

हार्टफुलनेस

प्रेम के पथ पर

स्वयं में स्थिरता लाएँ
दाजी

मूलभूत जीवन
मूल्यों पर लौटें
एलिज़ाबेथ डेनली

जब आप में
परिवर्तन होगा...
हेदर मेसन

डायन को क्यों
जगाया जाए?
स्टैनिस्लस लजूजी



पुनः मूल आधार
की ओर

‘द हार्टफुलनेस वे’ और ‘डिजाइनिंग डेस्टिनी’ के सर्वाधिक लोकप्रिय लेखक

दाजी

कमलेश डी. पटेल

द विज़्डम ब्रिज

द विज़्डम ब्रिज में दाजी नौ सिद्धांतों को प्रस्तुत करते हैं; ये ऐसा जीवन जीने में आप पाठकों का मार्गदर्शन करते हैं जो आपके बच्चों और प्रियजनों को प्रेरित करता है। ये सिद्धांत संपूर्ण और सुखी जीवन का निर्माण करने के लिए सभी माता-पिता, भावी माता-पिता, दादा-दादी और देखभालकर्ताओं के लिए महत्वपूर्ण संदर्भ हैं। ये सिद्धांत न केवल आपके बच्चों का जीवन समृद्ध बनाते हुए जिम्मेदार युवाओं के रूप में उनकी परवरिश करने में आपकी मदद करेंगे, बल्कि एक प्रेरक जीवन जीने और पारिवारिक रिश्तों में मज़बूती लाने में भी सहायक होंगे।

अपनी प्रति के लिए

hfn.link/TWB-Hin पर
ऑर्डर करें।



”

“यह एक प्रेरक व व्यावहारिक संसाधन है जिसकी सहायता माता-पिता अपने बच्चों की देख-रेख में बार-बार लेना चाहेंगे।”

– जैक मिलर, यूनिवर्सिटी ऑफ़ टोरंटो में प्रोफ़ेसर और ‘द होलिस्टिक करिक्युलम एंड होल चाइल्ड एजुकेशन’ के लेखक

“एक पुरानी अफ़्रीकी कहावत के अनुसार, ‘बच्चे को पालने के लिए पूरे गाँव की ज़रूरत होती है।’ अब आप दाजी को अपने परिवार के गाँव का हिस्सा मान सकते हैं।”

– लाशॉन मार्टिन, राष्ट्रीय उपाध्यक्ष, संचालन, मोका मॉम्स, निगमित गॉस्पल रिकॉर्डिंग आर्टिस्ट

“यह सही समय पर आने वाली एक ऐसी किताब है जिससे परिवारों को लाभ होगा, जिसमें मेरा अपना परिवार भी शामिल है।”

– पुल्लेला गोपीचंद, प्रमुख राष्ट्रीय कोच इंडियन बैडमिंटन टीम, पद्म भूषण से सम्मानित

“चाहे वह संगीत हो अथवा जीवन, आत्म-सजगता का विस्तार बहुत मायने रखता है। मैं अपनी बाँसुरी के माध्यम से यह सबक देता हूँ और दाजी अपनी शिक्षाओं के माध्यम से ऐसा करते हैं।”

– पंडित हरिप्रसाद चौरसिया, अंतर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त बाँसुरीवादक, शिक्षक और अनेक वैश्विक पुरस्कारों तथा खिताबों से सम्मानित

“मुझे इस किताब में निहित ज्ञान शिक्षाप्रद लगा।”

– क्लैन्सी मार्टिन, दर्शनशास्त्र के प्रोफ़ेसर और हार्पर्स मैगज़ीन के सहयोगी संपादक



हर एक बच्चे में बहुत क्षमता

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

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



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

आज ही नामांकित करें!



WWW.BRIGHTERMINDS.ORG

स्मरणशक्ति
मजबूत करें

अवलोकन
क्षमता
तीव्र करें

आत्मविश्वास
बढ़ाएँ

फोकस
बेहतर करें

अंतर्ज्ञान
बढ़ाएँ

हार्टफुलनेस पत्रिका की सदस्यता लें



डिजिटल व मुद्रित प्रतियाँ उपलब्ध हैं

प्रतियों को ऑनलाइन ऑर्डर करें -

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

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

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

heartfulnessmagazine.com/subscribe

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

डिजाइन, कला व फोटोग्राफी - उमा माहेश्वरी, सुब्रतो मुखर्जी,
जोश बुलरिस, मेघा चावड़ा, लक्ष्मी गदाम, अनघा कुलकर्णी,
जास्मी मुद्गल, अनन्या पटेल, अर्टिफिशियल इंटेलिजेंस

लेखक - इचक अडीजेस, सारा बब्बर, जोश बुलरिस, दाजी,
अनीश दवे, एलिजाबेथ डेनली, स्टैनिसलस लजूजी, माइकल एच.
रिचर्डसन, एरिन शुल्डज़, नोएल स्टर्न

साक्षात्कार - सतबीर सिंह खालसा, हेदर मेसन

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

ISSN 2455-7684

योगदान के लिए

contributions@heartfulnessmagazine.com

विज्ञापन के लिए

advertising@heartfulnessmagazine.com

सदस्यता के लिए

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

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

संपादक - नीरज कुमार

द्वारा मुद्रित - सुनील कुमार

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

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

सत्त्वाधिकार © 2022 हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट
सर्वाधिकार सुरक्षित

heartfulness
advancing in love

पुनः मूल आधार की ओर



प्रिय पाठकों,

जो विवाद आजकल मध्य-पूर्वी देशों के बीच चल रहा है और जो पर्यावरण संबंधी, मनोवैज्ञानिक और मानव-जाति के कष्ट इतने ज्यादा बढ़ रहे हैं जोकि विश्व के अन्य क्षेत्रों को निरंतर प्रभावित कर रहे हैं, आप जैसे कई लोगों की तरह हमारी टीम भी उन्हें समझने की कोशिश कर रही है। जब कई लोग बहुत ज्यादा परेशानी में हैं तब नव वर्ष के लिए आशावादी होना व उत्सव मनाना कठिन या गलत भी लग सकता है।

हम सच्चे व वास्तविक परिवर्तन की आवश्यकता को जानते हैं। और इस जागरूकता के साथ हम पर वैश्विक नागरिक होने के नाते अपने प्रति, दूसरों के प्रति और भावी पीढ़ियों के प्रति बेहतर करने की ज़िम्मेदारी है।

वर्ष 2024 में हम आपको इस जागरूकता को ज़िम्मेदार व करुणापूर्ण कार्यवाही में बदलने हेतु हमारे साथ जुड़ने के लिए आमंत्रित करते हैं। अपने लेखकों के विचारों, कहानियों और ईमानदारी के माध्यम से हम एक अधिक शांतिपूर्ण व एकीकृत मानव जाति के लिए हृदयपूर्ण समाधान प्राप्त करने का प्रयास करते हैं।

उस जागरूकता को बढ़ाने के लिए और उन समाधानों को खोजने के लिए हम इस वर्ष की शुरुआत पुनः मूल आधार की ओर लौटकर कर रहे हैं। ये वो सरल बातें हैं जो हम अपनी, दूसरों की और पर्यावरण की देखभाल के लिए कर सकते हैं। दाजी एकाग्रता व आनंद प्राप्त करने के लिए स्थिरता लाने वाले दो सरल अभ्यासों के साथ इस वर्ष का आरंभ करने के लिए हमें आमंत्रित करते हैं। हेदर मेसन हमें योग के माध्यम से शरीर व आत्मा की ओर लौटने की सहजता की याद दिलाती हैं और सतबीर सिंह खालसा योग व स्वास्थ्य के मिलन के बारे में जानकारी देते हैं। जोश बुलरिस बुद्ध के विभिन्न रूपों और उनकी सार्वभौमिकता का वर्णन करते हैं। अनीश दवे बच्चों को अपनी नियति का निर्माण खुद करने के लिए प्रोत्साहित करने पर अपने विचार प्रस्तुत करते हैं। स्टैनिसलस लजूजी अच्छी नींद लेने के लिए कुछ सरल आदतें बताते हैं और एलिजाबेथ डेनली हमें हर चीज़ को थोड़ा और विवेक के साथ देखने के लिए कहती हैं ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि मूल मानवाधिकार सभी को मिल रहे हैं।

इन सभी बातों के बावजूद इस नव वर्ष में प्रवेश करते समय हम आशापूर्ण होना पसंद करते हैं। आप सभी के साथ इसकी शुरुआत करने के लिए हम आभारी हैं।

पढ़ने का आनंद लें,

संपादकगण



अंदर

अपनी देखभाल

स्वयं में स्थिरता लाएँ

दाजी

12

मूलभूत जीवन मूल्यों पर लौटें

एलिजाबेथ डेनली

14

मन और शरीर का संबंध

सतबीर सिंह खालसा

18

प्रेरणा

अध्यात्म क्या है?

दाजी

28

जब आप में परिवर्तन होगा तभी
जग में परिवर्तन होगा

हेदर मेसन

30

कार्यक्षेत्र

समस्याओं को सुलझाना

इचक अडीजेस

38

डायन को क्यों जगाया जाए?

स्टैनिस्लस लजूजी

40

रिश्ते

एक बच्चे की नियति

अनीश दवे

48

प्रतिस्पर्धा रूपी राक्षस

नोएल स्टर्न

52

वातावरण

हृदय अद्भुत कार्य कर सकता है

माइकल एच रिचर्डसन

58

क्या एक व्यक्ति परिवर्तन ला सकता है?

एरिन शुल्ट्ज़

63

रचनात्मकता

बुद्ध के विविध रूप

जोश बुलरिस

68

बचपन

स्नेह की पतंग

सारा बब्बर

76



दाजी

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



इचक अडीज़ेस

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



सतबीर सिंह खालसा

डॉ. खालसा, पी.एच.डी., एक विश्व विख्यात योग शोधकर्ता, सहयोगी, लेखक और वक्ता हैं। वे हार्वर्ड मेडिकल स्कूल में चिकित्सा क्षेत्र में सह प्राध्यापक हैं और कुंडलिनी रिसर्च इंस्टीट्यूट के शोध निदेशक हैं। वे इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ योग थेरेपी के प्रमुख संपादक भी हैं।



हेदर मेसन

हेदर मेसन 'द माइंडेड इंस्टीट्यूट' नामक एक प्रख्यात योग चिकित्सा प्रशिक्षण संस्था की संस्थापक और निदेशक हैं। यह संस्था मानसिक स्वास्थ्य पर केंद्रित होने के लिए और स्वास्थ्य सेवा में योग चिकित्सा को शामिल करने हेतु योग एवं स्वास्थ्य व्यवसायियों को सशक्त बनाने के लिए जानी जाती है। हेदर को चार स्नातकोत्तर उपाधियाँ प्राप्त हैं।



स्टैनिस्लस लजूजी

स्टैनिस्लस फ्रांस के विदेश मंत्रालय में एक जनसेवक हैं। उन्होंने कई देशों में काम किया है और जहाँ भी वे जाते हैं, उन्हें ध्यान में लोगों का शौक जागृत करने में आनंद आता है। उन्होंने विश्वविद्यालयों एवं कंपनियों के लिए ध्यान के विज्ञान पर एक पाठ्यक्रम भी तैयार किया है।



एलिज़ाबेथ डेनली

एलिज़ाबेथ एक लेखिका, संपादक एवं प्रशिक्षिका हैं और चेतना व व्यक्तिगत विकास के विषय पर संवादात्मक कार्यक्रम संचालित करती हैं जिनमें वे विज्ञान एवं अध्यात्म के क्षेत्रों को एकसाथ लाती हैं। वे हार्टफुलनेस अंग्रेज़ी पत्रिका की प्रमुख संपादक हैं।

लेखक



नोएल स्टर्न

नोएल ज़िन्दगी भर लिखती रही हैं। और साथ ही वे एक मुख्यधारा विषयक एवं शैक्षिक संपादक, लेखन प्रशिक्षक तथा आध्यात्मिक परामर्शदाता भी हैं। उनकी कई कृतियाँ प्रकाशित हुई हैं जिनमें चैलेंजेज़ इन राइटिंग योर डिस्टेंशन (रोमैन & लिटिलफील्ड, 2015) और ट्रस्ट यॉर लाइफ़ (यूनिटी बुक्स, 2011) में प्रकाशित लेख भी शामिल हैं। वे अपनी क्षमताओं से दूसरों की मदद करने के लिए और आध्यात्मिक सिद्धांतों को लागू करने के लिए आभार महसूस करती हैं।



माइकल एच. रिचर्डसन

माइकल अमेरिका के वर्मोंट के एक छोटे से शहर में पले-बढ़े। ललित कला का अध्ययन करने के बाद उन्होंने उत्कृष्ट फ़र्नीचर बनाया, फिर जिल्दसाज़ और ग्राफ़िक डिज़ाइनर के रूप में काम किया। उन्होंने सारा लॉरेंस कॉलेज से रचनात्मक लेखन में एम एफ़ ए किया है और अब एक लाभ-निरपेक्ष संस्था चलाते हैं। यह संस्था बोइस, इडाहो में जेलों के निवासियों के लिए कला कार्यक्रम संचालित करती है।



जोश बुलरिस

जोश पेशवर फ़ोटोग्राफ़र हैं जिन्होंने फ़ोटोग्राफ़ी की शिक्षा स्वयं प्राप्त की थी। वे बुद्ध की मूर्तियों के मनोरम चित्रों के लिए जाने जाते हैं। उनके चित्रों ने कई किताबों और पत्रिकाओं के मुखपृष्ठ की शोभा बढ़ाई है। उनकी फ़ोटोग्राफ़ी कला के प्रति उनके समर्पण को और अपनी दिवंगत माँ के प्रति उनकी हार्दिक श्रद्धांजलि को दर्शाती है।



सारा बब्बर

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



अनीश दवे

अनीश दक्षिण अफ़्रीका के एक अति आकर्षक प्रदेश से हैं। उन्हें पारिवारिक जीवन की समृद्ध पृष्ठभूमि में बहुत आनंद मिलता है। वे अपने परिवार के प्रति गहरी प्रतिबद्धता और कॉर्पोरेट क्षेत्र के बीच संतुलन बनाए रखते हैं। हार्टफुलनेस उन्हें व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन का सामंजस्यपूर्ण एकीकरण करने में मदद करता है।



एरिन शुल्ज़

छोटी उम्र से ही समुद्र, विज्ञान और समुदाय के प्रति एरिन की तीव्र रुचि रही है। वर्ष 2021 में उन्हें नॉर्थ अमेरिकन एसोसिएशन फ़ॉर एनवायर्नमेंटल एजुकेशन द्वारा उनके ईई 30 अंडर 30 कार्यक्रम (30 वर्ष से कम आयु वाले युवाओं के लिए) में मान्यता दी गई थी। इस कार्यक्रम में दुनिया भर के अग्रणी युवा पर्यावरण शिक्षकों को सराहा गया था।



आपनी देखभाल

जब आप अपना खयाल रखते हैं तब आप दूसरों के लिए बेहतर इंसान होते हैं। जब आप अपने बारे में अच्छा महसूस करते हैं तब आप दूसरों के साथ बेहतर व्यवहार करते हैं।

सोलान्ज नोल्स

स्वयं में स्थिरता लाएँ

नए वर्ष की शुरुआत में स्वयं में स्थिरता लाने के लिए दाजी दो आसान अभ्यास करने के लिए कह रहे हैं जिनसे आपको वर्ष 2024 में केंद्रित होने में मदद मिलेगी और खुशी का एहसास होगा।

“पृथ्वी पर जीवन विकास के लिए है। प्रत्येक जीवन में ज्ञान, कौशल और मनोभाव का क्रमिक विकास होता है।”

—दाजी

प्रिय मित्रों,

नव वर्ष थोड़ा विराम लेने, मूल्यांकन करने और आने वाले समय पर केंद्रित होने के लिए एक अच्छा समय है। यह बात विशेष रूप से सही है यदि आप इतने ज्यादा व्यस्त रहते हैं कि स्वयं नहीं जानते किस रास्ते पर आपको जाना है। और उससे भी ज्यादा यह तब सही है जब आपने किसी आघात या अचानक बदलाव, किसी गंभीर बीमारी, रिश्ता टूटने या अपने किसी करीबी को खो देने का अनुभव किया है। ऊपर से इन दिनों विश्व में हो रही घटनाएँ भी बेबसी की भावना का संकेत दे रही हैं इसलिए भविष्य के प्रति अनिश्चितता महसूस करना स्वाभाविक है।

ऐसे में एक चीज़ जो आप में स्थिरता लाएगी, वह है ध्यान का नियमित अभ्यास जो आपके हृदय को कोमल बनाता है और आपको अपने उच्चतर स्व के समीप ले आता है। इसमें कोई संदेह नहीं है कि संसार में बहुत बड़े-बड़े बदलाव हो रहे हैं और ध्यान का नियमित अभ्यास वृहद दृष्टिकोण से बड़ी तस्वीर देखने में आपकी सहायता कर सकता है।



इसके अलावा मैं आपको निम्नलिखित अभ्यासों को आजमाने के लिए आमंत्रित करता हूँ जिससे आपको एकाग्रता व प्रसन्नता मिलेगी और भविष्य की योजनाएँ बनाने तथा अप्रत्याशित को स्वीकार करने की आपकी योग्यता बढ़ेगी।

अभ्यास 1 - पाँच प्राथमिकताएँ

ऐसे स्थान पर आराम से बैठ जाँ जहाँ आपके लिए कोई व्यवधान न हो। अपनी आँखें बंद करें और अपने आप से पूछें कि इस समय आपके जीवन में कौन सी बाधाएँ हैं और किन चीजों पर आप ध्यान केंद्रित करना चाहेंगे जिससे आपको शांति मिले और स्वास्थ्यलाभ हो। अपने मन को आश्चर्य व कल्पनाओं से भर जाने दें और अन्वेषण करें।

जब आप तैयार हों तब अपने हाथ में कलम और कागज़ लेकर उन पाँच चीजों को प्राथमिकता के अनुसार लिखें जिसमें पहले स्थान पर सबसे अधिक महत्वपूर्ण चीज़ हो।

उदाहरण के लिए, हो सकता है कि आप अपने जीवन में सोशल मीडिया के प्रभावों से चिंतित हों और उसे सीमित करना चाहते हों। या आप अपने मित्र से अपने संबंधों को सुधारना चाहते हों, अपने व्यवसाय में परिवर्तन करना चाहते हों या अपने वैवाहिक जीवन को मज़बूत बनाने के लिए और अधिक प्रयास करना चाहते हों। आपके मन में जो भी सबसे ऊपर है और आपके अंदर चिंता तथा व्यग्रता उत्पन्न कर रहा है, उसे लिख लें।

आप इस सूची को ऐसे स्थान पर लगा दें जहाँ आप इसे देख सकते हों। विचार करें कि आप पहले बिंदु का समाधान कैसे करना चाहते हैं, उसके लिए क्या कार्यवाही करनी है, कैसा मनोभाव और किस तरह

का बदलाव करने की ज़रूरत है। कल्पना करें कि आप उसे कैसे करने वाले हैं। उदाहरण के लिए, यदि आप अपने फ़ोन के प्रयोग को सीमित करना चाहते हैं तो कल्पना में ही फ़ोन को बंद करते हुए और ऐसी जगह रखते हुए अपने आपको देखें जहाँ आप बार-बार न जाते हों। उसके बाद विचार करें कि अब जो समय आपको मिला है, उसमें आप क्या करना चाहेंगे? किस काम को करने से आपको आनंद मिलेगा जिससे आप अपने जीवन में अधिक सकारात्मकता महसूस करेंगे।

अभ्यास 2 - खुशियाँ मनाइए

अपनी प्राथमिकताएँ निश्चित करने के बाद (या फिर कुछ समय बाद) पुनः किसी सुविधाजनक जगह पर आराम से बैठ जाँ और अपने जीवन की उन गतिविधियों को याद करें जिनसे आपको खुशी मिली हो। आपको किस चीज़ से खुशी मिलती थी, विशेषकर जब आप युवा थे? उन आनंददायक घटनाओं के बारे में आपकी क्या यादें हैं? एक मित्र ने मुझे बताया कि उसे बचपन में पेड़ों पर चढ़ना अच्छा लगता था। इन साधारण स्मृतियों को पुनः याद करें और खुद को याद दिलाएँ कि दैनिक जीवन में खुशी कैसे लाई जाए।

और यदि संभव हो तो उनमें से कुछ गतिविधियों को फिर से करें। उदाहरण के लिए, यदि पक्षियों को देखने में आपको आनंद आता था तो आप स्थानीय पार्क में चिड़ियों को देखने के लिए जाएँ या किसी प्राकृतिक अभ्यारण्य में जाने की योजना बनाएँ। यदि आपको बचपन में नृत्य करना अच्छा लगता था तो कोई संगीत चलाकर नृत्य करें। यह इतना आसान है। यह आनंद को फिर से जीवंत करने के लिए है।

मूलभूत जीवन मूल्यों पर लौटें

एलिज़ाबेथ डेनली मूलभूत जीवन मूल्यों पर लौटने की बात कर रही हैं और इस प्रक्रिया में पृथ्वी पर सभी के मौलिक अधिकारों की रक्षा करने के लिए कुछ सरल तरीके बता रही हैं।

इस जनवरी 'मूलभूत जीवन मूल्यों पर लौटने' का विचार मेरे दिमाग में सबसे ज्यादा आता रहा है। हम आमतौर पर प्रत्येक वर्ष की शुरुआत अपनी आदतों और परिस्थितियों को बदलने की आशा रखते हुए, नए संकल्पों के साथ करते हैं। लेकिन इस साल की शुरुआत अच्छी नहीं रही और इसकी वजह है युद्ध से होने वाला विनाश, दुनिया भर में अनेक विस्थापित लोग, भोजन, आश्रय या रहने के लिए सुरक्षित स्थानों के बिना पीड़ित परिवार और हर महाद्वीप पर सभी समुदायों को खतरे में डालने वाला जलवायु संकट।

ऐसी अनिश्चितता के रहते आत्मावलोकन के प्रति मान्य दृष्टिकोण और उसके बाद व्यक्तिगत लक्ष्य का चुनाव, संकल्प-निर्धारण और नई आदतें बनाना बहुत सुखकर लगते हैं; जबकि 'मूलभूत जीवन मूल्यों पर लौटने' का संबंध उन लोगों से है जिनके लिए अपनी मूलभूत ज़रूरतों को भी पूरा करना मुश्किल है।

हममें से जिन लोगों को भाग्यवश सुरक्षा, पर्याप्त भोजन, स्वच्छ पानी, आश्रय और अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त है, हमारे 'मूलभूत जीवन मूल्यों' में व्यक्तिगत आकांक्षाओं के साथ-साथ वैश्विक नागरिकता की सामूहिक आकांक्षाओं को कैसे शामिल किया जा सकता है? क्या हम संयुक्त राष्ट्र के 17 सतत विकास लक्ष्यों को अपनी वैश्विक आकांक्षाओं के रूप में उपयोग कर सकते हैं? इसे ज्यादा निश्चितता के साथ नहीं कहा जा सकता क्योंकि आठ साल बाद भी हम उन्हें हासिल करने के अधिक करीब नहीं





हैं। मुनाफ़ाखोरी अभी भी गरीबी उन्मूलन पर और परस्पर विवाद एकता पर भारी पड़ रहे हैं। हम एकजुट मानवता से कोसों दूर हैं।

इसलिए इस वर्ष मैं एक अलग तरीका अपना रही हूँ। इसमें अभी भी आत्म-सुधार शामिल होगा, क्योंकि हम यहाँ विकसित होने के लिए हैं और क्योंकि सामूहिक परिवर्तन व्यक्तिगत परिवर्तन पर आधारित है। लेकिन इसमें कुछ है जो ज़्यादा महत्वपूर्ण है – हमारी परस्पर निर्भरता और एक-दूसरे के प्रति हमारी ज़िम्मेदारी।

कई आध्यात्मिक शिक्षकों ने इस दुनिया में दर्द और पीड़ा के बारे में बात की है। एकहार्ट टोल ने मनुष्य के पीड़ा-शरीर (मनुष्य के जीवन भर की पीड़ाओं का संग्रह) का वर्णन किया है, बाबूजी ने अपनी पुस्तक 'ऋतवाणी' में दर्द और दुखों की विवेचना की है और बुद्ध जीवन को उसकी निरंतर बदलती नश्वरता के कारण पीड़ा के रूप में देखते हैं। जो दर्द और पीड़ा एक व्यक्ति को प्रभावित करती है वही पीड़ा, परिवारों, समुदायों और पूरी आबादी को भी प्रभावित करती है। क्या हम इसे कर्म-भोग

कहकर खारिज कर सकते हैं? ऐसा करना निष्ठुरता होगी और हम निष्ठुर नहीं हैं।

चुनौतियाँ और आकांक्षाएँ

इसलिए इस वर्ष मेरे संकल्प व्यक्तिगत और सामूहिक चुनौतियों व आकांक्षाओं को संबोधित करेंगे। यह परिवर्तन लाने की आशा में वास्तविक इच्छा-सूची बनाने का एक प्रयास है।

तर्क के लिए, मान लीजिए कि वर्ष 2024 के लिए मेरी सर्वोच्च महत्वाकांक्षाएँ हैं - मेरे सहित सभी के लिए -

सरल जीवन,
आध्यात्मिक विकास,
सौहार्दपूर्ण रिश्ते,
कल्याण,
खुशी,
वास्तविकता और
स्वीकरण।

चिंतन करने से यह स्पष्ट हो जाता है कि प्रत्येक आकांक्षा के साथ उसकी अपनी वास्तविकताएँ

जुड़ी होती हैं और वे हमेशा दूसरों के अनुकूल नहीं होतीं। उदाहरण के लिए, आध्यात्मिक विकास और सांसारिक सुख हमेशा एक-दूसरे के साथ मेल नहीं खाते। आध्यात्मिक विकास के कई लाभ हैं लेकिन वे इस लोक के नहीं हैं। तो अधिक महत्वपूर्ण क्या है - आध्यात्मिक विकास या सुख? यह तय करना आवश्यक है कि कौन सा अधिक महत्वपूर्ण है।

सामंजस्य एक महत्वपूर्ण आकांक्षा है लेकिन क्या यह आशा करना वास्तविक है कि हमारे सभी रिश्ते सामंजस्यपूर्ण हों? या हमारे महत्वपूर्ण रिश्ते हमेशा सौहार्दपूर्ण बने रहें? हर रिश्ते में समय के साथ प्रायः बदलाव आते रहेंगे जिनमें कभी सामंजस्य तो कभी असामंजस्य रहेगा। महत्वपूर्ण बात यह है कि हम उन परिवर्तनों से गुज़रते हुए कैसे आगे बढ़ते हैं। यह हमें व्यक्तिगत स्तर पर तो प्रभावित करता ही है लेकिन यह इसे भी निर्धारित करता है कि हम वैश्विक स्तर के संघर्षों, जैसे फ़िलिस्तीन और इज़राइल के बीच संघर्ष, सऊदी अरब और यमन के बीच संघर्ष, के रहते कैसे आगे बढ़ते हैं।

क्या सौहार्दपूर्ण रिश्ते हमेशा आध्यात्मिक विकास के अनुकूल रहेंगे? मेरे विचार में नहीं। आध्यात्मिक रूप से विकसित जिन लोगों को मैं जानती हूँ, वे अपने प्रियजनों से बहुत कुछ चाहते हैं और सामंजस्य केवल इसलिए बना रहता है क्योंकि वे प्रियजन इसमें निहित बलिदान देने को तैयार होते हैं।

क्या खुशहाली और प्रसन्नता आध्यात्मिक विकास के साथ तालमेल रखते हैं? हमेशा नहीं। वास्तव में, एक आध्यात्मिक व्यक्ति के जीवन में शायद समुचित स्वास्थ्य से कुछ कम की आवश्यकता हो। और उसकी व्यक्तिगत खुशी उसके विकास,

उससे अपेक्षित परिवर्तन और उसके द्वारा ली जाने वाली जिम्मेदारियों से मेल न खाए।

जैसा कि प्रतीत होता है कि इनमें से कोई भी आकांक्षा आध्यात्मिक विकास के अनुकूल नहीं है, इसलिए हम साधारण जीवन जीने लगते हैं जो अन्य सभी आकांक्षाओं के अनुकूल प्रतीत होता है। यह सदैव हर पहलू को विकसित करता है। वास्तविकता और स्वीकार्यता के बारे में भी यही सच है। फिर भी, वास्तविकता हमें हर चीज़ को अंतर्दृष्टि, स्पष्टता और विवेक के साथ देखने की चुनौती देती है। यह एक कठिन कार्य है जिसमें प्रेम

और करुणा की आवश्यकता है। यह केवल स्वीकरण से ही संभव है जो सूची में अंकित अंतिम आकांक्षा है। स्वीकरण हमारे जीवन में आने वाली अधिकांश समस्याओं का प्रतिकार हो सकता है। यह हमारी समस्याओं का समाधान तो नहीं करता है लेकिन यह हमें 'मूलभूत जीवन मूल्यों पर वापस' ले आता है, एक तटस्थ दृष्टिकोण पर जिसमें कोई पक्षपात या पूर्वाग्रह नहीं होते। यह एक प्रारंभिक बिंदु है जहाँ से हमें आगे बढ़ना है। मुझे लगता है कि यह एक ऐसा कदम है जिससे हम अक्सर चूक जाते हैं। हम अधिकांशतः चीज़ों को अपने नज़रिए से सुलझाने की कोशिश करते हैं।

यह केवल स्वीकरण से ही संभव है जो सूची में अंकित अंतिम आकांक्षा है। स्वीकरण हमारे जीवन में आने वाली अधिकांश समस्याओं का प्रतिकार हो सकता है। यह हमारी समस्याओं का समाधान तो नहीं करता है, लेकिन यह हमें 'मूलभूत जीवन मूल्यों पर वापस' ले आता है, एक तटस्थ दृष्टिकोण पर जिसमें कोई पक्षपात या पूर्वाग्रह नहीं होते। यह एक प्रारंभिक बिंदु है जहाँ से हमें आगे बढ़ना है।



योगदान देने का एक तरीका

हम जिन सामूहिक संकटों का सामना कर रहे हैं उनके समाधान का हिस्सा बनने के लिए क्या कर सकते हैं? एक बुद्धिमान व्यक्ति के लिए इसका तत्काल उत्तर है संकल्प - मानव विचार की शक्ति। इसका बहुत कम उपयोग किया जाता है। हम अपने विचारों को प्रेम, एकता और सामंजस्य की ओर निर्देशित कर सकते हैं। और यह सरल प्रक्रियाओं के माध्यम से आसानी से किया जाता है, उदाहरण के लिए, शांति के तीन संकल्प -



2

आपके आस-पास की हर चीज़, जैसे आकाश, महासागर, पेड़, लोग, वन्य जीवन, इमारतें, सब शांति में डूबे हुए हैं और हर चीज़ शांति फैला रही है।

हम अपने विचारों को प्रेम, एकता और सामंजस्य की ओर निर्देशित कर सकते हैं।

कल्पना करें, अगर दुनिया भर में हर कोई अपने दिल की गहराई से हर दिन इनमें से एक, दो या तीनों सुझावों का अभ्यास करे तो कितना अच्छा हो। सभी युद्ध समाप्त हो सकते हैं, सभी संसाधन साझा किए जा सकते हैं और हम संयुक्त राष्ट्र के 17 सतत विकास लक्ष्यों को आसानी से हासिल कर सकते हैं। हमारी मानसिकता बदल जाएगी जिससे एक महत्वपूर्ण वैश्विक बदलाव आएगा क्योंकि हम हर व्यक्ति और हर चीज़ की परवाह करेंगे। संकल्प करने का अभ्यास निःशुल्क है, करना आसान है, इसमें केवल कुछ मिनट लगते हैं और हर कोई इसमें शामिल हो सकता है।

तो, वर्ष 2024 के लिए यही मेरा संकल्प है। मैं आत्म-सुधार, अपने प्रियजनों की देखभाल और अपने स्थानीय समुदाय में गतिविधियों के लिए स्वेच्छा से काम करना जारी रखूँगी लेकिन एक वैश्विक नागरिक के रूप में सामूहिक परिवर्तन में भी मैं योगदान देना चाहती हूँ। यह एक सकारात्मक तरीका है और मैं ऐसा कर सकती हूँ।

कलाकृति - जस्मी मुद्गल



1

दुनिया के सभी लोगों में करुणा हो, दयालुता हो, प्रेम हो, शांति हो।



3

हर कोई शांतिपूर्ण बन रहा है तथा सही सोच, सही समझ और उद्देश्य के प्रति ईमानदारी विकसित कर रहा है।



मन और शरीर का संबंध

सतबीर सिंह खालसा, पी.एचडी. वर्ष 1973 से कुंडलिनी योग के प्रशिक्षक रहे हैं। उन्होंने वर्ष 2001 से योग पर शोध किया है और उनके शोध ने कार्यस्थल एवं सार्वजनिक स्कूलों में अनिद्रा, दीर्घकालिक तनाव और चिंता संबंधी विकारों पर योग के असर का मूल्यांकन किया है। वे इंटरनेशनल एसोसिएशन ऑफ़ योग थेरेपिस्ट्स के साथ योग के शोध पर होने वाली वार्षिक संगोष्ठी के विज्ञान निदेशक के रूप में काम करते हैं। वे इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ योग थेरेपी के मुख्य संपादक, हार्वर्ड मेडिकल स्कूल की विशेष रिपोर्ट 'इंट्रोडक्शन टू योग' के चिकित्सीय संपादक और चिकित्सा की पाठ्यपुस्तक 'द प्रिंसिपल एंड प्रैक्टिस ऑफ़ योग इन हेल्थ केयर' के मुख्य संपादक हैं। हार्टफुलनेस इंस्टीट्यूट के **विक्टर कन्नन** द्वारा लिए गए साक्षात्कार में वे योग और स्वास्थ्य के सम्मिलन के विषय पर अपने विचार प्रस्तुत कर रहे हैं।

पारंपरिक योग के चार पहलू

प्र. - आज सुबह का समय देने के लिए धन्यवाद डॉ. खालसा! आपके विचार से योग क्या है?

मैं जिसे 'पारंपरिक योग' या 'ऐतिहासिक योग' कहता हूँ उस पर ही मुख्यतः बात करना चाहूँगा। यह चार मुख्य तत्वों से बना है। पहला है आसन, शारीरिक मुद्राएँ और व्यायाम। बहुत सारे लोग केवल आसन एवं व्यायाम का अभ्यास करते हैं और यह ठीक है लेकिन यह योग का एक सीमित रूप है। यह योग का केवल एक ही पहलू है।

दूसरा है, श्वास-प्रश्वास तकनीक यानी प्राणायाम। यह उस समृद्ध परंपरा का एक हिस्सा है जो योगाभ्यास के प्राचीन ऐतिहासिक अभिलेखों में दर्ज है और आधुनिक योग अभ्यास में अभी भी जीवंत है।

तीसरा है, शारीरिक तनावमुक्ति जिसे तकनीकी तौर पर मुद्राओं में शामिल कर लिया जाता है लेकिन मैं मानता हूँ कि तनावमुक्ति की अपने

आप में एक अलग श्रेणी होनी चाहिए। योग में एक विशिष्ट अभ्यास है जिसे हम श्वासन कहते हैं जो स्थूल शरीर की गहन रूप से तनावमुक्ति है। इसके अति विशिष्ट प्रभाव हैं जिसे न केवल योग के अध्ययनों में प्रदर्शित किया गया है बल्कि उसमें भी दर्शाया गया है जिसे प्रगतिशील विश्राम (progressive relaxation) कहते हैं। प्रगतिशील विश्राम पश्चिमी देशों में कई दशकों से मनोविज्ञान के क्षेत्र में उपयोग में लाया जा रहा है। स्थूल शरीर के तनावमुक्त होने का बहुत ही स्पष्ट प्रभाव हमारे व्यवहार और शारीरिक व मानसिक कार्यशीलता पर पड़ता है। वास्तव में यह मन और शरीर के संबंध पर प्रकाश डालता है।

चौथा है ध्यान जो योग का शायद सबसे महत्वपूर्ण घटक है। पतंजलि के योग सूत्र मुख्यतः योगाभ्यास के संज्ञानात्मक पहलू, ध्यानमय तत्व यानी अवधान को केंद्रित करने के बारे में है। ध्यान की मेरी सबसे सरल परिभाषा है – तनावमुक्त और विश्लेषण-रहित अवधान को केंद्रित करना। ध्यान के विभिन्न तरीकों में जो

अंतर है वह मात्र उस केंद्रीयता के लक्ष्य का है। लेकिन सभी तरीकों में अवधान को सम्मिलित किया जाता है जिसका अर्थ है कि मस्तिष्क के अवधान तंत्र (attention networks) को एक लक्ष्य पर केंद्रित किया जाता है। लेकिन जब आप कुछ लंबे समय तक अपने लक्ष्य पर केंद्रित रहते हैं तब आपका मन भटकने लगता है। ध्यान में करना यही होता है कि आपको पुनः ध्यान के लक्ष्य पर केंद्रित होना है। ध्यान को उसके केंद्र बिंदु पर या लक्ष्य पर बार-बार लाना होता है।

इसीलिए आसन, तनावमुक्ति, प्राणायाम और ध्यान योग के आधुनिक अभ्यास के चार सर्वाधिक महत्वपूर्ण घटक हैं।

प्र. - तनावमुक्ति में शारीरिक और मानसिक-मनोवैज्ञानिक दोनों ही पहलू हैं। मेयो क्लीनिक के एक शोध-पत्र में स्वतःजात विश्रान्ति की बात की गई है। इसका अभ्यास किस प्रकार से काम करता है?

मनस-शरीर की तनावमुक्ति के दो पाश्चात्य अभ्यास हैं जिनका एक लंबा इतिहास है। एक



जिसे स्वतःजात (autogenic) प्रशिक्षण कहते हैं (जोहानस हेनरिश शुट्ज़ वर्ष 1932 में प्रकाशित)। यह एक निर्देशित मानसिक अभ्यास है जो तनावमुक्ति का भाव उत्पन्न करने के लिए स्थूल शरीर पर कार्य करता है। दूसरा प्रगतिशील मांसपेशी विश्रांति (progressive muscle relaxation) कहलाता है (वर्ष 1938 में डॉ. ऐडमंड जेकबसन द्वारा प्रकाशित)। विभिन्न शारीरिक और मानसिक विकारों के उपचार के लिए इनका उपयोग किया गया है।

मन और शरीर घनिष्ठता से जुड़े हुए हैं

प्र. - मनस-शरीर का संबंध इस अर्थ में अत्यंत रोचक है क्योंकि मन स्थानिक नहीं है। यह अमूर्त है जबकि शरीर मूर्त या स्थूल है। जहाँ तक हम जानते हैं मन व शरीर का जुड़ाव मस्तिष्क में होता है। तो फिर ध्यान या प्रगतिशील विश्रांति मस्तिष्क की कार्यशीलता को किस प्रकार से प्रभावित करती है? मैंने पढ़ा है कि कम समय का ध्यान भी मस्तिष्क की रासायनिक संरचना को प्रभावित करता है और उसका व्यवहार पर प्रभाव पड़ता है तथा 8 से 13 सप्ताह तक का लंबे समय का ध्यान मस्तिष्क में संरचनात्मक परिवर्तन कर देता है। क्या आप ध्यान और मस्तिष्क के बीच के संबंध के बारे में हमें बता सकते हैं कि वे एकसाथ कैसे काम करते हैं और एक-दूसरे से कैसे प्रभावित होते हैं?

मन और शरीर अत्यंत घनिष्ठता से जुड़े हुए हैं। और निस्संदेह मस्तिष्क के बिना कोई मन नहीं होता। आप इसे आसानी से प्रदर्शित कर सकते हैं। आधुनिक विज्ञान में, जिसमें चिकित्सा विज्ञान भी शामिल है, मन व शरीर को अलग-अलग समझा गया है। ऐसा 1800 की सदी में शुरू हुआ जब

दो अलग-अलग चिकित्सा के क्षेत्र विकसित हुए - एक तरफ मनोविज्ञान और मनोचिकित्सा और दूसरी तरफ शारीरिक चिकित्सा। इसके परिणामस्वरूप आधुनिक चिकित्सा में मन और शरीर के बीच एक आधारभूत अलगाव आ गया।

आजकल हम अक्सर देखते हैं कि जो चिकित्सक शारीरिक विकारों का इलाज करते हैं, उन्हें मरीज़ की मानसिक व भावनात्मक स्थितियों से कोई मतलब नहीं होता। और जो तथाकथित मनोवैज्ञानिक या मनोचिकित्सा संबंधी स्थितियों पर काम करते हैं वे उसके शरीर में और उसके भौतिक व्यवहार में क्या चल रहा है, उस बारे में कुछ नहीं पूछते। यह एक बड़ी गलती है क्योंकि मन और शरीर घनिष्ठता से जुड़े हुए हैं।

हमारी सुषुम्ना नाड़ी मस्तिष्क का ही विस्तार है जो पूरे शरीर से गुज़रती है और पूरे शरीर की सूचना मस्तिष्क तक लाती है। और फिर मस्तिष्क जानकारी शरीर को वापस भेजता है। जो एक को प्रभावित करता है, वही दूसरे को भी करता है। जब कोई भावनात्मक स्थिति उत्पन्न होती है तब आप दोनों की ही अभिव्यक्तियाँ देखते हैं। जब आप व्यथित होते हैं तब आप रोने लगते हैं। स्पष्ट रूप से ये सारे शारीरिक व्यवहार हैं लेकिन ये एक भावनात्मक घटना की प्रतिक्रिया हैं। दूसरी ओर, यदि आपकी उंगली जल जाती है तो आप अत्यधिक भावनात्मक तनाव का अनुभव करते हैं। मन या शरीर में से एक को नज़रअंदाज़ करना एक वास्तविक कमज़ोरी और गलतफ़हमी है। हमें मनोवैज्ञानिक और मनोचिकित्सकीय स्थितियों का इलाज करने में अधिक सफलता मिलेगी यदि हम इसमें व्यक्ति की शारीरिक हालत को भी ध्यान में रखें और हम शारीरिक चिकित्सा में बहुत अच्छा कर पाएँगे अगर हम व्यक्ति में

मानसिक और भावनात्मक स्तर पर चल रही बातों का सम्मान करें व उन्हें समझें।

मेरा पूरा ध्यान वास्तव में मन व शरीर के संबंध पर और इस पर है कि हम क्या नाप सकते हैं। आधुनिक चिकित्सा में मन द्वारा शरीर के आत्म-नियंत्रण के बारे में बहुत ही कम समझ है जबकि योग में हम अपनी मनोवैज्ञानिक और शारीरिक, दोनों आंतरिक अवस्थाओं को नियंत्रित करना सीखते हैं। आत्म-नियंत्रण की यह अवधारणा योग एवं मन-शरीर के अन्य अभ्यासों की विशेषता है।

प्र. - क्या आत्म-नियंत्रण ही प्रत्याहार है जो अष्टांग योग का एक अंग है?

मुझे नहीं लगता कि आत्म-नियंत्रण का संबंध योग के एक अंग से है। मैं योग के आठ अंगों को एक दिशानिर्देश की तरह मानता हूँ जो बताता है कि मन और शरीर पर योग किस प्रकार से कार्य करता है लेकिन मुझे वह उतना उपयोगी नहीं लगता है। बहुत लोग यम और नियम पर केंद्रित रहते हैं जो नैतिक व्यवहार से संबंधित हैं। इनका कुछ महत्व भी है। लेकिन मेरा सोचना है कि कुछ समय तक नियमित योगाभ्यास करने से ये अपने आप ही विकसित होने लगते हैं। आपको योग का अनुभव लेने के लिए पहले यम और नियम का अभ्यास करना आवश्यक नहीं है।

एक बार जब आप चार में से कोई भी एक अभ्यास करना शुरू करते हैं तब कुछ हद तक बाकी के तीन को भी शुरू करते हैं। योग के चार घटक (आसन, प्राणायाम, तनावमुक्ति और ध्यान) पूरी तरह से एक-दूसरे से गुंथे हुए और आपस में जुड़े हुए हैं। उदाहरणार्थ, धीमी श्वसन प्रक्रिया में आपका स्वायत्त तंत्रिका तंत्र (autonomic nervous system) स्वतः ही धीमा हो जाता है क्योंकि इनका एक घनिष्ठ संबंध

है। इसके साथ ही इसका प्रभाव तुरंत मस्तिष्क और उसकी संज्ञानात्मक कार्यशीलता पर भी पड़ता है। इसके अलावा जब आप धीमा श्वास-प्रश्वास करते हैं तब उससे मानसिक तनावमुक्ति भी होती है। प्राणायाम बाकी तीन अभ्यासों के साथ जुड़ा हुआ है। इसी प्रकार जब आप ध्यान करते हैं, इसका एक संज्ञानात्मक प्रभाव होता है और साथ ही शारीरिक तनावमुक्ति भी होती है। आपके श्वसन की गति धीमी हो जाती है। अतः ये सारे अभ्यास आपस में घनिष्ठता से जुड़े हुए हैं।

प्र. - आपका ये उत्तर बहुत उपयोगी है। लोग किसी भी योगाभ्यास से, जो उन्हें पसंद हो, आरंभ कर सकते हैं और दूसरे घटकों का लाभ भी प्राप्त कर सकते हैं।

यह योग के प्रमुख लाभों में से एक है। हम सबके अलग-अलग व्यक्तित्व हैं और अलग-अलग पसंद है। लेकिन आप अपने लिए उन अभ्यासों को चुन सकते हैं जो आपको अच्छे लगते हैं।

यदि आप अभ्यास नहीं करते हैं तो आपको लाभ नहीं होता। मनस-शरीर चिकित्सा का मात्र ज्ञान होने से लाभ नहीं होता। आपको इन अभ्यासों को करना होगा। और यदि इन अभ्यासों को करने से आपको प्रसन्नता होती है तो आप उन्हें ज़्यादा करने लगते हैं। योग विभिन्न आयामों पर कार्य करता है और यही कारण था कि मैंने योग को मूलतः एक मननशील अभ्यास के तौर पर अपनाया।

योग का रहस्योद्घाटन

प्र. - आप जैसे शोधकर्ताओं और शिक्षाविदों की योग का रहस्योद्घाटन करने में तीव्र रुचि है, विशेषकर कि यह मात्र आसनों का अभ्यास नहीं है।

यह सही है। अनेक लोग, खासतौर पर भारत में जहाँ पर लोगों का यह मत है कि योग उनकी



संस्कृति से आया है, योग के नए मिश्रित स्वरूपों से बहुत विचलित हो जाते हैं। वे कहते हैं, “ओह! आप अमेरिकी लोग हमारे प्राचीन पवित्र अभ्यासों को लेकर उनका संक्षिप्तीकरण करके तथा वाईन योग, बीयर योग और गोट योग जैसी चीजें बनाकर योग को बर्बाद कर रहे हैं।” मैं उनका दृष्टिकोण समझता हूँ लेकिन योग के ये सीमित स्वरूप दरअसल एक प्रवेशद्वार का काम करते हैं। लोग शारीरिक रूप से चुस्त रहने के उद्देश्य से सिर्फ आसनों से शुरू कर सकते हैं लेकिन इन व्यायामों का मन और शरीर पर अपना एक बहुत ही शक्तिशाली प्रभाव होता है और इस प्रकार लोग अन्य बातों का अनुभव भी करने लगते हैं।

अनेक लोगों का योग की तरफ झुकाव का मूल कारण बहुत ही मामूली हो सकता है। कुछ लोग अपने घुटनों या कंधों को ठीक करने के लिए शुरू करते हैं। फिर एक महीने तक नियमित योगाभ्यास करने के बाद वे कहते हैं, “मैं अब कुछ अलग-सा महसूस कर रहा हूँ। मुझे बेहतर महसूस हो रहा है और मेरा जीवन ज्यादा प्रभावी तरीके से चल रहा है। मेरा तनाव कम हो गया है और मुझे ऐसी अनुभूति और अधिक चाहिए इसलिए अब मैं पारंपरिक योग स्टूडियो में जा रहा हूँ जहाँ मैं और अधिक सीख सकता हूँ।” इस तरह सीमित योग पारंपरिक योग के लिए प्रवेशद्वार हो सकता है और यह अच्छा है। बल्कि मैं तो यह चाहूँगा कि लोग दवाईयाँ लेते रहने के बजाय सीमित योग में सिर्फ आसन करते रहें।

योग और न्यूरोप्लास्टिसिटी

प्र.- बिलकुल। एक सूक्ति है कि जो हम पाँच वर्ष की आयु के पहले नहीं सीख पाते हैं वह हम 50 वर्ष की आयु के बाद नहीं सीख सकते। क्या योग शुरू करने की कोई सही आयु है? यह न्यूरोप्लास्टिसिटी से किस तरह से संबंधित है?

हाँ, सीखने की प्रक्रिया विकास के चरणों द्वारा प्रभावित होती है। कुछ ऐसी चीजें हैं जो आप छोटी उम्र में ज्यादा अच्छी तरह से सीख सकते हैं। जीवन में आप जो कुछ भी करते हैं, वह आपके मस्तिष्क की क्रियाओं और मस्तिष्क की संरचना को परिवर्तित करता है। न्यूरोप्लास्टिसिटी और तंत्रिका संबंधी गतिविधि लगातार बदलती रहती है। इसलिए यदि आप बाजगीरी (juggle) सीखते हैं तो आप मस्तिष्क की क्रिया और मस्तिष्क की संरचना को परिवर्तित करते हैं। यदि आप अधिक पुस्तकें पढ़ते हैं तो भी आप मस्तिष्क की क्रिया और मस्तिष्क की संरचना को परिवर्तित करते हैं। सब कुछ मस्तिष्क की क्रिया और मस्तिष्क-संरचना में प्रतिबिंबित होता है। यदि आप प्रतिदिन तीन पैकेट सिगरेट पीना शुरू कर देते हैं तो ज़ाहिर है कि ये बदलाव अच्छे नहीं होंगे।

योगाभ्यास के विभिन्न तत्व आपके मस्तिष्क की क्रिया और मस्तिष्क की संरचना, दोनों में ही परिवर्तन करेंगे। ये परिवर्तन जीवन में कभी भी हो सकते हैं। किसी भी अन्य चीज़ की तरह, शायद वे कम आयु में अधिक लाभकारी होते हैं। इसलिए छोटी उम्र से ही इन अभ्यासों को करने के अपने लाभ हैं।

बच्चों के लिए योग

आप बाल्यावस्था से ही योग शुरू कर सकते हैं। प्री-स्कूल के बच्चे आत्म-नियंत्रण के सिद्धांत सीख सकते हैं जैसे अपने शरीर और मन के प्रति कैसे जागरूक हों, शरीर और मन को कैसे तनावमुक्त करें। उस उम्र में किया जा रहा योगाभ्यास उनकी रुचि के अनुरूप होता है। उनके साथ आप जानवरों के खेल खेलते हैं। आप शेर होने का अभिनय करते हैं, आप किसी अन्य जानवर का अभिनय करते हैं और उसके माध्यम से आप योग आसन करते हैं।



आप एक तरह की तनावमुक्ति करके बच्चों को सिखा सकते हैं कि आत्म-नियंत्रण कैसे करते हैं। एक योग्य शिक्षक जो प्री-स्कूल में योग सिखाता है वह ऐसे बच्चों के समूह को योग सिखा सकता है जो पूरी ऊर्जा के साथ दीवारों से कूद रहे होते हैं और बाद में 20 मिनट में ही वे सभी शांति से श्वासन में लेते

होते हैं। यह एक चमत्कार है। ये बच्चे आत्म-नियंत्रण सीखते हैं, अपनी शारीरिक गतिविधियों और मानसिक ऊर्जा के बारे में जागरूक होना सीखते हैं और इच्छानुसार शांत होने की क्षमता विकसित करते हैं।

बच्चे योग और मनस-शरीर चिकित्सा की एक और मूल अवधारणा का अनुभव भी कर

अपनी आंतरिक अवस्था, मानसिक और शारीरिक दोनों, के प्रति जागरूक होना आत्म-नियंत्रण के साथ घनिष्ठता से जुड़ा हुआ है

सकते हैं जो है मनस-शरीर की जागरूकता। इसके लिए एक शब्द है जो आजकल 'माइंडफुलनेस' के नाम से प्रचलित है।

अपनी आंतरिक अवस्था, मानसिक और शारीरिक दोनों, के प्रति जागरूक होना आत्म-नियंत्रण के साथ घनिष्ठता से जुड़ा हुआ है क्योंकि यदि आप जागरूक नहीं हैं तो आत्म-नियंत्रित नहीं हो सकते। इसलिए ये दो अवधारणाएँ - मनस-शरीर की जागरूकता और आंतरिक अवस्था का आत्म-नियंत्रण - संभवतः योग और मनस-शरीर चिकित्सा की सबसे महत्वपूर्ण अवधारणाएँ हैं। ये दोनों बातें छोटे बच्चों को बहुत कम उम्र से ही सिखाई जा सकती हैं। बाद में वे प्राणायाम और ध्यान जैसे अन्य योगाभ्यास सीख सकते हैं और जब वे हाईस्कूल में पहुँचते हैं, वे उन सारी चीजों को कर सकते हैं जो एक वयस्क कर सकता है।

आगामी अंक में जारी.....

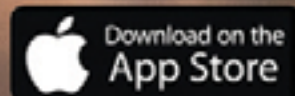
कलाकृति - अनन्या पटेल

heartfulness app

मार्गदर्शित ध्यान सत्रों से
शांति का अनुभव करें



हमारी निःशुल्क सेवाओं के
लिए ऐप डाउनलोड करें



प्रेरणा

सच्चा प्यार समझ से
पैदा होता है।

बुद्ध



अध्यात्म क्या है?

आदरणीय श्री कमलेश पटेल,

आध्यात्मिक प्रगति को कैसे आँका जा सकता है?

मुझे अपने आंतरिक स्वास्थ्य एवं जीवनशैली में
किन बदलावों की अपेक्षा करनी चाहिए?



प्रिय मागरिट,

आपकी ईमेल के लिए धन्यवाद। मुझे खुशी है कि आपको अपने स्थानीय सामुदायिक केंद्र में हार्टफुलनेस मिल गया है। आध्यात्मिक प्रगति और जीवन के उद्देश्य के बारे में आपके प्रश्न बहुत अच्छे हैं।

आपके पहले प्रश्न, "आध्यात्मिक प्रगति को कैसे आँका जा सकता है," का उत्तर देने के लिए मैं आपसे पूछना चाहूँगा, "क्या जीवन के प्रति आपका नज़रिया व आपकी सोच बदल रहे हैं? और कैसे?" इस आत्म-चिंतन के अभ्यास से आपकी पता चल जाएगा कि आपकी प्रगति हुई है या नहीं।

इसे एक और तरीके से देखा जा सकता है। आध्यात्मिक प्रगति का संबंध शुद्धता और सहजता प्राप्त करने से है। दूसरे शब्दों में, जैसे-जैसे आप प्रगति करते जाएँगे, आप अधिकाधिक शुद्ध व सहज महसूस करते जाएँगे। आप इस बारे में सोचकर पूछ सकती हैं, "मुझ में शुद्धता व सहजता कहाँ है?"

जैसे-जैसे आप प्रगति करती जाएँगी, आप देखेंगी कि आप जीने के सरल तरीकों को प्राथमिकता देने लगी हैं।

आजकल विकसित देशों में लोगों का निरंतर संघर्ष जीवित रहने के लिए नहीं होता है बल्कि मानसिक व भावनात्मक कल्याण के लिए होता है। हर पल सही-गलत, नैतिक-अनैतिक और लाभ-हानि की जानने के लिए ऊर्जा लगती है। हम ऐसे निर्णय कैसे लें जो तर्कसंगत भी हों और हृदय की भी अच्छे लगें। इसका अर्थ है सोच और एहसास दोनों का परिष्करण। हार्टफुलनेस के सरल अभ्यासों से यह आसानी से हो सकता है।

सांसारिक संपत्ति के लिए कुछ हद तक काम और कोशिश की ज़रूरत पड़ती है। इसी प्रकार आध्यात्मिक संपत्ति के लिए भी हमारे सतत प्रयास की आवश्यकता होती है। यह सब इरादों से शुरू होता है।

मानवीय प्रगति के लिए जागरुक होना महत्वपूर्ण है। जब हम पेड़ों पर गौर करते हैं तो देखते हैं कि एक-न-एक दिन बीज स्वाभाविक रूप से एक पेड़ बन जाता है, यदि उसके विकास के लिए उपयुक्त परिस्थितियाँ मिल जाती हैं। जागरुकता इससे थोड़ी अलग है। जागरुकता अनुकूल परिस्थितियाँ मिलने पर भी अपने सामर्थ्य को प्राप्त करने में असफल हो सकती है। क्यों? क्योंकि हमारे पास स्वतंत्र इच्छा-शक्ति है, चुनने की इच्छा-शक्ति और अक्सर हम किसी विकासपरक चीज़ के बजाय आसान चीज़ चुनते हैं।

विकास की प्रक्रियाएँ रूपांतरकारी के साथ-साथ चुनौतीपूर्ण भी होती हैं। यदि हमारी जागरुकता यह तय कर लेती है कि ईश्वर के समान बनना असंभव है, तो समझो हमने उस दिशा में आगे न बढ़ने का विकल्प चुन लिया है। इस तरह की सोच से जागरुकता को पूरी तरह विकसित होने में कैसे मदद मिलेगी? पेड़ कुछ व्यवस्था कर लेते हैं क्योंकि हज़ारों बीजों में से कम से कम दो बीज तो पूरी तरह विकसित हो जाएंगे। लेकिन मनुष्यों में एक ईसा मसीह, एक बुद्ध या एक कृष्ण भी मुश्किल से मिलता है। दुख की बात है कि कई लोग यह मानते हैं कि अतीत के इन अति प्रशंसित व्यक्तित्वों के कोई भी निकट नहीं आ सकता। इसलिए आध्यात्मिक प्रगति की संभावना होने के बावजूद इसके बारे में सोचने से पहले ही इसे त्याग दिया जाता है।

एक आध्यात्मिक पद्धति अनुभव पर आधारित होती है जिसमें प्रगति के प्रति जागरुकता भी शामिल है। मैं आपको इसे खुद आजमाने के लिए आमंत्रित करता हूँ। उसके बाद आप पुनः मुझे लिखें कि आपकी क्या पता चला।

शुभकामनाओं सहित,

कमलेश

जब आप में परिवर्तन होगा तभी जग में परिवर्तन होगा

हेदर मेसन 'द माइंडेड इंस्टीट्यूट' नामक एक व्यावसायिक योग चिकित्सा प्रशिक्षण संस्था की संस्थापक और निदेशक हैं। उन्हें चार स्नातकोत्तर उपाधियाँ प्राप्त हैं। रूबी कार्मेन के साथ अपने इस साक्षात्कार में उन्होंने योग द्वारा मन, शरीर और आत्मा की ओर लौटने की सादगी और शक्ति के बारे में बातचीत की और यह भी बताया कि उनके खुद के योग अभ्यास ने किस तरह से उनकी ज़िंदगी को बदल दिया है।



प्र. - सुप्रभात, हेदर। हार्टफुलनेस पत्रिका को यह साक्षात्कार देने के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद। योग और उसके द्वारा चिकित्सा के इस पथ पर आपको क्या प्रेरित करता है?

सबसे पहले इस अभ्यास के द्वारा हुए अनुभव। आप में परिवर्तन होता है तो जग में भी परिवर्तन होता है। दृष्टिकोण ही सब कुछ है। जब आप अपनी मानसिक क्रियाओं को, अपने तंत्रिका तंत्र को शांत करते हैं और साथ ही अपने भीतर एक जागृति पैदा करते हैं तब दुनिया बदलती है। आप ज़्यादा आसानी से और स्पष्टता से परिस्थितियों को देख पाते हैं। जब ऐसा होता है तब अभ्यास के लिए, अपने 'स्व' की अनुभूति के लिए स्वतः एक प्रेरणा मिलती है और प्रेम उत्पन्न होता है। यह सिर्फ अहंकार नहीं है। इससे फिर बाहरी दुनिया के लिए भी यही भावनाएँ उत्पन्न होने लगती हैं।

मैं उन सभी सहकर्मियों, विद्यार्थियों और ग्राहकों से भी अत्यधिक प्रेरित हूँ जिन्होंने इन अभ्यासों द्वारा बड़ी-बड़ी मुश्किलों का सामना किया है। सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण अभ्यास ही है।

हम दुनिया के जाल में बहुत आसानी से फँस जाते हैं। हम जीवन के उतार-चढ़ावों एवं जीवन में आने वाली छोटी-बड़ी

समस्याओं को आसानी से बाहर से आई हुई मान लेते हैं और उनके बारे में चिंता भी करते हैं। इसलिए योग की आध्यात्मिक शिक्षाएँ बहुत महत्वपूर्ण हैं। भले ही हम उन्हें बौद्धिक रूप से जानते हों फिर भी उन्हें अंगीकृत कर उनसे पोषण पाना ज़रूरी है।

मैं बौद्ध मठों में लगभग तीन साल रही। जब आप दिन-रात उस दुनिया में डूबे रहते हैं तब ईश्वर की याद हर पल रहती है। पर जब आप उस वातावरण से बाहर निकलते हैं तब दूसरे लोगों के साथ रहने की एक सक्रिय प्रक्रिया का होना आवश्यक है जो नैतिक मूल्यों को याद करने, साहित्य या शायद आध्यात्मिक ग्रंथों को पढ़ने में मदद करता है ताकि आप उन बातों को अपने दैनिक जीवन में उतार सकें। आप अपना पथ खुद चुन सकते हैं। मैं किसी तरह के मतारोपण का सुझाव नहीं दे रही हूँ क्योंकि दुनिया में कई सारे प्रतिस्पर्धी तत्व हैं और हम ऐसी दुनिया में जीते हैं जहाँ सफलता को भौतिक लाभ और प्रतिष्ठा से नापा जाता है। बदकिस्मती से उनके पीछे दौड़ने से हमें खुशी नहीं मिलती।

यह बहुत ज़रूरी है कि हम बार-बार अपनी आंतरिक शक्ति के एहसास की तरफ लौटें ताकि हम देखें, महसूस करें, शरीर को खींचने का अभ्यास करें और साँस लें।

प्र. - जब बाहरी दुनिया में इतने सारे विकर्षण मौजूद हों तो यह ज़रूरी हो जाता है कि हम आंतरिकरण के बारे में सोचें।

आप योग चिकित्सा की विशेषज्ञ हैं और न्यूरोसाइंस (तंत्रिका विज्ञान) में भी रुचि रखती हैं। क्या आप हमें बता सकती हैं कि हम अपने प्राचीन इतिहास व यौगिक मनोविज्ञान से क्या सीख सकते हैं और ये हमें आज की समस्याओं से जुड़ने में कैसे मदद कर सकते हैं?

आजकल आघात को लेकर भी बहुत ज़्यादा चर्चा हो रही है। कई लोग अब खुलकर, ईमानदारी से अपने संघर्ष और सहारे की ज़रूरत के बारे में बात करने लगे हैं। आघात को समझने में योग कैसे मदद कर सकता है?

यहाँ पर आपने दो अलग प्रश्न उठाए हैं। यौगिक मनोविज्ञान में यह कहा जाता है कि हम सबका एक अविनाशी लेकिन अज्ञात सिद्ध स्वरूप है। चाहे हम पर जो कुछ भी बीते, आंतरिक स्वरूपता हमेशा मौजूद होती है। मेरे लिए यह एक अमूल्य विचार रहा है विशेष रूप से जब मैं भीतर तक आहत हो चुकी थी और ऐसा लगता था कि मैं उस मनःस्थिति से कभी भी उबर नहीं पाऊँगी। तब मुझे इसी विचार से ताकत मिली। अपनी आत्मा से जुड़े रहना, उस पूर्ण से जुड़े रहना जो कभी भी दूषित नहीं हो

सकता, बहुत बड़ा सहारा है। साथ ही, अपने अभ्यास द्वारा हममें अपनी मानसिक योग्यता बढ़ाने की क्षमता भी होती है।

इसका यह मतलब नहीं है कि हम अपनी जिंदगी से दर्द या अपनी यादों को पूरी तरह से निकाल सकते हैं। मैं यह नहीं कहूँगी, “अगर तुम ऐसा करो तो जिंदगी आसान हो जाएगी।” हममें से बहुतों के साथ कुछ ऐसी घटनाएँ हुई हैं जिनके घाव जिंदगीभर हमारे साथ बने रहेंगे। इसके बावजूद हम अप्राप्य स्वास्थ्य को पा सकते हैं। यह पीटीएसडी (पोस्ट-ट्रमैटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर - दर्दनाक घटना के बाद होने वाला एक मानसिक विकार) के क्षेत्र के लिए बहुत ज़रूरी है।

अब यहाँ हम तंत्रिका विज्ञान के विषय में बात करेंगे। यह माना जाता है कि पीटीएसडी हर किसी को एक जैसा तंत्रिकी संकेत देता है। यह संकेत हमारे मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र में एक जैसा दिखाई पड़ता है और इसी कारण से हम इसे एक ऐसी स्थिति के रूप में पहचान पाते हैं जिसके लक्षण समान हैं। और जैसे-जैसे हम अभ्यासों के प्रभाव को जानने लगते हैं, हम उनका उपयोग ऐसे तरीकों से कर सकते हैं जो तंत्रिका तंत्र को नियमित करने में सहायक हों।

पीटीएसडी की एक मूल समस्या है स्वायत्त तंत्रिका तंत्र पर अनियंत्रण - खासकर तंत्रिका तंत्र के उस भाग पर जो हमारे ‘आराम और पाचन’ (परानुकंपी) अथवा ‘लड़ो या भागो’ (अनुकंपी) से संबंधित है। उदाहरणतः, प्राणायाम यानी यौगिक श्वसन अभ्यास साँस छोड़ने की प्रक्रिया को लंबा करते हैं और यह परानुकंपी सक्रियता को बढ़ाता है। इस तरह योग तंत्रिका तंत्र की नियमितता बढ़ाकर एक पल में ही या कुछ समय बाद मदद कर



इस तरह योग तंत्रिका तंत्र की नियमितता बढ़ाकर एक पल में ही या कुछ समय बाद मदद कर सकता है। कुछ ऐसा ही प्रभाव गतिशीलता का भी होता है।

सकता है। कुछ ऐसा ही प्रभाव गतिशीलता का भी होता है।

योग के अन्य अंग जैसे ध्यान, यम, नियम आदि, जिनका संबंध मन से है, उन्हें सिद्ध करना कठिन हो सकता है क्योंकि हमारा मन ही हमारी बेचैनी का कारण होता है।

प्र. - क्या आपकी यात्रा में ऐसा कोई खास क्षण था या कोई घटना क्रम था जब आपने महसूस किया कि योग आपकी जिंदगी में महत्वपूर्ण सिद्ध होगा?

मुझे लगता है कि वह घटना क्रम था। जब मैं भारत में योग चिकित्सा का प्रशिक्षण ले रही थी तब मेरी समझ में यह नहीं आ रहा था कि मुझे इससे क्या प्राप्त होगा या आखिर इसका उद्देश्य क्या है? मैं एक आश्रम में थी और हमें दो हफ्तों के बाद एक दिन के लिए बाहर जाने दिया गया।

बाद में जब मैं आश्रम की ओर लौट रही थी तब जैसे सब कुछ समझ में आ गया। मुझे अब भी याद है कि उस वक्त मैंने कुछ दूरी पर एक पहाड़ और खूबसूरत हरियाली देखी थी। मेरी जिंदगी का बहुत समय मानसिक स्वास्थ्य पर केंद्रित रहा। मैंने मनोचिकित्सा विषय में स्नातकोत्तर पदवी प्राप्त की और मनोविज्ञान विषय पर केंद्रित 'बुद्धिस्ट स्टडीज़' में डिग्री हासिल की। मैं स्वयं कई वर्षों तक अपने मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं से जूझती रही। मैं अपने मन को बदलने के लिए योग और बौद्ध धर्म का उपयोग कर रही थी। एकाएक मैंने सोचा, "मुझे मानसिक समस्याओं से जूझते लोगों की योग चिकित्सा द्वारा मदद करनी चाहिए।" और बस अकस्मात ही यह पाठ्यक्रम सामने आ गया। यह एक तरह से एक दिव्य प्रकटीकरण था और इंग्लैंड पहुँचकर मैं यह पाठ्यक्रम

पढ़ाने लगी। यह एक ऐसा विषय है जिसे पढ़ाना लोग सीख सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं से पीड़ित लोगों की मदद करने के लिए योग में बहुत क्षमता है। साथ ही, आप में मुश्किलों का सामना करने की इच्छा और निरंतरता होनी चाहिए क्योंकि कई बार बदलाव लाने के लिए आपको अपने भीतर उत्पन्न होने वाली कठिन स्थितियों का भी सामना करना पड़ता है। मेरे विचार में यह ज़रूरी है कि योगाभ्यास करने के लिए अपने भीतर हल्कापन विकसित करें, अपनी सुविधानुसार समय निकालें, कुछ समय तक यह अभ्यास अवश्य करें ताकि आपको पता चले कि रूपांतरण संभव है। मैं इस तथ्य का जीवंत उदाहरण हूँ। मेरी जिंदगी आसान नहीं थी, इसलिए मुझे पता है कि योग द्वारा क्या कुछ संभव है।



मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं से पीड़ित लोगों की मदद करने के लिए योग में बहुत क्षमता है।

प्र. - आपने दो चीज़ों के बारे में बात की- पहली है बदलाव, रूपांतरण। कभी-कभी लोग अपने जीवन में अटका हुआ महसूस करते हैं और उस स्थिति को बदलने का तरीका नहीं जानते। योग और ध्यान यकीनन रूपांतरण के लिए उपयुक्त साधन हैं। दूसरी चीज़ जिसके बारे में आपने बात की वह थी निरंतरता। इसे हम अभ्यास कहते हैं। यह एक ही बार में प्राप्त होने वाला समाधान नहीं है। इस बात को समझना ज़रूरी है।

आपने स्थिति को बदलने की भी बात की। अगर आप किसी आघात और चुनौतियों का शिकार हुए हैं तो आप अपने योगाभ्यास द्वारा उनके एहसास को बदल सकते हैं। पिछले कुछ सालों में एक बात जो मेरे सामने उभरकर आई है, वह है 'आध्यात्मिक उपेक्षा' की अवधारणा यानी एक प्रकार से यह कहना, "मैंने यह छः हफ़्तों का पाठ्यक्रम पूरा कर लिया है और अब मैं ठीक हूँ।" जबकि मेरे अनुभव में और जैसा आपने भी बताया, यह एक निरंतर प्रक्रिया है।

और आध्यात्मिक अभ्यास अपने आप से बचने का एक तरीका भी है !

प्र. - दरअसल, बहुत लोगों को यह गलतफ़हमी है कि ध्यान बचने का ज़रिया है जबकि वास्तव में ध्यान की सहायता से हम खुद का सामना करते हैं, जैसे कि अपने आप को आईने में देख रहे हों।

हाँ, वास्तव में ध्यान चीज़ें प्रकट करता है।

प्र. - क्या आप युवाओं को कुछ बताना चाहेंगी?

मैं कहूँगी कि अभ्यास जल्दी शुरू करें ! यह समझ लें कि अगर तुम संघर्ष कर रहे हो तो बाकी भी संघर्ष कर रहे हैं, चाहे उन्हें देखकर तुम्हें ऐसा न लगे। दूसरों के संघर्षों के प्रति संवेदना रखें। कितना भी मुश्किल हो अपने साथियों के साथ जुड़ें। परिपक्व होने की



आप में मुश्किलों का सामना करने की इच्छा और निरंतरता होनी चाहिए क्योंकि कई बार बदलाव लाने के लिए आपको अपने भीतर उत्पन्न होने वाली कठिन स्थितियों का भी सामना करना पड़ता है।

प्रक्रिया भी एक संघर्ष है और इसमें आप अकेले नहीं हैं। अगर आप कम उम्र में ही अभ्यास शुरू कर देते हैं तो ये साधन इन संघर्षों का सामना करने में आपकी मदद करेंगे और साथ ही आपके मस्तिष्क के विकास पर भी अच्छा प्रभाव डालेंगे। आप जीवन भर के लिए कुछ अलग तंत्रिका संबंधी दशाएँ स्थापित कर सकेंगे जो

आपके जीवन को थोड़ा सरल बना देंगी। 23 या 25 वर्ष की उम्र तक आपके मस्तिष्क का पूर्ण विकास नहीं होता है।

मुझे सच में लगता है कि काश, मैंने कम उम्र से ही योगाभ्यास शुरू किया होता। मैं एक जिमनास्ट थी और स्पर्धा में विश्वास भी रखती थी। अतः मैं अपने शरीर को अलग-अलग

आकार में मोड़ पाती थी। परंतु यह सब कुछ बस प्रदर्शन के लिए था, अंगीकार करने के लिए नहीं। काश किसी ने उस वक्त मुझे योगाभ्यास के बारे में बताया होता। मेरी जिंदगी बहुत अलग होती।

प्र. - नब्बे के दशक में मैंने मनोविज्ञान पढ़ा था और उस वक्त यह माना जाता था कि यौवनावस्था प्राप्त करने के बाद मस्तिष्क की न्यूरोप्लास्टिसिटी (तंत्रिकाओं की परिस्थिति के अनुसार बदलने की क्षमता) खत्म हो जाती है। इस विषय पर हुए नए शोध से पता चला है कि न्यूरोप्लास्टिसिटी यौवनावस्था के बाद भी जारी रहती है और योग व ध्यान इसमें सहयोग करते हैं।

यह जिंदगी की अंतिम अवस्था तक चलता रहता है। डिमेंशिया (मनोभ्रम) की अवस्था में भी तंत्रिका विकास होता है। उसमें जब मस्तिष्क के कुछ भाग क्षीण होने लगते हैं तो उसे अभ्यास द्वारा रोका जा सकता है। जीवन की हर अवस्था में न्यूरोप्लास्टिसिटी और तंत्रिकाजनन की संभावना रहती है।

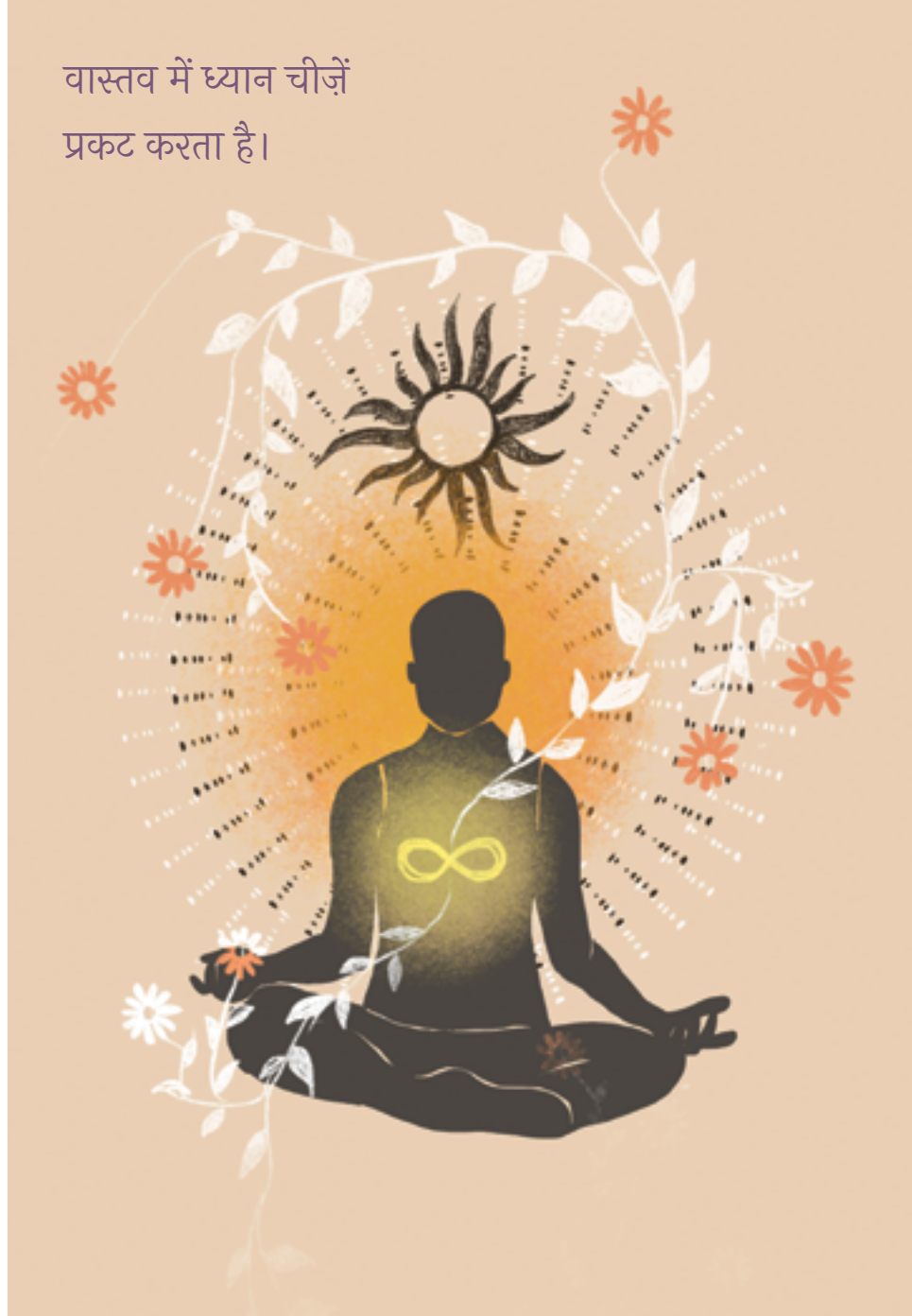
प्र. - योग के बारे में बहुत सी रूढ़िवादी धारणाएँ प्रचलित हैं। योग और ध्यान के बारे में मिथकों को दूर करने में बहुत समय बर्बाद होता है। इस विषय में क्या आप कुछ उदाहरण दे सकती हैं?

उदाहरण के तौर पर योग के शिक्षकों का यह मानना है कि हम बाएँ नासिका छिद्र से श्वास लेते हैं तो मस्तिष्क का बायाँ भाग सक्रिय होता है और दाएँ नासिका छिद्र से श्वास लेने से मस्तिष्क का दायाँ भाग सक्रिय होता है। यह सच नहीं है। नाड़ी शोधन (अनुलोम विलोम) प्राणायाम करने से हमारा तंत्रिका तंत्र संतुलित रहता है। हम बाएँ नासिका छिद्र से सीधे बाएँ मस्तिष्क में श्वास नहीं लेते हैं। सिवाय उन संवेदी पथों के जो सूँघने से सीधे संबंधित

हैं और सीधे मस्तिष्क में जाते हैं, हमारे नाक के बाकी सारे संवेदी पथ सीधा ब्रेन स्टेम यानी मस्तिष्क स्तंभ तक जाते हैं।

प्र. - बहुत बढ़िया। बहुत-बहुत धन्यवाद, हेदर। क्या आप कुछ और कहना चाहेंगी?

उत्तर - योग सभी के लिए है।





कार्यक्षेत्र

उस समस्या को हल करना आसान है
जिसे हर कोई देखता है, लेकिन उस
समस्या को हल करना कठिन है जिसे
लगभग कोई नहीं देखता है।

टोनी फ़डैल



समस्याओं को सुलझाना

डॉ. इचक अडीज़ेस 'एक्सपोज़र थेरेपी' (अत्यधिक चिंता का उपचार करने के लिए तकनीक जिसमें मरीज़ चिंता उत्पन्न करने वाली स्थितियों में रखा जाता है) के साथ प्रयोग करते हैं जिसमें वे अपनी परछाइयों यानी अपने जीवन के नकारात्मक पक्ष का सामना करते हैं तथा सीखते हैं कि जिन नकारात्मक आदतों को वे बदलना चाहते हैं और जिन समस्याओं को वे हल करना चाहते हैं, उनसे कैसे निपटा जाए।

मैं अक्सर कहता हूँ कि समस्याएँ परछाइयों की तरह होती हैं। अगर आप उनसे भागोगे तो वे आपका पीछा करती रहेंगी।

यदि आप पीछे मुड़कर उनका सामना करते हुए आगे बढ़ोगे तो वे आपसे दूर भागेंगी। हालाँकि मैंने अपने ग्राहकों को उनकी समस्याओं का सामना करने के लिए यह सुझाव दिया था लेकिन मैंने इसे अपने निजी जीवन में नहीं अपनाया था। पर इस सप्ताह सब बदल गया।

मेरे लिए भूखे रहना एक समस्या है (यह उन दिनों के घाव का निशान है जब मैं यहूदियों के नरसंहार के दौरान भूख से पीड़ित रहता था)। और मेरी सबसे बड़ी कमजोरी ब्रेड है। ब्रेड के बिना भोजन, यहाँ तक कि मिशेलिन पाँच सितारा भोजन भी, मुझे पसंद नहीं है। लेकिन वह मोटापा बढ़ाने वाली लत है। इसलिए, मैं अपनी इस नकारात्मक आदत से छुटकारा पाने की कोशिश करने लगा। मैंने सभी को निर्देश दे दिया कि कभी भी मेज़ पर ब्रेड न रखें और घर में भी ब्रेड न रखें। लेकिन यह प्रयास सफल नहीं हुआ। परछाइयों ने मेरा पीछा किया यानी मेरी आदत नहीं छूटी। मुझे किसी भी तरह ब्रेड मिल ही जाती।

इस सप्ताह मेरे मन में यह विचार आया कि जो सलाह मैं दूसरों को देता हूँ उस पर खुद भी अमल करूँ, ताकि जो कुछ भी मुझे पसंद है लेकिन मेरे लिए अच्छा नहीं है, मैं उसका सामना करूँ। मैंने ब्रेड को अपनी आँखों के सामने रखते हुए अपने आप से यह प्रश्न किया, “क्या तुम ब्रेड के इस टुकड़े को छोड़ने की हिम्मत रखते हो या इसके आगे कमजोर हो?” बस

फिर क्या था? यह काम कर गया और मैं अब तक छह पाउंड वज़न कम कर चुका हूँ।

इस अभ्यास का प्रभाव ब्रेड न खाने से भी कहीं अधिक बड़ा था। मेरी ताकत बढ़ रही है जिससे किसी की भी अनुचित आलोचना से अब मैं दुखी नहीं होता। मैं ऐसे लोगों से दूर नहीं रहता, मैं उनका सामना करता हूँ और उनसे निपटता हूँ। मैंने प्रतिदिन व्यायाम करना शुरू कर दिया है। यह मेरे लिए एक बड़ा परिवर्तन है।

मुझे कल रात ही पता चला कि मनोविज्ञान में इसे एक्सपोज़र थेरेपी कहा जाता है।

जैसा कि मैंने पहले ही कहा है, मैं अब व्यायाम करता हूँ। इसका एक हिस्सा अपने घर से गेट तक, ऊपर (चढ़ाई) की ओर चलना है। मेरे साथ चलने वाले लोगों ने मुझसे कहा कि जिस सड़क पर मैं चल रहा हूँ उसकी तरफ नहीं बल्कि ऊपर की ओर देखूँ। लेकिन जब मैंने ऐसा किया तो गेट की दूरी को देखकर मैं निराश हो गया। वह बहुत दूर था लेकिन जब मैंने अपने पैरों को एक-एक कदम आगे बढ़ाते हुए देखा तो मुझे प्रोत्साहन मिला।

मैंने युक्तिपूर्ण योजना बनाने के बारे में सोचा। हमें बताया जाता है कि अपने लक्ष्य पर केंद्रित रहें। दूर की सोचें। मुझे अब लगता है कि यह गलत है। यह हतोत्साहित कर सकता है। अपना लक्ष्य निर्धारित करें, रास्ता चुनें, फिर अपनी ओर देखें कि आप एक समय में एक कदम कैसे आगे बढ़ते हैं। समय-समय पर इस

बात की भी जाँच करें कि आप सही रास्ते पर हैं या नहीं और सही दिशा में आगे बढ़ रहे हैं या नहीं। बस चलते रहें और जाँचते रहें कि आप आगे बढ़ रहे हैं।

देखते हैं कि मैं अगले सप्ताह क्या सीखूँगा।

Ichak K. Adizes

ichak@adizes.com

<https://www.ichakadizes.com/post/what-did-i-learn-this-week>

मैं अक्सर कहता हूँ कि समस्याएँ परछाइयों की तरह होती हैं। अगर आप उनसे भागोगे तो वे आपका पीछा करती रहेंगी। यदि आप पीछे मुड़कर उनका सामना करते हुए आगे बढ़ोगे तो वे आपसे दूर भागेंगी।

डायन को क्यों जगाया जाए?

नींद का हर घंटा मायने रखता है

स्टैनिस्लस लजूजी ने नींद की आरोग्य क्षमता पर कुछ बहुत महत्वपूर्ण शोध किए हैं। वे बता रहे हैं कि रात की आरामदायक नींद क्यों आवश्यक है और साथ ही यह भी समझा रहे हैं कि नींद के कुछ घंटे कम करने से नुकसान हो सकता है।

रात को गहरी नींद या बुरा दिन -

निद्रा हमारे जीवन में मुख्य भूमिका निभाती है। हमारा कार्यकारी चिंतन, जिसकी विशेषता कुशल मानसिक प्रक्रिया, अनुकूलन क्षमता और नवाचार है, रात्रि की तरोताजा कर देने वाली निद्रा पर निर्भर करता है।

फिर भी यह दुख की बात है कि आधुनिक शिक्षा व्यवस्था और व्यावसायिक जीवन में नींद की गुणवत्ता और मात्रा, दोनों के महत्व को अक्सर कम आँका जाता है, जबकि

इतिहास हमें बार-बार स्मरण कराता है कि नींद की कमी का हमारे स्वास्थ्य और मन पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ सकता है। वास्तव में, अतीत में इसका उपयोग यातना देने के एक साधन के रूप में किया जाता रहा है।

सोलहवीं शताब्दी में स्कॉटलैंड में जब महिलाओं को डायन घोषित करके मृत्युदंड देने का प्रचलन अपने शीर्ष पर था तब जिन महिलाओं पर जादू टोना करने का आरोप होता था उन्हें पकड़कर उन पर मुकदमा चलाया जाता था। उनके अपराध को सिद्ध करने से पहले उनसे पाप की स्वीकारोक्ति लेना



विकसित देशों में लगभग दो-तिहाई
वयस्कों को रात के लिए अनुशंसित सात
से आठ घंटे की नींद नहीं मिल पाती।



आवश्यक होता था। इसके लिए आरोपी स्त्रियों को कई दिनों तक सोने नहीं दिया जाता था जिससे उन्हें मतिभ्रम हो जाता था और वे एक अलग मनोवैज्ञानिक दशा अनुभव करने लगती थीं। ऐसी दशा में उनके कथन को उनकी स्वीकारोक्ति के रूप में दर्ज कर लिया जाता था। वहीं से इस मुहावरे, “डायन को जगाना,” का जन्म हुआ।

द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान जापानियों ने लगभग 175 शिविर संचालित किए थे जहाँ सैन्य कर्मियों और नागरिकों, दोनों से जानकारी प्राप्त करने के लिए उन्हें नींद से वंचित रखा जाता था और अन्य यातना विधियों का उपयोग किया जाता था। ब्रिटिश सेना के पास भी ‘लंदन केज’ था जो युद्धबंदियों से पूछताछ के लिए एक प्रसिद्ध केंद्र था। वहाँ नींद से वंचित रखने सहित विभिन्न कठोर यातना तकनीकों का उपयोग किया जाता था। रंगभेद नीति के काल में दक्षिण अफ्रीका ने नींद से वंचित रखने को एक यातना विधि के रूप में इस्तेमाल किया था जो वर्ष 1994 तक चलता रहा और अमेरिकी सेना ने कथित तौर पर वर्ष 2009 तक इसका इस्तेमाल किया।

इस तरह पूछताछ के साधन और यातना की विधि के रूप में नींद से वंचित रखने का एक लंबा इतिहास रहा है। कुछ समूहों ने इसे ‘परिष्कृत पूछताछ तकनीक’ का नाम दिया है। हालाँकि इससे शरीर पर कोई निशान नहीं पड़ते फिर भी संयुक्त राष्ट्र इसे यातना का ही एक रूप मानता है क्योंकि उसके अनुसार यातना की परिभाषा ‘शारीरिक तथा मानसिक पीड़ा पहुँचाने वाले साधन’ है। किसी को नींद से वंचित रखने से उसे मतिभ्रम, मनोविकृति, खंडित मनस्कता (schizophrenia) और असंगत कथन बोलने का विकार हो सकता है। इस कारण यह एक चिंताजनक और अमानवीय व्यवहार बन जाता है।

हालाँकि अब जादू-टोना करने वालों की खोज पर रोक लग गई है लेकिन नींद की कमी की समस्या दुनिया भर में व्यापक रूप से फैल गई है। यू.एस. सेंटर्स फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल एंड प्रिवेंशन (अमेरिकी रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र) ने नींद की कमी को एक ‘सार्वजनिक स्वास्थ्य महामारी’ के रूप में वर्णित किया है। अमेरिका में एक अनुमान के मुताबिक 5 से 7 करोड़ वयस्क दीर्घकालिक निद्रा संबंधी रोगों से पीड़ित हैं। नीदरलैंड में हाल ही में किए गए एक अध्ययन में पाया गया है कि 27.3% लोगों (21.2% पुरुष और 33.2% महिलाएँ) में

किसी न किसी प्रकार का नींद संबंधी विकार है। मानक प्रश्नावली के आधार पर किए गए मत संग्रहण में 32% लोगों ने नींद में आने वाली सामान्य गड़बड़ी की शिकायत की, जबकि 43.2% ने कहा कि उनकी नींद पूरी नहीं हो पाती है। यह भी देखा गया है कि विकसित देशों में लगभग दो-तिहाई वयस्कों को रात के लिए अनुशंसित सात से आठ घंटे की नींद नहीं मिल पाती। 55 वर्ष से अधिक आयु के लगभग 50% व्यक्ति नींद संबंधी विकारों से पीड़ित हैं जिसमें नींद आने में देरी और नींद का बार-बार टूटना शामिल है।



हर एक घंटा मायने रखता है

आखिर खुद को ज़बरदस्ती जगाकर रखने और कष्ट पाने की क्या ज़रूरत है? हमारी जीवनशैली में आए बदलाव और नींद के बारे में पर्याप्त जानकारी का अभाव इस समस्या के कारण हो सकते हैं जिनकी हमें भारी कीमत चुकानी पड़ती है। आइए हम नींद की कमी से हमारे अस्तित्व के सभी पहलुओं पर पड़ने वाले प्रभावों पर गौर करें -

1. एक घंटे की नींद से वंचित रहने का क्या प्रभाव पड़ता है?

‘दिवालीक बचत समय’ (daylight saving time), यानी गर्मियों में घड़ी एक घंटा आगे करने का समय, एक वार्षिक वैश्विक प्रयोग का नाम है जिससे 70 देशों के 150 करोड़ लोग प्रभावित होते हैं। यह एक घंटे की नींद से वंचित रहने के प्रभाव का एक स्पष्ट संकेत प्रदान करता है। प्रत्येक वर्ष, सोमवार को जब घड़ियाँ आगे बढ़ाई जाती हैं तब अस्पतालों में दिल का दौरा पड़ने से भर्ती होने वाले रोगियों की संख्या में 24% तक की वृद्धि देखी जाती है। और पतझड़ के मौसम में लोगों को जब एक अतिरिक्त घंटे की नींद का उपहार मिलता है तब इसका उलटा देखने को मिलता है और दिल के दौरों में 21% की कमी आ जाती है।

अमेरिका के एक स्कूल में एक प्रयोग किया गया। उन्होंने स्कूल शुरू होने का समय सुबह 7:45 से बदलकर सुबह 8:30 बजे कर दिया। इसका मतलब था कि छात्रों को सोने के लिए 45 मिनट का अतिरिक्त समय मिलना। इसके कारण उन छात्रों के मानकीकृत परीक्षण स्कोर (एसएटी) में 8 से 25% तक सुधार हुआ।



2. यदि आप रात में छह घंटे सोते हैं तो क्या हो सकता है?

यदि हमारे सोने का सामान्य समय आठ घंटे माना जाए (विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा सामान्यतः सात से नौ घंटे सुझाया गया है), तो उसकी तुलना में यह दो घंटे कम है। सरे स्लीप रिसर्च सेंटर ने अपने अन्वेषण में पाया कि जो छात्र लगातार एक सप्ताह तक रात को सिर्फ छह घंटे सोए, उनके तंत्र में साढ़े आठ घंटे की गहरी नींद लेने वाले छात्रों की तुलना में 711 वंशाणु बाधित पाए गए। इनमें से आधे वंशाणुओं में सक्रियता अत्यधिक बढ़ गई थी जिनमें दीर्घकालीन सूजन (कैंसर का पूर्व लक्षण), कोशिकीय तनाव और हृदय संबंधी बीमारियों को बढ़ाने वाले वंशाणु शामिल थे।

लंबे समय तक काम करने, देर रात तक कॉल करने, अत्यधिक स्क्रीन टाइम आदि के कारण देर से नींद आना आधुनिक समय की एक प्रमुख चुनौती है। इससे अधिक से अधिक लोग नींद से संबंधित बीमारियों से प्रभावित हो रहे हैं।

दूसरी तरफ स्थिर चयापचय और सर्वोत्कृष्ट प्रतिरक्षा क्रियाओं को बढ़ाने वाले वंशाणुओं की सक्रियता कम हो गई थी।

3. रात में पाँच घंटे की नींद का क्या प्रभाव होता है?

शिकागो विश्वविद्यालय के शोध से पता चला कि जब स्वस्थ युवा पुरुषों की नींद को एक सप्ताह तक पाँच घंटे प्रतिदिन तक सीमित किया गया तो उन्होंने टेस्टोस्टेरोन के स्तर और अंडकोष के आकार में तीव्र गिरावट का अनुभव किया। इस परिवर्तन के प्रभाव से पौरुष क्षमता की दृष्टि से उनकी आयु दस से पंद्रह वर्ष बढ़ गई। टेस्टोस्टेरोन के घटे स्तर ने न केवल उनकी यौन गतिविधि को कम किया बल्कि उनमें थकान को बढ़ाया जिसके कारण उनकी ध्यान केंद्रित करने की क्षमता और मानसिक तीव्रता में भी कमी देखी गई। यह भी पाया गया कि इसका नकारात्मक प्रभाव महिलाओं के हार्मोन पर भी पड़ता है क्योंकि रात में छह घंटे से कम सोने के कारण उनके मासिक धर्म और प्रजनन क्षमता के लिए महत्वपूर्ण हार्मोन के उत्पादन में बाधा आई, यहाँ तक कि इस अनियमित दिनचर्या के कारण प्रजनन संबंधी समस्याएँ 80% तक बढ़ गईं।

4. रात में चार घंटे की नींद का क्या प्रभाव होता है?

कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के डॉ. माइकल इरविन ने अपने अध्ययन में देखा कि सिर्फ एक रात व्यक्ति को चार घंटे की सीमित नींद मिलने पर उसकी प्रतिरक्षा प्रणाली में उपस्थित 70% प्राकृतिक प्रतिरक्षा कोशिकाएँ नष्ट हो गईं। इससे आप अनुमान लगा सकते हैं कि एक सप्ताह इस तरह की निद्रा की कमी से कितनी हानि हो सकती है। महीनों या वर्षों तक इस तरह की नींद की कमी के प्रभाव का तो अनुमान लगाना भी मुश्किल है।

5. एक रात बिलकुल नींद न लेने से क्या होता है?

रैंडी गार्टनर सैन डिएगो, कैलिफोर्निया से हैं। उन्होंने वर्ष 1964 में 17 वर्ष की उम्र में 11 दिन 24 मिनट तक लगातार बिना सोए रहने का विश्व रिकॉर्ड अपने नाम किया था।

लगातार 24 घंटे तक न सोने से वही प्रभाव पड़ता है जैसा रक्त में अल्कोहल की मात्रा 0.10 प्रतिशत तक बढ़ने से होता है जिससे आप में निर्णय लेने, परखने, समझने, स्मृति और समन्वय करने की क्षमता में कमी आ सकती है। लेकिन आमतौर पर व्यक्ति के थोड़ी नींद ले लेने के बाद इन लक्षणों में सुधार होने लगता है।

इसे प्रमाणित करने के लिए एक प्रयोग में कुछ प्रतिभागियों को अच्छी तरह से आराम करने वाले और नींद से वंचित समूहों (पूरी रात जागते रहने वाले) में विभाजित किया गया और उनकी सीखने की क्षमता का परीक्षण किया गया। दो रातों की नींद पूरी करने के बाद भी नींद से वंचित समूह के सदस्यों की स्मृति में 40% तक कमी देखी गई। यह समूह नई जानकारी को ग्रहण करने में कठिनाई अनुभव करता पाया गया। जो लोग ठीक से सोते थे

उनमें मस्तिष्क के हिप्पोकैम्पस में काफ़ी सक्रियता देखी गई जो सीखने से संबंधित है, जबकि नींद से वंचित लोगों में सीखने की इच्छा न्यूनतम पाई गई। वास्तव में नींद की कमी ने उनकी स्मृति धारण प्रक्रिया को अवरुद्ध कर दिया था। इसलिए परीक्षा के दिन से पहले की रात बहुत देर तक पढ़ते रहना अच्छी योजना नहीं है।

इसी तरह के एक अन्य अध्ययन में युवा वयस्कों के दो समूह शामिल थे – एक समूह नींद से वंचित युवाओं का और दूसरा अच्छी तरह से आराम करने वाले युवाओं का। इस अध्ययन में यह पाया गया कि नींद से वंचित समूह के प्रतिभागियों में लड़ो या भागो की प्रतिक्रिया के केंद्र, एमिग्डाला, में भावनात्मक क्रियाशीलता 60% से अधिक तक बढ़ी हुई थी। इसके साथ ही उनमें तार्किकता और निर्णय लेने से जुड़ा प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स, भावनात्मक प्रेरकों को नियंत्रित करने में संघर्ष



करता पाया गया। परिणामस्वरूप उनमें चिड़चिड़ापन और भावनात्मक उथल-पुथल बहुत बढ़ गई।

6. बिना नींद के 36 घंटों का क्या प्रभाव होता है?

ऐसी स्थिति में भूख, चयापचय, मनोदशा और तनाव के स्तर जैसे शारीरिक कार्य बाधित हो सकते हैं। इसके प्रभावों में अत्यधिक थकान, हार्मोन में असंतुलन, प्रेरणा में कमी, जोखिम भरे निर्णय, अटल तर्क-वितर्क और बोलने में कठिनाई आदि शामिल हैं।

7. बिना नींद के 48 घंटों का क्या प्रभाव होता है?

प्रतिरक्षा प्रणाली खराब हो जाती है जिससे शरीर में सूजन बढ़ जाती है और प्राकृतिक प्रतिरक्षा कोशिकाओं की गतिविधि कम हो जाती है।

8. बिना नींद के 72 घंटों का क्या प्रभाव होता है?

सोने की तीव्र इच्छा उत्पन्न होती है। कई कार्य एक साथ करने की योग्यता, स्मरण और ध्यान देने जैसे संज्ञानात्मक कार्यों की क्षमता में गंभीर रूप से गिरावट आती है। भावनात्मक स्थिरता प्रभावित होती है जिससे चिड़चिड़ापन, अवसाद, चिंता और दूसरों की भावनाओं को

संसाधित करने में कठिनाई जैसी समस्याएँ पैदा होती हैं। अनुभूतियाँ विकृत हो जाती हैं जिससे मतिभ्रम और भ्रम होने लगता है।

9. लंबे समय तक नींद की कमी का क्या प्रभाव होता है?

संज्ञानात्मक, भावनात्मक और बोधात्मक कार्य उत्तरोत्तर बिगड़ते जाते हैं जिसका अंततः हमारे समग्र स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है।

लंबे समय तक काम करने, देर रात तक कॉल करने, अत्यधिक स्क्रीन टाइम आदि के कारण देर से नींद आना आधुनिक समय की एक प्रमुख चुनौती है। इससे अधिक से अधिक लोग नींद से संबंधित बीमारियों से प्रभावित हो रहे हैं।

तो, रात की आरामदायक नींद का क्या मतलब है? इस विषय पर हम अगले अंक में बात करेंगे।



जो लोग ठीक से सोते थे उनमें मस्तिष्क के हिप्पोकैम्पस में काफी सक्रियता देखी गई जो सीखने से संबंधित है, जबकि नींद से वंचित लोगों में सीखने की इच्छा न्यूनतम पाई गई। वास्तव में नींद की कमी ने उनकी स्मृति धारण प्रक्रिया को अवरुद्ध कर दिया था। इसलिए परीक्षा के दिन से पहले की रात बहुत देर तक पढ़ते रहना अच्छी योजना नहीं है।



रिश्ते

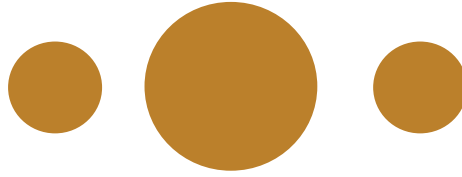
सच्चा प्रेम विकसित करने पर
सभी बराबर दिखाई देंगे।

बाबूजी



एक बच्चे की नियति

अनीश दवे बच्चों की परवरिश पर विचार करते हुए बताते हैं कि कैसे माता-पिता की यह ज़िम्मेदारी है कि वे अपने बच्चों की नींव सुदृढ़ बनाएँ ताकि वे खुद अपनी नियति का निर्माण कर सकें।



ऐसा कहा गया है कि आत्माएँ ही अपने लिए परिवार को, जिसमें वे पैदा होती हैं, चुनती हैं ताकि वे अपनी आध्यात्मिक यात्रा में आगे बढ़ सकें। इसलिए हम यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि कोई अनियोजित गर्भधारण नहीं होते लेकिन शायद अनियोजित परवरिश होती है। गर्भधारण चाहे नियोजित हो या अनियोजित, लेकिन जब एक बच्चे का जन्म होता है तो यह माता-पिता के लिए एक आशीर्वाद होता है जो उस आत्मा के संरक्षक बन जाते हैं। यह आवश्यक है कि वह आशीर्वाद बच्चों की अच्छी परवरिश करने में तबदील किया जाए जिसका आधार विश्वास और प्रेम हो।

माता-पिता बनना सामान्य बात प्रतीत हो सकती है लेकिन यह सौभाग्य कई लोगों को नहीं मिलता। हमारे दैनिक जीवन में तनाव बढ़ जाने के कारण अधिकाधिक दंपतियों को गर्भधारण करने में कठनाई हो रही है। इसके अलावा, उनके ऊपर परिवार की ओर से अपने कुलनाम को जारी रखने का, परंपराओं, धार्मिक शिक्षाओं और अलग-अलग अर्थव्यवस्थाओं को बनाए रखने का दबाव भी रहता है। पहले, सौभाग्य से माँ पूरा समय घर पर रहती थी, बच्चे की हर उपलब्धि पर ध्यान देती थी और पिता कमाने वाला होता था। आज बढ़ती आर्थिक मांगों को पूरा करने के लिए माता-पिता दोनों

को काम करना पड़ता है। इससे बच्चों के जीवन में एक ऐसी रिक्तता आ जाती है जिसे देखभाल करने वालों या शिक्षकों द्वारा आसानी से नहीं भरा जा सकता।

परवारिश के लिए कोई नियम पुस्तिका नहीं होती, इसीलिए यह एक बड़ी चुनौती बन जाती है। कुछ बच्चे अपना प्रारंभिक जीवन बिना किसी बाधा के जीते हैं जिससे उनकी परवरिश करना कुछ हद तक आसान हो जाता है। लेकिन आधुनिक दुनिया में ऐसा बहुत कम होता है। माता-पिता चाहे एकल हों या संयुक्त, बच्चों की परवारिश और पोषण को लेकर उनके अलग-अलग अनुभव होंगे। यदि बच्चों को छोटी उम्र से ही प्रेम, निर्मलता, विश्वास, सच्चाई, नम्रता, स्वाभाविकता, आत्म-सम्मान, दूसरों के प्रति सम्मान और गलत व सही का विवेक जैसे सिद्धांत सिखा दिए जाएँ तो बच्चे इन पर कायम रहेंगे और आगे चलकर ज़िम्मेदार वयस्क और स्वयं ज़िम्मेदार माता-पिता बनेंगे। कई माता-पिता अपने बच्चों के साथ ज़िंदगी के सबक सीखने के उनके अनुभवों, जैसे युवावस्था, बदमाशी, सामाजिक समायोजन, यौन अन्वेषण, आदि के बारे में चर्चा करते हैं। लेकिन कुछ माता-पिता को ऐसे मुद्दों को संभालना बिलकुल नहीं आता।

हार्टफुलनेस अभ्यास मुझे अपने हृदय की बात सुनने योग्य बनाते हैं। और यह मेरी परवरिश

की यात्रा का एक प्रमुख घटक रहा है। यदि मेरा हृदय अंदर से समायोजित और जुड़ा हुआ है तो जीवन में आने वाली चुनौतियाँ भी आशीर्वाद में बदल जाती हैं। हमारे हृदय विश्वास से समर्थित प्रेम द्वारा आपस में जुड़े हुए हैं।

कई माता-पिता को अपने शारीरिक रूप से या मानसिक रूप से विकलांग बच्चों, खराब स्वास्थ्य वाले बच्चों, आदि की परवरिश करने में बहुत सी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। ये माता-पिता शायद इस बात को न समझ पाएँ लेकिन वास्तव में उन्हें इस विशेष क्षमता का उपहार दिया गया है - इन विशेष आत्माओं का पालन-पोषण करने और उनकी ज़रूरतों को पूरा करने की क्षमता का। प्रेम और विश्वास द्वारा निश्चित रूप से वे उन चुनौतियों को स्वीकार कर पाएँगे और उनका ज्यादा आसानी से सामना कर पाएँगे।

एक अभिभावक के रूप में मैंने जो सबसे कठिन सबक सीखा, वह है कि मुझे अपने बच्चों के लिए कोई अपेक्षा नहीं रखनी चाहिए। वे संसार में जन्म लेने के फलस्वरूप मिलने वाली परिस्थितियों से गुजरते हुए अपना जीवन जीएँगे और ऐसा उन्हें करना ही होगा। जब हमारे बच्चे पैदा होते हैं तब हम यह भूल जाते हैं कि हम केवल कुछ समय के लिए ही उनके संरक्षक हैं।

यदि मेरा हृदय अंदर से
समायोजित और जुड़ा हुआ है
तो जीवन में आने वाली
चुनौतियाँ भी आशीर्वाद में
बदल जाती हैं। हमारे हृदय
विश्वास से समर्थित प्रेम द्वारा
आपस में जुड़े हुए हैं।



परिणामस्वरूप अहंकार हम पर हावी हो जाता है और हम उनके लिए सपने और उम्मीदें बनाना शुरू कर देते हैं। इससे निराशा ही हाथ लगती है।

हमें समझना चाहिए कि हमारे बच्चे अपने सपने, अपनी पसंद, अपनी राह खुद चुनकर बढ़ेंगे। जब हम अपने सपनों और अपेक्षाओं को उन पर थोपने लगते हैं तब विरोध पैदा होता है और हमारे सामने उन्हें खोने का जोखिम खड़ा हो जाता है। हमें चाहिए कि हम अपने बच्चों की नींव

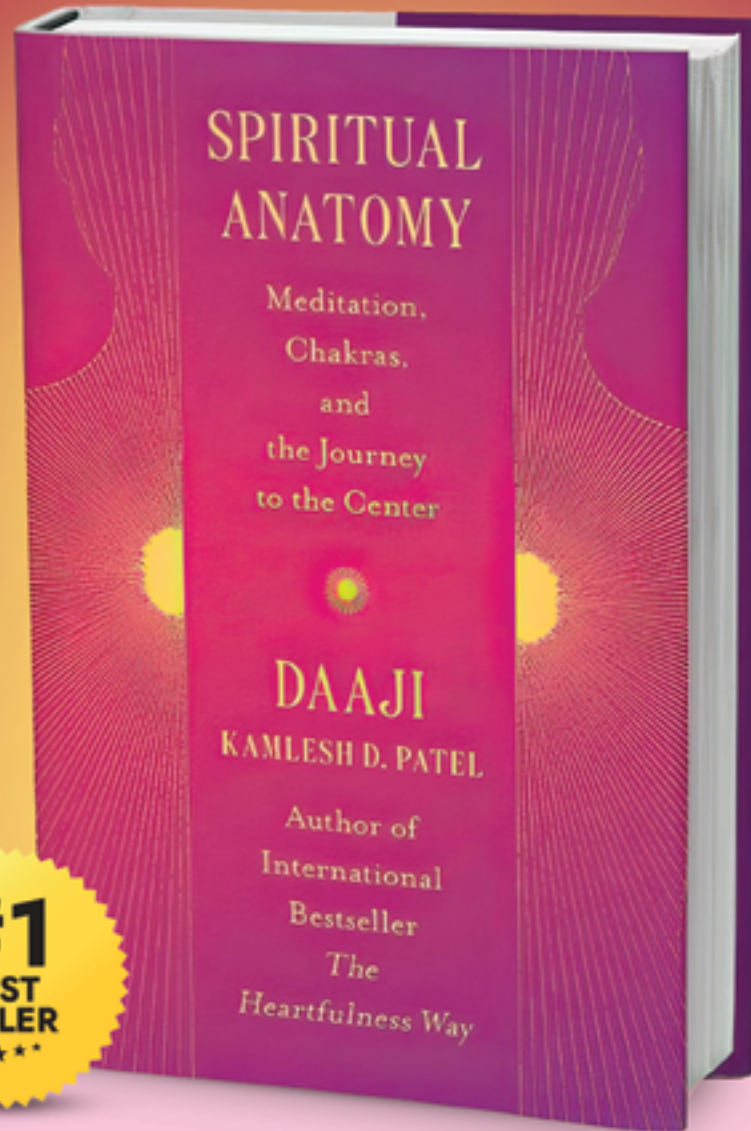
मज़बूत बनाएँ और उन्हें मानसिक, आध्यात्मिक व भावनात्मक रूप से सहारा देते रहें। हम उन्हें अपने रास्ते पर चलने दे सकते हैं और उन्हें यह आश्वासन दे सकते हैं कि जब भी उन्हें हमारी ज़रूरत होगी, हम उनके लिए मौजूद होंगे।

अपने बच्चों के साथ बातचीत करें। ऐसा व्यक्ति बनें जो न सिर्फ़ उनकी सुनता है बल्कि उनकी बात पर ध्यान भी देता है। हाँ, इसमें चुनौतियाँ तो होंगी लेकिन जब हम उनसे पार पा लेंगे तब खुशियाँ भी मिलेंगी।

हाँ, दुख के आँसू तो होंगे लेकिन खुशी के आँसू भी होंगे। हम उनके साथ होने वाली हर चीज़ को नियंत्रित नहीं कर सकते।

एक बार जब हम बच्चों पर नियंत्रण और उनके लिए अपेक्षा करना छोड़ देते हैं तथा विश्वास व प्रेम के साथ उनकी परवरिश करते हैं तब उनके मार्ग दिव्यता से भर जाएँगे।

भावी पीढ़ी के लिए आधुनिक विज्ञान के साथ-साथ प्राचीन ज्ञान



USA TODAY
Mind Body & Spirit

amazon
Chakras and Meditation

BARNES & NOBLE

Order your copy at:

SpiritualAnatomy.com

heartfulness
advancing in love





नोएल स्टर्न हमारी सबसे तकलीफ़देह भावनाओं यानी द्वेष और ईर्ष्या के बारे में बात कर रही हैं और बता रही हैं कि कैसे दूसरों से प्रतिस्पर्धा या तो हमें कमज़ोर कर सकती है या फिर हमें अधिक सकारात्मक और प्रबुद्ध दृष्टिकोण दे सकती है।

मेरी प्रतिस्पर्धा की भावना कई बार ईर्ष्या की पीड़ा बन गई - जब मैंने अपनी हाईस्कूल की कक्षा में पीछे बैठने वाले उस विज्ञान के ज्ञानी लड़के को मैक आर्थर फेलोशिप पाते हुए देखा या अपनी एक मित्र का टेक कंपनी के अरबपति मालिक से विवाह होते हुए देखा। ऐसा तब भी हुआ जब मैंने देखा कि बुक क्लब की एक सदस्या (जिसका उपन्यास पूरा ही नहीं हो रहा था) को एक बड़े प्रकाशक से अनुबंध मिल गया या फिर, जब मैं इस लेख को लिख रही हूँ, एक उपन्यासकार, जिसने न्यूयॉर्क टाइम्स में 14 सर्वाधिक लोकप्रिय उपन्यास लिखे हैं, के लेख शीर्ष पत्रिकाओं में छपते हैं और कई टीवी कार्यक्रमों में उसकी प्रस्तुति होती है।

‘40 डेज़ इन लेटिंग गो - लेंट 2023’ नामक एक छोटी पुस्तिका में रेवरेंड सिल्विया हेज़ ने ईर्ष्या की उन अनुभूतियों का सटीक वर्णन किया है - “प्रतिस्पर्धा हमें उस पर केंद्रित रखती है जो हमारे विचार में हमें होना चाहिए, बजाय इसके कि हम उसी से खुश रहें जो हम पहले से हैं। इसके

प्रतिस्पर्धा रूपी राक्षस

तहत हम अपने विशिष्ट कौशलों, गुणों, प्रतिभाओं और अभिव्यक्तियों की सराहना करने के बजाय दूसरों की उपलब्धियों की तुलना में अपनी योग्यता को आंकते हैं।”

जितना भी मैं अपना ध्यान दूसरी तरफ ले जाने की कोशिश कर लूँ, ये तुलनाएँ व पीड़ाएँ मेरे हृदय पर बोझ की तरह बनी रहती हैं और हर चीज़ को प्रभावित करती हैं - चाहे वह स्वादिष्ट पास्ता हो, आनंदपूर्ण झपकी हो या स्फूर्तिदायक तैराकी। हालाँकि मैं अपने आपसे बार-बार कहती रहती हूँ कि दूसरों की सफलता से मेरी सफलता प्रभावित नहीं होती लेकिन मैं खुद को कभी इससे सहमत नहीं कर पाई। जल्द ही यह पीड़ा मुझ पर हावी हो जाती है और मैं पूरी तरह से अवसाद ग्रस्त हो जाती हूँ।

उपाय

मैंने अपने इस अवसाद को कम करने के लिए कई तरीके अपनाए हैं। मैं अपने आपको इन विचारों से सांत्वना देती हूँ - उस ज्ञानी का कोई सार्थक रिश्ता नहीं है जबकि मेरा प्रेम-संबंध बहुत लंबे समय से कायम है; मेरी महिला मित्र अपना वजन कम नहीं कर पा रही है जबकि मैं पतली हूँ और वजन कम रख पा रही हूँ; बुक क्लब की सदस्या के बाल उलझे हुए रहते हैं जबकि मेरे बाल सुंदर और व्यवस्थित हैं; उस बहुत से उपन्यास लिखने वाले की रुचि सूत्रबद्ध अतिप्राकृतिक प्रेम-कहानियों में है जिसे मैं कभी न लिखूँ। लेकिन ये सारे उपाय मुझे थोड़ी देर का ही आराम देते हैं।

मैं अपने आपको लेखन में डुबो देती हूँ ताकि किसी दूसरी चीज़ का खयाल ही न आए। लेकिन जल्द ही मेरे भीतर का परेशान करने वाला आंतरिक संपादक सर उठाने लगता है और कहता है - यह सब कचरे की तरह बेकार है। इसे उठाकर बाहर फेंक दो। तुम कहीं नहीं पहुँचोगी।

मन बहलाने के लिए मैं मित्रों के साथ बाहर जाती हूँ। या एक कॉर्न चिप के पूरे बैग के साथ कोई रोमांटिक कॉमेडी फ़िल्म या वकीलों का शो देखती हूँ या फिर ज़रूरत से ज़्यादा समय तक सोती हूँ।

इनमें से कोई तरकीब काम नहीं करती। भावनाएँ बहुत देर तक छिपाई, दबाई या किसी दूसरी भावना से बदली नहीं जा सकती। मैंने हर संभव तरीके से उन्हें रोकने की कोशिश की लेकिन मैं बेहतर अनुभव नहीं कर पाई। और फिर ये भावनाएँ उत्कट प्रतिशोधी इच्छाओं में बदल जाती हैं - जैसे उस विज्ञान-ज्ञानी का नवीनतम आविष्कार बर्बाद हो जाए, मेरी महिला मित्र का वजन इतना बढ़ जाए कि वह चल भी न पाए, बुक क्लब की सदस्या अपनी पांडुलिपि निर्धारित समय पर न दे पाए और उसका अनुबंध रद्द हो जाए, उस उपन्यासकार का अगला लेखन बहुत खराब हो।

अपनी छोटी सोच, अनुदार भावना और क्रूरता की वजह से इन द्वेषपूर्ण इच्छाओं के लिए मैं अपने आपसे घृणा करती हूँ। मुझे पता नहीं था कि मैं ऐसा सोच भी सकती हूँ। तो अब क्या किया जाए?

क्रूर प्रतिस्पर्धात्मक भावनाओं को कैसे रोकें?

मैंने उन विचारों से दूर रहना सीख लिया है जिनकी वजह से मुझमें ये प्रतिस्पर्धात्मक और अवसाद पैदा करने वाली भावनाएँ आती हैं। यह ज़रूरी नहीं है कि मेरा आध्यात्मिक अध्ययन और ध्यान की विधियाँ आपके लिए भी अनुकूल हों लेकिन मैंने उन्हें अत्यधिक उपयोगी पाया है। आप भी उन्हें आजमा कर देख सकते हैं।

जब मैं कष्ट के अधीन होती हूँ तब उन विचारों को दूर कर देना कठिन होता है। अगर मैं इसमें कामयाब हो जाऊँ तो भी यह आधा निदान ही है। यह उन भावनाओं की मुझपर पकड़ और तीव्रता को कम तो कर सकता है लेकिन कुछ और भी किए जाने की ज़रूरत है।

विचारों से भावनाएँ पैदा होती हैं और मैं अपने आपको स्मरण कराती हूँ कि मुझमें अपने विचारों को बदल देने की मानसिक क्षमता और इच्छा-शक्ति है। यह उपाय सरल नहीं है। हमें जानते-बूझते उन विचारों की जगह दूसरे सकारात्मक विचार लाने होंगे।

मुझे बाइबिल का एक पाठ्यांश मिला जो मेरी क्रोध भरी ईर्ष्या के लिए उत्तम विकल्प बन गया। ‘1 कोरिन्थियन’ में पॉल, कोरिंथ, ग्रीस में विकसित हो रहे चर्च को वहाँ के नेतृत्व और विभिन्न हस्तियों के मध्य हो रहे संघर्ष के बारे में लिखते हैं।

अपने अन्य कई पत्रों की तरह पॉल इस पत्र में भी सदस्यों को प्रोत्साहित करते हैं और अपने मतभेद हल करने के लिए कहते हैं और उन्हें ईश्वर की सर्वोच्चता का स्मरण कराते हैं।

जिस अंश ने मुझे प्रभावित किया (1 कोरिंथियन्स 12: 4-11), उसमें पॉल इस गलत विचार, कि एक व्यक्ति की प्रतिभा दूसरे व्यक्ति की प्रतिभा से श्रेष्ठ है, की बात करते हैं। यह युगों से चली आ रही अनमोल शिक्षा के साथ भी अनुनादित होता है, खासकर जब प्रतिस्पर्धा रूपी शैतान सर उठाने लगता है।

पॉल हर इंसान को प्रदत्त क्षमताओं को एक-एक करके गिनाते हैं जो समय और संस्कृति के उपयुक्त हैं - विवेक, ज्ञान, आस्था, उपचार, चमत्कार करने की क्षमता, भविष्यवाणी, विभिन्न भाषाओं का ज्ञान, उनमें बातचीत करना और उसे समझना। उनके समापन वचन हैं -

ये सब प्रदान करना ईश्वर का ही कार्य है। और 'वही' उन्हें हर एक को उसी तरह वितरित करता है जैसा वह चाहता है (1 कोर. 12:11)।

यद्यपि पॉल द्वारा दिए गुणों के उदाहरण आज के परिप्रेक्ष्य में, वे नहीं हैं जिन्हें हम गुण के रूप में चाहते हैं लेकिन उनका अंतर्ज्ञान आज भी सही है। मेरे लिए क्षमता के रूप में उपन्यासकारों की प्रतिभाएँ और सफलताएँ हो सकती हैं। मेरी मोटी महिला मित्र के लिए यह क्षमता किसी पतली मॉडल का खानपान और इच्छाशक्ति हो सकती है। मेरे बुक क्लब की साथी के लिए यह किसी ऐसे लेखक की दृढ़ता हो सकती

है जिसकी पुस्तक के आधार पर चलचित्र बन रहे हों। अतिप्राकृतिक प्रेम कथाएँ लिखने वाली लेखिका के लिए यह कोई पूर्णतः वास्तविकता आधारित उपन्यास लिखना हो सकती है।

फिर भी ऐसा कौन कह सकता है कि एक लेखिका के पास एयरपोर्ट परिचारक की तुलना में या एक विधायक के पास सफ़ाई कर्मचारी की तुलना में या एक डॉक्टर के पास एक मिस्त्री की तुलना में अधिक क्षमताएँ हैं?

कुछ क्षमताएँ अधिक महत्वपूर्ण और उपयोगी लग सकती हैं। लेकिन ऐसा कौन कह सकता है कि सफ़ाई कर्मचारी रोज़ अपने आसपास के सभी लोगों को अपना काम करके खुशियाँ नहीं दे रहा है? "ए कोर्स इन द मिरेकल्स" में पॉल के कथन को दोहराया गया - "प्रेम में कोई तुलना नहीं होती।"

मैं आपको अपने स्वयं के गुणों और उनके लाभार्थियों के बारे में सोचने के लिए आमंत्रित करती हूँ।

जूलिया कैमरॉन अपनी पुस्तक, 'द आर्टिस्ट्स वे', में कहती हैं, "प्रतिस्पर्धा और ईर्ष्या सदैव भय छिपाने के मुखौटे होते हैं - इस बात का भय कि हम जो चाहते हैं वह प्राप्त नहीं कर पा रहे हैं, इस बात की कुंठा कि जिस पर हमारा अधिकार है वह किसी और को मिल रहा है, चाहे हम उसके लिए प्रयास करने से भी डर रहे हों।"

कैमरॉन कहती हैं कि प्रतिस्पर्धा एक आध्यात्मिक नशे की तरह है। हम अपने काम के बजाय गलत चीज़ पर यानी दूसरों पर व उनकी उपलब्धियों पर केंद्रित रहते हैं। वे इसका समाधान अंतर्मुख होकर उस

दिशा में जाना बताती हैं जिस ओर हमारा आंतरिक मार्गदर्शन इंगित करता है। जैसे ही हम अंतर्मुख होते हैं हमारा ध्यान हमारे अपने कार्य पर होता है, हम उसके प्रति उत्साहित हो जाते हैं (चाहे थोड़ा ही सही) और अपने दुर्भाग्य और दूसरे व्यक्ति की सफलता के लिए दुखी होने के बजाय अपने कार्य में ही व्यस्त रहते हैं।

कैमरॉन कहती हैं, "अगर आपको किसी ऐसे मित्र से ईर्ष्या है जो उत्तम अपराध कथानक लिखता है तो आप भी लिखने की कोशिश कीजिए।" मेरे अनुसार उपन्यासकारों की कष्टकारक ईर्ष्या का उत्तर है पहले अपने खुद के उपन्यास को पूरा करना और प्रकाशक को भेज देना। कैमरॉन आश्वस्त करती हैं और एक तरह से पॉल को ही दोहराती हैं, "सच तो यह है कि इस संसार में हम सभी के लिए जगह है।"

उसकी संतों जैसी सलाह के अतिरिक्त मुझे इस कपटी विषैले राक्षस यानी प्रतिस्पर्धा की भावना का एक और प्रतिकार मिला है - कृतज्ञता - अपने उपहारों को पहचानना और उनके लिए सदैव कृतज्ञ बने रहना। जब भी यह राक्षस डराता है, मैं उससे विमुख होकर ईश्वर से कहती हूँ, "जो कुछ मेरे पास है और जो मैं दे सकती हूँ उसके लिए धन्यवाद।" और यह काम करता है।

पॉल और भी बातें बताते हैं - हम सभी को "ईश्वर की इच्छानुसार" गुण और इच्छाएँ दी गई हैं। तो क्या हमें उन विशेष उपहारों के लिए और उनके उपयोग के लिए मिले अनेक अवसरों - स्थान, लोग और परिस्थितियों - के लिए उसके प्रति कृतज्ञ नहीं होना चाहिए? जवाब है, हाँ।



विचारों से भावनाएँ पैदा होती हैं और मैं अपने आपको स्मरण कराती हूँ कि मुझमें अपने विचारों को बदल देने की मानसिक क्षमता और इच्छा-शक्ति है। यह उपाय सरल नहीं है। हमें जानते-बूझते उन विचारों की जगह दूसरे सकारात्मक विचार लाने होंगे।

और क्या हमें उनका अधिकतम विकास और उपयोग नहीं करना चाहिए? जवाब है, हाँ।

ईश्वर ने हमारी और दूसरों की भलाई के लिए हमारी क्षमता के अनुसार हमें उपहार

दिए हैं। तो क्या हमने कृतज्ञता अभिव्यक्त नहीं करनी चाहिए? जवाब है, हाँ।

इस तरह के अनुस्मारक मुझे बताते हैं कि किस तरह मैं प्रतिस्पर्धा के इंजन में ईंधन डालना बंद कर सकती हूँ जिसके कारण

मेरा लेखन, सहयोग देने की मेरी इच्छा और जीवन का आनंद खत्म हो जाता है।

प्रतिस्पर्धा का यह इंजन घर-घराकर बंद हो जाता है और एक कृतज्ञ हृदय के साथ मैं पुनः अपना काम करने लगती हूँ।

वातावरण

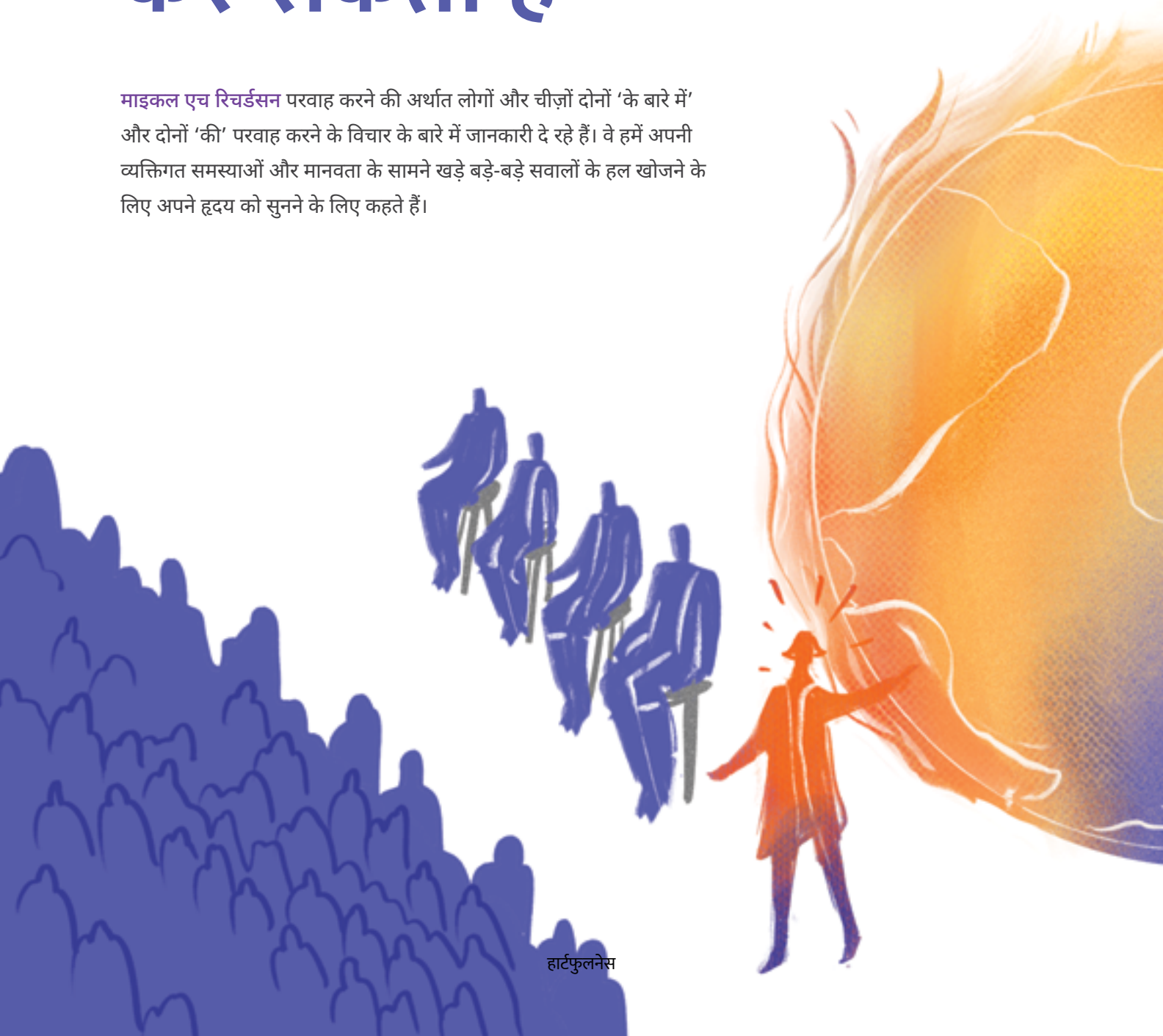
शिक्षा एक भारहीन खज़ाना है जिसे आप हमेशा आसानी से अपने साथ रख सकते हैं।

चीनी कहावत



हृदय अद्भुत कार्य कर सकता है

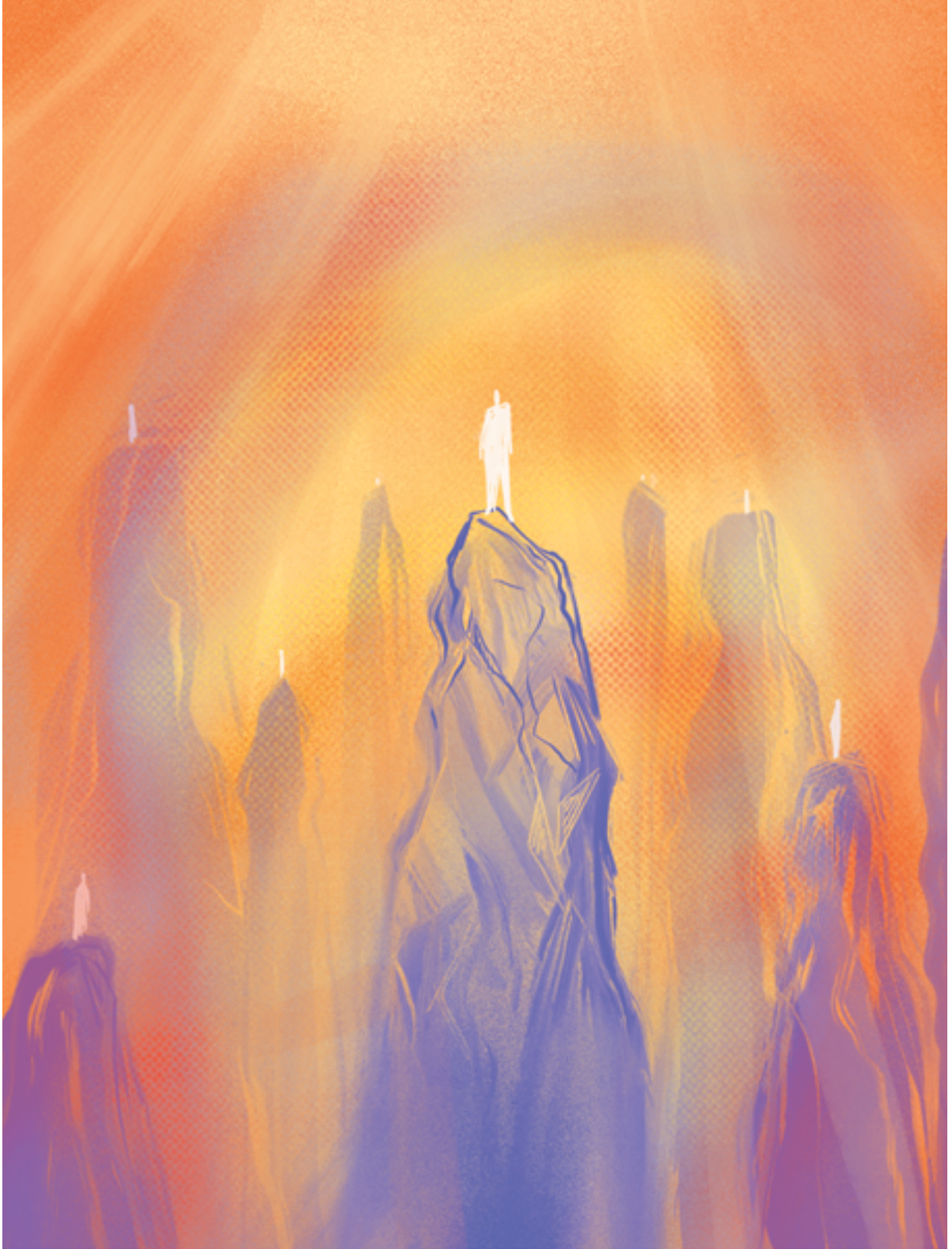
माइकल एच रिचर्डसन परवाह करने की अर्थात लोगों और चीज़ों दोनों 'के बारे में' और दोनों 'की' परवाह करने के विचार के बारे में जानकारी दे रहे हैं। वे हमें अपनी व्यक्तिगत समस्याओं और मानवता के सामने खड़े बड़े-बड़े सवालों के हल खोजने के लिए अपने हृदय को सुनने के लिए कहते हैं।



‘परवाह’ शब्द के बहुत दिलचस्प पहलू हैं। हम किसी व्यक्ति या वस्तु ‘के बारे में’ परवाह कर सकते हैं तथा दूसरों ‘की’ और अपनी भी परवाह कर सकते हैं। इनमें से एक का संबंध भावना के आंतरिक संसार से है जबकि दूसरे का संबंध बाह्य संसार से है जो इस बात पर निर्भर करता है कि हम क्या करते हैं। ऐसा लगता है कि परवाह का हमारा आंतरिक तंत्र हमारे भीतर किसी चीज़ को स्वतंत्रतापूर्वक तरंगित होने देता है। वह है कमज़ोरी। संभवतः हम लोगों की परवाह करने के लिए इसलिए बाध्य हो जाते हैं क्योंकि हम उनमें कुछ कमज़ोरी महसूस करते हैं। लेकिन किसी की परवाह करने की बाह्य प्रक्रिया में कुछ करने की और कभी-कभी खतरे उठाने की ज़रूरत पड़ती है। परवाह के इन दो पहलुओं के बीच हमारा शरीर एक सेतु का कार्य करता है। परवाह करने वाला यह शरीर हमारे समाज की आधारभूत संरचना का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है जो तनावग्रस्त है और जिसे सुधार की ज़रूरत है।

इक्कीसवीं सदी की शुरुआत के कुछ वर्षों तक मैंने इडाहो में, जहाँ मैं रहता था, जलवायु परिवर्तन के मुद्दे पर कुछ प्रयास किए। मैंने एक छोटी सी संस्था शुरू की जिसका उद्देश्य था लोगों को कार्बन, अग्नि, विद्युत चालित वाहनों आदि के बारे में जानकारी देना और इस विषय में निरंतर प्रगति करने के लिए कानून बनवाना। हमें कुछ सफलताएँ मिलीं और काम थोड़ा-बहुत आगे भी बढ़ा। लेकिन मेरे कुछ पूर्वानुमान, जिनके आधार पर यह संस्था स्थापित की गई थी, रेत के दलदल की तरह साबित हुए। हमारा कार्य रुक गया। इसलिए मुझे इस पूरी परिस्थिति पर पुनर्विचार करना पड़ा। मैंने सोचा था कि लोग परवाह कर सकते हैं और करेंगे भी।

हमने एक कार्यक्रम आयोजित किया जिसमें पाँच स्थानीय वैज्ञानिकों ने, जो जलवायु संबंधी समस्या से परिचित थे, प्रमुख व्यापारियों और विधायकों को संबोधित किया। प्रत्येक विशेषज्ञ ने (जिनमें से दो अग्नि-विज्ञानी, दो जल-विज्ञानी और एक नदी तथा मत्स्य विशेषज्ञ थे) इसके पहले मुझसे अलग से मिलने पर भविष्य के बारे में गहरी चिंताएँ प्रकट की थीं। उन सभी में पृथ्वी के प्रति बहुत परवाह दिखाई पड़ रही थी। मेरा विचार था कि इन वैज्ञानिकों की बातों का स्थानीय स्तर पर नीति-निर्माण के दृष्टिकोण पर असर पड़ेगा। इसलिए मैंने उन्हें आम लोगों के लिए 10 मिनट की वार्ता तैयार करने को कहा जो मुझे बताई गई उनकी चिंताओं को व्यक्त कर सके। श्रोताओं में पचास नीति-निर्माता, पादरी, प्रमुख व्यापारी और इडाहो के अन्य प्रमुख विचारक थे। यह कार्यक्रम आम जनता के लिए नहीं था तथा इसमें मीडिया के भी लोग नहीं थे ताकि सभी खुलकर बात कर सकें।



जैसे-जैसे वार्ताएँ आगे बढ़ीं, मैं बहुत हैरान हुआ। पाँच में से चार वक्ताओं ने जलवायु परिवर्तन के बारे में बहुत ही कम बोला और अपनी चिंता व्यक्त करने में भी असफल रहे। एक ने तो मुख्यतः अपनी प्रयोगशाला का प्रचार किया। आश्चर्यजनक रूप से जहाँ उनकी राय एक परिवर्तन ला सकती थी, वहीं पर वे उसे समझा पाने से चूक गए। उनमें से केवल एक ने अपनी भावपूर्ण आवाज़ में पहाड़ों पर बर्फ़बारी के बारे में अपना ईमानदार मत प्रस्तुत किया क्योंकि उससे हमारा स्की कारोबार प्रभावित होता है। मैं उस कार्टून जानवर की तरह महसूस कर रहा था जो चट्टान के किनारे पर आगे बढ़ गया और हवा में झूल रहा था। इन लोगों को जलवायु 'की' परवाह थी लेकिन जब लोगों के सामने जलवायु 'के बारे में' परवाह की बात करने का समय आया तो उनके भीतर कोई अवरोध आ गया।

हम अकेले में बड़ी आसानी से बता सकते हैं कि हम किस तरह किसी चीज़ 'के बारे में' परवाह करते हैं लेकिन सार्वजनिक रूप से (और इडाहो में यदि आप जलवायु परिवर्तन के बारे में बात करने वाले वैज्ञानिक हैं) जहाँ हम अक्सर परवाह करते हैं वहाँ उसके बारे में कुछ बोलने को लेकर बात बिलकुल अलग होती है। किसी 'की' परवाह करना आंतरिक और बाहरी दुनिया के एकीकरण और भय से स्वतंत्रता पर निर्भर करता है। इस घटना के बाद मुझे समझ में आया कि जलवायु परिवर्तन जैसी समस्याओं को अपने अनुमान से बिलकुल अलग स्तर पर संबोधित करने की आवश्यकता है।

ऐसा लग सकता है कि जिन बड़ी-बड़ी समस्याओं का हम सामना करते हैं, जैसे जलवायु संकट, नस्लवाद, मानवाधिकार, बीमारियाँ, आर्थिक असमानता इत्यादि,

मुख्यतः तकनीकी, राजनीतिक या पर्यावरण संबंधी हैं। ऐसा प्रतीत होता है कि अगर हम पर्याप्त सौर तथा पवन ऊर्जा के संयंत्र लगा लें, पर्याप्त लोगों का टीकाकरण कर लें, पर्याप्त वर्षा वनों को बहाल कर लें या लोगों को शिक्षित कर लें तो इससे समस्याएँ हल हो जाएँगी। अगर कार्यालयों में हम सही लोगों को नियुक्त करें तो इससे अन्य मामलों में प्रगति होगी। तकनीकें और विज्ञान आधारित नीतियाँ सुगम और उचित लगती हैं।

लेकिन प्रगति के भौतिक स्वरूप भ्रामक हैं। हालाँकि प्रदूषणहीन तकनीकें अत्यावश्यक हैं, अच्छी नीतियाँ ज़रूरी हैं और कार्यालयों में समझदार लोगों का होना बहुत बढ़िया है, फिर भी मनुष्य की समस्याएँ कभी भी ज्ञान या तकनीक की कमी के कारण नहीं रही हैं। दशकों से हम जानते हैं कि कार्बन डाई-आक्साइड और मीथेन जैसी गैसों पृथ्वी को नुकसान पहुँचाती हैं। फिर भी समाज में कुछ ताकतों ने सामूहिक कार्यवाही को बाधित कर दिया है। दशकों से हमारे पास हर इंसान को खिलाने के लिए और हर एक बच्चे को अच्छी शिक्षा देने के लिए आवश्यक संसाधन और क्षमता है। फिर भी आज करोड़ों बच्चे भयंकर गरीबी में रहने के लिए मजबूर हैं।

हम जो कुछ भी झेल रहे हैं वह तकनीकी समस्या नहीं है। जितनी भी प्रगति हमने देखी है, वह इसलिए है कि लोगों ने परवाह करने का कोई तरीका खोज लिया है। यह मानवीय हृदय की ग्रहणशीलता ही है जिसने नीतियों और तकनीकों को अपनाने के तरीके को निर्धारित व सीमित किया है।

जब हमारी प्रजाति के जीवित रहने की बात आती है तो मेरा मानना है कि हमारी सबसे महत्वपूर्ण दीर्घकालिक परियोजना व कार्यनीति मानव-हृदय को खोलने और उसका उपचार करने की होनी चाहिए।

हृदय को आपसी संबंधों से और प्रकृति एवं अन्य जीवों के साथ संबंधों से उन तरीकों से मज़बूती और स्पष्टता मिलती है जिन्हें व्यक्त कर पाना लगभग असंभव है।

जिसे हम 'हृदय' कहते हैं, उसके बारे में नियमों और तकनीकों द्वारा बात नहीं की जा सकती। हृदय को आपसी संबंधों से और प्रकृति एवं अन्य जीवों के साथ संबंधों से उन तरीकों से मज़बूती और स्पष्टता मिलती है जिन्हें व्यक्त कर पाना लगभग असंभव है।

फिर हृदय का एक और घटक है जो कुछ कम स्पष्ट है, वह है एकांत और मौन। आज आप समाज में जहाँ भी जाएँ संगीत बज रहा होता है, मानो कोई भी अकेला नहीं रह सकता। अंधकारमय जगहें कम होती जा रही हैं। हम बच्चों को ऐसा कोई यादगार अनुभव नहीं देते हैं जिसमें एकांत हो यानी ऐसा अवसर जिसमें उन्हें दबावों और मानदंडों से मुक्त प्राकृतिक संसार का सामना करने का मौका मिले। केवल एकांत में ही हमें हृदय को जानने का मौका मिलता है। एकांत से हममें ईमानदारी आती है जिससे हम ऐसा कुछ कह व कर पाते हैं जो शायद बहुत लोकप्रिय न हो लेकिन वह प्रेम और सहयोग के आधार पर निर्मित होता



है। प्रेम और एकांत में स्थित व्यक्ति में ही बाहरी स्तर पर परवाह करने की और सबके सामने अपनी कमजोरियों को प्रकट कर सकने की क्षमता होती है।

जब हृदय एक स्वतंत्र स्रोत से प्रकाशित होता है तथा किसी भी शर्त पर आधारित नहीं होता है तब जीवन अत्यंत आनंददायक, सरल और भौतिक रूप से हल्का हो जाता है। ऐसे में हमें कुछ ही चीजों की आवश्यकता होती है और पेड़ों, पक्षियों, पानी व प्रकाश जैसी सामान्य वस्तुओं की उपस्थिति में पर्याप्त सुख होता है।

जो लोग स्वयं से गहराई से परिचित हैं, ऐसे स्वतंत्र और ग्रहणशील लोगों की ऊर्जा उनकी उपस्थिति में महसूस होती है। लेकिन वीडियो के माध्यम से यह उतनी अच्छी तरह अभिव्यक्त नहीं हो पाती। उनके पास जो गुण है, वह अमूर्त, अदृश्य और व्यक्त करने में कठिन होता है। हमारे वर्तमान समाज में

अभिभूत करने वाली परिस्थितियों में पले-बढ़े किसी व्यक्ति के लिए अस्तित्व की ऐसी अवस्था का विचार- जिसमें व्यक्ति इच्छाओं से मुक्त होने पर भी बहुत परवाह करता है- या तो व्यर्थ लगता है या फिर असंभव लगता है।

हमारी बेहतरीन आध्यात्मिक परंपराएँ हृदय का उपचार व उसे शुद्ध करने की अनिवार्यता को समझती हैं। लेकिन धर्म ऐसी कार्य-प्रणालियाँ बन गए हैं जिनमें केवल लिखी हुई और मूर्त चीजों को ही शामिल किया जाता है। और विज्ञान केवल उन्हीं बातों के आधार पर चलता है जिन्हें सिद्ध किया जा सकता है। हम किताबों और दोहराए गए प्रयोगों के परिणामों के आधार पर बात न करके आत्म-खोज से मिली अंतर्दृष्टि और प्रज्ञान से बात करने में कितने सहज हैं जिसे हम प्रकृति में, केवल अपने अस्तित्व में निहित स्रोत से प्राप्त करते हैं?

यह एक नाजुक परियोजना है। इसके लिए शायद किसी ऐसे चाप की कल्पना करना सहायक होगा जो एक हजार वर्ष तक बना रहेगा। निश्चित ही महासागरों और अमेज़न जैसे उपचारक पारिस्थितिक तंत्र को उस तरह की समय सीमा की आवश्यकता होगी। प्रेम के प्रत्यक्ष कार्यों की सहायता से संसार को बदलना बहुत ही धीमा कार्य है। प्रगति चुपचाप इलेक्ट्रॉनिक मीडिया से दूर उन कार्यों की सहायता से होती है जिनके लिए कोई ध्यान या इनाम की अपेक्षा नहीं की जाती। जब हम एक चुनौतीपूर्ण दुनिया में दृढ़ रहने के बारे में बात करते हैं तब शारीरिक रूप से जीवित रहने की आवश्यकता होती है। लेकिन सच्ची दृढ़ता में एक ऐसा हृदय शामिल होता है जो खतरे, चोट, थकावट, अपमान, आपदा, विफलता और हिंसा के बावजूद सभी प्राणियों के प्रति स्पष्ट और दयालु रहता है। इस तरह हमारे पास स्वयं ही हिंसा का विरोध करने का एक तरीका होता है।

हृदय केंद्रित विचारों, शब्दों और कृत्यों - परवाह की भावना के आधार पर किए जाने वाले परवाह भरे कार्य - के प्रभाव दूर तक और तेजी से फैलते हैं। जिस प्रकार आवश्यक मदद मिलने पर पारिस्थितिकी तंत्र बहुत जल्दी ठीक होने लगते हैं, (मेरी कल्पना में नदियों की पारिस्थितिकी में ऊदबिलावों को फिर से लाना, कई अन्य ऐसे प्राणियों और तंत्रों को पुनर्जीवित करना है) उसी प्रकार हृदय से किए गए कार्यों में आश्चर्यजनक तेजी के साथ अद्भुत परिणाम पाने की क्षमता है।

कलाकृति - अनन्या पटेल



क्या एक व्यक्ति
परिवर्तन ला
सकता है ?

एरिन शुल्डज़ अपने उस प्रयोग के बारे में बता रही हैं जो वे जीवन शैली को अधिक संधारणीय बनाने के लिए करती रही हैं। इसमें छोटे-छोटे, आसानी से किए जा सकने वाले परिवर्तन शामिल हैं और उनसे भी फ़र्क पड़ सकता है, विशेषकर जब वे प्रतिदिन की आदत बन जाते हैं।

हमें इतनी सारी जानकारी उपलब्ध है कि यह निर्णय लेना कठिन हो जाता है कि क्या करें, किस पर विश्वास करें और किस प्रकार प्रभाव डालें। इस उपलब्ध अत्यधिक जानकारी के क्षेत्र में जलवायु संकट से निपटने के लिए सतत कार्यवाही की जानकारी बिलकुल सही बैठती है क्योंकि उसके बारे में भी बहुत सूचनाएँ उपलब्ध हैं। हममें से कई लोग सोचते हैं कि कुछ भी करने का कोई फ़ायदा नहीं है क्योंकि सिर्फ़ एक व्यक्ति के कुछ करने से फ़र्क कैसे पड़ सकता है?

मुझे इस विचार से शांति और संतुष्टि मिलती है कि मेरे जीवन और विकल्पों को अधिक संधारणीय बनाना उतना ही व्यक्तिगत है जितना मेरे लिए अपनी सुबह की चाय (या कॉफ़ी, यदि आप इसे पसंद करते हों) बनाने का तरीका है। यह सोचना कि सोशल मीडिया के प्रभावशाली लोगों, लेखकों, वृत्तचित्र (documentary) संचालकों के या स्वयं

मेरे पास ही एकमात्र सही उत्तर है, हमारी प्रगति के लिए बाधक और नुकसानदेह है।

इसलिए जो कुछ भी आप (इसमें मैं भी शामिल हूँ) देखते हैं, उसमें से वही ग्रहण करें जो आपके लिए उपयुक्त हो और बाकी को छोड़ दें। हो सकता है कि यह किसी और वक्त या अलग तरीके से उपयुक्त हो लेकिन



सर्वोत्तम संधारणीय कार्रवाही वही है जिसे करने के लिए आप अभी तैयार हैं और जिसे, उम्मीद है कि, आप भविष्य में भी अक्सर करेंगे।

सबसे पहले अपने जीवन की समीक्षा करें। आपकी दिनचर्या में कौन सी आदतें पहले से ही हैं? आपकी सुबह की दिनचर्या क्या है? कब और किस प्रकार से आप अपना किराने का सामान प्राप्त करते हैं? आप सामान्यतः कहाँ से खरीदारी करते हैं? विचार करें कि क्या इनमें से कोई आदत कुछ ज़्यादा संधारणीय हो सकती है जो साथ ही आपके जीवन और दिनचर्या में भी शामिल रहे।

सर्वोत्तम संधारणीय कार्रवाही वही है जिसे करने के लिए आप अभी तैयार हैं और जिसे, उम्मीद है कि, आप भविष्य में भी अक्सर करेंगे।



चाय और कॉफी पीने वाले -

अपनी पसंदीदा कॉफी की दुकान वाले से कहें कि वह आपके पेय पदार्थ को आपके ही पुनः उपयोग में आने वाले कप में दे। इससे (3 कप चाय प्रति सप्ताह) पूरे वर्ष भर में 156 प्लास्टिक के कप, ढक्कन और स्ट्रॉ की बचत होगी।



सैर करने वाले -

एक थैला (और एक दस्ताना भी) साथ लेकर चलें और अपने रास्ते में पड़े हुए कुछ प्लास्टिक आदि के कचरे को उठाते चलें। ऐसा करके आप एक पक्षी या अन्य जीव को बचा सकते हैं और अपने परिवेश को निश्चित रूप से साफ़ व सुंदर बनाते हैं।



वस्त्र -

नई जीन्स खरीदने के लिए किसी मॉल या अमेज़ॉन पर जाने से पहले एक किफ़ायती स्टोर या सेकंड-हैंड स्टोर पर ज़रूर जाँच कर लें। वस्त्रों को पुनः उपयोग करने से नए वस्त्रों को बनाने के लिए संसाधनों का कम उपयोग होता है।



सफ़ाई -

काँच या धातु के डिब्बों में आने वाले सफ़ाई के पदार्थ खरीदें। ये प्लास्टिक की तुलना में अनेक बार पुनः उपयोग किए जा सकते हैं।



आप जो भी चुनें, यह सुनिश्चित करें कि यह आपकी दिनचर्या में आसानी से शामिल हो जाए और यह भी सुनिश्चित करें कि आप इसे एक महीने तक करने के लिए प्रतिबद्ध हों। इसके बाद अगले माह एक और गतिविधि को शामिल करें। जल्द ही आप अपने चारों तरफ़ आसान, संधारणीय परिवर्तन देखने लगेंगे और कुछ शुरुआती सफलताओं के बाद ये परिवर्तन कठिन नहीं लगेंगे।

जब मैंने इन साधारण बदलावों की प्रक्रिया प्रारंभ की थी तब मेरे आसपास के लोगों ने इसे महसूस किया। उन्होंने मुझे अपनी पसंदीदा स्टिकर लगी हुई पानी की बोतल को हमेशा साथ लेकर घूमते हुए देखा (मेरे एक मित्र ने इसका नाम मेरी 'भावनात्मक सहारा देने वाली पानी की बोतल' रखा)। उन्होंने मेरे स्नानघर में कम चीजों को रखे हुए देखा, उन्होंने मेरे रसोईघर में पेपर टॉवेल की जगह पुनः उपयोग करने वाले कपड़े को देखा और निश्चित रूप से पाँच भिन्न तरह के पुनर्चक्रिय (Recycling) कचरे के डिब्बों को देखा।

उनके मन में बहुत से प्रश्न थे। इसलिए मैंने जो परिवर्तन किए थे उन्हें बताए और भविष्य को लेकर अपने दृष्टिकोण को समझाया कि जब हम पृथ्वी को खुशहाल और स्वस्थ रखने के लिए ज़रूरी संसाधनों का उपयोग कम करेंगे तब हम एक बेहतर भविष्य देखेंगे।

मैं आशा करती हूँ कि आज आप एक छोटा सा संधारणीय कदम लेने के लिए एक मिनट निकालेंगे। इसे विकसित करें और एक आदत में बदलता हुआ देखें। चाहे आप इसे महसूस कर पाएँ या न कर पाएँ लेकिन यह आदत वास्तव में इस विश्व को बचाने में मदद कर सकती है।



रचनात्मकता

यह कितनी विचित्र बात है कि कैसे रचनात्मक शक्ति
तुरंत ही पूरे ब्रह्मांड को व्यवस्थित कर देती है।

वर्जीनिया वुल्फ़



बुद्ध

के विविध रूप



दांबुला गुफा मंदिर, कोलंबो, श्रीलंका



कामाकुरा, जापान

जोश बुलरिस 'द बुद्ध प्रोजेक्ट' पर काम करने वाले पेशेवर फ़ोटोग्राफ़र हैं। यह परियोजना दुनिया भर में बुद्ध के अद्वितीय चित्रों की तस्वीरें लेने की एक पहल है। इस छायाचित्र निबंध में जोश इतिहास, अध्यात्म, कला एवं संस्कृति में बुद्ध के प्रभावों का वर्णन कर रहे हैं जो बौद्ध धर्म की सार्वभौमिकता का प्रमाण है।

बौद्ध धर्म दुनिया के प्रमुख धर्मों में से एक है। इसके समृद्ध और विविधतापूर्ण इतिहास की अवधि दो सहस्राब्दियों से भी अधिक समय की रही है। इसका आरंभ छठी शताब्दी ईसा पूर्व भारत में हुआ जब सिद्धार्थ गौतम, अर्थात् ऐतिहासिक बुद्ध, ने अपनी शिक्षाओं का प्रचार किया था। जैसे-जैसे बौद्ध धर्म पूरे एशिया महाद्वीप में फैलता गया, इसमें अनेक अद्भुत रूपांतरण होते गए। यह जिस भी क्षेत्र में गया, वहाँ की समृद्ध सांस्कृतिक, कलात्मक एवं आध्यात्मिक पृष्ठभूमि के अनुकूल बदलता गया। इस रूपांतरण की सबसे प्रत्यक्ष अभिव्यंजना है पूरे एशिया में पाई जाने वाली बुद्ध की विभिन्न प्रकार की प्रतिमाएँ। ये प्रतिमाएँ न केवल बौद्ध धर्म का सार प्रस्तुत करती हैं बल्कि जिन भी देशों में वे हैं, वहाँ की अद्वितीय कलात्मक अभिव्यक्ति, ऐतिहासिक प्रभाव एवं सांस्कृतिक विविधताओं को भी मूर्त रूप प्रदान करती हैं।

सांस्कृतिक रूपांतरण

पूरे एशिया में बौद्ध धर्म का यह सफ़र मात्र धार्मिक विस्तार ही नहीं था बल्कि एक गहरा सांस्कृतिक विलय था। जैसे-जैसे यह विभिन्न देशों में फैला, यह बहुत आसानी से स्थानीय रीति-रिवाजों, मान्यताओं एवं कलात्मक परंपराओं के साथ घुलता-मिलता गया। इसका परिणाम था विभिन्न प्रकार की विस्मयकारी बौद्ध प्रतिमाएँ जो प्रत्येक क्षेत्र की विशिष्ट सांस्कृतिक व कलात्मक समझ की प्रतीक हैं।

चीन में बौद्ध प्रतिमाओं में विशिष्ट चीनी मुखाकृतियाँ व पारंपरिक परिधान देखने को मिल सकते हैं। जापान में उनमें जापानी सौंदर्य एवं बनावट के तत्व देखने को मिल सकते हैं जो बौद्ध धर्म व जापानी संस्कृति के बीच मौजूद सामंजस्य को दर्शाते हैं।

कलात्मक अभिव्यक्ति

जैसे-जैसे बौद्ध धर्म विभिन्न क्षेत्रों में जड़ें जमाने लगा, स्थानीय कलाकारों व शिल्पकारों ने अपने विशिष्ट दृष्टिकोण से बुद्ध को चित्रित किया। इसी वजह से उनकी मुद्राओं, अभिव्यक्तियों और परिधान में इतनी विविधताएँ हैं। इसके अतिरिक्त, विभिन्न संस्कृतियाँ बुद्ध के जीवन के विशिष्ट पहलुओं पर जोर देती हैं, जैसे एक शिक्षक या एक उपचारक के रूप में उनकी भूमिका। इसी वजह से भी उनके इतने विभिन्न प्रकार के निरूपण हैं। इस प्रकार बुद्ध की प्रतिमाएँ मात्र धार्मिक प्रतीक ही नहीं बल्कि वे कलात्मक रूप से भी उत्कृष्ट कृतियाँ हैं जो मानव जाति की असीमित रचनात्मकता को प्रदर्शित करती हैं।

प्रतीकात्मकता

बुद्ध की मूर्तियों में अनेक ऐसे प्रतीकात्मक तत्व हैं जो क्षेत्र के अनुसार सार्थक हैं। श्री लंका में वे अक्सर बुद्ध के सिर के ऊपर एक विशिष्ट लौ दर्शाते हैं जो उनके ज्ञान व ज्ञानोदय का

ये प्रतिमाएँ न केवल बौद्ध धर्म का सार प्रस्तुत करती हैं बल्कि जिन भी देशों में वे हैं, वहाँ की अद्वितीय कलात्मक अभिव्यक्ति, ऐतिहासिक प्रभाव एवं सांस्कृतिक विविधताओं को भी मूर्त रूप प्रदान करती हैं।





नोग खाई, थाईलैंड



चीन, उत्तरी क्यूई राजवंश, क्लीवलैंड कला संग्रहालय, ओहियो



संगमरमर के पहाड़ अम फु गुफा, होई एन, वियतनाम

प्रतीक है। दक्षिण-पूर्वी एशिया में वे बुद्ध को अक्सर हाथ की अलग-अलग मुद्राओं के साथ दर्शाते हैं जिनका विशिष्ट अर्थ होता है। ये प्रतीक स्थानीय मान्यताओं पर आधारित हैं, प्रतिमाओं का आध्यात्मिक महत्व बढ़ाते हैं और उस संस्कृति के प्रति जुड़ाव को गहरा बनाते हैं जहाँ से वे उभरे हैं।

क्षेत्रीय प्रभाव

स्थानीय देवी-देवताओं और पौराणिक हस्तियों ने भी बुद्ध की प्रतिमाओं को प्रभावित किया है। समय के साथ ये हस्तियाँ बुद्ध की प्रतिमाओं के साथ पूर्णतयः घुल-मिल गई हैं और यही बात एशिया की बौद्ध कला की पृष्ठभूमि को समृद्ध बनाती है। कुछ जगहों पर शायद बुद्ध

की प्रतिमाओं के साथ धार्मिक देवी-देवता को भी मिलाया गया है या फिर उन्हें उस क्षेत्र के अनुसार विशिष्ट भाव या लक्षण दिए गए हैं। इससे धार्मिक व सांस्कृतिक तत्वों का अनोखा मेल देखने को मिलता है।

स्थानीय भक्ति

जिस तरह से बुद्ध को पूजा जाता है, वह अलग-अलग बौद्ध परंपराओं में अलग-अलग हो सकता है। इस विभिन्नता का सीधा प्रभाव मूर्तियों में बुद्ध की अभिव्यक्ति पर पड़ा है। महायान बौद्ध परंपरा की तुलना में थेरवाद बौद्ध परंपरा में बुद्ध के जीवन के एक अलग पक्ष को अधिक महत्व दिया जाता है। पूजा विधि में विभिन्नताओं के कारण मूर्तियों में भी विभिन्नताएँ

हैं जो स्वयं बौद्ध धर्म में ही विविध प्रकार की आध्यात्मिक पद्धतियों को दर्शाती हैं।

सामग्री एवं चित्रण

किसी क्षेत्र विशेष में उपलब्ध सामग्री और बौद्ध धर्म के किसी विशिष्ट मत से संबंधित प्रतीकात्मकता ने भी इन प्रतिमाओं को अलग-अलग रूप दिए हैं। कुछ संस्कृतियों में उनके क्षेत्रों में प्रचुरता में उपलब्ध सामग्री का उपयोग किया गया है जिससे उनके रूप और प्रकृति में विभिन्नताएँ देखने को मिलती हैं। छवि-चित्रण में भी विभिन्नताएँ हैं जैसे थेरवाद बौद्ध परंपरा में बुद्ध को अधिक मानवीय रूप में दर्शाया जाता है जबकि महायान बौद्ध परंपरा में उनके अतिश्रेष्ठ या दिव्य लक्षणों पर जोर दिया जाता है।

ऐतिहासिक प्रभाव

बुद्ध के कला-चित्रण में ऐतिहासिक घटनाओं और राजनीति ने भी बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। इतिहास में जब भी अत्याचार का समय रहा है, खुलकर धार्मिक प्रतीकों को दिखाने से बचने के लिए बौद्ध कला में ज्यादातर भावात्मक चित्रण किया गया। इन ऐतिहासिक प्रभावों ने बौद्ध प्रतिमाओं के विकास पर और विभिन्न संस्कृतियों व राजनीतिक संदर्भों में बौद्ध धर्म के रूपांतरण पर अपनी छाप छोड़ी है।

संस्कृतियों का विलय

अंतर-सांस्कृतिक आदान-प्रदान और रूपांतरण सबसे ज्यादा ग्रीको-बौद्ध कलाकृतियों में देखने को मिलता है। इसे गांधार कला कहते हैं। ये कलाकृतियाँ उस समय उभर कर सामने आईं जब मध्य एशिया के यूनान प्रभावित क्षेत्रों और भारत के बौद्ध क्षेत्रों के बीच सांस्कृतिक आदान-प्रदान एवं दार्शनिक समन्वय हुआ। ये यूनानी-बैक्ट्रिया और भारत-यूनानी साम्राज्यों के काल में विशेषकर तीसरी शताब्दी ईसा पूर्व से लेकर पहली शताब्दी ईसा पूर्व के बीच हुआ।

वर्तमान पाकिस्तान व अफ़गानिस्तान के क्षेत्र में यूनानी एवं भारतीय संस्कृतियों के बीच आदान-प्रदान के कारण यूनानी-बौद्ध कला की उत्पत्ति हुई। सिकंदर महान की विजय से मध्य एशिया में यूनानी प्रभाव आया जो अंततः उस समय उस क्षेत्र में मौजूद बौद्ध परंपराओं के साथ घुल-मिल गया।

ग्रीको-बौद्ध कलाकृतियाँ अपनी विशिष्ट मिश्रित शैली के लिए जानी जाती हैं। उनमें अक्सर यूनानी कलाकृतियों की आदर्शवादी एवं

प्रकृतिवादी शरीर रचना (anatomy) को बौद्ध कला की शांत व आध्यात्मिक अभिव्यक्ति के साथ मिलाकर प्रस्तुत किया जाता है।

चेहरा रंगाई की परंपरा

नेपाल बौद्ध प्रतिमाओं को अपने विशिष्ट व अनोखे तरीके से प्रस्तुत करने के लिए प्रसिद्ध है, विशेष रूप से चेहरे पर चमकीले व आकर्षक रंगों से रंगाई करने व जटिल बनावट के लिए। इससे उस पूरे क्षेत्र में पाई जाने वाली सांस्कृतिक व कलात्मक विविधता को बढ़ावा मिलता है। यह नेपाली प्रथा बौद्ध संसार में अध्यात्म एवं कला के बीच सक्रिय संबंध का एक और उदाहरण प्रस्तुत करती है।

बुद्ध के विविध रूप

कला में बुद्ध के विभिन्न चेहरे बौद्ध धर्म की अनुकूलनशीलता व सार्वभौमिकता का प्रमाण हैं। वे हमें याद दिलाते हैं कि अध्यात्म और संस्कृति बहुत ही जटिल व सुंदर तरीके से आपस में गुथे हुए हैं जो समय के साथ विकसित होते हुए मानवीय अभिव्यक्ति एवं मान्यताओं की एक समृद्ध पृष्ठभूमि बनाते हैं। पूरे एशिया में मौजूद बौद्ध प्रतिमाएँ न केवल बौद्ध धर्म के सार को दर्शाती हैं बल्कि उन क्षेत्रों की सांस्कृतिक संपन्नता को भी प्रस्तुत करती हैं। इससे मानव-जाति की असीमित रचनात्मकता और इस प्राचीन परंपरा की अनुकूलनशीलता प्रदर्शित होती है।

फोटोग्राफ़ी - जोश बुलरिस

वे हमें याद दिलाते हैं कि अध्यात्म और संस्कृति बहुत ही जटिल व सुंदर तरीके से आपस में गुथे हुए हैं जो समय के साथ विकसित होते हुए मानवीय अभिव्यक्ति एवं मान्यताओं की एक समृद्ध पृष्ठभूमि बनाते हैं।



ग्रीको-बौद्ध कला, दिल्ली, भारत



बाली, इंडोनेशिया



काठमांडू, नेपाल



सुखोथाई, थाईलैंड

‘बड़े भाई साहब’ रुनैह की पतंग

दो भाइयों के बारे में यह कहानी **मुंशी प्रेमचंद** (1880-1936) द्वारा लिखी गई है। मुंशीजी भारत के सर्वाधिक लोकप्रिय लेखकों और समाजसुधार प्रेरकों में से एक थे। उन्होंने कमज़ोर वर्ग और वंचित समाज के शोषण पर अनेक मार्मिक कहानियाँ लिखी हैं। सारा बब्बर ने इस कहानी में एक रोचक गतिविधि भी जोड़ दी है।

मेरे बड़े भैया

मेरे भाई साहब मुझसे पाँच साल बड़े थे, लेकिन तीन दरजे आगे। उन्होंने भी उसी उम्र में पढ़ना शुरू किया था जब मैंने शुरू किया। लेकिन तालीम जैसे महत्व के मामले में वह जल्दीबाज़ी से काम लेना पसंद न करते थे। एक साल का काम दो साल में करते थे। कभी-कभी तीन साल भी लग जाते थे। उन्हें मेरी तम्बीह और निगरानी का पूरा जन्मसिद्ध अधिकार था। और मेरी शालीनता इसी में थी कि उनके हुक्म को कानून समझूँ।

वह स्वभाव से बड़े अध्ययनशील थे। मेरा जी पढ़ने में बिलकुल न लगता था। एक घंटा भी किताब लेकर बैठना पहाड़ था। मौका पाते ही हॉस्टल से निकलकर मैदान में आ जाता और कभी कंकरियाँ उछालता, कभी कागज़ की तितलियाँ उड़ाता और कहीं कोई साथी मिल गया तो पूछना ही क्या! कभी चारदीवारी पर चढ़कर नीचे कूद रहे हैं, कभी फाटक पर वार, उसे आगे-पीछे चलाते हुए मोटरकार का आनंद उठा रहे हैं। लेकिन कमरे में आते ही भाई साहब का रौद्र रूप देखकर प्राण सूख जाते। उनका पहला सवाल होता- “कहाँ थे?” हमेशा यही सवाल, इसी ध्वनि में पूछा जाता था और इसका जवाब मेरे पास केवल मौन था। न जाने मुँह से यह बात क्यों न निकलती कि ज़रा बाहर खेल रहा था। मेरा मौन कह देता था कि मुझे अपना अपराध स्वीकार है।

भाई साहब ने मुझ से कहा कि इस तरह अंग्रेज़ी पढ़ोगे तो जिंदगी भर पढ़ते रहोगे और एक हफ़्त न आएगा। अंग्रेज़ी पढ़ना कोई हँसी-खेल नहीं है कि जो चाहे पढ़ ले, नहीं तो ऐरा-गैरा नलथू-खैरा सभी अंग्रेज़ी के विद्वान हो जाते। मैं इरादा करता कि आगे से खूब जी लगाकर

पढ़ूँगा। चटपट एक टाइम-टेबिल बना डालता। मगर टाइम-टेबिल बना लेना एक बात है, उस पर अमल करना दूसरी बात। पहले ही दिन से उसकी अवहेलना शुरू हो जाती। मैदान की वह सुखद हरियाली, हवा के वे हलके-हलके झोंके, फुटबाल की उछल-कूद, कबड्डी के वे दाँव-घात, वॉली-बाल की वह तेजी और फुरती मुझे अज्ञात और अनिवार्य रूप से खींच ले जाती और वहाँ जाते ही मैं सब कुछ भूल जाता।

सालाना इम्तहान हुआ। भाई साहब फ़ेल हो गए, मैं पास हो गया और दरजे में प्रथम आया। मेरे और उनके बीच केवल दो साल का अंतर रह गया। जी में आया, भाई साहब को आड़े हाथों लूँ लेकिन वह इतने दुःखी और उदास थे कि मुझे उनसे दिली हमदर्दी हुई और उनके घाव पर नमक छिड़कने का विचार ही लज्जास्पद जान पड़ा। हाँ, अब मुझे अपने ऊपर कुछ अभिमान हुआ और आत्माभिमान भी बढ़ा। भाई साहब का वह रोब मुझ पर न रहा। आज्ञादी से खेल-कूद में शरीक होने लगा। मेरे रंग-ढंग से साफ़ जाहिर होता था कि भाई साहब का वह आतंक अब मुझ पर नहीं है। भाई साहब ने इसे भाँप लिया। एक दिन मुझ पर टूट पड़े - देखता हूँ, इस साल पास हो गए और दरजे में अब्बल आ गए तो तुम्हें दिमाग हो गया है। मगर भाईजान, घमंड तो



बड़े-बड़े का नहीं रहा, तुम्हारी क्या हस्ती है। इतिहास में रावण का हाल तो पढ़ा ही होगा। महज़ इम्तहान पास कर लेना कोई चीज़ नहीं। असल चीज़ है बुद्धि का विकास। जो कुछ पढ़ो, उसका अभिप्राय समझो। यह समझ लो कि तुम अपनी मेहनत से नहीं पास हुए, अंधे के हाथ बटेर लग गई। मगर बटेर केवल एक बार हाथ लग सकती है, बार-बार नहीं। मेरे दरजे में आओगे तो दाँतो पसीना आएगा जब अलजबरा और जामेट्री के लोहे के चने चबाने पड़ेंगे और इंगलिस्तान का इतिहास पढ़ना पड़ेगा। बादशाहों के नाम याद रखना आसान नहीं। आठ-आठ हेनरी गुज़रे हैं। कौन-सा कांड किस हेनरी के समय हुआ, क्या यह याद कर लेना आसान समझते हो?

स्कूल का समय निकट था, ईश्वर जाने यह उपदेश-माला कब समाप्त होगी। फिर सालाना इम्तहान हुआ और कुछ ऐसा संयोग हुआ कि मैं फिर पास हुआ और भाई साहब फिर फ़ेल हो गए। मैंने बहुत मेहनत न की पर न जाने कैसे दरजे में अब्बल आ गया। मुझे खुद अचरज हुआ। भाई साहब ने प्राणांतक परिश्रम किया था। लेकिन विधि की बात कौन टाले?

मेरे और भाई साहब के बीच में अब केवल एक दरजे का अंतर और रह गया। मेरे मन में एक कुटिल भावना उदय हुई कि कहीं भाई साहब एक साल और फ़ेल हो जाएँ तो मैं उनके बराबर हो जाऊँ। फिर वह किस आधार पर मेरी फजीहत कर सकेंगे? लेकिन मैंने इस विचार को दिल से बलपूर्वक निकाल डाला। अबकी भाई साहब बहुत-कुछ नर्म पड़ गए थे। मेरी स्वच्छंदता भी बढ़ी।

मुझे कनकौए उड़ाने का नया शौक पैदा हो गया था और अब सारा समय पतंगबाजी ही की भेंट होता था। फिर भी मैं भाई साहब का



अदब करता था और उनकी नज़र बचाकर कनकौए उड़ाता था। मांझा देना, कन्ने बाँधना, पतंग टूर्नामेंट की तैयारियाँ, आदि समस्याएँ अब गुप्त रूप से हल की जाती थीं। भाई साहब को यह संदेह न करने देना चाहता था कि उनका सम्मान और लिहाज़ मेरी नज़रों में कम हो गया है।

एक दिन संध्या समय होस्टल से दूर मैं एक कनकौआ लूटने बेतहाशा दौड़ा जा रहा था। आँखे आसमान की ओर थीं और मन उस आकाशगामी पथिक की ओर जो मंद गति से झूमता पतन की ओर चला जा रहा था। सहसा भाई साहब से मेरी मुठभेड़ हो गई जो शायद बाज़ार से लौट रहे थे। उन्होंने वहीं मेरा हाथ पकड़ लिया और उग्रभाव से बोले - इन बाज़ारी लौंडो के साथ धेले के कनकौए के लिए दौड़ते तुम्हें शर्म नहीं आती? तुम्हें इसका भी कुछ लिहाज़ नहीं कि अब नीची जमात में नहीं हो, बल्कि आठवीं जमात में आ गए हो और मुझसे केवल एक दरजा नीचे हो। आखिर आदमी को कुछ तो अपनी पोज़ीशन का ख्याल करना चाहिए। एक ज़माना था कि लोग आठवाँ दरजा पास करके नायब तहसीलदार हो जाते थे। मैं कितने ही मिड़लचियों को जानता हूँ जो



आज अब्बल दरजे के डिप्टी मजिस्ट्रेट या सुपरिटेण्डेंट हैं। तुम ज़हीन हो, इसमें शक नहीं - लेकिन वह जेहन किस काम का जो हमारे आत्मगौरव की हत्या कर डाले। मैं तुमसे पाँच साल बड़ा हूँ और हमेशा रहूँगा। मुझे दुनिया का और ज़िंदगी का जो तजुर्बा है, तुम उसकी बराबरी नहीं कर सकते। समझ किताबें पढ़ने से नहीं आती है। हमारी अम्मा ने कोई दरजा पास नहीं किया और दादा भी शायद पाँचवी जमात के आगे नहीं गए, लेकिन हम दोनों चाहे सारी दुनिया की विधा पढ़ लें, अम्मा और दादा को हमें समझाने और सुधारने का अधिकार हमेशा रहेगा। केवल इसलिए नहीं कि वे हमारे जन्मदाता हैं बल्कि इसलिए कि उन्हें दुनिया का हमसे ज़्यादा तजुर्बा है और रहेगा।

दैव न करें, आज मैं बीमार हो आऊँ तो तुम्हारे हाथ-पाँव फूल जाएँगे। दादा को तार देने के सिवा तुम्हें और कुछ न सूझेगा। लेकिन तुम्हारी जगह पर दादा हों तो किसी को तार न दें, न घबराएँ, न बदहवास हों। पहले खुद मरज पहचानकर इलाज करेंगे, उसमें सफल न हुए तो किसी डाक्टर को बुलाएँगे। अपने हेडमास्टर साहब ही को देखो। एम.ए. हैं कि नहीं और यहाँ के एम.ए. नहीं, ऑक्सफोर्ड के। एक हजार रूपये पाते हैं लेकिन उनके घर इंतज़ाम कौन करता है? उनकी बूढ़ी माँ। जब से उनकी माताजी ने प्रबंध अपने हाथ में ले लिया है, जैसे घर में लक्ष्मी आ गई है। तो भाईजान, यह ज़रूर दिल से निकाल डालो कि तुम मेरे समीप आ गए हो और अब स्वतंत्र हो। मेरे देखते तुम बेराह नहीं चल पाओगे। अगर तुम यों न मानोगे तो मैं (थप्पड़ दिखाकर) इसका प्रयोग भी कर

सकता हूँ। मैं उनकी इस नई युक्ति से नतमस्तक हो गया। मुझे आज सचमुच अपनी लघुता का अनुभव हुआ और भाई साहब के प्रति मेरे मन में श्रद्धा उत्पन्न हुई। मैंने सजल आँखों से कहा - हरगिज़ नहीं। आप जो कुछ फ़रमा रहे हैं, वह बिलकुल सच है और आपको कहने का अधिकार है।

भाई साहब ने मुझे गले लगा लिया संयोग से उसी वक्त एक कटा हुआ कनकौआ हमारे ऊपर से गुज़रा। उसकी डोर लटक रही थी। लड़कों का एक गोल पीछे-पीछे दौड़ा चला आता था। भाई साहब लंबे हैं ही, उछलकर उसकी डोर पकड़ ली और बेतहाशा हॉस्टल की तरफ़ दौड़े। मैं पीछे-पीछे दौड़ रहा था।



पतंग महोत्सव

भारत के विभिन्न क्षेत्रों में पतंगें उड़ाना एक त्योहार का हिस्सा है जो 14 जनवरी (लीप वर्षों में 15 जनवरी) को आता है। इसे उत्तर भारत में मकर संक्रांति, गुजरात में उत्तरायण, असम में बिहु, तमिलनाडु में पोंगल और पंजाब में लोहड़ी के नाम से जाना जाता है।

दक्षिणायन के अंत को दर्शाती यह संक्रांति हर साल एक ही तारीख को पड़ती है जो इस तथ्य का भी द्योतक है कि अब दिन बड़े और रातें छोटी होने वाली हैं।

मकर संक्रांति के आसपास सर्दियों की फसल की कटाई होती है और इसलिए यह हर्ष और उल्लास का अवसर होता है। अच्छी फसल एक उत्सव का मौका और सभी के लिए भोजन लेकर आती है।





च्यवनप्राश

अष्टवर्ग नामक आठ दुर्लभ जड़ी-बूटियों से बना पारंपरिक गुणों का सुसंगत मिश्रण जिसे हार्टीकल्चर के विशेष तुलसी शहद, बिलोना घी एवं उत्कृष्ट कोल्ड-प्रेसड तिल के तेल से समृद्ध बनाया गया है।

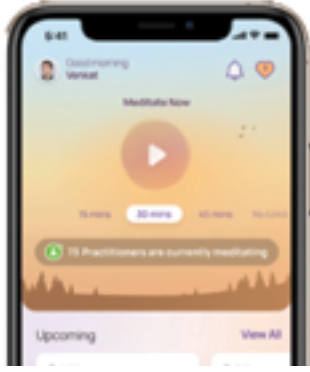


सभी आयु के लोगों एवं
सभी ऋतुओं के लिए
उपयुक्त

स्वास्थ्य विशेषज्ञ रोग प्रतिरक्षा शक्ति विकसित करने और विशेष रूप से मौसमी बिमारियों से बचाव एवं शरीर के पोषण के लिए इसे लेने की सलाह देते हैं।



आकर्षक भेंट पाने के लिए यहाँ देखें
www.hfnlife.com
<https://hfn.li/Chyavanprash>



heartfulness app

ध्यान करने की आदत में निपुण बनें

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

heartfulnessapp.org



द हार्टफुलनेस वे

- दाजी

#1 सर्वाधिक लोकप्रिय पुस्तक

इस पुस्तक में ध्यान के ऐसे विशेष अभ्यास मिलेंगे जो मानवीय क्षमता की गहराइयों को उजागर करते हैं और रहस्यमयी आंतरिक यात्रा का आरंभ करते हैं।

heartfulnessway.com

हार्टफुलनेस योग

शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम

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

heartfulness.org/yoga/



नियति का निर्माण (डिजाइनिंग डेस्टिनी)

- दाजी

#1 सर्वाधिक लोकप्रिय पुस्तक

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

designingdestiny.com



ध्यान के मास्टरक्लास सत्र

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

heartfulness.org/masterclass

अपनों से मिलें

अपने समीप एक प्रशिक्षक या ध्यान केंद्र ढूँढें।

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





हार्टफुलनेस के सरल अभ्यासों के बारे में जानिए

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

learning.heartfulness.org



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 साधियों 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



हम संपूर्ण भारत में लाखों वृक्ष लगा रहे हैं

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



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

अधिक जानकारी के लिए -

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

एक बेहतर सहयोगी

विश्व की

पुनर्कल्पना

