

अक्टूबर 2025

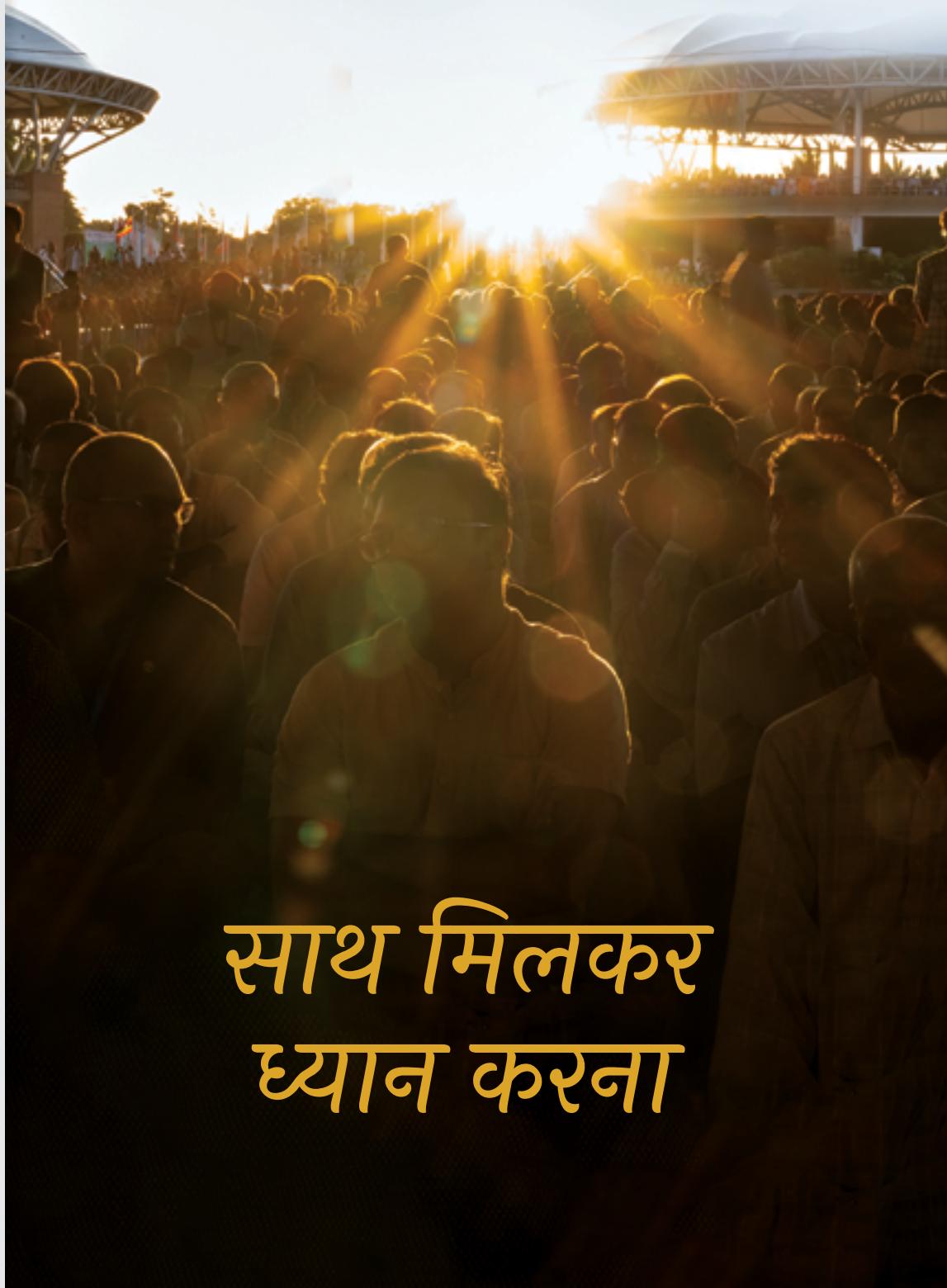
# हार्टफुलनेस

## पवित्रता से प्रारब्ध

सामूहिक ध्यान  
दाजी

एक कुते और  
उसकी गेंद से मिले  
जीवन के सबक  
स्टीफन मर्फ़ि-  
शिगेमात्सु

आभासी बुद्धिमत्ता  
चार्ल्स  
आइज़न्स्टाइन



साथ मिलकर  
ध्यान करना



**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>

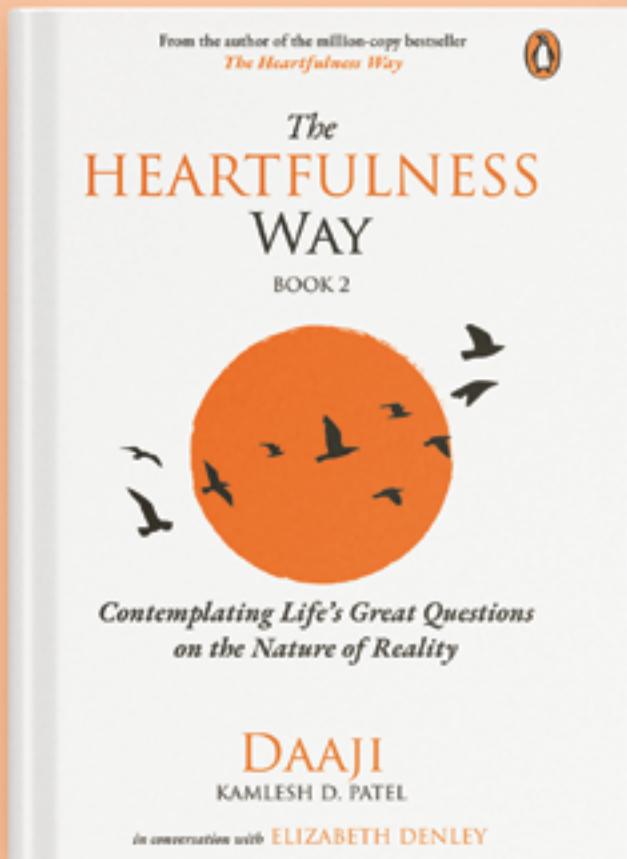


सर्वाधिक बिकने वाली लोकप्रिय पुस्तक

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



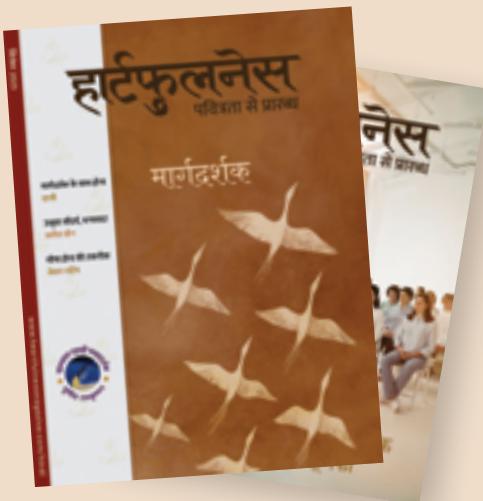
एलिज़ाबेथ डेनली  
लेखक  
हार्टफुलनेस में आध्यात्मिक  
प्रशिक्षक

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

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

दाजी उस आवश्यक ट्रूटिकोण 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 ले



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

### डिजाइन, कला व फोटोग्राफ़ि

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

### सहयोगी दल

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

### 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, कान्हा शांतिवनम्, ग्राम कान्हा, नंदीगाँव मंडल  
जिला रामगढ़ी, तेलंगाना - 509325 भारत

ISSN 2455-7684

संपादक - नीरज कुमार

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

सत्त्वाधिकार © 2022 हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट  
सर्वाधिकार सुरक्षित

**heartfulness**  
purity weaves destiny



## साथ मिलकर ध्यान करना

प्रिय पाठकों,

इस माह हम साथ में ध्यान करने के गहन अनुभव के बारे में बात करते हैं - कैसे हमारी व्यक्तिगत साधना सामूहिक रूप से ध्यान करने पर अधिक गहन हो जाती है और कैसे सामूहिक ध्यान चेतना का एक ऐसा क्षेत्र उत्पन्न करता है जो हमारी साधना के मौन पलों के बाद भी बना रहता है।

इस अंक के लेखक जुड़ाव, ज्ञान और रूपांतरण पर अपने अलग-अलग दृष्टिकोण व्यक्त कर रहे हैं। दाजी सामूहिक ध्यान और सामूहिक आध्यात्मिक चेतना की शक्ति पर अपने विचार प्रस्तुत करते हैं। नलिनी राजेश डायरी लेखन को आध्यात्मिक समाकलन का साधन बताती हैं। स्टीफन मर्फी शिंगेमात्सु अपने कुत्ते के साथ गेंद खेलते हुए ज्ञान प्राप्त करते हैं। रवि वेंकटेशन हृदय से सुनने की कला पर प्रकाश डालते हैं। उदय कुमार 'हुकुम' शब्द की व्याख्या करते हैं और बताते हैं कि यह हृदय को कैसे खोल देता है। चाल्स आइजन्स्टाइन आभासी बुद्धिमत्ता पर लिखते हैं। मॉरीन हिटीप्यु अनुराग को कर्म के रूप में प्रस्तुत करती हैं। बी. रतिनसबापति पवित्र माखन कटोरी कृष्ण वट वृक्ष का रहस्य उजागर करते हैं। सरला उपाध्या भीतर से एक नई दुनिया रचने के बारे में बात करती हैं। संगीता प्रसाद और वनेसा पटेल कला चिकित्सा के माध्यम से उपचार करने पर चर्चा करती हैं और रूबी कार्मन राजा सुलैमान के सुनने वाले हृदय की कहानी प्रस्तुत करती हैं।

अगले माह, हम उन तरीकों पर चर्चा करेंगे जिनके माध्यम से हमें दिव्य आशीर्वाद प्राप्त होते हैं - कृपा, प्राणाहुति, शक्तिपात और प्राण प्रतिष्ठा। हम आपके विचारों का स्वागत करते हैं!

कृपया अपने लेख, योगदान और सुझाव contributions@heartfulnessmagazine.com पर साझा करें।

पढ़ने का आनंद लें !

संपादकगण



हार्टफुलनेस

# अंदर

## अपनी देखभाल

डायरी लेखन एक विस्मृत कला -  
जागरूकता, स्थिरता और चिंतन के  
रूप में डायरी लेखन

नलिनी राजेश

12

## प्रेरणा

सामूहिक ध्यान

दाजी

18

एक कुत्ते और उसकी गेंद से मिले जीवन के  
सबक

स्टीफन मफर्स-शिगेमात्सु

28

## रिश्ते

हुकुम - एक शब्द जो हृदय के  
द्वार खोल देता है

उदय कुमार

42

आभासी बुद्धिमत्ता

चाल्स आइज़नस्टाइन

44

अनुराग ही कर्म है

मारीन हिटीच्यु

50

## रचनात्मकता

उपचारात्मक यात्राएँ

वनेसा पटेल और संगीता प्रसाद

60

एक नए संसार का सृजन

सरला उपाध्या

70

## बच्चे

सुनने वाला हृदय

रूबी कार्मन

78

## कार्यक्षेत्र

हृदयपूर्ण श्रोता - भाग 7 - सभी को एक  
साथ व्यवहार में लाना

रवि वेंकटेशन

34

## पर्यावरण

कृष्ण वट वृक्ष

बी. रतिनसबापति और विजय नरेश जुतुरु

54



## 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।



## चाल्स आइजनस्टाइन

चाल्स 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 बजाय परस्पर अस्तित्व में रहने की ज़रूरत है। उनके कार्यों को आप charleseisenstein.org पर देख सकते हैं।



## मॉरीन हिटीप्यु

मॉरीन हिटीप्यु एक समुदाय निर्माता, वक्ता और महिला सशक्तिकरण की समर्थक हैं। वे 'सिंगल मॉम्स इंडोनेशिया' की संस्थापक हैं जो एकल माताओं को सहयोग व प्रशिक्षण देने और उनके पक्ष का समर्थन करने वाला एक राष्ट्रीय समुदाय है। इंडोनेशिया की पहली 'मेटा सर्टिफ़ाइड कम्युनिटी मैनेजर्स' में से एक के रूप में, मॉरीन को वर्ष 2024 में 'हर वर्ल्ड इंडोनेशिया वुमन ऑफ़ द ईयर' चुना गया और उन्होंने 'वाइटल वॉयस विजनरीज समिट' सहित नेतृत्व संबंधी वैश्विक मंचों पर इंडोनेशिया का प्रतिनिधित्व किया है।



## रवि वेंकटेशन

रवि एटलांटा में रहने वाले प्रबंधक हैं जो वर्तमान में कैंटालोप में मुख्य कार्यकारी अधिकारी के रूप में कार्य कर रहे हैं। वे प्रस्तुति, समझौता-वार्ता, समानुभूतिपूर्ण नेतृत्व, तकनीक एवं स्वास्थ्य जैसे विषयों पर नियमित रूप से वार्ताएँ देते हैं। रवि नियमित रूप से नेतृत्व पर आयोजित कार्यक्रमों में पैनल के सदस्य, पॉडकास्ट और मुख्य वक्ता भी होते हैं।



## बी. रतिनसबापति

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



## विजय नरेश जुतुरु

दुर्लभ पेड़ों को बचाने का जुनून रखने वाले डॉ. जुतुरु, हार्टफुलनेस ट्री कंजर्वेशन सेंटर में लुप्तप्राय प्रजातियों की रक्षा के लिए विज्ञान और संरक्षण को मिलाकर काम करते हैं। उनके काम में शोध और संरक्षण, दोनों होते हैं जिससे यह सुनिश्चित होता है कि ये पेड़ आने वाली पीढ़ियों के लिए फलते-फूलते रहें।

# लेखक



## स्टीफन मर्फी शिंगमात्सु

स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी में माइंडफुल वैल-बीइंग (सचेत कल्याण) के लाइकवर्क्स प्रोग्राम के सह-संस्थापक, फ़ाइलिंग ग्रैजुएट यूनिवर्सिटी के प्राध्यापक एवं निशिबे केयर के अध्यक्ष हैं। उन्होंने हार्वर्ड से मनोविज्ञान में डॉक्टर की उपाधि प्राप्त की है और टोक्यो यूनिवर्सिटी में प्रोफेसर रहे हैं। जापानी एवं अंग्रेजी में उनकी पुस्तकों में 'व्हेन हाफ़ इज़ होल' और 'मल्टीकल्चरल एन्काउंटर्स' शामिल हैं।



## रूबी कार्मन

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



## उदय कुमार

उदय कुमार एक उद्यमी, लेखक और हार्टफुलनेस अभ्यासी हैं जो आधुनिक जीवन को आंतरिक संतुलन के साथ जोड़ते हैं। वे अपने कार्यस्थल पर प्रैद्योगिकी और कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) उपक्रमों का नेतृत्व करते हैं। वे चेतना, विवेक और दैनिक जीवन में हृदय की भूमिका पर निबंध भी लिखते हैं। उसका कार्य विज्ञान, आत्मा और हृदयपूर्ण जीवनशैली को आपस में जोड़ता है।



## सरला उपाध्या

सरला पहले बैंगलोर विश्वविद्यालय में एक व्यावसायिक इंजीनियरिंग कॉलेज में काम करती थीं, जहाँ उन्हें अपने छात्रों और सहकर्मियों के साथ परस्पर सीखने में आनंद आता था। वे एक हार्टफुलनेस प्रशिक्षक हैं। उन्हें लगता है कि रोजमर्ग की ज़िंदगी में दूसरों से जुड़कर और उनसे सीखने के लिए ग्रहणशील बनकर जीवन में बहुत सारी खुशी व ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है।



## नलिनी राजेश

नलिनी राजेश एक परिवर्तनकारी कोच और हार्टफुलनेस ध्यान प्रशिक्षक हैं। अपने उपक्रम, 'ट्रांसफॉर्मेट्रिक्स - द सोल स्टूडियो' के ज़रिए वे लेखन समूह, क्वांटम अनुनाद प्रशिक्षण और महिलाओं के लिए कार्यशालाएँ आयोजित करती हैं। उनका काम जागरूकता बढ़ाने, भावनाओं को समझने और साधकों को दैनिक जीवन में स्पष्टता, करुणा और संतुलन के साथ आंतरिक रूप से विकसित होने में मदद करने पर केंद्रित है।



## संगीता प्रसाद

संगीता प्रसाद, एम. ए. और एटीआर-बीसी कला चिकित्सक हैं और वर्जीनिया में निजी तौर पर अपना कला चिकित्सा का काम करती है। प्रसाद फैमिली फाउंडेशन की उपाध्यक्ष हैं। उन्होंने वर्ष 2016 से 2018 तक अमेरिकन आर्ट थेरेपी एसोसिएशन के बोर्ड ऑफ़ डायरेक्टर्स में काम किया है और 'क्रिएटिव एक्सप्रेशंस - से इट विद आर्ट' और 'यूजिंग आर्ट थेरेपी विद डाइवर्स पॉपुलेशन्स' शीर्षक की पुस्तकें लिखी हैं। संगीता अभी पुणे, भारत में 'महाराष्ट्र इंस्टीट्यूट ऑफ़ टेक्नोलॉजी' में एक कला चिकित्सा कार्यक्रम शुरू कर रही है।

# अपनी देखभाल

“अपने भीतर जाओ और उन गहराइयों को देखो जहाँ से तुम्हारा जीवन  
निकलता है; वहीं स्रोत पर पहुँचकर तुम्हें उत्तर मिल जाएगा।”

राइनर मरीया रिल्का





# डायरी लेखन

## एक विस्मृत कला

जागरूकता, स्थिरता और  
चिंतन के रूप में डायरी लेखन

**नलिनी राजेश** अपनी आने वाली पुस्तक, 'द इंक विदिन', का एक अंश प्रस्तुत कर रही हैं जिसमें वे बताती हैं कि डायरी लेखन आत्म-खोज और आध्यात्मिक एकीकरण के लिए एक शक्तिशाली साधन के रूप में कैसे काम करता है।

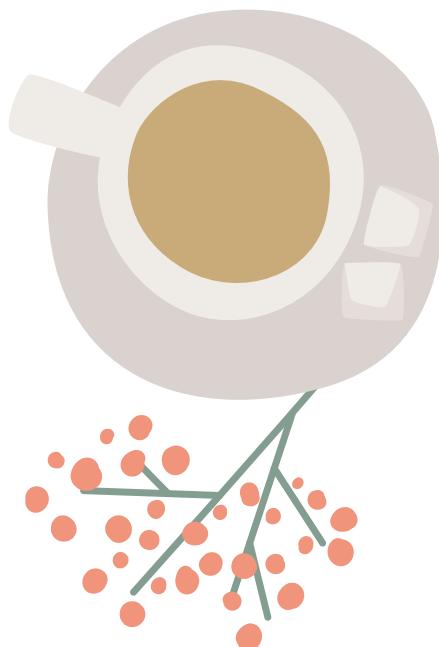
**J**क ऐसी दुनिया में जहाँ लोग महसूस करने से ज्यादा बोलते हैं और बातों पर आत्म-चिंतन करने से पहले उन्हें साझा करते हैं वहाँ डायरी लेखन का शांत अभ्यास लगभग भुला दिया गया है।

जीवन में आने वाले स्थिरता, प्रतिरोध और खोज के विभिन्न दौरों से मैंने सीखा है कि डायरी लिखना किसी चिकित्सा से कहीं अधिक लाभकारी है। यह एक ऐसा अनुष्ठान है जो मुझे स्थिर और विनम्र बनाए रखता है। इससे मेरी आत्मा में ठहराव आता है और यह एक ऐसी जगह है जहाँ मैं वह कह सकती हूँ जो मैं बोल नहीं सकती।

जब कलम कागज पर लिखने लगती है तब मन में उठते भाव आकर लेने लगते हैं। विचारों में स्पष्टता आने लगती है, भावनाएँ कोमल होने लगती हैं और अंतर्दृष्टि को शब्दों में व्यक्त किया जा सकता है। जैसे ही हमारे आते-जाते विचार और भावनाएँ मूर्त रूप लेती हैं, भीतर से कुछ बाहर निकलता है।

### जागरूकता के रूप में डायरी लेखन

जीवन का अधिकांश हिस्सा सतह के नीचे घटित होता है। हम प्रतिक्रिया करते हैं, दोहराते हैं और उन भावनाओं को ढोते हैं जिन्हें हम जानते भी नहीं और वे चुपचाप हमारे विकल्पों को प्रभावित



जीवन में आने वाले स्थिरता, प्रतिरोध और खोज के विभिन्न दौरों से मैंने सीखा है कि डायरी लिखना किसी चिकित्सा से कहीं अधिक लाभकारी है। यह एक ऐसा अनुष्ठान है जो मुझे स्थिर और विनम्र बनाए रखता है। इससे मेरी आत्मा में ठहराव आता है और यह एक ऐसी जगह है जहाँ मैं वह कह सकती हूँ जो मैं बोल नहीं सकती।

करती हैं। डायरी लेखन इस प्रवाह को धीमा करके उन भावनाओं को प्रकाश में लाता है।

मैंने यह महसूस किया है – जिस दिन मैं लिखने से बचती थी, उस दिन मैं अपनी सच्चाई के सबसे ज्यादा करीब होती थी। जिन बातों से मैं बचने की कोशिश करती थी – कोई पीड़ा, भय, बेचैन करने वाले विचार – वही सब फिर पने पर उतर आते। और उन्हें जान लेने से मुझ पर उनका प्रभाव भी कम हो जाता।

विज्ञान इसकी पुष्टि करता है। किसी भावना को समझ लेने से मस्तिष्क का चेतावनी देने वाला केंद्र यानी प्रमस्तिष्कखण्ड (amygdala), शांत होता है। लेखन मस्तिष्काग्र की बाह्य परत (प्रीफ्रंटल कॉर्टिक्स) को सक्रिय करता है जो चिंतन और समझदारी भरे चुनाव करने की क्षमता का स्थान है। संक्षेप में, डायरी लेखन हमें स्वचालित प्रतिक्रिया से सचेतन प्रतिक्रिया की ओर बढ़ने में मदद करता है।

एक वाक्य, “मुझे बेचैनी महसूस हो रही है,” ही सब कुछ बदल सकता है। एक बार लिख लेने के बाद बेचैनी ज्यादा परेशान नहीं करती। इसे स्वयं से अलग किसी अन्य भाव के रूप में देखा जाता है। एक नई जागरूकता पैदा हो जाती है।

## स्थिरता के रूप में डायरी लेखन

आंतरिक अनुभव अनेक रूपों में महसूस हो सकते हैं - जैसे गहरी शांति, अचानक से आई स्पष्टता या प्रबल भावना। स्थिरता के बिना धीरे-धीरे हम उन्हें भूल भी सकते हैं या वे हमें अशांत भी कर सकते हैं।

मेरे लिए डायरी लेखन इन अनुभवों को संजोए रखने का एक ज़रिया बन गया। सूक्ष्म अनुभव फिर मन से ओझाल नहीं हुए बल्कि मन में बने रहे, मेरे ध्यान में रहे और मुझे सकारात्मक ढंग से ढालने लगे। यह बिजली चमकने की तरह है - जब उसमें अत्यधिक विद्युत ऊर्जा होती है तब करंट को सुरक्षित रूप से ज़मीन में पहुँचाने के लिए एक सुरक्षा (earthing) तार की आवश्यकता होती है। इसके बिना ऊर्जा विनाशकारी हो सकती है। मनोविज्ञान डायरी लेखन को इसी तरह वर्णित करता है - एक सुरक्षित निकासी, जैसे किसी आवश्यकता से अधिक विद्युत ऊर्जा वाले तंत्र से अतिरिक्त बिजली को निकालना। यह भावनात्मक दबाव को बढ़ने से रोकता है।

साथ ही डायरी लेखन उच्चतर प्रेरणाओं को स्थिरता प्रदान करता है। जब दिव्य मार्गदर्शन या अचानक कोई विचार कौंधता है तब लिखने से यह सुनिश्चित हो जाता है कि वह खो न जाए। जो क्षणिक हो सकता था, वह भाषा, स्मृति और एक दिशा का रूप ले लेता है।

इस प्रकार डायरी लेखन हमारे भावनात्मक अवशेष और हमारी सूक्ष्म प्रेरणाओं, दोनों को स्थिरता प्रदान करता है। यह भारी लगने वाली बातों से भारीपन कम कर देता है और हल्की लगने वाली बातों को सहारा देता है।

## चिंतन के रूप में डायरी लेखन

जागरूकता और स्थिरता प्रदान करने से कहीं आधिक, डायरी लेखन एक दर्पण है - उस चेहरे के लिए नहीं जो हम दुनिया को दिखाते हैं बल्कि उन सच्चाइयों के लिए जो हमारे भीतर हैं।

डायरी लेखन ने मुझे दिखाया कि पहले मैं कितनी आसानी से, बिना किसी असुविधा के शांति के बारे में बात कर लेती थी या शांत रहने का दावा करती थी जबकि मेरे अंदर गहरी भावनाएँ मौजूद रहती थीं जिनके बारे में मैं सचेत भी नहीं थी। लिखने से कागज पर ये बातें साफ़ दिखाई देने लगीं।

चिंतन हमें एक प्रक्रिया-मानचित्र प्रदान करता है। यह शुरुआती बिंदु को दर्ज करता है यानी किसी विशिष्ट क्षण में हमने वास्तव में कैसा महसूस किया। इससे हमें यह जानने में मदद मिलती है कि हमारे जीवन में क्या बदलाव आया और हम कहाँ पहुँचे, चाहे



ध्यान के समय, आंतरिक कार्य करते समय या दैनिक जीवन में। यह निरंतरता ईमानदारी और आत्म-जागरूकता को गहन करती है।

चिंतन करने का अर्थ कठोर आलोचना नहीं है बल्कि करुणा के साथ देखना है। डायरी हमें न तो आँकड़ी है और न ही जल्दबाज़ी में रहने के लिए कहती है। यह केवल हमारे भीतर जो कुछ भी उठता है, उसके लिए स्थान प्रदान करती है। समय के साथ, यह स्थान पवित्र बन जाता है। इससे हम आध्यात्मिक बाह्यपथ (spiritual bypass) से बच जाते हैं। आध्यात्मिक बाह्यपथ में हम आध्यात्मिकता की आढ़ में कठिन भावनाओं या अंधेरे पक्षों का सामना करने से बचने की कोशिश करते हैं। इसके बजाय इससे हमें एकीकरण होने लगता है।

### अंतिम शब्द

डायरी लेखन केवल अपने जीवन के अनुभवों को दर्ज करने का कार्य नहीं है। यह अपने जीवन को एकीकृत करने का एक साधन है।

जागरूकता से अचेतन बातें प्रकाश में आती हैं।

स्थिरता सूक्ष्म को रूप देती है।

चिंतन शुरुआती बिंदु, प्रक्रिया और गंतव्य को जोड़ता है।

डायरी लेखन के बिना उत्कृष्ट अनुभव भी थोड़े समय के लिए प्रेरणा दे सकते हैं लेकिन दैनिक जीवन को रूपांतरित करने में विफल होते हैं। डायरी लेखन से विकास स्पष्ट दिखाई देने लगता है। मौन में जो प्राप्त होता है, उसे अभिव्यक्ति का आधार मिल जाता है। हमें अपने भीतर जो मिलता है, उसे विकल्पों, रिश्तों और कार्यों में समाहित किया जा सकता है।

इसलिए, डायरी लेखन विलासिता नहीं बल्कि एक आवश्यकता है। विकास के पथ पर चलने वाले किसी भी व्यक्ति के लिए यह एक आवश्यक सेतु बन जाता है - चाहे वह ध्यान के माध्यम से हो, आत्म-अन्वेषण के माध्यम से हो या अन्य अभ्यासों के माध्यम से हो। यह सुनिश्चित करता है कि जो भीतर दिखाई दिया, उसे बाहरी रूप से भी जिया गया है।

डायरी लेखन आंतरिक कार्य और बाहरी जीवन के बीच की कड़ी है - वह विस्मृत कला है जो हमारी यात्रा को पूर्ण बनाती है।



दैनिक उपयोग के लिए डायरी लेखन के तीन संकेत

**जागरूकता के लिए** - 'अभी, मुझे लगता है...' बिना संपादन के 5 मिनट तक लिखें।

**स्थिरता के लिए** - ध्यान या मौन के बाद, गौर करें कि मन में क्या उभरा, क्या कायम रहा और कौन से प्रश्न शेष हैं।

**चिंतन के लिए** - दिन के अंत में, अपनी एक प्रतिक्रिया लिखें और जाँचें कि उसके पीछे क्या था।

प्रतिदिन केवल कुछ पंक्तियाँ लिखना हमारी जागरूकता को क्षणिक अनुभव से साकार विकास की ओर ले जा सकता है।



प्रेरणा

“हमारे भीतर क्या है, इसकी तुलना  
में हमारे अतीत और हमारे भविष्य  
की बातें बहुत छोटी हैं।”

राल्फ वाल्डो इमर्सन



## आध्यात्मिक सभा - सामूहिक ध्यान का चमत्कार

**दाजी** सामूहिक ध्यान की रूपांतरकारी शक्ति और सामूहिक आध्यात्मिक चेतना की उस प्रक्रिया का उल्लेख कर रहे हैं जो सकारात्मक परिवर्तन लाती है। इसका प्रभाव व्यक्तिगत अभ्यास से कहीं अधिक होता है।

### पवित्र यात्रा की शुरुआत घर से होती है

सत्संग या सामूहिक ध्यान के लिए हमारी तैयारी उस पवित्र स्थान, ध्यान-कक्ष, में पहुँचने से एक रात पहले ही शुरू हो जाती है जब हम सोने जाते हैं। यदि आप बिना किसी हड्डबड़ी के अपना ध्यान करने के लिए सुबह जल्दी उठना चाहते हैं तो सोने से पहले उसके लिए अपना झरदादा बना लें। जब आपको मनचाहे समय पर जागना मुश्किल लगे तब ईश्वरीय सहायता के लिए प्रार्थना करें और

कहें, “मैं समय पर उठ नहीं पाता हूँ, कृपया सहायता करें।”

जो प्रशिक्षक सामूहिक ध्यान कराते हैं, वे यदि सामूहिक सत्संग से एक दिन पहले या कुछ घंटे पहले व्यक्तिगत सिटिंग ले लेते हैं तो उससे बहुत लाभ होगा।

समय से पहले की इस तैयारी को भगवद्‌गीता में ‘श्रद्धा’ कहा गया है। यह पवित्र ग्रंथ हमें बताता है कि जो कुछ भी हम गहन श्रद्धा भाव

से करते हैं, उसका परिणाम सर्वश्रेष्ठ होता है। गुजरात में एक भक्ति गीत प्रचलित है जिसमें भक्त भगवान् श्रीकृष्ण से उसके घर पधारने के लिए विनती करता है। वह कहता है, “मैं आपको आपका वैकुंठ धाम भुला दूँगा।” जब हम अपने आध्यात्मिक गुरु का ध्यान, उनकी प्राणाहुति को इस प्रकार की भावनाओं से आकर्षित कर लेते हैं तब हमारा ध्यान एक दैनिक क्रिया से ऊपर उठकर रहस्योदयाटन करने वाला अनुभव बन जाता है।

प्रारंभिक तैयारी के इस चरण का समर्थन वैज्ञानिक शोध भी करते हैं। तंत्रिका वैज्ञानिकों ने यह खोज की है कि प्रत्याशा प्रीफ़ॅटल कॉर्टिक्स को उत्तेजित करके हमारे तंत्रिका मार्गों को अधिक गहन अनुभवों के लिए तैयार करती है। एक रात पहले ध्यान के बारे में सिर्फ़ सोचने से ही हमारे शरीर में छोटे-छोटे बदलाव होने लगते हैं जिससे हम अधिक ग्रहणशील बन जाते हैं।

सुबह आराम से बिना किसी हड्डबड़ी के उठें। हमारी व्यावहारिक समझ कहती है कि यदि आपको आठ बजे जाना है तो पाँच बजे उठने का प्रयास करें। तब आप अपना ध्यान इस प्रकार से संपन्न कर पाएँगे जिससे आपको खुशी मिलेगी और वह आपके साथ दिन भर बनी रहेगी। यह तीन घंटे का समय आपको अपने शरीर, मन और आत्मा को तैयार करने का पर्याप्त समय देगा।

### पवित्र स्थान तक पहुँचना

आध्यात्मिक सभा में जाना हमारी साधना का हिस्सा बन जाता है। इस यात्रा में हम दैनिक क्रियाकलापों से पवित्रता की ओर जाते हैं। उपनिषद् 'अंतःकरण शुद्धि' की बात करते हैं जिसका अर्थ है आंतरिक उपकरण यानी सूक्ष्म शरीर (चित्त, मनस, बुद्धि, अहंकार) को शुद्ध करना। अपनी यात्रा के दौरान जब हम अपना ध्यान सांसारिक चीजों से आध्यात्मिक चीजों पर लाते हैं तब हम स्वाभाविक रूप से आंतरिक तौर पर साफ़ हो जाते हैं।

आंतरिक शिष्टता के अनुसार, “ऐसे पवित्र स्थानों में हमें अपने विचारों पर ध्यान देना चाहिए और उन्हें सही दिशा में ले जाना चाहिए।” आपको गुस्सा नहीं करना चाहिए या अपना आपा नहीं खोना चाहिए, कामुकता पर

भी नियंत्रण रखना चाहिए क्योंकि ऐसे भावावेग हमारी मनोदशा को खराब कर सकते हैं। हमारा प्रत्येक विचार उस क्षेत्र को बदल देता है जिसमें हम प्रवेश करने वाले हैं।

### सामूहिक चेतना और सामाजिक वातावरण

भावनात्मक वातावरण लोगों के मन पर गहरा प्रभाव डालता है। कुछ देश क्यों बहुत शांतिपूर्ण रहते हैं जबकि अन्य देश हमेशा विद्रोह की स्थिति का सामना करते हैं? यह लोगों के मनस के कार्य करने के तरीके और उनके कार्यों को कैसे प्रभावित करता है?

हम इस सत्य को प्रतिदिन देखते हैं - समाज केवल उसके हिस्सों का जोड़ भर नहीं है बल्कि यह इसके हिस्सों के गुणनफल का जोड़ है - यह एक बड़े पैमाने पर हमारे व्यक्तिगत संबंधों का प्रभाव है। एक व्यक्ति के साथ जो कुछ भी घटित होता है, उसका प्रभाव समाज में व्यापक रूप से दिखाई देता है।

हिंसक भाषण और बहिष्कार की भावना के जिन संकेतों को आप देख सकते हैं, उनके बारे में सोचिए। जब भय, क्रोध और विभाजन सार्वजनिक बातचीत के मुख्य विषय होते हैं तब मानसिक बीमारी, हिंसा और सामाजिक विखंडन, सब बढ़ जाते हैं। आध्यात्मिक ज्ञान के अनुसार समाज युद्ध की ओर इसलिए अग्रसर होता है क्योंकि लोग तनावग्रस्त होते हैं, अक्सर आपस में लड़ते हैं और क्रोध व रोष से भरे होते हैं।

दूसरी ओर, हम उन समाजों में सामाजिक सद्व्यवहार, नए विचारों का उदय और अधिकाधिक खुशहाली देखते हैं जो शांति, करुणा और एकता को बढ़ावा देते हैं।

**उपनिषद् 'अंतःकरण शुद्धि'** की बात करते हैं जिसका अर्थ है आंतरिक उपकरण यानी सूक्ष्म शरीर (चित्त, मनस, बुद्धि, अहंकार) को शुद्ध करना। अपनी यात्रा के दौरान जब हम अपना ध्यान सांसारिक चीजों से आध्यात्मिक चीजों पर लाते हैं तब हम स्वाभाविक रूप से आंतरिक तौर पर साफ़ हो जाते हैं।

भावनात्मक वातावरण वहाँ रहने वाले लोगों के तंत्रिका मार्गों को प्रभावित कर सकता है। एपीजेनेटिक शोध के अनुसार तनाव समाज की आबादी में वंशाणुओं की अभिव्यक्ति के तरीके को बदल सकता है जबकि सुरक्षित और सहयोगी वातावरण से लाभकारी बदलाव हो सकते हैं।

सामूहिक चेतना का जीव विज्ञान पर काफ़ी प्रभाव पड़ता है। मस्तिष्क की जाँच करने से पता चलता है कि जो लोग हिंसक जगहों पर रहते हैं उनमें प्रमस्तिष्कखंड यानी एमिग्डला की सक्रियता बढ़ जाती है और प्रीफ्रंटल कॉर्टिक्स की सक्रियता घट जाती है। दूसरी ओर शांतिपूर्ण वातावरण में रहने वाले लोगों में बेहतर भावनात्मक नियंत्रण और तंत्रिका तालमेल दिखाई देता है।

हम देख सकते हैं कि युद्धों के कारण और सभी प्रकार के सामाजिक पतन की जड़ें प्रत्येक व्यक्ति के मन में हैं। इसलिए समाज को बदलने के लिए हमें उस समाज में रहने वाले लोगों की सोच को बदलना होगा। यहाँ पर ये आध्यात्मिक सभाएँ सामूहिक परिवर्तन के लिए एक आवश्यक साधन बन जाती हैं।

## सामूहिक चेतना

सोचिए, यह ज्ञान उन सामूहिक सभाओं (सत्संग) के प्रभाव पर कैसे लागू होता है जो सत्संगियों को सामान्य शांति की स्थिति से ऊपर उठाकर एक उच्चतर आध्यात्मिक स्थिति तक ले जा सकती हैं। यदि प्रतिकूल वातावरण आपके मन और आनुवंशिकी को हानि पहुँचा सकता है तो सोचिए कि सकारात्मक आध्यात्मिक एग्रेगोर यानी सामूहिक चेतना कितनी प्रभावशाली हो सकती है।



‘एग्रेगोर’ वह सामूहिक चेतना है जो तब उभरती है जब लोग एक साझे उद्देश्य के लिए एकत्रित होते हैं। इसमें इसके विभिन्न हिस्सों के कुल योग से अधिक प्रभावी होने का गुण होता है।

सामूहिक चेतना सिर्फ़ एक विचार नहीं है बल्कि इसके प्रभावों का अनुभव किया जा सकता है। हमारे दैनिक अनुभव यह प्रदर्शित करते हैं कि जब एक जैसा विचार रखने वाले बहुत सारे लोग एक साथ ध्यान करते हैं तब उसका प्रभाव मात्र योगात्मक नहीं होता बल्कि उससे कहीं अधिक हो जाता है। आधुनिक भौतिक शास्त्र की भाषा, जिसमें सुसंगत क्षेत्र (coherent fields) और क्वांटम उलझाव (quantum entanglement) जैसे शब्द हैं, इन सामूहिक अनुभवों को समझने के तरीके प्रदान करती है।

जब हम आध्यात्मिक सभाओं के लिए एकत्रित होते हैं तब हम एक भावनात्मक और ऊर्जावान बातावरण का निर्माण करते हैं जो न केवल शांति प्रदान करता है बल्कि लोगों को चेतना के उच्चतर स्तर पर भी पहुँचाता है। यह सकारात्मक सामूहिक चेतना उच्चतर चेतना के केंद्र बनाकर समाज में नकारात्मक प्रभावों का प्रतिकार करती है। ये केंद्र बाहर की ओर फैलते हैं और सबके घावों को भरते हैं।

### सामंजस्य के उत्प्रेरक के रूप में गुरु

जब एक सिद्ध गुरु किसी आध्यात्मिक सभा का नेतृत्व करते हैं तब कुछ विशेष घटित होता है। गुरु की उपस्थिति अराजकता के सिद्धांत में एक ‘विचित्र आकर्षण’( strange attractor) के समान है जो सारे तंत्र को संगठित कर देती है। गुरु की चेतना वहाँ उपस्थित सभी लोगों में सामंजस्य उत्पन्न

करती है। यह उस ट्यूनिंग फ़ोर्क के जैसे है जो दूसरे उपकरणों के बीच सामंजस्य बनाता है।

विज्ञान कुछ दिलचस्प समानताओं को उजागर करता है। अध्ययनों से पता चला है कि हृदय द्वारा उत्पन्न विद्युत-चुंबकीय क्षेत्र मस्तिष्क द्वारा उत्पन्न विद्युत-चुंबकीय क्षेत्र से लगभग 60 गुना अधिक शक्तिशाली होता है। हृदय का क्षेत्र शरीर से कई फुट परे तक फैला होता है। शोध के अनुसार जब लोग एक साथ ध्यान करते हैं तब उनकी ‘हृदय गति परिवर्तनशीलता’ के पैटर्न अधिक सुसंगत हो सकते हैं और ध्यान में भाग लेने वालों की शारीरिक अवस्थाओं को प्रभावित कर सकते हैं।

भौतिक विज्ञानी गुरु को एक ‘जैविक लेज़र’ कह सकते हैं। आध्यात्मिक शिक्षाएँ बताती हैं कि जैसे एक लेज़र अन्य प्रकाश-संवेदी वस्तुओं को सुसंगत बना सकता है, उसी प्रकार गुरु का परिष्कृत ऊर्जा क्षेत्र उनके आसपास के लोगों के क्षेत्र को प्रभावित करता है। अनुनाद और निकटता के माध्यम से शिव्यों के अलग-अलग होने वाले ऊर्जा उत्सर्जन गुरु की सुसंगत आवृत्ति के तालमेल में आने लगते हैं।

### व्यक्तिगत सीमाओं का अंत

सामूहिक ध्यान के दौरान एक महत्वपूर्ण परिवर्तन घटित होता है। यह परिवर्तन वेदांतिक ग्रंथों में उल्लिखित एक्य को दर्शाता है यानी व्यक्तिगत और सामूहिक चेतना के बीच की सीमाएँ मिटने लगती हैं। जैसे कोई नर्तक लय-ताल के साथ एकाकार हो जाता है वैसे ही अभ्यासी भी अनुभव करते हैं कि ध्यान अब केवल उनका नहीं रह गया है बल्कि वह एक व्यापक प्रवाह का हिस्सा है जो सारे भाग लेने वालों को समाहित करता है।

**सामूहिक चेतना सिर्फ़  
एक विचार नहीं है बल्कि  
इसके प्रभावों का अनुभव  
किया जा सकता है।**

**हमारे दैनिक अनुभव यह  
प्रदर्शित करते हैं कि जब  
एक जैसा विचार रखने  
वाले बहुत सारे लोग एक  
साथ ध्यान करते हैं तब  
उसका प्रभाव मात्र  
योगात्मक नहीं होता  
बल्कि उससे कहीं अधिक  
हो जाता है।**

**सामूहिक ध्यान आवश्यक है क्योंकि यह दिव्य ऊर्जा को एक अनूठे तरीके से आकर्षित करता है।**

**सामूहिक सभाओं में प्राणाहुति दैवीय कृपा का क्षेत्र निर्मित करती है। यह प्राणाहुति केवल स्पंदन मात्र नहीं है। यह तो एक निर्देशित आध्यात्मिक शक्ति है।**

एक व्यक्ति की चेतना को दूसरे व्यक्ति की चेतना से अलग करने वाली रेखाएँ लुप्त हो जाती हैं जिससे प्रावस्था परिवर्तन (phase transition) होता है। यह वैसे ही है जैसे पानी की अलग-अलग बैंडें एक बहती धारा में विलीन हो जाती हैं। तब समूह के विचार और भावनाएँ अधिक संगठित हो जाती हैं।

### प्राणाहुति का क्षेत्र

साधना का मुख्य पहलू व्यक्तिगत अभ्यास है जिसे आप घर पर स्वयं करते हैं। फिर भी सामूहिक ध्यान आवश्यक है क्योंकि यह दिव्य ऊर्जा को एक अनूठे तरीके से आकर्षित करता है। सामूहिक सभाओं में प्राणाहुति दैवीय कृपा का क्षेत्र निर्मित करती है। यह प्राणाहुति केवल स्पंदन मात्र नहीं है। यह तो एक निर्देशित आध्यात्मिक शक्ति है। बहुत से लोग यह मानते हैं कि जब आप एक पवित्र व्यक्ति के साथ होते हैं तब प्राणाहुति स्वतः प्राप्त होने लगती है लेकिन वह उनसे निकलने वाले सूक्ष्म स्पंदनों का विकिरण मात्र होता है जिससे आपको थोड़ी देर के लिए स्थिरता और शांति का अनुभव होता है। वहीं दूसरी ओर प्राणाहुति से आध्यात्मिक विकास तेज़ हो जाता है। इसका सबसे पहला और लगभग तत्काल प्रभाव आपको शांति एवं स्थिरता प्रदान करना है। इसे शब्दों में बयान करना मुश्किल है। यह ध्यान का अनुभव सौम्यता से हमें अपने मूल निवास का स्मरण कराता है जहाँ हम वापस लौटने के लिए प्रेरित महसूस करते हैं।

### प्रत्यक्ष रूप में उपस्थिति का अपूरणीय महत्व

प्रत्यक्ष रूप से एक साथ होने पर एक विशेष ऊर्जा का क्षेत्र निर्मित होता है। जब हम एक ही कमरे में एक साथ बैठते हैं तब हमारे ऊर्जा क्षेत्र सीधे एक-दूसरे को प्रभावित करते हैं।

सामूहिक ध्यान से उत्पन्न विद्युत-चुंबकीय क्षेत्र वास्तविक है - यह चेतना का एक जीवित उपासना-स्थल बन जाता है।

प्रत्यक्ष उपस्थिति से सहयोग बढ़ता है जिससे वास्तविक आध्यात्मिक कार्य हो पाता है। श्वास के साथ श्वास मिलना, शांति से एक साथ बैठना और तालमेल में रहने वाले हृदय, ये सभी मिलकर एक गहन सामूहिक चेतना का निर्माण करते हैं। जब एक जैसी विचारधारा वाले व्यक्ति एक पवित्र स्थान पर एकत्रित होते हैं तब वहाँ का वातावरण आध्यात्मिक ऊर्जा से भर जाता है।

### दूरस्थ संपर्क - आध्यात्मिक उत्सवों को और अधिक सुलभ बनाना

दूरस्थ उपस्थिति से सभी लोगों के लिए आध्यात्मिक उत्सवों में शामिल होना आसान हो जाता है। जो लोग बीमार हैं, बुजुर्ग हैं, बहुत दूर हैं या परिवार की देखभाल कर रहे हैं, वे भी उत्सवों में शामिल हो सकते हैं। सच्चे हृदय से हम जो भी माध्यम खोलते हैं, उसमें ईश्वरीय कृपा प्रवाहित होने लगती है। लेकिन उस साधक के बेतुकेपन पर विचार कीजिए जो एक इमारत की नौवीं मंजिल पर बैठकर उससे चार मंजिल नीचे रहने वाले प्रशिक्षक से दूरस्थ सिटिंग का अनुरोध करता है। इतनी सुविधा की चाहत उस प्रतिबद्धता को ही कमज़ोर कर देती है जिससे ध्यान प्रभावी बनता है।

ऑनलाइन माध्यम से आयोजित सत्संग में अधिक एकाग्रता की आवश्यकता होती है। सामूहिक ऊर्जा के स्वाभाविक सहयोग के न होने पर लोगों को केंद्रित होने के लिए अधिक प्रयास करना पड़ता है। यह चुनौती आवश्यक आध्यात्मिक क्षमताओं को मज़बूत कर सकती है। दूरस्थ साधक अक्सर असाधारण एकाग्रता



विकसित कर लेते हैं क्योंकि उन्हें अपने  
आसपास के वातावरण के विकर्षणों पर विजय  
प्राप्त करनी पड़ती है।

प्रौद्योगिकी एक आधुनिक यंत्र या सम्मानजनक  
उपकरण है। यदि आप स्क्रीन का सम्मान करते  
हैं तो यह ईश्वर तक पहुँचने का माध्यम बन  
जाता है। कई लोगों ने दूरस्थ सत्रों के दौरान  
प्रगाढ़ अनुभवों के होने की बात कही है जो  
यह दर्शाता है कि चेतना शारीरिक सीमाओं से  
परे भी विस्तारित होती है।

### एक मिला-जुला उपाय - दोनों व्यवस्थाओं से उत्तम लाभ

आध्यात्मिक ज्ञान एक संतुलित जीवन जीने  
का सुझाव देता है। जब भी संभव हो सत्संग में  
प्रत्यक्ष रूप से शामिल हों ताकि दूसरों के साथ  
होने का पूर्ण सौभाग्य प्राप्त कर सकें। जब  
आपके लिए यात्रा करना संभव न हो तब  
दूरस्थ विकल्पों का उपयोग करें ताकि साधना  
में निरंतरता बनी रहे। इस संतुलित तरीके से  
अभ्यास की श्रृंखला अटूट बनी रहती है।

प्रत्यक्ष मुलाकातों के बीच-बीच में नियमित  
दूरस्थ उपस्थिति आध्यात्मिक ऊर्जा को बनाए  
रखने में सहायक होती है। इससे संघ  
(आध्यात्मिक समुदाय) के साथ मज़बूत  
संपर्क बना रहता है। ऐसा कोई भी सप्ताह न  
बीतने दें जब आप प्रत्यक्ष रूप से या दूरस्थ  
रूप से सामूहिक आध्यात्मिक क्षेत्र से न जुड़ें।

एक दूरस्थ साधक जो पूरी तरह से उपस्थित  
है, वह प्रत्यक्ष रूप से उपस्थित उस साधक  
की तुलना में अधिक योगदान दे पाता है  
जिसका मन इधर-उधर भटकता है। जैसे कि  
कहावत है कि जहाँ ध्यान जाता है वहाँ ऊर्जा



प्रवाहित होती है। दूर से भी आपकी ध्यानस्थ उपस्थिति सामूहिक भंडार में वृद्धि करती है।

## जीवंत ध्यान

सामूहिक ध्यान के दौरान भाग लेने वालों के ध्यान एक साथ मिलकर चेतना का एकीकृत क्षेत्र बनाते हैं। इस सामूहिक घटना द्वारा समूह के इरादे से उत्पन्न एक साझा मानसिक और आध्यात्मिक वातावरण निर्मित होता है। गिरजाघरों, मंदिरों या ध्यान कक्षों जैसे पवित्र स्थानों में यह सामूहिक ऊर्जा आमतौर पर श्रद्धा और भक्ति का प्रतीक होती है।

हम सब जब साथ में बैठते हैं तब हम सभी इस साझा क्षेत्र में योगदान भी करते हैं और वहाँ से लेते भी हैं। यह चक्र, यह अभ्यास, यह खोज, केवल हमारे लिए नहीं है। हम एक सामूहिक प्रभाव उत्पन्न कर रहे हैं जो चेतना के वृहत्तर क्षेत्र को प्रभावित करता है। हर बार जब हम एकसाथ बैठते हैं और जुड़ाव महसूस करते हैं तब हम एक ऐसा क्षेत्र बना लेते हैं जिससे दूसरों को भी समान अनुभव प्राप्त होता है।

## ध्यान के बाद का महत्वपूर्ण समय

सामूहिक ध्यान के तुरंत बाद का समय अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। यदि आप काम पर जाने के लिए जल्दबाजी करते हैं या ध्यान के बाद भागदौड़ करने लगते हैं तब आप उस प्राप्त दशा को आसानी से खो देते हैं। जिस दशा को प्राप्त करने के लिए आपने एक घंटा ध्यान किया, वह जल्दी ही गायब हो सकती है।

लेकिन सामूहिक क्षेत्र में कुछ तो रक्षात्मक होता है। औपचारिक ध्यान के समाप्त के बाद भी सामूहिक चेतना भाग लेने वालों को थामे रहती है और उनकी देखभाल करती है। इन

सभाओं के दौरान विशेष दशाएँ उभरती हैं और अभ्यासी अक्सर अस्तित्व की अद्वितीय अवस्थाओं में प्रवेश करते हैं। जब भी आप यह बदलाव देखें और अंदर कुछ महसूस करें, उस अनुभव को बनाए रखने का प्रयास करें।

## सामूहिक अमृत का आनंद लेना

समूहों में आध्यात्मिक अवस्थाएँ एक अलग ही रूप ले लेती हैं। उस सामूहिक चेतना से चेतना का एक तरह का ग्रीन हाउस बन जाता है जहाँ का सामूहिक क्षेत्र प्रत्येक व्यक्ति की सुरक्षा और उसके अनुभवों को पोषित करता है।

कुशलतापूर्वक किया गया ध्यान हमें ध्यान के दौरान प्राप्त अवस्था को दिन भर बनाए रखने और उसे पोषित करने में सहायता करता है। यह हमारे मन को स्थिर करने और उसे गहनता प्रदान करने में सहायक होता है। सामूहिक ध्यान में ध्यानस्थ अवस्था को बनाए रखना आसान होता है क्योंकि समूह की ऊर्जा प्रत्येक व्यक्ति को केंद्रित रखने में सहायता करती है।

## तरंगीय प्रभाव - सभा से समाज तक

एक आध्यात्मिक सभा ऐसी तरंगें प्रसारित करती है जो उस सभा से भी परे जाती हैं। सामूहिक ध्यान के दौरान जो सामूहिक चेतना बनती है, वह उसके बाद भी सूक्ष्म वातावरण को प्रभावित करती रहती है जिससे उस समागम के बाद भी ध्यान करने वाले लोगों को उच्चतर अवस्थाओं तक पहुँचने में आसानी होती है।

यही कारण है कि पवित्र स्थानों में वातावरण इतना प्रभावशाली होता है। एक ही स्थान पर बार-बार ध्यान करने से हम उस स्थान को पवित्र बना देते हैं जिससे वह ध्यान के लिए समर्पित स्थान बन जाता है। इस प्रकार का

**समूहों में आध्यात्मिक अवस्थाएँ एक अलग ही रूप ले लेती हैं। उस सामूहिक चेतना से चेतना का एक तरह का ग्रीन हाउस बन जाता है जहाँ का सामूहिक क्षेत्र प्रत्येक व्यक्ति की सुरक्षा और उसके अनुभवों को पोषित करता है।**



वातावरण शांति और पवित्रता से भरपूर होता है – हल्का, परिष्कृत और शुद्ध।

प्रतिकूल सामूहिक वातावरण पूरे देश को नुकसान पहुँचा सकता है जबकि सकारात्मक आध्यात्मिक सामूहिक चेतना समाजों का उपचार और रूपांतरण कर सकती है। प्रत्येक आध्यात्मिक समूह की चेतना का एक प्रकाश स्तंभ बन जाता है जो आसपास के वातावरण में सामंजस्य का संचार करता है। इसमें भाग लेने वाले लोग इस उच्च आवृत्ति के जीवित संचारक बन जाते हैं जिसका प्रभाव उनके परिवार, कार्यक्षेत्र और समुदाय पर पड़ता है।

## एकीकरण और बदलाव

जब हम अपने दैनिक जीवन में लौटते हैं तब हमारे साथ न केवल हमारा अनुभव होता है बल्कि उस सामूहिक क्षेत्र का एक अंश भी होता है। जो लोग वहाँ उपस्थित थे उनके भीतर यह सामूहिक चेतना लगातार काम करती रहती है। उस सभा में जो रूपांतरण आरंभ हुआ था, वह और गहरा होता जाता है।

गुरु सिखाते हैं कि आत्माएँ एक-दूसरे की ओर आकर्षित होती हैं। जब वे एक-दूसरे के साथ गहराई से जुड़ती हैं तब एक शुद्ध रूप की तरह बन जाती हैं जिसे संजोकर रखा जाना चाहिए।

प्रत्येक आध्यात्मिक सभा सामूहिक चेतना के इस रूप को सुदृढ़ बनाती है और उन सभी लोगों की राह को सुगम बनाती है जो इसकी तलाश में हैं।

## मुख्य लक्ष्य

आध्यात्मिक समागम एक ऐसे उद्देश्य की पूर्ति करता है जो व्यक्तिगत लाभों से परे होता है। हम सामूहिक चेतना की वास्तविकता के माध्यम से उस उद्देश्य का हिस्सा बन जाते हैं जिसे वैदिक संतों ने लोक संग्रह (समस्त प्राणियों का कल्याण) कहा है।

आपके व्यक्तिगत विचार और मान्यताएँ इस धरती पर मौजूद अन्य सभी लोगों के विचारों और मान्यताओं के साथ मिलकर एक विशाल सामूहिक प्रभाव पैदा करते हैं। इससे वह वास्तविकता बनती है जिसे हम अनुभव करते हैं। जब हम आध्यात्मिक कारणों से एकसाथ आते हैं तब हम मानवीय चेतना के स्तर को ऊँचा उठाने में सहयोग करते हैं।

आध्यात्मिक सभा एक रासायनिक प्रक्रिया है जो व्यक्तिगत चेतना, सामूहिक ऊर्जा क्षेत्र और दिव्य कृपा को एक साथ लाती है जिससे ऐसा रूपांतरण होता है जो उस सभा से परे भी प्रभाव डालता है। जब हम उचित रूप से

तैयारी करते हैं, सही ट्रैटिकोण अपनाते हैं और ध्यान से जो प्राप्त करते हैं उसे अपने जीवन में समाहित करते हैं तब हम आध्यात्मिक विकास के महान कार्य के सह-निर्माता बन जाते हैं।

हिंसा, विभाजन और सदमों से भरी दुनिया में आध्यात्मिक सभाएँ न केवल मन की शांति बल्कि उससे भी कहीं अधिक प्रदान करती हैं। वे चेतना के सुसंगत क्षेत्रों का निर्माण करती हैं जो लोगों को स्वस्थ, समाज को रूपांतरित और मानवीय अनुभव को उन्नत कर सकते हैं। प्रत्येक निष्ठावान प्रतिभागी जागृत चेतना की वृहद संरचना का हिस्सा बन जाता है।

यही प्रार्थना है कि प्रत्येक आध्यात्मिक सभा हम सबको परमेश्वर के नज़दीक ले जाए, जागृत सामूहिक चेतना और अधिक मज़बूत हो जिससे सभी प्राणियों को आत्म-साक्षात्कार के पथ पर अग्रसर होने में सहायता मिले। इश्वर करे कि उच्चतर चेतना के ये छोटे-छोटे क्षेत्र तब तक विस्तृत होते रहें जब तक वे पूरे विश्व को अपने में समाहित न कर लें।

**आध्यात्मिक समागम एक ऐसे उद्देश्य की पूर्ति करता है जो व्यक्तिगत लाभों से परे होता है। हम सामूहिक चेतना की वास्तविकता के माध्यम से उस उद्देश्य का हिस्सा बन जाते हैं जिसे वैदिक संतों ने लोक संग्रह (समस्त प्राणियों का कल्याण) कहा है।**

# एक कुत्ते और उसकी गेंद से मिले जीवन के सबक

**स्टीफन मर्फी-शिगेमात्सु** अपनी मादा कुत्ते के साथ गेंद फेंकने और उसके द्वारा गेंद लाने के सरल खेल में गहन आध्यात्मिक अंतर्दृष्टि प्राप्त करते हैं। वे हमें अपनी सबसे प्रिय चीज़ को छोड़ने की कठिन कला और उसे त्यागने के लिए आवश्यक साहस के बारे में बताते हैं।

सी गेंद के पीछे ढौड़ना चाहती है। वह चाहती है कि मैं उसे फेंकूँ। लेकिन बस एक समस्या है - वह मुझे गेंद देना नहीं चाहती।

शुरुआत में तो वह उसे वापस नहीं लाना चाहती थी। कुछ समय बाद उसने ऐसा करना सीख लिया। लेकिन फिर वह उसे छोड़ना नहीं चाहती थी। वह उसे गिरा भी देती थी लेकिन जैसे ही मैं उसके पास जाने की कोशिश करता, वह उसे उठा लेती और लेकर दूर चली जाती। वह इस अजीब दुविधा भरे व्यवहार को कई बार दोहराती। यदि मैं उसके इस व्यवहार के प्रति उदासीनता दिखाता तो उसका ध्यान गेंद पर से हट जाता और वह उसे अरक्षित छोड़ देती। तब मैं उसे उठा लेता, फेंक देता और वह उसके पीछे भागती और पूरी प्रक्रिया फिर से शुरू हो जाती।

लूसी जब गेंद चबा रही होती है तब मेरे पास करने के लिए कुछ नहीं होता, इसलिए मैं गहरी सोच में डूबा रहता हूँ। मैं एक मानव मनोवैज्ञानिक हूँ, कुत्तों का मनोवैज्ञानिक नहीं। मैं नहीं जानता कि





उसके दिमाग में क्या चल रहा है, लेकिन यदि वह कुछ मेरे और आपके दिमाग जैसा है तो मैं कहूँगा कि उसकी सोच अस्पष्ट है। वह गेंद छोड़ना भी चाहती है और नहीं भी। गेंद के पीछे दौड़ने का मजा लेने के लिए उसे गेंद छोड़नी पड़ेगी - वही चीज़ छोड़नी पड़ेगी जिसे वह चाहती है। यही वह दुविधा है जिसके कारण वह गेंद को मुझसे दूर रखने और उसी क्रिया को होने से रोकने के लिए, जिसे वह चाहती है, अजीब व्यवहार करती है।

शायद यह साँस लेने जैसा है। आप साँस लेना चाहते हैं लेकिन एक बार साँस लेने के बाद आपको और साँस तभी मिलती है जब आप पहले अंदर ली गई साँस को छोड़ते हैं। तब आपके फेफड़े खाली होते हैं और नई साँस के लिए तैयार होते हैं।

या शायद यह प्रेम के जैसा है। हम प्रेम चाहते हैं और उसे पा भी लेते हैं लेकिन यदि हम उसके प्रति आसक्त हो जाते हैं तो प्रेम खो देते हैं। प्रीस्कूल में मैंने बच्चों को गाना सिखाया था - “प्रेम ऐसा भाव है जिसे आप जितना बाँटते

हैं उतना ही बढ़ता जाता है।” लूसी का दिल बहुत बड़ा है, इसलिए मुझे लगता है कि वह प्रेम के बारे में यह बात समझती है। वह अपना प्रेम खुलकर देती है और एक-दूसरे के प्रति प्रेम-भाव रखने से यह बढ़ता जाता है।

लेकिन गेंदें उसे चकरा देती हैं जिससे उसका भौतिकवादी स्वभाव और अभाव का भाव उभर आता है। उसके लिए यह जानना ज़रूरी है कि उसके पास पहले से ही पर्याप्त है - खेल खेलने के लिए बस एक गेंद की ज़रूरत होती है।

लूसी यह बात सीख रही है कि पाने के लिए देना पड़ता है। हम कुछ चीज़ों और लोगों से प्रेम करते हैं लेकिन सभी का अंत होता है, सब कुछ बदल जाता है और हम बहुत कुछ खोते हैं। आप जिससे प्रेम करते हैं उसे कैसे छोड़ पाते हैं? जिस चीज़ की हम सबसे ज्यादा इच्छा रखते हैं, चाहे वह अतीत की कोई याद हो या भविष्य की कोई कल्पना, उसे छोड़ना सीखना सबसे मुश्किल सबक है। फिर भी जीने के लिए हमें प्रेम करते रहना और बिछड़ते रहना पड़ता है।

**‘छोड़ देने’ का मतलब है कि किसी भी चीज़ - किसी व्यक्ति, पालतू जानवर, वस्तु, पल, इच्छा - को पकड़कर न रखना या उसका मोह छोड़ देना। यह किसी चीज़ के लिए अपनी ज़िद, विरोध या संघर्ष त्यागकर वर्तमान में जीने का एक सचेत निर्णय है। इसका अर्थ है चीज़ों के प्रति आसक्त हुए बिना उन्हें उनके वर्तमान स्वरूप में स्वीकार करना और कुछ ऐसा ढूँढ़ना जो कहीं अधिक शक्तिशाली और सार्थक है।**

‘छोड़ देने’ का मतलब है कि किसी भी चीज़ - किसी व्यक्ति, पालतू जानवर, वस्तु, पल, इच्छा - को पकड़कर न रखना या उसका मोह छोड़ देना। यह किसी चीज़ के लिए अपनी ज़िद, विरोध या संघर्ष त्यागकर वर्तमान में जीने का एक सचेत निर्णय है। इसका अर्थ है चीज़ों के प्रति आसक्त हुए बिना उन्हें उनके वर्तमान स्वरूप में स्वीकार करना और कुछ ऐसा ढूँढ़ना जो कहीं अधिक शक्तिशाली और सार्थक है।

मैं लूसी से कहता हूँ कि वह वास्तविकता को स्वीकार कर सकती है, जो हो रहा है उसके आगे समर्पण कर सकती है और भरोसा रख सकती है कि सब ठीक हो जाएगा - चाहे कुछ



आध्यात्मिकता का सत्य यह है कि हम मुक्ति का अनुभव तभी कर सकते हैं जब हम चीज़ों को छोड़ दें। समर्पण का विरोधाभास इस स्वीकारोक्ति से शुरू होता है कि कुछ भी हमारे नियंत्रण में नहीं है। जब हम अपने भ्रमों और झूठे दिखावों को छोड़ने के लिए तैयार होते हैं तब हम समर्पण कर सकते हैं और वास्तविकता को स्वीकार कर सकते हैं।

भी हो जाए, वह उससे निपट लेगी। मैं उसे धैर्य, ग्रहणशीलता और इस वास्तविकता को खुलकर स्वीकार करते हुए आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित करता हूँ कि परिवर्तन केवल कर्म के माध्यम से ही नहीं होता, बल्कि स्वीकृति से भी आता है। मैं उसे विश्वास दिलाता हूँ कि अभी सब कुछ ठीक है और आगे इससे भी बेहतर हो सकता है।

मुझे लगता है कि मैं लूसी की दुविधा समझ सकता हूँ क्योंकि मैं भी अपनी सबसे प्रिय वस्तु को छोड़ने में संघर्ष करता हूँ। जो उसके पास है उसे छोड़ने से वह एक अनिश्चितता के लिए एक निश्चितता का त्याग करती है। नियंत्रण छोड़ने के लिए बहुत साहस चाहिए, लेकिन वह कर सकती है। बस उसे यह भरोसा रखना होगा कि एक बार नियंत्रण छोड़ देने के बाद खुशी बहुत जल्दी आ जाएगी। यदि वह गेंद के लिए यानी गेंद को हमेशा के लिए अपने पास रखने की लालसा छोड़ दे तो वह जीवन के प्रवाह के साथ बह सकती है। हर बार जब वह

गेंद छोड़ती है तो उसे मृत जैसा महसूस हो सकता है लेकिन हर बार जब वह उसके लिए दौड़कर उसे प्राप्त करती है तो वह फिर से जीवित हो उठती है।

क्या यह अंतर्ज्ञान अत्यधिक असाधारण व रहस्यमय नहीं है? आध्यात्मिकता का सत्य यह है कि हम मुक्ति का अनुभव तभी कर सकते हैं जब हम चीज़ों को छोड़ दें। समर्पण का विरोधाभास इस स्वीकारोक्ति से शुरू होता है कि कुछ भी हमारे नियंत्रण में नहीं है। जब हम अपने भ्रमों और झूठे दिखावों को छोड़ने के लिए तैयार होते हैं तब हम समर्पण कर सकते हैं और वास्तविकता को स्वीकार कर सकते हैं।

छोड़ देने का अर्थ है वास्तविकता के प्रति प्रतिरोध को हटा देना और निश्चितता की चाह को त्याग देना तथा खुद को डर और स्वामित्व के बंधनों से मुक्त करना। लूसी के लिए मुश्किलें इसलिए आती हैं क्योंकि गेंद से उसका लगाव है, उसके बिना होने का डर है और उसका यह मानना है कि गेंद उसका एक अभिन्न अंग है।

मेरा मानना है कि ज़िंदगी के खेल पर भरोसा रखकर वह इससे उबर सकती है। मैं जानता हूँ कि यदि वह गेंद को पकड़कर रखने की आदत को छोड़ देती है तो उसे इसके पीछे भागने में और भी ज्यादा खुशी मिलेगी, कम से कम जब तक मैं इसे फेंकता रहूँगा। मैं बार-बार इनाम के रूप में उसे गेंद फेंककर उसकी मदद कर सकता हूँ। धीरे-धीरे वह अलगाव सीख जाएगी। लेकिन अंततः यह उसी पर निर्भर करता है।

हम ज़िंदगी के इस खेल को खेलते हुए साथ-साथ सीख रहे हैं। मैं एक इंसान हूँ और विचारों में खोया रहता हूँ। मैं शायद चीज़ों पर लूसी से ज्यादा विचार करता हूँ। लूसी एक मादा कुत्ता है, वह बस खेलना, खाना और प्यार करना चाहती है। वह मुझे देखती है, फिर गेंद को, उत्सुकता से मचलती हुई, इसलिए मैं अपने विचारों से बाहर निकलता हूँ, गेंद उछालता हूँ और उसे पूरे आनंद के साथ गेंद के पीछे ढौड़ते हुए देखकर मुस्कुराता हूँ।



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!

# कामङ्कात

“अधिकांश लोग समझने के  
इरादे से नहीं सुनते; वे जवाब  
देने के इरादे से सुनते हैं।”

स्टीफन आर. कवी





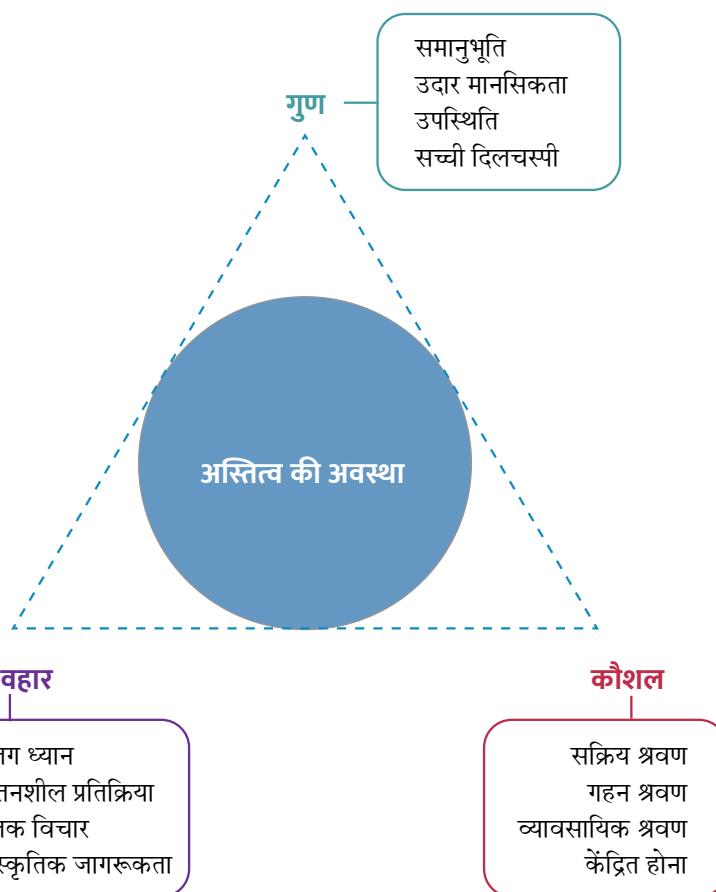
## सभी को एक साथ व्यवहार में लाना हृदयपूर्ण श्रोता – भाग 7

रवि वेंकटेशन एक मुख्य कार्यकारी अधिकारी और हार्टफुलनेस ध्यान के प्रशिक्षक हैं। वे अपनी हृदयपूर्ण श्रोता की श्रृंखला को जारी रखते हुए एक व्यावहारिक नब्बे-दिवसीय परिवर्तन योजना की रूपरेखा प्रस्तुत करते हैं जिसका उद्देश्य सुनने की कला को अपने व्यवहार में उतारना है।

# फ़िक

सी भी महत्वपूर्ण बात की तरह सुनना भी एक ऐसी कला है जिसे सिर्फ़ सिद्धांतों में नहीं बाँधना चाहिए बल्कि उसे अपने व्यवहार में उतारना चाहिए। आप उपस्थिति, समानुभूति या चिंतनशील व्यवहार को विकसित कर सकते हैं, लेकिन जब तक ये गुण वास्तविक जीवन में - तनावपूर्ण क्षणों में, विविध परिस्थितियों में और आपको चुनौती देने वाले लोगों के साथ बातचीत में - निरंतर व्यक्त नहीं होते तब तक आपका प्रयास अधूरा ही रहता है।

हृदयपूर्ण श्रोता की श्रृंखला के इस अंतिम भाग में हम अस्तित्व की अवस्थाओं, मूल गुणों, व्यावहारिक अभिव्यक्तियों और अर्जित कौशलों को जीवन में अभ्यास के रूप में अपनाने की बात करते हैं। इसके लिए व्यावहारिक साधन और एक नब्बे-दिन की रूपरेखा भी प्रस्तुत की गई है।



आइए, उन प्रमुख तत्वों पर पुनः विचार करें जो हमने पिछले छह लेखों में सीखे हैं।

हृदयपूर्ण श्रोता बनने के लिए हमने जो रूपरेखा सीखी है, वह इस प्रकार है -

अस्तित्व की अवस्था (आंतरिक अवस्था)  $\Rightarrow$  गुण  $\Rightarrow$  व्यवहार  $\Rightarrow$  कौशल

आयाम	तत्व
अस्तित्व की अवस्था	शांति, तटस्थता, नियंत्रित आंतरिक स्थिति
गुण	समानुभूति, उदार मानसिकता, उपस्थिति, सच्ची दिलचस्पी
व्यवहार	सजग ध्यान, चिंतनशील प्रतिक्रिया, नैतिक विचार, सांस्कृतिक जागरूकता
कौशल	सक्रिय श्रवण, गहन श्रवण, व्यावसायिक श्रवण, केंद्रित होना

## कार्यक्षेत्र

क्रियाशील श्रवण के लिए हमने जिन केस स्टडीज (व्यक्ति, समूह या घटना का गहन अध्ययन) की समीक्षा की है, उनसे मिले कुछ परिणाम प्रस्तुत हैं -

1. कैप डेविड में जिमी कार्टर - गहन + व्यावसायिक + केंद्रित।
2. एंजेला मैकेल की सर्वसम्मति कला - व्यावसायिक + सजग ध्यान।
3. नेल्सन मंडेला की गरिमा - सजग ध्यान + सच्ची दिलचस्पी।
4. श्री रोजर्स की परिवर्तनकारी समानुभूति - उपस्थिति + समानुभूति।
5. शोक में बराक ओबामा - उपस्थिति + समानुभूति + नैतिकता।
6. सत्य नडेला का वैश्विक संकेत - सांस्कृतिक जागरूकता + उदार मानसिकता।

आइए, इस सब को एक तीस-साठ-नब्बे दिन की व्यावहारिक परिवर्तन योजना में बदलें।

### एक से तीस दिन - जागरूकता और आंतरिक शांति विकसित करें।

- प्रत्येक बातचीत से पहले एक मिनट के लिए ध्यान केंद्रित करने का अभ्यास करें।
- बीच में टोकने की इच्छा पर ध्यान दें।
- उन गुणों को लिखें जिन्हें आपने अपनाया।

इकतीस से साठ दिन - गुणों को व्यवहार में समाहित करें।

- प्रतिदिन सचेतन ध्यान का अभ्यास करें।
- डायरी में चिंतनशील उत्तर लिखें।
- हर सप्ताह सांस्कृतिक जाँच से जुड़े प्रश्न पूछें।

इकसठ से नब्बे दिन - व्यावसायिक व गहन श्रवण को निखारें।

- सुने गए विचारों का बैठकों में मिलकर सार प्रस्तुत करें।
- अपनी सुनने की क्षमता पर प्रतिक्रिया प्राप्त करें।
- हर सप्ताह स्व-मूल्यांकन तालिका (self-grading grid) के माध्यम से अपनी प्रगति को जानें।

हर सप्ताह इस एक से पाँच के वर्ग-विन्यास (grid) का उपयोग करें ताकि आप विभिन्न क्षेत्रों में अपनी प्रगति को आँक सकें। बेहतर होगा कि अपनी नब्बे-दिन की यात्रा के संदर्भ में हर सप्ताह अपनी प्रगति को दर्ज करें।

आंतरिक गुणवत्ता	1	2	4	5
सक्रिय श्रवण				
गहन श्रवण				
व्यावसायिक श्रवण				
केंद्रित होना				

अपनी प्रगति का और आगे मूल्यांकन करने के लिए नीचे दिए गए आयामों का उपयोग करें।

आयाम	1	3	5
केंद्रित होना	प्रतिक्रियाशील	अधिकांशतः अविचल	पूरी तरह से स्थिर
समानुभूति	प्रत्युत्तर देने की जल्दी	केवल सतही बातें समझना	कुछ भाव समझना
उदार मानसिकता	निजी विचार थोपना	स्वयं पर केंद्रित	सुनना लेकिन कार्य का स्वरूप जानने से चूक जाना
उपस्थिति	प्रतिक्रियाशील	थोड़ा चिंतित	शांत रहने की कोशिश
सजग ध्यान	एक साथ कई कार्य करना	कम विराम लेना	अविभाजित ध्यान
चिंतनशील प्रतिक्रिया	सलाह देना	व्याख्या करना	अर्थ और भावना को दर्शाना
नैतिक विचार	अधिक जानकारी साझा करना	कभी-कभी पूछना	हमेशा सहमति प्राप्त करने की कोशिश करना
सांस्कृतिक जागरूकता	स्वयं पर केंद्रित होना	एक बार जाँचना	सहजता से अनुकूल होना
सक्रिय श्रवण	बीच में टोकना	सारांश प्रस्तुत करना	सारांश प्रस्तुत करना और अर्थ की पुष्टि करना
गहन श्रवण	जल्दी समाधान देना	विराम में धैर्य रखना	अनकहीं बातों को समझना
व्यावसायिक श्रवण	राय-प्रधान	विचारों को समझना	प्रारूपों और समझौतों को समन्वित करना

## हृदयपूर्ण श्रोता रूपरेखा



### आंतरिक अवस्था



### गुण



समानुभूति



उपस्थिति

उदार  
मानसिकतासच्ची  
दिलचस्पी

### व्यवहार



सजग ध्यान

चिंतनशील  
प्रतिक्रियानैतिक  
विचारसांस्कृतिक  
जागरूकता

### मार्क मिल्टन के कथन के साथ समाप्त

पहले भाग में एजुकेशन 4 पीस के मार्क मिल्टन ने हमें याद दिलाया, “सुनना एक महाशक्ति है। यह घावों को भरता है, लोगों को जोड़ता है और रिश्तों को बदल देता है। लेकिन हम इसे शायद ही कभी सिखाते हैं।”

यह श्रृंखला उनके प्रस्ताव को क्रियान्वित करती है - स्वयं को केंद्रित करना, गुणों को आत्मसात करना, व्यवहारों को अपनाना और कौशलों का अभ्यास करना। आइए एक प्रिंट करने योग्य अपनी मेज पर रखने वाले संदर्भ पत्रक के साथ इस श्रृंखला को समाप्त करें। इसका उपयोग आप हृदयपूर्ण श्रोता बनने के लिए कर सकते हैं।



डेस्क के पास रखा संदर्भ पत्रक - हृदयपूर्ण श्रोता

सक्रिय खेती



पोलैरिटी



गीतोपदेश



ड्राइटर माइंडस कार्यक्रम



## छात्रावास सुविधाएँ

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



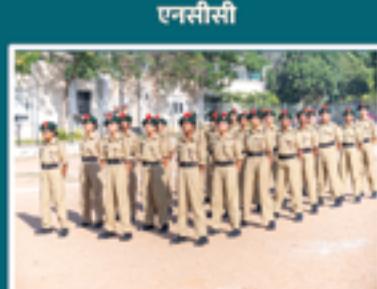
योग



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

# सुरक्षा

“दो व्यक्तित्वों का मिलन दो रासायनिक पदार्थों के संपर्क जैसा है - यदि कोई प्रतिक्रिया होती है तो दोनों रूपांतरित हो जाते हैं।”

कार्ल गुस्ताव युंग



# हुकुम

एक शब्द जो हृदय के  
द्वारा खोल देता है



उदय कुमार बताते हैं कि कैसे एक साधारण-सा सम्मानसूचक शब्द आध्यात्मिक सत्ता और विनम्रता के गहरे रहस्यों को उजागर करता है।

**आ**ज सुबह दाजी के अँनलाइन सत्र, ‘दिल से’, के दौरान एक सरल-सी लगने वाली बातचीत में कुछ बहुत गहन प्रकट हुआ। राजस्थान के एक विधायक ने दाजी को ‘हुकुम’ कहकर संबोधित किया। दाजी ने भी अपनी सहज विनम्रता में उन्हें उसी शब्द से संबोधित किया। यह संवाद बहुत संक्षिप्त था परंतु उसके शब्द मन में देर तक गूँजते रहे। वे शब्द इतनी कोमलता से बोले गए जैसे किसी धंटी की ध्वनि सुनने के बाद भी उसके स्पंदन लंबे समय तक वातावरण में बने रहते हैं। ‘हुकुम’ शब्द में एक ऐसा श्रद्धा भाव था, ऐसा अनुनाद था जो भाषा से परे था।

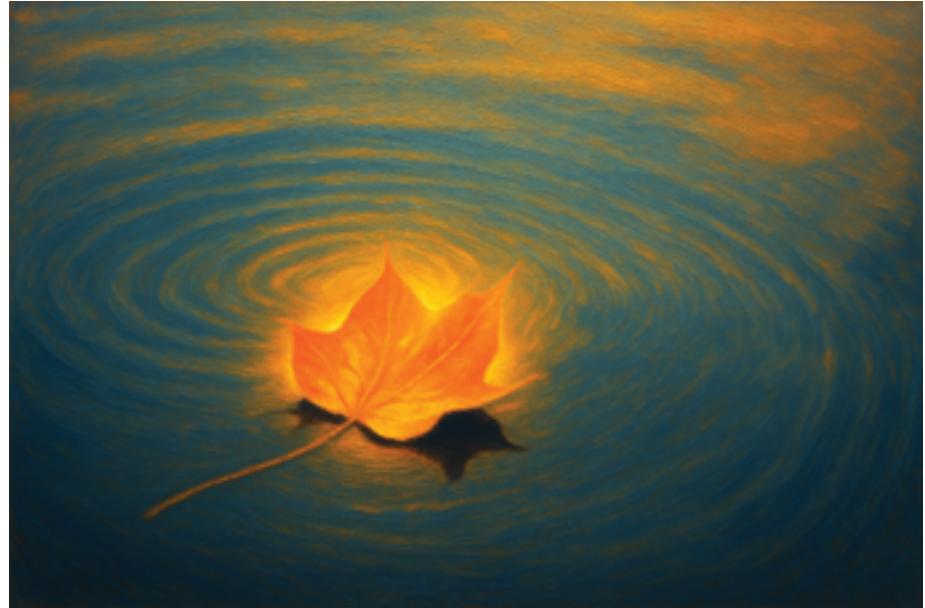
इस अनुभूति ने मुझे प्रेरित किया कि मैं ‘हुकुम’ शब्द का असली अर्थ खोजूँ। मैंने देखा कि राजस्थान में ‘थारो हुकुम’ कहना केवल आजापालन नहीं बल्कि गहरे सम्मान का प्रतीक है। इसका अर्थ है, “आपकी इच्छा मेरे लिए शिरोधार्य है क्योंकि मैं आपका सम्मान करता हूँ।” मैंने यह भी जाना कि समय के साथ यह शब्द अनेक स्थानों व संस्कृतियों में भी अपनाया गया है जिसमें अधिकार की सुगंध के साथ आशीर्वाद की मिठास भी घुली हुई है।

कुछ सप्ताह पहले अपने लेख ‘पवित्रता के संरक्षक’ में दाजी ने हमें याद दिलाया था कि

ईश्वरीय पथ पर चलने के लिए सच्चाई और शिष्टाचार दोनों आवश्यक हैं। हमारे छोटे-छोटे सम्मानपूर्ण हाव-भाव भी हृदय को तैयार करते हैं। बैठने का तरीका, अभिवादन का तरीका, बोलने का ढंग – सब हमारे दृष्टिकोण की सच्चाई को प्रकट करते हैं। यह परिष्कृत आचरण या हमारा अखलाक केवल औपचारिकता नहीं है। यह प्रेम की भाषा है, वह तरीका है जिससे हम भीतर और बाहर दोनों में पवित्रता के लिए स्थान बनाते हैं। बिना अखलाक के ‘हुकुम’ एक थोड़े गए आदेश जैसा प्रतीत हो सकता है। लेकिन अखलाक के साथ यह एक कृपापूर्ण आशीर्वाद बन जाता है।

आध्यात्मिक दृष्टि से भी ‘हुकुम’ शब्द के अर्थ में सदैव गहनता रही है। सूक्ष्मी परंपराओं में ‘हुकुम-ए-इलाही’ ईश्वर की आज्ञा, दैवीय इच्छा है जो सृष्टि का संचालन करती है। हार्टफुलनेस परंपरा में आज्ञा चक्र शक्ति वितरण का केंद्र माना गया है और उसके ऊपर विशाल परब्रह्मांड क्षेत्र आरंभ होता है जहाँ दिव्यता की पहली झलक मिलती है। उन उच्चतर क्षेत्रों में ‘आदेश’ कोई बाहरी निर्देश नहीं होता। वह एक आंतरिक प्रकाश होता है जो आत्मा को उच्चतर क्षेत्रों की ओर मार्गदर्शित करता है, जैसे भीतर से आने वाला प्रभामंडल जो हमें मार्ग दिखाता है।

दाजी को जब ‘हुकुम’ कहकर संबोधित किया गया और उन्होंने भी उसी शब्द से उत्तर दिया तब मुझे ऐसा लगा जैसे कुछ महान या दिव्य उजागर हुआ। वह न तो किसी को दिया आदेश था और न किसी के द्वारा किया गया आज्ञापालन। वह सम्मान का एक वृत्त, एक ऐसा आदान-प्रदान था, जिसमें विनम्रता और गरिमापूर्ण संतुलन था। सच्चा अधिकार हमेशा विनम्रता में निहित होता है और सच्ची विनम्रता



में ऐसा अधिकार होता है जिसे जाने की आवश्यकता नहीं पड़ती।

‘पवित्रता के संरक्षक’ हमें यह याद दिलाता है कि गुरु की उपस्थिति में हमारा हर हाव-भाव, हर संयमित व्यवहार व शिष्टाचार, हमारे भीतर के मंदिर को शुद्ध बनाए रखता है। पवित्र स्थल में शिष्टाचार कोई बाहरी प्रदर्शन नहीं बल्कि हृदय के वातावरण की रक्षा करने का एक तरीका है, जहाँ असली गुरु का निवास होता है। इस प्रकार ‘हुकुम’ अंध आज्ञापालन से नहीं बल्कि उस आचरण से पूरा होता है जो अंदर और बाहर के पवित्र वातावरण का सम्मान करता है।

यह एक ऐसा शब्द है जिसमें आदेश भी है और आशीर्वाद भी, अधिकार भी है और समर्पण भी। यह हमें याद दिलाता है कि जब ज्ञान बोलता है तब हृदय सुनता है और जब हृदय सुनता है तब जीवन सही मार्ग पर चलता है। इस शब्द को सुनने में हमें न केवल ईश्वर की आज्ञा का पता चलता है बल्कि गहरा आश्वासन भी मिलता है कि हम उसी के हैं।

अंततः ‘हुकुम’ किसी आदेश से अधिक स्मरण से संबंधित है। यह हमें याद दिलाता है कि हृदय तब सबसे अधिक खुलता है जब वह परम ज्ञान के आगे झुकता है और प्रेम से जुड़ता है। और जब वह झुकना अखलाक के साथ होता है तब यह हमारी पवित्रता की रक्षा करने का तरीका बन जाता है। इससे हृदय पवित्र बनता है जिसमें प्रियतम (ईश्वर) सहजता से निवास कर सके।

**हृदय तब सबसे  
अधिक खुलता है जब  
वह परम ज्ञान के आगे  
झुकता है और प्रेम से  
जुड़ता है।**

# आभासी बुद्धिमता



लेखक और सांस्कृतिक समीक्षक, **चार्ल्स आइजन्स्टाइन**, दो-भागों की शृंखला शुरू कर रहे हैं जिसमें वे बता रहे हैं कि कैसे वास्तविक अनुभवों की जगह लेने वाले आभासी अनुभवों ने आधुनिक जीवन में अलगाव की गहरी भावना पैदा की है।

जो

कोई भी किसी शानदार संगीत समारोह में गया है, वह इस बात से सहमत होगा कि रिकॉर्ड किया गया संगीत कभी भी प्रत्यक्ष (live) प्रदर्शन के अनुभव की बराबरी नहीं कर सकता। फिर भी इस बुनियादी अंतर को स्पष्टः बताना मुश्किल है। यह सिर्फ दूसरे लोगों के साथ होने की बात नहीं है। आप विशाल स्पीकरों के सामने हजारों लोगों को इकट्ठा करके एक रिकॉर्ड किया हुआ एल्बम बजा सकते हैं लेकिन यह किसी प्रत्यक्ष संगीत समारोह जैसा बिलकुल नहीं होगा।

शानदार प्रत्यक्ष संगीत का अनिवार्य और अद्वितीय तत्व यह है कि बैंड दर्शकों के लिए गा रहा होता है - उसी पल में और उसी पल में मौजूद दर्शकों के लिए। संगीत एक अनोखे व्यक्तिगत संवाद का वाहक है। कभी-कभी बैंड दर्शकों की प्रतिक्रिया से बेखबर, किसी पुरानी प्रस्तुति को दोहराता है और तब दर्शकों को थोड़ी-बहुत निराशा महसूस होती है। तब शायद वे सोचें कि उस दिन बैंड का प्रदर्शन अच्छा नहीं था। लेकिन अपने सर्वोत्तम रूप में प्रत्यक्ष प्रस्तुति में कलाकार दर्शकों के साथ संवाद करते हैं, उनकी ऊर्जा के अनुसार प्रतिक्रिया देते हैं और उस समय तक दी गई प्रस्तुतियों और आगे आने वाली प्रस्तुतियों से

**शानदार प्रत्यक्ष संगीत का अनिवार्य और अद्वितीय तत्व यह है कि बैंड दर्शकों के लिए गा रहा होता है - उसी पल में और उसी पल में मौजूद दर्शकों के लिए। संगीत एक अनोखे व्यक्तिगत संवाद का वाहक है।**

बिलकुल अलग तरह की प्रस्तुति देते हैं। बैंड और दर्शक दोनों ही एक शानदार संगीत समारोह को बहुत प्रेम से याद करते हैं। किसी भी संगीत समारोह को शानदार बनाने वाली बात केवल उसकी बेहतरीन ध्वनि व्यवस्था (साउंड सिस्टम) या संगीतकारों की तकनीकी सटीकता नहीं होती। उस प्रस्तुति की रिकॉर्डिंग किसी और को दे दीजिए, जो किसी अलग जगह और भिन्न समय पर उसे सुनता है, आप देखेंगे कि उस संगीत का प्रभाव वैसा नहीं होगा।

हम कहते हैं, “तुम्हें वहाँ होना चाहिए था।”

केवल एक या दो सदी पहले सारा संगीत प्रत्यक्ष रूप से ही प्रस्तुत किया जाता था। लोग पब में गाते थे, प्रेमी प्रेम गीत गाते थे और माँ बच्चे को लोरी सुनाती थी। रात के खाने के बाद लोग पियानो के पास इकट्ठा होकर संगीत बजाते थे। खेतों में काम करते समय गीत गाए जाते थे और खेल के मैदान में बच्चे गाते थे। ओपेरा व छोटे समूहों द्वारा सीमित श्रोताओं के बीच संगीत प्रस्तुत किया जाता था। नाई की दुकान की चौकड़ी, चर्च के गायक मंडल, सिम्फनी ऑर्केस्ट्रा आदि प्रत्यक्ष रूप से ही संगीत प्रस्तुत करते थे। हर स्थिति में, कोई न कोई किसी और के लिए बजा रहा होता था या गा रहा होता था।



आज आधुनिक समाज के संगीत में ऐसे अनुभव दुर्लभ हैं। आजकल का अप्रत्यक्ष संगीत सुनने से मनुष्य को पोषण नहीं मिलता बल्कि एक तरह का भ्रम बढ़ता है। यहाँ तक कि इससे एक धोखे का एहसास भी होने लगता है। लाखों वर्षों का अनुभव कहता है, “कोई मेरे लिए गा रहा है!” रेडियो के अंदर कोई बैंड जरूर होगा लेकिन ऐसा नहीं है। यह गाना किसी ऐसी जगह और समय पर गाया गया था जिसके साथ मेरा कोई संबंध नहीं था। और इसलिए मैं थोड़ा ठगा हुआ सा महसूस करता हूँ।

कृपया इसका यह मतलब न निकालें कि हमें रिकॉर्ड किया हुआ संगीत नहीं सुनना चाहिए। यह मनोरंजन कर सकता है, आनंद और प्रेरणा दे सकता है, भावनाएँ जगा सकता है या यादें भी ताजा कर सकता है। वाकई, यह संगीत के न होने से तो बेहतर है। लेकिन जब यह प्रत्यक्ष संगीत की जगह ले लेता है तब आधुनिक दुनिया में जिंदगी, जो पहले ही खाली है, थोड़ी और खाली हो जाती है। इसमें कोई वास्तविकता नहीं रहती। जब कोई हमारे सामने संगीत बजाता है, भले ही वह सुरों का

अभ्यास करता हुआ मेरा बेटा ही हो, तब स्रोत से कान तक और वापस कान से स्रोत तक का चक्र पूरा हो जाता है। जो मेरे कानों को सुनाई दे रहा है, वह संगीत सच में प्रत्यक्ष रूप से मेरे सामने ही प्रस्तुत किया जा रहा है। मैं अन्यथा कुछ नहीं सुन रहा हूँ।

रिकॉर्ड किए गए संगीत को ‘आभासी संगीत’ कहा जा सकता है। इसमें संगीत का पूरा श्रवणात्मक रूप होता है लेकिन न तो कोई वायंत्र बजाया जाता है और न ही कोई गीत का स्वर गाया जाता है। यह बात सिंथेसाइजर से बने संगीत के लिए और भी ज्यादा सच है। इसके मामले में इस समय कोई गिटार नहीं बजा रहा है बल्कि इसे किसी ने कभी बजाया ही नहीं है।

संगीत के बारे में जो सच है, वह बात सभी रिकॉर्ड की गई ध्वनियों के बारे में भी सच है। यह सब लिखते समय कभी-कभी मेरा ध्यान खिड़की के बाहर चहकते झींगुरों पर भी चला जाता है। मेरे कान रात में उनको सुनते रहते हैं। यदि मैं झींगुरों की आवाज की रिकॉर्डिंग सुन रहा होता तो क्या मेरा अनुभव कुछ अलग होता?

मानवीय कान शायद यह अंतर ठीक से न जान पाएँ लेकिन झींगुर हर समय एक ही तरह से नहीं चहकते बल्कि तापमान और अन्य कारकों के अनुसार उनकी आवाज तेज़ या धीमी हो जाती है। अनुभवी कान शायद मौसम की शुरुआत या बाद में या बारिश के बाद अलग-अलग स्वरों को पहचान सकें। जब कोई व्यक्ति या जानवर उनके ज्यादा पास आता है तब असली झींगुर चहकना बंद कर देते हैं। एक सजग श्रोता झींगुरों की आवाज सुनकर बहुत कुछ जान सकता है कि बाहर क्या हो रहा है। ऐसे अनुभव से श्रोता दुनिया में और भी गहराई से समाहित होने लगता है और वह उसे संबंधों के ताने-बाने से जोड़ देता है। कोई भी व्यक्ति बाहर जाकर झींगुर की आवाज सुनकर उस अनुभव की पुष्टि कर सकता है।

अमेज़न वर्षावन की आवाजों की उच्च स्तरीय ध्वनि-गुणवत्ता वाली रिकॉर्डिंग उपलब्ध हैं। उन्हें सुनकर ऐसा लगता है मानो आप जंगल के बीच में हैं - लेकिन वास्तव में आप वहाँ नहीं हैं। यहाँ मुख्य शब्द ‘मानो’ है। मानो आप जंगल में हैं। आपके कान आपको बताते हैं कि

आप वहाँ हैं। सुनो, एक तेंदुआ पास में मंडरा रहा है। लेकिन वास्तव में ऐसा नहीं है। जब मैं ऐसी रिकॉर्डिंग सुनता हूँ तब कुछ तो है जो मुझे पूरी तरह से उसमें डूबने से रोकता है - शायद वही सहज बोध जो मौजूदगी का आभास सतर्क करता है। झूठ की मौजूदगी का आभास हो ही जाता है।

उपरोक्त सभी बातें चित्रों पर भी समान रूप से लागू होती हैं। मैंने इस विषय पर कुछ समय फहले लिखे एक निबंध, 'इंटेलिजेंस इन द ऐज ऑफ मैकेनिकल रिप्रोडक्शन' (यांत्रिक पुनरुत्पादन के युग में बुद्धिमत्ता) में विस्तार से चर्चा की थी। यह वाल्टर बेंजामिन को श्रद्धांजलि थी। यू-ट्यूब देखते हुए आँख हमें बताती है, "वहाँ एक बिल्ली का बच्चा है।" वह एक पिंग-पोंग गेंद से खेलता हुआ दिखाई देता है। लेकिन वास्तव में कोई बिल्ली का बच्चा नहीं है। यह बात तैल-चित्रों के लिए भी सच थी लेकिन चित्रकला स्वयं एक अद्वितीय भौतिक वस्तु बनी रही। (रिकॉर्डिंग तकनीक से फहले भी आवाजों की नकल की जा सकती थी)। कुछ भी हो, कंप्यूटर-जनित छवियों और वीडियो में हम स्क्रीन पर जो देखते हैं, वह न केवल स्थान और समय में हमसे अलग होता है बल्कि वह कभी अस्तित्व में था ही नहीं। आँख हमें एक चीज़ दिखाती है (बिल्ली का बच्चा) जबकि तर्क हमें कुछ और बताता है (कोई बिल्ली का बच्चा नहीं है)।

दृष्ट्य-श्रव्य (Audio-Visual) रिकॉर्डिंग तकनीक के माध्यम से और उससे भी ज्यादा सृजनात्मक कृत्रिम बुद्धिमत्ता के माध्यम से हम जो देखते और सुनते हैं, उससे खुद को दूर रखने की आदत सीखते हैं। ये उन इंट्रियों में से हैं जो संसार में हमारी उपस्थिति स्थापित करती हैं। इसलिए इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि बहुत से लोग यहाँ खोया हुआ महसूस करते हैं।

## आभासी ध्वनियों और छवियों के संसार में डूबे रहने से अलगाव और अकेलेपन की भावनाएँ पैदा होती हैं।

जो व्यक्ति हमेशा छल-कपट के माहौल में रहता है, वह किसी भी चीज़ पर भरोसा न करना सीखता है। इस अविश्वास के गंभीर राजनीतिक और मनोवैज्ञानिक परिणाम होते हैं। एक गंभीर राजनीतिक परिणाम यह है कि हम मानवता के विरुद्ध अपराधों के छायाचित्रों या वीडियो सबूतों पर भरोसा नहीं करते। यह अविश्वास अपराधों को एक ऐसी ढाल प्रदान करता है जिसकी वजह से वे जनता की नजरों के सामने खुले आम होते रहते हैं। हम स्क्रीन पर जो कुछ भी देखते हैं, उसे अपने आप ही खारिज कर देते हैं क्योंकि कहीं न कहीं हम जानते हैं कि यह वास्तविक नहीं है - इस अर्थ में कि वहाँ कोई बिल्ली का बच्चा उछल-कूद नहीं मचा रहा है और जो कुछ भी हम देख रहे हैं, वह वर्तमान क्षण में घटित नहीं हो रहा है। (या, कंप्यूटर-जनित छवियों के मामले में, बिलकुल भी नहीं हो रहा है।) दूसरे शब्दों में, स्क्रीन पर जो कुछ भी दिखता है, हम उसके आदी हो गए हैं।

यह आदत काफी समझदारी से पैदा होती है क्योंकि टीवी पर हम जो हिंसा और नाटक देखते हैं वह सच में अवास्तविक ही होता है। यदि हम टीवी पर दिखाई जाने वाली उन सभी गोलीबारी और कार का पीछा करने वाले दृश्यों को सच मानने लगें तो हमारी मानसिक स्थिति बिगड़ जाएगी। इसलिए हम उन्हें नजरअंदाज कर देते हैं - उनके साथ हम उन छवियों और कहानियों को भी नजरअंदाज कर

देते हैं जो वास्तविक हैं। आँख और कान आसानी से यह नहीं पहचान पाते कि कौन सी वास्तविक है और कौन सी अवास्तविक। वे सभी एक जैसी ही प्रतीत होती हैं। डिजिटल रूप से प्रसारित जानकारी को नजरअंदाज करने की यह आदत जनता को भयावह घटनाओं के प्रति उदासीन बना देती है। अनजाने में हमसे यह मान लेने की आदत हो गई है कि यह वास्तव में हो ही नहीं रहा है।

आभासी ध्वनियों और छवियों के संसार में डूबे रहने से अलगाव और अकेलेपन की भावनाएँ पैदा होती हैं। जब हम ऐसी चीज़ें देखते और सुनते हैं जो वास्तव में मौजूद नहीं होतीं तब एक भयावह डिरियलाइज़ेशन (अवास्तवीकरण) की भावना उत्पन्न होती है, जिसमें व्यक्ति सोचता है, "शायद मैं भी वास्तव में यहाँ मौजूद नहीं हूँ।" यह आमतौर पर कोई स्पष्ट विचार नहीं होता, बल्कि यह एक भावना होती है, बनावटीपन व अर्थहीनता का एहसास, नकली जीवन जीने का एहसास होता है। स्वाभाविक रूप से हम उस चीज़ के बारे में परवाह करना बंद कर देते हैं जो वास्तविक लगती ही नहीं।

यह केवल बड़े पैमाने पर उत्पादित ध्वनियाँ और छवियाँ नहीं हैं जो आधुनिक अवास्तवीकरण में योगदान देती हैं। वस्तुओं के बड़े पैमाने पर उत्पादन और उनके स्वरूप के निर्धारण को लेकर काम उनके अस्तित्व में आने से पहले ही शुरू हो जाता है। जैसे रिकॉर्ड की गई ध्वनि में उसे बनाने वाले श्रम का कोई स्पष्ट संकेत नहीं होता, वैसे ही एक वस्तु - जो एक मानक, सामान्य वस्तु है - उसमें भी उसे बनाने वाले सामाजिक श्रम का कोई दृश्य चिन्ह नहीं होता। ऐसा लगता है मानो वह कहीं से अचानक आ गई हो। उसके इतिहास, उत्पादन के सामाजिक और पारिस्थितिक प्रभावों के बारे में लोगों को कोई जानकारी नहीं होती। न ही वे उसके साथ जुड़ी किसी कहानी को जानते हैं, सिवाय इसके

कि उन्होंने उसे कहाँ खरीदा और उसकी कीमत कितनी थी।

औद्योगिक युग से पहले भौतिक वस्तुएँ भी संबंधों की वाहक होती थीं। या तो लोग उन्हें स्थानीय सामग्रियों से स्वयं बनाते थे या कोई अन्य व्यक्ति, जिसके साथ वे कई अन्य तरीकों से जुड़े होते थे, उनके लिए बनाता था। आर्थिक संबंध सामाजिक संबंधों के साथ गुण हुए थे। भोजन, वस्त्र और मानव हाथों से निर्मित हर वस्तु उपहारों के रूप में ली व दी जाती थी जो देने वाले और लेने वाले को आपस में जोड़े रखती थी। वे पुष्टि करते थे कि व्यक्ति समाज में मौजूद है। लोग दुनिया से एक सहभागी की तरह जुड़े होते थे न कि केवल एक उपभोक्ता की तरह। वे सामाजिक तंत्र का हिस्सा होते थे। अमेज़न पर की गई खरीदारी के माध्यम से कहीं से भी प्रकट होने वाली वस्तुएँ आपको किसी इंसान, किसी स्थान या समुदाय से नहीं जोड़तीं।

इस तरह बाजार में उपलब्ध वस्तु एक प्रकार की अवास्तविकता को दर्शाती है। मज़बूत दिखने के बावजूद इससे एक व्यापक नकलीपन का ही एहसास होता है। यह उपलब्ध तो है फिर भी किसी ने इसे विशेष रूप से मेरे लिए नहीं बनाया है। यह एक भौतिक वस्तु है जो भौतिक उत्पादन की किसी भी दृश्य प्रक्रिया से गुज़रे बिना प्रकट होती है। आपको खाने की थाली पर एक अत्यंत बारीक और सुंदर डिज़ाइन देखने को मिल सकता है लेकिन इसे किसी कलाकार ने चित्रित नहीं किया, कम से कम इस थाली पर तो नहीं। विषयगत रूप से इसका कोई इतिहास नहीं, कोई संबंध नहीं। यह उस ‘आभा’ के हास को दर्शाता है जो वाल्टर बेंजामिन के अनुसार यांत्रिक रूप से पुनः बनाई गई कलाकृति में होता है। यह समाज में तयशुदा भूमिकाओं को निभाने वाले लोगों की पूर्वनिर्धारित प्रस्तुतियों

को भी दर्शाता है। ऐसी भूमिकाएँ अवैयक्तिक होती हैं। इनको निभाने वाले व्यक्ति वास्तविक नहीं लगते, ठीक उसी तरह जैसे वे वस्तुएँ भी वास्तविक वस्तुएँ नहीं लगतीं। इसलिए, जे. डी. सैलिंगर जैसे सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील लोग लगभग 70 साल पहले, कंप्यूटर-जनित ध्वनियों और छवियों के युग से बहुत पहले, नकलीपन को आधुनिक समाज के एक विशिष्ट लक्षण के रूप में पहचान पाए।

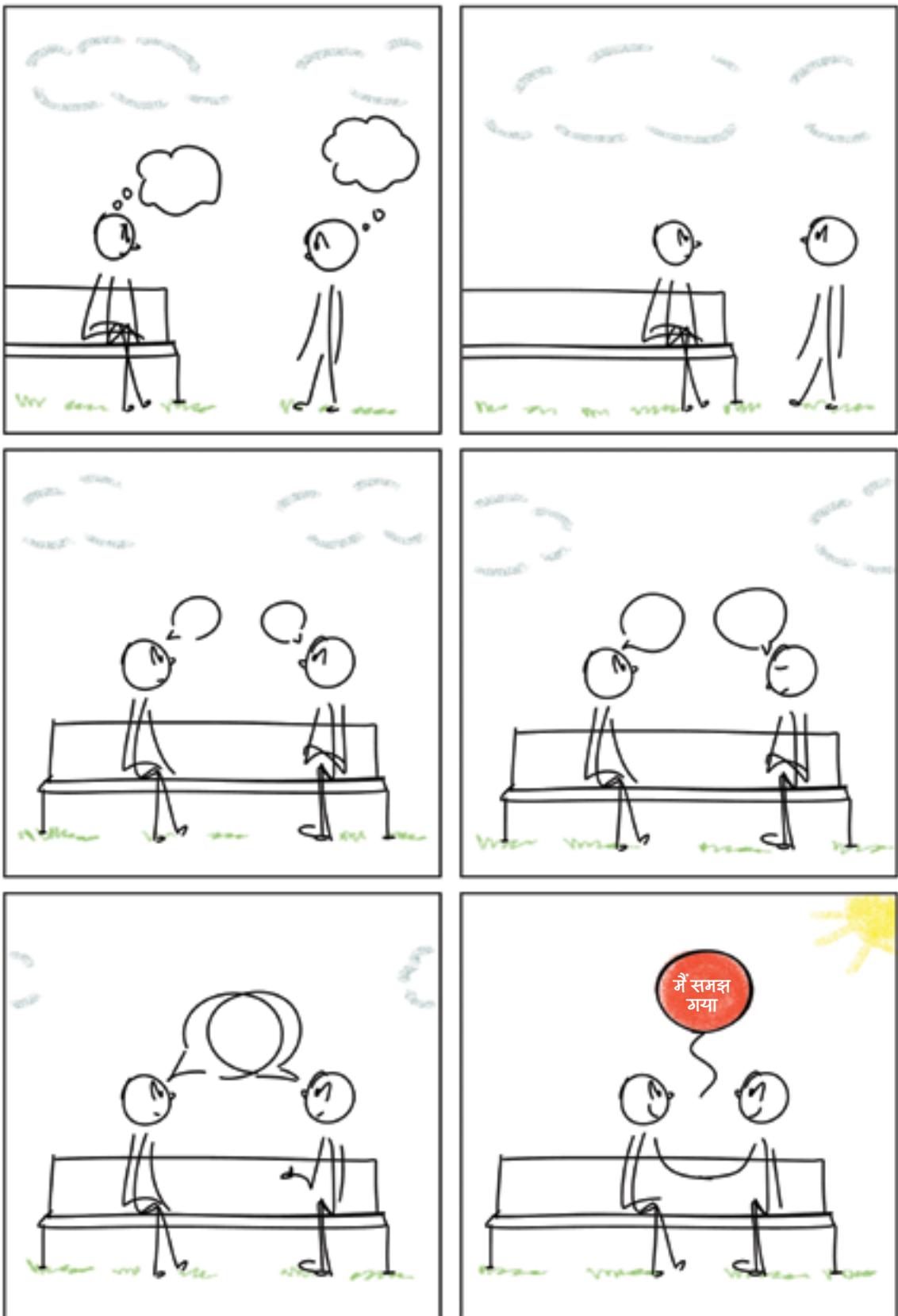
आज हमारे पास न केवल मशीन-निर्मित वस्तुएँ, ध्वनियाँ और छवियाँ हैं बल्कि मशीन-निर्मित व्यक्तित्व भी हैं। एआई चैटबॉट हर तरह से ऐसा आभास देता है जैसे कि कोई इंसान लिख रहा है या आपसे बात कर रहा है, आपको सुन रहा है, आपको जवाब दे रहा है, आपको समझ

रहा है, आपको महसूस कर रहा है और आपके साथ वहाँ है। हालाँकि, शब्दों के पीछे कोई भी कुछ महसूस नहीं कर रहा होता है। दिखावा और वास्तविकता फिर से अलग हो जाते हैं और अंत में हम इलेक्ट्रॉनों को ही पकड़ कर रह जाते हैं।

संपादक की टिप्पणी - अगले महीने के अंक में आइज़न्स्टाइन इसके बारे में बात करेंगे कि विभिन्न प्रकार के ये आभासी प्रतिस्थापन कृत्रिम बुद्धिमत्ता में सबसे अंतरंग और संभवतः खतरनाक कैसे बन जाते हैं, जहाँ मशीनें न केवल संगीत या चित्रों की नकल करती हैं बल्कि किसी अन्य सचेत प्राणी द्वारा समझे जाने, खयाल रखे जाने और पहचाने जाने के अनुभव की भी नकल करती हैं।



# मानसिक स्वास्थ्य





# अनुराग ही कर्म है

मॉरीन हिटीप्यु 'सिंगल मॉम्स इंडोनेशिया' की स्थापना के बारे में और यह सीखने के बारे में बताती हैं कि अनुराग एक भावना नहीं बल्कि ज़रूरत पड़ने पर दूसरों की रोजाना मदद करना है।

मॉरीन हिटीप्यु ने इस राह की कभी योजना नहीं बनाई थी। मेरा कोई विशाल स्वप्न भी नहीं था, बस एक दर्दनाक पल था जब मैंने इंडोनेशिया में एकल माताओं के लिए एक सहायता प्रदान करने वाले समूह की तलाश की और उस समय मुझे कुछ नहीं मिला। वह कमी मेरे साथ बनी रही। जब मैं अंततः कुछ अन्य एकल माताओं से मिली तब मुझे एहसास हुआ कि शायद मैं वह समूह बना सकती हूँ जिसकी मुझे कभी ज़रूरत थी।

मैंने एक फेसबुक ग्रुप (अब मेटा के नाम से है) शुरू किया। शुरूआत में हम सिर्फ़ दो दोस्त थे। हमारे पास कोई कार्य-सूची या कार्य-योजना नहीं थी, बस कुछ कर गुज़रने की चाह थी। साथ ही एक तरह का अनुराग था जिसके लिए मेरे पास कोई नाम नहीं था।

एक सीधे-सादे कार्य से इसकी शुरूआत हुई। आज यह 11,600 से अधिक महिलाओं का समुदाय बन गया है, जिसे 'सिंगल मॉम्स इंडोनेशिया' के नाम से जाना जाता है। लेकिन उस समय यह सिर्फ़ जुड़ने की एक तीव्र इच्छा थी, जिसने सेवा के रूप में एक भाव को जन्म दिया।

इस सफर में मुझे बहुत काम करना पड़ा - मौजूद रहना, सुनना और निरंतर बढ़ते रहना। हम जो बना रहे थे, उसके लिए हमारे पास कोई ढाँचा नहीं था। मैंने खुद अपने प्रयास से सीखा। कई बार गलतियाँ कीं और उसके लिए खुद पर सवाल उठाए। लेकिन हर बार जब मैं खुद को छोटा या अनिश्चित महसूस करती तब ज़िंदगी मुझे आगे बढ़ने के लिए एक हल्का सा संकेत देती, एक संदेश कि वह काम मायने

रखता है और ज़रूरी है। मैं इसे अपना कर्म समझने लगी - कर्मफल के बारे में सोचे बिना जो करना ज़रूरी है, उसे करना चाहिए।

उस दौरान मैं कुछ ऐसे अनुभवों से गुज़री जिन्होंने मुझे और भी निखारा। वर्ष 2020 में मैं मेटा द्वारा प्रस्तुत एक वैश्विक सामुदायिक नेतृत्व कार्यक्रम में शामिल हुई। मैं खुद को एक 'नेता' के रूप में नहीं देखती थी लेकिन प्रशिक्षण, मार्गदर्शन और समर्थन ने मुझे यह एहसास दिलाया कि समुदाय निर्माण सेवा करने का एक अवसर था।

बेशक, बिना सोचे-समझे किया गया कर्म हमें भटका सकता है। इसलिए चिंतन ज़रूरी रहा है - एक निरंतर शिक्षक रहा है। मैंने दुख के समय ब्लॉग लिखे हैं, दर्द को अनुच्छेदों में पिरोया है

और ऐसा करने के लिए तैयार होने से पहले अपनी कहानी के कुछ अंश साझा किए हैं। लिखने की उस प्रक्रिया से मैं खुद को और दूसरों को ज्यादा सार्थक रूप से समझने लगी। मैं अपने ज्ञानवर्धन के लिए काम नहीं कर रही थी, लेकिन समय के साथ, “अब मैं कौन हूँ?” और “मैं क्या दे सकती हूँ?” जैसे प्रश्नों पर विचार करने के बाद मुझे चकित करने वाले उत्तर मिले हैं।

मेरे लिए अनुराग प्रतिबद्धता और सेवा के माध्यम से व्यक्त किया गया प्रेम है - एक ऐसा विकल्प जिसे हम रोजाना चुनते हैं। मैं मानने लगी हूँ कि अनुराग कर्म है। इसका अर्थ है मुश्किल होने पर भी मौजूद रहना। इसका अर्थ है आधी रात में भी संदेश का उत्तर देना। इसका अर्थ है दूसरों के लिए अनुकूल वातावरण बनाना, भले ही आप स्वयं अंदर से पूरी तरह से निराश हों।

मेरे समुदाय की महिलाएँ मेरी सबसे बड़ी शिक्षिका के रूप में उभरी हैं। मैंने उन्हें जीवन में सब कुछ बर्बाद हो जाने पर भी नए जोश के साथ उभरते हुए, कठिन समय में भी आशा व दृढ़ता से आगे बढ़ते हुए और अपने बच्चों व स्वयं के लिए बार-बार डटकर खड़े होते हुए देखा है। इन महिलाओं ने मुझे सिखाया है कि उपचार, क्षमा और फिर से शुरुआत करना सबसे बड़ी ताकत हैं। मातृत्व और आत्म-सम्मान के माध्यम से व्यक्त किया गया वह पवित्र प्रेम पूरी तरह से दर्शाता है कि अनुराग कर्म है।

मेरे जीवन में एक ऐसा विशेष पल आया जब मुझे यह एहसास हुआ कि मेरा उद्देश्य सेवा करना है। हाल ही में एक तलाकशुदा माँ ने हमारे गृप में कुछ संदेश भेजा। वह आत्महत्या की कगार पर थी। समुदाय ने उसे पूरी सहायता व देखभाल दी और ऑनलाइन मंच से उसके संपर्क में रहा। और वह आज जीवित है। आज वह संपन्न है और अपनी स्नातकोत्तर की पढ़ाई

पूरी कर रही है। मेरे लिए यह कृपा है। इसीलिए मैं लगातार उनके लिए मौजूद रहती हूँ।

मैं मानती हूँ कि यह सफर सिर्फ़ मेरा नहीं है। मैं इसे कृपा या मार्गदर्शन कहती हूँ - नाम चाहे कोई भी हो - लेकिन इसका आशय, आपके सामने जो है उसके प्रति ईमानदार रहना है। किसी भी ऐसे व्यक्ति के लिए जो किसी नाजुक मोड़ पर खड़ा है - खोया हुआ, शोकप्रस्त या अनिश्चित - मैं इतना जानती हूँ कि आपको उसकी सहायता करने के लिए पूरी योजना बनाने की आवश्यकता नहीं है। बस, अगला छोटा कदम उठाएँ। वह छोटा सा कार्य ही आपका मार्गदर्शन करेगा और समय के साथ आप पाएँगे कि आपका सबसे गहरा दर्द भी किसी पवित्र चीज़ की नींव बन सकता है।

‘अनुराग ही कर्म है’ का भाव रखने से हर दिन की शुरुआत इस निर्णय के साथ होती है कि आप हर ज़रूरतमंद के लिए मौजूद रहेंगे और ग्रहणशील व दृढ़ बने रहेंगे।

**मेरे लिए अनुराग प्रतिबद्धता और सेवा के माध्यम से व्यक्त किया गया प्रेम है - एक ऐसा विकल्प जिसे हम रोजाना चुनते हैं। मैं मानते लगी हूँ कि अनुराग कर्म है।**





# पर्याप्तता

“जब हम किसी भी चीज़ को अलग से चुनने की  
कोशिश करते हैं तब हम पाते हैं कि वह ब्रह्मांड  
की बाकी सभी चीजों से जुड़ी हुई है।”

जॉन म्यूर

# कृष्ण वट वृक्ष

## भक्ति और संरक्षण का एक पवित्र प्रतीक

इस लेख में बी. रतिनसबापति और **विजय नरेश जुतुरु** बता रहे हैं कि हार्टफुलनेस संस्थान किस प्रकार एक ऐसे वृक्ष को संरक्षित कर रहा है जिसके बारे में प्रचलित एक दंतकथा है और जिसका पारिस्थितिक महत्व भी है।

**रत के पवित्र माने**  
जाने वाले वृक्षों  
में बहुत ही कम

ऐसे वृक्ष हैं जिनकी कथा में कृष्ण वट वृक्ष के समान कोमलता है। ऐसा माना जाता है कि इस वृक्ष के छोटी-छोटी कटोरी के आकार में मुड़े हुए पत्तों में नन्हे कृष्ण ने कभी अपना माखन रखा था। यह वृक्ष जिसके पत्तों के साथ इतनी प्यारी दंतकथा जुड़ी है, वह आज भी लोगों में भक्ति, पर्यावरण के प्रति सम्मान और संरक्षण के प्रयासों को करने के लिए प्रेरणा जगाती है।

### पत्तों से जुड़ी दंतकथा

कृष्ण वट वृक्ष (फाइक्स कृष्णी)

अंजीर की एक खास प्रजाति है। यह वृक्ष आध्यात्मिकता की भावना जगाने वाली अपने पत्तों की संरचना के लिए प्रसिद्ध है। इस वृक्ष का हर पत्ता प्राकृतिक रूप से एक कटोरी या थैली का आकार लेता है। यही विशेषता हमारे हिंदू पुराणों के साथ गहराई से जुड़ी हुई है। एक बहुप्रचलित किवदंति के



अनुसार, जब बाल कृष्ण ने एक बार माखन चुराया तो बचने के लिए उन्होंने उस माखन को इस वृक्ष के एक मुड़े हुए पत्ते में छुपा दिया था। इसी कथा से इस वृक्ष को इसका नाम और एक प्यारा सा उपनाम मिला है - माखन कटोरी वृक्ष। इस कहानी ने इस वृक्ष को सदियों

से पवित्र और पूजनीय बनाए रखा है और इसके मुड़े हुए पत्तों को एक दैवीय संकेत माना जाता रहा है - श्रीकृष्ण की भक्ति की एक जीवित यादगार।

### एक ऐसा वृक्ष जो अपने अस्तित्व के लिए संघर्ष कर रहा है

अंजीर की बाकि प्रजातियों से भिन्न, फाइक्स कृष्णी कुछ खास जैविक अवरोधों का सामना कर रहा है जो उसके प्राकृतिक प्रजनन को बहुत ही मुश्किल बना देता है। इस पर किए अध्ययन के अनुसार इसके बीज में से उपरे सिर्फ 10% अंकुर फाइक्स कृष्णी के वृक्ष बनते हैं, बाकी के 90% अंकुर साधारण सामान्य वट वृक्ष (फाइक्स बेंगलोसिस) के वृक्ष बन जाते हैं। इसका मतलब है कि बीजों के अंकुरित होने के बावजूद फाइक्स कृष्णी की विशिष्ट पहचान को बनाए रखने की संभावना बहुत ही कम है।

इसके अतिरिक्त, यह प्रजाति बहुत ही विशेष परागणकर्ता ओं पर निर्भर रहती है जिनकी संख्या के घटने से इन वृक्षों का प्रजनन चक्र और भी प्रभावित हुआ है। इन सभी जैविक अवरोधों के कारण इस वृक्ष के अपने प्राकृतिक परिदृश्य से विलुप्त हो जाने का खतरा बहुत अधिक है।

## हार्टफुलनेस वृक्ष संरक्षण केंद्र द्वारा संरक्षण

इस सांस्कृतिक और पारिस्थितिक रूप से महत्वपूर्ण प्रजाति की सुरक्षा के लिए हार्टफुलनेस इंस्टीट्यूट अपने हार्टफुलनेस ट्री कंजर्वेशन सेंटर (वृक्ष संरक्षण केंद्र) के माध्यम से बड़े पैमाने पर अलैंगिक प्रजनन (clonal propagation) तकनीक पर शोध कर रहा है। प्रजनन की प्राकृतिक बीज-आधारित विधि की कमी को दूर करने के लिए कलम बनाना, वायु स्तरीकरण (एयर-लेयरिंग) और ऊतक संवर्धन (टिश्यू कल्चर) जैसी प्रजनन विधियों को व्यवस्थित रूप से आजमाया गया है। इन सब पद्धतियों में ऊतक संवर्धन सबसे अधिक प्रभावशाली और भरोसेमंद तकनीक सिद्ध हुई है। कई वर्षों के समर्पित प्रयोगों के बाद हमने बहुत ही सुदृढ़ क्रमाचार नियम बनाए हैं जो न सिर्फ उनके बचने की सभावना एवं प्रजनन दर की वृद्धि को सुनिश्चित करते हैं बल्कि फाइक्स कृष्णी के आनुवांशिक पहचान को हर अंकुरित पौधे में सुरक्षित बनाए रखते हैं। इसके परिणामस्वरूप सैकड़ों स्वस्थ पौधे इस केंद्र में सफलतापूर्वक विकसित किए गए हैं। इनमें से बहुत सारे पौधे केंद्र से बाहर किए जाने वाले संरक्षण कार्यक्रम के तहत विभिन्न क्षेत्रों में वितरित किए जा रहे हैं। ये सारे प्रयास इस दुर्लभ एवं सांस्कृतिक रूप से पूजनीय प्रजाति की लंबे समय तक रक्षा और आरोग्यता सुनिश्चित करने की ओर एक महत्वपूर्ण कदम है। एक दुर्लभ वृक्ष के संरक्षण के आलावा, यह कार्य विज्ञान और आध्यात्मिकता के बीच के सामंजस्य का प्रतीक है जिसमें हमारी सांस्कृतिक विरासत की क्षति होती है।



कृष्ण वट का पत्ता - आगे और पीछे का भाग जिसकी दिव्य कटोरी में, माना जाता है कि, कृष्ण का माखन रखा गया था।

का सम्मान करते हुए जैव-विविधता की रक्षा भी की जाती है।

### यह वृक्ष क्यों आवश्यक है

फाइक्स कृष्णी का संरक्षण सिर्फ एक प्रजाति का संरक्षण नहीं है। यह प्रकृति और संस्कृति, विज्ञान और आध्यात्मिकता के बीच के नाजुक संतुलन के बारे में एक व्यापक संदेश देता है। हर संकटग्रस्त प्रजाति के लुप्त होने का अर्थ है जैव-विविधता के जटिल ताने-बाने में से एक धारे का निकल जाना। इससे हमारा पारितंत्र कमज़ोर होता है और हमारी सांस्कृतिक विरासत की क्षति होती है।

हार्टफुलनेस इंस्टीट्यूट में हम संरक्षण को एक वैज्ञानिक ज़िम्मेदारी और आध्यात्मिक कर्तव्य मानते हैं। फाइक्स कृष्णी के लिए किए जाने

वाले काम के माध्यम से हम सबके सामने यह उदाहरण प्रस्तुत करना चाहते हैं कि किस तरह

**एक दुर्लभ वृक्ष के संरक्षण के आलावा, यह कार्य विज्ञान और आध्यात्मिकता के बीच के सामंजस्य का प्रतीक है जिसमें हमारी सांस्कृतिक विरासत का सम्मान करते हुए जैव-विविधता की रक्षा भी की जाती है।**



कृष्ण वट वृक्ष - 2021 में भक्ति भाव से रोपा गया, समय के साथ सींचा गया और अब 2025 में यह कृपा का पवित्र आश्रय बन गया है।



से आधुनिक प्रजनन तकनीक के साथ सांस्कृतिक विवेक जुड़ जाने से दुर्लभ और संकटग्रस्त प्रजातियों के संरक्षण की चुनौतियों का निवारण किया जा सकता है।

### एक ऐसा वृक्ष जो पूजनीय है और ज्ञान का प्रतीक है

कृष्ण वट वृक्ष हमें याद दिलाता है कि हर पत्ता एक कहानी सुना सकता है - इस मामले में, यह एक दिव्य कथा है जिसमें पर्यावरण संरक्षण की अत्यावश्यकता भी शामिल है। यह प्राचीन काल को भविष्य काल से, मिथक को विज्ञान से और भक्ति को कर्म से जोड़ता है। ईश्वर करे कि फ़ाइक्स कृष्णी का मुड़ा हुआ पत्ता हमें यह प्रेरणा दे कि हम न सिर्फ़ अपनी पवित्र कहानियों को बचाएँ बल्कि उन पारितंत्रों की भी रक्षा करें जिनमें ये वृक्ष पनपते हैं।

कृष्ण वट वृक्ष का महत्व मात्र वानस्पतिक दुर्लभ वस्तु से कहीं ज्यादा है। यह पारितंत्र और मिथक, आस्था और ज़िम्मेदारी के बीच की एक जीवित कड़ी है। एक वृक्ष से अधिक यह एक कहानी है। एक ऐसी जगह जहाँ श्रद्धा और संरक्षण का संगम होता है और हर पत्ता फुसफुसाते हुए प्रकृति और आस्था के बीच का एक शाश्वत संबंध बताता 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 ढूँढ सकें। इस श्रृंखला का प्रत्येक सत्र अंदर की ओर यात्रा के लिए एक आमंत्रण है - ताकि आप अशांति में भी शांत रहें, रिश्तों को बेहतर और गहरा बनाएँ, निरर्थक चीज़ों को छोड़ दें तथा संतुलन व साहस को पुनः प्राप्त करें। साथ मिलकर हम क्रोध को विकास में, अकेलेपन को जु़ड़ाव 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।





॥८॥

“आप रचनात्मकता को समाप्त नहीं कर  
सकते। जितना अधिक आप इसका उपयोग  
करते हैं उतनी ही अधिक यह बढ़ती है।”

माया एंजेलो



**उपचारात्मक  
यात्रा-  
एक कला विकित्सक  
की दृष्टि से**

**वनेसा पटेल** कला चिकित्सक, **संगीता प्रसाद**, से इस विषय में बात करती हैं कि कैसे रचनात्मक अभिव्यक्ति उन बातों को व्यक्त करने का माध्यम बन जाती है जिन्हें अन्यथा कह पाना मुश्किल होता है - चाहे वह सदमे से जूँझते बच्चों की बात हो या दर्द, बदलाव और मानसिक स्वास्थ्य की जटिलताओं से जूँझते वयस्कों की। वे इस बारे में भी चर्चा करती हैं कि क्यों कलाकृति बनाना मनुष्य की मूलभूत आवश्यकता है।

प्र. - आपको कला चिकित्सा की ओर किस बात ने आकर्षित किया?

मैं भारत के चेन्नई शहर में पली-बढ़ी जहाँ मेरी माँ एक शानदार बालवाड़ी (kindergarten) स्कूल चलाती थीं। उनके स्कूल में कला को बहुत प्रोत्साहन दिया जाता था जिससे मैं सदा कला, शिक्षा और बच्चों के बीच रही। कॉलेज शिक्षण के दौरान मैंने अपनी ललित कला की डिग्री के साथ-साथ एक वर्ष 'दृश्य संवाद' का शिक्षण भी प्राप्त किया। तब मुझे लगा कि मुझे और भी कुछ करना चाहिए - कुछ ऐसा जिसमें लोगों और कला की सहभागिता हो।

चेन्नई की उमस भरी गर्मी से बचने के लिए मैं अक्सर वहाँ की खूबसूरत, वातानुकूलित अमेरिकन लायब्रेरी में चली जाती थी। उसे अब अमेरिकन सेंटर कहा जाता है। वहाँ मुझे एडिथ क्रेमर की एक पुस्तक पढ़ने को मिली। एडिथ 'कला चिकित्सा' के क्षेत्र में अग्रणी थीं जो विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों के साथ काम करती थीं। मैं वह पुस्तक पढ़ने लगी और मुझे यह एहसास हुआ कि यही वह चीज़ है जिसके बारे में मैं और अधिक जानना चाहती थी।

मैंने ललित कला का अध्ययन करने और फिर कला चिकित्सा की पढ़ाई करने के लिए वर्ष 1985 में अमेरिका के जॉर्ज वाशिंगटन विश्वविद्यालय में प्रवेश लिया। मेरा इशादा भारत लौटकर विशेष आवश्यकताओं वाले लोगों के लिए स्कूल की स्थापना करने का था क्योंकि उस समय तक भारत में ऐसा कोई भी स्कूल नहीं था। इसकी शुरुआत मैंने अपनी माँ के स्कूल 'बैंबिनो' में एक विशेष संसाधन कक्ष खोलकर की जहाँ हमने ऑटिज्म, प्रलंबित विकास, अतिसक्रियता और ध्यान अभाव अतिसक्रियता विकार (ADHD) से पीड़ित बच्चों के साथ काम किया। उस समय इन विकारों को लोग ठीक से समझते नहीं थे।

प्र. - आधुनिक निदान उपकरणों के बिना आप ऐसे बच्चों को कैसे पहचानती थीं?

अधिकतर यह उन बच्चों के व्यवहार को देखकर समझ में आता था - जैसे जब बच्चे स्कूल नहीं आना चाहते थे या बहुत बेचैन रहते थे। मेरी माँ जानती थीं कि उन्हें कैसे संभालना होता है। मैंने कला चिकित्सा की वे तकनीकें लागू कीं जो मैंने उस समय 'भावनात्मक रूप से प्रेशान बच्चों' के साथ काम करते हुए सीखी थीं - ऐसे बच्चे जो भावनात्मक समस्याओं से, किसी तरह के सदमे (ट्रॉमा) से ग्रस्त थे और कुछ बच्चे जो ऑटिज्म स्पेक्ट्रम से पीड़ित थे।

असामान्य मनोविज्ञान (abnormal psychology) की जानकारी होने से मुझे यह समझने में मदद मिली कि उनके साथ कैसे बेहतर ढंग से काम किया जाए।

हमने उन बच्चों के साथ काम करने के लिए एक ऐसे शिक्षक को नियुक्त किया जो सामान्य कक्षाओं में उपयोग की जाने वाली विधियों से अलग प्रकार की विधियों का उपयोग करते थे और उन्हें सामान्य कक्षाओं में शामिल भी करते थे। मैं कला चिकित्सा करती थी और परिवारों के साथ भी काम करती थी।

विवाह के बाद, मैं अमेरिका में स्थायी रूप से रहने लगी। बैंबिनो में जिन शिक्षक ने मेरे साथ काम करना शुरू किया था, उन्होंने आगे चलकर चेन्नई में विशेष बच्चों के लिए एक स्कूल की स्थापना की और अब भी विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों के साथ काम कर रहे हैं।

प्र. - एक सामान्य कला की कक्षा और एक चिकित्सकीय कला के सत्र में क्या अंतर है?

यह बहुत अच्छा प्रश्न है। एक कला कक्षा में आप बहुत कौशल और कलाकृति उन्मुख होते हैं। आपको रंगों को मिलाना, परिप्रेक्ष्य चित्रण सीखना होता है और आपका इरादा वास्तव में कलाकृति बनाने का होता है। कला चिकित्सा में प्रक्रिया ही उद्देश्य होती है। बच्चा जैसे चाहे कागज पर लिख सकता है। वास्तव में हम इसे प्रोत्साहित करते हैं ताकि उसकी रचनात्मक सोच विकसित हो सके।

कला का कई अलग-अलग तरीकों से उपयोग किया जा सकता है- जैसे एक निदान के साधन के रूप में, जो व्यक्ति की अभिव्यक्ति पर निर्भर करता है या यह सूक्ष्म और सकल गतिक कौशल (motor skills) को निखारने के लिए किया जा सकता है। हमारा प्रशिक्षण हमें भावनात्मक अभिव्यक्तियों को समझने में मदद करता है। दृश्य कला के माध्यम से स्वयं को अभिव्यक्त करने के लिए हमें से हरेक व्यक्ति अलग रंगों और अलग तरीके का चुनाव करता है।

प्र. - तो यह वास्तव में व्यक्ति के बिना बोले उसे समझना है?

यह दोनों का मिलाजुला रूप है। कभी-कभी यह सिर्फ़ चित्रकला हो सकती है - कोई व्यक्ति अंदर आता है और कुछ उठाकर बिना

कोई शब्द कहे कृति बनाकर खुद को व्यक्त करता है। और कभी इसमें कला और शब्द दोनों हो सकते हैं।

प्र. - यदि किसी व्यक्ति ने मानसिक सदमा झेला हो तो कला चिकित्सा के माध्यम से उससे जुड़ने में कितना समय लगता है?

यह व्यक्ति की मानसिक स्थिति पर निर्भर करता है। मेरे पास ऐसे भी क्लाइंट हैं जो पाँच साल से आ रहे हैं। अस्पतालों में हमारे पास अल्पकालिक और दीर्घकालिक क्लाइंट होते हैं। स्कूलों में अलग होता है और यह वास्तव में परिस्थिति पर निर्भर करता है। हम केंसर चिकित्सा विभागों में भी काम करते हैं जहाँ हम दर्द प्रबंधन के लिए कला का उपयोग करते हैं।

हाल ही में मेरा एक सत्र ऐसी क्लाइंट (मरीज़) के साथ था जो अत्यधिक दर्द, बेचैनी और गंभीर अवसाद से पीड़ित थी। जब मैंने उससे कहा कि वह अपने दर्द की कल्पना करे कि वह कैसा था और उसका चित्र बनाकर दिखाए तो उसने एक मछली का चित्र बनाया जो बुरी तरह घायल थी और खून से लथपथ थी। उसने कहा, “मेरा दर्द ऐसा है। मुझे मछली अच्छी लगती है। वे बहुत सुंदर होती हैं लेकिन मेरी मछली अब नहीं रही वह जा चुकी है।” इस तरह वह अपने दर्द को अभिव्यक्त कर पाई।

जब उसने मछली का चित्र बनाया और हमने उसे देखा तब हमने रूपकात्मक ढंग से बात की कि उस मछली को कैसे राहत दी जा सकती है। उसकी मदद करने के लिए क्या कदम उठाए जा सकते हैं? इससे उसे अपनी समस्या को अपने आपसे अलग करके देखने में मदद मिली। हमने चर्चा की कि मछली के घावों का कारण क्या हो सकता था और क्या कुछ ऐसा है जो वह मछली को पुनः स्वस्थ बनाने के लिए कर सकती थी।

प्र. - यह वास्तव में बहुत सुंदर बात है। आप उन्हें एक ऐसा सुरक्षित वातावरण प्रदान कर रही हैं जिसमें विश्वास है। शायद यह एक कारण है कि लोग बार-बार आपके पास आते हैं। यह ऐसी जगह है जहाँ वे वास्तव में जैसे हैं वैसे बने रह सकते हैं या उसे खोज पाते हैं जो वे वास्तव में हैं।

बिलकुल सही है। कभी-कभी वे बेहतर महसूस करने लगते हैं तो आना बंद कर देते हैं लेकिन कुछ समय बाद यदि उन्हें सहारे की फिर से आवश्यकता पड़ती है तो वे वापस आ जाते हैं। इसमें कोई

## कला चिकित्सा में प्रक्रिया ही उद्देश्य है।



बुराई नहीं है क्योंकि सभी को सहारे की आवश्यकता होती है। वे जानते हैं कि उन्हें किस चीज़ से मदद मिलेगी। इन सब के बारे में बात करने के लिए यह उनको सुरक्षित जगह लगती है।

प्र. - आप किन तकनीकों का उपयोग करती हैं?

यह उस व्यक्ति पर निर्भर करता है जो हमारे पास आता है। जिस कलाइंट के बारे में मैंने अभी बात की थी उसके दर्द को समझने के लिए, मैंने कल्पना चित्रण का उपयोग किया था। एक अन्य कलाइंट है जो वयस्क है लेकिन उसका व्यवहार एक आठ साल के बच्चे जैसा है। उसके लिए मैं उसके सूक्ष्म गतिक कौशलों और सकल गतिक कौशलों के विकास पर ध्यान केंद्रित करती हूँ। हमने बाएँ हाथ और दाएँ हाथ के बीच बेहतर तालमेल बनाने के लिए एक बुनाई परियोजना शुरू की है। कभी-कभी मैं एक कला गतिविधि करवाती हूँ जिसमें उसे किसी ऐसी घटना के बारे में अपनी भावनाओं को चित्रित करना होता है जो गत सप्ताह के दौरान हुई। यह गतिविधि मैं इसलिए करवाती हूँ क्योंकि वह बहुत आवेगी है और बदलावों का सामना करना नहीं जानती।

कलाइंट की विशिष्ट आवश्यकता के अनुसार हम अलग-अलग तकनीकों का उपयोग करते हैं। कला बहुत विविधतापूर्ण है। कलाकृति बनाने के लिए हम विभिन्न प्रकार की सामग्रियाँ प्रदान करते हैं, जैसे पेन्सिल, रंग, मिट्टी, मिली-जुली वस्तुएँ और प्राकृतिक तत्व। मैं कला कक्ष में कई ऐसी सामग्रियों का उपयोग करती हूँ जिन्हें हम प्रकृति से इकट्ठा करते हैं। हम पुनर्चक्रित वस्तुओं को भी इकट्ठा करते रहते हैं जिन्हें लोग कचरा समझते हैं।

प्र. - यह तो अद्भुत रचनात्मकता है। क्या आप अपनी पुस्तकों के बारे में बताएँगी?

मेरी दो पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं। एक है, 'क्रिएटिव एक्सप्रेशन - से इट विथ आर्ट', जो वर्ष 2008 में विशेष तौर पर भारत के अध्यापकों के लिए लिखी गई थी। मैंने इसे अब पीडीएफ रूप में अपनी वेबसाइट पर अपलोड कर दिया है और यह अध्यापकों को आसानी से उपलब्ध है। दूसरी पुस्तक है, 'यूज़िंग आर्ट थेरेपी विद डायवर्स पॉपुलेशन', जिसमें प्रत्येक अध्याय लोगों के अलग समूह के साथ काम करने पर केंद्रित है, जैसे शरणार्थी,

कैदी और विभिन्न आयु वर्ग के लोग। इस पुस्तक में लगभग सत्ताईस लेखकों ने अपना योगदान दिया है।

हमारे चिकित्सक अलग-अलग तरह की परिस्थितियों में काम कर सकते हैं जैसे सामुदायिक केंद्र, अस्पताल और स्कूल। वे सभी उम्र के लोगों के साथ काम करते हैं और उनके लिए उपयुक्त तकनीकों का उपयोग करते हैं। इसीलिए प्रशिक्षण आवश्यक होता है। मैं प्रशिक्षण पर इसीलिए ज़ोर देती हूँ क्योंकि बहुत लोग सोचते हैं कि चूँकि वे स्वयं कलाकार हैं, वे कला चिकित्सा कर सकते हैं। लेकिन कला चिकित्सा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी कार्य है। इसके लिए स्नातकोत्तर स्तर के शिक्षण की आवश्यकता होती है - दो से तीन वर्ष का गहन प्रशिक्षण और व्यावहारिक अनुभव लेना होता है। इस संदर्भ में पी.एच.डी. स्तर के प्रोग्राम भी हैं जिनमें इस विषय पर शोध किया जा रहा है कि किस प्रकार कला का उपयोग स्थानीय लोगों में किया गया है। प्रार्गतिहासिक (prehistoric) काल से ही कला को

अभिव्यक्ति के एक माध्यम के रूप में गुफाओं की दीवारों पर चित्रित किया गया है। मानव जीवन में कला ने सदैव महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

प्र. - इसका मतलब है कि प्रशिक्षण में मुख्यतः कला, शिक्षा, और मनोविज्ञान का समावेश है?

हाँ, ये तीनों ही शामिल हैं। मनोवैज्ञानिक एवं परामर्श तकनीकों का काफी उपयोग किया जाता है। अमेरिका में सामान्यतया इसमें दो से तीन वर्ष लगते हैं जो पाठ्यक्रम पर निर्भर करता है। और हम आमतौर पर सलाह देते हैं कि विद्यार्थी अनुभवी सलाहकार की देखरेख में कम से कम दो तरह के लोकवर्गों के साथ काम करें।

वर्तमान में, मैं भारत में पुणे के 'महाराष्ट्र इंस्टिट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी' में पढ़ा रही हूँ। यहाँ मैंने एक मिश्रित प्रोग्राम (हाइब्रिड प्रोग्राम जिसमें कुछ क्लासें ऑनलाइन होती हैं और कुछ आमने-सामने) को शुरू





उसने कहा, ‘मेरा दर्द ऐसा है। मुझे मछली अच्छी लगती है। वे बहुत सुंदर होती हैं लेकिन मेरी मछली अब नहीं रही वह जा चुकी है।’ इस तरह वह अपने दर्द को अभिव्यक्त कर पाई।

मैं कला कक्ष में कई ऐसी सामग्रियों का उपयोग करती हूँ जिन्हें हम प्रकृति से इकट्ठा करते हैं। हम पुनर्चक्रित वस्तुओं को भी इकट्ठा करते रहते हैं जिन्हें लोग कचरा समझते हैं।

करने और तैयार करने में मदद की है। मैं अब भी वहाँ निरीक्षण करती हूँ। हमारे विद्यार्थी विभिन्न व्यवस्थाओं में कार्य करते हैं और हम उन्हें उन चुनौतियों पर चर्चा करने के अवसर प्रदान करते हैं जिनका वे सामना करते हैं।

प्र. - मानसिक स्वास्थ्य के प्रति आपका दृष्टिकोण बहुत समग्र (holistic) प्रतीत होता है। क्या आप कहेंगी कि यह दृष्टिकोण आज के समय में पहले से कहीं अधिक आवश्यक होता जा रहा है?

मुझे तो ऐसा ही लगता है। औषधि-प्रयोग ही एकमात्र समाधान नहीं है। हमें एक बहुपक्षीय दृष्टिकोण की आवश्यकता है। जब कोई व्यक्ति किसी समस्या से ग्रस्त होता है - जैसे सदमे से पीड़ित, विकास में विलंब, जीवन में बदलाव, तलाक - तब आपको उस व्यक्ति के लिए अलग साधनों की आवश्यकता होती है। कला चिकित्सा के साथ-साथ मैं माइंडफुल ध्यान का भी बहुत उपयोग करती हूँ। मैं माइंडफुल ध्यान सिखाने के लिए प्रशिक्षित शिक्षक हूँ और मेरा अपना व्यवसाय है। मुझे माइंडफुलनेस और कला का संयोजन बहुत अच्छा लगता है।

तंत्रिका विज्ञान में भी मेरी बहुत रुचि है। यदि हम शरीर और मस्तिष्क को और उनके बीच के संबंधों को समझ लें तो यह वास्तव में हमें इस बात को समझने में मदद कर सकता है कि हमारा क्लाइंट किस मानसिक स्थिति से गुजर रहा है और उसी अनुसार हम उन्हें अलग-अलग साधन प्रदान कर सकते हैं।

प्र. - आपके कार्य के आध्यात्मिक परिप्रेक्ष्य के बारे में पढ़कर मुझे अच्छा लगा। मैं भी हार्टफुलनेस ध्यान की प्रशिक्षिका हूँ। कभी-कभी ध्यान सत्र के बाद लोग बैठकर बात करना चाहते हैं और उसमें मेरी भूमिका सिर्फ़ सुनने की होती है। लेकिन आप अपनी कला चिकित्सा प्रशिक्षण के साथ इसे दूसरे स्तर पर ले जाती हैं।

यह सच में अद्भुत है क्योंकि जिन स्कूलों से मैं जुड़ी हूँ उनमें यह स्पष्ट रूप से सामने आया है कि बच्चों को वास्तव में अभिव्यक्ति के लिए किसी अन्य साधन की भी आवश्यकता होती है। और कला चिकित्सा ऐसा ही एक साधन प्रदान करती है।





प्र. - आपने इस साधन का उपयोग जेलों में भी किया है। यह कैदियों के पुनर्वास में किस तरह से मदद करता है?

डेव गुस्साक नाम के एक अद्भुत कला चिकित्सक हैं। उन्होंने इस विषय पर बहुत काम और शोध किया है कि उन परिस्थितियों में जहाँ बहुत आक्रामकता हो सकती है, जहाँ लोग आहत होकर आते हैं और जहाँ क्रोधपूर्ण संवाद होते हैं वहाँ कला चिकित्सा का उपयोग किस तरह से किया जा सकता है। जेल में बहुत लोग मानसिक आघात से पीड़ित होते हैं और फिर जेल के भीतर कैदियों को पुनःमानसिक आघात होते हैं।

**डेव ने अपनी पुस्तक में एक कलाकृति साझा की थी जो एक कैदी द्वारा बनाई गई थी। उसने 'एम एंड एम्स' (M&M) केंडी इकट्ठा करके उनके साथ पानी का उपयोग करके अद्भुत चित्र बनाया था।**

कला चिकित्सा का उपयोग उन्हें शांत करने और उनमें परस्पर संवाद को बेहतर करने के लिए किया जा सकता है जिससे वे एक-दूसरे को बेहतर समझने लगते हैं। कई लोग मानसिक समस्याओं के कारण जेल में होते हैं। कला चिकित्सा के माध्यम से उनके पुनर्वास में मदद मिल सकती है। इसके लिए विशेष प्रशिक्षण और अनुभव की आवश्यकता होती है क्योंकि यह अलग तरह का कार्यस्थल है। यहाँ आप कई कला सामग्रियों का उपयोग नहीं कर सकते। कैंची, गोंद जैसी वस्तुओं का उपयोग नहीं किया जा सकता। आपको बहुत सावधान रहना पड़ता है।

इन प्रतिबंधों के बावजूद लोगों ने कला बनाना जारी रखा है। डेव ने अपनी पुस्तक में एक कलाकृति साझा की थी जो एक कैदी द्वारा बनाई गई थी। उसने 'एम एंड एम्स' (M&M) केंडी इकट्ठा करके उनके साथ पानी का उपयोग करके अद्भुत चित्र बनाया था।



प्र. - तो उन्होंने 'एम एंड एम्स' का उपयोग रंग की तरह किया। यह कितना शानदार है!

हाँ इससे उस व्यक्ति की रचनात्मकता के बारे में बहुत कुछ पता चलता है जो जेल में है और जिसके पास सीमित संसाधन हैं। कला आत्म-अभिव्यक्ति को बढ़ावा देती है क्योंकि दृश्य रूप से संवाद करने की आवश्यकता हमारे अंदर गहराई से समाई हुई है।

प्र. - जैसे कि हमें बाहरी संसार से जुड़ने और अपनी असलियत को अभिव्यक्त करने की मूलभूत आवश्यकता होती है।

सही कहा। संवाद आंतरिक संसार से भी जोड़ता है। जैसे ध्यान में आंतरिक और बाह्य जुड़ाव होता है।

प्र. - इस वार्ता को विराम देने के लिए यह बड़ी सुंदर और आशाजनक टिप्पणी है। अपना समय देने के लिए आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।

मुझे अवसर देने के लिए धन्यवाद।

अधिक जानकारी के लिए [sangeetaprasad.com](http://sangeetaprasad.com) पर जाएँ।



# एक नए संसार का सृजन

**सरला उपाध्या** किसी दायरे में सीमित हो जाने के अनुभवों पर चिंतन कर रही हैं - अंतर्राष्ट्रीय अंतरिक्ष यान में फँसे अंतरिक्ष यात्रियों की बेचैनी से लेकर स्वतंत्रता के लिए हमारी लालसा तक - और पाती हैं कि प्राचीन ज्ञान और आधुनिक आध्यात्मिकता मिलकर कैसे एक ऐसा नया संसार सृजित करने के लिए हमारा मार्गदर्शन करते हैं जो परस्पर जुड़ाव, करुणा और सार्वभौमिक संबद्धता पर आधारित है।

**ज**ब अंतरिक्ष यात्री सुनीता विलियम्स और बुच विल्मोर को कई महीनों तक एक अंतर्राष्ट्रीय अंतरिक्ष यान में ही रहना पड़ा तब वे एक सीमित जगह में रहे। उनकी गतिशीलता एवं गतिविधियाँ, जिन्हें हम पृथ्वी पर सामान्य मानते हैं, बहुत सीमित थीं। ऐसे में न जाने कितनी बार उन्होंने धरती पर लौटने की इच्छा की होगी - उस स्वतंत्र संसार में जो प्रेम और अपनेपन से भरा है।

हमारी स्थिति - धरती पर रहते हुए अपने वास्तविक घर, अपने परम आध्यात्मिक स्रोत की ओर लौटने की तड़प रखना - वैसी ही हो सकती है जैसी अंतरिक्ष यात्रियों ने अपने अंतरिक्ष अभियानों के दौरान अनुभव की होगी। मैं अक्सर स्वतंत्रता के असली अर्थ पर मनन करती हूँ। क्या यह शारीरिक रूप से घूमने-फिरने की स्वतंत्रता है अथवा मानसिक स्तर पर प्रकाश की गति से भी तेज़ यात्रा करने की क्षमता है? कभी मैं सोचने लगती हूँ कि क्या स्वतंत्रता का अर्थ सिर्फ़ अपने भावनात्मक बोझ से मुक्त होना है। क्या स्वतंत्रता वास्तव में हार्टफुलनेस अभ्यास की सफाई प्रक्रिया द्वारा संचित भावनात्मक अवशेषों को हटाने भर से मिलती है, भले वे भावनात्मक अवशेष हमें

याद हों या भुला दिए गए हों? क्या स्वतंत्रता का अर्थ यह है कि हमारी कोई ऐसी इच्छा न रहे जो हमें अपने परम आध्यात्मिक लक्ष्य की ओर बढ़ने से रोकती है? क्या ऐसी कोई और दुनिया है जहाँ हम उस स्वतंत्रता का आनंद ले सकते हैं?

हम अपने संसार के अनेक भागों में अकल्पनीय स्थितियों का सामना कर रहे हैं। क्या हम कभी दुख, क्रोध, नफरत, लालच, हिंसा, कामना और घृणा की बेड़ियों को, जो हमें धेरे हुए हैं, तोड़कर मुक्त हो पाएँगे? क्या शांति, प्रेम, विश्वास और अन्य सकारात्मक भावनाएँ इस संसार में हमारी पहुँच से बाहर हो गई हैं?

एक खोए हुए बच्चे की तरह जब मैं अपने इस तरह के विचारों और कल्पनाओं के अंधकार में भटक रही थी तब बाबूजी की दस नियमों की व्याख्या के छठे नियम की टिप्पणी में बाबूजी का यह संदेश एक मार्गदर्शक प्रकाश के रूप में मेरे सामने आ गया।

“यह संसार वास्तव में परलोक का प्रतिबिंब है। जब इस संसार को अच्छी तरह ढाल लिया जाता है तब इसका

प्रभाव परलोक पर भी पड़ता है जिसका यह प्रतिबिंब है और वह भी शुद्ध होने लगता है। इससे हमारा कार्य सरल हो जाएगा और हमें अपना आदर्श पाने में मदद मिलेगी। इस लोक में हमारी सफलता उस लोक में भी हमारी सफलता का मार्ग प्रशस्त करेगी।”  
— बाबूजी

इससे जो सीख मिलती है वह अत्यंत सरल है। स्वतंत्रता पाने के लिए हमें किसी अन्य दुनिया में जाने की ज़रूरत नहीं है। बाबूजी जिस दूसरी दुनिया का वर्णन करते हैं वह हमारे भीतर मौजूद सूक्ष्म अंतरिक्ष क्षेत्र की

ओर संकेत करता है। यहाँ भौतिक संसार में अपने आपको शुद्ध करके हम साथ ही अपने भीतर के उच्चतर आयामों को भी शुद्ध करते जाते हैं और उन तक अपनी पहुँच बना लेते हैं। मुक्ति जिसकी हमें आकांक्षा है, वह दूर नहीं है, वह यही है। जिस अलगाव की धारणा की मैंने कभी कल्पना की थी, वह एक भ्रम मात्र है। यह संसार और वे सभी आंतरिक संसार शुरू से ही परस्पर जुड़े हुए हैं। श्रद्धा और प्रेम के द्वारा हम इस संसार में स्वयं को

शुद्ध करते हैं।  
जैसे-जैसे हम शुद्ध होते जाते हैं दूरियाँ मिटती जाती हैं और हम यहीं इसी संसार में रहते हुए अपने मूल घर में पहुँच पाते हैं। एक बार जब हम यह मान लेते हैं कि मुक्ति के लिए हमें कहीं जाने की ज़रूरत नहीं है तब हम अपने भीतर के नए संसार की रचना कर पाते हैं और उसमें जी पाते हैं।

### परस्पर संबद्धता का जाल

करुणा, प्रेम और स्वीकृति सहित कई अन्य मानवीय गुणों से युक्त एक नए संसार के निर्माण में परस्पर संबद्धता एक प्रमुख सिद्धांत

है। यह संसार में सभी धर्मों और आध्यात्मिक परंपराओं का मूल तत्व है।

उपनिषद्, जो भारतीय दर्शन के मूल ग्रंथ हैं, सृष्टिकर्ता और सृष्टि में विद्यमान सभी वस्तुओं के बीच पारस्परिक संबद्धता के बारे में बताते हैं। छान्दोग्य उपनिषद् (3.14.1) में लिखा गया है ‘सर्व खलिवदं ब्रह्म’ जिसका अर्थ है कि इस ब्रह्मांड में विद्यमान सभी कुछ - जड़, चेतन और वह सब जिसके होने की कल्पना की जा सकती है - ब्रह्म यानी परम सत्य की ही अभिव्यक्ति है।

अन्य उपनिषदों में भी ऐसे कई कथन मिलते हैं जो पारस्परिक संबद्धता के गहन आध्यात्मिक सत्य को दर्शाते हैं। यह पारस्परिक संबद्धता ‘एकत्व’ पर ध्यान के द्वारा अनुभव, पोषित और सुदृढ़ की जाती है। इस विचार की सुंदरता सुष्ठि और व्यक्ति के संबंध से भी आगे तक फैली हुई है। यह हमारे आसपास के सभी लोगों तक

फैलती, विस्तृत होती और उन्हें प्रभावित करती है। महाउपनिषद् सार्वभौमिक परिवार के सिद्धांत को स्थापित करते हुए इसे 'वसुधैव कुटुम्बकम्' (6.71-73), कहकर व्यक्त करता है।

भगवद्गीता में भी इस पारस्परिक संबद्धता का अद्भुत वर्णन किया गया है -

सर्व भूतस्थम् आत्मानम् सर्वभूतानि च आत्मनि।  
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥ 6.25 ॥

जिस योगी की दृष्टि सम हो गई है वह सभी जीवों में परमात्मा को देखता है और परमात्मा में सभी जीवों को देखता है।

अतः सभी को जोड़ने वाले जटिल संबंधों के जाल की सही समझ और सराहना के लिए एक 'सम दृष्टि' यानी संतुलित दृष्टिकोण आवश्यक है। हमारे विचारों, कर्मों और भावनाओं का दूसरों पर भी गहरा प्रभाव पड़ता है। इसी आधार पर एक ऐसे संसार की रचना की जा सकती है जिसमें सभी प्राणियों के प्रति प्रेम, करुणा और स्वीकार्यता का भाव हो।

### प्राचीन चीन का ज्ञान

चीनी दर्शन के एक महान विचारक, लाओजू जिन्हें लाओजू के नाम से भी जाना जाता है, के विचारों को कोई भौगोलिक या सांस्कृतिक सीमा सीमित नहीं कर सकती। उन्होंने अपनी गहन अंतर्दृष्टि को अपने ग्रंथ 'ताओ ते चिंग' में दर्ज किया है जिसका अंग्रेजी अनुवाद 'द बुक ऑफ द वे एंड वर्चर्ज' है। उनका दर्शन ताओवाद कहा जाता है और यह अपने प्रज्ञान के लिए विख्यात है। इसमें सादगी व विनप्रता पर ज़ोर दिया गया है। लाओजू सिखाते हैं कि मानवीय कर्म प्रकृति के साथ तालमेल में किए जाने चाहिए और उन्हें ब्रह्मांड के प्राकृतिक क्रम

का अनुपालन करना चाहिए। कर्म सहजता से होने चाहिए और परिवेश की सभी वस्तुओं के साथ संतुलन में किए जाने चाहिए जिनमें जड़-चेतन दोनों शामिल हैं।

### एकात्मकता पर पश्चिमी विचार

हेनरी डेविड थोरो ने अपनी पुस्तक, 'वालडेन', में अपने अनुभवों पर आधारित एक गहन वक्तव्य दिया है, "जिनसे भी मैं मिला हूँ, मैं उन सभी का एक हिस्सा हूँ।" इस कथन से मनुष्य और उसके वातावरण के गहन संबंध के बारे में थोरो के दृढ़ विश्वास का प्रमाण मिलता है। उन्होंने सहज जीवन जीने की अनुशंसा की और अपने आसपास की प्राकृतिक लल्य का अवलोकन करने पर बल दिया। अस्तित्व के इस विशाल जाल में अपने स्थान की उचित समझ से उसके प्रति आदर व सम्मान विकसित होता है। यदि हम अपने कार्यों को पूरे पारिस्थितिकी तंत्र को पोषित करने के लिए करें तो हम एक स्थायी और बेहतर विश्व बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम उठाएँगे।

नॉर्वे के दार्शनिक आर्ने नेस ने 'आत्मा' और पर्यावरण के बीच के संबंधों पर कार्य किया है। उन्होंने 'पारिस्थितिक आत्मा' के बारे में बात की जिसकी पहचान अहम् आधारित

यह संसार वास्तव में  
परलोक का प्रतिबिंब है।  
जब इस संसार को अच्छी  
तरह ढाल लिया जाता है तब  
इसका प्रभाव परलोक पर  
भी पड़ता है जिसका यह  
प्रतिबिंब है और वह भी शुद्ध  
होने लगता है। इससे हमारा  
कार्य सरल हो जाएगा और  
हमें अपना आदर्श पाने में  
मदद मिलेगी। इस लोक में  
हमारी सफलता उस लोक  
में भी हमारी सफलता का  
मार्ग प्रशस्त करेगी।”

— बाबूजी

सोच छोड़ने से होती है। यह पारिस्थितिक आत्मा प्राकृतिक संसार के साथ सामंजस्य में काम करती है और स्वयं को उसका अभिन्न अंग मानती है। नेस के विचार आत्मा व परमात्मा की अवधारणा से बहुत मेल खाते हैं। यह सामंजस्य स्वाभाविक रूप से अपेनेपन के भाव को विकसित करता है - हम एक सार्वभौमिक परिवार का हिस्सा हैं जिसमें हमारे चारों ओर स्थित प्रत्येक वस्तु समाहित है।

#### अपने भीतर एक नए संसार का सृजन

उपरोक्त सभी कथनों और अनेक साधकों व विचारकों के निष्कर्षों को पढ़ने के बाद क्या आप यह समझ पाएं कि अपने लिए नए संसार का सृजन करने से हमारी प्रगति कितनी तेज हो सकती है? यह एक ऐसी यात्रा है जो अपनाने योग्य है। सबसे पहले तो हम अपने अस्तित्व की वर्तमान स्थिति में फँसे होने के कारण आई रुकावट को और बदलाव लाने की ज़रूरत को स्वीकार करते हैं। स्वतंत्रता के लिए यह आंतरिक पुकार हमें उस बंधन से मुक्त कर देती है जिसके कारण हम वही काम दोहराते हैं। इसके बाद प्राचीन और समकालिक ज्ञान का अध्ययन करके हम यह समझने लगते हैं कि वह नया संसार कहाँ हो सकता है - एक ऐसा संसार जो हमें वह स्वतंत्रता प्रदान करे जिसकी हमें तलाश है।

पूज्य बाबूजी की शिक्षाओं पर पुनः विचार करने पर हम यह समझ पाते हैं कि हमारे अंदर उस सुंदर संसार को साकार करने की क्षमता है जिसकी हमें आकांक्षा है। इस नए संसार में आदर्श दशा कोई कल्पना न होकर प्राप्य अवस्था है जिसे जीवन के प्राकृतिक सिद्धांतों का पालन करते हुए प्राप्त किया जा सकता है। बाबूजी द्वारा बताई गई आदर्श दशा को समझने और जीवन में उतारने पर निरंतर केंद्रित रहना

आवश्यक ही नहीं बल्कि अनिवार्य है। इस प्रतिबद्धता के लिए ध्यान, आत्मचिंतन और आवश्यकतानुसार आत्मसुधार की आवश्यकता होती है।

दाजी द्वारा प्रतिपादित हार्टफुलनेस पद्धति आध्यात्मिकता को एकीकृत करके दैनिक जीवन में परस्पर संबद्धता को बढ़ावा देने के व्यावहारिक तरीके प्रदान करती है। यह ढाँचा व्यक्तियों को स्वयं के साथ, अन्य लोगों के साथ और आसपास की दुनिया के साथ जुड़ाव की गहरी भावना विकसित करने के लिए प्रेरित करता है। आंतरिक शुद्धि में करुणा, प्रेम और सामंजस्यपूर्ण जीवन के सार्वभौमिक सिद्धांतों के अनुरूप अपने दृष्टिकोणों, विचारों और कर्मों को ढालना शामिल है। भौतिक जगत में हमारे कर्मों और दृष्टिकोणों का प्रभाव

## आंतरिक शुद्धि में करुणा, प्रेम और सामंजस्यपूर्ण जीवन के सार्वभौमिक सिद्धांतों के अनुरूप अपने दृष्टिकोणों, विचारों और कर्मों को ढालना शामिल है।

आध्यात्मिक आयाम पर भी पड़ता है और हमें आदर्श अवस्था की ओर ले जाता है। सार्वभौमिक भाईचारे की भावना को बढ़ाने के लिए व्यक्तिवाद और अलगाव की भावनाओं की बाधाओं को तोड़ना आवश्यक है। इन विधियों को अपने दैनिक जीवन में शामिल करके हम अपनी आध्यात्मिक साधना को गहन कर सकते हैं और एक अधिक सुसंगत, सामंजस्यपूर्ण जीवन की रचना कर सकते हैं।

हार्टफुलनेस ध्यान के अभ्यास ने इस यात्रा में मेरा मार्गदर्शन किया है। अब मैं समझ पा रही हूँ कि जिसे कभी मैं केवल अपना मानती थी, वह सबका है। हर दिन इस विवेक के साथ जीने से एक नया संसार अस्तित्व में आने लगता है।



## HEARTFULNESS GOPICHAND BADMINTON ACADEMY

### हार्टफुलनेस गोपीचंद बैडमिंटन अकादमी

उत्कृष्ट प्राप्त करने की इस अकादमी की प्रतिवर्द्धन को युवेला 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 और सुविधाएं से प्रभागित प्रशिक्षकों (बीएआई) से प्रशिक्षण।
- उत्तम व्यायामशाला, स्विमिंग पूल एवं फिलियोरेट्री केंद्र बैहारीन प्रदर्शन के लिए उच्च स्तरीय शारीरिक तंत्रज्ञनी एवं स्वास्थ्यलाभ सुविधाएं।
- व्यक्ति-अनुरूप आहार संबंधी नार्मदारी प्रायेक खिलाड़ी की आवश्यकतानुरूप विशिष्ट रूप से बनाई गई आहार योजना।
- मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम ध्यान एवं तनावमुक्ति की तकनीकों से तमग्र विकल्प पर ध्यान देन्द्राण।
- प्रायेक खिलाड़ी पर विशिष्ट ध्यान।
- शुद्ध शाकाहारी परिवर्तन एक स्वास्थ्य, स्वरूप एवं सांख्यिक परिवर्तन।
- वातानुकूलित आवास सुविधा खिलाड़ियों के लिए सुविधाजनक एवं अच्छे रुख-रुखाव वाले आवास।
- आवश्यक सौलगारी सामग्री खिलाड़ियों को अपने लैल से संबंधित सामग्री स्वयं लानी होगी।
- दायिता केवल प्रदर्शन परीक्षण द्वारा नामांकन घेवल प्रदर्शन परीक्षण में हुए चुनाव के आधार पर।
- विचली उत्तराधिकारी की प्रभागित जानकारी मात्र 2 वर्षों में हासरे बैडमिंटन खिलाड़ियों ने प्राप्त किए -
  - 2 अंतर्राष्ट्रीय पद
  - 6 राजीव पद
  - अनेक राज्य स्तरीय पद

#### योग्यता

आयु- 8 से 18 वर्ष

बैडमिंटन की मौर्सिक जानकारी ज़रूरी



स्थान - कान्हा शांतिवनम्, हैदराबाद, तेलंगाना

ईमेल - contact@hfnsports.com

संपर्क - +91 8519956041

सोमवार से शनिवार



ਬਾਬੇ

“ਜੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਵਹ ਆੱਖੋਂ ਸੇ  
ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਤਾ ।”

ਏਟੋਨੀ ਦੇ ਸੇਂਟ-ਏਕ਼ਨੂਪੇਰੀ



# सुनने वाला हृदय

## राजा सुलैमान का उपहार और न्याय



**रूबी कार्मन** बाइबिल से एक कहानी सुनाती हैं। यह कहानी राजा सुलैमान की है, जिन्होंने ईश्वर से एक 'सुनने वाला हृदय' माँगा था और जो अपनी असाधारण विवेकशीलता के लिए जाने गए।

**स** दियों पहले की बात है। इज्जराइलियों के प्राचीन राज्य में एक सुल्तान हुए थे जिनका नाम था सुलैमान। वे अपने पिता राजा दाऊद और माता बतशोबा के प्यारे बेटे थे। जब सुलैमान पैदा हुए तब पैगंबर नातान ने उन्हें एक विशेष नाम दिया, 'जेडीडियाह,' जिसका अर्थ है, 'परमेश्वर का प्यारा।'

जब राजा दाऊद का जीवन काल पूरा होने को आया तब उन्होंने सुलैमान को अपने पास बुलाया। बेटे के हाथों को पकड़कर उन्होंने बड़े प्यार से एक ज़रूरी बात कही, "मेरे बेटे मेरी बात सुनो! मेरा इस दुनिया से जाने का समय आ गया है। तुम मज़बूत और निडर रहना, साहसी बने रहना और हमेशा पूरे दिल से परमेश्वर को समर्पित रहना। याद रखना, अपने पूरे मन और अपनी पूरी आत्मा से हर पल परमेश्वर के साथ चलना। वे तुम्हें और तुम्हारे लोगों को शांति और समृद्धि की ओर ले जाएँगे।"

राजा दाऊद के निधन के बाद सुलैमान राजा बन गए। वे अपने सलाहकारों के साथ गिबोन शहर में प्रार्थना के लिए गए। वहाँ उन्होंने बड़े विनम्र और सच्चे दिल से प्रार्थना की और परमेश्वर से मार्गदर्शन माँगा कि वे अपनी प्रजा और अपने राज्य पर सबसे अच्छी तरह से राज कैसे कर सकते हैं। उसी रात परमेश्वर ने सुलैमान को सपने में दर्शन दिए और कहा, “मेरे बच्चे, तुम दिल से जो कुछ भी चाहते हो, माँग लो।” परमेश्वर के सामने आकर सुलैमान बहुत भावुक हो गए और आध्यात्मिक रूप से उन्नत महसूस करने लगे। सुलैमान जानते थे कि परमेश्वर किसी बड़े व ऊँचे मकसद के लिए उनके सामने प्रकट हुए हैं और इसलिए सुलैमान ने प्रभु की ओर विशेष ध्यान देते हुए जवाब दिया।

सुलैमान ने बड़े विनम्र मनोभाव से कहा, “हे प्रभु! आपका प्रेम और आपकी उदारता पाकर मैं धन्य हो गया हूँ। आपने मेरे पिता पर उनके आखिरी पलों तक अपनी कृपा बरसाई और अब आपने मुझे यह सिंहासन सौंपकर आपके लोगों पर राज करने के लिए चुना है। लेकिन मैं तो अभी एक नादान और अनुभवहीन बच्चा हूँ, इसलिए इस काम को कैसे पूरा कर पाऊँगा? मैं प्रजा की ज़रूरतों को कैसे पूरा कर पाऊँगा और उनकी समस्याओं को कैसे हल कर सकूँगा?” सुलैमान जानते थे कि सिर्फ़ परमेश्वर ही हर इंसान की ज़रूरत को जान सकते हैं।

बड़ी विनम्रता से सुलैमान ने अपने दिल की इच्छा परमेश्वर को बताई – “हे प्रभु, मुझे एक ‘सुनने वाला हृदय’ दीजिए ताकि मैं आपके बताए रास्ते पर चल सकूँ और आपकी तथा मानवता की सेवा कर सकूँ। मुझे वह असली आवाज़ सुनने की शक्ति मिले जो हृदय की



गहराई में होती है – वह असली लेकिन धीमी आवाज़ जो खुद को ज़ाहिर करना चाहती है पर मन के शोर और उलझनों के कारण अक्सर दब जाती है।”

सुलैमान के ये शब्द सुनकर परमेश्वर बहुत प्रसन्न हुए। उन्होंने कहा, “तुम मुझसे धन-दैलत, बड़ा राज्य, नाम और शोहरत, लंबी उम्र या अपने दुश्मनों पर जीत भी माँग सकते थे, लेकिन तुमने ऐसा नहीं किया। तुमने मुझसे एक सुनने वाला हृदय माँगा है। मैं

अत्यंत प्रसन्नता के साथ तुम्हारी यह इच्छा पूरी करता हूँ – तुम्हें एक सुनने वाला हृदय प्राप्त हो, एक ऐसा हृदय जो विवेक और ज्ञान के रास्ते पर चलकर सही-गलत को जान सके।” परमेश्वर ने आगे कहा, “तुमने यह सुनने वाला हृदय अपने लिए नहीं बल्कि मेरी सेवा करने और मेरा काम करने के लिए माँगा है। सुलैमान, तुम इंसानों में सबसे विवेकशील बनोगे। तुम्हारे समान बुद्धिमान इंसान न तो पहले कभी हुआ है और न ही भविष्य में कोई



“हे प्रभु, मुझे एक ‘सुनने वाला हृदय’ दीजिए ताकि मैं आपके बताए रास्ते पर चल सकूँ और आपकी तथा मानवता की सेवा कर सकूँ। मुझे वह असली आवाज़ सुनने की शक्ति मिले जो हृदय की गहराई में होती है - वह असली लेकिन धीमी आवाज़ जो खुद को ज़ाहिर करना चाहती है पर मन के शेर और उलझानों के कारण अक्सर दब जाती है।”

तुम्हारी बराबरी कर पाएगा। सदियों तक लोग तुम्हें याद रखेंगे।”

जल्द ही उस दिव्य उपहार की शक्ति प्रकट हुई। एक दिन राज-दरबार में दो औरतें राजा के पास न्याय माँगने आईं। दोनों के पास एक-एक बच्चा था, एक जीवित और एक मृत। पहली औरत ने राजा से कहा, “महाराज ! मैं आपकी अनुमति से कुछ कहना चाहती हूँ। हम दोनों औरतें एक ही घर में रहती हैं। जब मैंने अपने बच्चे को जन्म दिया तब घर में हम दोनों ही थीं।” उसकी आँखों से आँसू बह रहे थे। उसने आगे कहा, “मेरे बच्चे के पैदा होने के तीन दिन बाद आधी रात को इस औरत (दूसरी महिला की ओर इशारा करते हुए) ने अपने बच्चे को जन्म दिया। जब मैं अगली सुबह उठी तब इसने मुझसे कहा कि मेरा बच्चा रात में सोते हुए मर गया था और इसका बच्चा स्वरस्थ था।” वह बोलती गई, “मैंने अपने बिस्तर पर मरे हुए बच्चे को देखा तो मेरा दिल टूट गया। फिर मैंने उस बच्चे का चेहरा करीब से देखा और पाया कि वह मेरा बच्चा नहीं था। जिस बच्चे को यह गोद में लिए खड़ी है वह बच्चा मेरा है। इसने ज़रूर मेरे सोते समय मेरे बच्चे को ले लिया और अब मेरे पास यह मरा हुआ बच्चा है।”

राजा सुलैमान ने दूसरी औरत को तीखी व प्रश्नवाचक दृष्टि से देखा। उसने पहली औरत की बात को गलत बताया और कहा कि सच तो इसका बिलकुल उल्टा है। उसने दावा किया कि पहली औरत वास्तव में झूठ बोल रही थी और सिर्फ उससे उसका बच्चा छीनने की कोशिश कर रही थी। राज दरबार में दो माँएँ खड़ी थीं, दोनों रो रही थीं और दोनों एक-दूसरे को झूठी कह रही थीं। न कोई गवाह था और न कोई सबूत, राजा कैसे पता लगाते



कि असली माँ कौन थी ? यह एक नामुमकिन सा काम लग रहा था ।

तभी राजा ने अपने सिपाही को तलवार लाने के लिए कहा और सबके सामने ऐलान किया, “बच्चा तो केवल एक है और माँएँ दो । मैं एक माँ को बच्चा दे दूँ और दूसरी को मना कर दूँ, यह कैसे हो सकता है ?” राजा ने सिपाही को बुलाकर उदास और गंभीर आवाज़ में उसे आदेश दिया, “इस जीवित बच्चे के अभी दो टुकड़े कर दो, उसके बाद एक टुकड़ा पहली

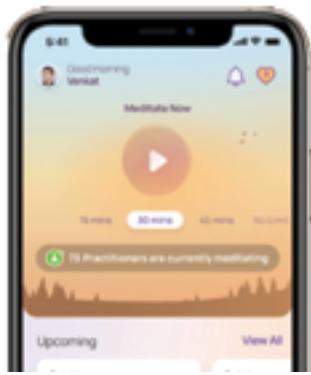
औरत को और दूसरा टुकड़ा दूसरी औरत को दे दो ।” जैसे ही सिपाही बच्चे को लेकर आदेश पूरा करने के लिए आगे बढ़ा, पहली औरत चिल्ला उठी, “कृपया रुक जाइए । इस बच्चे को मत मारिए । मैं कुबूल करती हूँ कि यह बच्चा मेरा नहीं है । कृपया इसे जीवित रहने दीजिए और इसे इसकी असली माँ के पास रहने दीजिए ।”

लेकिन दूसरी औरत पत्थर की तरह रिश्वर खड़ी रही और बोली, “महाराज, आपका

फैसला सही है । बच्चे के दो टुकड़े कर दिए जाएँ । अगर यह बच्चा मुझे नहीं मिल सकता तो इसे भी नहीं मिलना चाहिए ।”

राजा सुलैमान सिंहासन से उठे और तेज़ी से उस सिपाही की ओर बढ़े जिसके पास बच्चा था । उन्होंने गरजते हुए कहा, “तलवार नीचे रखो । ईश्वर की कृपा से मैंने असली माँ की आवाज़ सुन ली है ।” राजा के इस ऐलान पर पूरे राज-दरबार में सन्नाटा छा गया । राजा सुलैमान ने दृढ़ता के साथ कहा, “कोई भी माँ कभी यह नहीं चाहेगी कि उसके बच्चे को मार दिया जाए या दो टुकड़ों में काट दिया जाए । माँ का प्यार निस्वार्थ होता है । पहली औरत अपने बच्चे को ज़िंदा रखने के लिए उसे छोड़ने को तैयार हो गई । वही उसकी असली माँ है ।” राजा ने घोषणा की, “बच्चे को वापस उसी महिला को दे दिया जाए ।” इस प्रकार पहली औरत, यानी बच्चे की असली माँ अपने बच्चे को पाकर खुश हो गई ।



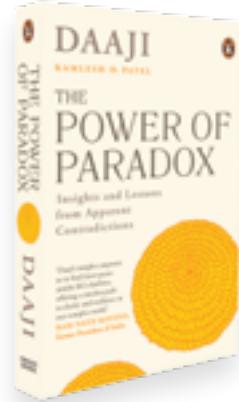


## heartfulness app

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](https://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।

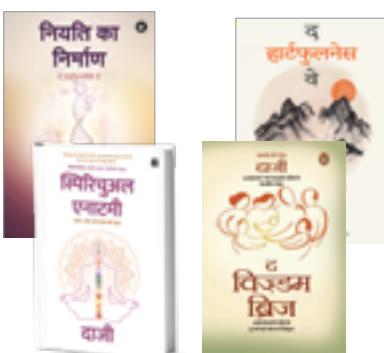
<https://hfn.li/pop>



### हार्टफुलनेस योग शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम

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

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

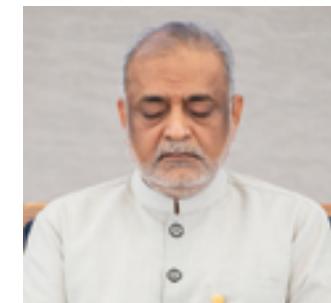


### दाजी की प्रकाशित पुस्तकें

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

### अपनों से मिलें

अपने समीप एक प्रशिक्षक या ध्यान केंद्र हूँठें।

[heartfulness.org/en/connect-with-us/](https://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