

हार्टफुलनेस

प्रेम के पथ पर

पेड़ों की
उपचारक शक्ति
दाजी

हम वापस कैसे लौटाएँ?
पेट्रीशिया स्कॉटलैंड

डीप यू
मारिया डेनियल ब्रास

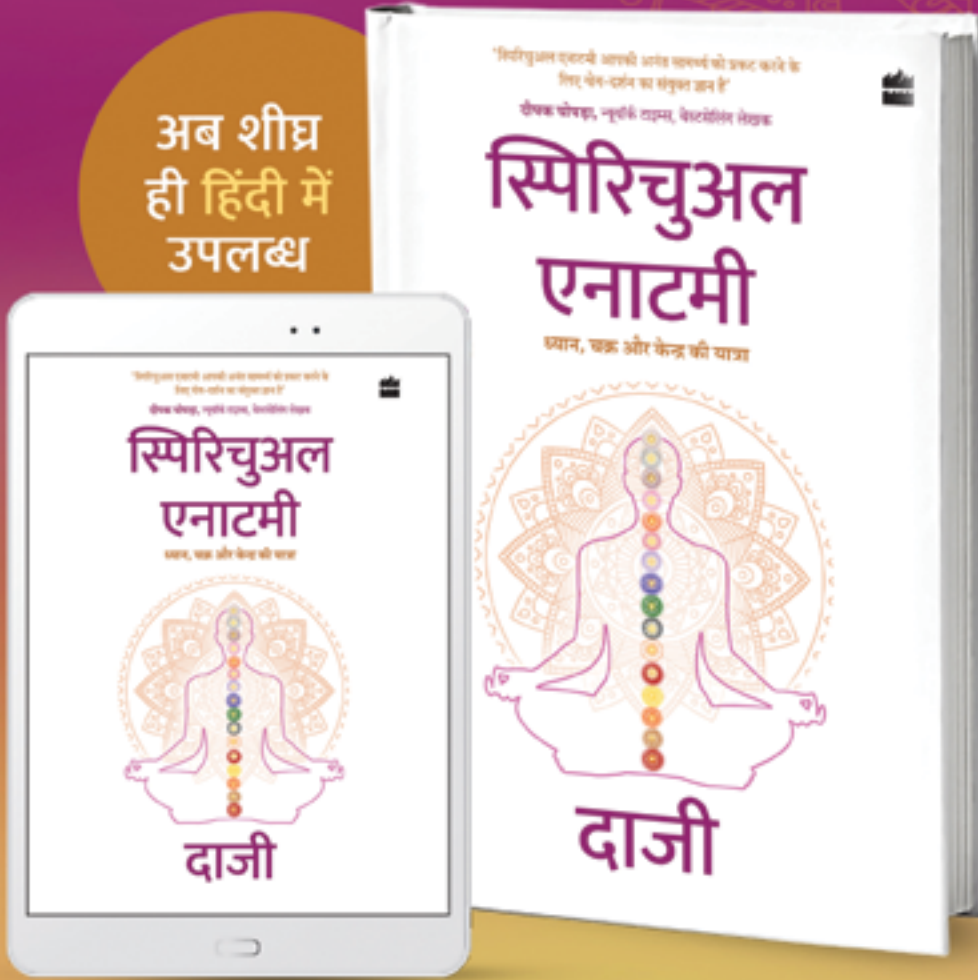
व्यवसाय का पुनरुद्धार
ऑन्तवाइन डेनोआ
और अलान डेवीन

पर्यावरण



नए प्रकाशन

अब शीघ्र
ही हिंदी में
उपलब्ध



स्फिरिचुअल एनाटमी

दाजी द्वारा लिखित

'हार्टफुलनेस वे' एवं 'नियति का निर्माण' के लोकप्रिय लेखक



ऑनलाइन प्री-बुकिंग करें

amazon

hfn!fe
Balance is beautiful

heartfulness.org/spiritual-anatomy/

हर एक बच्चे में बहुत क्षमता

होती है, जो हमारी कल्पना के दायरे से भी परे है!

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

**Brighter
Minds** Enriching
Young Minds

विचारों व कर्मों में आंतरिक सादगी होने के कारण बच्चों को बड़ों की तुलना में बहुत फ़ायदा होता है। वे नए तरीकों को ज़्यादा आसानी से अपना लेते हैं। 'ब्राइटर माइंड्स' बच्चों में अवलोकन क्षमता, फोकस और आत्मविश्वास बढ़ाता है, उनकी संज्ञानात्मक क्रियाओं को बेहतर करता है और जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में उन्हें आगे बढ़ने में मदद करता है। इस प्रकार से यह उन्हें सच्चे मानवीय मूल्यों के साथ जीवन जीने में सहायता करता है।

आज ही नामांकित करें!



WWW.BRIGHTERMINDS.ORG

स्मरणशक्ति
मजबूत करें

अवलोकन
क्षमता
तीव्र करें

आत्मविश्वास
बढ़ाएँ

फोकस
बेहतर करें

अंतर्ज्ञान
बढ़ाएँ

हार्टफुलनेस पत्रिका की सदस्यता लें



डिजिटल व मुद्रित प्रतियाँ उपलब्ध हैं

प्रतियों को ऑनलाइन ऑर्डर करें -

एक पत्रिका, 12 महीने की सदस्यता
तथा 24 महीने की सदस्यता के लिए -

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

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

heartfulnessmagazine.com/subscribe

संपादक मंडल - सरिता आनंद, श्वेता नेमा, सुजाता असलम,
एलिजाबेथ डेनली, ममता वेंकट सुब्रमण्यम, चनेसा पटेल, कशिश
कलवानी, क्रिस्टीन प्रिसलैंड, सारा बब्बर, पंखी चौहान

डिजाइन, कला व फोटोग्राफ्री - उमा माहेश्वरी, लक्ष्मी गद्दाम,
अनघा कुलकर्णी, जास्मी मुद्गल, अनन्या पटेल, आरती शेड्डे,
सुब्रतो मुखर्जी, अर्टिफिशियल इंटेलिजेंस

लेखक - सारा बब्बर, दाजी, ऑन्तवाइन डेनोआ, अलान डेवीन,
विक्टर कन्नन, जेसन नटिंग, गोरख पारुलकर, क्रिस्टीन प्रिसलैंड,
जेमिना वॉटस्टीन

साक्षात्कार - मारिया डेनियल ब्रास, पेटीशिया स्कॉटलैंड

सहयोगी दल - बालाजी अय्यर, सुभाष कन्नन, कार्तिक नटराजन,
अशरफुल नोबी, जयकुमार पार्थसारथी, नभीश त्यागी, शंकर वासुदेवन

ISSN 2455-7684

योगदान के लिए

contributions@heartfulnessmagazine.com

विज्ञापन के लिए

advertising@heartfulnessmagazine.com

सदस्यता के लिए

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

www.heartfulnessmagazine.com/subscribe/

print-subscription/

संपादक - नीरज कुमार

द्वारा मुद्रित - सुनील कुमार

आर के प्रिंट हाउस, मकान नंबर 11-6-759,
तीसरी मंजिल, आनंद कॉम्प्लेक्स, लकड़ी का पुल,
हैदराबाद, तेलंगाना 500004, भारत ।

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

सत्त्वाधिकार © 2022 हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट
सर्वाधिकार सुरक्षित

heartfulness
advancing in love



पुनरुद्धार

प्रिय पाठकों,

पुनरुद्धार की एक परिभाषा है नवीनीकरण या बहाल करना। हालाँकि यह हमारे जीवन और संसार के कई पहलुओं पर लागू हो सकता है, लेकिन तर्कानुसार इस समय यह हमारी पृथ्वी के लिए सबसे ज़रूरी है।

जलवायु परिवर्तन के दुष्प्रभाव इतने ज़्यादा हो गए हैं कि इन्हें उल्टा नहीं जा सकता अर्थात् पूर्व स्थिति में जाना संभव नहीं है। इसके बजाय हम पुनरुद्धार के एक ऐसे महत्वपूर्ण दौर में आ चुके हैं जिसमें हम सभी को एकसाथ मिलकर धरती माँ और इसके निवासियों को पोषण, करुणा और उपचार के साथ भविष्य के लिए पुनः ऊर्जित करना होगा।

इस अंक में दाजी पेड़ों व प्रकृति की बात करते हैं, राष्ट्रमंडल की महासचिव पेट्रीशिया स्कॉटलैंड स्कूल के बच्चों से संसार को वापस देने के तरीके के बारे में बात करती हैं, मारिया डेनियल ब्रास 'डीप यू' के बारे में जानकारी देती हैं तथा अलान डेवीन एवं ऑन्तवाइन डेनोआ व्यवसाय के पुनरुद्धार संबंधी विचारों से एक-दूसरे को प्रेरित करते हैं। विक्टर कन्नन कान्हा शांतिवनम् के 'इनर पीस म्यूज़ियम' की सराहना करते हैं और गोरख पारुलकर विरोध समाधान के विषय में लिखते हैं। क्रिस्टीन प्रिसलैंड हमें जंगल की सैर पर ले जाती हैं, जेसन नटिंग धीरे-धीरे खाने के लाभों पर प्रकाश डालते हैं, जेमिना वॉटस्टीन मन को शांत करने वाली तीन गतिविधियाँ बताती हैं और सारा बब्बर हमारे बच्चों को संयम के विषय पर एक बौद्ध कहानी बताकर उन्हें कुछ चुनौतियाँ देती हैं।

पुनरुद्धार में आप किस तरह सहयोग दे रहे हैं? हमें contributions@heartfulness.org पर अपने विचार भेजें।

पढ़ने का आनंद लें,

संपादकगण



अंदर

अपनी देखभाल

पेड़ों की उपचारक शक्ति

दाजी

12

डीप यू

मारिया डेनियल ब्रास के साथ साक्षात्कार

16

धीरे-धीरे खाने के लाभ

जेसन नटिंग

23

प्रेरणा

सत, रजस और तमस

दाजी

28

हम वापस कैसे लौटाएँ?

महामहिम पेट्रीशिया स्कॉटलैंड, के.सी.
राष्ट्रमंडल की माननीय महासचिव के
साथ साक्षात्कार

30

कार्यक्षेत्र

व्यवसाय का पुनरुद्धार

ऑन्तवाइन डेनोआ और
अलान डेवीन के बीच वार्ता

38

रिश्ते

गाँवों को समझें - विरोध
समाधान की कला

गोरख पारुलकर

54

वातावरण

जंगल में सैर

क्रिस्टीन प्रिसलैंड

60

रचनात्मकता

इनर पीस म्यूजियम (आंतरिक शांति संग्रहालय)

विक्टर कन्नन

68

मन को शांत करने के लिए

3 गतिविधियाँ

जेमिना वॉटस्टीन

74

बचपन

संयम की कहानी

सारा बब्बर

78



दाजी

दाजी हार्टफुलनेस के मार्गदर्शक हैं। वे एक प्रवर्तक एवं शोधकर्ता हैं जो अध्यात्म, विज्ञान एवं चेतना के विकास के क्षेत्रों में सामान रूप से सिद्ध हैं। वे मानवीय क्षमता की हमारी समझ को एक नए स्तर पर ले गए हैं।



पेट्रिशिया स्कॉटलैंड

राष्ट्रमंडल की महासचिव नियुक्त होने वाली पहली महिला के रूप में, पेट्रिशिया ने अपने व्यावसायिक जीवन में कई चीजें ऐसी कीं जो दुनिया में पहली बार हुईं। वे राष्ट्रमंडल के 56 देशों को जलवायु परिवर्तन से निपटने के लिए एकजुट कर रही हैं और महिलाओं के उद्यमों के माध्यम से अधिक कमजोर देशों को सुदृढ़ बनाने का प्रयास कर रही हैं।



ऑन्तवाइन डेनोआ

ऑन्तवाइन डेनोआ एक्सा क्लाइमेट के मुख्य कार्यकारी अधिकारी हैं। यह एक्सा ग्रुप की ही एक कंपनी है जिसे जलवायु और पर्यावरण अनुकूलन चुनौतियों का समाधान करने के लिए पाँच साल पहले स्थापित किया गया था। ऑन्तवाइन एक निपुण लेखक भी हैं और उनकी तीन पुस्तकें डुनांड द्वारा प्रकाशित की गई हैं।



अलान डेवीन

अलान अमेरेंको के सह-संस्थापक एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी हैं जो एक पुनर्योजी कंपनी है। इससे पहले उन्होंने सोलों फ्रांस का नेतृत्व किया था। वे सैमसंग ग्रीन एनर्जी के महाप्रबंधक रहे हैं और एनजी वॉटर्स में व्यावसायिक इकाई के निदेशक रहे हैं। उन्होंने INSEAD से MBA, ENGEES से पर्यावरण विज्ञान में परास्नातक की डिग्री प्राप्त की है और अभी वे हार्टफुलनेस इंस्टिट्यूट फ्रांस के अध्यक्ष हैं।



मारिया डेनियल ब्रास

मारिया प्रजेसिंग इंस्टिट्यूट एवं यू-स्कूल फॉर ट्रांसफॉर्मेशन में कार्यरत हैं जो समाज तंत्रों में नवीनता लाने पर केंद्रित है। वे डीप-यू रिट्रीट की सह-संचालिका हैं जो आंतरिक रूपांतरण में तीव्रता लाने के लिए आयोजित किया जाता है। वे एक हार्टफुलनेस प्रशिक्षक भी हैं। मारिया पुर्तगाल में वैश्विक कल्याण के लिए एक पुनर्योजी परियोजना शुरू करने जा रही हैं।



वनेसा पटेल

वनेसा एक हार्टफुलनेस अभ्यासी, हार्टफुल कम्युनिकेशन की प्रशिक्षक और हार्टफुलनेस पत्रिका की संपादक हैं। वे भारत के बड़ौदा शहर में रहती हैं जहाँ उन्होंने स्कूलों व शिक्षकों के साथ काम किया है ताकि सभी आयु के बच्चों के लिए अंग्रेजी भाषा के रोचक कार्यक्रम तैयार किए जाएँ।



जेसन नटिंग

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



डॉ. गोरख पारुलकर

गोरख एक रोग-निदान विशेषज्ञ, एक रोग-निदान संस्था के निदेशक और हार्टफुलनेस के अभ्यासी एवं प्रशिक्षक हैं। उनकी रुचियों में दूसरों को सुनना, कहानी सुनाना, पैदल यात्रा पर जाना, जैविक खेती करना और बस बने रहना है।



क्रिस्टीन प्रिसलैंड

क्रिस्टीन की आध्यात्मिक यात्रा 24 वर्ष की आयु में शुरू हुई जब वे स्थल-मार्ग से भारत पहुँचीं और अपने गुरु से सन् 1972 में मिलीं। तब से वे हार्टफुलनेस की अभ्यासी एवं प्रशिक्षिका हैं। वे पिछले 35 वर्षों से संपादक रही हैं और कैनेडा के वैंकूवर में स्थित साइमन फ्रेजर यूनिवर्सिटी में विश्वविद्यालय प्रबंधक भी हैं।



जेमिना वॉटस्टीन

जेमिना 17 वर्षों से अंतर्राष्ट्रीय स्तर की कला शिक्षक रही हैं और इस समय वे इंटरनेशनल एजुकेशनल लीडरशिप में पी.एच.डी. कर रही हैं। जेमिना छात्रों को पूछताछ आधारित अनुभव दिलाती हैं ताकि वे अपना सर्वोत्तम स्वरूप बन सकें और कला की विशिष्ट कृतियाँ बनाएँ।



विक्टर कन्नन

विक्टर हार्टफुलनेस ध्यान के एक उत्साही अभ्यासी और प्रशिक्षक हैं। व्यावसायिक क्षेत्र के मुख्य वित्तीय अधिकारी के रूप में वे दैनिक कार्यों एवं उत्तरदायित्वों में ध्यान के लाभों को भी सम्मिलित करते हैं। वे अटलांटा में अपनी पत्नी के साथ रहते हैं।



सारा बब्बर

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



अपनी देखभाल

मुझे बताएँ कि आप अपनी इकलौती पागलपन से भरी और कीमती जिंदगी के साथ क्या करने की सोच रहे हैं?

मैरी ओलिवर

पेड़ों की उपचारक शक्ति

दाजी पेड़ों की उपचारक शक्ति का अपना एक ऐसा अनुभव बता रहे हैं जब पेड़ों से संबंधित एक छोटे से अभ्यास से उनके स्वास्थ्य में सुधार आया। वे हम सभी को इस अभ्यास को आजमाने के लिए आमंत्रित करते हैं।

प्रि य मित्रों,
20 वीं सदी के आरंभिक वर्षों में महान संत, फ़तेहगढ़ के रामचंद्र जी (लालाजी) रावती के आदिवासी क्षेत्र के एक गाँव में गए जो वर्तमान में भारत के मध्य-प्रदेश में स्थित है। वे उस जगह से अत्यधिक प्रभावित हुए। उससे उन्हें काकभुशुंडि के प्राचीन आश्रम की याद आ गई। उस आश्रम में जो भी जाता था, उसे वहाँ मुक्ति के भाव का अनुभव होता था।

लालाजी को उस गाँव के लोगों की मासूमियत और वहाँ का प्राकृतिक सौंदर्य बहुत अच्छा लगा। वे वहीं रहकर काकभुशुंडि के आश्रम जैसे एक आश्रम का निर्माण करने का अपना सपना पूरा करना चाहते थे। उन्होंने लिखा, “ऐसी जगहों में भावनाओं व प्राणाहुति को अवशोषित करने की क्षमता लोगों की



तुलना में अधिक होती है और वे उसे लंबे समय तक कायम रख सकते हैं। इसके परिणामस्वरूप, जो भी वहाँ जाता है, वहाँ से प्रभावित जरूर होता है। यही कारण है कि यह स्थान आज भी वृंदावन की तरह लगता है। पारंपरिक दृष्टिकोण से भी देखें तो अन्य स्थानों की तुलना में वहाँ व्यक्ति बेहतर साधना कर सकता है।”

वर्ष 2007 में मैं इस गाँव को ढूँढने निकला जिसे आजकल राओती कहते हैं। रेलवे स्टेशन पहुँचने पर मैंने देखा कि सैकड़ों हेक्टेयर तक वहाँ मुश्किल से ही कोई पेड़ दिखाई देता था। उन सबको काट दिया गया था। गाँव पहुँचने पर मैंने देखा कि नदी लगभग सूख चुकी थी। फिर भी उसके किनारे पर कुछ सुंदर पेड़ थे जिनमें एक विशाल बरगद का पेड़ भी था जिसकी छतरी बहुत बड़ी थी। शायद लालाजी इसी जगह पर आए थे। मैं वहाँ बैठा और मुझे अत्यधिक लाभ महसूस हुआ।

पेड़ इतने विशेष क्यों हैं? सबसे पहले तो वे अपने अंदर आध्यात्मिक ऊर्जा (चार्ज) को मनुष्यों की तुलना में अधिक समय तक धारण करके रख सकते हैं क्योंकि उनकी

चेतना अलग तरह की होती है। हमारी चेतना गतिशील होती है जिसके कारण हममें इच्छानुसार विकसित होने का सामर्थ्य होता है लेकिन इसी वजह से हम विपरीत दिशा में भी जा सकते हैं।

कुल मिलाकर, हमें जो दिया जाता है, हम उसका उपयोग करना नहीं जानते और हम उसे खो देते हैं। इसके अतिरिक्त, विचारों, भावनाओं और कार्यों की सतत गतिविधि होने से वैचारिक प्रदूषण होता है जिससे हमारे आस-पास का वातावरण ही बदल जाता है।

दूसरी ओर, पेड़ बिना किसी परेशानी के आध्यात्मिक ऊर्जा को जैसे का तैसा बनाए रखते हैं। वे स्पंदनों के भंडार हैं जो प्राणाहुति के दिव्य चार्ज को धारण किए रहते हैं। इसलिए भावी पीढ़ियाँ भी उस आध्यात्मिक चार्ज को थामे रखने का लाभ प्राप्त करती हैं। पेड़ विकास के क्षेत्र में पीछे नहीं जाते लेकिन वे अपनी इच्छा से विकसित भी नहीं हो सकते। वास्तव में उनमें इच्छाशक्ति न होना ही उनके द्वारा अवशोषित चार्ज की रक्षा करती है।

पेड़ बिना किसी परेशानी के आध्यात्मिक ऊर्जा को जैसे का तैसा बनाए रखते हैं। वे स्पंदनों के भंडार हैं जो प्राणाहुति के दिव्य चार्ज को धारण किए रहते हैं। इसलिए भावी पीढ़ियाँ भी उस आध्यात्मिक चार्ज को थामे रखने का लाभ प्राप्त करती हैं।



पेड़ धरती से ऊपर की ओर और ब्रह्मांड से नीचे की ओर ऊर्जा के प्रवाह के माध्यम भी हैं। इस प्रवाह के माध्यम से वे अपने चार्ज को बाँटकर अपने आस-पास के सभी प्राणियों के जीवन को बनाए रखते हैं - उदाहरण के लिए, मिट्टी में मौजूद प्राणियों के जीवन को फंगस के तंत्र द्वारा और उन सभी प्राणियों के जीवन को जो उनकी शाखाओं व पत्तियों पर या उनके बीच रहते हैं।

क्या आपने कभी हवा में किसी बड़े पेड़ की हिलती हुई टहनियों और पत्तियों पर गौर किया है? उनकी हरकत में आप आनंदपूर्ण व्यापकता महसूस कर सकते हैं। जबकि किसी शाखा के कटने पर बिलकुल अलग तरह की अनुभूति होती है - संकोचक व रक्षात्मक। अलग-अलग

ऋतुओं में भी ऊर्जा-प्रवाह अलग-अलग होता है। सर्दियों में ऊर्जा और पोषक-तत्वों का प्रवाह नीचे जड़ों की ओर हो जाता है जिससे वे पुनः एकत्रित हो जाएँ और कुछ समय के लिए निष्क्रिय हो जाएँ ताकि बसंत में वे ऊपर उठें और पेड़ फले-फूले और उसमें नई कलियाँ, नई कोंपलें, फूल और अंततः फल लगेँ जिनसे बीज बनेँ। तेज़ गर्मी में भी पेड़ ऊर्जा को बहुत अच्छे से बचा कर रखते हैं और उतनी ही ऊर्जा पैदा करते हैं जितनी ज़रूरत हो। उस समय सब कुछ रख-रखाव से संबंधित होता है।

पेड़ों के साथ रहने से हमें बहुत कुछ सीखने को मिलता है। एक बार जब मैं बहुत बीमार था तब यूरोप के एक उपचारक ने कहा था, “क्यों न आप किसी पेड़ के पास प्रार्थना के साथ

बैठकर उससे पूछें कि क्या वह लेन-देन करेगा।” पेड़ों के साथ हमारा रिश्ता संपूरक होता है। जो कुछ हमारे लिए अच्छा नहीं है, जैसे कार्बन डाइऑक्साइड, वे इस्तेमाल कर लेते हैं और जो उनके लिए अच्छा नहीं है, हम इस्तेमाल कर लेते हैं। यह एक अच्छा लेन-देन है। पेड़ों व मनुष्यों का रिश्ता आमतौर पर अच्छा रहता है। हमें उनकी देखभाल करनी है।

पेड़ों के साथ एक सरल अभ्यास

प्रस्तुत है एक सरल सा अभ्यास जो उस उपचारक ने मुझे सिखाया था। मैं आपसे भी इसे आजमाने के लिए कहूँगा।

प्रार्थना सहित पेड़ से उसके पास बैठने की अनुमति माँगकर आप ज़मीन पर पेड़ के तने से पीठ टिकाकर बैठ जाएँ। यह सुनिश्चित करें कि तने की चौड़ाई आपकी पीठ से कम हो।

आपके शरीर में जो भी बीमारी या परेशानी है, उसे यह कहते हुए पेड़ को प्रस्तुत करें, “कृपया इसे ले लें। और जो कुछ भी मुझ से आपको चाहिए उसे ले लें और मुझे जीने व अपना उपचार करने के लिए ताकत दें।”

उत्तम स्वास्थ्य व कल्याण के लिए मेरी शुभकामनाएँ।

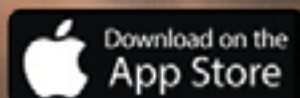
दाजी

heartfulness app

मार्गदर्शित ध्यान सत्रों से
शांति का अनुभव करें



हमारी निःशुल्क सेवाओं के
लिए ऐप डाउनलोड करें



डीप यू



फरवरी 2024 में मारिया डेनियल ब्रास की मुलाकात वेनेसा पटेल से कान्हा शांतिवनम् में हुई। वहाँ वास्को गैस्पर और स्टैनिस्लस लजूजी के साथ मिलकर मारिया 'डीप यू' में 4-दिवसीय गहन अनुभव का संचालन कर रही थीं। उन्होंने सहज आंतरिक ज्ञान और अंतरतम से जुड़ाव प्राप्त करने के लिए हृदय-केंद्रित, जागरूकता-आधारित और आघात-सूचक पद्धतियों के ज्ञान व साधनों को मिश्रित किया। वेनेसा उस कार्यशाला में एक प्रतिभागी थीं और उन्होंने मारिया को अपने अनुभवों के बारे में अधिक जानकारी देने के लिए आमंत्रित किया।

प्रश्न - मैंने अभी-अभी आपके, वास्को और स्टेन के साथ 'डीप यू' रिट्रीट पूरा किया है और मुझे पता चला कि आप 'थ्योरी यू' (संगठनों में प्रबंधन बदलाव लाने का सिद्धांत) में पूरी तरह से प्रशिक्षित हैं और आपने ऑटो शार्मर के साथ काम किया है। क्या आप इसके बारे में थोड़ा और बता सकती हैं कि वह क्या है?

मैं प्रजेंसिंग इंस्टीट्यूट में काम करती हूँ जिसकी स्थापना ऑटो शार्मर और एम.आई.टी. स्लोअन स्कूल ऑफ़ मैनेजमेंट के शिक्षकों ने मिलकर की थी। उन्होंने कैटरीन कॉफ़र के साथ 'लीडिंग फ्रॉम द इमर्जिंग फ़्यूचर' किताब लिखी जिसका विषय था दुनिया में असली बदलाव कैसे होता है। यह किताब सीधे समस्या से समाधान की ओर नहीं ले जाती है, वहाँ पहुँचने के लिए आपको एक आंतरिक यात्रा की आवश्यकता पड़ती है। इसीलिए इसे 'थ्योरी यू' कहा जाता है। आप थोड़ा रुककर अपने आस-पास की चीज़ों को गौर से देखने लगते हो और अपने पुराने तरीकों को छोड़ देते हो ताकि आप कुछ नया देखने के लिए तैयार हों। यह उन कलाकारों की तरह है जो कई

घंटों तक किसी परिदृश्य को देखते रहते हैं, फिर थोड़ा रुकते हैं, अपने भीतर जाकर उस पर मनन करते हैं और तब वहाँ से कुछ उभर कर आता है। रचनात्मकता इसी तरह काम करती है।

ऑटो और कैटरीन ने विभिन्न प्रकार के व्यवसायों के अनेक लोगों और बहु-स्तरीय नवप्रवर्तकों का साक्षात्कार लिया और उन्होंने पाया कि परिवर्तन की वास्तविक प्रक्रिया इसी तरह होती है। हम कह सकते हैं कि यह नया है लेकिन वास्तव में यह वही है जो हम अतीत से जानते हैं।

प्रजेंसिंग इंस्टीट्यूट बाहरी परिवर्तन पर केंद्रित है - हम समाज में मौजूद वित्त, शिक्षा, प्रशासन आदि प्रणालियों में नवीनता कैसे लाएँ। यह परिवर्तनकारियों को 'क्रिएटिव कॉमन्स' के तहत मुफ्त साधन देता है। यह सब चेतना को उन्नत करने से संबंधित है।

यह हार्टफुलनेस से भी जुड़ा है। विशेष रूप से 'डीप यू' एक ऐसा कार्यक्रम है जो आंतरिक यात्रा और हमारे आंतरिक तंत्र को बदलने,

रूपांतरित करने और खोलने पर केंद्रित है। फिर हम बाहरी परिवर्तन के लिए तैयार हो जाते हैं।

प्रश्न - इससे आंतरिक तंत्र, जो हमारे अंदर बहुत गहराई में मौजूद है, तक पहुँचने में मदद मिली और यह हमारे द्वारा किए गए कुछ अभ्यासों के माध्यम से सामने आया। इसने मेरी आध्यात्मिक प्रक्रिया में इस तरह मदद की कि मुझे अपने उन हिस्सों की झलक मिली जिनके बारे में मैंने कभी नहीं सोचा था। वह मेरे लिए एक रहस्योद्घाटन था।

यह निश्चित रूप से हमें हमारे दैनिक जीवन में हमारे अचेतन मन के स्वरूपों के बारे में अधिक जागरूकता प्रदान करता है क्योंकि या तो हमारे तंत्रिका तंत्र के कारण या फिर हमारे दिमाग में जो चल रहा होता है उसके कारण, हमें वैसा ही बनना चाहिए।

फिर हम परतें अर्थात ऐसी रुकावटें पैदा कर लेते हैं जो हमें दूसरों से और खुद से अलग तरीके से जुड़ने से रोकती हैं। कभी-कभी हम अपनी बहुत आलोचना करते हैं। यह वास्तव

में उन परतों के बारे में जागरूक होने और उन्हें हटाने का निर्णय लेने के लिए है। उदाहरण के लिए, हार्टफुलनेस सफ़ाई और अन्य तकनीकों से तथा थेरेपी करके उन परतों को हटाया जा सकता है। उन परतों के बिना हम अपने प्रति, दूसरों के प्रति और प्रकृति के प्रति बेहतर हो सकते हैं।

प्रश्न - आपने अब तक ऐसी कितनी 'डीप यू' कार्यशालाएँ की हैं?

यह सत्रहवीं और एशिया में पहली थी। अधिकांश कार्यशालाएँ यूरोप में हुई हैं और एक अमेरिका में।

प्रश्न - क्या आप कॉर्पोरेट जगत के लिए ऐसे कार्यक्रम बनाती हैं?

यह वास्को के काम का एक प्रमुख हिस्सा है।

प्रश्न - मुझे आशा है कि आप और भी कार्यशालाएँ करेंगी। यह एक बहुत ही दिलचस्प तरीका है - आध्यात्मिक तकनीकों और मनोविज्ञान एवं आत्म-अन्वेषण पर आधारित तकनीकों का मिश्रण। अब तक आपको किस प्रकार की प्रतिक्रियाएँ मिली हैं? क्या आपने लोगों में बदलाव देखे हैं?

इसका सर्वश्रेष्ठ उत्तर इनके प्रतिभागी ही दे सकते हैं। हमने बहुत सुंदर बातें सुनी हैं। एक बात जो सबसे अलग थी, उसमें किसी ने कहा, "यह पहली बार था जब मैं वह बन पाया, जो मैं वास्तव में हूँ।" यह महत्वपूर्ण बात है। हम इसके लिए बहुत आभारी हैं।

प्रश्न - जैसा आपने कहा, यह कार्यक्रम बाधाओं को दूर करने में मदद करता है और दिखाता है कि आप जैसे भी हैं, वही बने रहना अच्छा है और इसके लिए माफ़ी माँगने की ज़रूरत नहीं है।

हम मिलकर एक सुरक्षित स्थान बनाते हैं। हम आशा करते हैं कि लोग प्राप्त अवसर में पर्याप्त सुरक्षित महसूस करेंगे और हमारे द्वारा बताए गए साधनों एवं तकनीकों के माध्यम से उन्हें स्वयं ऐसा करने के उपाय मिल जाएँगे।

प्रश्न - यह मेरे अपने अनुभव का एक बड़ा हिस्सा था। न केवल मुझे सुरक्षित महसूस हुआ और बहुत सहयोग प्राप्त हुआ बल्कि यह लगभग एक पवित्र स्थान था जिसने मुझे खुद को जानने में सक्षम बनाया।

'डीप यू' एक ऐसा कार्यक्रम है जो आंतरिक यात्रा और हमारे आंतरिक तंत्र को बदलने, रूपांतरित करने और खोलने पर केंद्रित है।





मैं बहुत भाग्यशाली थी
कि मेरे पास एक
आंतरिक आवाज़ थी जो
किसी तरह जानती थी
कि क्या करना है।

क्या आप मुझे अपनी आध्यात्मिक यात्रा के बारे में कुछ बता सकती हैं? अब आप जहाँ हैं वहाँ आप कैसे पहुँचीं?

मुझे ठीक से नहीं पता कि इसकी शुरुआत कब हुई। बचपन में मैं एक कैथोलिक स्कूल में थी क्योंकि पुर्तगाल में मुख्य धर्म कैथोलिक धर्म है। यीशु व भगवान के बारे में सीखने के लिए हमारे स्कूल में सत्र होते थे। मुझे याद है कि पाँच साल की उम्र में भी हम उन कहानियों पर सवाल उठाते थे जो हमें बताई जाती थीं। उस उम्र में मुझमें एक तरह की उलझन थी। मैं सोचती थी कि भगवान लोगों की अवधारणा से भिन्न होगा क्योंकि संसार में इतने कष्ट हैं। मुझे वह क्षण स्पष्ट रूप से याद है। मुझे गुस्सा आ रहा था क्योंकि मैं अपनी दादी के बारे में सोच रही थी जो घरेलू हिंसा की शिकार थीं। मैं सोच रही

थी, “क्या यही वह ईश्वर है जिसके बारे में लोग बात करते हैं?” और मैंने निर्णय लिया कि मैं धर्म पर विश्वास नहीं करूँगी।

साथ ही उसी समय मैं दिन में कई बार, केवल ज़रूरत पड़ने पर ही नहीं, एक ऐसे अस्तित्व से बात करती थी जो मुझसे बहुत विशाल था और उम्मीद करती थी कि वह मेरी बात सुनेगा। मैं बहुत भाग्यशाली थी कि मेरे पास एक आंतरिक आवाज़ थी जो किसी तरह जानती थी कि क्या करना है। लेकिन मुझे इसके बारे में ज़्यादा जानकारी नहीं थी। यह जानकारी बहुत बाद में मिली और अब मैं इसके प्रति पूरी तरह जागरूक हूँ।

हार्टफुलनेस ध्यान मैंने कुछ समय पूर्व ही प्रारंभ किया। मेरे पति वास्को ध्यान करते थे

लेकिन ईश्वर के प्रति विश्वास की कमी के कारण मेरा मन बहुत तर्कपूर्ण था। मैं विज्ञान पर भरोसा करती थी और जो कुछ भी समझाया नहीं जा सकता था उस पर विश्वास करना मेरे लिए कठिन था। जब वास्को हार्टफुलनेस प्रशिक्षक बन गए तो उन्होंने मुझे अभ्यास से परिचय कराने की पेशकश की। उन्होंने मुझे इस बारे में कुछ नहीं बताया कि यह कैसे काम करता है लेकिन पहले सत्र के अंत में मैं रोने लगी और बोली, “मेरी सफ़ाई करने के लिए धन्यवाद।” दूसरे सत्र के बाद मैंने कहा, “मुझे पता है कि रोशनी कहाँ है।” ये शब्द मेरे मुँह से स्वतः निकले, मुझे नहीं पता कैसे। तब से मैं ध्यान कर रही हूँ।

प्रश्न - इस विशिष्ट 'डीप यू' रिट्रीट से आपने मुख्यतः क्या सीखा और क्या जानकारी प्राप्त की? आपने पहले जो किया, उसकी तुलना में इसमें अधिक आध्यात्मिक दृष्टिकोण था।

हाँ, यह सही है। हर कार्यक्रम में हम लोगों को हार्टफुलनेस से परिचित कराते हैं। यही मुख्य उद्देश्य है। लेकिन यहाँ कान्हा में यह बिलकुल

इस वातावरण में रहना ही रूपांतरकारी है। हम अपने द्वारा किए गए अन्य कार्यक्रमों की तुलना में खुद को अधिक गहराई तक, तेज़ी से और संभावित रूप से अधिक आगे ले जा सकते हैं।



स्पष्ट है। इस वातावरण में रहना ही रूपांतरकारी है। यहाँ पर हम अपने द्वारा किए गए अन्य कार्यक्रमों की तुलना में खुद को अधिक गहराई तक, तेज़ी से और संभावित रूप से अधिक आगे ले जा सकते हैं। रूपांतरण हमेशा इसका हिस्सा होता है लेकिन यहाँ हार्टफुलनेस की उपस्थिति बहुत अधिक है, जिसमें उन स्वयंसेवकों का सहयोग भी शामिल है जिन्होंने हमें अनुभव प्राप्त करवाने में मदद की।

आमतौर पर एक कार्यशाला अंतरंग होती है जिसमें लगभग बीस प्रतिभागी होते हैं। यहाँ लगभग 100 प्रतिभागी थे। यह एक प्रयोग था यह देखने के लिए कि क्या यह काम करेगा। लेकिन यहाँ का वातावरण और स्वयंसेवकों का रवैया बहुत ही बढ़िया है। वे इस बात का

उदाहरण हैं कि हम आमतौर पर जिस समाज में रहते हैं, विशेषकर पश्चिम में, उससे किसी अलग जगह पर कैसे रह सकते हैं। कभी-कभी उन अवधारणाओं को भुला दिया जाता है और हर किसी को इतनी लगन से काम करते हुए देखना बहुत अच्छा लगता है। यहाँ लोगों को एहसास होता है कि इस काम को करने के लिए दिल कितने खुले होने चाहिए।

प्रश्न - उन लोगों के प्रति आभार प्रकट करना जो पृष्ठभूमि में हो रहे कार्यों में लगे हुए थे और जो दिन भर की गतिविधियों को सुचारू रूप से चलाने में सहयोग दे रहे थे, सचमुच एक विशेष बात है।

बिलकुल, प्रतिभागियों ने ध्यान कक्ष में अन्य लोगों के साथ मिलकर ध्यान किया और दाजी की वार्ता सुनी। यहाँ आध्यात्मिकता को सीधे प्रस्तुत किया

जाता है जबकि पश्चिम के कार्यक्रमों में कभी-कभी यह पृष्ठभूमि में रहता है जो हर चीज़ को संभालता है। हम हमेशा आध्यात्मिकता के बारे में सीधे बात नहीं कर सकते क्योंकि हो सकता है कि कुछ लोग इसके लिए तैयार न हों। इस कार्यक्रम से थोड़ी सी झलक मिली है कि इसके बारे में कैसे बोलना है।

प्रश्न - तो इससे आपको और अधिक प्रस्तुत करने का अवसर मिलता है। क्या आप कार्यशाला में प्रस्तुत की गई उपहारवाद (giftivism), यानी खुद को मिली मदद को किसी और को उपहारस्वरूप देने की अवधारणा को समझा सकती हैं? क्या यह इस बारे में है कि आपके अनुसार जो आपने प्राप्त किया है उसे आप किसी और को दे रहे हैं जो उससे लाभान्वित हो सकता है?

यह वास्तव में पहले कार्यक्रम से ही मिली प्रेरणा थी। जब मैं पहली बार भारत आई तब हम चौबीस घंटे कान्हा में रुके। उस समय यह बंजर भूमि थी। वहाँ से हम निपुण मेहता के साथ एक रिट्रीट के लिए अहमदाबाद गए थे जिसे गाँधी 3.0 कहा जाता है। यह आतंकवाद के विपरीत दयालुता पर आधारित है। हमें नहीं पता था कि इसमें क्या करना है। यह हमारे जीने के तरीके, हमारे पश्चिमी समाज, जहाँ आप हमेशा बदले में ही कुछ देते हैं, का नवीनीकरण था। यह बहुत सुंदर था और इसने हमें बदल दिया। हम वास्तव में इसे अपने कार्यक्रम में लागू करना चाहते थे।

तो 'डीप यू' ने दयालुता को बनाए रखने में बहुत मदद की। उदाहरण के लिए, हम ऐसे लोगों को कपड़े या ऊन से बने छोटे-छोटे

दिलों को सिलने के लिए शामिल करते हैं जो यह कार्यक्रम पहले कर चुके होते हैं। हर प्रतिभागी इन दिलों को प्राप्त करता है और फिर दूसरों को देता है। ऐसे लोग भी हैं जो अपना समय और अपना ज्ञान का उपहार दे रहे हैं। हम खुद को मिले दयालुता के उपहार को आगे किसी दूसरे को देने के लिए लोगों को आमंत्रित करते हैं। कार्यक्रम की कोई निश्चित कीमत नहीं है। सभी को दान देने या स्वेच्छा से अपना समय देने या उनके पास जिस भी तरह की पूँजी हो, उसे देने के लिए आमंत्रित किया जाता है। यह लेन-देन संबंधी नहीं है बल्कि श्रृंखला को जारी रखना महत्वपूर्ण है क्योंकि यदि हम दया को स्वयं तक सीमित रखेंगे तो इसका क्या फायदा होगा।

हालाँकि अपने प्रति दयालु होना भी महत्वपूर्ण है लेकिन हम इसका विस्तार कर सकते हैं और दुनिया पर इसका प्रभाव डाल सकते हैं। दयालुता लोगों के दिलों को छू जाती है और वे इससे रूपांतरित हो जाते हैं।

हालाँकि अपने प्रति दयालु होना भी महत्वपूर्ण है लेकिन हम इसका विस्तार कर सकते हैं और दुनिया पर इसका प्रभाव डाल सकते हैं। दयालुता लोगों के दिलों को छू जाती है और वे इससे रूपांतरित हो जाते हैं। यही कारण है कि 'डीप यू' दयालुता और खुद को मिली मदद को किसी दूसरे को देने की आदत को बनाए रखने और बढ़ाने में बहुत मदद करता है। यह सब सेवा से संबंधित है जो आशा जगाती है और इसे दूसरे व्यक्ति के लिए करने को प्रेरित करती है। मैं बहुत आभारी और धन्य महसूस करती हूँ क्योंकि इन कार्यक्रमों में सेवा की भावना निहित है और यह जीने का एक सुंदर तरीका है।

प्रश्न - यह असाधारण था। यह तथ्य भी कि प्रत्येक कार्यशाला के अभ्यास में भाग लेना एक विकल्प था। उसमें यह आमंत्रण होता था, "यदि आपको लगता है कि आप तैयार हैं तो मैं आपको भाग लेने के लिए आमंत्रित करती हूँ।" वह आमंत्रण बहुत महत्वपूर्ण था, खासकर उन लोगों के लिए जो झिझक रहे थे। कार्यशाला में बहुत ही कोमलतापूर्ण रवैया अपनाया गया था। कभी-कभी हम भूल जाते हैं कि लोग हमेशा अपना सुरक्षित स्थान छोड़कर अपरिचित क्षेत्र में जाने के लिए तैयार नहीं होते फिर भी वे अपने संदेहों के बावजूद भाग लेने का दबाव महसूस करते हैं।

यह हमारे ध्यान की तरह है। जोर-जबरदस्ती करने की तुलना में कोमलता का रवैया अपनाने से बेहतर प्रतिक्रिया मिलती है, है न? हर चीज़ एक आमंत्रण है। अगर कोई तैयार नहीं है तो कोई बात नहीं। शायद वे बाद में तैयार हो जाएँगे। लेकिन उन्हें सुरक्षित महसूस करने की और मौका चूक जाने के भाव से बचने की ज़रूरत है।

प्रश्न - आपने कहा था कि बड़े होते समय आपके भीतर एक आंतरिक आवाज़ उभर रही थी। हमें अक्सर यह बताया जाता है कि



आवाज़ बाहर से आती है। हम इस धीमी-सी आवाज़ को तब तक सुनना नहीं जानते जब तक, जैसा आपके मामले में हुआ, एक वयस्क के रूप में हम इसके प्रति सचेत नहीं होते और इसे ध्यान से सुनने नहीं लगते।

मेरे विचार से ऐसा इसलिए था क्योंकि मैं इकलौती संतान थी और बहुत सारा समय अकेले बिताती थी। इसके अलावा मैं और मेरे पति एक साथ बड़े हुए। वे मुझसे तीन महीने बड़े हैं और उनकी एक बहन है। वे हमेशा लड़ते रहते थे जबकि मुझे अकेले रहकर शांति मिलती थी। अकेले होने के उन क्षणों में मैंने अंदर की आवाज़ को अधिक स्पष्ट रूप से सुना। यह हमेशा तेज़ नहीं होती थी बल्कि लगभग एक आंतरिक अनुभूति की तरह थी। मैं कभी-कभी परिवार में एकमात्र मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति होने की अभिव्यक्ति का उपयोग करती हूँ और इसने मुझे इन सभी वर्षों में संतुलन में रखा है। इसने मुझे मार्गदर्शन प्राप्त करने के लिए भीतर के व्यक्ति की तलाश करने के लिए प्रेरित किया।

प्रश्न - आप और 'डीप यू' टीम आगे क्या करना चाहते हैं?

यह रिट्रीट दाजी के निमंत्रण के रूप में हुआ और इसकी प्रतिक्रिया अच्छी रही। हमें यहाँ और यूरोप में इसे दोबारा करने के अनुरोध प्राप्त हो रहे हैं। हम आमंत्रणों के लिए तैयार हैं। देखें, वे हमें कहाँ ले जाते हैं!

बहुत बहुत धन्यवाद मारिया, आपसे बात करके बहुत अच्छा लगा।

धन्यवाद वेनेसा।

यह हमारे ध्यान की तरह है।
ज़ोर-ज़बरदस्ती करने की तुलना
में कोमलता का रवैया अपनाने
से बेहतर प्रतिक्रिया मिलती है,
है न? हर चीज़ एक आमंत्रण है।



धीरे-धीरे खाना

जेसन नटिंग सजगता से खाना खाने की आदत के लाभ बता रहे हैं और हार्टफुलनेस के एक मूल सिद्धांत का परिचय कराते हुए इसे अगले स्तर पर ले जा रहे हैं ताकि भोजन के समय भौतिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सके।

इस संसार में जहाँ जिंदगी की रफ्तार हर गुजरते दिन के साथ बढ़ती जा रही है, भारतीय ऋषि पतंजलि की प्राचीन पद्धति एक उम्मीद की किरण जगाती है। यह हमें सजगता और संयम के गुणों की ओर मार्गदर्शित करती है। ऋषि पतंजलि ने, जिन्होंने योग सूत्र दिए थे, शरीर, मन और आत्मा के सामंजस्य के महत्व पर जोर दिया। यह एक ऐसी अवधारणा है जो अब पहले से भी अधिक प्रासंगिक लगती है, विशेषकर खाने और स्वास्थ्य के संदर्भ में।

सजगता से भोजन करने का आधार

सजग होकर भोजन करना सिर्फ एक आदत ही नहीं है बल्कि एक दर्शन है। जब हम इसे अपना लेते हैं तब यह भोजन के साथ हमारे संबंधों को बदल देता है। यह अपनी सभी इंद्रियों को शामिल करने, बिना आंकलन करे भोजन के प्रति अपनी प्रतिक्रिया को पहचानने और अपने भावनात्मक एवं शारीरिक संकेतों को स्वीकार करने से संबंधित है। यह दृष्टिकोण आजकल की उन जल्दी-जल्दी भोजन करने और अक्सर बिना ध्यान दिए खाने की आदतों से एकदम उल्टा है जो हमारा वजन बढ़ाती हैं और हमें उस आनंद और पोषण से भी वंचित रखती हैं जो भोजन हमें देता है।



पतंजलि की शिक्षाएँ और खाने की कला पर आधुनिक अनुसंधान

पतंजलि ने हमारे व्यवहार में स्थिरता और सुख के महत्व के बारे में बताया है जिसे बहुत अच्छे से खाने की क्रिया पर लागू किया जा सकता है। धीरे-धीरे और अच्छे इरादे से खाना खाने से मन और शरीर में स्थिरता आती है। इससे हम भोजन की अधिक कदर कर पाते हैं, हमारा पाचन बेहतर होता है और हमें थोड़ा खाने से भी संतुष्टि मिलती है।

शोध से यही शिक्षाएँ सामने आती हैं जिनसे यह पता लगता है कि धीरे-धीरे और सजग होकर खाना हमारे वजन को कम कर सकता है और हमें बेहतर स्वास्थ्य प्रदान करता है। 'जर्नल ऑफ़ द एकेडमी ऑफ़ न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स' में प्रस्तुत एक अध्ययन के अनुसार यह पाया गया कि जो लोग धीरे-धीरे खाना खाते हैं वे कम कैलोरीज़ ग्रहण करते हैं, अधिक संतुष्टि का अनुभव करते हैं और अंततः उनका वजन कम हो जाता है। धीरे-धीरे खाना खाने से शरीर यह संकेत देता है कि अब पेट भर गया है। इससे आपकी भूख से ज्यादा भोजन करने की संभावना कम हो जाती है।

यह हमें अपने व्यस्त दिन में शांति के क्षण देता है जिसमें हम सादे भोजन को भी एक ध्यान और चिंतन करने का अवसर बना लेते हैं।

माइंडफुलनेस और हार्टफुलनेस - एक सुंदर समन्वय

सजग होकर भोजन करना हार्टफुलनेस के सिद्धांतों से गहराई से जुड़ा है जिसमें सचेत जागरूकता और हृदय पर केंद्रित होना शामिल हैं। हार्टफुलनेस का एक मुख्य सिद्धांत हमें

अपना आंतरिक जुड़ाव बनाकर भोजन करने के लिए कहता है जिससे हम भोजन और अपने शरीर में सामंजस्य ला पाएँ। यह हमें अपने व्यस्त दिन में शांति के क्षण देता है जिसमें हम सादे भोजन को भी एक ध्यान और चिंतन करने का अवसर बना लेते हैं।



धीरे-धीरे और सजगता से खाने का तरीका

1. कृतज्ञता के साथ शुरू करें

खाना शुरू करने के पहले एक पल के लिए अपने भोजन के लिए कृतज्ञता व्यक्त करें। यह आपके मन को केंद्रित होने के लिए और आपको सजगता से खाना खाने के अनुभव के लिए तैयार कर सकता है।



3. अच्छी तरह से चबाएँ - भोजन को कई

बार चबाने का सचेत प्रयास करें। यह पाचन में सहायता करता है और आपके शरीर को यह समझने का समय मिल जाता है कि कब आपका पेट भर गया है।



5. ध्यान भटकाने वाली चीजों को दूर कर दें

- अपने टेलीविज़न को बंद कर दें और अपने फ़ोन को दूर रख दें। ध्यान भटकाने वाली चीजों के बग़ैर भोजन करने से आप अपने भोजन पर और अपने शरीर के संकेतों पर केंद्रित रह सकते हैं।



कलाकृति - लक्ष्मी गद्दाम



2. अपनी सभी इंद्रियों का प्रयोग

करें- खाने का रंग देखें, उसकी खुशबू सूँघें और हर कौर के साथ उसके स्वाद को महसूस करें। यह न सिर्फ़ आपके अनुभव को बेहतर बनाएगा बल्कि आपके खाने की रफ़्तार को भी कम करेगा।



4. अपने चम्मच को नीचे रख दें - जब

आपके मुँह में भोजन हो तो आप अपने चम्मच को नीचे रख दें। इससे आपको खाने की रफ़्तार कम करने में मदद मिलेगी और आपका ध्यान भोजन पर बेहतर तरीके से होगा।



6. अपने आप को जाँचें - भोजन करते

समय बीच-बीच में नियमित रूप से विराम लें। इससे आप ज़रूरत से ज्यादा खाने से बच जाएँगे और कम भोजन से ही आपको पूरी संतुष्टि मिल जाएगी।

अपने अभ्यास को गहरा करने के लिए विचारशील प्रश्न

- जब मैं धीरे-धीरे और बिना किसी भटकाव के खाता हूँ तब किस तरह की भावनाएँ और विचार उठते हैं? वे उनसे कैसे अलग होते हैं जब मैं जल्दी-जल्दी या बिना सजग होकर खाता हूँ?
- भोजन के पूर्व कृतज्ञता व्यक्त करने के अभ्यास से मेरे भोजन करने के अनुभव में क्या अंतर आया है?
- मैं अपनी दैनिक खाने की आदतों में हार्टफुलनेस के सिद्धांतों को किस तरह से शामिल कर सकता हूँ?

अपनी दिनचर्या में इन अभ्यासों को शामिल करने से हम सिर्फ़ वज़न कम करने की ओर ही नहीं बढ़ते बल्कि हमारा अपने भोजन, शरीर और अंततः अपने आंतरिक 'स्व' के साथ एक गहरा संबंध बन जाता है। पतंजलि की शिक्षाओं से और हार्टफुलनेस के सिद्धांतों से प्रेरित इस सजगतापूर्वक भोजन करने के तरीके से हम बेहतर स्वास्थ्य और अधिक सामंजस्यपूर्ण जीवन प्राप्त करने की ओर बढ़ते हैं।



प्रेरणा

तारों व पेड़ों का, सूर्योदय व हवा का क्या
लाभ यदि वे आपके दैनिक जीवन का
हिस्सा नहीं बनते?

ई.एम. फ़ोर्स्टर

सत, रजस और तमस

आदरणीय दाजी,
प्रकृति के साथ तालमेल में रहने का क्या अर्थ है?

प्रिय जोश,

हमें प्रकृति के साथ तालमेल में रहकर जीवन जीने के लिए कहा जाता है। प्रकृति के साथ तालमेल में रहने का अर्थ है अलिखित दिव्य नियमों का पालन करना। जो भी कार्य दिव्य नियमों के अनुरूप है उसे सात्त्विक कहा जा सकता है। मनुष्य के बनाए नियमों का पालन करना और उसी के अनुसार कार्य करना जिससे आपको खुशी मिलती है, उसे राजसिक कहा जा सकता है। जब न तो दिव्य नियमों का पालन किया जाता है और न ही मनुष्य द्वारा बनाए गए नियमों का और केवल अपने आप को संतुष्ट करने के लिए सभी नियमों को तोड़ा जाता है तब उसे तामसिक कहा जा सकता है। आप किस स्तर पर व किस चीज़ से अपने आप को जोड़ रहे हैं?

दिव्य नियमों का पालन करने और अपनी अंतरात्मा की बात मानने से अपने आप ही आपको शांति व संतोष मिल जाता है। वह अनुभव या अवस्था स्वर्गीय यानी सुखद होती है। सब नियमों को तोड़ने से आप बेचैन हो जाते हैं, भले ही आप अन्यथा व्यवहार करें और रामायण महाकाव्य के राक्षसों की भाँति ज़ोर से हँसने लगे। वह अनुभव या अवस्था स्वर्गीय नहीं होती और हम उसे नरक कहते हैं।

आनंदपूर्वक दिव्य नियमों का पालन करना ईश्वर की मर्ज़ी के प्रति पूर्ण स्वीकृति व समर्पण का प्रतीक है। यहाँ पर, "प्रिय प्रभु, जैसी आपकी मर्ज़ी वैसा ही हो" का मनोभाव बहुत सार्थक है।

आधुनिक कामकाजी जीवन में चिंतन, अंतरावलोकन, ध्यान और अच्छी बातों का पालन करने के लिए बहुत कम समय मिलता है, भले हम वह सब करना भी चाहें। लेकिन यदि हमें आध्यात्मिक रूप

से प्रगति करनी है तो हमें भौतिक जीवन में भी आध्यात्मिकता लानी होगी क्योंकि यही एकमात्र समाधान है। हमें थोड़ा पीछे जाकर उन चीजों को पुनः अपनाना होगा जिनका महत्व सर्वाधिक है।

हमें कम से कम इतना समझने के काबिल बनना होगा कि हमारे कर्मों से सुख उत्पन्न हो रहा है या दुःख। हम में से अधिकांश लोग शुरुआत में परिणाम की समझ नहीं पाते। इसीलिए महान गुरुओं ने हम पर दया करके हमारे फ़ायदे के लिए कुछ नियम बनाए हैं ताकि हमारा कीमती समय बचे।

उदाहरण के लिए, क्या कोई इसके लिए नियम लिख सकता है कि किससे विवाह करना है या फिर उच्च शिक्षा के दौरान कौन सी डिग्री प्राप्त करनी है? वे कहेंगे कि जिससे आप प्रेम करते हो उससे विवाह करो और यह सुनिश्चित करो कि वह भी आपको प्रेम करता / करती है। हमारी गलती यह होती है कि हम रूप, व्यवहार, बातों, हैसियत आदि को प्रेम मान लेते हैं। इस भ्रम से हमारी समझ बदल जाती है, हम चीजों की स्पष्टतः देख नहीं पाते और अंततः हमें उसकी बहुत भारी कीमत चुकानी पड़ती है। हम परिवार या समाज के दबाव में आ जाते हैं। हम विभिन्न पूर्वाग्रहों और जिद से बंधे रहते हैं। इसकी तुलना में आकाश में मौजूद सभी ग्रह (यानी हमारा भाग्य) हम पर अधिक दयालु हैं।

"आप वही हैं जो आप खाते हैं," इस कथन का लोग जो अर्थ लगाते हैं, वह बड़ा हास्यास्पद है। वे कहते हैं कि यदि आप चिकन खाते हैं तो आप चिकन बन जाते हैं; यदि आप गाय का दूध पीते हैं तो आप गाय बन सकते हैं! इस तरह की सतही बहस का कोई फ़ायदा नहीं होता, भले ही वह नेक इरादे से की गई हो। कोई भी तर्कपूर्ण मन इसे स्वीकार नहीं करेगा। इसके बजाय, यह कहावत तब बहुत अच्छे से समझ में आती है जब हम खाद्य-पदार्थ की प्रकृति की गुणों की दृष्टि से समझें।

यहाँ ध्यान देने की बात यह है कि विभिन्न खाद्य पदार्थों की उनके सूक्ष्म या ठोस गुणों के अनुसार ग्रहण किया जाए और इस पर भी ध्यान दें कि उन्हें कैसे ग्रहण किया जाए। वही सात्त्विक भोजन तामसिक प्रभाव उत्पन्न कर सकता है यदि मन प्रकृति के साथ तालमेल में न हो या फिर उस भोजन की संदेहास्पद तरीके से प्राप्त किया गया हो।

'अक्षर सत्य' के अध्याय 1 की पढ़ते समय तीन गुणों पर मेरी वार्ता को ध्यान में रखें।

सुरक्षित रहें।

सस्नेह,
कमलेश

हम वापस कैसे लौटाएँ ?

महामहिम पेट्रीशिया स्कॉटलैंड, के.सी. कॉमनवेल्थ की माननीय महासचिव (Secretary General) जनवरी 2024 में भारत में कान्हा शांतिवनम् आई थीं। उनकी इस यात्रा के दौरान उन्हें हार्टफुलनेस का प्रथम चेंजमेकर अवार्ड प्रदान किया गया। यह पुरस्कार उन्हें करुणामयी कार्य द्वारा सेवा करने के प्रति उनकी असाधारण प्रतिबद्धता के लिए दिया गया। यहाँ वे हार्टफुलनेस लर्निंग सेंटर के विद्यार्थियों से जलवायु परिवर्तन, सेवा, बड़े सपने देखने और संसार में बदलाव लाने के बारे में बात कर रही हैं।

प्रश्न - प्रणाम महामहिम। आपसे बात करने का अवसर पाकर हमें बहुत खुशी हो रही है। हमें प्रसन्नता होगी अगर आप हमें अपने जीवन के आरंभिक वर्षों और उन चीजों के बारे में बताएँ जिन्होंने आपको अपने व्यवसाय को चुनने में मदद की?

सबसे पहले तो मैं कहूँगी कि मैं यहाँ आप से मिलकर बहुत खुश हूँ। आपने जो प्रस्तुति दी वह इतनी अच्छी थी कि मेरी आँखों में आँसू आ गए।

महासचिव के रूप में मेरी ज़िम्मेदारी है 56 देशों के 250 करोड़ लोगों की सहायता करना। इनमें 60 प्रतिशत लोग 30 वर्ष से कम उम्र के हैं जिसका मतलब है 150 करोड़ युवा। मेरा मानना है कि कॉमनवेल्थ यानी राष्ट्रमंडल के आप सभी युवा मेरे अपने हैं।

आपको सुनते हुए मैं अत्यंत गौरवान्वित महसूस कर रही थी। आपने जो गीत गाया उसने मेरे हृदय को स्पर्श किया - लाखों सपने, लाखों सपने, जिसमें देखते हैं कि दुनिया कैसी हो सकती थी, कैसी होना चाहिए और कैसी हो सकती है। आप सभी इसे उतना सुंदर बनाएँगे जैसा आप चाहते हैं कि यह हो। मैं यह सुनकर बहुत खुश हुई कि आप सपने देखते हैं। आप बड़े-बड़े सपने देखिए और

किसी को यह न कहने दीजिए कि वे सच नहीं हो सकते क्योंकि वे सच हो सकते हैं।

आपको कड़ी मेहनत करनी है। और अत्यधिक प्रेम करना है। आपको प्रार्थना करनी है और यह जानना है कि ईश्वर ने आप सभी को कुछ न कुछ प्रतिभा दी है। यह आपका काम है कि आप अपनी प्रतिभा को पहचानें, उसे तराशें और उसका प्रयोग दूसरों के हित में करें। और जो कुछ आज मैंने इस मंच पर देखा है, यदि यह आपकी प्रतिभा की एक छोटी सी बूँद भी है तो आप लोग अद्भुत हैं।

अब मैं आपको अपने बारे में कुछ बताना चाहूँगी क्योंकि आपका यही प्रश्न था। मेरा जन्म केरेबियन के एक छोटे द्वीप कॉमनवेल्थ ऑफ़ डोमिनिका में हुआ था जहाँ 72000 लोग रहते हैं।

सेंट जोज़फ़ के मछुआरों के गाँव में मेरा जन्म हुआ था। मेरे ग्यारह भाई-बहन हैं और अपने भाई-बहनों में मेरा नंबर दसवाँ है। जब मैं बहुत छोटी थी तब मेरा परिवार इंग्लैंड चला गया और लंदन के पूर्वी भाग में मेरा पालन पोषण हुआ जो लंदन का गरीब इलाका है। उस समय ज़्यादातर लोग यह सोचते थे कि किसी भी चीज़ में मेरे सफल होने की संभावना बहुत कम है क्योंकि

समाज में एक प्रतिष्ठाक्रम हुआ करता था। मुझे बताया गया कि इस क्रम में सबसे पहले श्वेत पुरुष, फिर अश्वेत पुरुष फिर श्वेत महिलाएँ और उसके बाद सबसे नीचे से भी नीचे अश्वेत महिलाओं की जगह होती है।

मेरा परिवार एक अद्भुत परिवार है जिसमें बहुत प्रेम, देखभाल की भावना और अत्यधिक दृढ़ता है। और उन्होंने मुझ से कहा, जो मैं आपको बताने वाली हूँ - अगर आप चाहो तो कुछ भी कर सकते हो। उस व्यक्ति पर भरोसा मत करो जो आपसे कहता है कि यह असंभव है। जब तक आप काम कर नहीं लेते वह असंभव ही लगता है। और आप उसे करने वाले हैं।

मैंने अपने पिताजी से कहा, “लेकिन पिताजी यह पहले किसी ने नहीं किया है।”

इस पर वे बोले, “बहुत अच्छा! इसका मतलब है कि तुम इसे करने वाली पहली हो सकती हो।”

इसलिए अगर कोई आपसे कहता है, “इससे पहले इसे किसी ने नहीं किया।” तो आपका जवाब क्या होना चाहिए?

प्रश्न - सबसे पहले मैं इसे करने वाला हूँ।

सही कहा।

दूसरी बात जो मैंने सीखी वह थी कि यह सचमुच महत्वपूर्ण है कि आप अपने दोस्तों की मदद करें और वे आपकी मदद करें। हम सभी को मैत्री और मदद की ज़रूरत है। एक मुस्कान कितनी अद्भुत चीज़ हो सकती है, उसे कम न आँकें। जब आपका कोई दिन सचमुच बहुत बुरा होता है और आपको लगता है कि चीज़ें इससे बदतर नहीं हो सकतीं तब यदि एक मित्र आपके पास आकर मुस्कुरा दे तो इससे बहुत फ़र्क पड़ता है।

दया आपके अस्तित्व का अविश्वसनीय और महत्वपूर्ण हिस्सा है। मैंने यह पाया कि जब आप अपने मित्रों के प्रति दयालु रहते हैं तो इसका मतलब है कि वे भी आपके प्रति दयालु रहते हैं।

प्रश्न - यह प्रेरक और हृदयस्पर्शी है।

महोदया, हम स्कूल के दिनों के आपके प्रिय विषयों के बारे में जानने को उत्सुक हैं।

स्कूल में मेरा प्रिय विषय अंग्रेज़ी था। मैं अंग्रेज़ी पसंद करती थी। मुझे भाषा पसंद थी, मुझे साहित्य और इतिहास पसंद था। लेकिन मेरे परिवार में सभी वैज्ञानिक हैं और वे चाहते थे कि मैं भी वैज्ञानिक बनूँ। मेरे परिवार में लगभग हर क्षेत्र के वैज्ञानिक हैं - रसायन इंजीनियरी, औषध विज्ञान, कृषि विज्ञान - आप बस नाम लीजिए और मेरे परिवार में कोई न कोई उस क्षेत्र में काम कर रहा होगा। वे सोचते थे कि मुझे भौतिकविद होना चाहिए क्योंकि हमारे परिवार में इस क्षेत्र में कोई नहीं था। मेरा भौतिकविद होने का कोई इरादा नहीं था और मेरे सात भाई सोचते थे कि जब तक मेरी बारी आई, यानी जब मेरा जन्म हुआ, तब तक दिमाग की सोचने की शक्ति कम हो गई थी क्योंकि मैं सिर्फ़ एक वकील थी।



आप चाहो तो कुछ भी कर सकते हो। उस व्यक्ति पर भरोसा मत करो जो आपसे कहता है कि यह असंभव है। जब तक आप काम कर नहीं लेते वह असंभव ही लगता है।

मुझे लोगों के बारे में जानने में भी रुचि थी। आप जो भी करें ऐसा विषय चुनें जो आपको पसंद है, न कि ऐसा जो दूसरों को पसंद है। अगर आप ऐसा विषय चुनते हैं जो आपको पसंद है तो वह आपके लिए काम की तरह नहीं होगा बल्कि एक आनंद का विषय होगा।

मेरे विषय मेरे व्यावसायिक जीवन में कैसे मददगार थे? एक वकील होने के लिए सबसे जरूरी बात है भाषा की समझ, विषय को प्रस्तुत करने के लिए उचित व प्रभावी भाषा का प्रयोग और भाषा के प्रति प्रेम। संवाद कैसे करें और विचार को कैसे प्रस्तुत करें, यह महत्वपूर्ण है। मुझे कानून पसंद है क्योंकि मैं भाषा का उपयोग न्याय दिलाने के साधन के रूप में कर सकती हूँ। मैं सदैव उन चीजों में डूबी रहती थी जो उचित थीं और जो अनुचित थीं। मुझे लोगों को सताए जाने से, उनकी बात न सुने जाने से, उनके अधिकारों के हनन से और उनकी परवाह न किए जाने से नफरत थी। मैं सदैव बदलाव लाना चाहती थी ताकि लोगों को उनके अधिकार मिल सकें।

प्रश्न - क्या आप हमें राष्ट्रमंडल को समझने में सहायता कर सकती हैं? इसका उद्देश्य क्या है और भारत के युवा राष्ट्रमंडल में अधिक समावेशी व अधिक सम्मिलित कैसे हो सकते हैं?

नए राष्ट्रमंडल की रचना में भारत की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण रही है। इसके अनेक सदस्य राष्ट्र अंग्रेजी साम्राज्य में शामिल रहे थे। वर्ष 1949 में आठ देशों को (भारत, पाकिस्तान, श्रीलंका सहित) स्वतंत्रता मिली थी और प्रश्न यह था कि क्या वे राष्ट्रमंडल परिवार के सदस्य बने रहेंगे? भारत के प्रधानमंत्री ने इसमें बने रहने का निर्णय लिया। जब उनसे पूछा गया कि क्यों, तो उन्होंने कहा, इसलिए कि राष्ट्रमंडल ने हम सभी को कुछ हद तक राहत दी है।

राष्ट्रमंडल परिवार के देशों में कई चीजें समान हैं। हम सब की भाषा एक है, हम अंग्रेजी में बात करते हैं, हमारी कानून संरचना समान हैं, एक जैसी संसदीय व्यवस्था है, एक जैसी संस्थाएँ हैं। हम दोनों विश्वयुद्धों में एक साथ लड़े। अगर आप लंदन में मिलेनियम गेट पर

जाएँ तो आप उन लोगों के नाम वहाँ पाएँगे जिन्होंने विश्व युद्ध में अपने जीवन का बलिदान दिया था। वहाँ आप देखेंगे कि भारत के लोगों को सर्वाधिक विशिष्ट सेवा पदक (Distinguished Service Orders) मिले।

वर्ष 1953 में ब्रिटेन की महारानी और राष्ट्रमंडल ने कहा कि यह एक बिल्कुल नई संकल्पना है जो दया, मैत्री, सम्मान और मानवता के आधारभूत और सर्वश्रेष्ठ तत्वों पर निर्मित है। राष्ट्रमंडल बाकी संसार के लिए एक प्रकाश स्तंभ की भूमिका निभा सकता है। पाँच अलग-अलग क्षेत्रों - यूरोप, एशिया, अफ्रीका, केरेबियन, पॅसिफिक - से आने वाले देशों ने, जिनके अलग-अलग लोग व अलग-अलग भाषाएँ हैं, सभी ने समान नैतिक मूल्यों पर एक जैसे दिल से ध्यान दिया। और उन्होंने इस बात को समझा कि अगर मानवता को बचाए रखना है तो हमें साथ मिलकर काम करना होगा।

राष्ट्रमंडल का संबंध प्रजातंत्र से था। यह स्वतंत्रता के लिए था, यह मानव अधिकारों की रक्षा के लिए था, यह व्यापार के विस्तार के लिए था। पचास वर्ष पहले राष्ट्रमंडल ने



अगर आप ऐसा विषय चुनते हैं जो आपको पसंद है तो वह आपके लिए काम की तरह नहीं होगा बल्कि एक आनंद का विषय होगा।

तय किया कि हमारे बच्चे सबसे महत्वपूर्ण हैं। हम पहली संस्था थे जिनका युवाओं के लिए एक समर्पित कार्यक्रम था। वर्ष 2022 में जब हम किगली में आयोजित चोगम (CHOGM - राष्ट्रमंडल देशों के नेतृत्वकर्ताओं का सम्मेलन) में मिले थे, तब सभी नेताओं ने इस बात पर जोर दिया था कि युवाओं का पचास वर्षीय उत्सव जारी रहना चाहिए क्योंकि हमारे राष्ट्रमंडल के बच्चे हमारा भविष्य हैं, न केवल आने वाले कल के बल्कि आज के भी नेता हैं।

राष्ट्रमंडल कुछ महत्वपूर्ण चीजों के लिए भी जिम्मेदार रहा है। आप में से ज्यादातर लोग तब पैदा भी नहीं हुए थे जब दक्षिण अफ्रीका को रंगभेद के आधार पर विभाजित कर दिया गया था। अश्वेत लोगों को ना के बराबर अधिकार दिए गए थे और श्वेत लोग हावी थे। यह राष्ट्रमंडल ही था जिसने यह कहा, “ऐसी कोई व्यवस्था नहीं हो सकती जिसमें एक नागरिक के अधिकार दूसरे नागरिक के अधिकार से अलग हों। हमारे राष्ट्रमंडल में सभी लोग एक समान होने चाहिए।” राष्ट्रमंडल ने दक्षिण अफ्रीका को चुनौती दी और कहा, “अगर आप हमारे परिवार का सदस्य बने रहना चाहते हैं तो आप रंगभेद नहीं कर सकते। और अगर आप रंगभेद की व्यवस्था रखना चाहते हैं तो आप हमारे राष्ट्रमंडल के साथ नहीं रह सकते। आप किसी एक को चुनें और यह चुनाव आपका है।” तब दक्षिण अफ्रीका ने राष्ट्रमंडल छोड़ दिया था लेकिन राष्ट्रमंडल ने रंगभेद की व्यवस्था के विरुद्ध अपनी लड़ाई जारी रखी।

आपने जलवायु परिवर्तन के बारे में बात की। वर्ष 1989 में लंगकावी में राष्ट्रमंडल ने एक उद्घोषणा की थी कि अगर हम

अपने तौर-तरीके नहीं बदलते हैं तो हमारा अस्तित्व खतरे में पड़ जाएगा। हम लोग तब से जलवायु संबंधी न्याय के लिए लड़ रहे हैं। जलवायु में आ रही गिरावट को रोकने के लिए हम पुनर्योजी दृष्टिकोण लाने पर जोर दे रहे हैं। आप जो कुछ भी यहाँ कान्हा में कर रहे हैं, उसे देखकर मुझे लगता है कि हम यह कर सकते हैं।

आप लोग राष्ट्रमंडल के युवाओं से जुड़ सकते हैं। हमें आपकी आवाज़, आपके जुनून, आपके साहस, आपके ज्ञान और आपके नवप्रवर्तन की ज़रूरत है क्योंकि राष्ट्रमंडल तभी उत्तम बना रह सकता है जब आप इसे ऐसा बनाएँ। यह वैसा ही होगा जैसा आप इसे देखना चाहेंगे। जब

“ऐसी कोई व्यवस्था नहीं हो सकती जिसमें एक नागरिक के अधिकार दूसरे नागरिक के अधिकार से अलग हों। हमारे राष्ट्रमंडल में सभी लोग एक समान होने चाहिए।”



तक हम किसी चीज़ को बदलते नहीं, वह नहीं बदलती है। इसकी शुरुआत हमसे ही होती है।

प्रश्न - मुझे पूरा विश्वास है कि हममें से कई लोग आपके उत्तर से प्रेरित हुए हैं और इस क्षेत्र में ही कोई व्यवसाय चुनेंगे और उसके माध्यम से अपने विचारों को अभिव्यक्त करेंगे ताकि संसार को बेहतर स्थान बनाया जा सके।

एक विद्यार्थी के तौर पर हम नवप्रवर्तन और संधारणीयता के क्षेत्र में सीधे अपना योगदान कैसे दे सकते हैं?

सबसे महत्वपूर्ण उपायों में से एक है अपने विचार साझा करना। हमने उन लोगों पर गौर किया जो नवप्रवर्तन, खोज और परिवर्तन के संदर्भ में संसार में सबसे अधिक योगदान दे रहे हैं। उनमें से अधिकतर की उम्र 30 वर्ष से कम है। अगर सबसे बड़े यूनिकॉर्न (100 करोड़ मूल्य की कंपनी) की स्थापना करने वालों की ओर देखें तो उनमें से कईयों ने अपनी शुरुआत अत्यंत लघु या लघु और मध्यम स्तर के उद्यमों से की जो नवीन थे, अलग थे और सामान्य नियमों को चुनौती देने वाले थे।

आप संसार की जिस भी समस्या के बारे में जज़्बाती हैं, मैं आपको उसके बारे में सोचने के लिए आमंत्रित करती हूँ। उसके बाद आप अपने आपसे यह सवाल पूछें, "मैं इस समस्या के समाधान में क्या सहायता कर सकता हूँ?"

याद रखें कि आपको समस्या स्वयं हल नहीं करनी है। लेकिन उस दिशा में किसी को तो पहला कदम उठाना होगा। यह आप



हम सभी को वहीं से शुरू करना होता है, जहाँ हम होते हैं और किसी न किसी को तो पहला कदम उठाना पड़ता है।

अपने स्कूल में भी कर सकते हैं। आप में से कुछ छात्रों का समूह कोई विषय ले, उस पर खोजबीन करे, उसे समझे। उसके बाद आप अपने आपसे पूछ सकते हैं, "मैं इस चीज़ को और बेहतर करने के लिए क्या कर सकता हूँ?"

आप जो भी स्कूल में करते हैं वह कॉमनवेलथ इयर ऑफ़ यूथ का भाग हो सकता है क्योंकि दूसरे युवा भी जानना चाहेंगे कि आप क्या कर रहे हैं। आप सीख रहे हैं, आगे बढ़ रहे हैं, बदल रहे हैं और यह ज्ञान दूसरों के साथ साझा किया जाना चाहिए। राष्ट्रमंडल सभी अलग-अलग क्षेत्रों से ज्ञान का संग्रह करने के काम में कुशल है।

बहुत कुछ किया जाना है। आप लोग हमारे साथ जुड़ें। इस बात की फ़िक्र न करें कि जो आप कर रहे हैं वह बहुत छोटा काम है। कोई भी काम छोटा नहीं होता। हम सभी को वहीं से शुरू करना होता है, जहाँ हम होते हैं और किसी न किसी को तो पहला कदम उठाना पड़ता है।

शेष अगले अंक में.....



कार्यक्षेत्र

जीवन की खुशियों का प्रचुरता
में अनुभव करने के लिए
संयमित रहें।

एपिक्युरस

व्यवसाय का पुनरुद्धार

जनवरी, वर्ष 2024 में यूरोप में पर्यावरण ऊर्जा में क्रांति लाने वाली दो प्रमुख हस्तियाँ पुनरुद्धार के बारे में चर्चा करने के लिए पेरिस में मिलीं। वे हैं एक्सा क्लाइमेट के **ऑन्तवाइन डेनोआ** और अमेरिकी के **अलान डेवीन**। आइए, उनके आपसी तालमेल और खोजों का आनंद लें।

पुनरुद्धार क्या है?

ऑन्तवाइन - मेरे अनुसार स्वयं को सभी प्रकार के जीवन की सेवा में लगाना पुनरुद्धार है। किसी व्यवसाय के संदर्भ में पुनरुद्धार करने का अर्थ है, इस पृथ्वी की पर्यावरणीय सीमाओं के अंदर एक जीवित तंत्र के रूप में सोचना व काम करना और उसके क्रियाकलापों में मानव और मानवैतर जीवन के विकास का इरादा होना।

अलान - मेरे अनुसार जब सभी जीव मिलकर एक ही स्वर में गाने लगें तो वह पुनरुद्धार है।

हम लोग पारिस्थितिकी तंत्र से संबंधित सेवाओं के बारे में बात करते हैं लेकिन यह सबसे दुर्भाग्यपूर्ण बात है क्योंकि यह प्रकृति के प्रति मानव-केंद्रित दृष्टिकोण है। इसके बदले मैं इन सेवाओं को मानव-तंत्र सेवाएँ कहना पसंद करता हूँ अर्थात् ऐसी सेवाएँ जो मनुष्य संपूर्ण प्रकृति के साथ आदान-प्रदान स्थापित करने के लिए प्रकृति को प्रदान कर सकता है।

इन दोनों दृष्टिकोणों में अंतर यह है कि प्रकृति के अन्य सभी जीव अपनी सेवाएँ मनुष्य को स्वाभाविक रूप से देते रहते हैं जबकि मनुष्य के पास विकल्प है कि वह इस पृथ्वी पर जीवन के विकास में सहयोग दे या नहीं।

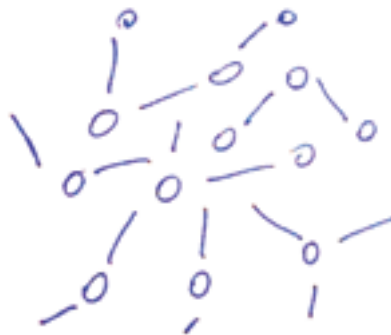
एक समानार्थी

ऑन्तवाइन - जीवन

अलान - चेतना

एक रेखाचित्र

ऑन्तवाइन - परस्पर जुड़े हुए पारिस्थितिकी तंत्र



अलान - परिधि से केंद्र की ओर तथा केंद्र से परिधि की ओर।



एक पेंटिंग

ऑन्तवाइन - प्राकृतिक परिदृश्य और घर वापसी को चिह्नित करने वाले शिकारियों के पदचिह्नों के लिए पीटर ब्रूगल द एल्डर का 'हन्टर्स इन द स्नो'।

अलान - अंबर आर्ट एंड डिज़ाइन द्वारा निर्मित 'फ़ार्मिंग इन हारमनी' नामक भित्तिचित्र जो रोडेल इंस्टिट्यूट हेडक्वार्टर्स, कुटज़टाउन, पेनसिलवेनिया, अमेरिका में स्थित है।

एक वैचारिक झुकाव

ऑन्तवाइन - अभौतिक

अलान - एकीकृत

एक रंग

ऑन्तवाइन - आसमानी नीला जो सदैव दृष्टिगत है, बस ऊपर देखो।

अलान - भूरा क्योंकि यह मुझे मिट्टी की याद दिलाता है।

एक संगीत रचना

ऑन्तवाइन - जे.एस. बाक का गोल्डबर्ग वेरियेशनस, ग्लेन गूल्ड द्वारा बजाया गया

अलान - मौन

एक मनोभाव

ऑन्तवाइन - परिहास

अलान - उदारता से सुनना

हमारी पृथ्वी के इतिहास का स्मरणीय पल

ऑन्तवाइन - वर्ष 1906, जब मार्सल प्रूस्ट ने अपनी उत्कृष्ट कृति, 'द सर्च फॉर लॉस्ट टाइम', को लिखना शुरू किया।

अलान - वर्ष 2024

आपके जीवन का विशिष्ट पल

ऑन्तवाइन - जब मेरी पुत्री का जन्म हुआ

अलान - वर्तमान क्षण

आंतरिक हालत

ऑन्तवाइन - आनंद

अलान - रिक्तता

एक यात्रा

ऑन्तवाइन - कोई किताब

अलान - आंतरिक यात्रा

एक कविता

ऑन्तवाइन - रेने चार (फ्रेंच कवि) द्वारा लिखित 'केलॉन्डरियर पोर ले नूवेल फूआ' (नए विश्वास के लिए कैलेंडर)

अलान - एडम होरोविट्ज़ द्वारा लिखित 'द सॉइल नेवर स्लीप्स'

एक विशिष्ट स्थान

ऑन्तवाइन - ले प्लौब ड्यू कौन्तैल, ऑवैरने, फ्रांस

अलान - हमारा छोटा-सा ग्रह (पृथ्वी का व्यास एक प्रकाश वर्ष का 1.346 खरबवाँ हिस्सा है जबकि प्रत्यक्ष ब्रह्मांड का अनुमानित व्यास 93 अरब प्रकाश वर्ष है)।

एक चित्र

ऑन्तवाइन - ले प्लौब ड्यू कौन्तैल, ऑवैरने, फ्रांस

अलान - चेर्नोबिल 2023



एक संबंध

ऑन्तवाइन - मैत्री

अलान - बहु-आयामी संबंध

एक देश

ऑन्तवाइन - फ्रांस

अलान - भारत

एक व्यक्ति

ऑन्तवाइन - मेरे पिता

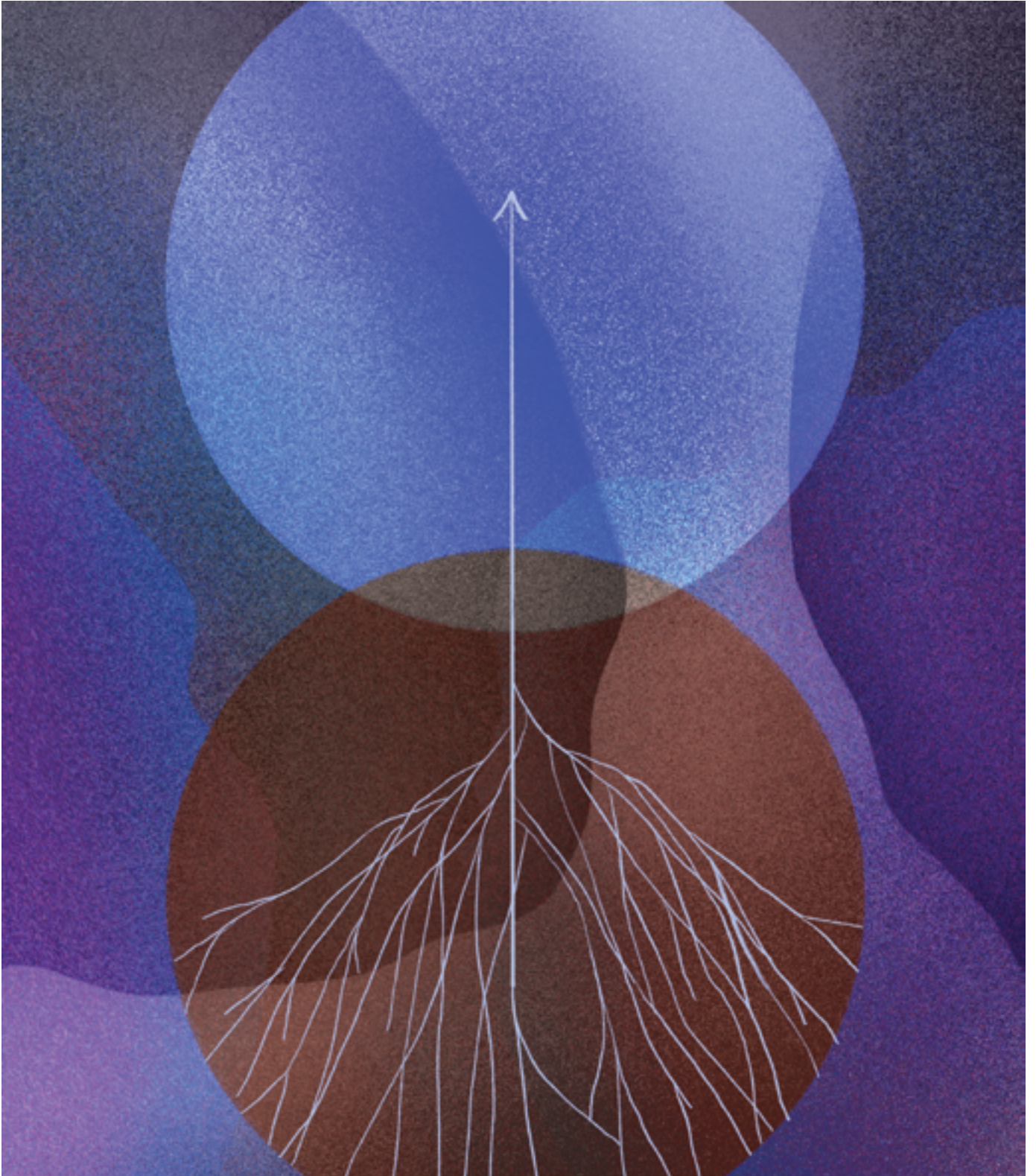
अलान - मेरी माँ

साथ

ऑन्तवाइन - मानव यात्रा

अलान - भविष्य के सभी साथ





हृदय और मन का मिलन

अलान - मुझे हमारे शुरुआती संपर्क की समकालिकता याद है। उसी सप्ताह के भीतर एशिया के मेरे महाप्रबंधक की आपके सिंगापुर के महाप्रबंधक से भेंट हुई थी। हमारी टीम के अन्य सदस्य हेक्टर में मिले थे। हेक्टर पेरिस से जुड़ा 600 हेक्टेयर में फैला हुआ कृषि परिसर है जहाँ के विशिष्ट पारिस्थितिकी-तंत्र में कृषि, उद्यमशीलता और प्रौद्योगिकी एकसाथ मौजूद हैं। संयोग से मैंने लिंकड-इन पर आपकी एक पोस्ट पढ़ी जिसमें मुझे लगा जैसे मेरे ही विचारों को दोहराया गया था।

मुझे याद है कि जब मैंने आपके लिंकड-इन पोस्ट में आपका पदनाम, 'मुख्य पारिस्थितिकी अधिकारी' देखा तब मेरे मन में यह विचार आ रहा था, "इस व्यक्ति की एक्सा क्लाइमेट में वास्तविक भूमिका क्या हो सकती है?" वास्तव में शुरू में मुझे लगा कि आप किसी टीम के वरिष्ठ अधिकारी तो हैं लेकिन मुख्य कार्यकारी अधिकारी नहीं।

ऑन्तवाइन - जब हमारी पहली बार बात हुई तभी मैंने हमारे बीच एक गहरा जुड़ाव महसूस किया था। पहले ही क्षण से हममें परस्पर विश्वास पैदा हो गया था। इसके कारण बातचीत में हम सीधे मुद्दे पर यानी हमारे प्रमुख प्रेरणा स्रोत पर आ सके जो था कि अपनी कंपनियों के माध्यम से मानव और मानवैतर जीवन की सेवा करना। तब से हमारी सहकार्यता ने हमेशा ही इस पक्ष का खयाल रखा है।

अलान - आपने एक्सा क्लाइमेट का उद्देश्य बताया - पुनर्व्योजी व्यवसाय को सार्वभौमिक बनाना। लेकिन मुझे याद नहीं आता कि आपने कभी यह बताया हो कि आपने इस तरह के उद्देश्य को लेकर व्यवसाय को क्यों शुरू किया। इसे प्रारंभ करने का कारण व संदर्भ क्या थे और आपकी यात्रा की शुरुआत कैसे

हुई? क्या यह एक गहन अध्ययन और आत्मनिरीक्षण का परिणाम था या यह अचानक मिली अंतःप्रेरणा से शुरू हुआ?

ऑन्तवाइन - यह पाँच वर्ष से अधिक लंबी यात्रा का परिणाम है। जब मैंने वर्ष 2019 में पाँच कर्मचारियों के साथ एक्सा क्लाइमेट कंपनी आरंभ की थी तब हमने उसे जलवायु और पर्यावरण पर विशेषज्ञता के बगैर एक बीमा कंपनी की तरह शुरू किया था। उस समय मेरा उद्देश्य काम की दुनिया में तकलीफों को कम करना भर था।

हमने धीरे-धीरे विज्ञान के सूत्र पकड़े - जलवायु, इस ग्रह की पर्यावरणीय सीमाएँ और मात्रा-आधारित आर्थिक आदर्शों को इसमें सम्मिलित किया। हमने यह समझा कि सिर्फ नकारात्मक प्रभाव कम करना ही काफी नहीं है। यह पृथ्वी ऐसी स्थिति में थी कि व्यवसायों की मूल सोच को नष्ट करके उसका पुनर्निर्माण करना बहुत जरूरी था; उन्हें ऐसी मशीनों की तरह, जिनसे हमेशा कुछ न कुछ निकाला जा सके, मानने और बनाने की बजाय उन्हें जीवन की सेवा करने वाला जीवन तंत्र अर्थात् पुनरुद्धार करने वाला व्यवसाय बनाना जरूरी था।

पाँच वर्ष के पश्चात् आज एक्सा क्लाइमेट में लगभग 200 कर्मचारी हैं जो व्यवसाय के इस पुनरुद्धार को प्रशिक्षण, बीमा, धन और सामान्य सलाह द्वारा संभव बनाने की कोशिश कर रहे हैं।

अलान आपके लिए पुनरुद्धार के पथ पर अपने व्यवसाय को ले जाना भी सरल कार्य नहीं रहा है। जब आपने इस बारे में मुझसे पहली बार बात की थी तब अपने लिए ऐसा उद्देश्य निर्धारित करना एक बाज़ी थी। अमेरिकी में केवल कुछ ही लोग इस अवधारणा से अवगत थे। क्या आप बताएँगे कि आपने कौन-सा रास्ता अपनाया था?

अलान - हाँ और अक्सर ऐसा लगता है जैसे अभी भी हम अपने अज्ञात लक्ष्य की ओर यात्रा की शुरुआत में ही हैं!

कुछ वर्ष पहले मुझे एक अलौकिक एहसास हुआ जब मैं एक प्रेरणादायक और अभूतपूर्व वृत्तचित्र, 'किस द ग्राउंड', देख रहा था। उसमें मिट्टी को हिमशैल की तरह अभिव्यक्त किया गया था। उस समय मुझे समझ आया कि उसमें हमारे वैश्विक पर्यावरण संकट का वास्तविक समाधान है। मैंने मिट्टी में जीवन के बारे में और मिट्टी में उस जीवन के न होने के परिणाम के बारे में अध्ययन करना शुरू किया। इस तथ्य को जानकर मेरे होश उड़ गए कि मानवता इस धरती को कुचलती जा रही है बिना यह जाने-समझे कि इसमें कौन-कौन से अद्भुत खजाने हैं। ऑन्तवाइन डु सेंट-एक्ज्यूपेरी ने अपनी पुस्तक, 'द लिटिल प्रिंस' में यह लिखा था, "हमारे लिए जो आवश्यक है वह हमें आँखों से दिखाई नहीं देता।" अब मुझे यह कथन बेहतर समझ आ रहा था।

मुझे यह आभास होने लगा कि पूँजीवाद या तो उत्थान की ओर ले जाता है या फिर पतन की ओर। इन दोनों के बीच कुछ नहीं है। यह या तो रचनात्मक शक्ति है या फिर विनाशकारी शक्ति है। इस स्थिति में क्या कॉरपोरेट जगत में काम करने वालों के पास इस ऊर्जा का रचनात्मक ताकत के रूप में उपयोग करने के अलावा अन्य कोई विकल्प है?

मेरे मन में उभरे इस भाव और उसके पश्चात् के अध्ययन-काल में मैंने यह देखना प्रारंभ किया कि हमारी कंपनी अपनी गतिविधियों के चलते किस प्रकार पुनर्व्योजी अर्थव्यवस्था के उद्भव में सहयोग कर सकती है। अपनी सभी नई परियोजनाओं में पारितंत्र के पुनरुद्धार को शामिल करके हमने यह परिवर्तनकारी यात्रा

आरंभ की। इसके लिए निदेशक मंडल ने सर्वसम्मति के साथ थोड़ी पूँजी नियत की।

जैसा कि आप जानते हैं, मैं आपकी प्रमुख पहल, 'द बटरफ्लाई स्कूल', का प्रशंसक हूँ। यह एक अद्भुत यात्रा है जिसे आपने लूमिया व ला ज़ोली प्रॉड के साथ व्यवसायों को पुनर्योजी बनने में सहायता देने के लिए प्रारंभ की। मैंने अपने सभी 300 कर्मचारियों को इसका प्रशिक्षण देने का प्रस्ताव दिया है। मुझे यह पसंद है क्योंकि इससे मुझमें ऊर्जा भर जाती है। इसने मुझे उम्मीद दी है कि कंपनियों की चुनी राह के पीछे अच्छे इरादे हो सकते हैं। कॉर्पोरेट पारिस्थितिक तंत्रों की भूमिका सचमुच बेहतर हो सकती है और चेतना के सही बदलाव के साथ प्रकृति के विकास में बेहतर तरीके से योगदान दे सकती है।

इस प्रशिक्षण के दौरान आप जीने के 9 सिद्धांतों का हवाला देते हैं जो कुछ हद तक 'नौ ग्रहीय सीमाओं' को दर्शाता है। यदि आपको इनमें से किसी एक सिद्धांत को चुनना हो तो वह कौन-सा है जिससे आप व्यक्तिगत तौर पर जुड़ाव महसूस करते हैं और क्यों?

प्रकृति हमारी प्रेरणा है

ऑन्तवाइन - जितना संभव हो ज्यादा से ज्यादा लोगों को अपने साथ जोड़ने के लिए हमारी प्रेरणा का आदर्श है - प्रकृति। यदि कोई कॉर्पोरेट किसी वन की तरह एक जीवित पारिस्थितिकी तंत्र हो तो कैसा हो? वह बिलकुल ही अलग प्रकार के सिद्धांतों के अनुसार कार्य करेगा (9 सिद्धांत जो आपने बताए हैं) - विकेंद्रीकरण, उप-इष्टतमत्व, विलक्षणता, सीमित प्रगति इत्यादि। ये विद्यमान कॉर्पोरेट धारणा के सामने बड़े और भारी शब्द लगते हैं।

मेरा पसंदीदा शब्द - उप-इष्टतमत्व (sub-optimal) है जिसे हासिल करना सबसे

मुश्किल है। हम दशकों से प्रदर्शन के सर्वव्यापक नियमों के मुताबिक जीते चले आ रहे हैं अर्थात् हम जीडीपी, उत्पादन, लाभ इत्यादि जैसे सीमित मात्रात्मक मानदंडों को इष्टतम बनाने की कोशिश में मशीन की तरह लगे हुए हैं। इस पागलपन में हमने धीरे-धीरे कम मात्रात्मक मानदंडों, जिनका संबंध प्रायः जीवों से होता है, को बर्बाद कर दिया है। इस उन्मत्त दौड़ के कारण हम - हमारा समाज, व्यवसाय और लोग - एक अत्यंत ही नाजुक स्थिति में आ गए हैं जिसे सरलता से अनुकूलित नहीं किया जा सकता। उदाहरणार्थ - जब एक बार एक साधारण-सा जहाज स्वेज़ नहर के रास्ते में फंस गया और आयात का प्रवाह रुक गया तब कैसी विकट स्थिति पैदा हो गई थी। गहन खेती करते-करते हमने मिट्टी का हास किया है।

इस स्थिति की तुलना उस कंपनी के साथ करें जो कार्य-प्रदर्शन से अधिक दृढ़ता को प्राथमिकता देती हो। इससे अनुकूलन ज्यादा आसानी से होगा। यह एक बहुत अच्छा उलटाव है। उदाहरण के लिए, जब हम अपने भंडार, आपूर्तिकर्ताओं की विविधता और स्थानीय क्षेत्र के संसाधनों, ग्राहकों की नजदीकी को प्राथमिकता देते हैं तो क्या होता है? आज इलेक्ट्रॉनिक उत्पादों को निरंतर कुछ नई सुविधाओं के साथ नित नए व अधिक कुशल रूपों में 'पुनर्प्रस्तुत' किया जा रहा है। यदि इसके बजाए हम आसपास ही उपलब्ध माँड्यूलर पुर्जों का उपयोग करके मौजूदा मशीनों की मरम्मत को प्राथमिकता दें तो कितना अच्छा हो।

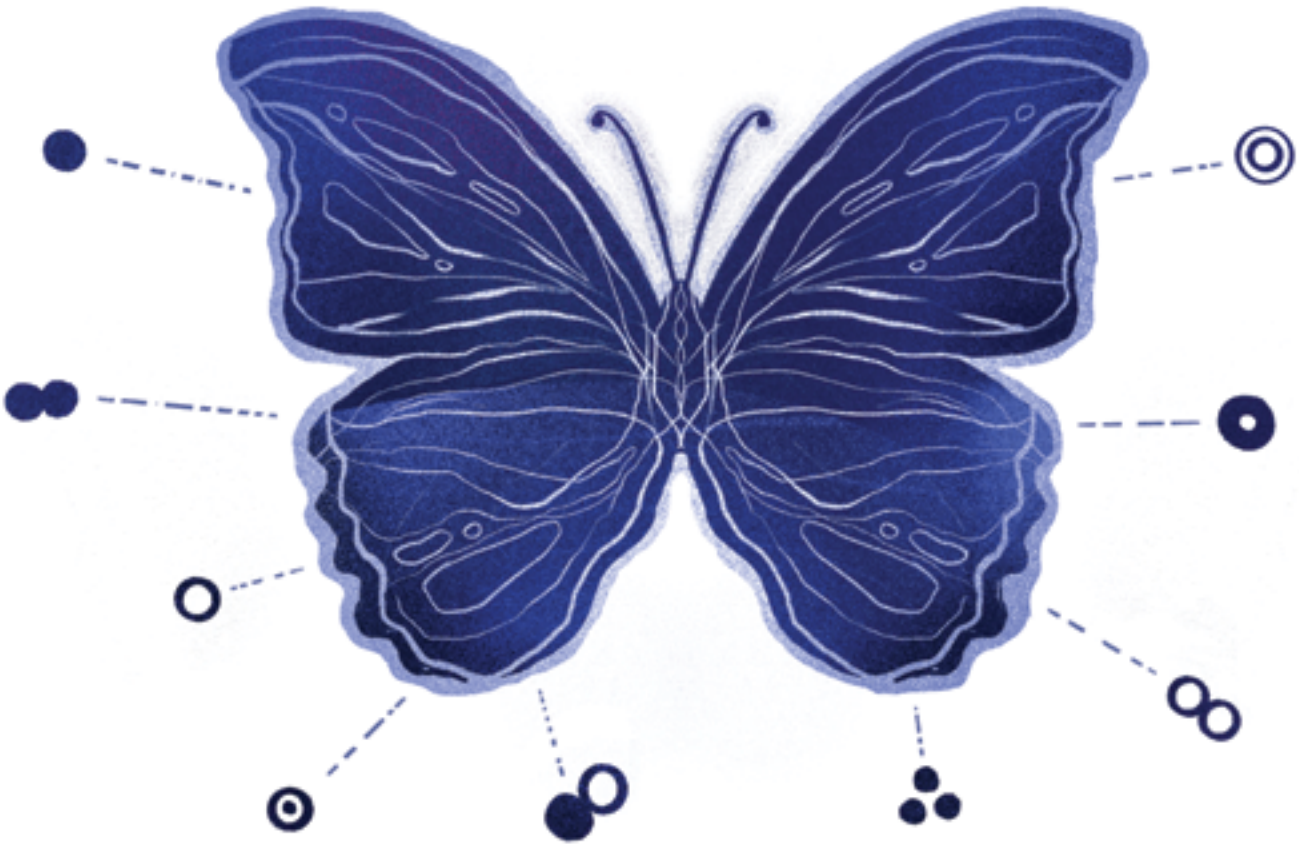
कार्य-स्थल पर कर्मचारियों के स्वास्थ्य के संरक्षण का भी एक बड़ा मुद्दा है। कई कर्मचारी काम के बोझ तले दबे रहते हैं जिसके परिणामस्वरूप या तो उनकी अनुपस्थिति अधिक रहती है या फिर वे ज्यादातर थके हुए रहते हैं। इसमें भी हम प्रकृति से प्रेरणा ले सकते हैं। जैसे हमारे शरीर का तापमान 37°

सेन्टीग्रेड होता है जो एन्जाइम के लिए अधिकतम तापमान 40° सेन्टीग्रेड की तुलना में काफी कम है। लेकिन इस अंतर की वजह से संक्रामक रोग होने पर भी हमारा शरीर चतुराई से साथ काम करता रहता है। हमें अपनी व्यवस्थाओं में कुछ अकुशलता को भी स्थान देना होगा।

आप अपनी कंपनी के लिए एक अलग ही लक्ष्य को मानते हैं। बाज़ार में अमेरिकी का उल्लेख एक संकेत के रूप में किया जाता है। और अब जब आपका विस्तार इतना ज्यादा हो चुका है तो आपका प्रभाव भी पड़ रहा है। आप इन सिद्धांतों को दैनिक जीवन में कैसे लागू कर पाते हैं? विशेषकर विभिन्न शेयरधारकों के रहते यह आसान नहीं होगा।

अलान - हम सामूहिक रूप से इन सभी सिद्धांतों के अनुसार रोजाना जीने से अभी कोसों दूर हैं। मैं लाओ जू के दर्शन का अनुसरण करता हूँ - "हज़ारों मील की यात्रा भी एक कदम से ही शुरू होती है।" इसलिए हमने उन परियोजनाओं में निवेश और विकास करना आरंभ किया है जो पुनर्योजी हैं।

हमने सफलतापूर्वक अपनी विशिष्टता समझी जो पुनरुत्पादक इलेक्ट्रॉनों का उत्पादन और आपूर्ति करना है। इसका अर्थ है उस बिजली के उपयोग का विस्तार करना जिससे न केवल कार्बन फुटप्रिंट (हमारे कार्यों से कार्बन डाई ऑक्साइड जैसी ग्रीनहाउस गैसों का उत्पन्न होना) कम होता है बल्कि जहाँ भी हम अपनी मूलभूत संरचनाओं व सुविधाओं का उपयोग करते हैं वहाँ के पर्यावरण और समाज पर सकारात्मक प्रभाव भी पड़ता है। हमने इसका प्रभाव मापने और मूल्यांकन करने के लिए एक मज़बूत वैज्ञानिक कार्य-प्रणाली विकसित की है। हम इस क्षेत्र में पहले हैं इसलिए हम यह दावा नहीं करते कि हमारे पास सभी समस्याओं के हल हैं। फिर भी हम पूरे



दृढ़-विश्वास, जूनून, दृढ़संकल्प और विनम्रता के साथ आगे बढ़ रहे हैं। हम सब कुछ नहीं जानते इसलिए हम अध्ययन, कोशिश, सीखने और सुधार करने में लगे रहते हैं।

अपनी विशिष्टता (जो हमारे बटरफ़्लाई प्रशिक्षण के नौ मूल जीवत सिद्धांतों में से एक है) को प्रतिदिन अभिव्यक्त करना और आश्वस्त रहना कि हमारे सच्चे इरादे और कड़ी मेहनत हमारी आशा के अनुसार फल व लाभ देंगे, हमें जीवत बनाए रखते हैं।

चुनौतियों के साथ काम करना

एक सिद्धांत जो मुझे चुनौतीपूर्ण लगता है, वह है विकेंद्रीकरण। हम पूँजी-प्रधान उद्योग में काम करते हैं। और वित्तीय शेरधारकों की अपने निवेश पर नियंत्रण रखने की स्वाभाविक चाह होती है जिसके कारण उत्पन्न गुरुत्व बल में इतना सामर्थ्य होता है कि वह विकेंद्रित प्रबंधन में हस्तक्षेप करे जहाँ हर कोई सोचता है कि कोई भी निर्णय उन सबके सहजीवी दृष्टिकोण का परिणाम है।

मैं मानता हूँ कि वित्तीय प्रवाह जैसे किसी भी प्रकार के ऊर्जा प्रवाह को नियंत्रित करने की ज़रूरत का संबंध अनिश्चितता को स्वीकार करने में कठिनाई और दूसरों के प्रति विश्वास की कमी से है। जब लोगों का एक छोटा-सा समूह एक बड़े समूह पर नियंत्रण रखने का प्रयास करता है तो वे सुरक्षा और पूर्वानुमान करने की भावना उत्पन्न करने का प्रयास करते हैं। और ऊर्जा की मात्रा जितनी अधिक होगी ऐसे लोगों द्वारा नियंत्रण रखने की बाध्यता उतनी ही अधिक होगी। लेकिन मुझे गलत न





समझें। मैं नियमित जाँच, विश्लेषण, जोखिमों और सामने आई चुनौतियों को साझा करने के साथ-साथ विभिन्न हितधारकों से सुझाव भी लेने में विश्वास करता हूँ।

मैं कई बार अत्यंत आदर्शवादी लग सकता हूँ लेकिन मेरा सपना है कि मैं अपनी कंपनी में भी उसी तरह काम कर सकूँ जिस तरह क्रिसमस पर मैं अपनी पत्नी और वयस्क बच्चों के साथ भोजन बनाता हूँ। हम एक साझे उद्देश्य से आरंभ करते हैं - इस महत्वपूर्ण अवसर पर जब परिवार के सदस्य एक साथ होते हैं तब एक अविस्मरणीय भोजन बनाने के लिए सभी अपना सर्वश्रेष्ठ सहयोग दें। हम ध्यानपूर्वक व्यंजनों को चुनते हैं, सभी अलग-अलग सुझाव देते हैं और हम सब संयुक्त रूप से दो भोजन-सूचियाँ (menu) तय करते हैं, एक दिसंबर 24 की शाम के लिए और एक दिसंबर 25 की दोपहर के लिए। फिर व्यंजन बनाने की विधियाँ सुनिश्चित की जाती हैं।

इसके पश्चात् हम आवश्यक सामग्री और बर्तन इकट्ठा करते हैं, हम मिलकर तय करते हैं कि कौन क्या करेगा। हम एक व्यक्ति को एक व्यंजन की ज़िम्मेदारी देते हैं तथा बाकी लोग आवश्यकतानुसार उसकी सहायता करते हैं। और फिर हम इसे क्रियान्वित करते हैं।

कभी-कभी हमें क्रियान्वयन के दौरान कुछ बदलाव करना पड़ता है क्योंकि हम कोई बर्तन भूल जाते हैं या कोई सामग्री कम पड़ जाती है। उसमें भी सामंजस्य रहता है क्योंकि हमें एक-दूसरे पर विश्वास है और हम अनिश्चितता को स्वीकार करते हैं (वास्तव में उसमें आनंद लेते हैं)। इस संगठित सामंजस्यपूर्ण ऊर्जा के प्रवाह से हम सर्वश्रेष्ठ क्रिसमस का भोजन तैयार करते हैं और वह जीवन भर के लिए एक यादगार बन जाता है।

तो ऑन्तवाइन, मैं आपको अब एक चुनौती दे रहा हूँ। हम दोनों कब एक साथ मिलकर क्रिसमस मनाने वाले हैं और मिलकर भोजन बनाने वाले हैं?

ऑन्तवाइन - निश्चित रूप से अगले क्रिसमस पर। लेकिन मेरी तीनों बेटियाँ आपको बताएँगी कि खाना बनाने में मैं बहुत खराब हूँ जिसमें सुधार की कोई संभावना नहीं है। इसलिए मैं पेय पदार्थों का इंतज़ाम करूँगा।

अलान - मेरा अनुमान है कि आपके जीवन में भी ऐसे ही कुछ अद्भुत पल होंगे। और निश्चित ही, निराश करने वाले पल भी होंगे। क्या कोई ऐसा अद्भुत पल है जिसका आनंद आप आज भी लेते हैं और उसे हमें बताना चाहेंगे? और हताशा का कोई पल बताना चाहेंगे? आपने उससे उबरने और आगे बढ़ने के लिए क्या किया?

ऑन्तवाइन - मुझे यह समझने में कई वर्ष लग गए कि लोगों से मिलना कितना अद्भुत होता है। जब हम उपयोगवादी दृष्टिकोण, 'यह व्यक्ति मेरे किस काम आएगा,' के परे जा पाते हैं तब हम उन मुलाकातों में आनंद प्राप्त करते हैं। प्रत्येक मुलाकात एक-दूसरे से सीखने का एक अवसर है - यह व्यक्ति मुझे क्या कुछ सिखाएगा? मुझे संत बनना का यह वाक्य बहुत पसंद है - "उनके साथ संपर्क बनाएँ जिनसे आप कुछ भी अपेक्षा नहीं करते हैं।" प्रत्येक व्यक्ति और प्रत्येक जुड़ाव की विशिष्टता मुझे चकित करती है।

निराशा के क्षणों की बात करें तो ये निःसंदेह बार-बार आते हैं। एक्सा क्लाइमेट से पहले, कम उम्र होने के बावजूद मैं एक्सा फ्रांस में एक बहुत वरिष्ठ पद पर था। फिर भी मैं गहरे

अवसाद के एक दौर से गुज़रा। मैं सबसे कटा हुआ महसूस करता था। मेरे अंदर की धीमी आवाज़ ने मुझे बचाया जिसने मुश्किल समय में मुझसे कहा, “असल ज़िंदगी तो कहीं और है।” मैं जानता था कि यह मुझे सुनना ही होगा और सब कुछ छोड़कर एक्सा क्लाइमेट के साथ नए सिरे से शुरू करना होगा।

आपके बारे में एक बात जो मुझे सबसे ज़्यादा आकर्षित करती है - वह है आपके प्रोफाइल में विविधता। आप बचपन से ही विभिन्न देशों में घूमते रहे और निवास करते रहे हैं। क्या आप बताना चाहेंगे कि इससे आपमें कौन सी अच्छी बातें आईं?

हम वास्तव में एक हैं

अलान - मैंने विभिन्न प्रकार की संस्कृतियों, पारिवारिक इतिहास और अनुभवों से जो कुछ भी सीखा, यदि मुझे उसका सार बताने को कहा जाए तो वह यह होगा कि हम सब अपने अस्तित्व के मूल में वास्तव में एक ही हैं। हम सभी की एक समान भावनाएँ हैं - प्रेम, दुख, आशा, संदेह इत्यादि। मेरा मन जब मुझे एकांत और तनहाई की ओर ले जाना चाहता है तब मैं दृढ़ता से स्वयं को याद दिलाता हूँ कि हम सब एक हैं। मेरे हृदय में उत्प्रेरित यह भाव आगे बढ़ने की प्रेरणा है। इसके कारण मैं अंदर मौजूद सबके साथ एकात्मकता की गहरी जागरूकता के साथ एक नई शुरुआत करता हूँ।

ऐसा लगता है कि आज ज़्यादा से ज़्यादा युवा पर्यावरण सुरक्षा के बारे में चिंता का अनुभव कर रहे हैं और परेशान हैं। पर्यावरण विनाश के भय से निपटने के लिए आप उन्हें क्या सुझाव देना चाहेंगे?

ऑन्तवाइन - मेरा मानना है कि बाहरी परिस्थिति और उचित कार्यवाही न कर पाने की वेबसी के मध्य का अंतर ही यह चिंता उत्पन्न

करता है। अधिकतर युवा विशेष तौर पर इसी बात के कारण पंगु हो जाते हैं। इस चिंता से पार पाने का मेरा तरीका है - कार्यवाही करो चाहे वह किसी भी स्तर की हो या कितना भी छोटा प्रयास हो। मर्मर पक्षी (humming bird) की तरह कार्य करने की क्षमता को पुनः हासिल करें। सभी कार्यकर्ता, उद्यमी और नेता जिनसे मैं मिलता हूँ, मुस्कराते हैं और इसी बात को अलग-अलग तरीके से कहते हैं - कम से कम मैंने अपने हिस्से का काम तो कर दिया है।

क्या आपको इस विषय पर चिंता होती है? आपने मुझे बताया कि आप प्रतिदिन सुबह एक घंटा ध्यान करते हैं। आप बहुत शांत दिखते हैं।

अलान - मैं मानता हूँ कि यह उस गति पर निर्भर करता है जिससे हम सामूहिक चेतना के ऐसे स्तर पर पहुँच सकेंगे जहाँ से महत्वपूर्ण बदलाव हो पाएँगे। स्वभावतः मैं आशावादी हूँ और जो आपने कहा है उसे पूरी तरह मानता हूँ अर्थात् अपने हिस्से का काम करते हुए अपनी खुद की चेतना के विकास पर केंद्रित रहना।

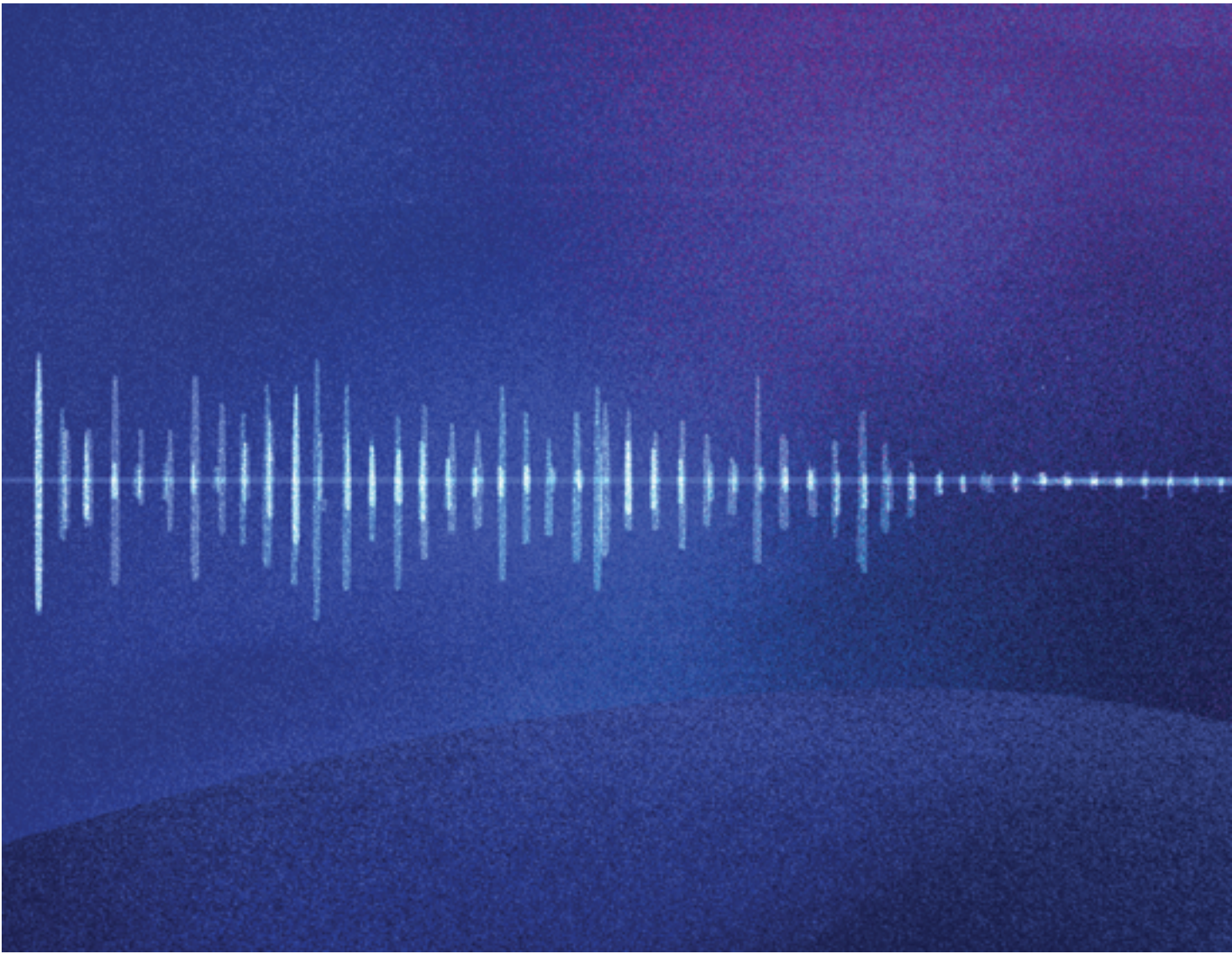
आत्म-पुनरुद्धार

मुझे लगता है कि यदि पुनर्योजी पारिस्थितिकी तंत्र में लोग अपना ही पुनरुद्धार करने के इच्छुक नहीं हैं या वे ऐसा नहीं कर पाते हैं तो यह व्यर्थ है। आप अपना पुनरुद्धार कैसे करते हैं?

ऑन्तवाइन - व्यक्तिगत तौर पर इसके लिए मैं पुस्तकें पढ़ता हूँ। मेरी छोटी बेटी ने कुछ दिन पहले मुझसे पूछा, “पापा, आप इतना ज़्यादा क्यों पढ़ते हो?” मैंने जवाब दिया, “किसी किताब को खोलने का मतलब है एक जीवित या मृत मित्र से मिलना और उससे बातचीत करना। यह जादू है। ऐसे हज़ारों मित्र हैं जो पुस्तकालय में तुम्हारी प्रतीक्षा कर रहे हैं।” मार्सल प्रूस्ट की पुस्तक विशेष रूप से







हमेशा मेरे साथ रहती है। वे एक गूढ़ लेखक के रूप में प्रख्यात हैं लेकिन उनकी कहानियाँ सरल हैं। जैसे एक छोटे बच्चे की कहानी है जो एक अज्ञात दुनिया में आँखें खोलता है और स्वयं से कुछ महत्वपूर्ण प्रश्न पूछता है - मैं कौन हूँ, प्रेम कैसे पाया जा सकता है, चीजों, स्थानों और मेरे आसपास के लोगों के पीछे की छिपी हुई सच्चाई क्या है, जीवन में आनंद कैसे पैदा करें? मेरे जीवन में आने वाले प्रत्येक महत्वपूर्ण क्षण के लिए (सुख या दुःख) प्रूस्ट के पास सही शब्द हैं।

और आप किस प्रकार अपना पुनरुद्धार करते हैं? पिछली बार जब हम मिले थे तब आप पुनः ऊर्जित होने के लिए भारत जा रहे थे।

अलान - मुझे हृदय का स्थान बहुत पसंद है। यह मुझे पुनः ऊर्जित करता है क्योंकि यहाँ मैं समस्त मानवता के हृदय से जुड़ाव महसूस करता हूँ। और जब मैं पूरी तरह से जुड़ा होता हूँ तब मैं आशा, साहस, सौंदर्य, कृतज्ञता, करुणा और आनंद के अलावा और कुछ महसूस नहीं करता। मुझे यह ऊर्जा का अक्षय स्रोत लगता है।

मेरा ध्यान करने का समय होता है सुबह जागने पर और रात को सोने से पहले और कभी-कभी दिन में भी कुछ समय के लिए जब मेरा दिल कहता है। सही अर्थों में यह मेरा साथी है जिसकी अतुलनीय निष्ठा और असीम उदारता मुझे उससे जुड़ने का निमंत्रण देती है जब भी उसे लगता है कि मुझे उसकी ज़रूरत है।

मैं भारत जाता हूँ क्योंकि हैदराबाद में, प्रकृति की गोद में, मेरा एक पारिवारिक घर है जिसे कान्हा शांतिवनम् कहते हैं। यह एक भौतिक स्थान है जो मेरे हृदय के स्थान की तरह लगता



जब मैं पूरी तरह से जुड़ा होता हूँ तब मैं आशा, साहस, सौंदर्य, कृतज्ञता, करुणा और आनंद के अलावा और कुछ महसूस नहीं करता। मुझे यह ऊर्जा का अक्षय स्रोत लगता है।

है। जब भी मैं वहाँ जाता हूँ, यह मुझे हमारे आपसी जुड़ाव के अनुभव में और अधिक गहराई में जाने में मदद करता है।

आपके साथ कैसा है, ऑन्तवाइन? क्या आपके पास ऐसा कोई विशेष स्थान है जहाँ आप पुनः ऊर्जित होने के लिए जाते हैं?

ऑन्तवाइन - हाँ! कौतैल है जो मध्य फ्रांस में एक पर्वतीय क्षेत्र है। वह एक सुनसान व खनिज से भरपूर परिदृश्य है। मैं वहाँ घूमना और वहाँ के अनूठे प्रकाश में रहना पसंद करता हूँ।

अलान - जीवन-शक्ति बहुत ताकतवर है। मुझे नेटफ्लिक्स का वृत्तचित्र, 'ए लाईफ ऑन अवर प्लेनेट,' देखकर सचमुच बहुत अच्छा लगा जिसमें डेविड एटनबरो वर्ष 1986 के चेर्नोबिल परमाणु बिजली संयंत्र आपदा के बाद खाली कराए गए शहर, प्रिप्यट, को दिखाते हैं।

वर्ष 1937 में जब एटनबरो एक बच्चे थे तब से आज के समय तक विश्व की जनसंख्या 2.3 अरब से 7.8 अरब हो गई है जबकि पृथ्वी पर बचा हुआ वनक्षेत्र 66% से घटकर 35% हो गया है। आज जन्मे बच्चे 2030 के दशक में प्रलयकारी प्रजाति हानि, 2050 के दशक में मूंगा-चट्टानों और मछलियों की आबादी को मरता हुआ और 2080 के दशक में कृषि संकट देखेंगे। 2100 के दशक में हमारा ग्रह 4° सेंटीग्रेड ज्यादा गर्म हो जाएगा। इस कारण पृथ्वी का बहुत बड़ा भाग रहने के लायक नहीं रह जाएगा जिससे लाखों लोग जलवायु शरणार्थी बन जाएँगे और छोटी सामूहिक वैश्विक विलुप्ति हो जाएगी।

विडंबना देखिए कि मानव अनुपस्थिति के कारण वर्ष 1986 के बाद से प्रिप्यट की जैव-विविधता बहुत तेजी से बढ़ी है। एटनबरो हमें दिखाते हैं कि प्रकृति ने किस तरह से उस शहर पर नियंत्रण पा लिया और वह अब जंगली जानवरों के लिए एक अभयारण्य बन गया है।

तो क्या आप मानते हैं कि अंततः हम मनुष्य क्या करते हैं इससे प्रकृति को कोई फ़र्क नहीं पड़ता क्योंकि वह तो हमारे बिना भी फलती-फूलती रहेगी? या फिर क्या आप मानते हैं कि प्रजातियों की विविधता के साथ जीवन के विकास में सहयोग देने में हमारी भी कोई भूमिका है?

ऑन्तवाइन - मैं सचमुच यह मानता हूँ कि इसमें मनुष्य की भी भूमिका है क्योंकि वह भी

जीवित है और अपनी आस-पास की हर चीज़ से जुड़ा हुआ है। उसके लिए सबसे बड़ा प्रश्न अपनी भूमिका को उजागर करना और उसमें अपना स्थान तलाशना है। निश्चित ही यह भूमिका शोषण, प्रभुत्व या संग्रह तो नहीं हो सकती जैसा कि अब तक वह करता आया है। मुझे यह विचार पसंद है कि मनुष्य अपने विशिष्ट गुणों यानी चेतना, संस्कृति, कला आदि की सहायता से यहाँ प्रकृति को धन्यवाद देने के लिए, उसकी देखभाल करने के लिए और उस पर विद्यमान जीवन के विकास के लिए है। एक पुनर्योजी उद्यम कोई ऐसी कंपनी नहीं है जो समय के साथ विलुप्त हो जाए बल्कि यह एक ऐसी कंपनी होती है जो पूरी दृढ़ता से स्वयं को अपने क्षेत्र में स्थापित रख सके।

अलान - बटरफ़्लाई प्रशिक्षण के दौरान प्रत्येक परिचयात्मक साक्षात्कार के अंत में आप पूछते हैं - “यदि आप एक पौधा होते तो वह कौन-सा होते और क्यों?” तो आपके लिए वह कौन-सा होता?

ऑन्तवाइन - जैतून का पेड़। प्रत्येक जैतून के पेड़ का एक विशिष्ट आकार होता है। यह ज़मीन से जुड़ा है, इसमें फल लगते हैं और आभ्यंतरिक यानी मेडीटेरिनियन संस्कृति की छाप होती है जिससे मुझे विशेष लगाव है। और आप, अलान?

अलान - बहुत मुश्किल है! मैं संभवतः मिर्च का पौधा कहूँगा। स्वास्थ्य लाभों की लंबी सूची के अतिरिक्त ये पौधे वर्ष भर और विश्व भर की लगभग हर जलवायु में मिर्च पैदा करते हैं। इसके अलावा, मुझे मसालेदार खाना पसंद है।

मौन, चेतना और पुनरुद्धार

ऑन्तवाइन - आप इस बात को अपने बच्चों तक किस प्रकार से पहुँचाएँगे?

अलान - दरअसल, यह आपको उनसे ही पूछना होगा। मैंने वास्तव में इस पर विचार नहीं किया... लेकिन वाकई आपका प्रश्न चक्कर में डालने वाला है। जो कुछ तुरंत दिमाग में आता है, वह यह है कि यह स्वाभाविक रूप से बगैर किसी इरादे के होता है, जब मैं उनके लिए पूर्णतः उपस्थित होता हूँ और वे भी मेरे साथ ऐसा ही करते हैं; दूसरे शब्दों में, हमारी पूर्ण उपस्थिति, हमारा पूरा ध्यान। यह मेरा अनुभव है कि बिना किसी प्रतिबंध या हिचकिचाहट के पूरी तरह से साथ होने की सरल सी बात से प्राणाहुति पाने के लिए क्षेत्र बन जाता है।

मैं इससे भी एक कदम आगे जाऊँगा। मौन में भी बहुत कुछ दिया जा सकता है। मौन के अंदर शून्यता होती है और हम इसे हमेशा भरने का प्रयास करते रहते हैं। फिर भी मैंने यह पाया है कि इस शून्यता में ही सृष्टि रचना का स्रोत समाया हुआ है। इसलिए इन विशेष क्षणों में ही सबसे सुंदर रचनाएँ होती हैं। वे हमारे भीतर के अनंत से उभरती हैं और आगे सौंप दी जाती हैं।

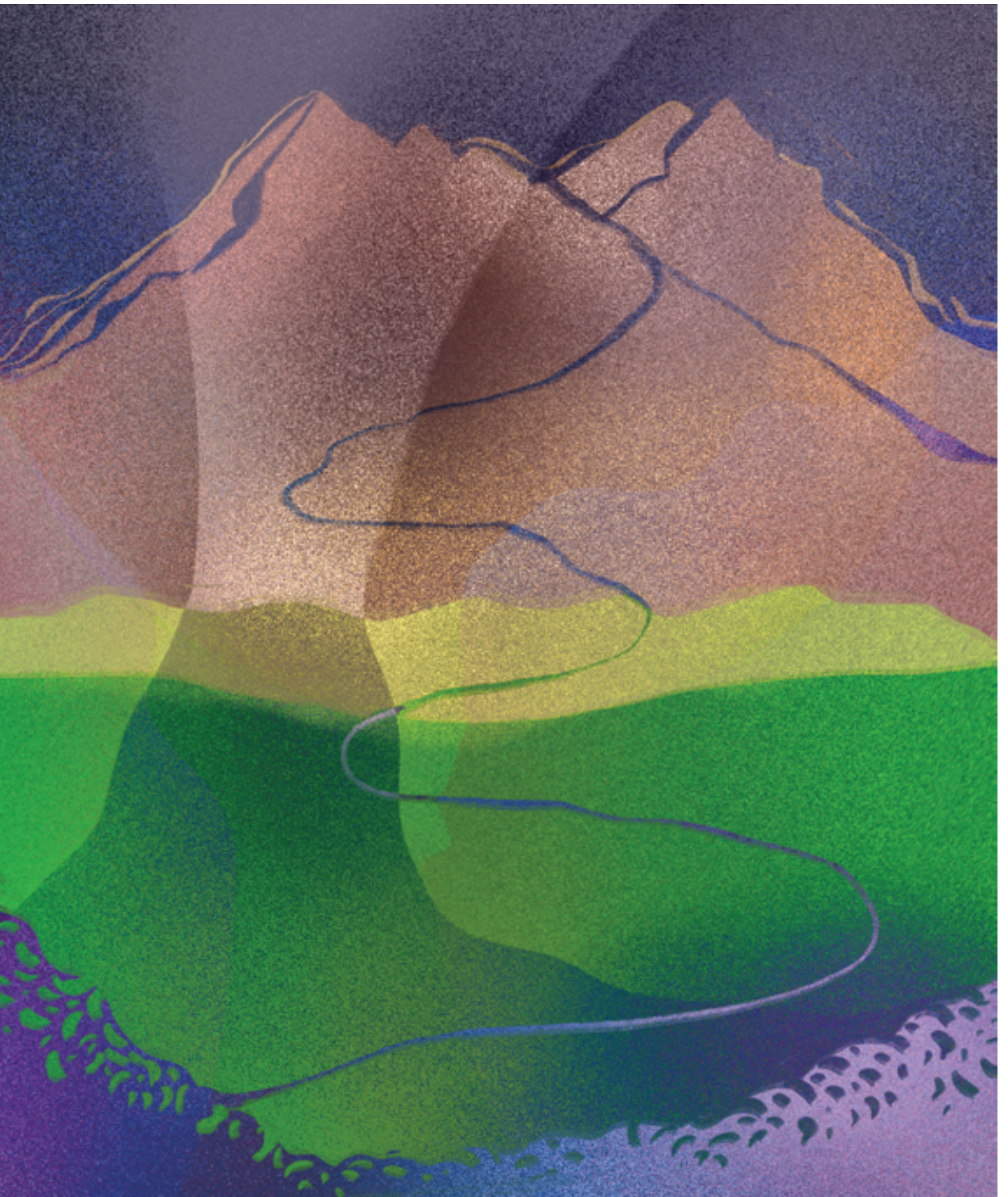
क्या आपने कोलीन सिरऊ की वर्ष 1996 की फ़िल्म, ‘लॉ बेल वेत’, देखी है? उसके अंत में मौन का समारोह होता है। यह एक मौन वाद्य समूह यानी ऑर्केस्ट्रा की तरह है जिसका हम सब मिलकर आनंद उठाते हैं।

मनुष्य चेतना का उपयोग करके ही सृष्टि और उसके आस-पास की चीज़ों के पुनरुद्धार में भाग ले सकते हैं।

मैं आपसे एक और सवाल पूछना चाहूँगा। चेतना क्या है और चेतना व पुनरुद्धार के बीच आप क्या संबंध जोड़ते हैं?

ऑन्तवाइन - मैं इस संबंध को आध्यात्मिक मानता हूँ। मनुष्य चेतना का उपयोग करके ही सृष्टि और उसके आस-पास की चीज़ों के पुनरुद्धार में भाग ले सकते हैं - एक विस्तारित चेतना, अधिक से अधिक विस्तारित चेतना का उपयोग करके। सचेतन होने का अर्थ एक तरह से पलायन है ताकि किसी वृहत चीज़ से जुड़ सकें और अपने आप में एक अलग तरह से लौट सकें मानो हम अधिक बड़े और परिष्कृत हो गए हों। व्यक्तिगत रूप से अंतरात्मा का यह मार्ग आस्था का मार्ग बन जाता है। कोई भी धार्मिक अनुभव वास्तव में चेतना का अनुभव ही होता है।

कलाकृति - अनन्या पटेल



रिश्ते

जीवन का उद्देश्य प्रसन्नता है।

दलाई लामा





गाँठों को समझें विरोध समाधान की कला

डॉ. गोरख पारुलकर विरोध समाधान पर अपने विचार व जानकारी प्रस्तुत कर रहे हैं। व्यावसायिक रूप से वे एक रोग-निदान विशेषज्ञ हैं और हरदा के गुरुकृपा डायग्नोस्टिक सर्विसेज़ के निदेशक हैं। यहाँ वे मनोवैज्ञानिक विरोध की तुलना बीमारी से संबंधित रोग-निदान के अपने काम से करते हैं और कुछ दिलचस्प समानताएँ प्रस्तुत करते हैं।

आप शायद पूछें, “रोग-निदान विज्ञान का विरोध समाधान से क्या संबंध है?” रोग-निदान विज्ञान को अंग्रेज़ी में पैथोलॉजी कहते हैं जो दो शब्दों से मिलकर बना है - पैथोस और लोगोस। इसका अर्थ है पीड़ा का अध्ययन। क्या यही विरोध नहीं है? यह हमारे जीवन में कितनी सारी पीड़ाओं का स्रोत है, भले ही वे शारीरिक, मानसिक, रिश्तों में, घर पर हों या फिर कार्यालय में हों। सबसे पहले हमें समझना होगा कि विरोध क्या है?

क्या यह असहमति है? हाँ यह असहमति है। जब मेरे सहकर्मी या पत्नी का ऐसा मत होता है जो मेरे मत से मेल नहीं खाता है तो हमारे बीच असहमति होती है। और यदि मैं ज़िद पर अड़ा रहता हूँ तो यह असहमति बढ़ते-बढ़ते विरोध बन सकती है। लेकिन विरोध केवल एक मनोवैज्ञानिक चीज़ नहीं है। हमारे शरीर में कई तंत्र एकसाथ काम कर रहे होते हैं। जब तक वे सामंजस्य में एक-दूसरे का सहयोग करते रहते हैं, हम स्वस्थ रहते हैं। लेकिन जब कोई टकराव होता है (जब एक तंत्र दूसरे तंत्र के लिए

समस्या बन जाता है), हममें रोग उत्पन्न हो जाता है।

असहमति से विरोध तक

हमारे परिवारों व संस्थाओं में भी यही होता है। हम असहमत हो सकते हैं और यह असहमति विरोध बन सकती है। लेकिन क्या यह लड़ाई है? अब तक नहीं। इसे सुलझाने के कई तरीके होते हैं। दुर्भाग्य से ज़्यादातर हम लड़ने लगते हैं। हम सही बात की असहमति से बढ़ते-बढ़ते इस विवाद पर चले जाते हैं कि कौन सही है और फिर इस विचार तक पहुँच जाते हैं कि मुझे खुद को सही और दूसरे को गलत साबित करना है जिसके बाद हम लड़ने लगते हैं।

क्या यह पीड़ादायक नहीं है? क्या हमारे जीवन में इतने सारे कष्टों का कारण यही नहीं है?

क्या हम इसकी तह पर जाने की कोशिश कर सकते हैं जिससे हम देख पाएँ कि क्या कोई तरीका है जिससे विरोध को बढ़ने से रोका जा सके? क्या हम इसे किसी अलग

तरह से ले सकते हैं, शायद मतभेद के लिए सहमत होना या फिर किसी ऐसे समाधान पर पहुँचना जिसमें दोनों का नज़रिया शामिल हो?

भगवान बुद्ध और रस्सी

महात्मा बुद्ध अपने शिष्यों के साथ जगह-जगह यात्रा करते थे और उनकी एक दिनचर्या होती थी। हर सुबह वे उनके साथ बैठते थे और उनको प्रवचन देते थे। एक दिन शिष्यों ने देखा कि महात्मा बुद्ध अपने हाथ में रस्सी लेकर आ रहे हैं।

उन्होंने बैठकर शिष्यों से पूछा, “यह क्या है?”

उन्होंने कहा, “प्रभु, यह रस्सी है।”

उन्होंने रस्सी में एक गाँठ बाँधी और फिर पूछा, “अब यह क्या है?”

उन्होंने उत्तर दिया, “यह एक रस्सी है जिसमें गाँठ लगी हुई है।”

उन्होंने एक-एक करके दो और गाँठें लगा दीं और फिर पूछा, “क्या यह वही रस्सी है जो मैं अपने साथ लेकर आया था?”

वे हैरान-परेशान हो गए। “हाँ प्रभु, रस्सी



यदि हमें यह पता ही न हो कि इसे कैसे करना है तो क्या होता है? हम कोशिश करते हैं। किसी को विरोध करना अच्छा नहीं लगता है। हम सभी को शांति चाहिए। हम सभी को सामंजस्यपूर्ण रिश्ते चाहिए। और इसके लिए हम इसकी पूरी कोशिश करते हैं। कभी-कभी जब इन प्रयासों से कोई निष्कर्ष नहीं निकलता तो हम सोचने लगते हैं, “मैं कहाँ गलत जा रहा हूँ? क्या मेरे प्रयासों से रस्सी और भी ज़्यादा खिंच रही है?” चीजों को छोड़कर तनावमुक्त होने से हमें थोड़ा सा समय मिल जाता है जिससे हम उन अनगिनत भावनाओं से परे जा पाते हैं जो विरोध के दौरान हमारे अंदर उभरती हैं।

तो वही है लेकिन इसमें तीन गाँठें लग गई हैं। अब यह इतनी सरल नहीं रही।” तब उन्होंने कहा, “यदि मैं इसकी सरलता व सादगी को वापस लाना चाहूँ तो मैं क्या करूँ?” शिष्यों ने उत्तर दिया, “गाँठें खोल दीजिए।”

फिर महात्मा बुद्ध रस्सी को खींचने लगे। शिष्यों को पता था कि वे उन्हें कुछ सिखाने की कोशिश कर रहे थे। जब वे नहीं रुके तो एक शिष्य ने कहा, “यदि आप रस्सी को खींचते रहेंगे तो गाँठें नहीं खुलेंगी, वे और भी मज़बूत हो जाएँगी।”

मुस्कराकर महात्मा बुद्ध ने पूछा, “तो मुझे बताओ कि मैं इन्हें कैसे खोलूँ।”

उस शिष्य ने कहा, “प्रभु, आपको रस्सी का तनाव कम करना होगा यानी उसे ढीला करना होगा और गाँठों को ध्यान से देखकर समझना होगा कि वे पहले कैसे बँधी थीं। फिर आप जान जाएँगे कि उन्हें कैसे खोलना है।”

हार्टफुलनेस ध्यान में हम यही करते हैं। हम अपने मन को तनावमुक्त करके अपने अंदर जाकर देखते हैं कि गाँठें कहाँ हैं। हम उन जटिलताओं व उलझनों को समझने की कोशिश करते हैं जो अतीत में हमारे मन में बन गई हैं। जब हम यह समझ जाते हैं कि गाँठें कैसे बनीं हैं तब हम उन्हें सुलझा सकते हैं जिससे हमारे विरोध भी सुलझ जाते हैं।



अपनी प्राथमिकताओं के बारे में सोचें

	महत्वपूर्ण नहीं	महत्वपूर्ण	बहुत महत्वपूर्ण
स्वास्थ्य			
निष्ठापूर्ण रिश्ते			
आपके परिवार में सामंजस्य			
आपके प्रियजनों का स्वास्थ्य			
शांत रहना			
खुद को सही साबित करना			
दूसरे को इस बात के लिए सहमत करना कि आप सही हैं			
एकसाथ हँसना			
एकसाथ खेलना			
एकसाथ खाना			

यदि मैं जान जाऊँ कि मेरे लिए जीवन में कौन सी चीज़ें सचमुच महत्वपूर्ण हैं तो मैं उनके मामले में समझौता नहीं करना चाहूँगा। यदि मैं किसी दूसरी चीज़ के लिए इनके साथ समझौता करता हूँ तो क्या मैं उन बहुमूल्य चीज़ों से खुद को वंचित नहीं रख रहा हूँ? हमें बस उसी दिशा में प्रयास करने होंगे जो महत्वपूर्ण है। क्या विरोध समाधान का अर्थ यही नहीं है?

वातावरण

जो व्यक्ति पौधे लगाता है वह अपने
अलावा दूसरों से भी प्रेम करता है।

थॉमस फुलर



A photograph of a forest stream with moss-covered tree trunks and branches. The scene is lush and green, with a stream flowing through the center. The tree trunks and branches are heavily covered in bright green moss, which hangs down in some places. The water in the stream is a murky brown color. The background shows more trees and foliage, creating a dense forest atmosphere.

जंगल में सैर

क्रिस्टीन प्रिसलैंड ब्रिटिश कोलंबिया, कॅनेडा, में अपने स्थानीय तटवर्ती वर्षावन में शांतिपूर्ण और उपचारात्मक वातावरण के बारे में बता रही हैं। यह वन आगंतुकों के लिए स्वास्थ्यप्रद होने के साथ-साथ अपना पुनरुद्धार भी करता रहता है।

कल्पना कीजिए कि इस वक्त आप जंगल में टहल रहे हैं। आप अपने पैरों के नीचे मिट्टी, पत्तियों को महसूस कर रहे हैं और आपके पैरों के नीचे दबी टहनियों के टूटने की आवाज़ आ रही है। आप चिड़ियों का गाना सुन रहे हैं और घने पेड़ों के बीच से ऊपर आकाश की ओर देख रहे हैं। आप देखते हैं कि प्रकाश पत्तों से छनकर कैसे आ रहा है जिससे आगे का रास्ता प्रकाशित हो रहा है। आप गहरी साँस लेते हैं। आप जंगल की काई, पेड़ों से निकलते हुए रस, मिट्टी और लकड़ी की विशिष्ट सुगंध ले रहे हैं। आप इन सभी को अपने अंदर ग्रहण कर रहे हैं।

— योशिफूमि मियाज़ाकी

मेरी मनपसंद सैर ब्रिटिश कोलंबिया में विक्टोरिया के पास तटीय वर्षावन में होती है। ज्यादातर मैं वहाँ गर्मी के महीनों में जाती हूँ लेकिन इस वर्ष मैं वहाँ फरवरी में गई थी। यह एक सर्द महीना होता है जब यहाँ कीचड़ होता है, कभी-कभी बर्फ पड़ती है, अक्सर बारिश होती है और यह गंदा होता है। लेकिन जब यह स्थान उस छनी हुई रोशनी में प्रकाशमान होता है तो इसका वह परिवेश भी दिखाई देने लगता है जो साल के अधिक प्रचुर हरियाली से भरे महीनों में छिपा रहता है।

जैसे ही मैं सैर शुरू करती हूँ, मैं शांति और स्थिरता की एक अलग दुनिया में प्रवेश करती हूँ। तभी एक उलझी हुई झाड़ी की ओर मेरा ध्यान चला जाता है। उसकी टहनियों को काई एक कंबल की तरह ढके हुए है और उसमें से कुछ सूखे फल झाँकते दिखाई देते हैं।

रास्ते के दूसरी तरफ नीचे की ओर मैं एक छोटा सा शांत तालाब देखती हूँ। यह बहुत प्राचीन दिखता है, एक ऐसी जगह जहाँ जेडी मास्टर योडा (स्टारवार्स का एक काल्पनिक

पात्र जिसने 800 वर्षों तक प्रशिक्षण लिया था) को अच्छा लगेगा।

आगे चलते हुए मैं बहुतायत में काई और शैवाल देखती हूँ। वे गहरा हरा और सफेद प्रकाश बिखेरते हैं और टहनियों, पेड़ के तनों, चट्टानों और लकड़ियों पर बहुतायत में उगते हैं। उनमें कुछ प्राचीन जंगल के जीवों की तरह लगते हैं।

लकड़ी के पुल को पार करते समय मैं जंगल के अंदर टूले, चट्टानों और पौधे देखती हूँ जो

गर्मियों के महीनों में अक्सर छिपे रहते हैं। ऐसा लगता है जैसे मैं उस जगह का भीतरी ढाँचा देख रही हूँ। अचानक मुझे उस स्थान का जादू अपनी हड्डियों में, अपने पूरे अस्तित्व में रिसता हुआ महसूस होने लगता है। और मुझे ऐसा लगता है जैसे मैं जागरूकता, तीव्र अवलोकन और जुड़ाव के अलग ही स्तर पर पहुँच गई हूँ।



यह जागरूकता पास बहने वाली छोटी नदी से आने वाले पानी की तेज़ आवाज़ से और अधिक बढ़ जाती है जो खुशी से पहाड़ी से नीचे की ओर बहता हुआ उपखाड़ी के समुद्री पानी में गिर रहा है।





मुझे उस स्थान का जादू अपनी हड्डियों में, अपने पूरे अस्तित्व में रिसता हुआ महसूस होने लगता है। और मुझे ऐसा लगता है जैसे मैं जागरूकता, तीव्र अवलोकन और जुड़ाव के अलग ही स्तर पर पहुँच गई हूँ।

यह खास जगह एक प्रांतीय पार्क का हिस्सा है जो बहुत कुछ है और रहा है। यह एक ऐसा स्थान था जहाँ मूल निवासी सदियों तक अपने परिवेश के साथ सामंजस्य बनाकर रहे। इस क्षेत्र ने उन्हें भोजन, घर बनाने की निर्माण सामग्री, वस्त्र, ताज़ा पानी, समुद्र का खज़ाना और आध्यात्मिक अभ्यासों के लिए स्थान प्रदान किया।



सन् 1900 की शुरुआत में एक सीमेंट कंपनी ने यहाँ एक चूना-पत्थर की खदान स्थापित की और फिर एक कारखाना, रहने के लिए घर, रेलवे, एक मिट्टी की चक्की और स्टीमशिप के लिए एक बंदरगाह का निर्माण किया। कुछ वर्षों में चूना-पत्थर खत्म हो गया और इस शहर को ऐसे ही त्याग दिया गया। पुरानी मिट्टी की चक्की जैसी इमारतों के अवशेष पहाड़ी के नीचे और खाड़ी के किनारों पर बिखरे हुए हैं।

इमारतों के खंडहर भी कई से ढके हुए हैं और आसपास के स्थानीय लोगों की सहायता से जंगल तेज़ी से अपना विकास कर रहा है। स्थानीय लोग जिन्हें 'सानिक' कहते हैं, इस जादुई और रहस्यमय भूमि के प्रबंधक हैं। वे देसी पेड़ लगा रहे हैं और विदेशों से लाई गई व तेज़ी से फैलने वाली प्रजातियों को हटा रहे हैं। यह बहुत ही जैविक तरीके से धीरे-धीरे हो रहा है लेकिन निश्चित रूप से प्रकृति को इस स्वास्थ्यकर स्थान पर लौटने में मदद कर रहा है।



पहाड़ी के नीचे आते हुए जंगल से गुज़रकर शांत उपखाड़ी तक चलते हुए मैं एक खुले घास के मैदान में पहुँचती हूँ जहाँ बैठने के लिए बेंच भी है। यह चिंतन करने के लिए एक आदर्श स्थान है और साथ ही यह एक सबसे अनोखे पेड़ से सुशोभित है जिसे मैंने तट पर पहले कभी नहीं देखा। स्थानीय भाषा में इसे स्नूपी वृक्ष कहते हैं।



आगे चलकर मैं स्थानीय हाई स्कूल के एक मूल निवासी शिक्षक से मिलती हूँ जो अपने छात्रों के साथ यहाँ अध्ययन-यात्रा पर आए हैं। जैसा कि यहाँ आने वाले लोगों के साथ अक्सर होता है, हम बातचीत करने के लिए रुक जाते हैं। वे मुझे बताते हैं कि इस स्थान का नाम 'स्नीत क्विथ' है यानी नीले तीतर का निवास स्थान। सीमेंट कंपनी के आने से पहले यहाँ जंगल में खाड़ी के चारों ओर सैकड़ों नीले तीतरों के घोंसले थे।

चूना-पत्थरों के विस्फोट, जहाज़ और कारखाने के औद्योगिक शोर ने उन पक्षियों को मार दिया। उन्होंने बताया कि सौ सालों से वे वापस नहीं आए हैं क्योंकि उनकी संग्रहित स्मृति सोचती है कि यह एक बुरी जगह है।

आगे चलते हुए मैं थोड़ा उदास महसूस कर रही हूँ लेकिन साथ ही मुझे सांत्वना भी मिल रही है कि लोगों की सहायता से यह स्थान प्रकृति को वापस लौटाया जा रहा है। प्रकृति को अपना स्थान पुनः प्राप्त करने का अवसर देकर यह स्थान वैसा ही बन रहा है जैसा इसे होना चाहिए।



आगे चलते हुए मैं थोड़ा उदास महसूस कर रही हूँ लेकिन साथ ही मुझे सांत्वना भी मिल रही है कि लोगों की सहायता से यह स्थान प्रकृति को वापस लौटाया जा रहा है।

जमीन को पुनः प्राप्त करने के प्रयासों में स्थानीय समूह के द्वारा जामुनी अबाबील चिड़ियों (purple martins) को आकर्षित करने के लिए स्थापित किए गए विचित्र घोंसलों को देखकर मैं आश्चर्यचकित हूँ। ये पक्षी विगत वर्षों में वहाँ बहुत अधिक संख्या में थे।

एक छोटे से समुद्र तट के बाद और जहाँ रास्ता खत्म होता है ठीक उससे पहले एक शताब्दी पहले छोड़े गए औद्योगिक अवशेष देखने को मिलते हैं। ये अवशेष बहुत भारी हैं, इसलिए उन्हें वहाँ से हटाना बहुत मुश्किल है और ये विघटित होने के लिए बहुत ठोस हैं।

वापस लौटते हुए मैं खाड़ी के किनारे एक बहुत ही विशिष्ट वृक्ष के पास जाती हूँ। यह आधुनिक भित्ति चित्रों से सजी एक नीची सीमेंट की दीवार के भीतर एक विशाल पश्चिमी लाल देवदार का वृक्ष है। जब मैं इस आलीशान बूढ़े वृक्ष के नीचे बैठकर ध्यान करती हूँ तो मुझे शाश्वतता, गहरी शांति और स्वस्थता का एहसास होता है।

इस शांति को बनाए रखते हुए अंदर से तरो-ताज़ा होकर और अपने दिल में एक आशा के साथ मैं धीरे-धीरे अपनी कार की ओर बढ़ जाती हूँ।

मुझे उम्मीद है कि आप भी एक जंगल या किसी निर्जन प्रदेश में एक ऐसा स्थान खोज लेंगे जहाँ आप नियमित रूप से मन बहलाने के लिए, शांति के लिए और उन बदलावों का अवलोकन करने के लिए जा सकें जो आपको पृथ्वी की प्राकृतिक लय और इससे हमारे संबंध की याद कराते हैं।

संदर्भ - करी, जी., टोड इनलेट-ए हीलिंग प्लेस, रॉकी माउंटन बुक्स फ़ोटोग्राफ़ी - गैरी लेंगस्टाफ़ और क्रिस्टीन प्रिसलैंड



रचनात्मकता

कला किसी घाव को प्रकाशित करना है।

जॉर्ज बार्क



इनर पीस

म्याजियम

(आंतरिक शांति संग्रहालय)



विक्टर कन्नन हाल ही में कान्हा शांतिवनम् स्थित आंतरिक शांति संग्रहालय देखने गए थे। वे हमें संग्रहालय के भीतर के शांत वातावरण के बारे में बता रहे हैं और हमें आंतरिक शांति से मिलने वाली स्थिरता को महसूस करने के लिए प्रेरित कर रहे हैं।

दुनिया भर में मौजूद अधिकांश शांति संग्रहालय युद्धों को समर्पित हैं। निस्संदेह वे शांति संग्रहालय हैं क्योंकि वे हमें बीते हुए युद्ध के समय की याद दिलाते हैं और उन विनाशकारी घटनाओं की याद दिलाते हैं जो फिर कभी नहीं घटित होनी चाहिए। लेकिन भारत के हैदराबाद शहर के बाहरी इलाके में स्थित कान्हा शांतिवनम् में एक ऐसा संग्रहालय है जो एक अलग ही तरह की शांति को समर्पित है - मन की शांति, हृदय की शांति और आत्मा की शांति। सबसे पहले तो यह मानवता की उन महान विभूतियों को एक विनम्र श्रद्धांजलि है जो एकता, प्रेम, आध्यात्मिकता और ईश्वर प्राप्ति के मार्ग पर चले हैं। सच कहें तो यह उससे भी कहीं अधिक है। इसे हम अद्वितीय कह सकते हैं क्योंकि यह एक आनुभविक संग्रहालय है। यह आगंतुकों को अपने हरे-भरे वातावरण में डूबने, सूक्ष्म दिव्यता से भरे वातावरण में ध्यान करने और यहाँ लगी कलाकृतियों व संस्थापनाओं से प्रेरित होने और आंतरिक शांति महसूस करने का अवसर प्रदान करता है।





“व्यक्तिगत शांति प्राप्त करके ही विश्व शांति प्राप्त की जा सकती है। और यह शांति पहले से ही मौजूद है। हमारा दर्शन हमें यह समझाता है कि शांति हमारा मूल स्वभाव है। ध्यान का अभ्यास ध्यानमयी अवस्था प्राप्त करने में हमारी मदद करता है। यह लगातार हमारे भीतर और जिन लोगों से हम जहाँ कहीं भी मिलते हैं, उनके साथ संबंधों में शांति बनाए रखता है। इस प्रकार हम जो भी हैं, उस वजह से शांति के प्रसार में योगदान दे रहे हैं।

जिस क्षण आप अभिमान, अहंकार, इच्छाओं आदि के सभी विचारों से अपने आप को मुक्त कर लेते हैं उसी क्षण आपकी आंतरिक शांति अपनी पूरी तीव्रता से प्रकट हो जाती है। आप इतना अधिक भारमुक्त हो जाएँगे कि खुद अपने स्वभाव को देखकर आश्चर्यचकित हो जाएँगे जो पूरी तरह से शांत है।” - दाजी



आंतरिक शांति संग्रहालय में प्रदर्शित वस्तुएँ सदियों से चली आ रही उच्चतम को प्राप्त करने की मानवता की खोज को तथा दुनिया की समृद्ध आध्यात्मिक परंपरा द्वारा प्रेरित एवं ध्यान के माध्यम से प्राप्त आंतरिक यात्रा को दर्शाती हैं।



इस संग्रहालय में अपनी मौलिक कृतियों का योगदान देने वाले कलाकार दुनिया के कोने-कोने से आते हैं। कान्हा शांतिवनम् के सुरम्य वातावरण में अपने प्रवास और अनुभवों से प्रेरित होकर वे संग्रहालय के स्टूडियो में रचना करते हैं। उनकी ये एकल और सामूहिक कृतियाँ दुनिया भर के विभिन्न मतों और विचारधाराओं का प्रतिनिधित्व करती हैं। इनमें उपासना के प्राचीन रूपों से लेकर आधुनिक वैज्ञानिक विचारों तक, सभी शामिल हैं। इनका मकसद एक ही है - जीवन को उच्चतम स्तर तक विकसित करना।



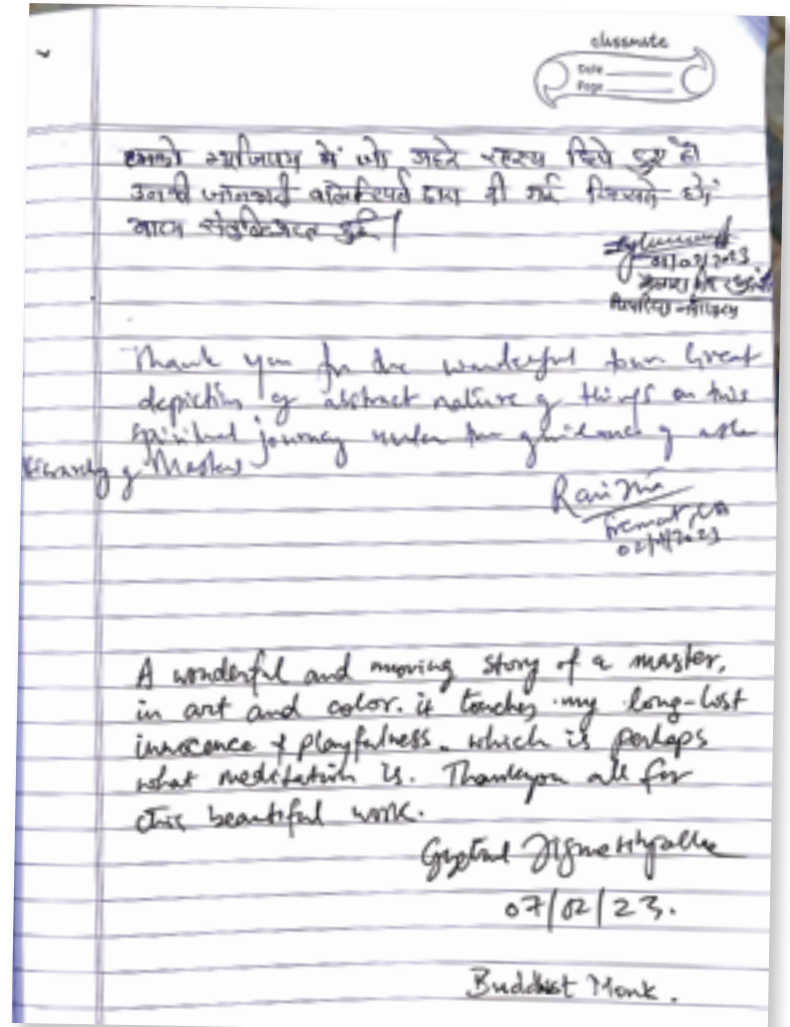




आंतरिक शांति संग्रहालय हमें सच्ची शांति पर, अपने हृदय की आंतरिक शांति पर केंद्रित होने के लिए प्रेरित करता है। यदि हमारे हृदय में यह स्थापित हो जाए तो इससे अपने आप ही बाहर भी शांति स्थापित हो जाएगी।

यह आंतरिक शांति संग्रहालय हमें सच्ची शांति पर, अपने हृदय की आंतरिक शांति पर केंद्रित होने के लिए प्रेरित करता है। यदि हमारे हृदय में यह स्थापित हो जाए तो इससे अपने आप ही बाहर भी शांति स्थापित हो जाएगी। यह एकता के सार्वभौमिक सिद्धांत अर्थात् उस तथ्य को भी उजागर करता है कि हम सभी मनुष्य के रूप में उच्चतम स्तर तक विकसित होने की एकमात्र इच्छा से एकजुट हैं। इस इच्छा की पूर्ति धार्मिक विचार, विज्ञान, दर्शन, साहित्य, कला, संगीत, आध्यात्मिकता के माध्यम से हो सकती है या केवल मनुष्य होने के नाते से।

अधिक जानकारी के लिए कृपया ipm@heartfulness.org पर संपर्क करें।





मन को शांत करने के लिए 3 गतिविधियाँ

(भले ही आप कलाकार न हों)

जेमिना वॉटस्टीन ने थाईलैंड, जर्मनी और संयुक्त राज्य अमेरिका सहित पूरी दुनिया में कला सिखाई है। वे अपने सभी छात्रों को, और अब हमें, अपनी सहज रचनात्मकता की ओर ध्यान देने के लिए प्रोत्साहित करती हैं। इसके लिए वे तीन सरल गतिविधियाँ बता रही हैं जो हमें अपने भीतर के कलाकार से जुड़ने और खुद से अधिक जुड़ाव महसूस करने में मदद करेंगी।

मैं अक्सर लोगों को यह कहते हुए सुनती हूँ, 'मैं एक स्टिक फिगर (stick figure - ऐसा मानव चित्रण जिसमें गोले द्वारा सिर और सीधी लकीरों द्वारा शरीर एवं हाथ-पाँव बनाए जाते हैं) भी नहीं बना सकता,' और मेरा दिल थोड़ा दुखता है क्योंकि आप ऐसा अवश्य कर सकते हैं। और जब आप ऐसा करते हैं तब आप शायद मुस्कुराते हैं और जो आप चित्रित करते हैं उस पर थोड़ा हँसते हैं। यह कला की शक्ति है - यदि आप कलाकार नहीं भी हैं तो भी आप अच्छा महसूस करते हैं, हालाँकि मैं यही कहूँगी कि हम सभी किसी न किसी रूप में कलाकार हैं। यदि आप

अपने दैनिक कामकाज से अवकाश लेकर, भले पाँच मिनट के लिए ही सही, कुछ कलाकृति बनाने की कोशिश करते हैं तो आप अंदर से अच्छा महसूस करेंगे।

मैं जानती हूँ कि आप क्या सोच रहे हैं - "यह लेखक पागल है। मैं कोई कलाकार नहीं हूँ।" क्षमा करें मेरे दोस्त, आप बहुत गलतफ़हमी में हैं। आप एक कलाकार हैं और अब समय आ गया है कि आप अपनी विकास मानसिकता को अपनाएँ और उसे आजमाएँ। उत्सुक बनें!

यहाँ तीन सरल रचनात्मक गतिविधियाँ हैं जिन्हें आप घर पर आजमा सकते हैं -

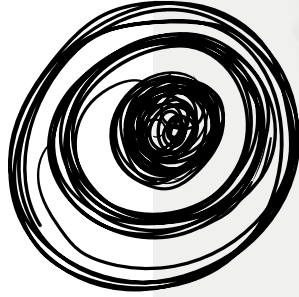
यात्रा प्रारंभ करें



एक कलम और कागज़ उठाएँ। इसे सरल रखें। एक सर्पिल/ घुमावदार आकृति से शुरू करें। कलम को गोल-गोल घुमाते रहें। इसे करते समय सजगता के साथ साँस लें। इतना बुरा नहीं है, है ना?

अब एक और सर्पिल बनाएँ। इसका कुछ अंश पहले सर्पिल के ऊपर बनाने का प्रयास करें या भिन्न रंग की कलम का उपयोग करें। यदि आपको यह पसंद नहीं है तो इसे फेंक दें और अगले दिन वृत्त बनाने का प्रयास करें। अपना प्रयास करते रहें। एक टाइमर सेट करें। हर दिन पाँच मिनट इस कार्य पर लगाएँ और आप सकारात्मक लाभ महसूस करेंगे।

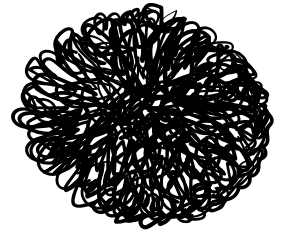




गलतियों को स्वीकार करें

अपने लिए एक स्केचबुक और एक पसंदीदा कलम खरीदें। शायद आपको यह पता लगाने के लिए कुछ पेन खरीदने पड़ेंगे कि आपका पसंदीदा कौन सा है। अपनी गलतियों को स्वीकारें और उनसे सीखें। कुछ दिन सर्पिल और आकार बनाने के बाद आप इसे अगले चरण पर ले जाने के लिए तैयार होंगे। यह आपकी अपनी आरामदायक स्थिति से बाहर निकलने का समय है।

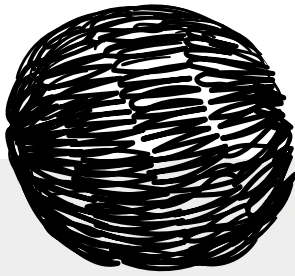
आप जो देखते हैं उसे चित्रित करें। शुरुआत करने के लिए बढ़िया जगह कहाँ है? इस लेख को पढ़ते समय आप जिस जगह कप से चुस्की ले रहे हैं। क्या यह बेकार है? पृष्ठ पलटें और अगले दिन पुनः प्रयास करें। आप अभ्यास के साथ सुधार करेंगे और आपके सभी रेखाचित्र एक ही स्थान पर होने के कारण, समय के साथ आप अपनी प्रगति का आकलन कर पाएँगे।



10 के लिए 10

देखकर चित्र बनाने के साथ-साथ, रचनात्मकता को बढ़ावा देने और आनंद लेने के लिए कई और उपाय भी हैं। एक है - 10 के लिए 10 यानी 10 सेकंड में 10 चित्र बनाना जिनमें प्रत्येक में एक ही वस्तु या विभिन्न आकृतियों का उपयोग किया हुआ हो। प्रत्येक चित्र कैसे बदलता है? आपको सबसे ज्यादा पसंद कौन सा आया?

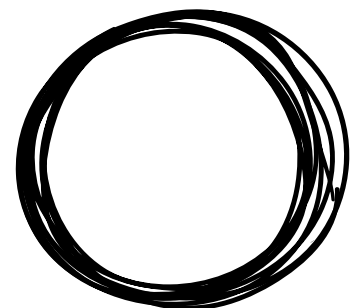
इंटरनेट पर ड्राइंग संबंधी अनेक सुझाव उपलब्ध हैं। प्रेरणा प्राप्त करने के लिए अपनी भावनाओं, अनुभवों और सपनों को उस दिशा में ले जाएँ। क्या आप अपनी सजगता से संबंधित काम करने के लिए तैयार हैं? कुछ ऐसा बनाएँ जिसके बारे में



सोचते समय आपके चेहरे पर मुस्कान आ जाए। आत्म प्रबंधन के लिए क्या किया जाए? एक चिंतित व्यक्ति का चित्र बनाएँ जो आपकी चिंताओं को लेकर बैठा है। थोड़ा अटपटा बनाना चाहते हैं? अपने आप को अपनी महाशक्ति के साथ चित्रित करें।

चित्र बनाना ध्यानपूर्ण है और मस्तिष्क के लिए बहुत अच्छा है; आपको अंदर से भी अच्छा महसूस होगा। कई अन्य माध्यम भी ऐसा कर सकते हैं। मेरी वर्तमान पसंदीदा गतिविधि बुनाई है। मैंने हाल ही में एक फ़ाइबर कला कक्षा में इसे सिखाया और सभी छात्रों ने कहा कि उन्होंने बुनाई के आरामदायक गुणों का बहुत आनंद लिया। यह मजेदार है और रेशे आपके हाथों में बहुत नरम लगते हैं। बुनाई से सजगता बढ़ती है; इसे दोहराने से - रेशे को ऊपर-नीचे, ऊपर-नीचे करने से - आप शांत और केंद्रित महसूस करेंगे। गलतियों को सुधारना आसान है या शायद आप उन्हें स्वीकार कर लेंगे और उन्हें सुखद इत्तफ़ाक मान लेंगे।

कला की रचना आत्मा के लिए सुखद है। यह हमें स्वयं को, अपने विचारों को और अपने क्रिया कलापों को समझने का अवसर देती है।





संयम की कहानी

7 अप्रैल, विश्व स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर सारा बब्बर हमें संयम पर एक बौद्ध कहानी बता रही हैं। वे हमें कुछ सरल सुझाव भी दे रही हैं जिनकी मदद से हम एक स्वस्थ व खुशहाल जिंदगी जी सकते हैं।

राजा जो जंगली घोड़े पालता था

एक समय की बात है, एक राजा हुआ करता था जिसे जंगली घोड़ों को पकड़ कर, उन्हें पालतू बनाना बहुत पसंद था। उसके सैनिकों को भी इस खेल में उसका साथ देने में बड़ा आनंद आता था। यह खेल बहुत ही तेज़ रफ़्तार का, मज़ेदार और युक्तिपूर्ण होता था। कुछ सैनिक ऐसे भी थे जिन्हें अपने राजा के साथ मिलकर उन जंगली घोड़ों को प्रशिक्षण देने में मज़ा आता था। दूर-दराज़ से लोग साल में दो बार इस रोमांचक कार्यक्रम को देखने के लिए आया करते थे।

कुछ दिन के बाद राजा को थोड़ी सुस्ती महसूस होने लगी और उन्हें इस खेल में रोमांच आना बंद हो गया। आखेट शुरू होते ही वे उसे बंद करा देते थे और तेज़ घोड़ों के पीछे भागने में उन्हें अब कोई रुचि नहीं रह गई थी। एक बार राजा का भतीजा उनके साथ घुड़सवारी कर रहा था। राजा ने अचानक सबको रुक जाने का आदेश दिया। भतीजे ने जब उनसे रुकने का कारण पूछा तो राजा को लगा कि वह उनके आदेश पर सवाल उठा रहा है और उन्होंने इसे अपना अपमान समझा। उन्हें लगा कि उनके स्वास्थ्य और शरीर पर व्यंग्य कसा जा रहा है।

एक बार जब राजा दोपहर का भोजन कर रहे थे तब उनका भतीजा सुदस्सन अंदर आया और उसने उन्हें याद दिलाया कि एक महान गुरु गौतम बुद्ध उनके राज्य में प्रवचन करने वाले हैं। राजा भी उनका प्रवचन सुनना चाहते थे, इसलिए खाना खत्म करके वे भी सुदस्सन के साथ उद्यान की ओर चल दिए। गौतम बुद्ध अपना प्रवचन दे रहे थे और राजा को भर पेट खाना खाने के कारण नींद आने लगी। जागे रहने के लिए वे बार-बार अपने आप को चुटकी काटने लगे।

प्रवचन समाप्त होने पर जब सब लोग चले गए तब राजा बुद्ध के पास गए।



अधिक भोजन लेने से अपने आपको रोक लेते। वक्त बीतता गया और राजा की अत्याहार लेने की आदत कम होती गई और धीरे-धीरे सुदस्सन को मंत्र जाप करने की ज़रूरत भी नहीं रही।

राजा को फिर से घोड़ों का पीछा करने और उन्हें पकड़ने में आनंद आने लगा। उन्हें सब बातें याद रहने लगीं और वे अपने सभी कर्तव्यों का पालन अच्छी तरह करने लगे। उन्हें अब छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा भी नहीं आता था और न ही किसी की कही हुई बात का वे गलत मतलब निकालते थे।

कुछ महीनों बाद जब गौतम बुद्ध फिर उनके राज्य में आए तो राजा उनका प्रवचन सुनने के लिए गए। प्रवचन के बाद वे महात्मा बुद्ध से मिलने गए। महात्मा बुद्ध ने उनका हाल-चाल पूछा तो राजा ने उनका धन्यवाद किया क्योंकि उनकी मदद से वे फिर से एक स्वस्थ व्यक्ति बन गए थे। सुनकर गौतम बुद्ध बहुत खुश हुए और राजा को समझाते हुए कहा कि स्वास्थ्य व्यक्ति की सबसे बड़ी संपत्ति है और संतोष सबसे बड़ी खुशी है। हर कार्य में संयम का होना ही इसका एकमात्र उपाय है।

बौद्ध कथा पर आधारित -

<https://www.ancient-buddhist-texts.net/English-Texts/Buddhist-Legends/15-06.htm>



महात्मा बुद्ध ने उनसे उनका हाल-चाल पूछा। राजा ने उन्हें अपने बिगड़े हुए स्वास्थ्य के बारे में बताया और कहा कि उनकी सुस्ती बहुत बढ़ गई है खासकर खाना खाने के बाद और कोई भी चुस्ती-फुर्ती वाले काम करने में वे असमर्थ हैं। महात्मा बुद्ध ने उन्हें चेतावनी देते हुए कहा कि अगर कोई व्यक्ति सुअर की तरह अत्यधिक खाना खाएगा तो वह कभी भी इस दुनिया के जन्म-मृत्यु के चक्र से मुक्त नहीं हो पाएगा। उन्होंने राजा

को एक मंत्र दिया और कहा कि जब कभी भी उन्हें ज़्यादा खाना खाने की इच्छा हो तब वे उस मंत्र को बोलें।

राजा ने बताया कि स्मरणशक्ति कमजोर होने की वजह से वे कोई भी नई चीज़ याद नहीं रख पा रहे थे। तब गौतम बुद्ध ने कहा कि वे उस मंत्र को उनके भतीजे, सुदस्सन, को दे देंगे। अब जब भी राजा भोजन लेते समय ज़्यादा खाने लगते तो सुदस्सन उस मंत्र का जाप करने लगता और फिर राजा



स्वस्थ रहने के लिए कुछ सुझाव

7 अप्रैल को हम विश्व स्वास्थ्य दिवस मानते हैं क्योंकि 7 अप्रैल 1948 को विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की पहली बैठक हुई थी। विश्व स्वास्थ्य संगठन अपने संदेश में कहता है, “एक अच्छे स्वास्थ्य का अर्थ केवल रोग या दुर्बलता का न होना ही नहीं है; इसका मतलब है शारीरिक, मानसिक और सामाजिक तौर पर पूर्णतः स्वस्थ रहना।”

हम एक अच्छा स्वास्थ्य कैसे बनाए रख सकते हैं?

स्वास्थ्य हमारी सबसे बड़ी संपत्ति है। चूँकि हमारे मन और शरीर सुचारू रूप से चल रहे हैं इसलिए हम बहुत कुछ कर पाते हैं। यह यथासंभव इसी तरह सुचारू रूप से चलते रहें इसके लिए हम क्या कर सकते हैं?

अपनी दिनचर्या में शामिल करने के लिए कुछ सुझाव दे रही हूँ -



- 1. स्वास्थ्यकर भोजन लें** - खाना हमारे शरीर के लिए ईंधन का काम करता है। अपने शरीर को प्रभावकारी और उपयोगी रखने के लिए सादा, हल्का और संतुलित आहार लें। निश्चय ही आप बाहर खा सकते हैं लेकिन आप जितनी बार अस्वास्थ्यकर खाना खाते हैं उसकी तुलना में सादा भोजन अधिक खाएँ।

- 2. पर्याप्त नींद लें** - आपके शरीर को काफ़ी आराम की ज़रूरत होती है। जब हम सोते हैं तब शरीर अपनी मरम्मत करता है। इसलिए चुस्त-दुरुस्त और स्वस्थ रहने के लिए आठ घंटे की नींद ज़रूर लें।



- 3. अपने मन को व्यस्त रखें** - अपने आप को उन कार्यों में व्यस्त रखें जो आपको पसंद हों - नई चीज़ें सीखने, नए खेल खेलने या अपने शौक या रुचि के कार्यों में व्यस्त रहने से आपके दिमाग की तंत्रिकाएँ यानी न्यूरॉन चुस्त और जीवंत रहती हैं और आपका मन क्रियाशील रहता है।

- 4. तनाव रहित कार्य और समय होने पर कार्य करना बंद करने की आदत डालें** - ऐसी कुछ गतिविधियाँ करें जिनसे आप दिन भर में जमा हुए तनाव को दूर कर सकें। संगीत, ध्यान, किताबें पढ़ना, डायरी लिखना कुछ ऐसी गतिविधियाँ हैं जो आपका तनाव कम करने में आपकी मदद करती हैं। कुछ भी न करते हुए कुछ देर शांत बैठे रहने से भी आप तरोताज़ा महसूस कर सकते हैं और एक नए दृष्टिकोण के साथ वापस काम में लग सकते हैं।





5. **व्यायाम** - आपका शरीर सक्रियता के लिए बना है; इसलिए जूते पहनें और दौड़ लगाएँ या बॉस्केटबॉल खेलें या गर्मी के दिनों में तैरने चले जाएँ। सीधे-सादे लुका-छुपी या पकड़ा-पकड़ी के खेलों से भी आपका शरीर स्वस्थ और तंदुरुस्त रह सकता है।

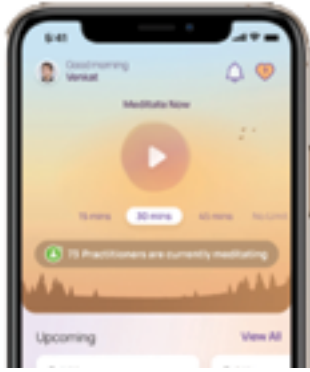
गतिविधि - आपका स्वास्थ्यवर्धक शब्द कौन सा है?

इस पहेली में से स्वास्थ्य एवं कल्याण से संबंधित 15 शब्द ढूँढें -

अ	र	का	च्	ल्	प्रे	त	ली
ल	आ	तु	सं	य	म	फ	व्
प्र	हा	रे	तु	र	च	नीं	या
स	र	खे	ल	के	ऐ	द	या
न्	श	ज	न	ओ	आ	रा	म
न	प	क्	रू	दि	ऊ	जा	प
ता	ब	त	ति	यो	ग	टु	ह
ह	ध्	या	न	ब	से	ह	त

उत्तर के लिए निम्नांकित वेबसाइट पर जा सकते हैं -

<https://www.heartfulnessmagazine.com/hi/a-tale-of-moderation>



heartfulness app

ध्यान करने की आदत में निपुण बनें

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

heartfulnessapp.org

द विज़्डम ब्रिज

द विज़्डम ब्रिज में दाजी नौ सिद्धांतों को प्रस्तुत करते हैं। ये सिद्धांत न केवल आपके बच्चों का जीवन समृद्ध बनाते हुए ज़िम्मेदार युवाओं के रूप में उनकी परवरिश करने में आपकी मदद करेंगे, बल्कि एक प्रेरक जीवन जीने और पारिवारिक रिश्तों में मज़बूती लाने में भी सहायक होंगे।



<https://hfn.li/TWB-hi>

हार्टफुलनेस योग शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम

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

heartfulness.org/yoga/



दाजी की प्रकाशित पुस्तकें

#1 सर्वाधिक लोकप्रिय

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

<https://hfn.li/THW-hi>

<https://hfn.li/DD-hindi>



ध्यान के मास्टरक्लास सत्र

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

heartfulness.org/masterclass

अपनों से मिलें

अपने समीप एक प्रशिक्षक या ध्यान केंद्र ढूँढें।

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





हार्टफुलनेस के सरल अभ्यासों के बारे में जानिए

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

learning.heartfulness.org



hfn!fe
Balance is beautiful

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


Forests by
heartfulness

हम संपूर्ण भारत में लाखों वृक्ष लगा रहे हैं

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



स्थानीय रूप से स्वयंसेवा देकर, वृक्षों को उपहार स्वरूप देकर और साझेदारी करके इस अभियान में भाग लें।

अधिक जानकारी के लिए -

वेबसाइट - <https://heartfulness.org/forests/>
अपना योगदान देने अथवा प्रियजनों को उपहार देने के लिए
<https://heartfulness.org/forests/donations-gifting>
हमें लिखने के लिए - fbh@heartfulness.org

एक बेहतर सहयोगी

विश्व की

पुनर्कल्पना

