सितंबर 2025

हार्टफुलनेस

पवित्रता से प्रारब्ध

मार्गदर्शक

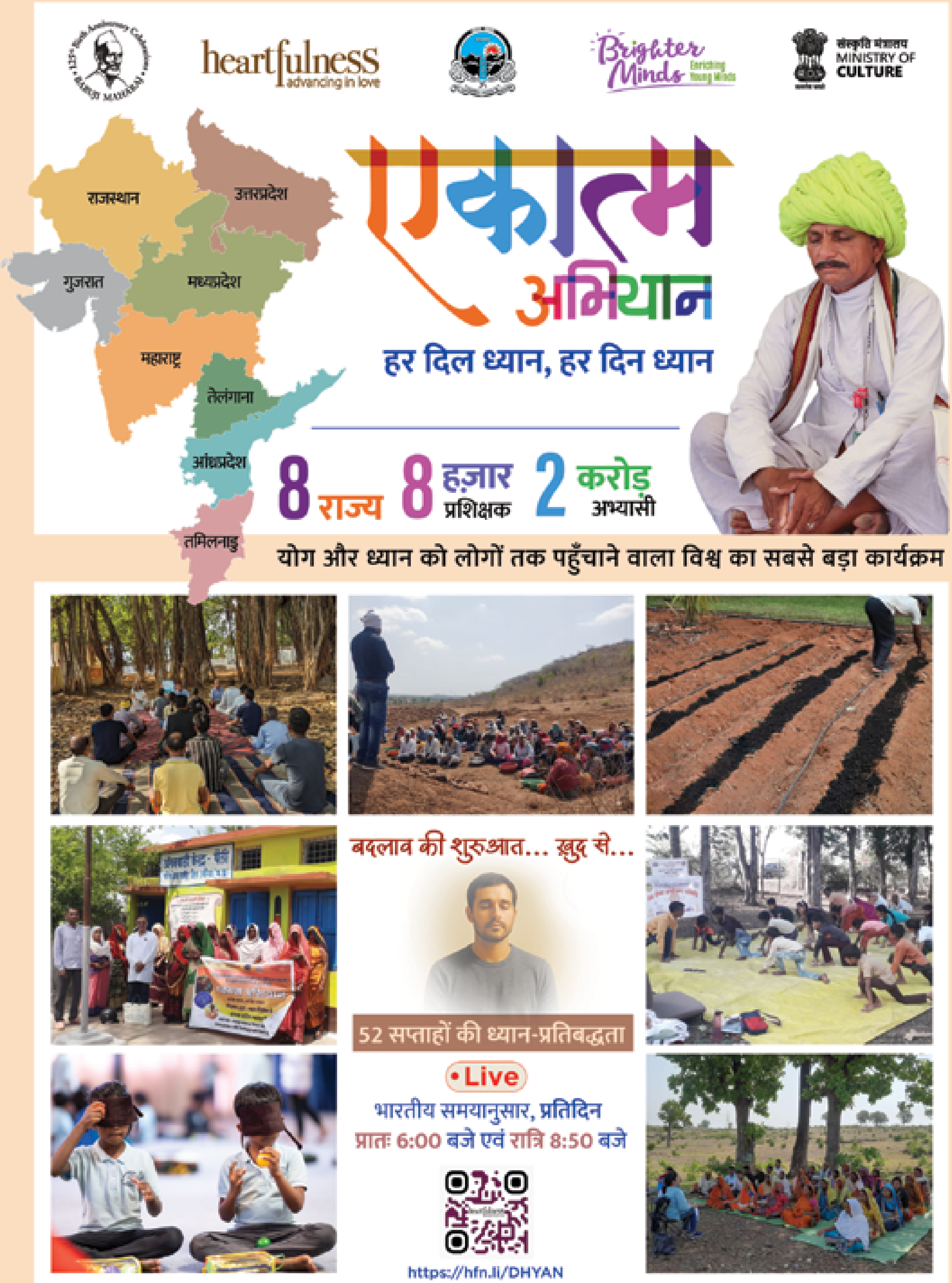
मार्गदर्शक के साथ होना
दाजी

उत्कृष्ट सौंदर्य, धन्यवाद!
अलैंडा ग्रीन

धीमा होना की तकनीक
जेसन नटिंग

रहस्यमय पहाड़ी पथप्रदर्शक
पूर्णिमा रामकृष्णन

www.heartfulnessmagazine.com/hindi


heartfulness
advancing in love
Brighter Minds
Enriching Young Minds
संस्कृति मंत्रालय
MINISTRY OF CULTURE
एकात्म अभियान
हर दिल ध्यान, हर दिन ध्यान
राजस्थान
उत्तरप्रदेश
गुजरात
मध्यप्रदेश
महाराष्ट्र
तेलंगाना
आंध्रप्रदेश
तमिलनाडु
8 राज्य
8 हज़ार प्रशिक्षक
2 करोड़ अभ्यासी
योग और ध्यान को लोगों तक पहुँचाने वाला विश्व का सबसे बड़ा कार्यक्रम
बदलाव की शुरुआत... ख़ुद से...
52 सप्ताहों की ध्यान-प्रतिबद्धता
•Live
भारतीय समयानुसार, प्रतिदिन
प्रातः 6:00 बजे एवं रात्रि 8:50 बजे
https://hfn.li/DHYAN

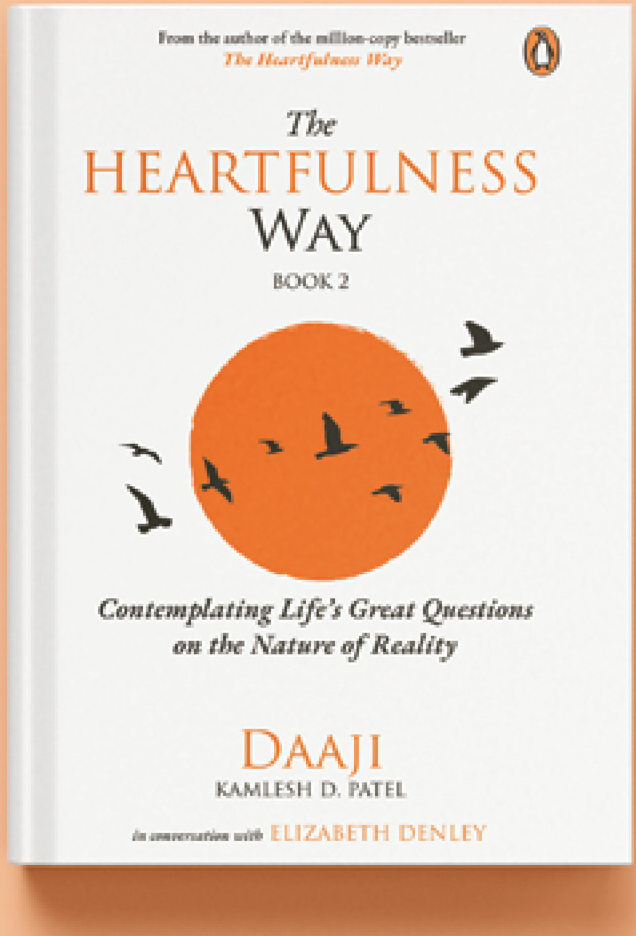
नूतन प्रकाशन

सर्वाधिक बिकने वाली लोकप्रिय पुस्तक

द हार्टफुलनेस वे के लेखक की

द हार्टफुलनेस वे, संस्करण – 2

वास्तविकता की प्रकृति पर जीवन के महत्वपूर्ण प्रश्नों पर प्रस्तुत विचार



अपनी प्रतियाँ प्री-ऑर्डर करें

amazon

दाजी

लेखक

हार्टफुलनेस के वैश्विक मार्गदर्शक

एलिज़ाबेथ डेनली

लेखक

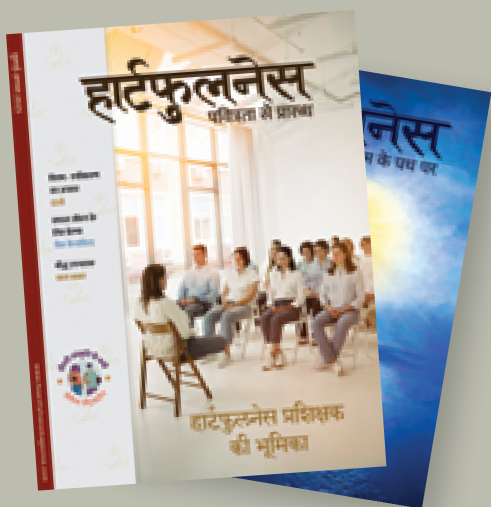
हार्टफुलनेस में आध्यात्मिक प्रशिक्षक

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

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

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

हार्टफुलनेस पत्रिका
की सदस्यता लें



डिजिटल व मुद्रित प्रतियाँ उपलब्ध हैं

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

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

heartfulnessmagazine.com/subscribe

संपादक मंडल— सरिता आनंद, श्वेता नेमा, सुजाता असलम, जोशुआ पोलक, क्रिस्टीन प्रिसलैंड, वनेसा पटेल, ममता सुब्रमण्यम, अपूर्वा पटेल, कशिश कलवानी, पूर्णिमा रामकृष्णन, सारा बब्बर, एलिज़ाबेथ डेनली (भूतपूर्व संपादक-2015-2025)

डिज़ाइन, कला व फ़ोटोग्राफ़ी— उमा माहेश्वरी, समुद्र भट्टाचार्य, सुब्रतो मुखर्जी, अनन्या पटेल, फ़ियोना नियरी, हार्टफुलनेस मीडिया टीम, 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 डिसूज़ा, शंकर वासुदेवन; प्रकाशन - ममता सुब्रमण्यम, बालाजी अय्यर

योगदान के लिए
contributions@heartfulnessmagazine.com

विज्ञापन के लिए
advertising@heartfulnessmagazine.com

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

ISSN 2455-7684

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

संपादक - नीरज कुमार

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

सत्त्वाधिकार © 2022 हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट
सर्वाधिकार सुरक्षित

मार्गदर्शन प्राप्त करना

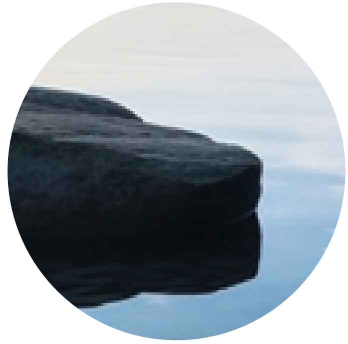
प्रिय पाठकों,

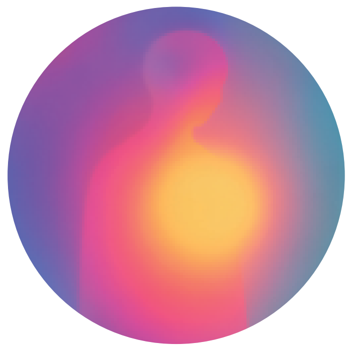
हम हर दिन ज्ञान और मार्गदर्शन के स्रोतों से घिरे रहते हैं। इस माह का अंक मार्गदर्शन प्राप्त करने के बारे में है - अपनी अंतरात्मा की आवाज़ से, दूसरे लोगों से और स्वयं प्रकृति से। आध्यात्मिक मार्गदर्शन कई रूपों में मिलता है - शांत समय में एक स्पष्ट विचार के रूप में, किसी व्यक्ति से मिले उपयोगी शब्दों के रूप में या प्रकृति को देखकर सीखे गए जीवन के सबकों के रूप में। ये संदेश हमारे दैनिक अनुभव का हिस्सा हैं, जिन पर बस हमें ध्यान देना है और उन्हें समझना है।

इस अंक के लेखक मार्गदर्शन और प्रेरणा की अद्भुत कहानियाँ बता रहे हैं। सारा बब्बर एक बच्चे की कहानी प्रस्तुत करती हैं जो छिपी हुई प्रतिभाओं को पहचानने के बारे में है और फ़ियोना नियरी अपनी कलाकृति और अपने आध्यात्मिक मार्गदर्शक से मिलने की कहानी साझा करती हैं। जेसन नटिंग हमें जीवन में धीमा होना सिखाते हैं और जैक केनफ़ील्ड बताते हैं कि उनकी सफलता में किस प्रकार आंतरिक प्रेरणा ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। पूर्णिमा रामकृष्णन एक रहस्यमय व्यक्ति से मिलने का अपना अनुभव बताती हैं जिसने पहाड़ से नीचे उतरने में उनका पथप्रदर्शन किया, इचक अडीज़ेस हृदय पर भरोसा करने की बात करते हैं, रवि वेंकटेशन गहराई से सुनने की कला पर विचार करते हैं और दाजी अपने आध्यात्मिक मार्गदर्शक के साथ होने के महत्व पर प्रकाश डालते हैं। मोहम्मद उस्मान और ड्रू डी. वेस्ट कविताएँ प्रस्तुत करते हैं, अलैंडा ग्रीन हमें प्रकृति से प्राप्त शिक्षाएँ सिखाती हैं और बी. रतिनसबापति उन प्राणियों के महत्व को उजागर करते हैं जिन्हें अक्सर नज़रअंदाज़ कर दिया जाता है।

अगले माह, हम यह जानेंगे कि समुदाय कैसे सामूहिक रूप से सीखने और आगे बढ़ने में मदद करता है। हम आपके विचार जानना चाहेंगे। कृपया अपने लेख, योगदान और सुझाव contributions@heartfulnessmagazine.com पर साझा करें।

पढ़ने का आनंद लें!





अंदर

अपनी देखभाल

धीमा होना - सचेतन जीवन जीने की रूपांतरकारी तकनीक
जेसन नटिंग
12

प्रेरणा

सफल जीवन के लिए प्रेरणा - भाग 2
जैक केनफ़ील्ड के साथ साक्षात्कार
22

चयनित शांति
ड्रू डी. वेस्ट
29

रहस्यमय पहाड़ी पथप्रदर्शक
पूर्णिमा रामकृष्णन
30

कार्यक्षेत्र

हृदयपूर्ण श्रोता, भाग छः - चार श्रवण कौशलों में महारत
रवि वेंकटेशन
38

हृदय को जीतने दें
इचक अडीज़ेस
44

रिश्ते

मार्गदर्शक के साथ होना
दाजी
48

प्रेम जहाँ ले जाता है – भाग 2
मोहम्मद उस्मान
57

पर्यावरण

उत्कृष्ट सौंदर्य, धन्यवाद!
अलैंडा ग्रीन
60

अकशेरूकी जीव - मूक बहुसंख्यक जिन्हें संरक्षण की ज़रूरत है
बी. रतिनसबापति
68

रचनात्मकता

दाजी के साथ उनके घर पर
फ़ियोना नियरी
74

बच्चे

नारियल को मिली उसकी पहचान
सारा बब्बर
78

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।

जैक कैनफ़ील्ड

जैक कैनफ़ील्ड अनेक लोकप्रिय पुस्तकों के लेखक, व्यावसायिक वक्ता, प्रशिक्षक और उद्यमी हैं। वे कैनफ़ील्ड ट्रेनिंग ग्रुप के संस्थापक और मुख्य कार्यकारी अधिकारी हैं तथा दो सौ से ज़्यादा किताबों के सह-लेखक हैं, जिनमें 'चिकन सूप फ़ॉर द सोल'® श्रृंखला भी शामिल है।

इचक अडीज़ेस

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

रवि वेंकटेशन

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

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।

जेसन नटिंग

जेसन एक व्यायाम एवं पोषण विशेषज्ञ हैं। इनके कार्य की शुरुआत अमेरिका की वायुसेना से हुई थी और बाद में वे एक प्रमाणित कोच बन गए जिसके तहत उन्होंने चरबी कम करने, कार्य-प्रदर्शन एवं पोषण में विशेषज्ञता प्राप्त की। वे अमेरिका के साउथ कैरोलिना में ग्रीनविल में 'वन जिम' के सह-संस्थापक हैं तथा लिविंग लीन ब्लूप्रिंट के रचयिता हैं जो वैयक्तिकृत फ़िटनेस समाधान पर ज़ोर देने वाला उनका ऐप है।

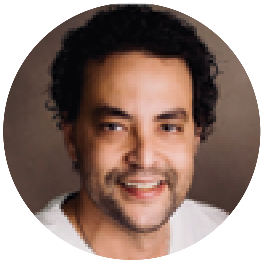
लेखक

अलैंडा ग्रीन

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

पूर्णिमा रामकृष्णन

पूर्णिमा संयुक्त राष्ट्र पुरस्कार विजेता लेखिका और ब्लॉगर हैं। उन्होंने 'ब्लॉग एच ई आर इंटरनेशनल' एक्टिविस्ट अवार्ड, 2013 प्राप्त किया है और 'वर्ल्ड मॉम्स नेटवर्क' के पाँच वरिष्ठ संपादकों में से एक हैं। वे हार्टफुलनेस ध्यान की अभ्यासकर्ता और प्रशिक्षक हैं और हार्टफुलनेस पत्रिका की संपादकीय टीम में हैं।



मोहम्मद उस्मान

मोहम्मद उस्मान एक मिस्र-अमेरिकी लेखक, रेकी गुरु, टैरो रीडर और आध्यात्मिक अन्वेषक हैं। वे मेहर बाबा के एक समर्पित भक्त हैं। उनकी कृतियाँ विभिन्न परंपराओं व संस्कृतियों के रहस्यवाद, उपचार और अंतर्धार्मिक अंतर्दृष्टि को आपस में जोड़ती हैं।

ड्रू वेस्ट

ड्रू एक कवि, लेखक और 'द यूनाइटेड मेथोडिस्ट चर्च' में पादरी हैं। उन्हें वैश्विक ध्यानशील आध्यात्मिकता और विचारशील धार्मिक अभ्यास से गहरा लगाव है। उन्होंने ज़ाम्बिया के लुसाका स्थित 'जुस्टो म्वाले यूनिवर्सिटी' में धर्मशास्त्र का अध्ययन किया और 'एमोरी यूनिवर्सिटी', अटलांटा, से स्नातकोत्तर की पढ़ाई पूरी की। ड्रू हर मौसम में गर्म कॉफ़ी या चाय के प्याले के साथ देखे जा सकते हैं। वे अपनी पत्नी अमांडा और तीन बच्चों के साथ फ़ेयेटविल, जॉर्जिया, में रहते हैं। आप उनकी कविताएँ और विचार Substack.com पर पढ़ सकते हैं।

सारा बब्बर

सारा एक कहानीकार, मोंटेसरी सलाहकार और बच्चों की एक पुस्तक की लेखिका हैं। वे एक प्रकृतिवादी भी हैं और बाल्यावस्था में पारिस्थितिकी चेतना के विषय में डॉक्टरेट कर रही हैं। वे आठ वर्षों से हार्टफुलनेस का अभ्यास कर रही हैं और एक प्रमाणित प्रशिक्षक हैं।

फ़ियोना नियरी

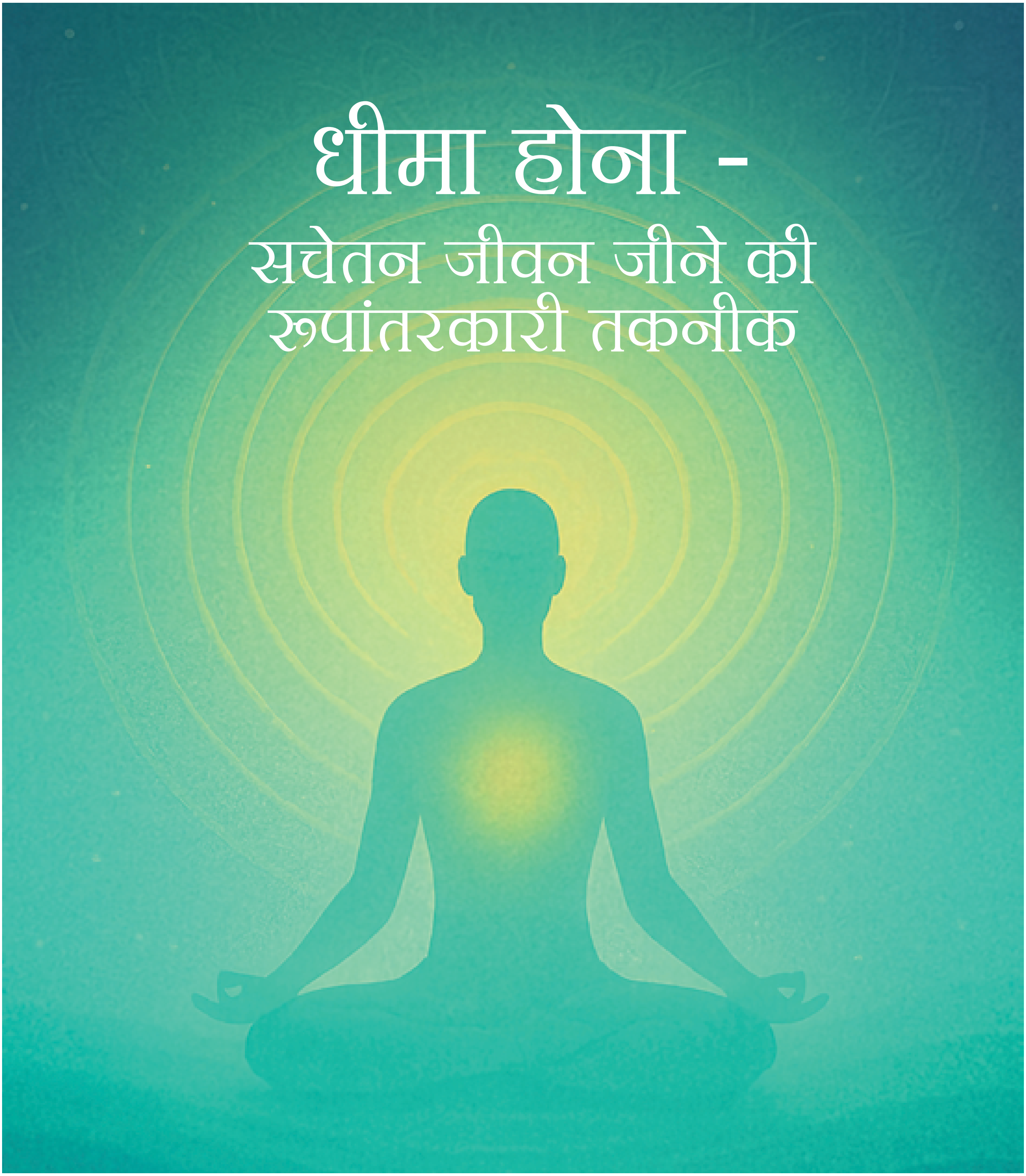
फ़ियोना ने न्यू यॉर्क के यूनिवर्सिटी ऐट अल्बेनी से ललित कला और स्पेनिश की पढ़ाई की है। वे हार्टफुलनेस की प्रशिक्षिका और एक प्रमाणित योग शिक्षिका हैं। वे प्रकृति से प्रेरणा लेती हैं और उन्हें प्राकृतिक दृश्यों की पेंटिंग, फ़ोटोग्राफ़ी, संगीत और बातचीत के माध्यम से अपने को व दूसरों को आत्मविश्लेषण के लिए अवसर देने का बहुत शौक है।

अपनी देखभाल

"अभी या कभी नहीं!
आपको वर्तमान में जीना होगा,
हर लहर पर खुद को आगे बढ़ाना होगा,
हर पल में अपनी अनंतता को पाना होगा।"

हेनरी डेविड थौरो

धीमा होना -
सचेतन जीवन जीने की रूपांतरकारी तकनीक



जेसन नटिंग एक सरल तकनीक की सहायता से हमें अपनी गति को कम करने के लिए प्रेरित कर रहे हैं।

"जब हम हृदय से जुड़े होते हैं तब ऐसा लगता है जैसे समय धीमा हो गया है और उस स्थिरता में हर चीज़ व्यवस्थित हो जाती है।" - दाजी

ऐसे संसार में जो कभी नहीं रुकता, धीमा होने का विचार सामान्य समझ के विपरीत लग सकता है। फिर भी दैनिक जीवन की भागदौड़ में अपनी गति को धीमा करने जैसा सरल कार्य हमें अपनी वास्तविकता को एक नया स्वरूप देने और अपने गहन 'स्व' से जुड़ने का अप्रत्यक्ष अवसर देता है। 'धीमा होने की तकनीक' एक शक्तिशाली अभ्यास है जो हमें आवेश में आकर प्रतिक्रिया देने के बजाय सोच-समझ कर प्रत्युत्तर देने के लिए प्रेरित करता है जिससे हमारे लिए जीवन को अधिक केंद्रित, सुविचारित और संतोषजनक बनाने का मार्ग खुल जाता है।

> "उत्तेजना और प्रतिक्रिया के बीच एक अंतराल होता है। इस अंतराल में हमारी प्रत्युत्तर चुनने की क्षमता होती है। हमारे प्रत्युत्तर में ही हमारा विकास और हमारी स्वतंत्रता निहित है।" - विक्टर फ्रैंकल
>
> ('मैन्स सर्च फ़ॉर मीनिंग' के लेखक, तंत्रिका वैज्ञानिक, मनोचिकित्सक तथा द्वितीय विश्वयुद्ध में हुए यहूदियों के नरसंहार से जीवित बचे हुए व्यक्ति)

धारणाओं की उत्पत्ति और उनका हमारे जीवन पर प्रभाव

जन्म लेते ही हम अपने चारों ओर की दुनिया को उन लोगों की दृष्टि से, जो हमें पालते हैं, और उस संस्कृति के माध्यम से, जिसमें हम रहते हैं, देखना शुरू कर देते हैं। जीवन के ये शुरुआती अनुभव हमारी धारणाओं को प्रभावित करते हैं जिससे संसार को देखने और बातचीत करने का हमारा तरीका निर्धारित होता है। ये धारणाएँ, जो हम विकसित करते हैं, बहुत गहराई से हमारे भीतर समाई होती हैं लेकिन हमेशा वास्तविकता को ठीक तरह से नहीं दर्शातीं। बल्कि वे अतीत के अनुभवों, सामाजिक अपेक्षाओं और अवचेतन में दबे पूर्वाग्रहों से प्रभावित होती हैं, जिन्हें संस्कार कहते हैं।

जैसे-जैसे हम जीवन में आगे बढ़ते हैं, ये धारणाएँ हमारे विचार, व्यवहार और अपेक्षाओं को प्रभावित करती हैं। हम इन धारणाओं के आधार पर अनजाने में एक अलग ही वास्तविकता बना लेते हैं जिससे हम इस बारे में कट्टर विचार बना लेते हैं कि जीवन कैसा होना चाहिए। जब हमारे संसार की वास्तविकता इन अपेक्षाओं के साथ मेल नहीं खाती तब एक अंतर्द्वंद्व या संघर्ष पैदा हो जाता है। यह हमारे जीवनरक्षा तंत्र को प्रेरित करता है जिससे वह कार्य-प्रणाली सक्रिय हो जाती है जो हमारी रक्षा के लिए बनी है।

हमारा यह जीवनरक्षा तंत्र संभावित खतरों के विरुद्ध एक स्वतः होने वाली प्रतिक्रिया है। यह बचाव और आक्रमण की आवश्यकतानुसार हमारे व्यवहार को निर्देशित करती है। यह दशा रेड ज़ोन यानी 'खतरे का क्षेत्र' कहलाती है। इसमें हमारा तंत्रिका तंत्र अतिसक्रिय हो जाता है, विचारों की गति तीव्र हो जाती है तथा हमारी भावनाएँ गंभीर हो जाती हैं। ऐसे में हम मूल्यांकन करने और प्रतिक्रिया करने के चक्र में फँस जाते हैं और आत्मरक्षा के लिए तात्कालिक खतरे के परे नहीं देख पाते।

धीमा होने की तकनीक की शक्ति

धीमा होने की तकनीक एक रूपांतरकारी अभ्यास है और यह इस स्वतः होने वाली प्रतिक्रिया को रोकती है। जब हम सचेत रहकर अपनी गति को धीमा करते हैं तब हम उस घटना और अपनी प्रतिक्रिया के मध्य एक अंतराल बना लेते हैं। इससे हमें अपनी प्रतिक्रियाशील दशा को अधिक विचारशील प्रत्युत्तर देने की दशा में बदलने में सहायता मिलती है। यह परिवर्तन हमें इस 'रेड ज़ोन' से उस 'ग्रीन ज़ोन' में ले जाता है जहाँ हम संसार से अधिक शांति, जागरूकता और स्पष्टता से व्यवहार कर पाते हैं।

मूल रूप से धीमा होने की तकनीक हमारे अस्तित्व की स्थिति को बदलने से संबंधित है। यह हमें 'घटना-मूल्यांकन-प्रतिक्रिया' के एक चक्र से, जिसमें हम अपनी अनुकूलित धारणाओं के आधार पर घटनाओं का स्वचालित ढंग से मूल्यांकन कर प्रतिक्रिया करते हैं, 'घटना-जागरूकता-प्रत्युत्तर' की ओर जाने में मदद करती है जिसमें हम सोच-समझकर तय करते हैं कि वर्तमान क्षण में जो हो रहा है, उसका प्रत्युत्तर कैसे दें।

हृदय की सूक्ष्म शक्ति

हृदय केवल एक अंग नहीं है - यह हमारी भावनाओं, हमारे सार-तत्व और जीवन के गहन सत्य से हमारे जुड़ाव का केंद्र है। धीमा होने की तकनीक का अभ्यास करते समय हृदय पर केंद्रित रहने की सोचें जिससे हमारे मन में और भी गहन शांति व जुड़ाव की भावना आ जाए।

जैसे ही आप 'धीमा' शब्द कहते हैं, अपनी साँस को धीरे से हृदय की ओर निर्देशित करें और अपने अस्तित्व के इस केंद्र में बने रहकर धीरे-धीरे और गहरी साँस लें। कल्पना करें कि आपके हृदय की लय धीरे-धीरे धीमी हो रही है और एक आरामदायक प्रभाव पैदा कर रही है जो धीरे-धीरे आपके पूरे शरीर में फैल रहा है। साँस छोड़ते हुए कल्पना करें कि तनाव, दबाव एवं भारीपन आपके तंत्र से दूर हो रहा है और आपका हृदय आपको शांति और एकाग्रता की स्थिति की ओर ले जा रहा है।

हृदय-केंद्रित श्वसन का यह सूक्ष्म समावेश आपके धीमे होने के अभ्यास को गहन करने में मदद करता है। यह आपकी जागरूकता को न केवल मन में बल्कि हृदय में भी स्थिर करता है। इसी हृदय-केंद्रित अंतराल में, वास्तविक परिवर्तन घटित होना शुरू होता है।

धीमा होने के लाभ

धीमा होने की तकनीक में महारत हासिल करने से तात्कालिक और दीर्घकालिक, दोनों ही तरह के लाभ मिलते हैं -

1. सचेतन जागरूकता

इस अभ्यास से हम अपनी जागरूकता से जुड़े रहते हैं जिससे हमें यह पहचानने में मदद मिलती है कि हम कब उत्तेजित हो जाते हैं। इस तरह हम स्वचालित प्रतिक्रियाओं को रोक पाते हैं।

2. सजग प्रतिक्रिया

आवेगपूर्ण प्रतिक्रिया करने के बजाय हम वर्तमान क्षण और अपने वास्तविक आशय के अनुरूप सोच-समझकर प्रतिक्रिया करना सीखते हैं।

3. इच्छाशक्ति

धीमा होने में इच्छाशक्ति का उपयोग होता है जिससे हमें अपने मूल्यों और लक्ष्य के अनुरूप सोच-समझकर विकल्प चुनने की शक्ति मिलती है।

4. विकास पर ध्यान केंद्रित करना

ग्रीन ज़ोन (वह मानसिक स्थिति जहाँ व्यक्ति सक्रिय, प्रेरित और सकारात्मक होता है) में जाने से हम व्यक्तिगत विकास की गति बनाए रख पाते हैं जिससे हम टाल-मटोल करने के बजाय अपनी प्रगति को बढ़ाते हैं।

5. बेहतर स्वास्थ्य

धीमा होने की तकनीक शरीर की स्वास्थ्य लाभ प्रणाली को सक्रिय करके तनाव कम करती है और हमारे कुशल-क्षेम को बढ़ाती है।

6. हृदय से जुड़ाव

धीमा होने से हमें हृदय से जुड़ने में मदद मिलती है जिससे हम अपनी रचनात्मक क्षमता और उद्देश्य की भावना से जुड़ जाते हैं।

7. व्यवहार में सच्चाई

धीमा होने का नियमित अभ्यास 'मस्तिष्क-हृदय-हाथ' के बीच संबंध को बेहतर बनाता है जिसे हार्टफुलनेस कहते हैं। इससे हम सच्चा जीवन जीते हैं जिसमें हमारे विचार, भावनाएँ और कर्म सामंजस्य में होते हैं।

धीमा होने की तकनीक का अभ्यास

धीमा होने की तकनीक की खूबसूरती इसकी सरलता और सुगमता में निहित है। इसका अभ्यास कभी भी व कहीं भी किया जा सकता है जिससे यह उन सभी के लिए एक उपयोगी साधन बन जाता है जो अपने दैनिक जीवन में अधिक सजगता लाना चाहते हैं और उसे उद्देश्यपूर्ण बनाना चाहते हैं। इस अभ्यास को अपनाने की विधि इस प्रकार है -

1. जागरूक बनें

पहला कदम यह पहचानना है कि आप कब तनावग्रस्त, व्याकुल या भावनात्मक रूप से उत्तेजित महसूस करते हैं। यह जागरूकता स्वचालित प्रतिक्रिया के चक्र को रोकने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। इससे आप अपनी पहचान बताने वाले 'मैं' (अहम्) और अपनी उपस्थिति बताने वाले 'मैं' (अपने सच्चे स्व) के बीच अंतर करना सीख सकते हैं। इसका अर्थ है अपनी पहचान के उस हिस्से को जानना और उसके साथ तालमेल बैठाना जो भय या अतीत से प्रभावित है।

"हृदय की आवाज़ अंतरात्मा की आवाज़ है। अहंकार की आवाज़ मन की आवाज़ है।"
- चारीजी

2. धीमा हो जाएँ

एक बार आप अपने तनाव या परेशानी की पहचान कर लेते हैं तो जानते-बूझते थोड़ा समय लेकर धीमा होने की कोशिश करें। 'धीमा हों' शब्दों का बोलकर उच्चारण करें या इनको मन ही मन धीरे-धीरे लंबा खींचते हुए बोलें -

"धीऽऽऽऽऽमा होंऽऽऽऽ।"

ऐसा करते समय अपने हृदय की ओर ध्यान देते हुए गहरी साँस लें ताकि आपकी साँस आपके पूरे अस्तित्व को सौम्य और शांत कर दे। इसे तीन बार करें तथा हर बार करने से पहले गहरी साँस लें। साँसों के बीच के विराम का पूरी तरह से अनुभव करें जिससे शांति और स्पष्टता प्राप्त हो सके।

3. दैनिक जीवन में शामिल करें

धीमा होने की तकनीक सबसे अधिक तब प्रभावी होती है जब नियमित रूप से इसका अभ्यास पूरे दिन किया जाता है। आप अपने काम में हर बदलाव के पहले इसका इस्तेमाल करें, जैसे फ़ोन कॉल के बाद, अवकाश लेते समय या एक काम के बाद दूसरा काम शुरू करने के पहले। जब भी आप इस तकनीक का इस्तेमाल करते हैं, आप अपने मन को राय बनाने से जागरूकता की ओर, प्रतिक्रिया से प्रत्युत्तर की ओर जाने का प्रशिक्षण देते हैं।

विवाद का रूपांतरण

जैसे-जैसे आप धीमा होने की तकनीक का अभ्यास करते जाएँगे, वैसे-वैसे आप विवाद को समझने और उस पर प्रतिक्रिया देने के अपने तरीके में बदलाव महसूस करने लगेंगे। आपके शरीर में तनाव कम होगा और आप अपने भीतर निहित नियोजन को ठीक से समझ पाएँगे जो सक्रिय हो गया है। अतीत की स्वचालित प्रतिक्रियाओं से नियंत्रित रहने के बजाय आप खुद को वर्तमान में अधिक स्थिर पाएँगे और परिस्थिति को एक नए दृष्टिकोण से देख पाएँगे।

अति सक्रियता के समय पर हार्टफुलनेस के सफ़ाई का अभ्यास करने की या किसी प्रशिक्षक के साथ सिटिंग लेने की सोचें। यह अतिरिक्त सहायता सक्रिय नियोजन की ऊर्जा को मुक्त करने में आपकी मदद कर सकती है जिससे धीमा होने के अभ्यास को आप अधिक गहनता से कर सकेंगे।

धीमा होने के अभ्यास को अपनाना

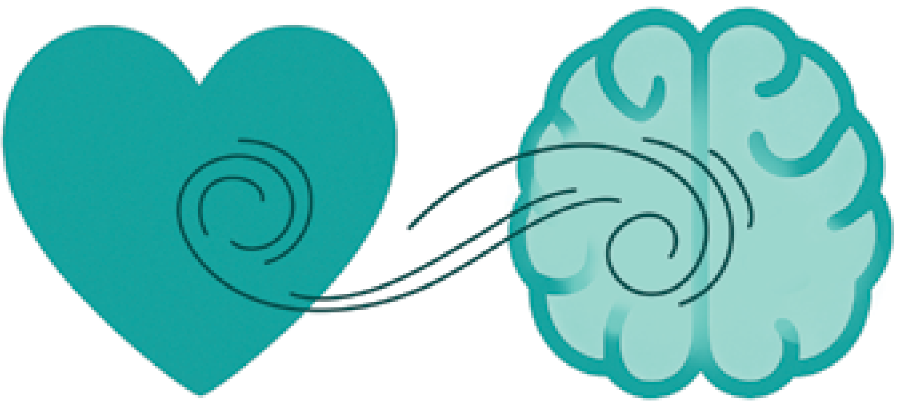
तेज़ रफ़्तार वाली इस दुनिया में धीमा होने की योग्यता सिर्फ़ विलासिता नहीं है बल्कि यह सचेत व उद्देश्यपूर्ण जीवन जीने के लिए एक आवश्यकता है। धीमा होने की तकनीक आपको अपने वास्तविक 'स्व' से फिर से जुड़ने, अतीत की स्वचालित प्रतिक्रियाओं से मुक्त होने और अपने गहनतम मूल्यों और आकांक्षाओं के अनुरूप जीवन जीने का एक व्यावहारिक और प्रभावशाली तरीका प्रदान करती है।

जैसे-जैसे आप इस अभ्यास को अपनी दिनचर्या में शामिल करेंगे, आप पाएँगे कि आप जीवन में अधिक सहजता, स्पष्टता और दृढ़ संकल्प के साथ आगे बढ़ रहे हैं। जिन विवादों से निपटना कभी असंभव लगता था, वे प्रगति और सीखने के अवसर बन जाएँगे। आपके रिश्ते प्रगाढ़ होंगे, आपका स्वास्थ्य बेहतर होगा और आप में अपने वास्तविक उद्देश्य के बारे में स्पष्टता आएगी।

धीमा होने की तकनीक आपको अपने वास्तविक 'स्व' से फिर से जुड़ने, अतीत की स्वचालित प्रतिक्रियाओं से मुक्त होने और अपने गहनतम मूल्यों और आकांक्षाओं के अनुरूप जीवन जीने का एक व्यावहारिक और प्रभावशाली तरीका प्रदान करती है।

अंततः, धीमा होने के अभ्यास से आप जीवन जीने का तरीका चुनने की अपनी शक्ति को पुनः प्राप्त कर पाते हैं। इससे आप महज़ जीवित रहने की मनःस्थिति से सर्वांगीण विकास की मनःस्थिति की ओर, अविचारित प्रतिक्रिया करने से विचारपूर्ण प्रत्युत्तर देने की ओर, भय से बाध्य होने के बजाय प्रेम द्वारा निर्देशित होने की ओर बढ़ते हैं। जैसे-जैसे आप इस अभ्यास को अपनाएँगे, आपको वह गहरी शांति और आनंद मिलेगा जो स्वयं के साथ, अपने हृदय के साथ और अपने आस-पास की दुनिया के साथ सामंजस्य में रहने से मिलता है।

जैसा कि दाजी बहुत खूबसूरती से कहते हैं, "जब हम हृदय से जुड़ते हैं तब समय जैसे धीमा हो जाता है और उस शांति में हर चीज़ व्यवस्थित हो जाती है।" अतः धीमा होने के अभ्यास को सचेत, उद्देश्यपूर्ण व सौहार्दपूर्ण जीवन जीने की यात्रा में अपना मार्गदर्शक बनाएँ।



जैसे-जैसे आप इस अभ्यास को अपनाएँगे, आपको वह गहरी शांति और आनंद मिलेगा जो स्वयं के साथ, अपने हृदय के साथ और अपने आस-पास की दुनिया के साथ सामंजस्य में रहने से मिलता है।

सुझाव - धीमा होने की तकनीक के सामर्थ्य का पूरी तरह से उपयोग करने के लिए इसे अपने नियमित हार्टफुलनेस अभ्यासों में समाहित कर लें। अपने मन को केंद्रित करने और अपने हृदय से जुड़ने के लिए सुबह के ध्यान से अपने दिन की शुरुआत करें जिससे दिनभर के लिए एक शांत और केंद्रित मनोभाव बन जाए। इसके बाद शाम की सफ़ाई करें ताकि संचित तनाव एवं भावनात्मक बोझ दूर हो सकें और आपके अंदर गहन जागरूकता विकसित हो तथा पूरा दिन धीमा होने की तकनीक का अधिक प्रभावशाली उपयोग करने का मार्ग प्रशस्त हो।

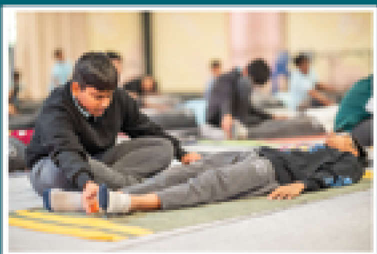
हार्टफुलनेस इंटरनेशनल स्कूल

नर्सरी से कक्षा 12वीं तक

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

सक्रिय खेती

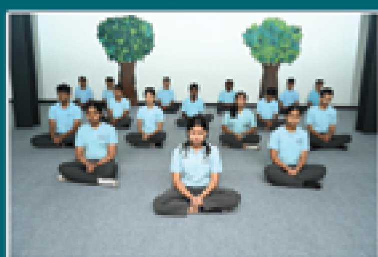
पोलैरिटी



गीतोपदेश

ब्राइटर माइंडस कार्यक्रम

तनावमुक्ति व ध्यान



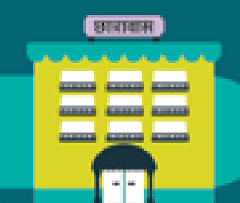
योग

खेल

कला व शिल्प

एनसीसी

छात्रावास सुविधाएँ
उपलब्ध हैं (सीबीएसई परिसर, कान्हा)



परिवहन
उपलब्ध है

दाखिला हो रहा है

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

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

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

तुमकुन्टा, हैदराबाद
+91 80749 37605
https://www.histhumkunta.org

सीबीएसई परिसर, कान्हा शांतिवनम्
+91 63007 36099 | https://hfnschools.org

केम्ब्रिज परिसर, कान्हा शांतिवनम्
+91 93810 32970 | https://www.hiskanha.org

सारा ज्ञान हृदय से उपजता है

प्रेरणा

"साहस का अर्थ है भय का प्रतिरोध और भय पर प्रभुत्व पाना न कि भय का अभाव।"

मार्क ट्वेन

सफल जीवन के लिए प्रेरणा

भाग 2

पूर्णिमा रामाकृष्णन **जैक केनफ़ील्ड** का साक्षात्कार ले रही हैं जो 'चिकन सूप फ़ॉर द सोल' नामक पुस्तक-श्रृंखला के सह-रचयिता हैं। इस साक्षात्कार के दूसरे भाग में वे भय पर काबू पाने, आंतरिक मार्गदर्शन का अनुसरण करने और समय के साथ अपनी सफलता की परिभाषा के विकसित होने के बारे में जानकारी दे रहे हैं। उनके ज्ञान से हमें अपनी अभिलाषा को पूरा करने और एक संतोषजनक जीवन जीने के लिए व्यावहारिक सलाह और प्रेरणा मिलती है।

प्र. - हमें अपने सपने साकार करने से कौन रोकता है?

आगे बढ़ने से रोकने वाली मान्यताओं के अलावा दूसरी चीज़ जो लोगों को रोकती है, वह है डर। यह कुछ खोने का डर हो सकता है - प्रतिष्ठा खोने, धन खोने, विश्वसनीयता खोने, नौकरी खोने, जीवनसाथी या मित्र के साथ अपने रिश्ते को खोने या शारीरिक तौर पर चोट पहुँचने का डर।

संभवतः आपने यह देखा हो - F-E-A-R अर्थात् F-फ़ैन्टेसाइज़्ड E-एक्सपीरिएंसेज़ A-अपीयरिंग R-रीयल यानी काल्पनिक अनुभव का वास्तविक लगना। जब महामारी आई तो बहुत सारे लोग डरे हुए थे - हम अपना रोज़गार खो देंगे या हमारे पास अब ग्राहक नहीं आएँगे या हम बाहर नहीं जा सकते या मैं स्कूल नहीं जा सकता या मैं पिछड़ रहा हूँ। यह सब कुछ उनके मन की कल्पना थी। उन्होंने आने वाले एक-दो वर्षों के बारे में सोचकर यह मान लिया था कि स्थिति और भी बुरी होने वाली है।

मैं हमेशा लोगों से इन दो में से एक चीज़ करने के लिए कहता हूँ - या तो आप वर्तमान क्षण में लौट आएँ और सोचें, "इस समय सब कुछ ठीक है।" या यदि आप भविष्य के बारे में सोच रहे हैं तो कल्पना करें कि कुछ सकारात्मक हो रहा है, जैसे "मुझे नौकरी ज़रूर मिल जाएगी","मेरी पुस्तक सर्वाधिक लोकप्रिय होने वाली है।"

डर के बारे में अंतिम बात जो मैं सिखाता हूँ वह यह कि डर महसूस करने पर भी वह काम ज़रूर करें। ज़्यादातर लोग यदि तैरना सीख जाते हैं तो वे डायविंग बोर्ड से कूद सकते हैं। तब आप डायविंग बोर्ड के किनारे पर खड़े होकर अपने माता या पिता या कोच की तरफ़ देखकर यह नहीं कहते, "मुझे ऊँचाई से पानी में कूदने में डर लगता है। मैं इस डर से छुटकारा पाने के लिए एक चिकित्सक से बात करूँगा। और वहाँ से जब मैं लौटकर आऊँगा तब मैं पानी में कूदूँगा।" लेकिन ऐसा कभी किसी ने नहीं किया। हमने क्या किया? हमने भले डर को महसूस किया लेकिन फिर भी पानी में कूद गए। और अधिकांशतः हमें कुछ नहीं हुआ, है न? एक बार डर को पार कर लेने पर जल्द ही हम न सिर्फ़ पानी में कूद जाते बल्कि पानी में उछल-कूद भी करने लगे और उसका मज़ा लेने लगे। ऐसा इसलिए हुआ क्योंकि हमने डर को महसूस करने के बावजूद भी इसे किया।

यदि आप स्काईडाइविंग या स्कूबा-डाइविंग करने जा रहे हैं या अपना पहला भाषण देने जा रहे हैं या अपनी किसी मित्र को डेट पर जाने के लिए पूछते हैं तो आपको शायद थोड़ा सा डर महसूस होगा। यह स्वाभाविक है। लेकिन यदि आप डर के बावजूद आगे बढ़कर अपने काम को करते हैं तो आप इस डर से बाहर निकल

आजकल एक तकनीक जो मैं अपने विद्यार्थियों को सिखाता हूँ, उसे हम सूक्ष्म क्रियाएँ कहते हैं। शुरुआत करने के लिए छोटा सा कदम उठाएँ।

आते हैं। इसी से आपका आत्मविश्वास बनता है। किसी जोखिम लेने और उसे पार कर लेने का परिणाम आत्मविश्वास होता है।

इसलिए जब आप पहली बार वार्ता प्रस्तुत करते हैं तब थोड़ा सा घबराते हैं लेकिन फिर आप देखते हैं कि कुछ बुरा नहीं होता। उसके बाद अगली बार जब आप बोलते हैं तब हो सकता है कि लोग तालियाँ बजाकर आपकी सराहना करें। और फिर 20वीं बार शायद वे आपके लिए खड़े होकर तालियाँ बजाएँ और यह इसलिए क्योंकि आपने हार नहीं मानी और आप डटे रहे।

आपने बार-बार कोशिश की लेकिन हार नहीं मानी और दृढ़ता से खड़े रहे। ज़रा सोचिए कि यदि आप असफल भी हुए तो भी आप उससे उबर गए।

हर कोई जो इस लेख को पढ़ रहा है, यह जान ले कि आपने अब तक जीवन में जो कुछ भी झेला है, उसे पार करने में सफल हुए हैं वरना आप यहाँ नहीं हो सकते थे। हम स्वाभाविक रूप से जुझारू हैं। यदि हम यह याद रखें कि हम कई बार सफल हुए हैं, हमने कई बार अच्छा किया है तो हमें बस इससे प्रेरित होकर आगे बढ़ते रहना होगा।

यदि किसी काम को करने में आप डर महसूस करते हैं लेकिन फिर भी उसे करना चाहते हैं तो किसी छोटे काम से शुरू करें। दूसरे शब्दों में आप पहली बार में ही एक हज़ार लोगों के यानी बहुत बड़े समूह को संबोधित न करें। एक कमरे में 10 लोगों के सामने बात करें। या दर्पण के सामने खड़े होकर अपने भाषण का अभ्यास करें। आजकल एक तकनीक जो मैं अपने विद्यार्थियों को सिखाता हूँ, उसे हम सूक्ष्म क्रियाएँ कहते हैं। शुरुआत करने के लिए छोटा सा कदम उठाएँ।

मैं आपको एक छोटी सी कहानी बताना चाहूँगा। एक व्यक्ति हैं जिनका नाम जिम बंच है। वे

अमेरिका में शिक्षक हैं और 'द अल्टिमेट गेम ऑफ़ लाइफ़' नामक कार्यक्रम चलाते हैं। एक बार मैं उनसे फ़ोन पर बात कर रहा था। उन्होंने मुझसे पूछा, "तुम्हारा लक्ष्य क्या है, जैक?" मैंने कहा, "ओह, मैं तंदुरुस्त होना चाहता हूँ। मैं वज़न कम करना चाहता हूँ।" उन्होंने कहा, "बढ़िया, फ़ोन नीचे रखो और 10 डंड (pushups) लगाओ।"

मैंने कहा "जिम, नहीं! मैं व्यायामशाला (gym) जाने और एक प्रशिक्षक से सीखने की बात सोच रहा हूँ।" उन्होंने कहा, "जैक, फ़ोन नीचे रखो और 10 डंड लगाओ।"

मैंने कहा, "जिम, तुम मेरी बात सुन नहीं रहे हो।"

वे बोले, "जैक, तुम भी मेरी बात नहीं सुन रहे हो और हम आगे नहीं बढ़ रहे हैं। 10 डंड लगाओ।" तो मैंने फ़ोन रखा और 10 डंड किए।

उन्होंने कहा, "अब मैं तुम्हें एक महत्वपूर्ण पाठ पढ़ा रहा हूँ। जब भी आपके मन में कुछ नया करने की इच्छा होती है तुरंत छोटे काम से शुरू करो। एक फ़ोन करो; एक अपाइंटमेंट लो। इसे बहुत बड़ा नहीं होना चाहिए लेकिन तुरंत शुरू करो क्योंकि हम सभी छोटा सा कुछ तो कर ही सकते हैं। आपको 20 मील की दौड़ से शुरू नहीं करना है। अपने मकान के चारों तरफ़ ही एक बार घूम लें।"

इसे समझना मेरे लिए ज़रूरी था। तो मैं भी यही कहूँगा कि आप डर महसूस करने पर भी वह काम कर सकते हैं लेकिन किसी ऐसी चीज़ से शुरुआत न करें जो इतनी ज़्यादा डरावनी हो कि आप स्तब्ध रह जाएँ।

प्र. - जैक, आपका बहुत-बहुत धन्यवाद। मुझे जिम का आपको फ़ोन रखकर 10 डंड करने के लिए कहना बहुत पसंद आया। मेरा अगला प्रश्न यह है कि इस आध्यात्मिक मार्ग ने आपके जीवन को कैसे प्रभावित किया? मैंने देखा है कि आपकी सभी पुस्तकों में आध्यात्मिकता का पुट है। आपने कल्पनाशीलता, दृढ़ वचन और आगे बढ़ने के बारे में बहुत कुछ कहा है। आप जो बोलते हैं, जो लिखते हैं और जो सिखाते हैं, वह बहुत भावपूर्ण है। मैं सोच रही हूँ कि आपकी आंतरिक यात्रा ने आपके नेतृत्व करने और लोगों की सेवा करने के तरीके को किस तरह प्रभावित किया है।

मेरी आध्यात्मिक यात्रा लगभग 28 साल की उम्र में शुरू हुई। मैं मैसाचुसेट्स में रहता था। मेरी पूर्व पत्नी और मेरे पास एक पर्यटक गाड़ी थी। हम मेक्सिको से होते हुए ग्वाटेमाला गए और एटिट्लान झील के किनारे डेरा डाला। वहाँ पहुँचने के लिए बादलों के बीच से गुज़रना पड़ा था और वह झील एक ज्वालामुखी के पास थी। मैं परमहंस योगानंद की 'एक योगी की आत्मकथा' पढ़ रहा था।

वह पहली किताब थी जो मैंने पढ़ी थी।

मुझे लगा, "हे भगवान, ज़िंदगी मेरी समझ से कहीं ज़्यादा है।" मैं एक मनोवैज्ञानिक था लेकिन उस समय मैं आध्यात्मिक रूप से जागृत नहीं था। मैंने तय किया, "ठीक है मैं ध्यान करना सीखूँगा। मुझे योगासन सीखने ही होंगे।" इसलिए मैंने योग पर एक किताब खरीदी और खुद ही योगासन करने शुरू कर दिए। वह एक छोटी पुस्तिका थी। फिर मैंने कुछ ध्यान के सत्र भी किए।

मेरी मुलाकात एक व्यक्ति से हुई जिनका नाम गुरु शबद सिंह था। वे ध्यान सिखाते थे और मैं अति आनंदित अवस्था में पहुँच जाता था। मुझे एहसास हुआ कि मुझे भी ध्यान सिखाना चाहिए। इस तरह मुझे मनोविज्ञान का एक रूप मिला जिसे मनोसंश्लेषण यानी साइकोसिंथेसिस कहते हैं। इसे रॉबेर्टो असाजिओली नामक एक इतालवी मनोवैज्ञानिक ने विकसित किया था। वह कार्ल युंग के समकालीन थे। उनका यह सिद्धांत था

आप डर महसूस करने पर भी वह काम कर सकते हैं लेकिन किसी ऐसी चीज़ से शुरुआत न करें जो इतनी ज़्यादा डरावनी हो कि आप स्तब्ध रह जाएँ।

कि हम सभी में एक उच्चतर 'स्व' यानी हमारी आत्मा होती है। उनका एक चित्र था जो एक उल्टे कीप जैसा था। उसमें सबसे ऊपर उच्चतर स्व था और वह कीप नीचे जागरूकता के केंद्र तक पहुँचती थी जिसे आँख कहते हैं।

इसलिए जब मैं ध्यान करता हूँ तब मैं उस केंद्र में होता हूँ और मैं अपने उच्चतर स्व के प्रति जागरूक होने की कोशिश कर सकता हूँ। लेकिन 'आँख' के केंद्र के आस-पास एक विकल्प है। इसलिए मैं अपनी चेतना को अपने शरीर पर केंद्रित करने का चुनाव कर सकता हूँ, मैं इसे अपनी भावनाओं पर केंद्रित करने का चुनाव कर सकता हूँ या मैं इसे अपने मन में उठ रहे विचारों पर केंद्रित करने का चुनाव कर सकता हूँ।

ये सभी मनोवैज्ञानिक क्रियाएँ हैं लेकिन ये सब उच्चतर स्व की सेवा करती हैं। उन्होंने इसका इस तरह वर्णन किया - आपका उच्चतर स्व मानो एक ऑर्केस्ट्रा यानी वादक समूह का निर्देशक है जो आपके शरीर और आपकी भावनाओं रूपी सभी वाद्ययंत्रों को निर्देशित करता है। अब जहाँ यह 'आँख' यानी केंद्र है, वहाँ से अपने उच्चतर स्व के साथ जुड़ें और अपने अगले कदम के लिए निर्देश प्राप्त करें

मैं यहाँ क्या करने आया हूँ? मुझे क्या मार्गदर्शन मिल रहा है? यही सफलता का सिद्धांत 'आंतरिक जाँच-पड़ताल' है। सब कुछ इसी तरह मेरे सामने आया।

या जिस पर आपको ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता है उसे जानें और फिर अपनी बुद्धि, अपने शरीर और अपनी भावनाओं का उपयोग करके दुनिया में वह कार्य करें जिसके लिए आपको यह आंतरिक मार्गदर्शन मिला है। यह हमें अहंकार से बाहर निकालता है। यह सब सकारात्मक सोच एवं कल्पनाशीलता का उपयोग करते हुए, लक्ष्य निर्धारण, दूरदृष्टि और कार्रवाई करने से संबंधित है लेकिन यह सब उच्चतर स्व का काम करने के लिए होता है और वह भी यदि आप चाहें तो।

मेरे लिए यह इसी तरह विकसित होने लगा। अब मैं वह सब कुछ सिखा सकता था जो मैंने अपने मूल गुरु, डब्ल्यू. क्लेमेंट स्टोन से सीखा था। वे नेपोलियन हिल के समकालीन और मित्र थे, जिन्होंने 'थिंक एंड ग्रो रिच' नामक पुस्तक लिखी थी। यह सफलता की दृष्टि से एक बढ़िया पुस्तक थी। उस आध्यात्मिकता ने मुझे बाकी सब चीज़ों के लिए संदर्भ दिया।

कल्पनाशीलता का उपयोग डर पैदा करने के लिए भी किया जा सकता है और अपने लक्ष्य को पाने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए भी।

तो सोचिए - मेरा लक्ष्य क्या है? मुझसे क्या करने को कहा जा रहा है? उसे करने के लिए मुझे किन विचारों पर सोचना होगा? यही मेरे संकल्प हैं, मेरी आंतरिक आत्म-चर्चा। मैं अपने शरीर का उपयोग कैसे करूँ? मैं क्या कार्य करूँ? मैं प्रतिपुष्टि पर कैसे प्रतिक्रिया दूँ? क्योंकि सभी कार्य सफल नहीं होते। और यह सब 'सक्सेस प्रिंसीपल्स' नामक पुस्तक में लिखा गया है। सब मेरे उद्देश्य की पूर्ति के लिए होना चाहिए - मैं यहाँ क्या करने आया हूँ? मुझे क्या मार्गदर्शन मिल रहा है? यही सफलता का सिद्धांत 'आंतरिक जाँच-पड़ताल' है। सब कुछ इसी तरह मेरे सामने आया।

प्र. - मेरी एक और पसंदीदा पुस्तक, 'चिकन सूप फ़ॉर द सोल' श्रृंखला की बात करें तो बताइए कि यह कैसे शुरू हुई?

सबसे पहली बात तो यह है कि ये कहानियाँ लोगों को अपनी कहानियाँ लगती हैं क्योंकि ये उन सामान्य विषयों के बारे में हैं जिनसे हर कोई जूझता है जैसे रिश्ते, प्रेम, मृत्यु, दुख बाधाओं को पार करना, सपनों को पूरा करने की कोशिश करना। ये सभी चीज़ें हमारे विचारों का सार बनाती हैं और उन चीज़ों पर केंद्रित हैं जिन्हें हम अपने जीवन में हासिल करना चाहते हैं। हम सभी चाहते हैं कि हमें प्यार मिले और हम प्यार करें। इन पुस्तकों में प्रेम, आत्म-सम्मान, सम्मान देने और स्वयं से प्रेम करने पर भी कुछ खंड हैं। ये उन चीज़ों से संबंधित हैं जिनसे हर कोई जुड़ पाता है। उस समय मेरी चेतना काफ़ी उन्नत थी और सारी कहानियाँ, मेरे और मेरे सह-लेखक, मार्क, द्वारा छाँटी गई थीं। मार्क भी ध्यान करते हैं और उन्होंने भारत में अध्ययन भी किया है। इसलिए हम उन्हीं कहानियों को पसंद करते हैं और उन्हें स्वीकृति देते हैं जिन्हें पढ़कर प्रेम व आनंद के विशेष स्पंदन महसूस होते हैं और जिनमें जीवन की सच्चाई निहित होती है।

मैं आपको ऐसी दो बातें बताता हूँ जो ज़्यादातर लोग नहीं जानते। पहली बात, शीर्षक मेरे दिमाग में कैसे आया? हमारे पास कोई शीर्षक नहीं था। हमारे पास पुस्तक थी। हमें न्यूयॉर्क जाकर कुछ प्रकाशकों से मिलकर उन्हें किताब बेचनी थी। इसलिए मार्क और मैंने तय किया कि हम एक सप्ताह ध्यान करेंगे और शीर्षक जानने का प्रयास करेंगे। मार्क मुझसे कहीं ज़्यादा सक्रिय थे और रात को सोते समय 'बेस्ट सेलिंग टाइटल', 'बेस्ट सेलिंग टाइटल', 'बेस्ट सेलिंग टाइटल' सोचते हुए उस पर ध्यान करते थे। मैं थोड़ा ज़्यादा शांत स्वभाव का हूँ और हर सुबह मैं उठता और बस यही प्रार्थना करता, "हे भगवान, मुझे कोई शीर्षक दे दो" और मैं चुपचाप बैठकर प्रतीक्षा करता।

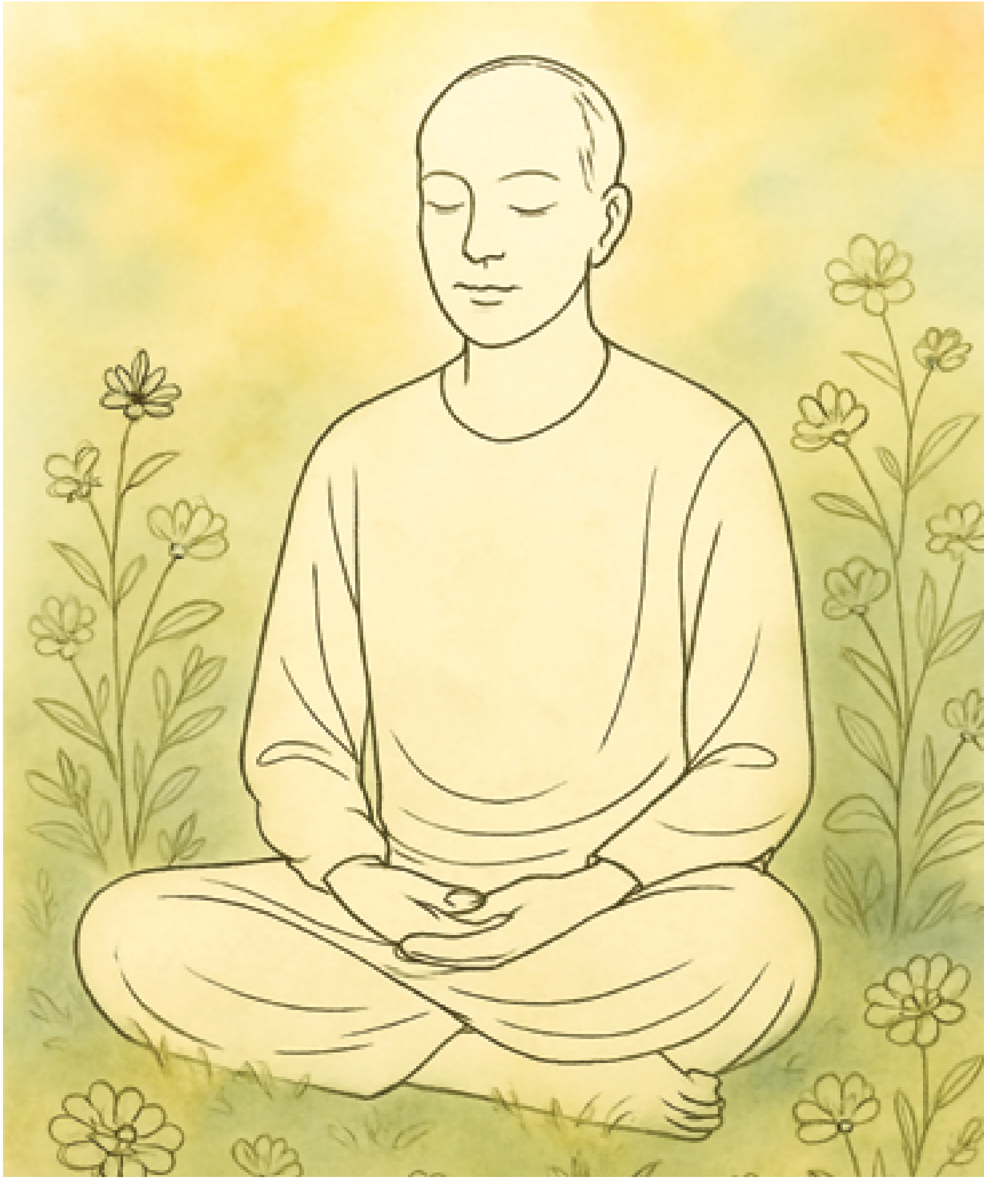
पहले दिन कुछ नहीं हुआ। दूसरे दिन भी कुछ नहीं हुआ। तीसरे दिन मैं सुबह जल्दी उठ गया। एक बड़ा हरा चॉक बोर्ड, जैसा स्कूल में होता है, दिखाई दिया। एक हाथ निकला और उसने बोर्ड पर 'चिकन सूप' लिख दिया। मैंने सोचा, "वाह!" क्योंकि मुझे लगा कि वह भगवान का हाथ था। फिर मैंने सोचा, "चिकन सूप का इस पुस्तक से क्या लेना-देना है?" मैं फिर से ध्यान में बैठ गया। एक आवाज़ सुनाई दी, "जब तुम बचपन में बीमार थे तब तुम्हारी दादी ने तुम्हें चिकन सूप दिया था।" मैंने कहा, "यह पुस्तक बीमार लोगों के बारे में नहीं है।" और फिर आवाज़ ने कहा, "लोगों की आत्माएँ बीमार हैं। वे हार, निराशा और डर में जी रहे हैं। और तुम्हारी ये कहानियाँ उन्हें इनसे उबरने में मदद करेंगी।" मेरे मन में 'चिकन सूप फ़ॉर द स्पिरिट' शीर्षक आया लेकिन वह सही नहीं लगा। फिर मैंने स्वयं से कहा, "चिकन सूप फ़ॉर द सोल कैसा रहेगा?" और मेरे रोंगटे खड़े हो गए। मैंने अपनी पत्नी को बताया। उसके भी रोंगटे खड़े हो गए। मैंने

मार्क को फ़ोन करके बताया। सुनकर उसके भी रोंगटे खड़े हो गए। मैंने अपने एजेंट को बताया और उसके साथ भी वही हुआ।

फिर हम न्यूयॉर्क गए और 21 प्रकाशकों से मिले। 3 दिनों तक प्रतिदिन 7 प्रकाशकों से मिले। किसी के भी रोंगटे खड़े नहीं हुए। हमें 21 बार अस्वीकृत किया गया। किसी को शीर्षक पसंद नहीं आया। लोगों ने कहा,"बेकार शीर्षक है।" "लोग ऐसी कहानियाँ नहीं पढ़ते।" "यह कुछ ज़्यादा ही अच्छा है।" "यह कुछ ज़्यादा ही सकारात्मक है।" फिर 144 बार अस्वीकृत होने के बाद, हमारे एजेंट ने हमें पुस्तक वापस कर दी और कहा, "मैं इसे नहीं बेच सकता। मैंने कोशिश की लेकिन इसे कोई नहीं लेना चाहता।"

मैं उस समय लॉस एंजिलस में रह रहा था। किसी ने बताया कि ऑरेंज काउंटी के डिज़्नीलैंड कन्वेंशन सेंटर में प्रकाशकों का एक सम्मेलन होने वाला है। मैं और मार्क अपने बैग लेकर वहाँ गए और पुस्तक की लगभग 20 कहानियाँ लेकर हम सभी प्रकाशकों से बात करने लगे लेकिन वे कहते रहे, "नहीं!" "नहीं!" "नहीं!" "नहीं!"

आखिरकार जिस 145वें व्यक्ति से हमने बात की, उसने कहा, "मैं इसे पढ़ूँगा।" कोई और इसे पढ़ना ही नहीं चाहता था। वह उसे घर ले गया और एक हफ़्ते बाद मुझे फ़ोन पर कहने लगा, "मुझे यह बहुत पसंद आई लेकिन मैं नहीं जानता कि हम इसकी कितनी प्रतियाँ बेच पाएँगे। इसलिए मैं थोड़ा हिचकिचा रहा हूँ। यदि आप मुझे यह विश्वास दिला दें कि हम इसकी 20,000 प्रतियाँ बेच सकते हैं तो मैं इसे प्रकाशित करूँगा।" इसलिए जब भी मार्क और मैं कोई व्याख्यान देने जाते तब हमारे पास एक कागज़ होता जिस पर लिखा होता, "मैं 'चिकन सूप फ़ॉर द सोल' की ____ प्रतियाँ



खरीदने का वादा करता हूँ।" और लोग उसमें अपने अंक भर देते थे। इस तरह हमें 20,000 प्रतियाँ खरीदने के वादे मिल गए। कुछ लोगों ने कहा कि वे इसकी पाँच या दस प्रतियाँ खरीदेंगे। एक व्यक्ति ने कहा कि वह 1000 खरीदेगा। तब हम प्रकाशक के पास गए और कहा, "लो हमारे पास 20,000 वादे हैं।" इस तरह यह शीर्षक बना। और इस तरह यह प्रकाशित हुई।

प्र. - मुझे यह कहानी सुनाने के लिए धन्यवाद। मैं आपसे आपकी पुस्तक 'सक्सेस प्रिंसिपल्स' के बारे में भी पूछना चाहती थी।

उस पुस्तक के बारे में अक्सर मुझसे एक प्रश्न पूछा जाता है। लोग मुझसे पूछते हैं कि सफलता के लिए सबसे ज़रूरी सिद्धांत कौन सा है और मैं उन्हें कहता हूँ कि यदि आपको अपने शरीर में सिर्फ़ एक अंग रखना हो तो आप कौन-सा

अंग रखेंगे? क्योंकि हृदय के बिना या फेफड़ों के बिना, यकृत (liver) के बिना या गुर्दों के बिना कुछ भी काम नहीं करेगा। तो, यदि आप इस पुस्तक को देखें तो इसमें ज़िम्मेदारी लेने, लक्ष्य तय करने और उसे मापने योग्य बनाने, सकारात्मक कथनों का उपयोग करने, कल्पनाशीलता का उपयोग करने, कार्रवाई करने, प्रतिक्रिया लेने, डटे रहने, एक टीम बनाने, एक जवाबदेह समूह बनाने जैसी बहुत सी बातें हैं। यह वाकई सफलता की व्यवस्था है। यह सफलता प्राप्त करने की विधि की तरह है।

तो, आखिरी बात जो मैं सभी पाठकों से कहना चाहूँगा, वह यह है कि आप जो भी करना चाहते हैं उसे करने के लिए आवश्यक हर चीज़ आपके पास है। आपके भीतर कोई इच्छा तभी उत्पन्न होती है जब आपमें उसे पूरा करने की क्षमता होती है। आप कोई लक्ष्य तभी सोचते हैं जब आपके पास उसे हासिल करने की योग्यता होती है। आपको कुछ नई चीज़ें सीखनी पड़ सकती हैं या कोई ऐसा प्रमाणपत्र हासिल करना पड़ सकता है जो आपके पास नहीं है। आपको स्कूल जाना पड़ सकता है और कोई डिग्री या लाइसेंस हासिल करना पड़ सकता है। आपको दूसरे लोगों के साथ मिलकर काम करना पड़ सकता है। आपको वहाँ तक पहुँचने में भी बहुत समय लग सकता है। लेकिन आप उस सपने को साकार करने की क्षमता के बिना उसे पूरा नहीं कर पाएँगे। मैं आपको ऐसे कई लोगों की कहानियाँ सुना सकता हूँ जिन्होंने मुश्किलों का सामना किया और फिर अपने लक्ष्य को हासिल किया। आप कोई भी समस्या या चुनौती बताइए और मैं आपको किसी ऐसे व्यक्ति की कहानी बता सकता हूँ जिसने उसी समस्या का सामना किया और सफलता पाई। इसका आपकी परिस्थितियों से कोई संबंध नहीं है। इसका संबंध आपके शारीरिक सामर्थ्य से है, आपके इरादे, आपके विश्वास, आपके हृदय और आपकी दृढ़ता से है।

इसलिए स्वयं पर भरोसा रखें। अपने हृदय की सुनें और जान लें कि आप में अपने सपनों को साकार करने की क्षमता है।

बहुत बहुत धन्यवाद, जैक!

स्वयं पर भरोसा रखें। अपने हृदय की सुनें और जान लें कि आप में अपने सपनों को साकार करने की क्षमता है।

ए आई जनित कलाकृतियाँ

चयनित शांति

ड्रू डी. वेस्ट की मौलिक एवं अप्रकाशित कविता

चयनित शांति
का अपना ही तरीका होता है हमें ढालने का
निश्चित रूप से, इसने मुझे तो ढाला है।

जैसे नदी में एक चट्टान
जिस पर सैकड़ों वर्षों से जल की धारा पड़ती है
यह हमारी रूक्षता को कोमल बनाती जाती है,
यदि हम ऐसा करने दें।

मुझे लगता था जैसे मैं खुद को जानता हूँ
लेकिन जब मैंने सबसे पहले शांति का अनुभव किया,
उस अजनबी को मुश्किल से ही बर्दाश्त कर पाया!
मैं केवल अपनी सतह को जानता था।

लेकिन कई पलों तक शांत रहने के बाद,
मैंने उन बारीकियों को सराहना सीखा जो न
जाने कब से अनदेखी थीं।
मैंने इस तथ्य के प्रति अचंभित होना सीखा
कि मेरा भी अस्तित्व है।

जब मैं इस प्रकटन के अनुभव से बचने की
कोशिश करता हूँ,
तब मैं अजनबी बन जाता हूँ।
जब मैं इसका स्वागत करता हूँ, स्वीकार करता हूँ,
तब यह उमड़-उमड़ कर आता है,
और मैं युद्ध क्षेत्रों के बीच भी अपने
आस-पास शांति बना पाता हूँ।

शांति का चयन मैंने कब से किया है?
मैं नहीं जानता -
लेकिन सैकड़ों वर्षों तक बने रहने की
आशा करता हूँ।

रहस्यमय पहाड़ी पथप्रदर्शक

पूर्णिमा रामकृष्णन

अंधकार लाक्षणिक रूप से और सच में यह प्रकट कर देता है कि हम कितने भटके हुए हैं। जब यह डर मन में बैठ जाता है कि शायद हम रास्ते से बहुत दूर भटक गए हैं तभी कोई प्रकट होता है। मेरे साथ ऐसा पहली बार एक पहाड़ पर हुआ।

हिमाचल प्रदेश की कांगड़ा घाटी और बर्फ़ से ढकी धौलाधार पर्वतमाला के बीच त्रिउंद ट्रेक अपने लुभावने दृश्यों के लिए प्रसिद्ध है। यह थोड़ा कठिन है। हमारी योजना थी कि हम कुछ घंटों की चढ़ाई चढ़ने के बाद ऊपर शिखर से मनोरम दृश्य देखकर सूर्यास्त तक मैदानी क्षेत्र में लौट आएँगे।

वर्ष 2022 की गर्मियों में मैं और मेरे पति इस सुंदर ट्रेक पर निकले। चढ़ाई बहुत मनोरम थी और शिखर पर पहुँचकर बहुत ही मनमोहक दृश्य देखने को मिला। हम वहाँ कुछ अधिक देर तक रुक गए और फिर उतरना शुरू किया। पहाड़ों में समय इतनी जल्दी बीत जाता है कि उसका ध्यान ही नहीं रह पाता। ऊँची-ऊँची चोटियों की परछाइयाँ भी लंबी होती जा रही थीं और ठंडी पहाड़ी हवा हमारे फेफड़ों में भरती जा रही थी। लेकिन जैसे-जैसे सूरज पहाड़ियों के पीछे डूबता गया रास्ते की ताल परिवर्तित हो गई। जो कभी शांत लग रहा था वह अब अपरिचित सा हो गया। रास्ता अंधेरे में धुंधलाता गया और बेचैनी छाने लगी। हमें जानवरों का गुर्राना, कीड़ों की भिनभिनाहट और कभी-कभार साँप की सरसराहट सुनाई देने लगी।

तब तक पूरा अंधेरा हो चुका था। हमने अपने-अपने फ़ोन की टॉर्च जलाई तो पाया कि दोनों की बैटरी लगभग खत्म हो चुकी थी। पगडंडी ऊबड़-खाबड़ व संकरी थी और उस पर चलना मुश्किल होता जा रहा था।

मुझे लगा कि मैंने कुछ देखा - चमकता हुआ सा, मानो पेड़ों के पीछे से दो आँखें मंद-मंद चमक रही हों। मैं अंदाज़ा नहीं लगाना चाहती थी। मेरा दिल ज़ोर-ज़ोर से धड़कने लगा। मैंने पलकें झपकाईं और वह चमक गायब हो गई। मैंने सोचा शायद वह मेरी कल्पना थी।

उस क्षण में मैंने अपने भीतर कुछ महसूस किया। मन में एक मौन प्रार्थना उठी। वह पुकार सुरक्षा या मदद के लिए नहीं थी। वह शब्दों से परे थी। जब सारे विकल्प खत्म हो जाते हैं तब हम मदद नहीं माँगते क्योंकि मदद तार्किक होती है। हम तर्क से भी परे कुछ माँगते हैं। हम एक चमत्कार की गुहार लगाते हैं। हालाँकि 'स्टार ट्रेक' के स्पॉक कहते हैं, "चमत्कार जैसी कोई चीज़ ही नहीं होती।"

लेकिन तभी चमत्कार की ही भाँति अचानक कोई प्रकट हुआ।

"तुम लोग इस समय यहाँ क्या कर रहे हो?" उसने हमारी तरफ़ बढ़ते हुए पूछा मानो वह पहले से ही वहाँ था।

मेरे पति ने कहा, "हमें समय का पता ही नहीं चला और शायद हम रास्ता भी भूल गए हैं।"

उसने बिना किसी आश्चर्य के सिर हिलाया। "मैं पहाड़ी गाइड हूँ। मेरा समूह शिखर पर डेरा डाले हुए है। मैं नीचे जा रहा हूँ। आप चाहें तो मेरे साथ आ सकते हैं।"

वह सब अवास्तविक लग रहा था। एक क्षण पहले हम असुरक्षित महसूस कर रहे थे। अगले ही पल हमारे सामने वह गाइड था। वह शांत, स्थिर और पूरी तरह से सहज था। उसकी उपस्थिति ने माहौल बदल दिया। मेरा हृदय शांत हो गया।

वह अगले कुछ घंटों तक त्रिउंड से आगे इंद्रहार दर्रे जैसे अन्य ट्रेक और रास्तों की कहानियाँ सुनाते हुए हमारे साथ चलता रहा।

अंततः हम बेस कैंप तक पहुँच गए। हालाँकि रात काफ़ी हो चुकी थी लेकिन एक चाय की दुकान उस समय भी खुली हुई थी। हमने थोड़ा पानी पिया ताकि हम सहज हो सकें। उसने पूछा कि हमारी कार कहाँ है फिर थोड़ी देर बातचीत की और बस अलविदा कहकर चुपचाप गायब हो गया।

हमने उसका नाम तक नहीं पूछा था। हमें यह भी याद नहीं था कि हमने उसे कैसे संबोधित किया था। मुझे केवल भय का वह क्षण, मौन प्रार्थना और उसके तुरंत बाद आया वह आदमी याद था।

जब मार्गदर्शन उपस्थिति बन जाता है

मैं अक्सर इस अनुभव के बारे में सोचती हूँ। लेकिन मैं इसे किसी दिलचस्प किस्से या कहानी का नाम नहीं देना चाहती। वह इतना वास्तविक था कि उसे सिर्फ़ एक अनुभव नहीं कहा जा सकता। उसमें एक सार्थकता थी जो समझ से नहीं बल्कि पहचानने से आई थी, मानो मेरे भीतर का कोई हिस्सा पहले से ही जानता था कि वह संयोग नहीं था। वह एक ऐसा क्षण था जो समय से परे था और चुपचाप मेरा हिस्सा बन गया था। वह समय, स्थान या किसी व्यक्ति से संबंधित नहीं था।

ब्रह्मांड ने मेरे द्वारा घंटों पहले भेजे गए एक संकेत का जवाब दे दिया था। लेकिन जो भाव मेरे साथ रह गया, वह यह था कि मैं हमेशा से ही दिव्य के संपर्क में थी। ब्रह्मांड को उत्तर देने की ज़रूरत नहीं थी क्योंकि कोई चीज़ खुद को जवाब कैसे दे सकती है? क्या आप खुद को जवाब देंगे?

हम अक्सर रूमी के उद्धरण सुनते हैं जिन्होंने कहा था, "तुम आनंदमय गति में ब्रह्मांड हो" या कबीर के उद्धरण सुनते हैं, जिसमें उन्होंने उस बूँद के बारे में लिखा जो सागर में विलीन

वह एक ऐसा क्षण था जो समय से परे था और चुपचाप मेरा हिस्सा बन गया था। वह समय, स्थान या किसी व्यक्ति से संबंधित नहीं था।

होकर सागर बन जाती है। मैंने कभी इन्हें ऊँचे आध्यात्मिक रूपकों के तौर पर समझा था। लेकिन उस क्षण मैंने जाना कि उनके वे उद्धरण सिर्फ़ कविताएँ नहीं थीं। वे किसी वास्तविक चीज़ की ओर इशारा कर रहे थे। मैं ही ब्रह्मांड हूँ। उसे जवाब देने की ज़रूरत नहीं थी। उसने बस खुद को प्रकट कर दिया था।

मेरे आध्यात्मिक जीवन में मुझे अपने पिता, माता, पति, गुरुजनों और यहाँ तक कि अपने बेटे के माध्यम से भी मार्गदर्शन मिला है। और कभी-कभी इस पर्वतारोही गाइड जैसे अजनबियों के माध्यम से भी। लेकिन उस क्षण मुझे लगा कि वह सब एक ही व्यवस्था का हिस्सा था – एक वार्तालाप, एक संचार, मेरा अपने उच्चतर 'स्व' के साथ संवाद।

श्री पार्थसारथी राजगोपालाचारी जी की पुस्तक, 'मानव विकास में सद्गुरु की भूमिका' में एक पंक्ति है जो बहुत ही सरलता से कुछ व्यक्त करती है -
"यदि सत्य से व स्वयं आध्यात्मिकता से भी अधिक महत्वपूर्ण कोई चीज़ है तो वह गुरु ही हैं जो हमें वह प्रदान करते हैं।"
- वोरॉफ़, 28 जून 1986sqaऔर यह गुरु, यह मार्गदर्शक शक्ति, स्वयं ब्रह्मांड है जो असंख्य माध्यमों से संवाद करता है। हम प्रायः आध्यात्मिक मार्गदर्शक को एक पूजनीय व्यक्ति के रूप में देखते हैं जो सिखाते हैं, साझा करते हैं और नेतृत्व करते हैं। लेकिन हार्टफुलनेस पद्धति में मार्गदर्शक केवल एक शिक्षक या सलाहकार नहीं हैं। उनकी भूमिका और भी गहरी है। यह एक आंतरिक संचार है, सूक्ष्म, मौन और अक्सर वर्णन से परे, जो भीतर किसी चीज़ को प्रकाशित करता है। मार्गदर्शक आपको कोई नक्शा नहीं देते। वे आपको अपना दिशासूचक यंत्र खोजने में मदद करते हैं।

उस रात पहाड़ पर हमारे पथप्रदर्शक ने निश्चित रूप से हमें रास्ता दिखाया। लेकिन वे हमारे साथ भी चले, पगडंडी पर चलते गए और हमें भी ऐसा करने के लिए कहा। एक सच्चा आध्यात्मिक मार्गदर्शक यही करता है। उनकी मदद दिखावटी या प्रत्यक्ष नहीं होती। कभी-कभी यह उलझन में शांति का एहसास होता है। किसी चीज़ को देखने के हमारे नज़रिए में बदलाव आ जाता है। ऐसा वक्त शांतिपूर्ण स्पष्टता से परिपूर्ण होता है। लेकिन यह उससे कहीं बढ़कर है।

इसे पाने के लिए पहला कदम हमें उठाना पड़ता है, अक्सर बिना यह जाने कि आगे क्या होगा। विश्वास की शुरुआत निश्चितता से नहीं होती। इसकी शुरुआत तब होती है जब हम इच्छुक होते हैं।

जो बात मुझे सबसे ज़्यादा याद रही, वह थी उस गाइड का जाना - बिना किसी औपचारिकता के, बिना कुछ माँगे। और यह मुझे फिर से मार्गदर्शक की भूमिका की याद दिलाता है। सच्चे गुरु लोगों को निर्भर नहीं बनाते बल्कि वे तब तक हमारे साथ चलते हैं जब तक हम खुद चलने लायक नहीं हो जाते और फिर चुपचाप यह प्रकट करते हुए पीछे हट जाते हैं कि वे हमारे ही अस्तित्व का हिस्सा हैं।

जीवन, जैसा गुरु ने चाहा था

पहाड़ी रास्तों की तरह आध्यात्मिक यात्राओं का अपना अनोखा रास्ता होता है। जिस प्रकार पहाड़ी रास्तों में लुभावने दृश्य, कठिन चढ़ाई, घाटियाँ और अनपेक्षित मोड़ होते हैं उसी प्रकार आध्यात्मिक यात्रा में भी कई तरह के उतार-चढ़ाव होते हैं। अपने साथ मार्गदर्शक होने का तात्पर्य यह नहीं है कि हम अक्षम हैं। इसका मतलब है कि हम अधिक शालीनता के साथ आगे बढ़ते हैं और कम ठोकरें खाते हैं।

समय बीतने के साथ बाह्य मार्गदर्शन आंतरिक बन जाता है। पहले हमें जिस आश्वासन की खोज थी अब वह आंतरिक शक्ति बन जाता है। जब चीज़ें अनिश्चित होती हैं तब भी हमें बोध होने लगता है कि हमें किस दिशा में जाना है। सच्चा मार्गदर्शन हमारा बचाव नहीं करता बल्कि हमें रूपांतरित करता है। यह हमें सिखाता है कि जीवन स्वयं में एक तरह का पाठ्यक्रम है। हर क्षण, हर मौन, हर अनिश्चितता हमें कुछ सिखाती है।

शायद यही मार्गदर्शक का असली उद्देश्य होता है कि वे हमें कठिनाइयों से बचाएँ नहीं, बल्कि कठिनाइयों के माध्यम से हमारे भीतर कुछ जागृत करें। रास्ता आँख मूँदकर चलने के लिए नहीं बनाया जाता है बल्कि इसे हमारी चलने की इच्छा के अनुसार कदम दर कदम बनाया जाता है। इस तरह जीवन शिक्षक और मार्ग दोनों ही बन जाता है। हार्टफुलनेस में मार्गदर्शक, स्पष्टता और प्रेमपूर्ण उपस्थिति हैं, जो आपके साथ चलती है, आपको प्रकाश दिखाती है जब तक कि आप यह नहीं महसूस कर लेते कि आप स्वयं ही प्रकाश हैं।

मार्गदर्शक का असली उद्देश्य होता है कि वे हमें कठिनाइयों से बचाएँ नहीं, बल्कि कठिनाइयों के माध्यम से हमारे भीतर कुछ जागृत करें।

जब मैंने अपनी किशोरावस्था में पहली बार ध्यान करना शुरू किया तब मुझे कुछ खास महसूस नहीं हुआ। हार्टफुलनेस की शिक्षाएँ दिलचस्प और प्रेरणादायक भी थीं लेकिन मुझे कोई विशेष परिवर्तन नहीं महसूस हुआ। उस समय मुझे इस बात की कोई समझ नहीं थी कि मैं क्या प्राप्त कर रही थी या मैं कर क्या रही थी।

बाद में जब जीवन की परिस्थितियाँ और जटिल होती गईं तब मुझे समझ आने लगा। मैंने उस उपहार को पहचाना जो मेरे पास था। मैंने आध्यात्मिक साधना की शरण ली। हम सुगम रास्तों पर या लुभावने दृश्यों को निहारते समय पथप्रदर्शकों के महत्व को नहीं समझते। हम उन्हें तब ढूँढते हैं जब रास्ता खो जाता है और जब टॉर्च की बैटरी समाप्त हो जाती है यानी जब कठिनाइयाँ सामने आती हैं।

हार्टफुलनेस साधना और इसे प्रदान करने वाले आध्यात्मिक मार्गदर्शक, दोनों ही इतने सरल हैं कि हमें आसानी से भ्रम हो सकता है – कोई भव्य अनुष्ठान नहीं और कोई वायदा नहीं। लेकिन समय के साथ भीतर कुछ बदलने लगता है। अंततः जिस रास्ते पर हम कभी अंधेरे में चलने से डरते थे अब उसी रास्ते पर हम सहज रूप से चलने लगते हैं जो हमारे आंतरिक प्रकाश से प्रकाशित होता है। पीछे मुड़कर देखती हूँ तो मुझे लगता है कि वह पर्वतारोही पथप्रदर्शक उसी क्षण का एक हिस्सा था। जिस अंधेरे ने मुझे डरा दिया था वह उसी अंधकार से निकलकर आया था। वह तब प्रकट हुआ जब मैं उससे मिलने के लिए तैयार थी। उस रात ईश्वर की कृपा ने एक अजनबी का रूप धारण किया जिसके हाथ में टॉर्च थी।

चित्रांकन- अनन्या पटेल

THE Brighter Minds ADVANTAGE PROGRAM

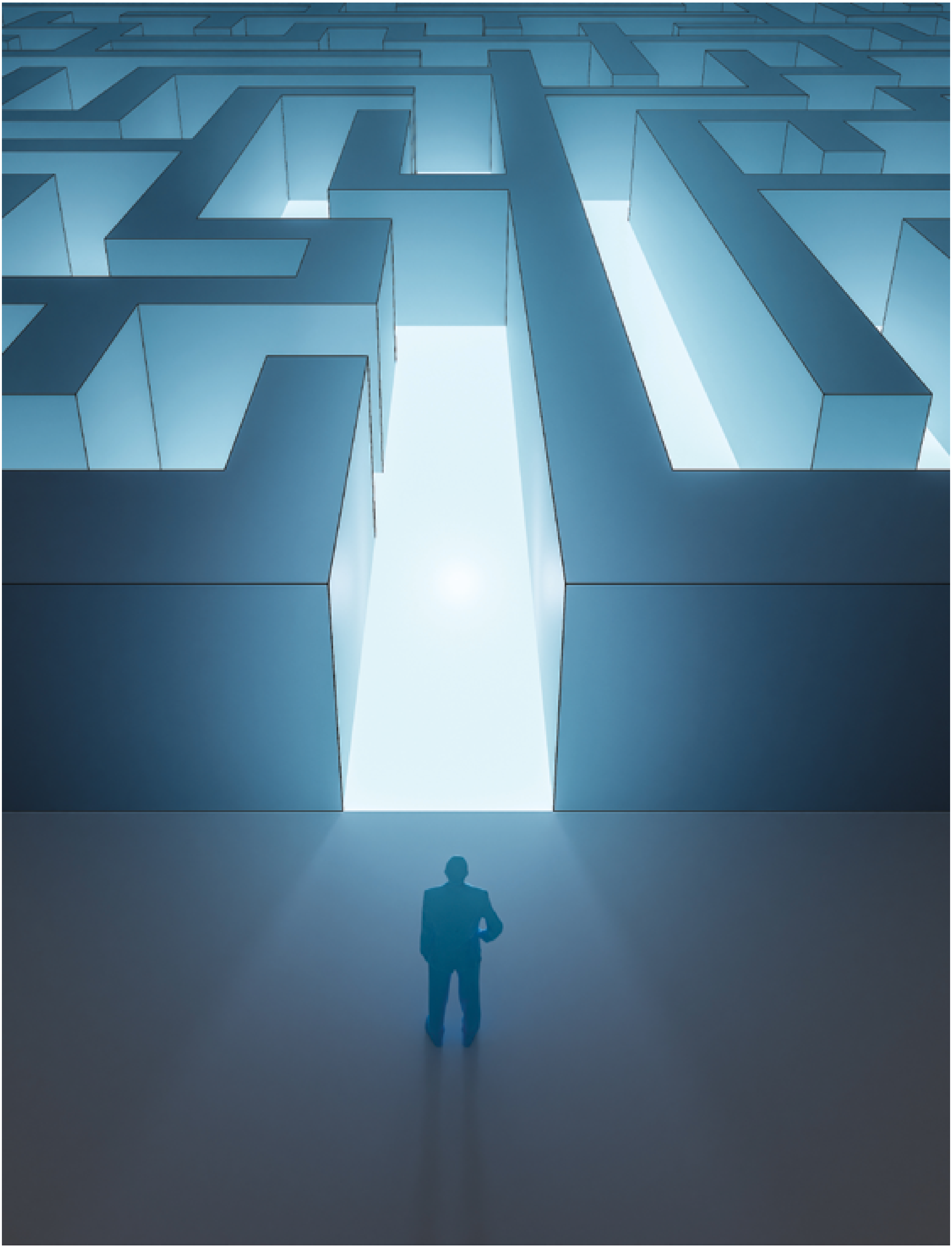
हर एक बच्चे में बहुत क्षमता होती है, जो हमारी कल्पना के दायरे से भी परे है!

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

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

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

आज ही नामांकित करें!



कार्यक्षेत्र

"अपने दिल और अंतर्बोध को सुनने
का साहस रखें। वे पहले से ही जानते
हैं कि आप वास्तव में क्या बनना
चाहते हैं। बाकी सब गौण है।"

स्टीव जॉब्स

रवि वेंकटेशन एक मुख्य कार्यकारी अधिकारी और हार्टफुलनेस ध्यान के प्रशिक्षक हैं। वे अपनी हृदयपूर्ण श्रोता की श्रृंखला के भाग छ: में सुनने की प्रक्रिया को इरादे से बदलकर कौशल के रूप में प्रस्तुत करते हैं। वे बताते हैं कि उत्तम मानसिकता होने पर भी प्रभावी रूप से सुनने का अभ्यास करना, उसे प्रखर करना और आत्मसात करना चाहिए।

चार श्रवण कौशलों में महारत

हृदयपूर्ण श्रोता - भाग छः

इस श्रृंखला के पिछले लेखों में हमने अस्तित्व की अवस्था और उन गुणों व व्यवहारों के बारे में बात की थी जो हमारी सुनने की क्षमता को बेहतर बनाते हैं। लेकिन उत्तम मानसिकता, ग्रहणशील हृदय और अच्छे इरादों के बावजूद, दिल से सुनना एक सीखा जाने वाला कौशल है - ऐसा कौशल जिसका हमें अभ्यास करना चाहिए तथा जिसे प्रखर करके अपने व्यवहार में उतार लेना चाहिए।

श्रृंखला का यह भाग उन चार आवश्यक कौशलों पर केंद्रित है जो सुनने को वास्तव में प्रभावी बनाते हैं -

- **सक्रिय श्रवण**
- **गहन श्रवण**
- **व्यावसायिक श्रवण**
- **केंद्रित होना**

चार श्रवण कौशल

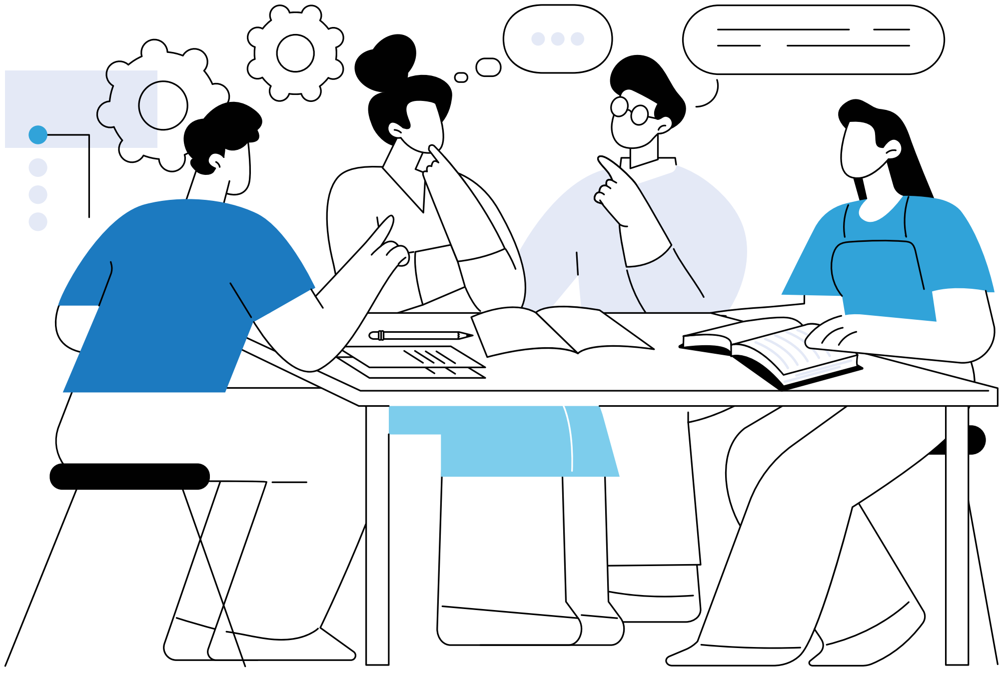
सक्रिय श्रवण - वर्तमान पल में पूरी तरह मौजूद रहना

सक्रिय श्रवण में पूरी तरह से ध्यान देना, बोलकर पुष्टि करना तथा शारीरिक भाषा के संकेतों का उपयोग करना शामिल हैं जिससे वक्ता को पता चले कि लोग उसे सुन रहे हैं, उसकी बात को अहमियत दे रहे हैं तथा उसे समझ रहे हैं।

अभ्यास विधियाँ -

- आँखों का संपर्क बनाए रखें, बीच-बीच में सिर हिलाएँ।
- छोटे-छोटे मौखिक प्रत्युत्तर दें ("मैं समझता हूँ," "आगे बताइए," "यह सही लग रहा है")
- आपने जो सुना, उस पर विचार करें और उसका सारांश दें।

राजकुमारी डायना को अक्सर 'जनता की राजकुमारी' कहा जाता था, सिर्फ़ उनके सामाजिक कार्यों के लिए ही नहीं बल्कि इसलिए भी कि वे लोगों की बातों को दिल से सुनती थीं। अस्पताल में जब वे मरीज़ों से मिलती थीं तब उनकी आँखों के स्तर तक घुटनों के बल झुक जाती थीं, उनका हाथ थामती थीं और चुपचाप उनकी कहानियाँ सुनती थीं। उनकी उपस्थिति मात्र से लोग भावुक हो जाते थे - दुख से नहीं, बल्कि इसलिए कि उन्हें महसूस होता था कि कोई वास्तव में उन्हें सुन रहा है।



गहन श्रवण एक चिंतनशील और अंतर्दर्शी कौशल है, जिसमें भावनाओं, खामोशी, शारीरिक भाषा और जो शब्दों में नहीं कहा गया है उसे भी सुनना शामिल है।

गहन श्रवण - शब्दों से परे सुनना

गहन श्रवण एक चिंतनशील और अंतर्दर्शी कौशल है जिसमें भावनाओं, खामोशी, शारीरिक भाषा और जो शब्दों में नहीं कहा गया है उसे भी सुनना शामिल है।

अभ्यास विधियाँ

- स्वर, भावना और ऊर्जा में बदलाव पर गौर करें
- बात काटने या तुरंत समाधान देने से बचें
- वक्ता के बोलने के बाद थोड़ी देर रुकें जिससे वे और गहराई से अपनी बात कह सकें

इसके बेहतरीन उदाहरण हैं जिमी कार्टर जिन्होंने कैंप डेविड समझौते करवाए थे। वर्ष 1978 में अमेरिका के राष्ट्रपति जिमी कार्टर ने मिस्र के अनवर सादात और इज़राइल के मेनाचेम बेगिन के बीच शांति स्थापित करने के लिए मध्यस्थता की थी। कार्टर का तरीका कोई चातुर्यपूर्ण बातचीत का नहीं था। वह था गहराई से, दिल से सुनने का तरीका। सादात ने बाद में कहा, "उन्होंने हमें उपदेश नहीं दिया। उन्होंने इस बात का प्रयास किया कि हमें सुना जाए और सुने जाने से हम बदल गए।"

व्यावसायिक श्रवण - रणनीतिक, नैतिक, प्रभाव-उन्मुख

व्यावसायिक श्रवण में नैतिक विवेक, विश्लेषणात्मक स्पष्टता और उच्च दाँव वाले वातावरण में कार्य करने के तरीकों, कमियों या अंतर्निहित चुनौतियों को पहचानना शामिल है।

अभ्यास विधियाँ –

- व्यक्तिगत पूर्वाग्रह को रणनीतिक समझ से अलग रखें।
- साझा समझ को ध्यानपूर्वक दर्ज करें और उसकी पुष्टि करें।
- समाधान सुनें, लेकिन उन पर जल्दीबाज़ी में निर्णय न लें।

यूरोपीय ऋण संकट के दौरान, चांसलर एंजेला मर्केल घंटों लंबी बैठकों में चुपचाप सुनने के लिए जानी जाती थीं। बैठकों के अंत में अक्सर वे हर दृष्टिकोण को ध्यान से सुनकर, उसे सम्मिलित कर चर्चाओं का सारांश प्रस्तुत करती थीं।

केंद्रित होना - वास्तविक रूप से सुनने के लिए आवश्यक

'केंद्रित होना' बातचीत से पहले और बातचीत के दौरान मन को शांत करने, भावनाओं को नियंत्रित करने और जागरूकता को स्थिर करने का कौशल है।

अभ्यास विधियाँ –

- बातचीत से पहले गहरी साँस लेकर खुद को केंद्रित करें।
- उत्तेजना और प्रतिक्रिया के बीच छोटे-छोटे विराम लेने का अभ्यास करें।
- गौर करें कि आप कब उत्तेजित होते हैं और तब खुद को फिर से सामान्य स्थिति में ले आएँ।

टिक नाट हन इसका एक अच्छा उदाहरण हैं। बैठक शुरू होने से पहले वे प्रतिभागियों को चुपचाप बैठकर तीन गहरी साँसें लेने के लिए कहते थे। उनका विचार था, "केवल एक शांत और खुला हृदय ही वास्तव में किसी और के दर्द को समझ सकता है।"

व्यावसायिक श्रवण में नैतिक विवेक, विश्लेषणात्मक स्पष्टता और उच्च दाँव वाले वातावरण में कार्य करने के तरीकों, कमियों या अंतर्निहित चुनौतियों को पहचानना शामिल है।

कहाँ से शुरू करें? कौशल अभ्यास की सीढ़ी

किसी भी नई क्षमता की तरह, अभ्यास की शुरुआत भी सरल समायोजन से होती है और समय के साथ यह कठिन होता जाता है। नीचे दी गई सीढ़ी का उपयोग करें ताकि आप विभिन्न संदर्भों में अपनी सुनने की क्षमता को धीरे-धीरे चुनौती दे सकें।

कौशल अभ्यास की सीढ़ी

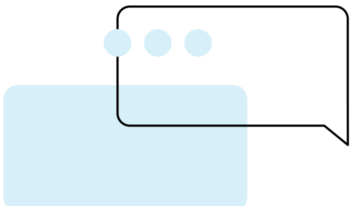
आंतरिक गुण	बाह्य आचरण
सक्रिय श्रवण	आपने जो सुना उसे यह कहते हुए दोहराएँ, "तो आप कह रहे हैं कि....."
गहन श्रवण	ठहराव, हिचकिचाहट या शारीरिक हाव-भाव पर गौर करें। विनम्रता से आगे की कार्रवाई के लिए कहें।
व्यावसायिक श्रवण	अपनी अगली बैठक में सभी दृष्टिकोणों का सारांश निष्पक्ष भाषा में प्रस्तुत करें।
केंद्रित होना	महत्वपूर्ण बातचीत से पहले एक मिनट तक सचेत रूप से श्वास-प्रश्वास अभ्यास करें।

आत्म-मूल्यांकन रूपरेखा

अगले साठ से नब्बे दिनों तक हर सप्ताह एक बार अपने प्रत्येक कौशल का मूल्यांकन करें और एक से पाँच के बीच ग्रेड दें। आप यह प्रक्रिया किसी महत्वपूर्ण बातचीत के बाद भी कर सकते हैं।

कौशल	1 (निम्न)	2	3	4	5 (उच्च)
सक्रिय श्रवण	विचलित, बेचैन	कभी-कभी उपस्थित	अधिकतर चौकस	पूरी तरह से केंद्रित	अच्छे अमौखिक जुड़ाव के साथ पूरी तरह से उपस्थित
गहन श्रवण	जवाब देने की जल्दी	सतही विवरण समझा	कुछ-कुछ लहज़ा समझा	भावना समझी, धैर्य रखा	शब्दों से परे सुना, गहन प्रश्न पूछे
व्यावसायिक श्रवण	व्यक्तिगत विचार कहे	स्वयं पर केंद्रित रहे	सुना लेकिन पैटर्न समझने से चूक गए	मुख्य मुद्दों को समझ लिया	ज्ञान व नैतिकता के आधार पर समन्वय किया
केंद्रित रहना	प्रतिक्रियाशील	थोड़ा चिंतित	शांत रहने की कोशिश की	साँस और विराम का अच्छा उपयोग किया	पूरे समय शांत व ग्रहणशील रहे

इस श्रृंखला के अगले कुछ भागों में हम ऐसे कई मामलों को समझेंगे जहाँ हमने जो अवधारणाएँ सीखी हैं, वे वास्तविक जीवन की स्थितियों से निपटने में एक साथ काम आती हैं।



हृदय को जीतने दें

डॉ. इचक अडीज़ेस अपना अवलोकन साझा करते हैं कि खुशी सोचने से नहीं बल्कि महसूस करने से मिलती है। वे पाठकों को सलाह देते हैं कि जीवन के निर्णय लेते समय वे अपने विश्लेषणात्मक मन को शांत करें और हृदय पर भरोसा करें।

मैं वर्षों से लोगों पर गौर करता रहा हूँ और इससे मैंने यह समझा है कि जब मन चुनाव करता है तब व्यक्ति के दुखी होने की संभावना अधिक होती है।

ऐसा क्यों है? क्योंकि मन या तो भविष्य में रहता है या अतीत में। दोनों ही हमें दुखी कर सकते हैं। अतीत को फिर से नहीं जिया जा सकता तथा उसमें की गई गलतियाँ या त्रासदियाँ पीछे जाकर न रोकी जा सकती हैं और न ही सुधारी जा सकती हैं। और भविष्य को लेकर इतनी अनिश्चितता रहती है कि वह डर पैदा कर सकती है जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति दुखी हो जाता है।

जितना अधिक कोई व्यक्ति दिमागी होता है उतना ही वह दुखी हो सकता है। जो लोग कम दिमागी होते हैं और वर्तमान में जीते हैं, वे अधिक खुश नज़र आते हैं। वे मन को शांत रखते हैं और हृदय पर केंद्रित रहते हैं। वे कम सोचते हैं और ज़्यादा महसूस करते हैं।

सोचने से व्यक्ति विश्लेषण और तर्क-वितर्क करता रहता है। दोनों ही व्यक्ति में नकारात्मक मानसिकता पैदा कर सकते हैं। लेकिन महसूस करना अलग बात है। आप जब पेड़ों के पास से गुज़रते हैं तो उन्हें महसूस करते हैं; आप अपने सिर के ऊपर तैरते बादलों को महसूस करते हैं। आप यह नहीं सोचते कि बादल कैसे बने या उनका आकार ऐसा क्यों है। आप कुछ नहीं सोचते, आप बस महसूस करते हैं - बादलों को, पहाड़ों को, पेड़ों को, फूलों को, लोगों को - सबको बिना किसी धारणा के।

मेरा मानना है कि हमें महसूस करने में ही खुशी मिलती है, लेकिन केवल तभी जब हम जो महसूस करते हैं उसका विरोध नहीं करते हैं। हम बस उसे स्वीकार करते हैं और दुनिया के चमत्कारों का आनंद लेते हैं। प्रेम को महसूस करने की शुरुआत क्या है? बस महसूस करें। जो महसूस करते हैं, उसका अंतर्विरोध न करें। मन को स्वतंत्र छोड़ दें। जब आप महसूस करते हैं तब आप उसी के साथ एकाकार हो जाते हैं जिसे आप महसूस कर रहे होते हैं। और उस एकीकरण में आपको खुशी मिलती है और उसी खुशी के माध्यम से प्रेम मिलता है।

हम मन से तर्क करते हैं। हम दिल से महसूस करते हैं। मन विचार उत्पन्न करता है और उन्हें शब्दों के ज़रिए व्यक्त करता है। दिल भावनाओं के ज़रिए अपनी बात कहता है।

हम अपने मन से सही और गलत में अंतर करते हैं। हम कई परस्पर विरोधी संदेशों के आधार पर अपनी राय बनाते हैं। ये परस्पर विरोधी संदेश हमें विभिन्न स्रोतों से मिलते हैं जैसे दोस्त, परिवार, शिक्षक, किताबें और अनुभव। अक्सर हम अपने हृदय की बात को और जो स्वाभाविक लगता है, उसे दबा देते हैं। हम अपनी अंतरात्मा की आवाज़ दबा देते हैं और सिर्फ़ दिमाग का उपयोग करके अपने कर्मों को सही ठहराते हैं।

इस प्रवृत्ति को तोड़ने की कुंजी है अपने मन से अलग होना और इच्छित भावनाओं को विकसित करना। एक पल के लिए दिमाग को रोककर पूछें कि जिस राय का मैं समर्थन कर रहा हूँ, जो निर्णय हम लेने वाले हैं आदि – यह सही लगता है या गलत?

सही और गलत का केवल आकलन ही नहीं होना चाहिए, उसे महसूस भी किया जाना चाहिए।

अपनी अनुभूति का अनुसरण करें। वह हृदय से आती है और हृदय सबसे बेहतर जानता है। हृदय को यह देखना चाहिए कि हम क्या सोचते हैं – सिर्फ़ ध्यान में ही नहीं, बल्कि हर समय।

अपने जीवन को अकेले मन से संचालित न होने दें।

और यदि मन और हृदय के बीच ऐसा संघर्ष हो जिसे आप सुलझा न सकें तो हृदय को जीतने दें।

अपनी अनुभूति का अनुसरण करें। वह हृदय से आती है और हृदय सबसे बेहतर जानता है। हृदय को यह देखना चाहिए कि हम क्या सोचते हैं – सिर्फ़ ध्यान में ही नहीं, बल्कि हर समय।

रिश्ते

“प्रियतम ही सब कुछ है,
प्रेमी तो बस उसकी छाया है;
प्रियतम ही जीवन है, प्रेमी तो
वास्तव में मृत है।”

जलालुद्दीन रूमी

मार्गदर्शक के साथ होना

दाजी साधक और गुरु के संबंध की विकास-यात्रा को चित्रित करते हैं जो पहचान, प्रतिरोध और फिर समर्पण के विभिन्न चरणों से गुज़रती हुई आगे बढ़ती है। दाजी बताते हैं कि जो संबंध बाह्य मार्गदर्शन के रूप में शुरू होता है, उसे अंततः कैसे दिव्यता के साथ आंतरिक जुड़ाव के रूप में विकसित होना चाहिए।

आध्यात्मिक पथ पर चलने के बारे में एक मूलभूत सत्य यह है कि साधक को अपने लिए एक समर्थ गुरु ज़रूर खोजना चाहिए। आध्यात्मिक विकास में एक जीवित गुरु का होना अति महत्वपूर्ण कारक है क्योंकि यदि किसी की मदद न हो तो हमें अपनी कमियों से ऊपर उठने में संघर्ष करना पड़ता है। हममें से अधिकतर लोग लंबे समय से आंतरिक रूप से स्वयं को आगे बढ़ाने की कोशिश में लगे हैं लेकिन इस काम में बाहरी सहायता की भी आवश्यकता होती है। हम अपने आप से कुछ हद तक ही हासिल कर सकते हैं और हमें एहसास हो जाता है कि यह एक ऐसा क्षेत्र है जिसमें हमें प्रगति के लिए मार्गदर्शन की आवश्यकता है। हार्टफुलनेस के संस्थापक लालाजी महाराज के समय से आज तक लगातार प्रकृति ने हमारे बीच जीवित गुरु की उपस्थिति को सुनिश्चित किया है। यद्यपि अतीत के संत अपने कार्यों और शिक्षाओं के माध्यम से आज भी हमारे लिए जीवित हैं लेकिन जिस तरह एक बुझी हुई मोमबत्ती से कमरा रोशन नहीं हो सकता, उसी तरह अतीत के संत वर्तमान में आपके अंदर बदलाव लाने में आपकी मदद नहीं कर सकते।

एक बार आप अपने गुरु को पहचान लेते हैं तो स्वाभाविक रूप से यह विचार आता है कि आपको उनके साथ कितना समय बिताना चाहिए। हालाँकि गुरु शिष्य का संबंध मानवीय स्तर के संपर्क पर निर्भर नहीं होता, फिर भी शिष्य को अपने जीवन काल में अपने गुरु से कम से कम एक बार मिलने से अत्यधिक लाभ होता है। यदि आपका मनोभाव सही है तो सिर्फ़ एक बार मिलना भी काफ़ी हो सकता है। आपको उनसे हाथ मिलाने की या उनसे बातचीत करने की भी ज़रूरत नहीं है। फिर भी, यदि आप ग्रहणशील हैं और एक बार भी उनके पास उपस्थित रहते हैं तो उस एक मुलाकात में ही आपकी संपूर्ण आध्यात्मिक यात्रा निर्धारित की जा सकती है। उसके बाद उनसे अन्य मुलाकातों को बोनस माना जा सकता है। आपको उनके आगे-पीछे घूमते रहने की ज़रूरत भी नहीं है जैसा कि हम अक्सर करने लगते हैं। आपको गुरु की पूजा करने की ज़रूरत नहीं है। बहुत से लोग समझते हैं कि गुरु के दैहिक अस्तित्व में उच्चतम स्रोत निहित है और उनकी पूजा करके वे उस शक्ति का कुछ अंश अपने अंदर खींच सकते हैं। वे भूल जाते हैं कि स्रोत हर जगह है और कहीं नहीं भी है। वास्तव में एकमात्र जगह जहाँ आप उसे प्राप्त कर सकते हैं, वह आपके अंदर है। गुरु का काम आपको अपने आंतरिक 'स्व' की ओर निर्देशित करना है।

असली गुरु कौन है?

अधिकतर लोग समर्थ गुरु की पहचान नहीं कर पाते। असली गुरु सदैव देने वाला होता है जबकि आजकल अधिकांश गुरु लेने वाले हैं। वे किसी न किसी रूप में गुरु दक्षिणा की अपेक्षा करते हैं। उन्हें अपनी पूजा करवाना पसंद होता है। वे

चाहते हैं कि लोग उनका अनुसरण करें और आदर-सम्मान करें। आजकल जो कोई भी गेरुए वस्त्र पहनकर प्राचीन ग्रंथों के ज्ञान का प्रदर्शन करता है और कुछ ज्ञानवर्धक शब्द बोल लेता है, गुरु बन जाता है। अंततः गुरु की यह ज़िम्मेदारी होती है कि वह अपने हर शिष्य की आध्यात्मिक उन्नति सुनिश्चित करे। यदि वह अपनी अनिच्छा के कारण या स्वयं की योग्यता में कमी के कारण अपनी ज़िम्मेदारी का निर्वाह नहीं कर पाता तो मेरा मानना है कि प्रकृति उस व्यक्ति को इसके लिए अवश्य दोषी ठहराएगी।

तो फिर एक असली गुरु कैसा होना चाहिए? बाबूजी महाराज ने योग्य गुरु के दो प्रमुख गुण बतलाए हैं - पहला, उसमें व्यक्ति के रूपांतरण के लिए अपनी आध्यात्मिक शक्ति उसमें संप्रेषित करने की योग्यता होनी चाहिए। और दूसरा यह कि उसकी उपस्थिति में व्यक्ति को तत्क्षण शांति की दशा का अनुभव होना चाहिए।

उदाहरणार्थ, मेरे अनुभव में बाबूजी ने अपने आपको कभी गुरु की तरह प्रस्तुत नहीं किया। वे स्वयं को सदैव अत्यंत विनम्रता के साथ बिलकुल मामूली समझते थे। मैंने चारीजी में भी यही मनोभाव देखा। वे अपने आपको सदैव बाबूजी का शिष्य ही कहा करते थे। अनेक आत्मघोषित गुरुओं के आचरण के विपरीत, असली गुरु अपने आपको लोगों का सेवक समझता है। बाबूजी के उदाहरण से यह स्पष्ट हो जाता है कि असली गुरु कभी यह नहीं सोच सकता कि वह वास्तव में गुरु है, क्योंकि यदि वह ऐसा समझने लगे तो वह गुरु होने के योग्य नहीं रह जाता।

एक सच्चा गुरु आपको न केवल मोक्ष बल्कि उसके भी आगे चेतना की उच्चतर दशाओं और ईश्वर साक्षात्कार की ओर ले जाने के योग्य होना चाहिए। यह गुरु ही है जो साधक को उन आंतरिक बाधाओं के पार ले जाता है जिन्हें वह अपने आप पार नहीं कर सकता। उच्चतम स्तरों पर भी जहाँ समर्पण पूर्ण हो जाता है, साधक अपने में निष्क्रियता महसूस कर सकता है और मार्ग में आगे बढ़ने की इच्छा खो सकता है। यहाँ गुरु फिर सामने आते हैं और जिज्ञासु को धीरे से सहारा देकर आगे ले जाते हैं।

उस यात्रा को प्राणाहुति से ऊर्जा मिलती है जिसका संरक्षक गुरु होता है। फिर भी, जो काम अनगिनत प्राणाहुतियों से भी संपन्न नहीं हो पाता वह गुरु की दिव्य कृपा की एक बार प्राप्ति से हो जाता है। दिव्य कृपा बहुत सूक्ष्म और शक्तिशाली होती है जिसे अनुभव से ही समझा जा सकता है।

हार्टफुलनेस में प्राणाहुति और कृपा के बिना अभ्यास का सारतत्व ही खो जाता है। गुरु ही दोनों का संवाहक होता है।

यदि कभी आपको अपने गुरु से अपने जुड़ाव की पुष्टि करने की ज़रूरत महसूस हो तो अपने हृदय पर ध्यान दें। मन तो हमेशा संदेह कर सकता है क्योंकि यही उसकी प्रकृति है लेकिन हृदय में भारी और स्थायी शंका का बना रहना स्पष्ट संकेत होता है। यदि आपका हृदय किसी व्यक्ति के सम्मुख भारीपन और बेचैनी महसूस करता है तो समझो वह आपका गुरु बनने योग्य नहीं है। यदि आप अपने गुरु से सचमुच असंतुष्ट महसूस करते हैं तो आप उन्हें छोड़ने के लिए स्वतंत्र हैं। चुनाव आपको करना है। अपनी प्रगति के लिए किसी अयोग्य गुरु पर भरोसा करने से बेहतर है कि आप अकेले ही यात्रा करते रहें।

दूसरी ओर, जब गुरु के सान्निध्य में आपका हृदय संतुष्ट महसूस करता है तब मानसिक शंकाओं को हमेशा के लिए पालते न रहें। तब समय है अपने अभ्यास के प्रति समर्पित और उस पर केंद्रित होने का।

स्वयं को तैयार करें

आजकल बहुत से लोग अपने गुरु के पास मुख्यतः सांसारिक मामलों में सहायता की अपेक्षा से जाते हैं। दैनिक जीवन के संघर्षों से अभिभूत होकर वे अक्सर सोचते हैं, “यदि मेरे गुरु मेरी यह समस्या हल नहीं करेंगे तो उनके पास जाने का क्या लाभ है?” वे उनके पास विशेष अवसरों पर जैसे जन्मदिन, वर्षगाँठ, विवाह, गृह प्रवेश, नई नौकरी या व्यावसायिक

उद्यमों या दूसरों के साथ हुए अपने मनमुटावों के बारे में बताने के लिए जाते हैं। लेकिन जब हम अपने गुरु के पास इन विशेष अनुरोधों के साथ जाते हैं तब क्या होता है? चाहे भौतिक लाभ के लिए हो या आध्यात्मिक उन्नति के लिए, अपेक्षा करने मात्र से हम एक स्पष्ट अवरोध खड़ा कर लेते हैं। यह अपेक्षा हमारे और गुरु के हृदय के बीच के स्वाभाविक प्रवाह को बाधित कर देती है। हो सकता है कि जितना हम चाहते हैं, गुरु उससे ज़्यादा हमें देना चाहते हों। लेकिन स्वयं को छोटी-छोटी व लेन-देन वाली इच्छाओं तक सीमित कर देने के कारण हम जीवन की बड़ी संभावनाओं से वंचित रह जाते हैं।

असली आशीर्वाद क्या है? यह एक ऐसा वरदान है जो हमारे जीवन की गुत्थी को सुलझा कर आत्मा के उद्देश्य की पूर्ति करने में सहायता करता है। यदि आपको जीवन में एक बार भी गुरु से ऐसा आशीर्वाद मिल जाता है तो उसके सामने जन्मदिवस पर आशीर्वाद माँगना कितना महत्वहीन लगता है।

इसलिए गुरु से मुलाकात के समय हम किस मनोभाव से उनके पास जाते हैं, इस पर बहुत कुछ निर्भर करता है। अपने गुरु के पास बिना किसी अपेक्षा के, सिर्फ़ प्रेम की खातिर जाने वाला व्यक्ति दुर्लभ ही होता है। लेकिन जब ऐसा होता है तब वह वास्तव में 'निष्काम कर्म' के सच्चे भाव को दर्शाता है जिसकी भगवान श्री कृष्ण ने इतनी प्रशंसा की है। जब हृदय अपेक्षा से मुक्त और सच्चे प्रेम से भरा होता है तब असली गुरु स्वाभाविक रूप से उसका प्रत्युत्तर देता है। उसमें शब्दों की आवश्यकता नहीं होती। उस समय गुरु और साधक में एक गहन जुड़ाव पैदा हो जाता है - एक निःशब्द जुड़ाव, जिसमें दोनों के हृदय एक-दूसरे को पूरी तरह समझते हैं। दोनों हृदयों के बीच यह आंतरिक तालमेल अनायास हो जाता है। दोनों पूर्ण शांति में परस्पर सामंजस्य में स्पंदित होने लगते हैं जिसमें किसी स्पष्टीकरण या आश्वासन की आवश्यकता नहीं रह जाती। लेकिन जब हृदय सदा इच्छाओं से भरा रहता है और हम साल दर साल उसी तरीके की बातों को दोहराते जाते हैं तब ऐसा स्वाभाविक जुड़ाव बनने में देरी होती है। जो बात पलभर में हो सकती थी, उसे उजागर होने में अब कई जन्म लग सकते हैं।

दुर्भाग्यवश अक्सर लोगों में काफ़ी शर्म और अपराधबोध होता है जो उन्हें गुरु के सामने जाने से रोकता है। एक शिष्य सोच सकता है, "मैंने विगत दिनों में अपना अभ्यास नहीं किया है। मेरी दशा उनके सामने जाने लायक नहीं है।" फिर पास में खड़ा कोई व्यक्ति यह कहते हुए रोक देता है, "चले जाइए! वे अभी किसी से मिलना नहीं चाहते।" यह सच भी हो सकता है और नहीं भी। लेकिन गुरु के साथ होने के प्रति इस विरोधाभासी दृष्टिकोण को ठीक से समझा जाना चाहिए - कि कब हम अपने आप को उन पर थोपने से बचें और किस तरह उनसे दूर रहकर भी उनसे जुड़े रहें।

लेकिन हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि हमारा व्यक्तिगत प्रयास उत्प्रेरक का काम करता है। हर दिन नियमित रूप से अपना आध्यात्मिक अभ्यास करने से हम अपने हृदय को इस तरह बनाते व तैयार करते हैं कि गुरु जो भी देते हैं, वह उसे ग्रहण कर पाता है। भले ही आप उनसे रोज़ाना मिलें, बात करें और उनके साथ खाना खाएँ लेकिन आपके आंतरिक प्रयास के बिना सिर्फ़ गुरु की दैहिक उपस्थिति में रहने से कोई चमत्कार नहीं हो सकता।

जब हृदय अपेक्षा से मुक्त और सच्चे प्रेम से भरा होता है तब असली गुरु स्वाभाविक रूप से उसका प्रत्युत्तर देता है। उसमें शब्दों की आवश्यकता नहीं होती। उस समय गुरु और साधक में एक गहन जुड़ाव पैदा हो जाता है - एक निःशब्द जुड़ाव, जिसमें दोनों के हृदय एक-दूसरे को पूरी तरह समझते हैं। दोनों हृदयों के बीच यह आंतरिक तालमेल अनायास हो जाता है। दोनों पूर्ण शांति में परस्पर सामंजस्य में स्पंदित होने लगते हैं जिसमें किसी स्पष्टीकरण या आश्वासन की आवश्यकता नहीं रह जाती।

जब निष्ठावान अभ्यासी अपने गुरु से मिलने के लिए घर से निकलते हैं तब उनकी आंतरिक प्रत्याशा प्रेम, उत्सुकता और तड़प लिए होती है। जब वे उनके निकट जाते हैं तो वहाँ सौम्यता और प्रार्थनापूर्ण हृदय से प्रवेश करते हैं। वे हलके कदमों से सावधानी से चलते हैं।

गुरु का सान्निध्य

गुरु की उपस्थिति में बैठने की प्रेरणा और खिंचाव सिर्फ़ अंदर से आ सकता है। बहुत बार मैं देखता हूँ कि कुछ लोग, जैसे नए अभ्यासी या बच्चे, तैयारी से पहले ही आध्यात्मिक गुरु के सामने धकेल दिए जाते हैं। आध्यात्मिक अभ्यास के आधार के बिना यह समझ पाना मुश्किल होता है कि उस क्षण में गुरु क्या दे रहे हैं। बच्चों के साथ तो अधिक सावधानी की ज़रूरत है। बच्चों को गुरु के सामने ऐसा कुछ भी करने के लिए ज़बरदस्ती नहीं करनी चाहिए जिसके वे आदी न हों या जिसमें उन्हें असुविधा हो, जैसे प्रणाम करना, नमस्ते कहना या प्रसाद लेना या आश्रम में कोई विशिष्ट व्यवहार करना। ऐसा करने से उनमें नाराज़गी आ जाएगी जिससे वे आगे चलकर निश्चित ही इस परिस्थिति के विरुद्ध विद्रोह कर देंगे।

क्या यह बेहतर नहीं होगा कि हम अपने गुरु से प्रेमपूर्ण भाव के साथ मिलें? जब निष्ठावान अभ्यासी अपने गुरु से मिलने के लिए घर से निकलते हैं तब उनकी आंतरिक प्रत्याशा प्रेम, उत्सुकता और तड़प लिए होती है। जब वे उनके निकट जाते हैं तो वहाँ सौम्यता और प्रार्थनापूर्ण हृदय से प्रवेश करते हैं। वे हलके कदमों से सावधानी से चलते हैं और तब उनके सभी विचार, इच्छाएँ और राय स्वाभाविक रूप से, कम से कम उस क्षण के लिए, मन से हट जाती हैं क्योंकि तब वे, जो कुछ भी गुरु उन्हें देना चाहते हैं, उसे ग्रहण करने के लिए अपने आप को तैयार करते हैं। आदर्श रूप से, वे गुरु का विश्लेषण नहीं करते या उनके कार्यों को लेकर निष्कर्ष नहीं निकालते। ऐसा करना शिष्य के लिए अनुचित है और गुरु के उस सूक्ष्म कार्य में बाधा उत्पन्न करता है जो वे उस पर करने की कोशिश करते हैं। गुरु की उपस्थिति में हमें अपना वैयक्तिकता का भाव मन से हटा देना चाहिए। यदि यह पूरी तरह से

अभ्यास द्वारा हम अधिक सूक्ष्म होते जाते हैं और गुरु के आंतरिक स्वरुप को समझने लगते हैं।

खत्म नहीं भी होता तो भी एक सच्चा शिष्य सम्मानपूर्ण आंतरिक मौन बनाए रखता है।

जैसा कि बाबूजी ने एक बार कहा था, "कई लोग मुझे देखने आते हैं लेकिन कोई भी वास्तव में नहीं देख पाता।" सामान्यतः हम वही देखते हैं जो हम उस समय की अपनी चेतना और समझ के स्तर के अनुसार देख पाते हैं। अधिकांश लोग जब गुरु को देखने की कोशिश करते हैं तब अक्सर गुरु के सारतत्व को देखने से वंचित रह जाते हैं।

वे उनके लौकिक कृत्यों की नकल करने की कोशिश करते हैं - उनके काम करने के तरीकों, हाव-भाव, वस्त्रों या तौर-तरीकों की नकल। लेकिन इसमें उनकी कोई गलती नहीं है। किसी चीज़ या किसी व्यक्ति का सही-सही आकलन करने के लिए हमें उस चीज़ से अधिक सूक्ष्म होना चाहिए। यही कारण है कि आध्यात्मिक गुरु का वास्तविक स्वरूप शिष्य की समझ से परे होता है। उनकी सूक्ष्मता का स्तर ऐसा होता है कि हमारे लिए उन्हें देख पाना लगभग असंभव होता है। अधिक से अधिक हम उन्हें ऐसे परिष्कृत व्यक्ति के रूप में देखते हैं जो अक्सर विवेकपूर्ण सत्य उजागर करते हैं।

अभ्यास द्वारा हम अधिक सूक्ष्म होते जाते हैं और गुरु के आंतरिक स्वरूप को समझने लगते हैं।

जब अहंकार बाधा डालता है

नब्बे के दशक के मध्य में मैं चारीजी से जितना संभव होता, उतना मिलने जाता था, वर्ष में लगभग चार से पाँच बार और उनके साथ लंबी अवधि के लिए रहता था। मेरे बार-बार आने से एक पड़ोसी ने एक बार बड़ी मासूमियत से पूछा, "कमलेश भाई, आपको चारीजी के पास बार-बार आने की ज़रूरत क्यों पड़ती है? क्या बाबूजी को लालाजी के साथ सिर्फ़ सात या आठ मुलाकातों में ही आत्म-साक्षात्कार नहीं हो गया था? क्या इतनी ज़्यादा बार मिलना वाकई में ज़रूरी है?"

मेरे पास इस सवाल का कोई जवाब नहीं था। लेकिन मैंने उनसे कहा कि जब मैं चारीजी से मिलूँगा तब उनकी ओर से उनसे अवश्य पूछूँगा। बाद में जब मैं चारीजी के साथ भारत में था तब मैंने यह प्रश्न उनसे पूछा - "एक अभ्यासी बहन हैं जो आपकी दिल से प्रशंसक हैं लेकिन परिवार की और आर्थिक मजबूरियों के कारण वे बार-बार आपसे मिलने नहीं आ पातीं। वे पूछ रही हैं कि बार-बार मिलने आने की वास्तविक आवश्यकता क्या है?" उन्होंने इसका बहुत सुंदर स्पष्टीकरण दिया, "आप एक फूल की सुंदरता को दूर से देखकर सराह सकते हैं लेकिन उसकी खुशबू लेने के लिए उसके निकट आना पड़ेगा। यदि यह गुलाब का फूल है और आप उसे हाथ में पकड़ते हैं तो सावधान रहें क्योंकि उसमें काँटे भी होते हैं जो आपको चुभ सकते हैं। यही कारण है कि शायद हम गुरुओं से दूर रहते हैं।" गुरु के भौतिक सान्निध्य में जितने अवसर हैं, उतनी ही समस्याएँ भी हैं। लेकिन जब हम इन समस्याओं का सामना हृदयपूर्वक करते हैं तब ये समस्याएँ कहीं बड़े आशीर्वाद बन जाती हैं। लेकिन ऐसी परिस्थितियों में यदि आपका हृदय पिघलता नहीं है तो वही परिस्थिति आपके लिए आध्यामिक त्रासदी भी बन सकती है।

ये इम्तहान यात्रा का हिस्सा हैं। शुरुआत में ये सरल होते हैं। हम सोच सकते हैं, "मेरा ध्यान करने का मन नहीं हो रहा है।" जब आप स्वयं को हार्टफुलनेस अभ्यास में संघर्ष करता हुआ पाएँ तो समझ जाएँ कि नई आध्यात्मिक अवस्था आ रही है। इस स्थिति को अधिक समय तक चलने मत दें और किसी प्रशिक्षक के पास जाकर एक या दो व्यक्तिगत सिटिंग लेकर जल्दी से इस स्थिति से आगे बढ़ें। यदि आप उस आंतरिक प्रतिरोध से उबर जाते हैं

जैसे-जैसे भक्ति बढ़ती है गुरु शिष्य के निकट आते जाते हैं और उसके लिए अधिक सुलभ हो जाते हैं। यह उपलब्धता शिष्य की यात्रा में एक महत्वपूर्ण मोड़ होता है। रूपांतरण गहन हो जाता है, आध्यात्मिक अवस्थाएँ तीव्र हो जाती हैं और अक्सर हृदय कृतज्ञता से भर आता है।

और प्रेरित महसूस न होने पर भी ध्यान करते रहते हैं तो स्वाभाविक रूप से एक नई दशा का उदय होगा।

आगे आने वाली चुनौतियाँ और अधिक खतरनाक होती हैं - उनका संबंध अहंकार से है।

शिष्य के हृदय में उभरने वाले प्रेम और घृणा दोनों पर ही गुरु चुपचाप गौर करते रहते हैं। प्रेम में भी अति महत्वाकांक्षी ऊर्जा हो सकती है - सभी बाधाओं को पार करके प्रियतम तक पहुँचने की तीव्र इच्छा। इसी तरह क्रोध या छोड़कर चले जाने की इच्छा आक्रामकता का दूसरी दिशा में चले जाना है।

इन भावनात्मक आवेशों के बावजूद गुरु धैर्यपूर्वक शिष्य के अहंकार को परिष्कृत करते रहते हैं। इसके लिए वे सावधानीपूर्वक विशेष परिस्थितियाँ पैदा करते हैं जो हमेशा धीरे से शिष्य के सामने आती हैं। लेकिन परिवर्तन के इस महत्वपूर्ण समय में शिष्य को दर्द महसूस होता है और मनुष्य होने के नाते यह दर्द गुरु को भी महसूस होता है। इसके बावजूद उन्हें इस दिशा में कार्य करना ही होता है।

जैसे-जैसे भक्ति बढ़ती है गुरु शिष्य के निकट आते जाते हैं और उसके लिए अधिक सुलभ हो जाते हैं। यह उपलब्धता शिष्य की यात्रा में एक महत्वपूर्ण मोड़ होता है। रूपांतरण गहन हो जाता है, आध्यात्मिक अवस्थाएँ तीव्र हो जाती हैं और अक्सर हृदय कृतज्ञता से भर आता है। लेकिन यहाँ भी खतरा बना रहता है। शिष्य खुद को आध्यात्मिक रूप से श्रेष्ठ या दूसरों से अधिक महत्वपूर्ण मानने लग सकता है। जब ऐसा होता है तब गुरु का हृदय विदीर्ण हो जाता है।

गुरु के अत्यंत निकट रहने से भी हमारे सामने उनके बारे में अपनी धारणा को लेकर एक अभूतपूर्व चुनौती उत्पन्न होती है। जिसे कभी पवित्र समझा गया था, हो सकता है कि अब उसी गुरु में दोष दिखाई देने लगें क्योंकि उनकी मानवीय प्रवृत्तियाँ और आदतें आपके सामने आ जाती हैं। दृष्टिकोण में आया यह बदलाव या तो शिष्य के विकास को अधिक गहन कर देता है या फिर एक बाधा भी बन सकता है - यह सब उसकी आंतरिक परिपक्वता पर निर्भर करता है।

चेतना के सीमित स्तर से उच्चतर आयामों को समझना कठिन होता है। अब गुरु शिष्य के लिए एक दर्पण बन जाता है जो शिष्य के मनोभावों, अपेक्षाओं और अनसुलझे बोझ को प्रतिबिंबित करता है। गुरु के साथ अपनी चुनौतियों को जोड़ देने से शिष्य के मन में संदेह, असहमति और भावनात्मक प्रतिरोध पैदा हो जाते हैं जो धीरे-धीरे गुरु और शिष्य के मध्य दीवार बना देते हैं। यह दीवार और अधिक ठोस बनती है या धीरे-धीरे गिर जाती है, यह पूरी तरह शिष्य पर निर्भर करता है। यदि जागरूकता और दिव्य के लिए सच्ची तड़प रखने वाले हृदय के साथ इसका सामना किया जाए तो यही अवस्था एक शक्तिशाली मोड़ बन सकती है।

अंदर ही अंदर अपने गुरु का मूल्यांकन करते रहने में कोई बुराई नहीं है। वास्तव में इस यात्रा में कभी-कभी यह आवश्यक हो जाता है क्योंकि बिना आंतरिक स्पष्टता के आगे बढ़ पाना संभव नहीं होता। ऐसा करना किसी भी पैमाने से गुरु की अवमानना करना नहीं होता। जब हृदय पूरी तरह आश्वस्त होता है तभी हम अपनी वैयक्तिकता की दीवार को गिरा देना चाहते हैं। लेकिन लगभग हमेशा हमारा स्वयं को अधिक

महत्व देने का भाव हमारे मार्ग में आ जाता है। अधिकतर ऐसा इसलिए होता है क्योंकि अहंकार को चुनौती मिलने के कारण वह विरोध करता है और ऐसे में गुरु की सलाह और सुधार के सुझावों को स्वीकार करना कठिन होता है। जैसा कि यूनानी पौराणिक कथाओं में हायड्रा (दैत्य) के बारे में कहते हैं कि जब उसका एक सिर कटता है तो तत्क्षण दो नए सिर उग आते हैं। उसी तरह जितना हम अहंकार से लड़ते हैं, उतना ही यह प्रबल होता जाता है। यह चक्र तब तक चलता रहता है जब तक हम इस संघर्ष की व्यर्थता को समझ कर अंततः समर्पण का मार्ग नहीं चुन लेते - वास्तविक और प्रेमपूर्ण समर्पण का मार्ग। कब तक हम समर्पण के इस मार्ग पर चलना टालते रहेंगे? एकसाथ हमारे पास बहुत सीमित समय है, यह अनंत नहीं है। एक बार आपका हृदय आश्वस्त हो जाए तो अपने अहंकार को छोड़कर हमें संपूर्ण समर्पण के साथ प्रस्तुत हो जाना चाहिए।

जब हम प्रेम द्वारा नियंत्रित होते हैं तब ये सभी बाधाएँ अपने आप गायब हो जाती हैं। जब आंतरिक प्रतिरोध चला जाता है और साहस जाग्रत हो जाता है तब बूँद सागर में विलीन हो जाने के लिए तैयार हो जाती है - हम दिव्यता के साथ एकाकार हो जाते हैं।

आंतरिक गुरु से मिलाप

हालाँकि सद्‌गुरु हमारी आध्यात्मिक प्रगति की देखभाल करते हैं लेकिन वे हमारे आध्यात्मिकता के मार्ग की सबसे बड़ी बाधा भी बन सकते हैं क्योंकि हम हर चीज़ के लिए उन पर निर्भर बने रहते हैं। आप स्वयं से कहते रहते हैं, “ठीक है यदि मैं कुछ न भी करूँ तो भी उनकी कृपा सब कुछ संभाल लेगी।” यह मूर्खता है। इसमें कोई शक नहीं कि सच्चे आध्यात्मिक गुरु का सहारा हमेशा आपके साथ है लेकिन आपको अपने हिस्से का कार्य तो करना होगा। आपको अपना प्रयास अवश्य करना चाहिए और अपने रूपांतरण पर ईमानदारी से काम करना चाहिए। यही कारण है कि मैं कई बार लोगों से यह कहने के लिए विवश हो जाता हूँ कि वे ऐसे जिएँ जैसे उनके गुरु देह त्याग चुके हों। यह एक तरह से ज़िम्मेदारी लेने और प्रतिबद्धता को प्रोत्साहित करना है। यह साधक का सच्चा प्रयास ही है जो गुरु की ऊर्जा को खींचता है। जब आप आगे बढ़ने के लिए एक कदम उठाते हैं तब वे दूसरा कदम उठाने में मदद करते हैं। अंतर केवल इतना है कि आपके कदम बहुत छोटे होते हैं जबकि उनके कदम चेतना के विस्तृत आयामों को समेट सकते हैं।

सभी भौतिक बाधाओं के परे गुरु का कार्य दूर से ही हो जाता है और शिष्य को उस कार्य के होने के लिए शारीरिक रूप से उनके निकट होने की आवश्यकता नहीं होती। गुरु को

आध्यात्मिक गुरु साधक के हृदय की पुकार का प्रकृति द्वारा दिया हुआ प्रत्युत्तर है। जैसा कि बाबूजी ने कहा है कि साधक के हृदय की सच्ची पुकार गुरु को उसके द्वार पर ले आती है। कभी-कभी प्राणाहुति का एक ही क्षण आप में उद्देश्य के गहन भाव को जगाने के लिए पर्याप्त होता है। यदि साधक ग्रहणशील होते हैं तो वे स्वयमेव गुरु की ओर आकर्षित हो जाते हैं।

आपका नाम जानने या आपके चेहरे से परिचित होने की आवश्यकता नहीं होती। उनके कार्य के लिए ऐसी सचेतन जानकारी अनावश्यक है। हो सकता है कि उन्हें पता भी न हो कि वे आप पर कार्य कर रहे हैं क्योंकि आध्यात्मिक कार्य हृदय के माध्यम से अपने आप होता है। गुरु और साधक का संबंध आंतरिक होता है जो हृदय की गोपनीयता में विकसित होता है। बाबूजी ने अपनी गहन आध्यात्मिक समझ से आध्यात्मिकता के प्रति दृष्टिकोण को पूरी तरह से बदल दिया। उन्होंने कहा कि यदि आप अपने गुरु से प्रेम नहीं कर पाते या ईश्वर से प्रेम नहीं कर पाते तो इसमें कुछ भी गलत नहीं है जब तक कि आप में यह इच्छा है कि आप प्रेम की वह दशा प्राप्त करना चाहते हैं। इस दशा को प्राप्त करने के लिए वे सतत स्मरण का सुझाव देते हैं। सतत स्मरण की प्रक्रिया के बारे में उनका तर्क अत्यंत सरल है - जब आप किसी से प्रेम करते हैं तब उसे सतत याद करते रहते हैं। इसके विपरीत यदि आप किसी को अपनेपन के भाव के साथ सतत याद करते हैं तो हृदय में प्रेम अवश्य प्रस्फुटित होता है।

आध्यात्मिक गुरु साधक के हृदय की पुकार का प्रकृति द्वारा दिया हुआ प्रत्युत्तर है। जैसा कि बाबूजी ने कहा है कि साधक के हृदय की सच्ची पुकार गुरु को उसके द्वार पर ले आती है। कभी-कभी प्राणाहुति का एक ही क्षण आप में उद्देश्य के गहन भाव को जगाने के लिए पर्याप्त होता है। यदि साधक ग्रहणशील होते हैं तो वे स्वयमेव गुरु की ओर आकर्षित हो जाते हैं। लेकिन यह गति बलपूर्वक नहीं लाई जा सकती। साधक के हृदय से इसकी अनुमति मिलनी चाहिए। सच्चा गुरु कभी स्वयं को शिष्य पर नहीं थोपता। वह सदैव उसके हृदय की तत्परता के साथ सामंजस्य रखकर कार्य करता है। यहाँ तक कि सर्वाधिक शक्तिशाली गुरु भी साधक में आंतरिक रूपांतरण नहीं ला सकता यदि उसका हृदय इसका प्रतिरोध करता है।

यही कारण है कि वास्तविक परिवर्तन साधक की तत्परता पर निर्भर करता है। गुरु और साधक के संबंध की कुंजी सदैव साधक के हाथ में होती है, यह गुरु के हाथ में कभी नहीं होती।

प्रेम जहाँ ले जाता है - उपहार जो कभी दिया गया था

कविताओं की श्रृंखला के दूसरे भाग में **मोहम्मद उस्मान** निजी आध्यात्मिक यात्रा का वर्णन करते हैं जिसका नील नदी से शुरू होकर असीसी के पहाड़ों की चोटी पर एक कृपापूर्ण क्षण में समापन होता है। यह आंतरिक परिवर्तन, अंतर्धार्मिक समझ और आत्मा के शांतिपूर्ण प्रकटीकरण के बारे में है।

पाँचवें धर्मयुद्ध के दौरान,
असीसी के फ्रांसिस नामक एक संत
नंगे पाँव मेरे पूर्वजों की भूमि, डमियेटा, तक आ पहुँचे।

वे कोई सेना नहीं लाए, न कोई धार्मिक सिद्धांत ही।
सिर्फ़ आग -
सत्य के लिए ज्वलित आत्मा।

मिस्र के सुल्तान अल-मलिक अल-कामिल ने
उन्हें देखा।
और युद्ध की जगह शांति का प्रस्ताव रखा।
कोई धर्मांतरण नहीं। कोई सौदा नहीं।
सिर्फ़ शरणस्थली।

सुल्तान ने उस व्यक्ति में दिव्यता देखी जो अलग तरह से पूजा करता था
और कहा, “तुम मेरे साथ सुरक्षित हो।”

फ्रांसिस उस एहसान का बदला नहीं चुका सके।
इसलिए उसे ढोते रहे -
एक बीज की तरह, किसी ऐसी आत्मा की प्रतीक्षा में जो यह काम कर सके।

पर्यावरण

"संगीत और कला की तरह,
प्रकृति-प्रेम भी एक ऐसी भाषा है
जो राजनीतिक या सामाजिक
सीमाओं से परे जा सकती है।"

जिमी कार्टर

उत्कृष्ट सौंदर्य, धन्यवाद!

अलैंडा ग्रीन सौंदर्य की उस विलक्षण शक्ति के बारे में अपने विचार प्रस्तुत कर रही हैं जो दृष्टिकोण को बदल देती है, दिलों को खोलती है तथा संसार के साथ पारस्परिक रिश्ता बनाने के लिए हमें प्रेरित करती है। इसकी शुरुआत उनके बगीचे में एक परिवर्तनकारी क्षण से होती है।

अभी-अभी बगीचे से निकाले गए दो लाल प्याज़ लेकर उन्हें धोने के लिए मैं जैविक खाद के ढेर के पास बैठ गई। मैं खिन्नता भरे विचारों में डूबी हुई थी। मैं प्याज़ को छील तो रही थी लेकिन मेरा ध्यान इस बात पर था कि मेरे साथ अन्याय हुआ है। मैं विचार कर रही थी कि यह कैसे हुआ और मन ही मन अपनी स्थिति को बयान कर रही थी। लेकिन किसे, यह नहीं कह सकती थी। प्याज़ों को तो नहीं। जैसे ही मैंने एक प्याज़ के लाल बाहरी छिलके को उसके कंद से अलग किया, सूरज की रोशनी उस पर पड़ी और उसने प्याज़ की परत को चमकदार माणिक के रंग में बदल दिया। उसे देखकर मेरा मन ठहर गया। मैं इस मनमोहक रंग को देखकर दंग रह गई और मन विस्मय व आश्चर्य से भर गया। चिड़चिड़े विचार गायब हो गए। वे प्याज़ के इस चमकदार वैभव व हृदयस्पर्शी सौंदर्य के सामने मूर्खतापूर्ण और महत्वहीन लग रहे थे। दुनिया बदली हुई महसूस हुई। मेरा मन भी बदल गया था।

निश्चित रूप से मैं इस लाल प्याज़ की माणिक जैसी चमक से पहले भी सौंदर्य से प्रभावित हुई हूँ - जैसे झील पर झिलमिलाती रोशनी, किसी जल-पक्षी की आवाज़, शाम की हवा में बिखरी चमेली की खुशबू, नवजात शिशु के नाखूनों की संपूर्णता, भोज वृक्ष के पत्तों का हवा में चमकना। लेकिन लाल प्याज़ वाली इस घटना ने मुझे आश्चर्यचकित कर दिया और मेरे मन व हृदय को उस पल में इतना बदल दिया कि मेरे मन में सुंदरता, उसकी क्षमता और उसके रहस्य के बारे में जिज्ञासा जाग उठी।

इस अनुभव के थोड़े समय बाद ही मैंने जेकब बॉम के बारे में पढ़ा जो एक मोची थे और लूथर के अनुयायी भी। उन्होंने कोई भी औपचारिक शिक्षा प्राप्त नहीं की थी। एक दिन जब उन्होंने कांस्य के एक कटोरे में परावर्तित होते हुए सूर्य के प्रकाश पर अपना ध्यान केंद्रित किया तब उन्हें एक ऐसा दृश्य दिखाई दिया जिसने उनके सामने ब्रह्मांड की आध्यात्मिक संरचना को उजागर कर दिया। कई वर्षों बाद उन्होंने अपने अनुभवों के बारे में लिखना शुरू किया और अपने शेष जीवन में मानव, मानवीय उद्देश्य और ईश्वर के ब्रह्मांडीय संबंधों पर बत्तीस पुस्तकें लिखीं। उनकी पुस्तकों को आज भी व्यापक रूप से पढ़ा जाता है और उन पर चर्चा की जाती है। मुझ पर लाल प्याज़ के छिलके का जितना प्रभाव पड़ा था उससे कहीं अधिक प्रभाव बॉम पर कटोरे में सूर्य के प्रकाश को निहारने का पड़ा था। लेकिन दोनों ही स्थितियों में सौंदर्य की शक्ति का प्रभाव उल्लेखनीय था।

मनोचिकित्सक और द्वितीय विश्व युद्ध में पोलैंड में यहूदियों के हुए नरसंहार से जीवित बचे विक्टर फ्रैंकल ने बताया कि एक दिन वे और दूसरे कैदी दिन भर के काम से थककर अपनी झोपड़ी के फर्श पर बैठे थे। तभी एक और कैदी दौड़कर अंदर आया और उसने उन्हें बाहर आने को कहा। वे लोग चमकते सूर्यास्त को देख अत्यधिक प्रभावित हो विस्मित खड़े थे और कुछ क्षण के लिए वे अपनी परिस्थिति को भी भूल गए थे। सौंदर्य दुख, कुरूपता, पीड़ा और विनाश को दूर नहीं करता बल्कि यह उन्हें सहने योग्य बना देता है, लोगों को आशावान बनाता है और आगे बढ़ने के लिए द्वार खोल देता है।

अपनी किताब, 'ब्रेडिंग स्वीटग्रास', में रॉबिन वॉल किमरर उस सौंदर्य का वर्णन करती हैं जिसे उन्होंने बचपन में देखा था जब गहरे बैंगनी रंग के एस्टर और चमकीले गोल्डनरॉड हर वर्ष एक साथ खिलते थे। उन्हें देखकर उनके मन में ये प्रश्न उठे - "वे एक-दूसरे के साथ ही क्यों खिलते हैं जब वे अकेले ही खिल सकते हैं? क्या यह केवल एक संयोग है कि बैंगनी और सुनहरे रंग की भव्यता एक-दूसरे के साथ-साथ रहने में दिखती है? इस रचना का स्रोत क्या है? यह संसार इतना सुंदर क्यों है?"

बाद में विश्वविद्यालय में प्रवेश के लिए साक्षात्कार के समय जब उनसे यह पूछा गया, "आप वनस्पति वैज्ञानिक क्यों बनना चाहती हैं," तब उनके जवाब में ये प्रश्न भी आ गए लेकिन यह कहते हुए प्रोफ़ेसर ने इन प्रश्नों को खारिज कर दिया, "यह विज्ञान नहीं है।" कई साल बाद उन्होंने वनस्पति विज्ञान में पी.एच.डी. की, लेकिन इसके साथ ही उन्हें अपनी मौलिक समझ और दुनिया की सुंदरता पर अपने आश्चर्य को खोने का एहसास हुआ। एक बार उन्हें एक नावाहो महिला की पौधों के ऊपर की गई प्रस्तुति के अवसर पर आमंत्रित किया गया और वहाँ उन्होंने जो सुना, उसे सुनकर वे चौंक गईं। किमरर ने बताया कि उसने सौंदर्य की बात की। इस बात ने उनके प्रवेश साक्षात्कार के समय की उनकी उस याद को ताज़ा कर दिया जब वनस्पतिविद् बनने के उनके उत्साह को पूरी तरह से नकार दिया गया था। उन्हें कहा गया था, "सौंदर्य एक मान्य वैज्ञानिक अध्ययन नहीं है।" नावाहो महिला के भाषण को सुनकर किमरर समझ गई कि उन्हें प्रोफ़ेसर को समझाना चाहिए था कि विज्ञान जो कुछ भी सिखा सकता है, उसकी तुलना में उनके प्रश्न कहीं अधिक गहरे थे।

यह उनकी स्वदेशीय पृष्ठभूमि और वैज्ञानिक अध्ययन दोनों से प्राप्त पारस्परिक सीख ही थी जिसने उन्हें एस्टर और गोल्डनरॉड के बारे में समझ प्रदान की। चमकते सुनहरे और गहरे बैंगनी रंग के पारस्परिक मेल ने ऐसा दृश्य बनाया जो सौंदर्य से भरपूर था। उन्होंने महसूस किया – "बैंगनी और सुनहरे रंग का यह मेल

सौंदर्य दुख, कुरूपता, पीड़ा और विनाश को दूर नहीं करता बल्कि यह उन्हें सहने योग्य बना देता है, लोगों को आशावान बनाता है और आगे बढ़ने के लिए द्वार खोल देता है।

जीवंत पारस्परिकता है। इससे यह ज्ञान मिलता है कि एक का सौंदर्य दूसरे से प्रकाशित होता है। विज्ञान और कला, पदार्थ और आत्मा, स्वदेशी ज्ञान और पश्चिमी विज्ञान - क्या ये एक-दूसरे के लिए गोल्डनरॉड और एस्टर हो सकते हैं? जब मैं उनके सान्निध्य में होती हूँ तब उनकी सुंदरता मुझसे पारस्परिकता की माँग करती है कि मैं भी पूरक रंग बनूँ और बदले में कुछ सुंदर रचूँ। अर्थात् हमें भी अपने आस-पास सुंदरता विकसित करनी चाहिए।

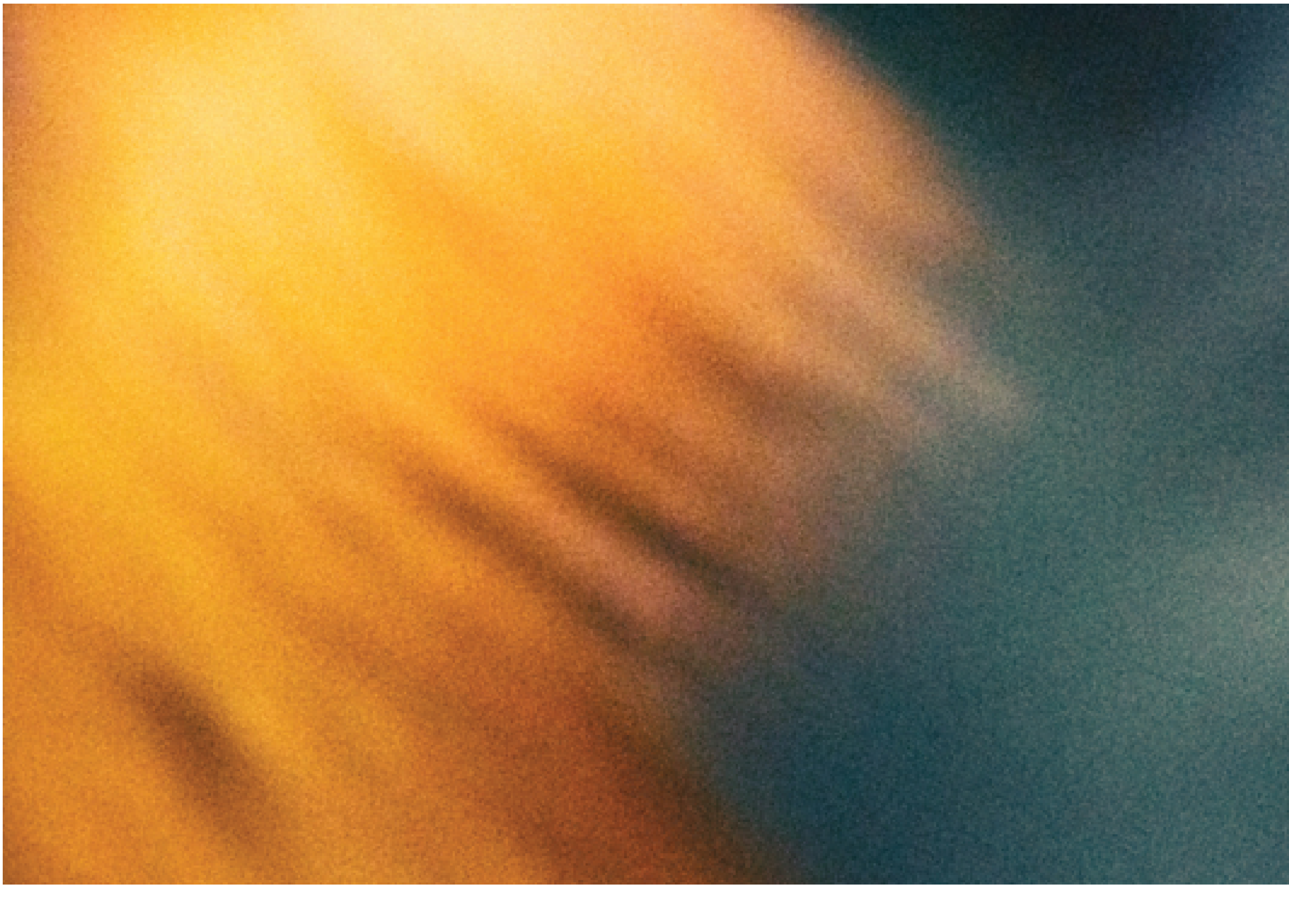
उनके विश्वविद्यालय में प्रवेश साक्षात्कार ने मुझे अपनी प्रथम वर्ष की अंग्रेज़ी कक्षा की याद दिला दी जब हम जॉन कीट्स की कविता 'ओड ऑन ए ग्रेसियन अर्न' पढ़ रहे थे। जब मैं कविता के अंतिम शब्दों पर विचार कर रही थी – सौंदर्य सत्य है, सत्य सौंदर्य है (Beauty is truth, truth beauty) – प्रोफ़ेसर ने उन्हें तुच्छ बताया। उन्होंने कहा, "इसे लिखते-लिखते कीट्स की प्रेरणा खत्म हो गई होगी। इसे तो कोई भी लिख सकता था। इसके अलावा कौन बता सकता है कि सौंदर्य क्या है? यह व्यक्तिगत राय तथा पसंद का विषय है।" मेरे मन में उस समय विचार विकसित हो रहे थे और जो कुछ इसके बारे में कहा गया, मैं उससे कुछ अधिक महसूस कर रही थी। मैं जानती थी कि सौंदर्य व्यक्तिगत राय या बदलते हुए फ़ैशन का विषय नहीं है बल्कि आंतरिक अनुभव का विषय है। मुझे पता था कि कीट्स का इस आंतरिक ज्ञान से जुड़ाव नहीं छूटा था। लेकिन शायद प्रोफ़ेसर का जुड़ाव छूट गया था।

कीट्स का वह कथन जो सौंदर्य और सत्य को समान मानता है, उसका कभी भी कोई निश्चित अर्थ नहीं निकाला जा सका है। यह कविता मेरी खोज को बिना किसी निश्चित व्याख्या पर पहुँचे उसी तरह प्रेरित करती है जैसे कोई भी उत्कृष्ट कविता करती है। उस अंग्रेज़ी कक्षा के कई वर्षों बाद मुझे अरबी फ़कीर, विद्वान और कवि, इब्न अरबी के ये शब्द पढ़कर खुशी हुई, "सौंदर्य वह सुखद सहजता है जिसके साथ सत्य हमारे सामने प्रकट होता है।" सौंदर्य वास्तव में परम सत्य की ओर बढ़ने के लिए प्रेरित करता है, विस्तृत समझ प्राप्त करने का द्वार खोलता है और एक विस्तारित हृदय का अनुभव प्रदान करता है। सौंदर्य सत्य के करीब ले जाता है। तब मन लगातार चलने वाली अपनी बकबक बंद कर देता है, समय ठहर जाता है, सब कुछ आश्चर्य और विस्मय के वर्तमान क्षण में सिमट जाता है। सौंदर्य दुनिया को बदल देता है क्योंकि यह दृष्टिकोण को बदल देता है, मन को बदल देता है।

रूमी ने कहा था, “जिस सुंदरता से तुम प्रेम करते हो, उसे अपना कर्म बनाओ। घुटने टेककर ज़मीन को चूमने - यानी श्रद्धा प्रकट करने - के हज़ारों तरीक़े हैं।” सौंदर्य का व्यक्तिगत अनुभव जीवन का अर्थ, वरदान और उद्देश्य समझने का अवसर प्रदान करता है। जो सुंदर महसूस होता है वह एक ऐसा मार्ग बन सकता है जो अस्तित्व को शुभ बनाता है और संसार का भी भला करता है। यह किमरर की उस भावना के समरूप है जिसे वे ‘सौंदर्य की पारस्परिकता’ कहती हैं। जब वे सौंदर्य की मौजूदगी में होती थीं तब बदले में कुछ सुंदर बनाने के लिए बाध्य महसूस करती थीं।

ट्रेब जॉनसन ने ‘ग्लोबल अर्थ एक्सचेंज’ नामक एक संस्था की स्थापना की है। उनके कार्यों में सौंदर्य के नाम पर सचेत कर्म प्रदर्शित किया जाता है। यह संस्था लोगों और समुदायों को पृथ्वी के आहत स्थानों पर जाकर सौंदर्यपूर्ण सरल कार्य करने में सहायता करती है। यह वैश्विक कार्य उनके अपने कार्य से विकसित हुआ जिसका वर्णन उन्होंने अपनी पुस्तक ‘रेडिकल जॉय फ़ॉर हार्ड टाइम्स’ में किया है। जब उन्होंने नष्ट हो चुके, प्रदूषित, क्षतिग्रस्त और विकृत स्थानों की पीड़ा को दूर करने का तरीका खोजने की कोशिश की तब उन्होंने पाया कि उस जगह को सुंदर बनाने से उपचार और सहयोग की भावना उत्पन्न हुई। इससे उन्हें उस सौंदर्य को देखने में भी मदद मिली जो विनाश में अभी तक मौजूद था।

मैंने इस तरह के कार्यों की शक्ति का अनुभव तब किया जब हमारे स्थानीय जंगल के बड़े हिस्से में उगने वाली सारी वनस्पतियों को बेरहमी से काट दिया गया था। ज़मीन पर लकड़ियों और मलबे के ढेर लग गए थे और केवल धूल भरी मिट्टी ही बची थी। यह हृदय विदारक अनुभव था। उसके बाद कई महीनों तक मैं अपनी कार में कुछ सुरीले ट्यूनिंग फ़ोर्क बैग में लेकर चलती थी। जब भी मैं इनमें से किसी इलाके से गुज़रती तब मैं रुककर उस स्थान पर जाकर फ़ोर्क से सुरीली ध्वनियाँ बजाती और उस ज़मीन के घावों के



उपचार के लिए प्रार्थना करती। साथ में, जो हुआ उसके लिए दुख व्यक्त करती और मनुष्य के इस कृत्य के लिए क्षमा माँगती थी। ट्रेब जॉनसन के काम को पढ़कर और अपने अनुभव से मैंने समझा कि ऐसे कार्य कितने प्रभावशाली हो सकते हैं और उन्हें एक वैश्विक क्रियाशील समुदाय के रूप में विकसित होते देखना कितना सार्थक है।

लाल प्याज़ के अनुभव ने मुझे सुंदरता के बारे में जानने के लिए प्रेरित किया। सौभाग्यवश मेरे घर में एक बगीचा था जिसके कारण मुझे प्रतिदिन ऐसा करने का भरपूर मौका मिला। मैं ऐसे अनेक स्थानों पर ध्यान देने लगी जहाँ की सुंदरता को मैं विस्मित होकर निहारती रहती थी। बगीचे से जुड़ी शिक्षाओं पर एक किताब (द इंपरमनेंस ऑफ़ ब्रोकली एंड अदर लेसन्स फ्रॉम द गार्डन) लिखते समय सौंदर्य के एक और पहलू से मेरा परिचय हुआ।

मैंने सीखा कि सौंदर्य से सामना होने पर मस्तिष्क में वास्तव में कुछ घटित होता है। तंत्रिका विज्ञान, मनोचिकित्सा और मनोरोग विज्ञान के क्षेत्रों में हुए शोध से पता चलता है कि मनुष्य संसार को बहुत अलग-अलग दृष्टिकोण से देखते हैं जो इस बात पर निर्भर करता है कि उनके मस्तिष्क का कौन सा भाग सक्रिय है। मस्तिष्क के दोनों भागों और सौंदर्य के बीच संबंध पर एक सरल सारांश इस प्रकार है -

तकनीकी रूप से विकसित संस्कृतियों के दृष्टिकोण में बायाँ मस्तिष्क अधिक प्रभावी होता है। इस विचारधारा वाले लोग चीज़ों को एक-दूसरे से अलग और प्रकृति को मनुष्यों से असंबद्ध तथा एक उपयोग करने योग्य संसाधन के रूप में देखते हैं। इसके अलावा, जब मनुष्य खतरा और असुरक्षित महसूस करते हैं तब वे बाएँ मस्तिष्क का उपयोग अधिक करते हैं और अनजाने ही भागने, लड़ने या अलग हो जाने जैसी प्रतिक्रिया करते हैं। ऐसा पाया गया

जब उन्होंने नष्ट हो चुके, प्रदूषित, क्षतिग्रस्त और विकृत स्थानों की पीड़ा को दूर करने का तरीका खोजने की कोशिश की तब उन्होंने पाया कि उस जगह को सुंदर बनाने से उपचार और सहयोग की भावना उत्पन्न हुई। इससे उन्हें उस सौंदर्य को देखने में भी मदद मिली जो विनाश में अभी तक मौजूद था।

है कि सौंदर्य मस्तिष्क के दाएँ भाग को सक्रिय करता है जिससे बाएँ मस्तिष्क में अलगाव, पृथकता, निराशा, भय या अतिरेक की भावना पर एक संतुलनकारी प्रभाव पड़ता है। सौंदर्य वर्तमान क्षण की भावना को सक्रिय करता है और यह बाएँ मस्तिष्क की उस प्रवृत्ति को भी संतुलित करता है जो खतरा व असुरक्षित महसूस होने पर पीछे हटने और भावनात्मक रूप से बंद हो जाने जैसी प्रतिक्रिया देती है। जब दोनों भाग संतुलन में कार्य करते हैं तब संपूर्णता, संपर्क और वर्तमान के प्रति अधिक जागरूकता रहती है। जब संसार में घटित घटनाओं के कारण चिंता और दुख उभरते हैं तब सौंदर्य और वर्तमान में मौजूद रहने के एहसास के सुधारात्मक प्रभाव भी हो सकते हैं जो उस चिंता को प्रभावहीन करने के लिए प्रतिकारक का काम करते हैं।

इस कठिन समय में दुनिया के भले के लिए हम स्वयं को परिस्थिति से या दूसरों से अलग कर लेने की ये अनुकूलित प्रतिक्रियाएँ नहीं कर सकते। आवश्यकता है, ग्रहणशील और जागरूक होने की, सजग रहने की ताकि हम समझ पाएँ कि सामने आई परिस्थिति के लिए कैसी प्रतिक्रिया उपयुक्त है। जैसा कि किमरर बताती हैं, जागरूकता और सौंदर्य पारस्परिक जोड़े की तरह काम कर सकते हैं ताकि वे एक-दूसरे को प्रकाशित कर सकें जो इस मामले में मस्तिष्क के दोनों हिस्सों की जोड़ी है।

जब रॉबिन वॉल किमरर ने स्वयं से पूछा कि दुनिया इतनी खूबसूरत क्यों है तब उन्हें एहसास हुआ कि ऐसा होना ज़रूरी नहीं था। इसे किसी बदसूरत तरीके से भी बनाया जा सकता था। सुंदरता की पारस्परिकता के बारे में अपनी अंतर्दृष्टि से उन्हें यह समझ आया कि सुंदरता को देखना, बदले में सुंदरता प्रदान करने का आह्वान है। जब हम इस अंतर्दृष्टि पर विचार करते हैं तब शंबाला या अदन के बाग (Garden of Eden) की उत्कृष्टता को पुनः प्राप्त करने से संबंधित पौराणिक कथाएँ एक संभावना लगती हैं जिसमें हममें से प्रत्येक व्यक्ति पृथ्वी को पुनः एक सुंदर उद्यान बनाने में अपना योगदान देता है। मुझे बौद्ध गुरु टिक नाट हन के शब्द याद आते हैं – "जब हम जीवन की सुंदरता की सराहना और सम्मान करेंगे तब हम सभी प्रकार के जीवन की रक्षा के लिए हर संभव प्रयास करेंगे।"

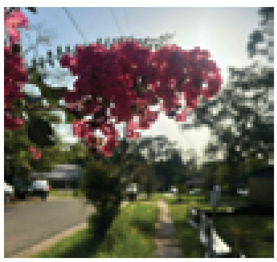
दुनिया भर की आध्यात्मिक परंपराओं में सौंदर्य को इतना महत्व क्यों दिया जाता है, इसका एक पहलू शायद यह हो सकता है कि यह पूर्णता का मार्ग प्रशस्त कर सकता है। इस बात की गहराई में जाने पर मुझे इसकी व्यापक क्षमता की झलक मिली है लेकिन मुझे संदेह है कि इसमें मेरी समझ से कहीं अधिक गूढ़ ज्ञान छिपा है। सौंदर्य हृदय को ग्रहणशील बनाता है, यह देखने वाले को वर्तमान क्षण में लाता है और यह मन की चंचलता को कम करता है। ये सभी बातें इसका संकेत देती हैं कि सौंदर्य में वर्तमान में रहना, मन को शांत करना और हृदय को खोलना जैसे पारंपरिक आध्यात्मिक अभ्यासों को प्रोत्साहित करने की क्षमता है।

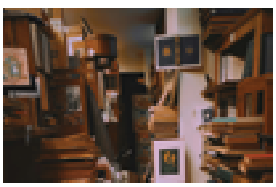
आधुनिक सूफ़ी परंपरा के समर्थक और शिक्षक कबीर हेल्मिंस्की लिखते हैं कि उपस्थिति हृदयपूर्ण जागरूकता की वह अवस्था है जिससे हम उद्देश्य, प्रेरणा और सौंदर्य के बहुत सूक्ष्म अनुभवों को ग्रहण कर पाते हैं। हम एस्टर और गोल्डनरॉड की पारस्परिकता पर वापस आ गए हैं। इस मामले में जागरूकता और सौंदर्य दोनों ही एक-दूसरे को सक्रिय और प्रकाशित करते हैं।

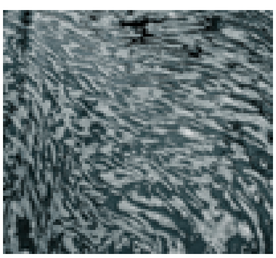
मुझे लगता है कि सौंदर्य आध्यात्मिक शिक्षा का एक ऐसा आयाम है जिसे मैंने अब तक अनदेखा किया है। प्रेम, करुणा, उपस्थिति, स्वीकृति, सहनशीलता, क्षमा, अवधान जैसे गुण ऐसे आदर्श हैं जो अक्सर चुनौतीपूर्ण होते हैं, विशेषकर कठिन समय में। शायद इन्हें ऐसा होना भी चाहिए क्योंकि कठिन क्षण इस बात का खुलासा करते हैं कि इन आदर्शों को किस हद तक अपनाया गया है। लेकिन एक आदर्श के रूप में सौंदर्य? यह कितनी बड़ी बात है? यह डॉ. ज़ैक बुश के शब्दों की याद दिलाता है – "यदि हम अपने कार्य तथा अपने रिश्तों में सुंदरता को निखारने के लिए सचेत रूप से प्रयास करें तो हम अपना सर्वोच्च कार्य करने और आनंदपूर्वक वास्तविकता को देखने पर केंद्रित रह सकते हैं।"

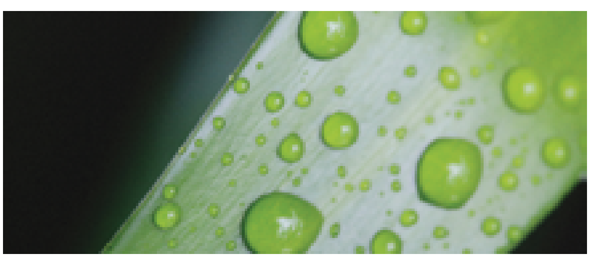
यह निश्चित रूप से एक आश्चर्य से भरपूर उपहार है। जैसे-जैसे मैं इस बात पर ध्यान देती और सराहती हूँ, सुंदरता अनायास ही और अधिक प्रकट होती जाती है। बगीचे के फूल तो अद्भुत हैं ही, साथ ही उबलते पास्ता के बर्तन में बुलबुलों के आकार, कटे हुए खीरे की बनावट में समरूपता और फ़र्श पर पोंछा लगाते समय पानी में बनने वाले छल्ले भी उतने ही अद्भुत हैं। क्या ऐसी सुंदरता का प्रत्युत्तर देना सचमुच एक आध्यात्मिक अभ्यास हो सकता है? एक ऐसा आदर्श जो दूसरे आदर्शों को प्रकाशित और सुदृढ़ करे? मेरा उत्तर है - हाँ। वाह! धन्यवाद।

नावाहो प्रार्थना, 'इन ब्यूटी आई वॉक', का अंत इस कथन से होता है - 'यह सुंदरता में समाप्त होती है।' मुझे नहीं पता कि इसका क्या अर्थ है लेकिन मैं सोच रही हूँ - क्या ऐसा हो सकता है कि जीवन में हमारी सभी भेंट सुंदरता में पूरी हों?



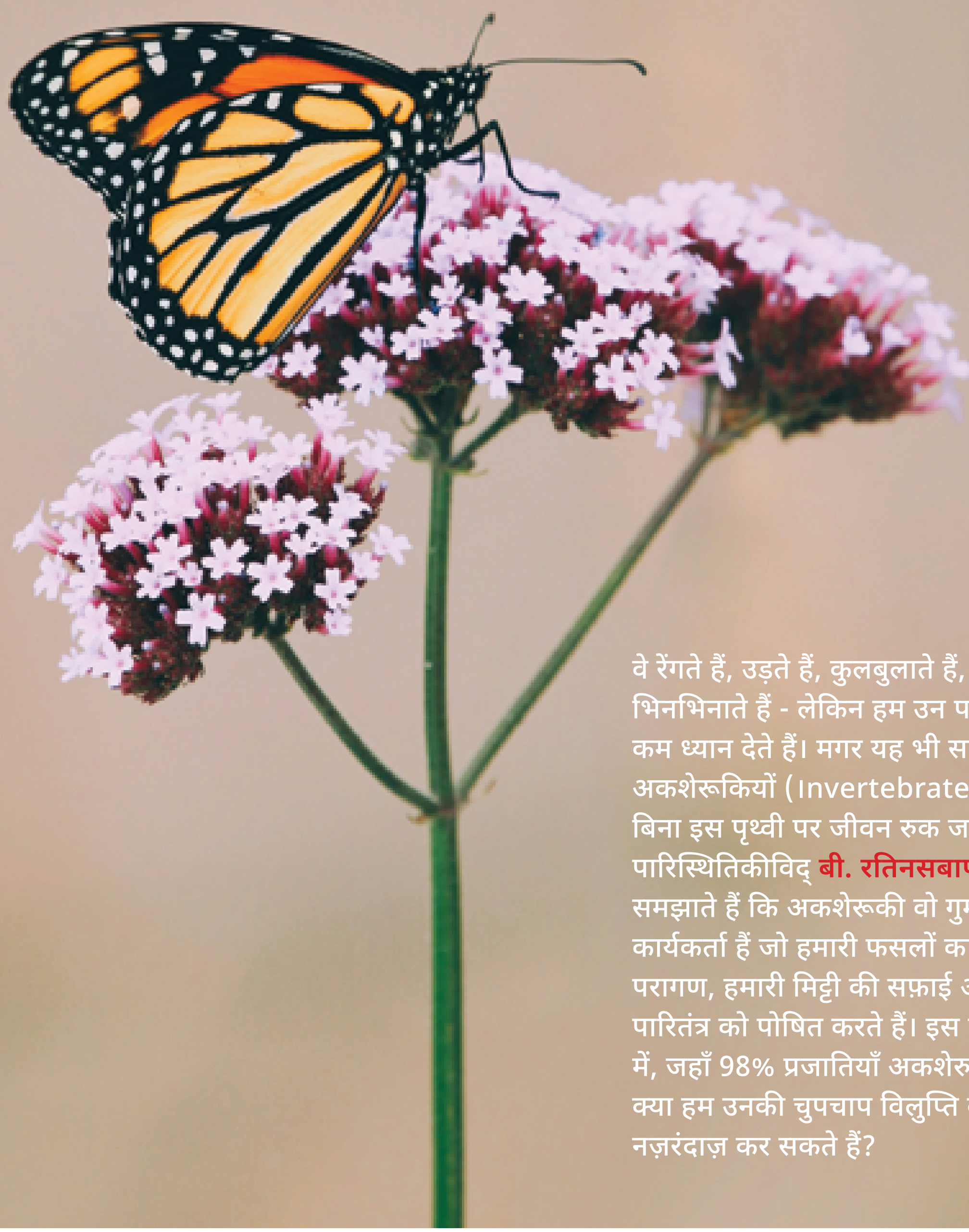






बगीचे के फूल तो अद्भुत हैं ही, साथ ही उबलते पास्ता के बर्तन में बुलबुलों के आकार, कटे हुए खीरे की बनावट में समरूपता और फ़र्श पर पोंछा लगाते समय पानी में बनने वाले छल्ले भी उतने ही अद्भुत हैं। क्या ऐसी सुंदरता का प्रत्युत्तर देना सचमुच एक आध्यात्मिक अभ्यास हो सकता है? एक ऐसा आदर्श जो दूसरे आदर्शों को प्रकाशित और सुदृढ़ करे? मेरा उत्तर है – हाँ। वाह! धन्यवाद।

अकशेरूकी जीव - मूक बहुसंख्यक जिन्हें संरक्षण की ज़रूरत है



वे रेंगते हैं, उड़ते हैं, कुलबुलाते हैं, भिनभिनाते हैं - लेकिन हम उन पर बहुत कम ध्यान देते हैं। मगर यह भी सच है कि अकशेरूकियों (Invertebrates) के बिना इस पृथ्वी पर जीवन रुक जाएगा। पारिस्थितिकीविद् **बी. रतिनसबापति** समझाते हैं कि अकशेरूकी वो गुमनाम कार्यकर्ता हैं जो हमारी फसलों का परागण, हमारी मिट्टी की सफ़ाई और हमारे पारितंत्र को पोषित करते हैं। इस दुनिया में, जहाँ 98% प्रजातियाँ अकशेरुकी हैं, क्या हम उनकी चुपचाप विलुप्ति को नज़रंदाज़ कर सकते हैं?

जब हम वन्य जीवन संरक्षण के बारे में सोचते हैं तब हमारे मनसपटल पर अक्सर किसी महाकाय हाथी, ऊँचे उड़ते हुए चील या किसी दुर्लभ बाघ का चित्र उभर आता है। लेकिन ये प्रतिष्ठित प्राणी कशेरुकी (vertebrates) जीवों के मात्र कुछ उदाहरण हैं। कशेरुकी जीव, प्राणी-जगत का सिर्फ़ 2% हिस्सा हैं, बाकी का 98% अकशेरुकी (Invertebrates) यानी बिना रीढ़ की हड्डी के जीवों से बना है, जिसमें मधुमक्खियाँ, तितलियाँ, केंचुए, चींटियाँ, मकड़ियाँ, घोंघे और बहुत सी अन्य प्रजातियाँ शामिल हैं। ये सारे जीव भले ही छोटे हैं और इन्हें अक्सर नजरंदाज़ किया जाता है, लेकिन ये जीव इस पृथ्वी पर जीवन की नींव हैं।

अकशेरुकी क्यों ज़रूरी हैं?

अकशेरुकी पारितंत्र के संतुलन को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

परागण (Pollination) हमारे अधिकतर जंगली पेड़ों और खाद्य फसलों के लिए मधुमक्खियाँ, तितलियाँ और झींगुर परागण करने वाले मुख्य जीव होते हैं। इनके बिना प्राकृतिक और कृषि परिदृश्य, दोनों ही खत्म हो जाएँगे।

अपघटन (Decomposition) केंचुए, दीमक और मक्खियाँ जैविक पदार्थों का अपघटन करती हैं जिससे मिट्टी में मौजूद पोषक तत्वों का पुनर्चक्रण होता है और मिट्टी की पौष्टिकता बढ़ जाती है।

खाद्य जाल में सहायता - अकशेरुकी जीव खाद्य श्रृंखला में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। पक्षी, सरीसृप (reptiles), उभयचर (amphibians) और स्तनधारी भी (जिनमें इंसान भी अपने समुद्री भोजन के कारण शामिल हैं) अपने भोजन के लिए इन पर आधारित हैं।

इनके महत्व के बावजूद, मानव प्रेरित कारकों के चलते अकशेरुकियों की संख्या में बहुत ही भयानक तरीके से गिरावट हो रही है।

शहरीकरण के कारण इनके प्राकृतिक आवास खंडित और नष्ट होते जा रहे हैं। इस कारण से उनके पनपने की जगहें कम होती जा रही हैं।

कीटनाशकों का अत्यधिक उपयोग - कृषि उद्योग में कीटनाशकों का अत्यधिक उपयोग इनके लिए एक और जानलेवा खतरा है। ये रसायन न सिर्फ़ हानिकारक कीटों को बल्कि

आवश्यक परागणकारियों और लाभकारी कीटों को भी क्षति पहुँचाते हैं।

इनके अतिरिक्त, जलवायु परिवर्तन ऋतुओं के चक्र में परिवर्तन लाकर पारितंत्रों को नष्ट कर रहा है जो फिर अकशेरुकियों के प्रजनन चक्रों और खाद्य स्रोतों की उपलब्धता को भी प्रभावित करता है।

कार्रवाई का आह्वान

अब वक्त आ गया है कि हम इन गुमनाम वीरों को भी अपने संरक्षण के प्रयत्नों में शामिल करें। अकशेरुकियों को बचाने के लिए बहुत ज़्यादा प्रयत्नों की ज़रूरत नहीं है। बस छोटे-छोटे सार्थक कार्य करने की ज़रूरत है -

परागणकारियों व तितलियों के लिए बगीचे बनाएँ – देसी फूलों के पौधे लगाने से स्थानीय परागणकारी आकर्षित होते हैं और उन्हें वो सारे संसाधन देते हैं जो उनके जीवित रहने के लिए ज़रूरी हैं।

उनके प्राकृतिक आवासों को पुनर्स्थापित करें – देसी पेड़-पौधों को लगाने से हम उनके छोटे-छोटे आवासों को पुनर्स्थापित करते हैं जो उनके जीवित रहने के लिए बेहद ज़रूरी हैं।

जैव-विविधता का आंकलन करें– बगीचों, पार्कों और खुले हरे मैदानों का सर्वेक्षण करना चाहिए ताकि हम मौजूदा अकशेरुकी विविधता को समझ सकें और उन्हें खत्म करने वाले खतरों को पहचान सकें।

रसायनों का इस्तेमाल कम करें – जैविक और संधारणीय कृषि व भूदृष्य निर्माण के तरीके बढ़ाएँ।

जागरूकता बढ़ाएँ – जैसा कि आध्यात्मिक गुरु दाजी कहते हैं, “हर एक, एक और को शिक्षित करे और एक पेड़ लगाए।” यह सिद्धांत संरक्षण की मूल भावना को साकार करता है।

भविष्य के लिए उम्मीद

साल दर साल यदि हम पौधे लगाएँ, उनका पोषण करें और इस विषय में लोगों को शिक्षित करें तो हम खूबसूरत तितलियाँ, गुनगुनाते भौंरे, रंग-बिरंगे झींगुर और इसी तरह के अन्य अकशेरुकियों को अपने बगीचों और पार्कों में लौटते हुए पाएँगे। समय के साथ हम उस अदृश्य तंत्र को फिर से बना सकते हैं जो जीवन को बनाए रखता है - एक बार में एक परागणकारी।

अकशेरुकियों का संरक्षण सिर्फ़ कीड़े-मकौड़ों को बचाने की बात नहीं है - यह जीवन के उस जटिल जाल को संरक्षित करने की कोशिश है जो हम सभी को जीवित रखता है। आइए, अब हम उस वक्त तक का इंतज़ार न करें जब मधुमक्खियों की गुन-गुनाहट से गूँजता आसमान मौन पड़ जाए। अब कार्रवाई करने का समय आ गया है।

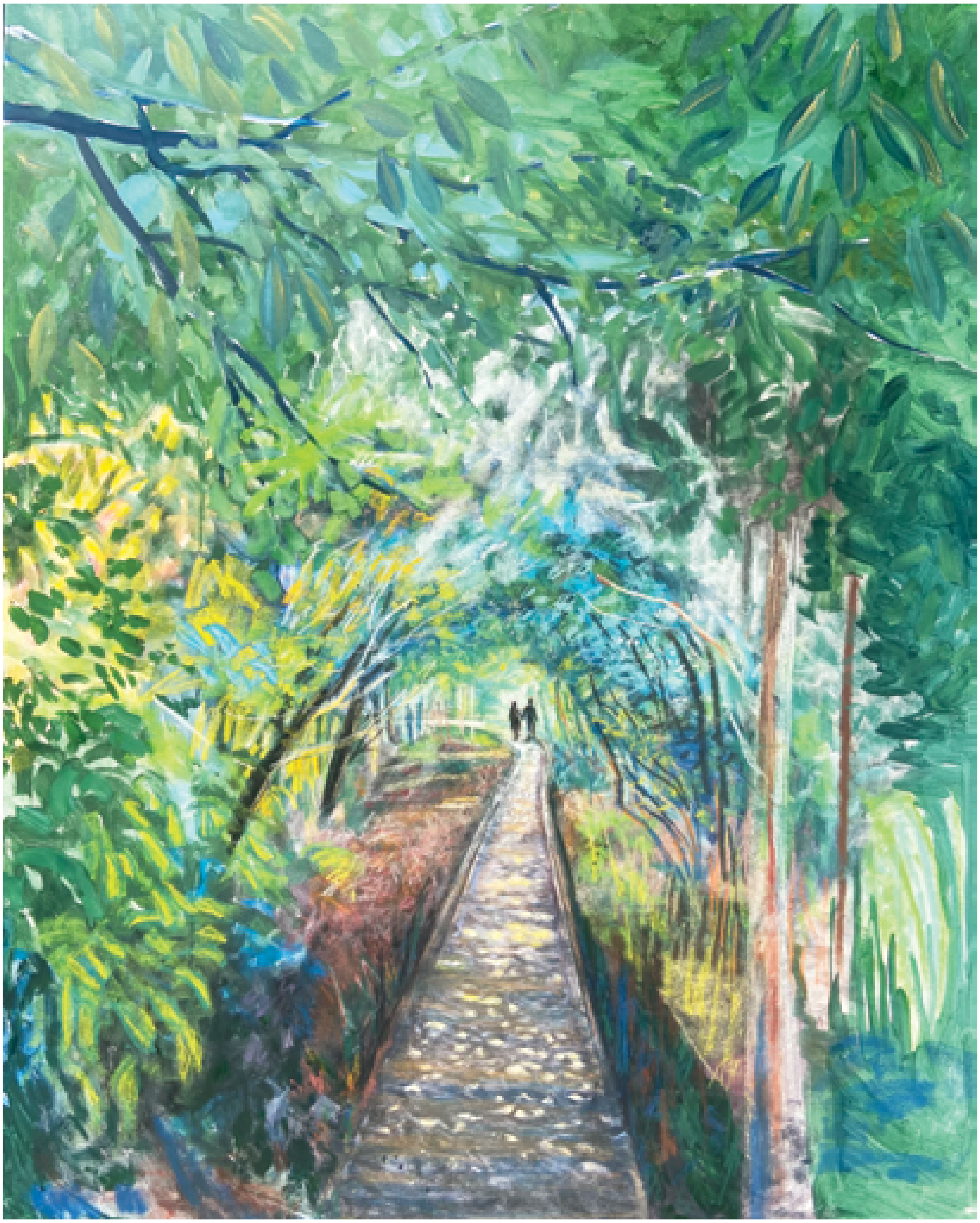
अकशेरुकियों का संरक्षण जीवन का संरक्षण है। चलिए शुरू करते हैं - एक पेड़ लगाएँ, एक को शिक्षित करें और सैकड़ों को बचाएँ।

अकशेरुकियों का संरक्षण सिर्फ़ कीड़े-मकौड़ों को बचाने की बात नहीं है - यह जीवन के उस जटिल जाल को संरक्षित करने की कोशिश है जो हम सभी को जीवित रखता है। आइए, अब हम उस वक्त तक का इंतज़ार न करें जब मधुमक्खियों की गुन-गुनाहट से गूँजता आसमान मौन पड़ जाए। अब कार्रवाई करने का समय आ गया है।

पतंगों की विभिन्न प्रजातियाँ

“जब तक हम किसी चीज़ को याद रखते हैं तब तक हम उसे कभी नहीं खोते।”

लूसी मौड मोंटगोमरी



ऑन द पाथ - फ़ियोना नियरी

दाजी के साथ उनके घर पर

फ़ियोना नियरी भारत में दाजी के घर पर एक रात्रिभोज का वर्णन करती हैं, जहाँ टिमटिमाते तारों के नीचे किया गया ध्यान और बगीचे में बैठकर सुनी कहानियाँ, ऐसी स्थायी याद बन गईं जो आज भी जीवन के प्रति उनके दृष्टिकोण को प्रेरित करती हैं।

जनवरी 2023 में मैं हार्टफुलनेस संस्थान के मुख्यालय, कान्हा शांतिवनम् गई थी और तब मुझे दाजी के घर पर रात्रिभोज के लिए आमंत्रित किए जाने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। मैं अपनी माँ के साथ पहली बार भारत गई थी। हम न्यूयॉर्क से आए अभ्यासियों के एक छोटे से समूह के साथ उनकी बैठक में इकट्ठे हुए थे। बैठक कक्ष में बगीचे की ओर बड़ी गोल खिड़कियाँ थीं और फ़र्श पर उभरे हुए बड़े-बड़े प्राकृतिक पत्थर थे, जिन्हें देखकर लगता था जैसे प्रकृति और इमारत की सुंदर संरचना के बीच कोई स्पष्ट सीमा रेखा नहीं थी।

जब दाजी अपनी सफ़ेद रंग की कार में आए तब उन्होंने खिड़की से मुस्कुराते हुए "नियरी गर्ल!" कहकर मुझे संबोधित किया (मेरे माता-पिता वर्षों से उनके साथ अभ्यास करते रहे हैं), जिससे मेरे दिल में गर्मजोशी और बढ़ गई। हमें रात के आकाश तले आँगन में बाहर बैठकर ध्यान करने के लिए निर्देशित किया गया। हम अपने आध्यात्मिक गुरु के पास नीली कुर्सियों पर अर्धचंद्राकार में बैठे थे। मेरी नई दोस्त, ईशा, मेरी बगल में बैठी हुई थी। जब आप आध्यात्मिक व्यक्तित्व के सान्निध्य में होते हैं तब वातावरण में कुछ बदलाव स्वतः ही आ जाता है। अपने विचारों पर गौर किया तो मैंने अपने भीतर खालीपन व शांति का अनुभव किया और ऐसा लगा जैसे मेरे हृदय में प्रेम भर रहा था।

हार्टफुलनेस ध्यान पद्धति में हमेशा एक ऐसे जीवित मार्गदर्शक या 'गुरु' रहते हैं जिन्होंने चेतना का उच्चतम स्तर प्राप्त कर लिया है और जो दूसरों को उनकी आंतरिक दुनिया में महारत हासिल करने के लिए मार्गदर्शन दे सकते हैं। वे उन्हें आध्यात्मिक यात्रा में आगे बढ़ने के लिए उत्साहपूर्वक सहायता प्रदान करते हैं। वे अभ्यासियों के हृदयों में प्राणाहुति संप्रेषित करके अपने पूर्व गुरुओं से प्राप्त ज्ञान को सीधे उन्हें देते हैं। यह बात बहुत अच्छी है कि इस समय वे हमारे लिए सशरीर उपस्थित हैं और हमें प्राचीन ग्रंथों के आधार पर उनकी उपस्थिति की कल्पना करने की आवश्यकता नहीं है।

मुझे अपने हृदय में हल्कापन महसूस हुआ और मुझे लगा जैसे कि मेरी जागरूकता ऊपर तारों भरे आकाश की असीमितता में विस्तारित हो गई थी और वह मेरे शरीर की सभी कोशिकाओं से जुड़ी हुई थी। मौन एक तरह की ध्वनि बन गया और आस-पास के लोगों की शांत उपस्थिति के कारण हम आत्मचिंतन करने लगे।

थोड़ी देर बाद हम बगीचे में चले गए और हमें सबसे स्वादिष्ट भारतीय भोजन परोसा गया। दाजी ने हमें कहानियाँ सुनाईं और मेहमानों ने उनसे जीवन के बारे में प्रश्न पूछे। घटनाएँ यादें बनाती हैं और हमारे दिलों में भावनात्मक छाप छोड़ देती हैं। जैसे-जैसे जीवन में हम आगे बढ़ते हैं, सकारात्मक पलों को अपने दिलों में संजोए रखना बहुत ज़रूरी है, क्योंकि कठिन अनुभव अक्सर ज़्यादा उभरकर सामने आते हैं। जब भी मैं इस वाकये को याद करती हूँ तब मैं तुरंत अपने भीतर जुड़ाव महसूस करने लगती हूँ मानो मैं अभी भी वहीं उस पल में हूँ।

जब मैं दाजी के बारे में सोचती हूँ तब कई दृश्य मेरी आँखों के सामने आ जाते हैं - जैसे पेड़ों की पंक्तियों से घिरे शानदार रास्ते, सूर्यास्त के बाद लड़ियों से जगमगाते ताड़ के पेड़, सूर्योदय के समय 'यात्रा उद्यान' के ऊपर उठती धुंधली हवा, फलते-फूलते वर्षावन, ध्यान कक्ष के ऊपर पक्षियों के पंख फड़फड़ाने की आवाज़ और दूर छतों पर झुंड बनाकर बैठे पक्षी। यह सब कभी एक खूबसूरत सपना था। महज़ कुछ दस साल पहले, कान्हा सिर्फ़ बंजर ज़मीन था। मैं इन्हीं गुणों को अपनाना चाहती हूँ और जिस तरह मैं अपने द्वारा चित्रित जंगली फूलों को देखती हूँ और अपने आस-पास के अजनबियों से जुड़ाव महसूस करती हूँ उसी तरह मैं अपने अंदर शांति विकसित करना चाहती हूँ। उनकी बैठक के अंदर के पत्थर की तरह, उन तारों की तरह जिन्हें मैंने अपने हृदय में महसूस किया, मैं भी सरल और हमेशा प्राकृतिक तंत्र के हिस्से के रूप में खुद को महसूस करना चाहती हूँ।

“यदि व्यक्ति को मुक्ति और सहायता मिलनी है तो वह बच्चे के माध्यम से मिलेगी क्योंकि बच्चा ही आदमी का निर्माता है, अर्थात् प्रारंभिक जीवन के अनुभव ही वयस्क जीवन का आधार हैं।”

मरिया मोंटेसरी

नारियल को
मिली उसकी पहचान

इस विश्व नारियल दिवस पर, सारा बब्बर नारियल से संबंधित फिलीपींस की एक दिलचस्प कहानी प्रस्तुत कर रही हैं। नारियल अंदर से कोमल, रसीला और विटामिन व खनिज से भरपूर होता है। नारियल पानी पीते हुए इस कहानी और नारियल पानी के विभिन्न उपहारों का आनंद लें - प्यास बुझाने वाला पानी, मीठा गूदा और यह संदेश कि उसके भीतर मौजूद खालीपन में जीवन का अमृत है।

एक समय की बात है, फिलीपींस में लोला नाम की एक युवा लड़की रहती थी। वह अकेली थी, लेकिन अपने चारों ओर लगाए गए पेड़-पौधों को अपना परिवार मानती थी। वे पौधे उसे भोजन, छाया व हरियाली देते थे और लोला अपने उपवन की बड़े प्यार से देखभाल करती थी। एक दिन लोला ने बिलकुल अलग तरह का पेड़ लगाया।

उसकी अच्छी देखभाल की वजह से उपवन के सभी पेड़ बढ़ते जा रहे थे। वह नया पेड़ भी बढ़ तो रहा था, लेकिन अजीब बात यह थी कि उसमें पत्ते नहीं थे। ऐसा लगता जैसे कि वह पेड़ शर्मीला था। हर वर्ष वर्षा ऋतु में लोला पेड़ों के अच्छे विकास की कामना करती और उस पेड़ को गले लगाकर कहती कि वह भी अपने रूप में बड़ा हो जाए। एक बार वर्षा ऋतु में उस पेड़ पर तीन फल आए - भूरे, खुरदुरे और रेशों वाले।

लोग उस अजीब से रूप का मज़ाक उड़ाने लगे। किसी ने कहा, “यह तो बंदर जैसा दिखता है,” तो किसी ने उसकी हँसी उड़ाते हुए कहा - “अरे, यह तो पैर साफ़ करने वाला ब्रश है।” लोला ने इन बातों की परवाह नहीं की। उसने सबको कहा कि यह पेड़ खास है और यह अपने तरीके से बढ़ेगा।

आए तब लोला ने उन्हें वह फल दिया। उसने कहा, “लो, बंदर का सिर चखो।”

बच्चे हँसने लगे। लेकिन फिर हर परिवार ने अपने घर में वह नया पेड़ लगाया।

उन्होंने उसका नाम (फ़िलिपिनो भाषा में) ‘नियोग’ रखा जिसे हिंदी में नारियल कहा जाता है। उनका मानना था कि उसका खोल दरअसल उसका सिर है और उस पर बने तीन निशान उस नारियल की आँखें और मुँह हैं। वह चेहरा उस बहादुर आत्मा का है जिसने उस तूफ़ानी रात में लोला की रक्षा की।

तब से जब भी कोई नारियल पानी पीता, वह उस पेड़ को धन्यवाद देता, जिसकी पहचान अब उसके सिर से भी होने लगी और लोग कहने लगे कि उसने अपना दिल कभी नहीं खोया।

फिर एक दिन गाँव में भयंकर तूफ़ान आया। ऊँची-ऊँची लहरें उठने लगीं, छतें उड़ गईं, लोग आश्रय के लिए भागने लगे। लेकिन लोला अपने पेड़ को गले लगाकर वहीं रुकी रही। तूफ़ान थमने तक सभी घर बह चुके थे, सिवाय लोला की झोपड़ी के। एक सैनिक की तरह दृढ़ता से खड़े उस अजीब पेड़ की वजह से लोला की झोपड़ी सुरक्षित बची रही।

अगली सुबह एक भूरे रंग का फल लोला की गोद में गिरा। उत्सुकता के साथ लोला ने उस फल को खोला तो उसमें मीठा पानी और सफ़ेद गूदा था। जब गाँववाले भूखे-प्यासे वहाँ

ए.आई. जनित छवियाँ

गतिविधि 1 - चिकित्सा के क्षेत्र -

नारियल की तरह, आपके व्यक्तित्व में भी कई छिपी बातें होती हैं। आइए, इन्हें इस आत्मचिंतन गतिविधि के ज़रिये खोजें।

निम्नलिखित क्षेत्रों में अपने गुणों के बारे में सोचें और स्वयं को बेहतर तरीके से जानने के लिए इस ग्रिड को भरें -

खुला क्षेत्र - वे बातें जो आप अपने बारे में जानते हैं और दूसरे भी आपके बारे में जानते हैं।
छिपा क्षेत्र - वे बातें जो लोग आपके बारे में आपको बताते हैं, लेकिन आप खुद नहीं जानते।
मुखौटा क्षेत्र - वे बातें जो आप अपने बारे में जानते हैं, लेकिन दूसरे नहीं जानते ।
अज्ञात क्षेत्र- वे बातें जो आप भी अपने बारे में नहीं जानते और दूसरे भी नहीं जानते।

	स्वयं को ज्ञात	स्वयं को अज्ञात
दूसरों को ज्ञात	खुला क्षेत्र	छिपा क्षेत्र
दूसरों को अज्ञात	मुखौटा क्षेत्र	अज्ञात क्षेत्र

हार्टफुलनेस गोपीचंद बैडमिंटन अकादमी

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

वैश्विक स्तर की सुविधाएँ

- वातानुकूलित सुविधाओं से लैस अंतर्राष्ट्रीय मानदंडों वाले 14 बैडमिंटन कोर्ट
  वैश्विक स्तर के कोर्ट जिन्हें विश्व खेल प्रतियोगिताओं के मानकों के अनुकूल बनाया गया है।
- अत्यधिक कुशल प्रशिक्षक
  अंतर्राष्ट्रीय रूप से प्रमाणित प्रशिक्षकों (बीएआई) से प्रशिक्षण लें।
- उत्तम व्यायामशाला, स्विमिंग पूल एवं फिज़ियोथेरेपी केंद्र
  बेहतरीन प्रदर्शन के लिए उच्च स्तरीय शारीरिक तंदुरुस्ती एवं स्वास्थ्यलाभ सुविधाएँ।
- व्यक्ति-अनुरूप आहार संबंधी मार्गदर्शन
  प्रत्येक खिलाड़ी की आवश्यकतानुरूप विशिष्ट रूप से बनाई गई आहार योजना।
- मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम
  ध्यान एवं तनावमुक्ति की तकनीकों से समग्र विकास पर ध्यान केंद्रण।
  प्रत्येक खिलाड़ी पर विशिष्ट ध्यान।
- शुद्ध शाकाहारी परिसर
  एक स्वच्छ, स्वस्थ एवं सात्विक परिवेश
- वातानुकूलित आवास सुविधा
  खिलाड़ियों के लिए सुविधाजनक एवं अच्छे रख-रखाव वाले आवास
- आवश्यक खेल सामग्री
  खिलाड़ियों को अपने खेल से संबंधित सामग्री स्वयं लानी होगी।
- दाखिला केवल प्रदर्शन परीक्षण द्वारा
  नामांकन केवल प्रदर्शन परीक्षण में हुए चुनाव के आधार पर
- पिछली उपलब्धियों की प्रमाणित जानकारी
  मात्र 2 वर्षों में हमारे बैडमिंटन खिलाड़ियों ने प्राप्त किए -
  • 2 अंतर्राष्ट्रीय पद
  • 6 राष्ट्रीय पद
  • अनेक राज्य स्तरीय पद

योग्यता

आयु- 8 से 18 वर्ष

बैडमिंटन की मौलिक जानकारी ज़रूरी

लड़कियों के लिए शांताबेन अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट अकादमी

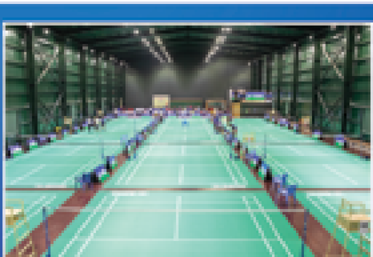
सुविधाएँ एवं पेशकश

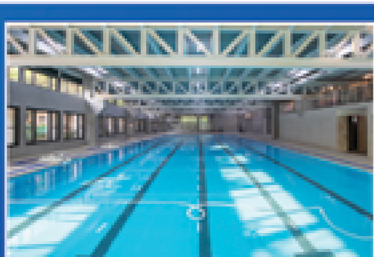
- व्यावसायिक स्तर के क्रिकेट के मैदान - विशिष्ट पिच एवं अत्याधुनिक सुविधाएँ
- अत्यधिक कुशल प्रशिक्षक
  प्रमाणित प्रशिक्षकों से प्रशिक्षण प्राप्त करें
- उत्तम व्यायामशाला एवं फिज़ियोथेरेपी केंद्र
  बेहतरीन प्रदर्शन के लिए उच्च स्तरीय शारीरिक तंदुरुस्ती एवं स्वास्थ्यलाभ सुविधाएँ
- व्यक्ति अनुरूप आहार संबंधी मार्गदर्शन
  प्रत्येक खिलाड़ी की आवश्यकतानुरूप विशिष्ट रूप से बनाई गई आहार योजना
- मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम
  ध्यान एवं तनावमुक्ति की तकनीकों से समग्र विकास पर ध्यान केंद्रण
  प्रत्येक खिलाड़ी पर विशिष्ट ध्यान
- शुद्ध शाकाहारी परिसर
  एक स्वच्छ, स्वस्थ एवं सात्विक परिवेश
- वातानुकूलित आवास सुविधा
  खिलाड़ियों के लिए सुविधाजनक एवं अच्छे रख-रखाव वाले आवास
- आवश्यक खेल सामग्री
  खिलाड़ियों को अपने खेल से संबंधित सामग्री स्वयं लानी होगी
- दाखिला केवल प्रदर्शन परीक्षण द्वारा
  नामांकन केवल प्रदर्शन परीक्षण में हुए चुनाव के आधार पर

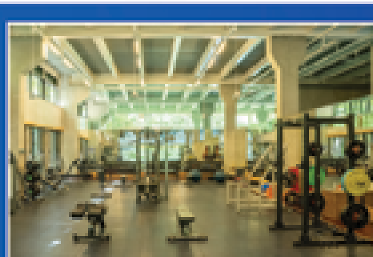
योग्यता

आयु - 8 से 18 वर्ष

कौशल स्तर - क्रिकेट में रुचि रखने वाले आरंभिक एवं मध्यम स्तरीय खिलाड़ियों के लिए





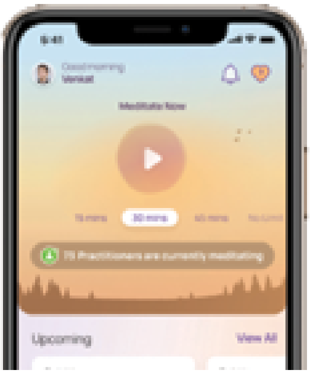


स्थान - कान्हा शांतिवनम्, हैदराबाद, तेलंगाना

ईमेल - contact@hfnsports.com

संपर्क - +91 8519956041

सोमवार से शनिवार

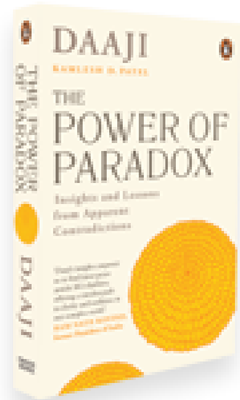


heartfulness app

ध्यान करने की आदत में निपुण बनें

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

heartfulnessapp.org



द पावर ऑफ़ पैराडॉक्स

- दाजी द्वारा लिखित

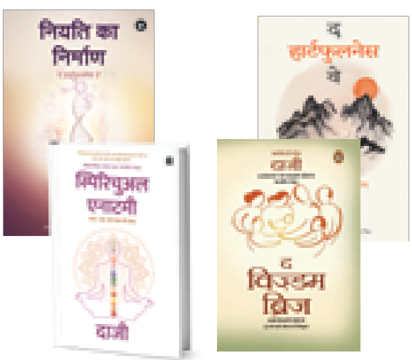
यह पुस्तक आध्यात्मिक और वैज्ञानिक जाँच के साथ दैनिक जीवन में आने वाले बाईस विरोधाभासों का अन्वेषण है। जीवन जीने के हार्टफुलनेस के तरीके से प्रेरित ये अभ्यास व्यक्ति के मन को साफ़ करने और हृदय को भावनाओं के बोझ से मुक्त करने में मदद करेंगे।

https://hfn.li/pop

हार्टफुलनेस योग शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम

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

heartfulness.org/yoga/



दाजी की प्रकाशित पुस्तकें

#1 **सर्वाधिक लोकप्रिय**

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

https://hfn.li/THW-hi
https://hfn.li/DD-hindi
https://hfn.li/TWB-hi
https://hfn.li/SAhindi

ध्यान के मास्टरक्लास सत्र

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

heartfulness.org/masterclass

अपनों से मिलें

अपने समीप एक प्रशिक्षक या ध्यान केंद्र ढूंढें।

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

हार्टफुलनेस के सरल अभ्यासों के बारे में जानिए

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

learning.heartfulness.org

hfnl!fe
Balance is beautiful

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

Forests by heartfulness

हम संपूर्ण भारत में लाखों वृक्ष लगा रहे हैं

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

यू.एस.ए. | यू.के. | जर्मनी | भारत | मलेशिया | सिंगापुर | इंडोनेशिया | ऑस्ट्रेलिया | यू.एई. | www.htcinc.com