

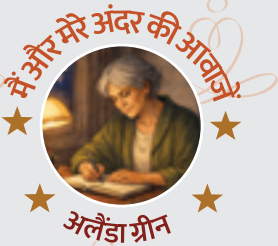
हार्टफुलनेस

पवित्रता से प्रारब्ध

सचेत बनें, जागरूक रहें
दाजी

दृढ़ता से खड़े रहना
सिला एल्वर्दी

भटकाव से उपस्थित
रहने की ओर
अतुल पटेल



ध्यान देना



heartfulness
advancing in love



Brighter
Minds
Enriching
Young Minds



एकलक्ष अभियान

हर दिल ध्यान, हर दिन ध्यान



8 राज्य 8 हजार 2 करोड़
प्रशिक्षक अभ्यासी

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



बदलाव की शुरुआत... खुद से...



52 सप्ताहों की ध्यान-प्रतिबद्धता



•Live

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



<https://hfn.jl/DHYAN>



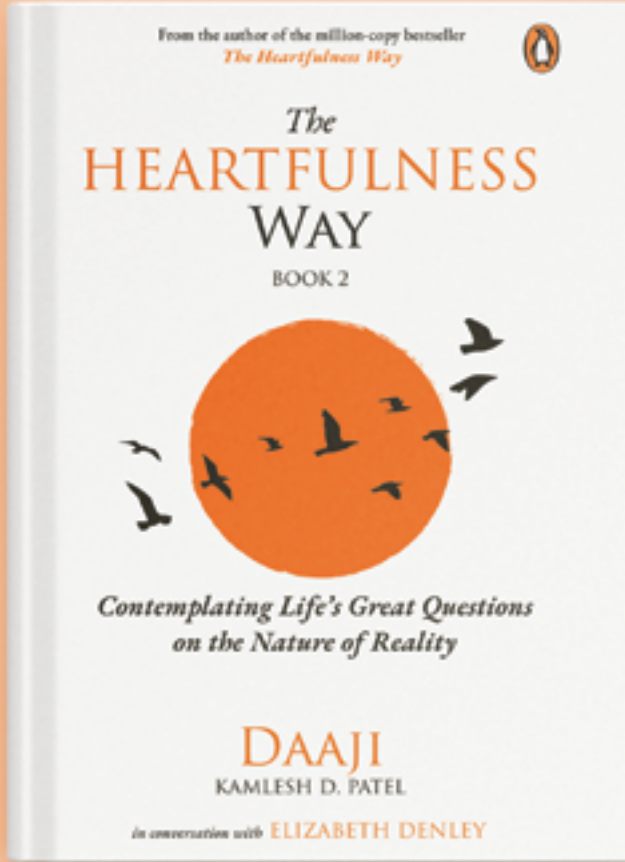
नूतन प्रकाशन

सर्वाधिक बिकने वाली लोकप्रिय पुस्तक

द हार्टफुलनेस वे के लेखक की

द हार्टफुलनेस वे, संस्करण - 2

वास्तविकता की प्रकृति पर जीवन के महत्वपूर्ण प्रश्नों पर प्रस्तुत विचार



अपनी प्रतियाँ प्री-ऑर्डर करें

amazon



दाजी

लेखक

हार्टफुलनेस के वैश्विक
मार्गदर्शक



एलिज़ाबेथ डेनली

लेखक

हार्टफुलनेस में आध्यात्मिक
प्रशिक्षक

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

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

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

हार्टफुलनेस पत्रिका की सदस्यता लें



डिजिटल व मुद्रित प्रतियाँ उपलब्ध हैं

प्रतियों को ऑनलाइन ऑर्डर करें -
एक पत्रिका, 12 महीने की सदस्यता
तथा 24 महीने की सदस्यता के लिए -
subscriptions@heartfulnessmagazine.com

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

heartfulnessmagazine.com/subscribe

संपादक मंडल

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

डिज़ाइन, कला व फ़ोटोग्राफ़ी

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

लेखक

इचक अडीज़ेस, बी. रतिनसबापति, रूबी कामेंन, दाजी, एलिजाबेथ
डेनली, अलैंडा ग्रीन, स्किप लीड्स, जेसन नटिंग, हेस्टर ओ'कॉनर,
अतुल पटेल, क्लार्क पॉवेल, ममता सुब्रमण्यम, मीनू तिवारी

स्किला एलवर्थी—अनन्या पटेल द्वारा साक्षात्कार

सहयोगी दल

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

योगदान के लिए

contributions@heartfulnessmagazine.com

विज्ञापन के लिए

advertising@heartfulnessmagazine.com

सदस्यता के लिए

subscriptions@heartfulnessmagazine.com
www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions

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

ISSN 2455-7684

संपादक - नीरज कुमार

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

सत्त्वाधिकार © 2026 हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट
सर्वाधिकार सुरक्षित

heartfulness
purity weaves destiny



ध्यान देना

प्रिय पाठकों,

सभाओं में, बातचीत में या इंटरनेट पर पन्ने पलटते हुए हमारा ध्यान आसानी से भटक जाता है। हम आमतौर पर ध्यान भटकाने वाली चीजों को हटाने और केंद्रित रहने की ज़्यादा कोशिश करते हैं। लेकिन ध्यान केंद्रित करने का यह प्रयास स्वयं एक नया विचलन बन सकता है और अधिक प्रयास केवल इस चक्र को मज़बूत करता है। इस माह के लेखक अपने-अपने तरीके से बताते हैं कि जब हम इस चक्र को भंग करते हैं तब क्या होता है।

दाजी समझाते हैं कि सजगता को बलपूर्वक विकसित नहीं किया जा सकता। मानसिक दबाव मन को स्थिर करने के बजाय अस्थिर कर देता है। जेसन नटिंग का भी यही अनुभव है कि ध्यान में जब व्यक्ति प्रयास करना छोड़ देता है तब एकाग्रता अपने आप आ जाती है।

अलैंडा ग्रीन बताती हैं कि जब उन्हें एकल गीत गाने के लिए कहा गया तब उनके भीतर भय की लहर उठी। लेकिन उन्होंने उस घबराहट को दबाने या नज़रअंदाज़ करने के बजाय उसे स्वीकार किया और अनुभव किया। इस स्वीकार्यता से उनका डर धीरे-धीरे कम हो गया।

इचक अडीज़ेस बताते हैं कि यह चक्र संगठनात्मक स्तर पर भी काम करता है। जब प्रबंधकों को लक्ष्य हासिल करने पर पुरस्कृत किया जाता है तब वे जानबूझकर छोटे लक्ष्य तय करते हैं। इस तरह ध्यान केंद्रित करने के लिए बनाई गई प्रोत्साहन व्यवस्था ध्यान को ही भटका देती है।

इस माह हम आपको इस बात पर गौर करने के लिए आमंत्रित करते हैं कि आपके भीतर आपका अवधान किस प्रकार आकार लेता है। हमेशा की तरह, हम आपके लेखों का contribution@heartfulnessmagazine.com पर स्वागत करते हैं।

पढ़ने का आनंद लें,

संपादकगण



अंदर

अपनी देखभाल

सचेत बनें, जागरूक रहें

दाजी

12

चिकित्सा पद्धतियों के बीच सेतु बनाना

मीनू तिवारी और हेस्टर ओ'कॉनर

18

ध्यान देने की कला - भटकाव

से उपस्थित रहने की ओर

अतुल पटेल

26

प्रेरणा

दृढ़ता से खड़े रहना - महिलाएँ हिंसा के चक्र को कैसे तोड़ती हैं

सिला एल्वर्दी के साथ साक्षात्कार

32

तुमने यह दुनिया कभी देखी नहीं

स्क्रिप लीड्स

40

अवधान की गुणवत्ता

एलिजाबेथ डेनली

42

ध्यान देने से आकर्षण की ओर - परमात्मा की ओर सहज यात्रा

जेसन नटिंग

44

कार्यस्थल

क्यों न मापें

इचक अडीजेस

50

रिश्ते

क्या मैं खुशी महसूस कर सकती हूँ?

ममता सुब्रमण्यम

54

पर्यावरण

प्रकृति के पंखों वाले संदेशवाहक

बी. रतिनसबापति

60

रचनात्मकता

कविताएँ

क्लार्क पॉवेल

66

मैं और मेरे अंदर की आवाजें

अलैंडा ग्रीन

69

बच्चे

फ्रिनेगास और फ्रियोन

रूबी कार्मेन

76



दाजी

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



मीनू तिवारी

डॉ. मीनू तिवारी चैपल हिल में यूनिवर्सिटी ऑफ नॉर्थ कैरोलिना में आर्थिक विकास और राजनीतिक अर्थशास्त्र की प्रोफेसर हैं और इस समय वहाँ मॉडर्न इंडियन स्टडीज़ नामक पहल की निदेशक हैं। वे हार्टफुलनेस अभ्यासी और प्रशिक्षक हैं और शोध परिषद की सदस्य हैं।



डॉ. हेस्टर ओ'कॉनर

डॉ. हेस्टर ओ'कॉनर एक नैदानिक मनोवैज्ञानिक हैं। वे कान्हा शांतिवनम् में पूर्णकालिक शोधकर्ता हैं, जहाँ वे हार्टफुलनेस के लिए कॉन्शसनेस एंड वेलबीइंग रिसर्च का नेतृत्व करती हैं।



सिला एलवर्दी

सिला एलवर्दी ऑक्सफोर्ड रिसर्च ग्रुप के साथ परमाणु अस्त्रों पर नीतियाँ बनाने वालों और आलोचकों के बीच बातचीत पर काम करती हैं और अपने इस काम के लिए वे तीन बार नोबेल शांति पुरस्कार के लिए उम्मीदवार रह चुकी हैं। उन्होंने पीस डायरेक्ट की स्थापना की, प्रतिष्ठित अंतर्राष्ट्रीय शांति पुरस्कार जीते, 'द माइटी हार्ट' नामक पुस्तक लिखी और अब युद्ध रोकने में महिलाओं की भूमिका पर लिखने और शोध करने पर केंद्रित हैं।



स्किप लीड्स

फ्रेडरिक स्टुअर्ट (स्किप) लीड्स एक लेखक, संगीतज्ञ, राइट स्टेट यूनिवर्सिटी में फ़ैमिली मेडिसिन के पूर्व एसोसिएट प्रोफेसर और हार्टफुलनेस अभ्यासी व प्रशिक्षक हैं। उनकी कविताएँ 'मॉक टर्टल ज़ाइन', 'पेजेज़ लिटरेरी जर्नल' और 'जे.एम.ई.सी.डी.', जो एक सहकर्मी-समीक्षित मेडिकल जर्नल है, में छपी हैं।



अतुल पटेल

अतुल पटेल चौदह साल से अधिक समय से हार्टफुलनेस में ध्यान प्रशिक्षक हैं और उन्होंने डोमिनियन आई टी में बीस साल से ज़्यादा समय काम किया है। वे एक इलेक्ट्रॉनिक्स इंजीनियर हैं जो मुख्यतः कृत्रिम बुद्धिमत्ता व नई तकनीकों पर कार्य करते हैं। उन्होंने कई सौर ऊर्जा जैसी नवीकरणीय ऊर्जा और विद्युत् उत्पादन परियोजनाओं में योगदान दिया है।

लेखक



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 फ्रिंटनेस समाधान पर जोर देने वाला उनका ऐप है।



इचक अडीजेस

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



क्लार्क पॉवेल

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



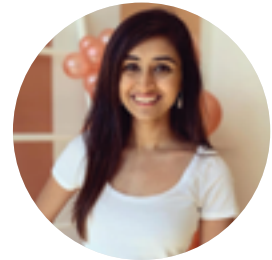
रूबी कार्मेन

रूबी एक हार्टफुलनेस प्रशिक्षक, शिक्षक व अनुभवी परामर्शदाता हैं और कभी-कभी लिखती भी हैं। उन्होंने 'यूनिवर्सिटी ऑफ़ कैंब्रिज' से शिक्षा एवं मनोविज्ञान में एम.एड. की डिग्री प्राप्त की है। उन्होंने समुदाय और मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में काम किया है। वे स्वयं-सेवा, लोगों की मदद करने, ध्यान, भाषाओं तथा अपने आस-पास सौंदर्य खोजने के प्रति बहुत भावुक हैं।



अलैंडा ग्रीन

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



ममता सुब्रमण्यम

ममता मानसिक स्वास्थ्य एवं ध्यान को अपनी कहानियाँ सुनाने के शौक के साथ जोड़ती हैं और वे इंस्टाग्राम को एक ऐसे मंच की तरह इस्तेमाल करती हैं जिसमें सभी जुड़ सकें। वर्ष 2016 की उनकी टेड प्रस्तुति को 2.7 लाख बार देखा जा चुका है। वर्तमान में वे सोशल मीडिया व कॉन्टेंट मैनेजमेंट के क्षेत्रों में फ्री लांसर के रूप में कार्यरत हैं एवं एक संपादक और लेखिका भी हैं।

अपनी देखभाल

“किसी पर ध्यान देना जीवन शक्ति है। यह आपको दूसरों से जोड़ता है।
यह आपको उत्साही बनाता है। उत्साही बने रहें।”

सूजन सॉनटैग





सचेत बनें, जागरूक रहें

इस लेख में **दाजी** इस बात पर प्रकाश डाल रहे हैं कि सजगता कैसे दैनिक जीवन में सही काम करने के लिए आधार बनती है।

प्रत्येक व्यक्ति में, चाहे वह किसी भी व्यवसाय में हो – बड़ई हो, गृहिणी हो, शिक्षक हो या किसी कंपनी का उपाध्यक्ष हो – एकाग्रता से काम करने की एक विशेष क्षमता होती है। दिलचस्प बात यह है कि इस क्षमता का काम से ज्यादा लेना-देना नहीं है, बल्कि व्यक्ति की जागरूकता और सजगता से है।

एक बहुराष्ट्रीय निगम की वरिष्ठ उपाध्यक्ष बहुत सारे आँकड़े और अपने पदाधिकार के साथ एक मीटिंग की अध्यक्षता कर सकती है, फिर भी वह, जो उसके आसपास घटित हो रहा है, उससे अनभिज्ञ रह सकती है। वह लोगों के अप्रकट मनोभावों, मौन तनाव और उभरती हुई ज़रूरतों को समझने से चूक सकती है क्योंकि उसका मन दूसरी चिंताओं में उलझा होता है। इसके विपरीत आप एक भीड़भाड़ वाले आपातकालीन कमरे में काम करने वाली एक नर्स को देखते हैं जो परिस्थिति के प्रति गहन जागरूकता रखती है। वह पूरी तरह से उपस्थित होती है और बहुत संवेदनशील होती है। वह छोटे-छोटे बदलावों को तुरंत पकड़ लेती है - जैसे रोगी की साँसों में बदलाव, सहकर्मी की हिचकिचाहट, बोलने के अंदाज़ में बदलाव - और सहज रूप से सटीकता एवं परवाह की भावना से प्रतिक्रिया देती है। अंतर इन दोनों की बुद्धिमत्ता में नहीं, बल्कि उनकी जागरूकता में है। जागरूकता वास्तविकता को, जैसे-जैसे वह प्रकट होती है, अनुभव करने, महसूस करने और उसके प्रति प्रतिक्रिया देने की क्षमता है।

आध्यात्मिक साधकों में एक सामान्य गलतफ़हमी होती है कि एकाग्रता साधन है और ध्यान उसका लक्ष्य। कई जिज्ञासु मुझसे कहते हैं कि उन्हें ध्यान केंद्रित करने के लिए बहुत ज़ोर लगाना पड़ता है। उनका मानना है कि प्रयास से ही ध्यानमग्नता प्राप्त होगी। यह भ्रम अक्सर इन निर्देशों से और बढ़ जाता है - “अपने हृदय पर

ध्यान केंद्रित करो” या “किसी बात के बारे में मत सोचो।” लेकिन सच्चाई इसके विपरीत है। एकाग्रता ध्यान का स्वाभाविक परिणाम है न कि उसका कारण।

सच्ची एकाग्रता तब उत्पन्न होती है जब धारणा (एकाग्रता) ध्यान में परिपक्व होती है और ध्यान समाधि या लयावस्था में। एकाग्रता को बलपूर्वक प्राप्त नहीं किया जा सकता। जब परिस्थितियाँ अनुकूल होती हैं तब यह स्वाभाविक रूप से उत्पन्न होती है।

यही बात सजगता पर भी लागू होती है। एकाग्रता की ही तरह इसे भी इच्छाशक्ति से उत्पन्न नहीं किया जा सकता। दोनों ही तकनीक नहीं बल्कि परिणाम हैं, जो जागरूकता में बाधाओं को दूर करने

सच्ची एकाग्रता तब उत्पन्न होती है जब धारणा (एकाग्रता) ध्यान में परिपक्व होती है और ध्यान समाधि या लयावस्था में। एकाग्रता को बलपूर्वक प्राप्त नहीं किया जा सकता। जब परिस्थितियाँ अनुकूल होती हैं तब यह स्वाभाविक रूप से उत्पन्न होती है।

अपनी देखभाल

पर स्वाभाविक रूप से प्राप्त होते हैं। हमें बस अपने भीतर सही हालत विकसित करने का प्रयास करना चाहिए जिससे सजगता व एकाग्रता स्वतः उत्पन्न हो जाएँगी।

ध्यान देना सक्रिय है, जागरूकता निष्क्रिय है

जब आप वास्तव में किसी चीज़ में रुचि रखते हैं तब क्या उस पर ध्यान देना आसान नहीं होता? उसमें शायद ही कोई प्रयास करना पड़ता है। नींद से वंचित एक माँ तुफ़ान में भी सो सकती है लेकिन अपने बच्चे की हलकी सी रोने की आवाज़ से जाग जाती है। एक संगीतकार सूक्ष्म बेसुरेपन को भी पकड़ लेता है जिसे एक अप्रशिक्षित श्रोता नहीं जान पाता। कई बार आपको अपनी सतर्कता बढ़ी हुई प्रतीत होती है। कल्पना कीजिए कि आप रात में अकेले जंगल में चल रहे हैं। आपको ज़मीन पर पड़ी टहनी के टूटने की आवाज़ सुनाई दे जाती है, आपकी आँखें पेड़ों के बीच हो रही छोटी से छोटी हरकत को भी पकड़ लेती हैं। आत्म-सुरक्षा की स्वाभाविक प्रवृत्ति के कारण आप इतने चौकन्ने रहते हैं कि किसी भी हरकत को पकड़ने से नहीं चूकते।

जो चीज़ें हमारे लिए सच में मायने रखती हैं, उनके बारे में हम बिना किसी प्रयास के भी जागरूक रहते हैं। इसलिए, यह सोचने के बजाय कि हम ज़्यादा सजग कैसे बनें, आपको यह प्रश्न पूछना चाहिए कि वास्तव में मेरी रुचि किस चीज़ में है?

आपकी एकाग्रता आपके ध्यान देने से पहले आ जाती है।

दूसरी ओर, जागरूकता एक ऐसी क्षमता है जो हमारे भीतर मौजूद है। यह अस्तित्व की एक निष्क्रिय व ग्रहणशील अवस्था है जो तब उत्पन्न होती है जब प्रयास, संघर्ष और हस्तक्षेप समाप्त हो जाते हैं - इसलिए नहीं कि रुचि खत्म हो जाती है बल्कि इसलिए कि रुचि अब पकड़ने या नियंत्रित करने के रूप में ज़ाहिर नहीं होती।

पकड़ने की प्रवृत्ति किसी नतीजे को पाने या किसी अनुभव को सुरक्षित करने का प्रयास करती है जबकि समर्पित रुचि कुछ भी हासिल करने या माँग के बिना बस ग्रहणशील रहती है। जब मन अनुभव को नियंत्रित करने या पाने की कोशिश करना बंद कर देता है तब जागरूकता स्वाभाविक रूप से प्रकट हो जाती है। तब विचार, भावनाएँ और संवेदनाएँ बिना किसी प्रतिरोध के उत्पन्न होते हैं और विलीन हो जाते हैं। इस खुलेपन में अनुभव अपने आप स्पष्ट हो जाता है। यदि किसी का हृदय दिव्य सत्ता के प्रति समर्पित है तो उसकी यह आंतरिक स्पष्टता दिव्य सत्ता की



उपस्थिति को भीतर अनुभव करने और उसके मार्गदर्शन को समझने की क्षमता प्रदान करती है। यह अक्सर पहले एक सूक्ष्म हरकत या स्पंदन के रूप में महसूस होती है जिसे मन बाद में समझने लगता है। धर्म के अनुसार जीने के लिए समर्पित व्यक्ति इसी स्पष्टता के साथ हर समय अपने कर्तव्य के प्रति संवेदनशील रहता है।

इसीलिए आंतरिक शुद्धि आवश्यक है। जैसे-जैसे संस्कार मिटते जाते हैं हृदय साफ़ होता जाता है और प्रतिस्पर्धा करने वाली इच्छाओं का शोर शांत हो जाता है जिससे एक स्वाभाविक और

गहरी रुचि, जो पहले छिपी हुई थी, प्रकट होने लगती है। जब इच्छाओं की खींचतान कम हो जाती है तब अनुभव से एक ही तरीके से जुड़ने का हमारा हठ स्वाभाविक रूप से खत्म हो जाता है। अतः जब आंतरिक रुचि स्पष्ट होती है तब यह पहचानना आसान हो जाता है कि हमारी जागरूकता सच में किस के लिए होनी चाहिए।

सजग रहना हमारा धर्म है

एक सचेत हृदय को धर्म स्पष्ट दिखाई देता है - प्रयासपूर्ण एकाग्रता से नहीं बल्कि एक सजग, ग्रहणशील जागरूकता से। ऐसी जागरूकता पूर्वाग्रह, भावनात्मक प्रतिक्रिया, स्वार्थपूर्ण उद्देश्यों और उत्साहहीनता से मुक्त होती है। यह वास्तविकता को वैसे ही देखती है जैसी वह है जो हमारी इच्छाओं, भय या अनुकूलन से प्रभावित नहीं होती। ऐसी स्पष्टता विकसित होने से सही कर्म स्वाभाविक रूप से और प्रयासरहित होता है।

एक प्रभावशाली उदाहरण मन में आ रहा है जो महाभारत से है। वनवास के दौरान पांडव जंगल में एक झील के पास पहुँचे जिसकी रखवाली एक अदृश्य यक्ष कर रहा था। उससे पांडवों का सामना हुआ। युधिष्ठिर के भाइयों ने उस अदृश्य आवाज़ को अनसुना कर दिया जिसने उन्हें पानी पीने से पहले उसके कुछ प्रश्नों के उत्तर देने के लिए कहा था। प्रश्नों के उत्तर न देने के कारण वे सब अचेत हो गए। केवल युधिष्ठिर रुके और उन्होंने सुना। उन्होंने धर्म के बारे में उस आवाज़ के प्रश्नों का उत्तर दिया लेकिन उनका अधिक महत्वपूर्ण उत्तर पहले ही उनकी जागरूकता और उपस्थिति से जाहिर हो चुका था।

सच्ची सजगता ज़बरदस्ती की जाने वाली निगरानी नहीं है बल्कि आंतरिक शुद्धि से पैदा हुई सहज जागरूकता है। यह गतिशील धर्म है - स्पष्ट देखना तथा सही प्रतिक्रिया देना। यह आदर्शवाद नहीं है बल्कि एक व्यावहारिक सच्चाई है जिसे परंपरा ने लंबे समय से बनाए रखा है। और यह सच्चाई है - आंतरिक बदलाव बाहरी जीवन को आकार देता है, चेतना मूल तत्व है और सजगता धार्मिक जीवन का आधार है। जब आंतरिक रुकावटें दूर हो जाती हैं तब यह स्वाभाविक रूप से उत्पन्न होती है। दूसरे भाई अहंकार के कारण असफल नहीं हुए बल्कि इसलिए हुए क्योंकि वे सचेत नहीं थे। उन्होंने चेतावनी तो सुनी लेकिन उस पर ध्यान नहीं दिया।

यह प्राचीन घटना हमारी वर्तमान सच्चाई को प्रतिबिंबित करती है। कितनी बार हम उस मौन आंतरिक चेतावनी को अनसुना कर देते

हैं जो समय-समय पर मिलती रहती है? कितनी बार सुख, सफलता या आराम पाने की हमारी लालसा रुकने और जागरूक होने की पुकार को दबा देती है?

सजगता ही सच्ची आध्यात्मिक शांति को आलस्य से अलग करती है। एक साधक जो शांत तो है लेकिन आलसी है, उसने बस एक कमी को दूसरी कमी से बदल लिया है। फिर भी सजगता ज़बरदस्ती थोपी नहीं जा सकती। अत्यधिक निगरानी सिर्फ तनाव पैदा करती है स्पष्टता नहीं। सच्ची सजगता स्वाभाविक रूप से तभी प्रकट होती है जब चेतना शांत और तनाव-रहित होती है।

सजगता की व्यक्तिगत अभिव्यक्ति

सच्ची सजगता वह अवस्था है जब मन पूरी तरह से जाग्रत होता है और निरंतर भटकाव से मुक्त होता है। वह उस मन में झलकती है

एक सचेत हृदय को धर्म स्पष्ट दिखाई देता है - प्रयासपूर्ण एकाग्रता से नहीं बल्कि एक सजग, ग्रहणशील जागरूकता से। ऐसी जागरूकता पूर्वाग्रह, भावनात्मक प्रतिक्रिया, स्वार्थपूर्ण उद्देश्यों और उत्साहहीनता से मुक्त होती है। यह वास्तविकता को वैसे ही देखती है जैसी वह है जो हमारी इच्छाओं, भय या अनुकूलन से प्रभावित नहीं होती।



सच्चे ध्यान के परिणामस्वरूप स्वाभाविक रूप से उत्पन्न होने वाली जागरूकता से जीवन स्वतः सहजता से व्यक्ति के स्वधर्म के साथ जुड़ जाता है।

जो बिना किसी तनाव के वर्तमान में उपस्थित रहता है। तब बिना किसी भटकाव या प्रतिरोध के अनुभव प्रकट होता है। यह एक शांत, खुली और ग्रहणशील जागरूकता है जैसे एक साफ आसमान जो हर चीज़ के लिए खुला है। ऐसी जागरूकता होने पर अनुभव स्वतंत्रता से आते-जाते रहते हैं। उन्हें न तो पकड़े रखने की कोशिश की जाती है और न ही उनसे बचने की।

सजगता अपने आप में हर जगह फैले प्रकाश की तरह है। जब यह उद्देश्य के साथ जुड़ती है तब यह केंद्रित अवधान बन जाती है। इसी में यह सूक्ष्म सच्चाई छिपी है - उद्देश्य अवधान को आकार देता है और अवधान धर्म को उद्घाटित करता है।

लेकिन एक महत्वपूर्ण अंतर है - यदि सजगता धर्म का मूल है और हर व्यक्ति को अपना धर्म निभाना है तो क्या इसका यह मतलब है कि हर व्यक्ति की मनोवृत्ति एक जैसी होना चाहिए? उत्तर है 'नहीं।' एक छात्र की जागरूकता एक शिक्षक से अलग होती है। एक भक्त की खोज किसी दार्शनिक की जिज्ञासा से अलग होती है। एक योद्धा की उपस्थिति में एक उपचारक की उपस्थिति से अलग गुण होता है। हर व्यक्ति की भूमिका और जीवन की अवस्था के अनुरूप ही सजगता की अभिव्यक्ति होती है। यह धर्म से अलग नहीं है, बल्कि यह तो धर्म का व्यक्तिगत रूप है। परंपरा इसे 'स्वधर्म' कहती है यानी हर व्यक्ति का अपना अनूठा मार्ग।

उपलब्धता की कला

तत्परता से उपलब्धता उत्पन्न होती है। स्थिरता ही मूलभूत गुण है। यह एक जीवंत संतुलन है जिससे व्यक्ति शांत जीवन जीता है। इससे बिना कठोरता के स्थिरता विकसित होती है। पतंजलि का योगसूत्र 'स्थिर सुखम् आसनम्' केवल शारीरिक मुद्रा तक सीमित नहीं है, बल्कि यह उससे परे जीवन जीने के एक ऐसे तरीके की ओर संकेत करता है जो स्थिर है फिर भी आरामदायक है और परिवर्तन के लिए तैयार है। ऐसी अवस्था व्यक्तित्व को आकार देती है और सूक्ष्म अनुभवों को प्राप्त करने और उन्हें आत्मसात करने के लिए आवश्यक है।

स्थिरता मन और भावनाओं दोनों में काम करती है जिनमें से प्रत्येक को अपनी स्पष्टता की आवश्यकता होती है। मानसिक स्थिरता एक न डगमगाने वाली लौ की तरह विचारों की धारा को स्थिर और अविचलित रखने की क्षमता है। सच्ची मानसिक

स्थिरता बलपूर्वक निर्मित नहीं की जा सकती। जब अंदर की बेचैनी दूर हो जाती है तब यह स्वाभाविक रूप से उत्पन्न होती है।

भावनात्मक स्थिरता शारीरिक अनुभव और प्रतिक्रिया करने की गहरी आदतों से संबंधित है जो मन से परे काम करती हैं। इसे मानसिक प्रयास से विकसित नहीं किया जा सकता बल्कि हृदय की शुद्धि से किया जा सकता है - उन संस्कारों को साफ करके जो अत्यधिक प्रतिक्रियाओं का कारण बनते हैं जिससे धीरे-धीरे प्रतिक्रियाशीलता सचेत जवाबदेही में बदल जाती है। किसी व्यक्ति का मन अनुशासित और केंद्रित हो सकता है फिर भी वह भावनात्मक रूप से अस्थिर रह सकता है, जैसा कि बहुत से अत्यंत बुद्धिमान व्यक्तियों में देखा जा सकता है। इसके विपरीत बेचैन मन के साथ भी भावनात्मक स्थिरता मौजूद हो सकती है। सच्ची आध्यात्मिक परिपक्वता के लिए दोनों में सामंजस्य और स्थिरता की आवश्यकता होती है। यह एक ऐसा संतुलन है जिसे थोपा नहीं जा सकता बल्कि यह स्वाभाविक रूप से ही प्रकट हो सकता है।

हार्टफुलनेस ध्यान में उपलब्धता पहली आवश्यकता है। हमारा कर्तव्य किसी उपलब्धि के लिए प्रयास करना नहीं है, बल्कि यथासंभव आंतरिक स्थिरता और ग्रहणशीलता के साथ उपस्थित रहना है ताकि कृपा वह काम कर सके जो प्रयास से नहीं किया जा सकता। हम बस इस विनीत विचार के साथ बैठते हैं कि दिव्य प्रकाश हमारे हृदय में है और बिना किसी बल प्रयोग या एकाग्रता के आंतरिक रूप से खुद को संयोजित करते हुए ग्रहणशील बने रहते हैं। ग्रहणशील मनोभाव एक साधक के सबसे महत्वपूर्ण गुणों में से एक है।

सच्चे ध्यान के परिणामस्वरूप स्वाभाविक रूप से उत्पन्न होने वाली जागरूकता से जीवन स्वतः सहजता से व्यक्ति के स्वधर्म के साथ जुड़ जाता है। इससे व्यक्तियों, रिश्तों, समुदायों और अंततः सभ्यताओं का मार्ग भी प्रभावित होता है। प्रयास व्यक्तिगत है लेकिन इसका प्रभाव सार्वभौमिक है। हर कोई जो यह आंतरिक यात्रा करता है, वह न केवल अपनी स्वतंत्रता में बल्कि मानवता के सामूहिक उत्थान में भी योगदान देता है। उस वातावरण को तैयार करके और इन गुणों को विकसित करके हम खुद को कल्पनातीत ढेर सारे आध्यात्मिक उपहार प्राप्त करने के लिए तैयार करते हैं।



चिकित्सा पद्धतियों के बीच सेतु बनाना

इस लेख में **मीनू तिवारी** और **हेस्टर ओ'कॉनर** तीसरे अंतर्राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं कल्याण सम्मेलन और उसके इस आह्वान के बारे में बात कर रही हैं जिसमें स्वास्थ्य और उपचार के लिए एकीकृत, हृदय-केंद्रित दृष्टिकोण अपनाने की बात कही गई है।¹

तीसरा अंतर्राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं कल्याण सम्मेलन 10-12 अक्टूबर, 2025 को हैदराबाद, भारत के कान्हा शांतिवनम् में आयोजित किया गया था। इसमें 800 से अधिक स्वास्थ्य सेवा विशेषज्ञों, शोधकर्ताओं, छात्रों और आम जनता ने भाग लिया था। इस सम्मेलन का उद्देश्य आधुनिक एलोपैथिक चिकित्सा और पारंपरिक उपचार पद्धतियों के बीच सच्चे संवाद को प्रोत्साहित करने के एक साहसिक दृष्टिकोण को आगे बढ़ाना था।

इस सम्मेलन में हृदय के स्वास्थ्य, जीवन-शैली और मानसिक स्वास्थ्य के लिए मनोशारीरिक चिकित्सा पर ध्यान केंद्रित किया गया था जिसमें शरीर विज्ञान और जैव-चिकित्सा विज्ञान के दृष्टिकोण को अध्यात्म, आयुर्वेद और योग के दृष्टिकोण के साथ जोड़ा गया। यह सम्मेलन हार्टफुलनेस इंस्टीट्यूट, अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (AIIMS), आयुष मंत्रालय, भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (ICMR) और शिक्षण एवं अनुसंधान संस्थान, जामनगर (ITRA) द्वारा संयुक्त रूप से प्रायोजित किया गया था जिसमें विभिन्न दृष्टिकोणों के सहयोग के जरिए एकीकृत भावना को व्यक्त किया गया था।

इस सम्मेलन की विशेषता थी कि इसमें खुलेपन और वास्तविक जिज्ञासा का माहौल था। जैव-चिकित्सा विशेषज्ञ और पारंपरिक चिकित्सक एक-दूसरे के दृष्टिकोण को प्रतिद्वंद्वियों की तरह नहीं बल्कि सहयोगियों की तरह समझ रहे थे। वे समझने का प्रयास कर रहे थे कि विभिन्न पद्धतियाँ किस प्रकार से एक ही तरह की हृदय रोग संबंधी चुनौतियों का वर्णन, अनुसंधान एवं उपचार करती हैं। सभी प्रतिभागियों ने अपनी-अपनी पद्धतियों की सीमाओं का समर्थन करने के बजाय हृदय संबंधी रोगों को कम करने, ठीक करने और उनकी रोकथाम करने के अपने लक्ष्य में समानता खोजने की कोशिश की।

इस सहयोगपूर्ण वातावरण ने गहन जाँच के लिए एक ऐसा दुर्लभ माहौल बनाया जहाँ विविध परंपराओं के प्रमाणों को साथ-साथ जाँचा जा सकता था। विभिन्न पद्धतियों पर प्रामाणिक चर्चा के द्वारा सम्मेलन ने दीर्घकालिक सहयोग तथा सही मायने में एकीकृत, नैतिक, प्रमाणित और रोगी-केंद्रित सच्ची देखभाल की जन नीति विकसित करने का मंच तैयार किया।

एक ऐसे युग में जब स्वास्थ्य सेवाओं का पृथक होना दीर्घकालिक रोगों के उपचार को खतरे में डालता हो तब इस समागम ने एक आशावादी और नवीन राह दिखाई - प्राचीन ज्ञान और आधुनिक विज्ञान का साथ मिलकर काम करना।

इस सम्मेलन से कई महत्वपूर्ण विषय उभरकर सामने आए जो हृदय के स्वास्थ्य और आंतरिक व बाहरी मानव कल्याण को एक पूर्णतः नए दृष्टिकोण से समझने का संकेत देते हैं।

सम्मेलन के मुख्य विषय - हृदय, मन और उपचार

हृदय - एक सेतु

एक प्रमुख विचार यह था कि हृदय को केवल रक्त का संचार करने वाला एक यांत्रिक अंग ही नहीं मानना चाहिए बल्कि उससे परे देखना चाहिए। वक्ताओं ने बार-बार हृदय को एक सेतु के रूप में वर्णित किया जो मन, शरीर, भावनाओं, चेतना और समग्र कल्याण को जोड़ता है। इस विस्तारित दृष्टिकोण से हृदय दृश्य और अदृश्य को जोड़ता है, जैसे जीवविज्ञान और जागरूकता, शरीर विज्ञान

अपनी देखभाल

और प्रयोजन। जब हृदय, मन और शरीर सामंजस्य में कार्य करते हैं तब स्वास्थ्य कोई ऐसी चीज़ नहीं रह जाती जिसके लिए काम करना पड़े। यह संतुलन, तालमेल और आंतरिक शांति की अवस्था हमारे जीवन का हिस्सा बन जाती है। इस दृष्टिकोण से देखा जाए तो हृदय एक साथ एक शारीरिक अंग है, स्नायु तंत्र का केंद्र है, भावनात्मक नियमन व चेतना का केंद्र है तथा हमारी गहनतम मानवता का स्थान भी है। सम्मेलन में चर्चा हुई कि वास्तव में हृदय के स्वास्थ्य में इन सभी पहलुओं को शामिल किया जाना चाहिए।

वैयक्तिकरण, विशिष्टता और नए प्रमाण

इस सम्मेलन का दूसरा प्रमुख विषय था - बीमारियों की रोकथाम और उपचारात्मक तरीकों में अधिक विशिष्टता और वैयक्तिकरण की आवश्यकता। इसे भी सभी पद्धतियों से समर्थन मिला। दाजी ने इस बात को संक्षेप में व्यक्त किया जब उन्होंने कहा, “क्रोध के कारण हृदयाघात हो सकता है जबकि करुणा हृदय की रक्षा कर सकती है।” उन्होंने बताया कि भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ व्यक्तियों को अलग-अलग तरह से प्रभावित करती हैं क्योंकि वृत्तियाँ – चेतना के सूक्ष्म उतार-चढ़ाव – प्रत्येक व्यक्ति की प्रवृत्तियों और शारीरिक प्रतिक्रियाओं को अलग-अलग तरह से निर्धारित करती हैं। उन्होंने शोध की एक नई दिशा प्रस्तावित की, मूल भावनाओं को विशेष ईसीजी पैटर्न से जोड़ना और फिर उन्हें यौगिक चक्रों के साथ मिलाकर देखना जिससे भावनात्मक असंतुलन के लिए सटीक, ध्यान-आधारित उपचार की संभावना बन सकती है।

एक प्रख्यात तंत्रिका वैज्ञानिक ने मस्तिष्क की इमेजिंग के प्रमाण के आधार पर इस दृष्टिकोण को सुदृढ़ किया। उन्होंने दिखाया कि हृदय

और मस्तिष्क तालमेल में काम करते हैं। भावनात्मक स्थिरता इस दो-तरफ़ा पारस्परिक क्रिया से उत्पन्न होती है। हृदय की लय मस्तिष्क की गतिविधि को निर्धारित करती है, जबकि चिंता जैसी मानसिक स्थितियाँ हृदय की लय को बिगाड़ सकती हैं। उन्होंने जोर देकर कहा कि श्वसन क्रिया इन दोनों के बीच एक सुगम सेतु की तरह कार्य करती है। उनके शोध ने प्रदर्शित किया कि व्यक्तिगत श्वसन अभ्यासों (प्राणायाम) ने कुछ ही हफ़्तों में चिंता और तेज़ी से उठते विचारों को काफ़ी हद तक कम किया, साथ ही हृदय-मस्तिष्क-फेफड़ों के तालमेल को मज़बूत किया।

एक अन्य जैव-चिकित्सा के प्रस्तुतकर्ता ने इन जानकारियों को पूरे जीवनकाल की रूपरेखा में प्रस्तुत किया। उन्होंने प्रमुखता से बताया कि

जब हृदय, मन और शरीर सामंजस्य में कार्य करते हैं तब स्वास्थ्य कोई ऐसी चीज़ नहीं रह जाती जिसके लिए काम करना पड़े। यह संतुलन, तालमेल और आंतरिक शांति की अवस्था हमारे जीवन का हिस्सा बन जाती है।





किस प्रकार से पारंपरिक मनोशारीरिक चिकित्सा उभरते हुए वैज्ञानिक प्रमाणों से मेल खाती है। उन्होंने इनके संबंधों को तंत्रिका हार्मोन के अक्ष, आँत-मस्तिष्क अक्ष, एपीजेनेटिक्स और हृदय के स्वास्थ्य में तनाव, नींद व संक्रमण की तिकड़ी की भूमिका के माध्यम से उजागर किया। ये निष्कर्ष इस बात को रेखांकित करते हैं कि रोकथाम की शुरुआत जल्दी होनी चाहिए और इसमें आंतरिक स्थिति एवं बाहरी प्रभावों, दोनों को ध्यान में रखा जाना चाहिए।

आयुर्वेद - शरीर और मन का संतुलन बहाल करना

आयुर्वेद ने एक पूरक दृष्टिकोण प्रदान किया जिसके अंतर्गत स्वास्थ्य को शरीर, मन, इंद्रियों और चेतना के मध्य एक गतिशील संतुलन के रूप में परिभाषित किया गया। आयुर्वेद के अनुसार स्वास्थ्य का अर्थ केवल रोग की अनुपस्थिति नहीं है बल्कि यह विचारों की स्पष्टता, ताजगी प्रदान करने वाली नींद,

स्वास्थ्य का अर्थ केवल रोग की अनुपस्थिति नहीं है बल्कि यह विचारों की स्पष्टता, ताजगी प्रदान करने वाली नींद, प्रभावी पाचन और जीवन के प्रति उत्साह से व्यक्त होता है।

अपनी देखभाल

प्रभावी पाचन और जीवन के प्रति उत्साह से व्यक्त होता है। सम्मेलन की चर्चाओं में प्रमुखता से यह उभरकर आया कि किस तरह से ये प्राचीन सिद्धांत सृजन, चयापचय और दीर्घकालिक रोगों के विषय में आधुनिक समझ से मेल रखते हैं। आहार नियमन, शुद्धिकरण और जड़ी-बूटी चिकित्सा जैसी पद्धतियों को शरीर की स्वाभाविक रूप से ठीक होने की क्षमता में सहयोग देने के तरीके के रूप में प्रस्तुत किया गया। महत्वपूर्ण बात यह है कि मन को शारीरिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को जोड़ने वाली जीवंत कड़ी माना गया जिसने इस विचार को बल दिया कि हृदय की देखभाल को लेकर किसी भी विधि में भावनात्मक और मानसिक कल्याण पर ध्यान देना आवश्यक है।

निस्संदेह, पंचकर्म द्वारा विषमुक्ति के लाभों को आधुनिक शोध भी मान्यता देने लगा है। उदाहरण के लिए, प्रशिक्षित वैद्य के मार्गदर्शन में 'अभ्यंग' (औषधीय तेल मालिश जो कि पंचकर्म की पूर्व तैयारी है) करने से चिंता और कोर्टीसोल स्तर (तनाव हार्मोन जो तनाव की प्रतिक्रिया में बढ़ जाता है) कम हो जाता है। इसी प्रकार, 'वमन' चिकित्सा लिपिड पेरोक्सीकरण (एक प्रक्रिया जिसमें मुक्त कण कोशिका की झिल्लियों में वसा को हानि पहुँचाते हैं जिसे ऑक्सीडेटिव तनाव का एक सूचक माना जाता है) को काफी कम कर देती है और साथ ही कैटालेज़ एंजाइम (एक एंटीऑक्सीडेंट एंजाइम जो हाइड्रोजन पॅराक्साइड को तोड़कर कोशिकाओं की रक्षा करता है) की सक्रियता को बढ़ाती है। इसके अलावा, 'विरेचन' चिकित्सा अत्यधिक यकृत ग्लूकोज़ उत्सर्जन (यकृत द्वारा रक्त प्रवाह में ग्लूकोज़ का उत्सर्जन) को कम करके चयापचय मानकों में सुधार कर सकती है जिससे रक्त शर्करा स्तर को बेहतर तरीके से नियंत्रित करने में मदद मिलती है। 'बस्ति'



चिकित्सा को आयुर्वेद में इसके व्यापक प्रणालीगत प्रभाव के कारण 'सभी उपचारों का आधा हिस्सा' माना जाता है। इसने भी प्रतिरक्षा-संशोधक प्रभाव को दर्शाया है जैसे टी-हेल्पर प्रतिरक्षा कोशिकाओं (कोशिकाएँ जो प्रतिरक्षा प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने में सहायक हैं) को नियंत्रित करना और सूजन बढ़ाने वाले साइटोकाइन स्तरों (साइटोकाइन एक संकेतन प्रोटीन हैं जो सूजन को बढ़ाता है) को कम करना। अभी काफी काम किया जाना बाकी है। उदाहरण के लिए, व्यवस्थित निरीक्षण से ज्ञात हुआ है कि हृदय रोग संबंधी हज़ारों आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों में से केवल एक जड़ी-बूटी 'अर्जुन' के चिकित्सकीय प्रयोग के पर्याप्त आँकड़े उपलब्ध हैं जिस पर मेटा-विश्लेषण किया जा सका और हृदय स्वास्थ्य पर इसके सकारात्मक प्रभाव को सिद्ध किया जा सका। यह आयुर्वेदिक उपचारों पर अधिक सुव्यवस्थित, बहु-केंद्रित चिकित्सीय परीक्षणों की तत्काल आवश्यकता को उजागर करता है ताकि यह साबित हो सके कि वे वास्तव में लाभकारी और सुरक्षित हैं और उन्हें आधुनिक हृदय रोग पद्धति में एकीकृत किया जा सके।

एकीकरण की अनिवार्यता

इस सम्मेलन ने इस बात का समर्थन किया कि केवल बीमारी होने पर इलाज करने के बजाय एकीकृत, निवारक देखभाल की जानी चाहिए। इसमें शाकाहारी पोषण, शारीरिक गतिविधि और तनाव कम करने पर जोर दिया गया ताकि हृदय की रक्त वाहिकाओं में बनी रुकावटों को हटाया जा सके।

प्रमाणों से पता चला कि योग, ध्यान और विशेष रूप से हार्टफुलनेस ध्यान हृदय संबंधी तनाव को कम करते हैं, तंत्रिका तंत्र का नियमन करते हैं तथा भावनात्मक संतुलन एवं स्थिरता को बढ़ाते हैं। विशेष रूप से, ये

अभ्यास प्रतिरक्षा तंत्र को मज़बूत करते हुए सूजन और थकान को कम करते हैं। इसके अतिरिक्त, जीवनशैली और खान-पान की आदतों को सरल बनाने पर भी ध्यान दिया जा रहा है। उदाहरण के लिए, पाचन क्रिया को आराम देने के लिए भोजन की आवृत्ति कम करने से वजन नियंत्रण और रक्त शर्करा नियंत्रण में सुधार देखा गया है जिससे पारंपरिक पद्धतियाँ वर्तमान चयापचय विज्ञान के अनुरूप हो जाती हैं।

चुनौतियाँ और निवारक देखभाल

विभिन्न प्रस्तुतियों में इस बात पर प्रकाश डाला गया कि एकीकृत, निवारक पद्धतियाँ - जिनमें सटीक दवा, शाकाहारी पोषण, शारीरिक गतिविधि, तनाव प्रबंधन और अच्छी नींद लेने की आदतें शामिल हैं - हृदय रोग को रोक या ठीक कर सकती हैं। यह इस तथ्य को दर्शाता है कि हृदय गति की परिवर्तनशीलता भावनात्मक और तंत्रिका तंत्र के नियमन को प्रदर्शित करती है।

वैश्विक स्वास्थ्य संकट का सामना करना

सम्मेलन के समापन दिवस पर वक्ताओं ने असंक्रामक और हृदय रोग के बढ़ते वैश्विक संकट पर चर्चा की जिसमें भारत जैसे देशों में समय से पहले होने वाले हृदय रोग मामलों की चिंताजनक दर पर विशेष ध्यान दिया गया। वक्ताओं ने इस बात पर जोर दिया कि इस समस्या से निपटने के लिए केवल बेहतर दवाएँ या निदान तकनीकें पर्याप्त नहीं हैं। इसके लिए एक समग्र, नैतिक और जन-केंद्रित स्वास्थ्य व्यवस्थाओं की आवश्यकता है जो सामाजिक निर्धारकों, पर्यावरणीय प्रभावों और जीवनशैली से जुड़े रोगों के मूल कारणों का समाधान करें।

विभिन्न प्रस्तुतियों में इस बात पर प्रकाश डाला गया कि एकीकृत, निवारक पद्धतियाँ - जिनमें सटीक दवा, शाकाहारी पोषण, शारीरिक गतिविधि, तनाव प्रबंधन और अच्छी नींद लेने की आदतें शामिल हैं - हृदय रोग को रोक या ठीक कर सकती हैं। यह इस तथ्य को दर्शाता है कि हृदय गति की परिवर्तनशीलता भावनात्मक और तंत्रिका तंत्र के नियमन को प्रदर्शित करती है।



उन तीन विखंडनों पर विजय पाना आवश्यक है जिन्हें एक प्रस्तुतकर्ता ने नाम दिया - ज्ञानमीमांसीय (पश्चिमी विज्ञान को सत्य का एकमात्र निर्णायक मानना), संस्थागत (खंडित शासन व्यवस्था) और साक्ष्य-आधारित (सामुदायिक स्तर पर अमल करने योग्य अनुसंधान का अभाव)। विभिन्न चिकित्सा ज्ञान पद्धतियों को सचमुच एकसाथ मिलकर कार्य करने में सक्षम बनाकर ही एकीकृत और प्रभावी स्वास्थ्य देखभाल नीति उभर सकती है।

सम्मेलन ने उस भावना को मूर्त रूप दिया, जिसे एक प्रतिभागी ने “चिकित्सा पद्धति और आध्यात्मिकता दोनों पर जीवन-परिवर्तनकारी प्रभाव” बताया। यह याद दिलाता है कि उपचार, अपने सच्चे अर्थों में, हृदय से शुरू होता है।

इस एकीकृत दृष्टिकोण को उदाहरण के तौर पर प्रस्तुत करते हुए वक्ताओं ने पारंपरिक भारतीय पद्धतियों की वैज्ञानिक प्रासंगिकता पर प्रकाश डाला, जिसमें पंचकर्म चिकित्सा पर उभरते प्रमाण और आयुर्वेदिक हृदय-रक्षक औषधियों के ठोस नैदानिक सत्यापन की तात्कालिक आवश्यकता शामिल थी। सम्मेलन में आधुनिक एकीकृत नवाचारों - जटिल मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों के लिए नॉन-इनवेसिव (शरीर को नुकसान पहुँचाए बिना बाहर से ही किया गया इलाज) तंत्रिका तंत्र को संशोधित करने की तकनीकों से लेकर आयुर्वेद के सफल एकीकरण तक, जो सटीक पोषण के साथ मिलकर चयापचय संबंधी विकारों का समाधान करता है - को भी प्रदर्शित किया गया।

व्यवहारिक और आंतरिक स्वास्थ्य महत्वपूर्ण क्षेत्रों के रूप में सामने आए। वक्ताओं ने बताया कि शोध से पता चला है कि प्राणायाम और शरीर से जुड़ी मनोविज्ञान की विधियाँ शरीर के तंत्रों को संतुलित और नियंत्रित करती हैं। एक वक्ता ने साँस लेने के तरीकों (Breath prints) के माध्यम से उपचार की बात की। वक्ताओं ने सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिए लंबे समय तक चलने वाले और व्यवस्थित तरीके से बनाए गए कार्यस्थल स्वास्थ्य कार्यक्रमों को प्राथमिकता के रूप में माना। चर्चाओं के दौरान प्रतिभागियों ने सहमति व्यक्त की कि वास्तविक प्रगति के लिए नए सहयोगात्मक दृष्टिकोणों की आवश्यकता होगी। उन्होंने तर्क दिया कि सफलता के लिए मन में गहराई से जमे हुए

संपूर्णता की परिकल्पना

एक संदेश जो पूरे समय गूँजता रहा, वह यह था कि स्वास्थ्य सेवा का भविष्य एकीकरण में निहित है - पूरब बनाम पश्चिम नहीं बल्कि विखंडन के स्थान पर समग्रता। आधुनिक विज्ञान की सटीकता को प्राचीन ज्ञान की गहराई के साथ मिलाकर चिकित्सा रोग के उपचार से आगे बढ़कर संपूर्ण कल्याण को पोषित कर सकती है। यानी यह मनुष्य के संपूर्ण विकास और खुशहाली के प्रति साझा प्रतिबद्धता के साथ शरीर, मन और चेतना के सामंजस्य को बढ़ावा दे सकती है।

एक प्रतिभागी ने कहा, “दाजी के संदेश के साथ समाप्त हुई पहली रात की बातचीत ने एलोपैथिक, आयुर्वेदिक और उच्च चेतना के लिए ध्यान के एकीकरण की शुरुआत के लिए मंच तैयार किया, जिससे उपचार के ऐसे नए तरीके सामने आएँगे जो तीनों व्यक्तिगत रूप से हासिल नहीं कर सकते।”

यह दूरदर्शिता हार्टफुलनेस के संस्थापक दाजी के एकता के आह्वान से मेल खाती है। सम्मेलन ने उस भावना को मूर्त रूप दिया, जिसे एक प्रतिभागी ने “चिकित्सा पद्धति और आध्यात्मिकता दोनों पर जीवन-परिवर्तनकारी

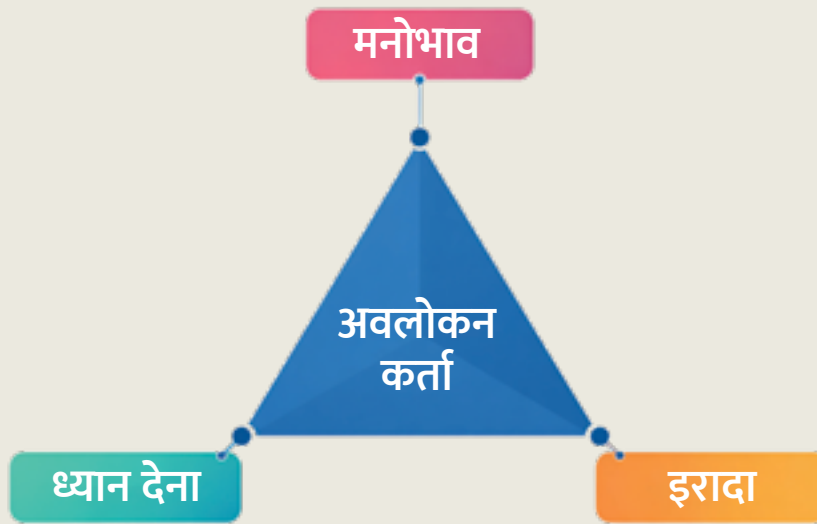
प्रभाव” बताया। यह याद दिलाता है कि उपचार, अपने सच्चे अर्थों में, हृदय से शुरू होता है।

¹ यह लेख ईशाप्रसाद भागवत, मागरिट शेन्कमैन, कृष्णमूर्ति जयन्ना, जसविधा बालाजी और रघुवीर एस.एन के बहुमूल्य योगदान से लिखा गया है। हम उनके सहयोग के लिए आभार व्यक्त करते हैं।



ध्यान देने की कला - भटकाव से उपस्थित रहने की ओर

अतुल पटेल बताते हैं कि ध्यान देने, इरादे और मनोभाव को साधने से हमें किस प्रकार भटकाव से उपस्थित रहने की ओर बढ़ने में मदद मिलती है, जिससे जागरूकता दैनिक जीवन में स्वाभाविक रूप से हमारे अनुभव और कार्यों को आकार दे पाती है।



अवधान की भंगुरता

हर सुबह अपने साथ अधिसूचनाओं (notifications), समय-सीमाओं, संदेशों और माँगों की एक बाढ़ लेकर आती है। इस निरंतर शोर के बीच, एकाग्र होने की क्षमता दुर्लभ है लेकिन आवश्यक भी है। यह क्षमता इस दुनिया में पूर्णतः उपस्थित रहते हुए जीने का आधार है जहाँ ध्यान भटकने के कारण हमारी ऊर्जा का बिखरना रोज़मर्रा की एक सामान्य सी बात है।

ध्यान देना केवल एक मानसिक कौशल नहीं है। यह वर्तमान में उपस्थित रहने की शुरुआत है। अपनी जागरूकता को निर्देशित करना हमें स्वयं से, दूसरों से और जीवन से गहराई से जुड़ने में मदद करता है। ध्यान देने का अर्थ यह चुनना है कि चेतना के प्रकाश को कहाँ केंद्रित करना है।

जहाँ हमारा ध्यान जाता है, वहीं हमारी ऊर्जा प्रवाहित होती है। प्राचीन ज्ञान लंबे समय से यही सिखाता आ रहा है और आधुनिक तंत्रिका विज्ञान भी इस बात की पुष्टि करता है। हर बार जब हम किसी वस्तु, विचार या भावना पर ध्यान केंद्रित करते हैं तब स्नायु सक्रिय हो जाते हैं और उनके मार्ग सुदृढ़ हो जाते हैं। नकारात्मक भावनाओं पर बार-बार ध्यान देने से वे पैटर्न पुरखा हो जाते हैं जिनसे हमारी आदतें और यहाँ तक कि व्यक्तित्व भी प्रभावित होता है।

जब उदासी या हताशा पैदा होती है तब हमारा ध्यान स्वतः ही उन भावनाओं की ओर खिंचकर उन्हें ऊर्जा देता है और उन्हें स्मृति में गहराई से अंकित कर देता है। इस कारण हम मनःस्थिति, हालात और लोगों के बीच फँसा हुआ महसूस करते हैं।

मेरे अनुभव में हार्टफुलनेस अभ्यास ने मुझे बार-बार इस चक्र को तोड़ने का मार्ग दिखाया है। नकारात्मकता से ध्यान हटाकर उसे धीरे से हृदय में 'प्रकाश के स्रोत' की ओर मोड़ने से मैं लाचारी के भाव के बजाय भीतर परमतत्व की उपस्थिति पर केंद्रित रह पाया।

प्राणाहुति, जो हार्टफुलनेस की एक विशिष्टता है, ने इस परिवर्तन में सबसे अहम भूमिका निभाई जिससे मुझे भटकाव से आंतरिक स्थिरता की ओर सहजता से बढ़ने में मदद मिली। कई बार ऐसा भी हुआ जब मैं अपने अवधान पर काम नहीं कर पा रहा था। उन कमजोरी के क्षणों में समर्पण के भाव से असहाय बैठने मात्र से मुझे प्राणाहुति महसूस होने लगी जिससे मेरा ध्यान भीतर की ओर मुड़ गया।

एक मौन दृष्टा बनना

जब हम ध्यान देने की बात करते हैं तब यह समझना महत्वपूर्ण है कि हम 'पूर्ण ध्यान' विकसित कर रहे हैं, जिसमें अवधानहीनता की जागरूकता भी शामिल है। हृदय पर ध्यान देने से विकसित

होने वाली 'हृदयपूर्ण जागरूकता' से हम हर बात पर पूरी तरह ध्यान दे पाते हैं। यह एकाग्रता से भिन्न है। एकाग्रता में मन से कुछ चीजों को हटाया जाता है जिससे हमारा ध्यान संकुचित हो जाता है। बहुत से लोग इस संकुचन को ही ध्यान की अवस्था समझने की गलती कर बैठते हैं। इसके विपरीत, ध्यान के दौरान अपने अवधान को हृदय में टिकाए रखकर हम खुद को अधिक पूर्णता के साथ देखने लगते हैं जिसका अर्थ अपने अस्तित्व की उथल-पुथल और अव्यवस्थित भाग का अवलोकन भी हो सकता है। ध्यानपूर्वक अवलोकन करने से हमें अपनी कमियों, आदतों, पूर्वाग्रहों, डर, शिकायतों और इच्छाओं का पता लगता है। हम अपने डर का सीधे सामना करते हैं। यहाँ इरादा और दृष्टिकोण हमारे सहयोगी बन जाते हैं। जब हमारे मनोभाव में कोई पूर्वाग्रह नहीं होता और इरादा अपने अस्तित्व के उच्चतर पहलुओं के साथ सामंजस्य में होता है तब हमारी जागरूकता अधिक हृदयस्पर्शी होती जाती है और असीमित रूप से विस्तारित होती जाती है। हार्टफुलनेस मार्गदर्शक, दाजी इसे बड़ी खूबसूरती से '360° जागरूकता' के रूप में वर्णित करते हैं।

मेरे अनुभव में हार्टफुलनेस अभ्यास ने मुझे बार-बार इस चक्र को तोड़ने का मार्ग दिखाया है। नकारात्मकता से ध्यान हटाकर उसे धीरे से हृदय में 'प्रकाश के स्रोत' की ओर मोड़ने से मैं लाचारी के भाव के बजाय भीतर परमतत्व की उपस्थिति पर केंद्रित रह पाया।





ध्यानमयी अवस्था प्राप्त करना

भटकाव, इच्छाएँ और कटु अनुभव अक्सर हमें वर्तमान में उपस्थित रहने से पीछे खींच लेते हैं। दिन के अंत में की जाने वाली हार्टफुलनेस सफाई इन छापों और बाधाओं को दूर हटा देती है। जब चक्र शुद्ध हो जाते हैं तब असंतोष, बेचैनी और डर की भावनाएँ कम हो जाती हैं और संतुलन बहाल हो जाता है।

ध्यान हमारे अनुभव करने की क्षमता को बढ़ाता है और सफाई हमारे अवलोकन करने की क्षमता को बढ़ाती है। साथ मिलकर ये हमारे स्पंदन क्षेत्र का स्तर ऊँचा कर देते हैं जिससे गहन रूपांतरण का मार्ग प्रशस्त हो जाता है। प्राणाहुति के सहयोग से नियमित ध्यान विकसित होता है और सचेत अवलोकन से हमारी ध्यानमयी जागरूकता विकसित होती है। यह हार्टफुलनेस का सबसे बड़ा लाभ है क्योंकि यह ध्यान को किसी कमरे तक सीमित न रखकर दैनिक जीवन में ले आता है। तब हम एक ध्यानमयी अवस्था के साथ दैनिक जीवन में ध्यान को जीने लगते हैं। इस ध्यानमयी अवस्था में हम हृदय से जागरूक होते हैं। हमारी कार्यक्षमता बढ़

जाती है - इसलिए नहीं कि हम एकाग्र होते हैं बल्कि इसलिए कि हम पूरी तरह से उपस्थित व केंद्रित होते हैं।

मनोभाव को नियंत्रित करना

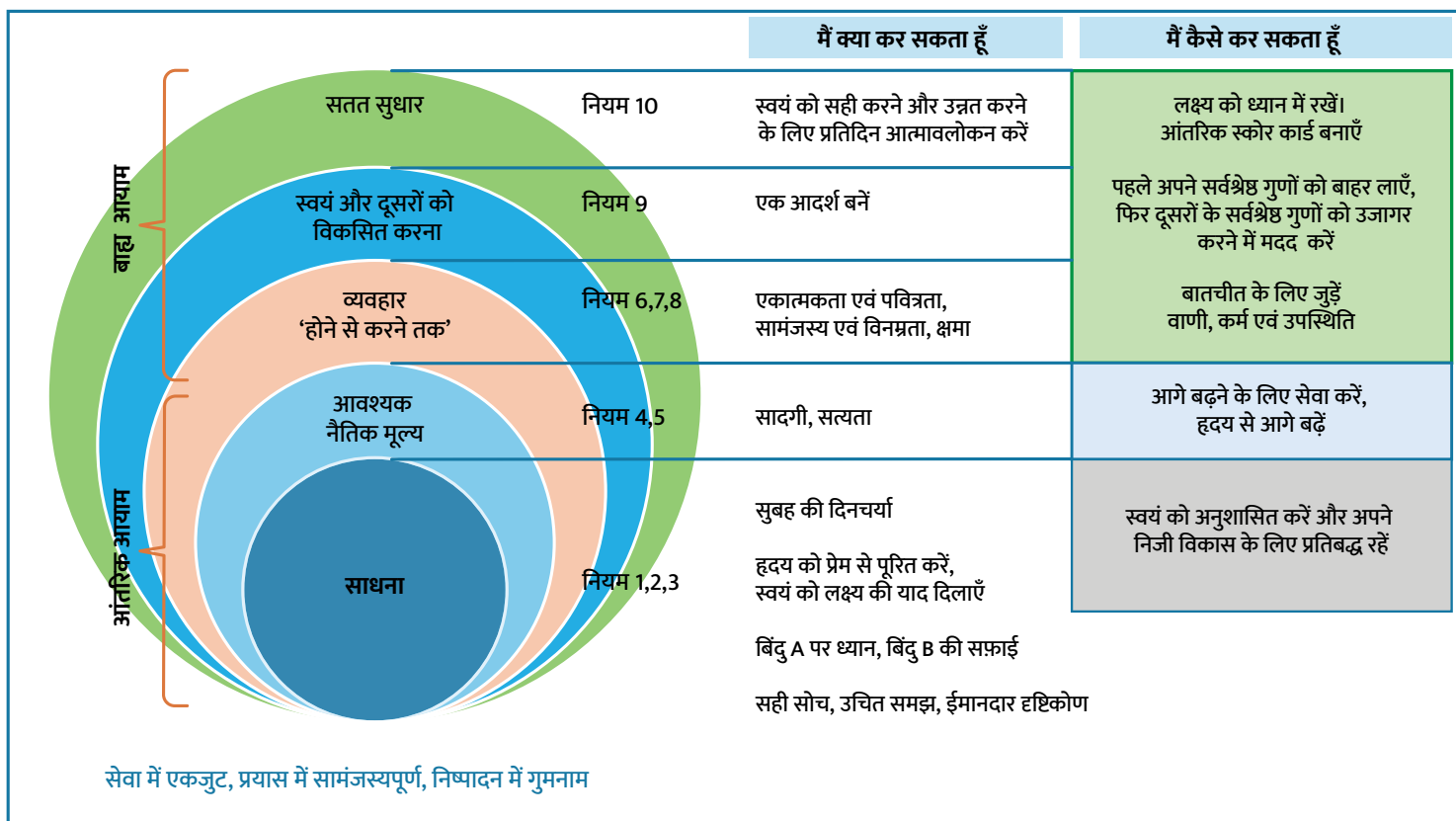
ध्यान देना कोई ऐसी प्रवृत्ति नहीं है जो हमें स्थायी रूप से प्राप्त है; इसे नियंत्रित करना होता है। हर क्षण हमें एक विकल्प देना है - अपनी जागरूकता को भटकावों में बिखरने दें या उसे समेटकर उपस्थित रहें। यदि हम उपस्थित रहने को चुनते हैं तो ध्यान देना अस्तित्व का एक कोमल और दैदीप्यमान गुण बन जाता है।

हार्टफुलनेस ध्यान विधि में हम हृदय पर ध्यान देते हैं। यहाँ स्पष्टता प्राप्त होती है, शांति गहरी होती है और जुड़ाव बढ़ता है। रोजाना ध्यान देने से — चाहे वह ध्यान के दौरान हो, बातचीत में हो या सरल कार्यों में — हम जीवन को टुकड़ों में देखने के बजाय समग्र रूप में देखने लगते हैं। हार्टफुलनेस के आदि गुरु, फ्रतेहगढ़ के रामचंद्र जी (जिन्हें 'लालाजी' कहा जाता है) ने सुझाव दिया था, "हृदय पर नज़र रखें।" यह केंद्रितता हमें हृदयपूर्ण जागरूकता देती

है। इस सतर्कता के साथ हम थोड़ा विराम ले सकते हैं, अपनी प्रतिक्रिया का चुनाव कर सकते हैं और निर्णय ले सकते हैं।

हमें अपनी प्रतिक्रिया को नियंत्रित करने में क्या मदद करता है? उस क्षण में हम अपने इरादे को कैसे मार्गदर्शित करें? कौन से मार्गदर्शक सिद्धांतों से हमारे संचालन की रूपरेखा तैयार होती है? जब मैं इस दुविधा का सामना करता हूँ तब दाजी की 'जीवनोपयोगी मार्गदर्शिका' पढ़ने से मुझे अपना मनोभाव समायोजित करने में मदद मिलती है। यह मेरे अवधान को हृदयपूर्ण व प्रेममयी उपस्थिति की ओर ले आता है और मेरे इरादे को सही दिशा प्रदान करता है। यह रूपरेखा आत्म-नियंत्रण करने वाले अवधान, इरादे और मनोभाव को प्राप्त करने में मेरा मार्गदर्शन करती है -

हार्टफुलनेस ध्यान विधि में हम हृदय पर ध्यान देते हैं। यहाँ स्पष्टता प्राप्त होती है, शांति गहरी होती है और जुड़ाव बढ़ता है। रोज़ाना ध्यान देने से — चाहे वह ध्यान के दौरान हो, बातचीत में हो या सरल कार्यों में — हम जीवन को टुकड़ों में देखने के बजाय समग्र रूप में देखने लगते हैं।



ध्यान देने की कला सचेत रहकर जीने की कला है। यह हमें भटकाव से उपस्थित रहने की ओर, शोर से शांति की ओर और अलगाव से जुड़ाव की ओर ले जाती है। अवधान दिशा-सूचक और गंतव्य, दोनों के रूप में कार्य करता है। यह हमें वापस हृदय की ओर ले जाता है जहाँ वास्तविक उपस्थिति निवास करती है।

प्रेरणा

“हम अपनी समस्याओं को उसी सोच से
हल नहीं कर सकते, जिससे हमने उन्हें
पैदा किया था।”

अल्बर्ट आइंस्टीन





दृढ़ता से खड़े रहना - महिलाएँ हिंसा के चक्र को कैसे तोड़ती हैं

डॉक्टर सिला एल्वर्दी अनन्या पटेल के साथ अपनी बातचीत में सशस्त्र संघर्ष रोकने में महिलाओं की भूमिका और उस प्रशिक्षण के बारे में चर्चा कर रही हैं जिससे शांति स्थापित करने के लिए आवाज़ उठाने और कार्रवाई करने में मदद मिलती है।

अनन्या पटेल - आप दशकों से शांति की स्थापना के लिए कार्य करती रही हैं और आपके कार्य का प्रमुख विषय है, सशस्त्र संघर्ष रोकने में महिलाओं की भूमिका। क्या आप अपने वर्तमान शोध के बारे में हमें कुछ बता सकती हैं? और आपके विचार में आज शांति स्थापना एवं शासन प्रणाली के लिए क्या आवश्यक है?

सिला एल्वर्दी - सबसे पहले तो मुझे बहुत खुशी हो रही है कि मैं आपसे बात कर रही हूँ और मुझे इस विषय पर चर्चा करने का अवसर मिला है कि आज संसार में शांति की स्थापना के लिए महिलाओं की भूमिका इतनी महत्वपूर्ण क्यों है। यह इसलिए है क्योंकि महिलाएँ सामान्यतः हिंसा चक्र की शुरुआत नहीं करतीं। वे अपनी बात अलग तरह से शुरू करती हैं और उनमें भावनात्मक उत्तेजना का भार कम होता है। उन्हें युद्ध के ज़ख्मों और उसकी त्रासदियों के बारे में इतनी अधिक फ़िक्र होती है कि वे युद्ध रोकने के लिए बहुत उत्साहित रहती हैं। वे अपने अंतर्ज्ञान से युद्धरत पक्षों को यह समझने में मदद करती हैं कि वर्तमान क्षण की ज़रूरत क्या है। वे उन्हें “किस पक्ष के पास कितने हथियार हैं,” के बारे में सोचने के बजाय समस्या के विषय में अधिक गहनता से सोचने के लिए प्रेरित करती हैं। हम जानते हैं कि मर्दों की बदला लेने की प्रवृत्ति शर्म और अपमान के एहसास से शुरू होती है जिसमें उनकी अपने परिवार की सुरक्षा में असफल हो जाने की भावना भी अक्सर शामिल होती है। इसलिए वे अपने आत्मगौरव को बनाए रखने के लिए बदला लेना चाहते हैं। ऐसा देखा गया है कि समझौता करने वाले दल में संतुलित संख्या

में महिलाओं के शामिल होने से ऐसे शांति समझौते होने में मदद मिली है जो लंबे समय तक कायम रहे हैं। मुझे विशेष रूप से यह बात बड़ी दिलचस्प लगती है - यदि आप आँकड़ों की दृष्टि से जानना चाहें तो वर्ष 1989 से 2011 के बीच हुए 182 शांति समझौतों में से वे समझौते जिनमें महिलाएँ शामिल थीं, उनके पंद्रह वर्षों से अधिक समय तक कायम रहने की संभावना 35% अधिक है।

व्यावहारिक रूप से, मैंने कई अलग-अलग देशों में काम किया है जहाँ महिलाएँ किसी समय पर खड़ी होकर कहती हैं, “बहुत हो गया, अब इसे बंद कीजिए। आपको इस युद्ध के कारण पैदा हुई अराजकता और शस्त्रों से पैदा होने वाले सतत भय पर पुनर्विचार करना चाहिए।” उत्तरी आयरलैंड का एक उदाहरण है जो मेरे दिल के बहुत करीब है और जहाँ मैंने उन लोगों के साथ काम किया है जो दोनों पक्षों को साथ लाकर बातचीत करने के लिए वर्षों प्रयास करते रहे हैं। और दूसरा उदाहरण है लाइबेरिया का, जहाँ आप जानते हैं कि चौदह वर्ष तक गृहयुद्ध चलता रहा। फिर दो अद्भुत महिला शांति कार्यकर्ताओं, जिनमें से एक थीं लीमाह बोवी, ने इसे रोकने के लिए सक्रिय रूप से प्रयास किया। उन्होंने ईसाई और मुस्लिम स्त्रियों को एकसाथ लाकर एक अंतर्धार्मिक आंदोलन ‘वीमेन ऑफ़ लाइबेरिया मास एक्शन फ़ॉर पीस’ चलाया। उन्होंने उस समय के सेना प्रमुख चार्ल्स टेलर और विरोधी समूह के नेताओं के बीच मध्यस्थता की। उन्होंने पुरुषों को लड़ाई से रोकने



के लिए यौन संबंधों की हड़ताल (sex strike) का भी उपयोग किया यानी महिलाओं ने पुरुषों के साथ शारीरिक संबंध बनाने से इंकार कर दिया। उनके प्रयासों के आधार पर ही उनकी नेता, एलन जॉनसन सरलीफ़, वहाँ की पहली अफ़्रीकी महिला राष्ट्राध्यक्ष बनीं। इस तरह आप समझ सकते हैं कि वास्तविक परिणाम सदैव महिलाओं की मध्यस्थता से ही आते हैं।

यूनाइटेड किंगडम में वर्ष 1981 में 'ग्रीन्हम कॉमन' नामक महिलाओं का शांति शिविर स्थापित किया गया था जो परमाणु कूड़ा मिसाइलों को रॉयल एयर फ़ोर्स के शिविर में रखने का विरोध कर रहा था। और मैं उन तीस हज़ार महिलाओं में से एक थी जो सैन्य अड्डे के आसपास जमा हुई थीं। सैन्य अड्डे को पूरी तरह से घेरने के लिए हम पर्याप्त संख्या में महिलाओं को जुटाने में सफल रहे। उस अभियान को 'एंब्रेस द बेस' कहा गया। वर्ष 1983 में यह बात सुर्खियों में थी और मीडिया इससे प्रेरित होकर मिसाइल स्थल पर डेरा डाले बैठी महिलाओं के शिविर के बारे में समाचार प्रसारित करने लगा। ये महिलाएँ उस साइट पर और अधिक मिसाइलों के जमा किए जाने का विरोध कर रही थीं। उन्हें इसमें दस साल लगे लेकिन वे सतत लगी रहीं और अंत में वर्ष 1991 में सभी मिसाइलें वहाँ से हटा ली गईं।

अनन्या पटेल - ये कहानियाँ अद्भुत हैं। और इनमें महिलाओं को शामिल करने का आपका विचार मुझे बहुत स्वाभाविक लगता है। लेकिन मुझे लगता है कि प्रमाणों और जन समर्थन के बावजूद ऐसी पहल को प्रशासनिक प्रतिरोध का सामना करना पड़ता है। आपने उस स्तर पर महिलाओं को सम्मिलित करने की ज़रूरत को कैसे समझाया ?

सिला एल्वर्दी - मैं इन मामलों में अपने रक्षा मंत्रालय और विदेश मंत्रालय के रवैये को जानती थी। और अपनी उच्च शिक्षा के कारण मुझे ऐसी कुछ बैठकों में सम्मिलित होने दिया जाता था जिनमें इस तरह की कार्य नीतियों पर चर्चा की जाती थी। सेना और विदेशी मामलों के मुख्यालय व्हाइटहॉल में हुई एक ऐसी ही बैठक में मैं उपस्थित थी। उस कमरे में 250 पुरुष थे और केवल पाँच महिलाएँ थीं। बात यहाँ तक पहुँच गई कि जिस विषय पर चर्चा हो रही थी और जो योजना बनाई जा रही थी, उसमें स्पष्ट रूप से महिलाओं को संघर्षों के समाधान में हर भूमिका से बाहर रखा जा रहा था। यह मुझसे बर्दाश्त नहीं हुआ और मैंने अपना हाथ उठाकर व खड़े होकर शांति संबंधी वार्ताओं और अनुबंधों में महिलाओं को शामिल करने की आवश्यकता के बारे में कहना शुरू किया। सभा के अध्यक्ष का चेहरा गुस्से से लाल हो गया और मेरे तीन

वाक्य बोलने के बाद ही उन्होंने कहा, “मैडम बैठ जाइए, जो आप कहना चाह रही हैं, उसमें यहाँ किसी की रुचि नहीं है।” उस समय तो मैं सहमकर बैठ गई लेकिन फिर मैंने सोचा कि यह ठीक नहीं है। इसलिए मैंने फिर से खड़े होकर कहा, “अध्यक्ष महोदय, आपका धन्यवाद, लेकिन मैं नहीं समझती कि जिस मसले का संबंध हम सभी से और पूरे देश से है, उसमें महिलाओं की भागीदारी को नकारना प्रासंगिक और मददगार होगा।” इसके बाद वे मुझे बोलने देने के लिए मजबूर हो गए। लेकिन मैं घबरा गई थी और मुझे बोलने के लिए अपना संपूर्ण साहस जुटाना पड़ा। मुझे अपने पिछले अनुभव भी याद हो आए - यदि एक बार आप लोगों के दबाव में आकर चुप हो जाते हैं तो वे सोचते हैं कि वे ऐसा फिर से कर सकते हैं। इसलिए हम महिलाओं को विगत सैकड़ों वर्षों में उन सभी महिलाओं के साहस से प्रेरणा लेने की ज़रूरत है जिन्होंने अपने मुद्दे के लिए अपना जीवन खतरे में डाला और उनमें से कुछ को उसके लिए जला भी दिया गया। हमें उन्हें याद करते हुए उनका सम्मान करना चाहिए और उन आवाज़ों को उठाना चाहिए जो अब शांत हो चुकी हैं। क्या यह आपको सही लगता है?

अनन्या पटेल - बिलकुल! क्या आप दर्द और हानि की स्थिति को दृढ़ता से लोगों के सामने अपनी बात रखने की स्थिति में बदलने के लिए सक्रिय रूप से कार्य कर रही हैं और यही सिखा रही हैं?

सिला एल्वर्दी - यह एक प्रशिक्षण है और हम जानते हैं कि यह कई स्थितियों में महिलाओं के लिए आसान नहीं होता। कई संस्कृतियों में महिलाओं का इस तरह दृढ़ता से अपनी बात कहना और उस पर चर्चा करना स्वीकार्य नहीं है। वे बाल शिक्षा या चिकित्सकीय सेवा प्रशिक्षण के बारे में बोल सकती हैं लेकिन सेना और युद्ध के बारे में नहीं। इसलिए हम प्रशिक्षण पाठ्यक्रम आयोजित करते हैं जिनमें दृढ़ता से अपनी बात कहने के लिए आवश्यक कौशल सिखाए जाते हैं। दृढ़ता से अपनी बात कहना बहुत ज़रूरी है और प्रशिक्षण का पाठ्यक्रम महिलाओं में आंतरिक आत्मविश्वास विकसित करने में मदद करता है। इसकी हमें महिला होने के नाते, लड़की होने के नाते बहुत ज़रूरत है, विशेषकर ऐसे समय या जगह पर जब किसी महिला के लिए ऐसा निर्णय लिया जा रहा हो जो उसको पीड़ा देने वाला और अक्षम बनाने वाला हो। इसलिए हम उन्हें सिखाते हैं कि अपनी उपस्थिति को प्रभावी कैसे बनाएँ। यह सब अजीब लग सकता है लेकिन आपको पता है कि एक सार्वजनिक व्यक्ति होने के नाते आपको कभी-कभी यह भी सीखना होता है कि अपना मानसिक संतुलन

बनाए रखने के लिए गहरी साँस लेने की आदत कैसे विकसित करें। मैं यही करती हूँ। जो भी हो रहा हो, मैं गहरी साँस लेती हूँ और दस तक गिनती हूँ क्योंकि जब तक मैं खुद स्थिर नहीं होती, मैं स्पष्टता से बात नहीं कर सकती। मेरी आवाज़ लड़खड़ा जाएगी। मेरी घबराहट साफ़ दिखाई देने लगेगी। बेशक हमें घबराहट होती है। हमें अपने जीवन में पुरुषों की तरह इसके लिए प्रशिक्षित नहीं किया जाता है। इसलिए हमें अपने अंदर इस साहस और विश्वास को विकसित करना होता है कि जितना हो सके अपने सत्य को कह पाना ही संपूर्ण मानवता की सेवा है और इसका विस्तार अवश्य होगा।

हम संसार भर में महिलाओं को प्रशिक्षण दे रहे हैं कि जो ज़रूरी बातें हैं, उन पर महिलाओं का दृढ़ता से अपनी बात कहना और अपना स्पष्ट मत व्यक्त करना सही है। अपनी राय, चाहे सेना के बारे में हो या अग्रणी पुरुषों के व्यवहार के बारे में हो या फिर यह प्रशासनिक संस्थाओं द्वारा लिए जा रहे निर्णयों के बारे में हो, व्यक्त करना सही है। इसके लिए हमें महिलाओं में न सिर्फ़ दृढ़ निश्चय विकसित करना होता है बल्कि आत्मसम्मान भी पैदा करना होता है ताकि वे

दृढ़ता से अपनी बात कहना बहुत ज़रूरी है और प्रशिक्षण का पाठ्यक्रम महिलाओं में आंतरिक आत्मविश्वास विकसित करने में मदद करता है। इसकी हमें महिला होने के नाते, लड़की होने के नाते बहुत ज़रूरत है, विशेषकर ऐसे समय या जगह पर जब किसी महिला के लिए ऐसा निर्णय लिया जा रहा हो जो उसको पीड़ा देने वाला और अक्षम बनाने वाला हो।

दृढ़ता से यह कह सकें कि इस बारे में बोलना मेरा अधिकार भी है और कर्तव्य भी।

संसार भर से लोग हमारे प्रशिक्षण में शामिल होने के लिए आते हैं और जो लोग सोचते हैं कि उनकी अंग्रेज़ी अच्छी नहीं है, हम उन्हें भी अपने आप को व्यक्त करने का पूरा अवसर देते हैं। और क्यों वे अंग्रेज़ी में ही अपनी बात रखें? वे अक्सर अनुवाद के माध्यम से बात करते हैं क्योंकि हम चाहते हैं कि जो ऐसे प्रशिक्षण नहीं ले पाते हैं, वे भी कठिन मुद्दों पर अपनी आवाज़ उठा सकें, विशेषकर जिनमें उन्हें शर्मिंदगी का सामना करना पड़ा है। कभी-कभी महिलाओं को मासिक धर्म के दौरान निजता की ज़रूरत पड़ती है। कभी-कभी महिलाओं को सेना में विशेष भत्ते दिए जाने की ज़रूरत होती है ताकि वे अपनी देखभाल कर सकें। ये सभी ऐसी बातें हैं जिनके बारे में बात करने से महिलाएँ कतराती हैं क्योंकि उन्हें शर्मिंदगी होती है। और शर्मिंदगी इसलिए होती है क्योंकि उन्हें बहुत लंबे समय तक बोलने नहीं दिया गया। इसलिए इसके लिए थोड़े प्रशिक्षण और थोड़े साहस की ज़रूरत होती है और जब आप अपनी बात कह पाते हैं तो यह अद्भुत होता है, है न?

अनन्या पटेल - निस्संदेह। 'द माइटी हार्ट' पुस्तक के माध्यम से आप महिलाओं में अपनी बात को दृढ़ता से कहने की योग्यता विकसित करने में मदद कर रही हैं। हार्टफुलनेस के हृदयपूर्ण संवाद के कोर्स के अपने अनुभव से मैं जानती हूँ कि उस तरह से खुलकर बात करना काफ़ी कठिन हो सकता है। आपके अनुभव में शांति की स्थापना करने में इस तरह का प्रशिक्षण किस तरह कारगर हो सकता है?

सिला एल्वर्दी - मुझे उन सभी महिलाओं पर बहुत गर्व है जिनके साथ हम दुनिया भर में काम करते हैं। जिन अनुभवों या घटनाओं से वे गुज़री हैं, उनके बारे में बोल पाना ही अपने आप में दृढ़ रुख अपनाना है। हम लोगों को सलाह देते हैं कि जब उन्हें घबराहट हो तब वे उठकर खड़े हो जाएँ, भावनात्मक रूप से स्थिर हों और इस बात को महसूस करें कि सदियों से महिलाएँ बहुत कुछ कहना चाहती थीं लेकिन कभी कह नहीं पाईं। आज हम मार दिए जाने के डर के बिना वह सब कह सकती हैं। यह महिलाओं के लिए शक्तिशाली वैधता (कानूनी व्यवस्था) है, विशेषकर विकासशील संस्कृतियों में, जहाँ ऐतिहासिक रूप से महिलाओं ने अपनी आवाज़ नहीं उठाई है। इसका एक बेहतरीन उदाहरण केन्या से है। जब केन्या के पूर्वी और पश्चिमी हिस्सों में बहुत हिंसा भड़क उठी थी

तब एक अद्भुत महिला 'देखा इब्राहीम अब्दी' ने एक महिला संस्था की साठ हजार महिलाओं से कहा कि वे जो भी देखें, उसके बारे में अपने सेल फ़ोन से सूचना दें। जब उन्होंने यह सूचना दी तब शांति स्थापना करने वालों को यह पता चल सका कि हिंसा के प्रमुख क्षेत्र और शांति वाले क्षेत्र कौन से थे ताकि लोग जान सकें कि सुरक्षित रहने के लिए किस क्षेत्र में जाया जा सकता था। उन्होंने विश्वस्त स्थानीय नेताओं के साथ मिलकर हर क्षेत्र के लिए रणनीतियाँ बनाईं। और छह सप्ताह के अंदर ही हिंसा पूरी तरह से रुक गई। उन स्थानों की महिलाओं को सिर्फ़ यह जानकारी देकर हिंसा रोकी जा सकी कि वे अपनी आवाज़ उठा सकती थीं, उसके लिए उनके मारे जाने का कोई खतरा नहीं था और उनकी आवाज़ का महत्व था।

शांति स्थापना में महिलाओं का इस तरह का बीच-बचाव करना मुझे गर्व से रोमांचित कर देता है क्योंकि मैं जानती हूँ कि उनके लिए अपने घर-परिवार की ज़रूरतों और ज़िम्मेदारी को छोड़कर बाहर निकलना और लड़ाई-झगड़ों को रोकने के लिए प्रयास करना कितना कठिन हो सकता है।

शांति स्थापना में महिलाओं का इस तरह का बीच-बचाव करना मुझे गर्व से रोमांचित कर देता है क्योंकि मैं जानती हूँ कि उनके लिए अपने घर-परिवार की ज़रूरतों और ज़िम्मेदारी को छोड़कर बाहर निकलना और लड़ाई-झगड़ों को रोकने के लिए प्रयास करना कितना कठिन हो सकता है।



अनन्या पटेल - आजकल जिस तरह भौतिक और डिजिटल दोनों ही स्तर पर हिंसा बढ़ रही है क्या आप शांति स्थापना की रणनीतियों में संचार और संपर्क के नए माध्यमों के कारण कोई बदलाव देखती हैं?

सिला एल्वर्दी - यह बहुत अच्छा प्रश्न है लेकिन मुझे नहीं लगता कि इसका सही उत्तर देने के लिए मेरे पास पर्याप्त वैश्विक जानकारी है। लेकिन सेल फ़ोन के आने के बाद महिलाओं के अनुभव में बहुत बदलाव आया है। मेरे पास इसकी ठीक-ठीक जानकारी तो नहीं है लेकिन मैं यह ज़रूर जानती हूँ कि महिलाओं की दूरस्थ लोगों से जुड़ने और हमारी व अन्य वेब साइट के माध्यम से आसपास की महिलाओं के कार्यों के बारे में जानने और उनसे संपर्क करने की यह सुविधा अत्यंत उपयोगी सिद्ध हुई है।

तीस साल पहले यह सब हमारे पास नहीं था। हममें से बहुत ही थोड़े लोगों के पास सेल फ़ोन थे और ऐसे नेटवर्क भी उपलब्ध नहीं थे जिनके माध्यम से हम लोगों से जुड़ सकते थे। आज आप यदि किसी संस्था का हिस्सा हैं जिसे महिलाओं को किसी कार्य के लिए जल्दी में भरती करना है तो एक हजार महिलाओं से एकसाथ बात की जा सकती है। अतः आजकल हम पहले की तुलना में कहीं अधिक सक्षम हैं। अब निर्णय लेने वालों पर, विशेषकर महिला केंद्रित निर्णय लेने वालों पर अधिक दबाव पड़ने लगा है, क्योंकि वे समझ गए हैं कि महिलाओं की आवाज़ सुनी जानी चाहिए। लेकिन जब महिला और पुरुष नीति-निर्माताओं को किसी मुद्दे पर बहुत सारे टेलीफ़ोन कॉल आने लगते हैं, जब महिलाएँ उन्हें रचनात्मक तरीकों से मौलिक संदेश भेजती हैं, जैसे पोस्टर बनाकर भेजना जिन्हें वे अपने कार्यालय में लगा सकें, तब वे उस मुद्दे पर

ध्यान देते हैं। यह पुरानी और नई तकनीकों का मिश्रण हमारे लिए हमेशा से कहीं अधिक सुविधाजनक हो गया है।

अनन्या पटेल - आपको आजकल की जटिल और परस्पर जुड़ी हुई चुनौतियों का सामना कर रहे युवा कार्यकर्ताओं के लिए सबसे ज़रूरी क्या लगता है?

सिला एल्वर्दी - मैं उनसे कई तरीकों के बारे में बात करना चाहूँगी लेकिन मुझे लगता है कि उनके लिए सबसे महत्वपूर्ण है अपनी उपस्थिति को प्रभावी बनाना। आप जानती हैं और मैं भी जानती हूँ कि जैसे ही हम किसी विवाद में पड़ते हैं, हम अंदर ही अंदर समझ जाते हैं, भले ही हम उसे शब्दों में व्यक्त न कर पाएँ कि सामने वाले लोग घबराए हुए हैं या आत्मविश्वास होने का दिखावा कर रहे हैं या हम पर सिर्फ धौंस जमा रहे हैं। और इसलिए प्रशिक्षण के एक हिस्से में मैं हरेक को यह सलाह देती हूँ कि हर दिन अपने पैर स्थिरता से ज़मीन पर रखने का अभ्यास करें ताकि हम खड़े होकर धरती से प्राप्त होने वाली ऊर्जा को अपने शरीर में प्रवेश करते हुए और फिर ऊपर हृदय, मन तथा अपनी आवाज़ तक जाते हुए महसूस करें। यदि हम एक मिनट के लिए भी यह करते हैं और साथ ही गहरी साँसें भी लेते हैं तो जैसा कि आपको पता है, गहरी साँस लेकर हम अपनी बात को सबसे जल्दी और स्पष्टता से समझा पाते हैं। इससे आप न तो व्यर्थ बातें बोलेंगे और न ही इतनी जल्दी-जल्दी बोलेंगे कि कोई आपकी बात को ठीक से समझ ही न सके। अतः गहरी साँस लेने का सबसे बड़ा फ़ायदा यह है कि जब शब्द आपके मुख से निकलते हैं तब वे स्पष्ट होते हैं, उनमें वज़न होता है और वे हृदय की गहराई से निकलते हैं। इसीलिए हृदय से बोलने का इतना महत्व है क्योंकि जब आप सिर्फ़ मन से बोलते हैं तो जीतने के उद्देश्य के कारण आप सिर्फ़ बहस करने लगते हैं। किसी सभा या मीटिंग के अंत में यदि आप किसी से पूछें कि उन्हें उस चर्चा में से क्या याद रहा, तो आप देखेंगे कि उन्हें वह बात याद होगी जो किसी ने गहरी साँस लेकर कही थी, “मैं चाहता हूँ कि आप यह बात जानें।” दो वाक्यों में कही गई बात ही लोगों को याद रह पाती है। इसलिए यदि आप किसी सार्वजनिक सभा में बोल रहे हैं तो अपनी बात को दो या तीन वाक्यों तक सीमित रखना उपयोगी रहता है। वे बातें आपके दिमाग में पूरी तरह स्पष्ट रहती हैं और वे जितनी छोटी हों उतना अच्छा रहता है। मैंने देखा है कि जब मुझे कोई भाषण देना होता है और मैंने दो या तीन पन्नों का भाषण तैयार किया होता है तो वह लोगों को उतना अच्छा नहीं लगता जितना अच्छा तब लगता है जब मैं छह बिंदुओं से बात

गहरी साँस लेने का सबसे बड़ा फ़ायदा यह है कि जब शब्द आपके मुख से निकलते हैं तब वे स्पष्ट होते हैं, उनमें वज़न होता है और वे हृदय की गहराई से निकलते हैं। इसीलिए हृदय से बोलने का इतना महत्व है क्योंकि जब आप सिर्फ़ मन से बोलते हैं तो जीतने के उद्देश्य के कारण आप सिर्फ़ बहस करने लगते हैं।

शुरू करती हूँ और दो बिंदु बताने के बाद मैं कहती हूँ, “मुझे बताइए कि आप मुझसे सबसे ज़्यादा क्या सुनना चाहते हैं - मैं आपकी ज़रूरत कैसे पूरी कर सकती हूँ?”

अनन्या पटेल - आपने बताया कि स्वयं को शारीरिक रूप से स्थिर करने के लिए ज़मीन पर खड़ा होना, गहरी साँस लेना और अपने पैरों के नीचे की ज़मीन को महसूस करना चाहिए। मैं जानती हूँ कि बागवानी आपके लिए महत्वपूर्ण है। ज़मीन से यह जुड़ाव आपके काम में कैसे मदद करता है?

सिला एल्वर्दी - इस प्रश्न के लिए धन्यवाद क्योंकि यह मेरे दिल के बहुत करीब है। मेरी परवरिश एक छोटे से खेतिहर क्षेत्र में हुई थी। मैंने वहीं धरती से प्रेम करना सीखा। मेरे पिता बहुत ही तानाशाही प्रकृति के थे जो मुझ पर बहुत चिल्लाते थे और सब उनसे डरते थे। मुझे अपनी बात पर अडिग होना सीखना पड़ा। मुझे एहसास हुआ कि ज़मीन पर खड़ा होना ही हमें अडिग बनने में मदद करता है। इस तरह मैंने यह सीखा और इसे हर समय करती हूँ, विशेषकर जब मुझे कहीं जाकर भाषण देना होता है, जो काफ़ी तनावपूर्ण होता है, तब मैं कहीं भी घास वाली जगह पर जाकर



खड़ी हो जाती हूँ (यह कहाँ है इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता। इसके लिए आपके पास कोई बगीचा होना ज़रूरी नहीं है)। आप निकट के किसी पार्क में या कहीं भी जा सकते हैं जहाँ ज़मीन पर घास हो, इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता कि वह ज़मीन कहाँ है। ऐसी जगह पर खड़े होकर आप वास्तव में महसूस करते हैं कि वह धरती, वह ज़मीन आपको सहारा दे रही है और अपनी बात आपके माध्यम से व्यक्त करना चाहती है। यह आपका कर्तव्य है कि आप अपना सत्य जितनी स्पष्टता से कह सकते हैं, कहें और अपने सत्य को कम से कम शब्दों में कहें। लोग यही याद रखेंगे। मैं कोशिश करती हूँ कि मेरा स्वर धीमा हो क्योंकि यदि मैं लगातार तेज़ी से और ऊँची आवाज़ में बोलती रहूँ तो वे बातें लोगों के मन में बैठती नहीं हैं और वे मेरी कही बातों में से कुछ भी याद नहीं रख पाते। इसलिए मैं अपनी आवाज़ को अपने हृदय के साथ मिलाती और

लयबद्ध रखती हूँ ताकि जो भी मेरे मुख से निकले, वह जितना संभव हो, सत्य ही हो। मैंने यही सत्य सीखा है और यही मैं सबको सिखाना चाहती हूँ।

अनन्या पटेल - यह संवाद मेरे लिए अत्यंत प्रेरणादायक रहा और मैं जानती हूँ कि मेरी उम्र के और अन्य लोग, जो जटिलताओं का सामना कर रहे हैं और उनको पार करने की कोशिश कर रहे हैं, इसे अवश्य समझेंगे। आपके काम के पीछे के शोध और अनुभवों के बारे में सुनकर और साथ ही उन व्यावहारिक तरीकों के बारे में जानकर जिन्हें आपने चुनौतियों से निपटने और कार्रवाई करने के लिए अपनाया, हमें हिम्मत मिलती है। आपके साथ यह चर्चा कर पाने के लिए मैं आभारी हूँ। धन्यवाद सिला।



तुमने यह दुनिया कभी देखी नहीं

स्किप लीड्स

तुम इस दुनिया को इतना प्रेम करते हो
या इससे डरते हो
पर तुमने यह दुनिया
कभी देखी नहीं।

तुम अंधे नहीं हो,
कम से कम वैसे जैसा यह दुनिया मानती है।
तुम्हारी आँखें प्रकाश के झरते कणों को सोख लेती हैं।
तुम्हारा मस्तिष्क उन धाराओं को आमंत्रित करता है,
जिनसे वह विद्युत के रूप में जीवंत हो उठता है।
तुम्हारा मन? वह तो बिलकुल अलग बात है।

तुम बहरे नहीं हो।
हवा में जो कुछ भी है,
अपने कणों के आसपास सिकुड़ता है, फैलता है,
वह तुम्हारी इंद्रियों के माध्यम से अंदर आकर
तुम्हारे कर्ण पटल पर ऐसी लय छोड़ जाता है कि
उन चमत्कारों के ज़रिए – जो अभी भी आधे-अधूरे ज्ञात हैं –
तुम पहचान लेते हो आवाज़ों को। कदमों की आहट।
मशीनों की गड़गड़ाहट। संगीत की मधुरता।

तुम्हें इसकी महक का पता नहीं।
कोई स्वाद या कोई स्पर्श पता नहीं,
चाहे तुम कहीं भी हो
(और तुम कहाँ हो, यह जानना अभी बाकी है)।

अब एक नज़ारे की कल्पना करो
जो व्यापक हो,
कल्पना करो कि तुम एक साथ पूरे गोले को
उसकी पूर्णता में देख रहे हो –
केवल इर्द-गिर्द ही नहीं और केवल वर्तमान ही नहीं
बल्कि भविष्य और अतीत को भी।
न केवल आकाश को
बल्कि उसके शून्य को भी।
इससे पहले तुम इस दुनिया को क्या कह सकते थे
सिवाए एक धुंधली और चपटी तस्वीर के?

नहीं होना चाहिए इस तरह की कविता का अंत
पहेलियों में,
गूढ़ वर्णनों को समझने जैसे नीरस काम में,
गुत्थियों में,
न ही अनसुलझे विरोधाभासों में।
और इसे अवश्य ही बचना चाहिए
उपदेश देने की उत्सुकता से।

लेकिन अगर तुमने इसे यहाँ तक पढ़ा है
तो तुम जानते हो कि क्यों
इसका अंत ऐसा ही होगा –

खोलो – लेकिन पहले धीरे से बंद करो – अपनी आँखें।

अवधान की गुणवत्ता

एलिज़ाबेथ डेनली अवधान की बदलती गुणवत्ता के बारे में बताती हैं - केंद्रित अवलोकन से लेकर प्रेमपूर्ण तन्मयता तक।

“महान बनने के लिए, संपूर्ण बनो; कुछ भी न छोड़ो और जो तुम नहीं हो उसे बढ़ा-चढ़ाकर मत दिखाओ। जो भी करो, पूरे मन से करो। अपने छोटे से छोटे कार्य में भी अपना संपूर्ण डाल दो। तभी वह चमकेगा, जैसे हर झील में चाँद चमकता है, क्योंकि चाँद ऊपर आकाश में पूर्णतः शोभायमान है।”

— फ़र्नांडो पेसोआ

“जब कोई व्यक्ति किसी वस्तु को ध्यानपूर्वक देखता है, चाहे वह घास का एक तिनका ही क्यों न हो, तब वह अपने आप में एक रहस्यमय, अद्भुत और अवर्णनीय रूप से भव्य संसार बन जाता है।”

— हेनरी मिलर

फ़र्नांडो पेसोआ के कथन, “अपने हर छोटे से छोटे कार्य में भी अपना संपूर्ण डाल दो,” का क्या अर्थ है? और हेनरी मिलर द्वारा हमें “किसी भी वस्तु को ध्यानपूर्वक देखने” के लिए प्रेरित करने के पीछे क्या आशय है? शायद आप रसायन विज्ञान पर, संगीत पर, अपने बच्चों पर या अपने आंतरिक अनंत ब्रह्मांड पर पूरा ध्यान देते हों। स्वामी विवेकानंद अपनी पुस्तक ‘राज योग’ में इस प्रक्रिया को सरल शब्दों में और वैज्ञानिक दृष्टि से वर्णित करते हैं। वे कहते हैं, “मन ही महत्वपूर्ण साधन है। एकाग्रता की शक्ति जब सही ढंग से मार्गदर्शित होकर आंतरिक जगत की ओर निर्देशित होती है तब वह मन का विश्लेषण करती है और हमारे लिए तथ्यों को उजागर करती है। मन की शक्तियाँ प्रकाश की किरणों की तरह छितरी रहती हैं; लेकिन जब

ये शक्तियाँ एकत्रित हो जाती हैं तब वे आलोकित करती हैं। यह हमारा ज्ञान प्राप्त करने का एकमात्र साधन है। हर कोई इसका उपयोग बाहरी जगत और आंतरिक जगत, दोनों में करता है। मनोवैज्ञानिक उसी सूक्ष्म निरीक्षण को आंतरिक जगत की ओर निर्देशित करता है, जिसे वैज्ञानिक बाहरी जगत की ओर निर्देशित करता है। और इसके लिए बहुत अभ्यास की आवश्यकता होती है।

अवधान की शुरुआत संकल्प से होती है, जो व्यक्ति को एक विशेष लक्ष्य या उद्देश्य की ओर अपनी विचार-ऊर्जा को निर्देशित करने के लिए प्रेरित करता है। योग में ऊर्जा को ‘प्राण’ कहा जाता है और ऊर्जा पर नियंत्रण ‘प्राणायाम’ कहलाता है। प्राणायाम योग का चौथा अंग है। वास्तव में, प्राणायाम को अवधान की परिभाषा मानना उतना ही

उपयुक्त है जितना कि उसे श्वास अभ्यास के रूप में परिभाषित करना जैसा कि सामान्यतः समझा जाता है। किसी विषय पर अपनी विचार-ऊर्जा केंद्रित करने से वह विषय स्पष्ट हो जाता है। मानव मन की शक्ति असीमित है। जब हम इस शक्ति का उचित उपयोग अपने आंतरिक और बाह्य संसार में करते हैं तब दोनों के रहस्य हमारे सामने प्रकट हो जाते हैं।

इसे बिना बल प्रयोग के करना सर्वोत्तम है, क्योंकि बल प्रयोग क्षेत्र को संकीर्ण कर देता है। सबसे प्रभावी अवधान व्यापक और सहज होता है। इसे योग में समाधि के रूप में वर्णित किया गया है, जो योग का आठवाँ अंग है। समाधि ध्यान के अभ्यास द्वारा विकसित होती है। ध्यान में धारणा और ध्यान दोनों शामिल होते हैं, जो योग के छठे और सातवें अंग हैं। विशेष रूप से, धारणा का मतलब है, विचार को एकाग्रित करना। यह तब होता है जब हम अपना अवधान किसी एक वस्तु या बिंदु पर स्थिर रखते हैं ताकि अनुभव का प्रवाह सहज रूप से समाधि की ओर बढ़ सके। और ध्यान वह साधन है जो हमें परम सत्य तक पहुँचाता है।

अवधान अलग-अलग प्रकार का होता है - एक अवधान पूर्णतया अवलोकनात्मक या वैज्ञानिक होता है और दूसरा प्रेम, उपस्थिति तथा अवधान की वस्तु के साथ एकत्व से परिपूर्ण होता है। दोनों के अलग-अलग गुण हैं और दोनों का अपना महत्व है। वैज्ञानिक अवधान विवेक और स्पष्टता के लिए आवश्यक है, जबकि प्रेमपूर्ण अवधान एक अलग स्तर की अनुभूति प्रदान करता है जिसमें एकात्मकता का एहसास होता है। इस अवस्था में कृपा स्वतः हृदय में प्रवाहित होती है।

फिर एक ऐसा अवधान भी है जो चेतन क्षेत्र से परे है। यह एक मिथ्याभास जैसा लग सकता है, लेकिन अनुभव द्वारा इसकी पुष्टि की जा

सकती है। चेतना में अहंकार और सभी अवचेतन आदतों व प्रवृत्तियाँ मौजूद रहती हैं। अवधान जब चेतन क्षेत्र से परे चला जाता है और जब हम उसमें पूरी तरह तल्लीन हो जाते हैं तब वह वास्तव में रोचक हो जाता है। इसके लिए ध्यान के माध्यम से भीतर की ओर मुड़ना सहायक होता है।

प्राणाहुति के साथ किया ध्यान इस उद्देश्य के लिए सर्वोत्तम है क्योंकि प्राणाहुति हमें थामे रखती है और हमें उच्चतर आयामों में अत्यंत सहज तरीके से पहुँचा देती है। फ़ारसी और उर्दू में प्राणाहुति के लिए 'तवज्जो' शब्द बिलकुल उपयुक्त है, जिसका अर्थ भी 'ध्यान देना' होता है। प्राणाहुति स्वाभाविक रूप से हमारे अवधान को आत्मा की प्रेरणाओं के माध्यम से हमारे अस्तित्व की सबसे भीतरी परतों तक ले जाती है। यह हमें उस क्षेत्र में ले जाती है जो सार्वभौमिक चेतना से भी परे है और जहाँ पहुँचने की इच्छा बहुत साधक रखते हैं।

हमारा अवधान स्वतः ही उन चीज़ों की ओर चला जाता है जिन्हें हम चाहते हैं, क्योंकि वहीं हमारी रुचि होती है। इसी कारण यह बहुत ज़रूरी है कि हम उन बातों को खोजें जिन्हें हम सच में चाहते हैं और उन्हें ईमानदारी से अपनाएँ, चाहे वे जीवन के अलग-अलग चरणों में बदलती रहती हैं।

अपनी अंतरात्मा की आवाज़ सुनना यह जानने का एक अद्भुत तरीका है कि हम इन विभिन्न प्रकार के अवधान का उपयोग कैसे करते हैं। हम बहुत सटीक व गौर करते हुए सुन सकते हैं; प्रेमपूर्ण ढंग से सुन सकते हैं, जो समानुभूति और करुणा की सुगंध से भरा हो; और ऐसे ढंग से भी सुन सकते हैं, जो बिना परिस्थिति पर कोई अतिरिक्त बोझ डाले बस एक समर्पित हृदय में स्थित हो।

अंततः, हमारा अवधान स्वतः ही उन चीज़ों की ओर चला जाता है जिन्हें हम चाहते हैं, क्योंकि वहीं हमारी रुचि होती है। इसी कारण यह बहुत ज़रूरी है कि हम उन बातों को खोजें जिन्हें हम सच में चाहते हैं और उन्हें ईमानदारी से अपनाएँ, चाहे वे जीवन के अलग-अलग चरणों में बदलती रहती हैं।

ध्यान देने से आकर्षण की ओर - परमात्मा की ओर सहज यात्रा

जेसन नटिंग उस आंतरिक यात्रा के बारे में बताते हैं जिसके माध्यम से ध्यान, प्रयास से समर्पण में बदल जाता है।

शुरुआत में हम हृदय पर ध्यान करते हैं। उस समय उस ओर ध्यान देना हमारा सचेत कार्य होता है, जैसे कोई नदी अवरोधों को चीरते हुए अपना रास्ता बना रही हो। हम मन को शांत करते हैं और यदि हमारा ध्यान भटकता है तो हम बस वापस हृदय पर लौट आते हैं। हृदय की ओर लौटने का हर विचार प्रेम का कार्य है जिसमें हम फिर से भीतर की ओर मुड़ने का चुनाव करते हैं।

हर यात्रा इसी तरह शुरू होती है - इरादे और प्रयास के साथ और हमारी इच्छाशक्ति हमारी इस यात्रा की नाव को आगे बढ़ाती है। इस शुरुआती चरण में हर ध्यान एक सौम्य पुनः प्रशिक्षण है - एक पवित्र नियम है। हृदय की ओर हर वापसी हमें याद दिलाती है, वहाँ बाहर नहीं... यहाँ भीतर केंद्रित होना है।

प्रयास आध्यात्मिकता का शत्रु नहीं है; यह उसकी पहली अभिव्यक्ति है। जैसे-जैसे हमारी इच्छाशक्ति हमारे प्रयासों में सम्मिलित हो जाती

है और विचार शांत होते जाते हैं, हृदय धीरे-धीरे एक ऐसा क्षेत्र बन जाता है जहाँ हम सहज महसूस करते हैं।

ध्यान देने से आकर्षण की ओर

अंततः, कुछ बदल जाता है जिसका कई बार पता भी नहीं चलता। मन अब हृदय को खोजता नहीं है; यह स्वतः ही उसकी ओर खिंचा चला जाता है, सहज और स्वाभाविक रूप से। जैसे एक पतंगा प्रकाश और गर्माहट पाने के लिए लौ की ओर खिंचा चला जाता है, वैसे ही ध्यान देना आकर्षण बन जाता है। शुरुआत में जहाँ चपू रूपी प्रयास की ज़रूरत थी, वहाँ अब दिव्य धारा हमें स्वतः ही आगे बढ़ाती जाती है।

ध्यान अब कुछ ऐसा नहीं रहता जिसे आप करने का प्रयास करते हैं, बल्कि उसके प्रभाव से आप स्वतः ही ध्यान करने लगते हैं।

ध्यान अब कुछ ऐसा नहीं रहता जिसे आप करने का प्रयास करते हैं,
बल्कि उसके प्रभाव से आप स्वतः ही ध्यान करने लगते हैं।





हृदय न केवल ध्यान करने का स्थान, बल्कि स्वयं परमात्मा का निवास स्थान बन जाता है। हमें एहसास होता है कि हमारी आध्यात्मिक यात्रा का लक्ष्य कभी भी परमात्मा तक पहुँचना नहीं था; वह तो परमात्मा को ही अपने भीतर आने देना था।

भीतर जाने का प्रयास स्वतः समाप्त हो जाता है क्योंकि तब आप दिव्य हृदय के गुरुत्वाकर्षण द्वारा धीरे-धीरे भीतर की ओर खिंचते जाते हैं - यह वह महान उलटफेर है जहाँ साधक ही साध्य बन जाता है।

परम सत्ता ही आगे बढ़ाती है

आकर्षण गहरा होकर तल्लीनता में बदल जाता है। जो 'मैं ध्यान कर रहा हूँ' के रूप में शुरू हुआ था, वह 'ध्यान घटित हो रहा है' बन जाता है। फिर वह भी विलीन हो जाता है, जब तक कि सिर्फ उपस्थिति शेष नहीं रह जाती।

यहाँ, परमात्मा आपको अपने भीतर खींच लेता है। अब आपका ध्यान परमात्मा तक पहुँचने की कोशिश नहीं करता, यानी आपका प्रयास समाप्त हो जाता है और परमात्मा आपको अपने केंद्र में वापस खींच लेता है, जैसे चुंबक धातु को खींचता है। यही समर्पण का छिपा हुआ अर्थ है - हार नहीं, बल्कि प्रयास का प्रयासहीन प्रवाह में रूपांतरण।

हम हृदय को थामने की कोशिश से शुरुआत करते हैं; अंततः हम ही हृदय द्वारा थाम लिए जाते हैं। थामे जाने पर भी यात्रा जारी रहती है क्योंकि तल्लीनता अंतहीन रूप से बढ़ती जाती है और हमें अनंत गहराई में खींचती जाती है।

परमात्मा की कृपा के प्रति समर्पण

जब भीतर के आकर्षण की धारा प्रबल होती जाती है तब साधना भी प्रार्थना बन जाती है - जिसमें न कोई शब्द होते हैं, न कोई अनुरोध या आवश्यकता।

हृदय न केवल ध्यान करने का स्थान, बल्कि स्वयं परमात्मा का निवास स्थान बन जाता है। हमें एहसास होता है कि हमारी आध्यात्मिक यात्रा का लक्ष्य कभी भी परमात्मा तक पहुँचना नहीं था; वह तो परमात्मा को ही अपने भीतर आने देना था।

परमात्मा की सहायता से परमात्मा में ही विलीन हो जाना - यही वास्तव में ध्यान का आरंभ है। प्रयास कृपा के सामने झुक जाता है, ध्यान देना आकर्षण में बदल जाता है और उस अनंत समर्पण में साधक और साध्य हमेशा के लिए एक हो जाते हैं।

द हार्टफुल माइंड (हृदयपूर्ण मन)

दाजी के साथ



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

- दाजी

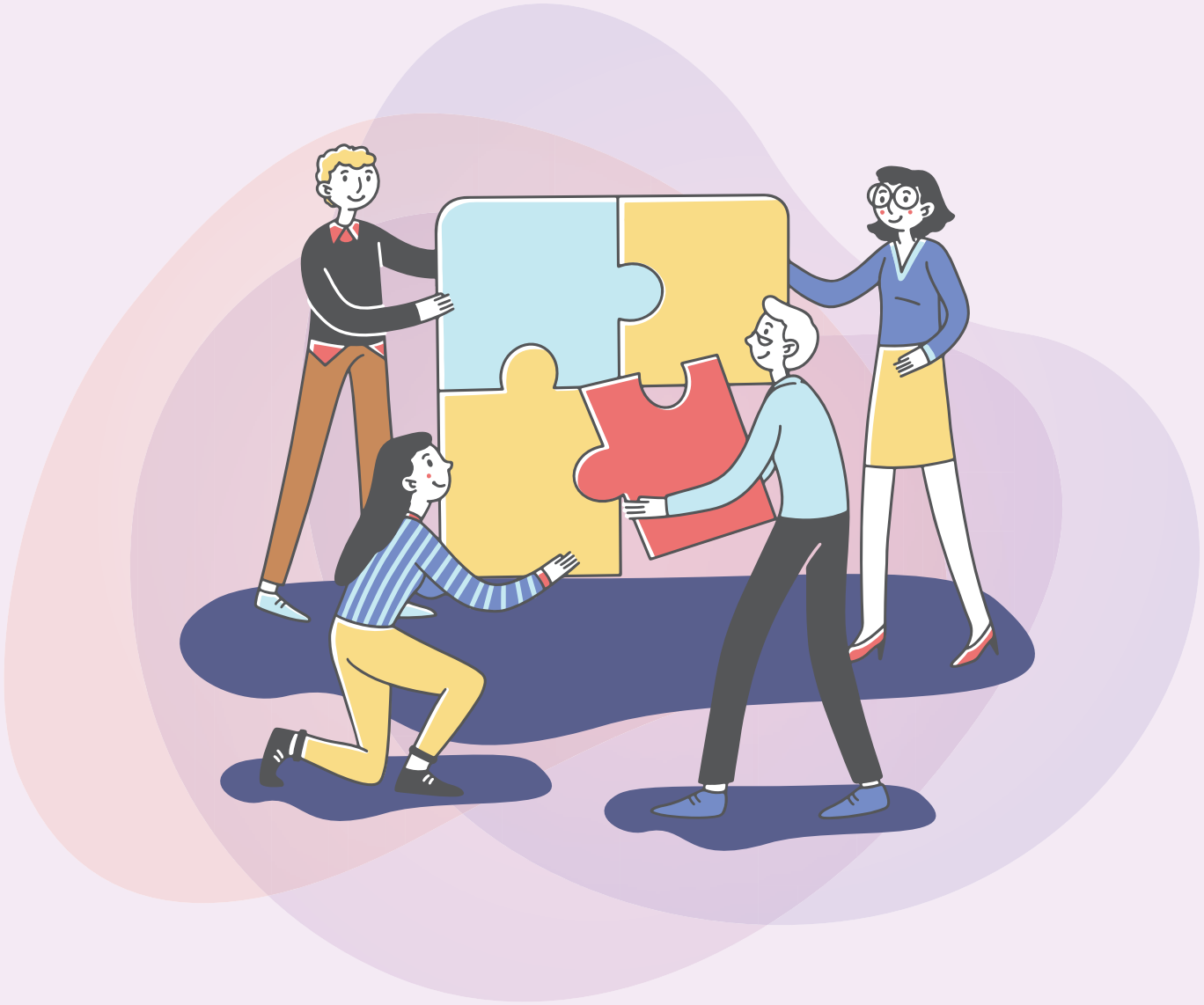
इस श्रृंखला के 10 गहन प्रसंगों का अनुभव प्राप्त करें जिनमें दाजी कुछ सरल अभ्यासों का अनुभव करवाते हैं ताकि आप विचारों, भावनाओं एवं संवेदनाओं के जटिल ताने-बाने तथा अपने दैनिक जीवन की बाहरी हलचल के बीच अपना रास्ता ढूँढ सकें। इस श्रृंखला का प्रत्येक सत्र अंदर की ओर यात्रा के लिए एक आमंत्रण है - ताकि आप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

heartfulness
purity weaves destiny

UR
LIFE



experience



कार्यस्थल

“छोटे-छोटे प्रयासों से ही बड़ी सफलताएँ प्राप्त होती हैं।”

सुकरात



क्यों न मापें

इचक अडीज़ेस बताते हैं कि नेतृत्व और संगठनों में जो सबसे महत्वपूर्ण सिद्धांत हैं, उन्हें हमेशा मापा नहीं जा सकता।

प्रबंधन और नेतृत्व शिक्षा के प्रमुख सिद्धांतों में से एक है — परिणामों के आधार पर प्रबंधन करना। प्रबंधन के गुरु, पीटर ड्रकर, ने कहा था कि यदि आप किसी चीज़ को माप नहीं सकते तो वह महत्वपूर्ण नहीं है।

परिणामों के आधार पर प्रबंधन उन कार्यों पर लागू हो सकता है जहाँ केवल मापने योग्य उत्पादन ही मायने रखता है जैसे बिक्री, जहाँ विक्रेता को कमीशन मिलता है या उत्पादन कर्मचारी, जिन्हें विभाग के औसत उत्पादन को पार करने पर बोनस दिया जाता है। लेकिन

प्रबंधकों को प्रबंधित करने के लिए यह तरीका सही नहीं है।

किसी भी कंपनी की सबसे महत्वपूर्ण संपत्ति उसकी बैलेंस शीट या लाभ-हानि खाते में दिखाई नहीं देती। वह है कंपनी की कार्य-संस्कृति। उदाहरण के लिए, यदि कंपनी में आपसी विश्वास और सम्मान नहीं है तो कंपनी की ऊर्जा कम हो जाती है और प्रदर्शन गिर जाता है। एक नेतृत्वकर्ता की सबसे महत्वपूर्ण भूमिकाओं में से एक है — संगठन में एक रचनात्मक संस्कृति का निर्माण और पोषण करना। इसे सर्वेक्षण के

माध्यम से मापा जा सकता है। लेकिन यदि उसी माप को पुरस्कार निर्धारित करने का आधार बना दिया जाए तो उसके सही होने पर प्रश्न चिह्न लग सकता है। तब मापने का उद्देश्य ही खो जाता है और माप स्वयं संगठन का लक्ष्य बन जाता है।

यह समस्या आर्थिक सिद्धांत में भी दिखाई देती है।

किसी कंपनी की स्थापना बाज़ार की कुछ विशेष आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए की जाती है। कंपनी को अपने ग्राहकों पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। मालिक वे हितधारक होते हैं

जिनका वित्तीय सहयोग कंपनी के संचालन के लिए आवश्यक है। मालिकों को संतुष्ट रखना जरूरी है (नहीं तो वे कंपनी में धन क्यों लगाएंगे), लेकिन उनकी संतुष्टि कंपनी के अस्तित्व का उद्देश्य नहीं है। कंपनी बाजार से लाभ उठाने के लिए नहीं बल्कि उसकी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए स्थापित की जाती है।

लाभ को मापने की प्रक्रिया इस बात को जानने के लिए शुरू हुई थी कि कंपनी कैसा प्रदर्शन कर रही है, क्या उसकी आय लागत से अधिक है और क्या वह मालिकों को पर्याप्त प्रतिफल दे पा रही है ताकि उन्हें कंपनी में निवेश करना सही लगे। लेकिन जब लाभ को मापा जाने लगता है और उसे पार करने को लक्ष्य बना लिया जाता है तब ग्राहक की संतुष्टि को भुलाया या अनदेखा किया जा सकता है। तब वह माप ही लक्ष्य और संगठन का मूल उद्देश्य बन जाता है।

माप के खतरे यहीं तक सीमित नहीं हैं।

जब कोई कंपनी बोनस या पारिश्रमिक देने के लिए मापने योग्य लक्ष्य तय करती है और बोनस या पारिश्रमिक इस आधार पर दिया

जाता है कि लक्ष्य कितना पूरा हुआ तब लोगों की स्वाभाविक प्रवृत्ति होती है कि वे ऐसे लक्ष्य निर्धारित करें जिन्हें वे आसानी से प्राप्त कर सकें और उन्हें वह बोनस मिल जाए। इसके परिणामस्वरूप, लोग उत्कृष्टता प्राप्त करने, नए प्रयोग करने और अपनी सर्वोच्च क्षमता से काम करने की कोशिश नहीं करते। परिणामों के आधार पर प्रबंधन करने और पुरस्कार देने से प्रबंधक औसत दर्जे के रहते हैं।

प्रबंधन का एक वैकल्पिक तरीका यह है कि मापने योग्य परिणामों को पुरस्कार देने से अलग रखा जाए। कंपनी को चुनौतीपूर्ण लक्ष्य निर्धारित करने चाहिए। लेकिन पुरस्कार यानी बोनस या लाभांश, वास्तविक उपलब्धि के प्रतिशत के आधार पर दिए जाने चाहिए, चाहे योजना या बजट कुछ भी रहा हो। इस प्रकार, जितने बेहतर वास्तविक परिणाम होंगे, उतने अधिक पुरस्कार बाँटे जाएंगे।

नियोजित और वास्तविक परिणामों के बीच बहुत अधिक अंतर (चाहे परिणाम अधिक हो या कम) हो तो उसका विश्लेषण किया जाना चाहिए - हमारी योजना में कहाँ कमी रह गई? हम कहाँ चूक गए?

इसे समझने के लिए एक उदाहरण है - हम एक ऐसा संगठन चाहते हैं जिसमें काम करने वाले लोग ओलंपिक विजेताओं जैसे हों। उनका लक्ष्य हमेशा अपने पिछले प्रदर्शन से बेहतर करने का होता है। प्रतियोगिता के बाद इस बात के लिए समीक्षा होती है कि नियोजित और वास्तविक परिणाम में क्या अंतर रहा, योजना कहाँ विफल हुई और ठीक से लागू क्यों नहीं हो पाई, ताकि अगली बार और बेहतर किया जा सके।

यदि योजना से हटकर कुछ नहीं किया जाता है तो समझो उसमें कोई कुछ सीखता भी नहीं है।

यदि योजना से हटकर कुछ नहीं किया गया है तो इसका अर्थ है कि योजना या तो पर्याप्त चुनौतीपूर्ण नहीं थी या बहुत पारंपरिक थी। दोनों ही अच्छे प्रबंधन के संकेत नहीं हैं।

प्रक्रिया का प्रबंधन करें।

पुरस्कार वास्तविक परिणामों के आधार पर दें।

किसी भी कंपनी की सबसे महत्वपूर्ण संपत्ति उसकी बैलेंस शीट या लाभ-हानि खाते में दिखाई नहीं देती। वह है कंपनी की कार्य-संस्कृति। उदाहरण के लिए, यदि कंपनी में आपसी विश्वास और सम्मान नहीं है तो कंपनी की ऊर्जा कम हो जाती है और प्रदर्शन गिर जाता है।

रिश्ते

“इरादे से हमें दिशा मिलती है अर्थात् कार्य ‘क्यों’ करना है। ध्यान देने से हम एकाग्रता विकसित करते हैं अर्थात् ‘क्या’ कार्य करना है। मनोभाव हमारे कार्य की गुणवत्ता तय करता है अर्थात् कार्य ‘कैसे’ करना है।”

दाजी



क्या मैं
खुशी महसूस
कर सकती हूँ?



इस लेख में **ममता सुब्रमण्यम** वैश्विक दुख के इस समय में लोगों के उपचार, उनके मज़बूत बने रहने और उनकी देखभाल करने में खुशी की भूमिका पर प्रकाश डालती हैं।

मेरे सबसे पसंदीदा लेखक और गीतकारों ने अक्सर एक ही भावना को अलग-अलग शब्दों में व्यक्त किया है - उनके सबसे बेहतरीन काम अत्यधिक दुख के क्षणों की उत्पत्ति थे। उनके दिल टूटने की पीड़ा, क्रोध या उदासी भरे पलों ने ही उन्हें कुछ महानतम गीतों के बोल या उपन्यास के गहनतम दृश्यों को लिखने की प्रेरणा दी। यही वे पल हैं जिन्हें इतिहास या इंटरनेट बार-बार याद करता है, उनका विश्लेषण करता है या फिर लोग इंस्टाग्राम पर उदासी भरे बहु-चित्रों पर कोई शीर्षक डालकर पोस्ट कर देते हैं (अब मान भी लीजिए कि आपने अपने जीवन में कम से कम एक बार तो ऐसा किया ही होगा)।

यद्यपि खुशी भी बहुत सारे खूबसूरत गीतों और उपन्यासों का विषय रही है, फिर भी हम दर्द की संवेदनशीलता के साथ बेहतर जुड़ पाते हैं।

मैं ऐसा कोई दावा नहीं करती हूँ कि जो भी मैं लिखती हूँ, वह बहुत गहरी या यादगार बात होती है। लेकिन कठिन अनुभवों से प्रेरित होकर लिखने का भाव मेरे दिल को छूता है।

पीछे मुड़कर देखूँ तो मैंने अब तक जो भी लिखा है, दुख से ही प्रेरित हुआ है। बचपन में अपनी कॉपी में जो भी कहानियाँ मैंने लिखीं, सभी नाटकीय थीं जिनमें कथा नायक कहानी शुरू होने से पहले ही किसी गहन व्यक्तिगत परेशानी में फँसा होता था। कॉलेज के दिनों के मेरे लगभग सभी लेख असुरक्षा की स्थिति में लिखे जाते थे। अपने सबसे मुश्किल समय में मैंने आईफोन पर सैकड़ों ऐसे नोट लिखे

जिनमें क्रोध और कड़वाहट से भरी कविताएँ और छोटे निबंध थे। ये मेरे गहरे अवसाद, गलत समझे जाने की निराशा और अवसाद से उबर न पाने के कारण खुद पर मेरी खीझ को दर्शाते थे। मेरा दर्द बहुत ज्यादा था, फिर भी ये लेख मेरी सबसे पसंदीदा कृतियाँ हैं।

पिछले कुछ वर्षों में मेरा अधिकतर समय अपना उपचार करने में गुज़रा जिसमें मेरी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को हल करने की कोशिश की गई ताकि तकलीफ़ उतनी ज्यादा महसूस न हो जितनी पहले होती थी। मैं अब उस लड़की से बहुत अलग हूँ जो अपनी

नाकारात्मक भावनाओं को इतनी गहराई से महसूस करती थी। लेकिन मैं अब भी उसके बहुत करीब हूँ यानी मैं अभी भी उन पीड़ादायक भावनाओं से पूरी तरह मुक्त नहीं हुई हूँ पर अब मैं आलोचना के बजाय खुद को कोमलता व चिंतनशील दृष्टि से देखती हूँ।

और इन्हीं अवलोकन के पलों में मेरे मन में एक प्रश्न हमेशा उठता है - मैं खुशी क्यों नहीं महसूस कर पाई?

हमारे समाज में दुख और दर्द तो बड़ी ही सहजता से खैरात में मिलता है, मगर इसी



समाज में खुशी और आनंद के लिए ऐसा स्तर बन गया है जिसे अर्जित करना पड़ता है।

“मुझे नंबर तो अच्छे मिले हैं लेकिन जब तक मैं अपने क्लास में अव्वल न आऊँ मुझे चैन नहीं मिलेगा।”

“मेरी पदोन्नति हुई है और मेरी पगार भी बढ़ गई है लेकिन यह काफ़ी नहीं है। मुझे और कमाना है।”

“मैं रोज़ व्यायाम करता हूँ लेकिन फिर भी उतना अच्छा नहीं दिखता।”

“मैंने इस व्यक्ति को खुश कर दिया है तो अब मैं भी खुश हो सकता हूँ।”

खुश होने की मेरी क्षमता ढकी हुई है। उसे अब मैं समझती हूँ और वह है मेरा अपराधबोध - पर्याप्त योग्य न होने, पर्याप्त न करने और ‘पर्याप्त’ का मतलब न समझ पाने का अपराधबोध। अब सवाल यह उठता है कि मैं कैसे मान सकती हूँ कि खुशी बाज़ार में बिकने वाली वस्तु नहीं है बल्कि खुशी अपने अनुसार जीवित रहने की स्वतंत्रता की अनुभूति है?

अपने मानसिक उपचार के पिछले कुछ वर्षों में मैं अक्सर उस समय के बारे में सोचती हूँ जब मेरी खुशी उन्मुक्त थी - मेरा बचपन। मैं अपने पाँच, छह और सात वर्ष की आयु के समय को याद करती हूँ जब मैं घर के पास की खाली ज़मीन में, सिंहपर्णी खरपतवार के बीच बैठकर नरम-गरम धूप में ताज़ी व खुली हवा में साँस लेती थी। मैं उस समय को याद करती हूँ जब मैं देर रात तक, बिस्तर पर बिछाई चादर का टेंट बनाकर, उसके भीतर छुपकर, टॉच की रोशनी में अपनी पसंदीदा किताब पढ़ा करती थी - यह सोचते हुए कि बस एक और पन्ना, बस एक और अध्याय पढ़ लेती हूँ। मैं

याद करती हूँ वह दिन जब मैंने पीले रंग के चूड़ीदार पहने, एक टैलेंट शो (कला प्रदर्शन प्रतियोगिता) में, मंच पर निर्भीक खड़ी होकर शानिया ट्वैन का गाना गाया था। मुझे आज भी वह हँसी सुनाई देती है जब मैं अपने बचपन के सबसे प्यारे दोस्तों के साथ ठहाके लगाती थी जिसमें किसी भी तरह के शिष्टाचार को निभाने की ज़रूरत नहीं थी।

सोचती हूँ कि उन दिनों जिंदगी कितनी सरल, कितनी सहज थी और आज मेरी जिंदगी कितनी ज़्यादा जटिल बन गई है। आज मैं अपनी मानसिक अवस्था की गाठों को खोलकर अपने जीवन को बचपन के उन रंग-बिरंगे धागों से फिर सीने की कोशिश कर रही हूँ जिन्हें मैं नज़रंदाज़ करती रही हूँ। अब मैं वह सब कर रही हूँ जो मैं बचपन में किया करती थी - बाहर निकलना, खुली व ताज़ी हवा में साँस लेना, सुबह उठते ही हड़बड़ी में अपना आईफ़ोन उठाने या काम शुरू करने की जल्दबाज़ी करने के बजाय आराम से सुबह का मज़ा लेते हुए दिन की शुरुआत करना और बिना किसी भय के ज़ोर-ज़ोर से गाने गाना।

**अब सवाल यह उठता है
कि मैं कैसे मान सकती हूँ
कि खुशी बाज़ार में बिकने
वाली वस्तु नहीं है बल्कि
खुशी अपने अनुसार
जीवित रहने की स्वतंत्रता
की अनुभूति है?**

आजकल मैं इस बारे में लिखना चाहती हूँ कि किस तरह मैं धीरे-धीरे खुशी की पुनः खोज कर रही हूँ। लेकिन जब मैं अपने लैपटॉप में एक नया वर्ड डॉक्यूमेंट खोलती हूँ तब एक नए तरह का अपराधबोध महसूस करने लगती हूँ जिसका कारण है विश्व भर के लोगों का सामूहिक दुख, अनिश्चितता और निराशा। मैं जो भी कुछ कहना चाहती हूँ, उसे टाइप करना शुरू तो कर देती हूँ लेकिन फिर यह सोचकर रुक जाती हूँ कि जब हमारे आसपास की प्रकृति चीख-चीख कर हमसे यह कह रही है, “देखो! तुम सब मिलकर मुझे कितनी तकलीफ़ दे रहे हो,” तब मैं सुबह के एक स्वास्थ्यप्रद नित्य कर्म के बारे में कैसे लिखूँ?

हर तरफ़ जंग छिड़ी हुई है। जलवायु बिगड़ती जा रही है। इंटरनेट हमें गुमराह कर रहा है। हमारे कई मित्र अपने परिवारों तक पहुँच नहीं पा रहे हैं। ऐसी परिस्थितियों में कोई भी किसी और चीज़ के बारे में क्यों सोचे? हम क्या करेंगे? ऐसे में किसी और बात पर ध्यान देना मुझे गलत लगता है। हालाँकि मैं जानती हूँ कि भले ही संसार पर कितने भी संकट आ जाएँ, जीवन फिर भी चलता रहता है, फिर भी मैं सोचती हूँ कि जब इतना कुछ जटिल हो रहा है तो कोई भी आगे कैसे बढ़ सकता है?

आज जब दुनिया भर में मेरे बहुत सारे भाई-बहन असीमित पीड़ा सह रहे हैं तो क्या सचमुच मुझे किसी भी तरह की खुशी महसूस करने का अधिकार है? इस तरह की सोच भी क्या स्वार्थी नहीं है? हाँ, शायद! मुझे नहीं लगता कि मैं स्वार्थी बनने की कोशिश कर रही हूँ, लेकिन मुझे नहीं पता, मुझे नहीं पता।

हाल ही के एक पॉडकास्ट में एक जानी-मानी हस्ती से पूछा गया, “आप इस समय कैसी हैं?” वे थोड़ी रुकीं और फिर उन्होंने कुछ इस



तरह का जवाब दिया, “अपने निजी जीवन में मैं अच्छी हूँ। और दुनिया की मौजूदा स्थिति से मैं परेशान हूँ।”

उनके इस जवाब में मुझे अपना उत्तर भी मिल गया। जिंदगी द्वंद्वों से भरी है; और जब इन द्वंद्वों में से अधिक नकारात्मक द्वंद्व हावी होने लगता है तब यह और भी ज़रूरी हो जाता है कि हम उसके विपरीत भाव से संतुलन को बनाए रखें। खुशी - खासकर अभी - बेहद ज़रूरी है। यदि मैं अपने जीवन में ही सक्रियता से खुशी पैदा करने की कोशिश नहीं करूँगी तो फिर मैं उन लोगों को खुशी ढूँढने में कैसे मदद कर सकती हूँ जिन्हें इसकी सबसे ज़्यादा ज़रूरत है? हम जितनी खुशी पैदा करके उसे बनाए रख पाएँगे, उतना ही हम निराशा को दूर कर पाएँगे। हम जितना ज़्यादा खुशी के साथ आगे बढ़ेंगे, उतना ही ज़्यादा उपचार कर पाएँगे। और जितनी खुशी हम बाँटेंगे, उतना ही हमें यह याद रहेगा कि खुशी कोई अर्जित करने वाली वस्तु नहीं है अपितु खुशी जीने के लिए है।

हम जितनी खुशी पैदा करके उसे बनाए रख पाएँगे, उतना ही हम निराशा को दूर कर पाएँगे। हम जितना ज़्यादा खुशी के साथ आगे बढ़ेंगे, उतना ही ज़्यादा उपचार कर पाएँगे। और जितनी खुशी हम बाँटेंगे, उतना ही हमें यह याद रहेगा कि खुशी कोई अर्जित करने वाली वस्तु नहीं है अपितु खुशी जीने के लिए है।

पर्यावरण

“यह पृथ्वी हमारी नहीं है; हम पृथ्वी के हैं।”

चीफ़ सिएटल





कान्हा में बया पक्षी - यह विभिन्न पत्तियों की डोरियों से अपना लटकता हुआ घर बनाता है जो धैर्य और शुद्ध कला का प्रतीक है।

प्रकृति के पंखों वाले संदेशवाहक

बी. रतिसबापति हमें एक ऐसे जीवित परिदृश्य में ले जाते हैं जहाँ पक्षी, तितलियाँ और पतंगे कोमल मार्गदर्शक बनकर हमें सजगता, संतुलन और प्रकृति के साथ अधिक घनिष्ठ संबंध स्थापित करने की ओर ले जाते हैं।

प्रकृति में, हर उड़ने वाले जीव के नाजूक पंखों में हमारे लिए कोई न कोई संदेश होता है। उनके रंग हमें जीवन के सौंदर्य को जानने के लिए प्रेरित करते हैं और उनका छलावरण (camouflage) जीवन के अद्भुत चमत्कारों को संजोय रखने का संदेश देता है।

नए वर्ष के आगमन के साथ कान्हा का प्राकृतिक वातावरण भी रंगों, संगीत और खामोश पंखों की समरसता से जीवंत हो उठता है। हमारे इन पंखों वाले मित्रों की लगभग 200 प्रजातियाँ - जिनमें पक्षियों की 90, तितलियों की 70 और पतंगों की 40 प्रजातियाँ शामिल हैं - इस परिसर को अपना घर मानती हैं। प्रत्येक जीव की अपनी अलग लय और शोभा है। कान्हा में दिन के समय पक्षियों की चहचहाहट और मधुर ध्वनियाँ सुनाई पड़ती हैं और कुछ जीव रात में सक्रिय होते हैं मानो प्रकृति के प्रहरी हों। इस प्रकार कान्हा का पंखों वाला संसार प्रकृति के पूर्ण

संतुलन को दर्शाता है। वे हमें थोड़ा विराम लेने, अवलोकन करने और एक ऐसे वर्ष का स्वागत करने के लिए प्रेरित करते हैं जो जागरूकता, सामंजस्य और आश्चर्य से भरा है।

भोर के समय जब सूर्य की पहली किरण धरती को छूती है तब दिन का आरंभ केवल प्रकाश से ही नहीं, बल्कि प्रकृति के गीतों से भी होता है। कोयल की मधुर ध्वनि कान्हा के शांत वातावरण में प्रवाहित होने लगती है।

कुछ क्षण बाद, मोर की ऊँची पुकार सुनाई देती है जो दूर तक पेड़ों और खुले स्थानों में गूँजती हुई जागरण के बिगुल की तरह दुनिया को जगाती है। पक्षियों की ये मधुर ध्वनियाँ सुबह होने का एलान करती हैं और दुनिया को सुबह की हवा में साँस लेने, प्रकृति के संगीत को सुनने तथा जीवंत होने का निमंत्रण देती हैं। फिर, सूरज की पहली सुनहरी किरण के पड़ते ही रंग-बिरंगे फूल खिल उठते हैं और

उन पर मंडराती हुए तितलियाँ अपने दिन की मनमोहक शुरुआत करती हैं।

जब साँझ होती है और वहाँ लगे लैंपों की हल्की रोशनी जगमगाने लगती है तब उनके रात के साथी, पतंगे, अपने पूरे छलावरण में अँधेरे में से धीरे-धीरे निकल आते हैं। इस तरह दिन और रात के बीच रंगों, ध्वनियों और निस्तब्धता का एक मौन संवाद चलता है, जो हमें याद दिलाता है कि प्रकृति शोर से नहीं, बल्कि सूक्ष्म तरीकों से बहुत कुछ कहती है।

रूपांतरण की सुंदरता

हर तितली, पतंगे और पक्षी की अपनी आश्चर्य भरी कहानी है। तितलियों और पतंगों के लिए यह कहानी उनके रूपांतरण का चमत्कार है। तितली के अंडे से पहले कैटरपिलर निकलता है जो कुछ समय बाद अपने आपको एक कोकून में बंद कर लेता है और फिर उस स्थिरता से तितली के रूप में अपनी प्राकृतिक सुंदरता के साथ एक पंखों वाला जीव बाहर निकलता है।

पर्यावरण

पक्षियों के लिए, रूपांतरण उनकी उड़ना सीखने की प्रक्रिया में दिखाई देता है। पहले वे काँपते हुए अपने पंख फड़फड़ाते हैं और धीरे-धीरे वे आत्मविश्वास के साथ आकाश में स्वच्छंदता से उड़ने लगते हैं। उनकी यात्राएँ हमारे उस आंतरिक विकास को प्रतिबिंबित करती हैं जो हमें हल्केपन, स्पष्टता और उच्चतर चेतना की ओर ले जाता है।

सौंदर्य से भी बढ़कर - एक पारिस्थितिक उपहार

तितलियाँ, अपने चमकदार रंगों के साथ, चुपचाप हमारे बगीचों और जंगलों में परागण करती हैं। पतंगे, यद्यपि साधारण दिखाई देते हैं लेकिन पारिस्थितिकी तंत्र के लिए बेहद जरूरी हैं। वे सूर्यास्त के देर बाद तक भी परागण करते रहते हैं और पक्षियों, चमगादड़ों तथा असंख्य छोटे जीवों के लिए महत्वपूर्ण भोजन का स्रोत बन जाते हैं। पक्षी पारिस्थितिक तंत्र का संतुलन बनाए रखते हैं - पतेना (bee-eaters) कीटों के झुंड को नियंत्रित करते हैं, बुलबुल और बारबेट बीज फैलाते हैं, किलकिला (kingfisher) मछलियाँ और छोटे जलीय जीव खाकर तालाब का संतुलन बनाए रखते हैं और उल्लू रात के प्रहरी होते हैं। मिलकर ये जीव ऐसी व्यवस्था बनाते हैं जो प्रकृति को सजीव रखती है।

पतंगे - छलावरण में माहिर

यदि तितलियाँ विभिन्न रंगों को प्रदर्शित करती हैं तो पतंगे स्थिरता को प्रदर्शित करते हैं। उनके मिट्टी जैसे भूरे और धूसर रंग उन्हें पेड़ों की छाल, पत्तों और छायाओं में छिपा देते हैं। इससे हमें विनम्रता और अनुकूलन का सबक मिलता है। लेकिन हल्की-सी रोशनी पड़ने पर उनकी सुंदर बनावट उजागर हो जाती है - जटिल रेखाएँ, रेशम की तरह चिकनी बनावट और कुछ उष्णकटिबंधीय (tropical)

विशाल पतंगों में तो पंख मानव हाथ से भी चौड़े होते हैं। वे हमें याद दिलाते हैं कि सुंदरता को दिखावटी होने की आवश्यकता नहीं होती।

पक्षी - प्राकृतिक परिदृश्य का स्वर और आत्मा



छोटा हरा पतेना



धारीदार बाघ तितली

पक्षी पेड़ों के छत्र में गति और हवा में संगीत भर देते हैं। कोयल की मधुर तान, मोर की ऊँची पुकार, दर्जी पक्षियों (tailorbirds) की धीमी चहचहाहट, कठफोड़वों की लयबद्ध ठक-ठक और कबूतरों की सुकूनभरी गुटरगूँ - ये सब मिलकर परिदृश्य को जीवंत बना देते हैं। कुछ पक्षी,

जैसे शकरखोरे (sunbirds) तितलियों के साथ मिलकर काम करते हैं। वे फूलों का रस पीते हैं और पराग को एक जगह से दूसरी जगह ले जाते हैं। शलभाष (flycatcher) और भुजंगा (Drongo) जैसे पक्षी कीटों का संतुलन बनाए रखते हैं, जिससे जंगल स्वस्थ रहते हैं।

अपने बगीचों में उनका स्वागत करें

तितलियों और पक्षियों के लिए अनुकूल स्थान जीवन का एक पवित्र स्थल होता है। अपने बगीचों में रस्ती फूल, इक्सोरा, ज्वालामुखी फूलों की बेल और अन्य जंगली फूलों जैसे रसदार फूल लगाएँ। तितलियों के लिए परपोषी पौधे उगाएँ, जैसे मीठा नीम। पक्षियों के लिए फलदार पौधे लगाएँ, जैसे अंजीर, अमरूद, शहतूत, करौंदा और भारतीय चेरी।

हल्केपन और आंतरिक स्वतंत्रता के प्रतीक

विभिन्न संस्कृतियों में तितलियाँ आत्मा की स्वतंत्रता का प्रतीक मानी जाती हैं। पक्षी आकांक्षा, दृष्टि और आध्यात्मिक उत्कर्ष का प्रतीक हैं। पतंगे अज्ञात पर विश्वास का प्रतीक हैं क्योंकि उनमें अंधकार में भी शांतिपूर्वक आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ने की क्षमता है। ये मिलकर हमें सिखाते हैं कि हम जीवन को हल्केपन के साथ जिएँ, सहजता से समर्पण करें और परिवर्तन को गरिमा के साथ अपनाएँ।

अंतिम संदेश

चमकदार तितलियाँ हों या हल्के रंगों वाले पतंगे, ये पंखों वाले संदेशवाहक हमें सिखाते हैं कि प्रकृति रंगों का उपयोग अभिव्यक्ति के लिए करती है और छलावरण का उपयोग सुरक्षा के लिए करती है। यह जीवित रहने तथा संतुलन और सौंदर्य बनाए रखने के लिए अत्यंत आवश्यक है।



ओलिएंडर हॉक मॉथ (फौजी कीट)

जब हम इन नाजुक जीवों की देखभाल करते हैं तब हम प्रकृति के ज्ञान को गहराई से समझ पाते हैं। यह ज्ञान याद दिलाता है कि परिवर्तन पतंगों की मौन उड़ान की तरह धीरे-धीरे लेकिन निश्चित रूप से होता है।

नियोजित जलाशयों के पुनर्स्थापन और पेड़-पौधों की संख्या में निरंतर वृद्धि के कारण, कान्हा असंख्य पंखों वाले मित्रों के लिए एक आकर्षक आश्रय-स्थल बन गया है।

जगह-जगह बीजों को फैलाने और परागण में इन जीवों की अपरिहार्य भूमिका है। ये ऐसे कार्य हैं जिन्हें कोई भी अन्य जीव उस तरह नहीं कर सकता और ये कार्य परिदृश्य को लगातार समृद्ध करते रहते हैं। आने वाले

वर्षों में यह अभयारण्य और भी अधिक फल-फूल उठेगा और पक्षियों, तितलियों तथा पतंगों के लिए एक स्वर्ग बन जाएगा, जैसा कि श्रेष्ठतम वनों और अभयारण्यों में देखा जाता है। कान्हा इस बात का जीता-जागता उदाहरण है कि कैसे पेड़-पौधों की सोच-समझकर की गई देखभाल प्रकृति के संतुलन और सौंदर्य को पुनर्स्थापित कर सकती है।

तितलियाँ दिन में दिखाई देने से जीवित रहती हैं; जबकि पतंगे छिपकर जीवित रहते हैं। दोनों मिलकर हमें यह याद दिलाते हैं कि प्रकृति संतुलन में फलती-फूलती है। कब सामने आना और कब पीछे हटना, यह जानना ही जीवन का रहस्य है।



रचनात्मकता

“दूसरों के साथ क्या हुआ, यह जानकर संतुष्ट न रहें।
अपनी कहानी जानने का प्रयास करें।”

रुमी



एक कवि की रूमी से प्रार्थना

क्लार्क पॉवेल

हे मालिक रूमी, ब्रह्मांड की गति के साथी,
तुमने तड़प को शब्द दिए
और मौन को घर -
तुम्हारे शब्दों को सुनकर मैं नंगे पाँव दौड़ा चला आता हूँ।

मेरी लेखनी को अर्थ नहीं मिल रहे हैं,
सार्थक बनना सिखला दो इसे फिर से।
कविता का मिट जाए गुमान
और लय को याद रहे दिल की धड़कन।

तुम ही ने सूनेपन को संगीत में बदल दिया
धीरे से बता दो मुझे जो तुमने बाँसुरी से कहा -
यही ना कि जुदाई तो बस पहला सुर है,
मिलन के लंबे गीत का।

मैंने प्रेम को इस तरह लिखा, मानो जानता था मैं उसे,
अब प्रेम ही को लिखने दो इन हाथों से
कि हर पंक्ति खुल जाए इस तरह से,
कोई द्वार खुलता हो उस अदृश्य शहर का जैसे।

हे प्रेमाग्नि के स्वामी, थाम लो मेरा हाथ तुम,
दग्ध कर दो ऐसे कि राख भी मेरी बाकी न रहे।
मेरी हर कविता हो एक छोटा-सा समर्पण,
मुड़ना हो उस ओर जो कभी न जाता छोड़कर।

शब्दों के अस्तित्व का अर्थ जब स्मरण न रहे मुझे,
तुम याद दिलाना मुझको -
ये वो कदम हैं
जो लौट जाते हैं प्रियतम की ओर।

दोगेन की जीवन भर की मेहनत, उड़ गई खिड़की से बाहर

आधी रात को यह हुआ था,

जब उन्होंने लिखना पूरा किया ही था
वह अंतिम पृष्ठ,
उन खूबसूरत शिक्षाओं का जिन्हें वे सात
वर्षों से लिख रहे थे,
एक-एक अक्षर जोड़कर,
अक्षरों से शब्द बनाकर।
सात वर्षों तक
उन्होंने वह सब कुछ लिखा था,
जो उन्होंने अपने गुरुओं से सीखा था,
और वह भी जो अपने दिल से सीखा था।

फिर हवा का एक बड़ा झोंका आया
पर्वत से
और खोल दी खिड़की अपने वेग से,
जो थी उस मेज़ के ऊपर।
वह ले गई उड़ाकर पन्नों को
उस रात के अँधेरे में।

दोगेन जागे तो देखा खिड़की से,
उन पन्नों को दूर-दूर तक उड़ते हुए,
आँगन और घाटी में,
मठ की दीवार के परे,
बरसात की उस रात में।
सात लंबे वर्षों की पूरी मेहनत
उड़ गई थी हवा में।

सुबह होते ही भिक्षु
आए और बोले, “प्रभु,
जितना हम कर पाएँगे,
उन्हें खोजेंगे और ढूँढ लाएँगे!”





दोगेन खिड़की पर खड़े मुस्कुरा रहे थे,
उस पर्वत को देख रहे थे
जो सारे पन्ने उड़ा ले गया था।

क्यों? वे नीचे खड़े भिक्षुओं से बोले,
क्या हवा ने हमें नहीं सिखाया
जो जानते थे हम पहले ही से?

कि यह छूट जाना तो
हर उस चीज़ के साथ होता है,
जिसे हम अपना मानकर पकड़े रहते हैं।

भिक्षुओं ने कहा,
लेकिन, प्रभु! शिक्षाएँ अनमोल हैं ये,
आप और हम कैसे
यूँ ही मिट जाने दें इन्हें?

दोगेन ने वह पूरी रात
खिड़की पर बैठ बिताई थी।
वे पुनः मुस्कुराए और बोले,
देखो! कैसे करुणा पर लिखे
मेरे शब्दों को हवा ने प्रकाशित कर दिया,
ताकि पक्षियों के घोंसले बन सकें।
अनासक्ति के बारे में लिखे मेरे शब्द
उसने उन पेड़ों को दे दिए
ताकि वे उन्हें पत्तों को दे सकें
जो उसकी जड़ों पर गिर जाते हैं
और वहीं विलीन हो जाते हैं।

इसलिए कि आगे आने वाले पेड़ों को पोषित कर सकें
जो शायद बाद में कागज़ बनें,
जिस पर किसी और के शब्दों में छुपा ज्ञान
लिखा जाए।
क्या प्रकृति ने उन्हें
प्रकृति को ही नहीं लौटा दिया?

लेकिन आपके शब्द हमने हैं खो दिए!
भिक्षु दुखी मन से यह बोले।
दोगेन ने अपना हाथ
हृदय पर रखा और कहा,
शब्द यहाँ से आए थे
और वे अब भी हैं यहाँ।
वे फिर लौटेंगे
नए शब्द बनकर हृदय से।

भिक्षुओं ने अपने सिर हिलाए
और आश्चर्यचकित हो लौट गए।
दोगेन फिर मुस्कुराए
और सो गए।

लंबी तूफानी रात के बाद
सूरज ने एक और दिन को रोशन किया
पहाड़ों के बीच की दरार से।
एक नया सूर्योदय हुआ,
जिसे दोगेन ने नहीं देखा।

मैं और मेरे अंदर की आवाज़ें

अलैंडा ग्रीन भय, आत्म-संदेह और अपने आप को व्यक्त करने के बारे में लिखती हैं।

एसा नहीं है कि मैंने कभी चुनौतियों का सामना नहीं किया। पर्वत शिखर से सूर्योदय को देखने के लिए मैं रात के समय अकेले पर्वत पर चढ़ी हूँ जहाँ जंगल में भालुओं और तेंदुओं का होना आम बात है। कई बार मैं अपने प्रियजनों के साथ, उनके अंतिम क्षणों में उनके शरीर को थामे हुए बैठी हूँ जब मुझे ऐसा लगा मानो मैं दुख के सागर में डूब जाऊँगी। मेरे साथ ऐसे विश्वासघात हुए जिनसे मेरे भरोसे का आधार ही पूरी तरह से मिट गया। मुझे ऐसी बीमारियों से जूझना पड़ा जिन्होंने मुझे मृत्यु के करीब पहुँचा दिया। इन चुनौतियों से मैंने सीखा कि मैं कुछ मूलभूत डरों का सामना बिना मुँह मोड़े, बिना छिपे या बिना उन्हें नकारे कर सकती हूँ।

इसलिए क्रिसमस कार्यक्रम में अकेले गीत गाने के लिए कहे जाने पर मेरा डर पूरी तरह से गलत और समझ से बाहर था। मेरा मतलब है कि वास्तव में असली चुनौतियों की तुलना में यह कोई बड़ी बात नहीं थी। मैं एक छोटे से ग्रामीण समुदाय में रहती हूँ जिसमें शायद 100 श्रोता ही होंगे जो मेरे मित्र व पड़ोसी हैं।

जब मैं 70 वर्ष की हुई तब एक समय मुझमें ऐसा फ़र्जी साहस आ गया या भ्रम पैदा हो गया जिसके चलते मैंने तय किया कि अब समय आ गया है कि मैं नई चुनौतियों का सामना

करूँ। जब मुझे ऐसे काम करने के लिए कहा जाए, जो मुझे असहज परिस्थितियों में ले जाएँ, तो मैं उन्हें स्वीकार कर लूँ। मैंने अपने कई मित्रों, परिवारजनों और परिचितों को, जिनकी उम्र बढ़ रही थी, आसान रास्ता चुनते हुए देखा था। मुझे लगता था कि हम जीवन के उस दौर में पहुँच चुके थे जहाँ हमारे पास जीवन का अच्छा-खासा अनुभव था, सिर्फ इसलिए क्योंकि हम इतना लंबा जीवन जी चुके थे। जो भी मुश्किलें आईं, हमने उनसे निपटने के लिए काफ़ी अच्छे तरीके सीख लिए थे। अब हमें कोई भी अनावश्यक प्रयास करने की ज़रूरत नहीं थी। हम अपनी ज़िम्मेदारी निभा चुके थे।

लेकिन फिर मैंने देखा कि लोगों ने स्वयं को जितना कम नए प्रयासों में लगाया उतनी ही तेज़ी से वे बूढ़े होते दिखे। जो लोग निरंतर सीखते रहे और अलग-अलग तरीकों से खुद को सक्रिय रखते रहे, उनमें बुढ़ापा कम तेज़ी से आते दिखा; कभी-कभी तो उनकी उम्र का मुश्किल से ही पता चलता था।

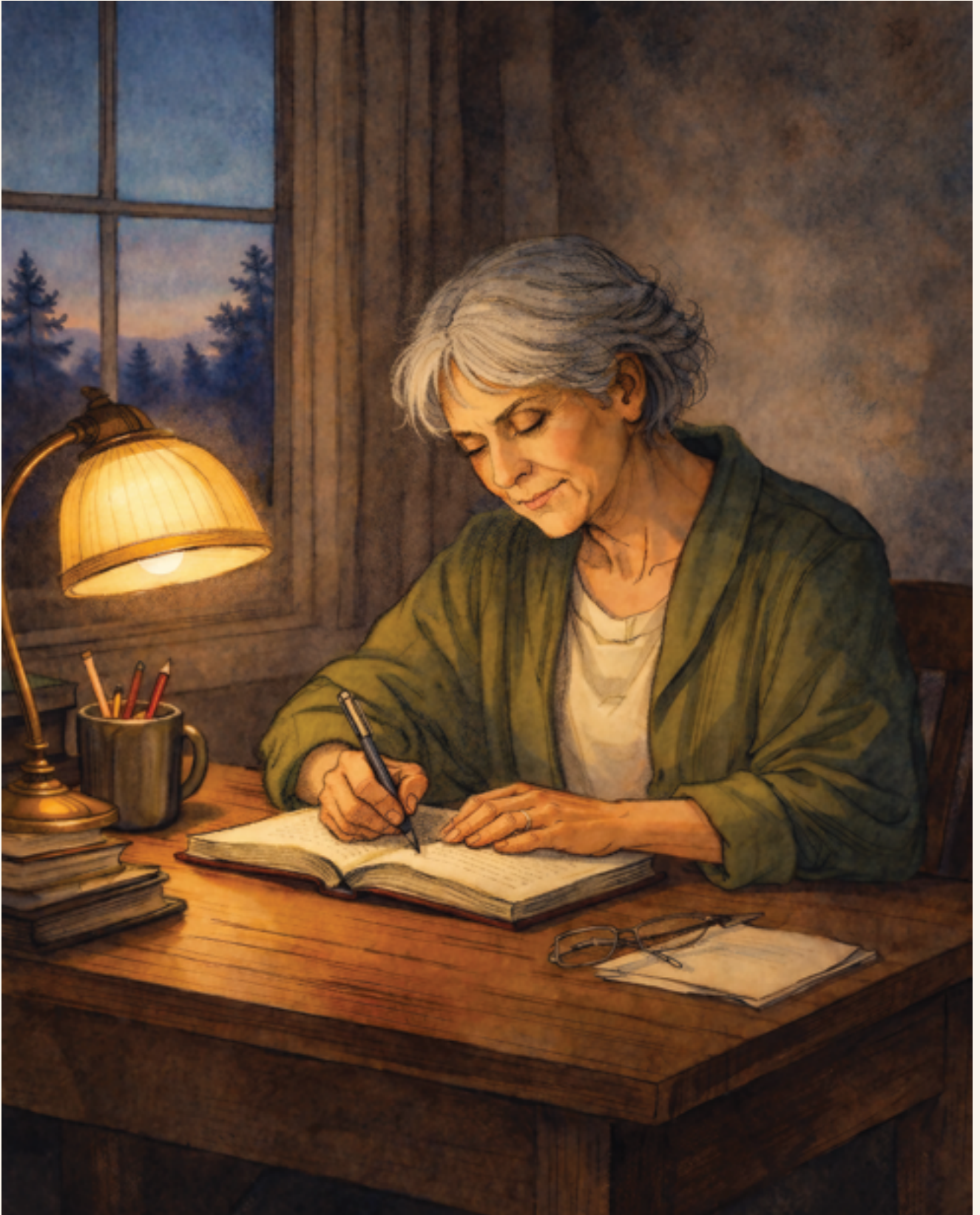
अपने समुदाय की छोटी सी आबादी के अध्ययन और संदेहास्पद वैज्ञानिक परिणामों को देखते हुए, मैंने आसान रास्ता अपनाने से और उम्र के जल्दी ढलने से बचने का फैसला किया। अपने 70वें जन्मदिन पर मेरे द्वारा किया गया

यह फैसला मेरे लिए आंतरिक उत्साहवर्धक था। मैंने खुद से एक वादा किया कि जब भी मुझे अपनी सीमाओं से आगे बढ़ने के अवसर मिलेंगे, मैं उन चुनौतियों का सामना ज़रूर करूँगी।

मैं खुद से ऐसा वादा कभी नहीं करती यदि मुझे पहले से पता होता कि मुझे एकल गीत गाने को कहा जाएगा, चाहे श्रोता कोई भी होते।

मुझे गाना पसंद है और मैं इसके लिए अवसर ढूँढती रहती हूँ। मेरी आवाज़ मधुर है और औसत दर्जे की है। मैंने सालों संगीत की शिक्षा दी है और रोज़ाना अपने छात्रों के साथ गाना है। मैं सप्ताह में एक बार गिटार बजाकर अपने मित्रों के साथ भी गाती हूँ। हमारे छोटे से ग्रामीण समुदाय में सामूहिक गीत गाने के आए दिन मौके मिलते रहते हैं। पिछले पाँच सालों में तो नियमित रूप से एक 'पॉप-अप' गायन समूह बनाया जाता रहा है जिसे बड़े शहर की पूर्व शिक्षिका आयोजित करती हैं। मैं मध्य से निम्न स्वर में गाती हूँ। और मैं समूह में गाती हूँ। मैं उँचे स्वर में या अकेले नहीं गाती हूँ। इसके पीछे एक कारण है।

शरद ऋतु में जब डेबेरा ने मुझे फ़ोन किया और कहा, "मैं सोच रही थी कि क्या वह हिस्सा तुम अकेले गाना चाहोगी जो हिस्सा एंथनी गाता है। इस साल वह नहीं गा पाएगा।"



मैं रोज़ाना अपनी डायरी में उस असंगत डर के विषय पर लिखने लगी जो गायन के अनुरोध ने मेरे भीतर जगाया था। यह लेखन मेरे उन विचारों के बारे में था कि मैं एकल गायन के लायक नहीं हूँ, मैं दूसरों को निराश नहीं करना चाहती और मैं नहीं चाहती कि कोई मेरी आलोचना करे, मेरा मज़ाक उड़ाए या मेरा आंकलन करे। यह मेरी अपनी आवाज़ को दबाने के बारे में था। यह फिर से उस डर का सामना करने के लिए साहस जुटाने के बारे में था। लेकिन मुझे यह समझने की ज़रूरत थी कि वास्तव में यह डर क्या था।

मैंने हकलाते हुए टूटे-फूटे शब्दों में कहा, “माफ़ करना, मुझे नहीं लगता कि मैं कर पाऊँगी। मैं वास्तव में एकल गायिका नहीं हूँ।” मेरे मन का एक हिस्सा उन कारणों की सूची बना रहा था कि मैं ऐसा क्यों नहीं कर सकती, जबकि दूसरा हिस्सा मुझे वह वादा याद दिला रहा था जो मैंने खुद से अपनी 70वीं वर्षगांठ पर किया था। साथ ही मेरे मन का एक अन्य हिस्सा इस बात को लेकर परेशान था कि मैं अपने सामूहिक गायन की निर्देशक को, जिनके काम की मैं बहुत सराहना करती थी और जिन्हें मैं बहुत पसंद करती थी, निराश नहीं करना चाहती थी। इसलिए यह बताने के बजाय कि मैं क्यों नहीं गा पाऊँगी, जैसा कि ऐसे में अपेक्षित होता, मैंने धीमी आवाज़ में कहा, “मैं कोशिश कर सकती हूँ।”

मैंने फ़ोन रखा और सोचने लगी कि मेरे मुँह से ये शब्द कैसे निकले। मैं हक्की-बक्की रह गई और मेरे मन में कई विचार दौड़ने लगे, “यह एकल गायन है। तुम एकल नहीं गा सकती। यह ऊँचे स्वर का गायन है। ऊँचे स्वर में तो तुम बिलकुल भी नहीं गा सकती। तुम्हें पीछे हटना होगा। जैसे ही वह तुम्हें ऊँचे स्वर का गाना गाते हुए सुनेगी, वह शर्मिंदा होकर एंथनी के पास जाएगी और उससे विनती करेगी कि वह वापस आकर यह हिस्सा गाए।”

यह चिंता से भरी आवाज़ों के भीतरी शोर की शुरुआत थी जिसमें एक ऐसी आवाज़ भी थी जो उन्मादी, डरी हुई आवाज़ों को सलाह देने की कोशिश कर रही थी।

फिर इस बात से अपना ध्यान हटाने के लिए मैं अपने आप को कुछ सार्थक कामों में व्यस्त रखने के बारे में सोचने लगी, जैसे मोर्चों की दराज में बेमेल जोड़ियों को ठीक करना या रसोई भंडार के सबसे ऊपर वाले खाने को साफ़ करना। इस डर से बचने के लिए मैं कुछ

भी करने के लिए तैयार थी। फिर भी, एक अजीब सी बेचैनी मुझे बता रही थी कि यह एकल गायन इन ध्यान हटाने के उपायों से कहीं अधिक महत्वपूर्ण था। इसलिए इन कामों को करने के बजाय मैं अपनी डेस्क पर लौट आई, अपनी डायरी खोली और लिखने लगी। मैं अपने मन में उठ रही विभिन्न आवाज़ों को सुनती रही और लिखती रही।

उस दिन से, मैं रोज़ाना अपनी डायरी में उस असंगत डर के विषय पर लिखने लगी जो गायन के अनुरोध ने मेरे भीतर जगाया था। यह लेखन मेरे उन विचारों के बारे में था कि मैं एकल गायन के लायक नहीं हूँ, मैं दूसरों को निराश नहीं करना चाहती और मैं नहीं चाहती कि कोई मेरी आलोचना करे, मेरा मज़ाक उड़ाए या मेरा आंकलन करे। यह मेरी अपनी आवाज़ को दबाने के बारे में था। यह फिर से उस डर का सामना करने के लिए साहस जुटाने के बारे में था। लेकिन मुझे यह समझने की ज़रूरत थी कि वास्तव में यह डर क्या था। पहाड़ पर चढ़ना, भरोसे और मित्रता का खोना, अपनी मृत्यु को निकट आते देखना और अपने प्रियजनों की मृत्यु की वास्तविकता स्वीकारना - ये चुनौतियाँ ऐसी थीं जो भयभीत कर सकती थीं और जिनका सामना करने के लिए साहस जुटाना आवश्यक था। लेकिन क्रिसमस कार्यक्रम के सामुदायिक सामूहिक गान में एकल गायन में डरने वाली ऐसी क्या बात थी? इतनी छोटी सी बात के लिए मेरी भावनात्मक प्रतिक्रिया उन परिस्थितियों का अपमान जैसी लग रही थी जो वास्तव में चुनौतीपूर्ण थीं।

फिर भी मैंने अपनी डायरी में ये शब्द लिखे – “यह बहुत महत्वपूर्ण, बहुत ज़रूरी लगता है, लेकिन पता नहीं क्यों।”

अगले कुछ दिनों में मुझे धीरे-धीरे समझ आने लगा कि मेरे लिए इस हिस्से को गाने का अपना वादा निभाना क्यों जरूरी था। “यह अपने आप को व्यक्त करने के बारे में है” - यह बात कागज़ पर लिखी हुई थी, जिसे मैंने ही लिखा था। “यह क्या है?” मैंने खुद से पूछा। मेरी एक आवाज़ है — यानी मेरे विचार जिन्हें मैं लिखती हूँ, बोलती हूँ, जिनके माध्यम से खुद को अभिव्यक्त करती हूँ। अंदर की एक आवाज़ कहती है, “हाँ! लेकिन इससे वह आवाज़ छिप जाती है जिसे तुम व्यक्त नहीं करती।”

मैं उन आवाज़ों को जानने की कोशिश करने लगी जो बाहरी दुनिया को तो सुनाई नहीं दे सकती थीं लेकिन अंदर ही अंदर वे एकसाथ बोल रही थीं। वे सुने जाने का अवसर पाने के लिए उत्सुक थीं। मैंने उनकी काट-छाँट करने या हटाने की इच्छा को रोका। एक आवाज़ पूछने लगी, “सचमुच? तुम ‘यह’ लिख रही हो?”

मैंने डायरी में लिखा, “अपने आप को अभिव्यक्त करने के तरीकों के बारे में मैं अपनी पुरानी यादों, अवधारणाओं, विचारों, डरों, प्रतिबंधों और मुझ पर लागू की गई बातों को अपने अंदर से निकाल रही हूँ। मैंने मित्रों, भाई, पति और शिक्षक से मिली आलोचनाएँ सुनी हैं। मैंने सब कुछ अपने अंदर समा लिया है। मैं खुद पर संदेह करने लगी हूँ कि मैं यह कर सकती हूँ या नहीं।”

मेरे भीतर की बहुत सारी आवाज़ें इसके समर्थन में खुश थीं। एक शांत आवाज़ ने धीरे से कहा, “तुम कर सकती हो।” दूसरी आवाज़ ने स्पष्ट रूप से कहा, “नहीं, तुम नहीं कर सकती। तुम डेबेरा को निराश कर दोगी। तुम गायन समूह और बैंड को शर्मिंदा कर दोगी। तुम्हारे मित्र तुम्हारे लिए बुरा महसूस करेंगे। जो लोग तुम्हारे मित्र नहीं हैं, तुम्हारा मज़ाक उड़ाएँगे।”

मैं गायन समूह के साथ अभ्यास करने लगी। मेरी आवाज़ धीमी सुनाई पड़ रही थी; मुझसे

कुछ स्वर छूट जाते थे और आवाज़ में तीव्रता भी नहीं थी। मैं थोड़ा शर्मा गई। डेबेरा ने सुझाव दिया कि मैं अपनी श्वास पर काम करूँ। मैं बहुत समय से योग सीखती रही हूँ और मुझे पता है कि मुझे श्वास का प्रयोग कैसे करना है। लेकिन जब मैं गाने के उस हिस्से को गाने की कोशिश कर रही थी तब कुछ तो था जो मेरी श्वास को पकड़े हुए था, रोके हुए था, मेरी छाती को जकड़े हुए था और गले से निकलती आवाज़ को दबा रहा था।

मैंने अपनी डायरी में लिखा, “ठीक है, मैं इस अवधारणा को चुनौती दूँगी - तुम गाने के लिए पर्याप्त योग्यता नहीं रखती हो, खुद को आगे मत लाओ, मंच पर मुख्य भूमिका मत निभाओ।” लेकिन फिर यह प्रश्न उठता है, “क्यों नहीं? उसके पीछे क्या है?” कुछ तो था जो मेरे मन के किसी कोने में छुपा बैठा था, कुछ ऐसा करने के बारे में जो मेरी बहन न कभी कर सकती या न कभी उसने किया। मन में यह विचार आया, “तुम्हारी बहन बहुत प्रतिभाशाली थी। इसीलिए वह गायन और पियानो सीखती थी। वही थी जिसकी आवाज़ सुरीली थी। लेकिन वह लोगों के सामने गाने के मामले में बहुत डरपोक और शर्मीली थी। तो तुम्हारा आगे बढ़ना गलत होगा। दूसरों को असहज महसूस मत कराओ।” लेकिन यह बात मेरी बहन के बारे में नहीं थी। उस आवाज़ में एक ऐसा सच छिपा था जो और भी ज़्यादा कोने में था। यह मुद्दा तो सामर्थ्य व संभावना के और उन सभी आवाज़ों के बारे में था जो मुझे और हममें से हर किसी को पीछे खींचती हैं।

मैंने खुद से बार-बार कहा, “मैं कभी भी पीछे हट सकती हूँ।” लेकिन इसमें कुछ सीखने के लिए भी था, कुछ ऐसा जो मुझे हार नहीं मानने दे रहा था। यह, मैं जो कर सकती हूँ, उसके बारे में मेरे मन में बसी धारणाओं को चुनौती देने की बात थी। मैं अपने मन में उठते विचारों

को लिखती थी, गाने का अभ्यास करती थी। फिर भी मैं रात में जाग जाती थी और मेरा गला सूखा और तनावग्रस्त होता था।

कार्यक्रम करीब था। कभी-कभी मेरे सुर लग जाते थे और कभी नहीं लगते थे। मैं अपने गले को आराम देने और उसे तनावमुक्त व खुला रखने का अभ्यास करती थी। कई बार शब्द अनायास ही मुँह से निकल जाते थे जब उन्हें नहीं निकलना चाहिए था। कभी-कभी लोगों को उन्हें सुनना अच्छा नहीं लगता था। इन सब बातों में मुझे ऐसा प्रतीत होता था जैसे अपने शब्दों पर मैंने अपना नियंत्रण छोड़ दिया हो। फिर भी जब भी यह विचार शब्दों का रूप लेकर पन्नों पर उतरता था या मेरे मुँह से निकलता था, यह मूर्खतापूर्ण, गलत, बेवकूफी भरा और अनुचित लगता था।

आखिरकार, कार्यक्रम का दिन आ गया। हालाँकि मैं कोई प्रभावशाली और शानदार गायिका नहीं बनी थी, लेकिन कार्यक्रम अच्छा रहा। अब मेरे लिए परिणाम इतना महत्वपूर्ण नहीं रहा। मैं अब अंदर की आवाज़ों से मिले ज्ञान को समझने में व्यस्त हूँ। फिर भी, मैं खुश हूँ कि मैंने कोई गड़बड़ नहीं की।

मेरे अंदर डर अब भी काफ़ी ज़्यादा है लेकिन मैं जानती हूँ कि मेरे अंदर गहराई से और लंबे समय तक बसी कोई भावना थोड़ी-बहुत तो बाहर निकली है, खुली है, आज़ाद हुई है। इस पर और भी काम करना बाकी है। जब बात अपनी योग्यता के बारे में उन पुरानी, दबी हुई सोच का सामना करने की आती है कि क्या करना या न करना ठीक है - जैसे मेरी आवाज़ पर किसका अधिकार है - तब उसकी तुलना में अंधेरे में अकेले पहाड़ चढ़ना भी बहुत आसान लगने लगता है।



बच्चे

“आपको वह काम अवश्य करना चाहिए जो आपको
लगता है कि आप नहीं कर सकते।”

एलेनोर रूज़वेल्ट





फ़िनेगास और फ़ियोन - ज्ञान की मछली

इस प्राचीन आयरिश कहानी को प्रस्तुत करते हुए **रूबी कार्मेन** बताती हैं कि कैसे अंततः ज्ञान अपने सही मालिक तक पहुँच जाता है।

वहुत समय पहले आयरलैंड में फ़िनेगास नाम का एक बूढ़ा ऋषि रहता था। वह एक कवि और एक पुरोहित था। लोगों का मानना था कि वह पूरे आयरलैंड के सबसे बुद्धिमान लोगों में से एक था। अपने बाद के जीवन में, वह बाँयने नदी के किनारे एक छोटे से घर में अकेला रहता था, जिसे उसने खुद बनाया था।

आप सोच रहे होंगे कि फ़िनेगास नदी के किनारे क्यों रह रहा था। दरअसल, वह जादुई मछली की तलाश में था, जिसे 'ज्ञान की मछली' माना जाता था। इस मछली के बारे में कहा जाता था कि उसे खाने वाला दुनिया का सबसे ज्ञानी व्यक्ति बन जाएगा। हालाँकि फ़िनेगास एक पढ़ा-लिखा आदमी था लेकिन दुर्भाग्य से वह कोई बहुत कुशल मछुआरा नहीं था। फिर भी,

उसने इस जादुई मछली को पाने के लिए धैर्यपूर्वक इंतज़ार किया क्योंकि वह इस लोक और अन्य लोकों का सारा ज्ञान प्राप्त करना चाहता था।

फ़िनेगास का एक शिष्य था जिसका नाम फ़ियोन था। वह एक युवा योद्धा था। बचपन में उसे प्यार से डेम्ने कहा जाता था और उसे एक दुश्मन

कबीले - जिसका उसके परिवार के साथ लंबे समय से झगड़ा चल रहा था - से बचाने के लिए गुप्त रूप से पाला गया था। बूढ़े व ज्ञानी ऋषि से सीखने के लिए फ्रियोन को फ्रिनेगास के साथ रहने के लिए भेजा गया था।

फ्रियोन घर के कामों में मदद करता था और उस दौरान वह फ्रिनेगास के सभी रोमांच और अनुभवों की कहानियाँ सुनता था। फ्रियोन एक जिज्ञासु मन और खुले दिल से उन कहानियों को सुनता था और ज्ञानी ऋषि से गहरी, समझदारी भरी बातें पूछता था।

एक दिन वसंत के मौसम में नदी के किनारे बैठे हुए फ्रिनेगास ने एक सुंदर मछली देखी, जो चाँदी की तरह चमक रही थी और उसे अपने दिल में पता था कि वह ज्ञान की जादुई मछली थी। फ्रिनेगास ने उसे पकड़ने की बहुत कोशिश की लेकिन वह जाल में से फिसलकर बाहर निकल जाती थी और उसके सख्त व

बूढ़े हाथों में से भी फिसल जाती थी। तब वह वृद्ध ऋषि मौन प्रार्थना के साथ ऊपर आसमान की ओर देखकर सोचने लगा कि यदि वह सच में ज्ञान की मछली है तो वह उसे जल्द ही पा लेगा।

कहा जाता है कि कोई भी उस मछली को सीधे नहीं देख सकता था, क्योंकि ऐसा करने से वह व्यक्ति तुरंत सो जाता था। इसलिए फ्रिनेगास को अपने चोगे के किनारे से अपनी आँखें ढकनी पड़ीं। मछली के साथ यह संघर्ष बहुत समय तक चलता रहा और फिर आखिरकार, वह उसके हाथों में आ गई। फ्रिनेगास जानता था कि मछली से जादुई ज्ञान प्राप्त करने के लिए उसे क्या करना होगा।

लंबे समय तक मछली के साथ संघर्ष करने के बाद फ्रिनेगास थक चुका था। इसलिए उसने फ्रियोन की मदद ली और दोनों ने जादुई मछली को पकाने के लिए नदी के किनारे आग

जलाई। वृद्ध ऋषि और उसका शिष्य, दोनों अगल-बगल बैठकर बेसब्री से मछली के पकने का इंतजार करने लगे।

फ्रिनेगास थोड़ी देर नींद की झपकी लेना चाहता था लेकिन अपनी आँखें बंद करने से पहले उसने फ्रियोन से मछली का खयाल रखने के लिए कहा और साथ में यह हिदायत दी कि वह मछली को बिलकुल न चखे और जब वह पक जाए तो उसे जगा दे। ऋषि ने प्यार और दृढ़ता से फ्रियोन को कहा, “सुनो, मेरे प्यारे बच्चे, तुम कुछ भी करो लेकिन मछली को नहीं चखना।” मुस्कराते हुए, फ्रियोन ने सहमति में सिर हिलाया।

फ्रियोन आग के पास बैठा मछली की रखवाली कर रहा था, तभी अचानक उसने देखा कि मछली की खाल फटने लगी। इसलिए बिना किसी झिझक के उसने अपना चाकू निकाला और उसे मछली पर रखा, लेकिन गलती से फ्रियोन का अंगूठा जल गया। लंबी साँस लेकर





अंगूठा जल गया था,” और फ़ियोन को एहसास हुआ कि उसने गलती से उस जादुई मछली से दुनिया का ज्ञान प्राप्त कर लिया था।

बूढ़ा ऋषि मुस्कुराया। उच्चतर ज्ञान पाने की अपनी इच्छा के बावजूद, उसने पाया कि उसका शागिर्द फ़ियोन सच में उस ज्ञान के लायक था। कहा जाता है कि अपनी पूरी जिंदगी फ़ियोन अपने अंगूठे को मुँह में दबाकर दुनिया का ज्ञान हासिल करता था।

फ़ियोन आगे चलकर प्राचीन आयरलैंड में फ़ियाना (योद्धाओं का एक विशेष समूह) का एक महान योद्धा व नेता बना।

फ़ियोन ने जलन कम करने के लिए अपना अंगूठा मुँह में डाल लिया।

क्या आप अंदाज़ा लगा सकते हैं कि तब क्या हुआ?

बूढ़े ऋषि फ़िनेगास ने धीरे से अपनी आँखें खोलीं और सीधे फ़ियोन पर दृष्टि डाली। उसे देखकर वह सब समझ गया। उसके सामने फ़ियोन खड़ा था, उसकी नीली-हरी आँखें हजार सूर्यों की तरह चमक रही थीं, उसका चेहरा पूर्णिमा के चाँद की तरह दमक रहा था। स्पष्ट था कि पूरे लोक का ज्ञान, वह महान ज्ञान फ़िनेगास को नहीं बल्कि फ़ियोन को मिल गया था। यह बूढ़े ऋषि को अच्छी तरह समझ आ गया था।

फिर भी, उसने युवा योद्धा से पूछा, “बच्चे, क्या तुमने ज्ञान वाली मछली को चखा था?”

फ़ियोन ने ईमानदारी से जवाब दिया, “श्रीमान, मैंने नहीं चखा था।” फ़ियोन कुछ पल रुका और फिर उसने सोच-समझकर जवाब दिया, “जब मैंने उसे चाकू से दबाया था तब मेरा

ए.आई. जनित छवियाँ





हर एक बच्चे में बहुत क्षमता होती है,

जो हमारी कल्पना के दायरे से भी परे है!

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

स्मरणशक्ति
मजबूत करें

अवलोकन
क्षमता
तीव्र करें

आत्मविश्वास
बढ़ाएँ

फ़ोकस
बेहतर करें

अंतर्ज्ञान
बढ़ाएँ

WWW.BRIGHTERMINDS.ORG

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

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

आज ही
नामांकित करें!

HEARTFULNESS GOPICHAND BADMINTON ACADEMY

हार्टफुलनेस गोपीचंद बैडमिंटन अकादमी

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

वैश्विक स्तर की सुविधाएँ

- वातानुकूलित सुविधाओं से लैस अंतर्राष्ट्रीय मानदंडों वाले 14 बैडमिंटन कोर्ट
- वैश्विक स्तर के कोर्ट जिन्हें विश्व खेल प्रतियोगिताओं के मानकों के अनुरूप बनाया गया है।
- अत्यधिक कुशल प्रशिक्षक
- अंतर्राष्ट्रीय रूप से प्रमाणित प्रशिक्षकों (बीएआई) से प्रशिक्षण लें।
- उत्तम व्यायामशाला, स्विमिंग पूल एवं फिजियोथेरेपी केंद्र
- बेहतरीन प्रदर्शन के लिए उच्च स्तरीय शारीरिक तंदुरुस्ती एवं स्वास्थ्यलाभ सुविधाएँ।
- व्यक्ति-अनुरूप आहार संबंधी मार्गदर्शन
- प्रत्येक खिलाड़ी की आवश्यकतानुसार 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 जरूरी

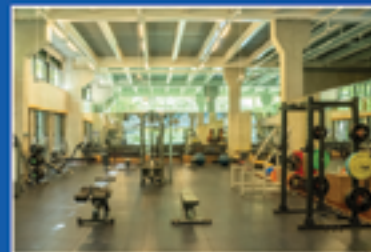
लड़कियों के लिए शांतावेन अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट अकादमी

सुविधाएँ एवं पेशकश

- व्यावसायिक स्तर के क्रिकेट के मैदान - विशिष्ट पिच एवं अत्याधुनिक सुविधाएँ
- अत्यधिक कुशल प्रशिक्षक
- प्रमाणित प्रशिक्षकों से प्रशिक्षण प्राप्त करें
- उत्तम व्यायामशाला एवं फिजियोथेरेपी केंद्र
- बेहतरीन प्रदर्शन के लिए उच्च स्तरीय शारीरिक तंदुरुस्ती एवं स्वास्थ्यलाभ सुविधाएँ
- व्यक्ति अनुरूप आहार संबंधी मार्गदर्शन
- प्रत्येक खिलाड़ी की आवश्यकतानुसार 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
कोशल 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

सक्रिय खेल



पोलेरिटी



गीतोपदेश



ब्राइटर माइंडस कार्यक्रम



हार्टफुलनेस इंटरनेशनल स्कूल

नर्सरी से कक्षा 12वीं तक

उपलब्ध पाठ्यक्रम

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

तनावमुक्ति व ध्यान



योग



खेल



कला व शिल्प



एनसीसी



छात्रावास सुविधाएँ

उपलब्ध हैं (सीबीएसई परिसर, कान्हा)



परिवहन

उपलब्ध है



दाखिला हो रहा है

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

ओमेगा शाखा, चेन्नई

044 6624 1130 / 1117

<https://www.omegaschools.org>

तिरुवल्लुर शाखा, चेन्नई

+91 92822 05086

<https://www.histiruvallur.org>

तुमकुन्टा, हैदराबाद

+91 80749 37605

<https://www.histhumkunta.org>

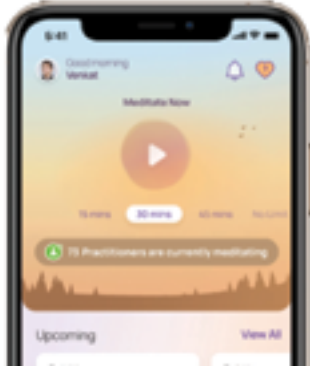
सीबीएसई परिसर, कान्हा शांतिवनम्

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

केम्ब्रिज परिसर, कान्हा शांतिवनम्

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

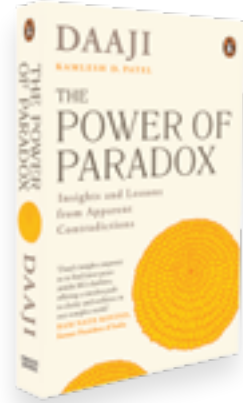
सारा ज्ञान हृदय से उपजता है



heartfulness app

ध्यान करने की आदत में निपुण बनें

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



द पावर ऑफ़ पैराडॉक्स

- दाजी द्वारा लिखित

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

<https://hfn.li/pop>

हार्टफुलनेस योग शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम

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

heartfulness.org/yoga/



दाजी की प्रकाशित पुस्तकें

#1 सर्वाधिक लोकप्रिय

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

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

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

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

<https://hfn.li/SAhindi>



ध्यान के मास्टरक्लास सत्र

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

heartfulness.org/masterclass

अपनों से मिलें

अपने समीप एक प्रशिक्षक या ध्यान केंद्र 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



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



हम संपूर्ण भारत में लाखों वृक्ष लगा रहे हैं

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



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

अधिक जानकारी के लिए -

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



एक बेहतर सहयोगी

विश्व की

पुनर्कल्पना

