

# हार्टफुलनेस

प्रेम के पथ पर

सर्वोत्तम संवाद  
दाजी

पेड़-पौधों और पशुओं  
के साथ संवाद  
सारा बब्बर

प्रकृति का मामूली  
फिर भी उत्तम पोषक  
खाद्य पदार्थ  
करुणा रावल

क्या कृत्रिम चेतना  
संभव है?  
विक्टर कन्नन



## दिल से संवाद करें





# Being Heartful Every day

बीइंग हार्टफुल एवरीडे - एक आनंदपूर्ण आंतरिक खोज

52 सप्ताहों में  
हृदय के 52 गुणों के  
विकास का अनुभव करने का अवसर

प्रशिक्षक द्वारा संचालित अपनी सुविधानुसार चलने वाली दिनचर्या -



योग



ध्यान



नवीनीकरण



दिव्य लोक के संदेश



संवादात्मक गतिविधियाँ

हर दिन उत्सव मनाते रहें

• सीधा प्रसारण भारतीय समय के अनुसार प्रतिदिन

प्रातः 6 बजे और सायं 8:50 बजे

heartfulness app हार्टफुलनेस ऐप द्वारा संचालित



hfn.li/bhed पर पंजीकरण करें  
या QR कोड स्कैन करें



# हर एक बच्चे में बहुत क्षमता होती है,

जो हमारी कल्पना के दायरे से भी परे है!

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

स्मरणशक्ति  
मजबूत करें

अवलोकन  
क्षमता  
तीव्र करें

आत्मविश्वास  
बढ़ाएँ

फोकस  
बेहतर करें

अंतर्ज्ञान  
बढ़ाएँ

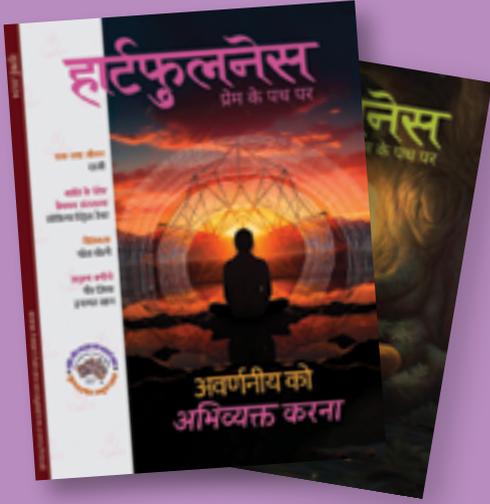
WWW.BRIGHTERMINDS.ORG

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। 'ब्राइटर् 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!

# 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](mailto:subscriptions@heartfulnessmagazine.com)

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

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

**संपादक मंडल** - सरिता आनंद, श्वेता नेमा, सुजाता असलम,  
एलिजाबेथ डेनली, ममता वेंकट सुब्रमण्यम, वनेसा पटेल, कशिशा  
कलवानी, क्रिस्टीन प्रिसलैंड, सारा बब्बर

**डिजाइन, कला व फोटोग्राफी** - उमा माहेश्वरी, लक्ष्मी गद्दाम,  
अनन्या पटेल, आरती शेड्डे, सुब्रतो मुखर्जी, ए.आई.

**लेखक** - इचक अडीजेस, क्लेयर बिगैंड, सारा बब्बर, दाजी,  
बावा जैन, विक्टर कन्नन, अन्ना मोनाडो, प्रसाद वेलुतनार

**साक्षात्कार**- सारा बब्बर, करुणा रावल, निरूप प्रभाकर

**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](mailto:contributions@heartfulnessmagazine.com)

**विज्ञापन के लिए**

[advertising@heartfulnessmagazine.com](mailto:advertising@heartfulnessmagazine.com)

**सदस्यता के लिए**

[subscriptions@heartfulnessmagazine.com](mailto:subscriptions@heartfulnessmagazine.com)  
[www.heartfulnessmagazine.com/subscribe/  
print-subscription/](http://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

# सर्वोत्तम संवादक बनें



प्रिय पाठकों,

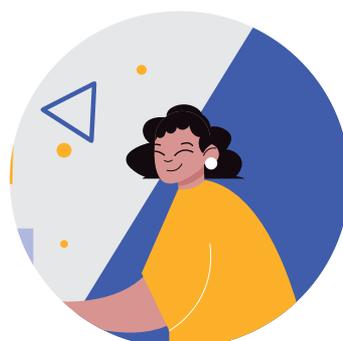
इस माह हम संवाद की कला की उसके सभी रूपों में सराहना करते हैं। इन सभी रूपों में स्पंदनिक प्रतिध्वनि, बोली, शारीरिक हाव-भाव, भावनाएँ व इरादे, बहु-प्रजाति संवाद और इस सांसारिक आयाम से परे संवाद शामिल हैं।

दाजी हमें संवाद के सभी आयामों के बारे में बताते हैं। सारा बब्बर पौधों और पशुओं के साथ संवाद करने के अपने अनुभव साझा करती हैं और सत्यकाम की कहानी बताते हुए यह जानकारी भी देती हैं कि सत्यकाम ने जानवरों से क्या सीखा तथा निरूप प्रभाकर भोजन की जोड़ने वाली शक्ति की सराहना करते हैं।

इसके अलावा, हम प्रसाद वेलुतनार से जानेंगे कि हम अपने दोषों के अनुसार किस प्रकार का भोजन ग्रहण करें, बावा जैन से जानेंगे कि उद्देश्यपूर्ण जीवन के लिए मुख्यतः कैसा दृष्टिकोण होना चाहिए और इचक अडीजेस से जानेंगे कि कार्यस्थल पर सहकर्मियों के साथ व्यवहार करने में कौन से कारक महत्वपूर्ण हैं। साथ ही हम विक्टर कन्नन से कृत्रिम चेतना के विवाद पर, अन्ना मोनार्डो से आप्रवासन और परिवार-निर्धारित (arranged marriage) विवाह से संबंधित उनकी पारिवारिक कहानी के बारे में तथा करुणा रावल से खाद्य उत्पादन में क्रांति लाने वाले साधारण सुपरफूड के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे।

पढ़ने का आनंद लें,

संपादकगण



# अंदर

## अपनी देखभाल

बेहतर संवादक बनना

दाजी

12

शारीरिक दोषों के लिए आयुर्वेदिक

आहार

डॉ. प्रसाद वेलुतनार

16

## प्रेरणा

सर्वोत्तम संवाद

दाजी

22

सेवा करें, साझा करें, त्याग करें

बावा जैन

26

मास्टर योग 2024

क्लेयर बिगैंड

30

## कार्यक्षेत्र

सभी के साथ समान शिष्टाचार -

चाहे सहयोगी हों या ग्राहक

डॉ. इचक अडीजेस

38

क्या कृत्रिम चेतना संभव है?

विक्टर कन्नन

40

## रिश्ते

ममता भरे हाथ

एना मोनार्डो

46

पेड़-पौधों और पशुओं के साथ संवाद

सारा बब्बर के साथ साक्षात्कार

50

## वातावरण

प्रकृति का मामूली फिर भी उत्तम

पोषक खाद्य पदार्थ

करुणा रावल के साथ साक्षात्कार

64

## रचनात्मकता

मुस्कुराहट परोसना

निरूप प्रभाकर के साथ साक्षात्कार

74

## बच्चे

ज्ञान का जिज्ञासु

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।



### बावा जैन

बावा जैन अंतरधार्मिक संवाद के समर्थक हैं तथा विश्व धार्मिक नेताओं की परिषद के संस्थापक और महासचिव हैं। वे धार्मिक और आध्यात्मिक नेताओं के मिलेनियम शांति शिखर सम्मेलन, 2000 के महासचिव थे और विश्व आर्थिक मंच के धार्मिक उपक्रम के सह-संस्थापक थे। उन्होंने अहिंसा के लिए गाँधी-किंग पुरस्कार की स्थापना भी की है।



### करुणा रावल

करुणा नेचर्स फ़ाउंड में मुख्य विपणन अधिकारी और मुख्य राजस्व अधिकारी हैं। वे एक कुशल ब्रांड निर्माता और एमी पुरस्कार विजेता हैं। इन्होंने दुनिया के सबसे प्रतिष्ठित ब्रांडों को रूपांतरित करने में 25 वर्षों तक सफलता प्राप्त की है।



### ऐना मोनार्डो

ऐना पिट्सबर्ग में पली-बढ़ी और अपने कैलाब्रियन परिवार के साथ उनके गहरे संबंध थे। उनका संस्मरण, 'आफ़्टर इटली - ए फैमिली मेमोयर ऑफ़ अरेंज्ड मैरिज', उनके परिवार की कहानी है। वे 'द कोर्टयार्ड ऑफ़ ड्रीम्स' और 'फ़ॉलिंग इन लव विद नतासिया' की भी लेखिका हैं। वे ओमाहा के नेब्रास्का विश्वविद्यालय में राइटर्स वर्कशॉप में पढ़ाती हैं।



### इचक अडीज़ेस

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



### 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।

# लेखक



## निरूप प्रभाकर

निरूप टेनेसी के नैशविल शहर में 615चटनी नामक रेस्टोरेंट के मालिक हैं। 615चटनी की शुरुआत एक भारतीय फूड ट्रक के रूप में हुई थी जिसमें शाकाहारी, वीगन और ग्लूटेन-मुक्त दक्षिण भारतीय भोजन मिलता था। निरूप का एकमात्र ध्येय था कि दक्षिण भारत के व्यंजनों को अमेरिका में लाया जाए।



## प्रसाद वेलुतनार

डॉ. प्रसाद ने केरला से आयुर्वेदाचार्य चिकित्सा की डिग्री प्राप्त की। 22 वर्षों के अपने व्यावसायिक कार्यकाल के दौरान उन्होंने भारत, मॉरिशस, मलेशिया, रूस एवं मिस्र में कार्य किया है। इस भारतीय ज्ञान को मिस्र में ले जाने व फैलाने वाले वे पहले भारतीय आयुर्वेदिक डॉक्टर थे।



## 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। वे आठ वर्षों से हार्टफुलनेस का अभ्यास कर रही हैं और एक प्रमाणित प्रशिक्षक हैं।



## अनन्या पटेल

अनन्या एक डिजाइनर एवं चित्रकार हैं जिन्हें कहानी सुनाने के विभिन्न प्रभावकारी तरीके ढूँढना अच्छा लगता है। वे सामाजिक प्रभाव वाली परियोजनाओं पर काम करती हैं और एक युवा संगठन चलाती हैं जिसमें जलवायु संबंधी कार्यवाही एवं लैंगिक समानता के लिए डिजाइन से संबंधित नए-नए दृष्टिकोणों को प्रस्तुत किया जाता है।



## आवनी कुप्पुसामी

आवनी ऑस्टिन में टेक्सास विश्वविद्यालय में इलेक्ट्रिकल व कंप्यूटर इंजीनियरिंग और बिजनेस ऑनर्स प्रोग्राम में द्वितीय वर्ष की छात्रा हैं। उसकी रुचियों में बेकिंग, पढ़ना और यात्रा करना शामिल है।



## आरती शेठे

आरती व्यावसायिक रूप से एक कलाकार और ग्राफिक डिजाइनर हैं। उन्होंने कॉर्पोरेट जगत में काम किया है और वर्तमान में हार्टफुलनेस पत्रिका की डिजाइन टीम में काम कर रही हैं। उन्होंने बच्चों की किताबों के लिए मीडिया कवर डिजाइन और चित्रण पर भी काम किया है।



# रूपनी देखभाल

कुशलता प्राप्त करने में बहुत अभ्यास की ज़रूरत होती है। लेकिन आप किसी चीज़ का जितना अधिक अभ्यास करते हैं, वह उतनी ही अधिक उबाऊ और दिनचर्या का हिस्सा बन जाती है।

इसलिए कुशलता प्राप्त करने में सबसे ज़रूरी तत्व है उत्साह को बनाए रखने की क्षमता। कुशल व्यक्ति को मूलभूत बातें भी रोचक लगती हैं।

जेम्स क्लियर

जी हाँ, आप यह कर सकते हैं!

# बेहतर संवादक बनना

**दाजी** हमें कार्यस्थल पर, परिवार में और जिन लोगों से भी हम मिलते हैं उनके साथ दैनिक बातचीत में सद्भाव व सहानुभूति लाने के लिए और अपने बातचीत के कौशल को बेहतर बनाने के लिए कुछ सुझाव दे रहे हैं।





प्रिय मित्रों,

संवाद के बारे में मेरे पास बहुत से प्रश्न आते हैं - बातचीत का सही तरीका कैसा होना चाहिए? विवादों से कैसे बचें, खासकर प्रियजनों के साथ? कार्यस्थल पर बेहतर संवाद कैसे करें?

अभी तक इस लेखखंड (column) में हमने विभिन्न सरल अभ्यासों द्वारा व्यक्तिगत समग्र कल्याण को बेहतर बनाने के तरीकों के बारे में बात की है - जैसे हमारी चेतना के स्तर को बढ़ाने के लिए हार्टफुलनेस ध्यान करना, आंतरिक जटिलताओं व अशुद्धियों से खुद को मुक्त करने के लिए हार्टफुलनेस सफाई करना और अपनी व्यक्तिगत पहचान के विलय के लिए हार्टफुलनेस प्रार्थना करना। हम इस विषय पर केंद्रित रहे हैं कि हम इन आध्यात्मिक अभ्यासों को कब करते हैं और वे प्रतिदिन हमारी कैसे मदद कर सकते हैं।

लेकिन हर रोज़ जागृत अवस्था के उन कई घंटों के बारे में क्या करना चाहिए जब हम दूसरे लोगों के साथ संवाद करते हैं? हर छोटी-छोटी बातचीत में हमारा चरित्र सामने आता है। हमारी बातचीत की गुणवत्ता कई तरह से हमारे जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करती है।

तो क्या हम अपने बातचीत करने के तरीके को एक बेहतर इंसान बनने का तरीका भी बना सकते हैं? यहाँ कुछ सुझाव हैं जिनके द्वारा आप अपने बातचीत के कौशल को अधिक प्रभावी और शालीन बना सकते हैं।

### जुड़ने का इरादा रखें

जुड़ने का अर्थ है खुलापन तथा हर पल उन चीज़ों के संपर्क में रहना जो दूसरों के लिए तथा आपके लिए भी महत्वपूर्ण हैं।

सम्मानजनक और सहानुभूतिपूर्ण जुड़ाव बनाने का लक्ष्य रखें ताकि हर कोई अपनी बात रख पाए, उनको सुना व समझा जाए। सही होने या अपनी बात रखने से ज़्यादा महत्वपूर्ण और पोषक लोगों के साथ जुड़ाव होता है। इस तथ्य पर विश्वास करें।

जब कोई व्यक्ति यह महसूस करता है कि आप उसे समझते हैं तो वह भी आपको समझने के लिए तैयार होता है। दूसरों को समझने की इच्छा में उदारता, सम्मान, आत्म-नियंत्रण, सहानुभूति और धैर्य शामिल हैं। दूसरे आपसे कैसे भिन्न हैं, इस बारे में “उग्र होने के बजाए उत्सुक” रहें।

दूसरों को कार्य करने की स्वतंत्रता दें और उनकी प्रगति में आनंद लें।

### बोलने से अधिक सुनें

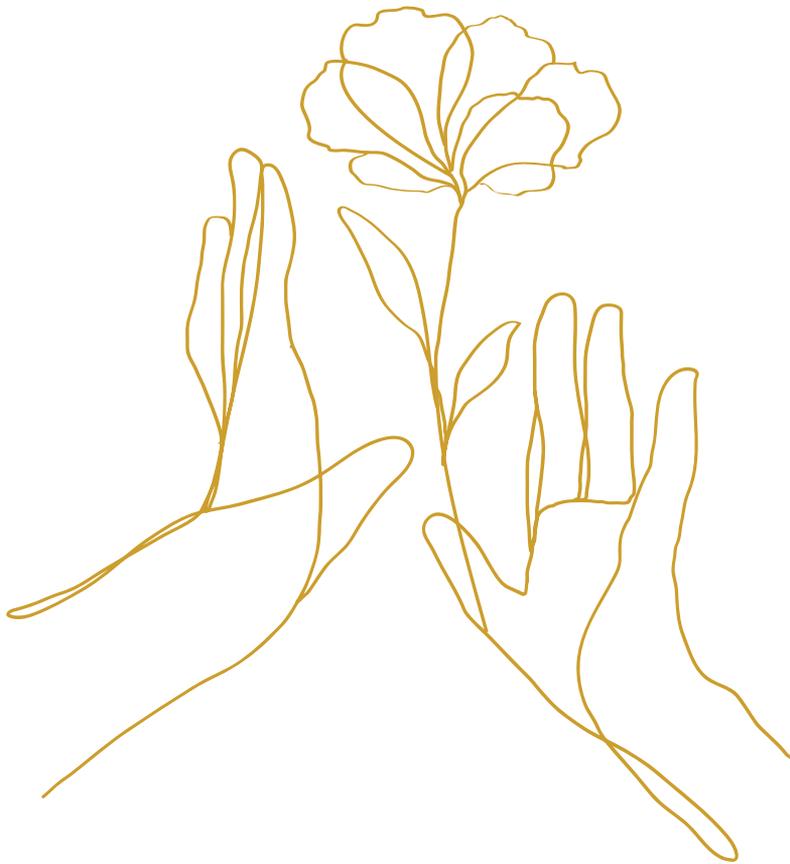
हमारे पास दो कान और एक मुँह है जो हमें याद दिलाते हैं कि क्या महत्वपूर्ण है।

सुनना महत्वपूर्ण है। अक्सर हम केवल कुछ ही सुनते हैं तथा बोलने के लिए अपने मौके का इंतज़ार करते रहते हैं क्योंकि हम अपनी बात कहना चाहते हैं। जब हमारा ध्यान अपने ही विचारों पर होता है तब हम दूसरे की बात नहीं सुनते।

सुनने का अर्थ है दूसरे व्यक्ति की दुनिया में प्रवेश करना और उसे समझने का इरादा रखना, भले ही हम उसकी बात से सहमत न हों।

इस बात के प्रति सजग रहें कि आप दूसरे व्यक्ति की बातों पर किस प्रकार प्रतिक्रिया कर रहे हैं। क्या आप ध्यान दे रहे हैं, निष्पक्ष हैं, खुले मन से सुन रहे हैं, सुनने की मनःस्थिति में हैं या आप पहले से ही अपने भीतर प्रतिक्रिया कर रहे हैं? अवचेतन स्तर पर आपके अंदर क्या चल रहा है, इसे दूसरा व्यक्ति महसूस कर लेगा।

*ध्यानपूर्वक सुनें। सक्रिय रूप से सुनने पर आप दूसरों से क्या सीखते हैं?*



जितना अधिक हम अपने लिए सहानुभूति महसूस करते हैं उतना ही हम इसे दूसरों के लिए महसूस कर पाते हैं। जिन लोगों में आत्म-सहानुभूति उच्च स्तर पर होती है वे बुद्धिमान और भावनात्मक रूप से अधिक दृढ़ होते हैं।

### 3. जुड़ाव, समझ और सामंजस्य

आपके अंदर की हर बात आपके शरीर, आपके चेहरे के हाव-भाव, आपकी आवाज़ के लहजे और आपसे निकलने वाले स्पंदनों के ज़रिए व्यक्त होती है। दूसरे लोग उसे ग्रहण कर लेते हैं। क्या आपके शब्द इन पहलुओं के साथ सामंजस्य रखते हैं? अपने रिश्तों में जुड़ाव, समझ और सामंजस्य को बनाए रखने के लिए आपको अपने भीतर इन पहलुओं को गहराई से पोषित करने की ज़रूरत है।

सबसे पहले आती है आत्म-सहानुभूति। जितना अधिक हम अपने लिए सहानुभूति महसूस करते हैं उतना ही हम इसे दूसरों के लिए महसूस कर पाते हैं। जिन लोगों में आत्म-सहानुभूति उच्च

स्तर पर होती है, वे बुद्धिमान और भावनात्मक रूप से अधिक दृढ़ होते हैं।

समानुभूति का अर्थ है दूसरों की ज़रूरतों को महसूस करना, उनसे जुड़ना और उन ज़रूरतों को पूरा करने के लिए कुछ करना - अपनी और दूसरों, दोनों की ज़रूरतों के लिए।

अपने आप से पूछें, “अगर मैं उनकी स्थिति में होता तो मैं क्या चाहता?” जब हम स्वयं को आत्म-केंद्रित, इच्छाओं से घिरा हुआ और अहंकारपूर्ण स्थिति में पाते हैं तब यह एक स्वाभाविक चेतावनी है – “दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार करें जैसा आप अपने लिए चाहते हैं।”

आप जितना अधिक आनंदित होंगे, आपकी बातचीत और संवाद उतने ही हल्के और प्रेरणादायक होंगे।

मुझे आशा है कि ये कुछ सुझाव और हार्टफुलनेस के अभ्यास दूसरों के साथ आपके दैनिक संबंधों में और अधिक जागरूकता, आत्मविश्वास और आनंद लाने में सहायक होंगे।

मंगल कामना सहित,  
दाजी

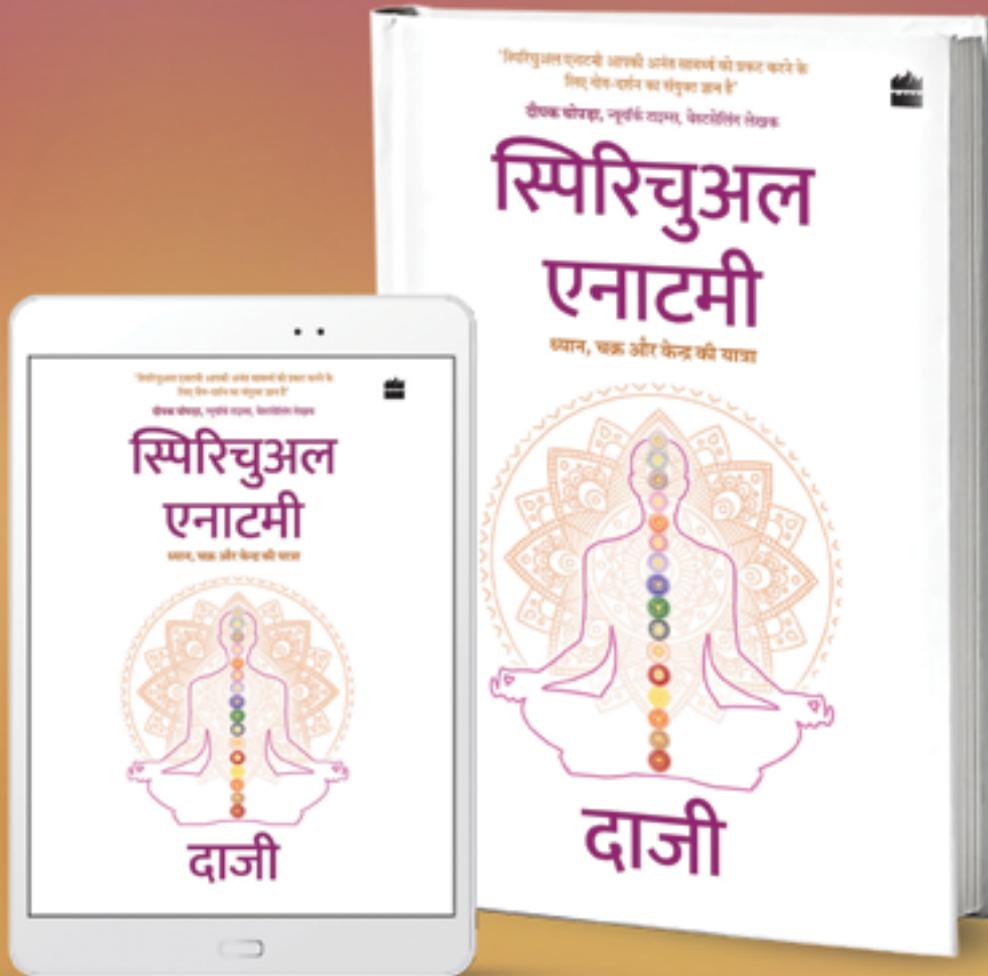
हार्टफुल कम्युनिकेशन पर अधिक जानकारी के लिए यहाँ जाएँ -

<https://learning.heartfulness.org/courses/hc-english>

नए प्रकाशन

# अपने आंतरिक आयाम को खोजें

“आध्यात्मिक संरचना परियोजना आपसे ही शुरू होती है जहाँ भी आप जीवन में हैं।”



<https://hfn.li/SAhindi>

ऑनलाइन ऑर्डर करें

amazon

hfn!fe  
Balance is beautiful

[heartfulness.org/spiritual-anatomy/](https://heartfulness.org/spiritual-anatomy/)



# शारीरिक दोषों के लिए आयुर्वेदिक आहार

कान्हा शांतिवनम् के वेलनेस सेंटर में कार्यरत डॉ. प्रसाद वेलुतनार तीन शारीरिक दोषों - वात, पित्त और कफ से जुड़ी कुछ आहार-विशेषताओं को बता रहे हैं। आपका दोष किस प्रकार का है? हममें से कई लोग दोषों का मिश्रण हैं, इसलिए हमें निम्नलिखित तालिकाओं में दिए गए प्रासंगिक गुणों को संयोजित करने की आवश्यकता है। अधिक सटीक निदान के लिए कृपया किसी आयुर्वेदिक चिकित्सक से परामर्श लें।



## वात

अनुकूल स्वाद	मीठा, खट्टा, नमकीन
गुण	गर्म, पौष्टिक, चिकना
असर	गर्म
फल	सेब, पपीता, केला, अंगूर
सब्ज़ियाँ	कुछ ज़मीनी कंद, कुछ कच्ची सब्ज़ियाँ
अनाज	लाल चावल, गेहूँ, काला चना, मोटा अनाज
पेय	छाछ, गर्म सूप
दुग्ध उत्पाद	दही, ताज़ा पनीर, मक्खन, छाछ, घी
मसाले	मध्यम मात्रा में सेवन
रसोई की जड़ी-बूटियाँ	हींग, इलायची, सौंफ़
दालें	संयमित मात्रा में, छोले से बचें
सूखे मेवे	बहुत कम
मीठा	खा सकते हैं
वसा	तेल, घी, मक्खन
सेवन से बचें	सूखे और ठंडे खाद्य पदार्थ, कार्बोनेटेड पेय
सेवन का तरीका	थोड़ा-थोड़ा नियमित अंतराल में खाएँ



अनुकूल स्वाद	मीठा, कड़वा, कसैला
गुण	ठंडा, शक्तिशाली, भारी
असर	ठंडा
फल	कम खट्टे
सब्ज़ियाँ	लौकी, तोरई, करेला, आदि तथा खीरा व हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ
अनाज	लाल चावल, गेहूँ, जौ, सूजी, जई
पेय	फलों का रस, कोल्ड ड्रिंक, नारियल पानी
दूध उत्पाद	घी
मसाले	लहसुन एवं हींग से बचें और आमतौर पर मसालों का कम इस्तेमाल करें
रसोई की जड़ी-बूटियाँ	धनिया, सोआ, पुदीना, सौंफ़
दालें	कुलथी दाल से बचें और चपटी फलियों का कम मात्रा में इस्तेमाल करें
मीठा	गन्ना, गुड़
वसा	घी, सरसों का तेल
सेवन से बचें	तीखा मसालेदार भोजन और शराब
सेवन का तरीका	सामान्य रक्त शर्करा को बनाए रखने के लिए नियमित समय पर खाएँ

## कफ

अनुकूल स्वाद	तीखा, कड़वा, कसैला
गुण	गर्म, शक्तिशाली, हल्का आहार
असर	कम से मध्यम, केवल दिन के समय
फल	सेब, खुबानी, बेरी फल, अनार
सब्ज़ियाँ	लौकी, तोरई, आदि, प्याज, अदरक, लहसुन, मूली, आलू से बचें
अनाज	गेहूँ, जई, चावल और काली दाल से बचें
पेय	सूप जिसमें अदरक, काली मिर्च, नींबू और शहद हो
मसाले	सभी मध्यम मात्रा में अच्छे हैं, खासकर जीरा, मेथी और अदरक
रसोई की जड़ी-बूटियाँ	तुलसी, मीठा नीम और पुदीना
दालें	कम
मीठा	शहद की सलाह दी जाती है
सेवन से बचें	ठंडे मलाईदार खाद्य पदार्थ, मिठाई, कार्बोनेटेड और बहुत ठंडे खाद्य पदार्थ
सेवन का तरीका	धीरे-धीरे खाएँ और अच्छी तरह चबाएँ ताकि ज़्यादा न खाएँ





एक मधुर भाषी हृदय के  
साम्राज्य पर राज करता है।

लालाजी

र  
र

# सर्वोत्तम संवाद

पूज्य गुरुदेव,

कौन से गुण हमें संवाद के हर स्तर पर गहराई में उतरने में मदद करेंगे?



प्रिय चीनू भाई,

हर चीज़ संवाद करती है। हमें सिर्फ़ उन स्पंदनों की समझने की ज़रूरत है। ये स्पंदन कभी कथित होते हैं, अक्सर अकथित होते हैं और कभी ये चित्रकला, मूर्तिकला, संगीत, वास्तुकला, ध्यान या गहरी शांति द्वारा व्यक्त किए जाते हैं। हमारे आसपास बहुत कुछ संचारित होता है। सर्वोत्तम संवाद वह है जिसमें हम अपने 'स्व' यानी अंतर्मन के साथ संवाद करते हैं और जीवन का अर्थ समझने की कोशिश करते हैं। क्या जिंदगी हमसे बात करेगी?

यह सारी सृष्टि ध्वनि से भरी है। यह ध्वनि से शुरू हुई, ध्वनि से ही चलती है और ध्वनि के साथ ही एक गहरे मौन में इसका अंत होगा। सृष्टि चल रही है और हम इसके चलने का आनंद ले रहे हैं। हमें उस ध्वनि की जानने की ज़रूरत नहीं है जो सृष्टि-रचना के वक्त थी या फिर उस वक्त होगी जब सृष्टि का अंत हो जाएगा और पुनः कुछ भी नहीं होगा। इस समय ज़रूरी है कि हम उस शाश्वत ध्वनि की, उस शाश्वत स्पंदन की, उस ध्वनि रहित ध्वनि की अनुभूति करें जो सृष्टि रचना के पहले व्याप्त थी।

अब हमारे दैनिक जीवन के एक पहलू पर नज़र दौड़ाते हैं। हम अपनी आँखों के सामने ऐसी बातों को, घटनाओं को होते हुए अक्सर देखते हैं। पुरुष अक्सर अपनी माँ, पत्नी या

बहन के अंतर्बोध से काफ़ी आश्चर्यचकित रह जाते हैं। एक स्त्री के अंतर्बोध को कम नहीं आँका जा सकता। साधारणतः एक स्त्री की भावनाएँ एक पुरुष के तर्कसंगत और सीमित समझ से बहुत परे होती हैं। शायद इसीलिए पुरुष अक्सर मुसीबत में पड़ जाते हैं क्योंकि एक स्त्री की अंतर्दृष्टि उसके झूठ को आसानी से बेनकाब कर देती है। अंतर्दृष्टि पढ़ने की तरह है - किसी किताब को नहीं, बल्कि एक चेहरे को। ऐसा करते हुए व्यक्ति आवाज़ में या खामोशी के पीछे छुपी हुए भावनाओं को महसूस कर पाता है। ये भी संवाद के ही रूप हैं। एक व्यक्ति स्पंदन प्रेषित करता है तथा दूसरा व्यक्ति उन्हें महसूस करता है और प्रतिक्रिया करता है।

एक बार की बात है, हम लोग फ्रांस में ओज़ूहां और ग्रनीबल के बीच चार गाड़ियों में सफ़र कर रहे थे। हमारी गाड़ी में बैठे लोग बात कर रहे थे कि अमुक स्त्री के लिए अमुक पुरुष पति के रूप में कितना उपयुक्त होगा। दूसरी गाड़ी में वह सज्जन पुरुष बैठा था जिसके बारे में हम लोग बात कर रहे थे। और उसकी मीठी-मीठी खिंचाई हो रही थी, जैसा इन अवसरों पर अक्सर होता है। आश्चर्य की बात तो यह थी की दोनों ही गाड़ियों में बातचीत का विषय इन दोनों को जिंदगी भर के लिए एक करना ही था। जब हम लोग दोपहर का खाना खाने के लिए रुके तो पता चला कि हम सब एक ही विषय पर बातचीत कर रहे थे। बात सबके सामने खुल कर आ गई और उसी दोपहर को उन दोनों की सगाई भी हो गई।

मैं यह सब क्यों बता रहा हूँ? अलग-अलग लोगों को एक ही वक्त में एक सा अंतर्बोध हो सकता है। भले ही ऐसा कभी-कभी ही होता है लेकिन यह संभव है। बहुत से वैज्ञानिक अनुसंधान एक ही वक्त में एक-दूसरे से बिल्कुल अनजान वैज्ञानिकों द्वारा किए जाते हैं, कभी-कभी तो एक ही हफ़्ते में।

अपने प्रशिक्षक के साथ ध्यान करने पर मुझे पहले से ही ध्यान के समाप्त होने का एहसास हो जाता था। मेरी अंदर की आवाज़ और उनकी बाहरी आवाज़, दोनों एक साथ ही आती थीं, मानी मैं स्वयं ही ध्यान का अंत करने की घोषणा कर रहा हूँ। शायद यह अंतर्बोध नहीं है। शायद ऐसा आध्यात्मिक कार्य के कारण होता है। ऐसा अनुभव सिर्फ़ मुझे ही नहीं हुआ है। मैंने देखा है कि कई लोगों को जब मैं रिमोट सिटिंग देता हूँ, वे बाद में मुझे लिखते हैं कि वे ध्यान में कितनी देर बैठे थे, मैंने शुरु में क्या काम किया था और ध्यान का अंत कैसे हुआ।

इस प्रकार हम कई तरह के संवाद होते हुए देखते हैं। एक और संवाद होता है, आपके और आपके आध्यात्मिक अस्तित्व (Spiritual Entity) के बीच। पहले तो आपका एक अनुरूपी आध्यात्मिक अस्तित्व होना चाहिए और उसके बाद आप दोनों के बीच संपर्क स्थापित होना चाहिए। तीसरा, संवाद की ज़रूरत पैदा होनी चाहिए और सामने से जवाब भी मिलना चाहिए।

एक अन्य स्तर का संवाद लौकिक आत्माओं और दिव्य लोक की हस्तियों के बीच होता है। ऐसा कभी-कभी ही होता है मगर यह असंभव नहीं है।

कभी-कभी कुछ कम विकसित लोगों को सपनों के द्वारा मार्गदर्शन दिया जाता है। अगर जागरूक अवस्था में उन्हें कोई संकेत दिया जाता है तो ही सकता है वे उसे महज़ अपनी कल्पना समझें। जब उन्हें स्वप्नवस्था में किसी ऐसे व्यक्ति से निर्देश प्राप्त होते हैं जिनका वे बहुत सम्मान करते हैं या जिनसे वे बहुत प्रेम करते हैं तो वे उन निर्देशों का विरोध नहीं कर पाते हैं।

एक गहरे संवाद के लिए सबसे ज़रूरी है सादगी और शुद्धता। जब सादगी और शुद्धता हमारे अस्तित्व की पहचान बन जाती हैं तब अपने आप ही हमारे भीतर आंतरिक खामोशी विकसित हो जाती है जो हर परिस्थिति में हमें पूरी स्पष्टता प्रदान करती है। हृदय की खामोशी, खामोशी के मूलतत्व को जन्म देते हुए, व्यक्तिगत स्तर पर आध्यात्मिक विकास और उन्नति की अनगिनत संभावनाएँ पैदा कर देती है। हृदय की खामोशी में ही आस्था विकसित होती है। हृदय की खामोशी में ही हम ईश्वरीय कृपा को प्राप्त करते हैं। इस खामोशी में ही हमें ईश्वर के सच्चे दर्शन हो सकते हैं। खामोशी का केंद्र सदैव बिना किसी मिलावट के होता है और ईश्वर के साथ सीधे संपर्क में रहता है। अपनी इस गहरी खामोशी को सुनने से हमें अभ्यास का सबसे लाभप्रद पहलू प्राप्त होता है और हमें वे सारे उत्तर मिल जाते हैं जिन्हें हम ढूँढते हैं।

इस खामोशी की वजह से हम हर परिस्थिति में अपनी अंतरात्मा की आवाज़ सुन पाते हैं। जीवन में ऐसे भी कुछ पल होते हैं जब हमारे विवेक को चुनौती का सामना करना पड़ता है। कभी हम सही निर्णय ले पाते हैं तो कभी हमारा निर्णय उचित नहीं होता है। जब हम उन घटनाओं के बारे में सोचते हैं तो पाते हैं कि हमने जब-जब अपने दिल की नहीं सुनी तब-तब हम गलती कर बैठे। अंतर्मुखी होने से हमारे भीतर की खामोशी और गहरी होती है जबकि

बहिर्मुखी होने से हम हृदय की इस खामोशी से, अपने केंद्र से, दूर जाने लगते हैं। इससे हम कष्ट भोगते हैं और शांति खी बैठते हैं।

हम अपनी इस आंतरिक खामोशी की गहराई को कैसे बढ़ा सकते हैं? हमें पूरी तरह से अपने अंतर्मुखी होने पर केंद्रित होना पड़ेगा। अपने ऊपर काम करना, सामूहिक ध्यान और वो बहुत से सेमिनार जिनका हम आयोजन करते हैं, उन सबका उद्देश्य यही है। श्रद्धापूर्वक एकदम स्थिर बैठें, अपने ध्यान को हृदय की इस खामोशी की तरफ मोड़ें, प्रार्थनापूर्वक ध्यान करें और फिर उसका प्रभाव देखें। साथ ही आपको उन सब बातों से दूर होने का सचेत प्रयास करना होगा जो अन्यथा आपको बाहर की ओर खींचती हैं।

उस गहरी खामोशी में, हमें अंतःप्रेरणा मिलती है जिसमें भावनाएँ सतह तक उभर आती हैं और शब्दों के रूप में अभिव्यक्त होती हैं। हमारे अस्तित्व के मूल केंद्र से निकलने वाले ये अंतःप्रेरित शब्द ऊर्जित होते हैं। उनकी अपनी ऊर्जा होती है। इसके अलावा, हर वह निर्णय जो हम खामोश हृदय के साथ तालमेल में रहकर लेते हैं, हमेशा सही होता है। यम, नियम, प्रत्याहार और धारणा के अभ्यास भी बड़ी सरलता के साथ सही तरीके से स्थापित हो जाते हैं और इसे ही सहजता कहते हैं।

अतः, अपने हृदय की खामोशी के साथ गहराई से जुड़े रहने से या सरल भाषा में कहा जाए तो अपना हर कार्य, जिसमें हमारा संवाद भी शामिल है, करते हुए ध्यानस्थ अवस्था में रहने से सदा हम जीवन के हर पहलू में अत्यधिक सौम्यता और सौजन्यता देख पाएँगे। योगः कर्मसु कौशलम् (कर्म में कुशलता ही योग है) का असली अर्थ यही है।

आदर और प्रेम सहित,  
कमलेश

# सेवा करें, साझा करें, त्याग करें

धार्मिक नेताओं की विश्व  
परिषद के महासचिव  
**बावा जैन** उस महानतम  
सौभाग्य पर और अपने  
मौलिक सिद्धांत पर अपना  
नज़रिया बताते हैं जो  
जीवन में उन्हें मार्गदर्शित  
करता है।



**अ**गर कोई मुझसे पूछे, “जीवन में महानतम सौभाग्य क्या है?” मैं केवल एक ही बात कह सकता हूँ और यह मेरा दृढ़ विश्वास है कि हमारा महानतम सौभाग्य है, जीवन में गुरु का होना। यह महत्वपूर्ण क्यों है? क्योंकि जीवन में अक्सर हम खुद को एक चौराहे पर पाते हैं। हमारे जीवन में जितनी बार ऐसी परिस्थितियाँ आती हैं उतनी बार यह तय करके कि हम किस रास्ते पर चलें, हम अपने चरित्र का निर्माण करते हैं। तय करते समय हमारे अंदर विफल होने का कोई भय नहीं होना चाहिए क्योंकि विफलताओं के माध्यम से ही हमारा मूल चरित्र निर्मित होता है। लेकिन जब हमारे साथ गुरु होते हैं तब वे हमारी बेहतरी के लिए हमें सही दिशा दिखाते हैं। अगर मैं अपनी बात करूँ तो मेरे जीवन में मेरे गुरु की उपस्थिति ने मुझे जीवन का उद्देश्य दिया और साथ ही इस बात की समझ भी दी कि मुझे अपने जीवन में क्या करना चाहिए।

हार्टफुलनेस के अभ्यासी वास्तव में धन्य हैं कि उन्हें जीवन में दाजी जैसे गुरु मिले हैं। मैं दाजी को जाने बिना कान्हा शांतिवनम् पहुँचा। यहाँ दाजी के साथ उनके घर पर कुछ लोगों सहित दोपहर का भोजन करने का निमंत्रण देकर मुझे सम्मानित किया गया। दाजी ने हमारे साथ दो-तीन घंटे बिताए और उस दौरान मुझे एक पल भी ऐसा नहीं लगा कि वह हमारी पहली मुलाकात थी। उनमें यह विलक्षण योग्यता है कि वे केवल अपनी उपस्थिति से ही हमें शांति और आराम महसूस कराते हैं।

मैं आपको तीन शब्दों का एक मूलभूत सिद्धांत बताना चाहता हूँ जो मुझे अपने गुरु की प्रेरणा से प्राप्त हुआ और जिसका मैं अपने जीवन में पालन करने का प्रयास करता हूँ।



**जहाँ भी आप साझा कर सकते हैं, ज़रूर करें।**



पहले शब्द को समझाने का मौका मुझे तब मिला जब इस महोत्सव के दौरान मुझे चिन्ना जीयर स्वामी से मिलने का अवसर मिला। उन्होंने मुझसे वही प्रश्न पूछा जो मैं अक्सर हर किसी से पूछता हूँ, “आपके जीवन का उद्देश्य क्या है?” मेरा उत्तर था ‘सेवा’ - मैं सेवा करना चाहता हूँ और लोगों के लिए हमेशा उपयोगी बनना चाहता हूँ। यही मेरे गुरुदेव की सीख है। उन्होंने मुझे एक और महत्वपूर्ण बात याद दिलाई - उपयोगी बनो लेकिन किसी को भी अपने से बुरा बर्ताव मत करने दो। तो ‘सेवा’ पहला शब्द है।

दूसरा शब्द है ‘साझा करना’। जहाँ भी आप साझा कर सकते हैं, ज़रूर करें। जीवन का

सबसे बड़ा आनंद साझा करने यानी बाँटने में है, प्राप्त करने में नहीं।

तीसरा शब्द है - ‘त्याग’ जो हिंदू परंपरा और वसुधैव कुटुंबकम की भावना में मूलभूत है। सच तो यह है कि जीवन में हमें बहुत सारे समझौते करने पड़ते हैं। क्यों? अपनी भलाई के लिए और अपने सबसे बड़े दुश्मन, अहंकार, से अलग होने के लिए।

हमारे जीवन में सबसे बड़ी चुनौती है, अपने अहंकार पर काबू पाना। यह आंतरिक दानव अक्सर हमारे निर्णयों को प्रभावित करता है और हमें गलत रास्ते पर ले जाता है। अगर मैं सबसे नज़दीकी उदाहरण दूँ तो मैं यह कहूँगा

कि दाजी विनम्रता की प्रतिमूर्ति हैं। यदि आप गौर करें तो पाएँगे कि वे लंबी बात करने के बजाय अपनी आँखें बंद करके मौन रहना पसंद करते हैं। मैंने देखा है कि मंच पर भी जब कोई कार्यक्रम चल रहा होता है तब वे ध्यानमग्न होते हैं। उन्हें बोलना ज़रूरी नहीं लगता। जितनी अधिक हममें खुद को प्रदर्शित करने की इच्छा होगी उतनी अधिक हमें अपने जीवन में बाधाओं का सामना करना पड़ेगा। आपको इस अहंकार को छोड़ना होगा। खासकर जो लोग यहाँ कान्हा में आए हैं, यहाँ पढ़ रहे हैं, यहाँ पले-बढ़े हैं - उनको ध्यान से प्राप्त होने वाली शक्ति और ऊर्जा का आशीर्वाद मिला है। सेवा करें, साझा करें, त्याग करें लेकिन अपने अहंकार को पीछे छोड़ दें। जहाँ भी जाएँ इस अहंकार को अपने

साथ मत ले जाएँ। ऐसा न हो कि यह आपकी आगे की यात्रा पर बोझ बन जाए।

अपनी जीवन-यात्रा में मुझे कई गणमान्य व्यक्तियों और राष्ट्राध्यक्षों से मिलने का सौभाग्य मिला है। एक बार मैं राष्ट्रपति मंडेला से मिलने और उन्हें अहिंसा के लिए गाँधी-किंग पुरस्कार देने के लिए दक्षिण अफ्रीका गया था। उस समय वे सारी दुनिया के जमीर की तरह बन गए थे। उस दिन, जब मैं राष्ट्रपति मंडेला से मिलने की तैयारी कर रहा था, मेरे मन में कई विचार आ रहे थे। मैं उनसे क्या कहूँगा? यह एक विलक्षण अवसर था - दुनिया के एक महानतम नेता के साथ आमना-सामना होना जो एक आतंकवादी व सेनापति से परिवर्तित होकर अहिंसावादी बन गए थे और जिन्होंने दक्षिण अफ्रीका को रंगभेद नीति से मुक्ति तथा स्वतंत्रता दिलाने के लिए शांतिपूर्ण विरोध किया था। अचानक वे बाहर आए। आलंकारिक रूप से कहूँ तो वे शारीरिक रूप से भी बड़े थे। उन्होंने मुझे गले लगा लिया और मुझसे पूछा, “आप कैसे हैं?” मैं स्तब्ध रह गया। एक-दो पल के लिए मैं निःशब्द था। उन्होंने मुझे पूरी तरह अपने वशीभूत कर लिया था।

मैं आपको यह क्यों बता रहा हूँ? क्योंकि एक नेता के सबसे महान गुणों में से एक है - हमें सहज महसूस कराने की उनकी आंतरिक क्षमता। एक बार फिर मैं दाजी के पूर्वोक्त उदाहरण का उल्लेख करना चाहूँगा। हालाँकि मैं उनसे पहली बार मिल रहा था लेकिन उन्होंने मुझे ऐसा महसूस कराया जैसे मैं उन्हें हमेशा से जानता था। यह अद्वितीय क्षमता है। एक महान नेता अनुयायी नहीं बनाता, वास्तव में वह नेता बनाता है। आप में से हर एक नेता है क्योंकि दाजी ने आपके दिलों में नेतृत्व के

**अगर आज आपके जीवन का आखिरी दिन हो तो आप खुद को किस रूप में याद किया जाना चाहेंगे? जिन प्रवृत्तियों को परिवर्तित करने की ज़रूरत है उन्हें बदलें और इस बात पर केंद्रित रहें कि आप अपने पीछे क्या छोड़कर जा रहे हैं क्योंकि जो कुछ भी आपने भौतिक रूप से इकट्ठा किया है वह यहीं छूट जाएगा। जो बचेगा वह यही होगा कि आपने क्या अच्छा किया है, आपने क्या सेवा की है, आपने दूसरों के साथ क्या साझा किया है और आपने क्या त्याग किया है।**

बीज बोए हैं। आप अपने जीवन में इस उद्देश्य से इतने संपन्न हो जाएँगे कि आप देखेंगे कि आपके सामने आने वाली हर बीमारी या बाधा गायब हो जाएगी, वह आपके सामने नहीं टिकेगी। और जब आप इस दुनिया को छोड़कर जाएँगे तब आपको इन गुणों के लिए याद किया जाएगा।

अगर आज आपके जीवन का आखिरी दिन हो तो आप खुद को किस रूप में याद किया जाना चाहेंगे? जिन प्रवृत्तियों को परिवर्तित करने की ज़रूरत है उन्हें बदलें और इस बात पर केंद्रित रहें कि आप अपने पीछे क्या छोड़कर जा रहे हैं क्योंकि जो कुछ भी आपने भौतिक रूप से इकट्ठा किया है वह यहीं छूट जाएगा। जो बचेगा वह यही होगा कि आपने क्या अच्छा किया है, आपने क्या सेवा की है,

आपने दूसरों के साथ क्या साझा किया है और आपने क्या त्याग किया है।

इसलिए जब आप दुनिया में काम करने निकलते हैं तब हार्टफुलनेस के सच्चे दूत बनें। ऐसा बनें कि लोग कह सकें, “हाँ, वे यहाँ थे, उन्होंने कुछ ऐसा किया जिसे हम हमेशा याद रखेंगे।”

(वैश्विक आध्यात्मिक महोत्सव, मार्च 2024 में दिए गए व्याख्यान के अंश)

ए.आई. द्वारा निर्मित कलाकृति

# मास्टर योग 2024 यूनेस्को पेरिस

14 से 21 जून, 2024 तक पेरिस में यूनेस्को हाउस में मास्टर योग प्रदर्शनी आयोजित की गई थी। यह आयोजन संयुक्त राष्ट्र द्वारा घोषित अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की 10वीं वर्षगांठ के उपलक्ष में था। हार्टफुलनेस फ़ाउंडेशन की देख-रेख में "योग फ़ॉर यूनिटी" समूह द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम में लगभग बीस संगठनों और तीस प्रसिद्ध शिक्षकों ने भाग लिया। **क्लेयर बिगैंड** प्रदर्शनी समन्वयक थीं। यहाँ वे सप्ताह भर चलने वाले इस उत्सव का संक्षिप्त विवरण प्रस्तुत कर रही हैं।





दृश्य प्रदर्शनी 600 वर्ग मीटर के क्षेत्र में फैली हुई थी और 5,000 से अधिक दर्शक इसे देखने के लिए आए। दर्शक बड़े पैमाने पर प्रलेखित और चित्रित पैनलों के माध्यम से योग के विभिन्न सिद्धांतों, इतिहास और मौलिक ग्रंथों के बारे में जान पाए जो विभिन्न प्रकार के अभ्यासों को दर्शा रहे थे।

विभिन्न मतों द्वारा संचालित व्याख्यानों, ध्यान कार्यशालाओं और योग सत्रों का एक पूरा कार्यक्रम प्रस्तुत किया गया था। दृष्टिकोण में इस विविधता ने प्रदर्शनी को एक रचनात्मक, गहन और शैक्षिक आयाम दिया। इसने योग के आध्यात्मिक और शारीरिक शिक्षण के प्रति अत्यधिक रुचि रखने वाले अनेक दर्शकों को मोह लिया।

शीर्ष खिलाड़ियों के साक्षात्कारों में बताया गया कि वे खेल में अच्छा प्रदर्शन करने के लिए

योग का अभ्यास कैसे करते हैं। फ्री डाइवर एलिस मोडोलो, लेंस फुटबॉल क्लब में खिलाड़ियों के साथ काम करने वाली ऐन लेजौ और फुटबॉलर आदा हेगरबर्ग ने योग से प्राप्त लाभ की पुष्टि की।

उस आयोजन में हार्टफुलनेस अभियान के आध्यात्मिक गुरु व पथप्रदर्शक दाजी के साथ एक साक्षात्कार, स्टिफन हास्कल द्वारा बनाई गई डॉक्यूमेंट्री फिल्म 'रेस्पायर' का एक अंश और ब्राइटर माइंड्स के बारे में एक विज्ञापन भी दिखाया गया। ब्राइटर माइंड्स बच्चों की संज्ञानात्मक और भावनात्मक क्षमताओं को विकसित करने के उद्देश्य से बनाया गया एक अभिनव शैक्षिक कार्यक्रम है।

इन तत्वों ने विभिन्न क्षेत्रों में और विभिन्न हस्तियों पर योग के प्रभाव पर विभिन्न

दृष्टिकोण प्रदान करके दर्शकों के अनुभव को समृद्ध बनाया।

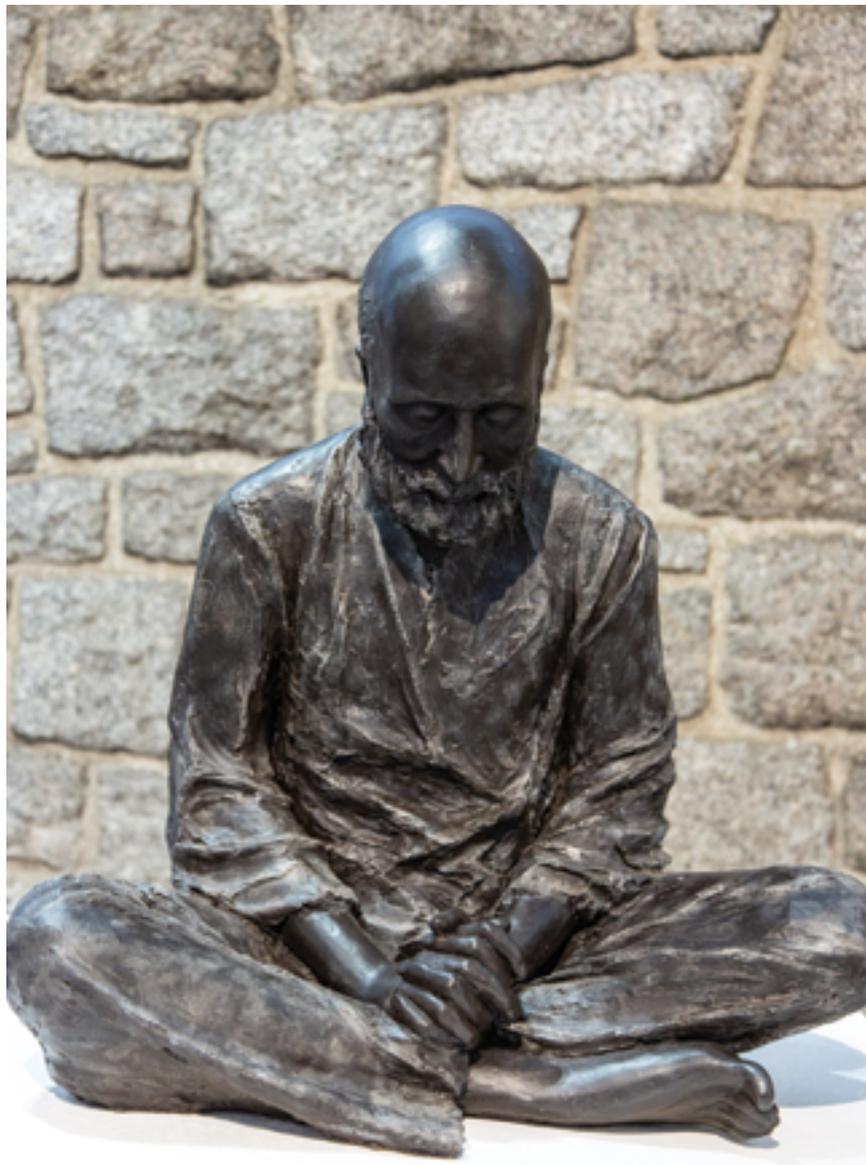
प्रदर्शनी के केंद्र में, महान गुरु बाबूजी की एक प्रतिमा थी। इस प्रतिमा से होकर ध्यान कक्ष का रास्ता था जो लकड़ी की पट्टियों सहित पुनर्चक्रित सामग्री से बनाया गया था। इस अनूठी जगह ने राहगीरों का स्वागत हार्टफुलनेस रिलैक्सेशन सत्रों के साथ किया जिससे उन्हें शांति और पुनः ऊर्जित होने का एहसास हुआ।

विभिन्न जानवरों की नकल करके आसनों का एक चक्र बनाया गया था ताकि बच्चे योग का अभ्यास करने के लिए प्रेरित हों। यह मजेदार और सुलभ गतिविधि सबसे कम उम्र के दर्शकों और उनके माता-पिताओं को बहुत पसंद आई।



पतंजलि के अष्टांग योग के 8 अंगों को एक पैनल में शैक्षिक और सुव्यवस्थित तरीके से प्रस्तुत किया गया था। इसका उद्देश्य आगंतुकों को इस सदियों पुरानी शिक्षा के मूलभूत सिद्धांतों की गहन समझ प्रदान करना था।

विनियोग फ़ाउंडेशन की जोस्लीन कैपुआनो ने कहा, “यह योग के लिए एक अद्भुत श्रद्धांजलि है। इसमें योग के सार और इसकी उत्पत्ति की जानकारी को प्रस्तुत किया गया है जिसके बारे में अधिकांश लोगों को बहुत कम पता है। और सबसे बढ़कर, इसे भविष्य में और भावी पीढ़ियों के लिए महत्वपूर्ण बताया गया है।”



14 जून को पेरिस के यूनेस्को हाउस में मास्टर योग का शुभारंभ हुआ। यह यूनेस्को शांति कलाकारा, गिला क्लारा कीसुस, द्वारा आयोजित एक अद्भुत शाम थी। इस आयोजन में साझेदार, प्रायोजक, प्रस्तुतकर्ता और स्वयंसेवक, जिनके बिना यह प्रदर्शनी संभव नहीं हो पाती, सभी उपस्थित थे।

अतिथियों के समक्ष अपने विचार प्रस्तुत करने वालों में यूनेस्को में भारत के स्थायी प्रतिनिधिमंडल के राजदूत महामहिम विशाल वी. शर्मा; सामाजिक और मानव विज्ञान के लिए सहायक महानिदेशक गैब्रिएला रामोस; यूनेस्को के कार्यकारी बोर्ड की अध्यक्ष वेरा एल कूरी लैकोइल; हार्टफुलनेस संस्थान के



अध्यक्ष एलेन डेवीन; श्री रामचंद्र मिशन फ्रांस के अध्यक्ष पॉल पोरन्सिनी और संगीतकार पियरे रेवन शामिल थे।

एलेन डेवीन ने कहा, “जब हम पूरे दिल से और गहनता के साथ योग के प्रति समर्पित होते हैं तब यह हमारे जीवन के हर पहलू और

आयाम में व्याप्त हो जाता है। हम जो कुछ भी सोचते हैं, जो कुछ भी करते हैं, जो कुछ भी हम हैं और अंततः जो कुछ भी हम बनते हैं, वह सब योग है। योग के दैनिक अभ्यास के कारण चेतना में परिवर्तन होते हैं जिससे हमारे आस-पास की दुनिया के प्रति हमारी धारणा और लोगों के साथ हमारी बातचीत का तरीका बदल जाता है।

“और ये परिवर्तन हमें कहाँ ले जाते हैं? अंततः इन परिवर्तनों के कारण मरने के बाद स्वर्ग का इंतज़ार या उसका सपना देखने के बजाय यहाँ और अभी साथ मिलकर उसका निर्माण करने की इच्छा बढ़ जाती है। यही मुख्य कारण है कि हमने इस अनूठी अनुभवात्मक प्रदर्शनी के लिए यूनेस्को को चुना।”

शनिवार 15 जून की दोपहर नन्हे-मुन्ने योगियों को समर्पित थी। विनियोग फ़ाउंडेशन, रिसर्च फ़ॉर योग इन एजुकेशन (RYE) और हार्टफुलनेस इंस्टीट्यूट के शिक्षकों ने कहानियों और आसनों, मंडलों, रिलैक्सेशन व प्राणायाम और चित्रण एवं लेखन प्रतियोगिता की तैयारी से संबंधित सात कार्यशालाएँ आयोजित कीं। 3 से 18 वर्ष की आयु के बच्चों ने अपने माता-पिता के साथ मिलकर मजेदार और उत्सवी माहौल में योग के बारे में जाना। दिन का समापन प्रतियोगिता के लिए पुरस्कार वितरण समारोह के साथ हुआ, जिसकी अध्यक्षता नताशा सेंट पियर, स्टिफ़न हास्कल, गिला क्लारा कीसुस और कैथरीन डूमेनील सहित अनेक गणमान्य व्यक्तियों ने की।

प्रदर्शनी के दौरान बच्चों के लिए ब्राइटर माइंड्स पद्धति को एक फ़िल्म से प्रस्तुत किया गया, जिसे कई बार दिखाया गया। कई लोगों को इसे जानने का मौका मिला। कीडौसे के एक प्राथमिक विद्यालय ने ब्राइटर माइंड्स की

शिक्षिका ऐलिसिया फ्रैस्ट किंडलर के नेतृत्व में एक खोज कार्यशाला में भाग लिया। छात्रों व शिक्षकों ने इस प्रदर्शन की बहुत सराहना की।

18 जून को, शीर्ष खिलाड़ी और मानसिक प्रशिक्षक एक साथ आए, जिनमें ओफ़ेली डेविड, केमीया ब्रुयास, ऐन लेजौ, ज्यौ-ईव ओज़िए और कैरिन फ्रॉन्टबोन शामिल थे। सभी ने योग के विविध अभ्यासों के लाभों का बयान किया जो कभी-कभी फुटबॉल जैसे क्षेत्रों में असामान्य होता है। बर्नाडेट डी गैसके ने भी ओलंपिक चैंपियन के साथ काम करने के अपने बहुमूल्य अनुभव को बताया।

19 जून को योग, नेतृत्व और शासन पर मास्टरक्लास हुई। प्रतिभागियों को सच्चे नेतृत्व

के मार्ग के रूप में योग के बारे में जानने के लिए आमंत्रित किया गया था। इसके तहत, दर्शकों के साथ बातचीत में, व्यवसाय जगत के अग्रणियों, राजनीतिक नेताओं, नेतृत्व सलाहकारों और योग के अभ्यासियों में से कुछ लोगों ने अपनी विशेषज्ञता, साक्ष्य और व्यावहारिक अनुभव साझा किए। प्रतिभागियों को आगामी महीनों में पेरिस के हार्टफुलनेस केंद्र में कार्यशालाओं के माध्यम से अपनी यह यात्रा जारी रखने का अवसर मिलेगा।

सिने-ध्यान हार्टफुलनेस द्वारा पिछले दस वर्षों में विकसित की गई एक अवधारणा है - एक प्रेरणादायक फ़िल्म से पहले या बाद में 20 मिनट निःशुल्क रिलैक्सेशन व ध्यान कराना।

हार्टफुलनेस को कई वर्षों तक स्टिफ़न हास्कल के साथ काम करने का आनंद और सौभाग्य मिला है। स्टिफ़न ने उदारतापूर्वक अपनी फ़िल्म 'डेबू' प्रस्तुत की, जिसे 20 जून को प्रदर्शित किया गया। उसके बाद एक शानदार प्रश्न-उत्तर सत्र हुआ।

21 जून, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, को मुख्यतः प्रेरणादायक और योग विषय को समर्पित वार्ताओं का एक औपचारिक सत्र आयोजित किया गया था। उस सत्र में यूनेस्को की जनरल कॉन्फ़्रेंस की अध्यक्ष महामहिम मैडम सिमोना मिरेला मिकुलेस्कु; यूनेस्को में शिक्षा के लिए सहायक महानिदेशक मैडम स्टिफ़ानिया जिनीनी; यूनेस्को में भारत के राजदूत और स्थायी प्रतिनिधि

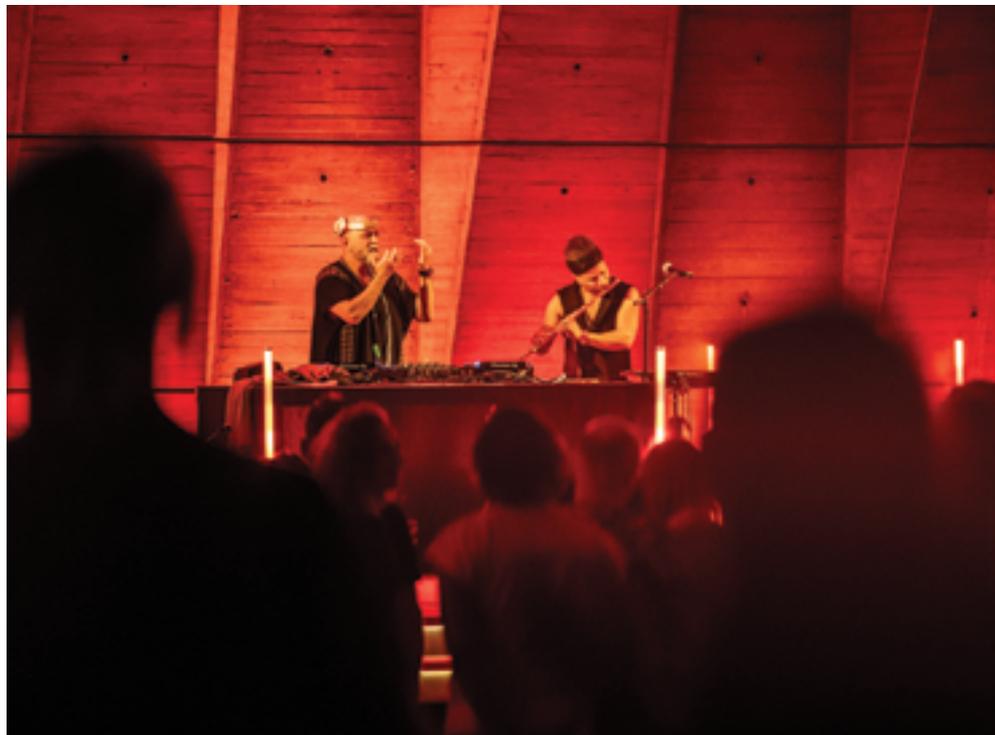




महामहिम श्री विशाल वी.शर्मा और यूनेस्को में अमूर्त सांस्कृतिक विरासत पर 2003 के सम्मेलन की सचिव मैडम फुमिको ओहिनाटा, उपस्थित थे।

प्रदर्शनी को शानदार तरीके से समाप्त करने के लिए शाम को संगीतकार और डी.जे. पियरे रेवन और संगीतकार हबीब मेफ्था ने हाउस म्यूज़िक, पारंपरिक वाद्ययंत्रों और ध्यानपूर्ण विराम के मिश्रण से हमें रोमांचित किया। इसने मंत्रमुग्ध और ग्रहणशील दर्शकों को बहुत प्रभावित किया। यह एक सच्चा अनुभव था जो लंबे समय तक याद रहेगा।

तस्वीरें हार्टफुलनेस इंस्टीट्यूट के सौजन्य से





# कार्यक्षेत्र

चेतना का एक सरल अर्थ है जागरूकता की मात्रा या अवस्था, जिसका अर्थ जागरूकता न होने की अवस्था भी है। इसके बाद समय व स्थान के अनुरूप उपयुक्त कार्रवाई करते हुए उस जागरूकता के प्रति प्रतिक्रिया करनी होती है।

दाजी

# सभी के साथ समान शिष्टाचार चाहे सहयोगी हों या ग्राहक

डॉ. इचक अडीज़ेस संगठनों के अंदर प्रभावी आंतरिक संवाद और निर्णय लेने की आवश्यकता के बारे में बात करते हैं और यह भी बताते हैं कि हम सभी इसमें कैसे योगदान दे सकते हैं।





निर्णय लेने और निर्णय निर्धारण के बीच अंतर मनाता हूँ।

निर्णय निर्धारण में जानकारी इकट्ठा करना, विचार-विमर्श करना, इस विचार-विमर्श से उत्पन्न विचारों पर प्रकाश डालना और फिर यह आकलन करना कि क्या हम प्राप्त जानकारी से संतुष्ट हैं, शामिल हैं। अंततः, इन सब के आधार पर हम निर्णय लेते हैं जो निर्णय का अंतिम रूप होता है।

किसी निर्णय के प्रभावी होने के लिए यह जरूरी है कि उसमें सभी आवश्यक घटक शामिल हों, अन्यथा यह तीन पैरों वाले घोड़े यानी बीमार घोड़े के समान हो जाता है जो इच्छित परिणाम देने के काबिल नहीं होता। प्रभावी निर्णय में चार बातें अनिवार्य हैं - क्या किया जाना चाहिए, उसे कैसे किया जाना चाहिए, कब तक किया जाना चाहिए और उसके निष्पादन के लिए कौन जिम्मेदार है। इन अनिवार्यताओं में से किसी एक को भी स्पष्ट करने और बताने में विफलता से एक अंतर आ जाता है जिसे लोग अक्सर अपनी अपेक्षाओं से भरते हैं। इस अंतर से गलतफ़हमी उत्पन्न होती है जिससे एक-दूसरे के प्रति कटुता आ जाती है और ऊर्जा एवं परस्पर विश्वास की भी हानि होती है।

निर्देश प्राप्त करने वाले व्यक्ति की यह जिम्मेदारी होनी चाहिए कि सभी चार अनिवार्यताओं पर कर्मचारियों की सहमति हो और उनके बारे में स्पष्टता हो ताकि कर्मचारियों को पता हो कि उनसे क्या अपेक्षित है। यदि निर्णय में कोई अनिवार्यता नहीं दी गई है तो उन्हें प्रश्न पूछकर स्पष्टीकरण माँगना चाहिए, जैसे, “आप इसे कब तक चाहते हैं?” और “आप इस कार्य की पूर्ति किस तरह चाहते हैं?” सभी अनिवार्यताओं के

**एक अच्छी तरह से काम करने वाली कंपनी के लिए प्रभावी टीमवर्क का होना, आपसी विश्वास व सम्मान का माहौल बनाना, आंतरिक ग्राहकों के साथ बेहतर नहीं तो उतना ही अच्छा व्यवहार करना, जितना बाहरी ग्राहकों के साथ करते हैं, अनिवार्य है।**

निर्देश के बिना किसी कार्य को स्वीकार करने से धारणाएँ बन जाती हैं, जिससे निर्देश देने वाले और निर्देश प्राप्त करने वाले के बीच अलग-अलग अपेक्षाएँ पैदा होती हैं।

एक ऐसी परिस्थिति पर विचार करें जहाँ किसी कार्य को समाप्त करने की अंतिम तिथि आ जाती है और कार्य के लिए जिम्मेदार व्यक्ति निर्धारित समय पर पूरा करने में विफल रहता है। आमतौर पर, बहाने और स्पष्टीकरण दिए जाते हैं। लेकिन बहानों को बर्दाश्त नहीं किया जाना चाहिए।

इसकी उपमा उपभोक्ता अनुभव से ली जा सकती है - कल्पना करें कि उपभोक्ता किसी निर्दिष्ट तिथि तक उत्पाद की अपेक्षा करता है लेकिन उसे वह समय पर प्राप्त नहीं होता और विक्रेता बाद में कई स्पष्टीकरण देता है। इस निराशा से ग्राहक की हानि होती है। व्यावसायिक संदर्भों में भी यही होता है।

जब निर्देश प्राप्त करने वाले को पता चलता है कि समय सीमा का पालन नहीं हो सकता है तब उसे निर्देश देने वाले अधिकारी को समय रहते बता देना चाहिए। जिस तरह हम बाहरी ग्राहकों को देरी के बारे में सूचित करते हैं उसी तरह का शिष्टाचार आंतरिक ग्राहकों के लिए भी होना चाहिए।

ऐसा प्रतीत होता है कि हम अक्सर अपनी संस्था के आंतरिक सहकर्मियों की तुलना में बाहरी उपभोक्ताओं के साथ बेहतर व्यवहार करते हैं और उनसे अधिक उदारता व क्षमाशीलता की अपेक्षा रखते हैं। एक अच्छी तरह से काम करने वाली कंपनी के लिए प्रभावी टीमवर्क का होना, आपसी विश्वास व सम्मान का माहौल बनाना, आंतरिक ग्राहकों के साथ बेहतर नहीं तो उतना ही अच्छा व्यवहार करना, जितना बाहरी ग्राहकों के साथ करते हैं, अनिवार्य है। यह सिद्धांत विवाह और पारिवारिक जीवन पर भी लागू होता है।

बस कुछ सोच और एहसास,

*Ichak K. Adizes*

डॉ. इचक अडीजेस

ichak@adizes.com

[https://www.ichakadizes.com/post/treating-insiders-like-outsiders?mc\\_cid=af52d7a257&mc\\_eid=4db2768c23](https://www.ichakadizes.com/post/treating-insiders-like-outsiders?mc_cid=af52d7a257&mc_eid=4db2768c23)



# क्या कृत्रिम चेतना संभव है?

**विक्टर कन्नन** इस विषय पर चर्चा करते हैं कि क्या कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) में चेतना है। वे इस विवाद को आसानी से हल करने के लिए एक बहुत ही दमदार तर्क प्रस्तुत करते हैं।

**इ**स बात पर विवाद बढ़ रहा है कि क्या कृत्रिम बुद्धिमत्ता में चेतना है। मुझे इस सवाल पर हँसी आती है। जिस गंभीरता से हम इस सवाल पर बहस करते हैं, वह अनुपयुक्त लगता है। हम यह नहीं पूछ रहे हैं कि क्या एक बुद्धिमान व्यक्ति चेतना से रहित है। अगर हम यह नहीं पूछ रहे हैं तो फिर हम यह क्यों पूछ रहे हैं कि क्या कृत्रिम बुद्धिमत्ता द्वारा संचालित कार्यक्रमों में मानव चेतना जैसी चेतना है या नहीं।

हमें अपने सहज ज्ञान से समझ में आ गया है कि कृत्रिम बुद्धिमत्ता क्या है और चेतना क्या है। चूँकि जेमिनी या चैट GPT को दिए हमारे संकेतों से हमें जो प्रतिक्रियाएँ मिलती हैं वे व्यक्तिगत और प्रासंगिक लगती हैं, इसलिए हमें आश्चर्य होता है और हमारे मन में यह सवाल उठता है कि क्या कृत्रिम बुद्धिमत्ता सचेत है।

## बुद्धिमत्ता क्या है?

ऑक्सफ़ोर्ड शब्दकोष के अनुसार ज्ञान और कौशल प्राप्त करने और जीवन में उनका उपयोग करने की क्षमता 'बुद्धिमत्ता' है। इसी को जब कंप्यूटर को प्रोग्राम करके किया जाता है तो वह कृत्रिम बुद्धिमत्ता होती है। प्राकृतिक बुद्धिमत्ता जन्मजात होती है, जैसी पौधों, जानवरों व मनुष्यों जैसे प्राणियों में पाई जाती है। वे परिस्थितियों का प्रत्युत्तर देने में अपनी जन्मजात बुद्धि का उपयोग करते हैं। इसके विपरीत, कृत्रिम बुद्धिमत्ता में जवाब देने के लिए मशीनों को प्रोग्राम किया जाता है।

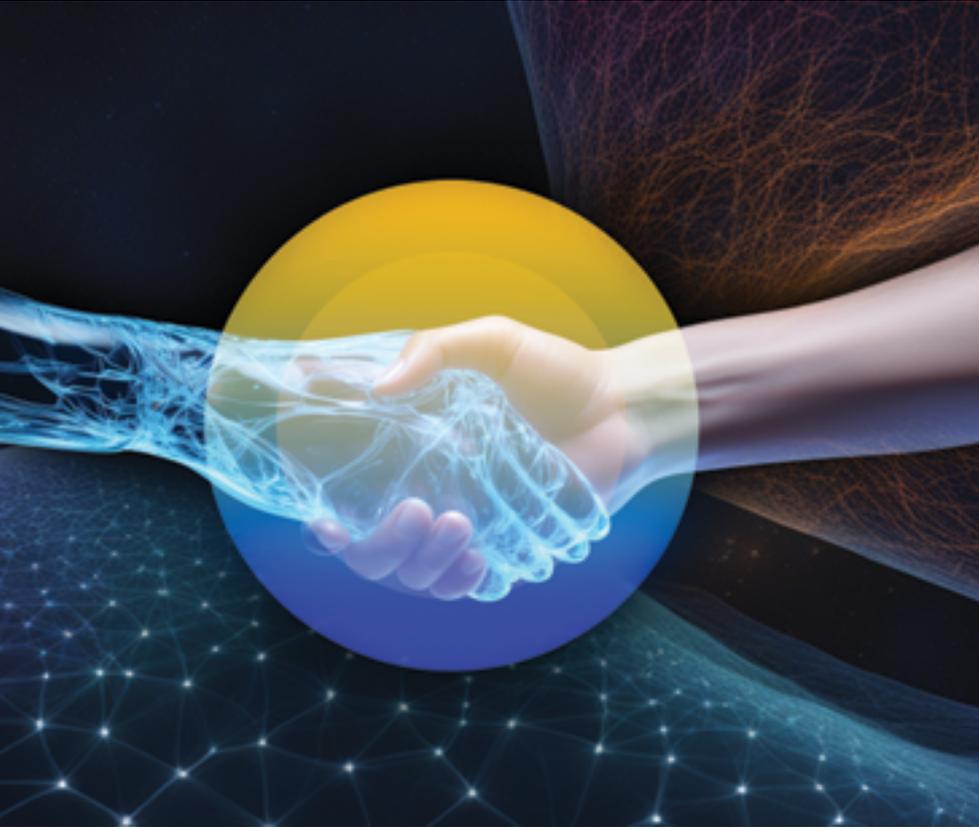
यह पूछना एक अलग चर्चा का विषय है कि क्या हम अपनी पिछली यादों और वर्तमान सामाजिक-आर्थिक स्थितियों से प्रोग्राम या प्रभावित नहीं हैं। यह हमें व्यवहार विज्ञान और मनोविज्ञान की ओर ले जाता है। लेकिन आइए, हम कृत्रिम बुद्धिमत्ता में चेतना होने के इस सवाल पर केंद्रित रहें।

## चेतना क्या है?

केम्ब्रिज शब्दकोष के अनुसार, 'चेतना' जागने, सोचने और अपने आस-पास क्या हो रहा है, यह जानने की अवस्था है। चेतना जागरूकता और अनभिज्ञता, सोचने और न सोचने, जानने और न जानने का स्तर है। लेकिन यह परिभाषा चेतना की नींद और स्वप्न अवस्थाओं को बयान नहीं करती।

## सोते हुए कृत्रिम बुद्धिमत्ता क्या करती है?

हम कह सकते हैं कि कृत्रिम बुद्धिमत्ता अपने पिछले संवाद के आधार पर 'सोते हुए' सीख रही है। यह यांत्रिक रूप से सीखना है। हम कह सकते हैं कि यह ठीक उसी तरह है जैसे सोते समय किसी व्यक्ति का मस्तिष्क काम करता है। जिस तरह मस्तिष्क दिनभर में प्राप्त जानकारी को समेकित और संग्रहीत करता है उसी तरह कृत्रिम बुद्धिमत्ता की मशीनें भविष्य



में उपयोग के लिए बातचीत की अवधि के दौरान प्राप्त ज्ञान को लगातार अनुक्रमित करती रहती हैं। यह एक मान्य तर्क लगता है।

### पुनरावृत्ति और रचनात्मकता

दोनों में मूलभूत अंतर मशीन की पुनरावृत्ति बनाम सहज चेतना की रचनात्मकता है। हम कृत्रिम बुद्धिमत्ता से एक ही सवाल बार-बार पूछ सकते हैं और यह थोड़े अलग उत्तर देती रहेगी। इसलिए, हम दावा कर सकते हैं कि यह रचनात्मक या कल्पनाशील है। गेमिंग डिवाइस में यादृच्छिक संख्याजनक (random number generator) अप्रत्याशित परिणाम देता हुआ प्रतीत होता है। जिन लोगों को यह नियम मालूम है कि हाउस हमेशा जीतता है वे जानते हैं कि सभी परिणामों का योग हाउस के लिए लाभदायक है, न कि

सभी खिलाड़ियों का योग। कई हारते हैं ताकि कुछ जीत सकें। अनुमानित परिणाम यह है कि हाउस हमेशा जीतता है, हालाँकि व्यक्तिगत परिणाम यादृच्छिक होते हैं। इस तथ्य - हाउस हमेशा जीतता है - का मतलब है कि कुल परिणाम पहले से प्रोग्राम किए गए हैं।

### पूर्व-प्रोग्राम और विशिष्टता

इसी तरह, कृत्रिम बुद्धिमत्ता मशीनों में पहले से ही प्रोग्राम की गई होती है। उनके पास कृत्रिम बुद्धिमत्ता तो होती है लेकिन बुद्धिमत्ता पैदा करने के लिए चेतना नहीं होती। मशीन लर्निंग एल्गोरिदम (ऐसा कम्प्यूटर प्रोग्राम जिसमें डेटा से अपने आप सीखने की क्षमता होती है) उन्हें मूल रूप से रचनात्मक और अद्वितीय नहीं बनाते हैं, जबकि मानव चेतना ऐसा करती है। चेतना एक विशिष्ट तरीके से

सोचने, प्रक्रिया करने, निर्णय लेने और कार्य करने की क्षमता का एक संयोजन है जो परिस्थितियों और अतीत में प्राप्त ज्ञान पर आधारित है। यह सब प्रोग्राम करने योग्य लगता है। लेकिन दो लोग एक-समान परिस्थितियों में पूरी तरह से अलग प्रतिक्रिया करते हैं और यह व्यवहार में विशिष्टता को उजागर करता है।

जानना और हम कैसे जानते हैं, दोनों चेतना के पहलू हैं। बुद्धिमत्ता जानने का एक साधन है और इसलिए चेतना का हिस्सा है। जानने में भावना शामिल है और भावना सोच को प्रेरित करती है। सोचने से समझ विकसित होती है और इससे चुनाव करने और निर्णय लेने में मदद मिलती है। ये सभी चेतना के पहलू हैं। अतः कृत्रिम बुद्धिमत्ता मानव चेतना का एक विस्तार है। कृत्रिम बुद्धिमत्ता की अपनी कोई चेतना नहीं है और न ही उसकी अपनी चेतना होने की कोई संभावना है।

मनुष्य यांत्रिक तरीके से व्यवहार कर सकते हैं लेकिन मशीनें या यंत्र मनुष्यों की तरह व्यवहार नहीं कर सकते। इसमें भ्रम भी है और स्पष्टता भी। हम सबसे अच्छा यही कर सकते हैं कि कृत्रिम बुद्धिमत्ता के सीखने के पहलुओं की व्याख्या करते हुए हम कहें कि कृत्रिम चेतना मौजूद है। अगर हम इसे कृत्रिम चेतना कहें तो क्या विवाद खत्म हो जाएगा?

# heartfulness app

मार्गदर्शित ध्यान सत्रों से  
शांति का अनुभव करें



हमारी निःशुल्क सेवाओं के  
लिए ऐप डाउनलोड करें





# रिश्ते

कुछ लोग पशुओं से बात करते हैं।  
हालाँकि बहुत से लोग सुनते नहीं हैं  
और यही समस्या है।

ए.ए. मिलने, विनी द पूह से



## ममता भरे हाथ

**एना मोनार्डो** अपने माता-पिता के पारंपरिक परिवार-निर्धारित विवाह (arranged marriage) और उनके अमेरिका में बसने तथा अपने परिवार को एक अच्छा जीवन प्रदान करने के लिए किए गए संघर्षों के बारे में बता रही हैं। इस बेबाक वृत्तांत में वे उन समस्याओं को उजागर कर रही हैं जिनका सामना बहुत से नए अप्रवासी करते हैं। साथ ही वे उन्हें युद्धग्रस्त यूरोप की बेड़ियों से मुक्त जीवन देने के लिए अपने माता-पिता के संघर्ष के प्रति आभार प्रकट कर रही हैं।

मैं अक्सर अपने छात्रों से कक्षा में एक लेखन गतिविधि करवाती थी - अपनी माँ के हाथों के बारे लिखें। दस मिनट की इस गतिविधि से लगभग हमेशा एक उपयोगी प्रालेख तैयार हो जाता था जो भावनात्मक जानकारीयों से भरा होता था। लेकिन जितनी बार मैं इस गतिविधि के लिए अपने छात्रों के साथ रहती थी, मैं स्वयं इसे करने से बचती थी। अपनी माँ के हाथों की उस सच्चाई को मैं कागज़ पर लिखना नहीं चाहती थी - सूजे हुए, झिझकते और अनिश्चित कि क्या करना है। इसके बजाए उन दस मिनटों में मैं अपने पिता के हाथों के बारे में लिखती थी - बुद्धिमान, सक्षम, तराशी हुई उँगलियाँ और उनके नाखूनों की जड़ों में बनी सुंदर अर्धचंद्राकार आकृति। वे एक सर्जन थे। उनके हाथों की गतिविधियाँ आत्मविश्वास से भरी थीं जिससे मुझे सुरक्षा का अहसास होता था। इसके विपरीत मुझे अक्सर ऐसा लगता था कि मेरी माँ को मदद की ज़रूरत थी - उसी समय - और केवल मैं ही थी जिससे इस मदद की उम्मीद की जाती थी। मेरे जीवन में ऐसा समय भी आया जब मैं और मेरी माँ रोज़ाना बात करते थे। फिर भी, मैं उनसे कुछ दूरी बनाए रखने की पूरी कोशिश करती थी।

पंद्रह साल पहले जब मैंने 'आफ़्टर इटली - ए फ़ैमिली मेमॉयर ऑफ़ अरेंज्ड मैरिज' लिखना शुरू किया था तब मैं भावनात्मक रूप से लगभग वैसी ही स्थिति में थी। मैं कई सालों से इस पारिवारिक संस्मरण पर काम कर रही थी लेकिन वर्ष 2008 में मैं इस कार्य में जुट गई। हाल ही में मुझे उस समय की अपनी एक डायरी में यह प्रविष्टि मिली - "यह पारिवारिक संस्मरण लिखना मेरे जीवन की सबसे भयानक कहानी है।"

कुल मिलाकर हमारा परिवार एक सुखी परिवार था। लेकिन बचपन में मैं इस तथ्य से कतराती थी कि मेरे माता-पिता का विवाह परिवार द्वारा तय किया गया था। मुझे पता था कि मेरे इतालवी पिता ने वर्ष 1949 में मेरी इतालवी-अमेरिकी माँ से इसलिए शादी की थी ताकि वे दक्षिणी इटली से, जो द्वितीय विश्व युद्ध में तबाह हो गया था, अमेरिका में आकर आसानी से बस सकें। मैं जानती थी कि मेरे पिता छह भाई-बहनों वाले परिवार के मुखिया थे और उनका मानना था कि अगर वे अमेरिका में अपना चिकित्सीय व्यवसाय जमा लें तो वे अपने परिवार की बेहतर मदद कर सकेंगे। मुझे पता था कि मेरी माँ के माता-पिता उनकी शादी अपने पैतृक गाँव के किसी व्यक्ति से करना चाहते थे और साथ

ही मेरी 18 वर्षीय माँ को 28 वर्षीय डॉक्टर बहुत ही आकर्षक लगे। हाँ, यह विवाह दोनों पक्षों के फ़ायदे को ध्यान में रखकर किया गया था लेकिन सबसे पहले यह एक प्रेम विवाह भी था।

इटली में एक आनंदपूर्ण कोर्टशिप (विवाह से पूर्व मिलना जुलना) के बाद जब दूल्हा यानी मेरे पिता अमेरिका पहुँचे तो वहाँ उन्हें नौकरी पाने में अनेक कठिनाइयों का सामना करना पड़ा। उन्हें मजबूरी में अपनी दुल्हन यानी मेरी माँ को उसके माता-पिता के पास छोड़ना पड़ा क्योंकि वे देश भर के विभिन्न अस्पतालों में काम करके परिवार के प्रति अपने कर्तव्य को पूरा करने की कोशिश कर रहे थे। उधर दुल्हन का एक अलग सपना था। उनके लिए विवाह का मतलब था कि वे दोनों एक ही थे और उनका पहला दायित्व एक-दूसरे के प्रति था। अतः वे परित्यक्त महसूस करती थीं। सबसे बुरा तो तब हुआ जब उनके दूल्हे और उनके पिता के बीच दहेज को लेकर बहस हुई। दहेज? पारंपरिक परिवार-निर्धारित विवाह के उस रिवाज़ ने उन्हें चौंका दिया। एक विवाहित जोड़े की छोटी-सी दुनिया में यह संस्कृतियों का टकराव था जिसके परिणामस्वरूप वे पाँच साल अलग रहे। समय के साथ मेरे



माता-पिता ने सुलह कर ली। फिर मेरा और मेरे भाई का जन्म हुआ, लेकिन उनके अलग रहने के घाव कभी नहीं भरे।

मुझे हमेशा संदेह था कि मेरे माता-पिता के जीवन में कुछ अप्रिय घटनाएँ घटी हैं लेकिन मुझे तब तक कुछ भी पता नहीं था जब तक कि मैं लगभग 35 वर्ष की नहीं हो गई। मैं अपनी माँ के साथ छोटे से शहर, फ्लोरिडा, में समुद्र तट पर बैठी थी जहाँ मेरी माँ और मेरे पिता सेवामुक्त होने के बाद आ बसे थे। मेरे पिता अनेक बीमारियों का शिकार हो चुके थे। मुझे सच में उम्मीद थी कि उम्र के इस मोड़ पर चालीस साल की शादी के बाद वे एक नई शुरुआत करने में कामयाब होंगे। लेकिन जैसे ही मेरी माँ अपनी आराम कुर्सी पर बैठीं और मैं अपने तौलिये पर, उन्होंने उन सभी बातों को दोहराना शुरू कर दिया कि किस तरह पिताजी उन्हें पहले से कहीं ज्यादा परेशान कर रहे थे। वे पहले भी ये सभी शिकायतें कर चुकी थीं। लेकिन इस बार मैंने ज़ोर देकर पूछा, “आप हमेशा उनसे इतना नाराज़ क्यों रहती हैं?”

और फिर उन्होंने मुझे शादी के ठीक बाद के अलग रहने के उन पाँच सालों की हर बात बताई - पूरी कहानी। यह सब बताने के लिए मुझे 210 पन्नों का संस्मरण लिखना पड़ा। लेकिन उस रविवार को समुद्र तट पर माँ के साथ बिताए हुए समय की मुझे याद है जब मैं लहरों को गौर से देख रही थी और सोच रही थी, “मैं इस जानकारी का क्या करूँ?” जैसा कि अधिकांश जटिल घरेलू असहमतियों में होता है - दोनों पक्ष सही भी थे और साथ ही हर कोई दोषी भी था। मेरी माँ ने मुझसे कहा, “मैंने उस समय की एक

डायरी लिखी थी और अब उसे मैं तुम्हारे लिए छोड़े जा रही हूँ। तुम उसे पढ़ना।”

चार साल बीत गए और मेरे पिता की मृत्यु हो गई। उसके सोलह साल बाद मेरी माँ भी चल बसीं। जब मुझे डायरी मिली थी तब मैं नाराज़ थी क्योंकि मुझे लगा कि उन्होंने उसे मुझ पर थोप दिया था। मुझे अपनी माँ की परवाह थी इसलिए मैंने उस डायरी को बहुत संभालकर अपनी अलमारी में सुरक्षित रख दिया था लेकिन कभी पढ़ा नहीं। माँ के गुजरने के एक साल और सात महीने बाद मुझे अपनी रसोई के फर्श की मरम्मत की ज़रूरत पड़ी। कामगारों ने रेफ्रिजरेटर को भोजन करने की जगह सरका दिया और मेज़ कार्यालय में रख दी जिससे मुझे अपनी डेस्क का एक छोटा-सा कोना ही उपलब्ध था। मेरे पालतू कुत्ते का बिस्तर भी मेरे पैरों के नीचे था। मुझे चार दिनों तक अब अपने घर पर ही रहना था अतः मैंने अपनी माँ की डायरी को किसी किताब की तरह पढ़ने का मन बना लिया।

इस डायरी ने किसी अन्य प्रभावशाली पुस्तक की तरह मेरे जीवन को बदल कर रख दिया।

इसने उस पारिवारिक कहानी, जो मैं लिख रही थी, को भी बदल दिया। डायरी की गहराई में जाने पर मुझे महसूस हुआ कि यह कहानी हर दृष्टिकोण से दुखद थी। साथ रहने की उनकी आपसी प्रतिबद्धता को देखते हुए मुझे ऐसा महसूस हो रहा था कि मेरे माता-पिता को अपनी गलतफ़हमियों को दूर करने के लिए बस थोड़े से खुले दिल से संवाद करने की आवश्यकता थी और उपचार के लिए कुछ सालों की थेरेपी की आवश्यकता थी।

लेकिन ऐसा कुछ कर पाना उनके लिए संभव न हो सका।

अब जब मुझे पूरी कहानी पता चल गई है तो मैं अपने माता-पिता के लिए विस्मय, उनकी दृढ़ता और उनके अटल संबंध के लिए प्रशंसा जैसा भाव महसूस करती हूँ। उनको गुज़रे बहुत समय बीत चुका है लेकिन इस पुस्तक पर काम करते हुए, जो कि मुख्य रूप से उनके संबंधों के बारे में है, मैंने जीवन के कुछ सबसे गहन सबक सीखे हैं जो उन्होंने मुझे सिखाए। मुझे महसूस हुआ कि प्रेम के बारे में मेरा दृष्टिकोण बहुत संकीर्ण था। मेरे माता-पिता की तरह दीर्घकालिक प्रेम हमेशा आनंदपूर्ण नहीं होता। यह कभी तो आनंदपूर्ण होता है लेकिन समय के साथ बहुत सी अलग-अलग बातें होती रहती हैं। कभी-कभी प्रेम भी प्रेम जैसा महसूस नहीं होता। कभी-कभी यह भय, गुस्सा या शायद गलतफ़हमी जैसा लगता है। प्रेम कोई ऐसी चीज़ नहीं जिसे हम हाथों में समेट सकें लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है कि प्रेम नहीं है।

**प्रेम कोई ऐसी चीज़ नहीं जिसे हम हाथों में समेट सकें लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है कि प्रेम नहीं है।**

ए.आई. द्वारा निर्मित कलाकृति



# पेड़-पौधों और पशुओं के साथ संवाद

अनन्या पटेल द्वारा लिए गए साक्षात्कार में **सारा बब्बर** पेड़-पौधों और पशुओं के साथ संवाद करने के अपने अनुभवों के बारे में बता रही हैं कि कैसे इन अनुभवों ने उनके जीवन और उनकी हास्य-विनोद की प्रवृत्ति को समृद्ध बनाया।

प्र. - नमस्ते, सारा। आप अभी मनोविज्ञान में डॉक्टरेट की पढ़ाई कर रही हैं लेकिन आज मैं आपसे आपकी एक अन्य रुचि के बारे में बात करना चाह रही हूँ। क्या यह कहना सही होगा कि आप पेड़-पौधों और पशुओं से बात करती हैं? इस विशिष्ट गुण को आप अपने शब्दों में किस तरह से व्यक्त करेंगी?

मैं इसे 'पौधे एवं पशु संवादक' कहूँगी।

प्र. - क्या आप इसे समझाएँगी? और आपको इनसे क्या लगाव है?

हमारा एक बड़ा बगीचा है और मैं पेड़-पौधों व जानवरों के साथ ही बड़ी हुई हूँ। मेरे पास हमेशा कुत्ते रहे हैं, इसलिए बचपन से ही

प्रकृति के साथ मेरी निकटता रही है। मैं रोज़ बगीचे में जाया करती थी लेकिन मैंने इस बारे में कभी कुछ और नहीं सोचा था। फिर कुछ वर्ष पहले मेरी एक कुतिया को व्यवहार संबंधी समस्याएँ होने लगीं। हम चिंतित थे कि हमें उसे छोड़ना पड़ेगा। तभी मुझे जानवरों से संवाद करने का तरीका पता चला।

मैंने इस बारे में खोज करनी शुरू की और इससे संबंधित कुछ ऑनलाइन कोर्स भी किए। मैंने पाया कि इस क्षमता को विकसित किया जा सकता है। बचपन में सहज रूप से मुझमें यह क्षमता नहीं थी क्योंकि तब मैं अपने आसपास के परिवेश पर ज़्यादा गौर नहीं करती थी। मैंने

यह क्षमता कई सालों में विकसित की है। उस समय हमने एक पशु संवादकर्ता को हमारी कुतिया से संवाद करने के लिए कहा था और तब हमें उसकी समस्याओं के बारे में पता चला था। इस संवाद में कुतिया ने अपने बारे में जो जाहिर किया उससे हम चकित रह गए थे। उसी समय मैंने तय किया कि मैं इस विषय की गहराई में जाऊँगी। मैंने कुछ कोर्स किए जो पशुओं के साथ-साथ पौधों से संवाद करने के बारे में भी सिखाते थे। इस तरह मैं नवंबर 2021 से पौधों और पशुओं से बात कर रही हूँ।

अभी मैं इस कार्य के लिए पैसे नहीं लेती हूँ। लेकिन हम अपने घर के कुत्तों और पौधों से

बात करते हैं और देखते हैं कि उनकी क्या ज़रूरतें हैं और हम उनकी बेहतर देखभाल के लिए क्या कर सकते हैं।

### प्र. - यह खूबी किस तरह विकसित हुई?

मैंने इस कार्य को कुछ महीनों तक व्यावसायिक रूप से किया और उस समय मैंने महसूस किया कि किस तरह मुझे तक आने वाली जानकारी गहन होती जा रही थी और कैसे पौधे और पशु अपने जीवन की गंभीर घटनाओं, जैसे आघात, के बारे में बता रहे थे। इसलिए मुझे लगा कि मैं इसे व्यावसायिक तौर पर नहीं करूँगी क्योंकि पौधे और पशु अपनी जानकारी को लेकर आप पर विश्वास करते हैं और गहन रहस्य आपको बताते हैं जिन्हें दूसरों को नहीं बताया जाना चाहिए। एक बार आपको कोई जानकारी मिल जाती है, आप उसे अपने तक नहीं रख सकते। अगर आप इसे व्यवसाय के रूप में करते हैं तो आपको वह जानकारी उस पशु के मालिक को बतानी पड़ती है। मैं इस बात को लेकर सहज नहीं थी क्योंकि कभी-कभी वह उनकी अंतरंग जानकारी होती थी। हालाँकि उनके साथ संवाद में गहनता बढ़ती गई लेकिन मैंने इस काम को व्यवसाय के रूप में न करने का फैसला किया।

जिस तरह की बातें पौधे और पशु मुझसे करते हैं वह बहुत आश्चर्यजनक है। चूँकि मैं इसे व्यवसाय के रूप में नहीं कर रही हूँ और सारी बातचीत मुझ तक ही रहती है, इसलिए मैं उनसे क्या पूछ सकती हूँ और वे मुझे क्या बताते हैं, उस पर कोई सीमाएँ नहीं रह गई हैं। कई बार हमारे बीच बहुत गहरी बातचीत हुई है।

निम्नलिखित घटनाएँ मैं जीवों की स्वीकृति से आपको बता रही हूँ। हमारे घर के पास एक नीम का पेड़ था। एक दिन सड़क निर्माण

कार्यक्रम के तहत उसे काट दिया गया। क्योंकि पेड़ बहुत पुराना था, उसका बड़ा सा टूट बाकी रह गया था। हम दोनों इस बात से बहुत परेशान थे कि किसी ने आकर पेड़ को काट दिया। हमने उससे बात करना शुरू किया। पेड़ ने कहा, “मुझे तो जाना ही था क्योंकि यहाँ बहुत अधिक विकास और शहरीकरण हुआ है। मेरी जड़ों के माध्यम से मेरे जो संपर्क थे वे टूट चुके हैं। अब मेरे यहाँ बने रहने में कोई मतलब नहीं रह गया है।” उसने एक बहुत गहन बात कही, “एक समय था जब यहाँ कुछ नहीं था लेकिन फिर भी सब कुछ था। अब यहाँ सब कुछ है लेकिन फिर भी कुछ नहीं है।”

मैं विज्ञान की विद्यार्थी नहीं हूँ लेकिन मुझे यह वैज्ञानिक ज्ञान मालूम है कि पेड़ कैसे संवाद करते हैं, पशु पेड़ों की ओर कैसे आकर्षित होते हैं और संवाद के माध्यम से पेड़ क्या करते हैं। ‘द वुड वाइड वेब’ और ‘द सीक्रेट लाइव्स ऑफ़ ट्रीज़’ जैसी पुस्तकों में वही जानकारी दी गई है जो पेड़ों ने मुझे पहले ही दे दी थी। अगर आप प्रकृति से बात करते हैं और अगर आप अपने आसपास के पेड़-पौधों और पशुओं से संवाद करते हैं तो आपको करुणा, दया और ब्रह्मांड के कार्य के बारे में बहुत सारा ज्ञान और अंतर्दृष्टि प्राप्त होगी।

आप इनसे कई स्तरों पर बात कर सकते हैं। कभी-कभी मैं सिर्फ़ यह पूछती हूँ, “तुम्हें किस जगह पर पानी की ज़रूरत है? किस जगह पर तुम्हें खाद की ज़रूरत है?” यह इस तरह की साधारण-सी बात हो सकती है या फिर यह कोई गहरी ज्ञान की बात भी हो सकती है।

**प्र. - वाह! इसका मतलब है कि पौधों और पशुओं के साथ संवाद करने से बहुत ज्ञान प्राप्त होता है। जब आप इन प्राणियों के साथ**

**बातचीत करते हैं तो यह एक तरह से उनके साथ रिश्ता बनाने जैसा होता है, है न? उनसे हमेशा एकबारगी बातचीत नहीं होती। तो क्या भावनात्मक जुड़ाव शुरू से ही बन जाता है?**

हाँ। अगर आप भावनात्मक रूप से जुड़े हुए हैं तो आप उनके लिए एक मित्र की तरह होते हैं। अगर आप उनसे एकबारगी बात कर रहे हैं तो वे आपको बातें तो बताएँगे लेकिन शायद वे अपने जीवन के अंतरंग पक्षों के बारे में नहीं बताएँगे। उदाहरण के लिए, अपने व्यावसायिक संवाद के दिनों में मैं अपने ग्राहक को लगभग 48 घंटे देती थी और पशुओं को खुलकर संवाद करने में कुछ घंटे लग जाते थे। अगर आप उन्हें ज़्यादा समय देते हैं तो वे और खुलकर बात करते हैं।

अपने पशुओं के साथ बातचीत में मुझे उनके अतीत के बारे में बहुत कुछ पता चला क्योंकि मेरे पास जो कुत्ते हैं वे बचाकर लाए गए हैं। लेकिन उन्हें भी मुझे यह बताने में छः माह लग गए कि मेरे पास आने से पहले उनके साथ क्या हुआ था जबकि वे मेरे साथ चार साल से थे। चार साल बाद मैंने उनके साथ उनके स्तर पर बातचीत शुरू की।

शुरू में यह संवाद एकतरफ़ा होता था - मैं उनसे कुछ कहती थी लेकिन वे उसके जवाब में कुछ नहीं कहते थे। थोड़े समय बाद मुझे उनसे जवाब मिलने लगे। उन्हें मुझ पर भरोसा बनाने में और यह बताने में थोड़ा समय लगा कि उनके साथ क्या हुआ था, उन्हें क्या महसूस हुआ और हम कैसे उनकी मदद कर सकते हैं। इसके लिए उनके साथ जुड़ाव बनाना पड़ता है। अब, जब भी मैं उनसे बात करती हूँ तो यह जल्दी हो जाता है क्योंकि हमने ऐसा बार-बार किया है और वे मुझे जानते हैं।



मैं विज्ञान की विद्यार्थी नहीं हूँ लेकिन मुझे यह वैज्ञानिक ज्ञान मालूम है कि पेड़ कैसे संवाद करते हैं, पशु पेड़ों की ओर कैसे आकर्षित होते हैं और संवाद के माध्यम से पेड़ क्या करते हैं।

अन्य पालतू पशुओं के मामले में सामान्य प्रक्रिया होगी, उनके साथ जुड़ना और उनकी ऊर्जा को महसूस करने की कोशिश करना। आपको शारीरिक रूप से उनके आसपास रहने की ज़रूरत नहीं है। आपको उनकी ऊर्जा से जुड़ने में, उन्हें सहलाने में, उनका स्वागत करने में और उनके साथ ऐसे बातचीत शुरू करने में जैसे कि आप किसी मित्र से पहली बार मिल रहे हों, समय लगता है। आप पूछ सकते हैं, “तुम कैसे हो? मुझे अपने बारे में कुछ बताओ।” एक बार जब संपर्क बन जाता है तब कभी-कभी मुझे संकेत मिलते हैं कि अमुक पशु या अमुक पेड़ मुझसे बात कर रहा है। यह एक मित्र से बात करने की तरह होता है। जैसे आपका मित्र कभी आपको रात के 2 बजे फ़ोन करके कहता है, “मुझे अमुक चीज़ की ज़रूरत है,” ऐसे ही मेरा कुत्ता या मेरा पेड़ करता है।

यह अनुभूति दिल को छू लेती है क्योंकि प्रकृति बहुत विशाल है। आपको अनुभूति होती है कि यह एक विस्तार है। जब कोई 4,050 साल पुराना पेड़ आपसे बात करता है तो उसमें बहुत-सी ज्ञान की बातें होती हैं। ऐसा नहीं है कि वे आपसे केवल किसी अलग नज़रिए से बात करते हैं।

**प्र. - यह मनुष्यों के साथ संवाद करने से किस तरह भिन्न है?**

हमारे आध्यात्मिक गुरुओं ने कहा है कि हर प्राणी में तीन शरीर होते हैं। पौधों और पशुओं में सूक्ष्म शरीर उतना विकसित नहीं होता जितना मनुष्यों में होता है। इसी से अंतर पैदा होता है - मनुष्य बहुत सी चीज़ों को छिपा सकते हैं। मनुष्य आपको वही बताते हैं जो वे आपको बताना चाहते हैं। वे जो भी करते हैं, उसमें से बहुत-सी बातें आपसे छुपा सकते हैं। मनुष्य परिस्थितियों के अनुसार बदल सकते हैं। मैं आपसे उस तरह

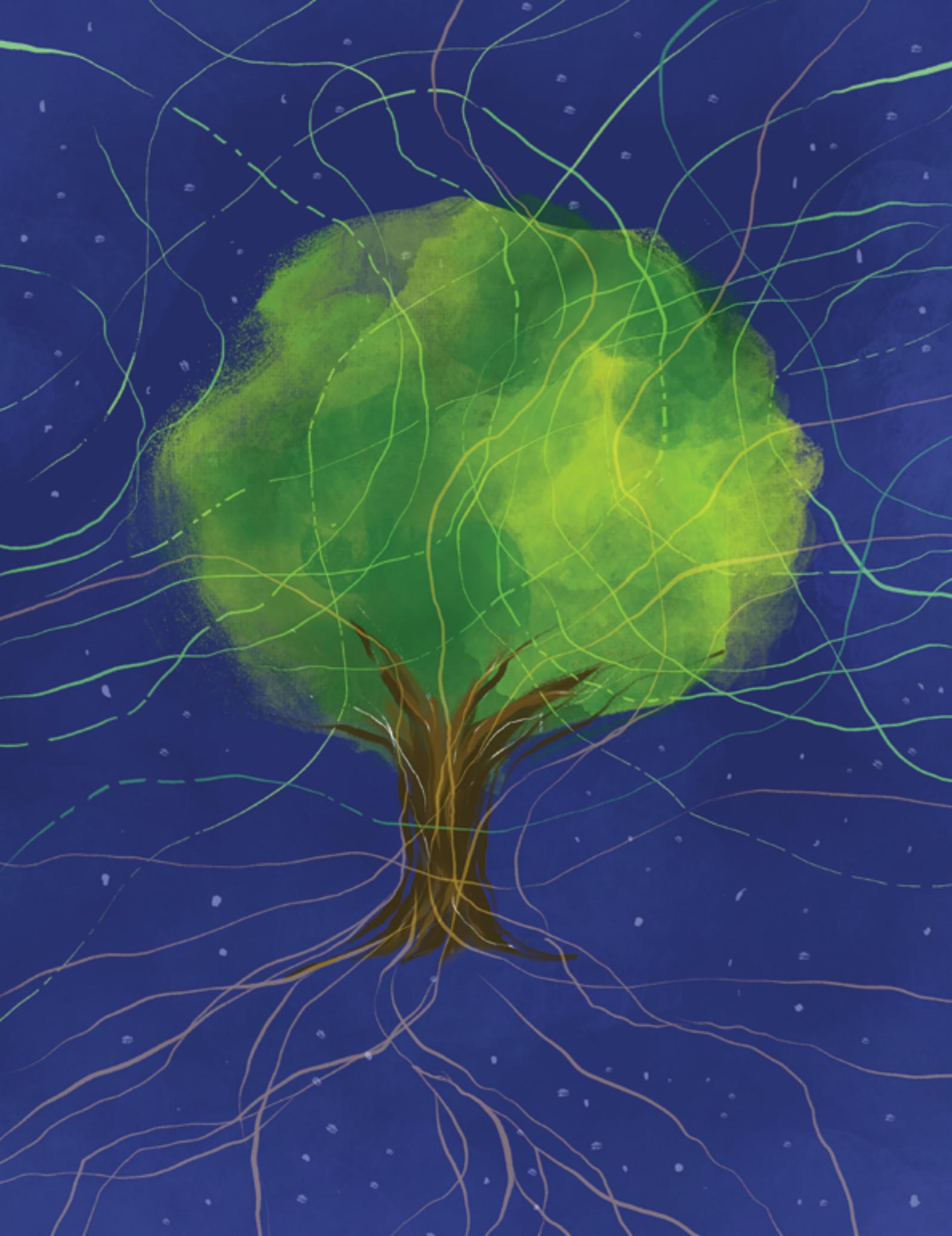
बात नहीं करूँगी जिस तरह मैं दूसरों से करूँगी। पौधे और पशु ऐसे नहीं होते। वे खुलकर बात करते हैं और जब तक उन्हें कोई खतरा महसूस न हो, वे झूठ नहीं बोलते। वे जानकारी को अपने अंदर रोक कर नहीं रखते। वे बड़ी स्पष्टता और सहजता से साझा करते हैं। वे निश्चित रूप से मनुष्यों की तुलना में खुलकर संवाद करते हैं क्योंकि मनुष्य खुद को बदल सकते हैं। यह क्रम-विकास का एक परिणाम है। इस वजह से पौधों और पशुओं से बात करना बहुत रोचक होता है।

**प्र. - आप बातचीत कैसे शुरू करती हैं? क्या आपको एहसास होता है कि वे आपसे कुछ कहना चाहते हैं? यह संकेत आप तक कैसे पहुँचता है?**

यह अलग-अलग परिस्थितियों में अलग-अलग तरीके से काम करता है। ज़्यादातर मौकों पर मैं पशु को पहले बताती हूँ कि मैं संवाद के लिए उपलब्ध हूँ। आप शुरुआत में संवाद के लिए दरवाज़े खोलते हैं और अंत में संवाद के दरवाज़े बंद कर देते हैं। आप बस कुछ कहकर शुरू करते हैं। कभी-कभी अगर कोई पशु होता है तो, मुझे सचमुच महसूस होता है, मेरे दिमाग में यह बात उभर आती है, “सुनो, मैं कुछ कहना चाहता हूँ।” तब मुझे पता चल जाता है कि वे बात करने के लिए तैयार हैं। मैं उन्हें पूरा समय लेने देती हूँ। कभी-कभी वे आते हैं, बात करते हैं, चले जाते हैं और बाद में वापस आते हैं। उस समय में मैं उनके लिए मौजूद होती हूँ और वे मुझसे संवाद कर पाते हैं।

अपने पौधों और पशुओं के साथ मेरा संवाद हर समय हो सकता है। अगर उनमें से कोई कुछ कहना चाहता है तो वह किसी भी समय ऐसा कर सकता है। अगर उनकी तरफ से कुछ कहना बहुत ज़रूरी होता है तो मैं पूछती

**वे खुलकर बात करते हैं और जब तक उन्हें कोई खतरा महसूस न हो वे झूठ नहीं बोलते। वे जानकारी को अपने अंदर रोक कर नहीं रखते। वे बड़ी स्पष्टता और सहजता से साझा करते हैं। वे निश्चित रूप से मनुष्यों की तुलना में खुलकर संवाद करते हैं क्योंकि मनुष्य खुद को बदल सकते हैं। यह क्रम-विकास का एक परिणाम है। इस वजह से पौधों और पशुओं से बात करना बहुत रोचक होता है।**



हूँ, “अच्छा, तुम्हें क्या महसूस हो रहा है? तुम्हें कैसा लग रहा है?” और आमतौर पर वे मुझे तुरंत बता देते हैं या वे कहते हैं, “बाद में बात करेंगे, अभी नहीं।” मुझसे जो कहा जा रहा है वह मुझे एहसास के रूप में पता चलता है। इस तरह हम संवाद शुरू और खत्म करते हैं। एकबारगी संवाद के अंत में मैं संवाद के द्वार बंद कर देती हूँ, जबकि मेरे पालतू पशुओं के साथ यह द्वार आमतौर पर खुला रहता है।

**प्र. - और यह संवाद टेलीपैथी के माध्यम से होता है या आप ऊँची आवाज़ में बोलती हैं?**

यह टेलीपैथी से होता है। मैं पशु की ऊर्जा से खुद को जोड़ लेती हूँ। यह तब भी हो सकता है जब पशु की मृत्यु हो चुकी होती है और उसका मालिक उसके बारे में कुछ जानना चाहता है। बहुत सारे गली के कुत्ते अचानक मर जाते हैं और हम उनके बारे में कुछ जानना चाहते हैं क्योंकि हम गली के कुत्तों को खाना खिलाते हैं। तो हम उनसे पूछते हैं, “क्या हुआ था? क्या तुम्हें अंत में कुछ दर्द हुआ था?” चाहे पशु का पुनर्जन्म हो चुका हो तब भी हम उसकी ऊर्जा के साथ संवाद कर सकते हैं और हम उसके साथ जुड़ सकते हैं। हम उस पालतू पशु से उत्तर पाने में सफल रहते हैं।

इसका अनुभव बहुत अच्छी तरह से किया जा सकता है। कई लोगों ने, जिनके पालतू पशु मर चुके हैं, मुझसे पूछा है, “आप उनको कोई संदेश क्यों नहीं देती?” या “आप उनसे कोई संदेश क्यों नहीं लेती?” मेरे एक संवाद में एक महिला अपने पालतू पशु की मृत्यु से इतनी दुखी थी कि वह कई महीनों तक मुझे उसके साथ संवाद करने के लिए कहती रही। हर महीने उसके मरने की तारीख पर वह मुझे लिखती

थी, “कृपया, कोई संदेश लें।” और उसके पालतू पशु ने दुख से बाहर निकलने में उसकी मदद की। टेलीपैथी द्वारा संवाद ऊर्जा के स्वरूप के बदल जाने के बाद भी जारी रहा।

मेरी कुतिया और मैं भी उसकी मृत्यु के बाद संवाद करते रहे। हम उसके गुजरने की प्रक्रिया के दौरान भी बात करते थे। उसकी मृत्यु के दो या तीन दिनों के पहले से ही मैं उसके गुजरने के हर पल को समझ रही थी। मेरे पास इसके लिए शब्द नहीं हैं लेकिन यह बहुत अलग अनुभव था। हम वास्तव में ऊर्जा को महसूस कर सके। हम यह महसूस कर सके कि हम ऊर्जा के माध्यम से संवाद कर रहे थे।

**प्र. - इन आत्माओं से जो संबंध आपने विकसित किए उसका आपकी अपनी आध्यात्मिक यात्रा पर क्या प्रभाव पड़ा?**

सबसे पहले तो उनसे मिलने वाला ज्ञान बहुत आध्यात्मिक होता है। जब पालतू पशु मर रहे होते हैं तब हमें उनमें बहुत दर्द दिखाई देता है। वे कष्ट में होते हैं, वे मरने वाले होते हैं और हम उनके शरीर को पीड़ा भोगते हुए देखते हैं। लेकिन वे कहते हैं, “जिसे आप पीड़ा के अंतिम क्षण समझकर देख रहे हैं, हम खुद को अपने उस दर्द से अलग कर चुके हैं। हमारी आत्मा पहले से ही शरीर छोड़ चुकी है। वह आसपास मंडरा रही है लेकिन शरीर छोड़ चुकी है। इसलिए जैसा आपको दिखाई दे रहा है हम वैसा बिल्कुल भी महसूस नहीं कर रहे हैं और आप केवल यही देख पा रहे हैं। मुझे नहीं लगता कि आपको इस तरह का अलगाव और विवेक कहीं और देखने को मिल सकता है।

हमारा एक सड़क का कुत्ता कार दुर्घटना में मर गया और हमने उसकी पीड़ा के अंतिम दस

मिनट देखे। उसने कहा, “आपको पता है? मैं वहाँ था ही नहीं। आपने पीड़ा देखी क्योंकि आप शरीर को देख रहे थे लेकिन मैंने उसका अनुभव नहीं किया।” अधिकांश पालतू पशुओं के साथ यही होता है।

दूसरी बात, “आपकी पसंद और नापसंद क्या है?” यह दूसरा प्रश्न आप पशुओं और पेड़ों से पूछ सकते हैं। एक पेड़ ने बहुत गहन उत्तर दिया - “प्रकृति किसी चीज़ से नफ़रत नहीं करती। हम हर चीज़ को क्षमा कर देते हैं।” यह सीख जो पेड़ों और पालतू पशुओं से हमें मिलती है वह इंसानों से नहीं मिलती। ये गहन आध्यात्मिक अनुभव हैं।

तीसरी बात, आप चेतना के स्तरों के बारे में भी सीखते हैं क्योंकि यह सतही अनुभव से गहन होता है लेकिन ध्यान से कम गहन होता है। संवाद करने के लिए आपको इन दोनों स्थितियों के मध्य में होना पड़ता है। अगर आप पर्याप्त रूप से विचारों से मुक्त नहीं हैं और पर्याप्त रूप से साफ़ नहीं हैं तो आप जान ही नहीं पाएँगे कि आप क्या अनुभव कर रहे हैं - आपके विचार क्या हैं और पशु के विचार क्या हैं? आपको एक संतुलन की स्थिति में आना होगा ताकि आप उसके साथ संवाद कर सकें।

अतः यह आध्यात्मिकता से काफ़ी संबंधित है। आप मनुष्यों से अलग अन्य प्राणियों से संवाद करते हैं। इसके कई पहलू आध्यात्मिक विकास में सहायक होते हैं और आध्यात्मिक अभ्यास के साथ सुसंगत भी हैं।

**प्र. - क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है जब किसी मनुष्य की पशु से संवाद करने की इच्छा हुई हो या किसी पशु की मनुष्य से**



मैं पशु की ऊर्जा से खुद को जोड़ लेती हूँ। यह तब भी हो सकता है जब पशु की मृत्यु हो चुकी होती है और उसका मालिक उसके बारे में कुछ जानना चाहता है। बहुत सारे गली के कुत्ते अचानक मर जाते हैं और हम उनके बारे में कुछ जानना चाहते हैं क्योंकि हम गली के कुत्तों को खाना खिलाते हैं। तो हम उनसे पूछते हैं, “क्या हुआ था? क्या तुम्हें अंत में कुछ दर्द हुआ था?” चाहे पशु का पुनर्जन्म हो चुका हो तब भी हम उसकी ऊर्जा के साथ संवाद कर सकते हैं और हम उसके साथ जुड़ सकते हैं। हम उस पालतू पशु से उत्तर पाने में सफल रहते हैं।

रिश्ते



वे सभी एक ही आम के टुकड़े खाते हैं। इस तरह, प्रत्येक पशु जानता है कि उस विशेष पेड़ पर कौन-कौन से जीव रहते हैं और वहाँ आते हैं। इस तरह वे उस पारिस्थितिक क्षेत्र में अपनी उपस्थिति और सहजीवन को दर्शाते हैं। उन्हें पता चल जाता है कि कौन से पशु उनका शिकार करते हैं, कौन से पशु उन्हें नुकसान नहीं पहुँचाएँगे और कौन से पशुओं के बारे में उन्हें चिंता करने की ज़रूरत नहीं है। सिर्फ़ एक फल के टुकड़े से वे बहुत कुछ समझ सकते हैं। वे आमतौर पर इसी तरह संवाद करते हैं।

संवाद की इच्छा हुई हो और आपको सीमा तय करने की ज़रूरत पड़ी हो?

हाँ, सामान्यतः पशुओं के साथ ऐसा नहीं होता। लेकिन कुछ मामलों में मैंने देखा है कि पालतू पशुओं के मालिक बहुत ज़्यादा दबाव डालते हैं। तब पशु की और खुद की रक्षा करने के लिए मैं सीमाएँ तय करती हूँ। एक आदमी था जो मुझे कहता रहता था, “मेरे कुत्ते से कहो कि वह मेरे पालतू पशु के रूप में फिर से जन्म ले।” एक पालतू पशु के मालिक के रूप में मैं इसे पूरी तरह समझ सकती हूँ लेकिन पशु यह नहीं चाहता था। उस कुत्ते से बार-बार संवाद करने पर भी उसका स्पष्ट उत्तर था, “नहीं।” फिर भी उसका मालिक मुझसे कहता रहा कि मैं उसे आदेश दूँ कि वह उसके पास आए। यह करना संभव नहीं था। ऐसे मामलों में आपको सीमा तय करनी पड़ती है।

कभी-कभी मुझे अपने स्वयं के पालतू पशुओं के साथ भी एक हास्यप्रद तरीके से रोक लगानी पड़ती है क्योंकि वे हर बात सुनते हैं और स्पंज की तरह उसे अवशोषित कर लेते हैं। इसलिए अगर कुछ ऐसा है जो मैं नहीं चाहती कि वे जानें तो मैं उस समय के लिए उनके साथ अपना संवाद बंद कर देती हूँ। एक बार कॉलेज की पढ़ाई पूरी कर लेने के बाद मैं कुछ महीनों के लिए अपने घर पर थी। मेरा कुत्ता चौबीसों घंटे मुझसे बात करता था। यह कष्टप्रद था क्योंकि आप किसी से चौबीसों घंटे बात नहीं कर सकते। मुझे उसे कहना पड़ा, “मुझे थोड़ा आराम चाहिए। तुम बैठ जाओ। हम बाद में बात करेंगे। जब हमारा बात करने का समय होगा तब हम बात करेंगे।”

प्र. - मुझे लगता है कि यह किसी भी रिश्ते की तरह है। आपको इसी में अपनी सुविधा खोजनी होगी।

आपने पेड़ की जड़ों का उदाहरण दिया। क्या आपने संसार के पर्यावरण और सह-अस्तित्व के बारे में अपनी समझ पर संवाद के इस गुण के और कोई प्रभाव देखे हैं?

यह बहुत गहन प्रश्न है। मैं आपको अपने बगीचे में लगे आम के पेड़ का उदाहरण देती हूँ। वह मुझे समझाने की कोशिश कर रहा था कि प्रकृति कैसे काम करती है। अगर पेड़ से कोई आम गिर जाता है और कोई बंदर उसका एक भाग खा लेता है तो उस आधे खाए आम से इस बात का पता चल जाएगा कि पेड़ पर बंदर रहता है क्योंकि उसका DNA आधे खाए फल पर छप जाएगा। मान लीजिए कि एक गिलहरी उसी आम को खाती है और उस पर अपनी छाप छोड़ देती है। इसी तरह पक्षी आते हैं और अपने निशान छोड़ जाते हैं। वे सभी एक ही आम के टुकड़े खाते हैं। इस तरह, प्रत्येक पशु जानता है कि उस विशेष पेड़ पर कौन-कौन से जीव रहते हैं और वहाँ आते हैं। इस तरह वे उस पारिस्थितिक क्षेत्र में अपनी उपस्थिति और सहजीवन को दर्शाते हैं। उन्हें पता चल जाता है कि कौन से पशु उनका शिकार करते हैं, कौन से पशु उन्हें नुकसान नहीं पहुँचाएँगे और कौन से पशुओं के बारे में उन्हें चिंता करने की ज़रूरत नहीं है। सिर्फ़ एक फल के टुकड़े से वे बहुत कुछ समझ सकते हैं। वे आमतौर पर इसी तरह संवाद करते हैं।

इसके अलावा, हमें वर्तमान समय में सह-अस्तित्व में रहना सीखना होगा क्योंकि



संसार में जनसंख्या बहुत ज़्यादा बढ़ती जा रही है। यहाँ बहुत सारे लोग, पशु और पेड़ हैं जिनमें एक ही संसाधन के लिए होड़ लगी है। कुछ निश्चित रूप से पीड़ित भी होंगे। हमारे सामने लावारिस कुत्तों और सड़कों पर पेड़ों को लेकर बहुत सारी समस्याएँ हैं और ये वैश्विक समस्याएँ हैं। इसलिए इन पशुओं और पेड़ों के साथ संवाद करने से हमें आशा और

नए विचार मिलते हैं कि हम कैसे एक साथ रह सकते हैं।

कुत्ते बताते हैं, “हमें ज़्यादा कुछ नहीं चाहिए। अगर आप दे सकें तो हमें बस थोड़े से भोजन की ज़रूरत है। हम आपको परेशान नहीं करेंगे क्योंकि अगर हमारा पेट भरा हुआ है तो हमें आक्रामक होने की

ज़रूरत नहीं है।” मुझे यकीन है कि ज़्यादातर लोगों के पास इन पशुओं को देने के लिए अतिरिक्त खाना रहता है। मैंने सड़कों पर देखा है कि जिन लोगों के पास खाने के लिए बहुत अधिक नहीं होता, वास्तव में वे ही कुत्तों और अन्य पशुओं को खाना खिलाते हैं और वे पेड़ों को भी परेशान नहीं करते। इसके विपरीत जो लोग ऊँचे बहुमंजिला भवनों में और गेटेड

समुदायों में रहते हैं उन्हें पशुओं से समस्या होती है क्योंकि वे अंदर आ जाते हैं और उन जगहों को गंदा कर देते हैं। मैंने उनके चौकीदारों को लावारिस कुत्तों के साथ मैत्रीपूर्ण व्यवहार करते देखा है।

अब जब मैंने प्रकृति का अवलोकन करना शुरू कर दिया है तो यह सिर्फ टेलीपैथी के स्तर पर ही नहीं बल्कि समग्र स्तर पर भी है। इससे मैंने सहजीवन के बारे में बहुत सी चीजें सीखी हैं। पशु और पेड़-पौधे हमारे समाज का हिस्सा हैं। बेहतर होगा कि हम एक-दूसरे के साथ संघर्ष करने के बजाय शांतिपूर्ण ढंग से एकसाथ रहें।

पशुओं के साथ संवाद किए बिना भी हम भौतिक स्तर पर उनकी जरूरतों की पूर्ति के लिए कई काम कर सकते हैं। जो भी जीव आपके पास आए उसे भोजन दें। घर के बाहर थोड़ा पानी रखें। ये जीव न्यूनतम में जी लेते हैं और इन्हें हमारी देखभाल की बहुत ज्यादा जरूरत नहीं होती। हर समाज में बहुत से लोग होते हैं। अगर उनमें से एक या दो भी कुछ कर सकें तो उस क्षेत्र के सभी लावारिस पशुओं और पेड़-पौधों की अच्छी तरह से देखभाल हो सकती है।

**प्र. - क्या कुछ और भी बातें हैं जो आप हमें बताना चाहेंगी?**

मेरा मानना है कि जानवरों और पेड़ों से संवाद करना एक अद्भुत चीज है। जब आप उनके साथ होते हैं तब आप कभी अकेलापन महसूस नहीं करते। अगर आपके घर में कोई घर के अंदर रखने वाला पौधा है तो उसके साथ भी संवाद करना बहुत बढ़िया है। इसे सीखा जा सकता है और निखारा जा सकता है। सिर्फ अवलोकन करने से भी आपको बहुत-सी

जानकारी मिल जाती है। मेरा सुझाव है कि अवलोकन करें और आप देखेंगे कि संसार में आपके बहुत सारे मित्र हैं। तब आप वास्तव में सह-अस्तित्व, आशा और एक सुखी भविष्य की दिशा में बढ़ सकते हैं।

पेड़ और जानवर बच्चों की तरह बहुत मासूम होते हैं। जब आप उनके साथ हँसते हैं तो चारों ओर खुशी फैल जाती है। और जब वातावरण में बहुत सारी हँसी होती है तो बहुत सारा आनंद भी होता है। तब आप अपने चारों ओर आनंद प्रसारित करते हैं। वास्तव में मेरी कुतिया ने अपनी मौत को भी मज़ाकिया बना दिया था। वह अत्यंत दुखद घटना थी लेकिन पूरा समय वह खुश थी। अपने अंतिम समय में उसने कितनी ही चीजें कीं। उसने उसे बहुत सहजता से लिया। उसने हमें इस तरह के निर्देश दिए, जैसे “जब मैं मर जाऊँ तब मैं यह चाहती हूँ ...” अंततः जब वह गुज़र गई तब हम पर उसका अधिक प्रभाव नहीं पड़ा क्योंकि उसने उस स्थिति को बहुत अच्छी तरह संभाला था। यह याद हमेशा मेरे साथ बनी रही।

उनके साथ बात करना भी आनंददायक होता है। आप जीवन के बारे में बहुत कुछ सीखते हैं। आपको बहुत सारी खूबियों के बारे में पता चलता है। आप आनंद लेना सीख जाते हैं।

**बहुत-बहुत धन्यवाद, सारा।**

कलाकृति - अनन्या पटेल

**मेरा सुझाव है कि अवलोकन करें और आप देखेंगे कि संसार में आपके बहुत सारे मित्र हैं। तब आप वास्तव में सह-अस्तित्व, आशा और एक सुखी भविष्य की दिशा में बढ़ सकते हैं।**



कवक (Fungi) इस ग्रह पर बहुत अच्छी तरह पुनर्चक्रण करने वाली प्रजाति है जो अपने निवास की बहाली में सबसे आगे है।

पॉल स्टैमेट्स

वातावरण

# प्रकृति का मामूली फिर भी उत्तम पोषक खाद्य पदार्थ

इस वर्ष के प्रारंभ में टेक्सास के ऑस्टिन शहर में एस.एक्स.एस.डब्ल्यू (SXSW) फूड टैंक कार्यक्रम में अवनी कुप्पुसामी **करुणा रावल** से मिलीं और उनका साक्षात्कार लिया। करुणा बताती हैं कि कैसे उनकी कंपनी, 'नेचर्स फ़ाइंड' (Nature's Fynd), ने कवक (fungus) से अधिक प्रोटीन और अधिक फ़ाइबर वाले खाद्य पदार्थ बनाने की पहल की है। वह इस पृथ्वी को बिना कोई नुकसान पहुँचाए और बिना ऊँचे दामों के संधारणीय कृषि पद्धतियाँ उपलब्ध करा रही है।

**प्र. - नमस्ते करुणा, आपका स्वागत है। क्या आप हमें नेचर्स फ़ाइंड के अद्भुत उद्भव की कहानी के बारे कुछ बताएँगी?**

दरअसल, नेचर्स फ़ाइंड को 'नासा' की एक शोध परियोजना के रूप में शुरू किया गया था। उस समय हमारे मुख्य विज्ञान अधिकारी मोंटाना राज्य में स्नातक की पढ़ाई कर रहे थे और वे नासा के लिए कुछ कार्य कर रहे थे। वे नासा को यह समझने में मदद कर रहे थे कि अत्यंत कठोर पर्यावरण में, जैसे पृथ्वी से दूर, जीवन को पनपने के लिए किस प्रकार की स्थितियों की ज़रूरत होगी। यह खोज उन्हें येलोस्टोन नेशनल पार्क ले गई जहाँ की

पारिस्थितिकी बहुत अनोखी है। वहाँ एक बहुत बड़ा ज्वालामुखी है और वहाँ ज्वालामुखीय उष्णोत्स (geysers) में उन्होंने एक अतिसूक्ष्म कवक (fungi) खोज निकाली – जो न तो वनस्पति थी, न ही पशु बल्कि तीसरी दुनिया का हिस्सा थी और यह खोज असाधारण सिद्ध हुई। उसमें 50% प्रोटीन, 30% फ़ाइबर के साथ कुछ विटामिन एवं खनिज तत्व थे। और सबसे महत्वपूर्ण बात यह थी कि वह बहुत कम संसाधनों के साथ कठिन परिस्थितियों में भी पनप रही थी।

इस चीज़ ने उन्हें इसके बारे में और अधिक शोध करने के लिए प्रेरित किया। और कंपनी

ने एक तकनीक, जिसे “द्रव वायु इंटरफ़ेस किण्वन” (liquid air interface fermentation) कहते हैं, का आविष्कार किया। यह हमें प्रोटीन विकसित करने में मदद करती है। हमने येलोस्टोन से एक नमूना लिया और हमें वहाँ फिर कभी नहीं जाना पड़ा। उस नमूने का उपयोग जामन की तरह करके हम दुनिया के लिए एक विशुद्ध और नया प्रोटीन बनाने में सफल हुए। हम शिकागो में ट्रे व खमीर का उपयोग करके प्रोटीन पैदा करते हैं। हर तीन से चार दिन में हम नया प्रोटीन बना लेते हैं। हमने माँस और दूध रहित खाद्य पदार्थ बनाए हैं। हमने तीन अलग तरह के उत्पाद तैयार किए हैं। हमने इन्हें 'होल फूड्स', 'स्प्राउट्स फ़ार्मर्स मार्केट' और कुछ अन्य क्षेत्रीय खुदरा बाज़ारों में बेचना शुरू किया है।



हमने वहाँ से एक छोटा सा नमूना लिया था और उसे विकसित करके बढ़ाया। यह संधारणीय खाद्य पदार्थ है। इसे हम 90% कम ज़मीन और 90 से 95% कम पानी का उपयोग करके तैयार करते हैं। कवक को बढ़ने में सामान्यतः बहुत कम ऊर्जा की ज़रूरत होती है – वे मात्र 6% ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन करते हैं। इसमें हम पशुपालन की तुलना में संसाधनों का एक छोटा-सा अंश ही उपयोग करते हैं।

**प्र. - क्या आप हमें कवक-प्रोटीन के पोषण-संबंधी लाभ और पोषण-संबंधी परिस्थितियाँ बता सकती हैं?**

कवक के बारे में एक महत्वपूर्ण बात यह है कि उनका प्रोटीन पूर्णतः वीगन (पशु उत्पादों रहित) है और इस तरह का प्रोटीन मिलना दुर्लभ है। इसमें हमारी ज़रूरत के सारे अमीनो अम्ल होते

**कवक का प्रोटीन पूर्णतः वीगन (पशु उत्पादों रहित) है और इस तरह का प्रोटीन मिलना दुर्लभ है। इसमें हमारी ज़रूरत के सारे अमीनो अम्ल होते हैं जिसमें शाखित-श्रृंखला एमीनो अम्ल (branched-chain amino acids) भी शामिल हैं।**

हैं जिसमें शाखित-श्रृंखला एमीनो अम्ल (branched-chain amino acids) भी शामिल हैं। जैसा कि मैंने बताया था कि इनमें 50% प्रोटीन और 30% फ़ाइबर होता है। ऐसा खाद्य पदार्थ मिलना मुश्किल है जिसमें ये दोनों उपलब्ध हों। पशुओं से मिलने वाले खाद्य में प्रोटीन तो बहुत होता है लेकिन फ़ाइबर नहीं होता। वनस्पति प्रोटीन में बहुत अधिक प्रोटीन का होना बहुत मुश्किल है लेकिन उसमें आपको फ़ाइबर बहुतायत में मिलता है। कवक में इन दोनों जगत की अच्छी बातें मिल जाती हैं। फिर शोध यह बताता है कि इस फ़ाइबर में बीटा-ग्लूकॉन्स होते हैं। इसमें प्रिबायोटिक फ़ाइबर होता है जो आपके पाचन और प्रतिरक्षा तंत्र के लिए बहुत अच्छा है।

कवक के स्वास्थ्य लाभों के बारे में हमारी समझ अभी बहुत ही प्राथमिक स्तर की है। वास्तव में इसमें प्रोटीन और फ़ाइबर का घनत्व काफ़ी अधिक होता है। कवक में वसा भी बहुत कम होती है। इसलिए हम अपने अन्य खाद्य पदार्थों को एक ऐसी चीज़ से बदल सकते हैं जो कुल मिलाकर पोषण के दृष्टिकोण से उनसे बेहतर है।

### प्र. - नेचर्स फ़ाउंड को कौन सी चुनौतियों का सामना करना पड़ा?

सबसे पहली चुनौती तो कवक को विकसित करने के लिए अनुकूल वातावरण का निर्माण करना था क्योंकि हम कोई आनुवंशिक परिवर्तन (genetic modification) नहीं करते हैं। उसके बाद यह सुनिश्चित करने के लिए बहुत काम करना पड़ा कि हम जो प्रोटीन विकसित करें उसका अपना कोई रंग और स्वाद न हो। इसके बाद हमारे खाद्य वैज्ञानिक इस बिना रंग और स्वाद वाले आधार में प्रोटीन के अन्य गुणों, जैसे स्वाद, को जोड़कर उसकी क्षमता बढ़ाते हैं। इस क्षेत्र में किसी भी कंपनी के लिए सबसे बड़ी चुनौती पैमाना बढ़ाना है - हम अपने लघु पैमाने के उत्पादन को किस तरह बड़े पैमाने के उत्पादन तक पहुँचा सकते हैं ताकि इसे अधिक से अधिक खुदरा दुकानों तक पहुँचा सकें?

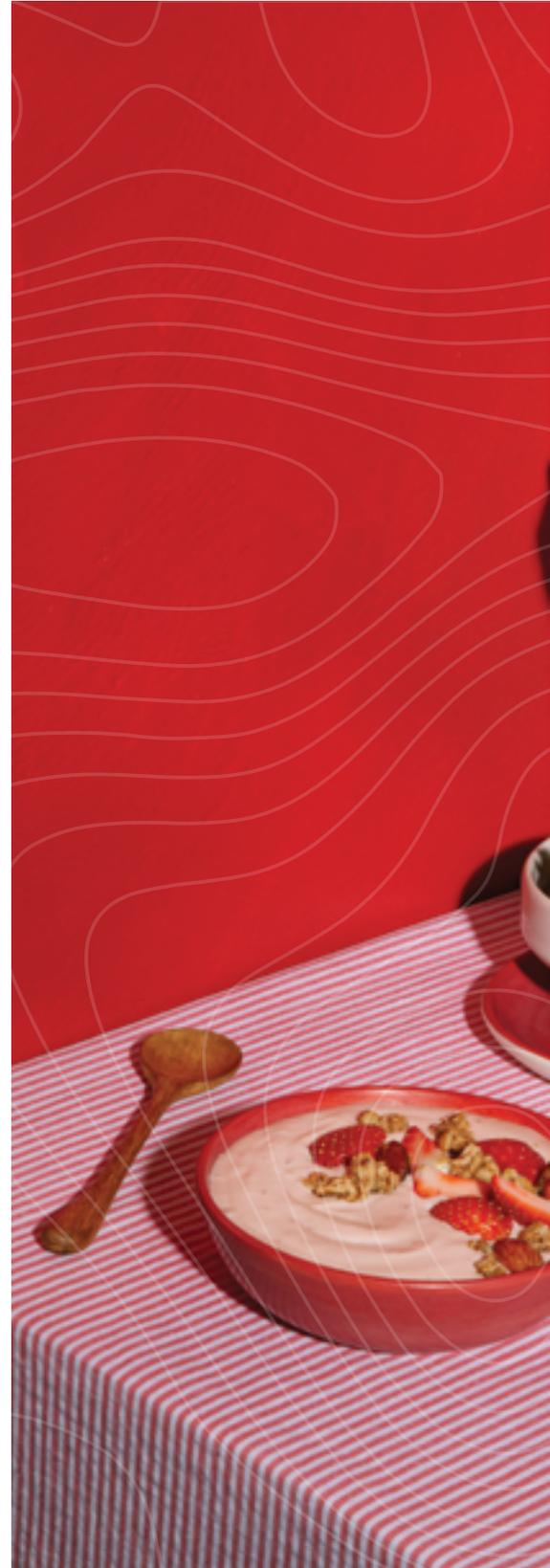
### प्र. - इसी बात पर आगे बढ़ते हैं। पैमाना बढ़ाते हुए आप उत्पादन और वितरण को बढ़ाने से पर्यावरण पर पड़ने वाले प्रभाव का ध्यान कैसे रखते हैं?

कवक को प्रोटीन के लिए उपयोग करने की सबसे अच्छी बात यह है कि उनके लिए किसी विशेष खाद्य की ज़रूरत नहीं होती। उन्हें उगाने के लिए हम विभिन्न प्रकार के शर्करा और स्टार्च के स्रोतों का उपयोग करते

हैं। हम विश्व के अलग-अलग भागों में पाई जाने वाली स्थानीय शर्करा का उपयोग कर सकते हैं। चूँकि हमें बहुत ज़्यादा विस्तार नहीं चाहिए, हमारा लक्ष्य है कि अंततः प्रोटीन का उत्पादन स्थानीय स्तर पर किया जाए। इससे हमें विश्व के एक देश से दूसरे देश या किसी देश के एक स्थान से दूसरे स्थान तक इसे लाने ले-जाने में ऊर्जा व्यय नहीं करनी पड़ेगी।

इसलिए हम इस बात का प्रयास कर रहे हैं कि किस प्रकार से खमीर उठाने के काम का विकेंद्रीकरण किया जाए ताकि जहाँ इसकी ज़रूरत है, वहीं स्थानीय सामग्री का उपयोग करके इसे विकसित किया जा सके, विशेष रूप से आपदाग्रस्त क्षेत्र या ऐसे क्षेत्र में जहाँ भोजन में प्रोटीन पाना कठिन है। हम बिल एंड मेलिंडा गेट्स फ़ाउंडेशन के साथ काम कर रहे हैं और हमें खमीर उठाने का कार्य विकेंद्रित रूप से करने के लिए अनुदान प्राप्त है। हम यह पता लगाने की कोशिश कर रहे हैं कि उप-सहारा अफ़्रीका एवं एशिया के देशों में किस तरह से प्रोटीन बनाया जा सकता है। वहाँ हम प्रोटीन बनाने के लिए स्थानीय कृषकों के पास उपलब्ध सामग्री का ही उपयोग कर रहे हैं।

इसके संभावित परिणाम के बारे में ज़रा सोचिए! किसी खाद्यान्न के उत्पादन और उसे उपभोक्ता तक पहुँचाने में बहुत सी ऊर्जा की खपत होती है। यदि हम उपभोक्ताओं के निवास के नज़दीक उत्पादन कर सकें तो न तो अपशिष्ट जल धाराएँ होंगी और न ही प्रदूषण होगा। हम शिकागो शहर के केंद्र से दस मिनट की दूरी पर कार्य कर रहे हैं। हम इसे शहरी वातावरण में या फिर एक ग्रामीण वातावरण में भी कर सकते हैं। अधिकतर पशुपालन उन क्षेत्रों में होता है जहाँ काफ़ी ज़्यादा भागा-दौड़ी और प्रदूषण होता है जबकि हम अपने प्रोटीन का उत्पादन लोगों के रिहाइशी इलाके में और बहुत स्वच्छ तरीके से करते हैं।





**प्र. - नेचर्स फ़ाइट अपने उत्पाद के विकास में स्वाद संबंधी नवीनता लाने के लिए किस प्रकार काम करता है?**

भोजन में स्वाद अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसलिए हमारे पास कई खाद्य वैज्ञानिक हैं जिनमें से कुछ वैज्ञानिकों को सबसे बड़ी खाद्य कंपनियों में काम करने का अनुभव है। वे स्वाद रसायनज्ञ हैं। हम ऐसे स्वाद आपूर्तिकर्ताओं व भागीदारों के साथ भी काम करते हैं जो हमें नवीनतम स्वादों को समझने में मदद करते हैं। हमारे लिए सबसे ज्यादा सीखने वाली बात यह है कि दूसरे खाद्य पदार्थों में उपयोग होने वाले स्वादों का प्रयोग करके यह देखना है कि इस नए प्रोटीन पर उनका प्रभाव कैसा है, एक ऐसा प्रोटीन जिस पर आज तक किसी ने काम नहीं किया है।

हम खाद्य उद्योगों की प्रदर्शनियों में जाते हैं ताकि हम स्वाद के नए उभरते चलन को जान सकें और उनको अपने कार्य में शामिल कर सकें। हमारी सफलता का एक बड़ा घटक स्वाद है, इसीलिए हमने अपनी कंपनी में ऐसे बहुत से लोगों को रखा है जो इस पक्ष को समझते हैं।

**प्र. - कवक-प्रोटीन के लाभों के बारे में ग्राहकों को शिक्षित करने के लिए नेचर्स फ़ाइट क्या कार्यनीति अपनाता है?**

हम खाद्यान्न, खाद्यान्न और जलवायु, कृषि तकनीक, खाद्य तकनीक इत्यादि से संबंधित सम्मेलनों में भाग लेते रहते हैं। हम लोगों को सार्वजनिक वार्ताओं, शिक्षा, नमूना वितरण आदि के द्वारा अपने उत्पाद के बारे में बता रहे हैं। हम ग्राहकों के लिए सोशल मिडिया पर भी बहुत-कुछ करते हैं ताकि कवक के पोषण संबंधी लाभों के बारे में उन्हें लगातार शिक्षित करते रहें। हाल ही में लोगों ने इसमें काफी रुचि दिखाई है और हम यह सुनिश्चित करना चाहते हैं कि सभी लोग इसके पोषण संबंधी लाभों को समझें। हम समाचारपत्रों में भी इस

विषय पर अधिकतम संभव लेख प्रकाशित करवाने का प्रयास करते हैं। इसके अलावा हम अपनी पैकेजिंग पर भी ध्यान देते हैं। आप हमारी वेबसाइट पर उत्पाद की कहानी और उसके महत्व को देखेंगे।

हम इस कार्य को आगे बढ़ाने के लिए मार्केटिंग के हर एक तरीके का इस्तेमाल करते हैं। यह लोगों को सिर्फ कवक के बारे में शिक्षित करने तक ही सीमित नहीं है बल्कि जो भोजन वे करते हैं, हम उसके और जलवायु परिवर्तन के परस्पर संबंध के बारे में भी शिक्षित करते हैं। बहुत से लोग जलवायु कार्यकर्ता तो हैं लेकिन सभी खाद्य पदार्थों के बारे में नहीं सोचते। खाद्य पदार्थ और कृषि उद्योग का ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन में प्रमुख योगदान है। केवल भोजन करने के तरीकों में परिवर्तन लाने से पर्यावरण पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ सकता है।

**प्र. - क्या आप अपने किसी आने वाले नए उत्पाद के बारे में या किसी उत्पादन में विस्तार के संबंध में या किसी वर्तमान उत्पाद के बारे में कुछ बता सकती हैं?**

मैं यह तो नहीं बता सकती कि अभी नया क्या आनेवाला है लेकिन अभी हमारे पास माँसरहित सॉसेज है जो पोर्क सॉसेज की नकल है। इसमें उतना ही प्रोटीन है लेकिन वसा की मात्रा बहुत कम है। हमारे पास दुग्ध रहित क्रीम चीज़ है जो दो विभिन्न स्वादों में उपलब्ध है, देखने में डेयरी से मिलता-जुलता है और उसमें डेयरी के कुछ लक्षण व तीखा स्वाद भी है। इसकी चिकनाई को लोग वाकई में पसंद करते हैं। यह डेयरी से उस हद तक मिलता-जुलता है कि आप भेद नहीं कर सकते कि यह डेयरी उत्पाद है या नहीं। हमने हाल ही में डेयरी-मुक्त दही शुरू किया है जिसमें आठ ग्राम प्रोटीन और चार ग्राम फ़ाइटबेर है जो इसे

एक पोषण से भरपूर खाद्य पदार्थ बनाता है। यह स्वादिष्ट भी है।

हमारी सर्वोच्च प्राथमिकता यही है कि इसे अधिक से अधिक स्वादिष्ट कैसे बनाएँ। हम जानते हैं कि स्वास्थ्य एवं पर्यावरण के लिए संपोषणीय खाद्य पदार्थों में रुचि रखने वाले ग्राहक शायद उत्सुकतावश इसे एक बार आजमाएँ लेकिन यदि इसका स्वाद अच्छा नहीं होगा तो वे इसे दोबारा नहीं खरीदेंगे।

प्रोटीन तरह-तरह के रूपों में उपलब्ध है। माँस और डेयरी के विकल्पों के अलावा हम एक पाउडर भी बनाते हैं जिससे ब्रेड, पास्ता और

प्रोटीन पाउडर जैसी चीज़ें बनाई जा सकती हैं। इस प्रकार बहुत सारे नवीन उत्पादों की विकास-प्रक्रिया जारी है और अगले उत्पाद का निर्णय लेने के लिए हमारे सामने बहुत सारी श्रेणियाँ हैं। हम अपने उत्पादों की वर्तमान श्रेणियों को नए स्वादों के साथ ला रहे हैं।

हम पहले से ही नाश्ते, दोपहर के भोजन, रात के भोजन और मीठे के लिए विकल्प दे सकते हैं – कम से कम एक या शायद उससे ज़्यादा - जो आपके प्रोटीन ग्रहण करने की मात्रा को बढ़ाते हैं। मेरे काम का एक हिस्सा यह देखना भी है कि हम अगली चीज़ क्या बाज़ार में लाने वाले हैं। अभी हमारे पास बाज़ार में तीन

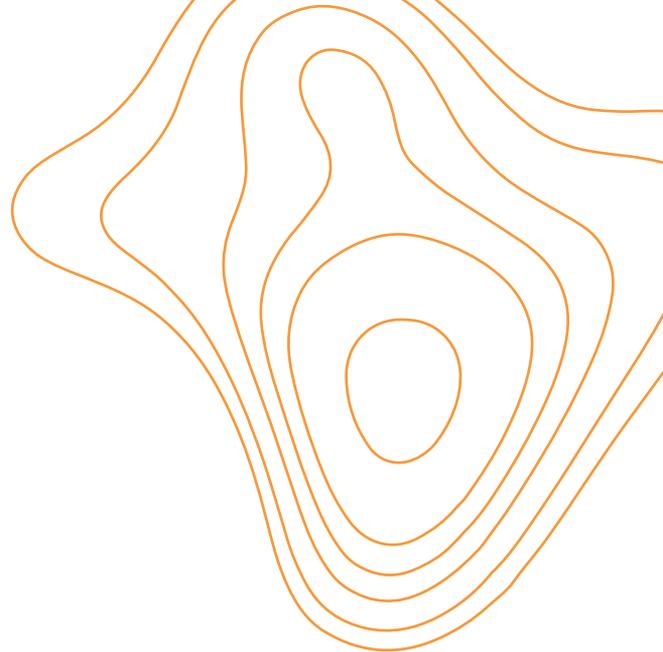
महत्वपूर्ण श्रेणियाँ हैं और खुदरा व्यापारी देखना चाहते हैं कि ग्राहकों की इनमें कितनी रुचि है। इसके बाद हम कई और उत्पाद लाएँगे।

**प्र. - आपके विचार में पर्यावरण परिवर्तन की ज़रूरत को पूरा करने में नेचर्स फ़ाउंड जैसी कंपनियों की क्या भूमिका है?**

मुझे लगता है कि उनकी बहुत बड़ी भूमिका हो सकती है। जिस तरीके से आज हम खाद्य पदार्थों का उत्पादन कर रहे हैं, उसका पर्यावरण पर गहरा प्रभाव पड़ रहा है। और खाद्य तंत्र ऐसी चीज़ है जिस पर प्रत्येक व्यक्ति प्रभाव डाल सकता है। आप और मैं अगले ऊर्जा कारखाने के निर्माण पर या परिवहन पर



हमने हाल ही में डेयरी-मुक्त दही शुरू किया है जिसमें आठ ग्राम प्रोटीन और चार ग्राम फ़ाइबर है जो इसे एक पोषण से भरपूर खाद्य पदार्थ बनाता है। यह स्वादिष्ट भी है।



कोई गहरा प्रभाव डालने वाले नहीं हैं। हम लोग प्रति वर्ष कार भी नहीं खरीदते लेकिन एक दिन में तीन से पाँच बार क्या खाना है इसका चुनाव हम ज़रूर करते हैं। हममें से प्रत्येक व्यक्ति छोटे-छोटे परिवर्तन कर सकता है जैसे माँसाहार विहीन सोमवार या पशु-आधारित उत्पादों को कम खाना और अन्य विकल्पों का चयन करना। यह पृथ्वी पर हमारे नकारात्मक प्रभाव को कम करेगा।

जिन पशुओं का हम उपभोग करते हैं उनके पालन के लिए ज़मीन और जल की कमी हो रही है। यह व्यवस्था ठीक नहीं है। इसलिए ग्राहकों के व्यवहार में परिवर्तन लाने के लिए हमारी जैसी अनेक कंपनियों की ज़रूरत है। इस व्यवस्था को बेहतर बनाने के लिए एक ही रास्ता है कि हम सब बदलाव लाने की कोशिश करें। यदि जलवायु परिवर्तन के रहते, हम सौ करोड़ लोगों को खाना खिलाना चाहते हैं तो हमें अपने भोजन करने के तरीके को बदलना होगा और हम इसी लक्ष्य को पूरा करने में लगे हुए हैं।

**प्र. - आपके अनुसार नेचर्स फ़ाउंड की गतिविधियों में सामुदायिक सहभागिता क्या भूमिका अदा करती है?**

आपका यह पूछना दिलचस्प है क्योंकि आज सुबह ही मैंने अपनी टीम को एक संदेश भेजा है जिसमें कहा गया है, “सामुदायिक सहभागिता हमारे काम के मुख्य स्तंभों में से एक है।” अगली पीढ़ी के ग्राहकों - आप जैसे लोग जो कॉलेजों में हैं, मुख्य तौर पर जेन जी - के कारण काफ़ी बदलाव आएँगे। जो मैं देख और सुन रही हूँ, उसके आधार पर मैं बहुत आशावादी हूँ कि यही वह पीढ़ी है जो परिवर्तन लाएगी। अतः उन युवा ग्राहकों, जो कॉलेजों और विश्वविद्यालयों में हैं, के साथ समुदाय का निर्माण करना महत्वपूर्ण है। यहाँ हम बहुत से परिवर्तनों की अपेक्षा करते हैं।

युवा पर्यावरण कार्यकर्ताओं के साथ जुड़ना हमारी प्राथमिकताओं में से एक है। एक वीगन समुदाय भी है जिससे हम बात करते हैं और आहार विशेषज्ञ तथा पोषणविद् समुदाय के

साथ भी हम संपर्क में हैं। इस प्रकार हम अपने संदेश को लोगों तक पहुँचाने के लिए विभिन्न समुदायों के साथ भागीदारी करने की कोशिश कर रहे हैं। हम उनके संदेशों का भी प्रचार कर रहे हैं क्योंकि हम इस पृथ्वी एवं लोगों के लिए बेहतर स्वास्थ्य और हमारे स्वास्थ्य व पर्यावरण के लिए अच्छे खाद्य पदार्थ बनाना चाहते हैं। उन समुदायों का लोगों पर काफ़ी प्रभाव पड़ रहा है क्योंकि वे एक बेहतर खाद्य व्यवस्था के समर्थक हैं। अनेक लाभ-निरपेक्ष संगठन हमारे भागीदार हैं जो पृथ्वी के लिए बेहतर विकल्पों को चुनने का संदेश देते हैं।

**प्र. - क्या आप विस्तार से बता सकती हैं कि नेचर्स फ़ाउंड अपने पूरे अभियान को आगे बढ़ाने में तकनीक और नवीन खोजों का किस प्रकार लाभ उठाता है?**

यह कंपनी खमीर उठाने की तकनीक पर आधारित है जो कवक का छोटा-सा नमूना लेकर विशुद्ध नए प्रोटीन पैदा करती है। इसलिए हमारी तकनीक और नवीन खोज का हमारे कार्य में कुल मिलाकर बहुत योगदान है।

हमारे साथ बहुत से डेटा वैज्ञानिक जुड़े हैं जो विभिन्न स्थितियों की जाँच करते हैं जिससे कवक को सही तरीके से उगाया जा सके। हम अमेज़न या आईकिया जैसे खुदरा गोदामों की तकनीक का उपयोग भी करते हैं। हम अपने गोदामों में ट्रे को लाने-ले जाने, उन्हें भरने, कक्ष में रखने और उन्हें हटाने के लिए स्वचालित निर्देशित वाहनों का उपयोग करते हैं। निश्चित तौर पर खाद्य पदार्थ विकास के क्षेत्र में, वांछित उत्पाद प्राप्त करने के लिए विभिन्न सामग्रियों को अनुकूलित करने के तरीकों में नवीन खोजों और तकनीक का उपयोग होता है।

**प्र. - पारंपरिक डेयरी और माँस के विकल्पों के बारे में लोगों के दृष्टिकोण को बदलने के लिए आप क्या करते हैं?**

सबसे ज़्यादा तो स्वादिष्ट उत्पादों को उपलब्ध कराना ताकि लोगों को यह न लगे कि उन्हें कोई समझौता या त्याग करना पड़ रहा है। मैंने खाद्य और पेय पदार्थों के विपणन में अनेक वर्ष बिताए हैं। मैंने देखा है कि लोग भले ही यह कहें कि वे स्वास्थ्यवर्धक चीज़ें खाना चाहते हैं और इस तरह से खाना चाहते हैं जो पृथ्वी के लिए बेहतर हो, लेकिन अंततः यह निर्णय उत्पाद के स्वाद और गढ़न के आधार पर ही होता है।

हम लोगों की प्रतिक्रिया “मुझे यह क्यों खाना चाहिए,” को “मैं यही क्यों न खाऊँ, इसका स्वाद बहुत अच्छा है” में बदलना चाहते हैं। हम उन्हें विश्वास दिलाना चाहते हैं कि यह उनके स्वास्थ्य के लिए बेहतर है और यह पृथ्वी

के लिए भी बेहतर है। वे कुछ छोड़ नहीं रहे हैं, है न? यह मानते हुए कि कीमत में भी यह किफ़ायती है, वे परिवर्तन करना क्यों नहीं चाहेंगे? खाद्य पदार्थों के इतिहास के बारे में सोचें तो आरंभ में बहुत सारे खाद्य पदार्थ कुछ विशेष संस्कृतियों के अलावा लोगों को अजीब से लगते थे जैसे सुशी, चॉकलेट, दही। जब इन्हें अन्य लोगों के सामने पेश किया गया तो इन्हें स्वीकारने में उन्हें समय लगा। मनुष्यों को इस तरह के नए खाद्य पदार्थों को अपने आहार में शामिल करना पड़ा है। और मुझे लगता है कि यह चयन माँस या दुग्ध उत्पादों के जैसे स्वाद के बारे में कम और इस बारे में ज़्यादा है -

“क्या यह उत्पाद मेरे लिए उस पोषण की पूर्ति करता है जिसकी मुझे ज़रूरत है? क्या इसका स्वाद बढ़िया है? क्या मैं कुछ ऐसा कर रहा हूँ जिसके बारे में मैं अच्छा महसूस करता हूँ?” जब उत्पाद में ये सभी गुण होंगे तो लोग अपने आहार में परिवर्तन लाना चाहेंगे।

**प्र. - क्या आप सफलता की कुछ कहानियाँ हमें बता सकती हैं?**

हमारे लिए सबसे बड़ी सफलता एक ही प्रोटीन से माँसरहित व दुग्धमुक्त खाद्य पदार्थों का उत्पादन है। प्रोटीन का मुख्य आधार बनाना हमारे लिए बहुत बड़ा अवसर रहा है। इससे हम विभिन्न खाद्य पदार्थ बना पाते हैं। हम जानते हैं कि भोजन व्यक्तिगत है, यह भावनात्मक है और यह सांस्कृतिक भी है। जो खाद्य पदार्थ अमेरिका में लोग पसंद करते हैं, ज़रूरी नहीं कि एशिया में भी लोग वही खाएँ। हमारे पास प्रोटीन का यह मुख्य आधार है जिससे हम क्षेत्रीय भोजन, जातीय व्यंजन और विभिन्न प्रकार के बनावट व स्वाद वाले पदार्थ बना सकते हैं। इसलिए ज़्यादा लोग इसे स्वीकार कर सकेंगे।

हमारे पास एक बिना अपने कोई विशेष रंग और स्वाद वाला आधार है।

यह दिखा पाना कि हम स्वादिष्ट खाने के लिए तैयार खाद्य पदार्थ बनाते हैं जो राष्ट्रीय स्तर पर होल फ़ूड्स में उपलब्ध हैं, कोई आसान काम नहीं है। हमारी तीनों श्रेणियाँ वहाँ मौजूद हैं और हमारे खुदरा भागीदार हमारे ब्रांड के विकास की संभावनाओं को लेकर उत्साहित हैं। हमारे पाककला सलाहकार एक 3 स्टार मिशेलिन शेफ़, एरिक रिपेर हैं जो हमारी मदद करने में खुश हैं। उन्हें वो संभावनाएँ दिखाई देती हैं और उन्होंने हमारे प्रोटीन को ‘ले बेर्नार्दिन’ में अपनी व्यंजन-सूची में स्थान दिया है। आगामी महीनों में हम कुछ अन्य शेफ़ के साथ भी भागीदारी करने जा रहे हैं। अंत में, हमने करके दिखाया है कि हम इस प्रोटीन को पृथ्वी पर और अंतरिक्ष में विभिन्न परिस्थितियों में विकसित कर सकते हैं। आप कल्पना कर सकते हैं कि भविष्य में अंतरिक्ष की यात्रा में अंतरिक्ष यात्रियों के लिए इसके क्या निहितार्थ हो सकते हैं जिनके लिए प्रोटीन अत्यंत आवश्यक है। यदि वे कुछ ऐसी साधारण चीज़ को उगा सकें जिससे विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ बन सकें तो यह कितना रोमांचक होगा। ये हमारी कुछ प्रमुख उपलब्धियाँ हैं।

**प्र. - नेचर्स फ़ाउंड के साथ लोग और संगठन कैसे जुड़ सकते हैं और इस अभियान में कैसे योगदान दे सकते हैं?**

सबसे सरल तरीका तो हमारे उत्पाद खरीदना है क्योंकि हमारे जैसे ब्रांड की सफलता के लिए यह आवश्यक है। खुदरा विक्रेताओं को यह महसूस होना चाहिए कि ग्राहकों की इन उत्पादों के लिए माँग है। पूर्व में मैंने बहुत बड़ी कंपनियों में, विपणन के बड़े बजट के साथ काम किया है। लेकिन हमारा बजट बहुत कम



हमारे लिए सबसे बड़ी सफलता एक ही प्रोटीन से माँसरहित व दुग्धमुक्त खाद्य पदार्थों का उत्पादन है। प्रोटीन का मुख्य आधार बनाना हमारे लिए बहुत बड़ा अवसर रहा है। इससे हम विभिन्न खाद्य पदार्थ बना पाते हैं।

है। अतः हम नमूना वितरण पर केंद्रित हैं ताकि लोग हमारे उत्पादों को चख सकें क्योंकि हम मानते हैं कि उनकी सोच परिवर्तित करने का यही सबसे प्रभावी तरीका है।

एक नए ब्रांड के रूप में लोगों को अपने बारे में जानकारी देना, उनमें जागरूकता बनाना और उनकी प्रतिक्रिया का परीक्षण करना हमारे लिए सबसे बड़ी चुनौतियाँ हैं। इसलिए जब लोग हमारे उत्पादों को आजमाते हैं, हमारे बारे में दूसरों को बताते हैं, हमारे उत्पादों का प्रचार करते हैं तो इससे हमें मदद मिलती है। चाहे यह 'फूड टैंक' की तरह किसी लाभ-निरपेक्ष संस्था के माध्यम से हो या फिर कॉलेज और विश्वविद्यालय के माध्यम से हो, यह सब इस

कार्य में तेज़ी लाने में मदद करता है क्योंकि हमारे पास बड़े-बड़े खाद्य ब्रांडों की तरह अधिक धनराशि नहीं है।

**प्र. - क्या आप कुछ और कहना चाहेंगी?**

हमारी वेबसाइट

[www.naturesfynd.com](http://www.naturesfynd.com) पर बहुत सारी जानकारी उपलब्ध है। आपका बहुत-बहुत धन्यवाद। आपके साथ बात करके अच्छा लगा और मैं बहुत खुश हूँ कि आप अपने पाठकों को हमारी कहानी बता रही हैं।



# रचनात्मकता

भोजन प्रेम है।

हेक्टर एलीज़ोंदो

# मुस्कुराहट परोसना दिल से मेज़ तक

**निरूप प्रभाकर** टेनेसी के नैशविल शहर में 615चटनी नामक रेस्टोरेंट के मालिक हैं। 615चटनी की शुरुआत एकमात्र भारतीय फूड ट्रक के रूप में हुई थी जिसमें शाकाहारी, वीगन और ग्लूटेन-मुक्त दक्षिण भारतीय भोजन मिलता था। निरूप का ध्येय था कि दक्षिण भारत के व्यंजनों को अमेरिका में लाया जाए। उनका मानना है कि सफलता के लिए ग्राहक की सेवा ही मुख्य घटक है। उनके ग्राहकों और कर्मचारियों की राय उनके लिए महत्वपूर्ण होती है। हार्टफुलनेस वेलनेस टीम द्वारा लिया गया उनका साक्षात्कार प्रस्तुत है।

**प्र. - क्या आप भारत से अमेरिका तक की अपनी यात्रा के बारे में बताएँगे और 615चटनी की शुरुआत कैसे हुई?**

मेरे पिताजी कहते थे कि आप किसी अन्य चीज़ के बिना जीवित रह सकते हैं लेकिन भोजन के बिना जीवित नहीं रह सकते। इस बात ने मुझे भोजन परोसने की महान कला को अपनाने और सभी के लिए अच्छा भोजन सुलभ बनाने के लिए प्रेरित किया। मेरे भोजन व्यवसाय की यात्रा परिवार से मिलने, दावत की तरह खाना खाने और अपने सभी भाई-बहनों, चाचा-चाची, मौसा-मौसी आदि के साथ प्रेम और स्नेहपूर्ण संबंध स्थापित करने के साथ शुरू हुई।

प्रतिदिन मैं यह सुनिश्चित करना चाहता था कि भोजन प्रेमपूर्वक परोसा जाए और मैं उम्मीद करता था कि अगला दिन पहले दिन से बेहतर होगा। मेरा जन्म और पालन-पोषण तमिलनाडु में हुआ। उसके बाद वर्ष 2008 में मैं अमेरिका आ गया और टेनेसी पहुँच गया। दोनों ही राज्यों के प्रारंभिक अक्षर TN हैं। इस तरह 615चटनी की शुरुआत हुई।

मेरा मुख्य ध्येय है कि अमेरिका के दक्षिणी भाग में शुद्ध दक्षिण भारतीय भोजन उपलब्ध कराऊँ तथा उसे एक खास तरीके से अच्छी ग्राहक सेवा के साथ दूँ। मैं अपने ग्राहकों से समानुभूति रखता हूँ और यह ध्यान रखता हूँ कि मेरे कर्मचारी खुशी से भोजन परोसें।

**प्र. - आप अपनी सेवा के माध्यम से जिस प्रकार अपने ग्राहकों से जुड़ते हैं, वह दिलचस्प है। फिर अपने रेस्टोरेंट में सीटों की संख्या कम करने का क्या कारण है?**

शुरुआत में यह व्यापार एक फूड ट्रक के रूप में था और मैं शाकाहारी, वीगन और ग्लूटेन-मुक्त भोजन खिलता था जो और कुछ नहीं बल्कि दक्षिण भारतीय भोजन के मूल व्यंजन हैं - इडली, दोसा, वड़ा और पोंगल।

ग्लूटेन-मुक्त भोजन भविष्य का भोजन है, इसलिए ग्राहक जैसा चाहते थे, मैं वैसी ही चीज़ें बना सका। वर्ष 2019 में हमने एक पक्की इमारत में अपना काम शुरू किया। कुछ वर्षों में ही तेज़ तूफ़ान से पूरे क्षेत्र में भारी तबाही हुई और उसके बाद कोविड-19 महामारी शुरू हो गई।

कोविड ने कुछ नए तरह से सोचने में हमारी मदद की। मैं दूसरी जगह चला गया और सीटों की संख्या कम कर दी। मैं यह सुनिश्चित करना चाहता था कि जितना हो सके उतने अधिक से अधिक अतिथियों को बिठा सकूँ और साथ ही मैं हर व्यक्ति के साथ बात कर सकूँ।

व्यापार में रिश्ते ही सब कुछ हैं। और जब बात भोजन संबंधी व्यवसाय की हो तब अतिथि-सत्कार सबसे अधिक महत्वपूर्ण है। तमिल में हम कहते हैं 'विरंतोबल' (kindness in welcoming) और अतिथियों का सत्कार करना हम दक्षिण भारतीयों के DNA में है। दक्षिण अमेरिका में दक्षिण भारत जैसा अतिथि-सत्कार करने में मैं बहुत सहज महसूस करता हूँ। कुछ समय से आतिथ्य उद्योग में अतिथि-सत्कार लगभग समाप्त हो गया है। हमें इसे पुनः स्थापित करना है।

यही कारण है कि जो अतिथि हमारे यहाँ भोजन करने के लिए आते हैं, मैं उनसे जुड़ पाता हूँ। सीटों की संख्या कम करने से मुझे हर अतिथि के साथ व्यक्तिगत रूप से बातचीत

# 615 chutney



करने के लिए पर्याप्त समय मिल जाता है। हाँ, हर व्यक्ति का नाम याद रखना मुश्किल है लेकिन मेरे रेस्टोरेंट का हर कर्मचारी हर ग्राहक को जानता है और हम मानते हैं कि हर ग्राहक एक विशिष्ट अतिथि है। यहाँ पर सभी के साथ एक समान व्यवहार किया जाता है और हर व्यक्ति एक जैसा ही भोजन करता है।

‘615चटनी’ का उद्देश्य यह सुनिश्चित करना था कि प्रेम से परोसा गया अच्छा भोजन सभी लोगों को उपलब्ध हो।

**प्र. - बहुत अच्छा सिद्धांत है! जैसा कि भारतीय संस्कृति में हम कहते हैं, ‘अतिथि देवो भव,’ हमें हृदय से देना सीखना होगा। नैशविल वॉएजर पत्रिका में एक बार आपने लिखा था, “जितना ज़्यादा भला कर सको, करो। यदि आप भला नहीं कर सकते तो कम से कम बुरा तो मत करो।” आपको यह कहने के लिए किस बात ने प्रेरित किया?**

मेरे पिता हमेशा यह कहा करते थे। मैं इसका कारण तो नहीं बता सकता लेकिन यह बात मेरे हृदय की गहराई में उतर गई। मैं जो कुछ भी करता हूँ उसमें यह सुनिश्चित करता हूँ कि उसका परिणाम अच्छा निकले।

हर व्यक्ति की परिस्थितियाँ अलग होती हैं। हर कोई वैसी ही परिस्थिति में नहीं हो सकता जिसमें आप हैं। मेरे पिताजी बैंकर थे और वे एक शब्द का प्रयोग बहुधा किया करते थे – समानुभूति रखना। खुद को उनके स्थान पर रखकर देखो कि वे किन परिस्थितियों से गुज़र रहे हैं।

अपनी परिस्थिति के बावजूद वे तुम्हारे रेस्टोरेंट तक चल कर आए हैं। उन्होंने कम से कम दस बार तुम्हारे रेस्टोरेंट को देखा होगा। उन्होंने तुम्हारे बारे में सुना है, तुम्हारी तस्वीरें देखी हैं और जो भोजन तुम उन्हें दे रहे हो, उसे वे घर में भी पका सकते हैं। ऐसी कौन सी चीज़ है जो तुम्हारे रेस्टोरेंट को विशेष बनाती है? तुम्हारे भोजन में क्या विशेष है? तब मुझे एहसास हुआ कि ग्राहकों की सेवा ही रेस्टोरेंट की विशिष्टता होनी चाहिए। जो भी आता है, वह जैसी भी परिस्थिति में हो, हम यह सुनिश्चित करें कि हम अपना सर्वोत्तम दें। और यह भी निश्चित करें कि सभी अच्छा भोजन करें, उन्हें वहाँ बैठकर अच्छा लगे और वे पूरा समय खुश रहें।

इसके लिए हमें अच्छी सामग्री, अच्छे रसोइयों और कर्मचारियों को काम करने के लिए अच्छा वातावरण प्रदान करने की आवश्यकता

होती है। अच्छी सामग्री प्राप्त कर पाना आसान नहीं है और कभी आपका रसोइया ही नाराज़ हो सकता है। कभी किसी ग्राहक को लगता है कि खाने में मसाला अधिक है। और जब वह भोजन रसोई में वापस आता है तब रसोइए को यह कहना चाहिए, “मुझे खेद है। चलिए मैं उनके लिए दूसरा बना देता हूँ।” यह काम ऐसा ही है।

यह देने और लेने से संबंधित है। जब मेरे पिताजी ने कहा, “जितना कर सकते हो उतने अच्छे काम करो और अगर अच्छा नहीं कर सकते तो बुरा भी मत करो,” तब उसका अभिप्राय यही था। जब भोजन रसोई में वापस आता है तब मेरा रसोइया उद्विग्न होकर यह कह सकता है, “क्या बात करते हैं? यह तो मेरे लिए बिलकुल मसालेदार नहीं है। वे ऐसा क्यों कर रहे हैं?” लेकिन गलती हुई है तो उसे फ़ौरन सुधार लेना चाहिए। यह एक ऐसे खेल की तरह है जिसमें सभी जीतना चाहते हैं लेकिन यदि उनमें समानुभूति नहीं है तो कोई भी नहीं जीत सकता।

**प्र. - अगर सामग्रियों की बात करें तो आम जनता के लिए रेस्टोरेंट चलाना एक चुनौतीपूर्ण काम है। आप खाद्य पदार्थों की आपूर्ति-श्रृंखला को कैसे बनाए रखते हैं?**

**मैं यह कहना चाहता हूँ कि जब आप भोजन परोसें तब आप उसे अपने हृदय से परोसें।**



हम सामग्री सीधे भारत से मंगवाते हैं। साथ ही मुझे अटलांटा में एक आयातकर्ता मिल गया है जो यह गारंटी देता है कि वह खाद्य सामग्री की आपूर्ति एक महीने के अंदर करेगा। जब सामग्री ताज़ी होती है तो भोजन भी स्वादिष्ट होता है, चाहे आप घर में बनाएँ या रेस्टोरेंट में। अगर सामग्री ताज़ी है तो भोजन में स्वाद आ जाता है।

उसके बाद रसोइए द्वारा प्रेम से बनाने की बात आती है। हमारा काम यह सुनिश्चित करना है कि काम करने वाला हर व्यक्ति प्रसन्नचित्त रहे और अपने काम में आनंद ले। जब आप अपने काम को पसंद करने लगते हैं तब अंततः आप वही काम करेंगे जिसे आप पसंद करते हैं। जब ऐसा होता है तब कोई कर्मचारी या प्रबंधक खुशी से कहेगा, “मेरे अतिथि भोजन का आनंद ले रहे हैं। मेरे रसोइए अच्छा भोजन बना रहे हैं। तब मुझे दुखी होने की क्या ज़रूरत है?”

मैं यह कहना चाहता हूँ कि जब आप भोजन परोसें तब आप उसे अपने हृदय से परोसें।

प्रत्येक अतिथि या ग्राहक सिर्फ़ धन कमाने का साधन नहीं है। वे आपका परिवार हैं। भोजन एक ऐसा माध्यम है जिससे आप लोगों के साथ जुड़ सकते हैं, उन्हें हँसा सकते हैं, खुशी और हल्केपन का अनुभव करा सकते हैं। उसके बाद जब वे आपके रेस्टोरेंट के बाहर जाएँगे तब वे अपने समग्र अनुभव के बारे में बात करेंगे, सिर्फ़ भोजन या वेटर या सिर्फ़ रोबोट के बारे में नहीं जो मेरे रेस्टोरेंट में भोजन परोसता है। महामारी ने अलग तरह से सोचने में हमारी मदद की, इसलिए मैंने रोबोट को शामिल कर लिया।

**प्र. - यह तो अद्भुत है। इसके पहले कि हम यह साक्षात्कार समाप्त करें, आप हमारे पाठकों के लिए क्या कहना चाहेंगे?**



यह सुनिश्चित करें कि प्रत्येक व्यक्ति को भोजन उपलब्ध हो। यह कहने का कोई औचित्य नहीं है, “यह अच्छा भोजन है, इसलिए मुझे ज्यादा पैसे लेने पड़ेंगे।” यह सब कुछ गुणवत्ता और मात्रा के बारे में है न कि केवल मात्रा और मूल्य के बारे में। हमें भोजन

को सभी लोगों के लिए उपलब्ध एवं प्राप्य बनना चाहिए और अच्छे भोजन के लिए अतिरिक्त शुल्क नहीं लेना चाहिए।

कलाकृति - लक्ष्मी गद्दाम



# ज्ञान का जिज्ञासु

**सारा बब्बर** ज्ञान, संवाद, सच्चाई और साहस के बारे में उपनिषदों से ली गई एक कहानी बताती हैं। वे हमें प्रकृति से जुड़ने के लिए कुछ विचार और एक गतिविधि भी देती हैं।

## सत्यकाम

एक दिन एक छोटा लड़का ऋषि गौतम के पास उनके शिक्षण केंद्र में आया और बोला, “आदरणीय गुरुजी, मैं एक छात्र के रूप में आपके पास रहना चाहता हूँ। कृपया मुझे स्वीकार करें और मुझे शिक्षा दें।” ऋषि ने पूछा, “प्रिय बालक, तुम कहाँ से आए हो?” लड़के ने उत्तर दिया, “गुरुजी, मुझे नहीं पता कि मैं कहाँ से आया हूँ। मैं अपनी माँ के साथ रहता हूँ जिसने मुझे बताया है कि वह जबाला है और मैं सत्यकाम हूँ। इसलिए गुरुजी, मैं आपके सामने अपने आप को सत्यकाम जाबाल के रूप में प्रस्तुत करता हूँ।”



एक शाम एक बैल सत्यकाम के पास आया और उससे बोला, “प्रिय बालक! अब हमारी संख्या एक हजार हो गई है। चलो हम गुरुकुल लौट चलें।” बैल ने सत्यकाम से कहा कि वह उसे सच्चे ज्ञान, ब्रह्म, का एक चौथाई भाग सिखाएगा। “वह इतना तेजस्वी है कि यदि कोई उस पर ध्यान करता है तो वह भी उतना ही तेजस्वी बन जाता है।”

भोर होते ही सत्यकाम ने गुरुकुल की ओर अपनी यात्रा शुरू की।

शाम को वह एक स्थान पर रुका और गायों को आराम करने के लिए इकट्ठा किया। उसने आग जलाई और उसके सामने बैठ गया। तब आग ने उसे संबोधित किया, “प्रिय बालक, मैं तुम्हें सच्ची विद्या, ब्रह्म, के बारे में थोड़ा और सिखाऊँगी। वह अनंत है। जो इस अनंत वास्तविकता पर ध्यान करता है वह असीमित सामर्थ्य के साथ अनंत बन जाता है।”

यह सुनकर ऋषि गौतम मुस्कराए और उन्होंने कहा, “तुम एक साहसी और बहादुर लड़के हो और वाकई मैं सीखने के लिए तैयार हो। मैं तुम्हें एक छात्र के रूप में दीक्षा दूँगा क्योंकि तुम सत्य से विचलित नहीं हुए हो।”

इस प्रकार सत्यकाम जाबाल एक छात्र बन गया।

कुछ दिनों बाद ऋषि गौतम ने चार सौ दुबली-पतली और कमजोर गायों को छाँटा और सत्यकाम से कहा, “प्रिय बालक, इन गायों को जंगल में ले जाओ, उन्हें वहाँ चराओ और जब उनकी संख्या एक हजार हो जाए तब उन्हें वापस ले आना।”

सत्यकाम ने गुरु को प्रणाम किया और गायों को हाँकते हुए कहा, “गुरुजी, जब तक इन गायों की संख्या एक हजार नहीं हो जाती तब तक मैं वापस नहीं आऊँगा।”

सत्यकाम जंगल में रहता था और गायों की देखभाल करता था। कई साल बीत गए और गायों की संख्या बढ़कर हजार हो गई।





जब सत्यकाम हज़ार गायों के साथ गुरु के आश्रम पहुँचा तो गुरु ने उससे पूछा, “प्रिय बालक, तुम्हारा चेहरा ब्रह्मज्ञान से चमक रहा है। तुम्हें यह किसने सिखाया?”

सत्यकाम ने उन्हें अपने चार शिक्षकों के बारे में बताया और कहा, “गुरुजी, अब मैं आपसे अनुरोध करता हूँ कि आप मेरी शिक्षा को सार्थक बनाएँ क्योंकि मुझे जो ज्ञान मिला है वह आपके मार्गदर्शन से परिपक्व हो जाएगा।”

ऋषि ने वैसा ही किया और सत्यकाम ने उनसे सीखा। बाद में वह खुद भी एक शिक्षक बन गया।

अगली सुबह, सत्यकाम गुरुकुल की ओर चल दिया। सहसा एक हंस उड़ता हुआ आया और बोला, “सत्यकाम! मैं तुम्हें ब्रह्म के बारे में थोड़ा और सिखाऊँगा। वह दीप्तिमान है और अच्छाई प्रसारित करता है। जो उसे दीप्तिमान के रूप में जानता है और उस पर ध्यान करता है वह इस दुनिया में दीप्तिमान बन जाता है।” फिर हंस ने उसे बताया कि एक जलपक्षी उसे ब्रह्म का अंतिम भाग सिखाएगा।

जैसे ही सत्यकाम गुरुकुल की ओर बढ़ने लगा वह जलपक्षी के संपर्क में आया जिसने उसे अंतिम रहस्य बताया। “सत्यकाम! मैं तुम्हें सच्चे ज्ञान, ब्रह्म, का अंतिम भाग बताऊँगा। वह संपूर्ण सृष्टि का आधार है। जो उसे सृष्टि के आधार के रूप में जानता है और उस पर ध्यान करता है वह वही बन जाता है।”



### प्रमुख विचार

शिक्षक हर जगह हैं। जिस प्रकार सत्यकाम ने प्रकृति से सीखा उसी प्रकार आप भी सोचें कि प्रकृति आपको क्या सिखा रही है।

प्रकृति की दयालुता के बारे में आपको गहराई से सोचने के लिए क्या प्रेरित करता है?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

क्या आपने कभी महसूस किया है कि प्रकृति सबका आधार है?

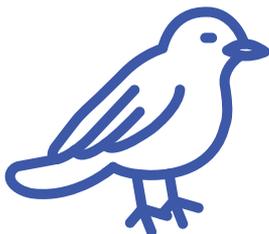
.....

.....

.....

.....

.....

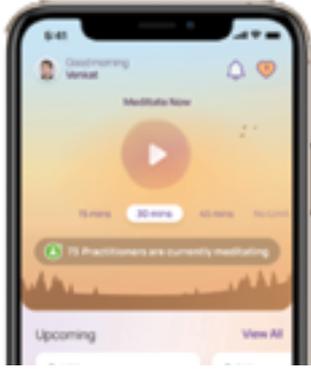


### नेटकनेक्ट गतिविधि (NatConnect Activity)

किसी पक्षी, कुत्ते, नदी या चट्टान से बात करने की कोशिश करें। सवाल पूछें और देखें कि आपको क्या जवाब मिलते हैं। सोचें कि कोई चट्टान या नदी आपको क्या बताना चाहती है।

आप अपने अवलोकन, नई सीखों से आश्चर्यचकित हो जाएँगे या हो सकता है कि आपको परिपक्व उत्तर मिलें।

आपको इसमें इतना आनंद आएगा कि आप इसे बार-बार करना चाहेंगे।



## 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](http://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।

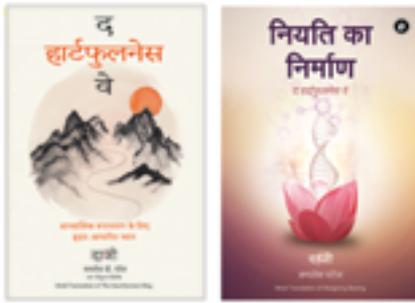


<https://hfn.li/TWB-hi>

### हार्टफुलनेस योग शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम

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

[heartfulness.org/yoga/](http://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 योगिक 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](http://heartfulness.org/masterclass)

### अपनों से मिलें

अपने समीप एक प्रशिक्षक या ध्यान केंद्र ढूँढ़ें।

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





### हार्टफुलनेस के सरल अभ्यासों के बारे में जानिए

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

[learning.heartfulness.org](http://learning.heartfulness.org)



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



## हम संपूर्ण भारत में लाखों वृक्ष लगा रहे हैं

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



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

अधिक जानकारी के लिए -

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

एक बेहतर सहयोगी

विश्व की

पुनर्कल्पना

