

हार्टफुलनेस

पवित्रता से प्रारब्ध

मानवता की
गाथा
ब्रूस लिष्टन

दिल से दिल
का जुड़ाव
मीराबाई बुश

दिव्यता
पीटर रेडिंग

www.heartfulnessmagazine.com



साप्ताहिक
एकता

- दाजी

मानव जागृति

प्रिय पाठकों,

जैसे हम इस अंक को प्रकाशन के लिए तैयार कर रहे हैं, विश्व भर में एक नई चेतना उभर रही है। हमारी मानव-गाथा परिवर्तित हो रही है। कोरोना वायरस के कारण हुए सभी बदलावों और किसी जाति के प्रति नफ़रत के कारण हाल ही में हुए अपराधों के प्रत्युत्तर के बीच हम एक नव-सामान्य जीवन के अनुकूल बन रहे हैं। इसका आधार इतनी तेज़ी से बदल रहा है कि इसके साथ चलना बहुत कठिन है। एक बात स्पष्ट हो रही है - हम हृदय के, अपने आप से आंतरिक जुड़ाव के और दूसरों के साथ दिल के रिश्ते बनाने के एक नए युग में प्रवेश कर रहे हैं। चूँकि हृदय 'हम' का क्षेत्र है न कि 'मैं' का, इसलिए हमारी सामूहिक चेतना भी 'मैं से हम' की ओर बढ़ रही है।

एक सार्वभौमिक परिवार की ओर, सामाजिक एकता की ओर इस बदलाव में हमें प्रेरित करने के लिए इस अंक में दाजी, ब्रूस लिप्टन, मीराबाई बुश, इचक अडीज़ेस, पीटर रेडिंग, रूबी कार्मैन, हरि वेंकटेशन एवं रवि वेंकटेशन के विचार प्रस्तुत हैं। हम नरेंद्र किनी की सुन्दर कला को भी प्रस्तुत कर रहे हैं जो इसी दृष्टिकोण को शायद और भी सुगम तरीके से चित्रकला द्वारा व्यक्त कर रहे हैं। हमारे लेखक एक बेहतर जीवन और एक बेहतर संसार के लिए अपने समाधान प्रस्तुत करके हमें जागृत कर रहे हैं।

इस समय हम एक दोराहे पर खड़े हैं और हम में से प्रत्येक को अपना भाग्य चुनना है, चाहे जो कुछ हम कर रहे हों, उसे करके या न करके। क्या हम अतीत और वर्तमान के महान संतों व विचारकों द्वारा दी गई प्रेम की शिक्षा ग्रहण करने के लिए तैयार हैं? क्या हम नफ़रत को भुलाकर सार्वभौमिक भाईचारे को अपनाने के लिए तैयार हैं? बेल हुक्स के शब्दों में, “जब हम प्रेम करते हैं तो अपने दिल से बात करते हैं।”

पढ़ने का आनंद लें

संपादकगण

क्रिएटिव टीम

संपादक मंडल- मेघना आनंद, एलिजाबेथ डेनली, एम्मा इवाट्टरी, वनेसा पटेल, ममता वेंकट, सरिता आनंद, श्वेता नेमा, सुजाता असलम

डिज़ाइन व कला- दानिजेल्ला, एम्मा इवाट्टरी, नरेंद्र किनी, उमा माहेश्वरी, सुब्रतो मुखर्जी, राहुल सिंह परमार, अनन्या पटेल, जस्मी राठौड़

लेखक- इचक अडीज़ेस, रूबी कार्मैन, नरेंद्र किनी, कमलेश पटेल, हरि वेंकटेशन, रवि वेंकटेशन

साक्षात्कार - ब्रूस लिप्टन, मीराबाई बुश, पीटर रेडिंग

TTISSN 2455-7684

योगदान के लिए

contributions@heartfulnessmagazine.com

विज्ञापन के लिए

advertising@heartfulnessmagazine.com

सदस्यता के लिए

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions

संपादक - नीरज कुमार

द्वारा मुद्रित - सुनील कुमार

कला ज्योति प्रोसेस प्राइवेट लिमिटेड, 1-1-60/5, आरटी सी क्रॉस रोड, मुशीराबाद, हैदराबाद -500 020, तेलंगाना

प्रकाशक - सुनील कुमार

सहज मार्ग स्पिरिचुअलिटी फाउंडेशन, चेन्नई की ओर से स्पिरिचुअल हायराकी पब्लिकेशन ट्रस्ट के प्रतिनिधित्व में

© 2020 सहज मार्ग स्पिरिचुअलिटी फाउंडेशन मुद्रण, प्रकाशन, वितरण, बिक्री, प्रायोजकता और राजस्व संग्रह अधिकार केवल प्रकाशक के साथ अधिकृत है।

www.heartfulnessmagazine.com

heartfulness
purity | weaves destiny

सर्वाधिकार सुरक्षित। 'हार्टफुलनेस', 'हार्टफुलनेस रिलैक्सेशन', 'हार्टफुलनेस मेडिटेशन', 'सहज मार्ग स्पिरिचुअलिटी फाउंडेशन', 'एस.एम.एस.एफ.', 'www.heartfulness.org', 'लर्न टू मेडिटेट' प्रतीक चिह्न, 'हार्टफुलनेस' प्रतीक चिह्न के लिए सहज मार्ग स्पिरिचुअलिटी फाउंडेशन अधिकृत है। इस पत्रिका के किसी भी भाग की प्रकाशक से पूर्व लिखित अनुमति लिए बिना किसी भी रूप में या किसी भी माध्यम से प्रतिकृति नहीं बनाई जा सकती है। इस पत्रिका के लेखों में व्यक्त किये गए विचार हमेशा संपादकों, हार्टफुलनेस इंस्टीट्यूट या सहज मार्ग स्पिरिचुअलिटी फाउंडेशन के विचारों को प्रतिबिंबित नहीं करते हैं।

लेखक



कमलेश पटेल

इन्हें 'दाजी' के नाम से भी जाना जाता है।
ये हार्टफुलनेस के वर्तमान मार्गदर्शक हैं।
ये 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।



ब्रूस लिप्टन

ब्रूस विज्ञान एवं अध्यात्म के क्षेत्रों को जोड़ने वाले अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर एक प्रसिद्ध अग्रणी हैं। वे एक मूल कोशिका जीवविज्ञानी (stem cell biologist) हैं, सर्वश्रेष्ठ पुस्तक 'द बायोलॉजी ऑफ बिलीफ़'

(मान्यता का जीवविज्ञान) एवं कई अन्य पुस्तकों के लेखक हैं तथा सन् 2009 के गोर्ड पीस अवार्ड के विजेता हैं। वे एक सफल एवं लोकप्रिय अतिथि-वक्ता और प्रधान प्रस्तुतकर्ता हैं जो आधुनिक विज्ञान के विषयों में हृदय की जागरूकता एवं चेतना के बारे में चर्चा करते हैं।



पीटर रेडिंग

पीटर व्यावसायिक जीवन प्रशिक्षण के क्षेत्र में एक मार्गदर्शक हैं और कोच फॉर लाइफ इंस्टिट्यूट के सह-संस्थापक हैं। पिछले 30 वर्षों में वे अनेक शिक्षण एवं प्रशिक्षण

व्यवस्थाओं के सह-निर्माता रहे हैं और उन्होंने विश्व भर में व्यावसायिक प्रशिक्षक बनने के लिए 3500 से अधिक लोगों को प्रशिक्षण दिया है। उन्हें सन् 2005 में आई.सी.एफ. का विश्व शांति पुरस्कार प्राप्त हुआ और वे उनके पहले प्रधान प्रमाणित प्रशिक्षकों (मास्टर सर्टिफाइड कोच) में से एक हैं।

मीराबाई बुश



मीराबाई संस्थाओं में चिंतनशील अभ्यास सिखाती हैं और चिंतनशील सिद्धांतों व मूल्यों पर आधारित कार्यक्रम विकसित करती हैं। उनके आध्यात्मिक अध्ययन में भारत में बिताए 2 वर्ष शामिल हैं जिसमें उन्होंने कई लोगों से शिक्षा प्राप्त की जैसे नीमकरोली बाबा, बौद्ध शिक्षक एस.एन. गोयन्का, अनागरिका मुनींद्र व आई.एम.एस. के प्रशिक्षक, पीर विलायत खान, तिब्बत के बौद्ध लामा कालू रिपोचे, चोज्युम जुंगपा रिपोचे, गेलेक रिपोचे और सोक्नी रिपोचे। उन्होंने अद्यंगर योग एवं कनै संसेई से आइकीडो के गहन अभ्यास भी सीखे।

इचक अडीजेस



डॉ. इचक अडीजेस विश्व के एक जाने-माने अग्रणी प्रबंधन विशेषज्ञ हैं। उन्हें 21 मानद डॉक्ट्रेट प्राप्त हैं। वे 27 पुस्तकों के लेखक हैं जिनका 36 भाषाओं में अनुवाद किया गया है। डॉ. अडीजेस को लीडरशिप एक्सीलेंस जर्नल ने अमेरिका के तीस सर्वश्रेष्ठ वैचारिक विशेषज्ञों में से एक के रूप में सम्मानित किया है।

फ़ोकस

मानवता की गाथा

चेतना का उत्थान -

- भाग 2

ब्रूस लिप्टन के साथ साक्षात्कार

8

वसुधैव कुटुम्बकम्

रूबी कार्मेन

17



क्रियान्वित विचार

हृदयपूर्ण कार्यनीतिकार

- भाग 4

रवि वेंकटेशन

24

सोचना और महसूस करना :
समर्पण किसके प्रति?

डॉ. इचक के. अडीजेस

28

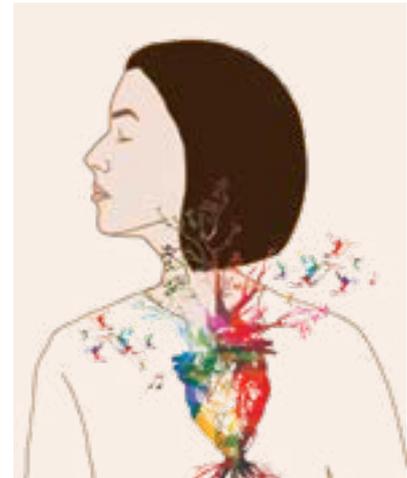


साक्षात्कार

दिल से दिल का जुड़ाव

मीराबाई बुश के साथ साक्षात्कार

34



अंदर

यह सबकुछ बदल देता है

जागरूकता का रूपांतरण
- भाग 2

पीटर जे. रेडिंग के साथ साक्षात्कार

44

कुछ देर शांत रहें

हरि वेंकटेशन

53



प्रेरित हों

जीवनोपयोगी मार्गदर्शिका
- भाग 7

कमलेश पटेल (दाजी)

58



क्या- क्या उपलब्ध है

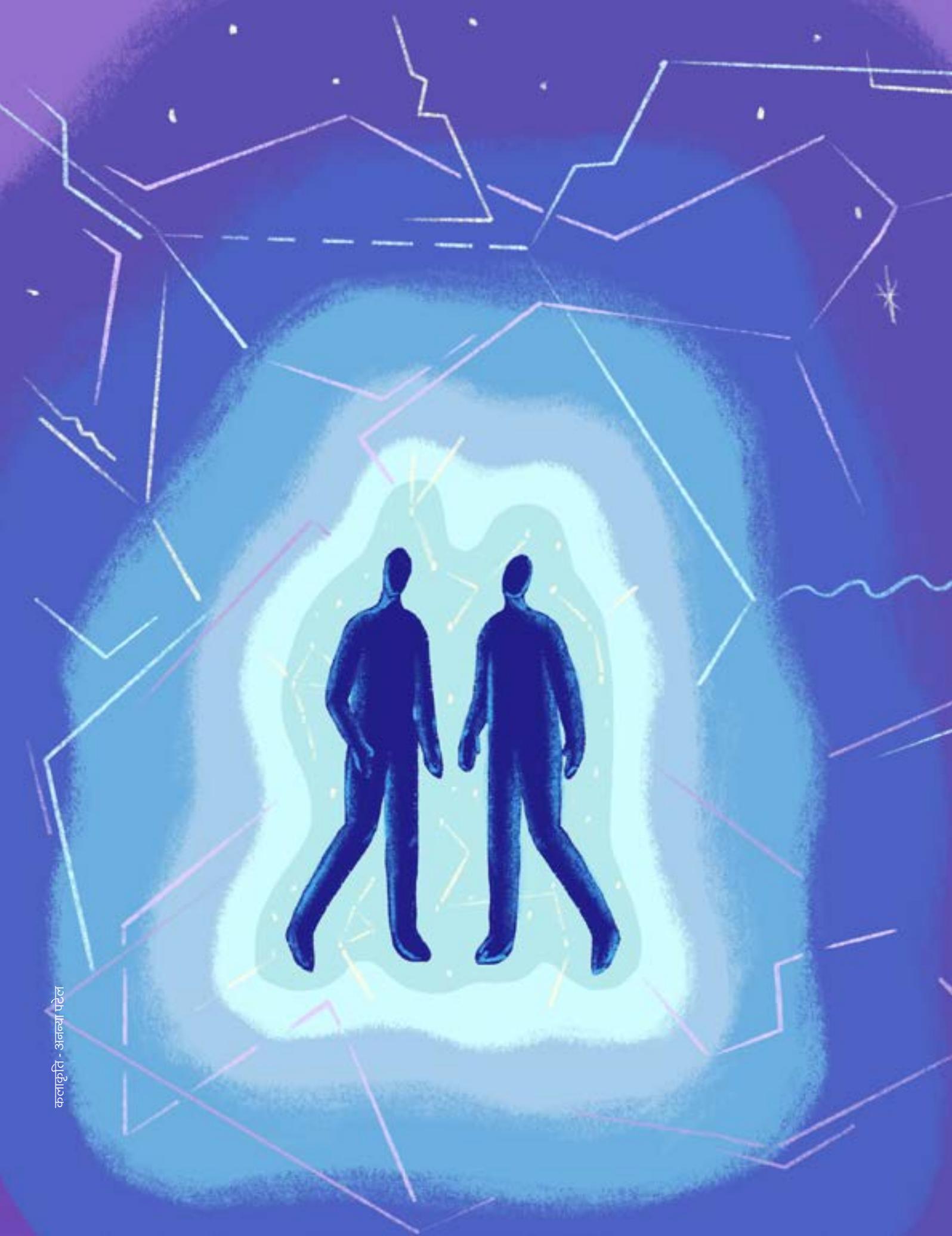
76

जीवन का स्वाद

आंतरिक प्रेरणा स्रोत

70





प्रोक्स

मानवता की गाथा

अपने अस्तित्व की
गहराई में हम सभी
समान वास्तविकता
से जुड़े हैं।

दाजी

चेतना का उत्थान

भाग 2

ब्रूस लिप्टन ने अप्रैल 2020 में न्यूजीलैंड के उदय कुमार से बातचीत करते हुए वर्तमान परिवर्तनशील अवस्था और चेतना के स्तर को उन्नत करने के लिए क्या करना चाहिए, इन विषयों पर चर्चा की। दूसरे भाग में वे एपीजेनेटिक्स और चेतना के बारे में विस्तार से बता रहे हैं कि हम किस तरह पहले से नियोजित कार्यक्रम से तब तक बंधे रहते हैं जब तक कि ध्यान द्वारा अपनी चेतना का विस्तार नहीं कर लेते। किसी भी अन्य बाह्य चीज के मुकाबले हमारा अपना नियोजन हमारा ध्यान अधिक खींचता है।

ब्रूस - अब हम इसे फिर से अपनी मानव गाथा से जोड़ते हैं।

हम 500 खरब कोशिकाओं से बने हैं। आप, मैं और हम सभी एक प्रकार से त्वचा से ढकी हुई पेट्री डिश हैं। यह कोई प्लास्टिक की डिश नहीं है बल्कि त्वचा की डिश है जिसके भीतर 500 खरब कोशिकाएँ हैं! आप में संवर्धन (culture) का मौलिक माध्यम है। यहाँ विचार करने योग्य बात यह है कि क्या इससे कोई फ़र्क पड़ता है कि कोशिका का विकास किसी प्लास्टिक की डिश में हो रहा है या फिर त्वचा से ढकी डिश में? कोशिकाओं का भाग्य वातावरण पर निर्भर करता है फिर चाहे वह प्लास्टिक की पेट्री डिश हो या त्वचा से ढकी डिश हो। जैसे प्रयोगशाला में पेट्री डिश में संवर्धन का माध्यम होता है वैसे ही हमारे शरीर में रक्त होता है जिसकी रासायनिकता हमारी अनुवांशिक गतिविधियों को नियंत्रित करती है न कि वंशाणुओं का सक्रिय या निष्क्रिय होना।

तो अब हम उस प्रभावकारी कदम पर आते हैं जिसने मेरे जीवन को बदल दिया। रक्त की

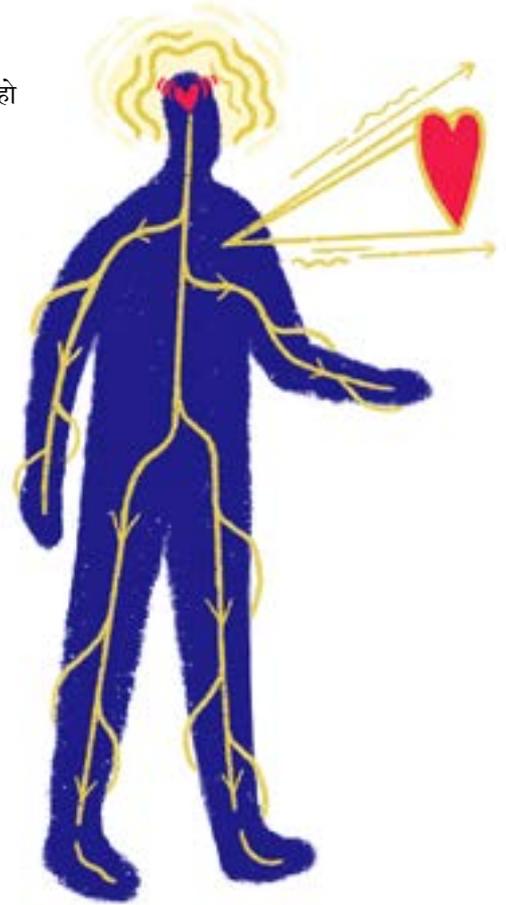
रासायनिकता कोशिका की अनुवांशिकी को नियंत्रित करती है। तो रासायनशास्त्री कौन है? रक्त की रासायनिकता कौन नियंत्रित करता है? इसका उत्तर है कि हमारा मस्तिष्क इसका रासायनशास्त्री है! अगला प्रश्न है - मस्तिष्क को कौन-से रासायन रक्त में भेजने चाहिए? इसका उत्तर है कि जो भी छवि आपके मन में होती है मस्तिष्क उसके अनुसार पूरक रासायनों का सृजन करता है।

प्रेम का एक रासायन-विज्ञान है। अगर आप अपने जीवन में प्रेम का अनुभव करते हैं, तो आप आनंद के लिए डोपामाइन उत्सर्जित करते हैं, वेसोप्रेसिन आपको अधिक आकर्षक बनता है जिससे आपका साथी आपके साथ रहता है, ओक्सीटोसिन आपको अपने प्रेमी से बाँधे रखता है और जब आप प्रेम में होते हैं तब वृद्धि के हार्मोन भी उत्सर्जित होते हैं। तो रक्त में ये सभी चीजें होती हैं जो मेरी प्रेम की छवि की वजह से हुई और रासायनिक क्रियाएँ होती जाती हैं। वृद्धि के हार्मोन से ऊर्जा और बढ़ती है और विकास होता है। इसलिए जो लोग प्रेम में होते हैं वे बहुत स्वस्थ होते हैं। यह प्रेम के रासायन का कमाल है।

और आप इसका विपरीत देखें तो भय की रासायनिकता में इनमें से कोई हार्मोन उत्सर्जित नहीं होता। भय की स्थिति में तनाव के हार्मोन उत्सर्जित होते हैं - साइटोकाइन नामक हार्मोन उत्सर्जित होते हैं जो प्रतिरक्षा-तंत्र को नियंत्रित करते हैं। अतः अब, दोनों स्थितियों में संवर्धन के माध्यम (रक्त) की रासायनिकता बिल्कुल भिन्न होती है- जब मैं प्रेम में हूँ या फिर जब भयग्रस्त हूँ। माध्यम की रासायनिकता ही अनुवांशिकी को नियंत्रित करती है और इस रासायनिकता को आप नियंत्रित करते हैं क्योंकि यह रासायनिकता जो वंशाणुओं को नियंत्रित करती है आपके विचारों पर निर्भर करती है।



अब अचानक आप अपने वंशाणुओं के शिकार नहीं रहे बल्कि आप उनके स्वामी हो गए हैं क्योंकि आपकी चेतना ही आपके वंशाणुओं को बदल देगी ताकि वह प्रकट हो पाए जो आपकी चेतना में है। तो यदि आपको भय है कि आपको फ्लू हो जाएगा तो क्या होगा? आप अपने प्रतिरक्षा तंत्र को फ्लू होने के लिए खोल देंगे क्योंकि आप किस चीज़ की तैयारी कर रहे हैं? मन का कार्य है आपकी मान्यताओं और वास्तविकता के बीच सामंजस्य लाना। यदि मैं यह मानता हूँ कि मुझे फ्लू होने वाला है तो मेरे मन का कार्य यह है कि वह हर ऐसी चीज़ सुनिश्चित करे जिससे मुझे फ्लू हो जाए। यदि मैं यह मानने के लिए योजनाबद्ध हूँ कि मैं तीन महीने में मर जाऊँगा क्योंकि मुझे कैंसर है, तो मेरे मन का कार्य यह है कि वह मेरी सभी प्रक्रियाएँ धीरे-धीरे बंद करता जाए जिससे मेरा सत्य तीन महीने में प्रकट हो जाएगा और मैं मर जाऊँगा।



मैंने अपने आप से कहा, “क्या तुम जानते हो कि यहाँ क्या हो रहा है?” आपकी चेतना



आपका जीवन आपकी चेतना का ही प्रकटीकरण है।

आपकी अनुवांशिकी और आपके व्यवहार को प्रदर्शित कर रही है। मैं उसमें एक और चीज़ जोड़ना चाहता हूँ - एपीजेनेटिक्स। लोग अनुवांशिक नियंत्रण पर विश्वास करने के लिए नियोजित हैं। इसका अर्थ है कि यह लक्षण, उदाहरणार्थ वक्ष कैंसर, अनुवांशिक नियंत्रण में है और उसके बारे में वे कुछ नहीं कर सकते। एपीजेनेटिक्स एक नया विज्ञान है - एपीजेनेटिक नियंत्रण। सुनने में समान ही लगता है लेकिन यह “एपी” क्या है? इसका अर्थ है - ‘ऊपर’। एपीजेनेटिक नियंत्रण का अर्थ है वंशाणुओं के ऊपर नियन्त्रण और यह एक बहुत बड़ा फ़र्क है।

यदि वंशाणु नियंत्रण करते हैं तो मैं शिकार हूँ लेकिन यदि इन वंशाणुओं पर नियंत्रण किया जा सकता है तो मैं स्वामी हूँ। तो एपीजेनेटिक्स

हमें अनुवांशिकता के शिकार बनने के स्थान पर अपने वर्तमान अस्तित्व का स्वामी बना देता है। सबसे पहले वातावरण यानी रक्त इन वंशाणुओं को नियंत्रित करता है। अब उसके ऊपर क्या है? मस्तिष्क! क्योंकि रक्त की रासायनिकता वही निश्चित करता है। और उसके ऊपर क्या है? चेतना। आपका जीवन आपकी चेतना का ही प्रकटीकरण है।

इस ग्रह पर सबसे अधिक मान्य विज्ञान क्वांटम भौतिकी है। इसके अतिरिक्त अन्य किसी भी विज्ञान का इतनी बार परीक्षण नहीं किया गया और न ही उसे जाँचा गया। यह सबसे सच्चा है। यदि आपको विज्ञान पर प्रश्न उठाना है तो सबसे पहले क्वांटम भौतिकी पर प्रश्न मत उठाइए। मैं इसका आग्रह इसलिए कर रहा हूँ क्योंकि क्वांटम भौतिकी का प्रथम सिद्धांत है कि आपकी चेतना आपके जीवन के अनुभवों को बना रही है। जीव-विज्ञान, एपिजेनेटिक्स और क्वांटम भौतिकी ये सभी एक ही बात कहते हैं। इस बिंदु पर जीव-विज्ञान और भौतिकी एकमत हैं।

और इसकी प्रासंगिकता यह समझने में है कि आपकी चेतना कहाँ है। यदि आपको लगता है कि यह निष्क्रिय है और बस आ-जा रही है तो आप पूरी तरह गलत हैं। आपकी चेतना ही आपके वंशाणुओं की स्वामिनी है। आपका जीवन आपकी चेतना का दृश्य रूप बन जाता है। आपके विचार ही आपके संसार का निर्माण कर रहे हैं। अपनी पुस्तक ‘बायोलॉजी ऑफ़ बिलीफ़’ (मान्यता का जीव-विज्ञान) में मैंने इसी के बारे में लिखा है। एक व्यक्ति विशेष के रूप में आप और मैं अपनी चेतना से अपने जीवन के अनुभव बना रहे हैं। लेकिन मानव जाति में बहुत-सी चेतना समान होती है और बहुत सी समान मान्यताएँ भी! और इसी बात ने मेरी दूसरी पुस्तक ‘स्पॉटेनियस इवोल्यूशन’ (स्वाभाविक विकास) लिखने

मेरे विचार मेरे मस्तिष्क के अन्दर नहीं हैं। मेरे विचार एक ऊर्जा-क्षेत्र में प्रसारित होते हैं, इसलिए मैं अपने मस्तिष्क के चारों ओर चेतना का एक क्षेत्र बनाता हूँ

का मार्ग प्रशस्त किया। यदि हममें से अधिकांश लोगों का नियोजन एक जैसा हो, तो हरेक मस्तिष्क एक ट्यूनिंग फोर्क (स्वरित्र) की तरह चेतना को प्रसारित करेगा। यह बहुत महत्वपूर्ण बात है। लोग सोचते हैं कि उनके विचार उनके मस्तिष्क में हैं और हम इन्हें ई.ई.जी. की सहायता से पढ़ सकते हैं। लेकिन अब एक नया उपकरण है जिसे 'मैग्नेटो-एन्सफेलोग्राम' कहते हैं और यह आपके मस्तिष्क के भीतर प्रवेश नहीं करता बल्कि उससे काफी दूर रखा जाता है।

इसका मतलब क्या है? मेरे विचार मेरे मस्तिष्क के अन्दर नहीं हैं। मेरे विचार एक ऊर्जा-क्षेत्र में प्रसारित होते हैं, इसलिए मैं अपने मस्तिष्क के चारों ओर चेतना का एक क्षेत्र बनाता हूँ। मुझे अल्बर्ट आइन्स्टाइन का यह कथन बहुत पसंद है, "क्षेत्र ही कणों को नियंत्रित करने वाला एकमात्र माध्यम है।" यह क्षेत्र हमारे चारों ओर रहने वाली अदृश्य ऊर्जा है और ये कण पदार्थ के रूप में उस ऊर्जा की अभिव्यक्ति हैं। यह वास्तविक पदार्थ नहीं बल्कि एक ऊर्जा है क्योंकि क्वांटम भौतिकी के अनुसार सभी चीजें ऊर्जा ही होती हैं। यह अदृश्य ऊर्जा-क्षेत्र उन कणों का नियंत्रण करने

वाला एकमात्र माध्यम है। आपके विचार एक क्षेत्र हैं और यह क्षेत्र इस कण को रूप देता है जिसे शरीर कहते हैं। यही क्वांटम भौतिकी है।

शरीर एक वाहन की तरह है जिसमें एक स्टीयरिंग व्हील है और मन इस वाहन को चला रहा है। मन के दो भाग होते हैं - चेतन मन और अवचेतन मन। इनके कार्य भिन्न-भिन्न हैं और इनके सीखने के तरीके भी भिन्न होते हैं। अवचेतन मन पहले से नियोजित होता है। इसमें कुछ सहज प्रवृत्तियाँ होती हैं जैसे कोई गेंद आपके चेहरे की ओर फेंकी जाए तो आप पलक झपकाते हैं परन्तु इनमें से ज्यादातर सीखी हुई ही होती हैं। आप दो वर्ष की उम्र तक चलना सीखते हैं - यह एक नियोजन (प्रोग्राम) है; लेकिन एक बार आप इसे सीख लेते हैं, यह आपके अवचेतन में रहता है और जब तक आप जीवित हैं आप बिना सोचे चलते रह सकते हैं जब तक कि आप इसे रोक न दें। इस नियोजन का सम्बन्ध हमारे जीने के तरीके से है - यहाँ तक कि हम कैसे चलते हैं इससे और तमाम क्रियाओं से भी है! एक संगीतकार का बच्चा नियोजन (प्रोग्रामिंग) के समय संगीत के वातावरण में रहने के कारण संगीत सीख लेता है। यह एक

प्रकार से डाउनलोड करना है। जब माता-पिता संगीत की बात करते हैं या संगीत बजाते हैं तो बच्चा किसी वीडियो कैमरे की तरह रिकॉर्डिंग करता रहता है। बच्चे अपने माता-पिता की तरह ही बड़े होते हैं- क्या संयोग है! क्योंकि वहीं से ही तो हमें यह प्रोग्राम मिलता है।

इस तरह मैं पहले सात वर्षों में एक प्रोग्राम का उपयोग करते हुए अपने जीवन की शुरुआत करता हूँ। अब मेरे पास एक वाहन है जिसमें एक ड्राइविंग व्हील है लेकिन अब मेरे दो मन हैं। अवचेतन मन नियोजित मन है और फिर मुझे वाहन चलाने की शिक्षा मिलती है। जिस प्रकार आप किसी से वाहन चलाना सीखते हैं और आप एक तरह से वो प्रोग्राम डाउनलोड कर लेते हैं बिल्कुल उसी तरह से आप अपने शरीर रूपी वाहन को चलाना सीखते हैं। सात वर्ष की उम्र में चेतना जागृत हो जाती है - इससे क्या अंतर होता है? अवचेतन मन में आदतें और पूर्वनियोजित प्रोग्राम होते हैं जबकि चेतन मन में रचनात्मकता होती है। अब आप कल्पना कर सकते हैं, आपके पास कल्पना शक्ति है। और अगर आप इस कल्पना शक्ति का उपयोग करके वाहन चलाएँ तो आप अपनी कल्पना की रचना कर सकते हैं। इस

यदि हमारी चेतना
हमारे नियंत्रण में
नहीं हैं तो हम अपनी
अवचेतन प्रोग्रामिंग
के शिकार हैं।
अभ्यास जो सचेत
चिंतन को बढ़ावा देते
हैं, वे अपने जीवन
पर पुनः नियंत्रण
प्राप्त करने के
अभ्यास हैं।

रचनात्मक मन के साथ मैं ड्राइविंग व्हील अपने हाथ में लेने लगता हूँ और वाहन चलाने लगता हूँ। किस ओर? जिधर मेरी कल्पनाएँ, इच्छाएँ और चाहतें मुझे ले जाएँ। जबकि अवचेतन मन आपको प्रोग्राम में निर्धारित गंतव्य की ओर ले जाएगा।

और यहीं पर समस्या का महत्वपूर्ण बिंदु है और इसीलिए ध्यान करना महत्वपूर्ण हो जाता है। सबसे पहले आपको इस बात का ज्ञान होना चाहिए कि चेतन मन जब वाहन चलाता है तो यह आपको चाहतों और इच्छाओं की ओर ले जाता है परन्तु चेतन मन सोच भी सकता है। और जब चेतन मन सोचता है तो वह बाहर की ओर नहीं देखता क्योंकि एक सोचने वाला मन अपने भीतर देखता है। इसलिए यदि मैं आपसे पूछूँ, “बताइए कि आप शुक्रवार को क्या कर रहे हैं?” और यदि आप को इस प्रश्न का उत्तर देना है और यह आपके सामने लिखा हुआ नहीं है तो आपको उत्तर कहाँ से मिलेगा? आपको इसके बारे में सोचना पड़ेगा। और जब आप सोचते हैं आप अपने भीतर देखते हैं।

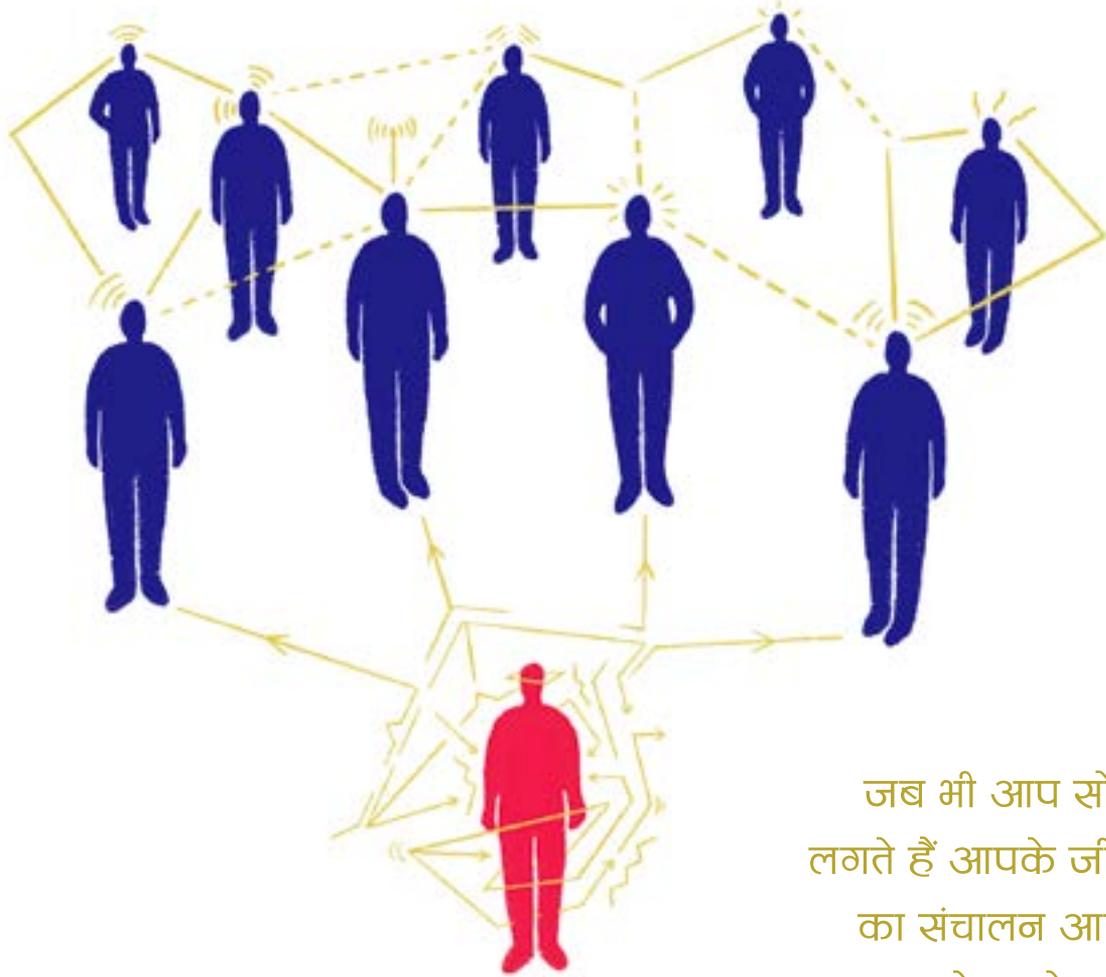
जब आप सोचते हैं तब आप ध्यान नहीं देते। जब मैं बिना सोचे सड़क पर पैदल चलूँगा या कार चलाऊँगा तब क्या होगा? क्या मैं कार से कहीं टक्कर मार दूँगा या चलते-चलते मैं किसी पेड़ से टकरा जाऊँगा? जब चेतन मन सोच रहा होता है तब अवचेतन मन ऑटो पायलट पर होता है यानी अपने आप चलता है। तब जो कुछ आप अभी करते हैं वह आगे अवचेतन मन के नियंत्रण में जाने वाला है। आप जानते हैं कि आपको कैसे चलना है, कैसे बोलना है, कैसे कार चलानी है या अपना कार्य कैसे करना है क्योंकि ये आपकी आदतें बन चुकी हैं। अवचेतन मन अधिक शक्तिशाली होता है। यदि आप अपनी कार टकराने वाले हों तो अवचेतन मन हावी होने

लगता है। यह अधिक शक्तिशाली और तेज़ होता है जबकि चेतन मन उसकी तुलना में बहुत धीमा होता है। इसलिए वाहन चलाते समय अवचेतन मन चेतन मन की तुलना में बेहतर ढंग से काम करता है।

अब समस्या यह है कि आप अवचेतन के अनुसार काम करते हैं परन्तु आपका चेतन मन इस पर गौर नहीं करता है क्योंकि वह भीतर की ओर उन्मुख होकर सोच रहा है। इसलिए जब आप सोच रहे होते हैं तो आप अपने व्यवहार पर गौर नहीं कर पाते क्योंकि आप तब भी सोच रहे हैं। अतः जब भी आप सोचने लगते हैं आपके जीवन का संचालन आपके अवचेतन के ऑटो पायलट द्वारा किया जाता है। और जब आप यह कर रहे होते हैं आप अपने व्यवहार पर गौर नहीं कर पाते क्योंकि आपका ध्यान भीतर की ओर होता है, बाहर की ओर नहीं।

उदय - उसे पता नहीं चलेगा।

ब्रूस - सही है। यह वही कहानी है जो मैं गत बत्तीस वर्षों से अपने भाषणों में बता रहा हूँ क्योंकि यह अत्यंत सरल है। मैं श्रोताओं से कहता हूँ कि आपके जीवन में आपका कोई मित्र है और आप उसका व्यवहार भली भाँति जानते हैं। आप उसके माता-पिता से भी परिचित हैं। एक दिन आप देखते हैं कि आपके मित्र का व्यवहार ठीक वैसा ही है जैसा उसके माता या पिता का है। तब आप उसे कहते हैं कि “अरे बिल, तुम बिल्कुल अपने पिता की तरह हो।” लेकिन यह कहकर उससे दूर रहना क्योंकि जब वह यह सुनेगा तो कहेगा कि “तुम मेरी तुलना मेरे पिता से कैसे कर सकते हो? मैं बिल्कुल उनके जैसा नहीं हूँ।” वह गुस्सा हो जाएगा। सब लोग इस बात पर हँसते हैं क्योंकि उनको कभी न कभी ऐसा अनुभव हुआ है। इसलिए यह बात बहुत गहन है। बिल



के अलावा हर कोई बिल को अपने पिता की तरह व्यवहार करते देख सकता है।

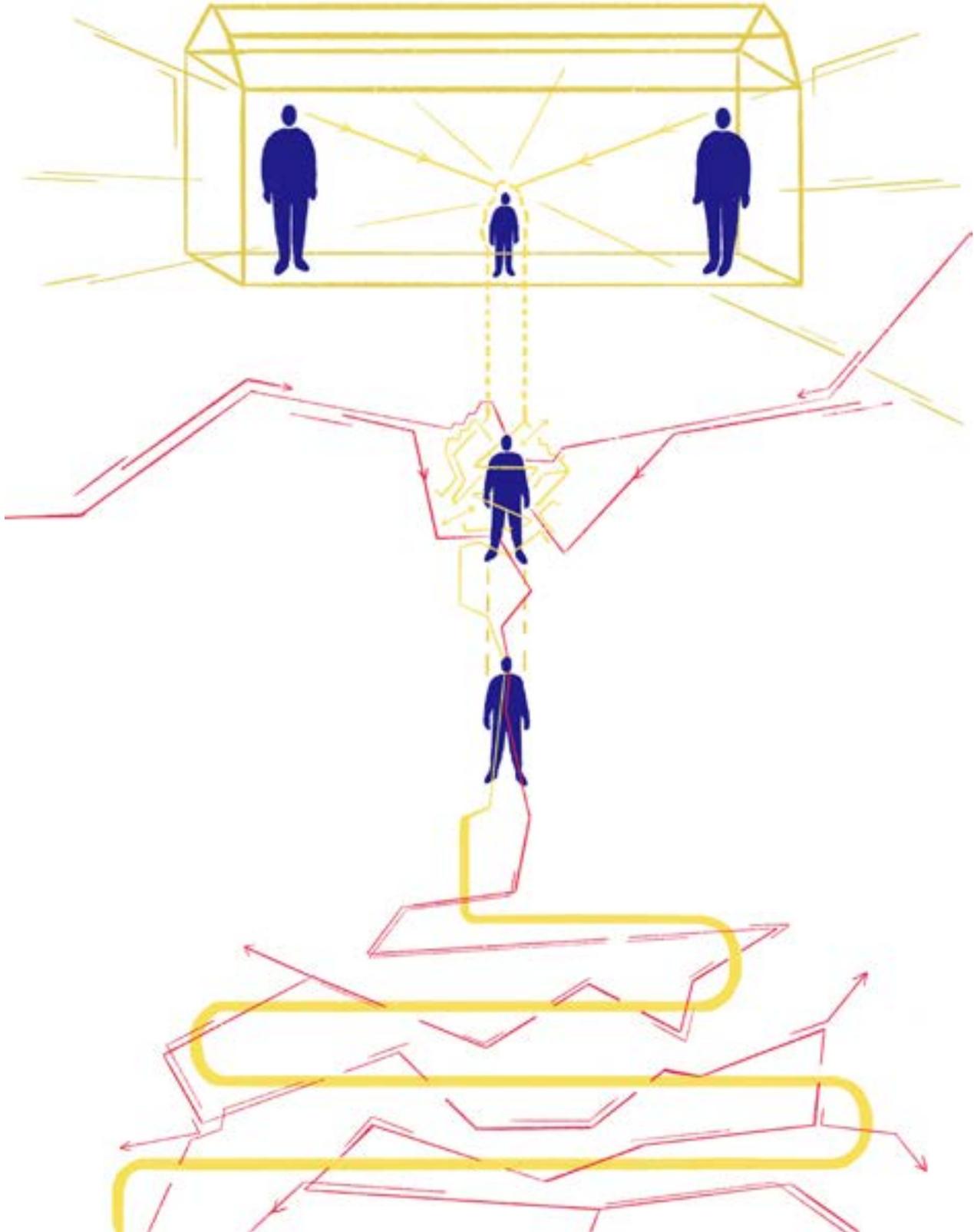
उदय - मुझे यह बात अच्छी लगी।

ब्रूस - तो इसका मतलब क्या है? उत्तर सरल है। बिल सोच रहा है और जब वह सोच रहा होता है तब वह नियंत्रण खो देता है और ऑटो पायलट (अवचेतन) नियंत्रण ले लेता है। यह कहाँ से योजनाबद्ध हुआ है? उसके पिता से। अतः वह जो कुछ भी ऑटो-पायलट की स्थिति में करता है, वो सीधे-सीधे उसके पिता के प्रोग्राम का खेल है। लेकिन वह इसे देख क्यों नहीं सकता? वह इस प्रोग्राम के अनुसार

क्यों चल रहा है? क्योंकि वह इस बात पर ध्यान नहीं दे रहा है। वह अपने ही व्यवहार को नहीं देख पाता क्योंकि उस प्रोग्राम के अनुसार व्यवहार करते हुए वह उसे देख नहीं रहा होता।

सामान्य व्यक्तियों के साथ दिन के 95% भाग में यही होता है। अर्थात् 95 प्रतिशत समय वे अपने प्रोग्राम पर चलते हैं और वे इसे नहीं देखते। वे सिर्फ़ इसका परिणाम देखते हैं। यह महत्वपूर्ण क्यों है? यदि मेरा प्रोग्राम अच्छा नहीं है तो मैं शाम को जब घर आता हूँ तो मुझे अपना जीवन बेमानी लगता है। और अगर मैं बिल की तरह प्रोग्राम की ओर ध्यान न दूँ और

जब भी आप सोचने लगते हैं आपके जीवन का संचालन आपके अवचेतन के ऑटो पायलट द्वारा किया जाता है। और जब आप यह कर रहे होते हैं आप अपने व्यवहार पर गौर नहीं कर पाते क्योंकि आपका ध्यान भीतर की ओर होता है, बाहर की ओर नहीं।



हमें यह समझने की
ज़रूरत है कि हम
अपने जीवन के 95%
समय का संचालन
स्वयं नहीं कर रहे हैं।
हम एक प्रोग्राम के
अनुसार चल रहे हैं।

यह न देख पाऊँ कि मैं स्वयं अपने आपको बर्बाद कर रहा हूँ तो मैं यह कहूँगा, “किसने मुझे बर्बाद किया?” अपने मन में हम सदैव दूसरों को दोष देते हैं – “मैं सफल होना चाहता था।” लेकिन जब मैं उस प्रोग्राम पर नियंत्रण छोड़ देता हूँ तो मैं अपने पिता की तरह व्यवहार करने लगता हूँ। उनका प्रोग्राम अच्छा नहीं था और जब मैं शाम को घर आता हूँ तब पाता हूँ कि कुछ भी सही नहीं हो रहा और मैं सोचने लगता हूँ, “मैं सफल होना चाहता था पर दुनिया वालों ने होने नहीं दिया।” यह शत प्रतिशत ग़लत है। हमने ही वैसा व्यवहार किया। परन्तु हमने इसे अनजाने में किया है जैसे बिल ने किया था। हमने अपने व्यवहार को नहीं देखा और अपने आपको बर्बाद कर लिया। हम परिणाम देखते हैं जो हमें पसंद नहीं आता है। और तब हम दूसरों को दोष देते हैं।

हमें यह समझने की ज़रूरत है कि हम अपने जीवन के 95% समय का संचालन स्वयं नहीं कर रहे हैं। हम एक प्रोग्राम के अनुसार चल रहे हैं। 400 वर्षों तक जेसुइट्स (कैथोलिक समाज के सदस्य) अपने शिष्यों से कहते रहे, “मुझे अपने बच्चे को सात वर्ष के होने तक सौंप दो तो मैं उसे सही इंसान बना दूँगा।” यह कैथोलिक चर्च का प्रसिद्ध कथन है। 400 वर्षों तक वे इसे दोहराते रहे और किसी ने इस बात पर ध्यान नहीं दिया कि इसका मतलब क्या है। खैर अब हम जानते हैं कि पहले सात वर्षों में प्रोग्रामिंग हो जाती है और जीवन का 95% भाग उसी प्रोग्राम के अनुसार बीतने वाला है। हम यह जानते हैं। तो आप ऐसे जीवन का सृजन करेंगे जो उस प्रोग्राम के अनुकूल हो। जो व्यक्ति विकसित होगा वह उस प्रोग्राम से विकसित होने वाला व्यक्ति होगा।

तो जेसुइट्स जानते थे कि यदि उन्हें प्रोग्रामिंग के पहले सात वर्ष मिले तो आपका बाक़ी जीवन उस प्रोग्राम के अनुसार चलेगा जो वे आप में डालेंगे। उन्होंने जनता को मृत्यु का भय, नरक का भय आदि दिखा कर नियंत्रित किया और लोग कहने लगे, “हमें वह सिखाइए जिससे हमें नरक न जाना पड़े।” तभी उनमें यह प्रोग्राम समा गया और उनकी शक्ति खत्म हो गई और वे लोग ईश्वर से संपर्क करने में असफल हो गए क्योंकि उनके अनुसार सिर्फ़ वह काले सूट वाला (पादरी) ही ईश्वर से संपर्क कर सकता है।

उदय - आपके पहले बिंदु के अनुसार “शिकार” होने का भाव आ जाता है।

ब्रूस - आप नियोजित यानी प्रोग्राम्ड हैं और यही संसार है। प्रोग्रामिंग का यह विचार अभी तक गया नहीं है। यह अभी और विकसित हो गया है और लोगों की प्रोग्रामिंग पहले से कहीं बेहतर तरीके से हो रही है।

उदय - मीडिया की ओर देखेंगे तो पाएँगे कि यह तो और भी बुरा है।

ब्रूस - छोटे-छोटे बच्चों को देखें जिनके हाथों में आई-पैड आ गए।

उदय - मुझे खुशी है कि आपने यह विषय उठाया। आप हार्टफुलनेस समाज में काफ़ी महत्वपूर्ण हस्ती हैं। हमारे गुरु दाजी, अपनी वार्ताओं में अक्सर आपके प्रयोगों का और एपीजेनेटिक्स में आपके निष्कर्षों का उदाहरण देते हैं। वास्तव में जब एपीजेनेटिक्स के बारे में उन्होंने बात की तब तक मैं इसके बारे में कुछ भी नहीं जानता था। तब मैंने आपके काम के बारे में पढ़ना शुरू किया। दिलचस्प बात यह है कि उन्होंने इसके सूत्र को प्राचीन भारतीय रीति रिवाज़ों से जोड़ा। उदाहरण के लिए जब कोई लड़की माँ बनने वाली होती है

ध्यान के अभ्यास
और कार्यक्रम जिनसे
आप जुड़े हुए हैं, वे
चेतना को प्रयोग में
लाने के मूलभूत
प्रोग्राम हैं। ये आपके
जीवन पर आपका
नियंत्रण पुनर्स्थापित
करते हैं।

तो उसे उसके माता-पिता के घर रहने के लिए भेज दिया जाता है और तब भ्रूण का विकास उचित वातावरण में होता है।

ब्रूस - बिल्कुल! प्राचीन लोग यह जानते थे। लेकिन जब हम पर नियंत्रण किया जाने लगा और लोगों को लगा, “मैं आपको नियोजित कर सकता हूँ,” तब सब कुछ बदल गया। यह एक शक्ति का खेल बन गया जिसमें शक्तिशाली लोग कम शक्तिशाली लोगों को नियोजित करने लगे। रॉबर्ट कियोसाकी और शेरोन लेक्टर की एक पुस्तक है ‘रिच डैड, पुअर डैड’ (धनी पिता, निर्धन पिता) और वही सब चीजें जिस पर हमने अभी बात की है, उस पुस्तक का आधार हैं। यदि आप एक धनी परिवार से हैं तो अनजाने में ही सफल होने के सूत्र आप डाउनलोड कर लेते हैं जबकि गरीब बच्चे उनके सफल न होने के सभी कारण डाउनलोड कर लेते हैं और उन्हें याद रखते हैं। यही एपीजेनेटिक्स है। ‘रिच डैड, पुअर डैड’ एपिजेनेटिक्स है।

तो हम घूम कर वहीं आ गए हैं। यदि हमारी चेतना हमारे नियंत्रण में नहीं हैं तो हम अपनी अवचेतन प्रोग्रामिंग के शिकार हैं। अभ्यास जो सचेत चिंतन को बढ़ावा देते हैं, वे अपने जीवन पर पुनः नियंत्रण प्राप्त करने के अभ्यास हैं। क्वांटम भौतिकी के दृष्टिकोण से हमारे सभी अनुभव हमारी चेतना पर आधारित होते हैं। जीवविज्ञान के दृष्टिकोण से हमारे अनुभव हमारे स्वास्थ्य, हमारी अनुवांशिकी और व्यवहार को निर्धारित करते हैं। इस बात पर दोनों एक मत हैं जो बहुत अच्छी बात है। हमें अपनी चेतना पर फिर से नियंत्रण पाना होगा। लोग जानते ही नहीं हैं कि वे अवचेतन का उपयोग कर रहे हैं और फिर भी सोचते हैं कि वे अपने विचारों से अपने जीवन को नियंत्रित कर रहे हैं। इसलिए जब जीवन उनके अनुकूल नहीं चलता तो वे कहते हैं, “इसमें

मेरी कोई गलती नहीं है क्योंकि मेरे विचार तो सही थे और देखो मैं सफल नहीं हूँ और अब मैं परिस्थितियों का शिकार हूँ।” इसके उत्तर में मैं कहता हूँ कि ऐसा इसलिए है क्योंकि आप नहीं जानते कि आपकी चेतना कहाँ है। आपके जीवन का 95% हिस्सा आपकी चेतना द्वारा नहीं बल्कि आपके प्रोग्राम द्वारा संचालित है। इसलिए ध्यान के अभ्यास और कार्यक्रम जिनसे आप जुड़े हुए हैं, वे चेतना को प्रयोग में लाने के मूलभूत प्रोग्राम हैं। ये आपके जीवन पर आपका नियंत्रण पुनर्स्थापित करते हैं। यदि आप सचेत नहीं हैं तो आपका जीवन पूर्वनियोजित प्रोग्राम पर चल रहा है।

अगले अंक में जारी.....

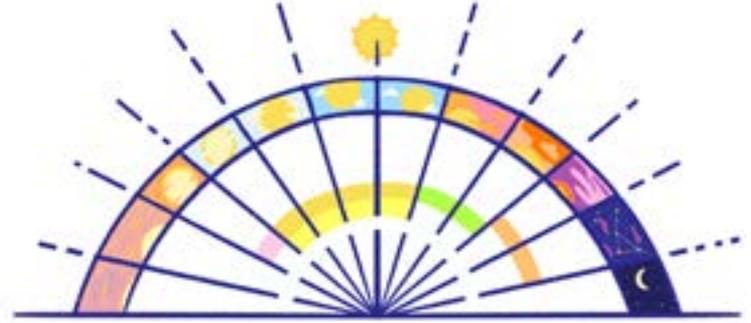


वसुधैव कुटुम्बकम्

असाधारण समय का सामना

दुनिया भर में कोविड -19 वायरस के प्रसार को कम करने के लिए लॉकडाउन लगा दिया गया है। और हम सामूहिक रूप से इस कठिन परिस्थिति को स्वीकार करने लगे हैं। इस लेख में **रुबी कार्मेन**, इस असाधारण समय का सामना करने के लिए हमें कुछ जानकारियाँ, प्रेरणा और सुझाव दे रही हैं।

सामना करने के लिए कुछ सुझाव



नियम व दिनचर्या तय करना

लॉकडाउन में हममें से बहुतों को समय का उपहार मिला है। न्यूयॉर्क टाइम्स में प्रकाशित हाल ही के एक लेख में, अंतरिक्ष यात्री स्कॉट केली ने उत्तम सलाह दी है। उन्होंने बताया है कि किस प्रकार हम अपनी दिनचर्या और दिन भर के लिए नियम तय करें और उसे अपनी आदत बना लें। इसमें सुबह उठने से लेकर रात को सोने तक का समय नियत करना शामिल है। तयशुदा नियम होना स्वास्थ्य के लिए अच्छा है और यह वयस्कों एवं बच्चों दोनों को जीवन का उद्देश्य प्रदान करता है। नियमित दिनचर्या में सुरक्षा और कुशलता का एक तत्व होता है। जहाँ तक संभव हो कार्य और परिवार के लिए कुछ सीमाएँ निर्धारित करें और अपने आप को एवं अपने बच्चों को समय दें।



खुशी और खेल

खुशी और खेल के लिए समय तय करें। मानवीय दशा की यह विशेषता तेज़ी से बढ़ते दयालुता के ऑनलाइन समूहों में व्यक्त हुई है। ये समूह फूलों की तरह प्रस्फुटित हो रहे हैं। यह विशेषता बढ़ते हुए बहुरूपी (multiform) एवं बहुमाध्यमिक (multimedia) रचनात्मक केंद्रों और अभिव्यक्ति के तरीकों में भी दिखाई देती है जैसे - ऑनलाइन गायन और संगीत रचना, कला की कक्षाएँ, गिटार वादन कक्षाएँ और दुनिया भर में आयोजित ध्यान सत्र आदि। जैसे-जैसे लोग खुद को अभिव्यक्त करने और एक-दूसरे से जुड़ने का प्रयास करते हैं, नई संभावनाएँ पैदा होती जाती हैं।



एक-दूसरे से जुड़ें और बात करें

एक-दूसरे को कहानियाँ सुनाएँ। यह अपने प्रियजनों के साथ गहराई से जुड़ने का एक अवसर है। यदि हम उनके साथ नहीं हैं तो वीडियो कॉल सच में एक अनोखा उपहार है। प्रौद्योगिकी के न होने पर बच्चे अपने दादा-दादी, चचेरे भाई-बहन, चाचा-चाची को पत्र लिख सकते हैं और चित्र भेज सकते हैं।

लॉकडाउन और वायरस के बारे में एक सीमा तक ही बात करें। विशेष रूप से छोटे बच्चों की उपस्थिति में चिंताजनक तथा व्यग्र तरीके से इसके बारे में बात करने से बचें। वे परिणामस्वरूप वयस्क लोगों की भांति ही व्यग्र व्यवहार करने लगेंगे।



स्वीकार करें और आभार प्रकट करें

आप वास्तव में जैसा भी महसूस करते हैं उसे स्वीकार करना सीखें। जिन दिनों आप दुःखी, क्रोधित या निराश महसूस करते हैं, थोड़ी देर के लिए उन्हीं भावनाओं के साथ रहें। अपने आप को थोड़ा प्यार करें। और जब आप कुछ संभल जाएँ तो उन भावनाओं को जाने दें। डायरी लेखन या इन बातों को कहीं लिख देना एक अन्य विकल्प है खासकर जब उन मुश्किल दिनों में आपको लगता है कि यह असहनीय हो रहा है। अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों की ही देखभाल को प्राथमिकता दी जानी चाहिए, खासकर इन मौजूदा परिस्थितियों में।

प्रेरित रहें

प्रत्येक दिन के लिए प्रेरणा प्राप्त करने की कोशिश करें। सेवाकर्मियों अर्थात् नर्स, डॉक्टर, चिकित्सा क्षेत्र के सहायक, भोजन वितरित करने वालों, दुकानों में काम करने वालों, दवा बनाने वालों और सामुदायिक स्थानों की साफ-सफाई करने वालों के असाधारण साहस, बहादुरी और आत्म-बलिदान का अवलोकन करने के लिए समय निकालें। इन्हें देखकर हृदय कृतज्ञता से भर जाता है जिसे वास्तव में शब्दों में व्यक्त नहीं किया जा सकता। इतालवी बच्चों को, जिन्होंने इस शीर्षक के साथ इंद्रधनुष की तस्वीरें बनाई, “सब कुछ ठीक हो जाएगा” या बालकनी पर ओपेरा गायक को देखना बहुत ही मर्मस्पर्शी और सच में प्रेरणादायक है। मानवीय दयालुता के इन सभी कृत्यों की कल्पना करें जिनमें से कुछ को हमने देखा है और कुछ जो दुनिया के सामने नहीं आ पाए। मानव हृदय की अंतर्निहित अच्छाई का एहसास करते हुए हम मानव जाति के बने रहने के लिए आशा का सामूहिक रूप से अनुभव कर रहे हैं।

समुदाय

अपने स्थानीय और वैश्विक समुदायों के साथ जुड़ें। पड़ोसियों के व्हाट्सएप ग्रुप, ऑनलाइन कॉफी सभाओं, माता-पिता की सहायता करने वाले समूह आदि जैसे कई समूह हैं। यह सूची अंतहीन है। ज़रूरतमंदों की सहायता और सहयोग के लिए हमारे समुदायों में अनेक मंच मौजूद हैं। अपने कौशल के आधार पर हम दूसरों को सहायता दे सकते हैं।

एक उदाहरण हार्टफुलनेस समुदाय द्वारा प्रस्तुत किया गया है, जिसका मैं एक हिस्सा हूँ। इससे मुझे संगठित होने और एकात्मकता का एक अनूठा भाव महसूस होता है। दैनिक और साप्ताहिक रूप से, हम वस्तुतः अपने-अपने घरों में बैठकर एक साथ ध्यान कर रहे हैं।

कठिन और प्रतिबंधित परिस्थितियों में रचनात्मक समाधान ढूँढने व अपनाने और आगे बढ़ते रहने की मानवीय क्षमता देखना चमत्कारिक है। अपने जीवन को सार्थक बनाने के लिए हम अपनी दिनचर्या को नियमित कर आनंदपूर्ण गतिविधियों के लिए समय निकाल सकते हैं। हम संचार और उपलब्ध साधनों द्वारा लोगों के साथ जुड़ने की अपनी क्षमता के महत्व को समझ सकते हैं। शायद सबसे अधिक हम दिन-प्रतिदिन जो महसूस कर रहे हैं, इसे अधिक से अधिक स्वीकार करने का अभ्यास कर सकते हैं और स्वयं को इसे व्यवहार में लाने का समय दे सकते हैं। यह डायरी लेखन, मौन का





अनुभव करके या ध्यान के अभ्यास के माध्यम से हो सकता है। प्रत्येक दिन प्रेरणा प्राप्त करें और स्थानीय एवं वैश्विक समुदायों से संपर्क करने की कोशिश करें। यह हमारा 'वसुधैव कुटुम्बकम्' है और हम सभी असाधारण समय में जी रहे हैं।

दूसरे तरीके

<https://childdevelopmentinfo.com/coronavirus/helping-parents-and-kids-stay-cool-and-collected-during-the-covid-19-outbreak/>

बच्चों के देखने, सुनने व समझ में आने लायक निर्देशित रिलैक्सेशन

<https://www.heartfulness.org/primaryschools/>

www.heartfulness.org और

www.heartfulnessinstitute.org

<https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/>

<https://www.nytimes.com/2020/03/21/opinion/scott-kelly-coronavirus-isolation.html>



क्रियान्वित विचार

हृदय के सहज-ज्ञान
जैसा और कोई ज्ञान
नहीं होता ।

लॉर्ड बायरन

हृदयपूर्ण कार्यनीतिकार

भाग-4

इस श्रृंखला के पिछले लेखों में, रवि वेंकटेशन ने हृदयपूर्ण कार्यनीतिकार की रूपरेखा का परिचय दिया था। उनमें उन्होंने बहुत से विषयों के बारे में जानकारी दी थी जिनमें यह भी शामिल था कि नकारात्मक भावनाओं के कुछ दुष्क्रों द्वारा चेतना किस तरह सीमित हो जाती है। उन्होंने बदलाव लाने के कुछ ऐसे उदाहरण भी प्रस्तुत किए जिनकी मदद से व्यापक प्रभाव हेतु हमारे दृष्टिकोण और सोच को विस्तृत करके चेतना का विस्तार किया जा सकता है। इस लेख में वे प्रवृत्तियों और वैचारिक स्वरूपों के बारे में चर्चा कर रहे हैं और बता रहे हैं कि किस प्रकार कुछ विशिष्ट अभ्यास इन्हें परिवर्तित करने में मददगार हो सकते हैं। इसकी पृष्ठभूमि को जानने के लिए आप इस श्रृंखला के भाग 3 और 4 को पुनः पढ़ सकते हैं।

भाग-3 में हमने जाना कि किस प्रकार से चेतना का एक सक्रिय भाग होता है और एक अचेतन भाग होता है जिनको दो भागों में देखा जा सकता है - अचेतन और अतिचेतन। इसमें दिलचस्प बात यह है कि जब हम सक्रिय चेतना पर ध्यान दे रहे होते हैं तो हमें प्रभावित करने वाला काफ़ी बड़ा भाग अचेतन में होता है। इसको बेहतर ढंग से समझने के लिए उन प्रवृत्तियों के बारे में सोचें जिन्हें हम स्वयं में, अपने परिवार में, अपने सहयोगियों आदि में देखते हैं। समान परिस्थिति और साधन दिए जाने पर भी लोग अलग-अलग प्रतिक्रिया देते हैं।

उदाहरण के लिए वर्तमान कोविड-19 संकट और वैश्विक व क्षेत्रीय नेताओं की प्रतिक्रियाओं को ही लें। इस श्रेणी में ऐसे नेता भी हैं जो आशावादी हैं और लॉक डाउन घोषित करने जैसे चरम उपाय नहीं



अपनाते और ऐसे नेता भी हैं जो जब तक हो सके सम्पूर्ण लॉकडाउन घोषित कर रहे हैं। समान जानकारी होने के बावजूद इन नेताओं द्वारा लिए गए निर्णयों को देखकर हैरानी नहीं होनी चाहिए। चाहे किसी कंपनी का मुख्य कार्यकारी अधिकारी (सी.ई.ओ.) हो या अभिभावक, प्रत्येक व्यक्ति अपनी प्रवृत्तियों के अनुसार ही परिस्थितियों के प्रति प्रतिक्रिया देता है। इन प्रवृत्तियों का स्रोत हमारे सोचने के तरीकों में निहित है। आपके अपने सोचने के तरीके को आँकने के लिए यहाँ एक अभ्यास प्रस्तुत है:

- **दिन के अंत में**, अपनी आँखों को बंद करके एक शांत स्थान पर चुपचाप बैठें। सुबह से लेकर दिनभर के सभी कार्यकलापों को मन ही मन दोहराएँ। अपने पूरे दिन की प्रतिक्रियाओं और प्रत्युत्तरों का एक 'बाह्य एवं निष्पक्ष साक्षी' बनकर अवलोकन करें। इन्हें अपने द्वारा किए गए कार्यों के संदर्भ में नहीं बल्कि अपने विचारों के संदर्भ में देखें जो अधिकतर मामलों में उन कार्यों को करने के पूर्व ही आ गए थे।
- **जाँच करें कि क्या ये विचार** भय, ईर्ष्या, क्रोध, दयालुता, परोपकारिता, महत्वाकांक्षा, प्रेम आदि से प्रेरित थे। यह भी आँकलन करें कि क्या आपके मस्तिष्क से अनेक विचार उत्पन्न हुए जो एक के बाद एक बनते चले गए, इस बारे में कहानियाँ गढ़ते गए कि क्या कुछ हो सकता है और अंततः इन कल्पित घटनाओं में से कुछ भी घटित नहीं हुआ।

जितना अधिक आपका मस्तिष्क क्रियाशील होगा उतना ही अधिक ऐसे विचारों का जाल जटिल और उलझा हुआ होगा। इनमें से कुछ प्रतिक्रियाएँ बाहरी उत्तेजना के कारण होती हैं किंतु कुछ भीतर से ही आती हैं। बाहरी उत्तेजनाओं के प्रति हमारी प्रतिक्रिया करने के तरीकों और हमारे भीतर से आने वाले इन विचारों एवं सुझावों का स्रोत क्या है? हमारे वैचारिक स्वरूपों का स्रोत क्या है? एक व्यक्ति के मन की प्रवृत्तियाँ दूसरे की प्रवृत्तियों से भिन्न क्यों होती हैं?

वैचारिक स्वरूपों के रहस्य को समझने के लिए आइए हम अपने जीवन के एक दिन का अवलोकन करें। हम सुबह जागते हैं और मुख्य रूप से पाँच इन्द्रियों - दृष्टि, ध्वनि, गंध, स्वाद और स्पर्श के द्वारा संसार से संपर्क करना आरंभ करते हैं। हम एक वीडियो कैमरे के समान हैं जो हर समय सब कुछ रिकॉर्ड करता रहता है सिवाय इसके कि कैमरा केवल दृश्य और ध्वनि के माध्यम से रिकॉर्ड करता है जबकि हम गंध, स्वाद और स्पर्श के माध्यम से भी रिकॉर्ड करते

हैं। इस पूरी जानकारी का क्या होता है? यह हमारे भीतर स्मृतियों और छापों के रूप में जमा हो जाती है। अंतर केवल इतना है कि स्मृतियाँ केवल तथ्यात्मक जानकारी होती हैं। उदाहरण के लिए, यदि किसी की पदोन्नति के बारे में बात करने के लिए मैं अपने बॉस के साथ मीटिंग करता हूँ तो इससे संबंधित तथ्य स्मृति के रूप में रिकॉर्ड हो जाते हैं। प्रारंभ में यह मेरी अल्पकालिक स्मृति में चला जाता है और बाद में यह दीर्घकालिक स्मृति में चला जाता है। यदि इस मीटिंग के दौरान बॉस से मेरी बहस हो जाती है तो यह मुझ पर एक गहरी छाप छोड़ती है। इस बातचीत का यह भावनात्मक पहलू मेरे मन में अथवा यूँ कहें कि मेरे हृदय एवं मनस के स्पंदनीय क्षेत्र पर एक छाप के रूप में स्थापित हो जाता है। आप इन छापों को रेत पर पड़ी छापों के समान मान सकते हैं। नीचे दी गई दो तस्वीरों को देखें। एक में समुद्र तट की रेत पर बहुत सारी छापें दिख रही हैं जबकि दूसरी में तट बिल्कुल साफ़ है।



जितना अधिक आपका मस्तिष्क क्रियाशील होगा उतना ही अधिक ऐसे विचारों का जाल जटिल और उलझा हुआ होगा।

ये छापें समय के साथ स्थूलतर होती जाती हैं और अवचेतन की गहराई में चली जाती हैं। इन अतीत की छापों का भण्डार ही हमारे वैचारिक स्वरूपों, भावनात्मक प्रतिक्रियाओं और व्यावहारिक प्रवृत्तियों का स्रोत बन जाता है। इन स्वरूपों को बदलने के लिए हमें अतीत की छापों को हटाना होगा और अपने अवचेतन मन को सकारात्मक सुझाव देने होंगे जिनसे सोचने के इन तरीकों में बदलाव आ पाए।

▶ अतीत की सभी छापें हमारे अवचेतन की गहराई में जमा रहती हैं।

▶ जब अनुकूल परिस्थितियाँ उत्पन्न होती हैं तो इन छापों के कारण ऐसी सोच पैदा होती है जो कार्य करने से पहले हमारे मन में आती है।

▶ अपनी सोच में बदलाव लाने के लिए हम अपने अवचेतन मन को कुछ सुझाव दे सकते हैं।

हार्टफुलनेस पद्धति में एक ऐसी बहुत ही शक्तिशाली तकनीक है जिसे विशेष रूप से पुरानी छापों को हटाने के लिए बनाया गया है। इसे 'हार्टफुलनेस सफ़ाई' कहते हैं और इसे आप निर्देशित अभ्यास को सुनकर और उसका पालन करके सीख सकते हैं।

अगले कुछ सप्ताह के लिए आप प्रत्येक शाम को इसका अभ्यास करने का प्रयास करें। इसके अतिरिक्त, हर रात अपने वैचारिक स्वरूपों पर गौर करने के लिए इस लेख में दिए गए अभ्यास को दोहराएँ। आने वाले सभी बदलावों पर ध्यान दें और उन्हें नोट करें। आगामी लेखों में हम कुछ और अभ्यासों का परिचय देंगे जो कि विशेष रूप से चेतना के विस्तार के लिए बनाए गए हैं। समय के साथ ये अभ्यास हमारे वैचारिक स्वरूपों में और हमारी समग्र चेतना में एक शक्तिशाली बदलाव ला सकते हैं।

कान्हा शांतिवनम्

हार्टफुलनेस
जैसी आवश्यकता वैसी सहायता

हार्टफुलनेस में हम व्यक्ति की आवश्यकता को पहचान कर उसके अनुसार सेवा प्रदान करने का प्रयास करते हैं।

आज समूची मानवता कोविड - 19 महामारी का सामना कर रही है। यह महामारी हमारे जीवन को प्रभावित कर लोगों में घबराहट उत्पन्न कर रही है और अर्थव्यवस्थाओं पर दबाव बढ़ा रही है। सबसे अधिक प्रभावित समाज का वह वर्ग है जो सुविधाओं से वंचित है, जो बहुत गंभीर स्वास्थ्य और आर्थिक संकट का सामना कर रहे हैं। हार्टफुलनेस इंस्टीट्यूट ने कार्तव्यनिष्ठ संस्था के रूप में, इस आपदा का सामना करने के लिए सरकार के प्रयासों में सहायता करने की आवश्यकता को पहचाना और इस महामारी से सर्वाधिक प्रभावित प्रवासी दैनिक वेतनभोगी कर्मचारियों एवं मजदूरों को भोजन एवं जीवन रक्षक कार्य में सहायता प्रदान करने का बीड़ा उठाया।

हार्टफुलनेस के विश्व मुख्यालय कान्हा शांतिवनम् के साथ ही हार्टफुलनेस के चेन्नई, तिरुपुर, कोलकाता, लखनऊ आदि केंद्रों पर प्रति दिन 20,000 से अधिक भोजन के पैकेट तैयार कर उन्हें स्वच्छ तरीके से पैक कर स्थानीय सरकार की मदद से वितरित कर रहे हैं। इस कार्य में हार्टफुलनेस के स्वयंसेवक पूर्ण समर्पित भाव से कार्य कर रहे हैं।



समर्पण किसके प्रति?

डॉ. इचक के. अडीजेस हम सभी को चुनौती दे रहे हैं कि हमारे हृदय को जो सही या ग़लत लगता है उसे हम सुनना सीखें। वे ईश्वरीय इच्छा को अपने अंदर ही ढूँढने के लिए हमें प्रेरित कर रहे हैं।



ईश्वर या उसके प्रतिनिधि के प्रति समर्पण करने की सलाह देना कई धर्मों और आध्यात्मिक पद्धतियों का मुख्य आधार है। उदाहरण के लिए कैथोलिक धर्म में वे पोप हैं। उनका निर्णय अंतिम होता है जिसका पालन करना अनिवार्य होता है। भारत में बड़ी संख्या में ऐसे गुरु हैं जो यह दावा करते हैं कि वे ईश्वरीय इच्छा को जानते हैं और लोग उनके निर्णयों का पूरी निष्ठा से पालन करते हैं।

गुरु की इच्छाओं के प्रति समर्पण करने में एक लाभ है। एक बार जब आप समर्पण कर देते हैं तो फिर अहंकार द्वारा थोपे गए डर से आप स्वयं को मुक्त कर लेते हैं। आप मालिक के प्रति समर्पण करते हैं और फिर वे आपके लिए निर्णय लेते हैं। इसमें यह खतरा होता है कि आप अपनी इच्छा को किसी अन्य के अधीन कर देते हैं और वयस्क होते हुए भी स्वयं अपने कार्यों की ज़िम्मेदारी लेने से पीछे हट जाते हैं। इसके अलावा, यदि वह व्यक्ति जिसके प्रति हमने समर्पण किया है, भ्रष्ट हो तो क्या होगा? जैसा कि जॉन्सटाउन के गुरु थे जिन्होंने अपने सभी शिष्यों को आत्महत्या करने का आदेश दे दिया और उन शिष्यों ने आत्महत्या कर भी ली। क्या हम यही चाहते हैं?

समर्पण करने के लिए सच्चा मालिक ईश्वर है। मैं मानता हूँ कि सभी धर्म यही सिखाते हैं। लेकिन ईश्वरीय इच्छा के प्रति समर्पण करने का अर्थ क्या है? और वह इच्छा क्या है? यदि एक मानवीय गुरु के प्रति समर्पण न करें तो किसके प्रति करें? कुछ लोग इसका अर्थ धर्मानुसार “शास्त्र” का पालन करना मानते हैं, चाहे वह कुरान हो या टोरा या नवविधान (न्यू टेस्टामेंट)।

यह लिखित शब्दों के प्रति अंधा समर्पण है और इसमें खतरा यह है कि कुछ लोग बिना सोचे-समझे इनका अनुसरण करते हैं और कर्मकांडों का पालन करते हैं लेकिन इनमें निहित मूल-भाव को नहीं देखते। सर्वाधिक भ्रष्ट लोगों में से कुछ लोग सबसे अधिक “धार्मिक” भी हो सकते हैं। वे चर्च, मस्जिद या आश्रम तो जाते हैं लेकिन इनमें निहित मूल सिद्धांतों का पालन नहीं करते हैं।

तो हम ईश्वर के प्रति समर्पण कैसे कर सकते हैं?

ईश्वरीय इच्छा को ‘सुनने’ के लिए ‘शास्त्र’ या किसी संगठित धर्म की निर्देश पुस्तिका का अनुसरण न करें। मत सोचें कि यह क्या है। बस अपने हृदय को बताने दें कि उसे क्या सही लगता है और क्या गलत।

बस अपने हृदय को बताने दें कि उसे क्या सही लगता है और क्या गलत।

कुछ लोग सोचते हैं कि उनके विचार उनके अपने हैं। वे सही मायनों में उनका प्रतिनिधित्व करते हैं। मेरा कहना है कि हमारे विचार सिर्फ हमारे ही नहीं होते। मीडिया जिसे सही बताता है या हमारे साथी जिसे गलत बताते हैं, हम उसे वैसा ही मान लेते हैं। हम राह चलते विचारों को ग्रहण करते रहते हैं। हम अपने बचपन से होते आ रहे अच्छे-बुरे अनुभवों से, भविष्य के लिए देखे गए हमारे स्वप्नों से और न जाने कहाँ-कहाँ से विचारों को ग्रहण कर लेते हैं। इसलिए हमारे सभी विचार केवल हमारे ही नहीं होते हैं। वास्तव में जो हमारा है उसे केवल विचारों से जान लेना आसान नहीं है। इसी कारण कई लोग, कभी-कभी सारा जीवन इस सोच में डूबे रहते हैं कि “मैं वास्तव में कौन हूँ?” और “मैं वास्तव में क्या चाहता हूँ?”

मेरा मानना है कि अपने हृदय में हम जो महसूस करते हैं वही विशिष्ट रूप से हमारा है। वही है जो वास्तव में हम हैं। हृदय के द्वारा ही हम ईश्वर से जुड़ते हैं जिनके समक्ष हमें समर्पण करना चाहिए। जब हम ध्यान करते हैं और अपने हृदय की आवाज़ को सुनते हैं तो हमें उन सभी समस्याओं के समाधान मिल जाते हैं जो हम नहीं जानते थे। लेकिन इसके लिए हमें अपने विचारों के शोर को रोकना होगा जो बाधा पहुँचाने वाला है।

और वह आवाज़ क्या है जो हृदय से हमें धीरे से तब पुकारती है जब हम शांत होते हैं और उसे सुनने के इच्छुक होते हैं? वह हमसे क्या कहती है? वह हमें बताती है कि कौन-सा निर्णय सही लग रहा है और कौन-सा गलत। आपका दिल यह जानता है। आप स्वयं यह जानते हैं।

स्वयं को कभी शक्ति-विहीन न होने दें। हमें गुरु के साथ - मानवीय गुरु के साथ जुड़ने की आवश्यकता है। हम किसी भी धर्म की रीतियों का पालन कर सकते हैं लेकिन अपने आप को खो कर नहीं। इससे भी बुरा तब होगा जब हम उन रीतियों का पालन करते हुए उस ईश्वरीय इच्छा को नहीं सुनते जो ध्यान के समय हृदय के माध्यम से सीधे हमें बताई जाती है।



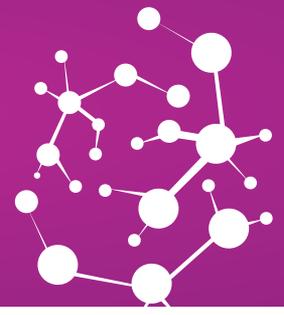
स्वयं को कभी शक्ति-विहीन न होने दें। हमें गुरु के साथ - मानवीय गुरु के साथ जुड़ने की आवश्यकता है। हम किसी भी धर्म की रीतियों का पालन कर सकते हैं लेकिन अपने आप को खो कर नहीं। इससे भी बुरा तब होगा जब हम उन रीतियों का पालन करते हुए उस ईश्वरीय इच्छा को नहीं सुनते जो ध्यान के समय हृदय के माध्यम से सीधे हमें बताई जाती है।

अंततः - अपने हृदय की सुनें। जब आप शंकाग्रस्त हों तो जिस पर भी आप भरोसा करते हैं उसे ईश्वरीय मूल्यों की व्याख्या करने दें और 'उसकी' इच्छा को समझने में आपकी मदद करने दें। ऐसा करते हुए आध्यात्मिक उन्नति करते रहें लेकिन कभी भी ऐसा कुछ न करें जिसे करने की गवाही आपका हृदय न दे।

मुझे लगता है कि संगठित धर्म ने हमारा साथ नहीं दिया है। कई गुरु झूठे आध्यात्मिक पथ-प्रदर्शक हैं। ईश्वर तक पहुँचने का सही मार्ग न तो प्रार्थना की पुस्तकें हैं और न ही गुरु के दर्शन। अब समय आ गया है कि हम धर्म को विकेंद्रीकृत करें और प्रत्येक व्यक्ति हृदय पर ध्यान करते हुए स्वयं के लिए ईश्वर की इच्छा जानने का प्रयास करे। हार्टफुलनेस का अभ्यास करके देखें। <https://gum.co/uBhXI>. मैं भी करता हूँ।

बस सोच रहा हूँ और महसूस कर रहा हूँ
इचक के. अडीजेस

अब **UDEMY.COM** में भी उपलब्ध *



जानें अपने

मस्तिष्क को

ब्राइटर् माइंड्स का विज्ञान

जानना
शुरू करें!

अपने मस्तिष्क
की असीम
क्षमताओं को!

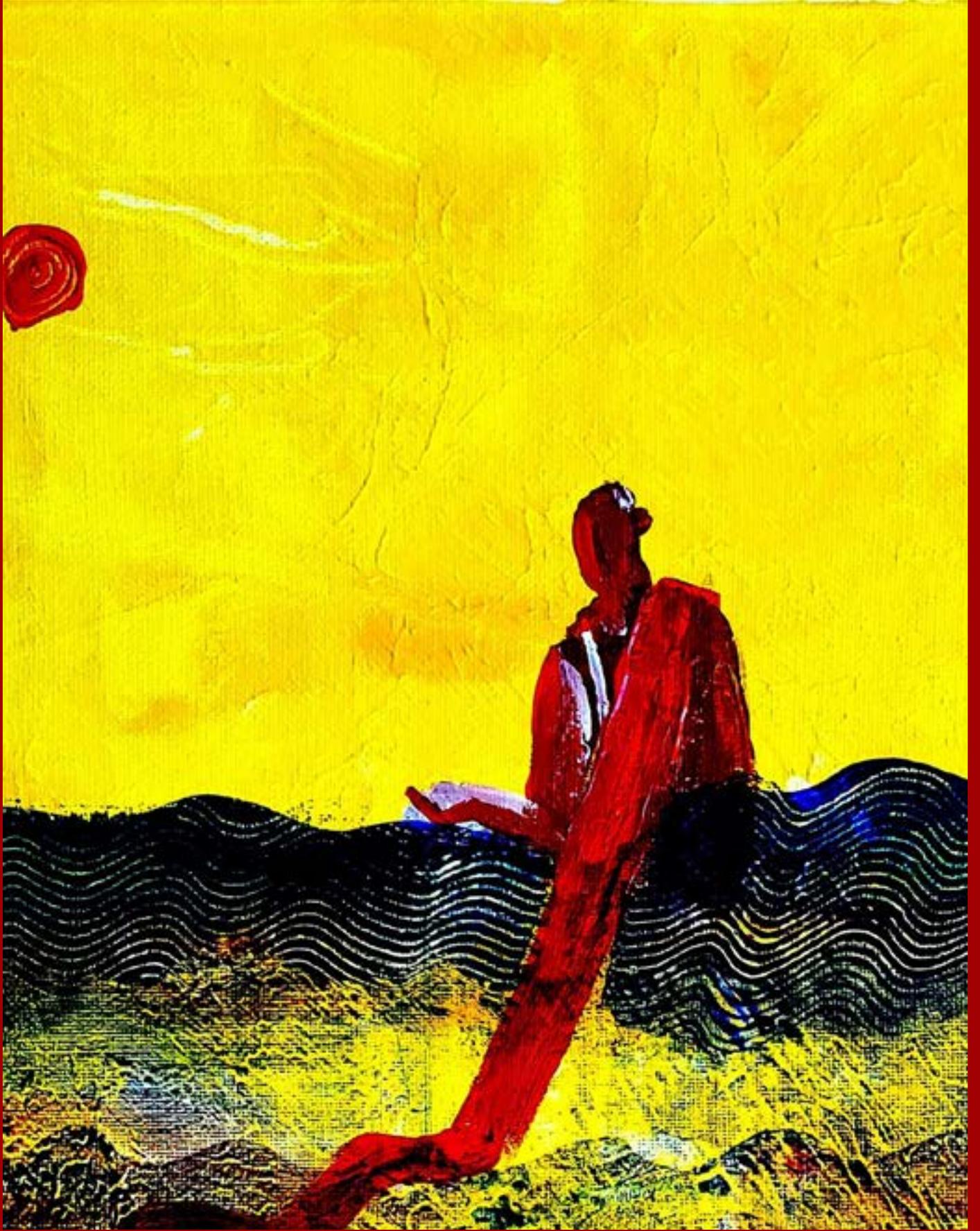


मात्र ₹900/- में इस कोर्स को ऑनलाइन प्राप्त करने के लिए **KYB900** कोड का प्रयोग करें

www.udemy.com/course/know-your-brain

**Brighter
Minds** Enriching
Young Minds

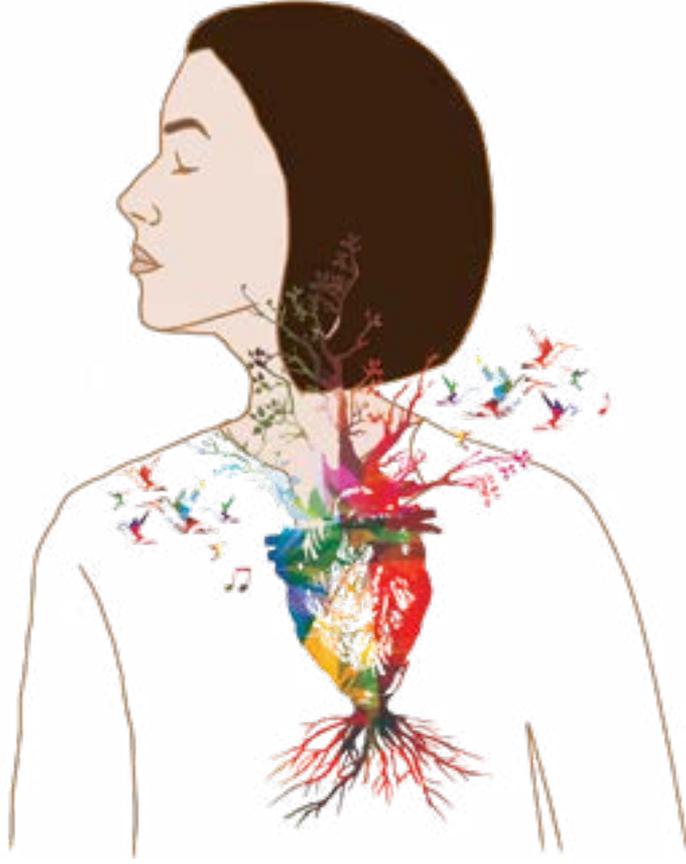
www.brighterminds.org
kyb@brighterminds.org



साक्षात्कार

शुरुआत से अंत तक, सच्चाई की खोज करने के लिए अपने ही हृदय में झाँकने के लिए केवल ईमानदारी ही नहीं बल्कि, जो कुछ भी हम देखते हैं उसके प्रति संवेदना और सम्मान की भी आवश्यकता होती है।

– हेनरी डेविड थोरो



दिल से दिल का जुड़ाव

मीराबाई बुश 'वर्किंग विद माइंडफुलनेस' पुस्तक की लेखिका हैं। वे गूगल के 'सर्च इनसाइड योरसेल्फ' (अपने अंदर खोजें) प्रोग्राम की सह-निर्मात्री, 'सेंटर फॉर कॉन्टेम्प्लेटिव माइंड इन सोसाइटी' (समाज में चिंतनशील मन का केंद्र) की सह-संस्थापक तथा 'सेवा फाउंडेशन' के संचालक मंडल की संस्थापक सदस्या हैं। उनकी अन्य साहित्यिक कृतियों में 'कॉन्टेम्प्लेशन नेशन' (चिंतनशील राष्ट्र), 'कॉन्टेम्प्लेटिव प्रेक्टिसेस इन हायर एजुकेशन' (उच्चतर शिक्षा में चिंतनशील अभ्यास) एवम् श्री रामदास के साथ सह-लिखित 'वॉकिंग ईच अदर होम' (एक-दूसरे के साथ घर चलें) सम्मिलित हैं। 'ग्लो वेबिनार श्रृंखला' में उन्होंने पूर्णिमा रामकृष्णन के साथ वार्ता की जिसमें वे विगत 50 वर्षों की अपनी यात्रा एवं विकास तथा इस बदलाव में अपने गुरु की भूमिका के बारे में बता रही हैं।

पूर्णमा - मीराबाई, आज यहाँ आने के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद। 'ग्लो वेबिनार' में आपकी मेज़बानी करना मेरे लिए आदर और सम्मान की बात है।

मीराबाई - हेलो! और मुझे आमंत्रित करने के लिए धन्यवाद, पूर्णमा। हार्टफुलनेस के बारे में बात करते हुए मैं बहुत प्रसन्न हूँ। विशेषकर इसलिए कि मैं बहुत से ऐसे लोगों को 'माइंडफुलनेस' सीखते हुए देखती हूँ जो कदाचित हृदय को कुछ हद तक नज़रअंदाज़ कर देते हैं।

पूर्णमा - आजकल ऐसे बहुत से लोग हैं जो किसी भी धर्म से नहीं जुड़े होते हैं और कुछ आध्यात्मिक पाना चाहते हैं। आपके अनुसार आध्यात्मिकता क्या है? आप इसे किस प्रकार धर्म से अलग मानती हैं?

मीराबाई - जैसा कि मैं इसे समझती हूँ, आध्यात्मिकता सत्य अर्थात् वास्तविकता के स्वरूप की खोज है। यह एक व्यक्ति के रूप में आपका पूर्ण इकाई के साथ सम्बन्ध है। यह उसे समझना है जो आपके अंदर विद्यमान है - उसका क्या स्वरूप है, आपके जीवन में उसके क्या मायने हैं और आप किस प्रकार उस पूर्ण इकाई का एक अंश हैं। मैं समझती हूँ कि आप इस यात्रा या खोज को किसी संगठित धर्म के अंतर्गत भी पूरा कर सकते हैं या आप इसे स्वयं भी कर सकते हैं।

यह बहुत ही रोचक है कि जब हमने 'सेंटर फॉर कॉन्टेम्प्लेटिव माइंड इन सोसाइटी' की शुरुआत की थी उस वक्त हम 1995 के संयुक्त राज्य अमेरिका में उन लोगों के लिए माइंडफुलनेस, करुणा और योग जैसे अभ्यासों को प्रस्तुत कर रहे थे जो किसी धर्म से नहीं जुड़े थे। उस समय कोई अन्य ऐसा नहीं कर रहा था। हमने संस्थाओं और धर्मों के अंतर्गत होने वाले चिंतनशील अभ्यास से जुड़े 40 प्रशिक्षकों से बातचीत की और उनसे पूछा कि आध्यात्मिक अभ्यासों को संगठित धर्म के दायरे से बाहर लाने में क्या खतरा है। लगभग सभी लोगों ने जो विभिन्न धार्मिक पृष्ठभूमियों से थे, अपने-अपने तरीके से यह बताया कि इन अभ्यासों की अपनी एक अलग सम्पूर्णता है। अतः यदि आप धर्म से बाहर अपने मार्ग पर चलते हैं या आप कार्य पर अथवा अन्य लोगों के किसी समूह के साथ नई पद्धतियों की खोज करते हैं तो आप उनमें भी सम्पूर्णता पाएँगे। ये पद्धतियाँ रूपांतरण के उस मार्ग पर आपकी सहायता

आध्यात्मिकता सत्य अर्थात् वास्तविकता के स्वरूप की खोज है। यह एक व्यक्ति के रूप में आपका पूर्ण इकाई के साथ सम्बन्ध है। यह उसे समझना है जो आपके अंदर विद्यमान है - उसका क्या स्वरूप है, आपके जीवन में उसके क्या मायने हैं और आप किस प्रकार उस पूर्ण इकाई का एक अंश हैं।

अवश्य करेंगी लेकिन इसमें सिर्फ यह खतरा है कि आप समाज से कट जाएँगे।

हर धार्मिक परम्परा में एक शक्ति होती है जैसे संघ, सत्संग या सदस्यता। जब आप स्वयं अकेले ही आध्यात्मिकता की खोज करते हैं तो जब तक आपके साथ ऐसे लोगों का समूह नहीं हो जो आपके साथ इसे खोज रहे हों, तब तक यह खतरा बना रहता है कि आप कम सीख पाएँगे या कम सत्यनिष्ठा के साथ सीख पाएँगे और शायद मार्ग से ही भटक जाएँगे। ऐसी स्थिति में आप स्वयं को अकेला और असहाय महसूस करेंगे।

मैंने धर्म से शुरुआत की। मैं कैथोलिक ईसाई धर्म से जुड़ी हुई थी। इसके बाद मैंने अन्य कई धर्मों का अभ्यास किया जिनमें से कुछ मुझे अपने से लगे। लेकिन धर्म की महत्ता की सराहना के साथ-साथ मेरा मूलभूत मार्ग आध्यात्मिक ही रहा।

पूर्णमा - आध्यात्मिक अभ्यास और विधियाँ हमारे व्यक्तिगत रूपांतरण के लिए साधन का कार्य करती हैं। लेकिन वास्तव में आध्यात्मिक अभ्यास हमें किस प्रकार से परिवर्तित करते हैं?

मीराबाई - अलग-अलग अभ्यास अलग-अलग प्रकार से कार्य करते हैं। मैं ध्यान के विभिन्न अभ्यासों, योगसन, ताई-ची एवं



ची-गंग तथा पढ़ने के अभ्यासों से परिचित हूँ। सामान्यतः ये अभ्यास हमें अपने को शांत करने और अपने शरीर के साथ ताल-मेल बैठाते हुए उसको सुनने में हमारी सहायता करते हैं।

अनेक बार हम अपने शरीर पर कोई ध्यान न देते हुए जीवन जीते रहते हैं जबकि शरीर में हमारे लिए अनेक संदेश निहित होते हैं। शरीर के अंदर जो कुछ भी महसूस होता है उससे हम बहुत कुछ सीख सकते हैं। उदाहरण के लिए भावनाओं की शुरुआत शारीरिक अनुभव से होती है। यदि हम उन पर ध्यान दें तो सीख सकते हैं कि नकारात्मक भावनाओं पर विचार किए बिना हमें कार्य करना चाहिए। हम यह भी सीखते हैं कि जब प्रेमपूर्ण, सकारात्मक व दूसरों

की परवाह करने की भावनाएँ जाग्रत होती हैं तो हमें उन पर ध्यान देना चाहिए तथा उन्हें महत्व देते हुए उन्हें विकसित करना चाहिए। इस प्रकार ये अभ्यास हमें अपने शरीर के साथ ताल-मेल बैठाने में हमारी सहायता करने से प्रारंभ होते हैं। ये हमारा तनाव कम करते हैं।

मैंने लोगों को हमेशा से ही आगाह किया है कि यह आवश्यक नहीं है कि कोई आध्यात्मिक मार्ग पहले दिन से ही आपका तनाव कम करते हुए आपको अधिक प्रसन्नचित्त बना दे क्योंकि जब आप अपने अंदर देखना प्रारम्भ करते हैं तो आपको ऐसी चीजें दिखाई दे सकती हैं जिन्हें आप ज़्यादा पसंद न करते हों। हो सकता है आपको ऐसी चीजें भी दिखाई दें जिन्हें आप बदलना चाहते हों या फिर शायद ऐसी चीजें दिखाई दें जिनको मुकाबला करने की रणनीति के तहत आप दबाते रहे हों।

वास्तव में जाग्रत होने के लिए यह आवश्यक है कि आप हर उस चीज़ को देखें जो वहाँ है। सामान्यतः जब आप बैठते हैं और ये अभ्यास करते हैं तो आपका तनाव कम हो जाता है। वैज्ञानिकों ने इस बारे में काफ़ी शोध किए हैं और वे शरीर में कोर्टिसोल (तनाव हार्मोन) की मात्रा को माप सकते हैं। यदि आप 15 मिनट भी हार्टफुलनेस अभ्यास या माइन्डफुलनेस अभ्यास और योग जैसे मूल अभ्यास करते हैं तो आपका कोर्टिसोल कम हो जाता है। हममें से

उन्होंने मेरे लिए इस सम्भावना को बहुत अधिक बढ़ा दिया। मुझे इस बात का थोड़ा-बहुत अनुमान था कि मैं कौन थी और मैं क्या बन सकती थी। मुझे लगता था कि मैं काफ़ी जिंदगी जी चुकी हूँ और अब भी, मैं जो हूँ उससे कुछ बेहतर बन सकती हूँ। लेकिन उन्होंने इस खुले, प्रेममय दिल और विवेकपूर्ण मन की सम्भावनाओं को इतना बढ़ा दिया कि इसने मुझे जीवन के प्रति अत्यधिक उत्साहित और यहाँ होने के लिए अत्यधिक प्रसन्नचित्त बना दिया।

जिसने भी ऐसे अभ्यास किए हैं उसे यह अनुभव हुआ होगा। आप पहले से बेहतर महसूस करने लगते हैं।

जब आप यह जानने लगते हैं कि आपके मन और शरीर के अंदर क्या है तब आप अपने आप पर अधिक भरोसा करने लगते हैं। ऐसा नहीं है कि आप जो भी पाते हैं वह आपको हमेशा अच्छा ही लगे। लेकिन जब आप इसे देख पाते हैं और जान पाते हैं तब आप बेहतर निर्णय ले सकते हैं। यह आपका स्वयं में विश्वास जगाता है। मैं इसे मौलिक आत्मविश्वास मानती हूँ। इसका यह अर्थ नहीं है कि आप हमेशा ही सही हों लेकिन आप जो अनुभव करते हैं उससे अवगत रहते हैं तथा आप जो नहीं जानते हैं उसे फिर व्यक्त कर सकते हैं।

मुझे लगता है कि आप में दूसरों की जिंदगी के अनुभवों का सम्मान करने की प्रवृत्ति विकसित होने लगती है क्योंकि स्वयं को सुरक्षित बनाए रखने का डर कम हो जाता है। आप जानते हैं कि जैसे-जैसे अनुभव होते रहते हैं और आप उन्हें जैसे ही देखने लगते हैं जैसे कि वे हैं, आप स्वयं को जानने लगते हैं और अनुकूल प्रतिक्रिया दे पाते हैं। संसार में जीने के इस प्रेमपूर्ण, दूसरों का ख्याल रखने वाले और करुणामय तरीके को विकसित करके आप हर पल का स्वागत कर पाते हैं, जैसा भी वो होता है। अंततः ये अभ्यास हमें बेहतर मनुष्य बनने में और यह जानने में मदद करते हैं कि मानव होने का क्या अर्थ है।

जब मैं अपने शिक्षक, अपने गुरु से भारत में मिली तो उन्होंने मुझसे ऐसा कुछ नहीं कहा जिसने मुझे विशेष रूप से कुछ सिखाया हो। मैंने सही अर्थों में मानव बनने की सम्भावना को देखा और उन्होंने मेरे लिए इस सम्भावना को बहुत अधिक बढ़ा दिया। मुझे इस बात का थोड़ा-बहुत अनुमान था कि मैं कौन थी और मैं क्या बन सकती थी। मुझे लगता था कि मैं काफ़ी जिंदगी जी चुकी हूँ और अब भी, मैं जो हूँ उससे कुछ बेहतर बन सकती हूँ। लेकिन उन्होंने इस खुले, प्रेममय दिल और विवेकपूर्ण मन की सम्भावनाओं को इतना बढ़ा दिया कि इसने मुझे जीवन के प्रति अत्यधिक उत्साहित और यहाँ होने के लिए अत्यधिक प्रसन्नचित्त बना दिया।

मेरे अभ्यास करने के यही कारण हैं। अभ्यास करते हुए इनकी मैंने अब तक केवल झलक देखी है अभी तक पूर्णतः जान नहीं पाई हूँ।

पूर्णमा - क्या आपको पवित्रता और सांसारिक जीवन कहीं पर आपस में मिलते नज़र आते हैं या आप इनमें किसी प्रकार का विरोध देखती हैं? क्या आपको लगता है कि पवित्रता की ओर जाने में ये अभ्यास आपके सहायक हैं? आप प्रकटीकरण के इन दो पहलुओं – पवित्रता और सांसारिक जीवन को किस प्रकार देखती हैं?

मीराबाई - यह एक बहुत अच्छा प्रश्न है, धन्यवाद। मैं इस बात पर बहुत समय से विचार कर रही हूँ क्योंकि मैंने 'सेंटर फॉर

कॉन्टेम्प्लेटिव माइंड' में इस विषय पर कार्य किया था। पवित्रता को विकसित करने व सम्मान देने वाले इन अभ्यासों को हम अपने कार्यक्षेत्र के सांसारिक परिवेशों में लाए जहाँ वकील एवं जज, व्यावसायिक अधिकारी, पत्रकार, सेना के अधिकारी, न्याय सम्बन्धी सामाजिक कार्यकर्ता, समाज-सेवी और कई अन्य प्रकार के लोग थे। ये सभी यह सोचते थे कि उनका कार्यक्षेत्र एवं व्यावसायिक जीवन उनके धार्मिक, पवित्र या आध्यात्मिक जीवन से भिन्न है।

ऐसे परिवेशों में इन पद्धतियों को लाकर हमने लोगों को उनके जीवन को बेहतर ढंग से समन्वित करने में और यह समझने में मदद की कि यह विभाजन मिथ्यापूर्ण है। हमने उनके कार्यों में सार्थकता का समावेश किया। हमने उन्हें यह याद करने में मदद की कि उन्होंने

एक लोक कल्याण अधिवक्ता या किसी संस्था का सी.ई.ओ. बनना क्यों चुना था। अक्सर इसके बहुत अच्छे व गहरे कारण होते हैं जिन्हें लोग अपनी व्यस्तता में प्रायः भूल जाते हैं। हमें इस बात की भी आशा थी कि ये अभ्यास लोगों को अपनी रफ्तार को कुछ हद तक धीमा करने में व स्वयं की पर्याप्त देखभाल करने और पर्याप्त प्रेमपूर्ण उदारता व करुणा विकसित करने में मदद करेंगे। इससे उनका जीवन बेहतर होगा और वे दूसरों से बेहतर सम्बन्ध स्थापित कर सकेंगे।

इन अभ्यासों ने लोगों को वर्तमान में बने रहने और हर उस चीज़ को छोड़ने में सहायता की है जो वर्तमान से सम्बन्धित नहीं है। इसका आशय यह नहीं है कि आप कोई योजना ही न बनाएँ। भले ही आप भविष्य के लिए योजना बना रहे हों लेकिन वह कार्य आप कर तो वर्तमान में ही रहे हैं। इसका अर्थ यह नहीं है कि आप बीते समय के



अनुभवों से लाभ न उठाएँ, बस वर्तमान में रहकर न तो अतीत के प्रति खेद करते हुए खोए रहें और न ही भविष्य के लिए चिंता करें।

ऐसे आध्यात्मिक अभ्यासों को अपने रोज़मर्रा के जीवन में लाने से सांसारिकता और दिव्यता के बीच के अवरोध समाप्त करने में वास्तव में बहुत मदद मिली है। एक अति सांसारिक परिवेश में हम लोगों को यह याद दिलाने में सहायता कर रहे थे कि उनके जीवन में महत्वपूर्ण क्या है। इस तरह हम उन्हें यह पहचानने में मदद कर रहे थे कि वे जो कुछ भी करते हैं वह पवित्र है।

आप इस समय यहाँ हैं। आपके पास यह बहुमूल्य मानव जीवन है। इस जीवन में आप जो कुछ भी करते हैं वह पवित्र है - बस हम इसे भूल जाते हैं। यह इस मायने में पवित्र है कि जो कुछ भी अस्तित्व में है आप उससे जुड़े हुए हैं और आप जो कुछ भी करते हैं वह महत्वपूर्ण है। यह ज़रूरी है कि हम उसका और अपने सम्बंधों का आदर करें, विशेष रूप से जो सम्बन्ध हमारे एक-दूसरे के साथ हैं और जो दिव्यता के साथ हैं।

इस प्रकार कभी-कभी हमने सांसारिक परिवेश को पवित्र परिवेश में परिवर्तित किया। हमने इसे कार्यान्वित किया। हम किसी एकांत स्थान पर चले जाते और वहाँ मोमबत्तियाँ, फूल और कुछ चित्र आदि रख देते जिससे लोगों में आपस में जुड़े होने की भावना जाग सके। हम लोगों से कमरे में प्रवेश करने से पहले जूते उतारने के लिए कहते जैसा इस देश के लोग सामान्यतः नहीं करते हैं। हम उन्हें कुछ समय के लिए शांत रहने के लिए कहते ताकि वे ईश्वर को आसानी से याद कर सकें। इससे वास्तव में बहुत बदलाव आता था। वे यह समझ सकते थे कि उस शांति ने सामान्यतः उनमें क्या जागृत किया। तो बहुत से लोगों के लिए यह शिक्षाप्रद था।

पूर्णिमा - आपका यह कहना बहुत ही दिलचस्प है कि आध्यात्मिक अभ्यास लोगों को वर्तमान से और अधिक जुड़ने, वर्तमान स्थिति में बने रहने में सहायता करते हैं और साथ ही इसका यह अर्थ नहीं है कि वे भविष्य के लिए योजना नहीं बनाते हैं। इसका आशय सिर्फ़ यह है कि वर्तमान के बारे में अधिक जागरूक रहा जाए। ब्रह्माण्ड की अन्य सभी चीज़ों से जुड़े रहना - यह भी उचित है। आपने दिव्यता और सांसारिक जीवन के विषय में इतने सुंदर ढंग से समझाया कि ये न केवल मिलते हैं अपितु ये एक ही हैं। इसके लिए आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।

मीराबाई - जब मैं आपकी बात सुन रही थी, मुझे लगा कि मुझे यह बताना चाहिए कि मेरे अंदर इसमें से बहुत सी बातें तब जागृत हुईं जब मैं भारत गई थी। मैं सिर्फ़ दो हफ़्तों के लिए गई थी लेकिन मैं वहाँ दो वर्षों तक रुकी रही। मैंने बहुत से महान शिक्षकों के साथ अध्ययन किया और उनकी बातों पर चिंतन किया। यह मेरे लिए एक विशिष्ट उपहार था। फिर भी आपकी बातें सुनकर मुझे प्रसन्नता हो रही है।

पूर्णिमा - आप भारत में अपने मार्गदर्शक के बारे में बता रही थीं जिनके साथ आपने कुछ समय व्यतीत किया था। मनुष्य के रूपांतरण में आध्यात्मिक मार्गदर्शक की क्या भूमिका होती है? एक मार्गदर्शक हमें किस प्रकार आध्यात्मिक रूप से विकसित होने में सहायता करता है?

मीराबाई - मुझे उत्तरी भारत में एक महान गुरु नीम करोली बाबा के साथ रहने का सौभाग्य मिला। जब मैं वहाँ गई थी, मैं किसी गुरु को नहीं खोज रही थी। मैं इतना कुछ जानती भी नहीं थी कि किसी गुरु को ढूँढ़ती। सन् 1970 में जब संयुक्त राज्य अमेरिका में बहुत संकट का समय था, मैं एक अनिश्चित सी खोज में भारत गई थी। मैं पूरे संसार में जीने एक ऐसे तरीके को खोजने के प्रयास में घूम रही थी जो मुझे अधिक सार्थक प्रतीत हो। तभी मैं उनसे मिली। मैं यह नहीं कहूँगी कि यह एक संयोग था क्योंकि हम यह नहीं मानते हैं कि ये

यह इस मायने में पवित्र है कि जो कुछ भी अस्तित्व में है आप उससे जुड़े हुए हैं और आप जो कुछ भी करते हैं वह महत्वपूर्ण है। यह ज़रूरी है कि हम उसका और अपने सम्बंधों का आदर करें, विशेष रूप से जो सम्बन्ध हमारे एक-दूसरे के साथ हैं और जो दिव्यता के साथ हैं।

एक अच्छा गुरु यह जानने में आपकी एक बार नहीं बल्कि बार-बार सहायता करता है कि यदि आप अपने अंदर देखोगे तो उसे पा लोगे। ये वे लोग हैं जो आपसे आगे हैं, जो आपको ऐसा करने के लिए केवल कहते ही नहीं हैं बल्कि ऐसा करने के लिए आपको प्रेरित भी करते हैं।

बातें मात्र संयोगवश होती हैं। सबसे पहले ध्यान करना मैंने बर्मा के एक बौद्ध मठ में सीखा। इसके बाद मैं अपने मार्गदर्शक से मिली।

अभ्यास करते समय एक मार्गदर्शक का होना बहुत सहायक होता है। कुछ विशिष्ट बौद्ध परम्पराओं में कहा जाता है कि आपको किसी गुरु की आवश्यकता नहीं होती है। आपको बस एक आध्यात्मिक मित्र की आवश्यकता होती है, कोई ऐसा जो इस मार्ग पर आपसे आगे हो, जो मार्ग में मिलने वाले हर ज्ञान को प्राप्त करने में आपकी सहायता कर सके और आपका मार्गदर्शन कर सके।

एक बार जब मैं इस देश में वापस आई, मैंने चोग्यम जुंगपा रिंपोचे से शिक्षा प्राप्त की जो तिब्बत के एक भावी लामा थे।

लोग उनसे पूछते थे, “रिंपोचे, आपको गुरु की आवश्यकता क्यों है? आपने हमें बताया है कि सब कुछ आपके अंदर ही है। जब सब कुछ आपके अंदर ही है फिर आपको गुरु की आवश्यकता किस लिए है?” उन्होंने कहा, “आपको गुरु की आवश्यकता इसलिए है कि वह आपको यह बता सके कि सब कुछ आपके अंदर ही है।”

एक अच्छा गुरु यह जानने में आपकी एक बार नहीं बल्कि बार-बार सहायता करता है कि यदि आप अपने अंदर देखोगे तो उसे पा लोगे। ये वे लोग हैं जो आपसे आगे हैं, जो आपको ऐसा करने के लिए केवल कहते ही नहीं हैं बल्कि ऐसा करने के लिए आपको प्रेरित भी करते हैं। उन्हें देखकर शायद आप यही कहें, “करने के लिए यह

एक अच्छी चीज़ है क्योंकि इन्हें देखो जिनके आसपास रहना मैं पसंद करती हूँ। ये कितने प्रेममय और विवेकशील हैं। मैं इनके जैसा बनना चाहती हूँ क्योंकि मैं एक ऐसा जीवन जीना चाहती हूँ जो मेरे और दूसरों के कष्ट दूर कर सके, एक ऐसा जीवन जो हम सबमें प्रसन्नता को बढ़ाए - एक उदार जीवन।”

गुरुओं के बारे में मेरी यही भावनाएँ हैं।

जब मैं भारत गई, मैं पी.एच.डी. के चौथे वर्ष में थी। अमेरिका में मेरे स्कूल में बहुत अच्छे शिक्षक थे। लेकिन जैसा कि आप जानते हैं, उन शिक्षकों के साथ सम्बन्ध आपके आध्यात्मिक शिक्षक के साथ सम्बन्ध से भिन्न होते हैं। यद्यपि स्कूल में मेरे शिक्षक अपने-अपने विषय में विद्वान थे और मुझे बहुत अच्छी तरह से पढ़ा सकते थे लेकिन कई बार वे नैतिक, सदाचारी, दयालु और स्नेही नहीं होते थे। वे सिर्फ किसी विषय के बारे में बहुत कुछ जानते थे। लेकिन भारत में नीम करोली बाबा व अन्य आध्यात्मिक शिक्षकों से मैंने जाना कि मनुष्य होने का और उस रहस्यमय पूर्ण इकाई का अंश होने का क्या अर्थ है। मेरे लिए यह वास्तव में एक बिल्कुल नया अनुभव था।

जब मैं नीम करोली बाबा से पहली बार मिली तब मैं अपने मित्र रामदास के साथ यात्रा कर रही थी। उनकी अभी हाल ही में मृत्यु हुई है और वे आज भी मेरे मन-मस्तिष्क में मौजूद हैं। वे नीम करोली बाबा के साथ पहले भी रह चुके थे। उन्होंने ‘बी हियर नाउ’ (अभी यहाँ रहो) नाम की एक पुस्तक लिखी जो इस देश में बिल्कुल सही समय पर प्रकाशित हुई। उस पुस्तक की 20 करोड़ प्रतियाँ बिकी थीं क्योंकि लोग उन बातों को सुनने के लिए लालायित थे जिनके बारे में हम आज बात कर रहे हैं कि ये अभ्यास और ये गुरु किस प्रकार हमारे जीवन को बदल सकते हैं।

हमने जब बाबा को देखा वे सड़क के किनारे खड़े थे। बस रुकी और मैं एक तरह से लड़खड़ाते हुए उतरी। मैं एक बौद्धिक स्नातक थी। मैं न्यूयॉर्क में पली-बढ़ी थी। मैं पाश्चात्य महिला थी। मैं महिला मुक्ति मोर्चे से भी जुड़ी हुई थी। मैं कभी किसी के सामने झुकी नहीं थी। फिर भी जैसे ही मैंने उन्हें देखा, मैं बिना कुछ सोचे उनके सामने झुक गई। क्यों? क्योंकि उसी क्षण मैं समझ गई थी कि वे कितने सजग थे और उन्हें कुछ भी नहीं चाहिए था। वे केवल हम जैसे लोगों को सिखाने के लिए जी रहे थे। वे अपने जीवन का उदाहरण प्रस्तुत करके हमें दिखा रहे थे कि हम कहाँ तक प्रगति कर सकते हैं।

जैसा कि आप देख रही हैं मैं बहुत देर तक इस बारे में बात कर सकती हूँ पर अब हमें अगले प्रश्न पर आना चाहिए।

पूर्णिमा - एक मनुष्य के परिवर्तन की पराकाष्ठा क्या है?

मीराबाई - क्या आपका तात्पर्य यह है कि हम क्या बन सकते हैं?

पूर्णिमा - हाँ, और हम जो बन सकते हैं उसका मूल क्या है?

मीराबाई - हम जो बन सकते हैं वह एक प्रकार से उससे बहुत भिन्न नहीं है जो हम इस समय हैं। दूसरी तरह से देखें तो यह वास्तव में बहुत भिन्न है। यह केवल पूर्णतः वही बनना है जो हम हैं। और हमारे पास वह सब है जो उस पूर्णता को प्राप्त करने के लिए आवश्यक है।

कभी-कभी आप यूँ ही बैठे होते हैं, आपके पास बहुत काम होता है और यह संसार किसी छोटी-सी या बहुत बड़ी चीज़ के लिए संकटग्रस्त या परेशान प्रतीत होता है। आप कुछ देर ऐसे ही बैठे रहते हैं। संसार वैसा ही बना रहता है। ऐसा नहीं है कि अपने अंदर या बाहर इस संसार को बदलने के लिए या इसे एक बेहतर स्थान बनाने के लिए आप कुछ करना नहीं चाहते। बस, जिस दृष्टि से आप इसे देखते हैं और जिस दृष्टि से आप स्वयं को इस संसार में देखते हैं, वह बदल जाती है। तब आप महसूस करते हैं कि आपका हृदय जागृत हो रहा है, आपका मन शांत हो रहा है जिससे कि यह परिस्थितियों के स्वरूप को बेहतर समझ पाता है। आप सजग होते हैं और जानते हैं कि क्या करना चाहिए। आप जानते हैं कि उस तरह से कैसे बनें क्योंकि आप उसे पहले से ही जानते हैं। यह बस उसे पुनः याद करना और उसके प्रति जागरूक होना है।

जेन (Zen) मत में कहा जाता है कि हम पहले से ही प्रबुद्ध हैं, हमें बस इसे पुनः याद करना होता है। आप इसे कुछ-कुछ अनुभव कर पाते हैं जब आप हार्टफुलनेस या माइंडफुलनेस आदि अभ्यास करते हैं। आप अपने अंदर समाए उस निस्स्वार्थ प्रेम का अनुभव कर पाते हैं। वही असली चीज़ है। यह प्रेम चेतनता व जागरूकता के समान ही है। हम सभी प्रेम के द्वारा एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं।

महाराज जी (नीम करोली बाबा) हम लोगों से बहुत कम बोलते थे। वे कोई दार्शनिक नहीं थे। उन्होंने हमें कोई अभ्यास भी नहीं सिखाया। वे कुछ बातें ही बोलते थे जैसे, “सभी को प्रेम करो, सभी की सेवा करो।” आप ऐसा कैसे कर सकते हैं? मेरा कहने का

अभिप्राय यह है कि मैं 50 वर्षों से यह जानने का प्रयास करती रही हूँ कि इसका अर्थ क्या है। सभी को प्रेम करते हुए, अपने हृदय को सभी के लिए खोलते हुए आप इस सच्चाई को जान पाते हैं। और आप उस जगह पहुँच जाते हैं जहाँ निस्स्वार्थ प्रेम, जागरूकता, सत्य और सुंदरता आदि होते हैं। दरअसल यह बहुत ही सरल भी है और इसे जानने के लिए, इसका अभ्यास करने के लिए और इसका अनुभव करने के लिए हमें पूरा जीवन भी मिला है।

पूर्णिमा - बहुत बहुत धन्यवाद मीराबाई। यह एक बहुत ही अद्भुत सत्र रहा। मैं आपकी बहुत आभारी हूँ। यदि आप जाते-जाते कुछ और बताना चाहती हों तो कृपया कहिए।

मीराबाई - मैं बस आपको और सभी को धन्यवाद देना चाहती हूँ। हमने अभी साथ-साथ हार्टफुलनेस ध्यान किया था। यह कितना अद्वितीय है कि पूरी दुनिया में कहीं भी हम एक साथ, एक ही समय पर यह याद करते हुए बैठ सकते हैं कि हम सब एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं। यह बहुत ही अद्भुत है।

यह ‘हार्टफुलनेस’ शब्द ही बहुत महत्वपूर्ण है। हम सिर्फ अपने मन में ही नहीं, सिर्फ अपने शरीर में ही नहीं एक-दूसरे के साथ जुड़ाव महसूस करते हैं, वास्तव में परस्पर जुड़ाव का अनुभव हम हृदय में ही करते हैं। यही जुड़ाव है जो हमें एक प्रजाति के रूप में अपना अस्तित्व बनाए रखने में और विकास करने में सहायता प्रदान करेगा। आप सब जो अच्छा कार्य कर रहे हैं उसके लिए पूरे संगठन को धन्यवाद।



यह सबकुछ बदल देता है

आपके लिए पवित्र स्थल
वही है जहाँ आप स्वयं को
बार-बार पा सकते हैं।

- जोसेफ़ कैम्पबेल





जागरूकता का रूपांतरण

एक लाइफ कोच की भूमिका

भाग 2



पीटर जे. रेडिंग ने व्यावसायिक लाइफ कोच के क्षेत्र में अपने अग्रणी होने के बारे में विक्टर कन्नन से अक्टूबर 2019 में बातचीत की थी। दूसरे भाग में वे दिव्यता, आंतरिक जुड़ाव और जागरूकता बढ़ाते हुए सांसारिक क्षेत्रों में दिव्यता को पुनः स्थापित करने के महत्व पर चर्चा कर रहे हैं।

विक्टर - आप दिव्यता के बारे में भी बात करते हैं। मुझे आपका यह कहना अच्छा लगता है कि दिव्यता हमें अपनी उत्कृष्ट और उपायकुशल स्वभाव से पुनः जोड़ देती है। आप कई बार दिव्य 'स्व', सृष्टिकर्ता, ईश्वर, ईश्वर प्रदत्त गुणों आदि के बारे में बात करते हैं। स्पष्टतः आप लोगों को प्रशिक्षण देते समय आध्यात्मिक दर्शन और आध्यात्मिक नीतियों की ओर काफ़ी ध्यान देते हैं।

पीटर - जी हाँ, शत प्रतिशत। धन्यवाद।

विक्टर - मैंने हमेशा से ही यह सुना है कि व्यावसायिक संस्थानों में सांसारिक मानसिकता होती है। धर्म से सम्बंधित जिन गुणार्थों को अध्यात्म समझने की गलती की जाती है, उनमें आप कैसे फ़र्क करते हैं? और आप सांसारिक क्षेत्र से अध्यात्म के विचार को कैसे जोड़ते हैं? या फिर उन्हें इस बात की परवाह ही नहीं है क्योंकि वे सभी ईश्वर में विश्वास करते हैं?

पीटर - लगभग 25 वर्ष पूर्व जब हमने 'कोच फॉर लाइफ' की शुरुआत की थी तो हमें साफ़-साफ़ कहा गया था कि यदि आप

स्वयं को एक 'आध्यात्मिक कोच' के प्रशिक्षक के रूप में प्रस्तुत करते हैं तो आपको इस सांसारिक जगत में काम नहीं मिलेगा। यहाँ, अमेरिका में चर्च और सरकार बिल्कुल अलग-अलग हैं। यहाँ तक कि हमारे संविधान में भी ऐसा ही है। अतः स्कूलों में प्रार्थना नहीं कराई जा सकती क्योंकि इन्हें अलग-अलग रखना होता है।

आज से 30-40 वर्ष पूर्व मैंने बहुत बड़े-बड़े व्यावसायिक संस्थानों में काफ़ी समय बिताया है। वहाँ न केवल आध्यात्मिकता बल्कि भावनाओं के लिए भी कोई स्थान नहीं होता है। वे कहते हैं - "हम आपको शिकायत करते हुए नहीं सुनना चाहते।" "हम आपका रोना-धोना नहीं सुनना चाहते।" "हम आपकी निजी जिंदगी की समस्याओं के बारे में नहीं सुनना चाहते, चाहे वे आपके बच्चों से सम्बंधित हों या आपके माता-पिता या फिर पति से। आप उन्हें घर पर ही सम्भालिए।" "हम आपको भावनात्मक होने के लिए पैसे नहीं देते हैं। हम सिर्फ़ यह चाहते हैं कि आप यहाँ आएँ और अपना काम करें।"

वह बहुत ही बेतुका था, क्योंकि मनुष्य स्वभाव से ही भावनात्मक होते हैं। वे मजबूर हैं। यह मनुष्य जीवन का एक अभिन्न अंग है। मैं यह भी कहना चाहूँगा कि लगभग सारा संसार किसी न किसी रूप में ईश्वरीय अस्तित्व में विश्वास करता है। लोग इसे अलग-अलग नाम देते हैं, वे अलग-अलग पद्धतियाँ अपनाकर इसका सम्मान करते हैं और इसके लिए अलग-अलग शब्दों का प्रयोग करते हैं। लेकिन संसार की सभी आध्यात्मिक परम्पराओं की मूल धारणा एवं मूल आधार यही है कि हमें मार्गदर्शन देने वाली एक ऐसी शक्ति है जो हमेशा ही विद्यमान रहती है। जब हम शांत होकर इसे सुनते हैं तो यह हमारी सहायता करती है।

हम धर्म के बारे में या धार्मिक पद्धतियों के बारे में भले ही बात नहीं करते लेकिन हम स्वयं को अपने सृष्टिकर्ता से जुड़ने के विषय पर बहुत गम्भीरता से बात करते हैं। आप इसे अपनी आत्मा, अपना ईश्वर, अपने देवी-देवता या कोई अन्य नाम दे सकते हैं। क्या आप अपने अस्तित्व के उस हिस्से से जुड़े हुए हैं? ऐसे लोग भी होते हैं जो हमारे पास प्रशिक्षण के लिए इसलिए

यह सबकुछ बदल देता है

नहीं आते क्योंकि वे कहते हैं, “मुझे तो विशेष प्रशिक्षण चाहिए। हम परिणामों और कार्य-निष्पादन में अधिक प्रभावशीलता किस प्रकार ला सकते हैं? मुझे केवल इसी बात में रुचि है। जो मुझे समझ आता है, उसके अलावा और कुछ जानने में मेरी कोई रुचि नहीं है।” दूसरी ओर ऐसे लोग भी हैं जो स्वेच्छा से हमारे पास आते हैं क्योंकि वे अपने कार्यक्षेत्र में अपने आप को आध्यात्मिक रूप से सम्मान नहीं दे पा रहे होते हैं। अतः वे उस जुड़ाव को स्थापित करना चाहते हैं - “मैं एक कोच के रूप में, एक मुख्य अधिकारी, अभिभावक, सामुदायिक मार्गदर्शक या गैर-सरकारी संगठन के अधिकारी के रूप में सभी का आदर करते हुए, आध्यात्मिक भाव से अपने कार्य को किस प्रकार कर सकता हूँ? हमारे यहाँ बौद्ध, मुसलमान, ईसाई और हिंदू सभी हैं। हम उन सबका सम्मान किस प्रकार करें जिससे कि हम सब मिल-जुल कर काम कर सकें?”

यदि मैं यह खोज कर रहा हूँ कि मैं कौन हूँ और मैं अपने स्रोत की ओर वापस लौटता हूँ तो मैं दो अलग-अलग रास्तों पर जा सकता हूँ। मैं अपनी अनुवांशिकता की ओर जा सकता हूँ। मेरे परदादा-दादी कहाँ से आए थे? वे कौन सी भाषा बोलते थे? उनकी संस्कृति कौन-सी थी और वे अमेरिका में कब बसे? मैं किस पीढ़ी का अमेरिकी हूँ - तीसरी, चौथी या पाँचवी? यह मेरा डी.एन.ए. बताता है। शानदार! यह मेरा मानवीय भाग है। यदि मैं यहीं पर रुक जाता हूँ तो मैं अपने अंदर, अपनी आत्मा तक नहीं पहुँचता हूँ जो कि अनंत है। न तो इसका कोई प्रारम्भ था और न ही कोई अंत है। मेरा यह अंश मेरी मृत्यु के बाद, मेरे भौतिक शरीर के छूट जाने के बाद भी बना रहेगा। अतः यदि मैं मानव जीवन के उस

अंश के विषय में जानने की कोशिश न करूँ, तो ‘मैं कौन हूँ’ यानी मेरा अस्तित्व बाह्य कारकों से ही परिभाषित होगा।

व्यावसायिक जगत या उससे भी बढ़कर इस संसार की निरपेक्षता पर वापस लौटें तो पाते हैं कि यह लोगों के लिए अपने आप से जुड़ने में बहुत सहायक रहा है। इस रूपांतरण से उन्हें एक नया जीवन मिला है। वे सचमुच चीजों को एक नई दृष्टि से देखने लगे हैं। जब उनका सम्पर्क अपने सृष्टिकर्ता से स्थापित हो जाता है तो उन्हें सही दिशा, एक दिशा-सूचक अर्थात् पथ प्रदर्शन करने वाली एक ऐसी पद्धति मिल जाती है जिस पर वे शत प्रतिशत भरोसा कर सकते हैं। यह वास्तव में अद्भुत है।

विक्टर - क्या सृष्टिकर्ता के साथ आंतरिक सम्पर्क ही दिव्यता है?

पीटर - हाँ, मैं ऐसा ही मानता हूँ। उस दिव्यता का उल्लेख मैंने एक मानव होने के नाते किया है। मेरी कोचिंग का अनुबंध चार पृष्ठों का है लेकिन इसका सार यही है कि जो दिव्य कार्य आप करने के लिए तत्पर हैं उसे आप अच्छे से कर पाएँ, उसमें बिना किसी आकलन के मैं आपका पूरा साथ दूँगा। यहाँ हम अंदरूनी कार्य की बात कर रहे हैं। बाहरी बातें भी होती हैं, लेकिन दिव्यता यह है कि - मैं आपका आकलन नहीं करूँगा, मैं आपको यह नहीं बताऊँगा कि आपको क्या करना चाहिए। यदि आप मुझसे सलाह माँगते हैं तो भी सम्भवतः मैं मुड़ कर आप ही से कहूँ कि मुझे नहीं मालूम है कि इन परिस्थितियों में आपके लिए सर्वाधिक उपयुक्त क्या होगा। क्या आपके अंदर की आवाज़ वही कह रही है जिसे



आप पहले से जानते हैं कि आप इस स्थिति को कैसे संभालना चाहते हैं?

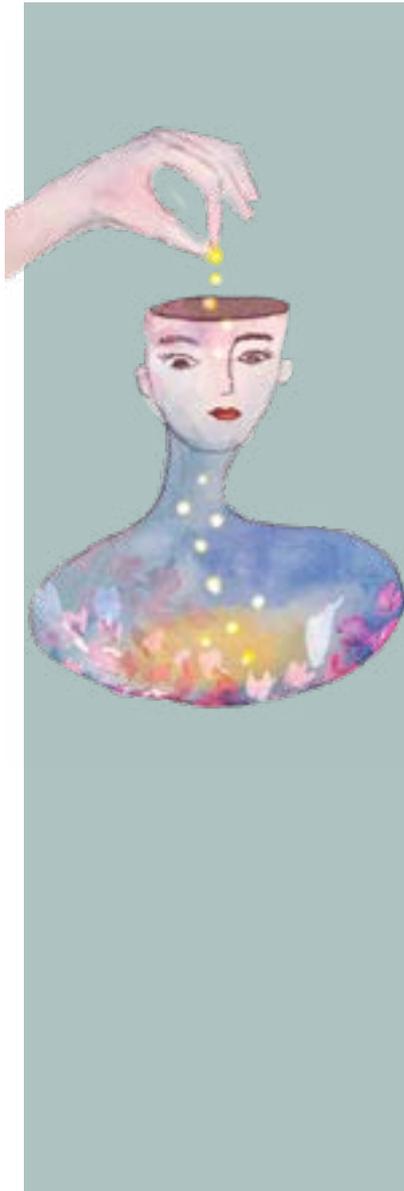
इस संसार में, जो कि सलाह देने-लेने का आदी हो चुका है, दिव्यता कदाचित ही दिखाई देती है। सलाह की आदत दो अलग-अलग प्रकार से कार्य करती है। प्रथम तो यह कि मैं सलाह इसलिए लेता हूँ कि मैं वह कार्य कर सकूँ जो आप चाहते हैं। इससे मैं कुछ गड़बड़ नहीं करूँगा, आप मुझे पसंद करेंगे, मुझे पदोन्नति मिल सकती है या आप मुझे अगले कार्य के लिए चुन सकते हैं। दूसरा यह कि जब मैं किसी को सलाह देता हूँ तो मैं ऐसा करने का आदी हूँ और इसका कारण यह है कि मुझे अपना ज्ञान और विवेक दूसरे लोगों को बाँटना अच्छा लगता है जो यह नहीं जानते हैं कि वे क्या कर रहे हैं।

यह सारी जिंदगी चलता रहता है - एक बच्चे, एक विद्यार्थी, एक नए कर्मचारी, मध्य स्तर के प्रबंधक या फिर मुख्य अधिकारी के रूप में। प्रशिक्षण में दिव्यता का एक अलग ही स्थान है। इसमें परस्पर निर्भरता (सलाह देने-लेने की) को धीरे-धीरे समाप्त किया जाता है। मैं कहता हूँ कि अपने लिए स्वयं हल ढूँढने में मैं आपके साथ हूँ। मैं इस बात का सम्मान भी करता हूँ कि शायद आप ऐसा कुछ चुनें जो मेरे अनुसार आपके लिए सही नहीं है। लेकिन यह मैं आपके सामने ज़ाहिर नहीं करूँगा। इसमें आपके लिए कोई सीख अवश्य है। मैं नहीं जानता कि आपके लिए क्या उचित है, इसे स्पष्टता से जानने के लिए आपको स्वयं अनुभव करना होगा। क्या यह बात सही लग रही है?

विक्टर - जी हाँ। मेरा मतलब है कि आप इस तरह से उनकी सहायता कर रहे हैं कि वे सुरक्षित महसूस कर सकें। वे यह जानने

की कोशिश कर सकें कि वे कौन हैं और अपने वास्तविक 'स्व' को खोज सकें। उनमें निर्णय लेने का साहस विकसित हो और यह उन्हें प्रसन्नता दे। इससे उन्हें ऐसी ऊर्जा प्राप्त होती है जिससे वे अपने बारे में खोजे गए तथ्यों को कार्यान्वित करने में सफल हो जाते हैं।

पीटर - यह अंतिम बात बहुत ही शानदार है। आपने अभी जो बात कही वह है अपने



चुनाव की ज़िम्मेदारी लेना। भले ही वह अच्छा हो या बुरा या फिर तटस्थ हो, निर्णय उन्होंने स्वयं लिया था।

अब हम एक कॉर्पोरेट अधिकारी की 'हमें यह कार्य पूरा कराना ही है' वाली मानसिकता पर आते हैं। हमारे प्रशिक्षण में जो लोग अपने समाधान स्वयं ढूँढते हैं, उनकी उस काम को पूरा करने की सम्भावना 95 प्रतिशत होती है। इसके बजाय यदि मैं उनसे कहूँ कि उन्हें क्या करना चाहिए या उनकी कम्पनी का कोई अधिकारी कहे, "विक्टर, तुम्हें अमुक-अमुक कार्य करना है। आप तीन दिन बाद आइए और बताइए कि आपने कितना कार्य पूरा कर लिया।" तब दिए गए समय में बताए गए कार्य को बिल्कुल उसी तरह से किए जाने की सम्भावना 45 से 50 प्रतिशत ही होगी। वे उस कार्य को करने का प्रयास तो करेंगे पर उसे आधे-अधूरे मन से ही करेंगे और यदि इस बीच उन्हें कोई अन्य अधिक आकर्षक कार्य मिल गया तो वे उसे ही करेंगे। लेकिन जब कोई किसी काम की ज़िम्मेदारी लेता है, भले ही मुझे लगे कि इस तरह से काम नहीं चलेगा या फिर कार्य करने का तरीका कठिन है, लेकिन उनमें कार्य को सफलतापूर्वक पूरा करने के लिए प्रतिबद्धता और ज़िम्मेदारी की भावना होती है। यह कितनी शानदार बात है।

विक्टर - यहाँ मैं एक बात कहना चाहूँगा और उसके बाद एक प्रश्न पूछूँगा। काफ़ी समय पूर्व हमारे एक आध्यात्मिक गुरु ने लिखा था कि जब तक माँगी न जाए, सलाह मत दीजिए। जब आप सलाह देने या लेने की आदत को दोनों पक्षों, देने वाले और लेने वाले, के लिए समस्या के रूप में देखते हैं, विशेष रूप से जब एक का स्तर ऊँचा होता है और दूसरे का नीचा होता है, निचले

यह सबकुछ बदल देता है

स्तर वाला कहता है, “बताइए, मुझे क्या करना है,” उच्च स्तर वाला कहता है, “मैं आपको बता रहा हूँ कि आपको क्या करना है,” इससे लोगों की सर्वोत्तम क्षमता का उपयोग नहीं किया जा सकता। यह एक आध्यात्मिक गुरु के नज़रिये से किया गया अवलोकन है – जब तक माँगी न जाए, सलाह मत दीजिए।

प्रश्न यह है पीटर कि सम्बंधों में दो व्यक्तित्व निहित होते हैं – मालिक और कर्मचारी। यदि उनका आपस में तालमेल न हो तो क्या होगा? यदि उनके बीच कोई अनबन हो तो क्या होगा? आप इसे किस प्रकार हल करेंगे? व्यवसायी के नाते आपकी क्या सलाह है?

पीटर - यह बात हमें वापस करुणा पर ले आती है। मैं आपसे प्रेम करता हूँ लेकिन आपके साथ रह नहीं सकता। मैं आपको पसंद करता हूँ लेकिन आपके साथ काम नहीं कर सकता, आदि। कृपया जो आपका सर्वाधिक विस्मयकारी, शानदार और अद्भुत व्यक्तित्व है वही बने रहिए। मानव जाति के लिए यह मेरा सबसे बड़ा लक्ष्य है। इसका अर्थ यह नहीं है कि मैं ही किसी दूसरे व्यक्ति के साथ रहने या कार्य करने या परिवार बनाने के लिए सही व्यक्ति हूँ।

उनकी मंगल कामना के लिए, जीवन में सफल और खुशहाल होने की शुभकामनाएँ देने के लिए मेरे हृदय में पर्याप्त प्रेम हो सकता है, लेकिन शायद मैं उनके जीवन का साझेदार न बन सकूँ। इसे मैं इसी प्रकार से देखता हूँ और मैंने इसका अनुभव भी किया है। इसमें दोनो पक्षों में यह कहने का साहस भी होना चाहिए कि हम जितना साथ चल सकते थे, चल चुके हैं, अब समय आ गया है कि हम अपने-अपने अलग रास्तों पर

चलें जिससे कि आप स्वयं को सम्मान दे सकें और मैं आपके लिए यही चाहता हूँ। वे भी मेरे लिए यही कहेंगे। पारिवारिक मामलों में या कॉर्पोरेट, सामाजिक, धार्मिक या इन सभी मामलों में ऐसा ही होता है।

विक्टर - कोई व्यक्ति अपने विश्वसनीय ‘स्व’ से आगे बढ़कर कई लोगों की एक विश्वसनीय टीम का निर्माण किस प्रकार कर सकता है? आपको कोई भी कार्य करना हो, चाहे वह कोई कॉर्पोरेट बोर्ड-रूम हो या किसी वेबसाइट को बनाने का कार्य हो, आपको साथ काम करने के लिए एक टीम की आवश्यकता होती है। अतः आप विश्वसनीय ‘स्व’ के निर्माण से विश्वसनीय



टीम के निर्माण तक कैसे जाएँगे?
किन-किन बातों का ध्यान रखना होगा?
किन-किन बातों की सराहना करनी होगी
और किन बातों से बचना होगा?

पीटर - मेरा विचार है कि टीम के सभी सदस्यों को सम्मान प्रदान करने के लिए समान आधार होना चाहिए। एक सामूहिक सभा भी होनी चाहिए जिसका विषय हो - हमारे समूह की विश्वसनीय पहचान कैसी होनी चाहिए? यह एक ऐसा कार्य है जो कॉर्पोरेशन अपने लक्ष्यों, मूल्यों, परिकल्पनाओं, प्रयोजनों और अपनी यू.वी.पी. (यूनीक वैल्यू प्रीपोज़िशन) यानी अपने उत्पादों की विशेषताओं के लिए हमेशा ही करते रहते हैं। लोग हमारे प्रतिद्वंद्वियों के बजाय हमारे पास क्यों आते हैं? तो हमारी यही करने की एक कोशिश है।

विभिन्न संगठनों में अपने कैरियर के दौरान और किसी संस्था की प्रगति के लिए काम करते हुए दर्जनों बार मैंने अनुभव किया है कि 90 प्रतिशत मामलों में यह केवल बाहरी होता है - हम अपने ग्राहकों को ऐसा दिखना चाहते हैं, हम चाहते हैं कि हम अपने प्रतिद्वंद्वियों को ऐसे दिखें, हम चाहते हैं कि हम जन सामान्य को ऐसे दिखें, आदि। किसी भी संगठन के आंतरिक भाग के तत्व भी होते हैं यानी संगठन का हृदय और उसकी आत्मा। उन लोगों की प्रेरणा के कारक क्या हैं, उनके जोश का स्रोत क्या है? ये सब अब मुझे ज्यादा दिखने लगे हैं जो मुझे लगता है कि बहुत अच्छी बात है।

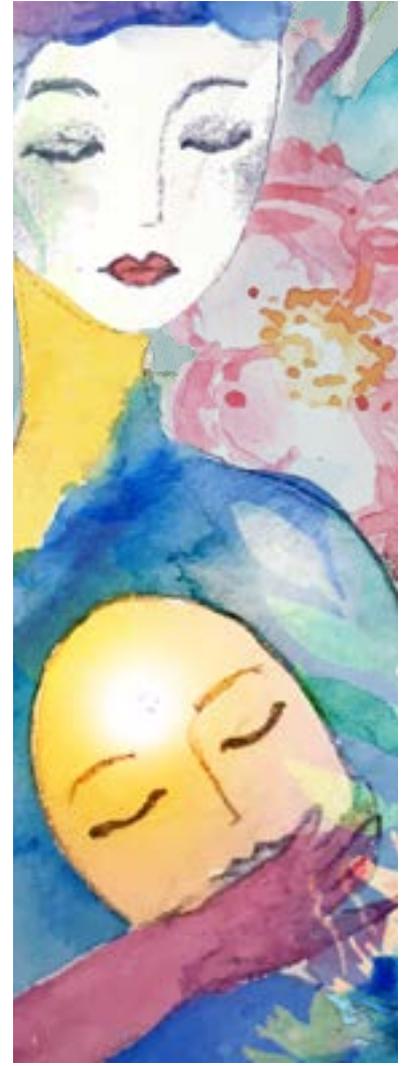
जब कोई संगठन अपना विश्वसनीय उद्देश्य विकसित कर लेता है तो वह ऐसे लोगों को अपनी ओर आकर्षित करने लगता है जो उसके इस उद्देश्य से आकर्षित होते हैं। "मैं वहाँ काम करना पसंद करता हूँ क्योंकि मैं

जानता हूँ कि उस समुदाय के लोग..." यह मेरी आत्मकथा जैसी है और मैं लगभग 40 वर्ष पुरानी बात कर रहा हूँ। मुझे उस कम्पनी के लिए काम करना और उसके उत्पाद बेचना, उन उत्पादों को अस्पतालों तक पहुँचाना पसंद था। मैं तीन-तीन शिफ्ट में नर्सों के साथ काम करता था और उन्हें आपात स्थितियों में उन उत्पादों का सही ढंग से प्रयोग करना सिखाता था। यह करने के बाद मैं प्रातः 3 बजे घर जाता था। मुझे यह अच्छा लगता था क्योंकि मुझे मालूम था कि उनसे समुदाय सुरक्षित होगा। मैं जानता था कि जब लोग अस्पताल जाएँगे तब वे इन उपकरणों का लाभ उठा पाएँगे।

यदि कोई संस्था किसी आंतरिक जोश से प्रेरित है तो वह ज़रूर आगे बढ़ेगी। यह उसकी वैबसाइट में लिखे शब्दों, उसकी तिमाही रिपोर्ट में दिखता है लेकिन इससे भी अधिक गहरी बात यह है कि वे इसके अनुसार जीवन यापन करेंगे। आप देखते हैं कि उसके संस्थापक वे कार्य भी करते हैं जो अधिकांश संस्थापक नहीं करते। किसी आपदा के घटित होने पर वे अपने कर्मचारियों को ढाढस बँधाते हैं, उन्हें बताते हैं कि वे भी उस आपदा से प्रभावित हुए हैं, भले ही वह कोई प्राकृतिक आपदा हो या उनसे कोई गलती हुई हो। जब कोई कर्मचारी संगठन के लक्ष्यों की पूर्ति के लिए कुछ आगे बढ़कर कार्य करता है तो वे उसकी प्रशंसा करते हैं।

आपस में शत प्रतिशत तालमेल होना आवश्यक नहीं है। यदि ऐसा हुआ तो यह एक व्यक्ति, एक मस्तिष्क की भाँति होगा। अन्य लोगों की योग्यताओं और दृष्टिकोण का इसमें कोई स्थान नहीं होगा। व्यावहारिक रूप से मैं किसी समूह में 80 प्रतिशत तालमेल लाने की कोशिश करता

जब कोई संगठन
अपना विश्वसनीय
उद्देश्य विकसित कर
लेता है तो वह ऐसे लोगों
को अपनी ओर
आकर्षित करने लगता
है जो उसके इस उद्देश्य
से आकर्षित होते हैं।



यह सबकुछ बदल देता है

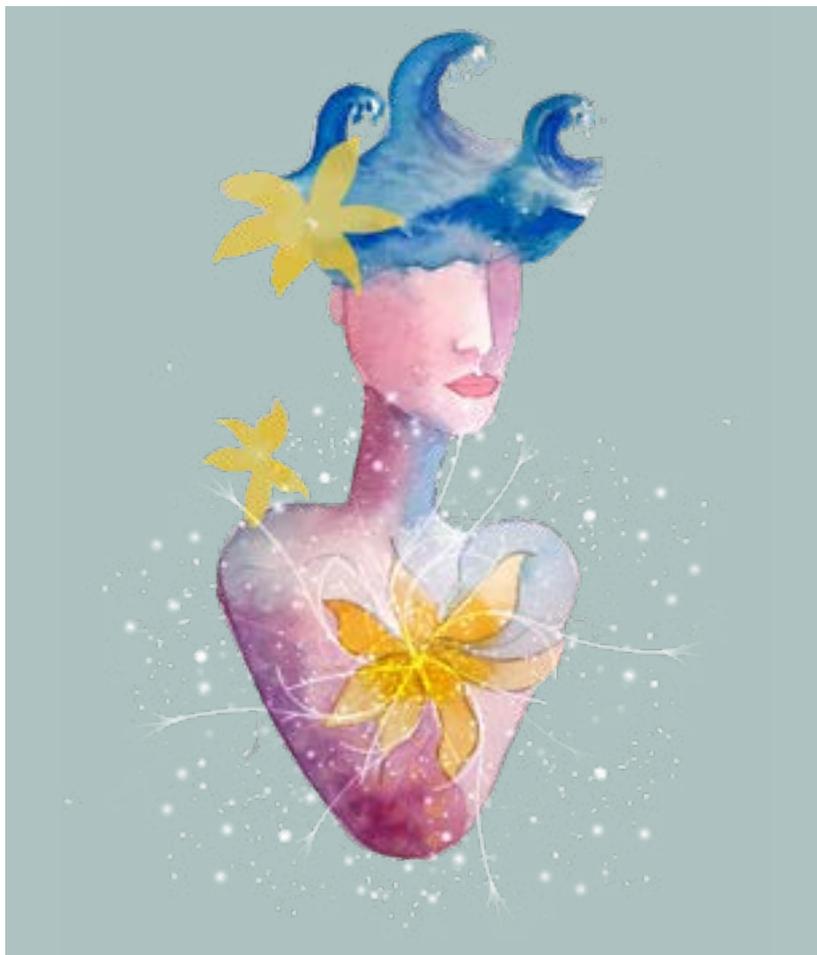
हूँ। चाहे यह कोई परियोजना-टीम हो या विकास-टीम हो, लेखा-जोखा टीम हो या मार्केटिंग टीम हो, 80 प्रतिशत तालमेल पाना बहुत अच्छा माना जाएगा। 20 प्रतिशत लोग हमेशा ही ऐसे होंगे जो कहेंगे, “मुझे खर्चों की रिपोर्ट बनाना अच्छा नहीं लगता है।” “ठीक है, निपटा लो, ये तो चलता ही रहता है।” यदि उस कार्य को पूरा करने में योगदान देते हुए मुझे 80 प्रतिशत संतोष मिलता है, तो मैं प्रसन्न हूँ। मेरे विचार से टीम में प्रसन्न सदस्य भी होते हैं।

विक्टर - धन्यवाद। पीटर, क्या आप ध्यान करते हैं?

पीटर - हाँ, मैं करता हूँ। औपचारिक रूप से उस प्रकार नहीं जैसा अन्य लोग करते हैं, लेकिन मैं प्रतिदिन ध्यान करता हूँ। सुबह उठने पर मैं कुछ देर शांत रहते हुए समय व्यतीत करता हूँ। जागने पर जो भी मेरी अवस्था होती है उसके अनुसार जो भी विचार आते हैं उन्हें मैं आने देता हूँ - कभी ये परियोजनाओं से सम्बंधित होते हैं तो कभी कोई नया विचार होता है। कभी जब मैं किसी विषय या परिस्थिति से जूझ रहा होता हूँ तो मैं परमात्मा से सम्बंधित प्रश्न पूछता हूँ। मैं मार्गदर्शन पाने के लिए तैयार रहता हूँ। मैं विचित्र चीजों से भी मार्गदर्शन और प्रेरणा प्राप्त करने के लिए तत्पर रहता हूँ। यह किसी मार्ग पर लगा कोई चिह्न या किसी अन्य व्यक्ति द्वारा बताई गई कोई बात भी हो सकती है। इस बातचीत से ठीक पहले मैंने अपने कम्प्यूटर को टिकाने के लिए एक पुस्तक उठाई और वह थी “आई एम दैट” (मैं वही हूँ)।

मैं इससे एक उद्धरण को पढ़ूँगा, “आपका वास्तविक ‘स्व’ शाश्वत है और जन्म और मृत्यु से परे है। यह शरीर तभी तक रहेगा जब तक इसकी आवश्यकता होगी। यह ज़रूरी

“आपका वास्तविक ‘स्व’ शाश्वत है और जन्म और मृत्यु से परे है। यह शरीर तभी तक रहेगा जब तक इसकी आवश्यकता होगी। यह ज़रूरी नहीं है कि यह लम्बे समय तक रहे।” इस प्रकार मुझे हर जगह से प्रेरणा मिलती है अगर मैं इसके लिए तैयार हूँ।





नहीं है कि यह लम्बे समय तक रहे।” इस प्रकार मुझे हर जगह से प्रेरणा मिलती है अगर मैं इसके लिए तैयार हूँ। मैं हर दिन की शुरुआत में इसी इरादे से, सचेत होकर स्वयं को हर प्रेरणा के लिए स्वेच्छा से तैयार करता हूँ।

विक्टर - बहुत बढ़िया ! यदि आपको हमारे पाठकों से चिंतन करने के लिए कुछ कहना हो जो उन्हें अपने जीवन का अर्थ समझने में मदद करेगा तो वह क्या होगा ?

पीटर - यह जानने की कोशिश करें कि आप वास्तव में कौन हैं ? मुझे लगता है कि यह उन चीजों में से एक है जो मेरे शिक्षण का अगला अध्याय होगी। मेरे जीवन का आखिरी तिहाई कम-से-कम दस करोड़ लोगों को सीधी-सादी, निःशुल्क एवं स्वयं-संचालित पद्धति के बारे में बताने के लिए समर्पित है ताकि वे जान सकें कि वे वास्तव में कौन हैं या कम से कम वह पद्धति उस आंतरिक यात्रा का प्रारंभ करवा सके। लोग हमेशा सेल्फी लेते हैं, है न !

क्यों न अपने अंतरतम की सेल्फी लें ? यह उसकी एक झलक है जो आप अपने अंदर वास्तव में हैं। और इसे आप CoreSelfie.com पर ले सकते हैं। कुछ ऐसे अभ्यास हैं जो आप कर सकते हैं। ये पूरी तरह से निःशुल्क हैं और आप इन्हें डाउनलोड कर सकते हैं। मुझे बहुत खुशी होगी यदि वाकई इस साइट को करोड़ों लोग देखें।

विक्टर - आप जानते ही हैं कि हार्टफुलनेस भी निःशुल्क है। यह रिलैक्स करने, ध्यान करने, और शुद्धिकरण की पद्धतियाँ प्रस्तुत करता है। साथ ही अपने 'स्व' के साथ गहराई से जुड़ने और सांसारिक आवश्यकताओं एवं आध्यात्मिक उद्देश्य

को पूरा करने में संतुलन बनाए रखने के लिए भी मार्ग बताता है। हम अपनी चेतना का विस्तार करने और वास्तव में असीमित आनंदपूर्ण अस्तित्व का आरम्भ करते हैं।

पीटर - मैं इससे वास्तव में सहमत हूँ। हाँ, इसमें चेतना या जागरूकता की आवश्यकता होती है। इसमें समय और ऊर्जा लगती है। इसे अपने अंदर प्राथमिकता देनी होती है। यदि मुझे परिपूर्णता का एहसास नहीं होता है तो मैं इस बारे में क्या कर सकता हूँ? यहाँ अधिक धन, अधिक कार्य या अधिक परियोजनाओं से कोई लेना-देना नहीं है। मार्टिन लूथर के पास एक पुस्तक थी जिस

यह सबकुछ बदल देता है

मेरे जीवन का आखिरी
तिहाई कम-से-कम ढस
करोड़ लोगों को सीधी-
सादी, निःशुल्क एवं
स्वयं-संचालित पद्धति
के बारे में बताने के लिए
समर्पित है ताकि वे जान
सकें कि वे वास्तव में
कौन हैं या कम से कम
वह पद्धति उस
आंतरिक यात्रा का
प्रारंभ करवा सके।



पर यह लिखा था – “आज मैं इतना व्यस्त हूँ कि बेहतर होगा कि कुछ समय निकालकर मैं प्रार्थना करूँ।” इसका मतलब है पुनः अपने चंचल मन को शांत करना, ध्यान करना और अपने अंदर से ईश्वरीय मार्गदर्शन प्राप्त करना।

अतः यह कोई नया ज्ञान नहीं है। यह बस इस शोर से भरी, अनेक कार्यों को एक साथ अंजाम देने वाली, हमेशा व्यस्त रहने वाली दुनिया में व्यक्तियों को सहायता प्रदान करना है। आप इसके लिए समय निकालें। यह आपको 100 गुना या 1000 गुना लाभ प्रदान करेगा।

विक्टर - आपका बहुत-बहुत धन्यवाद। आज के लिए और आपके जीवन के आने वाले हर दिन के लिए मेरी शुभकामनाएँ।

पीटर - धन्यवाद विक्टर। मैं आपके कार्य का, आपके संगठन के कार्य का और हार्टफुलनेस का बहुत सम्मान करता हूँ। इस पूरे संसार की ओर से आपको धन्यवाद!



कुछ देर शांत रहें

हरि वेंकटेशन यहाँ आत्म-सुधार और भावनाओं पर क़ाबू पाने के लिए स्वयं के प्रति संवेदनापूर्ण रवैया अपनाने की बात कर रहे हैं। इस लेख में वे अपने अनुभव के आधार पर कुछ सुझाव दे रहे हैं।



यह सबकुछ बदल देता है



जाता है। निश्चित रूप से यही वह समय होता है जब आप क्रोध, रोष, निराशा, हताशा जैसी भावनाओं की गिरफ्त में आ जाते हैं और तीखी प्रतिक्रिया व्यक्त करने को सर्वथा उचित समझते हैं। एक रात गुज़र जाने दें, फिर देखें कि अगली सुबह आप उसके बारे में कैसा महसूस करते हैं। ज़्यादातर मामलों में आप खुद को धन्यवाद देंगे कि आपने प्रतिक्रिया देने में जल्दबाज़ी नहीं की और शायद आप परिस्थिति को सचमुच में अलग नज़रिये से देखने लगे। कई बार ऐसा करना संभव नहीं लगता लेकिन फिर भी इसे एक नियम बनाना अच्छा होगा कि जब तक दिल शांत न हो, पलट कर जवाब नहीं देंगे या प्रतिक्रिया नहीं करेंगे। हार्टफुलनेस ध्यान इसे स्वाभाविक रूप से संभव बनाता है, यहाँ तक कि आवेश में प्रतिक्रिया करने से पूर्व ही यह हमें इसके प्रति जागरूक करके अपना मार्ग बदलने का विकल्प भी सुझाता है।

जैसे एक तेज़ गति से आगे बढ़ते तीर को रोकना नहीं जा सकता वैसे ही बोले गए शब्दों को वापस नहीं लिया जा सकता। प्रत्युत्तर और प्रतिक्रिया में बोले गए शब्द केवल सामने वाले के अहंकार को चुनौती देते हैं। इसका परिणाम दो अहंकारों का टकराव और एक दूसरे को गलत साबित करना ही होता है। जब ऐसा

एक प्राचीन चीनी कहावत है जिसके अनुसार, “थोड़ी देर रुकें तो आँधी-तूफान थम जाएँगे; एक कदम पीछे ले लें और आप उस पल की मुश्किल से हट जाते हैं।” कुछ चीज़ों को एक साथ मिला लेने, फास्ट फूड और इंस्टेंट मैसेजिंग के इस युग में एक गुण जो हम तेज़ी से खो रहे हैं, वह है धैर्य - मुश्किलों और मुसीबतों के समय धैर्य रखना और अपनी भावनाओं का धैर्यपूर्वक सामना करना।

आइए, हम आखिरी बात को पहले लेते हैं। उदाहरण के लिए, आपको काम से सम्बंधित एक अनुचित ईमेल प्राप्त होता है या कोई व्यक्ति आपके बारे में भद्दी टिप्पणी करता है। आप तुरंत ही जवाब देने के लिए अंदर से मजबूर हो जाते हैं और मामला एकदम बिगड़

स्मार्टफोन और वायरलेस हाई-स्पीड इंटरनेट के आगमन के साथ जीवन की गति बहुत बढ़ गई है। ये साधन सुविधा तो लाते हैं लेकिन उसके साथ ही ये कार्यक्षमता के मामले में काफ़ी उम्मीदें भी बढ़ा देते हैं। हमसे कुछ ही घंटों के भीतर और कभी-कभी तो मिनटों में ही संदेशों और पत्रों (ईमेल) का जवाब देने की उम्मीद की जाती है। जैसे-जैसे इंसान जीवन की इस तेज़ गति का आदी होता जा रहा है वैसे ही आसानी से गलतियाँ भी होने लगी हैं।

होता है तो फिर भले ही हमें सामने वाले का तर्क ठीक लगता हो, तो भी हमारा अहंकार इसे स्वीकार करने की अनुमति नहीं देगा जिससे हमारी बातचीत पूरी तरह बेमानी हो जाएगी। खासकर जब घनिष्ठ रिश्तों की बात आती है तो शायद यह अजीब लगे लेकिन बेहतर यही है कि इस तरह के वार्तालाप को विनम्रता से रोक दें और इस मुद्दे पर बाद में बात करने के वादे के साथ एक रात गुजर जाने दें। एक बार भावनाओं की पकड़ ढीली हो जाए तो हम समझने और क्षमा कर देने की बेहतर स्थिति में होंगे। हार्टफुलनेस सफ़ाई उस आंतरिक 'पुनर्नियोजित' बटन को दबाने में बहुत मददगार होती है जिससे यह संभव हो जाता है।

जब भी हम हताश, निराश या मायूस महसूस करते हैं तो यह याद रखना भी उतना ही आवश्यक है कि अगर ब्रह्मांड में कुछ स्थायी है तो वह है बदलाव। इसका मतलब यह भी है कि जिस स्थिति का हम आज सामना कर रहे हैं उसका बदलना भी निश्चित है। यहाँ यह महत्वपूर्ण है कि हम निराशा की भावना के सामने न झुकें और उसके बजाय हम जो कुछ कर सकते हैं, उस पर अपनी ऊर्जा को केंद्रित करें। अधिकतर मामलों में हम समस्याओं पर बहुत ज़्यादा ध्यान देकर उनको बहुत बड़ा बना लेते हैं।

क्या यह बेहतर नहीं होगा कि हम संभावित परिणामों के बारे में सोचने और नाराज़गी व हताशा से जूझने में समय बर्बाद करने के बजाय जो कर सकते हैं उसी पर अपनी ऊर्जाओं को केंद्रित करें? निश्चित रूप से यही चीज़ें हमें थकाती हैं और हमारे संघर्ष को और बढ़ा देती हैं।

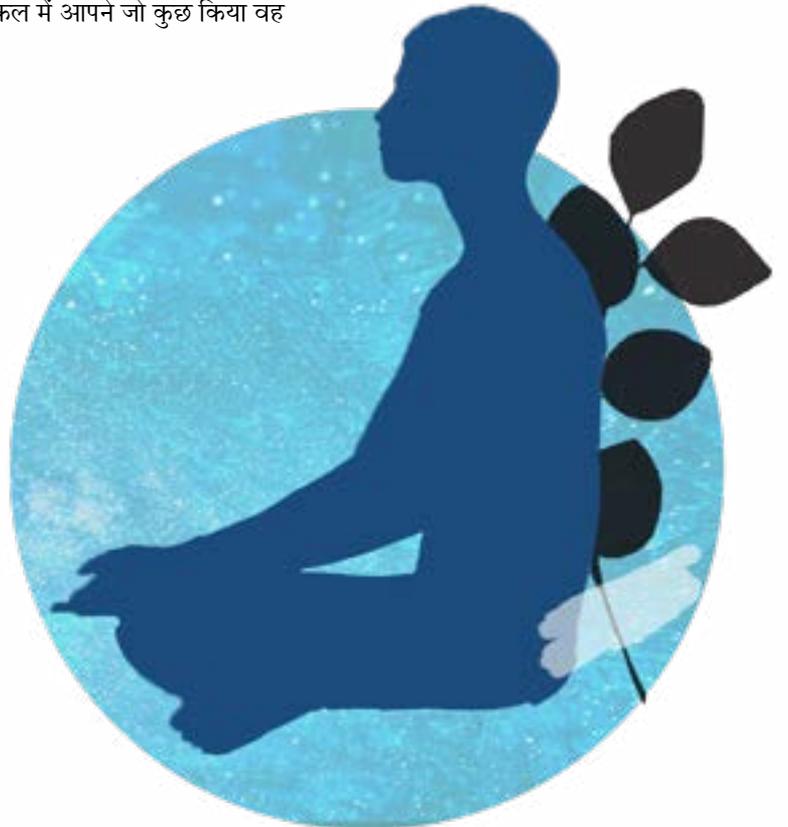
मन को थकाने वाले इस संघर्ष के स्थान पर प्रार्थना करना कहीं अधिक सकारात्मक

स्पंदनों को उत्पन्न करेगा। यहाँ प्रार्थना का अर्थ औपचारिक धार्मिक अनुष्ठान नहीं है बल्कि यह चीज़ों का व्यापक स्वरूप सामने लाने के लिए अपने अंतर में स्थित परमात्मा से एक निवेदन है। अब चूँकि हमने अपनी ओर से सर्वोत्तम कर दिया है तो अब हमें केवल परिणाम की प्रतीक्षा करनी है। अगर कुछ और किया जाना बाकी है तो हम कर सकते हैं लेकिन अपने दिल से संघर्ष को हटा दें। यह संघर्ष ही है जो ध्यान भटकाता है, प्रयासों को कमज़ोर करता है और हमें थका देता है। वह स्थिति रात्रि प्रार्थना-ध्यान के परिणामस्वरूप स्वाभाविक रूप से आती है जब हम बस अपना सर्वोत्तम करने पर ध्यान केंद्रित करते हैं और चीज़ों को अपने आप होने के लिए छोड़ देते हैं।

यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपने अपना काम उत्कृष्ट तरीके से किया है, यह स्वीकार करें कि बीते कल में आपने जो कुछ किया वह

उस समय के लिए सर्वश्रेष्ठ था। यदि आज कुछ समय शेष है तो देखें कि आप उन समस्याओं को सुलझाने के लिए क्या कर सकते हैं जिनका आप सामना कर रहे हैं। लेकिन एक बार जब दिन ढल गया तो सोचें कि आज आपने अपना सर्वश्रेष्ठ काम किया।

जब भी आपको सचमुच ऐसा लगे कि आप पलट कर जवाब देना चाहते हैं और प्रतिक्रिया करना चाहते हैं या आपको ऐसा महसूस हो कि आपके आस-पास की दुनिया अंधेरे में डूब रही है और कोई राहत या आशा की किरण नज़र नहीं आ रही है तो कुछ समय बीत जाने दें, इसे एक रात के लिए टाल दें। अगले दिन अवश्य ही आप ऐसा महसूस नहीं करेंगे।





प्रेरित हों

एकता में शक्ति है।

- एसोप

जीवनोपयोगी मार्गदर्शिका

भाग-7

सामाजिक एकता



दाजी दैनिक रहन-सहन पर अपनी श्रृंखला को जारी रखते हैं जिसमें वे मार्गदर्शिका के छोटे सार्वभौमिक नियम का परिचय दे रहे हैं। यह नियम है कि सभी को अपना भाई समझें और उसी के अनुरूप उनके साथ व्यवहार करें। शुरुआत से ही यह छटा नियम हमें पूर्वाग्रहों से उबरने और सभी लोगों के प्रति परस्पर प्रेम व सम्मान विकसित करने में मदद करता है। आगे चलकर यह एकता एवं एकात्मकता की अवस्था प्रकट करता है जो मूल स्रोत का ही एक प्रतिबिम्ब है।

इन पाँच तत्वों के भीतर ही दस सार्वभौमिक सिद्धान्त होते हैं-

अभ्यास

- 1 वैज्ञानिक रूप से सुबह के ध्यान के दैनिक अभ्यास को निर्मित करें।
- 2 सुबह ध्यान शुरू करने से पहले और रात को सोने से पहले अपने हृदय को प्रेम से भर दें।
- 3 अपना लक्ष्य निर्धारित करें और जब तक आप उसे न पा लें चैन न आवे।

आवश्यक नैतिक मूल्य

- 4 प्रकृति से मेल खाने के लिए सरल जीवन जीएँ।
- 5 हमेशा सच बोलें और चुनौतियों को अपनी भलाई के लिए मानते हुए उन्हें स्वीकार करें।

व्यवहार - होने से करने तक

- 6 सभी को एक समान समझें और उनके साथ एक जैसा एवं सामंजस्यपूर्ण व्यवहार करें।
- 7 दूसरों की गलतियों के लिए उनसे बदले की भावना न रखें, इसकी बजाय हमेशा कृतज्ञ बने रहें।
- 8 आपको दिए गए संसाधनों को पवित्रता के भाव के साथ, पावन जानकर उनकी कद्र करें, यह पवित्रता भोजन और पैसों में भी होनी चाहिए।

नेतृत्व

- 9 दूसरों में प्रेम और पवित्रता को प्रेरित करते हुए, एक आदर्श बनें। हम सभी एक ही हैं यह बात स्वीकारते हुए उनकी विविधता की प्रचुरता को भी स्वीकारें।

सतत सुधार

- 10 रात को सोने से पहले हर रोज आत्मावलोकन करें, ताकि आप अपनी गलतियों को सुधार सकें और वही गलती न दोहराएँ।

नियम 6

सभी को अपना भाई समझें और सबसे तदनु रूप व्यवहार करें।



सार्वभौमिक भाईचारे का यह नियम विश्व के सभी धर्मों और आध्यात्मिक परम्पराओं में मूलभूत सिद्धांत है। लेकिन व्यावहारिक रूप से हम क्या देखते हैं? सम्प्रदायवाद, पूर्वाग्रह, प्रत्यक्ष द्वेष भावना और एक ऐसा विश्व देखने को मिलता है जो हिंसा के कारण बिखर गया है तथा जिसमें देशों और देशों के भीतर विभिन्न गुटों के बीच बहुत अविश्वास है। हमारे सामने एक ऐसी मानव प्रजाति है जो धर्म और जाति के आधार पर होने वाले गहरे विभाजनों के कारण टूट-फूट गई है। यह परिस्थिति उन देशों में भी है जो कथित रूप से सभ्य हैं। आप समाचार पत्रों में पढ़ते हैं कि “ब्लैक लाइव्स मैटर” (अश्वेत लोगों के जीवन भी महत्वपूर्ण हैं) और “मी टू” (मैं भी) आंदोलनों में क्या हो रहा है या भारत में जाति-प्रथा के नाम पर क्या हो रहा है। इससे आप जान जाएँगे कि हजारों सालों की धार्मिक शिक्षाओं के बाद भी हम सार्वभौमिक भाईचारे से कौसों दूर हैं।

समय-समय पर शांति और प्रेम का सन्देश देने के लिए विश्व के विभिन्न हिस्सों में महान गुरु व मार्गदर्शक प्रकट हुए हैं। ज़्यादातर उनकी सार्वभौमिक शांति एवं भाईचारे की याचना को अनसुना कर दिया गया। उनमें से अनेक की उपेक्षा की गई, उन पर अत्याचार किए गए और कुछ को तो सूली पर चढ़ा दिया गया। कोविड-19 के कारण कितनी सारी मृत्यु हुई हैं जिसकी वजह से पूरा संसार ही बंद हो गया है। 12 जून 2020 तक विश्व भर में 423000 लोगों की मृत्यु हो चुकी है। अब अपने आप से पूछें कि नाज़ियों ने कितने यहूदियों को मारा था? स्टालिन, ईदी आमिन, मुसोलिनी ने कितने लोगों को मारा था या फिर 15 अगस्त 1947 को भारत और पकिस्तान की सीमाओं में आने-जाने के दौरान कितने लोगों को मौत के घाट उतार दिया गया था? और फिर रवांडा, कॉन्गो आदि में जातीय युद्ध भी होते हैं। जब आप नफ़रत के कारण होने वाली आपदाओं के परिणामस्वरूप हुई मृत्यु की संख्या को जोड़ें तो ये आँकड़े इस अदृश्य वायरस के कारण होने वाली मृत्यु के आँकड़ों को बहुत पीछे छोड़ देंगे। यह महामारी हमारा कितना ध्यान खींच रही है लेकिन नफ़रत पर आधारित आपदाओं का क्या? शायद हम सभी में किसी न किसी चीज़ के लिए कुछ नफ़रत दबी बैठी है जिसकी वजह से नफ़रत पूरी तरह से नहीं हट पा रही है।

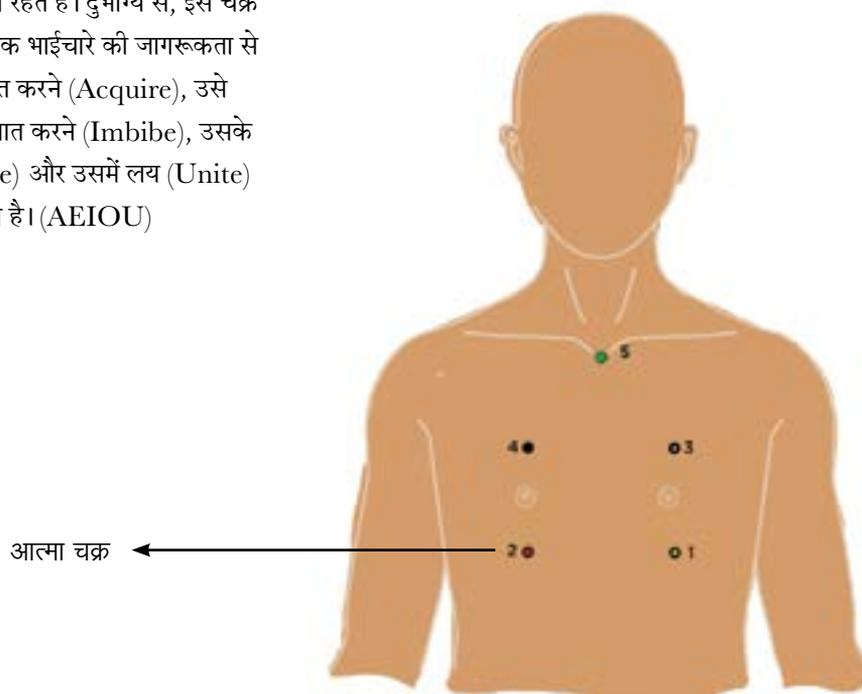
इस परिप्रेक्ष्य में हमें सार्वभौमिक भाईचारे पर एक नए नज़रिये की ज़रूरत है और हार्टफुलनेस में वास्तविकता की गहरी आनुभविक समझ की शक्ति से यह संभव है।

यह नियम वास्तव में बहुत सरल है। बाबूजी लिखते हैं, “जो वस्तुएँ परमतत्त्व से उतर रही हैं उनके बारे में ऐसा समझें मानो वे एक ही स्रोत से आ रही हैं।” इस बात को समझाने के लिए वे माँ और उसके बच्चों का उदाहरण देते हैं कि, “जिस प्रकार एक माँ के बच्चे एक-दूसरे के साथ एक ही रिश्ते से जुड़े रहते हैं उसी प्रकार मूल स्रोत से उत्पन्न सभी प्राणी भाईचारे की डोर से और समान रिश्ते से बँधे हैं।” यह कितना सरल है!

जब आप किसी को तकलीफ़ देने की कोशिश करते हैं जिसमें वही ईश्वरीय आत्मा है - असल में आपकी और उसकी ईश्वरीय आत्मा एक ही है - तब अपने आप से पूछें, कौन किसको तकलीफ़ दे रहा है? एक जैसी आत्माएँ केवल देखने में अलग-अलग हैं क्योंकि उनके कर्म के कारण उत्पन्न व्यक्तित्व अलग-अलग हैं। यह जागरूकता हमें तब प्राप्त होती है जब हम हृदय क्षेत्र के दूसरे बिंदु अर्थात् ‘आत्मा चक्र’ की गहराई में डूबे रहते हैं। दुर्भाग्य से, इस चक्र से गुज़रने वाले कई लोग इस सार्वभौमिक भाईचारे की जागरूकता से चूक जाते हैं क्योंकि उनमें दशा को प्राप्त करने (Acquire), उसे जीवंत करने (Enliven), उसे आत्मसात करने (Imbibe), उसके साथ एक हो जाने (Becoming One) और उसमें लय (Unite) हो जाने में कहीं न कहीं कमी रह जाती है। (AEIOU)

“जिस प्रकार एक माँ के बच्चे एक-दूसरे के साथ एक ही रिश्ते से जुड़े रहते हैं उसी प्रकार मूल स्रोत से उत्पन्न सभी प्राणी भाईचारे की डोर से और समान रिश्ते से बँधे हैं।”

- बाबूजी



आत्मा चक्र

हृदय क्षेत्र के पाँच चक्र

जब हम इसका अनुभव करके एकात्मकता के सार्वभौमिक सिद्धांत को अपनाते हैं तब हम सबसे पहले तल पर पहुँच पाते हैं। हम इस सिद्धांत को समाविष्ट किए बिना ईश्वर के भक्त नहीं बन सकते क्योंकि यही अस्तित्व का मूलभूत तत्व है। वास्तव में यही विशुद्ध विज्ञान है।

हम सभी आपस में जुड़े हुए हैं।

हार्टफुलनेस का सार्वभौमिक भाईचारे का आभास इस विज्ञान से आता है, इस दोहराने लायक अनुभव से आता है कि अपने अस्तित्व के केंद्र में हम सभी एक ही वास्तविकता से जुड़े हुए हैं। यह सार्वजनिक स्रोत है जहाँ से सृष्टि रचना के समय हर चीज़ की शुरुआत हुई थी। इस स्तर पर कोई अलगाव नहीं होता और ब्रह्माण्ड में हर कोशिका और हर अणु में वही केंद्र मौजूद है।

आधुनिक पाश्चात्य विज्ञान ने भी इसे स्वीकार किया है। वैज्ञानिक दावा करते हैं कि लगभग 13.7 अरब वर्ष पहले, महा-विस्फोट (बिग बैंग) के होने से एकदम पहले एक अत्यंत सूक्ष्म बिंदु था जिसे सिंगुलैरिटी कहा जाता है। वह इतना सूक्ष्म था कि उसके कोई आयाम नहीं थे। जिस ब्रह्माण्ड को आज हम जानते हैं उसी महा विस्फोट से

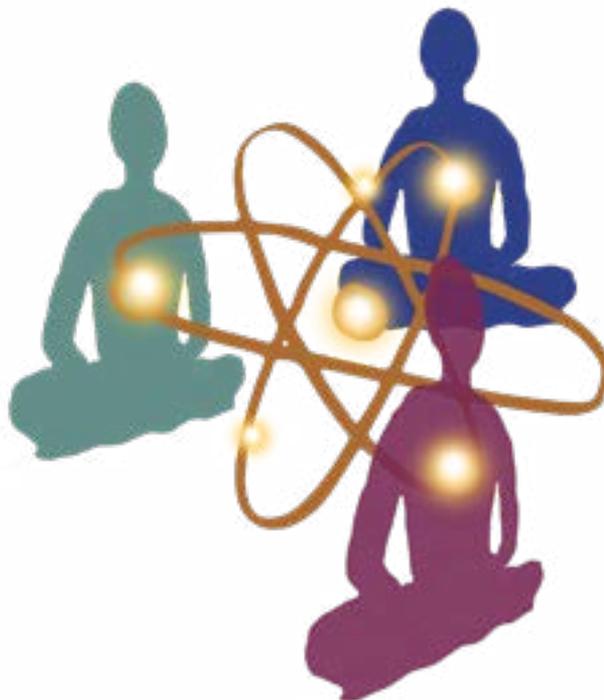
ही अस्तित्व में आया। अंततः पहले अणु बने। ये अणु सभी जड़ व चेतन के मूलभूत अंश हैं।

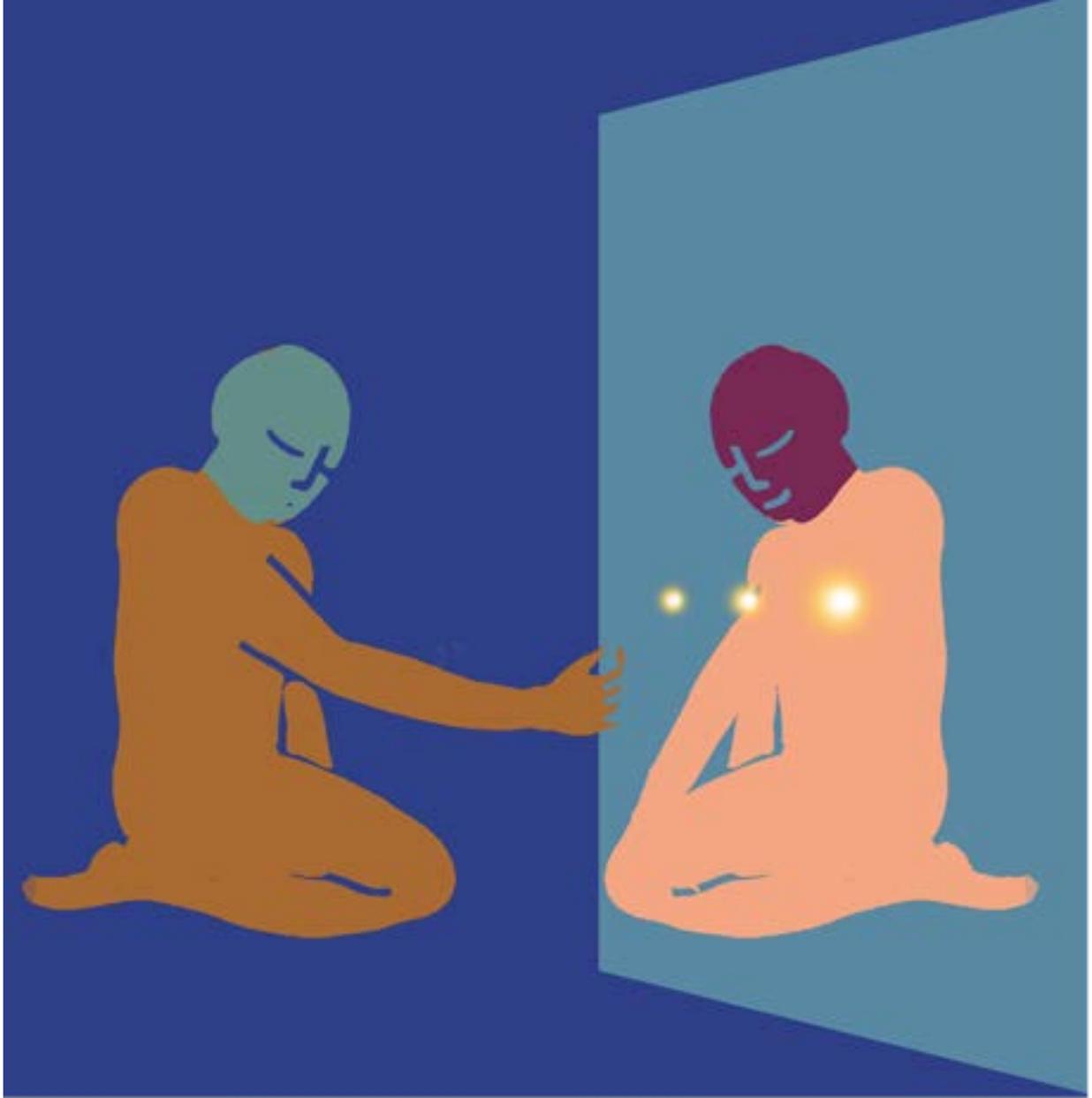
हमारे शरीर में एक कोशिका को बनाने के लिए एक हज़ार खरब अणुओं की ज़रूरत होती है और मानव शरीर में लगभग 370 खरब कोशिकाएँ होती हैं जो एक ही स्रोत से उत्पन्न होती हैं।

इसके अतिरिक्त, जीनोम के अध्ययनों में यह निष्कर्ष निकला है कि डी.एन.ए. के सन्दर्भ में दो व्यक्तियों के बीच शायद ही कोई फ़र्क होता है। वास्तव में, मानवीय वंशावली के बारे में अनुवांशिक रूप से पता लगाया जाए तो सभी की व्युत्पत्ति का मूल अफ्रीका में मिल सकता है।

यदि यह सही है तो ऐसा क्यों है कि हमें इतने निराशाजनक रूप से अलगाव महसूस होता है?

बाबूजी समझाते हैं, “हमारे विचारों व कर्मों ने ही यह अलगाव पैदा किया है। हमारी स्वार्थ भावना ने ही हम मनुष्यों को एक-दूसरे से दूर कर दिया है। यह अलगाव की भावना ही हमारे पराए होने का मूल कारण है।”





अलगाव एक भ्रम है

अधिकांश मनोवैज्ञानिक यह मानते हैं कि जब एक बच्चे का जन्म होता है तो उसे नहीं पता होता कि वह माँ से अलग हो गया है। धीरे-धीरे अपने जीवन के पहले कुछ महीनों में उसमें अपने अलग अस्तित्व के होने की भावना विकसित होती है और वह अपने आस-पास के लोगों व चीजों के साथ तादात्म्य स्थापित करने लगता है। अलगाव और पहचान प्राप्त करने की यह प्रक्रिया अहम् की निर्माण प्रक्रिया का अंश है।

जैसे-जैसे एक बच्चा वयस्क होने लगता है, भाई-बहनों के बीच होड़ होने लगती है जिससे स्पर्धा की भावना से जुड़ा अलगाव पैदा हो

जाता है और कभी-कभी शत्रुता की भावना भी आ जाती है। परस्पर दूर रहना भी एक कारक है जो अलगाव को बढ़ाता है और हम में से अधिकांश लोग अपने जीवन में इसका अनुभव करते हैं। जब हम वयस्क हो जाते हैं, हम अपने परिवारों को छोड़कर कई बार कहीं दूर जाकर घर बसा लेते हैं। ये दूरियाँ अलगाव को और भी बढ़ा देती हैं - शुरुआत में हमें काफ़ी मज़बूत जुड़ाव महसूस होता है लेकिन समय के साथ वह कम होता जाता है।

ऐसा लगता है कि यह अलगाव की भावना हमारे अनुकूलन का ही हिस्सा है। यह माया का ही आवरण है जो हमारे अस्तित्व के हर पक्ष को प्रभावित करता है। जैसे ही इस आवरण को हटा दिया जाता है, हम इस वास्तविकता को मानने लगते हैं कि हम सभी का स्रोत एक



ही है। यदि हमें वास्तव में मनुष्य बनना है तो हमें इसे स्वीकार करके साकार करना होगा।

‘मैं’ से ‘हम’ तक

हम भ्रम के इस आवरण को कैसे हटा सकते हैं? यह केवल हृदय पर केंद्रित ध्यान-अभ्यास से ही संभव है। हमें उस एकात्मकता का अनुभव करने की ज़रूरत है - इसे केवल जानना ही पर्याप्त नहीं है। जहाँ व्यक्तिगत पहचान के लिए हमारे अहम् की भावना केवल ‘मैं’ से सम्बंधित होती है, वहीं हृदय केवल ‘हम’ से सम्बंधित होता है। हृदय ही वो स्थान है जहाँ हम सब परस्पर जुड़े होते हैं, जहाँ हम स्वाभाविक रूप से एकात्मकता महसूस करते हैं, विशेषकर जब हमारी चेतना का क्षेत्र शुद्ध हो जाता है। जब हृदय पर केंद्रित ध्यान को यौगिक प्राणाहुति का सहयोग मिलता है तब हम स्वाभाविक रूप से प्रेम से भर जाते हैं। जैसे-जैसे हमारे प्रेम करने की क्षमता बढ़ती

जाती है, वैसे-वैसे हमारे अंदर भाईचारे की भावना भी बढ़ती जाती है।

जैसे-जैसे हम अपने अभ्यास में प्रगति करते जाते हैं, हम अपने विचारों व कर्मों के द्वारा बने इस वैयक्तिक ताने-बाने को पहचानकर तोड़ पाते हैं जिससे हमारी चेतना का विस्तार होने लगता है। जब चेतना की यह विस्तारित अवस्था हमारे जीवन में, दूसरों के साथ हमारे प्रतिदिन के व्यवहार में फैलने लगती है तब हम अंततः उस जुड़ाव में स्थिर हो जाते हैं। सतत अभ्यास से यह जुड़ाव पोषित होता है और जागरूकता के साथ इसे हमारे जीवन में भी लागू किया जा सकता है। यह अंदर से ही आता है न कि किसी बाह्य शक्ति से। यह परिवार के साथ और पूरी मानवता के साथ हमारे रिश्तों को रूपांतरित कर देता है। सबसे पहले तो हम सभी के प्रति प्रेम महसूस करते हैं। यह एक सच्चा मूलभूत बदलाव है जो हमारे जीवन को समृद्ध बनाता है। बाद में, हम महसूस करने के स्तर से परे चले जाते

हैं क्योंकि तब हमसे प्रेम स्वाभाविक रूप से प्रसारित होने लगता है। फिर हमें प्रेम करने की जरूरत नहीं होती क्योंकि हम स्वयं ही प्रेम बन जाते हैं।

बाबूजी के शब्दों में, “इससे स्वाभाविक रूप से परस्पर सम्बन्ध बनेंगे और ज्यादा लगाव होगा और उसी के अनुरूप हमारा एक-दूसरे के साथ व्यवहार भी परिवर्तित हो जाएगा। इससे सभी के लिए ज्यादा शांति और संतोष सुनिश्चित हो जाएँगे। ऐसा हो जाए तो कितना अच्छा होगा।”

हमारी यहाँ की सफलता से हमें वहाँ सफलता मिलती है।

यह यहाँ खत्म नहीं होता है। सांसारिक जीवन के बारे में एक बड़ी सच्चाई है जिसे हम में से कई लोग नहीं समझते। हम यह मानने की गलती करते हैं कि संसार में हमारा जीवन अस्थायी है और इसलिए यह महत्वपूर्ण नहीं है। लेकिन यह बिल्कुल भी सत्य नहीं है। जो कुछ भी हम यहाँ करते हैं वह तत्क्षण ही हमारा भाग्य और सफलता निर्धारित करता है, हालाँकि संभवतः हमारे कर्मों के परिणाम हमें अभी दिखाई न देकर कभी दूर भविष्य में दिखाई दें।

इसका क्या अर्थ हुआ? बाबूजी के शब्दों में, “असल में यह दुनिया दूसरी दुनिया का प्रतिबिम्ब है। जब इसे ठीक तरह से ढाला जाता है तो इसका असर उस दूसरी दुनिया पर भी पड़ता है जिसका यह प्रतिबिम्ब है और वह भी शुद्ध होने लगती है।”

यह संसार उस सूक्ष्म या ब्रह्मांडीय संसार अर्थात् ‘ब्रह्माण्ड मंडल’ की झलक है। हर चीज़ यहाँ प्रकट होने से पहले सूक्ष्म रूप से वहाँ होती है। ऐसे अनेक उच्चतर क्षेत्र हैं और प्रत्येक दूसरे से अधिक सूक्ष्म है। जब हम धरती पर अपने सांसारिक अस्तित्व को परिष्कृत कर लेते हैं, तब उसका प्रभाव हर उच्चतर क्षेत्र पर पड़ते-पड़ते उच्चतम क्षेत्र तक पड़ता है। हम बहुआयामी लोग हैं और जो कुछ भी हम इस भू-स्तर पर करते हैं, उसका प्रभाव सभी अन्य स्तरों पर पड़ता है। यह जीवन हमारे अस्तित्व के सभी स्तरों को बदलने का एक बहुमूल्य अवसर है। जब हम इन सार्वभौमिक नियमों के अनुरूप कार्य करते हैं



प्रेरित हों

तो इससे हमारे अस्तित्व के सभी आयाम रूपांतरित हो जाते हैं। यही यौगिक विज्ञान है।

सार्वभौमिक भाईचारे का व्यावहारिक परिणाम

अब कल्पना करें कि हमारे हृदय की गहराई से उभरने वाले एक संवेदनापूर्ण कार्य में हमारे अस्तित्व के सभी स्तरों को रूपांतरित करने की शक्ति है। नियम 6 कहता है, “सभी को अपना भाई समझें और सबसे तदनु रूप व्यवहार करें।” अतः हम देख सकते हैं कि इस नियम के दो पहलू हैं - समझना और करना।

पहला पहलू है समझना - “सभी को अपना भाई समझें....।” समझना एक एहसास है जो अस्तित्व की एक अवस्था से आता है और यह एक निरंतर बदलाव लाता है जो हमें अलगाव और एकता के बीच विकल्प चुनने में मदद करता है। ‘समझने’ से अज्ञानता व विरोध

चला जाता है और ज्ञानोदय, स्पष्टता व शुद्धता आती है। यह ‘होने’ और ‘करने’ के बीच एक सेतु का कार्य करता है।

दूसरा पहलू है ‘करना’ - “....और सबसे तदनु रूप व्यवहार करें।” एक बार जब हम अपने अस्तित्व की गहराई से यह समझ लेते हैं कि हम सभी भाई-बहन हैं, तो आप दूसरों के साथ कैसा व्यवहार करेंगे?

समझना अस्तित्व की अभिव्यक्ति है। करना समझने की अभिव्यक्ति है।

तीसरा पहलू अर्थात् ‘अस्तित्व’ वो चीज़ है जिसे अक्सर हम भूल जाते हैं। आध्यात्मिक दशाओं के स्वाद को एक बुफे डिनर की तरह नहीं लेना चाहिए जिसमें बच्चे खाने के किसी काउंटर पर एक तरह से हमला कर देते हैं। ‘स्वाद लेकर भूल जाना’ हमारी दुखद संस्कृति नहीं बननी चाहिए। इसीलिए AEIOU का अभ्यास इतना महत्वपूर्ण है। इससे हम अनुभव का आनंद उठा पाते हैं और उसे आत्मसात और स्वयं में जीवंत रख पाते हैं ताकि हम उसके साथ एक हो पाएँ।



अब चौथे पहलू अर्थात् अनस्तित्व का क्या? हम सैद्धांतिक रूप से इसे समझने का प्रयास न करें बल्कि उस अवस्था का सच में सामना करने और उसमें विलय होने के लिए स्वयं को तैयार करें।

सार्वभौमिक भाईचारे की अभिव्यक्ति

अपने जीवन में सार्वभौमिक भाईचारे को अभिव्यक्त करने का क्या अर्थ है? इसका उत्तर देने से पहले मैं इस सिद्धांत से जुड़ी भ्रान्ति और सामान्य मिथ्याबोध का स्पष्टीकरण देना चाहूँगा।

सार्वभौमिक भाईचारे की अभिव्यक्ति का यह अर्थ नहीं है कि हम सड़क पर मिलने वाले हर एक को गले लगाते रहें। इसका यह अर्थ नहीं है कि हम हर उस बात से सहमत हो जाएँ जो दूसरे कहें और किसी का विरोध न करें। इसका यह अर्थ नहीं है कि हम हमेशा दूसरों को खुश रखने और उन्हें संतुष्ट करने की कोशिश करते रहें। इसका यह अर्थ नहीं है कि हम जो कुछ भी सुनें उसे मान लें। इसका यह अर्थ नहीं है कि हम स्वयं को किसी अनुचित रिश्ते में बने रहने के लिए बाध्य करें। इसका यह अर्थ नहीं है कि हम किसी को खुद को धमकाने दें, अपना फ़ायदा उठाने दें और चालाकी से हमसे काम निकलवाने दें।

हममें दूसरों के लिए तब तक सच्ची करुणा नहीं हो सकती जब तक हममें स्वयं के लिए करुणा न हो, न ही हम दूसरों को प्रेम कर सकते हैं जब तक हम स्वयं से प्रेम न करें। हम यहाँ एक-दूसरे से सीखने के लिए हैं। हम यहाँ एक-दूसरे की मदद करने और मदद पाने के लिए हैं। हम केवल तभी प्रगति करते हैं जब दूसरों के साथ हमारे रिश्ते पूरी तरह अच्छे हों जिनमें परस्पर प्रेम व सम्मान हो।

जैसे-जैसे हम अभ्यास में प्रगति करते जाते हैं, हमारी जागरूकता का विस्तार होता जाता है। हममें मान्यताओं की गहरी समझ आने लगती है जो अन्यथा वास्तविकता की हमारी समझ को प्रभावित कर देती हैं जिसमें अलगाव की भावना भी शामिल है। समय के साथ यह अलगाव की भावना एकात्मकता की भावना की ओर ले जाती है। जब इस समझ के कारण स्वाभाविक रूप से हममें बदलाव आता है तो हम दूसरों के साथ भाई-बहन जैसा व्यवहार करने लगते हैं। जब यह हमारा स्वभाव बन जाता है तब हम कह सकते हैं कि हमने सार्वभौमिक भाईचारे के इस नियम को साकार किया है।

हममें दूसरों के लिए तब तक सच्ची करुणा नहीं हो सकती जब तक हममें स्वयं के लिए करुणा न हो, न ही हम दूसरों को प्रेम कर सकते हैं जब तक हम स्वयं से प्रेम न करें। हम यहाँ एक-दूसरे से सीखने के लिए हैं। हम यहाँ एक-दूसरे की मदद करने और मदद पाने के लिए हैं। हम केवल तभी प्रगति करते हैं जब दूसरों के साथ हमारे रिश्ते पूरी तरह अच्छे हों जिनमें परस्पर प्रेम व सम्मान हो।

जब हम इस नियम को साकार कर लेते हैं तो हमारा जीवन मूलभूत रूप से रूपांतरित हो जाता है। हम अपने परिवार के सदस्यों, मित्रों व सहकर्मियों के साथ-साथ समाज के लोगों व पूरी मानवता और फिर सभी प्राणियों के साथ अर्थपूर्ण एवं सफल सम्बन्ध स्थापित करते हैं। हम में दूसरों के लिए सच्चे प्रेम और करुणा की भावना विकसित होती है, भले ही हमें इन्हीं भावनाओं का प्रतिफल प्राप्त न हो, क्योंकि हम सभी एक ही वास्तविकता से जुड़े हैं। हम सब एक हैं।



जीवन का स्वाद



आप रचनात्मकता को खत्म नहीं कर सकते । जितना ज़्यादा आप इसका इस्तेमाल करेंगे, उतनी ही ज़्यादा आपको वह मिलेगी ।

माया ऐंजेलु

आंतरिक प्रेरणा स्रोत

एक कला निबंध

नरेंद्र किनी सिलिकोन वैली स्थित एक सफल उद्यमी होने के साथ-साथ एक कलाकार, कवि और उच्चतर सत्य के जिज्ञासु भी हैं। अपनी इन विभिन्न भूमिकाओं में वे ध्यान-अभ्यास के माध्यम से समन्वय बना लेते हैं। वर्तमान में वे ग्लोबल टचपॉइंट्स के सह संस्थापक एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी हैं। यहाँ वे बता रहे हैं कि उन्हें अपनी रचनात्मकता और कला के लिए प्रेरणा कहाँ से मिलती है।

“ध्यान का अर्थ सोचने से महसूस करने,
महसूस करने से होने,
हीने से बनने और अंततः इसके भी परे जाकर
विकसित होना है।”
-दाजी

APPROACH

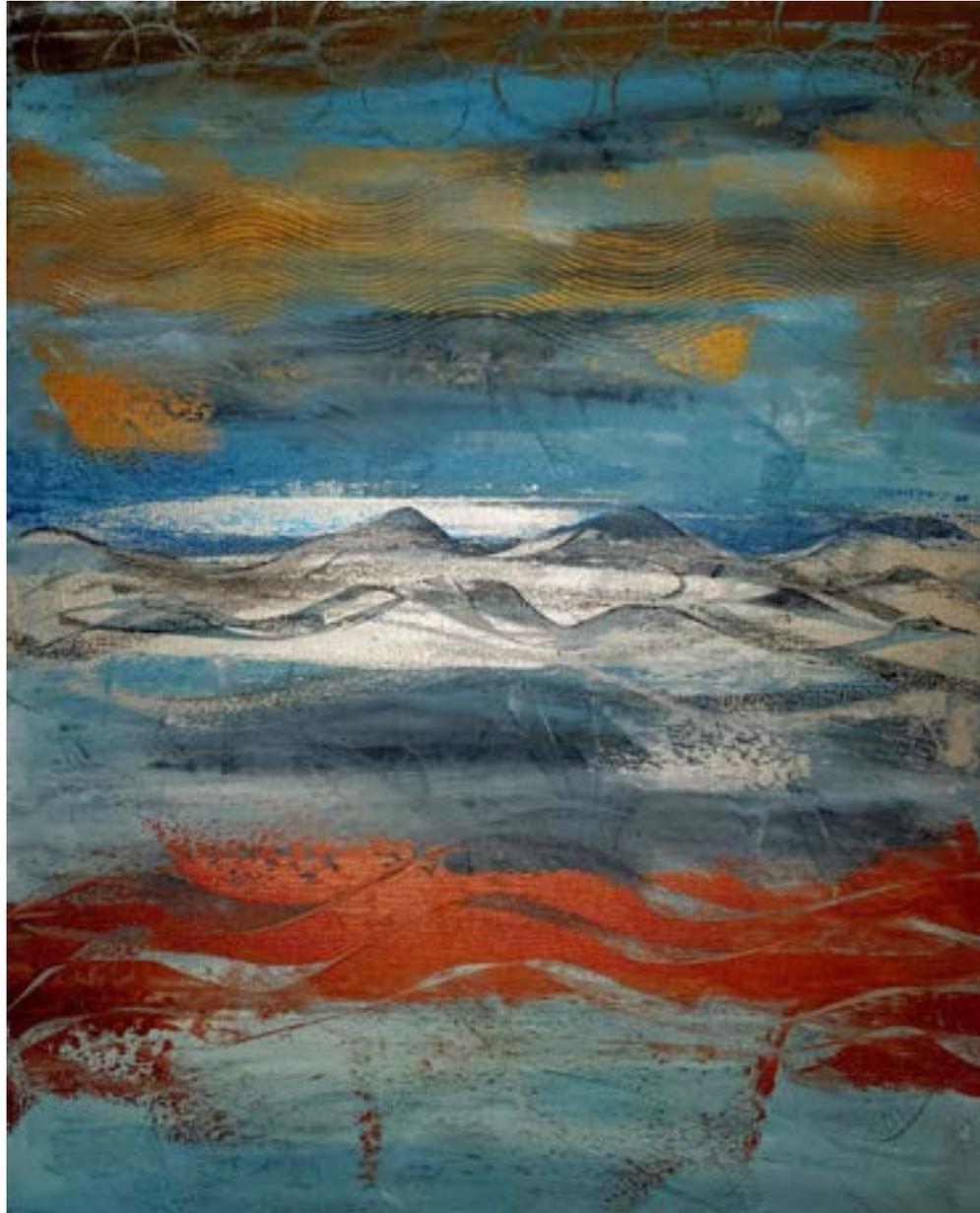


ध्यान से प्रेरणा

मैंने पाया है कि कला के प्रति मेरा अपना दृष्टिकोण ध्यान से प्रेरित है। यह स्वयं पर नियंत्रण छोड़ कर किसी चीज़ को स्वतः प्रकट होने देने की प्रक्रिया है। लगभग पाँच साल पहले एक ध्यान सत्र के बाद मैंने आंतरिक पुकार से प्रेरित होकर कला को अपनाया था।

ध्यान की किसी अभ्यास पद्धति की प्रभावशीलता का मूल्यांकन इस बात से भी किया जा सकता है कि इसने जीवन के प्रति हमारे मनोभाव पर कितना असर डाला है। यह हमें ऐसी समझ और रचनात्मक स्वतंत्रता प्रदान करता है जिसकी तुलना नहीं की जा सकती। अपने मन में स्थिरता लाने और अपनी जागरूकता को हृदय पर केंद्रित करने से, ध्यान, कुछ क्षणों में ही असीम संभावनाओं से युक्त एक कोरा कैनवास प्रस्तुत कर देता है।

“लेखन अक्षमता” (Writer’s block) एक सामान्य शब्द है (कलाकारों के सन्दर्भ में इसे ‘बन्द सड़क’ कह सकते हैं)। कभी-कभी रचनात्मकता कुंठित हो सकती है व कहीं से प्रेरणा नहीं मिल पाती है और इन्हें पुनः प्राप्त करने के लिए हम अक्सर बाहरी स्रोतों की तलाश करते हैं। यह तरीका कभी-कभी सफल भी होता है लेकिन मैंने पाया है कि रचनात्मकता की ज्योति का सच्चा उत्प्रेरक हमारे भीतर ही होता है। और यदि उस चिंगारी को हम खो देते हैं तो शायद रचनात्मक ज्योति सदा के लिए बुझ जाएगी। अपने भीतर स्थित इस झरने पर पहुँचकर प्रेरणा के लिए हमारी प्यास अवश्य बुझ जाएगी। मेरी निजी अनुभूति के अनुसार अपनी आंतरिक दशा पर गौर करना, स्थिरता में केन्द्रित रहना और मनन करना रचनात्मकता को अभिव्यक्ति देने में



CONSCIOUSNESS



मदद करते हैं। इसका यह अर्थ नहीं है कि कार्य सदैव सर्वोत्तम होगा लेकिन यह सच्चे मायनों में मौलिक होगा।

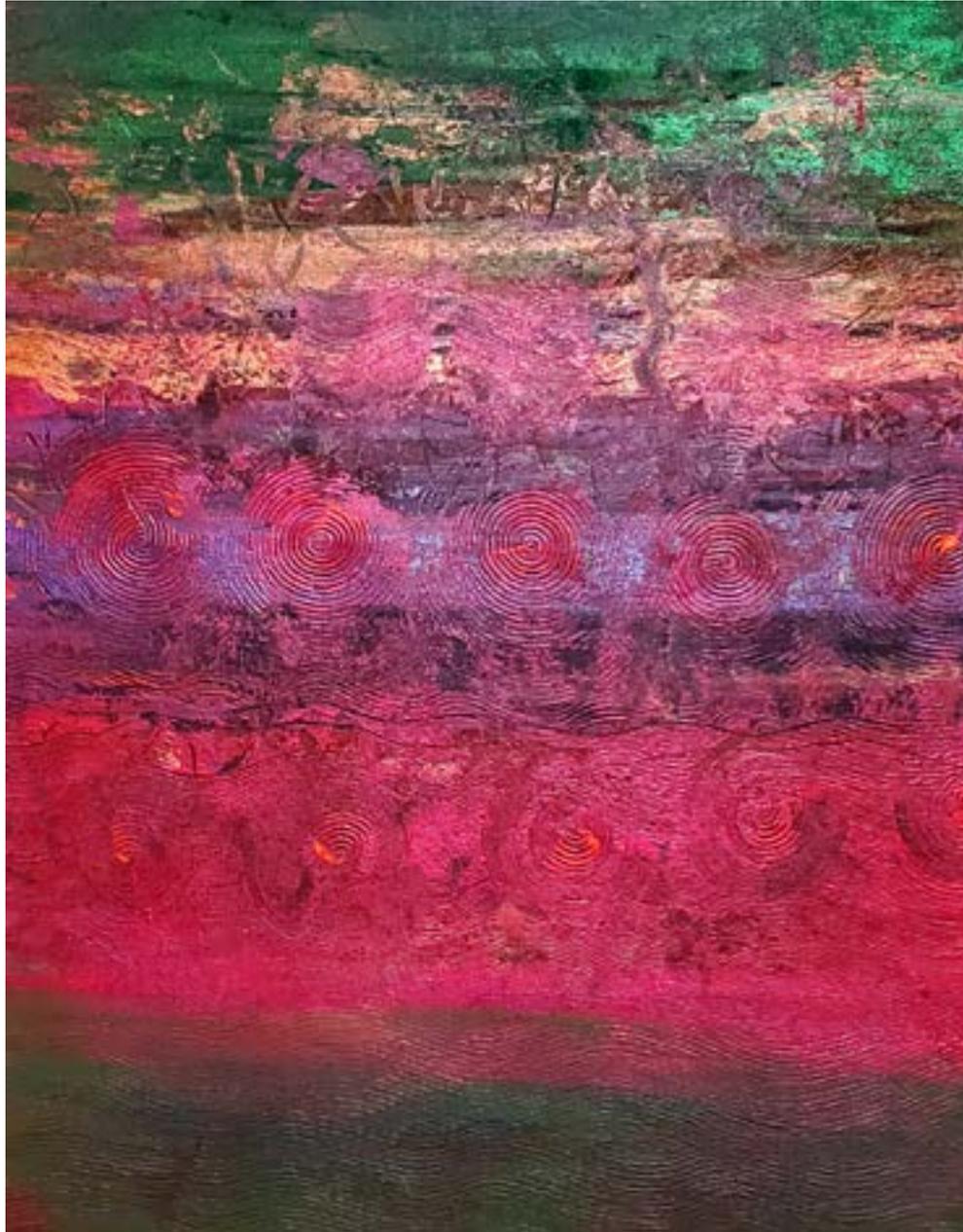
जिस तरह से ध्यान द्वारा एक कलाकार की रचनात्मकता उन्मुक्त होकर निकलती है वह उसकी आत्मा के लिए भी बहुत पोषक हो सकता है। कलात्मक रचना करते हुए हम चाहे कितने भी केन्द्रित हों, हमारा भौतिक वातावरण चाहे कैसा भी हो, अगर मन स्थिर नहीं है और शरीर विश्रांत नहीं है तो वास्तव में रचना नहीं हो पाती। अन्तर्मुखी होकर तथा अपनी जागरूकता को केन्द्रित करते हुए सहृदयतापूर्ण बनकर ही हम अपने आंतरिक सत्य को स्वतंत्रतापूर्वक व्यक्त कर पाते हैं। इसके अतिरिक्त हम अपने आप पर और अपनी स्वाभाविक रचनात्मकता पर विश्वास कर पाते हैं।

मेरे लिए ध्यान आत्मा का भोजन है और मेरी रचनात्मकता के लिए प्रेरणा का वास्तविक स्रोत। जब हम तनाव में होते हैं तो प्रेरणा हमसे दूर हो सकती है। एक विश्रांत शरीर और एक शांत मन हमें अपना अवलोकन करने, धैर्यपूर्वक कुछ देर ठहरने और अपने अस्तित्व के मूल से किसी विचार, चित्र या अवधारणा के उत्पन्न होने की प्रतीक्षा करने का अवसर देते हैं। इससे हम एक तरह के 'प्रवाह' या एक तरह की लय में जीने लगते हैं। हालाँकि ध्यान का परम उद्देश्य आध्यात्मिक है जिसमें हमारी चेतना का विस्तार होता है लेकिन यह हमारे अस्तित्व की असीम क्षमताओं का दोहन करने का एक बहुत ही सुन्दर और आसान तरीका बन सकता है।

आंतरिक प्रेरणा

मैल्कम ग्लैडवेल, अपनी पुस्तक 'द आउटलायर्स' में 'वास्तविक दक्षता के लिए जादुई अंक' के रूप में 10,000 घंटे के अभ्यास की सलाह देते हैं। इसमें निहित विचार से प्रेरित होकर मैंने कला की रचना करने को आदत में बदल देने के लिए स्वयं को चुनौती दी। कहा जाता है, "एक आदत बोझ और एक प्रारब्ध पाइए।" अभी मैं आश्वस्त नहीं हूँ कि मैं वहाँ तक पहुँच पाया हूँ या नहीं लेकिन मैं उसकी कगार तक अवश्य पहुँच गया हूँ। मुझे यह सोचकर अच्छा लगता है कि मैं जिस कला की रचना करता हूँ वह ऐसी चीज़ नहीं है जिसे सिर्फ़ देखा जाता है बल्कि कुछ ऐसी है जो शायद लोगों के दिलों को छू लेती है और उन्हें प्रेरित करती है।

यदि किसी ने रचनात्मक मार्ग अपनाया है - चाहे वह लेखन, मूर्तिकला, चित्रकला या गायन ही क्यों न हो - जब हम ध्यान करने के लिए कुछ समय शांति से रहते हैं तब हमारे अंदर एक बदलाव आता है। हमारी चेतना का विस्तार होता है, हमारी जागरूकता गहराती है और हम उसकी उपस्थिति का एहसास करते हैं जिसे अल्बर्ट आइंस्टीन ने सबसे सुन्दर भावना की उपाधि दी है। यह सभी वास्तविक कलाओं और विज्ञान की अन्तर्निहित शक्ति है। अब तंत्रिका विज्ञान 'ब्रेन मैपिंग' के जरिए यह साबित कर रहा है कि जो लोग नियमित रूप से ध्यान करते हैं उनमें ये गुण विकसित होते हैं। इससे उन्हें ऐसी मानसिक और भावनात्मक दशाएँ प्राप्त होती हैं जिनमें उन गुणों के विकास की संभावना बढ़ जाती है।



VIBRATIONS

जीवन का स्वाद

आंतरिक मार्गदर्शन - सहज-ज्ञान

नियमित ध्यान, विशेषकर हार्टफुलनेस ध्यान के अभ्यास में यह क्षमता होती है कि हर बार एक गहरी अवस्था प्राप्त करने में हमारी मदद करे। इसके फलस्वरूप हमारा आंतरिक सहज-ज्ञान और हृदय के साथ हमारा सम्बन्ध मजबूत हो जाता है। हृदय वह स्थान है जहाँ भावनाएँ होती हैं और उससे जुड़कर हमारे सहज-ज्ञान की अनुभूति सुदृढ़ होती है। यही सहज-ज्ञान हमारे अंदर की सच्ची रचनात्मक भावना को बढ़ावा देकर हमें सही विचार या अवधारणा का अनुसरण करने के लिए मार्गदर्शित करता है। जब नियमित ध्यान गहन हो जाता है तो यह आध्यात्मिक विश्वास का



TOWARD THE CENTER

सुदृढ़ आंतरिक आधार बन जाता है जिसका उपयोग हम उत्तरोत्तर किसी कौशल के विकास में कर सकते हैं।

आंतरिक वास्तविक स्व - वास्तविकता

ध्यान हमें अपने आंतरिक वास्तविक स्व यानी आत्मा के साथ जुड़ने में मदद करता है जिससे हम बाहरी दुनिया के प्रत्यक्ष बोध से स्वतंत्र रहकर अपने असली अस्तित्व के प्रति जागृत होते हैं। ध्यान, मन और हृदय (आत्मा) के बीच संतुलन पैदा करने में सहायक होता है और इस प्रकार यह हमें इस काबिल बना देता है कि हम समभाव और सहजता से रचनात्मकता विकसित कर सकें।



आंतरिक सफ़ाई - शुद्धिकरण

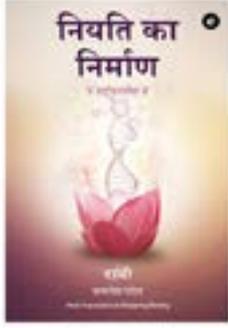
जब हम अपनी आत्मा का प्रवेश द्वार खोलते हैं और अपने आंतरिक स्व को पोषित करते हैं तब हमें ईश्वरीय कृपा की स्वाभाविक अनुभूति होने लगती है और प्रकाश ही हमारा वास्तविक अस्तित्व बन जाता है। हमारे प्राण का वह पक्ष जो एक प्रबुद्ध व उन्नत अवस्था है जिसमें हम अपने अस्तित्व के दोषों, सीमाओं, डरों, अयोग्यताओं, अपूर्णताओं और अन्य बाधाओं के बावजूद उसकी भव्य पूर्णता को अपना पाते हैं। सरलतम ध्यान के अभ्यासों के साथ जैसे-जैसे हम अपनी यात्रा पर आगे बढ़ते हैं एक कलाकार की असली अभिव्यक्ति उभर कर आती है। इसके लिए हमें केवल एक खुले मन, एक उदार हृदय और अपने आंतरिक जगत को खोजने की इच्छा की आवश्यकता है।

ध्यान आत्मा को शुद्ध और पोषित करता है। यह हमें अपने जीवन को निष्पक्ष अवचेतन के साथ कोरे कैनवास के रूप में देखने में हमारी सहायता करता है और हमें शांति प्राप्त करने के योग्य बनाता है। प्रत्येक दिन की समाप्ति पर अपने मन पर पड़ी छापों की सफ़ाई करने से हम अतीत की छापों यानी भावनाओं से बंधे विचारों को हटा पाते हैं। इसकी मदद से हम भय, दुःख और क्रोध की उन भावनाओं पर अपना नियंत्रण ढीला कर देते हैं जो हमें भावनात्मक रूप से कमजोर और असंतुलित बनाती हैं और जो परिणामस्वरूप हमारी रचनात्मक अभिव्यक्ति को प्रभावित करती हैं।



FIRE PURIFIES

#1 सर्वाधिक लोकप्रिय

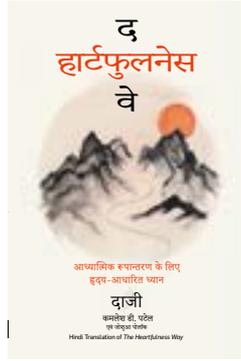


अब उपलब्ध है

सबसे ज्यादा बिकने वाली पुस्तक 'द हार्टफुलनेस वे' के लेखक, श्री कमलेश पटेल (दाजी) की एक और पुस्तक

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

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



अनुभव करें,
रूपांतरित हों
द हार्टफुलनेस वे

इस प्रेरणादायक पुस्तक में आपको ध्यान के ऐसे विशेष अभ्यास मिलेंगे जो मानवीय क्षमता की गहराइयों को उजागर करते हैं और रहस्यमयी 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।



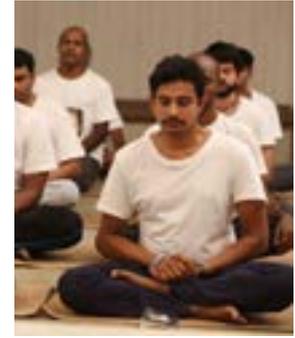
जीवन
के लिए

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।

हम आपकी दैनिक जीवन की सांसारिक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए कपड़ों, सहायक सामान, आँखों की देखभाल, घरेलू सामान, जैविक खाना इत्यादि क्षेत्रों के कुछ चुनिंदा साथियों को शामिल करके अपनी छोटी सी भूमिका निभाते हैं। हमारी साथी संस्थाओं की हार्टफुलनेस इंस्टीट्यूट के साथ यह संबद्धता, विश्वभर में किए जाने वाले हमारे विभिन्न कार्यक्रमों में वित्तीय सहयोग देती है।

hfnlife.com



योग

उच्चतर योग प्रशिक्षण में स्नातकोत्तर डिप्लोमा। अष्टांग योग पढ़ाना सीखें।

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

heartfulness.org/yoga-trainers

ईमेल-

in.wellness@heartfulness.org

ऊँ में डिग्री

हार्टफुलनेस योग शिक्षक प्रशिक्षण

यारी दोस्ती



युवाओं के लिए
ध्यान एवं चेतना 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/



ध्यान करना सीखें
मास्टर क्लास 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।

<http://en.heartfulness.org/masterclass>



हार्टस्पॉट में
अपनों से मिलें

अपने समीप एक
प्रशिक्षक ढूँढें !

सामूहिक ध्यान व कार्यक्रमों द्वारा स्वयं
में आनंद पाने के लिए केंद्रों एवं
आश्रमों में जाएँ।

heartspots.heartfulness.org
ईमेल- heartspots@heartfulness.org

हार्टसऐप

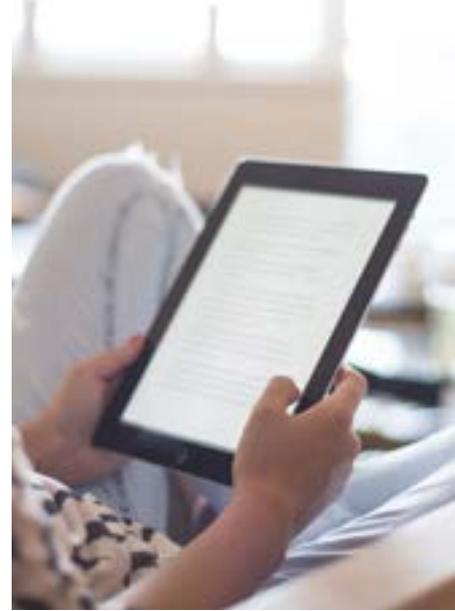


हार्टफुलनेस द्वारा

अपने हृदय से जुड़ें ध्यान करें।
अवलोकन करें।
और रूपांतरित हों।

डाउनलोड करें -
heartstapp.org
ईमेल- info@heartstapp.org

हार्टफुलनेस पत्रिका



हार्टफुलनेस पत्रिका
के लिए सदस्यता लें

प्रतियों को ऑनलाइन ऑर्डर करने के
लिए - 12 महीने की सदस्यता तथा 24
महीने की सदस्यता के लिए

कृपया विजिट करें-
heartfulnessmagazine.com
ईमेल - subscriptions@heartfulnessmagazine.com

इसकी मुद्रित प्रतियाँ चुनिंदा स्टोर्स,
एयरपोर्ट, न्यूज़ स्टैंड तथा हार्टफुलनेस
केंद्रों व आश्रमों में उपलब्ध होंगी।

हार्टफुलनेस में चार मुख्य अभ्यास हैं जिन्हें सीख कर हम अपने जीवन में शामिल कर सकते हैं।

रिलैक्सेशन

पूरे शरीर को पूर्ण रूप से रिलैक्स या शिथिल महसूस करवाने की विधि

ध्यान

हृदय में मौजूद दिव्य प्रकाश के स्रोत पर ध्यान करने की विधि

सफाई

दिन भर एकत्र हुई छापों को बाहर निकालने व हल्कापन और पवित्रता को महसूस करने की विधि

प्रार्थना

सोने से पहले स्रोत से जुड़ने और उसके अहसास में और गहरे उतर जाने की विधि

हार्टफुलनेस के अभ्यासों का सीधे-सीधे अनुभव करने के लिए आप-

1. <https://heartspots.heartfulness.org/> पर हार्ट-स्पॉट कहे जाने वाले हमारे केन्द्रों के किसी ट्रेनर से संपर्क कर सकते हैं।
2. **HeartsApp** नामक हमारे मोबाइल ऐप को डाउनलोड करके उसमें किसी ट्रेनर से ऑनलाइन निवेदन कर सकते हैं।
3. <https://heartfulness.org/en/masterclass/> पर ऑनलाइन तीन मास्टर क्लासेज की मदद ले सकते हैं।

आइए हम अपने जीवन में **हार्टफुलनेस जीवन शैली** का अनुभव करें



संतुलन की अवस्था पाएँ

वैश्विक मार्गदर्शक 'दाजी' के सानिध्य में **तीन निःशुल्क ध्यान की मास्टरक्लास** के माध्यम से हार्टफुलनेस ध्यान करना सीखें

रजिस्टर करें

<http://en.heartfulness.org/masterclass/>



GET IT ON
Google Play



Available on the
App Store

हार्टफुलनेस डिटॉक्स मॉड्यूल - ये मॉड्यूल उन कुछ सबसे सामान्य भावुक स्वरूपों और बाध्यकारी आदतों से, जो कि आज के इस आधुनिक युग में हम सबके बीच में पाई जाती हैं, छुटकारा पाने के लिए सरल हार्टफुलनेस अभ्यासों का उपयोग करते हैं। ये हैं - क्रोध डिटॉक्स, भय डिटॉक्स, काम डिटॉक्स और तनाव डिटॉक्स। आप इनमें से उसे चुन सकते हैं जो आप पाते हैं कि आपके लिए सबसे अच्छा काम करेगा।

अधिक जानकारी के लिये कृपया हमारी वेब साईट देखें: heartfulness.org | daaji.org

सोशल मीडिया में हमें फॉलो करें:      टोल फ्री: 1800 1037726

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

Reimagine technology to accelerate your business