

हार्टफुलनेस

पवित्रता से प्रारब्ध

आनंद

सहज आनंद
दाजी

वास्तविक सौंदर्य
विक्टर कन्नन

स्वयं को जानना
एलेक्जेंड्रा मेज़क और
थॉमस हर्ट

लाल दमकल गाड़ी



आयुषी कंसारा





heartfulness
advancing in love



Brighter
Minds
Enriching
Young Minds



एकता 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 फोटोग्राफ़ी

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

लेखक

इचक अडीज़ेस, बी. रतिनसबापति, रूबी कार्मैन, दाजी, एलिजाबेथ डेनली, एलेक्ज़ेंड्रा मेज़क, थॉमस हर्ट, विक्टर कन्नन, आयुषी कंसारा, क्लार्क पॉवेल

इंगा मारी राम्के — वनेसा पटेल द्वारा साक्षात्कार

सहयोगी दल

विनायक गणपुरम, कार्तिक नटराजन, अशरफुल नोबी, जयकुमार पार्थसारथी, नभीश त्यागी, 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



प्रिय पाठकों,

यह अंक आनंद के विषय में है। दाजी आनंद और आध्यात्मिक यात्रा पर अपने विचार व्यक्त करते हैं। इचक अडीजेस के अनुसार खुशी भविष्य की अपेक्षाओं के बजाय वर्तमान क्षण में होती है। एलिजाबेथ डेनली यह प्रश्न उठाती हैं कि हम कष्टों से भरे संसार में आनंद के साथ कैसे जी सकते हैं। विक्टर कन्नन इस बात पर विचार करते हैं कि क्या बाहरी सुंदरता के बदलने पर भी आनंद बना रह सकता है। इंगा मारी राम्के बच्चों को कहानियों, कठपुतलियों और प्रकृति के माध्यम से आनंदपूर्वक सीखने के तरीके बताती हैं।

हमेशा की तरह, हम आपके विचारों और लेखों का contributions@heartfulnessmagazine.com पर स्वागत करते हैं।

आनंदपूर्वक पढ़ें,
संपादकगण



अंदर

अपनी देखभाल

स्वयं को जानना

एलेक्जेंड्रा मेज़क और थॉमस हर्ट

12

प्रेरणा

सहज आनंद

दाजी

20

जीवन का रहस्य - आगे बढ़ते रहो

एलिज़ाबेथ डेनली

28

वास्तविक सौंदर्य

विक्टर कन्नन

32

कार्यस्थल

खुशी कहाँ है?

इचक अडीजेस

40

रिश्ते

लाल दमकल गाड़ी

आयुषी कंसारा

44

पर्यावरण

पर्यावरण के रक्षक जिन्हें कोई नहीं देखता

भुवरागसामी रतिनसबापति

52

रचनात्मकता

कहानी, खेल और कौतूहल

इंगा मारी राम्के और वेनेसा पटेल

58

वाल्ट व्हिटमैन के साथ घास पर चलना

क्लार्क पॉवेल

64

बच्चे

ब्रिजिड - गेल समुदाय की देवी

रूबी कार्मेन

68



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।



एलेक्जेंद्रा मेज़क

एलेक्जेंद्रा तीस वर्षों से भी अधिक समय से हार्टफुलनेस का अभ्यास कर रही हैं और हार्टफुलनेस की प्रमाणित प्रशिक्षक हैं। उन्होंने कृषि विज्ञान में पीएचडी की उपाधि प्राप्त की है और नेपाल में अनुसंधान एवं विकास के क्षेत्र में छह वर्ष बिताए हैं। वर्ष 1999 से वे व्यक्तियों, कंपनियों और प्रशिक्षु शिक्षकों को 'एलेक्जेंडर तकनीक' सिखा रही हैं। वे अपने परिवार के साथ विएना में रहती हैं।



थॉमस हर्ट

थॉमस हर्ट विएना में रहने वाले एक प्रमाणित एलेक्जेंडर तकनीक के शिक्षक हैं, जहाँ वे व्यक्तिगत सत्र और कार्यशालाएँ आयोजित करते हैं और एक स्कूल में कला शिक्षक के तौर पर भी काम करते हैं। ध्यान करना उनके जीवन का एक अहम हिस्सा है, जो एलेक्जेंडर तकनीक के साथ उनके काम को और भी बेहतर बनाता है। वे दो वयस्क बेटियों के पिता हैं।



क्लार्क पॉवेल

क्लार्क पॉवेल सबसे पहले एक कवि हैं। वे एक पुरस्कार विजेता स्तंभ लेखक हैं, जिनकी रचनाएँ सदरन 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।



विक्टर कन्न

विक्टर हार्टफुलनेस ध्यान के अभ्यासी और 30 वर्षों से अधिक समय से प्रशिक्षक हैं। व्यावसायिक क्षेत्र के मुख्य वित्तीय अधिकारी के रूप में वे दैनिक कार्यों एवं उत्तरदायित्वों में ध्यान के लाभों को भी सम्मिलित करते हैं। वे अटलांटा में अपनी पत्नी के साथ रहते हैं तथा उनकी एक बेटी भी है।



एलिज़ाबेथ डेनली

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



इचक अडीज़ेस

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



इंगा मारी राम्के

इंगा मारी राम्के जर्मनी के हैमबर्ग में रहने वाली एक विज्ञान की शिक्षिका हैं और बच्चों के लिए लेखों को लिखने वाले लेखकों के नेटवर्क 'एल्बऑटोरेन' की सदस्य हैं। उनकी तथ्यात्मक पुस्तकें अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर प्रकाशित होती हैं। 'प्लटज़लिख विसन!' नामक विज्ञान संचार परियोजना के माध्यम से, वे कठपुतली कला का उपयोग करके विविध दर्शकों को विज्ञान और सतत विकास के विषयों से जोड़ती हैं। इस प्रक्रिया में वे स्पष्टता, आपसी संवाद और हास्य का सहारा लेती हैं।



वेनेसा पटेल

वेनेसा एक हार्टफुलनेस अभ्यासी, हार्टफुल कम्युनिकेशन की प्रशिक्षक और हार्टफुलनेस पत्रिका की संपादक हैं। वे भारत के बड़ौदा शहर में रहती हैं जहाँ उन्होंने स्कूलों व शिक्षकों के साथ काम किया है ताकि सभी आयु के बच्चों के लिए अंग्रेजी भाषा के रोचक कार्यक्रम तैयार किए जाएँ।



आयुषी कंसारा

आयुषी कंसारा एक फिज़ियोथेरेपिस्ट, हार्टफुलनेस प्रशिक्षक और दो बच्चों की माँ हैं। वे वर्तमान में परामर्श मनोविज्ञान में स्नातकोत्तर डिग्री हासिल कर रही हैं। वे अपने जीवन में ध्यान, चिंतनशील संवाद और सचेत पालन-पोषण को शामिल करती हैं और आत्म-प्रेम तथा हृदय-केंद्रित जीवन शैली के माध्यम से लगातार सीखती और आगे बढ़ती रहती हैं।



भुवरागसामी रतिनसबापति

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

अपनी देखभाल

“लगभग हर चीज़ कुछ मिनटों के लिए बंद करके
फिर से चालू करने पर काम करने लगती है और
इसमें आप भी शामिल हैं।”

ऐन लामोट





स्वयं को जानना

क्रियाशीलता के माध्यम से जागरूकता

एलेक्जेंड्रा मेज़क और **थॉमस हर्ट** बताते हैं कि हमारी गतिविधियाँ हमारी आंतरिक अवस्था को कैसे प्रतिबिंबित करती हैं और उसे पुनः आकार देती हैं। वे यह भी समझाते हैं कि शरीर-मन-आत्मा के संबंध को विकसित करने से हम जीवन को अनुभव करने और उसे जीने के अपने तरीके को बदल सकते हैं।

एम दैनिक जीवन में अपने अंदर की ध्यानमयी अवस्था को कैसे मूर्त रूप देते हैं? यह हमारे संसार में रहने के तरीके के बारे में क्या उजागर करता है? इस श्रृंखला में हम यह जानेंगे कि हमारा बाहरी आचरण किस तरह हमारे भीतर की दशा को प्रतिबिंबित करता है और उसे आकार भी देता है और कैसे अपने क्रियाकलाप पर ध्यान केंद्रित करने से दोनों को सामंजस्य में लाया जा सकता है।

दाजी कहते हैं कि एक छोटा सा कार्य भी - जैसे दरवाज़ा खोलना - हम जिस तरह से करते हैं, उससे पता चलता है कि हमारे भीतर की दशा कैसी है। जिस भाव और जिस सावधानी से हम कार्य करते हैं, वही हमारी आंतरिक अवस्था को प्रकट करता है।

दाजी की यह बात सुनकर मुझे अपनी किशोरावस्था के दिन याद आ गए। उस समय मैं एक कमज़ोर दिल की लड़की थी - मेरे क्रियाकलाप अस्थिर थे, मेरा मन बेचैन और मेरा शरीर तनावग्रस्त रहता था। अचानक गुस्सा आना और झल्लाहट आना आम बात थी। फिर भी अपने कार्यों को पूरी सजगता से करने का विचार मुझे बहुत आकर्षित करता था। मैंने महसूस किया कि जब मन शांत होता है तब मन की वह दशा शरीर की गतिविधियों की कोमलता में झलकती है, ठीक वैसे ही जैसे दाजी ने वर्णन किया था। लेकिन उस समय मेरे पास इसे प्राप्त करने का कोई वास्तविक तरीका नहीं था।

मैं बदलना चाहती थी, ज्यादा शांत और स्थिर बनना चाहती थी, ऐसी इंसान बनना चाहती थी जो शांति से नदी किनारे बैठकर बस

पानी की आवाज़ सुने, जैसा कि हरमन हेस के उपन्यास का नायक सिद्धार्थ करता है। मैंने कई तरीकों से उस स्थिति तक पहुँचने का प्रयास किया। मैंने योगासन, प्राणायाम, ध्यान और मंत्रजाप किया। फिर मैं एक गलत इंसान से प्रेम करने लगी और नशे के ज़रिए चेतना का विस्तार करने की कोशिश करने लगी। निश्चित रूप से इन सबका मेरे तंत्रिका तंत्र पर बुरा असर पड़ा। अंततः मेरे शरीर ने एक ऐसा संकेत दिया जिसे मैं नज़रअंदाज़ नहीं कर सकी - मेरी आवाज़ चली गई।

दाजी कहते हैं कि एक छोटा सा कार्य भी - जैसे दरवाज़ा खोलना - हम जिस तरह से करते हैं, उससे पता चलता है कि हमारे भीतर की दशा कैसी है। जिस भाव और जिस सावधानी से हम कार्य करते हैं, वही हमारी आंतरिक अवस्था को प्रकट करता है।

अपनी देखभाल

हर बार जब मैं बोलने की कोशिश करती थी, मेरे मुँह से एक घुटी हुई, काँपती आवाज़ ही निकलती थी, जिसे सुनकर लोग मुझे घूरने लगते थे। मेरा डर और घबराहट अचानक उजागर हो जाते थे - सबसे पीड़ादायक रूप से उन क्षणों में जब मैं आत्मविश्वासी दिखना चाहती थी। मेरे भीतर जो हो रहा था, उसे मैं और अधिक छिपा नहीं सकती थी। शायद इसी से मुझे इस बात को स्वीकार करने की विनम्रता उत्पन्न हुई कि मुझे फिर से शुरुआत करनी होगी, कि मैं कुछ नहीं जानती और मैं सीखना चाहती हूँ।

अपनी आवाज़ को पुनः पाने में डॉक्टर भी मेरी मदद नहीं कर पाए। तब मुझे एलेक्जेंडर तकनीक का पता चला और एक साल बाद हार्टफुलनेस ध्यान से मेरा परिचय हुआ। एलेक्जेंडर तकनीक के माध्यम से मैंने समझा कि मेरी आदतन प्रतिक्रियाएँ मेरे शरीर में कैसे व्यक्त हो रही थीं और कैसे मैं बेकार के तनाव को रोककर उन्हें बदल सकती थी। वह मेरे लिए उन आदतों को रोकने का एक महत्वपूर्ण साधन बन गया।

पहला कदम - अपनी रीढ़ की हड्डी का ध्यान रखें

पतंजलि ने अपने योगसूत्रों में व्याधि (बीमारी) को आध्यात्मिक यात्रा के नौ विक्षेपों यानी बाधाओं में पहला विक्षेप बताया है। इस आधार पर दाजी भीतर की ओर मुड़ने की क्षमता विकसित करने में शरीर की भूमिका, विशेषकर रीढ़ और सिर को सीध में रखने, को बहुत महत्व देते हैं। जब शरीर असंतुलित होता है तब स्थिर और ग्रहणशील बने रहना कठिन हो जाता है; लेकिन जब शरीर संतुलित होता है तब यह सहारा मिलता है। उनके अनुसार, “जब रीढ़ सीधी होती है तब हम ऊर्जा को एक और तरीके से बचाते हैं। शरीर और सिर को सीधा रखने पर गुरुत्वाकर्षण के कारण आवश्यकता से अधिक ऊर्जा व्यर्थ नहीं होती।”



जो शुरू में स्वाभाविक रूप से सीधा और आरामदायक होता है, धीरे-धीरे हम उसके अभ्यस्त हो जाते हैं और हमारे बैठने, चलने-फिरने तथा खुद को प्रस्तुत करने का ढंग बदल जाता है जिसका अक्सर हमें पता भी नहीं चलता।

आदत से सचेत जागरूकता की ओर

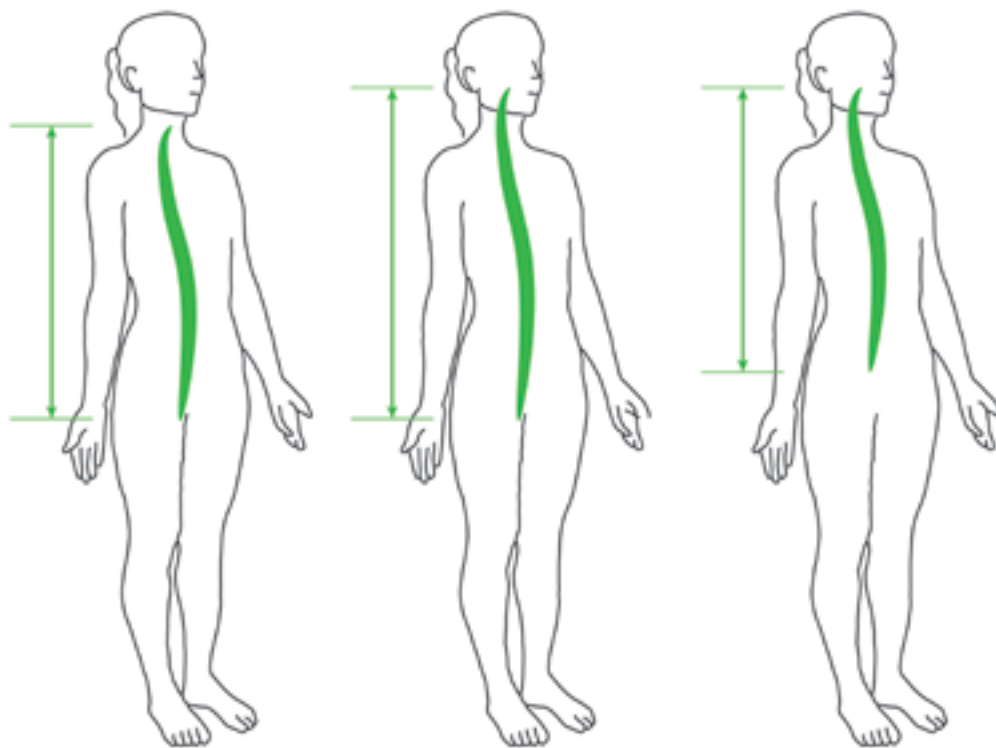
हर सुबह जब आप बिस्तर से उठते हैं, आप बिना सोचे पृथ्वी के गुरुत्वाकर्षण बल के विपरीत दिशा में खड़े हो जाते हैं। आपने यह करना कैसे सीखा? हमारे शरीर की मुद्रा - हमारे उठने-बैठने का ढंग - हमारी बचपन से ही विकसित हुई आदतों से आकार लेती है। एक शिशु अपना अधिकांश जाग्रत समय चलना-फिरना सीखने में बिताता है। उस दौरान वह धीरे-धीरे समन्वय, संतुलन और यह समझना सीखता है कि उसका शरीर जगह के अनुकूल कैसे संतुलन बनाता है। दरवाजे का हैंडल पकड़ने के लिए हाथ बढ़ाते हुए अवचेतन रूप से मुझे अपने हाथ की लंबाई, जोड़ों की गति सीमा और नसों के संबंधों का पता होता है जो दरवाजा खोलने की मेरी इच्छा को क्रिया में बदलते हैं। साथ ही मेरा शरीर दो पैरों पर गुरुत्वाकर्षण के विरुद्ध संतुलन बनाए रखते हुए स्वयं को जगह के अनुकूल बना लेता है। शुक्र है कि हमारी गतिविधि की ऐसी आदतें विकसित हो जाती हैं, जिससे बिना ज्यादा सोचे

यह सब होने लगता है। समय के साथ, हमारे शरीर की गतिविधियाँ स्वचालित हो जाती हैं और हमारी अधिकतर क्रियाएँ हमारी जागरूकता के बिना ही चलती रहती हैं।

आमतौर पर दर्द, तनाव, चक्कर या अन्य गड़बड़ियाँ (मेरे संबंध में आवाज़) यह संकेत देती हैं कि कुछ ठीक नहीं है और हमें अपनी कुछ आदतों पर पुनः ध्यान देने की आवश्यकता है। ऐसे में हमें सचेत होकर यह देखना चाहिए कि हम बैठते, खड़े होते और चलते समय क्या करते हैं और हमारे अंदर कौन-सी ऐसी धारणाएँ हैं जो हमारी गतिविधियों को प्रभावित करती हैं।

रीढ़ की हड्डी और धड़

रीढ़ की हड्डी के ऊपरी और निचले सिरे को बताने वाले दो बिंदु क्रमशः एटलस वेर्टेब्रा (गर्दन की पहली कशेरुका) और टेलबोन (दुमची) हैं। इन दोनों सिरों के बीच के हिस्से को हम धड़ (torso) कह सकते हैं। उसमें गर्दन और श्रोणि (जो सैक्रोइलियक



आपकी रीढ़ की हड्डी का ऊपरी सिरा और निचला सिरा कहाँ है?

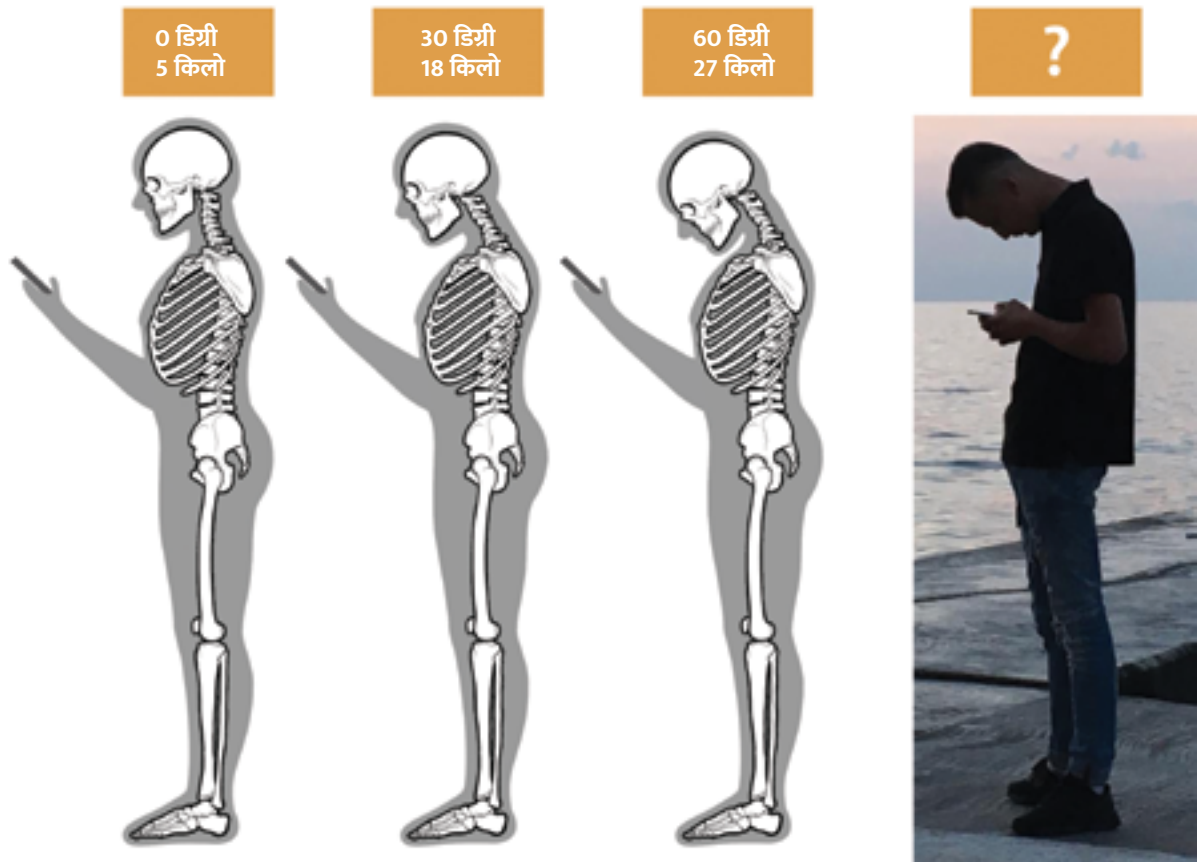
अपनी देखभाल

जोड़ के माध्यम से जुड़ी होती है) शामिल हैं। टॉर्गे कूल्हे के जोड़ पर धड़ से जुड़ती हैं और सिर रीढ़ की हड्डी के ऊपर एटलांटो-ऑक्सिपिटल जोड़ पर टिका होता है।

सिर का रीढ़ की हड्डी से संबंध बहुत महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए, जब आप अपने फ्रोन की ओर नीचे देखते हैं तब आप या तो

अपनी गर्दन को आगे की ओर ले जा सकते हैं या सिर को उसके प्राकृतिक जोड़, जहाँ वह रीढ़ के साथ जुड़ा होता है, पर झुकने दे सकते हैं। यह एक ही क्रिया को करने के दो अलग-अलग तरीके हैं, जिनके प्रभाव बहुत भिन्न होते हैं - न केवल शरीर पर, बल्कि इस बात पर भी कि हम उस काम को करते समय कैसा महसूस करते हैं।

आगे झुकी हुई सिर और गर्दन की मुद्रा कैसे गर्दन पर भार बढ़ाती है



बहुत देर तक आगे झुकी हुई सिर-गर्दन की मुद्रा गर्दन पर दबाव डालती है। पीछे की माँसपेशियाँ खिंच जाती हैं, जबकि सामने की संरचनाएँ दब जाती हैं। समय के साथ इसका गतिशीलता, रक्त संचार और तंत्रिका कार्यप्रणाली पर असर पड़ सकता है।



हैंस होल्बीन द यंगर द्वारा बनाया गया इरास्मस ऑफ रॉटरडैम का चित्र, कुन्स्टम्यूजियम बेसल, 1523. सिर रीढ़ की हड्डी के शीर्ष पर झुका है जबकि गर्दन और पीठ सीधी हैं, जो पूरे शरीर के सामंजस्यपूर्ण उपयोग को दर्शाता है।

अपने कार्यों के बारे में उत्सुक होना

जब हम इन चित्रों को देखते हैं तब हम कैसे प्रतिक्रिया करते हैं? हम दूसरों को सुधारना चाहते हैं या स्वयं को? क्या हमें याद है कि हमें कभी बताया गया था कि हमारी 'मुद्रा खराब' है?

अच्छा या बुरा कहने से आदतें नहीं बदलतीं। यदि आपका उद्देश्य सिर्फ अपने संदेश देखना है और आप फ़ोन देखते समय गर्दन मोड़ लेते हैं तो मस्तिष्क इसे कामयाबी मान लेता है क्योंकि आपने संदेश देखने का कार्य पूरा कर लिया, चाहे तरीका स्वास्थ्य के लिए ठीक न रहा हो।

सही और गलत के संदर्भ में सोचने के बजाय हम अपने कार्यों को लेकर उत्सुक हो सकते हैं। अपने कार्यों के बारे में हम जितना अधिक स्पष्ट होंगे, उतने ही अधिक हमारे पास उन्हें करने के तरीकों के विकल्प होंगे।

उदाहरण के लिए, कल्पना कीजिए कि आप बैठकर मेज़ पर रखा भोजन खाने वाले हैं। आपके शरीर का कौन सा हिस्सा आगे जाता है? आप कमर से झुक सकते हैं, कूल्हे के जोड़ पर मुड़ सकते हैं, आँखें और सिर हिला सकते हैं या गर्दन को आगे बढ़ा सकते हैं। प्रत्येक क्रिया का अलग परिणाम होता है।

व्यावहारिक अन्वेषण

यदि आप अपने शरीर की क्रियाओं और जोड़ों के बीच संबंध को महसूस करना चाहते हैं तो निम्नलिखित QR कोड के माध्यम से उपलब्ध वीडियो देखने से शुरुआत करें। इन वीडियो में बताया गया है कि शरीर के कुछ प्रमुख हिस्से, जैसे सिर और गर्दन के बीच का जोड़ (एटलांटो-ऑक्सिपिटल जोड़) और कूल्हे के जोड़, कैसे काम करते हैं। इसमें यह भी दिखाया गया है कि कैसे छोटे-छोटे बदलाव पूरे शरीर के तालमेल को बदल सकते हैं।



पहले वीडियो में, थॉमस दिखाते हैं कि सिर रीढ़ की हड्डी के जोड़ पर कैसे संतुलित रहता है और कैसे गतिशील होता है।



दूसरे वीडियो में एलेक्जेंड्रा बैठने और झुकने की प्रक्रिया को समझाती हैं और यह दिखाती हैं कि श्रोणि और रीढ़ की हड्डी का संबंध संतुलन और सहजता को कैसे प्रभावित करता है।

वीडियो देखकर आप अपनी दैनिक गतिविधियों में इन्हीं आदतों पर ध्यान दे सकते हैं। जब आप बैठते हैं तब आपका भार कहाँ होता है - आपकी बैठने की हड्डियों पर या उनके पीछे या उनके आगे? जब आप आगे झुकते हैं तब उस क्रिया की शुरुआत कहाँ से होती है - कूल्हे के जोड़ से या कमर से? जब आप अपना फ़ोन देखते हैं तब यह क्रिया आँखों और सिर से शुरू होती है या गर्दन से?

आप एक दर्पण का उपयोग करें या किसी से फ़ोटो खींचने के लिए कहें तो आप इसको और अच्छे तरीके से समझ सकते हैं - अपने आप को सुधारने के लिए नहीं, बल्कि स्पष्ट रूप से यह देखने के लिए कि आप पहले से क्या कर रहे हैं।

रीढ़ की हड्डी प्रश्नोत्तरी का समाधान - बीच की छवि रीढ़ की पूरी लंबाई दिखाती है, जो अक्सर हमारी कल्पना से अलग होती है।



प्रेरणा

“आप जहाँ भी हों, पूरी तरह से वहाँ उपस्थित रहें।”

जिम एलियट

सहज आनंद



दाजी संतोष से सहज आनंद प्राप्त करने की राह दिखा रहे हैं और बता रहे हैं कि यह हमारी कल्पना से भी कहीं अधिक हमारे निकट हो सकता है।

मनुष्य के हर प्रयत्न, संघर्ष, अर्जित करने और लालसा के पीछे एक प्रश्न छिपा होता है। इसे अक्सर सीधे तौर पर नहीं पूछा जाता लेकिन यह हमारे लगभग हर काम पर प्रभाव डालता है। हमारे पास बहुत कुछ होने के बावजूद आनंद को बनाए रखना इतना मुश्किल क्यों होता है? ऐसा क्यों है कि यह अचानक आता है, कुछ समय के लिए रुकता है और फिर अचानक गायब भी हो जाता है, जैसे वह किसी दूसरे देश का हो और हम वहाँ सिर्फ मेहमान हों?

तैत्तिरीय उपनिषद के अनुसार आनंद मनुष्य के अस्तित्व के मूल में है। यह शरीर, श्वास, मन और यहाँ तक कि बुद्धि से भी अधिक गहन है। हम स्वभाव से ही आनंदपूर्ण हैं। एक तरह से उस मूल चमक को ढकने वाली हर चीज़ को हटाना ही पूरी आध्यात्मिक यात्रा है। और सबसे अद्भुत बात यह है कि धीरे-धीरे चीज़ों को छोड़ देने से अपने आप ही आनंद प्राप्त होता है। मुक्त महसूस करने के लिए हमें अपनी यात्रा पूरी होने तक इंतज़ार करने की ज़रूरत नहीं होती।



सच्चे अर्थ में आनंद न तो बलपूर्वक लाया जा सकता है और न ही निर्मित किया जा सकता है। यह एक लौ की तरह है जो हमें भीतर से प्रकाशित करती है। यह कोई ऐसा भाव नहीं है जिसे हम कृत्रिम रूप से उत्पन्न कर सकें। कोई भी बनावटी मुस्कान या पहले से अभ्यास किया गया प्रयास इसकी सत्यता की बराबरी नहीं कर सकता। सच्चा आनंद स्वतः बहता है। इसमें ऐसी स्वाभाविक शोभा होती है जिसकी नकल नहीं की जा सकती। यही कारण है कि इसे न तो केवल संकल्प से प्राप्त किया जा सकता है और न ही इसे सिर्फ इच्छाशक्ति के द्वारा बनाए रखा जा सकता है। स्थायी और अविचल आनंद एक संतुलित और शांत मन में उत्पन्न होता है। जैसे-जैसे मन शांत और संतुलित होता जाता है, जुनून, लालसाओं और भावनाओं के उतार-चढ़ाव की तीव्रता कम होने लगती है। तब धीरे-धीरे दुख और सुख का भेद भी महसूस होना कम होने लगता है और उसकी जगह हर परिस्थिति में शांति और सुकून की एक स्थिर अवस्था स्थापित हो जाती है।

हज़रत इनायत खान ने मानवीय अनुभवों के मर्म को गहराई से महसूस किया और उनके बारे में बड़ी बारीकी से लिखा। उनके अनुसार सच्ची खुशी हासिल नहीं की जाती बल्कि उसे खोजा जाता है और जो बात इसे हमारी जिंदगी

से दूर रखती है वह है हृदय का बंद होना। उनका कहना था कि जब हृदय में जीवंतता नहीं होती तब वहाँ प्रसन्नता भी नहीं हो सकती। यह उस आम धारणा के बिलकुल विपरीत है जिसे अधिकतर लोग जीवन भर बनाए रखते हैं, कि प्रसन्नता इस बात पर निर्भर करती है कि हम क्या प्राप्त करते हैं, हम क्या हासिल करते हैं या हमारे लिए क्या किया गया है। लेकिन सभी परंपराओं के सच्चे साधकों के अनुभव एक दूसरी ही दिशा की ओर संकेत करते हैं। उनके अनुसार जहाँ हृदय खुला होता है वहाँ प्रसन्नता पहले से ही मौजूद होती है। साधना का काम कुछ नया जोड़ना नहीं है, बल्कि जो अनावश्यक है उसे हटाना है। यह निर्माण करने का काम नहीं, बल्कि साफ़ करने का काम है।

बाबूजी ने एक अलग तरह से इस बात की पुष्टि की। वे कहते थे कि दुनिया के तरह-तरह के सुख हमें स्थायी संतुष्टि नहीं दे पाते बल्कि अंततः वे दुख बन जाते हैं। फिर भी इस विश्लेषण के भीतर एक अत्यंत कोमल अंतर्दृष्टि छिपी है - यह तथ्य कि हम सांसारिक सुखों से असंतुष्ट रहते हैं, इस बात का प्रमाण है कि हमने कभी किसी ऐसी चीज़ का आनंद लिया था जिसका कोई सानी नहीं था और उसका स्वाद आज भी हमारे मन में बसा हुआ है। हमारी इस बेचैनी को यदि उचित तरीके से समझा जाए तो यह

कोई दोष नहीं है, बल्कि एक स्मृति है। आत्मा जानती है कि वह कहाँ से आई है और उसे किसी भी कमतर चीज़ से हमेशा के लिए संतुष्टि नहीं मिलेगी।

आधुनिक तंत्रिका-विज्ञान एक अलग रास्ते से इसी निष्कर्ष पर पहुँचते हुए यह पुष्टि करता है कि स्थायी स्वास्थ्य बाल्य परिस्थितियों का परिणाम नहीं है। खुशी के आधारभूत स्तर (hedonic set point) पर हुए शोध की शुरुआत ब्रिकमैन और कैपबेल के 'हेडोनिक ट्रेडमिल' नामक सिद्धांत से हुई थी और उसे सोन्या ल्यूबोमिस्की एवं अन्य वैज्ञानिकों ने आगे बढ़ाया था। यह शोध सिद्ध करता है कि जीवन में घटित बड़ी-बड़ी घटनाओं के बाद, चाहे उसमें लाभ हुआ हो या हानि, लोग सामान्यतः अच्छे स्वास्थ्य की स्थिर आधारीय स्थिति पर लौट आते हैं। स्थायी प्रसन्नता में बाहरी परिस्थितियों का योगदान बहुत कम होता है। सबसे बड़ा कारक आंतरिक होता है - यानी मन का आदतन रुझान। ऐसा मन जिसने अपनी गहराई में स्थिर रहना सीख लिया है, पकड़ना और विरोध करना बंद कर दिया है, उसके लिए अब आधाररेखा स्वयं ही ऊपर उठ जाती है। यह कोई संयोग नहीं है। यह वही सत्य है जिसे योग सूत्रों ने सदियों पहले बताया था - संतोष से परम आनंद प्राप्त होता है।



स्थायी और अविचल आनंद एक संतुलित और शांत मन में उत्पन्न होता है। जैसे-जैसे मन शांत और संतुलित होता जाता है, जुनून, लालसाओं और भावनाओं के उतार-चढ़ाव की तीव्रता कम होने लगती है। तब धीरे-धीरे दुख और सुख का भेद भी महसूस होना कम होने लगता है और उसकी जगह हर परिस्थिति में शांति और सुकून की एक स्थिर अवस्था स्थापित हो जाती है।

योग सूत्र 2.42 कहता है कि संतोष ही वास्तविक सुख का आधार है। वह एक ऐसे वृक्ष की तरह है जिसकी जड़ें इतनी गहरी होती हैं कि कोई भी तूफान उसकी छतरी को क्षति नहीं पहुँचा सकता। उसमें वर्तमान में ही पूर्णता प्राप्त करने की क्षमता होती है और वह निरंतर दूर होने वाले भविष्य में पूर्णता नहीं ढूँढता। एक हृदय जो खुला तो है लेकिन बेचैन रहता है, अंततः चिंताग्रस्त हो जाएगा। जब उसे संतुष्टि नहीं मिलती तब उसे छोटे उपहार देना भी कठिन हो सकता है। इसीलिए करुणा को संतोष के साथ संतुलित करने की आवश्यकता है। हमें उन बच्चों की तरह जीना चाहिए जो उन्मुक्त भाव से बिना कुछ सोचे, सिर्फ देने की खुशी के लिए देते हैं।

जब संतोष बढ़ता है तब वह हृदय में बोए गए उन बीजों की तरह फैल जाता है जो एक दिन एक बड़े वन के रूप में विकसित हो जाते हैं। इस आंतरिक संपदा से एक शांत आनंद उत्पन्न होता है जो आसपास के वातावरण में फैल जाता है। यह हमें सिखाता है कि जब हम दूसरों से कुछ अपेक्षा नहीं रखते तब लोग हमारे साथ सहज महसूस करते हैं। वहाँ कोई तनाव नहीं होता, कोई शोर नहीं होता, बस स्वीकार्यता होती है। हार्टमैथ इंस्टीट्यूट द्वारा हृदय की संबद्धता पर किए गए शोध से पता चलता है कि जब लोग वास्तविक कृतज्ञता और खुशी महसूस करते हैं तब यह हृदय के विद्युत-चुंबकीय क्षेत्र को इस तरह से बदल देता है कि आसपास के लोग भी इसे महसूस कर सकते हैं। किसी संतुल्य उपस्थिति की आभा, जिसका वर्णन प्राचीन परंपराओं में किया गया है, का विशिष्ट जैव-भौतिक प्रभाव हो सकता है जिसे हमने अब धीरे-धीरे पहचानना शुरू किया है। जब हम संतुष्ट होते हैं तब यह भाव, जिस स्थान पर हम रहते हैं, वहाँ फैलकर उसकी गुणवत्ता को बदल देता है।



सैकड़ों सालों से, लोग ईशा उपनिषद के एक वाक्य को लेकर उलझन में हैं - 'तेन त्यक्तेन भुंजीथा' (त्याग के द्वारा उपभोग करो)। यह अजीब लगता है कि कोई उस वस्तु का उपभोग कैसे कर सकता है जिसे उसने त्याग दिया हो? यह गलतफ़हमी त्याग के बारे में लोगों की धारणा से उत्पन्न होती है। त्याग का अर्थ है वस्तुओं पर स्वामित्व की भावना को छोड़ देना, जो वस्तुओं को छोड़ने से बहुत अलग है। जब हम अपनी पसंद की वस्तुओं पर नियंत्रण करना या उन वस्तुओं से खुद को परिभाषित करना बंद कर देते हैं तब हमारे अंदर एक सूक्ष्म अनासक्ति की भावना उत्पन्न हो जाती है। इससे अधिक गहरी और अधिक स्थायी शांति मिलती है।

ऐसे व्यक्ति के बारे में विचार कीजिए जो फूल को कसकर अपने हाथ में पकड़े हुए है बनाम एक ऐसा व्यक्ति जो उस फूल को हल्के से अपनी हथेली में थामे हुए है। पहला व्यक्ति उसे खोने से डरता है, दूसरा उसे पसंद करता है। खुली हथेली ही असली त्याग है। ऐसे में आनंद अधिक बढ़ जाता है क्योंकि तब पकड़ (आसक्ति) समाप्त हो जाती है। मनोवैज्ञानिक जिसे 'आनंद लेना' या सकारात्मक अनुभवों के प्रति आसक्ति हुए बिना उनका पूरा आनंद लेने की क्षमता कहते हैं, उस पर कई अध्ययन किए गए। ये अध्ययन इस विचार का समर्थन करते हैं कि परिणामों के प्रति आसक्ति न होने से वास्तव में सकारात्मक भावनात्मक अवस्थाएँ ज़्यादा समय तक बनी रहती हैं और व्यक्ति बेहतर महसूस करता है। जब आप आनंद को हल्के से पकड़ते हैं तब वह बढ़ता है। उपनिषद और वैज्ञानिक अलग-अलग दृष्टिकोण से एक ही बात का समर्थन करते हैं।



जब संतोष बढ़ता है तब वह हृदय में बोए गए उन बीजों की तरह फैल जाता है जो एक दिन एक बड़े वन के रूप में विकसित हो जाते हैं। इस आंतरिक संपदा से एक शांत आनंद उत्पन्न होता है जो आसपास के वातावरण में फैल जाता है।

नवंबर 2003 में दिव्य लोक से आए एक संदेश में बाबूजी ने आनंद और आध्यात्मिक साधना के बीच के संबंध पर इस तरह से बात की है जिस तरह बहुत कम अन्य शिक्षाएँ करती हैं।¹ उन्होंने कहा, "आनंद को अपने अंदर फूल की तरह खिलने दो और उसे एक गुलदस्ते की भाँति दिव्यता को अर्पित करो।" आनंद आध्यात्मिक हृदय और शारीरिक हृदय के मध्य एक कोमल संबंध है। यह व्यक्ति को शांति और खुशी देता है। आनंद एक शक्तिशाली बल है जिसे बढ़ाना चाहिए। ऐसा हृदय जो प्रेम करना चाहता है, वह इसे अनदेखा नहीं कर सकता। यह साधना का महत्वपूर्ण अंग है। दुखी चेहरा दिखाने से या दुखी मन से किसी से प्रेम करने से कोई लाभ नहीं होता।





यह सीख ज़्यादातर लोगों की सोच के विरुद्ध है। हम अक्सर आनंद को आध्यात्मिक विकास का पुरस्कार समझते हैं, उस फल की तरह जो सालों मेहनत करने के बाद ही मिलता है। बाबूजी इसे सबसे पहले एक शर्त और काम करने के तरीके के तौर पर रखते हैं। आनंद ही है जो हमें विकास की दिशा में ले जाता है। जब आप आनंद और सच्चे दिल से काम करते हैं तब आप साधना में तरक्की करते हैं। जो मन सच में काम में डूबा हुआ होता है, वह हल्का होता है और हल्का मन ही तरक्की करता है। हमें हर काम चेहरे पर मुस्कान के साथ करना चाहिए। भले ही आप सीमित या बोझिल महसूस करें किंतु नियमित रूप से, दिल से और खुशी से अभ्यास करके आप महान ऊँचाइयों तक पहुँच सकते हैं। मार्च 2006 में बाबूजी ने फिर कहा – “आनंद के इस गीत को अपने भीतर उठने दो - जिसे तुम प्रसन्नता से विकसित करते हो, जिससे तुम संसार की मुश्किलों और परेशानियों को भुला पाते हो। भीतर की इस पुकार को सुनने का मतलब उन सूक्ष्म ताकतों को जगाना भी है जो इंसान को उसकी सबसे विस्तृत संरचना में मज़बूत बना सकती हैं।”



बाबूजी ने एक बार कहा था कि केवल वही व्यक्ति सच में खुश है जो हर परिस्थिति में खुश रहता है। उन्होंने हर अभ्यासी को खुशी से स्वीकार करने के आध्यात्मिक कौशल पर काम करने के लिए कहा, जो प्रगति की निशानी भी है और प्रगति का साधन भी। हार में आप बेबस महसूस करते हैं – “मैं इसे बदल नहीं सकता, इसलिए मैं भारी मन से हार मान लेता हूँ।” दूसरी ओर, खुशी से स्वीकार करने का मतलब है कि आपके सामने जो भी आता है, आप उसे खुले मन से अपनाते हैं और वह जैसा भी होता है, उसी रूप में उसका स्वागत

करते हैं। जब आपके भीतर उस तरह की प्रसन्नता वास्तव में मौजूद होती है तब सब कुछ बदलने लगता है। डर अक्सर तब बढ़ता है जब आप उससे लड़ते हैं लेकिन जब आप उसे स्वीकार करते हैं तब उसे समझा जा सकता है और उस पर काम किया जा सकता है। जिसका हम विरोध करते हैं, वह हमारे रास्ते में अड़ा रहता है। जिसका हम स्वागत करते हैं वह हमारा मार्गदर्शक बन जाता है।

शरणागति का गहन अर्थ यही है। यह आपको ऐसा महसूस कराता है जैसे आपका प्रियतम आपको थामे हुए है और आपका खयाल रख रहा है। जिस व्यक्ति का अपने प्रियतम पर इस तरह का भरोसा होता है, वह जीवन को हल्केपन और कृतज्ञता के भाव के साथ जीता है। दिव्य लोक के एक संदेश में बाबूजी ने बताया कि समर्पण का अर्थ है पूरी तरह से उपलब्ध होना और स्वीकार करना। जब हम ऐसा करते हैं तभी जीवन की घटनाएँ और अनुभव समझ में आते हैं और हमारे लिए उपयोगी बनते हैं। मस्तिष्क की शांत अवस्था पर हुए शोध शारीरिक स्तर पर भी इस बात की पुष्टि करते हैं। जब मन स्वीकार करने और प्रतिक्रिया न करने वाली अवस्था में होता है तब मस्तिष्क के वे हिस्से कम सक्रिय होते हैं जो चिंता और नकारात्मक विचारों से जुड़े होते हैं। ऐसे में शरीर शांत हो जाता है, हृदय गति परिवर्तनशीलता बढ़ जाती है और व्यक्ति काम करने की अपनी सर्वोत्तम अवस्था में पहुँच जाता है। वैज्ञानिक और आध्यात्मिक लोग दोनों ही समान बात करते हैं लेकिन अलग-अलग तरीके से।



जब आप खुशी बाँटते हैं तब वह बढ़ती है। आनंद ही आनंद को बढ़ाता है। आनंद कृपा

बाबूजी ने एक बार कहा था कि केवल वही व्यक्ति सच में खुश है जो हर परिस्थिति में खुश रहता है। उन्होंने हर अभ्यासी को खुशी से स्वीकार करने के आध्यात्मिक कौशल पर काम करने के लिए कहा, जो प्रगति की निशानी भी है और प्रगति का साधन भी।

को आकर्षित करता है। भक्ति परंपराएँ भक्ति के उस स्वरूप को सर्वोच्च बताती हैं जिसमें भक्त दूसरों के सुख को अपना सुख मानता है – ‘पर सुख सुखी’ – और जब दूसरे दुखी होते हैं तब वह भी दुखी होता है – ‘पर दुख दुखी’। दूसरों की खुशी में शामिल होने की इच्छा होना स्वाभाविक है। लेकिन अक्सर इसके बजाय ईर्ष्या पैदा हो जाती है। वह ईर्ष्या मन को बेचैन कर देती है जिससे आंतरिक शांति नष्ट हो जाती है और ऐसे स्पंदन पैदा होते हैं जो स्थिर नहीं होते। आलोचक सोचते हैं कि वे सबसे बेहतर हैं और यह सोच मन में बैठ जाती है कि “मुझसे बेहतर कोई नहीं है।” ऐसे हृदय में शांति कैसे हो सकती है? हमारे



पास जो कुछ भी है, उसके लिए आभार व्यक्त करने का सबसे अच्छा तरीका है अपनी खुशी को दूसरों के साथ बाँटना और दूसरों की खुशी को महसूस करना।

हम अपना दुख, दर्द और गुस्सा दिखाने में तो माहिर हैं, लेकिन अपनी खुशी और प्रेम दिखाने में इतने कमजोर क्यों हैं? मुश्किल समय में लगभग हर व्यक्ति ईश्वर को याद करता है। हम विनती करते हैं और माँगते हैं। लेकिन जब हम खुश और परिपूर्ण होते हैं तब प्रियतम की याद को क्या हो जाता है? आप भी दूसरों को खुशी दे सकते हैं। हम उस एहसास को ईश्वर के साथ साझा कर सकते हैं, ठीक वैसे ही जैसे हम अपना दुख अंदर से निकलने वाली पुकार के साथ साझा करते हैं। मिरर न्यूरोन्स का दोनों ही बार, जब हम कुछ करते हैं और जब हम दूसरों को कुछ करते हुए देखते हैं, सक्रिय होना यह इंगित करता है कि जब हम सच में किसी और की खुशी में शामिल होते हैं तब हम सहभागी होते हैं और जो हृदय खुशी मनाता है, वह अपनी खुशियों में और वृद्धि करता है।

बाँटने से खुशी कम नहीं होती बल्कि कई गुना बढ़ जाती है। भगवद् गीता में वर्णित है कि जो सभी जीवों के कल्याण में खुश होता है - सर्वभूत हिते रता: - वह ईश्वर में लय हो जाता है।



अब हम भीतर की लौ पर वापस आते हैं। इस चिंतन की शुरुआत में आनंद को एक लौ के रूप में बताया गया था जिसका प्रकाश हमारे पूरे तंत्र में फैलता है। यह कोई निर्मित की हुई वस्तु नहीं है बल्कि एक ऐसी अनुभूति है जो बस गुजर जाती है। इससे मन में एक प्रश्न अंकुरित हुआ कि यदि आनंद हमारी स्वाभाविक अवस्था है तो यह इतना दुर्लभ क्यों प्रतीत होता है? इस

जब आप खुशी बाँटते हैं तब वह बढ़ती है। आनंद ही आनंद को बढ़ाता है। आनंद कृपा को आकर्षित करता है।

खोज के हर कदम पर इसका उत्तर सामने आता रहा है। आनंद हमारे भीतर स्वाभाविक रूप से मौजूद है लेकिन वह हमें दिखाई ही नहीं देता क्योंकि हमने अपने आंतरिक भाग को इतनी भावनाओं व विचारों से भर दिया है जो उसे ढक देते हैं - अपनी माँगों, तुलनाओं, विरोधों और उस शांत लेकिन लगातार बनी रहने वाली ज़िद से, कि चीजें वैसे नहीं होनी चाहिए जैसी वे हैं। वह लौ कभी बुझी नहीं थी। हमने ही बस उसके पास बैठना छोड़ दिया था।

हमारी आध्यात्मिक यात्रा एक उपहार है; वह प्रथम उपहार जो हमें ईश्वर से मिलता है और जो हमारे अस्तित्व एवं जीवन से जुड़ा हुआ है। जीवित होना प्रगति करने का एक अवसर है। इस अनमोल उपहार का सम्मान करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है? यदि हम इस बात का सम्मान करते हुए कि 'हम यहाँ हैं', अपने जीवन को पूरी तरह और आनंदपूर्वक जीते हैं तो समझो हम पहले से ही सही रास्ते पर हैं।

जब संतोष गहन होकर शरणागति में बदल जाता है, जब संतोष समर्पण में बदल जाता है तब आनंद केवल एक क्षणिक मनोभाव नहीं रहता बल्कि हमारे जीवन का स्थायी आधार बन जाता है। अब यह आता-जाता नहीं बल्कि दुख, मुश्किलों और किसी भी आम दिन की दोपहर की साधारण माँगों के होने पर भी अंदर मौजूद रहता है। हृदय में बोए गए बीज बड़े होकर ऐसे वृक्ष बन चुके होते हैं जो दूसरों को

शरण देते हैं। और उस शरणस्थल से आनंद बिना किसी प्रयास के ही बाहर की ओर बहने लगता है, दूसरों के दिलों को स्पर्श करता है, उन्हें अपनी मौलिक चमक पाने की ओर प्रेरित करता है। ऐसा किसी निर्देश या अनुनय से नहीं होता बल्कि केवल जो यह है वैसे ही बने रहने से होता है।

यदि हम बिना किसी शर्त के प्रेम बाँटते हैं तो हमारा आनंद भी असीमित हो जाता है। जब हृदय विस्मय और कृतज्ञता के कारण खुश रहता है तब आनंद की यही अवस्था ईश्वर तक पहुँचने का माध्यम बन जाती है। जैसा कि बाबूजी ने कहा था, आनंद को अपने अंदर खिलने दो और उसे गुलदस्ते की तरह भेंट करो - इसलिए नहीं कि आपको ऐसा करने के लिए कहा गया है और न ही इसलिए कि ऐसा करना जरूरी है, बल्कि इसलिए कि जब हृदय सच में आनंद से भरा होता है तब देना उतना ही स्वाभाविक हो जाता है जितना कि साँस लेना। और जब आनंद को प्रेम के साथ ईश्वर को समर्पित किया जाता है तब वह अपना चक्र पूरा करके लौट आता है, पहले से कहीं ज्यादा गहन, पहले से कहीं ज्यादा स्थिर। अब वह आगंतुक नहीं रहता बल्कि स्वाभाविक रूप से मौजूद रहता है।



¹ दिव्य लोक से संदेश' — उच्च आत्माओं से संवाद के द्वारा प्राप्त संदेश।

जीवन का रहस्य - आगे बढ़ते रहो

एलिजाबेथ डेनली बताती हैं कि मुश्किलों से भरी दुनिया में आनंद कैसे दर्द व तकलीफ़ के प्रति हमारी प्रतिक्रिया बदलकर हमारे मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायता करता है।

हझे ऐसा लगता है कि आनंद हमारे मानवीय अस्तित्व और उद्देश्य की शुद्ध जागरूकता और सराहना है। आनंद हृदय को उदार बनाता है जो हल्का, संयमित, संतुलित और वर्तमान पल में उपस्थित होता है। यह आनंद दिखावा करने वाला, उत्तेजित होने वाला या ध्यान खींचने वाला नहीं है, बल्कि यह एक सूक्ष्म भावना है जो भीतर से हर चीज़ में समा जाती है और हृदय की गहराइयों से दैनिक जीवन में बहती रहती है। यह प्राण-शक्ति की एक अभिव्यक्ति है।

आनंद का मेरा निजी अनुभव तब और भी गहरा हो गया जब लगभग चालीस साल पहले मैंने एक सचेत आंतरिक यात्रा शुरू की। यह ऐसा था जैसे छोटी-छोटी धाराएँ मिलकर एक नदी बन गई हों, जो विशाल महासागर की ओर एक स्वाभाविक, शक्तिशाली प्रवाह के साथ बह रही हो।

उस यात्रा को शुरू करने के बाद मैंने जो पहली पुस्तक पढ़ी, वह थी 'अक्षर सत्य' (Truth Eternal), जिसे लालाजी ने लिखा था। लालाजी उन्नीसवीं सदी में भारत में जन्मे एक आध्यात्मिक गुरु थे। इस दुनिया के दुख-दर्द के बावजूद, उनके शब्द मेरे हृदय में गूँजते रहे और नई संभावनाएँ पैदा करते रहे।

लालाजी ने आत्मा को गौरवान्वित करते हुए उसका वर्णन इस प्रकार किया, "यह आनंद का साधन है। नहीं! यह स्वयं आनंद ही है और यह परमानंद व खुशी के बिना अस्तित्व में नहीं रह सकता।" उन्होंने आगे कहा, "खुशी कहीं बाहर नहीं है। यह अपने ध्यान को सही जगह लगाने, स्वभाव में स्थिरता लाने और मन को

एकाग्र करने से मिलती है। जो लोग इस रहस्य को जानते हैं, उन्हें खुशी को बाहर खोजने की ज़रूरत नहीं है।" लालाजी आध्यात्मिक आनंद को "स्थिरता, ठहराव और शांति" मानते थे।

क्या उनका मतलब यह था कि आनंदित रहने से जीवन में कोई चुनौती या कष्ट नहीं आता? बिलकुल नहीं। ये तो इस संसार में रहने के ज़रूरी पहलू हैं। आनंद का मतलब यह नहीं है कि हम हमेशा सुख का अनुभव करें और हमेशा खुश रहें; यह हमारे हर काम में आत्मा की अंतर्धारा है।

दुनिया भर के कई रहस्यवादियों, दार्शनिकों और लेखकों ने इस बात को समझा है। यहाँ कुछ उद्धरण प्रस्तुत हैं — ऐसे और भी बहुत सारे हैं -

"हमें आनंद की उतनी ही ज़रूरत है जितनी हवा की। हमें प्यार की उतनी ही ज़रूरत है जितनी पानी की। हमें एक-दूसरे की उतनी ही ज़रूरत है जितनी इस धरती की जो हम सबकी है।"

— माया एंजेलो

"आनंद आपके द्वारा किए गए काम से नहीं मिलता; यह आपके भीतर की गहराइयों से आपके कार्यों में और फिर इस संसार में प्रवाहित होता है।"

— एकहार्ट टोले

"सच्चा आनंद तब मिलता है जब हमें हर चीज़ से अपने जुड़ाव का एहसास होता है।"

— पॉल पियर्सल



“जब हम आनंद पर केंद्रित रहते हैं तब हमें ज्ञान प्राप्त होता है।”

— मैरियन विलियमसन

“हम संसार के दुखों को तो दूर नहीं कर सकते, लेकिन हम आनंद के साथ जीना अवश्य चुन सकते हैं।”

— जोसेफ़ कैपबेल

“जानिए कि आनंद कहाँ बसता है और उसके गीत गाने के अलावा उसे जीवन के हर पहलू में व्यक्त कीजिए। क्योंकि आनंद को खो देना, सब कुछ खो देने जैसा है।”

— रॉबर्ट लुई स्टीवेंसन

“आनंद पाना शायद खुद को पाने और अपनी वास्तविकता में सहज महसूस करने जैसा ही है।”

— मॉर्गन फ्रीमैन

“आनंद ही ईश्वर की मौजूदगी का अचूक संकेत है।”

— पियर टेलहार ड शार्डन

“जब आप कोई काम अपनी आत्मा से जुड़कर करते हैं तब आपको अपने अंदर खुशी की एक नदी बहती हुई महसूस होती है।”

— रूमी

“जब मन पवित्र होता है तब आनंद एक ऐसी परछाई की तरह आपके साथ रहता है, जो कभी साथ नहीं छोड़ती।”

— महात्मा बुद्ध

“कम काम करो, लेकिन उन्हें अच्छी तरह से करो; साधारण खुशियाँ पवित्र होती हैं।”

— फ्रांसिस ऑफ़ असीसी

प्रेरणा

“पवित्र आनंद ब्रह्मांड के हृदय की धड़कन है।”

— मार्टिन बूबर

“पूर्ण आनंद तो हर चीज़ में ईश्वर को देखने में है।”

— जूलियन ऑफ़ नॉरिच

“आनंद से मैं आया हूँ,
आनंद के लिए ही मैं जीता हूँ,
और तेरे उस पवित्र आनंद में ही
मैं फिर से विलीन हो जाऊँगा।”

— परमहंस योगानंद

ओशो ने हमें बताया कि आनंद एक पारलौकिक अवस्था है जिसमें हम न तो खुश होते हैं और न ही दुखी, लेकिन पूरी तरह शांत, स्थिर और पूर्ण संतुलन में होते हैं। उन्होंने कहा कि आनंद हमारे भीतर ही उत्पन्न होता है और यह हमारी अपनी ही ऊर्जा का एक स्वाभाविक प्रवाह है।

उन्होंने यह भी कहा, “जीवन बहुत सरल है; यह एक आनंदपूर्ण नृत्य है। पूरी धरती आनंद और नृत्य से परिपूर्ण हो सकती है... जीवन कोई जेल नहीं है, न ही यह कोई सज़ा है। यह तो एक उपहार है और यह सिर्फ़ उन्हीं लोगों को मिलता है, जिन्होंने इसे कमाया है और जो इसके योग्य हैं। अब इसका आनंद लेना आपका अधिकार है। यदि आप इसका आनंद नहीं लेते तो यह एक पाप होगा... इस संसार को थोड़ा और खुशहाल, थोड़ा और सुंदर तथा थोड़ा और सुगंधित छोड़कर जाएँ।”

स्वामी विवेकानंद ने हमें याद दिलाया कि असल में हम हर पल अपनी आत्मा के आनंद का ही अनुभव करते हैं। उन्होंने कहा कि जहाँ कहीं भी आनंद है — भले ही वह चोर को चोरी करने में मिलने वाला आनंद ही क्यों न हो — वह उसी परम आनंद का एक रूप है। बस बात इतनी है कि उसे गलत समझ लिया गया है और वह ढक गया है। आंतरिक यात्रा उस आनंद को फिर से उजागर करने का ही मार्ग है।

हार्टफुलनेस परंपरा में बाबूजी ने एक बार चारीजी को एक बहुत बड़ा रहस्य बताया था, जिसे फिर उन्होंने हमें बताया था, “जीवन का रहस्य है लगातार आगे बढ़ते रहना।” आनंद की अवस्था में, हम कहीं अटककर नहीं रह जाते। पानी की तरह हम भी बहते रहते हैं और बाधाओं के आसपास से अपना रास्ता ढूँढ़ लेते हैं। जब हमारे





जीवन में आनंद सर्वोपरि होता है तब हम दुख और संघर्ष के डर से पंगु नहीं बनते। और जब हमारी आत्मा का सही पोषण होता है, यह सब बहुत ही स्वाभाविक रूप से होता है।

जीवन जीने का यह एक अत्यंत संतोषजनक तरीका प्रतीत होता है — स्वयं भी आनंदित रहना, दूसरों के जीवन में भी आनंद लाना और जिस भी तरह से संभव हो सके, उनके दुखों को कम करना। जीवन में उतार-चढ़ाव तो हमेशा आते रहेंगे और ऐसी बड़ी चुनौतियाँ भी आएँगी जो हमारी परीक्षा लेंगी। परंतु हमारे पास एक ऐसा साधन है जिससे हम उन सभी परिस्थितियों को स्वीकार कर सकते हैं और वह साधन है आनंद की अवस्था में जीना, जिसे लालाजी 'उपासना' कहते थे। हमें एक अत्यंत सुंदर संभावना प्रदान की गई है — इस अनमोल संसार में मौजूद हर व्यक्ति और हर वस्तु तक आनंद और प्रेम की किरणें बिखेरना। लालाजी अक्सर संसार की आत्मा के लिए प्रार्थना किया करते थे और यही बात अपने आप में बहुत आनंद देती है।

लगभग बीस साल पहले की बात है - एक शाम भारत के चेन्नई शहर में, हममें से कुछ लोग चारीजी के साथ एलियट बीच पर गए थे। उस समय वह एकदम साफ़-सुथरा समुद्रतट था, जहाँ का पानी बिलकुल साफ़ और प्रदूषण-मुक्त था और रेत मुलायम व सुनहरे रंग की थी। पानी हल्का गर्म था और लहरें भी छोटी-छोटी थीं। वह सूर्यास्त का समय था। हमने अपनी पैटें घुटनों तक ऊपर मोड़ लीं और सब मिलकर लहरों के साथ उछल-कूद करने लगे। उसके बाद, हमने रेत पर टेनिस बॉल से गेंद पकड़ने का खेल खेला। वह एक बेहद शानदार शाम थी जिसमें सरल बातचीत और अनेक शांत पल थे। जब हम समुद्रतट से लौटने लगे तब चारीजी ने कहा, "हमें इस तरह ज्यादा खेलना चाहिए।"

इस तरह की आनंदमयी यादें वाकई बहुत प्यारी होती हैं; फिर भी, हार्टफुलनेस परंपरा हमें इस आनंद से भी आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती है। जैसा कि दाजी बताते हैं, "अगला पड़ाव है 'परमानंद' यानी आत्मा के आनंद में पूरी तरह डूब जाना। भला इसके बाद और क्या हो सकता है? लेकिन, परमानंद की अवस्था में भी 'मैं' का अनुभव बना रहता है। इसलिए, यह यात्रा तब तक जारी रहती है, जब तक कि 'मैं' का भाव पूरी तरह मिट नहीं जाता। तब परमानंद भी विलुप्त हो जाता है। शून्यता (no-thing-ness) की अवस्था में, हृदय असीम रूप से खाली और ग्रहणशील हो जाता है।"

वास्तविक सौंदर्य - आनंद जो शाश्वत है

विक्टर कन्नन सौंदर्य, आनंद, आध्यात्मिक विकास और उसकी खोज के बारे में बता रहे हैं जो शाश्वत है।

कौन सी वस्तु सुंदर होती है? हम सौंदर्य का अनुभव उस चीज़ में करते हैं जो खुशी प्रदान करती है। लेकिन आमतौर पर सौंदर्य फीका पड़ जाता है। यदि ऐसा है तो क्या उससे मिलने वाली खुशी हमेशा के लिए कायम रह सकती है? यदि हमारा आनंद स्थायी हो सकता है तो क्या कोई ऐसा सौंदर्य भी होगा जो कभी फीका न पड़े? और क्या स्थायी आनंद कभी बदलेगा नहीं या जैसे-जैसे हमारी समझ बढ़ेगी, क्या वह और भी गहन होता जाएगा?

हम अक्सर सौंदर्य का मतलब रूप, रंग या अभिव्यक्ति समझते हैं। लेकिन ये सब बदलते हैं, घटते हैं और गायब हो जाते हैं। इस तरह का सौंदर्य स्थायी आनंद नहीं दे सकता।

मैंने कहावतें सुनी हैं, “सादगी में सौंदर्य होता है” या “छोटा ही सुंदर है।” इन कथनों में कुछ सच्चाई तो है लेकिन उस तरह से नहीं जैसा हम इसे अक्सर समझते हैं। सौंदर्य कोई सजावट नहीं है। यह कोई जोड़ी गई चीज़ नहीं है। सौंदर्य में कुछ अंतर्निहित तत्व होता है जो मौलिक, स्वाभाविक, सहज और प्रामाणिक होता है। इसमें कोई दिखावा नहीं होता। यह अपने वास्तविक अस्तित्व के प्रति सच्चा होता है और इसी कारण यह वास्तविकता पर आधारित होता है। हम असल में जिसे खूबसूरत मानते हैं, उसमें एक विशेष गुण होता है - इसका बना रहना किसी शर्त पर निर्भर नहीं होता। यह अपने आप खत्म भी नहीं होता। इस तरह के सौंदर्य से ही ऐसा आनंद प्राप्त होता है जो कभी फीका नहीं होता।

आध्यात्मिकता में हम वास्तविकता की खोज करते हैं। हमारी सारी खोज - चाहे वह प्रेम में हो, संबंधों में हो, काम में हो या अर्थ में - उस वास्तविकता के लिए होती है। भले ही ऐसा लगे कि हम इसे गलत जगहों पर खोज रहे हैं लेकिन हम उसी वास्तविकता को ही खोज रहे होते हैं। हम जानबूझकर गलत जगहों पर नहीं खोजते बल्कि हम अनजाने में ऐसा करते हैं। जैसे-जैसे हम अपनी खोज में

आगे बढ़ते हैं, हम अपनी कुछ आदतों में फँस जाते हैं। और ये आदतें हमारी अनभिज्ञता के कारण बनी रहती हैं।

जैसे-जैसे हमारी खोज विकसित होती जाती है, हम आनंद का अनुभव करने लगते हैं। यह एक ऐसी आंतरिक दशा है जो अधिक सूक्ष्म, स्थिर और संतोषजनक होती है। जैसे-जैसे हमारी जागरूकता बढ़ती है, यह आंतरिक दशा हमारी खोज को दिशा दिखाने लगती है। यह मुख्य संकेतक बन जाती है जो बताती है कि हम सही दिशा में जा रहे हैं और यह हमारे आध्यात्मिक अभ्यास का मार्गदर्शन करने लगती है।

दाजी AEIOU के बारे में बात करते हैं। एक आध्यात्मिक दशा को प्राप्त करना (A - Acquire), उसे विस्तारित करना (E - Expand), उसे आत्मसात करना (I - Imbibe), उसके साथ एकाकार हो जाना (O - Oneness) और फिर उसमें पूर्णतया विलीन हो जाना (U - Unite)। यह एक दशा को प्राप्त करने और उसे गहन करते जाने की प्रक्रिया है जब तक कि हम वह दशा ही नहीं बन जाते हैं। फिर समय के साथ एक दूसरी दशा आती है और उस दशा के ऊपर स्थापित हो जाती है और यह प्रक्रिया चलती रहती है।

इस प्रकार के अभ्यास से हमारा रूपांतरण होता है। फिर भी यह रूपांतरण किसी नई चीज़ का निर्माण नहीं है। हम पाते हैं कि हम जो बने हैं, वह हमारी मौलिक दशा ही थी। जिस दशा का हम अब अनुभव करते हैं, वही दशा हमारी सृष्टि के समय थी - मासूम, पवित्र और दीप्तिमान। यही सौंदर्य है।

विवेक का आनंद

दाजी अपनी पुस्तक ‘द पॉवर ऑफ़ पैराडॉक्स’ में स्पष्ट करते हैं कि जैसे-जैसे हम बड़े होते जाते हैं बच्चों जैसी मासूमियत को बनाए रखना संभव नहीं होता। हमें विवेक विकसित करना होता



है। वयस्क व्यक्ति में विवेक का होना बचपन की मासूमियत के समतुल्य है। दोनों का उद्भव पवित्रता से होता है। पवित्रता और विवेक को अलग नहीं किया जा सकता।

हम कहते हैं कि हम उम्र बढ़ने के साथ समझदार होते जाते हैं। लेकिन उम्र बढ़ना समझ को सुनिश्चित नहीं करता। विवेक से जीवन के प्रति सही दृष्टिकोण विकसित होता है और यह दृष्टिकोण आनंद की आंतरिक दशा को बनाए रखता है। हृदय का यह आनंद वृद्ध व्यक्ति के चेहरे पर स्पष्ट दिखाई देता है जो समय के साथ स्थिर होकर जीवन के विकास के साथ एकीकृत हो चुका है।

इस आंतरिक आनंद की दशा में क्या होता है? हमारे पास इसे व्यक्त करने के लिए कई शब्द हैं - प्रसन्नता, सुख, मजा, अच्छा महसूस करना। इन्हें अक्सर एक-दूसरे के स्थान पर प्रयोग कर लिया जाता है लेकिन ये सब एक ही दशा को व्यक्त नहीं करते। ये सिर्फ यह बताते हैं कि किसी विशेष क्षण में हम कैसा महसूस करते हैं।

खुशी को भी इसी तरह व्यक्त किया जाता है। कहा जाता है कि बाँटने से खुशी बढ़ती है।

एक प्रसिद्ध स्वीडिश कहावत है, “खुशी बाँटने से दुगुनी हो जाती है और दुख बाँटने से आधा हो जाता है।” यह कहावत जीवन के उतार-चढ़ावों में समुदाय, साहचर्य और समानुभूति के महत्व को उजागर करती है। इसका अर्थ है कि सकारात्मक समाचार साझा करने से खुशी बढ़ जाती है जबकि दर्द और दुख साझा करने से भावनात्मक बोझ की तीव्रता कम हो जाती है।

सेवा में खुशी

मैंने बचपन में एक चीनी कहावत पढ़ी थी - “यदि आप खुद को ऊपर उठाना चाहते हैं तो किसी और को ऊपर उठाएँ।” यह कहावत मेरे मन में हमेशा के लिए बैठ गई। जब आप किसी जरूरतमंद की मदद करते हैं तब उसका हृदय कृतज्ञता से भर जाता है और यह भावना आपके पास लौटकर आती है। आप भी खुश हो जाते हैं।

सेवा करने में प्राप्त आनंद से ऐसा संतोष मिलता है जो दूसरों को समय, ऊर्जा और प्रेम देने से मिलता है और जिसके बदले में कुछ पाने की कोई अपेक्षा नहीं होती है। यह हमारा ध्यान खुद से हटाकर हमारे छोटे-छोटे कामों को भी सार्थक बना देता है। इस अर्थ में सेवा ही आनंद के उद्भव और उसके लगातार बने रहने का माध्यम बन जाती है।

वयस्क व्यक्ति में विवेक का होना बचपन की मासूमियत के समतुल्य है। दोनों का उद्भव पवित्रता से होता है। पवित्रता और विवेक को अलग नहीं किया जा सकता।


यह सच है कि “हम वह चीज़ नहीं दे सकते जो हमारे पास नहीं है।” हम सभी लोगों के पास देने के लिए समय, धन और ऊर्जा नहीं होती। लेकिन प्रेम के मामले में तो ऐसी कोई सीमा नहीं है। हम सदैव प्रेम दे सकते हैं क्योंकि इसे देने के लिए कोई पूर्वशर्त नहीं होती। मद्र टेरेसा हमें याद दिलाती हैं कि यह मायने नहीं रखता कि हम कितना बड़ा काम करते हैं बल्कि जिस प्रेम से हम काम करते हैं, वह मायने रखता है।

वर्ष 1983 में जब मैं अमेरिका जा रहा था तब मेरे गुरु चारीजी ने मुझे सहज रूप से सेवा करते रहने की सलाह दी थी।¹ इस तरह सेवा करने का अर्थ है लोगों का ध्यान आकर्षित किए बिना सेवा करना - दूसरों की जरूरत को पहले से समझ लेना, चुपचाप मदद करना और बिना बाधा डाले या स्वयं को केंद्र में रखे दूसरों के लिए सहजता पैदा करना। जब प्रेम मौजूद होता है तब वह बिना प्रयास, बिना किसी प्रदर्शन के अपने आपको स्वाभाविक रूप से इसी तरह अभिव्यक्त करता है।

अभिवादन में आनंद

जब हृदय से स्वाभाविक रूप से आनंद उमड़ता है तब व्यक्ति दूसरों का आनंदपूर्वक अभिवादन करने से खुद को रोक नहीं पाता। आनंदपूर्ण अभिवादन सामान्य शिष्टाचार से कहीं बढ़कर होते हैं। वे अपनापन, परवाह और वास्तविक रुचि को व्यक्त करते हैं।

जब हम बच्चों का अभिवादन करते हैं तब यह बात हम आसानी से देख सकते हैं - विशेष रूप से जब वे छोटे बच्चे हों - “सुप्रभात मेरे प्यारे बच्चे।” जब यह भाव हमारे लिए स्वाभाविक बन जाता है तब यह दूसरों तक भी पहुँचता है।



आनंदपूर्ण अभिवादन सामान्य शिष्टाचार से कहीं बढ़कर होते हैं। वे अपनापन, परवाह और वास्तविक रुचि को व्यक्त करते हैं।

जब कोई सौहार्द से हमारा अभिवादन करता है - “आपसे मिलकर बहुत खुशी हुई” - तो हम उसी तरह प्रत्युत्तर देते हैं। ऐसे अभिवादन दूसरे व्यक्ति को महत्व देते हैं और उसके साथ स्वाभाविक जुड़ाव पैदा करते हैं।

जीवन के वन में आनंद को खोना और पाना

हम जानते हैं कि जीवन फूलों की सेज नहीं है - फूलों के साथ काँटे भी आते हैं। अधिकांशतः ऐसा इसलिए लगता है क्योंकि हम आनंद को किसी न किसी कारण से जोड़कर देखते हैं। जब आनंद परिस्थिति पर निर्भर करता है तब यह अस्थिर हो जाता है। जैसे-जैसे परिस्थितियाँ बदलती हैं, यह घटता-बढ़ता रहता है। बिना शर्त या कारण के प्रेम, आनंद और खुशी को पहचानकर पोषित करना उन्हें वास्तविक बनाता है।

बाबूजी ने अक्सर प्रेम, सुख और आनंद जैसे गुणों को रेखांकित करने के लिए उनके साथ “वास्तविक” शब्द जोड़ा है क्योंकि जब वे भौतिक परिस्थितियों पर निर्भर रहते हैं तब वे क्षणभंगुर होते हैं।² सांसारिक सुख क्षणभंगुर होता है। यदि खुशी का आधार सांसारिक सुख हो तो वह खुशी भी क्षणभंगुर हो जाती है। और यदि ऐसी

खुशी आपके सुख का आधार हो तो वह सुख भी अधिक समय टिका नहीं रह सकता।

कठोपनिषद प्रेयस और श्रेयस अर्थात् सुखद और हितकर के बीच अंतर बताता है। सांसारिक सुख इंद्रियों को अच्छा लगता है और तत्काल संतुष्टि देता है। लेकिन यह सुख देने वाली परिस्थिति जब गुजर जाती है तब दुख होता है। उस दुख से बचने के लिए हम फिर से उसी सुख को पाने की कोशिश करते हैं और इस प्रक्रिया में उस सुख को पैदा करने वाले कर्म से बंध जाते हैं। इसलिए भौतिक सुख को पाने की कोशिश करना समझदारी नहीं है। और जहाँ यह समझ न हो वहाँ आनंद कैसे रह सकता है?

यदि हम यह समझ लें कि आंतरिक आनंद बिना किसी शर्त या कारण के होता है और इसे केवल अपने अस्तित्व व अपनी खोज के प्रति आध्यात्मिक झुकाव से ही पाया जा सकता है तो हम स्वतंत्र हो जाते हैं। प्रेयस अज्ञान और बंधन लाता है। श्रेयस आनंद और स्वतंत्रता प्रदान करता है।

यदि भौतिक समृद्धि ही वह आधार बन जाए जिस पर हम प्रेम, सुख, आनंद और अपने लक्ष्य की प्राप्ति के लिए निर्भर हो जाएँ तो



ये सभी अनिश्चित हो जाते हैं और स्थायी नहीं हो सकते। यहाँ तक कि भौतिक लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए भी, यदि हम उनमें किसी स्थायी चीज़ पाने की कोशिश करते हैं तो असल में हम भौतिकता के परे वास्तविकता की ओर बढ़ रहे होते हैं। अन्यथा जन्म के समय जिस सुंदरता और आनंद के साथ हम संसार में आए थे वह जीवन के जंगल में खो जाता है।

अच्छी बात यह है कि जीवन के इसी जंगल में ही हम सौंदर्य, आनंद और शाश्वत सत्य को पा सकते हैं। इसके बारे में हम कितना ही अध्ययन कर लें, वह हमें आश्वस्त नहीं कर सकता। इसके लिए विचारधारा में बदलाव की ज़रूरत है - दिव्यता की ओर मुड़ना, उस पर अपनी दृष्टि बनाए रखना और सबसे बढ़कर उस बलहीन बल का प्रत्यक्ष अनुभव करना जिसके अंदर जीवन है।

अस्तित्व के बिना हम सत्य का अनुभव नहीं कर सकते, न ही हम परम आनंद का अनुभव कर सकते हैं। अस्तित्व तो है। हम इस अस्तित्व में हैं। हम इसका ही हिस्सा हैं। असली सवाल यह है कि हम किस तरह अस्तित्व में रहें कि यह जीवंत वास्तविकता बन जाए?

आध्यात्मिक खोज और प्राप्ति में आनंद

हमसे पहले अनेक संत और ऋषि हमारी तरह इस धरा पर चले थे। उन्होंने इस शाश्वत प्रश्न का उत्तर खोजने के लिए बहुत परिश्रम किया कि हम यहाँ क्यों हैं और सृष्टि का उद्देश्य क्या है। जैसे-जैसे हम इस खोज में आगे बढ़ते हैं, निरंतर बढ़ता हुआ आनंद हमारा साथी बन जाता है।

जब हम अपने जीवन की सभी अभिव्यक्तियों में आनंद विकसित करते जाते हैं, हम कृपा को आकर्षित करने लगते हैं। सामान्य जीवन में भी जब हम अपने हृदय में आनंद महसूस करते हैं तब हम धैर्यपूर्वक आचरण करते हैं। हम सौहार्द और परवाह के साथ लोगों का अभिवादन करते हैं। हम दूसरों के लिए अपने हृदय के द्वार खोलते हैं। वाहन चलाते समय हम दूसरों को प्राथमिकता देते हैं। जब कोई हमसे रिश्ता तोड़ना चाहता है तब हम उसे समझने की कोशिश करते हैं। हम अनावश्यक प्रतिक्रिया नहीं करते। हम केंद्रित, जुड़े हुए और जीवन के प्रवाह के साथ बने रहते हैं।

बाबूजी ने इसे सरल शब्दों में व्यक्त किया है - “आनंद कृपा को आकर्षित करता है।” मैं इसका अर्थ केवल आध्यात्मिक संदर्भ में नहीं लेता बल्कि यह तो जीवन के सभी आयामों में लागू होता है।

जब हम अपने जीवन की सभी अभिव्यक्तियों में आनंद विकसित करते जाते हैं, हम कृपा को आकर्षित करने लगते हैं। सामान्य जीवन में भी जब हम अपने हृदय में आनंद महसूस करते हैं तब हम धैर्यपूर्वक आचरण करते हैं।

हम आध्यात्मिक जीवन को दैनिक जीवन से कैसे अलग कर सकते हैं? हम दिन को रात से अलग कैसे कर सकते हैं? हम अपने आपको दूसरों से अलग कैसे कर सकते हैं? हम एक-दूसरे से कई मायनों में जुड़े हुए हैं - एक ही सूत्र से नहीं बल्कि अनेक सूत्रों से जुड़े हैं।

प्रेम, विनम्रता और सच्चाई के साथ-साथ आनंद भी ऐसा ही सूत्र है। जब जीवन इस तरह से अच्छी तरह जुड़ जाता है तब वह वास्तविक सौंदर्य बन जाता है। इसलिए वह आनंदपूर्ण भी हो जाता है। यह निश्चित बात है, केवल उम्मीद नहीं। जीवन को इस तरह से जिँ कि आप इसमें निहित वास्तविक सौंदर्य को उजागर कर सकें। तब आनंद कोई ऐसा भाव नहीं रह जाता जिसे हम पाने की कोशिश करते हैं बल्कि हम जो भी काम करते हैं उसमें, वह स्वाभाविक रूप से अभिव्यक्त होता है।

¹ चारीजी, श्री पार्थसारथी राजगोपालाचारी का प्रेम भरा संबोधन है। वे हार्टफुलनेस परंपरा के तीसरे गुरु (1927-2014) थे।

² बाबूजी, शाहजहाँपुर के श्री राम चंद्र का प्रेम भरा संबोधन है। वे हार्टफुलनेस परंपरा के दूसरे गुरु (1899-1983) थे।

कार्यस्थल

“जो आपको पसंद है, उसे करना स्वतंत्रता है। जो आप करते हैं, उसे पसंद करना प्रसन्नता है।”

फ्रैंक टाइगर





खुशी कहाँ है?

इचक अडीजेस खुशी और मानसिक स्वास्थ्य के संबंध पर फिर से विचार करते हैं और पूछते हैं कि क्या हम इसे सही जगह खोज रहे हैं।

हममें से कई लोगों ने अपने आप से पूछा है, “खुशी क्या है?” जब इस तरह पूछा जाता है तब इसका उत्तर ढूँढना बहुत कठिन हो जाता है। कोई व्यक्ति कहाँ से शुरुआत करे? इस शब्द को परिभाषित करने की कोशिश हमें अंतहीन व्याख्याओं में उलझा सकती है।

मैं सुझाव देता हूँ कि प्रश्न को अलग तरह से पूछें, “खुशी कहाँ है?” क्योंकि यदि आप यह समझ जाते हैं कि वह कहाँ है तो शायद आप उसे पा भी लें।

तो वह कहाँ है? खुशी कहाँ है?

खुशी न तो बीते हुए समय की यादों में है और न ही भविष्य की अपेक्षाओं में। अतीत जा चुका है और बदला नहीं जा सकता; भविष्य अभी आया नहीं है। खुशी केवल वर्तमान में है जिसे अतीत की यादों को छोड़कर और भविष्य की अपेक्षाओं से अलग होकर जीने से अनुभव किया जा सकता है।

लेकिन कैसे?

अतीत की याद को छोड़ना, भविष्य से जुड़ी अपेक्षाओं से अलग होने की तुलना में ज्यादा आसान है। हम जानते हैं कि अतीत खत्म हो चुका है, लेकिन भविष्य तो फिर भी संभावनाओं से भरा है। भविष्य को लेकर संभावनाएँ बनी रहती हैं जिसके कारण हम उन बातों के बारे में सोचना छोड़ नहीं पाते जो अभी तक घटित ही नहीं हुई हैं।

भविष्य के सुख की झूठी आशाओं और उनके पूरा न होने के कारण होने वाले दुख से मुक्त होने का रास्ता है - अपेक्षाओं को छोड़ देना।

अनुमान लगाना या योजनाएँ बनाना ठीक है, लेकिन जब ये अनुमान हमारी अपेक्षाएँ बन जाते हैं तब दुख हो सकता है। अपेक्षाएँ हमेशा यथार्थवादी नहीं होतीं, सपने हकीकत से अलग हो सकते हैं और अनिश्चितता हमेशा बनी रहती है। जब हमारी अपेक्षाएँ पूरी नहीं होतीं तब हमें असफलता और निराशा महसूस होती है।

वर्तमान में कोई अपेक्षाएँ नहीं होतीं। वहाँ सिर्फ वास्तविकता होती है। यदि हम उस वास्तविकता को स्वीकार कर लें तो खुशी उसी वास्तविकता का और ‘जो है,’ उसका आनंद लेने में है। उदाहरण के लिए, सोचें अचानक बारिश होने लगती है और आप बारिश में भीग जाते हैं। क्या आप बारिश को स्वीकार करके उसमें कुछ अच्छा ढूँढते हैं जिसका आप आनंद ले सकें? (जैसे किसी ने कहा है, “मुझे वे लोग पसंद हैं जो बारिश में भी मुस्कराते हैं।”) या आप आसमान को कोसते हैं कि वह ऐसे समय पर क्यों बरसा जब आप इसके लिए तैयार नहीं थे? इसे और समझाने के लिए ‘वन डे इन द लाइफ ऑफ़ इवान डेनिसोविच’ उपन्यास का उदाहरण लेते हैं जिसमें ऐलेक्ज़ेंडर सोल्ज़ेनित्सिन दिखाते हैं कि कैसे इवान, एक जेल में रहते हुए भी यह सोचकर खुश रहता था कि फिर भी उसे एक रोटी तो मिल रही थी।

खुशी का मतलब है, जो कुछ भी जीवन वर्तमान क्षण में देता है, उसे स्वीकार करना। खुशी का मतलब है अपेक्षा करने, अस्वीकार करने, नकारने या आशा करने के बजाय दुखी हुए बिना केवल वास्तविकता को स्वीकार करना और हर पल का आनंद लेना। यह अवस्था धन या सफलता पर निर्भर नहीं करती। जितनी अधिक आपकी महत्वाकांक्षा होगी, उतनी ही अधिक दुख की संभावना भी होगी।

खुशी केवल वर्तमान में है जिसे अतीत की यादों को छोड़कर और भविष्य की अपेक्षाओं से अलग होकर जीने से अनुभव किया जा सकता है।

मेरा एक मित्र है। वह हमेशा खुश रहता है। मैंने उसे कभी शिकायत करते नहीं देखा। वह हर पल में, चाहे वह जैसा भी हो, कुछ न कुछ अच्छा ढूँढ ही लेता है। जब हम साथ टहलते हैं तब वह पेड़ों, फूलों और जानवरों को देखकर उसी क्षण में आनंद लेता है।

जैसे-जैसे मैं बूढ़ा हो रहा हूँ, मुझे इस संदेश का महत्व और अधिक महसूस होता है। कभी-कभी मैं यह सोचकर उदास हो जाता हूँ कि मेरे सपने पूरे नहीं हो पाएँगे। मैं इस बात पर सोचता रहता हूँ कि जीवन का अंत करीब है और मेरी अपेक्षाएँ पूरी नहीं होंगी। जो मैं हासिल करना चाहता हूँ, उसे पाने में एक और पीढ़ी लग सकती है, जबकि मेरे पास केवल एक ही जीवन है।

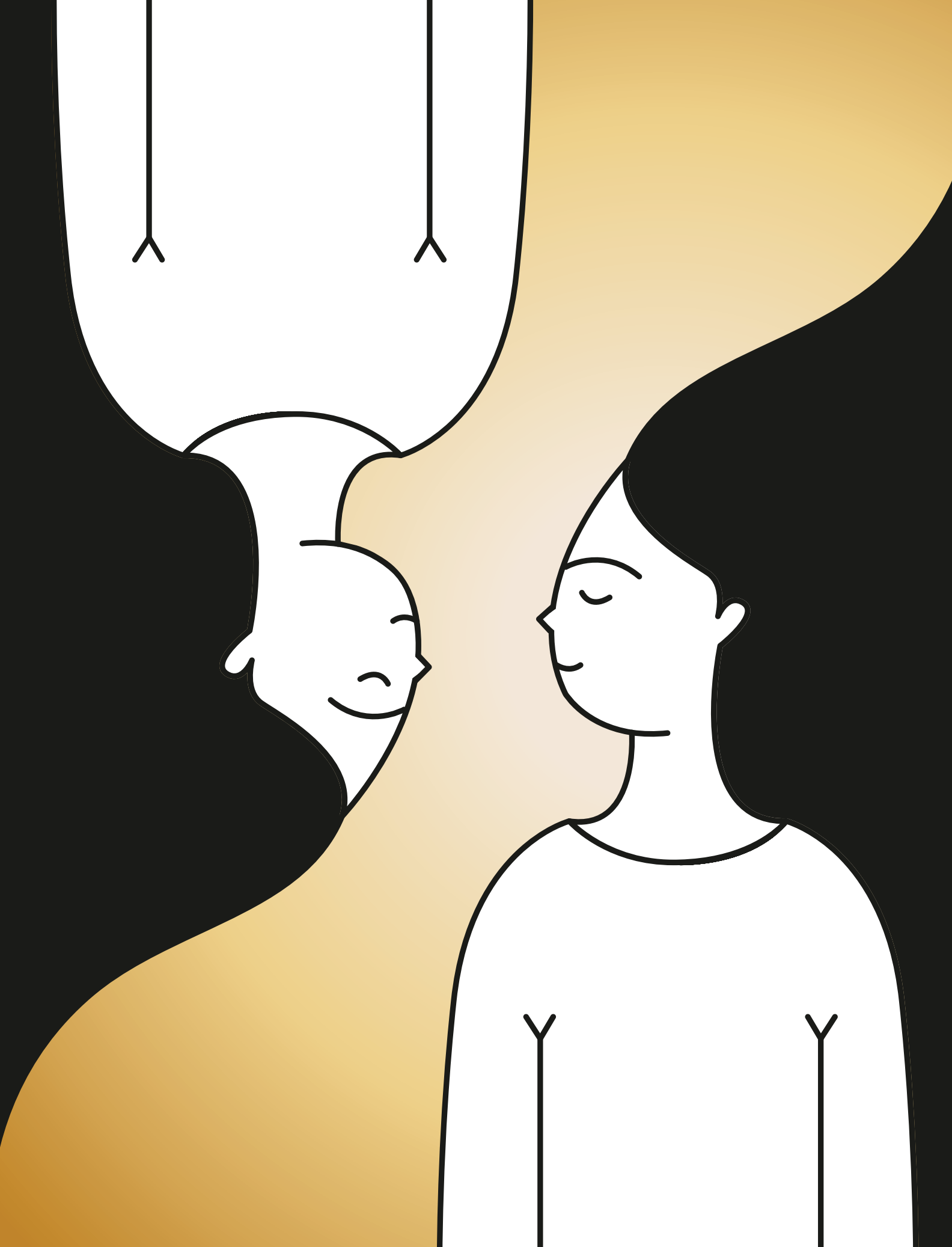
जब शिमोन पेरेंज़ से पूछा गया कि वे अपनी मृत्यु के बाद अपनी याद में लिखे गए लेख में क्या लिखवाना चाहेंगे, तो उन्होंने कहा, ‘डाइड प्रिमेच्योरली’ जिसका हिंदी में अर्थ होगा ‘समय से पहले मृत्यु।’

अपनी अतिसंवेदनशीलता, कमजोरियों, कमियों और नश्वरता को स्वीकार करने और फिर जीवन जो भी हमें प्रदान करता है, उसका आनंद लेने में ही खुशी बसती है।

रिश्ते

“एक-दूसरे से प्रेम करो लेकिन प्रेम को बंधन मत बनाओ;
बल्कि उसे अपनी आत्माओं के किनारों के बीच बहता
हुआ सागर रहने दो।”

खलील जिब्रान



लाल दमकल गाड़ी

खिलौने से मिली समझ

इस लेख में **आयुषी कंसारा** हमें बता रही है कि किस तरह परवरिश के दौरान उभरने वाली एक छोटी सी समस्या उनके लिए सचेत जीवन जीने का आमंत्रण बन गई। उन्होंने हार्टफुल कम्युनिकेशन, विराम लेने और आत्म-जागरूकता की मदद से अपनी प्रतिक्रियात्मक आदतों को एक-दूसरे से जोड़ने वाले पारिवारिक पलों में रूपांतरित कर लिया।

3 कसर कहा जाता है कि बच्चों की परवरिश उन्हें मार्गदर्शन देने वाली एक यात्रा है लेकिन मेरे लिए यह बहुत जल्दी आत्म-जागरूकता की यात्रा बन गई। मैंने खुद को पुरानी आदतों को दोहराते हुए पाया, जिनके बारे में मुझे पता भी नहीं था कि मुझ में हैं - वे आदतें जिन्हें शायद बहुत पहले कभी मैंने अपनाया था। इस सच्चाई का सामना करना मेरे लिए बहुत ही शर्मनाक था और सच कहूँ तो थोड़ा डरावना भी।

इस समझ की शुरुआत एक छोटी सी प्लास्टिक की लाल रंग की दमकल गाड़ी (fire truck) से हुई। एक दिन मेरे 4 साल के बेटे ने अपनी बड़ी बहन के हाथों से उस दमकल गाड़ी को छीन लिया। वह जोर-जोर से रोने लगी। उसका ऊँची आवाज़ में रोना सुनते ही मेरा मानसिक तनाव बहुत बढ़ गया। मेरी समस्या को तुरंत सुलझाने वाली प्रवृत्ति एकदम से मुझ पर हावी

हो गई। मैं झगड़े को सुलझाना चाहती थी, लेकिन मुख्य रूप से मैं सिर्फ़ उनका शोर बंद करना चाहती थी। मैं तुरंत बेटे के पास गई, उसके हाथों से खिलौने को वापस लिया और उससे कहा, “यह सही नहीं है। हमें दूसरे के हाथ से कुछ छीनना नहीं चाहिए। अभी तुरंत इसे वापस करो।”

हाथ में खिलौना पकड़े हुए जब मैंने अपने बेटे की तरफ़ देखा तो एकदम मुझे एहसास हुआ कि मैंने भी वही काम किया था जिसके लिए मैं उसे मना कर रही थी। मैंने भी तो खिलौना उससे छीना था। मैं उसे धैर्य और एक-दूसरे के साथ साझा करने की सीख दे रही थी, लेकिन अपनी ही इस सीख पर खुद अमल करने में मैं नाकाम थी। उस क्षण यह स्पष्ट हो गया था कि मेरी अपनी प्रतिक्रिया भी उस समस्या का एक भाग थी।

उन दिनों मैं हार्टफुल कम्युनिकेशन (हृदय से संवाद) सीख रही थी। यह सामने वाले के

साथ हृदय से जुड़कर समानुभूति और स्पष्टता के साथ बातचीत करने का अभ्यास है। लेकिन उस पल खिलौने को बच्चे के हाथ से छीनते हुए मैंने इसमें सीखे हुए सिद्धांतों का उपयोग नहीं किया था। फिर भी मैंने अपनी इस गलती को भाँप लिया और मैं अपनी प्रतिक्रिया के बीच में ही एकदम से रुक गई।

यह रुकना कोई पहले से सोची-समझी युक्ति नहीं थी, बल्कि यह सहज ही प्रतिक्रिया का रुकना था। यह एक ऐसा अंतराल था जिसमें कुछ नया उभर सकता था और उस पल में कुछ नया उभरा भी। उस परिस्थिति में बेटे को दोषी ठहराने के बजाय उसे समझने की इच्छा जाग्रत हुई। फिर हार्टफुल कम्युनिकेशन के जो भी सिद्धांत मैंने सीखे थे वे सब पंक्तिबद्ध रूप से मेरी आँखों के सामने उभर आए। इन सिद्धांतों का पालन करना अब मेरे आचरण का हिस्सा बन गया है।



1. घटना का क्रमवार वर्णन करें

जब परिस्थिति बिगड़ जाती है तब मेरी स्वाभाविक प्रवृत्ति तो आलोचना करने की होती है -
 “इतने मतलबी मत बनो। छीनो मत। तुम मिल-बाँट कर क्यों नहीं रह सकते?”

परंतु अब, मैं सिर्फ जो देखती हूँ, उसी का वर्णन करती हूँ। “उसे वापस करो” कहने के बजाय अब मैं कहती हूँ, “मैंने देखा कि तुमने अपनी बहन से खिलौना ले लिया। लगता है कि तुम सचमुच इस खिलौने के साथ खेलना चाहते थे।”

इस छोटे से परिवर्तन ने सब कुछ बदल दिया। मेरा बेटा जो पहले टोके जाने पर सुना-अनसुना कर देता था, अब सच में सुनने लगा है। चूँकि अब मैं उसे दोषी नहीं ठहराती बल्कि सिर्फ परिस्थिति का वर्णन करती हूँ, इसलिए उसे ऐसा नहीं लगता है जैसे उसकी आलोचना की जा रही हो। हार्टफुल कम्युनिकेशन में इस सिद्धांत को ‘ऑब्ज़र्वेशन’ यानी ‘प्रेक्षण’ कहते हैं। मेरे लिए इसका मतलब सिर्फ इतना ही है कि मैं थोड़ा ठहर जाऊँ ताकि कुछ करने से पहले स्पष्ट रूप से देख सकूँ।

2. थोड़ा विराम लें

जो कुछ हुआ उसका वर्णन करने के बाद हम थोड़ा विराम लेते हैं। फिर मैं कहती हूँ, “चलो इस खिलौने को एक पल के लिए नीचे रख देते हैं। अब सब मिलकर एक साथ एक गहरी साँस लेते हैं।”

और वास्तव में, हम एक साथ ऐसा करते हैं। यह विराम लेना हार्टफुल कम्युनिकेशन में केंद्रित होने का तरीका है। इससे हम सब अतिप्रतिक्रियाशील होने के बजाय थोड़ा सा थम जाते हैं, जिससे स्थिति थोड़ी संभल जाती



है। जब हर कोई भावनाओं से अभिभूत होता है तब आपके लिए यह समझना मुश्किल हो जाता है कि वास्तव में क्या हो रहा है। विराम लेने से हम परिस्थिति को अलग तरह से देख पाते हैं - शांतिपूर्ण तरीके से।

इस कदम ने मुझे सबसे अधिक रूपांतरित किया है। यह पुरानी आदतों को हावी होने से पहले ही रोक देता है।

3. भावनाओं पर ध्यान दें

जब सब थोड़े शांत हो जाते हैं तब मैं सवाल पूछना शुरू करती हूँ। शुरू में मैं सोचती थी कि पता नहीं एक चार साल का बच्चा भावनाओं को समझ भी पाएगा या नहीं। लेकिन फिर भी मैंने उससे पूछा, “तुम्हें क्या लगता है, जब तुमने अपनी बहन के हाथों से खिलौना छीन लिया तो उसे कैसे लगा होगा? जब तुमने ऐसा किया तो खुद तुम्हें अंदर से कैसे लगा?”

यह जानकर मुझे बहुत ही आश्चर्य हुआ कि उसने इस बात पर ध्यान दिया था। उसने देखा था कि उसकी बहन उदास हो गई थी। उसने



यह भी महसूस किया कि भले ही उसे वह खिलौना चाहिए था, लेकिन फिर भी उसे छीनकर उसे अंदर से अच्छा नहीं लग रहा था।

वह पल बहुत ही प्रभावशाली था। उस पल ने मुझे एहसास दिलाया कि बच्चों में भी भावनात्मक जागरूकता होती है, बशर्ते कि

हम उन्हें भाषण देने के बजाय सोचने के लिए थोड़ा वक्त दें।

हार्टफुल कम्युनिकेशन में इसे ‘ज़रूरतों और भावनाओं’ को पहचानना कहते हैं। समय के साथ, घर में भी हम ‘भावनाओं और ज़रूरतों’ की एक सूची का उपयोग करने लगे। इससे हमारे पूरे परिवार की शब्दावली बढ़ रही है। बच्चे खुलकर अपनी भावनाओं को व्यक्त कर रहे हैं क्योंकि उन्हें पता है कि इसके लिए उनका आंकलन नहीं किया जाएगा।

4. एक बीच का रास्ता ढूँढ़ें

खुद समस्या का समाधान देने के बजाय अब मैं उनसे पूछती हूँ, “हम ऐसा क्या कर सकते हैं जिससे सब संतुष्ट हों?”

कभी-कभी मैं खिलौने को एक तरफ रखकर बोलती हूँ, “चलो, पहले ज़रा सोच लेते हैं। हम ऐसा क्या कर सकते हैं कि हम सब इस दमकल गाड़ी का मज़ा ले सकें?”



उनके सुझाव - हम बारी-बारी इसके साथ खेल सकते हैं, हम वस्तुओं की अदला-बदली कर सकते हैं, हम टाइमर लगा सकते हैं - अक्सर मेरी सोच से कहीं अधिक रचनात्मक होते हैं। और चूँकि वो उनके अपने सुझाव होते हैं, वे उन्हें पूरा भी करना चाहते हैं। इससे सही-गलत का मुद्दा ही नहीं रहता और वे अपने-अपने कार्यों और समाधानों की ज़िम्मेदारी लेना सीखते हैं। यह स्थिति हार्टफुल कम्युनिकेशन के 'अनुरोध करने' के सिद्धांत के काफी करीब है जो हमारी भावनाओं और ज़रूरतों को पहचानने पर आधारित है।

छोटे परिवर्तन, वास्तविक बदलाव

अभी भी मेरे घर में झगड़े पूरी तरह खत्म नहीं हुए हैं, लेकिन अब उतने उलझे हुए नहीं लगते। किसी को भी यह नहीं लगता कि उसके साथ अन्याय किया जा रहा है। जिस पक्षपात की मुझे पहले चिंता थी वह धीरे-धीरे कम होता जा रहा है। सबसे खास बात यह है कि अब परिवार में ज़्यादा खुलापन है। तीव्र भावनाएँ अभी भी उठती तो हैं, लेकिन अब हम चुप हो जाने या एक-दूसरे पर दोषारोपण करने के बजाय, कठिन पलों में एक-दूसरे के साथ बने रहते हैं।

लेकिन सबसे बड़ा परिवर्तन मैंने स्वयं में महसूस किया है। पुरानी आदतों को छोड़ना मेरे लिए आसान नहीं रहा है। अभी भी कुछ दिन ऐसे होते हैं जब मैं बहुत थकी होती हूँ और पहले की तरह चीज़ों को नियंत्रित करने की तीव्र इच्छा होती है। यह तो मैं समझ चुकी हूँ कि जब मेरी अपनी आंतरिक स्थिति ही खंडित होगी तब मैं अपने बच्चों को उनकी तीव्र भावनाओं को संभालने में मदद नहीं कर पाऊँगी। मेरी ध्यान-साधना मेरा सहारा बन चुकी है जो मुझे वह 'विराम' बनने की सीख दे रही है, जिसे मैं अपने बच्चों में देखना चाहती हूँ।



मूल रूप से मैंने यह सीखा है कि बच्चों के पालन-पोषण का मतलब उन पर नियंत्रण करना नहीं है, बल्कि आत्म-जागरूकता और आपसी जुड़ाव विकसित करना है। छोट-छोटी बातों पर मेरी अपनी प्रतिक्रिया मेरे परिवार का माहौल बनाती है। जब कभी मैं तुरंत समाधान के बजाय जिज्ञासा चुनती हूँ तब मैं पाती हूँ कि हमारे आपसी संबंध और गहरे हो जाते हैं।

जब कभी तनाव बढ़ जाता है तब मैं अपने आप से पूछती हूँ, "क्या मैं सचमुच अपनी भावनाओं पर ध्यान दे रही हूँ या सिर्फ असुविधा से बचने की कोशिश कर रही हूँ?" जैसे कि ज़िंदगी अक्सर हमें सिखाती है, यदि हम दो पल ठहर कर ध्यान से सुनें तो छोटे-छोटे पल भी बड़े परिवर्तन ला सकते हैं।

हार्टफुल कम्युनिकेशन के बारे में और अधिक जानकारी के लिए लिंक को देखें - <https://heartfulness.org/heartful-communication/>

मैंने यह सीखा है कि बच्चों के पालन-पोषण का मतलब उन पर नियंत्रण करना नहीं है, बल्कि आत्म-जागरूकता और आपसी जुड़ाव विकसित करना है। छोट-छोटी बातों पर मेरी अपनी प्रतिक्रिया मेरे परिवार का माहौल बनाती है। जब कभी मैं तुरंत समाधान के बजाय जिज्ञासा चुनती हूँ तब मैं पाती हूँ कि हमारे आपसी संबंध और गहरे हो जाते हैं।

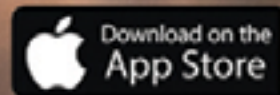
ए.आई. द्वारा निर्मित छवियाँ

heartfulness app

मार्गदर्शित ध्यान सत्रों से
शांति का अनुभव करें



हमारी निःशुल्क सेवाओं के
लिए ऐप डाउनलोड करें



द हार्टफुल माइंड (हृदयपूर्ण मन)

दाजी के साथ



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

- दाजी

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

heartfulness
purity weaves destiny

UR
L I F E



experience

पर्यावरण

“पृथ्वी का उपचार करो, अपना उपचार करो।”

अज्ञात



पर्यावरण के रक्षक जिन्हें कोई नहीं देखता

बी. रतिनासबापति बताते हैं कि कान्हा शांतिवनम् में उल्लू किस प्रकार सचेत जीवन के प्रतीक हैं। वे रात्रि के शांत प्रहरी हैं। इनका सटीक शिकार, सांस्कृतिक प्रतीकात्मकता और पारिस्थितिक संतुलन बनाए रखना हमें प्रकृति के साथ सामंजस्य में रहने के प्रति गहरी श्रद्धा रखने के लिए प्रेरित करता है।



एक दिन में जंगल में घूम सकते हैं लेकिन इसकी सुरक्षा उनके द्वारा सुनिश्चित की जाती है जो रात के समय राज करते हैं। ये वो मौन शिकारी हैं जिनकी उपस्थिति कान्हा में सामंजस्य बनाए रखती है।

वन और अनाज के मौन संरक्षक

रात के शांत समय में जब पूरा संसार सोने चला जाता है तब एक अन्य जगत जाग जाता है। कान्हा शांतिवनम् में उल्लुओं की उपस्थिति सूक्ष्म भी है और पवित्र भी। वे अपनी उपस्थिति की घोषणा नहीं करते। वे ज्यादातर दिखाई नहीं देते और फिर भी अचूक रहते हैं। श्वेत उल्लुओं, चित्तीदार उल्लुओं और वनवासी स्कोप्स उल्लुओं ने कान्हा को अपना आश्रय बना लिया है जिससे खेती और वन्य जीवन में संतुलन को बनाए रखने में सहायता मिलती है।

रात उनकी होती है जो सुनते हैं

कान्हा शांतिवनम् में रात अनुपस्थिति का स्थान नहीं है; यह गहन जागरूकता का क्षेत्र है। जब मानव जगत गतिविधियों से दूर हो जाता है तब वन श्वास लेता है यानी जीवंत हो उठता है। चाँदनी रात में खेतों के ऊपर श्वेत उल्लू नीचे उड़ान भरता है। उसके पंख बिना किसी आवाज़ के फड़फड़ाते हैं। चित्तीदार उल्लू प्राचीन बरगद की शाखा पर बैठकर सतर्कता व उत्सुकता के साथ जमीन पर होने वाली हलचल की हल्की सी आहट पर भी नज़र रखता है। वन के घने पेड़ों वाले हिस्सों में चित्तीदार जंगली उल्लू, जो छलावरण में माहिर है, उस पेड़ की छाल जैसा ही दिखता है

जिस पर वह बैठा होता है और चूँकि वह बिलकुल स्थिर बैठा रहता है, उसे अलग पहचानना लगभग मुश्किल हो जाता है।

जब आप किसी उल्लू को देखते हैं तब ऐसा लगता है कि आप एक ऐसे संसार में प्रवेश कर रहे हैं जहाँ दृष्टि केवल देखने तक सीमित नहीं होती बल्कि उसके परे सटीकता व सहज प्रवृत्ति से निर्देशित होती है। दिन के समय शिकारी पक्षी अपने शिकार का पीछा करते हैं जबकि इसके विपरीत, उल्लू केवल इंतज़ार करते हैं। वे अपनी ऊर्जा बर्बाद नहीं करते, वे तब तक (शिकार का) पीछा नहीं करते जब तक उन्हें शिकार के पकड़े जाने का पूरा भरोसा नहीं होता। यह पारिस्थितिकी अनुशासन उनको प्रकृति के सबसे कुशल शिकारियों में से एक और मानवता के सबसे शांत सहयोगियों में से एक बनाता है।

मौन स्वयं संरक्षण का एक रूप हो सकता है। उल्लू को अपना काम करने के लिए अपनी उपस्थिति की घोषणा करने की आवश्यकता नहीं होती।

पर्यावरण संरक्षक - मानवता के लिए एक मौन सेवा

'कीट प्रबंधन' शब्द के मानव भाषा में प्रवेश करने से पहले ही उल्लुओं ने इसमें महारत हासिल कर ली थी। श्वेत उल्लू का एक परिवार अकेले ही एक साल में 1500 से ज्यादा चूहे खा सकता है और अनाज के खेतों को एवं खाद्य भंडारों को इंसान के प्रयास के बिना नुकसान से बचा सकता है। कान्हा में जहाँ जंगल के चारों ओर कृषि-भूमि के बड़े-बड़े क्षेत्र हैं, वहाँ उल्लू चूहों की आबादी को प्राकृतिक रूप से नियंत्रण में रखते हुए एक

दिन के समय शिकारी पक्षी अपने शिकार का पीछा करते हैं जबकि इसके विपरीत, उल्लू केवल इंतज़ार करते हैं। वे अपनी ऊर्जा बर्बाद नहीं करते, वे तब तक (शिकार का) पीछा नहीं करते जब तक उन्हें शिकार के पकड़े जाने का पूरा भरोसा नहीं होता। यह पारिस्थितिकी अनुशासन उनको प्रकृति के सबसे कुशल शिकारियों में से एक और मानवता के सबसे शांत सहयोगियों में से एक बनाता है।

महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं जिससे हानिकारक ज़हरीले रासायनिक पदार्थों की आवश्यकता कम हो जाती है।

आधुनिक कीटनाशकों का प्रयोग पारिस्थितिक संतुलन को भंग करता है। ये कीटनाशक साँपों, मेंढकों, छिपकलियों और यहाँ तक कि शिकारी पक्षियों को भी मार देते हैं जबकि उल्लू पूर्णतया प्राकृतिक व स्वतः पुनरुत्पादक



श्वेत उल्लू

फोटोग्राफ़ी - आदित्य वर्मा

समाधान प्रदान करते हैं। वे इस बात का जीता जागता प्रमाण हैं कि प्रकृति की बुद्धिमत्ता मनुष्य प्रदत्त अविष्कार से कहीं आगे है। उनका प्रभाव सिर्फ़ जैविक ही नहीं है, बल्कि आर्थिक, पारिस्थितिक और अत्यधिक नैतिक भी है।

इस मौन सेवा के बावजूद भी उल्लुओं को प्रायः गलत समझा जाता है। भारत भर के गाँव आज भी उन्हें अपशकुन के साथ जोड़ते हैं जबकि वास्तव में वे भोजन, घर और फसल के रक्षक हैं।

उल्लुओं से जुड़ी पौराणिक कथाएँ, रहस्यवाद और सांस्कृतिक स्मृति

विभिन्न सभ्यताओं में उल्लू की सार्थकता उसके भौतिक स्वरूप से परे रही है। यूनानी परंपरा में उल्लू ज्ञान और रणनीति की देवी एथेना का प्रतीक है। जापानी संस्कृति में इसे सौभाग्य का संदेशवाहक माना जाता है। बहुत सी मूल अमेरिकी परंपराओं में इसे पूर्वजों की स्मृति के रखवाले के रूप में देखा जाता है जो दृश्य और अदृश्य लोकों के बीच सेतु माना जाता है।

भारत में रात्रि के इस प्रहरी को श्रद्धा व डर दोनों तरह से देखा जाता है। तंत्र और शाक्त परंपरा के अनुसार श्वेत उल्लू देवी लक्ष्मी का वाहन है। यह उस साधक का प्रतीक है जो अंधकार में भी मूल्य देखता है, जो गहन अंतर्दृष्टि से जन्मी समृद्धि प्राप्त करता है। दुख की बात है कि फिर भी लोगों के अंधविश्वास के कारण इस पवित्र जीव को दुर्भाग्य का प्रतीक मान लिया गया है। यह भय और ज्ञान के बीच दूरी होने के कारण बहुत बड़ी गलतफ़हमी है।



मोटल्ड वुड उल्लू

फोटोग्राफ़ी - जे. सरवनन



चितीदार उल्लू

फोटोग्राफ़ी - जे. सरवनन

जैन परंपरा भोर के इस श्रोता को सम्मान देती है जो संसार के जागने से पहले जाग जाता है और जो वह सब भी जानता है जिसे दूसरे लोग देख नहीं पाते। उस दृष्टिकोण से उल्लू रात का प्राणी ही नहीं बल्कि आंतरिक जागृति का संदेश वाहक भी है।

श्रद्धा और सहअस्तित्व के लिए पुकार

उल्लूओं को बचाना रात की बुद्धिमत्ता को बचाना है। पारिस्थितिकी तथा आध्यात्मिकता के मिलन स्थल कान्हा शांतिवनम् में उनकी उपस्थिति आवश्यक है। वे हमें याद दिलाते हैं कि सेवा का हर रूप दिखाई नहीं देता। यदि हम उल्लू से सीखते हैं तो हम यह समझने लगते हैं कि सच्चा संरक्षण शांत, सूक्ष्म और अडिग होता है। यह पहचान नहीं बल्कि सिर्फ संतुलन चाहता है।

जैसे-जैसे संसार में शोर-गुल बढ़ रहा है, उल्लू गहन श्रवण का प्रतीक बना हुआ है, जिसका मतलब है आक्रामक हुए बिना समझदारी से काम करना और बिना दिखावे के रक्षा करना। हमें उन्हें सुरक्षित आसमान, प्रदूषण रहित रातें प्रदान करनी चाहिए और अपशकुन के रूप में नहीं बल्कि पृथ्वी के पुनरुद्धार में सहयोगी के रूप में सम्मान देना चाहिए।

कान्हा में जब रात्रिकालीन अंधेरा छा जाता है तब एक अलग ही संसार जाग्रत हो उठता है जिसे सटीकता और सहज प्रवृत्ति आकार देती हैं और जो शांत रूप से उड़ने वाले जीवों पर टिका होता है।

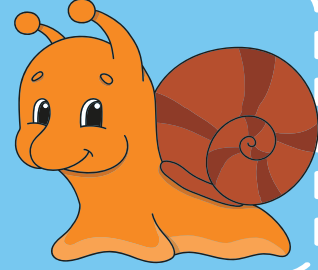


रचनात्मकता

“अव्यवस्था में सरलता खोजो।
असामंजस्य में सामंजस्य खोजो।”

अल्बर्ट आइंस्टीन

कहानी, खेल और कौतूहल



इंगा मारी राम्के बच्चों को शिक्षित करने के अपने आनंदपूर्ण तरीके के बारे में बता रही हैं, जिसमें कहानी सुनाना, कठपुतलियों का प्रयोग और प्राकृतिक दुनिया का प्रत्यक्ष अन्वेषण शामिल है। **वेनेसा पटेल** के साथ इस बातचीत में वे बताती हैं कि कैसे उनका काम जिज्ञासा, कल्पना और जुड़ाव को पोषित करता है, जो सचेत जीवन की एक प्रारंभिक नींव है।

प्रश्न - इंगा, आपको प्राकृतिक जगत के बारे में बच्चों को शिक्षित करने के इस काम के लिए प्रेरणा कैसे मिली?

इंगा - यह एक मजेदार कहानी है क्योंकि मेरी पृष्ठभूमि बहुत ही अजीब रही है। मैंने कई तरह के काम करने की कोशिश की लेकिन कुछ भी सही नहीं लगा। मैं मुख्यतः एक कलाप्रेमी और स्वतंत्र विचारों वाली व्यक्ति हूँ, व्यावसायिक सोच वाली नहीं, हालाँकि मुझे कुछ समय तक उस क्षेत्र में काम करना पड़ा। उस समय मैं बेरोजगार थी और एक विश्वविद्यालय ने मुझसे बच्चों के लिए चलाए जा रहे एक कार्यक्रम को संचालित करने के लिए कहा। वे किसी ऐसे व्यक्ति की तलाश में थे जो बच्चों को शिक्षित करने के लिए बाहर, पार्क में, कक्षाएँ चला सके। इसलिए, मैंने इसे स्वीकार कर लिया और उसके बाद मैंने अपना खुद का एक कार्यक्रम बनाया। मैंने अपने बचपन और अपने उन खिलौनों के साथ खेलने के बारे में सोचा जो मेरे लिए वास्तव में सजीव प्राणी थे। इससे मुझे अपने कार्यक्रमों

को बच्चों के लिए अधिक आकर्षक बनाने में मदद मिली। मुझे जो काम दिया गया था, वह था बच्चों को पार्क में मेंढक और टोड (भेक) के बीच का अंतर समझाना। मैंने सोचा कि यदि कोई नरम रूईदार खिलौना (stuffed toy) हो जिसका मैं उपयोग कर सकूँ ताकि बच्चे उसे छू सकें और अपनी इंद्रियों का उपयोग कर सकें तो अच्छा होगा। मेरा मतलब है, प्रकृति को तो आप सूँघ सकते हैं, चख सकते हैं। लेकिन जब आप कहानी सुनाना चाहते हैं और उन्हें सिर्फ चित्र दिखाते हैं तो वह अच्छा तो है लेकिन पर्याप्त नहीं। वह भावनात्मक रूप से मनोहर नहीं होता। मैंने अपने कार्यक्रम में हाथ वाली कठपुतलियों (Hand puppets) का उपयोग किया और बच्चों को वे बहुत पसंद आईं। बच्चों की कल्पना शक्ति बहुत तेज होती है और वे बहुत जिज्ञासु व ग्रहणशील होते हैं। मुझे वास्तव में वह काम बहुत अच्छा लगा क्योंकि उनके साथ काम करने में मुझे बहुत मज़ा आया। इसलिए, मैंने सालों तक वही किया।

प्रश्न - तो एक तरह से पात्र ही शिक्षक बन जाते हैं।

इंगा - हाँ, उन्हें निर्देश देने के बजाय, ऐसा लगता है जैसे पात्र कह रहा हो, “शांत रहो क्योंकि यदि तुम ऊँची आवाज़ में बोलोगे तो मेरे जानवर दोस्त डर कर भाग सकते हैं।”

प्रश्न - आप बच्चों की कई तथ्यात्मक पुस्तकों की लेखिका भी हैं। हमें उनके बारे में बताएँ।

इंगा - ज़रूर। मैंने सिर्फ मकड़ियों पर एक पुस्तक लिखी, जिसमें अलग-अलग प्रकार की मकड़ियों का वर्णन है। मेरी पुस्तकों में से एक, जिसका नाम राइज़ाफ़ीरा फ़्यूरी टीरा (जानवरों के लिए यात्रा मार्गदर्शिका) है, जानवरों की लगभग पच्चीस विभिन्न प्रजातियों और उनके प्रवास के तरीकों के बारे में है। इसे एक यात्रा मार्गदर्शिका के रूप में लिखा गया है। इसमें आवास, भोजन और यात्रा चेतावनियों पर सुझाव हैं। इस पुस्तक में पहला जानवर ‘शक्ति’ नाम की एक भारतीय व्याध पतंग (dragonfly) है, जो समुद्र के ऊपर से





मेडागास्कर की ओर अपने प्रवास पथ का अनुसरण करती है।

जानवरों की कोई सीमा रेखाएँ नहीं होतीं, है न? यही बात बहुत अद्भुत है। आध्यात्मिकता का संदेश यही है कि हम सब एक हैं। प्राकृतिक जगत में केवल मनुष्य ही नहीं, बल्कि हर चेतन प्राणी शामिल है। मैंने इस पुस्तक को बहुत प्रेम से लिखा है।

मेरा काम बहुत ही सहयोगात्मक है। इस पुस्तक के लिए मैं दुनिया भर के वैज्ञानिकों से बात करती थी। चीनी वैज्ञानिकों से मुझे शिशु पांडा के चित्र मिले जो आमतौर पर उपलब्ध नहीं होते हैं। कैनेडा में सैल्मन मछली पर शोध करने वाले व्यक्ति ने मुझे अपने शोध के चित्र दिए। एक जर्मन शोधकर्ता ने मुझे इंसानों को

देखते हुए पेंगुइन के चित्र दिए, क्योंकि इस पुस्तक में जो कुछ भी लिखा गया है वह जानवरों के नज़रिए से है और इसलिए जानवरों का प्रतिनिधित्व होना ज़रूरी है। मेरी पुस्तक में एक दक्षिण अमेरिकी (Magellan) पेंगुइन है, जो वैज्ञानिकों की ओर ऐसे देख रहा है जैसे वह कह रहा हो, “हे भगवान! यह आदमी फिर आ गया! इन्हें सच में मेरे द्वीप से चले जाना चाहिए।”

मेरी एक पुस्तक, डी एस्ट्रोनाटिन फ़न नेयबेनान (पड़ोस की अंतरिक्ष यात्री), की मुख्य पात्र माया नाम की एक आधी-भारतीय, आधी-जर्मन लड़की है। वह अपने पिता के साथ छुट्टी पर जाने वाली थी लेकिन वह बीमार पड़ जाती है। तब उसे पता चलता है कि उसकी पड़ोसी एक अंतरिक्ष यात्री है और वहीं से रोमांच शुरू होता है।

मैंने यह पुस्तक उस समय लिखी थी जब मैं ध्यान प्रशिक्षक बनने की तैयारी कर रही थी। हालाँकि मुझे इस विषय के बारे में कुछ भी पता नहीं था, लेकिन मुझे शोध करना बहुत पसंद है। पुस्तक के साथ एक कठपुतली खिलौना भी है। वह एक मत्स्य जैसा सुअर (mermaid pig) है जिसका नाम ‘टोनिंग’ है। वह एक गुस्सैल पात्र है जो कहता है, “यदि मुझे मसाला



चाय या सोने के लिए बिस्तर नहीं मिलेगा तो मैं अंतरिक्ष में नहीं जाऊँगा।” लेकिन जो वास्तव में दिलचस्प था, वह पुस्तक का आध्यात्मिक पहलू था। मैंने बाबूजी महाराज की पुस्तक, ‘अनंत की ओर’, में पढ़ा था कि संसार कैसे अस्तित्व में आया और फिर शोध करके मुझे खगोल भौतिकी के बारे में पता चला। मैंने जाना कि कैसे खगोल भौतिक विज्ञानी भी इसी निष्कर्ष पर पहुँचे लेकिन दशकों बाद। वैज्ञानिक जगत के लिए यह बहुत नया है कि सब कुछ शून्यता से निकला है। मेरी पुस्तक का पहला अध्याय इसी विचार से शुरू होता है कि पहले कुछ नहीं था और अब सब कुछ है और यह अधिक बड़ा व अधिक व्यापक होता जा रहा है।

मुझे लगता है कि अंतरिक्ष यात्री और प्रवास पथ वाली पुस्तकें मेरे द्वारा लिखी गई सबसे

अधिक आध्यात्मिक पुस्तकें हैं। प्रवासन वाली पुस्तक लिखते हुए मैं जानवरों से बहुत जुड़ा हुआ महसूस कर रही थी और मैं वास्तव में प्रार्थना कर रही थी कि पुस्तक के ये जानवर मुझे यात्रा करने और दुनिया देखने के लिए प्रेरित करें ताकि मैं लोगों तक एकता के इस विचार को फैलाऊँ कि कैसे जानवर बिना सीमा रेखाओं वाली दुनिया में यात्रा करते हैं और हम सभी की ज़रूरतें एक जैसी हैं। यह सिर्फ़ इंसान ही हैं जो इसे अजीब बना देते हैं।

प्रश्न - सीखने का एक और तरीका जिसे आप बढ़ावा देती हैं, वह है उन परीक्षणों द्वारा सीखना जो आपने अपने सहयोगियों के साथ तैयार किए हैं।

इंगा - इसके लिए हम तीन लोगों की एक टीम है। इसमें मेरे अलावा अन्य दो लोग हैं जूलिया शनेट्ज़र जो एक समुद्री सूक्ष्मजीवविज्ञानी हैं





और आंद्रे लाम्पे जो एक रसायनज्ञ-भौतिक विज्ञानी और लेजर भौतिक विज्ञानी हैं। मैं उनसे तब मिली जब मैं शोध कर रही थी और स्कूली पुस्तकों के बिना कठपुतलियों का उपयोग करके मजेदार और सूक्ष्म तरीके से लोगों को सतत विकास के विषयों के बारे में बता रही थी। जब उन्होंने मुझसे संपर्क किया तब मैं अपने जीवन के बहुत बुरे दौर से गुजर रही थी। वे मेरे काम को जानते थे और अपनी नई परियोजना में उस तत्व को शामिल करना चाहते थे। वे दोनों बहुत मददगार और संवेदनशील थे। उन्होंने परियोजना हेतु धन प्राप्त करने के लिए बहुत भाग-दौड़ की और बस मुझसे मेरे विचार पूछे। उन्होंने प्रयोगों की सामग्री भी उपलब्ध कराई। लेकिन यात्रा तो मैं ही करती हूँ, इसलिए मैं इस परियोजना का अहम हिस्सा हूँ और जहाँ भी जाती हूँ इन प्रयोगों को साथ ले जाती हूँ।

प्रश्न - पुस्तकों, कठपुतलियों और प्रयोगों के बीच, आपने बच्चों को जोड़ने के लिए पूरी सामग्री तैयार कर ली है। और उसके अलावा, आपने पहिलियाँ और खेल तैयार किए हैं, जो लगभग एक खजाने की खोज की तरह हैं ताकि बच्चों को अपने आसपास की दुनिया को खोजने में मदद मिल सके।

इंगा - हाँ, इसे रोचक, मजेदार और हल्का-फुल्का बनाना होता है। यह सीखने का एक बहुत ही परिष्कृत तरीका है। विनोदी कहानियों के माध्यम से और स्वयं करके सीखने के तरीके से आप किसी चीज़ का अनुभव करते हैं और फिर आप उसे कभी नहीं भूलते। आपको उसे रटने की ज़रूरत नहीं होती; आप कहानियों और निजी जुड़ाव के माध्यम से सीखते हैं।

प्रश्न - उसमें स्वयं शामिल होने की बात करें तो लोगों से जुड़ना आपके काम का एक बड़ा हिस्सा है। आप शहर की सैर भी कराती हैं।

इंगा - हाँ, मुझे अपना शहर, हैमबर्ग बहुत पसंद है। मैं अपने शहर से बहुत अधिक भावनात्मक रूप से जुड़ी हुई हूँ और मुझे शहर की सैर करना पसंद है। मैंने इस पर एक पुस्तक भी लिखी है जिसमें 'कार्ली' नाम का एक कठपुतली चूहा यह कहानी सुनाता है। मैंने निजी दौरा करने से शुरुआत की थी, लेकिन फिर मैंने बच्चों के साथ काम करना शुरू कर दिया। मैंने हैमबर्ग के स्कूलों में व्याख्यान दिए। वहाँ चौथी कक्षा में बच्चे अपने शहर के इतिहास का अध्ययन करते हैं, जो छात्रों को अक्सर सैद्धांतिक और उबाऊ लगता है। इसलिए मैंने सोचा कि इसे और अधिक रोचक तरीके से किया जा सकता है। वे शहर का अनुभव करते हैं और उसे एक आसान, आकर्षक, रोचक तरीके से जानते हैं। और मेरे पास हमेशा एक कठपुतली तो होती ही है। फिर शिक्षकों ने बच्चों के साथ शहर की सैर

करने के लिए मुझसे संपर्क किया जिसमें बहुत आनंद आया।

वेनेसा पटेल - मैंने पढ़ा है कि आप जर्मन के अलावा कई भाषाओं में काम करती हैं। क्या यह सही है?

इंगा - मेरी पुस्तकों का रूसी और डेनिश में अनुवाद किया गया है लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि मैं उन भाषाओं में काम करती हूँ। मैं रूसी या डेनिश नहीं बोलती, लेकिन मैं जर्मन, अंग्रेज़ी और फ्रेंच में काम करती हूँ। मैं केरल साहित्य महोत्सव में गई थी और मैंने वहाँ अपनी अंतरिक्ष यात्री वाली पुस्तक के बारे में बात की थी। मुझे सुनीता विलियम्स से भी मिलने का अवसर मिला था। मैंने उन्हें अपनी पुस्तक भेंट की और उनसे निवेदन

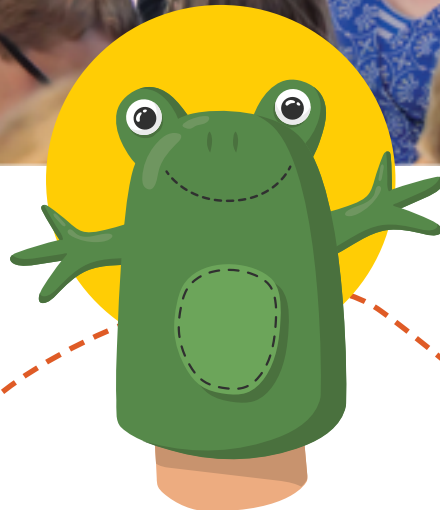
किया कि यदि संभव हो तो वे उसे किसी अमेरिकी प्रकाशक तक पहुँचा दें। मेरा एक मुख्य लक्ष्य उसे कुछ भारतीय भाषाओं में प्रकाशित करना भी है।

प्रश्न - हाँ, मुझे वास्तव में आशा है कि आप ऐसा कर पाएँगी। बच्चों की जिज्ञासा जगाने और वे अपने आसपास की दुनिया से कैसे जुड़ते हैं, उसे आकार देने का यह एक शानदार तरीका है।

इंगा - मुझे यही करना पसंद है। और पुस्तकों में कुछ आध्यात्मिकता भी है। डार्क एस्ट्रोनाटिन फ्रन नेयबेनान का चीनी भाषा में अनुवाद किया जाने वाला है, इसलिए वह मेरी अगली भाषा है, लेकिन मैं चाहूँगी कि इसका प्रकाशन हिंदी या अंग्रेज़ी में भी हो।

प्रश्न - इंगा, आपके काम के बारे में बात करके बहुत खुशी हुई। आप जानती हैं, STEM (Science, Technology, Engineering, Mathematics) यानी विज्ञान, तकनीक, इंजीनियरिंग और गणित) में कला (Arts) को जोड़ने से STEAM यानी ऊर्जा बन जाता है। क्या आप वास्तव में वही करती हैं?

इंगा - हाँ, आप ऐसा कह सकते हैं। यह मजेदार है; धन्यवाद।



वाल्ट व्हिटमैन के साथ घास पर चलना

क्लार्क पॉवेल

आपके साथ, आपके विचारों के साथ चलता हूँ,
वाल्ट व्हिटमैन, जैसा आपने मुझसे वादा किया था।
मैं साथ चलता रहूँगा।

कविता संग्रह की हर कविता के साथ,
जो आपने उस ज़माने में लिखी थी,
'लीव्स ऑफ़ ग्रास'।

आप मुझे मिल जाते हैं वहीं
जहाँ वादा किया था मिलने का आपने।
ठहर जाता हूँ मैं आपके साथ

फिर से सुनने के लिए,
जब आप गाते हैं,
'द बॉडी इलेक्ट्रिक'।

मैं भी साथ गाता हूँ, क्योंकि मैं भी
उतना ही शरीर हूँ
जितना आत्मा हूँ, दोनों के बीच घूमता हुआ।

मानव होने की दुनियाओं में
वहाँ मैं और आप
केवल घूमते हुए इलेक्ट्रॉन हैं, बस।

वे घूमते हैं जिस तरह
अपने ग्रहपथ के विभिन्न स्तरों में
किस नाभिक के चारों ओर के विस्तार में,

हम नहीं जान पाते।
वे केंद्र जो मुड़ रहे हैं अपने घर की ओर,
अपने प्राण फिर से प्रकृति को लौटने को।

हम उसी समीकरण पर लौटते हैं जिसमें
पदार्थ के कणों को
प्रकाश की गति के वर्ग से गुणित कर,

मैं यह ऊर्जा तुम्हें अर्पित करता हूँ,
ऐ मेरे पिता,
'ग्रास' के कवि!

फिर भी मुझे लगता है कि आप मुस्कुरा रहे हैं।
घास का विचार
अब भी अधूरा व अतृप्त लगता है।

और मुझे लगता है मानो आप कह रहे हैं,
नहीं मेरे मित्र, हम महज इलेक्ट्रॉन नहीं,
हम हैं स्पर्श और श्वास।

और किसी की बाँहें
किसी और के कंधों पर फैली हुई,
और उस देह को महसूस कर रही हैं।

और ज्वार की तरह
संसार में
आ जा रहे स्त्री पुरुषों का प्रवाह है।



जीवन क्षणिक है सबका,
जैसे लहरें अपने किनारों पर बिना अफ़सोस के
लौट जाती हैं।

क्लार्क, तुम कहते हो
आत्मा कहीं और नहीं,
यहीं है हमारे साथ,

कलाई के घुमाव में,
पीठ के झुकाव में,
और बेझिझक निगाहों में।

और मैं, अब बूढ़ा हो चला हूँ,
लगता है मुझे कि मंद होने लगी धाराएँ
आपके ज़माने में, लेकिन अब और गहरी हैं —

सिर्फ़ क्षण भर का
यौवन नहीं,
बल्कि एक स्थिर क्षेत्र है

जिसमें हर चीज़
विलीन होने के लिए ही आती है,
बिना कुछ खोए, बिना किसी दुख के।

इसलिए मैं खड़ा हूँ यहाँ आपके साथ
घास के अब तक जीवित तिनकों पर।
मैं और आगे नहीं बढ़ूँगा -

अभी नहीं -
क्योंकि यह देह अब भी गुनगुनाती है
और यह घास अब भी कुछ कहती है।

और कहीं आपके और मेरे
ज़माने के बीच
वही आवेश अब भी गतिमान है।

स्वामित्वहीन,
अखंड,
अज्ञात — और यही सब कुछ है।

बस, और यही है
जो कुछ भी है — वही सब कुछ है
पर्याप्त।

ॐ शांति,

ॐ शांति,

ॐ शांति।



“मुझे इंसान होना बहुत पसंद है। लेकिन कभी-कभी मेरा
मन करता है कि काश मैं एक परी होती।”

ग्रेटा, (4 साल की)

ब्रिजिड

गेल समुदाय की देवी

रूबी कार्मेन केल्टिक परंपरा की अग्नि और उपचार की देवी, ब्रिजिड, की कहानी सुनाती हैं। करुणा और शक्ति की इस कहानी में आधुनिक जीवन के लिए पुरातन ज्ञान है।



वहुत समय पहले, आयरलैंड में ब्रिजिड नाम की एक देवी थीं। उनके नाम का अर्थ है - 'सर्वोच्च' या 'महान'। उन्हें केल्टिक परंपरा में अग्नि, उपचार, कविता और यहाँ तक कि सच्चे प्यार की देवी माना जाता है। क्या आपको जादुई हार्प वाले डाग्दा की कहानी याद है?¹ ब्रिजिड, तुआथा दे दानन के डाग्दा की बेटी हैं।²

अब उन्हें याद रखने वाले कुछ ही लोग बचे हैं, शायद आप भी उनमें से एक हैं। कुछ लोग उन्हें अपने सपनों में याद करते हैं, कुछ उन्हें चमकती नदियों में देखते हैं और कुछ उन्हें प्रकाश की किरणों में देखते हैं, खासकर वसंत ऋतु में।

ऐसा कहा जाता है कि ब्रिजिड का जन्म सूर्योदय के समय आग से हुआ था। वास्तव में, जब वे पैदा हुईं तब उनके मस्तक से एक लौ निकल रही थी, जो आकाश तक पहुँच रही थी। कहानीकार बताते हैं कि उनके बाल उन्हीं लपटों की तरह लाल और सुनहरे थे, जो भोर की पहली किरण की तरह चमक रहे थे। वे बताते हैं कि ब्रिजिड की स्लेटी-हरी आँखें उन पवित्र कुओं की तरह गहरी और भावपूर्ण थीं, जहाँ आज के समय में लोग देवी ब्रिजिड को याद करने और अपने शरीर व मन के उपचार के लिए प्रार्थना करते जाते हैं।³

ब्रिजिड के जन्म के कुछ ही समय बाद, एक डूइड (आयरलैंड की प्राचीन केल्ट जाति का पुरोहित) ने उन्हें एक लबादा उपहार में दिया। वह कोई साधारण लबादा नहीं था।⁴ वह जंगली फूलों के रंगों से रंगा, बेहद सुंदर, नीले रंग का लबादा था, जो वास्तव में



जादुई था। लेकिन थोड़ा रुकिए, मैं आपको इस जादुई वस्त्र के बारे में आगे बड़ी दिलचस्प बात बताऊँगी।

धीरे-धीरे बड़े होकर ब्रिजिड एक दृढ़, दयालु और शक्तिशाली महिला बनीं। वे हर एक प्राणी - पौधों, फूलों, पेड़ों, जानवरों और लोगों के साथ बहुत प्रेम, सम्मान और कोमल करुणा के साथ व्यवहार करती थीं। उनकी उपचार करने की क्षमताएँ इतनी विकसित हो गई कि वे पूरे आयरलैंड द्वीप में प्रसिद्ध हो गईं। क्या आपको डागदा के हार्प की वह उपचार-शक्ति याद है जिसने युद्ध के बाद योद्धाओं की पीड़ा को कम कर दिया था? तो मैं आपको बता दूँ कि ब्रिजिड की शहद जैसी मीठी आवाज़ में भी ऐसे ही उपचार का असर था। जब भी वे किसी प्राणी से बात करती थीं, चाहे वह पक्षी हो, हिरण हो, बच्चा हो या कोई योद्धा हो, वे इसे अपनी अंतरात्मा में महसूस करते थे, जिससे उनका सारा दर्द और पीड़ा दूर हो जाती थी।



इन सबके बावजूद, ब्रिजिड खुद को कोई दैवीय शक्ति या देवी नहीं मानती थीं। वे बस अपने आप में स्वाभाविक और शानदार थीं। जिनके पास उन्हें देखने की सच्ची दृष्टि थी, वे उनके हृदय से झलकती और सबसे महत्वपूर्ण रूप से उनके हर काम में विद्यमान दिव्यता को देख सकते थे।

वर्षों से ब्रिजिड ने कई युद्धों और संघर्षों के कारण धरती पर बहुत दुख-दर्द देखा था। इसलिए वे कमजोरों, विधवाओं और अनाथ बच्चों के लिए एक आश्रय स्थल बनाना चाहती थीं। उन्होंने राजा से मिलने का अनुरोध करते हुए उन्हें एक संदेश भेजा। उस राजा ने कई युद्ध जीते थे और ऐसा करके उसने काफ़ी बड़े भू-भाग पर कब्ज़ा कर लिया था। लेकिन वह राजा ब्रिजिड के भीतर के दैवीय गुणों को नहीं देख पाया।

पूरे सम्मान के साथ और बोलने की अनुमति लेते हुए ब्रिजिड ने पूछा, “महाराज! आप इस विराट राज्य के शासक हैं। क्या आप



अपने अधिकार क्षेत्र से मुझे ज़मीन का एक छोटा सा टुकड़ा देने की कृपा करेंगे?” वे बहुत ही शालीनता से थोड़ा ठहरा और फिर बोलीं, “ताकि मैं एक आश्रय, एक शांति का स्थान बना सकूँ। यहाँ युद्ध से प्रभावित कई महिलाएँ और बच्चे हैं।” उन्होंने धैर्यपूर्वक राजा के जवाब का इंतज़ार किया क्योंकि उन्हें यह स्पष्ट नहीं था कि राजा उनके अनुरोध को स्वीकार करना तो दूर, उस पर विचार करने को भी तैयार होगा या नहीं।

राजा कुटिलता से मुस्कराया और बोला, “मैंने इन ज़मीनों को जीतने के लिए अपने दुश्मनों के खिलाफ़ मुश्किल लड़ाइयाँ लड़ी हैं।” ब्रिजिड ने सहमति से सिर हिलाया, “हाँ, यह सच है कि

आपने ऐसा किया है, महाराज।” ब्रिजिड को इतना गंभीर और दृढ़ देखकर राजा ने आत्मविश्वास के साथ अपनी भारी आवाज़ में कहा, “मैं तुम्हें सिर्फ़ उतनी ही ज़मीन दूँगा जितना तुम्हारा यह लबादा ढक सकता है!”

“सचमुच सम्राट?” अब धीरे से मुस्कराने की बारी ब्रिजिड की थी, क्योंकि उनका सुंदर नीला लबादा बढ़ता ही गया और उसने एक एकड़ से अधिक ज़मीन को ढक लिया। हैरत भरी नज़रों से देख रहे राजा का मुँह खुला का खुला रह गया। वह बड़बड़ाया, “यह कैसे संभव है?” उसकी राजसी गरिमा अब चली गई थी और उसकी जगह ले ली थी एक ऐसे आश्चर्य ने, जिसके लिए वह तैयार न था।

ब्रिजिड की दैवीय शक्ति और प्रेममयी करुणा का एहसास होने पर राजा ने अपना वचन निभाया और उन्हें वह सारी ज़मीन दे दी जिसे उनके जादुई लबादे ने ढका था। ब्रिजिड ने उस ज़मीन पर घायलों, विधवाओं और बच्चों के उपचार के लिए एक आश्रय स्थल बनाया। वह स्थान प्रकाश का एक दीपस्तंभ और शांति का स्थान बन गया।

ब्रिजिड की यह विरासत आज भी आयरलैंड में मौजूद है।⁵

1 'तुआथा दे दानन' देखें, हार्टफुलनेस पत्रिका, फरवरी 2026।

2 तुआथा दे दानन (देवी दानू के लोग) आयरिश पौराणिक कथाओं में एक अलौकिक और दैवीय प्रजाति हैं।

3 आयरलैंड में 3,000 से अधिक पवित्र कुएँ हैं, जिनके बारे में माना जाता है कि ये दुनिया के किसी भी अन्य देश की तुलना में कहीं अधिक हैं। अधिक जानकारी के लिए, हेरिटेज काउंसिल द्वारा प्रकाशित Holy Wells of Ireland देखें।

4 ड्रूइड (Druids) प्राचीन केल्टिक संस्कृतियों में लोगों का एक ऐसा वर्ग था जो अपने महान ज्ञान और परंपराओं की समझ के लिए जाना जाता था।

5 देवी ब्रिजिड की विरासत आधुनिक आयरलैंड में संत ब्रिजिड के रूप में जीवित है, जिन्हें आयरलैंड के एक राष्ट्रीय संत के रूप में मान्यता प्राप्त है। उनके सम्मान में एक सार्वजनिक अवकाश घोषित किया गया है, जो वसंत के पहले दिन के रूप में 1 फरवरी को होता है। अधिक जानकारी के लिए, संत ब्रिजिड डे पर Ireland.ie's page देखें।

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!

सक्रिय खेती



पोलैरिटी



गीतोपदेश



ब्राइटर माइंडस कार्यक्रम



हार्टफुलनेस इंटरनेशनल स्कूल

नर्सरी से कक्षा 12वीं तक

उपलब्ध पाठ्यक्रम

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

तनावमुक्ति व ध्यान



योग



खेल



कला व शिल्प



एनसीसी



छात्रावास सुविधाएँ

उपलब्ध हैं (सीबीएसई परिसर, कान्हा)



परिवहन

उपलब्ध है



दाखिला चल रहा है

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

ओमेगा शाखा, चेन्नई 044 6624 1130 / 1117
<https://www.omegaschools.org>

तिरुवल्लुर शाखा, चेन्नई +91 92822 05086
<https://www.histiruvallur.org>

तिरुप्पुर शाखा, चेन्नई +91 84386 66567
<https://tup.his.edu.in>

तुमकुन्दा शाखा, हैदराबाद +91 80749 37605
<https://tmk.his.edu.in>

कान्हा शांति वनम, हैदराबाद

सी.बी.एस.ई. परिसर +91 63007 36099 | <https://his.edu.in/>

केम्ब्रिज परिसर +91 93810 32970

<https://www.hiskanha.org>

सारा ज्ञान हृदय से उपजता है



हार्टफुलनेस गोपीचंद बैडमिंटन अकैडमी

कान्हा शांतिवनम्, हैदराबाद, भारत

ग्रीष्म शिविर

1 अप्रैल से 31 मई, 2026

पद्म भूषण एवं द्रोणाचार्य पुरस्कार से सम्मानित

पुलेला गोपीचंद
के मार्गदर्शन में आयोजित



आयु वर्ग -

8 से 18 वर्ष के बीच

(प्रमाण-पत्र, ग्रीष्म शिविर समापन
के 2 माह के बाद दिए जाएँगे)

पंजीकरण



संरचित बैडमिंटन विकास कार्यक्रम

मूलभूत प्रशिक्षण, प्रदर्शन, समग्र विकास

अंतर्राष्ट्रीय प्रशिक्षण टीम

इसका नेतृत्व मुख्य कोच बंबोजी साई रोहित (BWF एवं BAI प्रमाणित)
और हमारे अंतर्राष्ट्रीय टीम कोच करेंगे

विशिष्ट अवसर

उच्च प्रशिक्षण, गोपीचंद अकैडमी का अनुभव

वैश्विक स्तर की सुविधाएँ

14 BWF स्तर के वातानुकूलित कोर्ट, वातानुकूलित हॉस्टल, पोषक आहार
पैरा बैडमिंटन के लिए भी दाखिला हो रहा है



पूर्णकालिक

बैडमिंटन

शुल्क प्रति माह
(कर सहित)

प्रशिक्षण व हॉस्टल

₹ 25000

दिवाछात्र

₹ 10000

अंशकालिक

सत्र का समय

शुल्क प्रति माह
(कर सहित)

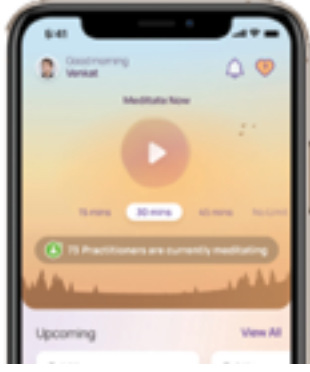
शाम 5:30 - 7:00

₹ 5000 (गैर-HIS छात्र)

₹ 3500 (HIS छात्र)

*नियम और शर्तें लागू

अधिक जानकारी के लिए हमसे संपर्क करें: ☎ +91 8519956041 ✉ contact@hfnsports.com 🌐 sports.heartfulness.org



heartfulness app

ध्यान करने की आदत में निपुण बनें

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



द पावर ऑफ़ पैराडॉक्स

- दाजी द्वारा लिखित

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

<https://hfn.li/pop>

हार्टफुलनेस योग शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम

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

heartfulness.org/yoga/



दाजी की प्रकाशित पुस्तकें

#1 सर्वाधिक लोकप्रिय

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

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

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

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

<https://hfn.li/SAhindi>



ध्यान के मास्टरक्लास सत्र

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

heartfulness.org/masterclass

अपनों से मिलें

अपने समीप एक प्रशिक्षक या ध्यान केंद्र ढूँढें।

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





हार्टफुलनेस के सरल अभ्यासों के बारे में जानिए

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

learning.heartfulness.org



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