

Le Kaliste

कलजिम् का घोषणापत्र

जीवन को पूरुणता से जीने के लिए

एक परोपकारी आंदोलन



पॉकेट संस्करण

हन्दि

संस्थापक और लेखक: हकान कायनार

संस्थापक सदस्य: गोकान कायनार, तोमा कैने
प्रकाशन स्थल: लोजान, स्वट्रिज़रलैड

आंदोलन के मूल पाठ से अंश

2026 . एक पंजीकृत ट्रेडमार्क है।

लाइसेंस -- 4.0

श्रेय आवश्यक, गैर-व्यावसायिक उपयोग, समान शर्तों पर साझा करें।

यह पाठ प्रसारित होने के लिए बना है। और लेखक का उल्लेख करके मुफ्त वितरण। व्यावसायिक उपयोग नषिद्ध।

2रा संस्करण, मार्च 2026

मुद्रण प्रारूप: 110 × 178 म.मी.

यह पाठ सांस लेता है। हर जीवति चीज़ की तरह, यह विकसित होता है। प्रत्येक संस्करण एक नई सांस है, इस मार्ग पर चलने वालों को अर्पित।

-256 अखंडता प्रमाणपत्र:

51305b4d84f279388f385b19e273eeda5c310b0df684bd7994a9b4231963ffee

..

हन्दि

कलज़िम का घोषणापत्र

वषियसूची

प्रस्तावना
कलजिम् क्यों?

भाग 1 — नीव: स्वयं की ओर वापसी

- अध्याय 1 — आप खुशी के हकदार हैं
- अध्याय 2 — आप अपने स्वयं के आदर्श हैं
- अध्याय 3 — आपका ध्यान आपकी शक्ति है

भाग 2 — अभ्यास: दैनिकि आचरण

- अध्याय 4 — आराम करना शर्म नहीं है
- अध्याय 5 — आप पर्याप्त हैं, अभी
- अध्याय 6 — सचेत रूप से अपना दायरा चुनें
- अध्याय 7 — अतीत से हल्के हो जाइए
- अध्याय 8 — प्रेम करना बनाम सराहना करना
- अध्याय 9 — पहले अपनी देखभाल करें

भाग 3 — उन्नत दर्शन: आंतरिकि क्षतिजि

- अध्याय 10 — भय से नहीं, प्रेम से कार्य करें
- अध्याय 11 — मन की शांति अमूल्य है
- अध्याय 12 — अपना मौका लें
- अध्याय 13 — आधुनिकि दुनिया में कलजिम्

अनंत की ओर
उपसंहार
कलजिम् के मूल उद्धरण
प्रेरणा एवं अनुशंसति पठन

प्रस्तावना

आपने हाँ कहा। और वह हाँ पहले से ही एक कलसिट कदम है: अपना मौका लेने की हमिमत रखना।

यह घोषणापत्र कलज्मि आंदोलन का मूल ग्रंथ है। यह जीवन की तरह तीन अंकों में प्रकट होता है: जड़ें (नींव), दैनिकि आचरण (अभ्यास), और आंतरिकि क्षतिजि (दर्शन)। यहाँ आपको कहानियाँ, अभ्यास, और चतिन मलिगे, और सबसे बढकर, अधिकि स्वतंत्र रूप से साँस लेने का नमिंतरण।

कलज्मि न कोई धर्म है, न पंथ है, न बंद दर्शन है। इसका कोई गुरु नहीं, कोई हठधर्मता नहीं, कोई सदस्यता नहीं। शोर, छवियों और तुलनाओं से भरी दुनिया में यह बस अपना ख्याल रखने का एक सरल नमिंतरण है।

कलज्मि एक वाक्य से शुरू होता है:

आप खुशी के हकदार हैं, और इसे पाने का रहस्य खुद से प्रेम करने से शुरू होता है।

सब कुछ वहीं से बहता है। यह आध्यात्मिकि पूरणता की खोज नहीं है; यह एक दैनिकि अभ्यास है, स्नेहपूरण, सचेत और सरल।

कलजिम् क्यों?

कलजिम् वह चौराहा है जहाँ आत्मप्रेम, सचेतनता और सचेत चुनाव मिलते हैं। यह किसी मौजूदा धारा की नकल नहीं करता; यह एक सुलभ, धर्मनिरपेक्ष और ठोस मार्ग चाहने वालों के लिए एक मौलिक संश्लेषण प्रदान करता है।

जहाँ कई आंदोलन या तो बहुत आध्यात्मिक हैं या अत्यधिक शैक्षणिक, कलजिम् मध्य मार्ग चुनता है। इसमें स्पष्ट सिद्धांतों, शैक्षणिक प्रगति और व्यावहारिक अभ्यासों के इर्दगिर्द संगठित एक सुसंगत दर्शन है। इसकी महत्वाकांक्षा आपकी सोच बदलना नहीं, बल्कि आपके दैनिक जीवन को रूपांतरित करना है।

भाग 1

नीव

स्वयं की ओर वापसी

आप खुशी के हकदार हैं

समुद्र तट पर नंगे पैर दौड़ती, बनिा किसी कारण हँसती एक छोटी बच्ची की कल्पना करें। वह नहीं पूछती कविह इस पल की हकदार है या नहीं; वह बस उसे जी रही है। हम सब कभी वह बच्चा थे। फरि, साल दर साल, हमें खुशी पर शर्तें लगाना सखाया गया। डगिरी मलिंगी तो खुश होओगे। प्यार मलिंगा तो खुश होओगे। खुशी एक पुरस्कार बन गई जो अर्जति करनी होती है, एक लक्ष्य रेखा जो हमेशा पीछे धकेली जाती है।

यह विश्वास इतना गहरा है कि हम इस पर सवाल भी नहीं उठाते। हम खुशी को कल पर टालते हैं, विश्वास करते हैं कि यह अगले हासलि लक्ष्य के पीछे इंतजार कर रही है। लेकिन कल एक नया लक्ष्य लाता है, और लक्ष्य रेखा फरि पीछे हट जाती है। यह अंतहीन चक्र एक सामूहिक भ्रम है।

सहज आनंद के क्षण, चेहरे पर पड़ती धूप, अप्रत्याशति हँसी, शांत सुबह का सन्नाटा, हमारे भीतर वही संसाधन सक्रिय करते हैं जो महान उपलब्धियों करती हैं। खुशी आपकी शर्तों का इंतजार नहीं करती; वह आपकी अनुमति का इंतजार करती है।

कलज्म इस तर्क को उलट देता है: खुशी रास्ते के अंत में नहीं है; वह रास्ता ही है। यह अर्जति नहीं की जाती, अनुमति दी जाती है। यह पूरण स्थितियों की प्रतीक्षा नहीं करती; यह वर्तमान क्षण की स्वीकृति में, उसकी अपूर्णताओं सहति, जन्म लेती है।

खुशी पुरस्कार नहीं है; यह जन्मसदिध अधिकार है। इसे माँगा नहीं जाता, अनुमति दी जाती है।

हर बार जब आप खुद को मुस्कुराने, आराम करने या ना कहने की अनुमति देते हैं, तो आप घोषणा करते हैं: मैं पूरण रूप से अस्तित्व में रहने का हकदार हूँ। यह स्वार्थ नहीं है; यह अपनी मानवता की पहचान है।

अभ्यास

आज रात, तीन ऐसे पल लिखें जब आपने बनिा किसी कारण खुद को मुस्कुराने दिया। विश्लेषण न करें; बस अनुभव करें। कल, सचेत रूप से एक और बनाने की कोशिश करें। देखें कि यह सरल कार्य आपके दनि का रंग कैसे बदलता है।

आप अपने स्वयं के आदर्श हैं

राहुल हर शाम सोशल मीडिया स्क्रॉल करता, दूसरों की सही देखने वाली ज़िंदगियों के सामने खुद को छोटा महसूस करता। एक शाम, उसने सब बंद कर दिया और एक खाली कागज़ उठाया। अपना रास्ता बनाया: असली ताकते, अनोखी पसंद, छिपी प्रतियाँ जो किसी और के पास नहीं थीं। उस रात, लंबे समय बाद पहली बार, वह शांति से सो गया।

तुलना हमारे युग का मौन ज़हर है। सोशल मीडिया हमें फ़िल्टर, रीटच और मंचति ज़िंदगियाँ दिखाता है। हम अपनी कच्ची रोज़मर्रा को उनके चमकदार शोकेस से तुलना करते हैं। नतीजा हमेशा एक ही होता है: अपर्याप्तता की भावना।

फरि भी हर इंसान एक अद्वितीय प्रोटोटाइप है। आप अपने आप का एकमात्र संस्करण हैं जो कभी अस्तित्व में होगा। तुलना करना उस चीज़ को फरि से लिखने की कोशिश है जो आपको पहले से अलग बनाती है।

तुलना आपकी वशिष्टता चुराती है; कलज़िम आपको आपका दर्पण लौटाता है।

जब आप दूसरों से अपनी तुलना बंद करते हैं, तो एक विशाल स्थान खोजते हैं: अपनी रचनात्मकता, इच्छाओं और लय का स्थान। प्रामाणिकता ठीक उसी स्थान में जन्म लेती है।

चतितन

अपनी आँखें बंद करे। साँस ले। तुलना से नहीं, बल्किसार से, पाँच चीज़ें लिखें जो आपको अद्वितीय बनाती हैं। ज़ोर से पढ़ें। यह आपका आंतरिक पहचान पत्र है।

आपका ध्यान आपकी शक्ति है

तूफ़ान के बीच एक लाइटहाउस की कल्पना करें। वह हर दशा में नहीं चमकता; वह अपनी रोशनी वहाँ केन्द्रित करता है जहाँ ज़रूरत है। आपका ध्यान बिल्कुल ऐसे ही काम करता है: जब केन्द्रित हो, दुनिया रोशन होती है। जब बखिरा हो, सब कुछ धुंधला हो जाता है।

हम ध्यान अर्थव्यवस्था में रहते हैं। हर साल अरबों आपके ध्यान को पकड़ने में नविश होते हैं: सूचनाएँ, एल्गोरिदम, सनसनीखेज शीर्षक। हर क्लिक, हर नज़र, हर वचिर एक ऊर्जा नविश है। सवाल यह नहीं है कि आपका ध्यान कीमती है या नहीं। है। सवाल है: कौन इससे लाभ उठा रहा है?

नोबेल अर्थशास्त्र पुरस्कार विजेता हर्बर्ट साइमन ने 1971 में ही भवषियवाणी की थी: सूचना की बहुतायत ध्यान की दरदिरता पैदा करती है। पचास साल बाद, यह दरदिरता एक महामारी बन गई है। मल्टीटास्कगि एक मथिक है; मस्तषिक एक साथ दो काम नहीं करता; वह उनके बीच तेज़ी से बदलता है, हर बार ऊर्जा खोता है।

आपका ध्यान आपके अस्तित्व की सबसे मूल्यवान मुद्रा है। आप इसे जहाँ रखते हैं, आपकी वास्तविकता वहाँ आकार लेती है।

आपकी ऊर्जा आपके ध्यान का अनुसरण करती है जैसे पानी ढलान का। हर सुबह, आपके पास ध्यान का बजट होता है। आप इसे कहाँ नविश करते हैं? सोशल मीडिया के शोर में, दूसरों के नाटक में, या जो आपका नरिमाण करता है उसमें?

कलज़िम दुनिया से भागने का नहीं, बल्कि सचेत रूप से चुनने का प्रस्ताव करता है कि अपनी नज़र कहाँ रखे। जब आप कृतज्ञता पर ध्यान देते हैं, वह बढ़ती है। जब आप नाराज़गी पर देते हैं, वह जड़ें जमाती है। आप अपने वचिरों के शकिर नहीं हैं: आप वह माली हैं जो चुनता है कि किस सीचना है।

ऊर्जा लेखा-परीक्षा

एक वृत्त बनाएँ जो दो भागों में बँटा हो। एक तरफ़ वह लखिं जो आपको ऊर्जा देता है। दूसरी तरफ़ जो नचिड़ता है। फरि तीन बार-बार आने वाली वचिलनों की पहचान करें। इस सप्ताह एक को कम करने का संकल्प लें।

भाग 2

अभ्यास

दैनिकि आचरण

आराम करना शर्म नहीं है

प्रिया, एक वरिष्ठ कार्यकारी, सप्ताह में 60 घंटे काम करती थी और अपनी थकान को पदक की तरह पहनती थी। एक सुबह, उसके शरीर ने कहा बस: चक्कर, धुंधली दृष्टि, काँपते हाथ। उस दिन, प्रिया ने समझा: आराम उत्पादकता का दुश्मन नहीं है; यह उसका ईंधन है।

हम एक ऐसी संस्कृति में रहते हैं जो थकान को महामिमांडति करती है। शरीर और मन को सृजन, सोच और प्रेम के लिए पुनर्प्राप्ति चक्रों की आवश्यकता है। आराम गतिविधिकी अनुपस्थिति नहीं है; यह एक अलग प्रकार की गतिविधि है, अदृश्य लेकिन आवश्यक।

थकान को महामिमांडति करने वाली दुनिया में, आराम करना एक क्रांतिकारी कार्य बन जाता है।

सोना, धीमा होना, साँस लेना: यह खुद से फरि से जुड़ना और हर दिन थोड़ा-सा पुनर्जन्म लेना है। धीमापन कमजोरी नहीं है; यह उस व्यक्ति की बुद्धिमत्ता है जो जानता है कि इस दौड़ में कोई फनिशि लाइन नहीं है।

पवन्त्रि वरिम

रोज़ाना 15 से 20 मिनट का वरिम निर्धारित करे, फोन के बनिा, कसि बाध्यता के बनिा। बस आप, आपकी साँस, आपकी शांति। अगर अपराधबोध आए, तो बनिा नरिणय के देखे।

आप पर्याप्त हैं, अभी

40 वर्ष की उम्र में, अमति अपने मूल्य को काम के घंटों, सौपी गई परियोजनाओं, उपस्थिति बैठकों से मापता था। उसकी डायरी भरी थी, लेकिन दलि खाली। एक शाम उसने बच्चों के साथ रात का खाना खाने के लिए एक पेशेवर आपातस्थितिकी ना कह दिया। दुनिया नहीं गरि। उसके प्रयिजन चमक उठे।

उत्तर है हाँ। आप पर्याप्त हैं, जैसे हैं, अभी। कल नहीं, जब आप वह लक्ष्य हासलि कर ले तब नहीं। अभी। बाहरी मान्यता की खोज एक लत की तरह काम करती है: जतिना अधिक मलि, उतना अधिक चाहिए। सबसे प्रभावी कवच आंतरकि है: शांत वशिवास कि आप पर्याप्त हैं।

आपका मूल्य इस पर नरिभर नहीं करता कि आप क्या उत्पादन करते हैं, बल्कि इस पर कि आप कौन हैं।

आत्म-स्वीकृतिसमर्पण नहीं है। यह कहना है कि मैं आज ऐसा हूँ, और यह एक अच्छा शुरुआती बढि है। आपको पूर्ण होने की जरूरत नहीं; आपको प्रामाणकि होने की जरूरत है।

दोहरा अभ्यास

1. तीन लोगो की सूची बनाएँ जो आपसे बनिा शर्त प्यार करते हैं। आज उनमें से एक को फोन करें, बस धन्यवाद कहने के लिए।
2. तीन कठनि अनुभवों की सूची बनाएँ जिन्होंने आपको मजबूत बनाया। प्रत्येक के लिए लिखें कि इसने आपको क्या सिखाया।

सचेत रूप से अपना दायरा चुने

अनीता ने देखा कि कुछ रश्मि उसे थका रहे हैं और कमजोर बना रहे हैं। तोड़ने के बजाय, उसने समय का बँटवारा बदलने का फैसला किया: जो पोषण देते हैं उनके लिए अधिक, जो खपाते हैं उनके लिए कम।

हमारे रश्मि बगीचे की तरह हैं: कुछ पौधे साथ खलिते हैं, कुछ एक-दूसरे का गला घोटते हैं। मुद्दा सब कुछ उखाड़ना नहीं, बल्कि यह जानना है कि आप क्या उगा रहे हैं।

अच्छे लोगों से घरिना जागरूकता माँगता है, टूटना नहीं।

उन बंधनों को पोषति करें जो आपको ऊपर उठाते और प्रोत्साहति करते हैं। संवाद और ईमानदारी रश्मितों को बेहतर बनाने के सर्वोत्तम उपकरण हैं।

ठोस कार्रवाई

एक ऐसे रश्मि के बारे में सोचें जो आपके लिए बोझ है। ठीक-ठीक लखिं किस्वस्थ सीमाएँ स्थापति करने के लिए आप क्या कहेंगे, सद्भावना के साथ, जुड़ाव बनाए रखते हुए।

अतीत से हल्के हो जाइए

सीमा बारह साल से पछतावा ढो रही थी। एक गर्मी की शाम, उसने उन्हें कागज़ पर लिखा और कैम्पफ़ायर में जला दिया। लपटों को देखते हुए, उसने जो महसूस किया वह दुख नहीं, बल्कि अपार राहत थी।

अतीत शक्तिशाली है, मालिक नहीं। अतीत को स्वीकारना उसे सही ठहराना नहीं है। यह समझना है कि कुछ अध्याय बंद होने चाहिए ताकि अन्य शुरू हो सकें।

पछतावा और शिकायतें बेकार सूटकेस हैं। आप उन्हें अभी नीचे रख सकते हैं।

क्षमा, दूसरों के लिए और खुद के लिए, किसी और के लिए उपहार नहीं है। यह वह उपहार है जो आप खुद को देते हैं।

छोड़ने का ध्यान

आरामदायक बैठिए। आँखें बंद कीजिए। गहरी साँस अंदर लीजिए: स्वीकृतिका स्वागत। धीरे-धीरे बाहर छोड़िए: अतीत को जाने दीजिए। पाँच बार दोहराइए। फिर खुद को क्षमा का एक पत्र लिखिए।

प्रेम करना बनाम सराहना करना

आप हमेशा अपनी बहन से प्रेम करते रहे, लेकिन लगातार आलोचना आपको थका देती है। एक मूलभूत भेद है जिसे हमारी संस्कृति निज़रअंदाज़ करती है: आप किसी से गहरा प्रेम कर सकते हैं और फरि भी जो वह बन गया है उसकी सराहना नहीं कर सकते। प्रेम हृदय का बंधन है, प्रायः बनिा शर्त। सराहना बुद्धि का चुनाव है, जो समय के साथ बदलता है।

बनिा सराहना कएि प्रेम करना संभव है, और यह एक गहन मुक्ति है।

बनिा शर्त प्रेम का अर्थ बनिा शर्त सहनशीलता नहीं है। सच्चा प्रेम दूरी सहता है। कभी-कभी ठीक उसी दूरी में पारस्परिक सम्मान पुनर्जन्म लेता है।

स्पष्टता अभ्यास

किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचें जिसे आप प्रेम करते हैं लेकिन रोजमर्रा में अब सराहना नहीं करते। तीन स्तंभ लिखें: उसमें क्या प्रेम करते हैं, क्या अब सराहना नहीं करते, और आप कौन-सी स्वस्थ दूरी चुनते हैं।

पहले अपनी देखभाल करें

हवाई जहाज़ में हमेशा कहा जाता है: दबाव गरिने पर पहले अपना मास्क लगाएँ, फरि दूसरों की मदद करें। खुद को भरे बना देना, पूरी तरह ख़ाली होने तक धीरे-धीरे रकित होना है।

उद्धारकर्ता सडिरोम अक्सर मान्यता की खोज छुपाता है। सच्चा देना तब शुरू होता है जब आप भरे हों, ख़ाली नहीं।

दूसरों के लिए पानी उँडेलने के लिए, पहले अपना घड़ा भरए। थका हुआ व्यक्तकिसी की मदद नहीं कर सकता।

अपनी देखभाल करना स्वार्थ नहीं, भावनात्मक स्वच्छता है। खुद का सम्मान करके, आप दूसरों को अपना सम्मान करना सखाते हैं। आत्म-देखभाल वशिषाधिकार प्राप्त लोगों की वलासति नहीं है; यह खाने और सोने जतिनी महत्वपूर्ण आवश्यकता है।

एक सप्ताह की दनिचर्या

सात दनि हर सुबह: उठते ही एक गलास पानी, पाँच मनिट स्ट्रेचगि, नोटबुक में अपने बारे में एक पसंदीदा बात लखिं। सातवें दनि, अपने नोट्स फरि से पढ़ें।

भाग 3

उन्नत दर्शन

आंतरिक क्षतिजि

भय से नहीं, प्रेम से कार्य करें

हर दिन आप दर्जनों चुनाव करते हैं। प्रेम से: किसी मतिर को फोन करना, परियोजना शुरू करना, सच बोलना। भय से: हानिकारक नौकरी में रहना, अस्वीकार्य को स्वीकारना, टकराव से बचने के लिए झूठ बोलना।

भय की एक भूमिका है: प्रत्यक्ष खतरे से रक्षा। लेकिन जब यह जीवन के नरिण्यों का इंजन बन जाता है, तो यह आपको अदृश्य जेल में बंद कर देता है। आप जीवति रहते हैं, लेकिन जी नहीं रहे।

भय से नहीं, प्रेम से कार्य करें: तब आनंद से भरा एक नया संसार आपके और आपके आसपास के लोगों के लिए खुलेगा।

प्रेम से कार्य करने पर दरवाजे खुलते हैं। भय से कार्य करने पर दीवारे खड़ी होती हैं। कलजिम एक से दूसरे की ओर जाने का दैनिकि प्रशिक्षण है।

प्रेम और भय का फ़िल्टर

आज के हर नरिणय से पहले स्वयं से पूछें: क्या मैं प्रेम से कार्य कर रहा हूँ या भय से? शाम को दो स्तंभों में उत्तर दर्ज करें।

मन की शांति अमूल्य है

लगातार भागती दुनिया में, मन की शांति विलासिता बन गई है। फरि भी यह एक मौलिक अधिकार होनी चाहिए। किसी से भी पूछिए कवि वास्तव में क्या चाहते हैं, और उत्तर हमेशा एक ही बात पर आता है: शांति।

हर गुस्से, हर चिंता, सफलता की हर उन्मत्त खोज के पीछे एक ही मूलभूत आवश्यकता छिपी है: प्यार किया जाना, स्वीकार किया जाना, सुरक्षित महसूस करना। जब आप यह समझते हैं, गुस्सा करुणा को रास्ता देता है।

मन की शांति अमूल्य है। इसे खरीदा नहीं जा सकता; इसे सँवारा जाता है।

कलज्म इस शांति को एक माली की तरह सँवारता है: धैर्य, नरितरता और ध्यान के साथ।

शाम की रस्म

आज रात, सोने से 30 मिनट पहले सभी स्क्रीन बंद कर दे। शांति में बैठें। साँस लें। विचारों को बादलों की तरह गुज़रने दें। कुछ भी न पकड़ें, कुछ भी न धकेलें। बस देखें।

अपना मौका ले

विकास महीनों से अपना प्रोजेक्ट शुरू करने में हचिकचा रहा था। जसि दनि उसने हम्मित की, उसे तीन मना और एक हॉ मली। उस एक हॉ ने ज़िदिगी बदल दी।

असफलता का डर सार्वभौमिकि है, लेकिन भ्रामक भी। हम व्यवस्थति रूप से जोखिमों को बढ़ा-चढ़ाकर और अनुकूलन क्षमता को कम आँकते हैं। पूरणता कार्रवाई की शतरु है।

सफलता कभी गारंटीशुदा नहीं होती, लेकिन मौका लेने का आवेग अपने आप में साहस और आत्मवशिवास का कार्य है।

असफलता सफलता का वपिरीत नहीं है: यह उसका हसिसा है। हर ना आपको एक हॉ के करीब लाती है।

साप्ताहकि चुनौती

इस सप्ताह लेने का एक छोटा मौका पहचाने। पहला ठोस कदम तय करे। और आज ही करे।

आधुनिक दुनिया में कलज्म

हम एक अत्यधिक जुड़ी हुई दुनिया में रहते हैं जो सब कुछ वादा करती है और अक्सर थका देती है। अंतहीन सूचनाएँ, नरितर सूचना प्रवाह, स्थायी तुलना: आधुनिक दुनिया एक ऐसी मशीन है जो ध्यान बखिरती और उपस्थितिको खंडति करती है। इसीलिए कलज्म दार्शनिक वलिसति नहीं है; यह एक समकालीन आवश्यकता है।

हर उपकरण, फोन, सोशल नेटवर्क, कृत्रमि बुद्धमिता, सहयोगी या तोड़फोड़ करने वाला बन सकता है। अंतर उस इरादे में है जिससे आप इसका उपयोग करते हैं। भोजन चुनने की तरह अपनी सूचना स्रोतों को चुनें। नींद की रक्षा करने की तरह अपने ध्यान की रक्षा करें।

कलज्म एकांत अभ्यास नहीं है। यह आदान-प्रदान में, पारस्परिक सद्भावना में, ईमानदार संवाद में बढ़ता है। बनिा नरिणय के सुना जाना व्यक्तगित परविरतन का सबसे शक्तशाली उत्प्रेरक है।

डजिटल स्वच्छता और मानवीय जुड़ाव

1. शून्य सूचनाएँ: आवश्यक को छोड़कर सब बंद करें।
2. गोल्डन आवर: जागने के पहले घंटे में कोई स्क्रीन नहीं।
3. प्रयिजनो को कल्याण के बारे में मासकि आदान-प्रदान का प्रस्ताव दें।

अनंत की ओर

आपने एक यात्रा तय की है, पृष्ठ दर पृष्ठ, वचिार दर वचिार। लेकनि यह पुस्तक अंत नहीं है; यह एक शुरुआत है। आपने जो हर अध्याय पढ़ा, वह आपके मन में बोया गया एक बीज है।

कलज़िम बारह-चरणीय कार्यक्रम या अक़्शरश: पालन करने की वधि नहीं है। यह स्वयं की ओर लौटने का एक स्थायी नमिर्त्रण है। जो मायने रखता है वह रास्ते की पूर्रणता नहीं; बल्कविह कोमलता है जसिके साथ आप फरि से उठते हैं।

इस राह का कोई अंतमि गंतव्य नहीं है। यह आपके साथ, आपकी गतसे बढ़ता है।

यह पुस्तक यहाँ रहेगी, धैर्यपूर्वक, खुली हुई। कलज़िम कोई हठधर्मति नहीं है। यह एक साँस है। जो बोले वह ले, जो गूँजे नहीं वह छोड़ दे, और एकमात्र नशिचतिता के साथ अपनी राह चलते रहें: आप खुशी के हकदार हैं, और वह खुशी खुद से परेम करने से शुरू होती है।

उपसंहार

कलज्जिम कुछ भी माँगता नहीं; यह प्रस्ताव करता है।

हर सुबह, आप बस इतना कह सकते हैं:

आज, मैं खुद को थोड़ा और प्यार करने, अपने ध्यान को थोड़ा कम बर्बाद करने, और अपनी गति से जीने का चुनाव करता हूँ।

धीरे-धीरे, आप जीवन का पीछा करना बंद करते हैं; आप उसमें नविस करना शुरू करते हैं। यह पुस्तक अब आपके भीतर जीवित है। कोमलता से, बनिा दबाव के अभ्यास करें। सद्भावना से साझा करें।

**कलज्जिम आपकी यात्रा है।
और यह अभी शुरू होती है।**

स्वागत है, अपने घर में।

कलजिम् के मूल उद्धरण

आपका ध्यान आपका खज़ाना है।
पुनर्जन्म के लिए आराम करें।
हमिमत रखे, क्योंकि आप इसके योग्य हैं।
आप अद्वितीय हैं: तुलना बंद कीजिए।
भय से लयिया गया हर फ़ैसला बुरा फ़ैसला है।
भय से नहीं, प्रेम से कार्य करें!
आंतरिक शांति अमूल्य है।
बना साराहना कएि प्रेम करना संभव है, और यह एक गहन मुक्ति है।

प्रेरणा एवं अनुशंसति पठन

कलज्जिम एक व्यक्तगित यात्रा से जन्मा, लेकनि यह एक व्यापक मानवतावादी धारा का हस्सिा है:

द पावर ऑफ नाउ , एकहार्ट टोले

सचेत ध्यान आंतरकि शांतिका द्वार।

द मास्टरी ऑफ लव , डॉन मगिल रुइज़

प्रेम और भय के बीच मूलभूत चुनाव।

सेल्फ-कम्पैशन , क्रस्टिनि नेफ़

नाजुक आत्मसम्मान के वकिल्प के रूप में आत्म-करुणा।

द पावर ऑफ वलनरेबलिटी , बरेने ब्राउन

असुरकषा और प्रामाणकिता का साहस।

द फ़ोर एग्रीमेंट्स , डॉन मगिल रुइज़

सीमति वशिवासों से मुक्त होने के चार सरल सदिधांत।

कलज्जिम न तो चकित्सिा है और न ही पेशेवर सहायता का वकिल्प। यह स्वतंत्र रूप से अपनाया जाने वाला व्यक्तगित कल्याण दृष्टकिण है। यदि आप कठनि दौर से गुज़र रहे हैं, तो स्वास्थ्य पेशेवर से परामर्श लेने में संकोच न करे।

खुशी कोई इनाम नहीं, यह जन्मसिद्ध अधिकार है। इसे मांगा नहीं जाता, इसकी अनुमति दी जाती है।

कलज़िम आत्म-प्रेम, सचेत ध्यान और
असत्त्व की स्वतंत्रता पर स्थापित एक परोपकारी आंदोलन है।

15 भाषाएँ 13 अध्याय 3 भाग

स्वयं को बना शर्त प्रेम करे
आपका ध्यान आपका खजाना है
प्रेम से कार्य करे, भय से नहीं
आपकी आंतरिक शांति अमूल्य है



www.kalisme.com

2रा संस्करण, मार्च 2026
यह पाठ सांस लेता है। हर जीवित चीज की तरह, यह विकसित होता है।
प्रत्येक संस्करण एक नई सांस है, इस मार्ग पर चलने वालों को अर्पित।
पंजीकृत ट्रेडमार्क। पॉकेट संस्करण 110 × 178 मि.मी.



Licence CC BY-NC-SA 4.0