

# हार्टफुलनेस

पवित्रता से प्रारब्ध

इस दुनिया में  
सहजता से रहना  
सीखना

कार्य के नए क्षेत्रों  
को अपनाना

चेतना के उच्च  
स्तर तक उठना

दाजी,  
चार्ल्स आइज़ेंस्टाइन,  
लिवेलीन वॉन-ली,  
इचक अडीज़ेस  
और भी अनेक  
की तरफ़ से

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



आपातकाल से  
नवारंभ की ओर

# आपातकाल से नवारंभ की ओर

प्रिय पाठकों,

इस समय विश्वभर में लोगों की जीवनशैली में परिवर्तन हो रहा है। हम सभी अनुभव कर रहे हैं कि हमारे ग्रह पर अधिक शान्ति है। हम जीने के एक नए तरीके को अपनाने के कगार पर हैं। निस्संदेह कोरोना वायरस से दुखद घटनाएँ हो रही हैं और उनपर ध्यान देने की ज़रूरत है। इन्हें हम रोज़ाना समाचारों में पढ़ते हैं। इस अंक में हमारे लेखक अनुकूलन, विकास और भविष्य में हम किस ओर आगे बढ़ रहे हैं, इस बारे में अपने विचार प्रस्तुत कर रहे हैं। हमारी पुरानी सभ्यताओं की राख से वो अमरपक्षी (फ़ीनिक्स) कैसे उठकर उच्चतर चेतना की ओर उड़ान भरेगा?

इस अंक में दाजी, चार्ल्स आइज़ेंस्टाइन, लिवेलीन वॉन-ली, इचक अडीज़ेस, एमा इवाटुरी, संजय सहगल, ममता वेंकट, एलिज़ाबेथ होवर, टेरेन डेली और राम्या श्रीराम भविष्य के लिए अपने स्वप्न प्रस्तुत कर रहे हैं और मानवता के परिवर्तन के परिप्रेक्ष्य में दैनिक जीवन की व्यावहारिकताओं का वर्णन कर रहे हैं।

सन् 1898 में कलकत्ता के लोगों के लिए स्वामी विवेकानंद ने 'प्लेग घोषणापत्र (मैनिफेस्टो)' में लिखा था, "ब्रह्माण्ड की जननी स्वयं ही असहाय लोगों का सहारा है। माँ हमें आश्वासन दे रही है, 'डरो नहीं! डरो नहीं!' अब निडरता, साहस, श्रद्धा और एक नए कर्म-क्षेत्र को अपनाने का समय आ गया है।"

पढ़ने का आनंद लें!

संपादकगण

## क्रिएटिव टीम

**संपादक मंडल-** मेघना आनंद, एलिज़ाबेथ डेनली, एम्मा इवाटुरी, वनेसा पटेल, ममता वेंकट, सरिता आनंद, श्वेता नेमा, सुजाता असलम

**डिज़ाइन व कला-** एम्मा इवाटुरी, उमा माहेश्वरी, अनन्या पटेल, जास्मी राठौड़, रम्या श्रीराम, सुब्रतो मुखर्जी

**फोटोग्राफी** - जॉस बुलरिस

**लेखक-** इचक अडीज़ेस, टेरेन डेली, चार्ल्स आइज़ेंस्टाइन, एलिज़ाबेथ होवर, एमा इवाटुरी, लिवेलीन वॉन-ली, कमलेश पटेल डॉ. वी. रमाकांत, संजय सहगल, ममता वेंकट

TTISSN 2455-7684

## योगदान के लिए

contributions@heartfulnessmagazine.com

## विज्ञापन के लिए

advertising@heartfulnessmagazine.com

## सदस्यता के लिए

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions

**संपादक** - नीरज कुमार

**द्वारा मुद्रित** - सुनील कुमार

कला ज्योति प्रोसेस प्राइवेट लिमिटेड, 4--60 / 5, आरटी सी क्रॉस रोड, मुशीराबाद, हैदराबाद -500 020, तेलंगाना

**प्रकाशक** - सुनील कुमार

स्फिरिचुअल हयराकी पब्लिकेशन ट्रस्ट

सहज मार्ग स्फिरिचुआलिटी फाउंडेशन चेन्नई

© 2020 सहज मार्ग स्फिरिचुआलिटी फाउंडेशन

मुद्रण, प्रकाशन, वितरण, बिक्री, प्रायोजकता और राजस्व संग्रह

अधिकार केवल प्रकाशक के साथ अधिकृत है।

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

**heartfulness**  
purity | weaves destiny

सर्वाधिकार सुरक्षित। 'हार्टफुलनेस', 'हार्टफुलनेस रिलैक्सेशन', 'हार्टफुलनेस मेडिटेशन', 'सहज मार्ग स्फिरिचुआलिटी फाउंडेशन', 'एस.एम.एस.एफ.', 'www.heartfulness.org', 'लन टू मेडिटेट' लोगो, 'हार्टफुलनेस' लोगो के लिए सहज मार्ग स्फिरिचुआलिटी फाउंडेशन अधिकृत ट्रेडमार्क धारक है। प्रकाशक से पूर्व लिखित अनुमति के बिना इस पत्रिका का कोई भी भाग किसी भी रूप में या किसी भी माध्यम से प्रतिकृति नहीं बनाई जा सकती है। इस इस पत्रिका में प्रकाशन के लिए व्यक्त किए गए विचार हमेशा संपादकों, हार्टफुलनेस इंस्टीट्यूट, या सहज मार्ग स्फिरिचुआलिटी फाउंडेशन को प्रतिबिंबित नहीं करते हैं।

# लेखक



## कमलेश पटेल

इन्हें 'दाजी' के नाम से भी जाना जाता है।  
ये हार्टफुलनेस के वर्तमान मार्गदर्शक हैं।  
ये चेतना के विकास के लिए एक ऐसी व्यावहारिक  
एवं आनुभविक पद्धति प्रस्तुत करते हैं जो सहज है,  
अनुसरण करने के लिए आसान है और सभी आयु एवं वर्गों के लोगों के लिए  
उपलब्ध है। 'दाजी' एक प्रतिभावान वक्ता व लेखक भी हैं। इनकी दो पुस्तकें  
- 'द हार्टफुलनेस वे' और 'नियति का निर्माण' इस समय की सबसे अधिक  
बिकने वाली पुस्तकें हैं।



## चार्ल्स आइज़ेंस्टाइन

चार्ल्स एक लेखक, दार्शनिक, वक्ता और प्रवर्तक  
हैं जो पिछले कुछ वर्षों से सामाजिक बदलाव की  
आवश्यकता के बारे में अन्वेषण कर रहे हैं। उन्होंने  
हमारी आर्थिक, सामाजिक एवं राजनैतिक  
व्यवस्थाओं पर विशेष रूप से ध्यान दिया है और पाया है  
कि हमें अलग-अलग रहने के बजाय परस्पर अस्तित्व में रहने की ज़रूरत है।  
उनके कार्यों को आप यहाँ देख सकते हैं - [charleseisenstein.org](http://charleseisenstein.org).



## लिवेलीन वॉन ली

लिवेलीन "द गोल्डन सूफ्री सेंटर" के संस्थापक हैं।  
उन्होंने अनेक पुस्तकें लिखी हैं। वे ड्रीम वर्क (सपनों  
पर अवचेतन मन के पड़ने वाले प्रभाव) के क्षेत्र में  
विशेषज्ञ हैं जिसमें वे प्राचीन सूफ्री पद्धति को आधुनिक  
मनोविज्ञान के साथ जोड़ते हैं। सन् 2000 से उनके कार्य वर्तमान  
युग में आध्यात्मिक उत्तरदायित्व और एकात्मकता की वैश्विक चेतना को  
जागृत करने पर केंद्रित हैं। उन्होंने नारीत्व, वैश्विक आत्मा और आध्यात्मिक  
पारितंत्र के बारे में लिखा है। 'सुपरसोल संडे' पर ओपराह विन्फ्री द्वारा  
उनका साक्षात्कार लिया गया है तथा पी.बी.एस. पर 'ग्लोबल स्पिरिट'  
श्रृंखला पर उनको विशेष रूप से प्रस्तुत किया गया है।



## इचक अडीज़ेस

डॉ. इचक अडीज़ेस विश्व के एक  
जाने-माने अग्रणी प्रबंधन विशेषज्ञ  
हैं। उन्हें 21 मानद डॉक्ट्रेट प्राप्त हैं  
और वे 17 पुस्तकों के लेखक हैं  
जिनका 26 भाषाओं में अनुवाद किया गया  
है। द अडीज़ेस इंस्टिट्यूट को लीडरशिप एक्सीलेंस जर्नल ने  
अमेरिका की सर्वश्रेष्ठ 10 परामर्शी संस्थाओं में स्थान दिया है।



## एमा इवाटुरी

एमा आरम्भ से ही हार्टफुलनेस  
मैगज़ीन की संपादकीय एवं  
डिजाइन टीम के साथ जुड़े होने को  
लेकर काफी उत्साहित रही हैं।  
एक हार्टफुलनेस प्रशिक्षक के रूप में उन्हें लोगों को ध्यान  
करना सिखाने में बहुत आनन्द मिलता है। हाल ही में वे अपने  
क्षेत्र के स्कूल के सैंकड़ों बच्चों को हार्टफुलनेस कार्यक्रम से  
अवगत कराती रही हैं।

# अंदर

आपातकाल से  
नवारंभ की ओर  
कमलेश पटेल (दाजी)

8

एक नया उद्यम  
एम्मा इवाटुरी

12



मानवजाति का राज्याभिषेक  
चार्ल्स आइज़ेंस्टाइन

18

इनके लिए आभारी हों  
रम्या श्रीराम

34

सबसे प्रेम करें  
लेवेलिन वॉन-ली

35



अपना कर्तव्य निभाएँ और  
स्वयं को बदलें

डॉ. इचक अडीजेस

40

कोरोना से परे क्या है?

संजय सहगल

46



साथ मिलकर चलना है  
ममता वेंकट

48

एक अधिक परिष्कृत मानवजाति  
डॉक्टर वी. रमाकांत

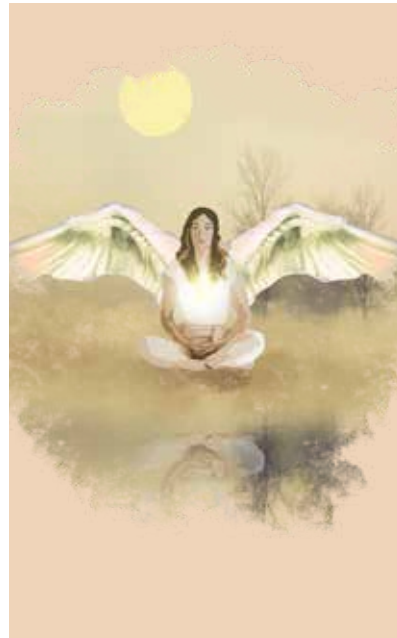
51



जीवनोपयोगी मार्गदर्शिका  
- भाग 5

कमलेश पटेल (दाजी)

56



सातवाँ दिन  
एलिजाबेथ हॉवर

68

जीवन अच्छा है  
रम्या श्रीराम

71

मासूम रंग  
टेरेन डेली

72

क्या क्या उपलब्ध है

74







सकारात्मक रूप से देखा जाए तो इस महामारी ने हमें विवश कर दिया है कि हम एक-दूसरे के साथ बैठें, अर्थपूर्ण बातचीत करें, एक-दूसरे को पूछें और जानने की कोशिश करें कि टी.वी. व कंप्यूटर के बिना स्वयं को व्यस्त कैसे रखें।

- मिशेल ओबामा

# आपातकाल से नवारंभ की ओर

आपातकाल की स्थिति से उभरने की ओर बढ़ने के लिए दाजी कुछ विचार एवं व्यावहारिक सुझाव प्रस्तुत कर रहे हैं कि कैसे वर्तमान कोरोना वायरस महामारी के दौरान हम सर्वोत्तम तरीके से रह सकते हैं।

इस समय हमारे समाज में काफ़ी तेज़ी से बदलाव हो रहा है और चारों तरफ़ कठिनाइयों और कष्टों के बावजूद हम कई आशाजनक संकेत देख रहे हैं - धनी लोग गरीबों को दान दे रहे हैं, सरकारें अपने नागरिकों की मदद कर रही हैं, परिवार व पड़ोसी एक-दूसरे के साथ समय व खाना बाँट रहे हैं। हमें मानवीयता और अपनी प्राथमिकताओं का पुनः मूल्यांकन करने के लिए समय मिल रहा है। हम में से अधिकांश लोगों की गति धीमी हो गई है और हम याद कर रहे हैं कि ज़िन्दगी की छोटी-छोटी चीज़ों की कद्र करना और अलौकिक चीज़ों को महत्व देना कैसा होता है। आज, ऐसे लोग भी संसार के लिए प्रार्थना कर रहे हैं जिन्होंने अपने जीवन में पहले कभी भी प्रार्थना नहीं की।

यह थोड़ा विराम लेने, अपनी गति को कम करने और अपने आप का साक्षी बनने का एक दुर्लभ अवसर है। यह विराम हमें यह पूछने का अवसर भी देता है कि आगे बढ़ने के लिए, इस समय हमें अपने व्यवहार में क्या बदलने की ज़रूरत है?

## एक-दूसरे से जुड़ें

कोरोना की वजह से हमें एक-दूसरे से शारीरिक रूप से दूर रहना पड़ रहा है, तो बिना शारीरिक रूप से निकटता के, किस प्रकार हम जुड़ाव की भावना को बढ़ाएँ? हमारी मौलिक प्रकृति स्पर्श करने की है। अतः शारीरिक निकटता की कमी या अपने प्रियजनों से अलग रहना, शुरुआत में हमें परेशान कर सकता है। इस कमी को पूरा करने का सर्वोत्तम तरीका है दूसरों के साथ दिल से दिल का जुड़ाव पैदा करना। दिल से दिल के इस जुड़ाव की खूबसूरती इस बात में है कि दूरी चाहे जितनी भी हो, यह कारगर होता है। हम कभी भी, कहीं भी, किसी को भी प्यार भेज सकते हैं। यह बहुत सूक्ष्म, इतना आत्मीय और इतना कोमल हो सकता है क्योंकि यह सूक्ष्म शरीर के स्तर का, स्पंदनों और अनुनाद के स्तर का मेल है। यहाँ जुड़ने का एक सीधा-सादा तरीका है -

आराम से बैठकर धीरे से अपनी आँखें बंद कर लें। जिस भी व्यक्ति को आप अपना प्यार भेजना चाहते हैं, उसे अपने सामने ले आएँ। महसूस करें कि आपका दिल उसके दिल के साथ जुड़ रहा है। धीरे से उस व्यक्ति को अपने दिल से उसके दिल तक प्रेम और परवाह करने की भावना भेजें। जुड़ाव को महसूस करें। ऐसा कुछ मिनटों के लिए करें। इस गहरे स्तर पर जितनी भी बार आप चाहें, जितनी देर तक आप चाहें जुड़े रहें।

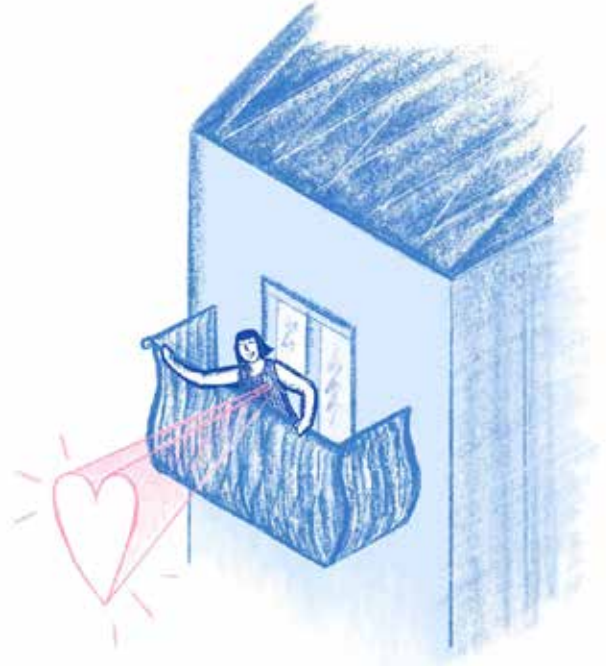




## भावनात्मक बुद्धिमत्ता और लचीलापन

इस समय हम एक और तथ्य के बारे में सुन रहे हैं जो शारीरिक रूप से दूर रहने के विपरीत है - परिवार के जो सदस्य एक घर में साथ रहने को मजबूर हैं, उनके बीच झगड़े। निस्संदेह, जब हम किसी भी जगह एक-दूसरे के साथ रहने के लिए बाध्य होते हैं तो टकराव तो होंगे ही, लेकिन एक-दूसरे को सहन करना इतना मुश्किल क्यों है? हम एक-दूसरे को उस तरह से स्वीकार क्यों नहीं कर पाते, जैसे हम हैं? अब क्योंकि हम एकसाथ समय गुज़ार रहे हैं, शायद यह एक अवसर है कि हम एक-दूसरे की अपूर्णताओं व आलोचनाओं को स्वीकार करें और अधिक भावनात्मक बुद्धिमत्ता एवं लचीलापन विकसित करें ताकि हम इस चुनौती का सामना करने के काबिल बनें। हालाँकि आज हमारा मानवीय समाज वैश्विक रूप से जुड़ा हुआ है, फिर भी हम में से कई लोग पहले से भी ज़्यादा अकेले हैं। तो क्यों न हम उन पारिवारिक संबंधों को, जिनके महत्व को अक्सर हम नहीं समझते हैं, मज़बूत बनाकर इस अकेलेपन को मिटा दें?

हम अपने प्रियजनों के साथ अपना कीमती समय बिता सकते हैं और अपने ज्ञान को अपने बच्चों एवं पोते-पोतियों के साथ बाँट सकते हैं।



पुराने ज़माने में, परिवारों में शाम के समय कहानियाँ सुनाई जाती थीं, साथ में किताबें पढ़ी जाती थीं और एक-दूसरे को विभिन्न कौशल सिखाए जाते थे। यही समय है कि हम अपनी जीवनशैली के चुनावों के बारे में सोचें। इंटरनेट पर आधारित तकनीक शायद बहुत अच्छी है लेकिन यदि हम स्क्रीन के साथ बिताने वाले समय और उससे जुड़े विकिरणों से थोड़ा अवकाश लें तो हमारे स्वास्थ्य को भी लाभ मिलेगा। सीधे-सादे तरीकों से एक-दूसरे के करीब जाएँ। एक-दूसरे के साथ गाना गाएँ, ध्यान करें, मूवी देखें, खाना बनाएँ व खाएँ और एक-दूसरे को चुटकुले सुनाएँ। एक-दूसरे के साथ जो निकटता, आनंद और मज़ाक-मस्ती हम महसूस करेंगे, वह कई तनावों को समाप्त कर देगी।

## नवारंभ की ओर

जब हम अपने दिलों में एक-दूसरे के साथ प्रार्थनामयी रूप से जुड़े रहते हैं, तो हमारी प्रार्थना दूसरों की प्रार्थना की गूँज में शामिल हो जाती है। इस प्रकार हम अपने चारों ओर प्रेम के उच्चतर स्पंदन उत्पन्न करते हैं जिससे उस उदासी से आराम मिलता है जो इस समय कई लोग महसूस कर रहे हैं। जब एक ध्यान-अभ्यास द्वारा हम अपनी चेतना

को शुद्ध बनाए रखते हैं, तो उससे हर जगह फैले हुए नकारात्मक सोच का प्रदूषण समाप्त हो जाता है।

ऐसी कई सीधी-सादी आदतें हैं जो हमें खुद को सँभालने में मदद करेंगी जैसे भोजन व किराने का सामान बचाना, व्रत रखना और आर्थिक प्रबंधों के प्रति सतर्क रहना। हम बुजुर्गों और उन लोगों की मदद कर सकते हैं जो कुछ कम भाग्यशाली हैं। हम दूसरों के प्रति उदार रह सकते हैं और अपने समुदायों में स्वयंसेवा कर सकते हैं। हम कुछ ऐसे घरेलू काम कर सकते हैं जिन्हें हम भूले गए थे जैसे घर की अच्छी तरह से सफाई करना, चीजों की मरम्मत करके सही करना आदि। हम अपनी रचनात्मकता को जानने का प्रयास कर सकते हैं, स्वास्थ्यवर्धक जीवनशैली की आदतें विकसित कर सकते हैं, घर पर खाना बना सकते हैं, प्राणायाम का अभ्यास करके रोग प्रतिरोध क्षमता विकसित कर सकते हैं, ध्यान व व्यायाम कर सकते हैं। हम नए कौशल सीख सकते हैं। हम एक नई दिनचर्या बना सकते हैं जो लाभदायक और साहस देने वाली हो।

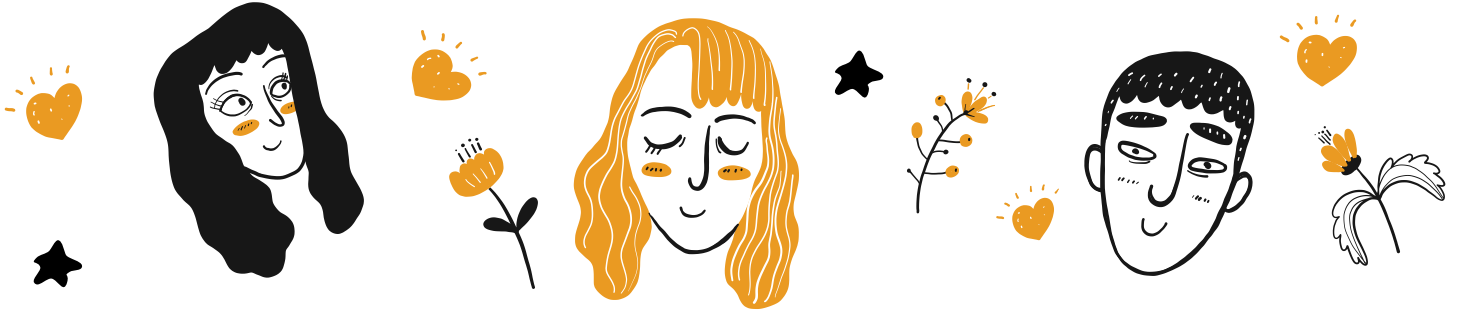
सबसे ज़रूरी बात यह है कि यदि हमें इस कोरोना संकट से जीने के एक बेहतर और दीर्घकालिक तरीके के साथ उभर कर निकलना है, तो हम इस समय का उपयोग चिंतन करने, नए तरीकों को स्वीकार करने और अपनाने में कर सकते हैं। इसके लिए एक केंद्रित मन और शांतिपूर्ण हृदय की आवश्यकता है। और हम ऐसी केन्द्रीयता और शांति का अनुभव कैसे कर सकते हैं? ध्यान द्वारा।

बाहरी अशांति से सुरक्षित रहें। अपने हृदय की गहराई में डूबें जहाँ स्थिरता है। ऐसा करने से आपकी ऊर्जा सम्बंधी संरचना सुरक्षित रहेगी और आपको तंदुरुस्ती एवं संतुलन का एहसास होगा, भले ही यह हर चीज़ का इलाज न हो। मानवीय इतिहास में इस समय जिस नए युग का उद्भव हो रहा है, वह हृदय का युग है। तो चलिए इस यात्रा का आनंद लें।



# एक नया उद्यम

एम्मा इवाट्टरी अपने कुछ विचार प्रस्तुत कर रही हैं कि दुनियाभर में दिलों को जोड़कर एक मौन क्रान्ति के ज़रिए हम किस तरह संसार में परिवर्तन की लहर पैदा कर सकते हैं। अब हमारे पास यह पता लगाने का अवसर है कि हम वाकई में कितने जुड़े हुए हैं।



अपने दिल को पूरी तरह से खुला रखने से मत डरो। संसार को प्रेम की ज़रूरत है। मेरी बेटिया, तुम यह बात जानती हो। अब जब तुम यह जानती हो कि यह ऊर्जा इस दुनिया को कितना बदल सकती है तुम इससे बेहतर और इससे ज़्यादा और क्या कर सकती हो? तुम्हारे पास इस बात की भी पुष्टियाँ हैं - ये स्पंदन पृथ्वी के चारों ओर एक जाल बनाते हैं।

कुछ भी खोया नहीं है, मेरा यक़ीन करो; दिल के आवेग इस दुनिया में एक ताक़त को दर्शाते हैं। ईश्वर करे कि ये तुममें और साथ ही तुममें से हर एक में विस्तारित हों। प्रेम के विचार बनाए रखो। उन्हें अपने दिल में पोषित करो, जैसा कि तुम बहुत ही दुर्लभ और बेशक़ीमती पौधों के लिए करोगी। वे इस संसार में मर नहीं सकते। वे एकत्रित होकर एक शक्तिशाली परिवेश बनाते हैं। अपनी इस शक्ति के बारे में जागरूक हो जाओ। इस पहलू में भी, भावी समय हमारी बातों की सत्यता को साबित करेगा। इसका उपयोग सही तरीक़े से और ऐसे अनुपात में होगा कि तुम कल्पना भी नहीं कर सकती, क्योंकि इसका कार्य असीमित है। शब्दों के सटीक मायनों में, यह ताक़त खुद ही इस दुनिया को रूपांतरित करके एक क्रांति ला सकती है।

हम खुद को दोहराते हैं - यह संसार नए दौर की ओर बढ़ रहा है, तुम्हें इसके अनुसार ढलना होगा। इन संदेशों के ज़रिये हम तुम्हें तैयार कर रहे हैं। इस मामले में हमारा मार्ग तुम्हारी बहुत ज़्यादा मदद कर रहा है; तुम इसमें शामिल होती हो। आश्वस्त और आशीर्वादित रहो।

बाबूजी  
दिव्यलोक से संदेश, भाग 3, 2001



जब हम किसी नए व्यक्ति से मिलते हैं तो ऐसा कितनी बार होता है जब शुरुआत इन शब्दों से होती है, “हाँ तो आप क्या करते हैं?” हमारे जवाब में एक अंतर्निहित तनाव होता है। हम अनजाने ही यह धारणा बना बैठे हैं कि हम पैसा कमाने के लिए जो काम करते हैं वही हमारी पहचान है। यह धारणा कि हमारा व्यवसाय हमारे अस्तित्व को तो प्रभावित करता है लेकिन उसे दुनिया पर एक छाप भी छोड़नी चाहिए, इस तनाव में एक परत और जोड़ देती है। फिर भी हममें से कई लोग पार्टियों में नए लोगों के सामने दिखावा करने के लिए काम नहीं करते, बल्कि केवल जीवनयापन करने और अपने परिवार के भरण-पोषण करने के लिए करते हैं।

इस असामान्य समय में बहुत से लोग अपना काम नहीं कर पा रहे हैं और कई लोग अचानक बेरोजगार हो गए हैं। हम सभी को पीछे हट कर घर में ही बने रहने के लिए कहा गया है। अब हमारे पास यह एक अवसर है कि हम अपनी धारणाओं का पुनर्मूल्यांकन करें कि हम कौन हैं, हम किसे महत्व देते हैं और किस प्रकार हमारे जीवन और यह संसार भविष्य में कार्य करना जारी रख पाएँगे?

तनाव भरे इस नए माहौल के बीच क्या हममें से अधिकतर अपने हृदय के उन हिस्सों से फिर से नहीं जुड़ गए हैं जिसकी हमने अक्सर उपेक्षा की है? हम अब शायद सामान्य से थोड़ा अधिक उदार हो गए हैं और इतने दिन घर में अकेले रहने के बाद किसी अनजान व्यक्ति की मुस्कान देखकर खुश भी हो रहे हैं। अब एक-दूसरे के प्रति हमें भरोसे की झलक मिलने लगी है। शारीरिक रूप से दूर होने के बावजूद भी हमने एक-दूसरे से जुड़े रहने के तरीके खोज लिए हैं।

अधिकतर सभाएँ और आयोजन दूरस्थ होने लगे हैं क्योंकि ये अब कॉन्फ्रेंस कॉल व लाइव विडियो मीटिंग से हो रहे हैं। विश्व भर के हार्टफुलनेस केन्द्रों में भी सामूहिक ध्यान इसी तरह आयोजित होने लगे हैं। एक चलन शुरू हो गया है जिसमें काफ़ी ज़्यादा लोग ध्यान कर रहे हैं और इन सरल व प्रभावकारी अभ्यासों को सीख रहे हैं। क्या ये नए लोग सिर्फ़ इसीलिए आ रहे हैं कि उन्हें अचानक से यह ज़्यादा सुविधाजनक लग रहा है और उनके पास समय भी ज़्यादा है? या शायद इसलिए कि इन दिनों हममें से बहुतों ने स्वयं से आंतरिक जुड़ाव की अहमियत को फिर से समझना शुरू कर दिया है?

किसी समय पर हम स्वयं से पूछ सकते हैं कि इस बीमारी के फैलाव को कम करने के लिए हम घर में बैठे रहने के अलावा और

क्या कर सकते हैं? हम एक दूसरे को किस्से-कहानियाँ सुनाने लगे हैं, हँसी-मजाक करने लगे हैं और एक दूसरे के साथ अपनी प्रेरणा व कला को साझा करने लगे हैं। हममें से बहुत से लोग अपने व्यक्तित्व को निखारने व अपने प्रेम करने की क्षमता का विस्तार करने के लिए ध्यान जैसे अभ्यास भी करने लगे हैं।

गाँधी जी का यह निवेदन कि ‘जो परिवर्तन आप संसार में देखना चाहते हैं पहले उसे स्वयं में लाएँ’ शायद हममें से बहुतों के लिए एक शुरुआत हो सकता है। स्वयं को बदलने के लिए किसी मननशील अभ्यास से बेहतर और क्या हो सकता है? ध्यान हमें अतीत के प्रभावों को हटाने और दृढ़ हो चुकी आदतों से मुक्त करने के साधन देता है। हम ज़्यादा हल्कापन, प्रसन्नता और स्वाभाविक रूप से





निश्चित ही जैसे-जैसे  
अधिकाधिक लोग ध्यान करना  
सीखने लगेगे और लगातार  
बढ़ती श्रद्धा के साथ अभ्यास  
करने लगेगे तो हमें विश्व भर में  
परिवर्तन की तरंगें या लहरें  
देखने को मिलेंगी।

आश्चर्य महसूस करते हैं। इसके फ़ायदे तात्कालिक, दीर्घकालिक एवं असंख्य हैं।

इनके अतिरिक्त ध्यान का एक और गहन पहलू है जो मात्र अपनी प्रगति एवं आन्तरिक विकास से कहीं अधिक बढ़कर है। ध्यान का सम्पूर्ण सामर्थ्य हमारे सामूहिक विकास में ही उजागर होता है। वर्तमान में, चुनौती के इन क्षणों में जब हमें अपने आर्थिक और सामाजिक ढाँचे की क्षणभंगुरता का एहसास होता है तो पारस्परिक निर्भरता हमें स्पष्ट रूप से दिखाई देने लगती है। हम न जाने और कितने अनजान तरीकों से आपस में जुड़े हुए हैं।

अब हमें और अच्छी तरह समझ में आने लगा है कि हमारे शरीर से विद्युत-चुम्बकीय तरंगों का विकिरण कैसे होता है। हार्ट-मैथ इंस्टीट्यूट जैसे संस्थानों द्वारा किए गए अध्ययन हमें हृदय के विशाल विद्युत चुम्बकीय प्रभावों के बारे में और उस प्रबलता के बारे में बताते हैं जिससे हम एक-दूसरे को प्रभावित करते हैं। बौद्धिक प्रामाणिकता के परे अपने अंदर से हम महसूस करते हैं कि किसी के दिल से बह रहा प्रेम हमें कैसे छू जाता है जिससे हमेशा के लिए हमारे जीवन की दिशा बदल जाती है।

जब हम ध्यान करते हैं तो अपने आन्तरिक स्पंदनों को परिष्कृत करते हैं। हम अपनी चेतना का विस्तार करते हैं। हम प्रेम विकसित करते हैं। जब हम सामूहिक ध्यान करते हैं चाहे वह हम एक स्थान पर आकर करें अथवा इंटरनेट, फ़ोन आदि के माध्यम से दूर रहकर करें, तब हम उन स्पंदनों का बहुत तेज़ी से विस्तार करते हैं। कल्पना कीजिए कि जब हम अपने विद्युत-चुम्बकीय क्षेत्र का विस्तार करते हैं तब उसका धरती के विद्युत-चुम्बकीय क्षेत्र पर कितना प्रभाव पड़ सकता है। अधिकाधिक लोगों के हृदय व मन में होने वाले ये सूक्ष्म परिवर्तन शायद इतिहास की दिशा को भी परिवर्तित कर दें?

इस प्रकार ध्यान यानी प्रेम को गहनता से विकसित करने और व्यापक रूप से फैलाने वाली कला, को हम एक क्रांतिकारी कार्य मान सकते हैं। प्रत्येक क्षण जो मैं इन अभ्यासों में लगाती हूँ इस संसार पर एक अमिट छाप छोड़ता है। निश्चित ही जैसे-जैसे अधिकाधिक लोग ध्यान करना सीखने लगेगे और लगातार बढ़ती श्रद्धा के साथ अभ्यास करने लगेगे तो हमें विश्व भर में परिवर्तन की तरंगें या लहरें देखने को मिलेंगी।

अतः चाहे हमारे पास कोई 'ज़रूरी' समझा जाने वाला काम हो या दूर से कार्य कर सकने की सुविधा हो अथवा हम बेरोज़गार हो गए हों या फिर पूरे दिन बच्चों के घर में रहने से हमारा काम बढ़ गया हो, तो भी हम इस बड़े परिवर्तन का अधिकतम लाभ उठा सकते हैं जो उपहारस्वरूप हमें मिला है। यह समय हमारे लिए आत्मावलोकन के अभ्यास द्वारा वैश्विक परिवर्तन को अपना नया लक्ष्य बनाने का अवसर है। जीवनयापन के लिए हम चाहे कुछ भी कर रहे हों, प्रेम को हम अपना नया उद्यम बना सकते हैं।

<https://www.heartmath.org/research/science-of-the-heart/energetic-communication/>



हर एक बच्चे में

# बहुत क्षमता

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

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

**स्मरणशक्ति**  
मजबूत करे

**अवलोकन क्षमता**  
तीव्र करे

**आत्मविश्वास**  
बढ़ाए

**फोकस**  
बेहतर करे

**अंतर्ज्ञान**  
बढ़ाए

[WWW.BRIGHTERMINDS.ORG](http://WWW.BRIGHTERMINDS.ORG)

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

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

आज ही  
नामांकित करें!







अपने स्वास्थ्य व तंदुरुस्ती के लिए खतरे  
का सामना करते हुए चिंता एवं भय  
महसूस करना स्वाभाविक है। फिर भी  
मौजूदा समस्याओं से निपटने के लिए यह  
सही सलाह मानने से मुझे बहुत तसल्ली  
मिलती है : यदि आप कुछ कर सकते हो  
तो बिना कोई चिंता किए उसे करिए और  
यदि आप कुछ नहीं कर सकते तो चिंता  
करने से कोई फ़ायदा नहीं होगा ।

- पूज्य ढलाई लामा



# मानवजाति का राज्याभिषेक

चार्ल्स आइज़ेंस्टाइन

मार्च 2020

चार्ल्स आइज़ेंस्टाइन कोविड-19 संकट के दौर में विश्व की वर्तमान स्थिति पर गौर कर रहे हैं और उस प्रश्न के बारे में चर्चा कर रहे हैं जो हमें अपने आप से करना चाहिए ताकि हम एक नया समाज बना सकें। यहाँ हम चार्ल्स के निबंध के कुछ अंश प्रस्तुत कर रहे हैं। सम्पूर्ण लेख आप इस साईट पर पढ़ सकते हैं: <https://charleseisenstein.org/essays/the-coronation/>.

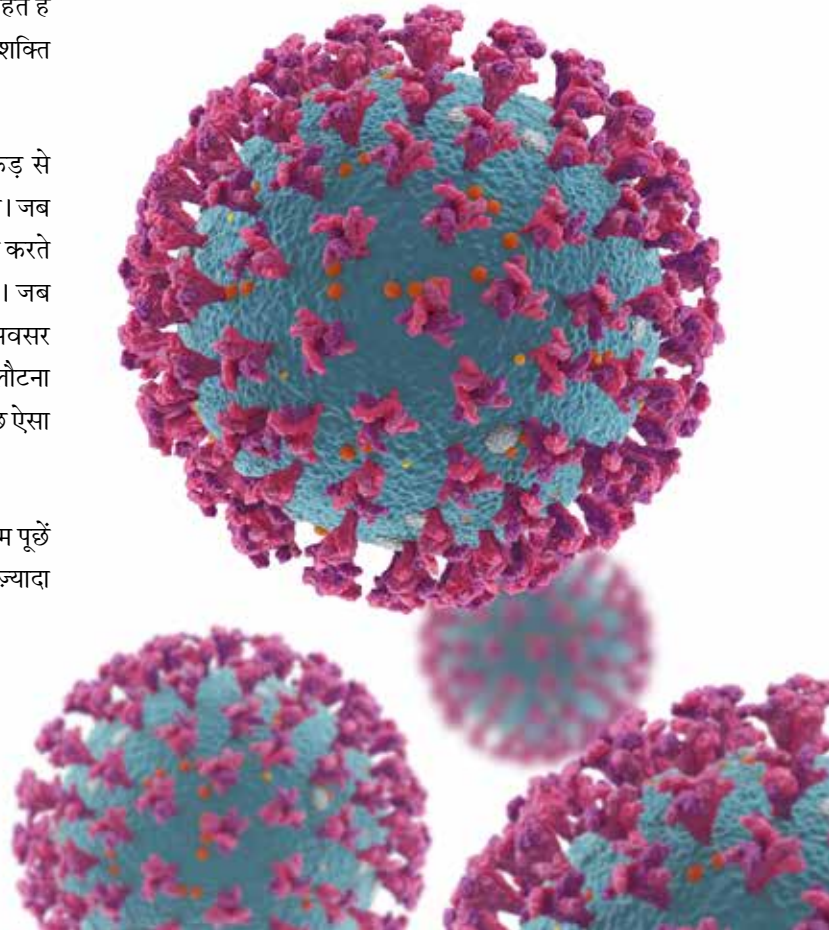
वर्षों से सामान्य स्थिति का उसकी चरम सीमा तक दुरुपयोग किया जाता रहा है जैसे कि एक रस्सी को इतना खींचा गया हो कि वह किसी काले हंस की ज़रा सी चोंच मारने से ही टूट जाए। आज वैसी ही स्थिति है। अब चूँकि रस्सी टूट चुकी है तो क्या हम इसके टूटे सिरों को फिर से बाँध दें या फिर इस टूटी रस्सी के बल पूरी तरह से खोलकर देखें कि हम उससे क्या नया बुन सकते हैं?

कोविड-19 हमें यह दिखा रहा है कि जब मानवता किसी एक उद्देश्य के लिए एकसाथ आ जाती है तो आश्चर्यजनक तीव्र गति से परिवर्तन संभव हो सकते हैं। संसार की किसी भी समस्या का हल असलियत में कठिन नहीं है लेकिन मानव-असहमति के कारण उनका हल ढूँढना कठिन हो जाता है। सामंजस्यता में, मानवता की रचनात्मक शक्ति असीम होती है। कुछ महीने पूर्व व्यावसायिक उड़ानों पर रोक लगाने का प्रस्ताव मूर्खतापूर्ण प्रतीत होता था। उसी प्रकार आज हम जिस तरह अपने सामाजिक व्यवहार और अर्थव्यवस्था में परिवर्तन ला रहे हैं और जिस तरह की भूमिका सरकार हमारे जीवन में निभा रही है, ये सभी पहले अकल्पनीय थे। कोविड का संकट यह दर्शाता है कि जब हम वास्तव में किसी महत्वपूर्ण चीज़ के लिए सहमत हो जाते हैं तो हमारी सामूहिक इच्छाशक्ति में कितना बल हो सकता है। योजनाबद्ध सहमति में हम और क्या प्राप्त कर सकते हैं? हम क्या पाना चाहते हैं और कैसा समाज बनाना चाहते हैं? जब भी किसी की आत्मशक्ति जागृत होती है तो अगला प्रश्न यही उठता है।

जिस 'सामान्य स्थिति' की हमें लत लग गई थी उसकी पकड़ से निकलने के लिए कोविड-19 एक पुनर्वास व्यवस्था की तरह है। जब हम किसी आदत में अवरोध पैदा करते हैं तब हम उस पर चिंतन करते हैं। उसे अनिवार्यता से बदलकर चयन की स्थिति में लाते हैं। जब संकट कम हो जाएगा तब शायद हमें स्वयं से यह पूछने का अवसर मिले कि क्या हम अपनी पहले वाली सामान्य स्थिति की ओर लौटना चाहेंगे या फिर हमने अपनी दिनचर्या में आए इस बदलाव में कुछ ऐसा पाया है जिसे शायद हम भविष्य में अपनाना चाहेंगे।

अब जबकि इतने लोग अपनी नौकरियाँ खो चुके हैं तो शायद हम पूछें कि क्या सचमुच वे सभी ऐसे काम हैं जिनकी संसार को सबसे ज़्यादा

कोविड-19 हमें यह दिखा  
रहा है कि जब मानवता  
किसी एक उद्देश्य के लिए  
एकसाथ आ जाती है तो  
आश्चर्यजनक तीव्र गति से  
परिवर्तन संभव हो सकते हैं





ज़रूरत है या हमारे श्रम और रचनात्मकता का इससे बेहतर उपयोग हो सकता है।

इतने समय तक इन सब के बिना रहने के बाद शायद हम पूछें कि क्या हमें सचमुच इतनी हवाई यात्राओं की, व्यापार प्रदर्शनियों की या डिज़्नी-वर्ल्ड में छुट्टियाँ मनाने की आवश्यकता है? अर्थव्यवस्था के किन हिस्सों को हम पुनः प्रचलन में लाना चाहेंगे और कौन से ऐसे हिस्से हैं जिनको शायद हम छोड़ देना चाहेंगे?

यदि हम गंभीरता से सोचें तो इनमें से किन चीज़ों को, जो हमसे इस समय छीन ली गई हैं, बहाल करने के लिए हम राजनैतिक एवं व्यक्तिगत इच्छाशक्ति का प्रयोग करेंगे - नागरिक अधिकार, समूह में इकट्ठा होने की स्वतंत्रता, अपने शरीर के मनचाहे उपयोग की, समारोहों, आलिंगन व हाथ मिलाने की और समाजिक जीवन जीने की स्वतंत्रता।

अपने जीवन में कई बार मुझे ऐसा लगा कि मानवता एक निर्णायक चौराहे के करीब है। हमेशा लगता था कि संकट, पतन और विनाश निश्चित हैं। ये कभी भी आ सकते हैं। लेकिन काफ़ी समय तक ऐसा नहीं हुआ। कल्पना करें कि आप किसी रास्ते पर चलते जा रहे हैं और आगे आपको एक चौराहा दिखाई देता है जो ठीक पहाड़ी के ऊपर

घुमाव के करीब और जंगल के पार है। पहाड़ी पर चढ़ते-चढ़ते आपको पता चलता है कि आपका अनुमान ग़लत था। वह आपका भ्रम था और जितना आपने सोचा था वह उससे कहीं अधिक दूर है। आप चलते जाते हैं। कभी वह आपको दिखाई देता है कभी नहीं और ऐसा लगता है कि जैसे वह रास्ता खत्म ही नहीं होगा। आप सोचने लगते हैं कि हो सकता है कोई चौराहा हो ही नहीं। मगर नहीं, वह फिर से दिखाई दे जाता है। हमेशा लगता है कि वह समीप ही है लेकिन वास्तव में होता नहीं।

फिर अचानक हम एक मोड़ के पास पहुँच जाते हैं और वो वहीं दिख जाता है। हम रुकते हैं लेकिन यकीन नहीं कर पाते। ऐसा ही इस समय हो रहा है। हम यकीन नहीं कर पा रहे हैं कि वर्षों तक अपने पूर्वजों के दिखाए मार्ग तक सीमित रहने के बाद अंततः आज हमारे पास विकल्प है। हमारा रुकना सही है। हम अपनी नई परिस्थिति से निस्तब्ध हैं। क्योंकि हमारे सामने उपलब्ध सैकड़ों मार्गों में से कुछ उसी दिशा में जाते हैं जिस दिशा में हम पहले ही जा रहे थे। कुछ मार्ग पृथ्वी पर नरक की ओर जाते हैं। कुछ ऐसे संसार की ओर ले जाते हैं जो इतना सुंदर और राहत भरा है कि हमें विश्वास ही नहीं होता कि ऐसा भी हो सकता है।

मैं ये शब्द इसी उद्देश्य से लिख रहा हूँ कि मैं कुछ भ्रमित-सा और शायद थोड़ा डरा हुआ किन्तु फिर भी एक नई सम्भावना का भाव लिए आपके साथ इस स्थान पर खड़ा हूँ जहाँ से अनेक मार्ग निकलते हैं। आइए हम उनमें से कुछ पर दृष्टि डालें और देखें कि वे हमें कहाँ ले जाते हैं।

पिछले सप्ताह मैंने अपनी एक मित्र से यह कहानी सुनी। वह किराने की दुकान में थी और उसने एक स्त्री को कोने में सुबकते देखा। सामाजिक दूरी के नियमों का उल्लंघन करते हुए वह उसके पास गई और उसे गले लगाया। उस स्त्री ने कहा, “धन्यवाद! दस दिनों में पहली बार किसी ने मुझे गले लगाया है।”

लाखों जीवन खतरे में डालने वाली महामारी को बढ़ने से रोकने के लिए कुछ हफ्तों तक आलिंगन का त्याग बहुत छोटी कीमत प्रतीत होती है। कोविड-19 के मरीजों की संख्या में अचानक आई बढ़ोतरी से चिकित्सीय व्यवस्था पर काफ़ी दबाव आ जाएगा, इसलिए सामाजिक दूरी के नियमों का पालन किया गया। मैं इसी तर्क को वृहत और दीर्घकालिक सन्दर्भ में रखना चाहूँगा। ऐसा न हो कि हम दूरी बनाने को अपनाकर इसी के आधार पर समाज का पुनर्निर्माण करें। हमें पता होना चाहिए कि हम क्या चुन रहे हैं और क्यों?

यही बात कोरोना वायरस महामारी के कारण होने वाले दूसरे परिवर्तनों पर भी लागू होती है। कुछ समालोचकों के अनुसार इसके कारण कितनी आसानी से समाज एक सर्वसत्तावादी नियंत्रण की ओर बढ़ रहा है। डरी हुई जनता नागरिक अधिकारों में कटौती को आसानी से स्वीकार कर लेती है जिन्हें अन्यथा उचित मानना कठिन होता है, जैसे कि प्रत्येक व्यक्ति की गतिविधियों पर लगातार नज़र रखना, जबरन स्वास्थ्य चिकित्सा, अनिच्छुक एकांतवास, यात्राओं पर नियंत्रण, कहीं एकत्रित होने की स्वंत्रता पर बंधन, उन सूचनाओं पर नियंत्रण जिन्हें शासन गलत मानता है, बंदी प्रत्यक्षीकरण पर रोक और सेना द्वारा नागरिकों की गतिविधियों पर नज़र रखना आदि। इनमें से कई कटौतियों पर कोविड-19 के पहले से ही विचार हो रहा था लेकिन इसके आने के बाद ये अनिवार्य हो गई हैं।

यही बात व्यापारिक क्षेत्र के स्वचालन पर भी लागू होती है - खेलों और मनोरंजन सम्बन्धी कार्यक्रमों में प्रतिभागिता के बजाय उनका दूर से तकनीकी यंत्रों द्वारा देखा जाना, जीवन का सार्वजनिक से व्यक्तिगत



कोविड-19 एक पुनर्वास व्यवस्था की तरह है। जब हम किसी आदत में अवरोध पैदा करते हैं तब हम उस पर चिंतन करते हैं। उसे अनिवार्यता से बदलकर चयन की स्थिति में लाते हैं

अपने आप से पूछें कि क्यों हम इस वायरस से निपटने के लिए तो सामूहिक रूप से एक साथ आ सके लेकिन मानवता के अन्वय भयानक खतरों के मामले में ऐसा क्यों नहीं कर सके। अपने वर्तमान तौर तरीकों को लेकर समाज इतना जड़वत क्यों है?



बनना, किसी पाठशाला में जाकर शिक्षा प्राप्त करने के बजाय ऑनलाइन शिक्षण प्राप्त करना, छोटी-छोटी ईट-गारे से बनी दुकानों का कम होना और मनुष्य का काम और मनोरंजन दोनों के लिए कंप्यूटर, टीवी स्क्रीन पर निर्भर होना। कोविड-19 पहले से ही मौजूद राजनैतिक, सामाजिक और आर्थिक रुझानों को और तीव्र कर रहा है।

उपरोक्त सभी बातें सीमित अवधि के लिए इस आधार पर तर्कसंगत हैं कि वे महामारी के बढ़ते मामलों को कम करने में सहायक होंगी। पर हम इन दिनों “नव-सामान्य” के बारे में भी काफ़ी सुन रहे हैं जिसका अर्थ है कि शायद ये बदलाव अस्थायी न होकर आगे भी जारी रह सकते हैं। क्योंकि आतंकवाद के खतरे की तरह संक्रामक रोग का खतरा भी कभी जाता नहीं है। इसलिए इसको नियंत्रित करने के उपाय आसानी से स्थायी बन सकते हैं। यदि हम इस दिशा में जा ही रहे हैं तो वर्तमान बदलावों की तर्कसंगतता एक गहरे प्रयोजन का हिस्सा हो सकती है।

मैं इस प्रयोजन का दो भागों में विश्लेषण करूँगा - नियंत्रण करने की मूलभूत प्रतिक्रिया और मृत्यु से युद्ध। इस तरह से देखें तो एक प्रारंभिक अवसर उभर कर आ रहा है, ऐसा अवसर जिसे हम एकजुटता, करुणा और देखभाल के रूप में देख रहे हैं जो कोविड-19 के परिणामस्वरूप प्राप्त हुआ है।

## नियंत्रण की मूलभूत प्रतिक्रिया

इन शब्दों के लिखे जाने तक अधिकारिक आँकड़ों के अनुसार कोविड-19 से लगभग 25000 लोगों की मृत्यु हो चुकी है। जब तक यह महामारी खत्म नहीं हो जाती, मृत्यु का यह आँकड़ा इससे दस गुना या सौ गुना या यदि सबसे खतरनाक अनुमान सही हुए तो यह एक हजार गुना तक बढ़ सकता है। इन मृतकों में प्रत्येक के प्रियजन, परिवार और मित्र भी हैं। हमारे भीतर की करुणा और हमारी अंतरात्मा हमें इस अनावश्यक दुर्घटना को रोकने के लिए हर सम्भव प्रयास करने के लिए प्रेरित करती है। अपनी बात करूँ तो मेरी अपनी अत्यंत प्रिय पर कमज़ोर माँ के लिए इस बीमारी से ज़्यादा खतरा है क्योंकि यह बीमारी वयोवृद्ध और अशक्त लोगों के लिए ज़्यादा घातक है। ...

भले ही मृत्यु का अंतिम वैश्विक आँकड़ा पचास हजार या पाँच लाख या पचास लाख हो लेकिन आइए, हम कुछ दूसरे आँकड़ों पर नज़र डालें जिससे हमें कोई परिप्रेक्ष्य मिल सके। मेरे कहने का अर्थ यह नहीं है कि कोविड ज़्यादा बुरा नहीं है और हमें कुछ करने की ज़रूरत नहीं है। कृपया धैर्यपूर्वक मेरी बात सुनें -



खाद्य एवं कृषि संस्थान (FAO) के अनुसार पिछले वर्ष पूरे संसार में सोलह करोड़ बीस लाख अविकसित और पाँच करोड़ दस लाख दुर्बल बच्चों में से पचास लाख बच्चे भूख से मर गए। यह कोविड-19 से अब तक मरने वाले लोगों की संख्या से दो सौ गुना ज्यादा है परन्तु फिर भी किसी सरकार ने आपातकाल की घोषणा नहीं की और न ही उन्हें बचाने के लिए हमें अपनी जीवनशैली को पूरी तरह बदलने को कहा।

आत्महत्या के प्रकरणों के प्रति भी हम तुलनात्मक रूप से ज्यादा चिन्तित नहीं हैं। सिर्फ निराशा और अवसाद से विश्व में प्रतिवर्ष दस लाख और अमरीका में पचास हजार लोग आत्महत्या करते हैं – और यह एक बड़ी समस्या की झलक मात्र है।

इसके अलावा नशीली दवाओं के अधिक मात्रा में सेवन से अमरीका में 70,000 लोग मरते हैं, प्रतिरक्षा सम्बन्धी महामारी 2 करोड़ 35 लाख (एन.आई.एच. के आँकड़े) से पाँच करोड़ (ए.ए.आर.डी.ए. के आँकड़े) लोगों को प्रभावित करती है। मोटापे से होने वाली बीमारियाँ दस करोड़ लोगों को प्रभावित करती हैं। इतना ही नहीं, हम परमाणु

विश्वयुद्ध या पारितंत्र के विनाश को टालने के लिए विचलित दिखते हैं लेकिन फिर भी हम ऐसे विकल्प चुनते हैं जो इन खतरों को और बढ़ा देते हैं।

मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि जब हमने बच्चों का भूख से मरना रोकने के लिए अपनी जीवनशैली नहीं बदली तो अब कोविड के लिए भी उसे बदलने की ज़रूरत नहीं है। बल्कि इसके विपरीत यदि हम कोविड-19 के लिए इतना अधिक परिवर्तित हो सकते हैं तो अन्य परिस्थितियों के लिए भी तो हो सकते हैं। अपने आप से पूछें कि क्यों हम इस वायरस से निपटने के लिए तो सामूहिक रूप से एक साथ आ सके लेकिन मानवता के अन्य भयानक खतरों के मामले में ऐसा क्यों नहीं कर सके। अपने वर्तमान तौर तरीकों को लेकर समाज इतना जड़वत क्यों है?

इसका उत्तर आँखें खोल देने वाला है। वैश्विक भूख, नशे की लत, स्व-प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया, आत्महत्या या पर्यावरण के विनाश के मामले में एक समाज के रूप में हम नहीं जानते कि हमें क्या करना चाहिए। हमारे आपदा नियोजन कार्यक्रम, जो सभी किसी न किसी तरह के नियंत्रण के ही स्वरूप हैं, इन परिस्थितियों का सामना करने के लिए प्रभावी नहीं हैं। अब एक संक्रामक महामारी की आपदा आने पर हम तुरंत सक्रिय हो गए हैं। यह ऐसी आपदा है जिसमें नियंत्रण कारगर है : क्वारंटाइन, लॉकडाउन, एकांतवास, हाथ धोना, घूमने पर नियंत्रण, सूचना पर नियंत्रण, शरीर पर नियंत्रण आदि। इनके कारण कोविड हमारे प्राथमिक डर का पात्र बन गया है। यह एक ऐसी परिस्थिति बन गया है जिसमें विश्वभर में हो रहे परिवर्तनों के सामने हमारे अंदर बेबसी की भावना बढ़ती जा रही है। कोविड-19 ऐसा खतरा है जिसके बारे में हम जानते हैं कि उसका सामना कैसे करें। अन्य बहुत से खतरों से भिन्न कोविड-19 एक योजना प्रस्तुत करता है।

## सत्य क्या है ?

चूँकि ऐसा प्रतीत होता है कि कोविड-19 सर्वसत्तावादियों की अधिकांश इच्छाओं को न्यायोचित सिद्ध कर रहा है, ऐसे कई लोग हैं जो इसे ताकत बढ़ाने के लिए की गई एक सोची-समझी साजिश मानते हैं। मैं न तो इस सिद्धांत का समर्थन करता हूँ और न ही इसका विरोध। इस आपातकाल के दौरान मैंने एक बात सीखी। वह यह है कि वास्तव में मैं नहीं जानता कि हो क्या रहा है।

आजकल इन्टरनेट में भरे उन उकसाने वाले समाचारों, झूठी खबरों, अफवाहों, छुपाई हुई जानकारीयों, षडयंत्रों, दुष्प्रचार और राजनैतिक उद्देश्यों से प्रेरित बातों के बीच कोई सच्चाई जान भी कैसे सकता है। काश! अधिक से अधिक लोग न जानने का विकल्प चुनें। यह मैं उनसे कहना चाहता हूँ जो इन प्रभावी विवरणों को मानते हैं और उनसे भी जो इनसे विपरीत बातों पर भरोसा करते हैं। अपने मत को सही सिद्ध करने के लिए हम किन सूचनाओं को अवरुद्ध कर देते हैं? हम अपनी मान्यताओं के प्रति विनम्र हों क्योंकि यह जीवन-मरण का प्रश्न है।

## मृत्यु से युद्ध

मेरा सात साल का बेटा गत दो सप्ताह से किसी दूसरे बच्चे के साथ खेलना तो दूर उससे मिला तक नहीं है। और भी लाखों बच्चों के साथ ऐसा ही हो रहा है। अधिकतर लोग यह मानेंगे कि करोड़ों लोगों का जीवन बचाने के लिए उन बच्चों का सामाजिक संपर्क के बिना एक माह बिताना यथोचित त्याग है। पर उन एक लाख लोगों के जीवन का क्या होगा जो यह त्याग कर रहे हैं? और अगर यह त्याग एक माह के लिए न होकर एक वर्ष के लिए करना पड़े? या फिर पाँच वर्ष के लिए करना पड़े? अलग-अलग लोगों की राय इस बारे में उनके निहित मूल्यों के आधार पर अलग-अलग होगी।

आइए, इन पूर्वगामी प्रश्नों के स्थान पर हम कुछ ज्यादा व्यक्तिगत मुद्दों पर विचार करें। यह हम उस अमानवीय उपयोगितावादी सोच से ऊपर उठकर करें, जो लोगों को महज आँकड़े बना कर रख देती है और उनमें से कुछ लोगों को दूसरी चीजों के लिए कुर्बान कर देती है। मेरे लिए प्रासंगिक प्रश्न यह है कि क्या मैं अपनी और अपनी माँ की जीवन रक्षा के लिए देश के सभी बच्चों से कहूँ कि वे कुछ महीनों तक मिलकर न खेलें? या फिर मैं पूछूँ कि क्या मैं सिर्फ अपने जीवन की रक्षा के लिए सभी के परस्पर आलिंगन और हाथ मिलाने पर रोक लगा दूँ? इसका यह मतलब नहीं कि मैं अपनी माँ या अपने जीवन का मूल्य कम आँक रहा हूँ। ये दोनों ही मेरे लिए अमूल्य हैं। मैं हर उस एक दिन के लिए शुक्रगुज़ार हूँ जब मेरी माँ मेरे साथ हैं। लेकिन ये प्रश्न गहरे मुद्दे उठा रहे हैं। जीने का सही तरीका क्या है? या फिर मरने का सही तरीका क्या है?

ये प्रश्न, चाहे व्यक्तिगत हों या सामाजिक, इनका उत्तर इस बात पर निर्भर करता है कि हम मृत्यु को कितना महत्व देते हैं और हमारे लिए खेल, स्पर्श और एक-दूसरे के साथ के अलावा नागरिक अधिकारों तथा व्यक्तिगत स्वतंत्रता का कितना महत्व है? इन सबको संतुलित करने वाला कोई आसान-सा सूत्र नहीं है।





“सर्वप्रथम सुरक्षा” का मन्त्र ऐसी नैतिक मूल्य-पद्धति से उत्पन्न होता है जो जीवन रक्षा को सर्वोपरि मानती है और जीवन की अन्य गतिविधियों जैसे मनोरंजन, खेल, साहसिक कार्यों और सीमाओं की चुनौती को कम महत्व देती है। कुछ अन्य सभ्यताओं में भिन्न प्राथमिकताएँ हैं। उदाहरणार्थ कई पारंपरिक और देशज सभ्यताएँ बच्चों को लेकर इतनी सुरक्षात्मक नहीं है जैसा कि जीन लीडलोफ की उत्कृष्ट कृति “द कन्टिन्यूम कांसेप्ट” में बताया गया है। वे लोग अपने बच्चों को ऐसे खतरे और ज़िम्मेदारियाँ उठाने देते हैं जिन्हें आधुनिक लोग पागलपन समझेंगे। वे मानते हैं कि यह उनके आत्मविश्वास और निर्णय क्षमता के विकास के लिए आवश्यक है। मेरे ख्याल से अधिकतर आधुनिक लोग खासकर युवा जीवन का सम्पूर्ण आनंद लेने के लिए अपनी सुरक्षा के साथ कुछ हद तक समझौता करने को तत्पर रहते हैं।

मेरे एक डॉक्टर मित्र ने पेरू के कीरू समुदाय के साथ कुछ समय बिताया था। (यह समुदाय पुरातन रहस्यमयी ज्ञान रखता है।) मैंने उनसे पूछा कि क्या वे लोग किसी के जीवन को बढ़ाने के लिए उसे, (यदि वे कर सकें तो) नली लगाएँगे? उसने कहा “बिल्कुल नहीं। वे किसी ओझा को बुलाएँगे ताकि वह अच्छी तरह मर सके।” अच्छी तरह मरने का अर्थ बिना पीड़ा के मरना कतई नहीं है और यह वर्तमान चिकित्सा शब्दावली में नहीं है। अस्पतालों में ऐसा कोई रिकॉर्ड नहीं रखा जाता जिससे यह पता चले कि रोगी अच्छी तरह मरे हैं या नहीं। इसे किसी अच्छे परिणाम के तौर पर नहीं देखा जाता। इस विभाजित अस्तित्व के संसार में मृत्यु अंतिम तबाही है।

परन्तु क्या वास्तव में ऐसा ही है? आइए, इस बात को डॉक्टर लिसा रैंकिन के नज़रिए से समझते हैं। “हम में से कई लोग अपने प्रियजनों से दूर, एक मशीन की सहायता से साँस लेते हुए अकेले मरने के खतरे के साथ अति दक्षता विभाग (ICU) में भरती नहीं होना चाहेंगे - चाहे इसका मतलब उनके ज़िंदा रहने की सम्भावना का बढ़ जाना हो। बल्कि ऐसे वक्त में हम में से कुछ लोग अपने प्रिय लोगों की बाँहों में अपने घर पर होना पसंद करेंगे चाहे इसका परिणाम उनकी मृत्यु हो। याद रखें कि मृत्यु अंत नहीं है। मृत्यु घर वापसी है।”

जब स्व को परस्पर सम्बंधित, परस्पर निर्भर और यहाँ तक कि परस्पर अस्तित्वात्मक स्वरूप में समझा जाता है तो यह दूसरे में अभिव्यक्त होता है और वह दूसरा, स्व में अभिव्यक्त होता है। संबंधों के माया जाल में जब कोई स्व को चेतना के बिंदु के रूप में समझता है तो वह हर समस्या को समझने की कुंजी किसी शत्रु में तलाश नहीं करता

संबंधों के माया जाल में जब कोई स्व को चेतना के बिंदु के रूप में समझता है तो वह हर समस्या को समझने की कुंजी किसी शत्रु में तलाश नहीं करता बल्कि अपने संबंधों में आए असंतुलनों को ढूँढता है। “मृत्यु से युद्ध” के बजाए हम जीवन को अच्छी तरह और पूर्णता से जीना सीखते हैं। हम पाते हैं कि मृत्यु का भय वास्तव में जीवन का भय है।

हम उस प्रेम को देख सकते हैं जो मृत्यु के कारण उभर कर आ रहा है। इसे भरपूर बरसने दें। इसे अपनी संस्कृति में समा जाने दें और उसके कण-कण में रच-बस जाने दें ताकि यह हमारी पुरानी संस्थाओं की दरारों से, हमारी व्यवस्थाओं से और हमारी आदतों से रिसने लगे

बल्कि अपने संबंधों में आए असंतुलनों को ढूँढता है। “मृत्यु से युद्ध” के बजाए हम जीवन को अच्छी तरह और पूर्णता से जीना सीखते हैं। हम पाते हैं कि मृत्यु का भय वास्तव में जीवन का भय है। सुरक्षित बने रहने के लिए हम किस हद तक जीना भूलने को तैयार हैं?

सार्वजनिक नीति का प्रथम लक्ष्य मृत्यु के आँकड़े को कम करना है, इस धारणा पर तो कोई प्रश्न नहीं उठा सकता और इसके सामने खेल, स्वतंत्रता जैसे दूसरी चीजों का महत्व कम है। कोविड-19 इस दृष्टिकोण को विस्तृत करने का अवसर देता है। हाँ, आइए हम जीवन को मूल्यवान मानें, पहले से भी अधिक। मृत्यु हमें यही सिखाती है। आइए, हम हर मनुष्य को चाहे वह युवा हो या वृद्ध, बीमार हो या स्वस्थ, उसे एक पवित्र, महत्वपूर्ण और प्रिय व्यक्ति की तरह समझें जैसे कि वे हैं। साथ ही अपने हृदय में अन्य पवित्र मूल्यों को भी स्थान दें। जीवन को पवित्र समझने का अर्थ केवल लंबा जीवन ही नहीं है, इसका अर्थ है अच्छे से, सही तरीके से और पूर्णतः जीवन जीना।

हर भय की तरह कोरोना वायरस से जुड़ा भय भी संकेत दे रहा है कि इसके आगे क्या हो सकता है। जिसने अपने किसी प्रियजन को मरते देखा है, वह जानता है कि मृत्यु के भय से प्रेम का एहसास बढ़ जाता है। कोविड-19 ने एक ऐसे समाज की चेतना में मृत्यु की महत्ता बढ़ा

दी है जो आमतौर पर इसे नकारता है। भय के दूसरी ओर हम उस प्रेम को देख सकते हैं जो मृत्यु के कारण उभर कर आ रहा है। इसे भरपूर बरसने दें। इसे अपनी संस्कृति में समा जाने दें और उसके कण-कण में रच-बस जाने दें ताकि यह हमारी पुरानी संस्थाओं की दरारों से, हमारी व्यवस्थाओं से और हमारी आदतों से रिसने लगे। शायद इनमें से कुछ खत्म भी हो जाएँ।

## हम कैसे संसार में रहना चाहेंगे?

सुरक्षा के नाम पर हम जीवन का कितना अंश त्यागना चाहते हैं? यदि यह हमें सुरक्षित रखता है तो क्या हम ऐसे संसार में रहना चाहेंगे जहाँ लोग कभी एकत्र नहीं होते? कोविड-19 तो एक दिन कम हो ही जाएगा पर इस संक्रामक रोग का भय तो हमेशा बना रहेगा। इसके प्रति हमारी प्रतिक्रिया भविष्य के लिए राह निश्चित करेगी। सार्वजनिक जीवन, सामाजिक जीवन और शारीरिक निकटता का जीवन कई पीढ़ियों से कम होता जा रहा है। दुकान पर जाकर सामान खरीदने के बजाय हम सामान को घर पर मँगवा लेते हैं। बहुत सारे बच्चे बाहर जाकर खेलें, इसके बजाए आज प्ले डेट्स (बच्चों के साथ खेलने के लिए तय की जाने वाली तारीख) और डिजिटल रोमांचकारी खेल हैं। सार्वजनिक रूप से किसी स्थान पर मिलने के बदले हमारी ऑनलाइन सभाएँ होती हैं। क्या हम अपने आप को संसार और एक-दूसरे से और अधिक दूर करना जारी रखना चाहते हैं?

किसी और महामारी के खतरे को टालने के लिए, क्या हम ऐसे समाज में जीना चाहेंगे जिसमें कभी कोई किसी से हाथ नहीं मिलाएगा, किसी को गले नहीं लगाएगा और न ही हाथ मिलाकर ताली बजाएगा? क्या हम ऐसे समाज में रहना चाहेंगे जिसमें हम कभी भी एकत्रित नहीं होंगे? क्या संगीत सभाएँ, खेल प्रतियोगिताएँ और त्यौहार अतीत की बातें हो जाएँगी? क्या बच्चे कभी आपस में नहीं खेलेंगे? क्या सारा मानवीय संपर्क कंप्यूटर और मास्क के माध्यम से ही होगा? क्या नृत्य कक्षाएँ, कराटे कक्षाएँ, कॉफ्रेंस और चर्च सभाएँ नहीं होंगी? क्या मृत्यु दर में कमी ही प्रगति का मापक रह जाएगा? क्या मानवीय प्रगति का अर्थ अलगाव है? क्या यही भविष्य है?

यही प्रश्न प्रशासनिक उपकरणों पर भी लागू होता है जो लोगों के भ्रमण और सूचना के प्रवाह पर नियंत्रण के लिए इस्तेमाल किए जाते हैं। इतिहास में पहली बार ऐसे तकनीकी माध्यम उपलब्ध हैं जो इस परिदृश्य को, कम से कम इन विकसित देशों में तो साकार कर ही सकते हैं। उदाहरण के लिए सामाजिक दूरी को लागू करने के लिए सेल फोन लोकेशन डाटा का उपयोग किया जाता है। इस उतार-चढ़ाव भरे



परिवर्तन के बाद हम एक ऐसे समाज में रह सकते हैं जिसमें लगभग पूरा जीवन ऑनलाइन हो सकता है : शॉपिंग, सम्मलेन, मनोरंजन, सामाजिक मिलन, ऑफिस का काम और यहाँ तक कि डेटिंग भी। क्या हम यही चाहते हैं? कितनी जिंदगियों को बचाकर हम इसे उचित ठहरा सकेंगे? हज़ारों, लाखों वर्षों के स्पर्श, संपर्क और एक साथ होने के बाद मानवीय प्रगति के उच्चतम शिखर पर क्या हम ऐसी गतिविधियाँ केवल इसलिए रोक देंगे क्योंकि उनमें खतरा है?

## समाज ही जीवन है

नियंत्रण के कार्यक्रम में विरोधाभास यही है कि इसमें होने वाली प्रगति हमें लक्ष्य के ज़्यादा नज़दीक नहीं ले जाती है। लगभग हर उच्च-मध्यम वर्ग के परिवार में सुरक्षा व्यवस्था उपकरण लगे होने के बाद भी लोग उतने ही चिंतित और असुरक्षित हैं जितने वे एक पीढ़ी पहले थे। विस्तृत सुरक्षा व्यवस्था के बाद भी स्कूलों में गोलीबारी से सामूहिक हत्याओं

में कमी नहीं आई है। चिकित्सा विज्ञान में अभूतपूर्व प्रगति के बावजूद गत तीस वर्षों में लोगों के स्वास्थ्य में गिरावट आई है क्योंकि दीर्घकालिक बीमारियाँ बढ़ गई हैं और जीवन सम्भावना की दर स्थिर हो गई है। अमरीका और ब्रिटेन में तो यह दर कम होने लगी है।

इसी प्रकार, कोविड-19 को नियंत्रित करने के लिए जो उपाय लागू किए गए हैं, वे शायद कष्ट और मृत्यु को रोकने के बजाय अंततः और अधिक कष्ट और मृत्यु का कारण बन जाएँ। मृत्यु कम करने का अर्थ है उन मौतों को कम करना जिनका हम अनुमान लगा सकते हैं और जिन्हें गिन सकते हैं। ऐसी अतिरिक्त मौतों की गणना करना असंभव है जो शायद अकेले रहने के कारण होने वाले अवसाद या बेरोज़गारी के कारण आई निराशा या अत्यधिक भय के कारण घटी रोग-प्रतिरोधकता और खराब स्वास्थ्य से हों। ऐसा देखा गया है कि एकाकीपन और सामाजिक संपर्कों में कमी के कारण उत्तेजना, अवसाद और मनोविकार की सम्भावना बढ़ जाती है। लिसा रैकिन, के अनुसार वायु प्रदूषण से

मृत्यु का खतरा 6 प्रतिशत, मोटापे से 23 प्रतिशत, शराब के अत्यधिक सेवन से 37 प्रतिशत और एकाकीपन से 45 प्रतिशत बढ़ जाता है।

कोविड-19 जैसी बीमारी में भी जिसमें हम एक रोगजनक वायरस को पहचान सकते हैं, मामला इतना सरल नहीं है क्योंकि रोगी वायरस से जूझ रहा होता है और उसकी हालत गंभीर होती है। 'जर्म थ्योरी ऑफ़ डिज़ीज़' अर्थात् बिमारियों के लिए कीटाणु सम्बन्धी सिद्धांत का एक दूसरा विकल्प है जिसमें कीटाणुओं को एक ज़्यादा बड़ी प्रक्रिया का अंश माना जाता है। जब परिस्थितियाँ अनुकूल होती हैं तो वे शरीर में काफ़ी संख्या में बढ़ जाते हैं जिससे कभी-कभी व्यक्ति की मृत्यु भी हो जाती है। लेकिन साथ ही जिस परिस्थिति ने उसे बढ़ने में सहायता दी थी उसमें सुधार भी करते हैं, उदाहरणार्थ बलगम के उत्सर्जन द्वारा एकत्रित विषैले अवशेषों को साफ़ करना या उन्हें बुखार के ताप से जला देना। कभी-कभी इसे 'टेरेन थ्योरी' अर्थात् क्षेत्र सम्बन्धी सिद्धांत कहा जाता है जिसके अनुसार कीटाणु बीमारी के कारण से ज़्यादा उसका लक्षण हैं। जैसा कि एक ज्ञापन इस प्रकार समझाएगा : "आपकी

मछली बीमार है। 'जर्म थ्योरी' कहती है कि उसे अकेला कर दो। 'टेरेन थ्योरी' कहती है कि टैंक साफ़ करो।"...

मैंने स्व-प्रतिरक्षा, मोटापे आदि को लेकर जो आँकड़े पहले दिए थे वे बताते हैं कि अमरीका और आधुनिक संसार के लोग एक स्वास्थ्य संकट से गुज़र रहे हैं। क्या इसका समाधान यह है कि जो कुछ हम करते रहे हैं उसे ही और अधिक गहराई से करें? अभी तक कोविड के प्रति प्रतिक्रिया तो यही रही है कि परंपरागत तरीकों का ज़्यादा दृढ़ता से पालन करना और अपरम्परागत तरीकों एवं विपरीत मतों को दरकिनार करना। दूसरी प्रतिक्रिया यह हो सकती है कि हम अपना दृष्टिकोण व्यापक बनाएँ और पूरी व्यवस्था का अध्ययन करें। इस अध्ययन में, इसका भुगतान कौन करता है, अनुदान कैसे प्रदान किया जाता और शोध के लिए धन कैसे उपलब्ध करवाया जाता है, जैसे विषय ही शामिल नहीं हों बल्कि वनस्पति औषधि, क्रियात्मक औषधि और ऊर्जा सम्बन्धी औषधि जैसे अन्य विषयों को भी शामिल किया जाए। इन पर आज विशेष ध्यान नहीं दिया जाता। शायद हम इस अवसर का उपयोग



बीमारी, स्वास्थ्य और शरीर सम्बन्धी प्रचलित सिद्धांतों का पुनर्मूल्यांकन करने के लिए कर सकते हैं। जी हाँ, इस समय तो हम बीमार मछली को बचाने की यथासंभव कोशिश करें पर अगली बार अगर हम टैंक को साफ़ कर सकें तो शायद हमें मछली को अकेला नहीं रखना पड़ेगा और इतनी मछलियों को औषधि नहीं देनी पड़ेगी।

## राज्याभिषेक

हमारी सभ्यता एक अरसे से पूर्ण नियंत्रण के जिस स्वर्ग का निर्माण करने की कोशिश करती रही है और जो मृगतृष्णा की तरह जितनी तेज़ी से हम प्रगति करते हैं, उतनी ही तेज़ी से दूर होती जाती है, उसका एक और विकल्प है। हाँ हम पहले की तरह ही और अधिक सुरक्षा, एकांतवास, प्रभुत्व और अलगाव के मार्ग पर चलते रह सकते हैं। हम अत्यधिक नियंत्रण और पृथक्करण को इस विश्वास के साथ सामान्य मान सकते हैं कि वे हमें सुरक्षित रखने के लिए आवश्यक हैं और एक ऐसे संसार को स्वीकार कर सकते हैं जिसमें हमें एक-दूसरे के नज़दीक जाने में डर लगता है। या फिर हम सामान्य जीवन में आए इस अंतराल या विराम का लाभ उठाते हुए पुनर्मिलन, समग्रता, टूटे संपर्कों को जोड़ने, समाज को सुधारने और जीवन के ताने-बाने को फिर से जोड़ने के मार्ग की ओर मुड़ सकते हैं।

क्या हम केवल अपने अस्तित्व की रक्षा के लिए अपने प्रयास बढ़ा दें या फिर हम एक ऐसी दुनिया में प्रवेश करें जिसमें हम सभी साथ हैं? यह प्रश्न सिर्फ चिकित्सा के क्षेत्र में ही लागू नहीं होता है, यह हमारे राजनैतिक, आर्थिक और व्यक्तिगत जीवन पर भी लागू होता है। उदाहरण के लिए जमाखोरी जिसके अंदर यह भाव निहित है कि, “भविष्य में सबके लिए पर्याप्त उपलब्धता नहीं होगी तो मैं सुनिश्चित करूँ कि मेरे लिए तो पर्याप्त संसाधन उपलब्ध रहें।” दूसरी प्रतिक्रिया यह हो सकती है कि, “कुछ लोगों के पास पर्याप्त साधन नहीं हैं इसलिए जो कुछ मेरे पास है उसे मैं उनके साथ बाँट लूँ।” क्या हम सिर्फ अपनी जीवनरक्षा सुनिश्चित करने वाले बनेंगे या फिर हम मददगार बनेंगे? जीवन आखिर किस लिए है?

बड़े पैमाने पर देखें तो अब लोग उन प्रश्नों को उठा रहे हैं जो अब तक सक्रिय कार्यकर्ताओं तक ही सीमित थे। बेघरों के लिए हमें क्या करना चाहिए? जेलों में बंद कैदियों के लिए हमें क्या करना चाहिए? पिछड़े देशों की गंदी बस्तियों के लिए हमें क्या करना चाहिए? बेरोज़गारों के लिए हम क्या करें? होटल की सेविकाओं, ऊबर के ड्राइवर्स, नलसाज़ों, चौकीदारों, बस चालकों, कोषपालों (cashiers) का क्या होगा जो

विराम का लाभ उठाते हुए  
पुनर्मिलन, समग्रता, टूटे संपर्कों  
को जोड़ने, समाज को सुधारने  
और जीवन के ताने-बाने को  
फिर से जोड़ने के मार्ग की ओर  
मुड़ सकते हैं।

घर से कार्य नहीं कर सकते? इसलिए अंततः अब छात्र ऋण में छूट और सामान्य न्यूनतम आय (Universal Basic Income) के विचार उभर रहे हैं। “हम उन व्यक्तियों की सुरक्षा कैसे करें जो कोविड-19 से आसानी से ग्रसित हो सकते हैं?” यह प्रश्न हमें यह सोचने पर विवश करता है कि, “हम सामान्य तौर पर निर्बल व्यक्तियों की देखभाल कैसे करें?”

यह एक भाव हमें मथता रहता है चाहे कोविड की गंभीरता, उत्पत्ति या इससे निपटने के सर्वश्रेष्ठ तरीके के बारे में हमारी जो भी धारणा हो। यह हमें कह रहा है कि हम एक-दूसरे की देखभाल के प्रति कटिबद्ध हो जाएँ। याद रखें कि हम सब कितने अनमोल हैं और जीवन कितना अनमोल है। हम अपनी सभ्यता को जाँचें-परखें, इसके प्रत्येक पहलू का बारीकी से विश्लेषण करें और देखें कि क्या हम इससे ज़्यादा खूबसूरत सभ्यता की रचना कर सकते हैं?

जैसे-जैसे कोविड हमारी सहानुभूति की भावना को झकझोर रहा है हममें से ज्यादा से ज्यादा लोग यह अनुभव कर रहे हैं कि हमें फिर से पहले की तरह सहानुभूति विहीन 'सामान्य' जीवन में नहीं जाना है। अब हमारे पास अवसर है कि हम एक नया और अधिक सहानुभूतिपूर्ण 'सामान्य' जीवन बनाएँ।

ऐसा होने के भरपूर आशाजनक चिन्ह दिखाई भी दे रहे हैं। संयुक्त राज्य अमेरिका की सरकार ने बहुत से परिवारों को सीधे सहायता देने के लिए अरबों डॉलर जारी किए हैं। डोनाल्ड ट्रम्प ने ऋण वसूली और निष्कासन पर तात्कालिक रोक लगाई है। इन दोनों उपायों में असहाय लोगों की देखभाल का ज़बा निहित है।

सारे संसार से हम उपचार और एकजुटता की कहानियाँ सुन रहे हैं। मेरे एक मित्र ने दस अजनबी ज़रूरतमंदों में से हरेक को सौ डॉलर की सहायता भेजी। मेरा बेटा जो कुछ दिन पहले तक डंकिन डोनट्स में काम करता था, उसने बताया कि लोग सामान्य दर से पाँच गुना ज्यादा टिप दे रहे हैं और वे सब नौकरी पेशा लोग हैं। उनमें से कई तो ट्रक चालक हैं जो खुद ही आर्थिक रूप से कमज़ोर हैं। डॉक्टर, नर्स और "आवश्यक सेवा" से जुड़े कई कर्मचारी अपना जीवन संकट में डालकर जनता की सेवा कर रहे हैं।

रेबेका सोलनित ने अपनी शानदार पुस्तक "अ पैराडाइस बिल्ट इन हेल" (नरक में बना स्वर्ग) में बताया है कि विपत्ति अक्सर एकजुटता को जन्म देती है। सतह के ठीक नीचे एक और भी ज्यादा सुन्दर संसार की झलक दिखाई देती है। जैसे ही उसे नीचे रोके रखने की वजह की पकड़ ढीली पड़ जाती है, वह अचानक सतह पर दिखाई देने लगता है।

बहुत लम्बे समय से हम एक समूह के रूप में इस बीमार समाज व्यवस्था के सामने असहाय खड़े हैं। चाहे स्वास्थ्य में गिरावट, चरमराता हुआ आँचा, अवसाद, आत्महत्या, नशे की लत, पर्यावरण की दुर्दशा हो या धन का केवल कुछ हाथों में सिमट जाना हो, आज के विकसित देशों में सभ्यता से सम्बंधित सभी बुराइयों के लक्षण स्पष्ट दिखाई दे रहे हैं। लेकिन हम उन्हीं व्यवस्थाओं और तौर-तरीकों में उलझ कर रह गए हैं जिनकी वजह से इन बुराइयों का जन्म हुआ है। अब कोविड ने उपहारस्वरूप हमें इन्हें सुधारने का अवसर दिया है।

हमारे सामने लाखों अलग-अलग रास्ते हैं। सामान्य न्यूनतम आय सुनिश्चित करना लाखों लोगों की आर्थिक असुरक्षा का अंत कर सकता है और उनकी रचनात्मकता को पल्लवित होने का अवसर दे



सकता है जो काम बंद हो जाने के कारण खाली हैं। कोविड ने साबित किया है वे काम उतने ज़रूरी नहीं थे जितना कि हम सोचते थे। या फिर इसका अर्थ यह हो सकता है कि छोटे व्यापारों के बंद हो जाने से लोग सरकारी मदद पर निर्भर हो जाएँ जो कड़ी शर्तों पर मिलती है। यह संकट या तो सर्वसत्तावाद को जन्म देगा या फिर एकजुटता को। यह चिकित्सकीय फौजी कानून लाएगा या फिर समग्र पुनर्निर्माण। इससे हममें सूक्ष्मजीवों के प्रति ज्यादा डर बैठेगा या हममें इनके साथ जीने के लिए आवश्यक लचीलापन बढ़ जाएगा। इससे सामाजिक दूरी बनाए रखने के स्थाई मानदंड बनेंगे या हममें एक बार फिर साथ आने की इच्छा होगी।

एक व्यक्ति या समाज के रूप में इन अलग-अलग रास्तों पर हमारा मार्गदर्शन कैसे हो सकता है? रास्ते के प्रत्येक मोड़ पर हम यह जान सकते हैं कि हम किस का अनुसरण कर रहे हैं - भय का या प्रेम का, आत्म-सुरक्षा का या उदारता का। क्या हम भयभीत बने रहकर एक भय आधारित समाज की रचना करेंगे? क्या हम सिर्फ अपने अस्तित्व की रक्षा के लिए जीएँगे? क्या हम संकट का उपयोग अपने राजनैतिक शत्रुओं के विरुद्ध हथियार की तरह करेंगे? ये ऐसे प्रश्न हैं जिनका उत्तर



अब पुनर्मिलन की घड़ी है।  
सहानुभूति, दया, साहस या  
उदारता का हर कार्य अलगाव  
की इस भावना को कम करता  
है क्योंकि यह न केवल इसे  
करने वाले को बल्कि इसके  
साक्षी को भी आश्वस्त करता  
है कि हम दोनों इसमें साथ हैं।

या तो पूर्ण है या फिर बिल्कुल नहीं - पूर्ण प्रेम या पूर्ण भय। इसका मतलब है कि प्रेम का मार्ग हमारे सामने है जिसपर हमें अगला कदम उठाना है। यह साहसपूर्ण कार्य है लेकिन अविचारी नहीं। यह मृत्यु को स्वीकार करते हुए जीवन को संजोना है। इसमें यह विश्वास छिपा है कि हर कदम के बाद अगला कदम स्वतः ही दिखाई देगा।

कृपया ऐसा मत सोचें कि भय के सम्मुख प्रेम का चुनाव सिर्फ इच्छाशक्ति के बलबूते किया जा सकता है और भय को भी वायरस की तरह जीता जा सकता है। नशे की लत, अवसाद और अनेक शारीरिक बीमारियों के साथ-साथ भय भी अलगाव और मानसिक आघात की ज़मीन में पनपता है। ये वंशानुगत आघात, बाल्यकाल के आघात, हिंसा, युद्ध, अपमान, शर्म, उपेक्षा, दंड, गरीबी तथा सामान्य बताए जाने वाले मूक आघात, लगभग सभी को प्रभावित करते हैं जो धन आधारित अर्थव्यवस्था में रहते हैं, आधुनिक शिक्षा ग्रहण करते हैं और किसी समाज या क्षेत्र से बिना जुड़े रहते हैं। व्यक्तिगत स्तर पर आघात का उपचार करने से यह स्थिति बदली जा सकती है। एक अधिक सहानुभूतिपूर्ण समाज बनाने के लिए पूरी व्यवस्था में परिवर्तन करने से तथा अलगाव की

संकल्पना को रूपांतरित करने से जिसमें दूसरों के संसार में अपने अलग अस्तित्व का होना, 'मैं' का 'तुम' से अलग होना और मानवता का प्रकृति से अलग होना शामिल है, यह स्थिति बदली जा सकती है।

अकेले पड़ जाना, एक मौलिक भय है और आधुनिक समाज ने हमें अधिक से अधिक अकेला कर दिया है। परन्तु अब पुनर्मिलन की घड़ी है। सहानुभूति, दया, साहस या उदारता का हर कार्य अलगाव की इस भावना को कम करता है क्योंकि यह न केवल इसे करने वाले को बल्कि इसके साक्षी को भी आश्वस्त करता है कि हम दोनों इसमें साथ हैं।

मानव और वायरस के सम्बन्ध के एक और आयाम पर बात करते हुए मैं अपनी बात समाप्त करूँगा। वायरस विकास का अविभाज्य हिस्सा है। यह सिर्फ मानव के लिए ही नहीं बल्कि सभी सुकेन्द्रक (जीव जिसकी कोशिकाओं में केन्द्रक होता है, जिसके अन्दर डी.एन.ए. होता है) जीवों के लिए लागू होता है। वायरस एक जीव से दूसरे जीव में डी.एन.ए. को स्थानांतरित कर सकते हैं। कभी-कभी वे डी.एन.ए. को

जर्म-लाइन (जनन-रेखा) में सम्मिलित कर देते हैं (तब यह आनुवंशिक हो जाता है)। इसे 'क्षैतिज जीन-स्थानांतरण' (horizontal gene transfer) कहते हैं और यह विकास की प्राथमिक प्रक्रिया है। इससे जीवन का विकास सांयोगिक उत्परिवर्तन (random mutation) की तुलना में अधिक तीव्र होता है। जैसा कि लिन मार्गुलिस ने एक बार कहा था कि, "हम खुद अपने वायरस हैं।"

अब कल्पना के क्षेत्र में प्रवेश करते हैं। सभ्यता की बड़ी बीमारियों ने संभवतः हमारे जैविक और सांस्कृतिक विकास को तेज़ कर दिया है क्योंकि इससे महत्वपूर्ण आनुवंशिकी सम्बन्धी सूचनाएँ मिलीं तथा व्यक्तिगत और सामूहिक विकास का आरम्भ हुआ। क्या वर्तमान महामारी भी सिर्फ़ वही हो सकती है? आर.एन.ए. के नए कोड मनुष्य से मनुष्य में फैल रहे हैं और हमें नवीन आनुवंशिक सूचना दे रहे हैं।

इसके साथ-साथ हमें कुछ अन्य "गुप्त कोड" भी प्राप्त हो रहे हैं जो जैविक कोड पर हावी हो जाते हैं और वे हमारी संकल्पनाओं और व्यवस्थाओं को उसी तरह तहस-नहस कर देते हैं जैसे कोई बीमारी शरीर की क्रियात्मकता को नष्ट कर देती है।

यह घटना, आरम्भ करने के लिए इसी तरीके का पालन करती है - पहले सामान्यता से अलगाव जिसके बाद दुविधा, विकार या कष्ट और उसके बाद (यदि इसे पूर्ण किया जाए तो) पुनःएकीकरण और उत्सव।

अब प्रश्न उठता है कि यह किस चीज़ का आरम्भ है? इस आरम्भ की प्रकृति और उद्देश्य क्या है? इस महामारी के प्रचलित नाम में इसका संकेत छुपा है - कोरोना वायरस। अंग्रेज़ी में कोरोना का अर्थ होता है- राजमुकुट। "नोवेल कोरोना वायरस" अर्थात् "सबके लिए नव राज्याभिषेक।"





यह राज्याभिषेक चेतना में अवचेतन के उबरने का, अव्यवस्था का व्यवस्था में  
रूपांतरण का और विवशता का चुनाव में परिवर्तित होने का संकेत दे रहा है।  
हम उसके शासक बन जाते हैं जिसने हम पर शासन किया। षड्यंत्र के  
सिद्धांत को मानने वालों के लिए नए वैश्विक नियम का भय उन महान  
संभावनाओं की छाया है जो स्वतंत्र मनुष्य को उपलब्ध होंगी।

हम पहले से ही उस शक्ति का अनुभव कर सकते हैं जो शायद हम  
बनें। एक सच्चा शासक जीवन या मृत्यु के भय से भागता नहीं। एक  
सच्चा शासक किसी पर हावी नहीं होता और न ही पराजित करता है  
(यह तो अत्याचारी की प्रतिछाया है)। एक वास्तविक शासक लोगों  
की सेवा करता है, जीवन की रक्षा करता है और जनता की प्रभुता का  
सम्मान करता है। यह राज्याभिषेक चेतना में अवचेतन के उबरने का,  
अव्यवस्था का व्यवस्था में रूपांतरण का और विवशता का चुनाव में  
परिवर्तित होने का संकेत दे रहा है। हम उसके शासक बन जाते हैं  
जिसने हम पर शासन किया। षड्यंत्र के सिद्धांत को मानने वालों के  
लिए नए वैश्विक नियम का भय उन महान संभावनाओं की छाया है

जो स्वतंत्र मनुष्य को उपलब्ध होंगी। इस व्यवस्था में अब कोई भी भय  
के अधीन नहीं होगा। हम राज्य को व्यवस्थित करके उस प्रेम आधारित  
उद्देश्यपूर्ण समाज की रचना करेंगे जो अब अलगाव की दुनिया की  
दरारों में से पहले ही चमकने लगा है।

-----  
ये अंश लेखक की अनुमति से अनुवादित व पुनः प्रकाशित किए जा रहे हैं।

# इनके लिए आभारी हों

प्रेरक बातचीत



फुरसत के दिन



सहयोगी



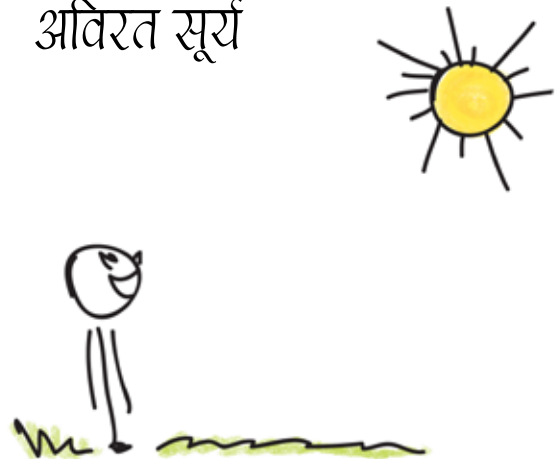
संगीत का जादू



बदलाव की हवा



अविरत सूर्य



# सबसे प्रेम करें



लेवेलिन वॉन-ली कोरोना वायरस महामारी के इस समय में प्रेम के बारे में लिख रहे हैं। वे इस विषय पर विचार कर रहे हैं कि हमारे जैसे आध्यात्मिक अभ्यास करने वाले साधक अपने अभ्यास के परिणामों को कार्यान्वित कर किस प्रकार अपने समुदायों में सहानुभूति एवं सेवा की भावना ला सकते हैं।

इस महामारी ने एकाएक हम सभी को एक ऐसे समय में धकेल दिया है जहाँ हम अपने परिवारों, मित्रों, प्रियजनों और पड़ोसियों के स्वास्थ्य और आर्थिक संकट के लिए भय व चिंता से जूझ रहे हैं। यद्यपि कई देशों में अच्छी व्यावसायिक एवं वित्तीय सुरक्षा व्यवस्थाएँ हैं परंतु बहुत से लोग ऐसे हैं जिनका निर्वाह नियमित मिलने वाले वेतन से ही होता है। कुछ लोग तो दिहाड़ी की कमाई पर निर्भर हैं, जैसे ग्राहकों के बिना रिक्शा चालकों के लिए अपने परिवार का पेट भरना मुश्किल हो गया है। इस वैश्विक संकट की यही सच्चाई है जिसका सामना हम सभी कर रहे हैं। यह हम जैसे लोगों के लिए जो सौभाग्यवश किसी आध्यात्मिक अभ्यास से जुड़े हैं, एक परीक्षा की घड़ी भी है। हमें यह एक अवसर मिला है कि हम भयग्रस्त होने की बजाय अपने भीतर प्रेम को बढ़ाएँ - सबसे प्रेम करें।

एक कहानी है। यह उस समय की बात है जब चंगेज़ खान की मंगोल सेना पूरे मध्य एशिया में जन समुदाय का नरसंहार करते हुए शहरों को तबाह कर रही थी। तब घबराए हुए दरवेश रूमी के गुरु, महान सूफ़ी संत शम्स के पास गए और चिल्लाते हुए बोले, “मंगोल आ रहे हैं, मंगोल आ रहे हैं!” उन्होंने शांति से उत्तर दिया, “मैंने तुम्हें एक बतख की तरह तैरना सिखाया है, अब तुम तैरो अर्थात् मैंने तुम्हें

परिस्थितियों का सामना करना सिखाया है।” हममें से जिन्होंने प्रेम के मार्ग को अपनाया है, उन सबके लिए यह एक अवसर है कि वे अपने चारों ओर फैली सामूहिक चिंता और घबराहट में फँसने के बजाय अपने समुदायों में सहानुभूति और सेवा की भावना लाने के लिए अपने अभ्यास को कार्यान्वित करें। इस महामारी ने हमें सिखाया है कि हम सभी एक हैं, कोई भी अलग नहीं है और कोई भी देश या सीमा इस वायरस को फैलने से रोक नहीं सकती है। बल्कि, पूरी मानवता को एकजुट होकर एक-दूसरे की सहायता करते हुए इसका जवाब देना होगा।

इस वायरस से बचाव का सबसे व्यावहारिक उपाय है, खुद को औरों से दूर रखना और आवश्यक सेवाओं को छोड़ कर बाकि सब कुछ बंद कर देना। संक्रामक बीमारियों से बचाव के लिए अलग रहना ही सबसे पुराना और सबसे अधिक आजमाया हुआ तरीका है। मध्यकाल में यूरोप में प्लेग को फैलने से रोकने लिए सभी शहरों को क्वॉरन्टाइन अर्थात् पृथक कर दिया गया था। यह अति आवश्यक है कि जहाँ तक संभव हो सके हम सामाजिक दूरी बनाए रखें। लेकिन बजाय इसके कि हम अकेलापन महसूस करें हमें यह समझना है कि इस लड़ाई में हम सब एकजुट हैं। यह एक-दूसरे के साथ और धरती माँ के साथ

हमारी यात्रा का एक हिस्सा है। हमारे प्रेम की शक्ति ही भय के अंधकार और आसानी से जकड़ लेने वाली शक्तियों से हमें उबारती है।

अपने प्रेम की शक्ति और एक-दूसरे के साथ से हम इस संकट का उपयोग एक अवसर के रूप में कर सकते हैं। हम अपने बाह्य जीवन की व्यस्तता और रोज़ाना की माँगों को पूरा करने के दबाव से कुछ पीछे हटकर उपलब्ध समय का बेहतर उपयोग कर सकते हैं। बहुत सारी दुकानों और व्यवसायों के बंद हो जाने से हम यह अनुभव कर रहे हैं कि हमारी ज़िन्दगी बस मूलभूत आवश्यकताओं तक ही सीमित हो गई है। जब यह महामारी खत्म हो जाएगी, क्या हम उपभोक्तावाद की लत में फिर से पड़े बिना स्वेच्छा से इसी सादगी के साथ रह सकते हैं? हम समझ रहे हैं कि प्रकृति हमें यह संदेश दे रही है कि वह असंतुलित हो गई है और उसे हमारे प्रेम, देखभाल और परवाह की आवश्यकता है। हम सब एक परस्पर निर्भर प्राणी जगत का हिस्सा हैं जो हमारी समझ से भी बहुत पुराना है। हम अपनी अनवरत इच्छाओं के कारण हवा को कार्बन उत्सर्जन और समुद्रों को प्लास्टिक से भरकर इसे अब और प्रदूषित नहीं कर सकते हैं।

इस वर्तमान संकट में यदि प्रकाश की कोई किरण है तो वह है पूरे चीन में कम होता हुआ

**हम इस संकट का उपयोग एक अवसर के रूप में कर सकते हैं। हम अपने बाह्य जीवन की व्यस्तता और रोज़ाना की माँगों को पूरा करने के दबाव से कुछ पीछे हटकर उपलब्ध समय का बेहतर उपयोग कर सकते हैं**

वायु प्रदूषण। वेनिस की नहरों में साफ़ पानी बहने लगा है, बतखें और मछलियाँ वापस लौट आई हैं। संभवतः महामारी का यह झटका हमें आगाह कर रहा है कि यदि हम विज्ञान से मिल रहे सकेतों को नकार देते हैं या बिना कुछ किए चुपचाप बैठे रहते हैं जब तक कि स्थिति हाथ से नहीं निकल जाती तो उसका परिणाम खतरनाक हो सकता है। अंततः शायद हम यह पहचान सके कि पृथ्वी का असंतुलन हम सभी को अचानक और अप्रत्याशित रूप से प्रभावित कर सकता है और करेगा भी।

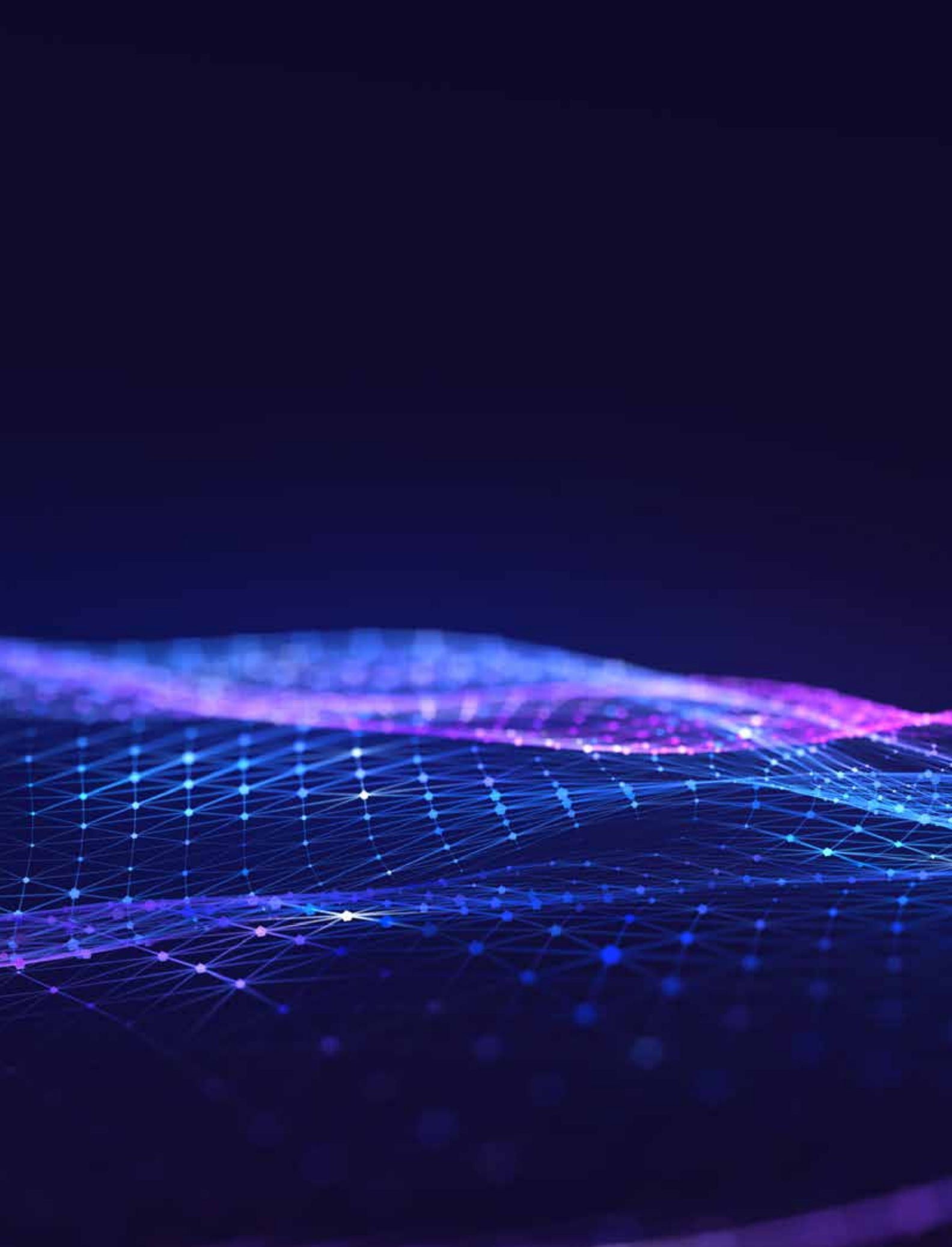
प्रेम और परवाह करना यानी एक-दूसरे की तथा पृथ्वी की परवाह करना सबसे सरल और मूल्यवान मानवीय गुण हैं। प्रेम का सम्बंध एकत्व से है। अपने मानवीय सम्बंधों में हम यह जानते हैं कि प्रेम कैसे हमें एक-दूसरे के करीब लाता है। इसके सबसे अंतरंग क्षणों में हम एक-दूसरे के साथ शारीरिक एकात्मकता का अनुभव कर सकते हैं। यह हमें इस जागरूकता के प्रति भी सचेत कर सकता है कि हम सब एक ही मानव-परिवार हैं। गहनतम स्तर पर प्रेम हमें सभी प्राणियों के साथ और स्वयं पृथ्वी के साथ पुनः जोड़ सकता है।

प्रेम हमें यह याद दिलाएगा कि हम इस जीवन का एक हिस्सा हैं, हम एक-दूसरे से और जीवन से भरे तथा कष्ट भोग रहे इस ग्रह से जुड़े हुए हैं। हमें बस अपने हृदय के अंदर विद्यमान इस रहस्य को जानने की तथा प्रेम की उस कड़ी को खोलने की ज़रूरत है जो हम सबको जोड़े हुए है और जो जीवन के ताने-बाने में बुनी हुई है। केवल सजीव एकात्मकता के इस स्थान अर्थात् हृदय से ही हम इस संकट के समय एक-दूसरे को सहारा दे सकते हैं और एक ऐसे भविष्य की ओर



अग्रसर हो सकते हैं जो समस्त अस्तित्व की पवित्रता को पहचानेगा और उसे महसूस करेगा। इससे हमारी दुनिया में फिर से संतुलन लाने में सहायता मिल सकेगी। इस महामारी से हम मानवता की एकजुटता के प्रति एक गहनतर समझ के साथ तथा अपने इस सामूहिक

गृह, उसके रहस्य व विस्मय के प्रति प्रेम के साथ, उबर सकते हैं। या फिर हम भौतिकतावाद के निर्जन किनारों पर भटकते रह सकते हैं जैसे कि एक ऐसा सुपरमार्केट हो जिसके खाने लगातार खाली होते जा रहे हैं।



हम सब पारस्परिकता के अपरिहार्य जाल में फँसे हैं, नियति के एक ही धागे से बंधे हैं। जो भी किसी एक व्यक्ति को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करता है, वह परोक्ष रूप से सबको प्रभावित करता है।

- डॉ. मार्टिन लूथर किंग जूनियर





# अपना कर्तव्य निभाएँ और स्वयं को बदलें

विश्व संकट के इस समय का सर्वोत्तम उपयोग करने तथा व्यक्ति, परिवार, कंपनी, नागरिक और समस्त मानवता के रूप में भविष्य की तैयारी करने के तरीके पर बदलाव प्रबंधन के गुरु डॉ. इचक अडीज़ेस अपने कुछ विचार व्यक्त कर रहे हैं।

मानवता आज कोरोना वायरस संकट के रूप में एक बहुत बड़ी चुनौती का सामना कर रही है। ऐसा अनुमान लगाया जा रहा है कि शायद दुनिया भर में लाखों लोग मारे जाएँगे। वैज्ञानिकों को यह भी अंदेशा है कि मरने वालों के अलावा ऐसे भी कई लाख रोगी होंगे जो कुछ समय तक, जब तक ठीक नहीं हो जाएँगे, कुछ उपयोगी काम नहीं कर पाएँगे।

यह भविष्यवाणी इस अनुमान पर आधारित है कि लगभग 50 से 70 प्रतिशत जनसंख्या बीमार पड़ जाएगी जिसमें से 80 प्रतिशत को हल्के फ्लू जैसी बीमारी होगी, 17 प्रतिशत बहुत अधिक बीमार होकर अस्पताल में भर्ती होंगे पर ठीक हो जाएँगे और केवल 3 प्रतिशत लोग ही मरेंगे। ये कमज़ोर सेहत वाले और बूढ़े लोग होंगे।

यह समझने के लिए कोई बहुत बड़ा वैज्ञानिक होना ज़रूरी नहीं है कि जब किसी देश की 20 प्रतिशत जनसंख्या अस्पताल में होगी तो स्वास्थ्य सेवा चरमरा जाएगी और देश की 3 प्रतिशत जनसंख्या को दफ़नाना या उनका दाह संस्कार करना एक चुनौती बन जाएगा।

लेकिन बात यहीं खत्म नहीं होती।

80 प्रतिशत बीमार, 17 प्रतिशत मृत्यु की कगार पर और 3 प्रतिशत की सचमुच मृत्यु होने से सक्रिय ग्राहकों की संख्या में और परिणामस्वरूप उपभोग में भी भारी कमी आ जाएगी। भय में लोग अपनी पूँजी को अपने से अलग नहीं रखना चाहते। इसके अलावा बीमारी से बचने के लिए अपने-अपने घरों में लोगों के शरण लेने के कारण फैक्ट्रियों





का उत्पादन और संचालन सम्बन्धी कंपनियों द्वारा सामान की आवाजाही ठप्प हो जाएगी। आमदनी घटने पर कंपनियाँ अपने कर्मचारियों की छँटनी करने लगेंगी। ये सारे बदलाव मिलकर इस स्वास्थ्य संकट को एक आर्थिक संकट में बदल देंगे जिसकी वजह से आर्थिक मंदी और उदासी होगी। शायद कुछ लोग कहें कि ज़रूरी नहीं कि ऐसा ही हो। अर्थव्यवस्था में उछाल लाने के लिए सरकार और केंद्रीय बैंक बाज़ार में और अधिक पैसा झोंक देंगे जैसा अमेरिका में खरबों डॉलर देकर किया गया है।

इससे काम नहीं बनने वाला क्योंकि चाहे जितना भी पैसा बाज़ार में डाला जाए उसका केवल एक छोटा हिस्सा ही भोजन और दवाओं जैसी आवश्यक चीज़ों के लिए खर्च होगा। बाकी के धन को लोग अपने गद्दों के नीचे और कंपनियाँ अपने बैंकों में रख लेंगी। क्यों? अज्ञात के भय के कारण। ज़्यादा पैसा होने पर लोग खर्च भी ज़्यादा करें ऐसा ज़रूरी नहीं। उपभोग इस बात से निर्धारित नहीं होता कि आपके पास कितना धन है बल्कि इस बात से निर्धारित होता है कि

आपमें कितना आत्म-विश्वास है और आप कितना सुरक्षित महसूस करते हैं। कोरोना वायरस जब हार जाएगा तब जाकर यह धन क्रय और निवेश के लिए इस्तेमाल होगा। तब इसका उपयोग किया जाएगा। उन खरबों अप्रयुक्त डॉलरों के अचानक बाज़ार में आ जाने के परिणाम की ज़रा कल्पना करें। संभावित परिणाम - अत्यधिक मँहगाई। ऐसी परिस्थिति में उपयोग किए जाने के लिए बाज़ार में धन तो पहले ही उपलब्ध होगा जबकि सामग्री की आपूर्ति के बढ़ने में समय लगेगा। मँहगाई का बोलबाला होगा और खरबों डॉलर बाज़ार में झोंक देने के कारण सरकारें जो अब तक ज़बरदस्त घाटे में आ चुकी होंगी, उन्हें इसके कारण कर बढ़ाने पड़ेंगे।

अगला गंभीर संकट क्या होगा, आइए देखते हैं।

जैसे-जैसे आर्थिक संकट गहराता जाएगा समाज के निचले तबके के लोग सबसे अधिक परेशान होंगे। सामाजिक उथल-पुथल होगी जिससे स्वास्थ्य और आर्थिक संकट एक सामाजिक संकट भी बन जाएगा।



इसके कारण होने वाली अशान्ति से निपटने के लिए सरकारी हस्तक्षेप व नियंत्रण की ज़रूरत होगी जिसे कुछ उदारवादी लोग लोकतंत्र-विरोधी, सत्तावादी और तानाशाही जैसा समझेंगे। इस तरह यह स्वास्थ्य, आर्थिक और सामाजिक संकट एक राजनैतिक संकट भी बन जाएगा। कोरोना वायरस संकट एक बड़े भूकंप जैसा है जिसके झटके बाद में भी अवश्य महसूस होंगे। शायद ऐसा कई वर्षों तक चले। इसलिए हमारे सामने कोरोना वायरस ही एकमात्र चुनौती नहीं है।

मैं उम्मीद और प्रार्थना करता हूँ कि मैं पूर्णतः या आंशिक रूप से ग़लत सिद्ध हो जाऊँ और निराशावादी होने के लिए लोग मुझ पर हँसें। लेकिन यदि मैं आंशिक रूप से भी सही हुआ तो हमारे सामने यह एक सवाल होगा कि ऐसे भीषण अनुमानों के रहते हमें क्या करना चाहिए?

संकट की घड़ी में धन ही सर्वोपरि होता है। अपने धन का ध्यान रखें। नियत खर्चों में कटौती करें और परिवर्ती खर्चों को फिलहाल टाल दें। लेकिन ख्याल रहे कि ऐसा करते हुए कहीं आप उन दुष्प्रभावों के शिकार न हो जाएँ जो इस बीमारी से भी ज़्यादा बुरे हों जिन पर आप काबू पाना चाह रहे हैं। क्या हैं वे दुष्प्रभाव?

किसी कंपनी की सबसे बड़ी और महत्वपूर्ण पूँजी धन नहीं होती। धन तो आप उधार ले सकते हैं। इसके लिए निवेशकों को ला सकते हैं या भुगतान करना टाल सकते हैं। यह प्रौद्योगिकी भी नहीं है। यदि आपके पास धन है तो आप प्रौद्योगिकी खरीद या विकसित कर सकते हैं। यह महत्वपूर्ण पूँजी लोग भी नहीं है। अपने लोगों से यदि आप नाखुश हैं तो आपको नए और बेहतर लोग मिल सकते हैं। यह पूँजी मानव ऊर्जा है। मानव ऊर्जा सीमित होती है। 1 दिन में केवल 24 घंटे ही होते हैं। जितना आप इस ऊर्जा को बर्बाद करेंगे उतनी ही यह किसी कार्य को करने के लिए कम उपलब्ध होगी।

इस बात पर ध्यान दें कि कोई कंपनी जितनी एकीकृत होगी उतनी ही कम ऊर्जा उसके काम के संचालन में लगेगी। एक विघटित कंपनी में आंतरिक तौर पर काफ़ी ऊर्जा नष्ट हो जाती है। इसलिए बाहरी वातावरण में परिणाम हासिल करने के लिए यह कम उपलब्ध होती है। कम्पनी जितनी अधिक विघटित होगी, उसके पास प्रतिस्पर्धा के लिए, ग्राहकों को संतुष्ट करने के लिए, बाज़ार के अनुरूप ढलने के लिए, तकनीकी, सामाजिक, कानूनी आदि बदलावों के प्रबंधन के लिए, जो कंपनी के नियंत्रण में नहीं हैं और जिनसे निपटने की ज़रूरत है, उतनी ही कम ऊर्जा होगी।

तो हमें एकीकरण चाहिए परंतु शायद आप पूछें हैं कि यह कैसे होगा?

अपनी संस्कृति पर गौर कीजिए। क्या आपकी संस्कृति ऐसी है जिसमें लोग एक दूसरे का भरोसा और सम्मान करते हैं विशेषतः उनका जो लोगों के मार्गदर्शक हैं? एक सकारात्मक व रचनात्मक संस्कृति को विकसित करना सबसे कठिन काम है और खोना सबसे आसान। इसलिए नियत खर्चों में कटौती करते हुए और परिवर्ती खर्चों को टालते हुए इस बात का भी ध्यान रखें कि इससे आपकी संस्कृति का विनाश, किसी का अनादर और अविश्वास न हो जाए। लोगों को नौकरियों से न निकालें। इसके बजाय सबके वेतन में कटौती कर दें और वह भी बराबर मात्रा में नहीं। स्वयं से शुरुआत करते हुए सबसे ज़्यादा वेतन वाले की कटौती सबसे ज़्यादा करें। आपूर्तिकर्ताओं का भुगतान टाल

दें लेकिन ध्यान रखें कि वह न्यायसंगत हों। कहीं आपके कारण कोई दिवालिया न हो जाए। अपने लिए जितना अच्छा हो सके करें लेकिन उसका दूसरों पर क्या असर पड़ेगा इस बात का ख्याल रखें।

और क्या करना चाहिए?

काम का बोझ कम होने के कारण आपके पास अपनी कंपनी की कार्यप्रणाली को निर्धारित करने और सुधारने का यही एक मौका है। यही समय है दूरसंचार को संभव बनाने वाली उन एप्स की मदद से मीटिंग करने का। चाहें तो रोजाना करें। यह ऐसा ही है जैसे किसी व्यक्ति को गोल्फ खेलना पसंद हो और वह शनिवार को खेलने का सपना देख रहा हो लेकिन शनिवार के आते ही भारी बारिश शुरू हो जाए। गोल्फ खेलने का कोई आसार ही न हो। अब वह क्या करे? एक उपाय यह है कि वह दुखी होकर बैठ जाए और टीवी देखे। दूसरा तरीका है कि वह नल की टॉटी ठीक करे, घर की सफाई करे और ऐसे व्यवस्था सम्बन्धी कार्य करे जिन्हें करने का उसके पास काम की अधिकता के कारण समय नहीं था। बारिश थमने पर उसका घर अब पहले के मुकाबले बेहतर हालत में होगा।

ऐसा ही अपनी कंपनी के साथ भी कीजिए। जब बाहर सब कुछ थमा हुआ है तो आप कंपनी के आंतरिक संगठन के वातावरण को सुधारने के लिए उसको एकजुट कीजिए। यही अवसर है सुधारने और बेहतर बनाने का। जब आपके प्रतिद्वंद्वी दुखी होकर टीवी देख रहे होंगे या जब आपके प्रतिद्वंद्वी भीतरी संघर्षों से ग्रस्त होंगे और संकट के दबाव से जूझ रहे होंगे तब आप अपनी कंपनी को एकजुट करें। उसे इतना चमकाएँ कि वह एक सर्वोत्तम हीरा बन जाए। हीरा सबसे कठोर खनिज है। सबसे कठोर का मतलब है सबसे अधिक एकीकृत। अंदाज़ा लगाएँ कि जब संकट खत्म होगा तो बाज़ार में प्रतिस्पर्धा के लिए बेहतर रूप से कौन तैयार रहेगा?

और यही व्यक्तिगत व पारिवारिक जीवन पर भी लागू होता है। हो सकता है कि आपका पूरा परिवार या आप और आपका जीवनसाथी या केवल आप एक छोटे से बंद कमरे में सीमित हों। अब आपके पास दो ही विकल्प हैं: हीरे को तराशें या बिखर जाने दें। संकट की यह घड़ी परीक्षा की घड़ी है। एक व्यक्ति के रूप में आप कितने मजबूत हैं? आपका परिवार कितना मजबूत है? आपका वैवाहिक जीवन कितना मजबूत है?



व्यक्ति के रूप में हीरा बनने के लिए आप खुद को कैसे तराशेंगे? ध्यान करके। ध्यान जोड़ता है। एकीकृत करता है। आपका एक हृदय है, केवल एक। आपका मन दाएँ, बाएँ, आगे, पीछे, नीचे, सब जगह होता है और आप केवल अपने मन की बात सुनकर कष्ट झेलते हैं क्योंकि मन हर समय स्वयं से बहस करता रहता है। हृदय जोड़ता है। जब आप हृदय की बात सुनते हैं तो आप शांतिमय होते हैं और हार्टफुलनेस ध्यान यही करता है।

ध्यान का उद्देश्य घबराहट से बचना या उस खाली समय को भरना नहीं है जो कोरोना वायरस के कारण आपको आपके काम से दूर रखने से मिला है। इस खाली समय को एक बेहतर व्यक्ति एक अधिक एकीकृत इंसान, एक बेहतर एकजुट परिवार, एक अधिक एकजुट कंपनी और एक अधिक एकजुट समाज बनाने हेतु एक महान उपहार के रूप में लिया जाना चाहिए।

अधिक से अधिक एकत्रित करने के पीछे पागलों की तरह भागना छोड़ दें, जैसे कि ज़्यादा ही बेहतर होता हो। दिशा बदलें और 'बेहतर ही ज़्यादा है', यही जीवनशैली बना लें - बेहतर स्वास्थ्य, बेहतर शिक्षा, बेहतर वातावरण की सुरक्षा, बेहतर अंतर्राष्ट्रीय सहयोग, बेहतर परिवारों की पवित्रता की सुरक्षा, बैंक खातों की बजाय आध्यात्मिक विकास के प्रति बेहतर निष्ठा, बेहतर जीवनस्तर की अपेक्षा बेहतर गुणवत्ता वाला जीवन क्योंकि दोनों का एक ही अर्थ नहीं होता।

वास्तव में पिछले सौ सालों में हमारा जीवनस्तर तो उन्नत हुआ है पर हमारे जीवन की गुणवत्ता का पतन हुआ है। हमारे पूर्वज हमसे ज़्यादा खुश थे। आप खुद ही देख लें। जितना अधिक विकसित देश है, प्रति व्यक्ति उतने ही अधिक उपचारक व जीने की कला सिखाने वाले और उतने ही अधिक तलाक़ भी हैं। भौतिक और तकनीकी रूप से तो हम कहीं बेहतर हैं पर फिर भी दुःखी हैं। हमारे पूर्वज गरीब थे लेकिन हमसे अधिक खुश थे। उनके पास जीवन का आनंद लेने के लिए समय था। हम एक संतुलित जीवन जीने के लिए भी संघर्षरत हैं।

कोरोना वायरस का संकट हमें याद दिला रहा है कि अखिर जीवन है किसलिए। क्वारंटाइन में सबसे अलग बैठे-बैठे हमें स्वयं का सामना करना है और एक जायज़ सवाल करना है कि अपनी इस छोटी-सी दुनिया के साथ जिसमें हम रहते हैं, हमने क्या किया है? अपने वातावरण, अपने परिवार, अपने देश और अपने स्वास्थ्य के साथ क्या किया है?



ध्यान का उद्देश्य घबराहट से बचना या उस खाली समय को भरना नहीं है जो कोरोना वायरस के कारण आपको आपके काम से दूर रखने से मिला है। इस खाली समय को एक बेहतर व्यक्ति एक अधिक एकीकृत इंसान, एक बेहतर एकजुट परिवार, एक अधिक एकजुट कंपनी और एक अधिक एकजुट समाज बनाने हेतु एक महान उपहार के रूप में लिया जाना चाहिए।



प्रकृति हमें बार- बार चेतावनी दे रही है।  
जब हम सुनते नहीं हैं तो अच्छे माता-पिता  
की तरह वह हमारी सजा बढ़ाती जाती है  
जब तक कि हम उसके संदेश को सुन न  
लें और सुनकर फिर वही करें जो करने  
की जरूरत है और स्वयं को बदलें।

मैं प्रार्थना और आशा करता हूँ कि जिस भीषण संकट का हम अनुभव कर रहे हैं वह हमारे कार्य और प्रबंधन के तरीके में, हमारी आर्थिक और राजनीतिक प्रणाली की कार्यशैली में तथा हमारे और अधिक मानवीय बनने के तरीके में आमूल परिवर्तन लाएगा। और हम मात्र नश्वर पूँजी को समेटने वाले, अपने ही भौतिक और सामाजिक वातावरण को नुकसान पहुँचाने वाले और इस प्रकार मानवता को सदा के लिए प्रलय की ओर धकेल देने वाले जीव नहीं रह जाएँगे।

कोरोना वायरस कोई अन्त नहीं है। यह तो एक शुरुआत है। जैसे कि भीषण घातक श्वास सम्बन्धी लक्षण (SARS) कोई अन्त नहीं था। प्रकृति हमें बार-बार चेतावनी दे रही है। जब हम सुनते नहीं हैं तो अच्छे माता-पिता की तरह वह हमारी सजा बढ़ाती जाती है जब तक कि हम उसके संदेश को सुन न लें और सुनकर फिर वही करें जो करने की जरूरत है और स्वयं को बदलें।

ये अंधी दौड़ आखिर क्या पाने के लिए है? अपने बच्चों और उनके बच्चों के लिए हम किस प्रकार की दुनिया छोड़कर जाने वाले हैं? श्रीमान मस्क क्या धरती से मंगल ग्रह तक जाने का रास्ता खोज लेना इसका हल है? या सिर्फ अपनी गति धीमी कर दिशा बदल कर धरती को ही ठीक करने की जरूरत है?

एक व्यक्ति के रूप में, एक परिवार के रूप में, एक कंपनी के रूप में और एक समाज के रूप में हमें अपनी प्राथमिकताओं का पुनरावलोकन करना चाहिए। क्या किसी देश के नेता का असली उद्देश्य सबसे महान और सबसे ताकतवर व पूरी दुनिया का नेता बनना होना चाहिए? या फिर अपने देश को जीने के लिए सबसे अच्छी, सबसे अधिक स्वास्थ्यप्रद और रहने व बच्चों की परवरिश के लिए सबसे अधिक शांतिपूर्ण जगह बनाना होना चाहिए? यही बात एक सी.ई.ओ. या माता-पिता के लिए भी है। असल में सबसे अधिक महत्वपूर्ण क्या है?

सप्रेम और आदर सहित,

डॉ० इचक कैलडेरॉन अडीजेस

# कोरोना से परे क्या है?

संजय सहगल, सी.ई.ओ. एम. सिस टेक्नोलॉजीज (MSys Technologies) भविष्य पर दृष्टि डाल रहे हैं कि कोरोना संकट बीत जाने के बाद जो समय आएगा उसके लिए हम कैसी तैयारी कर रहे हैं? और एक 'नव सामान्य जीवन' यानी एक बेहतर भविष्य के निर्माण के लिए हमें अपने बारे में क्या सीखने की आवश्यकता है?

## BC और AD/ कोरोना से पहले और उसके जाने के बाद

हम में से अनेक लोगों के लिए जीवन अब BC( Before Corona ) और AD (After its disappearance) द्वारा परिभाषित किया जा रहा है अर्थात कोरोना से पहले(BC) और इसके समाप्त होने के बाद(AD)! और अधिकांश लोगों की तरह मैं कोरोना के बाद (AD) का इंतज़ार नहीं कर सकता।

जब मैं यह लिख रहा हूँ तो यह सोचकर मेरा दिल दुखी है कि हम इस साल की शुरुआत से कितनी दूर आ गए हैं और हम अभी इसके मध्य बिन्दु तक भी नहीं पहुँचे हैं।

हम धीरे-धीरे इस बात का एहसास कर रहे हैं कि शक्ति, सुंदरता और पैसा सब व्यर्थ है और जो वास्तव में महत्वपूर्ण है उसे खरीद नहीं सकते। हो सकता है कि भगवान हमें एक सशक्त संदेश दे रहे हैं कि हम उनके मेहमान हैं, उनके स्वामी नहीं।

जैसे-जैसे लॉकडाउन आगे खिंच रहा है हम उस स्थिति में पहुँच गए हैं कि घर में सीमित बने रहने की रोचकता खोने लगी है। मेरे सभी दिन एक जैसे ही लगने लगे हैं जिसमें एक ही जैसी दिनचर्या है जिसमें मैं वायरस के फैलने से सम्बन्धित नवीनतम जानकारी की उत्सुकता से जाँच करना और व्याकुल होकर पता करने की कोशिश में उलझ कर रह गई है। लेकिन अब मैं सोचने लगा हूँ कि इस महामारी के मद्देनजर

आगे आने वाला भाग्य कैसा होगा? मेरे विचार से यह इस विषय पर चिंतन करने का अत्यंत महत्वपूर्ण समय है कि हम आने वाले अगले छह महीने, एक साल या अब से कुछ सालों में कहाँ होंगे? और इसके दो पहलू हैं - हमारी जीवनशैली एवं अर्थव्यवस्था।

## कोरोना के बाद (AD) भी भविष्य में अनेक संभावनाएँ छिपी हैं

ये सभी संभावनाएँ इस बात पर निर्भर करती हैं कि हम महामारी और उसके आर्थिक परिणाम पर कैसे प्रतिक्रिया देते हैं। वायरस ने अपने पंख फैला लिए हैं, यह विश्वभर में फैल चुका है जिसकी वजह से 175 से अधिक देश प्रभावित हो चुके हैं और अब तक वैश्विक अर्थव्यवस्था को अनुमानित रूप से 2 से 3 ट्रिलियन डॉलर का नुकसान हो चुका है। मेरे विचार में इसके और भी अधिक दूरगामी प्रभाव होंगे। हम शायद हिमशैल का शिखर मात्र देख रहे हैं जिसका आगे चलकर हिमस्खलन जैसा विनाशकारी प्रभाव होगा। इसके साथ ही मैं एक पुनर्जन्म की आशा करता हूँ जहाँ हम एक बेहतर दुनिया के पुनर्निर्माण के लिए मिलकर काम करेंगे।

‘द ग्रेट डिप्रेशन’ अर्थात् 1930 के दशक में अमेरिका में आए आर्थिक संकट के बाद पिछली तिमाही में महामन्दी के बाद से विश्व भर के शेयरों की कीमतों में सबसे निम्न गिरावट देखी गई है। खुदरा बिक्री बहुत कम हो गई है, बेरोज़गारी ऐतिहासिक ऊँचाई पर पहुँच गई है और कुछ उद्योग तो पहले जैसे कभी नहीं हो पाएँगे!

- आर्थिक रूप से कोविड-19 ने कई देशों में अपेक्षित आर्थिक मंदी को और भी तेज़ और गंभीर कर दिया है। पर्यटन, आतिथ्य, विनिर्माण तथा आई.टी. क्षेत्र पहले से ही

कोविड के प्रकोप की ज्वाला से होने वाले नुकसान झेल रहे हैं।

- राजनीतिक रूप से यह प्रकोप इस तथ्य को उजागर कर रहा है कि अधिकांश देश अपनी सुरक्षा और खुशाहाली को पहली प्राथमिकता दे रहे हैं जिससे विभिन्न बहुराष्ट्रीय संगठनों और संधियों पर से विश्वास घटता जा रहा है।
- लॉकडाउन वैश्विक अर्थव्यवस्था पर दबाव बना रहा है जिस कारण विश्व के कुछ नेता आने वाली भारी मंदी के भय से लॉकडाउन की कार्यवाही में ढील देने का आह्वान कर रहे हैं।
- सामाजिक दृष्टि से हमें आशा है कि कोविड-19 यह दिखायेगा/ साबित करेगा कि हम इसका/ विपत्ति का सामना कर सकते हैं और एक वैश्विक समुदाय के रूप में साथ मिलकर और भी मज़बूत हो सकते हैं। यह एक महत्वपूर्ण सबक है जिसे हर पीढ़ी को दोबारा सीखना होगा।

## कोरोना-संकट के बाद दुनिया कैसी दिखेगी?

एक उक्ति है कि एक संकट आपको बेहतर बना सकता है लेकिन तभी जब मानसिकता सही हो

आजकल हम हर देश के नागरिकों में एकजुटता देख रहे हैं। 80 से 90% नागरिक लॉकडाउन के बढ़ने का समर्थन कर रहे हैं और सरकारें ज़रूरतमंद लोगों की सहायता कर रही हैं। अतः शायद हम AD (कोविड के बाद) के समय में ‘बेहतर जीवनशैली’ की ओर बढ़ रहे हैं। जैसे-जैसे यह स्वभाविक सरल एवं नई जीवनशैली आकार लेगी “नव सामान्य जीवन” उभर कर आएगा, स्थानीय उत्पादन और सम्बन्धित तकनीकें

गति पकड़ेंगी। कई व्यापारों में इस तरह काम किया जाएगा जैसे कि वे नए हों, जैसे कि उनकी शुरुआत हो, तब उद्यमी भावना को पहले से कहीं से अधिक प्रोत्साहित किया जाएगा विशेषकर कई व्यावसायिक उपक्रम ‘स्टार्टअप’ की तरह कार्य करेंगे।

इसके साथ ही सरकारों को जनता की दृष्टि में अपनी छवि सुधारनी होगी। आपातकालीन समय में झूठे समाचारों और वैश्विक सूचनाओं के आदान-प्रदान को अंकुश लगाने के लिए कठोर उपाय तैयार किए जाएँगे। आपात स्थिति के लिए एक बेहतर बुनियादी ढाँचा तैयार होगा और तुरंत सूचना मिलने पर संस्थाएँ अपने कर्मचारियों को घर से काम करने के लिए बेहतर ढंग से तैयार कर सकेंगे। सरकारों पर परमाणु हथियारों और रक्षा क्षेत्र पर ध्यान देने की बजाएँ चिकित्सा और सामाजिक सुविधाओं की बढ़ती माँग पूरा करने हेतु दबाव होगा। यह निश्चित रूप से एक स्वागत योग्य सुखद बदलाव है।

मैं यह भी अनुमान लगाता हूँ कि पुनर्निर्माण की गति, जितनी कोई अभी कल्पना कर सकता है उससे बहुत तेज़ होगी। नौकरशाही वर्ग कम हो जाएगा क्योंकि बेहतर भविष्य की दिशा में हर कोई अपने प्रयासों के साथ शामिल हो गया होगा।

भले ही आर्थिक कठिनाई हो लेकिन नकारात्मकता भय, व अन्य बाधाओं पर काबू पा लेने के बाद अंततः व्यावसायिक परिस्थितियों में सुधार होगा।

यह हमारे लिए एक सीखने लायक कठोर सबक है कि हम अपने बारे में इतना कम जानते हैं? लेकिन हमें जल्द ही सीखना होगा और वो भी जल्दी क्योंकि बेहतर भविष्य के निर्माण के लिए समय की आवश्यकता है और हमें ज्ञान का अनुसरण कर उस समय का सदुपयोग करना चाहिए।



# साथ मिलकर चलना है

ममता वेंकट न्यूयॉर्क शहर में वायरस के विनाशकारी प्रभाव पर शोक व्यक्त कर रही हैं। लेकिन जिस तरह से हम आगे बढ़कर एक-दूसरे की देखभाल कर रहे हैं उससे वे बहुत प्रभावित हैं। यह हमें दिखा रहा है कि हम अपने जीवन में कितनी चीजों के प्रति लापरवाह हो जाते हैं, उनका मूल्य नहीं समझते और जीवन की सीधी-सादी चीजों को कितना कम महत्व देते हैं।

सच तो यह है कि जब मैंने इस लेख को लिखना शुरू किया तो अपने विचारों को शब्दों का रूप देने की कोशिश में काफ़ी देर तक खाली स्क्रीन को ही देखती रही। विश्व आज जिस परिस्थिति से गुज़र रहा है उसका वर्णन करना कोई शुरू भी कैसे कर सकता है? कोरोना वायरस ने हम सभी को सामान्य स्थिति के हर पहलू से वंचित कर दिया है। हममें से अधिकांश लोग अनिश्चित काल के लिए अपने घरों में बंद हो गए हैं। दूसरी ओर हमारे बहादुर स्वास्थ्य शोधकर्ता और स्वास्थ्यकर्मी, जिनमें मेरे माता-पिता और मेरे परिवार के अधिकांश लोग भी शामिल हैं, दिन-रात अपने

जीवन को जोखिम में डालकर अपना कार्य कर रहे हैं। वे सभी लोग बड़ी संख्या में कोरोना वायरस से जूझ रहे पीड़ितों का इलाज कर रहे हैं। साथ ही वे इस रोग से मुक्ति का उपाय खोजने का भरसक प्रयास कर रहे हैं ताकि भय और अनिश्चितता का यह सबसे चुनौतीपूर्ण दौर समाप्त हो जिसका हममें से अधिकांश लोगों ने कभी सामना नहीं किया होगा।

कभी-कभी मुझे ऐसा लगता है कि हम एक अप्रिय उपन्यास के पात्रों की तरह एक ऐसे जगत में फँस गए हैं जिससे बाहर निकलने का कोई रास्ता नहीं है। हालाँकि प्रत्येक देश



इस वायरस के फैलाव को रोकने के लिए हर संभव उपाय कर रहा है, फिर भी हर दिन अधिकाधिक अस्पष्ट और निराशाजनक समाचार आ रहे हैं। इन समाचारों से ऐसी कोई राहत नहीं मिल रही है जिससे यह पता चले कि यह स्थिति कब समाप्त होगी। कॉलेजों और विश्वविद्यालयों ने अपने शैक्षणिक कार्यक्रमों को शेष सत्र के लिए ऑनलाइन आरम्भ कर दिया है। बाज़ार और सिनेमा हॉल अनिश्चित काल के लिए बंद कर दिए गए हैं। एक के बाद एक व्यापारिक संस्थानों की स्थिति बिगड़ती जा रही है। सामाजिक दूरी (social distancing) ने हममें से अधिकांश लोगों को पहले से कहीं ज्यादा अकेला कर दिया है। दोस्त और परिवार सिर्फ़ वीडियो चैट द्वारा ही एक-दूसरे को देख सकते हैं। लोगों को खुद को अलग रखकर घर से ही काम करने के लिए कहा जा रहा है जिससे चिंता और अवसाद की दर बढ़ गई है।

मेरा सुंदर न्यूयॉर्क शहर इस समय एक ऐसी परिस्थिति का केंद्र बन गया है जो जैविक-युद्ध जैसी प्रतीत हो रही है। डॉक्टर और नर्स अपने परिवारों से दूर रहकर अपने सामर्थ्य की अंतिम सीमा तक कार्य कर रहे हैं। अस्पताल के बिस्तर इतनी तेज़ी से भरते जा रहे हैं कि सेंट्रल पार्क के हरे-भरे मैदान में भी अब सफ़ेद मेडिकल टेंट नज़र आ रहे हैं ताकि मरीजों के लिए स्वास्थ्य सुविधाओं के अधिक उपचार केंद्र उपलब्ध हो सकें। टाइम्स स्क्वायर के सभी ब्रांडेड शो अनिश्चित काल के लिए बंद हो गए हैं। बिना लोगों की सड़कें खामोश हो गई हैं। ऐसा पहले कभी नहीं हुआ। मुझे नहीं पता कि मेरा घर कब फिर से घर जैसा लगेगा।

इस वायरस ने उन सभी चीज़ों का महत्व बड़ी कठोरता से उजागर कर दिया है जिन्हें मैं बहुत हल्के में लेती थी जैसे कि सहजता से किराने की दुकान तक जाना, अपने सबसे अच्छे

दोस्त से मिलने के लिए सब-वे से जाना, संगीत कार्यक्रमों के लिए जाना, अपनी माँ को गले लगाना आदि। मैं इस समय उन चीज़ों का महत्व पहचान रही हूँ जो मुझे उपलब्ध हैं। मैं भाग्यशाली हूँ कि मैं अपने परिवार के साथ घर पर सुरक्षित हूँ, घर से काम कर पा रही हूँ और जब मुझे ताज़ी हवा में टहलने की ज़रूरत होती है तो मैं ऐसा कर पाती हूँ। हममें से बहुत से लोग इतने भाग्यशाली नहीं हैं।

हमारे कई दोस्त, परिवार के सदस्य, पड़ोसी, परिचित और यहाँ तक कि अजनबी लोग भी इस समय संघर्ष कर रहे हैं। लोगों ने नौकरियाँ गवाँ दी हैं, अपने घर गवाँ दिए हैं और इससे भी ज्यादा दुखद है कि उन्होंने अपने प्रियजनों को खो दिया है। स्वयं को अलग रखने (सेल्फ-क्वारेन्टाइन) और सामाजिक दूरी ने सचमुच कितनी सारी ज़िन्दगियों को तबाह कर दिया है। लेकिन इस समय जब हम सभी सैद्धांतिक रूप से केवल अपना ही ध्यान रख सकते हैं, मैं यह देखकर अत्यंत द्रवित हो जाती हूँ कि किस तरह से लोग एक दूसरे की सहायता के लिए आगे आ रहे हैं।

मैं एक दिन ट्विटर देख रही थी। मैंने एक ट्वीट पढ़ा जिसने पहले तो मेरा दिल तोड़ दिया लेकिन बाद में मुझे अत्यंत खुशी और आशा से भर दिया। एक व्यक्ति अपना 67वाँ जन्मदिन मना रहा था लेकिन कोरोना संक्रमण के कारण अलग रहकर वह अकेले ही जन्मदिन मनाने के लिए मजबूर था। जब उसने ट्विटर पर लोगों से जन्मदिन की शुभकामनाएँ माँगने के लिए लिखा तो दुनिया भर से लोगों ने आगे बढ़कर न केवल शुभकामनाएँ देकर खुशियों की बौछार कर दी बल्कि उससे उसका पता भी पूछा ताकि वे जन्मदिन के कार्ड, गुब्बारे और मिठाइयाँ भेज सकें और वह जन्मदिन पर अकेला न महसूस करे। इस व्यक्ति के





ट्वीट पर आई प्रतिक्रियाओं को पढ़कर मेरी आँखों में आँसू आ गए।

इसी तरह की दयालुता, सामुदायिकता और उदारता के कई अन्य अद्भुत उदाहरण भी सामने आए हैं। लोग उन डॉक्टरों, नर्सों और चिकित्सा क्षेत्र में काम करने वालों के लिए मास्क और व्यक्तिगत सुरक्षा सामग्री बना रहे हैं जो वायरस से लड़ने के लिए हर दिन इस मोर्चे में सबसे आगे खड़े होकर अपने जीवन को जोखिम में डाल रहे हैं। समुदाय अपने स्थानीय छोटे व्यवसायों और रेस्तराँ की सहायता कर रहे हैं और वे रेस्तराँ किराने की दुकानों में बदल रहे हैं ताकि आर्थिक रूप से संघर्ष कर रहे लोगों के लिए भोजन उपलब्ध कराया जा सके। सी.ई.ओ. और अन्य व्यावसायिक प्रमुख अपना आधा या उससे भी कम वेतन ले रहे हैं ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि उनके कर्मचारियों की नौकरियाँ बरकरार रहें।

मैंने देखा है कि जब लोग सोशल मीडिया पर अपनी नौकरी खोने का दुख व्यक्त करते हैं तो सैकड़ों लोग तुरंत उन्हें अस्थायी नौकरी के अवसरों के साथ जवाब देते हैं ताकि उन्हें

बिलों का भुगतान करने में मदद मिल सके। स्वास्थ्य और कल्याण संबंधी व्यवसायों ने अपने कार्यों को ऑनलाइन करना शुरू कर दिया है जिससे लोग मुफ्त में या रियायती दरों पर ऑनलाइन क्लास ले सकें। दोस्त और परिवार के सदस्य एक-दूसरे से संपर्क कर रहे हैं ताकि वे कम से कम अकेला महसूस करें। लोग अपनी बालकनियों में खड़े होकर हमारे स्वास्थ्यकर्मियों की सराहना करते हुए ताली बजा रहे हैं, एक दूसरे के साथ गीत गा रहे हैं और उन अजनबियों के साथ भी दिलों के रिश्ते बना रहे हैं जिनसे मिलने के बारे में भी शायद उन्होंने पहले कभी नहीं सोचा होगा।

हम सभी इस वायरस के फैलने से सीधे-सीधे प्रभावित हो रहे हैं और फिर भी हम सभी आगे बढ़कर एक दूसरे का ध्यान रख रहे हैं। सकारात्मकता के ये क्षण और दयालुता के ये मधुरतापूर्ण कार्य मेरे लिए भयावह आँकड़ों और समाचारों से अधिक महत्वपूर्ण हैं। ऐसे समय में जब हममें से अधिकांश लोग शारीरिक रूप से एकसाथ नहीं हो सकते, वैश्विक समुदाय यह कहने के लिए एकजुट हुआ है कि हमें साथ मिलकर चलना है।

ऐसे समय में जब हममें से अधिकांश लोग शारीरिक रूप से एकसाथ नहीं हो सकते, वैश्विक समुदाय यह कहने के लिए एकजुट हुआ है कि हमें साथ मिलकर चलना है।



## एक अधिक परिष्कृत

# मानवजाति

डॉक्टर वी. रमाकांत पूर्व भारतीय वन सेवा अधिकारी है और हार्टफुलनेस ध्यान केंद्र कान्हा शांतिवनम् की ग्रीन कान्हा परियोजना के सदस्य हैं। उन्होंने अपने सेवा काल का अधिकांश भाग प्रकृति के साथ वनों और जंगलों में कार्य करते हुए ही बिताया है। उनका वर्तमान कोरोना संकट पर आलेख प्रकृति की गहराई के अलावा प्राचीन भारत की परम्पराओं और कथाओं पर आधारित है।

जहाँ विश्व के लोग चिंतित हैं कि गले मिलने, हाथ मिलाने और एक दूसरे को चूमने से कोरोना वायरस का फैलाव होता है; भारतीय परंपरा से 'नमस्ते' कहना इसके लिए काफी सुविधाजनक विकल्प है। ब्रिटेन के राजकुमार चार्ल्स और अमेरिकी राष्ट्रपति ने इसे कोरोना अभिवादन कह कर प्रचलित किया है। जब हम हाथ जोड़ कर नमस्कार करते हैं तो इसका अर्थ यह होता है कि, "मैं और आप एक ही हैं, उसी दिव्यता का अंश; और मैं आपके अन्दर की दिव्यता को नमन करता हूँ।" जब संसार हाथ जोड़ कर अभिवादन करने को स्वीकार कर रहा है, तो यह वायरस का भय समाप्त हो जाने के पश्चात भी बना रहेगा।

हम जो गतिविधियों में कमी और लॉकडाउन का सामना अभी कर रहे हैं, वह हमें अवसर देता है कि हम कुछ मौलिक मुद्दों पर चिंतन करें। संसार में कभी ऐसे बुद्धिमान लोगों, संतों और दार्शनिकों की कमी नहीं रही जो समाज



को मानवीय जीवन के लक्ष्य और उद्देश्य के प्रति अपने विचारों से प्रभावित कर सकें। प्राचीन भारतीय साहित्य जिसके बारे में मुझे जानकारी है, ऐसी कथाओं, व्याख्यानों, विश्लेषणों से भरा पड़ा है जो पृथ्वी पर मानवीय जीवन की क्षण भंगुरता से सम्बंधित है। अन्य

एशियाइयों की तरह भारतीय भी जीवन और मृत्यु के बारे में बात करने में सहज है वे एक ही साँस में दोनों की बात कर सकते हैं। एक तरह से यह सहज प्रवृत्ति हमें कोरोना संकट से निपटने में सहायता देती है।

यहाँ 'बुद्ध और स्त्री' की कथा का उल्लेख करना चाहूँगा। एक अत्यंत दुखी स्त्री बुद्ध के पास आई और उसने उनसे कहा कि वे उसके दिवंगत पति को जीवित कर दें। करुणामय बुद्ध ने क्षण भर विचार किया और उसे कहा कि वे उसकी सहायता अवश्य करेंगे, पर पहले उसे एक मुट्टी सरसों के दाने किसी ऐसे घर से लाने होंगे जहाँ कोई मृत्यु न हुई हो। वह जिस भी घर में गई उसे बताया गया कि वहाँ मृत्यु हो चुकी है। आखिरकार वह समझ जाती है कि मृत्यु अटल है। उसे स्वतः सत्य का अन्वेषण करने का अवसर दे कर भगवान् बुद्ध ने उसके प्रति अपनी करुणा अभिव्यक्त की।

फोटोग्राफी - जोश बुलरिस

महाभारत में वर्णित इसके बारे में एक सुंदर परिकल्पना है:

‘माया की हांडी में सूर्य रूपी अग्नि से दिवस और रात्रि रूपी इंधन की लकड़ी जला कर, महीनों और ऋतुओं रूपी कड़खी की सहायता से समय (या मृत्यु) सभी जीवों को पकाता है।’ यही सरल सत्य है।

सबसे पहले हमें यह करने की कोशिश करनी चाहिए कि मृत्यु की जरूरत से ज्यादा चिंता न करें। हृदय पर भय अत्यंत घातक प्रभाव डालता है। यह अन्य नकारात्मक भावनाओं जैसे पूर्वाग्रह, घृणा, और क्रोध को आकर्षित करता है जिससे जीवन असंतुलित हो जाता है। अत्यधिक भय और अनावश्यक चिंता शरीर और मन पर विपरीत प्रभाव डालते हैं, और ये भी अकाल मृत्यु का कारण बन सकते हैं। क्या इस चिंता और भय को काबू में करने का कोई मार्ग है? हाँ जरूर है।

यद्यपि मानवीय अस्तित्व की क्षणभंगुरता से सम्बंधित साहित्य पढ़ने से भय को काबू करने

में सहायता नहीं मिलेगी, परन्तु इसकी समझ हमें चेतना के क्षेत्र का दोहन करने पर विवश अवश्य करेगी, और हमें किसी ध्यान अभ्यास के मार्ग पर ले जाएगी। मेरा 25 वर्षों का व्यक्तिगत अनुभव है कि हार्टफुलनेस ध्यान के अभ्यास ने मेरे अस्थिर और विचलित मन को स्थिर और शांत करने में बहुत सहायता दी। ध्यान की इस यौगिक प्राणाहुति आधारित पद्धति ने मुझे मृत्यु के आदिम भय से जो हम सभी में होता है, से मुक्त होने में मदद की है। मन की विक्षुब्धता का थम जाना ही योग है।

जब हम अपनी जागरूकता भीतर मोड़ते हैं, ध्यान करते हैं और मन की स्थिरता प्राप्त करते हैं तो क्रमशः शांति और आनंद का जो आत्मा का गुण है, अनुभव करते हैं। इस तरह के ध्यान अभ्यास से हमें यह समझ आने लगता है कि यद्यपि हम इस शरीर में हैं पर हम इसके परे हैं। हमारे पास एक मन है पर हम उसके भी परे हैं। जैसे जैसे हम ध्यान अभ्यास से उत्पन्न होने वाली गहन आनंद की दशा का अनुभव करने लगते हैं, किसी

रहस्यमय ढंग से भय की हमारे मन पर पकड़ भी ढीली पड़ने लगती है।

यौगिक अभ्यास से जो पहली उपलब्धि होती है वह है विवेक – सही गलत की पहचान की क्षमता। अभी यह आवश्यक है कि इस स्वास्थ्य संकट के सम्बन्ध में हम वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन (WHO) की वेब साइट पर दी गई, और राष्ट्रीय, राज्य स्तरीय और स्थानीय ‘सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रशासन’ के अधिकारियों द्वारा बताई गई सभी सावधानियों और सुझावों का पालन करें। हममें से जो किसी तरह के सर्दी जुकाम, बुखार, शरीर दर्द और इसी तरह के लक्षणों से ग्रसित है वे अपने घर पर ही रहें। सामूहिक गतिविधियाँ न करें, जब तक अत्यंत आवश्यक न हो यात्रा न करें। हममें से वे भाग्यवान लोग जिन्होंने अपने मनस को ध्यान के अभ्यास से नियमित कर लिया है, वे इस महामारी के काल में अपनी जिम्मेदारियों और कर्तव्यों के निर्वहन में अधिक चिंतित नहीं होंगे। यदि यात्रा आवश्यक हुई तो हम इसे तमाम सावधानियों के साथ करेंगे। (यह खास तौर पर उन लोगों को लिए है जो आवश्यक सेवा में हैं और जिन्हें अपने साथी मनुष्यों की सहायता करने का सौभाग्य मिला है।)

एक आखिरी बात। पिछले पाँच दशकों से हममें से कई लोगों को यह अनुभव हो रहा था कि संसार की गति कुछ ज्यादा ही तेज हो गई है और हमें सामान्य सुख शांति नहीं मिल पा रही है। हममें से कई के पास सब कुछ रहा है बस समय नहीं मिल पाया। अपने कैरियर को बनाने के उत्साह में और आजीविका के लिए और अन्य कई कारणों



से हम विभिन्न गतिविधियों में इतने व्यस्त रहे कि साँस लेने की भी फुर्सत नहीं मिल पाई। यह अतिशयोक्ति पूर्ण लग सकता है पर वास्तव में शाब्दिक रूप से सत्य है और एक प्राणायाम का विशेषज्ञ बगैर शर्मिंदगी के यह कह सकता है कि ज्यादातर मनुष्य सही ढंग से साँस लेना भी नहीं जानते। कोरोना वायरस के संक्रमण काल में संसार न सिर्फ धीमा हो गया है, बल्कि कई लोगों को यह लगता है कि यह रुक गया है। घर में रहते हुए हमारे पास इतना समय है और हम नहीं जानते कि इस समय का क्या करें।

इस तारतम्य में मैं एक बात कहना चाहूँगा। भारत में एक राजकुमार था जिसका नाम सिद्धार्थ था। हम सभी की तरह वह भी एक सामान्य मनुष्य था। वह मनुष्य के अस्तित्व के सत्य की खोज करना चाहता था। वह एक घने जंगल में गया और उसने ध्यान किया। कई वर्षों कि तपस्या के बाद वह जंगल से एक बुद्ध बन कर लौटा, यानि वह जो भ्रमित संसार को मार्ग दिखाए। संसार उसे और उसकी शिक्षाओं को नहीं भूल पाया। जब सिद्धार्थ नाम का एक सामान्य मनुष्य बुद्ध बन सका, पूज्य बन सका, तो क्या हम इस सम्भावना का दोहन नहीं कर सकते?

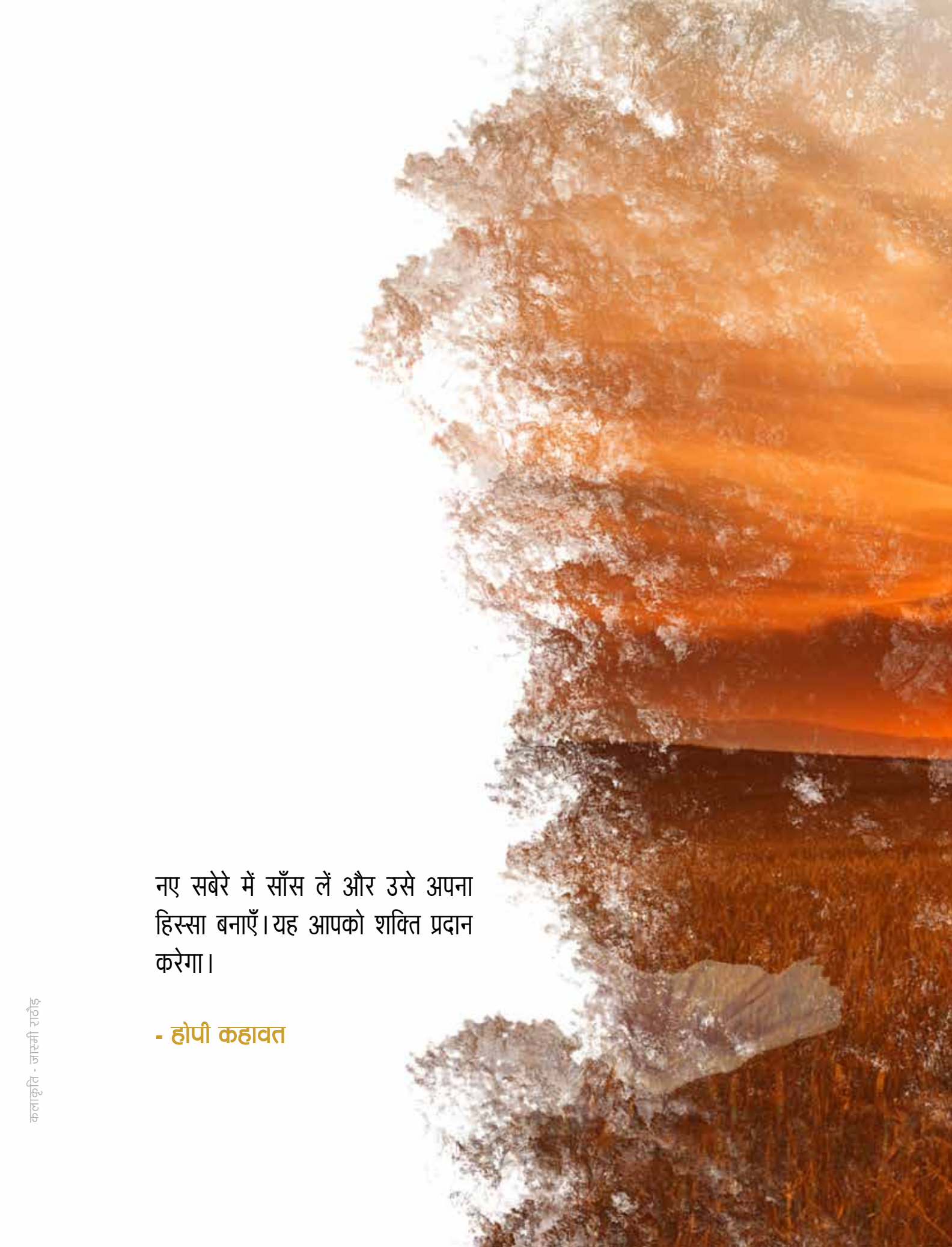
यौगिक साहित्य में यह कहा गया है कि जब हम ध्यान करते हैं तो हम समय और अंतराल से परे चले जाते हैं। अगर ऐसा है कि समय हमें पकड़ नहीं सकता तो वह हमें पकाएगा कैसे? (महाभारत का कथन) अब समय आपके नियंत्रण में है तो इसका उपयोग आंतरिक विकास की यात्रा और सत्य का बोध प्राप्त करने में करें। जल्द ही आप जान



जाएँगे कि मानवीय अस्तित्व में जितने दिखाई देते है उससे कहीं अधिक आयाम है।

हर विपरीत परिस्थिति एक अवसर है; जब हम दूसरों के दुख के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाते हैं। हम जान जाते है कि एक दिन हमें भी अपने साथी लोगों की करुणा और सहायता की आवश्यकता पड़ेगी। हम परस्पर मिल कर रहना सीख जाते हैं और यही हृदय का पिघल जाना है।

इन दिनों व्हाट्सएप पर मुझे बड़े खूबसूरत सन्देश मिलते हैं। लोग मानवीय असंवेदनशीलता के बारे में चिंता व्यक्त करते हैं, कि लोग इस ग्रह की उदारता और इसके द्वारा दिए गए अमूल्य उपहारों की ओर से अंधे हो गए हैं। शायद यह आपदा अधिक न्यायपूर्ण मानवता की प्रस्तावना है, जो अपने अतीत की तुलना में अधिक परिष्कृत होगी।



नए सबेरे में साँस लें और उसे अपना हिस्सा बनाएँ। यह आपको शक्ति प्रदान करेगा।

- होपी कहावत



# जीवनोपयोगी मार्गदर्शिका

भाग 5

## जीवन को सहज बनाना सीखें



**दाजी** दैनिक जीवन पर अपनी श्रृंखला को जारी रखते हैं और मार्गदर्शिका के चौथे सार्वभौमिक नियम के बारे में बताते हैं - अपना जीवन साधारण बना लें और वह ऐसा हो कि प्रकृति के अनुरूप हो जाए। इस समय, कोविड-19 महामारी हमें अपनी जीवनशैली पर पुनरावलोकन करने के लिए विवश कर रही है। हम में से कई लोगों के लिए इसका अर्थ है, अपने जीवन को इस तरह से सहज बनाना जिसकी कल्पना भी हम कुछ सप्ताह पहले नहीं कर सकते थे। यह चौथा नियम हमें भविष्य के लिए सही सोच विकसित करने में और रचनात्मक तरीकों से स्वयं को वर्तमान परिस्थितियों के अनुकूल ढालने में मदद करेगा।



## एक पक्षी के दो पंख

चौथे नियम पर आगे बढ़ने से पहले, चलिए थोड़ी देर रुककर देखें कि हम अब तक कितनी दूर आ चुके हैं। मार्गदर्शिका के पिछले लेखों में हमने नियम 1 से 3 के बारे में जाना था जो ध्यान एवं प्रार्थना के आध्यात्मिक अभ्यास और मानव अस्तित्व के अंतिम लक्ष्य से सम्बंधित हैं।

बाकी के सात नियम दैनिक जीवन के अन्य पहलुओं को शामिल करते हैं जो हमारी गतिविधियों और अन्य लोगों के साथ पारस्परिक व्यवहार से सम्बंधित हैं। वास्तविक प्रगति में अस्तित्व के दोनों आयाम - सांसारिक एवं आध्यात्मिक - शामिल होते हैं क्योंकि वे अलग-अलग नहीं हैं। बाबूजी इस सम्बन्ध में यह उपादा देते हैं, “आध्यात्मिकता और सांसारिकता एक पक्षी के दो पंखों की तरह होते हैं। पक्षी केवल एक पंख के सहारे नहीं उड़ सकता।”

इस कथन को अक्सर गलत तरह से समझा जाता है, जो पाठक की प्रवृत्ति पर निर्भर करता है। उदाहरण के लिए, कुछ लोग इसका यह मतलब निकलते हैं कि सांसारिक प्रगति और आध्यात्मिक प्रगति साथ-साथ होती है, ताकि वे बहुत आसानी से अपनी भौतिक इच्छाओं, उपभोगों और आसक्तियों को सही ठहरा सकें जो आध्यात्मिक प्रगति के साथ सामंजस्य में नहीं हैं। कुछ लोग दूसरी पराकाष्ठा की ओर चले जाते हैं जिसमें वे जीवन के मानवीय पहलू से छुटकारा पाने के लिए आध्यात्मिकता में डूब जाते हैं। वे लोग यह मानते हैं कि उनका भगवान या गुरु किसी तरह एक जादू की छड़ी घुमाएगा और जब भी कोई समस्या होगी, उससे बचाव हो जाएगा।

इससे मुझे एक दंतकथा याद आती है जो एथेंस के एक आदमी के बारे में है। वह एक लम्बी समुद्री यात्रा पर जा रहा था जब उसका जहाज एक भयानक तूफान में टूट गया। किसी तरह वह कुछ अन्य लोगों के साथ उस डूबते जहाज से बच निकला। पानी पर तैरते रहने के लिए उन सभी ने टूटे जहाज के लकड़ी के तख्तों को पकड़े रखा। पास में ही एक द्वीप था। अतः उनमें से अधिकांश लोग किनारे की तरफ तैरने लगे लेकिन एथेंस का वह आदमी नहीं गया। इसके बजाय वह देवी एथेना से प्रार्थना करने लगा, “कृपा करके मुझे इस भयंकर परिस्थिति से बचाएँ। मैं वादा करता हूँ कि अगर मैं बच गया तो आपके सम्मान में एक मंदिर बनवाऊँगा।” जब वह ऐसा निवेदन कर रहा था, एक नाविक तैरते हुए

आया और बोला, “एथेना से प्रार्थना अवश्य करो लेकिन तैरना भी शुरू करो अगर तुम बचना चाहते हो।”

जब हम सांसारिक समस्याओं को हल करने के लिए आध्यात्मिक आयाम पर ही निर्भर हो जाते हैं, तब क्या होता है? 1980 के दशक के शुरू में जॉन वेल्वूड नामक मनोवैज्ञानिक ने इस वाक्यांश की रचना की - “स्परिचुअल बाइपासिंग” अर्थात् आध्यात्मिक उपमार्ग। यह वाक्यांश उस स्थिति का वर्णन करने के लिए था जिसे उसने कई ध्यान करने वालों में देखी थी-वे अपनी अनसुलझी भावनात्मक व मनोवैज्ञानिक समस्याओं का सामना करने से बचने के लिए आध्यात्मिक अभ्यासों एवं मान्यताओं का सहारा लेते हैं। आजकल पश्चिमी देशों में इस वाक्यांश का इस्तेमाल ऐसे व्यवहार का वर्णन करने के लिए किया जाता है जिसका परिणाम होता है सैद्धांतिक और एक-तरफा अध्यात्म जिसमें जीवन का एक छोर, दूसरे छोर की कीमत पर प्रमुख माना जाता है और जिसमें अवचेतन प्रवृत्तियों को नहीं समझा जाता। वेल्वूड ने लोगों के जीवन में, विशेषकर रिश्तों में इसके विनाशकारी प्रभाव को देखा। अध्यात्म सांसारिक जीवन की चुनौतियों से बचने का ज़रिया बन जाता है।

आजकल यह आम बात है जब ऐसे गुरुओं की संख्या बहुत तेज़ी से बढ़ रही है जो तुरंत परिणाम वाले अध्यात्म को प्रस्तुत करते हैं, लेकिन यह कोई नई बात नहीं है। बाबूजी का भी अपने जीवनकाल में ऐसे विभिन्न प्रकार के आध्यात्मिक मार्गों व अभ्यासों से पला पड़ा। उन्होंने शोक प्रकट किया कि कितने सारे कथित गुरु ग्रंथों व तकनीकों को रट कर बोलते हैं जिनमें अपने अनुयायियों को लक्ष्य की ओर मार्गदर्शित करने के लिए ज़रूरी योग्यता, दक्षता और अनुभव नहीं है। उनके समक्ष ऐसे भी मार्ग आए जो कठोर नियमों एवं एकाकीपन का सुझाव देते थे जहाँ अभ्यास करने वाले लोग अस्तित्व के मनोवैज्ञानिक और पारस्परिक आयामों से बचकर भागे हुए थे। दोनों पराकाष्ठाएँ वास्तविक अध्यात्म को ठीक से समझ नहीं पाईं। बाबूजी ने यह समझा कि वास्तविक आध्यात्मिक मार्ग को अस्तित्व के वैयक्तिक, पारस्परिक और उससे परे के स्तरों को साथ लेकर चलना होगा।

एक पक्षी को उड़ने के लिए दो पंखों की ज़रूरत की उनकी उपादा का एक और अर्थ है - जैसे-जैसे हम आध्यात्मिक रूप से प्रगति करते जाते हैं, हमारा भौतिक जीवन हमारे आध्यात्मिक सत्त्व के सूक्ष्म स्पंदनों से और भी ज़्यादा आवेशित होता जाता है। इसके परिणामस्वरूप हमारे दिव्य स्वरूप के साथ सामंजस्य स्थापित करने के लिए दोनों ही आयामों में हमारी प्रगति होती है। वास्तव में, हम एक पूर्ण मनुष्य के रूप में

विकसित होते हैं ताकि दोनों पंखों पर ऊँचा उड़ सकें जिसमें हृदय उस पक्षी की पूँछ की तरह काम करती है जो हमें आगे जाने के लिए मार्गदर्शित करती है।

तो यह मानवीय पहलू किससे सम्बंधित है? हमारे अस्तित्व के अनेक आयाम एवं परतें हैं - हमारे भौतिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनात्मक, सामाजिक, आध्यात्मिक आयाम हैं और सभी एक-दूसरे को प्रभावित करते हैं। हमारा लक्ष्य है इन आयामों में एक समग्र और गतिशील एकात्मकता लाना। क्वांटम दृष्टिकोण से, ये आयाम ऊर्जा की ऐसी परतें हैं जो उत्तरोत्तर सूक्ष्म से सूक्ष्मतर होती जाती हैं जब हम बाहर से अंदर की ओर, आकार से निराकार की ओर, पदार्थ से ऊर्जा और फिर परमतत्व की ओर बढ़ते हैं। योग में उन्हें हमारे शरीर के कोष भी कहा जाता है। लक्ष्य की ओर हमारी यात्रा में हम इनमें से किसी को नज़रअंदाज़ नहीं कर सकते। वे सभी स्पंदन की अलग-अलग अवस्थाओं में हमारे अस्तित्व की एकात्मकता का अंश हैं।

नियम 1 से 3 हमारे आध्यात्मिक अभ्यास और उद्देश्य पर केंद्रित हैं। हार्टफुलनेस के अभ्यास में प्राणाहुति के साथ सुबह का ध्यान, शाम की सफ़ाई और रात को सोते समय प्रार्थना शामिल हैं। कुछ अतिरिक्त अभ्यास भी हैं जैसे सार्वभौमिक सामंजस्यता और भाईचारा विकसित करने के लिए बिंदु A पर ध्यान, कामुक ऊर्जा को नियंत्रित व संयमित करने के लिए बिंदु B की सफ़ाई तथा शांति स्थापना के लिए सार्वभौमिक प्रार्थना। जैसे-जैसे हम चक्रों से गुज़रते जाते हैं, एकसाथ मिलकर, वे मन को नियमित, हृदय को शुद्ध और हमारी चेतना का विस्तार करने में हमारी मदद करते हैं।

लेकिन दिन के उन बाकी बचे 22-23 घंटों में क्या होता है जो हम अपने परिवार एवं मित्रों के साथ, काम करते हुए या पढ़ते हुए, अपने शौक व रचनात्मक गतिविधियों का आनंद लेते हुए और सोते हुए बिताते हैं? क्या हम इस बारे में सचेत हैं कि उस समय में हमारे व्यवहार में हमारी आंतरिक अवस्था कैसे प्रकट होती है? यह हमें नियमों के अगले



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

## अभ्यास

1

वैज्ञानिक रूप से सुबह के ध्यान के दैनिक अभ्यास को निर्मित करें।

2

सुबह ध्यान शुरू करने से पहले और रात को सोने से पहले अपने हृदय को प्रेम से भर दें।

3

अपना लक्ष्य निर्धारित करें और जब तक आप उसे न पा लें चैन न आवे।

## आवश्यक नैतिक मूल्य

4

प्रकृति से मेल खाने के लिए सरल जीवन जीएँ।

5

हमेशा सच बोलें और चुनौतियों को अपनी भलाई के लिए मानते हुए उन्हें स्वीकार करें।

## व्यवहार - होने से करने तक

6

सभी को एक समान समझें और उनके साथ एक जैसा एवं सामंजस्यपूर्ण व्यवहार करें।

7

दूसरों की गलतियों के लिए उनसे बदले की भावना न रखें, इसकी बजाय हमेशा कृतज्ञ बने रहें।

8

आपको दिए गए संसाधनों को पवित्रता के भाव के साथ, पावन जानकर उनकी कद्र करें, यह पवित्रता भोजन और पैसों में भी होनी चाहिए।

## नेतृत्व

9

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

## सतत् सुधार

10

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

वर्ग में ले आता है जो हमें अपनी आंतरिक प्रगति के अनुकूल जीवनशैली विकसित करने में मदद करता है।

## सहजता

इनमें से पहला है 'नियम 4' जो सहजता के आवश्यक मूल्य से सम्बंधित है।

नियम 4 - अपना जीवन साधारण बना लें और वह ऐसा हो कि प्रकृति के अनुरूप हो जाए।

यह मूल्य सीधा नियम 3 के पालन का परिणाम है। जब हम अपने लक्ष्य के साथ सामंजस्य में होंगे अर्थात् ईश्वर के साथ पूर्ण एकात्मकता स्थापित कर लेंगे तब हमारा जीवन सभी आयामों में सहज बन जाएगा। ईश्वर परम सहजता है। अतः केवल सहजतम विधियाँ ही हमें वहाँ तक ले जा सकती हैं। जब हम इस लक्ष्य के साथ सामंजस्य में नहीं होते हैं



तो हमारी अपनी रचना ही हमें जटिलता की ओर ले जाती है। जैसे ही हम अपनी रचना पर अपनी पकड़ ढीली कर पाते हैं, तब चमत्कार होता है। इसी वजह से आध्यात्मिक व्यवस्थाओं में स्वीकार करने और समर्पण करने को इतना महत्व दिया गया है। सहज बनने के लिए समर्पण अत्यावश्यक है। तो हम किस प्रकार सहजता के इस मूल्य को अपनाकर अपना पूर्ण रूपांतरण कर सकते हैं?

## मान्यताओं का महत्व

हमारे तीन शरीर होते हैं - स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर और कारण शरीर। कारण शरीर हमारी आत्मा, हमारा शाश्वत सत्व होता है। जो क्षेत्र कारण शरीर से उत्पन्न होता है और उसको घेरे रहता है, वह हमारी शुद्ध चेतना (चित्त) का सूक्ष्म शरीर होता है। और अन्य सूक्ष्म शरीर - जिसमें अहंकार, बुद्धि एवं चिंतनशील मनस शामिल हैं - इसी चेतना के क्षेत्र के कार्य होते हैं।

अहम् हमारी व्यक्तिगत पहचान है और अपने मूल रूप में यह केवल एक साधारण पहचान ही होती है जिसमें कोई पूर्वधारणाएँ या आसक्तियाँ नहीं होती हैं। मनस के कार्य के रूप में यह हमारी शक्ति है जिससे चीजें प्रकट होती हैं। इस प्रकार यह हमारे ऊर्जा कोष अर्थात् प्राणमय कोष से सम्बंधित है। इसके बिना हम न सोच पाएँगे, न काम कर पाएँगे और न किसी चीज में रुचि ले पाएँगे। लेकिन जैसे-जैसे हमारी चेतना के क्षेत्र में जटिलताएँ विकसित होने लगती हैं, हमारा अहम् इन जटिलताओं को पकड़ लेता है जिससे इसकी पहचान की शुद्धता नष्ट हो जाती है। अब हम विभिन्न चीजों के साथ तादात्म्य स्थापित करने लगते हैं - हमारे सिद्धांत, हमारी मान्यताएँ, हमारी संस्कृति, हमारा अनुकूलन, हमारी महत्वकांक्षाएँ और वो भूमिकाएँ जो हम निभाते हैं जैसे पति, पत्नी, माता, पिता और सी.ई.ओ. तथा हमारे गुण जैसे बुद्धिमान, मूर्ख, उदार, रचनात्मक आदि। हम इस हद तक भी चले जाते हैं कि हम अपनी चीजों व सम्पत्ति को अपनी पहचान बना लेते हैं जैसे हमारा घर या कार, गहने या बैंक में रखी धनराशि। ये सभी चीजें हमारी मान्यताओं को निर्धारित करती हैं। भले ही हम जानें या न जानें, हमारी प्रवृत्तियाँ और कर्म इन्हीं मान्यताओं से उत्पन्न होते हैं। अतः, यदि हम वास्तव में अपनी प्रवृत्तियों और कर्मों में बदलाव लाना चाहते हैं तो हमें अपनी मान्यताओं को बदलने की ज़रूरत है।

## मान्यताओं का आरम्भ

मान्यताएँ कैसे बनती हैं? ये समय के साथ, हमारे विचारों, भावनाओं और परिस्थितियों के प्रति प्रतिक्रियाओं के परिणामस्वरूप एकत्रित हो जाती हैं जो हमारी चेतना के सूक्ष्म क्षेत्र में कुछ छापें बनाती हैं - जटिलताओं की वे परतें या ग्रंथियाँ जिन्हें हम संस्कार कहते हैं। वे मान्यताओं का ऐसा ताना-बाना बना देते हैं जिसमें हम उलझ जाते हैं। हमारे विचारों में भी वही शक्ति है जैसी उस मूल विचार में थी जिससे सृष्टि की रचना हुई और इस सृष्टि के विशाल ब्रह्माण्ड के अंदर हम स्वयं के अनुरूप निर्मित अपनी संरचनाओं के साथ छोटे से सूक्ष्म जगत के रूप में रहते हैं। पैमाने के अलावा एक बड़ा अंतर यह है कि हमारी व्यक्तिगत संरचना के बीज वो छापें या संस्कार हैं जो चेतना के सूक्ष्म क्षेत्र में स्थापित किए गए हैं। सूक्ष्म शरीर के स्तर पर वे एक अद्वितीय व्यक्तिगत रूपरेखा बनाते हैं, बिल्कुल वैसे ही जैसे स्थूल स्तर पर हमारी उँगलियों के निशान का अद्वितीय ब्लूप्रिंट होता है। संस्कार भावनात्मक भारीपन, परेशानियों और उन उलझनों के लिए जिम्मेदार होते हैं जिनका हम अनुभव करते हैं। हमारा स्वनिर्मित यह जटिल ताना-बाना बाह्य परिस्थितियों व वातावरण से भी प्रभावित होता है।

हमारे ताने-बाने और दूसरे के ताने-बाने का पारस्परिक सम्बन्ध हमारे व्यक्तित्व एवं चरित्र को निर्धारित करता है जिसके परिणामस्वरूप हमारी आदतें व प्रवृत्तियाँ बनती हैं। तंत्रिका विज्ञान की दृष्टि से देखें तो हम कह सकते हैं कि हमारे सांस्कारिक स्वरूप हमारे तंत्रिका मार्गों में स्थाई रूप से स्थापित हो चुके होते हैं। मनोविज्ञान के दृष्टिकोण से वे हमारे मनो-भावनात्मक अवचेतन जगत द्वारा निर्धारित किए जाते हैं। इसमें हमारे वो भाग सम्मिलित होते हैं जिनके लिए हम शर्मिदा होते हैं, जिन्हें हम दबाते हैं, त्याग देते हैं, नकारते हैं, नफ़रत करते हैं और नज़रों से दूर गहराई में दफ़ना देते हैं। वे हमारी चेतना के आवरण के पीछे छिपे रहते हैं। अगर हम उन पर कुशलतापूर्वक ध्यान न दें तो वे कभी भी फूट कर बाहर निकलने के लिए तैयार रहते हैं। अभौतिक (metaphysical) दृष्टिकोण से यह वही जटिल ताना-बाना है जो हमारे वास्तविक दिव्य स्वरूप को ढके हुए है। इस प्रकार हम अपने ही बनाए जाल में फँसे हुए हैं।

## हमारा वास्तविक स्वरूप क्या है?

सहजता ही हमारी मूलभूत प्रकृति है-और सहजता का अर्थ चेतना की शुद्धता भी है। सृष्टि रचना से पहले जो अप्रत्यक्ष रूप से विद्यमान था, यह उसका प्रतिबिम्ब है। यह अस्तित्व का आधार है जहाँ स्थिरता और

शांति विद्यमान हैं। यह विचार के आधार के परे, चेतना के परे और रूप के परे है। यह सभी रूपों के आविर्भाव का उद्गम है।

जब हम सृष्टि रचना से परे उस अवस्था में वापस जाते हैं, इसका अर्थ केवल समय में वापस जाना नहीं है, इसका अर्थ है उस परम इकाई में और उससे परे विलीन हो जाना। यह एक वैज्ञानिक कल्पना की तरह लगता है लेकिन यह संभव है। बाबूजी ने हमें, उस धारा के माध्यम से वह मार्ग दिखाया है जो स्रोत तक प्रवाहित होती है। यह वही धारा है जिसके माध्यम से हम अवतरित हुए हैं। हमें केवल वापस जाना है।



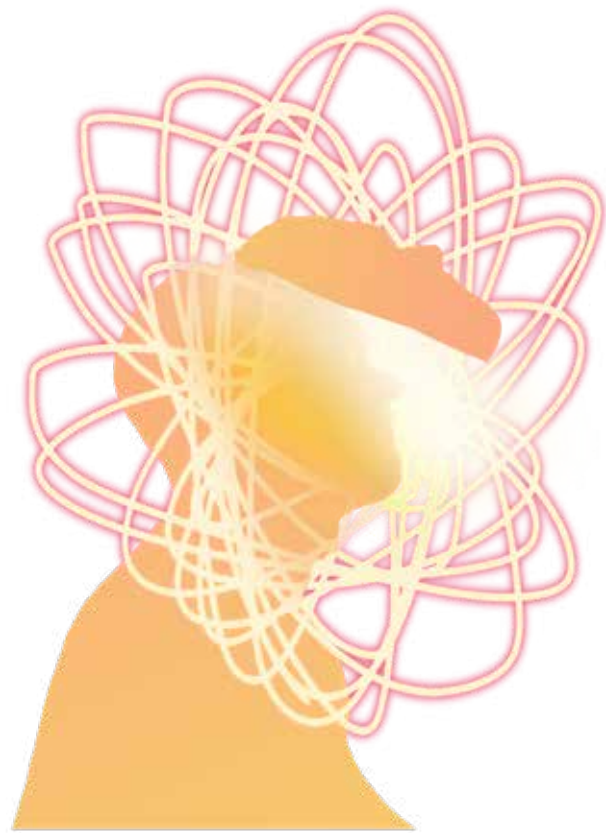
यह किसी ऊन के गोले में वापस ऊन को लपेटने की तरह है जिसे किसी छोटे बच्चे ने खेलते-खेलते उलझा दिया हो। कल्पना करें कि हम एक छोटी सी चींटी को ऊन के आरम्भ तक अपना रास्ता वापस ढूँढने में मदद कर रहे हैं। हमें “अपने स्वनिर्मित व्यक्तिगत जाल को तोड़ कर” बहुत ध्यान से सभी गाँठों और ग्रंथियों को हटाते हुए उसे सीधा करना होगा।

लेकिन इससे पहले कि यह हो, हमें अपने इरादे और अवधान के प्रवाह को ज्यादा से ज्यादा जटिलता, विविधता और अस्त-व्यस्तता के बाहरी

खिंचाव से पलटकर सहजता, शुद्धता और ऐक्यता के आंतरिक खिंचाव की ओर मोड़ना होगा। हमें स्वयं को एकात्मकता की ओर, ईश्वर की ओर अभिकेंद्रित प्रवाह के साथ एकलय करना होगा। क्या हम यह अकेले कर सकते हैं? नहीं। इसमें एक ऐसे सहयात्री की मदद की जरूरत है जिसने उस एकात्मकता का पहले ही अनुभव कर लिया हो।

## यह इतना सरल नहीं है।

सहजता का यह सिद्धांत शायद बहुत सरल लगे लेकिन अपने जीवन में इसे लागू करना इतना सरल नहीं है। ऐसा क्यों है? क्योंकि जब तक जटिलता के आवरण हट न जाएँ, हमें सहजता का कोई अनुभव प्राप्त नहीं होता। यह जंगलों और नालों को पार करते हुए एक पहाड़ चढ़ने की तरह है। जब तक हम शिखर पर न पहुँच जाएँ, हम उस स्तर और नज़ारे की कदर नहीं कर सकते जहाँ तक हम पहुँच गए हैं। हम में से अधिकांश लोग पूरी तरह यह समझे बिना कि ध्यान के लिए वास्तव में क्या आवश्यक है, ध्यान करना शुरू कर देते हैं। हम में कुछ है जो हमें



अंदर से खींचता है। इस स्तर पर हम एक जिज्ञासु होते हैं। फिर एक समय पर हमें एक प्रशिक्षक मिल जाता है जो हमें यह सिखाता है कि ध्यान कैसे करना है और तब हम एक 'शिष्य' बन जाते हैं। आमतौर पर हमारे कई सवाल और चिंताएँ होती हैं। यदि हम उनका समाधान करने में सफल हो जाते हैं तो एक 'नए अभ्यासी' के स्तर पर पहुँच जाते हैं। अब हम आंतरिक रूपांतरण का और अपने आध्यात्मिक जगत की विशालता का अनुभव करते हैं और इस बात का एहसास करते हैं कि ध्यान करने से सम्बंधित और भी बहुत कुछ है जिसके बारे में हमने पहले सोचा भी नहीं था। अतः हम एक 'समर्पित अभ्यासी' के स्तर तक आगे बढ़ जाते हैं और रोज़ाना अभ्यास करते हैं। अब यहाँ से हमारी आंतरिक यात्रा शुरू होती है।

इस स्तर पर हमें गुरु के कार्य की एक झलक मिलती है। लेकिन एक 'कुशल अभ्यासी' बनने के बाद ही हम में वास्तव में उनके लिए श्रद्धा विकसित होती है। हम पूरी तरह से उन्हें स्वीकार करते हैं और उनके प्रति पूर्ण समर्पण कर देते हैं। इसके लिए अहम् को शुद्ध करने की जरूरत है।

जब हम आगे की यात्रा के लिए अपनी इच्छा से गुरु से मदद लेते हैं, तब इस विकास में हमारा काम होता है, अपने चरित्र व व्यवहार को परिष्कृत करना जो जीवन का मानवीय पक्ष है। आध्यात्मिक प्रगति गुरु का काम होता है और चरित्र निर्माण हमारा काम होता है। प्रगति करने के लिए दोनों का साथ-साथ होना जरूरी है। असल में, यह चरित्र ही है जो अध्यात्म का आधार है। वास्तविक विस्तार तभी होता है जब लम्बवत (vertical) प्रगति और क्षैतिज (horizontal) प्रगति दोनों एक-दूसरे के अनुपात में हों।

## अहम् शत्रु नहीं बल्कि एक अच्छा साधन, एक अच्छा मित्र है।

यह शब्द 'ईगो' (अहम्) मनोविश्लेषण के संस्थापक सिगमंड फ्राँड और उनके सहयोगियों द्वारा 20वीं सदी की शुरुआत में लोकप्रिय बनाया गया था, हालाँकि इसका वर्णन हजारों साल पहले से यौगिक साहित्य में सूक्ष्म शरीरों में से एक, 'अहंकार' के रूप में किया गया था, जैसा कि पहले बताया जा चुका है। यह विषय इतना विस्तृत है कि इसे पूरी तरह यहाँ वर्णित नहीं किया जा सकता। लेकिन इतना कहना पर्याप्त होगा कि पूर्व के प्राचीन ऋषि-मुनियों ने इस अहम् के विज्ञान पर गहरी खोज की है। इस खोज का पिछले 150 वर्षों में योगियों द्वारा और भी गहराई

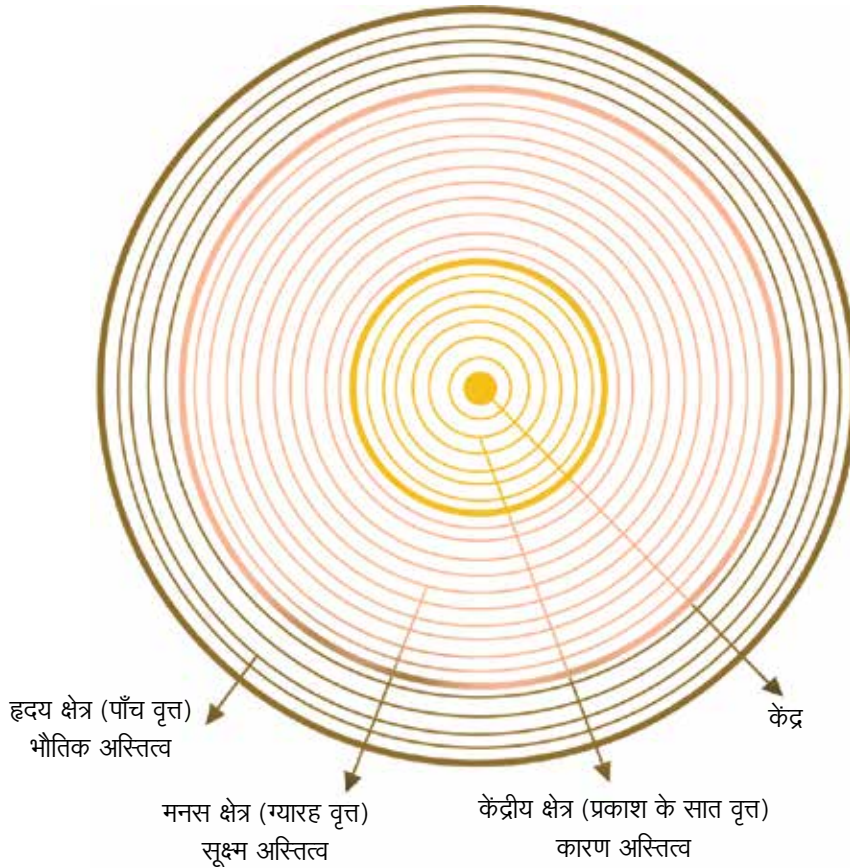
से विकास किया गया है। यह लगभग वही समय है जब फ्रॉएड और पश्चिमी मनोविज्ञान ने इस विषय को गंभीरता से लिया।

योग अहंकार को सूक्ष्म शरीरों में से एक के रूप में, मन के कार्यों में से एक के रूप में और उस पहचान के रूप में वर्णित करता है जिसे आत्मा उस 'स्व' के रूप में इस भौतिक जगत में जीवन जीने के लिए धारण करती है। यह नष्ट नहीं हो सकता, न ही होता भी चाहिए क्योंकि व्यक्तियों के रूप में हमारा अस्तित्व इसी पर निर्भर करता है।

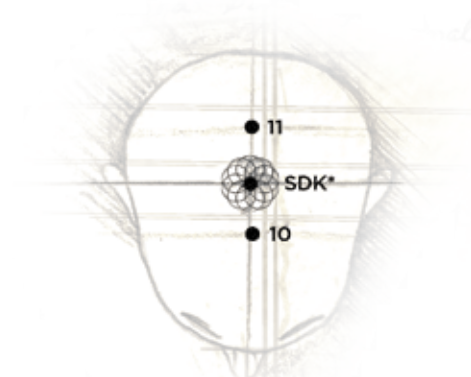
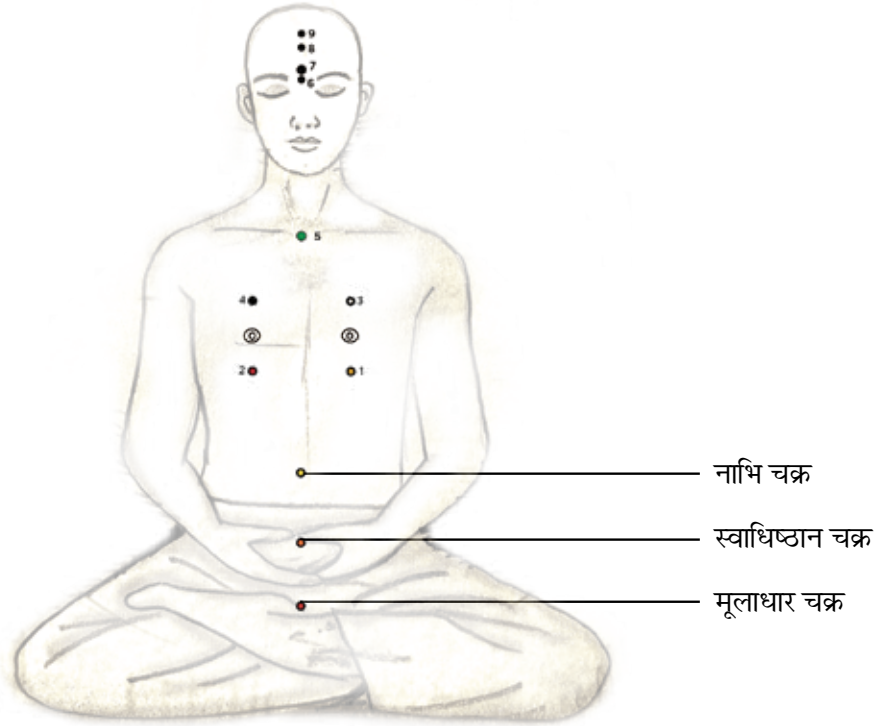
आध्यात्मिक यात्रा में चरण दर चरण यह अहम् परिष्कृत और शुद्ध होता जाता है। इसका मुख्य परिष्करण मनस क्षेत्र के चक्र 6 से 12 के साथ सम्बंधित है, जिसे अहम् के चक्र भी कहा जाता है। यह सब बहुत अच्छे

से बाबूजी की इन किताबों में समझाया गया है – 'सत्य का उदय' और 'अनंत की ओर'।

जैसे-जैसे हम अपने अहम् को परिष्कृत करते जाते हैं, हमारा दृष्टिकोण भी लगातार बदलता जाता है, ठीक वैसे ही जैसे शिखर की ओर चढ़ते हुए एक पर्वतारोही का बदलता है। वास्तव में, जब तक अपनी आध्यात्मिक यात्रा में एक विशेष स्तर तक उन्नति न कर लें, हम कुछ चीजों को छोड़ नहीं पाते और हम में समर्पण करने की वो क्षमता नहीं आती जिसका परिणाम सहजता होता है। हमारी आध्यात्मिक शारीरिक संरचना में उस विशिष्ट उन्नति को चक्र 9 कहते हैं जो 'प्रपन्न' के क्षेत्र से सम्बंधित है। हम यहाँ तक कह सकते हैं कि यह चरण सहजता की प्रक्रिया की असली शुरुआत है। जैसे-जैसे हम आगे बढ़ते हैं यह परिष्कृत होती



## हार्टफुलनेस योग के 23 वृत्त



\*SDK - सहस्र दल कमल



जाती है। चक्र 9, अब भी सहजता की उस परम अवस्था से बहुत दूर है।

चक्र 9 पर हम वास्तव में गुरु के कार्य में सहयोग देना शुरू करने लगते हैं और उन आदतों व व्यवहारों को विकसित करते हैं जो इस ताने-बाने को नष्ट करने के गुरु के प्रयासों में सहयोग देते हैं। ऐसी आदतें पतंजलि के अष्टांग योग में बताई गई हैं - 'यम' द्वारा अनचाही प्रवृत्तियों को हटाना, 'नियम' द्वारा अच्छे गुणों को विकसित करना, 'आसन' द्वारा सही मुद्रा अपनाना, 'प्राणायाम' द्वारा ऊर्जावान शरीर को संतुलित करना, 'प्रत्याहार' द्वारा इन्द्रियों पर नियंत्रण पाना, 'धारणा' द्वारा परम लक्ष्य पर एकाग्रचित्त होने के लिए अपने विचारों में सहजता लाना, 'ध्यान' द्वारा मन का नियमन करके 'सोचने' से लेकर 'महसूस करने', फिर 'बनने' से लेकर 'होने' से आगे 'अनस्तित्व' तक बढ़ना और 'समाधी' की मूल अवस्था तक पहुँचना। इन्हीं पहलुओं को इन 10 नियमों द्वारा भी प्रस्तुत किया जा सकता है जिसकी शुरुआत बाबूजी के 'दस उसूलों' से हुई। उनमें भी वही विषय-वस्तु है लेकिन अधिक सामयिक एवं आधुनिक सन्दर्भ में। निस्संदेह, बाबूजी ने हमें कुछ व्यावहारिक हल भी दिए हैं। अतः इन सभी पहलुओं के लिए हार्टफुलनेस का अभ्यास एवं ध्यान है जिसका विस्तार से वर्णन हार्टफुलनेस के साहित्य में किया गया है।



## शुद्धता एवं सहजता के साथ अपनी नियति का निर्माण

जो अव्यक्त शक्ति सृष्टि रचना के समय मौजूद थी, वह हम में भी है। आमतौर पर वह हमारे अपने बनाए हुए जाल में फँसी रहती है। उसे पुनः जागृत करके और सही तरीके से उसका इस्तेमाल करके हम अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं। बाबूजी के शब्दों में, “स्वयं के द्वारा बुने गए जाल को छिन्न-भिन्न कर उस सुप्त शक्ति को फिर से अपनाएँ जो प्रकृति की आत्मा है। प्रकृति की सादगी को जो सभी को दृष्टिगोचर हो रही है, आदर्श मानकर अपने लक्ष्य तक पहुँचने का प्रयास इस प्रकार करें कि इन्द्रियाँ उसमें लीन होकर पूर्ववर्ती छापों के नष्ट होने के बाद की स्थिति के समरूप हो जाएँ।”

आध्यात्मिक अभ्यास पूरी तरह सूक्ष्म शरीरों के शुद्धिकरण से सम्बंधित है। और हमारे चरित्र-परिष्करण में उसका आवश्यक समरूप है सरलीकरण अर्थात् व्यावहारिक जटिलताओं को हटाना। पतंजलि अपने योग सूत्रों में यही बात कहते हैं, जब वे यह समझते हैं कि दो चीजों के परिणामस्वरूप हम अव्यक्त गति की स्थिरता प्राप्त कर सकते हैं - हमारा अभ्यास और वैराग्य अर्थात् अपनी इच्छाओं व कामनाओं को मन से निकाल देने की हमारी क्षमता -

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥ १२ ॥

आध्यात्मिक अभ्यास द्वारा और सभी मानसिक प्रभावों को मन से निकाल कर वृत्तियों को स्थिर किया जाता है।

अपने अभ्यास और अनचाही जटिलताओं को हटाकर (यम) हम उस परम अवस्था अर्थात् स्थिरता की मौलिक अवस्था के साथ एकलय होने लगते हैं। बेचैनी खत्म हो जाती है। बाबूजी के शब्दों में, “व्यक्ति को अपने क्रियाकलापों को घटाते रहना चाहिए। शुद्धतम अवस्था के लिए जो उसे अंत में प्राप्त करनी है, अपने व्यक्तिगत ताने-बाने को नष्ट करना ही होगा और सभी अवांछित वस्तुएँ जो हमारे अस्तित्व में प्रवेश कर गई हैं उन्हें दूर करना होगा।”

बाबूजी ने सन् 1982 में अपने सहयोगियों को एक सुन्दर सन्देश दिया था।<sup>1</sup>

“हम सभी भाई-बहन हैं और एक-दूसरे से बौद्धिक, नैतिक और आध्यात्मिक रूप से जुड़े हुए हैं - जो मानव जीवन का मुख्य उद्देश्य

है। ‘मेरा-तेरा’ का भेद समाप्त हो चुका है। ईश्वर के सभी कार्यों और वातावरण में केवल विशुद्धता ही शेष है जो लोगों की आध्यात्मिक नियति को उस परमतत्त्व के साथ जोड़ने का काम करती है।”

एक बार फिर वे मानव जीवन के लक्ष्य के रूप में हमारे आध्यात्मिक जुड़ाव की बात करते हैं। “ये और वो” द्वैत अर्थात् भौतिक अस्तित्व के द्वंद्वों की ओर संकेत करता है - अच्छा और बुरा, सही और गलत, अँधेरा और उजाला आदि। अंततः हम इन द्वंद्वों के परे जाते हैं, हम सांसारिक अस्तित्व के द्वैत को पार करके वहाँ पहुँचते हैं जहाँ शुद्धता अधिक दिखाई देती है।

## कर्म में सहजता

ये सब उसके संकेत हैं जो हमें करने की ज़रूरत है। यह हमारा काम है कि उन संकेतों को समझें और अपने दैनिक जीवन में उन्हें लागू करें। नियम 4 यह सन्देश देता है कि हम अपने जीवन को सहज बनाएँ ताकि हम अपनी दिव्य प्रकृति के साथ एकलय हो जाएँ। तो चलिए देखते हैं कि हम इसे अपने जीवन में किस तरह लागू कर सकते हैं।

### बाह्य प्रकृति

प्राकृतिक संसार के साथ एकलय होकर जीवन जीने का अर्थ है उसके साथ अनुनादित होना, प्रकृति की लय के साथ तालमेल में होना और बिना कारण किसी भी प्राणी को आहत न करना। केवल मनुष्य ही ऐसे प्राणी हैं जो प्रकृति की लय के विरुद्ध चलते हैं। यदि हम अपने खाने, सोने, व्यायाम करने, श्वास लेने और जीवन के सभी पहलुओं को प्राकृतिक चक्रों के साथ लयबद्ध करने के लिए सहज बना लें तो हम प्रकृति के साथ अपने सामंजस्यपूर्ण सम्बन्ध को पुनः स्थापित कर सकते हैं। अपने हृदय के साथ-साथ अपने शरीर को और उसके संदेशों को सुनने से भी हमें प्रकृति के साथ एकलय होने में मदद मिलेगी।

कुछ अन्य सिद्धांत एवं नियम भी हैं जो प्रकृति का सञ्चालन करते हैं। उदाहरण के लिए प्रकृति में बहुत विविधता है। ग्रहणशील बनना, विविधता स्वीकार करना, विविधता में

<sup>1</sup>रामचंद्र, 2009 - रामचंद्र की सम्पूर्ण कृतियाँ-3, श्री रामचंद्र मिशन, भारत.

एकता देखना, ऐसे सबक हैं जो हम प्रकृति से सीख सकते हैं। इसके अतिरिक्त, प्रकृति बिना झिझक देती रहती है, वह चीजों को जमा करके नहीं रखती। जब हम उदार बनकर अपने उपहारों को दूसरों के साथ बाँटते हैं तब हम प्रकृति के साथ एकलय होते हैं। और प्रकृति के संतोष और शांति का अनुसरण करना प्रकृति के साथ एकलय होने का एक और तरीका है।

यह हमारा कर्तव्य भी है कि हम प्रकृति का शोषण करने के बजाय उसका सम्मान और रक्षा करें। अगर हम प्रकृति के साथ एकलय होना चाहते हैं तो ऐसी गतिविधियों को रोकना होगा जिनसे प्रदूषण, मौसम में बदलाव, अन्य प्रजातियों का उन्मूलन व हानि तथा मनुष्यों की विभिन्न जातियों का शोषण और उनके साथ गलत व्यवहार बढ़ता है।

इसे करने का एक तरीका है कि अपनी आय के अनुसार ही जीवन जीएँ और अपनी तथाकथित आवश्यकताओं को कम करें। कई लोग दूसरों को प्रभावित करने के लिए और समाज में अपना रुतबा बढ़ाने के लिए असंयमी जीवनशैली को अपनाते हैं। पर्याप्त आराम होना एक सच्ची जरूरत है लेकिन किसी भी तरह का खर्चीलापन अहम् की जरूरत होती है। इससे बचा जा सकता है और संसार में हमारी वर्तमान परिस्थिति हमें यही करने की चुनौती दे रही है।

## आंतरिक प्रकृति

हमारी एक आंतरिक प्रकृति भी होती है जिसका सत्व सहजता है। सहज जीवन में शुद्धता, विनम्रता, शांति, संतुलन, आनंद और समर्पण भी साथ में होते हैं और इसका परिणाम अबोधता होता है। यही वह अंतिम दशा है जिस पर हम पहुँचते हैं।

## अंत में कुछ विचार

अंत में मैं यही कहना चाहूँगा कि वास्तविक प्रगति प्राप्त करने के लिए हमें दोनों पंखों से एकसाथ काम करना होगा। हमारे व्यक्तिगत ताने-बाने को तोड़ना और मन की प्रवृत्तियों को समाप्त करना गुरु का आध्यात्मिक कार्य है। वे हमारी आत्मा की यात्रा शुरू करते हैं, चेतना के सूक्ष्म क्षेत्र

में ग्रंथियों को सुलझाते हैं और एक-एक करके हमें चक्रों को पार कराते हैं ताकि हमारी चेतना लक्ष्य की ओर विस्तृत होती रहे। यह आंतरिक कार्य है। जितनी बार भी हम ध्यान करते हैं, हमें नई दशाओं का अनुभव होता है। इस सन्दर्भ में हमारा कार्य है उनके असीम ज्ञान व प्रेम के प्रति समर्पण करते हुए सही तरीके से अभ्यास करना।

## ज़िम्मेदारी लेना

इसके विपरीत, मनुष्य के सांसारिक आयाम के लिए प्राथमिक ज़िम्मेदारी हमारी ही होती है, भले ही वे इस क्षेत्र में भी हमें जहाँ तक संभव हो मार्गदर्शन देते हैं। यह लगातार अपना ही बेहतर प्रारूप बनाने से सम्बंधित है। क्या हम एक क्षण के लिए कल्पना कर सकते हैं कि अब से एक साल बाद हम खुद को कैसा देखना चाहेंगे? या अपनी अंतिम श्वास लेते समय हम ईश्वर के सामने स्वयं को कैसे प्रस्तुत करेंगे?

आधुनिक तकनीक के साथ हर उत्पाद के अनेक प्रारूप होते हैं जैसे एप्पल आई.ओ.एस. वर्शन 12, वर्शन 14। और कुछ पुरानी एप्लीकेशन नए वर्शन पर काम भी नहीं करेंगी। हमारे अंतिम प्रारूप (version) का क्या? मैं “कमलेश वर्शन 5000” में क्या देखना चाहूँगा - मेरा अंतिम रूप, मेरा अंतिम आंतरिक अस्तित्व? क्या यह मेरे वर्तमान अस्तित्व से मेल खाता है? यदि नहीं, तो मुझे क्या बदलाव करने होंगे ताकि मैं उस प्रारूप के और ज़्यादा करीब आ जाऊँ जिसका मैं सपना देख रहा हूँ?

जब हम ध्यान करते हैं या थोड़ा शांत समय बिताते हैं तब हम खुद से पूछ सकते हैं - मैं क्या बन रहा हूँ? मैं खुद को कैसा देखना चाहूँगा? महान हस्तियों के व्यक्तित्व के बारे में सोचें और उन हस्तियों को उनके सत्व से, गुणात्मक दृष्टिकोण से समझने की कोशिश करें। हम सभी सोचें कि किस प्रकार हम सभी गुणात्मक रूप से विकसित हो सकते हैं।

पहला कदम है अपने तंत्र से सभी जटिलताओं और अशुद्धियों को हटाना। फिर अपने अहम् के स्वरूप को पहचानना, समझना और उसे परिष्कृत करना। हमारी मान्यताएँ वो हैं जिनसे हमारे अहम् ने अपनी पहचान को जोड़ लिया है। और हमारी मान्यताएँ उन सभी प्रभावों का कुल जोड़ है जिसमें हमारी कल्पनाएँ, वैश्विक नज़रिये और मनो-भावनात्मक अवस्थाएँ शामिल हैं। हम अपनी मान्यताओं को कैसे



बदलें? सबसे पहले तो हमें इसे अपने लक्ष्य, अपनी आंतरिक प्रकृति के सत्व अर्थात् सहजता के साथ एकलय करना होगा और फिर एक स्वप्न की तरह इस पर अपनी नज़र जमाकर रखनी होगी।

अपनी इन्द्रियों को नियंत्रित करके, नई आदतें बनाकर और अपनी प्रवृत्तियों को संयमित करके इसे सुदृढ़ किया जाता है। रूपांतरण की इस प्रक्रिया में मदद करने के लिए बिंदु A पर ध्यान और बिंदु B की सफाई बहुत ज़रूरी है। सबसे ज़्यादा ज़रूरी बात यह है कि हम ध्यान के दौरान मिलने वाली दशाओं को आत्मसात् करना सीखते हैं जिससे रोज़ाना ही हम अपना एक बेहतर प्रारूप (वर्शन) बनाते हैं। इसके अलावा, हम अपने उन हिस्सों के साथ आत्मीयता स्थापित करते हैं जिनको हमने

दबाया और अपना मानने से इंकार किया था जिनमें ऐसे तत्व भी शामिल हैं जिन्हें हम देखने से कतराते हैं। इसमें हमारी सबसे बड़ी सहयोगी हमारी अपनी जागरूकता होती है जो बिना किसी ऑकलन के उन सभी पर प्रकाश डालती है जो हम हैं। छुपाने और शर्मिंदा होने के लिए कुछ भी नहीं है क्योंकि हम जानते हैं कि हम पर्याप्त हैं, पूर्ण हैं और हमें प्रेम प्राप्त है।

संक्षेप में, हम केवल मनुष्य नहीं हैं जो आध्यात्मिक रूप से विकसित होना सीख रहे हैं। हम मनुष्य रूप में जागृत हुए आध्यात्मिक प्राणी हैं जो पूर्ण मनुष्य बनना सीख रहे हैं।

# सातवाँ दिन



एलिजाबेथ हॉवर उन कई अमरीकी युवाओं की तरह हैं जो अचानक बेरोजगार हो गए हैं और सोच रहे हैं कि जीवन की इस नई परिस्थिति से बाहर कैसे निकला जाए। यहाँ वे अपने क्वारंटीन के सातवें दिन के अनुभव हमारे साथ साझा कर रही हैं।

यह रविवार की रात है। बेरोजगार और क्वारंटीन में रहते हुए मैं अपनी रसोई में रखी चरमराती मेज़ पर बैठी हूँ। मैंने इसे कबाड़ी बाज़ार से खरीदा था। इस पर सफ़ेद पेंट की पतली-सी परत है और यह इस बेतरतीबी से रंगी गई है कि इसका रंग कहीं-कहीं भूरा दिखाई देता है। जब मैंने इसे खरीदा था तभी इसके किनारे टूटे हुए थे और यही उसकी सुंदरता भी थी। कई वर्षों के इस्तेमाल और कोस्टर के न होने से, जो एक असामान्य बात है, इसकी सुंदरता और बढ़ गई है। स्टोव पर दो बर्तनों में सब्ज़ियाँ पक रही हैं। बहुत सारा रसा तैयार हो जाएगा बशर्ते उसकी धीमी उबाल की गुनगुनाहट मुझे सुला न दे। फीबी, मेरी छोटी-सी कुतिया इस समय अपनी जिंदगी का सबसे बेहतरीन वक्त जी रही है क्योंकि उसकी माँ यानी

मैं इन दिनों सारा वक्त घर पर ही रहती हूँ। वह बड़ी आशा के साथ हवा में कुछ सूंघ रही है। यह मेरा सातवाँ दिन है।

चौथे दिन मैंने फिर से अपना श्रृंगार करना शुरू किया क्योंकि शीशे में मैं बहुत थकी हुई-सी लग रही थी। यह मुझे अर्थव्यवस्था की याद दिला रहा था। पाँचवें दिन मैंने अपने बाल घुँघराले किए पर हेयर स्प्रे लगाने का कोई औचित्य नहीं ढूँढ सकी। आगे चलकर कभी इस बात पर गौर करूँगी कि 'सामान्य' दिखने के लिए मुझे श्रृंगार करने और बालों को सजाने की ज़रूरत क्यों पड़ती है। लेकिन इस समय तो इस नई परिस्थिति में मैं एक ही काम पर ध्यान दे रही हूँ। पीछे बज रहा जोशुआ रेडिन का संगीत और मेरे हाथ में

मैं शुक्रगुजार हो सकती हूँ - इस ठहराव के लिए, इस धीमी गति के लिए तथा इस समय के लिए जिसमें मैं अपने पुराने और नए 'सामान्य जीवन' के बारे में सोच सकती हूँ, दिन में सपने देख सकती हूँ, रचनात्मक कार्य कर सकती हूँ, पुराने मित्रों से जुड़ सकती हूँ, छोटी-छोटी शिकायतों को भूल सकती हूँ और अपने अंदर उन सायों को देख सकती हूँ जिन्हें मैंने जाने कब से अनदेखा किया हुआ है।

ब्रेंडी का ग्लास शायद बहुत ही साफ़ बता रहे हैं कि हालात कैसे हैं। यह कमबख्त नया वायरस! मैं इन हालातों के अनुसार जीने की कोशिश कर रही हूँ।

हजारों लोगों की तरह मैं भी बेरोज़गार हो गई हूँ। इस परिस्थिति के साथ भी मैं समायोजित होने की कोशिश कर रही हूँ। अपनी दीन दशा के कारण मैं सरकारी मदद के लिए आवेदन भेज रही हूँ। अपने रोज़ाना के भोजन की मात्रा को नियंत्रित कर रही हूँ जिससे किराने की दुकान पर बार-बार जाने की ज़रूरत न पड़े। आशा के क्षणों में मैं फ्रांस में बिताए गए समय को याद करती हूँ जब मैं बीस-पच्चीस वर्ष की थी। रविवार को दुकानों का बन्द होना कभी मेरे लिए अकल्पनीय हुआ करता था। मैं न्यूयॉर्क में रहा करती थी जहाँ दिन हो या रात हर वक़्त चीज़ें मिल सकती थीं। और फिर 'अमेज़ॉन प्राइम' भी था जिसने स्थिति को और भी बदल दिया। लेकिन फ्रांस में मुझे रविवार बहुत अच्छे लगने लगे थे। शनिवार की शामें बहुत भाती थीं क्योंकि उनमें एक प्रकार से सुखद रविवार की प्रतीक्षा होती थी। क्या मैं उसके लिए पूरी तरह से तैयार होती

थी? क्या मेरे पास अगले दिन के लिए सभी ज़रूरी चीज़ें होती थीं? मुझे इसकी आदत डालनी पड़ी और धीमी गति के उस जीवन के प्रति समर्पण में सौंदर्य दिखने लगा। मेरा मन ज़्यादा ही इधर-उधर जाने लगा और मेरी कल्पना-शक्ति बोरियत से मंद पड़ने के बजाय पोषित होने लगी। यह आराम मुझे आने वाले सप्ताह की गतिविधियों के लिए ऊर्जित कर देता था।

मैं नहीं जानती थी!

यह कोई स्वप्निल रविवार नहीं है। अधिकांश दुकानें बन्द हैं। रोज़ाना बन्द ही रहती हैं। यह भी ठीक से नहीं पता कि कब खुलेंगी। कुछ लोगों के सामने जीवित रहने के लिए भी समस्याएँ हैं और हम अभी इस महामारी की चरम सीमा तक भी नहीं पहुँचे हैं। ऐसा लग रहा है जैसे हम किसी काल्पनिक वैज्ञानिक कहानी को जी रहे हों। कभी डर जाती हूँ तो कभी कुछ पलों के लिए शांत हो जाती हूँ। पर ज़्यादातर मैं जो कर सकती हूँ, वही करती हूँ। दर्जनों रविवारों के लिए तैयारी करती रहती हूँ - एकांत में रहना, खाना बनाना, कपड़े धोना, ज़ूम से वीडियो कॉल के ज़रिये बात करना

और साथ ही इन सबसे यानी काम से कुछ देर के लिए विराम लेना। मैं धीरे-धीरे बढ़ती स्थिरता और शांति को और एक नए 'सामान्य' को स्वीकार करने लगी हूँ। आशा है यह परिस्थिति कुछ समय के लिए ही रहेगी।

धरती माँ हमें अपने घुटने टेकने को विवश कर रही है। ईश्वर की लीला जैसी यह चीज़ मैंने अपने जीवन में पहले कभी नहीं देखी थी।

मेरा फ़ोन छः साल पुराना है। यह फ़ोन की उम्र की गणना के अनुसार अस्सी साल है। की-बोर्ड इतना खराब हो चुका है कि एक संदेश लिखने में पंद्रह मिनट लगते हैं। यह अटक जाता है। कभी-कभी तो अपने आप ही बन्द हो जाता है। एकदम सही स्थिति में रखो तभी चार्ज होता है। बुढ़ापे में यह अपनी मर्ज़ी का मालिक हो गया है। अगर यह और ज़्यादा खराब हो गया तो नया लेना ही पड़ेगा। यह सोचकर मैंने 'टी-मोबाइल' कम्पनी में काम कर रही अडेल को एक नया फ़ोन चुनने के लिए फ़ोन लगाया। मैं पूरे 45 मिनट तक फ़ोन की जानकारी, जनता की राय आदि पढ़ती हुई फ़ोन के दो माडल के बारे में पूछ-ताछ करती रही और इस दौरान वह बड़े धीरज के साथ मेरी बात सुनती रही। और फिर, फ़ोन किस रंग का हो, मैं उस बारे में सोचने लगी। (ओह, परेशानी के समय हम कितनी बेकार की बातों पर ध्यान देने लगते हैं।) "आप आराम से सोच लीजिए", उसने कहा, "मैं भी जब नए कपड़े लेती हूँ, ऐसा ही करती हूँ।" मुझे उसकी यह बात इतनी पसंद आई कि यदि संभव होता तो उसे चूम लेती।

जब बात पूरी हो गई तब उसने विवरणों को पढ़ा और कहा "क्या मैं आपकी कोई और मदद कर सकती हूँ।" मैं अपने आप को रोक नहीं पाई। मैंने कहा, "इस समय लोग कितनी परेशानी में हैं। हम सब तनावग्रस्त हैं। हम सब घबराए हुए हैं और परेशानियों में जकड़े हुए हैं। आप कितनी

सहृदय हैं। मैं बता नहीं सकती कि मैं आपकी सहृदयता की कितनी क़दर करती हूँ।

अडेल कुछ रुकी। फिर हामी भरते हुए उसने बताया कि वह कहाँ पर है। वह भी ऐसा ही महसूस कर रही थी। मुझे कुछ अचरज में डालती हुई बोली, “आप कितनी खुशमिजाज़ हैं। बस यही एक रास्ता है - अपनी खुशहाली के लिए लड़ने का और इसे फैलाते रहने का।” मैं रो पड़ी। “रोइए मत” अडेल ने आग्रहपूर्वक कहा, “बस अपनी खुशी के लिए लड़ती रहिए।”

मैं नहीं जानती आगे क्या होने वाला है। या जितनी इसकी बढ़ने की सम्भावना है, ऐसा ही चलता रहा तो मैं कैसे जी पाऊँगी। मैं अच्छी तरह से जानती हूँ कि ज़्यादातर लोगों से मैं बेहतर हालात में हूँ। अडेल से बात करने के बाद मैं इस पर दोबारा विचार कर रही हूँ कि इन हालातों में मेरा लक्ष्य क्या हो? मैं इस बारे में ज़्यादा सोचती हूँ

कि, “मैं किसी की मदद कैसे कर सकती हूँ?” और इस बारे में कम सोचती हूँ कि, “क्या मैं ठीक रहूँगी?” बाद वाला प्रश्न कम से कम कुछ दिनों तक तो नहीं जाने वाला, किंतु पहले वाला प्रश्न इस दुःख को कम करने में बहुत मददगार होगा।

फीबी चाहती है कि मैं कम्प्यूटर के स्क्रीन को देखना बंद कर दूँ जैसा कि मैंने आधे घंटे पहले वादा किया था। मैं भावशून्य निगाहों से इस आशा के साथ देख रही थी कि ‘खुशी के लिए लड़ने’ की कोई योजना उभर आएगी जैसे कि जनरल पैटन स्वयं इस लड़ाई के लिए कोई योजना बता देंगे। पर इसमें थोड़ा समय लगेगा। इन बीच के पलों में मैं शुक्रगुजार हो सकती हूँ - इस ठहराव के लिए, इस धीमी गति के लिए तथा इस समय के लिए जिसमें मैं अपने पुराने और नए ‘सामान्य जीवन’ के बारे में सोच सकती हूँ, दिन में सपने देख सकती हूँ, रचनात्मक कार्य कर सकती हूँ,

पुराने मित्रों से जुड़ सकती हूँ, छोटी-छोटी शिकायतों को भूल सकती हूँ और अपने अंदर उन सायों को देख सकती हूँ जिन्हें मैंने जाने कब से अनदेखा किया हुआ है।

सबसे ज़्यादा मैं यह आशा करती हूँ कि इस समय हम चीज़ों की बारीकियों पर ध्यान दे सकते हैं - घिसी-पिटी मेज़, किराने की दुकान पर आए उदास चेहरे। और कुछ आशा से भरे चेहरे भी। अगर हम सब एक-दूसरे पर थोड़ा अधिक ध्यान दें और जो कर सकते हैं वह करें तो हो सकता है कि अंततः हमें इस कठिन समय को पार करने का कोई रास्ता मिल जाए।

एलिज़ाबेथ एक लेखिका, अभिनेत्री और विदूषक हैं। वे पेन्सिलवेनिया के ग्रामीण क्षेत्र में पली-बढ़ी हैं। लॉसएंजल्स के अपने वर्तमान घर में आने से पूर्व वे न्यूयॉर्क और पेरिस में भी रह चुकी हैं। [elisabethhower.net](http://elisabethhower.net) पर आप उनके बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते हैं या उनकी कृतियों को पढ़ सकते हैं।



# जीवन अच्छा है

श्वास लें, श्वास छोड़ें



श्वास लें, श्वास छोड़ें



श्वास लें, श्वास छोड़ें



श्वास लें, श्वास छोड़ें



श्वास लें, श्वास छोड़ें



जीवन अच्छा है





# मासूम रंग

टेरेन डेली

खूबसूरत रची अपनी कायनात को रचयिता खुद निहार रहा था,  
खुला आसमां अति भा रहा था ।

आसमां था कभी सफ़ेद बादलों से घिरा तो कभी शुद्ध नीला,  
कभी उमड़ आते थे मेघ काले, वर्षा बन जो बरस जाते ।

“कितना सुंदर है यह सब” देख खुदा सोचा,  
पीत रंग रवि, धरा को ऊष्मा व प्रकाश दे रहा ।

“और फिर एक सुंदर विचार” प्रभु ने जब

चाँद को अपनी धवल चाँदनी को निशाकाल के आसमान में बिखेरते  
देख ।

पीले, लाल, रंगों की पत्तियों वाले नन्हे पौधे लुभा रहे थे,

पेड़ों के चमकते, गहरे भूरे तने मन को छू रहे थे,

लाल, नारंगी, नीले, पीले, जामिनी फूल प्यारे लग रहे थे,

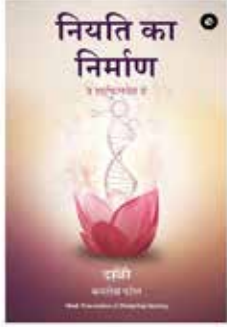
“इन सबसे मेरी प्रीत है,” यही ख्याल आ रहे थे ।



“फिर भी कहीं कुछ तो कमी है”, खुदा ने खुद से कहा  
“भूलोक पर बच्चे तो होने चाहिए” मैं जानता हूँ  
कौन से रंगों से उन्हें भरूँ इस पर मैं सोचता हूँ  
“क्या वे आसमां से नीले हों या हरी पत्तियों से हरे?”  
“या फिर फूलों से नारंगी, जामनी, पीले?”  
कुछ भी उनको नहीं लगा सही  
चलो! अपने प्रिय मिष्ठानों के रंगों से ही इन्हें भर जाने दूँ  
“भूरी चॉकलेट सा हो कुछ का रंग,  
तो कुछ का हो दूधिया चॉकलेट का रंग।  
कुछ हों शुष्क शर्करा जैसे,  
तो कुछ बनें वनीला जैसे।”  
बस खुदा ने यही किया।  
विभिन्न रंगों से सुन्दर शिशुओं को देख कर वो खुश हुआ  
और बोला “ये सब मेरे ही हैं”  
“मैं सबसे प्रेम करता हूँ ”  
खुद से खुदा ने कहा।



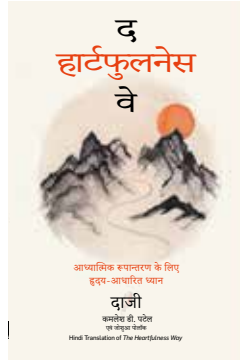
#1 सर्वाधिक लोकप्रिय



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

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

यह [designingdestiny.com](http://designingdestiny.com),  
अमेज़ोन तथा किताबों की सभी  
प्रमुख दुकानों पर उपलब्ध है।



अनुभव करें,  
रूपांतरित हों  
द हार्टफुलनेस वे

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

उपलब्धता

[heartfulnessway.com](http://heartfulnessway.com)

पुस्तकों की प्रमुख दुकानों और  
अमेज़ोन में उपलब्ध।



सचेतन रहन-सहन सामग्री

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

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

[hfnlife.com](http://hfnlife.com)



## योग

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

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

[heartfulness.org/yoga-trainers](http://heartfulness.org/yoga-trainers)

ईमेल-

[in.wellness@heartfulness.org](mailto:in.wellness@heartfulness.org)

## ऊँ में डिग्री

हार्टफुलनेस योग शिक्षक प्रशिक्षण

## यारी दोस्ती



युवाओं के लिए

ध्यान एवं चेतना का क्रमिक विकास

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

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

[daaji.org/udemy/](http://daaji.org/udemy/)



ध्यान करना सीखें

मास्टर क्लास के 3 सत्र

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

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

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

हार्टस्पॉट में  
अपनों से मिलें

अपने समीप एक  
प्रशिक्षक ढूँढें!

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

[heartspots.heartfulness.org](http://heartspots.heartfulness.org) ईमेल- [heartspots@heartfulness.org](mailto:heartspots@heartfulness.org)

## हार्टसैप

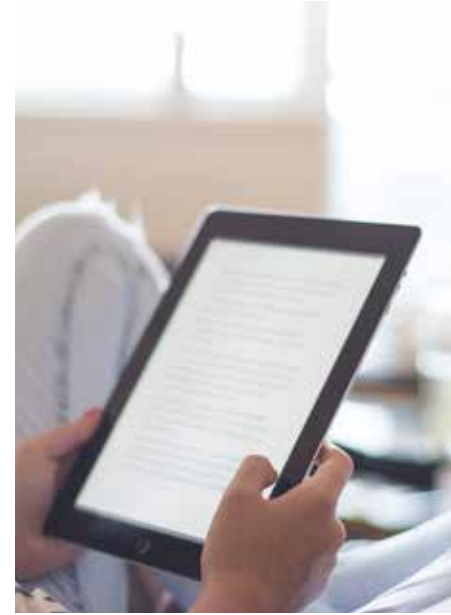


## हार्टफुलनेस द्वारा

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

डाउनलोड करें -  
[heartsapp.org](http://heartsapp.org)  
ईमेल- [info@heartsapp.org](mailto:info@heartsapp.org)

## हार्टफुलनेस पत्रिका



हार्टफुलनेस पत्रिका  
के लिए सदस्यता लें

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

कृपया विजिट करें-  
[heartfulnessmagazine.com](http://heartfulnessmagazine.com)  
ईमेल - [subscriptions@heartfulnessmagazine.com](mailto:subscriptions@heartfulnessmagazine.com)

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

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

### रिलैक्सेशन

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

### ध्यान

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

### सफाई

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

### प्रार्थना

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

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

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

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



# संतुलन की अवस्था पायें

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

रजिस्टर करें

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



GET IT ON  
Google Play



Available on the  
App Store

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

अधिक जानकारी के लिये कृपया हमारी वेब साईट देखें: [heartfulness.org](http://heartfulness.org) | [daaji.org](http://daaji.org)

सोशल मीडिया में हमें फॉलो करें: [f](#) [v](#) [t](#) [in](#) [@](#) टोल फ्री: 1800 1037726

आनंद प्राप्त करें  
हृदयपूर्ण  
सेवाओं और समाधानों का



[www.htcinc.com](http://www.htcinc.com)



[www.caretech.com](http://www.caretech.com)



[www.ciber.com](http://www.ciber.com)

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

*Reimagine technology to accelerate your business*