

हार्टफुलनेस

पवित्रता से प्रारब्ध

केवल प्रेम ही इस दुनिया
को बचा सकता है
डॉ. इचक अडाइज़िस

जीवनोपयोगी मार्गदर्शिका
दाजी के लेखों की नई श्रृंखला

क्या हम एक-दूसरे को समझते हैं?

संवाद की कला



आप कितनी अच्छी तरह से बात करते हैं?

प्रिय पाठकों,

यदि आपने बचपन में कभी 'चाइनीज व्हिस्पर्स' खेला है तो आसानी से यह समझ सकते हैं कि एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक पहुँचते-पहुँचते एक वाक्य कैसे पूरी तरह बदल जाता है, कभी कभी तो बहुत ही मजेदार ढंग से। हम सभी कल्पना, अतिशयोक्ति या व्यंग्योक्ति का उपयोग तो करते ही हैं, साथ ही अपने विचार और दृष्टिकोण भी उसमें जोड़ते हैं। कभी-कभी हम कुछ सुनते भी नहीं हैं। यह सीधी-सीधी बातचीत है! क्या होता है जब उसमें उग्र भावनाएँ भी शामिल हो जाती हैं?

नींद के अतिरिक्त हम जीवन का सबसे अधिक समय एक दूसरे से बात करते हुए बिताते हैं – अधिकांश अध्ययन बताते हैं कि यह हमारे जागृत समय का 70% तक होता है और कॉर्पोरेट प्रबंधकों के मामले में तो 80 से 90% तक का समय बातचीत में निकल जाता है। यदि आप मानते हैं कि आज संवाद स्कूलों में सिखाया जाने वाला एक अत्यावश्यक जीवन कौशल है, तो शायद आपकी यह धारणा गलत नहीं है, लेकिन दुख की बात है कि हमारी शिक्षा पद्धति अब तक वहाँ नहीं पहुँची है।

अतः 2020 के इस पहले अंक में हम संवाद की कला, सुनने के महत्त्व, संवाद के साधन के रूप में संगीत के उपयोग और संवाद करने के विभिन्न स्तरों, शरीर के हाव-भाव द्वारा अभिव्यक्ति, बोलने के ढंग से लेकर और अधिक सूक्ष्म स्पंदनों आदि के विषय में जानेंगे और आनन्द लेंगे। साथ ही दाजी इस वर्ष की शुरुआत एक नई श्रृंखला, 'जीवनोपयोगी मार्गदर्शिका' से कर रहे हैं जिसमें वे हमें बताएँगे कि इस युग में एक संतुष्ट और उद्देश्यपूर्ण जीवन कैसे जिएँ। हम सारगर्भित विषयों और साक्षात्कारों की श्रृंखला की उम्मीद करते हैं और आशा करते हैं कि वर्ष 2020 को शानदार बनाने के लिए आप हमारे साथ हार्टफुलनेस पत्रिका द्वारा जुड़ेंगे।

हमें आपके विचारों की प्रतीक्षा है।

पढ़ने का आनन्द लें,

सम्पादक

संपादक मंडल – एलिजाबेथ डेनली, मेघना आनंद, एम्मा इवातुरी, वनेसा पटेल, सरिता आनंद, श्वेता नेमा, सुजाता असलम

डिज़ाइन व कला– एम्मा इवातुरी, उमा महेश्वरी, अनन्या पटेल, जारमी राठौड़, रुजुता सिन्हा, रम्या श्रीराम, नितीश काले

फोटोग्राफी – हार्टफुलनेस मीडिया टीम

लेखक– इचक अडाइजिस, रामचन्द्र (लालाजी), शिवानी गुरवारा, लिज़ किंग्सनॉर्थ, कमलेश डी. पटेल, रम्या श्रीराम, आलेसान्द्रा वेलिया, ममता वेंकट

साक्षात्कार– ब्रॉविन कैली, पीटर केटर, अश्विन सांघी

ISSN 2455-7684

योगदान

hindiarticles@heartfulness.org

विज्ञापन के लिए

advertising@heartfulnessmagazine.com

सदस्यता के लिए

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions

संपादक – नीरज कुमार

मुद्रक – सुनिल कुमार

कला ज्योति प्रॉसेस प्रा. लि.

1-1-60/5, आरटीसी क्रास रोड, मुशीराबाद,

हैदराबाद– 500 020, तेलंगाना

प्रकाशक – सुनिल कुमार

स्फिरिच्युअल हायवार्की पब्लिकेशन ट्रस्ट सहज

मार्ग स्फिरिच्युअलिटि फाउंडेशन, चेन्नई

** मुद्रण, प्रकाशन, वितरण, बिक्री, प्रायोजन और राजस्व

संग्रह अधिकार केवल प्रकाशक के पास निहित हैं।

2015 © सर्वाधिकार सहज मार्ग स्फिरिच्युअलिटि फाउंडेशन

के पास सुरक्षित।

heartfulness
purity weaves destiny

सभी बौद्धिक संपदा अधिकार 'हार्टफुलनेस', 'हार्टफुलनेस रिलेक्सेशन', 'सहज मार्ग स्फिरिच्युअलिटि फाउंडेशन', 'एस.एम. एस.एफ.', 'लर्न टु मेडिटेट' प्रतीक चिह्न, 'हार्टफुलनेस' प्रतीक चिह्न, के लिए सहज मार्ग स्फिरिच्युअलिटि फाउंडेशन अधिकृत। इस पत्रिका के किसी भी भाग की किसी भी रूप में या पूर्व लिखित अनुमति के बिना प्रतिलिपि (रिप्रोड्यूस) नहीं बनाई जा सकती है। डोमेन नाम www.heartfulness.org भी सहज मार्ग स्फिरिच्युअलिटि फाउंडेशन के अंतर्गत आता है।



कमलेश पटेल

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



डॉ. इचक अडाइज़िस

डॉ. अडाइज़िस, अडाइज़िस इंस्टीट्यूट के संस्थापक और सी.ई.ओ. हैं। यह एक अंतर्राष्ट्रीय कंपनी है और अमेरिका की सर्वोच्च सलाहकार संस्थाओं में से एक है। उन्होंने कई तरह की कंपनियों और कई सरकारों के साथ काम किया है और 50 से अधिक देशों के अधिकारी वर्ग को संबोधित किया है। उन्होंने 20 पुस्तकें लिखीं हैं जो 26 भाषाओं में प्रकाशित हुई हैं। डॉ. अडाइज़िस और उनकी पत्नी के छह बच्चे हैं और अकॉर्डियन बजाने व ध्यान करने में उन्हें आनंद आता है।



पीटर कटर

पीटर की आवाज़ में माधुर्य है। तीन दशकों के अपने करियर में उन्होंने 60 से अधिक अल्बम रिकॉर्ड किए और 100 से भी अधिक टेलीविज़न तथा फिल्म प्रोडक्शनों के साथ-साथ 11 ब्रॉडवे के नाटकों के लिए संगीत-लेख लिखे हैं। उन्हें 13 बार ग्रैमी पुरस्कार के लिए नामांकन और 'डॉसिंग ऑन वाटर' के लिए ग्रैमी पुरस्कार सहित कई पुरस्कार और सम्मान मिले हैं। उनके संगीत ने लाखों को आनंद, मानसिक सुकून, शांति दी, और उनको उत्साहित व प्रेरित किया।

लिज़ किंग्सनॉर्थ

लिज़ किंग्सनॉर्थ सन् 1992 से हार्टफुलनेस की ट्रेनर हैं। वह गत 16 वर्षों से अहिंसक संवाद में अंतर्राष्ट्रीय मान्यता प्राप्त ट्रेनर भी हैं। स्कॉटलैंड में संस्थाओं की एक सलाहकार, लीडरशिप कोच, ट्रेनर और काउंसलर के तौर पर उनके कार्य में अहिंसक संवाद की झलक दिखती है। भारत में ओमेगा इंटरनेशनल स्कूल, चेन्नई में इन्होंने 10 वर्ष कार्य किया। अब वे हैदराबाद के पास कान्हा शांतिवनम् में प्रशिक्षकों को प्रशिक्षित कर रही हैं। उनके परिवार में एक बेटा, एक बेटी और चार पौत्र हैं जोकि ऑस्ट्रेलिया में रहते हैं।



अश्विन सांघी

अश्विन पौराणिक कथाओं और काल्पनिक रोमांचक कथाओं की मिश्रित शैली के भारतीय लेखक हैं। और वह सर्वाधिक बिकने वाले उपन्यास 'द रोज़ाबल लाइन', 'चाणक्यस चांट', 'द कृष्णा की' 'द सियालकोट सागा' और 'कीपर्स ऑफ़ द कालचक्र' के रचनाकार हैं। उनकी पुस्तकें पौराणिक कथाओं और धार्मिक विषयों पर आधारित होती हैं। वे भारत की सर्वाधिक बिकने वाली पुस्तकों के लेखकों में से एक हैं और पौराणिक कथाओं को समसामयिक रूप में प्रस्तुत करने वाले नए युग के लेखक हैं। फोर्ब्स इंडिया ने उन्हें 100 प्रतिष्ठित लोगों की सूची में शामिल किया है।



अंदर

कार्य क्षेत्र में

हार्टफुलनेस मुख्यालय में
यूरोपीय युवा

आलेसान्द्रा वेलिया

6

फोकस

क्या हम एक दूसरे को समझते
हैं?

केवल प्रेम ही इस दुनिया को
बचा सकता है

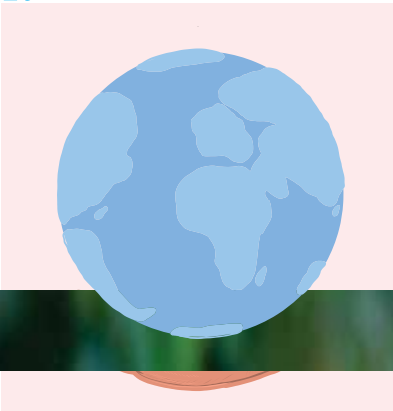
डॉ. इचक अडाइज़िस

12

सुनने की कला

शिवानी गुरवारा

20



क्रियान्वित विचार

वर्तमान पीढ़ी

नए साल की सही शुरुआत

ममता वेंकट

24

हृदयपूर्ण संवाद

लिज़ किंग्सनॉर्थ

28

समझौता करें दिल से भाग-5

रवि वेंकटेशन

34



आंतरिक दर्शन

विशुद्ध संवाद और सुनने की
कला

पीटर केटर के साथ साक्षात्कार

42



यह सब बदल देता है

जहाँ इतिहास और पुराण परस्पर
मिलते हैं – भाग 1

अश्विन सांघी के साथ साक्षात्कार

52



प्रेरित हों

जीवनोपयोगी मार्गदर्शिका

कमलेश पटेल

60

वार्तालाप के सिद्धांत

लालाजी

68



जीवन का स्वाद

आंतरिक आयाम

एक कला निबंध एवं साक्षात्कार

ब्रॉविन कैली

74



हार्टफुलनेस मुख्यालय में यूरोपीय युवा



आलेसान्द्रा वेलिया, इटली की यूनिवर्सिटी ऑफ त्रिएस्ते की द्वितीय वर्ष की छात्रा हैं। वे कूटनीति और विकास में सहयोग के विषय में स्नातकोत्तर डिग्री के लिए अध्ययनरत हैं और वर्तमान में, इसी डिग्री के तहत भारत में हैदराबाद के निकट कान्हा शान्तिवनम्, हार्टफुलनेस केन्द्र में इन्टर्नशिप कर रही हैं। कुछ समय से वे विश्व भर से आए अन्य लोगों और प्रशिक्षुओं के साथ बातचीत कर रही हैं जो वर्तमान में हार्टफुलनेस केन्द्र के परिसर में विभिन्न क्षेत्रों में स्वयंसेवा कर रहे हैं और प्रशिक्षण ले रहे हैं। इस अवसर का लाभ उठाते हुए उन्होंने उनका साक्षात्कार भी लिया।

मैंने, जब भी संभव हो सका, साक्षात्कार लेने के इस काम को दूसरों के लिए छोड़ा क्योंकि दूसरों की जिन्दगी में दखल देने में मुझे बेचैनी महसूस होती थी। लेकिन यहाँ कान्हा में अपनी कमजोरियों से भागने के बारे में तो आप सोच भी नहीं सकते। इसलिए मुझे कोई आश्चर्य नहीं हुआ जब मुझे आश्रम में रह रहे कुछ यूरोपीय लोगों का साक्षात्कार लेने के लिए कहा गया ताकि यह पता लगाया जा सके कि उनके जीवन पर हार्टफुलनेस का क्या प्रभाव पड़ा है। जब एक बार मैंने इस विचार को स्वीकार कर लिया तो मुझे वाकई इस काम को करने में बड़ा मज़ा आने लगा क्योंकि मैं दिलचस्प बातचीत करने के बहाने इन साक्षात्कारों को रूप दे सकी और अपने प्रश्नों के साथ-साथ मैं अपने सामने मौजूद लोगों से अपने अनुभवों और विचारों को भी साझा कर सकी।

मैंने निर्णय लिया कि मैं अपने शोध को 16 से 28 वर्ष के युवाओं तक सीमित रखूँगी। फ्रांस से आई हुई तीन लड़कियाँ स्वेच्छा से मेरे शोध का पहला विषय बनीं जिनमें सबसे बड़ी 17 वर्ष की थी। वे तीनों पर्यावरणीय मामलों में अपनी रुचि के कारण कान्हा आई थीं और दस दिनों के बाद इस निष्कर्ष पर पहुँची थीं कि अगर किसी को प्रेरणा की तलाश है तो यही आदर्श स्थान है। उन्होंने पर्यावरण के प्रति जन जागरूकता लाने और अपने हमउम्र लोगों का ध्यान इस ओर आकर्षित करने के लिए एक समिति बनाई। वे अपनी वेब साईट भी बना रही हैं। कान्हा में उन्होंने क्षेत्र-शोध किया, ऑकड़े एकत्रित किए, स्कूल के छात्रों के लिए एक पर्यावरण संबंधी पाठ्यक्रम बनाया और अब एक फ़िल्म बनाने के लिए तैयार हैं। फ्रांस में अपने स्थानीय हार्टफुलनेस केन्द्र पर वे 'सिने मैडिटेशन' नामक एक उपक्रम में भाग लेती हैं जहाँ एक फ़िल्म देखने के बाद उस पर चर्चा होती है और फिर ध्यान का सत्र होता है।

क्या मैंने अभी तक आपसे ज़िक्र किया कि उनमें से एक ने अभी एक महीने पहले ही ध्यान करना शुरू किया है? तो भला मैं उनसे अत्यधिक प्रभावित होने और उन्हें बधाई देने के अलावा और क्या कर सकती थी। वे युवा हैं, उत्सुक हैं, आदर्शों और विचारों से भरपूर हैं और उन्हें साकार रूप भी दे पा रही हैं।

बाद में कुछ जर्मन कलाकारों ने मेरे लिए वक़्त निकाला। वे सब एकसाथ कान्हा आए थे क्योंकि वे ज़ेस्डन में एक ही कला अकादमी में पढ़ते हैं। उनके प्रोफ़ेसर ने उन्हें भारत में एक दीवार पर चित्रकारी करने के लिए आमंत्रित किया था। निस्सन्देह वे प्रोफ़ेसर जिनका अभी उल्लेख





हुआ, एक लंबे अरसे से ध्यान कर रहे हैं और वे चाहते थे कि सभी कलाकार जनवरी 2020 में उद्घाटित होने वाले विशाल ध्यान कक्ष के भीतर स्थापित 'आंतरिक शान्ति संग्रहालय' की एक दीवार पर चित्रकारी करें और उसके साथ-साथ ध्यान करना भी सीखें। यहाँ कान्हा में अपने प्रवास के दौरान उन कलाकारों को अपने काम को लेकर काफी आज़ादी है। उनके प्रोफ़ेसर सिर्फ़ एक ही चीज़ चाहते हैं कि वे सब ध्यान करें, हर दिन। उनमें से कुछ तो अब नियमित रूप से अभ्यास करते हैं। वे उत्सुक हैं, बहुत उदार व ग्रहणशील हैं और जो भी उनके सामने आता है वे उसे खुले दिल से अपनाते हैं। वे अपनी इस 'कलाकार' होने की पहचान का उपयोग अच्छा या अलग दिखने के लिए नहीं करते बल्कि अपने सामने आने वाले इस नए संसार को आत्मसात करने और एक नया नज़रिया पाने के लिए करते हैं जिससे वे अपनी ज़िन्दगी के कैनवास को खूबसूरती से रंग पाएँ। वे हार्टफुलनेस अभ्यासों के बारे में बहुत से प्रश्न पूछ रहे हैं। सभी ध्यान का अभ्यास नहीं करना चाहते। उनमें से कुछ ध्यान के बजाय हार्टफुलनेस योगा सत्रों में जाते हैं। जब वे शुरू में यहाँ पहुँचे थे तब उनमें से कुछ तो चाहते थे कि वे यहाँ के बजाय कहीं और होते तो बेहतर था। लेकिन उनसे बातचीत के दौरान मुझे यह एहसास हुआ कि उनका दृष्टिकोण अब धीरे-धीरे आलोचनात्मक से विचारशील होता जा रहा है। इससे पहले मैंने भी उनसे अपनी ऐसी





हम सब मिलकर एक शांतिमय और न्यायसंगत दुनिया के लिए काम कर रहे हैं। मैं यह भी जानती हूँ कि हम एक ऐसे समाज से संबंधित हैं जो राष्ट्रीय सीमाओं से परे है। हमारी मान्यताएँ, सिद्धांत और अभिलाषाएँ एक ही हैं। बस इतना पर्याप्त है।

ही कुछ मिलती-जुलती परेशानियों का ज़िक्र किया था। ऐसा लगा जैसे कि उनके दृष्टिकोण के प्रति मेरी रुचि को वे समझ रहे थे। कभी-कभी उन्हें लगता है जैसे कि उन्हें एक ऐसे अनजान संसार में फँक दिया गया है जहाँ संस्कृतियों के बीच संघर्ष और प्रतिरोध हो सकते हैं।

ऐसे माहौल के बीच दो लड़कियाँ मेरी सहकर्मी बनने के लिए सामने आईं। उनमें से एक आयरलैंड से है। वह एक हार्टफुलनेस परिवार में ही पली-बढ़ी है। उसने खामोशी से अपनी ही लय में हार्टफुलनेस ध्यान आरंभ किया था जैसा कि अक्सर अभ्यासियों के बच्चे करते हैं। मेरा भी यही अनुभव रहा है। वह बाद में

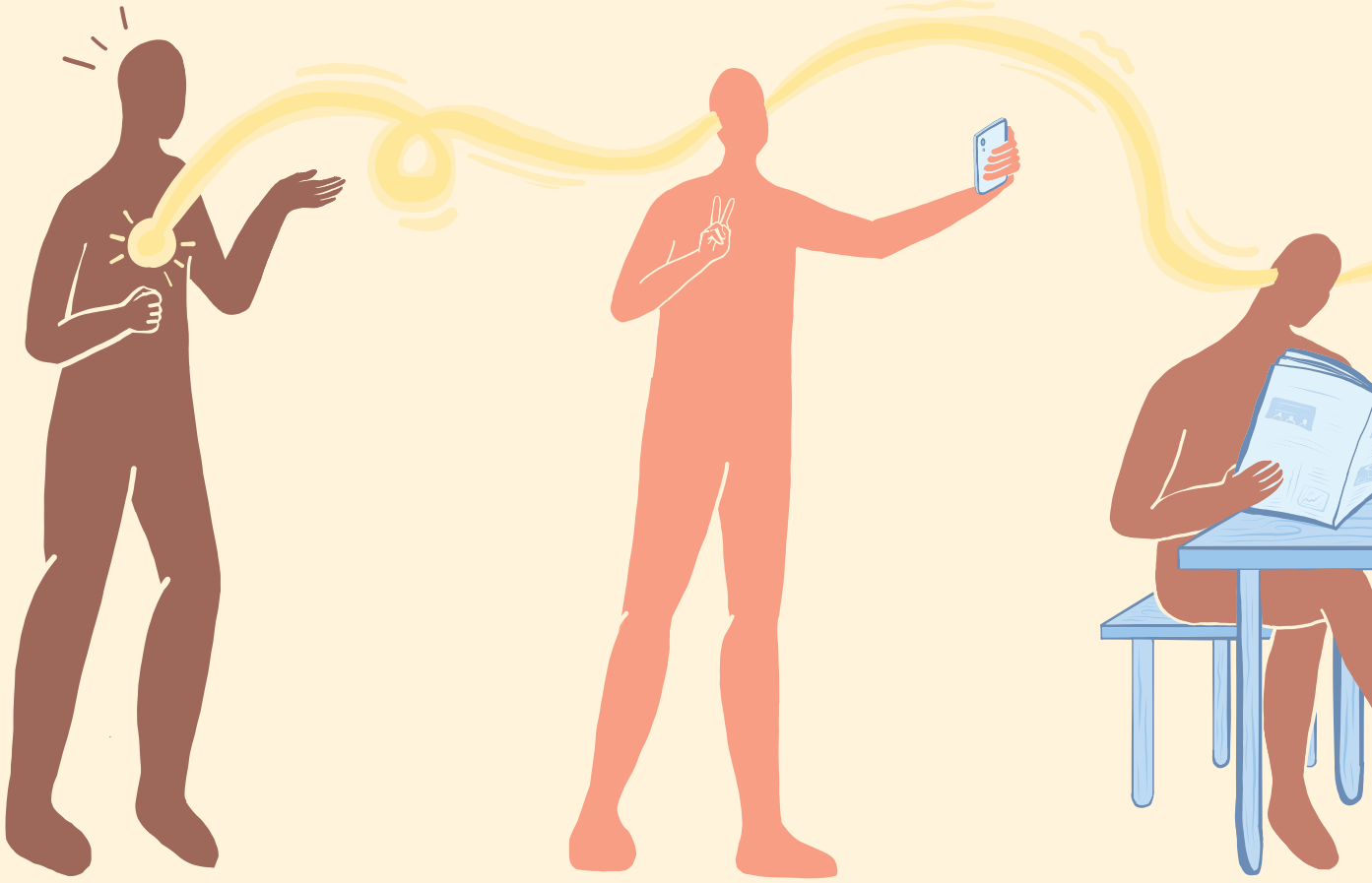
भारत में ही रहकर पढ़ाई करने लगी, इतने लम्बे समय तक कि वह थोड़ी बहुत हिन्दी बोलना सीख गई, बिना अपनी कमीज़ पर गिराए हाथों से खाना खाने लगी और सामान्य तौर पर भारतीय समाज में घुलने-मिलने लगी जैसा कि एक अर्ध-चीनी युवती कर सकती है। इस समय वह मेरे सामने बैठी है और किसी काम को लेकर बहुत उत्तेजित है। वह लोगों को इस बात की ज़रूरत को समझाने की कोशिश कर रही है जिसे रामचन्द्र जी ने 'एक पश्चिमी मन और पूर्वी हृदय' कहा है ताकि कार्य ठीक से किए जा सकें। मेरे अनुसार उसमें ऐसा ही संयोजन दिखाई देता है।

मेरी दूसरी सहकर्मी यूक्रेन से है। उसे कीव के योग केन्द्र में एक हार्टफुलनेस कार्यशाला के माध्यम से हार्टफुलनेस के बारे में पता चला था। 23 वर्ष की आयु में उसने अपनी नौकरी छोड़ दी क्योंकि अपने भीतर बहुत अधिक तनाव इकट्ठा कर लेने की वजह से वह रात को सो नहीं पाती थी। उसने अन्य कई रिलैक्सेशन और ध्यान के तरीके आजमाए लेकिन फिर भी उसे अपनी बहुत सी शंकाओं का उत्तर नहीं मिल पाया। इसलिए उसने एक शिक्षक की तलाश शुरू की। यह अभ्यास अब वह अपने परिवार के सदस्यों को भी सिखाना चाहती है। इसी दौरान उसने एक हार्टफुलनेस योग शिक्षक का कोर्स किया और अब वह ऑनलाइन योग पाठ्यक्रम उपलब्ध कराने के लिए कान्हा में अंग्रेज़ी से रूसी भाषा की अनुवादक के रूप में कार्य कर रही है।

इन युवाओं की अलग-अलग कहानियों से क्या कोई निष्कर्ष निकाला जा सकता है? मैं तो सिर्फ़ यही कहना चाहती हूँ कि इन सभी युवाओं से बात करके मेरा अपनी पीढ़ी की क्षमताओं में विश्वास और अधिक मज़बूत हुआ है। ख़ास करके मैं यह समझ गई हूँ कि मुझमें, इनमें और उन सभी लोगों में, जिनसे मैं यहाँ मिली हूँ जो हार्टफुलनेस संसार में प्रवेश कर चुके हैं, बहुत कुछ समान है। मैं तो यहाँ तक कहने का साहस करूँगी कि मेरे अपने बहुत से देशवासियों से कहीं ज़्यादा इन लोगों और मुझ में समानताएँ हैं। दरअसल मैं जानती हूँ कि यहाँ हम सब मिलकर एक शांतिमय और न्यायसंगत दुनिया के लिए काम कर रहे हैं। मैं यह भी जानती हूँ कि हम एक ऐसे समाज से संबंधित हैं जो राष्ट्रीय सीमाओं से परे है। हमारी मान्यताएँ, सिद्धांत और अभिलाषाएँ एक ही हैं। बस इतना पर्याप्त है।

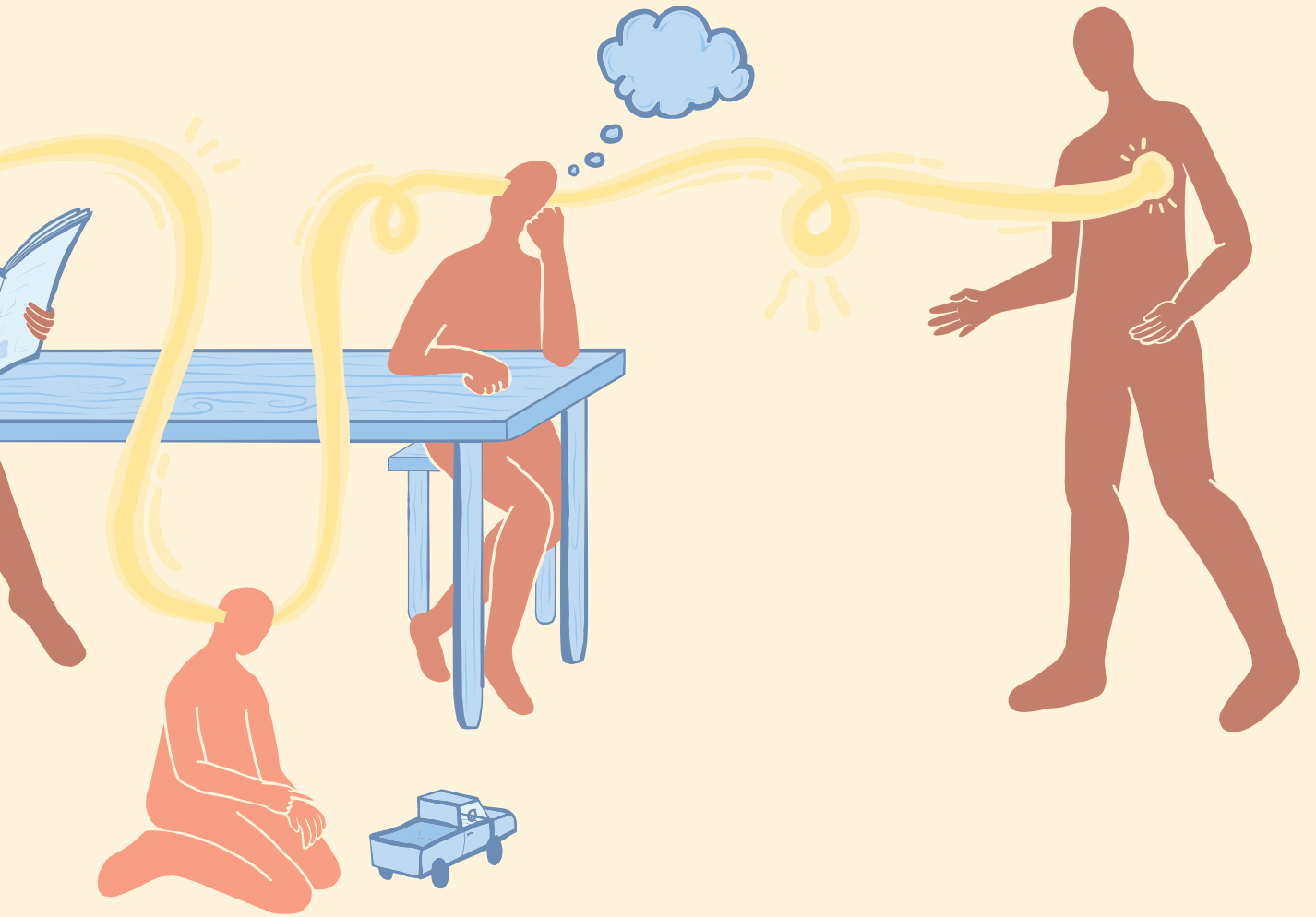
क्या हम एक दूसरे को समझते हैं?

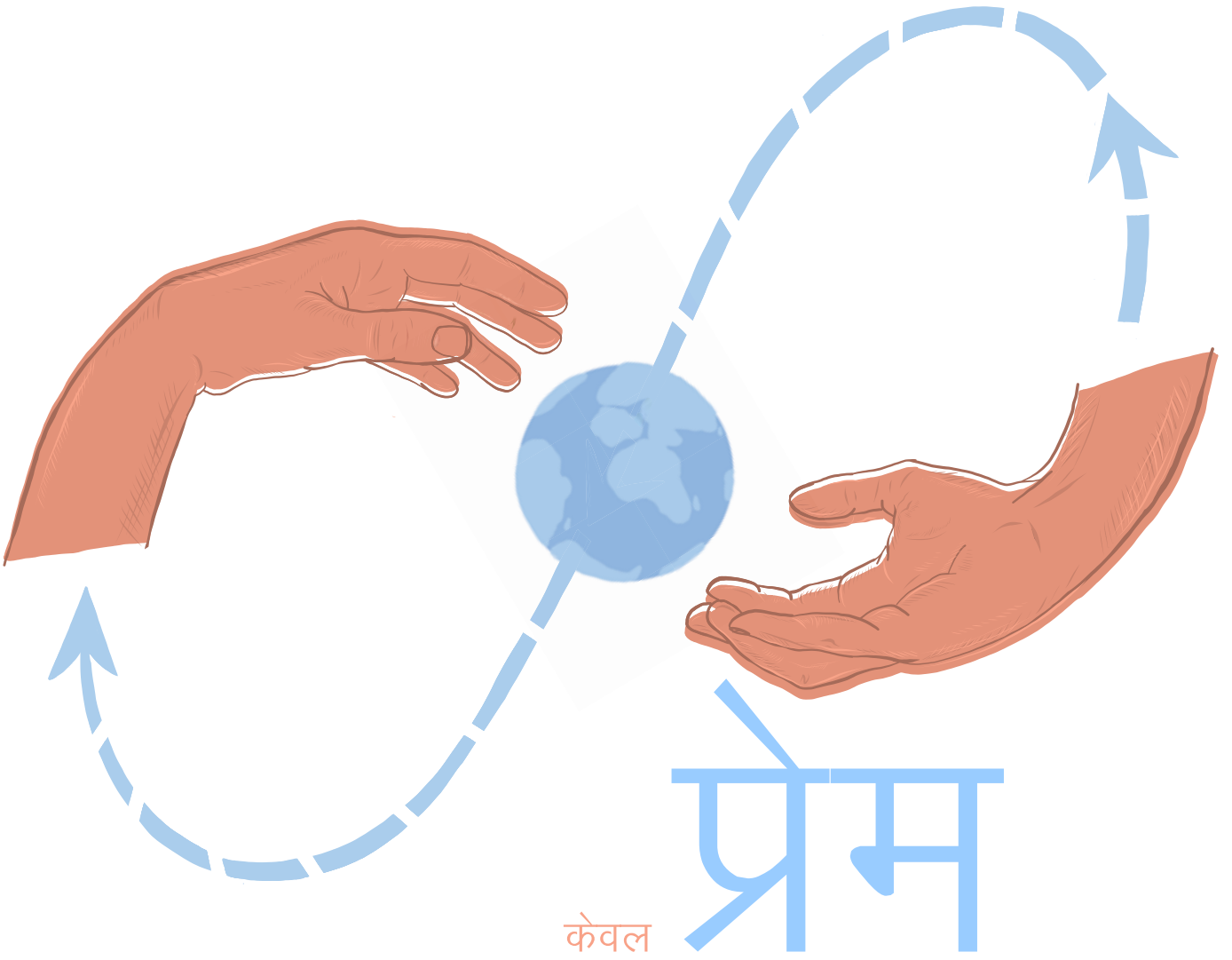
फ़ोकस



सुनना, मौजूद रहना है, न कि
केवल चुप रहना।

– क्रिस्टा टिपेट





केवल प्रम ही इस दुनिया को बचा सकता है

दाजी, कान्हा शांतिवनम् के अंतर्राष्ट्रीय हार्टफुलनेस केंद्र में डॉ. इचक अडाइज़िस का दर्शकों से परिचय करवाते हैं – “हमें अत्यंत खुशी हो रही है कि आज हमारे बीच डॉ. अडाइज़िस हैं। मैं इन्हें मैनेजमेंट का गुरु कहता हूँ। इनके पास कई तरकीबें हैं जो न कभी बोली गईं, न लिखी गईं लेकिन अपने व्यक्तिगत अनुभवों व व्यक्तिगत अंतर्दृष्टि के आधार पर ये उन्हें बताते हैं। कोई भी क्रमाचार (protocol) कितना ही जटिल क्यों न हो ये किसी भी संस्था, विश्वविद्यालय, उद्योग, सरकार, आध्यात्मिक संस्था या परिवार के लिए उसका विश्लेषण करके सरल बना देते हैं। इनके

सिद्धांत अद्भुत हैं। अगर आप मैनेजमेंट के क्षेत्र में कार्यरत हैं और किसी विचार या कार्यक्रम की कायापलट करना चाहते हैं तो ‘अडाइज़िस कार्यप्रणाली’ बहुत ही उपयोगी सिद्ध होगी।

तो आज हमें इसका थोड़ा सा अनुभव मिलेगा। मैं हमेशा इनको सुनना चाहता हूँ क्योंकि जब ये बोलते हैं तो इनके विचार बहुत सुलझे हुए लगते हैं। अगर आप इनके शब्दों, शैली और दृष्टिकोण पर गौर करें तो आप बहुत कुछ सीख सकते हैं। डॉ. अडाइज़िस आपका स्वागत है।”

आप सबको नमस्ते और शुभकामनाएँ। आपका धन्यवाद कि आपने मुझे अपने कुछ अनुभव, विचार तथा अंतर्ज्ञान को आप लोगों के साथ साझा करने का यह अवसर प्रदान किया है। इन्हें मैंने पिछले पचास वर्षों में विभिन्न कंपनियों से लेकर प्रधानमंत्रियों और सामान्य लोगों तक सभी के साथ काम करते हुए विकसित किया है।

यह किस बारे में है? यह बदलाव के बारे में है। इसमें कुछ नया नहीं है। बदलाव तो सदा से होता आ रहा है, 'बिग बैंग' (शायद उससे भी पहले) के समय से और हमेशा होता रहेगा। तो नया क्या है?

जब भी बदलाव आता है समस्याएँ आती हैं। क्यों? क्योंकि बदलाव क्या है? कुछ नया हुआ है। फिर जब कुछ नया सामने आता है तब आपको निर्णय लेना होता है कि उसका क्या करें? यह उसी तरह है जैसे कि आप परदेस में एक चौराहे पर खड़े हैं, एक नयी जगह पर – अब आपको यह तय करना है, "दाएँ जाऊँ या बाएँ या फिर वापिस लौट जाऊँ। क्या करूँ?"

कुछ लोग निर्णय नहीं ले पाते। वे कहते हैं, "मुझे समझ नहीं आ रहा कि क्या करूँ।" यह अनिश्चय की स्थिति है – "मुझे पर्याप्त जानकारी नहीं है इसलिए मैं फैसला नहीं करूँगा।" लेकिन देखा जाए तो आपने अभी-अभी फैसला कर लिया है। कैसा फैसला? यही कि आप जहाँ हैं वहीं टिके रहेंगे। शायद यह आपका सबसे खराब फैसला हो। क्यों? क्योंकि भले ही आप सही राह पर हों, आराम से हों और आप महसूस कर रहे हों, "सब ठीक-ठाक है और मैं सही राह पर हूँ" लेकिन अगर आप रुके हुए हैं तो हो सकता है कि पीछे से कोई ट्रक आकर आपको

रौंद डाले। क्यों? क्योंकि आप बदल नहीं रहे हैं। आप कहते हैं, "मैं यहाँ ठीक हूँ। मैं कोई निर्णय नहीं लूँगा, न मुझे बाएँ जाना है न दाएँ। मैं यहीं रहूँगा, जहाँ पर हूँ।"

पर यह संसार निरंतर बदल रहा है। संसार रुकता नहीं। वो यह नहीं कहता, "चूँकि तुम नहीं बदल रहे, कोई और भी नहीं बदलेगा। हम तुम्हारे बदलने की प्रतीक्षा करेंगे।" नहीं ऐसा कुछ नहीं होने वाला है।

हमें बदलना होगा क्योंकि बदलाव हो रहा है। पर यहाँ एक और समस्या है। अब कुछ नया हो रहा है जो पहले नहीं हुआ। बदलाव तेज़ी से हो रहा है। संसार की रफ़्तार अधिकाधिक बढ़ रही है। नई तकनीकों के आने से दवाइयों में, प्रौद्योगिकी में, समाज में और राजनीति में ज़बरदस्त बदलाव हो रहे हैं।

बदलाव में तेज़ी आने के साथ-साथ और किस चीज़ में तेज़ी आ रही है? समस्याओं में। हमारे नाना-नानी, दादा-दादी गरीब होने के बावजूद हमारी तुलना में ज़्यादा खुश थे। आधुनिक युग में हमारा जीवन ज़्यादा आरामदेह है पर जीवन की गुणवत्ता का स्तर बहुत गिर गया है। क्यों? कारण है, बहुत ज़्यादा समस्याएँ, बहुत ज़्यादा तनाव, बहुत सारे फैसलों से निपटना। जिंदगियाँ बिखर रही हैं। इसे ही तनाव कहते हैं।

आधुनिक काल का सबसे बड़ा रोग है अवसाद। बहुत सारे लोग नहीं जानते कि वे क्या करें। संसार इतनी ज़्यादा तेज़ी से बदल रहा है कि वे नहीं जानते कि वे क्या करें। इसलिए मैंने अपने आप से यह सवाल किया – क्या किया जाए? बदलाव से किस तरह निपटा जाए?

हमें बदलना होगा
क्योंकि बदलाव हो रहा है।
पर यहाँ एक और समस्या
है। अब कुछ नया हो रहा
है जो पहले नहीं हुआ।
बदलाव तेज़ी से हो रहा
है। संसार की रफ़्तार
अधिकाधिक बढ़ रही है।

इसके लिए आपको दो काम करने होंगे। पहले यह तय करना होगा कि क्या करना है। निर्णय लेना होगा पर सिर्फ निर्णय लेने से काम नहीं चलेगा। हममें से कई लोग निर्णय तो ले लेते हैं। मेरे जैसे कई लोग अपने आहार पर नियंत्रण रखने का निर्णय लेते हैं जैसे मैंने खाने पर नियंत्रण करने का निर्णय लिया या फिर मैंने ध्यान करने का निर्णय लिया लेकिन निर्णय लेना ही पर्याप्त नहीं है। आपको निर्णय को अमल में लाना होगा। वास्तव में, सफलता निर्णय लेने में नहीं है। सफलता तो उसके अनुसरण में है। क्या आप अपने निर्णयों का अनुसरण करते हैं?

इसमें एक कठिनाई सामने आती है। यह कठिनाई क्या है? यह है कि जीवन में, खासकर बदलाव की स्थिति में एक सही निर्णय लेना और उसका हमेशा सही होना संभव नहीं। क्या आप कभी कोई गलती नहीं करेंगे? मेरी शुभकामनाएँ आपके साथ हैं। अगर आप पुराने धर्मादेश के बारे में जानते हैं तो आपको पता होगा कि ईश्वर ने भी गलतियाँ कीं। जब लोगों के अनैतिक आचरण की वजह से वे दुनिया से नाराज़ हुए तब वे प्रलय लाए। चालीस दिनों तक लगातार वर्षा होती रही। ईश्वर ने हमें नैतिकता का पाठ पढ़ाने के लिए सबका विनाश कर दिया। फिर ईश्वर ने कहा, “मुझसे गलती हो गई। मैं लोगों को नैतिक नहीं बना सकता।” तो सुना आपने? ईश्वर भी यह स्वीकार करते हैं कि वे हमें सिखाने में लाचार हैं, वे ईश्वर जिन्होंने सृष्टि की रचना की। जो सर्वशक्तिमान हैं, वे इंसान के मामले में लाचार हैं, वे हमें सदाचारी नहीं बना सकते।

ईश्वर भूल भी जाते हैं। वे कहते हैं,

हमें एक संपूरक टीम चाहिए जो साथ मिलकर काम करे। मैं पूर्ण नहीं हूँ, तुम पूर्ण नहीं हो लेकिन मिलकर हम संपूर्ण हो सकते हैं। जहाँ मैं कमज़ोर हुआ, वहाँ तुम मज़बूत हुए और जहाँ तुम कमज़ोर हुए, वहाँ मैं मज़बूत हुआ।

“अगली बार जब मैं वर्षा लाऊँगा तो इंद्रधनुष भी लाऊँगा जो मुझे उसे रोकने की याद दिलाएगा”, ताकि यह याद रहे कि वही गलती नहीं दोहरानी है।” तो देखिए ईश्वर कितना मानवीय हैं। वे स्वीकार करते हैं कि वे लाचार हैं। वे स्वीकार करते हैं कि वे भूल जाते हैं। तो हमारी क्या औकात है कि हम उनसे बड़े हो जाएँ और कभी गलती न करें?

इसलिए सबसे पहली बात है विनम्रता। हम त्रुटिहीन नहीं हैं। कोई भी त्रुटिहीन या संपूर्ण नहीं है। तो जब कोई भी त्रुटिहीन नहीं है तो क्या इसका मतलब है कि पूरी दुनिया की व्यवस्था गड़बड़ होगी? क्या हम हमेशा गलतियाँ ही करते रहेंगे? नहीं। हमें एक संपूरक टीम चाहिए जो साथ मिलकर काम करे। मैं पूर्ण नहीं हूँ, तुम पूर्ण नहीं हो लेकिन मिलकर हम संपूर्ण हो सकते हैं। जहाँ मैं कमज़ोर हुआ, वहाँ तुम मज़बूत हुए और जहाँ तुम कमज़ोर हुए, वहाँ मैं मज़बूत हुआ।

जैसा कि, यह शादी जो मैंने अभी देखी – यदि आप ध्यान दें, सभी शादियाँ एक दूसरे की पूरक टीम की तरह हैं। हम लोग हमेशा कहते हैं कि मेरा पति या मेरी पत्नी ज़रा अलग है। तो आपने ऐसे व्यक्ति से शादी क्यों की जो अलग है? इसलिए कि वह आपको संपूर्ण बना दे। अकेले होने के बजाय एक परिवार के रूप में हम बेहतर हैं। इसलिए कम से कम पश्चिमी सभ्यता में आप यह कहकर अपने जीवनसाथी का परिचय कराते हैं, “क्या मैं अपने ‘बेटर हॉफ़’ से आपका परिचय करा सकता हूँ?” वह आपकी ‘बेटर हॉफ़’ किस वजह से है? क्योंकि आप जहाँ कमज़ोर हैं, वहाँ वह बेहतर है। वह भी कहती है, “नहीं वे मेरे ‘बेटर हॉफ़’ हैं।” हम साथ हैं



सबका सहयोग मिले, इसके लिए सबके हित एक-से होने चाहिए। “हम साथ हैं, हमारे हित समान हैं।” पर असल में होता क्या है? हित समान नहीं होते। हित समान होंगे, यह सोचना बेकार है। वे बदलते रहते हैं।

तो बेहतर हैं। सिर्फ विवाह के संदर्भ में ही नहीं बल्कि कंपनी के मामले में भी। आपमें से कोई अगर कारोबारी हैं तो आप यही चाहेंगे कि आपकी टीम में सब एक-दूसरे के पूरक हों। आप ऐसी टीम चाहेंगे जिसमें सब मिलकर काम करें।

इस हाथ को देखिए। मेरा हाथ देख रहे हैं आप? आप किसी गिरजाघर में जाएँगे तो वहाँ ऐसी प्रतिमाएँ (उँगलियों से दिखाते हुए) होंगी। अंगूठा किसी उँगली को स्पर्श कर रहा है। आपको शायद पता हो न हो, लेकिन यह प्रतीकात्मक है। आप किसी भी गिरजाघर में जाएँ, सारे संतों के हाथ की मुद्रा ऐसी ही दिखाई पड़ेगी। इस चिह्न को ‘हैम्सा’ कहा जाता है। औरतें इसे गहने के रूप में पहनती हैं और घर के प्रवेशद्वार पर लगाती हैं। जानते हैं यह आप से क्या कहता है? आप भिन्न रहें पर अलग-अलग उँगलियाँ एक साथ हों। अलग होते हुए साथ रहें।

कुछ धर्मों और राजनीतिक सिद्धांतों का मानना है कि साथ रहो, समरूप

रहो। अलग होने की जुर्रत न करो। जब मेरे हाथ की सभी उँगलियाँ समान होती हैं (उँगलियों को मोड़कर बराबर रखते हुए) तब यह हाथ शक्तिहीन हो जाता है। ऐसे सिद्धांत हमें शक्तिहीन कर देते हैं। रेगिस्तान समरूप है और वहाँ कुछ नहीं पनपता। सभी कुछ जंगल में पनपता है। यही है पारिस्थितिकी। विभिन्नताएँ हैं लेकिन फिर भी साथ-साथ हैं। सुनने में अच्छा लगता है, पर यथार्थ ऐसा नहीं है। बदलाव की वजह से बाद में ये उँगलियाँ खुल जाती हैं। क्यों? क्योंकि हम अलग हैं। ये उँगलियाँ जब खुल जाती हैं, एकता टूट जाती है। चूँकि हम अलग हैं इसलिए तय है कि टकराव होंगे। हमारी सोच अलग है, हम अलग हैं। शादियों में क्या होता है? कंपनियों में क्या होता है? देशों में क्या होता है? सभी बाद में विघटित हो जाते हैं।

निर्णय लेते वक्त मतभेद होते हैं। हम अलग-अलग हैं इसलिए निर्णय के समय मतभेद तो होंगे ही। तुम्हें ये चाहिए और मुझे वो चाहिए। तुम इस तरह सोचते हो, मैं उस तरह सोचता हूँ। तुम तेज़ चलना चाहते हो, मैं धीमा चलना चाहता हूँ। तुम सब कुछ चाहते हो, मुझे थोड़ा चाहिए। यही है असली दुनिया जिसमें आपको रहना है – मतभेदों की दुनिया।

निर्णयों को लागू करने में भी टकराव होता है। क्यों? क्योंकि किसी निर्णय को कार्यान्वित करने के लिए दूसरों का सहयोग चाहिए। हम किसी निर्वात या शून्य में नहीं जी रहे हैं। आपको अपने पड़ोसियों का सहयोग चाहिए, आपको अपनी कंपनी के लोगों का सहयोग चाहिए, आपको अपने बच्चों का सहयोग चाहिए। आपको सबका सहयोग चाहिए।

सबका सहयोग मिले, इसके लिए सबके हित एक-से होने चाहिए। “हम साथ हैं, हमारे हित समान हैं।” पर असल में होता क्या है? हित समान नहीं होते। हित समान होंगे, यह सोचना बेकार है। वे बदलते रहते हैं। शादी में भी हम साथ ही शुरुआत करते हैं। फिर समय के साथ बहुत कुछ होता है और रुचियाँ समान नहीं रहतीं। खुद अपने अंदर भी रुचि समान नहीं होती। यहाँ मेरे दिमाग और मुँह के बीच भी टकराव है जो एक दूसरे से केवल छः सेंटीमीटर की दूरी पर हैं। दिमाग कहता है कि वह केक मत खाना। आपको उसका स्वाद तो केवल तीस सेकंड के लिए ही मिलेगा लेकिन जीवन भर के लिए आपका वजन बढ़ जाएगा। इसलिए केक मत खाना। मेरी जीभ कहती है, खाओ, खाओ, खाओ, खाओ।” तो यहाँ (सिर की ओर इशारा करते हुए) अंतर्विरोध चल रहा है। जीवन टकरावों से भरा है। आप सोना चाहते हैं पर करने के लिए इतना काम पड़ा है। आप छुट्टी पर जाना चाहते हैं, पर उसके लिए भी अंतर्विरोध है।

मेरी बात पर गौर कीजिए। जितने बदलाव होंगे, समस्याएँ भी उतनी ही बढ़ेंगी और टकराव भी उतना ही ज़्यादा होगा। संसार खंडित हो रहा है। हाँ, बदलाव इतनी तेज़ी से हो रहा है कि यह संसार खंडित हो रहा है। अब पहले से कहीं ज़्यादा अपराध हो रहे हैं, कहीं ज़्यादा तलाक़ लिए जा रहे हैं, कहीं ज़्यादा बीमारियाँ हो रही हैं। आजकल ऐसी-ऐसी बीमारियाँ हो रही हैं जिनके बारे में हम पहले जानते तक न थे। क्या किया जाए? यह एक गंभीर सवाल है। हम बिखर रहे हैं। बदलाव की गति बहुत तेज़ है। यह विनाशकारी है। टकराव विनाशकारी हो सकता है पर ज़रूरी नहीं कि ऐसा ही हो।



मैं अपने आप से सवाल करता हूँ – युगोस्लाविया क्यों खंडित हो गया? उसका आस्तित्व क्यों मिट गया? सोवियत संघ क्यों खंडित हो गया? इधर स्विट्ज़रलैंड को देखिए – फ्रेंच, इटैलियन और जर्मन सब एक ही देश में रहते हैं, तो यह विनाशकारी होना चाहिए। उस देश को खंडित हो जाना चाहिए, लेकिन ऐसा नहीं हुआ।

मैं किसी एक शादी को देखता हूँ जिसमें दोनों में मतभेद हैं लेकिन अंततः वे एक दूसरे से और भी ज़्यादा प्रेम करने लगते हैं। इसलिए नहीं कि उनमें मतभेद थे बल्कि मतभेद होने के

बावजूद ऐसा होता है। यह प्रशंसनीय है। एक अन्य शादी में दोनों तलाक लेने के लिए तैयार हैं। दोनों में क्या फर्क है? पहली शादी स्विट्ज़रलैंड की तरह क्यों है और दूसरी युगोस्लाविया की तरह क्यों है? अंतर यह है – चलिए शुरुआत से देखते हैं। बदलाव से समस्याएँ क्यों पैदा होती हैं? क्योंकि इस संसार में हर चीज़ की एक व्यवस्था है। आप मनुष्य के रूप में एक व्यवस्था हैं। परिभाषा के अनुसार किसी भी व्यवस्था की अपनी उपव्यवस्थाएँ होती हैं जिसकी आगे अपनी बहुत सी उपव्यवस्थाएँ होती हैं। इस तरह यह क्रम चलता रहता है। आप अपनी शादी

की उपव्यवस्था हैं, शादी समुदाय की उपव्यवस्था है, समुदाय देश की और देश विश्व की उपव्यवस्था है। कंपनी की उपव्यवस्थाएँ होती हैं – विपणन (marketing) विक्रय, उत्पादन, वित्तीय विभाग, मानवीय संसाधन।

जब कोई बदलाव होता है तब सारी की सारी उपव्यवस्थाएँ साथ में नहीं बदलतीं। कुछ तेज़ी से तो कुछ धीरे बदलती हैं। मिसाल के तौर पर हो सकता है कि आपके हृदय की उम्र अस्सी साल की हो लेकिन आपका गुर्दा मरने वाला हो। मेरे साथ ऐसा ही हुआ है। मैंने अपना गुर्दा खो दिया

हैं। इसमें तेज़ी से बदलाव होते हैं। ज़्यादा मद्यपान करोगे तो जिगर जल्दी नष्ट होगा। सभी में बदलाव की गति एक-सी नहीं होती।

किसी भी कंपनी में विपणन में जल्दी बदलाव होते हैं और उत्पादन में धीरे। वित्तीय व हिसाब-किताब वाले विभाग में तो बहुत समय लगता है। सबसे कठिन है मनुष्यों को बदलना। इसीलिए व्यवस्था में दरारें और फ़ासले पैदा हो जाते हैं। इसे विघटन कहते हैं। सब कुछ खंडित होने लगता है। बदलाव के कारण ही विघटन होता है। बढ़ती उम्र के साथ हम भी कमज़ोर पड़ने लगते हैं। एक पुरानी गाड़ी का भी यही हाल होता है। वह भी टूटने लगती है।

अगर यह विघटन ही सभी समस्याओं का कारण है तो इसका समाधान क्या है? इसका जवाब है एकीकरण। फिर प्रश्न उठता है कि किस तरह एकीकृत करें? युगोस्लाविया क्यों विघटित हुआ और स्विट्ज़रलैंड विघटन के तत्वों की मौजूदगी के बावजूद क्यों विघटित नहीं हुआ? दोनों में क्या अंतर है?

संक्षेप में मैं इसका मूल तथ्य बताता हूँ। हम भिन्न हैं। आपके और मेरे विचार भिन्न हैं। हम कैसे खंडित होने से बचेंगे? यदि हम एक दूसरे का आदर करेंगे। आदर करने का तात्पर्य क्या है? यह कि मैं आपकी भिन्नता का आदर करता हूँ। आपको मेरे जैसा होने की ज़रूरत नहीं है। आप इटैलियन हैं, ठीक है। मैं फ्रेंच हूँ, वह भी ठीक है। आपको मेरे जैसा होने की ज़रूरत नहीं है। आप मुसलमान हैं, ठीक है। मैं इसाई हूँ, ठीक है। आप हिंदू हैं, ठीक है। हम सबका एक जैसा होना ज़रूरी नहीं है। मैं आपकी भिन्नता का आदर

“इस संसार का भविष्य क्या है?” संसार को प्रेम की आवश्यकता है। यह एकीकरण क्या है? हृदय द्वारा एकीकरण, ‘उस’ के साथ जो हमसे कहीं ज़्यादा बड़ा है। योग क्या है? योग शब्द का अर्थ है एकीकरण, एकता। भारत के पास यह संदेश है इस संसार को देने के लिए।

करता हूँ। क्यों? क्योंकि मैं आपकी भिन्नता से ही सीखता हूँ। अपनी ही तरह के लोगों से आप कुछ सीख नहीं पाते। वे उबाऊ होते हैं। उनसे सीखने को कुछ नहीं होता। आप उन लोगों से सीखते हैं जो आपसे सहमत नहीं होते।

अब आप पूछ सकते हैं, “आप मुझसे सहमत क्यों नहीं हैं? मैं आपसे क्या सीख सकता हूँ?” तो निर्णय लेने के लिए मतभेद सकारात्मक कैसे बनते हैं? एकीकरण कैसे होता है? परस्पर आदर भाव कैसे विकसित होता है? मैं आपकी भिन्नता को स्वीकार करता हूँ क्योंकि मैं आपसे कुछ सीख सकता हूँ और आप मेरी भिन्नता को स्वीकार करते हैं क्योंकि आप मुझसे कुछ सीख सकते हैं।

दूसरी ओर जहाँ हितों का टकराव हो, वहाँ हम उसे सकारात्मक कैसे बनाएँ? जब हितों का टकराव होता है तब मैं वो नहीं चाहता जो आप चाहते हैं और आप वो नहीं चाहते जो मैं चाहता हूँ। तो हमें अब क्या करना चाहिए? अधिकांश भाषाओं में एक कहावत है जिसका तात्पर्य है कि ‘जीवन लेन-देन है।’ एक सफल विवाह लेन-देन है। मान लीजिए किसी व्यापारिक सौदे में हितों का टकराव है लेकिन आपके लिए आपसी संबंध ज़्यादा महत्वपूर्ण हैं। तब आप यही कहेंगे, “कोई बात नहीं, इस बार आप अपनी तरह से कीजिए, अगली बार हम मेरे तरीके से करेंगे।” ज़रूरी नहीं कि हमेशा यह मेरी तरह से हो, ज़रूरी नहीं कि हमेशा यह आपकी तरह से हो। कभी दो, कभी लो।

एक बार जब मैं किसी देश में वार्ता दे रहा था, एक प्रबंधक मेरे पास आया और बोला, “डॉ. अडाइज़िस, हम यहाँ ‘देने और लेने’ की नहीं ‘लेने और देने’ की बात करते हैं। बाप रे! उसकी बात

मेरी समझ में आ गई।

जब आप कुछ देते हैं, कुछ समय बाद वह आपके पास लौट आता है। यहाँ आप भरोसा कर रहे हैं। लेकिन जब आप कहते हैं, “पहले मैं लूँगा और फिर सोचूँगा कि आपको क्या दूँ?” तब वहाँ भरोसा नहीं होता।

तो वह क्या है जो हितों के टकराव को सकारात्मक बनाता है? वह है एक-दूसरे पर भरोसा। क्या हम एक-दूसरे पर भरोसा करते हैं? जब एक-दूसरे पर भरोसा और एक-दूसरे के लिए आदर हो तब क्या एकीकरण संभव है? नहीं, यह काफ़ी नहीं है।

अब हम हार्टफुलनेस पर आते हैं। यही वजह है कि मैं इस संस्था को तहे दिल से पसन्द करता हूँ। मैंने चारीजी से बहुत कुछ सीखा है और मैं उन्हें धन्यवाद देता हूँ। सबसे परम और संपूर्ण एकीकरण क्या है? प्रेम। प्रेम लेन-देन नहीं है। आप सिर्फ़ देते हैं।

आप अपने बच्चों को इसलिए नहीं खिल्लाते या कहीं खेलने के लिए इसलिए नहीं ले जाते हैं कि वे आपको यह सब कभी लौटाने वाले हैं। आप ऐसा इसलिए करते हैं क्योंकि आप उनसे प्रेम करते हैं। इस देने में ही लेना समाया हुआ है। हाँ, देने में ही लेना है। जब वे हँसते व खिलखिलाते हैं तब आपको अच्छा लगता है, यही आपकी खुशी है। यह सिलसिला जारी रहता है। आप बदले में कुछ पाने की प्रतीक्षा नहीं करते। प्रेम करते समय आप सोच-विचार नहीं करते। कोई हिसाब-किताब नहीं रखते, रिश्ते में कुछ मोल-भाव नहीं होता, “मैं कितना दे रहा हूँ? क्या मुझे उतना मिल रहा है? क्या मुझे आप इसे लौटाएँगे?” ऐसा कुछ भी नहीं होता। प्रेम परम तत्व है और प्रेम सारी समस्याओं का समाधान करता है।

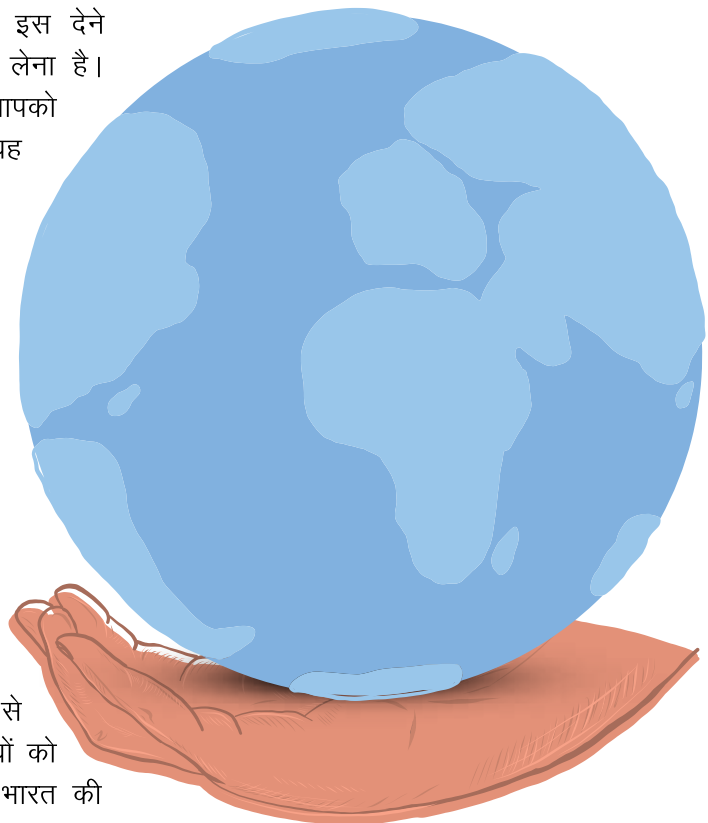
तो संसार को विघटित होने से किस तरह बचाया जा सकता है? प्रेम करें। इसीलिए हार्टफुलनेस के प्रशिक्षकों के कन्धों पर बहुत बड़ी ज़िम्मेदारी है, संसार को विघटित होने से बचाने की, विवाहों को बचाने की और कंपनियों को बचाने की। मैं मानता हूँ कि इस दुनिया में भारत की एक अहम भूमिका है। किसी को तो प्रकाश स्तम्भ बनना होगा। किसी को तो इस विघटित होते संसार को यह

संदेश देना होगा। हाँ, भारत की यही भूमिका है। पर दुख की बात है कि भारत भी खंडित हो रहा है।

मैं पश्चिम से आया हूँ जहाँ सभी चिंतित हैं, “इस संसार का भविष्य क्या है?” संसार को प्रेम की आवश्यकता है। यह एकीकरण क्या है? हृदय द्वारा एकीकरण, ‘उस’ के साथ जो हमसे कहीं ज़्यादा बड़ा है। योग क्या है? योग शब्द का अर्थ है एकीकरण, एकता। भारत के पास यह संदेश है इस संसार को देने के लिए।

हमें बदलाव को रोकने के विषय में सोचना भी नहीं चाहिए। बदलाव को रचनात्मक बनाना ही इसकी तरकीब है। हम प्रेम के द्वारा इसे कर सकते हैं।

बहुत-बहुत धन्यवाद!



सुनने की कला

शिवानी गुरवारा कम बोलना और अधिक सुनना सीखने के अपने व्यक्तिगत अनुभव को व्यक्त कर रही हैं और बता रही हैं कि वे किस प्रकार से अपने सुनने की गुणवत्ता में सुधार करना सीख रही हैं।

पिछले कुछ वर्षों में न जाने कितनी बार ऐसा हुआ है जब मैंने तय किया है कि मैं कम बोलना और अधिक सुनना सीखूँगी। एकाकी होने के कारण मेरा काफी लंबा समय ऐसा बीतता है जब मैं एकदम अकेली होती हूँ। इसलिए एक तरह से जब मैं लोगों से मिलती हूँ और उनसे बातचीत करती हूँ, तब मुझे ऐसा लगता है जैसे कि मैं खोए हुए समय की भरपाई करने की कोशिश कर रही हूँ।

हाल ही में मैंने लाइफ-कोच बनने की अपनी यात्रा शुरू की है। इस दौरान मैंने कुछ पाया है जिसे मैं आपको बताना चाहूँगी।

इतनी बातें क्यों?

व्यक्तिगत रूप से मेरे पास बताने को बहुत कुछ है। मुझे लगता है कि यहाँ मुझे अपनी राय देनी चाहिए। चेतन स्तर पर, कुछ भी कहने का इरादा पूर्णतः परोपकारी होता है। मुझे लगता है कि जो कुछ भी मैं कहना चाहती हूँ, वह अन्य व्यक्तियों के जीवन में, उनके विचारों और निर्णयों में सहायक सिद्ध हो सकता है।

आत्मनिरीक्षण से मुझे यह एहसास हुआ कि किसी भी विषय पर जो कुछ मैं जानती हूँ उस पर बात करने और उसे बताने की यह ज़रूरत इस मान्यता से उत्पन्न होती है कि "मैं जानती हूँ।" यह एक ऐसा विश्वास है जो मुझसे कहता है कि मेरे पास सही उत्तर हैं और वे दूसरों को किसी न किसी प्रकार से सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं।

इस तथ्य के बावजूद कि बातचीत हमेशा एक अच्छी नीयत से की जाती है, यह मानना एक दंभपूर्ण विचार है कि मेरे पास दूसरों को बदलने या प्रभावित करने की किसी प्रकार की कोई विशेष शक्ति है। मैंने इस बात का सम्मान करना सीख लिया है कि प्रत्येक व्यक्ति का अपना जीवन, अपना व्यक्तित्व, अपने जीवन-मूल्य, मान्यताएँ और परिस्थितियाँ हैं और उसे उनके अनुसार जीने का और अपने ही तरीके से उनके बारे में सोचने का अधिकार है। वह एक चीज़ जिसने मुझे ऐसा सोचने में सहायता प्रदान की है, यह है कि मैंने प्रत्येक मनुष्य (और पशु) को एक आत्मा के रूप में देखा है।

सुनने के प्रकार

कई बार हम बिल्कुल भी नहीं सुन रहे होते हैं। इसे हम 'निष्क्रिय श्रवण' कहते हैं। इसमें जो शब्द कहे जा रहे होते हैं शायद वो हमारे कानों में तो पड़ रहे हों लेकिन वास्तव में हम सुन नहीं रहे होते। ऐसी स्थिति में या तो हम अपने ही विचारों में खोए होते हैं या दूसरे व्यक्ति से पूछ रहे होते हैं कि उसने अभी-अभी क्या कहा। हम सब कभी न कभी इस तरह से सुनने के दोषी हैं – पार्टियों में, बच्चों के साथ, सम्मेलनों आदि में।



‘वार्तालाप करते समय सुनना’ सबसे आम प्रकार का श्रवण है। यह तब होता है जब केवल किसी चर्चा में बने रहने के लिए हम किसी मित्र, सहकर्मी या रिश्तेदार से बातचीत कर रहे होते हैं। जैसे ही कुछ अधिक दिलचस्प बात निकल कर आती है, हम बहुत चाव से सुनने लगते हैं।

हममें से अधिकतर लोग ‘गहन श्रवण’ नहीं करते। यह उस प्रकार का सुनना है जिसमें हम सिर्फ़ कहे गए शब्द ही नहीं सुनते बल्कि वह भी सुन पाते हैं जो कहा नहीं गया होता। यह अपनी सभी इंद्रियों को शामिल करके सुनना है जिसमें छठी इंद्रिय भी शामिल होती है और जो आपको दूसरे व्यक्ति के बारे में अंतर्दृष्टि दे सकती है।

सही तरह से कैसे सुनें

हम सबके अपने-अपने कारण होते हैं कि क्यों हम अच्छे

से सुन नहीं पाते हैं। हममें से कुछ लोग शायद किसी परिस्थिति में बस ऊब जाते हैं, वहीं कुछ लोग शायद किन्हीं अन्य विचारों में तल्लीन होते हैं। यदि आपको लगता है कि आपको बेहतर सुनने की ज़रूरत है तो आप इनमें से कुछ प्रश्न स्वयं से पूछें जैसा कि मैंने किया था।

- क्या मुझे ऐसा लगता है कि मैं जानता हूँ, यह व्यक्ति अपना वाक्य कैसे समाप्त करेगा और इस कारण से उसके लिए मैं ही उसे समाप्त कर देता हूँ?
- क्या मैं चाहता हूँ कि वे तुरंत मुझे की बात पर आएँ?
- क्या मुझे लगता है कि मैं इस बकवास को सुनने में अपना समय नष्ट कर रहा हूँ जो मैं पहले से ही जानता हूँ?
- क्या मैं इसलिए नहीं सुन रहा हूँ क्योंकि मैं उसके विचारों से असहमत हूँ और उसे सुनना ही नहीं चाहता हूँ?
- क्या मुझे इस व्यक्ति में ही कोई रुचि नहीं है?
- क्या मैं अपने स्वयं के जीवन में इतना व्यस्त हूँ कि मैं किसी अन्य को सुनने के लिए समय ही नहीं देना चाहता?
- क्या मैं इतना घमंडी हूँ कि मुझे लगता है, दूसरा व्यक्ति जो कहना चाह रहा है उसकी मुझे पहले से ही जानकारी है?

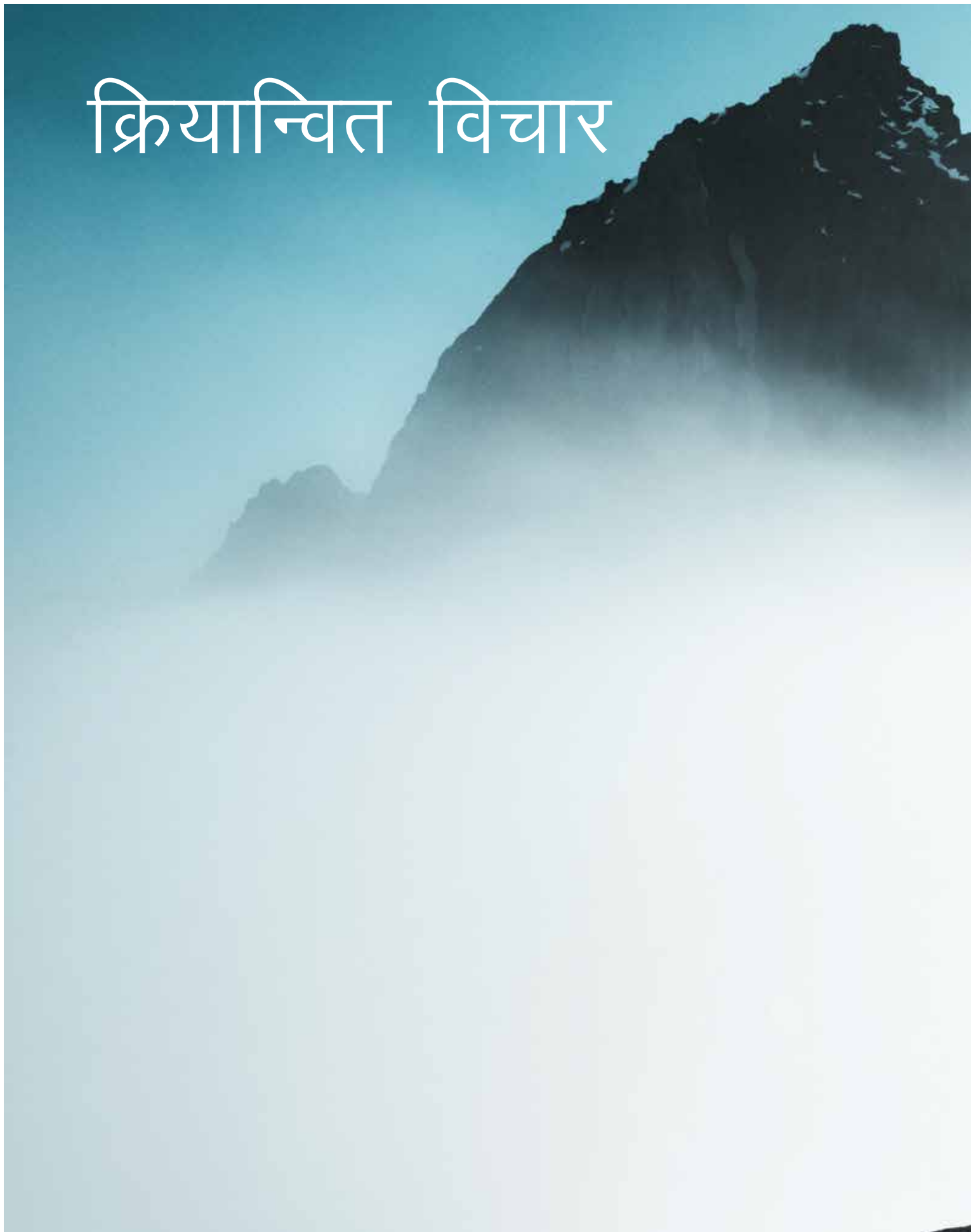
यदि हम उन बाधाओं को पहचान लेते हैं जिनकी वजह से हम सही ढंग से सुन नहीं पाते हैं, तो समझो हमने आधी लड़ाई जीत ली है। इस प्रश्नावली को मैंने अपने लिए आजमाया था और इनमें से अनेक मेरे ऊपर लागू हो रहे थे। मेरा मानना है कि इसकी तरकीब यही है कि हर

बातचीत के दौरान इन बिंदुओं पर हमेशा सतर्क रहें और जब भी आप इनमें से किसी भी स्थिति में स्वयं को पाएँ, तुरंत स्वयं को सुधार लें। मुझे यही आशा है। अभ्यास हमें निपुण बनाता है और समय के साथ हम पुरानी आदतों को छोड़ कर नई आदतें विकसित कर सकते हैं।

तो मेरी शुभकामनाएँ, यदि आप भी मुझ जैसे हैं जो कम बोलना और अधिक सुनना सीखने का प्रयास कर रहे हैं।



क्रियान्वित विचार





जीवन जीने के लिए निर्देश –
ध्यान दें।
विस्मित हों।
इसके बारे में बताएँ।

– मेरी ओलिवर

नए साल की सही शुरुआत



ममता वेंकट कुछ व्यावहारिक तरीके सुझा रही हैं कि किस प्रकार नए वर्ष के संकल्पों को आदतें बनाया जा सकता है और कैसे अपनी जीवन शैली में असरदार परिवर्तन लाया जा सकता है।

अक्सर नववर्ष का आगमन पुनर्जन्म जैसा महसूस होता है। यह घड़ी को पुनः चालू करने की तरह है अर्थात् एक नई शुरुआत है ताकि हम बीते हुए साल की घटनाओं का फिर से अवलोकन करें, अपनी सफलताओं की खुशियाँ मनाएँ और जिन क्षेत्रों में प्रगति व सुधार हुआ व जिन्हें अगले साल भी जारी रखा जा सकता है, उनका सम्मान करें।

दिसंबर हर चीज़ और हर किसी के लिए, चाहे वे परिजन हों या मित्र, विज्ञापन हों या स्वयं की देखभाल संबंधी लेख, एक महत्वपूर्ण महीना प्रतीत होता है, जिसमें हमसे यह अहम दबाव और तनाव देने वाला प्रश्न पूछा जा सकता है – “आपका नए साल का संकल्प क्या है?”

मैं अपने आप को एक “गलतियों से उबर कर संकल्प लेने वाली अति-उत्साहित इंसान” कहती हूँ। इससे पहले जब भी दिसंबर का अंतिम सप्ताह आता, मैं अपने बीते हुए वर्ष का मूल्यांकन करती और संकल्पों की बहुत लम्बी और अत्यंत अव्यावहारिक सूची तैयार करती। मैं इसे पूरा करने का निश्चय भी करती थी। जनवरी आते ही, पहले कुछ हफ़्ते, मैं सूची को सफलतापूर्वक पूरा करने के लिए उत्साहित रहती थी, पर अपने लक्ष्यों को पूरा करने के प्रयास में जल्दी ही थक जाती थी। मार्च, अप्रैल और मई निकलते जाते और मेरी संकल्पों की लम्बी सूची, जिसे मैंने दिसंबर में बनाया था, मेरे जीवन के एक कोने में पड़ी धूल खाने लगती थी। निराश होकर अपने लक्ष्यों को, मैं इस निश्चय के साथ पूरी तरह भुला देती थी कि अगले साल इन संकल्पों को ज़रूर पूरा करूँगी।

कुछ घटनाओं से मुझे समझ में आया कि मेरे काम करने के तरीके में दो कमियाँ थीं –

1. मैं बहुत कम समय में बहुत ज़्यादा कर रही थी और बहुत ज़्यादा करने की अपेक्षा कर रही थी।
2. मैं संकल्पों को अपनी आदत बनाने के बजाय, दुर्गम पर्वतों की तरह देख रही थी, जिन पर मुझे चढ़ना था।

वास्तव में संकल्पों से तात्पर्य है आदतें बनाना। मुझे उसी

तरह सोच-समझ कर धीरे-धीरे और आराम से अपनी आदतें बनाने की ज़रूरत थी, जिस तरह मैंने ध्यान के अभ्यास की आदत डाली थी। जब मैंने संकल्पों को आदतों के रूप में बदला तो उन्हें ऊँचे स्थान से उतारकर अपनी दिनचर्या में शामिल करना आसान हो गया।

कुछ युक्तियाँ जिन्होंने साल भर मुझे अपनी आदतें बनाए



जब मैंने संकल्पों को आदतों के रूप में बदला तो उन्हें ऊँचे स्थान से उतारकर अपनी दिनचर्या में शामिल करना आसान हो गया।



रखने में मदद कीं, इस प्रकार हैं –

1. यह निर्धारित करें कि आपका लक्ष्य क्या है और यह क्यों महत्वपूर्ण है।

लिख लें कि आपके संकल्प का उद्देश्य क्या है? इसका आपके जीवन को बेहतर बनाने में क्या महत्व है? इससे यह समझने में मदद मिलती है कि आप क्या प्राप्त करने की कोशिश कर रहे हैं।

2. वहाँ तक पहुँचने के लिए आप कौन से कदम उठा सकते हैं?

उस पर सीधे कूद पड़ने के बजाय आप लक्ष्य को पाने के लिए जो कदम उठा सकते हैं, उन्हें लिख लें।

जब मैं ध्यान को अपनी दिनचर्या में शामिल करने लगी, तो शुरू में, मैंने इसे पाँच मिनट सुबह और पाँच मिनट शाम को करना आरम्भ किया। जब मुझे ये पाँच मिनट सुविधाजनक लगने लगे तो 30 से 40 मिनट होने तक, मैं पाँच-पाँच मिनट करके इस समय को बढ़ाती गई। इस उपाय ने आदत बनाने और उसमें सुधार करने में बहुत मदद की।

3. एक महीने, तीन महीने, छः महीने, नौ महीने और साल भर में इस संकल्प को पूरा करने की सफलता कैसी नज़र आती है?

आप इस आदत के साथ साल भर के दौरान स्वयं में कितना परिवर्तन देखना चाहेंगे? लक्ष्यों को समयबद्ध करने से साल भर में सफलता के सरल पड़ाव तय करना आसान होता है।



4. अपनी प्रगति पर नज़र रखें।

अपनी प्रगति पर नज़र रखने से आपको अपनी प्रगति के प्रति ज़िम्मेदार बनने में मदद मिलती है।

कुछ वर्ष पहले मैंने 'बुलेट जर्नलिंग' अर्थात् रिकॉर्ड रखने का तरीका अपनाया जो आपको यह तय करने में मदद करता है कि आप अपने लक्ष्यों और कार्य-सूचियों पर किस तरह नज़र रखना चाहते हैं। हार्टफुलनेस के विभिन्न पहलुओं का अभ्यास मैं किस तरह कर रही थी, इसका रिकॉर्ड रखने के लिए मैं इसी तरीके का उपयोग कर रही थी। जब मैंने देखा कि यह मेरे ध्यान के अभ्यास में बहुत सहायक है तो मैं अपनी सभी आदतों के प्रबंधन के लिए बुलेट जर्नलिंग का उपयोग करने लगी।

5. सुनम्य बनें और स्वयं तथा समय में परिवर्तन के अनुसार अपने लक्ष्यों को भी बदलने दें।

यह भी आदत बनाने का हिस्सा है कि पूरे साल जैसे-जैसे आप विकसित होते जाएँ, अपने लक्ष्यों को बदलने और अपने अनुकूल होने दें।

अक्सर हम अंतिम परिणाम के बारे में एक निश्चित नज़रिया रखते हैं और जब अपेक्षाएँ वास्तविकता से मेल नहीं खाती तो निराश हो जाते हैं। मैं सीख रही हूँ कि उन लक्ष्यों में लचीलापन कैसे लाया जाए क्योंकि वे उसी तरह से विकसित होते हैं जिस प्रकार मैं विकसित होती हूँ।

6. इच्छाशक्ति, इच्छाशक्ति, इच्छाशक्ति!

कोई भी लक्ष्य तब तक प्राप्त नहीं हो सकता, जब तक आप स्वयं में रुचि लेकर इसकी सफलता के लिए अपनी इच्छाशक्ति न लगाएँ। अपने लक्ष्य के लिए प्रतिबद्ध हों और जब तक आप उसे प्राप्त न कर लें, रुकें नहीं।

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

रिलैक्सेशन

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

ध्यान

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

सफाई

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

प्रार्थना

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

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

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

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



संतुलन की अवस्था पायें

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

रजिस्टर करें

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



GET IT ON
Google Play



Available on the
App Store

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

अधिक जानकारी के लिये कृपया हमारी वेब साईट देखें: heartfulness.org | daaji.org

सोशल मीडिया में हमें फॉलो करें:      टोल फ्री: 1800 1037726

हृदयपूर्ण संवाद

लिज़ किंग्सनॉर्थ बता रही हैं कि मार्शल रोज़ेनबर्ग के नॉन वॉयलेंट कम्युनिकेशन (अहिंसक संवाद) का व्यावहारिक तरीका क्या है और कैसे यह हार्टफुलनेस के साथ मिलकर हृदयपूर्ण-संवाद बन जाता है।



“यह सुनिश्चित करें कि आपके क्रियाकलाप और शब्द आपके हृदय पर हो रहे कार्य को प्रतिबिंबित करें।”

—बाबूजी

इज़राइल और फ़िलिस्तीन के सामुदायिक नेताओं के बीच शांति स्थापना के लिए तीन-दिवसीय वार्ता के दौरान तनाव बहुत ज्यादा था। मैं और मेरे सह-समन्वयक चिंतित थे। लोग जिस आशा और संकल्प के साथ वहाँ पहुँचे थे उसे विभाजन, दुख और निराशाजनक प्रयासों से ख़तरा था। इसमें राहत तब मिली जब हमने प्रतिभागियों को दूसरे समुदाय के किसी व्यक्ति के साथ समुद्र तट पर टहलने की सलाह दी। जब जोड़ियों ने चलना शुरू किया, वे आपस में दूरी रखते हुए चल रहे थे। डेढ़ घंटे बाद वे वापस लौटे तो कड़ियों में परिवर्तन साफ़ दिखाई पड़ रहा था। उनके चेहरों पर शांति और कोमलता थी। उनमें हल्का सा जुड़ाव लग रहा था। ऐसा लग रहा था जैसे कि वे लोग वास्तव में एक-दूसरे से मिले। कई लोगों ने साथ टहलने के प्रभावशाली असर का वर्णन किया। एक ने कहा, “मैं अब बातों को दूसरे नज़रिए से देखूँगा।” उन्होंने अपनी मानवता में समानता को समझ लिया था और जान लिया था कि उनकी आवश्यकताएँ एक-सी ही थीं – अपने बच्चों को अच्छी शिक्षा देना, अपनी संस्कृति का सम्मान करना, जीने के लिए सुरक्षित वातावरण इत्यादि। उसी क्षण से मैं वह करने में सफल हो

पाई जिसके लिए मैं वहाँ गई थी, अर्थात् उनकी जारी बातचीत और परियोजनाओं में सहायता करने के लिए अहिंसक संवाद का नज़रिया और कौशल सिखाना।

जब मैंने पहली बार अहिंसक संवाद के इस दृष्टिकोण को जाना जो ‘हृदयपूर्ण संवाद’ का आधार है, तो मुझे समझ में आया कि यह परिवर्तनकारी है। समय और अनुभव के साथ मुझे समझ में आने लगा कि जीने के तरीके और मानवीय व्यवहार को समझने के तरीके के रूप में यह कितना गहन है। यह हर पल, हर दिन मानवता की अखंडता का अनुभव मूर्त रूप से करने में हमारी मदद करता है।

डॉक्टर मार्शल रोज़ेनबर्ग ने अहिंसक संवाद की शुरुआत की थी। उनकी सन् 2015 में मृत्यु हो गई। उन्होंने कहा था, “अहिंसक संवाद का उद्देश्य आपको वह सब करने में मदद करना है जिसे करना आप पहले से ही जानते हैं यानी इस प्रकार जुड़ना कि सहज रूप से देना संभव हो जाए। हर पल में, अपने प्रत्येक संपर्क के साथ, देने की इसी गुणवत्ता को बनाए रखना। लेकिन इस संपर्क का टूट जाना बहुत आसान है। यह जानते हुए भी कि यह कितना अमूल्य है, हम इसे भूल जाते हैं। इसकी बजाय

हम यह खेल खेलने लगते हैं कि ‘कौन सही है’? यह ऐसा खेल है जिसमें हर कोई हार जाता है।”

हम अपने देते रहने वाले मौलिक स्वभाव के साथ तालमेल बनाना चाहते हैं लेकिन हम भूल चुके हैं कि ऐसा कैसे करें। हम राह से भटक गए हैं। असलियत में हम अपने विचारों, शब्दों और कर्मों का, अंतरतम के अपने प्रेममय आध्यात्मिक अस्तित्व के साथ तालमेल बनाना चाहते हैं। जब हमें इस तालमेल का अनुभव होता है तब हम राहत की साँस लेते हैं। तब हमें याद रहता है। हमें अपने घर में होने का एहसास होता है।

अहिंसक संवाद हृदय में मौजूद जीवंत भाव पर केंद्रित होकर हमारे आंतरिक और बाह्य अस्तित्वों के बीच के तालमेल को संभव बनाता है। हम प्रचलित संस्कृति से सीखी हुई आदतन आलोचना और निंदा करने के बजाय उन मूलभूत मानवीय प्रेरक गुणों को खोजने लगते हैं जो हृदय में उजागर होते हैं। उन्हें इच्छाएँ, तड़प, आकांक्षाएँ, नैतिक गुण अथवा सार्वभौमिक मानवीय आवश्यकताएँ – जैसे सम्मान, स्वीकार्यता, सुरक्षा तथा दूसरों को सहयोग देना आदि कह सकते हैं।

अहिंसक संवाद के अनुसार वह सब कुछ जो कोई भी व्यक्ति कहता या

कुछ मानवीय आवश्यकताएँ एवं नैतिक मूल्य

स्वीकार्यता उपलब्धि

सराहना जागरूकता

सुंदरता

अपनापन परवाह उत्सव

चयन स्पष्टता

साहचर्य करुणा

सहयोग

रचनात्मकता गरिमा

समानुभूति समानता प्रसन्नता

सामंजस्य स्वास्थ्य

ईमानदारी न्याय सीखना प्रेम

आशय शोक

अभियान पोषण आदेश शांति

तनाव—मुक्ति

आदर विश्राम सुरक्षा आत्माभिव्यक्ति

अंतराल

आध्यात्मिक विकास

सहारा योगदान देना

महत्ता विश्वास

समझ

करता है, उसकी किसी ऐसी मानवीय ज़रूरत को पूरा करने के लिए होता है जिसमें जीवन के प्रति सकारात्मक भाव हो। जब हम किसी के व्यवहार के पीछे छिपी आवश्यकताओं पर ध्यान देना और उन्हें मान्यता देना सीख जाते हैं तब हम उस व्यक्ति से जुड़ने का तरीका खोज लेते हैं, भले ही वह ऐसा कुछ कह या कर रहा हो जो हमें नापसंद हो। उदाहरण के लिए एक बच्चे को सच न बोलने के कारण 'बुरा' मान लेने की बजाय हम देख सकते हैं कि शायद उसे सुरक्षा की ज़रूरत है। संभवतः पहले कभी उसने किसी चीज़ को लेने या तोड़ने को ईमानदारी से स्वीकार करने पर सज़ा पाई हो। हम बच्चे की आत्म-सुरक्षा की आवश्यकता को समझ सकते हैं क्योंकि हमें भी उन परिस्थितियों में इसकी ज़रूरत महसूस होती है, जिन्हें हम शारीरिक या भावनात्मक रूप से भयावह समझते हैं।

या, जब हम यह समझने लगते हैं कि जिसे हम 'डराकर काम कराने वाला' कहते हैं, उसके ऐसे व्यवहार से शायद अनजाने में उसकी कई ज़रूरतें पूरी हो रही हैं, तब हो सकता है कि हम अपने भीतर उसके प्रति नई करुणा को पनपते हुए पाएँ। हो सकता है कि अपने प्रारंभिक जीवन में उन्होंने भय, अस्वीकृति और निर्बलता का अनुभव किया हो या तिरस्कार और अकेलापन झेला हो। मान-सम्मान और बलशाली होने की चाह इस तरह व्यक्त होती है जिससे दूसरों की सुरक्षा और भलाई का उल्लंघन होता है। 'डराकर काम कराने वालों' की अधूरी ज़रूरतों को पहचानने से हम उन्हें उनके सच्चे स्वभाव तक पहुँचाने के लिए अधिक उपयुक्त और उपचारात्मक उपाय पता लगाने की कोशिश कर सकते हैं। हम जान पाते हैं कि शारीरिक, भावनात्मक या मनोवैज्ञानिक, व्यक्त या अव्यक्त, क्रोध और हिंसा अपूर्ण ज़रूरतों की दुखद अभिव्यक्ति हैं।

अहिंसक संवाद सुनने और समानुभूतिपूर्वक प्रत्युत्तर देने की एक मौलिक प्रक्रिया प्रस्तुत करता है जो मतभेदों को थोड़े से समय में आश्चर्यजनक रूप से खत्म कर सकती है। मुझे एक पड़ोसी याद है जो मुझसे बहुत नाराज़ था क्योंकि मेरे कर्मचारियों को उसके बगीचे से होकर जाना पड़ता था। उसने उन्हें जाने देने से इंकार करते हुए गेट बंद कर दिया। जब वह चिल्लाया, "तुम्हारे लोग मेरा बगीचा बर्बाद कर रहे हैं। मुझे कब तक इन मूर्खों को सहना पड़ेगा?" मैंने उत्तर दिया "मैं समझ सकती हूँ कि आपने अपने बगीचे में बहुत मेहनत की है। क्या आप

इसलिए नाराज़ हैं क्योंकि आप चाहते हैं कि इसकी कद्र की जाए? क्या आप निश्चित समय जानना चाहते हैं जिसमें यह कार्य समाप्त हो जाएगा?" वह गुस्से में आरोप लगाता रहा लेकिन मैं कोई सफ़ाई दिए बिना उसकी बात सुनती रही और हर बार उसी तरह उसकी आवश्यकताओं के प्रति सहानुभूति जताती रही। इससे केवल पाँच मिनट में ही नरम पड़ कर उसने गेट खोल दिया। हमारा सम्बन्ध बना रहा।

अहिंसक संवाद एक सार्वभौमिक प्रक्रिया है जिसे हर तरह के, हर उम्र और हर संस्कृति के लोग सीख सकते हैं। मुझे स्कॉटलैंड में जेल के प्रहरियों के साथ एक टीम परियोजना याद आ रही है जो मुझे बहुत ही मार्मिक लगी। वे सख्त लोग थे जो ज़्यादातर पूर्व सैनिक थे, भावनाओं से दूर, स्वयं को शारीरिक शक्ति और आलोचनात्मक हँसी-मज़ाक द्वारा अपने को सुरक्षित रखने वाले। हमारा काम उन्हें ध्यान से सुनना, संघर्ष-प्रबंधन, सुगमता और परामर्श का कौशल सिखाना था। आरम्भ में यह कठिन लगा। उनके कवच अमेद्य लग रहे थे और उनकी नज़र में हम दूसरी दुनिया से आए हुए लोग थे। उनकी कहानियाँ सुनने, उनके प्रति सच्चा सम्मान रखने और उनके ख़तरों से भरे संसार को समझने के लिए उत्सुकता का भाव रखने से अंततः हमारा काम बन गया। मुझे हमेशा याद रहेगा कि एक साल बाद हम उनके साथ एक घेरे में बैठे थे। आँखों में आँसू भरे हुए एक व्यक्ति ने अपनी उदासी और निराशा को व्यक्त करते हुए कहा, "इस कार्य में सहानुभूति के लिए कोई स्थान नहीं है।" किसी ने उसकी हँसी नहीं उड़ाई। सभी चुप थे और सहमति में सिर हिला रहे थे। मैं विस्मित भाव से सोच रही थी कि ये लोग कितना आगे आ गए हैं। अब वे आत्म-जागरूकता, भावनाओं, विश्वास और खुलेपन का महत्व समझ रहे थे। वे सुनना सीख गए थे। वे कैदियों और एक-दूसरे की आवश्यकताएँ समझ सकते थे। उनमें आत्म-सम्मान था। वे अपने दिल से जुड़ गए थे। एक ने कहा, "मैं अब बहुत बेहतर इंसान हूँ। मैं स्वयं को वैसा महसूस कर रहा हूँ जैसा मैं वास्तव में हूँ।" इसके बाद उन्होंने यही बात दूसरों को सिखाने के लिए पुरस्कार जीता और जिन प्रहरियों ने इसमें भाग लेने से इंकार कर दिया उन्हें 'डायनोसॉर' कहा गया।

रोज़ेनबर्ग ने भाषा की उस महत्वपूर्ण भूमिका को समझा जो वे सामंजस्यता और संघर्ष दोनों में ही निभाती हैं। हम एक भाषा में सोचते हैं। यह हमारे नज़रिए को आकार देती है, हमारे 'यथार्थ' का निर्माण करती है। 14वीं सदी के पारसी रहस्यवादी हाफ़िज़ ने कहा था "हम जैसा बोलते हैं, वैसा ही हमारे घर का वातावरण बन जाता है।" अर्थात् हमारे शब्द व विचार ही हमारे जीवन को निर्धारित करते हैं। अनुमान, धमकियाँ, माँगें और व्याख्याएँ हमें अपने दिल से और एक-दूसरे से दूर रखती हैं। अहिंसक संवाद हमें भाषा की इन अलगाव पैदा करने वाली आदतों से बचते हुए स्वयं को अभिव्यक्त करने का एक स्पष्ट ढाँचा और साधन देता है।

यह आसानी से बच्चों और बड़ों को सिखाया जा सकता है। बच्चे तो बहुत सहजता से सीखते हैं।

दाजी कहते हैं अहिंसक संवाद का हार्टफुलनेस से बहुत घनिष्ठ संबंध है। दोनों ही दृष्टिकोण हृदय-आधारित हैं और हमें अधिक प्रेमपूर्ण और निर्मल बनाने वाले हैं। जब हम अहिंसक संवाद को हार्टफुलनेस के साथ एकीकृत करते हैं तब हृदयपूर्ण संवाद की प्रक्रिया उभरती है। अंततः एक आध्यात्मिक अभ्यास और दृष्टिकोण के साथ हम इच्छाओं से छुटकारा पाने की आशा कर सकते हैं। लेकिन अभी हम अपूर्ण मनुष्य हैं। हमारे अंदर बहुत सी ज़रूरतें हैं जिनकी तीव्रता हर एक में अलग-अलग है। जैसे-जैसे हम आध्यात्मिक रूप से विकसित होते जाते हैं हमारी ज़रूरतें भी विकसित होती जाती हैं। पहचान पाने की चाह शायद बदलकर एक अनाम सेवक बनने की विनम्रता में परिवर्तित हो जाए। सामाजिक स्वीकार्यता की ज़रूरत शायद दिव्यता में लय होने की तड़प में बदल जाए।

13वीं सदी के सूफ़ी संत रूमी उस हालत का वर्णन कर रहे हैं जो विकसित हो सकती है जब हम भय आधारित आरोप, अनुमान, धमकी, माँग, हार-जीत, पुरस्कार एवं दण्ड आदि से परे चले जाते हैं, जब हम अपने मूल्यांकन को रूपांतरित कर लेते हैं यानी सोच और बातचीत के तरीके को, हमारे साथ क्या 'गलत' या 'सही' है उसके अनुसार परिवर्तित कर लेते हैं।

“तेरी हकीकत परे है यारब,
हर इक यकीं और गुमां की हद से।
जो इस हकीकत में रम गया है,
सुपुर्दगी हू-ब-हू हुआ है।
न है गुमां का गुमान कोई,
न फिर यकीं का यकीन बाकी।
वो है भी और फिर भी कुछ नहीं है,
जो है सो है रब, जो है सो है बस।”

जब हम रूमी की दुनिया में मिलेंगे, यह हम सभी को समृद्ध और एक कर देगी।



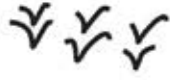
संबंधित जानकारी के लिए निम्न लिंक पर जाएँ –

www.heartfulcommunication.org

NVC सीखें

- प्रशिक्षण हेतु – www.cnvc.org
- 30-दिवसीय निःशुल्क ऑनलाइन पाठ्यक्रम और NVC संसाधन पुस्तकालय : www.nvctraining.com

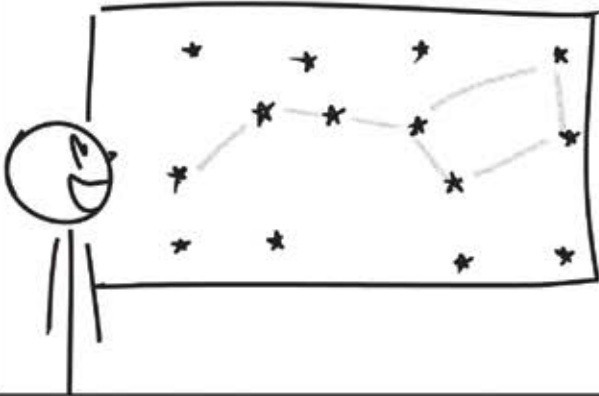
ऊपर, नीचे,
चारों ओर देखो



छोटे से छोटे प्रयास साराहो



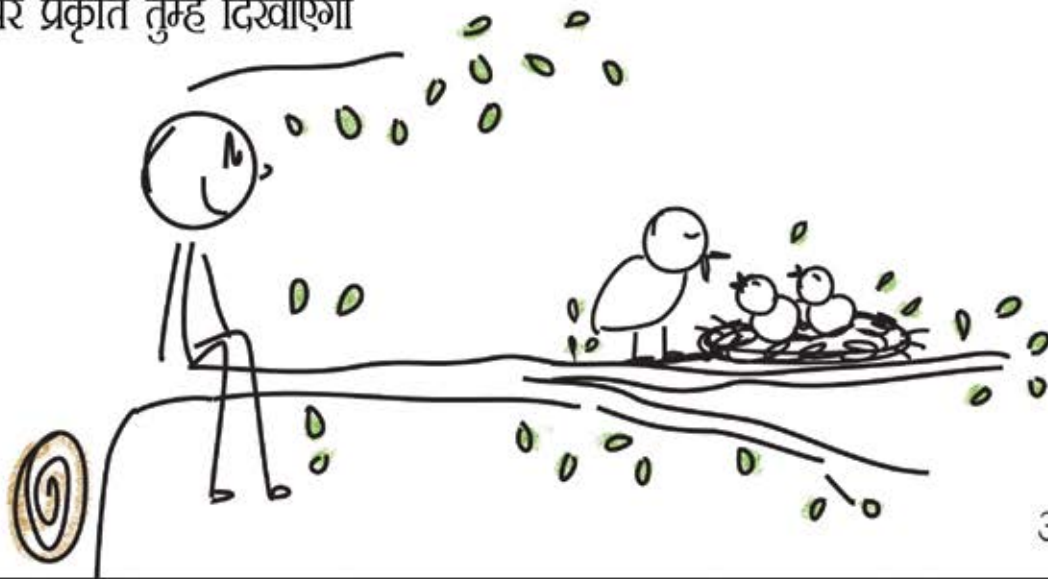
छिपे हुए स्वरूप खोजो



दूसरे शायद तुम्हें पागल कहें



पर प्रकृति तुम्हें दिखाएगी



अपने गहन रहस्य

समझौता करें दिल से

भाग-5

स्पष्टता, विचार और धारणाएँ – दिमाग
के खेल

इस श्रृंखला के पिछले चार लेखों में रवि वेंकटेशन ने हृदय व मन के स्पंदनीय क्षेत्र की वैचारिक रूपरेखा की समीक्षा की थी और हृदय के क्षेत्र में विद्यमान चार प्रमुख भावनात्मक द्विविधताओं के बारे में बताया था कि समझौते के समय इनका कैसे नियंत्रण किया जाए। इस लेख में वे पाँचवी द्विविधता – स्पष्टता बनाम संदेह के बारे में चर्चा करेंगे और विचारों एवं धारणाओं के बारे में गहराई से जानने की कोशिश करेंगे।

विचार और धारणाएँ

अहम् का विचार – मैं बनाम हम

बुद्धि – तर्क और कारण

मन – विशिष्ट विचार और भटकाव

संवेदनाएँ और भावनाएँ

स्पष्टता बनाम संदेह

भय बनाम साहस

प्रेम बनाम क्रोध

शांति बनाम बेचैनी

लालच बनाम संतोष

पूर्व प्रवृत्तियाँ

इच्छाएँ

पसंद और नापसंद

अपराध बोध

स्पष्टता बनाम संदेह

हम अक्सर ऐसे वाक्य सुनते हैं, “उसका निर्णय अस्पष्ट था,” “वह स्पष्ट रूप से नहीं सोच रही थी,” आदि। समझौता करते हुए यह सबसे ज़्यादा होता है कि हम चीज़ों को स्पष्ट रूप से नहीं समझ पाते और कभी-कभी एक अवरोध महसूस करते हैं। यह सब स्पष्टता बनाम संदेह या उलझन के बारे में है। यह द्वंद हृदय व मन के मिलन बिंदु पर होता है और यह निश्चित करता है कि मन की प्रक्रियाएँ कितनी प्रभावकारी होंगी।

स्पष्टता बनाम संदेह की धारणा को समझने के लिए एक माँ रमा और उसके बेटे विकास के शिक्षक मनोज के बीच में एक सरल बातचीत पर गौर करें। मनोज विकास को पहली कक्षा में एक और अतिरिक्त वर्ष रखना चाहता है क्योंकि उसे लगता है कि उसका प्रदर्शन ठीक नहीं है। रमा सोचती है कि वह अपने बेटे की थोड़ी सहायता करेगी तो उसका प्रदर्शन ठीक हो जाएगा। वह यह भी सोचती है कि मनोज विकास के अभ्यासों में छोटी-छोटी समस्याओं को लेकर ज़रूरत से ज़्यादा प्रतिक्रिया कर रहा है।

रमा – नमस्ते मनोज, मुझे आपका ईमेल मिला था जिसमें आपने विकास को पहली कक्षा में एक और वर्ष रखने का सुझाव दिया है। मैं जानती हूँ कि उसे कुछ अभ्यास चुनौतिपूर्ण लगे लेकिन मुझे आपका यह सुझाव ज़रूरत से ज़्यादा प्रतिक्रिया लगता है। मैं उसे पढ़ाई में सहायता कर सकती हूँ। कृपया उसे दूसरी कक्षा में भेजने पर विचार करें।

मनोज – रमाजी मुझे पता है कि एकल अभिभावक होने के नाते आपको अपने बेटे की देखभाल करने में बहुत मुश्किलें आती हैं। मगर फिर भी हमें निष्पक्ष भाव से सोचना होगा, विकास को यह वर्ष दोहराना होगा।

रमा – सबसे पहले तो इसका मेरी वैवाहिक स्थिति से कोई लेना-देना नहीं है। मैं जानती हूँ कि एक माँ होने के नाते मैं क्या कर रही हूँ। मैं यह भी जानती हूँ कि जब दूसरे बच्चों के साथ इसी तरह की चीज़ें होती हैं तो उन्हें एक वर्ष दोहराने के लिए नहीं कहा जाता। आप मेरे और मेरे बेटे के प्रति पक्षपातपूर्ण व्यवहार कर रहे हैं।

मनोज – अगर मैंने आपका दिल दुखाया है तो उसके लिए माफ़ी चाहता हूँ। मेरा इरादा

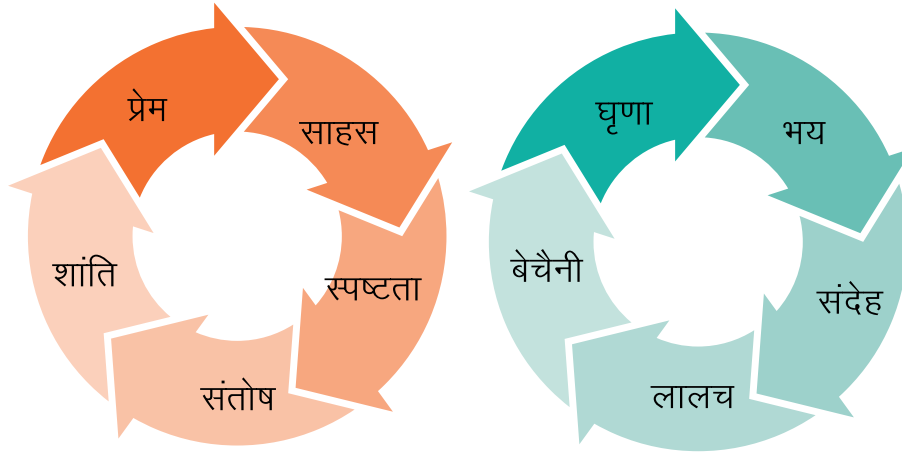
असंवेदनशील होना नहीं था। मैं केवल सभी अभिभावकों को हर संभव तरीके से सहयोग देना चाहता हूँ। मेरा विचार है कि यदि हम विकास को दूसरी कक्षा में भेज देते हैं तो इस वर्ष की समस्याओं के साथ-साथ वह अगली कक्षा में और भी ज़्यादा संघर्ष करेगा और निरुत्साहित हो जाएगा। अगर वह एक वर्ष अभी दोहराता है तो शायद उसमें पूरे जीवन के लिए ज़्यादा आत्मविश्वास आ जाए।

रमा – मैं माफ़ी चाहती हूँ कि मैंने इस तरह से प्रतिक्रिया की। मेरे लिए अपनी नौकरी, विकास की ज़रूरतें और अपनी बाकी जिंदगी को एक साथ संभालना बहुत मुश्किल हो रहा है। मैं आपकी बात समझती हूँ। मैं केवल इसलिए चिंतित हूँ कि मैं एक असफल माँ के रूप में देखी जाऊँगी।

मनोज – मैं समझता हूँ लेकिन हमें सबसे पहले विकास के बारे में सोचना है। अगर आप सोचती हैं कि आप वास्तव में अगले साल उसकी ज़्यादा सहायता कर सकती हैं तो मैं उसे दूसरी कक्षा में भेजने के लिए तैयार हूँ। आप कृपया आराम से एक दिन लें और शांत मन से मेरे सुझाव पर विचार करें।

रमा अगले दिन इस संदेश के साथ वापस जाती है – “आप ठीक कहते हैं। मैं स्पष्ट रूप से नहीं सोच रही थी। मुझे डर था कि लोग मेरे बारे में क्या सोचेंगे लेकिन अपने इस डर की वजह से मैं ऐसा निर्णय नहीं ले सकती जो विकास के लिए उचित न हो। जब मैंने अपने आप को शांत किया और सही निर्णय लेने के लिए अपने दिल को सुनने की कोशिश की तो यह स्पष्ट हो गया कि आपका सुझाव ही ठीक है। धैर्य रखने के लिए आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।”

यह छोटा सा दृश्य हमारे लिए ज्ञान से भरा हुआ है। पिछले लेख में हमने विरोधी बातों के जिन चक्रों, दुष्चक्र और नैतिक चक्र, की चर्चा की थी, उन्हें याद करें।



इस परिदृश्य में हमने दोनों चक्र देखे। शुरुआत में मनोज का एकल अभिभावक होने के बारे में टिप्पणी करना और विकास को एक साल दोहराने के लिए कहना कठोर प्रतीत होता है। इसने रमा को नकारात्मक चक्र में डाल दिया। वह चाहती थी कि विकास दूसरी कक्षा में जाए (असंतुष्ट) → वह बेचैन हो गई क्योंकि बातचीत वैसे नहीं हो रही थी जैसे वह चाहती थी → वह “एकल अभिभावक” टिप्पणी पर क्रोधित हो गई → वह डर गई कि उसे असफल माँ समझा जाएगा →

उसका निर्णय उसकी सोच से प्रभावित था। वह आपे से बाहर हो गई।

बाद में जब मनोज ने माफ़ी माँगी और अपना दृष्टिकोण और ज़्यादा सावधानी से व्यक्त किया तो वह उसकी माफ़ी से संतुष्ट हुई → वह शांत हो गई → वह उसके प्रति ज़्यादा सकारात्मक हो गई → उसे महसूस हुआ कि वह साहस जुटाकर सही निर्णय ले सकती है → थोड़े समय के विराम से वह अपने दिल की बात सुन पाई और एक स्पष्ट नज़रिए के साथ निर्णय ले पाई।

दिलचस्प बात यह है कि इस मामले में अच्छे और बुरे दोनों चक्र मनोज के केवल एक वाक्य से प्रेरित थे।

यहाँ स्पष्टता बनाम संदेह को नियंत्रित करने के लिए कुछ सुझाव हैं –

- बार-बार अपना आंतरिक निरीक्षण करें और स्वयं से पूछें, “क्या मैं स्पष्ट रूप से सोच और समझ रहा हूँ?”
- इस असंतुष्टि → बेचैनी → क्रोध → डर → संदेह के दुष्चक्र से सावधान रहें।
- यदि आपको ऐसा महसूस हो कि भावनाएँ आपके या दूसरे व्यक्ति के निर्णय को प्रभावित कर रही हैं तो थोड़े समय का विराम लें।
- अपने दिल की आवाज़ सुनने की कोशिश करें। सबसे अच्छी स्पष्टता एक साफ़ दिल से आती है। जितना ज़्यादा आप अपने दिल की बात सुनने लगेंगे उतनी ज़्यादा यह आवाज़ स्पष्ट होती जाएगी।



विचार और धारणाएँ

अब मन में चल रहे विचारों और धारणाओं के बारे में जानने की कोशिश करते हैं। याद रखें कि हृदय की संवेदनाओं व भावनाओं को नियंत्रित करना सीखकर हम मन के विचारों और धारणाओं को नियंत्रित करने में सक्षम बन जाते हैं। इस वाक्य पर विचार करें कि, “हम सोचने से बहुत पहले महसूस कर लेते हैं।”

अब मन में आने वाले और भी ज़्यादा महत्वपूर्ण विचार के बारे में जानने की कोशिश करते हैं – हमारा अहंकार, जिसे हम सरल शब्दों में स्वयं का मानसिक प्रतिरूप कह सकते हैं। इस प्रतिरूप में लगातार सामयिक परिवर्तन होता रहता है और छोटे-मोटे संशोधन होते रहते हैं, हालाँकि यह एक दीर्घकालिक स्थिति है जो हमारे काम करने के तरीके में ‘मैं बनाम अन्य’ या दूसरे शब्दों में ‘मैं बनाम हम’ के बारे में हमारे अपने नज़रिए के रूप में प्रकट होती है। मैं जानबूझकर ‘मैं बनाम हम’ का प्रयोग करता हूँ लेकिन पहले हम अपने इस

दृष्टिकोण ‘मैं बनाम तुम’ को समझने से शुरू करते हैं।

हम लगभग हमेशा ही स्वयं को सही मानते हैं और दूसरे व्यक्ति को गलत, स्वयं को अच्छा मानते हैं और दूसरे को बुरा। हम अक्सर अपने को कमज़ोर समझते हैं और दूसरे व्यक्ति को ताकतवर या फिर इसका उल्टा। थॉमस ए. हैरिस अपनी सबसे लोकप्रिय पुस्तक ‘आई एम ओके, यू आर ओके’ में मानते हैं कि हम अहंकार की चार अवस्थाओं में रहते हैं –

मैं सहमत नहीं हूँ, तुम सहमत हो

मैं सहमत नहीं हूँ, तुम सहमत नहीं हो

मैं सहमत हूँ, तुम सहमत नहीं हो

मैं सहमत हूँ, तुम सहमत हो

हम बहुत कम ही अहंकार की चौथी अवस्था ‘मैं सहमत हूँ, तुम सहमत हो’ में रहते हैं जो वास्तव में दिल से समझौता करने के लिए ज़रूरी है।

बातचीत में 'मैं बनाम हम' का प्रभाव समझने के लिए इस छोटे से परिदृश्य को लेते हैं –

नवीन एक छोटी सी आकर्षक सॉफ्टवेयर कंपनी 'स्मार्ट ऑफर्स' का संस्थापक है। यह कंपनी उपभोक्ताओं को उनके ठिकाने के मुताबिक उनके मोबाइल फ़ोन पर खरीददारी के लिए सुझाव और प्रस्ताव देती है। वह किरण से मिलने जा रहा है जो एक बहुत बड़ी बहुदेशीय संस्था में व्यापारिक प्रस्तावों पर काम करती है। यदि यह मुलाकात सफल होती है तो किरण की कंपनी नवीन की कंपनी को खरीद सकती है जिससे नवीन को अच्छा-खासा आर्थिक लाभ हो सकता है।

किरण – नवीन, इतनी आकर्षक नई कंपनी के संस्थापक से मिलना बहुत रोमांचक है। इस योजना के लिए और इसे इतना आगे तक ले जाने के लिए आपको बधाई।

नवीन – किरण मुझे भी आपसे मिलकर बहुत अच्छा लगा। हालाँकि मुझे नहीं पता कि इतना आगे तक ले जाने से आपका क्या तात्पर्य है। हमारे कई वास्तविक उपभोक्ताओं के साथ शुरुआती बातें चल रही हैं और वे सभी हमारे उत्पाद को पसंद करते हैं।

किरण – बेशक तुम बहुत अच्छा काम कर रहे हो। मेरा मतलब था कि तुमने शुरुआत में कुछ मुफ्त उत्पाद देकर अच्छा काम किया है लेकिन उपभोक्ता से इस तरह के उत्पाद की उसकी असली कीमत लेने के लिए बहुत अनुभव और सहयोग की ज़रूरत पड़ेगी।

नवीन – मुझे इस विषय में काफ़ी अनुभव है और मेरे नाम पर दो पेटेंट भी हैं। मुझे लगता है हम गलत दिशा में जा रहे हैं। हमें सबसे पहले मुद्दे

पर आना चाहिए, आप मेरे साथ मुलाकात कर रही हैं क्योंकि मैंने कुछ ऐसी नई चीज़ बनाई है जिसे बनाने में आपके जैसी बड़ी-बड़ी कंपनियाँ संघर्ष करती हैं।

किरण – शायद यह सच है लेकिन कोई अच्छा विचार रखना और उसके स्तर को बढ़ाना दो अलग-अलग चीज़ें हैं। मुझे शुरुआती कंपनियों के साथ कुछ बढ़िया काम करने का दस वर्षों से ज़्यादा का अनुभव है। साफ़-साफ़ कहूँ तो दर्जनों कंपनियाँ हमें नई-नई खोजों के बारे में बताने के लिए संपर्क करने की कोशिश करती हैं।

नवीन – मेरे विचार में हमें साथ में व्यापार नहीं करना चाहिए। मुझे आपका नज़रिया अहंकार से भरा हुआ लगता है और जो कुछ मैंने हासिल किया है उसकी आपको कोई कद्र नहीं है।

किरण – मुझे खेद है कि आप ऐसा सोच रहे हैं लेकिन मेरे पास सीमित समय है और मेरे पास इस तरह के बहुत से विचारों के प्रस्ताव आते रहते हैं।

यह एक ऐसे समझौते का सटीक उदाहरण है जो अहंकार के कारण शुरू होने से पहले ही खत्म हो गया। व्यापार में हर कोई इस तरह से काम नहीं करता लेकिन यह भी सच है कि ऐसा, जितना हम सोचते हैं, उससे कहीं ज़्यादा होता है। किसी भी अन्य व्यवहार की तुलना में अविनयी व अहंकारी व्यवहार सबसे ज़्यादा समझौतों को नष्ट करता है। इसके बहुत खराब परिणाम होते हैं।

एक गरीब देश को आर्थिक सहायता नहीं मिलती क्योंकि उसकी प्रधानमंत्री जो अपने अमीर पड़ोसी देश के साथ बातचीत करने गई थीं, उन्हें महसूस हुआ कि उन्हें समानता के स्तर का सम्मान नहीं

दिया गया। एक व्यक्ति के अहंकार के कारण लाखों लोग कष्ट भोगते हैं। दो देशों में युद्ध हो जाता है क्योंकि एक देश का नेता दूसरे को सार्वजनिक रूप से अपमानित करता है। इस मामले में एक व्यक्ति के अहंकार के कारण हजारों लोग मर जाते हैं। बंधक मारे जाते हैं क्योंकि एक वार्ताकार सख्त होता है और बातचीत में उसका अहंकार हावी हो जाता है। एक बीमारी महामारी के रूप में फैल जाती है क्योंकि उस क्षेत्र का नेता, मानवीय सहायता के लिए यह सोच कर अनुमति प्रदान नहीं करता कि इससे वह कमजोर दिखाई दे सकता है।

यहाँ समझौते के दौरान हमारे अहम् को नियंत्रित करने के लिए कुछ सुझाव हैं –

- अहम् को दिमाग से निकाल दें – आपके मन में बातचीत के लिए ऐसी कोई पूर्व निर्धारित अपेक्षा या कारण नहीं होना चाहिए कि दूसरा पक्ष आपकी सराहना करेगा या आप के अहम् को संतुष्ट करेगा।
- अपने आप को 'मैं' की स्थिति से 'हम' की स्थिति में ले आएँ। केवल दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण से ही न सोचें बल्कि बातचीत को सच में एक टीम के प्रयास की तरह देखें जो कि एक समस्या को साथ मिलकर सुलझाने की कोशिश कर रही है।
- आप जिस स्थिति में हैं उसमें सतर्क रहें। यदि आप अपने आप को 'मैं सहमत हूँ, तुम सहमत नहीं हो, या 'मैं सहमत नहीं हूँ, तुम सहमत हो, या 'मैं सहमत नहीं हूँ, तुम सहमत नहीं हो', जैसी अहंकार की अवस्थाओं में फिसलता हुआ महसूस करें तो थोड़ा रुक कर धीरे से अपने आप को केंद्रित करें और वापस 'मैं सहमत हूँ, तुम सहमत हो' की स्थिति में आ जाएँ।

हम अपने अगले लेखों में अहम् को संभालने की तकनीकों को बेहतर करना जारी रखेंगे जहाँ हम दूसरी मानसिक प्रक्रियाओं को और उनका नियंत्रण करना सीखेंगे। तब तक के लिए केवल बड़े स्तर के समझौतों पर ही नहीं बल्कि रोज़ाना की छोटी-छोटी बातचीत में भी अपने अहम् की स्थिति पर गौर करें।





संगीत मन, शरीर और आत्मा
का समन्वय करता है

– यहूदी मेन्यूइन

आंतरिक दर्शन

विशुद्ध संवाद और
सुनने की कला

संगीत के माध्यम
से एक यात्रा



पीटर कैंटर एक ग्रैमी पुरस्कार-विजेता संगीतज्ञ और लेखक हैं। वे खूबसूरत प्राकृतिक वातावरण में लोगों को ऐसे संगीतमय, उपचारात्मक एवं सृजनात्मक अवसर प्रदान करते हैं, जहाँ वे ध्यानमग्न हो सकें। यहाँ वे मेघना आनन्द के साथ संगीत के माध्यम से अनुभूतियों और विचारों की अभिव्यक्ति के बारे में बात कर रहे हैं।

प्रश्न – नमस्कार पीटर। संगीत आपके लिए क्या मायने रखता है? आपकी यात्रा कैसे शुरू हुई?

पीटर – मेरे लिए संगीत उन भावनाओं और विचारों की अभिव्यक्ति का एक तरीका है जिन्हें आसानी से शब्दों में नहीं उतारा जा सकता। दरअसल जब मैं बच्चा था तब वास्तव में मैं संगीतकार नहीं बनना चाहता था। मेरी माँ ने मुझे पियानो सीखने के लिए मनाया था। लेकिन करीब 10-12 वर्षों के बाद मैं इसे पसंद करने लगा। मैंने पाया कि खुद के लिए बजाना मेरे लिए बहुत आनन्ददायक और उपचारात्मक था। जब मैं एक किशोर था तब भी मैंने बहुत-सी अपनी खुद की धुनें बनाई थीं और बहुत कम आयु से ही अपने गीत लिखने लगा था।

लेकिन मैं सच में अपने लिए ही बजाया करता था। हाई स्कूल में तो यह बहुत अच्छा लगता था लेकिन उसके बाद जब मैं आत्मनिर्भर हो गया तब भी ज़्यादातर अपने लिए ही बजाता था। अन्य लोग जब मुझे सार्वजनिक रूप से कला प्रदर्शन करने के लिए प्रोत्साहित करते तो

मैं सोचता, “क्या आपको सच में ऐसा लगता है कि मुझे यहाँ बजाना चाहिए?” वे कहते, “हाँ, तुम्हें ऐसा करना चाहिए।” तब मैं बजाया करता। एक चीज़ ने मुझे दूसरी चीज़ तक पहुँचाया। मेरी हमेशा ही अपनी विशिष्ट शैली रही है – आप जो हैं वही बने रहना, अच्छा रहता है।

सच कहूँ तो अब इसमें पहले से ज़्यादा आनंद आता है। इतने वर्षों के बाद मैं अपने आप में पूर्णता महसूस करने लगा हूँ और उसे संगीत के माध्यम से इस तरीके से व्यक्त करने लगा हूँ जो और अधिक पूर्ण है। मैं अब सृजनात्मक प्रक्रिया के बारे में बात कर रहा हूँ। सृजनात्मक प्रक्रिया खुद को स्वीकार करने की प्रक्रिया है। यह खुद को और जो कुछ भी आप सुनते व महसूस करते हैं, उसे ध्यान से और गहराई से सुनने की सहज और सहानुभूतिपूर्ण प्रक्रिया है। यहाँ कोई काट-छाँट नहीं होती।

संगीत एक बहुत ही दिलचस्प मार्ग है। मेरी राय में यह एक बहुत ही आध्यात्मिक मार्ग है।

प्रश्न – आप उपचार करने के लिए

संगीत का इस्तेमाल करते हैं। क्या आप इसे विस्तार से बता सकते हैं?

पीटर – मैं हमेशा से उपचारात्मक कलाओं में संलग्न रहा हूँ अर्थात् निजी तौर पर मैं किसी भी तरह की उपचारात्मक प्रक्रिया या शरीर पर किसी भी प्रकार की जैविक उपचारात्मक प्रक्रिया को हमेशा पसंद करता रहा हूँ, चाहे वह मालिश हो या कोई और गहन प्रक्रिया। मैंने हमेशा ही विभिन्न प्रकार की चिकित्सा विधा का आनंद लिया है। लेकिन जहाँ तक मेरे संगीत के उपचार कारक होने की बात है मैंने कभी भी रोग दूर करने के लिए संगीत वादन करने का प्रयास नहीं किया। मैंने कभी भी किसी को इस तरीके से प्रभावित करने का प्रयास नहीं किया जो कि रोग-मुक्ति कारक हो। मैंने इतना ही प्रयास किया कि वह विशुद्ध हो।

एक कहावत है जो मुझे बहुत प्रिय है (मैं नहीं जानता कि यह किसने कही है) – “विशुद्धता उपचार करती है।” हम जहाँ भी हों, यदि उस क्षण में हम असली और सच्चे तरीके से विश्वसनीय और पारदर्शी हैं तो

यह हमारा उपचार करता है और अचानक ही हम बदल जाते हैं। यह किसी वस्तु को अंधकार से निकाल कर उसे प्रकाशित करने जैसा है। अगर हम कहते हैं, “ओह, मैं निराशा महसूस कर रहा हूँ” या “मैं दुखी हूँ” या “मैं क्रोधित हूँ” या “मैं घबराहट महसूस कर रहा हूँ” तो उस क्षण के लिए जो भी सत्य है, यदि हम उसे वास्तविक रूप में व्यक्त करते हैं तब यह रूपांतरकारी हो जाता है।

इसलिए जब मैं पियानो बजाता हूँ तो केवल सच कहना चाहता हूँ। मैं सिर्फ वही व्यक्त करना चाहता हूँ जो उस क्षण में मेरे लिए वास्तव में सत्य है। जब मैं उसे व्यक्त कर लेता हूँ तब मुझे एक अलग तरह की अनुभूति होती है। फिर मुझे वह व्यक्त करना होता है जो अगले क्षण में मेरे लिए सत्य है यानी हर वर्तमान क्षण में जो भी मेरे लिए सत्य है। फिर वह उजागर होने की एक स्वाभाविक प्रक्रिया बन जाती है जिसकी रचना मैं अपने मन से कभी नहीं कर सकता था। यह बस स्वाभाविक रूप से उमड़ती है। यदि मैं इसे प्रवाहित होने देता हूँ तो यह मुझे किसी ऐसे स्तर पर ले जाती है जहाँ मुझे जाने की ज़रूरत होती है, लेकिन मैं वास्तव में या आवश्यक रूप से उसकी योजना नहीं बनाता। क्या यह सब समझ में आ रहा है?

प्रश्न — बिल्कुल, मैं पूरी तरह से समझ रही हूँ। आपने संगीत के कैरियर की शुरुआत में जैज़ बजाया जो कि समकालीन था और मुख्य धारा में था। तो उससे उपचारात्मक कलाओं की ओर जाना कैसे हुआ? क्या आपको आंतरिक या बाह्य रूप से किन्हीं चुनौतियों का सामना भी करना पड़ा?

पीटर — मैंने करीब छः साल यानी 18 से 24 वर्ष की उम्र तक सिर्फ छोटी-छोटी धुनें बनाईं। फिर मुझे एक एल्बम बनाने का अवसर मिला। इसलिए मैंने एल्बम के लिए गाने बनाने का निर्णय लिया क्योंकि मैं इस तरह से गाने सुनाना चाहता था। मैंने अपना पहला एल्बम ‘स्पिरिट’ नाम से जारी किया। यह मेरे दिल के बहुत करीब था। यह मेरी ही अभिव्यक्ति था। यह एकल पियानो एल्बम था।

एल्बम अच्छा चला लेकिन मुझे दूसरे संगीतकारों से कुछ आलोचना भी मिली। उन्होंने कहा, “अरे! वह तो जैज़ बजाना जानता ही नहीं। उसे नहीं पता कि इसे कैसे किया जाता है।” मैंने यह चुनौती स्वीकार कर ली। इसलिए अपने अगले एल्बम में मैंने अन्य संगीतकारों को और कुछ जैज़ को भी शामिल किया। फिर मैं ऐसे मधुर गीत लिखने लगा जो कि आकर्षक और व्यावसायिक थे। वह रिकार्ड अमेरिका की ‘नेशनल एयरप्ले

कंटेम्परेरी जैज़’ की सूची में सर्वश्रेष्ठ 20 में शामिल हुआ।

मैंने सोचा, “अरे! यह तो बहुत आसान था!” इस तरह सिर्फ यह साबित करने के लिए कि अगर मैं चाहूँ तो यह कर सकता हूँ, अगले कुछ रिकॉर्डों में मैंने अधिक से अधिक समकालीन जैज़ गाने लिखे। मेरे लगातार कई रिकार्ड सर्वश्रेष्ठ 10 में शामिल हुए लेकिन मैं वास्तव में इससे बहुत खुश नहीं था। मैं जैज़ समारोहों में बजाता था लेकिन दिल में महसूस करता था कि यह ठीक नहीं है। ऐसा नहीं लग रहा था कि यह मेरी अभिव्यक्ति है।

फिर एक दिन मैंने आर. कार्लोस नाकाई का एक कैसेट सुना जो कि एक मूल अमेरिकी बाँसुरी वादक हैं। मूल अमेरिकी बाँसुरी बहुत ही सुन्दर, भावपूर्ण, सरल और प्रकृति से जुड़ी होती है। तो मैंने उसके साथ-साथ पियानो बजाना शुरू कर दिया। मैंने सोचा, “ये पियानो और बाँसुरी तो सुनने में बहुत अच्छे लग रहे हैं।” इसलिए मैंने साथ काम करने के लिए उनसे सम्पर्क किया। मैंने तो सिर्फ यह सोचा था कि यह कुछ अलग सा लगेगा। यह केवल एक साधारण-सी परियोजना होगी जिसका सिर्फ मैं आनंद लूँगा। मैंने सोचा भी नहीं था कि कोई इसकी तरफ ज़्यादा ध्यान देगा। पहले एल्बम को ‘नेटिव्स’ नाम दिया गया। मुझे आश्चर्य हुआ कि

यह बहुत लोकप्रिय हुआ। मेरे दूसरे समकालीन जैज़ एल्बमों के मुकाबले यह 5 से 10 गुना ज़्यादा बिका। और अन्य जैज़ एल्बमों की तुलना में इसमें सही मायनों में लगा कि यही मैं हूँ।

इस तरह इसने मुझे यह राह दिखा दी कि मैं जो हूँ वही बना रहूँ, कुछ और बनने का प्रयत्न न करूँ। इस प्रकार मैं पुनः वहीं पहुँच गया जहाँ से मैंने शुरुआत की थी। अपनी रूह के साथ यानी पुनः अपने भीतर वही बने रहना जो मैं स्वाभाविक रूप से हूँ। कार्लोस के साथ काम करना जैसे इसी बात का निमंत्रण था।

प्रश्न – जब आप अपने हृदय का अनुसरण करते हुए वही बने रहने की कोशिश करते हैं, जो आप हैं, तब आप उन चुनौतियों और पूर्वाग्रहों से कैसे निपटते हैं जिनका सामना आपको करना पड़ता है?

पीटर – मैं प्रायः महसूस करता हूँ कि जब हम अपना ध्यान बाहर की ओर केंद्रित करते हैं तो कभी-कभी यह दुनिया आपको अपने मार्ग से भटका देती है और गलत रास्ते पर ले जाती है। हमें दुनिया में रहना भी है उसमें शामिल भी होना है, लेकिन मैं समझता हूँ कि हमें दिशा-निर्देश भीतर से लेना चाहिए। हम उसे अपने ही अंदर पा सकते हैं। इसमें समय लगता है लेकिन हम सबके पास यह अंदर की आवाज़ होती है जो हमेशा

प्रश्न करती रहती है, “क्या यह सही है?” जब आपके पास कोई विचार होता है और आप उत्साहित भी होते हैं लेकिन अचानक संदेह करना शुरू कर देते हैं तब वह मन की आवाज़ होती है।

मैं जिन भी सम्मानित संगीतज्ञों के साथ बात करता हूँ, हम सभी इस बात से सहमत होते हैं कि एकदम पहला विचार, किसी खयाल की पहली चिंगारी, वही सही खयाल होता है। उसके बाद आने वाले सभी विचार – सोचना, पूर्वानुमान, सन्देह – मन से आते हैं। यही है सांसारिकता का बीच में आ जाना, जो हमारी स्वाभाविकता को, हमारे स्वाभाविक बोध को कमज़ोर कर देती है। इसलिए जब मैं बजा रहा होता हूँ या संगीत बना रहा होता हूँ, मैं हमेशा कहता हूँ कि हाँ, यह सही है। मुझे एक खयाल आता है और मैं कहता हूँ कि हाँ, यह सही है। लेकिन जब मैं खुद पर शक करने लगता हूँ तो मुझे महसूस होता है कि मैं रास्ता भटक गया हूँ। इसलिए मेरे लिए पियानो बजाना जैसे विचारहीन हो जाना है। यह लगभग ध्यान करने जैसा है बिल्कुल स्वाभाविक।

वर्षों पहले मैं बहुत ध्यान किया करता था। मैं बहुत अनुशासित था। मैं बहुत उपवास रखता, मंत्रजाप करता और मैं यह सब कुछ अपने मन की शांति के लिए करता था। लेकिन अब मुझे

लगता है कि पियानो बजाना शायद सर्वाधिक सच्चा और वास्तविक कार्य है जिसे मैं कर सकता हूँ, क्योंकि वास्तव में यह संगीत ही है जिससे मेरा मन बिल्कुल शांत हो जाता है और वहाँ सिर्फ मैं होता हूँ। मैं सुनता हूँ और बस वहाँ उपस्थित रहता हूँ। मैं जितना अधिक यह करता हूँ अपने दैनिक जीवन में भी उतना ही अच्छा महसूस करता हूँ। यह मेरे जीवन का अभिन्न अंग है।

प्रश्न – पीटर, आपने संगीत की दुनिया के कुछ बहुत बड़े लोगों के साथ काम किया है, जैसे जॉन डेनवर, डेन फोगेल्बर्ग और अब कार्लोस नाकाई। आपका कैसा अनुभव रहा?

पीटर – बहुत बढ़िया! जब मैं छोटा था तब से मैं जॉन डेनवर और डेन फोगेल्बर्ग का बहुत बड़ा प्रशंसक रहा हूँ। इसलिए उनके साथ काम करना वास्तव में आनंददायक था। लेकिन आर. कार्लोस नाकाई और डॉमिनिक मिलर, जो स्टिंग (एक अंग्रेज़ संगीतकार) के गिटारवादक हैं, टीना गुओ जो बहुत बढ़िया चेलो वादक हैं और स्नातम कौर, जो एक बहुत अच्छी गायिका हैं, इनके साथ मैंने एक खास संबंध महसूस किया क्योंकि हममें से कोई भी संगीत के बारे में चर्चा या पूर्वाभ्यास नहीं करना चाहता। हम बस एक-दूसरे के साथ उपस्थित रहने और एक-दूसरे को



वास्तव में सुनने का तरीका ढूँढना चाहते हैं।

जो संगीतज्ञ काफी समय से ऐसा कर रहे हैं, उन्हें यह एहसास है कि सृजनात्मकता कुछ करना नहीं बल्कि ध्यानपूर्वक सुनना और बहुत खुला व ग्रहणशील होना है। यह सोचने के बजाय कि हमें इसके सृजन के लिए कुछ करने की ज़रूरत है, हमें सृजनात्मकता के प्रवाह को बहने देना है। सृजन और सृजनात्मकता हर जगह है। यह पृथ्वी सृजनात्मकता की परम अभिव्यक्ति है। हम सृजनात्मकता में ही जी रहे हैं। इसलिए मेरे दृष्टिकोण से उस सृजनात्मकता का अंश बनने का तरीका यह है कि हम बहुत ग्रहणशील हों और गहराई से सुनें। न कोई निर्णय करें, न कोई प्रश्न। आप समझ रही हैं कि मैं क्या कह रहा हूँ?

प्रश्न – हाँ, यह अद्भुत है।

पीटर – श्वास लेना भी! मैं इंटरनेट

पर भी बहुत से प्रोग्राम करता हूँ जहाँ मैं श्रोताओं से बहुत बातें करता हूँ। लोग मुझसे पूछते हैं, “आप क्या करते हैं? जब आप पियानो बजाते हैं तब आप क्या सोचते हैं?” मेरा सबसे पहला जवाब होता है, “कुछ नहीं सोचता।”

दूसरी चीज़ है, “क्या मैं साँस ले रहा हूँ? अपने शरीर में मैं कहाँ साँस ले रहा हूँ? मैं कहाँ उसे पहुँचा सकता हूँ? मेरे शरीर का कौन-सा हिस्सा तनाव में है जिसे मैं आराम दे सकता हूँ? क्या मेरा पेट, मेरा उदर शांत है?” ये बहुत ज़रूरी बातें हैं, क्योंकि अगर हम तनाव में हैं, आराम से साँस नहीं ले रहे हैं और अगर

हमारा ध्यान अपने दिमाग पर है, तब हम अटक जाते हैं। इसलिए यह मेरे लिए बहुत महत्वपूर्ण है।

क्या आप जानती हैं कि मुझे क्या करना पसंद है? यह कि मैं जब बजाऊँ तब लोग पियानो के नीचे लेट जाएँ।

प्रश्न – सच में? अच्छा।

पीटर – हाँ, इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता कि मैं कहाँ बजा रहा हूँ – किसी घर पर संगीत कार्यक्रम में या मंच पर। मैं लोगों को आमंत्रित करता हूँ कि आएँ और पियानो के नीचे लेट जाएँ। मैं उन्हें वहाँ नीचे महसूस करता हूँ और उसमें साँस

फूँकता हूँ। मैं उनके साथ जुड़ता हूँ और तब मैं सिर्फ उनके लिए कोई नई धुन बना देता हूँ। मैं ऊर्जा को हस्तांतरित करता हूँ – उनसे खुद को और खुद से उनको – ऊर्जा प्रसारित करता हूँ और लोगों को अच्छे अनुभव होते हैं।

प्रश्न – यह तो बहुत रोचक है। क्या आप अपने बेटे के साथ भी ऐसा करते हैं?

पीटर – मेरे बेटे के लिए मेरा संगीत सुनना साँस लेने के जैसा है क्योंकि उसने इसे जीवन भर सुना है। उसे पियानो के नीचे जाने की ज़रूरत नहीं है। असल में वह उसका एक हिस्सा है। वास्तव में वह एक अत्यंत प्रतिभाशाली गिटारवादक है। वह सिर्फ 14 साल का है, लेकिन वह एक बहुत अच्छा गिटारवादक बन रहा है।

प्रश्न – आपने सन् 2017 का ग्रैमी जीतने पर कैसा महसूस किया?

पीटर – वह बहुत रोमांचक था। वह विशेष रूप से दिलचस्प था क्योंकि वह मेरा 13वाँ नॉमिनेशन था। मैं उससे पहले 12 वर्षों में उसे नहीं जीत पाया था, इसलिए जब मैं जीत गया तो यह बहुत चौंकाने वाला व अति आनंददायक था। ईमानदारी से कहूँ तो मुझे इसका पूर्वाभास हो गया था। यह पहली बार था जब मैं अपने

बेटे को भी ग्रैमी कार्यक्रम में ले गया, क्योंकि वह वहाँ जाने और उसकी सराहना करने के लायक था। यह बहुत ही शानदार अनुभव था।

मैं यह स्वीकार करता हूँ कि ग्रैमी की जीत ने मुझे अपनी मौलिकता बनाए रखने का और ज़्यादा हौसला दिया है। भले ही मैंने किसी के सम्मुख स्वयं को साबित करने की आवश्यकता या इच्छा के लिए बहुत कोशिश की लेकिन मुझे लगता है कि ग्रैमी की जीत उसी बात पर मुहर अथवा प्रमाण है जिसमें मैं विश्वास करता हूँ। अब मैं और अधिक दिल से बजाता हूँ तथा और अधिक नई चीज़ों को करने की कोशिश करते हुए बस इसे केवल होने देता हूँ।

प्रश्न – तो पीटर केंटर आगे क्या करने वाले हैं?

पीटर – आप जानती हैं कि मुझे सचमुच क्या करना पसंद है? एकांत-आश्रय स्थलों का आयोजन। उनमें बहुत आनन्द आता है और लोगों को बहुत ही अद्भुत अनुभव हुए हैं। वे बहुत ही अंतरंग होते हैं। हर बार आश्रय-स्थल में सामान्यतः 10 से 20 लोग होते हैं। हम एक खूबसूरत जगह पर, अक्सर हवाई या मोंटाना में एक सप्ताह साथ बिताते हैं। एक सुन्दर व्यवस्था में सभी ज़रूरतों का ध्यान रखा जाता है जैसे भोजन, मालिश और प्रकृति

के बीच रहना।

हर दिन कम से कम एक घंटा उनके लिए मैं पियानो बजाता हूँ, कभी-कभी दो घंटे भी। रात्रि में मैं अतिथि संगीतज्ञों को आमंत्रित करता हूँ। हम लोग उपस्थित रहने और सच्चे बने रहने के छोटे-छोटे अभ्यास करते हैं। मैं इस बारे में खूब बातें करता हूँ कि क्या होता है जब हम वास्तव में अपने और दूसरों को साथ मौजूद रहते हुए तथा अपने संकोच या ऐसी भावना कि हम सच्चे नहीं बन सकते, को हटाकर अपने सामने अपनी सच्चाई प्रकट करते हैं। यहाँ हम बहुत ही सुरक्षित वातावरण बनाते हैं जहाँ लोग जोखिम उठा सकें और कह सकें, “मैं यह हूँ” साथ ही वे खुद से प्रेम करें और आश्रय-स्थल में मौजूद अन्य लोगों को भी दिखाएँ कि वे कौन हैं।

यह बात बोझिल नहीं है। यह गंभीर भी नहीं है। बल्कि यह एक हल्का और प्यार भरा एहसास है और एक या दो दिन में ही लोगों को बहुत आनंद आने लगता है। एक सप्ताह के बाद तो लोग ऐसा महसूस करने लगते हैं कि उन्होंने जीवन भर के लिए मित्र बना लिए हैं और कोई भी वापस नहीं जाना चाहता। पिछले एक या दो वर्षों के दौरान ही मैंने इन आश्रय-स्थलों का आयोजन शुरू किया है और मुझे ये बहुत अच्छे लगते हैं। आप सच में



हर एक को जानने लगते हैं। लोग अनेक तरह की भावनाएँ अनुभव करते हैं व बहुत-सी बातें उभर कर आती हैं। मैं इस शब्द का बहुत ज़्यादा प्रयोग करना नहीं चाहता – बहुत सा 'उपचार' भी हो जाता है यद्यपि कोई भी इसे करने का प्रयास नहीं करता है। यह स्वतः ही हो जाता है। जब हम ईमानदार, सच्चे और पारदर्शी होते हैं तब उपचार अपने आप ही हो जाता है।

प्रश्न – अंतिम प्रश्न। आपके जीवन में सुनने का क्या महत्व है, विशेषकर आपके संगीत के क्षेत्र में?

पीटर – यही सब कुछ है। सुनना उन सबसे महत्वपूर्ण चीज़ों में से एक है जिन्हें करने का तरीका हम सीख सकते हैं – खुद को सुनना, प्रकृति को सुनना, एक-दूसरे को सुनना, अपने हृदय को सुनना, हमारे शरीर में क्या हो रहा है उसे सुनना – यही सब कुछ। हम लोग सामान्यतया कुछ करने में बहुत ज़्यादा उलझे रहते हैं – करना, करना और करना लेकिन होने में नहीं। यही वह मूल चीज़ है जिसे हम इन आश्रयों में करने का प्रयास करते हैं। यहाँ हम सिर्फ़ उपस्थित होने और सुनने पर तथा अपने दिमाग़ से दूर रहने पर केन्द्रित रहते हैं।

संगीत-रचना के लिए सुनना ही मुख्य घटक है। लोग सोचते हैं कि उन्हें रचनात्मक होने के लिए प्रयास करना होगा अथवा उनमें रचनात्मक विचार विकसित करने होंगे। मैं ऐसा नहीं मानता। मैं यह सोचता हूँ कि अगर हम पर्याप्त रूप से शांत हैं ताकि हमारे दिल वस्तुतः खुल सकें



और सुन सकें कि क्या हो रहा है तब चीजें स्वयं ही घटित हो जाएँगी। मैं खुद को पियानो बजाने के लिए तैयार नहीं कर सकता अगर मैं बजाना ही नहीं चाहता। मैं प्रकृति में रहना पसंद करता हूँ। मेरे लिए प्रकृति में रहना, खुलने और वर्तमान में रहने के लिए सबसे आसान तरीका है।

प्रश्न – आपके साथ बातें करना अद्भुत रहा पीटर और मैं सच में आपको धन्यवाद देना चाहती हूँ कि आपने अपनी व्यस्तता में से हमसे बातें करने के लिए समय निकाला।

पीटर – आपका बहुत आभार है। मुझसे संपर्क करने के लिए आपका धन्यवाद।

मेरे साथ आओ... पेड़ों की छाँव में

जहाँ धरती तुम्हें शांति के आगोश में लेते हुए

गहराई से सुनने के लिए

इशारे से बुलाती है।

मेरे साथ आओ... ज्ञात और अज्ञात की सीमा पर

उनके बीच, जो अन्तरंग भी हैं

और अपरिचित भी।

मेरे साथ आओ... एक शाश्वत क्षण के लिए

समय—चक्र के केंद्र में

ताकि जो कुछ खो दिया है,

उसे पुनः पा लें।

मेरे साथ आओ... प्रेम भरी मुक्ति में

जहाँ रात भी चकाचौंध करती है और दिन भी

एक बार और बार—बार जागृत होने के लिए।

—पीटर केंटर

यह सब बदल
देता है





इतिहास अक्सर पौराणिकता
से मेल खाता है क्योंकि
अंततः वे दोनों एक ही
सिक्के के पहलू हैं।

— जे. आर. आर. टोकीन

जहाँ इतिहास और पुराण परस्पर मिलते हैं

अश्विन सांघी पौराणिक कथाओं और काल्पनिक एवं रोमांचक कहानियों की मिश्रित शैली के भारतीय लेखक हैं। वे कान्हा शांतिवनम् में **रुडी सिंह** के साथ उन रचनात्मक प्रभावों के बारे में बात कर रहे हैं जो उन्हें लेखन की दुनिया में विशेषकर पौराणिक कथाओं और इतिहास के बीच के अपरिभाषित क्षेत्र की ओर खींच कर ले आए। भाग 2 में यह चर्चा उनके सृजनात्मक कार्यों और विशेषकर उनकी नवीनतम पुस्तकों की ओर आगे बढ़ेगी।

प्रश्न — कान्हा शांतिवनम् में आपका स्वागत है। यहाँ आकर आपको कैसा लग रहा है?

अश्विन — मैं यहाँ के वातावरण से मुग्ध हूँ। यहाँ आने से पहले मैं कान्हा शांतिवनम् की विशालता के बारे में नहीं जानता था। यहाँ की न केवल मूलभूत आवश्यकताएँ जो अभी बन रही हैं बल्कि यहाँ जो कुछ भी है उसके विश्वस्तरीय होने के कारण भी यह एक अद्भुत अनुभव रहा है। ज़्यादा महत्वपूर्ण बात यह है कि मुझे लगता है कि आप लोगों ने जो अद्भुत वातावरण यहाँ बनाया है वह बहुत लुभावना है।

मुझे पता चला है कि इस स्थान में जो कि पहले एक बंजर भूमि था, आप लोगों ने लगभग 3,00,000 पेड़-पौधे लगाए हैं, भू-जल संग्रहण किया है और अनेक जलाशय बनाए हैं जिससे यहाँ का भू-जल स्तर बढ़ता जा रहा है। मुझ यह भी पता चला है कि अनेक सौर-पैनलों के उपयोग की वजह से यह स्थान ऊर्जा के क्षेत्र में

मैं समझता हूँ कि असफलताएँ, सीखने का बहुत अच्छा ज़रिया हैं। मुझे लगता है कि हमें यह समझना होगा कि हम लगातार मेहनत करते रहने के लिए खुद को कैसे प्रेरित करें।

आत्मनिर्भर बन गया है। यहाँ बहुत से ऐसे वृक्ष हैं जो सड़क बड़ी करने की परियोजना के तहत काट दिए जाने वाले थे, उनको स्थानांतरित करके यहाँ लगाया गया है।

जब आप इन सब पर नज़र डालते हैं तो यह बहुत ही मनोहारी स्थल प्रतीत होता है। साथ ही जब हम दाजी की उपस्थिति व उनसे आने वाले स्पंदनों तथा यहाँ ध्यान करने वाले लोगों के स्पंदनों का प्रभाव महसूस करते हैं तो यह एक जादुई अनुभव लगता है। तो कुल मिलाकर मैं इसे एक जादुई स्थान कहूँगा।

प्रश्न – अश्विन, मैंने पढ़ा है कि जब आपने लिखना शुरू किया आपके लेखन को लगभग 40 बार अस्वीकृति का सामना करना पड़ा। तब आपने स्वयं ही उसे प्रकाशित करने का निश्चय किया। हम में से अधिकांश लोगों को अस्वीकृति का सामना करने में कठिनाई होती है। आपने इस दौर का सामना कैसे किया?

अश्विन – मुझे लगता है कि आज के दौर की समस्या यह है कि हम युवा पीढ़ी को असफलताओं का सामना करना नहीं सिखाते। मैं समझता हूँ कि असफलताएँ, सीखने का बहुत अच्छा ज़रिया हैं। मुझे लगता है कि हमें यह समझना होगा कि हम लगातार मेहनत करते रहने के लिए खुद को कैसे प्रेरित करें। एक बच्चा जब चलना सीखते समय गिरता है तो वह यह नहीं सोचता, “मैं यह नहीं कर सकता।” वह उठता है और फिर से चल पड़ता है। वह चलने का प्रयास करता है और अंततः चलना सीख जाता है। लेकिन आगे की ज़िन्दगी में हम ऐसा नहीं करते। हम जब भी गिरते हैं हम पर उसका असर पड़ता है।

मेरे कार्यालय में मेरी मेज़ के सामने एक सूचना-पट है जिसमें 12, 18, 30, 34, 38 और इसी तरह की कुछ संख्याएँ लिखी हुई थीं। जब लोग मेरे कक्ष में आते थे तो सोचते थे कि ये संख्याएँ आखिर हैं क्या?

ये संख्याएँ बताती थीं कि 12 बार प्रकाशकों ने जे. के. रोलिंग की ‘हैरी पॉटर’ श्रृंखला की पहली किताब को अस्वीकार किया था, 18 बार ‘जोनाथन लिविंगस्टन





सीगल' को लौटाया गया था, 30 बार स्टीफन किंग के पहले उपन्यास 'कैरी' को अस्वीकृत किया गया था, 34 बार 'चिकन सूप फॉर द सोल' को अस्वीकृत किया गया था और 38 बार 'गॉन विद द विंड' को अस्वीकृति झेलनी पड़ी थी।

अब चूँकि मैं और भी अधिक बार अस्वीकृत किया जा चुका था तो इस तरह अपने आपको आश्वस्त किया करता था कि मैं इन सबसे बेहतर लेखक बनूँगा। यह एक तरह से निरंतर परिश्रम करते रहने के लिए अपने आपको समझाने का एक तरीका है और मैं समझता हूँ कि युवा पीढ़ी को सिखाने के लिए यह एक बहुत महत्वपूर्ण कौशल है।

प्रश्न – यह अद्भुत है। आपकी पहली पुस्तक, 'द रोज़ाबल लाइन' इस अवधारणा पर आधारित है कि सूली चढ़ने के उपरांत यीशु बचकर भारत आ कर रहे थे। यह विषय कैसे सामने आया? आपने इस बारे में लिखने का निर्णय कैसे लिया?

अश्विन – दरअसल मुझे इस बात का विश्वास होने लगा है कि इससे ठीक उल्टा ही हुआ है। लेखक या

कहानीकार के रूप में हम सोचते हैं कि हम कहानी को खोजने निकले हैं लेकिन वास्तव में कहानियाँ हमें खोज रही होती हैं क्योंकि वे लोगों के बीच पहुँचना चाहती हैं।

सन् 2002 के आसपास मैं अपने एक बहुत प्रिय मित्र के विवाह में शामिल होने श्रीनगर गया था। श्रीनगर में उस समय आतंकवाद चरम पर था, इसलिए थोड़ी-थोड़ी दूर पर सड़क पर अवरोधक और सेना के चेक-पोस्ट थे। मैं अपने कमरे में बंधक जैसा महसूस कर रहा था इसलिए मैंने अपने ड्राइवर से कहा, "तुम मुझे यहाँ से निकालकर कहीं और ले चलो।"

वह बोला, "चलिए मैं आपको एक बहुत ही दिलचस्प कब्र के पास ले चलता हूँ।"

हम श्रीनगर के मध्य में पुराने शहर के खनयार ज़िले पहुँचे। इस ज़िले के मध्य में एक सीधी-सादी संरचना थी। अभिलेखों के अनुसार यहाँ कोई इमारत 124 ई. से है। यानी इस स्थान पर लगभग पिछले 2000 साल से कुछ न कुछ मौजूद रहा है। वहाँ एक मुस्लिम पीर दफ़न हैं जिनका नाम नसीरुद्दीन था। यह 13वीं या 14वीं शताब्दी की इस्लामी कब्रगाह थी जिसका रुख मक्का की ओर था।

लेकिन वहाँ नसीरुद्दीन की कब्र के नीचे एक और कब्र थी जिसकी उत्पत्ति और भी पुरानी थी। इसके निर्माण का समय इस्लाम के आगमन के भी 500 साल पहले का था। और इसे पूर्व-पश्चिम दिशा में दफनाया गया था जो यहूदियों की अपने मृतकों को दफनाने की दिशा थी। कब्र के बाहर एक धातु की तख्ती लगी थी जिसमें मनुष्य के पाँव को उकेरा गया था। इसमें वे बिंदु दिखाए गए थे जिनमें सूली लगाते समय कीलें ठोकी गई होंगी।

इस कहानी से मैं अभिभूत और आकर्षित हो गया और मैंने अगले दो वर्षों तक उस कहानी की पड़ताल की, कहानी लिखने के लिए नहीं बल्कि इसलिए कि मुझ पर उस कहानी का जूनून चढ़ गया था। दो साल बाद मेरी पत्नी ने मुझसे कहा, "सुनो, तुमसे बात भी करना मुश्किल होता जा रहा है क्योंकि हम लोग केवल इस विषय पर ही बातें करते हैं। तुम्हें इससे बाहर निकलने की ज़रूरत है।" इस तरह मुझे यह पुस्तक लिखने का विचार आया। यह पुस्तक लिखने के विचार से आरम्भ नहीं हुआ था।

प्रश्न – वाह! अपनी पुस्तकों में आप पुराणों से जुड़ी हुई कहानियों का बहुत उपयोग करते हैं। इसका आपके पालन-पोषण से कितना सम्बन्ध है?

अश्विन – मैं ऐसे माहौल में बड़ा हुआ जिसमें कहानियाँ रची-बसी थीं। मेरी दादी मुझे रामायण और महाभारत की कहानियाँ सुनाया करती थीं। मेरे नानाजी भी एक कुशल कहानीकार थे जो कहानियों में सच और कल्पना का ऐसा मिश्रण करते कि वे और भी अधिक रोचक बन जातीं। उनके बड़े भाई, जिन्हें हम मँझले नानाजी कहते थे क्योंकि वे बीच वाले भाई थे, वे हर हफ्ते मेरे पढ़ने के लिए एक किताब भेजा करते थे। इसलिए बहुत छोटी उम्र से ही मैं पुस्तकें पढ़ने लगा था। मुझे हर किताब एक समय सीमा में पढ़नी होती थी और उन्हें एक पत्र लिखकर बताना होता था कि मैंने क्या पढ़ा और उसे क्यों पसंद या नापसंद किया।

कहानियों से घिरे रहने की मेरी काफी आदत थी जिसके परिणामस्वरूप मुझे लगता है कि मैं दिल से न तो लेखक हूँ न तो पटकथा लेखक हूँ, न कवि हूँ, न ही नाटककार

लेखक या कहानीकार के रूप में हम सोचते हैं कि हम कहानी को खोजने निकले हैं लेकिन वास्तव में कहानियाँ हमें खोज रही होती हैं क्योंकि वे लोगों के बीच पहुँचना चाहती हैं।



हूँ बल्कि मैं सिर्फ एक कहानीकार हूँ और यही करना मुझे पसंद है। इसलिए यदि मैं किसी के साथ बैठकर बातचीत भी कर रहा होता हूँ तो उसकी बातों में ऐसा कुछ खोज लेता हूँ जो किसी कहानी की प्रेरणा बन जाता है। और फिर मैं उसको तुरंत लिख लेता हूँ क्योंकि मैं नहीं चाहता कि उस विचार को मैं भूल जाऊँ।

एक ओर जहाँ मेरे नानाजी से मुझे ये सभी सार्थक किताबें मिल रही थीं वहीं कुछ किताबें मेरी माँ से भी मिलती थीं। ये हमेशा रोमांचक कहानियों की पुस्तिकाएँ होती थीं जैसे कि जेफ्री आर्चर, सिडनी शेल्डन, इरविंग वॉलेस और ऑर्थर हेली की नवीनतम रचनाएँ। एक तरफ मुझे मेरे नाना-नानी की तरफ से दर्शन-शास्त्र, पुराण, विज्ञान, धर्म और अध्यात्म का ज्ञान मिल रहा था तो दूसरी तरफ माँ की ओर से तेज़ घटनाक्रम वाले उपन्यास। इस तरह

मेरे कहानी कहने के ढंग में आप इन दोनों धाराओं की पुस्तकों का प्रभाव देख सकते हैं।

प्रश्न – क्या आपके विचार से लेखन की इस शैली ने नई पीढ़ी के पाठकों को साहित्य की तरफ खींचा है? क्योंकि जिस तरह से इतिहास लिखा गया था उससे बहुत सारे लोग भ्रमित थे और युवा पीढ़ी को तो यह अत्यंत उबाऊ भी लगता था।

अश्विन – हाँ, बिल्कुल। मैं ऐसे विद्यालय में पढ़ा हूँ जहाँ इतिहास को बड़े ही उबाऊ तरीके से पढ़ाया जाता था। इसका दूसरा पहलू यह है कि हमारा इतिहास अधिकतर केवल, जैसा कि उपन्यासकार जॉर्ज सन्तायन ने कहा, "इतिहास ऐसी घटनाओं के झूठ का पुलिदा है जो कभी हुई ही नहीं और उसे उन लोगों ने लिखा है जो वहाँ थे

मैं काफी हद तक यह महसूस करता हूँ कि पौराणिक कथाएँ कहीं ज़्यादा सच्ची होती हैं। सी. एस. लुईस ने कहा था कि पौराणिक कथा एक कल्पना है जो सत्य को उद्घाटित करती है। कम से कम पौराणिक कथा में सच्ची घटना होने का दिखावा नहीं होता। एक पौराणिक गाथा तथ्य कहलाने की कोशिश नहीं करती। और मैं मानता हूँ कि एक ऐसा अद्भुत क्षेत्र मौजूद है जहाँ इतिहास और पौराणिक कल्पना परस्पर मिलते हैं।

ही नहीं।” दूसरी तरफ़ चर्चिल ने कहा, “इतिहास सदा विजेताओं द्वारा ही लिखा जाता है।” यानी यह केवल घटनाओं के व्यक्तिगत विवरण हैं।

समस्या यह है कि जब हम इतिहास को घटनाओं का व्यक्तिगत विवरण बताते हैं तो हमें दूसरे पक्ष के विवरण भी मालूम होने चाहिए। उदाहरण के लिए भारत में हम सन् 1857 की महान क्रांति के बारे में पढ़ते हैं जबकि एक औसत अंग्रेज़ बच्चा इसे सन् 1857 के सैन्य-विद्रोह या ग़दर के रूप में जानता है। एक ही घटना लेकिन बिल्कुल अलग-अलग दृष्टिकोण। कुछ हद तक मुझे कोई आपत्ति नहीं है कि आप तथाकथित आर्य प्रवास पद्धति या आर्य आक्रमण पद्धति पढ़ाना चाहते हैं परंतु उसके साथ-साथ सरस्वती सभ्यता या भारत के बाहर प्रचलित

अवधारणाएँ भी विकल्प के रूप में पढ़ाएँ क्योंकि आखिरकार मूल रूप से ये सभी वही सिद्धांत हैं।

अतः मेरा मूल प्रयास कथाओं को सही करना है। आशा है कि जैसे-जैसे प्रचलित संस्कृति, प्रचलित काल्पनिक कहानियों में दूसरे पक्ष की ये कथाएँ उभर कर आएँगी तब अंततः शोधकर्ताओं, विद्वानों और इतिहासकारों को भी अपने शोध को सामयिक बनाना और शिक्षा की मुख्यधारा में लाना होगा।

प्रश्न – यह अद्भुत है कि आपने इस बात की चर्चा की क्योंकि वाल्डोर्फ शिक्षा पद्धति में बच्चों को पौराणिक कहानियों के बारे में पढ़ाना शुरू किया गया है। वे बच्चों को पौराणिक कथाएँ सिखाते हैं और कक्षा-5 के बाद ही वे उन्हें इतिहास पढ़ाते हैं।

अश्विन – मैं काफी हद तक यह महसूस करता हूँ कि पौराणिक कथाएँ कहीं ज़्यादा सच्ची होती हैं। सी. एस. लुईस ने कहा था कि पौराणिक कथा एक कल्पना है जो सत्य को उद्घाटित करती है। कम से कम पौराणिक कथा में सच्ची घटना होने का दिखावा नहीं होता। एक पौराणिक गाथा तथ्य कहलाने की कोशिश नहीं करती। और मैं मानता हूँ कि एक ऐसा अद्भुत क्षेत्र मौजूद है जहाँ इतिहास और पौराणिक कल्पना परस्पर मिलते हैं।

अगले अंक में जारी है

प्रेरित हों

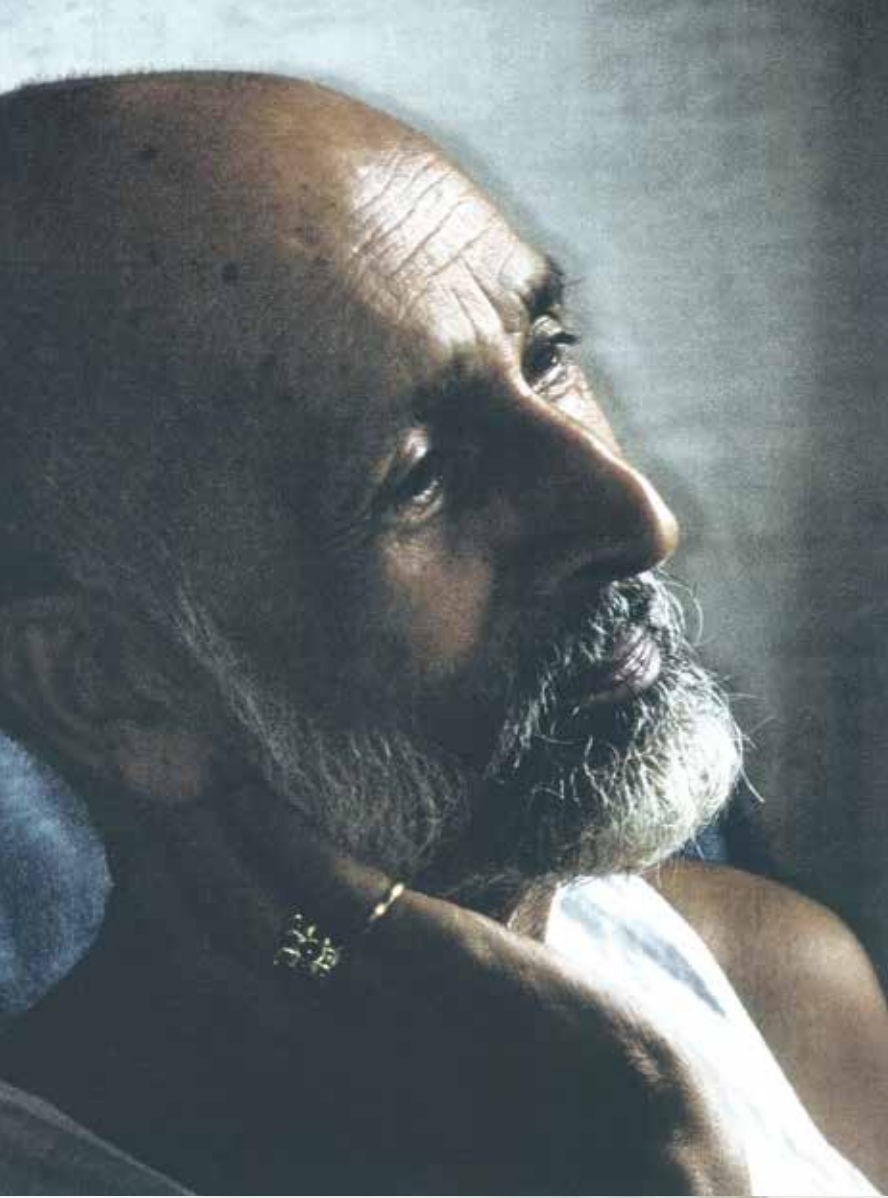




वास्तविक अर्थों में चरित्र
आध्यात्मिकता का मूलभूत जीवन है।

— लालाजी

जीवनोपयोगी मार्गदर्शिका



दाजी हमारे लिए एक ऐसी मार्गदर्शिका प्रस्तुत कर रहे हैं जो दैनिक जीवन में मनुष्य के रूपांतरण के लिए बहुत उपयोगी होगी। यह श्रृंखला श्री रामचन्द्र द्वारा 75 वर्ष से भी पहले लिखी गई पुस्तक 'सहज मार्ग के दस उसूलों की व्याख्या' पर आधारित है। यह उन लोगों के लिए बहुत ही प्रासंगिक है जो आज के युग में अपने उच्चतम सामर्थ्य तक विकसित होना चाहते हैं।

रामचन्द्र (बाबूजी)

उत्पत्ति

लगभग 75 वर्ष पहले उत्तरी भारत के राज्य 'उत्तर प्रदेश' के एक दूरस्थ शहर में एक संत ने अतिचेतन अवस्था में प्रत्यक्ष बोध द्वारा जो अद्भुत सत्य जाने थे, उन्हें लिपिबद्ध करने का निश्चय किया। परिणामस्वरूप उन्होंने एक पद्धति सबके सामने प्रस्तुत की जिसके द्वारा लोग स्वयं को पूरी तरह रूपांतरित करके चेतना के उच्चतम स्तर तक पहुँच सकते हैं और उसके परे भी जा सकते हैं। यह पद्धति प्राचीन काल के राजयोग के अभ्यासों के सार तत्व पर आधारित थी जिसमें आधुनिक युग की मानवता को ध्यान में रखकर कुछ संशोधन किए गए थे। उनका नाम रामचन्द्र था और बहुत से लोग उन्हें 'बाबूजी' के नाम से जानते थे। उनकी पहली पुस्तक, 'सहज मार्ग के दस उसूलों की व्याख्या' की भूमिका यहाँ प्रस्तुत है। यह मूलतः उर्दू भाषा में लिखी गई थी और अब विश्व की 30 से अधिक भाषाओं में अनुवादित हो चुकी है।

चंद शब्द

मैंने उन आध्यात्मिक रहस्यों को जो अब तक सिर्फ हृदय से हृदय तक ही उतरते रहे, शब्दों में बाँधकर इस पुस्तक के रूप में पेश करने की कोशिश की है। लेकिन चूँकि इनका संबंध अनुभूति से है, जो कि प्रकृति के अध्ययन पर ही निर्भर है और इसका ज्ञान केवल स्पंदनों के माध्यम से ही हो सकता है इसलिए यह सिर्फ कठिन ही नहीं बल्कि बहुधा असम्भव हो जाता है कि शब्दों में बाँधकर उन्हें अभिव्यक्ति दी जा सके।

मुहब्बत मानिए अल्फ़ाज़ में लाई नहीं जाती।

यही ऐसी हकीकत है जो समझाई नहीं जाती।।

इस दृष्टि से यही उचित होगा कि शब्दों के क्रम एवं व्याकरण संबंधी कमियों की ओर ध्यान न देकर, इसकी मूल आत्मा को समझने की कोशिश करें, इससे खुद लाभान्वित हों और दूसरों को भी लाभ पहुँचाने में सहायक बनें।

रामचन्द्र

8 दिसम्बर, 1946

चेतना के जिन उच्च स्तरों का उन्होंने अनुभव किया, उसको वे सबके साथ साझा करने के लिए उत्सुक थे ताकि हम सब भी उन्हें अनुभव कर पाएँ। एक गृहस्थ होने के नाते वे जानते थे कि भौतिकता और आध्यात्मिकता एक पक्षी के दो पंखों के समान हैं और कोई भी एक पंख से उड़ान नहीं भर सकता। वे सीधा-सादा जीवन जीने वाले अत्यंत विनम्र व्यक्ति थे लेकिन अध्यात्म के क्षेत्र में वे इतने महान थे कि उनके जैसा किसी ने पहले कभी नहीं देखा था। उन्हें सिर्फ अपनी या समस्त मानवता की नहीं बल्कि सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड की परवाह थी। वे जानते थे कि पीड़ित मानवता में सकारात्मक परिवर्तन, शांति और विकास लाने के लिए आंतरिक रूपांतरण की जरूरत है। उन्होंने एक सरल पद्धति विकसित की जो अभ्यास करने में आसान थी और संस्कृति, जाति, आयु, वर्ग, धार्मिक मान्यता और लिंग पर आधारित किसी भेदभाव के बिना हर एक के लिए उपलब्ध थी।



अतिचेतन अवस्था के द्वारा प्रत्यक्ष अनुभव



बाबूजी ने जो खोजें कीं, वे सरल होते हुए भी चेतना के क्षेत्र में उसी प्रकार क्रान्तिकारी थीं जैसे आइन्स्टीन की कुछ ही वर्षों पहले भौतिक विज्ञान के क्षेत्र में की गई खोजें थीं। कुछ बातों में ये दोनों व्यक्ति एक जैसे थे। दोनों को उनकी महानतम खोजें अपनी अतिचेतन अवस्था में प्रत्यक्ष बोध द्वारा मिलीं। इससे भी महत्वपूर्ण यह है कि एक-दूसरे से अनजान वे दोनों एक जैसी घटनाओं के बारे में खोज कर रहे थे – एक अध्यात्म के नज़रिए से तो दूसरा विज्ञान के। अपने वर्तमान में प्रचलित सूत्र $E=mc^2$ के ज़रिए आइन्स्टीन ने पदार्थ और ऊर्जा के एक-दूसरे में परिवर्तित हो सकने के स्वभाव को प्रस्तुत किया जिससे विज्ञान की दुनिया में खलबली मच गई। लेकिन आइन्स्टीन भौतिक-विज्ञान के भौतिक जगत तक ही सीमित थे। बाबूजी अव्यक्त को व्यक्त करने में सक्षम थे और उन्होंने अपने विचार प्रकट किए। अपने एक साथी को पत्र लिखते हुए उन्होंने हमें वह ज्ञान दिया जो पदार्थ और ऊर्जा की परस्पर परिवर्तनीयता के पहलू से भी परे है –

एक समय के बाद ऊर्जा स्वयं ही परमतत्त्व में लौट जाती है, जो शक्ति का मूल-स्रोत है। सारा पदार्थ, शरीर का हर एक कण, ऊर्जा में परिवर्तित हो जाता है और परमतत्त्व में लौट जाता है।

आइन्स्टीन केवल पदार्थ को ऊर्जा में बदलने की प्रक्रिया जानते थे, उसके आगे नहीं। संक्षेप में मैं यह कह सकता हूँ कि ऊर्जा को भी पदार्थ में बदला जा सकता है और यह बहुत आसान है।

ग्रामीण भारत से सिर्फ हाई-स्कूल तक पढ़े बाबूजी को क्वांटम भौतिकी के विकसित होते हुए क्षेत्र के वैज्ञानिकों ने चाहे गंभीरता से न लिया हो, तो भी उन्होंने अपने प्रत्यक्ष अनुभव के द्वारा जो खोजें कीं, वे अत्यंत विस्मयकारी थीं। उन्होंने प्रत्यक्ष रूप से न सिर्फ यह देखा कि पदार्थ और ऊर्जा एक ही अभिव्यक्ति की अलग-अलग स्पंदनीय अवस्थाएँ हैं, बल्कि यह चेतना ही सृष्टि का मूल तत्त्व है और 'बिग-बैंग' के बाद से उत्पन्न हुई हर चीज़ का निर्माण चेतना से ही हुआ है।

सन् 1972 में लन्दन में बाबूजी और एक भौतिकविद की एक प्यारी सी कहानी है जिसे उसके मित्र ने बाबूजी से मिलवाया था। जब तक बाबूजी ने अणु के भीतर के कणों की जटिल बनावट और उनकी चाल के बारे में बताना शुरू नहीं किया, तब तक उस भौतिकविद ने उन्हें ग्रामीण भारत का साधारण अशिक्षित सा व्यक्ति सोचकर सुनने लायक नहीं समझा। वह भौतिकविद हैरान रह गया और उसने बाबूजी से पूछा कि वे यह सब कैसे जानते हैं।



बाबूजी ने उत्तर दिया, "मैंने पदार्थ के भीतर प्रवेश करके जो देखा, वही आपको बताया है।"

लगभग उन्हीं दिनों क्वांटम वैज्ञानिक प्रेक्षक-प्रभाव (observer effect) से घबराए हुए थे, अर्थात् यह तथ्य कि प्रेक्षक किसी प्रयोग के परिणाम को प्रभावित कर सकता है। कुछ लोगों की धारणा थी कि क्योंकि हर वस्तु मूलतः चेतना से निर्मित है, इसलिए प्रेक्षक की चेतना प्रयोग किए जाने वाले पदार्थ की चेतना पर असर डालती है। आरंभ में इस धारणा से वैज्ञानिकों का समुदाय सहमत नहीं था। आज भी वैज्ञानिक इस मुद्दे पर एकमत नहीं हैं। प्रेक्षक-प्रभाव से जुड़ा यह सारा भ्रम आसानी से दूर हो जाता है जब हम यह समझ जाते हैं कि एक स्थूलतर प्रेक्षक एक सूक्ष्मतर प्रयोग को तो प्रभावित कर देता है किन्तु एक सूक्ष्मतर प्रेक्षक एक स्थूलतर प्रयोग को

प्रभावित नहीं कर सकता।

अब तो वैज्ञानिक ही नहीं जीवन के हर क्षेत्र से जुड़े लोग चेतना के विषय पर शोध भी कर रहे हैं और तर्क-वितर्क भी। अब तो हम वापस वहीं आ पहुँचे हैं, जो वास्तव में प्राचीन काल की अनेक सभ्यताओं में पहले ही हो चुका है।





केंद्र की खोज एवं

चेतना का मानचित्रण

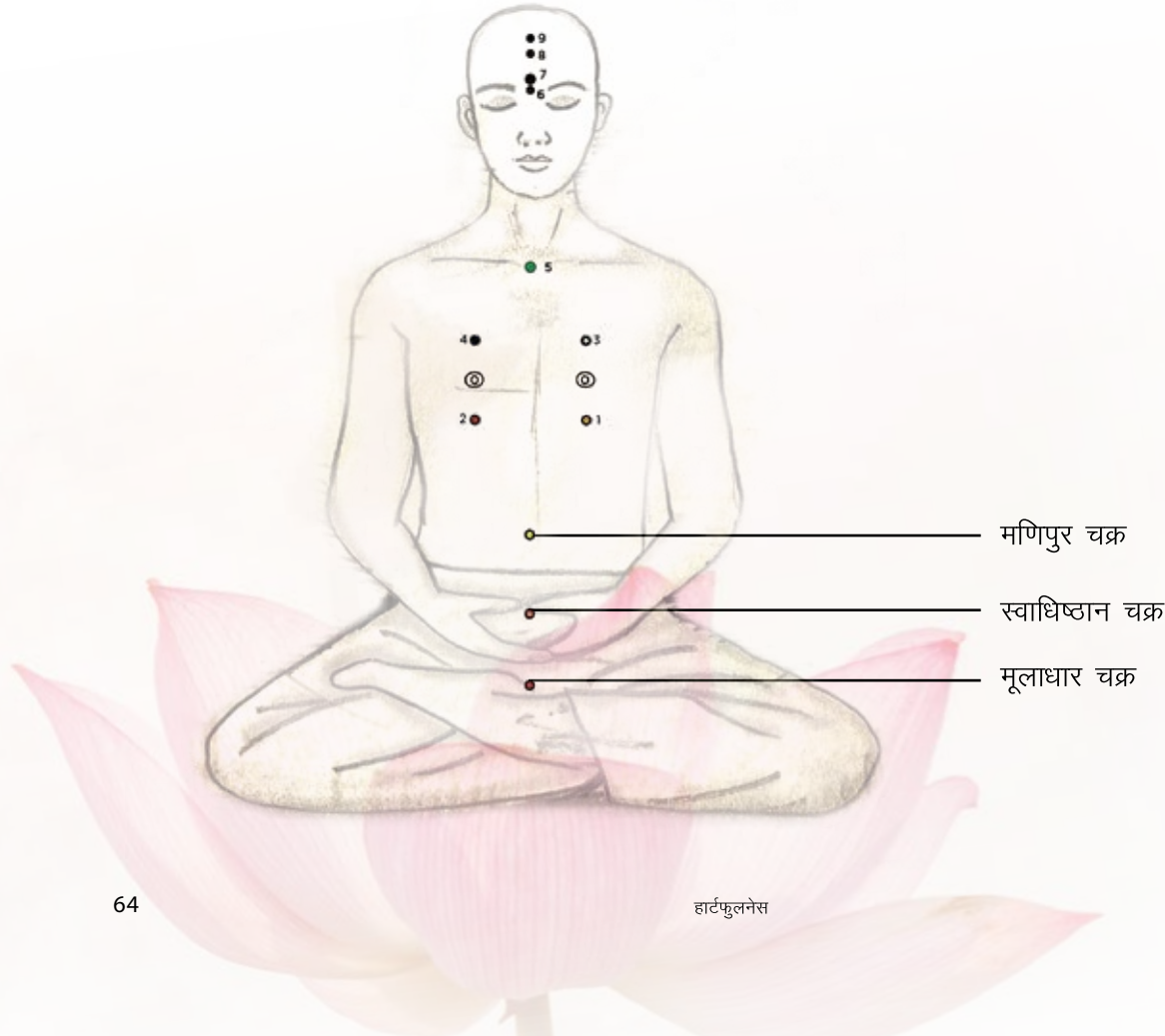


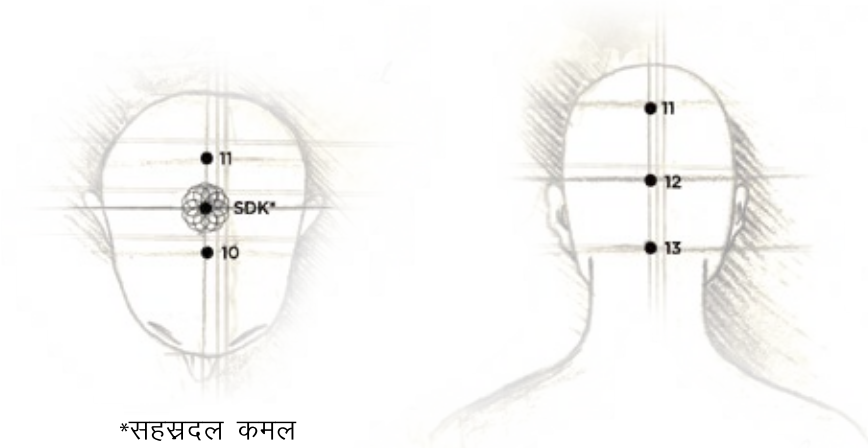
इसी बीच सन् 1940 के उस समय में, बाबूजी ने न सिर्फ यह बतलाया कि प्राणाहुति और हृदय पर ध्यान की एक विशेष विधि का उपयोग करके हम अपनी चेतना को परिवर्तित कर सकते हैं बल्कि चेतना के विभिन्न बदलते स्तरों की तथा चेतना के परे क्या है, इसकी खोज का वर्णन एवं मानचित्रण भी किया।

प्राचीन भारत में आध्यात्मिक विज्ञान के जानकार ऊर्जा संबंधी चेतना के सात चक्रों की व्यवस्था से परिचित थे और अधिकांश का विचार था कि सहस्रार चक्र ही आध्यात्मिक पहुँच का अंतिम शिखर है। बाबूजी इन सब को बदलने वाले थे। अपने गुरु लालाजी जो कि 19वीं और 20वीं शताब्दी के एक दूसरे महान संत थे, के साथ मिलकर उन्होंने एक और अधिक सम्पूर्ण प्रणाली को

खोजा जिसमें 16 चक्र समाहित हैं। इस 16वें चक्र को जो हर चीज़ का स्रोत है, बाबूजी ने केन्द्रीय क्षेत्र नाम दिया। उन्होंने मानवीय जागरूकता को अस्तित्व के एक बिल्कुल अलग आयाम के लिए खोल दिया।

लालाजी ने प्राणाहुति के द्वारा बाबूजी को केन्द्रीय क्षेत्र का ज्ञान दिया और उन्हें उस क्षेत्र पर प्रभुत्व पाने की विधि भी सिखाई। तब अपनी व्यक्तिगत खोजों और अनुभवों के आधार पर बाबूजी ने पदार्थ के स्थूलतम स्तर से लेकर मूल स्रोत तक, जिसे उन्होंने केन्द्रीय क्षेत्र नाम दिया, चेतना के विभिन्न स्तरों का मानचित्रण किया। मानवता के इतिहास में पहली बार ऐसा हुआ कि कोई इतना महान कार्य पूरा कर सका।





हार्टफुलनेस योग के 23 वृत्त



ध्यान एक

क्वांटम परीक्षण है



बाबूजी ने हृदय पर ध्यान करने की एक सरल विधि सिखाई जो प्राचीन काल के राजयोग की परंपरा पर आधारित थी, लेकिन उसे आधुनिक जीवन की आवश्यकताओं के अनुसार सरलीकृत और परिवर्तित किया गया था। उन्होंने समझाया कि चेतना के रूपांतरण और विस्तार के लिए ध्यान क्यों सर्वोत्तम तरीका है। योग की पारंपरिक विधियों के विपरीत, जिनमें मन को संयमित करने के लिए वर्षों के कठिन अभ्यास की ज़रूरत पड़ती थी, हार्टफुलनेस ध्यान, प्राणाहुति के क्रान्तिकारी उपयोग के कारण तत्काल परिणाम देता है।

ध्यान में क्या होता है? पिछले पचास वर्षों में वैज्ञानिकों ने यह समझने में काफी प्रगति की है कि ध्यान का हमारे शरीर, विशेषकर मस्तिष्क पर क्या प्रभाव पड़ता है। यह संभव हो सका मापने की तकनीकों के विकास से, जैसे मस्तिष्क की स्कैनिंग और इसके द्वारा यह चिन्हित करना

कि ध्यान से मस्तिष्क की कौन सी क्रिया बेहतर हो जाती है। इससे कुछ निष्कर्ष सामने आए कि ध्यान तनाव को कम करता है, नींद को बेहतर करता है, रक्तचाप को कम करता है, सीखने की क्षमता तथा याददाश्त को बेहतर करता है और खुशी बढ़ाता है। मनुष्य का मस्तिष्क अत्यधिक जटिल तंत्र है और इसे समझने में विज्ञान ने अभी शुरुआती कदम ही उठाए हैं।

इसके विपरीत यौगिक वैज्ञानिक प्राचीन काल से ही ध्यान का महत्व जानते आए हैं। विज्ञान के बहुत पहले से ही वे प्रेक्षक-प्रभाव के बारे में जानते थे। वस्तुतः वेद और उपनिषद् जैसे प्राचीन शास्त्र ध्यान में महसूस होने वाले चेतना के उन विभिन्न स्तरों का वर्णन करने में सक्षम थे, जो आजकल ई.ई.जी. मशीनों द्वारा मस्तिष्क में उठने वाली तरंगों के रूप में पहचाने जाते हैं। उदाहरण के लिए ध्यान की गहराई की चरम अवस्था, जिसे योग में

समाधि कहते हैं, मस्तिष्क द्वारा गहरी नींद में उत्पन्न की जाने वाली बहुत धीमी डेल्टा तरंगों से मेल खाती है। यह गहरी डेल्टा अवस्था प्राप्त करने में वर्षों ध्यान करने की जरूरत पड़ती है, लेकिन बाबूजी ने प्राणाहुति के उपयोग से अपने शिष्यों को ध्यान करने के पहले ही दिन समाधि का अनुभव करने योग्य बना दिया।

हम सभी अपने स्पंदनों को ब्रह्माण्ड में संप्रेषित करते हैं और एक पूर्ण विकसित समर्थ गुरु जो ब्रह्माण्ड के केंद्र के साथ तारतम्य में है, उस केंद्र के सारतत्व, प्राणाहुति को शिष्य के हृदय में संप्रेषित कर सकता है और इस तरह शिष्य को अधिक तेजी से एवं प्रभावी रूप से प्रगति करने की क्षमता देता है। हार्टफुलनेस परंपरा में यही होता है।

यौगिक वैज्ञानिकों ने जान लिया है कि केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र का कार्य क्षेत्र केवल मस्तिष्क ही नहीं, उससे कहीं अधिक व्यापक है। हृदय, रीढ़, चेतना के वर्णक्रम के दो पहलुओं के रूप में हृदय और मस्तिष्क का सम्बन्ध,

हम सभी अपने स्पंदनों को ब्रह्माण्ड में संप्रेषित करते हैं और एक पूर्ण विकसित समर्थ गुरु जो ब्रह्माण्ड के केंद्र के साथ तारतम्य में है, उस केंद्र के सारतत्व, प्राणाहुति को शिष्य के हृदय में संप्रेषित कर सकता है और इस तरह शिष्य को अधिक तेजी से एवं प्रभावी रूप से प्रगति करने की क्षमता देता है। हार्टफुलनेस परंपरा में यही होता है।

कोशिकीय और आणविक स्तर पर चेतना आदि सभी योग-विज्ञान में शरीर-तंत्र के महत्वपूर्ण अंग रहे हैं, जिन्हें आधुनिक वैज्ञानिक अब समझने लगे हैं।

बाबूजी ने मानव-जाति के आध्यात्मिक विकास के क्रम में चेतना के विभिन्न स्तरों पर प्रभुत्व पाने के लिए हार्टफुलनेस पद्धति और यौगिक प्राणाहुति के ज्ञान को सम्पूर्णता प्रदान की। लेकिन उन्हें यह स्पष्ट रूप से पता था कि यही काफी नहीं है। अपने व्यक्तिगत विकास और चरित्र पर कार्य किए बिना इसका कोई फायदा नहीं है क्योंकि तब मनुष्य के भौतिक, मानसिक और आध्यात्मिक शरीरों में समन्वय या एकत्व नहीं होगा। आध्यात्मिक रूपांतरण चेतना के स्पंदन-क्षेत्र का आंतरिक रूपांतरण है और इसकी पूर्णता के लिए व्यक्तित्व का रूपांतरण भी उतना ही महत्वपूर्ण है।

इसीलिए उनकी पहली पुस्तक, 'सहज मार्ग के दस उसूलों की व्याख्या' इन दोनों के लिए, अर्थात् अपने दैनिक जीवन को प्रकृति के साथ सामंजस्य में बिताने के लिए एक व्यावहारिक निर्देशिका है। ये नियम सुबह जागने से शुरू होकर रात को सोने जाते समय समाप्त होते हैं और इस तरह 24 घंटे के दैनिक चक्र में जीवन के हर क्षेत्र में हमारा मार्गदर्शन करते हैं। इसी कारण मैं इस श्रृंखला को 'जीवनोपयोगी मार्गदर्शिका' नाम दे रहा हूँ।

वार्तालाप के सिद्धांत

20वीं सदी के आरंभ में फतेहगढ़ के महान योगी **रामचन्द्र** ने उत्तरी भारत के एक छोटे से शहर में अपने सहयोगियों को वार्तालाप के बारे में कुछ सुझाव दिए। आज ये सिद्धांत विश्वभर में कॉर्पोरेट बोर्डरूम, संसदों, विश्वविद्यालयों और स्कूल कक्षाओं के संदर्भ में और भी ज़्यादा उपयुक्त हैं। ज़रा कल्पना करें कि यदि हम सभी दूसरों के साथ अपनी बातचीत में इन सिद्धांतों का पालन करें तो कैसा रहेगा? पूरा विश्व बदल जाएगा।

बातचीत का तरीका ऐसा होना चाहिए कि उसमें स्वर का उतार-चढ़ाव न हो और प्रवाह ऐसा हो मानो एक दिव्य धारा सृष्टि निर्माण के समय से ही बिना किसी उतार-चढ़ाव के बह रही हो। मैं ठीक ऐसा ही करता था। इससे जो असंख्य लाभ होते हैं उन्हें बयान करना संभव नहीं।

यह दर्शन का विषय है कि जब बातचीत का प्रवाह असलियत की तरफ़ आगे बढ़ता है तो दोनों के बीच एक सामंजस्य पैदा हो जाता है और दिव्य मार्ग स्वतः खुलने लगता है। यह बहुत कारगर है क्योंकि जो भी हम बोलते हैं वह दूसरों के दिलों को छूने लगता है। दूसरे शब्दों में, असल की धारा के साथ एक तरह का संबंध स्थापित हो जाता है। जब संबंध जुड़ जाता है, वह असरदार तो होगा ही। यही तरीका यदि हम भी अपनाएँ तो बातचीत के दौरान शब्द भी वही निकलेंगे जो हम कहना चाहते हों और जो उचित हों।





इसकी प्राप्ति के लिए हमें बोलते समय पहले अपनी वाणी के उतार-चढ़ाव यानी तीखेपन को दूर करने का प्रयास करना चाहिए। इस तीखेपन में जितनी कमी आती जाएगी बातचीत का प्रवाह भी असलियत की धारा के साथ धीरे-धीरे उतना ही मेल खाता जाएगा। 'तीखेपन' से मेरा तात्पर्य केवल क्रोध से ही नहीं है। क्रोध में बहुत भारीपन होता है और इस संदर्भ में इसे बिल्कुल भी नहीं होना चाहिए। कहने का मेरा तात्पर्य यह है कि बातचीत के प्रवाह में किसी भी तरह का भारीपन नहीं होना चाहिए। यह तो शांत वायु के प्रवाह की तरह होना चाहिए। इसे प्राप्त करना मुश्किल तो है लेकिन यदि गुरु की कृपा है, तो सतत प्रयास और साहस से सब कुछ संभव है।

विभिन्न परिस्थितियों में अपने सभी क्रिया-कलापों के दौरान यदि उचित मनोभाव बनाए रखा जाए तो मन का संतुलन बना रहता है। व्यापक अर्थ में देखें तो इसमें हमारा चरित्र भी झलकता है। इसका उन लोगों पर जिनसे हमारा नाता है, बड़ा गहरा और सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। बातचीत में इसका अहसास भी होता है, चाहे बातचीत कैसी भी हो, लम्बी और गंभीर अथवा हल्की-फुल्की और छोटी। इस प्रकार के वार्तालाप में कोई उत्तेजना अथवा तीखे और भावनात्मक विस्फोट नहीं होते और न ही कोई त्वरित, संयमहीन व सनकी प्रतिक्रियाएँ होती हैं। यह 'स्व' की एक तात्कालिक, नपी-तुली और शिष्ट अभिव्यक्ति होती है। यह कोमल, शिष्ट और सहज होती है, मानो समरसतापूर्ण दिव्य कृपा उतर रही हो।

विभिन्न परिस्थितियों में अपने सभी क्रिया-कलापों के दौरान यदि उचित मनोभाव बनाए रखा जाए तो मन का संतुलन बना रहता है।

मनुष्य जीवन का ध्येय प्राप्त करने के लिए एक शिष्ट जुबान का होना पहली ज़रूरत है। एक शिष्ट जुबान दिलों पर राज करती है।

विनम्र, शिष्ट व सुसंस्कृत जुबान वाले व्यक्ति का हृदय भी विशाल, पवित्र और श्रेष्ठ होता है। इस कारण वह व्यापक रूप से दूसरों के मन पर राज करता है। स्रोत के संपर्क में रहकर एक पवित्र हृदय श्रेष्ठता, महानता व प्रेम को स्वाभाविक रूप से उत्सर्जित करने लगता है। इसका प्रभाव तुरंत होता है जो धीरे-धीरे दूसरों के मन में बड़ी गहराई से अपनी पैठ बना लेता है। लेकिन अस्पष्टता और अनिर्णय की स्थिति को बढ़ावा नहीं देना चाहिए।

मनुष्य जीवन का ध्येय प्राप्त करने के लिए एक शिष्ट जुबान का होना पहली ज़रूरत है। एक शिष्ट जुबान दिलों पर राज करती है। प्रवचन या वार्तालाप के दौरान एक मंजी हुई जुबान मानवता को प्रभावित करती है और जन समुदाय पर छा जाती है।



क्रोध आध्यात्मिकता के लिए ज़हर है। जब तक हम इस बीमारी से छुटकारा नहीं पा लेते, समभाव की स्थिति प्राप्त नहीं कर सकते। क्रोध के प्रभाव से पूरे तंत्र में भारीपन व तनाव पैदा हो जाता है और हमारी सोच कुंठित हो जाती है। यह मानवीय कमज़ोरी हमारे आत्मसम्मान व व्यक्तित्व को ठेस पहुँचाती है और हमारे दुख का कारण बनती है। इस वजह से मुक्त व सूक्ष्म धाराओं का प्रवेश नहीं हो पाता या यूँ कहें कि दिव्य कृपा का प्रवाह अवरुद्ध हो जाता है।

यदि क्रोध पर काबू पा लिया जाए तथा बुरे व संयमहीन स्वभाव से दूर रहा जाए तो मन को संतुलित किया जा सकता है। इस पर हमारा नियंत्रण जितना अधिक होगा, दिव्य उपहार भी उतना ही भरपूर और खुलकर प्राप्त होगा।

यह दुर्भाग्य की बात है कि अपने सभी ज़रूरी क्रियाकलापों के दौरान मनुष्य जुबान इस्तेमाल करने के इतने

कोमलता विकसित करने का तरीका यह है कि स्वभाव में अत्यधिक विनम्रता पैदा कर लें ताकि वह प्रेम की ऐसी भावना से भर जाए कि किसी के दिल को ठेस न पहुँचा सके और बोल भी ऐसे हों जो किसी के दिल को लेशमात्र भी आहत न करें।

महत्वपूर्ण और ज़रूरी सिद्धांत की अक्सर अनदेखी एवं उपेक्षा कर देता है और यदि कहीं पर कोई कमी रह जाए तो दिव्य गुरु को ही जिम्मेदार ठहरा देता है। मन पर काबू रख पाना वाकई बड़ा मुश्किल है।

क्रोध से मुक्ति पाने के लिए हमें स्वयं को विनम्र और तुच्छ समझना चाहिए। इतना ही नहीं, हमें स्वयं को ऐसा बनाने की कोशिश करनी चाहिए कि यही धारणा हमारे शरीर के रोम-रोम में समा जाए। आध्यात्मिकता में शांत और ठंडे मिजाज़ की ही ज़रूरत होती है। हृदय इतना कोमल होता है कि हवा के मामूली झोंके से भी यह प्रभावित हो जाता है।

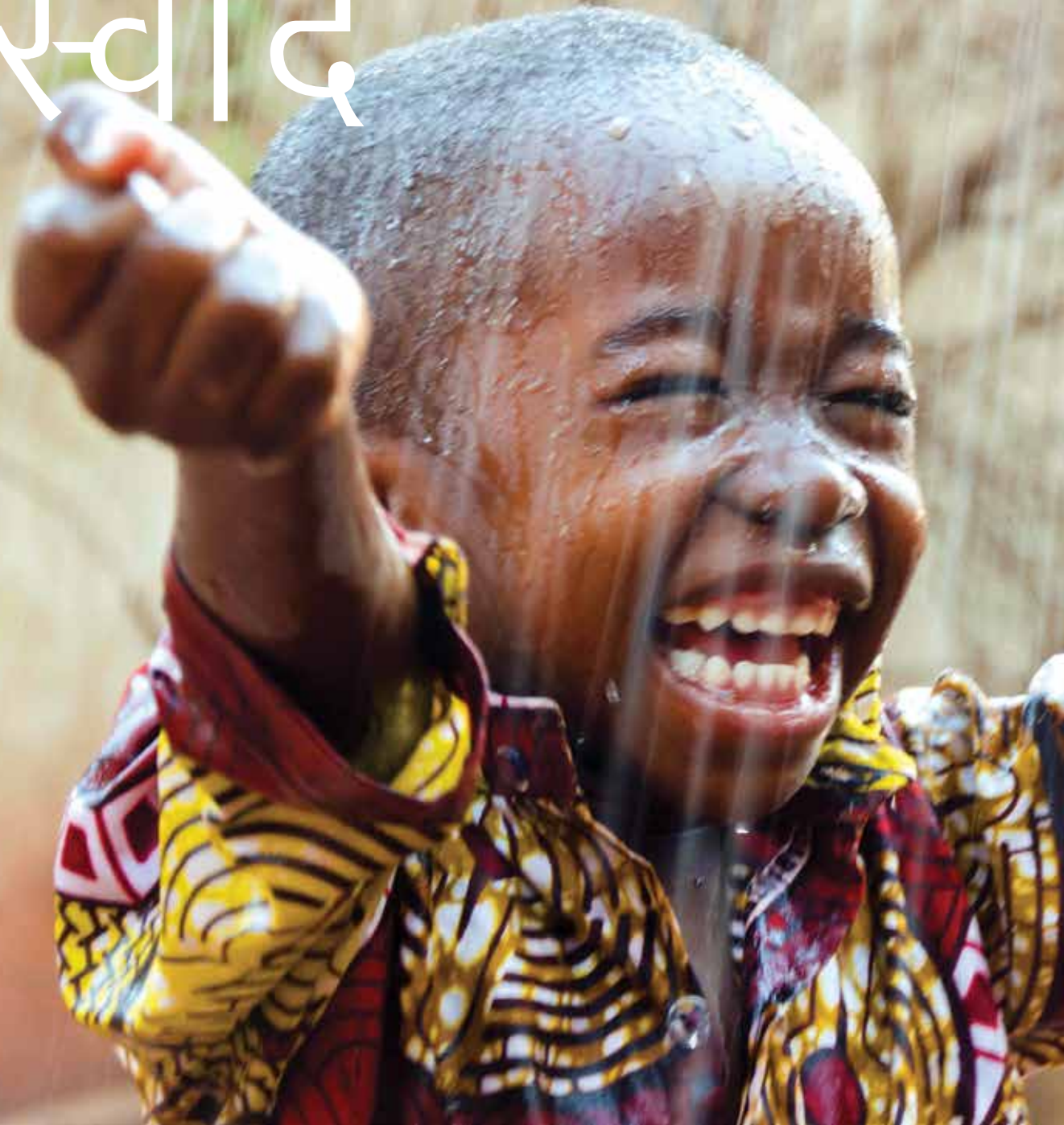
जब हम कुछ ऊँचाई पर पहुँचते हैं तो हमारी नज़र उतनी ही नीचे भी पहुँचती है। यह प्रकृति का रहस्य है। यदि मालिक से जुड़े रहकर हम ऊपर उठते हैं और फिर भी खुद को नीचा महसूस करते हैं तो क्या यह वही हालत नहीं है जिसका जिक्र मैंने अभी किया? हमारा जुनून यह होना चाहिए कि जो कुछ भी है, सब 'तेरा' है। और जब ऐसा है तो किसी पछतावे की गुंजाइश ही कहाँ?

किसी चीज़ से जब हम तृप्त हो जाते हैं तो फिर उसमें उतना मज़ा नहीं आता जितना कि पहले आता था। धीरे-धीरे हम इसे साधारण समझने लगते हैं। यही है पश्चाताप की स्थिति या पतन की दशा। दूसरी ओर यदि हम जमीं पर ही बने रहें तो यह ऊँचाइयों को छूने से कहीं बेहतर है। इसमें श्रद्धा है जबकि उसमें पूर्णता का विचार।

इससे अधिक बताने को मेरे पास और है भी क्या? जब हम अपने महत्व के प्रति संवेदनशील नहीं रहते तथा प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष किसी भी रूप में हमें अपने अहम् का भान भी नहीं रहता तब हम वही करेंगे जो हमें करना चाहिए। यह दशा यदि ईश्वर प्रदान कर दे तो यह सभी दशाओं में श्रेष्ठतम है। इस दशा को पाने का प्रयास सभी को करना चाहिए।

कोमलता विकसित करने का तरीका यह है कि स्वभाव में अत्यधिक विनम्रता पैदा कर लें ताकि वह प्रेम की ऐसी भावना से भर जाए कि किसी के दिल को ठेस न पहुँचा सके और बोल भी ऐसे हों जो किसी के दिल को लेशमात्र भी आहत न करें।

जीवन का स्वाद





विस्मय, विवेक का आरंभ है।

— सुकरात

आत्तारक आचारम

कलाकार **ब्रॉविन कैली** ने रोज़ालिंड पियर्में के साथ अपने काम और जीवन के सिद्धांत के बारे में बातचीत की और अपने कुछ चित्र दिखाए।

प्रश्न – अपनी कला के लिए आपको किससे प्रेरणा मिलती है?

उत्तर – जब मैं सात साल की छोटी बच्ची थी तब मैंने एक चित्र बनाया था जिसने मुझे आश्चर्यचकित कर दिया था क्योंकि वह चित्र मुझे एक जादू की तरह प्रतीत हुआ था। मैंने पेंसिल से अपनी मित्र का एक छोटा-सा पूर्णाकार (full-length) चित्र बनाया था। इस चित्र में उसका सार उतर आया था। मुझे आज दिन तक वह याद है।

बचपन में मुझे सुंदर चित्रण के साथ परियों की कहानियाँ पसंद थीं। बाद में कला मेरी शिक्षा और मेरे जीवन का केंद्र बन गई। कला की दुनिया से मुझे बहुत-सी चीजें पसंद थीं – दूसरे कलाकारों के व विद्यार्थियों के काम, प्रदर्शनियाँ, संग्रहालय, वास्तुकला संबंधी पत्रिकाएँ, गिरिजाघर, रंगीन काँच (stained glass) की खिड़कियाँ, शिल्प कला आदि। मैं हर समय अध्ययन करती और कला-कृतियाँ बनाती रही।

आर्ट कॉलेज में प्रवेश ने मुझे नई दिशा दिखाई – रेखाचित्र, चित्रकला, मूर्तिकला से लेकर वस्त्रों के डिज़ाइन, नृत्य, अभिनय, प्रस्तुतीकरण और फिर कशीदाकारी करने तक। मेरे शिक्षक प्रेरित करते थे और सहयोग करते थे और नए हुनर सीखने का अवसर देते थे।

प्रश्न – समय के साथ आपका काम कैसे विकसित हुआ है?

उत्तर – यह लगातार परिवर्तित होता रहा है। जीविका अर्जित करने और काम करने की स्वतंत्रता के बीच संतुलन साधने की ज़रूरत मेरे पूरे जीवन की एक मुख्य चुनौती रही है। परिणामस्वरूप मैंने बतौर अंशकालिक शिक्षिका के रूप में कार्य किया जिससे मैं रचनात्मकता के लिए समय निकाल पाई। अनेक स्रोतों से मुझे सहयोग मिलता रहा जैसे नॉर्दर्न आर्ट्स अनुदान, प्रदर्शनियाँ, प्रकाशनों और सृजनात्मक दोस्तों से। इनमें लेखक, कवि, कलाकार, प्रकाशक और शिल्पकार शामिल थे। कुछ मुख्य कलाविधिकाओं (galleries) से सम्मान मिलने से मेरा अपने कार्य में विश्वास बढ़ता गया।







मुझे हार्टफुलनेस मिला बल्कि कहें तो उसी ने मुझे ढूँढ लिया। इसने मुझे आध्यात्मिकता की गहरी समझ दी तथा इस खोज से मुझे चेतना के नए पहलू पता लगे और आध्यात्मिक हृदय के बारे में जानकारी मिली।

डरहम में रहने के दौरान मैंने एक दिव्य प्रकाश में होने का रहस्यमय अनुभव किया – यह कालातीत लगा। यह भावना कि, “ऐसी शांति जो समझ से परे है,” कई वर्षों तक प्रेरणा का मुख्य स्रोत बनी रही।

लंदन जाने से मुझे अद्भुत प्रदर्शनियों, कलाविथिकाओं, सांस्कृतिक समारोहों, संगीत कार्यक्रमों में जाने तथा और भी कई चीजें करने और सीखने का अवसर मिला। इसी समय मुझे हार्टफुलनेस मिला बल्कि कहें तो उसी ने मुझे ढूँढ लिया। इसने मुझे आध्यात्मिकता की गहरी समझ दी तथा इस खोज से मुझे चेतना के नए पहलू पता लगे और आध्यात्मिक हृदय के बारे में जानकारी मिली। यह प्राचीन विवेक और ज्ञान पर आधारित एक दर्शन था। इसके परिणामस्वरूप हृदय पर ध्यान से प्रेरित होकर मैंने नए और भिन्न प्रकार के चित्र बनाए। बाद के शीर्षकों जैसे ‘आकाश’, ‘स्विमिंग इन इन्फिनिटी’ (अनंत में तैरना) और ‘द मैजिकल फंक्शन ऑफ़ जीरो’ (शून्य का जादुई कार्य) में इन आंतरिक आयामों के अनेक अनुभव प्रतिबिम्बित हुए, जिनके प्रति मैं अनजान थी। एक

आंतरिक भूगोल प्रकट हो रहा था। वर्तमान में मैं वॉटर कलर की एक श्रृंखला "इनस्केप्स" पर काम कर रही हूँ।

प्रश्न – हार्टफुलनेस ध्यान आपको कैसे प्रभावित करता है?

प्राणाहुति के उपहार ने मुझे इन अद्भुत, दिव्य, जादुई गुणों को अपने चित्रों में उतारने का विचार दिया।

उत्तर – प्राणाहुति के उपहार ने मुझे इन अद्भुत, दिव्य, जादुई गुणों को अपने चित्रों में उतारने का विचार दिया लेकिन इन्हें चित्रों में उतारना बहुत मुश्किल है। और इसलिए मैंने इसे जारी रखा और वह प्रस्तुत करने का प्रयास किया जो भौतिक दृष्टि से दिखाई नहीं देता लेकिन आध्यात्मिक दृष्टि से अनुभव किया जा सकता है। उदाहरण के लिए कोमलता, सूक्ष्मता, शुद्धता और सौन्दर्य जैसे गुणों को रेखा, आकार, रूप, रंग में प्रकट करने का प्रयत्न किया। व्यक्तिगत सीमाओं में रहकर कला के माध्यम से इसे कैसे प्रदर्शित किया जाए? यह चुनौती जारी है।





प्रश्न – प्रकृति आपको कैसे प्रभावित करती है?

उत्तर – प्रकृति हमेशा से आश्चर्य और विस्मय का स्रोत रही है। यह अनंत आकारों, आकृतियों, रंगों, बनावटों को अतुल्य विभिन्नताओं द्वारा प्रदर्शित करती है – चट्टान, पत्थर, फूल, पौधे, पानी, पशु-जीवन और भी बहुत कुछ। चित्र बनाते समय यह देखना सीखा कि एक पंख या सीपी जैसी चीजों के छोटे से छोटे विवरण में भी प्रकृति के दिव्य रूप का प्रमाण मौजूद है। मैं श्री रामचन्द्र के नेचर (Nature) शब्द में कैपिटल 'N' के प्रयोग से अभिभूत हो गई थी क्योंकि हम उसमें अंग्रेजी के छोटे अक्षर का इस्तेमाल करते हैं। यह महत्वहीन लगने वाला विवरण किसी रहस्योद्घाटन की तरह था। निःसंदेह प्रकृति पवित्र है और हम इसमें साझेदार हैं। हम बाहरी और आंतरिक दोनों ही तरह के अतुल्य संसाधनों तक पहुँच सकते हैं।

प्रश्न – अपनी कला में पूरी तरह डूब कर आपने क्या सीखा?

उत्तर – कला एक द्वार की तरह है, स्वयं तक एवं किसी अन्य के दिल तक पहुँचने का प्रवेश द्वार। हम ऐसा ज्ञान व कौशल प्राप्त करते हैं जो अभ्यास, समय और अनुभव से ही मिलते हैं। क्षमताएँ अर्जित होती हैं, लेकिन हमेशा प्रेम और शिक्षा द्वारा। यह यात्रा अनंत संभावनाओं, अनंत क्षमताओं से भरी हुई है। मैं अभी तक सीख रही हूँ। हम भी सह-सृजनकर्ता व निर्माता हो सकते हैं। हम प्रेरित हो सकते हैं।

ध्यान उस पथ पर प्रवेश करने और आगे बढ़ने का निमंत्रण भी है जो हमें साहसिक दिव्य यात्रा की ओर ले जाता है। एक आंतरिक यात्रा। इसका लक्ष्य है दिव्य के साथ एकीकरण।

फोकस
बेहतर करें

आत्मविश्वास
बढ़ाएँ

अंतर्ज्ञान
बढ़ाएँ

अवलोकन
क्षमता तीव्र करें

स्मरणशक्ति
मजबूत 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 में और
- व्यक्तिगत श्रेष्ठता
- प्राप्त करने में मदद
- करता है।

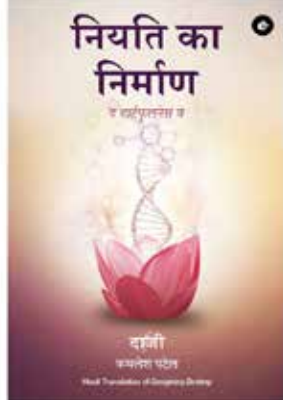
विचारों व कर्मों में आंतरिक सादगी होने के कारण बच्चों को बड़ों की तुलना में बहुत फ़ायदा होता है। वे नए तरीकों को ज़्यादा आसानी से और बेहतर अपना लेते हैं। 'ब्राइटर् माइंड्स' बच्चों में अवलोकन क्षमता, फ़ोकस और आत्मविश्वास बढ़ता है, उनकी संज्ञानात्मक क्रियाओं को बेहतर करता है और जीवन के विभिन्न क्षेत्रों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

आज ही नामांकित करें!

THE
**Brighter
Minds**
ADVANTAGE
PROGRAM

WWW.BRIGHTERMINDS.ORG

#1 सर्वाधिक लोकप्रिय



अब उपलब्ध है

सबसे ज़्यादा बिकने वाली पुस्तक 'द हार्टफुलनेस वे' के लेखक, श्री कमलेश पटेल (दाजी) की एक और पुस्तक।

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

यह designingdestiny.com, अमेज़ोन तथा किताबों की सभी प्रमुख दुकानों पर उपलब्ध है। अन्य देशों में यह सितम्बर में उपलब्ध हो जाएगी।



हार्टसैप



मास्टर क्लास के 3 सत्र

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

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

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

हार्टफुलनेस द्वारा

अपने हृदय से जुड़ें

ध्यान करें। अवलोकन करें। और रूपांतरित हों।

डाउनलोड करें

—> www.heartsapp.org
info@heartsapp.org

पत्रिका



हार्टफुलनेस पत्रिका के लिए

सदस्यता लें

प्रतियों को ऑनलाइन ऑर्डर करने के लिए – 12 महीने की सदस्यता तथा 24 महीने की सदस्यता – कृपया संपर्क करें :

—>www.heartfulnessmagazine.com
subscriptions@heartfulnessmagazine.com

इसकी प्रतियाँ हार्टफुलनेस केंद्रों तथा आश्रमों में उपलब्ध होंगी।



हार्टस्पॉट

अपने समीप एक प्रशिक्षक ढूँढें!
सामूहिक ध्यान व कार्यक्रमों द्वारा स्वयं में आनंद पाने के लिए केंद्रों एवं आश्रमों को ढूँढें।

—> heartspots.heartfulness.org
heartspots@heartfulness.org

योग



ऊँ में डिग्री

हार्टफुलनेस योग शिक्षक प्रशिक्षण कोर्स

अग्रिम योग में स्नातकोत्तर डिप्लोमा।

अष्टांग योग पढ़ाना सीखें।

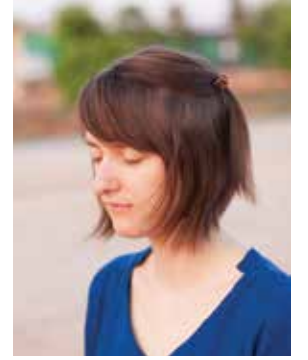
पारंपरिक योग कला को आधुनिक

व्यावसायिक उपागम के साथ मिलाएँ।

—> www.heartfulness.org/yoga-trainers

in.wellness@heartfulness.org

युवाओं के लिए



ध्यान एवं चेतना का क्रमिक विकास

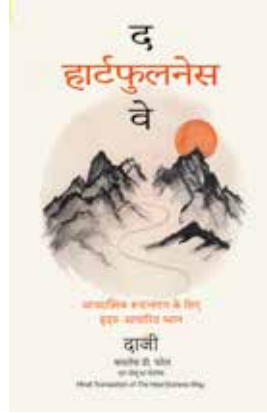
वीडियो की इस श्रृंखला में आप

एक खुशहाल और संतोषप्रद जीवन जीने के तरीके सीखेंगे।

हार्टफुलनेस और उडेमी की एक वीडियो श्रृंखला।

आज ही रजिस्टर करें।

—>_daaji.org/udemy/



अनुभव करें
रूपांतरित हों

द हार्टफुलनेस वे

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

—>_www.
heartfulnessway.com,
पुस्तकों की प्रमुख
दुकानों और अमेज़ोन में
उपलब्ध।

जीवन



के लिए

सचेतन रहन—सहन
सामग्री

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

हम आपकी 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।

.—> <http://hfnlife.com>

DINESH GUPTA
92465 38038

AMIT GUPTA
98490 74178

ASHISH GUPTA
80087 20745



SHIVSHAKTI STEEL TUBES

5-2-199 to 200/4, Opp. Ispat Bhavan, Distillery Road, Ranigunj, Sec'bad.
Ph. : 66568554, 66330418, E-mail : shivshaktisteeltubes@gmail.com

Dealers in : All kinds of G.I. & M.S. STEEL TUBES & FITTINGS

Authorised Distributors

APL APOLLO, JINDAL, SURYA, ASRANI



GODOWN ADDRESS :-

Sy. No. 283 9P, Shed No. D-46 & 47, Phase - V,
IDA Jeedimetla (V), Qutubullahpur (M), Medchal,
Malkajgiri Dist. Telangana

आनंद प्राप्त करें
हृदयपूर्ण
सेवाओं और समाधानों का



www.htcinc.com



www.caretech.com



www.ciber.com

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

Reimagine technology to accelerate your business