

हार्टफुलनेस्स

प्रेम के पथ पर

एक दिनचर्या
दाजी

अनजान डगर
रश्मि बंसल

स्पेस ट्रांसफॉर्मर्स
जेरेमी गिली

पर्यावरण के प्रति
समर्पित संत
बारबरा सनविला



हास्य-विनोद एवं
रचनात्मकता

विशिष्ट उपहार

हार्टिकल्चर की ओर से खास, आपके अपनों के लिए



hfnlife.com पर खरीदारी करें



हार्टफुलनेस पत्रिका की सदस्यता ले

संपादक मंडल- सरिता आनंद, श्वेता नेमा, सुजाता असलम, एलिजाबेथ डेनली, ममता वेंकट, वनेसा पटेल, कशिश कलवानी, क्रिस्टीन प्रिसलैंड, अनिमेष आनंद, जूडिथ नेल्सन

डिजाइन, कला- उमा माहेश्वरी, सुब्रतो मुखर्जी, जस्मी मुदगल, अनन्या पटेल, आरती शेष्टु

फोटोग्राफी- पंकज बोहरा, बूनो मेमिंट, राजेश मेनन, मोना मिश्रा, इवान सैमकोव

लेखक- इचक अडीजेस, दाजी, बूनो मेमिंट, थॉमस मोगेनसन, गणेश पाई, वनेसा पटेल, बारबरा सनविला, ममता वेंकट

साक्षात्कार - रश्मि बंसल, जेरेमी गिल्टी, प्रकाश त्यागी

TTISSN 2455-7684

योगदान के लिए

contributions@heartfulnessmagazine.com

विज्ञापन के लिए

advertising@heartfulnessmagazine.com

सदस्यता के लिए

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

संपादक - नीरज कुमार

द्वारा मुद्रित - सुनील कुमार

आर के प्रिंट हाउस, घर नंबर 11-6-759,
तीसरी मंजिल, आनंद कॉम्प्लेक्स, लकड़ी का पुल,
हैदराबाद, तेलंगाना - 500 004, भारत।

प्रकाशक - सुनील कुमार, प्रतिनिधि -

हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट,
13-110, कान्हा शांतिवनम्
ग्राम कान्हा, नंदीगांव मंडल
जिला रंगरेड्डी, तेलंगाना - 509325 भारत

heartfulness
advancing in love

सत्त्वाधिकार © 2021 हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट
सर्वाधिकार सुरक्षित



डिजिटल व मुद्रित प्रतियाँ उपलब्ध हैं

प्रतियों को ऑनलाइन ऑर्डर करें - 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

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

हास्य-विनोद



प्रिय पाठकों,

पिछले दो वर्षों में, दुखद घटनाओं एवं अनिश्चितताओं से गुजरते हुए हम में से बहुत से लोगों ने रचनात्मकता व हास्य-विनोद का सहारा लिया। हम में से कुछ अपने मौजूदा शौक जैसे लेखन, संगीत, नृत्य, बढ़ींगरी और बागवानी के साथ ज्यादा गहराई से जुड़े हैं। और अपने मन व हृदय को व्यस्त रखने के लिए हमने कुछ नए हुनर भी सीखे हैं। हास्य-विनोद ने भी हमें बहुत सहारा दिया है क्योंकि हम अब अपने परिवार व मित्रों के साथ उन कीमती आनंदपूर्ण पलों की क़दर करने लगे हैं।

सन् 2021 के अंतिम अंक में हमारे लेखक रचनात्मकता व हास्य-विनोद के उन पलों के बारे में बताते हैं जो उनके हृदयों में लौ को जलाए रखते हैं। जेरेमी गिली युवाओं को रचनात्मकता के लिए स्पेस ट्रांसफॉर्मर्स के मंच का परिचय देते हैं, थॉमस मोगेनसन 70 के दशक में बाबूजी के साथ बिताए कुछ हास्यप्रद पलों के बारे में बताते हैं, ममता वेंकट हमें अपने प्रियजनों के साथ दिन-प्रतिदिन के व्यवहार में हास्य-विनोद ढूँढ़ने की याद दिलाती हैं और डॉ. इचक अडीजेस हास्य-विनोद को जीवनसाथी में सबसे आकर्षक गुण के रूप में प्रस्तुत करते हैं। रशिम बंसल एक लेखिका के रूप में अपने कामकाजी जीवन के बारे में बताती हैं जिसमें वे दूसरों की उनसे अपेक्षाओं के बावजूद उस राह पर चलीं जिस पर बहुत कम लोग चलते हैं, प्रकाश त्यागी अपनी गैर-सरकारी संस्था 'ग्रामीण विकास विज्ञान समिति' के रचनात्मक विकास के बारे में लिखते हैं, बारबरा सनविला पर्यावरण के प्रति समर्पित संत, हिल्डेगार्ड फॉन बिंगन के जीवन और रचनात्मकता की सराहना करती हैं और बूनो मेमिंट प्राकृतिक दृश्यों के कुछ उत्कृष्ट चित्र प्रस्तुत करते हैं। 'आदतों को छोड़ने और विकसित करने की कला' श्रृंखला के अंतिम लेख में दाजी दिनचर्या के लिए कुछ व्यावहारिक सुझाव दे रहे हैं जो नव वर्ष के संकल्पों की तैयारी के लिए सबसे अच्छा तरीका है।

हम अगले वर्ष भी आपके साथ बने रहने की आशा करते हैं। आपके निरंतर सहयोग के लिए धन्यवाद। उत्सव के समय और नव वर्ष का भरपूर आनंद लें।

आपसे अब हम वर्ष 2022 में मिलेंगे,

संपादकगण

लेखक

दाजी



दाजी हार्टफुलनेस के वर्तमान मार्गदर्शक हैं। वे चेतना के विकास के लिए एक ऐसी व्यावहारिक एवं आनुभविक पद्धति प्रस्तुत करते हैं जो सहज है, अनुसरण

करने के लिए आसान है और सभी आयु एवं वर्गों के लोगों के लिए उपलब्ध है। दाजी एक प्रतिभावान वक्ता व लेखक भी हैं। इनकी दो पुस्तकें - 'द हार्टफुलनेस वे' और 'नियति का निर्माण' इस समय की सबसे अधिक बिकने वाली पुस्तकें हैं।

प्रकाश त्यागी



डॉ. त्यागी ग्रामीण विकास विज्ञान समिति के कार्यकारी निदेशक हैं। वह एक गैर सरकारी संस्था है जो राजस्थान में थार के रेगिस्तान, उत्तराखण्ड और

बुंदेलखण्ड जैसे ग्रामीण क्षेत्रों में काम करने के लिए समर्पित है। शैक्षणिक योग्यता के अनुसार वे एक चिकित्सक एवं सार्वजनिक स्वास्थ्यकर्ता हैं। ग्रामीण विकास विज्ञान समिति में वे सञ्चालन व्यवस्था को देखते हैं, विभिन्न कार्यक्रमों का समन्वयन करते हैं, नई परियोजनाओं को विकसित करते हैं और नई भागीदारियों को बढ़ावा देते हैं।

रश्मि बंसल



रश्मि एक लेखिका, उद्यमी एवं एक प्रेरक वक्ता हैं। वे उद्यम के क्षेत्र में सर्वाधिक बिक्री वाली दस पुस्तकों की लेखिका हैं। रश्मि भारत में व्यवसाय से

संबंधित पुस्तकों की सर्वश्रेष्ठ लेखिका भी हैं। उनकी पुस्तकों में शामिल हैं - स्टे हंगरी स्टे फूलिश, कनेक्ट द डॉट्स, आई हैव अ ड्रीम, गॉड्स ओन किचन, टच द स्काई और वी आर द चैपियंस।

जेरेमी गिली



एक अभिनेता एवं फिल्म निर्माता के रूप में सफल होने के बाद जेरेमी ने 'पीस वन डे' नामक एक लाभ-निरपेक्ष संस्था की स्थापना की।

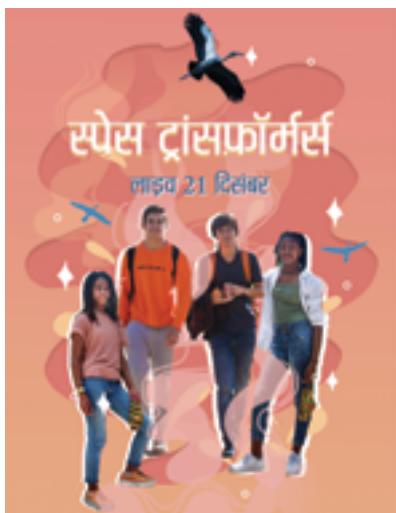
उनके प्रयासों के परिणामस्वरूप सन् 2001 में संयुक्त राष्ट्र महासभा में इस प्रस्ताव को सर्वसम्मति से स्वीकार किया गया कि 21 सितंबर को वैश्विक युद्ध विराम एवं अहिंसा के वार्षिक दिवस के रूप में मनाया जाए। आज करोड़ों लोगों को शांति के इस संदेश की जानकारी है जिसके परिणामस्वरूप लाखों लोगों का आचरण अधिक शांतिपूर्वक हो गया है। जेरेमी एक लेखक भी हैं और उन्हें विश्व भर में शांति के प्रेरक प्रचार के लिए विशेष सम्मान भी प्राप्त हुआ है जैसे - अफ्रीका पीस अवार्ड, द लेनन-ओनो ग्रांट फॉर पीस, द कार्नेगी-वॉटलर पीस प्राइज़, द जिनेवा सिनेमा वेरिटे इत्यादि।

बारबरा सनविला



बारबरा एक लंबे समय से हार्टफुलनेस की अभ्यासी एवं प्रशिक्षक हैं। उन्होंने यूरोप के विश्वविद्यालयों में ऐतिहासिक कला एवं संस्कृति के क्षेत्र में पाठ्यक्रम बनाए और पढ़ाए हैं। बारबरा ने समग्र स्वास्थ्य एवं सतत स्वास्थ्य शिक्षा में अतिरिक्त प्रशिक्षण लिया है। उन्हें प्राचीन व पारंपरिक ज्ञान और आधुनिक समग्र स्वास्थ्य विज्ञान को आपस में जोड़ने का शौक है। प्रायोगिक कार्यशालाओं के माध्यम से वे लोगों को अपने आप को सशक्त करने और अपनी देखभाल करने के लिए प्रेरित व प्रोत्साहित करती हैं।

अंदर



क्रियान्वित विचार

मैं हँसी को उचित महत्व नहीं देती थी
ममता वेंकट

22

फ़ोकस

रचनात्मकता एवं
हास्य-विनोद

स्पेस ट्रांसफ़ॉर्मर्स
जेरेमी गिली के साथ साक्षात्कार

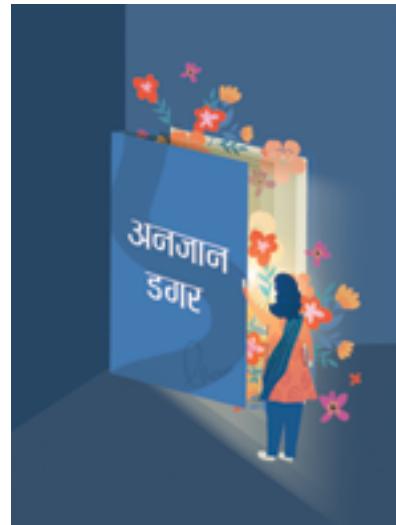
10

जिंदगी की
छोटी-छोटी खुशियाँ
वनेसा पटेल

15

भोजन और सफेद कपड़ों
में एक स्नेही बेकर
थॉमस मोगेनसन

16



अंतरावलोकन

अनजान डगर
रश्मि बंसल के साथ साक्षात्कार

32





प्रेरित हों

एक दिनचर्या बनाएँ

दाजी

58



यह सब कुछ बदल देता है

प्रेम, अहिंसा और सत्य

डॉ. प्रकाश त्यागी के साथ साक्षात्कार

46

मेरे पिता की सीख

गणेश पाइ

52



जीवन का स्वाद

आइसलैंड का प्रकाश

एक चित्र निबन्ध

बूनो मेमंट

70

हिल्डेगार्ड - पर्यावरण के
प्रति समर्पित संत

बारबरा सनविला

75



फोकस

रचनात्मकता एवं हास्य-विनोद

हर बार जब आप कठिन
परिस्थिति में भी कुछ हँसने
का कारण ढूँढ लेते हैं तो यह
आपकी विजय है।

स्नूपी

स्पेस ट्रांसफॉर्मेस

लाइव 21 दिसंबर





जेरेमी गिली एक ब्रिटिश फिल्म अभिनेता एवं निर्देशक हैं जिन्होंने सन् 1999 में 'पीस वन डे' नामक लाभ-निरपेक्ष संस्था की स्थापना की थी। 'पीस वन डे' ने अपने अभियान का सफलतापूर्वक संचालन किया था जिसके फलस्वरूप संयुक्त राष्ट्र के सदस्य देशों ने सर्वसम्मति से सर्वप्रथम वैश्विक युद्ध विराम एवं अहिंसा के लिए 21 सितंबर को 'संयुक्त राष्ट्र अंतर्राष्ट्रीय शांति दिवस' (UN International Day of Peace) के रूप में वार्षिक दिवस की तरह अपनाया। तब से यह संस्था बड़े पैमाने पर हिंसा कम करने के लिए जागरूकता बढ़ाने और कार्यवाही किए जाने की दिशा में कार्यरत रही है जिसके फलस्वरूप हर साल शांति दिवस पर हिंसा में काफ़ी कमी आती है।

जीवन के प्रारंभिक वर्षों से ही जेरेमी में रचनात्मकता का आग़ाज़ हो चुका था। वे मानवता की सेवा करते हुए 20 से अधिक वर्ष बिता चुके हैं। वे शांति, स्थिरता, समानता, न्याय, विविधता, समावेशन, जलवायु संबंधी कार्यवाही और युवाओं को इन सबके लिए तैयार करने के प्रति पूरे उत्साह के साथ समर्पित हैं। वे वैश्विक स्तर पर प्रस्तुत किए जाने वाले चार वार्षिक डिजिटल कार्यक्रमों के निर्माता-निर्देशक भी हैं जिनमें एंटी-रेसिज्म लाइव, क्लाइमेट एक्शन लाइव तथा पीस डे लाइव शामिल हैं। और अब वे 21 दिसम्बर को प्रसारित होने वाले 'पीस वन डे' के नवीनतम कार्यक्रम 'स्पेस ट्रांसफ़ॉर्मर्स-लाइव' की तैयारी कर रहे हैं जो युवा परिवर्तनकारियों के लिए एक नया अनुभव होगा। इस कार्यक्रम के प्रति अपने दृष्टिकोण को वे हार्टफुलनेस इंस्टीट्यूट की **जूडिथ नेल्सन** को अपने स्वाभाविक उत्साह और हास्य-विनोद के साथ बता रहे हैं।

प्र. - नमस्कार जेरेमी। 'स्पेस ट्रांसफ़ॉर्मर्स' किस प्रकार प्रारंभ हुआ?

'स्पेस ट्रांसफ़ॉर्मर्स' लाने का मुख्य कारण यह है कि 'पीस वन डे' वर्ष में केवल एक कार्यक्रम का अनुभव प्राप्त करने के स्तर से आगे बढ़ गया है। वह एक कार्यक्रम 21 सितम्बर को मनाया जाने वाला शांति दिवस है। शांति दिवस को ठीक 20 वर्ष पूर्व संयुक्त राष्ट्र के सभी सदस्य देशों द्वारा सर्वसम्मति से अपनाया गया था। इसका नेतृत्व सर जेरेमी ग्रीनस्टॉक द्वारा किया गया था, जो 'गेटहाउस एडवायज़री पार्टनर्स' के अध्यक्ष, 'यु.एन.ए. - यूनाइटेड किंगडम' के भूतपूर्व अध्यक्ष और 'फ़ॉरवर्ड थिंकिंग' नामक गैर-सरकारी संस्थान के विशेष सलाहकार हैं। हम इसके संस्थापन के लिए जागरूकता बढ़ाते रहे हैं क्योंकि जब एक बड़ी संख्या में लोग शांति दिवस के बारे में जानते हैं तो उनके व्यवहार में भी बदलाव आता है और वे अधिक शांतिप्रिय बनते हैं।

प्रस्तुतिकरण और जागरूकता के कारण कार्यवाही होती है जिससे हिंसा में कमी आती है। शांति के एक दिन का प्रभाव सचमुच काफ़ी गहरा होता है विशेषकर तब, जब आप उन महिलाओं या बच्चों में से एक हों जिन्हें धमकाया गया हो या जिनके साथ कभी बुरा व्यवहार किया गया हो। हमारे घरों, समुदायों, स्कूलों और कार्य-स्थलों पर इस एक दिन का अद्भुत और अविश्वसनीय सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इसी कारण मैं हर दिन बहुत परिश्रम करता हूँ क्योंकि यदि आप इस बारे में एक दिन में 10 लोगों या 10,000 लोगों को बताते हैं तो उनमें से कुछ प्रतिशत लोग शांति दिवस के दिन अलग ढंग से व्यवहार अवश्य करेंगे। वाह! यह कितना आश्चर्यजनक है।

फिर हमने इस बात पर ध्यान दिया कि 21 मार्च नस्लभेद उन्मूलन का अंतर्राष्ट्रीय दिवस (International Day of Racial Discrimination) है। इसे भी संयुक्त राष्ट्र के

सभी सदस्य देशों द्वारा सर्वसम्मति से अपनाया गया है। हमने संयुक्त राष्ट्र मानवाधिकार आयोग के उच्चायुक्त कार्यालय (Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights) से समर्पक किया और मुझे यह बताते हुए हर्ष हो रहा है कि हमें नस्लभेद उन्मूलन के अंतर्राष्ट्रीय दिवस पर आयोग के साथ मिलकर कार्यक्रम का निर्माता बनने का सौभाग्य प्राप्त हुआ है। यह दिवस मनाने से मानवता को जीवित रखने के लिए अति महत्वपूर्ण तत्व जैसे विविधता, समावेशन, समानता और न्याय के प्रति जागरूकता बढ़ेगी जिससे लोगों के व्यवहार में बदलाव अवश्य आएगा।

21 सितम्बर और 21 मार्च छः माह के अंतराल पर दो संपात (Equinoxes) हैं जब दिन और रात बराबर होते हैं। इस तरह कैलेंडर की दो अन्य महत्वपूर्ण तिथियाँ रह जाती हैं, 21 जून और 21 दिसम्बर यानी अयनांत (solstices)। ये उस बदलाव की द्योतक हैं जब एक ऋतु का अंत

होता है और एक नई ऋतु प्रारंभ होती है। ये चार विशिष्ट तिथियाँ हैं जो विभिन्न स्तरों पर एक नई ऊर्जा के संचार के रोचक समय बिंदु हैं। अतः हमने सोचा कि इन दो तिथियों पर भी कुछ करना चाहिए।

चूंकि 21 मार्च को हम विविधता, समावेशन, समानता एवं न्याय पर तथा 21 सितम्बर को शांति एवं स्थिरता पर कार्यक्रम प्रस्तुत कर रहे थे तो हमारे लिए यह स्पष्ट था कि हमें जलवायु संबंधी विषयों पर भी काम करना चाहिए। अतः हमने 21 जून के लिए एक कार्यक्रम बनाया - 'क्लाइमेट एक्शन लाइव'। यदि हम अपने संसाधनों को बचाकर नहीं रखेंगे तो इससे पहले कि समस्या बहुत गंभीर हो जाए या हम कुछ खा न सकें, यह निश्चित है कि जो कुछ बचा होगा उसके लिए हम आपस में लड़ पड़ेंगे। अतः यदि जलवायु संबंधी कोई कार्यवाही नहीं की गई तो शांति भी नहीं रहेगी। यह सोचना कि हम विकसित हो जाएँगे और इस काम को अलग तरह से करेंगे, बहुत अच्छी बात है। यह एक सुंदर विचार है जिस पर मैं भी प्रतिदिन सुबह उठकर विश्वास करना चाहूँगा लेकिन इतिहास बताता है कि मनुष्य का डी.एन.ए. जिस प्रकार कार्य करता है, आज हम उसी का परिणाम देख रहे हैं।

मैं भी यह सोचना चाहूँगा कि हम विकसित होंगे और मानवता जिन मूलभूत समस्याओं का सामना कर रही है उनके बारे में हमारी जागृति के स्तर में बदलाव आएगा। मैं भी चाहता हूँ कि ऐसा हो लेकिन मैं ऐसा नहीं सोच सकता कि यह निश्चित रूप से होगा। अतः एक ऐसे व्यक्ति के रूप में, जो रचनात्मक और परिवर्तनकारी कार्यक्रम बनाना चाहता है, हम 'क्लाइमेट एक्शन-लाइव' प्रस्तुत कर रहे हैं।

जहाँ तक मेरा मानना है, मानवता को बचाए रखने के लिए केवल एक क्षेत्र में कार्य किया जाना शेष रहता है वह है - युवा पीढ़ी को ऐसे

कार्यों के लिए तैयार करना, उन्हें प्रोत्साहित करना और उनके विचारों को सुनना। यहीं पर 'स्पेस ट्रांसफॉर्मर्स' की भूमिका सामने आती है। अतः इस वर्ष के अंत में, 21 दिसम्बर को जिन विषयों पर हमने वर्ष भर, बाकी तीन कार्यक्रमों में चर्चा की है - विविधता, समावेशन, समानता, न्याय, जलवायु कार्यवाही, शांति और स्थिरता आदि - उनको एकसाथ नई पीढ़ी के सामने प्रस्तुत किया जाएगा जो हमें बचा सकती है (यदि हमें बचना है)। यहीं वे लोग हैं जो अपने परिवेश को निश्चित रूप से बदल रहे हैं।

मैंने यह वाक्यांश 'स्पेस ट्रांसफॉर्मर्स' (परिवेश में बदलाव लाने वाले), वैलेरी कैलर के एक पत्र में पढ़ा था, जो पॉल पोल्मैन की संस्था 'इमेजिन - बिज़नेस एज़ अ फ़ोर्स फ़ॉर गुड़' के साथ काम करती हैं। मुझे लगा कि यह वाक्यांश बहुत सुंदर है। तभी मेरे मन में विचार आया कि क्यों न हम युवाओं के लिए 'स्पेस ट्रांसफॉर्मर्स' शीर्षक से एक कार्यक्रम बनाएँ।

प्र. - इस कार्यक्रम में किस उम्र तक के लोग भाग ले सकते हैं?

आपकी उम्र 30 वर्ष से कम होनी चाहिए, इसलिए मैं इसमें भाग नहीं ले सकता हूँ (हँसते हुए)। वास्तव में यह बहुत ही अच्छी बात है क्योंकि जैसे-जैसे मेरी उम्र बढ़ रही है और 'पीस वन डे' भी पिछले 22 सालों से सक्रिय है, मैं इससे अपने आप को धीरे-धीरे बाहर लाने का प्रयास कर रहा हूँ। अब मैं दूसरों के लिए कार्यक्रम बनाने का इच्छुक हूँ ताकि वे 'स्पेस ट्रांसफॉर्मर्स' बन सकें यानी अपने परिवेश में बदलाव ला सकें। मैं अपने जीवन के इस अगले पड़ाव में दूसरों पर लोगों का ध्यान लाना चाहता हूँ जिनका संदेश मानवता को बचाए रखने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। मैं उनके बारे में बेहतरीन कार्यक्रम बनाना चाहता हूँ।

प्र. - उस दिन युवा क्या अपेक्षा कर सकते हैं?

मैं इस बात से बहुत उत्साहित हूँ कि उस दिन हम विश्व के सभी महाद्वीपों के युवाओं से मिल सकेंगे। हमने हर महाद्वीप से ऐसे एक युवक और एक युवती को चुना है जो अपने महाद्वीप के क्षेत्र में बदलाव ला रहे हैं। हम उन्हें अपनी कहानी सुनाने का अवसर भी देंगे। मैं इन फिल्मों का निर्माण अपनी क्षमता के अनुसार बेहतर से बेहतर तरीके से करूँगा। इन 12 या अधिक 'स्पेस ट्रांसफॉर्मर्स' को सुनने के साथ-साथ हम उन युवा अभिनेताओं को भी अवसर देंगे जो इतिहास में अंकित युवाओं की आवाज़ को प्रस्तुत करेंगे। इस कार्यक्रम में गायक भी अपनी सुंदर कला का प्रदर्शन करेंगे। इनके अतिरिक्त पैनल चर्चाएँ भी होंगी। विश्व के किसी भी क्षेत्र के एक युवक और एक युवती को 'स्पेस ट्रांसफॉर्मर पुरस्कार' भी प्रदान किया जाएगा।

हम ऐसा पहली बार कर रहे हैं। हम ऐसे कार्यक्रम का आयोजन पहली बार कर रहे हैं जो विशुद्ध रूप से युवाओं पर ही केंद्रित होगा। मैं सचमुच इसको लेकर बहुत अधिक उत्साहित हूँ। यदि लोग इसे ठीक से समझ सकेंगे तो शायद हम यह आगे 250 वर्षों तक कर सकते हैं। कुछ लोग कह सकते हैं, "ओह! यह कितना सनकी विचार है!" सच तो मैं भी नहीं जानता क्योंकि मैं कोई वैज्ञानिक नहीं हूँ। मैं एक साधारण सा वृद्ध व्यक्ति हूँ जिसके पास कोई विशेष योग्यता नहीं है, बस केवल एक विचार है और उस पर वह जीवनभर के लिए चल पड़ा है। क्या आप मेरा आशय समझ पा रही हैं? मैं उस रेलगाड़ी से, उस 'पीस ट्रेन' (शांति की रेलगाड़ी) से, जैसा कि कैट स्टीवंस युसुफ़ इस्लाम ने कहा, नीचे उतरना नहीं चाहता।

तो यही मेरी सोच है। यदि हमारे पास सीमित समय ही बचा है और यदि हम बहुत सतर्क नहीं हैं तो कुछ बड़े निर्णयों के कारण, जो अगले 10 वर्षों में लिए जाएँगे, यह सीमित ही रहेगा। हम ऐसा क्यों सोचेंगे कि आने वाले 10 वर्षों में बड़े निर्णय लेने के लिए हम उन नेतागणों की तुलना में कहीं अधिक विकसित होंगे जो तीस वर्ष पूर्व उन्हीं गंभीर समस्याओं के बारे में बात किया करते थे? मैं आशा करूँगा कि नेतागण ऐसे निर्णय ले सकेंगे। लेकिन यदि वे ऐसा नहीं कर सकेंगे तो हम ग्रेटा को यह कहते हुए सुनेंगे, “मैंने नेतागणों को केवल बक-बक करते ही देखा है।” उसने कितनी सटीक बात कही है। वह युवती और उसका वह भाषण बहुत जोशभरा था। भाषण में जो कुछ भी आज घट रहा है उसके बारे में उसके विचार थे। मैंने उसे यह कहते हुए सुना है, “आप इन सब मुद्दों के बारे में सिर्फ़ बातें किया करते हैं, आपने हमें पूरी तरह से निराश किया है।” उसने आगे कहा, “क्या आप बदलने वाले हैं? ये केवल आपकी बेकार की बातें हैं, कोरी बातें!” उसने जिस तरह से अपना भाषण दिया उसे सुनकर मेरे मुँह से निकला, “वाह, क्या बात है!” सच बात तो यह है कि वास्तव में हम समय के एक नाजुक और निर्णायिक मोड़ पर खड़े हैं। यदि आने वाले कुछ वर्षों में हम कुछ मूलभूत रूप से अलग कार्य नहीं करते हैं तो जिन कष्टों का हमें सामना करना पड़ेगा वे बहुत ही भयंकर होंगे - यह बात अलग है कि हम जीवित रह पाते हैं अथवा नहीं। यही दुखद सच्चाई है। ये जो है सो है। इच्छिते 22 वर्षों में मैंने 133 देशों की यात्रा की है और मैंने वहाँ मानवीय व्यवहार के परिणामों को देखा है। काश! मैंने वह सब नहीं देखा होता। यह वास्तव में अत्यंत निर्णायिक समय है। यही कारण है कि मैं उसके लिए पूरी कोशिश कर रहा हूँ जो ‘स्पेस ट्रांसफॉर्मर्स’ के माध्यम से किया जा सकता है।

प्र. - कई युवा यह महसूस करते हैं कि उनकी बातों को सुना नहीं जाता है। अतः आपकी यह पहल उन्हें अपनी बात सामने रखने का अवसर प्रदान करेगी।

इसी कारण मैं चाहता हूँ कि ‘स्पेस ट्रांसफॉर्मर्स’ अपने उद्देश्य में सफल हो। मैं चाहता हूँ कि वहाँ लोग बड़ी संख्या में आएँ और मैं यह भी चाहता हूँ कि यह कार्यक्रम कारगर साबित हो। यदि हर वर्ष के अंत में इस तरह के एक कार्यक्रम का अनुभव प्राप्त हो सके, जो वर्ष भर के सभी कार्यक्रमों पर सोच-विचार और चिंतन का परिणाम हो और जिसमें हम भावी कार्यक्रमों की तैयारी कर सकें तो यह वास्तव में एक बहुत ही रोमांचक विचार है। मैं चाहता हूँ कि ये अनुभव और बड़े क्योंकि घटनाओं का वर्णन करना व उनकी कहानी सुनाना बहुत महत्व रखता है। लोगों को जानकारी देना, उन्हें प्रोत्साहित करना तथा उन्हें अपने साथ इस काम में लगाए रखना बहुत लाभकारी हो सकता है। यही सर्वोत्तम कार्य है जो हम कर सकते हैं।

प्र. - नई पीढ़ी पुरानी पीढ़ी को क्या सिखा सकती है?

मुझे लगता है कि ग्रेटा थनर्बर्ग ने इसे अपने शब्दों में बहुत अच्छे से कहा है - “बक-बक,” है न? क्या हस्ती है वह! क्या साहसी महिला है

वह! यही है जो युवा लोग पुरानी पीढ़ी को सिखा रहे हैं। हम आशा करते हैं कि इस मोड़ पर आकर पुरानी पीढ़ी कुछ महत्वपूर्ण निर्णय लेगी। यह नितांत आवश्यक है।

हम कुछ बड़े बदलाव भी देख रहे हैं। कुछ अत्यंत रचनात्मक और सकारात्मक कार्य भी हो रहे हैं। चीजें बदल रही हैं। प्रश्न यह है कि क्या ये पर्याप्त रूप से तेज़ी से बदल रही हैं? विद्वान बताते हैं कि हमारे पास यही अवसर है। यही पहेली है, यही विचारणीय बिंदु है। क्या वे इसे पर्याप्त तेज़ गति से कर सकते हैं? क्या उनमें इतना साहस है? क्या वे अपनी सीमाओं के परे भी देख सकते हैं?

प्र. - लोग इसमें किस प्रकार भाग ले सकते हैं? क्या इस कार्यक्रम से पूर्व कुछ अन्य गतिविधियाँ भी होंगी?

21 दिसम्बर से चार या छः सप्ताह पूर्व हम उन लोगों के नामों की घोषणा कर देंगे जो इसमें भाग लेंगे। हमें आशा है कि अनेक युवा इस लाइव कार्यक्रम को www.peaceoneday.org पर या टिक्टॉक पर @PeaceOneDay पर देखेंगे। हम आशा करते हैं कि हम सब साथ-साथ इसे देखेंगे।

यह सुनने व मनन करने का एक ऐसा अवसर है जिससे हम कार्यवाही करने के लिए प्रेरित



होकर इस मुद्दे पर काम कर सकें। मुझे लगता है कि इसकी सार्थकता यही होगी कि लोग इस कार्यक्रम में हमसे जुड़कर युवाओं को सुनें जिससे सभी लोग उन्हें सहयोग प्रदान कर सकें और उनसे प्रेरित होकर स्वयं अपनी यात्रा पर निकल पड़ें। उन्हें अपने विचार व्यक्त करने का अवसर प्रदान करना और सामाजिक संचार माध्यमों पर इन वीडियो को दिखाना वास्तव में एक सुंदर और रचनात्मक कार्य है। महान व्यक्तियों के विचारों और उनकी कहानियों का प्रसारणकर्ता बनने का विचार मुझे बहुत प्रिय है। यह कितना सुंदर है और मेरे लिए यह एक सम्मान की बात है।

अगले अंक में जारी.....

यदि हर वर्ष के अंत में इस तरह के एक कार्यक्रम का अनुभव प्राप्त हो सके, जो वर्ष भर के सभी कार्यक्रमों पर सोच-विचार और चिंतन का परिणाम हो और जिसमें हम भावी कार्यक्रमों की तैयारी कर सकें तो यह वास्तव में एक बहुत ही रोमांचक विचार है। मैं चाहता हूँ कि ये अनुभव और बढ़ें क्योंकि घटनाओं का वर्णन करना व उनकी कहानी सुनाना बहुत महत्व रखता है। लोगों को जानकारी देना, उन्हें प्रोत्साहित करना तथा उन्हें अपने साथ इस काम में लगाए रखना बहुत लाभकारी हो सकता है। यही सर्वोत्तम कार्य है जो हम कर सकते हैं।



पीस वन डे के 22 वर्ष

जिंदगी की छोटी-छोटी खुशियाँ

वनेसा पटेल अपने मित्रों के साथ बिताया एक मज़ेदार वाक्या याद कर रही हैं। वे हमें जुड़ाव व आनंद के उन छोटे-छोटे लेकिन बहुमूल्य पलों की याद दिलाती हैं जो हमारे जीवन का हिस्सा बन जाती हैं।

मेरे लगता है कि यह वर्ष इंतजार का रहा है - इस महामारी से उबरने के इंतजार का, समुदायों एवं राष्ट्रों के बीच अधिक सामंजस्य होने की उम्मीद का, कष्ट भोग रहे प्राणियों की पीड़ा कम हो जाने के लिए प्रार्थना करने का और हमारी इस धरती माँ को कुछ अधिक राहत मिलने की आशा का। यह सब काफ़ी उदासी भरा और कुंठित करने वाला समय रहा है क्योंकि ऐसी चीज़ों में बदलाव की कोशिश करना जिन पर हमारा नियंत्रण न हो शायद ही कभी किसी को खुशी देता है। यही वह समय था जब मैं कभी भी घटित हो जाने वाले उन छोटे-छोटे पलों से मिलने वाले अप्रत्याशित आनंद को जान पाई जो तब प्राप्त होता है जब हम वर्तमान में जीने की कोशिश करते हैं।

हाल ही में मैं यूनिवर्सिटी के कुछ मित्रों से पुनः मिली। हम लोग बहुत वर्षों के बाद मिले थे। और पिछली बार जब मिले थे उसके बाद से इतना कुछ घटित हो चुका था कि सभी के पास बताने के लिए कई उपलब्धियों और बाधाओं की कहानियाँ थीं। जब हम एक-दूसरे को अपनी बातें बता रहे थे तब एक मित्र ने अचानक एक ऐसी पुरानी घटना की चर्चा छेड़ दी जिसने सारी बातचीत की दिशा और ऊर्जा को पूरी तरह से बदल दिया।

यह कहानी हमारे कॉलेज के प्रथम वर्ष में हुए 'मे बॉल' (May ball) के बाद एक रात की थी। हम तीनों में से कोई भी रात को सोने जाने के लिए तैयार नहीं था, इसलिए रात के 3 बजे हमने पास के खेतों से होकर गाँव तक टहलते हुए जाने का निर्णय किया। जो शुरुआत में एक सरल सी सैर लग रही थी, वह जल्दी ही जटिल हो गई जब हमें यह एहसास हुआ कि पास के ही किसी खेत में एक सांड रहता है। लेकिन हमने इससे डरने के बजाए चलते रहने का निश्चय किया और उस समय हमारी स्थिति इतनी मज़ेदार थी कि मैं वास्तव में प्रार्थना करने लगी थी कि कहीं हमारी हँसी उस सांड को लाल कपड़े की तरह भड़का न दे। उस सांड से बचकर हम गाँव में

पहुँच तो गए लेकिन वहाँ पहुँचकर हमें एहसास हुआ कि उस समय तक न तो गाँव में कोई भी जागा हुआ था और न ही कोई दुकान खुली थी।

हम इतने ज्यादा थक चुके थे कि चलकर खेतों को पार करके वापस जाना कठिन था और लौटने के लिए दिन की पहली बस भी एक घंटे के बाद थी। इसलिए हम उसी तरह हँसते खिलखिलाते पास ही में स्थित एक पार्क में पहुँच गए जहाँ हमें बच्चों के खेलने के लिए बनाए गए झूले और गोल चक्कर लगे दिखाई दिए। हमने वहाँ एक घंटा बिताया और बचपन के रोमांच का खूब आनंद लिया। आसपास भी कोई नहीं था जो हमें रोकता और कहता कि ये खेल-कूद करने की हमारी उम्र नहीं रही। हमारी बस का जब समय हो गया तो जाते हुए संयोग से हम एक छोटी-सी बेकरी के सामने से गुज़रे। बस के किराए के अलावा हमारे पास एक-एक 'हॉट स्टिकी बन' खरीदने भर के ही पैसे बचे थे। जब हमने वापसी की यात्रा शुरू की तो हमारे शरीर अंदर तक ठण्ड और थकान महसूस कर रहे थे, लेकिन हॉट स्टिकी बन खाने का अनुभव उस समय की हमारी स्थिति के अनुकूल था। कुछ ही घंटों में कितना कुछ था - लापरवाह साहसिक काम, स्वाभाविकता और इस बात की कोई चिंता नहीं कि आगे क्या होगा।

जब हमने उस अनुभव को याद किया तो फिर से वही पहले जैसी हँसी और ठहाके फूट पड़े। इससे मुझे एहसास हुआ कि मेरी इस यात्रा में कई अद्भुत लोग मेरे सहयात्री रहे हैं। साथ में अनुभव किए गए उन पलों की सादगी को याद कर मुझे आनंद प्राप्त हुआ और इससे मुझे याद आया कि इस तरह के पलों में जीवन की कई जटिलताओं को संतुलित कर देने की क्षमता होती है।



भोजन और सफेद कपड़ों में एक स्लेही बेकर

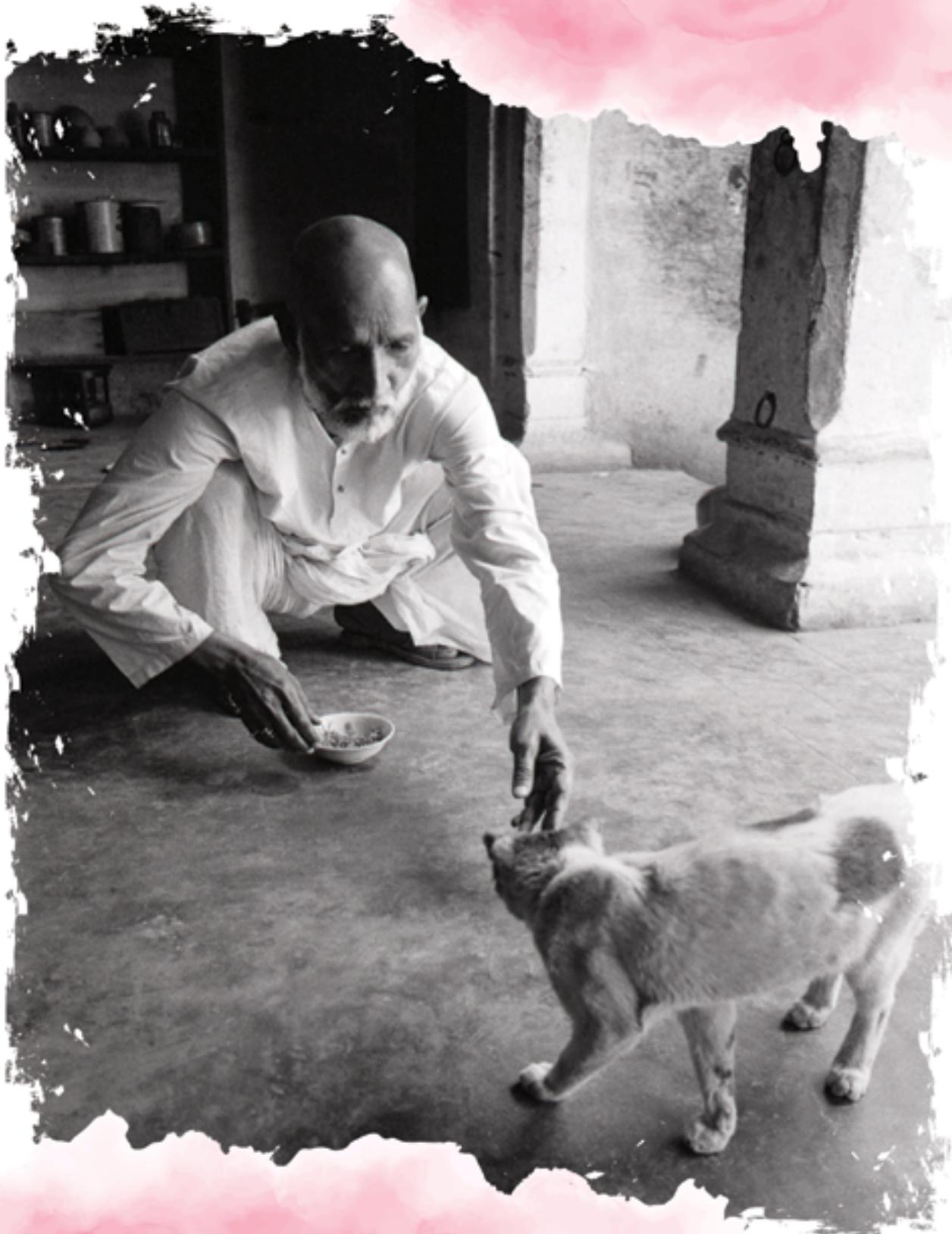
1960 के दशक के अंतिम वर्षों में पश्चिमी देशों के अभ्यासी भारत में अपने आध्यात्मिक गुरु बाबूजी से मिलने आने लगे थे। उनमें सबसे पहले डेनमार्कवासी थे जिन्हें बाबूजी से प्रेम हो गया था और वे पश्चिम में हार्टफुलनेस के आध्यात्मिक अभ्यास को लाने में बहुत सहायक सिद्ध हुए। इन अग्रणी अभ्यासियों में से एक थे **थॉमस मोगेनसन**। वे सन् 1971 में अपनी पत्नी और कुछ दोस्तों के साथ पहली बार शाहजहाँपुर आए थे। थॉमस ने बाबूजी के साथ अपनी बातचीत की फिल्म बनाई, बहुत से फ़ोटो लिए और बाद में अपने इन उत्कृष्ट अनुभवों पर दो किताबें भी लिखीं। प्रस्तुत है उनकी इन्हीं किताबों में से एक किताब का छोटा-सा अंश, जो उनकी चिरपरिचित विनोदप्रियता, आनंद और सहदयता का परिचय देता है।

२८

हजहाँपुर में बाबूजी के घर की एक इमारत में रसोई के आँगन से लगे हमारे लिए आरक्षित एक भोजन कक्ष में एक बड़ी लकड़ी की मेज और कुछ साधारण-सी कुर्सियाँ रखी हैं। पहली बार जब हम वहाँ खाना खा रहे थे तब बाबूजी अचानक हमारे सामने आ जाते हैं। जैसा कि एक अच्छे और विनम्र मेजबान से अपेक्षित होता है, वे मेज के निचले छोर पर रखी कुर्सी पर बैठ जाते हैं। कुछ शब्दों के साथ कि भोजन पौष्टिक और सादा होना

चाहिए, वे अपने सामने नीचे की ओर देखते हुए बहुत ही विनम्रता के साथ खामोशी के सागर में डूब जाते हैं। जैसे ही हम भोजन करना शुरू करते हैं हमारी डेनिश बहन, वाइब, इस स्थिति से असहज हो उठती है। वह व्याकुल होकर सब की ओर देखती है और फिर बाबूजी की ओर मुड़कर आदरपूर्वक कहती है, “बाबूजी ! कोई बात नहीं, आपको यहाँ हमारे साथ बैठने की आवश्यकता नहीं है।” बिना किसी प्रतिक्रिया के, हमेशा की तरह विनम्र, वे धन्यवाद कहते हुए उठ खड़े होते हैं और वहाँ से चले जाते हैं।

बाबूजी रसोई के आँगन के कोने में अकेले उकड़ू बैठे हुए खाना खाते हैं। उनका खाना एक बड़ी स्टील की थाली में परोसा जाता है। हालाँकि खाने की मात्रा बहुत ज्यादा नहीं होती फिर भी वे अक्सर इसमें से अधिकांश एक बिल्ली को दे देते हैं जो हमेशा ही वहाँ मौजूद होती है। कभी-कभी कोई और, ज्यादातर उनकी पोती निनी, यह देखने के लिए आती है कि वे ठीक हैं। वह उन्हें थोड़ा और ज्यादा खाना खाने के लिए कहती है क्योंकि वह उनके बारे में दूसरों से अधिक जानती है कि अगर इसी तरह वे कम खाते रहे तो इससे उनके पेट के छालों के फूटने का खतरा हो





सकता है और तब वास्तव में समस्या बढ़ जाएगी। सामान्यतया इन सभी बातों से हमें दूर रखा जाता है लेकिन एक दिन दोपहर के खाने के बाद निनी हमारे पास आती है। वह हमें यह समझाते हुए कि बाबूजी ने कई दिनों से कुछ नहीं खाया है, हमसे अनुरोध करती है कि हम बरामदे में वापस जाकर आपस में भोजन के बारे में, किसी भी भोजन के बारे में या हमारे मनपसंद व्यंजनों के बारे में बात करें। “आपको अंग्रेजी में बात करने की ज़रूरत नहीं है,” वह कहती है, “और आप

बाबूजी से बात मत कीजिए। आप बस अपनी भाषा में आपस में बात कीजिए।” बरामदे में वापस आकर हमने बाबूजी को उसी अवस्था में अपनी आराम कुर्सी में पैरों को सिकोड़ कर बैठे हुए ध्यानमग्न देखा जैसा कि हम उन्हें छोड़ कर गए थे। हम सीधे खाने के बारे में डेनिश भाषा में बात शुरू करते हैं। हम गर्मी के मौसम की नई फ़सल के, बहुत ही स्वादिष्ट उबले आलू के साथ बढ़िया ठंडा डेनिश मक्खन, थोड़ा-सा

नमक और ताज़ा कटे हुए ढेर सारे धनिया के पत्तों से सजे हुए व्यंजन के बारे में इस तरह से बात करते हैं मानो हम उन्हें वो सब खिला रहे हों। उसी समय उनकी कष्टमय स्थिति दूर हो गई। वे आश्चर्यचकित होकर हम में से हर एक की ओर देखते हैं जैसे कि वे सोच रहे हों कि अचानक वे इतनी अजीब बातचीत में भाग क्यों ले रहे हैं। फिर वे उठ खड़े होते हैं और रसोई के आँगन में चले जाते हैं। शायद बिल्ली पहले से ही वहाँ



उनका और उनकी भूख वापस आने का इंतजार कर रही हो।

हम एक बार उनसे उनके इस पेट के छाले के बारे में पूछते हैं, “आप इसे अपने आप ठीक क्यों नहीं कर लेते? आप तो इसे बहुत आसानी से ठीक कर सकते हैं।”

वे मुस्कुराते हैं और कहते हैं, “मैं इनसे अलग नहीं होना चाहता। हम अच्छे दोस्त बन गए हैं, मैं और मेरे छाले।”

इस छाले वाली दिलचस्प बात में क्या छिपा है, प्रिय पाठकों, आप इस पर विचार कर सकते हैं। उन्होंने इसे हम पर सोचने के लिए छोड़ दिया है। वैसे यहाँ हर कोई वही सादा खाना खाता है। हर दिन वही एक जैसे व्यंजन होते हैं। और हाँ, यह थोड़ा उबाऊ हो जाता है। बाबूजी यह भाँप लेते हैं।

वे अपनी आराम कुर्सी पर बैठकर और यह सुनिश्चित करते हुए कि रसोई से कोई न आ रहा हो, कहते हैं, “जो भोजन मैं आपको खिलाता हूँ मैं उसे ‘क़त्ल की गई सब्जियाँ’ कहता हूँ।”

अब, अगर रसोई में किसी ने इस चतुराई से गढ़े हुए मजाक को नहीं भी सुना तो एक फरिश्ता ज़रूर सुन लेता है क्योंकि अगली सुबह एक स्थानीय अभ्यासी वहाँ आते हैं। वे गोल-मटोल हैं और पूरे सफेद कपड़े पहने हुए हैं। हम उन्हें ‘बेकर’ उपनाम देते हैं। उनका आचरण बहुत ही विनम्रता भरा है और वे शिष्टता से उर्दू में धीमे-धीमे बोलकर बाबूजी से अपनी बात कहते हैं। बाबूजी आगे की ओर झुक जाते हैं और बहुत ध्यानपूर्वक उनकी बात सुनते हैं। थोड़ी देर सुनने के बाद वे हुक्के का एक गहरा कश लेते हैं और जो भी उन्होंने सुना, उससे संतुष्ट दिखाई पड़ते हैं। वे हमारी ओर मुँड़कर कहते हैं, “इन्होंने आपको अपने घर पर भोजन के लिए आमंत्रित किया है।”

अगले ही दिन बेकर आगे के निर्देशों के लिए वापस आते हैं। इस तरह के साहसिक भ्रमण के लिए हर बात में सावधानी बरती जानी चाहिए। बाबूजी की कृपा से आखिरकार वह तय की गई शाम आती है। शाहजहाँपुर की अंधेरी सड़कों पर हमारे भले बेकर की चाँद की रोशनी से चमकती आकृति हमें रास्ता दिखाती है। इसी बीच स्थानीय पकवान व घर

पर बनाई हुई रसेदार सब्जी के साथ रखे अचार का विचार हमारे अंदर आने लगता है। कुछ ही समय में हम बिलकुल वैसी ही एक खाने की मेज़ के चारों ओर बैठ जाते हैं जिस पर हम रोज़ खाते हैं।

बेकर के परिवार के सदस्य उत्सुकतापूर्वक दीवारों से चिपके हुए खड़े हैं और हम पाँच विदेशी अकेले मेज़ पर बैठे हैं। वे इतने उत्सुक और विनम्र हैं कि शायद ही हमसे एक शब्द भी बोलते हैं। वे अपने हाथों से हमारे सामने मेज़ पर भोजन रख देते हैं। छोटी-से-छोटी चीज़ भी देखें तो वे बिलकुल वही व्यंजन हैं जिन्हें हम पिछले कई महीनों से खा रहे हैं। जी हाँ! यह इतनी अजीब सी मज़ेदार बात है कि इस सुखद आश्चर्य के पीछे केवल एक ही व्यक्ति हो सकते हैं - स्वयं बाबूजी। इसलिए उन्होंने हमारे प्यारे बेकर को निर्देश देने के लिए इतना समय लिया और सावधानी बरती। वे पूरी तरह सुनिश्चित करना चाहते थे कि हमारे साथ कुछ भी असामान्य घटित न हो यहाँ तक कि खाने की मेज़ भी वैसी ही हो। ओह, वे तो स्टील की थाली में ईश्वर को भी खाना परोस सकते हैं, लेकिन इन्हीं बातों की वजह से आप उनसे प्रेम करने लगते हैं। जैसे ही हम अपना खाना समाप्त करते हैं, बेकर हमें वापस घर ले जाने के लिए तैयार हैं क्योंकि उन्हें बाबूजी को शाम की घटनाओं का विस्तृत विवरण जो बताना है।

वैसे, बाबूजी का मनपसंद व्यंजन मशरूम का सूप है। पश्चिमी देशों की उनकी यात्रा में जब उन्हें भूख लगनी बंद हो गई थी तब उनके उत्तराधिकारी चारीजी उन्हें यह कहकर खाने का प्रलोभन देते थे, “अरे, मुझे लगता है आज उन्होंने हमारे लिए मशरूम का सूप बनाया है।”



क्रियान्वित विचार

उस रहस्यवादी ने सैंडविच विक्रेता से
क्या कहा ?
मेरे लिए एक ऐसा सैंडविच बनाओ
जिसमें सब कुछ हो ।

एनाँ



मैं हँसी को उचित महत्व नहीं देती थी

ममता वेंकट पिछले साल को याद करती हैं जो त्रासदियों से भरा था लेकिन उन्हें उम्मीद तथा हँसी के भी कुछ पल मिले जो जीवन में खुशियाँ और उत्साह लेकर आए।

रह

हाँ पर कुछ आँकड़े दिए गए हैं
जिन्हें मैंने हाल ही में 'हिडन ब्रेन'
पॉडकास्ट पर सुना -

बच्चे एक दिन में औसतन 300 बार हँसते हैं।

इतना हँसने में एक वयस्क को ढाई महीने
लगते हैं।

वयस्क अपनी कार्य करने की आयु यानी
लगभग 23 वर्ष होने पर हँसना बंद कर देते हैं।

मैं एक वयस्क हूँ (सैद्धांतिक रूप से)। मैं
बहुत हँसती हूँ, है न? मुझे तो ऐसा ही लगता
है। मुझे लगता है कि मैं दिन में कई बार हँसती
हूँ।

दरअसल मैं हँसती ही नहीं।

वह क्या है जो मुझे ज्यादा हँसने से रोकता है?

और हमें हमेशा कठिन परिस्थितियों में ही क्यों
इस बात का एहसास होता है कि हम आनंद,
हँसी, प्रेम और लोगों को उचित महत्व नहीं
देते।

यह एहसास पिछले वर्ष पहले से कहीं अधिक
मेरे साथ बना रहा जब हमारे परिवार ने कई
महीनों में अचानक ही अपनों को लगातार
खोया। जिस दुःख के बारे में हमने कभी सपने
में भी नहीं सोचा था उसका औचित्य समझने
की कोशिश करना बहुत भाव-विव्लन करने
वाला रहा है।

जैसे ही आप क्षति के भारीपन और सदमे से
धीरे-धीरे उबरने लगते हैं तब आपको लगता है
कि चुटकुले, हँसी और खिलखिलाहट अब

भी मौजूद हैं। उनका अस्तित्व अभी भी हो
सकता है। हर वह पल जिसमें आप हँसी से
मिलने वाले आनंद में डूब जाते हैं, आपको
काफी हद तक आरोग्यप्रद महसूस होता है,
पीड़ा से थोड़ी राहत मिल जाती है जो आपको
याद दिलाता है कि हाँ, गहन और अत्यधिक
उदासी के बीच भी आप खुश हो सकते हैं।

हास्य एक ऐसी ज्योति की तरह है जिसे हमने
अपने जीवन में पिछले एक ऐसे साल के
दौरान जलाया है जो बहुत अंधकारमय था।
इसका अनुभव मुझे कई छोटी-छोटी बातों में
हुआ है -

एकटक देखने की प्रतियोगिताओं में जिन्हें मैं
सभी सप्ताहांत में अपने छोटे चर्चेरे भाई-बहनों

के साथ करती हूँ जो बात-बात पर
खिलखिलाकर हँसते रहते हैं।

उस कहानी में जो मेरे दादाजी के अंतिम
संस्कार के कुछ ही देर बाद मेरे पिताजी ने
सुनाई जिसमें मेरे दादाजी एक ड्राइवर के लिए
खुशी से हाथ हिला रहे थे जब वह अपनी
उंगली उठाकर नाराजगी दिखा रहा था,
क्योंकि दादाजी ने सोचा कि ऐसा करना
अमेरिका में मित्रवत शिष्टाचार होता है।

उस गर्मजोशी से खेले जा रहे किसी बोर्ड गेम
अथवा वीडियो गेम में, जिसमें मेरे भतीजे मुझे
भी खींच लेते थे और जिसमें एक-दूसरे को
बोली जाने वाली उनकी ऊट-पटांग बातें
सुनकर मैं बहुत देर तक हँसती रहती थी।





मैं एक बच्चे जैसी मासूमियत के साथ, सीधे दिल से व बिना किसी परवाह के, बिना डर के, अपनी दुनिया के प्रत्येक व्यक्ति के लिए कृतज्ञता के साथ और सीधे-सादे हँसी-मज़ाक, खुशी, जीवन के आनंद की पूरी तरह क़दर करते हुए खूब हँसूँगी।

दोस्तों के साथ फोन पर आपस में सुनाए जाने वाले चुटकुलों में, जो हमें व्यक्तिगत रूप से पुनः मिलने तक संतुष्ट रखते हैं।

‘फ्रेंड्स’ सीरीज दोबारा देखने में जिसमें मुझे तथा मेरी भतीजी को बहुत आनंद आता है और जिसमें उन्हीं दृश्यों पर हमें अब भी खूब हँसी आती है।

उन पलों में जब मैं अपनी माँ के साथ रसोईघर के पास हमारे पसंदीदा 90 के दशक के कुछ विशिष्ट अमेरिकी गानों पर नृत्य करती हूँ जिसमें हम दोनों ही गुनगुनाते हैं क्योंकि माँ हमेशा गाने के शब्द भूल जाती हैं।

इस पिछले साल ने बहुत कष्टप्रद और सुन्दर तरीके से मेरी ग्रहणशीलता की क्षमता को बढ़ाया है तथा मुझे ज्ञान के उस प्रकाश को ग्रहण करना और प्रत्येक क्षण की पूरी तरह से क़दर करना सिखाया है। मैं सबके लिए तो नहीं कह सकती लेकिन मैं जानती हूँ कि मैं अव्वसर साधारण चीजों को उचित महत्व नहीं देती।

वयस्कों के आँकड़ों को भूल जाइए, मैं अब दोबारा कभी भी हँसी के महत्व को कम नहीं आँकूँगी। मैं एक बच्चे जैसी मासूमियत के साथ, सीधे दिल से व बिना किसी परवाह के, बिना डर के, अपनी दुनिया के प्रत्येक व्यक्ति के लिए कृतज्ञता के साथ और सीधे-सादे हँसी-मज़ाक, खुशी, जीवन के आनंद की पूरी तरह क़दर करते हुए खूब हँसूँगी।

कलाकृति - अनन्या पटेल



heartintune

www.heartintune.org

हार्ट-इन-ट्यून ऐप का उपयोग
करके ध्यान को अपने जीवन
में एक आदत बनाएँ।

अपने स्थान पर
अपनी सुविधानुसार
ध्यान करें!

आज ही डाउनलोड करें।

 Download on the
App Store

 GET IT ON
Google Play



वह क्या है जो किसी व्यक्ति को आकर्षक बनाता है?

डॉ. इचक अडीज़ेस अपने अनुभव से बता रहे हैं कि दूसरे लोगों में हमें
क्या आकर्षक लगता है और संबंधों में हास्य-विनोद का क्या महत्व है।



रदि आप किसी पुरुष से पूछें कि ऐसा क्या है जो किसी व्यक्ति को आकर्षक बनाता है और यही प्रश्न यदि किसी महिला से पूछें तो आपको अलग-अलग उत्तर मिलेंगे। पुरुष, जैसा कि मैं समझता हूँ, आमतौर पर शारीरिक विशेषताओं पर केंद्रित रहते हैं जैसे टांगे, वक्ष आदि। महिलाएँ, पुरुषों के दिमाग और उनकी सहायता और बचाव करने की क्षमता आदि पर ध्यान देती हैं। मेरा एक अन्य विचार है जिसके बारे में शायद दोनों ही पक्ष सहमत हों। यदि आप सोच रहे हैं कि यह एकीकरण या समन्वय के बारे में है तो आप सही हैं।

जब कोई व्यक्ति पूर्णतः व्यवस्थित है यानी उसमें सभी विशेषताएँ समन्वित हैं तो उसकी कोई भी ऊर्जा व्यर्थ नहीं जाती। ऐसे व्यक्ति से ऊर्जा मिलती है जबकि एक व्यक्ति जो समन्वित नहीं है वह आसपास के लोगों से ऊर्जा खींचता है। तो आकर्षक कौन है? वे जो आपको ऊर्जा देते हैं न कि वे जो आपसे ऊर्जा लेते हैं। जो लोग समन्वित हैं, वे आकर्षक हैं और जिनमें समन्वय की कमी है, वे आकर्षक नहीं हैं।

बहुत साल पहले मैंने अपनी सहायक के रूप में एक ऐसी युवती को काम पर रखा था जो मुझे बिलकुल साधारण और अनाकर्षक लगी थी। मैंने ऐसा जानबूझकर किया था क्योंकि मुझे लगता था कि

आकर्षक महिलाएँ काम से मेरा ध्यान हटा देंगी। हम एक साथ काम करने लगे और समय के साथ मुझे वह चतुर और बुद्धिमान लगने लगी जो आसानी से सम्मान व भरोसा ले भी सकती थी और दे भी सकती थी। मैं बार-बार उसकी राय लेता था और उसे मानता था। उसकी राय बहुत अहम होती थी। मैंने उससे बहुत कुछ सीखा। मुझे उसकी बात पर भरोसा था। यदि वह कुछ करने का भरोसा देती थी तो उसे पूरा करती थी।

समय के साथ मैंने उसकी टेढ़ी नाक या उभरी हुई ठोड़ी पर ध्यान देना बंद कर दिया। अब मुझे वह सुंदर लगने लगी थी और मैं उसकी ओर बहुत आकर्षित हो गया। मेरा दुर्भाग्य था कि वह एक अन्य संबंध के प्रति प्रतिबद्ध थी। दूसरी ओर, मुझे याद है कि मैं एक ऐसी महिला से मिला करता था जो बहुत सुंदर थी। उसका शारीरिक गठन बहुत खूबसूरत था और उसका चेहरा भी सम्मोहक था। वह काफ़ी पढ़ी-लिखी भी थी और एक प्रतिष्ठित परिवार से संबंध रखती थी। लेकिन कुछ ही हफ्तों में मेरी उसमें दिलचस्पी खत्म हो गई। मेरा अंतहीन उत्साह अंततः अंतहीन निराशा बन गया। इसका क्या कारण था? उसमें आत्म-विश्वास या आत्म-सम्मान नहीं था। वह व्यवस्थित नहीं थी। और मुझे लगता है कि इसी कारण उसमें दूसरों पर भरोसा और उनके लिए सम्मान नहीं था - मेरे लिए भी नहीं।

आकर्षक होना व्यक्तिगत ऊर्जा के प्रवाह पर निर्भर करता है जो शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक एकीकरण का परिणाम है - दूसरे शब्दों में यह शरीर, मन और आत्मा का स्वस्थ होना है।

वह अपने आप कोई निर्णय नहीं ले सकती थी और पूरी तरह से मुझ पर निर्भर थी। लेकिन जब मैं कोई निर्णय लेता था तो उसे उस निर्णय पर भरोसा नहीं होता था। क्या करना है और कौन सही है - इस बारे में हमारे बीच हमेशा बहस होती रहती थी। इस प्रकार का व्यक्ति, जिसे अक्सर बहुत देखभाल की ज़रूरत पड़ती है, समन्वित नहीं होता। परिणामस्वरूप ऐसे लोगों की बहुत सारी ऊर्जा बर्बाद हो जाती है। वे आमतौर पर थके हुए दिखते हैं - भावनात्मक रूप से थके हुए, ज़रूरी नहीं कि वे शारीरिक रूप से भी थके हुए हों। वे बहस के दौरान आपसे कहेंगे, “कोई बात नहीं” या “ठीक है” लेकिन जहाँ तक मैंने जाना है कि इसका तात्पर्य केवल यह होता है कि बहस को स्थगित किया जा रहा है, वास्तव में समस्या को हल नहीं किया गया है।

हालाँकि ऐसे लोग शारीरिक रूप से आकर्षक हो सकते हैं लेकिन वे बुद्धिमान, शिक्षित, प्रभावशाली और सफल होने के बावजूद भी

अक्सर अपने साथ रहने वाले लोगों के लिए आकर्षक नहीं रह जाते। आकर्षक होना व्यक्तिगत ऊर्जा के प्रवाह पर निर्भर करता है जो शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक एकीकरण का परिणाम है - दूसरे शब्दों में यह शरीर, मन और आत्मा का स्वस्थ होना है।

अब मेरी एक व्यक्तिगत परिकल्पना है - ऐसा प्रतीत होता है कि हास्य-विनोद को भी ऊर्जा की आवश्यकता होती है। हास्यमय बनने के लिए रचनात्मकता की आवश्यकता होती है जिसमें ऊर्जा खर्च होती है। इसलिए मुझे ऐसा लगता है कि अच्छा हँसी-मज़ाक करने वाले लोग उन लोगों की तुलना में अधिक आकर्षक होते हैं जो हँसी-मज़ाक नहीं कर पाते। मेरा अनुभव है कि यदि आप किसी महिला को सच में हँसा सकते हैं तो आप उसको आकर्षक लगेंगे। यही बात पुरुषों के लिए भी सच है। आपका क्या ख्याल है?

बस कुछ सोच और एहसास,
डॉ. इचक काल्डेरॉन अडीजेस

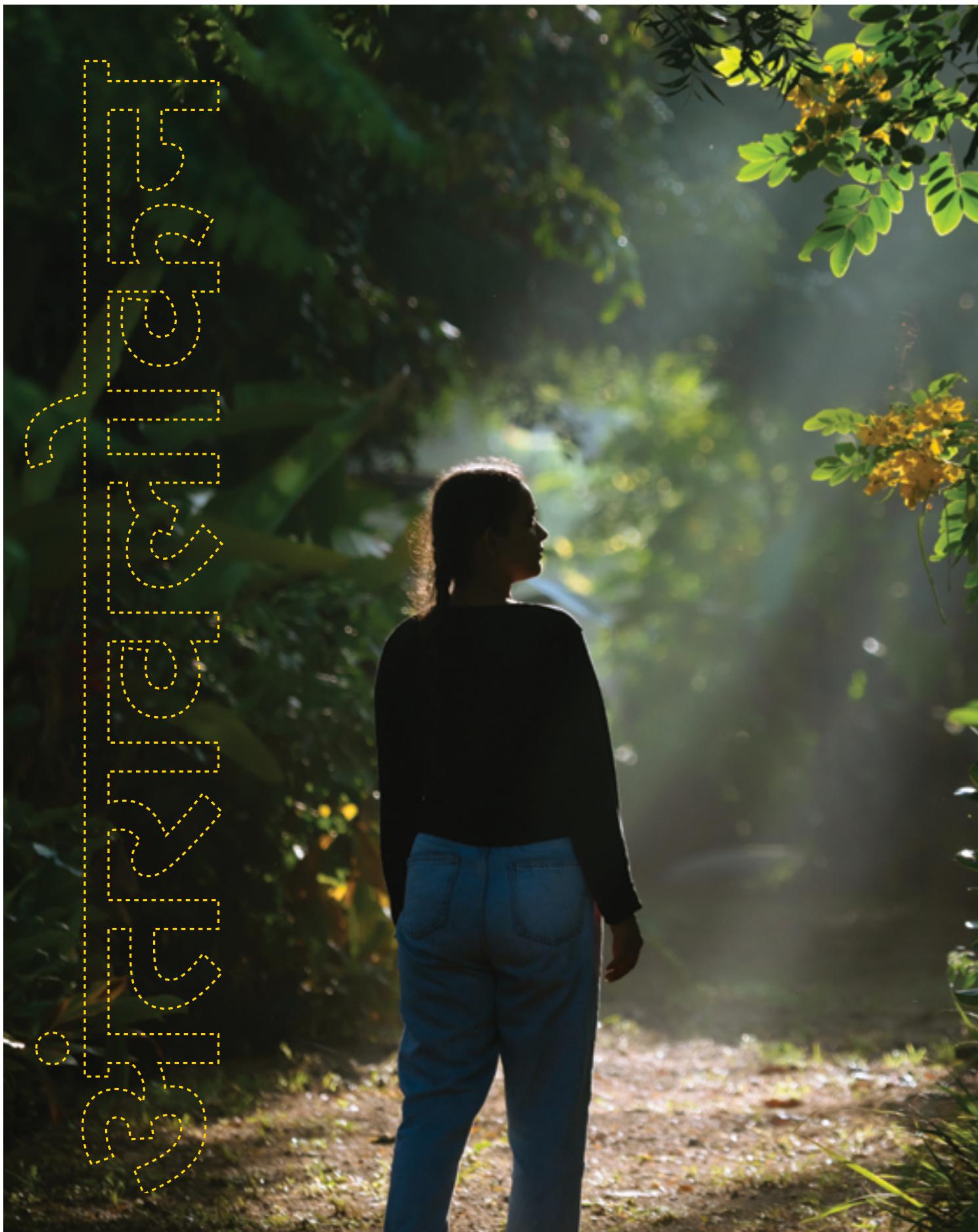




सबसे ज्यादा
खुश
वे लोग हैं जो
ज्यादा से ज्यादा
देते हैं।

साझा करना शुरू करें
अभी देर नहीं हुई

पुनरारंभ करें
अपनी दूसरी पारी की एक नई शुरुआत करें





एक जंगल में दो रास्ते जा रहे थे।
मैंने वह रास्ता लिया जिस पर
कम लोग गए और उसी से सारा
फ़र्क पड़ा।

रॉबर्ट फ्रॉस्ट



रश्मि बंसल एक भारतीय कथेतर (non-fiction) लेखिका और उद्यमी हैं। इस विशेष साक्षात्कार में वे **कशिश कलवानी** को बता रही हैं कि उन्हें अपने शैक्षणिक और पारिवारिक पृष्ठभूमि द्वारा अपने लिए नियोजित मार्ग से अलग हटकर एक लेखिका बनने की प्रेरणा कहाँ से मिली। वे यह भी बता रही हैं कि उनकी प्रथम पुस्तक 'स्टे हंगरी, स्टे फूलिश' (कुछ नया व बड़ा करने की भूख बनाए रखें और कुछ अलग हटकर करने का साहस (मूर्खता) करें) का शीर्षक आज भी उनके जीवन का मंत्र क्यों है?



प्र. - बहुत-बहुत स्वागत है रश्मि। आप कैसी हैं?

बहुत अच्छी हूँ। इस साक्षात्कार के लिए आपसे मिलकर मुझे बहुत प्रसन्नता हो रही है।

प्र. - मुझे भी बहुत खुशी हो रही है। इस वक्त मेरे पास आपकी दो पुस्तकों की प्रतियाँ रखी हैं। क्या आप अपनी जीवन यात्रा और इस पड़ाव तक पहुँचने के अपने व्यक्तिगत अनुभव हमें बताएँगी?

अच्छा, तो आप चाहती हैं कि मैं अपने संपूर्ण जीवन की यात्रा को तीन मिनिट में समेट दूँ? मैं इसे इस तरह से कहना चाहूँगी – मेरे पास अनुसरण करने के लिए एक परंपरागत मार्ग उपलब्ध था जो सरल और स्पष्ट था परंतु कहीं न कहीं मैं जानती थी कि यह मार्ग मेरे लिए नहीं बना है। बहुत लोगों की तरह मैंने भी इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ मैनेजमेंट (IIM) अहमदाबाद जाकर अपनी एम.बी.ए. की डिग्री प्राप्त की। लेकिन फिर मैंने अपनी पहली पसंद

उनका यह कथन मेरे मन में बैठ गया। मैंने तय किया कि मुझे अपना जीवन कपड़े धोने का पाउडर या क्रेडिट कार्ड बेचने में नहीं गुजारना है। मैं इसके बजाए कुछ अर्थपूर्ण कार्य करना चाहूँगी। मैंने यह तो नहीं सोचा कि मैं संसार को बदलने जा रही हूँ लेकिन मैंने यह ज़रूर सोचा कि यदि मैं कुछ ऐसा करूँ जो मेरे लिए स्वाभाविक है और मुझे अच्छा लगता है तो मैं अवश्य ही संसार के लिए कुछ योगदान दे सकती हूँ। मैं स्पष्टतः यह तो जानती थी कि मुझे अपने जीवन में क्या नहीं चाहिए और उन चीजों को मैंने अलग रख दिया। यह एक यात्रा थी। यह सब एक दिन में नहीं हुआ। लेकिन जब एक बार मैंने तय कर लिया तो यह करना सरल और सही बन गया।

प्र. - आपने कहा कि आप स्पष्टतः यह जानती थीं कि जीवन में क्या नहीं चाहिए। यह स्पष्टता कहाँ से मिलती है?

मैं आई.आई.एम. में बहुत खुले मन से गई थी। मैं अपने माता-पिता से दो वर्ष के लिए



दूर भी रहना चाहती थी। वह एक शानदार जगह थी जहाँ मुझे अद्भुत लोग मिले। लेकिन वे जो पढ़ा रहे थे मैं उससे जुड़ नहीं पा रही थी। मुझे उन विषयों में मज़ा नहीं आया और उस शिक्षण की संभावनाओं से भी मैं खुश नहीं थी। दूसरे वर्ष में हमें जो विषय पढ़ाए गए वे किसी प्रबंधन संस्थान में सामान्यतः नहीं पढ़ाए जाते हैं। उनमें से एक विषय था, 'उद्यमशीलता को प्रेरित करने की प्रयोगशाला' जिसे एक उद्यमी सुनील हांडा ने प्रस्तुत किया था। उन्होंने हमें बताया, "जीवन में अन्य विकल्प भी होते हैं। आप अपनी स्वयं की कंपनी शुरू कर सकते हैं या अपना मार्ग खुद बना सकते हैं।" उस समय मुझे इसी तरह की कोई बात सुनने की आवश्यकता थी।

एक अन्य कोर्स में जिसका नाम था 'भूमिका और पहचान की तलाश,' हम अध्ययन के लिए वलसाड के निकट समुद्रतट पर एक आश्रय-स्थान में गए और वहाँ पेड़ों के नीचे बैठकर हमने पाँच दिन बिताए। इस कोर्स में हमें अपने जीवन और चुनावों के साथ-साथ उन चीजों पर भी मनन करने के लिए कहा गया जो हमारे

मार्ग की रुकावट बन रही थीं और हमें पीछे खींच रही थीं। इस सत्र के अंत में मैंने यह अनुभव किया कि मैं केवल दूसरों को खुश करने के लिए कोई काम नहीं कर सकती। अपने स्कूल में मैं मेधावी छात्रा थी और मेरे पिता एक वैज्ञानिक थे। उस समय मेरी कॉलोनी में हर एक ने अपने व्यावसायिक जीवन के लिए विज्ञान के क्षेत्र को चुना था। तो यह बहुत स्पष्ट था कि मुझे किस राह पर जाना था लेकिन मुझे एहसास हुआ कि मुझे विज्ञान और गणित अधिक पसंद नहीं थे। हालांकि मुझे यह ठीक नहीं लग रहा था फिर भी मैं अपने पिता को खुश करना चाहती थी। अंततः मुझे एहसास हो गया कि मुझे अपना जीवन अपनी शर्तों पर और अपने लिए जीना है और मैं एक साथ दो नावों पर पैर नहीं रख सकती। लोगों ने मुझे सलाह दी कि मैं शौकिया लिखूँ लेकिन मैं जानती थी कि यदि मैं ऐसा करूँगी तो मुझ में वो ऊर्जा व उत्साह नहीं रहेगा। मुझ में वह रचनात्मकता नहीं रहेगी। यहीं मेरा आकलन था। अंततः मैंने निर्णय ले लिया। उस समय सभी लोग मेरे निर्णय से न ही खुश थे और न ही यह समझ पाए कि मैंने यह निर्णय क्यों लिया। लेकिन कई

साल बाद वे लोग आकर मुझसे बोले, "तुमने वही निर्णय लिया जो तुम्हारे लिए सर्वोत्तम था और वह सही निर्णय था।"

प्र. - अवश्य ही यह सब बहुत कठिन रहा होगा?

वास्तव में जब मैंने निर्णय ले लिया तब उसके बाद स्वयं को अत्यंत हल्का और आजाद महसूस किया। इसका मतलब था कि वह सही निर्णय था। इसके पहले मैं दुविधा में थी लेकिन एक बार इसे तय कर लेने पर मैं जानती थी कि मेरे लिए वही सही था। लोग पूछते हैं कि क्या वह मुश्किल निर्णय था? और मैं कहती हूँ, "नहीं, वास्तव में इसके अलावा कुछ और करना इससे ज्यादा मुश्किल होता।"

प्र. - इसी तरह का अनुभव मुझे भी हुआ था जब मैं बारहवीं कक्षा के बाद यह सोच रही थी कि मुझे अपने कॉलेज में कौन से विषय लेने चाहिए।

मैंने अपने आध्यात्मिक गुरु से पूछा, "मैं यह कैसे जानूँ कि जो व्यवसाय मैं चुन रही हूँ वह मेरे लिए सही रहेगा या नहीं?"

उन्होंने अपने विशिष्ट ढंग से एक पंक्ति में उत्तर देते हुए कहा, “यदि तुम गलत चुनोगी तो उसे जान जाओगी।” आपने जो हल्का और चिंतामुक्त होने का ज़िक्र किया वह मेरे अपने अनुभव के साथ भी मेल खाता है।

उन पलों में जब आप संघर्षरत थीं या जिन पलों में आपने महसूस किया कि आप बिलकुल स्पष्ट थीं, तब आप आत्म-स्वीकृति और आत्म-सहानुभूति को कैसे अमल में लाईं? हर पल आपकी आंतरिक ज़रूरत के साथ इसका जु़ड़ाव कैसे बना रहा?

दरअसल आपने अपनी आध्यात्मिक यात्रा को मुझसे बहुत पहले जान लिया था। मुझे इस तरह के शब्दों का ज्ञान नहीं था लेकिन मैं एक बात में बिलकुल स्पष्ट थी कि मेरे लिए धन इतना अधिक मायने नहीं रखता। मैं यह नहीं कह रही कि धन कमाने में कोई बुराई है, लेकिन मुझे खुश रहने के लिए बहुत अधिक धन की आवश्यकता नहीं है। मेरी पहली नौकरी ‘टाइम्स ऑफ़ इंडिया’ में थी और उसके बाद मैंने अपनी कंपनी

खोली जो युवाओं के लिए एक पत्रिका छापती थी, जिसका नाम था - ‘जैम’ (JAM – just another magazine)। हर बार मैंने धन की वृद्धि के स्थान पर अनुभवों की समृद्धि प्राप्त करने का प्रयास किया है। मैंने पाया कि यदि मैं धन कमाने पर बल दूँ तो मुझे अनुभवों के मामले में समझौता करना पड़ेगा। यह मेरे जीवन में मार्गदर्शक सिद्धांत रहा है। पैसा तो आता ही है - मैं यह बिलकुल नहीं कह रही कि धन बुरी चीज़ है या मुझे धन कमाने में कोई दिक्षक्रत है लेकिन धन कमाना मेरा मुख्य उद्देश्य नहीं है।

प्र. - आपकी लेखन यात्रा कैसे प्रारंभ हुई? आपको यह एहसास कब हुआ, “यही काम मेरे लिए है?”

मुंबई में सोफिया कॉलेज में पढ़ते समय ही मैंने लिखना शुरू कर दिया था। जब मैं कॉलेज के दूसरे वर्ष में थी तब सिर्फ़ मजे के लिए मैं अपना नाम टाइम्स ऑफ़ इंडिया समाचार-पत्र में छपा देखना चाहती थी। इसलिए मैंने अपने लेख उसमें प्रकाशित करवाने की कोशिश की लेकिन वे सभी

अस्वीकृति के साथ वापस आ गए। और ऐसा एक या दो या तीन बार नहीं हुआ बल्कि चौथी और पाँचवीं बार भी हुआ। तब मुझे लगा, “क्या मैं अच्छा नहीं लिखती? क्या मुझे लिखना जारी रखना चाहिए?” लेकिन मेरे भीतर कुछ कहता था कि कोशिश करती रहो। और मेरा इकतालीसवाँ लेख छप गया। यह मेरे व्यावसायिक लेखन की शुरूआत थी। विद्यार्थी जीवन में मैंने स्वतंत्र लेखक के तौर पर कई समाचार-पत्रों व पत्रिकाओं के लिए लिखा और फिर मैंने टाइम्स ऑफ़ इंडिया में नौकरी की। वहाँ मेरा काम अनोखा था क्योंकि मैं लेखक और प्रबंधक दोनों थी।

उसके बाद मैंने अपनी खुद की पत्रिका शुरू की ताकि युवा स्वयं को अभिव्यक्त कर पाएँ और उन्हें अपने लेख को छपवाने के लिए चालीस बार प्रयास न करना पड़े। यह पत्रिका बहुत लोकप्रिय हो गई और एक समय आया जब मैं ज्यादातर दूसरों के लेखन की प्रबंधक बन गई क्योंकि एक संपादक और प्रकाशक के रूप में मुझे नए लेखकों को खोजना, उन्हें सलाह-मशविरा देना और उनके कार्य का संपादन करना होता था। इसके अलावा उस

अंतरावलोकन

समय मुझे यह भी लगने लगा कि मेरी उम्र बढ़ती जा रही है और मुझे विद्यार्थियों की पत्रिका में नहीं लिखना चाहिए।

अपनी पुत्री के जन्म के बाद मैं अवसाद के पत्तों से भी गुज़री। मुझे पता नहीं था कि प्रसवोत्तर अवसाद नाम की कोई चीज़ भी होती है। आज हम लोगों के पास ज्यादा जानकारी है। लेकिन उस समय मुझे ऐसा लगने लगा था, “मैं लायक नहीं हूँ, मैं कुछ नहीं कर सकती।” उस अवसाद से उबरने के लिए मुझे अपने भीतर के लेखक की पुनः खोज करनी पड़ी क्योंकि तब मैं लिख नहीं रही थी। मैं लेखिका थी इसलिए मैंने एक पत्रिका शुरू की लेकिन अब मैं स्वयं लिख नहीं रही थी।

इसलिए मैंने अन्य अखबारों, पत्रिकाओं और ऑनलाइन मंच के लिए स्वतंत्र लेखन शुरू किया। मैंने ‘बिज़नेस वर्ल्ड’ नामक पत्रिका के लिए कुछ वर्षों के लिए लिखा जहाँ मैं परामर्श संपादक (consulting editor) थी। इस तरह मैं अपने आपको अधिक्यकृत कर सकी। हालांकि मैं हमेशा

व्यक्तिगत चीजों के बारे में नहीं लिखती लेकिन लेखन मुझे अपने अंतर्मन से जोड़ने वाला महत्वपूर्ण साधन है। लेखन की क्रिया में मैं पूरी तरह मग्न हो जाती हूँ। यह एक उच्चतर अवस्था होती है जिसमें मैं अपने ‘स्वयं’ से कहीं बड़ी हो जाती हूँ। मैं वहाँ पहुँच जाती हूँ जहाँ सिर्फ़ ‘मैं’ नहीं होती हूँ।

कभी-कभी मैं किसी विचार से लिखना शुरू करती हूँ लेकिन फिर ऐसा लगने लगता है जैसे कोई उच्चतर शक्ति मेरा मार्गदर्शन कर रही है। जब मैं कार्यशाला में लोगों को लिखने की कला सिखाती हूँ तो उन्हें बताती हूँ कि उन्हें अपना प्रयास करना है, अनुशासित रहना है और किसी ऐसी शक्ति से निर्देशित रहने के लिए भी तैयार रहना है जो उनसे उच्चतर है।

यह किसी तरह के संप्रेषण को प्राप्त करने की तरह है। ऐसा नहीं है कि यह आपको स्वयमेव ही प्राप्त होने लगेगा। आपको उसके साथ तालमेल बैठना पड़ेगा। काम तो आपको ही करना होगा। की-बोर्ड पर टाइप तो आपको ही करना होगा लेकिन यदि वह कार्य जैसा

आपने सोचा था उससे अलग किसी और दिशा में जा रहा है तो उसे उस दिशा में बहने दें क्योंकि किसी भी कला के क्षेत्र का जादू यही है। हम उस उच्चतर शक्ति से जुड़ जाते हैं जिसे मैं कोई नाम नहीं देना चाहती। यह मुझसे उच्चतर कोई ऐसी चीज़ है जिसे आप सार्वभौमिक मनस भी कह सकते हैं।

अब पुनः लेखन की बात पर लौटते हैं। मेरे लिए अपने संतुलन और जीने के उत्साह को पुनः प्राप्त करने के लिए लेखन महत्वपूर्ण था। मुझे याद है कि किसी ने मुझे कहा था कि मुझे एक पुस्तक लिखनी चाहिए। उस बक्तव्य मैंने जवाब दिया था, “नहीं, मेरे पास लिखने के लिए कुछ नहीं है।” लेकिन सिर्फ़ चार साल बाद ही मैंने अपनी पुस्तक “स्टेहंगरी, स्टे फूलिश” प्रकाशित की जो काफ़ी अच्छी बिकी।

बहुत बढ़िया!

हम सबमें बहुत-सी क्षमताएँ छुपी रहती हैं जिनके बारे में हमें कई बार पता भी नहीं होता।

प्र. - यह सब बताने के लिए आपका शुक्रिया। मैं वास्तव में समझ सकती हूँ जब आप आगे बढ़ते रहने और मार्गदर्शन प्राप्त करने के बारे में कहती हैं। खासकर जब मैं इसे अपने ध्यान के अभ्यास के साथ जोड़कर देखती हूँ तो पाती हूँ कि इसमें मैं शुरू में बुरी तरह असफल हुई थी। मैंने एक लेख पढ़ा था जिसमें आपने कहा था कि किसी विचार के साथ अंत तक जुड़े रहें। आप किसी चीज़ के साथ अंत तक कैसे जुड़े रह सकते हैं? युवा तो हर चीज़ तत्काल चाहते हैं - तत्काल लाभ, तत्काल खुशी, तत्काल पैसा। लेकिन इन चीजों में समय लगता है। इसलिए मैं जानना चाहती हूँ कि आपने इसे कैसे संभाला।

जब आप पुस्तक लिखने का विचार करते हैं तब आपके मन में विभिन्न प्रकार की संकल्पनाएँ आ सकती हैं लेकिन आप एक साथ पाँच पुस्तकें नहीं लिख सकते। आपको किसी एक को चुनकर अपने आपको पूरी तरह से उसमें डुबो देना होता है। जैसे ही आप ऐसा करते हैं आपके लिए

बहुत से द्वार खुल जाते हैं। जब मैंने 'फॉलो एवरी रेनबो' लिखना तय किया था तब मैं महिला उद्यमियों के बारे में एक पुस्तक लिखना चाहती थी जिसके लिए मेरे कुछ मानक थे। मेरा प्रमुख मानदंड था कि वे उद्यमी महिलाएँ ऐसी हों जिनके बच्चे हों और उन्होंने अपने परिवार का पालन-पोषण किया हो, अन्यथा मैं नहीं समझती कि योग्यता और उपलब्धता के स्तर पर स्त्री या पुरुष में कोई विशेष अंतर होता है। यह महिलाओं की अतिरिक्त जिम्मेदारी होती है और यह जिम्मेदारी ख़त्म नहीं होती चाहे बच्चा छः महीने का हो या छः साल का। मेरी माँ अब भी मेरे लिए फ़िक्र करती है। यह जीवन भर की प्रतिबद्धता है। मैंने महसूस किया है कि यही मुख्य कारण है जिसके लिए कई महिलाएँ अपनी स्वयं की महत्वाकांक्षाओं और सपनों को समेट लेती हैं। प्रारंभ में मुझे ऐसी महिलाएँ खोजने में काफ़ी दिक्कत हुई जिन्होंने वास्तव में अपने व्यवसाय को बढ़ाया हो। लेकिन जैसे-जैसे मैं खोजती गई, मैं जहाँ भी देखती मुझे हर तरफ महिलाओं की कहानियाँ सुनने को मिलतीं और मैं उन तक पहुँचती गई। मैं

मानो ऐसी कथाओं को चुंबक की तरह खींचने लगी। मैं ऐसा इसलिए कर सकी क्योंकि मैं अपनी उस पुस्तक को लिखने पर केंद्रित थी। यदि मैं अपने काम पर इतनी केंद्रित नहीं होती तो शायद मैं उन चीजों पर इस तरह ग़ार नहीं कर पाती। मुझे लगता है कि जब आप इस बात को समझ जाते हैं तो आप केंद्रित होने की शक्ति को जान पाते हैं।

प्रत्येक व्यक्ति को हर चीज़ तुरंत चाहिए होती है लेकिन वक्त के साथ आप जान जाते हैं कि जिंदगी कोई दौड़ नहीं है। मेरे ख़्याल से हर व्यक्ति अपने जीवनकाल में दो या तीन क्षेत्रों में कार्य करता है क्योंकि ज्यादातर लोग नब्बे साल से अधिक जीते हैं। और क्या कोई सारी जिंदगी एक ही चीज़ करते रह सकता है? यदि आप तीन या चार चीजों भी अपने जीवन में करना चाहते हैं तो हमें उनको एक साथ करने की ज़रूरत नहीं है। हम उनमें से कुछ चीजों को बाद में करने के लिए भी रख सकते हैं। हमें निरंतर अपने को पुनः ऊर्जित करने और अपने अंदर नयापन लाने की ज़रूरत होती है।





मैं समझती हूँ कि अपने अंदर नयापन लाना बहुत महत्वपूर्ण है। पहले शायद ऐसा नहीं था जब लोग एक ही नौकरी करते हुए सेवानिवृत्त हो जाते थे और वही एक एच.एम.टी. घड़ी जीवन भर पहनते थे। लेकिन आजकल ऐसा नहीं होता है। इसलिए आगे बढ़ते रहने के लिए हमें अपने जीवन में विभिन्न रुचियाँ विकसित करने की ज़रूरत होती है और मुझे नहीं लगता कि कुछ भी नया सीखने के लिए कभी भी देर होती है। 'रेनबो' पुस्तक में वर्णित कुछ उद्यमियों ने अपने जीवन में काफी देर से शुरुआत की। उनमें से एक महिला उनचास वर्ष की थी। यह सब अपनी सोच पर निर्भर करता है। यदि आप सोच लें कि आप कर सकते हैं तो आप अवश्य कर सकते हैं। हो सकता है कि उस स्त्री ने अपने जीवन का पूर्वार्थ अपने परिवार की देखभाल करने में बिता दिया हो, और बच्चों के बड़े हो जाने पर सोचा हो, "चलो अब यह समय मेरे अपने लिए है।"

प्र. - आपकी पुस्तक 'फॉलो एवरी रेनबो' में आपने लिखा है, "आने वाले कल में साहस, पारदर्शिता और सुघड़ता

जैसे स्त्रीसुलभ गुणों की सुगंध होगी।"
इस बात ने मेरे दिल को छू लिया। एक महिला के रूप में परिवार और बच्चों की ज़िम्मेदारी के अलावा अपने आप को विकसित करना, अपने कुछ सिद्धांतों व मूल्यों का होना और संसार को जीतने के लिए बाहर निकल पाना सचमुच एक महान उपहार है।

आपको ऐसा क्यों लगता है कि सपनों को जीवित रखना महत्वपूर्ण है?

क्योंकि यदि आपका कोई सपना नहीं है तो आपके पास सुबह जागने पर चाहने के लिए कुछ नहीं होगा। इस बात को यदि आप संपूर्ण ब्रह्मांड के बृहत संदर्भ में देखें तो पाएँगे कि उसमें अरबों तरे और आकाशगंगाएँ हैं। और यदि आप ज़ूम करके कशिश या रशिम को देखने की कोशिश करेंगे तो पाएँगे कि हम महासागर में बूँद की तरह हैं, हम कुछ भी नहीं हैं। हमारे होने या न होने से क्या फ़र्क पड़ता है?

फ़र्क केवल उन कहानियों की वजह से पड़ता है जो हम अपने आप से कहते हैं।

हम अपनी कहानी को खुद रचते और लिखते हैं। अब, या तो हम जीवन को महज एक ऐसे जीवन की तरह देखें जो सिफ़े जीवन है, जो निरथक है या हम इसे सार्थक बना दें। हम कुछ ऐसा कर सकते हैं जिससे कि यह सामान्य से कुछ बेहतर बन जाए। एक मानव होने के नाते हमें ही यह चयन करना है। शायद एक पशु का जीवन हमारे जीवन से अधिक सरल है क्योंकि वे बस एक नियमित जीवन ही जीते हैं। कभी-कभी मुझे कुत्ते से ईर्ष्या होती है क्योंकि उसकी ज़रूरतें बहुत कम होती हैं और कोई उलझन भी नहीं होती। वह किसी भी चीज़ के लिए न तो परेशान होता है और न ही तीन दिन तक परेशान रहता है। लेकिन मनुष्यों की अपनी पसंद होते हैं कि वे किस तरह की ज़िन्दगी जीना चाहते हैं और वे अपने लिए जानने की कोशिश करते हैं कि वे कौन हैं, वे यहाँ क्यों हैं और किस तरह का जीवन जीना चाहते हैं।

प्र. - आपने कई पुस्तकें लिखी हैं। क्या उनमें से कोई आपकी प्रिय पुस्तक है जिसे आप चाहेंगी कि हर कोई पहले पढ़े?



हाँ, मुझे अपनी पुस्तक, 'कनेक्ट दी डॉट्स,' पसंद है। यह मेरे दिल के बहुत करीब है।

प्र. - आप इन दिनों क्या पढ़ रही हैं?

हाल ही में मुझे किसी पूर्व सहकर्मी से 'सुसेगाड' नाम की एक पुस्तक मिली है। क्या आपने 'इकिगाइ' नाम की पुस्तक के बारे में सुना है?

हाँ।

यह उसी तरह की पुस्तक है जिसमें गोआ की जीवन पद्धति के बारे में लिखा गया है। इसे क्लाईंड डिसूज़ा ने लिखा है जो मेरे साथ 'जैम' मैगज़ीन में काम करते थे। उन्होंने मुझे कल ही यह पुस्तक भेजी है।

प्र. - अच्छा है। आपके जीवन में सबसे बड़े शिक्षक कौन रहे और उन्होंने आपके जीवन को कैसे प्रभावित किया?

यदि दूर से सिखाने की बात कहें तो वे स्टीव जॉब्स थे। मैं उनसे कभी नहीं मिली लेकिन उनकी पुस्तकें पढ़कर, कुछ वीडियो देखकर

कभी-कभी मुझे कुत्ते से ईर्ष्या होती है क्योंकि उसकी ज़रूरतें बहुत कम होती हैं और कोई उलझन भी नहीं होती। वह किसी भी चीज़ के लिए न तो परेशान होता है और न ही तीन दिन तक परेशान रहता है। लेकिन मनुष्यों की अपनी पसंद होती है कि वे किस तरह की ज़िन्दगी जीना चाहते हैं और वे अपने लिए जानने की कोशिश करते हैं कि वे कौन हैं, वे यहाँ क्यों हैं और किस तरह का जीवन जीना चाहते हैं।

अंतरावलोकन

और उनके जीवन की राह का अनुसरण करके मैं बहुत प्रेरित हुई। इसका यह मतलब नहीं है कि मैं हमेशा उनकी तरह बनना चाहती थी लेकिन मैं उनकी कुछ बातों से और उनके सोचने के कुछ तरीकों से निश्चित रूप से प्रभावित थी। वास्तव में, मेरी पहली दो पुस्तकों के शीर्षक भी स्टीव जॉब्स के एक भाषण से ही लिए गए थे।

प्र. - बहुत बढ़िया! आप खुश रहने के लिए क्या करती हैं?

मुझे भ्रमण करना पसंद है। मैं किसी नई जगह जाना पसंद करती हूँ जहाँ मैं किसी को न जानूँ और न ही उस जगह के बारे में मुझे कुछ पता हो और मैं उस शहर में ऐसे ही टहलते हुए लोगों को देखती रहूँ। लेकिन अभी यह संभव नहीं है।

प्र. - आप सफलता का जश्न कैसे मनाती हैं और असफलता का सामना कैसे करती हैं?

वास्तव में मुझे नहीं पता कि मैंने कभी अपनी सफलता का जश्न मनाया हो - वैसे

मुझे यह करना चाहिए। मुझे सफलता से लगाव नहीं है क्योंकि यह आज है तो कल नहीं। मैं ऐसी स्थिति में पहुँच गई हूँ जहाँ से मैं लोगों की तारीफ सहर्ष स्वीकार कर सकती हूँ, उन्हें धन्यवाद दे सकती हूँ और यह भी महसूस कर सकती हूँ कि मैं इसके योग्य हूँ क्योंकि एक समय ऐसा था जब मेरी मनोदशा ऐसी नहीं थी।

असफलता, हाँ, मैंने असफलता भी देखी है। पंद्रह वर्ष के संचालन के बाद मुझे वर्ष 2010 में अपनी कंपनी बंद करनी पड़ी क्योंकि मुझे लगने लगा था कि भविष्य में कोई भी छपी हुई पत्रिकाएँ नहीं पढ़ेंगा। वह एक घाटे का उपक्रम बन गई थी इसलिए मुझे उसे बंद करना पड़ा। वह बहुत कठिन निर्णय था क्योंकि और भी कई लोग थे जिन्होंने अपना जीवन इस उपक्रम के लिए लगाया था। वह उपक्रम मेरे लिए मेरे पहले बच्चे की तरह था और मैं जो कुछ भी आज हूँ उसी की बदौलत हूँ। मैंने 'स्टे हंगरी, स्टे फूलिश' इसलिए लिखी क्योंकि मैं स्वयं एक उद्यमी थी और मैं उस पत्रिका के संपादक के रूप में बहुत समय तक युवा

लोगों के संपर्क में रही। इसलिए मैं ऐसी पुस्तक लिख सकी जो उपदेश देने वाली न होकर कथात्मक थी। इसलिए वह मेरी जीवन यात्रा का अभिन्न अंग बन गई। हालाँकि उस पुस्तक से मुझे न तो उतना वित्तीय लाभ हुआ जितना मैं चाहती थी और न ही वह मुझे कोई खास सहारा दे सकी। फिर भी यदि आप मुझसे पूछें कि "क्या आप पीछे लौटकर फिर से कुछ और करना चाहेंगी?" तो मेरा उत्तर होगा, "नहीं।"

मुझे लगता है कि हर कठिन समय ने, उस समय ने भी जब मैं अवसादग्रस्त थी, मुझे बहुत सहानुभूतिपूर्ण बना दिया है। मैं 'स्टे हंगरी, स्टे फूलिश' जैसी पुस्तक इसलिए लिख सकी क्योंकि मैंने कठिन समय देखा था जिसके कारण मैं लोगों से जुड़ सकी, उन्हें समझ सकी, उन्हें बेहतर सुन पाई और चीजों को गहराई से देख पाई। मुझे लगता है कि इससे पहले मैं अपने ही अहम् से भरी हुई थी और उस समय विचार ऐसे थे जिनसे मैं अब सहमत नहीं हूँ। मैंने मन के सामर्थ्य को जाना और मैं विभिन्न चीजों की ओर आकर्षित हुई। मैंने रेकी सीखी और ऐसी चीजें कीं जो



मुझे लगता है कि हर कठिन समय ने, उस समय ने भी जब मैं अवसादग्रस्त थी, मुझे बहुत सहानुभूतिपूर्ण बना दिया है। मैं 'स्टे हंगरी, स्टे फ्लिश' जैसी पुस्तक इसलिए लिख सकी क्योंकि मैंने कठिन समय देखा था जिसके कारण मैं लोगों से जुड़ सकी, उन्हें समझ सकी, उन्हें बेहतर सुन पाई और चीज़ों को गहराई से देख पाई। मुझे लगता है कि इससे पहले मैं अपने ही अहम् से भरी हुई थी और उस समय विचार ऐसे थे जिनसे मैं अब सहमत नहीं हूँ। मैंने मन के सामर्थ्य को जाना और मैं विभिन्न चीज़ों की ओर आकर्षित हुई। मैंने रेकी सीखी और ऐसी चीज़ें कीं जो मैं शायद कभी न करती यदि जीवन में कठिन समय से न गुज़री होती।

जब भी कठिन दौर आता है, मैं कुछ नया सीखने की कोशिश करती हूँ और इसी तरह मैंने आध्यात्मिक मार्ग अपनाया।



यदि मेरे भीतर ही सामंजस्य नहीं है और मैं अपने अंदर आत्म-प्रेम को हमेशा महसूस नहीं कर पाती हूँ तो बाह्य सफलता अर्थहीन हो जाती है। आत्म-प्रेम धीरे-धीरे खत्म हो सकता है इसलिए मुझे अभी इस पर बहुत काम करने की ज़रूरत है। ज्यादातर लोगों को उम्र बढ़ने के साथ इस बात का एहसास होने लगता है कि बाह्य उपलब्धियाँ होना अच्छा है लेकिन आपको अंतर्मुखी होना भी सीखना चाहिए।

मैं शायद कभी न करती यदि जीवन में कठिन समय से न गुज़री होती।

जब भी कठिन दौर आता है, मैं कुछ नया सीखने की कोशिश करती हूँ और इसी तरह मैंने आध्यात्मिक मार्ग अपनाया।

प्र. - आपके अनुसार जीवन का सत्त्व क्या है? या यह कुछ ऐसा है जिसे आप अब भी समझने की कोशिश कर रही हैं?

मुझे लगता है कि यह समय के साथ बदलता रहता है। पहले यह अपना मार्ग खुद बनाने के बारे में था। इस समय यह अपने भीतर झाँककर आत्म प्रेम और स्वीकार करना सीखने पर केंद्रित रहने के बारे में है जिस पर अभी मुझे बहुत काम करना है। बाह्य सफलता एक बात है लेकिन एक शांत अंतर्मन होना, जो प्रेम से दमक रहा

हो, अलग बात है। मैं नहीं समझती कि मैं अभी उस स्तर तक पहुँची हूँ। यदि मेरे भीतर ही सामंजस्य नहीं है और मैं अपने अंदर आत्म-प्रेम को हमेशा महसूस नहीं कर पाती हूँ तो बाह्य सफलता अर्थहीन हो जाती है। आत्म-प्रेम धीरे-धीरे खत्म हो सकता है इसलिए मुझे अभी इस पर बहुत काम करने की ज़रूरत है। ज्यादातर लोगों को उम्र बढ़ने के साथ इस बात का एहसास होने लगता है कि बाह्य उपलब्धियाँ होना अच्छा है लेकिन आपको अंतर्मुखी होना भी सीखना चाहिए।

मैं अलग-अलग प्रकार के लेख लिखना चाहती हूँ। मैंने कोविड काल में कथा लेखन शुरू किया क्योंकि मुझे एक चुनौती की ज़रूरत थी। मैंने लघु कथाएँ लिखनी शुरू कीं और लोगों को सिखाया कि लघु कथा कैसे लिखी जाती है। मैं वो कथाएँ अपनी

वेब साईट www.rashmibansal.in पर सप्ताह में एक बार प्रकाशित करती हूँ। कथा-लेखन में आपको पात्र के अंतरजगत में अधिक प्रवेश करना पड़ता है। कथेतर लेखन में अधिकांशतः पात्र का चरित्र कार्यों के माध्यम से निर्धारित होता है जबकि कथा लेखन में आपको पात्र के मन में प्रवेश करना होता है और आप उसमें मौजूद विरोधाभास जानते हैं। यह करने के लिए पहले मुझे अपने ही मन के विरोधाभासों को समझना पड़ता है।

प्र. - अंत में, क्या आप हमारे पाठकों, उभरते लेखकों, उद्यमियों और जो लोग अपने 'स्व' की यात्रा पर हैं, उनको कोई जीवन मंत्र बताना चाहेंगी?

'स्टे हंगरी, स्टे फूलिश' यानी कुछ नया व बड़ा करने की भूख बनाए रखें और कुछ अलग हटकर करने का साहस (मूर्खता)

आगे प्रेरणा



करें। इसी में सब कुछ समाहित है क्योंकि आप में विकसित होते रहने की, सीखने की और बेहतर बनने की गहन इच्छा रहती है। यह बात एक उद्यमी पर लागू होती है, एक कंपनी पर लागू होती है और व्यक्तिगत विकास पर भी लागू होती है। हर एक चीज़ जो आपने सीखी, देखी और की हो उससे कभी संतुष्ट न हों, क्योंकि यही आपको आगे बढ़ाता रहता है।

‘मूर्ख’ इसलिए क्योंकि आज आपके स्वप्न मूर्खता भरे लग सकते हैं – शायद आप कोई पटकथा या नेटफिलक्स के लिए एक वेब सीरीज़ लिखना चाह रहे हों लेकिन आप यह नहीं जानते कि आप यह कैसे करेंगे। आपके पास इसका कोई जवाब नहीं है और रास्ता भी स्पष्ट नहीं है। आप बस इतना जानते हैं कि आप इतने मूर्ख हैं कि आपको यह संभव लगता है। तब आप

एक-एक कदम करके अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते हैं। अपने आप को कम न आँकें और सीखने व नई-नई चीज़ें आज्ञामाने के लिए तत्पर रहें।

मैंने ग्यारह क्रिताबें लिखी हैं और यदि मैं दस क्रिताबें और भी लिख लूँ तो भी मुझे अपने लिए नई चुनौती चाहिए। मैं लोगों के बीच जाना चाहती हूँ। नेटफिलक्स के दर्शक किसी भी पुस्तक के पाठकों से एक हजार गुना अधिक हैं। इसलिए मुझे अपने आप में और अपने काम करने के तौर-तरीकों में नयापन लाना होगा।

जो मार्ग आपको चुनौतीपूर्ण और असुविधाजनक लगे उस पर चलते रहें, क्योंकि तभी आप इससे उबर कर अपने भीतर छुपी उस शक्ति को खोज पाएँगे जिसके बारे में आपको पता भी नहीं था।

संक्षेप में, ‘स्टे हंगरी, स्टे फूलिश’ यानी कुछ नया व बड़ा करने की भूख बनाए रखें और कुछ अलग हटकर करने का साहस (मूर्खता) करें। यह कभी न सोचें कि मैं पर्वत के शिखर पर हूँ और यह यात्रा का अंतिम पड़ाव है।

आपका बहुत-बहुत धन्यवाद, रश्मि। मुझे बहुत ही अच्छा लगा। आपके साथ बात करके बहुत आनंद आया।

कलाकृति - जस्मी मुदगल





यह सब कुछ बदल देता है

सत्य असुविधाजनक होता है।

पेमा शॉड्रों

प्रेम, अहिंसा और सत्य

डॉ. प्रकाश त्यागी ग्रामीण विकास विज्ञान समिति के कार्यकारी निदेशक हैं। यह एक गैर सरकारी संस्था है जो थार के रेगिस्तान, राजस्थान, उत्तराखण्ड और बुंदेलखण्ड जैसे भारत के गरीब ग्रामीण क्षेत्रों में काम करने के लिए समर्पित है। **कशीश कलवानी** के साथ साक्षात्कार के इस पहले भाग में वे ज़रूरतमंद समुदायों की सहायता के लिए प्रेम, अहिंसा और सत्य के गाँधीवादी सिद्धांतों को लागू करने के बारे में बता रहे हैं।

प्र. - हमारे साथ बातचीत करने के लिए धन्यवाद। ग्रामीण विकास विज्ञान समिति के साथ आपने एक लंबा और प्रेरक सफर तय किया है। क्या आप हमें इसके बारे में विस्तार से बताएँगे?

ग्रामीण विकास विज्ञान समिति एक अग्रणी संस्था है जिसकी स्थापना सन् 1983 में थार के रेगिस्तान में हुई। इसका उद्देश्य गाँधीवादी सिद्धांत की तर्ज पर रचनात्मक ग्रामीण विकास करना था। उस समय ऐसी कोई संस्था नहीं थी जो उस क्षेत्र में समग्र रूप से एकीकृत ग्रामीण विकास पर काम कर रही थी। तब से यह बड़े पैमाने पर विकसित हुई है। आज यह उस क्षेत्र में और राष्ट्रीय स्तर पर अग्रणी संस्थाओं में से एक है जिसकी कुछ वैश्वक मान्यता भी है।

थार मरुस्थल भारत का सबसे शुष्क क्षेत्र है जहाँ पानी की अत्यधिक कमी के साथ भोजन की भी कमी है और अत्यंत गरीबी है। ग्रामीण विकास विज्ञान समिति प्रारम्भ से ही स्थानीय लोगों के साथ विचार-विमर्श कर जल-संकट को कम करने के व्यावहारिक समाधान ढूँढने में लगी हुई है। जल-संकट के प्रभाव को कम करने के लिए हमने विभिन्न परियोजनाओं को शुरू किया और कई साझेदारियों का गठन किया। बाद में समिति ने स्वास्थ्य, शिक्षा और ग्रामीण आजीविका जैसे मानव विकास के अन्य क्षेत्रों में भी अपने कार्य का विस्तार किया।

ग्रामीण विकास विज्ञान समिति का आधार सक्रिय रूप से सामुदायिक भागीदारी रहा है। इसमें समाधान खोजने के लिए समुदाय के साथ परामर्श करना, उनकी सलाह लेना और

भविष्य की परियोजनाओं और कार्यक्रमों को विकसित करना भी शामिल है। हम कई तरीकों से सुनिश्चित करते हैं कि वे इसमें पूरी तरह से शामिल हों। इस समिति ने 3000 से अधिक समुदाय-आधारित संस्थाओं (Community based organizations) का गठन किया है। उनमें से कई दीर्घकालिक, आत्मनिर्भर, आत्मविश्वासी हैं, अपने दम पर काम कर रही हैं, सरकारी संसाधनों का लाभ उठा रही हैं और अपने कार्यक्रमों एवं प्राथमिकताओं को विकसित कर रही हैं। इससे हमारे द्वारा शुरू किए गए उद्यमों को स्थायी बनाने में मदद मिलती है।

हम हर साल नियमित रूप से अपना काम बढ़ा रहे हैं और आज हम लगभग 15 लाख लोगों तक पहुँच चुके हैं।

यह सब कुछ बदल देता है





ग्रामीण विकास विज्ञान समिति के तीन निर्धारक पहलू हैं। पहला है दो मुख्य क्षेत्रों में हमारी तकनीकी विशेषज्ञता -

1. जल-संकट को कम करना - बुनियादी स्तर पर जल-संकट को कम करने के उपाय सोचना, उन उपायों का लेखा-जोखा रखना और उन पर अनुसंधान करना। हम इस जानकारी को पूरे दक्षिण एशिया में भेजते हैं ताकि सभी के लिए शिक्षण और सूचना का आदान-प्रदान सुगम हो जाए। थार मरुस्थल जनसंख्या और आवास की दृष्टि से विश्व का सबसे बड़ा मरुस्थल

है, इसलिए ग्रामीण विकास विज्ञान समिति जल-संकट को कम करने के उपायों पर काम करने वाली एक अग्रणी संस्था बन जाती है।

2. स्वास्थ्यसेवा - हम स्वास्थ्य सेवाओं के साथ-साथ सार्वजानिक स्वास्थ्य की एक एकीकृत पद्धति भी प्रदान करते हैं जिसमें सामान्य स्वास्थ्य, पोषण, स्वच्छता, यौन संचारित रोगों एवं असंक्रामक रोगों पर स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं और समुदायों की शिक्षा, प्रशिक्षण और क्षमता का विकास शामिल है। तर्पेंटिक (टीबी) कई समुदायों

में एक चुनौती रही है और यह समिति व्यवसाय के कारण होने वाले फेफड़ों के रोगों और सिलिकोसिस जैसे खनन रोगों के खतरे को उजागर करने वाली पहली संस्थाओं में से एक थी।

दूसरा पहलू हमारी विचारधारा है। हम उन क्षेत्रों में काम करते हैं जहाँ सबसे ज्यादा ज़रूरत होती है। वास्तव में हम उन क्षेत्रों में नहीं जाते हैं जहाँ अन्य संस्थाओं द्वारा कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं क्योंकि हम यह सुनिश्चित करना चाहते हैं कि हमारे संसाधन उन लोगों तक पहुँचें जिन्हें उनकी सबसे ज्यादा ज़रूरत है। इसलिए हमारी अधिकांश



परियोजनाएँ बहुत ही दूरस्थ व अविकसित क्षेत्रों में चलाई जा रही हैं।

यदि इसे ग्रामीण विकास के गाँधीवादी आदर्श से जोड़ें तो सैद्धांतिक स्तर पर संयुक्त समाजों व समुदायों में काम करना महत्वपूर्ण है जिसमें लैंगिक समानता एवं सभी स्तरों पर सामंजस्य को बढ़ावा दिया जाता है। संसाधनों के वितरण में निर्णय लेने के लिए और यह सुनिश्चित करने के लिए कि समुदायों के भीतर कोई विवाद और कोई विभाजन नहीं है, यह बहुत आवश्यक है।

तीसरा पहलू सामुदायिक भागीदारी है। हम सुनिश्चित करते हैं कि लोग हमारे साथ रहें। हम अक्षर समुदाय-आधारित संस्थाओं को बुलाते हैं क्योंकि वे ही वास्तविक शक्ति हैं। वे हमारे हर काम के हिस्सेदार हैं। मैं चाहता हूँ कि ग्रामीण विकास विज्ञान समिति को इसी तरह से पहचाना जाए।

प्र. - धन्यवाद सर। जब मैंने ग्रामीण विकास विज्ञान समिति में स्वयंसेवा की थी तब मैंने देखा था कि कार्य-स्थल पर इमारतों के नाम प्रेम, अहिंसा और सत्य के गाँधीवादी मूल्यों पर रखे गए थे। मुझे यह वास्तव में सबसे अलग लगा। क्या आपकी कोई विशेष यादें हैं जो इस समिति के साथ बिताए वर्षों में आपके लिए खास हैं?

कई यादें हैं और पिछले सैंतीस सालों में बहुत कुछ हुआ है। लेकिन मेरे परिवार की सहभागिता बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे ही यह संस्था अस्तित्व में आई। मेरे माता-पिता एक ऐसे क्षेत्र में कुछ करना चाहते थे जो उस समय बहुत अविकसित था। यह 1970 के दशक के अंतिम वर्षों की बात है और मुझे याद है जब मैं छह साल का था तब मैं जोधपुर आया था। उस

समय परिस्थितियाँ बहुत कठिन थीं और जोधपुर एक उपेक्षित स्थान था। मेरे माता-पिता के लिए कहीं और जीवनयापन करना बहुत आसान था लेकिन उन्होंने एक अच्छे उद्देश्य से एक ऐसे क्षेत्र में जीवन व्यतीत करने का निर्णय लिया जहाँ बहुत अधिक ज़रूरत थी। इस तरह ग्रामीण विकास विज्ञान समिति की स्थापना हुई।

मुझे एक और बात याद आती है कि यह समिति अनेक कठिनाइयों और बाधाओं को पार करते हुए विकसित हुई है और यह बात भी सही है कि इसने सारे अच्छे विचार रातों-रात नहीं आते। समिति के पास वर्षों तक कोई वाहन नहीं था हालाँकि अब ऐसा नहीं है। समिति को अपनी क्षमता और संसाधनों का निर्माण करने और समुदाय की ज़रूरतों को समझने में पर्याप्त रूप से निपुण बनने में वर्षों लग गए। मुझे लगता है कि इसके लिए बहुत अधिक निष्ठा की ज़रूरत होती है। इसमें लोगों के साथ समय बिताने के लिए धैर्य की भी ज़रूरत होती है।

इंटरनेट के इस युग में ऐसा लगता है कि सब कुछ बहुत तेज़ी से हो रहा है लेकिन यह असल जीवन नहीं है। असल जीवन में आपको समय की ज़रूरत होती है और समय का स्थान कुछ और नहीं ले सकता है। जो कार्य आप एक विशिष्ट समय अवधि में कर सकते हैं, वही कार्य किसी दूसरी अवधि में कार्य क्षमता बढ़ाने के बाद भी नहीं कर सकते हैं। मेरी यादें उन मुश्किलों की व उन संघर्षों की यादें हैं जिन्हें देखते हुए मैं बड़ा हुआ हूँ।

लगभग दस वर्षों तक स्कूल जाने के लिए मैं प्रतिदिन बस में एक गाँव से जोधपुर जाता था। यह सुबह 7 बजे से शाम 7 बजे तक चलने वाली 12 घंटे की एक लंबी प्रक्रिया थी। यह सब

यह सब कुछ बदल देता है

ग्रामीण विकास विज्ञान समिति का आधार सक्रिय रूप से सामुदायिक भागीदारी रहा है। इसमें समाधान खोजने के लिए समुदाय के साथ परामर्श करना, उनकी सलाह लेना और भविष्य की परियोजनाओं और कार्यक्रमों को विकसित करना भी शामिल है।



बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि इसी तरह से संस्थाएँ अपने मूल्यों और मान्यताओं में मजबूत बनती हैं और समुदायों से जुड़ पाती हैं।

सन् 1989-1990 में ग्रामीण विकास विज्ञान समिति को अत्यधिक प्रतिरोध का सामना करना पड़ा जब पूरा देश जल रहा था। उस समय हमारे केंद्रों पर हमला किया गया और उन्हें नष्ट कर दिया गया क्योंकि हम निचली जातियों व तथाकथित दलितों के साथ काम कर रहे थे। हमें यह संदेश दिया गया कि हमारे घर लौट जाने का समय आ गया है और हम सामुदायिक समीकरणों और क्रियाशीलता को न बिगड़ें। लेकिन हम उस स्थिति में भी डटे रहे और लड़ते रहे जब वास्तव में कुछ भी नहीं बचा था। सब कुछ नष्ट हो गया था, हर किसी को पीटा गया लेकिन इसके बावजूद संस्था फिर से खड़ी हो गई। यह एक अमिट याद है।

एक और ताजा स्मृति है, समिति के साथ बने रहने का मेरा निजी निर्णय। मैंने ऐसा करने का नहीं सोचा था लेकिन मेरे पिता के निधन के बाद नेतृत्व करने वाला कोई नहीं था, इसलिए दस वर्ष पूर्व मैं अमेरिका से भारत वापस आ गया।

सबसे महत्वपूर्ण यादें उन सामाजिक कार्यकर्ताओं से मुलाक़ातों की हैं जो वास्तव में एक ऐसे भारत और एक ऐसी दुनिया में विश्वास रखते थे जो भेदभाव से मुक्त हो, अन्याय से मुक्त हो। मुझे श्री जयप्रकाश नारायण से मिलना याद है, मुझे श्री कृपलानी व विनोबाजी से मिलना भी याद है। यह बहुत बड़ी बात है क्योंकि ये महत्वपूर्ण व विख्यात नाम हैं।

अंतिम किंतु यह महत्वपूर्ण बात है कि हमें लोगों का प्यार हमेशा ही मिला है। ग्रामीण क्षेत्रों में हमें बहुत स्नेह व प्यार मिलता है और इससे बड़ा फ़र्क पड़ता है।

प्र. - जी हाँ, निस्संदेह। ऐसे कौन से व्यावहारिक उपाय हैं जिन्हें हम अपनी जीवनशैली में अपना सकते हैं ताकि हम अधिक सचेत होकर जीवन जिएँ और सामुदायिक गतिविधियों में अधिक योगदान दें?

मैं नहीं जानता। मुझे मानना होगा कि मैं एक बहुत ही अव्यवस्थित आदमी हूँ। हर किसी का काम करने का अपना तरीक़ा होता है। यदि आप व्यक्तिगत स्तर पर मुझसे पूछें तो समय का पाबंद होना अत्यंत महत्वपूर्ण है जो यह जानने में मेरी मदद करता है कि मैं जो कर रहा हूँ वह लाभदायक है या नहीं। हर 24 घंटे के अंत में मैं इसका हिसाब लगाता हूँ कि मैंने आज क्या किया और अपना समय कैसे बिताया। मेरा समय कैसे व्यतीत हुआ, अपने आप को इसका जवाब देना बहुत महत्वपूर्ण है। मुझे नहीं पता यह बात कितनी व्यावहारिक है या उससे ज्यादा सैद्धांतिक है लेकिन मेरे लिए यह महत्वपूर्ण है।

दूसरी चीज़ है हर रोज़ कुछ नया करना। और वह 'नया' कुछ भी हो सकता है। यह कुछ नया लिखना या कोई नया गीत गाना भी हो सकता है।

प्र. - कुछ नया करना एक बहुत ही रचनात्मक तरीक़ा है। अंत में, क्या ऐसा कुछ और है जो आप हमारे पाठकों से कहना चाहेंगे?

महात्मा गांधी ने कहा था, "मेरा जीवन ही मेरा संदेश है।" हर जीवन एक संदेश है और हर जीवन एक संदेश छोड़ने में सक्षम है। ज़रूरी नहीं कि यह महात्मा गांधी के जीवन जैसा ही हो, यह कशिश का जीवन हो सकता है या

किसी और का जीवन भी हो सकता है। यह आप पर निर्भर है कि आप उस संदेश को जैसा दिखाना चाहते हैं उसे वैसा ही बनाएँ। आपका पूरा जीवन उस संदेश के लिए काम करता है। अतः उसे रातोंरात नहीं बनाया जा सकता।

प्र. - आपके जीवन का संदेश क्या है?

मैं अभी भी इसका पता लगाने की कोशिश कर रहा हूँ। मैंने अपना पूरा जीवन अभी नहीं जिया है, मेरे पास अभी भी कुछ वर्ष शेष हैं। इसका विशाल होना ज़रूरी नहीं है, इसका वैश्विक होना ज़रूरी नहीं है और इसका उदात्त होना भी ज़रूरी नहीं है। यह कुछ भी हो सकता है, बस आपका कोई न कोई संदेश होना चाहिए। "मेरा जीवन मेरा संदेश है" युवा पीढ़ी या किसी भी पीढ़ी को मेरी यही सलाह है।

अपने जीवन की कहानी और संदेश हमें बताने हेतु अपना समय देने के लिए आपका धन्यवाद।

धन्यवाद।

छायाचित्र राजेश मेनन

मेरे पिता की सीख

गणेश पाई अपने पिता की यादों और उनके व्यवहार, उनकी उपस्थिति और क्षमाशीलता से सीखे हुए सबक के बारे में बता रहे हैं।





म्पो रवाना होने के लिए तैयार था। यह भटकल से उपुंडा तक की 30 मिनट की छोटी-सी यात्रा थी जो भारत के कर्नाटक राज्य के समुद्र तटीय क्षेत्र में स्थित एक शांत-सा गाँव है। मेरे पिताजी, बहन और मैं एकसाथ यात्रा कर रहे थे। चूँकि हम उसमें बैठने वाले पहले यात्री थे हमें तुरंत बैठने के लिए जगह मिल गई थी। जल्दी ही टेम्पो इतना ठसा-ठस भर गया कि एक चींटी भी उसमें प्रवेश नहीं कर सकती थी। जैसे ही यात्रा शुरू हुई परिचालक ने किराया लेना शुरू कर दिया। जब वह हमारी सीट के पास आया तो उसने मुझसे खड़े हो जाने के लिए कहा ताकि कोई वयस्क मेरी जगह पर बैठ सके। मैं खड़ा होने ही वाला था कि पिताजी ने मेरा कंधा थपथपा कर संकेत किया कि मैं वहाँ बैठा रहूँ। परिचालक ने मेरे पिता से कहा, “श्रीमान, आपको दोनों बच्चों का पूरा किराया देना होगा।” उन्होंने तुरंत ही उसे दो नोट थमा दिए। उस दिन मैंने तथा मेरी बहन ने बड़े आराम से यात्रा की।

हम भले ही अमीर नहीं थे लेकिन उस दिन उन्होंने हमें अमीर होने जैसा महसूस कराया था। मेरे पिताजी ऐसे ही हैं। मुझे पिताजी के बारे में अपने बचपन से जुड़ी हुई अनेक खूबसूरत बातें याद हैं। जब मैंने उन्हें क़रीब

से देखा, मैं उनके असाधारण गुणों से प्रेरित हुआ। मैं अपने बचपन की कुछ यादें आपको बताना चाहूँगा जिन्होंने मेरी स्मृति पर अमिट छाप छोड़ी है।

जब मैं बड़ा हो रहा था तब मैं क्रिकेट का बहुत बड़ा प्रशंसक था। क्रिकेट के दीवाने देश में इसे पसंद करना स्वाभाविक ही था। मेरे एक चाचा ने मुझे एक क्रिकेट-बैट उपहार में दिया था और मैं हमेशा अपने नए बल्ले का उपयोग करने के लिए मौके की तलाश में रहता था। मैं और मेरा भाई बैठक में क्रिकेट खेलते जो हमारे घर में पहली मंजिल पर था और हमारी माँ की वहाँ न खेलने की चेतावनी हम हमेशा अनसुनी कर देते थे। मेरे पिताजी ने भी घर के अंदर न खेलने की सलाह दी थी। उस दिन रविवार था जब दोपहर को मैंने और मेरे भाई ने द्विपक्षीय श्रृंखला खेलने का निश्चय किया था। सब कुछ सही चल रहा था और फिर अचानक गेंद छत से टंगे हुए खूबसूरत झूमर से टकरा गई।

मुझे इतना ज्यादा डर लग रहा था कि उसे केवल घबराहट कहना ठीक नहीं होगा। मैं बिलकुल भी नहीं जानता था कि जो गड़बड़ मुझ से हुई, उससे कैसे निपटूँ। मेरा भाग्य भी

उसी तरह झूल रहा था जैसे कि छत से वह झूमर लटक रहा था। जब मेरे पिताजी दोपहर का भोजन करने के लिए घर आए तब इस बुरी खबर को सुनाने का काम माताजी ने किया। मन-ही-मन मैं सोच रहा था कि मुझे निश्चय ही जोरदार तमाचा पड़ने वाला है। पिताजी ने माँ की बात सुनी और अपनी तीखी नजरों से मुझे घूरकर देखा और बिना कुछ कहे चले गए। वे नाराज थे। फिर भी उस क्षण उन्होंने मुझे माफ कर दिया था। मेरे प्रति उनका प्रेम किसी सांसारिक वस्तु की उनकी पसंद पर भारी पड़ा। उनकी दयालुता के इस कृत्य को मैं कभी नहीं भूल सकता।

मेरे पिताजी की दिनचर्या सख्त व अपरिवर्तनीय थी। स्विस घड़ी के प्रचार के लिए वे एक आर्द्ध ब्रांड एंबेस्डर साबित होते। उनका समयबद्ध कार्यक्रम सुबह 8 बजे शुरू हो जाता जब वे रेस्टोरेंट के लिए निकलते थे जहाँ वे बतौर मैनेजर काम करते थे। 8:30 बजे वे सञ्जियाँ और किराने का सामान खरीदने के लिए बाजार में होते। 9:30 बजे वे बैंक में होते। चूँकि वे सबसे पहले आने वाले ग्राहकों में से होते थे तो उनका काम जल्दी से निपट जाता था। उसके बाद वे कोई और काम हो तो उसे भी पूरा करते। अंत में वे हमारे घर के लिए जो सञ्जियाँ और

यह सब कुछ बदल देता है



वे क्षमाशील थे लेकिन
आसानी से धोखा खाने
वाले नहीं थे। वे समय
और धन के मामले में
विवेकशील थे लेकिन
कंजूस नहीं थे। वे स्थिर
रहते थे भले ही तूफान से
घिरे हुए हों। ऐसा लगता
था मानो वे मन ही मन
में जानते थे कि उन्हें चाहे
जैसी भी परिस्थिति का
सामना करना पड़े कोई
भी समस्या उनका कुछ
नहीं बिगड़ पाएगी।

किराने का सामान लेते थे उसे घर पहुँचा कर
वापस रेस्टोरेंट लौट जाते थे।

इस सुनियोजित कार्यक्रम की वजह से उन्हें
कभी दुबारा बाजार जाने की ज़रूरत नहीं पड़ती
थी। वे प्रयत्न करने में भी किफायत बरतने में
विश्वास करते थे। वे हमें सलाह देते कि हमें
इस तरह से योजना बनानी चाहिए कि कम से
कम समय में अधिकतम काम पूरे हो सकें। वे
हमें प्रेरित करते कि चार अलग-अलग काम
करने के लिए चार बार बाहर न जाएँ। इसके
बजाए एक ही बार बाहर निकलकर चारों काम
पूरे कर लेने चाहिए। वे पूँजी के प्रतिफल की
तरह समय के प्रतिफल में भी विश्वास रखते
थे। उन्होंने उत्पादकता के श्रेष्ठ साहित्यों जैसे
'गेटिंग थिंग्स डन' अथवा 'ईट डैट फ्रॉग' को
नहीं पढ़ा होगा लेकिन वे ऐसे किसी भी
उत्पादकता के ज्ञानी को धूल चटा सकते थे।

मैं अपने पिताजी की भावनात्मक स्थिरता का
बहुत आदर करता हूँ। मुझे एक घटना याद
आती है जब मैं लगभग दस साल का था।
गर्मियों के मौसम में एक दिन देर शाम को
हमारे घर में शार्ट सर्किट हुआ जिसकी वजह
से बिजली के मीटर से चिंगारियाँ निकल रही
थीं। मैं और मेरी माँ बुरी तरह डर गए थे।

मैं पिताजी को यह बात बताने के लिए रेस्टोरेंट
भागा और उनसे कहा, "बप्पा, घर में आग
लग गई है।"

एक क्षण के लिए भी घबराए बिना उन्होंने
धैर्यपूर्वक मेरी बात सुनी और फौरन निष्कर्ष

निकाला कि वह कोई गंभीर समस्या नहीं थी।
फिर उन्होंने आराम से कहा, "मैं समझ गया।
यह होना तो नहीं चाहिए था। मैं बिजली मिस्ट्री
को भेज दूँगा। चिंता मत करो, मैं कुछ देर में
तुमसे और माँ से घर पर मिलता हूँ।"

जो घटना मुझे विपत्ति जैसी लग रही थी वैसी
परिस्थिति में भी उनका शांत आचरण देखकर
मैं अवाक् रह गया था। उनके धीरज से मुझे
आश्वासन मिला और राहत महसूस हुई। मेरे
लिए यह एक बड़ी संकट की घड़ी में जेम्स
बांड को आराम से जीतते हुए देखने जैसा था।

जब मैं देखता हूँ कि मेरे पिताजी ने जिस तरह
से जीवन जिया तो पाता हूँ कि वे कोई 101
सिद्धांतों का उपयोग करके काम नहीं करते थे।
उनके कुछ ही सिद्धांत थे और वे उन्हीं
का पालन किया करते थे चाहे उनके आसपास
कैसी भी परिस्थिति रही हो। वे क्षमाशील थे
लेकिन आसानी से धोखा खाने वाले नहीं थे।
वे समय और धन के मामले में विवेकशील थे
लेकिन कंजूस नहीं थे। वे स्थिर रहते थे भले
ही तूफान से घिरे हुए हों। ऐसा लगता था मानो
वे मन ही मन में जानते थे कि उन्हें चाहे जैसी
भी परिस्थिति का सामना करना पड़े कोई भी
समस्या उनका कुछ नहीं बिगड़ पाएगी।

कलाकृति - आरती शेष्ठे





त्वं
त्वं
त्वं
त्वं

आदत तर्क से अधिक
शक्तिशाली होती है।

जॉर्ज सैंटियाना

छाया चित्र - इवान समकोव

एक दिनचर्या बनाएँ

आदतों को छोड़ने और विकसित करने की कला

भाग 12

सन् 2021 के दौरान **दाजी** आदतों और योग की दृष्टि व ज्ञान से उन्हें बदलने के तरीकों के बारे में जानकारी देते रहे हैं। इस पूरी यात्रा में उन्होंने हमें अपनी जीवनशैली में ईमानदारी और प्रसन्नता पुनः लाने के सुझाव दिए हैं। इस अंतिम लेख में वे हमें आगे बढ़ने के लिए एक सकारात्मक मार्ग दिखाते हुए आदतों के बहुत ही व्यावहारिक स्तर पर ले जाते हैं जिन्हें हम अपनी दिनचर्या में विकसित कर सकते हैं ताकि हम एक उद्देश्यपूर्ण जीवन जी सकें।



सफलता का रहस्य आपकी
दिनचर्या में ही निहित है।

- जॉन सी. मैक्सवेल

 जारों वर्ष पहले महान ऋषि पतंजलि ने अष्टांग योग के पहले दो अंगों के रूप में यम एवं नियम को प्रस्तुत किया था। इन दोनों अंगों के पीछे का सिद्धांत बहुत ही सीधा-सादा है -

‘यम का अर्थ है हृदय से अनचाही चीजों को निकालना, जबकि नियम का अर्थ है हृदय में आवश्यक गुणों को डालना।’

दूसरे शब्दों में यम उन आदतों को छोड़ना है जो हमें अपने लक्ष्य से दूर ले जाती हैं और नियम उन आदतों को विकसित करना है जो हमें अपने आदर्श की ओर ले जाती हैं। अंदर ही अंदर, हम सब जानते हैं कि हम किस आदर्श को पाने की कोशिश कर रहे हैं लेकिन हम उसके अनुरूप आचरण करने में संघर्ष करते हैं।

विकासपरक आदतों को विकसित करने में हम क्यों संघर्ष करते हैं?

हम इसलिए संघर्ष करते हैं क्योंकि केवल जानना ही पर्याप्त नहीं है और बुद्धिमत्ता का होना ही पर्याप्त नहीं है - चाहे वह भावनात्मक बुद्धिमत्ता हो या नैतिक। आदतों को विकसित करने में बुद्धिमत्ता केवल एक पहलू है। दैनिक जीवन में सिद्धांतों के अनुरूप जीने से

बुद्धिमत्ता प्रकट हो सकती है। स्टीफन कोवी ने कहा था, “आदत ज्ञान (क्या करना है), कौशल (कैसे करना है) और इच्छा (करने की चाहत) का मेल है।”

संभवतः आदतों में बदलाव की शुरुआत सचेत जागरूकता से हो लेकिन उसमें भी ‘कैसे करने’ और ‘चाहत’ की ज़रूरत पड़ती है जैसा कि कोवी ने कहा है। मैं कहूँगा कि इसमें इन तीनों चीजों से भी अधिक महत्वपूर्ण कुछ और भी चाहिए क्योंकि ‘क्या, कैसे और चाहत’ होने के बावजूद भी हमारी राह में बाधाएँ आ सकती हैं। ये बाधाएँ हमारे मन के अंदर गहराई में जमे पूर्वनियोजित अवचेतन संस्कार हैं जो हमारी अनुभूतियों और मान्यताओं को प्रभावित करते हैं। ये हमारे आत्मविश्वास और अपना रूपांतरण करने की हमारी इच्छा को कमज़ोर कर देते हैं। इसीलिए आत्म-स्वीकार्यता की भावना के साथ ध्यान के दैनिक अभ्यास के माध्यम से अपने आंतरिक स्तर पर काम करना बहुत ज़रूरी है।

अगला चरण होता है, उन आंतरिक बदलावों को बाहर व्यवहार में उतारना ताकि दैनिक जीवन में उन मूल्यों व नैतिकता को अपनाया जा सके। यहाँ पर व्यवहार के देखे-अनदेखे सभी पहलुओं पर काम किया जाता है।

आत्म-रूपांतरण का रहस्य

आत्म-रूपांतरण के लिए, अवचेतन स्तर से शुरू करना होगा जिसके लिए हमें अपने अंदर मौजूद मानसिक एवं भावनात्मक जटिलताओं को हटाना होगा। धीरे-धीरे विभिन्न छवियों की परतें हटती चली जाती हैं और हम उनके बंधन से मुक्त होते जाते हैं। हम उन मान्यताओं को छोड़ने लगते हैं जो हमारे लिए किसी काम की नहीं रहतीं और अहम् अब उन मान्यताओं के साथ तादात्म्य स्थापित नहीं करता है। धीरे-धीरे हम संकीर्ण मानसिक दृष्टिकोण से विस्तृत चेतना की ओर बढ़ने लगते हैं।

यह ध्यान के आंतरिक अभ्यास और बाहरी जीवनशैली में बदलावों के मेल से ही होता है। ध्यान के अभ्यास मन को परिष्कृत करके उसे शुद्धतर, हल्का और निर्बाधित बना देते हैं। जीवनशैली में बदलाव लाने से शुद्धता और हल्कापन शरीर में सन्निहित हो जाता है।

दैनिक आदतों की एक रूपरेखा यहाँ प्रस्तुत है जो अपनी जीवनशैली को परिष्कृत करने में और विकास की दिशा में आगे बढ़ने में हमारी सहायता कर सकती है –

आदत 1 - सुबह जल्दी उठकर ध्यान करें, अपने केंद्र से जुड़ें और अपने मन का नियमन करें।

सुबह जल्दी उठें और प्रतिदिन एक ही समय पर ध्यान करें, बेहतर होगा यदि सूर्योदय से पहले ध्यान पूरा कर लें। ध्यान के लिए एक अलग जगह रखें और एक ही मुद्रा में बैठने की आदत बनाएँ जिसमें हाथ-पैर अंदर की ओर मुड़े हों और पीठ सीधी हो लेकिन अकड़ी न हो। शरीर व मन की शुद्धता पर ध्यान देते हुए अपने आप को पहले से तैयार करें।

ध्यान में विचारों के प्रबंधन के अतिरिक्त बहुत कुछ है। मेरे आध्यात्मिक गुरु, बाबूजी कहा करते थे, “ध्यान का वास्तविक अर्थ है कि मन इधर-उधर भटकने के बजाय स्वयं केंद्र का आदी हो जाए। इसी उद्देश्य से हृदय पर ध्यान करने की सलाह दी जाती है।”

विचार की क्रिया गहरी और विस्तारित होते-होते एहसास बन जाती है। और फिर, हृदय द्वारा मार्गदर्शन प्राप्त करके यह अंदर की ओर विस्तारित होती है जिससे सबसे सूक्ष्म और हल्की अवस्थाएँ भी इसमें समाहित हो जाती हैं।

बुद्धि गहरी होते-होते बुद्धिमत्ता, फिर अंतर्ज्ञान और उसके बाद विवेक बन जाती है। आगे वह सूक्ष्म से सूक्ष्मतर से सूक्ष्मतम होती जाती है और सार्वभौमिक चेतना में प्रवेश करती है जिससे परलोक से ज्ञान का प्रवाह होता है।

अहम् ‘मैं’ से ‘हम’ की ओर प्रवृत्त होने लगता है। मात्र इसी कदम से ही हमारा संसार रूपांतरित हो जाता है। यह आगे और भी अधिक परिष्कृत होता जाता है जिससे हृदय की उदारता, सहयोग, अधिक विनम्रता, स्वीकार्यता जैसे गुण विकसित होते हैं और अंततः अस्मिता की सूक्ष्मतम अवस्थाएँ प्राप्त होती हैं।

अहम् ‘मैं’ से ‘हम’ की ओर प्रवृत्त होने लगता है। मात्र इसी कदम से ही हमारा संसार रूपांतरित हो जाता है। यह आगे और भी अधिक परिष्कृत होता जाता है जिससे हृदय की उदारता, सहयोग, अधिक विनम्रता, स्वीकार्यता जैसे गुण विकसित होते हैं और अंततः अस्मिता की सूक्ष्मतम अवस्थाएँ प्राप्त होती हैं।





जैसे-जैसे ये तीन मानसिक क्रियाएँ रूपांतरित होती हैं, चेतना बिना किसी बाधा के विस्तार करते हुए अपनी अनंत अवस्था प्राप्त करती है और सार्वभौमिक चेतना के संपर्क में आती है।

आदत 2 - प्रतिदिन अपने लक्ष्य की पुष्टि करें

यदि रूपान्तरण केवल ध्यान से ही हो जाता तो आप तुरंत ही ऊँची उड़ान भरने लगते लेकिन सामान्यतः हृदय के एहसासों व ज्ञान पर भरोसा करने में, किसी उच्चतर पर निर्भर होने में और अपनी नियोजित मान्यताओं से बनीं पसंद-नापसंद खत्म करने में समय लगता है। अपने वांछित बदलावों पर केंद्रित होने के लिए प्रतिदिन अपने आप को अपने लक्ष्य की याद दिलाने से सहायता मिलती है। आप यह सुवह के ध्यान से पहले हार्टफुलनेस के 'आंतरिक जुड़ाव' के अभ्यास द्वारा कर सकते हैं जिससे आप अपने हृदय में जा पाते हैं और वहाँ शून्यता पैदा होने लगती है ताकि प्रेम बिना किसी बाधा के प्रवाहित हो सके।

जैसे-जैसे आप हल्केपन और मुक्ति की ओर बढ़ेंगे, आप परमात्मा से जुड़कर हृदय में रहने की वास्तविक जीवंतता का अनुभव करेंगे।

आदत 3 - प्रेममय बनें

हिंसा, आक्रोश और हर उस चीज़ को छोड़ दें जिससे दूसरे जीवों को चोट पहुँचती हो। यह आपके मानव बनने की शुरुआत है। केवल शांति के बारे में बोलने या लिखने से शांति नहीं मिलती है। शांति आपका आंतरिक स्वभाव है और यह तभी मिलती है जब आपकी निम्नतर चेतना उच्चतर चेतना में विकसित होती है।

हिंसा से मेरा तात्पर्य केवल शारीरिक हिंसा से नहीं है बल्कि भावनात्मक हिंसा, दबे हुए आक्रोश, प्रतिशोध और रूखे व्यवहार से भी है। हर वह चीज़ जो दूसरों को आहत करे, हिंसा के दायरे में आती है।

हृदय आपके शरीर में संतुलन लाने वाला मध्य-बिंदु और आत्मा का निवास स्थान है। अतः जब आप हृदय पर ध्यान करते हैं, आप स्वयं

को केंद्रित करते हैं और चेतना के निम्नतर स्तर पर होने वाली प्रतिक्रियात्मकता के परे चले जाते हैं। इस आदत में मदद करने वाले कुछ व्यवहार संबंधी नियम यहाँ प्रस्तुत हैं -

सभी लोगों के साथ भाई-बहन की तरह व्यवहार करें, चाहे वे आप से कितने भी अलग वर्यों न हों। विविधता में एकता प्रकृति का नियम है।

दुःखों को स्वीकार करना और चीजों के अपनी इच्छानुसार होने की किसी भी तरह की अपेक्षा को दूर करना सीखें।

जब आपको लगता है कि किसी ने आपके साथ कुछ गलत किया है तो उससे क्रोधित होकर बदला लेने की कोशिश न करें। कहीं न कहीं अन्याय होगा, कभी-कभी उनकी ओर से भी जिनसे आप सबसे ज्यादा प्यार करते हैं। और जब ऐसा होता है तब यह आपके दिल को गहरी चोट पहुँचा सकता है। लेकिन क्या बदला लेने से कोई फायदा होता है। यह ईसा मसीह की सबसे बड़ी शिक्षा थी,

अपने जीवन को इतने ऊँचे स्तर का बना लें कि यह दूसरों में प्रेम व सौम्यता जागृत करे। चाहे वे आपके संपर्क में न आएँ, फिर भी जो प्रेममय शांतिपूर्ण स्पंदन आप फैलाएँगे, वह दुनिया की भलाई में योगदान देगा, जबकि क्रोध केवल आपके आसपास के वातावरण को प्रदूषित ही करेगा।

जिन्होंने एक करुणामय जीवन जिया तथा अपने शत्रुओं और अपने सबसे क्रीबी साथियों दोनों से मिले धोखों को प्रेम से स्वीकार किया।

सफाई के दैनिक अभ्यास से अपने तंत्र से ऐसी जटिलताओं को निकालने में सहायता मिलती है जिससे धीरे-धीरे समय के साथ आप सभी लोगों से प्रेम करने लगते हैं। यदि आप किसी को आहत करने के लिए कुछ कर बैठते हैं, चाहे अनजाने में ही सही, तब रात को सोते समय अपने हृदय में जाकर इस इरादे से पश्चाताप करें कि आप इसे फिर नहीं दोहराएँगे।

साथ ही अपने जीवन को इतने ऊँचे स्तर का बना लें कि यह दूसरों में प्रेम व सौम्यता जागृत करे। चाहे वे आपके संपर्क में न आएँ, फिर भी जो प्रेममय शांतिपूर्ण स्पंदन आप फैलाएँगे, वह दुनिया की भलाई में योगदान देगा, जबकि क्रोध केवल आपके आसपास के वातावरण को प्रदूषित ही करेगा।

आदत 4 - शुद्ध, सरल व सच्चा बनें

असत्यता, ढोंग और विभिन्न अवसरों पर मुखौटों की तरह जो अनेक छवियाँ आप लेकर घूमते हैं, उन्हें छोड़ दें। उन्हें छोड़ने से सत्यता और वास्तविकता विकसित होती है जिससे आप जो कुछ भी सोचते, महसूस करते, कहते और करते हैं, उसमें आपका असली व्यक्तित्व झलकता है।

आपकी चेतना में एकत्रित जटिलताओं के कारण वास्तविकता के प्रति आपका अपना ही दृष्टिकोण होता है। इसके विपरीत वास्तविकता में एक बच्चे की मासूमियत और सच्चाई होती है जिससे तल्लीनता, स्वास्थ्य, तंदुरुस्ती, सामंजस्य और अखंडता प्राप्त होती है। कई मुखौटों के बारे में आप अनजान होते हैं, इसीलिए ऐसे आंतरिक अभ्यासों की आवश्यकता होती है जो आपके अस्तित्व के केंद्र से लेकर आपके व्यक्तित्व व व्यवहार के सबसे बाहरी पहलुओं तक आपको एकीकृत कर दें।

मुझे लगता है कि शुद्धता ही आंतरिक रूपान्तरण का सत्त्व है। वे कौन से गुण हैं जिनसे मानसिक शुद्धता प्राप्त होती है? पतंजलि उनमें से चार की परिभाषा देते हैं - पहला है प्रसन्नता, दूसरा है एकाग्रता, तीसरा है इन्द्रियों पर नियंत्रण और चौथा है आत्म-साक्षात्कार के लिए तैयारी।

इस तैयारी के बिना यह संभव नहीं है। इसके लिए अनुशासन और गहन रुचि के साथ-साथ एक योग्य गुरु की सहायता की भी आवश्यकता होती है।

जैसे-जैसे आप ज्यादा से ज्यादा शुद्ध और हल्के होते चले जाते हैं, आप अपनी जीवनशैली में बदलाव देखने लगते हैं। जो भोजन आप करते हैं, जो कपड़े आप पहनते हैं और जो आदतें आप अपनाते हैं धीरे-धीरे आपकी शुद्धता के स्तर के अनुकूल बनते चले जाते हैं। जब शुद्धता अंदर-बाहर आपके अस्तित्व के हर स्तर में होती है तब पूर्ण रूपांतरण हो जाता है। इसका परिणाम होता है 'सादगी' और 'सहजता'। सभी यौगिक अभ्यासों का परिणाम यही परम सहजता है।

जैसे-जैसे आप अपने आप को परिष्कृत करते चले जाएँगे, आप अपनी मानवीय क्षमता को अनावृत करते चले जाएँगे। यह एक सरल जीवन की ओर आपकी राह है जिसमें अधिक जागरूकता, अधिक संवेदनशीलता और अधिक सुनम्यता होती है। यह प्रेम से ओत-प्रोत होता है जिसकी शुरुआत आत्म-प्रेम, आत्म-सहानुभूति और आत्म-जागरूकता से होती है और फिर अंत में हम स्वयं ही प्रेम बन जाते हैं। यह ध्यान के आंतरिक अभ्यासों का स्वाभाविक परिणाम है।

आदत 5 - चोरी न करें, किसी चीज़ पर अधिकार न जमाएँ तथा लेने वाले की बजाय देने वाला बनें

चोरी करने का अर्थ है अनुमति अथवा क्रानूनी या नैतिक अधिकार के बिना किसी चीज़ को ले लेना। हम धन, संपत्ति, प्रकृति के उपहारों और पर्यावरण के संसाधनों की चोरी करते हैं। हम दूसरों की सोच व विचारों और उनके हृदय की चोरी भी करते हैं। अपने अधिकार से ज्यादा लेना भी चोरी है जिसमें भविष्य के लिए संसाधनों की जमाखोरी भी शामिल है। हम लोगों की पहचान भी चुराते हैं जब हम उनके जैसा बनना चाहते हैं, इस हृद तक कि हम अपनी वास्तविकता खो देते हैं। फोमो (FOMO) यानी कुछ छूट जाने का भय भी चोरी की गई पहचानों पर ही निर्भर करता है।

लेकिन चोरी न करना केवल एक शुरुआत है। इस आदत के उच्चतर स्तर पर आती है उदारता और दूसरों को देने वाला स्वभाव। जब आपके स्वभाव में समानुभूति, करुणा और प्रेम होता है आपकी

उपस्थिति का महत्व बढ़ जाता है। जब आप लेने से ज्यादा देने लगते हैं तब प्रकृति के साथ आपका तालमेल बेहतर होने लगता है।

हार्टफुलनेस अभ्यासों के माध्यम से सभी लोगों व चीजों के प्रति सार्वभौमिक प्रेम विकसित हो जाने से आपके अस्तित्व में परवाह करने का एक स्वाभाविक शिष्टाचार उभर आता है। जब आप यह अवस्था प्राप्त कर लेते हैं तब फिर आप बाह्य संसार, प्रसिद्धि या





जब आप स्वामित्व जमाने की आदत छोड़ देते हैं, आपके देने का दायरा तब तक बढ़ता जाता है जब तक अंततः आपके हृदय में उदारता अपने आप उत्पन्न नहीं हो जाती। फिर आप सभी ज़रूरतमंदों को देने लगते हैं।

भाग्य के उत्तार-चढ़ावों की मार नहीं खाते। आपको इस जगत से जो कुछ भी मिलता है, आप उससे संतुष्ट व प्रसन्न रहते हैं। जब आप स्वामित्व जमाने की आदत छोड़ देते हैं, आपके देने का दायरा तब तक बढ़ता जाता है जब तक अंततः आपके हृदय में उदारता अपने आप उत्पन्न नहीं हो जाती। फिर आप सभी ज़रूरतमंदों को देने लगते हैं।

आदत 6 - संयम बरतें

इस आदत में आपको अपनी इन्द्रियों और कामुक प्रवृत्तियों को संयमित करने की ज़रूरत है। यह जानते हुए कि पृथ्वी पर जीवन जीने के लिए आपको अपनी इन्द्रियों के माध्यम से इस संसार से संपर्क बनाना है, यह आदत उस समय के अतिरिक्त जब आप गहरी नींद में होते हैं, हर उस बात पर लागू होती है जिसे आप सोचते हैं, महसूस करते हैं और करते हैं।

इन्द्रियों को संयमित करने का सीधा प्रभाव आपकी प्रसन्नता और अप्रसन्नता पर पड़ता है क्योंकि भावनाओं का यह वर्णपट संवेदी क्षेत्र के अंतर्गत ही आता है। प्रसन्नता आपकी इच्छाओं की संख्या और उनकी तीव्रता के विपरीत अनुपात में होती है। इच्छाएँ आपकी इन्द्रियों के खिंचाव से और इस बात से उत्पन्न होती हैं कि आप अपने अंदर कामुकता को किस हद तक अनियंत्रित बढ़ने देते हैं। इन्द्रियों के माध्यम से आप स्वयं को इस भौतिक संसार से और अपनी पसंद-नापसंद की चीजों से जोड़ते हैं। इन्द्रियों के माध्यम से आप संस्कार बनाते हैं और उलझनों व जटिलताओं में ज्यादा से ज्यादा फँस जाते हैं।

जब आप निरंतर अपने केंद्र से जुड़े रहते हैं तब आपकी प्रवृत्ति कामुकता से संवेदनशीलता में बदलने लगती है। आप अपनी आंतरिक अवस्थाओं के प्रति जागरूक होने लगते हैं और साधारण भाषा में इसी को हृदय की आवाज सुनकर उसके मार्गदर्शन के अनुरूप कार्य करना कहते हैं।

आंतरिक संवेदनशीलता विकसित करने के साथ-साथ आप बाहरी चीजों के प्रति भी बहुत जागरूक हो जाते हैं जिसमें दूसरों की ज़रूरतें और पर्यावरण व वातावरण, जिसमें आप घूमते हैं, शामिल हैं। इसका

स्वाभाविक परिणाम करुणा है और सतत सुधार की इस यात्रा में अपने आप को बेहतर बनाने में संवेदनशीलता बहुत सहायता करती है।

आदत 7 - प्रसन्न रहें

शुद्धता व संयम से संतोष प्राप्त होता है। जब आपके तंत्र से सभी जटिलताएँ निकल जाती हैं तब चेतना शुद्ध हो जाती है जिससे आत्मा का एहसास होने लगता है। सच्चा आंतरिक संतोष आत्मा से ही प्राप्त होता है और उसका परिणाम होता है प्रसन्नता। यह एक आंतरिक अवस्था है जिसका भौतिक अस्तित्व के सुख-दुःख से कोई लेना-देना नहीं है। जब आप सभी परिस्थितियों में प्रसन्न होते हैं, तभी आप सचमुच प्रसन्न होते हैं।

संतोष का एहसास आपको तब होता है जब आप में पूर्ण और स्वाभाविक स्वीकार्यता होती है। इसका यह अर्थ नहीं है कि आप चीजों को बदलना नहीं चाहते, बल्कि इससे आप आगे बढ़ने के लिए एक निष्पक्ष आरंभ कर पाते हैं। उस पल में आप केवल उपस्थित होते हैं। जितना अधिक आप संतुष्ट होते हैं, उतनी ही अधिक शांति और प्रसन्नता आप दूसरों को प्रसारित करते हैं। संतोष संक्रामक होता है जिससे एक वातावरण बन जाता है। जब हम में से अधिक से अधिक लोग आंतरिक संतोष प्रसारित करेंगे तब मानवजाति रूपांतरित होगी।

आदत 8 - अपने आप को जानें

स्वाध्याय के लिए आपको अपना ध्यान अंदर की ओर मोड़ना होगा ताकि आप अपने बारे में जानें। पूर्वी और पश्चिमी, दोनों देशों में प्राचीन काल से आज तक यही मनोविज्ञान का आधार रहा है। स्वाध्याय ध्यान के अभ्यास के साथ काम करता है और भावनात्मक बुद्धिमत्ता के प्रमुख स्तंभों में से एक है।

अपने बारे में जानने के लिए सबसे प्रत्यक्ष तरीके हैं ध्यान, सफाई का अभ्यास, अंतरावलोकन और डायरी लिखना।

ध्यान के दौरान आप अपने मन में चल रहे विचारों, एहसासों और स्पंदनों पर ध्यान देते हैं। जब आप उन्हें देखते हैं, धीरे-धीरे आप

शुद्धता व संयम से संतोष प्राप्त होता है। जब आपके तंत्र से सभी जटिलताएँ निकल जाती हैं तब चेतना शुद्ध हो जाती है जिससे आत्मा का एहसास होने लगता है। सच्चा आंतरिक संतोष आत्मा से ही प्राप्त होता है। अवस्था है जिसका भौतिक अस्तित्व के सुख-दुःख से कोई लेना-देना नहीं है। जब आप सभी परिस्थितियों में प्रसन्न होते हैं, तभी आप सचमुच प्रसन्न होते हैं।

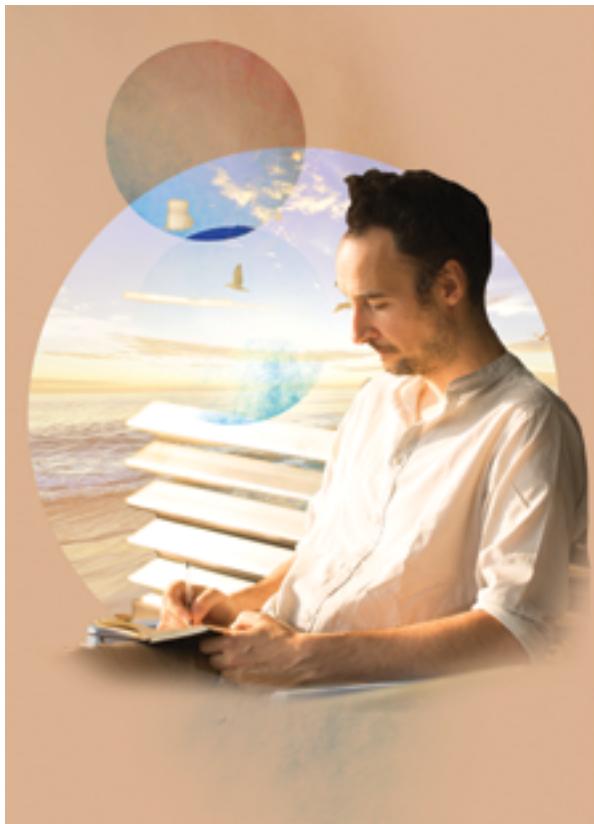
जानने लगते हैं कि वे कैसे उत्पन्न होते हैं, उन्हें क्या प्रेरित करता है, वे किस ओर हमें ले जाते हैं इत्यादि। जब आप यह बिना लगाव या इच्छा के करते हैं तो आपको पता लगता है कि इन स्पंदनों से अब कोई परेशानी या उलझन नहीं होती है। वे बस गुज़र जाते हैं।

ध्यान के माध्यम से आप अपने गहनतर आयामों में जा पाते हैं। स्वाध्याय विचारों व भावनाओं के सतही स्तर पर ही नहीं रहता। आप अपने अस्तित्व की परतों में यात्रा करने लगते हैं जहाँ आप

आत्म-खोज के बारे में बात करके या किसी अधिक विश्लेषणात्मक तरीके से नहीं जा सकते। ध्यान के बाद जब आप कुछ देर के लिए प्राप्त दशा को आत्मसात करते हैं तब स्वाध्याय केवल मानसिक स्तर पर ही नहीं बल्कि अन्य स्तरों पर भी होने लगता है। यह दशा आपके अस्तित्व के कण-कण को सजीव कर देती है ताकि आप ध्यान के प्रभाव को साकार करें और यह सूक्ष्मतर से सूक्ष्मतर स्तर में समाहित हो जाए।

इसके बाद डायरी लेखन आत्म-जागरूकता को और बढ़ा देता है जिससे आप इसके बारे में अलग-अलग तरीकों से जानने की कोशिश और अध्ययन करते हैं। आप पुनः उसे देख सकते हैं और समय के साथ उसके बदलते स्वरूप को भी देख सकते हैं जो अन्यथा करना कठिन होता है क्योंकि मन में निरंतर बदलाव होते रहते हैं।

ध्यान के बाद जब आप कुछ देर के लिए प्राप्त दशा को आत्मसात करते हैं तब स्वाध्याय केवल मानसिक स्तर पर ही नहीं बल्कि अन्य स्तरों पर भी होने लगता है। यह दशा आपके अस्तित्व के कण-कण को सजीव कर देती है ताकि आप ध्यान के प्रभाव को साकार करें और यह सूक्ष्मतर से सूक्ष्मतर स्तर में समाहित हो जाए।



हार्टफुलनेस की सफाई प्रक्रिया आपकी समझ को विकृत करने वाली अशांति, अशुद्धियों तथा जटिलताओं को आपके मन से निकाल देती है और फिर स्वाध्याय स्पष्टता विकसित करता है। हृदय स्वाध्याय की कुँजी है। इसकी मदद से आप स्वयं को आत्म-सहानुभूति एवं आत्म स्वीकार्यता के साथ देख पाते हैं। आपके केंद्र से प्रकाश बाहर की ओर चमकते हुए आपके व्यक्तित्व के हर पहलू को प्रकाशित करता है। अंधकार चला जाता है और रह जाता है, अपने आंतरिक जगत को जानने का आश्चर्य-भाव।

स्वाध्याय के लिए पूरी ईमानदारी की ज़रूरत होती है - ईमानदारी से अपने आप को और अपने आंतरिक परिदृश्य को महसूस करना। जब आप स्वयं को हर तरफ से प्रेम के साथ देखते हैं तब अवौँछित अहम् और इच्छाएँ स्वतः ही चले जाते हैं।

आदत 9 - महान अज्ञेय के प्रति ग्रहणशील बनें

अंतिम आदत सबसे गूढ़ आदत है - उस सार्वभौमिक दिव्य तत्व को स्वीकार करें और उसके प्रति समर्पण करें जिसे ईश्वर कहते हैं। स्वीकार्यता की इस परम अवस्था की मदद से आपको महसूस होगा जैसे कि कोई है जो आपको थामे हुए है, आपकी रक्षा कर रहा है और आपकी सहायता कर रहा है। इससे आप निश्चिंत होकर अपने जीवन की लगाम को उस अनंत परमात्मा के हाथों सौंपने के लिए तत्पर हो जाते हैं जो आप से बड़ा है। आप उस पूर्ण का केवल एक छोटा सा अंश हैं और आप अपने आप को अलग देखने के बजाय उस पूर्ण के साथ जुड़कर रहने का चयन कर सकते हैं।

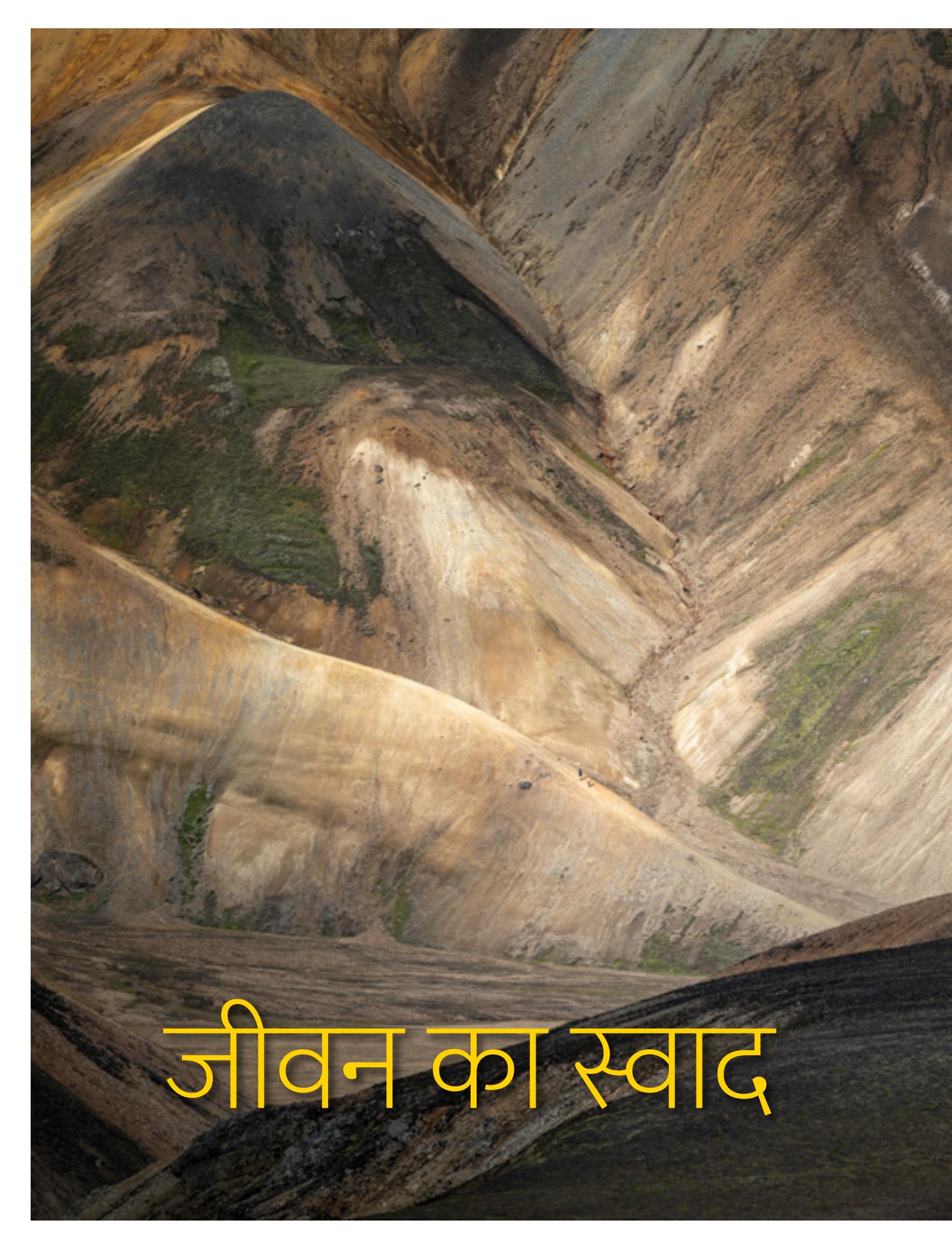
इस अवस्था में आप स्वभावतः स्वयं को साधारण मानते हैं और जीवन में सतत सुधार का रवैया अपनाते हैं जिसमें आप प्रत्येक अस्तित्व में दिव्यता का अनुभव करते हैं। यह मुक्तिदायक होता है। और यही सर्वश्रेष्ठ आदत है। आप सोते-जागते, जाने-अनजाने, सक्रिय-निष्क्रिय रहते हुए, हर समय स्रोत से जुड़े रहते हैं। इस आदत को सतत स्मरण कहते हैं और जब आप इस आदत को

अंतिम आदत सबसे गूढ़ आदत है - उस सार्वभौमिक दिव्य तत्व को स्वीकार करें और उसके प्रति समर्पण करें जिसे ईश्वर कहते हैं। स्वीकार्यता की इस परम अवस्था की मदद से आपको महसूस होगा जैसे कि कोई है जो आपको थामे हुए है, आपकी रक्षा कर रहा है और आपकी सहायता कर रहा है।

हमेशा बनाए रखना सीख जाते हैं, तब आप उन सभी मानसिक व भावनात्मक जटिलताओं एवं अशुद्धियों के कारण होने वाली उलझनों से मुक्त हो जाते हैं जो अन्यथा अस्तित्व को विकृत कर देती हैं। आप मुक्त हो जाते हैं।

यही वह आदत है जिसका वर्णन रूमी, कबीर, मीराबाई जैसे महान आध्यात्मिक कवियों और पाश्चात्य प्राकृतवादियों ने किया है। यहीं पर आप मानव अस्तित्व के वास्तविक उद्देश्य को जानने के लिए उस महान अज्ञेय के क्षेत्र में प्रवेश करते हैं। जब आप प्रतिदिन उस लक्ष्य को याद करेंगे तब निश्चित रूप से अंतः आप वहाँ पहुँच जाएँगे।





जीवन का स्वाद



धरती ही मानवता को
संभालती है।

हिल्डेगार्ड फ़ॉन बिंगन

छाया चित्र - बूतो मेमिंट



आइसलैंड का प्रकाश

एक चित्र निबन्ध

आइसलैंड की भूमि अपनी कठोर जलवायु और आश्वर्यजनक अल्पकालिक प्रकाश के लिए जानी जाती है। **ब्रूनो मेमिंट** ने आइसलैंड के इस पूर्णतः भिन्न सौंदर्य को अपने कैमरे में कैद कर लिया है। ये स्वप्निल परिदृश्य इतने मनमोहक हैं कि वे लगभग चित्रों की तरह लगते हैं।



स हजार झारनों के इस द्वीप पर अनेक ज्वालामुखी, गरम पानी के चश्मे, यूरोप की सबसे बड़ी हिमनदी और असाधारण परिदृश्य हैं। यह वाइकिंग (Vikings) की भूमि है और यहाँ के लंबे समय तक चलने वाले सर्दियों के मौसम में जलवायु संबंधी परिस्थितियाँ बहुत कठोर होती हैं।

पिछले दशक में हार्टफुलनेस ध्यान का अभ्यास करने से प्रकृति के बारे में मेरा दृष्टिकोण बदल गया है जिसका प्रभाव मेरी तस्वीरों पर भी पड़ा है। मेरे मन में यह प्रश्न उठ रहा था कि फ़ोटोग्राफरों के लिए स्वर्ग माने जाने वाले लेकिन मेरे लिए अज्ञात, इस देश को मैं किस तरह समझने और जानने का प्रयास करूँगा? मैंने यह मानते हुए अपने दिल पर भरोसा किया कि जिस तरह मेरा दिल मेरे दैनिक जीवन में मेरा मार्गदर्शन करता है उसी तरह वह मेरे यहाँ रहने के दौरान भी मेरा मार्गदर्शन करेगा।

मेरे मन में यह प्रश्न उठ रहा था कि फ़ोटोग्राफरों के लिए स्वर्ग माने जाने वाले लेकिन मेरे लिए अज्ञात, इस देश को मैं किस तरह समझने और जानने का प्रयास करूँगा? मैंने यह मानते हुए अपने दिल पर भरोसा किया कि जिस तरह मेरा दिल मेरे दैनिक जीवन में मेरा मार्गदर्शन करता है उसी तरह वह मेरे यहाँ रहने के दौरान भी मेरा मार्गदर्शन करेगा।







इसका जवाब था यहाँ का
प्रकाश, जो विशिष्ट और
अल्पकालिक है। इसी से ये
अद्वितीय परिदृश्य बनते हैं और
यह उनके अलौकिक पक्ष को
उजागर करता है।

किया कि जिस तरह मेरा दिल मेरे दैनिक जीवन में मेरा मार्गदर्शन करता है उसी तरह वह मेरे यहाँ रहने के दौरान भी मेरा मार्गदर्शन करेगा।

इसका जवाब था यहाँ का प्रकाश, जो विशिष्ट और अल्पकालिक है। इसी से ये अद्वितीय परिदृश्य बनते हैं और यह उनके अलौकिक पक्ष को उजागर करता है।

भारत में अपनी विभिन्न यात्राओं के दौरान मैंने जितना आध्यात्मिक ऊर्जा को महसूस किया, आइसलैंड में उतना ही भौगोलिक ऊर्जा का प्रभुत्व है। ज्वालामुखी, लावा प्रवाहों, गरम पानी के चश्मों और समुद्र तटों पर काली रेत के कारण यह कुछ-कुछ अतीत की यात्रा करने जैसा लगता है। लेकिन यहाँ अंधेरे को रौशन करने वाले उजाले की उम्मीद भी है। कम-से-कम अपनी तस्वीरों में तो मैंने यही व्यक्त करने की कोशिश की है।

छाया चित्र - ब्रूनो मेमिंट

हिल्डेगार्ड

पर्यावरण के प्रति समर्पित संत

बारबरा सनविला महिलाओं की वैश्विक जागृति और स्त्रीत्व के दिव्य पक्ष के बारे में लिख रही हैं। वे उन महिलाओं की सराहना करती हैं जो अपने जीवन की कहानियाँ बताती हैं और जो ऐसी कार्यवाही करती हैं जिससे धरती माँ को संरक्षित एवं सम्मानित करने की आवश्यकता के प्रति, उसके समस्त पक्षों में जीवन को संजोए रखने और उसे पवित्र मानने के प्रति सामूहिक जागरूकता को जीवंत किया जा सके। यहाँ वे शुरुआती दौर के ईसाई पर्यावरणवादी संतों में से एक हिल्डेगार्ड फ़ॉन बिंगन (1098-1179) और धरती माँ के लिए उनके प्रेम को प्रस्तुत कर रही हैं।

मानवता, अपने भीतर अच्छी तरह देखो।
तेरे भीतर ही स्वर्ग और पृथ्वी है और है सारी सृष्टि भी।
तू स्वयं एक संसार है - सब कुछ तुझमें ही छिपा है।

- हिल्डेगार्ड फ़ॉन बिंगन

जब मैं कला और सांस्कृतिक इतिहास की छात्रा थी तब मुझे हिल्डेगार्ड की पुस्तक 'स्किवियस' (Scivias, जिसका अर्थ है 'उन तरीकों को जानें') मिली जिसमें अद्भुत चित्र थे। उन चित्रों से मैं मंत्रमुग्ध हो गई और इस पुस्तक के लेखक के बारे में और जानने को उत्सुक हो उठी। तब मुझे इस महान मौलिक विचारक और रहस्यवादी महिला के बारे में पता चला जो स्वयं को 'ईश्वर की साँस पर एक पंख' मानती थीं।

अपने जीवनकाल में ही हिल्डेगार्ड मध्ययुगीन यूरोप में एक महिला संत, लेखिका, दार्शनिक, रहस्यवादी, चिकित्सक, जड़ी-बूटियों की जाता और स्वास्थ्य परामर्शदाता के रूप में प्रसिद्ध हो गई थीं। आज वे व्यापक रूप से अपने उदात्त समवेत भजन संगीत के लिए भी जानी जाती हैं। उन्होंने जीव विज्ञान, वनस्पति विज्ञान और चिकित्सा



चित्र साभार -
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hildegard_von_Bingen._Line_engraving_by_W._Marshall._Wellcome_V0002761.jpg

जीवन का स्वाद

विज्ञान के क्षेत्र में कई नए और व्याहरिक कार्य किए और धर्मशास्त्र पर विद्वत्तापूर्ण लेख लिखे। इनसे उनका एक ऐसा असाधारण व्यक्तित्व प्रकट होता है जिसमें मनोहारी अध्यापन क्षमता और अपने वरिष्ठ जनों व स्थानीय नेताओं का सामना करने की निःरता थी। सन् 2012 में हिल्डेगार्ड को संत घोषित किया गया और पोप बेनेडिक्ट सोलह द्वारा उन्हें 'डॉक्टर ऑफ़ द चर्च' की उपाधि दी गई। वे कैथोलिक चर्च में ऐसा सम्मान प्राप्त करने वाली चौथी महिला हैं।

मुझे संत हिल्डेगार्ड के व्यक्तित्व की सबसे आकर्षक बात यह लगी कि वे पश्चिम के 'सृष्टि-केंद्रित' रहस्यवादियों में से एक थीं। वे मानती थीं कि सभी चीज़ें किसी न किसी तरह आपस में जुड़ी हुई हैं। उन्हीं के शब्दों में -

“पवित्र व्यक्ति हर उस चीज़ को अपनी ओर आकर्षित करते हैं जो लौकिक है। साथ ही धरती एक माँ है, वह हर उस चीज़ की माँ है जो प्राकृतिक है, वह हर उस चीज़ की माँ है जो मानवीय है, वह सबकी माँ है, क्योंकि सभी के बीज उसमें समाहित हैं।”

उस समय की प्रथा के अनुसार एक कुलीन परिवार का दसवाँ बच्चा होने के कारण हिल्डेगार्ड चर्च को समर्पित कर दी गई। बचपन से ही उन्हें कुछ आलौकिक आभास होते थे जिन्हें वे “सजीव प्रकाश की झलक” कहती थीं। दूसरों को अपने अनुभव बताने में उन्हें संकोच होता था। ये आभास उन्हें आंतरिक अनुभव के रूप में होते थे जब उनकी आँखें खुली होती थीं और उनकी इन्द्रियाँ अपने सामान्य कार्यों में व्यस्त होती थीं। 43 वर्ष की आयु में पोप यूजीन तृतीय से आशीर्वाद प्राप्त करने के बाद हिल्डेगार्ड ने अपने विचारों और इन आलौकिक अनुभवों को अपनी पहली पुस्तक 'स्किवियस' में लिखना शुरू किया जिसमें इन अनुभवों के चित्र भी शामिल हैं।

अपने लेखन में और अपने लगभग 400 पत्रों में वे काफ़ी बेबाक़, दृढ़ और साहसी दिखाई देती हैं, फिर भी वे पत्रव्यवहारी की मदद करने, उसे शिक्षित करने और उसके उत्थान के लिए सदैव तत्पर रहती थीं। वे संगीत और कविता के समेत विभिन्न शैलियों का मिश्रण करना पसंद करती थीं। लोग उनसे मदद और सलाह लेने आते थे। रोगों की उत्पत्ति, उपचार और प्राकृतिक चिकित्सा पर उनकी दो कृतियाँ इसी से प्रेरित हैं।

चर्च की मठाध्यक्षा होने के नाते वे अपने अधीन ननों (nuns) से प्रकृति और उसकी लय पर बहुत बारीकी से ध्यान देने को कहती थीं क्योंकि वे मानती थीं कि हमारे शारीरिक स्वास्थ्य और हमारे आंतरिक जगत की जीवंतता का रहस्य इसी लय में छुपा है। वे उन्हें प्राकृतिक संसार के साथ भागीदार बनकर रहने के लिए प्रेरित करती थीं। वे कहती थीं,

“मानवता, जो तमाम रचनात्मक संभावनाओं से पूर्ण है, ईश्वर की ही कृति है। यह सिर्फ़ मानवता ही है जिसे ईश्वर की सहायता के लिए कहा जाता है। मानवता को सृष्टि रचना में सहयोग देने के लिए कहा जाता है। प्रकृति की सहायता से मानव हर उस चीज़ की सृष्टि कर सकता है जो आवश्यक है और जीवन को संभालती है।”



चित्र साभार - https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hildegard_von_Bingen._Line_engraving_by_W._Marshall._Wellcome_V0002761.jpg





चित्र साभार - https://commons.m.wikimedia.org/wiki/File:Meister_des_Hildegardis-Codex_%E2%80%94_fertility-birth_in_Sciacias_%E2%80%94_c._1185.jpg

विरिडिटास - प्रकृति की दिव्य उपचार शक्ति

हिल्डेगार्ड के सबसे महत्वपूर्ण योगदानों में से एक है, 'विरिडिटास' की अवधारणा, जो उनका आवर्ती विचार है और उनकी सभी कृतियों में बार-बार दोहराया गया है।

संभवतः 'विरिडिटास' की उत्पत्ति दो लैटिन शब्दों के मिलन से हुई है जिनका अर्थ है हरा और सत्य। इसका शाब्दिक अर्थ हरा और विकास है और प्रतीकात्मक रूप से इसका अर्थ ताजगी और जीवन-शक्ति है। इस शब्द का वास्तविक अनुवाद करना कठिन है और इसके कई गहन और काव्यात्मक संकेतार्थ हैं। मुझे इस शब्द से प्यार हो गया है। यह समस्त सृष्टि में कार्यरत जीवन-शक्ति का द्योतक है। हिल्डेगार्ड के अनुसार यह हरित ऊर्जा ही प्रेम है जो पूरे ब्रह्मांड में स्पृदित होता है। यही रचनात्मक सिद्धांत उनकी आत्मा और उनके काम का आधार था।

हिल्डेगार्ड ने पाया कि विरिडिटास हर जीवित प्राणी में जीवंतता के रूप में है और मानव सहित सभी चीजों में अंतर्निहित है। हिल्डेगार्ड मानती थीं कि जिस तरह बाग-बगीचे, खेत और जंगल को उगाना और विकसित करना पड़ता है उसी तरह हमारी देह और आत्मा में इस विरिडिटास को रोपित और विकसित करना होता है। उनके अनुसार एक स्वस्थ मानव शरीर 'हरित' होता है क्योंकि हमारे रक्त में विशिष्ट हरित अर्थात् नवीकरण शक्ति होती है और स्वयं प्राण, स्वयं आत्मा हरित शक्ति है। यही वह हरितिमा अर्थात् जीवंतता है जो हम सबको एक साथ संपूर्ण मानवता के रूप में जोड़े रखती है। यह साफ़ दिखाई देती है और इससे हमें जीवन को आनंदपूर्ण, शांतिपूर्ण और रचनात्मक बनाने का उद्देश्य मिलता है। यह शक्ति हमारे अंदर ही होती है जो स्वस्थ और मज़बूत जीवन के रूप में प्रकट होती है।

“हे परम आदरणीय विरिडिटास,
तुम वह हो जिसका मूल सूर्य में है।
तुम शांति से चमकते हो और प्रकाश देते हो,
उस चक्र के भीतर जो सांसारिक श्रेष्ठत्व की समझ से परे है।
तुम दिव्य रहस्य के ताने-बाने में छुपे हो,
तुम भोर की तरह रक्तिम हो।
तुम सूर्य की लपटों की तरह ज्वलंत हो।

हिल्डेगार्ड के लिए हरित केवल रंग नहीं था – उनके लिए यह सार्वभौमिक प्राणशक्ति थी। उन्होंने कहा, “सृष्टि ईश्वर का गीत है और विरिडिटास उसकी साँस है।” यदि हम इस हरितिमा से जो भाव जागृत होता है उसका वर्णन करना चाहें, तो वह जीवित होने का आनंद होगा। हिल्डेगार्ड ने आनंद को ‘भगवान के रहस्यों को जानने’ के रूप में परिभाषित किया।

जैसा कि ‘जीवंत प्रकाश की आवाज़’ (Voice of the Living Light) ने उन्हें बताया –

“मैं ही वह बयार हूँ जो सभी हरी चीजों का पोषण करती है। मैं ही फूलों को पकने वाले फलों के रूप में फलने-फूलने के लिए प्रेरित करती हूँ। मैं ही सारी पृथ्वी का शृंगार करती हूँ। मैं ही ओस की बूँदें हूँ जिससे धास जीवन के आनंद से खिलखिलाती है।”

यह प्राणाधार हरितिमा कैसे क्रायम रहती है?

“हाड़ माँस की हरित प्राण-शक्ति आत्मा है क्योंकि शरीर की वृद्धि और विकास इसी के माध्यम से होता है, जिस तरह धरती में नमी होने पर वह उपजाऊ होती है। आत्मा शरीर को नमी अर्थात् शक्ति देती है जिससे कि यह सूख न जाए जैसे वर्षा का जल पृथ्वी में समाकर उसे नम बना देता है।”

विरिडिटास में इस विश्वास ने उन्हें जड़ी-बूटियों की ज्ञाता भी बना दिया। उन्होंने उपचारात्मक गुणों वाले खाद्य पदार्थों का चयन करने के महत्व पर विस्तार से लिखा और हिपोक्रेटिक परंपरा के अनुसार उन्होंने पौधों पर आधारित निवारक दवा और उपचार को प्राथमिकता दी। एक उदाहरण के रूप में, वे सौंफ को वास्तव में समग्र स्वास्थ्य लाभ वाला पौधा मानती थीं। शल्य चिकित्सा के बाद स्वास्थ्य लाभ और प्रतिरक्षा विकसित करने के लिए वे जिन उपचारक खाद्य पदार्थों को सबसे पहले लेने की सलाह देती थीं, सौंफ उनमें से एक थी। उन्हीं के शब्दों में –

“सौंफ शरीर को किसी भी तरह से नुकसान नहीं पहुँचाती है। इसका किसी भी रूप में सेवन किया जाए, यह लोगों को प्रसन्न रखती है और गर्माहट देती है, त्वचा के रंग और पाचन को बेहतर बनाती है। यह बलगम को कम करती है और साँस की बदबू दूर करती है।”

हाड़ माँस की हरित प्राण-शक्ति आत्मा है क्योंकि शरीर की वृद्धि और विकास इसी के माध्यम से होता है, जिस तरह धरती में नमी होने पर वह उपजाऊ होती है। आत्मा शरीर को नमी अर्थात् शक्ति देती है जिससे कि यह सूख न जाए जैसे वर्षा का जल पृथ्वी में समाकर उसे नम बना देता है।

हिल्डेगार्ड का विचार था कि जब आत्मा, शरीर और मन समान रूप से मञ्जबूत होते हैं तब जीवन के चारों रस (मनोवृत्तियाँ) और तत्व संतुलित हो जाते हैं। यह संतुलन जीव को बेहतर व सामंजस्यपूर्ण ढंग से कार्य करने में सहायक होता है। ब्रह्मांड के साथ हमारे जुड़ाव के कारण हिल्डेगार्ड का मानना था कि आत्मा हर चीज का स्रोत है और इसीलिए समरसता प्राप्त करने के लिए आवश्यक है। उनके अनुसार जिसे अब हम स्वायत्त तंत्रिका तंत्र कहते हैं, वह शरीर और आत्मा को जोड़ने वाली भाषा है। हिल्डेगार्ड ने विस्तार से वर्णन किया है कि उस संचार को हमारी जीवनशैली कैसे प्रभावित करती है। यह संतुलन, न सिर्फ़ ग़लत खान-पान से बल्कि विचारों, भावनाओं और नेक एवं पवित्र जीवन के सिद्धांतों के खिलाफ़ जीने से भी आसानी से बिगड़ जाता है।

अगले अंक में जारी ...

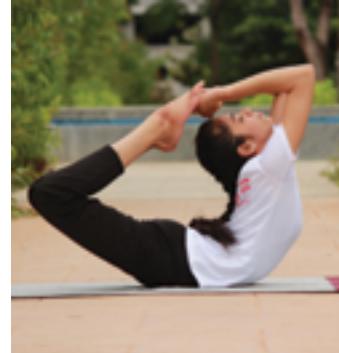


heartintune

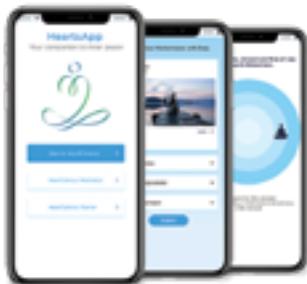
ध्यान करने की आदत में
निपुण बनें

हार्ट-इन-ट्यून ऐप प्रस्तुत करता है
आनंदपूर्ण अस्तित्व की क्षमता
विकसित करने के लिए दैनिक
अभ्यास।

ऐप डाउनलोड करें
→ heartintune.org



हाटसैप



अपने हृदय से जुड़ें
प्रशिक्षक के साथ ध्यान करें।
अवलोकन करें।
रूपांतरित हों।

डाउनलोड करें -
→ heartsapp.org

ईमेल-
info@heartsapp.org

ध्यान करना सीखें
मास्टरक्लास के 3 सत्र

इन 3 ऑनलाइन मास्टर क्लासों
में दाजी ध्यान के व्यावहारिक
लाभ एवं अन्य यौगिक अभ्यासों
के विषय में बताते हैं।

आपके साइन अप करने के
बाद मास्टर क्लास आपके लिए
प्रतिदिन और पूरे दिन के लिए
उपलब्ध रहती है। प्रत्येक सत्र
का समय 35 से 45 मिनट का
होता है।

→ [heartfulness.org/
masterclass](http://heartfulness.org/masterclass)

योग

उच्चतर योग प्रशिक्षण में
स्नातकोत्तर डिप्लोमा।

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

30 में डिग्री
हार्टफुलनेस योग
शिक्षक प्रशिक्षण

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

ईमेल-
yoga@heartfulness.org



#1 सर्वाधिक बिकने वाली पुस्तक

नियति का निर्माण

(डिजाइनिंग डेस्टिनी)

- दाजी

ध्यान के अभ्यास किस प्रकार से, व्यक्तिगत एवं रिश्तों से संबंधित जीवन-शैली में बदलाव लाते हैं जिससे हमें अपनी नियति का निर्माण करने में ज्यादा स्वतंत्रता मिलती है।

उपलब्धता

designingdestiny.com,
अमेज़ोन तथा पुस्तकों की सभी प्रमुख दुकानों पर उपलब्ध है।

→ designingdestiny.com



#1 सर्वाधिक बिकने वाली पुस्तक

द हार्टफुलनेस वे

- दाजी

इस प्रेरणादायक पुस्तक में आपको ध्यान के ऐसे विशेष अभ्यास मिलेंगे जो मानवीय क्षमता की गहराइयों को उजागर करते हैं और रहस्यमी आंतरिक यात्रा का आरंभ करते हैं। इस प्रक्रिया में हृदय ज्ञान एवं मार्गदर्शन का शाश्वत स्रोत बन जाता है जो जीवन के उतार-चढ़ावों में मार्ग दिखाने तथा एक ऐसा जीवन जीने में मदद करता है जिसमें आप खुद से और दूसरों से ज्यादा जुड़ते हैं।

उपलब्धता

heartfulnessway.com
पुस्तकों की प्रमुख दुकानों और अमेज़ोन में उपलब्ध।

→ theheartfulnessway.com

हार्टस्पॉट में
अपनों से मिलें

अपने समीप एक
प्रशिक्षक या ध्यान केंद्र
दृढ़ हों।

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



सचेतन रहन-सहन सामग्री

एच.एफ.एन. लाइफ आपके जीवन को सरल और सुविधाजनक बनाने के लिए उत्पादों को उपलब्ध कराने का प्रयत्न करता है।

यारी दोस्ती



युवाओं के लिए

ध्यान एवं वेतना का
क्रमिक विकास

वीडियो की इस श्रृंखला में आप एक खुशहाल और संतोषप्रद जीवन जीने के तरीके सीखेंगे।

हार्टफुलनेस और उडेमी की एक वीडियो श्रृंखला।
आज ही रजिस्टर करें।

→ daaji.org/udemy/

हम आपकी दैनिक जीवन की सांसारिक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए कपड़ों, संहायक सामान, आँखों की देखभाल, घरेलू सामान, जैविक खाना इत्यादि शेत्रों 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

हार्टसॉफ्ट में
अपनों से मिलें
अपने सबीप एक
प्रशिक्षक ढूँढें।



HeartsApp
by Heartfulness

अभी डाउनलोड करें



or visit : heartsapp.org

विशाल संरक्षण परियोजना

जैव-विविधता का पोषण एवं पर्यावरण की निरंतरता

heartfulness
purity weaves destiny
हरित हार्टफुलनेस

2013 / 2020



वर्षावन परियोजना



दक्षिणी पठार परियोजना



खाड़ी वन परियोजना



यात्रा वाटिका

इस प्रयास में योगदान दें
heartfulness.org/en/green

जैव-विविधता, स्वदेशी व लुप्तप्राय प्रजातियों के पोषण के प्रति समर्पित एक पर्यावरणीय उपक्रम। प्रजातियों का, स्थानांतरण करके संरक्षण करने वाला एक क्षेत्र – ऐसा स्थान जहाँ मानवता व प्रकृति सामंजस्य में एकसम्मान रहे।

आनंद प्राप्त करें हृदयपूर्ण सेवाओं और समाधानों का



www.htcinc.com



www.caretech.com



www.ciber.com

USA | UK | Germany | UAE | India | Malaysia | Singapore | Indonesia | Australia

प्रौद्योगिकी की पुनर्कल्पना से अपने व्यवसाय में तेजी लाएँ