

**Hindi transcript:**

- आप अपना परिचय दे सकती हैं? आपका नाम क्या है?
- मेरा नाम नीना है- नीना कौल।
- और आप यहाँ काम करती हैं?
- मैं क्लिनिकल रिसर्च में हूँ। जो आप दवाइयाँ बनाते हैं... different companies दवाइयाँ बनाती हैं, उन दवाइयों को मार्केट में लाने से पहले आप human volunteers पर test करते हैं। तो उसका काम हम करते हैं।
- और आप कितने साल से यह काम कर रही हैं?
- कुछ महीनों से ही अभी। मैंने चेंज किया है। अब इसमें आई हूँ।
- और आप कहाँ की रहनेवाली हैं?
- मैं basically कश्मीर की रहनेवाली हूँ। Studies के लिए इण्डिया को घूमती रही। और इस वक़्त जलन्धर में parents हैं। अब मैं यहाँ गुडगाँव में रहती हूँ।
- आपके परिवार में कौन-कौन लोग हैं?
- मेरे माता-पिता हैं और मेरा एक भाई है। जो मुझसे छोटा है। इन्जीनियरिंग कर चुका है। और वह भी अब job कर रहा है।
- और आप अपना दिन व्यतीत कैसे करती हैं?
- क्योंकि मुझे अपना परिवार और अपना काम – कारोबार, my job – दोनों ही चीज़ों का खयाल रखना है। इसलिए मेरा दिन सुबह पाँच बजे शुरू होता है। शुरू करके, अपने daily routines को करके, meditate करती हूँ। उसके बाद अपने job के लिए निकल जाती हूँ। वहाँ से वापस आते हुए job में पूरा दिन निकल जाता है। आठ-साढ़े आठ बजे वापस आती हूँ। उसके बाद घर के रोज़ाना के काम, वे करते-करते ग्यारह-साढ़े ग्यारह... साढ़े ग्यारह बज जाते हैं। उसके बाद सो जाते हैं। फिर पाँच बजे शुरू होता है एक दिन। ऐसे ही रोज़ बीतता है।
- आप एक दिन मैं इतना सारा काम कैसे कर लेती हैं?
- इसके पीछे एक बहुत महत्वपूर्ण बात है। करने को तो हम लोग रोज़ अपना यह काम करते रह सकते हैं, लेकिन दिन के अंत में हम एकदम टूटे, थके-हारे वापस लौटते हैं। मेरी जिंदगी में आज से कुछ दो साल पहले Art of Living नाम की एक चीज़ आई जो कि शायद बहुत लोग जानते हैं क्योंकि एक सौ चालीस देशों में यह है। इस वक़्त। तो उसने मुझे इतनी मदद की है। कि ऐसे ही एक पूरे दिन को व्यतीत करने के बाद न थकान महसूस होती है। न ही गुस्सा आता है। कि इतना कुछ क्यों करना पड़ रहा है। न ही इस चीज़ की चिन्ता होती है। कि इतना सारा काम कैसे निभाया जाए। क्यों?

क्योंकि आपको यह... सबसे पहले इसमें कुछ प्रकार के courses हैं जिसमें कि... सबसे पहले आपको basic course कराया जाता है। वह basic course छः दिन का होता है। छः दिन में दो से तीन घंटे आप वहाँ व्यतीत करते हैं। उसके अंत में जो आपको... एक सुदर्शन क्रिया नाम की चीज़ सिखाई जाती है जिसमें कि आप अपने साँस में नियंत्रण बनाना सीखते हैं। यह आप रोज़ फिर बीस से पच्चीस मिनट practice करते हैं और उसको करने के बाद आप अपने आप में हर रूप से... अन्तर महसूस करते हैं। क्यों? क्योंकि आप जो यह बीस-पच्चीस मिनट करते हैं, साँस को अलग-अलग तरीकों में लेना, जिसमें कि प्राणायाम वगैरह चीज़ें हैं, उसके बाद आपकी body में जितने toxins हैं, जो ऐसे तत्व हैं जिनकी आपकी... आपके शरीर से बाहर जाना ही बेहतर है ऐसे तत्व आप सब बाहर फेंक देते हो। क्यों? क्योंकि आपके शरीर में जो भी होता है- आपको गुस्सा आता है आपको चिड़चिड़ापन महसूस होता है आप बीमार होते हैं... इन सबका कारण है आजकल का जो हमारा रहन-सहन है जो हमारा खाना-पीना है और सबसे बढ़कर जो हमारा यह schedule है कि हम दिन भर इतने थकते हैं, इतना stress लेते हैं, इतना tension लेते हैं। तो इसके जरिये से आप उस सबको एक साथ अपनी body से थोड़ा-थोड़ा करके निकाल पाते हैं। जो आप basic course करते हैं, उसमें आप इसको... जो इतने सालों से इकट्ठा हुआ पड़ा होता है उसको काफी हद तक निकाल देते हैं। और उसके बाद फिर रोज़ जो आप करते हैं, उससे रोज़ ही रोज़ जितना आपके शरीर में ऐसा कुछ इकट्ठा होता है वह रोज़ कि रोज़ निकालते हैं। और मेरा अपना personal experience है मैंने कई लोगों को तो देखा है जिनको diabetes, cancer जैसी बीमारियाँ भी ठीक हुई हैं लेकिन अपना personal experience है मुझे सात साल से migraine की problem थी। और वह problem इतनी severe थी कि मतलब थोड़ी सी sunlight... थोड़ी रोशनी ज्यादा हो गई, भूख ज्यादा लग गई या travel ज्यादा करना पड़ गया तो बहुत ही मुश्किल होती थी। लेकिन इसको शुरू करने के एक-दो महीने बाद से लेकर आज तक मुझे कभी भी नहीं महसूस हुआ कि सिरदर्द क्या होता है और अपने आप में भी बहुत changes देखती हूँ मैं। तो यह एक बार करने के बाद इतना महसूस कर सकता है - हमारे नौजवानों के लिए, नौजवान विद्यार्थियों के लिए आप के लिए कोई स... आप को कोई सदेश देने का...

- हाँ। सदेश तो जरूर देना चाहूँगी। क्योंकि यह जीवन बहुत ही अनमोल चीज़ है। इसे जी तो सब लेते हैं। आपने जन्म लिया है तो मृत्यु के समय तक आप इसको जियोगे तो जरूर। लेकिन जीने-जीने में अंतर है। एक होता है पृथ्वी पे आ के समय बिताना। एक होता है उससे सचमुच जीना। इन दोनों में बहुत अंतर है। तो मैं यह चाहूँगी कि हर कदम... जो भी नौजवान अपनी जिन्दगी में कोई भी कदम उठाए, वह ऐसे उठाए कि वह उसके, उसके परिवार, और उसके समाज - सबके लिए एक महत्वपूर्ण और एक फायदेमन्द कदम हो। इसलिए जो भी आप करते हैं, उसको इस तरह कीजिए कि आप अपनी जीवन को अनमोल रखें, और दूसरों को अपने जीवन से कुछ सीखने को दें।

धन्यवाद।

## English translation:

- Can you (would you) introduce yourself? What is your name?
- My name is Nina – Nina Kaul.
- And what work do you do?
- I am in clinical research. The medicines that you manufacture ... the medicines manufactured by different companies are tested on human volunteers before they are brought into the market. So we do that work.
- And for how many years have you been doing this work?
- For some months now. I changed [jobs]. Now I have come into this [field].
- And what place are you a resident of?
- I am basically a resident of Kashmir.<sup>1</sup> I traveled to [different places in] India for my education. And at this time, my parents are in Jalandhar. Now I live here in Gurgaon.
- Who are your family members?
- [I have] my mother and father, and my brother, who is younger than me. He has finished his engineering [studies], and he is also in a job.
- How do you spend your day?
- Since I have to pay attention to my family and my work ... business<sup>2</sup> – my job – both things, my day begins at five in the morning. Having begun my day [I do my] daily duties [and then] meditate. After that I leave for work. By the time I come back, the day is almost over<sup>3</sup>. I come back around eight or half-past eight. After that routine work at home – that takes until eleven or half-past eleven ... half-past eleven. After that [we] go to bed. Then again another day begins at five o'clock. Every day passes in the same way.
- How do you do so much in a single day?
- There is a significant explanation for this [fact]. We can, of course, continue to do our work every day [in this way], but at the end of the day, we return broken and with tired spirits. Something called Art of Living entered my life some two years ago – [it is something] many people may have heard about, since it<sup>4</sup> is now present in one hundred and forty countries at this point. So that<sup>5</sup> has helped me so much that after spending a day in this way, I feel neither tired nor angry [about having] to do so much[.] Nor do I worry as to how I am going to fulfill all my [commitments]. Why? Because this ... [when you begin the practice of Art of Living], you are put through some such courses in which ... in the very beginning you are put through the basic course. That basic course runs for six days. At the end of that<sup>6</sup> you ... are taught a [procedure] called Sudarshan Kriya, [by

---

<sup>1</sup> The speaker means that her family is originally from Kashmir. इंडिया को घूमती रही is wrong; she should have said इंडिया में घूमती रही.

<sup>2</sup> कारोबार means business. Apparently the speaker just means to talk about her job

<sup>3</sup> This seems to be what the speaker wants to say. What she actually says is 'On my way back the day goes by in work.'

<sup>4</sup> 'It' here refers to the Art of Living Foundation.

<sup>5</sup> The use of the (nominative-case) pronoun उसने here is a bit odd, since the pronoun stands in for a process, not a person or thing.

<sup>6</sup> अक्ष पे should be replaced by अक्ष में.

means of] which you learn to exercise control over your breath. Then you practice this every day for twenty to twenty-five minutes, and after doing that, you feel a change within you ... in every respect. Why? Because your doing this for twenty or twenty-five minutes, inhaling in different ways, which includes *pranayam*<sup>7</sup> etc ... causes you to get rid of all those toxins in your body – substances that [it is best for] your body to be rid of – so you reject such substances from your body. Why? Because whatever is in your body ... you get angry, you feel irritable, you get sick – the cause of all these is our current lifestyle, our foods and drinks, and above all, our schedule<sup>8</sup> – [that is,] we get so tired during the day, get so stressed [and] experience so much tension. So by means of this,<sup>9</sup> you can get all of that out of our body bit by bit. [When] you do the basic course, you throw out a good part of this [stuff] ... that lies accumulated over the years. And after that when you do [it] every day, the accumulation of this kind of stuff over the day is cleared on a daily basis. And [this] is my personal experience. I have seen many people who have been cured of diseases like diabetes and cancer [by the practice of Sudarshan Kriya], but [I have] my own experience. I had a migraine problem for seven years. And it was so severe that, that is to say, a bit of sunlight ... a slight increase in brightness, a bit more hunger than usual, a longer time traveling would cause a lot of trouble. But from one or two months of beginning this, until today, I have not experienced [a bad] headache. So, a person can feel this after [trying the Kriya] once.

- For you... do you have a m ... message for our youth, for young students[?]

- Yes. I would certainly like to send out a message. Because this life is a very precious thing, since you have taken birth, you will certainly live until [you die]. But there are [different ways of] living. A [kind of life] is [summed up as] spending time on earth. Another [can be summed up as] actually living. There is a lot of difference between the two. So I would like that each step ... each step that a youth takes proves to be a significant and useful step for themselves,<sup>10</sup> their family and their society. That is why do whatever you do in a way that you maintain [the value of] your own<sup>11</sup> life, and give others something to learn from your life. Thank you.

**About CultureTalk:** CultureTalk is produced by the Five College Center for the Study of World Languages and housed on the LangMedia Website. The project provides students of language and culture with samples of people talking about their lives in the languages they use everyday. The participants in CultureTalk interviews and discussions are of many different ages and walks of life. They are free to express themselves as they wish. The ideas and opinions presented here are those of the participants.

---

<sup>7</sup> Pranayam is yogic control of the breath.

<sup>8</sup> In this context, the speaker should have said आजकल का रहन-सहन, हमारा खाना-पीना instead. ±रोज़ कि रोज़ appears to be a slangy or otherwise colloquial variant of रोज़-ब-रोज़

<sup>9</sup> से in इसके ज़रिये से is superfluous

<sup>10</sup> The word नौजवान is masculine, but no gender can be attributed to the pronominal उसके. The translator has used 'their' for the latter to avoid confusion.

<sup>11</sup> अपनी जीवन should be replaced by अपने जीवन. Also, सीखने दें is better.

Inclusion in CultureTalk does not represent endorsement of these ideas or opinions by the Five College Center for the Study of World Languages, Five Colleges, Incorporated, or any of its member institutions: Amherst College, Hampshire College, Mount Holyoke College, Smith College and the University of Massachusetts at Amherst.

© 2003-2008 Five College Center for the Study of World Languages and Five Colleges, Incorporated