

हार्टफुलनेस

प्रेम के पथ पर

प्रेम
दाजी

असाधारण महिलाओं
से मुलाकात
चित्रा बनर्जी दिवाकरुणी

अपना रास्ता ढूँढना
एलिज़ाबेथ
कपुवैलानी लिंडसे

प्रकाश और छाया
का नृत्य
अलान देवीन

हृदय की
अच्छाई





Being Heartful Every day

बीइंग हार्टफुल एवरीडे - एक आनंदपूर्ण आंतरिक खोज

52 सप्ताहों में हृदय के 52 गुणों के

विकास का अनुभव करने का अवसर

प्रशिक्षक द्वारा संचालित अपनी सुविधानुसार चलने वाली दिनचर्या -



योग



ध्यान



नवीनीकरण



दिव्य लोक के संदेश



संवादात्मक गतिविधियाँ

हर दिन उत्सव मनाते रहें

• सीधा प्रसारण भारतीय समय के अनुसार प्रतिदिन

प्रातः 6 बजे और सायं 8:50 बजे

heartfulness app हार्टफुलनेस ऐप द्वारा संचालित



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



हर एक बच्चे में
बहुत क्षमता
होती है,
जो हमारी कल्पना के दायरे से भी परे है!

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

स्मरणशक्ति
मजबूत करें

अवलोकन
क्षमता
तीव्र करें

आत्मविश्वास
बढ़ाएँ

फोकस
बेहतर करें

अंतर्ज्ञान
बढ़ाएँ

WWW.BRIGHTERMINDS.ORG

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

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

आज ही
नामांकित करें!

हार्टफुलनेस पत्रिका की सदस्यता लें



डिजिटल व मुद्रित प्रतियाँ उपलब्ध हैं

प्रतियों को ऑनलाइन ऑर्डर करें -

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

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

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

heartfulnessmagazine.com/subscribe

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

डिजाइन, कला व फोटोग्राफी - उमा माहेश्वरी, अलान देवीन,
लक्ष्मी गद्दाम, जस्मी मुद्गल, अनन्या पटेल, सुब्रतो मुखर्जी, ए.आई.

लेखक - इचक अडीजेस, श्रवण बांदा, सारा बब्बर, दाजी,
अलान देवीन, येगनेह हसानी

साक्षात्कार - जे. फ्रेडरिक आर्मेट, चित्रा बनर्जी दिवाकरुणी, क्रिश्चिआना
दाइखमान, एलिजाबेथ कपुवैलानी लिंडसे

सहयोगी दल - विनायक गणपुरम, बालाजी अय्यर, अशरफुल नोबी,
अदिति वर्मा, राजेश डिसूज़ा, जयकुमार पार्थसारथी, नभीश त्यागी, कार्तिक
नटराजन, शंकर वासुदेवन

ISSN 2455-7684

योगदान के लिए

contributions@heartfulnessmagazine.com

विज्ञापन के लिए

advertising@heartfulnessmagazine.com

सदस्यता के लिए

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

www.heartfulnessmagazine.com/subscribe/print-subscription/

संपादक - नीरज कुमार

द्वारा मुद्रित - सुनील कुमार

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

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

सत्त्वाधिकार © 2022 हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट
सर्वाधिकार सुरक्षित

heartfulness
advancing in love

हृदय की अंतर्निहित अच्छाई



प्रिय पाठकों,

पिछले कुछ वर्षों में हमने देखा है कि अच्छाई, प्रेम, करुणा, अंतर्ज्ञान और हृदय जैसे शब्द सभी क्षेत्रों में कार्यस्थलों पर मुख्यधारा चर्चाओं में शामिल हो रहे हैं। कुछ साल पहले, हम एक कॉर्पोरेट संगठन में पहले चीफ हार्ट ऑफिसर (मुख्य हृदय अधिकारी) से मिले। और जैसा कि हमारे योगदानकर्ताओं में से एक, क्रिश्चिआना दाइखमान कहती हैं, “पीड़ा तब होती है जब हम अपने मूल तत्व, अपनी आत्मा, अपने हृदय से अलग हो जाते हैं।” यह जागरूकता चिकित्सा जगत में भी फैल रही है। बदलाव की यह प्रक्रिया जारी है।

हमारे इस संस्करण में, हम पाते हैं कि हृदय की अंतर्निहित अच्छाई कई जगहों पर उभर आती है - दाजी मुख्यतः व्यावहारिक तरीकों और प्रेम पर बात करते हैं, चित्रा बनर्जी दिवाकरुणी के उपन्यास प्रेममयी वीरांगनाओं के बारे में हैं और जे. फ्रेड्रिक आर्मेट शांति अभियान में आने वाली मानवीय जागरूकता में बदलाव पर चर्चा कर रहे हैं। साथ ही एलिजाबेथ कपुवैलानी लिंडसे आधुनिक समय की अन्वेषक होने पर, क्रिश्चिआना दाइखमान गर्भाधान, गर्भावस्था और प्रसव के बारे में समझ पर और इचक अडीजेस दूसरों के व्यवहार को व्यापक रूप से स्वीकार करने पर अपने विचार व्यक्त कर रहे हैं। इनके अतिरिक्त, अलान देवीन प्रकृति में निहित ज्ञान की सराहना कर रहे हैं, सारा बब्बर स्वर्ग से आए एक फूल के बारे में सुंदर कहानी प्रस्तुत कर रही हैं और श्रवण बांदा आयुर्वेद के बारे में बता रहे हैं। इस अंक में हर किसी के लिए कुछ न कुछ है।

हम आपके विचार जानना चाहेंगे, इसलिए कृपया अपने पत्र और कहानियाँ हमारे साथ contributions@heartfulnessmagazine.com पर साझा करें।

पढ़ने का आनंद लें,

संपादकगण



अंदर

अपनी देखभाल

हृदय की अंतर्निहित अच्छाई

दाजी

12

अपने सामर्थ्य को उजागर करें

येगनेह हसानी

15

प्रेरणा

प्रेम और समर्पण

दाजी

20

महत्वपूर्ण परिवर्तन की कगार पर

जे. फ्रेडरिक आर्मेन्ट के साथ साक्षात्कार

24

कार्यक्षेत्र

अपना रास्ता ढूँढना

डॉ. एलिजाबेथ कपुवैलानी लिंडसे
के साथ साक्षात्कार

32

रिश्ते

पहली छाप

क्रिश्चिआना दाइखमान के साथ
साक्षात्कार

42

व्यवहार को गलत समझना

डॉ. इचक अडीजेस

46

पर्यावरण

प्रकाश और छाया का नृत्य

अलान देवीन

50

जड़ी-बूटियों से बने दंतमंजन

श्रवण बांदा

56

रचनात्मकता

असाधारण महिलाओं से मुलाकात

चित्रा बनर्जी दिवाकरुणी के साथ साक्षात्कार

64

बच्चे

स्वर्ग से प्राप्त पुष्प

सारा बब्बर

78



दाजी

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



चित्रा बनर्जी दिवाकरुणी

चित्रा एक भारतीय मूल की अमेरिकी लेखिका, कवियत्री और यूनिवर्सिटी ऑफ ह्यूस्टन के क्रिएटिव राइटिंग प्रोग्राम में 'बेटी और जीन मैकडेविड प्रोफेसर ऑफ राइटिंग' हैं। उनके लघु कहानी संग्रह, 'अरेंज्ड मैरिज' ने एक अमेरिकन बुक अवार्ड जीता और उनके दो उपन्यासों व एक लघु कहानी को फिल्मों में रूपांतरित किया गया है।



क्रिश्चिआना दाइखमान

क्रिश्चिआना 'एसोसिएशन फॉर प्री एंड पेरिनेटल साइकोलॉजी एंड हेल्थ' में शिक्षा निदेशक हैं। बहु-विषयक दृष्टिकोण होने के कारण, क्रिश्चिआना अमेरिका के शार्लट्सविल, वर्जीनिया में अपनी कार्य-प्रणाली में विभिन्न प्राकृतिक उपचारों और प्रसव के पहले एवं प्रसव काल के मनोविज्ञान को शामिल करती हैं। उनके काम में विज्ञान और आध्यात्मिकता दोनों होते हैं।



एलिजाबेथ कपुवैलानी लिंडसे

डॉ. लिंडसे अमेरिका के हवाई प्रदेश की एक मानवविज्ञानी हैं जो स्वदेशी ज्ञान को दस्तावेजों में दर्ज करने के लिए दूरदराज के क्षेत्रों की यात्रा करती हैं। दुनिया के अग्रणी शैक्षणिक संस्थानों और प्रौद्योगिकी कंपनियों में लिंडसे के व्याख्यान वैश्विक नेतृत्व के लिए आह्वान हैं जिनके द्वारा वे नेतृत्व के प्रति एक नया दृष्टिकोण विकसित करना चाहती हैं। उन्हें संयुक्त राष्ट्र का विशनरी अवार्ड प्राप्त है।



जे. फ्रेडरिक आर्मेट

फ्रेड एक लेखक, व्याख्याता तथा इंटरनेशनल सिटीज़ ऑफ पीस के संस्थापक व अध्यक्ष हैं। वे 400 से अधिक सदस्य शहरों में शांति नेतृत्व का मार्गदर्शन करते हैं। उनकी पुस्तकों में 'द एलिमेंट्स ऑफ पीस - हाउ नॉनवायलेंस वर्क्स', 'द इकोनॉमिक्स ऑफ पीस - फ्रीडम', 'द गोलडन रूल', 'ब्रांडिंग प्रॉस्पेरिटी' तथा 'द फ्रिज़िक्स ऑफ स्पिरिट - फोर एनर्जेटिक प्रोपोजिशनस टू एनलाइवन द ह्यूमन कंडीशन', शामिल हैं।



इचक अडीज़ेस

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



अलान देवीन

अलान अमेरिकी के सह-संस्थापक एवं मुख्य कार्यकारी अधिकारी हैं जो एक पुनर्योजी कंपनी है। इससे पहले उन्होंने सोलों फ्रांस का नेतृत्व किया था। वे सैमसंग ग्रीन एनर्जी के महाप्रबंधक रहे हैं और एनजी वॉटर्स में व्यावसायिक इकाई के निदेशक रहे हैं। उन्होंने इनसीड से एम बी ए, एनजीस से पर्यावरण विज्ञान में परास्नातक की डिग्री प्राप्त की है और अभी वे हार्टफुलनेस इंस्टिट्यूट फ्रांस के अध्यक्ष 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 एनवायरो प्राइवेट लिमिटेड में निदेशक भी हैं।



येगनेह हसानी

येगनेह टोरंटो, कैंनेडा के इरोक्वाइस रिज हाई स्कूल में कक्षा 9 की छात्रा है। वह एक प्रतिस्पर्धी तैराक है और पियानो व गिटार दोनों बजाती है। उसके ब्राइटर् माइंड्स अनुभव में गहन संज्ञानात्मक विकास अभ्यास और संज्ञानात्मक प्रशिक्षकों के साथ स्वयंसेवा करना शामिल है।



सारा बब्बर

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



तारा खंडेलवाल

तारा एक उद्यमी, संपादक, पॉडकास्टर और फीचर लेखिका हैं। वे भारत के सबसे लोकप्रिय लेखक साक्षात्कार पॉडकास्ट, बुक्स एंड बियॉन्ड विद बाउंड की मेज़बानी करती हैं जो वैश्विक पॉडकास्ट के शीर्ष 1.5% में है और जिसके 30 करोड़ से ज्यादा श्रोता हैं।



स्नेहल देशपांडे

डॉ. स्नेहल एक विकासात्मक चिकित्सक हैं जो 'स्नेह' नामक एक संस्था की अधिकारी व अध्यक्ष हैं। यह संस्था बच्चों व उनके परिवारों के जीवन में अधिक गुणवत्ता लाने के प्रति समर्पित है। आध्यात्मिक स्वास्थ्य एवं कल्याण के प्रति उनमें बहुत उत्साह है और वे संपूर्ण भारत में स्वास्थ्य सेवा व्यवसायियों के लिए हार्टफुलनेस सतत चिकित्सा शिक्षा (CME) को सक्रिय रूप से संचालित कर रही हैं।



अपनी देखभाल

प्रेम को मत भूलो;
इसी से तो वह पागलपन आएगा जिसकी इस पूरे जगत में
खुद को प्रकट करने के लिए आपको ज़रूरत पड़ेगी।

मीराबाई

हाँ, आप कर सकते हैं!

हृदय की अंतर्निहित अच्छाई

दाजी हृदय से स्वीकार करने और इससे मिलने वाले फ़ायदों पर कुछ विचार प्रस्तुत कर रहे हैं। वे कहते हैं, “यह है जिसकी वजह से हम हर चीज़ को अपने हिस्से के रूप में स्वीकार कर पाते हैं। इसलिए, जो कुछ भी हो सकता है वह हमेशा हम सभी के लिए होगा।” उनके द्वारा प्रस्तावित गतिविधि का आनंद लें जो हमें अपने को बनाए रखने में सहायता करेगी।





य मित्रों,

हम सभी में अच्छाई अंतर्निहित है। हमें अच्छा बनने के लिए सोचना नहीं पड़ता - यह बस हो जाता है। उदाहरण के लिए, जब कोई आपसे आपका नाम पूछता है तब आप सोचते नहीं हैं, यह आपके मुँह से स्वतः निकल आता है। क्या सच बोलने के लिए प्रयास या कल्पना की ज़रूरत पड़ती है? केवल झूठ बोलने के लिए प्रयास की ज़रूरत पड़ती है। अच्छाई तो स्वाभाविक रूप से भीतर से प्रवाहित होती है।

अपनी अंतर्निहित अच्छाई को प्रकट करना सहज है, यह हृदय की स्वाभाविक प्रवृत्ति है। जब मन शांत होता है तब हृदय स्वतः ही सृजन की ओर उन्मुख होता है। परिवार का पालन-पोषण करना स्वाभाविक है और हृदय इस पुकार का प्रेमपूर्वक प्रत्युत्तर देता है। यदि मन इसमें हस्तक्षेप करता है तो उससे जटिलता की परतें बन सकती हैं। लेकिन एक विकसित मन स्वाभाविक रूप से हृदय के साथ तालमेल में होता है। जब मन एक ग्रहणशील हृदय का साक्षी होता है तब दोनों में सर्वोत्तम तालमेल बन जाता है। हमारे अंतःकरण में स्पष्टता रहती है और हमारी अच्छाई स्वाभाविक रूप से प्रकट होती है।

जीवन में, हम कई ज़िम्मेदारियाँ निभाते हैं - अपने परिवार, समाज और यहाँ तक कि दुनिया के प्रति भी। अगर हम चाहें तो हमारा हृदय हर ज़िम्मेदारी को सहज रूप से निभा सकता है।

साथ ही, हमें अपनी ज़रूरतों का भी ध्यान रखना चाहिए - अपने दिल को तैयार करना, परिष्कृत करना एवं उसे संवेदनशील बनाना और अपने मन को आराम देना। इसे ईमानदारी से किए गए ध्यान द्वारा हासिल किया जा सकता है। मन के ध्यानमय होने से हमारे हृदय के भीतर से अंतर्ज्ञान उत्पन्न होता है। भीतर से प्राप्त प्रेरणाओं की मदद से धीरे-धीरे हमारे अंदर बदलाव होने लगता है। ध्यान इस बदलाव में सहायता करता है जिससे हम बेहतर इंसान बनते हैं। तब हम अपने व दूसरों के प्रति अपने कर्तव्यों को ज़्यादा अच्छी तरह समझ पाते हैं और उन्हें स्पष्टता व दिल से पूरा कर पाते हैं।

अपनी प्रभावशीलता या कौशल की तुलना दूसरों के साथ करने की कोई ज़रूरत नहीं है। यह अहंकार का सही उपयोग नहीं है। जब हम दूसरों का अवलोकन करते हैं तो यह प्रेरणा प्राप्त करने के लिए हो सकता है।

अहंकार को नियंत्रित करने का सही तरीका है, खुद से प्रतिस्पर्धा करना। ऐसा करके हम पहले से बेहतर बनकर लगातार अपने में सुधार करते हैं। इसके परिणामस्वरूप, हम अपने लिए उच्चतर से उच्चतर लक्ष्य निर्धारित करते हैं। शांतिपूर्ण योद्धाओं की तरह हम हर बार अपने हर कार्य को अधिक कुशलता से करते हैं और अपनी खामियों को दूर करने की कोशिश करते हैं। जैसे-जैसे हम हृदय के अंतर्निहित मूल्यों को प्रकट करते हैं, हम स्वाभाविक रूप से अपनी ज़िम्मेदारियों के प्रति जागरूक होते जाते हैं।

बदलाव तब और गहरा हो जाता है जब हम अपनी समझ को "मैं इस दुनिया का हूँ, यह मेरे लिए क्या कर सकती है?" से "दुनिया मेरी है! मैं इसके लिए क्या कर सकता हूँ?" में बदल लेते हैं। यह शायद अहंकारी लग सकता है, लेकिन स्वामित्व की भावना, अपनेपन की भावना के बिना हम हमेशा खुद को कमतर आँकते रहेंगे।

अपनेपन की भावना होने से हम रिश्ते बनाते हैं और अपनेपन की भावना के न होने पर हम रिश्ते तोड़ देते हैं। अपनेपन की यह भावना समावेशी है और ब्रह्मांड में

एक विकसित मन स्वाभाविक रूप से हृदय के साथ तालमेल में होता है।
जब मन एक ग्रहणशील हृदय का साक्षी होता है तब दोनों में सर्वोत्तम
तालमेल बन जाता है। हमारे अंतःकरण में स्पष्टता रहती है और हमारी
अच्छाई स्वाभाविक रूप से प्रकट होती है।



सभी प्राणियों को और सभी चीजों को स्वीकार करती है।

हर किसी के को पहचानना और उसे स्वीकार करना भी क्षमा की शुरुआत है। हृदय से स्वीकार करने से हम किसी भी चीज को सहन करने या उसके आगे समर्पण करने की ज़रूरत से आगे बढ़ जाते हैं। यह हृदय की आंतरिक अच्छाई ही है जिसकी वजह से हम जो कुछ भी है उसे अपना मानने लगते हैं। उसी तरह, दूसरे भी हमें अपना मानने लगते हैं। इसलिए, जो कुछ भी होता है वह हमेशा हम सभी के लिए होता है। हम सब मिलकर अपने साझा भाग्य को आकार देते हैं।

यह हृदय की आंतरिक अच्छाई ही है जिसकी वजह से हम जो कुछ भी है उसे अपना मानने लगते हैं। उसी तरह, दूसरे भी हमें अपना मानने लगते हैं। इसलिए, जो कुछ भी होता है वह हमेशा हम सभी के लिए होता है। हम सब मिलकर अपने साझा भाग्य को आकार देते हैं।

गतिविधि 1 -

इस वाक्यांश, “”, पर विचार करें। आपके लिए इसका क्या अर्थ है? अपने विचार अपनी डायरी में लिखें।

गतिविधि 2 -

कुछ मिनटों के लिए इस विचार पर ध्यान करें कि हर कोई प्रेम और भक्ति भाव से भर रहा है और उनमें सच्ची आस्था दृढ़ हो रही है। ईश्वर करे पूरी धरती शांति, प्रेम और प्रभु-कृपा से भर जाए।

गतिविधि 3 -

आज से ही अपने हृदय में और अपने संपर्क में आने वाले सभी लोगों के हृदयों में अंतर्निहित अच्छाई को देखने का अभ्यास करें -

1. सुबह अपना दिन शुरू करने से पहले यह संकल्प याद करें और विभिन्न परिस्थितियों में इसका अभ्यास करने की कल्पना करें। इसे अपने आप से लेकर अपने प्रियजनों, अपने समुदाय, अपने सहकर्मियों और रेस्तराँ, किराने

की दुकानों तथा अपने शहर आदि के कर्मचारियों तक विस्तारित करें। मन में उठने वाली भावनाओं पर ध्यान दें।

2. यदि कोई ऐसी परिस्थिति बन जाती है जब आप किसी से चिढ़ जाते हैं या क्रोधित हो जाते हैं तो थोड़ा रुकें और यह विचार लें कि उस व्यक्ति के हृदय में अच्छाई है, भले ही आप उसे तुरंत न देख पाएँ। उस व्यक्ति के लिए इस प्रार्थना के साथ विराम समाप्त करें - ईश्वर करे वह नकारात्मकता से मुक्त हो जाए।
3. दिन के दौरान, रुकें और अपने आप को याद दिलाएँ कि आप में और दूसरों में अंतर्निहित अच्छाई है और यह आपके हृदय से प्रसारित हो रही है।

आपकी आगे की यात्रा के लिए मेरी शुभकामनाएँ,

दाजी

अपने सामर्थ्य को उजागर करें

संज्ञानात्मक विकास के लिए ब्राइटर माइंड्स का मार्ग अपनाएँ

शिक्षा के लगातार विकसित हो रहे परिदृश्य में ब्राइटर माइंड्स कार्यक्रम एक परिवर्तनकारी अवसर के रूप में उभरा है जो बच्चों की संज्ञानात्मक क्षमताओं को बढ़ाने और उनमें अवलोकन करने की क्षमता विकसित करने के लिए बनाया गया है। ब्राइटर माइंड्स में बौद्धिक और व्यक्तिगत विकास को तेज़ करने के लिए अत्याधुनिक सिद्धांतों को व्यावहारिक तकनीकों के साथ एकीकृत किया गया है। कनाडाई युवा **येगनेह हसानी** अपना अनुभव बताती है कि कैसे ब्राइटर माइंड्स ने उसके जीवन को रूपांतरित कर दिया है।



मेरा नाम येगनेह है, मैं 14 साल की हूँ और 7 साल की उम्र में मेरे माता-पिता ने मेरी शैक्षिक यात्रा को बेहतर बनाने के लिए ब्राइटर् माइंड्स से मेरा परिचय कराया। प्रारंभ में, मैं रविवार को चार घंटे कक्षा में बिताने के लिए अनिच्छुक थी क्योंकि मैं अपने दोस्तों के साथ पार्क में खेलना अधिक पसंद करती थी। फिर भी, एक सामाजिक व्यक्ति होने के नाते अन्य बच्चों से मिलने और दोस्त बनाने के अवसर से प्रेरित होकर मैंने कार्यक्रम में नामांकन करने का निर्णय लिया। इस निर्णय से मेरे रूपांतरण की शुरुआत हुई।

पहले दिन, प्रशिक्षकों ने हमें 10 साल की एक लड़की का आँखों पर पट्टी बाँधकर विभिन्न प्रतिभाओं को प्रदर्शित करते हुए एक वीडियो दिखाया। वह अपनी पीठ के पीछे प्लास्टिक की गेंदों को छूकर उनका रंग पहचान लेती थी और बिना देखे ही रंग बता देती थी। इसे एक उदाहरण के रूप में प्रस्तुत किया गया था, यह दिखाने के लिए कि हम क्या हासिल कर सकते हैं। समय के साथ मुझे यह समझ आ गया कि इस कार्यक्रम के लिए बहुत निष्ठा, अभ्यास और लगन की आवश्यकता थी। यह अत्यधिक मेहनत की अपेक्षा वाला कार्यक्रम था जिसमें मेरा बहुत समय लगने वाला था।

पाठ्यक्रम में विभिन्न अभ्यास करना, संगीत सुनना और सत्रों में भाग लेना शामिल था। धीरे-धीरे मुझे इसका सही मतलब समझ में आने लगा कि जब तक आप किसी चीज़ के लिए भरपूर प्रयास नहीं करते तब तक आपको परिणाम नहीं मिल सकते। मेरे जैसे अधिकांश सात-वर्षीय बच्चे अपने मन के पूरे सामर्थ्य का उपयोग करने के आदी नहीं होते हैं। यही कारण है कि इस कार्यक्रम ने मुझे कई तरह से चुनौती दी। इसने मेरी ताकत और कमज़ोरियों दोनों की परीक्षा ली जिससे मैं अधिक दृढ़ और प्रभावी बन गई। हालाँकि मेरे माता-पिता, शिक्षकों और साथियों को मेरी प्रगति स्पष्ट दिखाई दे रही थी, फिर भी इस पर कायम रहने और उन्हीं अभ्यासों को निरंतर करते रहने के संघर्ष ने मुझे अत्यधिक अधीर बना दिया।

घंटों के अनुशासन और दृढ़ संकल्प के बाद अभ्यास मेरी आदत बन गया। अब मेरे पिता को मुझे अभ्यास करने के लिए याद दिलाने की आवश्यकता नहीं थी, मेरी माँ को मुझे सत्रों के लिए प्रेरित करने की आवश्यकता नहीं थी और मुझे लंबे घंटों के अभ्यास का डर भी नहीं रहा। इसके बजाय, मैं अभ्यास करने के लिए उत्सुक रहती थी, अपने पिता से पूछती थी कि क्या वे आकर मेरी परीक्षा लेंगे। मैं सत्रों में भाग लेने को

लेकर उत्साहित थी और अपनी माँ से जल्दी पहुँचने के लिए कहती थी ताकि मैं कक्षा में सबसे पहले पहुँच सकूँ। मैं नए कौशल विकसित करने और अपनी क्षमताओं को बेहतर करने का अवसर पाने के लिए आभारी थी।

जैसे-जैसे वर्ष बीतते गए, मैं बड़ी होती गई और शैक्षणिक योग्यतानुसार आगे बढ़ती गई। प्रत्येक कक्षा पिछले से थोड़ी अधिक चुनौतीपूर्ण होती गई। कई बच्चे ऐसे में अभिभूत होने लगते हैं और भावनात्मक रूप से थकावट महसूस करते हैं। मैंने इसका प्रत्यक्ष अनुभव किया है। ऊर्जा से भरपूर एक बहिर्मुखी बच्चे के रूप में, मैं अक्सर विचलित हो जाती थी और थोड़ी-थोड़ी देर में मेरा ध्यान भटकने लगता था। इससे कक्षा में केंद्रित रहना, दिए गए कार्य को पूरा करना और पढ़ाए जा रहे विषयों को समझना मुश्किल हो रहा था।

ब्राइटर् माइंड्स में दाखिला लेने के बाद सबसे पहले मेरे व्यवहार में बदलाव पर मेरे शिक्षकों का ध्यान गया। केवल तीन सप्ताह के भीतर मुझमें ज़बरदस्त सुधार हुआ। सहसा मैं प्रश्नों के उत्तर दे रही थी, बिना किसी भटकाव के अपना काम पूरा कर रही थी और मेरी परीक्षाओं के अंक काफ़ी तेज़ी से बढ़ रहे थे।





पाँचवें सप्ताह तक पहुँचते-पहुँचते मेरे परिवार और दोस्तों का भी ध्यान मेरी प्रगति की ओर जाने लगा और मुझ में इतना अधिक सुधार देखकर वे आश्चर्यचकित रह गए।

मेरे विकास में सहयोग देने वाले निम्नलिखित प्रमुख तत्वों के बिना इनमें से कुछ भी संभव नहीं होता -

एक महत्वपूर्ण स्तंभ है सहयोग। अभिभावकों के पर्याप्त सहयोग के बिना हमारी प्रगति में कठिनाई आ सकती है।

धैर्य और अनुशासन भी ज़रूरी हैं। माता-पिता को यह समझने की ज़रूरत है कि परिणाम दो सत्रों में ही सामने नहीं आते हैं। धैर्य और

निरंतर प्रयास से प्रगति होती है। बच्चों को भी यह समझना होगा कि विकास में समय लगता है। लगन और अभ्यास से ही अच्छे परिणाम मिलेंगे।

प्रतिदिन अपने बच्चे के साथ माता-पिता के अभ्यास करने से ही सर्वोत्तम परिणाम मिलेंगे। ब्राइटर् माइंड्स संगीत के साथ जुड़ने, मस्तिष्क के व्यायाम करने और सभी सत्रों में एकसाथ भाग लेने से संज्ञानात्मक विकास बेहतर होगा और आपका संबंध मज़बूत होगा। बच्चे अक्सर शुरुआत में गतिविधियों का विरोध करते हैं, इसलिए अभ्यास के समय को आकर्षक और परस्पर संवादात्मक बनाने से संज्ञानात्मक कार्य में सुधार होगा और आपका जुड़ाव बढ़ेगा।

अभ्यास के समय को आकर्षक और परस्पर संवादात्मक बनाने से संज्ञानात्मक कार्य में सुधार होगा और आपका जुड़ाव बढ़ेगा।

इन प्रमुख बातों को ध्यान में रखने से आप और आपका बच्चा किसी भी चुनौती का सामना करने में सक्षम बन जाएँगे। याद रखें, हम मिलकर बच्चों की अगली पीढ़ी को पोषित कर रहे हैं।



त्याग क्या है? मुझे लगता है कि यह मनुष्य के अपने शुद्धतम आंतरिक सामर्थ्य को प्राप्त करने के लिए उसके असीम संकल्प, जिसे सीमाओं में नहीं बाँधा जा सकता, के अलावा और कुछ नहीं हैं।

राइना मरीया रिल्क

परमा

प्रेम और समर्पण



प्रिय दाजी,

समर्पण की अवधारणा मेरे व्यक्तित्व से मेल नहीं खाती है। मैं क्या करूँ?



प्रिय रॉबर्ट,

समर्पण की अवधारणा को बहुत लोगों ने गलत समझा है। संभवतः इसका कारण स्वतंत्रता खो जाने का भय ही है। हमें एक बात अवश्य समझनी होगी कि आध्यात्मिकता में सामान्य उलट-फेर तभी होता है जब हृदय से किया गया समर्पण हमें वास्तविक स्वतंत्रता दिलाता है।

मैं इस विषय की गहराई में जाकर बाबूजी का एक संदेश उद्धृत करना चाहूँगा - “सच्चाई तो यही है कि चाहे जो कुछ भी हो भगवान के प्रति समर्पित रहें। यदि आपको ईश्वर प्राप्ति के लिए अपना शीश भी देना पड़े तो इस सौदे को सस्ता ही समझना चाहिए (शीश दिए यदि हरि मिले, तो भी सस्ता जान)। प्राचीन काल के ऋषियों ने ईश्वर की इच्छा को स्वीकार करना और उसी में खुश रहने की हालत को समर्पण माना है।”

अनेक साधक शायद अपना शीश अर्पित करने के तरीके को चुनेंगे। सती-प्रथा की परंपरा की तरह ईश्वर को प्राप्त करने का यह तरीका आसान है और इसमें एक ही बार दर्द को बर्दाश्त करना पड़ता है। मैंने स्वयं बार-बार यह अनुभव किया है और दूसरे लोगों में भी यह पाया है कि अपनी विचारधाराओं, राय, पसंद और दृष्टिकोण

यानी अहंकार के विभिन्न पहलुओं को छोड़ना ज़्यादा मुश्किल होता है। हिंदी में अहंकार के अनेक पहलुओं को अभिमान यानी मन की अभिव्यक्तियाँ भी कहते हैं। यहाँ तात्पर्य अहंकार से है असली भौतिक सिर से नहीं। अहंकार के नकारात्मक पहलुओं से छुटकारा पाने की तुलना में मृत्यु का भय न के बराबर है।

यदि अहंकार पर महारत हासिल कर ली जाए तो आप मृत्यु पर भी विजय प्राप्त कर सकते हैं। वास्तव में आप को 'अभयम्' की दशा का वरदान मिल सकता है। मृत्यु पर विजय प्राप्त कर लेने से आत्मा पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता क्योंकि अजन्मे को मृत्यु का कैसा भय! आत्मा की मृत्यु का अर्थ है दिव्यता का लोप ही जाना। क्या कभी ऐसा हो सकता है?

जब हम अहंकार को नियंत्रित, रूपांतरित व परिष्कृत कर लेते हैं और इसके परे चले जाते हैं तब हम वास्तविक स्वतंत्रता प्राप्त करते हैं जिससे फिर हम परमानंद प्राप्त करते हैं। तब सच्चे अर्थ में हमारा पुनर्जन्म होता है। क्या हमारी पहचान कभी खत्म हो सकती है? नहीं। अहम् आत्मा की छाया है। यह छाया या उज्ज्वल हो सकती है या गहरी हो सकती है। और यह जितनी कम या ज़्यादा गहरी होगी, उसी के अनुरूप व्यक्ति के चरित्र का गठन होगा।

इस निरंतर परेशान करने वाली समस्या को हल करने के लिए बाबूजी एक सरल-सा उपाय बताते हैं। वे कहते हैं, “अब मैं एक नुस्खा बताता हूँ - ईश्वर और केवल ईश्वर तक पहुँचने के लिए हमारे अंदर विशुद्ध व सहज 'तड़प' होनी चाहिए। यदि आरंभ में असल भाव न हो तो केवल उसकी नकल ही करें। यदि कोई लगातार पागल व्यक्ति की नकल करे तो उसका पागल हो जाना निश्चित है। ऐसे ही यदि व्यक्ति ईश्वर तक पहुँचने की लगातार कोशिश करता रहे तो अंततः उसे ईश्वर ज़रूर मिल जाएँगे। आमीन।”

“ईश्वर और केवल ईश्वर तक पहुँचने के लिए हमारे अंदर विशुद्ध तथा सहज 'तड़प' होनी चाहिए,” इस कथन में बहुत गहन सुझाव निहित हैं –





तड़प
विशुद्ध
सहज
ईश्वर तक पहुँचना
केवल ईश्वर तक

ईश्वर तक पहुँचने के लिए हमारी तड़प विशुद्ध और सहज होनी चाहिए। इसमें कोई स्वार्थ अथवा इच्छा नहीं होनी चाहिए - जैसे “यदि मैं ईश्वर तक पहुँच जाऊँ तो यह रीका जा सकता है और वह प्राप्त किया जा सकता है,” इत्यादि।

बाबूजी यह कहते हुए हमें अप्रत्यक्ष रूप से प्रेरित भी करते हैं कि ऋषियों ने समर्पण करने के लिए ईश्वर की इच्छा के प्रति स्वीकार्यता और उसी में प्रसन्न रहने की अलग-अलग अवस्थाएँ बताई हैं। इन ऋषियों के लिए स्वीकार्यता, उनकी ‘शरणागति’ (आश्रय और सुरक्षा के भाव से समर्पण) की अवस्था को व्यक्त करने का एक तरीका था। लक्ष्य पर सहज ध्यान देना प्रभावशाली अहम् को कम करने में चमत्कार की तरह काम करता है। जब स्वीकार्यता सामान्य स्वीकार्यता न होकर प्रसन्नतापूर्वक की गई स्वीकार्यता होती है तब यह परिणाम को परिवर्तित कर उसे तत्काल संभव बना देती है।

शिष्य जब इस अवस्था में पहुँच जाता है तब गुरु की सजग दृष्टि उस पर हमेशा बनी रहती है। गुरु अत्यंत प्रेम और सराहना करते हुए ऐसे शिष्य को याद करने के लिए विवश हो जाता है। उपहार स्वरूप ऐसे शिष्य को पाकर गुरु ईश्वर का स्तुति गान करता है। एक ओर तो गुरु सदा अपने गुरु के प्रति कृतज्ञ रहता है जबकि दूसरी ओर गुरु का शिष्य के लिए प्रेम बढ़ता जाता है। गुरु और शिष्य के पारस्परिक स्मरण, पारस्परिक प्रशंसा और पारस्परिक प्रेम से उनके बीच तालमेल बढ़ता जाता है और दोनों हृदय ऐसे मिल जाते हैं जैसे दो विशाल महासागरों का मिलन हो रहा हो।

इसके बाद दोनों के लिए एक ही रास्ता है - वे इस लयावस्था को और अधिक गहन करते चले जाएँ।

नौ माह के बाद एक माँ के लिए अपने बच्चे को जन्म देना आवश्यक होता है और यदि ऐसा नहीं होता है तो दोनों का ही जीवन खतरे में पड़ जाता है। जन्म होने पर भ्रूण

की लंबी निद्रा समाप्त हो जाती है। तब वह अंतहीन संभावनाओं की शुरुआत करने के लिए तैयार होता है। फिर भी यह अलग होने की प्रक्रिया तो है और इसमें भय भी होता है।

शिष्य की ओर से जब गुरु के प्रति शुद्ध शरणागति परिपक्व हो जाती है और गुरु की ओर से शिष्य के प्रति अत्यधिक प्रेम उत्पन्न होता है तब सात महीने के अंदर शिष्य का जन्म एक दूसरे आयाम में आध्यात्मिक अस्तित्व (S.E.) के रूप में होता है। गुरु के असीम गर्भ में गुरु और शिष्य के बीच यह पारस्परिक प्रेम शिष्य की आत्मा का पोषण करता रहता है।

आध्यात्मिक अस्तित्व बनने के लिए इतनी तेजी से उन्नति करने वाली आत्माएँ दुर्लभ हैं। यह बिलकुल एक दूसरा जन्म है - एक आध्यात्मिक जन्म। इसे पारंपरिक रूप से 'द्विजन्मा' या 'द्विज' कहते हैं। इस प्रकार के जन्म में भय और पीड़ा की अनुभूति बिलकुल नहीं होती जैसी इस भौतिक जगत में प्रत्येक जन्म के समय होती है।

इस तरह हम एक साधक के जीवन की धीरे-धीरे एक शिष्य के रूप में बदलते हुए देखते हैं जो फिर बाद में एक भक्त बनता है और एक आध्यात्मिक अस्तित्व के रूप में दिव्य लोक में जन्म लेता है। दिव्य लोक में एक आध्यात्मिक अस्तित्व का विकास इस बात पर निर्भर करता है कि भौतिक संसार में उस भक्त की जीवन शैली कैसी है।

अपने अहंकार, जिसे लोग छोटा 'स्व' भी कहते हैं, का नाश करने से कुछ हासिल नहीं होता। साक्षात्कार ही जाने पर यही 'स्व' तब 'आत्मन्' के रूप में अपनी चमक बिखेरता है क्योंकि यह 'परम-आत्मन्' का अंश है। यदि आप इस छोटे 'स्व' को, इस नन्ही बूँद को नष्ट करने की कोशिश करेंगे तो यह उस अनंत सागर में कैसे लय होगी?

अपनी सुरक्षित यात्रा के लिए आश्वस्त रहें।

शुभकामनाओं सहित,

कमलेश



महत्वपूर्ण परिवर्तन की कगार पर



साक्षात्कार के इस अंतिम भाग में फ्रेडरिक आर्मेट क्रिस्टीन जोन्स के साथ दुनिया में शांति को बढ़ावा देने के बारे में बात करना जारी रखते हैं। वे दोनों दुनिया भर में हो रही चेतना की जागृति और मानवता के लिए महत्वपूर्ण परिवर्तन की कगार पर पहुँचने की आवश्यकता पर चर्चा करते हैं जहाँ से हम अस्तित्व के उच्चतर स्तर पर तेज़ी से पहुँच सकें।

प्र. - दाजी ने हाल ही में संस्कृत शब्द ध्यान के बारे में बात की और उन्होंने कहा कि 'धी' का अर्थ है परम ज्ञान और 'यान' एक वाहन है। मुझे यह रहस्योद्घाटन हुआ कि इस वाहन के द्वारा मानवता अब परम ज्ञान प्राप्त कर सकती है।

हाँ, वाहन सही है। यह थोड़ा आशावादी हो सकता है, लेकिन मुझे लगता है कि संसार में मानवता का एक प्रयोजन है और वह है चेतना का विस्तार व विकास करना और उसमें पूर्णता प्राप्त करना।

प्र. - चेतना के विचार को सभी आध्यात्मिक समूह महत्व दे रहे हैं। मार्च माह में हमने भारत में एक वैश्विक आध्यात्मिक महोत्सव आयोजित किया था जिसमें भाग लेने के लिए विभिन्न आध्यात्मिक धर्मों और परंपराओं के हज़ारों लोग आए और बहुत से लोग अप्रत्यक्ष रूप से इसमें शामिल हुए। इसमें एक महत्वपूर्ण परिवर्तन बिंदु यह है कि चेतना के इस विचार में सभी योगदान दे रहे हैं। यह पृथ्वी पर रहने वाले सभी मनुष्यों में अनुनादित हो रहा है।

हम तरंग-पथक बनाते हैं - ऐसे तरीके जिनसे हम एक ही समय में योगदान कर सकते हैं और उसका लाभ भी प्राप्त कर सकते हैं। शांति के अंतर्राष्ट्रीय शहरों का विचार एक तरंग-पथक है और सभी समुदाय प्रस्तावित शांति के अंतर्राष्ट्रीय शहरों का शांति के आदर्श शहर के रूप में उपयोग कर सकते हैं। दुनिया का कोई भी शहर वास्तव में पूर्णतया शांति का शहर नहीं है। लेकिन समुदाय को बेहतर बनाने के लिए शांति के शहर के आदर्श का उपयोग किया जा सकता है जिसमें समुदाय के परिवारों के लिए सुरक्षा, समुदाय के लिए समृद्धि और उस समुदाय में रहने वाले सभी लोगों के लिए जीवन की गुणवत्ता सुनिश्चित हो।

शांति की हमारी यही परिभाषा है जिसके अनुसार सुरक्षा, समृद्धि और जीवन की गुणवत्ता को सर्वसम्मत महत्व दिया जाता है। सुरक्षा, समृद्धि और जीवन की गुणवत्ता की इस परिभाषा पर हमें कभी कोई विरोध नहीं मिला। चाहे वह सूडान हो, कोलंबिया हो, चीन हो या कैनेडा, सभी इस दिशा में काम कर रहे हैं,

क्योंकि सभी का एक परिवार है और सभी किसी न किसी समुदाय के सदस्य हैं।

इसलिए इंटरनेशनल सिटीज़ ऑफ़ पीस संस्था हर समुदाय में एक बुनियादी ढाँचा तैयार करती है ताकि समुदाय का स्थानीय विकास एवं उसका लोकतंत्रीकरण हो सके और दुनिया को इस बात के प्रति संवेदनशील बनाया जा सके कि परिवारों और लोगों के लिए क्या सबसे अच्छा है। इंटरनेशनल सिटीज़ ऑफ़ पीस का यही उद्देश्य है और यह संस्था इस दिशा में बहुत अच्छी तरह से काम कर रही है।

प्र. - मैं पिछले सप्ताह एक आश्रयस्थल में थी और मैं उन लोगों से बहुत प्रभावित हुई जो सभा में भाग ले रहे थे। मुझे लगा मैं बहुत भाग्यशाली हूँ कि मैं इतने सारे लोगों के साथ जुड़ सकती हूँ जो इतने अच्छे काम कर रहे हैं। आपने अपने एक पॉडकास्ट में कहा था कि दुनिया के 95% लोग अच्छे हैं। वे कामकाजी लोग हैं जो अपने परिवारों की देखभाल करने की कोशिश कर रहे हैं। अलग-अलग समुदाय भी ज़बरदस्त काम कर रहे हैं - पारस्परिक प्रेम और शांति को बढ़ावा दे रहे हैं जो हम सभी चाहते हैं।



अमेरिका में हर जगह लोगों में मतभेद देखने को मिलता है। कोई एक तरफ़ जा रहा है तो कोई दूसरी तरफ़। लेकिन, प्रेम भाव ही उन मतभेदों को दूर कर सकता है।

आप राजनीतिक विचारधारा के चाहे एक तरफ़ हों या दूसरी तरफ़, दोनों पक्ष शांति के लिए काम कर रहे हैं, दोनों पक्ष सुरक्षा चाहते हैं और दोनों पक्ष समृद्धि और जीवन की

गुणवत्ता चाहते हैं। यह उन तरंग-पथकों पर निर्भर करता है जिन्हें हर कोई चुन रहा है। इसलिए ऊर्जा के स्तर को देखें। एक समुदाय के पास भी दिल होता है और वह दिल उस समुदाय के प्रत्येक व्यक्ति की प्रतिध्वनि के साथ धड़कता है। इसीलिए हार्टफुलनेस केंद्र इतने महत्वपूर्ण हैं - आप दिल से शुरू करते हैं और वहीं से आगे बढ़ते हैं। समुदाय को दिल की ज़रूरत होती है। मैं इस बात को लेकर

बहुत उत्साहित हूँ कि अधिक से अधिक हार्टफुलनेस केंद्र शांति के शहर बन रहे हैं।

प्र. - दाजी ने कहा कि हम दुनिया को बदलने या बचाने के लिए नहीं आए हैं; हम यहाँ एक केंद्र बनाने के लिए आए हैं ताकि सार्वभौमिक नियम उसके इर्द-गिर्द काम कर सकें। आत्मा की भौतिकी के बारे में आपकी पुस्तक इस तथ्य को प्रतिपादित करती है कि हमें सक्रिय रूप से हृदय पर केंद्रित रहना

चाहिए। प्रकृति के सिद्धांत, जिनके बारे में आप लिखते हैं, वे स्वतः एक शांतिपूर्ण आत्मा के इर्द-गिर्द निरूपित होने लगते हैं।

यह कुछ भी हो सकता है - लोग प्रेम करते हैं; वे प्रेम को कैसे व्यक्त और प्राप्त करते हैं, यह उनकी समझ पर निर्भर करता है। इसका संबंध आत्मा और मानव अंग हृदय से है। हम खुद को केंद्रित कर सकते हैं और प्रेम प्राप्त करने और देने के लिए प्रयास कर सकते हैं।

प्र. - हम शांति का शहर बनाने के लिए लोगों का कैसे मार्गदर्शन कर सकते हैं? मैं उनकी मदद करना चाहती हूँ।

यह अच्छा है। लोगों को सहायकों की जरूरत है। प्रत्येक शहर में समुदाय का एक सहायक होता है जो संपर्क व्यक्ति होता है। पूरे विश्व में वस्तुतः हजारों सहायक हैं। मुझे लगता है कि हार्टफुलनेस केंद्रों को इस बारे में चिंता करने की जरूरत नहीं है। हम कोई शुल्क नहीं लेते हैं, लेकिन लोग दान दे सकते हैं। हम चाहते हैं कि केन्या का सबसे छोटा गाँव भी वह सब कर पाए जो अमेरिका का सबसे बड़ा शहर कर सकता है।

मैं आपको युगांडा के शरणार्थी शिविर 'एन ए सी ए वैली' के बारे में बताता हूँ। यह शिविर वर्ष 1959 से मौजूद है और इसमें विभिन्न देशों के शरणार्थी हैं। यह वस्तुतः एक शहर है, इसलिए हमने इसे शांति का शहर बनाने के लिए खोल दिया। अब शिविर के भीतर 80 अलग-अलग गाँवों में 13 शांति के शहर हैं। और अब 'एन ए सी ए वैली' शरणार्थी शिविर में सभी शांति के शहरों को समन्वित करने के लिए एक अभियान चल रहा है। ऑर्बर्न, डेनमार्क, जो शांति का 400वाँ शहर है, उनकी सहायता कर रहा है। इसलिए हम शहर-दर-शहर सहयोग की

इंटरनेशनल सिटीज़ ऑफ़ पीस संस्था हर समुदाय में एक बुनियादी ढाँचा तैयार करती है ताकि समुदाय का स्थानीय विकास एवं उसका लोकतंत्रीकरण हो सके और दुनिया को इस बात के प्रति संवेदनशील बनाया जा सके कि परिवारों और लोगों के लिए क्या सबसे अच्छा है। इंटरनेशनल सिटीज़ ऑफ़ पीस का यही उद्देश्य है और यह संस्था इस दिशा में बहुत अच्छी तरह से काम कर रही है।

उम्मीद कर रहे हैं। यह केवल समुदाय ही नहीं बल्कि ऐसे क्षेत्र हैं जो शांति के शहरों के आधार का विस्तार करते हैं। ये शहर फिर साथ मिलकर काम कर सकते हैं।

ऐसा करने से दो शहरों, फिर चार शहरों, फिर एक क्षेत्र के बीच जुड़ाव बन जाता है और यह पूरी दुनिया में हो रहा है। इसलिए हार्टफुलनेस केंद्र बहुत महत्वपूर्ण हैं क्योंकि ये एक ऐसा मार्ग प्रशस्त करते हैं जो इस नेटवर्क को दुनिया भर के अन्य शहरों तक फैला सकता है। रात 9 बजे आपका वैश्विक ध्यान इस शहर-दर-शहर समन्वय के माध्यम से अन्य शहरों तक फैल सकता है। इसलिए हार्टफुलनेस केंद्रों के शांति के शहर बनने के बहुत सारे कारण हैं। यह विस्तार सिर्फ समुदाय के भीतर ही नहीं बल्कि समुदाय से परे भी हो सकता है।

प्र. - यह बात शुरू से ही स्पष्ट थी कि 'सिटीज़ ऑफ़ पीस' कोई विशेष कार्यसूची-संचालित संगठन नहीं है। मुझे यह बात बहुत भाई। इससे इसका लक्ष्य और भी स्पष्ट हो जाता है।

इसीलिए मैं अपनी आध्यात्मिकता को इससे अलग रखता हूँ। इसीलिए मैं अपनी किताबों को इससे अलग रखता हूँ। मैं 'सिटीज़ ऑफ़ पीस' वेबसाइट पर अपने बारे में कुछ भी पोस्ट नहीं करता हूँ क्योंकि मैं कोई प्रख्यात व्यक्ति नहीं बनना चाहता या संसार के बारे में अपने विचार किसी पर थोपना नहीं चाहता। हम सिर्फ लोगों को उनके उद्देश्यों को पूरा करने हेतु काम करने के लिए एक साधन, एक तरंग-पथक प्रदान कर रहे हैं।

प्र. - मुझे इस बात पर आश्चर्य हुआ कि मैं आपके बारे में कितना कम जानती थी। ऐसा लगता है कि यह काम व्यक्तिगत नहीं है। मेरी सोच में कुछ बदलाव हुआ है। एक आत्मा के रूप में जो मैं इस संसार में करने के लिए आई हूँ, यह बस उसका स्वाभाविक विकास है।

इंटरनेशनल सिटीज़ ऑफ़ पीस संस्था का उद्देश्य यही है - अन्य उद्देश्यों को पूरा करने के लिए साधन प्रदान करना। जब आप लोग इस प्रयास में सहायता करेंगे तो यह बहुत अच्छा होगा।

प्र. - क्या आप मानते हैं कि वैश्विक रूप से चेतना की जागृति हो सकती है जिससे मानवता को शांति प्राप्त हो सकती है?

निस्संदेह, इस समय हम कुछ गंभीर अस्तित्व संबंधी खतरों का सामना कर रहे हैं और हमने प्रगति करने के लिए विकास पर भरोसा किया है। विकास की भौतिकी उन अवधारणाओं में से एक है जिस पर मैं काम कर रहा हूँ। लेकिन हमें इस कार्य में तेज प्रगति की जरूरत है और इस जरूरत के प्रति जागरूकता से ही हमारी प्रगति तेज हो पाएगी क्योंकि हम अत्यधिक रचनात्मक हैं।

हम इसे चाहे दिल से करें या दिमाग से या कृत्रिम बुद्धिमत्ता का उपयोग करके करें क्योंकि

यह हमारी रचनात्मकता का हिस्सा है, हम तीव्र प्रगति के लिए तैयार हैं। मेरा मानना है कि अगर यह प्रत्यक्ष है कि हमारे सामने अस्तित्व संबंधी खतरे हैं तो लोग उन खतरों को पार करने के लिए भरसक प्रयत्न करेंगे। हम जागृति प्राप्त करेंगे और सीमित अस्तित्व के बजाय पूरे अस्तित्व को प्रकट करेंगे। मेरा मानना है कि पहले से ही लोगों में जागृति है, लेकिन हमें और अधिक की आवश्यकता है और हमें इसे उस स्तर तक ले जाने की आवश्यकता है जहाँ हमारे विकास में बहुत तेजी आ जाए।

मुझे लगता है कि दाजी की टिप्पणी के बाद और फिर आपकी किताब पढ़ने के बाद मेरे

साथ भी यही हुआ; मेरे अंदर चेतना के क्रमिक विकास में तेजी आई। ऐसा बहुत से लोगों के साथ हो रहा होगा।

मैं हमेशा आशावादी रहता हूँ और आप भी। शायद इसीलिए हम टीम का हिस्सा बन पाए।

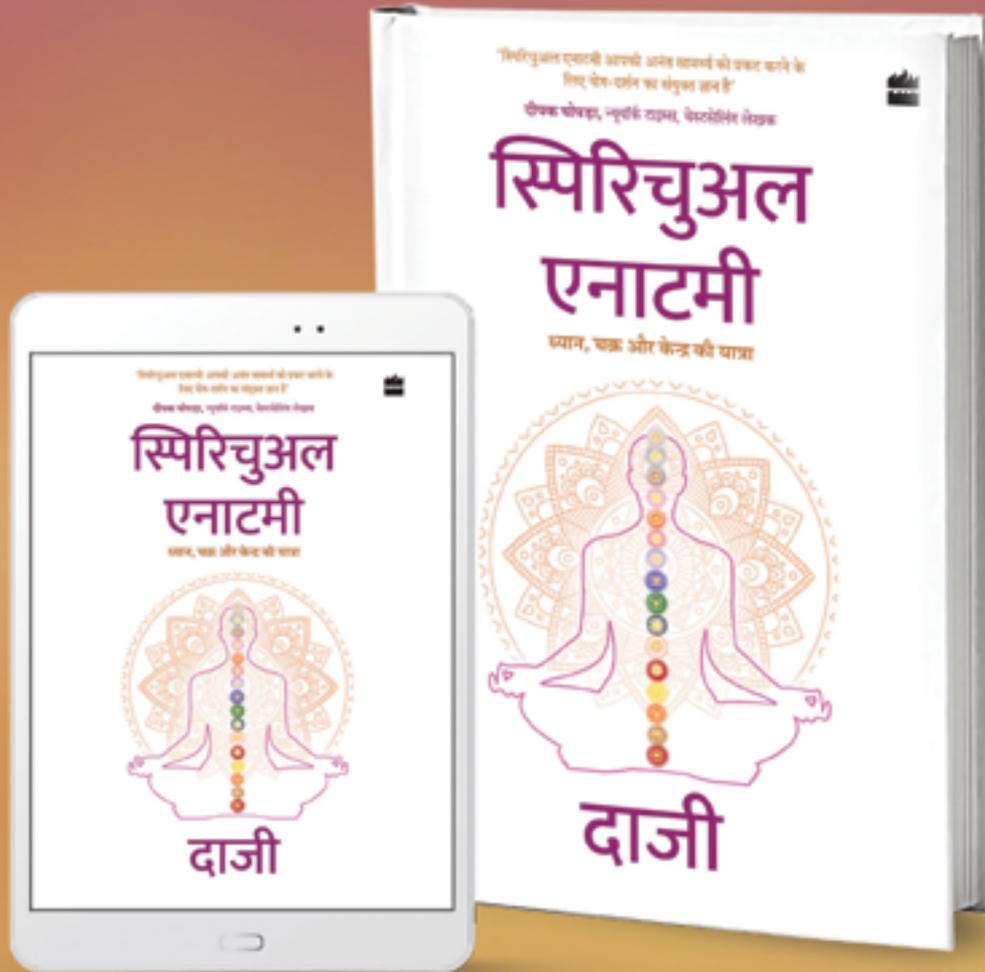
आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।



नए प्रकाशन

अपने आंतरिक आयाम को खोजें

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



<https://hfn.li/SAhindi>

ऑनलाइन ऑर्डर करें

amazon | hfn!fe
Balance is beautiful

heartfulness.org/spiritual-anatomy/



खोज मानव स्वभाव का मूलभूत तत्व है।

फ्रैंक बोरमैन

कार्यक्षेत्र

अपना रास्ता ढूँढना

एक पोलिनेशियाई अन्वेषक की खोज यात्रा

डॉ. एलिज़ाबेथ कपुवैलानी लिंडसे पहली पोलिनेशियाई अन्वेषक और नेशनल जियोग्राफ़िक सोसाइटी की महिला अध्येता हैं। वे पूर्णिमा रामकृष्णन से बातचीत में सांस्कृतिक खोज की अपनी जीवन यात्रा और विश्वभर के मूल निवासी समुदायों से सीखी गई गहन शिक्षाओं के बारे में बता रही हैं। पोलिनेशियाई नाविकों, समुद्री खानाबदोशों और आध्यात्मिक गुरुओं के साथ अपनी मुलाकातों से प्राप्त ज्ञान को साझा करते हुए डॉ. लिंडसे तेज़ी से बदलते संसार में मार्गदर्शन प्राप्त करने के लिए हृदय-केंद्रित ज्ञान, कथा वाचन और आंतरिक अन्वेषण के महत्व पर ज़ोर देती हैं।

प्र. - आप एक मानवविज्ञानी और नेशनल जियोग्राफ़िक की पहली महिला पोलिनेशियाई अन्वेषक हैं। कृपया हमें अपने जीवन के उस निर्णायक क्षण के बारे में बताएँ जिसने अन्वेषण और सांस्कृतिक समझ हासिल करने के लिए आपके जुनून को जगाया।

पूर्णिमा, मुझे इस साक्षात्कार का हिस्सा बनने का अवसर देने के लिए आपका बहुत-बहुत धन्यवाद। मैं आपकी आभारी हूँ। सबसे महत्वपूर्ण क्षण मेरे जीवन के शुरुआती दौर में आया था। मेरे माता-पिता दोनों ही पास के विश्वविद्यालय में शिक्षक थे और मेरी दो छोटी बहनों और मेरी देखभाल करने वाली महिलाओं का बहुत ध्यान रखते थे। वे तीन

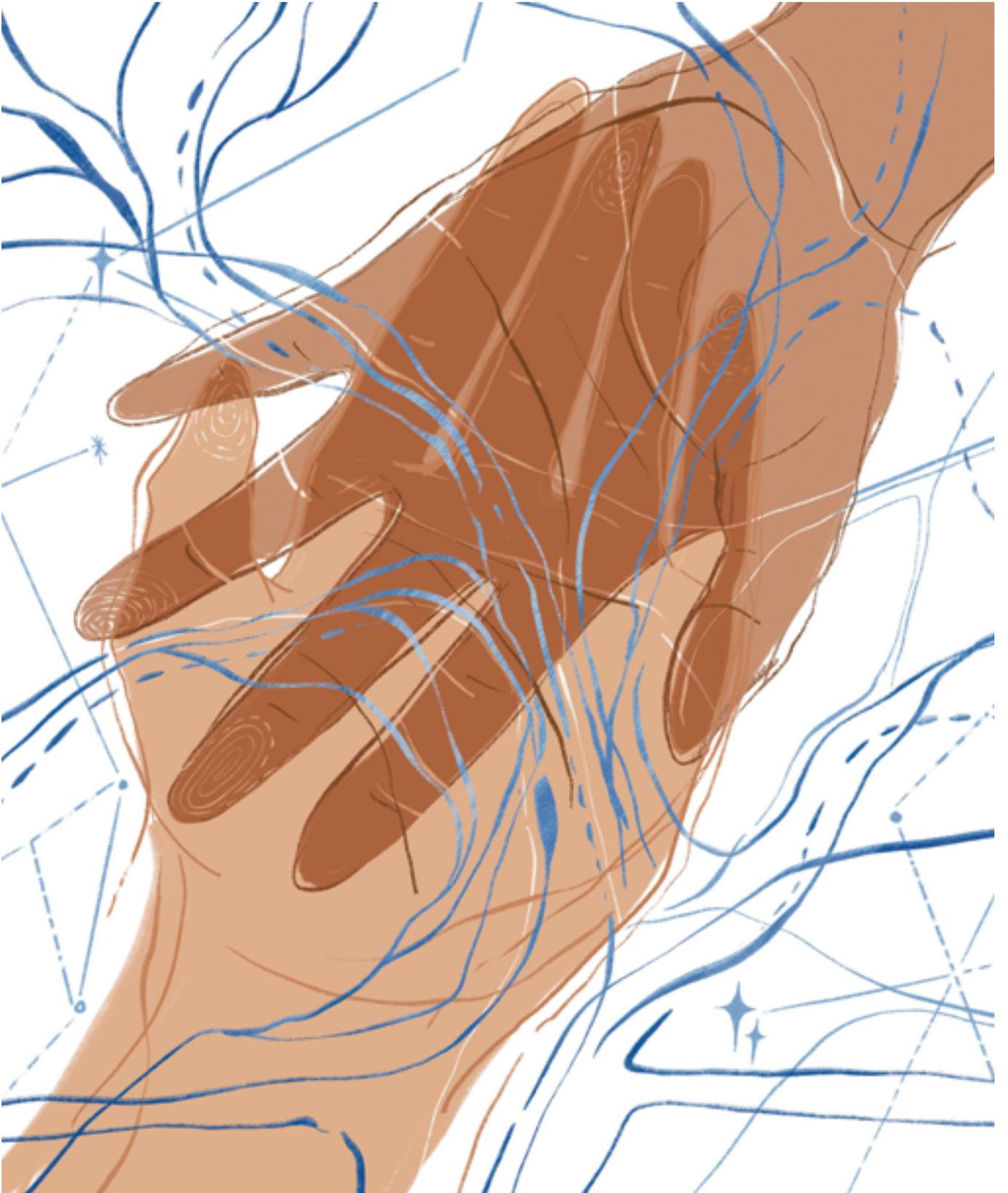
वृद्ध हवाई प्रदेश की महिलाएँ बहुत ही समझदार और आध्यात्मिक थीं। यही मेरे जीवन भर चलने वाली इस यात्रा की शुरुआत थी। वे भी आध्यात्मिक थीं और मेरे माता-पिता भी। मेरे पिता हमारे समाज में बहुत आदरणीय व्यक्ति थे। वे बेहद विनम्र तथा आध्यात्मिक थे। यही वह नींव थी जिस पर मेरी परवरिश हुई। उन शुरुआती वर्षों ने मेरे भीतर लोगों के प्रति गहरा प्रेम पैदा किया।

जब मैं सात साल की थी तभी मेरी देखभाल करने वाली महिलाओं ने भविष्यवाणी की थी कि मैं विश्वभर में बहुत-सी जगहों की यात्रा करूँगी। उन्होंने कहा था, “किसी दिन यह

संसार संकट में होगा और संतुलन को वापस लाने के लिए पृथ्वी के दूर-दराज के इलाकों से ज्ञान की आवश्यकता होगी। आपके पास हमेशा माध्यम और विकल्प होते हैं लेकिन हम देख रहे हैं कि इन संस्कृतियों की शिक्षाओं को जीवित रखने के लिए तुम जीवन में बहुत जगहों की यात्रा करोगी क्योंकि संसार को उन संस्कृतियों के ज्ञान की आवश्यकता होगी।”

और इस तरह मेरी यात्रा शुरू हुई।

मेरा मानना है कि बच्चे सच्चाई जानते हैं। यह ऐसा है जैसे कि बच्चे एक आवरण को भेद सकते हैं क्योंकि वे अभी तक अपने समाज में





संस्कृति के अनुरूप ढल नहीं पाए हैं। इस तरह से मैंने जल्दी ही सीख लिया कि बड़ों के साथ रहने में क्या समझदारी है। उन्होंने न केवल मुझे सिखाया बल्कि विवेकपूर्ण और करुणामय जीवन जिया जो प्रकृति और आस-पास की दुनिया, दोनों ही के साथ सामंजस्य बनाए हुए था। उन्होंने इसे अत्यधिक विनम्रतापूर्वक किया क्योंकि उनमें से किसी को भी बचपन में कोई सामाजिक या आर्थिक लाभ नहीं मिला था। मैं एक बहुत ही साधारण घर में पली-बढ़ी लेकिन मुझ में जीवन के उद्देश्य व अर्थ के बारे में जानने की गहन तथा विकासशील भावना थी।

प्र. - आपने किसी ऐसी संस्कृति, जो आपकी संस्कृति से बहुत अलग है, से सबसे आश्चर्यजनक सबक क्या सीखा?

मेरे प्रारंभिक वर्ष इस समझ पर आधारित थे कि हम सभी में भिन्नता की तुलना में समानता अधिक है। मेरे बड़ों ने मुझे यह भी सिखाया कि भारत हमारे पूर्वजों की भूमि है। इसलिए जब मैं पहली बार वर्ष 2009 में भारत आई तो मुझे कई मायनों में ऐसा लगा जैसे कि मैं अपने घर आ गई हूँ। हालाँकि बचपन में मैं यह नहीं समझ पाई कि मेरे बड़े मुझे क्या बताना चाहते थे लेकिन जब मैं भारत आई तब मैंने इसे तुरंत समझ लिया, खासकर दक्षिण में, जहाँ मैंने कोयंबटूर और मैसूर में किसानों के साथ समय बिताया। यहाँ के किसान भी चंद्रमा के चक्रों के आधार पर वैसे ही खेती कर रहे थे जैसे मेरे पूर्वज करते थे। चंद्रमा का चक्र उनके लिए पवित्र था। मेरे पूर्वज हमेशा प्रार्थना करते थे और अपनी भूमि व पौधों को आशीर्वाद देते थे और परिणामस्वरूप उनकी फसलें हमेशा प्रचुर मात्रा में होती थीं।

यह रूपक आज भी हमारे लिए सही है। जब हम अपने काम को देखते हैं, चाहे वह लेखन हो या बोलना हो या मानव विज्ञान हो, यदि वह दूसरे लोगों और दुनिया के प्रति गहन प्रेम

और करुणा पर आधारित है तो हमारा काम बेहतर होगा और मानवता की बेहतर सेवा करेगा। मुझे नहीं लगता कि मुझे कभी भी अन्य संस्कृतियों को स्वीकार करने पर हैरानी हुई हो। मुझे बस ऐसा ही लगा कि मैं उनका एक हिस्सा हूँ। एक तरह से इसके कारण मेरे रिश्ते बने और संबंध अधिक प्रगाढ़ हुए। प्रत्येक संस्कृति से मुझे बहुमूल्य शिक्षाएँ मिली हैं। यात्राएँ हमें बदल देती हैं और जब हम वापस लौटते हैं तो हम पहले जैसे नहीं रहते जो एक खूबसूरत बात है। जब हम ऐसा महसूस करते हैं और जब हम जानते हैं कि हम सच्चे अर्थों में विश्व के नागरिक हैं तब युद्ध और संघर्ष पूरी तरह से पागलपन और निरर्थक लगते हैं।

प्र. - आप अक्सर कथा वाचन की ताकत पर ज़ोर देती हैं। क्या आप अपनी यात्राओं से जुड़ी कोई विशेष कहानी बता सकती हैं जिसने आपको गहराई से प्रभावित किया हो?

हाँ, मैं माइक्रोनेशिया के सरवाक नामक एक सुदूर द्वीप गई थी। यहीं पर मेरे मार्गदर्शक रहते थे। उस यात्रा में कई चीज़ें हुईं। यह द्वीप इतना दूरस्थ है कि मुझे से पहले नेशनल जियोग्राफिक से और कोई भी व्यक्ति वहाँ नहीं गया था। वहाँ पहुँचना बहुत मुश्किल है। मुझे सरवाक जाने हेतु अपने सहयोगियों और स्वयं के लिए एक मालवाहक जहाज़ की व्यवस्था करने के लिए माइक्रोनेशिया की सरकार से बातचीत करनी पड़ी। उस समय मुझे पता चला कि इस मालवाहक जहाज़ पर सरवाक द्वीप के कुछ निवासी थे जिन्हें घर लौटने की ज़रूरत थी। कप्तान ने मुझसे पूछा कि क्या हम उन्हें साथ ले चल सकते हैं और मैंने उसके लिए अपनी सहमति व्यक्त की। जहाज़ पर यात्रा करते हुए मुझे बहुत बड़ी चोट लग गई थी। कोई हड्डी तो नहीं टूटी थी लेकिन दर्द बहुत था। मुझे पता था कि कप्तान और उसके चालक दल के लोग मेरे दल के अलावा किसी और को खाना नहीं खिला रहे थे। जहाज़ पर सवार 20 द्वीपवासियों को

खाना नहीं मिल रहा था और उन्हें अपना खाना खुद लाना पड़ा था।

जहाज़ पर मुझे एक बूढ़ा व्यक्ति दिखाई दिया। मैं नहीं जानती थी कि वह कौन था लेकिन मुझे पता था कि उसके पास गरम खाना नहीं था। इसलिए मैंने उसके लिए गरम चावल और मछली की एक थाली लगाई। जब मैं वापस आई तो वह जा चुका था। मैंने उसे पूरे जहाज़ में खोजा और फिर थाली उसके बिस्तर के पास रख दी। इस लंबी कहानी को संक्षेप में कहें तो मुझे यह पता चला कि वह दुनिया का सबसे बूढ़ा जीवित ऐसा नाविक था जो चाँद एवं तारों की सहायता से समुद्र में रास्ता ढूँढ सकता था। उसकी उम्र 104 वर्ष थी। उसने मेरे भोजन देने के इस छोटे से दयालु व्यवहार का बदला कई गुना देकर चुकाया। उसने मेरे घाव के भरने में मदद की।

उस समय जहाज़ के कप्तान ने 15 फीट ऊँची लहरों का अनुमान लगाया, जिससे यह असंभव लग रहा था कि हम द्वीप पर पहुँच पाएँगे। वहाँ पहुँचने के लिए बहुत प्रयास और खर्चा करना पड़ा था। हमने 5,000 पाउंड की भोजन सामग्री खरीदी थी और यह यात्रा मेरे लिए एक महत्वपूर्ण आर्थिक कार्य था। हालाँकि हम द्वीप को दूर से देख सकते थे लेकिन खतरनाक लहरों के कारण लंगर डालने के लिए कोई सुरक्षित जगह नहीं दिख रही थी।

मैं नहीं जानती थी कि यह बूढ़ा व्यक्ति एक आध्यात्मिक व्यक्ति और संत था और उसने मंत्रोच्चारण करके 15 फीट ऊँची लहरों को समतल समुद्र में बदल दिया ताकि हम द्वीप पर पहुँच सकें। यह एक बहुत बड़ा सबक था जिसे मैं हमेशा याद रखूँगी।

दूसरी कहानी जो मैं बताना चाहूँगी, वह भारत में घटित हुई थी। कुछ वर्ष पहले मैं उदयपुर के बाहरी इलाके में थी और एक अनुवादक के

साथ धूल भरी सड़क पर चल रही थी। मैंने सामने देखा कि एक महिला सड़क पर एक गड्ढे को गाय के गोबर से भर रही थी। उसने एक सुंदर साड़ी पहनी हुई थी। मैंने अपने अनुवादक से पूछा कि कोई महिला साड़ी पहनकर इस तरह का काम क्यों करेगी। वह ठीक से नहीं जानता था। जैसे ही हम उसके करीब पहुँचे, उसने महिला से वही प्रश्न हिंदी में पूछा। बिना किसी हिचकिचाहट के उस महिला ने अपना हाथ अपने दिल पर रखा और आसमान की ओर देखा। मेरे अनुवादक ने बताया कि उसने ईश्वर के लिए साड़ी पहनी थी। यह मेरे लिए एक और बड़ा सबक था क्योंकि पश्चिम में मैं कभी भी ऐसी महिला से नहीं मिली जिसने कभी सोचा हो कि हम पहले ईश्वर के लिए तैयार होते हैं। इसने वास्तव में मेरी सोच बदल दी।

प्र. - अपने क्षेत्र में काम करते हुए आपने किन चुनौतियों का सामना किया है और उन चुनौतियों ने मानवीय अनुभवों को समझने के प्रति आपके दृष्टिकोण का विकास कैसे किया?

जब भी मैं कार्यक्षेत्र में जाती हूँ तब मैं अक्सर पहले अकेले जाकर बुजुर्गों से मिलती हूँ। और लगभग हर बार वे घंटों, कभी-कभी कुछ दिनों तक मुझसे बात किए बिना चुपचाप बैठे रहते हैं। और मुझे यह प्रक्रिया वाकई बहुत पसंद है क्योंकि वे मेरी ऊर्जा के द्वारा मुझे समझ रहे होते हैं। मैं इसकी सराहना करती हूँ क्योंकि उनमें से प्रत्येक ने मेरे साथ जो ज्ञान साझा किया है, वह बहुत मूल्यवान है और उनका सबसे बड़ा खजाना है। मैं इस तथ्य की भी कदर करती हूँ कि वे बिना सोचे-समझे अपना ज्ञान हर किसी के साथ साझा नहीं करते। वे पहले यह जानने में समय लेते हैं कि उनसे मिलने वाले लोग कौन हैं। इसलिए अपने काम के लिए मुझे किसी बुजुर्ग से मिलने के लिए हफ्तों और कभी-कभी इससे भी ज्यादा का

समय तो लगता ही है। हम अधिकांश समय बिना बात किए बैठे रहते हैं। हम बिना बात किए तीन दिन तक भी बैठे रह सकते हैं। मुझे यह पसंद है क्योंकि मैं जानती हूँ कि वे क्या कर रहे हैं। नेशनल ज्योग्राफिक में ज्यादातर अन्वेषकों का यही तरीका है।

शोध और क्षेत्रों में काम करने वाले कई लोगों के लिए समय कीमती होता है और वे खुद को यह सुविधा नहीं दे पाते हैं। लेकिन मेरे लिए बड़ों के साथ रहना और उनका विश्वास जीतना ज़रूरी है ताकि वे मेरे साथ अत्यंत महत्वपूर्ण और अभग्यवश लुप्त हो रहे ज्ञान और विवेक को साझा कर पाएँ।

प्र. - वाह! धन्यवाद। आपके अनुसार ऐसे कौन से प्रमुख तत्व हैं जो आज की चुनौतियों का सामना करने के लिए संस्कृति में दृढ़ता लाने में योगदान देते हैं?

एक प्रमुख तत्व यह है कि लोग इस बात को महत्व देते हैं और याद रखते हैं कि वे कौन हैं और उनका ज्ञान व परंपराएँ क्या हैं क्योंकि संसार को इसकी सबसे ज्यादा ज़रूरत है। आधुनिक संसार ने अपनी विवेक क्षमता को खो दिया है और वह हर उस चीज़ को महत्व देता है जिसकी गति तेज़ है। हालाँकि तकनीक, विज्ञान और चिकित्सा के क्षेत्रों में बहुत तरक्की हुई है, लेकिन मुझे लगता है कि संसार जानकारी से तो भरा है लेकिन इसमें विवेक की बहुत कमी है। कई बार तो लोग यह भी नहीं जानते कि संसार को विवेक की कितनी ज़रूरत है। यह अधिकाधिक अराजक, विचलित करने वाला और थका देने वाला होता जा रहा है। सबसे दृढ़ संस्कृतियाँ वे हैं जिन्होंने अभी भी अपनी पारंपरिक प्रथाओं और ज्ञान को बरकरार रखा है।

प्र. - हार्टफुलनेस में हम अपने सच्चे आंतरिक स्व से जुड़ते हैं जिसमें सर्वोच्च प्राप्त करने का सामर्थ्य है। हाल ही में हमने एक वैश्विक

सबसे दृढ़ संस्कृतियाँ वे हैं जिन्होंने अभी भी अपनी पारंपरिक प्रथाओं और ज्ञान को बरकरार रखा है।

आध्यात्मिक महोत्सव आयोजित किया था जिसमें 100 से अधिक आध्यात्मिक परंपराओं के अग्रणी और विविध सांस्कृतिक व आध्यात्मिक धर्मों को मानने वाले हज़ारों लोग एक स्थान पर एकत्र हुए थे और उन्होंने आंतरिक शांति तथा एकता व शांति के मार्ग पर आगे बढ़ने के तरीकों के बारे में चर्चाएँ की थीं। आपके विचार में हम विभिन्न संस्कृतियों के बीच संबंध व उज्ज्वल भविष्य की कल्पना को विकसित करते हुए लोगों को एकजुट रखना कैसे जारी रख सकते हैं?

मेरा हवाईयन नाम कपुवैलानी है, जिसका अर्थ है 'स्वर्ग का हृदय'। हृदय-केंद्रित ज्ञान और हृदय-आधारित ज्ञान मेरे लिए सबसे महत्वपूर्ण हैं। मैंने अपने मार्गदर्शक, जो एक महान दिशा निर्देशक थे, से एक बात यह सीखी है कि हम अपने दिमाग के देशांतर और अपने दिल के अक्षांश से अपनी जीवन यात्रा करते हैं। और अक्षांश व देशांतर का मिलन बिंदु एक स्थिर बिंदु होता है। यही स्थिर बिंदु वह स्थान है जिस पर हम सदैव अपना रास्ता पाने के लिए ध्यान कर सकते हैं।

वैज्ञानिक शोध से पता चलता है कि हमारे भौतिक शरीर में आने वाली समस्त जानकारी सबसे पहले हमारे हृदय में आती है और फिर तेज़ी से ऊपर हमारे मस्तिष्क में पहुँचती है। यह हृदय के माध्यम से आती है और मेरा मानना है कि हमारा हृदय हमारा आंतरिक गर्भगृह है।





यह हमारा सबसे पवित्र स्थान है। यह हमारा सबसे शक्तिशाली शरण स्थल है और इसी स्थिर बिंदु से हमें मार्गदर्शन मिलता है।

मेरा विश्वास है कि हार्टफुलनेस ध्यान पद्धति हमारी मानवता के माध्यम से भौगोलिक और सांस्कृतिक विशिष्टता से परे संस्कृतियों के बीच संबंधों व उज्ज्वल भविष्य की कल्पना को पोषित कर सकती है। जब हम इस गहन और आवश्यक सत्य को समझ लेते हैं कि हम सब समान हैं और हम अलग-अलग नहीं हैं, फिर जब हम हार्टफुलनेस ध्यान में एक साथ मिलते हैं तब हमारी सभी अलग करने वाली सुंदर और समृद्ध विशिष्टताएँ पीछे छूट जाती हैं।

प्र. - वाह! फिर से धन्यवाद। संसार तेज़ी से बदल रहा है। ऐसे में आप संस्कृति और प्राचीन ज्ञान को संजोकर रखने की कल्पना कैसे करती हैं और इसे वर्तमान मानवता एवं भविष्य के लोगों के लिए कैसे प्रासंगिक बनाए रखा जा सकता है?

यह बहुत चिंताजनक है क्योंकि हमारे बुजुर्गों के गुजर जाने के साथ बहुत सारा ज्ञान लुप्त होता जा रहा है। यदि हम अपने जीवन काल में अपने परिवार, अपने समाज और अपने आस-पास की कहानियों को लिख लेते हैं और उन्हें जीवित रखते हैं तो हम अपने संसार को एक बड़ा योगदान देते हैं। यदि हम अपना खयाल रखें और अपनी भूमिका निभाते रहें तो हम संसार के ज्ञान को जल्दी नहीं खोएँगे। और फिर मानवता को पहले से कहीं ज़्यादा इसकी ज़रूरत भी है। हम अत्यधिक भाग्यशाली हैं कि हमारे पास ऐसी तकनीक, साधन और उपकरण हैं जो इस ज्ञान व विवेक को रिकॉर्ड करके संसार के साथ साझा करना ज़्यादा आसान बनाते हैं। ये सुविधाएँ पहले उपलब्ध नहीं थीं।

एलिज़ाबेथ आपके इस समस्त ज्ञान के लिए धन्यवाद। कृपया अपने समापन विचार साझा करें।

आपने इस वार्ता में मेरे काम के विभिन्न पहलुओं को समाहित किया है। एक आखिरी विचार यह है - जब मैं बड़ी हो रही थी तब मुझे नहीं पता था कि मानवविज्ञानी क्या होता है। इस क्षेत्र में दशकों तक काम करने के बाद मैंने संसार को देखा है जो युद्धों, विवादों, प्राकृतिक आपदाओं और मुश्किलों के बावजूद बहुत ही खूबसूरत है। हम एक शानदार संसार में रहते हैं और यदि हम सचेत रहें और सही इरादा रखें तो हम इस धरती पर स्वर्ग बना सकते हैं। अतः मैं कहूँगी कि मानवविज्ञानी की मेरी परिभाषा है - वह जो संसार को प्रेमपूर्ण और करुणामय हृदय से देखता है। इस तरह से हम सभी मानवविज्ञानी हो सकते हैं।

अंत में, हम सभी अन्वेषक हैं। मैं भाग्यशाली हूँ कि मेरी यात्राएँ ज्ञान से संपन्न रही हैं और मैंने कई स्थानों की यात्राएँ की हैं। मैं चार बार दुनिया घूम चुकी हूँ लेकिन मेरा सबसे बड़ा अन्वेषण मेरे हृदय और मेरी आध्यात्मिकता का अन्वेषण होगा। यह एक ऐसा क्षेत्र है जो विशाल और अनंत है। इस क्षेत्र में मैं हमेशा एक छात्रा रहूँगी और हमेशा इस यात्रा पर रहूँगी। लोगों के लिए यह समझना ज़रूरी है कि अन्वेषण के लिए दूर-दराज के स्थानों की यात्रा करने की आवश्यकता नहीं है। भीतर की ओर मुड़कर हम सबसे बड़ा अन्वेषण कर सकते हैं। इस तरह हम संसार के सबसे महान अन्वेषकों में से एक हैं।

इस खूबसूरत निमंत्रण के लिए आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।

भीतर की ओर मुड़कर हम सबसे बड़ा अन्वेषण कर सकते हैं। इस तरह हम संसार के सबसे महान अन्वेषकों में से एक हैं।



रिश्ते

हम मानसिक आघात को पाठ्यपुस्तक के दृष्टिकोण से देखते हैं, लेकिन वास्तव में यह तो बुनयादी स्तर होता है। हमें मानसिक आघात तब होता है जब हम अपने मूल, अपनी आत्मा, अपने हृदय से अलग हो जाते हैं।

क्रिश्चिआना दाइखमान

पहली छाप

पी.टी.एस.डी. को समझें

क्रिश्चिआना दाइखमान 'एसोसिएशन फ़ॉर प्री एंड पेरिनेटल साइकोलॉजी एंड हेल्थ' में शिक्षण निदेशिका हैं जहाँ वे विशेषज्ञों एवं अभिभावकों, दोनों को दुनिया में एक नए जीवन का स्वागत करने के लिए सुखावह वातावरण बनाना सिखाती हैं। वे वर्जिनिया के शार्लोट्सविल में रहती हैं। बहुविषयक दृष्टिकोण होने के कारण, क्रिश्चिआना अपनी समग्र कार्य-प्रणाली में क्रैनोसेकल थेरेपी (हाथों के हल्के दबाव से दर्द दूर करने की तकनीक), मालिश और प्रसव पूर्व और प्रसव कालीन मनोविज्ञान का उपयोग करती हैं। उनके काम में एक अनोखे तरीके से विज्ञान और अध्यात्म दोनों सम्मिलित हैं।

इस साक्षात्कार में क्रिश्चिआना इस विषय पर अपनी विशेषज्ञता **डॉ. स्नेहल देशपांडे** से साझा कर रही हैं। डॉ. स्नेहल स्वयं भी एक विकासात्मक चिकित्सक, प्रसव पूर्व एवं प्रसव काल की शिक्षिका और 'हार्टफुलनेस फैमिली कनेक्ट प्रोग्राम्स' की निदेशिका हैं। इस साक्षात्कार में, जन्म आघात (जन्म प्रक्रिया के दौरान नवजात शिशु को लगी चोट) और प्रसूति संबंधी चिकित्सा के बारे में गहन चर्चा की गई है।

प्र. - जब मैं प्रसव से पहले और प्रसव काल संबंधी क्षेत्र की शिक्षिका बनी तब मुझे एहसास हुआ कि बच्चा पैदा करने के तुरंत बाद माँओं और शिशुओं में पी.टी.एस.डी. (पोस्ट-ट्रैमैटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर) की काफ़ी बड़ी समस्या है। मेरे लिए यह एक बड़ा रहस्योद्घाटन था, मानो मेरी आँखों के सामने से कोई पर्दा हट गया हो। तो क्या है यह पी.टी.एस.डी. यानी अभिघातजन्य तनाव विकार? और जन्म-आघात के संदर्भ में इसे समझना महत्वपूर्ण क्यों है?

मुझे लगता है कि हमें सच में यह समझना होगा कि हम कौन हैं और कहाँ से आए हैं। जब हम रूहानी दुनिया से संपर्क स्थापित करते हैं, अपनी आत्मा से मिलते हैं और देखते हैं कि कैसे इस पृथ्वी पर वह देह धारण करती है तब यह समझना ज़रूरी हो जाता है कि हमारा प्रकृति के

साथ बहुत ही घनिष्ठ संबंध है। प्रकृति में सैर करते समय हम अच्छा, तारो-ताज़ा, पूर्ण और शांति महसूस करते हैं, है न? तब हम समझने लगते हैं कि हम प्रकृति से गहराई से जुड़े हुए हैं। फिर हम देखते हैं कि दुनिया कहाँ पहुँच गई है, हम कितने यांत्रिक हो गए हैं, प्रकृति के साथ अपने अंतरंग संबंध का सम्मान करना भूल गए हैं। और तब हम वास्तव में समझने लगते हैं कि मानसिक आघात क्या होता है।

हम मानसिक आघात को पाठ्यपुस्तक के दृष्टिकोण से देखते हैं, कि यह ऐसी अनुभूति है जो तंत्रिका तंत्र पर दबाव डालती है, कुछ भी जो बहुत ज़्यादा, बहुत तेज़, बहुत लंबे समय के लिए होती है या जिससे हमारी भावनात्मक ज़रूरतें पूरी नहीं होती हैं। लेकिन यह अभी भी बुनियादी स्तर ही है। मानसिक आघात तो तब

होता है जब हम अपने मूल, अपनी आत्मा, अपने हृदय से अलग हो जाते हैं। यही बात तो हार्टफुलनेस इंस्टिट्यूट की इतनी खूबसूरत है - आप हमें अपने अंदर जाने में मदद करते हैं और हम अपने आध्यात्मिक स्वरूप से जुड़ पाते हैं, अपने उस अदृश्य स्वरूप से, जिसे हम न देख सकते हैं और न ही छू सकते हैं लेकिन हम उसका प्रत्यक्ष अनुभव कर सकते हैं।

मैं देखती हूँ कि हर इंसान ने आधारभूत स्तर पर मानसिक आघात का अनुभव किया है क्योंकि आध्यात्मिक क्षेत्र को छोड़ना पीड़ादायक होता है। जन्म के समय भले ही सबसे पोषक, प्रेममय वातावरण मिले, मान लीजिए कि जन्म प्राकृतिक रूप से हुआ, माँ को बहुत मदद और शक्ति मिली और बच्चे का जन्म सामान्य तरीके से हुआ, फिर भी माँ और बच्चे को तकलीफ़ तो

होती ही है क्योंकि उस समय मृत्यु और जन्म एकसाथ होता है।

जिस किसी ने भी कोई जन्म होते देखा है, उसने इस ऊर्जा द्वार की शक्ति को महसूस किया होगा जो उस समय खुलता है और कोई भी जो पहली बार माँ बनती है, महसूस करती है कि बच्चे को जन्म देते समय उसके अस्तित्व में कुछ बहुत ही गहन घटित होता है। एक ओर वह बच्चे को जीवन देती है और दूसरी ओर वह अपने जीवन का कुछ अंश त्याग रही होती है। यह एक मानसिक आघात है।

प्र. - हार्टफुलनेस के एक गुरु, बाबूजी महाराज, जन्म का वर्णन एक अलग होने की क्रिया के रूप में करते हैं। आत्मा महसूस करती है कि वह स्रोत से अलग हो गई है। इसलिए हमारा जीवन उस स्रोत तक वापस जाने की यात्रा है जहाँ से वह आई है। वह पवित्र है; हमें जन्म और बच्चे के आस-पास के वातावरण को पवित्र मानना चाहिए।

एक विकासात्मक चिकित्सक के रूप में मैं उन बच्चों पर काम करती रही हूँ जिनको जन्म से ही कुछ समस्याएँ हैं। यदि आप कुछ वर्ष पहले मुझे मानसिक आघात की परिभाषा पूछते तो एक चिकित्सक के रूप में मेरे लिए मानसिक आघात का मतलब होता सी-सेक्शन (बच्चे का जन्म ऑपरेशन के ज़रिए होना), जन्म के तुरंत बाद बच्चे का न रोना या माँ को होने वाली समस्याएँ। अब मैं प्रसव से पहले और प्रसव काल के शिक्षण के क्षेत्र में आ गई हूँ। भारत में हम गर्भ को एक ऐसा स्थान मानते हैं जहाँ आत्मा या चेतना का विकास होता है। जब यात्रा इतनी पवित्र हो तो प्रसव के पहले और प्रसवकाल के दौरान के मनोविज्ञान में हम जन्म के समय होने वाली पीड़ाओं को कैसे परिभाषित कर सकते हैं?

जन्म संबंधी मनोविज्ञान में शिशुओं को चेतन माना जाता है। विज्ञान ने कुछ सौ वर्ष पहले तक

इस बात को ठीक से नहीं समझा था। वैज्ञानिक सोचते थे कि शिशुओं में चेतना नहीं होती है और चेतना मस्तिष्क के विकास से आती है। वे सोचते थे कि चूँकि शिशुओं का उतना विकास नहीं हुआ होता और उनके विकास में बहुत समय लगता है, इसलिए चेतना का विकास लगभग मस्तिष्क के क्रमिक विकास के रूप में होता है।

युगों-युगों से मनीषी व आध्यात्मिक गुरु जानते हैं कि चेतना अनंत है और यही बात अन्य लोग अपनी जीवन यात्रा के दौरान यह याद रखते हुए, कि वे कौन हैं, सीखते हैं। इसका न कोई आदि

है और न ही कोई अंत है। जिस गर्भ के बारे में आप बात कर रही हैं, वहाँ यह दिव्य चिंगारी चेतना के एकीकृत क्षेत्र से अलग अस्तित्व स्थापित कर सकती है और फिर इस एकीकृत क्षेत्र से अलग हुई चेतना का अनुभव कर सकती है। और यही हमारी आत्मा का मार्ग है, हमारी आत्मा की यात्रा है, इस संसार में हमारे जीवन का उद्देश्य है और यहाँ हमारे अपने अनोखे उपहार हैं।

तो शिशुओं में गर्भधारण से पहले ही चेतना होती है। जब आप किसी मानसिक आघात का उपचार कर सकते हैं या मान लीजिए, उस



स्थिति में शिशु को थोड़ा बल मिल जाता है, तो वे अच्छी तरह फलते-फूलते हैं क्योंकि जीवन के इन आरंभिक अनुभवों, जो हमारे सबसे पहले अनुभव होते हैं, से ही हमारा अनुक्रमिक मस्तिष्क बनता है।

हमारी मान्यताएँ कैसे बनती हैं तथा हम दुनिया के साथ कैसा व्यवहार करते हैं? जन्म संबंधी मनोवैज्ञानिक मानते हैं कि चूँकि शिशु सचेत होते हैं, इसलिए आघात वास्तव में तब होता है जब हम यह नहीं समझते कि शिशु अपनी मर्जी से जन्म लेते हैं और वास्तव में हम उन शिशुओं के सेवक हैं।

शिशुओं के साथ राजसी व्यवहार किया जाना चाहिए। अक्सर मेरा काम उन माताओं को, जो प्राचीन व स्थानीय संस्कृति में पारंपरिक ढंग से पली-बड़ी नहीं हैं, यह सिखाना होता है कि एक बच्चे को गर्भ में लाने के लिए वे अपना ही एक अंश छोड़ रही हैं। यह एक नृत्य की तरह है यानी खुशी की अभिव्यक्ति है। यह माँ व बच्चे के बीच एक क्रियाशील नृत्य है।

जब एक माँ हृदय के, आत्मा के स्तर पर बच्चे को सुन पाती है तब वह अपना नियंत्रण छोड़ देती है। तब बच्चे को पता होता है कि क्या करना है। प्रकृति को पता होता है कि क्या करना है यदि हम वास्तव में उस पर भरोसा कर सकें और उससे जुड़ सकें। अतः जन्म संबंधी मनोविज्ञान के अनुसार आघात तब होता है जब माँ और बच्चे के बीच के संबंध को गहन चेतना वाली एक जोड़ी के रूप में नहीं माना जाता।

आजकल की दुनिया में ज्यादातर महिलाओं में बच्चे को स्वयं जन्म देने की योग्यता नहीं होती है। इसमें डॉक्टर या अन्य कर्मचारी उनकी सहायता करते हैं और डॉक्टर उसका प्रबंध करते हैं। यह सही नहीं है। इसी से आघात होता है। यही आघात है। यह हमारे बच्चों को अपनी स्वाधीनता से, अपनी उपलब्धि की भावना से वंचित कर देता है और इस संसार में आने के स्वाभाविक तरीके के लिए अक्षम बना देता है।

आजकल इतने हस्तक्षेप हो रहे हैं कि बच्चों से यह सब कुछ छिन गया है। और बहुत सारे

मनोवैज्ञानिक रोग व स्वास्थ्य की कमी जन्म से ही शुरू हो जाती है। इसका संबंध इस बात से है कि हम किस तरह इस दुनिया में आए और हम किस तरह बने हैं। मुझे उम्मीद है कि इससे आपको अपने सवाल का जवाब मिल गया होगा कि हमारे लिए आघात क्या है।

प्र. - बिलकुल। आजकल मुझे ऐसे कई बच्चे दिखते हैं जिनमें स्वलीनता (ऑटिज़्म), ध्यान आभाव विकार, अति सक्रियता विकार और संवेदी प्रसंस्करण विकार हैं। इसी से मुझमें प्रसव से पहले और प्रसवकाल से संबंधी शिक्षण प्राप्त करने की रुचि जागी। मैं समस्याओं के परे देखना चाहती थी और जानती थी कि जिसे मैं अभी देख रही हूँ, उसका मूल कारण था ही नहीं।

अब, जैसा कि आपने कहा, मूल कारण का संबंध लगभग उस काल से है जब माता और पिता ने बच्चे को पैदा करने या न करने का निर्णय लिया था - दोनों तरीकों में। कभी-कभार, गर्भधारण संयोगवश हो जाता है। माता-पिता मेरे पास आकर कहते हैं, “हमने इस गर्भधारण का नियोजन नहीं किया था।” तो, गर्भधारण का नियोजन नहीं करने का अर्थ है अपने बच्चे की जीवन यात्रा का नियोजन नहीं करना। यह यात्रा बहुत पवित्र होती है। इसका संबंध गर्भधारण के समय और उससे पहले आपके मनोभाव से है।

यदि हम दुनिया को बदलना चाहते हैं तो हमें वास्तव में आने वाले बच्चे के साथ माता-पिता और परिवारों के संबंध को सुधारना होगा। आप इसके बारे में क्या सोचती हैं? और माँ व बच्चे के बीच जल्द ही बहुत मज़बूत रिश्ता बनाने के क्या खास फ़ायदे हैं?

यह एक बहुत महत्वपूर्ण प्रश्न है। आप हमारी इस चर्चा में बहुत गहरे विषय ले आई हैं। चलिए देखते हैं कि क्या हम दाजी के नज़रिये से इसे देख पाते हैं या नहीं। मुझे उनका यह कहना बहुत अच्छा लगता है कि यह सब कुछ

जिस किसी ने भी कोई जन्म होते देखा है, उसने इस ऊर्जा द्वार की शक्ति को महसूस किया होगा जो उस समय खुलता है और कोई भी जो पहली बार माँ बनती है, महसूस करती है कि बच्चे को जन्म देते समय उसके अस्तित्व में कुछ बहुत ही गहन घटित होता है। एक ओर वह बच्चे को जीवन देती है और दूसरी ओर वह अपने जीवन का कुछ अंश त्याग रही होती है। यह एक मानसिक आघात है।

शिशुओं के साथ राजसी व्यवहार किया जाना चाहिए।

गर्भधारण के समय माता-पिता के मनोभाव पर निर्भर करता है। और फिर मैंने हेमेटिक्स (रहस्यमयी आध्यात्मिक ज्ञान संबंधी विषय) पढ़ा। जीवन यात्रा में यह मेरा मार्गदर्शन करता है। हेमेटिक्स के अनुसार जब हम योग्यता के बारे में सोचते हैं तब वास्तव में इसका मतलब होता है तैयारी। क्रेनोसेक्रल थेरेपी के मेरे एक शिक्षक, जॉन चिटी, जो अब नहीं रहे, ने कहा था कि शिशु राजसी होते हैं।

यदि आपके घर में कोई राजा या रानी आ रहा हो तो आप क्या करेंगे? मैं अमेरिका में रहती हूँ और जब भी राष्ट्रपति रास्ते से गुज़रते हैं तब उनके साथ सीक्रेट सर्विस के नियम-कायदों का पालन करती हुई परिचारकों की पूरी टीम होती है। राष्ट्रपति के एक-एक कदम पर इतनी तैयारी और रणनीतियाँ चल रही होती हैं, जिसकी आप कल्पना भी नहीं कर सकतीं। क्या हम बच्चों के लिए ऐसा करते हैं? मुझे नहीं लगता।

संरचना विकास क्षेत्र, जिसमें बच्चा पलता-बढ़ता है, ध्वनि से प्रभावित होता है। हम माँ में और उसके आस-पास जिस तरह के स्पंदन लाते हैं, भले ही वह 5G सेल फ़ोन का विद्युत चुंबकीय क्षेत्र हो या अस्पताल के अल्ट्रासाउंड, जो लगातार होते रहते हैं, सब इस नियम-कायदे का ही हिस्सा हैं क्योंकि हम बच्चे को विकसित करने की शरीर की योग्यता पर भरोसा नहीं करते।

हम अव्यवस्था से भरी दुनिया में जी रहे हैं क्योंकि मैंने कुछ डॉक्टरों को यह कहते सुना है कि वर्ष 2035 तक 85% बच्चों में किसी न किसी तरह



की स्वलीनता होगी। यह पागलपन है। यह डरावना है। क्या आप उस समय के कार्यबल की कल्पना कर सकते हैं? यदि हमारी अधिकांश जनसंख्या रोगी होगी तो हमारा सकल घरेलू उत्पाद (GDP) कितना होगा? इससे हम उन ज़रूरी सवालों पर आ जाते हैं कि हम आत्मा

के स्तर पर, हृदय के स्तर पर, शुरुआत से ही कैसे जुड़ें। हमें इसकी तैयारी करनी होगी कि हम बच्चों को दुनिया में कैसे लाएँगे।

अगले अंक में जारी...

व्यवहार को गलत समझना



डॉ. इचक अडीजेस हमें सुझाव देते हैं कि हमें अपने प्रियजनों की आलोचना के पीछे छिपे प्यार और देखभाल को देखकर उन पर संदेह न करके विश्वास करना चाहिए। क्या होगा अगर हम उनके इरादों को अलग तरह से समझ सकें? शायद मामला सिर्फ़ इतना सा है कि बात किस तरह से कही जाती है।

बहुत से लोग अपने जीवनसाथी या साथी से इस बात पर नाराज़ हो जाते हैं कि वे उन्हें लगातार यह बताते रहते हैं कि उन्हें क्या करना है, क्या पहनना है, क्या खाना है आदि। कोई भी इसे पसंद नहीं करता लेकिन यह बात सिर्फ़ शादी तक ही सीमित नहीं है। यह समस्या वयस्क बच्चों के साथ भी होती है। जब तक वे छोटे होते हैं, उनके पास निर्देशों को मानने के अलावा कोई विकल्प नहीं होता। जब वे बड़े हो जाते हैं तब यदि उन्हें यह बताया जाए कि उन्हें क्या करना है या क्या नहीं करना है तो उन्हें बुरा लगता है। यदि आलोचना लगातार और बहुत ज़्यादा हो तो इससे संतानें दखल देने वाले माता-पिता से खुद को दूर कर सकती हैं और विवाह तनावपूर्ण हो सकते हैं। हाल ही में, मुझे एक बात समझ में आई। समस्या व्यवहार से नहीं बल्कि इस बात से पैदा होती है कि हम व्यवहार को किस तरह समझते हैं। हम निर्देशों को हावी होने और नियंत्रण करने की इच्छा के रूप में समझते हैं जिससे नाराज़गी होती है।

यदि हम व्यवहार को अलग तरह से समझें तो कैसा रहेगा? यदि हम देखें कि दूसरा पक्ष हमारी परवाह करता है? उन्हें परवाह है कि हम अच्छा खाएँ, अच्छे कपड़े पहनें, सीधे

चलें आदि। उन्हें बस परवाह है। लेकिन इसमें और भी बहुत कुछ है।

शादी एक-दूसरे के पूरक व्यक्तियों की जोड़ी है। हम किसी ऐसे व्यक्ति से शादी करते हैं और प्रेम करते हैं जो उन क्षेत्रों में सामर्थ्यवान हैं जिनमें हम कमज़ोर हैं। उदाहरण के लिए, वे व्यवस्थित हैं जबकि हम नहीं हैं या फिर हम व्यवस्थित हैं और वे नहीं, हम पैसे को उनसे बेहतर तरीके से संभाल सकते हैं। शादी में, अक्सर सामर्थ्यवान व्यक्ति कमज़ोर व्यक्ति को बेहतर बनाने की कोशिश करता है। समस्या यह है कि यह कोशिश अक्सर मदद करने और सिखाने के लिए की जाने वाली टिप्पणी के रूप में नहीं बल्कि एक आलोचना के रूप में की जाती है - “तुम मेरे जैसे क्यों नहीं हो...?”

दिखाएँ कि आपको परवाह है, न कि आप निराश हैं। सिखाने के अवसरों को ढूँढ़ें और प्यार से सिखाएँ, नाराज़गी से नहीं।

मैं यहाँ जो सिद्धांत प्रस्तुत कर रहा हूँ वह काम के माहौल पर भी लागू होता है। एक कर्मचारी कुछ गलत करता है और उसे यह बताए बिना कि उसने जो किया वह गलत क्यों था, उसे बताया जाता है कि सही तरीके से कैसे करना है। यह सिखाए बिना कि क्या सही है और यह

समझाए बिना कि यह सही क्यों है, इस बात की बहुत अधिक संभावना होती है कि कर्मचारी गलती दोहराएगा। एक नेतृत्वकर्ता को शिक्षक भी होना चाहिए जो उन लोगों का विकास करे जिनका वह नेतृत्व करता है।

अतः सिखाएँ। निंदा न करें। यह कहने के बजाय, “अपने जूते बदल लो। तुम उनमें बहुत खराब दिखते हो,” आप कह सकते हैं, “दूसरे जूते तुम पर बेहतर दिखते हैं” क्योंकि हमें सीखना पसंद है। हमें आदेश दिया जाना अच्छा नहीं लगता।

एक खुशहाल शादी में, पति-पत्नी एक-दूसरे के लिए शिक्षक होते हैं, लेकिन केवल तभी जब यह प्रेम से किया जाता है। एक सफल कंपनी में, हर नेतृत्वकर्ता एक शिक्षक होता है, लेकिन केवल तभी जब वह उन लोगों का सम्मान के साथ विकास करता है जिनका वह नेतृत्व करता है ताकि वे बेहतर बन सकें।

Ichak K. Adizes

बस कुछ सोच और एहसास,
इचक के. अडीजेस

ichak@adizes.com



प्रकृति में कुछ भी दोषहीन नहीं होता लेकिन फिर भी सब कुछ दोषहीन होता है। पेड़ अजीबोगरीब तरीकों से उगते हैं और फिर भी वे सुंदर लगते हैं।

ऐलिस वॉकर

पर्यावरण

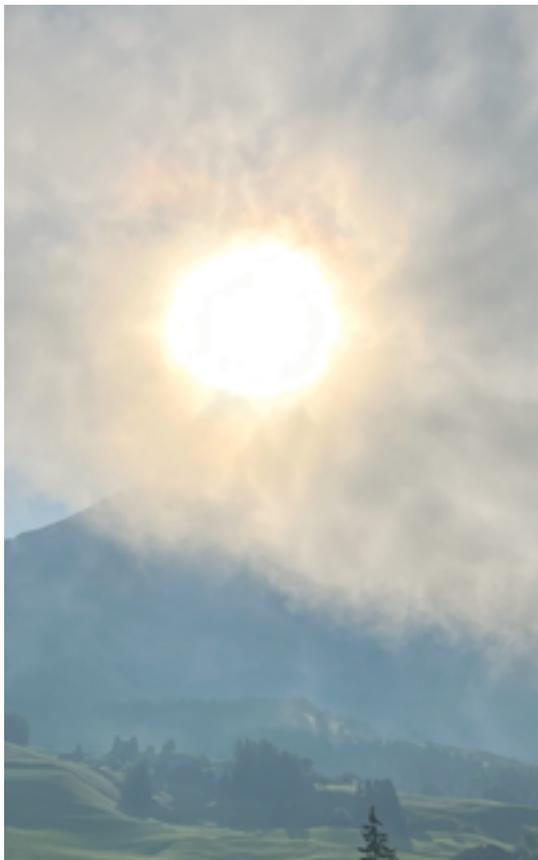
प्रकाश और छाया का नृत्य डोलोमाइट से सीखे सबक

अलान देवीन डोलोमाइट के बारे में बात करते हैं जिसे वर्ष 2009 में यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल का दर्जा दिया गया था। यह अद्भुत पर्वत श्रृंखला इटली के उत्तर-पूर्व में स्थित है और यूरोप की सबसे ऊँची व सबसे बड़ी पर्वत श्रृंखला है। यह लगभग 1,200 किलोमीटर लंबी है तथा आठ अल्पाइन देशों - मोनाको, फ्रांस, स्विट्ज़रलैंड, इटली, लिखटेंस्टाइन, जर्मनी, ऑस्ट्रिया और स्लोवेनिया - तक फैली हुई है।





ये सभी तस्वीरें एक ही पर्वत की हैं जो 24 घंटे की अवधि में अलग-अलग समय पर ली गई हैं। ये 2,000 मीटर से अधिक की ऊँचाई पर डोलोमाइट में स्थित यूरोप के सबसे ऊँचे अल्पाइन घास के मैदान, 'अल्पी दी सीउसी' में एक निश्चित स्थान से ली गई हैं। ये तस्वीरें प्रकाश और रंग के निरंतर खेल के साथ-साथ पर्वत श्रृंखला में मौसम के बदलते मिज़ाज को खूबसूरती से प्रकट करती हैं।



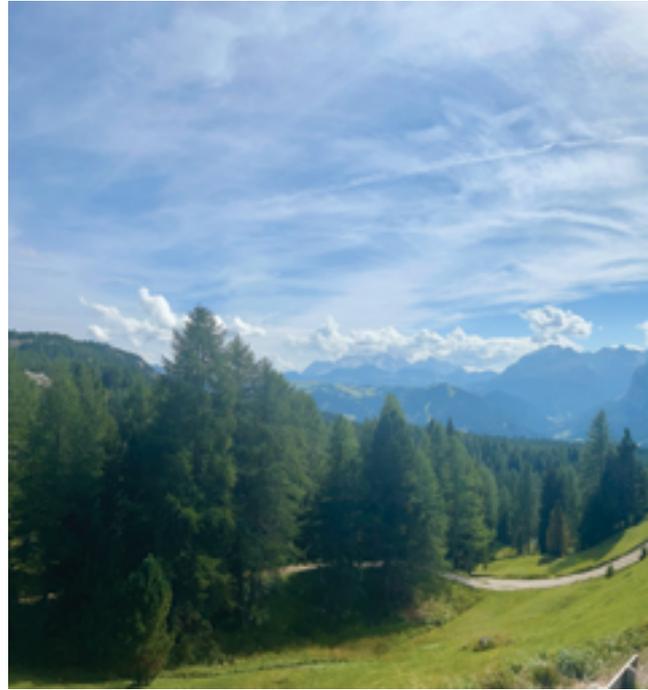
डोलोमाइट की एक अनूठी विशेषता है, प्रसिद्ध 'अल्पेनग्लो'। वास्तव में दिन में दो बार, सूर्योदय और सूर्यास्त के समय, ये पर्वत पहले गुलाबी रंग में, फिर गहरे लाल रंग में और अंत में रात के अंधेरे में छिप जाने से पहले बैंगनी रंग में बदल जाते हैं। अल्पेनग्लो को डोलोस्टोन की संरचना से समझाया जा सकता है। इसे डोलोमाइट चट्टान के रूप में भी जाना जाता है जिसमें कैल्शियम और मैग्नीशियम होते हैं। जब सूर्य की किरणें इन दोनों तत्वों पर बिलकुल सही कोण में पड़ती हैं तब ये पर्वतों को खूबसूरत गुलाबी-लाल रंग में बदल देती हैं।

कभी-कभी बादलों के छाए रहने के कारण पर्वत बिलकुल दिखाई ही नहीं देता मानो वह मौजूद ही न हो। लेकिन जिन्होंने इसे सूर्य के प्रकाश से आच्छादित देखा है, वे जानते हैं कि यह हमेशा मौजूद है, केवल प्रकृति के गुजरते हुए आच्छादन के पीछे छिपा हुआ है। इससे, हम एक गहन सबक सीखते हैं - चीजें हमेशा वैसी नहीं होतीं जैसी वे दिखाई देती हैं। अधूरी जानकारी के आधार पर निष्कर्ष पर पहुँचने से गलतफ़हमी हो सकती है। सही समझ के लिए समय, धैर्य और ध्यानपूर्वक देखने की तत्परता होनी चाहिए।

चीजें हमेशा वैसी नहीं होतीं जैसी वे दिखाई देती हैं। अधूरी जानकारी के आधार पर निष्कर्ष पर पहुँचने से गलतफ़हमी हो सकती है। सही समझ के लिए समय, धैर्य और ध्यानपूर्वक देखने की तत्परता होनी चाहिए।



पर्यावरण





“पर्वत की तरह बैठने का मतलब है, सभी स्थितियों को स्वीकार करना - अच्छी, बुरी, वर्षा, धूप और धुंध। पर्वत का एक हिस्सा हमेशा रोशनी में और दूसरा छाया में रहता है।”

तस्वीरों का यह क्रम ध्यान के सार को भी बड़ी खूबसूरती से दर्शाता है। हालाँकि पर्वत बदलते ‘मौसम’ के साथ बदलता हुआ प्रतीत होता है लेकिन वास्तव में यह अपरिवर्तित रहता है।

हमारा आंतरिक परिदृश्य निरंतर विकसित होता रहता है। यह हमारे हृदय के बदलते मौसम यानी बदलती दशा - सूक्ष्म भावनाओं, विचारों और अनुभूतियों - से प्रभावित होता है। प्रत्येक ध्यान का अनुभव अद्वितीय होता है जो इन आंतरिक बदलावों से प्रभावित होता है।

फिर भी, इस निरंतर होते परिवर्तन के बीच, हमारे भीतर एक अविचल उपस्थिति है - हमारा आंतरिक केंद्र, हमारा ‘आंतरिक पर्वत’ - जो स्थिर व मौन रहता है और बिना प्रभावित हुए सब कुछ देखता है। यह स्थिर केंद्र, बादलों के पीछे पर्वत की तरह, हमारे हृदय के

भीतर का केंद्र है, हमारे अस्तित्व की नींव है, एक ऐसी जगह जो हर तूफान और धूप में दृढ़ता से टिकी रहती है।

20वीं सदी के रूसी रूढ़िवादी हाइरोमॉन्क (जो साधू भी है और पुजारी भी), फ़ादर सेराफ़िम रोज़, की शिक्षाएँ यहाँ समझ में आती हैं। उन्होंने अभ्यासियों से आग्रह किया कि वे एक पर्वत की तरह ध्यान करें और सभी आंतरिक मौसमों यानी बदलती स्थितियों का स्वागत करें - तूफानों यानी उग्र भावनाओं और शांति दोनों का। जैसा कि उन्होंने बड़ी खूबसूरती से कहा, “पर्वत की तरह बैठने का मतलब है, सभी स्थितियों को स्वीकार करना - अच्छी, बुरी, वर्षा, धूप और धुंध। पर्वत का एक हिस्सा हमेशा रोशनी में और दूसरा छाया में रहता है।” यह कल्पना हमें याद दिलाती है कि पर्वत की भाँति हम भी अपने हृदय के केंद्र

में स्थिर और दृढ़ता से बने रह सकते हैं, हर अनुभव को समभाव और विनीत भाव के साथ अपना सकते हैं।

पर्वत से सीखा सबक केवल अवलोकन करना ही नहीं है, बल्कि हर परिस्थिति - प्रकाश और छाया, आनंद और कठिनाई - को उसके वास्तविक रूप में स्वीकार करना भी है।

मेरे अनुसार, डोलोमाइट को निश्चित रूप से यूरोप की सबसे ‘आध्यात्मिक’ पर्वत श्रृंखलाओं में से एक के रूप में वर्णित किया जा सकता है। उसकी विस्मयकारी ऊर्ध्वता, गिरजाघर जैसे शिखर, शानदार चट्टानों और विशाल शिलाएँ विनम्रता और श्रद्धा के साथ-साथ उत्थान की भावना भी उत्पन्न करती हैं जैसा कि पवित्र स्थानों की उत्तम वास्तुकला को देखकर होता है।

जड़ी-बूटियों से बने दंतमंजन

आयुर्वेद के प्राकृतिक रहस्यों की
पुनर्खोज

श्रवण बांदा यहाँ एक प्राकृतिक व जड़ी-बूटियों से बने दंतमंजन को प्रस्तुत कर रहे हैं जो औषधीय पौधों की मदद से हमारे मुँह के संपूर्ण स्वास्थ्य की देखभाल कर सकता है। सदियों से जड़ी-बूटियों से बने दंतमंजनों का उपयोग किया जाता रहा है जो शारीरिक संतुलन को बनाए रखते हुए दाँतों और मसूड़ों की कोमलता से देखभाल करते हैं।

मुँह की देखभाल की शुरुआत

प्राचीन सभ्यताएँ मुँह के स्वास्थ्य के प्रति बेहद जागरूक थीं। दाँतों की सफ़ाई के लिए औषधीय पेड़ों की टहनियों से बने दातून और जड़ी-बूटियों के चूर्ण का इस्तेमाल हजारों वर्षों से किया जा रहा है। भारत की 5000 वर्ष पुरानी चिकित्सा व्यवस्था, आयुर्वेद, में मुँह की दैनिक देखभाल को बहुत महत्व दिया गया है और दाँतों को बीमारी से बचाने के लिए जड़ी-बूटियों से बने दंतमंजन का उपयोग सुझाया गया है।

मुँह के स्वास्थ्य के प्रति आयुर्वेदिक दृष्टिकोण

आयुर्वेद के अनुसार मुँह के स्वास्थ्य का हमारे शरीर में पाए जाने वाले तीन दोष - वात, पित्त और कफ के संतुलन से बहुत गहरा संबंध है। इन दोषों के असंतुलन से कई मुँह की बीमारियाँ हो सकती हैं जैसे मसूड़ों में सूजन, दाँतों में सड़न या मुँह की दुर्गंध। जड़ी-बूटियों से बने दंतमंजन न सिर्फ़ दाँतों की सफ़ाई करते हैं, बल्कि इन दोषों में भी संतुलन लाते हैं जिससे मुँह की बीमारियों से तो बचाव होता ही है, साथ ही दाँत और मसूड़े भी मज़बूत होते हैं।

जड़ी-बूटियों से बने दंतमंजनों के फ़ायदे -

- जड़ी-बूटियों के प्राकृतिक जीवाणुरोधी और रोगाणुरोधी प्रभाव
- प्राकृतिक खनिजों की मदद से दाँतों की मज़बूती और क्षीण हो रहे खनिजों की बहाली
- सूजन दूर करके मसूड़ों के स्वास्थ्य में सुधार
- जड़ी-बूटियों से देर तक रहने वाली ताज़गी

आयुर्वेदिक दंतमंजनों में मौजूद मुख्य सामग्री -

जड़ी-बूटियों से बने दंतमंजनों में अक्सर ऐसी सामग्रियों का मिश्रण होता है जिन्हें लंबे समय तक जाँचा-परखा जा चुका है। ये मुँह के स्वास्थ्य को अच्छा बनाए रखने के लिए एक-दूसरे के साथ मिलकर काम करती हैं। इस तरह के दंतमंजनों में सामान्यतः पाए जाने वाली कुछ ज़रूरी जड़ी-बूटियाँ इस प्रकार हैं -

लौंग (*Syzygium aromaticum*)-

लौंग अपने प्रभावशाली रोगाणु रोधक और पीड़ानाशक गुणों के लिए प्रसिद्ध है। यह दाँतों के दर्द और मसूड़ों के संक्रमण के उपचार में बहुत ही उपयोगी है। उसमें मौजूद यूजीनॉल नामक पदार्थ सूजे हुए मसूड़ों को राहत पहुँचाता है और श्वास को ताज़गी देता है।



सौंठ और काली मिर्च (*Zingiber officinale and Piper nigrum*) -

ये दोनों जड़ी-बूटियाँ अपने सूजनरोधक गुण और रक्तसंचार को बढ़ाने के लिए प्रसिद्ध हैं। ये हमारे दाँतों से मैल हटाती हैं और वहाँ के तंतुओं में रक्तसंचार को बढ़ाकर मसूड़ों को स्वस्थ बनाती हैं।



आँवला (*Phyllanthus emblica*)-

यह विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट का बेहतरीन स्रोत है। आँवला मसूड़ों को स्वस्थ बनाने और दाँतों को मज़बूत बनाने में सहायता करता है। इसके जीवाणुरोधी गुण उन जीवाणुओं को बढ़ने से रोकते हैं जिनके कारण दाँतों में सड़न पैदा होती है।



जड़ी-बूटियों से बने दंतमंजन न सिर्फ़ दाँतों की सफ़ाई करते हैं, बल्कि तीन दोषों में भी संतुलन लाते हैं जिससे मुँह की बीमारियों से तो बचाव होता ही है, साथ ही दाँत और मसूड़े भी मज़बूत होते हैं।

नीम की छाल (*Azadirachta indica*)-

आयुर्वेद में मुँह की देखभाल में नीम हमेशा अति महत्वपूर्ण रहा है। उसके प्रभावकारी जीवाणुरोधी गुण दाँतों से गंदगी हटाकर दाँतों को सड़न व मैल के जमा होने से और मसूड़ों को बीमारी से बचाते हैं।



दूर करने में मदद मिलती है और मुँह के हानिकारक अम्ल निष्क्रिय हो जाते हैं। यह मुँह में लार बढ़ाता है जिससे मसूड़े स्वस्थ रहते हैं।



जायफल और अजवाइन (*Myristica fragrans and Trachyspermum ammi*)-

जायफल का जीवाणुरोधी गुण दाँतों में मैल का जमना और मुँह में दुर्गंध का पैदा होना रोकता है। और अजवाइन से सूजन कम होती है तथा जीवाणुरोधी लाभ प्राप्त होते हैं जिससे मुँह में जीवाणु कम हो जाते हैं।



पुदीना सत्त (*Mentha*)-

पुदीना सत्त दाँतों को ताज़गी देने वाली ठंडक पहुँचाता है और मुँह को साफ और तरोताज़ा होने का एहसास दिलाता है। इससे जलन भी कम होती है और श्वास में भी ताज़गी आती है।



फिटकरी (*Potash alum*)-

फिटकरी अपने सिकोड़ने के गुण के कारण मसूड़ों को कसती है, रक्तस्राव से बचाती है और मुँह के अंदर के कीटाणुओं को कम करती है।



बबूल (*Acacia nilotica*)-

बबूल में साफ करने और मज़बूती देने वाले प्राकृतिक गुण मौजूद हैं। यह दाँतों को सफ़ेद करने, मसूड़ों को मज़बूत करने और मुँह में होने वाले संक्रमण को रोकने में मदद करता है।



सांभर झील से निकला सेंधा नमक -

प्राकृतिक रूप से पाया जाने वाला यह झील का क्षारीय नमक मृत कोशिकाओं को हटाने का काम करता है जिससे दाँतों की गंदगी को

मुलेठी (*Glycyrrhiza glabra*)-

मुलेठी के सूजनरोधी और सड़न से लड़ने के गुण दाँतों की सड़न और मसूड़ों में होने वाली बीमारियों को रोकते हैं।

हल्दी (*Curcuma longa*)-

यह जीवाणुरोधी और सूजन कम करने का प्राकृतिक पदार्थ है जो मसूड़ों की सूजन को कम करता है और दाँतों में मैल का जमना रोकता है। इसके चमकाने वाले गुण के कारण दाँत बेहतर दिखने लगते हैं।



जड़ी-बूटियों से बने दंतमंजन चुनते समय सावधानियाँ

वैसे तो जड़ी-बूटियों से बने दंतमंजन प्राकृतिक और प्रभावकारी होते हैं, फिर भी अपने मुँह के स्वास्थ्य के लिए मंजन चुनते समय थोड़ी सी सावधानी बरतनी जरूरी है, जैसे इस्तेमाल की गई सामग्री की शुद्धता। सदैव सुनिश्चित करें कि आप जो भी दंतमंजन चुनते हैं वह पूर्णतः उच्च कोटी और शुद्ध सामग्री से बना हो ताकि उत्पाद प्रभावी व सुरक्षित बना रहे।

- भारी धातुओं से होने वाला अशुद्धिकरण - सुनिश्चित करें कि उस उत्पाद का भारी धातु जैसे दूषणकारी तत्वों के लिए परीक्षण किया गया है और उचित स्वास्थ्य अधिकारियों द्वारा प्रमाणित किया गया है।
- उसके कणों की मुलायमियत और बनावट - खुरदरे और बड़े दानों वाले चूर्ण से आपके दाँतों के इनामेल (दाँतों के ऊपर की सफ़ेद कड़ी परत) पर अतिसूक्ष्म खरोंच पड़ सकती

हैं। सदैव एकदम बारीक पिसा हुआ पाउडर ही चुनें जिसके कण नरम हों।

- जड़ी-बूटियों से बना - ऐसा मंजन चुनें जो आपकी जरूरत के अनुसार हो। लौंग और फिटकरी जैसी कुछ सामग्री काफी तेज़ और प्रबल होती है और नाजुक या संवेदनशील दाँतों व मसूड़ों के लिए उपयुक्त नहीं होती। किसी आयुर्वेदिक चिकित्सक से इस विषय पर मशवरा लेने से आपको अपने लिए उपयुक्त मंजन चुनने में मदद मिलेगी।

आधुनिक युग में मुँह की देखभाल के लिए एक कालातीत समाधान

आयुर्वेद के प्राचीन ज्ञान का उपयोग करके जड़ी-बूटियों से बने दंतमंजन मुँह के स्वास्थ्य को बनाए रखते हैं। यह एक प्राकृतिक और प्रभावकारी समाधान है। वे न सिर्फ़ हमारे दाँतों और मसूड़ों की सफ़ाई करते हैं, बल्कि शरीर के दोषों में संतुलन लाकर हमारे संपूर्ण स्वास्थ्य में भी सहायता करते हैं। फिर भी उत्पाद की

गुणवत्ता और उसमें मौजूद सामग्री के प्रति सावधान रहना चाहिए। मंजन में इस्तेमाल की गई सामग्री की शुद्धता, भारी धातु के दूषण से मुक्ति और अपनी जरूरत के अनुसार मंजन चुनने से काफी फ़र्क पड़ जाता है। सही इस्तेमाल से जड़ी-बूटियों से बना दंतमंजन न सिर्फ़ मुँह का स्वास्थ्य बेहतर करता है बल्कि मुँह की देखभाल के लिए आजकल प्रयोग किए जाने वाले उत्पादों के लिए एक संधारणीय विकल्प भी है। आज की दुनिया में जहाँ प्राकृतिक समाधानों की तरफ़ झुकाव बढ़ता जा रहा है, जड़ी-बूटियों से बने दंतमंजन प्राकृतिक ज्ञान से जुड़े रहते हुए हमारे मुँह के स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करते हैं।





जड़ी-बूटियों से बने हार्टीकल्चर दंतमंजन से प्रकृति की शक्ति का प्रभाव देखें प्राकृतिक रूप से दमकती मुस्कान!



जड़ी-बूटियों से बने हार्टीकल्चर दंतमंजन से प्राचीन स्वास्थ्य के रहस्यों को समझें। यह प्रकृति की बेहतरीन सामग्री का एक प्रभावकारी मिश्रण है जिसे आपके दाँतों व मसूड़ों की देखभाल के लिए बनाया गया है।

जड़ी-बूटियों से बने हार्टीकल्चर दंतमंजन को क्यों चुनें?



लौंग - प्राकृतिक रोगाणुरोधक है जो मसूड़ों को आराम देता है और मजबूत बनाता है।



आँवला - विटामिन सी से भरपूर आँवला आपके दाँतों को मजबूत और मसूड़ों को स्वस्थ बनाने में मदद करता है।



पुदीना सत्त - पुदीना सत्त मुँह में ताज़गी देने वाली ठंडक पहुँचाता है जो दिन भर बनी रहती है।



सौंठ और काली मिर्च - ये प्रभावशाली मसाले आपके मुँह को मजबूती प्रदान करते हैं जिससे मुँह में रक्त संचार और संपूर्ण स्वास्थ्य बेहतर होता है।



नीम की छाल - आयुर्वेद में जीवाणुरोधी गुणों के लिए प्रसिद्ध नीम, दाँतों में मैल को जमने से रोकता है और मुँह को साफ़ रखने में मदद करता है।



सेंधा नमक - यह दाँतों की गंदगी हटाकर उनको चमचमाता सफ़ेद बनाने वाला ऐसा एक पदार्थ है जो प्राकृतिक भी है और कोमल भी।



जायफल और अजवाइन - ये मसाले मुँह की दुर्गंध दूर करके सुनिश्चित करते हैं कि आपकी साँसों में ताज़गी बनी रहे।



मुलेठी - आराम देने वाले गुणों के लिए ज्ञात मुलेठी आपके मसूड़ों में सूजन कम करके उनकी रक्षा करने में मदद करती है।

हर बार दाँत साफ़ करने पर फ़र्क महसूस करें

जड़ी-बूटियों से बने हमारे दंतमंजन में कोई कठोर रसायन, कृत्रिम योगज या कृत्रिम स्वाद नहीं है। यह स्वस्थ व दमकती मुस्कान को बनाए रखने का प्राकृतिक तरीका है। आप दिन की शुरुआत कर रहे हों या फिर रात को विश्राम करने जा रहे हों, अपने मुँह को साफ़, ताज़ा और स्वस्थ बनाए रखने के लिए परंपरागत रूप से मान्य आयुर्वेदिक देखभाल पर भरोसा करें।

यह मुँह की देखभाल के पारंपरिक तरीके का आधुनिक रूप है। इसे जाने और प्रयोग करें। जड़ी-बूटियों से बने हार्टीकल्चर दंतमंजन को चुनें और एक ऐसी दुनिया में कदम रखें जिसमें प्रकृति आपकी मुस्कान की देखभाल करती है।

हार्टीकल्चर स्टोर से अपना पैक लें या www.hfnlife.com से ऑनलाइन खरीदें।

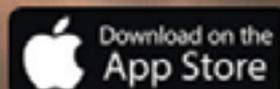
आज ही मुँह की प्राकृतिक देखभाल के अभियान से जुड़ें!

heartfulness app

मार्गदर्शित ध्यान सत्रों से
शांति का अनुभव करें



हमारी निःशुल्क सेवाओं के
लिए ऐप डाउनलोड करें





सितारों तक पहुँचने की इच्छा महत्वाकांक्षी
है। दिलों तक पहुँचने की इच्छा विवेकपूर्ण है
और संभव है।

माया एंजेलो

रखनात्मकता

असाधारण महिलाओं से मुलाकात



प्रस्तुत है लेखिका चित्रा बनर्जी दिवाकरुणी से तारा खंडेलवाल और मिशेल डी'कोस्टा की बातचीत। यह बातचीत उनकी पुस्तकों से संबंधित है जो पौराणिक कथाओं पर आधारित हैं जैसे 'द पैलेस ऑफ़ इल्यूशन्स' जो द्रौपदी के दृष्टिकोण से महाभारत की कथा है और 'द फ़ॉरेस्ट ऑफ़ इन्वेन्टमेंट्स' जो सीता की दृष्टि से कही गई रामायण की कथा है। इसके अलावा 'द लास्ट क्वीन' भी है जो रानी जिंद के जीवन के बारे में है। उन्होंने ऐतिहासिक उपन्यास, औपनिवेशिक उपन्यास और महिलाओं के जीवन के बारे में भी कहानियाँ लिखी हैं। उनकी नवीनतम पुस्तक 'इंडीपेंडेन्स' है जो भारत और बंगाल के विभाजन के दौरान तीन बहनों के जीवन का चित्रण करती है। यह एक ऐसा विषय है जिस पर हमें कुछ विशेष पढ़ने को नहीं मिलता।

प्र. - चित्रा, बंगाल में बीते आपके बचपन की किस बात ने आपको लेखिका बनने के लिए प्रेरित किया?

वह बात है मेरे नानाजी का मुझे कहानियाँ सुनाना। हर साल गर्मी की छुट्टियों में मेरी माँ मुझे मेरे नानाजी के पास भेज देती थी। मुझे लगता है कि मैं बचपन में बहुत शरारती रही होऊँगी इसलिए वे गर्मी की छुट्टियों में मुझसे छुटकारा पाकर खुश होती होंगी। मुझे अपने नानाजी के साथ रहना अच्छा लगता था क्योंकि वे उत्तम कथावाचक थे। वे कोलकता से लगभग तीन घंटे की दूरी पर स्थित एक छोटे से गाँव में रहते थे। मेरी नवीनतम पुस्तक, 'इंडीपेंडेन्स', में रानीपुर गाँव का आधार मेरे नानाजी के गाँव की यादें ही हैं।

उस गाँव में बिजली नहीं थी इसलिए वे हर शाम लालटेन जलाकर हम सभी भाई-बहनों को बुला लेते और फिर हम सब उनके आसपास बैठ

जाते थे। लालटेन की रोशनी में दीवार पर लंबी परछाइयाँ बन जाती थीं और वे हमें कहानियाँ सुनाते थे। मेरे पास उन शामों की बहुत खूबसूरत यादें हैं। वहीं पर मैंने महाभारत और रामायण की कथाएँ सुनीं और मुझे इन कहानियों से प्रेम हो गया। आप देख सकती हैं कि मेरा जीवन इनसे इतना प्रभावित हुआ कि मैं एक लेखिका बन गई।

प्र. - चित्रा आप बहुत प्रतिभाशाली लेखिका हैं। आपको इतने विविध विचार कैसे आते हैं और आप ये निर्णय कैसे ले पाती हैं कि किस विचार पर काम करना है? मुझे लगता है कि आपको 'द लास्ट क्वीन' की प्रेरणा कोलकता साहित्य महोत्सव से मिली थी। लेखक विलियम डैलरिंपल ने रानी जिंद का एक चित्र पर्दे पर दिखाया था और आपने उनके जीवन के बारे में लिखने का निर्णय लिया। कृपया बताएँ कि आपके लेखन की प्रक्रिया क्या थी?

इस महत्वपूर्ण प्रश्न के लिए धन्यवाद। आप सही हैं। मुझे रानी जिंद के बारे में लिखने की प्रेरणा अचानक ही मिली थी। यह अत्यंत आश्चर्यचकित करने वाला था। मैं बहुत कृतज्ञ हूँ क्योंकि मुझे पता नहीं होता कि यह पुस्तक लिखने का विचार कहाँ से आ रहा है। ऐसा नहीं है कि मैं सोच समझ कर कोई विकल्प चुनती हूँ। वास्तव में महारानी जिंद के बारे में लिखने से पहले मैं मानव तस्करी पर एक उपन्यास लिखने के बारे में सोच रही थी और मैं चाहती हूँ कि आगे चलकर मैं कभी इस पर काम करूँ। लेकिन यह कुछ ऐसा था कि जैसे किसी उच्च प्रेरणा ने ही मुझे महारानी जिंद की कहानी भेजी हो और मैं जितना शोध करती गई, इस कहानी को लिखने का मेरा निश्चय उतना ही दृढ़ होता गया। औपनिवेशिक काल की इस कहानी को लिखने के बाद मेरे लिए यह वाकई महत्वपूर्ण हो गया था कि मैं इस



उपन्यास के पात्र उठ खड़े होते हैं और मेरे मन पर हावी हो जाते हैं – वे मेरे पूरे जीवन पर ही हावी हो जाते हैं।



कहानी का अंत उस समय का लिखूँ जब भारत अंग्रेजों की गुलामी से आजाद हुआ था।

मैं भारत की स्वतंत्रता के बारे में लिखना चाहती थी क्योंकि मेरे नानाजी और मेरी माँ ने स्वतंत्रता के उन वर्षों को जीया था। वे 1940 के दशक में बहुत सारे प्रभावशाली अनुभवों से गुजरे थे। लेकिन जब तक मुझे ऐसी कोई उच्च प्रेरणा नहीं मिली कि इस कहानी को लिखने का अब समय आ गया है तब तक यह बात मेरे मन के किसी कोने में पड़ी रही। यह एक सर्वथा रहस्यमयी प्रक्रिया है।

मेरे मन में ये विचार चलते रहते हैं लेकिन फिर कुछ होता है, कुछ ऐसा जिसे मैं नियंत्रित नहीं करती और मुझे महसूस होता है कि मुझे यह कहानी लिखनी ही होगी। और उपन्यास लिखना भी एक रहस्यमयी प्रक्रिया है। उपन्यास के पात्र उठ खड़े होते हैं और मेरे मन पर हावी हो जाते हैं – वे मेरे पूरे जीवन पर ही हावी हो जाते हैं। शायद इसीलिए मैंने कई पुस्तकें लिखी हैं क्योंकि मैं उनमें पूरी तरह से डूब जाती हूँ। जब मेरा लिखना शुरू होता है व मैं उपन्यास लेखन में वाकई डूबने लगती हूँ तब मेरा कार्य-जीवन संतुलन बिगड़ जाता है और मैं बस हर समय लिखती रहती हूँ। शब्द मेरे अंदर से निकलते रहते हैं मानो मैं उसमें पूरी तरह डूब चुकी हूँ। कहानियाँ लिखते समय भी यही होता है। रहस्यमयी, हमेशा रहस्यमयी। जब तक कोई विचार मेरे मन में नहीं आता, मुझे पता नहीं होता कि मेरी अगली पुस्तक किस विषय पर होगी।

प्र. - आपने अभी जो कहा उससे बहुत सारे लेखक सहमत होंगे। लोग आपकी मूल कहानी जानना चाहते हैं। आपने अपने नानाजी के बारे में संकेत दिया है लेकिन आपके लिए आपकी यह यात्रा कब आरंभ हुई थी?

मुझे लगता है कि उनको याद करने और अपने दिल में सहेजने के एक तरीके के रूप में मैंने लिखना शुरू किया था।



जैसा कि आप जानती हैं कि मैं ह्यूस्टन विश्वविद्यालय में रचनात्मक लेखन सिखाती हूँ जो अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर प्रशंसित एक अद्भुत कार्यक्रम है। मैं सभी आयु वर्ग के लेखकों के साथ काम करती हूँ और उनमें से अधिकतर लोग मुझसे कहते हैं कि वे जब 10 वर्ष की उम्र के थे तब से ही एक लेखक बनना चाहते थे। लेकिन मैं बिल्कुल भी ऐसी नहीं थी – मैं लेखक बनना ही नहीं चाहती थी। मुझे पढ़ना बहुत पसंद था। जब आप यह सुनेंगे तो हँस पड़ेंगे। बचपन में मैं अग्निशामक (fire fighter) बनना चाहती थी ताकि मैं आग बुझाने वाली गाड़ी पर बैठ सकूँ और आग बुझा सकूँ। मेरे परिवार ने तुरंत ही इस विचार को खारिज कर दिया। उसके बाद मैं एक पायलट बनना चाहती थी जो कि नहीं होने वाला था। इसलिए मैंने निर्णय लिया कि मैं एक शिक्षिका बनूँगी क्योंकि मेरी माँ एक शिक्षिका थीं और वे मेरे लिए एक आदर्श थीं। इसलिए मैं एक शिक्षिका हूँ। लेखन का मेरे जीवन में आना बहुत आश्चर्यजनक था। जब मैं अमेरिका आई, मेरी उम्र 20 वर्ष थी और मुझे घर की बहुत याद आती थी। तब मैंने लिखना शुरू किया। मैं अपनी स्नातक की पढ़ाई के लिए यहाँ आई थी और मैं अपने परिवार एवं मित्रों की बहुत कमी महसूस कर रही थी। मुझे गलत न समझें, अमेरिका बहुत ही रोमांचक था लेकिन मुझे वाकई अपने जाने-पहचाने वातावरण की याद आती थी। इसके अलावा मैं अपने प्रियजनों से इतनी दूर कभी नहीं गई थी। मुझे लगता है कि उनको याद करने और अपने दिल में सहेजने के एक तरीके के रूप में मैंने लिखना शुरू किया था।

मेरा ज़्यादातर शुरुआती लेखन मेरे द्वारा पीछे छोड़ी गई दुनिया के बारे में है। उस समय मेरे नाना का देहांत हो गया था और मेरे जीवन में वे बहुत महत्वपूर्ण थे। एक विद्यार्थी होने की

वजह से मेरे पास उनकी अंत्येष्टि में जाने के लिए पैसे नहीं थे तो मैंने सोचा कि मैं अपने नाना का किस प्रकार से सम्मान कर सकती हूँ? मैंने तय किया कि मैं उनके बारे में कहानियाँ लिखूँगी।

मैंने कविताएँ लिखने से शुरू किया और उससे मुझे बहुत प्रोत्साहन मिला। अमेरिका आकर्षक तो था पर भ्रामक भी था। मैं प्रवासी महिलाओं की कहानियाँ लिखने लगी ताकि मैं अपनी उस नई दुनिया को समझ सकूँ जो उतनी आकर्षक नहीं थी जितनी मैंने कल्पना की थी। मुझे अमेरिका की बहुत सारी चीज़ें पसंद थीं लेकिन यह वो स्वप्न नहीं था जो मैंने यहाँ आने से पहले देखा था और मैं उसका सच लिखना चाहती थी। इन बातों ने मुझे लेखिका बनने और लिखना शुरू करने के लिए प्रेरित किया।

प्र. - एक परिचित वातावरण से दूर रहने से होने वाला अकेलापन कुछ ऐसा है जिसे अधिकांश लोग समझ सकते हैं। क्या आपके प्रवासी अनुभवों में से ऐसा कोई एक किस्सा है जो आपको हँसाता है?

हाँ जरूर! जब मैं पहली बार कॉलेज के लिए अमेरिका आई तब मैं ओहायो गई थी जहाँ मेरा भाई डॉक्टर था। हम दोनों एक साथ नहीं रहने वाले थे, फिर भी, मेरी माँ चाहती थी कि बड़ा भाई मुझ पर नज़र रखे। मेरे भाई और मेरे बीच एक समझौता था – तुम मत बताओ और मैं भी नहीं बताऊँगी। न्यूयार्क और कैलिफ़ोर्निया के विपरीत ओहायो में लोगों को प्रवासी लोगों के बारे में बहुत कम जानकारी थी और उनका उनसे संपर्क भी नहीं था। यह इंटरनेट के आने के बहुत पहले की बात थी और स्पष्टतः उस समय लोग भारत के बारे में नहीं जानते थे। वे मुझसे तरह-तरह के प्रश्न पूछते थे। सामान्यतः मैं उन्हें सच्चे उत्तर देती थी लेकिन कभी-कभी मुझे थोड़ी सी शरारत सूझती थी।



वहाँ के लोग मेरे माथे पर लगी बिंदी व मेरी भारतीय साड़ी से मोहित थे और मुझसे पूछते, “यह क्या है? तुमने माथे पर क्या लगाया हुआ है? क्या यह तुम्हारी तीसरी आँख है?” और कभी-कभी मैं कह देती, “हाँ।” वे पूछते, “इस रंग का महत्व क्या है?” और मैं उत्तर देती, “मैं इस बिंदी के साथ ही पैदा हुई थी। मैं इस दुनिया में अपने माथे पर बिंदी के साथ ही आई थी और मेरी मनोदशा के अनुसार बिंदी अपना रंग बदल लेती है। तो, इस लाल रंग का अर्थ है कि मैं आज खतरनाक महसूस कर रही हूँ। इसलिए बेहतर होगा कि मुझे से उलझे नहीं!” लोग चुपचाप सुनते थे। मैं देख सकती थी कि जो कुछ भी मैं कहती थी उस पर वे विश्वास करते थे और मुझे शरारत सूझती थी। उस समय मैं एक बुरी लड़की बन जाती थी।



प्र. - आप कहानियाँ सुनाने में माहिर हैं और यह आपके जीवन के प्रत्येक पहलू में व्याप्त है। एक बात जिसकी हम आपके लेखन में बहुत सराहना करते हैं कि आपके लेखनों में शक्तिशाली महिलाओं का चित्रण है, चाहे वे ऐतिहासिक हों या पौराणिक कथाएँ हों। उस समय के संदर्भ में, विशेषकर पौराणिक कथाओं में, महिलाएँ कुछ चीज़ों के लिए प्रतिबंधित थीं जबकि पुरुषों को अधिक शक्तिशाली माना जाता था। हम सामाजिक रीतियों और पितृसत्ता से बच नहीं सकते हैं। इसके बावजूद आपने ऐसी दृढ़ स्त्रियों, शक्तिशाली नारीवादियों का चित्रण किया है जिन्होंने अपने समय के विरुद्ध संघर्ष किया। ये नारियाँ उस दौर की रूढ़ियों के अनुरूप नहीं थीं। क्या आप उन तरीकों के बारे में बात कर सकती हैं जिन तरीकों से आप इन महिलाओं को अपने उस समय के वातावरण की बेड़ियों को तोड़ती हुई दिखाती हैं?

हाँ, यह मेरे लेखन के मूल में है। यह संगीत के एक स्वर की तरह है जो मेरे लेखन में बार-बार

लौट कर आ जाता है क्योंकि मैं सोचती हूँ कि यह हम सब लोगों, यानी स्त्री-पुरुषों, लड़के-लड़कियों के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है कि हम शक्तिशाली महिलाओं की कहानियाँ पढ़ें। हम हमेशा से शक्तिशाली पुरुषों के बारे में पढ़ते रहे हैं। महिला और साहित्य की विद्यार्थी होने के नाते हम शक्तिशाली पुरुषों के बारे में पढ़ते रहे हैं। तो पुरुष शक्तिशाली महिलाओं के बारे में क्यों न पढ़ें? और हाँ, महिलाओं को भी उनके बारे में पढ़ना चाहिए। मैं सोचती हूँ कि हमारी सोच को बदलने के लिए पुस्तकों में बहुत संभावना है जिसके परिणामस्वरूप हमारे जीने का तरीका बदलेगा और तदनुसार हमारी दुनिया बदलेगी। एक लेखिका होने के नाते मैं सच में यह उम्मीद करती हूँ।

यदि मेरी पुस्तकें लोगों की सोच को थोड़ा-सा भी प्रभावित करती हैं और महिलाओं के

जीवन की बारीकियों के बारे में उन्हें थोड़ा अधिक जागरूक बनाती हैं तो इससे मुझे बहुत खुशी मिलेगी। इसीलिए मैं महिलाओं को रूढ़ियों को तोड़ते हुए अग्रणी भूमिकाओं में व नए आयामों में दिखाना चाहती हूँ। और ऐसी महिलाएँ थीं।

मैं फिर से अपने नाना की बात करती हूँ - जब मैं छोटी थी तब उन्होंने मुझे शतरंज खेलना सिखाया था। उन्होंने ऐसा कभी नहीं सोचा कि मैं एक लड़की हूँ, इसलिए मैं इसे नहीं सीख सकती। अतः मैं मानती हूँ कि मेरी इस सोच का थोड़ा बहुत श्रेय मेरे नानाजी को जाता है जिनके विचार मेरी पुस्तकों में अलग-अलग समय पर अलग-अलग तरीकों से उभर आते हैं।

आपने एकदम सही कहा कि दृढ़ स्त्रियाँ मेरे लेखन की प्रमुख पात्र होती हैं। ‘द पैलेस ऑफ़ इल्यूशन’ में द्रौपदी और ‘द फ़ॉरैस्ट ऑफ़

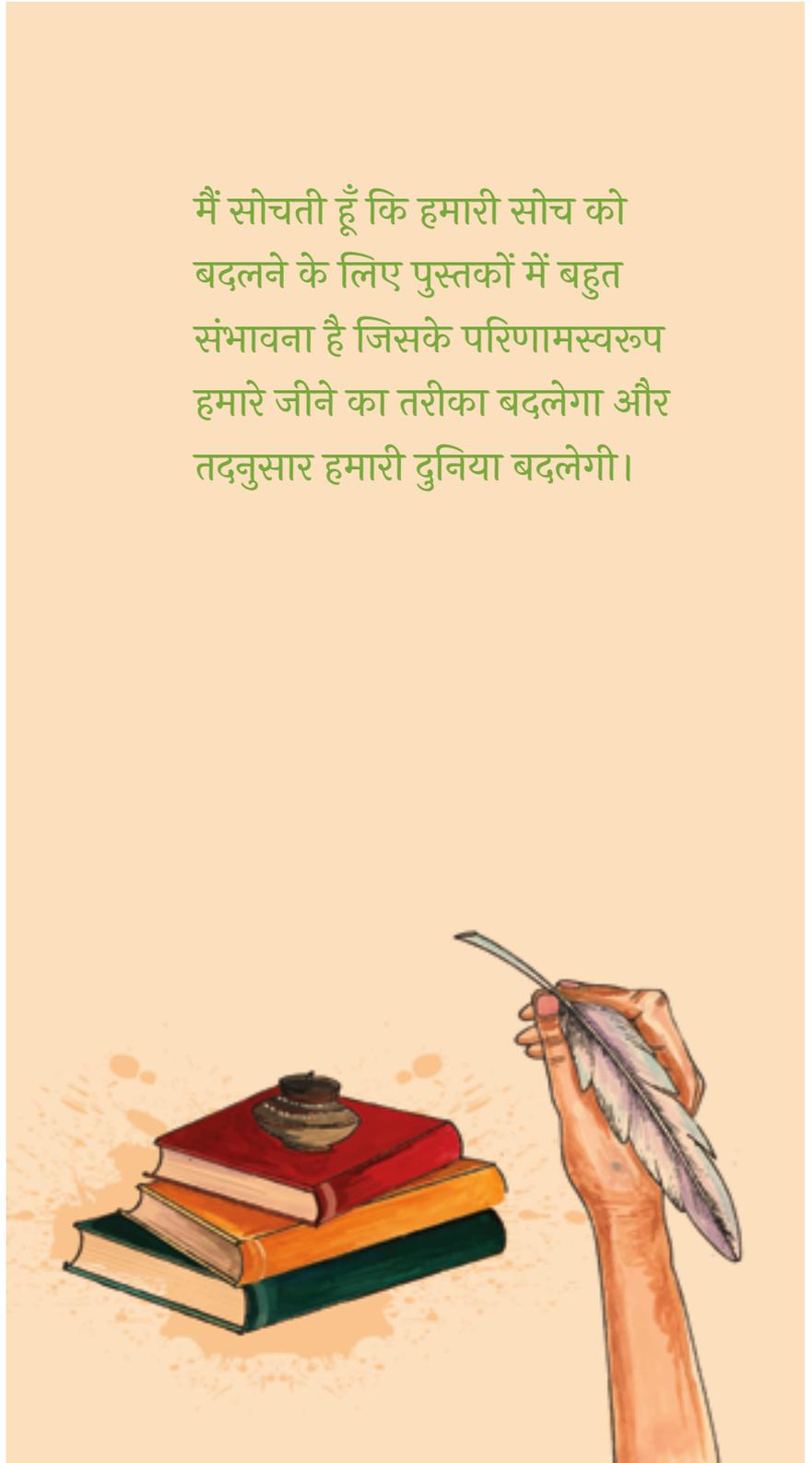
इनचेन्टमेंट' में सीता के बारे में भी यही सत्य है। मैंने इन चरित्रों पर बहुत सावधानी से शोध किया है। लोग कह सकते हैं कि मैंने सीता और द्रौपदी को अपनी सोच के अनुसार गढ़ा है लेकिन मैं उन्हें अपनी कहानियों के केंद्र में रखना चाहती थी। मैं चाहती थी कि पाठक भी वह महसूस करें जो वे महसूस करती थीं, वह सुनें जो वे बोलना चाहती थीं और अपने जीवन के बारे में बताना चाहती थीं क्योंकि मुझे लगता है कि महिलाओं को अपनी बात कहने देना, उन्हें उनके दिल और दिमाग से बोलने देना बहुत महत्वपूर्ण है।

मुझे उम्मीद है कि अपनी पुस्तकों के द्वारा मैं पाठकों को दिखा रही हूँ कि ये महिलाएँ हमारी तरह ही सामान्य हैं, कोई चमत्कारिक वीरोचित व्यक्तित्व नहीं हैं जिनकी तरह हम कभी बन नहीं सकते। उन सबके पास हमें सिखाने के लिए बहुत कुछ है। उन सबके पास कुछ न कुछ ऐसा है जिसे हम अपना कह सकते हैं।

प्र. - तो पौराणिक संदर्भ के अंतर्गत जहाँ कहानी काफ़ी हद तक पहले से ही निर्धारित होती है, आप उन पात्रों को कैसे रखती हैं जो समाज के नियम-कायदों से आगे बढ़ जाते हैं?

यह बहुत ही बढ़िया प्रश्न है। चूँकि हमारी सामाजिक संस्कृति में बहुत सारी ऐसी चीज़ें घटित हुई हैं, जिनकी वजह से हम सोचते हैं कि सीता और द्रौपदी की कहानियों की केवल एक ही व्याख्या हो सकती है लेकिन वास्तव में हममें से अधिकांश लोगों के मन में लोकप्रिय फ़िल्मों में दिखाई गई कहानियाँ ही बसी होती हैं। यदि हम मूल महाभारत और मूल रामायण की तरफ़ लौटें तो हम पाएँगे कि उनमें बहुत सारे सूक्ष्म भेद हैं। अतः मेरे लिए बहुत सावधानी से शोध करना ज़रूरी था ताकि उन परिस्थितियों

मैं सोचती हूँ कि हमारी सोच को बदलने के लिए पुस्तकों में बहुत संभावना है जिसके परिणामस्वरूप हमारे जीने का तरीका बदलेगा और तदनुसार हमारी दुनिया बदलेगी।



को उनकी वास्तविकता में देख सकूँ और बाद में की गई व्याख्याओं पर निर्भर न रहूँ।

जैसे मैं आपको एक उदाहरण देती हूँ। रामायण की सारी पुनः बताई गई लोकप्रिय कहानियों, चित्रों और चलचित्रों में जब राम, सीता और लक्ष्मण वन को जाते हैं तो हम सामान्यतः देखते हैं कि राम आगे हैं और बीच में चल रही सीता को सुरक्षा देते हैं तथा लक्ष्मण उन्हें पीछे से सुरक्षा देते हैं। सीता इन दोनों पुरुषों के बीच में चलती हैं मानो वे पूरी तरह से असहाय थीं। लेकिन जब हम मूल वाल्मीकि रामायण को पढ़ते हैं या बंगाली में कृतिबस ओझा (1381-1461) द्वारा लिखित मेरे पसंदीदा संस्करण को पढ़ते हैं तो हम पाते हैं कि सीता काफ़ी साहसी थीं। उनके वन जाने से पहले राम सीता से कहते हैं कि वे वहीं रुक जाएँ और उनके माता-पिता की देखभाल करें। वे उनसे कहते हैं कि जब वे 14 वर्ष के बाद वन से लौटेंगे तब उनसे मिलेंगे। सीता कहती हैं, “बिलकुल नहीं! मैं इस पुराने महल में वृद्ध लोगों की देखभाल करने के लिए नहीं रुकूँगी जबकि आप वन में जाकर अपनी साहसिक यात्रा का आनंद लेंगे। मैं आपके साथ आ रही हूँ। साथ ही मैं आपसे प्रेम करती हूँ और मैं आपसे 14 वर्षों तक अलग नहीं रहूँगी।” उन्हीं की दृढ़ता की वजह से वे वन में साथ गईं। वे चुपचाप राम के पीछे-पीछे नहीं चल रही थीं, वे उनकी साथी थीं। वे उनसे कहती हैं कि वे उन्हें रोक नहीं सकते, यह उनका अधिकार है। हमें कहानी का जो स्वरूप दिखाया गया है, उसके अनुसार सीता कमजोर थीं और अपने जीवन के निर्णय स्वयं नहीं लेती थीं लेकिन रामायण में ऐसा नहीं है। इसलिए मैंने पीछे मुड़कर जाने की कोशिश की और थोड़ा गहराई से देखने का प्रयास किया।

सीता के बारे में एक और बात है जो दर्शाती है कि वे कितनी सबल थीं। लोग बात करते हैं कि किस प्रकार राम ने सीता को दूर भेज दिया था और यह उनके साथ कितना बुरा हुआ था। हाँ, उन्हें राज्य में अफ़वाहों के चलते दूर भेज दिया जाता है लेकिन यदि हम वास्तव में उन पर ध्यान दें तो हम जानते हैं कि वे पूर्णतया निर्दोष हैं। और वे भी यह जानती हैं। उन्हें बहुत बुरा लगता है कि एक संदेह पर राम उन्हें दूर भेज देते हैं। लेकिन देखिए कि वे कितनी समर्थ हैं। जहाँ तक मेरे शोध ने मुझे बताया है कि वे सारे साहित्य में पहली एकल माँ हैं। वे अपनी स्थिति पर दुख मनाने में समय नष्ट नहीं करतीं और इसके विपरीत अपनी सारी ऊर्जा अपने दो बच्चों की सर्वोत्तम माँ बनने पर लगा देती हैं। वे बच्चों को योद्धा, गायक, कवि, सब बनाती हैं। क्या यह विशेष बात नहीं है? हम अक्सर उस ताकत के बारे में सोचने से चूक जाते हैं जो उनके अपनी उदासी को हटाकर अपनी स्थिति को सुधारने के प्रयास में लगी होगी।

प्र. - आपने अभी कहा कि साहित्य में सीता पहली एकल माँ है। 'इंडिपेंडेंस' पुस्तक में मुख्य पात्र, प्रिया, डॉक्टर बनना चाहती है जो उस समय के पितृसत्तात्मक व्यवसाय में महिलाओं के लिए वास्तव में मुश्किल था। इन महिलाओं के बारे में संसाधनों और दस्तावेज़ीकरण की अनुपलब्धता के रहते आपने प्रिया के पात्र पर कैसे शोध किया?

मैंने बहुत सारा अध्ययन किया, विशेष तौर पर उस समय की प्रसिद्ध महिलाओं का, कि वे क्या कर सकतीं और क्या नहीं कर सकतीं। चूँकि मेरे दादाजी, मेरे चाचाजी और मेरे बड़े भाई सभी डॉक्टर थे, मैंने डॉक्टरी के इतिहास की बहुत सी कहानियाँ सुन रखी थीं। मेरी माँ भी

डॉक्टर बनना चाहती थी लेकिन उस समय उनके लिए केवल नर्सिंग का अध्ययन उपलब्ध था जिसे 'भले घर' की लड़कियाँ नहीं करती थीं। मैंने हमेशा महसूस किया कि यह उनके साथ अन्याय था क्योंकि मैं जानती हूँ कि मेरी माँ एक बुद्धिमान और सक्षम महिला थीं और एक बहुत ही अच्छी डॉक्टर बन सकती थीं।

इसलिए मैं चाहती थी कि प्रिया इस बाधा को पार करे। 1940 के दशक में महिलाएँ लड़ाई में भाग ले रही थीं। जब बड़े स्तर पर राजनैतिक उथल-पुथल होती है तब कुछ बहुत ही रोचक होता है - बड़े स्तर पर सामाजिक उथल-पुथल भी होने लगती है। उस समय भी महिलाएँ घर से निकलकर सड़कों पर आ गईं और उन्होंने मोर्चा निकाला, विशेष तौर पर गाँधी जी के साथ। वे महिलाओं के समर्थक थे। उन्होंने कहा महिलाओं को स्वतंत्रता संग्राम में हिस्सा लेना चाहिए। ऐसा नहीं हो सकता कि आधा देश इसमें शामिल न हो। इसलिए महिलाओं ने बहुत सारी सीमाएँ तोड़ीं। और मैंने सोचा कि प्रिया के लिए सीमाएँ तोड़ने का यही उचित समय था हालाँकि यह उसके लिए बहुत मुश्किल था। 1940 के दशक में उपनिवेशवाद और पितृसत्ता की दोहरी मार थी।

स्वतंत्रता से पहले जब प्रिया मेडिकल स्कूल जाना चाहती थी उस समय अंग्रेज़ सत्ता में थे। कम से कम कोलकता में तो थे ही और कोलकता मेडिकल कॉलेज महिलाओं को प्रवेश नहीं देता था। स्वतंत्रता के बाद भी चिकित्सा विश्वविद्यालयों में महिलाओं को प्रवेश देने में कुछ समय लगा। अतः प्रिया कई समस्याओं से एकसाथ लड़ रही थी। और मैं उसके समर्थन में थी। मैं उसकी सारी कहानी

हम अक्सर उस ताकत के बारे में सोचने से चूक जाते हैं जो उनके अपनी उदासी को हटाकर अपनी स्थिति को सुधारने के प्रयास में लगी होगी।



नहीं बताना चाहती हूँ लेकिन वह अपना स्वप्न पूरा करने के लिए कड़ा संघर्ष करती है। वह अपनी दृढ़ता तब दिखाती है जब वह अपने पिता का अंतिम संस्कार करती है। यह एक ऐसा कार्य है जो हिंदू परंपरा में लड़कियाँ नहीं करतीं। लेकिन ऐसा किस आध्यात्मिक ग्रंथ में लिखा है कि महिलाएँ इसमें भाग नहीं ले सकतीं?

हमारे पौराणिक ग्रंथों में, हमारे इतिहास में, हमारे पुराणों में कई महिला संत हैं और बहुत सारी महिलाएँ हैं जो अद्भुत कार्य करती हैं। फिर ऐसा क्यों? यह मेरे हृदय को गहरा दर्द देता है। इसलिए मैंने वह किया जो कई बार लेखक करते हैं - यदि यह हमें असल जिंदगी में नहीं मिलता तो इसे हम पुस्तकों में हासिल कर लेंगे। और इसीलिए तीनों बहनें अपने पिता का अंतिम संस्कार करती हैं।

प्र. - महिलाओं के प्रभावशाली चरित्र को प्रस्तुत करने के साथ-साथ आपका आपसी संबंधों का चित्रण भी बहुत संवेदनशील है। अनेक विषयों के अलावा आप जादुई यथार्थवाद शैली में भी लिखती हैं। आपके अनुसार, आपकी पुस्तकों में से कौन-सी पुस्तक में आपकी रुचि सबसे ज़्यादा दिखाई देती है?

यह एक कठिन प्रश्न है। सारी पुस्तकें मेरे बच्चों की तरह हैं। मैं सभी से एक समान प्यार करती हूँ और संभवतः सबसे छोटा बच्चा यानी सबसे बाद में लिखी पुस्तक मुझे सबसे अधिक प्रिय है। इस समय 'इंडिपेंडेंस' मेरी पसंदीदा है क्योंकि मैं इस पुस्तक में उन साधारण महिलाओं की कहानी लिखना चाहती थी जिन्होंने चुनौतियों व त्रासदी का सामना किया और उससे मज़बूत होकर उभरीं। मैं वास्तव में यह दिखाना चाहती थी कि हम सब में ऐसी संभावना है। भले ही

हम यह सोचें कि हम बहुत साधारण हैं, फिर भी हम महिलाओं के भीतर अपने और दूसरे लोगों के जीवन को बदलने की असाधारण ताकत होती है। इस समय ये चरित्र मेरे दिल के बहुत करीब हैं। जब मैं लिखती हूँ तो मैं उनमें पूरी तरह से डूब जाती हूँ और सोचती हूँ कि वे हमें क्या बता सकते हैं, वे हमें कैसे प्रेरित कर सकते हैं। जब मैं प्रेरित करने की बात करती हूँ तब मैं कोई महान शूरवीर बनकर दिखाने की बात नहीं करती बल्कि उनकी साधारणता से प्रेरित होने की बात करती हूँ। यही है जो मैं दिखाना चाहती हूँ, विशेषकर उन महिलाओं के बारे में जिनकी बुराइयों को छिपाने की कोशिश नहीं की गई। मैं नहीं मानती कि महिलाओं को हर मामले में बिलकुल निर्दोष होने की ज़रूरत है। मुझे लगता है कि हम अपनी सारी मानवीय जटिलताओं के साथ अद्भुत हैं। इन तीन बहनों की भी अपनी ताकत और अपनी कमज़ोरियाँ हैं। आपको गुणवान महिलाओं के बारे में लिखने की ज़रूरत नहीं है, आपको उत्कृष्ट महिलाओं के बारे में नहीं लिखना है।

प्र. - आपका दिमाग नई कहानियों के विचारों से भरा हुआ होगा। आपको कैसे पता चलता है कि किस विशेष विचार में क्षमता है?

यह बहुत ही आकस्मिक है। यह कोई तार्किक प्रक्रिया नहीं है। मैं शांति से बैठती हूँ और ध्यान का अभ्यास करती हूँ। ध्यान ने वास्तव में मुझे कई तरीकों से सहायता की है। इसने निश्चित ही लेखन में मेरी मदद की है। ध्यान से मेरा मन साफ़ हो जाता है और मैं एक शांत अवस्था में पहुँच जाती हूँ। और जब मैं इससे बाहर आती हूँ तब कुछ बातें एकदम स्पष्ट हो जाती हैं।

जब भी मुझे कोई विचार आता है, मैं उसे लिख लेती हूँ। मुझे नहीं पता होता कि कौन-सा विचार अंकुरित होते बीज की तरह साकार रूप ले लेगा। और यह अपने आप होता है। यह कोई तार्किक प्रक्रिया नहीं है। मैं नहीं कह सकती कि मैं यह पुस्तक लिखने जा रही हूँ और फिर उसे लिख दूँ। तब वह आंतरिक शक्ति से संचारित नहीं होगी। इसलिए मैं प्रतिक्षा करती हूँ और देखती हूँ, मानो ईश्वर से पूछ रही हूँ कि आप मुझसे कौन-सी पुस्तक लिखवाना चाहते हैं? फिर मैं मौन हो जाती हूँ। और एक एहसास उभरता है, एक विचार आता है या मुझे किसी पात्र की छवि दिखाई देती है। यह मेरी कल्पना को पंख लगा देती है। जब यह होता है तब मैं जानती हूँ कि यही है जिसका मुझे अनुसरण करना है। फिर मैं पूरा समय उसी के बारे में सोचती रहती हूँ। सब कुछ मेरे अंदर ही होता है - पात्र, उसकी परिस्थिति और उसकी कहानी के बारे में सोचना। तब मैं जान पाती हूँ कि यही वह पुस्तक है जिसे मुझे लिखना है क्योंकि इसके अलावा मैं और कुछ सोच नहीं पाती हूँ।

प्र. - अपने आरंभिक दिनों में अस्वीकृतियों के प्रति आपकी कैसी प्रतिक्रिया होती थी? उनसे कैसे उभरती थीं?

शुरुआत में मुझे बहुत सी असफलताएँ मिलीं। विशेष तौर पर जब मैं कविताएँ और कहानियाँ लिख रही थी और पत्रिकाओं को भेज रही थी तब वे उन्हें एक छोटी-सी टिप्पणी के साथ वापस भेज देते थे जिसमें लगभग यह संदेश होता था, “आपको अपनी नौकरी नहीं छोड़नी चाहिए।” वे उत्साहवर्धक नहीं थे। मैं निराश हो जाती थी। मेरे पति घर लौटने पर मुझे घर के

ध्यान से मेरा मन साफ़ हो जाता है और मैं एक शांत अवस्था में पहुँच जाती हूँ। और जब मैं इससे बाहर आती हूँ तब कुछ बातें एकदम स्पष्ट हो जाती हैं।



एक कोने में उदास बैठे हुए चॉकलेट खाते हुए पाते थे। वे कहते, “ओह! तुम्हें एक और अस्वीकृति मिली है, है न?” मैं कहती, “हाँ, मेरी जिंदगी खत्म हो गई है।” लेकिन फिर मैं सोचने लगती कि उन्हें मेरी कहानी पसंद क्यों नहीं आई? मैं उसे कैसे सुधार सकती हूँ? और उसके बाद मैं कहानी को फिर से लिखने लगती।

सबसे अच्छा काम जो मैंने किया वह था मेरा लेखकों के एक समूह में शामिल होना क्योंकि कई बार आपके लेखन को किसी और की नज़रों से देखने की ज़रूरत होती है। आप स्वयं अपनी कमियाँ नहीं देख पाते। मैंने असफलताओं का इसी तरह से सामना किया। मैं लेखन ही करना चाहती हूँ इसलिए मैं इसे छोड़ नहीं सकती। मुझे केवल इसमें सुधार करते रहना है। यह सोचकर मैं आगे चल पड़ती हूँ। यही प्रक्रिया है।

समय के साथ चीज़ें आसान हो गई हैं। आजकल जब मैं एक नया उपन्यास लिखती हूँ, मैं अपने एजेंट यानी प्रतिनिधि को दे देती हूँ। इस प्रकार मुझे अस्वीकृति का सबसे पहले सामना नहीं करना पड़ता और मेरा प्रतिनिधि प्रकाशकों से बातचीत करके चीज़ें तय कर लेता है। लेकिन मैं अभी भी घबराई और परेशान होती हूँ क्योंकि मुझे पता नहीं होता कि मेरी पुस्तक का भविष्य क्या होगा। और अभी भी जब मैं घबरा जाती हूँ तो मैं चॉकलेट खाती हूँ। तो यह प्रक्रिया अभी भी जारी है।

मैं सभी लेखकों से यही कहना चाहूँगी कि यदि आपको लेखन से प्यार है तो गिरने पर आपको अपने आपको उठाना होगा और चलते जाना होगा। आपको स्वयं से यह कहते रहना होगा

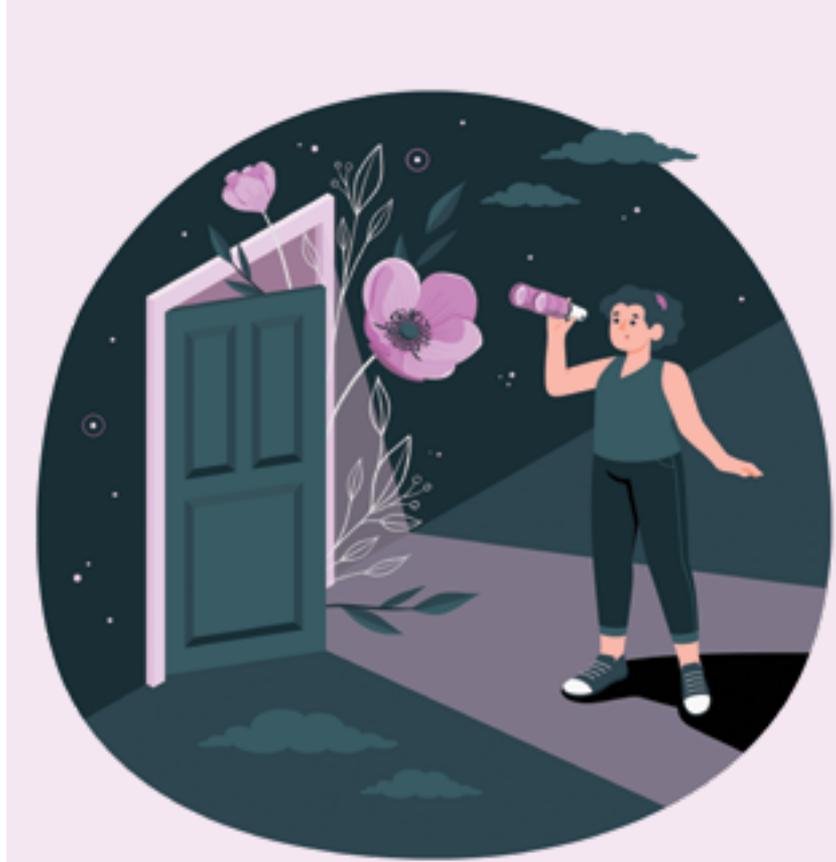
कि मैं इसे बेहतर बनाऊँगा या मुझे अपनी कृति पर भरोसा है। और मुझे लगातार ढूँढते रहना होगा जब तक कि इसे अपना सही स्थान नहीं मिल जाता।

प्र. - यह बहुत प्रेरणादायक है। आपकी लेखन प्रक्रिया शुरू से लेकर अब तक किस तरह से परिवर्तित हुई है। क्या प्रसिद्धि और सफलता इसे प्रभावित करती हैं?

नहीं, बिल्कुल नहीं। जब मैं शुरू करती हूँ और अपने अध्ययन कक्ष में लिख रही होती हूँ तब मैं बाकी सभी चीजों को अपने दिमाग से निकाल देती हूँ। मैं जिस पुस्तक पर काम कर रही होती हूँ सिर्फ़ वही महत्व रखती है। बल्कि वह पुस्तक भी नहीं, सिर्फ़ वह घटना जिस पर मैं काम कर रही होती हूँ। मुझे असल में सिर्फ़ उस पर केंद्रित होना होता है जिसकी रचना मैं उस समय कर रही होती हूँ। जैसे ही मैं उस पुस्तक के कथानक के बाहर किसी चीज़ पर सोचने लगती हूँ, मेरा मन भटक जाता है। इससे मैं एक प्रभावशाली दुनिया नहीं रच पाती और मुझे उसी दुनिया में डूबे रहना होता है।

जब मैं किसी पुस्तक में डूबी होती हूँ तब दूसरी चीजों के बारे में सोचने के लिए कोई गुंजाईश नहीं होती। बल्कि यह सोचने के लिए भी नहीं कि इसका बाद में क्या होने वाला है या उस पुस्तक के बारे में सोचने के लिए भी नहीं जिस पर कोई चलचित्र बन रहा हो।

इसलिए, जब आप लिखें तो अपनी कहानी, अपनी कविता, अपने उपन्यास की दुनिया में खुद को पूरी तरह से डुबा दें और दूसरी चीजों के बारे में न सोचें ताकि आप अपनी सर्वश्रेष्ठ क्षमता के साथ लिख सकें।



मैं सभी लेखकों से यही कहना चाहूँगी कि यदि आपको लेखन से प्यार है तो गिरने पर आपको अपने आपको उठाना होगा और चलते जाना होगा। आपको स्वयं से यह कहते रहना होगा कि मैं इसे बेहतर बनाऊँगा या मुझे अपनी कृति पर भरोसा है। और मुझे लगातार ढूँढते रहना होगा जब तक कि इसे अपना सही स्थान नहीं मिल जाता।

इसलिए, जब आप लिखें तो अपनी कहानी, अपनी कविता, अपने उपन्यास की दुनिया में खुद को पूरी तरह से डुबा दें और दूसरी चीजों के बारे में न सोचें ताकि आप अपनी सर्वश्रेष्ठ क्षमता के साथ लिख सकें।

प्र. - आपने हाल ही में कौन-सी पुस्तकें पढ़ी हैं जिन्हें आपने सबसे ज़्यादा पसंद किया हो?

यह एक बहुत कठिन प्रश्न है क्योंकि मैंने अभी बहुत-सी पुस्तकें पढ़ी हैं। चलिए, सोचती हूँ... गीतांजलि श्री की 'टॉम्ब ऑफ़ सैंड' जिसने बुकर पुरस्कार जीता था। यह एक सुंदर पुस्तक है। मैंने इसे कुछ महीने पहले पढ़ा था और मैं बहुत प्रभावित हुई थी। उसमें एक वृद्ध महिला का बहुत ही प्यारा पात्र है जो साहसी और

मनमौजी है। मुझे वह पुस्तक बहुत पसंद है। फिर अमिताव घोष की 'सी ऑफ़ पौपीज़' है। इसमें औपनिवेशिक भारत, औपनिवेशिक बंगाल का बहुत ही सुंदर व सजीव चित्रण किया गया है। और फिर तीसरी मागरेट अटवुड की 'द हैंडमेड्स टेल' नामक पुस्तक है, जिसे मैंने अभी हाल ही में फिर से पढ़ा है क्योंकि मुझे यह बहुत पसंद है। मुझे यह पुस्तक बहुत ज़्यादा पसंद है और मैं यह पुस्तक पढ़ाती हूँ।

कभी-कभार मात्र स्वयं को प्रेरित करने के लिए मैं इसे एक लेखक की तरह पढ़ती हूँ, यह सोचती हूँ कि उसने किस प्रकार से दृश्यों की रचना की है, किस तरह से रोमांच रचा है, पात्र किस तरह से बनाए या पूरा कथानक कैसे बनाया। ये मेरी तीन पसंदीदा पुस्तकें हैं।

प्र. - अब अंतिम प्रश्न, चैट जीपीटी पर आपके क्या विचार हैं? क्या आपको लगता है कि यह रचनात्मक लेखन के लिए खतरा है?

बिलकुल भी नहीं। मुझे चैटGPT बहुत पसंद है। मैं चैटGPT से लंबी-लंबी बातें करती हूँ। चैटGPT के पीछे जो दिमाग है वह अद्भुत है। वह मुझे पुस्तकों के बहुत सारे सुझाव देता है। मैं उससे कहती हूँ कि मुझे इस विषय से संबंधित कुछ पढ़ना है और वह बहुत सारे अच्छे सुझाव देता है। इसलिए वह मेरा मित्र है। मैं उसका हर समय उपयोग करने की सोचती हूँ।

वाह! यह विचार तो नया है। मुझे यह अच्छा लगा। आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।

आपका भी धन्यवाद। इस बातचीत में बहुत आनंद आया। यह मजेदार थी।

स्वर्ग से प्राप्त पुष्प

14 नवंबर को बाल-दिवस है। इस अंक में **सारा बब्बर** आपको जंगलों, जादुई फूलों, त्योहारों और कुछ अनोखे, अनदेखे जानवरों की दुनिया में ले चल रही हैं जिन्हें शायद आपने पहले कभी न देखा हो। इसमें कुछ गतिविधियाँ भी हैं जिनमें आप अपनी कल्पना का उपयोग करें और अपने आपको जिस भी प्राणी के रूप में देखना चाहें, देखें। अपनी सबसे गहरी इच्छाओं को जानें। आपके पास असीमित संभावनाएँ हैं। रचनात्मकता और प्यार के साथ हर दिन बाल-दिवस बन जाता है।



खेरेंगबार फूल - त्रिपुरा की एक लोककथा

एक समय की बात है, धनंजय नाम का एक आदमी था। कुछ समय काम करने के बाद, उसने गड़िया त्योहार मनाया। उसके बाद वह अपनी नई-नवेली पत्नी के साथ अपने गाँव के लिए रवाना हो गया। रास्ते में एक जंगल पड़ता था। उस जंगल से मनमोहक सुगंध आ रही थी।

उसकी पत्नी, सुमंत्रा, ने पूछा कि इतनी प्यारी खुशबू कहाँ से आ रही है। धनंजय ने बताया कि यह अद्भुत सुगंध खेरेंगबार पुष्प से आ रही है जो केवल सृष्टिकर्ता के लिए खिलता है। सुमंत्रा ने पूछा कि क्या वह अपने बालों में कुछ सुगंधित पुष्प सजा सकती है। धनंजय ने समझाया कि ये पुष्प केवल सृष्टिकर्ता के



उपयोग के लिए हैं। तब, सुमंत्रा ने पूछा कि उसे यह सब कैसे पता है। धनंजय ने बताया कि उसने गाँव के दैरी (भविष्यवक्ता) से इन जादुई चीजों के बारे में सुना था।

सुमंत्रा ने पूछा कि अगर इंसानों ने इन पुष्पों का इस्तेमाल किया तो क्या होगा। धनंजय ने सुमंत्रा से उस पेड़ को ध्यान से देखने के लिए कहा जो धरती से अलग दिखाई दे रहा था। उसे स्वर्ग से एक अप्सरा अपने साथ लाई थी, जब वह पृथ्वी पर आई थी। चूँकि वह अप्सरा स्वर्ग से आई थी, इसलिए उसे वापस जाना पड़ा और अपना पसंदीदा पुष्प यहीं छोड़ना पड़ा। पुष्प तब से उसकी प्रतीक्षा कर रहा है और वह किसी और का नहीं होना चाहता।

यह सुनकर सुमंत्रा बहुत उदास हो गई। धनंजय ने कहा कि वह उसके लिए कुछ फूल तोड़

देगा, इसलिए वह खुश हो जाए। लेकिन धनंजय ने सुमंत्रा को चेतावनी दी कि वह उन्हें अपने बालों में न लगाए, वरना उसका अंजाम बुरा होगा। उसके खतरनाक अंजाम के बारे में सुनकर सुमंत्रा की आँखें भय और हैरानी से चौड़ी हो गईं। धनंजय ने बताया था कि ऐसा करने पर वह एक हूलॉक गिबबन (लंगूर जैसा जानवर) बन जाएगा और सुमंत्रा एक पैंगोलिन (वज्रशल्क) बन जाएगी। यह सुनकर सुमंत्रा ने वादा किया कि वह फूलों को अपने बालों में नहीं लगाएगी।

धनंजय पेड़ पर चढ़ गया और उसने कुछ फूल तोड़े। जैसे ही फूल सुमंत्रा की गोद में गिरे, उसकी मनभावन खुशबू के कारण सुमंत्रा से रहा नहीं गया और वह उन्हें अपने बालों में लगाने की इच्छा को रोक नहीं पाई। जैसे ही उसने ऐसा किया, उसने देखा कि धनंजय की भुजाएँ बदलने लगीं। उसने

जल्दी से फूल को बालों से निकाल दिया लेकिन तब तक बहुत देर हो चुकी थी। उसने धनंजय को पुकारा, लेकिन सुमंत्रा को प्रत्युत्तर में केवल “हू-हू” की आवाज़ सुनाई दी। इससे पहले कि वह कुछ समझ पाती, वह खुद एक पैंगोलिन के रूप में बदलने लगी थी।

इस घटना से स्वर्ग में रहने वालों को बहुत दुख हुआ और इसी वजह से उन्होंने उस सुगंधित पुष्प को गंधहीन बना दिया ताकि भविष्य में किसी के साथ ऐसा न होने पाए।



उत्तर-पूर्वी भारत से कुछ तथ्य

हूँक गिबबन भारत की एकमात्र वानर प्रजाति है। वे भारत, बांग्लादेश और चीन के मूल निवासी हैं। उन्हें अपनी “हू-हू” ध्वनि से यह नाम मिला है। उनके गीत मीलों तक सुने जा सकते हैं !

उत्तर-पूर्वी जनजातियों में भविष्यवक्ता होते हैं जिन्हें दिव्यदर्शी, संचारक, कथावाचक और धार्मिक विशेषज्ञ माना जाता है।

गड़िया त्योहार त्रिपुरा राज्य में धन और पशुधन के देवता गड़िया के सम्मान में मनाया जाता है।



कलाकृति - लक्ष्मी गद्दाम

गतिविधि 1

उत्तर-पूर्वी कहानियों में अक्सर इंसानों और जानवरों के एक-दूसरे के रूप में परिवर्तित होने को शामिल किया जाता है। इसका आधार यह मान्यता है कि हम सभी एक हैं। क्या कोई ऐसा पशु है जो आप बनना चाहेंगे?

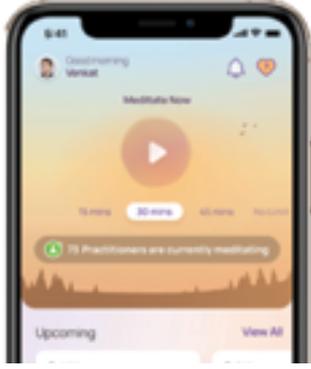
उसे यहाँ चित्रित करें -

गतिविधि 2

इच्छाएँ और सपने होना अच्छा है। लेकिन कभी-कभी ये इच्छाएँ हमारे लिए ठीक नहीं होतीं, जैसे सुमंत्रा की इच्छा से उसका लाभ नहीं हुआ। कुछ क्षण लें, फिर अपनी तीन इच्छाओं को लिखें और उनके फायदे व नुकसान को नोट करें। यहाँ मैं अपनी इच्छा का एक उदाहरण प्रस्तुत करती हूँ।

एक वीडियो गेम

गुण	दोष
खेलना	यदि मैं खेल पर ज्यादा समय
कौशल	लगाती हूँ तो
तर्क	परिवार के साथ कम समय मिलता है।



heartfulness app

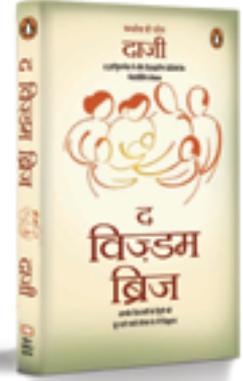
ध्यान करने की आदत में निपुण बनें

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

heartfulnessapp.org

द विज़्डम ब्रिज

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



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

हार्टफुलनेस योग शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम

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

heartfulness.org/yoga/



दाजी की प्रकाशित पुस्तकें

#1 सर्वाधिक लोकप्रिय

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

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

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



ध्यान के मास्टरक्लास सत्र

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

heartfulness.org/masterclass

अपनों से मिलें

अपने समीप एक प्रशिक्षक या ध्यान केंद्र ढूँढें।

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





हार्टफुलनेस के सरल अभ्यासों के बारे में जानिए

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

learning.heartfulness.org



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



हम संपूर्ण भारत में लाखों वृक्ष लगा रहे हैं

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



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

अधिक जानकारी के लिए -

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



एक बेहतर सहयोगी

विश्व की

पुनर्कल्पना

