जून 2025

हार्टफुलनेस

प्रेम के पथ पर

प्राणाहुति दुनिया को बदल सकती है
दाजी

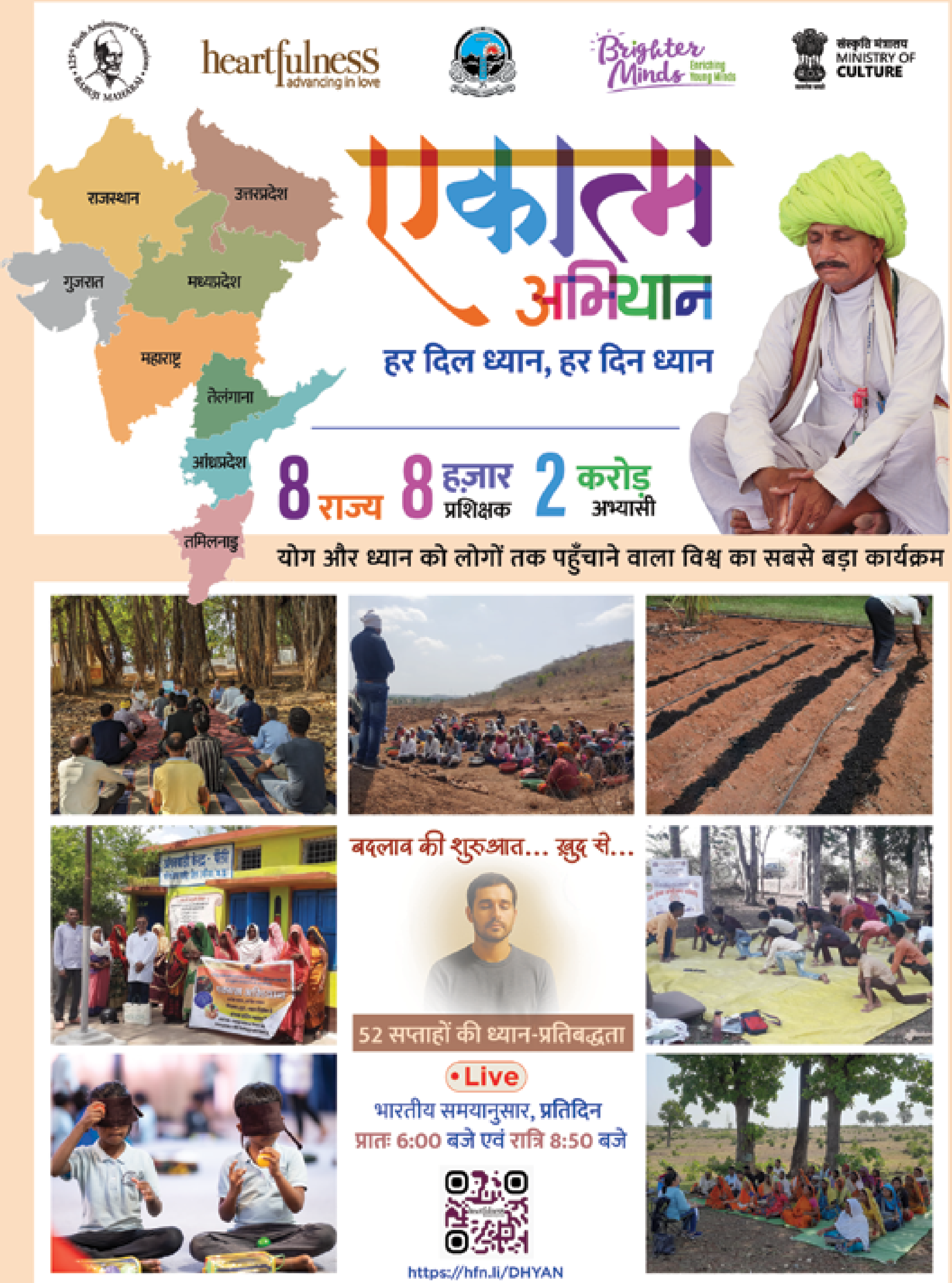
ध्यान में रुकावटें
नीना रुबिनस्टीन हैथवे

सुनना
रवि वेंकटेशन

अभ्यासियों के प्राणाहुति के अनुभव

प्राणाहुति

www.heartfulnessmagazine.com/hindi

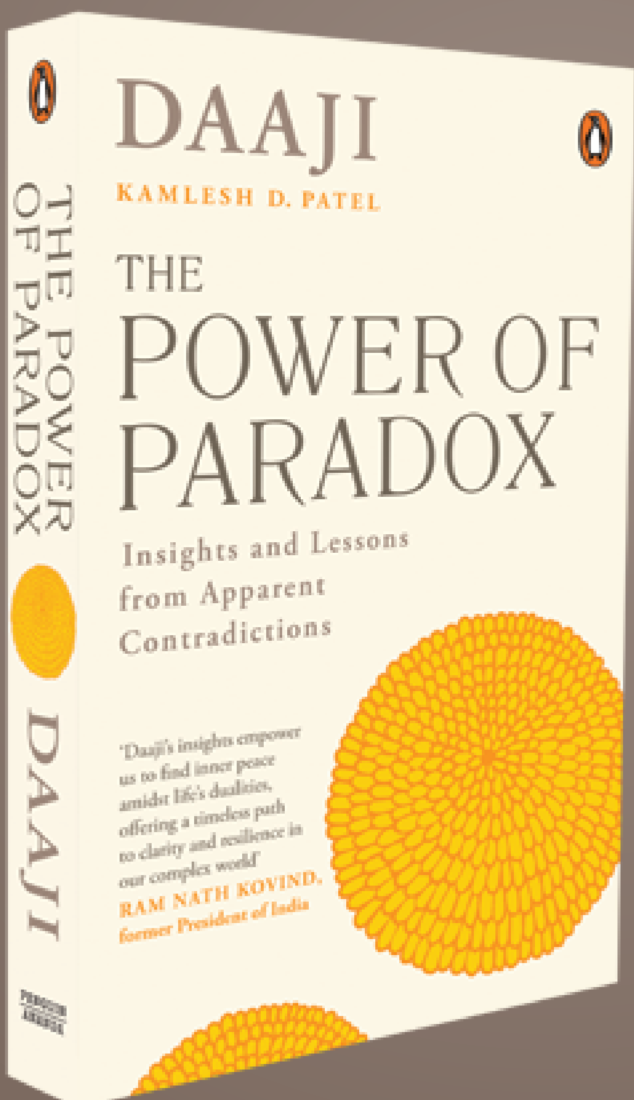

heartfulness
advancing in love
Brighter Minds
Enriching Young Minds
संस्कृति मंत्रालय
MINISTRY OF CULTURE
एकात्म अभियान
हर दिल ध्यान, हर दिन ध्यान
राजस्थान
उत्तरप्रदेश
गुजरात
मध्यप्रदेश
महाराष्ट्र
तेलंगाना
आंध्रप्रदेश
तमिलनाडु
8 राज्य
8 हज़ार प्रशिक्षक
2 करोड़ अभ्यासी
योग और ध्यान को लोगों तक पहुँचाने 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, एलिज़ाबेथ डेनली, ममता वेंकट सुब्रमण्यम, वनेसा पटेल, कशिश कलवानी, क्रिस्टीन प्रिसलैंड, सारा बब्बर, पूर्णिमा रामकृष्णन, अपूर्वा पटेल

डिज़ाइन, कला व फ़ोटोग्राफ़ी– उमा माहेश्वरी, लक्ष्मी गद्दाम, गायत्री पचपांडे, हार्टफुलनेस मीडिया टीम, सुब्रतो मुखर्जी, ए.आई.

लेखक– सारा बब्बर, दाजी, नीना रुबिनस्टीन हैथवे, विक्टर कन्नन, जेसन नटिंग, सूरज सहगल, एमिली सु, रवि वेंकटेशन, सेंथिल विश्वनाथन

साक्षात्कार– जे.सी. लिटिल

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

ISSN 2455-7684

योगदान के लिए
contributions@heartfulnessmagazine.com

विज्ञापन के लिए
advertising@heartfulnessmagazine.com

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

संपादक – नीरज कुमार

द्वारा मुद्रित – सुनील कुमार
आर के प्रिंट हाउस, मकान नंबर 11-6-759, तीसरी मंज़िल, आनंद कॉम्प्लेक्स, लकड़ी का पुल, हैदराबाद, तेलंगाना 500004, भारत।

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

सत्त्वाधिकार © 2022 हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट
सर्वाधिकार सुरक्षित

heartfulness
advancing in love

प्राणाहुति

प्रिय पाठकों,

19 वीं सदी के अंत में एक शांत आध्यात्मिक क्रांति हुई। लालाजी ने प्राणाहुति की सूक्ष्मतम कला की पुनः खोज की जो हमें हर चीज़ के केंद्र के साथ जोड़ती है। जीवित गुरु या प्रमाणित प्रशिक्षक द्वारा प्राणाहुति के प्रवाह को हृदय की ओर सक्रिय करने से आत्मा की उस शाश्वत और अनंत उपस्थिति, जो हमेशा हमारे साथ है, से जुड़ने की क्षमता विकसित होती है। यदि हम एक क्षण के एक करोड़वें हिस्से के लिए भी आत्मा के अस्तित्व से जुड़े न रहें तो हमारा अस्तित्व ही नहीं रहेगा।

21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस था जिसे मनाने के लिए हम प्राणाहुति के परिवर्तनकारी प्राचीन योगिक आध्यात्मिक सत्व का गुणगान करते हैं। इस अंक में हम दाजी से प्राणाहुति के बारे में और आनंद का नृत्य नामक प्रार्थना के बारे में जानेंगे। जेसन नटिंग तात्कालिक सफ़ाई के अभ्यास को प्रस्तुत करते हैं और हार्टफुलनेस के अभ्यासी प्राणाहुति पर अपने अनुभव बताते हैं। सेंथिल विश्वनाथन शून्य की शक्ति के बारे में, रवि वेंकटेशन असाधारण श्रवण के बारे में और डॉ. श्रीनाथ अनंतनेनी एवं बी. रतिनसबापति भविष्य को हरा-भरा बनाने के बारे में बात करते हैं। जे.सी. लिटिल एक कला लेख प्रस्तुत करती हैं जिसका शीर्षक है ‘कला एक सच्चा माध्यम है’, भावना खेमलानी अपने आप से पुनः जुड़ने के लिए डिजिटल उपकरणों से दूर होने के बारे में लिखती हैं। हमें ऐमली सू से एक प्रार्थना रूपी आशीर्वाद और विश्व संगीत दिवस मनाने के लिए सारा बब्बर से बच्चों के लिए एक कहानी भी मिली है।

अगले माह हम कर्म, ज्ञान एवं भक्ति योग पर केंद्रित रहेंगे। हम आपके विचार भी जानना चाहेंगे। अतः कृपया अपने पत्र, लेख एवं कहानियाँ हमें यहाँ भेजें - contributions@heartfulnessmagazine.com

पढ़ने का आनंद लें,
संपादकगण

अंदर

अपनी देखभाल

प्राणाहुति
दाजी
12

आनंद का नृत्य
दाजी
15

हल्कापन पुनः प्राप्त करने का अभ्यास
जेसन नटिंग
18

प्रेरणा

शून्य की शक्ति
सेंथिल विश्वनाथन
24

प्राणाहुति के अनुभव
विभिन्न लेखक
28

कार्यक्षेत्र

आपकी टीम की स्पंदनिक अनुकूलता क्या है?
विक्टर कन्नन
36

सुनना
रवि वेंकटेशन
40

रिश्ते

प्रेम के लिए पूर्व-शर्तें
डॉ. इचक अडीज़ेस
46

समुदाय का निर्माण कैसे करें
सूरज सहगल
50

ध्यान में रुकावटें
नीना रुबिनस्टीन हैथवे
52

पर्यावरण

हरित भविष्य - विज्ञान, देखभाल एवं संधारणीयता
बी. रतिनसबापति एवं डॉ. श्रीनाथ अनंतनेनी
58

रचनात्मकता

कला एक सच्चा माध्यम है
जे.सी.लिटिल
66

पुनः जुड़ने के लिए उपकरणों से दूर रहना
भावना खेमलानी
70

ध्यान में प्रार्थना
एमिली सू
74

बच्चे

विख्यात संगीतज्ञ तानसेन
सारा बब्बर
78

दाजी

दाजी हार्टफुलनेस के मार्गदर्शक हैं। वे एक प्रवर्तक एवं शोधकर्ता हैं जो अध्यात्म, विज्ञान एवं चेतना के विकास के क्षेत्रों में सामान रूप से सिद्ध हैं। वे मानवीय क्षमता की हमारी समझ को एक नए स्तर पर ले गए 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।

श्रीनाथ अनंतनेनी

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

बी. रतिनसबापति

रतिनसबापति एक पारिस्थितिकीविद् हैं, जिन्होंने महत्वपूर्ण पारिस्थितिक परियोजनाओं का नेतृत्व किया है, जैसे कि अड्यार इको पार्क का जीर्णोद्धार, लुप्तप्राय रुद्राक्ष वृक्ष का संरक्षण तथा पश्चिमी घाट और पूर्वी तट पर कई वृक्षारोपण और हरियाली प्रयास। उन्होंने 15 पुस्तकें और 55 से अधिक शोध पत्र लिखे हैं।

एस.एस. रामकृष्णन

रामकृष्णन वर्ष 1972 से हार्टफुलनेस ध्यान के अभ्यासी और प्रशिक्षक हैं। उन्होंने भारत और अमेरिका में विभिन्न ध्यान प्रणालियों का अध्ययन किया है और हार्टफुलनेस को बोस्टन, ट्रॉय (न्यूयॉर्क), मैंगलोर, तिरुप्पूर, कोयंबटूर और चेन्नई जैसे शहरों में लोगों तक पहुँचाया है। वर्तमान में वे अपनी पत्नी के साथ कान्हा शांतिवनम् में रहते हैं, जो हार्टफुलनेस संस्थान का वैश्विक मुख्यालय है।

लेखक

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।

नेगिन खोरासानी

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

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।

भावना खेमलानी

भावना बैंकॉक स्कूल ऑफ मैनेजमेंट में प्रोफ़ेसर, लेखिका और संपादक, बियॉन्ड बुक्स फ़ॉर इंटरनेशनल स्कूल्स के लिए ईसीए कोच, बैंकॉक महिला लेखक समूह की सह- नेतृत्वकर्ता, टास्क ह्यूमन की कोच, रेकी मास्टर और कोलकाता, भारत में एडवाइज़री बोर्ड ऑफ़ व्हाट अबुक पब्लिशिंग में सलाहकार हैं।

सूरज सहगल

सूरज ने यूसी बर्कले हास से एमबीए किया है। उन्होंने बड़े सरकारी ग्राहकों के लिए सलाहकार के रूप में काम किया है और जॉर्जिया टेक से इंजीनियरिंग की पढ़ाई की 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।

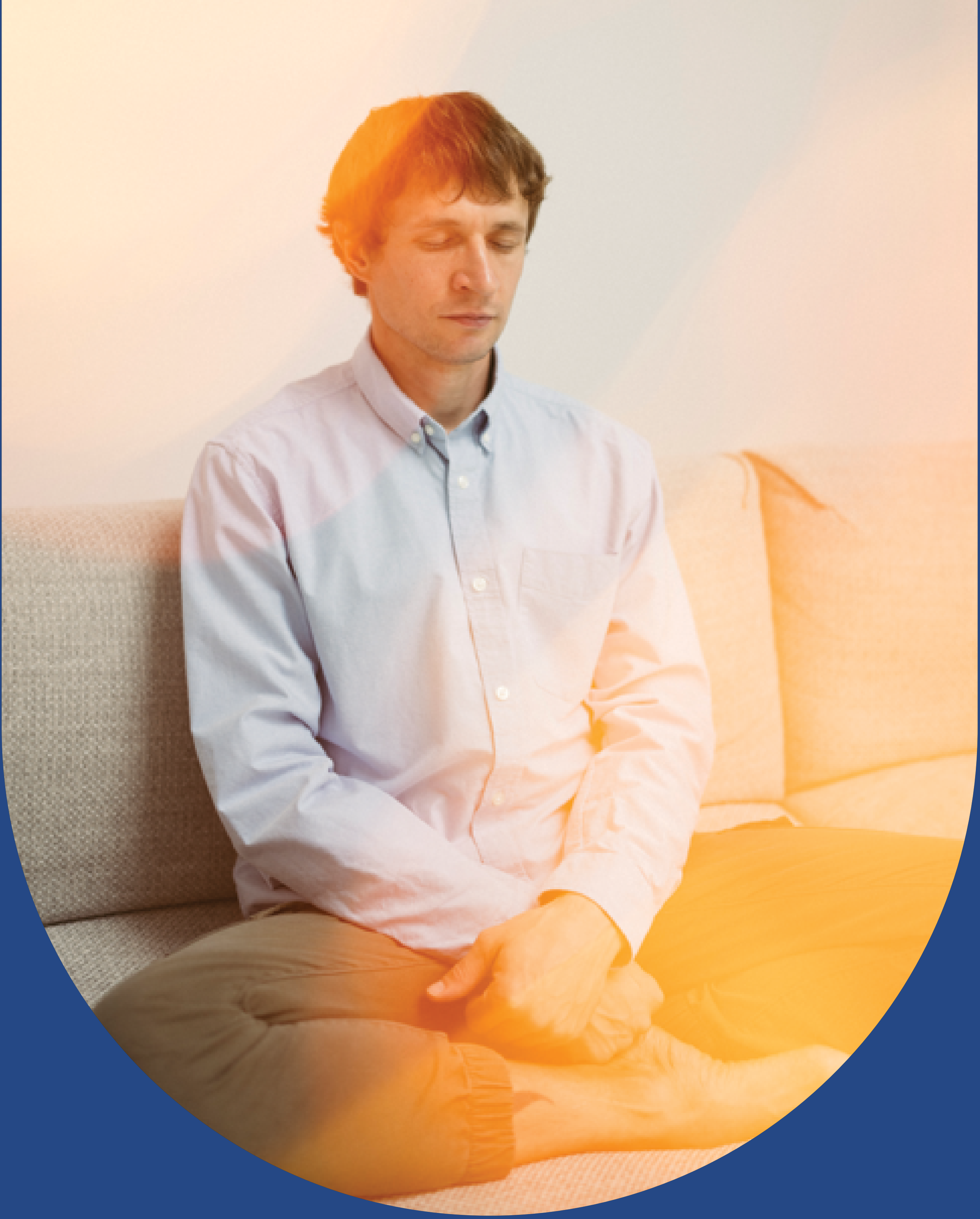
सारा बब्बर

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।

अपनी देखभाल

“मेरे अभ्यास की पूरी अवधि शांति और सुकून,
जिसके लिए सब लालायित रहते हैं, के बजाय
दर्दभरी बेचैनी में गुज़री है।”

-बाबूजी



आधुनिक जीवन के लिए आध्यात्मिक अभ्यास और मनोभाव

यदि हम चाहें तो प्राणाहुति संसार को बदल सकती है

दाजी हार्टफुलनेस ध्यान की परिवर्तनकारी शक्ति, प्राणाहुति, का वर्णन कर रहे हैं जिससे हमारा ध्यान अंदर, हृदय के केंद्र की ओर मुड़ जाता है।

प्राणाहुति हार्टफुलनेस ध्यान की विशेषता है। यह हमारे ऊर्जा क्षेत्र में मौजूद आंतरिक जटिलताओं को हटाती है जिससे आध्यात्मिक चक्र स्वच्छ एवं प्रकाशित हो जाते हैं। इससे हम हल्का, शुद्ध एवं सहज महसूस करते हैं। प्राणाहुति प्रेम है और यह ध्यान को सचमुच ऊर्जस्वी बना देती है।

संस्कृत शब्द प्राणाहुति (प्राण + आहुति) में प्राण का अर्थ है ऊर्जा या सत्व और आहुति का अर्थ है देना। प्राणाहुति एक जीवित गुरु द्वारा दी जाती है जो अनंत स्रोत से जुड़ा हुआ होता है। अतः वे खाली हुए बिना, निरंतर प्राणाहुति दे सकते हैं। यह गुरु के माध्यम से साधकों के हृदयों तक बहने वाला दिव्य सत्व है, बिलकुल वैसे ही जैसे माँ का प्रेम अपने बच्चों के विकास व पोषण के लिए स्वाभाविक रूप से बहता रहता है।

जब एक हार्टफुलनेस का अभ्यासी प्राणाहुति के बारे में सोचता है, वह बहना शुरू हो जाती है और वह, चाहे जहाँ कहीं भी हो, उसे तुरंत प्राप्त करने लगता है क्योंकि प्राणाहुति भौतिक नियमों के अधीन नहीं है। प्रकाश भी तुरंत कहीं नहीं जा सकता। यदि हम आइंस्टीन के समीकरण $E=mc^2$ में प्रकाश की गति की जगह कालातीत गति डाल दें तो उसकी परिणामी ऊर्जा अनंत होती है और उसका स्रोत भी अनंत ही होता है। यही प्राणाहुति है।

प्राणाहुति के प्रभाव को समझने में मदद करने वाला एक अन्य वैज्ञानिक सिद्धांत है ‘उत्क्रम-माप’ यानी एंट्रॉपी। उत्क्रम-माप किसी भी तंत्र में अव्यवस्था का माप है। इसके स्तर को कम रखने के लिए एक ऐसे निवेश की ज़रूरत होती है जो स्थिरता लाए ताकि तंत्र विघटित न हो। जब हमारा ध्यान बाहर की ओर रहता है तब हमारा तंत्र अस्थिर व अव्यवस्थित होता है और जब इसे अंदर केंद्र की ओर खींचा जाता है तब यह स्थिर होने लगता है। प्राणाहुति स्वाभाविक रूप से हमारे ध्यान को अंदर की ओर खींचती है और हमारा तंत्र बहुत स्थिर व संतुलित हो जाता है जिससे अव्यवस्था कम होती जाती है। और हमारा केंद्र क्या है? यह हमारी आत्मा है। हम तनावमुक्ति, मन की स्थिरता, भावनात्मक संतुलन और शांति के रूप में प्राणाहुति के प्रभाव को महसूस करते हैं।

जब हम अपने मन को नियंत्रित नहीं कर पाते हैं या चेतना की विभिन्न परतों में आगे नहीं बढ़ पाते हैं तब यह प्राणाहुति ही है जो छड़ी या बैसाखी की तरह काम करती है जिसकी सहायता से चेतना अन्य आयामों में विस्तार करती है। यह हमें एक स्तर से दूसरे स्तर तक जाने में सहायता करती है ताकि हम मन की अधिचेतना में उड़ान भर सकें और अवचेतना की गहराई में डुबकी लगा सकें। यही इसकी मुख्य भूमिका है।

आध्यात्मिकता का आह्वान है परिवर्तन - आज हम जो कुछ भी हैं, उससे बदलकर वह बनें जो हम बन सकते हैं। वह बनने से हमें क्या रोकता है? हमारे संस्कारों और अतीत की छापों से हमारे ऊर्जा क्षेत्र में होने वाला भारीपन। प्राणाहुति हमें इन बंधनों से मुक्त करती है। जिस प्रकार कपड़ों में मौजूद सिलवटों को इस्त्री से हटाया जाता है उसी प्रकार प्राणाहुति छापों को हटा देती है। प्राणाहुति संस्कारों के मूल तक जाकर उनके स्पंदनों को पूरी तरह से खत्म कर देती है।

केन उपनिषद् में प्राणाहुति का वर्णन 'प्राणस्य प्राणः' कहकर किया गया है जिसका अर्थ है 'प्राण के प्राण'। जैसे ही हमें पहली बार प्राणाहुति मिलती है, हमारी आत्मा को पोषण मिलता है और हमारी प्राण ऊर्जा व अस्तित्व में ताज़गी आ जाती है, जैसे वर्षा-ऋतु की पहली बारिश के बाद पेड़ तरोताज़ा हो जाते हैं।

जब हम अपने मन को नियंत्रित नहीं कर पाते हैं या चेतना की विभिन्न परतों में आगे नहीं बढ़ पाते हैं तब यह प्राणाहुति ही है जो छड़ी या बैसाखी की तरह काम करती है जिसकी सहायता से चेतना अन्य आयामों में विस्तार करती है। यह हमें एक स्तर से दूसरे स्तर तक जाने में सहायता करती है ताकि हम मन की अधिचेतना में उड़ान भर सकें और अवचेतना की गहराई में डुबकी लगा सकें। यही इसकी मुख्य भूमिका है।

हम हार्टफुलनेस ध्यान के पहले सत्र में ही प्राणाहुति प्राप्त करते हैं। और जब हमें प्राणाहुति के साथ और उसके बिना ध्यान करने में अंतर महसूस होता है, हम चेतना में आए परिवर्तन को समझ जाते हैं जो प्राणाहुति से होता है।

आनंद का नृत्य

दाजी कुछ सरल उपाय बता रहे हैं ताकि हम वे चीज़ें दूर कर सकें जो हमें बोझिल बना रही हैं व उन चीज़ों को छोड़ सकें जो अब खुशी नहीं देतीं ताकि उस स्वतंत्रता व शांति के लिए जगह बना पाएँ जिसे महसूस करना हमारे लिए महत्वपूर्ण है।

कोई नृत्य करके खुश हो सकता है –
जैसे सूरज की रोशनी हिलते हुए पत्तों के बीच से अपना रास्ता खोज लेती है।
तन झूमता है और आत्मा को कुछ ऐसा याद आ जाता है
जिसे महसूस करना वह भूल गई थी।

लेकिन इससे भी बड़ा सच तो यह है -
कि यह आनंद ही है जिसे पाकर व्यक्ति नाच उठता है।
एक लय जो संगीत से पैदा नहीं हुई है,
बल्कि अस्तित्व की शांत उमंग से पैदा हुई है।

और इसे -
इसे गढ़ा नहीं जा सकता है।
न कोई उदासी से जुड़ी मुस्कान,
न कोई आशा में उठाया गया कदम,
इस अपार आनंद की नकल कर सकता है।

क्योंकि आनंद एक लौ है
जो हमें नचाती है।

युवाओं के लिए जीवन उतार-चढ़ाव से भरा हो सकता है - स्कूल, पढ़ाई, परिवार, दोस्त और वे पागल कर देने वाले क्षण जब वाई-फ़ाई भी काम करना बंद कर देता है। ऐसे में व्यक्ति व्यग्र या अटका हुआ महसूस करता है। इसलिए जब मैं किशोरों से आध्यात्मिक मुक्ति जैसे गंभीर विषय की गहराई में उतरने के बारे में बात करता हूँ तब वे मुझसे ज़रूर पूछते हैं, “कैसे करें?”

यह भावात्मक लग सकता है लेकिन इसे ऐसे समझें जैसे कि आप वीडियो गेम में एक स्तर ऊपर पहुँच जाते हैं। हर स्तर पर आगे बढ़ते समय आप किसी चुनौती को ही नहीं जीतते बल्कि आपको जागरूकता, स्पष्टता और स्वतंत्रता की नई परतों के बारे में पता चलता है। और इसका रहस्य क्या है? अपनी आंतरिक दुनिया को स्वच्छ एवं व्यवस्थित करना मन और हृदय के लिए विशेषज्ञ मैरी कोंडो (एक जापानी विशेषज्ञ द्वारा विकसित किया गया, घर को स्वच्छ रखने का तरीका) के एक सत्र जैसा है।

जब मन इन आंतरिक बोझों से मुक्त हो जाता है तब यह स्पष्टता, साहस और पर्याप्त आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ता है जो आपके स्वयं को और दुनिया को देखने के नज़रिए को बदल देता है।

पहला चरण - हृदय को हल्का करें - इच्छाओं की पकड़ को ढीला करें

इच्छाओं को अपने मन में मौजूद छोटे खरपतवारों की तरह समझें। जिस प्रकार ये खरपतवार जहाँ-तहाँ उगते और फैलते हैं उसी प्रकार इच्छाएँ आपको और अधिक की पूर्ति करने, अधिक होने और अधिक पाने के लिए उकसाती हैं। ऐसा नहीं है कि कुछ चाहना बुरा है लेकिन समस्या तब होती है जब ये खरपतवार रूपी इच्छाएँ अनियंत्रित रूप से बढ़ती हैं, आपकी खुशियों का गला घोटती हैं और दशाओं को प्रभावित करती हैं। क्या आपको वह समय याद है जब आप नवीनतम फ़ैशन वाले जूते लेना चाहते थे जिसके बारे में हर कोई बात करता था? या शायद आप उन्हें किसी पार्टी में पहनकर जाना चाहते थे या आप किसी पोस्ट पर निश्चित संख्या में लाइक चाहते थे। आखिरकार, जब आपने उन जूतों को प्राप्त कर लिया तब उत्साह कुछ समय तक तो बना रहा लेकिन फिर वह फीका पड़ने लगा। और बहुत जल्द आप में किसी अन्य वस्तु को पाने की तीव्र इच्छा उत्पन्न हो गई। हृदय को हल्का बनाने की कला इस दुष्चक्र को पहचानने और इससे बाहर निकलने में निहित है। अपनी खुशी को कुछ पाने या हासिल करने पर निर्भर करने के बजाय हर पल का आनंद लेना सीखें, जैसा भी वह है। आपकी इच्छाएँ आपकी पहचान नहीं बनातीं। उन्हें तो जड़ जमाने से पहले ही छोड़ दें। जब आप ऐसा करते हैं तब आपका हृदय हल्का, स्वतंत्र और जीवन की सहज खुशियों के प्रति ग्रहणशील बन जाता है।

दूसरा चरण - मन को मुक्त करें - भय और राय कायम करने की ज़ंजीरों को तोड़ दें

कल्पना करें कि अदृश्य ज़ंजीरें आपके विचारों को बाँध रही हैं। ये ज़ंजीरें भय, स्वयं पर संदेह और दूसरों की राय की ज़ंजीरें हैं। ये हमेशा प्रबल नहीं होतीं। ये अक्सर सूक्ष्म होती हैं जैसे एक धीमी आवाज़ कह रही हो, “क्या होगा यदि मैं उतना अच्छा नहीं हूँ?” या “वे मेरे बारे में क्या सोचेंगे?” हो सकता है कि आपने ऑनलाइन कुछ पोस्ट करने में झिझक महसूस की हो क्योंकि आपको डर था कि कोई उस पर कमेंट नहीं करेगा या आप उत्तर जानते हुए भी कक्षा में चुप रहे। इन ज़ंजीरों को तोड़ना जागरूकता विकसित करने की एक प्रक्रिया है। उन कहानियों पर गौर करें जो आप खुद को सुनाते रहे हैं और धीरे से उन्हें फिर से लिखें। कुछ साबित करने की ज़रूरत, दूसरों को खुश करने की ज़रूरत और परिपूर्ण होने की ज़रूरत को छोड़ दें। जब मन इन आंतरिक बोझों से मुक्त हो जाता है तब यह स्पष्टता, साहस और पर्याप्त आत्मविश्वास के

साथ आगे बढ़ता है जो आपके स्वयं को और दुनिया को देखने के नज़रिए को बदल देता है।

तीसरा चरण - पीठ पर लटकाए थैले को खाली करें - अतीत जहाँ है वहीं रहने दें

अपने मन की कल्पना पीठ पर लटकाए थैले के रूप में करें जो हर उस चोट, पछतावे और शर्मनाक यादों, जिन्हें आपने कभी भी ढोया है, से ऊपर तक भरा हुआ है। यह भारी है, है न? और यह आपकी गति को धीमा कर देता है। उस समय के बारे में सोचें जब आप सबके सामने फिसल गए थे या जब आपने कक्षा में कुछ मूर्खतापूर्ण कहा था और आपको लगा था कि आप कभी उसे भुला नहीं पाएँगे। वर्तमान में उपस्थित रहने के लिए आपको अतीत को मिटाने की ज़रूरत नहीं है, बस उसे हर जगह ढोना बंद कर दें। इस थैले को खाली करने के लिए समय निकालें। जिसे माफ़ करने की ज़रूरत है, उसे माफ़ कर दें, जिसे छोड़ने की ज़रूरत है, उसे छोड़ दें और जो अब आपके काम का नहीं है उसे पीछे छोड़ दें। बोझ से मुक्त मन के साथ वर्तमान उत्साहपूर्ण व जीवंत हो जाता है और एक ऐसा स्थान बन जाता है जहाँ शांति अब मात्र एक विचार नहीं बल्कि एक अनुभव बन चुकी है।

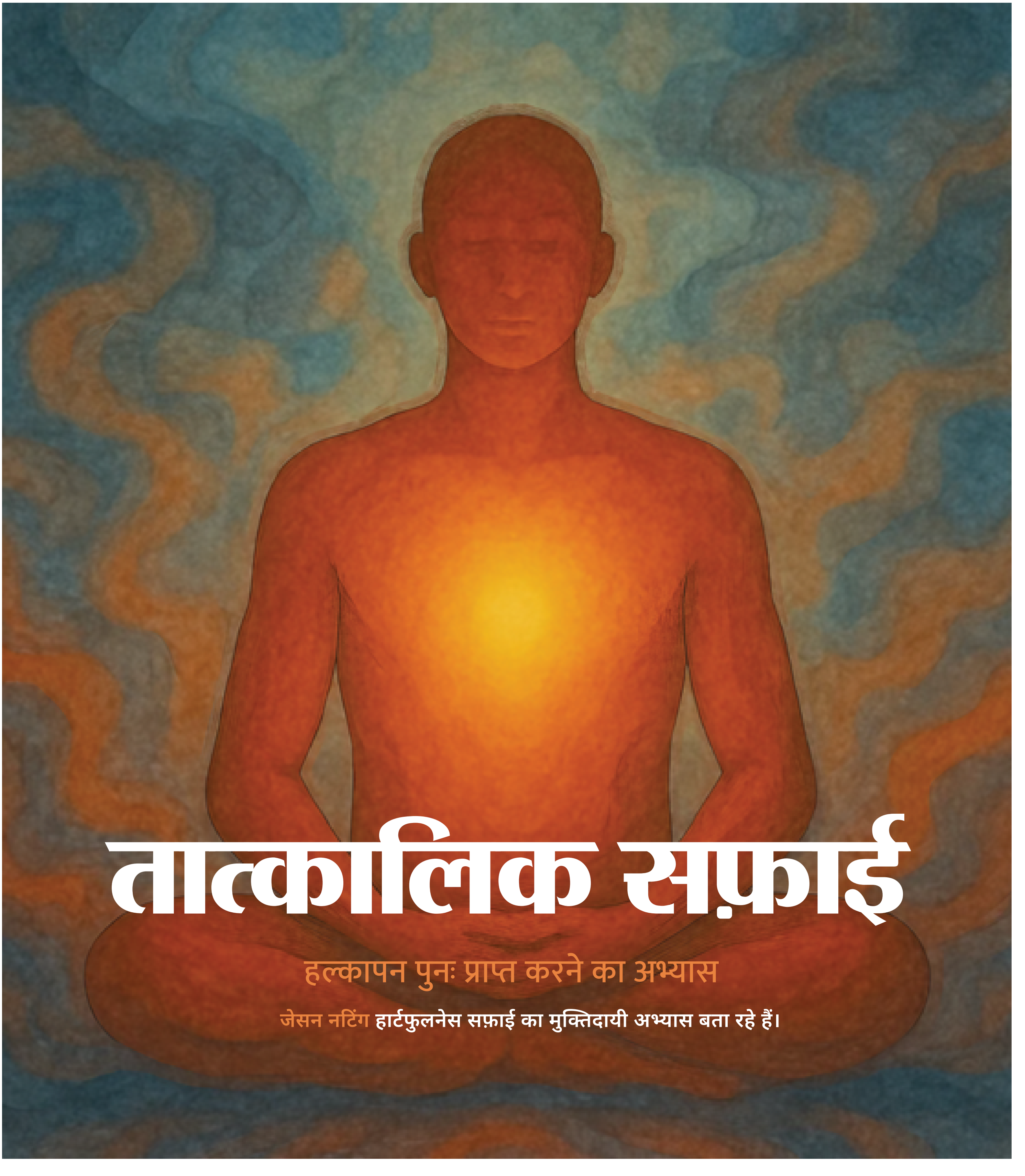
चौथा चरण - दिव्यता का आलिंगन करें - यह आपकी आत्मा का असली घर है

इस बिंदु पर पहुँचकर आप केवल हल्के नहीं होते बल्कि आप स्वतंत्र भी होते हैं - जीवन को उसके सबसे व्यापक रूप में अनुभव करने के लिए स्वतंत्र। यह एक भव्य और पवित्र कक्ष में प्रवेश करने जैसा है जहाँ आप परम ज्ञान एवं गहनतम शांति प्राप्त कर सकते हैं। वहाँ कोई कतार नहीं है, कोई बाधा नहीं है, सिर्फ़ ब्रह्मांड का सौहार्द और प्रकाश है जो आपका आलिंगन करता है। आप उनके साथ चलते हैं जो आपसे पहले इस मार्ग पर चल चुके हैं - स्वामी विवेकानंद, बाबूजी महाराज, थेरेज़ ऑफ़ लीसिओ और आपको एहसास होता है कि आप कभी अकेले नहीं थे। यह ज्ञान और प्रकाश हमेशा से आपके भीतर था और हमेशा ही आपकी पहुँच में था।

आध्यात्मिक मुक्ति आपकी है!

कलाकृति - गायत्री पचपांडे

जिसे माफ़ करने की ज़रूरत है, उसे माफ़ कर दें, जिसे छोड़ने की ज़रूरत है, उसे छोड़ दें और जो अब आपके काम का नहीं है उसे पीछे छोड़ दें। बोझ से मुक्त मन के साथ वर्तमान उत्साहपूर्ण व जीवंत हो जाता है और एक ऐसा स्थान बन जाता है जहाँ शांति अब मात्र एक विचार नहीं बल्कि एक अनुभव बन चुकी है।



तात्कालिक सफ़ाई

हल्कापन पुनः प्राप्त करने का अभ्यास

जेसन नटिंग हार्टफुलनेस सफ़ाई का मुक्तिदायी अभ्यास बता रहे हैं।

पुरानी बातों पर सोचते रहना, उनके कारण चिंतित रहना हमारे लिए अच्छा नहीं होता है। इसे हमें बंद करना चाहिए। इस प्रक्रिया में कभी-कभी सबसे कठिन यह जानना होता है कि कहाँ से शुरू किया जाए।

आप इसे नाम देने से पहले ही महसूस कर लेते हैं - तनाव, बेचैनी, भावनात्मक भार। आपके अंदर एक तरह की हलचल सी मच जाती है - एक तकलीफ़देह बातचीत, एक तनाव की लहर, एक पुराना स्वरूप फिर से उभर आता है। आप केंद्रित होना चाहते हैं, लेकिन आप कुछ ऐसा लेकर चल रहे होते हैं जो आपको स्थिर नहीं होने देता। यही वह स्थिति है जहाँ हार्टफुलनेस सफ़ाई कार्य करती है।
यह हर रोज़ शाम को किया जाने वाला एक अभ्यास है, लेकिन यह एक ऐसा शक्तिशाली साधन भी है जिसका उपयोग आप किसी भी समय भावनात्मक अवशेष दिखने पर कर सकते हैं।

यह है मुश्किल हालात में की जाने वाली सफ़ाई -
एक सरल, शक्तिशाली मुक्तिदायक अभ्यास जो आपको तरोताज़ा होने, संतुलन बहाल करने और आंतरिक प्रकाश की ओर लौटने में मदद करता है।
जब भार बना रहता है, हम पूरे दिन विचारों, भावनाओं, बातचीत और प्रतिक्रियाओं से छापें जमा करते रहते हैं, जिन्हें हार्टफुलनेस में संस्कार कहते हैं।
हालाँकि कई संस्कार अपने आप खत्म हो जाते हैं, लेकिन कुछ अन्य हमारे तंत्र में भारीपन छोड़ जाते हैं।
शायद आपको हमेशा पता भी न चले कि इसका कारण क्या है।
आप बस कुछ अजीब सा महसूस करते हैं।
यह आपके लिए संकेत है –
यह उसे बाहर निकालने का समय है।

मुश्किल हालात में की जाने वाली सफ़ाई - क्या और क्यों?

पारंपरिक हार्टफुलनेस सफ़ाई शाम को की जाती है,
ताकि दिन भर की संचित छापों को दूर किया जा सके।
लेकिन कभी-कभी, शाम तक इंतज़ार नहीं किया जा सकता।
भावनात्मक उपद्रव किसी भी समय पैदा हो जाते हैं।
आपातकालीन सफ़ाई शाम के अभ्यास का एक छोटा व केंद्रित स्वरूप है।

यह भावनात्मक हलचल को दूर करता है, ताकि आप स्पष्टता के साथ आगे बढ़ सकें –

दिन खत्म होने का इंतज़ार किए बिना।

आप जो महसूस करते हैं, यह उसे दबाता नहीं है। यह जगह बनाता है, ताकि आप अब उसमें अटके न रह जाएँ।

एक सरल तरीका –

यदि औपचारिक सफ़ाई के लिए बैठने में देरी है या फिर यह एक खयाल ही लगता है,

तो इससे सचमुच इसकी शुरुआत की जा सकती है –
खासकर तनाव या प्रतिरोध के क्षणों के दौरान।
दो से पाँच मिनट का समय लें।
आराम से बैठें।
धीरे से अपनी आँखें बंद करें।
शुरू करें।

शुरू करने से पहले - एक मानसिक उपाय

यदि आप बहुत ज़्यादा बेचैन या अलग-थलग महसूस कर रहे हैं और यह नहीं कर पा रहे हैं तो खुद से पूछें -

- मैं अभी किस चीज़ को पकड़े हुए हूँ?
- इस पल में मुझे अब किस चीज़ की ज़रूरत नहीं है?
- क्या मैं नियंत्रित किए बिना इसे अपने अंदर से गुज़रने दे सकता हूँ?

आप कुछ ठीक करने की कोशिश नहीं कर रहे हैं।
बस जो मौजूद है, आप उसे स्वीकार कर रहे हैं।
यह कोमल मानसिक जाँच प्रतिरोध को कम कर सकती है -
और आपको दिमाग से दिल की ओर जाने में मदद कर सकती है।

चरण 1 - एक शब्द

अपने आंतरिक रुख को बदलने के लिए एक शब्द चुनें -

- होने दें – यदि आपकी दबाने या टालने की आदत है
- खुलें – यदि आप नियंत्रित या बंधा हुआ महसूस करते हैं
- जाने दें – यदि आपको नियंत्रण करने की आदत है

इसे अपने अंदर मन में कहें।
यह कोमल संकेत आपके तंत्र को संकेत देता है कि इसे छोड़ सकते हैं।

चरण 2 – मुक्त होने की कल्पना करें

धीरे से कल्पना करें कि सारा भारीपन –
भावनात्मक अवशेष, तनाव, भ्रम –
आपके तंत्र से बाहर निकल रहा है।
इसे अपनी पीठ से धुएँ या भाप की तरह बाहर निकलते हुए, अंतरिक्ष में घुलते हुए महसूस करें।
इस अनुभूति को आगे बढ़ने दें।
किसी भी चीज़ पर ज़ोर न डालें।
बस मौजूद रहें और गौर करें।

चरण 3 - साँस लें और आराम करें

एक सचेत साँस छोड़ें।

अपने कंधों को ढीला छोड़ दें।

अपने जबड़े को ढीला करें।

अपने हाथों को आराम से गोद में रखें।

यह शारीरिक बदलाव आपके तंत्रिका तंत्र को आराम पहुँचाता है –

गहरी सफ़ाई के लिए जगह बनाता है।

चरण 4 -प्रकाश को आमंत्रित करें

कल्पना करें कि एक कोमल, शुद्ध प्रकाश

आपके हृदय में सामने से प्रवेश कर रहा है।

इसे उस जगह को भरने दें

जहाँ पहले भारीपन था।

यहाँ कोई प्रयास नहीं करना पड़ता –

बस खुलापन है।

हल्केपन को फैलते हुए महसूस करें।

चरण 5 - स्वाभाविक स्थिति में वापस लौटें

इस स्थिति में कुछ क्षण और आराम से बैठें।

फिर, धीरे से अपनी जागरूकता को

अपने शरीर और आस-पास के परिवेश पर वापस लाएँ।

जब तैयार हों तब अपनी आँखें खोलें।

यह देखने की कोशिश न करें कि अनुभूति खत्म हो गई है या नहीं।

बस ध्यान दें -

क्या आप ज़्यादा स्पष्ट महसूस करते हैं?

हल्का?

थोड़ा और अपने जैसा?

बस इतना ही काफ़ी है।

यदि आप फिर भी भारीपन महसूस करते हैं

तो कोई बात नहीं।

निकालने का अर्थ मिटाना नहीं है।

इसका मतलब पकड़ को ढीला करना है।

आप अभी भी किसी भावना को महसूस कर सकते हैं,

लेकिन अब आप उस पर प्रतिक्रिया नहीं कर रहे हैं।

आपने चक्र तोड़ दिया है।

और जितना ज़्यादा आप साफ़ करेंगे,

उतनी ही ज़्यादा छापें स्रोत में विलीन होती जाएँगी।

इसी तरह आंतरिक परिवर्तन होता है –

बल से नहीं,

बल्कि बार-बार पकड़ छोड़ने से।

और समय के साथ, जैसे-जैसे हृदय ज़्यादा परिष्कृत होता जाता है और अभ्यास गहरा होता जाता है, चीज़ों पर पकड़ छोड़ना ज़्यादा स्वाभाविक होता जाता है।

दिल अपने आप खुलने लगता है - नरम, संवेदनशील और सिखाने योग्य बन जाता है।

इन शांत क्षणों में, बिना प्रयास के भी, कृपा प्राप्त होती है।

जैसे-जैसे हम सफ़ाई करते रहते हैं, छापें अपनी पकड़ खोती जाती हैं और हृदय अपनी मूल स्थिति को याद करने लगता है।

हमें एहसास होता है - यह प्रक्रिया केवल हटाने के बारे में नहीं है, यह वापस लौटने के बारे में है।

आपात स्थिति में की जाने वाली सफ़ाई का उपयोग कब करें

- भावनात्मक बातचीत के बाद
- बड़े फ़ैसले लेने से पहले
- जब आपका मन अस्पष्ट होता है
- लालसा, तनाव या आंतरिक प्रतिरोध के दौरान
- जब भी आप अटके हुए या अस्थिर महसूस करते हैं

आपात स्थिति में की जाने वाली सफ़ाई केवल मुश्किल क्षणों के लिए ही नहीं है।

यह किसी भी क्षण के लिए है

जब आप हल्कापन पुनः प्राप्त करना चाहते हैं।

चीज़ों पर पकड़ छोड़ना, हल्का जीवन जीना चाहते हैं।

जितनी ज़्यादा बार आप सफ़ाई करते हैं,

उतनी ही आसानी से आप

अपनी स्वाभाविक स्थिति में लौट आते हैं -

ग्रहणशील, मुक्त और हृदय में स्थिर।

इसका मतलब पूर्ण शांति या

भावनात्मक पूर्णता प्राप्त करना नहीं है।

इसका मतलब स्पष्टता से जीना है,

भले ही जीवन में तूफ़ान आ जाए।

समय के साथ अभ्यास हमारा स्वभाव बन जाता है -

एक शब्द। एक साँस। एक मुक्ति।

अपने आप में लौटने के लिए

बस इतना ही चाहिए।

इसे अपनी सामान्य अवस्था बना लें।

क्या आप स्वयं अनुभव करने ले लिए तैयार हैं?

निर्देशित ध्यान व अन्य सुविधाओं के लिए www.heartfulness.org पर देखें। या देखें कि हार्टफुलनेस सफ़ाई कैसे की जाती है।

दाजी द्वारा मास्टरक्लास

https://hfn.li/mc-hin

THE Brighter Minds ADVANTAGE PROGRAM

हर एक बच्चे में

बहुत क्षमता

होती है,

जो हमारी कल्पना के दायरे से भी परे है!

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

स्मरणशक्ति
मजबूत करें

अवलोकन क्षमता
तीव्र करें

आत्मविश्वास
बढ़ाएँ

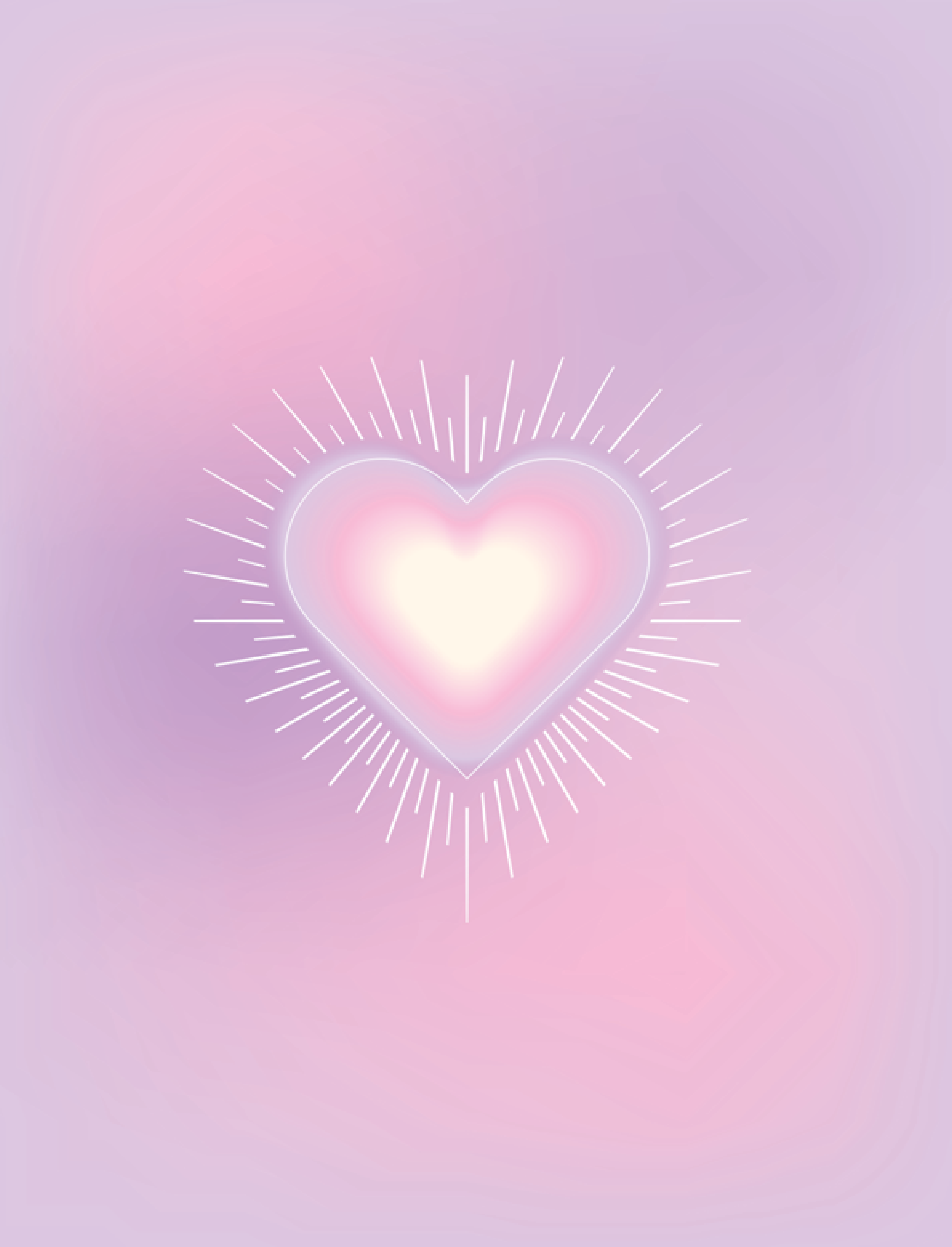
फ़ोकस
बेहतर करें

अंतर्ज्ञान
बढ़ाएँ

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

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

आज ही नामांकित करें!



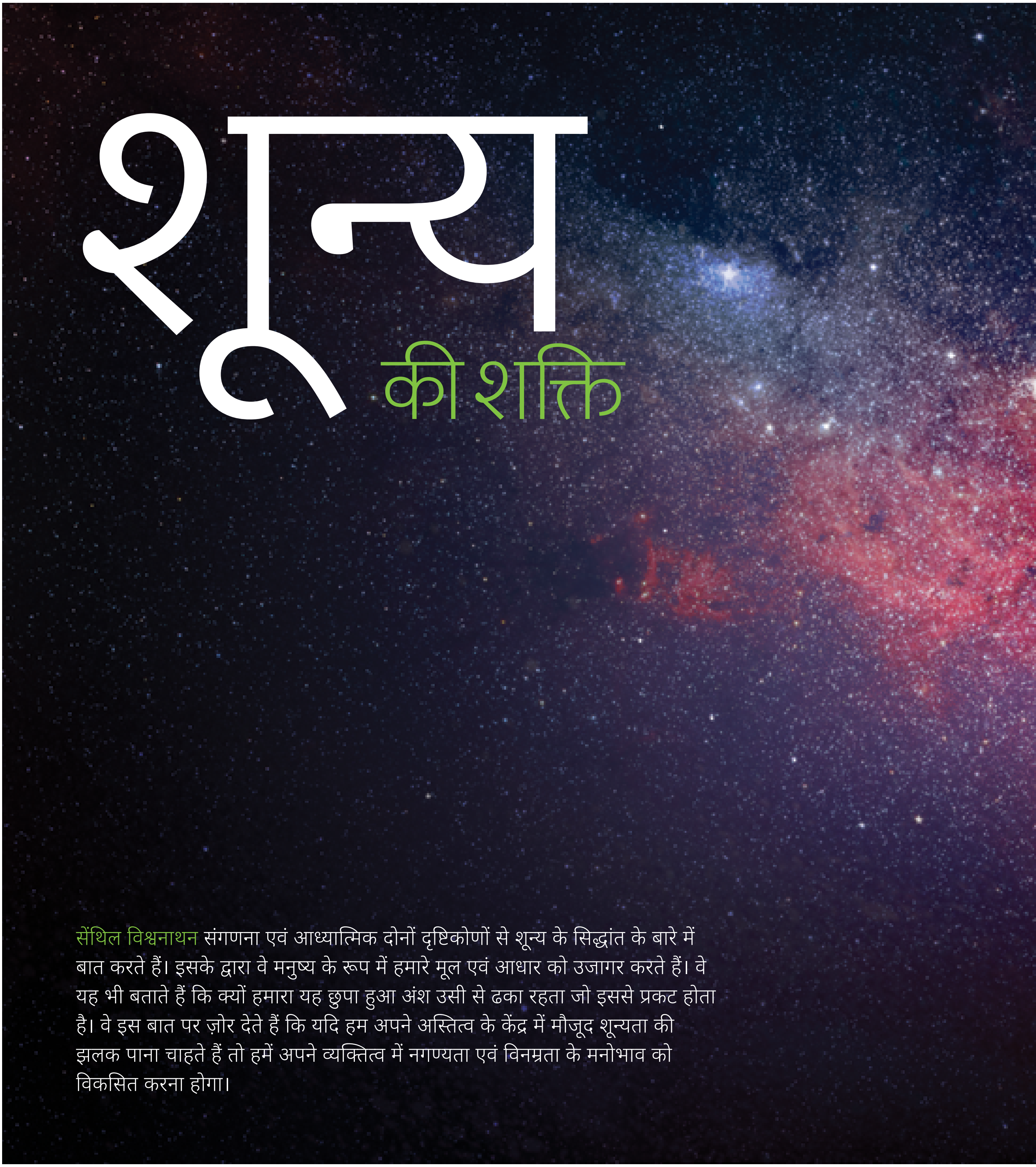
"अब धीरे से अपना ध्यान हृदय पर ले आएँ और कल्पना करें कि दिव्य प्रकाश का स्रोत पहले से ही आपके हृदय में मौजूद है, जो आपको अंदर की ओर आकर्षित कर रहा है। अपने मन में यह विचार लेते समय कृपया खुद पर ज़ोर-ज़बरदस्ती न करें। इसे कोमलता से करें। यदि विचार उठते हैं तो खुद को केवल इतना याद दिलाएँ कि आप इस दिव्य प्रकाश के स्रोत की उपस्थिति पर ध्यान कर रहे हैं जो पहले से ही हृदय में मौजूद है।

मैं आपको प्राणाहुति प्रेषित करूँगा। आप में से अधिकांश इसकी उपस्थिति को महसूस कर पाएँगे और इस सत्र के परिणाम की कदर कर पाएँगे। कृपया आधे घंटे तक इस ध्यान को जारी रखें। जब यह समाप्त होगा तब मैं बोलूँगा, "दैट्स ऑल।"

"दैट्स ऑल।"

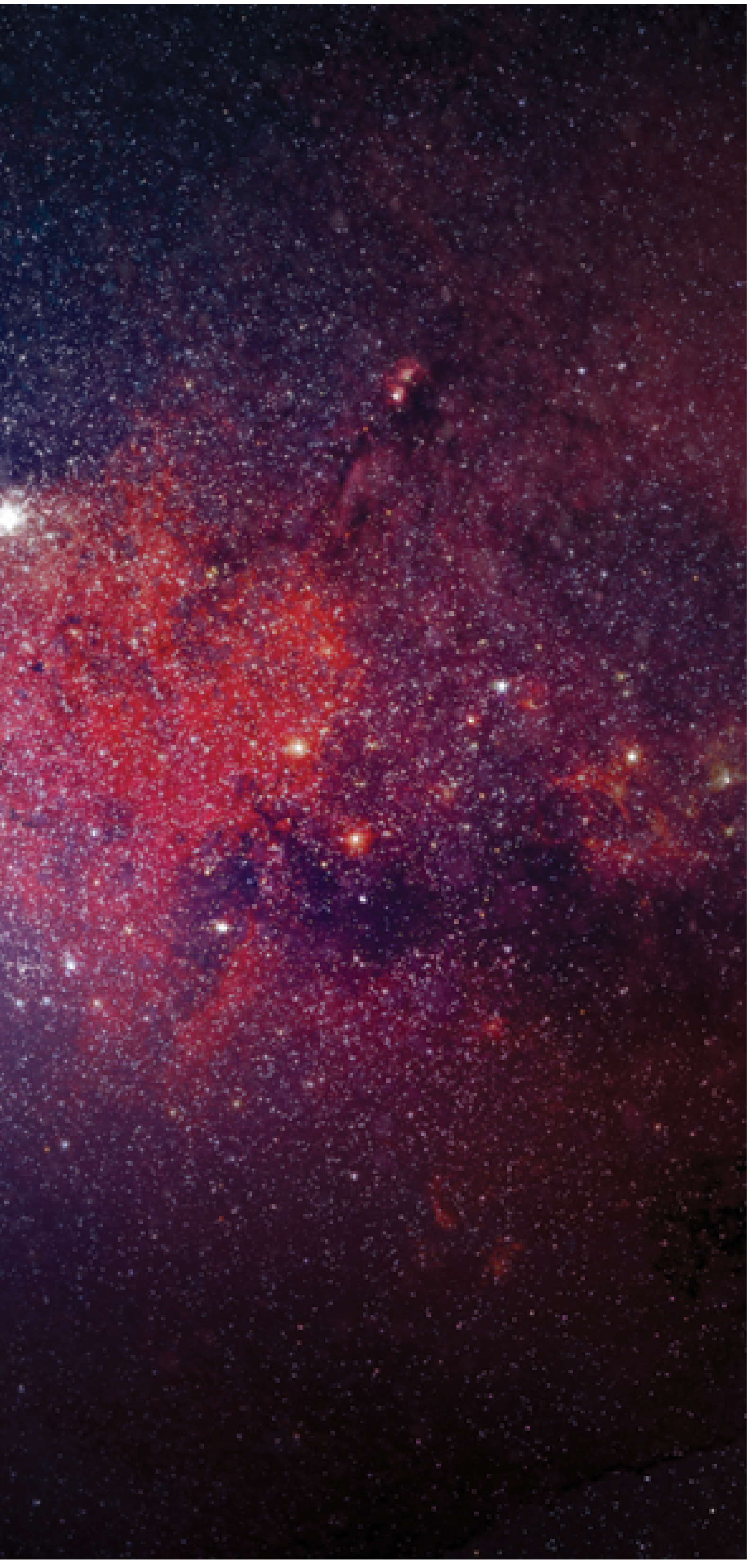
अपनी दशा को मन में दर्ज कर लें। देखें कि ध्यान के पहले की दशा से यह किस तरह अलग है।

- दाजी



शून्य की शक्ति

सेंथिल विश्वनाथन संगणना एवं आध्यात्मिक दोनों दृष्टिकोणों से शून्य के सिद्धांत के बारे में बात करते हैं। इसके द्वारा वे मनुष्य के रूप में हमारे मूल एवं आधार को उजागर करते हैं। वे यह भी बताते हैं कि क्यों हमारा यह छुपा हुआ अंश उसी से ढका रहता जो इससे प्रकट होता है। वे इस बात पर ज़ोर देते हैं कि यदि हम अपने अस्तित्व के केंद्र में मौजूद शून्यता की झलक पाना चाहते हैं तो हमें अपने व्यक्तित्व में नगण्यता एवं विनम्रता के मनोभाव को विकसित करना होगा।



कंप्यूटर के इस संसार में जानकारी की मूल प्रस्तुति के लिए द्विआधारी प्रणाली, यानी बाइनरी सिस्टम, का उपयोग किया जाता है। इस प्रणाली में जानकारी की केवल दो अवस्थाएँ होती हैं - जानकारी की उपस्थिति (1) और अनुपस्थिति (0)।

किसी भी संख्या को एक और शून्य के आँकड़ों के संयोजन से प्रस्तुत किया जा सकता है। आँकड़ों की इस द्विआधारी प्रणाली में अनुमत संक्रियाओं (operations) - जोड़, गुणा, भाग, निषेध, आदि - से जटिल आँकड़ों व गणनाओं दोनों को दर्शाया जा सकता है। इससे यह जानकारी का भंडार और उसे रूपांतरित व उसका उपयोग करने वाला तर्क दोनों बन जाते हैं।

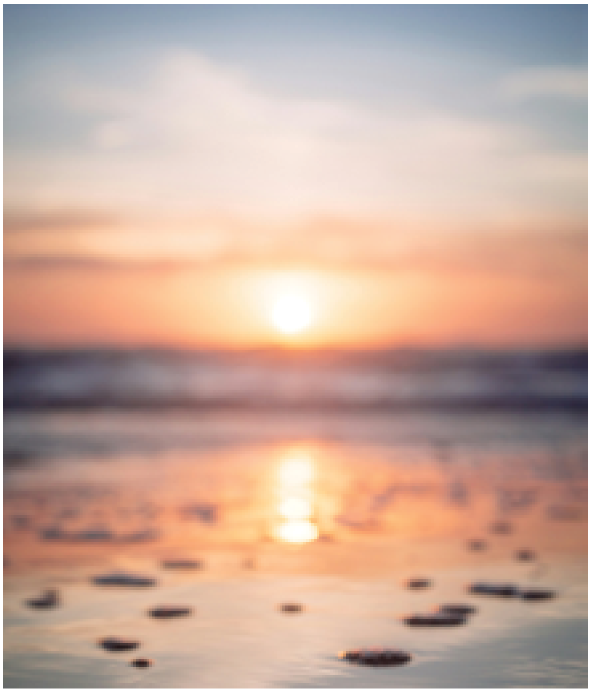
यह शून्य हर संख्या में मौजूद रहता है (किसी भी संख्या में शून्य जोड़ने से वही संख्या रहती है)। इसी तरह किसी ग्राफ़ में ग्राफ़ का केंद्र 0, 0 निर्देशांक (co-ordinates) से दर्शाया जाता है। प्रत्येक अन्य निर्देशांक इसी केंद्र के संदर्भ में पढ़ा जाता है और इसी में निहित रहता है।

कंप्यूटर विज्ञान में इसी द्विआधारी प्रस्तुतीकरण का उपयोग करके जानकारी के प्रत्येक अंश (Bit) को प्रस्तुत किया जाता है और उसी द्विआधारी तर्क का उपयोग करके गणितीय संक्रियाएँ निष्पादित की जाती हैं तथा जानकारी को एक आयाम से दूसरे आयाम में रूपांतरित किया जाता है - जैसे ध्वनि को शून्य और एक की श्रृंखला के रूप में निरूपित करना और इसका विपरीत करके संगीत के रूप में वापस लाना। यह सब कुछ केवल दो अवस्थाओं - मात्र एक बिट की उपस्थिति और अनुपस्थिति की मूल प्रस्तुति से संभव है।

कंप्यूटर का मूल एक दोलक है जो बारी-बारी से एक और शून्य की इस श्रृंखला को या एक साइनसोइडल तरंग (sinusoidal wave) के रूप को उत्पन्न करता है। यह क्रिस्टल दोलक कंप्यूटर की जीवनरेखा और धड़कन है। अन्य सब कुछ इसी मूल से प्राप्त किया जाता है, हालाँकि इसे आसानी से भुला दिया जाता है और इसे प्राप्त रचनाओं एवं निरूपणों द्वारा ढक दिया जाता है।

हार्टफुलनेस के गुरु लालाजी अपनी पुस्तक 'अक्षर सत्य' में कहते हैं -

"वेदों पर प्रश्न उठाया जा सकता है क्योंकि वास्तविक मंत्र, श्रुति या उद्गीत 'ॐ' है। उनमें 'बनने का भाव' देखने को मिलता है। यह माने जाने का गुण और मनुष्य के हृदय का भाव है। इसलिए जब भी वे शब्दों में उलझते हैं तब उनमें कुछ फ़र्क नज़र आता है। उदाहरण के लिए, एक ही पूर्णांक या इकाई जोड़, घटाव, गुणा और भाग के सिद्धांतों के अंतर्गत योग के विभिन्न रूप ले लेती है। कुल योग, विपरीतता और प्रतीत होने वाले विरोधाभास के बावजूद, केवल एक पूर्णांक या इकाई है और केवल पूर्णांक के रूप में ही रहता है - ठीक उसी तरह जैसे पानी विभिन्न माध्यमों जैसे फव्वारा, कुआँ, टैंक, नदी या नहर से गुज़रने पर विभिन्न रूप धारण करता है लेकिन फिर भी वह पानी ही रहता है।"



अध्यात्म के विषय पर वे कहते हैं -

"जहाँ केवल एक ही चीज़ होती है, वहाँ कोई भी वैचारिक प्रेरणा नहीं होती। वहाँ भेद करने, जोड़ने या घटाने, गुणा करने या भाग करने का भी कोई अवसर नहीं होता। जब केवल एक ही चीज़ हो तब ज्ञान, कर्म व परमानंद भी कहाँ होता है? जब दो अवस्थाएँ होती हैं तभी उनके संयोजन से तीसरी अवस्था बनती है और तभी इसमें और उसमें तथा आप में और मुझमें भेद हो सकता है। उनकी गाँठ बीच में होती है तथा एक छोर पर एक तत्व होता है और दूसरे छोर पर दूसरा तत्व होता है। वह बीच की गाँठ मन है और एक छोर पर उच्चतर चेतना है और दूसरे छोर पर निष्क्रियता या अचेतनता का निम्नतर स्तर है। मन, जिस पर दोनों की झलक व प्रभाव पड़ता है, चैतन्य व अचैतन्य की एक गाँठ बन जाता है और सोचने व समझने के लिए मजबूर हो जाता है।"

उपर्युक्त दोनों उद्धरण कंप्यूटर की द्विआधारी प्रणाली के समान हैं जिसकी सहायता से हम हर चीज़ प्रस्तुत एवं उसकी गणना करते हैं जिससे पूरा डिजिटल संसार बनता है।

मुझे ऐसा लगता है जैसे सूक्ष्म व स्थूल शरीर कारण शरीर द्वारा ही बनते व अभिव्यक्त होते हैं।

चित्त और चित्त के क्षेत्र में काम करने वाले अन्य घटक, जैसे मन, बुद्धि एवं अहंकार, मूल आधार से ही तो निकले हैं लेकिन जिस आधार से वे निकले हैं उसी को आसानी से ढक देते हैं और अपनी ही रचना के जाल में उलझ जाते हैं।

हमारी यात्रा के दो उद्देश्य प्रतीत होते हैं। एक, इस मूल आधार को जानना जो संपूर्ण अस्तित्व का मूल है और जो अंदर से बाहर तक हम में प्राण भरता है। और दूसरा, उस मूल आधार के साथ तालमेल में रहना तथा उसकी सर्वोत्तम संभव अभिव्यक्ति बनना।

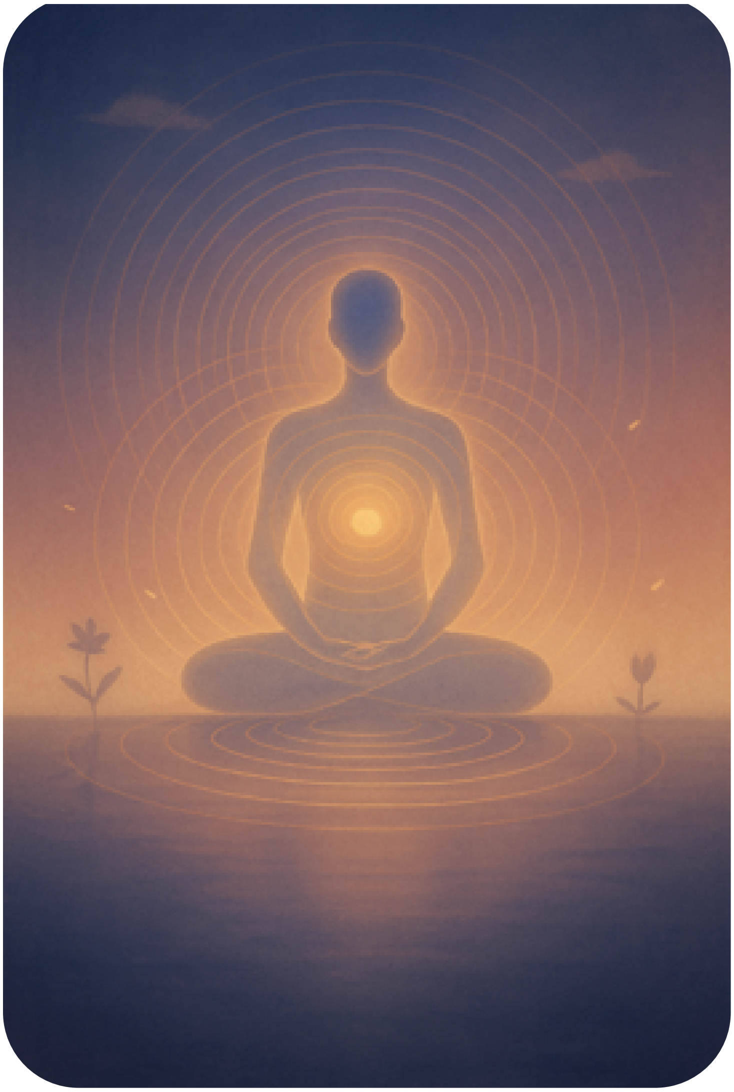
यह लगभग एक निरंतर गतिशील रहने वाली लहर के अग्र भाग की तरह है। यह एक ऐसा ऊर्जा बिंदु है जो बिंदुओं की श्रृंखला की तरह ऊपर-नीचे होता रहता है। पीछे मुड़कर देखने पर यह लहर दिखती है, लेकिन यह एक बिंदु भी है जो निरंतर लयबद्ध गति में रहता है।

मेरे आध्यात्मिक गुरु, एक साथी मनुष्य जो अपने स्वयं के निषेध और नगण्यता व विनम्रता के मनोभाव के माध्यम से आधार से जुड़े हुए हैं, मुझे ऐसे अस्तित्व की संभावना के प्रति जागरूक करते हैं और मुझे याद दिलाते हैं कि वह क्या है जो मुझमें अंदर से बाहर तक प्राण भरता है। ऐसे व्यक्ति के साथ तालमेल बिठाने से मुझे एहसास होता है कि उनके साथ लयबद्ध होने और उनके जैसे गुणों को प्रकट करने की संभावना है।

हमारी यात्रा के दो उद्देश्य प्रतीत होते हैं। एक, इस मूल आधार को जानना जो संपूर्ण अस्तित्व का मूल है और जो अंदर से बाहर तक हम में प्राण भरता है। और दूसरा, उस मूल आधार के साथ तालमेल में रहना तथा उसकी सर्वोत्तम संभव अभिव्यक्ति बनना।

प्राणाहुति के अनुभव

आइए, हम विश्व भर के कुछ हार्टफुलनेस अभ्यासियों से
प्राणाहुति के अनुभव और उनमें आए रूपांतरण के बारे में जानें।



नेगिन खोरासानी,
टोरंटो, ओंटारियो, कैनेडा

जब मैंने हार्टफुलनेस के एक प्रशिक्षक के साथ हुए अपने पहले ध्यान सत्र के दौरान प्राणाहुति प्राप्त की तो ऐसा लगा जैसे तरल रूप में प्रेम मेरे हृदय में उतरकर भीतर जमी हुई बर्फ़ को पिघला रहा है। वह एक प्रेम भरा आलिंगन, एक मौन आश्वासन था कि मुझे पूरी तरह समझा व स्वीकारा जा रहा है और मुझे बिना किसी अपेक्षा के प्रेम प्राप्त हो रहा है।

मैं ऐसी व्यक्ति थी जो हमेशा असहज महसूस करती थी, जिसकी पसंद और जीने का तरीका सबसे अलग था। लेकिन उस एक पल ने मेरे अकेलेपन के एहसास को खत्म कर दिया। ऐसा लगा जैसे मेरे दिल को उसका असली घर मिल गया हो। जैसे-जैसे मेरा अभ्यास गहरा होता गया, मेरा लोगों, अन्य जीवों और आसपास की दुनिया के साथ जुड़ाव भी गहरा होता गया। सड़क पर चलते लोग मुझे अब अजनबी नहीं लगते थे बल्कि हर एक के साथ एक अनकही आत्मीयता महसूस होती थी।

समय के साथ प्रेम मेरी स्वाभाविक अवस्था बन गया - सहज और असीमित - जिसने अलगाव के सभी अवरोधों को दूर कर दिया और मैं दूरस्थ जगहों पर भी घर जैसा महसूस करने लगी।

नतालिया एन. लाज़ो,
लैंगली, ब्रिटिश कोलंबिया, कैनेडा

मैंने वर्ष 2016 में आध्यात्मिक मार्ग की खोज शुरू की और विभिन्न ध्यान अभ्यासों को आज़माया। हालाँकि मुझे कई महत्वपूर्ण तकनीकें मिलीं लेकिन मैंने हमेशा सही तरीके से ध्यान करने के लिए संघर्ष किया। यह तब बदला जब मैंने हार्टफुलनेस के प्रशिक्षक के साथ अपना पहला ध्यान का सत्र किया - जहाँ पहली बार मैंने एक गहरी व अवर्णनीय ध्यानमयी अवस्था का अनुभव किया। और यह पहली ही सिटिंग के दौरान हुआ।

मैंने साधारण और गहन, दोनों तरह की छापों और बोझ को वहन किया है। हालाँकि हर इंसान को संघर्षों का सामना करना पड़ता है लेकिन मुझे अपनी जीवन यात्रा में बहुत बड़ी चुनौतियों का सामना करना पड़ा। हार्टफुलनेस ध्यान के माध्यम से मैंने महसूस किया है कि प्राणाहुति ने इन छापों को बड़ी सहजता से बाहर निकालने में मदद की है। (ऐसा नहीं है कि यह आसान रहा है लेकिन 31 वर्षों में पहली बार मैंने वास्तविक आंतरिक प्रगति देखी है।)

कई बार ऐसा भी हुआ है कि मैं अपने दिल में एक दबी सी इच्छा या विचार लेकर सिटिंग लेने गई और ध्यान के अनुभव में एक स्पष्ट व प्रेमपूर्ण प्रतिक्रिया प्राप्त हुई। मुझे याद है कि मेरे किसी शुरुआती भंडारे में एक वीडियो में दाजी सीधे उसी बात से संबंधित वार्ता दे रहे थे जिसके बारे में मेरा दिल जानना चाहता था। यह एक सौम्य लेकिन प्रभावशाली तकाज़ा था।

इन अनुभवों से मुझे यह स्पष्ट हो गया कि प्राणाहुति न केवल असली है बल्कि यह बहुत व्यक्तिगत भी है जो ठीक वहीं पहुँचती है जहाँ इसकी आवश्यकता होती है।

मैं जानती हूँ कि यह अविश्वसनीय लग सकता है लेकिन यह इतना वास्तविक व प्रत्यक्ष रहा है कि प्राणाहुति के उपहार व प्रभाव और इसके द्वारा होने वाले रूपांतरण के बारे में मेरे मन में कोई संदेह नहीं है।

मौन शक्ति

अल्मा टरेली,

कक्विटलैम, ब्रिटिश कोलंबिया, कैनेडा

"हृदय ईश्वर का कार्य क्षेत्र है।" —लालाजी

मैं पिछले आठ वर्षों से अपनी आध्यात्मिक यात्रा के दौरान योग का गहन अध्ययन तथा विभिन्न तरह के ध्यान और अन्य आध्यात्मिक साधनों का अभ्यास करती रही हूँ।

इसलिए जब मैं पहली बार एक प्रशिक्षक के साथ हार्टफुलनेस ध्यान करने बैठी तो आप कल्पना कर सकते हैं कि मेरा आध्यात्मिक अहंकार कितना बड़ा था। मैंने चमत्कारासन या काकासन जैसे कोई आसन नहीं किए बल्कि मैं पद्मासन में ऐसे बैठ गई मानो उनके सामने कुछ शानदार कर रही हूँ। आध्यात्मिक अहंकार वास्तव में होता है। मैंने यह जताने की कोशिश की कि मैं बहुत उन्नत अवस्था में हूँ। मैंने उन्हें अपने वर्षों के ध्यान और विभिन्न क्रियाओं के अभ्यास के बारे में बताया।

वे बस हल्के से लेकिन दृढ़ता के साथ मुस्कुराईं और मुझे शिथिलीकरण करने के लिए आमंत्रित करते हुए सत्र शुरू किया। इसके बाद जो हुआ उसे शब्दों में बयान नहीं किया जा सकता।

उन्होंने कहा, "अपने हृदय में पहले से ही मौजूद दिव्य प्रकाश को महसूस करो।"

यह उन सभी मानसिक कल्पनाओं और सभी आकर्षक रंगों से बिलकुल अलग था जिनका मैं वर्षों से अपने मानसिक कल्पना के अभ्यास में कर रही थी।

"अपने हृदय में पहले से ही मौजूद दिव्य प्रकाश को महसूस करो।" कैसे?

मैंने देखा कि मेरा मन कुछ समय तक उस परिदृश्य को बनाने की बहुत कोशिश कर रहा था। उसमें कोई मज़ा नहीं आ रहा था। लेकिन कुछ मिनटों के बाद मुझे अत्यंत गहरी शांति का एहसास हुआ। फिर खामोशी थी, पूर्ण खामोशी। मैं दीवार पर टंगी उनकी घड़ी की टिक-टिक सुन सकती थी। यह आवाज़ बहुत प्रबल थी। फिर बस शांति का एहसास था। और फिर उन्होंने कहा, "बस कीजिए।"

प्राणाहुति मुझे अंदर की ओर एक ऐसी गहराई में ले गई जो मेरे लिए अनजानी थी। मैं अपनी आँखें नहीं खोल पा रही थी और यह पहली बार था जब दिल ने मेरे शरीर पर पूरा नियंत्रण कर लिया था। मैं हैरान रह गई। मेरे मन में कई सवाल भी थे। सवालों के जवाब देने के बजाय उन्होंने मुझे मालिक की बैंगनी किताब, स्पिरिचुअल एनाटॉमी थमा दी।

पहली रात मैं कुछ देर रोती रही। मुझे नहीं पता कि मेरा दिल साफ़ हो रहा था या मैं उन बीते वर्षों के लिए रो रही थी जब मैं ध्यान करने की 'कोशिश' कर रही थी। ध्यान करने की कोशिश करना खुद से, अपने दुखों से बचने का एक तरीका था।

हार्टफुलनेस ध्यान पूरी तरह से अलग है। यह स्वयं से भागने के लिए कुछ करना नहीं है। यह कुछ अधिक करना या पाना भी नहीं है। बस जैसे हैं, वैसे ही रहें और "अपने दिल में पहले से मौजूद दिव्य प्रकाश को महसूस करें।"

ये अभ्यास सरल हैं - आराम की अवस्था में बैठें, प्राणाहुति प्राप्त करें और मन की सफ़ाई करें। लेकिन इनका प्रभाव बहुत गहरा है। प्राणाहुति एक ऐसी शांति पैदा करती है जो गहराई से पोषण करती है और सफ़ाई की प्रक्रिया उस भावनात्मक बोझ को दूर करती है जिसके बारे में मुझे पता भी नहीं था कि मैं उसे ढो रही थी। यह यात्रा मेरे जीवन में एक स्वाभाविक लय बन गई है - जिसे मैं पूरे दिल से अपनाती हूँ। यदि आप शांति, आनंद और सच्चे गहन आंतरिक जुड़ाव की तलाश कर रहे हैं तो हार्टफुलनेस ही सच्चा रास्ता है।

मेरी आध्यात्मिक जाग्रति अभी पूरी तरह नहीं हुई है लेकिन मेरा दिल रास्ता जानता है।

"जब हम दिल से जीने लगते हैं तब जीवन ध्यान बन जाता है।"
—दाजी

आनंदपूर्ण जागृति

एलिज़ाबेथ डेनली,
ग्लेनलियोन, विक्टोरिया, ऑस्ट्रेलिया

पहली बार जब मैंने प्राणाहुति के साथ ध्यान का अनुभव किया तब मेरी दुनिया ही उलट-पलट हो गई। ऐसा लगा जैसे मेरा दिल आनंदित हो रहा हो और हर चीज़ प्रेम से भर गई हो। आत्मा की मौजूदगी का एहसास हुआ और ध्यान के बाद भी तृप्ति नहीं हुई। 'प्रत्याहार' इतनी सहजता से हुआ कि मैं हृदय में जाकर उसमें इस तरह डूब गई थी जैसे कोई स्पंज अनुभव को अवशोषित कर रहा हो। फिर कुछ भी कभी पहले जैसा नहीं रहा। चेतना का विस्तार होने लगा और संवेदनशीलता के प्रति जागरूकता बढ़ने लगी। चेतना इलास्टिक की तरह फैल गई और भारीपन एकदम चला गया जैसे कोई चमत्कार हो गया हो। अपने पिछले जीवन से संबंध व अन्य लोगों से जुड़ाव महसूस होने लगा।

प्राणाहुति और रूपांतरण

एस.एस. रामकृष्णन,
कान्हा शांतिवनम्, भारत

मुझे अभी भी प्राणाहुति का अपना वह पहला अनुभव याद है जो भारत के कानपुर शहर में मेरे दूसरे परिचयात्मक ध्यान सत्र के दौरान मुझे हुआ था। मुझे उम्मीद थी कि हृदय में कंपन महसूस होगा, जैसा कि मैंने पहले ध्यान सत्र के दौरान महसूस किया था।

इसके बजाय कुछ ऐसा हुआ जो पूरी तरह से अप्रत्याशित था। मुझे अचानक ऐसा लगा जैसे मैं खाली जगह में तैर रहा हूँ - यह नहीं बता सकता कि मेरे पैर ऊपर थे या मेरा सिर ऊपर था। वास्तव में मुझे यह भी याद नहीं कि मेरे पास सिर या पैर थे भी या नहीं। मैंने खुद को बिना शरीर के शुद्ध मन के रूप में अनुभव किया।

ध्यान सत्र के बाद एक पुरानी पहेली मन में फिर से उभर आई - "क्या मैं सिर्फ़ एक शरीर हूँ जिसके अंदर एक मस्तिष्क है - एक ऐसी मशीन जिसके अंदर रासायनिक संयंत्र हैं और ऊपर एक कंप्यूटर है? क्या यह मशीन एक दिन बंद हो जाएगी और मैं बस नहीं रहूँगा? या मैं कुछ और हूँ, कुछ ऐसा जो इस शरीर की मृत्यु के बाद भी जारी रहता है?"

कोई स्पष्ट उत्तर या प्रमाण नहीं था, बस धुंधली सी छवियाँ थीं जो एक नई दिशा की ओर इशारा कर रही थीं। प्राणाहुति का एक और यादगार अनुभव मुझे शाहजहाँपुर में पूज्य बाबूजी महाराज के घर में हुआ। वहाँ, एक सिटिंग के दौरान मुझे ऐसा लगा जैसे मैंने विस्तार करते हुए पूरे कक्ष को भर दिया है।

जब मैं अपने स्वभाव या चरित्र में रूपांतरण के बारे में सोचता हूँ तब कई विशिष्ट अनुभव और परिवर्तन मुझे याद आते हैं। इन परिवर्तनों ने मुझे मेरे पारिवारिक जीवन, मेरे व्यावसायिक जीवन, छात्रों के साथ मेरी बातचीत और परिवार की तीन पीढ़ियों के साथ मेरे संबंधों में बहुत मदद की है।

लेकिन अगर मुझे एक स्पष्ट परिवर्तन का उल्लेख करना हो तो वह जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास होगा। यह बदलाव पिछले दस वर्षों में विशेष रूप से दृष्टिगत हुआ है। अब मैं 80 वर्ष की परिपक्व उम्र में हूँ। मैं हमेशा से ऐसा नहीं था। जब मैंने पहली बार आध्यात्मिक मार्ग अपनाया तब मैं आशावादी नहीं था, यहाँ तक कि अपने आध्यात्मिक भविष्य के बारे में भी नहीं। मुझे न तो अपनी सफलता के बारे में और न ही किसी और की सफलता के बारे में यकीन था कि अंतिम लक्ष्य तक पहुँचा जा सकता है। बस यही वह मानसिकता थी जिसके साथ मैंने शुरुआत की थी।

इतने वर्षों में मैंने भारत और अमेरिका, दोनों जगहों पर कई आध्यात्मिक पद्धतियों, मार्गों, शिक्षकों और गुरुओं को देखा है। लेकिन हार्टफुलनेस परंपरा के ज़रिए प्राणाहुति प्राप्त करने के बाद पिछले पचास सालों में मुझ में बहुत बड़ा बदलाव आया है। अब मैं अपनी आध्यात्मिक यात्रा के बारे में बहुत आशावादी हूँ। और उससे भी बढ़कर मैं इस मार्ग पर चलने वाले सभी लोगों की सफलता को लेकर पूरी तरह आशावादी हूँ।

मुझे लगता है कि हम सभी मानव जीवन के अंतिम लक्ष्य की ओर लगातार बढ़ रहे हैं। यह खुशी, यह शांत आत्मविश्वास मुख्य रूप से मेरे तीन आध्यात्मिक गुरुओं के साथ मेरे जुड़ाव से उपजा है। यह उनकी मैत्री, उनकी प्रेमपूर्ण मित्रता है जिसने इस तरह के रूपांतरण को संभव बनाया है।

"हर ध्यान के बाद थोड़ी देर के लिए स्थिर व शांत बैठे रहें। सांसारिक कार्यों में लगने से पहले हमें इस स्थिति को स्थिर हो जाने देना चाहिए और इसे अपने अंदर रच-बस जाने देना चाहिए - ठीक उसी तरह जैसे हम कंक्रीट को लगाते ही उसका उपयोग नहीं करने लगते। कंक्रीट का उपयोग उसके ठीक से जम जाने के बाद ही किया जाता है। इसके जमने में कुछ दिन या कुछ घंटे लग जाते हैं। यदि आप कंक्रीट के जमने से पहले ही उस पर चलने लगेंगे तो उसमें आपके पदचिन्ह बन जाएँगे और वह भद्दा लगेगा। इसी तरह हमें अपनी आंतरिक दशा को स्थिर होने देना होगा। ऐसा करके हम अपनी आंतरिक ध्यानमयी अवस्था को बाह्य जागरूकता के साथ संतुलित कर पाएँगे।

यह जानने की कोशिश करें कि इस समय आप कैसा महसूस कर रहे हैं और उसे अपनी डायरी में लिख लें। ध्यान के प्रभाव को बनाए रखने, उसका अवलोकन करने और पहचानने के लिए डायरी एक बहुत मददगार साधन है। जब व्यक्ति को महसूस हो कि इन दोनों में संतुलन आ गया है तब वह उठ सकता है। इन दोनों का क्या मतलब है? मेरी आंतरिक और बाह्य जागरूकता। आपको जब ऐसा लगता है, "ठीक है, मैं अब अपनी आंतरिक अवस्था को बिगाड़े बिना बाह्य काम-काज संभाल सकता हूँ," तब वह अवस्था ठीक है। तब आप उठ सकते हैं।"

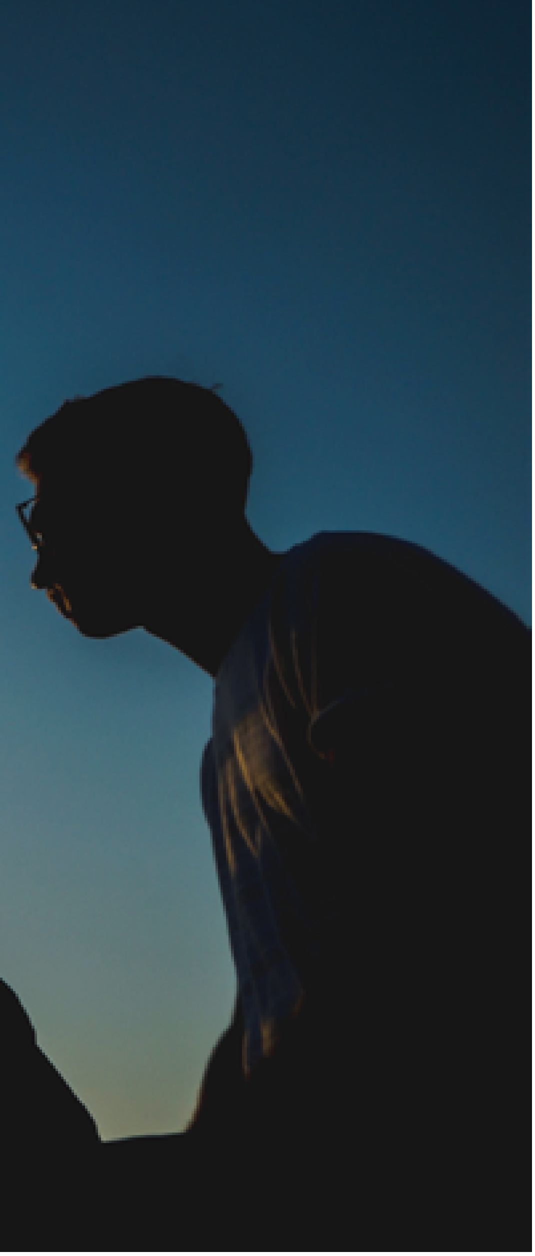
दाजी

आपकी टीम की स्पंदनिक अनुकूलता क्या है ?

मई 2019 के इस पुरालेख में **विक्टर कन्नन** प्रभावी टीमवर्क पर अपने कुछ विचार साझा कर रहे हैं।

क्या आपने कभी सोचा है कि ऐसा क्यों होता है कि कुछ टीम प्रभावी ढंग से काम करती हैं और कुछ नहीं? क्यों कुछ रिश्ते सफल होते हैं और कुछ नहीं? क्यों समय के साथ कुछ रिश्ते बेहतर हो जाते हैं और कुछ बिगड़ जाते हैं?

हम इसका उत्तर एक सरल शब्द में दे सकते हैं जो है, 'अनुकूलता'। टीम के सभी सदस्यों में यह गुण होना चाहिए।



शब्दकोश के अनुसार :-

> ‘अनुकूलता एक ऐसी स्थिति है जिसमें दो चीज़ें एक साथ, बिना किसी समस्या या संघर्ष के रह सकती हैं या घटित हो सकती हैं।’
>
> समानार्थी शब्द : समान मनःस्थिति, समानता, अपनापन, निकटता, साथी भावना, सामंजस्यता, घनिष्ठता, संवेदना, सहानुभूति।

क्या हम इन शब्दों का प्रयोग अपनी टीम और टीम के कार्य का वर्णन करने के लिए कर सकते हैं?

जॉन कॉट्ज़ेन्बाक और डगलस स्मिथ ने अपनी पुस्तक ‘द डिसिप्लिन ऑफ़ टीम्स’ में समझाया है कि सभी समूह टीम नहीं हैं और “टीम तथा अच्छा कार्य-प्रदर्शन अभिन्न हैं।” हम उन टीमों को जानते हैं जो सुचारु रूप से कार्य न कर पाने के कारण लंबे समय तक नहीं टिक सकीं।

ज़रूरी नहीं कि बोर्ड, समितियाँ और परिषद टीम हों। समूह सिर्फ इसलिए टीम नहीं बनते कि वे एक बोर्ड-कक्ष में हैं और उनके खिताब समान हैं।

मित्र हमेशा भाई नहीं होते और भाई हमेशा मित्र नहीं होते। अगर मित्र भाई समान हो जाते हैं और भाई मित्र बन जाते हैं तो आपस में सामंजस्य होता है। इस सामंजस्य से जीवन फलता-फूलता है, हृदय प्रेरित होते हैं, युद्ध जीते जाते हैं और राज्यों पर विजय प्राप्त होती है।

टीमवर्क को ऐसे ही सामंजस्य की ज़रूरत होती है। कई टीमें ऐसी होती हैं जो ऐसे स्वाभाविक अधिनायकों के साथ व्यवस्थित रूप से गठित होती हैं जो अपने पद के बारे में बेपरवाह रहते हैं। ये टीमें साथ में काम करने की प्रक्रिया का आनंद लेते हुए कामयाब होती हैं। इस तरह के माहौल में टीम प्रभावी होती है जो फिर अपने उत्पाद की गुणवत्ता बढ़ाती है और सदस्यों के बीच एक सहयोगी प्रवाह होता है। इस प्रकार के प्रवाह के परिणाम लगातार अच्छे होते हैं।

अच्छी टीम अपने हर लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए दिशा, गति और दक्षता विकसित करती है। काम की तरह टीमवर्क भी खुशी और संतुष्टि की भावना लाता है। यह तभी होता है जब हम अपने काम से प्यार करते हैं और उसे बेहतर से बेहतर करना सीखते हैं। फिर हम प्रवाह को और बढ़ा देते हैं और हम उस माहौल में फलते-फूलते हैं। तब भरपूर उत्पादकता और समृद्धि होती है। हमारा उत्साह बढ़ता है और खुशी फैलती है।

“अकेले हम बहुत कम काम कर सकते हैं; मिलकर हम बहुत कुछ कर सकते हैं।”

—हेलेन केलर

एक टीम के रूप में कार्य करने के लिए, समूह का गठन महत्वपूर्ण है। गठन में व्यक्ति, नैतिक मूल्य और पारस्परिक समझ शामिल हैं। यह परिपक्वता, सुविधा और तालमेल का एक स्तर पैदा करता है। यदि हम एक अच्छी टीम के तत्वों को जानते हैं और

"लोग शायद आपके शब्द सुनें लेकिन वे आपके मनोभाव को महसूस करते हैं।"

—जॉन सी मैक्सवेल

उनका सम्मान करते हैं तो स्वाभाविक रूप से बनी टीम और सोच समझकर गठित की गई टीम, दोनों ही उत्तम प्रदर्शन कर सकती हैं।

हालाँकि इनमें से अधिकतर सामान्य ज्ञान जैसा लगता है फिर भी हम अक्सर ज़्यादातर समूहों में सहयोग की कमी का रोना रोते रहते हैं। क्यों? व्यक्तियों, प्रबंधकों और संगठनात्मक अधिनायकों के रूप में हमें यह समझने की ज़रूरत है कि अच्छी टीमों का गठन कैसे किया जाता है।

कॉट्ज़ेन्बाक और स्मिथ लिखते हैं, "टीमवर्क उन नैतिक मूल्यों को दर्शाता है जो दूसरों द्वारा व्यक्त किए गए विचारों को सुनने और उनके प्रति रचनात्मक रूप से प्रतिक्रिया करने के लिए, दूसरों पर विश्वास करने के लिए, समर्थन प्रदान करने के लिए और दूसरों के हितों एवं उपलब्धियों का सम्मान करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। इस तरह के नैतिक मूल्य टीमों को अच्छा प्रदर्शन करने में मदद करते हैं। इससे व्यक्तिगत प्रदर्शन के साथ-साथ पूरे संगठन की उपलब्धियाँ भी बढ़ती हैं।"

टीम सामूहिक काम और उत्पादों का उत्पादन करती है। टीमों में अधिकार और जवाबदेही सभी के होते हैं। टीम कोई ऐसा वातावरण नहीं है जिसमें नियंत्रण, शक्ति, केंद्रीकरण और असमानता हो। इसमें किसी के पास कुछ होने या न होने वाली बात नहीं होती। टीमों में व्यक्तियों के कौशल एक-दूसरे के पूरक होते हैं और टीमों को इस विविधता की ज़रूरत होती है। उनके प्रदर्शन के लिए यह बहुत महत्वपूर्ण है।

एक अच्छी टीम तब फलती-फूलती है जब उसके सदस्य रचनात्मक स्वतंत्रता का आनंद लेते हैं, सहयोग और समन्वय के अनुशासन को अपनाते हैं, लगातार सीखते हैं और अपने कौशल को लगातार सुधारते रहते हैं क्योंकि वे एक संयुक्त लक्ष्य या उद्देश्य के प्रति एक-दूसरे के पूरक होते हैं।

और यदि इस पूरकता में स्वतंत्रता, कौशल विकास और निरंतर सुधार की कमी हो जाती है तो एक अच्छी टीम खत्म हो जाती है। काम करने के बहुत सारे उद्देश्य होते हैं। उन उद्देश्यों को अपनाने के लिए बहुत सी टीमों की ज़रूरत है। इसलिए, अगर हम एक ऐसी टीम का हिस्सा नहीं बन पा रहे हैं तो नीम के पेड़ तले सोना और जीवन का आनंद लेना कहीं ज़्यादा उत्पादक होगा।

हार्टफुलनेस इंटरनेशनल स्कूल

नर्सरी से कक्षा 12वीं तक

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

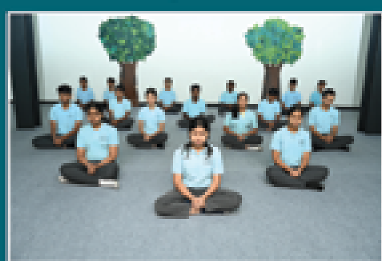
सक्रिय खेती

पोलैरिटी

गीतोपदेश

ब्राइटर माइंड्स कार्यक्रम

तनावमुक्ति व ध्यान



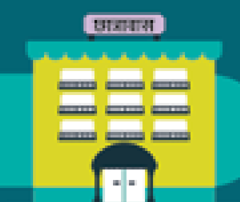
योग

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

सुनने की कला के
चार प्रमुख गुण

हार्टफुल श्रोता के चार प्रमुख गुण

समानुभूति

दूसरों की भावनाओं को महसूस करना

ग्रहणशीलता

तुरंत आँकलन न करना

उपस्थिति

अपनी पूरी जागरूकता के साथ रहना

सच्ची दिलचस्पी

सचमुच परवाह करना और जिज्ञासा रखना

इस लेख में रवि वेंकटेशन हृदयपूर्ण श्रवण के चार प्रमुख गुणों का वर्णन कर रहे हैं।

"विवेक वह पुरस्कार है जो आपको जीवन भर बोलने के बजाय दूसरों को ध्यान से सुनने के लिए मिलता है।"

—मार्क ट्वेन

सुनना, सचमुच ध्यान से सुनना, नेतृत्व और प्रेम को दर्शाता है। इसके लिए सिर्फ़ कानों से सुनना ही काफ़ी नहीं है बल्कि इसके लिए संपूर्ण हृदय को भी शामिल करना होता है। इस लेख में हम उन चार प्रमुख परिवर्तनकारी गुणों के बारे में गहराई से जानेंगे जो अच्छे श्रोताओं को सशक्त करते हैं - समानुभूति, ग्रहणशीलता, उपस्थिति और सच्ची दिलचस्पी। ये चारों गुण महज़ व्यवहारिक कुशलता (सॉफ्ट स्किल्स) के गुण नहीं हैं, जैसा कि आधुनिक प्रबंधन सिद्धांत हमें विश्वास दिलाना चाहेंगे, बल्कि ये मानवीय संबंधों को स्थापित करने के लिए शक्तिशाली साधन हैं।

समानुभूति - सिर्फ़ दिखावे के लिए नहीं बल्कि उनके साथ महसूस करना

समानुभूति सहानुभूति नहीं है। जहाँ सहानुभूति में हम कहते हैं, "मुझे तुम्हारे लिए बहुत बुरा लग रहा है", वहीं समानुभूति में हम कहते हैं, "मैं तुम्हारे साथ हूँ।

व्यावहारिक रूप से समानुभूति अक्सर अमौखिक होती है - यह एक प्रेममयी दृष्टि, सिर हिलाने, एक खामोशी, जिसमें आप पूरी तरह से लोगों के साथ होते हैं, से अभिव्यक्त हो सकती है।

जब राष्ट्रपति ओबामा सैंडी हुक (एक प्राथमिक विद्यालय जहाँ गोलीबारी हुई थी) के पीड़ितों के परिवारजनों से मिले तब वे उनसे बात करने के लिए अपने साथ कुछ लिखकर नहीं ले गए थे या किसी तरह की तैयारी करके नहीं गए थे। वे बस उन सबके साथ खामोशी से बैठे रहे,

व्यावहारिक रूप से समानुभूति अक्सर अमौखिक होती है – यह एक प्रेममयी दृष्टि, सिर हिलाने, एक खामोशी, जिसमें आप पूरी तरह से लोगों के साथ होते हैं, से अभिव्यक्त हो सकती है।

उनके साथ रोए, उन्हें गले लगाया। बाद में उन्होंने उस गहन एहसास के बारे में बताया जो बिना उन लोगों को समझाए या कोई सुझाव दिए केवल चुपचाप बैठकर उनके दर्द को सुनने भर से उन्हें हुआ था। उन्होंने कहा, "कई बार हम केवल इतना कर सकते हैं कि उनके दुख को अपना समझकर उनके प्रति समानुभूति का भाव रखें।" उनकी इस गहरी समानुभूतिपूर्ण उपस्थिति ने उस दुखद घटना को एक ऐसे अनुभव में बदल दिया जिसमें सही मानवीय संबद्धता परिलक्षित हो रही थी।

ग्रहणशीलता - तुरंत आँकलन न करना

ग्रहणशीलता, बिना कोई तत्काल समाधान या सहमति के, विविध दृष्टिकोणों का स्वागत करती है।

वास्तव में यह कोई भी प्रतिक्रिया देने के पूर्व लिया हुआ छोटा सा विराम है। यह इस बात के लिए सहमति है, "मुझे कुछ और बताओ।"

सैद्धांतिक रूप से एक-दूसरे के विरोधी होने के बावजूद अमेरिका के सर्वोच्च न्यायालय के दो न्यायाधीश, गिंसबर्ग और स्केलिया, के बीच गहरी दोस्ती थी। वे दोनों एक-दूसरे की दलीलों को ध्यान से सुनते, सहमत होने के लिए नहीं बल्कि समझने के लिए। गिंसबर्ग ने एक बार कहा, "उसने मेरी तर्क-क्षमता को बेहतर बनाया क्योंकि मुझे उसकी तीव्र बुद्धि को संबोधित करना पड़ता था।"

उपस्थिति – 'इस पल' की ताकत

उपस्थिति का मतलब है ध्यान देना। उपस्थिति कहती है, "इस पल में मेरे लिए सिर्फ़ तुम ज़रूरी हो।"

व्यावहारिक रूप से, इसके लिए अपने फ़ोन को नीचे रख दें। गहरी साँस लें। आँख से आँख मिलाएँ। चीज़ों को ठीक करने के बारे में न सोचें।

माया एंजेलो के प्रति आकर्षण इसलिए होता था क्योंकि उनका उस पल पर नियंत्रण था, न कि उस कमरे के लोगों पर। ओपेरा ने एंजेलो से अपनी पहली मुलाकात के बारे में बताया, "वे मेरी तरफ़ झुकीं और बोलीं, 'मैं तुम्हारे साथ हूँ।' मुझे लगा जैसे वक्त थम गया था।"

उपस्थिति का मतलब है ध्यान देना। उपस्थिति कहती है, "इस पल में मेरे लिए सिर्फ़ तुम ज़रूरी हो।"

सच्ची दिलचस्पी - अपनी आत्मा से सुनना

सच्ची दिलचस्पी बदले में कुछ भी नहीं चाहती। यह बस जानने और संबंध जोड़ने की एक विशुद्ध इच्छा मात्र है।

व्यावहारिक रूप से, इसके लिए ऐसे प्रश्न पूछें जिनका उत्तर 'हाँ' या 'नहीं' में नहीं दिया जा सकता। सामने वाले जो कह रहे हों उस पर चिंतन करें। कहें, "बड़ी दिलचस्प बात है, और बताएँ।"

एक बार श्री रोजर्स, जो टीवी के एक बहुत प्रसिद्ध मेज़बान हैं, एक बच्चे से मिलने गए। वह बच्चा मस्तिष्क पक्षाघात यानी सेरेब्रल पॉल्सी का मरीज़ था और उसने खाना-पीना छोड़ दिया था। रोजर्स ने उसे किसी भी तरह की चिकित्सा संबंधी सलाह नहीं दी। उन्होंने उसके साथ गाना गया। फिर जब उस बच्चे ने उनसे कहा कि वे उसके लिए प्रार्थना करें तो रोजर्स ने उसे जवाब दिया, "मैं ज़रूर करूँगा। पर क्या तुम भी मेरे लिए प्रार्थना करोगे?"

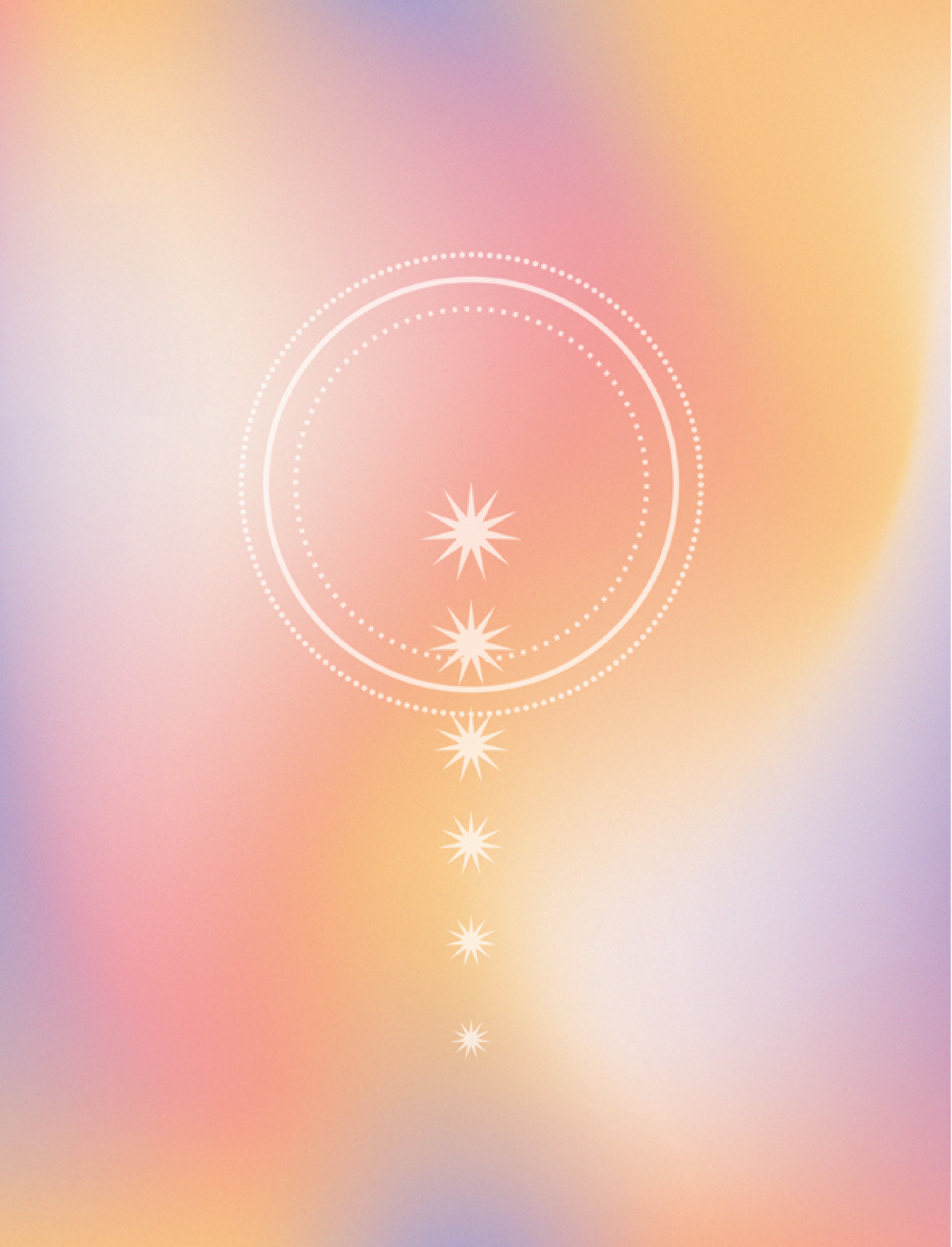
परिदृश्य	सुनने से पहले (गुणों के अभाव में)	सुनने के बाद (हृदयपूर्ण गुणों के साथ)
सहकर्मी द्वारा गुस्सा करना	अपनी अगली मीटिंग के बारे में सोचना	पूरी तरह से मौजूद। यह पूछना, “इसमें सबसे मुश्किल क्या है?”
पारिवारिक झगड़ा	आलोचना या बचाव	आलोचना न करके यह पूछना, “तुम इस बारे में क्या सोचते हो?”
दुखी मित्र	कोई समाधान या कहावत कहना	सिर्फ़ यह कहना, “मैं हूँ, यहाँ। तुम अकेले नहीं हो।”

सुनने से पहले और बाद में

सलाह और सहारा देने के बीच बहुत अंतर है। कई बार हम सामने वाले को सलाह दे देते हैं जबकि उसे हमारे सहारे की ज़रूरत होती है। पूरी तरह से मौजूद रहते हुए समानुभूति, ग्रहणशीलता और सच्ची दिलचस्पी से किसी की बात को सुनना कभी-कभी किसी की मदद करने का सबसे उत्तम तरीका होता है। इस दुनिया में अच्छी सलाह देने वालों की कोई कमी नहीं है लेकिन अच्छे श्रोताओं की कमी ज़रूर है। जब हम सुनने की कला के इन महान गुणों को अपनाते हैं तब हम न सिर्फ़ एक-दूसरे से गहराई से जुड़ते हैं, बल्कि एक-दूसरे को रूपांतरित भी करते हैं।

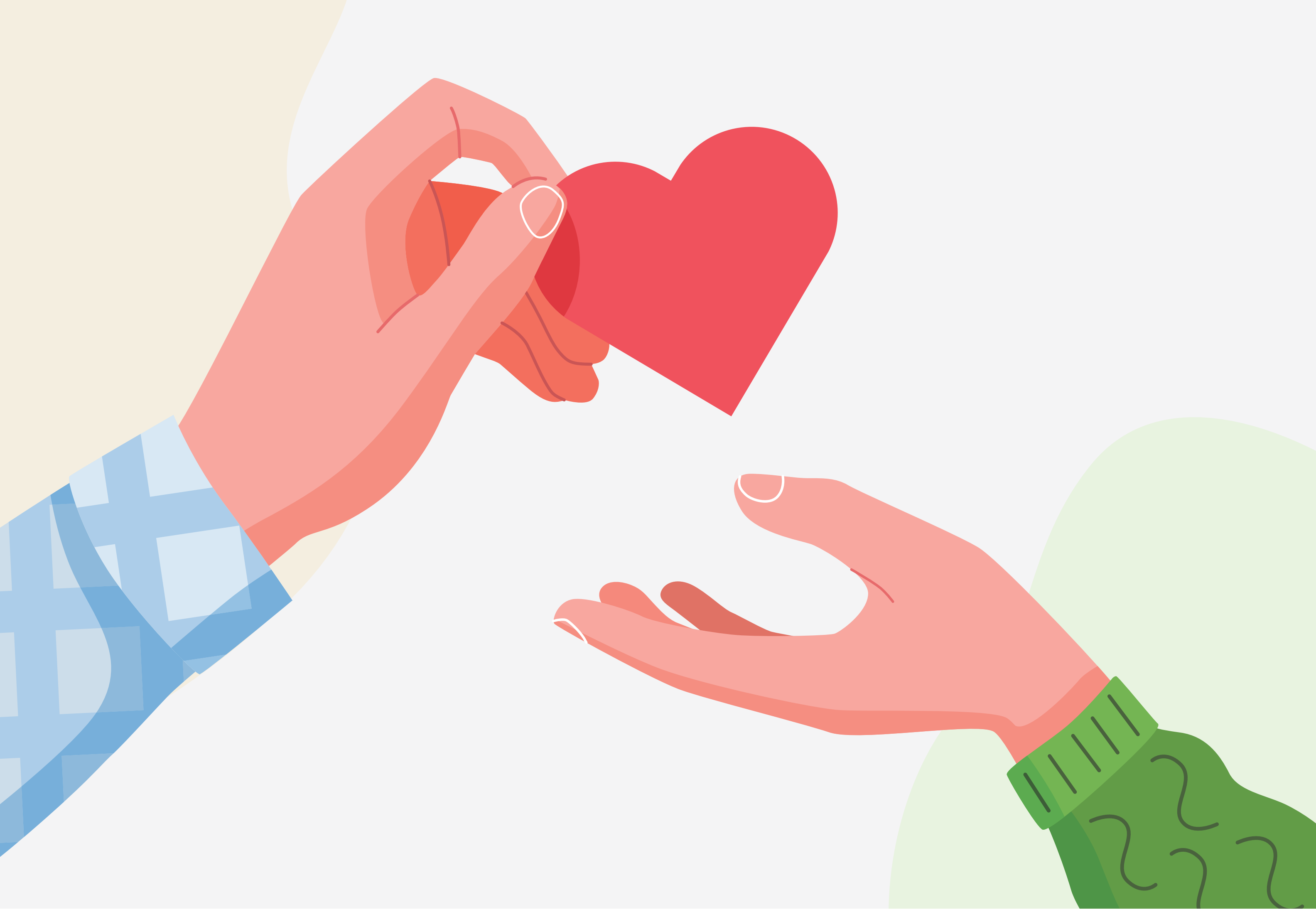
इस हफ़्ते कम से कम एक अर्थपूर्ण संवाद में इन चारों गुणों का अभ्यास करें। अपनी डायरी में लिखें कि आपने क्या बदलाव पाया। आगामी लेखों में हम उस श्रवण संबंधी आचरण के बारे में जानेंगे जो महत्वपूर्ण है और उन कौशलों के बारे में जानेंगे जिनका विकास करके हम बेहतर श्रोता बन पाएँगे।

पूरी तरह से मौजूद रहते हुए समानुभूति, ग्रहणशीलता और सच्ची दिलचस्पी से किसी की बात को सुनना कभी-कभी किसी की मदद करने का सबसे उत्तम तरीका होता है। इस दुनिया में अच्छी सलाह देने वालों की कोई कमी नहीं है लेकिन अच्छे श्रोताओं की कमी ज़रूर है। जब हम सुनने की कला के इन महान गुणों को अपनाते हैं तब हम न सिर्फ़ एक-दूसरे से गहराई से जुड़ते हैं, बल्कि एक-दूसरे को रूपांतरित भी करते हैं।



"यह काफ़ी रोचक व साहसिक कार्य है। जितना अधिक हम चेतना में रुचि लेते हैं उतना ही अधिक इसका विस्तार होता जाता है और यह केवल प्राणाहुति की मदद से ही होता है। तो चलिए, इस प्राणाहुति का फ़ायदा उठाएँ - सूरज की रौशनी और हवा की तरह यह भी हमें हमेशा उपलब्ध है।"

- दाजी



प्रेम के लिए पूर्व-शर्तें

डॉ. इचक अडीज़ेस अपना दिल खोलने और बाद के जीवन में महसूस करने से शुरू करके प्रेम करना सीखने की प्रक्रिया का वर्णन कर रहे हैं।

मैं नाज़ियों द्वारा यहूदियों के नरसंहार से बच निकला था। बचपन में मैंने अपने दिल को बंद कर लिया था और मैं प्रेम नहीं कर पा रहा था क्योंकि मुझे डर था कि जिसे मैं प्रेम करूँगा, वह मर जाएगा। जीवन के पहले सत्तर वर्षों तक मैं बिना प्रेम के रहा और अपनी सारी ऊर्जा अपने मस्तिष्क के विकास पर ही लगा दी। इससे व्यावसायिक जीवन में तो बड़ी-बड़ी उपलब्धियाँ मिलीं लेकिन प्रेम के बिना मैं जीवन में खुश नहीं रहा। पिछले कुछ वर्षों में मैंने यह समझने में समय लगाया कि दिल कैसे खोला जाए। (इसका वर्णन मेरी आत्मकथा 'द अकॉर्डियन प्लेयर' में किया गया है।) इस लेख में मैं इस विषय पर प्राप्त कुछ जानकारियाँ साझा करना चाहता हूँ और पाठकों से दो प्रश्न पूछना

चाहता हूँ — शायद कोई मदद कर सके या उत्तर सुझा सके।

प्रेम करने के लिए पहली शर्त है महसूस करना। मैं प्रेम नहीं कर सका क्योंकि मैं महसूस करने से डरता था। मुझे डर था कि अगर मैंने खुद को महसूस करने दिया तो मैं बिखर जाऊँगा। तो, प्रेम करने के लिए मुझे पहले प्रेम भाव को महसूस करना सीखना था। लेकिन कैसे?

मुझे लगता है कि लोग कुछ चीज़ों के बारे में कुछ महसूस करते हैं। कुछ भी महसूस न करना असामान्य होगा। मेरे मामले में, मैंने तब महसूस किया जब मैंने अपने सामने अत्यंत सुंदर प्रकृति को देखा। जब मैं नॉर्वे के उत्तरी भाग में था और एक पहाड़ की चोटी पर खड़े होकर एक खूबसूरत फ़्योर्ड (पहाड़ों के बीच का समुद्री भाग) को देख रहा था, जो मानव बस्ती से अछूता था, तब मेरे दिल में भावनाओं का आवेग उमड़ आया। मुझे अपार खुशी हुई, ऐसा कुछ जो मेरे सीने में भर गया। मुझे न्यूयॉर्क के मेट्रोपॉलिटन ओपेरा में ला बोएम की एक अद्भुत प्रस्तुति भी याद है — न जाने क्यों, लेकिन वह इतनी अद्भुत थी कि मैं रो पड़ा। कोई-कोई संगीत — रैप आदि नहीं, जो मेरे बच्चे सुनते हैं — मेरा दिल खोल देता है और मैं उसमें डूब जाता हूँ। वही अनुभूति मुझे बेहतरीन कला व वास्तुकला को देखने या अपने पोते-पोतियों के साथ खेलने में होती है।

हम सभी किसी न किसी समय कुछ न कुछ महसूस करते हैं। कोई भी इससे अछूता नहीं है, जब तक कि उनके अंदर कोई गंभीर भावनात्मक रुकावट न हो। यहाँ तक कि उन नाज़ियों ने भी, जिन्होंने लोगों की हत्या की और बच्चों को गैस चेंबर में डाला, अपने बच्चों के साथ खेलते हुए प्रेम तो महसूस किया होगा।

यदि हम समझ सकें कि कुछ विशेष परिस्थितियों में हम प्रेम क्यों महसूस करते हैं तो शायद हम उस अनुभूति को दोहरा सकें और प्रेम को फैला सकें जिसकी इस दुनिया को बहुत ज़रूरत है। आधुनिक समाज में जिस अभूतपूर्व गति से परिवर्तन हो रहा है, उससे समस्याएँ पैदा हो रही हैं। ऐसे में यदि हम उन्हें प्रेम के बजाय घृणा से हल करने का आसान रास्ता चुनें तो यह दुनिया अपने विनाश की ओर बढ़ रही होगी।

तो ऐसा क्या समान तत्व है जो अनछुई प्रकृति, संगीत, कला, वास्तुकला या किसी बच्चे के साथ खेलने से पैदा होने वाली भावनाओं को जोड़ता है?

जब हम महसूस करते हैं तब हम सोचना बंद कर देते हैं — मन शांत हो जाता है। दूसरा, कोई विघ्न या व्यवधान नहीं होता। तब हम उसके लिए, जिससे हमारी भावनाएँ जागृत होती हैं, पूरी तरह से उपस्थित होते हैं और उसमें लीन हो जाते हैं। समय का कोई भान नहीं रहता। एक और समान तत्व यह है कि हम सुरक्षित महसूस करते हैं। ऐसा कोई खतरा या डर नहीं होता कि दिल खोलने से हमें कोई कष्ट होगा। मुझे यह विश्वास था कि अनछुई प्रकृति को देखने, बच्चे की मुस्कान देखने या

ध्यान में समय और स्थान की कोई बाधा नहीं होती। हम परमात्मा के साथ एकीकृत महसूस करते हुए किसी से दूर रहकर भी प्रेम कर सकते हैं।

संगीत में खो जाने से मैं आहत नहीं हो सकता। इनमें से किसी से भी मुझे कोई नुकसान नहीं हो सकता। मैं हर परिस्थिति का सामना करने के लिए तैयार था।

महसूस करने के लिए ज़रूरी है - सोचना बंद करना, सुरक्षित महसूस करना, हर परिस्थिति का सामना करने के लिए तैयार रहना और इस बात का डर न होना कि प्रेम करने से कोई चोट पहुँच सकती है। मन में कोई परेशानी नहीं होनी चाहिए ताकि हम अतीत या भविष्य से संबंधित भटकावों से मुक्त रहते हुए वर्तमान में

बने रहें। ऐसे पलों में समय का कोई खयाल नहीं रहता। इस ज्ञान के आधार पर हम किस तरह लोगों की मदद कर सकते हैं ताकि वे महसूस कर सकें और परिणामस्वरूप प्रेम कर सकें?

मुझे लगता है कि ध्यान इन सभी शर्तों को पूरा करता है। जब हम ध्यान करते हैं तब हम सोचना बंद कर देते हैं और विचारों को बादलों की तरह गुज़रने देते हैं। हम फ़ोन जैसे विघ्नों को हटा देते हैं और खुद को एक शांत, सुरक्षित स्थान में पाते हैं। ध्यान हमें नुकसान नहीं पहुँचा सकता यदि हम अभ्यास के दौरान महसूस करने की कोशिश करें। इससे मेरे मन में एक विचार आया कि ध्यान में प्रशिक्षकों को किसी के हृदय की सफ़ाई की कल्पना करने के बजाय या सफ़ाई करने के साथ-साथ खुद प्रेम महसूस करना चाहिए और उस प्रेम को ग्रहणकर्ता को संप्रेषित करना चाहिए।

ध्यान में समय और स्थान की कोई बाधा नहीं होती। हम परमात्मा के साथ एकीकृत महसूस करते हुए किसी से दूर रहकर भी प्रेम कर सकते हैं। यदि प्रशिक्षक प्रेम संप्रेषित करें तो मैं मानता हूँ कि ग्रहणकर्ता उसे अवश्य महसूस करेंगे। और चूँकि प्रेम की भावना संक्रामक होती है, ग्रहणकर्ता वह प्रेम दूसरों के साथ साझा करेंगे और इस प्रकार प्रेम फैलेगा।

क्या प्रेम को पोषित करने, प्रोत्साहित करने और विकसित करने का कोई और तरीका है?

मेरा मानना है कि महसूस करने से पहले ज़रूरी है 'जागरूकता'। आधुनिक दुनिया हमें अंतहीन क्रियाओं व प्रतिक्रियाओं में इतना व्यस्त रखती है कि हमारे पास यह देखने का समय ही नहीं होता कि हमारे चारों ओर क्या हो रहा है। इसलिए इसमें कोई अचरज की बात नहीं है कि प्रेम को आज के युग में इतना सराहा जाता है।

लेकिन प्रेम के लिए सिर्फ़ जागरूकता ही पर्याप्त नहीं है। हमें सचेत होना होगा, यानी हमें यह समझना होगा कि जो हम जानते हैं, उसमें निहित अर्थ क्या है। उदाहरण के लिए, शायद हमारा ध्यान सड़क किनारे एक बेघर व्यक्ति पर चला जाए। लेकिन क्या हम सच में इस बात के प्रति सचेत हैं कि वह भूखा और कष्ट में है? हो सकता है वह नशे का आदी हो और अब जब उसे नशा नहीं मिल रहा, तो पीड़ा में हो।

इसके बाद आती है समानुभूति — यह एक भावना है उस व्यक्ति के लिए जिसकी स्थिति के बारे में हम जानते हैं और जिसके प्रति हम सचेत हैं। मेरा मानना है कि समानुभूति ही महसूस करने की शुरुआत है। अगला कदम है, अगर हम उस भावना के आधार पर उनके लिए कुछ करते हैं जिनके प्रति हम समानुभूति महसूस करते हैं तो वह भावना तब प्रेम बन जाती है।

प्रेम करने और 'प्रेम में होने' में अंतर है। हम लाखों लोगों या पूरी सृष्टि से प्रेम कर सकते हैं। इसका मतलब है कि हम उनके लिए "महसूस करते हैं", हम उनकी परवाह करते हैं, उनके प्रति समानुभूति रखते हैं। लेकिन हम एक समय में सिर्फ़ एक व्यक्ति से 'प्रेम' करते हैं जो हमारा प्रियतम है। यह अंतर किस कारण होता है? दूसरा प्रश्न यह है - हम चेतना से समानुभूति की ओर कैसे बढ़ें? कोई बता सकता है?

Ichak K. Adizes

कुछ सोच और एहसास,
इचक अडीज़ेस

ichak@adizes.com

https://www.ichakadizes.com/post/the-preconditions-for-love

हार्टफुलनेस गोपीचंद बैडमिंटन अकादमी

उत्कृष्टता प्राप्त करने की इस अकादमी की प्रतिबद्धता को पुलेला गोपीचंद की दूरदर्शिता से मार्गदर्शन मिला है और वह 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 (बीरआई) 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

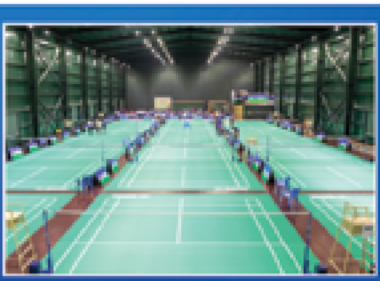
सुविधाएँ एवं पेशकश

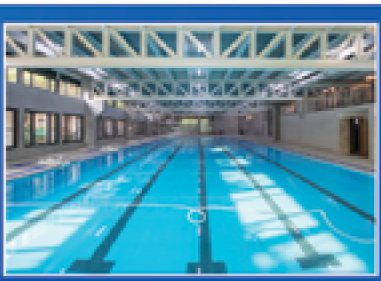
- व्यावसायिक स्तर के क्रिकेट के मैदान - विशिष्ट पिच एवं अत्याधुनिक सुविधाएँ
- अत्यधिक कुशल प्रशिक्षक
  प्रमाणित प्रशिक्षकों से प्रशिक्षण प्राप्त करें
- उत्तम व्यायामशाला एवं फ़िज़ियोथेरेपी केंद्र
  बेहतरीन प्रदर्शन के लिए उच्च स्तरीय शारीरिक तंदुरुस्ती एवं स्वास्थ्यलाभ सुविधाएँ
- व्यक्ति अनुरूप आहार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

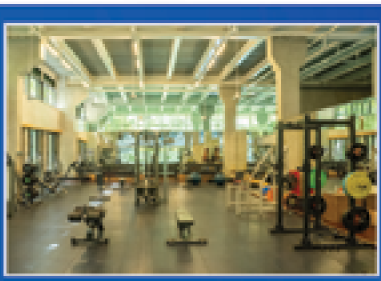
योग्यता

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

समुदाय का निर्माण कैसे करें

सूरज सहगल इस बात पर विचार करते हैं कि कैसे मिलजुलकर बदलाव तथा दूरदर्शिता के साथ समुदाय का निर्माण किया जाए।

बहुत सारे लोग किसी नए स्थान पर जाकर पढ़ाई करते हैं और फिर नई नौकरी शुरू करते हैं। बहुत से लोग वहाँ शादी भी कर लेते हैं। हमारे जीवन में इस तरह के बहुत से अलग-अलग चरण आते हैं और ऐसे अनेक मोड़ आते हैं जब हम यह सोचने लगते हैं कि हमारा समुदाय क्या है, कहाँ है, हम कैसे इसका हिस्सा बनना चाहते हैं और हम अपने समुदाय का निर्माण कैसे करना चाहते हैं? मेरे अनुभव में भी हम जब पहली बार अमेरिका के पूर्वी तट से पश्चिमी तट पर रहने गए तब हम वहाँ के लोगों को जानना चाहते थे, लोगों का ऐसा समुदाय बनाना चाहते थे जिसमें लोग एक-दूसरे की मदद करें और एक-दूसरे के संपर्क में रहें। यहाँ कुछ बातें हैं जिनके बारे में हमने सोचा और जो शायद सभी के लिए महत्वपूर्ण होंगी –

पहली चीज़ है नियमितता यानी गतिविधियों को नियमित रूप से करना, चाहे वह साप्ताहिक सामूहिक ध्यान और रात्रिभोज हो या हर महीने की जाने वाली छोटी सी सैर या लंबी पैदल यात्रा हो या आपस में नित्य मिलना-जुलना हो। आज हम ऐसी दुनिया में रह रहे हैं जहाँ हर कोई अपने निर्धारित काम नहीं कर रहा है और सबकी अलग-अलग प्राथमिकताएँ हैं। ऐसे में नियमितता समुदाय निर्माण का एक

महत्वपूर्ण हिस्सा है जो यह दिखाता है कि आप उसकी परवाह करते हैं। इसलिए आप जो भी करते हैं उसमें निरंतरता और नियमितता बनाए रखना वास्तव में एक दीर्घकालिक समुदाय को स्थापित करने में बहुत मदद करता है। चाहे वह एक ऑनलाइन समूह हो या एक समाचार-पत्रिका हो जो हर हफ़्ते या हर दो हफ़्ते में या भले ही वह तिमाही निकलती हो, उसमें निरंतरता बनाए रखें। सोचें कि यदि आप किसी मित्र के साथ फ़ोन पर बात करते हैं तो आप उसमें निरंतरता और नियमितता कैसे बनाए रख सकते हैं।

दूसरी चीज़ है, उपलब्धता। एक समुदाय के निर्माण के लिए, चाहे मिलकर ध्यान करना हो या कोई अन्य गतिविधि, अपने आप से यह सवाल पूछना आवश्यक है कि मैं दूसरों के लिए कैसे उपलब्ध रह सकता हूँ? इसका मतलब यह नहीं है कि आपको हर चीज़ के लिए हाँ कहना है। इसका मतलब है कि आप इस बात पर विचार करें कि क्या मैं किसी के जीवन के यादगार क्षणों में उसके साथ मौजूद हूँ - चाहे वह उसका जन्मदिन हो या उसके माता-पिता उसके स्नातक समारोह में आ रहे हों। और साथ ही यह भी सोचें कि क्या मैं इस तरह से दूसरों के लिए उपलब्ध हूँ कि वे भी मेरे जीवन के यादगार क्षणों में शामिल हो सकें। क्या मैं सोच रहा हूँ कि मैं अकेले ही सब कुछ करूँगा और लोगों को अपने साथ आने, आनंद लेने और अपने साथ जश्न मनाने या साथ काम करने का अवसर नहीं दूँगा?

आखिरी चीज़ है, दूरदर्शिता और गहरी सामुदायिक भावना का होना। मुझे लगता है कि यह वास्तव में महत्वपूर्ण है कि आप जीवन में जो चाहते हैं, उसके बारे में एक इरादा या खयाल निर्धारित करें जो आपके दैनिक जीवन में आपका मार्गदर्शन करे। आजकल जीवन का पूर्वानुमान नहीं लगाया जा सकता है। हमें नहीं पता कि कौन क्या करेगा, कौन हमारे जीवन में आएगा आदि।

लेकिन यदि आप ऐसा समुदाय बनाने या ऐसी भावना विकसित करने की परिकल्पना करते हैं - भाईचारे, मित्रता, एक-दूसरे की मदद करने के लिए जुड़ाव की भावना - तो उस परिकल्पना को बनाए रखें, उस पर ध्यान करें, उसे आमंत्रित करने के लिए मन से प्रार्थना करें और फिर उससे प्रेरित होकर सोचें कि आप उसे साकार करने के लिए क्या कर सकते हैं, आप लोगों तक कैसे पहुँच सकते हैं। और क्या मालूम आप समुदाय के लिए और भी बहुत कुछ करें।

ध्यान में रुकावटें

नीना रुबिनस्टीन अलोंसो हैथवे पश्चिम में हार्टफुलनेस के शुरुआती दिनों को याद करती हैं।

शाहजहाँपुर, भारत

मैं थोड़ी उदास थी और तभी मेरे पति फ़र्नैन्डो ने मुझे अपने दोस्त जिम के साथ ध्यान करने का सुझाव दिया जो पास में ही रहता था और जो भारत जाकर एक गुरु, बाबूजी, से मिल चुका था। पहली सिटिंग से ही मुझे हृदय से जुड़ाव महसूस हुआ और मैं सोचने लगी कि मुझे अपने जीवन में यह अब तक क्यों नहीं मिला था। लेकिन मेरे मन में अभी भी कुछ सवाल थे। मेरे मन में विचार आया कि ध्यान करते समय मुझे जो शांति महसूस हुई, वह कहीं आत्म-सम्मोहन या कल्पना तो नहीं थी।

पक्का विश्वास करने के लिए मैंने शाहजहाँपुर जाकर बाबूजी से मिलने का मन बनाया। फ़र्नैन्डो भी मेरे साथ गए और हमने हर दिन बाबूजी के साथ घंटों बिताए। वहाँ एक प्रेमपूर्ण, शुद्ध वातावरण में आध्यात्मिक ऊर्जा बह रही थी। हमसे कोई शुल्क नहीं लिया गया - यहाँ तक कि हमारे भोजन या आश्रम में हमारे कमरे के लिए भी नहीं; दान ऐच्छिक था। शाम के ध्यान के दौरान हॉल के दरवाज़े खुले रहते थे और हमें पक्षियों की चहचहाहट सुनाई देती थी, जो एक ऊँचे कोने में अपने घोंसलों की ओर उड़ रहे होते थे। वे हमें भौतिक दुनिया की याद दिलाते थे।

डोल, फ्रांस

सैकड़ों लोग एक विशाल तंबू में बैठे थे। चारीजी ने सभी लोगों पर दृष्टि डाली और कहा, "कृपया ध्यान शुरू करें।" मैं ध्यान में गहरी डूबती गई और फिर सहसा मुझे भिनभिनाने की आवाज़ सुनाई दी। मुझे नहीं पता कि वह कहाँ से आ रही थी। अचानक एक चीख सुनाई दी जैसे किसी को मधुमक्खी ने डंक मार दिया हो या वह डर गया हो। उसके बाद फिर से तब तक शांति बनी रही जब तक कि चारीजी ने यह नहीं कहा, "बस कीजिए" और उसके साथ ही सिटिंग समाप्त हो गई। मुझे नहीं पता कि ध्यान के दौरान क्या हुआ था। जब मैंने अपनी आँखें खोलीं तो देखा कि सभी ठीक लग रहे थे। मधुमक्खी या जो कुछ भी थी वह जा चुकी थी।

मद्रास, भारत

मद्रास में एक इमारत की दूसरी मंज़िल पर ध्यान चल रहा था। हम एक-दूसरे के करीब बैठे थे लेकिन हमें कोई दिक्कत नहीं थी। मैं चारीजी के सान्निध्य में होने के लिए आभार महसूस कर रही थी, हालाँकि घंटों यात्रा करने की वजह से जेट-लैग था और सिर चकरा रहा था। ध्यान तब तक गहरा था जब तक कि अगली इमारत से तेज़ आवाज़ें नहीं आने लगीं। लोग चिल्लाने लगे, फिर खटपट और पीटने की आवाजें आने लगीं। बाद में हमें पता चला कि वह शोर निर्माण कार्य की वजह से आ रहा था। लेकिन इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ा क्योंकि मैं बहुत गहराई से ध्यान में डूबी हुई थी। शोर हो रहा था, लेकिन इससे ध्यान में कोई विघ्नमहीं पड़ा।

मणपक्कम, भारत

कई वर्ष बाद हम मणपक्कम में बाबूजी मेमोरियल आश्रम में थे। हॉल में हज़ारों लोग बैठे थे और ध्यान में लीन थे कि तभी पास की मस्जिद से माइक्रोफ़ोन पर ऊँची आवाज़ आने लगी जो लोगों के लिए नमाज़ अदा करने का बुलावा था। बार-बार अज़ान की आवाज़ आ रही थी। लेकिन उससे कोई फ़र्क नहीं पड़ा, क्योंकि हम दूसरे ही आयाम में थे, ध्यान निर्विघ्नरहा। तभी एक विचार मन में उठा कि हम सभी अलग-अलग रास्तों से ईश्वर तक पहुँच रहे हैं, काश हर कोई भिन्नताओं को स्वीकार करता, बहस नहीं करता, एक-दूसरे से नफ़रत नहीं करता, अलग-अलग रास्तों, नेताओं, इतिहासों को लेकर हमले और हत्या नहीं करता।

कोपेनहेगन, डेनमार्क और म्यूनिख, जर्मनी

हमने हफ़्तों तक कोपेनहेगन के एक बड़े घर में बाबूजी और चारीजी के साथ ध्यान किया। उसके बाद हम ट्रेन से म्यूनिख आ गए। लेकिन वहाँ का बैठक-कक्ष छोटा था, इसलिए देर से आने वाले लोग बाहर बगीचे में बैठते थे; मौसम न ज़्यादा ठंडा था और न ही ज़्यादा गर्म। एक विशेष रूप से गहरी सिटिंग के बाद सोनिया

और मैं पास के एक रेस्तराँ में बैठे थे कि सहसा मेरा दिल इतनी तेज़ी से धड़कने लगा कि मैं खाना भी नहीं खा पाई। मैंने एक प्रशिक्षक से पूछा कि इसका क्या अर्थ था, लेकिन उन्हें ठीक से नहीं पता था। फिर मुझे चारीजी से पूछने का मौका मिला। उन्होंने मुझे गहरी निगाह से देखा और कहा कि मैं जो महसूस कर रही थी वह प्रिय गुरुदेव, बाबूजी, के लिए प्रेम का अतिरेक था। यह बात मेरे भीतर गूंजने लगी और मुझे सच्ची लगी। कुछ घंटों के बाद दिल की धड़कन की तीव्रता कम हो गई। सिटिंग के दौरान मैं हमेशा दिल में एक तरह की पीड़ा महसूस करती हूँ जिसमें मुझे प्राणाहुति के प्रवाह का एहसास होता है।

पेरिस, फ्रांस

हम एक विश्वविद्यालय के सभागृह में बैठे थे और बुज़ुर्ग व कमज़ोर बाबूजी को, मंच के दाईं ओर अपनी कुर्सी तक चलने के लिए सहायता की आवश्यकता थी। चारीजी बीच में बैठे थे और सिटिंग की तैयारी कर रहे थे। तभी मैंने हवा में प्रकाश की तरंगों को बहते हुए देखा। ये ऊर्जा की दृश्यमान तरंगें थीं जो बाबूजी के हृदय से चारीजी तक बह रही थीं। मुझे महसूस हुआ कि सिटिंग के दौरान हृदय के प्रकाश की ये किरणें हमें प्रेषित की जाएँगी। मैंने अपनी आँखें बंद कर लीं। ध्यान इतना गहन व शुद्ध था और मैं इस कदर उसमें तल्लीन हो गई कि मैं भूल गई कि ध्यान शुरू होने से पहले मैंने क्या देखा था। मुझे प्रकाश की वे तरंगें कई साल बाद चारीजी के साथ एक ध्यान के दौरान याद आईं। वह तो उसकी एक झलक थी जो हमें ध्यान में दिया जाता है।

मेरा बैले स्टूडियो, मैसाचुसेट्स एवेन्यू, कैंब्रिज, मैसाचुसेट्स

हम कई वर्षों से रविवार की सुबह यहाँ ध्यान कर रहे थे। यह बैले नृत्य के लिए बनाया गया एक आयताकार तहखाना था, जो साधारण और शांत था। कुछ लोग देर से आते थे, कुछ जल्दी चले जाते थे लेकिन ध्यान लोगों की इन गतिविधियों से अप्रभावित था। जब मार्च 2020 में कोविड आया तब मुझे छब्बीस साल तक वहाँ बैले सिखाने के बाद स्टूडियो बंद करने के लिए मजबूर होना पड़ा।

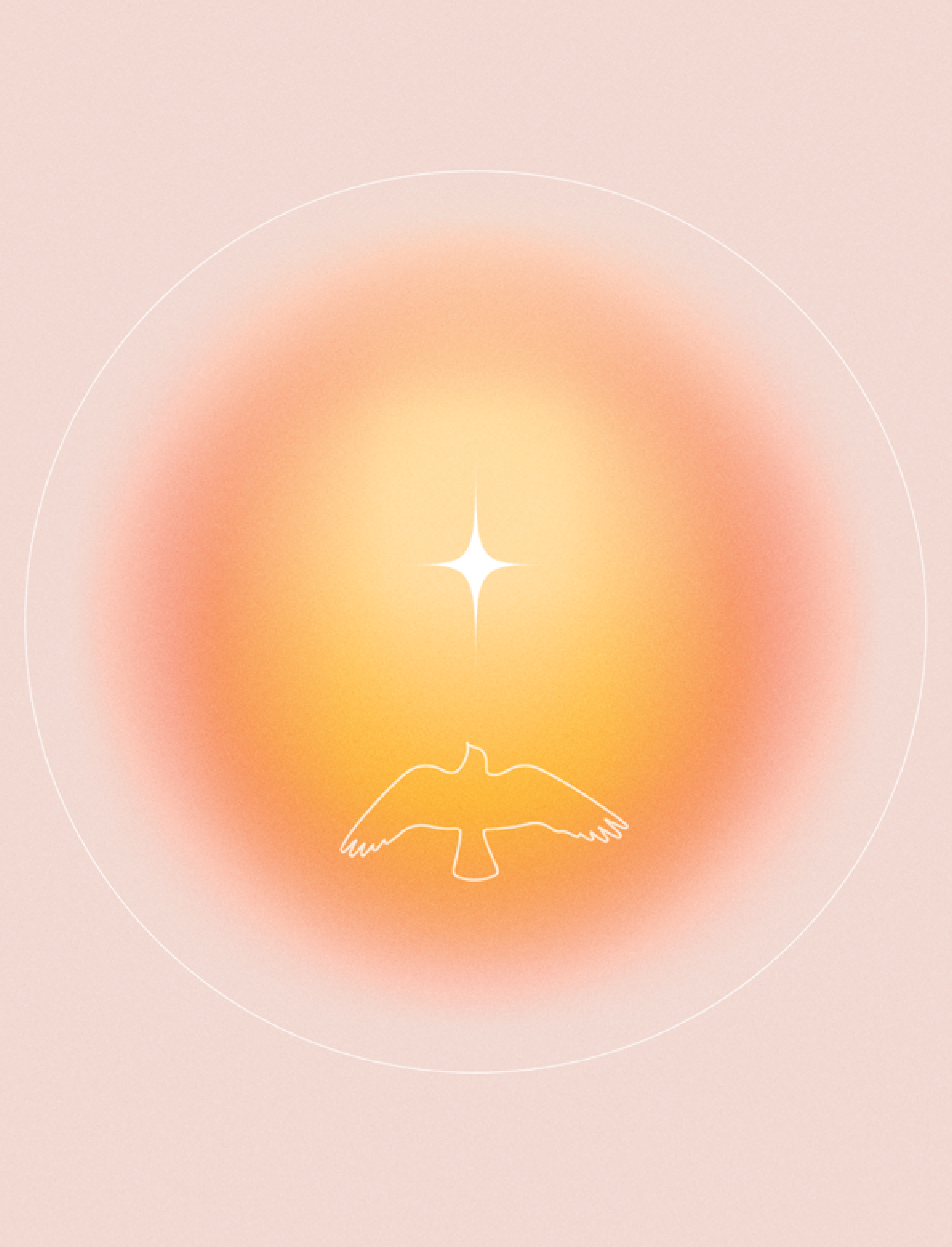
लेक व्यू एवेन्यू, कैंब्रिज, मैसाचुसेट्स

यहाँ निर्माण कार्य का शोर जल्दी शुरू हो जाता था, बुलडोज़र पड़ोस के आँगन में मिट्टी ढो रहे होते थे। दशकों के ध्यान के बाद भी मैं उन समस्याओं से निपटते समय तीव्र भावनाओं को महसूस करती थी जिन्हें मैं हल करना नहीं जानती थी। मुझे डर लगता था कि इसके बाद क्या होगा। मुझे नहीं पता था कि मैं इस घर का रख-रखाव कैसे करूँगी जो मेरे नाम पर था क्योंकि फ़र्नैन्डो के पास पहले से ही एक और संपत्ति थी और वे उदार और प्यार करने वाले इंसान थे। लेकिन वे फेफड़ों के कैंसर से गंभीर रूप से बीमार थे। वे कई वर्षों से कीमोथेरेपी करवा रहे थे और मुझे उन्हें खोने का डर था।

वर्ष 1985 में चारीजी हमारे घर आए। वे हमारे बैठक-कक्ष में सामूहिक ध्यान कराते थे। लेकिन उन्होंने मेरी चिंता को भांप लिया और मुझे ऊपरी मंज़िल के मेरे छोटे से ध्यान कक्ष में एक व्यक्तिगत सिटिंग दी। एक बार बाहर टहलते हुए मैंने फूलों की ओर इशारा किया जिन्हें 'फ़ॉरगेट मी नॉट' कहा जाता है। इस पर उन्होंने कहा कि वे आध्यात्मिक रूप से सतत स्मरण की याद दिलाते हैं। बाद में उसी दिन दोपहर में वे ढेर सारे पिज़्ज़ा लेकर मेरे घर में प्रवेश कर रहे थे क्योंकि उन्होंने सुना कि जो हमारे कैंब्रिज समूह के लिए दोपहर के भोजन का प्रबंध करने वाला था, वह भूल गया था। प्रेमपूर्ण उदारता के साथ मुस्कुराते हुए उन्होंने हम सभी को एक-एक टुकड़ा दिया।

जाने से पहले वे मेरे पति से मिलना चाहते थे जो पूरा दिन बिस्तर पर आराम कर रहे थे। फ़र्नैन्डो मिलने के लिए धीरे-धीरे नीचे आ गए। चारीजी ने उनसे हाथ मिलाया और उनके आतिथ्य के लिए उन्हें धन्यवाद दिया। मुझे लगा जैसे कि प्रेम और करुणा युक्त प्राणाहुति बह रही थी। फ़र्नैन्डो के प्यार और संवेदनशीलता के कारण ही मैं वर्षों पहले ध्यान में आई थी। अगले वर्ष जुलाई 1986 में जब उनका निधन हो गया तब चारीजी मेरे साथ संपर्क में रहे। उन्होंने मुझे लिखने के लिए कहा, मेरे पत्रों का बहुत दयालुता और उदारता से उत्तर दिया। उन्होंने मुझे बताया कि ध्यान हमें संभाले रखता है, "परिवर्तन दर परिवर्तन।"विभिन्न प्रकार की मानवीय पीड़ाओं के बारे में बाबूजी कहा करते थे, "बहुत पीड़ा।"

कुछ वर्ष बाद चारीजी न्यूयॉर्क आए और हम स्टेटन आईलैंड पर श्री कमलेश पटेलजी के घर पर मिले, जिन्हें हम अब दाजी कहते हैं, जो हार्टफुलनेस के वर्तमान गुरु हैं। तब उनके भोजन-कक्ष की मेज़ के चारों ओर एक छोटा समूह इकट्ठा हुआ था। लेकिन इन दिनों कान्हा शांतिवनम् और अन्य जगहों पर हमारी संख्या बहुत अधिक होती है क्योंकि मिशन लगातार बढ़ रहा है।



पर्यावरण

"अभी के लिए हम कह सकते हैं कि जीवनशैली में बदलाव हमें उच्चतर नियति की ओर ले जाता है। यह नियति क्या है? मानव जीवन का विकासपरक लक्ष्य इतना बड़ा है कि हम आमतौर पर इसकी कल्पना भी नहीं कर सकते। हार्टफुलनेस से यह लक्ष्य प्राप्त किया जा सकता है। इस यात्रा में हमारा जीवन उद्देश्यपूर्ण बन जाता है और हम सांसारिक एवं आध्यात्मिक दोनों प्रकार के जीवन में अपने हर कार्य में उत्कृष्टता प्राप्त कर पाते हैं।"

दाजी

हरित भविष्य-
विज्ञान, देखभाल एवं संधारणीयता

बी. रतिनसबापति एवं डॉ. अनंतनेनी श्रीनाथ,
हार्टफुलनेस इंस्टिट्यूट, फ़ॉरेस्ट बाई हार्टफुलनेस।

वृक्षारोपण का अर्थ केवल एक नन्हे पौधे को मिट्टी में लगाना ही नहीं है, इसका मतलब है यह सुनिश्चित करना कि वह आने वाली कई पीढ़ियों तक फलता-फूलता रहे। फ़ॉरेस्ट बाई हार्टफुलनेस (FBH) में हम सिर्फ़ पेड़ नहीं लगाते, हम पारितंत्र विकसित करते हैं। हमारा विशिष्ट नीला, काला और हरा तरीका (BBG), जिसके लिए हमें दाजी से प्रेरणा मिली, पौधे के स्वास्थ्य, मिट्टी की संधारणीयता और दीर्घकालिक पारिस्थितिकी संतुलन को अधिकतम करने के लिए एक वैज्ञानिक रूप से बनाई गई विधि है। सोच-समझकर किए गए नियोजन एवं संधारणीय तकनीकों द्वारा हम बंजर भूमि को हरे-भरे वनों में रूपांतरित कर रहे हैं।

सजग वृक्षारोपण का विज्ञान

5 जून 2025, विश्व पर्यावरण दिवस से एक दिन पूर्व हम इस बात से सुख प्राप्त कर रहे थे कि कान्हा शांतिवनम् अब एक हरा-भरा रमणीय स्थल बन चुका है। संरक्षण के लिए समर्पित प्रयासों, वृक्षारोपण के युक्तिपूर्ण उपक्रमों और पारिस्थितिकी पुनरुद्धार के प्रति गहन प्रतिबद्धता द्वारा कान्हा जैव-विविधता का एक स्वर्ग बन गया है जो संधारणीय पर्यावरण संरक्षण का एक प्रेरक उदाहरण प्रस्तुत करता है।

फ़ॉरेस्ट बाई हार्टफुलनेस वृक्षारोपण की एक विशिष्ट योजना का पालन करता है जिसकी प्रेरणा पूज्य दाजी से प्राप्त हुई है। वृक्षारोपण की प्रत्येक पहल की योजना गहन पारिस्थितिक अंतर्दृष्टि से बनाई जाती है जिससे पौधे केवल जीवित ही नहीं रहते बल्कि फलते-फूलते हैं। हमारी नीली, काली और हरी (BBG) विधि एक वैज्ञानिक रूप से समर्थित तकनीक है जिससे पौधों के स्वास्थ्य और मिट्टी की संधारणीयता को बेहतर बनाया जाता है।

किसी भी वृक्षारोपण से पहले, हम परिदृश्य में प्राकृतिक जल प्रवाह का अध्ययन करते हैं, विशेष रूप से वर्षा के दौरान, ताकि वर्षा जल संचयन तालाबों (नीला) के लिए सबसे प्रभावी स्थानों को निर्धारित किया जा सके। इन तालाबों से भूजल पुनर्भरण बढ़ता है और पौधों के जलयोजन में सहायता मिलती है। रोपण से एक सप्ताह पहले हम एक मीटर गहरे गड्ढे खोदते हैं (काला), जिससे मिट्टी ठंडी हो जाए और हवादार हो जाए। फिर गड्ढों में आवश्यक तत्वों वाली मिट्टी की परतें डाली जाती हैं, जिससे पौधों की जड़ों के लिए पोषक तत्वों से भरपूर वातावरण बनता है (हरा)। इस विधि को फ़ॉरेस्ट बाई हार्टफुलनेस के विभिन्न बगीचों व वनों में सफलतापूर्वक लागू किया गया है, जिससे पौधों के जीवित रहने की दर प्रभावशाली 90 से 95% रही है।

जिस प्रकार संतुलित नाश्ता हमारे शरीर को ऊर्जा देता है उसी प्रकार हमारी BBG विधि पौधों के मज़बूत और स्वस्थ विकास के लिए सभी ज़रूरी तत्व प्रदान करती है। इन बेहतरीन विधियों को बताने का उद्देश्य यह है कि अन्य लोग भी इस समग्र पद्धति को अपने बगीचों में अपनाएँ।

बी.बी.जी. (नीला, काला, हरा) विधि - विकास के लिए एक संधारणीय सूत्र

1. नीला - वर्षा जल संचयन और जल प्रबंधन

वर्षा के जल के युक्तिपूर्ण संचयन से तालाबों में मानसून के दौरान पानी को इकट्ठा और जमा किया जाता है, जिससे साल भर पानी की उपलब्धता सुनिश्चित होती है और बाहरी जल स्रोतों पर निर्भरता कम होती है।

जनवरी 2021

जनवरी 2025

मुख्य भोजन कक्ष के सामने वर्षा जल संचयन तालाब - संधारणीयता का रमणीय स्थल

2. काला - अधिकतम जल प्रतिधारण और पोषक तत्व वृद्धि के लिए मिट्टी संवर्धन

हम उर्वरता और नमी बनाए रखने के लिए मिट्टी-सुधारकों का वैज्ञानिक रूप से संतुलित मिश्रण डालते हैं –

काली कपास मिट्टी–

यह पानी को अच्छी तरह धारण किए रहती है, नमी की कमी नहीं होने देती और जड़ों द्वारा मिट्टी से पानी और पोषक तत्वों को अवशोषित करने में सहायता करती है।

बायोचार –

यह जीवामृत में भिगोया गया एक छिद्रपूर्ण, कार्बन युक्त पदार्थ है, जो सूक्ष्मजीवी गतिविधि और पोषक तत्व प्रतिधारण को बढ़ाता है।

वर्मीकंपोस्ट –

यह पत्तियों के कूड़े और खाद्य अपशिष्ट से बनी जैविक खाद है, जिससे मिट्टी लाभकारी सूक्ष्मजीवों से समृद्ध बन जाती है।

जेल पॉलिमर –

यह नमी बनाए रखने में मदद करता है, जलाभाव तनाव (जब पानी की ज़रूरत उसकी उपलब्धता से अधिक हो) को कम करता है और यह सुनिश्चित करता है कि पौधों की जड़ों को निरंतर पानी मिलता रहे।

नीम पाउडर –

यह हानिकारक कीड़ों से बचाव का एक प्राकृतिक उपाय है जो यह सुनिश्चित करता है कि जड़ें मज़बूत और स्वस्थ रहें।

सहारा देने वाली छड़ी – लगाए गए ऊँचे पेड़ों को हम छड़ी से बाँध देते है जिससे उन्हें तेज़ हवाओं का सामना करने और झुकने से बचने में मदद मिले।

3. हरा - एक समृद्ध पारिस्थितिकी तंत्र के लिए सही पौधे

हमारे बागानों में अच्छी तरह से विकसित पौधों को प्राथमिकता दी जाती है, जो आमतौर पर (प्रजातियों के आधार पर) छह फुट से अधिक लंबे होते हैं, ताकि एक मज़बूत शुरुआत सुनिश्चित हो सके। हम ऊपरी परत के लिए मातृ मृदा और लाल मिट्टी के मिश्रण का उपयोग करते हैं, जिससे संरचनात्मक स्थिरता प्रदान करते हुए प्राकृतिक उर्वरता बनी रहती है।

5 करोड़ वृक्ष लगाने के अपने लक्ष्य को पूरा करने के लिए पौधों की देखभाल करना, एक हरित भविष्य प्राप्त करने में सहायता करना

परिदृश्य बदलना

इस विज्ञान समर्थित पद्धति ने न केवल बंजर भूमि को बदला है, बल्कि यह संधारणीय वनरोपण के लिए एक अनुकरणीय आदर्श भी बन गया है। इस तरीके से लगाए गए पेड़ों की वृद्धि और जीवित रहने की दर ने कई लोगों को वृक्षारोपण की संधारणीय विधियों को अपनाने के लिए प्रेरित किया है।

कान्हा शांतिवनम् में आने वाले पर्यटक अक्सर हरियाली को देखकर आश्चर्यचकित हो जाते हैं। मुख्य द्वार पर, बीच में नारियल का पेड़ देखकर उनकी जिज्ञासा जागृत होती है - ऐसी जगह पर फलदार पेड़ क्यों लगाया गया? इससे उन्हें कान्हा में वृक्षारोपण की सफलता का एहसास होता है। जब वे वर्षावन, यात्रा उद्यान, मंडल उद्यान, कृषि वानिकी और तालाब पारिस्थितिकी तंत्र को देखते हैं तब उन्हें समझ में आता है कि वृक्षारोपण का मतलब केवल पौधे लगाना और पानी देना नहीं है; इसके लिए गहन समर्पण और वैज्ञानिक देखभाल की आवश्यकता होती है।

अधिकांश आगंतुक ताज़ी ऑक्सीजन की एक ऊर्जित करने वाली श्वास, शांत हरे परिदृश्य और विविध फूलों की खुशबू का अनुभव करते हैं। उनका मुख्य प्रश्न यही रहता है - ये पौधे कितने पुराने हैं और आप इस तरह का वातावरण कैसे बनाए रखते हैं?

लोगों के लिए हमारा जवाब सरल है - सबसे पहले, हम एक भरोसेमंद जल स्रोत और वर्षा जल संचयन की व्यवस्था सुनिश्चित करते हैं। दूसरा, हम पानी को धारण करके रखने वाली काली कपास मिट्टी का उपयोग करते हैं, जिससे बार-बार सिंचाई की आवश्यकता कम हो जाती है। तीसरा, बायोचार से मिट्टी के पोषक तत्व बढ़

जनवरी 2023

जनवरी 2025

वेइंग ब्रिज पर पौधारोपण से पहले और बाद में - अधिक हरा, नया और बेहतर

जाते हैं। अंत में, हम अच्छे विकास को सुनिश्चित करने के लिए लंबे, अच्छी तरह से विकसित पौधे लगाते हैं। कान्हा में BBG का यही रहस्य है।

वर्ष 2025 के विश्व पर्यावरण दिवस के विषय 'प्लास्टिक प्रदूषण को समाप्त करना' के अनुरूप, फ़ॉरेस्ट बाई हार्टफुलनेस (FBH) उन संधारणीय पद्धतियों पर ज़ोर देता है जो पर्यावरण को होने वाले नुकसान को कम करती हैं। हमारा नीला, काला और हरा (BBG) तरीके से न केवल हरे-भरे पारिस्थितिकी तंत्र बढ़ते है बल्कि प्लास्टिक पर आधारित कृषि उत्पादों पर निर्भरता भी कम हो जाती है। बायोचार, वर्मीकंपोस्ट और नीम पाउडर जैसे प्राकृतिक मृदा सुधारकों का उपयोग करने से अक्सर प्लास्टिक में पैक किए जाने वाले कृत्रिम उर्वरकों की आवश्यकता नहीं रहती। पर्यावरण के अनुकूल तरीकों के प्रति यह प्रतिबद्धता प्लास्टिक कचरे को कम करने और पृथ्वी को स्वस्थ बनाने के वैश्विक प्रयासों के अनुरूप है।

आज लगाया गया एक पेड़ कल के लिए एक वादा है। BBG तरीके से हम यह सुनिश्चित करते हैं कि हर पेड़ को सही देखभाल, सही मिट्टी और पनपने के लिए सही वातावरण मिले। कान्हा शांतिवनम् में हम जो बदलाव देखते हैं, वह इस प्रतिबद्धता का प्रमाण है। सजग वनरोपण की इस यात्रा में हमारे साथ जुड़ें - क्योंकि हम साथ मिलकर सिर्फ़ पेड़ नहीं उगा रहे हैं; हम एक हरा-भरा भविष्य उगा रहे हैं।

बी. रतिनासबापति एक पारिस्थितिकीविद् हैं, जिन्हें, संसाधनों की कमी के बावजूद, वन पुनर्स्थापन, संरक्षण अनुसंधान और पर्यावरणीय शिक्षा में 37 वर्षों का अनुभव है। उन्होंने पश्चिमी घाट और शहरी इको-पार्कों सहित पूरे भारत में पारिस्थितिकी परियोजनाओं का नेतृत्व किया है। उनका काम वनीकरण, जैव विविधता निगरानी और लुप्तप्राय प्रजातियों के संरक्षण पर केंद्रित है। वर्ष 2024 में उन्हें संरक्षण शिक्षा के लिए '**जगन्नाथ राव एंडोमेंट अवार्ड**' से भी सम्मानित किया गया था।

डॉ. अनंतनेनी श्रीनाथ फॉरेस्ट्स बाई हार्टफुलनेस में संरक्षण वैज्ञानिक हैं। वे दुर्लभ पौधों के संरक्षण, वनीकरण और ऊतक संवर्धन जैसी उन्नत प्रसार तकनीकों में विशेषज्ञ हैं। वे कान्हा शांतिवनम् और अन्य वनीकरण स्थलों पर जैव विविधता को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं तथा संसाधनों की कमी के बावजूद संरक्षण अनुसंधान को आगे बढ़ाते हैं।

आज लगाया गया एक पेड़ कल के लिए एक वादा है। BBG तरीके से हम यह सुनिश्चित करते हैं कि हर पेड़ को सही देखभाल, सही मिट्टी और पनपने के लिए सही वातावरण मिले।

रचनात्मकता

“हार्टफुलनेस पद्धति के इन अभ्यासों को केवल सात दिनों तक करें और फिर देखें कि क्या होता है। एक है रिलैक्सेशन, दूसरा है ध्यान, तीसरा है सफ़ाई और चौथा है आंतरिक स्त्रोत से, परमात्मा से जुड़ने का तरीका।”

दाजी

कला एक
सच्चा माध्यम है

जे.सी.लिटिल कैनेडा की एक कलाकार हैं जो पहले एक सजीवन चलचित्र निर्माता (animator) थीं। उन्हें उनके पानी के रंगों से बने भावपूर्ण चित्रों और उत्तम कथावाचन के लिए जाना जाता है। **पूर्णिमा रामचंद्रन** ने उनका यह साक्षात्कार लिया। वे बताती हैं कि कैसे कला ध्यान की तरह कार्य करती है। वे अपनी दो उत्कृष्ट चित्रकलाओं के बारे में भी बात करती हैं - पहली है 'मोमेंटम', जो आंतरिक रूपांतरण के बारे में आकाशीय चित्र है तथा दूसरी स्त्रीत्व और समय के बारे में मर्मस्पर्शी 'डेडलाइन' है।

पूर्णिमा - क्या आप कला को ध्यान के रूप में मानती हैं? जब भी मैं किसी चित्रकला को देखती हूँ तो मुझे उसमें एक तरह की ध्यानमय स्थिरता नज़र आती है।

मुझे भी ऐसा लगता है। इसे इस तरीके से भी कहा जा सकता है कि जब आप कलाकृति बना रहे होते हैं तब आप पूरी तरह उसमें डूब जाते हैं।

मेरे लिए यह इससे भी पहले शुरू हो जाता है। मैं उन लोगों में से हूँ जिनकी कल्पनाशीलता अत्यधिक सक्रिय है। मेरे मन में बहुत सारे विचार और संकल्पनाएँ सदैव उभरती रहती हैं और मैं उनके बारे में अलग-अलग तरह से सोचती रहती हूँ कि उन्हें कैसे प्रस्तुत किया जाए। क्या यह हास्यकर है? क्या इसमें शब्दों का खेल है? क्या इसमें भावुकता है? मेरे मन में अंदर ही अंदर उन चीज़ों को लेकर मंथन चल रहा होता है जिनकी मैं तस्वीर बनाना चाहती हूँ।

जब आप अंततः तस्वीर बनाना शुरू करते हैं तब कुछ नई बातें भी पता चलती हैं। भले ही हम जो पाना चाहते हैं, उसे यानी अपनी रचनात्मक अभिव्यक्ति को पूरी तरह प्राप्त न कर पाए हों लेकिन मेरे दिमाग में उसका ज़्यादातर कार्य पहले ही हो चुका होता है। यह सब अत्यंत ध्यानमय बन सकता है। और इससे समस्या भी पैदा हो सकती है क्योंकि हम इसमें खो सकते हैं।

मेरे पास इससे बचने का साधन है मेरा पालतू कुत्ता। वह मुझे देर रात तक लगातार काम करने से रोकता है। आपके सवाल का जवाब यह है कि हाँ, निश्चित ही इसमें ध्यान का पक्ष है। बल्कि कई पक्ष हैं।

पूर्णिमा - आपकी कार्टून बनाने वाली से सुंदर पेंटिंग बनाने वाली कलाकार तक का सफ़र कैसा रहा? क्या आपकी रचनात्मक प्रक्रिया में बदलाव आया है? इस विकास ने एक व्यक्ति के रूप में आपको कितना बदल दिया है?

बचपन से ही मैंने हमेशा दोनों को एक साथ मिलाकर काम किया है। मेरे माता-पिता जानते थे कि मैं चित्र बना सकती हूँ। इसलिए मेरे हर जन्मदिन पर और क्रिसमस पर वे मुझे चित्र बनाने का सामान उपहार में देते थे। जब भी कोई उपहार लेने का अवसर होता, मुझे कला का सामान ही मिलता था। मैंने कला सीखी है और उसमें बहुत सारी शिक्षा प्राप्त की है। बचपन में मैं सिर्फ़ हास्यजनक चित्र बनाना चाहती थी।

जब मैं छोटी थी तब हम कैनेडा के मोंट्रियल शहर में रहते थे। जब मैं ग्यारह वर्ष की हुई तब हम हॉन्गकॉन्ग चले गए। वहाँ दो बातें हुईं। पहली यह कि मेरे माता-पिता ने मुझे तत्काल एक चीनी ब्रश पेंटिंग की कक्षा में भरती करवा दिया। वहाँ मैं पानी में रंगों के फैलाव (dispersion of pigment) से बहुत प्रभावित हुई। यह मेरी वाटर कलर्स यानी पानी वाले रंगों से पहली विधिवत पहचान थी। दूसरी बात यह हुई कि मेरा छोटा भाई अपने पैरों की सर्जरी के लिए अस्पताल में भरती हो गया। वहाँ उसके स्वास्थ्य लाभ के दौरान मुझे उसे खुश करने और हँसाने के लिए हास्यजनक चित्र बनाने का प्रोत्साहन मिला।

जब मैं बड़ी हुई तब विश्वविद्यालय में ग्राफ़िक डिज़ाइन और चित्रण सीखने के लिए गई। वहाँ मैं एक सजीवन चलचित्र निर्माता से मिली और मैं भी सजीवन चलचित्र निर्माता बन गई। दशकों तक मैंने सजीवन चलचित्र बनाने का कार्य किया जो एक अलग तरह की रचनात्मकता है।

इसमें भी आप सारा समय चित्र बनाते रहते हैं लेकिन ललित कला (fine art) पर केंद्रित नहीं होते। मेरे सजीवन चलचित्र के व्यवसाय में ही मेरी ब्लॉगिंग साईट 'द एनिमेटेड वुमन' बनी जहाँ अंततः मैंने अपनी टीवी श्रृंखला बनाई। मैंने तीन या चार वर्षों तक हर हफ़्ते नब्बे घंटे की दर से काम किया। मैं उससे अवकाश लेकर अपनी छोटी सी रचनात्मक कल्पनाओं को अभिव्यक्त करना चाहती थी। डिजिटल रूप से रेखाचित्रों को डालना मेरी अतिसक्रिय कल्पनाशीलता को अभिव्यक्त करने का तीव्रतम माध्यम था। मैंने वैचारिक बातों से संबंधित काम किया जैसे पारिवारिक जीवन पर छोटे-मोटे चुटकुले लिखे और यह मेरा ब्लॉग बन गया।

इन रेखाचित्रों (stick figures) का उपयोग करके मैंने कुछ लघु सजीवन चलचित्र बनाए लेकिन मैंने ऐसे भी बहुत काम किए हैं जिन्हें मैं श्रृंखलाबद्ध कला कहती हूँ - बच्चों के लिए चित्रित पुस्तकें जिन्हें मैंने ही लिखा और प्रकाशित किया। उस कला का बहुत सा हिस्सा मेरे ब्लॉग पर भी था। मेरे ब्लॉग 'द एनिमेटेड वुमन' में इसी तरह के चित्र थे।

इसके लिए मुझे किसी भी अवधारणा, अनुभूति या विचार को सरल करके कवितामय ढंग से प्रस्तुत करना पड़ता था। वे हमेशा हास्यकर नहीं होते थे, कभी-कभी वे बहुत संवेदनशील, आनंदमय या दुखद भी होते थे जिन्हें देखकर आँखें भर आती थीं। जब मैंने पुनः पानी वाले रंगों का प्रयोग शुरू किया तब यह मेरे लिए स्वाभाविक प्रगति थी जिसमें मैं इन एक तस्वीर वाली कहानियों को संपूर्ण पेंटिंग का स्वरूप देने लगी।

मेरे सभी संकल्पना चित्रों (concept drawings) की शुरुआत इन सरल रेखाचित्रों से ही होती है। मैं आपको अपनी स्केचबुक दिखाती हूँ। मैंने रंगों पर काफ़ी अध्ययन किया है। आप देख सकती हैं कि मैंने कैसे एक अपरिष्कृत चेहरे से शुरू करके इसे परिष्कृत किया है। स्वर्ण की परत का उपयोग कैसे होगा, मैं किन रंगों का प्रयोग करूँगी या पोशाक कैसी होगी, मैं हर चीज़ स्केच बुक में लिख लेती हूँ।

मेरी पेंटिंग, 'मोमेंटम' (https://www.jclittleportraits.com/fine-art-shop/momentum) मेरे लिए खास थी क्योंकि पानी की रंगों के लिहाज़ से यह काफ़ी बड़ी थी।

पूर्णिमा - सचमुच 'मोमेंटम' मेरी अब तक की देखी हुई सबसे अद्भुत कलाकृतियों में से एक है।

शुक्रिया! सुनकर अच्छा लगा। यह चित्र इसलिए बहुत खास है क्योंकि जब मुझे इसका विचार आया तब मैं अपनी दोस्त ट्रेसी को मॉडल के रूप में चाहती थी। वह इसके लिए विशिष्ट मुद्रा में बैठने के लिए तैयार हो गई। इसकी शुरुआत सिर्फ़ सोफ़े पर बैठी हुई महिला के रूप में हुई थी। सोफ़े पर बैठी हुई महिला के बहुत सारे चित्र हैं। यह एक प्रचलित विषय है। लेकिन मैं उसे पृथ्वी की कल्पना करते हुए, संसार की कल्पना करते हुए दिखाना चाहती थी। मैं उसे शायद संसार की नए सिरे से

कल्पना करना, उसका चिंतन करना और तितली के प्रतीक से रूपांतरकारी, चिंतनशील स्थिति दिखाना चाहती थी।

उसे सृष्टा की तरह दिखाने के लिए या एक तरह का ब्रह्मांडीय वातावरण बनाने के लिए मैंने तय किया कि उसे हर तरह की स्वतंत्रता दी जाए। इसलिए मैंने उसे अंतरिक्ष में स्थित किया। यह चित्र आकार में मेरे पहले बनाए गए सभी चित्रों की तुलना में बिलकुल अलग था लेकिन यह 'डेडलाइन' शीर्षक की कलाकृति, जिसमें घड़ी बनी हुई है, के क्रम में था। यह जादुई यथार्थवाद की दिशा में अधिक जा रही थी, जिसमें आप चीज़ों को यथार्थ रूप से दर्शाते हैं लेकिन वास्तव में वे कभी यथार्थ नहीं हो सकतीं। यह संभव नहीं कि कोई महिला अंतरिक्ष में सोफ़े पर बैठकर कल्पना करे।

मैं सजीवन चलचित्र की दुनिया से आई हूँ जहाँ हम कुछ भी कर सकते हैं इसलिए मैं अपने आपको वास्तविकता से सीमित नहीं करना चाहती हूँ। उस चित्र के दायरे और आकार की वजह से उसकी पृष्ठभूमि बनाने के लिए मैं अपने साधारण ब्रश का उपयोग नहीं कर सकती थी। मुझे पृष्ठभूमि के लिए बिलकुल अलग तकनीक का प्रयोग करना पड़ा क्योंकि मैं उसमें ब्रश के निशान नहीं देखना चाहती थी। वास्तव में मैंने उस चित्र को तीन बार बनाया, पूरे चित्र को नहीं सिर्फ़ पृष्ठभूमि को। पहली दो बार में वह वैसा नहीं बना जैसा मैं चाहती थी। मैंने फिर एक तरीका खोज निकाला जिसमें मैं उसे बिना ब्रश के रंग सकती थी। मैंने एक विशेष तकनीक का उपयोग किया जिसमें मैंने कागज़ पर बहुत सा पानी डाला और उसके ऊपर रंग के छींटे डालकर उसे कागज़ पर घुमाया। उससे चित्र में सुंदर ब्रह्मांडीय अनुभूति पैदा हो गई। पृष्ठभूमि का ज़्यादातर काम रंगों की एक ही परत में हो गया।

मुझे लगता है कि ऐसे बहुत से लोग हैं जो इसके साथ जुड़ाव महसूस करते हैं क्योंकि यह कई विषयों को प्रस्तुत करती है – स्त्री, हमारे शरीर और समय किस तरह तेज़ी से बीत रहा है।

जलरंगों से इतनी बड़ी तस्वीर बनाना बहुत कठिन है। जब वे छोटी होती हैं तब आप एक खास आकार के ब्रश का प्रयोग कर सकते हैं। ब्रश के बालों की खास मोटाई होती है और जब बड़े ब्रश का प्रयोग करना हो तब यह उसी तरह से काम नहीं करता। यह जलरंगों से काम करने का तकनीकी पक्ष है कि चीज़ें वैसा ही रूप लें जैसा आप चाहते हैं जो वास्तव में, अपने ही तरीके से रूप लेती हैं। आप उन्हें अपने तरीके से काम करने देते हैं।

इससे जादुई यथार्थवाद आसानी से लाया जा सकता है। मुझे इस माध्यम की यह बात बहुत पसंद है। यह एक बहुत सच्चा माध्यम है। इसके साथ झूठ बोलना संभव नहीं है। इससे आप चीज़ों को ढक नहीं सकते। उस चित्र में में सफ़ेद रंग की एक बूंद भी नहीं है। जो सफ़ेदी सितारों में या अन्य चीज़ों में दिखाई देती है, वह कागज़ की है जिससे यह बहुत चमकदार दिखाई देती है। इस चित्र में यही चीज़ मुझे सबसे अच्छी लगती है।

पूर्णिमा - मुझे आपकी 'डेडलाइन' भी पसंद है। जिसमें महिला मिनिट और घंटे के कांटे के मध्य बैठी हुई है। पता नहीं क्यों मुझे लगा कि वह मैं हूँ और फिर मैंने सोचा कि शायद हर व्यक्ति को ऐसा ही लगता होगा।

मुझे लगता है कि ऐसे बहुत से लोग हैं जो इसके साथ जुड़ाव महसूस करते हैं क्योंकि यह कई विषयों को प्रस्तुत करती है - स्त्री, हमारे शरीर और समय किस तरह तेज़ी से बीत रहा है। समाज हमारे ऊपर युवा और प्रजनन योग्य बने रहने का बहुत दबाव डालता है। हमारी प्रजनन क्षमता की समय सीमा है। आपके शरीर का समय भी खत्म हो जाएगा। काम तो होता ही है और उसे समय पर पूरा करने या कुछ प्राप्त करने के लिए हम अपने ऊपर समय सीमा लगा देते हैं। मुझे लगता है कि सभी लोग इससे आकर्षित होते हैं क्योंकि इससे लोग जुड़ाव महसूस करते हैं।

जे.सी. लिटिल की पेंटिंग्स सीधे वेबसाइट से खरीदने के लिए कृपया इस साईट पर जाएँ- https://www.jclittleportraits.com/

कलाकृति - जे.सी. लिटिल

पुनः जुड़ने के लिए उपकरणों से दूर रहना

भावना खेमलानी डिजिटल डिटॉक्स (डिजिटल उपकरणों से दूर होना) और उसके लिए प्रेरणा की निरंतर आवश्यकता के बारे में लिखती हैं। हमें अपना तनाव दूर करने और अपने आप से पुनः जुड़ने के लिए डिजिटल उपकरणों से दूर होने की आवश्यकता है।

शहर की तेज़ रफ़्तार से दूर 'बीन्स एंड ब्रू' नामक एक अनूठा कैफ़े था। वहाँ के वातावरण में लोगों की बातचीत की धीमी गुनगुनाहट व्याप्त थी। साथ ही दालचीनी पेस्ट्री की हल्की सुगंध के साथ ताज़ी पिसी हुई कॉफ़ी की महक भी थी। लेकिन न तो ऐलेक्स ने और न ही माइना ने इस पर कोई ध्यान दिया। वे हमेशा की तरह अपनी कोने की मेज़ पर बैठे थे, जहाँ एडिसन बल्बों की गर्म रोशनी उन पर पड़ रही थी। दोनों की नज़रें अपने-अपने लैपटॉप के स्क्रीन पर केंद्रित थीं और उनकी उंगलियाँ यंत्रवत् चल रही थीं।

माइना ने ज़ोर से आह भरी और फिर थोड़ा सा ऊपर देखते हुए अपनी अधिसूचनाओं (notifications) की सूची पर नज़र दौड़ाई। सहसा उसके मुँह से निकला, "मैं कसम खाती हूँ, यदि मुझे एक और स्लैक (एक वेबसाइट) संदेश मिला तो मैं वास्तव में अपना फ़ोन उस गमले में फेंक दूँगी।" उसने कोने में रखे हुए एक छोटे से मॉन्स्टेरा पौधे की ओर इशारा किया जिसके पत्तों का रुख सूरज की रोशनी की ओर था।

ऐलेक्स मुस्कुराया, लेकिन उसने अपनी आँखें लैपटॉप से नहीं हटाईं। वह बोला, "मैं तुम्हारी भावनाएँ समझ सकता हूँ। आज सुबह उठकर मैंने बावन नई ईमेल देखीं, वह भी रविवार को। ऐसा कौन करता है?"

माइना ने उपहास करते हुए कहा, "ज़ाहिर है, तुम्हारी कंपनी एवं मेरी कंपनी ऐसा करती हैं। और इस धरती पर काम से लदा हर व्यक्ति भी यही करता है। उन्हें समझ नहीं आता कि सप्ताहांत का क्या मतलब है। कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) के आने से वे अब हमसे और अधिक तेज़ी से काम करने की उम्मीद करते हैं।" वह अपनी कनपटियों को मलते हुए पीछे की ओर झुकी और बोली, "ऐसा लगता है कि दुनिया ने सामूहिक रूप से तय कर लिया है कि सप्ताहांत अब होते ही नहीं हैं।"

ऐलेक्स ने आखिरकार अपनी नाक को मलते हुए हल्के से अपना लैपटॉप बंद कर दिया और कहने लगा, "सच में! मुझे याद भी नहीं है कि काम से कुछ समय के लिए अवकाश लेना वास्तव में कैसा होता है। जब मैं छुट्टी लेता हूँ तब भी मैं ईमेल देखने लगता हूँ कि कोई ज़रूरी बात न हो।"

यह सुनकर माइना के मुँह से एक रूखी सी हँसी निकली। वह बोली, "मेरे साथ भी ऐसा ही है। मेरा दिमाग कभी भी काम करना बंद नहीं करता। सुबह उठकर सबसे पहले मैं क्या करती हूँ? अपना फ़ोन चेक करती हूँ। सोने से पहले आखिरी काम क्या करती हूँ? अपना फ़ोन चेक करती हूँ। मैं फ़िल्म देखते हुए भी ट्विटर पर स्क्रॉल किए बिना नहीं रह सकती। ऐसा लगता है जैसे मेरे हाथ इसके आदी हो गए हैं।"

ऐलेक्स ने अपने कॉफ़ी कप के किनारे पर अपना अंगूठा फेरते हुए एक आह भरी। वह कहने लगा, "मैंने कहीं पढ़ा था कि हम अपने दिमाग को इस प्रकार ढाल रहे हैं कि वह विकर्षणों की लालसा करने लगे। हर बार जब हम कार्य बदलते हैं, सूचनाएँ देखते हैं या बिना सोचे-समझे स्क्रॉल करते हैं तब इन सबसे हम अपने दिमाग की

लगातार उत्तेजना पाने की आदत को बढ़ावा देते हैं। यह स्थिति खराब होती जा रही है।"

माइना ने भौंहें सिकोड़ते हुए कहा, "इससे बहुत कुछ समझ में आता है। मैं एक चीज़ पर कुछ मिनटों से ज़्यादा ध्यान केंद्रित नहीं कर पाती हूँ। एक पल मैं किसी अभियान पर काम कर रही होती हूँ, अगले पल मैं किसी बिल्ली का वीडियो देख रही होती हूँ, फिर किसी व्यर्थ के संदेश का उत्तर दे रही होती हूँ, फिर कोई बेकार ईमेल देख रही होती हूँ जिसका मुझे जवाब भी देने की ज़रूरत नहीं होती।"

ऐलेक्स ने एक कड़वाहट भरी हँसी छोड़ते हुए कहा, "और यह हमारे तनाव स्तर पर बुरा प्रभाव डाल रहा है। मैं चाहे कितने घंटे भी सो लूँ, लेकिन हमेशा जागने पर थका हुआ ही रहता हूँ। मेरा मन कभी वास्तव में आराम नहीं करता। मैं तनावग्रस्त रहता हूँ और अपने लिए समय नहीं निकाल पाता हूँ।"

माइना ने उसे एक पल के लिए ध्यान से देखा, उसके मन में एक विचार उभर आया। उसने ऐलेक्स से पूछा, "क्या तुमने कभी डिजिटल डिटॉक्सिंग के बारे में सुना है?"

ऐलेक्स ने आश्चर्य भाव से कहा, "तुम्हारा मतलब है, जैसे, एक हफ़्ते के लिए इंस्टाग्राम हटा देना?"

"सिर्फ़ इतना ही नहीं। कुछ लोग स्क्रीन से पूरी तरह दूर रहते हैं; कोई ईमेल नहीं, कोई सोशल मीडिया नहीं, कोई बेवजह स्क्रॉलिंग नहीं। वे स्क्रीन टाइम को वास्तविक आराम से बदल देते हैं, जैसे पढ़ना, टहलना, लिखना, योगाभ्यास करना, माइंडफुलनेस का अभ्यास करना आदि।"

ऐलेक्स ने तिरछी नज़र से देखा और पूछा, "माइंडफुलनेस का अभ्यास करना? जैसे, ध्यान करना?"

"हाँ," माइना ने सिर हिलाया, "या सिर्फ़ मौजूद रहना। एक साथ सौ चीज़ों के बारे में न सोचना, बस उपस्थित होना। प्रकृति से फिर से जुड़ना या प्रकृति के साथ समय बिताना।"

ऐलेक्स ने धीरे से साँस छोड़ी और अपने फ़ोन को ऐसे देखने लगा जैसे उसे पहली बार देख रहा हो। "यह करना मुश्किल लगता है।"

"लेकिन यह करना अच्छा भी तो है, है न?" माइना ने मुस्कुराते हुए कहा, "कल्पना करो कि तुम वास्तव में अपना फ़ोन देखे बिना अपनी कॉफ़ी का आनंद ले रहे हो; कोई किताब पढ़ रहे हो या कुछ लिख रहे हो या बाग में बैठे हो या तैराकी कर रहे हो; कुछ दोस्तों से मिलकर खेल खेल रहे हो या ज़ुम्बा कर रहे हो या बोर्ड गेम खेल रहे हो। तुम्हारे पास न कोई फ़ोन है, न लैपटॉप और कुछ समय के लिए नेटफ्लिक्स, या यूट्यूब भी नहीं। तब शायद तुम अच्छी नींद लेते हो और सही आहार लेते हो।"

ऐलेक्स अपना सिर थोड़ा एक तरफ़ झुकाकर माइना की बात पर विचार करने लगा। "मुझे लगता है कि ऐसा करने में शायद मुझे थोड़ी परेशानी होगी, लेकिन ठीक है।"

माइना ने हँसकर कहा, "चलो, इसे करके देखते हैं - डिजिटल डिटॉक्स का एक छोटा सा प्रयास - अभी, इसी वक्त। बस एक घंटे के लिए विराम लेते हैं। हम तरोताज़ा होने के लिए 15 मिनट की झपकी ले सकते हैं। बाद में पैदल किसी दूसरे कैफ़े में खाने के लिए जाएँगे। यह एक छोटी सैर की तरह होगा। इस दौरान हम अपने फ़ोन नहीं देखेंगे। बस एक घंटे के लिए इसे करके देखते हैं।"

ऐलेक्स ने थोड़ी हैरानी से पूछा, "मतलब, अपने फ़ोन दूर रख दें? न ईमेल देखें, न ही सूचनाएँ?"

माइना ने उत्तर दिया, "हाँ। बस हम दोनों साथ बैठेंगे, कॉफ़ी पिएँगे, अच्छा खाना खाएँगे और यात्राओं, किताबों या माइंडफुलनेस पर आराम से बातचीत करेंगे।"

ऐलेक्स ज़रा झिझक रहा था। उसकी उंगलियाँ उसके फ़ोन पर मचल रही थीं, जैसे कोई व्यसनी अचानक अपनी आदत छोड़ देने के बारे में सोच रहा हो। आखिरकार, उसने एक गहरी साँस लेकर फ़ोन को मेज़ पर उल्टा रख दिया और बोला, "ठीक है। लेकिन यदि मैं अधीरता में हिलने-डुलने लगूँ तो तुम ज़िम्मेदार हो।"

माइना मुस्कुराई और उसने भी वही किया। "ठीक है।"

एक पल के लिए उनके बीच की चुप्पी अजीब लगी, क्योंकि वे दोनों इस तरह खाली बैठने के आदी नहीं थे। लेकिन फिर स्थिति कुछ बदली और वे बातें करने लगे। सच में बातें करने लगे।

वे कॉलेज की पुरानी यादों पर हँसे, उन्होंने पिज़्ज़ा पर अनानास को लेकर चर्चा की, यात्रा की कहानियाँ साझा कीं जिनका उनके काम से कोई लेना-देना नहीं था। उन्होंने अपनी कॉफ़ी का स्वाद लिया, पिज़्ज़ा ऑर्डर किया, अपने हाथों में कप की गर्माहट, एस्प्रेसो कॉफ़ी की कड़वाहट, हवा में घुली दालचीनी की हल्की मिठास को महसूस किया। अनानास के साथ पिज़्ज़ा खाना उनके लिए खुशी की बात थी। फिर उन्होंने पाँच मिनट के लिए अपनी आँखें बंद कर लीं और उस पल में बने रहने की कोशिश की।

इतने वर्षों में पहली बार वे पूरी तरह से उपस्थित थे।

वह एक घंटे का विराम लेना उनकी आदत बन गया। धीरे-धीरे वे अपने जीवन में अधिक सचेत क्षणों को शामिल करने लगे - बिना फ़ोन के सुबह की सैर करना, बिना फ़ोन या टीवी के रात का भोजन करना और पूरे सप्ताहांत को वास्तविक जीवन के अनुभवों के लिए समर्पित करना।

जैसे-जैसे वे अपनी स्क्रीन से दूर होने लगे, उन्होंने खुद को एक-दूसरे से, दुनिया से और सबसे महत्वपूर्ण रूप से स्वयं से पुनः जुड़ते हुए पाया।

इस तरह वे अपने स्वास्थ्य पर ध्यान दे पाए और कार्य जीवन में बेहतर समय प्रबंधन कर पाए।

कलाकृति - लक्ष्मी गद्दाम

ध्यान में प्रार्थना

एमिली सू अपनी मित्र के लिए प्रार्थना कर रही हैं।

शांति में मुझे वह प्रेम महसूस होता है जो सर्वत्र है।

यह आसमान से उतरता है और ज़मीन से उभरता है।

मैं इसे खोज नहीं रही, मैं तो सदा से इसमें ही थी।

हवा की तरह यह मेरे चारों ओर मौजूद है और धीरे से, चुपचाप लेकिन सचमुच मुझे सहायता देने के लिए मुझ में प्रवेश कर जाता है।

मैं जानने लगी हूँ कि ज़िंदगी का अर्थ लगातार हासिल करना नहीं बल्कि खोने और पाने के बीच की पकड़ को ढीला करना सीखना है।

ध्यान में जिस प्रेम को मैंने स्पर्श किया है, मैं उसे अपनी मित्र और उसके परिवार को देना चाहती हूँ।

ईश्वर करे कि उसके पिता को बीमारी में राहत मिले और वे अपनी तकलीफ़ों के बीच भी स्नेह प्राप्त करते रहें।

वे भयग्रस्त न हों बल्कि इस अनदेखे प्रकाश में डूब जाएँ।

तूफ़ानों के बीच भी उन्हें शांति मिले।

मेरी प्रार्थना है कि यह प्रेम मेरे हृदय में पुनः लौट आए ताकि मैं अपना अभ्यास जारी रख सकूँ - मुक्त होने का अभ्यास, बीती बातों को मन से निकाल देने का अभ्यास और करुणामय होने का अभ्यास ताकि मैं अपने जीवन पर फिर से नियंत्रण पा सकूँ और वर्तमान में बनी रह सकूँ।

ईश्वर करे यह संसार हर अकेली आत्मा के प्रति सौम्य रहे और हम सब दयालुता से प्रकाशित हों।

एक लंबी काली रात में एक दिया जलाने के लिए एक पल ही काफ़ी है।

“एक उचित ध्यान में, जब यह बहुत प्रभावकारी होता है, कोई भी व्यक्ति अपने दैनिक अनुभवों से यह निष्कर्ष निकाल पाएगा कि भले ही विचारों के कारण ध्यान में परेशानी हुई हो, फिर भी सही तरह के ध्यान से चेतना में बदलाव ज़रूर आता है। गौर करें कि ध्यान शुरू करने से पहले आपकी चेतना कैसी थी और प्राणाहुति के साथ 20-30 मिनट ध्यान करने के बाद यह कैसी है। ध्यान में परेशानी होने के बावजूद आप देखेंगे कि इस ध्यान का परिणाम कितना बेहतर है। आप देखेंगे कि अंदर की हालत में बहुत सुधार आया है और बहुत ज़्यादा स्थिरता आ गई है।”

दाजी

विख्यात संगीतज्ञ तानसेन

जून के महीने में, विश्व संगीत दिवस मनाया जाता है। इसलिए सारा बब्बर तानसेन की कहानी प्रस्तुत कर रही हैं जो दर्शाती है कि कैसे एक महान गुरु ने एक बालक की संगीत प्रतिभा को उसकी एक शरारत के ज़रिये पहचाना और उसे सबसे उत्कृष्ट संगीतकार बना दिया। तानसेन संगीत प्रेमी भी थे और संगीतज्ञ भी। वे जीवन में कई उतार-चढ़ावों से गुज़रे और उन्होंने ऐसे मधुर संगीत दिए जो आज भी संगीतकारों और संगीत परंपराओं को प्रेरित करते हैं।

यह कहानी मध्य भारत के ग्वालियर शहर की है। कई वर्ष पहले वहाँ एक धनवान कवि, पंडित मिश्रा और उनकी पत्नी रहते थे। उन्हें कोई संतान न होने का बड़ा दुख था। एक मित्र ने उन्हें प्रसिद्ध संत और संगीतकार मोहम्मद गौस से मिलने की सलाह दी। मोहम्मद गौस ने पंडित मिश्रा को आशीर्वाद दिया और उनके हाथ में एक पवित्र धागा बाँधा। उनकी भविष्यवाणी के अनुसार एक बालक का जन्म हुआ, जिसका नाम रामतनु रखा गया।

रामतनु को पढ़ने-लिखने से ज़्यादा जंगल में घूमना पसंद था। जंगल में बैठकर वह पक्षियों और जानवरों की आवाज़ों की नकल किया करता था।

एक दिन एक गायक मंडली जंगल से गुज़र रही थी। उसे देखकर रामतनु झाड़ियों के पीछे छिप गया और बाघ की तरह दहाड़ने लगा। पूरी मंडली डरकर भाग निकली। लेकिन मंडली के मुखिया ने जंगल में मिले संकेतों से तुरंत समझ लिया था कि जंगल में उस वक़्त कोई बाघ नहीं था बल्कि वह किसी की शरारत थी। मंडली के मुखिया ने उसे झाड़ियों के पीछे से बाहर बुलाया और उसे उसके पिता के पास ले गया।

वास्तव में, उस गायक मंडली का नेतृत्व मशहूर संगीतकार संत हरिदास कर रहे थे।

रामतनु के घर जाकर संत हरिदास ने उसके माता-पिता से पूछा कि क्या वे उस प्रतिभाशाली ध्वनि कलाकार को प्रशिक्षित करने की अनुमति देंगे। उसके माता-पिता ने अनचाहे मन से अपने इकलौते बच्चे को उनके साथ भेजने की स्वीकृति दे दी।

बुनियादी शिक्षा से शुरू करते हुए रामतनु ने गायन और रागों की रचना की कला में महारत हासिल की। उसके मधुर संगीत की वजह से उसे तानसेन नाम दिया गया। शिक्षा प्राप्त करते हुए दस वर्ष बीत गए। फिर एक दिन तानसेन को अपने पिता से संदेश मिला और वे उनसे मिलने चल दिए। जब वे वहाँ पहुँचे तो देखा कि उनके पिता बहुत बीमार थे। तानसेन के लिए उनका अंतिम संदेश था कि वे उन संत मोहम्मद गौस से मिलें जिनकी कृपा से उनका जन्म हुआ था। तानसेन अपनी माँ की देखभाल के लिए घर पर रहे, लेकिन एक वर्ष के भीतर माँ का भी निधन हो गया। वे मोहम्मद गौस से मिलने के इच्छुक थे और उन्होंने इसके लिए संत हरिदास से अनुमति माँगी। संत हरिदास ने खुशी-खुशी अनुमति दे दी कि वे जब चाहें, उनसे मिलने जा सकते हैं। तीन वर्षों तक तानसेन ने मोहम्मद गौस की शागिर्दी में तालीम ली और अपनी संगीत प्रतिभा को निखारा।

उसी दौरान मोहम्मद गौस ने तानसेन को ग्वालियर के शासक से मिलवाया। दोनों अच्छे मित्र बन गए और तानसेन अक्सर राजमहल में जाने लगे जहाँ वे अन्य संगीतकारों को सुनते थे। महल में आना-जाना लगा रहने के कारण तानसेन की मुलाकात हुसैनी से हुई, जो रानी की परिचारिका थी। तानसेन को उससे प्रेम हो गया और दोनों ने विवाह कर लिया। मोहम्मद गौस के निधन के बाद भी तानसेन और हुसैनी उनके आश्रम में रहते रहे। मोहम्मद गौस अपनी संपत्ति और संगीत विद्यालय तानसेन को सौंप गए थे।

एक दिन, तानसेन को रीवा के राजा का संदेश मिला। उन्हें अपनी संगीत प्रस्तुति देने के लिए आमंत्रित किया गया था। उनके लिए यह एक बड़ा अवसर था और राजा ने उन्हें कई तोहफ़े दिए। एक बार मुगलों के महान शहंशाह अकबर रीवा आए। तब तानसेन ने उनके लिए संगीत प्रस्तुति दी। अकबर तानसेन की संगीत प्रतिभा से अत्यधिक प्रभावित हुए और रीवा के राजा ने तानसेन से कहा कि वह शहंशाह अकबर के दरबार को अपनी मधुर धुनों से रौशन कर दें।

अकबर की राजधानी आगरा में तानसेन का राजसी स्वागत हुआ। अकबर तानसेन के संगीत के इस कदर कायल हुए कि उन्होंने तानसेन को अपने राज्य का सर्वोच्च सम्मान दिया। अकबर ने उन्हें अपने नवरत्नों यानी राज-दरबार की नौ सबसे बेहतरीन प्रतिभाओं में शामिल कर लिया।

तानसेन अक्सर अकबर के लिए गीत गाते थे - कभी उन्हें नींद से जगाने के लिए, कभी सुलाने के लिए, तो कभी उनका तनाव दूर करने के लिए जो इतने बड़े साम्राज्य को संभालने के कारण राजा को महसूस होता था। तानसेन के संगीत ने कई बार बहस को शांत करने में मदद की। उनके संगीत ने शहरों में घुस आने वाले जंगली जानवरों को भी शांत किया और संगीत के महत्व को सम्मान दिलाया। एक शाम, शहंशाह अकबर ने तानसेन से मिलने का निश्चय किया। जब वे पहुँचे, उस समय तानसेन तानपुरा बजाते हुए गीत गा रहे थे। शहंशाह बरामदे में बैठकर शांति से उनके संगीत को सुनते रहे। शहंशाह ने प्रस्तुति का आनंद लिया और उन्हें एक हीरे का हार दिया। उसे देख अन्य ईर्ष्यालु दरबारी तानसेन के खिलाफ़ षड्यंत्र रचने लगे।

तानसेन पर भारी कर्ज़ था जिसे उन्होंने वह हीरे का हार बेचकर चुकाया। दरबारियों ने यह बात अकबर के कानों में डाल दी। राजा अकबर बहुत क्रोधित हुए और उन्होंने तानसेन को तब तक दरबार में न आने के लिए कह दिया जब तक कि वे हार वापस न ले आएँ। दुखी मन से तानसेन रीवा के राजा के पास गए और उन्हें अपनी समस्या बताई।

राजा ने उन्हें चिंता न करने और गीत गाने के लिए कहा। तानसेन ने बहुत सुंदर गीत गाया। रीवा के राजा ने तानसेन को अपने पूर्वजों की रत्नों से जड़ी चरण पादुकाएँ दीं। तानसेन ने

इस उपहार को राजा अकबर को भुगतान के रूप में सौंप दिया।

वे रत्न जड़ित चरण पादुकाएँ उस हार से कहीं अधिक मूल्यवान थीं। शहंशाह को एहसास हो गया कि उन्होंने तानसेन को गलत समझा और उन्होंने माफ़ी माँगी। तानसेन की ख्याति और बढ़ गई और लोग उन्हें सुनने के लिए दूर-दूर से आने लगे। इससे जिन दरबारियों ने षड्यंत्र रचे थे, उनकी ईर्ष्या और भी बढ़ गई। उन्होंने एक और षड्यंत्र रचा। उन्होंने राजा से कहा कि तानसेन को राग दीपक प्रस्तुत करने के लिए कहा जाए। राग दीपक ऐसा राग था जिसकी शक्ति इतनी प्रबल थी कि वह आग लगा सकता था और गायक को जला भी सकता था।

तानसेन ने राजा से ऐसा न करने की विनती की, लेकिन अकबर नहीं माने। तानसेन इस बारे में सोचने लगे कि वे क्या करें और उन्होंने तैयारी करने के लिए कुछ हफ़्तों का समय माँगा।

तानसेन जानते थे कि राग दीपक का गायन खतरे से खाली नहीं है, लेकिन वे यह भी जानते थे कि यदि साथ में मेघ राग, जो बारिश लाता है, प्रस्तुत किया जाए तो आग की प्रचंडता से बचा जा सकता है। इसलिए उन्होंने अपनी बेटी सरस्वती और गुरु हरिदास की शिष्या रूपा को मेघ राग गाने के लिए प्रशिक्षित किया।

प्रस्तुति के दिन दरबार में भारी संख्या में दरबारी और राजसी मेहमान आए हुए थे। दूर-दूर से लोग तानसेन को सबसे कठिन राग, राग दीपक, गाते हुए सुनने के लिए आए थे। दरबार में बिना जलाए हुए दीपक रखे गए थे। तानसेन ने प्रस्तुति शुरू की। गीत के शुरू होने पर हवा गर्म व घनी हो गई और दीपक जल उठे। धीरे-धीरे हवा में गर्मी बढ़ने लगी, फव्वारे उबलने लगे और फूल मुरझा गए। सभी पसीने से लथपथ हो गए। तानसेन स्वयं भी तपने लगे। उन्होंने प्रस्तुति जारी रखी और मन में आकुलता लिए उनकी बेटी सरस्वती और रूपा ने अपना संगीत-गायन शुरू किया। शुरुआती झिझक के बाद वे पूरे सुर में राग मेघ गाने लगीं। उनके सटीक सुरों से आसमान में बादल आ गए और गरजने लगे। तानसेन बारिश का स्वागत करने के लिए बाहर भागे। लेकिन बारिश उनके भीतर जलती हुए आग को ठंडा न कर सकी और वे दो महीने तक बीमार रहे। दिन-रात शहंशाह अकबर तानसेन के पास बैठे रहते और उनकी सेहत के लिए दुआ करते। आखिरकार तानसेन स्वस्थ हो गए और ईर्ष्यालु दरबारियों को निर्वासित कर दिया गया।

इस घटना के बाद तानसेन का अब कोई सानी नहीं रह गया। वे सर्वकालिक महान संगीतकार बन गए।

गतिविधि 1 - लोमड़ी के कान

यह गतिविधि आपको ध्यानपूर्वक सुनने में मदद करती है। आप इस गतिविधि का उपयोग कुछ ध्वनियों पर दूसरों की तुलना में अधिक ध्यान केंद्रित करने और एकाग्रता का अभ्यास करने के लिए कर सकते हैं या उन ध्वनियों का उपयोग खुद को शांत करने के लिए कर सकते हैं। इससे आप अपने वातावरण के बारे में भी बहुत कुछ सीख सकते हैं।

इस गतिविधि को कैसे करें

अपनी आँखों को बंद कर लें।

अपने हाथों को कानों के पीछे रखें और हल्के से ढकें।

सुनाई देने वाली विभिन्न ध्वनियों पर ध्यान दें। कम से कम 5 ध्वनियाँ याद करने का प्रयास करें और उन्हें लिखें

1 ____________________________

4 ____________________________

2 ____________________________

5 ____________________________

3 ____________________________

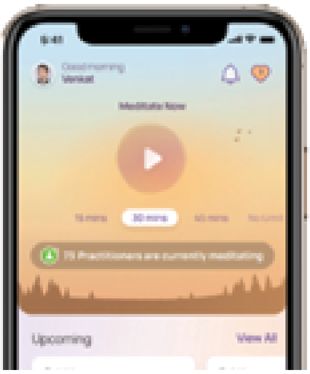
गतिविधि 2 - गायकों और संगीतकारों के नाम खोजें

दुनिया के कुछ महान गायक और संगीतकारों के नाम यहाँ दिए गए हैं। आइए, इस ग्रिड में छिपे हुए इन नामों को खोजने की कोशिश करें।

प	ल	ता	मं	गे	श	क	र	ह	गे
बॉ	र	प	चा	ल	प	ग	र	रि	रा
ब	क	बें	रा	क	सै	ल	स	प्र	हु
मा	इ	क	ल	जै	क	स	न	सा	ल
र्	ऊ	ऐ	र	है	ई	त्र	न	द	दे
ले	टे	ल	र	स्	वि	फ़्	ट	चौ	व
ऊ	प	ब	ह	कौ	तौ	ए	ओ	र	ब
र	ज्ञ	ई	ऐ	ख	भ	ड	र	सि	र
वि	भी	म	से	न	जो	शी	र	या	म
शं	भ	त्र	ए	ब	अ	र	क	ब	न
क	ज़ा	कि	र	हु	सै	न	ब	ल	स
र	ज्ञ	भ	भ	आ	आ	ब	ह	व	र

उत्तर इसी पत्रिका में खोजें

पृष्ठ संख्या 81 के उत्तर - बॉब मार्ले, रवि शंकर, एड. शीरन, हरीप्रसाद चौरसिया, राहुल देव बर्मन | लता मंगेशकर, माइकल जैकसन, टेलर स्विफ़्ट, ज़ाकिर हुसैन, भीमसेन जोशी

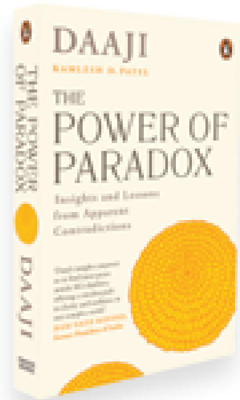


heartfulness app

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

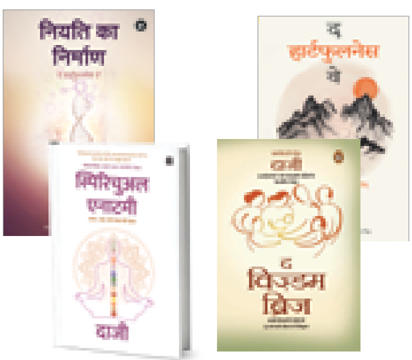
यह पुस्तक आध्यात्मिक और वैज्ञानिक जाँच के साथ दैनिक जीवन में आने वाले बाईस विरोधाभासों का अन्वेषण है। जीवन जीने के हार्टफुलनेस के तरीके से प्रेरित ये अभ्यास व्यक्ति के मन को साफ़ करने और हृदय को भावनाओं के बोझ से मुक्त करने में मदद करेंगे।

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