ऐसे लोग हैं जो अपने प्रारंभिक वर्षों में कई जगहों पर रहते हैं।

आप कहाँ से हैं?

जब मैं इक्कीस-बाइस साल की थी, उस समय इस प्रश्न का उत्तर देना आसान था। लेकिन अब मेरी उम्र लगभग पैंतालीस वर्ष है और मैं जर्मनी, थाईलैंड तथा अमेरिका में रह चुकी हूँ। इसलिए अब इसका उत्तर देना इतना आसान नहीं है।

मेरे बच्चों के लिए जो अब तक आठ अलग-अलग 'घरों' में रह चुके हैं, यह प्रश्न चिंता पैदा कर सकता है। आमतौर पर वे थोड़ी देर चुप रहकर प्रश्नकर्ता को ऊपर से नीचे तक देखते हैं और तय करते हैं कि उसे वास्तव में कितना बताया जाए।

तीसरी संस्कृति के बच्चे (Third Culture Kid - TCK) शब्दों का प्रयोग सबसे पहले वर्ष 1963 में हुआ। तीसरी संस्कृति के बच्चे उन किशोरों को कहा जाता था जो अपने विकास के महत्वपूर्ण वर्षों में अपने माता-पिता के मूल देश से अलग किसी दूसरे देश में बिताते थे। समय बीतने के साथ-साथ इस परिभाषा का विस्तार हुआ है और 'कैमिलियन' (आसानी से परिस्थिति के अनुकूल बनने वाले), 'ग्लोबल नोमैड' (वैश्विक खानाबदोश) और 'मिलिट्री ब्रैट' (फौजी बच्चा) जैसे नए नाम भी सुनने में आए हैं। नाम कोई भी दे दिया जाए लेकिन जो बच्चे विभिन्न संस्कृतियों में बड़े हुए हैं, उनके लिए इस प्रश्न का कि "आप कहाँ से हैं?" शायद ही कोई आसान जवाब होता है।

आज 22 करोड़ से ज़्यादा लोग उन देशों में रहते हैं जो उनके अपने नहीं हैं और तीसरी संस्कृति के बच्चों की यह विशाल 'भ्रमणशील प्रजाति' इस धरती पर पाँचवें सबसे बड़े राष्ट्र का प्रतिनिधित्व करती है। तीसरी संस्कृति के बच्चों के रूप में बड़े होने के नाते उनमें कुछ विशेष गुण भी आ जाते हैं जैसे दो भाषाएँ जानना, सांस्कृतिक जागरूकता और नए माहौल में आसानी से ढलने की क्षमता। लेकिन इसके साथ कुछ चुनौतियाँ भी आती हैं जैसे अपनी स्पष्ट पहचान विकसित करने में कठिनाई, जुड़ाव महसूस करने में संघर्ष, जीवनभर की दोस्ती बनाने में दिक्कत और उस एक आसान सवाल कि "आप कहाँ से हैं?" का जवाब देने में दिक्कत।

हाल ही में हुए एक अध्ययन, 'द पावर ऑफ़ द विज़ुअल आर्ट्स टू एक्सप्लोर हू वी आर एंड व्हेयर वी कम फ्रॉम - ए क्वालिटेटिव फ़िनोमेनोलॉजिकल स्टडी', से मैंने यह जाना कि दो साल का हाई स्कूल दृश्य कला (visual art) का पाठ्यक्रम पूरा करने के बाद तीसरी संस्कृति के बच्चे अपनी पहचान के बारे में कैसा महसूस करते हैं। मेरा शोध तीन महत्वपूर्ण क्षेत्रों पर केंद्रित था - तीसरी संस्कृति के बच्चे कौन हैं, इन बच्चों के विषय क्या हैं और दृश्य कला की शिक्षा के माध्यम से इन बच्चों की सहायता करना।

संक्षेप में - तीसरी संस्कृति के बच्चे अक्सर जगह बदलते रहते हैं। बड़े होने के दौरान कई अंतर्राष्ट्रीय स्कूलों में जाते हैं और स्कूल तथा घर में अलग-अलग भाषाएँ बोल सकते हैं। हालाँकि यह जीवनशैली रोमांचक लग सकती है लेकिन यह भावनात्मक रूप से जटिल हो सकती है। तीसरी संस्कृति के बच्चों के लिए यह बात सामान्य हो सकती है कि उन्हें सहसा बताया जाए कि स्कूल वर्ष के अंत में वे वहाँ से स्थानांतरित हो जाएँगे। फिर वही सिलसिला शुरू होता है - सामान बाँधना, मित्रों और परिचितों को अलविदा कहना, अनजानी दुनिया के लिए तैयार होना और अंततः किसी नई जगह पहुँचना। नई गंध, नए स्वाद, नए रीति-रिवाज़ों का अनुभव करना इन बच्चों के लिए सामान्य होता है। वे एक नए स्कूल में शुरुआत करते हैं, अक्सर एक दिलचस्प 'नए बच्चे' के रूप में। वे नए दोस्त बनाते हैं और नए परिवेश में सहज महसूस करने ही लगते हैं कि छह महीने बाद यह चक्र फिर से शुरू करने का समय आ जाता है। फिर वही बातें दोहराई जाती हैं।

तीसरी संस्कृति के बच्चों के रूप में बड़े होने के नाते उनमें कुछ विशेष गुण भी आ जाते हैं जैसे दो भाषाएँ जानना, सांस्कृतिक जागरूकता और नए माहौल में आसानी से ढलने की क्षमता।

समय के साथ बार-बार जगह बदलने से समस्या भी होती है। "आप कहाँ से हैं?" का जवाब देना मुश्किल होता जाता है। तीसरी संस्कृति के बच्चे उन अनुभवों को लेकर चलते हैं जिन्हें उन लोगों को समझाना मुश्किल हो सकता है जिन्होंने कभी इस तरह से जीवन नहीं जिया है। इसमें कला एक सेतु का काम कर सकती है। दृश्य कला की खूबसूरती यह है कि इसमें गहन भावनाओं, यादों या पहचान को व्यक्त करने के लिए शब्दों की ज़रूरत नहीं होती। अपने अध्ययन में मैंने पाया कि जिन छात्रों ने एक खोज-आधारित कला के पाठ्यक्रम में भाग लिया और कार्यक्रम के अंत में अपने काम का प्रदर्शन किया, उन्होंने ऐसी कृतियाँ बनाईं जिन पर उन्हें गर्व था और जो अक्सर उनकी बहु-सांस्कृतिक परवरिश को विशिष्ट रूप से दर्शाती थीं। एक युवा कलाकार ने अपनी कृति को 'बहु-सांस्कृतिक गुलदस्ता' बताते हुए कहा कि फूल अंतर-सांस्कृतिक और अंतर्राष्ट्रीय होने की सुंदरता को दर्शाते हैं। एक अन्य ने सम्मान स्वरूप उन सभी स्थानों का चित्रण किया जहाँ-जहाँ वह रहा था।

तो, आप कहाँ से हैं? इस प्रश्न को लेकर आप क्या सोचते हैं? इसका कोई एक उत्तर नहीं है और शायद यही बात मायने रखती है। हम में से कई लोगों के लिए, 'घर' नक्शे पर कोई एक जगह नहीं है बल्कि यादों और दिल के साथ जुड़े पलों, दोस्ती और संस्कृतियों का एक संग्रह है।

जब कोई मुझसे पूछता है कि मैं कहाँ से हूँ तब मैं कभी-कभी मुस्कुरा देती हूँ और सोचती हूँ कि वे कितना जानना चाहते हैं। यदि यह संक्षिप्त बातचीत है तो मैं कहती हूँ कलामाज़ू से हूँ। लेकिन यदि वे वास्तव में सुनना चाहते हैं तो हम थोड़ी देर तक बातचीत कर सकते हैं और मैं पूछती हूँ कि क्या वे सहज होकर सुनने के लिए तैयार हैं।

यदि आप तीसरी संस्कृति के बच्चे हैं या आप किसी ऐसे व्यक्ति से प्यार करते हैं जो तीसरी संस्कृति से है तो याद रखें कि आप अकेले नहीं हैं। आप एक विशाल व भ्रमणशील जाति के सदस्य हैं, जो एक बहुत बड़ा समूह है और जो बढ़ता ही जा रहा है। हर साझा की गई कहानी, हर कलाकृति के साथ हम मिलकर अपनेपन का भाव बनाते हैं और जहाँ भी जाते हैं यह भाव हमारे साथ चलता है।

हमें खुशी यूँ ही नहीं मिल जाती। हमें खुशी को चुनना पड़ता है और उसे हर दिन चुनते रहना होता है।

नॉर्मन विंसेंट पील

बौद्ध उपचारक

राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस (National Doctors’ Day) हर साल 1 जुलाई को मनाया जाता है। इस अवसर पर सारा बब्बर ने एक बौद्ध कथा सुनाई जो एक दूरदर्शी उपचारक की कहानी है। उनके समग्र दृष्टिकोण में न केवल रोगियों का स्वास्थ्य बल्कि प्रेम के माध्यम से समाज की भलाई, विकास और समृद्धि भी समाहित थी।

बहुत समय पहले एक राजा था जो अत्यंत सक्रिय था। उसे घुड़सवारी करना, अपने राज्य के लोगों की स्थिति जानना और सैन्य अभ्यास करना बहुत पसंद था। एक दिन वह बहुत सुस्त महसूस कर रहा था लेकिन उसने इसे नज़रअंदाज़ कर दिया। समय के साथ उसकी सुस्ती बढ़ती गई और वह सोचने लगा कि आखिर समस्या क्या है। उसने वैद्य बुलाए, जिन्होंने उसे जड़ी-बूटियों से बनी औषधियाँ दीं। लेकिन उनसे कोई फ़ायदा नहीं हुआ।

राजा दुखी था क्योंकि वह अब अपनी पसंदीदा गतिविधियों में भाग नहीं ले पा रहा था। एलोपैथिक डॉक्टरों ने उसे एंटीबायोटिक्स दीं। आयुर्वेदिक वैद्यों ने उसके आंतरिक शरीर पर काम करने की कोशिश की और पुजारियों ने उसके स्वास्थ्य लाभ के लिए प्रार्थना की। लेकिन उसकी दशा में कोई सुधार नहीं हुआ।

राजा ने अपने ठीक होने की आशा छोड़ दी थी। लेकिन फिर उसे दरबारियों से राज्य के एक दूरस्थ क्षेत्र में रहने वाले भिक्षु के बारे में पता चला जो एक महान उपचारक था। राजा ने सोचा कि वह पहले ही बहुत कुछ आज़मा चुका है, एक और उपाय को आज़माने में क्या नुकसान है।

उसने दरबारियों से भिक्षु को बुलाने के लिए कहा। एक संदेशवाहक के साथ उसे पत्र भेजा गया। लेकिन प्रत्युत्तर में भिक्षु ने भी एक पत्र भेज दिया। उसमें लिखा था कि यदि राजा उपचार चाहता है तो उसे मठ में आना होगा। दरबारी इस बात पर बहुत क्रोधित हुए कि भिक्षु की राजा को उपनगर बुलाने की हिम्मत कैसे हुई।

लेकिन राजा इससे परेशान नहीं हुआ और वह भिक्षु से मिलने चल पड़ा। पालकी में राजा को मठ ले जाया गया जहाँ वह भिक्षु के साथ कुछ दिन रहा। भिक्षु ने उसका स्वागत किया और उसे साधारण आहार दिया। साधारण भोजन और जड़ी-बूटियों के नुस्खों से राजा ठीक होने लगा। भिक्षु ने राजा से कहा कि सरल जीवन और प्राकृतिक वातावरण में रहना ही सबसे अच्छी औषधि है। इस सरल ज्ञान से राजा चकित रह गया। वह अपनी जीवनशैली और स्वास्थ्य पर पड़ने वाले उसके प्रभाव पर विचार करने लगा। राजा ने निर्णय लिया कि उसका स्वास्थ्य मंत्री इस ज्ञानी उपचारक से प्राकृतिक जीवनशैली के बारे में सीखने आए।

जब वह लौटने को तैयार हुआ तब भिक्षु ने उसे एक पत्र लिखकर दिया और कहा कि उसे केवल महल पहुँचने के बाद ही पढ़े। साथ ही, सलाह दी कि वह अपने घोड़े पर सवार होकर जाए क्योंकि वह तंदुरुस्त हो चुका था। घोड़े पर सवार राजा जब वहाँ से महल की ओर जा रहा था तो उसने देखा कि उसका घोड़ा बहुत धीरे और कठिनाई से चल रहा था। सड़क पर पड़े कंकड़ों के कारण उसे संतुलन बनाने में मुश्किल हो रही थी।

राजा अपने राज्य के उस क्षेत्र की स्थिति देखकर हैरान था। सड़कें खराब थीं और कचरे से भरी थीं। वह पहले कभी उस क्षेत्र में नहीं आया था। उसने महल पहुँचकर भिक्षु का पत्र पढ़ा। उसमें लिखा था कि राज्य के अधिकांश लोग केवल प्राकृतिक उपचार ही ले सकते थे जो भिक्षु उन्हें देता था क्योंकि उनका जीवन का स्तर अच्छा नहीं था। राजा होने के नाते यह उसका दायित्व था कि वह इस स्थिति को देखे और जाने। इसी कारण भिक्षु ने उसे घोड़े पर सवारी करने को कहा था।

राजा सोचने लगा कि वर्षों से मंत्रियों तथा ठेकेदारों द्वारा कर और समृद्धि के नाम पर जो धन लिया गया था, वह कहाँ गया। उसने फिर खुद सुनिश्चित किया कि सड़कें ठीक हों, लोग विकास में शामिल हों और समृद्धि बढ़े। वह चकित था कि कैसे एक व्यक्ति द्वारा उसे एक नई दुनिया से परिचित करवाना उस पर इतना बड़ा प्रभाव डाल सकता था। वह समझ गया कि स्वास्थ्य केवल शरीर से नहीं बल्कि समग्र कल्याण और समृद्धि से जुड़ा है। उसने यह भी जाना कि एक अच्छा चिकित्सक केवल चिकित्सा का ज्ञाता नहीं होता बल्कि उसमें अत्यधिक करुणा भी होती है - ठीक उसी तरह, जैसे भिक्षु में थी।

गतिविधि - चिकित्सा के क्षेत्र -

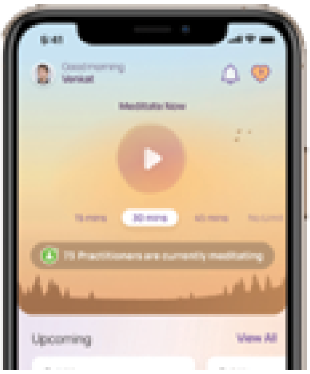
चिकित्सा के क्षेत्र में कई विशेषज्ञताएँ (specializations) होती हैं। क्या आप नीचे दिए गए क्षेत्रों को उनके अर्थों से मिला सकते हैं? इनमें से आपको कितनों के बारे में पता है?

त्वचा विज्ञान (Dermatology)	प्रतिरक्षा तंत्र के संक्रमणों से संबंधित
स्त्री रोग एवं प्रसूति विज्ञान (Gynaecology)	मातृत्व और प्रजनन स्वास्थ्य से संबंधित
कर्करोग विज्ञान (Oncology)	समस्याओं के चित्रण से संबंधित
तंत्रिका विज्ञान (Neurology)	त्वचा से संबंधित
अंतःस्रावी विज्ञान (Endocrinology)	हृदय से जुड़ी समस्याओं से संबंधित
नवजात विज्ञान (Neonatology)	ग्रंथियों और हार्मोन की समस्याओं से संबंधित
विकिरण चिकित्सा विज्ञान (Radiology)	कैंसर यानी कर्करोग से संबंधित समस्याओं का अध्ययन और इलाज
नेत्र विज्ञान (Ophthalmology)	तंत्रिका तंत्र को समझना और उसका इलाज करना
रोग प्रतिरक्षा विज्ञान (Immunology)	आँखों से संबंधित
हृदय रोग (Cardiac)	नवजात शिशुओं और उनकी समस्याओं से संबंधित

उत्तर

त्वचा विज्ञान (Dermatology) - त्वचा से संबंधित
स्त्री रोग एवं प्रसूति विज्ञान (Gynaecology)- मातृत्व और प्रजनन स्वास्थ्य से संबंधित
कर्करोग विज्ञान (Oncology) - कैंसर यानी कर्करोग से संबंधित समस्याओं का अध्ययन और इलाज
तंत्रिका विज्ञान (Neurology) - तंत्रिका तंत्र को समझना और उसका इलाज करना
अंतःस्रावी विज्ञान (Endocrinology) - ग्रंथियों और हार्मोन की समस्याओं से संबंधित
नवजात विज्ञान (Neonatology) - नवजात शिशुओं और उनकी समस्याओं से संबंधित
विकिरण चिकित्सा विज्ञान (Radiology) - समस्याओं के चित्रण से संबंधित
नेत्र विज्ञान (Ophthalmology) - आँखों से संबंधित
रोग प्रतिरक्षा विज्ञान (Immunology) प्रतिरक्षा तंत्र के संक्रमणों से संबंधित
हृदय रोग (Cardiac) - हृदय से जुड़ी समस्याओं से संबंधित

एआई जनित कलाकृति

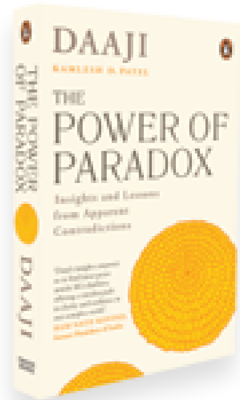


heartfulness app

ध्यान करने की आदत में निपुण बनें

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

heartfulnessapp.org



द पावर ऑफ़ पैराडॉक्स

- दाजी द्वारा लिखित

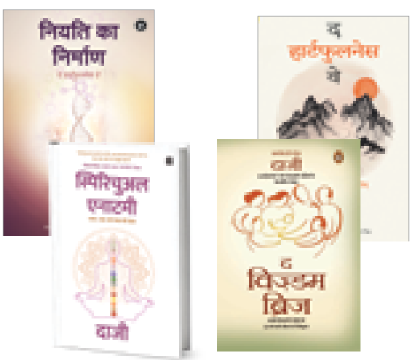
यह पुस्तक आध्यात्मिक और वैज्ञानिक जाँच के साथ दैनिक जीवन में आने वाले बाईस विरोधाभासों का अन्वेषण है। जीवन जीने के हार्टफुलनेस के तरीके से प्रेरित ये अभ्यास व्यक्ति के मन को साफ़ करने और हृदय को भावनाओं के बोझ से मुक्त करने में मदद करेंगे।

https://hfn.li/pop

हार्टफुलनेस योग शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम

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

heartfulness.org/yoga/



दाजी की प्रकाशित पुस्तकें

#1 **सर्वाधिक लोकप्रिय**

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

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

ध्यान के मास्टरक्लास सत्र

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

heartfulness.org/masterclass

अपनों से मिलें

अपने समीप एक प्रशिक्षक या ध्यान केंद्र ढूँढें।

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

हार्टफुलनेस के सरल अभ्यासों के बारे में जानिए

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

learning.heartfulness.org

hfnl!fe
Balance is beautiful

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

Forests by heartfulness

हम संपूर्ण भारत में लाखों वृक्ष लगा रहे हैं

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

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

अधिक जानकारी के लिए -

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

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