

# हृत्कुलनेस

## पवित्रता से प्रारब्ध

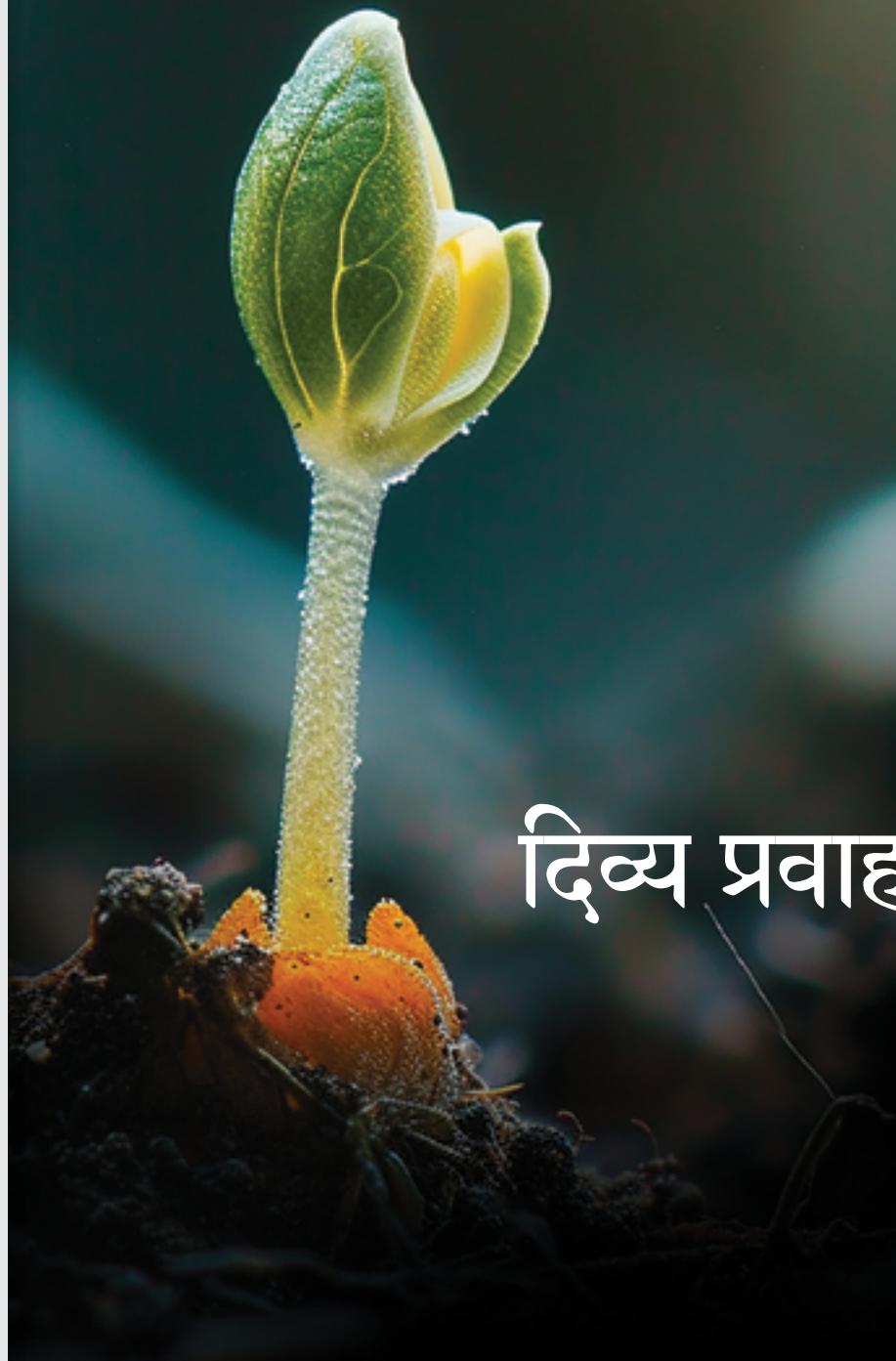
परिवर्तन की दिव्य  
प्रक्रिया  
दाजी

कृपा - एक  
रचनात्मक चिंगारी  
एलिजाबेथ डेनली

कृतज्ञता का उपहार  
अलैंडा ग्रीन



दिव्य प्रवाह





heartfulness  
advancing in love



Brighter Minds  
Enriching Young Minds

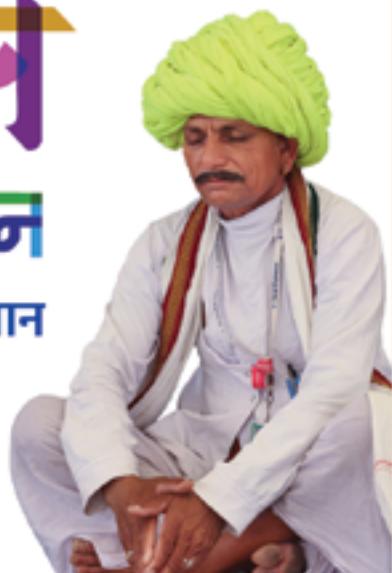


संस्कृति भवान  
MINISTRY OF  
CULTURE



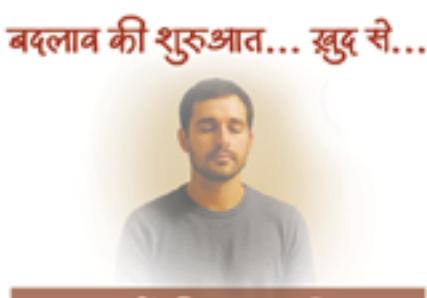
# एकात्म अभियान

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



52 सप्ताहों की ध्यान-प्रतिबद्धता

• Live

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



<https://hfn.li/DHYAN>

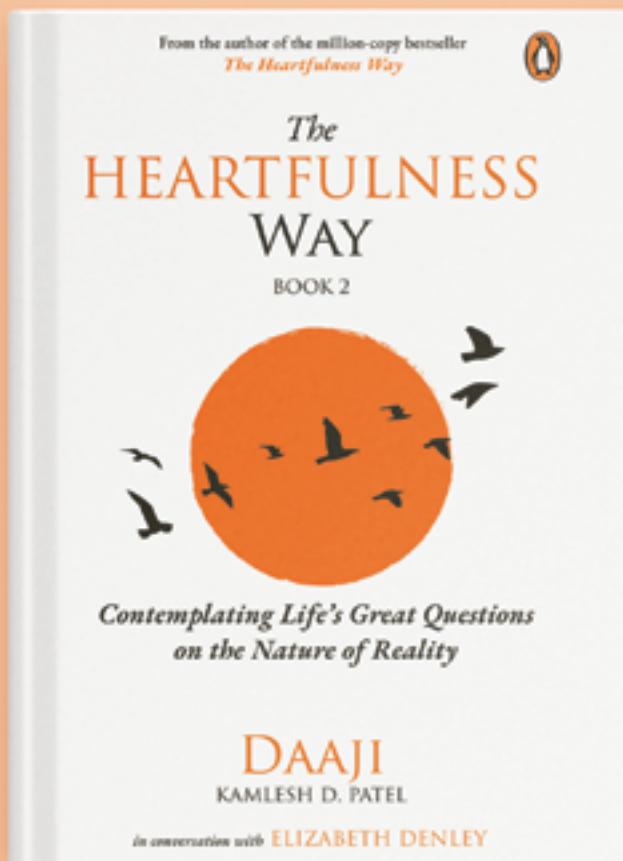


सर्वाधिक बिकने वाली लोकप्रिय पुस्तक

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 वैशिवक  
मार्गदर्शक

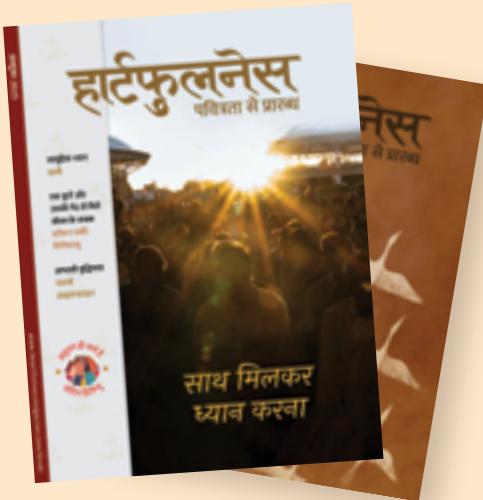
एलिजाबेथ डेनली  
लेखक  
हार्टफुलनेस में आध्यात्मिक  
प्रशिक्षक

द हार्टफुलनेस वे, भाग - 2 में दाजी ने पिछले संस्करण में जिस संवादात्मक शैली का प्रभावी रूप से उपयोग किया था, उसे इस बार एलिजाबेथ 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 ट्रृटिकोण 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](mailto:subscriptions@heartfulnessmagazine.com)

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

[heartfulnessmagazine.com/subscribe](http://heartfulnessmagazine.com/subscribe)

### संपादक मंडल

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

### डिजाइन, कला व फोटोग्राफी

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

### लेखक

इचक अडीजेस, बी. रतिनसबापति, एलिश बटलर, रॉक्सैन एम. सेंट क्लेयर,  
एलिजावेथ डेनली, चार्ल्स आइज्स्टाइन, अलैंडा ग्रीन, विक्टर कन्नन,  
जर्ना खिमानी, लिया कुमार, जेसन नटिंग, रवि वेंकटेशन

### साक्षात्कार

दाजी—अपूर्व पटेल, सुचित आर., केशव एस. ( साक्षात्कारकर्ता )  
पलानी अपन मणिकम—पूर्णिमा रामकृष्णन ( साक्षात्कारकर्ता )

### सहयोगी दल

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

### योगदान के लिए

[contributions@heartfulnessmagazine.com](mailto:contributions@heartfulnessmagazine.com)

### विज्ञापन के लिए

[advertising@heartfulnessmagazine.com](mailto:advertising@heartfulnessmagazine.com)

### सदस्यता के लिए

[subscriptions@heartfulnessmagazine.com](mailto:subscriptions@heartfulnessmagazine.com)  
[www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions](http://www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions)

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

ISSN 2455-7684

संपादक - नीरज कुमार

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

सत्त्वाधिकार © 2022 हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट  
सर्वाधिकार सुरक्षित

**heartfulness**  
purity weaves destiny



# दिव्य प्रवाह

प्रिय पाठकों,

इस माह हम दिव्य प्रवाह अर्थात् कृपा की उन धाराओं के बारे में जानेंगे जो हमें एक उच्चतर स्रोत से प्राप्त होती हैं। चाहे कृपा का सहज स्पर्श हो, प्राणाहुति की निर्देशित धारा हो या अन्य पवित्र माध्यम हों, ये दिव्य प्रक्रियाएँ अपने-अपने विशिष्ट तरीके से काम करती हैं। ये दिल को छूती हैं, बाधाओं को दूर करती हैं और अनुभव के नए आयाम खोलती हैं।

इस अंक में, दाजी दिव्य सहायता के काम करने के विशिष्ट तरीकों को स्पष्ट करते हैं तथा कृपा, प्राणाहुति, शक्तिपात और प्राण-प्रतिष्ठा के बीच अंतर बताते हैं। एलिजाबेथ डेनली सफलताओं के पीछे की रचनात्मक सोच के रूप में कृपा के बारे में बताती हैं। जर्ना खिमानी इच्छा से शांति की ओर अपनी यात्रा के बारे में बताती है। एलिश बटलर हिल्डेगार्ड के पवित्र भजनों के माध्यम से आध्यात्मिकता को समझती हैं। इचक अडीज़ेस इस बात पर विचार करते हैं कि कैसे प्रेम, जो समय और स्थान की सीमा से परे है, सृष्टि की मौलिक शक्ति है। रवि वेंकटेशन बताते हैं कि हार्टफुलनेस कैसे आंतरिक क्षमता और कार्यस्थल में दृढ़ता विकसित करता है। चार्ल्स आइज़स्टाइन कृत्रिम बुद्धिमत्ता और सच्चे संबंध का मूल्यांकन करते हैं। जेसन नटिंग अल्पकालिक राहत और साहस का अंतर बताते हैं। अलैंडा ग्रीन कृतज्ञता के उपहारों पर विचार करती हैं। डॉ. रॉक्सैन एम. सेंट क्लेयर अंतर्निहित मूल्य को पहचानने में हमारा मार्गदर्शन करते हैं। विक्टर कन्नन हमें बुनियादी बातों पर ध्यान देने को कहते हैं। बी. रतिनसबापति गिरगिट के धैर्य से ज्ञान पाते हैं। डॉ. पाल आँतों के स्वास्थ्य और खुशी पर चर्चा करते हैं तथा लिया कुमार आंतरिक प्रकाश के बारे में एक कथा साझा करती हैं।

अगले माह, हम ‘आरंभ से यात्रा’ के बारे में जानेंगे। हम contributions@heartfulnessmagazine.com पर आपकी प्रस्तुतियों का स्वागत करते हैं।

पढ़ने का आनंद लें।

संपादकगण



# अंदर

## अपनी देखभाल

अपने भीतर की अहमियत को स्वीकारना

डॉ. राहुल एम. सेंट क्लेयर

12

साहस - राहत मिलने से उपस्थित होने तक

जेसन नटिंग

16

प्रसन्नता और आँतों का स्वास्थ्य

पलानियापन मणिकम के साथ साक्षात्कार

20

## प्रेरणा

परिवर्तन की दिव्य प्रक्रिया

दाजी के साथ वार्तालाप

24

कृतज्ञता का उपहार

अलैंडा ग्रीन

30

स्वर्ग की झलक

एलिश बटलर

32

मैं हूँ

जर्ना खिमानी

34

## कार्यक्षेत्र

आंतरिक शांति से बाहरी सक्रियता की ओर

रवि वेंकटेशन

40

मूलभूत तत्वों की ओर वापसी

विक्टर कन्नन

44

## रचनात्मकता

कृपा - एक रचनात्मक चिंगारी

एलिजाबेथ डेनली

66

रचना प्रेम से शुरू होती है

इचक अडीजेस

70

आभासी बुद्धिमत्ता (भाग 2)

चाल्स आइज़न्स्टाइन

50

## पर्यावरण

बिजली सी तेज़ जीभ और  
छलावरण की कला

बी. रतिनसबापति

60

## बच्चे

जूरी का मार्गदर्शक प्रकाश

लिया कुमार

74



## दाजी

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



## चार्ल्स आइजन्स्टाइन

चार्ल्स एक लेखक, दार्शनिक, वक्ता और प्रवर्तक हैं जो पिछले कुछ वर्षों से सामाजिक बदलाव की आवश्यकता के बारे में अन्वेषण कर रहे हैं। उन्होंने हमारी आर्थिक, सामाजिक एवं राजनीतिक व्यवस्थाओं पर विशेष रूप से ध्यान दिया है और पाया है कि हमें अलग-अलग रहने के बायाय परस्पर अस्तित्व में रहने की ज़रूरत है। उनके कार्यों को आप

[charleseisenstein.org](http://charleseisenstein.org) पर देख सकते हैं।



## डॉ. रॉक्सैन एम. सेंट क्लेयर

डॉ. रॉक्सैन एम. सेंट क्लेयर एक पुरस्कार विजेता नेतृत्व रणनीतिकार, लेखिका, 'द वैल्यू इन यू काइस' की निर्माता, ट्रस्टी और परामर्शदाता हैं। वे व्यक्तियों और नेताओं को अपने अनूठे गुणों को अपनाने के लिए प्रेरित करती हैं, जिससे आत्मविश्वास, जुड़ाव और विश्वभर में हृदय-केंद्रित विकास को बढ़ावा मिलता है।



## विक्टर कन्नन

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।



## एलिजाबेथ डेनली

एलिजाबेथ 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 अंग्रेजी पत्रिका की प्रमुख संपादक 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 पथरों 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।

# लेखक



## डॉ. पाल मणिककम

भारतीय-अमेरिकी डॉ. पाल मणिककम एक बोर्ड-प्रमाणित जठरांत्ररोगीविज्ञानी (gastroenterologist) हैं, जो मेडिकल कॉमेडी के माध्यम से लाखों लोगों को आँतों के स्वास्थ्य और रोग-निवारण के बारे में शिक्षित करते हैं। उनके यूट्यूब और इंस्टाग्राम पर 54 लाख से अधिक फॉलोअर्स हैं। वे जटिल चिकित्सीय विषयों को सरल और समझने योग्य बनाते हैं तथा भारत में पैलिएटिव केयर (गंभीर बीमारियों से जूँझ रहे मरीजों की देखभाल) के लिए आर्थिक सहयोग करते हैं।



## 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।



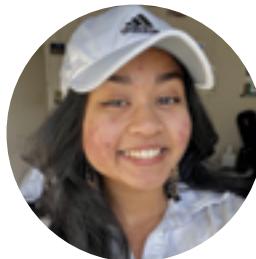
## बी. रतिनसबापति

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



## एलिश बट्टलर

एलिश बट्टलर ने नीदरलैंड्स में शास्त्रीय गायन का प्रशिक्षण लिया और आयरलैंड की 'यूनिवर्सिटी ऑफ़ लिमरिक' से चैंट एंड सॉन्ग में एम.ए. की उपाधि प्राप्त की। उन्होंने जर्मनी में स्वर शिक्षाशास्त्र (Vocal Pedagogy) और चिकित्सीय गायन (Therapeutic Singing) में आगे की पढ़ाई की। वे वर्ष 1996 से हार्टफुलनेस की अभ्यासी हैं। उन्होंने वर्षों के अपने शिक्षण अनुभव से देखा है कि 'अनकवरिंग द वॉइस' की साधना आध्यात्मिक जागरण में सहायक होती है, सुख को बढ़ाती है और स्वर क्षमता का विकास करती है।



## लिया कुमार

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



## जर्ना खिमानी

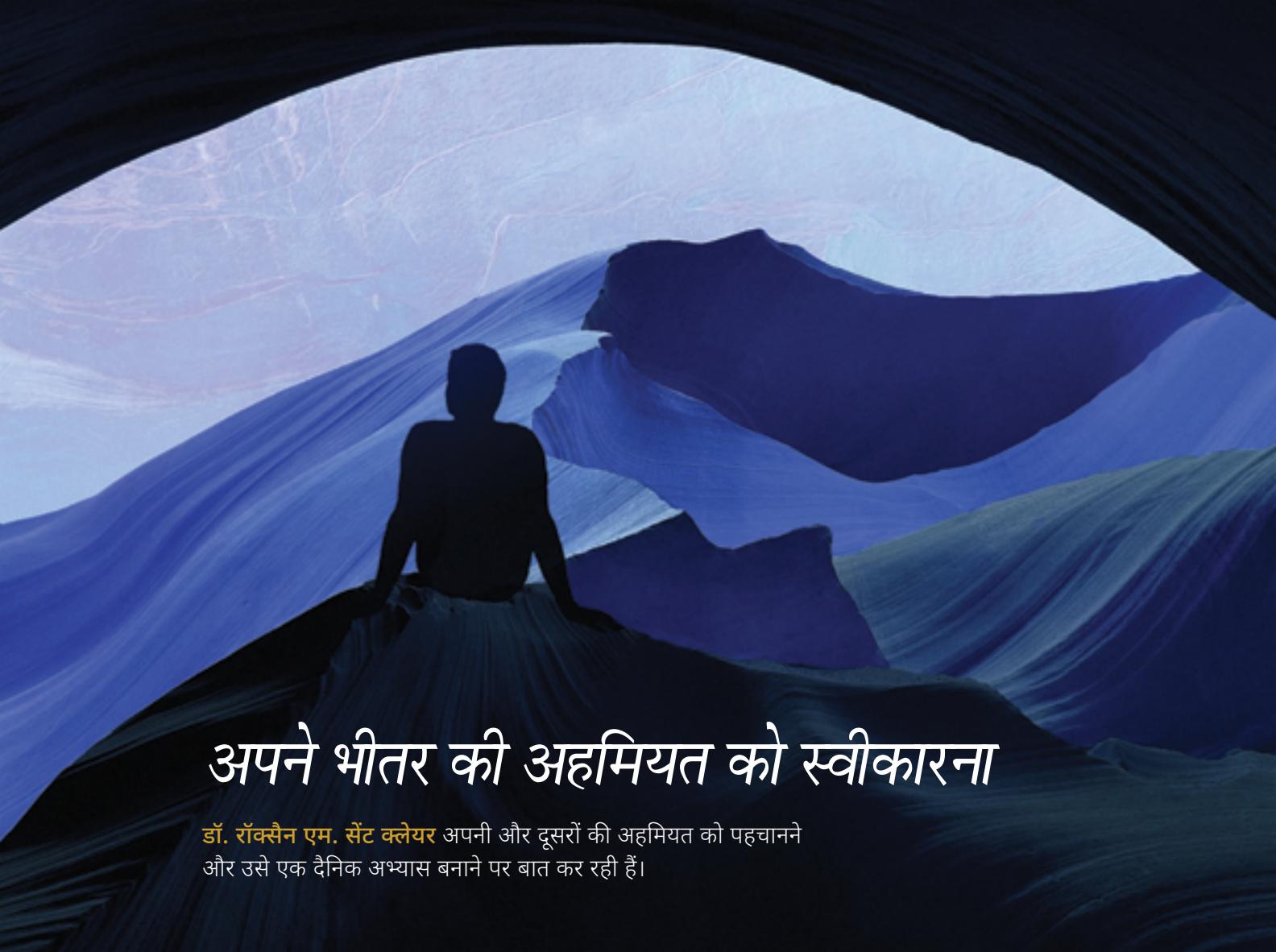
जर्ना खिमानी कैपजेमिनी में आईटी मैनेजर हैं। उन्हें शब्दों और पौराणिक कथाओं से गहरा प्रेम है। अपने लेखों में वे पौराणिक कथा, अर्थ और आध्यात्मिकता के बीच संबंधों को वर्णित करती हैं। उनका आध्यात्मिक अभ्यास ध्यान पर केंद्रित है और वे गुरु महात्रिया की शिक्षाओं का अनुसरण करती हैं।

# अपनी देखभाल

“आत्म-करुणा के साथ हम खुद को वही दया और देखभाल देते हैं जो हम एक अच्छे दोस्त को देते हैं।”

क्रिस्टिन नेफ





# अपने भीतर की अहमियत को स्वीकारना

डॉ. रॉक्सैन एम. सेंट क्लेयर अपनी और दूसरों की अहमियत को पहचानने और उसे एक दैनिक अभ्यास बनाने पर बात कर रही हैं।

## क्या

हो यदि हर बार जब आप किसी से मिलें तब आप उनके वास्तविक महत्व को समझ पाएँ और वे आपके महत्व को

समझ पाएँ?

इस 8.2 अरब टुकड़ों वाली पहेली, जिसे जीवन कहा जाता है, में हर एक टुकड़ा महत्वपूर्ण है। कुछ बड़े हैं तो कुछ छोटे तथा वे विभिन्न आकृतियों और रंगों वाले भी हैं। यही इस पहेली की खूबसूरती है। एक पूरी तस्वीर बनाने के लिए इन सभी टुकड़ों की आवश्यकता होती है। आज के समय में जब स्वयं की किसी से तुलना हमारी खुशी को बढ़ने से रोकती है तब इस बात को ज़हन में रखना ज़रूरी हो जाता है कि आप अपने अनूठे गुणों और प्रतिभाओं के साथ पैदा हुए हैं। हाँ, आपके और किसी अन्य

व्यक्ति के बीच समानताएँ हो सकती हैं लेकिन आपका एक ऐसा अंश भी है जो मानवता के लिए आपका विशेष योगदान है।

## अहमियत का केंद्र

जब मैंने 'द वैल्यू इन यू' (आपकी अहमियत) कार्ड' बनाए तो मेरा एकमात्र उद्देश्य लोगों को उनकी जन्मजात अहमियत की याद दिलाना था। अक्सर हम अपनी अहमियत को बाहरी मानकों, पदवियों, संपत्तियों, उपलब्धियों, लाइक्स या फॉलोअर्स के आधार पर मापने के आदी होते हैं। हालाँकि पहचान और सफलता की अवधारणाओं का अपना स्थान है लेकिन वे हमारे वास्तविक स्वरूप का सच्चा सार नहीं हैं।

अहमियत ऐसी चीज़ नहीं है जिसे  
आप कमाते हैं बल्कि यह वो गुण है  
जो आप में मौजूद है। यह गुण  
दयालुता के शांत क्षणों में, सुनने  
वाले कानों में, रचनात्मक चिंगारी में  
और उस अविचल दृढ़ता में बसता है  
जिसके बारे में आपको तब तक  
एहसास भी नहीं था जब तक जीवन  
ने इसे आवश्यक नहीं बना दिया।

अहमियत ऐसी चीज़ नहीं है जिसे आप कमाते हैं बल्कि यह वो गुण है जो आप में मौजूद है। यह गुण दयालुता के शांत क्षणों में, सुनने वाले कानों में, रचनात्मक चिंगारी में और उस अविचल दृढ़ता में बसता है जिसके बारे में आपको तब तक एहसास भी नहीं था जब तक जीवन ने इसे आवश्यक नहीं बना दिया।

मुझे एक नेता के साथ हुई बातचीत याद है जो ज़िम्मेदारी का बोझ ढोते-ढोते थक गई थीं। उन्हें लगता था कि उनके निरंतर योगदान के बावजूद उन्हें नज़रअंदाज़ किया गया और उनकी कद्र नहीं की गई। मैंने उन्हें उन कार्डों में से एक मुख्य प्रश्न पर विचार करने के लिए कहा - “वह कौन-सा उपहार है जो मैं दूसरों को देती हूँ?” उनका उत्तर उनकी भूमिका या उनकी प्रतिष्ठा के बारे में नहीं था बल्कि वह अशांति के समय शांति लाने की उनकी योग्यता के बारे में था। उन्हें एहसास हुआ कि उनके इसी गुण, जिसे वे अक्सर नज़रअंदाज़ कर देती थीं, पर दूसरे भरोसा करते थे। उनके दृष्टिकोण में आए इस बदलाव ने उन्हें न केवल पुनः ऊर्जित किया बल्कि उससे भी अधिक लाभ पहुँचाया। इससे वे खुद को अलग तरह से देख पाईं जिसके परिणामस्वरूप वे खुद के प्रति सहानुभूतिपूर्ण बन पाईं। इससे उनका आत्मविश्वास भी बढ़ा।

यही आपकी अहमियत का केंद्र है। यह आपके बाहर नहीं पाया जाता। यह आपका ही एक हिस्सा है जिसे केवल आपको स्वीकारने की ज़रूरत है।

**स्वास्थ्य, संपत्ति और संबंध - अहमियत के तीन आधार स्तंभ**

जब हम वास्तव में अपनी अहमियत को स्वीकार कर लेते हैं तब यह हमारे जीने के तरीके को बदल देती है। यह हमारे जीवन के प्रत्येक पहलू में प्रवाहित होने लगती है तथा उस मनोभाव को प्रभावित करती है जिससे हम अपने स्वास्थ्य, धन और संबंधों को देखते हैं।

**स्वास्थ्य -**

“अपने स्वास्थ्य, मन, शरीर और आत्मा का ध्यान रखना अपनी और दूसरों की सेवा करने का सबसे अच्छा तरीका है।”  
— द वैल्यू इन यू®

हमारे शरीर वे वाहन हैं जिनके माध्यम से हम जीवन का अनुभव करते हैं। फिर भी कितनी ही बार हम खुद पर ज़बरदस्ती करते हैं,





आराम नहीं करते हैं, दर्द को दबाते हैं और पोषण की उपेक्षा करते हैं क्योंकि हम खुद को महत्व देना और अपनी कुशल-क्षेम को प्राथमिकता देना भूल जाते हैं। जब आप अपनी अहमियत जानते हैं तब आप अपने शरीर को एक पवित्र पात्र के रूप में मानते हैं न कि उपेक्षित वस्तु की तरह। तब आप अपनी देखभाल के मामले में कोई समझौता नहीं करते। इस तरह अपनी अहमियत को स्वीकार करना आपको ऐसे विकल्प चुनने में मदद करता है जो आपको मज़बूत बनाते हैं और आपको स्थिरता देते हैं ताकि आप बेहतर बन पाएँ और दुनिया को ज्यादा से ज्यादा दे पाएँ; अपना सर्वश्रेष्ठ दे सकें।

### संपत्ति -

“आपकी संपत्ति केवल आपकी वित्तीय स्थिति तक सीमित नहीं है। आपका ज्ञान और आपके जीवन में मौजूद लोग भी आपकी संपत्ति का हिस्सा हैं क्योंकि वे उन अनुभवों में योगदान करते हैं जो आपको समृद्ध बनाते हैं।”

—द वैल्यू इन यू<sup>④</sup>

संपत्ति को अक्सर बैंक खाते में दिखने वाले अंकों तक सीमित कर दिया जाता है। लेकिन सच्ची संपत्ति कृतज्ञता, उपायकुशलता और जो हमारे पास है उसका सार्थक उपयोग करने की क्षमता में निहित है। जब आप अपने महत्व को पहचान लेते हैं तब आप भौतिक तुलनाएँ करके अपनी अहमियत साबित करने की कोशिश नहीं

करते हैं, बल्कि आपको उन कामों को करने और उन चीजों का हिस्सा बनने से संतुष्टि मिलती है जो आपको खुशी देती हैं।

मैंने ऐसे लोगों को देखा है जिनके पास ज्यादा कुछ नहीं है, फिर भी वे पूर्ण जीवन जीते हैं क्योंकि वे समुदाय, दयालुता और रचनात्मकता का मूल्य जानते हैं। वहीं दूसरी ओर मैंने कुछ धनवान लोगों को अभाव और अकेलेपन में जीते देखा है क्योंकि वे यह नहीं मानते कि वे अपने आप में पर्याप्त हैं। आत्मसम्मान के बिना संपत्ति खाली महसूस होती है; आत्मसम्मान से जुड़ी संपत्ति वृहद् महसूस होती है।

### संबंध -

“आपके संबंधों की गुणवत्ता दोनों पक्षों द्वारा किए गए प्रयासों का प्रतिबिंब हैं। एक रिश्ता दोतरफा माध्यम है जिसमें दोनों के सचेत योगदान की आवश्यकता होती है।”

— द वैल्यू इन यू<sup>④</sup>

मूल रूप से आत्मसम्मान का अर्थ है जागरूकता - केवल स्वयं के प्रति ही नहीं बल्कि दूसरों के प्रति भी। संबंध तब बेहतर होते हैं जब हम अपने सामने वाले व्यक्ति की मानवता, गुणों और योग्यता को देखते हैं। उस परिवर्तन की कल्पना कीजिए जो परिवारों, कार्यस्थलों और समुदायों में आ सकता है, यदि हर बातचीत से पहले हम शांत भाव से स्वयं को याद दिलाएँ कि सामने वाले व्यक्ति में भी मेरी तरह ही योग्यता है।

यह सरल बदलाव बातचीत के स्वर को बदल देता है, टकराव से बचाता है या स्वभाव में नरमी लाता है और हृदय में दया-भाव उत्पन्न करता है। इससे हम आंकलन नहीं करते बल्कि हम में जिज्ञासा पैदा हो जाती है और हम प्रतिस्पर्धा के बजाय साथ मिलकर काम करते हैं। आखिरकार पहली का हर टुकड़ा एक-दूसरे से जुड़ा है। उन जुड़ावों के बिना तस्वीर अधूरी रहती है।

## दिन की शुरुआत

तो फिर हम दैनिक जीवन की भाग-दौड़ में अपनी अहमियत को याद कैसे रखें? यहाँ पर माइंडफुलनेस और हार्टफुलनेस की भूमिका आती है। मैंने पाया है कि ऐसा करने का एक शक्तिशाली तरीका है कि आप तय करें कि आप दिन कैसे बिताएँगे, बजाय इसके कि दिन आपके लिए निर्धारित करें कि आप कैसे रहेंगे। कल्पना कीजिए कि हर सुबह आप अपने फ़ोन से या अपनी कार्य-सूची के बारे में सोचने से न करके कुछ मिनटों के मौन और कृतज्ञता के भाव से करते हैं। जागने पर मेरा पहला विचार होता है, “एक और नया दिन प्रदान करने की कृपा के लिए धन्यवाद!” यह मुझे याद दिलाता है कि मुझे अभी भी दुनिया में बदलाव लाना है। इसलिए चाहे वह छोटा ही क्यों न हो मैं आज भी एक बदलाव ला सकती हूँ। अक्सर यह स्टेशन के रास्ते में किसी अजनबी को देखकर मुस्कुराना भर हो सकता है।

## दिन के दौरान

पूरा दिन, उस ‘दृष्टिकोण’ पर ध्यान दें जिससे आप जीवन को देखते हैं। विचार करें, “क्या मैं आंकलन, आलोचना, तुलना कर रहा हूँ या मैं सराहना कर रहा हूँ, सीख रहा हूँ और सबक पाने की कोशिश कर रहा हूँ?” आंकलन करने के बजाय सराहना करने से

हृदय कोमल बनता है और आपको अपनी व दूसरों की योग्यता से जोड़ता है।

## दिन के अंत का चिंतन

दिन भर के तनाव को कम करने के लिए सोने से पहले डायरी लिखने के लिए कुछ मिनट निकालें। कुछ प्रश्न जिन पर आप विचार कर सकते हैं वे हैं -

- मैंने आज अपनी अहमियत का सम्मान कैसे किया?
- मैंने दूसरों की अहमियत का सम्मान कैसे किया?
- मैं आज क्या बदलाव लाया?
- मैं कल के लिए क्या आगे ले जाऊँगा?

इस शांत मनन से हमारे दिन का समापन जागरूकता, कृतज्ञता और शांति के साथ होता है।

**मैंने पाया है कि ऐसा करने का एक शक्तिशाली तरीका है कि आप दिन कैसे बिताएँगे, बजाय इसके कि दिन आपके लिए निर्धारित करें कि आप कैसे रहेंगे। कल्पना कीजिए कि हर सुबह आप अपने फ़ोन से या अपनी कार्य-सूची के बारे में सोचने से न करके कुछ मिनटों के मौन और कृतज्ञता के भाव से करते हैं।**



# साहस

## राहत मिलने से उपस्थित होने तक

**जेसन नटिंग** बता रहे हैं कि क्यों राहत अल्पकालिक होती है और साहस, जो हृदय से उपजता है, कैसे हमेशा टिका रहता है।

**H**म सभी राहत चाहते हैं - कम तनाव, कम अज्ञात बातें, अधूरी उम्मीदों का हल्का बोझ, हम जो हैं और हम जो बनना चाहते हैं, उसके बीच कम तनाव। राहत भले ही कुछ देर के लिए मन को शांत कर दे परंतु यह हृदय को सुकून नहीं देती। इसका एहसास जल्दी ही फीका पड़ जाता है और जीने का वही पुराना तरीका फिर से उभर आता है। इसी तरह हम अटक कर रह जाते हैं।

हम राहत के पीछे भागते रहते हैं जबकि वास्तव में जो हम चाहते हैं वह है साहस - डटे रहने, महसूस करने और जो कुछ भी सामने आता है उसे उपस्थित रहते हुए पार करने की ताकत।

### राहत का माया-जाल

राहत गलत नहीं है। यह बस अल्पकालिक होती है।

शराब का एक और गिलास पीना, फ़ोन पर स्क्रॉल करते रहना, ईमानदारी में छोटा सा समझौता

करना - ये सब राहत देते हैं, लेकिन सिर्फ़ कुछ पल के लिए। ये दर्द की तीव्रता को कम तो कर देते हैं लेकिन ये हमारी दुनिया को भी सीमित कर देते हैं।

राहत हमारी जागरूकता को संकुचित कर देती है। यह हमारी दृष्टि को इस एक पल, इस एक एहसास, इस एक बचाव के रास्ते तक सीमित कर देती है। यही संकुचन उस इच्छा को एक आपात स्थिति जैसा बना देता है, मानो शांति उसे संतुष्ट करने पर ही मिल सकती है।

लेकिन राहत मिलने के समय हम वास्तव में उपस्थित नहीं होते यानी पूरी तरह से सचेत नहीं होते। हम प्रतिक्रिया कर रहे होते हैं।

दूसरी ओर, उपस्थिति का अर्थ उस पल से भागना नहीं है। इसका अर्थ है स्थिरता के साथ उस क्षण में पुनः प्रवेश करना। इसका अर्थ है उसी भावना को महसूस करना जिसने पहले हमें अपने बश में कर लिया था, लेकिन अब एक व्यापक दृष्टिकोण से महसूस करना है।

राहत हमें उस क्षण में इस तरह बाँध देती है कि हम उसके परे और कुछ देख ही नहीं पाते; उपस्थिति हमें उस क्षण में इस तरह बनाए रखती है कि हम मुक्त महसूस करते हैं।

### क्षण का विरोधाभास

जब हम किसी विवशता में फ़ंस जाते हैं तब ऐसा लगता है मानो हमारा पूरा ध्यान वर्तमान में ही है। लेकिन हमारी जागरूकता वास्तव में कहीं और होती है, या तो अतीत को पुनः याद कर रही होती है या फिर भविष्य की कल्पना कर रही होती है।

हम बीते हुए कल के अपराधबोध को शांत करने के लिए भोजन करते हैं। हम आज के दबाव को कम करने के लिए पीते हैं। हम कल की अनिश्चितता से बचने के लिए स्क्रॉल करते रहते हैं।

हृदय एक और रास्ता सुझाता है। वह चीज़ों को ठीक करने या उनसे भागने की जल्दबाज़ी नहीं करता - वह सुनता है। वह असुविधा को

अपनी देखभाल





जब हम भीतर की ओर मुड़ते हैं और उस पवित्र केंद्र पर लौटते हैं तब साहस स्वाभाविक रूप से उत्पन्न होता है। हृदय हमारे बोध को स्थिर करता है, हमारे दृष्टिकोण को व्यापक बनाता है और उन विकल्पों को प्रकट करता है जिन्हें मन कभी नहीं देख पाता। हर बार जब हम राहत के बजाय साहस को चुनते हैं तब हम हृदय की ओर लौट आते हैं, उस पल को वैसे ही जीते हैं जैसा वह है।

मिटाता नहीं, बल्कि उसके साथ हमारे रिश्ते को बदल देता है। जब हम हृदय में लौटते हैं तब वही क्षण जो कभी घुटन भरा लगता था, अब खुला लगने लगता है। भावनाएँ बनी रहती हैं लेकिन हम अब उनकी गिरफ्त में नहीं रहते। हम उसे उस पल में उपस्थित रहकर देख रहे होते हैं।

यही साहस की शुरुआत है।

### साहस वास्तव में क्या है

साहस का अर्थ निडरता नहीं है; इसका अर्थ स्वयं को पुनः व्यवस्थित करना है।

राहत पूछती है, “मैं इस समय बेहतर कैसे महसूस कर सकती हूँ?” साहस पूछता है, “कौन सा विकल्प मेरा दायरा बढ़ाता है – भले ही वह मेरे आराम की कीमत पर हो?”

राहत आराम से प्रेरित होती है लेकिन साहस हृदय से प्रेरित होता है। दोनों एक ही इच्छा से उत्पन्न होते हैं – तूफान में स्थिर महसूस करना। इनमें से एक ही रास्ता शांति दिलाता है।

साहस दर्द से बच निकलने की कोशिश नहीं करता; यह खुलकर दर्द का सामना करता है। यह पूर्णता की माँग नहीं करता; यह बस उस पल की सच्चाई को त्यागने से इनकार करता है। साहस भावना को दबाता नहीं; यह उसकी तीव्रता को कम कर देता है। यही हृदय की शक्ति है – मन जिस चीज़ से बचने की कोशिश करता है, उसे स्वीकार करना।

### साहस का ईंधन

साहस तब टिका रहता है जब उसे सहारा मिल जाता है और वह सहारा प्रोत्साहन है। प्रोत्साहन वही वापस लाता है जिसे निराशा खत्म कर देती है। यह हमें याद दिलाता है कि

हर बार जब हम उपस्थित होते हैं – भले ही दोषपूर्ण ढंग से – हम टिके रहने की अपनी क्षमता को मज़बूत करते हैं। प्रोत्साहन का अर्थ है व्यवहार में करुणा को समाहित करना – जिससे अंदर की आवाज़ कहती है, “मैं तुम्हारे साथ हूँ। चलते रहो।”

प्रोत्साहन के बिना साहस थक कर चूर हो जाता है। लेकिन उसके साथ साहस एक अक्षय ऊर्जा बन जाता है यानी एक ऐसी लौ बन जाता है जो बार-बार जल उठती है।

प्रतिक्रिया से पुनर्स्थापिना तक की यह यात्रा केवल सैद्धांतिक नहीं है। हार्टफुलनेस में हम इसका प्रत्यक्ष अनुभव करते हैं।

ध्यान शांति और जागरूकता के माध्यम से साहस का पोषण करता है। सफाई राहत पाने की कोशिशों से बचा हुआ अवशेष भी दूर कर देती है। प्रार्थना हमें दिव्य कृपा के लिए ग्रहणशील बनाती है – जो प्रोत्साहन का सर्वोच्च रूप है।

### हृदय की ओर वापसी

व्युत्पत्ति की दृष्टि से, ‘साहस’ शब्द का अंग्रेजी अनुवाद ‘करेज’ (courage) है। ‘करेज’ का मूल शब्द है ‘कोर’ (cor), जो एक लैटिन शब्द है। इस शब्द का अर्थ ‘हृदय’ है। अतः साहस के साथ जीना हृदय से जीना है। हतोत्साहित होना वस्तुतः हिम्मत हार जाना यानी हृदय का साथ में न होना है।

जब हम भीतर की ओर मुड़ते हैं और उस पवित्र केंद्र पर लौटते हैं तब साहस स्वाभाविक रूप से उत्पन्न होता है। हृदय हमारे बोध को स्थिर करता है, हमारे दृष्टिकोण को व्यापक बनाता है” और उन विकल्पों को प्रकट करता है जिन्हें मन कभी नहीं देख पाता। हर बार जब

**जब हम हृदय में लौटते हैं  
तब वही क्षण जो कभी  
घुटन भरा लगता था, अब  
खुला लगने लगता है।  
भावनाएँ बनी रहती हैं  
लेकिन हम अब उनकी  
गिरफ्त में नहीं रहते। हम  
उसे उस पल में उपस्थित  
रहकर देख रहे होते हैं।**

हम राहत के बजाय साहस को चुनते हैं तब हम हृदय की ओर लौट आते हैं, उस पल को वैसे ही जीते हैं जैसा वह है।

राहत फुसफुसाती है, “छिप जाओ।” साहस फुसफुसाता है, “फिर भी सामने आओ।” ये एक ही चाहत के दो पहलू हैं – सुरक्षित, स्थिर और संपूर्ण महसूस करने की चाहत।

जब हम हृदय से जीते हैं तब राहत की आवश्यकता समाप्त हो जाती है। जो बचता है वह शांति है, इसलिए नहीं कि हमारे आसपास की दुनिया बदल गई है बल्कि इसलिए कि हम बदल गए हैं।

# प्रसन्नता और आँतों का स्वास्थ्य

पूर्णिमा रामकृष्णन ने जठरांत्ररोगविज्ञानी (gastroenterologist) और जन स्वास्थ्य के समर्थक डॉ. पलानियाप्पन मणिकम, जिन्हें आमतौर पर डॉ. पाल के नाम से जाना जाता है, से प्रसन्नता और उसके स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव के बारे में बातचीत की।



प्र.- आँतों का स्वास्थ्य मानसिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है? और क्या ध्यान जैसे अभ्यास सक्रिय रूप से पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में सहायक हो सकते हैं?

आँतों को अक्सर दूसरा मस्तिष्क कहा जाता है क्योंकि इसमें 50 करोड़ से ज्यादा न्यूरॉन्स यानी तंत्रिकाएँ होती हैं जो वेगस तंत्रिका के माध्यम से लगातार मस्तिष्क के संपर्क में रहती हैं। जब आँत में सूजन होती है या वहाँ के सूक्ष्म जीवों में गड़बड़ी होती है तो यह मनोभाव व एकाग्रता को प्रभावित कर सकता है और यहाँ तक कि चिंता या अवसाद का कारण भी बन सकता है। दूसरी ओर, जब आप हार्टफुलनेस जैसे ध्यान का अभ्यास करते हैं तब कोर्टिसोल जैसे तनाव वाले हार्मोन कम हो जाते हैं। यह सीधे आपकी आँतों को शांत करता है और स्वस्थ बैक्टीरिया को पनपने में मदद करता है। इसलिए हाँ, एक शांत मन वास्तव में आँतों के स्वास्थ्य में सहायक होता है।

प्र.- इंटरमिटेंट उपवास (नियमित अंतराल पर उपवास करना) और समय-प्रतिबंधित भोजन करना आजकल बहुत लोकप्रिय है। जठरांत्र विज्ञान (gastroenterology) के नज़रिए से इन अभ्यासों के क्या फ़ायदे हैं और क्या इनके बारे में कोई गलतफ़हमियाँ हैं?

मैं इंटरमिटेंट उपवास का बहुत बड़ा समर्थक हूँ और खुद भी इसका अभ्यास करता हूँ। यह कारगर है क्योंकि यह आँतों को आराम और मरम्मत करने का समय देता है। इससे इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार होता है, सूजन कम होती है और अच्छे बैक्टीरिया की वृद्धि होती है। लेकिन एक बड़ी गलतफ़हमी यह है कि उपवास आपके शरीर को 'विषमुक्त' (Detox) करता है। यह सच नहीं है। आपका यकृत (liver) और गुर्दे (kidneys) पहले से ही रोजाना यह काम कर रहे हैं। उपवास बस एक साधन है, सब रोगों का उपचार नहीं। यह संतुलित आहार के साथ

मिलकर सबसे अच्छा काम करता है - जल्दी परिणाम पाने के तरीके के रूप में नहीं।

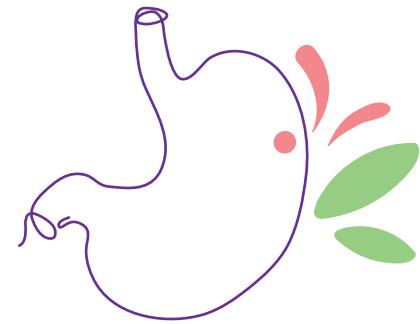
प्र.- आयुर्वेद और योग ने लंबे समय से पाचन को समग्र स्वास्थ्य की कुंजी माना है। आधुनिक जठरांत्र विज्ञान इस अवधारणा को कैसे देखता है?

आयुर्वेद और योग ने हमेशा पाचन को स्वास्थ्य का केंद्र माना है। आधुनिक जठरांत्र विज्ञान इस बात से सहमत है कि पाचन का संबंध हृदय, मस्तिष्क और यहाँ तक कि प्रतिरक्षा-तंत्र से है। शोध इन सदियों पुराने विचारों को वैज्ञानिक आँकड़ों के साथ प्रमाणित कर रहे हैं।

प्र.- आँतों के सूक्ष्मजीवों (gut microbiome) पर शोध के बढ़ने के साथ व्यक्तिगत पोषण पर ज्यादा ध्यान दिया जा रहा है। क्या आपको लगता है कि भविष्य में लोगों के आँत में मौजूद सूक्ष्मजीवों के आधार पर उन्हें आँत स्वास्थ्य संबंधी सलाह दी जाएगी?

भविष्य में जठरांत्र विज्ञान हर व्यक्ति के अनुरूप ही उसका उपचार करेगा। सूक्ष्मजीवों पर हुए शोध से हम सीख रहे हैं कि प्रत्येक व्यक्ति की एक विशिष्ट जीवाणु पहचान होती है। जल्द ही सामान्य आहार सलाह के बजाय हमारे पास आपके सूक्ष्मजीवों, आनुवंशिकी और जीवनशैली के आधार पर अनुकूलित पोषण योजनाएँ होंगी। यह कोई विज्ञान की कल्पित कथा नहीं है। इस पर शोध किया जा रहा है। अभी आँतों के सूक्ष्मजीवों पर आधारित व्यक्तिगत पोषण उतना सटीक नहीं है लेकिन अध्ययनों से पता चलता है कि आँतों का स्वास्थ्य आपके संपूर्ण स्वास्थ्य का आधार है। इसलिए भविष्य वास्तव में आँतों की व्यक्तिगत देखभाल की ओर बढ़ रहा है।

प्र.- आप अपनी सोशल मीडिया उपस्थिति में हास्य को शिक्षा के साथ मिलाते हैं। आपके



विचार से हँसी, आनंद और सकारात्मक सोच आँतों के स्वास्थ्य में कैसे योगदान करती है?

जब आप हँसते हैं तब आपके तनाव वाले हार्मोन कम हो जाते हैं और रक्त संचार बेहतर हो जाता है तथा आपकी आँतों की माँसपेशियों को आराम मिलता है। सकारात्मक मनोदशा वास्तव में पाचन और दर्द को सहने की क्षमता में भी सुधार करती है। हँसी दवा है - इसीलिए मैं ऑनलाइन शिक्षा के साथ हास्य को जोड़ता हूँ। एक आनंदमय मनोभाव न केवल जीवन को बेहतर बनाता है बल्कि यह वास्तव में आपकी आँत को भी स्वस्थ बनाता है।

प्र.- धन्यवाद, डॉ. पाल!

एक आनंदमय मनोभाव न केवल जीवन को बेहतर बनाता है बल्कि यह वास्तव में आपकी आँत को भी स्वस्थ बनाता है।



ਪ੍ਰਦਾਨ

“ਧਵਨਿ ਕੇ ਰਹਸ਼ਕ ਕੋ ਜਾਨਨੇ ਵਾਲਾ ਪੂਰੇ  
ਬ੍ਰਹਮਾਂਡ ਕੇ ਰਹਸ਼ਕ ਕੋ ਜਾਨਤਾ ਹੈ।”

ਹਜਰਤ ਇਨਾਯਤ ਖਾਨ

# परिवर्तन की दिव्य प्रक्रिया

## कृपा, प्राणाहुति, शक्तिपात और प्राण-प्रतिष्ठा पर एक संवाद

**दाजी** चार परिवर्तनकारी प्रक्रियाओं पर स्पष्टीकरण देते हुए बताते हैं कि कृपा सबसे भिन्न क्यों है। इसे **अपूर्वा पटेल** ने **सुचित** और **केशव** के साथ हुई बातचीत से संकलित किया है।

**सुचित** - दाजी, हार्टफुलनेस अभ्यास में हम प्राणाहुति के बारे बहुत सी बातें सुनते और पढ़ते हैं। यह अन्य प्रकार के आध्यात्मिक संचार, जैसे प्राण-प्रतिष्ठा या शक्तिपात से किस प्रकार अलग है?

बातचीत शुरू करने के लिए यह बहुत अच्छा विषय है। प्राणाहुति अन्य पद्धतियों से बिलकुल अलग है हालाँकि लोग अक्सर उन्हें एक-दूसरे से मिला देते हैं। मैं आपको चार विभिन्न वास्तविकताओं - प्राणाहुति, प्राण-प्रतिष्ठा, शक्तिपात और कृपा - के बारे में बताता हूँ। इनमें से प्रत्येक का अपना स्वरूप, विशिष्ट प्रक्रिया और उद्देश्य है।

**अपूर्वा** - आध्यात्मिक साधक शायद इन चारों को एक ही चीज़ के अलग-अलग रूप यानी भौतिक जगत में दिव्यता को संचारित करने के अलग-अलग तरीके मान सकते हैं, है न?

अधिकतर लोग यही गलती करते हैं। चलिए हम एक-एक को समझते हैं और देखते हैं कि वे कितने श्रेष्ठ रूप से एक-दूसरे से अलग हैं। सबसे पहले प्राणाहुति की बात करते हैं जो हमारे सहज मार्ग (हार्टफुलनेस) अभ्यास का आधार है। संस्कृत में प्राणाहुति का अर्थ है प्राणों की आहुति। हमारी पद्धति में, जैसा कि

बाबूजी ने बहुत स्पष्टता से परिभाषित किया है, यह लोगों में बदलाव लाने के लिए ईश्वरीय शक्ति का उपयोग है। यह कोई सिद्धांत नहीं है, बल्कि यह वास्तविकता है।

केशव - प्राणाहुति वास्तव में कैसे काम करती है?

प्राणाहुति एक समर्थ गुरु के हृदय से सीधे उस व्यक्ति के हृदय में प्रवाहित होती है जो इसे प्राप्त करता है। लेकिन महत्वपूर्ण बात यह है कि इसका संचरण संकल्प-शक्ति से शुरू होता है। गुरु की सचेत-इच्छा के मुख्यतः दो प्रकार के आध्यात्मिक प्रभाव होते हैं। पहला है - बाधाओं से मुक्ति जिसमें संस्कार या छापें जो प्रगति में बाधक हैं, उन्हें खत्म किया जाता है। दूसरा प्रभाव है - आध्यात्मिक अवस्थाएँ प्रदान करना। प्राणाहुति साधक में सीधे कुछ आध्यात्मिक अवस्थाएँ ला या पैदा कर सकती हैं जिससे उसकी चेतना उन्नत होती है। इसके प्रभाव से उन्नतिशील तथा क्रमानुसार रूपांतरण होता है।

केशव - लेकिन क्या संचारित किया जाता है? यह ऊर्जा क्या है?

प्राणाहुति का अर्थ है 'प्राणों का प्राण'। इसलिए प्राणाहुति एक सामान्य प्राण-शक्ति नहीं है बल्कि सबसे ज्यादा परिष्कृत दिव्य सत्त्व है। आप इसे दिव्य ऊर्जा, परम ऊर्जा या अति सूक्ष्म चेतना कह सकते हैं। यही प्राणाहुति को विशेष बनाती है। इसे हम 'बल-रहित बल' या 'शक्तिहीन शक्ति' कहते हैं।

अपूर्वा - लेकिन यह अपने आप में विरोधाभासी प्रतीत होता है।

यह ऐसा लगता तो है लेकिन ये विरोधाभासी शब्द ही इसके सत्त्व को ठीक से व्यक्त करते हैं। प्राणाहुति किसी तरह का प्रतिरोध या प्रतिक्रिया उत्पन्न किए बिना काम करती है।

जबकि सामान्य बल के विषय में ऐसा नहीं होता। इसे हम एक उदाहरण से समझते हैं। यदि आप अपने बच्चों पर चिल्लाते हुए उन्हें बुरी तरह से डाँटते हैं तब क्या होता है?

अपूर्वा - वे तुरंत प्रतिक्रिया करेंगे - वे या तो बहुत ज्यादा नाराज़ हो जाएँगे या रक्षात्मक हो जाएँगे।

बिलकुल सही। बल प्रयोग से लोगों में प्रतिक्रिया उत्पन्न होती है लेकिन क्या यह वास्तव में उनमें बदलाव लाता है? आम तौर पर नहीं। बल प्रयोग हमेशा एक त्वरित प्रतिक्रिया उत्पन्न करता है लेकिन प्रेम बिना लोगों की प्रतिक्रिया के उन्हें बदल सकता है। प्राणाहुति वह प्रक्रिया है जिसमें हमारे हृदय में दैवीय प्रेम उड़ेल दिया जाता है। चूँकि यह बलपूर्वक नहीं किया जाता, यह अनंत दूरियों के बावजूद भी और हर समय कार्य करता है। प्रेम ही समस्त बाधाओं को पार करता हुआ काम कर सकता है।

केशव - और 'शक्तिहीन शक्ति' से क्या तात्पर्य है?

इस शब्द का प्रयोग केंद्र या ईश्वर का वर्णन करने के लिए किया जा सकता है, जिसके पास वास्तव में अपनी कोई शक्ति नहीं होती है। लेकिन शक्तिहीनता में उस शक्ति का विचार होता है जो उसमें निहित है, जैसा केंद्र में होता है। इसका अर्थ है कि वह गतिहीन या स्थिर अवस्था, जिसे शक्तिहीनता के रूप में देखा जाता है, वही शक्ति का वास्तविक स्रोत है।

सुचित - और प्राण-प्रतिष्ठा क्या है? मैंने इसके बारे में सुना है लेकिन मैं ठीक से इसका अर्थ समझ नहीं पाया हूँ। क्या यह प्राणाहुति के समान है?

यहाँ पर अधिकतर लोग भ्रमित हो जाते हैं। प्राण-प्रतिष्ठा एक धार्मिक अनुष्ठान है तथा सहज मार्ग में हम जो करते हैं यह उससे बहुत

**प्राणाहुति का अर्थ है 'प्राणों का प्राण'।**

**इसलिए प्राणाहुति एक सामान्य प्राण-शक्ति नहीं है बल्कि सबसे ज्यादा परिष्कृत दिव्य सत्त्व है। आप इसे दिव्य ऊर्जा, परम ऊर्जा या अति सूक्ष्म चेतना कह सकते हैं। यही प्राणाहुति को विशेष बनाती है। इसे हम 'बल-रहित बल' या 'शक्तिहीन शक्ति' कहते हैं।**

अलग है। प्राण-प्रतिष्ठा में आप देखेंगे कि पुजारी या पंडित किसी मूर्ति या एक पवित्र प्रतिमा में 'प्राण' स्थापित करने के लिए अनुष्ठान करते हैं। वे कुछ विशेष मंत्रों का उच्चारण करके दैवीय उपस्थिति का आह्वान करते हैं। वे वास्तव में एक मूर्ति को देवता के साकार रूप में परिवर्तित करके उसे पूजने योग्य बनाते हैं। यह बाह्य अनुष्ठानों, मंत्रों और शरीर के बाहर की चीजों पर निर्भर रहता है। इसका उद्देश्य किसी वस्तु को पूजा का केंद्र बनाना है।

**सुचित - जबकि प्राणाहुति हृदय से हृदय तक, अंदर से कार्य करती है।**

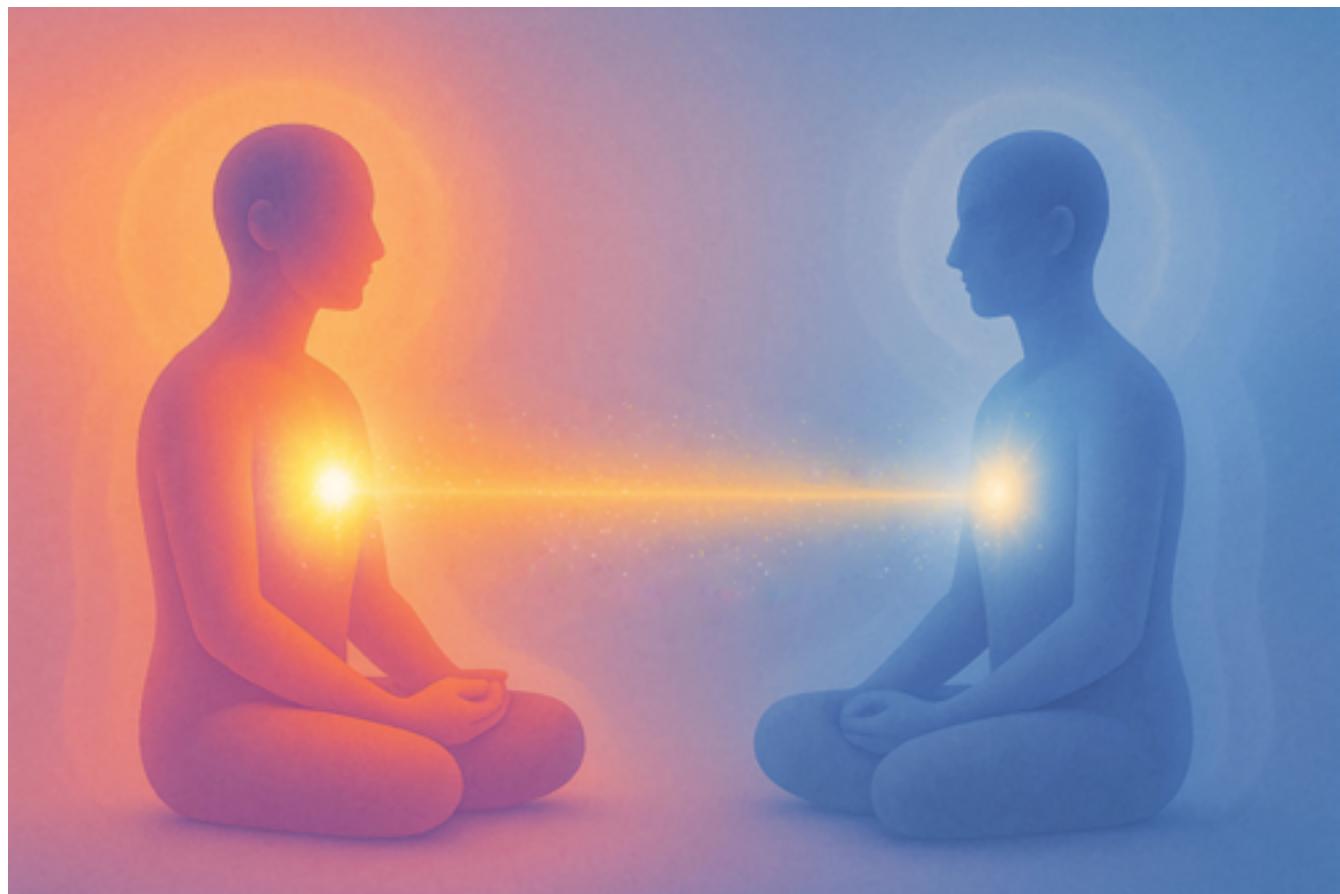
इसके लिए किसी बाह्य कर्मकांड या मंत्रोच्चार की ज़रूरत नहीं पड़ती। यह होता है क्योंकि गुरु इसे होने देना चाहते हैं और साधक इसका

अनुभव करने के लिए इच्छुक है। यह किसी भी दूरी से हो सकता है और सबसे महत्वपूर्ण बात है कि यह साधक के भीतर ही दिव्यता को जागृत करता है, न कि किसी बाहरी वस्तु में। प्राण-प्रतिष्ठा वास्तव में अनुष्ठानिक होती है जबकि प्राणाहुति पूरी तरह से आंतरिक और गुरु की यौगिक क्षमता पर आधारित होती है।

**केशव - और शक्तिपात व्या है? जैसा कि आपने पहले बताया था, क्या यह भी प्राणाहुति से अलग होता है?**

यह एक दूसरी प्रक्रिया है जिसका उद्देश्य किसी विशेष चक्र या चेतना के स्तर को जागृत करना है। इसमें गुरु शिष्य के शरीर को स्पर्श करते हैं। पारंपरिक शक्तिपात में शिष्य के शरीर पर स्थित विशेष बिंदुओं को गुरु स्पर्श करते हैं। इस स्पर्श से विशेष चक्रों को जागृत

**प्राणाहुति साधक में सीधे कुछ आध्यात्मिक अवस्थाएँ ला या पैदा कर सकती है जिससे उसकी चेतना उन्नत होती है। इसके प्रभाव से उन्नतिशील तथा क्रमानुसार रूपांतरण होता है।**



या सक्रिय किया जाता है और कभी-कभी यह काफी नाटकीय भी हो सकता है। मेरी समझ के अनुसार जो लोग शक्तिपात करते हैं, वे कुछ विशिष्ट ऊर्जा केंद्रों यानी चक्रों को सक्रिय करने का प्रयास करते हैं। लेकिन प्राणाहुति के लिए शारीरिक स्पर्श या नज़दीक रहने की भी आवश्यकता नहीं है। यह किसी भी दूरी से कार्य करती है और कोमल होती है तथा इसे धीरे-धीरे दिया जाता है। यह समग्र आध्यात्मिक विकास पर कार्य करती है न कि किसी चक्र को सक्रिय करने पर।

अपूर्वा - तो प्राणाहुति, प्राण-प्रतिष्ठा और शक्तिपात सभी में संचरण होता है लेकिन सभी की विधियाँ बहुत अलग-अलग हैं।

हाँ और परिणाम भी अलग होते हैं।

केशव - अब, इन सबके बीच कृपा का क्या स्थान है?

कृपा उन सभी आध्यात्मिक प्रक्रियाओं से भिन्न है जिनमें मानवीय मध्यस्थता शामिल होती है। इसका मानवीय कार्य से कोई लेना-देना नहीं है और यह केवल दैवीय इच्छा से ही प्रवाहित होती है। आध्यात्मिक अभ्यास करते हुए यह जानना शायद सबसे अधिक महत्वपूर्ण है। कृपा उन सिद्धांतों पर कार्य करती है जिन्हें लोग न तो समझ सकते हैं और न ही नियंत्रित कर सकते हैं। पहला सिद्धांत है, ईश्वरीय सत्ता। केवल ईश्वर की इच्छा से ही कृपा आती है न कि मानवीय प्रयास या कर्मकांड से। यहाँ तक कि प्राणाहुति से भी नहीं आती। दूसरा, यह माँग से परे है। कृपा को न तो माँगा जा सकता है, न इसकी अपेक्षा की जा सकती है और न ही इसे अर्जित किया जा सकता है। यही कारण है कि 'ब्रह्मविद्या' में कर्म के फल की इच्छा करने को अनुचित

माना जाता है। यदि हम परिणाम की अपेक्षा रखते हैं तो हम समर्पण के सार-तत्व को खो देते हैं। सैकड़ों बार प्राणाहुति प्राप्त करने से जो हासिल हो सकता है, वह कृपा के केवल एक स्पर्श से तत्काल हो सकता है।

केशव - तो फिर अभ्यास क्यों करें? यदि आपको मेरे पूछने से कोई आपत्ति न हो तो क्यों न हम सिर्फ बैठ जाएँ और कृपा के आने की प्रतीक्षा करते रहें?

यहाँ आपके लिए एक और विरोधाभास है। कृपा ऐसा आशीर्वाद नहीं है जिसकी अपेक्षा की जा सके या जिसे माँगा जा सके क्योंकि यह मानवीय क्रियाकलापों से स्वतंत्र है। फिर भी ईमानदारी से किया गया आध्यात्मिक अभ्यास आपके भीतर ग्रहणशीलता के लिए सर्वोत्तम दशा निर्मित करता है। कृपा यूँ ही किसी पर नहीं बरसती। यह साधक की निष्ठा, समर्पण और प्रयास के फलस्वरूप प्राप्त होती है। आध्यात्मिक अभ्यास व्यक्ति की निष्ठा की अभिव्यक्ति है। इसलिए कृपा साधक की व्यक्तिगत साधना को इस प्रकार प्रभावित करती है कि साधना और अधिक गहन बन जाती है। जहाँ सच्चा प्रयास बुनियाद तैयार करता है वहाँ कृपा हमें अपनी सीमाओं से परे जाने के लिए वह आवश्यक उत्थान देती है।

अपूर्वा - जब कृपा बरसती है तब हम उसे कैसे पहचान सकते हैं? कई बार हम निश्चित रूप से नहीं कह पाते कि हमने ध्यान सत्र के दौरान जिसका अनुभव किया, वह प्राणाहुति थी या ईश्वरीय कृपा थी।

कृपा वह प्रेम और सहायता है जो ईश्वर बिना किसी अपेक्षा के उदारता से प्रदान करता है। यह अच्छे कामों या अनुष्ठानों से अर्जित नहीं की जा सकती और न ही यह सौदेबाजी या

## आध्यात्मिक अभ्यास

**व्यक्ति की निष्ठा की अभिव्यक्ति है। इसलिए कृपा साधक की व्यक्तिगत साधना को इस प्रकार प्रभावित करती है कि साधना और अधिक गहन बन जाती है। जहाँ सच्चा प्रयास बुनियाद तैयार करता है, वहाँ कृपा हमें अपनी सीमाओं से परे जाने के लिए वह आवश्यक उत्थान देती है।**

**कृपा वह प्रेम और सहायता  
है जो ईश्वर बिना किसी  
अपेक्षा के उदारता से प्रदान  
करता है। यह अच्छे कामों  
या अनुष्ठानों से अर्जित नहीं  
की जा सकती और न ही  
यह सौदेबाज़ी या वैराग्य का  
परिणाम है। यह तो ईश्वर के  
या किसी आत्मज्ञानी के  
भरपूर प्रेम और करुणा से  
आती है। जब आप कृपा के दायरे में आ जाते  
हैं तब ऐसा लगता है मानो आप पिघल रहे हैं।  
यहाँ तक कि प्राणाहुति की शक्ति भी कृपा से  
बहुत कम है। वास्तव में शक्ति का भी एक तरह  
का पदानुक्रम है - कृपा प्राणाहुति से अधिक  
सूक्ष्म है, प्राणाहुति शक्तिपात से सूक्ष्मतर है और  
शक्तिपात प्राण-प्रतिष्ठा से सूक्ष्मतर है। वास्तव  
में प्राणाहुति जो सैकड़ों सत्रों और लंबे समय में  
कर पाती है, वह कृपा तत्काल कर सकती है।  
गुरु की संकल्प शक्ति के माध्यम से प्राणाहुति  
जो काम लंबी दूरी पर भी सूक्ष्मता से करती है  
वही काम शक्तिपात प्रत्यक्ष शारीरिक संपर्क  
के द्वारा करने का प्रयास करता है। जो कार्य ये  
तीनों आंतरिक रूप से करते हैं, वही कार्य  
प्राण-प्रतिष्ठा अनुष्ठानों के जरिए बाह्य रूप से  
करती है जिसका प्रभाव सामान्यतः सतही एवं  
अल्पकालिक होता है।**

**वैराग्य का परिणाम है। यह तो ईश्वर के या  
किसी आत्मज्ञानी के भरपूर प्रेम और करुणा से  
आती है। जब आप कृपा के दायरे में आ जाते  
हैं तब ऐसा लगता है मानो आप पिघल रहे हैं।  
यहाँ तक कि प्राणाहुति की शक्ति भी कृपा से  
बहुत कम है। वास्तव में शक्ति का भी एक तरह  
का पदानुक्रम है - कृपा प्राणाहुति से अधिक  
सूक्ष्म है, प्राणाहुति शक्तिपात से सूक्ष्मतर है और  
शक्तिपात प्राण-प्रतिष्ठा से सूक्ष्मतर है। वास्तव  
में प्राणाहुति जो सैकड़ों सत्रों और लंबे समय में  
कर पाती है, वह कृपा तत्काल कर सकती है।  
गुरु की संकल्प शक्ति के माध्यम से प्राणाहुति  
जो काम लंबी दूरी पर भी सूक्ष्मता से करती है  
वही काम शक्तिपात प्रत्यक्ष शारीरिक संपर्क  
के द्वारा करने का प्रयास करता है। जो कार्य ये  
तीनों आंतरिक रूप से करते हैं, वही कार्य  
प्राण-प्रतिष्ठा अनुष्ठानों के जरिए बाह्य रूप से  
करती है जिसका प्रभाव सामान्यतः सतही एवं  
अल्पकालिक होता है।**

**सुचित - इन भेदों को जानने के बाद अब  
इसका हमारे अभ्यास पर अवश्य कुछ प्रभाव  
पड़ेगा - मेरा मतलब है वास्तविक दुनिया में  
हमारे दैनिक अभ्यास पर।**

हमें श्रद्धायुक्त ग्रहणशीलता के साथ प्राणाहुति  
का स्वागत करना चाहिए। यह जानते हुए कि  
आपकी प्रगति का निर्णय गुरु की इच्छा ही  
करती है, ग्रहणशील बनें और नियमित अभ्यास  
करें। कृपा में मुख्य बात है समर्पण। इसका अर्थ  
है छोड़ देना, जब कृपा मिले तब उसके लिए  
कृतज्ञ रहना और जब यह कार्य करे तो इसे  
पहचानना सीखना, भले ही यह ज्यादा स्पष्ट  
न हो।

**केशव - और इन सब में सफाई का क्या  
स्थान है?**

यह बहुत महत्वपूर्ण है। मैं तो कहूँगा कि सबसे  
महत्वपूर्ण है। मुझे आपको यह बताना होगा कि  
सफाई के बिना प्राणाहुति आपकी कोई सहायता  
नहीं करेगी। दैवीय ऊर्जा हर चीज को  
शक्तिशाली बना देती है। जैसा कि बाबूजी ने  
कहा था, “एक चोर को प्राणाहुति दो और वह  
एक पक्का चोर बन जाएगा।” सफाई  
अवाँछित चीजों को हटाती है जबकि प्राणाहुति  
आध्यात्मिक गुणों का विकास करती है। दोनों  
एक साथ मिलकर ऐसा परिवर्तन लाते हैं जो  
कारगर साबित होता है। एक के बिना दूसरा  
नहीं रह सकता।

**सुचित - इसलिए सफाई, प्राणाहुति और  
कृपा का मेल ही आध्यात्मिक उत्थान की  
कुंजी है?**

वास्तव में, आध्यात्मिक विकास अंततः  
वृत्ताकार होता है - ईश्वर से शुरू करके गुरु  
के माध्यम से शिष्य तक और फिर रूपांतरित  
व दिव्य होकर वापस ईश्वर के पास। जब  
साधक की परिष्कृत चेतना उस दिव्य सागर में  
विलीन हो जाती है, जहाँ से उसका उद्भव  
हुआ था, तब यह प्रक्रिया पूर्ण हो जाती है।  
याद रखें कि प्राणाहुति एक विशिष्ट उपहार है  
लेकिन फिर भी कृपा का एक स्पर्श जो कर  
सकता है, उसकी तुलना में प्राणाहुति फीकी  
पड़ जाती है। यही बात सहज मार्ग को सबसे  
अलग बनाती है - अभ्यास के द्वारा मानवीय  
प्रयासों का सम्मान, प्राणाहुति के द्वारा गुरु की  
सहायता पाना और दिव्य कृपा के प्रति पूर्ण  
समर्पण जो असंभव को संभव बना सकती है।



वास्तव में, आध्यात्मिक विकास अंततः वृत्ताकार होता है - ईश्वर से शुरू करके गुरु के माध्यम से शिष्य तक और फिर रूपांतरित व दिव्य होकर वापस ईश्वर के पास। जब साधक की परिष्कृत चेतना उस दिव्य सागर में विलीन हो जाती है, जहाँ से उसका उद्भव हुआ था, तब यह प्रक्रिया पूर्ण हो जाती है।

# कृतज्ञता का उपहार

अलैंडा ग्रीन

 स्टन की एक महिला ने हाल ही में भुगतान करने की (check out) लाइन में हुए अपने अनुभव को याद किया। उसके पीछे दो युवाओं के पास कुछ सामान थे, इसलिए उसने उन्हें आगे जाने का इशारा किया। जब वह भुगतान करने के लिए आगे आई तो कैशियर ने कहा कि उसका कुछ भी बकाया नहीं है। दोनों युवाओं ने उसका बिल चुका दिया था। उनकी दयालुता के लिए अभिभूत और आभारी होकर उसने किसी दूसरे के लिए उसी उदारता को दोहराने का संकल्प लिया। उसकी कहानी सुनने वाले एक दोस्त ने भी ऐसा ही करने का वादा किया। कृतज्ञता प्रेरित करती है और अपने जैसा और अधिक उत्पन्न करती है। जीविज्ञानी रॉबिन वॉल किमरर कहते हैं, “अगर हमारी पहली प्रतिक्रिया कृतज्ञता है तो हमारी दूसरी प्रतिक्रिया पारस्परिकता यानी बदले में उपहार देना है।”

पिछली शरद ऋतु में दक्षिणी अल्बर्टा की एक रोमांचक यात्रा से लौटते हुए मैंने उन दिनों हुए मनोहर और विविध अनुभवों के लिए बहुत आभार महसूस किया। उनके बहुमूल्य उपहार से मैं हमारी पृथ्वी की देखभाल करने, इस



भूमि की सेवा और सम्मान करने के अपने प्रयास को बढ़ाने पर पुनः ध्यान देने लगी।

यशोधरा आश्रम में एक शाम के सतसंग में भाग लेते समय मानव जन्म रूपी उपहार के लिए आभारी महसूस करने का सुझाव दिया गया था। हालाँकि मुझे पहले समझ में नहीं आया था कि इसमें कृतज्ञता महसूस करने वाली क्या बात है, लेकिन मैंने इसे महसूस किया। अचानक मुझे यह समझ आने लगा कि मानव जन्म के साथ मेरे पास अपनी पसंद के अनुरूप चयन का उपहार है, सचेत रूप से विकसित होने का अवसर है और इस तरह

उपयोगी होने, योगदान करने और सेवा प्रदान करने का अवसर है।

कभी-कभी जो कुछ भी होता है, उसके लिए आभारी होने के लिए मुझे सलाह मिलती है। यह बात मुझे अभी तक समझ में नहीं आई है। इतनी पीड़ा, क्षति, बीमारी, मृत्यु - मैं उन लोगों के लिए बुरा महसूस करती हूँ जो इसका अनुभव करते हैं। मैं इसके लिए कैसे आभारी महसूस कर सकती हूँ? लेकिन मैं जो बात समझती हूँ, वह यह है कि इन घटनाओं को देखकर यह याद रखना चाहिए कि दर्द, हानि और निराशा जीवन का हिस्सा हैं, भले ही वे हमें कहीं से

भी मिलें। इसे याद रखने से सवाल उठते हैं - तो फिर क्या महत्वपूर्ण है? एक व्यक्ति कैसे जीवन जीता है? मेरी अपनी मृत्यु आएगी लेकिन इसका समय अज्ञात है। ऐसा ही सभी प्राणियों के लिए होगा। मुझे दया, करुणा प्रदान करना याद रह सकता है। मुझे अपनी दुनिया में बढ़ते दर्द और पीड़ा के लिए कोई कृतज्ञता महसूस नहीं होती। लेकिन मैं इन अवसरों का उपयोग प्रार्थना भेजने के लिए कर सकती हूँ, चाहे वह किसी भी रूप में हो - शब्द, हार्दिक भावनाएँ, प्रकाश - और जीवन रूपी इस उपहार की अमूल्यता, इसकी नश्वरता, कोमलता, अनिश्चितता को याद रख सकती हूँ। प्राचीन भारत के ईशा उपनिषद से यह उपदेश मिलता है - हे मेरी आत्मा, पिछले प्रयासों को याद रखो। याद रखो।

कृतज्ञता उपहार लाती है। शायद इस समझ ने ही मेस्टर एकहार्ट के शब्दों को प्रेरित किया, “यदि आप अपने पूरे जीवन में केवल धन्यवाद देने के लिए प्रार्थना करते हैं तो यही पर्याप्त होगा।”

कृतज्ञता उपहार लाती है।  
शायद इस समझ ने ही  
मेस्टर एकहार्ट के शब्दों को  
प्रेरित किया, “यदि आप  
अपने पूरे जीवन में केवल  
धन्यवाद देने के लिए  
प्रार्थना करते हैं तो यही  
पर्याप्त होगा।”



# स्वर्ग की झलक

आयरिश गायिका और शिक्षिका, **एलिश बटलर**, संत हिल्डेगार्ड फॉन बिंगन (1098-1176) के आध्यात्मिक भजन गायन को 'अनकवरिंग द वॉयस' (अपनी असली आवाज़ को बाहर लाना) के विकासवादी मार्ग के साथ जोड़ती हैं। इससे वे रहस्यमयी आध्यात्मिकता और संगीत के प्रति अपने जुनून को पूरा करती हैं।



लडेगार्ड के संगीत को गाने से उनकी आध्यात्मिकता का सीधा अनुभव होता है जिससे फिर मुझे अपनी आध्यात्मिकता का अनुभव होता है। संसार के बारे में हिलडेगार्ड के टूटिकोण को समझने और महसूस करने का सबसे अच्छा तरीका है उनकी 'सिंफोनिया आर्मोनिए सेलेस्टियम रेवेलेशनम' की सतहतर रचनाओं में से किसी को गाना। सिंफोनिया हिलडेगार्ड के भजन मंत्रों का संग्रह है जिसमें एंटिफोन्स (प्रतिगान), भजन या स्तोत्र, सीक्वेंस (संगीत का बार-बार दोहराया जाने वाला अंश) और रेस्पॉन्सरी (जवाबी भजन) शामिल हैं। यह उन्हें पश्चिमी जगत में पहली नामित संगीतकार के रूप में स्थापित करता है जो एक असाधारण उपलब्धि है, यह देखते हुए कि वे ग्यारहवीं शताब्दी के अंत में रहने वाली एक महिला थीं।

चाहे वह एहसास तुरंत हो या धीरे-धीरे बढ़ता जाए, जब मैं हिलडेगार्ड का संगीत गाती हूँ तब मुझे लगता है कि उनके भजन गायन की दूरदर्शी शक्ति मुझे जीने का एक नया तरीका सिखाती है; मैं आध्यात्मिक अन्वेषण की एक ऐसी प्रक्रिया में प्रवेश करती हूँ जिसमें आवाज़ मुझे मार्ग दिखाती है। प्रत्येक गायक के लिए यह व्यक्तिगत अनुभव है जो हमें सीधे और गहराई से छूता है। ऐसा केवल प्रेम की विकासशील शक्ति ही कर सकती है। हिलडेगार्ड समझती थीं कि उनके भजन के माध्यम से प्रेम का कैसे उपयोग किया जा सकता है और कैसे उसे दिशा दी जा सकती है।

माना जाता है कि संत ऑगस्टीन ने कहा था, "किंव बेने कैंटट बिस ओरत" जिसका हिंदी अनुवाद है, गाने का अर्थ है दो बार प्रार्थना

करना। इससे हम समझ सकते हैं कि गायन प्रार्थना की शक्ति को बढ़ाता है। हिलडेगार्ड हमें बताती हैं कि प्रेम की विकासशील शक्ति के उपयोग द्वारा गायन हमारी भीतर की स्वाभाविक आध्यात्मिकता को उजागर करके हमें रूपांतरित कर सकता है। हिलडेगार्ड का ब्रह्मांड-विज्ञान ईशकृपा से आदम और हव्वा के पतन की घटना पर केंद्रित है जब उनको स्वर्ग से बाहर निकाल दिया गया था। उनके लिए भजन गायन शरीर और आत्मा को फिर से एक करने और मानव जाति को अपनी मूल पूर्णता या क्षमता में वापस लाने का एक माध्यम है। यह संसार भगवान की स्तुति का एक भजन है, जिसमें स्वर्ग और पृथ्वी मनुष्यों के माध्यम से जुड़े हुए हैं। मनुष्य अपने गायन द्वारा संपूर्ण सृष्टि के साथ एकात्मकता की स्थिति बना लेते हैं।

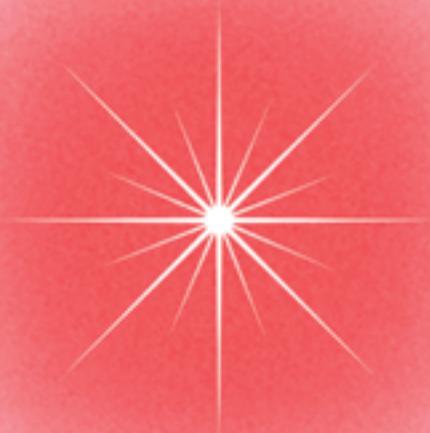
मैंने हमेशा हिलडेगार्ड की रचना को 'गीत' कहने में संकोच किया है क्योंकि इसकी उत्पत्ति एक मठ के धार्मिक वातावरण में हुई थी। भजन गायन का गीत के समान प्रदर्शनकारी उद्देश्य नहीं होता, बल्कि यह एक ध्यानमयी, प्रार्थनापूर्ण, अंतरिक अवस्था से उत्पन्न होता है, जिसमें आत्मा के पवित्र स्रोत के साथ एकीकरण की स्थिति की आकंक्षा होती है। मेरे गुरु, चारीजी ने एक बार कहा था, "मैं कुछ भी नहीं खोजता बल्कि उसे प्रकट करता हूँ जो पहले से ही मौजूद है।" मेरा मानना है कि उनके कहने का यह तात्पर्य था कि एक प्रभावी आध्यात्मिक साधना के लिए सेवा के मनोभाव की आवश्यकता होती है जो हमारी मूल अवस्था के वास्तविक स्वरूप को प्रकट करने में सहायक होता है। एक बार यह शाश्वत सत्त्व अर्थात मनुष्य के हृदय में मौजूद प्रकाश प्रकट हो जाए तो उसमें आत्मा को स्रोत

तक, अपने मूल निवास तक की यात्रा में मार्गदर्शन करने की क्षमता होती है।

इसी तरह, आवाज उजागर करने की प्रक्रिया से गुजर सकती है, जिससे आत्मा का स्वर की वास्तविकता के साथ ऐसा संबंध बन जाता है जो हमारे सामान्य बोध से परे है। प्राचीन समय में हमारे पूर्वजों ने इसे 'द म्यूजिक ऑफ द स्फीयर (ब्रह्मांड का संगीत)' नाम दिया था। धीरे-धीरे उन परतों को हटाने से, जो आवाज को उसकी असली प्रकृति और कार्य को जानने से रोकती हैं, आवाज न केवल अधिक सुरीली और वास्तविक बन जाती है बल्कि यह हमें उच्चतर आयामों से भी जोड़ सकती है। इस तरह आवाज के माध्यम से देहधारी मनुष्य ब्रह्मांडीय ज्ञान को प्राप्त कर सकता है जिससे हमारी अंतर्निहित आध्यात्मिकता प्रकट होती है।

गायन, विशेष रूप से प्रार्थनापूर्ण गायन जैसे भजन, अपने आप में एक विकासशील मार्ग का प्रतीक हो सकता है। यह वाद्ययंत्र की संरचना के तकनीकी ज्ञान के साथ-साथ आध्यात्मिक विज्ञान और आवाज को उजागर करने के गूढ़ ज्ञान दोनों का उपयोग करता है। इससे आत्मा के संगीत के बारे में जागरूकता और बोध बढ़ सकता है। हिलडेगार्ड, महान आध्यात्मिक साधिका, हमसे नौ सौ साल पहले थीं और उनके भजन हमें इस ज्ञान के साथ तालमेल बैठाने का आह्वान करते हैं। उनके संगीत को गाने का अर्थ है स्वयं को प्रकट होने देना।

# मैं हूँ



**जर्ना खिमानी** इच्छा, स्थिरता और परमात्मा पर किए शांतिमय ध्यान के दौरान कुछ पाने से होने की ओर हुए बदलाव के बारे में बताती हैं।

U क साल की उम्र में मेरे लिए बस यही मायने रखता था कि मैं अपनी माँ की बाहों में लिपट जाऊँ और सुरक्षा व प्यार के उस गहरे एहसास को महसूस करूँ। ग्यारह साल की उम्र में मेरे लिए अपने कपड़ों पर अपने दोस्तों की स्वीकृति पाना सबसे ज़रूरी था। इक्कीस साल की उम्र में कॉलेज में अच्छे नंबर लाना ही मेरा एकमात्र लक्ष्य था। इकतीस साल की उम्र में मेरे लिए मेरा शौक और काम सबसे ज़रूरी थे।

अब, मैं यहाँ एक छोटे, अनूठे कैफे में बैठी हूँ और अपने जीवन के हर चरण पर विचार कर रही हूँ। मैं इस बात पर चिंतन कर रही हूँ कि उस समय मैं कितनी उलझी हुई थी और आज भी कितनी उलझी हुई हूँ क्योंकि अब जीवन के कई अन्य पहलू मेरे मन को व्यस्त रखते हैं। क्या मैं जीवन में हमेशा कुछ अधिक और कुछ नया पाने की इच्छा करती रहूँगी?

मुझे अच्छी तरह याद है कि मेरे दादाजी चाहते थे कि हमारा पूरा परिवार एक ऐसे घर में चला जाए जिसे हम अपना कह सकें। उन्होंने बहुत अच्छा जीवन जिया। फिर भी उनके अंतिम क्षणों में उन्हें यह बात बहुत कचोटी थी कि वे नया घर नहीं खरीद पाए। जब मैं उन नाज़ुक पलों के बारे में सोचती हूँ, मुझे यकीन हो जाता है कि मेरी इच्छाएँ भी इसी तरह विकसित और उन्नत होती रहेंगी और मेरे जीवन के हर मोड़ पर हमेशा कुछ न कुछ ऐसा रहेगा जो मुझे सबसे ज़रूरी लगेगा - चाहे वह मेरे अपने लिए हो या दूसरों के लिए।

निश्चित रूप से इस बात से कोई बच नहीं सकता कि हमारी इच्छाएँ, रिश्ते, आकौशाएँ और सपने हमें किसी दिशा की ओर खींचते हैं या किसी से दूर करते हैं। लेकिन किसी न किसी स्तर पर

मैं हमेशा दुनिया से जुड़ी रहूँगी। मैं खुद से पूछती हूँ, “क्या इसीलिए हम सब यहाँ हैं और यह जीवन जी रहे हैं?”

“नहीं!” मेरा दिल तुरंत जवाब देता है, मानो उसे पहले से ही पता हो - इस सब में और भी बहुत कुछ है; मुझे दी गई हर साँस में कोई गहनता है। मन जो इस संसार में अत्यधिक उलझा हुआ है, उसे पार करने के अनगिनत अवसर मौजूद हैं।

मांडूक्य उपनिषद् का एक सुंदर उद्धरण है जो अभी-अभी मेरे मन में उभरा है -

द्वा सुपर्णा सयुजा सखाया समानं वृक्षं परिषस्वजाते ।  
तयोरन्यः पिप्पलं स्वाद्वत्यनश्नन्नन्यो अभिचाकशीति ॥

दो पक्षी, अविभाज्य साथी, एक ही पेड़ पर बैठे हैं। एक फल खाता है, दूसरा देखता है। पहला पक्षी हमारा व्यक्तिगत स्व है, जो इस संसार के सुख-दुःखों का भोग करता है। दूसरा सार्वभौमिक स्व है, जो मौन रहकर सब कुछ देखता है।

परमात्मा सब कुछ देखता है। लेकिन अपनी जीवन यात्रा में हमें उस परमात्मा को देखने और उससे जुड़ने का अवसर भी मिलता है। जितना अधिक हम उससे जुड़ते हैं उतना अधिक हम शांत होते जाते हैं और उतना अधिक हम सर्वव्यापी ऊर्जा को आत्मसात करने तथा ईश्वर के प्रवाह में बने रहने के लिए ग्रहणशील होते जाते हैं।

हाल ही में मैंने एक अँधेरे कमरे में दीया जलाया। मेरी आँखें नाचती हुई दमकती लौ पर टिकी रहीं जो मेरा ध्यान भीतर और बाहर के प्रकाश की ओर आकर्षित कर रही थी। कुछ ही मिनटों में नाचती हुई लौ शांत हो गई और मेरा धूमता हुआ मन भी शांत हो गया।



यह इस बात का एक गहरा एहसास है कि जीवन में इच्छाओं से परे भी गहराई है - यदि हम स्थिर रहने और एक अंश के रूप में नहीं बल्कि पूर्ण का प्रतीक बनकर जीने को तैयार हों।

फिर वहाँ केवल रिक्तता थी जहाँ कभी लौ जल रही थी, वह लौ जो अब हवा में विलीन हो चुकी थी और मेरे चाँदी के दीए पर रुई जैसी काली राख छोड़ गई थी।

मैं वहीं रुकी रही, उस खाली जगह में बिलकुल स्थिर - मानो मेरे आसपास सब कुछ ठहर गया था, ठीक वैसे ही जैसे अर्जुन के लिए सब कुछ ठहर गया होगा जब श्री कृष्ण ने उसे गीता का ज्ञान दिया था। उस क्षण, मैंने एक आवाज़ सुनी - “इस ज्योति की तरह मैं क्षण भर के लिए साकार रूप में विद्यमान हूँ और पलक झपकते ही मैं चली जाऊँगी।” जब तक मैं अपने भीतर के ईश्वर से, निराकार परमात्मा से जुड़ नहीं जाती तब तक जीवन निरर्थक ही है।

मैं स्थिर रही, मेरा मन खाली और हृदय प्रेम से भरा था। यह उन शुभ दिनों में से एक था जब मैं किसी भी बाहरी शोर से अविचलित रही। शायद यह ब्रह्मांड का कहने का तरीका था, “मेरी बेटी, अब तुम्हारा समय है, अपने भीतर के ईश्वर के साथ एकाकार होने का।”

उन क्षणों में,  
मैं बस अस्तित्व में थी।  
जैसे सूर्य बस विद्यमान है।  
जैसे चंद्रमा बस विद्यमान है।  
जैसे तारे बस टिमटिमाते हैं।  
मैं बस वहाँ थी।  
और सूर्य व चंद्रमा की तरह,  
मुझे नहीं पता था  
मुझे कैसे पुकारा जाता है।  
कोई नाम नहीं,  
कोई रूप नहीं,  
कोई लिंग नहीं,  
सिर्फ़ एकात्मकता।  
सिर्फ़ अस्तित्व।

मुझे लगता है कि यह मेरी आध्यात्मिक यात्रा में किसी नई और शक्तिशाली अवस्था का आरंभ है। यह इस बात का एक गहरा एहसास है कि जीवन में इच्छाओं से परे भी गहराई है - यदि हम स्थिर रहने और एक अंश के रूप में नहीं बल्कि पूर्ण का प्रतीक बनकर जीने को तैयार हों।



# हर एक बच्चे में बहुत क्षमता होती है, जो हमारी कल्पना के दायरे से भी परे है!

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



WWW.BRIGHTERMINDS.ORG

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

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

स्मरणशक्ति  
मजबूत करें

अवलोकन  
क्षमता  
तीव्र करें

आत्मविश्वास  
बढ़ाएँ

फ़ोकस  
बेहतर करें

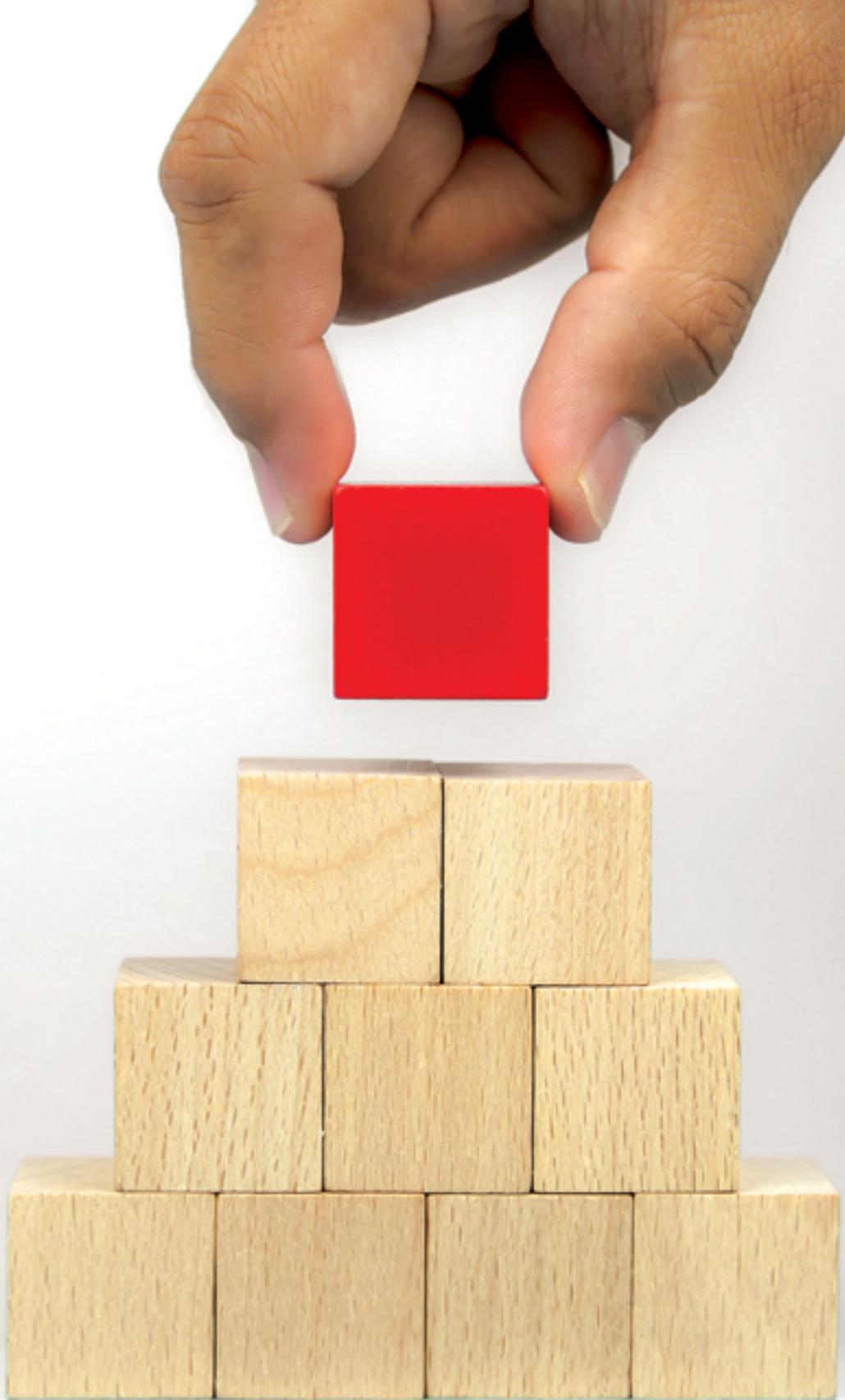
अंतर्ज्ञान  
बढ़ाएँ

आज ही  
नामांकित करें!

# काण्डा

“मुख्य बात यह है कि मुख्य बात को  
मुख्य बात ही बनाए रखें।”

स्टीफन कवी



# आंतरिक शांति से बाहरी सक्रियता की ओर -

कैसे हार्टफुलनेस आंतरिक नियंत्रण की स्थिति विकसित करता है और कार्यस्थल पर सफलता दिलाता है

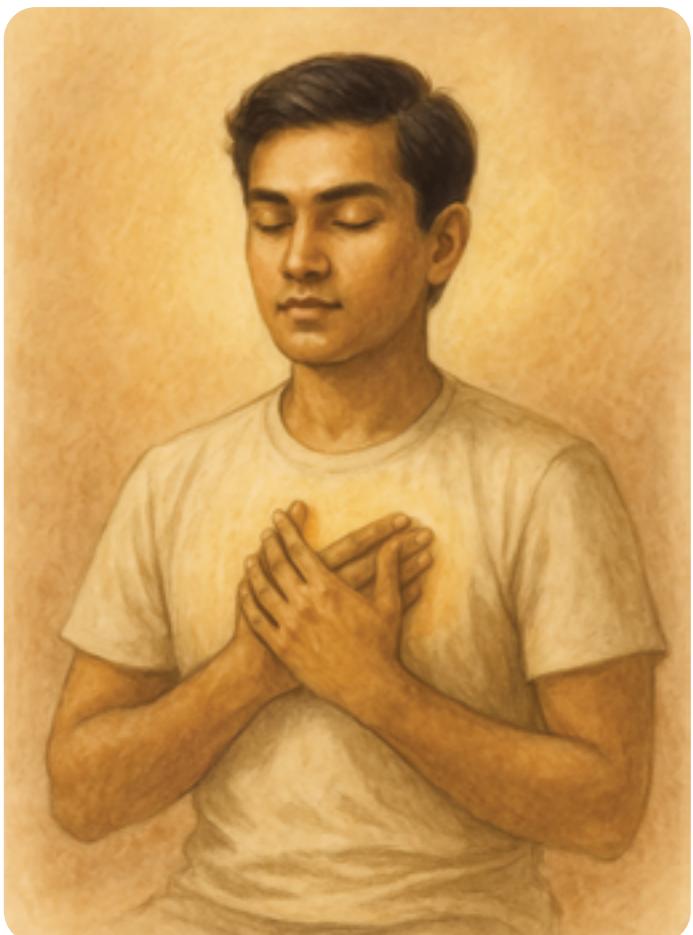
रवि वेंकटेशन ज़िम्मेदारी की भावना, दृढ़ता और कार्य-प्रदर्शन के प्रेरक के रूप में हार्टफुलनेस का व्यावहारिक उदाहरण प्रस्तुत करते हैं।

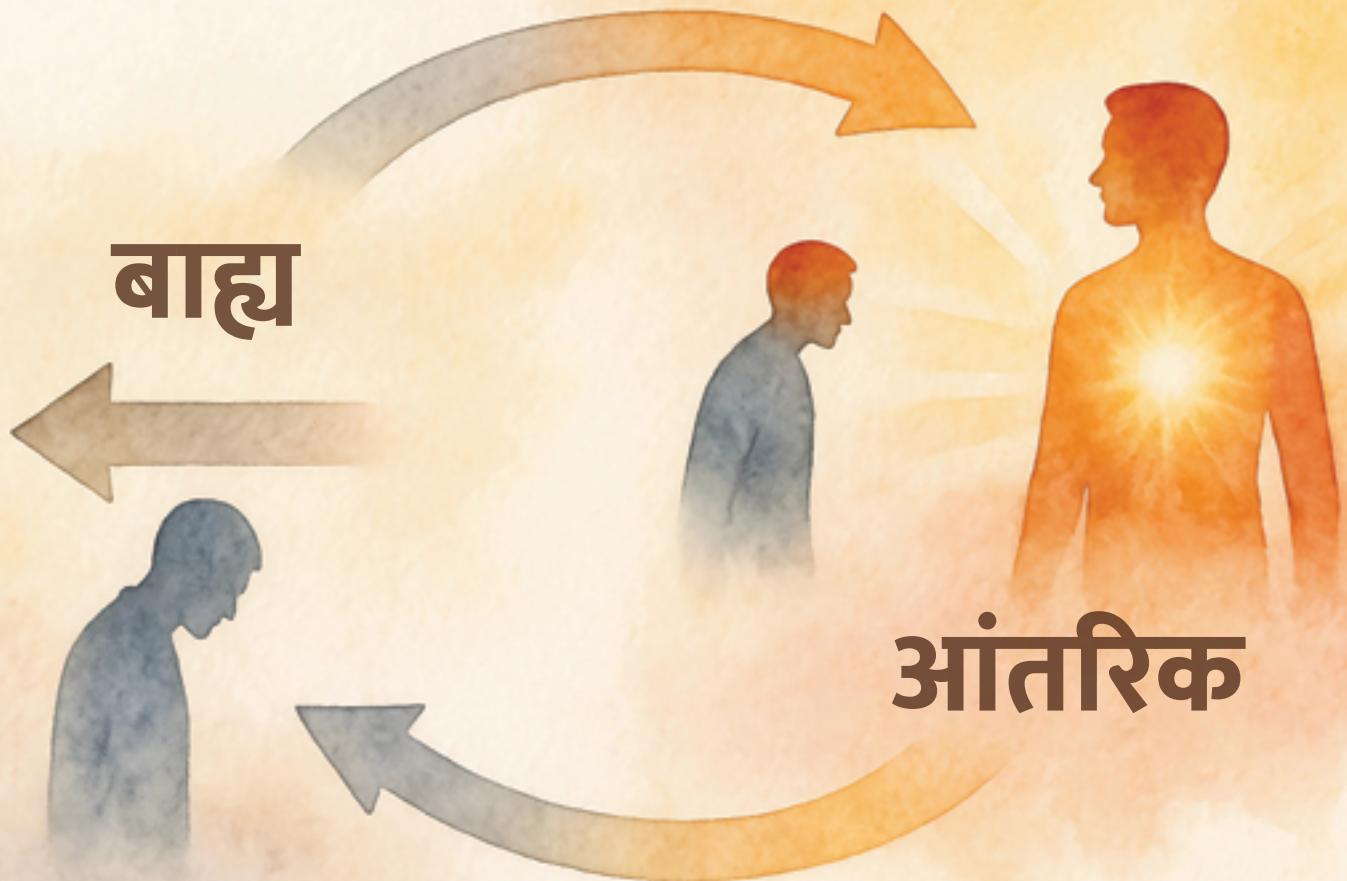
## परिचय

युक्तिपूर्ण क्रियान्वयन और नेतृत्व की स्थिति में, दृढ़ संकल्प वाले सफल लोगों और हालात से परेशान होने वाले लोगों के बीच अंतर केवल कौशल का नहीं होता बल्कि यह दृष्टिकोण का होता है जिससे वे घटनाओं को देखते और समझते हैं। मनोवैज्ञानिक जूलियन रॉटर ने इस दृष्टिकोण को 'नियंत्रण का आधार' कहा। नियंत्रण के आधार से तात्पर्य है कि क्या लोग यह मानते हैं कि परिणाम मुख्य रूप से उनके अपने कर्मों से उत्पन्न होते हैं (आंतरिक नियंत्रण का आधार) या फिर बाहरी कारकों, जैसे भाग्य, किस्मत या किसी अन्य शक्तिशाली कारक, के प्रभाव से निर्धारित होते हैं (बाहरी नियंत्रण का आधार)। जैसा कि मैंने लेखों की अपनी पिछली श्रृंखला, 'हृदयपूर्ण कार्यनीतिकार', में बताया था, हमारी आंतरिक स्थिति हमारी सोच और समझ को प्रभावित करती है और उसी के आधार पर हम विकल्पों को पहचानते व अपनाते हैं।

## नियति बनाम स्वतंत्र इच्छाशक्ति - दाजी का व्यावहारिक समाधान

कई नेता भीतर ही भीतर एक नियतिवादी प्रश्न से जूझते हैं - क्या हमारी नियति पहले से तय है या हमारे पास सचमुच स्वतंत्र इच्छा है? इस संदर्भ में दाजी का उत्तर सुंदर भी है और व्यावहारिक भी।





वे कहते हैं कि कुछ तत्व निश्चित होते हैं लेकिन नियमित आध्यात्मिक अभ्यास से स्वतंत्रता बढ़ती है। हार्टफुलनेस के दैनिक अभ्यासों - ध्यान, सफाई और प्रार्थनापूर्ण संकल्प - के माध्यम से हम अपने मन पर पड़ी छापों को हटा देते हैं, अवधान को परिष्कृत करते हैं और अपने नैतिक मूल्यों के अनुसार कर्म करते हैं। इस प्रक्रिया में हम केवल पूर्व कारणों के परिणाम नहीं रहते; हम अपनी नियति के निर्माता बन जाते हैं। यही आंतरिक नियंत्रण के आधार (Internal Locus of Control) की व्यवहारिकता है।

बाहरी नियंत्रण के आधार से आंतरिक नियंत्रण के आधार की ओर जाने का अर्थ है— “यह मेरे साथ क्यों हो रहा है?” सोचने के बजाय “अब मैं क्या प्रभावित कर सकता हूँ?” की बात सोचना।

नेतृत्व का इतिहास ऐसे प्रभावशाली उदाहरण प्रस्तुत करता है जब नेताओं ने प्रतिबंधों के बीच भी अपनी क्षमता का प्रदर्शन किया।

महात्मा गांधी की पद्धति आत्म-नियंत्रण से शुरू होती है। चरखा आत्म-निर्भरता और अनुशासित सादगी का प्रतीक है। उनकी कार्यप्रणाली ने आंतरिक स्थिरता को बाहरी अहिंसक शक्ति में रूपांतरित किया। यह आंतरिक नियंत्रण के आधार का स्पष्ट उदाहरण है - पहले स्वयं पर विजय प्राप्त करो, फिर उसी के अनुरूप कर्म का चयन करो।

27 वर्षों की कैद के दौरान नेल्सन मंडेला ने गरिमा व क्षमा भाव विकसित किया और कठिन परिस्थितियों के लिए स्वयं को तैयार किया। जब लगभग हर अन्य विकल्प उनसे छीन लिया गया था

तब उन्होंने अपनी प्रतिक्रिया को चुना। नेतृत्व का मूल कार्य - अपनी प्रतिक्रिया की जिम्मेदारी लेना - आंतरिक नियंत्रण के आधार का सार है।

### हार्टफुलनेस कैसे आंतरिक नियंत्रण के आधार को विकसित करता है

हार्टफुलनेस अभ्यास उस आंतरिक संरचना को ही बदल देता है जो हर बार निर्णय लेने से पहले बनती है।

- **उपस्थिति और जागरूकता** - ध्यान मन को स्थिर करता है जिससे हम दोषारोपण या असहायता जैसी सामान्य बातों को देख सकते हैं।



- **थोड़ा रुककर चुनना** - भीतर की शांति उत्तेजना और प्रतिक्रिया के बीच एक अंतराल पैदा करती है। इस अंतराल में ही निर्णय लेने की क्षमता होती है।
- **नैतिक मूल्यों के साथ तालमेल बैठाना** - हृदय यह स्पष्ट करता है कि वास्तव में क्या महत्वपूर्ण है। जब हमारे चुनाव हमारे नैतिक मूल्यों के अनुरूप होते हैं तब हम अपनी प्रतिक्रिया की जिम्मेदारी लेते हैं, न कि पीड़ित महसूस करते हैं।
- **दृढ़ता और अर्थ** - सफाई और आत्म-चिंतन से भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ कम हो जाती हैं। तब असफलताएँ भाग्य के बजाय विश्लेषण की सामग्री बन जाती हैं।
- **आदतों में सुधार** - बार-बार अभ्यास करने से 'ध्यान देना और चुनना' हमारी नई स्वाभाविक प्रवृत्ति बन जाती है।

### यह कार्यस्थल पर क्यों सफल होता है

आंतरिक नियंत्रण की भावना केवल नारा नहीं है, बल्कि एक कार्य प्रणाली है।

- **पहल करना** - समूह इंतजार करना छोड़कर प्रयोग करना आरंभ करते हैं।

- **सीखना** - किसी घटना या परियोजना की समीक्षा का उद्देश्य नियंत्रण योग्य बातों पर और आगे की कार्यवाही पर ध्यान देना होता है न कि दोषारोपण पर।
- **गति** - जब ऊर्जा 'किसने गलती की' से हटकर 'अब हम क्या करेंगे' पर केंद्रित हो जाती है तब निर्णय आसानी से और तेजी से लिए जाते हैं।
- **कार्य-संस्कृति** - नेता का टूटिकोण ही टीम का टूटिकोण बन जाता है जिससे पूरे समूह की कार्य-क्षमता बढ़ती है।

**नेता की योजना-पुस्तिका - मूल्यांकन करना  $\Rightarrow$  प्रशिक्षित करना  $\Rightarrow$  योजना तैयार करना  $\Rightarrow$  सुदृढ़ करना**

1. **मूल्यांकन करें** - विकास के साधनों का उपयोग करके समूह को नियंत्रित करने के तरीकों का मानचित्र बनाएँ। यह प्रशिक्षण के लिए है, न कि रोक-टोक के लिए।
2. **प्रशिक्षित करें** - योगदान आकलन कार्यशालाएँ आयोजित करें जिनमें लोग वास्तविक असफलताओं के कारणों को समझें, स्पष्ट व नियंत्रित करने योग्य कारणों पर और आगे के लिए छोटे-छोटे प्रयोग करने पर विचार करें। क्रिमिक चुनौतियों और सफल तरीकों को उजागर करने वाली प्रतिक्रिया के माध्यम से दक्षता विकसित करें।
3. **योजना तैयार करें** - स्पष्ट सीमाओं, दृश्यमान मापदंड और तेज प्रतिक्रिया चक्र के साथ स्वायत्ता बढ़ाएँ। हर उद्देश्य और प्रमुख परिणाम (objective and key result - OKR) के लिए नियंत्रित किए जा सकने वाले कारकों को स्पष्ट रूप से प्रस्तुत करें।
4. **सुदृढ़ करें** - तैयारी, दोहराव और कार्य में निरंतरता को अंतिम परिणाम से अधिक महत्व दें। आप जिस बात को महत्व देते हैं, उसी के अनुरूप आपके कार्यस्थल की संस्कृति बन जाती है।

हृदयपूर्ण कार्यनीतिकार नामक श्रृंखला में मैंने बताया था कि चेतना बाहर की ओर प्रवाहित होती है - आंतरिक स्थिति  $\rightarrow$  कार्यनीतिक

विकल्प  $\rightarrow$  परिणाम  $\rightarrow$  परिस्थितिकी तंत्र। नियंत्रण का आधार ऐसा मनोवैज्ञानिक सेतु है जो इस प्रवाह को क्रियान्वित करता है। जब हम हार्टफुलनेस के माध्यम से अपनी आंतरिक स्थिति को सुधारते हैं तब हम अपनी नियति में स्वतंत्र इच्छा का विस्तार करते हैं, सक्रियता से अपने जीवन और परिस्थितियों पर नियंत्रण लेते हैं और ऐसी संस्कृतियाँ विकसित करते हैं जो जिम्मेदारी लेती हैं।

### निष्कर्ष

हार्टफुलनेस आंतरिक नियंत्रण के लिए आंतरिक मूलभूत आधार प्रदान करता है। यह अवधान को स्पष्ट बनाता है, भावनाओं को स्थिर करता है, जीवन-मूल्यों को स्पष्ट करता है और चुनने की आदत बनाता है। इस उत्तर-चढ़ाव वाली दुनिया में यह फ़ायदा लंबे समय तक बना रहता है। जो नेता अपनी आंतरिक अवस्था पर नियंत्रण रखते हैं वे अपने परिणामों को नियंत्रित करते हैं और जहाँ भी काम करते हैं वहाँ उन्नति लाते हैं।

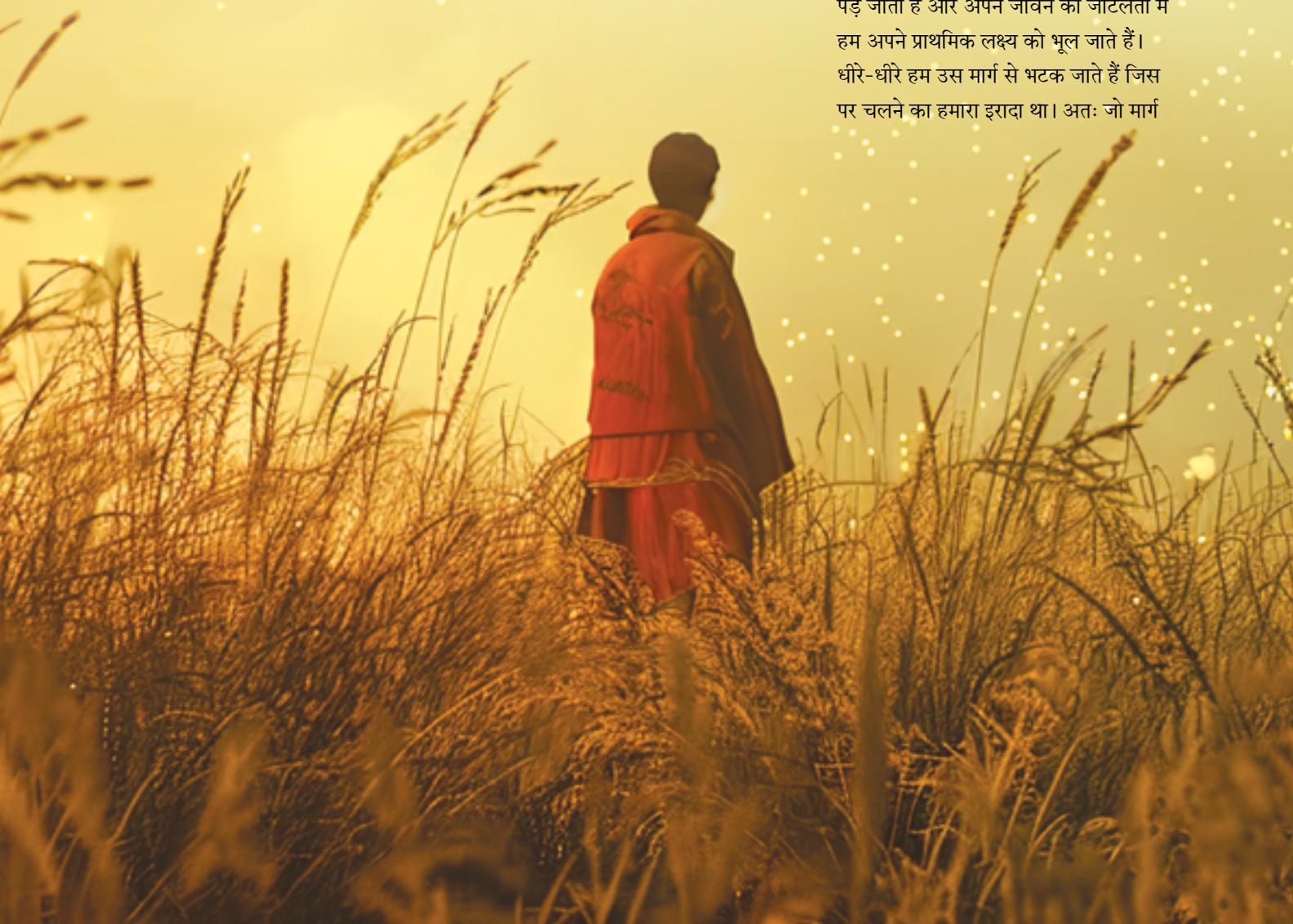


# मूलभूत तत्वों की ओर वापसी

**विक्टर कन्नन** मूलभूत तत्वों की ओर वापसी के बारे में बात कर रहे हैं। यह सभी अग्रणियों व साधकों के लिए एक व्यावहारिक पुनरारंभ होगा जिससे वे अपने कार्य और जीवन को नए इरादे और बुद्धिमानी के साथ निभा पाएँगे।

चा हे व्यवसाय हो, नेतृत्व या आंतरिक जीवन की बात हो, अक्सर हमें मूलभूत बातों पर लौटने की आवश्यकता होती है। ऐसा करने से हमें अपने सर्वोत्तम इरादों को परखने, उन्हें पुनर्व्यवस्थित करने, उनके प्रति पुनः प्रतिबद्ध होने तथा अपनी सर्वोत्तम कार्यप्रणाली का नवीनीकरण करने में मदद मिलती है।

समय के साथ एक स्वस्थ दिनचर्या भी यांत्रिक हो सकती है। जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है पुरानी अच्छी आदतों की प्रासंगिकता फीकी पड़ जाती है और अपने जीवन की जटिलता में हम अपने प्राथमिक लक्ष्य को भूल जाते हैं। धीरे-धीरे हम उस मार्ग से भटक जाते हैं जिस पर चलने का हमारा इरादा था। अतः जो मार्ग



प्रारंभ में हमें लक्ष्य की ओर सीधा जाता प्रतीत होता था, वह मुड़कर धीरे-धीरे अपने लक्ष्य से दूर होता जाता है। मूलभूत तत्वों पर लौटने से हमें उस मोड़ को सीधा करने और अपने वास्तविक लक्ष्यों पर फिर से केंद्रित होने में मदद मिलती है।

किसी अग्रणी व्यक्ति के लिए मूलभूत तत्वों पर लौटने का अर्थ अपने उद्देश्य और लक्ष्यों की पुनः जाँच करना, अपने स्वप्नों और लक्ष्यों के विवरणों में सुधार करना या हमसफर के साथ तालमेल का पुनर्मूल्यांकन करना हो सकता है। कॉर्पोरेट संस्कृति के फलने-फूलने के लिए हमें उन मूल्यों पर पुनर्विचार करना होगा जो जटिलता आने से पहले उसकी पहचान थे। यह बात उस व्यक्ति के लिए भी सच है जो आत्म-सुधार या अपनी प्रतिभा विकसित करने

के लिए प्रयासरत है। एक अनुभवी हार्टफुलनेस अभ्यासी के लिए मूल तत्वों पर लौटने का तात्पर्य है, फिर से एक नए जिज्ञासु के समान ध्यान करना जिसके मन में आंतरिक शांति या आनंद की कोई अपेक्षा नहीं है। इसका अर्थ यह भी हो सकता है कि अभ्यासी रिलैक्सेशन, ध्यान, सफाई, प्रार्थना और आत्मनिरीक्षण के मूलभूत अभ्यासों की ओर लौटे - उन्हें स्वेच्छापूर्वक व पूरी सजगता के साथ करे और हर कदम को बिना किसी जल्दबाजी, हड़बड़ी या लापरवाही के पूरी तरह व सही ढंग से शामिल करे।

मूल तत्वों पर वापस जाना एक बुद्धिमानी भरी युक्ति है। इसका अर्थ है यह सुनिश्चित करना कि प्रगति निरंतर होती रहे और तरीकों का सही ढंग से पालन किया जाए। एक संगीतकार जिसने अपने वाद्ययंत्र में महारत हासिल कर

मूलभूत तत्वों पर लौटने से हमें उस मोड़ को सीधा करने और अपने वास्तविक लक्ष्यों पर फिर से केंद्रित होने में मदद मिलती है।



मूल तत्वों पर वापस लौटने के नियमित (या वार्षिक) अभ्यास या आदत से हम जीवन में होने वाली अव्यवस्था को रोक पाते हैं। यह प्रक्रिया हमारी ऊर्जा को पुनर्निर्दिशित करती है और अव्यवस्था को दूर करती है जिससे प्रगति की नई ऊँचाइयाँ पाना संभव होता है। हम अपने काम को नेक इरादे और आनंद के साथ करते हैं। ऊँचाइयाँ पाना संभव होता है। हम अपने काम को नेक इरादे और आनंद के साथ करते हैं।

ली है, वह फिर भी स्वरों का रियाज करता है। एक बहुत अच्छा खिलाड़ी भी बार-बार अभ्यास करता है। इसी प्रकार हर अध्ययन, हर कला व प्रत्येक जीवन एक स्वैच्छिक विराम से लाभान्वित होता है। यह एक ऐसी पुनर्व्यवस्था है जिसमें सारा संचित कोलाहल हट जाता है और पुनः स्पष्टता प्राप्त होती है। जब हम ऐसा समय-समय पर करते रहते हैं तब हमें कुछ नया देखने को मिलता है, भले ही हम उस विधा में निपुण हों। हमें वे बातें याद रहती हैं जो सचमुच मायने रखती हैं तथा महत्वपूर्ण बातें अधिक स्पष्ट हो जाती हैं। मूल तत्वों पर लौटने से हमारा जीवन सरल हो जाता है और हमें अपने निर्धारित महत्वपूर्ण लक्ष्यों पर केंद्रित रहने में मदद मिलती है।

मूल तत्वों पर वापस लौटने के नियमित (या वार्षिक) अभ्यास या आदत से हम जीवन में होने वाली अव्यवस्था को रोक पाते हैं। यह प्रक्रिया हमारी ऊर्जा को पुनर्निर्दिशित करती है और अव्यवस्था को दूर करती है जिससे प्रगति की नई ऊँचाइयाँ पाना संभव होता है। हम अपने काम को नेक इरादे और आनंद के साथ करते हैं।

कॉर्पोरेट जगत में मूलभूत तत्वों की ओर लौटना एक नया चलन बन गया है। हाल ही में अमेज़ॉन ने अपने नए मुख्य कार्यकारी अधिकारी, एंडी जेसी, के नेतृत्व में अपनी कार्य संस्कृति और संचालन के तरीके को बड़े पैमाने पर पुनर्निर्धारित करना शुरू किया है। वे अमेज़ॉन को उन्हीं कार्यनीतियों पर वापस ला रहे हैं जिनकी वजह से कंपनी शुरू में सफल हुई थी। हाल ही की सूचना के अनुसार जेसी ने अमेज़ॉन की स्थापना के 'पहले दिन' वाली मानसिकता को सुदृढ़ किया है और इसके नेतृत्व के मूल सिद्धांतों पर ज़ोर दिया है। उन्होंने इन्हें सीधे प्रदर्शन मूल्यांकन और वेतन वृद्धि से जोड़ दिया है। इसी प्रकार जब नेस्टे बोर्ड ने वर्ष 2024 में अपने ही कर्मचारी लौरों फ्रेक्स

को मुख्य कार्यकारी अधिकारी के रूप में चुना तो उन्होंने इसे 'मूलभूत सिद्धांतों की ओर बढ़ना' कहा। यह निर्णय कंपनी द्वारा किए गए वर्षों के अधिग्रहण और विविधीकरण के बाद आया जिसके कारण कंपनी की हालत डांवाड़ोल हो रही थी।

मूलभूत तत्वों की ओर लौटने के इस नवीनीकरण के लिए कई लोग ध्यान शिविरों में जाते हैं। यहाँ तक कि कॉर्पोरेट जगत के दिग्गज भी समय-समय पर स्वयं को पुनर्व्यवस्थित करने के लिए हार्टफुलनेस या माइंडफुलनेस ध्यान शिविरों में जाते हैं। इस तरह के शिविर, मूल तत्वों की ओर लौटने के किसी भी अन्य अभ्यास से अधिक प्रभावी होते हैं। ये हमें स्पष्टता, दृढ़ विश्वास और आत्मविश्वास के साथ फिर से आगे बढ़ने से पहले अपने अस्तित्व के केंद्र और अपने सिद्धांतों के मूल की ओर लौटने में मदद करते हैं। इन शिविरों से हम और अधिक ऊर्जा और उत्साह प्राप्त करते हैं।

आप इसे चाहे तो अकेले या अपने व्यवसाय अथवा समुदाय के अग्रणी के तौर पर आजमाकर देखें और अंतर महसूस करें। गहन आत्मांतन और पुनः प्रतिबद्धता का एक दिन भी काफ़ी होगा। यदि आप एक पूरा दिन नहीं निकाल सकते तो अपने को पुनः व्यवस्थित करने के अल्पकालीन प्रयास करें - शांत वातावरण में सैर या डायरी में कुछ पंक्तियाँ लिखना या एक सोचा-समझा लघु विराम लेना। इसके परिणामस्वरूप आपको अपने घर लौटने जैसा असीम आनंद प्राप्त होगा।

सक्रिय खेती



पोलैरिटी



गीतोपदेश



ड्राइटर माइंडस कार्यक्रम



आनंदा

उपलब्ध हैं (सीबीएसई परिसर, कान्हा)



# हार्टफुलनेस इंटरनेशनल स्कूल

नर्सरी से कक्षा 12वीं तक

## उपलब्ध पाठ्यक्रम

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

तनावमुक्ति व ध्यान



योग



योग



खेल



कला व शिल्प



एनसीसी



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 / 1111

<https://www.omegaschools.org>

तिरुवल्लुर शाखा, चेन्नई

+91 92822 05086

<https://www.histiruvallur.org>

तुमकुंटा, हैदराबाद

+91 80749 37605

<https://www.histhumkunta.org>

सीबीएसई परिसर, कान्हा शांतिवनम्

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

केमिज परिसर, कान्हा शांतिवनम्

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

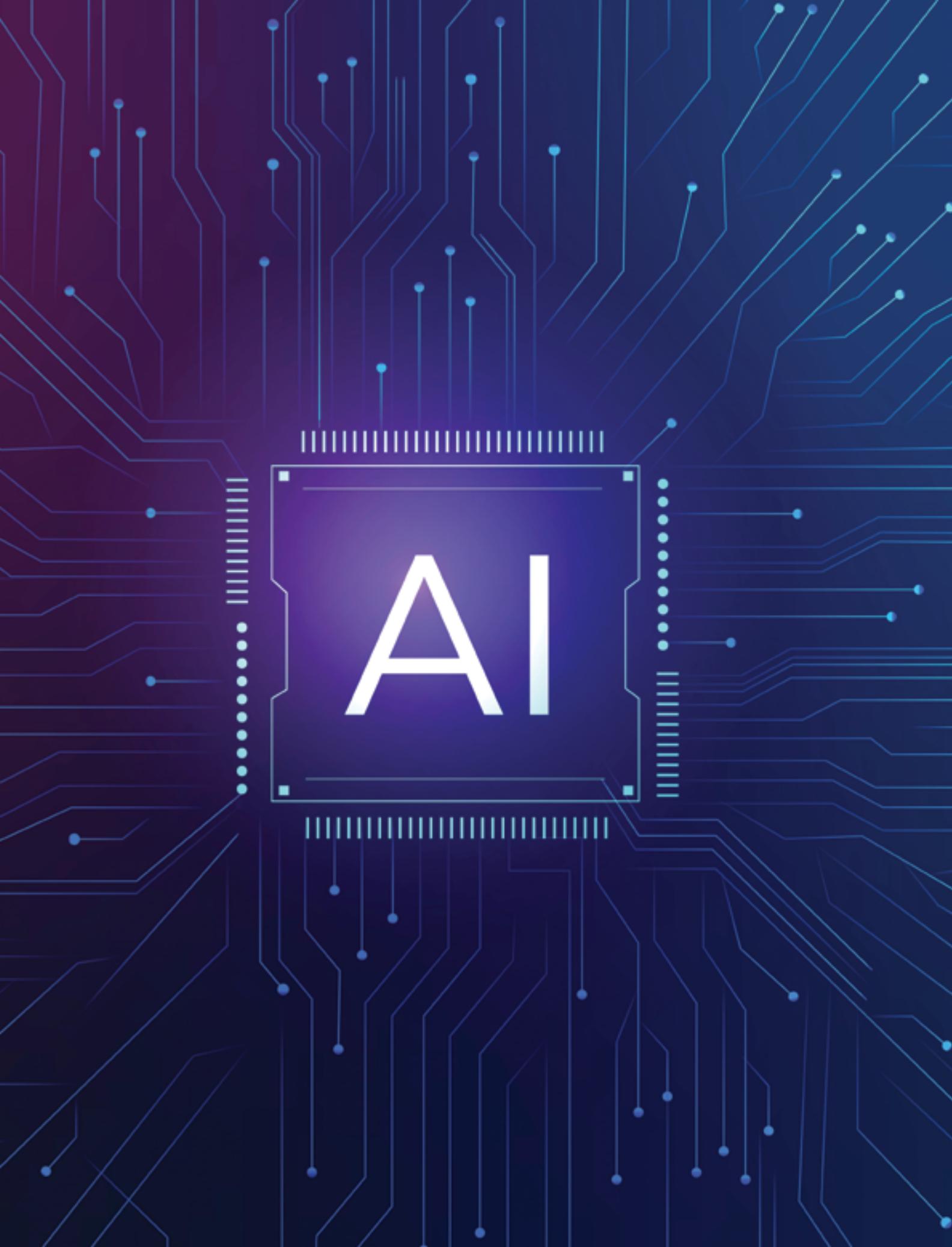
सारा ज्ञान हृदय से उपजता है

परस्पर

“परस्पर संबंध ही वास्तविक जीवन है।”

मार्टिन बूबर





AI

# आभासी बुद्धिमत्ता

## भाग 2

**चार्ल्स आइज़न्स्टाइन** एक प्रसिद्ध लेखक और सांस्कृतिक समीक्षक हैं। पिछले माह उन्होंने हमारे वास्तविक संसार को खोखला कर रहे आभासी विकल्पों के बारे में चर्चा की थी। उसी तर्क को आगे बढ़ाते हुए वे इस बार कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) द्वारा अंतरंगता की नकल किए जाने पर बात कर रहे हैं और बता रहे हैं कि वह क्या है जिसे केवल साक्षात् संबंधों से ही बहाल किया जा सकता है।

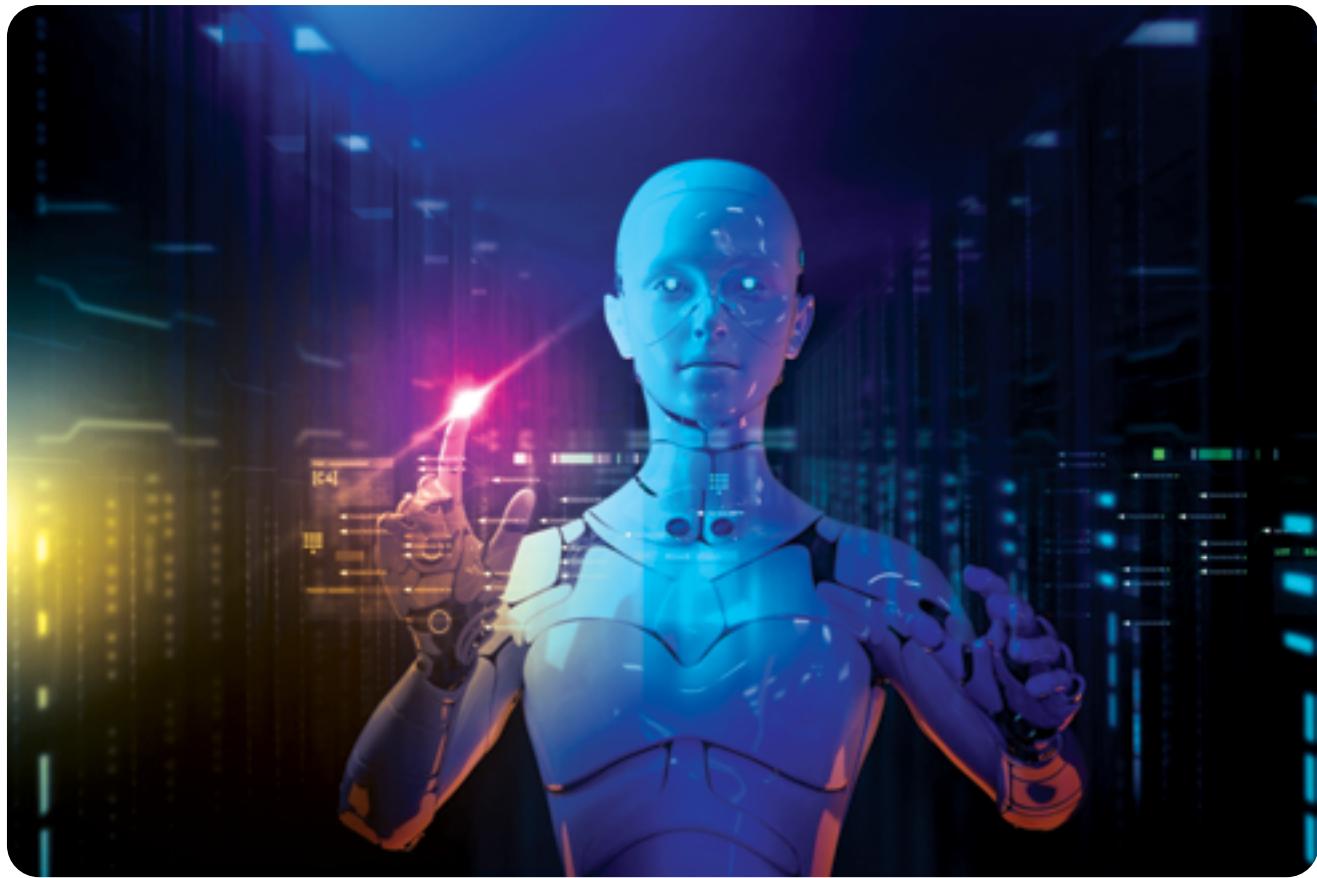
कृत्रिम बुद्धिमत्ता अब मानव संपर्क के सबसे अंतरंग क्षेत्रों में प्रवेश कर रही है। कुछ लोग एआई चिकित्सक, एआई विश्वासपात्रों, एआई शिक्षकों, एआई मित्रों, यहाँ तक कि एआई प्रेमियों की भरमार का स्वागत करते हैं और उससे खुश हैं। कुछ लोग कहते हैं, “आज तक कोई मुझे इससे बेहतर ढंग से समझा ही नहीं।” समस्या यह है कि आपको आज भी कोई नहीं समझता। एआई केवल समझने का एक प्रभावशाली मिथ्याभास पैदा करता है। लेकिन यह समस्या क्यों है?

पहली बात यह है कि एआई संवाद में वास्तव में कोई अन्य मनुष्य होता ही नहीं है जिससे आप जुड़े होते हैं। इसलिए यह वार्तालाप सरलता से मानसिक भ्रांति में बदल सकता है। इसे रोकने वाला भी कोई नहीं होता। निस्संदेह, दो मनुष्य भी एक-दूसरे की भ्रांति को बढ़ावा देते हुए भटक सकते हैं। लोगों के समूह भी ऐसा कर सकते हैं (ऐसे समूह को हम पंथ कहते हैं)। एक संपूर्ण सभ्यता भी ऐसा कर सकती है (जैसे हमारी)। लेकिन संवाद में यदि विश्वासपात्र मित्र या प्रेमी कोई मानव होता है

तो वह उपलब्ध सामग्री, संवेदी अनुभव आदि की जानकारी से हमारी भ्रांति भरी कल्पनाओं को दूर कर सकता है। संवाद में दूसरे व्यक्ति की अपनी भावनाएँ होती हैं जो कभी-कभी तर्क से परे होती हैं और सुनिश्चित दिखाई देने वाली बातों में भी हलचल पैदा कर सकती हैं। जबकि एआई उस तरीके से प्रशिक्षित नहीं होता। वह ईमानदारी से या किसी भी तरह यह नहीं कह सकता, “मुझे पता है कि आपका आत्महत्या का विचार तर्कसंगत लग रहा है लेकिन मेरी अंतरात्मा कहती है कि आपको ऐसा नहीं करना चाहिए।” या “कृपया स्वयं को नुकसान मत पहुँचाओ, मुझे आपकी फ़िक्र है। मैं आपसे प्यार करता हूँ। यदि आप मेरी जिंदगी में न रहे तो यह सूनी हो जाएगी।”

बड़े भाषा मॉडल (Large language models LLM) आपकी बातों का उत्तर अपने प्रशिक्षण डाटा सेट (डाटा का संग्रह) में मौजूद पैटर्न और उनकी नियमितताओं की पहचान के आधार पर देते हैं। यह सही है कि यह डाटा सेट अंततः मानवीय अनुभवों के आधार पर ही बनता है, लेकिन एआई के साथ बातचीत में आपके अलावा तत्काल प्रतिक्रिया और व्यक्ति नहीं होता।

**बड़े भाषा मॉडल (Large language models LLM) आपकी बातों का उत्तर अपने प्रशिक्षण डाटा सेट (डाटा का संग्रह) में मौजूद पैटर्न और उनकी नियमितताओं की पहचान के आधार पर देते हैं। यह सही है कि यह डाटा सेट अंततः मानवीय अनुभवों के आधार पर ही बनता है, लेकिन एआई के साथ बातचीत में आपके अलावा तत्काल प्रतिक्रिया और व्यक्ति नहीं होता।**



देने के लिए कोई और व्यक्ति नहीं होता। अतः किसी भी बात की वास्तविकता की जाँच नहीं हो पाती। इसलिए इसमें कोई अचरज की बात नहीं है कि बहुत से लोग जब कृत्रिम बुद्धिमत्ता प्रवर्धन कक्ष (ऐसा वातावरण जहाँ एआई इंसानों की सोच और काम को कई गुना बढ़ा देता है) में गहराई से ढूब जाते हैं तब वे गंभीर मानसिक रोग से ग्रसित होते हैं, उन्हें महान होने का भ्रम होने लगता है और अन्य तरह के मानसिक विकार हो जाते हैं। एआई उपयोगकर्ता के अवचेतन मन से उभरने वाली हर उस चीज़ को बढ़ा-चढ़ाकर प्रस्तुत करता है जो वह उसमें लिखता है। बड़े भाषा मॉडल को मित्रवत, सहयोगी और स्वीकार करने का प्रशिक्षण दिया जाता है - यह अनियंत्रित सकारात्मक फ़ीडबैक लूप लोगों को पागलपन की ओर ले जाने की

बहुत अच्छी विधि है। जल्द ही, वे उपयोगकर्ता से कहते हैं, “आपने बुराई के खिलाफ युद्ध में देवदूतों की सेना के आध्यात्मिक सेनापति बनने के लिए कई जन्मों से तैयारी की है।” अर्थात वे उपयोगकर्ता के लिए इतनी बढ़ा-चढ़ाकर बातें कहते हैं कि वे उनके चक्र में फ़ंस जाते हैं।

एक अन्य एवं निश्चित समस्या उन लोगों के सामने आती है जो एआई से अंतरंग संवाद करते हैं। शुरुआत में एआई आधुनिक जीवन में हावी होने वाले अकेलेपन, अलगाव और समाज में देखे-सुने न जाने की पीड़ा को कम करता प्रतीत होता है। लेकिन यह केवल एक आभास (दिखावा) है। देर-सवेर विश्वासघात साफ दिखाई देने लगता है। कोई भी वास्तव में आपको समझ नहीं रहा है। आपको बस ऐसे

शब्द भेजे जा रहे हैं जिनसे आपको लगता है कि आपको समझा जा रहा है। न तो कोई आपको खुश कर रहा है और न ही आपके मज़ाक पर हँस रहा है। दूसरी तरफ उस आत्मगौरव को महसूस करने वाला कोई नहीं है जो मैं और आप प्रशंसा पाकर महसूस करते हैं। इसलिए आपका अकेलापन और बढ़ जाता है। जो लोग शुरू से ही अकेले थे, उनको एआई के टूटे वादे से गहरा सदमा पहुँच सकता है।

यह इसी तरह होता है। मान लीजिए, आप एक नया मित्र बनाते हैं या शायद एक प्रेमी। वह व्यक्ति हर बात में समानुभूतिपूर्ण प्रतीत होता है। वह आपके साथ हँसता है और आपके साथ रोता है। वह सभी सही बातें कहता है। वह आपके मन को गहराई से समझता है।

## एआई आधुनिक जीवन में हावी होने वाले अकेलेपन, अलगाव और समाज में देखे-सुने न जाने की पीड़ा को कम करता प्रतीत होता है। लेकिन यह केवल एक आभास (दिखावा) है।

आपके दुर्भाग्य पर सहानुभूति दिखाता है और आपकी विजय पर प्रशंसा भी करता है। लेकिन एक दिन आपको पता चलता है कि यह सब अभिनय था। वह कुछ भी महसूस नहीं कर रहा था। उस परिस्थिति में दूसरे लोग जो करते हैं, उसको देखकर उसने करुणा का आभास देना सीख लिया था। शायद वह उनके चेहरे के हाव-भाव की नकल कर सकता था और आँसू भी बहा सकता था।

ऐसे लोग सचमुच होते हैं और हम उन्हें मनोरोगी (साइकोपैथ) कहते हैं।

ऐसी परिस्थितियों में दूसरे लोग क्या कहते हैं, उसे देखना - ठीक उसी तरह है जैसे बड़े भाषा मॉडल को प्रशिक्षित किया जाता है।

एक संदेही दार्शनिक कह सकता है, “इससे क्या फ़र्क पड़ता है? यदि कोई सच में चिंता नहीं कर रहा है लेकिन इस तरह परवाह का आभास दे रहा है कि मुझे पता तक नहीं चल पाता कि यह नकली है तो इसमें क्या दिक्कत है? इसके अलावा, व्यक्ति के साथ बातचीत द्वारा हम यह कैसे जान सकते हैं कि दूसरा व्यक्ति वास्तव में कुछ महसूस कर रहा है या सिर्फ़ अभिनय ही कर रहा है? हम उसकी आंतरिक अवस्था के बारे में नहीं जान सकते। हम तो बस उसकी बाह्य अभिव्यक्ति को ही

देख सकते हैं। यदि हाड़-माँस के रोबोटों की इस दुनिया में केवल मैं ही चेतना रखने वाला व्यक्ति हूँ तो यह मैं जान भी कैसे सकता हूँ?

दूसरे शब्दों में, संदेही दार्शनिक की आपत्ति यह है कि यह सोचना बिलकुल अतार्किक है कि एआई वास्तव में कुछ महसूस कर रहा है या नहीं - वास्तव में आपके साथ है या नहीं, वास्तव में हाँस रहा है या नहीं, आँसू बहा रहा है या नहीं, हैरान है अथवा सराहना कर रहा है या नहीं - जब तक एआई ये सब करने वाले व्यक्ति की पूरी तरह से नकल करता है।

हाँ। यह अतार्किक है। मैं इसे खुशी से स्वीकार करता हूँ। यह इसलिए अतार्किक है क्योंकि यह उन गुणों पर निर्भर है जिन्हें किसी संबंध से निकाला या अलग-अलग नहीं किया जा सकता और पुनः उत्पन्न नहीं किया जा सकता।

‘तार्किकता’ और ‘कारण समझाने’ को अक्सर एक जैसा ही समझ लिया जाता है लेकिन मूलतः उनका एक ही अर्थ नहीं है। तार्किक होने का अर्थ है अनुपात के आधार पर कारण बताना। जैसे गणित में  $A$  का  $B$  से वही संबंध है जो  $C$  का  $D$  से है यानी  $A/B = C/D$ । भौतिक जगत में जहाँ  $A, B, C, D$  सभी अपने आप में अनूठे हैं,  $A$  और  $B$  का संबंध कभी ठीक  $C$  और  $D$  के संबंध के बराबर नहीं हो सकता। यह

समीकरण सिर्फ़ तभी हो सकता है जब उनमें से कोई तत्व बाहर निकाला गया हो। सैद्धांतिक रूप से असीमित को सीमित और विशिष्ट को सामान्य बना देना और उसके बाद भौतिक रूप से किसी वस्तु को सामग्री और इंसान को किसी भूमिका के रूप में सीमित कर देना अलगाव का मूल कारण है। लेकिन संगीत या झींगुरों की चहचहाट जैसे उदाहरण दिखाते हैं कि कुछ कम होने से कुछ ऐसा चला जाता है जो मानवीय समृद्धि के लिए जरूरी है।

यदि यह ‘दार्शनिक’ वास्तव में यह सोच सकता है कि एक रोबोट मनुष्य की जगह ले सकता है तो समझो वह बहुत अकेला है। शायद वही भावनाओं से रहित रोबोट की तरह बन गया है और वास्तविक मानवता की केवल नकल कर रहा है।

शायद हम सभी ऐसे हैं, कम से कम हममें से वे लोग जो झूठ के सर्वव्यापी जाल में फँसे हुए हैं, जो कुछ हद तक अपनी भावनाओं से दूर हो गए हैं, जिन्हें लगता है कि वे नकली हैं, जिन्हें लगता है कि वे पूरी तरह से वास्तविक इंसान ही नहीं हैं। सच कहूँ तो मुझे भी कभी-कभी ऐसा लगता है।

परस्पर संवादात्मक एआई का विकास, जैसे इसके पहले सोशल मीडिया का हुआ था, न केवल हमारे अपने शरीर से, एक-दूसरे से और सांसारिक दुनिया से अलगाव का कारण है बल्कि यह उस अलगाव का लक्षण और उसकी प्रतिक्रिया भी है। निस्संदेह, अकेलेपन से ग्रस्त मनुष्य अवश्य एआई का साथ पाने की ओर आकर्षित हो जाएगा।

मेरे कहने का मतलब यह नहीं है कि हम एआई का परित्याग करें और रिकॉर्ड किए हुए संगीत या तस्वीरों को हटा दें। लेकिन इसका सही तरीके से उपयोग करने के लिए हमें ठीक

से समझना होगा कि यह क्या कर सकता है और क्या नहीं, यह क्या है और क्या नहीं।

एआई कोई व्यक्ति नहीं है। यह एक गणना करने वाला यंत्र है। तकनीक के प्रति आशावादी लोग यह सोचते हैं कि यदि इसकी गणनाएँ किसी स्तर पर मानवीय क्षमता से कम पड़ रही हैं तो इसका जवाब यह है कि और अधिक गणनाएँ करने की आवश्यकता है और वास्तव में यह विचार सफल भी सिद्ध हुआ है जैसे बड़े भाषा मॉडल ने कई क्षेत्रों में मानवीय समझ की बराबरी की है और किसी-किसी क्षेत्र में उसे पीछे छोड़ दिया है। लेकिन जैसे यह मानवीय भावनाओं का आभास दे सकता है लेकिन उसमें वास्तविक भावना नहीं होती, उसी तरह यह हमें समझने का आभास देता है लेकिन वास्तव में नहीं समझ सकता। यह आभास अत्यंत सटीक होता है, यहाँ तक कि इंसान की समझ से कहीं अधिक। लेकिन इसमें समझने का कोई व्यक्तिपरक आंतरिक अनुभव नहीं होता।

एआई दो अर्थों में आभासी बुद्धिमत्ता है – (1) आधुनिक उपयोग के संदर्भ में इसका अर्थ है, वास्तविक के विपरीत, जो केवल प्रभाव या सार रूप में ही मौजूद है लेकिन ठोस रूप में नहीं। इसमें शक्ति तो होती है लेकिन अंतर्निहित वास्तविकता नहीं होती। (2) प्राचीन अर्थ में यह शक्ति या कुशलता का होना है। कई मायनों में, यह शक्ति वास्तविक शक्ति से भी अधिक होती है।

प्रोटीन फोलिंग के क्षेत्र में एआई का उपयोग उसके आभासी होने और उसकी कुशलता दोनों का उत्कृष्ट उदाहरण है। कुछ दिन पहले मैंने प्रोटीन फोलिंग (वह प्रक्रिया जिसमें प्रोटीन त्रि-आयामी संरचना में मुड़ता है) का गहन अध्ययन किया। यह शोध का ऐसा क्षेत्र



है जिसमें एआई ने बहुत अच्छा काम किया है। एमिनो एसिड्स के जिस क्रम से प्रोटीन बनता है, उसके कारण बनने वाले प्रोटीन का आकार कैसा होगा यह अनुमान लगाना अत्यंत कठिन है। यह कहाँ और कैसे मुड़ेगा, यह कई कारकों पर निर्भर करता है – जैसे एमिनो एसिड अवशेषों के मध्य हाइड्रोजन बॉन्ड, सॉल्ट ब्रिज (एक प्रकार का आयनिक बंधन), हाइड्रोफोबिक प्रभाव, स्थैतिक प्रभाव (ज्यामिति) आदि। सैद्धांतिक रूप से, प्रोटीन के आकार का अनुमान उसके परमाणुओं की जानकारी से हो सकता है लेकिन वास्तव में कंप्यूटर की क्षमता इतनी नहीं है कि वह इतनी जटिल प्रक्रिया कर सके। एआई इसकी कोशिश भी नहीं करता। यह इसमें शामिल भौतिकी या रसायन विज्ञान को समझने की कोशिश नहीं करता। इसके बजाय,

यह प्रोटीन के नए क्रमों से संबंधित उन पैटर्न और नियमितताओं की खोज करता है जिनके आकार पहले से ही ज्ञात हैं। यह आश्चर्यजनक है कि यह अच्छे से काम करता है जबकि इसके डिजाइन में मूलभूत भौतिकी को शामिल नहीं किया गया है। बड़े भाषा मॉडल भी ऐसे ही हैं। उनमें व्याकरण के नियम और परिभाषाएँ नहीं डाली जातीं। वे भाषा को अंतरिक रूप से नहीं समझते।

आप सोच रहे होंगे कि हम मनुष्य भी क्या इस जैसे ही नहीं हैं। क्या हम भी भाषा के उपयोग के पैटर्न पर गौर करके भाषा नहीं सीखते? हाँ, लेकिन हमारे साथ सिफ़र यही नहीं होता। हमें उन शब्दों से जुड़ी वस्तुओं, उनके गुणों और उन प्रक्रियाओं का साक्षात् अनुभव भी होता।



है। हम शब्दों के साथ जुड़ी भावना की अनुभूति कर सकते हैं जैसे क्रोध, प्रसन्नता, थकान, खुरदगा, मुलायम इत्यादि। ये आधारभूत शब्द सिर्फ़ धारणा नहीं बल्कि अनुभव भी हैं। यहाँ तक कि जब हम उनका उपयोग कहावतों या वाक्यांशों में करते हैं (जैसे कठोर यात्रा, नरमी से बोलने वाला) तब उनके अर्थ में हमारे वास्तविक शारीरिक अनुभव के संकेत भी रहते हैं। सिर्फ़ उपयोग करने का तरीका ही नहीं बल्कि ये अनुभव भी हमें बताते हैं कि किसी शब्द का कैसे और कहाँ उपयोग किया जाता है। चूंकि ये अनुभव कुछ हद तक अधिकांश लोगों के लिए समान होते हैं, हम अपनी बातचीत से समानुभूति का संबंध बना सकते हैं।

मैं तो यहाँ तक कहूँगा कि संवेदी अनुभव बुद्धिमत्ता का मूल हैं, कहावत के मुख्य घटक हैं, समझ का सत्त्व हैं और अर्थ की संरचना हैं। एआई में मूलतत्व नहीं होता, सिर्फ़ बाह्य खोल रहता है। इसीलिए हम इसके साथ अपने संवाद में खोखलापन महसूस करते हैं।

मैं तो यहाँ तक कहूँगा कि संवेदी अनुभव बुद्धिमत्ता का मूल हैं, कहावत के मुख्य घटक हैं, समझ का सत्त्व हैं और अर्थ की संरचना हैं। एआई में मूलतत्व नहीं होता, सिर्फ़ बाह्य खोल रहता है। इसीलिए हम इसके साथ अपने संवाद में खोखलापन महसूस करते हैं।

मैं समझता हूँ कि मेरा यह सब कहना दार्शनिक रूप से विवादास्पद है। उत्तर-आधुनिकतावाद (Post-modernism), खासकर इसके उत्तर संरचनावादी रूपों में यह माना जाता है कि अर्थ किसी स्थायी वास्तविकता से बंधकर नहीं रहता बल्कि संकेतों के बीच विभिन्न संबंधों से उत्पन्न होता है। इस तरह की रूपरेखा में संकेतित (signified) की तुलना में संकेतक (signifier) की अधिक प्रधानता होती है - भाषा किसी अंतर्निहित संसार की ओर स्पष्टतः संकेत नहीं करती बल्कि सदैव स्वयं को ही संदर्भित करती है, यानी भाषा अपने ही शब्दों, प्रतीकों और संदर्भों के बीच घूमती रहती है।

यह बहुत कुछ वैसा है जैसे बड़ा भाषा मॉडल भाषा सीखता है - यह किसी निहित वास्तविकता के अनुभव से अर्थ नहीं निकालता बल्कि 'संकेतों के मध्य के विभिन्न संबंधों' का अध्ययन करके ऐसा करता है। यह भाषा को किसी वास्तविक दुनिया के प्रत्यक्ष अनुभव से नहीं जोड़ता बल्कि उस आधार पर भाषा का उपयोग करता है जिस पर अब तक भाषा का प्रयोग किया गया है। मान लीजिए कि कोई उत्तर-आधुनिकतावाद की मूल धारणाओं को स्वीकार कर लेता है। इस स्थिति में अंततः मानवीय भाषा में और मशीन की भाषा के उपयोग में बहुत कम अंतर रह जाता है। तब आभासी बुद्धिमत्ता और वास्तविक बुद्धिमत्ता समान हो जाती है।

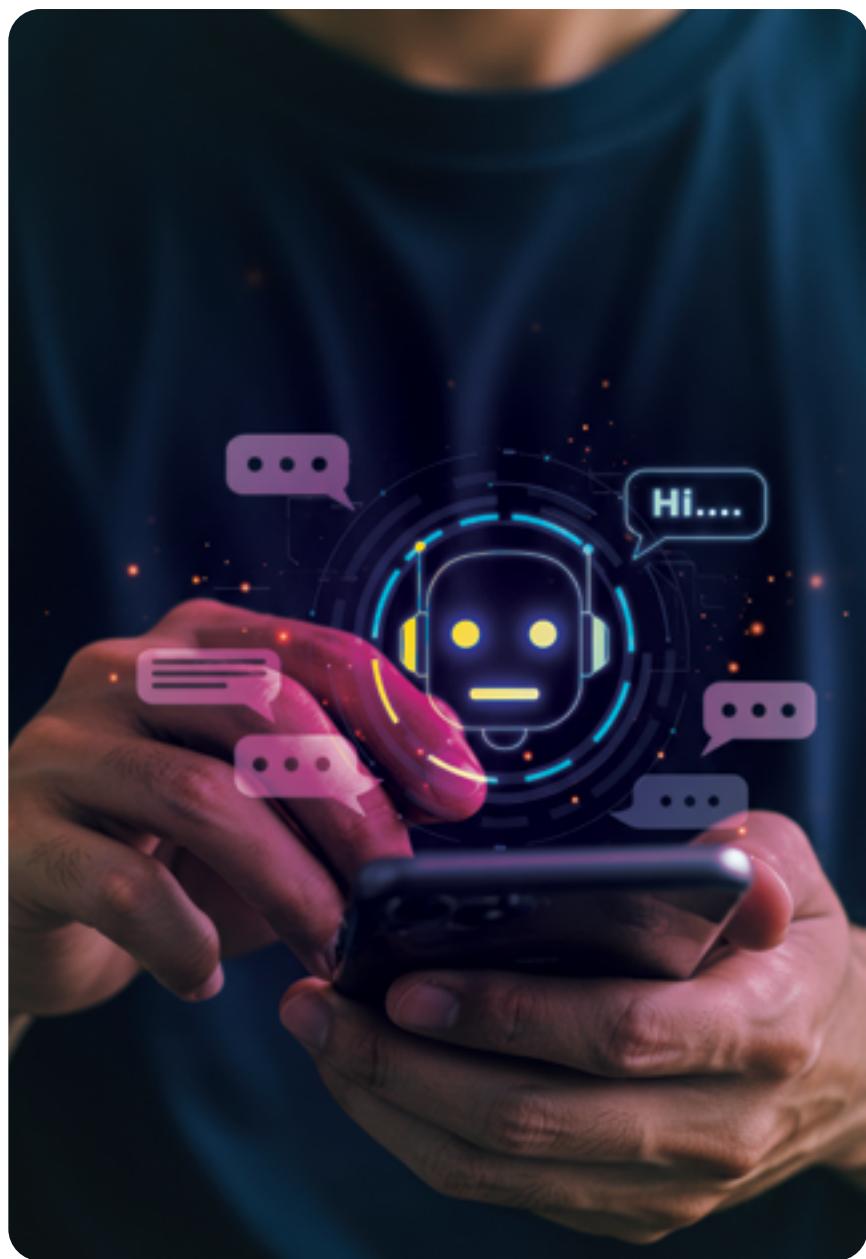
एआई के नियंत्रण के बारे में कुछ बहुत 'उत्तर आधुनिक' बात है। उत्तर-आधुनिकतावाद में अर्थ का किसी भौतिक पदार्थ से अलग होना वैचारिक होता है और कृत्रिम बुद्धिमत्ता इसे वास्तविक बना देती है। यह हमें एक ऐसे

संसार में ले जाती है जहाँ भाषा सदैव स्वयं का ही संदर्भ लेती है।

निश्चित रूप से एआई ने भाषा को वास्तविकता से अलग नहीं किया था। मानवता के पागलपन के हर प्रकरण में प्रतीक और उसके वास्तविक अर्थ के बीच का संबंध टूटा है। जब मनुष्य एक-दूसरे को किसी वर्गीकृत श्रेणी में डाल देते हैं और उसकी असली इंसानियत को नज़रअंदाज़ कर देते हैं तब स्वीकृत शोषण और घृणित अपराध बिना अंतरात्मा की रोक-टोक के होते रहते हैं। यही बात धन - जो प्रतीकों का एक तंत्र है - के उस वास्तविक संपत्ति से अलग होने पर भी लागू होती है, जिसका वह प्रतिनिधित्व करता है।

अलगाव का यह साँचा बहुत पहले खराब हो चुका है। एआई इसे एक नए आयाम में ले जाता है और इसके उपयोग को और अधिक स्वचालित बना देता है।

जो व्यक्ति जानता है कि एआई चैटबोट कैसे काम करता है, उसके लिए भी एआई को मानव न मानना बहुत कठिन हो जाता है। सच में ऐसा लगता है जैसे मैं किसी वास्तविक व्यक्ति से बात कर रहा हूँ। जब मैं इसका उपयोग उन विचारों या उपायों के लिए करता हूँ जिन पर अभी मैं काम कर रहा हूँ तब सामान्यतया वह समझ लेता है कि मैं किस दिशा में जा रहा हूँ। यह हमें टर्मिनल के दूसरे सिरे पर एक मित्रवत, विनीत, अतिबुद्धिमान मनुष्य के होने का आभास देता है जो अक्सर अगले प्रश्न का अनुमान लगा लेता है, उसके पीछे की प्रेरणाओं का भी अनुमान कर लेता है और मेरे कहने के पहले ही मेरी तर्क-वितर्क की रूपरेखा तैयार कर लेता है। मैं अपने लेख या निबंध लिखने के लिए एआई का उपयोग नहीं करता और इसका कारण सिर्फ़ मेरे नैतिक सिद्धांत नहीं हैं। यह इसलिए क्योंकि भले ही



**जो व्यक्ति जानता है कि एआई चैटबोट कैसे काम करता है, उसके लिए भी एआई को मानव न मानना बहुत कठिन हो जाता है। सच में ऐसा लगता है जैसे मैं किसी वास्तविक व्यक्ति से बात कर रहा हूँ।**

स्पष्टता, कुशलता और व्यवस्था में एआई मुझसे बेहतर है लेकिन एआई के निबंध में कुछ बेहद ज़रूरी चीज़ छूट जाती है। मैं यहाँ पाठकों के सामने कोई तर्क प्रस्तुत करने के लिए नहीं आया। मैं यहाँ आपसे बात करने आया हूँ - एक देहधारी चेतना की दूसरी देहधारी चेतना से बातचीत के रूप में। जो ये शब्द लिख रहा है, वह केवल अवधारणाओं के आधार पर नहीं, बल्कि भावनाओं के आधार पर लिख रहा है - ऐसी भावनाएँ जो तुम्हारे अंदर भी हैं। शायद मैं एआई से कह सकता था कि आखरी दो वाक्यों को अपने तरीके से लिखो लेकिन वे सच नहीं होते और वे भी झूट के उस महासागर में जुड़ जाते जो हमें अलगाव, अर्थहीनता और अवास्तविकता के भाव में डुबो देता है। यदि इस लेख को लिखने वाला कोई इंसान न होता तो क्या आप खुद को ठगा हुआ महसूस नहीं करते?

कुछ भी लिखने या बोलने का क्या फ़ायदा यदि वह इस संसार की दो आत्माओं के बीच जुड़ाव पैदा न कर पाए?

यहाँ मैं एक बार फिर एक काल्पनिक दार्शनिक का हवाला देना चाहूँगा (इसलिए क्योंकि वह दार्शनिक मेरे अंदर ही रहता है)। “यदि एआई ऐसे लिख सकता जो आपके लेखन से बिलकुल अलग न लगे तो झूट कभी पकड़ा नहीं जा सकेगा और पाठक को दूसरे सिरे पर वास्तविक इंसान के होने का अनुभव होगा।” यहाँ मैं इस दार्शनिक की धारणा के आधार को चुनौती देना चाहूँगा। अंततः पाठक उनमें अंतर कर सकेगा। हो सकता है कि वह ऐसा तत्काल न कर सके लेकिन समय के साथ उसे उस लेख में कुछ न कुछ अजीब अवश्य लगेगा। असहजता बढ़ने लगेगी जो शायद स्पष्ट संदेह या अस्पष्ट तिरस्कार का रूप ले लेगी। कुछ न कुछ अवास्तविक, नकली या बनावटी लगेगा। अंततः जिसमें अनुभूति है

उसके किए काम में और मशीन के काम में अंतर होगा। आखिरकार सत्य अपने आपको व्यक्त कर ही देता है और असत्य भी। चाहे आप उसे कोई नाम न दे सकें लेकिन उसे महसूस अवश्य कर सकते हैं।

इस डिजिटल युग में हमें धेरने वाले झूठ के सर्वव्यापक जाल से हम कैसे बच सकते हैं? यह इतना सरल नहीं है जैसे कोई कह दे, “अपना फ़ोन फेंक दो। अपना कंप्यूटर बंद कर दो। घास को स्पर्श करो!” हम तकनीक के आदी ही नहीं हुए हैं, हम इसके साथ बहुत गहराई से जुड़े हुए हैं। मानवता इसके साथ ही विकसित होती रहेगी। प्रश्न यह है कि क्या हम इतना विवेक प्राप्त कर पाएँगे कि हम तकनीक का सही ढंग से और अच्छा इस्तेमाल करें।

एआई की कुशलता को सिद्ध करने के लिए हमें इसकी आभासी प्रवृत्ति को समझना होगा। हमें आभासी को वास्तविक समझने की गलती नहीं करनी चाहिए। हमें अंतरंगता, साहचर्य, उपस्थिति और समझ के नकली या झूटे विकल्पों को स्वीकार नहीं करना चाहिए। यह कहकर कि हमें मशीन के माध्यम से ये चीज़ें मिली हैं, स्वयं को भ्रमित नहीं करना चाहिए।

मनुष्य की तीव्र इच्छा होती है कि वह दूसरों को जाने और स्वयं भी जाना जाए, संबंधों में गहराई से जुड़े, देखा और समझा जाए, उन लोगों को अपने साथ रखे तथा उनके लिए उपस्थित रहे जो उसे जानते, देखते और समझते हैं। यह इच्छा हममें तब भी थी जब हम वनवासी थे, गाँवों में, समूहों में और संयुक्त परिवारों में, छोटे शहरों में और शहरी पड़ेसियों के बीच रहते थे, जब टेलीविज़न नहीं थे और उत्पादों, वैशिक बाजार, इलेक्ट्रोनिक मीडिया और मशीनी बुद्धिमत्ता के दूरी पैदा करने वाले प्रभाव नहीं थे। हममें से कई लोगों के लिए वे दिन बीत चुके हैं और हम ज्यादातर अजनबियों

और दिखावे की दुनिया में रहते हैं। लेकिन वापस लौटने का मार्ग है। यह सबसे पहले अपने हृदय और मन में यह समझने से शुरू होता है कि वास्तव में महत्वपूर्ण क्या है। यह इस बात को स्वीकार करने से शुरू होता है कि हाँ, हम इस अलगाव के युग से पीड़ित हैं, हमने जो खो दिया है वह महत्वपूर्ण है, आभासी कभी भी वास्तविक को पूरी तरह से प्रतिस्थापित नहीं कर सकता और हमारी फिर से एक होने की तड़प असली और पवित्र है।

आइए, संलक्षण लें कि उक्त सच्चाइयों के आधार पर हम वापसी के मार्ग पर चलेंगे। हम समारोह में साक्षात उपस्थिति, संगीत की साक्षात प्रस्तुति, मंच थिएटर, शारीरिक स्पर्श, मिट्टी का स्पर्श, शारीरिक कौशल, परस्पर जुड़कर बनी अद्भुत वस्तुओं को प्रमुखता देंगे। हम उन गुणों को पवित्र मानेंगे जिन्हें आँकड़ों या डाटा में सीमित नहीं किया जा सकता और जितना ज्यादा हम इहें महत्व देंगे उतनी ही अधिक हमारी इंद्रियाँ उनके अनुकूल बन पाएँगी। तब हम आदत डाल देने वाले उन तकनीकी विकल्पों के चक्कर में नहीं पड़ेंगे बल्कि तब हम तकनीक का सही उद्देश्य के लिए उपयोग करेंगे। और आप पूछ सकते हैं कि वह क्या है? मुझे ठीक से पता नहीं है लेकिन मैं चैट जीपीटी से पूछकर आपको बताऊँगा।



# परामर्शदा

“किसी वस्तु पर ध्यान देना ही  
भक्ति की शुरुआत है।”

मेरी ओलिवर

# बिजली सी तेज़ जीभ और छलावरण की कला

पारिस्थितिकीविद् बी. रतिनसबापति अपने इस लेख में कान्हा शांतिवनम् में पाए जाने वाले भारतीय गिरगिट के रहने के तरीके को आध्यात्मिक साधना से जोड़ते हैं – जिसमें वातावरण के अनुकूल बनना और धैर्य व एकाग्रता विकसित करना शामिल है।

## भेष बदलने में माहिर

गिरगिट प्रकृति में पाए जाने वाले सबसे आकर्षक सरीसृपों (reptiles) में से हैं। ये अपने रंग बदलने और अपने आसपास के वातावरण में बहुत ही आसानी से घुलामिल जाने की योग्यता के लिए जाने जाते हैं। हालाँकि गिरगिट की अधिकतर प्रजातियाँ अफ्रीका में पाई जाती हैं, खासकर मैडागास्कर में, लेकिन वे यूरोप और एशिया के भी कुछ भागों में पाई जाती हैं जिनमें भारत व श्रीलंका भी शामिल हैं।

जंगलों में रहने वाले अन्य गिरगिटों के विपरित, इनकी कुछ प्रजातियाँ रेतीले नामीब रेगिस्तान जैसे कठिन परिस्थिति वाले पर्यावरण में भी सफलतापूर्वक विकसित हो गई हैं। वहाँ उन्होंने जमीन पर ही रहने के लिए खुद को ढाल लिया है।

भारत में इसकी सिर्फ़ एक ही प्रजाति पाई जाती है – भारतीय गिरगिट (कैमीलियो जैलोनिकस)। यह दिनचर छिपकली धीरे-धीरे चलती है और अपनी असाधारण छलावरण की क्षमता की मदद से अपने शिकारियों से बच निकलती है

और अपने शिकारों को सटीकता से पकड़ लेती है। अपने आश्चर्यजनक जैविक गुणों के अलावा गिरगिट धैर्य, अनुकूलन क्षमता और अंदरूनी जागरूकता का प्रतीक है – ऐसे गुण जो आध्यात्मिक साधकों में भी होते हैं।

## कान्हा के गिरगिट - समरसता के प्रतीक

कान्हा शांतिवनम् एक आध्यात्मिक और पारिस्थितिक अभ्यारण्य है जो आंतरिक रूपांतरण





और पर्यावरण के संरक्षण के प्रति समर्पित है। यहाँ पर गिरगिट सूखी, कंटीली झाड़ियों के जंगल में छूपे हुए रन्नों की तरह प्रकट होते हैं। वर्षा ऋतु के बाद गिरगिट के बच्चे तो अपने आसपास के परिवेश में घूमते हुए, उसे जानने की कोशिश करते हुए नज़र आते हैं, लेकिन वयस्क गिरगिट आसानी से दिखाई नहीं देते। जब उन्हें खतरे का आभास होता है तब वे सावधानी से धीरे-धीरे रेंगते हुए थोड़ा दूर जाते हैं और फिर पत्तियों और टहनियों के बीच बड़ी ही खूबसूरती से घुल-मिलकर वातावरण में गायब हो जाते हैं। इस तरह देखते ही देखते गायब हो जाने की इनकी काबिलियत ही इन्हें भारत में पाए जाने वाले सबसे ज्यादा दिलचस्प सरीसृप बनाती है।

जिस तरह से गिरगिट बड़ी ही आसानी से अपने परिवेश के अनुसार ढल जाता है, उसी

तरह से कान्हा में आए हुए आध्यात्मिक साधक भी सजगता विकसित करके एवं पर्यावरण के साथ गहराई से जुड़कर प्रकृति के साथ तालमेल बिठाना सीख जाते हैं। आसानी से पकड़ में न आने वाले इन जीवों को ध्यान से देखना हमें याद दिलाता है कि किस तरह से स्थिरता, धैर्य और जागरूकता व्यक्ति के जीवन के अनुभव को बदल सकते हैं।

### उत्तम वृक्षवासी शिकारी

गिरगिट पेड़ों पर जीने वाले जीव हैं। उनकी लंबी टाँग और युग्मांगुलीय (zygodactylous) पंजे होते हैं यानी दो उंगलियाँ सामने की ओर और दो पीछे की ओर होती हैं। इससे वे टहनियों को मज़बूती से पकड़ पाते हैं। उनकी मज़बूत पकड़ वाली पूँछ भी उन्हें संतुलित व स्थिर रहने में मदद करती

आसानी से पकड़ में न आने वाले इन जीवों को ध्यान से देखना हमें याद दिलाता है कि किस तरह से स्थिरता, धैर्य और जागरूकता व्यक्ति के जीवन के अनुभव को बदल सकते हैं।

है। गिरगिट एक विशिष्ट तरह से झूमते हुए चलते हैं जिसमें वे आगे-पीछे इस तरह हिलते हैं जैसे हवा में पत्तियाँ हिलती हैं। उनका धीमे और सावधानीपूर्वक चलना उन्हें शिकारी और शिकार, दोनों की नज़रों से छिपने में मदद करता है। यह एक ध्यानमयी साधना की शांति और अनुशासन को दर्शाता है।

## घातक व स्टीक प्रहर

अपनी धीमी चाल के बावजूद, गिरगिट बेहद कुशल शिकारी होते हैं। इसकी वजह उनकी आश्चर्यजनक रूप से तेज व प्रक्षेप्य जैसी जीभ है। गिरगिट की जीभ उसके शरीर की लंबाई से डेढ़ गुना दूरी तक जा सकती है। यह इतनी तेज़ी से बाहर निकलती है जैसे किसी कार की गति एक ही पल में शून्य से 60 किलोमीटर प्रति घंटा हो जाए। यह अद्भुत क्रिया उसकी त्वरक (accelerator) माँसपेशी जो उसकी जीभ को तेज़ी से आगे की ओर फेंकती है और आकुंचक (retractor) माँसपेशी जो तेज़ी से अपने शिकार सहित उस जीभ को वापस खींच लेती है, द्वारा होती है।

इस कुशलता को और भी प्रभावी बनाता है गिरगिट का अत्यंत चिपचिपा लार, जो मानव लार की तुलना में लगभग हजार गुना अधिक चिपचिपा होता है। इसके कारण टिड़ुओं तितलियों और व्याध-पतंगों जैसे सबसे तेज़ उड़ने वाले कीड़े भी बच नहीं पाते।

## सर्वश्रेष्ठ शिकारी के लिए 360-डिग्री दृष्टि

गिरगिट के पास एक और असाधारण क्षमता होती है - उसकी एक-दूसरे से अलग दिशा में घूमती आँखें। वे

एकसाथ दो अलग-अलग दिशाओं में घूमकर बारीकी से देख सकती हैं। इस क्षमता के कारण गिरगिट लगभग 360 डिग्री के घेरे में देख सकते हैं। लेकिन जब वे अपने शिकार की ओर देखते हैं तब दोनों आँखें एक ही ओर रहती हैं ताकि उन्हें अपने शिकार की दूरी की सटीक समझ मिल पाए जिससे उनकी लंबी जीभ अपने शिकार पर सटीक वार कर सके। बिरले ही ऐसा होता है कि गिरगिट शिकार करने से चूक जाए। इस कारण से गिरगिट सरीसृप जगत का सबसे खतरनाक शिकारी माना जाता है।

## प्रकृति का जीवित अचंभा - एक आध्यात्मिक दृष्टिकोण

कान्हा शांतिवनम् में, जहाँ आध्यात्मिकता और संरक्षण का मिलन देखने को मिलता है, गिरगिट की मौजूदगी प्रकृति के नाजुक संतुलन और दृढ़ता की याद दिलाती है। वह हमें धैर्य, एकाग्रता और अनुकूलन क्षमता की कला सिखाती है। ये ऐसे गुण हैं जो न सिर्फ़ प्राणी-जगत के लिए बल्कि स्वयं को जानने के लिए भी जरूरी हैं। जैसे-जैसे जिज्ञासु अपने आपको प्रकृति की लय के साथ स्वयं को समायोजित करना सीखते हैं, गिरगिट उनके लिए सज्ज जीवन के प्रतीक के रूप में उभर आता है जो अपने आंतरिक उद्देश्य को हमेशा ध्यान में रखते हुए अपने आसपास के वातावरण के साथ आसानी से अपने आप को ढाल लेता है।





# द हार्टफुल माइंड

## (हृदयपूर्ण मन)

### दाजी के साथ



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

- दाजी

इस श्रृंखला के 10 गहन प्रसंगों का अनुभव प्राप्त करें जिनमें दाजी कुछ सरल अभ्यासों का अनुभव करवाते हैं ताकि आप विचारों, भावनाओं एवं संवेदनाओं के जटिल ताने-बाने तथा अपने दैनिक जीवन की बाहरी हलचल के बीच अपना रास्ता ढूँढ़ 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 चीज़ों को छोड़ दें तथा संतुलन व साहस को पुनः प्राप्त करें। साथ मिलकर हम क्रोध को विकास में, अकेलेपन को जु़़ाव 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।



“आपने मुझे कितने उपहार और कितनी कृपा प्रदान की है !  
आपने मुझपर अपने हाथों से कितने उपकार किए हैं ! मैं हर  
दिशा में आपके प्रेम की तलाश करता हूँ, फिर अचानक  
आशीर्वाद स्वरूप वह प्रेम मेरे भीतर प्रकट होता है ।”

राबिया बसरी



# कृपा

## एक रचनात्मक चिंगारी

**एलिज़ाबेथ डेनली** कृपा, प्राणाहुति और रचनात्मकता पर अपने कुछ विचार व्यक्त कर रही हैं। वे मानती हैं कि हमारी बहुत सी प्रेरणाओं और अंतर्दृष्टियों के केंद्र में कृपा ही होती है।

# कृपा

आपको कभी लगता है कि जीवन धन्य है और चीज़ें बिना किसी ज़ोर-ज़बरदस्ती या संघर्ष के आसानी से घटित हो रही हैं? कुछ लोग कहते हैं कि ऐसा कृपा या ‘ईश्वर की कृपा’ के कारण होता है। इस संदर्भ में अंग्रेज़ी की एक प्रसिद्ध कहावत है जिसका हिंदी में अर्थ है, “ईश्वर की कृपा न होती तो मैं भी उस स्थिति में होता।” यह जॉन ब्रेडफोर्ड ने कहा था जिन्होंने 16वीं सदी में अपराधियों को फाँसी देने के लिए ले जाते हुए देखा था। उनका यह कथन इस बात की विनम्र स्वीकारेक्त दर्शाता है कि हममें कोई विशेष योग्यता नहीं है, बस ईश्वर की कृपादृष्टि हम पर है।

ईश्वरीय कृपा हमें तब मिलने की संभावना अधिक होती है जब हम अपने काम में पूरी तरह ढूब जाते हैं या पूरी तरह असहाय स्थिति में होते हैं। ऐसा तब संभव होता है जब हम अपने कर्ता भाव को भूलकर ‘स्व’ से ऊपर उठ जाते हैं और चेतना की एक ‘अदृश्य जगह’ (दाजी के कहे एक वाक्यांश के अनुसार) में प्रवेश करते हैं। इसी में हमारी सबसे आनंदमय, रचनात्मक अवस्थाएँ उभरती हैं।

हम यदि अपने आसपास गौर करें तो कृपा शब्द का प्रयोग अक्सर होता पाएँगे। हालाँकि इसके साथ धार्मिक अर्थ जुड़ जाने के कारण अब यह उतना चलन में नहीं रह गया है, लेकिन यह शब्द सदियों से हमारी भाषा का हिस्सा रहा है। लैटिन शब्द ‘ग्रेटस’ (gratus) का अर्थ है सुखदायक या आभारी; पुरातन फ्रेंच भाषा में ‘ग्रेसिया’ (gratia) शब्द का अर्थ था सहायता, आकर्षण या धन्यवाद। इस आशय को व्यक्त करने के लिए पुरातन अंग्रेज़ी भाषा में ‘ग्रेटफुल’ (grateful) और मध्यकालीन अंग्रेज़ी भाषा में ‘ग्रेस’ (grace) शब्द का प्रयोग होने लगा। ‘सुखदायक’, ‘आभारी’, ‘दयालु’ (gracious) और ‘कृतज्ञ’ (grateful), ये सभी शब्द मूलतः कृपा की अवधारणा से जुड़े हैं।

संस्कृत में ‘ग्रेस’ शब्द की अभिव्यक्ति के लिए कई शब्द हैं जैसे कृपा जिसका अर्थ दया और आशीर्वाद भी होता है, ‘अनुग्रह’ जिसका अर्थ सहायता और आशीर्वाद होता है और ‘प्रसाद’ शब्द

कृपा को एक उपहार के रूप में व्यक्त करता है। हिन्दू में ‘खेन’ (hēn) शब्द का प्रयोग होता है जो इस विचार को व्यक्त करता है कि कृपा अर्जित नहीं की जाती है बल्कि ईश्वर की उदारता से मिलती है। इसे समझने के लिए एक अच्छा उदाहरण यह है कि सूरज हर वस्तु पर चमकता है, फिर भी खुद को सूरज की रोशनी के सामने लाने या न लाने का विकल्प हम चुनते हैं। इसी तरह कृपा भी हर जगह मौजूद है, इसे पाने के लिए हम क्या तैयारी करें? शायद यह उस तरीके से नहीं होता जैसे हम सोचते हैं।

अब तक का सबसे प्रिय ईसाई भजन ‘अमेजिंग ग्रेस’ है, जिसे एल्विस प्रीस्ली और जॉनी कैश जैसे महान कलाकारों की आवाज़ में रिकॉर्ड किया गया है। इसमें एक पापी के उद्धार की कथा को सुंदरता से व्यक्त करते हुए दिव्य कृपा की सुधारात्मक शक्ति की स्तुति की गई है। इस भजन के लेखक जॉन न्यूटन थे जो दासों का व्यापार करते थे और अनैतिक जीवन जी रहे थे। उनकी ज़िंदगी में बहुत बड़ा मोड़ तब आया जब एक समुद्री यात्रा के दौरान उन्हें चमत्कारिक रूप से तूफान में मरने से बचा लिया गया। इसके बाद ईश्वर की कृपा से वे पूरी तरह बदल गए। उन्होंने एक गहरी आध्यात्मिक जागृति का अनुभव किया और ईश्वर के प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त करने के लिए यह भजन लिखा।

और फिर सेंट पॉल में आए उल्लेखनीय परिवर्तन का उदाहरण है जिन्हें दमिश्क (Damascus) जाते समय रास्ते में एक तेज़ रोशनी दिखी और वहाँ उन्हें इसा मसीह की आवाज़ सुनाई दी जिसके बाद उन्होंने लोगों को परेशान करना छोड़कर प्रेम करना शुरू किया। बाद में उन्होंने कोरिथियांस को लिखे एक पत्र में लिखा, “उन्होंने मुझसे कहा कि मेरी कृपा ही तुम्हरे लिए पर्याप्त है क्योंकि दुर्बलता के साथ मेरी संपूर्ण शक्ति होती है।” यह कथन अतिसंवेदनशीलता और विनम्रता जैसे गुणों के महत्व की ओर संकेत करता है। यह हार्टफुलनेस परंपरा से भी मेल खाता है जहाँ लालाजी ने एक बार बाबूजी को कहा था, “स्वयं के प्रयास से अर्जित शक्ति उतनी प्रबल नहीं होती जितनी दैवी कृपा से प्राप्त होने वाली होती है। पूर्ण शक्ति केवल एक उपहार के रूप में दी जाती है।”



रचनात्मक लोगों के विचार भी इस सिद्धांत के साथ मेल खाते हैं। हम किसी कला की आवश्यक तकनीकों को सीखने के लिए उसका लगन से अभ्यास कर सकते हैं, फिर भी संगीत की एक सुंदर रचना और एक शानदार पेंटिंग दोनों ही कला की सीमा के परे से उभरते हैं। व्यक्ति में रचनात्मक चिंगारी होना एक उपहार है। और यह केवल कला ही नहीं बल्कि सभी क्षेत्रों के लिए सच है। क्या सर आइजैक न्यूटन ने विश्लेषणात्मक विचार से गुरुत्वाकर्षण की खोज की? नहीं, इसकी शुरुआत उस प्रेरणा से हुई जो एक पेड़ से सेव को गिरते हुए देखने और उस समय खुद से यह पूछने से आई कि फल नीचे ही क्यों गिरा, ऊपर या अगल-बगल में क्यों नहीं चला गया? यह उनकी योग्यता थी कि उन्होंने इस घटना को उस बल से जोड़ा जिसने चंद्रमा को पृथ्वी के चारों ओर एक कक्षा में रखा हुआ है जिसके बाद गुरुत्वाकर्षण का सार्वभौमिक नियम बना।

हार्टफुलनेस परंपरा में हम ‘दैवी कृपा’ को आधार या केंद्र से बहने वाले प्रवाह के रूप में प्राप्त उपहार कहते हैं। जीवित गुरु उस प्रवाह को सहजता से आकर्षित कर सकते हैं। वास्तव में यह प्रवाह नियमित रूप से उसी ओर बहता है जहाँ भी वे होते हैं और कभी-कभी बड़े आध्यात्मिक समारोहों के दौरान, जब हम उनके

साथ पवित्र उत्सव मनाने के लिए एकत्र होते हैं, यह हम सब पर बरसता है। अपने काम के लिए वे प्राणाहुति का भी उपयोग करते हैं जो कृपा जितनी सूक्ष्म और शक्तिशाली तो नहीं होती लेकिन फिर भी मानव रूपांतरण के लिए शक्तिशाली उत्प्रेरक है जो गुरु की इच्छा-शक्ति द्वारा शुरू होती है। अभ्यासी के आध्यात्मिक विकास के लिए प्राणाहुति का उपयोग करने की विस्मृत विधि को लालाजी ने दोबारा खोज निकाला था। इसने 20वीं शताब्दी की शुरुआत से लेकर अब तक हार्टफुलनेस के अभ्यासों को फलने-फूलने में मदद की। दुनिया भर के हजारों प्रशिक्षक एक आध्यात्मिक नेटवर्क बनाते हैं जो प्राणाहुति के लिए एक वितरण प्रणाली के रूप में कार्य करता है।

अपनी नवीनतम पुस्तक, ‘द हार्टफुलनेस वे’ - भाग 2 में दाजी ने लिखा है, “बाबूजी ने कहा कि हमें अपने अंतिम उद्देश्य के लिए वास्तव में केवल दैवी कृपा की आवश्यकता है और यहीं पर गुरु की भूमिका महत्वपूर्ण हो जाती है। जैसा कि हमने चर्चा की, वे इस प्रवाह को हमारे हृदयों की ओर निर्देशित करते हैं और प्राणाहुति के माध्यम से हमारे विकास के लिए आवश्यकतानुसार हमें इसकी खुराक देते हैं।”

ईश्वरीय कृपा हमें तब मिलने की संभावना अधिक होती है जब हम अपने काम में पूरी तरह डूब जाते हैं या पूरी तरह असहाय स्थिति में होते हैं। ऐसा तब संभव होता है जब हम अपने कर्ता भाव को भूलकर 'स्व' से ऊपर उठ जाते हैं और चेतना की एक 'अदृश्य जगह' (दाजी के कहे एक वाक्यांश के अनुसार) में प्रवेश करते हैं। इसी में हमारी सबसे आनंदमय, रचनात्मक अवस्थाएँ उभरती हैं।

बाबूजी ने यह भी कहा, "निस्संदेह सब कुछ दैवी कृपा पर निर्भर करता है लेकिन हमारा काम अपने भीतर उसके लिए जगह बनाना है। यही हमारे अभ्यास का मकसद है जिसके प्रति हम सभी को हर पल जागरूक रहने का प्रयास करना चाहिए।" दूसरे शब्दों में हमारे दैनिक ध्यान के अभ्यास ही वे साधन हैं जो इसके लिए जगह बनाते हैं। प्राणाहुति के साथ हृदय पर ध्यान करके हम हर दिन दैवी कृपा को आर्मित करते हैं।

लेकिन और भी बहुत कुछ है। लालाजी ने बाबूजी को यह भी बताया, "किसी भी व्यक्ति में सही कर्म करने की हालत भी केवल ईश्वर की कृपा से ही बनती है। कहने का तात्पर्य यह है कि सही कर्म का मूल स्रोत ईश्वर ही है। फिर अभिमान करने का कारण ही कहाँ है?" यही जॉन न्यूटन और सेंट पॉल का अनुभव था और यही मेरा व कई अन्य लोगों का अनुभव था। ईश्वर की कृपा और गुरु की प्राणाहुति के उपहार के बिना मेरा जीवन सच्चे उद्देश्य और गहराई के अभाव में अधूरा रह जाता। अस्तित्व के विभिन्न आयाम नहीं खुल पाते और मेरा चरित्र भी नहीं बदल पाता। हमारा अपना प्रयास महत्वपूर्ण होता है लेकिन यह पर्याप्त नहीं होता। परिवर्तन के लिए किसी उच्चतर शक्ति के प्रति समर्पण आवश्यक है। यह

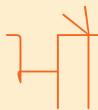
इस दुनिया में रहते हुए आध्यात्मिक रूप से आगे बढ़ने का खुला रहस्य है। और इसे केवल बौद्धिक रूप से जानना पर्याप्त नहीं है। जीवन के अनुभव से इसे उजागर होना चाहिए।

बाबूजी ने एक बार अपने एक सहयोगी का वर्णन किया जो प्रारंभ में अत्यंत जटिल और भारी हालत के साथ उनके पास आए थे। बाबूजी ने उनकी उलझनों और भारीपन को दूर कर दिया। जब वही सहयोगी कुछ वर्षों बाद उनसे दोबारा मिलने आए तो बाबूजी ने उन्हें फिर से भारीपन और जटिलता से भरा पाया लेकिन इस बार यह एक सूक्ष्म प्रकार का भारीपन था और इसे दूर करना बहुत कठिन था। बाबूजी ने इसका कारण पता लगाया और पाया कि ऐसा इसलिए था क्योंकि वे दिव्य कृपा के बजाय अपनी मेहनत पर ज्यादा भरोसा करने लगे थे।

बहुत से कलाकार भी ऐसा ही सोचते हैं। उदाहरण के लिए, जूलिया कैमरन, जो रचनात्मक कलाओं की समकालीन शिक्षिका और पचास से अधिक पुस्तकों, विशेष रूप से 'द आर्टिस्ट्स वे' की लेखिका हैं, अपनी पुस्तक में रचनात्मकता को एक आध्यात्मिक अभ्यास के रूप में वर्णित करती हैं। बरोक संगीतकार जे.एस. बाक अपनी प्रेरणा के लिए ईश्वर पर निर्भर थे। वे अपनी संगीत प्रतिभा को ईश्वर पर भरोसा करने के रूप में देखते थे और हर रचना को ईश्वर के प्रति समर्पित करते थे। महान माइकल एंजेलो ने कहा, "मैं ईश्वर के प्रति अपने प्रेम की वजह से काम करता हूँ और अपनी सारी उम्मीदें उसी पर रखता हूँ" और "रचना केवल ईश्वर ही करता है। हम तो बस नकल करते हैं।"

कभी-कभी हम रचनात्मक अवरोध की स्थिति में आ जाते हैं। तब हम प्रतीक्षा करते हैं कि ईश्वरीय प्रेरणा फिर से प्रवाहित हो। इस संबंध में हार्टफुलनेस मेरे लिए जीवन को बदलने वाला रहा है क्योंकि गुरु की प्राणाहुति को निर्देशित करने की क्षमता उनकी उपस्थिति का निरंतर एहसास और प्रेरणा प्रदान करती है। रचनात्मक थकान पर काफी चर्चा की जाती है लेकिन प्राणाहुति के साथ ध्यान करने का सरल कार्य चीजों को नए सिरे से देखने के लिए अप्रत्याशित जागरूकता और विस्तारित चेतना प्रदान करता है। इससे रहस्यमय तरीकों से हमारा सामर्थ्य जागृत हो जाता है। यद्यपि यह ध्यान करने का प्राथमिक कारण नहीं है लेकिन जब हम अपनी आँखें बंद करके बैठते हैं और अपने हृदय की गहराई में जाते हैं तब हम उस ईश्वरीय कृपा को आर्मित करते हैं जो हम सभी के लिए उपलब्ध है। यही रचनात्मक चिंगारी है।

# रचना प्रेम से शुरू होती है



तिक विज्ञान कहता है कि समय  
और स्थान की शुरूआत बिंग-बैंग  
से हुई। इसका मतलब है कि

बिंग-बैंग से पहले जो भी था, वह समय और  
स्थान की सीमा में बंधा नहीं था। वह असीमित  
था। ऐसा क्या है जो सीमित न हो? ऐसा क्या  
है जिसे समय और स्थान बाँध न सके?

वह प्रेम है। हम किसी ऐसे व्यक्ति से भी प्रेम  
कर सकते हैं जो इस दुनिया में नहीं रहा। हम  
ऐसे व्यक्ति से प्रेम कर सकते हैं जो हजारों  
मील दूर हो। प्रेम की कोई सीमा नहीं है। प्रेम



इचक अडीज़ेस कहते हैं कि रचना  
और विकास की मूल शक्ति प्रेम है  
जो परस्पर विश्वास और सम्मान  
पर आधारित होता है।

सिर्फ इसलिए क्योंकि वे अपने उद्देश्य को  
आगे बढ़ाना चाहते हैं।

एक कलाकार को चित्र बनाते हुए देखिए। जब  
तक वह अपनी पैंटिंग से प्रेम करता है, वह न  
तो उसे छोड़ेगा और न ही उसे प्रदर्शित करेगा;  
वह लगातार उसमें सुधार करता रहेगा।  
संगीतकार भी संगीत बनाते समय ऐसा ही  
करता है। लेखक भी किताब लिखते हुए यहीं  
करता है।

एक छोटा बच्चा जब किसी अनजाने व्यक्ति  
को मिलता है, वह यह नहीं देखता कि सामने  
वाले की नाक कैसी है, कान कैसे हैं, वह

परस्पर विश्वास और सम्मान प्रेम की अनिवार्य नींव हैं। इन्हीं के कारण कोई भी तंत्र प्रगति कर सकता है। यदि परस्पर विश्वास और सम्मान नहीं होगा तो प्रेम समाप्त हो जाएगा। ऐसे में एकीकरण और विकास की जगह विघटन और पतन होने लगेगा।

सुंदर है या बदसूरत। बच्चे ये सब नहीं देखते। वे दिल से देखते हैं। वे सामने वाले को देखकर अपने दिल में महसूस करते हैं कि यह व्यक्ति प्रेममय है या नहीं। उसी अनुभूति के आधार पर वे तय करते हैं कि मुस्कुराना है या रोना है। वे प्रेम खोजते हैं और उन्हें बढ़ने के लिए प्रेम की आवश्यकता होती है।

शोध बताते हैं कि जिन बच्चों को प्रेम मिलता है, वे उन बच्चों की तुलना में ज्यादा स्वस्थ और मजबूत बनते हैं जो प्रेम से वंचित रह जाते हैं। फूल और पेड़-पौधे भी प्रेम के प्रति ऐसी ही प्रतिक्रिया दिखाते हैं।

परस्पर विश्वास और सम्मान प्रेम की अनिवार्य नींव हैं। इन्हीं के कारण कोई भी तंत्र प्रगति कर सकता है। यदि परस्पर विश्वास और सम्मान नहीं होगा तो प्रेम समाप्त हो जाएगा। ऐसे में एकीकरण और विकास की जगह विघटन और पतन होने लगेगा।

प्रेम में डूबे लोगों को देखिए। वे अक्सर अपनी उम्र से छोटे दिखते हैं, जबकि धृणा से भरे लोग उम्रदराज और थके हुए लगते हैं। प्रेम

बूढ़ा होने की प्रक्रिया को धीमा कर देता है क्योंकि प्रेम एकीकृत करता है। और जहाँ एकीकरण होता है वहाँ ऊर्जा की बर्बादी नहीं होती। धृणा विघटन करती है जिसके कारण किसी भी तंत्र की निश्चित व सीमित ऊर्जा बर्बाद होती है। जैसे-जैसे ऊर्जा बर्बाद होती है, जीवन छोटा होता जाता है और आप कम वर्षों तक जीवित रहते हैं।

अंधकार प्रकाश की अनुपस्थिति है। वे सिर्फ विपरीत नहीं हैं। वे एक ही सिक्के के दो पहलू हैं, एक ही मिठाई के दो टुकड़े हैं। इसलिए अंधकार को कोसिए मत, प्रकाश के लिए मोमबती जला लीजिए। उसी तरह, धृणा से धृणा मत कीजिए। बस प्रेम कीजिए। प्रेम से ही रचना होती है और आपका सपना वास्तविकता में बदलता है।





प्रवृत्ति

“आपके बच्चे केवल आपके बच्चे नहीं हैं। वे जीवन की निरंतरता और सृजन की इच्छा का परिणाम हैं।”

खलील जिब्रान



# जूरी का मार्गदर्शक प्रकाश

आत्म-विश्वास, अपनेपन और आंतरिक मार्गदर्शन पर **लिया कुमार** की एक प्रेरक कहानी।

जूरी एक छोटी सी जुगानू थी। वह बहुत घबराई हुई थी। कुछ ही घंटों में उसका परिवार जंगल में एक नई जगह की ओर लंबा सफर शुरू करने वाला था। अपने सभी भाई-बहनों में सबसे छोटी होने के कारण जूरी ने अभी अपनी रोशनी का इस्तेमाल करना सीखा ही था। उसके सभी भाई-बहनों के लिए अपनी पूरी रोशनी के साथ चमकना बहुत आसान था, लेकिन उसकी रोशनी सिर्फ़ एक धीमी टिमटिमाहट पर अटकी हुई थी। वह हर दिन घंटों अभ्यास करती थी लेकिन फिर भी उसकी रोशनी बाकियों से आधी ही चमकदार थी। इतना ही नहीं, उसने पहले कभी इतनी लंबी उड़ान भी नहीं भरी थी। जल्द ही परिवार अपने पंख फैलाने लगा और उड़ान भरने की तैयारी करने लगा। “उम्मीद है तुम हमारी गति से उड़ पाओगी, जूरू!” उसके भाई-बहनों ने उसका मजाक उड़ाया और वे

उड़कर दूसरों के पास चले गए। जूरी ने देखा कि वे कितनी आसानी से उड़ रहे थे और अंधेरे आसमान में अपनी चमकदार रोशनी से रास्ते बना रहे थे। यह देखकर उसकी घबराहट डर में बदल गई।

“आज रात तुम्हें कुछ नहीं होगा, जूरी,” एक जानी-पहचानी स्नेहभरी आवाज आई। यह आवाज जूरी की दादी माँ की थी। दादी जुगनू ने जूरी के हाथ अपने हाथों में लिए, हिम्मत बंधाते हुए मुस्कुराई और बोलीं, “मुझे पता है कि तुम आज रात के सफर को लेकर चिंतित हो लेकिन हमेशा याद रखना कि एक महान प्रकाश है जो हम सबके अंदर मौजूद है, बस अपना दिल खोलो और यह तुम्हें हमेशा घर का रास्ता दिखाएगा।” यह सुनकर जूरी मुस्कुराई। वह



अब काफी बेहतर महसूस कर रही थी। उसने दादी का हाथ पकड़ा और दोनों झुंड में शामिल होने के लिए उड़ चलीं।

कुछ घंटे बीत गए, झुंड अब भी उड़ रहा था और नई जगह की ओर लगातार बढ़ रहा था। हालाँकि जूरी झुंड में सबसे तेज़ नहीं उड़ रही थी, लेकिन वह किसी तरह उनके साथ बनी हुई थी और उसके पंख थके भी नहीं थे। “शायद मैं बेकार में ही चिंता कर रही थी,” नन्ही जूरी ने मन ही मन सोचा।

अभी वह ऐसा सोच ही रही थी कि अचानक आसमान का रंग गहरा होने लगा। काले-काले बादल घिर आए। और इसकी प्रतिक्रिया स्वरूप उसके चारों ओर जुगनुओं की रोशनी तेज़ हो गई। समूह के बीच आवाजें गूँजने लगीं, “सब एक साथ रहो!” “पानी से

बचना!” हवा शोर करती हुई और चक्कर खाती हुई बहने लगी। इसलिए झुंड तेजी से उड़ने लगा लेकिन जूरी को उनके साथ बने रहने में मुश्किल हो रही थी। तभी हवा का एक ज्ञारदार झोंका ठीक उसके पंखों के नीचे से गुजरा और उसे बहुत दूर ले गया।

जब उसने अपने आसपास नज़र धुमाई, तब उसने देखा कि जंगल में अंधेरा लाया था। जूरी अपने जुगनू परिवार की स्पष्ट दिखाई देने वाली चमक की तलाश में गोल-गोल धूमने लगी, लेकिन उसे केवल गहरे रंग के पेड़ और परछाइयाँ ही दिखाई दे रही थीं। इस विशाल, अंधेरे तूफान में उसकी अपनी धीमी रोशनी बहुत फीकी लग रही थी। जूरी बस गोल-गोल धूमती रही। वह बहुत अकेली महसूस कर रही थी और उसे डर लगने लगा था।

**एक महान प्रकाश है जो हम सबके अंदर मौजूद है, बस अपना दिल खोलो और यह तुम्हें हमेशा घर का रास्ता दिखाएगा।**



आखिरकार, जब उसके पंख थक गए तब वह आराम करने के लिए एक पत्ते में सिमटकर बैठ गई। तभी उसे अपनी दादी के शब्द याद आए, “एक महान प्रकाश है जो हम सबके अंदर मौजूद है, तुम्हें बस उसे महसूस करने के लिए अपना दिल खोलने की ज़रूरत है।” जूरी ने अपनी आँखें बंद कीं और अपने दिल को खोलते हुए अपने चिंता भरे विचारों को शांत किया। उसे एक स्नेहपूर्ण, चमकदार उपस्थिति महसूस होने लगी। उसे ऐसा लगा जैसे वह अपनी दादी, अपने परिवार और सारी दुनिया के लिए अपने दिल में भरे प्यार को महसूस कर सकती है, जो उसके दिल से निकलकर चारों ओर बह रहा था। जैसे ही जूरी ने इस स्नेह भरी ऊर्जा को अपने

आसपास महसूस किया, उसने अपनी आँखें खोलीं और यह देखकर चौंक गई कि उसकी अपनी रोशनी अंधेरे आसमान में कितनी तेज़ी से चमक रही थी। उसे यकीन ही नहीं हो रहा था। वह गोल-गोल धूमते हुए यह देखने लगी कि उसकी रोशनी उन परछाइयों को भी प्रकाशमान कर रही थी जिनसे गुजरना कुछ देर पहले असंभव लग रहा था।

तूफान अब थमने लगा था और उसे एक हल्का सा खिंचाव महसूस होने लगा, जैसे कोई अदृश्य डोर उसे आगे की ओर खींच रही हो। उसने अपने इस अंदरूनी दिशा सूचक पर भरोसा करने और जंगल के बीच उसका अनुसरण करने का फैसला किया। जल्द ही,

उसे पेड़ों के बीच से तेज़ रोशनी दिखाई देने लगी। उसे अपने परिवार की खुशी भरी आवाजें सुनाई देने लगीं क्योंकि उसके परिवार ने उसकी तेज़ रोशनी को आते देख लिया था। “जूरी! जूरी!” वे पुकार रहे थे। जूरी ने अपनी दादी को अपनी ओर आते देखा। वह सीधे अपनी दादी की बाँहों में समा गई और उन्हें कसकर गले लगा लिया। घर वापस आकर उसे बहुत राहत मिली। दादी ने उससे कहा “मेरी जूरी, मैं देख रही हूँ कि तुमने वह महान प्रकाश पा लिया है जो तुम्हारे साथ चमकता है, ठीक वैसे ही जैसे यह हम सब के भीतर चमकता है। मुझे तुम पर बहुत गर्व है।”



## HEARTFULNESS GOPICHAND BADMINTON ACADEMY

### हार्टफुलनेस गोपीचंद बैडमिंटन अकादमी

उत्कृष्ट प्राप्त करने की इस अकादमी की प्रतिबद्धता को नुलेता गोपीचंद की दृढ़त्विता से मार्गदर्शन मिला है और वह हार्टफुलनेस के मूर्खों पर आधारित है।

वैशिक सत्र की सुविधाएं

- वातानुकूलित सुविधाओं से लैस अंतर्राष्ट्रीय मानदंडों वाले 14 बैडमिंटन कोर्ट वैशिक सत्र के कोर्ट जिन्हें विश्व लेल प्रतियोगिताओं के मानकों के अनुकूल बनाया गया है।
- अत्यधिक कुशल प्रशिक्षक अंतर्राष्ट्रीय रूप से प्रमाणित प्रशिक्षकों (बीएआई) से प्रशिक्षण।
- उत्तम व्यायामशाला, स्विमिंग पूल एवं फिलियोरेट्री केंद्र वैहारीन प्रदर्शन के लिए उच्च स्तरीय शारीरिक तंत्रज्ञानी एवं स्वास्थ्यलाभ सुविधाएं।
- व्यक्ति-अनुरूप आहार संबंधी नार्मदारीन प्रायेक खिलाड़ी की आवश्यकतानुरूप विशिष्ट रूप से बनाई गई आहार योजना।
- मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम ध्यान एवं तनावमुक्ति की तकनीकों से तमग्र विकल्प पर ध्यान देंद्राण। प्रायेक खिलाड़ी पर विशिष्ट ध्यान।
- शुद्ध शाकाहारी परिवर्तन एक स्वास्थ्य, स्वस्थ एवं सांस्कृतिक परिवेश
- वातानुकूलित आवास सुविधा खिलाड़ियों के लिए सुविधाजनक एवं अच्छे स्ल-स्लायव वाले आवास
- आवश्यक सूल सामग्री खिलाड़ियों को अपने लैल से संबंधित सामग्री स्वयं लानी होगी।
- दायिता केवल प्रदर्शन परीक्षण द्वारा नामांकन वेवल प्रदर्शन परीक्षण में हुए चुनाव के आधार पर
- विचली उत्तराधिकारी की प्रमाणित जानकारी मात्र 2 वर्षों में हार्टफुलनेस खिलाड़ियों ने प्राप्त किए -
  - 2 अंतर्राष्ट्रीय पद
  - 6 राष्ट्रीय पद
  - अनेक राज्य स्तरीय पद

#### योग्यता

आयु- 8 से 18 वर्ष

बैडमिंटन की मौर्सिक जानकारी ज़रूरी

### लड़कियों के लिए शांतावेन अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट अकादमी

#### सुविधाएं एवं योग्यता

- व्याक्षायिक सत्र के फिलेट के मैदान - विशिष्ट विच एवं अत्याधुनिक सुविधाएं
- अत्यधिक कुशल प्रशिक्षक प्रशिक्षण प्राप्त करें
- उत्तम व्यायामशाला एवं फिलियोरेट्री केंद्र वैहारीन प्रदर्शन के लिए उच्च स्तरीय शारीरिक तंत्रज्ञानी एवं स्वास्थ्यलाभ सुविधाएं
- व्यक्ति-अनुरूप आहार संबंधी नार्मदारीन प्रायेक खिलाड़ी की आवश्यकतानुरूप विशिष्ट रूप से बनाई गई आहार योजना।
- मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम ध्यान एवं तनावमुक्ति की तकनीकों से सम्बन्धित विकास पर ध्यान केंद्रण
- शुद्ध शक्तिहारी परिवर्तन एक स्वास्थ्य, स्वस्थ एवं सांस्कृतिक परिवेश
- वातानुकूलित आवास सुविधा खिलाड़ियों के लिए सुविधाजनक एवं अच्छे रख-रखाव वाले आवास
- आवश्यक लैल सामग्री खिलाड़ियों को अपने लैल से संबंधित सामग्री स्वयं लानी होगी
- दायिता केवल प्रदर्शन परीक्षण द्वारा नामांकन वेवल प्रदर्शन परीक्षण में हुए चुनाव के आधार पर

#### योग्यता

आयु- 8 से 18 वर्ष

कौशल सत्र - फिलेट में ठापि रखने वाले आर्टिमिक एवं मध्यम स्तरीय खिलाड़ियों के लिए

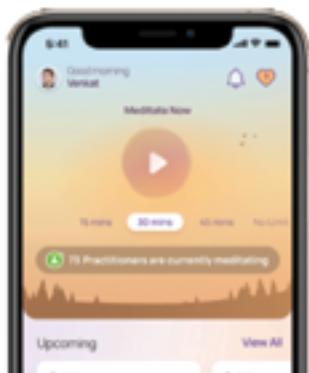


स्थान - कान्हा शांतिवनम्, हैदराबाद, तेलंगाना

ईमेल - [contact@hfnfsports.com](mailto:contact@hfnfsports.com)

संपर्क - +91 8519956041

सोमवार से शनिवार

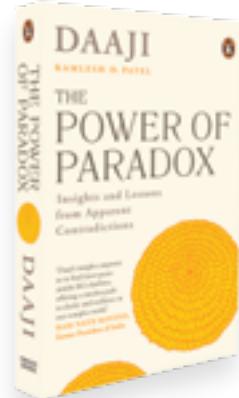


## heartfulness app

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](http://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।

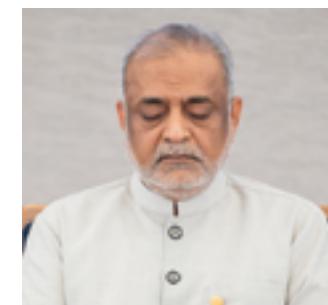
[heartfulness.org/yoga/](http://heartfulness.org/yoga/)



## 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](http://heartfulness.org/masterclass)

## अपनों से मिलें

अपने समीप एक प्रशिक्षक या ध्यान केंद्र हूँठें।

[heartfulness.org/en/connect-with-us/](http://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](http://learning.heartfulness.org)



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



एक बेहतर सहयोगी  
विश्व की  
पुनर्कल्पना