

# हार्टफुलनेस

प्रेम के पथ पर

एक नया जीवन  
दाजी

शांति के लिए  
प्रेममय अंतरात्मा  
सोफ़िया स्ट्रिल-रेवर

नैतिकता  
पॉल वोल्पे

अदृश्य बगीचे  
पीर ज़िया  
इनायत खान



अवर्णनीय को  
अभिव्यक्त करना



# Being Heartful Every day

बीइंग हार्टफुल एवरीडे - एक आनंदपूर्ण आंतरिक खोज

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

प्रशिक्षक द्वारा संचालित अपनी सुविधानुसार चलने वाली दिनचर्या -



योग



ध्यान



नवीनीकरण



दिव्य लोक के संदेश



संवादात्मक गतिविधियाँ

हर दिन उत्सव मनाते रहें

• सीधा प्रसारण भारतीय समय के अनुसार प्रतिदिन

प्रातः 6 बजे और सायं 8:50 बजे

heartfulness हार्टफुलनेस द्वारा संचालित



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



# हर एक बच्चे में बहुत क्षमता होती है,

जो हमारी कल्पना के दायरे से भी परे है!

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

स्मरणशक्ति  
मजबूत करें

अवलोकन  
क्षमता  
तीव्र करें

आत्मविश्वास  
बढ़ाएँ

फोकस  
बेहतर करें

अंतर्ज्ञान  
बढ़ाएँ

WWW.BRIGHTERMINDS.ORG

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

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

आज ही  
नामांकित करें!

# हार्टफुलनेस पत्रिका की सदस्यता लें



## डिजिटल व मुद्रित प्रतियाँ उपलब्ध हैं

प्रतियों को ऑनलाइन ऑर्डर करें -  
एक पत्रिका, 12 महीने की सदस्यता  
तथा 24 महीने की सदस्यता के लिए -  
[subscriptions@heartfulnessmagazine.com](mailto:subscriptions@heartfulnessmagazine.com)

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

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

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

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

**लेखक** - मुहम्मद हनीफ़ अब्दुल रज़ाक, इचक अडीजेस, श्रवण  
बांदा, लेस्ली ब्लेयर, सारा बब्बर, दाजी, पीर ज़िया इनायत खान,  
बारबरा सोनविला, सोफ़िया स्ट्रुल-रेवर

**साक्षात्कारकर्ता**- दाजी, थॉमस मोगेनसन, लौरा ओटिस, पॉल वोल्डे

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

**ISSN 2455-7684**

**योगदान के लिए**

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

**विज्ञापन के लिए**

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

**सदस्यता के लिए**

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

**संपादक** - नीरज कुमार

**द्वारा मुद्रित** - सुनील कुमार

आर के प्रिंट हाउस, मकान नंबर 11-6-759,  
तीसरी मंज़िल, 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



# कला की सराहना

प्रिय पाठकों,

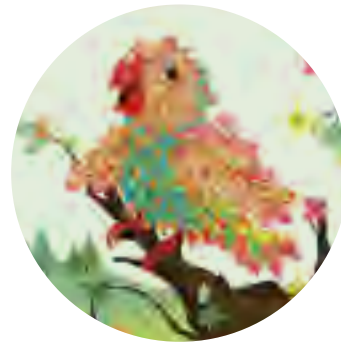
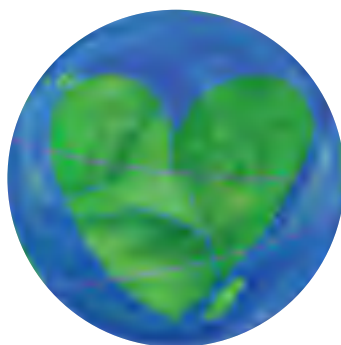
जून 2024 में दाजी यूरोप और अमेरिका में यात्रा कर रहे थे और तब बहुत सारी ऊँचे दर्जे की मीटिंग व साक्षात्कार हुए। उनमें एक मुख्य आकर्षण पेरिस में यूनेस्को मुख्यालय में मास्टर योग की प्रदर्शनी का प्री-लॉन्च था। इसके बाद 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस हुआ जिसके दौरान यूनेस्को की कला प्रतिनिधि, गिला क्लारा कीसस ने समाज में कला की भूमिका पर उनका साक्षात्कार लिया। यह साक्षात्कार इस अंक के उन मुख्य अंशों में से एक है जो व्यक्ति के जीवन को बदल सकते हैं।

इसके अतिरिक्त, हम मानसिक स्वास्थ्य को बहाल करने और परिवर्तन का प्रबंधन करने के बारे में दाजी के विचार जानेंगे। हम अदृश्य आंतरिक बगीचों के बारे में पीर जिआ इनायत खान से, लोगों के साथ स्पंदित होने पर बारबरा सोनविला से, अंतरात्मा के बारे में सोफ्रिया स्ट्रल-रेवर से, सहयोगी नेतृत्व के बारे में इचक अडीजेस से और शांति व सद्भाव के वास्तविक शहर के बारे में मुहम्मद हनीफ़ अब्दुल रजाक से जानकारी प्राप्त करेंगे।

प्रोफ़ेसर पॉल वोल्टे मुख्यतः नैतिकता के बारे में और प्रोफ़ेसर लौरा ओटिस समाज में देखभाल की नैतिकता को प्रमुख रूप से दर्शाने वाले साहित्य के बारे में बात करते हैं। श्रवण बांदा हमें प्राचीन स्वास्थ्य उपचारों के फ़ायदों के बारे में जानकारी देते हैं। थॉमस मोगेनसन एकात्मकता, बनने और स्वाभाविकता के बारे में बताते हैं, लेज़ली ब्लेयर एक स्वप्न साझा करती हैं और सारा बब्बर हमारे बच्चों को एक प्रेरक कहानी बताती हैं तथा उन्हें कुछ रोचक तथ्यों व पहेलियों के साथ चुनौती देती हैं।

पढ़ने का आनंद लें!

संपादकगण



# अंदर

## अपनी देखभाल

एक नया जीवन, भाग 2

दाजी

12

लोगों के साथ स्पंदित होना

बारबरा सोनविला

16

अदृश्य बगीचे

पीर ज़िया इनायत खान

19

## प्रेरणा

परिवर्तन

दाजी

24

शांति के लिए प्रेममय अंतरात्मा

सोफ्रिया स्ट्रिल-रेवर

26

## कार्यक्षेत्र

सहयोगी नेतृत्व

डॉ. इचक अडीजेस

32

शांति और सद्भाव का आदर्श शहर

मुहम्मद हनीफ़ अब्दुल रज़ाक

36

## रिश्ते

सही और गलत एवं नैतिकता के सिद्धांत

पॉल वोल्पे के साथ साक्षात्कार

46

देखभाल को साहित्य में कैसे प्रस्तुत

किया गया है

लौरा ओटिस के साथ साक्षात्कार

52

## वातावरण

चम्मच भर परंपरा

श्रवण बांदा

56

स्वाभाविक बनना

थॉमस मोगेनसन के साथ साक्षात्कार

62

## रचनात्मकता

अवर्णनीय को अभिव्यक्त करना

दाजी के साथ साक्षात्कार

68

स्वप्न संगीत

लेज़ली ब्लेयर

73

## बच्चे

कृतज्ञता के पंख

सारा बब्बर

75



### 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।



### पीर ज़िया इनायत खान

पीर ज़िया एक सूफ़ी विद्वान, ध्यान प्रशिक्षक और इनायती संप्रदाय के आध्यात्मिक प्रमुख हैं। यह संप्रदाय उनके दादा की शिक्षाओं को आगे बढ़ाने वाला एक अंतरधार्मिक आध्यात्मिक संघ है। वे 'मिंगलड वाटर्स', 'सारासेन शिवलरी' और 'इमॉर्टैलिटी' पुस्तकों के लेखक हैं।



### बारबरा सोनविला

बारबरा लंबे समय से हार्टफुलनेस की अभ्यासी और प्रशिक्षक हैं। वे यूरोपीय विश्वविद्यालयों में कला और सांस्कृतिक इतिहास की पाठ्यक्रम विकासक और प्रशिक्षक रही हैं। बारबरा को सम्पूर्ण स्वास्थ्य और निरंतर स्वास्थ्य शिक्षा में भी प्रशिक्षण प्राप्त है। उनकी रुचि प्राचीन ज्ञान, पारंपरिक ज्ञान और अत्याधुनिक एकीकृत स्वास्थ्य विज्ञान को संयोजित करने में है। व्यावहारिक कार्यशालाओं के माध्यम से वे लोगों को आत्म-सशक्तिकरण और आत्म-देखभाल के लिए प्रेरित और प्रोत्साहित करती हैं।



### सोफ़्रिया स्ट्रिल-रेवर

सोफ़्रिया एक फ्रान्सीसी आध्यात्मिक शिक्षिका, संस्कृत विदुषी, 14वें दलाई लामा की जीवनी की लेखिका, परम पूज्य दलाई लामा के साथ सह-लेखिका और तिब्बत की विशेषज्ञ और संस्कृत के कालचक्र की अनुवादक हैं। वे 5 अप्रैल को मनाए गए यूनेस्को के 'शांति के लिए प्रेममय अंतरात्मा' के अंतर्राष्ट्रीय दिवस की समन्वयक थीं।



### इचक अडीजेस

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



### पॉल वोल्पे

पॉल एक अमेरिकी समाजशास्त्री और जैवनैतिकतावादी हैं। वे अटलांटा, जॉर्जिया में एमोरी विश्वविद्यालय में प्रोफ़ेसर हैं। उन्होंने नासा के लिए जैवनैतिकतावादी के रूप में 15 वर्ष काम किया है। वे इंटरनेशनल न्यूरोएथिक्स सोसाइटी (आईएनएस) के प्रामाणिक जर्नल 'एजेओबी न्यूरोसाइंस' के प्रधान संपादक और आईएनएस के निदेशक हैं।



# लेखक



## लौरा ओटिस

डॉ. ओटिस एमोरी यूनिवर्सिटी में अंग्रेजी की प्रोफेसर हैं। उनके शोध को मैकआर्थर, गुगेनहेम, फुलब्राइट और हम्बोल्ट फेलोशिप द्वारा समर्थित किया गया है। वे अकाल्पनिक और काल्पनिक कहानियों की किताबों की लेखिका हैं जिनमें बैन्ड इमोशंस, रीथिंकिंग थॉट और द मेमोरी हाइव शामिल हैं।



## मुहम्मद हनीफ़ अब्दुल रज़ाक

श्री हनीफ़ प्योर लैंड लर्निंग कॉलेज एसोसिएशन इंक., टूवूबा, ऑस्ट्रेलिया, के अध्यक्ष और संस्थापक हैं। वर्ष 2010 में, उन्हें प्रोफेसर मास्टर चिन कुंग एएम द्वारा 'मल्टीफेथ एंड मल्टीकल्चरल सेंटर' की स्थापना करने के लिए आमंत्रित किया गया था।



## थॉमस मोगेनसन

थॉमस पश्चिम में हार्टफुलनेस के पहले अभ्यासियों में से एक थे जो वर्ष 1971 में बाबूजी से मिलने भारत आए थे। उस समय उन्होंने पहली बार बाबूजी की फिल्म बनाई थी। उनकी नवीनतम पुस्तक, 'इन द लाइट अवेकनिंग', अप्रैल 2024 में प्रकाशित हुई थी। वे अभी भी हार्टफुलनेस साहित्य का डेनिश भाषा में अनुवाद करते हैं।



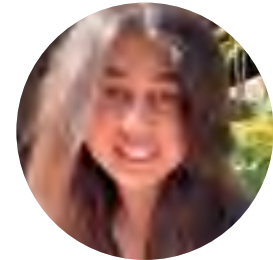
## श्रवण बांदा

श्रवण की विशेषज्ञता आर्द्रभूमि का निर्माण और अपशिष्ट जल चुनौतियों का समाधान करना है। वे आईजीबीसी द्वारा मान्यता प्राप्त एक ग्रीन बिल्डिंग प्रोफेशनल यानी हरित भवन व्यवसायी और 'सोसाइटी ऑफ़ वेटलैंड साइंटिस्ट्स', यूएसए के सदस्य हैं। उनकी रुचि भारतीय पारंपरिक चिकित्सा और स्थानीय पौधों के औषधीय गुणों में है। वे 'ब्लूड्रॉप एनवायररो प्राइवेट लिमिटेड' में निदेशक भी हैं।



## लेज़्ली ब्लेयर

लेज़्ली अमेरिका में रहने वाली हार्टफुलनेस की अभ्यासी और प्रशिक्षक हैं। एक सेवानिवृत्त संपादक के रूप में वे जानती हैं कि शब्द - चाहे वे सही शब्द खोजने की कितनी भी कोशिश कर लें - हमारे सबसे कीमती अनुभवों और संबंधों को व्यक्त करने के लिए पर्याप्त नहीं हैं। लेकिन वह कोशिश करती रहती हैं।



## सारा बब्बर

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



# अपनी देखभाल

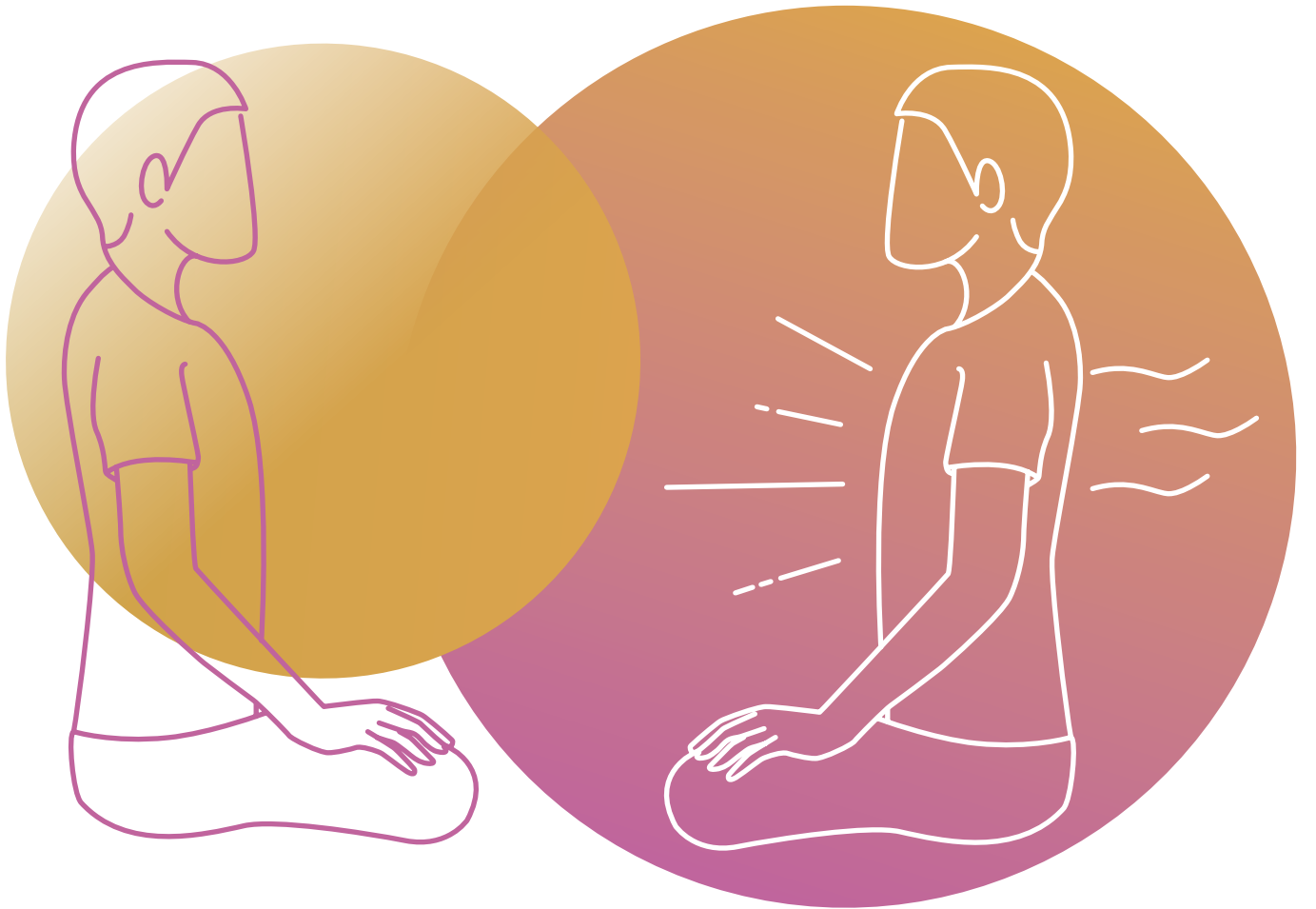
प्रेम के बिना जीवन ऐसा है  
जैसे बिना फल-फूल का वृक्ष।

खलील जिब्रान

# एक नया जीवन

## भाग 2

दाजी कुछ सरल मानसिक अभ्यास बता रहे हैं जो आपको अपने विचार व भावनाओं को स्वीकार करने और अपने अंदर शांति महसूस करने में मदद करेंगे। वे सबसे अच्छी तरह अकेले किए जाते हैं और सभी बहुत अच्छे संतुलनकारी अभ्यास हैं।



**प्रि**य मित्रों,  
जीवन में ऐसा कई बार होता है कि हम दूसरों के कारण आहत होते हैं। शायद, वे हमें डॉट देते हैं, हमारी कमियाँ बताते हैं या बिना वजह हम से नाराज़ हो जाते हैं। और कई बार किसी प्रियजन के खोने पर हम दुःखी और उदास होते हैं। कभी कार्यस्थल पर लोगों के साथ हमारे दिन-प्रतिदिन के व्यवहार में कोई ऐसा व्यक्ति हो सकता है जिसका मनोभाव हमारी शांति कम कर देता है। कभी-कभी यदि लोग हमारी अपेक्षाओं पर खरे नहीं उतरते तो हम नाखुश हो जाते हैं। ये सभी परिस्थितियाँ हमारे मन में ऐसी तरंगें पैदा कर सकती हैं कि उस व्यक्ति द्वारा हमारे साथ किए गए दुर्व्यवहार को हम अपने मन से निकाल ही नहीं पाते।

इसके अलावा, ऐसी भी परिस्थितियाँ होती हैं जब हम दूसरों को जाने-अनजाने आहत कर देते हैं और फिर हमें बहुत अफ़सोस होता है। यदि किसी बहुत करीबी इंसान की मृत्यु हो जाती है तो संभवतः हम इस बात को लेकर बहुत दुखी हो सकते हैं कि हमने उससे कुछ बहुत महत्वपूर्ण बात नहीं कही जो हमें कहनी चाहिए थी लेकिन अब उसके लिए बहुत देर हो चुकी है। ये परेशान करने वाले मुद्दे हमारे हृदय पर भारीपन व छापें छोड़ सकते हैं।

हम इन सभी सामान्य मानवीय कमजोरियों का सामना कैसे करें? हम संतुलन की अवस्था कैसे प्राप्त करें जिसमें हम अपने व दूसरों के प्रति करुणा और समानुभूति महसूस करें? हम विचारों व भावनाओं को हमें परेशान करने से कैसे रोक सकते हैं और समाधान निकालने व स्वीकार्यता की भावना तक कैसे पहुँच सकते हैं?

यहाँ कुछ अभ्यास प्रस्तुत हैं जो आपको स्वीकार्यता और क्षमा करने की अवस्था तथा आंतरिक शांति प्राप्त करने में मदद करेंगे।

### जिस व्यक्ति ने आपको आहत किया उसके हृदय में सकारात्मक विचारों का बीज बोना

आराम से बैठ जाएँ और अपनी आँखें बंद कर लें।

अपने सामने उस व्यक्ति के रूप की कल्पना करें।

यह विचार लें, “यह व्यक्ति मेरा मित्र व शुभचिंतक है।”

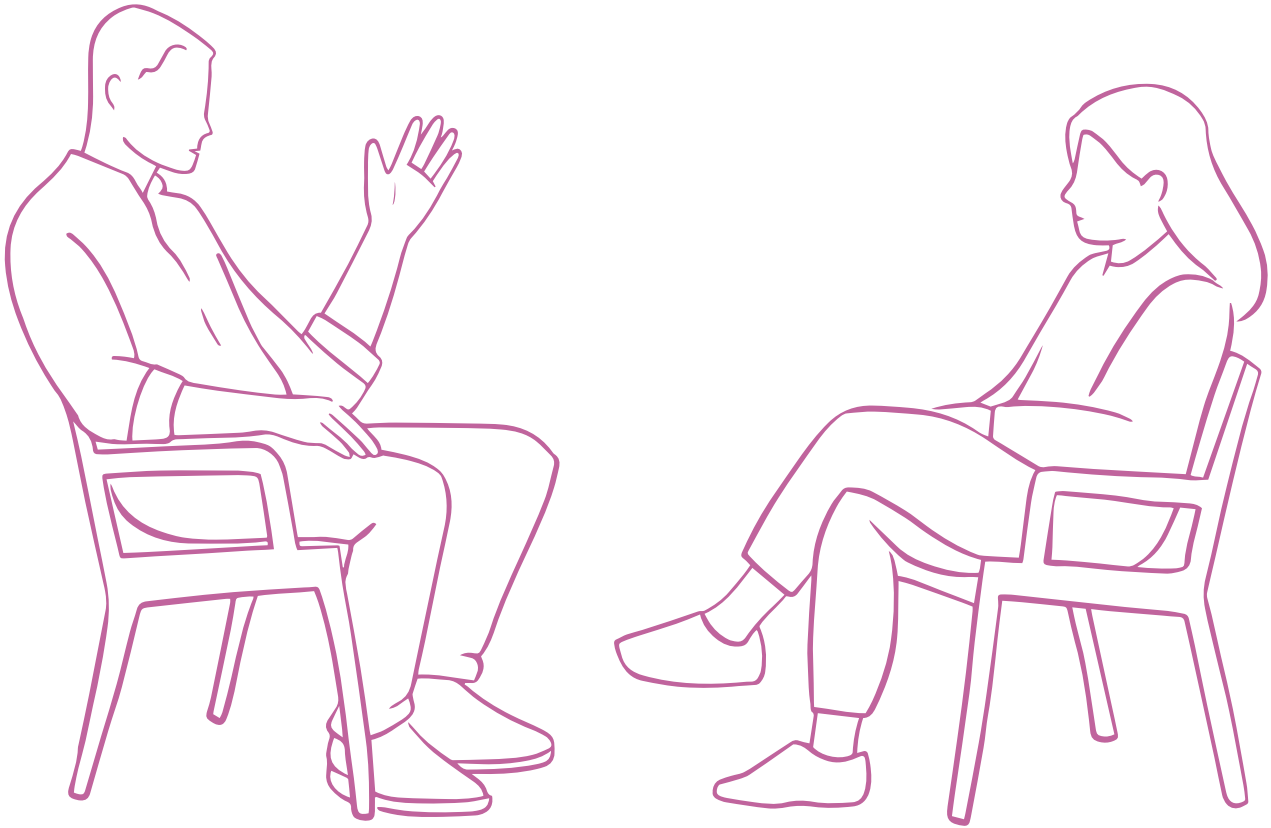
सोचें कि आपके बारे में उस व्यक्ति के मन से सभी नकारात्मक विचार बाहर जा रहे हैं और उनकी जगह आपके कल्याण से संबंधित विचार भर रहे हैं।

जब भी उस व्यक्ति के समीप जाने का अवसर मिले, हल्के से अप्रत्यक्ष रूप से उसके चेहरे पर ध्यान दें लेकिन घूरें नहीं।

श्वास छोड़ते समय विचार लें कि आपके प्रेम व स्नेह के कण उसके हृदय में प्रवेश कर रहे हैं।

श्वास लेते समय विचार लें कि आपके प्रति उसके हृदय से सभी नकारात्मक विचार आप खींचकर बाहर फेंक रहे हैं।

शुरुआत में यह कार्य शायद कठिन लगे और शायद आपको प्रतिरोध महसूस हो लेकिन यदि आप साहसी हैं तो अभ्यास करते-करते यह आसान लगने लगेगा।



### अनसुलझी समस्याओं के लिए खाली कुर्सी की तकनीक

आमने-सामने दो कुर्सियाँ रखें।

एक कुर्सी पर खुद बैठ जाएँ और कल्पना करें कि दूसरा व्यक्ति आपके सामने दूसरी कुर्सी पर बैठा है और वह आपकी सब बातें सुन रहा है। आप अपने किसी भाग से भी बात कर सकते हैं।

अपने विचारों व भावनाओं को समझाते हुए अपनी बात की शुरुआत करें और जो कुछ भी आप उससे कहना चाहते हैं, कह डालें। अपने व दूसरे व्यक्ति के प्रति ईमानदार व सच्चे बनें।

जब आपको लगे कि जो कुछ भी ज़रूरी था वह सब आप व्यक्त कर चुके हैं तब उठकर दूसरी कुर्सी पर बैठ जाएँ और उस दूसरे व्यक्ति के

नज़रिये से प्रत्युत्तर दें, अर्थात उसकी भूमिका निभाएँ।

इस सरल अभ्यास को तब तक दोहराया जा सकता है जब तक आपको दोनों पक्षों से समझ, शांति और जुड़ाव का एहसास न हो जाए।

## डायरी लेखन

प्रतिदिन शांति से अपनी डायरी के साथ 15 मिनट का समय बिताएँ। यह डायरी केवल आप देखेंगे। अपनी अनुभूतियों को जानें और उन्हें लिखें या उनका चित्र बनाएँ। बिना अधिक सोच-विचार किए या कोई राय बनाए यह करें। बस पन्नों पर अपनी अनुभूतियों को उतरने दें।

## आत्म-स्वीकार्यता

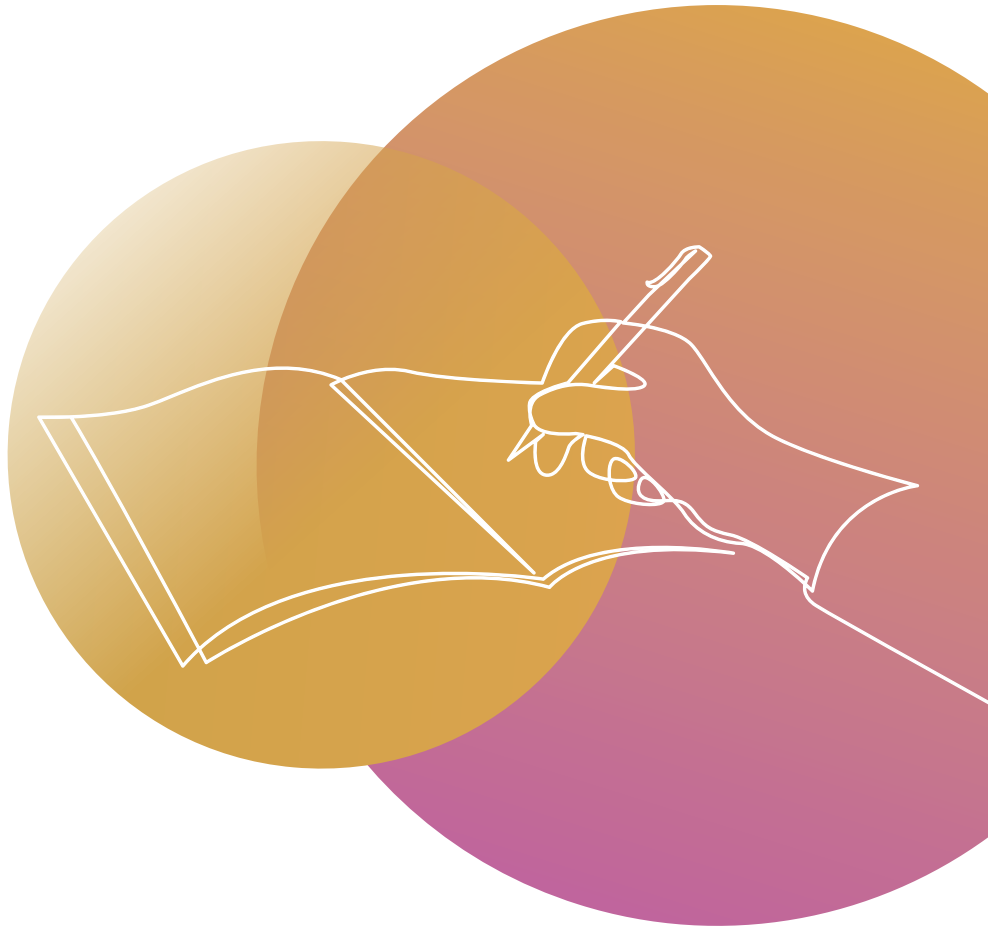
आराम से बैठकर तनावमुक्त हो जाएँ। अपनी आँखें बंद करके कुछ समय के लिए अपने मन को हृदय पर टिकाएँ। अपने हृदय की स्वाभाविक स्वीकार्यता को महसूस करें और इसे अपने अंदर फैलने दें। अपने पूरे शरीर में स्वीकार्यता की इस अवस्था का विस्तार होने दें।

यह दृढ़ विश्वास रखें कि आपके हृदय में एक जगह ऐसी है जो भय और क्रोध से पूर्णतः मुक्त है। उस जगह शरण लेने से आप पूर्ण स्वतंत्रता का अनुभव करेंगे। ध्यान का नियमित अभ्यास करने से आपको अपनी भावनात्मक सीमितताओं से मुक्ति का एहसास करने में मदद मिलेगी।

यदि आप गहन अवसाद या तीव्र भावनाओं का अनुभव कर रहे हैं तो कृपया अपने चिकित्सक से संपर्क करें।

अपने उच्चतर स्व और जीवन के उद्देश्य को गहराई से समझने की इस यात्रा में मैं आप सभी को शुभकामनाएँ देता हूँ।

दाजी



यह दृढ़ विश्वास रखें कि आपके हृदय में एक जगह ऐसी है जो भय और क्रोध से पूर्णतः मुक्त है। उस जगह शरण लेने से आप पूर्ण स्वतंत्रता का अनुभव करेंगे। ध्यान का नियमित अभ्यास करने से आपको अपनी भावनात्मक सीमितताओं से मुक्ति का एहसास करने में मदद मिलेगी।



## लोगों के साथ संजोदित होना

बारबरा सोनविला समुद्र में फ़ारस की खाड़ी में तैरते समय शांति के संकल्प का उपयोग करने के अपने अनुभव के बारे में बता रही हैं। इसके परिणाम आश्चर्यजनक हैं और यह दर्शाते हैं कि ये सरल संकल्प हमारे भीतर और बाहर दोनों जगह के वातावरण को बदलने में कितने प्रभावी होते हैं।



मैं आपको हाल ही में हुआ अपना एक अनुभव बताना चाहूँगी जो इस बात की खुशी, विस्मय, अंतर्दृष्टि और सीख से भरा हुआ है कि “हृदय से जीना” क्या मायने रखता है।

लेकिन ऐसा करने से पहले मैं आपको उस खास अभ्यास से परिचित कराना चाहूँगी जिसकी वजह से यह अनुभव हुआ।

जब से मैं उन छोटे लेकिन शक्तिशाली अभ्यासों से परिचित हुई हूँ, जिन्हें ‘सूक्ष्म सुझाव’ और ‘शांतिपूर्ण संकल्प’ कहा जाता है, मैं विशेष रूप से उनकी ओर आकर्षित हुई हूँ। मेरा एक पसंदीदा सूक्ष्म सुझाव है -

मेरे आस-पास की हर चीज़ - आकाश, महासागर, पेड़, वन्यजीव, इमारतें, लोग और हर एक चीज़ शांति में डूबी हुई है और हर एक चीज़ शांति को प्रसारित कर रही है।

(www.peacefulness.org से उद्धृत शांतिपूर्ण संकल्प संख्या - 2)

जब मैं अपने बगीचे में होती हूँ, जब मैं लोगों के साथ बैठी होती हूँ लेकिन बात करने की इच्छा नहीं होती या जब मैं पास के बड़े शहर की लोकल ट्रेन में होती हूँ तब मुझे इस संकल्प में ‘डूब जाना’ बहुत अच्छा लगता है।

मैं जीवन के तनावपूर्ण क्षणों के लिए एक अन्य तकनीक का भी उपयोग करती हूँ जब मुझे लगता है कि मुझे अपने पूरे तंत्र को प्रबलता से साफ करने की ज़रूरत है - मैं स्वीकार करती हूँ कि मुझे नियमित रूप से इसकी ज़रूरत पड़ती है। यह अक्सर गुस्से के दौरान होता है, चाहे इसमें आक्रामकता हो या किसी से नाराज़गी हो; और यह भावना मुझे खास तौर पर विचलित कर देती है। इस तरह की स्थिति से निपटने के लिए एक उपयोगी हार्टफुलनेस तकनीक है जो इस प्रकार है -

आराम से बैठकर अपनी आँखें बंद कर लें।

कल्पना करें कि आप शांति के सागर में हैं। इसकी लहरें सुखदायक और आनंददायक हैं।

दृढ़ विचार लें कि आप शांति के इस सागर में डूबे हुए हैं और इसकी शांत लहरें आपके सभी आवरणों को हटा रही हैं।

इसे जितने समय तक हो सके करें लेकिन 30 मिनट से ज्यादा नहीं।

<https://heartfulness.org/en/simple-heartfulness-practices/> से उद्धृत

‘शांति का सागर’ सफ़ाई की विधि।

अब, मैं घटना के बारे में बताती हूँ -

मैं बहुत भाग्यशाली हूँ कि आजकल मुझे फ़ारस की खाड़ी में तैराकी का आनंद लेने का नियमित अवसर मिलता है। वहाँ का पानी कितने अद्भुत और विशिष्ट रंगों को प्रदर्शित करता है - ऐसा लगता है जैसे मैं फ़िरोज़ी नीले-हरे रंग या पन्ना के तरल स्फटिक में डूबी हुई हूँ, जिसमें नीले और गुलाबी रंग की झलक है। क्योंकि मैं समुद्र के नज़दीक नहीं पली-बढ़ी हूँ इसलिए जब भी ऐसा अवसर आता है, मैं हमेशा एक बच्चे की तरह खुश हो जाती हूँ।

कुछ महीने पहले जब मैं फ़ारस की खाड़ी के गर्म पानी में नहा रही थी और बस चंचल और आनंदित महसूस कर रही थी तब मुझे धीरे-धीरे एहसास हुआ कि खुशी और बच्चों जैसी चंचलता की भावना स्वाभाविक रूप से मेरे हृदय को प्रार्थना की स्थिति में ले गई। सबसे पहले कुछ समय के लिए मैंने बस आंतरिक बदलाव पर गौर किया। फिर उससे मुग्ध होकर मैंने बिना कुछ सोचे, स्वाभाविक रूप से उपरोक्त शांति अभ्यास शुरू कर दिया।

मैंने मौन सुझाव दिया और कल्पना की, बल्कि इसे अपने अस्तित्व में महसूस किया, कि पूरा महासागर अपने सभी जीवों के साथ शांति में लीन है और श्वास की लय की तरह ही यह शांति को अवशोषित और प्रसारित कर रहा है।

ऐसा कई बार हुआ और मैं भी इसी तरह की श्वास प्रक्रिया में डूब गई।

एक दोपहर जब स्नान का दौर खत्म होने वाला था (मुझे उस देश को छोड़कर जाना था) और मैं पानी से बाहर निकलने वाली थी तब मैंने लोगों की भीड़ को अपनी ओर दौड़ते हुए देखा। उनके चेहरों पर आश्चर्य की झलक थी।

मैंने मुड़कर देखा कि डॉल्फिन का एक परिवार समुद्र के किनारे आ गया था जो प्रसन्नता से अपनी चंचल छलांगों और अपने मुस्कराते चेहरे दिखा रहा था। यह तकरीबन दस डॉल्फिन का परिवार था जिसमें उनके बच्चे भी थे। और वे ठीक उसी जगह आए जहाँ मैं अक्सर तैरती थी और शांति को प्रसारित करती थी। वे वहाँ काफ़ी देर तक रहे जिससे समुद्र तट पर स्थित हर व्यक्ति खुश हो गया। इस भीड़ भरे शहरी समुद्र तट पर सैकड़ों लोग थे।

इन अद्भुत जीवों ने लोगों के चेहरों पर खुशी और प्रसन्नता ला दी जो मैंने बहुत कम ही देखी

है। स्थानीय लोगों ने बाद में मुझे बताया कि उन्होंने डॉल्फिन को इतने करीब आते हुए पहले कभी नहीं देखा था।

इस छोटी सी कहानी को समाप्त करते हुए, मैं बताना चाहती हूँ कि इस अनुभव से मुख्यतः मैंने क्या सीखा -

इस खूबसूरत ग्रह पर सभी जीव एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं।

सभी जीव अनुनाद के सिद्धांत के कारण संवेगों पर प्रतिक्रिया करते हैं।

ये हृदय के संवेग हैं जो प्रेरक व पोषक हैं और चेतना के उत्थान में योगदान देते हैं।

मेरे सूक्ष्म या प्रार्थनापूर्ण सुझाव मायने रखते हैं और उनका असर होता है।

सबसे शक्तिशाली अंतर्दृष्टि मुझे यह प्राप्त हुई है कि जब मैं आनंद और कृतज्ञता की अवस्था में होती हूँ तब यह मेरी दशा को बहुत

शक्तिशाली रूप से हृदय-चेतना की अवस्था में बदल देती है। ऐसी अवस्था में मैं स्वाभाविक रूप से सभी के परस्पर जुड़ाव और एकात्मकता को याद करती हूँ, और स्वाभाविक रूप से व प्रसन्नतापूर्वक इस एकात्मकता में कुछ जोड़ती हूँ।

ओम शांति शांति शांति।



# अदृश्य बगीचे



सम्माननीय सूफी विद्वान **पीर ज़िया इनायत खान** 2024 में कान्हा शांतिवनम् में आयोजित वैश्विक आध्यात्मिक महोत्सव में एक प्रमुख वक्ता थे। वे हमारे जीवन में 'अदृश्य बगीचों' के सूफी दर्शन के बारे में बता रहे हैं।

**मैं** वैश्विक आध्यात्मिक महोत्सव को आयोजित करने के लिए कान्हा शांतिवनम् से अधिक उत्तम स्थान की कल्पना भी नहीं कर सकता। सोचिए कि सिर्फ आठ वर्ष पहले यह ज़मीन केवल धूल और मिट्टी से भरी हुई थी। और अब हम श्रद्धेय दाजी तथा हार्टफुलनेस समुदाय के द्वारा इस ज़मीन की देखभाल करने का नतीजा देख रहे हैं। यह एक चमत्कार के समान है।

इसमें कोई शक नहीं है कि ध्यान कक्ष बहुत आकर्षक है। लेकिन मेरे लिए यहाँ के बगीचे सबसे ज़्यादा आकर्षक हैं – जो पेड़ यहाँ लगाए गए हैं, जिन लुप्त हो रही प्रजातियों के पेड़ों को यहाँ इकट्ठा किया गया है और जो खेती यहाँ हो रही है ताकि यह वनम् वास्तव में एक जीवंत बगीचा बन सके। दाजी पेड़ों की लुप्तप्राय प्रजातियों को यहाँ लाए हैं। जब भी कहीं किसी जगह पर पेड़ काटे जाने वाले होते हैं वे उन्हें वहाँ से खोदकर निकलवा लेते हैं और यहाँ लाकर लगवा लेते हैं ताकि वे जीवित रह सकें। यह कार्य सारे देश और समस्त विश्व के लिए एक मिसाल हो सकता है।

हम इन दृश्यमान बगीचों की तो तारीफ़ कर रहे हैं जिन्हें हम अपनी आँखों से देख सकते हैं, लेकिन साथ ही हम यहाँ पर कुछ अदृश्य बगीचों को भी पाते हैं। सूफी संत चार आध्यात्मिक बगीचों की बात करते हैं।

## कर्मों का बगीचा

इनमें से पहला बगीचा कर्मों का बगीचा कहलाता है और यह वह जगह है जहाँ पर हम उसको पुनः खोज लेते हैं जो कुछ भी इस संसार में हमने किया है। संसार एक गुंबद की तरह है - जो कुछ भी हम कहते हैं, वह प्रतिध्वनित होता है और अंततः हमारे पास ही लौटकर आता है। यदि हम उदारता पाना चाहते हैं तो हमें उदार बनना चाहिए। यदि हम दयालुता पाना चाहते हैं तो दयालु बनना चाहिए। जो कुछ भी हम इस संसार को देते हैं, आज नहीं तो कल वह घूम-फिरकर हमारे पास ही लौट आता है। जब हम अपना 'कर्मों का बगीचा' तैयार करें तो हमें सावधान रहना चाहिए कि हम अपने कर्मों पर घमंड न करें।

संसार एक गुंबद की तरह है - जो कुछ भी हम कहते हैं, वह प्रतिध्वनित होता है और अंततः हमारे पास ही लौटकर आता है। यदि हम उदारता पाना चाहते हैं तो हमें उदार बनना चाहिए। यदि हम दयालुता पाना चाहते हैं तो दयालु बनना चाहिए। जो कुछ भी हम इस संसार को देते हैं, आज नहीं तो कल वह घूम-फिरकर हमारे पास ही लौट आता है।



यह इस तरह होना चाहिए कि बाएँ हाथ को भी पता न चले कि दाएँ हाथ ने क्या दिया है।

महान हज़रत राबिया बसरी अपने एक हाथ में पानी से भरी बाल्टी और दूसरे हाथ में एक मशाल लेकर घूमा करती थीं और लोग उनसे पूछते थे, “आप ये चीज़ें लेकर क्यों घूमती हैं?”

वे जवाब देतीं, “मैं स्वर्ग का बगीचा जला देना चाहती हूँ और नर्क की आग बुझा देना चाहती हूँ ताकि जो लोग तुम्हें पूजते हैं वे सिर्फ़ तुम्हारे लिए तुम्हारी पूजा करें, किसी इनाम के लिए नहीं।”

### मित्रों का बगीचा

इस प्रकार हम कर्मों के बगीचे को पार करके ईश्वर के मित्रों के बगीचे में आते हैं। यह पवित्र पैगंबर और उन संतों की विरासत का बगीचा है जिन्होंने इस दुनिया को ज्ञान दिया। इस बगीचे में हम उनके पदचिन्हों पर चलते हैं और यह समझते हैं कि हालाँकि ये महान संत अलग-अलग परंपराओं से आते हैं लेकिन अंततः वे सभी एक ही संदेश देते हैं - दिव्य चेतना का संदेश। यह दिव्य चेतना हमारे जीवन और इस दुनिया में संपूर्णता चाहती है। हम पैगंबरों के करीब तभी आते हैं जब हम सेवा के प्रति समर्पित जीवन जीते हैं।

### नामों का बगीचा

इससे आगे चलने पर नामों का बगीचा आता है यानी ईश्वर के नामों का बगीचा। हमारी दुनिया में, दिव्य अस्तित्व को कई नामों से जाना जाता है। हम चाहे जो भी नाम चुनें, यदि हम अपना पूरा दिल उसको दे देते हैं तो इसके द्वारा ही हमारी उन्नति हो जाएगी। कहा जाता है कि इस अदृश्य संसार में, इस नामों के

बगीचे में जब भी इंसान ईश्वर के नाम को जपते हैं तो फ़रिश्ते पेड़ लगाते हैं। एक दिन किसी ने देखा कि एक फ़रिश्ता उनके पेड़ को पानी नहीं दे रहा था और उसकी देखभाल नहीं कर रहा था तो उसने पूछा कि उस पेड़ की देखभाल क्यों नहीं की जा रही है। फ़रिश्ते ने जवाब दिया कि धरती पर इंसानों ने नाम जपना छोड़ दिया है। वे नाम की महिमा नहीं गा रहे हैं। और जब तक वे यह नहीं करते इस बगीचे का पालन-पोषण करना संभव नहीं है।

यही वह संभावना है जो हम सबके लिए मौजूद है – ताकि हम यह सुनिश्चित कर सकें कि अदृश्य दुनिया के इस बगीचे के ये पेड़ बढ़ते रहें और पनपते रहें। यह केवल तभी हो सकता है जब हम प्रेम से भरे दिल के साथ स्वयं को उस ईश्वर की स्तुति में समर्पित कर दें जिससे हमारा अस्तित्व है।

### ‘एक’ (ईश्वर) का बगीचा

अंत में, वहाँ एक चौथा बगीचा है, ‘एक’ (ईश्वर) का बगीचा।

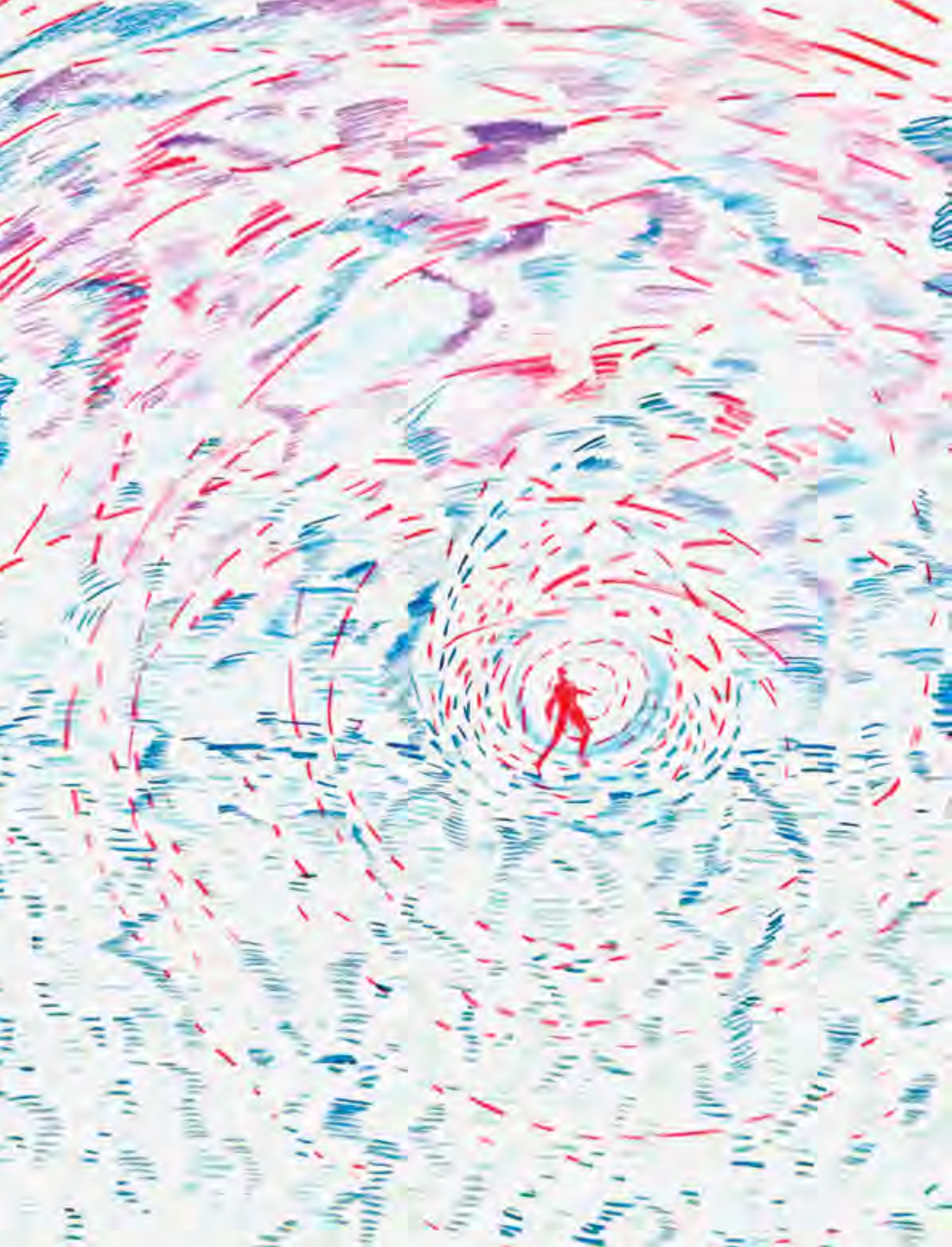
एक साधक उसके दरवाज़े पर गया और अंदर से एक आवाज़ आई, “कौन है?” साधक ने जवाब दिया, “प्रियवर, मैं हूँ।” आवाज़ ने जवाब दिया, “तो फिर चले जाओ।” साधक चला गया और कई वर्षों तक वह ध्यान करता रहा तथा उसकी खोज जारी रही। अंततः वह वापस आया और फिर से वही आवाज़ थी और उसने वही सवाल पूछा। इस बार साधक ने जवाब दिया, “आप हैं।”

तब साधक अंदर गया और वहाँ न कोई साधक था और न ही कोई साध्य था, वहाँ कोई प्रेमी या प्रियतम नहीं था, वहाँ पर सिर्फ़ ‘एक’ ही था हमेशा-हमेशा के लिए।

मेरी दुआ है कि कान्हा शांतिवनम् दाजी के कृपालु मार्गदर्शन में लगातार उन्नति करता रहे। हमारे अपने जीवन के बगीचे – कर्मों का बगीचा, ईश्वर के मित्रों का बगीचा, दिव्य नामों का बगीचा और ‘एक’ का बगीचा – इस पूरी दुनिया में फैल जाएँ ताकि हम सब एक स्वर्ग जैसी दुनिया में जी सकें। आमीन!

हमारे अपने जीवन के  
बगीचे – कर्मों का बगीचा,  
ईश्वर के मित्रों का बगीचा,  
दिव्य नामों का बगीचा और  
‘एक’ का बगीचा – इस  
पूरी दुनिया में फैल जाएँ  
ताकि हम सब एक स्वर्ग  
जैसी दुनिया में जी सकें।





आप या तो प्रगति करने के लिए  
कदम आगे बढ़ाएँगे या फिर  
सुरक्षित होने के लिए कदम पीछे  
लेंगे।

अब्राहम मास्लोव

कला

# परिवर्तन

प्रिय पिताजी,  
हमें परिवर्तन के बारे में बताइए।



प्रिय सहज और मार्ग,

परिवर्तन शाश्वत है। तुम इससे बच नहीं सकते। यदि यह जगत के कल्याण के लिए है तो यह विकासपरक होगा। परिवर्तन के लिए हमें बदलने की आवश्यकता होती है। जितना तेज़ परिवर्तन होता है उतनी ही तेज़ हमारे बदलने की प्रक्रिया होती है। परिवर्तन को लागू करने के लिए केंद्रीयता और शीघ्रता की आवश्यकता होती है। भले ही यह कोई प्रक्रिया हो या फिर किसी रिश्ते से संबंधित व्यक्तिगत मामला, ऐसी किसी भी परिस्थिति में ऊर्जा का निवेश और प्रयास करने की ज़रूरत पड़ती है। जिस भी चीज़ में ऊर्जा लगानी पड़े वह महंगी तो होगी और उससे अस्थिरता भी आएगी। स्थिरता जीवन है। आधुनिक जीवन लगातार बदल रहा है, इसलिए निरंतर बदलने और कुछ 'नए' को बार-बार सीखने के अलावा, शायद ही कोई चीज़ दोहराई जाती है। यह हम सभी को अस्थिरता की ओर ले जाता है। इससे अगला कदम है कि जहाँ तक ऊर्जा के व्यय होने की बात है, हम ऊर्जा व्यय करने से बचते हैं। अव्यवस्था या संघर्षण इसके स्वाभाविक परिणाम हैं।



जितना बड़ा उद्देश्य होता है उतना ही अधिक वर्तमान और पूरा किए जाने वाले लक्ष्य के बीच अंतर होता है, इसलिए और भी अधिक प्रयास और ऊर्जा की आवश्यकता होती है। क्या इसका अर्थ है कि हमें परिवर्तन से बचना चाहिए? नहीं, बिल्कुल नहीं। यदि हम परिवर्तन से बचने की कोशिश करते हैं तो अगला सवाल यह उठता है कि मेरे विकास का क्या होगा? यदि हमारा लक्ष्य ईश्वर या अनंत है तो कल्पना करें कि हमारी ओर से कितने अधिक यानी अनंत प्रयास की आवश्यकता होगी! तुम कभी भी कह सकते हो, "हे भगवन, जो कुछ मेरे बस में था, मैंने सब कुछ लगा दिया है। अब मैं समर्पण करते हुए इस मामले को आपके हाथों में सौंपता हूँ।" ऐसी प्रार्थना सच्ची होनी चाहिए व दिल से की जानी चाहिए।

परिवर्तन कई तरीकों से आता है - भौतिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक। इन सभी में एक बात समान है और वह है जीवन के प्रति दृष्टिकोण में परिवर्तन। अपने आप से पूछो, "क्या हाल ही में जीवन के प्रति मेरा दृष्टिकोण बदला है?" यदि नहीं तो समझ लो कि तुम कहीं अटक गए हो या फिर तुम उस अंतिम सीमा तक पहुँच गए हो जहाँ से आगे कोई प्रगति नहीं हो सकती।

परिवर्तन तब कठिन हो जाता है जब यह तुम्हारी इच्छा के विरुद्ध होता है। जब तुम प्रेम करते हो तब तुम बिना किसी प्रतिरोध के अपने प्रियतम के हर छोटे इशारे के अनुसार काम करते हो और उसे पूरा करते हो। प्रेम न होने पर जो चीजें तुम्हें पसंद हैं वे भी बीझ बन जाती हैं।

तो अब तक मैंने क्या सीखा है? सबसे महत्वपूर्ण यह है कि जब भी कोई आंतरिक पुकार होती है और अंदर एक उत्कट इच्छा होती है कि चाहे कुछ भी हो जाए, मुझे 'यह' प्राप्त करना ही है, तब यह परिवर्तन के लिए सभी प्रकार के प्रलोभनों को पीछे छोड़ देता है। यह आत्म-निर्भर होता है और एक गहरे आंतरिक दृढ़-विश्वास से उत्पन्न होता है। मुझे आशा है कि तुम सहज तरीके से परिवर्तन को आमंत्रित करोगे।

बहुत सारे प्रेम के साथ,

तुम्हारा पिता

# शांति के लिए प्रेममय अंतरात्मा

सोफ़िया स्ट्रिल-रेवर संयुक्त राष्ट्र में 5 अप्रैल, 2024 को मनाए गए 'शांति के लिए प्रेममय अंतरात्मा' के अंतर्राष्ट्रीय दिवस के अवसर पर कान्हा शांतिवनम् में हुए महोत्सव के अपने अनुभव बताती हैं। उनकी पुकार है कि पृथ्वी ग्रह को प्रेम के ग्रह में बदल दिया जाए।

**प्रि**य मित्रों, सभी को हार्दिक अभिवादन।

क्या आप मेरी बात पर विश्वास करेंगे यदि मैं आपको बताऊँ कि मैं दूसरे ग्रह से आ रही हूँ? जैसा कि आप जानते हैं, हमारे विचार हमारी वास्तविकता बनाते हैं, इसलिए अपनी अलग-अलग मानसिकता के अनुसार हम एक ही विश्व के अंदर अलग-अलग दुनियाओं में बसते हैं। कुछ हफ्ते पहले मुझे भारत सरकार द्वारा हैदराबाद के पास हार्टफुलनेस के वैश्विक मुख्यालय में आयोजित आध्यात्मिक नेताओं की एक सभा में आमंत्रित किया गया था जहाँ 75,000 प्रतिभागी एक साथ एकत्रित हुए थे। वहाँ मैं प्रेम के संसार में पहुँच गई थी।

वहाँ हर जगह सकारात्मक ऊर्जा, नवाचार और रचनात्मकता व्याप्त थी। मैं ऐसे समुदाय के बीच थी जिसमें दूरदर्शी और काम करने वाले लोग हैं जो मिलकर भविष्य को आकार दे रहे हैं। और वहाँ की सबसे अच्छी बात जानते हैं क्या थी? प्रेम के साथ काम करते हुए ऊँचाई तक पहुँचने के लिए प्रेरित महसूस करना।

प्रेम का संसार कोई सपनों की दुनिया नहीं है। मुझे व्यक्तिगत रूप से प्रेम की वैश्विक हस्तियों को जानने का सौभाग्य प्राप्त है और मैं कह सकती हूँ कि वे सबसे यथार्थवादी और व्यावहारिक लोग हैं। क्यों? क्योंकि वे प्रेम की मौलिक महत्वपूर्ण वास्तविकता से जुड़े हुए हैं। मैंने इसका अनुभव जीवन के आरंभ में, 17 वर्ष की आयु में, किया था जब मैं एक आधुनिक संत, सिस्टर इमैनुएल, के साथ काहिरा की झुग्गी झोपड़ियों की बस्ती में रही थी।

वहाँ मैंने स्वयं देखा कि प्रेम की शक्ति ने 40,000 लोगों के जीवन को पूरी तरह से बदल दिया और उनकी बस्ती को एक सौहार्दपूर्ण इलाके में बदल दिया। बस्ती की लड़कियों की नई पीढ़ी डॉक्टर, इंजीनियर, वकील आदि बनने लगी। कल्पना करें कि यदि यहाँ हम सभी सिस्टर इमैनुएल की तरह होते तो कितना अच्छा होता। कल्पना करें कि यदि संयुक्त राष्ट्र के इन भवनों में काम करने वाले हज़ारों विशेषज्ञ और राजनयिक 'गाँधीजी के जंतर' और सबसे कमज़ोर लोगों के जीवन

को ऊपर उठाने की प्रतिबद्धता के साथ अपने दैनिक सत्रों की शुरुआत करते तो कितना अच्छा होता। पूरी पृथ्वी प्रेम का ग्रह बन जाती।

हम इसे साकार कर सकते हैं। वैश्विक नेतृत्व के स्तर पर विवेक और प्रेम को ऊँचा उठाकर हम आमूल परिवर्तन ला सकते हैं और जीवन में अल्पकालिक लाभ प्राप्त करने पर आधारित अपनी सभ्यता को प्रेम और देखभाल की भावना पर आधारित सभ्यता में बदल सकते हैं।

ऐतिहासिक रूप से, वर्ष 1948 में संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा मानवाधिकारों की सार्वभौमिक घोषणा को अपनाया जाना वैश्विक मानवीय अंतरात्मा के उदय का प्रतीक है। कुछ लोगों ने मुझसे कहा है कि अंतर्राष्ट्रीय अंतरात्मा दिवस के बारे में बात करना एक गलती है। इसे अंतर्राष्ट्रीय चेतना दिवस होना चाहिए, इसलिए चेतना और अंतरात्मा के अर्थों पर पुनः विचार करना उपयोगी हो सकता है।

चेतना का संबंध उन संज्ञानात्मक और प्रतिवर्ती प्रक्रियाओं से है जो भाषा, अवधारणाओं, प्रतीकों



वैश्विक नेतृत्व के स्तर पर विवेक और प्रेम को ऊँचा उठाकर हम  
आमूल परिवर्तन ला सकते हैं और जीवन में अल्पकालिक लाभ प्राप्त  
करने पर आधारित अपनी सभ्यता को प्रेम और देखभाल की भावना  
पर आधारित सभ्यता में बदल सकते हैं।



## प्रेम-शक्ति को सीखा जा सकता है। मैं लोगों को 'प्रेम बनो' प्रोटोकॉल के तहत इसका अनुभव करने के लिए मार्गदर्शित करती हूँ। यह प्रोटोकॉल पारंपरिक आंतरिक विज्ञान और सामाजिक एवं भावात्मक तंत्रिका विज्ञान में हाल ही में हुए निष्कर्षों पर आधारित है।

और अहंकार के मूल में होती हैं। अंतरात्मा का उल्लेख वर्ष 1948 के सार्वभौमिक घोषणापत्र के अनुच्छेद 1 में किया गया है। यह हमारी नैतिकता की कुदरती भावना है जिसने द्वितीय विश्व युद्ध के बाद एक ऐसी दुनिया में, जिसने अपनी अंतरात्मा को धोखा दिया था, मानवाधिकारों की नींव के रूप में काम किया। लेकिन 75 साल से अधिक समय बाद भी दुनिया अपनी अंतरात्मा के साथ विश्वासघात कर रही है। व्यक्तिगत और सामाजिक स्तर पर इसका कारण है कि हम अपनी अंतरात्मा के दूसरों की देखभाल करने के अपने मूल स्वभाव से दूर हो गए हैं। इस स्वभाव को आधुनिक मनोविज्ञान समाजानुकूल व्यवहार कहता है। इसके परिणामस्वरूप, अंतरात्मा युद्ध के अत्याचारों, सामाजिक और आर्थिक अन्याय को सामान्य बना देती है।

हम कह सकते हैं कि अंतरात्मा और चेतना यांग (चीनी दर्शनशास्त्र का शब्द) यानी पुरुष हैं जो मन की मर्दाना ऊर्जाएँ हैं, जबकि प्रेम और करुणा यिन (चीनी दर्शनशास्त्र का शब्द) यानी प्रकृति हैं जो मन की स्त्री संबंधी ऊर्जाएँ हैं। हमारे पुरुष-प्रधान समाजों में हम यांग मानसिकता विकसित करने के लिए अनुकूलित हैं जो बढ़ते सैन्यवाद और आपराधिक वैश्विक अर्थव्यवस्था को

तर्कसंगत बनाती है। इस वैश्विक अर्थव्यवस्था से मानव परिवार के मुश्किल से 20% लोगों को लाभ पहुँचता है और पृथ्वी बर्बाद हो रही है।

यह अंतर्राष्ट्रीय दिवस शांति के लिए अंतरात्मा और प्रेम को मूलभूत रूप में एक साथ लाता है, इसलिए मेरे लिए इसे मनाने की शुरुआत करना अत्यावश्यक था। कुछ साल पहले, जब दुनिया भर में जगह-जगह भीषण आग लगी थी, जिससे पृथ्वी अनगिनत जानवरों और पौधों का कब्रिस्तान बन गई थी, तब मैंने गांधीजी के शब्दों पर चिंतन किया, "दुनिया में जो बदलाव आप देखना चाहते हैं, वह खुद बनें।" तब मुझे एहसास हुआ कि यह आमूल परिवर्तन प्रेम है और मैंने जवाब में कहा, "दुनिया में जो प्रेम आप देखना चाहते हैं, वह खुद बनें।"

प्रेम को आमतौर पर व्यक्तिगत अनुभूतियों और भावनाओं के साथ जोड़ा जाता है। लेकिन प्रेम सामाजिक न्याय और मानव विकास के लिए एक सामूहिक शक्ति भी है। मार्टिन लूथर किंग जूनियर ने गाँधीजी के विचारों से प्रेरित होकर नागरिक अधिकारों के लिए अपने संघर्ष में इसे बढ़ावा दिया था। उन्होंने भारतीय शब्द सत्याग्रह को अपनाया, जिसका अनुवाद उन्होंने 'प्रेम करने की

ताकत' के रूप में किया। मैं इसे 'प्रेम-शक्ति' कहती हूँ।

प्रेम-शक्ति को सीखा जा सकता है। मैं लोगों को 'प्रेम बनो' प्रोटोकॉल के तहत इसका अनुभव करने के लिए मार्गदर्शित करती हूँ। यह प्रोटोकॉल पारंपरिक आंतरिक विज्ञान और सामाजिक एवं भावात्मक तंत्रिका विज्ञान में हाल ही में हुए निष्कर्षों पर आधारित है। हृदय-केंद्रित ध्यान के साथ हम वैश्विक सामूहिक देखभाल की संस्कृति में महत्वपूर्ण योगदान दे सकते हैं। मनुष्य के रूप में हम जीवन की ब्रह्मांडीय ऊर्जाओं को प्रवाहित करने और जीवन-शक्ति को प्रेम-शक्ति में बदलने के लिए पैदा हुए हैं। हम एक-दूसरे की और धरती माँ पर मौजूद सभी जीवित प्राणियों की देखभाल करने के लिए पैदा हुए हैं।

अंत में, मैं सभी को अपने जीवन के हर दिन को शांति के लिए प्रेममय अंतरात्मा का दिन बनाने के लिए आमंत्रित करती हूँ। आइए, हम भविष्य में अंतर्राष्ट्रीय अंतरात्मा दिवस पर इस मशाल को पूर्व से पश्चिम तक, एक के बाद एक समय क्षेत्र में आगे ले जाएँ, समारोह आयोजित करें तथा ऑस्ट्रेलिया से कैलिफ़ोर्निया तक बड़े परदों पर संदेश पहुँचाएँ। आइए, अपने युवा मित्रों के साथ मिलकर पृथ्वी ग्रह को प्रेम के ग्रह में बदलने के लिए एक वैश्विक अंतर-पीढ़ी अभियान की शुरुआत करें। धन्यवाद।

---

वैश्विक आध्यात्मिकता महोत्सव के दो सप्ताह बाद संयुक्त राष्ट्र कार्यालय में दी गई वार्ता के अंश। शांति के लिए प्रेममय अंतरात्मा का अंतर्राष्ट्रीय दिवस हर साल 5 अप्रैल को मनाया जाता है।

कलाकृति - अनन्या पटेल



# कार्यक्षेत्र

अलग-अलग हम सिर्फ़ एक बूँद हैं, लेकिन  
एकसाथ मिल जाँएँ तो हम एक महासागर हैं।

रयुनसुके सतोरो

# सहयोगी नेतृत्व





**डॉ. इचक अडीज़ेस** अपनी हाल ही में प्रकाशित पुस्तक, 'द पॉवर ऑफ़ कोलैबोरेटिव लीडरशिप - टेस्टेड प्रैक्टिसेज़ फ़ॉर टुडेज़ वर्ल्ड' का संक्षिप्त विवरण प्रस्तुत करते हैं। इसमें अडीज़ेस पद्धति की प्रमुख संगठनात्मक अवधारणाएँ शामिल हैं, लेकिन उन्हें और परिष्कृत किया गया है और अब ये अवधारणाएँ कार्यवाही में आपसी विश्वास और सम्मान पर आधारित हैं। वे हमें सहयोग और आपसी तालमेल की इस यात्रा में उनके साथ आने के लिए आमंत्रित करते हैं।

**प्रि**य हार्टफुलनेस पत्रिका के पाठकों, हमारी तेज़ी से विकसित होती दुनिया में नेतृत्व के सच्चे सार को समझना और उसे अपनी कार्यविधि में शामिल करना पहले कभी इतना महत्वपूर्ण नहीं रहा। मैं बहुत उत्साह के साथ अपने नवीनतम प्रकाशन, 'द पॉवर ऑफ़ कोलैबोरेटिव लीडरशिप - टेस्टेड प्रैक्टिसेज़ फ़ॉर टुडेज़ वर्ल्ड' से अंतर्दृष्टि साझा करता हूँ। इस पुस्तक के मूल में यह गहरा विश्वास है कि आज हम जिन बहुमुखी चुनौतियों का सामना कर रहे हैं, उन्हें व्यक्तिगत रूप से नहीं बल्कि कई लोगों के सामूहिक प्रयासों और विवेक से दूर किया जा सकता है।

'द आइडियल एग्ज़ेक्यूटिव' (आदर्श कार्यकारी) के आधार पर निर्माण करते हुए यह पुस्तक ऐसी नई अंतर्दृष्टि और कार्यवाही योग्य रणनीतियाँ प्रदान करती है जो आज की परिवर्तनशील संगठनात्मक वास्तविकताओं के अनुकूल हैं। यह नेतृत्व के पारंपरिक, पदानुक्रमित प्रतिरूप को चुनौती देती है और उसके बजाय एक ऐसा प्रतिरूप प्रस्तावित करती है जो सहयोग, आपसी

विश्वास व सम्मान और साझा उद्देश्य पर निर्भर करता है।

'PAEI' ढाँचा इस पुस्तक का केंद्र है, जो किसी भी संगठन की सफलता और दीर्घायु के लिए महत्वपूर्ण चार अनिवार्य भूमिकाओं को चित्रित करता है - उत्पादन (Producing), प्रशासन (Administering), उद्यमिता (Entrepreneurship) और एकीकरण (Integrating)। सैद्धांतिक अन्वेषण, व्यावहारिक उदाहरणों और वास्तविक दुनिया के अनुप्रयोगों के माध्यम से मैं इन भूमिकाओं के एक-दूसरे पर पड़ने वाले प्रभाव और कभी-कभी इनके बीच के तनाव का बारीकी से विश्लेषण करता हूँ और टीम की प्रभावशीलता और सामंजस्य को बढ़ाने के लिए एक विस्तृत मार्गदर्शन प्रदान करता हूँ।

यह प्रतिरूप एक सैद्धांतिक दृष्टिकोण से कुछ अधिक प्रदान करता है; यह उन नेताओं के लिए एक व्यावहारिक साधन के रूप में कार्य करता है जो अपनी टीम का प्रदर्शन बेहतर करना चाहते हैं। इसमें नेताओं को ऐसा





वातावरण विकसित करने के लिए कहा जाता है जहाँ नवप्रवर्तन को बढ़ावा दिया जाता है, उद्देश्यों को कुशलता से पूरा किया जाता है और मज़बूत सामुदायिक भावना सभी को एक-दूसरे से जोड़ कर रखती है।

यह पुस्तक विचारों एवं विशेषज्ञता में विविधता को मान देती है और नेताओं को प्रेरित करती है कि वे अपनी टीमों की विभिन्न प्रकार की प्रतिभाओं और दृष्टिकोणों को अपनाएँ और उनका लाभ उठाएँ। यह एक व्यक्ति द्वारा निर्णय लेने और टीम से दूर रहकर प्रबंधन करने की

धारणा का खंडन करती है तथा ऐसी नेतृत्व शैली का समर्थन करती है जिसमें कर्मचारियों को शामिल किया जाता है, सभी के नज़रियों को महत्व दिया जाता है और निर्णय लेने में सभी की प्रतिभागिता होती है।

पुस्तक का एक भाग जटिल समस्याओं को चपलता और रचनात्मकता के साथ हल करने में सक्षम सहक्रियाशील (मिलकर काम करने वाली) टीमों को इकट्ठा करने और उन्हें विकसित करने पर केंद्रित है। इसमें ऐसी टीमों बनाने की युक्तियाँ शामिल हैं जो एक और एक ग्यारह

बनाने का काम करती हैं जिसमें प्रत्येक सदस्य के विशिष्ट योगदान को समझने और उसको मान देने के महत्व पर ज़ोर दिया जाता है।

सहयोगी नेतृत्व आपसी विश्वास और सम्मान, जो सफल सहकार्यता के मूलभूत तत्व हैं, पर आश्रित संस्कृति बनाने पर आधारित है। इससे खुलकर बात करने, मिलकर निर्णय लेने और साझा जवाबदेही को बढ़ावा मिलता है जो यह सुनिश्चित करता है कि टीम का प्रत्येक सदस्य उसका उद्देश्य पूरा करने में अपने को महत्वपूर्ण और अभिन्न महसूस करे।

यह पुस्तक नेतृत्व करने के ऐसे तरीके बताती है जो परिस्थिति के अनुकूल, उत्तरदायी और मानवीय हों। यह हमें अपने नेतृत्व के आदर्शों पर पुनर्विचार करने की चुनौती देती है और हमें अपनी टीमों के सामूहिक ज्ञान, ऊर्जा और जुनून का दोहन करने का सुझाव देती है।

यह पुस्तक नेतृत्व करने के ऐसे तरीके बताती है जो परिस्थिति के अनुकूल, उत्तरदायी और मानवीय हों। यह हमें अपने नेतृत्व के आदर्शों पर पुनर्विचार करने की चुनौती देती है और हमें अपनी टीमों के सामूहिक ज्ञान, ऊर्जा और जुनून का दोहन करने का सुझाव देती है।

‘द पॉवर ऑफ़ कोलैबोरेटिव लीडरशिप’ (सहयोगी नेतृत्व की शक्ति) नेताओं के लिए एक स्पष्ट संदेश है कि वे अपनी टीमों का सर्वश्रेष्ठ सामर्थ्य बाहर लाएँ। यह हमें व्यक्तिगत उपलब्धियों से परे देखने और उन अपार संभावनाओं को पहचानने का साहस देती है जो लक्ष्य को प्राप्त करने के सामूहिक प्रयास से उभरती हैं।

इस पुस्तक को लिखने का मेरा उद्देश्य आज के नेताओं को प्रेरित करना, चुनौती देना और उन्हें समकालीन संगठनात्मक जीवन की पेचीदगियों को समझने के लिए आवश्यक ज्ञान और साधनों से लैस करना था। चाहे आप किसी वैश्विक संस्था का नेतृत्व कर रहे हों, किसी सामुदायिक उपक्रम का नेतृत्व कर रहे हों या अपनी टीम के भीतर बदलाव लाने की कोशिश कर रहे हों, यह पुस्तक एक सुसंगत, प्रगतिशील और प्रभावशाली समूह बनाने के लिए रूपरेखा प्रस्तुत करती है।

सहयोगी नेतृत्व की ओर यह यात्रा एकता में ताकत की खोज के बारे में है। यह इस बात को समझने के बारे में है कि जब हम एक समान उद्देश्य के साथ मिलकर काम करते हैं तब हमारी संयुक्त प्रतिभा और ऊर्जा परिवर्तनकारी बदलाव ला सकती हैं। ‘द पॉवर ऑफ़ कोलैबोरेटिव लीडरशिप’ इस यात्रा में एक मार्गदर्शक के रूप में कार्य करती है। यह ऐसी टीमों के निर्माण के लिए एक मानचित्र प्रदान करती है जो न केवल लाभकारी हैं बल्कि वास्तव में प्रेरणादायक भी हैं।

मैंने दुनिया भर के संगठनों के साथ काम करने के दशकों के अनुभवों, शोध और अवलोकनों से प्रेरणा प्राप्त की है। यह पुस्तक सहयोगी नेतृत्व की चुनौतियों और नुकसानों को समझने के लिए भी है। यह उन कठिनाइयों को स्वीकार करती है जो टीम के सदस्यों की विविध आवश्यकताओं और आकांक्षाओं को संतुलित करने का प्रयास करते समय उत्पन्न हो सकती हैं। यह पुस्तक इन चुनौतियों से निपटने के लिए व्यावहारिक सलाह भी प्रदान करती है और समानुभूति, धैर्य और दृढ़ता के महत्व पर जोर देती है।

पुस्तक के अंतिम खंडों में मैं नेतृत्व के भविष्य और इसे आकार देने में सहकार्यता की भूमिका

पर विचार प्रस्तुत करता हूँ। जैसे-जैसे दुनिया में अधिक से अधिक लोग संपर्क में रहते हैं और समस्याएँ अधिक चुनौतीपूर्ण होती जा रही हैं, हमें ऐसे नेतृत्वकर्ताओं की आवश्यकता है जो लोगों को एक साथ ला सकें और सभी को एक साथ कार्य करने के लिए प्रेरित कर सकें।

‘द पॉवर ऑफ़ कोलैबोरेटिव लीडरशिप’ एक मानसिकता है, प्रत्येक व्यक्ति के अंतर्निहित मूल्य और सामर्थ्य को पहचानने का एक तरीका है। यह दूरियों को कम करने, विभिन्नताओं को समझने और उनका लाभ उठाने तथा अपने सामर्थ्य से बेहतर प्रदर्शन करने की प्रतिबद्धता है।

मैं आगे आने वाली सामूहिक उपलब्धियों के प्रति आशावादी हूँ। सहयोगी नेतृत्व की इस खोज में मेरे साथ जुड़ने के लिए धन्यवाद। जैसे-जैसे हम इस पुस्तक में प्रस्तुत विचारों और विधियों को जानने लगेंगे, मुझे आशा है कि हम एकसाथ भविष्य के उस मार्ग का स्वागत करेंगे जहाँ हम आधुनिक दुनिया में नेतृत्व करने, काम करने और सफलता प्राप्त करने के अर्थ की पुनर्कल्पना करके अधिक जुड़े हुए, मज़बूत और उद्देश्यपूर्ण होंगे। मैं आपके विचार जानने के लिए उत्सुक हूँ।

*Ichak K. Adizes*

इचक अडीजेस

ichak@adizes.com

# शांति और सद्भाव का आदर्श शहर

मुहम्मद हनीफ़ अब्दुल रज़ाक, 'मल्टी-फ़ेथ मल्टीकल्चरल सेंटर' और 'प्योर लैंड लर्निंग कॉलेज' के समन्वयक हैं। वे हमें बता रहे हैं कि उनका संगठन किस प्रकार से ऑस्ट्रेलिया के टूवूंबा शहर में सामाजिक और सांस्कृतिक विविधता के बावजूद लोगों में परस्पर सद्भाव स्थापित करने में सक्रिय है। शांति के लिए उनका स्वप्न व्यावहारिक है जो इस संगठन के संस्थापक एवं गुरु श्रद्धेय चिन कुंग ए.एम. की संकल्पनाओं पर आधारित है।

विभिन्न संस्कृतियाँ, विभिन्न आस्थाएँ, एक ऑस्ट्रेलिया



टूवूंबा में शांति और  
सद्भाव के एक आदर्श  
शहर का निर्माण





टूवूबा शहर ऑस्ट्रेलिया के क्वीन्सलैंड में ब्रिसबेन की पश्चिमी दिशा में है। इस शहर में अनेक इमारतों के पुरातन अग्रभाग और कई बाग-बगीचे हैं। यहाँ की जनसंख्या लगभग 2,00,000 है। वर्ष 2001 में श्रद्धेय गुरु चिन कुंग ए.एम. ने इस शहर में 'प्योर लैंड लर्निंग कॉलेज एसोसिएशन इंक.' नामक संस्था की स्थापना की। उस समय से और साथ ही बौद्ध धर्म का केंद्र होने के नाते यह शहर शांति समर्थन का केंद्र भी बन गया है। यह केंद्र एक बेहतर दुनिया बनाने के लिए सभी मान्यताओं के लोगों को एक साथ लाकर एक साझा भविष्य के निर्माण के लिए काम कर रहा है। जून 2013 में यहाँ के मेयर पॉल एन्टोनियो ने टूवूबा को एक शरणार्थी-अनुकूल-क्षेत्र घोषित कर दिया।

आज टूवूबा एक ऐसा शहर है जिसमें अस्सी विभिन्न जातियों, आस्थाओं, मान्यताओं और संस्कृतियों के लोग निवास करते हैं। इनमें जर्मनी, ब्रिटिश द्वीप समूह, मलेशिया, सिंगापुर, नेपाल, कोरिया, अफ़गानिस्तान, सीरिया, सूडान, कांगों, इराक, दक्षिण अफ़्रीका, श्रीलंका, चीन, सोमालिया, लीबिया और पाकिस्तान व अन्य कई देशों के लोग शामिल हैं। हमारे यहाँ एक ऐसा विद्यालय है जिसमें रोज़ाना 26 भाषाएँ बोली जाती हैं। एक तरह से यह ऑस्ट्रेलिया का लघु-संयुक्त राष्ट्र है। और यहाँ की जनसंख्या की विवधता बढ़ रही है। यह सब देखते हुए परम श्रद्धेय गुरु चिन कुंग के मन में टूवूबा को शांति और सद्भाव का प्रतीक, एक आदर्श शहर बनाने का विचार आया।

## यात्रा की शुरुआत कैसे हुई - वर्ष 2001 से मैत्री रात्रिभोज

लोगों के साथ भोजन करने और एक-दूसरे को कहानियाँ सुनाने की इस सरल-सी प्रतीत होने वाली सभा में सामुदायिक पहल की शुरुआत कैसे हुई? आइए हम इस यात्रा को संभव बनाने वाली आधारभूत बातों पर गौर करते हैं। हम इन मूलभूत सिद्धांतों का पालन करते हैं -

- मानव संभावनाओं का भंडार हैं।
- जीवन निर्माण का मूल साधन आपसी संबंध हैं।
- सिखाने के बजाय शिक्षित करें और एक-दूसरे से बात करें।
- तकनीक मानवीय बातचीत का स्थान नहीं ले सकती।
- नेतृत्व स्मरण कराता है, सत्ता बताती है।

मैत्री-रात्रिभोजों ने लोगों में परस्पर बात करने का अवसर पैदा किए। इन्होंने समुदाय के सभी सदस्यों के एक साथ मिलकर बातचीत करने के लिए एक सुरक्षित स्थान प्रदान किया। इसके कारण उनमें परस्पर संबंध और भाईचारे का विकास हुआ और परिणामस्वरूप आपस में भरोसा भी बढ़ा। लोग हमारे साथ एक सहयोगी बनकर यात्रा क्यों करना चाहते हैं? क्योंकि उन्हें भी उन बातों पर विश्वास है जिन पर हमें विश्वास है। जब लोग आपस में विश्वास करने लगते हैं तो वे जोखिम लेने, प्रयोग करने व खोज करने के लिए भी तैयार हो जाते हैं। हमारे साथ यात्रा करने के लिए हम दूसरों में उद्देश्य की भावना विकसित करते हैं।

## रणनीतिक योजना मानचित्र

### दूरदृष्टि

दूबूबा को शांति और सद्भाव के एक आदर्श शहर बनाने में मदद करना



उद्देश्य



बहु-सांस्कृतिक समुदायों में धर्मों और आस्थाओं की विविधता की अधिक सराहना करके धार्मिक और सामाजिक सद्भाव को मजबूत करना



रणनीतिक ध्येय

नेताओं, संगठनों और समुदायों को लक्षित कर, अंतर-धार्मिक जुड़ाव एवं बहुसांस्कृतिक कार्यक्रमों में सहायता करना

समुदाय में बेहतर विश्वास जागृत करना और उसे बढ़ाना



मुख्य कार्यक्रम



जब लोग आपस में विश्वास करने लगते हैं तो वे जोखिम लेने, प्रयोग करने व खोज करने के लिए भी तैयार हो जाते हैं। हमारे साथ यात्रा करने के लिए हम दूसरों में उद्देश्य की भावना विकसित करते हैं।

सभी महत्वपूर्ण हैं

युवा  
समुदाय  
शिक्षा  
आस्था  
मीडिया  
नेतृत्व  
व्यापार

गुडविल कमेटी ऑफ़ दूबूबा  
दूबूबा-  
शांति और सद्भाव  
का आदर्श शहर  
सचिवालय-  
मल्टी-फैथ मल्टीकल्चरल  
सेंटर



धार्मिक सद्भाव और सामाजिक जुड़ाव को प्रोत्साहित करने के लिए टूवूबा के निम्नलिखित दिशा निर्देश हैं -

- एक रणनीतिक योजना जिसमें मुख्य कार्यक्रम शामिल हों।
- एक प्रचार वाक्य जो सभी आसानी से पहचान सकें, 'हर इंसान का महत्व है'।
- एक सुव्यवस्थित कार्यस्थल एवं एक कार्य योजना हो।
- एक सचिवालय हो - कार्य-सूची की सहायता के लिए 'मल्टी-फ्रेथ मल्टीकल्चरल सेंटर' की स्थापना।

हमारे कार्यक्रम और कार्य-योजना को चार मौलिक सिद्धांतों - साझा करना, दयालुता भरे शब्द, लाभकारी कार्य और सहयोग - को ध्यान में रखकर बनाया गया है। ये सिद्धांत हमारे श्रद्धेय गुरु चिन कुंग की शिक्षाओं में प्रमुख हैं ताकि सभी आपस में जुड़ें और मिलकर काम करें तथा सामाजिक विकास हो। इन चार मौलिक सिद्धांतों से जुड़े कार्यों के उदाहरण इस प्रकार हैं -

**साझा करना** - मैत्री-रात्रिभोज, सद्भाव भोज, चाय पर चर्चा, सद्भावना दिवस, भाषा व सांस्कृतिक उत्सव।

**दयालुता भरे शब्द** - सामाजिक मूल्यों और नैतिकता की कक्षाएँ, अपने मत के बारे में एक-दूसरे को बताना।

**लाभकारी कार्य** - चिकित्सा शोध का प्रायोजन, सामुदायिक विकास कार्यक्रम, क्लीन-अप ऑस्ट्रेलिया दिवस, एक साथ काम करना, फ़र्स्ट नेशन्स एन्डोमेंट स्कॉलरशिप फंड, टूवूबा हॉस्पिटल कम्युनिटी फंड, कम्युनिटी लेबिरिथ।

**सहयोग** - सम्मेलनों, कार्यशालाओं, प्रशिक्षण, वार्ताओं में और सरकार व अन्य समुदायों तथा स्वयंसेवी संगठनों के साथ सहकार्यता।

हम भाग्यशाली हैं कि हमारा मार्गदर्शन जिम्मेदार नेताओं के द्वारा किया जा रहा है। यह एक समुदाय संचालित उपक्रम है। यहाँ







हर कार्य-योजना को सलाह-मशवरा करके सर्वसम्मति और सहकार्यता के सिद्धांतों के आधार पर निर्देशित एवं विकसित किया जाता है। हमारे विभिन्न कार्य समूह इस प्रकार हैं -

- टूवूंबा इंटरफेथ वर्किंग ग्रुप ( अंतर्धार्मिक कार्यसमूह ) जिसका प्रतिनिधित्व 22 धर्म-संप्रदायों द्वारा किया जाता है।
- टूवूंबा गुडविल कमेटी जिसके सदस्य स्थानीय काउंसिल, पुलिस, व्यापार, शिक्षा, समुदाय एवं स्वैच्छिक समूहों से हैं।
- टूवूंबा यूथ पीस ग्रुप ( युवा शांति समूह ) जिसमें विभिन्न सांस्कृतिक समुदायों के युवा शामिल हैं।
- फ्रस्ट नेशन्स करूल्बो एबोरिजनल कमेटी।
- टूवूंबा पीस ग्रुप ( शांति समूह ) जिसमें दस व्यापारिक और सामुदायिक संगठन के प्रतिनिधि शामिल हैं।

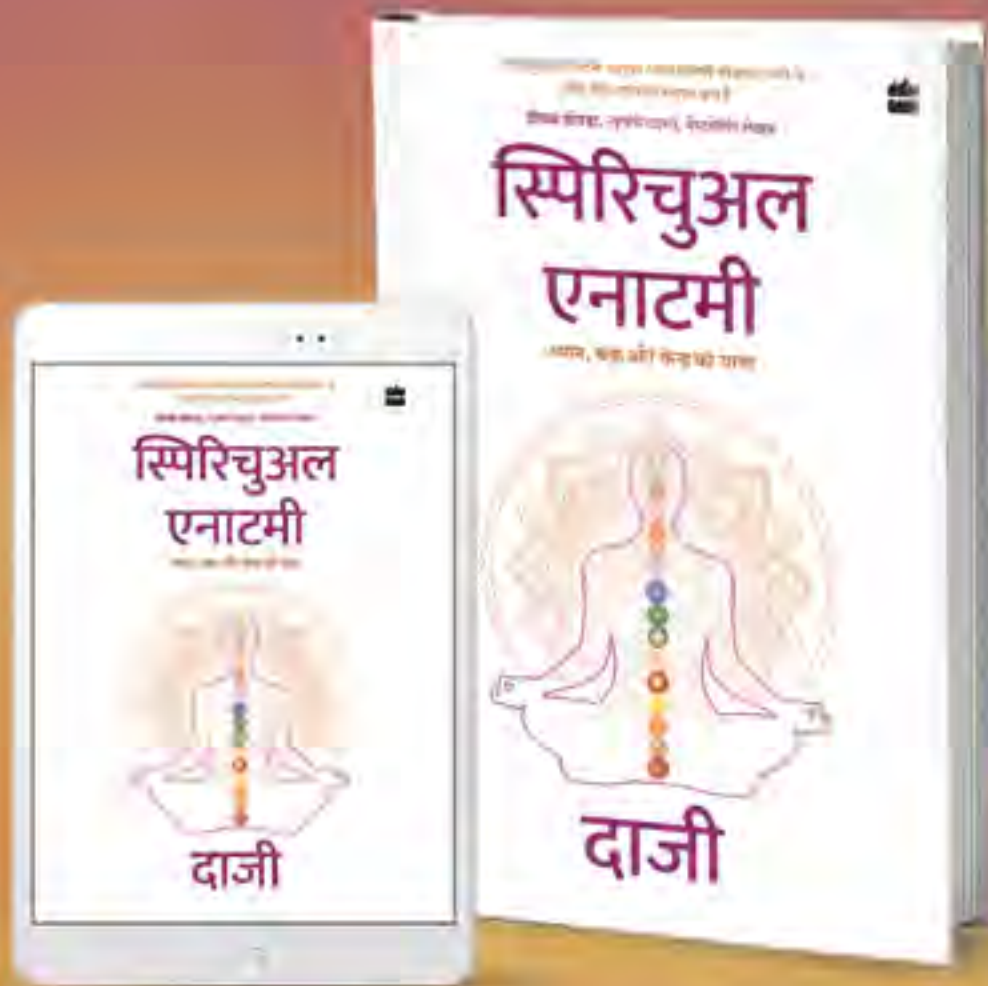
हम इसलिए कामयाब हो रहे हैं क्योंकि हम बातचीत में विश्वास करते हैं, बहस में नहीं। हम खुद को लगातार याद दिलाते रहते हैं, “मन बहस करता है और हृदय जोड़ता है।” हम सिखाते नहीं शिक्षित करते हैं। हम नेतृत्व में नियंत्रण के बजाय सेवा करने के सिद्धांत के अनुसार कार्य करते हैं और पूर्णतया सिद्धांत का पालन करते हैं अर्थात सफलता प्राप्त करने तक एक ही चीज पर केंद्रित रहते हैं। हमारी टैग लाइन बहुत सरल है, “हर एक इंसान का महत्व है” और हम अपने भावनात्मक बैंक में निवेश करते हैं।



नए प्रकाशन

# अपने आंतरिक आयाम को खोजें

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



<https://ifnll/5Ahindi>

मानवताएन ऑर्गेनाइजेशन

amazon | hfnl!fe

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



# रिशते

सभी शक्तियों का सबसे बड़ा  
आकर्षण विनम्रता है।

लूइसा मे ऐलकॉट



# सही और गलत एवं नैतिकता के सिद्धांत

**पॉल वोल्पे** नैतिकतापूर्ण जीवन जीते हैं। वे अपनी एक पूर्व छात्रा और हमारी संपादक कशिश कलवानी, से बात कर रहे हैं कि कैसे हम कार्यस्थल में, अपने परिवारों में और खुद के लिए भी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में नैतिकतापूर्ण निर्णयों पर निर्भर होते हैं। प्रोफ़ेसर वोल्पे इस बात पर भी चर्चा करते हैं कि कैसे सदाचार, जीवन मूल्य और नैतिकता आपस में जुड़े हैं और कैसे बात हमेशा सही और गलत की नहीं होती।

प्र. - शुरुआत करने के लिए हमें अपने बारे में तीन मज़ेदार तथ्य बताएँ।

पहला तथ्य- मेरे पिता एक रब्बी (यहूदी आध्यात्मिक गुरु) थे। मेरे तीन भाइयों में से दो रब्बी हैं और मेरी दो बेटियों में से एक रब्बी है। मैं आध्यात्मिक लोगों से घिरा हुआ हूँ। दूसरा तथ्य - मैंने एक स्नातक विद्यालय से मालिश चिकित्सक (massage therapist) की शिक्षा प्राप्त की। तीसरा तथ्य - मेरे पास एक हैंग ग्लाइडिंग लाइसेंस है।

प्र. - वाह, यह तो सच में मज़ेदार है।

आप नैतिकता को सबसे सरल तरीके से कैसे परिभाषित करेंगे?

नैतिकता की मेरी परिभाषा पाठ्यपुस्तकों या शब्दकोश में नहीं मिलती। नैतिकता का अर्थ है कि हम दुनिया में अपने मूल्यों को कैसे निर्धारित, व्यक्त और मूल्यांकित करते हैं। सदाचार का अर्थ है कि हम अपने रिश्तों को उन मूल्यों की अभिव्यक्ति के रूप में कैसे स्थापित करते हैं, बनाए रखते हैं और उन्हें कैसे निभाते हैं।

प्र. - मुझे याद है कि आपने कक्षा के पहले दिन यही कहा था। बात यह नहीं है कि क्या सही है और क्या गलत है बल्कि यह दो सही बातों के बीच का टकराव है। इसने मुझे सचमुच बहुत प्रभावित किया।

मुझे लगता है कि हमें नैतिकता के बारे में गलत तरीके से सिखाया जाता है। हमें सिखाया जाता है कि नैतिकता सही और गलत का निर्णय करना है और कभी-कभी ऐसा होता भी है।

**नैतिकता का अर्थ है कि हम दुनिया में अपने मूल्यों को कैसे निर्धारित, व्यक्त और मूल्यांकित करते हैं। सदाचार का अर्थ है कि हम अपने रिश्तों को उन मूल्यों की अभिव्यक्ति के रूप में कैसे स्थापित करते हैं, बनाए रखते हैं और उन्हें कैसे निभाते हैं।**

आपको बच्चों को बुनियादी बातें ज़रूर सिखानी चाहिए - चोरी करना गलत है, मार-पीट करना गलत है, कुछ मामलों में झूठ बोलना गलत है। एक बार जब आप उन बुनियादी सिद्धांतों को समझ लेते हैं तब आपका शेष जीवन एक अलग प्रश्न का जवाब खोजने में लगता है - मेरे कुछ नैतिक मूल्य हैं जिन्हें मैं दुनिया में व्यक्त करना चाहता हूँ लेकिन जब उनमें टकराव होता है तब मैं क्या करूँ? यही नैतिक दुविधाएँ हैं। ये शायद ही कभी सही और गलत के बारे में होती हैं। हम कहते हैं, “यहाँ

क्या करना उचित होगा?” लेकिन वास्तव में हमारा मतलब होता है, “यहाँ क्या करना सबसे सही होगा?” क्योंकि केवल एक ही चीज़ सही नहीं होती है बल्कि करने के लिए बहुत सारी सही चीज़ें होती हैं।

मैं डॉक्टरों को नैतिकता सिखाता हूँ और उन्हें नैतिक मूल्यों के टकराव के मामले देता हूँ। कोई मरीज़ कुछ करना चाहता है जबकि दूसरी बात उसके हित में सर्वोत्तम होती है। एक मरीज़ की स्वायत्तता एक अच्छा मूल्य है, एक डॉक्टर की अपने मरीज़ों की देखभाल करने की जिम्मेदारी एक अच्छा मूल्य है लेकिन उन दोनों मूल्यों का कभी-कभी एक साथ पालन नहीं हो पाता है। तब आप कैसे पता करते हैं कि क्या करना सबसे उचित होगा?

निश्चित रूप से आप कुछ गलत कार्य कर सकते हैं, जैसे मरीज़ को मार देना ताकि आपको उसके बारे में चिंता करने की ज़रूरत ही न हो। लेकिन आमतौर पर कई सही चीज़ें होती हैं जो आप कर सकते हैं। परिपक्व होने का अर्थ यह पता लगाने की कोशिश करना है कि सर्वोत्तम सही कार्य क्या है।

प्र. - यह एक बेहतरीन उदाहरण है। आप बायोएथिक्स (जैवनैतिकता) के क्षेत्र में काम करने के लिए कैसे प्रेरित हुए और इसका सबसे फ़ायदेमंद पहलू क्या रहा है?

मुझमें न्याय की एक अत्यधिक विकसित भावना है। जब लोग अपने उच्चतम सर्वोत्तम गुणों को अभिव्यक्त करते हैं तब

मैंने हमेशा उन्हें समझने की कोशिश की है। यह मेरे व्यक्तित्व का हिस्सा है। मुझे हमेशा से विज्ञान, चिकित्सा और प्रौद्योगिकी में रुचि थी। उन्हीं चीजों को एक साथ लाकर जैवनैतिकता नामक यह अद्भुत क्षेत्र बना।

आजकल यह वाकई एक जाना-माना क्षेत्र है लेकिन उस समय यह लोगों को बहुत कम ज्ञात था। जैवनैतिकता के बारे में इतना अद्भुत क्या है? जब आप इसमें विशेषज्ञता विकसित कर लेते हैं तब आप इसे कहीं भी लागू कर सकते हैं। हर व्यवसाय में और हर समूह में नैतिक चुनौतियाँ होती हैं चाहे बात आंतरिक हो या दुनिया के साथ संबंधों की। यदि नैतिकता यह है कि हम दुनिया में अपने मूल्यों को कैसे व्यक्त करते हैं तो हमारी प्रत्येक बातचीत में नैतिक तत्व होते हैं।

यह तय करना कि कोई व्यवसाय अपने ग्राहकों और कर्मचारियों के साथ कैसा व्यवहार करेगा, उसके उत्पाद कितने सुरक्षित होंगे, उसका कार्य-स्थल कितना सुरक्षित होगा, वह कैसे और कहाँ विज्ञापन करेगा, वह सस्ते श्रम से दूसरे देश में अपना माल कैसे बनाएगा, किस जगह के कानून श्रमिकों की ठीक से रक्षा नहीं करते - इनमें से प्रत्येक निर्णय एक नैतिक निर्णय है। व्यवसायों में हर समय नैतिक निर्णय लिए जाते हैं। व्यवसायी और व्यापारी हर समय नैतिक निर्णय लेते हैं। हमारे रिश्तों में - दोस्तों के साथ, जीवनसाथी के साथ, माता-पिता के साथ, जब हम किसी दुकान में जाते हैं और वहाँ के क्लर्क से बात करते हैं - हर चीज़ में हमेशा नैतिकता का तत्व होता है।

आपने पूछा कि मेरे कार्य का सबसे लाभप्रद भाग क्या रहा है? अपने व्यावसायिक जीवन में मैं एक बार 'नेशनल एरोनॉटिक्स एंड स्पेस एडमिनिस्ट्रेशन' (NASA) का

जैवनैतिक सलाहकार था। मैं 'प्लान्ड पेरेंटहुड फ़ेडरेशन ऑफ़ अमेरिका' का भी जैवनैतिक सलाहकार रहा। मैंने कैनेडा में उचित परियोजनाओं के लिए लाखों डॉलर का राज्य कोष देने वाली समितियों में भी काम किया। मैं धर्मशाला में दलाई लामा जी से भी मिला। मैं मशहूर गायकों और निर्देशकों से मिला हूँ। मैंने कभी नहीं सोचा था कि नैतिकता मुझे कहाँ-कहाँ ले जाएगी। मैं सोचता था कि मैं एक शैक्षिक व्यवसाय में जा रहा हूँ और यह कभी नहीं सोचा था कि अपने व्यावसायिक जीवन में मैं इतनी सारी चीज़ें कर पाऊँगा जो मैंने की हैं।

**प्र. - हमारे बहुत से पाठक युवा हैं। हम रोज़मर्रा की ज़िंदगी की परिस्थितियों में नैतिक रूप से कैसे सोच सकते हैं? यह देखते हुए कि युद्ध चल रहे हैं और जलवायु परिवर्तन हो रहा है, एक युवा वयस्क के जीवन में नैतिकता का क्या महत्व है?**

नैतिकता चुनौतीपूर्ण है। यह आसान नहीं है और सरल भी नहीं। कई बार नैतिक निर्णय कष्टप्रद होता है जिसका मतलब है कि आपको कोई अन्य वांछनीय परिणाम नहीं मिला। व्यवसायों के लिए नैतिक कार्य करने का अर्थ पैसों का नुकसान होना हो सकता है। मेरे लिए नैतिक कार्य करने का अर्थ किसी अवसर को टुकराना या आय को टुकराना या किसी मित्र को खोना हो सकता है। हम मज़ाक में कहते हैं कि नैतिकता कायरो के लिए नहीं है।

सामान्य नैतिक निर्णय लेना आसान है। जब हम ऐसी स्थिति का सामना करते हैं जहाँ सबसे अच्छा काम करने का अर्थ कोई अन्य महत्वपूर्ण चीज़ छोड़ देना होता है तब हम अक्सर असफल हो जाते हैं। हम सभी ऐसा करते हैं लेकिन समस्या खासकर तब होती है जब बड़े व्यवसाय ऐसा करते हैं, सरकारें

ऐसा करती हैं, सत्ता में मौजूद लोग ऐसा करते हैं। मेरे लिए एक नेता की परिभाषा का एक हिस्सा किसी संगठन, देश या समूह के लिए सर्वोत्तम सही काम करने की ज़िम्मेदारी लेना है। इसे बनाए रखना एक कठिन मानक है और हम लोगों को इसमें बार-बार विफल होते देखते हैं।

**प्र. - तो फिर हम दैनिक जीवन में नैतिक विकल्प कैसे चुनें?**

हम व्यवसायों को नैतिक विकल्प चुनने की एक पद्धति सिखाते हैं। हम अपने व्यक्तिगत जीवन में जिस तरह नैतिक विकल्प चुनते हैं यह उससे थोड़ा अलग है। अक्सर हम जानते हैं कि नैतिक विकल्प क्या है, लेकिन

**हमारे रिश्तों में - दोस्तों के साथ, जीवनसाथी के साथ, माता-पिता के साथ, जब हम किसी दुकान में जाते हैं और वहाँ के क्लर्क से बात करते हैं - हर चीज़ में हमेशा नैतिकता का तत्व होता है।**





संघर्ष इस बात का होता है, “क्या मुझमें वास्तव में वह करने का साहस है जो मुझे सही लगता है?” ऐसी परिस्थितियाँ होती हैं जहाँ सही नैतिक विकल्प विवादास्पद या समस्यात्मक होता है और जहाँ कोई भी विकल्प पूरी तरह से सही नहीं लगता। यह एक नैतिक दुविधा है। अक्सर उनमें समझौता करने की आवश्यकता होती है। तब हम उनके बारे में दोस्तों और प्रियजनों के साथ बात करते हैं।

लंबे समय तक नैतिकता का अध्ययन करने के बाद हम जो विशेषज्ञता विकसित करते हैं, उसमें किसी नैतिक परिस्थिति को उसके कई हिस्सों में बाँटकर स्पष्ट करना होता है।

उदाहरण के लिए, मैं प्रसूति एवं स्त्री रोग के नए डॉक्टरों के पास साल में तीन-चार या पाँच बार जाता हूँ। वे मुझे अपनी नैतिक दुविधाएँ भेजते हैं, फिर हम उनके बारे में बात करते हैं। उन्हें यह पता लगाने में परेशानी होती है कि कौन सा मुद्दा सामाजिक है, कौन सा मुद्दा नैदानिक है, कौन सा मुद्दा कानूनी है और कौन सा मुद्दा नैतिक है। क्योंकि ये सब आपस में उलझे होते हैं। मैं उनके लिए इन्हें सुलझाने में मदद करता हूँ क्योंकि वह नैतिक मुद्दा मूल्यों में संघर्ष का होता है। और यह नैदानिक, सामाजिक और कानूनी मुद्दों से अलग होता है। जब तक आपको यह सब स्पष्ट न हो, यह समझना

कठिन है कि क्या करना है। कभी-कभी शुरुआत नैतिक मूल्यों को स्पष्ट करने से करते हैं - “मेरे विचार में वह कौन-सा नैतिक मूल्य है जिसका मुझे सम्मान करना चाहिए? क्या यह रोगी की स्वायत्तता है या रोगी का सर्वोत्तम हित?”

21वीं सदी में संयुक्त राज्य अमेरिका में, यह रोगी की स्वायत्तता है। देश ने यही तय किया है कि हम इस नैतिक मूल्य का सम्मान करेंगे। यह हर देश में लागू नहीं होता। कुछ देशों में यदि कोई चिकित्सक सोचता है कि मरीज़ जो कर रहा है वह उसके सर्वोत्तम हित में नहीं है तो वह मरीज़ की बात की अनदेखी कर देगा। अमेरिका में

भी ऐसा ही होता था लेकिन हमने व्यक्तिगत पसंद के मूल्य को प्राथमिकता देने का निर्णय लिया। इसका अर्थ यह नहीं है कि हम सही हैं और दूसरे देश गलत। हमारे पास एक सर्वोत्तम सही विकल्प है जबकि एक अन्य देश अपनी परंपराओं, अपने इतिहास, अपने नैतिक मूल्यों, अपनी धार्मिक पृष्ठभूमि, अपनी राजनीतिक मान्यताओं आदि के आधार पर कहता है, “हमारा मानना है कि सर्वोत्तम सही विकल्प वह करना है जो वस्तुतः चिकित्सा को समझने वाले लोगों की दृष्टि में रोगी के सर्वोत्तम हित में है। और हमें विश्वास है कि अंततः मरीज़ हमें धन्यवाद देंगे, भले ही अभी वे हमें धन्यवाद न दें।” यह एक रक्षात्मक नैतिक स्थिति है।

माता-पिता के रूप में हम अपने बच्चों को नैतिक शिक्षा देने का प्रयास करते हैं क्योंकि अधिकांश समय जब हम निर्णय लेते हैं तब हम बैठकर उनका विश्लेषण नहीं करते और न ही उनके अलग-अलग हिस्से करके देखते हैं। हम सहज रूप से वही करते हैं जो हमें सबसे सही लगता है। माता-पिता का अपने बच्चों के साथ काम का एक हिस्सा उन्हें यह सिखाना है कि अंतर्ज्ञान से नैतिकता के प्रति अच्छी केंद्रीयता को कैसे विकसित करना है।

प्र. - इससे मेरे मन में बहुत सारे प्रश्न उठ रहे हैं। एक प्रश्न यह है - क्या आप कुछ निर्णयों के लिए खुद को दोषी महसूस करते हैं? आपने बताया कि आप नर्सों से बात करते हैं और डॉक्टरों को सिखाते हैं। यदि आपका अपना पूर्वाग्रह उनकी समझ को प्रभावित करता है तो क्या होगा?

एक अन्य सवाल माता-पिता का अपने बच्चों को नैतिकता सिखाने के बारे में है - क्या कटु अनुभवों के आधार पर बना माता-पिता का पूर्वाग्रह उनके बच्चों पर भी असर डालेगा और उनके निर्णयों को प्रभावित करेगा?

हम सभी पूर्वाग्रह से ग्रस्त होते हैं। नैतिक समुदाय में हमारा मानना है कि कठिन और जटिल निर्णयों के लिए हमें समूहों में उनके बारे में बात करनी चाहिए। कोविड के दौरान मैं ‘एसोसिएशन ऑफ बायोएथिक्स प्रोग्राम डायरेक्टर्स’ का अध्यक्ष था जिसके कार्यक्षेत्र में अमेरिका में जैवनैतिक कार्यक्रम चलाने वाला हर संगठन शामिल है। उस समय हमें बहुत सारे कठोर निर्णय लेने पड़े।

शुरुआत में हमें लगा था कि कुछ अस्पतालों में वेंटिलेटर कम पड़ सकते हैं। हम अस्पतालों के

लिए नीतियाँ बना रहे थे कि कमी होने पर वेंटिलेटर किसे मिलेगा। मैं हर दो सप्ताह में जैवनैतिकता के सभी अध्यक्षों और केंद्रों के नेताओं को फ़ोन करने लगा। हमने इन सभी बातों पर चर्चा की और उन सवालों पर पत्र प्रकाशित किए।

जब मैं नासा में था, अंतरिक्ष उड़ान केवल सरकारी एजेंसी से नियंत्रित होने की बजाए दुनिया भर में निजी अंतरिक्ष एजेंसियों के द्वारा भी नियंत्रित किए जाने की ओर विकसित हो रही थी। हम नैतिकतावादियों और निजी व



**इसलिए हम कई अलग-अलग क्षेत्रों, संस्कृतियों, धर्मों और पृष्ठभूमियों से आने वाले व्यापक अनुभव वाले लोगों को एक साथ लाकर इन सवालों पर बहस करते हैं और सर्वोत्तम नीतियाँ बनाने का प्रयास करते हैं। फिर हम एक पत्र प्रकाशित करते हैं ताकि अन्य लोग उसे पढ़ सकें।**

व्यावसायिक क्षेत्रों के कुछ लोगों को एक साथ लाए क्योंकि अंतरिक्ष में मनुष्यों को ले जाने और उनके शरीर पर प्रयोग करने के बारे में बहुत सारे नैतिक प्रश्न हैं। अंतरिक्ष में प्रयोग करने के लिए मनुष्य बहुत कम मिलते हैं।

जब व्यावसायिक कंपनियाँ अंतरिक्ष में मनुष्य भेजने लगेंगी तब दवाई कंपनियाँ, चिकित्सा उपकरण कंपनियाँ और वाणिज्यिक उपकरण कंपनियाँ उपकरण भेजकर उन शरीरों पर प्रयोग करना चाहेंगी। नासा के पास इसके लिए

एक सुविकसित प्रक्रिया है लेकिन वाणिज्यिक कंपनियों के पास नहीं है।

इसलिए हम कई अलग-अलग क्षेत्रों, संस्कृतियों, धर्मों और पृष्ठभूमियों से आने वाले व्यापक अनुभव वाले लोगों को एक साथ लाकर इन सवालों पर बहस करते हैं और सर्वोत्तम नीतियाँ बनाने का प्रयास करते हैं। फिर हम एक पत्र प्रकाशित करते हैं ताकि अन्य लोग उसे पढ़ सकें।

जब व्यक्तिगत नैतिकता या बच्चों को पढ़ाने की बात आती है तब यह सिर्फ माता-पिता की बात नहीं होती है। बच्चे अपने साथियों, स्कूलों और धार्मिक संस्थानों से भी नैतिकता सीखते हैं। सबसे अच्छी बात जो हम कर सकते हैं वह यह समझना है कि हम सभी में पूर्वाग्रह होते हैं। जब बच्चे परिवार के बाहर विभिन्न मूल्यों और विचारों को सीखते हैं तब रक्षात्मक और आलोचनात्मक हुए बिना उन पर गंभीरता से विचार करें। तुरंत बिना सोचे-समझे प्रतिक्रिया करते हुए यह न कहें, “हे भगवान, यह गलत है!” विचारों पर सोचने और चर्चा करने से बच्चों को नैतिक मूल्यों के बारे में समीक्षात्मक भावना व समीक्षात्मक राय बनाने में मदद मिलती है। माता-पिता बनना एक कठिन काम है।

**प्र. - क्या आप हमारे पाठकों को कुछ और बताना चाहेंगे?**

नैतिक मूल्यों को लेकर हमारे लिए सबसे कठिन चीजों में से एक है उनकी रक्षा करना। जब कोई भी हमारे मूल्यों को चुनौती देता है तब हमें ऐसा लगता है कि वह हमें गहरे स्तर पर तकलीफ दे रहा है। किसी अन्य व्यक्ति की उनके मूल्यों के बारे में अभिव्यक्ति सुनना अक्सर हमें तकलीफ देता है। दुनिया में कई झगड़े वास्तव

में दूसरे पक्ष के मूल्यों पर मनन करने के लिए बिना सोचे-समझे इनकार करने से होते हैं। हम अपने मूल्यों को सही बताकर उनका बचाव करते हैं और दूसरों के मूल्यों को गलत, बुरा या पथ से भटके हुए बताते हैं। तो हम वहीं वापस आ गए हैं जहाँ शुरुआत में थे। यह इस पूरे विचार को बिगाड़ देता है कि नैतिकता मूल्यों के टकराव के बारे में है और लोग मूल्यों को अलग तरह से प्राथमिकता देते हैं।

दूसरे व्यक्ति को ध्यान से सुनना एक ऐसा कौशल है जिसे हम विकसित कर सकते हैं। अगर मैं कोई संदेश देना चाहूँ तो वह यह होगा कि अब हमें दुनिया में और अधिक गहराई से सुनने की ज़रूरत है।

**प्र. - मुझे लगता है कि सुनना एक ऐसा प्रभावशाली साधन है जो बहुत सी गलतफ़हमियों को दूर कर देता है।**

**आपके लिए आगे क्या है?**

मैं जून में अपने केंद्र के निदेशक का पद छोड़ रहा हूँ और एमोरी में संघर्ष-समाधान, मध्यस्थता और शांति बढ़ाने के लिए एक नया केंद्र बना रहा हूँ। मैं अगले वर्ष विश्राम-काल (सबैटिकल) में ओस्लो, जिनेवा, द हेग और अन्य स्थानों की यात्रा करूँगा तथा विभिन्न संघर्ष समाधान केंद्रों में लोगों से बात करूँगा और कुछ नए तरीके के प्रतिरूप बनाने का प्रयास करूँगा।

**बहुत बढ़िया। हमारे लिए समय निकालने के लिए आपका धन्यवाद।**

# देखभाल को साहित्य में कैसे प्रस्तुत किया गया है

एमोरी विश्वविद्यालय की प्रोफ़ेसर लौरा ओटिस ने कश्शिकलवानी के साथ “रेप्रेज़ेंटेशन ऑफ़ केयर इन लिटरेचर” पाठ्यक्रम के लिए चुनी गई पुस्तकों की सूची साझा की और बताया कि ये पुस्तकें इतनी महत्वपूर्ण क्यों हैं।

प्र. - प्रोफ़ेसर ओटिस! आपका स्वागत है। “देखभाल को साहित्य में कैसे दर्शाया गया है” - इस विषय पर आपके पाठ्यक्रम में हमने क्लारा एंड द सन, फ्रैंकस्टीन, द डेथ ऑफ़ इवान इलीच, बिलवेड इत्यादि पुस्तकों पर चर्चा की। प्रत्येक कहानी नैतिकता और देखभाल के बारे में एक अनूठा दृष्टिकोण प्रस्तुत करती है। मैं इन पुस्तकों के मूल विषय के बारे में आपके विचार जानना चाहूँगी कि आखिर आपने इन्हें ही क्यों चुना।

प्रोफ़ेसर पॉल वोल्पे और मैंने कई पुस्तकों पर विचार किया। ऐसे कई उम्मीदवार (लेखक) थे जो इसमें सफल नहीं हो पाए। हमने जिन पुस्तकों को चुना उनमें अलग-अलग तरह से देखभाल को बहुत अच्छी तरह से दर्शाया गया था। उदाहरण के लिए -

## मेरी शैली द्वारा लिखित ‘फ्रैंकस्टीन’

हम सुनिश्चित करना चाहते थे कि हम मानव के पूरे जीवनकाल में देखभाल करने को ध्यान में रखें। एक आयाम है - माता-पिता बच्चों की देखभाल करते हैं या नहीं (जैसा कि ‘फ्रैंकस्टीन’ में होता है), अपनी ज़िम्मेदारियों को पूरा करने और अपने बच्चों की देखभाल करने में कहीं वे विफल तो नहीं हो रहे हैं? ‘फ्रैंकस्टीन’ में इन सवालों को बहुत प्रभावशाली तरीके से उठाया गया है। इसमें आप ऐसे व्यक्ति के सभी तर्कों को पढ़ते हैं जो अपनी ज़िम्मेदारियों से भाग रहा है। आप सोचने लगते हैं, “आखिर वे ऐसा कैसे सोच सकते हैं?”





### लॉरेन ग्रॉफ़ द्वारा लिखित 'फ़्लोरिडा'

मैं केवल व्यक्तिगत तौर पर एक-दूसरे की या किसी परिवार के भीतर लोगों की देखभाल करने के बारे में ही नहीं बल्कि सामाजिक स्तर पर लोगों की देखभाल करने के बारे में सोचना चाहती थी। मैं चाहती थी कि हम लॉरेन ग्रॉफ़ की कहानियाँ पढ़ें, खास तौर पर 'फ़्लोरिडा' में मौजूद आवासहीनता के बारे में पढ़ें। उसमें एक कहानी एक स्नातक छात्रा की है जो बेघर हो जाती है। कोई भी व्यक्ति जीवन में कुछ चीज़ों के गलत हो जाने पर बेघर हो सकता है। इस कहानी ने इस मुद्दे को उठाया कि जब हम अपने समुदाय में किसी ऐसे व्यक्ति से मिलते हैं जिसे देखभाल की ज़रूरत होती है तब हमारी प्रतिक्रिया क्या होती है? हम उसके लिए क्या करते हैं? क्या हमें कुछ व्यक्तिगत रूप से करना चाहिए या सामाजिक स्तर पर कुछ किए जाने की ज़रूरत है?

### लियो टॉल्स्टॉय द्वारा लिखित 'द डेथ ऑफ़ इवान इलीच'

हम यह समझना चाहते थे कि जीवन का अंत कैसे होता है। प्रोफ़ेसर वोल्पे ने ही 'द डेथ ऑफ़ इवान इलीच' पुस्तक को चुना। यह ऐसे व्यक्ति के जीवन में आए दुखद परिवर्तन पर केंद्रित है जिसे देखभाल की ज़रूरत है। उसका एक नौकर है जो मुख्यतः उसकी देखभाल करता है; उसका परिवार वास्तव में उसकी देखभाल नहीं करता।

### मेरी रीना चित्तूरन द्वारा लिखित 'इट इज़ व्हाट इंडियन गर्ल्स डू'

हम भिन्न-भिन्न संस्कृतियों के बारे में जानना चाहते थे ताकि हम दिखा सकें कि लोगों की देखभाल करने के मामले में अपेक्षाएँ कितनी अलग हैं। 'इट इज़ व्हाट इंडियन गर्ल्स डू' में एक प्रोफ़ेसर अपनी माँ की देखभाल कर रही है। वह ठीक से खाना भी नहीं खा पाती है; उसके पास सोने का भी समय नहीं है। मेरे खयाल से उसकी माँ ही है जो कहती है, "भारतीय लड़कियाँ ऐसा ही करती हैं (इट इज़ व्हाट इंडियन गर्ल्स डू)।" यही तर्क दिया गया था। ऐसी संस्कृतियाँ हैं जहाँ यदि आप फ्रैंकस्टीन की तरह व्यवहार करते हैं या अपने माता-पिता की देखभाल करने से इनकार करते हैं तो आप समाज से बहिष्कृत कर दिए जाते हैं। कोई भी आपका सम्मान नहीं करता। फिर ऐसी भी संस्कृतियाँ हैं जहाँ माता-पिता को नर्सिंग होम में रखना पूरी तरह से स्वीकार्य है।


ये अलग-अलग आयाम हैं - जीवन की शुरुआत, जीवन का अंत, अलग-अलग संस्कृतियाँ और देखभाल के अलग-अलग सामाजिक स्तर।



भले ही हमारे पूर्वज भाग्य में विश्वास रखते थे,  
लेकिन मुख्यतः वे उस प्रकृति में विश्वास रखते थे  
जिसमें वे पूरे दिल से भाग लेते थे। उनके लिए प्रकृति  
के विरुद्ध विद्रोह करना स्वयं के विरुद्ध विद्रोह करने  
के बराबर था।

अल्बर्ट कैमू

वातावरण



# चम्मच भर परंपरा

अष्टवर्ग मिश्रित च्यवनप्राश की शक्ति



इस लेख में **श्रवण बांदा** आज पूरे भारत में प्रचलित सबसे आम घरेलू उपचारों में से एक - च्यवनप्राश - के बारे में बता रहे हैं। यद्यपि यह बहुत ही प्राचीन औषधि है, मगर आज भी वह उतनी ही लोकप्रिय है। यह हमारे प्रतिरक्षी तंत्र को बेहतर बनाने के लिए प्रसिद्ध है।

**आ**युर्वेद की प्राचीन और विस्तृत दुनिया में च्यवनप्राश एक ऐसा शक्तिशाली मिश्रण है जो 3000 वर्षों से अधिक समय से प्रभावकारिता की कसौटी पर खरा उतरा है। यह प्राचीन जड़ी-बूटियों से बना जैम सिर्फ़ एक स्वादिष्ट खाद्य पदार्थ ही नहीं है अपितु हमारे प्रतिरक्षी तंत्र को बेहतर बनाने, हमारी स्फूर्ति बढ़ाने और संपूर्ण स्वास्थ्य में सहायता करने वाला एक सम्मानित स्वास्थ्य पूरक है।

### अलग-अलग दौर से गुजरता हुआ च्यवनप्राश का इतिहास

च्यवनप्राश की दंतकथा उतनी ही लुभावनी है जितने उसके फ़ायदे। वेदों के अनुसार महर्षि च्यवन, जो अपनी दीर्घायु के लिए जाने जाते थे, ने अपने यौवन को पुनः प्राप्त करने के लिए इस शक्तिशाली औषधि को बनाया था।

च्यवनप्राश का पहला लिखित संदर्भ चरक संहिता में पाया गया है जो चौथी शताब्दी ईसापूर्व में लिखित आयुर्वेद का एक मौलिक ग्रंथ है। समय के साथ-साथ पूरे भारत में, प्रादेशिक विविधताओं के साथ, इसको बनाने की विधि भी विकसित हुई।

### शुद्धता की शक्ति - सामग्री और विधि

बड़े ध्यान से चुनी हुई सामग्री ही च्यवनप्राश की आधारशिला है। आइए, इसकी कुछ प्रमुख सामग्री और इसको तैयार करने के परंपरागत तरीके पर नज़र डालें -

**आँवला** - यह अद्भुत फल, जिसे भारतीय करौंदा भी कहते हैं, इस पूरी प्रक्रिया में प्रमुख सामग्री है। इस फल में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं।

यह प्राचीन जड़ी-बूटियों से बना जैम सिर्फ़ एक स्वादिष्ट खाद्य पदार्थ ही नहीं है अपितु हमारे प्रतिरक्षी तंत्र को बेहतर बनाने, हमारी स्फूर्ति बढ़ाने और संपूर्ण स्वास्थ्य में सहायता करने वाला एक सम्मानित स्वास्थ्य पूरक है।

माना जाता है कि आँवला हमारी प्रतिरक्षी प्रणाली को मज़बूती देता है और हमारी बढ़ती हुई उम्र को स्वास्थ्यवर्धक बनाता है। (सिंह एवं अन्य, 2017)

**अष्टवर्ग** - यह आठ जड़ी-बूटियों का मिश्रण ही हमारे च्यवनप्राश की विशेषता है। परंपरागत तौर पर ये आठ जड़ी-बूटियाँ यष्टिमधु, पीपली, सौँठ, इलाइची, दालचीनी, कंटकारी, विदारीकंद और नागरमोथा हैं। मिश्रण में हर जड़ी-बूटी का अपना खास गुण होता है जिससे हमारे श्वसन

स्वास्थ्य, पाचन क्रिया और संपूर्ण स्वास्थ्य में वृद्धि होती है। (नाडकर्णी, 1976)

**शुद्ध शहद** - यह सुनहरा अमृत न सिर्फ़ मिठास देता है बल्कि इसमें ज़ख्मों को भरने की और जीवाणुनाशक शक्ति भी है। (मीरशेकारी एवं अन्य, 2017)

**बिलोना गिर गाय का घी** - गिर गायों के दूध से बने घी के निराविषकारी और नवीनीकरण गुणों की आयुर्वेद में बड़ी मान्यता है। (लाड, 2016)

च्यवनप्राश को बनाने की परंपरागत विधि में बहुत मेहनत लगती है। सारी सामग्री को बहुत अच्छी तरह साफ़ करके, सुखाकर पीसा जाता है। उस चूर्ण को फिर शहद में मिलाया जाता है और फिर धीमी आँच पर घी में घंटों पकाया जाता है। इस तरह धीमी आँच पर, धीरे-धीरे पकाने से जड़ी-बूटियों के सारे गुण मिश्रण में आ जाते हैं। साथ ही यह उत्पाद जल्दी खराब भी नहीं होता है।

च्यवनप्राश एक  
बहु-उपयोगी  
स्वास्थ्य पूरक है  
जिसे आप बड़ी  
आसानी से अपनी  
दिनचर्या में शामिल  
कर सकते हैं।





च्यवनप्राश प्राचीन पारंपरिक ज्ञान और प्रकृति की चिरस्थायी शक्ति का एक प्रभावशाली प्रतीक है। शुद्ध शहद, घी और प्रभावकारी जड़ी-बूटियों के मिश्रण द्वारा च्यवनप्राश का सेवन हमारे स्वास्थ्य को बनाए रखने का एक प्राकृतिक और स्वादिष्ट तरीका है।

## प्राचीन विद्या के साथ आधुनिक विज्ञान - च्यवनप्राश के फ़ायदे

आधुनिक शोधकर्ताओं द्वारा च्यवनप्राश के फ़ायदों को लगातार मान्यता प्राप्त हो रही है। च्यवनप्राश का नियमित सेवन करने के कुछ संभावित फ़ायदों की एक झलक -

**रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है -** च्यवनप्राश की सामग्री, खासकर आँवला और अष्टवर्ग जड़ी-बूटियाँ एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर हैं। इसलिए माना जाता है कि यह सामग्री मौसमी बीमारियों से हमारे शरीर को बचाने में मददगार होती है। (सिंह एवं अन्य, 2017)

**श्वसन स्वास्थ्य में सहायक होता है -** पीपली और सोंठ जैसी कुछ जड़ी-बूटियाँ खाँसी और छाती में कफ भरे होने पर राहत दे सकती हैं। (सिंह व सिंह, 2011; श्रीवास्तव व सिंह, 2008)

**पाचन को बेहतर करता है -** कुछ तरह के च्यवनप्राश में त्रिफला (तीन फल अमलाकी, बिभीतकी और हरितकी का मिश्रण) की मौजूदगी के कारण पाचन क्रिया में और आँतों को स्वस्थ बनाए रखने में मदद मिलती है। (नाडकर्णी, 1976)

**ऊर्जा स्तर बढ़ाता है -** अष्टवर्ग में मौजूद अश्वगंधा जैसी कुछ जड़ी-बूटियों के एडाप्टोजेनिक गुण (तनाव के प्रभावों का प्रतिकार करने वाले गुण) हमारी शक्ति को बढ़ा सकते हैं और थकान दूर करने में मदद कर सकते हैं। (अंदालु व कँवर, 2017)

## च्यवनप्राश सेवन की विधि -

च्यवनप्राश एक बहु-उपयोगी स्वास्थ्य पूरक है जिसे आप बड़ी आसानी से अपनी दिनचर्या में शामिल कर सकते हैं। आप इसे या तो रोज़ खाली पेट एक चम्मच सुबह और शाम खा सकते हैं

या फिर इसे 100 मिलीलीटर गरम दूध या गरम पानी में घोलकर एक आरामदायक पेय की तरह ले सकते हैं।

## सही च्यवनप्राश का चुनाव - उसकी गुणवत्ता पर एक नोट

ऐसा च्यवनप्राश लें जो -

**कीटनाशक औषधियों और भारी धातुओं से मुक्त हो -** ऐसे ब्रैंड चुनें जो शुद्धता को प्राथमिकता देते हैं और अपनी सामग्री का कड़ा परीक्षण करते हैं।

**विशुद्ध जड़ी-बूटियों से बना हो -** यह सुनिश्चित करें कि उसमें अष्टवर्ग शामिल है और उसमें डाली हुई जड़ी-बूटियाँ किसी विश्वस्त विक्रेता से ली गई हैं।

**शुद्ध शहद से बना हो -** ऐसा च्यवनप्राश लें जो एकदम शुद्ध शहद से बना हो या फिर उसमें न्यूनतम संसाधित शहद का इस्तेमाल किया गया हो ताकि फ़ायदा ज़्यादा से ज़्यादा हो।

**परिरक्षकों (preservatives) या अन्य तरह के योगजों (additives) से मुक्त हो -** ऐसा च्यवनप्राश चुनें जो प्राकृतिक और परंपरागत विधि से बनाया गया हो।

आप इस प्राचीन स्वास्थ्यवर्धक पदार्थ का पूरा-पूरा फ़ायदा तभी उठा पाएँगे जब आप शुद्धता और गुणवत्ता को प्राथमिकता देंगे।

च्यवनप्राश बनाने में भले ही पारंपरिक विधि सर्वोत्तम है, मगर आधुनिक अनुसंधानों ने इस प्राचीन औषधि की उपलब्धता को और भी आसान बना दिया है। आज जिन लोगों को खानपान में परहेज़ बताया गया हो, उन्हें चीनी-रहित च्यवनप्राश भी मिल जाएगा। और लोगों की सहूलियत के लिए बस एक वक्त में खत्म होने वाले छोटे पैकेट भी उपलब्ध हैं। लेकिन हमें यह भी ध्यान रखना चाहिए कि

च्यवनप्राश में इस तरह के बदलाव करने से उसके पारंपरिक स्वाद और शक्ति में अंतर पड़ सकता है।

## स्वास्थ्य की एक परंपरा

च्यवनप्राश सिर्फ़ एक स्वादिष्ट जैम ही नहीं है बल्कि यह समग्र स्वास्थ्य का प्रतीक है और पीढ़ियों से ऐसा ही माना जाता रहा है। अपनी दिनचर्या में इसे शामिल करके आप आयुर्वेद के ज्ञान का फ़ायदा ले सकते हैं और अपने संपूर्ण स्वास्थ्य और स्फूर्ति को बनाए रख सकते हैं। याद रहे नियमितता महत्वपूर्ण है। अगर आप संतुलित आहार और स्वस्थ जीवनशैली के साथ-साथ च्यवनप्राश का नियमित रूप से सेवन करेंगे तो यह आपको सशक्त बना सकता है।

यह ध्यान रखना ज़रूरी है कि च्यवनप्राश शायद सबके लिए उपयुक्त न हो। जो व्यक्ति किसी खास बीमारी से पीड़ित हों या जो कुछ खास दवाइयाँ ले रहे हों, उन्हें च्यवनप्राश का सेवन करने से पहले किसी आयुर्वेदाचार्य से सलाह ले लेनी चाहिए। इसके अतिरिक्त, गर्भवती या अपने बच्चे को स्तनपान कराने वाली महिलाओं को भी सावधानी बरतनी चाहिए और च्यवनप्राश को अपनी दिनचर्या में शामिल करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह ज़रूर ले लेनी चाहिए।

आज हमारी दुनिया हर समस्या के 'शीघ्र समाधान' पर केंद्रित है। ऐसे में च्यवनप्राश प्राचीन पारंपरिक ज्ञान और प्रकृति की चिरस्थायी शक्ति का एक प्रभावशाली प्रतीक है। शुद्ध शहद, घी और प्रभावकारी जड़ी-बूटियों के मिश्रण द्वारा च्यवनप्राश का सेवन हमारे स्वास्थ्य को बनाए रखने का एक प्राकृतिक और स्वादिष्ट तरीका है।

कलाकृति - आरती शेड्डे



# च्यवनप्राश

अष्टवर्ग नामक आठ दुर्लभ जड़ी-बूटियों से बना पारंपरिक गुणों का सुसंगत मिश्रण जिसे हार्टिकल्चर 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](http://www.hfnlife.com)  
<https://hfn.li/Chyavanprash>

# स्वाभाविक बनना

एमिली मोगेनसन ने अपने पिता थॉमस मोगेनसन के साथ पत्र-व्यवहार फिर से शुरू किया, जैसा वे अपनी युवावस्था में करती थीं। वर्षों बाद, अब वे उनसे पूछती हैं कि जीवन भर ध्यान, आध्यात्मिकता और दुनिया में रहने के बाद उनके लिए वास्तव में क्या मायने रखता है।

इतिहास खुद को दोहरा रहा है और मुझे अपने जीवन का वह समय याद आ रहा है जब मैं एक छोटी लड़की थी और मणपक्कम आश्रम में जाया करती थी। मैंने वहाँ अपनी युवावस्था की लंबी अवधि बिताई थी। मैं एक साधारण आवास (dormitory) में रहती थी और नंगे पैर घूमने की सादगी और दैनिक ध्यान का वास्तव में आनंद लेती थी। डेनमार्क में बीते मेरे बचपन से यह बहुत अलग था। यह इंटरनेट से पहले की बात है; मैं अपने पिता को अपने अनुभवों को बताते हुए हस्तलिखित पत्र भेजती थी और कुछ सप्ताह बाद सामान्य डाक द्वारा उत्तर प्राप्त करती थी। वो भी क्या दिन थे!

मुझे एक पत्र विशेष रूप से याद है जिसमें मैंने अपने पिता को बताया था कि मैं उस समय अपने आध्यात्मिक गुरु, चारीजी, के साथ इतना समय बिता पाने पर कितनी भाग्यशाली महसूस करती थी। मैंने लिखा था कि मुझे लगता था कि मैं उस जादुई पल की हकदार नहीं थी जिसमें मुझ पर इतना ध्यान दिया गया। मैं उनकी उपस्थिति में रही और उसने मुझे अपने आंतरिक आयामों में जाने के लिए इस हद तक प्रेरित किया कि आज भी मुझ में वह चाह है।

मेरे पिताजी का उत्तर मेरी अपेक्षा से बहुत अलग था। उन्होंने बस इतना लिखा “मैं इसके लायक नहीं थी,” यही बात एक आध्यात्मिक गुरु को विशिष्ट बनाती है। वे तो वैसे भी देते ही हैं! वे कुछ ऐसा देते हैं जिसका कोई इंसान कभी हकदार नहीं हो सकता। मेरे पिताजी सलाह देते थे पर सलाह के रूप में नहीं। उन्होंने हमेशा हमें, मेरे भाई और मुझे, इसी तरह पाला है। वे चाहते थे कि हम बाहरी रूढ़ियों पर न जाकर अपने भीतर खोजें।

मैं हर दिन इस गहन ज्ञान के अनुसार जीती हूँ - “कोई भी इंसान उस चीज़ का हकदार नहीं हो सकता जो किसी भी कार्य या किसी भी विचार या किसी भी भावना से कहीं ज़्यादा बड़ी है।” यह विनम्रता जगाता है।

अप्रैल में मेरे पिताजी की किताब, “इन द लाइट अवेकनिंग” के विमोचन के बाद, मुझे अपने पत्रों के आदान-प्रदान को पुनः शुरू करने की प्रेरणा मिली, इस बार डेनमार्क के एक हिस्से से दूसरे हिस्से में ईमेल के ज़रिए।

**एमिली** - नमस्ते पिताजी, आपकी नई किताब के विमोचन पर बधाई! हम सभी इस उपलब्धि के लिए बहुत खुश हैं और मैं कुछ सवाल पूछने के लिए उत्सुक हूँ। अगर आप अपने आध्यात्मिक गुरु, बाबूजी, के बारे में सिर्फ़ एक शब्द कह सकें कि वे आपके लिए क्या थे तो वह शब्द क्या होगा?

**थॉमस** - बनना।

**एमिली** - विकास की दृष्टि से हम इतने सारे सांसारिक और मानवीय संकटों के बीच जी रहे हैं और युवा लोगों के लिए शैक्षिक परियोजनाओं के साथ काम करते हुए मैं जानती हूँ कि आजकल युवा होना कितना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। ‘बनना’ को किस

तरह से प्रस्तुत किया जा सकता है जिससे आपके तीन पोते-पोतियाँ, जिनकी उम्र 16, 18 और 23 साल है और सभी अन्य युवा वर्तमान में लाभ उठा सकें?

**थॉमस** - लाभ और बनना साथ-साथ चलते हैं। बाबूजी हमेशा कहते थे, “आगे बढ़ते रहो।” युवा और वृद्ध, सभी - यह हमारी विशिष्टता है। तब हम एक हो जाएँगे।

**एमिली** - हर किसी को हमारे परिवार की तरह, आध्यात्मिक गुरुओं के साथ समय बिताने का अवसर न मिला है और न मिलेगा। जीवन में आपका सबसे अच्छा अनुभव क्या रहा होगा जिसमें आपको शाहजहाँपुर में बाबूजी के चरणों में बैठने के अलावा किसी अन्य तरीके से यह बनने का अनुभव हुआ हो? और ऐसा क्यों?

**थॉमस** - यह हमारे साथ हुआ। यह किसी के साथ भी हो सकता है। मैं 22 साल का था जब बाबूजी ने मुझे और तुम्हारी माँ को चुना। फिर तुमने, तुम्हारे भाई, तुम्हारी बहन और मेरे पोते-पोतियों ने मेरे जीवन को धन्य बना दिया।

**लाभ और बनना साथ-साथ चलते हैं। बाबूजी हमेशा कहते थे, “आगे बढ़ते रहो।” युवा और वृद्ध, सभी - यह हमारी विशिष्टता है। तब हम एक हो जाएँगे।**

इससे बड़ी और क्या बात हो सकती है! मैं नाना-दादा बन गया।

**एमिली** - क्या बनने की भावना को स्वेच्छा से विकसित किया जा सकता है? कैसे?

**थॉमस** - जागरूक होकर।

**एमिली** - आपने हमेशा अपने समय से आगे का सोचा है। आपने 50 साल से भी पहले ध्यान करना शुरू किया था और अब हम देखते हैं कि दुनिया में ध्यान को प्रमुखता दी जा रही है। आपने मेरे भाई और मुझे एक प्रगतिशील स्कूल में डाला जहाँ की कार्य प्रणाली करुणा, एकजुटता और रचनात्मकता के मूल्यों पर आधारित थी। अब हम वैकल्पिक स्कूली शिक्षा प्रणाली को हर जगह उभरते हुए देखते हैं। अगर हम सांसारिक और मानवीय संकटों से पार पा लेते हैं तो आज से 50 साल बाद का भविष्य कैसा होगा?

**थॉमस** - ज़्यादा स्वाभाविक। अगर हम स्वाभाविक इंसान बनने की हिम्मत करते हैं तो हमें किसी भी और चीज़ की ज़रूरत नहीं है। इससे सब कुछ हल हो जाता है।

**एमिली** - आपके इस स्वप्न को साकार करने हेतु हमारे लिए सबसे ज़रूरी कौशल क्या है?

**थॉमस** - अपना सिर झुकाना और अपना दिल प्रकृति को समर्पित करना - आंतरिक और बाह्य, दोनों रूपों में।

**एमिली** - मुझे पता है कि आपके लिए हमेशा अपने तरीके से चलना आसान नहीं था। आपके माता-पिता 21 साल की उम्र में आपके भारत की यात्रा करने के पक्ष में नहीं थे। उस समय समाज में आप काफ़ी अलग थे, उसके बावजूद, आप अपनी इस आंतरिक खोज को जारी कैसे रख पाए?



**थॉमस** - मुझे ऐसा करना था। अतीत तो तब भी अतीत ही था। कौन अतीत में फँसे रहना चाहता है?

**एमिली** - जब आप इस दुनिया में नहीं रहेंगे तब आप किस बात के लिए याद किए जाना चाहेंगे? आप कौन सी कहानी चाहेंगे जो हम आपके बारे में लोगों को बताएँ?

**थॉमस** - मेरी कहानी नहीं, पूरी मानवता के लिए बाबूजी का महान संदेश फैलाओ।

**एमिली** - इस बात से मैं उत्सुक हो गई हूँ। मैं उस स्वप्न के प्रति समर्पण की स्थिति में रहने की बात को समझती हूँ, लेकिन अगर मैं अभी तक वहाँ नहीं पहुँची हूँ जहाँ मैं वास्तव में खुद को भूलने और कुछ बड़ा प्रकट होने देने में एक गहरा अर्थ महसूस कर सकूँ तो क्या

किया जाए? आज की दुनिया में युवा लोग इसका लाभ कैसे उठा सकते हैं और सच्चाई की भावना के साथ कैसे जी सकते हैं?

**थॉमस** - दोनों पंखों से उड़कर, जैसा हम हार्टफुलनेस में कहते हैं - भौतिक पंख और आध्यात्मिक पंख। ध्यान हमें ऐसा करना सिखाता है।

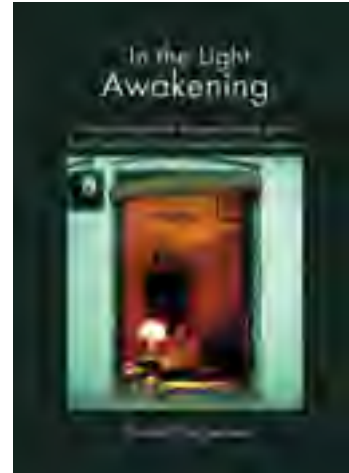
**एमिली** - जब आप प्रकृति का जिक्र करते हैं तो मैं प्रेरित होती हूँ क्योंकि मैं पुनर्योजी शिक्षा के क्षेत्र में काम करती हूँ जहाँ हम संधारणीयता के बारे में सीखने के लिए प्रकृति को एक आदर्श के रूप में मानते हैं। जैव विविधता वास्तव में एक दृढ़ पारिस्थितिकी तंत्र की नींव है जिसका अर्थ है कि हम सभी अलग हैं और इसे हमारे संगठनों, स्कूलों, समाजों आदि में एक ताकत के रूप में देखा जाता है। जब हम

इस अंतर या अलगाव को समझने लगते हैं तब हम एकात्मकता की बात कैसे सोच सकते हैं?

**थॉमस** - एकात्मकता सबसे पहले आती है। एकात्मकता हमारा स्वभाव है। बच्चों को खेलते हुए देखें। उनका वातावरण कितना सुंदर व दृढ़ है। वे लड़ते हैं और अपनी एकात्मकता को फिर से पा लेते हैं। यही हार्टफुलनेस ध्यान में निहित भावना है। हम सभी एक ही नाव में सवार हैं।

**एमिली** - धन्यवाद पिताजी। ईश्वर करे कि आपकी पुस्तक में दिया गया ज्ञान कई लोगों के दिलों तक पहुँचे। ईश्वर करे कि इससे कुछ गहन आंतरिक चिंतन और बहुत सारी प्रेमपूर्ण, विद्रोही, आध्यात्मिक सक्रियता प्रेरित हो।

**थॉमस** - तुम्हें और बाकी सभी को प्रेमपूर्ण आलिंगन।



<https://hfnlife.com/products/in-the-light-of-awakening>

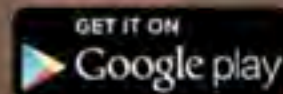
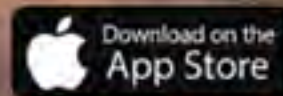


# heartfulness app

मार्गदर्शित ध्यान सत्रों से  
शांति का अनुभव करें



हमारी निःशुल्क सेवाओं के  
लिए ऐप डाउनलोड करें





# रचनात्मकता

मुझे पता चला कि मैं रंगों व आकारों से ऐसी चीज़ें कह सकती थी जो मैं किसी भी अन्य तरीके से नहीं कह सकती थी - ऐसी चीज़ें जिनके लिए मेरे पास कोई शब्द नहीं थे।

जॉर्जिया ओ' कीफ़

अवर्णनीय



को अभिव्यक्त करना

14 मई, 2024 को पेरिस के इंस्टिट्यूट ड्यू मोंडा आरबे में गिला क्लारा कीसस ने दाजी का साक्षात्कार लिया। वे यूनेस्को (UNESCO) की शांति कलाकार और कला से संबंधित यूनिवर्सल सर्कल ऑफ़ एम्बेसेडर्स ऑफ़ पीस, जेनेवा की सदस्य हैं।

## कला आपकी गहनतम अनुभूतियों को अभिव्यक्त करने का माध्यम है

**प्र. - आप कला को कैसे परिभाषित करते हैं?**

इसे परिभाषित करना बहुत मुश्किल है, लेकिन मैं कहना चाहूँगा कि यह अवर्णनीय को दृश्य चित्रांकन (Graphics) द्वारा अभिव्यक्त करना है।

उदाहरण के लिए, जब हम दार्शनिक रूप से पशु मानव के मानव बनने और मानव के मानवीय होने तथा मानवीय गुण के दिव्य या दैवीय बनने की बात करते हैं तो आप इसे दृश्य रूप से कैसे व्यक्त कर सकते हैं? कोई अन्य व्यक्ति किसी से प्रेम करता है और ऐसे गीत गाते हुए नृत्य कर रहा है जो उसकी आंतरिक अवस्था को अभिव्यक्त करते हैं जिसे अन्यथा कागज़ पर शब्दों में लिखकर अभिव्यक्त करना मुश्किल होता। इसलिए कला आपकी गहनतम अनुभूतियों को अभिव्यक्त करने का तरीका है जिसे किसी और तरीके से शब्दों में व्यक्त नहीं किया जा सकता। जब शब्द नाकाम हो जाते हैं तब कला एक सीमा तक हमारी सहायता कर सकती है। लेकिन एक स्तर के बाद यह भी कठिन हो जाता है। उदाहरण के लिए, आप

आनंद के परे की अवस्थाओं को कला के जरिए कैसे अभिव्यक्त कर सकते हैं?

**प्र. - तो यह मूर्त को अमूर्त के साथ जोड़ने का तरीका है।**

हाँ।

**प्र. - क्या कला अपनी ऊर्जा को दूसरों की ऊर्जा से जोड़ने में सहायक हो सकती है, जैसा ध्यान में होता है?**

कलाकार के लिए कला स्वयं को केंद्रित करने की एक रचनात्मक विधा बन सकती है। खिलाड़ी टेनिस या बैडमिंटन अथवा फुटबॉल खेलते हुए उसमें डूब जाते हैं और बहुत खुश होते हैं क्योंकि वे प्रवाह में होते हैं। एक बाँसुरी वादक या वायलिन वादक या एक कलाकार के साथ भी यही होता है। और ध्यान भी एक तरह का प्रवाह ही है, लेकिन यह अंदर की ओर जाता है। कलात्मक अभिव्यक्ति चीज़ों को बाहर प्रस्तुत करती है। ये दोनों अलग-अलग दिशाएँ हैं।

मैं किसी वस्तु को बाहर व्यक्त करने के लिए एक सीमा तक ही अपने अंदर केंद्रित हो सकता हूँ। कला एक शक्तिशाली साधन हो सकती है लेकिन यह ध्यान की अवस्था का मुकाबला नहीं कर सकती क्योंकि इनकी

दिशाएँ अलग हैं। ध्यान में हम गहनतम स्तर पर जुड़े होते हैं। अगर हम एक-दूसरे का हाथ पकड़कर एक गोले में बैठें तो हम अपने हाथों के द्वारा एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं न कि अपने हृदय से। ध्यान हमें अंदर ले जाता है, हृदय का शुद्धिकरण करता है और लोगों के हृदयों को जोड़ता है। मेरी अब तक की समझ यही है।

**ध्यान में हम गहनतम स्तर पर जुड़े होते हैं। अगर हम एक-दूसरे का हाथ पकड़कर एक गोले में बैठें तो हम अपने हाथों के द्वारा एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं न कि अपने हृदय से। ध्यान हमें अंदर ले जाता है, हृदय का शुद्धिकरण करता है और लोगों के हृदयों को जोड़ता है।**

**प्र. - तो कला किसी अमूर्त, किसी पवित्र, किसी दैवीय वस्तु को प्रस्तुत करने का तरीका है।**

दिव्यता की सुंदरता को व्यक्त करने में एक सीमा तक हृदय हमारी सहायता कर सकता है। लेकिन उदाहरण के लिए, आप सृष्टि-रचना के क्षण को कैसे अभिव्यक्त करेंगे? आप जानती हैं भौतिक विज्ञान में बिग-बैंग सिद्धांत के बारे में बात करते हैं – तब विशिष्ट एकलता (Singularity) थी और इसी एकलता से ऊर्जा का विस्फोट हुआ। वह ऊर्जा इतनी शक्तिशाली थी कि उसने पूरे ब्रह्मांड में भौतिक वस्तुओं का निर्माण कर दिया। आप उस क्षण को कागज़ पर कैसे प्रस्तुत कर सकते हैं? सृजन एक सतत प्रक्रिया है, एक परिवर्तनशील प्रक्रिया है। जैसे ही आप एक कलाकृति का निर्माण करते हैं, उसमें परिवर्तन नहीं हो सकता। इसलिए कला की सीमाएँ हैं। सृष्टि के निरंतर होते विकास का चित्रण करने के लिए हमें बहुत से चित्र बनाने पड़ेंगे जैसे चलचित्र (मूवी) बनाए जाते हैं।

### हृदय को स्वाभाविक बनाना

मेरा मानना है कि हृदय का उपयोग बहुत सी चीज़ों के लिए किया जा सकता है। हृदय को स्वाभाविक होना चाहिए। उदाहरण के लिए, मैं सौंदर्य का वर्णन कागज़ पर कैसे करता हूँ? किसी एक खास तरीके से। एक माँ सौंदर्य का वर्णन कागज़ पर कैसे करती है? उसका तरीका मुझसे अलग होगा। आप या कोई अन्य व्यक्ति सौंदर्य का वर्णन कागज़ पर कैसे करते हैं? हम सभी अपनी पृष्ठभूमि और अनुकूलन के आधार पर सौंदर्य को अभिव्यक्त करते हैं।

यहाँ पर 700 से 800 लोग हैं और जब हम एक-दूसरे को देखते हैं तब हम लगातार परीक्षण और छाँटने का काम करते रहते हैं। सबसे पहली चीज़ हमारे दिमाग में आती है - यह महिला है और

यह पुरुष है। उसके बाद शायद हम वस्त्रों की विवेचना करें। जो लोग घड़ियों में दिलचस्पी रखते हैं, वे गौर करेंगे कि आपने कौन सी घड़ी पहनी है। गहनों के प्रेमी देखेंगे कि आपने कौन से गहने पहने हुए हैं। एक मोची आपके जूतों को देखेगा और आपके जूतों के आधार पर निर्णय करेगा कि आप कैसे व्यक्ति हैं।

हमारा काम है हृदय को पढ़ना, इसलिए आँखें बंद करके हम हृदय को देखते हैं। हृदय को तभी महसूस किया जा सकता है जब हम अपनी आँखें बंद कर लेते हैं। हृदय चीज़ों का बोध तभी कर सकता है जब हम अपनी आँखें बंद कर लेते हैं। जबकि कलाकृति को हम खुली आँखों से बनाते हैं।

हम जो कुछ भी करते हैं, हर हाल में हमारा हृदय सही संकेत देगा और हृदय के संकेतों को अवश्य सुरक्षित रखना चाहिए। अगर हमारे हृदय और मन निष्पक्ष नहीं हैं तो हमारी अनुभूतियाँ और बोध गलत होंगे। हृदय जितना पवित्र होगा उतना ही वह किसी वस्तु को जैसी है वैसी ही व्यक्त करने के लिए बेहतर संकेत देगा।

**प्र. - आप इतने रचनात्मक व्यक्ति हैं। क्या आप खुद को एक कलाकार मानते हैं?**

मनुष्यों के व्यक्तित्व बहुमुखी होते हैं और जब हम इसमें हृदय को शामिल कर लेते हैं तब रचनात्मकता का पक्ष अनंत हो जाता है।

आप एक अच्छी किताब लिख सकते हैं, चित्र बना सकते हैं, संगीत वादन कर सकते हैं और शांति से बैठकर संगीत सुन सकते हैं जैसा कोई और नहीं कर सकता, कई दिनों तक बिना परेशान हुए बिना किसी चीज़ की माँग किए शांति से बैठ सकते हैं या आप पेड़ के नीचे

बैठकर रात में तारों को देख सकते हैं। ये सभी आपके व्यक्तित्व के पहलू हैं।

लेकिन हम इस वैयक्तिकता से परे भी जा सकते हैं जो अहंकार का ही एक पहलू है क्योंकि यह हमें सीमित कर देता है। कलाकार, बाँसुरी वादक और वायलिन वादक, इन सभी के सीमित व्यवसाय हैं। जब हम ऐसे व्यक्ति बन जाते हैं जिसकी कोई शिखिसयत न हो, कोई मुखौटा न हो और हम अपने हृदय की गहराई में जाते हैं तब रचनात्मकता के रूप में बहुत सी चीज़ें बाहर आती हैं।

अगर मैं कहूँ, “मैं एक कलाकार हूँ” तो पारंपरिक परिभाषा के अनुसार यह सत्य नहीं

**हम जो कुछ भी करते हैं, हर हाल में हमारा हृदय सही संकेत देगा और हृदय के संकेतों को अवश्य सुरक्षित रखना चाहिए। अगर हमारे हृदय और मन निष्पक्ष नहीं हैं तो हमारी अनुभूतियाँ और बोध गलत होंगे। हृदय जितना पवित्र होगा उतना ही वह किसी वस्तु को जैसी है वैसी ही व्यक्त करने के लिए बेहतर संकेत देगा।**

होगा। कलाकार वह है जो किसी चीज़ को कागज़ पर या कैनवास पर या संगीत के माध्यम से अभिव्यक्त करता है और मैं इनमें से कुछ भी नहीं कर सकता। फिर भी मैं महसूस करता हूँ कि मैं आंतरिक रूप से कलाकार हूँ, लेकिन मैं सिर्फ एक कलाकार ही नहीं हूँ। ईश्वर ने हम लोगों को जो बहुमुखी गुण दिए हैं उसका अर्थ यह है कि हम सभी असीमित हैं। हमारी रचनात्मकता की कोई सीमा नहीं है। एक कलाकार होना बहुत अच्छी बात है क्योंकि कला रचनात्मकता दर्शाती है लेकिन सिर्फ एक ही तरीके से सृजित करना इसे सीमित कर देता है। सभी महान कलाकार और संगीतकार भी सीमित थे। जब हृदय खुलता है तब वह असीमितता को हमारे समक्ष प्रकट करता है। ध्यान की यही भूमिका है।

**प्र. - युवा पीढ़ी आगे बढ़कर इस रचनात्मकता को स्वच्छंद रूप से व्यक्त करे और बहुमुखी व्यक्तित्व बन सके इसके लिए आप उन्हें क्या सलाह देंगे?**

अगर आप आगे बढ़ना चाहते हैं तब सवाल यह है कि आप कहाँ जाएँगे? आपके परे क्या है? आपके हृदय के परे क्या है? आपके मन के परे क्या है? वह है - सृष्टिकर्ता। आप सिर्फ पानी की एक बूँद हैं। मान लीजिए कि आप समुद्र तट पर हैं। पानी की बौछार आपके ऊपर पड़ती है और कुछ बूँदें आपकी हथेलियों पर भी पड़ती हैं। अगर उन बूँदों में चेतना होती तो वे क्या सोचतीं? यही कि मैं अपनी माँ से, समुद्र से अलग हो गई हूँ।

हम सब भी बूँदें ही हैं जो चेतना के महासागर से अलग हो गई हैं। हमें यह पता भी नहीं है कि हम अलग हो गए हैं। लेकिन हम अलगाव की पीड़ा को महसूस करते हैं और कोई भी हमारी इस पीड़ा को कम नहीं कर सकता जब तक बूँद वापस समुद्र में नहीं मिल जाती या जब

अगर आप आगे बढ़ना चाहते हैं तब सवाल यह है कि आप कहाँ जाएँगे? आपके परे क्या है? आपके हृदय के परे क्या है? आपके मन के परे क्या है? वह है - सृष्टिकर्ता।





अगर आप वास्तव में, सच्चे अर्थों में खुश रहना चाहते हैं तो ध्यान कीजिए । उन चीजों पर ध्यान कीजिए जिन्हें आप प्यार करते हैं सिर्फ ईश्वर पर ध्यान करना ज़रूरी नहीं है। कला के ज़रिए खुद को अभिव्यक्त कीजिए। कला को ही अपना ध्यान बना लीजिए और हमेशा हृदय के संकेतों को सुनिए। अपने हृदय में अपना ध्यान केंद्रित रखिए और रचनात्मकता को बाहर प्रवाहित होने दीजिए।

तक यह प्राण-शक्ति एक बार फिर से परम सत्ता में विलीन नहीं हो जाती। यह संभावना सभी के लिए मौजूद है। इस समस्या को हल कर लीजिए फिर जीवन की बाकी समस्याएँ गायब हो जाती हैं।

दूसरी बात, सभी जीव चाहे मनुष्य हों, पक्षी, पशु, या पेड़-पौधे, सभी खुशी चाहते हैं और इसमें कोई अपवाद नहीं है। कोई भी दुख नहीं चाहता, कष्ट नहीं चाहता। क्या आप अशांति के माहौल में खुश रह सकते हैं जहाँ हिंसा है, जहाँ आप नहीं जानते कि आगे क्या होने वाला है? नहीं। हालाँकि आपके पास सब कुछ है लेकिन अनिश्चितता के कारण आप खुश नहीं रहेंगे। इसका अर्थ यह है कि खुशी के लिए अशांति का न होना ज़रूरी है अर्थात् आंतरिक और बाह्य स्थिति में पूर्ण रूप से सामंजस्य होना चाहिए। अगर आपके हृदय में शांति न हो तो क्या आप सामंजस्यपूर्ण हो सकते हैं? क्या एक मननशील मन के बिना शांति संभव है? क्या केंद्रित मन के बिना मननशील मन का होना संभव है? और क्या बिना अभ्यास किए मन का केंद्रित होना संभव है? ध्यान ही एकमात्र ऐसा अभ्यास है जिससे हमारा मन केंद्रित हो सकता है। अब आप स्वयं समझ लीजिए मैं क्या कह रहा हूँ।

अगर आप वास्तव में, सच्चे अर्थों में खुश रहना चाहते हैं तो ध्यान कीजिए। उन चीजों पर ध्यान कीजिए जिन्हें आप प्यार करते हैं। सिर्फ ईश्वर पर ध्यान करना ज़रूरी नहीं है। कला के ज़रिए खुद को अभिव्यक्त कीजिए। कला को ही अपना ध्यान बना लीजिए और हमेशा हृदय के संकेतों को सुनिए। अपने हृदय में अपना ध्यान केंद्रित रखिए और रचनात्मकता को बाहर प्रवाहित होने दीजिए।

कलाकृति - लक्ष्मी गद्दाम



# स्वप्न संगीत

लेज़ली ब्लेयर अपने एक अत्यंत गहन स्वप्न के बारे में बता रही हैं जिस पर ध्यान देने से वे लगभग चूक गई थीं। हमें अनेक बार ऐसे दिव्य उपहार प्राप्त होते हैं जिनका हमें भान भी नहीं होता।

एक बार एक उदास रविवार की दोपहर मैं झपकी ले रही थी तब मुझे यह स्वप्न आया। यह उस श्रेणी का स्वप्न था कि उम्र के सात दशकों तक अगणित स्वप्न देखने के बाद भी वैसे स्वप्न उँगलियों पर गिने जा सकते हैं। शायद वह स्वप्न था ही नहीं; वह एक दिव्य दर्शन था।

मैं इस पर ध्यान देने से लगभग चूक ही गई थी - वे गायक वृन्द, दिव्य संगीत जो पहले ही मंद होने लगा था, मेरी चेतना जो पूरे आकाश में तेज़ी से घूम रही थी और जो दूर जाते-जाते स्वप्न और ध्वनियों से लौट रही थी - मेरे मन की तीव्र कोशिश थी कि यह वापसी धीमी हो जाए और उस सुंदर, अवर्णनीय मधुर सुर और ताल को मैं समझ सकूँ।

जो थोड़ा सा समय बच गया था, उसमें मुझे एहसास हुआ कि वह संगीत खो जाएगा। लेकिन उसमें गीत के बोल भी थे। मैं पहले उन पर गौर नहीं कर पाई थी इसलिए मैं इस गीत के आखरी बोल ही सुन पाई।

स्वप्न से जागने पर मैंने जल्दी से कलम और कागज़ उठाए और वे बोल लिख लिए जिनका अर्थ इस प्रकार है -

“अपनी आत्मा को थोड़े से हर्ष में डूब जाने दो।”

(Let thy soul be couched in merest gladness.)

इस तरह की भाषा से मैं परिचित नहीं थी इसलिए मैंने मोटे तौर पर इसका अनुवाद इस तरह किया -

“अपनी आत्मा को थोड़े से हर्ष में छुप जाने दो।”

यह अनुवाद किसी भी तरह से उस संगीत के उत्कृष्ट सौंदर्य के अनुकूल नहीं लग रहा था जिसे मैंने सुना था। अत्यंत निराशा में मैंने इस उम्मीद में शब्दकोष उठाया कि इसका कुछ बेहतर अर्थ मिल सके। इस कोशिश ने मुझे निराश नहीं किया।

शब्दकोष में इन शब्दों की ये परिभाषाएँ मिलीं -

काउच (Couch) - अभिव्यक्त करना, प्रकट कर देना; मिअर (Mere) - पवित्र, शुद्ध

दिव्य पहेली हल हो गई थी। अब संदेश इस तरह अनुवादित होता है -

“अपनी आत्मा को अपने आपको पवित्र व शुद्ध आनंद में अभिव्यक्त होने दो।”

स्वर्गीय आयाम से पृथ्वी पर आने वाले संदेश को रोज़ाना काम आने वाले शब्दकोष ने हम तक पहुँचाया। कौन कह सकता है कि मदद कहाँ से मिलेगी?





# कृतज्ञता के पंख

**सारा बब्बर** एक कहानी साझा करती हैं जिससे यह पता चलता है कि कृतज्ञता के सरल अभ्यास से कैसे दुख को सुख में परिवर्तित किया जा सकता है। फिर वे कृतज्ञता पर कुछ सुझाव देती हैं और कुछ रोचक गतिविधियाँ करने को कहती हैं।

एक समय की बात है, एक छोटी सी चिड़िया तपते हुए रेगिस्तान में रहती थी। वह बहुत ही दयनीय हालत में जी रही थी। उसके पंख नहीं थे, शरीर कमजोर था, खाने को भी बहुत कम मिलता था और जीने की इच्छा भी लगभग खत्म हो चुकी थी। वह हर रोज़ अपनी दयनीय और एकाकी जिंदगी को कोसती थी।

एक दिन हवा का रुख बदला और उसे अपने आसपास हवा में किसी के होने का एहसास हुआ। देखा तो एक खूबसूरत फ़रिश्ता, जिसके चारों ओर हल्के जामुनी रंग की आभा थी, भगवान से मिलने जा रहा था। दयालु फ़रिश्ते को लगा कि किसी को मदद की ज़रूरत है और वह वहाँ उस छोटी चिड़िया के पास रुक गया।

“नन्ही चिड़िया, तुम्हें क्या तकलीफ़ है?”

चिड़िया ने जवाब दिया, “मैं अकेली हूँ, बीमार हूँ और लगभग एक जिंदा लाश हूँ। मैं कैसे खुश हो सकती हूँ? मैं अपने जीवन से थक चुकी हूँ। किसी ने कभी मेरी परवाह नहीं की। तुम कौन हो और कहाँ जा रहे हो?”

फ़रिश्ते ने जवाब दिया, “मैं भगवान का दूत हूँ और मैं उसके धाम जा रहा हूँ।”

चिड़िया को आशा की किरण दिखी और उसने एक छोटी सी विनती की, “क्या तुम भगवान से मेरी तकलीफ़ों से छुटकारा पाने का तरीका पूछ सकते हो?” फ़रिश्ता मान गया और आगे चला गया।

जब फ़रिश्ता भगवान के धाम पहुँचा तो उसने उन्हें वह सब बताया जो उसने पृथ्वी पर देखा था - किन लोगों को उसने रास्ता दिखाया, किन लोगों ने उसके मार्गदर्शन को मानने से इनकार कर दिया और आखिर में उस छोटी चिड़िया के बारे में बताया जो उसे तपते हुए रेगिस्तान में मिली थी। “भगवान, इस चिड़िया को कब तक दुख सहना पड़ेगा? उसे अकेले तड़पते देख मुझे बहुत बुरा लगा।”

भगवान ने फ़रिश्ते को बताया कि चिड़िया को एक लंबा दंड भुगतना है और शायद कई जन्मों तक उसे कष्ट सहना पड़े।

फ़रिश्ता परेशान हो गया और ऐसी खबर चिड़िया को बताना नहीं चाहता था। उसने फिर से भगवान से पूछा, “क्या इस दुख से मुक्ति पाने का कोई रास्ता नहीं है?”

भगवान मुस्कुराए और फ़रिश्ते से कहा, “बिलकुल है। चिड़िया से कहो कि वह एक छोटा मंत्र इस्तेमाल कर सकती है। किसी भी समय और हर समय, उसे कहना चाहिए, “भगवान, हर चीज़ के लिए आपका धन्यवाद, यहाँ तक कि सबसे बुरी परिस्थितियों में भी।”

फ़रिश्ता वापस गया और चिड़िया को भगवान का संदेश सुनाया। चिड़िया अपनी तकलीफ़ों से छुटकारा पाने की संभावना से उत्साहित थी।

कुछ महीनों बाद, फ़रिश्ता फिर से उसी जगह से गुज़रा जहाँ रेगिस्तान हुआ करता था। उसने देखा कि वहाँ फूलों से भरा एक खूबसूरत बगीचा था, छायादार पेड़ थे और झील थी। वह हैरान रह



गया। फ़रिश्ते को लगा कि वह किसी दूसरे रास्ते पर आ गया था, लेकिन फिर उसे एहसास हुआ कि जगह तो वही थी। एक चिड़िया खुशी से चहचहा रही थी। मगर फ़रिश्ते को अफ़सोस हो रहा था कि शायद जो चिड़िया उसने कुछ महीने पहले देखी थी, अब नहीं रही होगी।

लेकिन तभी उस छोटी चिड़िया ने फ़रिश्ते को आवाज़ दी और उसे धन्यवाद दिया।

“तुम कौन हो?” फ़रिश्ते ने पूछा।

“क्या तुमने मुझे नहीं पहचाना? तुमने ही तो मुझे भगवान का संदेश दिया था। याद है?”

फ़रिश्ता उसे देखकर बहुत हैरान हुआ। उसने चिड़िया को शुभकामनाएँ दीं और चला गया।

वह जब भगवान के धाम पहुँचा तब भी उलझन में था। भगवान ने पूछा, “बच्चे, क्या बात है?” फ़रिश्ते ने पूछा, “भगवन, आपने तो कहा था कि चिड़िया को कई जन्मों तक दुख सहना पड़ेगा। फिर उसकी

हालत और परिवेश दोनों इतने कम समय में कैसे बदल गए?”

भगवान मुस्कराए और बोले, “यह बहुत आसान है। जब तुम खुश रहते हो और शुक्रिया अदा करते हो तब तुम्हारी खुशी बढ़ती जाती है और खुशी से समृद्धि आती है।”

“कृतज्ञता जिंदगी में परिपूर्णता लाती है।

जो भी हमारे पास है, उसे पर्याप्त और ज़्यादा बनाती है।

इनकार को स्वीकृति में बदल देती है,

अव्यवस्था को व्यवस्था में और उलझन को स्पष्टता में

बदल देती है।” — मेलोडी बीटी

खुशी हर जगह है। इसे देखने के लिए हमें अपनी दृष्टि को परिष्कृत करने की ज़रूरत है।

खुशी हवा में लहलहाते पेड़ों में है।

खुशी मादा कुत्ते के अपने पिल्ले को दूध पिलाने में है।

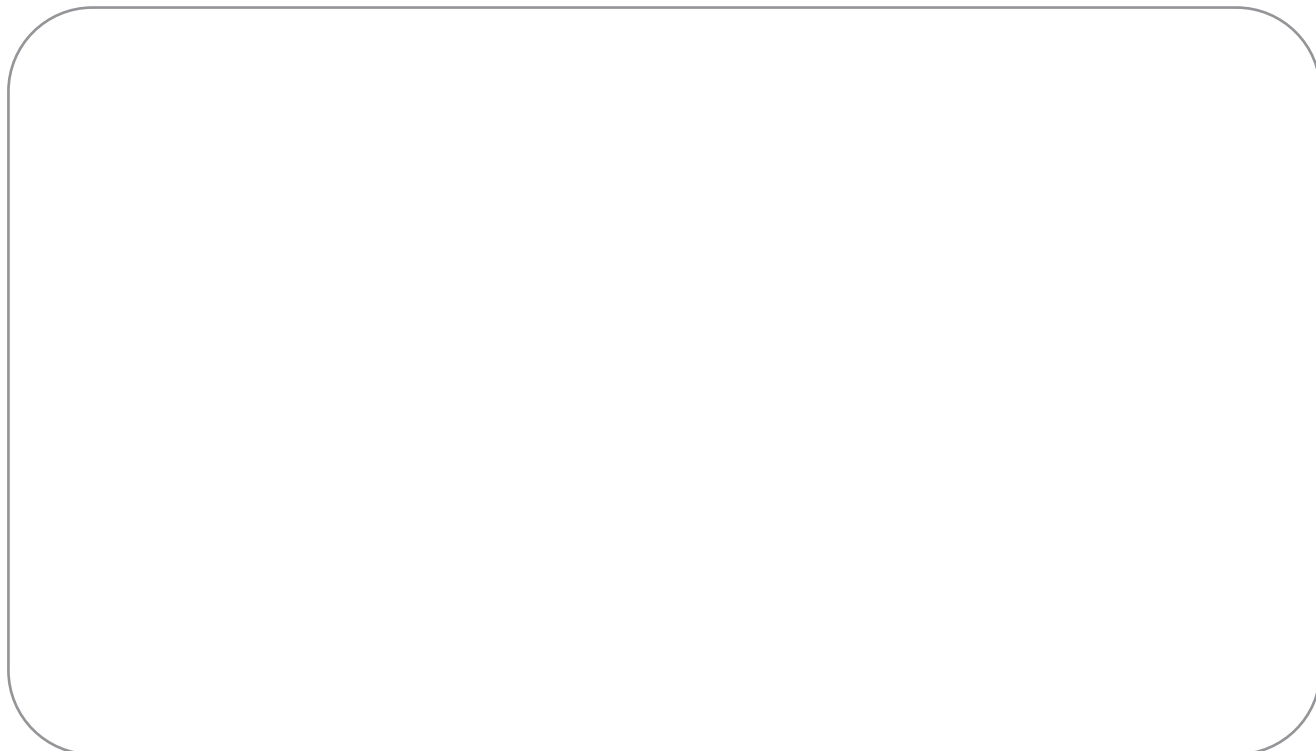
खुशी मुस्कराने में है।

खुशी जिंदगी जीने के लिए एक और दिन मिलने में है।

आपको छोटी-छोटी खुशियाँ देने वाली पाँच चीज़ें कौन सी हैं?"

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....
4. ....  
.....
5. ....  
.....

अपने जीवन की फ़िल्म से एक आनन्ददायक दृश्य का चित्र बनाइए-





## heartfulness app

### ध्यान करने की आदत में निपुण बनें

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

[heartfulnessapp.org](http://heartfulnessapp.org)

## द विज़्डम ब्रिज

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



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

### हार्टफुलनेस योग शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम

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

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



### दाजी की प्रकाशित पुस्तकें

#### #1 सर्वाधिक लोकप्रिय

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

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

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



### ध्यान के मास्टरक्लास सत्र

इन 3 ऑनलाइन मास्टर क्लासों में आप ध्यान के व्यावहारिक लाभ एवं अन्य 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](http://heartfulness.org/masterclass)

### अपनों से मिलें

अपने समीप एक प्रशिक्षक या ध्यान केंद्र ढूँढें।

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





### हार्टफुलनेस के सरल अभ्यासों के बारे में जानिए

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

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



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

Forests by  
heartfulness

## हम संपूर्ण भारत में लाखों वृक्ष लगा रहे हैं

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



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

अधिक जानकारी के लिए -

वेबसाइट - <https://heartfulness.org/forests/>

अपना योगदान देने अथवा प्रियतनों को उपहार देने के लिए

<https://heartfulness.org/forests/donations-gifting>

हमें लिखने के लिए - [fbh@heartfulness.org](mailto:fbh@heartfulness.org)

एक बेहतर सहयोगी

विश्व की

पुनर्कल्पना

