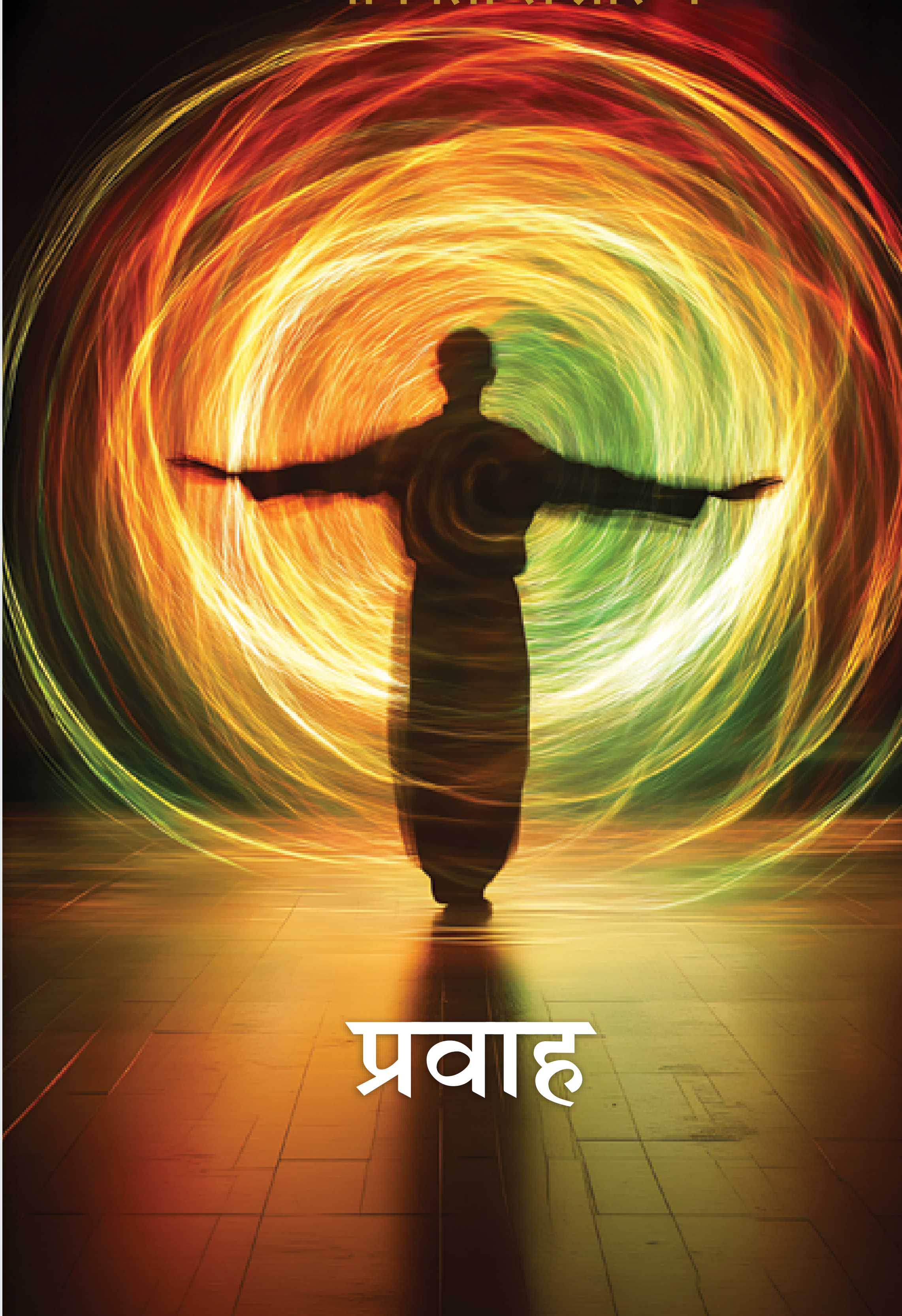
अगस्त 2026

हार्टफुलनेस

पवित्रता से प्रारब्ध



भीतर का ब्रज
एकता बुडरलिक

सतत समाधि -
प्रवाह-अवस्था में जीवन
दाजी

योग को जिएँ - व्यायाम
से परे आंतरिक यात्रा
भूषण भुक्ते

प्रवाह

www.heartfulnessmagazine.com/hindi

नूतन प्रकाशन

सर्वाधिक बिकने वाली लोकप्रिय पुस्तक

द हार्टफुलनेस वे के लेखक की

द हार्टफुलनेस वे, संस्करण-2

वास्तविकता की प्रकृति पर जीवन के महत्वपूर्ण प्रश्नों पर प्रस्तुत विचार

अपनी प्रतियाँ ऑर्डर करें

amazon

दाजी
लेखक
हार्टफुलनेस के वैश्विक मार्गदर्शक

एलिज़ाबेथ डेनली
लेखक
हार्टफुलनेस में आध्यात्मिक प्रशिक्षक

द हार्टफुलनेस वे, भाग-2 में दाजी ने पिछले संस्करण में जिस संवादात्मक शैली का प्रभावी रूप से उपयोग किया था, उसे इस बार एलिज़ाबेथ डेनली के साथ जारी रखा है। दाजी हमें चेतना के विस्तार की यात्रा पर ले चलते हैं जो मानव चेतना के विस्तार से शुरू होकर जीवन के अंतिम उद्देश्य की प्राप्ति तक पहुँचती है।

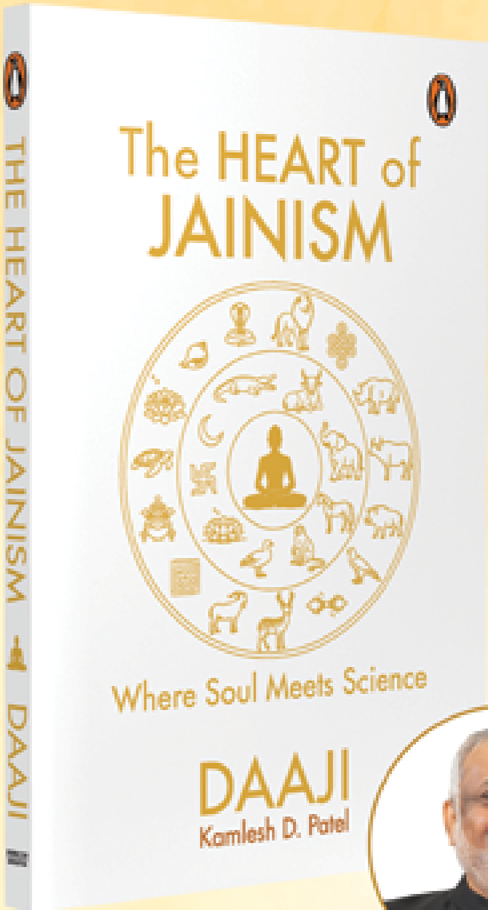
वस्तुतः, 'द हार्टफुलनेस वे, संस्करण-2' हम में से उन सभी के लिए एक मार्गदर्शक पुस्तक है जो अपनी वर्तमान स्थिति - जिसमें हमारी मान्यताएँ, सीमाएँ, भय और कमज़ोरियाँ शामिल हैं - का रूपांतरण करना चाहते हैं ताकि हम इसी जीवन में खुशी, संतुलन और अपनी पूर्ण क्षमता को प्राप्त कर सकें।

दाजी उस आवश्यक दृष्टिकोण के बारे में बताते हैं जो स्पष्ट और व्यावहारिक है, यात्रा की रूपरेखा प्रस्तुत करते हैं और उसके लिए आवश्यक अभ्यास व साधन प्रदान करते हैं। वे बाधाओं और उन्हें पार करने के उपायों पर प्रकाश डालते हैं। उनका तरीका सरल और अनुभवजन्य है जिसे कोई भी इच्छुक व्यक्ति सामान्य पारिवारिक जीवन जीते हुए भी अपना सकता है।

जैन धर्म पर **अमेज़ॉन की सर्वाधिक लोकप्रिय पुस्तक**

द हार्ट ऑफ़ जैनिज़्म

जहाँ आत्मा विज्ञान से मिलती है



जैन-ज्ञान को अब केवल एक परंपरा के रूप में याद नहीं किया जाता; इसे आंतरिक परिवर्तन के एक जीवंत मार्ग के रूप में अनुभव किया जाता है।

'द हार्ट ऑफ़ जैनिज़्म' में, दाजी तीर्थंकरों के शाश्वत ज्ञान को आधुनिक जीवन से जोड़ते हैं। साध्वी आनंदाजी और युवा साधकों के बीच बातचीत के माध्यम से यह पुस्तक बताती है कि कैसे अहिंसा, अनेकांतवाद, अपरिग्रह, कर्म, ध्यान और कैवल्य आज हमारे फ़ैसलों, रिश्तों, काम, आंतरिक संघर्षों और आध्यात्मिक विकास में हमारा मार्गदर्शन कर सकते हैं।

Available on amazon

कृपया QR कोड स्कैन करें या लिंक पर जाएँ।
hfn.link/THJ

यह पुस्तक हर घर में क्यों होनी चाहिए?

- उन युवाओं के लिए जो प्रश्न पूछते हैं।
- उन माता-पिता के लिए जो जीवन-मूल्यों को अगली पीढ़ी को देना चाहते हैं।
- उन व्यवसायियों के लिए जो नैतिक जीवन जीने की कोशिश कर रहे हैं।
- उन साधकों के लिए जो चाहते हैं कि आध्यात्मिकता केवल मान्यता न रहकर अनुभव बन जाए।

पुस्तक की अपनी प्रति को आज ही आर्डर करें और जानें कि कैसे प्राचीन ज्ञान आधुनिक जीवन में एक व्यावहारिक मार्गदर्शक बन सकता है

हार्टफुलनेस पत्रिका
की सदस्यता लें

डिजिटल व मुद्रित प्रतियाँ उपलब्ध हैं
एक पत्रिका, 12 महीने की सदस्यता तथा 24 महीने की सदस्यता के लिए प्रतियों को ऑनलाइन ऑर्डर करें –

https://heartfulness.org/magazine/subscribe/print-subscription

मुद्रित प्रतियाँ विशिष्ट दुकानों, हवाईअड्डों, अख़बारों के स्टॉल तथा हार्टफुलनेस केंद्रों व आश्रमों में उपलब्ध हैं

संपादक मंडल

सरिता आनंद, श्वेता नेमा, सुजाता असलम, जोशुआ पोलॉक, क्रिस्टीन प्रिसलैंड, वनेसा पटेल, ममता सुब्रमण्यम, अपूर्वा पटेल, पूर्णिमा रामकृष्णन, एलिज़ाबेथ डेनली (भूतपूर्व संपादक-2015-2025)

डिज़ाइन, कला व फ़ोटोग्राफ़ी

उमा माहेश्वरी, लक्ष्मी गद्दाम, सुब्रतो मुखर्जी, हार्टफुलनेस मीडिया टीम (फ़ोटोग्राफ़ी), कुछ चित्रों को ए.आई. की सहायता से बनाया या सुधारा गया।

लेखक

भूषण भुक्ते, एकता बुडरलिक, दाजी, एलिज़ाबेथ डेनली, रंजनी अय्यर, लिया कुमार, एन.एस. नागराज, जेसन नटिंग, जोशुआ पोलॉक, श्रीराम राघवेंद्रन

सहयोगी दल

उपासना बैनर्जी, विनायक गणपुरम, विनोद कुमार कार्तिक नटराजन, अशरफ़ुल नोबी, जयकुमार पार्थसारथी, नभीश त्यागी, शंकर वासुदेवन

प्रकाशन - ममता सुब्रमण्यम,
विपणन - बालाजी अय्यर

योगदान के लिए

heartfulness.org/magazine/contribute

विज्ञापन के लिए

advertising@heartfulnessmagazine.com

सदस्यता के लिए

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

heartfulness.org/magazine/subscribe/print-subscription

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

ISSN 2455-7684

संपादक – नीरज कुमार

द्वारा मुद्रित – सुनील कुमार
सिरी आर्ट्स, लकड़ी का पुल, हैदराबाद, तेलंगाना, भारत।

सत्त्वाधिकार © 2026 हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट
सर्वाधिकार सुरक्षित

heartfulness
purity weaves destiny

प्रवाह

प्रिय पाठकों,

प्रवाह अवस्था या तल्लीनता की अवस्था किसी गतिविधि में पूरी तरह डूब जाने का एक ऐसा अनुभव है जब हमें न समय का ध्यान रहता है और न स्वयं का। सामान्य जीवन में यह अवस्था आती-जाती रहती है।

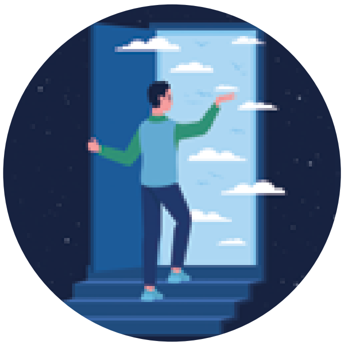
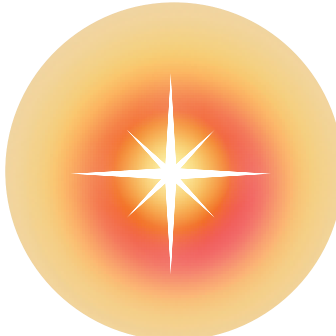
दाजी अपने लेख, 'सतत समाधि - प्रवाह-अवस्था में जीवन,' में इस अनुभव को योगिक दृष्टि से समझाते हैं। जिस अनुभव को सामान्यतः क्षणिक और परिस्थितिजन्य कहा जाता है, उसे वे ऐसे अनुभव के रूप में प्रस्तुत करते हैं जो गहन और दीर्घकालिक हो सकता है - यह सिर्फ़ कोई असाधारण क्षण नहीं होता है जो आता है और फिर खो जाता है, बल्कि यह एक ऐसी अवस्था है जिसे दैनिक जीवन की गतिविधियों के बीच भी निरंतर जिया जा सकता है।

'जीवन का प्रवाह' लेख में एलिज़ाबेथ डेनली प्रवाह-अवस्था से आगे बढ़कर जीवन के प्रवाह की बात करती हैं। वे लिखती हैं कि गति महज़ जीवन में एक घटना नहीं है; यह तो जीवन की प्रकृति है, आत्मा के स्तर पर भी। दुख तब शुरू होता है जब हम इस प्राकृतिक गति का विरोध करते हैं। जैसे वर्षा की बूँद नदी में मिलकर आगे बढ़ती रहती है, वैसे ही हमें भी आगे बढ़ते रहना है। इस सहज गति से अलगाव ही संघर्ष को जन्म देता है।

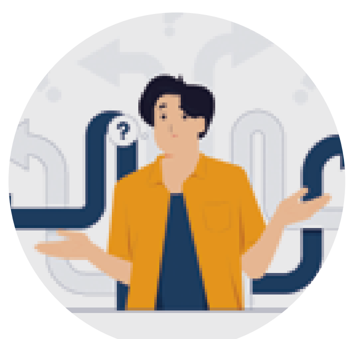
'मार्लो और बलखाती नदी' में छोटी उम्र के पाठकों को यही समझ कहानी के ज़रिए मिलती है। एक छोटा ऊदबिलाव सोचता है कि नदी के तेज़ बहाव वाले हिस्से को पार करने का तरीका पूरी ताकत से अपने पंजे चलाना है। लेकिन नदी उसे कुछ और ही सिखाती है।

हम आपके विचारों, अनुभवों और लेखों का स्वागत करते हैं। कृपया https://heartfulness.org/magazine/contribute पर जाएँ या नीचे दिए गए QR कोड को स्कैन करें।

पढ़ने का आनंद लें,
संपादकगण

Yoga



अंदर

अभ्यास

संकल्प और सूक्ष्मता की शक्ति
एन.एस. नागराज और जोशुआ पोलॉक
12

मार्गदर्शन

सतत समाधि -
प्रवाह-अवस्था में जीवन
दाजी
22

अनुसंधान

प्रेरणा से प्रमाण तक - छात्र कल्याण को किस प्रकार सहारा देना चाहिए
रंजनी अय्यर
32

स्वास्थ्य

योग को जिएँ - व्यायाम से परे आंतरिक यात्रा
भूषण भुक्ते
40

विशेष

भीतर का ब्रज
एकता बुडरलिक
48

बच्चे

मार्लो और बलखाती नदी
लिया कुमार
60

पारिस्थितिकी

आंतरिक रूपांतरण का बाहरी स्वरूप
श्रीराम राघवेंद्रन
66

पाठकों के विचार

जीवन का प्रवाह
एलिज़ाबेथ डेनली
72

प्रतिक्रिया और चयन के बीच का अंतराल
जेसन नटिंग
76

दाजी

दाजी हार्टफुलनेस के मार्गदर्शक हैं। वे एक प्रवर्तक और शोधकर्ता हैं जो अध्यात्म, विज्ञान और चेतना के अध्ययन के क्षेत्रों में समान रूप से सिद्ध हैं। उनका कार्य मानवीय क्षमता को समझने और अनुभव करने के लिए नए मार्ग खोलता है।

एन.एस. नागराज

एन.एस. नागराज सेंसेई टेक्नोलॉजीज़ के संस्थापक और मुख्य कार्यकारी अधिकारी हैं। वे 20 से अधिक वर्षों से हार्टफुलनेस ध्यान का अभ्यास कर रहे हैं और आध्यात्मिकता के विज्ञान, सॉफ़्टवेयर आर्किटेक्चर तथा डिज़ाइन दर्शन में गहरी रुचि रखते हैं। वे ब्राइटर माइंड्स© के साथ भी काम करते हैं ताकि संज्ञानात्मक कौशल को बढ़ाने वाले उपकरण और तकनीकें विकसित की जा सकें, विशेष रूप से बच्चों के लिए।

जोशुआ पोलॉक

जोशुआ पोलॉक 'द हार्टफुलनेस वे' के सह-लेखक हैं, जो एक अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर सर्वाधिक लोकप्रिय पुस्तक है और बीस भाषाओं में उपलब्ध है। वे हार्टफुलनेस अंग्रेज़ी पत्रिका के प्रमुख संपादक भी हैं। इसके अलावा, उन्होंने संगीतकार ए. आर. रहमान द्वारा रचित अनेक बॉलीवुड फ़िल्मों के संगीत में प्रमुख वायलिन वादक के रूप में प्रस्तुति दी है।

भूषण भुक्ते

भूषण एक प्रमाणित योग शिक्षक हैं, जिन्हें 12 से अधिक वर्षों का अनुभव है। उन्होंने योग सर्टिफिकेशन बोर्ड आधारित शिक्षण सामग्री और विभिन्न स्वास्थ्य स्थितियों के लिए चिकित्सीय योग मॉड्यूल विकसित किए हैं। हार्टफुलनेस योग अकादमी में वे 200-घंटे के शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम का निर्देशन करते हैं और शिक्षण प्रदान करते हैं। उन्होंने प्रतिभागियों को योग प्रोटोकॉल प्रशिक्षक और योग वालंटियर प्रोग्राम में प्रशिक्षित किया है।

रंजनी अय्यर

रंजनी एक शिक्षिका, शोधकर्ता, लेखिका और पाठ्यक्रम विकासक हैं। उन्हें शिक्षा के क्षेत्र में डॉक्ट्रेट की उपाधि प्राप्त है। वे तीन किशोरों की माँ हैं और वर्तमान में हाई स्कूल में गणित पढ़ाती हैं। वे अमेरिका के 'हार्टफुलनेस प्रोग्राम्स फ़ॉर स्कूल्स' की निदेशिका भी हैं। यह कार्यक्रम भावी पीढ़ियों की सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा प्राप्त करने में और समग्र विकास में सहायता करता है।

एकता बुडरलिक

एकता एक चिकित्सक और समग्र स्वास्थ्य-कल्याण की समर्थक हैं। उन्हें हार्टफुलनेस अभ्यास और शिक्षण का तीन दशकों से अधिक का अनुभव प्राप्त है। वे हार्टफुलनेस इंस्टिट्यूट के लिए सरकारी संबंधों और क्षेत्रीय कार्य का नेतृत्व करती हैं, वैलनेस बाय हार्टफुलनेस में ऊर्जा-चिकित्सा विभाग की प्रमुख हैं और कई राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय योग संस्थाओं में सक्रिय रूप से कार्य करती हैं।

लेखक

लिया कुमार

लिया यूनिवर्सिटी ऑफ़ टेक्सास में इकोनॉमिक्स और कंप्यूटर साइंस की छात्रा हैं। उन्हें दौड़ना, पढ़ना और बेकिंग करना पसंद है। वे मानसिक स्वास्थ्य संसाधनों को और अधिक सुलभ बनाने के प्रति बहुत भावुक हैं। इसके लिए वे मानसिक कल्याण ऐप बनाती हैं और उन तरीकों की खोज करती हैं जिनसे प्रौद्योगिकी मानसिक स्वास्थ्य यात्रा को सभी के लिए अधिक सुलभ और व्यक्तिगत बनाने में मदद कर सकती है।

श्रीराम राघवेंद्रन

श्रीराम हार्टफुलनेस के अभ्यासी और प्रशिक्षक हैं जो तकनीकी क्षेत्र में कार्यरत हैं। वे जीवन के सिद्धांतों को गहराई से समझने के लिए अपनी छोटी-छोटी, रोज़मर्रा की अनुभूतियों पर मनन करना पसंद करते हैं।

एलिज़ाबेथ डेनली

एलिज़ाबेथ एक लेखिका, संपादक एवं हार्टफुलनेस प्रशिक्षिका हैं और चेतना व व्यक्तिगत विकास के विषय पर संवादात्मक कार्यक्रम संचालित करती हैं जिनमें वे विज्ञान एवं अध्यात्म के क्षेत्रों को एकसाथ लाती हैं। वे हार्टफुलनेस अंग्रेज़ी पत्रिका की भूतपूर्व प्रमुख संपादक हैं।

ममता सुब्रमण्यम

ममता मानसिक स्वास्थ्य एवं ध्यान को अपनी कहानियाँ सुनाने के शौक के साथ जोड़ती हैं और वे इंस्टाग्राम को एक ऐसे मंच की तरह इस्तेमाल करती हैं जिसमें सभी जुड़ सकें। वर्ष 2016 की उनकी टेड प्रस्तुति को 2.7 लाख बार देखा जा चुका है। वर्तमान में वे सोशल मीडिया व कॉन्टेंट मैनेजमेंट के क्षेत्रों में फ्री लांसर के रूप में कार्यरत हैं एवं एक संपादक और लेखिका भी हैं।

पूर्णिमा रामकृष्णन

पूर्णिमा संयुक्त राष्ट्र पुरस्कार विजेता लेखिका और ब्लॉगर हैं। उन्होंने 'ब्लॉग एच ई आर इंटरनेशनल एक्टिविस्ट अवार्ड, 2013 प्राप्त किया है और 'वर्ल्ड मॉम्स नेटवर्क' के पाँच वरिष्ठ संपादकों में से एक हैं। वे हार्टफुलनेस ध्यान की अभ्यासी और प्रशिक्षक हैं और हार्टफुलनेस पत्रिका की संपादकीय टीम में हैं।

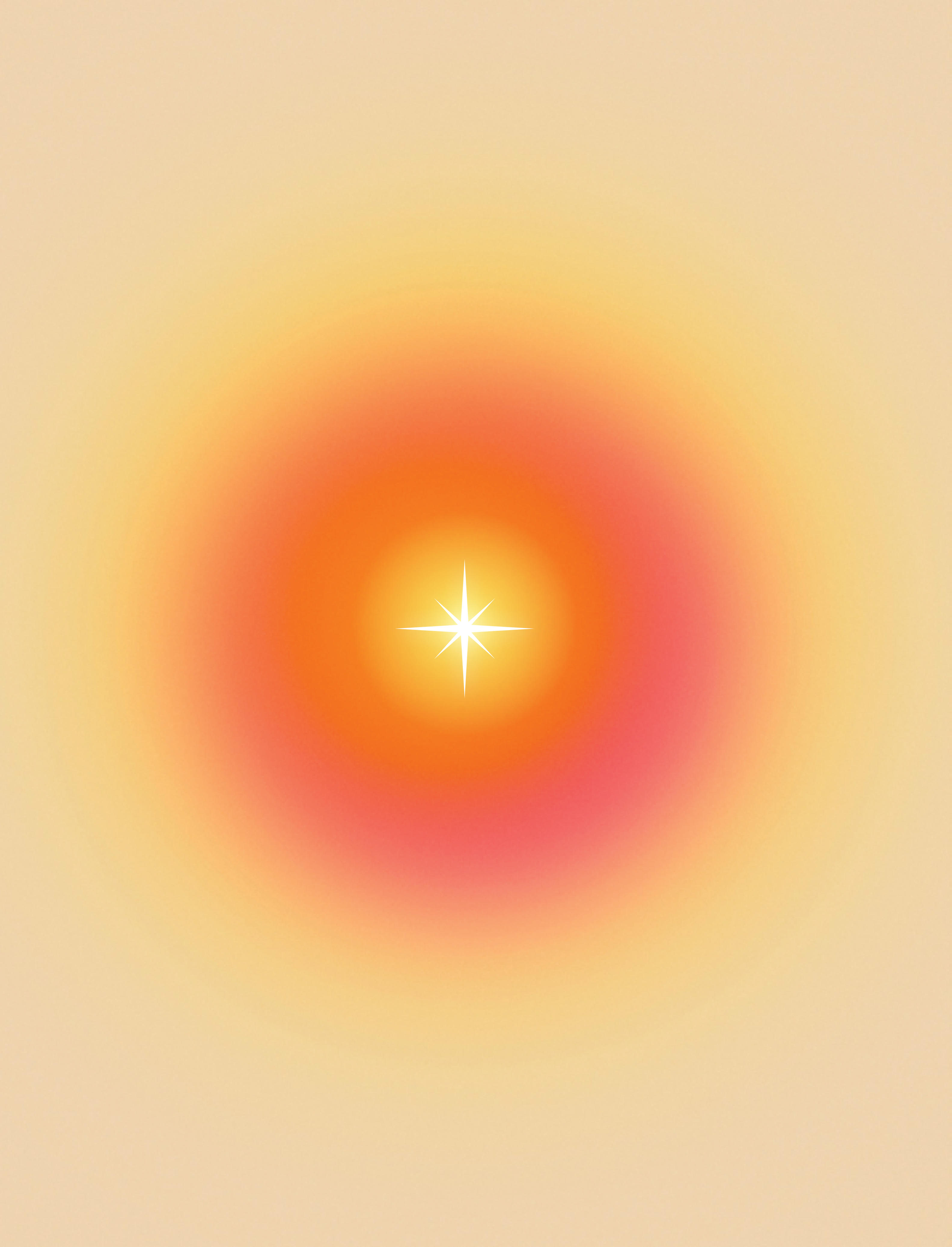
लक्ष्मी गद्दाम

लक्ष्मी एक युवा, रचनात्मक डिज़ाइनर और चित्र-निर्माता है, जिसे चित्रों के माध्यम से कहानी कहने में बहुत रुचि है। वह चित्रांकन, संपादकीय, ब्रांड-निर्माण और समकालीन डिज़ाइन की खोज-बीन करना पसंद करती है। प्रकृति, सृजनशीलता और मानव अनुभवों से प्रेरित होकर वह कल्पना, सादगी और अर्थपूर्ण अभिव्यक्ति के साथ विचारों को प्रस्तुत करने का प्रयास करती है।

अगस्त

“प्रत्येक दिन अपनी नियति का निर्माण करने का एक स्वर्णिम अवसर है।”

दाजी



संकल्प
और सूक्ष्मता की शक्ति

'अभ्यास के पवित्र सिद्धांत' श्रृंखला में संकल्प के विषय पर यह दूसरा लेख है। इस लेख में बताया गया है कि आध्यात्मिक परिवर्तन की आंतरिक विधि जितनी सूक्ष्म होती जाती है, उतनी ही अधिक प्रभावशाली बनती जाती है। इस तरह यह लेख आध्यात्मिक विकास और रूपांतरण का सार्वभौमिक सिद्धांत प्रकट करता है।

एन.एस. नागराज और जोशुआ पोलॉक

पहले भाग में हमने 'संकल्प' का परिचय दिया था जो आध्यात्मिक परिवर्तन की आंतरिक विधि है। हम विचार, इरादे और इच्छाशक्ति एकत्रित करके परिवर्तन के लिए अपने अंदर प्रार्थनापूर्ण सुझाव के रूप में संकल्प लेते हैं और उसकी पूर्ति का दायित्व दिव्य इच्छा को सौंप देते हैं। व्यक्ति उसकी पूर्ति का ढंग, समय, स्वरूप और दायरे को नियंत्रित नहीं करता।

संकल्प लिए जाने के बाद कुछ संकल्प तो शीघ्र ही सिद्ध हो जाते हैं और उसका प्रभाव स्पष्ट दिखाई देता है जबकि कुछ अन्य धीरे-धीरे व समय के साथ उजागर होते हैं। कुछ मामलों में वे गहन और स्थाई रूपांतरण लाते हैं जबकि अन्य में केवल अस्थाई व सतही परिवर्तन ही आ पाता है।

यह मान लेना आसान है कि ये भिन्नताएँ केवल साध्यता का विषय हैं - क्योंकि सतही परिवर्तन प्राप्त करना गहन रूपांतरण की तुलना में आसान लगता है। लेकिन दिव्य शक्ति के परिप्रेक्ष्य में यह मात्र कार्य पूरा होने का प्रश्न नहीं है। बल्कि संकल्प की सिद्धि काफ़ी हद तक उस सूक्ष्मता पर निर्भर करती है जिसके साथ उसे लिया और प्रस्तुत किया जाता है।

आइए, संकल्प की सूक्ष्मता का अर्थ समझने के लिए पहले हम इसके विपरीत को समझने का प्रयास करते हैं जो है, बलपूर्वक। दाजी ज़ोर देकर कहते हैं कि हम दूसरों का रूपांतरण कभी भी इच्छाशक्ति के प्रयोग से नहीं कर सकते। वे इसे 'एक तरह की हिंसा' कहते हैं। वे पूछते हैं, "जब हम किसी दूसरे व्यक्ति में बदलाव लाने के लिए बल का प्रयोग करते हैं तब क्या होता है? आप सिर्फ़ प्रतिरोध पैदा करते हैं। भले ही वह व्यक्ति आपकी इच्छा के अनुसार काम कर ले, फिर भी यह ऊपरी तौर पर ही होगा। इसका अर्थ है कि आपके प्रयास से उसमें वास्तविक बदलाव नहीं आया है। स्वैच्छिक सहयोग प्राप्त करना इससे कहीं बेहतर उपाय सिद्ध होता है। आप विनम्रता से निवेदन कर सकते हैं, 'कृपया इसे कर दीजिए' या फिर पूज्य बाबूजी (शाहजहाँपुर के रामचंद्रजी) की तरह बात को सीधे न कहकर अप्रत्यक्ष रूप से ऐसे कह सकते हैं, 'यदि यह काम हो जाता तो बहुत अच्छा होता।' इस तरह से प्रतिरोध कम होगा। लेकिन सबसे सूक्ष्म

तरीका यह होगा कि बिना कोई शब्द बोले प्रार्थनापूर्ण मौन में अपनी इच्छा को ईश्वर के सामने रख दिया जाए - 'यह इस तरह हो जाए।' ऐसी अत्यंत सूक्ष्म इच्छा विकसित करना और फिर बिना किसी लगाव या आग्रह के ईश्वर के सामने प्रार्थनापूर्ण ढंग से अर्पित कर देना - यह सबसे प्रभावी सुझाव है।"[1]

यह मौन प्रार्थनापूर्ण समर्पण, संकल्प की सही अर्थ में शुरुआत है। इसके आगे बाबूजी ने संकल्प के तीन स्तर बताए हैं - सूक्ष्म, सूक्ष्मतर और सूक्ष्मतम।[2] यदि संकल्प सूक्ष्मतर है तो इसे फलीभूत होने में अधिक समय नहीं लगता और यदि यह सूक्ष्मतम है तो यह तत्काल फलित हो जाता है।

संकल्प की सूक्ष्मता उसे लेने वाले की आंतरिक दशा पर निर्भर करती है। जैसे-जैसे व्यक्ति की दशा अधिकाधिक सूक्ष्म होती जाती है उसका संकल्प भी उतना ही अधिक सूक्ष्म होता जाता है और उसका प्रभाव भी उतना ही अधिक शक्तिशाली होता जाता है।

भारतीय विचारधारा त्रिगुणों (सत्व, रजस और तमस) की बात करती है। ये वे तीन आवश्यक गुण हैं जिनके माध्यम से प्रकृति अपने आपको अभिव्यक्त करती है। ये गुण हमारी आंतरिक दशा की विभिन्नताओं को समझने के लिए उपयोगी संदर्भ बिंदु हैं। एक सूक्ष्म आंतरिक दशा को सात्विक समझा जा सकता है जबकि स्थूलतर दशाओं को राजसिक या तामसिक कहा जा सकता है। संकल्प का प्रभावी बनना एक सूक्ष्म सात्विक दशा पर निर्भर करता है। यही कारण है कि हार्टफुलनेस में नए साधक को प्रशिक्षक की सहायता उपलब्ध कराई जाती है। प्रशिक्षक उन्हें उन आंतरिक दशाओं को निर्मित करने में मदद करता है जिनसे धीरे-धीरे सूक्ष्मतर अवस्थाएँ विकसित हो सकती हैं।

एक सूक्ष्म दशा को कई लक्षणों से पहचाना जा सकता है - दृढ़ता, आंतरिक हल्कापन, संतोष, शांति, स्पष्टता, करुणा, साहस इत्यादि। एक स्थूल आंतरिक दशा चेतना की भारी अवस्थाओं से अभिव्यक्त होती है जैसे इच्छा, बेचैनी, क्रोध, भय और भ्रम।

फिर भी ये सिर्फ़ लक्षण हैं, इनका मूल कारण नहीं। इन सबके मूल में हमारे अंदर अहंभाव का होना या न होना है। पतंजलि ने इसे अस्मिता कहकर संबोधित किया है। यह 'मैं-पन' का भाव है जिसे हम सामान्यतः 'अहंभाव' कहते हैं। यही अहंभाव जब हमारे कर्मों को लेकर 'मैं ही कर्ता हूँ' की भावना के रूप में उभरता है तब इसे अहंकार कहा जाता है। यह 'मैं करता हूँ' या 'मैं रचता हूँ' का भाव

संकल्प की सूक्ष्मता उसे लेने वाले की आंतरिक दशा पर निर्भर करती है। जैसे-जैसे व्यक्ति की दशा अधिकाधिक सूक्ष्म होती जाती है उसका संकल्प भी उतना ही अधिक सूक्ष्म होता जाता है और उसका प्रभाव भी उतना ही अधिक शक्तिशाली होता जाता है।

होता है। इसलिए अहंकार का मतलब सिर्फ़ दंभ या घमंड नहीं है। बल्कि यह कर्तापन का आंतरिक दावा है – “मैं ही इस कर्म का कर्ता हूँ। मैं ही क्रिया कर रहा हूँ। मैं ही परिणाम उत्पन्न कर रहा हूँ।”

बाबूजी अहंकार के उन क्रमिक चरणों का वर्णन करते हैं, जिनसे होकर हम अपने आध्यात्मिक मार्ग में आगे बढ़ते हैं।[3] अहंकार के सबसे अपरिपक्व चरणों में व्यक्ति को लगता है कि उसका शरीर ही कर्ता है। व्यक्ति का ध्यान भौतिक स्तर पर ही अटका रहता है और वह शरीर के परे किसी तत्व को कर्ता नहीं मानता।

जैसे-जैसे दशा सूक्ष्मतर होती जाती है, कर्ता-भाव भीतर की ओर मुड़ने लगता है। अब व्यक्ति को यह एहसास हो सकता है कि आत्मा, मन, ईश्वर, गुरु या कोई अन्य आंतरिक शक्ति वास्तविक कर्ता है और शरीर केवल उसका साधन है। शरीर के कर्ता होने का भाव अब कम हो जाता है लेकिन कर्ता के होने का भाव अब भी रहता है। यह सूक्ष्मता का प्रारंभ है।

इसके बाद का परिष्कार तब होता है जब किसी कर्ता के होने का भाव भी विलीन हो जाता है। काम होता है लेकिन व्यक्ति को अब यह महसूस नहीं होता कि यह उसका शरीर, मन या किसी अन्य पहचान योग्य शक्ति द्वारा हो रहा है। इसके परिणामस्वरूप ये प्रश्न कि ‘कर्म का कर्ता कौन है?’ और ‘किसके द्वारा हो रहा है?’ उत्पन्न ही नहीं होते।

सूक्ष्मतम स्तर पर कर्म के होने का बोध भी विलुप्त हो जाता है। कर्म आवश्यकतानुसार होता रहता है लेकिन कर्म के होने के पहले, होने के दौरान या होने के बाद भी उसके होने का बोध नहीं रहता।

इस सूक्ष्मतम स्तर की दशा को बाबूजी ने किसी सोए हुए व्यक्ति को मच्छर द्वारा काटे जाने के उदाहरण द्वारा समझाया है। उसका हाथ स्वयं ही शरीर के उस स्थान पर चला जाता है जहाँ मच्छर ने काटा है और उसे आवश्यकतानुसार खुजला देता है। फिर भी वह व्यक्ति नींद में ही होता है। उसे कर्म के पहले, कर्म के दौरान और कर्म के बाद का कोई बोध नहीं होता। और जागने के बाद उसे इसकी कोई स्मृति भी नहीं रहती। बाबूजी इसे 'जागृत दशा में सुषुप्ति की अवस्था' कहते हैं। व्यक्ति परिस्थिति की माँग के अनुसार सब कुछ करता चला जाता है पर उसे कर्म या कर्म के कर्ता का कोई बोध नहीं होता।[4]

ऐसी स्थिति में व्यक्ति प्रकृति के साधन के रूप में कार्य करता है और दिव्य कार्य उसके माध्यम से अपने आप होता रहता है। ऐसी क्रिया न तो यांत्रिक होती है, न ही अचेतन जैसा कि इसे सामान्यतः समझ लिया जाता है बल्कि यह कर्ता होने की आत्म-सचेतता से रहित होती है। ऐसी दशा में संकल्प अपने सूक्ष्मतम स्तर पर पहुँच जाता है और इसकी शक्ति पूर्णतया प्रभावी हो जाती है।

एक सूक्ष्म दशा को कई लक्षणों से पहचाना जा सकता है - दृढ़ता, आंतरिक हल्कापन, संतोष, शांति, स्पष्टता, करुणा, साहस इत्यादि। एक स्थूल आंतरिक दशा चेतना की भारी अवस्थाओं से अभिव्यक्त होती है जैसे इच्छा, बेचैनी, क्रोध, भय और भ्रम।

इस दृष्टि से देखने पर बाबूजी के बताए हुए संकल्पों के तीन स्तरों – सूक्ष्म, सूक्ष्मतर और सूक्ष्मतम - को सहजता से पहचाना जा सकता है।

एक सूक्ष्म संकल्प को पूर्ण सजगता से लिया और प्रस्तुत किया जाता है। इस क्रिया में सजग 'मैं भाव' उपस्थित रहता है और यह भाव भी रहता है कि "मैं यह संकल्प ले रहा हूँ।" बाबूजी के अनुसार 'मैं भाव' की यह उपस्थिति संकल्प को थोड़ा भार दे देती है।[5] साथ ही, 'मैं-भाव' जुड़ जाने से यह जोखिम पैदा हो जाता है कि संकल्प आवश्यकता के बोध से न होकर बुद्धि द्वारा गढ़ा गया हो सकता है या कल्पना (विकल्प) से उदित हो सकता है।

विकल्प में मन एक छवि, विचार या अपनी ही रचना की संभावना बना लेता है। जबकि 'प्रतिभा' में अधिचेतना से, बिना किसी तर्क-वितर्क या सोच-विचार के, अचानक दिव्य अंतर्दृष्टि अवतरित होती है। सूक्ष्मतर संकल्प लेते समय व्यक्ति परिणाम को पहले से ही वास्तविक मान लेता है, लेकिन एक बीज या संभावना के रूप में। यह स्थिति उस मूर्तिकार के समान है जो पत्थर के एक खंड में मूर्ति की उपस्थिति को देख लेता है। मूर्ति ने अभी बाह्य रूप से आकार नहीं लिया है लेकिन मूर्तिकार की नज़र में वह पहले से ही वहाँ है और प्रकट किए जाने की प्रतीक्षा में है।

प्रतिभा मन द्वारा परिणाम गढ़ना नहीं है, बल्कि यह उस सत्य का सीधा दर्शन है जो संभावना के रूप में पहले से विद्यमान है। सांख्य दर्शन इसे सिद्धांत रूप में अभिव्यक्त करते हुए कहता है कि कारण में प्रभाव पहले से ही निहित रहता है, ठीक उसी तरह जैसे बीज में तेल उसे पेरे जाने के पहले से ही मौजूद रहता है। पेरने से तेल पैदा नहीं होता। इससे केवल वही प्रकट होता है जो पहले से ही बीज में मौजूद है। उसी तरह संकल्प किसी परिणाम की कल्पना करके बाद में उसे सत्य बनाने की कोशिश नहीं करता। इसके बजाय वह उस सत्य को देखता है जो सुप्त रूप में विद्यमान है और इस देखने के माध्यम से वह सत्य स्वयं प्रकट होने लगता है।

अपने अंदर प्रतीभा की क्षमता विकसित करने से पहले भी हम संकल्प लेते समय इसी सिद्धांत का अनुसरण करते हैं। हम इस भाव को धारण करते हैं, "कार्य पहले ही संपन्न हो चुका है," अर्थात् हम यह मान लेते हैं कि परिणाम बीज-रूप में पहले से ही विद्यमान है।[6]

शुरू में हम इसे एक मनोभाव के रूप में धारण करते हैं जो बाद में बोध के रूप में प्रकट होने लगता है।

किंतु बोध प्रकट होने का पर्याय नहीं है। संभाव्यता से अभिव्यक्ति की ओर बढ़ने की प्रक्रिया का संबंध भावना से है जो एक योगिक क्षमता है। इसके माध्यम से चिंतन करके निहित तत्व को अस्तित्व में लाया जाता है। उस संभाव्यता में जो निहित है, व्यक्ति उसका केवल साक्षी रहता है। और उस साक्षी भाव में वह निहित तत्व अपने आपको अभिव्यक्त करने लगता है।

सूक्ष्मतम स्तर पर साक्षी भाव भी लुप्त हो जाता है। व्यक्ति दूर खड़े रहकर संभाव्यता को प्रकट होते हुए नहीं देखता। जैसा कि बाबूजी जागृत स्थिति में सुषुप्ति की अवस्था के उदाहरण में बताते हैं, कर्म अपने आप होता है और उसके होने का कोई विचार भी नहीं होता - न उसके पहले, न उसके दौरान, न उसके बाद। इस स्तर पर संकल्प अपने आप हो जाता है - दिव्य कार्य कुशलता से तैयार साधन के माध्यम से होने लगता है और इसमें मन या बुद्धि की कोई भूमिका नहीं होती।

संकल्प के इन तीन स्तरों में मूलभूत अंतर इस बात पर निर्भर करता है कि 'स्व' किस हद तक उनमें शामिल है। सूक्ष्म संकल्प में 'स्व' शामिल रहता है इसलिए परिणाम सीमित रहता है। सूक्ष्मतर संकल्प में 'स्व' साक्षी के रूप में रहता है इसलिए परिणाम 'स्व' की गतिविधि से कम प्रभावित होता है। सूक्ष्मतम संकल्प में साक्षी विलीन हो जाता है और कार्य अपने आप और निर्बाध होता रहता है।

सूक्ष्मता और 'मैं पन' के मध्य का यह संबंध स्पष्ट करता है कि क्यों स्वार्थपूर्ण उद्देश्यों के लिए संकल्प का दुरुपयोग नहीं किया जा सकता। स्वार्थ का संबंध 'स्व' से है, यानी 'मैं' और 'मेरा' के उस भाव से, जो भय और इच्छा को जन्म देता है। इस तरह की मंशाओं में मनोवैज्ञानिक बल तो होता है लेकिन उसमें उस सूक्ष्मता का अभाव रहता है जो संकल्प को शक्ति देती है। यह बात दुरुपयोग से बचाव हेतु इसे स्वाभाविक सुरक्षा प्रदान करती है - स्वार्थपूर्ण संकल्प में सूक्ष्मता नहीं होती इसलिए उसमें शक्ति नहीं रहती। जैसे ही आत्म-सचेत कर्ता पीछे हटता है उसके स्वार्थपूर्ण उद्देश्य का आधार

सूक्ष्म संकल्प में 'स्व' शामिल रहता है इसलिए परिणाम सीमित रहता है। सूक्ष्मतर संकल्प में 'स्व' साक्षी के रूप में रहता है इसलिए परिणाम 'स्व' की गतिविधि से कम प्रभावित होता है। सूक्ष्मतम संकल्प में साक्षी विलीन हो जाता है और कार्य अपने आप और निर्बाध होता रहता है।

भी क्षीण हो जाता है। सूक्ष्मतम स्तर पर, जहाँ दिव्य कार्य निर्बाध रूप से प्रवाहित होता है वहाँ स्वार्थपूर्ण संकल्प जन्म नहीं ले सकता।

पहले भाग में, हमने कहा था कि संकल्प एक आंतरिक विधि है जिसके द्वारा विचार और इरादे को एक प्रार्थनापूर्ण सुझाव के रूप में एक साथ जोड़कर दिव्य इच्छा को अर्पित कर दिया जाता है। इस प्रक्रिया में व्यक्ति अपने विचार और इरादे का उपयोग करके उन दोनों पर निर्भर न रहकर उनके परे चला जाता है।

इससे एक गहनतर प्रश्न पैदा होता है। यदि आध्यात्मिक विकास अंततः हमें ऐसी दशा में ले आता है जिसमें आत्म-सचेत कर्ता का विलय हो जाता है और दिव्य कार्य व्यक्तिगत संलिप्तता के बिना अपने आप होने लगता है तो उस मनुष्य के करने के लिए क्या शेष रह जाएगा? बाबूजी ने इसका उत्तर इन शब्दों में दिया है -

"मैं आपके सामने एक अन्य रहस्य उजागार कर रहा हूँ। हम अपनी भक्ति के भाव से यह कहते हैं कि गौरैया के गिरने में भी ईश्वरीय विधान है अर्थात् ईश्वर की इच्छा के बिना कुछ नहीं होता। उसकी इच्छा के बिना एक पत्ता भी नहीं हिलता। और यह सत्य भी है। लेकिन यदि मैं कहूँ कि ईश्वर भी भक्त की मर्ज़ी के बिना नहीं चलता तो पता नहीं संत महात्मा मेरे बारे में क्या कहेंगे? लेकिन यह तथ्य संदेह से परे है और सत्य को प्रकट करने के लिए यह तथ्य तो कहना ही पड़ेगा।"[7]

बाबूजी के ये शब्द हमें अगले सिद्धांत की दहलीज़ पर ले आते हैं - 'भक्त का मनोभाव'। इसके बारे में हम अगले अंक में बात करेंगे।

हार्टफुलनेस संस्था की ओर से

हार्टफुलनेस संस्था एक वैश्विक लाभ-निरपेक्ष संस्था है जो हृदय-आधारित ध्यान प्रस्तुत करती है। यह आंतरिक कल्याण और सामूहिक सौहार्द के लिए किया जाने वाला एक योगिक अभ्यास है।

https://heartfulness.org/global/

---

1. कमलेश पटेल (दाजी), 'सर्वोच्च का आह्वान,' लालाजी महाराज के 148 वें जन्म महोत्सव के अवसर पर दिया गया संदेश, Daaji.org, https://www.daaji.org/daaji-messages/invoke-the-highest.
2. पार्थसारथी राजगोपालाचारी, 'सहज मार्ग क्या है?' प्रिसेप्टर्स गाइड, Vol. II, प्रथम इलेक्ट्रॉनिक संस्करण (श्री रामचंद्र मिशन, 2005), 29–30.
3. रामचंद्र, 'केंद्रीय क्षेत्र,' राजयोग का दिव्यदर्शन सहजमार्ग के परिप्रेक्ष्य में, रामचंद्र की संपूर्ण कृतियाँ, Vol. I, 5वाँ संस्करण (चेन्नई: श्री रामचंद्र मिशन / स्पिरिचुअल हायरार्की पब्लिकेशन ट्रस्ट, 2009), 153–155.
4. रामचंद्र, 'केंद्रीय क्षेत्र,' 154–155.
5. राजगोपालाचारी, प्रिसेप्टर्स गाइड, Vol. II, 31.
6. पार्थसारथी राजगोपालाचारी, 'सहज मार्ग क्या है?' प्रिसेप्टर्स गाइड, Vol. II, प्रथम इलेक्ट्रॉनिक संस्करण (श्री रामचंद्र मिशन, 2005), 52.
7. रामचंद्र, 'अंतिम अवस्था,' 'अनंत की ओर,' रामचंद्र की संपूर्ण कृतियाँ, Vol. I, 5वाँ संस्करण (चेन्नई: श्री रामचंद्र मिशन / स्पिरिचुअल हायरार्की पब्लिकेशन ट्रस्ट, 2009), 27

heartfulness
app
मार्गदर्शित ध्यान सत्रों से
शांति का अनुभव करें
heartfulness
हमारी निःशुल्क सेवाओं के
लिए ऐप डाउनलोड करें
Download on the
App Store
GET IT ON
Google play

मार्गदर्शन

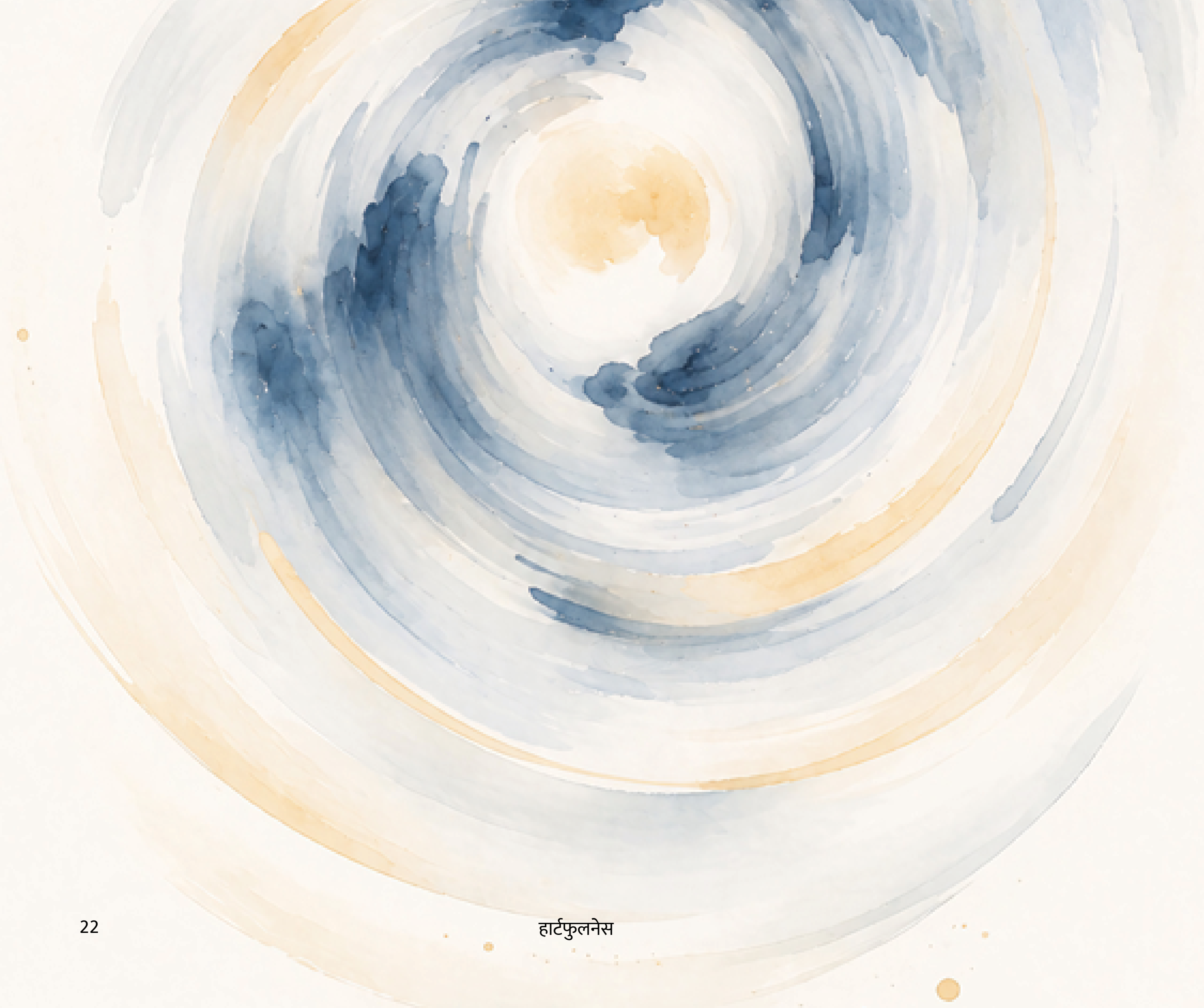
"सच्ची बुद्धिमत्ता यह जानने में है कि हम कुछ नहीं जानते।"

सुकरात

सतत समाधि -
प्रवाह-अवस्था में जीवन

प्रस्तुत है प्रवाह अवस्था का योगिक दृष्टिकोण, जो दिखाता है कि ध्यान में कैसे ऐसी तल्लीनता हो सकती है जो उत्कृष्ट अनुभवों के दुर्लभ क्षणों से परे होती है और दैनिक जीवन की धारा में संतुलन ला सकती है।

दाजी



तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्

"चुने हुए विषय की ओर मन का सहज व अटूट प्रवाह ही ध्यान कहलाता है।"
—योग सूत्र 3.2

एक ऐसा अनुभव है जो अधिकांश लोगों को अपने जीवन में कम से कम एक बार अवश्य हुआ होगा। वह ऐसा क्षण है जब व्यक्ति को समय का एहसास नहीं रहता, जब उसका अस्तित्व पारदर्शी हो जाता है, जब उसके कर्म किसी ऐसे स्रोत से प्रवाहित होते हैं जो उसके विचारशील मन से कहीं अधिक गहन और प्रज्ञावान होता है। खिलाड़ी इसे पूरी तरह तल्लीन होने की अवस्था (being in the zone) कहते हैं। कलाकार इसे रचनात्मक तन्मयावस्था कहते हैं। वैज्ञानिक शुद्ध एकाग्रता की अवस्था की बात करते हैं जिससे अचानक अंतर्दृष्टि उत्पन्न होती है। और हाल के दशकों में, सिद्धांतकारों ने इसे एक नया नाम दिया है - 'प्रवाह-अवस्था' (flow state)।

इस तथ्य की विलक्षणता, जिसे समकालीन मनोविज्ञान बहुत ही अनोखा मानता है, यह है कि हमारी महान योगिक परंपरा इसके बारे में हज़ारों वर्षों से जानती है। इसका न केवल सटीक वर्णन किया गया है बल्कि एक विधि भी तैयार की गई है जिसके द्वारा इसे कभी-कभी होने वाले अनुभव के बजाय स्थायी जीवन शैली के रूप में विकसित किया जा सके। हार्टफुलनेस ने इस विधि को पीढ़ी दर पीढ़ी परिष्कृत किया है तथा इसे सर्व साधारण के लिए सुलभ बनाया है।

हमारी परंपरा में इस जीवंत प्रवाह की अवस्था को तुरीयातीत नाम दिया गया है। और जिस मार्ग से यह अवस्था प्राप्त होती है, वह पतंजलि द्वारा बताए गए ध्यान से होकर और बाबूजी महाराज द्वारा बताई गई सहज समाधि एवं सतत स्मरण के अभ्यास से होकर गुज़रता है। इन साधनाओं से वह प्राप्त होता है जिसे भगवद्गीता मात्र तीन शब्दों में व्यक्त करती है -

योगः कर्मसु कौशलम्

"योग ही कर्मों में कुशलता है।"
—भगवद् गीता 2.50

तुरीय - दैनिक जीवन में निरंतर प्रवाह

तुरीय से तुरीयातीत

मांडुक्य उपनिषद में तुरीय को जाग्रत, स्वप्न और गहरी नींद से परे चेतना की चौथी अवस्था कहा गया है। यह एक तल्लीन और विश्रामपूर्ण चेतना की अवस्था होती है जो स्थिर और आंतरिक रूप से निरंतर स्रोत से जुड़ी होती है। ध्यान में व्यक्ति इस अवस्था का अनुभव कर सकता है जब उसका मन स्मृति, कल्पना या प्रत्याशा की ओर आकर्षित नहीं होता।

तुरीयातीत का अर्थ है तुरीय से परे। इसी आंतरिक अवस्था का दैनिक जीवन में स्वाभाविक विस्तार तुरीयातीत है। तब ध्यानमयी अवस्था खुलकर प्रकट होती है - आँखें खुली, हाथ व्यस्त और व्यक्ति संसार में पूर्णतः उपस्थित, फिर भी आंतरिक रूप से 'स्रोत' के साथ निरंतर जुड़ाव बना रहता है। मन शांत रहता है। वह किसी वस्तु के पीछे नहीं भागता, भविष्य की समस्याओं की चिंता नहीं करता और न ही अतीत के बोझ को ढोता है। व्यक्ति बस पूरी तरह से वर्तमान क्षण में जीता है।

हार्टफुलनेस में यह बहुत स्वाभाविक रूप से होता है। गुरु के लिए प्रेम इतना व्यापक हो जाता है कि प्रत्येक कार्य स्वाभाविक रूप से उसी प्रेम में समाहित हो जाता है। आप अपना कार्य ऐसे करते रहते हैं मानो उस कार्य को उन्हें प्रसाद के रूप में अर्पित कर रहे हों। दिन का प्रत्येक कार्य एक अर्पण बन जाता है तथा प्रत्येक कर्म श्रद्धापूर्ण किया गया कार्य - इसलिए नहीं कि हमने उसे ऐसा

तुरीयातीत का अर्थ है तुरीय से परे। इसी आंतरिक अवस्था का दैनिक जीवन में स्वाभाविक विस्तार तुरीयातीत है। तब ध्यानमयी अवस्था खुलकर प्रकट होती है - आँखें खुली, हाथ व्यस्त और व्यक्ति संसार में पूर्णतः उपस्थित, फिर भी आंतरिक रूप से 'स्रोत' के साथ निरंतर जुड़ाव बना रहता है।

नाम दिया है बल्कि इसलिए कि वह भक्ति के गहन भाव से उत्पन्न होता है। और जब हम इस तरह से जीवन जीते हैं तब मन के विचलित होने का कोई कारण नहीं रह जाता। वह शांत और सौम्य भाव से समय की हर माँग के साथ सहयोग करता है।

पहली बार ध्यान करने वाले व्यक्ति को भी तुरीय अवस्था प्राप्त हो सकती है। यदि हम ध्यान के बाद उस आंतरिक अवस्था को निरंतर बनाए रखने और पोषित करने में सावधानी बरतें तो वह धीरे-धीरे तुरीयातीत अवस्था बन जाती है जिसमें व्यक्ति शांत, निरंतर, खुली आँखों वाले तल्लीनता के प्रवाह के साथ जीवन जीता है।

अकर्म - अहंकार रहित कर्म

भगवान कृष्ण गीता में कर्मों को तीन श्रेणियों में वर्गीकृत करते हैं - कर्म, विकर्म और अकर्म। कर्म क्रिया है। विकर्म प्रेम से किया गया कर्म है, ऐसा प्रेम जो उस कर्म को पूरी तरह से बदल देता है। अकर्म वह है जो इन दोनों के परे जाने पर उत्पन्न होता है। यह न तो कर्म की अनुपस्थिति है और न ही प्रेम की अनुपस्थिति है बल्कि एक ऐसी स्थिति है जिसमें ये दोनों समाहित हैं और फिर भी इसका तादात्म्य इन दोनों से नहीं है। यह एक तरह से सामान्य कर्म और प्रेम-युक्त कर्म का बीजीय योग है जो इन दोनों से परे कहीं और ले जाता है।

एक माँ आधी रात को अपने बच्चे के रोने से जाग जाती है। वह बच्चे को दूध पिलाकर फिर से सो जाती है। कुछ दिनों बाद वह बीमार पड़ जाती है। वह अपने पति को जगाती है और कहती है, “बच्चा रो रहा है, कृपया दूध गर्म करके बच्चे को पिला दो।” वह उठता है और दूध पीला देता है। लेकिन वह इसे याद रखता है, “जब तुम बीमार थीं तब मैंने तुम्हारे लिए यह किया था।” वह बिना चूके हर किसी को यह बात बताता रहेगा। माँ विशुद्ध रूप से प्रेम से प्रेरित होकर कार्य करती है, इस हद तक कि उसे इस बात का एहसास भी नहीं होता कि उसने क्या किया है। पति इसे जीवन भर याद रखता है। प्रेम में डूबे बिना उसका काम

साधारण कर्म ही रह जाता है। जबकि पूर्णतया प्रेम में डूबे होने के कारण माँ का कार्य विकर्म बन जाता है। लेकिन ध्यान दें — जो व्यक्ति बार-बार कहता है, “मैंने यह प्रेम के कारण किया,” वह वास्तव में प्रेम से प्रेरित होकर कार्य नहीं करता है। सच्चा प्रेम करने वाले लोग ऐसा कभी नहीं करेंगे।

एक समय ऐसा आता है जब समीकरण से प्रेम का विचार भी गायब हो जाता है, भले ही वह पृष्ठभूमि में मौजूद रहता है। उस समय आपको न तो कर्म याद रहता है और न ही उसके पीछे का प्रेम। वही अकर्म है - शुद्ध प्रेम से किया गया कर्म, लेकिन पूर्णतः बिना किसी आसक्ति के। एक आध्यात्मिक साधक के लिए यह आदर्श अवस्था है।

सहज मार्ग में अकर्म कोई ऐसा शीर्ष अनुभव नहीं है जो हमें कभी-कभार ही प्राप्त होता है। यह अस्तित्व की ऐसी अवस्था है जिसे विकसित किया जा सकता है, स्थिर किया जा सकता है और लगातार जिया जा सकता है। ऐसा बाहरी परिस्थितियों के बदलने से नहीं होता बल्कि यह आंतरिक रूपांतरण से घटित होता है। ध्यान, सफ़ाई और सतत स्मरण के

कर्म क्रिया है। विकर्म प्रेम से किया गया कर्म है, ऐसा प्रेम जो उस कर्म को पूरी तरह से बदल देता है। अकर्म वह है जो इन दोनों के परे जाने पर उत्पन्न होता है। यह न तो कर्म की अनुपस्थिति है और न ही प्रेम की अनुपस्थिति है बल्कि एक ऐसी स्थिति है जिसमें ये दोनों समाहित हैं और फिर भी इसका तादात्म्य इन दोनों से नहीं है।

अभ्यास से अहंकार धीरे-धीरे परिष्कृत होता जाता है जब तक कि अकर्म कोई विशेष बात नहीं रह जाता। वह दैनिक जीवन का सामान्य हिस्सा बन जाता है।

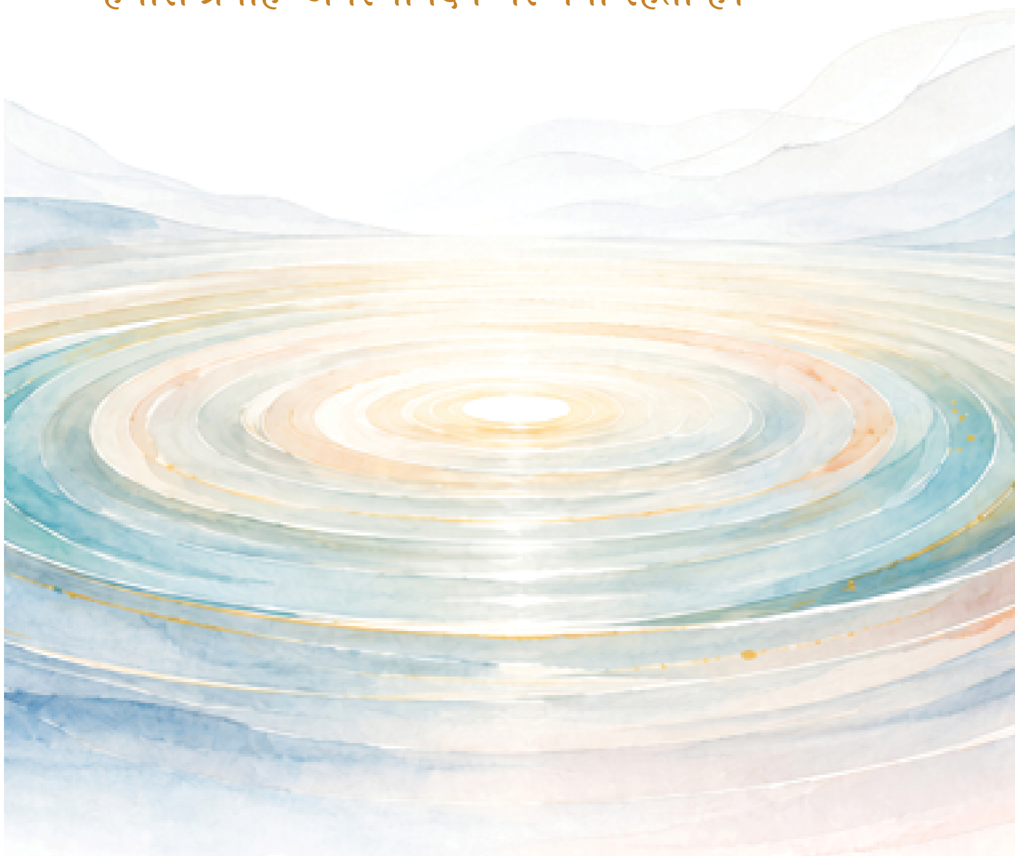
धारणा - प्रयासरहित प्रयास

सतत स्मरण

हर सुबह ध्यान में हम एक ध्यानमयी अवस्था विकसित करते हैं जिसे हम दिन भर बनाए रखते हैं। हर शाम, सफ़ाई के माध्यम से हम अपने भीतर पवित्रता की अवस्था पैदा करते हैं। और हर बार जब हम प्रार्थना करते हैं तब हम हृदय में प्रार्थनापूर्ण अवस्था निर्मित करते हैं तथा स्रोत से जुड़े रहकर रिक्त और ग्रहणशील बने रहते हैं। जब हम दिन भर इन तीनों अवस्थाओं को बनाए रखते और उन्हें पोषित करते हैं तब हम अपनी आंतरिक अवस्था को एक सुंदर संतुलन में ले आते हैं। यह अभ्यास 'सतत स्मरण' कहलाता है। जब हम इसे दिन भर बनाए रखते हैं तब हम न केवल संस्कारों के निर्माण को रोक पाते हैं बल्कि सहज समाधि की क्षमता भी स्वाभाविक रूप से विकसित कर लेते हैं।

यह वह अभ्यास है जो दैनिक जीवन में चौबीसों घंटे 'प्रवाह की अवस्था' बनाए रखता है। जब हम सच में ईश्वरीय स्मरण में लीन होते हैं तब हम इस तरह काम करते व सोचते हैं जिससे हमारी चेतना पर नए संस्कार नहीं बनते। इससे हमारी प्रवाह-अवस्था दिन भर बनी रहती है।

जब हम सच में ईश्वरीय स्मरण में लीन होते हैं तब हम इस तरह काम करते हैं व सोचते हैं जिससे हमारी चेतना पर नए संस्कार नहीं बनते। इससे हमारी प्रवाह-अवस्था दिन भर बनी रहती है।



प्रयासरहित प्रयास

धारणा के परिणामस्वरूप एकाग्रता उदित होती है क्योंकि हमारे ध्यान का अटूट प्रवाह एक ही तत्व की ओर होता है जो हृदय में स्थित है और पोषित हो रहा है। संकल्प की प्रक्रिया में विचार के प्रवाह को निर्देशित करने के लिए कुछ प्रयास ज़रूर लगता है लेकिन आदर्श स्थिति यह है कि प्रयासरहित प्रयास की क्षमता विकसित की जाए। यह हमारी चेतना को भीतर की उस धारा में ले जाता है जो अंतर्मुखी होकर स्रोत की ओर बह रही है। इससे हम दिव्य तत्व के साथ पूर्ण एकत्व की दिशा में बढ़ते हैं।

प्रयासहीनता एकमात्र आदर्श नहीं है। यह मूलतः स्वाभाविक अवस्था है। ध्यान प्रयासरहित होना ही चाहिए। सफ़ाई के अभ्यास में भी अंततः संकल्प करने से पहले ही सफ़ाई अपने आप शुरू हो जाती है। सतत स्मरण में शुरुआत में प्रयास करना पड़ता है लेकिन बाद में यह स्वाभाविक हो जाता है। प्रयासहीनता ही वह कुंजी है जो चमत्कारों और कृपा के द्वार खोलती है।

जब हम पूर्ण निष्ठा से उस परमसत्ता के साथ एकाकार होने का लक्ष्य बना लेते हैं तब हमारी चेतना का केंद्रोन्मुखी प्रवाह अनंत में हलचल उत्पन्न कर देता है। परमात्मा स्वयं उद्देश्य के लिए हमारी एकनिष्ठा और हमारे सच्चे इरादे के प्रति आश्वस्त हो जाते हैं। और तब यह केवल 'मैं' नहीं है जो लक्ष्य की ओर बढ़ रहा है। स्थिति अब प्रेमी और प्रियतम के संबंध में बदल जाती है जहाँ आकर्षण का प्रवाह दोनों ओर से होता है और उनके बीच की दूरी धीरे-धीरे कम होती जाती है।

प्रत्येक ध्यान सत्र में जो प्राणाहुति हमें प्राप्त होती है, वह इस भीतर की ओर प्रयासरहित एकाग्रता को सुगम बनाती है क्योंकि वह सीधे स्रोत से आती है। यह हमारे ध्यान को सहजता से भीतर की गहराई में ले जाती है जिससे हम प्रारंभ से ही उत्कृष्ट समाधि से तारतम्यता बना लेते हैं। पारंपरिक ग्रंथों में सच्चे ध्यान का वर्णन एक स्थिर, निर्बाध प्रवाह के रूप में किया गया है जैसे एक निरंतर धार में उड़ेला जा रहा तेल या समुद्र की ओर बढ़ती हुई किसी शांत नदी का प्रवाह। पतंजलि का सूत्र इसे 'धारणा' की स्वाभाविक प्रगति के रूप में दिखाता है जहाँ एकाग्रता के लिए प्रयास की आवश्यकता होती है और यह भंग हो सकती है। ध्यान तब घटित होता है जब यह एकाग्रता निर्बाध और आत्मनिर्भर हो जाती है।

समाधि - परमलीनता

सहज समाधि

समाधि आध्यात्मिक विश्राम और प्रयासरहित एकाग्रता की अंतिम अवस्था है जिसे योग में मानव अनुभव की सर्वोच्च अवस्था माना जाता है। यही कारण है कि हम अपनी सभी इंद्रियों को अंतर्मुखी करके ध्यान करते हैं। हार्टफुलनेस परंपरा में इस गंतव्य को सहज समाधि कहा जाता है। यह एक ऐसी अवस्था है जिसमें व्यक्ति चेतना के एक ऐसे स्तर पर मौजूद होता है जिसे अलौकिक कहा जा सकता है, फिर भी उसका निम्न मन अपने आसपास होने वाली हर गतिविधि के प्रति जागरूक रहता है और अपने परिवेश से प्रभावित नहीं होता। ऐसी अवस्था में व्यक्ति काम में व्यस्त रह सकता है तथा उसका सचेत मन बाहरी गतिविधियों में लीन रह सकता है, लेकिन हृदय के अंतरतम केंद्र में 'सत्य' के साथ अटूट स्थिरता बनी रहती है। उसका अवचेतन मन ईश्वरीय विचारों में रमा रहता है। भले ही व्यक्ति सांसारिक जीवन में पूरी तरह से व्यस्त दिखाई दे, फिर भी समाधि सर्वव्याप्त रहती है। यह समाधि का सर्वोच्च स्वरूप है। इस अवस्था में स्थायी रूप से प्रवेश करने के बाद व्यक्ति के लिए करने को बहुत कम ही शेष रह जाता है।

जब हम इस अवस्था को दिन भर बनाए रखना सीख लेते हैं तब हम एक ही समय में अपने काम पर, अपने परिवेश पर, अपने आसपास घटित हो रही हर बात पर ध्यान दे पाते हैं और साथ ही

समाधि आध्यात्मिक विश्राम और प्रयासरहित एकाग्रता की अंतिम अवस्था है जिसे योग में मानव अनुभव की सर्वोच्च अवस्था माना जाता है। यही कारण है कि हम अपनी सभी इंद्रियों को अंतर्मुखी करके ध्यान करते हैं।

अपनी आंतरिक आध्यात्मिक अवस्था से भी जुड़े रहते हैं। तब हम एक साथ सभी कुछ देखते हुए शांत रहने लगते हैं और खुली आँखों से 360 डिग्री की चेतना का अनुभव करने लगते हैं। तब किसी विशेष बात पर ध्यान केंद्रित करने की कोई आवश्यकता नहीं होती क्योंकि ऐसा करने से वह ध्यान नहीं रह जाता बल्कि एकाग्रता बन जाता है।

प्राणाहुति इस यात्रा को प्रारंभ से ही सुगम बना देती है। चूँकि यह सीधे स्रोत से आती है, इसलिए यह सहजता से हमारे ध्यान को भीतर गहराई में ले जाती है और हमें सबसे उदात्त समाधि के साथ ऐसी तारतम्यता में स्थापित कर देती है जहाँ केवल अपने प्रयास के बल पर पहुँचने में बहुत समय लग जाता है। जैसे-जैसे इस अभ्यास के माध्यम से चेतना का विस्तार होता है, प्रेरणा स्वाभाविक रूप से मिलने लगती है। मानव इतिहास की अधिकांश महान वैज्ञानिक खोजें और अनुपम कलात्मक रचनाएँ इसी अंतःप्रेरणा से जन्मी हैं।

कृपा का प्रवाह

प्राणाहुति हमें सहजता से समाधि की उन गहराइयों में ले जाती है जहाँ हम अन्यथा इतनी आसानी से या इतनी जल्दी नहीं पहुँच सकते। बाबूजी ने समझ लिया था कि कृपा ठीक उसी तरह से प्रवाहित होती है जैसे प्रकृति में हर चीज़ प्रवाहित होती है – यानी उच्च स्तर से निचले स्तर की ओर, जो ध्रुवीयता में अंतर के कारण आकर्षित होती है। जब हम प्रार्थना के द्वारा आंतरिक रिक्तता उत्पन्न करते हैं तब

जब हम प्रार्थना के द्वारा आंतरिक रिक्तता उत्पन्न करते हैं तब कृपा का प्रवाह शीघ्र होने लगता है। जैसे ही हम अपने अंदर प्रार्थना का वह गुण उत्पन्न कर लेते हैं, उसी क्षण हमारे अस्तित्व में प्रेम भर जाता है।

कृपा का प्रवाह शीघ्र होने लगता है। जैसे ही हम अपने अंदर प्रार्थना का वह गुण उत्पन्न कर लेते हैं, उसी क्षण हमारे अस्तित्व में प्रेम भर जाता है। अपने वास्तविक अर्थ में यही प्रार्थना का सबसे गहनतम स्वरूप है जिसे हममें से अधिकांश लोगों ने अनदेखा किया है। यह केवल याचना नहीं है बल्कि एक जुड़ाव है - एक ऐसे मार्ग का खुलना जिसके माध्यम से प्राणाहुति प्रवाहित होती है और धीरे-धीरे आत्मा और स्रोत के बीच तारतम्यता की अवस्था स्थापित करती है। यह ठीक उसी तरह होता है जैसे एक कोशिका सही आंतरिक स्थितियाँ बनाकर अपनी झिल्ली द्वारा पोषण प्राप्त करती है।

इस प्रकार ये सभी अभ्यास मिलकर एक जीवंत साधना बन जाते हैं। सुबह का ध्यान, शाम की सफ़ाई, सतत स्मरण की अवस्था, प्राणाहुति की ग्रहणशील स्थिरता – प्रत्येक अभ्यास हृदय को ग्रहण करने के लिए तैयार करता है और प्रत्येक अभ्यास अगले अभ्यास की क्षमता को बढ़ाता है। इन अभ्यासों से जो प्रयास के रूप में शुरू होता है, वह बाद में सहज हो जाता है, जो अभ्यास के रूप में शुरू होता है वह उपस्थिति बन जाता है और जो समाधि की एक झलक के रूप में शुरू होता है वह धीरे-धीरे असीम और अनंत लगने लगता है।

मेरी यही प्रार्थना है कि हम सभी ध्यान के माध्यम से समाधि की सूक्ष्मतर से सूक्ष्मतर अवस्थाओं का अनुभव करें जब तक कि एक दिन हम एक पूर्ण और आनंदमय मानव जीवन जीते हुए अनंत सागर में न तैरने लगें। यह कहना उचित ही होगा कि यह तैरना अनंत है। इसका कोई अंतिम छोर नहीं है जहाँ पहुँचना है या कोई ऐसा क्षण नहीं है जहाँ यह यात्रा समाप्त हो जाए। इसमें तो केवल अधिक गहरे उतरना, अधिक विस्तार करना और स्वाभाविक रूप से तथा पूरी तरह से वही बन जाना है जो हम अपने सच्चे स्वरूप में हमेशा से ही रहे हैं।

> तस्य प्रशान्तवाहिता संस्कारात्
>
> इस अवस्था का प्रबल प्रवाह दिन-प्रतिदिन अभ्यास करने की आदत विकसित करके बनाए रखा जा सकता है।”
>
> —योग सूत्र 3.10

दाजी की ओर से

दाजी हार्टफुलनेस के वैश्विक मार्गदर्शक और श्री रामचंद्र मिशन के अध्यक्ष हैं।

daaji.org

अनुसंधान

"विज्ञान केवल ज्ञान का संग्रह नहीं; यह सोचने का एक विशिष्ट ढंग है।"

कार्ल सेगन

प्रेरणा से प्रमाण तक

छात्र कल्याण को किस प्रकार सहारा देना चाहिए

इस लेख में बताया गया है कि किस प्रकार 'हार्टफुलनेस फ़ॉर स्कूल्स' के वैकल्पिक पाठ्यक्रम ने शैक्षिक कार्यक्रमों में प्रभाव मापने के महत्व को दिखाने के लिए कक्षा के अभ्यास, छात्र आत्म-चिंतन और औपचारिक मूल्यांकन का उपयोग किया।

रंजनी अय्यर

सबसे सार्थक शैक्षिक पहलें वे हैं जो केवल प्रेरणा देने तक सीमित नहीं रहतीं, बल्कि उससे आगे बढ़कर छात्रों के जीवन पर स्पष्ट प्रभाव पैदा करने का लक्ष्य रखती हैं। ऐसा करने के लिए एक गहरा सवाल पूछने का साहस चाहिए -

क्या यह पहल वास्तव में कोई बदलाव ला रही है और इस निष्कर्ष का समर्थन करने के लिए क्या प्रमाण हैं?

आज चूँकि विद्यालय सामाजिक-भावनात्मक अधिगम (SEL - social-emotional learning) और कल्याण संबंधी उपक्रमों पर ज़्यादा समय व संसाधन लगा रहे हैं और उन पर भरोसा कर रहे हैं, इसलिए यह ज़रूरी हो गया है कि इन उपक्रमों को ठोस प्रमाणों पर आधारित किया जाए। भावनात्मक दृढ़ता, तनाव प्रबंधन, समानुभूति, सावधानी और समग्र कल्याण में सहयोग देने के लिए बनाए गए कार्यक्रमों को सार्थक आँकड़ों और शोध के माध्यम से अपने प्रभाव को साबित करना चाहिए।

जब वर्ष 2016 में 'हार्टफुलनेस फ़ॉर स्कूल्स' पहल की शुरुआत हुई थी, यह विचार पहले से ही हमारी चर्चाओं का मूल आधार बन चुका था। हमने अनुभवी शिक्षकों, स्कूल प्रमुखों, सलाहकारों और अभ्यासियों का एक विशिष्ट समूह बनाया। उन्होंने आधुनिक शिक्षा में बढ़ती चुनौती को समझा। जहाँ एक ओर विद्यालय शैक्षणिक बुद्धिमत्ता का सफलतापूर्वक विकास कर रहे थे, वहीं दूसरी ओर अनेक छात्र भावनात्मक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक रूप से संघर्ष कर रहे थे। शैक्षणिक क्षेत्र में यह समझ बढ़ने लगी थी कि शिक्षा अब केवल शैक्षणिक उपलब्धियों पर केंद्रित नहीं रह सकती। छात्रों को बौद्धिक विकास के साथ-साथ आत्म-जागरूकता, भावनात्मक नियंत्रण, दृढ़ता, समानुभूति और आंतरिक संतुलन विकसित करने में सहायता की आवश्यकता थी।

कार्यक्रम के शुरुआती वर्षों के दौरान मैंने एक सेमेस्टर-लंबे वैकल्पिक पाठ्यक्रम को तैयार किया और पढ़ाया। उसका शीर्षक था 'कॉम इन द मिड्स्ट ऑफ़ केओस - रिलैक्सेशन इन ए स्ट्रेस्फुल वर्ल्ड' अर्थात् – 'अराजकता के बीच शांति - एक

तनावपूर्ण दुनिया में तनावमुक्ति।' यह पाठ्यक्रम एक साधारण अवलोकन से बना था। छात्र निरंतर उत्तेजना, दबाव, प्रतिस्पर्धा, भटकाव और तनाव के वातावरण में रह रहे थे, फिर भी बहुत कम लोगों को अपनी भावनाओं और मानसिक स्थितियों को नियंत्रित करने के लिए व्यावहारिक तरीके सिखाए गए थे।

सभी 12 पाठों की शुरुआत एक सरल तीन मिनट के रिलैक्सेशन के अभ्यास से होती थी। छात्रों को हार्टफुलनेस इंस्टीट्यूट द्वारा विकसित किए गए साधनों से परिचित कराया गया, जिनमें रिलैक्सेशन तकनीक, प्राणायाम और सकारात्मक आत्म-प्रेरक वचन शामिल थे। परंतु यह पाठ्यक्रम किसी निष्क्रिय स्वास्थ्य एवं कल्याण अनुभव के रूप में तैयार नहीं किया गया था। यह पाठ्यक्रम सोच-समझकर अनुभवात्मक, सहयोगात्मक और सृजनात्मक बनाया गया था। छात्रों ने विचार-मंथन, रेखाचित्रण, प्रतिरूप बनाने (prototyping), योजना बनाने, परीक्षण, डिजिटल उपकरणों, चित्रकारी और कलाकृतियों के माध्यम से तनाव-मुक्त परिवेशों की कल्पना और रूपरेखा तैयार करने के लिए मिलकर काम किया। उन्होंने इस प्रक्रिया के दौरान रचनात्मक रूप से सहयोग करना, चुनौतियों का समाधान करना, विचारों को संशोधित करना और अपने भावनात्मक अनुभवों पर विचार करना सीखा। पाठ्यक्रम के अंत में छात्रों ने अपनी परियोजनाएँ प्रस्तुत कीं और साथ ही अपनी रचनात्मक प्रक्रिया व अर्जित ज्ञान का आत्म-मूल्यांकन भी प्रस्तुत किया।

इस अनुभव को जिस बात ने विशेष रूप से अर्थपूर्ण बनाया, वह यह थी कि स्कूल और प्रतिभागी छात्र इस वैकल्पिक पाठ्यक्रम के प्रभाव को आँकने के लिए सहमत हो गए। यह आंकलन दो मान्यता प्राप्त साधनों का उपयोग करके कार्यक्रम से पहले और कार्यक्रम के पश्चात औपचारिक मूल्यांकनों के माध्यम से होता था। ये साधन थे - अनुभूत तनाव पैमाना (PSS - परसीव्ड स्ट्रेस स्केल) जो अनुभूत तनाव को मापता है और मानसिक स्वास्थ्य पैमाना (WEMWBS -वारविक-एडिनबर्ग मेंटल वेलबियिंग स्केल) जो सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य का आकलन करता है।

जब छात्रों को विराम लेने, आत्म-चिंतन करने, अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने और खुद से जुड़ने के स्पष्ट अवसर दिए जाते हैं तब उसके प्रभाव केवल तनाव की कमी तक सीमित नहीं रहते बल्कि छात्रों को और भी कई लाभ प्राप्त होते हैं। छात्र अक्सर अधिक सजग, सहयोगी, भावनात्मक रूप से संतुलित और सीखने के लिए अधिक इच्छुक हो जाते हैं।

PSS

परसीव्ड स्ट्रेस स्केल

अनुभूत तनाव को मापता है

WEMWBS

वारविक-एडिनबर्ग मेंटल वेलबियिंग स्केल

सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य का आकलन करता है

यह कदम महत्वपूर्ण था क्योंकि शिक्षा के क्षेत्र में कल्याणकारी कार्यक्रम अक्सर पर्याप्त मूल्यांकन के बिना लागू किए जाते हैं। शिक्षक कभी-कभी अपने अवलोकन द्वारा सुधार देख सकते हैं, लेकिन व्यवस्थित मूल्यांकन के बिना यह समझना मुश्किल हो जाता है कि वास्तव में क्या, किसके लिए और किन परिस्थितियों में कारगर रहा है। आँकड़ों की मदद से कार्यक्रम अंतर्ज्ञान से आगे प्रमाण-आधारित अभ्यास की ओर बढ़ पाते हैं।

इस अध्ययन के निष्कर्ष उत्साहजनक थे। यह शोध बाद में समकक्ष-समीक्षित (peer-reviewed) और पबमेड में अनुक्रमित (PubMed-indexed) अमेरिकन जर्नल ऑफ़ हेल्थ बिहेवियर में प्रकाशित हुआ। इस शोध से यह पता चला कि पाठ्यक्रम में भाग लेने के बाद छात्रों के स्वास्थ्य में स्पष्ट सुधार हुए और उनके अनुभूत तनाव में कमी देखी गई।

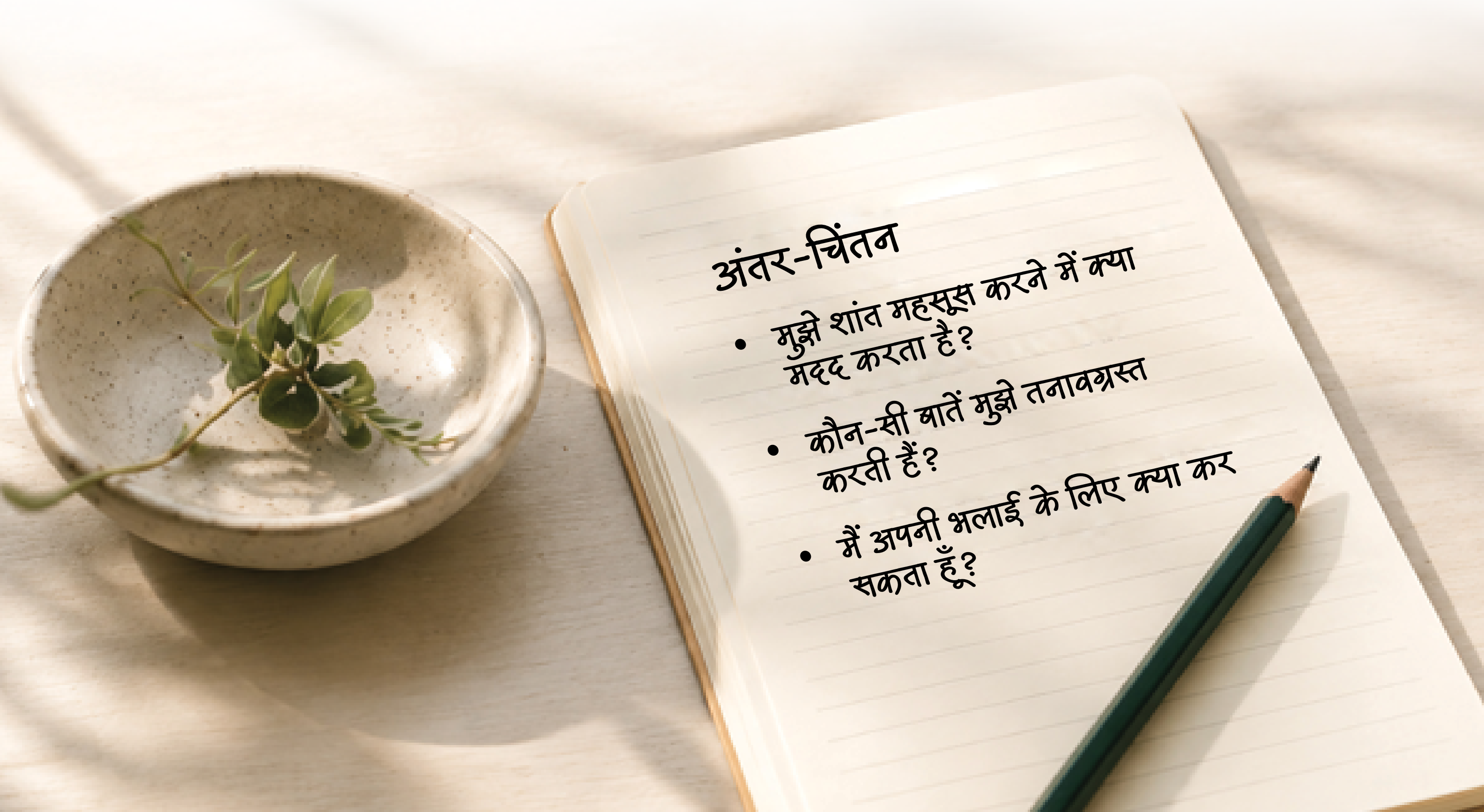
संख्यात्मक परिणामों से परे, मूल्यांकन ने उस बात की पुष्टि की जिसे कई शिक्षक सहज रूप से समझते हैं - जब छात्रों को विराम लेने, आत्म-चिंतन करने, अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने और खुद से जुड़ने के स्पष्ट अवसर दिए जाते हैं तब उसके प्रभाव केवल तनाव की कमी तक सीमित नहीं रहते बल्कि छात्रों को और भी कई लाभ प्राप्त होते हैं। छात्र अक्सर अधिक सजग, सहयोगी, भावनात्मक रूप से संतुलित और सीखने के लिए अधिक इच्छुक हो जाते हैं।

इस अध्ययन का प्रकाशन मात्र शैक्षणिक मान्यता से कहीं अधिक था। इसने साबित किया कि शैक्षिक व्यवस्था में चिंतनशील और सामाजिक-भावनात्मक दृष्टिकोणों का कड़ाई से मूल्यांकन किया जा सकता है। यह मूल्यांकन प्रमाणित शोध उपकरणों और स्पष्ट परिणामों का उपयोग करके हो सकता है। इस प्रमाण ने हार्टफुलनेस कार्यक्रम को उन प्रमाण-आधारित एस.इ.एल कार्यक्रमों की सूची में शामिल किए जाने में भी योगदान दिया, जिन्हें सी.ए.एस.इ.एल. (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) द्वारा मान्यता प्राप्त है। सी.ए.एस.इ.एल. दुनिया भर में सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा को बढ़ावा देने वाला एक अग्रणी संगठन है।

फिर भी इस यात्रा का शायद सबसे महत्वपूर्ण सबक केवल यह नहीं था कि कार्यक्रम ने सकारात्मक परिणाम दिखाए बल्कि यह समझ थी कि शोध स्वयं शिक्षा में एक परिवर्तनकारी भूमिका निभा सकता है। जब स्कूल और संगठन प्रभाव का सावधानीपूर्वक अध्ययन करने के लिए प्रतिबद्ध होते हैं तब वे निरंतर सुधार, गहरी समझ और अधिक शैक्षिक विश्वसनीयता के अवसर पैदा करते हैं। शोध शिक्षकों की शिक्षण पद्धति को परिष्कृत करने, सार्थक परिणामों की पहचान करने, छात्रों की ज़रूरतों को बेहतर ढंग से समझने और स्कूल के नेतृत्वकर्ताओं, परिवारों व नीति निर्माताओं के बीच विश्वास पैदा करने में मदद करता है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि प्रमाण-आधारित जाँच होने से आत्म-चिंतन की संस्कृति विकसित होती है। केवल अनुमान नहीं लगाया जाता है।

हार्टफुलनेस फ़ॉर स्कूल्स पर शुरुआती शोध कोई अंतिम चरण नहीं बना। इसके बजाय, यह एक बड़ी जाँच की शुरुआत बन गया। उन शुरुआती निष्कर्षों ने विविध शैक्षिक संदर्भों में तनाव, अकेलेपन, भावनात्मक कल्याण, जीवन की गुणवत्ता, अवधान और छात्रों के समग्र विकास पर हार्टफुलनेस पद्धति के प्रभाव का और अधिक अध्ययन करने के रास्ते खोल दिए।

जैसे-जैसे शिक्षक और स्कूल के नेतृत्वकर्ता छात्र कल्याण में सहायता करने वाले तरीकों के बारे में जानने की कोशिश करते रहते हैं, इस यात्रा से कई सबक उभरते हैं। केवल अच्छे इरादे ही काफ़ी नहीं हैं। छात्रों की सहायता के लिए बनाए गए कार्यक्रमों का मूल्यांकन सार्थक प्रमाणों और स्पष्ट प्रभाव के माध्यम से भी किया



जाना चाहिए। यदि स्कूल वास्तव में छात्रों को आधुनिक जीवन की जटिलताओं के लिए तैयार करने की उम्मीद करते हैं तो शैक्षणिक बुद्धिमत्ता और भावनात्मक बुद्धिमत्ता को अलग नहीं किया जा सकता है। यहाँ तक कि सजगता से किए गए छोटे-छोटे अभ्यास जैसे रिलैक्सेशन, चिंतनशील विराम और भावनात्मक रूप से सुरक्षित कक्षाएँ भी इस बात को सार्थक रूप से प्रभावित कर सकती हैं कि छात्र कैसे सीखते हैं, मिलकर काम करते हैं और तनाव के प्रति प्रतिक्रिया करते हैं।

शोध शिक्षा में नवाचार को मज़बूत बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह विद्यालयों को अनुमान आधारित प्रक्रियाओं से आगे बढ़कर प्रमाण आधारित कार्यप्रणालियों की ओर उन्मुख करता है और छात्रों की आवश्यकताओं के आधार पर कार्यक्रमों को परिष्कृत करता है। अंत में, शिक्षा का भविष्य हमारे उन छात्रों को पोषित करने की क्षमता पर निर्भर हो सकता है जो न केवल ज्ञानवान हैं बल्कि दयालु, सुदृढ़, आत्म-जागरूक और भावनात्मक रूप से संतुलित व्यक्ति भी हैं।

शिक्षा में स्थायी परिवर्तन तब शुरू होता है जब हम उन छात्रों से निरंतर सीखने के लिए तैयार रहते हैं जिनकी हम सेवा करना चाहते हैं। इस तरह सार्थक शैक्षिक परिवर्तन बढ़ता है — केवल प्रेरक विचारों के माध्यम से नहीं बल्कि विचारशील अभ्यास, सावधानीपूर्वक किए गए अवलोकन और प्रमाण-आधारित चिंतन के माध्यम से।

हार्टफुलनेस रिसर्च से

हार्टफुलनेस रिसर्च न्यूरोसाइंटिफिक (तंत्रिका विज्ञान) और गुणात्मक (qualitative) दोनों दृष्टिकोणों से ध्यान के प्रभावों का अध्ययन करता है।

heartfulnessinstitute.org/research/

संदर्भ -

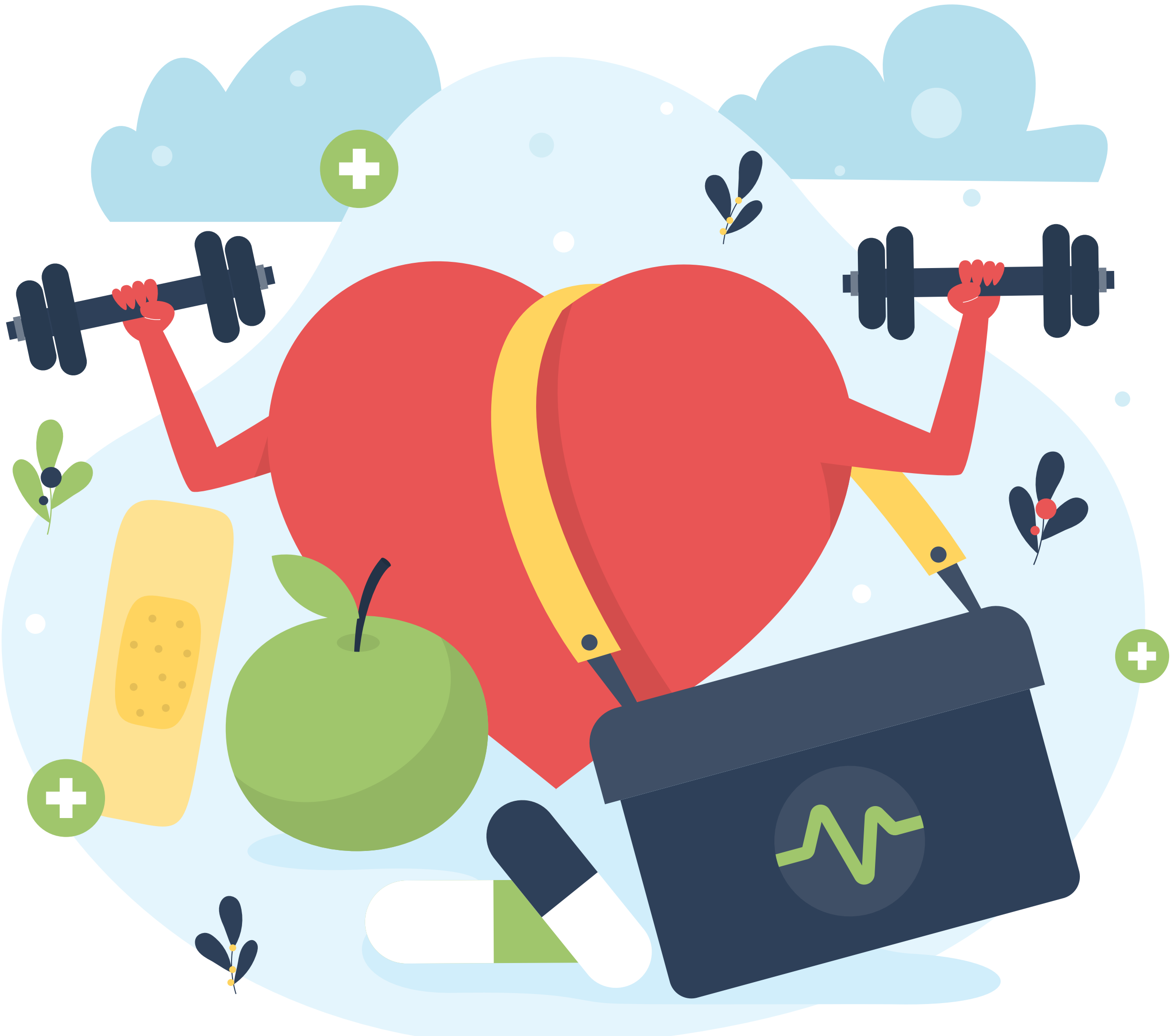
कोलैबोरेटिव फ़ॉर एकेडमिक, सोशल एंड इमोशनल लर्निंग। “स्कूलों के लिए हार्टफुलनेस प्रोग्राम।” CASEL प्रोग्राम गाइड। https://pg.casel.org/heartfulness-program-for-schools/

अय्यर, रंजनी बी., और बालाजी एन. अय्यर। “द इम्पैक्ट ऑफ़ हार्टफुलनेस-बेज़्ड इलेक्टिव ऑन मिडिल स्कूल स्टूडेंट्स।” अमेरिकन जर्नल ऑफ़ हेल्थ बिहेवियर 43, नंबर 4 (2019): 812–823। https://doi.org/10.5993/AJHB.43.4.14

स्वास्थ्य

"स्वास्थ्य सर्वोत्तम उपहार है, संतोष सर्वोच्च संपदा है और निष्ठा सबसे उत्तम संबंध है।"

बुद्ध



योग को जिएँ

व्यायाम से परे आंतरिक यात्रा

प्रस्तुत है सचेत जीवनशैली के रूप में योग पर एक चिंतन जिसमें श्वास, नैतिकता, स्वाध्याय और सामान्य दैनिक क्रियाएँ आंतरिक रूपांतरण के मार्ग का हिस्सा बन जाती हैं।

भूषण भुक्ते

आज आप किसी भी योग शाला में चले जाइए, आप वहाँ लोगों को शरीर को लचीला और सुदृढ़ बनाने के अभ्यास व श्वसन क्रियाएँ, यानी प्राणायाम, करते हुए पाएँगे जिसके फलस्वरूप वे अधिक शांत, हल्का और सहज अनुभव करते हैं। ये उपहार वास्तविक हैं और इनका महत्व भी है लेकिन ये असली योग की मात्र शुरुआत हैं।

योग की आतंरिक परंपरा योगासनों से कहीं अधिक व्यापक है। यह एक जीवन शैली है जिसका आरंभ या अंत योगासन की चटाई पर नहीं होता है। यह कोई ऐसा अभ्यास नहीं है जिसे हम प्रारंभ करते हैं और फिर छोड़ देते हैं। प्राचीन गुरुओं के अनुसार यह सचेत होकर जीने की कला है – ऐसी कला जो हमारे दैनिक जीवन के हर पहलू को चुपचाप बदल देती है।

मूलतः योग विक्षेपों, अर्थात् बिखरे हुए, बैचेन और भटके हुए मन, से दूर संपूर्णता, आंतरिक शांति और जागृत चेतना की ओर गमन है। यह बदलाव उस चटाई पर एक घंटा योगासन करने से नहीं होता। यह तो होता है रसोई में, ऑफ़िस में, ट्रैफ़िक के बीच में या फिर किसी असहज वार्तालाप के मध्य में। इसका होना या न होना इस बात पर निर्भर करता है कि हम किस तरह जीते हैं।

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्ध भूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः

रोग (व्याधि), मानसिक जड़ता (स्त्यान), संदेह (संशय), लापरवाही (प्रमाद), आलस्य, इंद्रिय भोगों से स्वयं को न हटा पाना (अविरति), गलत धारणा (भ्रांतिदर्शन) और अभ्यास के इच्छित चरण तक न पहुँच पाना (अलब्धभूमिकत्व) तथा एक बार किसी चरण तक पहुँचने के बाद उसे बनाए न रख पाना (अनवस्थितत्व) – ये सब मन के भटकाव, अर्थात् चित्त-विक्षेप, हैं और योग के मार्ग की बाधाएँ (अंतराय) हैं।

—योग सूत्र 1.30

दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः

दुख, मानसिक क्लेश व निराशा (दौर्मनस्य), शारीरिक बैचेनी और अस्थिरता (अंगमेजयत्व), तथा अनियमित श्वास प्रश्वास - ये सब मन के विक्षेपों के सहचर और योग मार्ग के अवरोध हैं।

—योग सूत्र 1.31

योग – आत्मसंस्कृति के रूप में

दाजी की सबसे सुंदर शिक्षाओं में से एक यह है कि मानव जीवन मात्र एक जैविक तथ्य नहीं है - यह सचेतन विकास का एक पवित्र अवसर है। इस परिप्रेक्ष्य में योग आत्मसंस्कृति का स्वरूप बन जाता है - हम जैसा सोचते, महसूस करते और कार्य करते हैं, उसका एक धैर्यपूर्ण एवं क्रमिक परिष्कार।

विशोका वा ज्योतिष्मती

शोक से मुक्त आंतरिक प्रकाशमान दीप्ती पर ध्यान करके भी मन की स्थिरता प्राप्त की जा सकती है।

—योग सूत्र 1.36

यह परंपरा परस्पर संबंधित तीन स्तंभों पर टिकी हुई है -

- **शारीरिकता से ऊपर उठकर आंतरिक परिवर्तन** – हालाँकि शारीरिक स्वास्थ्य अत्यंत आवश्यक है लेकिन योग का गहन उद्देश्य सूक्ष्म शरीर के संस्कारों, संचित छापों एवं अशुद्धियों की सफ़ाई करना है जो हमारे अचेतन स्वरूपों को आकार देते हैं।

- **आत्म-अवलोकन (स्वाध्याय)** – नियमित व सच्चे आत्मावलोकन से हम अपनी आदतों, भावनात्मक प्रवृत्तियों और व्यावहार करने के तरीकों को बिना किसी पूर्व धारणा के स्पष्टता व करुणा से देख पाते हैं।

- **सचेत विकास** – अपना ध्यान धीरे-धीरे बाहरी भटकावों से हटाकर आंतरिक परिष्कार पर लगाने से योग एक निरंतर व जीवित अभ्यास बन जाता है। यह केवल एक निर्धारित समयबद्ध कार्यक्रम न रहकर जीवन के प्रति चौबीसों घंटे का एक स्थायी दृष्टिकोण बन जाता है।

इस अर्थ में योगिक विज्ञान अचेतन मन को शांत करने और संपूर्ण व्यक्तित्व को एकीकृत करने की कला है। इसका गहनतम लक्ष्य चित्त प्रसादनम्, यानी मानसिक शांति और समत्वम् यानी ऐसा संतुलन है जो जीवन के अपरिहार्य उतार-चढ़ाव में भी स्थिर बना रहता है।

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम्

मन उन लोगों से मित्रता विकसित करने से स्पष्टता और शांति (चित्त-प्रसादनम्) प्राप्त करता है जो प्रसन्नचित्त हैं, जो पीड़ितों के प्रति करुणा रखते हैं, नेक लोगों की खुशी में खुशी महसूस करते हैं और अनैतिक कार्य करने वालों के प्रति समभाव रखते हैं।

—योग सूत्र 1.33

गौमुखासन

अभ्यास - गौमुखासन

गौमुखासन शारीरिक संतुलन बढ़ाता है, छाती व कंधों को खोलता है और धीरे-धीरे आत्म-जागरूकता बढ़ाता है। यह हमें स्मरण कराता है कि शरीर और मन को धैर्यपूर्ण आत्म-विकास के द्वारा संगत में लाने की प्रक्रिया ही योग है।

कर्म में कुशलता - व्यायाम के परे योग

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते। तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम्॥

जो व्यक्ति विवेक (बुद्धि) से कर्म करता है वह इसी जीवन में अच्छे और बुरे दोनों प्रकार के कर्मों से ऊपर उठ जाता है। इसलिए अपने आपको पूर्णतया योग को समर्पित कर दो क्योंकि योग ही कर्म में उत्कृष्टता और कुशलता है।

—भगवद् गीता 2.50

भगवद् गीता में योग की सबसे आधारभूत परिभाषा दी गई है - न कोई मुद्रा, न ही कोई श्वास की तकनीक लेकिन कर्म में कुशलता। कोई भी कर्म जब जागरूकता, सच्चाई और अहं से मुक्त होकर किया जाता है तब वह योग की एक अभिव्यक्ति बन जाता है।

इसका अर्थ है कि योग सामान्य जीवन शैली में दिखाई देना चाहिए - एक भौतिक प्रदर्शन के रूप में नहीं बल्कि सहज उपस्थिति के रूप में। यदि हम निम्नलिखित में से प्रत्येक को अपने दैनिक अभ्यास का एक हिस्सा बना लें तो विचार कीजिए कि हम अपने पूरे दिन को कितनी अलग तरह से जी सकते हैं -

- **हम कैसे बात करते हैं –** क्या हमारे शब्द सोच-समझकर, प्यार से और ईमानदारी से बोले गए हैं?
- **हम कैसे खाते हैं –** क्या हम जागरूक रहकर अपना पोषण कर रहे हैं या बिना सोचे-समझे खा रहे हैं?
- **हम तनाव के प्रति कैसे प्रतिक्रिया देते हैं –** क्या हम आदतन प्रतिक्रिया करते हैं या थोड़ा रुककर स्थिरता से उत्तर देते हैं?
- **हम दूसरों से कैसा व्यवहार करते हैं –** क्या हमारी बातचीत धैर्य और वास्तविक परवाह पर आधारित होती है?
- **हम अपने विचारों को कैसे दिशा देते हैं –** क्या हमारे विचारों में स्पष्टता और करुणा है या चिंता और बैचेनी?

एक सच्चा योग साधक एक घंटे शांत जागरूकता में और फिर बचे हुए तेईस घंटे अचेतनता में नहीं जी सकता। सच्चे योग के लिए सत्यनिष्ठा ज़रूरी है - जीवन भर रहने वाली निरंतर जागरूकता। परंपरा इसे ही समग्र साधना कहती है - यह समझ कि एक बार हम इस पथ पर चल पड़ें तो सब कुछ अभ्यास का ही हिस्सा बन जाता है।

तीव्रसंवेगानामासन्नः

जिनकी आध्यात्मिक अभिलाषा गहन होती है और जो पूरी निष्ठा व लगन से अभ्यास करते हैं आत्म-साक्षात्कार उनके समीप होता है।

—योगसूत्र 1.21

अभ्यास - वीरभद्रासन 1 और 2

वीरभद्रासन श्रृंखला के अभ्यास ताकत, स्थिरता, साहस और केंद्रित जागरूकता को विकसित करते हैं। ये गुण योग के आदर्श - 'कर्म में कुशलता' (योगः कर्मसु कौशलम्) - लाने में सहायक होते हैं और जीवन की चुनौतियों का स्थिरता और उद्देश्यबोध के साथ सामना करने में सहायता करते हैं।

वीरभद्रासन 1

वीरभद्रासन 2

स्वास्थ्य की गहनतर समझ

योग की आंतरिक परंपरा स्वास्थ्य को रोग की अनुपस्थिति मात्र से परिभाषित नहीं करती बल्कि इसे शरीर, मन, भावना और आत्मा के मध्य सामंजस्य की एक गतिशील अवस्था मानती है। इसका अर्थ है कि आधुनिक जीवन की अनेक तनाव संबंधी चुनौतियों के उत्पन्न होने का कारण हमारे आंतरिक संतुलन का बिगड़ जाना है।

योग इस संतुलन को निम्नलिखित प्रयासों से बहाल करने की कोशिश करता है -

- सचेत श्वसन एवं प्राणायाम
- प्राकृतिक लय के साथ मेल खाती जीवनशैली
- अनुशासित और साभिप्राय विचार
- सही आहार और पोषण
- निरंतर स्वाध्याय और आत्म-चिंतन
- अपने आध्यामिक स्वरूप के साथ जीवित संबंध

इस प्रकार योग दो तरह से कार्य करता है - रोकथाम के रूप में, जो हमें स्वस्थ बनाए रखती है और आंतरिक रूपांतरण के रूप में, जो हमारी जीवन-अनुभूति को भीतर से बाहर तक धीरे-धीरे पुनर्गठित करता है।

हेयं दुःखमनागतम्

वह दुख जो अभी तक आया नहीं है उसे रोक देना चाहिए।

—योगसूत्र 2.16

अभ्यास - वज्रासन, मंडूकासन, उत्तान मंडूकासन, शशांकासन, मकरासन

ये योगासन पाचन-क्रिया, शिथिलीकरण और संतुलित श्वसन में सहायता करते हैं और साथ ही तंत्रिका-तंत्र को शांत करते हैं। ये सब मिलकर स्वास्थ्य के प्रति योग के समग्र दृष्टिकोण को दर्शाते हैं और शरीर, श्वास व मन के बीच संतुलन बहाल करते हैं।

वज्रासन

मंडूकासन

उत्तान मंडूकासन

शशांकासन

मकरासन

यम और नियम - नैतिक आधार

बिना नैतिक आधार के अत्यंत उन्नत शारीरिक या श्वसन अभ्यास भी सतही रह जाते हैं। दाजी बार-बार यम और नियम के बारे में बात करते हैं जो योग के आधारभूत नैतिक नियम हैं। ये ऐसे आधार हैं जिन पर वास्तविक अभ्यास अच्छी तरह स्थापित हो सकता है।

इन नैतिक मूल्यों को अपनाने का अर्थ नैतिक संपूर्णता प्राप्त करना नहीं है बल्कि यह तो इन मूल्यों को अपने जीवन में उतारने का प्रतिदिन किया जाने वाला विनम्र प्रयास है। ये मूल्य हैं -

- **अहिंसा** - अपनी वाणी, विचारों और चयन में
- **सत्य** - दूसरों तथा स्वयं के प्रति
- **शौच (पवित्रता)** - शरीर, मन और पर्यावरण की
- **संतोष** - वर्तमान समय में पर्याप्त महसूस करने की शांत कला
- **स्वाध्याय** - अपनी ओर ईमानदारी से देख पाने का साहस

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह - ये कुल पाँच यम योग के आधारभूत नैतिक संयम हैं।

—योग सूत्र 2.30

योग को जीने का अर्थ है प्रतिक्रिया की जगह धैर्य, आवेग की जगह जागरूकता, लालसा की जगह कृतज्ञता और आत्म-केंद्रितता की जगह करुणा को दिन भर के सभी सामान्य पलों में चुनना - एक बार नहीं बल्कि बार-बार, लगातार।

वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम्

जब मन वितर्कों, अर्थात् नकारात्मक व अहितकारी विचारों, से विचलित होता है तब हमें उसकी प्रतिपक्ष या विपरीत भावना को सक्रिय रूप से साधना चाहिए। अर्थात् हमें विनाशकारी विचारों का प्रतिकार करने के लिए मन को प्रयासपूर्वक उनके विपरीत विचारों की ओर मोड़ देना चाहिए।

—योग सूत्र 2.33

श्वास - लोकों के बीच का सेतु

योग परंपरा में श्वास को पवित्र माना गया है। दाजी ने इस शिक्षा पर विशेष ज़ोर दिया है कि श्वास जीवन है। प्राणायाम को अक्सर श्वसन अभ्यास कह दिया जाता है, लेकिन वास्तव में गहरे स्तर पर यह चेतना को परिष्कृत करने की एक विधि है।

तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः

एक बार आसन में स्थिरता स्थापित हो जाए, उसके बाद प्राणायम श्वास-प्रश्वास के प्रवाह का सचेत नियंत्रण और परिष्करण बन जाता है।

—योगसूत्र 2.49

हममें से अधिकतर लोग बिना ध्यान दिए उथली साँस लेते हैं जो हमारे मन की बेचैनी को दर्शाता है। जब हम जागरूकता के साथ श्वास लेते हैं यानी उसे धीमा, गहरा और संतुलित करते हैं तब कुछ अद्भुत होता है - मन उसका अनुसरण करने लगता है। उसका आवेश थम जाता है। बिखरा हुआ अस्तित्व धीरे-धीरे एकीकृत होने लगता है।

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य

सचेत होकर विनियमित प्रश्वास से और श्वास (प्राण) को थोड़ी देर रोकने से मानसिक शांति प्राप्त की जा सकती है।

—योगसूत्र 1.34

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्

इस अभ्यास से चेतना के आंतरिक प्रकाश को ढकने वाली मानसिक अशुद्धियों का आवरण शनैः शनैः हट जाता है।

—योगसूत्र 2.52

धारणासु च योग्यता मनसः

परिणामस्वरूप मन निरंतर एकाग्रता (धारणा) के लिए उपयुक्त और तैयार हो जाता है।

—योगसूत्र 2.53

नाड़ी शोधन प्राणायाम

अभ्यास - नाड़ी शोधन प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, उज्जयी प्राणायाम

ये प्राणायाम के अभ्यास श्वास को कोमलता से नियंत्रित, मानसिक चंचलता को शांत और आंतरिक जागरूकता को विकसित करते हैं। ये दर्शाते हैं कि किस प्रकार से सचेत श्वास-प्रश्वास योग के बाह्य और आंतरिक आयामों के मध्य सेतु का कार्य करता है।

योग हमारे अस्तित्व को नया रूप देता है

संभवतः आंतरिक परंपरा का सबसे गहन वादा यह है - लगन से अभ्यास करने पर योग समय के साथ धीरे-धीरे व्यक्तित्व को भीतर से नया रूप देता है। शरीर अधिक स्थिर हो जाता है, भावनाएँ अधिक संतुलित हो जाती हैं, बुद्धि अधिक स्पष्ट हो जाती है और आत्मा अधिक खुल जाती है।

हालाँकि इससे कोई दोषरहित व अविचल संत नहीं बन जाता। बल्कि व्यक्ति अधिक मानवीय और खूबसूरत बन जाता है - एक ऐसा व्यक्ति जो अधिकाधिक जागृत होता जाता है। वह मुश्किलों

भ्रामरी प्राणायाम

उज्जयी प्राणायाम

में अधिक धैर्यवान, खुशी में अधिक उपस्थित, संबंधों में अधिक करुणामय और रिश्तों में अधिक सच्चा होता है।

योग कभी भी जीवन से भागना नहीं है। यह जीवन को अधिक पूर्णता, अधिक शालीनता और अपने वास्तविक स्वरूप में जीना है।

हर दिन योगिक जीवन जीना

योग की आंतरिक परंपरा अंततोगत्वा सचेत जीवनशैली की एक यात्रा है। यह कोई ऐसी मंज़िल नहीं है जहाँ हम पहुँच सकें अपितु जागरूकता का एक ऐसा गुण है जिसे हम हर पल, हर दिन विकसित करते जाते हैं।

जब यह समझ मन में बैठ जाती है तब योग चटाई तक सिमित नहीं रहता। हमारे विचार एक प्रकार का अभ्यास बन जाते हैं। हमारी वाणी अभ्यास बन जाती है। हमारे संबंध हमारी उन्नति के दर्पण बन जाते हैं। हमारे दैनिक कर्म, चाहे कितने ही छोटे या साधारण क्यों न हों, हमारी सर्वोच्च साधना बन जाते हैं।

योगिक जीवन जीने का अर्थ है अपने साधारण अस्तित्व को पवित्र जीवन में रूपांतरित कर देना।

जैसा कि महान आध्यात्मिक गुरु हमें स्मरण कराते हैं, योग का उद्देश्य केवल शारीरिक स्वास्थ्य या मानसिक शांति प्राप्त करना नहीं है यद्यपि ये स्वाभाविक रूप से प्राप्त हो जाते हैं। योग का परम उद्देश्य एक गहन आंतरिक जागरण है - संसार में पूर्णता, सजगता और सामंजस्यता के साथ जीवन जीना और अपने सर्वोच्च स्वरूप में प्रतिष्ठित होना।

यह भीतरी जागरण किसी बेहतरीन रीट्रीट या अगले योग सत्र की प्रतीक्षा नहीं करता है। यह यहीं आरंभ होता है – इसी श्वास में, इसी क्षण में, इसी चयन में!

हार्टफुलनेस योग अकादमी की ओर से

हार्टफुलनेस योग अकादमी मान्यता प्राप्त, परंपरा-आधारित कार्यक्रमों को प्रस्तुत करती है जो योग को एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करने के लिए आसनों, प्राणायाम और योगिक प्राणाहुति सहित हार्टफुलनेस ध्यान को एकीकृत करती है।

yogaacademy.heartfulness.org

भीतर का ब्रज

पावन व्रजभूमि के पुनरुद्धार से लेकर भीतर बसी दिव्यता की पुनर्खोज तक
- व्रज वैभव अभियान के लिए दाजी की परिकल्पना

एकता बुडरलिक

जून 2026 में मैंने दाजी के साथ उत्तर भारत के उस पवित्र क्षेत्र ब्रज की यात्रा की, जो श्री कृष्ण के बचपन से जुड़ा है। मैं कभी सोच भी नहीं सकती थी कि यह यात्रा आगे चलकर एक अभियान बन जाएगी।

दाजी मथुरा में हार्टफुलनेस आश्रम में ठहरे थे जो श्री कृष्ण जन्मभूमि मंदिर से बस कुछ ही मीटर की दूरी पर है। हर सुबह गर्मी की तेज़ धूप फैलने से पहले मंदिर की घंटियों की ध्वनि हम तक पहुँच जाती थी। तब तक सड़कें तीर्थयात्रियों से भरने लगती थीं - बसों और ट्रैक्टरों से आते परिवार, कपड़े के थैले लिए नंगे पैर चलते हुए भक्तजन, रिश्तेदारों का सहारा लेकर चलते बुजुर्ग और अपनी माँ की गोद में सोते हुए बच्चे — यह सब मिलकर एक रंग-बिरंगी हलचल रच देते थे।

मैं दाजी के साथ अक्सर यात्रा करती रही हूँ, इसलिए मैं उस पल को पहचान लेती हूँ जब कोई बात उनका ध्यान खींच लेती है। वे किसी स्थिति के भीतर की व्यवस्थागत कमियों को भी देखते हैं और उससे परे की संभावनाओं को भी। ब्रज भूमि की स्थिति देखकर उन्हें गहरा दुख हुआ। ब्रज लाखों लोगों की कल्पना में उस पवित्र भूमि के रूप में जीवंत है जहाँ श्री कृष्ण की बाल-लीलाएँ प्रकट हुई थीं। मथुरा, वृंदावन, गोवर्धन, बरसाना, नंदगाँव और गोकुल मिलकर एक ऐसा पवित्र भूगोल बनाते हैं जिसके पहाड़ों,

जंगलों, कुंडों (पवित्र तालाबों) और रास्तों को सदियों की कविता, तीर्थयात्रा और भक्ति ने पावन बनाया है। यहाँ की धूल, जिसे 'ब्रज रज' कहा जाता है, तक को भी पूजनीय माना जाता है। तीर्थयात्री इसे छूने के लिए झुकते हैं और फिर अपने माथे से लगाते हैं।

कई तीर्थयात्री ब्रज की एक आदर्श छवि अपने मन में लेकर आते हैं। लेकिन यहाँ पहुँचकर उन्हें एक ऐसा ब्रज दिखाई देता है जो रोज़ाना मिलने वाली अगाध भक्ति के बोझ तले दबा जा रहा है।

सूर्योदय के कुछ ही समय बाद सड़कें अनगिनत कारों, दुपहिया वाहनों और पैदल चलने वालों से भर जाती हैं। बंदर छतों और बिजली के तारों पर कूदते-फाँदते हैं। तीर्थयात्रियों, जानवरों और दुकानदारों के बीच से रास्ता बनाते हुए गाड़ियाँ निकलती हैं। लाउडस्पीकरों की आवाज़ भी बहुत ऊँची होती है, मानो गाड़ी के भोंपू और मंदिर की घंटियों की ध्वनि से होड़ लगा रही हो। परिवार फुटपाथ पर ही खुले में सो जाते हैं। सड़कों और नालों के किनारे कचरा जमा होता रहता है। खुले मल नालों, ठहरे हुए पानी और

कचरे की दुर्गंध आसपास की गलियों में फैल जाती है, जो मसालों और मंदिर की अगरबत्तियों की तेज़ खुशबू के साथ मिलकर वहाँ के वातावरण को असह्य बना देती है। यह सब आपको भीतर तक झकझोर देता है।

गोवर्धन में दाजी ने तीर्थयात्रियों को गर्मी, धूल और यातायात के बीच परिक्रमा करते देखा। कुछ लोग नंगे पाँव चल रहे थे। अन्य लोग दंडवत परिक्रमा कर रहे थे। वे सड़क पर साष्टांग लेटकर अपनी उंगलियों से पहुँचे बिंदु को चिह्नित करते थे और फिर उठकर आगे बढ़ते और यह क्रम दोहराते थे। यह यात्रा कई दिनों तक चल सकती है।

यद्यपि उनकी भक्ति में कोई संदेह नहीं था, लेकिन उनके चारों ओर देखभाल और व्यवस्था की कमी देखकर दाजी का हृदय द्रवित हो उठा।

वे सोचने लगे - इस भीड़ के बीच कोई बुज़ुर्ग तीर्थयात्री कहाँ आराम कर सकता है? क्या पीने का साफ़ पानी उपलब्ध है? प्रार्थना में लीन कोई व्यक्ति चलते हुए यातायात के बीच सुरक्षित कैसे रह सकता है? एक माँ अपने बच्चे को कहाँ नहला-धुला सकती है? बीमार या थके हुए लोगों की मदद कौन करेगा?

एक तीर्थयात्रा तब तक अंतर्यात्रा नहीं बन सकती जब तक कि उसकी सबसे बुनियादी मानवीय ज़रूरतें अधूरी रहती हैं। स्थानीय अधिकारियों के साथ मिलकर हमने कई तीर्थयात्री सुविधा केंद्रों का दौरा किया। दाजी ने रसोइयों, स्वच्छता, सोने के कमरों और पीने के पानी की व्यवस्था का निरीक्षण किया। हालाँकि ये संस्थान अच्छी नीयत से स्थापित किए गए थे, लेकिन वे प्रबंधन और रख-रखाव के स्तर पर संघर्ष कर रहे थे।

दाजी का ध्यान व्यावहारिक बारीकियों पर टिका था। क्या रसोइयाँ हर दिन तीन समय का पौष्टिक भोजन प्रदान कर सकती हैं? क्या शौचालय साफ़ और चालू हालत में थे? क्या परिवारों को आराम करने के लिए सुरक्षित जगह मिलेगी? उद्घाटन के बहुत बाद जब जनता का ध्यान कहीं और चला जाएगा तब इन मानकों को कौन बनाए रखेगा?

दाजी के लिए दुरुस्त बुनियादी ढाँचा हर ज़रूरत को बड़ी खूबसूरती और सादगी से पूरा करने वाला होना चाहिए, ठीक वैसे ही जैसे हार्टफुलनेस संस्थान के मुख्यालय, कान्हा शांतिवनम् में है।

राधा कुंड में तीर्थयात्री श्रद्धा के साथ जल के पास जा रहे थे। कुछ ने इसे अपने माथे से लगाया; अन्य लोग स्नान करने के लिए घाटों पर उतरे। हर भाव में पवित्र स्मृतियाँ जीवित थीं। लेकिन पानी इतना प्रदूषित था

यह अभियान जल संरक्षण, वनों के पुनर्जीवन, स्थानीय वृक्ष लगाने, तीर्थयात्रियों के लिए बेहतर सुविधाएँ उपलब्ध कराने, कूड़े के प्रबंधन, संस्थागत सहयोग और पूरे क्षेत्र में ध्यान-स्थलों के निर्माण के माध्यम से ब्रज के पारिस्थितिक और सांस्कृतिक नव-निर्माण की परिकल्पना करता है।

कि हममें से कुछ लोग इसके किनारे जाने से भी हिचकिचा रहे थे।

दाजी ने राधा कुंड की स्थिति को एक अकेली नाकामी के रूप में नहीं देखा। उन्होंने तुरंत इसके पीछे के एक बड़े प्रतिरूप को भांप लिया - प्रदूषित पानी (जिसमें पवित्र यमुना नदी भी शामिल है), उपेक्षित तीर्थ मार्ग, अपर्याप्त सुविधाएँ, घटती हरियाली और एक ऐसा पवित्र स्थल जो अपनी संभलने की क्षमता से कहीं ज़्यादा तेज़ी से नष्ट हो रहा था।

उन्होंने समस्या का मूल्यांकन करने में ज़्यादा समय नहीं लगाया। जैसे ही उन्हें ब्रज के बिगड़ते हालात का अंदाज़ा हुआ, उन्होंने तुरंत कार्रवाई शुरू कर दी - 'ब्रज वैभव अभियान' की घोषणा की। यह एक बहुत बड़ा और लंबे समय तक चलने वाला अभियान है, जिसका मकसद इलाके के जलाशयों, जंगलों, तीर्थयात्रियों के लिए सुविधाओं और पवित्र पर्यावरण को फिर से ठीक करना है।

ब्रज वैभव अभियान किसी एक कुंड के पुनरुद्धार या किसी एकाकी तीर्थ केंद्र के जीर्णोद्धार तक ही सीमित नहीं है। दाजी के मार्गदर्शन में यह अभियान जल संरक्षण, वनों के पुनर्जीवन, स्थानीय वृक्ष लगाने, तीर्थयात्रियों के लिए बेहतर सुविधाएँ उपलब्ध कराने, कूड़े के प्रबंधन, संस्थागत सहयोग और पूरे क्षेत्र में ध्यान-स्थलों के निर्माण के माध्यम से ब्रज के पारिस्थितिक और सांस्कृतिक नव-निर्माण की परिकल्पना करता है।

दाजी ध्यान को उत्तरदायित्व से और आध्यात्मिक समझ को व्यावहारिक कार्यों से अलग नहीं मानते हैं। आंतरिक भाव की बाह्य अभिव्यक्ति होनी ही चाहिए। दाजी का मानना है कि ज़िम्मेदार देखभाल के बिना श्रद्धा का भाव रखना, भारत में किसी

भी अन्य स्थान की तुलना में ब्रज में सबसे स्पष्ट रूप से दिखाई देता है। श्रीकृष्ण से जुड़ी इस पवित्र भूमि को अब उतनी ही संगठित और ठोस कार्रवाई की आवश्यकता है, जितनी यह भक्ति को प्रेरित करती है।

ब्रज सच में इस भक्ति के बोझ तले चरमरा रहा है। मथुरा में वर्ष 2024 में लगभग 9 करोड़ तीर्थयात्रियों का आगमन दर्ज किया गया, जबकि मथुरा-वृंदावन क्षेत्र को उस समय भी रोज़ाना लगभग 8.1 करोड़ लीटर मलजल प्रबंध (sewage-treatment) की भारी कमी का सामना करना पड़ रहा था। मार्च 2026 में एक नए मलजल उपचार संयंत्र का प्रायोगिक परीक्षण तो शुरू हुआ, लेकिन यहाँ का बुनियादी ढाँचा अभी भी तीर्थयात्रा के इस विशाल पैमाने से बहुत पीछे है।

अपनी यात्रा के दौरान दाजी ने पवित्रता की मूल समझ को पुनर्जीवित करने की आवश्यकता पर स्पष्ट रूप से बात की। उन्होंने कहा कि वैदिक काल में आध्यात्मिक जीवन मंदिरों के इर्द-गिर्द केंद्रित नहीं था। मंदिर तो बहुत बाद में बनाए गए थे। इसके बजाय, लोग अग्नि, जल, वायु, वर्षा, पर्वतों और वनों में पवित्रता को देखते थे। प्रकृति स्वयं समस्त जीवों के माध्यम से ईश्वरीय उपस्थिति को प्रकट

करती थी और उस युग की आंतरिक आध्यात्मिक साधनाएँ मनुष्यों को अस्तित्व के इस अंतर्संबंधित ताने-बाने को महसूस करने की संवेदनशीलता प्रदान करती थीं।

हज़ारों वर्षों के बाद सामूहिक पूजा के स्थानों के रूप में समाजों पर मंदिर की परंपराएँ लागू की गईं। धीरे-धीरे परमात्मा को केवल मंदिर के गर्भगृह के भीतर ही सीमित मान लिया गया, जहाँ निर्धारित नियमों के माध्यम से और तय समय पर ही उनसे भेंट की जा सकती थी। इससे चढ़ावे के रूप में भारी संपत्ति खड़ी की गई, जिसने पुरोहित वर्ग को एक अभूतपूर्व आय प्रदान की, जिसकी वे आज भी पूरी ताकत से रक्षा करते हैं।

दाजी का निरंतर प्रयास सभी साधकों को अंतर्यामी अर्थात् भीतर निवास करने वाली दिव्य उपस्थिति की ओर लौटाना है।

हार्टफुलनेस ध्यान इस कोमल सुझाव के साथ प्रारंभ होता है कि दिव्य प्रकाश का स्रोत पहले से ही हृदय के भीतर विद्यमान है। जैसा कि दाजी अक्सर कहते हैं, भगवान कृष्ण ने हमें अपना पता पहले ही दे दिया है, यह घोषणा करके -

अहमात्मा गुडाकेश सर्वभूताशयस्थितः ।
अहमादिश्च मध्यं च भूतानामन्त एव च ।।

"हे अर्जुन (गुडाकेश)! मैं समस्त प्राणियों के हृदय में स्थित सबका आत्मस्वरूप हूँ तथा सब प्राणियों का आदि, मध्य और अंत भी मैं ही हूँ।"

–भगवद्गीता 10.20

श्रीकृष्ण स्वयं को प्रत्येक हृदय में उपस्थित अंतर्यामी आत्मा के रूप में बताते हैं। फिर भी हम उस ईश्वर की खोज में एक मंदिर से दूसरे मंदिर भटक रहे हैं जिसने हमें पहले ही बता दिया है कि वह कहाँ रहता है। कोई भी तीर्थयात्रा तभी संपन्न होती है जब बाहरी यात्रा हृदय की अंतर्यात्रा में बदल जाती है।

हार्टफुलनेस का अभ्यास शुरुआत से ही इसी अंतर्मुखी गति को आमंत्रित करता है। केवल विश्वास से शुरू करने के बजाय, यह आंतरिक अनुभव से शुरू होता है, जिससे धीरे-धीरे अस्तित्व की एक नई अवस्था उभरती है। यह अवस्था अंततः सीमित स्व को परम सत्य में विलीन होने की ओर ले जाती है। प्रारंभ में व्यक्ति हृदय में दिव्य उपस्थिति पर ध्यान करता है। शीघ्र ही वह इसका अनुभव करने लगता है। निरंतर अभ्यास से साधक और साध्य के बीच की दूरी घटने लगती है। प्रार्थना अब कोई याचना नहीं रह जाती, बल्कि आनंदमय आत्मसमर्पण में स्वयं की एक आहुति बन जाती है। ध्यान विचार, छवि और भावना से परे चला जाता है। हृदय उस वास्तविकता के लिए पूरी तरह पारदर्शी हो जाता है जिसे शब्दों की सीमाओं में नहीं समेटा जा सकता। अपने उच्चतम शिखर पर आध्यात्मिकता का सरोकार व्यक्तिगत इच्छा, संचित पुण्य या धार्मिक पहचान से नहीं रह जाता। आध्यात्मिकता पहचान का परिष्करण है और अंततः उस पहचान से भी आगे निकल जाती है।

यह आध्यात्मिक दृष्टि ब्रज में दाजी के कार्यों को और भी गहन महत्व देती है। स्वच्छ सड़कें, पुनर्जीवित जंगल और सुधारे गए कुंड आवश्यक तो हैं, फिर भी वे एक अधिक गहरे भीतर होने वाले परिवर्तन की बाहरी अभिव्यक्तियाँ हैं - अधिकार से समर्पण की ओर, अलगाव से सहभागिता की ओर और व्यक्तिगत स्व से सार्वभौमिक उपस्थिति की ओर।

इस यात्रा के दौरान दाजी ने बीसवीं सदी के परम पूज्य संत देवराहा बाबा की समाधि और ब्रज के अन्य पवित्र स्थलों पर सत्संग संपन्न

कराया। उनके साथ ध्यान में बैठना और प्राणाहुति प्राप्त करना इन पवित्र स्थलों को एक सर्वथा भिन्न रूप में अनुभव करना था।

जब मैं उनके साथ बैठी हुई थी तब मुझे बाबूजी महाराज का वर्ष 1947 में ब्रज आगमन का वृत्तांत स्मरण हो आया। उस समय महान गुरुओं ने उन्हें श्रीकृष्ण से जुड़े बिलकुल सही स्थलों की ओर मार्गदर्शित किया था और उन्होंने इस पावन परिदृश्य में प्राणाहुति के बीज बोए थे। वह स्मृति असाधारण बल के साथ लौट आई। दोनों यात्राओं के बीच लगभग अस्सी वर्ष का अंतराल था, फिर भी उस क्षण में वे दोनों यात्राएँ पृथक नहीं लग रही थीं। उस समय बाबूजी ने मौन रहकर बीज बोया था। ऐसा लगा कि वह बीज दाजी के माध्यम से एक जीवंत चैतन्य धारा के रूप में पुनः जागृत हुआ और साधक को स्वयं के भीतर खींच रहा था।

तीर्थयात्री अक्सर संतों की कथाएँ, चमत्कारों के प्रसंग, विरासत में मिली श्रद्धा और पीढ़ियों की संचित भावनाएँ अपने साथ लेकर आते हैं। ध्यान उस पूरी आकांक्षा को प्रत्यक्ष अनुभव की ओर मोड़ देता है। साधक इतना शांत और स्थिर हो जाता है कि वह किसी स्थान के बारे में केवल सुनने के बजाय उसकी आंतरिक ऊर्जा और आध्यात्मिक प्रभार को स्वयं महसूस कर पाता है।

दाजी की इस यात्रा के बाद से ब्रज में कई स्थानों पर नियमित ध्यान प्रारंभ हो चुका है। यह इस पूरे प्रयास का सबसे शांत लेकिन सबसे दूरगामी परिणाम देने वाला पहलू साबित हो सकता है। ऐसा इसलिए संभव है क्योंकि कोई भी पवित्र स्थान तभी जीवित रहता है जब वह वहाँ आने वालों के भीतर की पवित्रता को जगाता है। ध्यान और प्राणाहुति के माध्यम से साधकों को श्रीकृष्ण की केवल सराहना करने या उनका नाम जपने से आगे, प्रत्यक्ष आंतरिक अनुभव प्राप्त करने के लिए प्रेरित किया जाता है। उन्हें अपने भीतर भगवान कृष्ण को खोजने के लिए कहा जाता है।

अंतर्यामी को पहचान लेने से प्रकृति के साथ हमारे संबंध भी बदल जाते हैं। फिर कोई तालाब नाली में तब्दील नहीं हो सकता, किसी जंगल को खाली ज़मीन कहकर नष्ट नहीं किया जा सकता, किसी पशु को एक असुविधा नहीं माना जा सकता और तीर्थयात्रियों को भीड़ में खो जाने के लिए नहीं छोड़ा जा सकता, उनकी मूलभूत आवश्यकताओं को पूरा करना ज़रूरी हो जाता है।

वही एक उपस्थिति सबके भीतर निवास करती है। बाहरी ब्रज का पुनरुद्धार भीतर से ही शुरू होता है।

पवित्र स्थानों के चारों ओर व्याप्त उपेक्षा का प्रभाव उन स्थानों पर अत्यंत गंभीर होता है। जहाँ एक ओर ब्रज यह सिद्ध कर सकता है कि एक प्राचीन परंपरा आज भी प्रत्यक्ष अनुभव, नैतिक उत्तरदायित्व और व्यक्ति का रूपांतरण करने में सक्षम है, वहीं दूसरी ओर यह अव्यवस्था, व्यावसायीकरण और उन पुराने प्रतीकों को दोहराते रहने से, जिनके मूल अर्थ भुला दिए गए हैं, विचारशील साधकों को विमुख भी कर सकता है।

एक शताब्दी से भी अधिक समय पहले स्वामी विवेकानंद ने साहसपूर्वक आध्यात्मिकता को शिक्षा और लोक-सेवा के क्षेत्र में उतारा था। उन्होंने माँग की थी कि परमात्मा को दरिद्रों, भूखे और उपेक्षित लोगों में देखा जाए। आज दाजी उसी माँग को इक्कीसवीं सदी की परिस्थितियों में प्रस्तुत कर रहे हैं।

भक्ति को सेवा के रूप में अभिव्यक्त होना चाहिए। इस सेवा का दायरा जल की खोज करते प्यासे तीर्थयात्री, सड़क किनारे सोती हुई बेबस माँ, नाली की गंदगी झेलते पवित्र कुंड और निर्माण कार्य के नीचे विलुप्त होते वनों तक विस्तृत होना चाहिए। इसमें भूजल, जैव-विविधता, जनस्वास्थ्य, पारदर्शी प्रशासन और वह मूल चेतना भी शामिल होनी चाहिए जहाँ से मानव-कर्मों का उदय होता है। दाजी के अनुसार विचार प्रदूषण ही उस दुर्भाग्यपूर्ण मानवीय भूल का मूल कारण है जिससे यह संपूर्ण पृथ्वी आज पीड़ित है।

एक दौरे के समापन पर हम ध्यान में मग्न बैठे थे जबकि हमारे चारों ओर ब्रज की वही चिरपरिचित हलचल जारी थी। दीवारों के बाहर सड़क पर गाड़ियाँ अपनी गति से चल रही थीं। घंटियाँ बज रही थीं। फेरीवाले आवाज़ें लगा रहे थे। तीर्थयात्री भीषण गर्मी के बीच आगे बढ़ रहे थे।

फिर कुछ समय के लिए वह बाहरी ब्रज शांत हो गया और भीतर का ब्रज प्रकट होने लगा।

जैसे ही हमारा काफ़िला मथुरा से प्रस्थान कर रहा था, मैं सोचने लगी कि ब्रज का भविष्य इस बात पर निर्भर करता है कि यहाँ लोगों की भक्ति इस स्थल के रूपांतरण के रूप में अभिव्यक्त हो। जो भक्ति करोड़ों लोगों को यहाँ खींच लाती है, उसी भक्ति को इस भूमि का पुनरुद्धार भी करना चाहिए, तीर्थयात्रियों की देखभाल करनी चाहिए और अंततः साधक को उसके अंतस में विद्यमान दिव्य उपस्थिति तक ले जाना चाहिए।

जब यहाँ के कुंड पुनः निर्मल हो जाएँगे, जब यह भूमि फिर से साँस लेने लगेगी, जब प्रत्येक तीर्थयात्री का स्वागत मानवीय गरिमा के साथ होगा और जब साधक परमात्मा को अपने भीतर अंतर्यामी के रूप में साक्षात पा लेगा तब बाहरी ब्रज और आंतरिक ब्रज दो अलग-अलग सत्ताएँ नहीं रहेंगे, बल्कि वे एक ही पवित्र सत्य के रूप में अनुभूत किए जाएँगे।

व्रज वैभव अभियान हार्टफुलनेस संस्थान की एक विशेष पहल है, जो ब्रज के पावन वनों, जलाशयों, तीर्थयात्रा के बुनियादी ढाँचे और प्राकृतिक संपदा के जीर्णोद्धार के माध्यम से इसके पारिस्थितिक, सांस्कृतिक और आध्यात्मिक पुनरुत्थान के लिए समर्पित है। यह पहल सामुदायिक सहभागिता और सेवा भावना के माध्यम से इसके दीर्घकालिक देखभाल और ज़िम्मेदारी की भावना को बढ़ावा देती है। अधिक जानकारी प्राप्त करने, स्वयंसेवक के रूप में जुड़ने या सहयोग करने के लिए vrajvaibhav.org पर जाएँ।

“एक बच्चे की दुनिया नई, ताज़ा और सुंदर होती है
- आश्चर्य और उत्साह से भरी हुई।”

रेचल कार्सन

मार्लो और बलखाती नदी

यह एक छोटे से ऊदबिलाव और बलखाती नदी की वन कथा है, जो सिखाती है कि जीवन के कुछ सफ़र बल-प्रयोग से तय नहीं किए जा सकते।

लिया कुमार

एक दिन की बात है, नन्हा ऊदबिलाव, जिसका नाम मार्लो था, अत्यधिक उत्साहित था। उस दिन पहली बार वह बलखाती नदी में तैरकर सनस्टोन पूल तक जाने वाला था। सनस्टोन पूल पूरे जंगल की सबसे शानदार जगह थी, जहाँ दिन भर धूप खिली रहती थी और सुस्ताने के लिए गर्म, चपटे पत्थर थे। गर्मियों की दोपहरों में जंगल के सभी ऊदबिलाव वहीं जमा हुआ करते थे।

बस एक छोटी सी समस्या थी। सनस्टोन पूल पहुँचने के लिए मार्लो को नदी के सबसे तेज़ प्रवाह वाले और घुमावदार हिस्से से होकर जाना था। उस हिस्से में बड़े-बड़े काईदार पत्थर थे जिनके बीच से उछलती धाराएँ बहुत तेज़ी से बह रही थीं। लेकिन मार्लो बिलकुल नहीं डरा, वह एक बेहतरीन तैराक जो था। मार्लो ने सीना फुलाकर मन ही मन सोचा, “यदि मैं पूरी ताकत लगाकर अपने पंजे चलाऊँ तो पलक झपकते ही वहाँ पहुँच जाऊँगा।”

मार्लो ने एक गहरी साँस ली और नदी में छलाँग लगा दी। वह अपनी पूरी ताकत के साथ अपने नन्हे पंजों से धारा को चीरते हुए आगे बढ़ने लगा - सीधा, तेज़, बिलकुल वैसे ही जैसे उसने सोचा था। लेकिन नदी का तो इरादा कुछ और ही था। पानी के तेज़ भंवर उसे बार-बार किनारे की ओर घुमा देते। उसने और ज़ोर से पंजे चलाए। तभी पानी की एक तेज़ धारा ने उसे सिर के बल सीधे एक विशाल पत्थर की तरफ़ धकेल दिया। मार्लो ने अपनी पूरी ताकत लगाकर पानी को पीछे धकेलने की कोशिश की। वह आगे बढ़ने के लिए जितनी ज़ोर से पानी से लड़ता, पानी भी उतनी ताकत से उस पर हावी हो जाता। लहरों ने उसे इस कदर उछाला कि उसका सिर चकराने लगा, साँस फूलने लगी और ऐसे में वह बहुत कम ही आगे बढ़ पाया।

“नहीं, नहीं, यह ठीक नहीं है!” मार्लो बड़बड़ाया और साँस लेने के लिए हाँफते हुए एक बड़े पत्थर पर चढ़ गया। “मुझे और ज़्यादा मेहनत करनी होगी।” यह सोचकर वह एक बार फिर पानी में कूद पड़ा और पहले से भी ज़्यादा तेज़ी से पंजे चलाने लगा। लेकिन नतीजा वही ढाक के तीन पात, नदी ने उसे फिर से गोल-गोल घुमाया और ठीक उसी जगह लाकर पटक दिया जहाँ से उसने शुरुआत की थी। मार्लो बेबस होकर पत्थर से चिपक गया। उसकी बाँहों में तेज़ दर्द हो रहा था और उसका दिल बैठ रहा था। “मैं कभी वहाँ नहीं पहुँच पाऊँगा,” यह सोचते हुए उसने एक गहरी आह भरी।

तभी उसकी नज़र एक बुज़ुर्ग मादा कछुए पर पड़ी, जो बड़े आराम से नदी की धारा के साथ बहती हुई जा रही थी। वह बिलकुल भी हाथ-पैर नहीं चला रही थी। वह बड़ी आसानी से तैर

रही थी और पानी की उसी धारा पर सवार थी, जो कुछ देर पहले मार्लो को पत्ते की तरह इधर-उधर उछाल रही थी।

"सुनिए! ज़रा सुनिए!" मार्लो ने आवाज़ लगाई, "आप इतनी आसानी से आगे कैसे बढ़ रही हैं? मैं तो कब से अपनी पूरी ताकत के साथ पानी को चीरकर आगे बढ़ने की कोशिश कर रहा हूँ, फिर भी पानी मुझे पीछे धकेल देता है।"

बूढ़ी कछुआ तैरती हुई मार्लो के पत्थर के पास आई और धीमी, प्यारी सी मुस्कान के साथ बोली, "अरे छोटे! बस यही तो बात है। तुम नदी के विरुद्ध कोशिश करते रहे हो। लेकिन नदी तो पहले से ही जानती है कि तुम्हें कहाँ जाना है।" उसने धीरे से अपना एक पैर हिलाया और कहा, "तुम्हें ज़बरदस्ती एक ही सीधे रास्ते पर चलने की ज़िद नहीं करनी चाहिए। बस यह महसूस करो कि पानी तुम्हें किस तरफ़ ले जाना चाहता है और रास्ते में हल्के से अपनी दिशा बदलते रहो।"

मार्लो को उसकी बात पर पूरी तरह यकीन तो नहीं हुआ, लेकिन अब उसके पंजों में पानी से लड़ने की ताकत ही नहीं बची थी। इसलिए उसने धीरे से पत्थर को छोड़ दिया और पंजे चलाना बंद कर दिया। उसने कछुए की तरह पानी में अपनी पीठ के बल लेटना सीखा और खुद को नदी के बहाव के हवाले कर दिया।

और फिर कुछ अद्भुत हुआ। जब नदी मुड़ती तब मार्लो भी उसी ढलान के साथ मुड़ जाता। जब सामने कोई पत्थर आता तब वह बस ज़रा-सा पैर मारकर उसके बगल से निकल जाता। जो तेज़ धाराएँ उसे डरावनी लग रही थीं, अब उसके नीचे गुदगुदाती हुई बह रही थीं। अब वह नदी से जंग नहीं लड़ रहा था, बल्कि उसके साथ बह रहा था।

और देखते ही देखते नदी के बहाव ने उसे सीधा सनस्टोन पूल में पहुँचा दिया। मार्लो को पानी पर मज़े से पीठ के बल तैरते और गोल-गोल घूमते हुए आता देख उसके सारे दोस्त खुशी से चिल्ला उठे।

"मार्लो! तुम पहुँच गए!" उसके दोस्तों ने पुकारा।

मार्लो मुस्कुराया और तैरकर गर्म पत्थरों पर चढ़ गया। उसने पीछे मुड़कर उस कल-कल करती नदी को देखा, जिसे पार करके वह आया था। "मैं ज़बरदस्ती अपने ही तरीके से आगे बढ़ने की ज़िद कर रहा था," उसने धीमे से कहा, "लेकिन मुझे नदी से लड़ने की ज़रूरत ही नहीं थी। मुझे तो बस खुद को इसके हवाले करना था ताकि यह मुझे मेरी मंज़िल तक पहुँचा दे।"

द हार्टफुल माइंड

(हृदयपूर्ण मन)

दाजी के साथ

“ मैं चाहता हूँ कि यह श्रृंखला आपको हृदय द्वारा मार्गदर्शित जीवन जीने में सहायता कर सके। चलिए, साथ मिलकर यह यात्रा शुरू करते हैं जिसके लिए आपको कभी पछतावा नहीं होगा। ”

- दाजी

इस श्रृंखला के 10 गहन प्रसंगों का अनुभव प्राप्त करें जिनमें दाजी कुछ सरल अभ्यासों का अनुभव करवाते हैं ताकि आप विचारों, भावनाओं एवं संवेदनाओं के जटिल ताने-बाने तथा अपने दैनिक जीवन की बाहरी हलचल के बीच अपना रास्ता ढूँढ सकें। इस श्रृंखला का प्रत्येक सत्र अंदर की ओर यात्रा के लिए एक आमंत्रण है - ताकि आप अशांति में भी शांत रहें, रिश्तों को बेहतर और गहरा बनाएँ, निरर्थक चीज़ों को छोड़ दें तथा संतुलन व साहस को पुनः प्राप्त करें। साथ मिलकर हम क्रोध को विकास में, अकेलेपन को जुड़ाव में और प्रयास को सहजता में बदलना सीखेंगे। इसके लिए हम सबके कल्याण को पोषित करना और अपना सर्वोच्च सामर्थ्य प्राप्त करना सीखेंगे। यह श्रृंखला स्पष्टता, करुणा और उद्देश्य के साथ जीवन जीने के लिए एक हृदयस्पर्शी मार्गदर्शिका है ताकि इस व्यस्त संसार में एक सचमुच हृदयपूर्ण जीवन जिया जा सके।

heartfulness
purity weaves destiny

UR LIFE

experience

पारिस्थितिकी

"जितनी स्पष्टता से हम अपने चारों ओर के ब्रह्मांड के आश्चर्यों और वास्तविकताओं पर ध्यान केंद्रित कर पाते हैं, उतनी ही कम हमारे भीतर विनाश की प्रवृत्ति रह जाती है।"

रेचल कार्सन

आंतरिक रूपांतरण का बाहरी स्वरूप

कान्हा शांतिवनम् में आंतरिक आध्यात्मिक रूपांतरण को ज़मीन, पानी, जैव-विविधता और सामुदायिक जीवन को फिर से बेहतर बनाकर बाहरी तौर पर व्यक्त किया जाता है।

लेखक - **श्रीराम राघवेंद्रन**

कल्पना कीजिए - वर्ष 2015 है। शहर के बाहरी इलाके में लगभग 1,500 एकड़ की एक बंजर ज़मीन है। पूरी ज़मीन पर मुश्किल से 200 पेड़ हैं। ज़मीन के नीचे जल-स्तर 1,200 फुट की गहराई पर है। वहाँ की लाल मिट्टी इतनी छिद्रदार है कि उसमें पानी और पोषक तत्वों को धारण करने की क्षमता नहीं है। मिट्टी में जैविक कार्बन कम है और हालत इतनी खराब है कि आसपास के कई गाँवों में खेती पूरी तरह बंद हो गई है। जैव-विविधता की बात करें तो ऐसी वीरान जगह को देखकर यह खयाल भी मन में नहीं आता। ज़मीन बेकार लगती है और उसे खरीदने के लिए कोई तैयार नहीं है।

हार्टफुलनेस इंस्टीट्यूट का मुख्यालय, कान्हा शांतिवनम्, इसी वीरान ज़मीन पर 10 वर्ष से भी कम समय में बनाया गया। आज इसे पारिस्थितिक पुनर्स्थापन का एक आदर्श उदारहण माना जाता है। परिसर में वर्षा जल संचयन संरचनाएँ और झीलों ने पानी के स्तर को 1,000 फुट ऊपर उठाया है। यहाँ 200,000 से ज़्यादा पेड़ लगे हैं, जिनमें से कुछ तो इतने कम समय में 50-60 फुट ऊँचे हो गए हैं। जैव-विविधता वापस आ गई है। यहाँ 1,000 से ज़्यादा स्थानीय पेड़-पौधों की प्रजातियाँ लगाई गई हैं, जिनमें 80 से ज़्यादा लुप्तप्राय और संकटग्रस्त प्रजातियाँ शामिल हैं। यहाँ पक्षियों की 170 से ज़्यादा प्रजातियाँ देखी गई हैं, जिनमें प्रवासी पक्षी भी शामिल हैं। खेती फिर से शुरू हो गई है, न सिर्फ़ कान्हा में बल्कि इसके आसपास के 50 गाँवों में भी। इस नए जंगल और हरियाली के बीच दुनिया का सबसे बड़ा ध्यान केंद्र बना है, जहाँ एक साथ 100,000 से ज़्यादा लोग बैठ सकते हैं।

एक आध्यात्मिक संस्था पारिस्थितिकी, पर्यावरण और कृषि से जुड़े ऐसे काम क्यों करेगी? यह सब कैसे एक साथ होता है?

हार्टफुलनेस आंतरिक रूपांतरण की एक यात्रा है। सरल शब्दों में कहें तो, हार्टफुलनेस पद्धति ध्यान का भटकाव कम करने व केंद्रीयता बढ़ाने के लिए मानसिक स्तर पर और भावनात्मक

स्तर पर काम करती है। यह व्यक्ति के गुणों में बुनियादी सुधार लाती है। इंसान में अनगिनत गुण होते हैं और इन गुणों को बेहतर बनाने और उनसे ऊपर उठने की क्षमता ही आंतरिक विकास और उन्नति है। यही हार्टफुलनेस का लक्ष्य है।

लेकिन क्या केवल आंतरिक रूपांतरण ही पर्याप्त है? क्या यह आंतरिक रूपांतरण बाहरी संसार में हमारे आचरण में भी नहीं दिखना चाहिए? यदि मेरे इरादे, शब्द और कर्म नहीं बदले हैं तो यह कहने का क्या फ़ायदा कि मैं बदल गया हूँ? जैसा रूप अंदर होता है, वही बाहर अभिव्यक्त होता है। व्यक्ति में आए बदलाव का प्रमाण उसके कर्मों से मिलना चाहिए। आध्यात्मिकता पूर्णता की ओर यात्रा है। एक अत्यधिक विकसित व्यक्ति किसी भी स्थिति में ठीक वैसा ही सोचता, बोलता और कर्म करता है जैसा उस समय ज़रूरी होता है - न उससे ज़्यादा, न उससे कम।

हार्टफुलनेस अभियान के आध्यात्मिक गुरु दाजी कहते हैं कि संयुक्त राष्ट्र ने विश्व की समस्याओं को 17 सतत विकास लक्ष्यों के अंतर्गत बहुत अच्छे से बताया है। लेकिन वे यह भी कहते हैं कि सबसे महत्वपूर्ण बात - इन समस्याओं का मूल कारण - इसमें शामिल ही नहीं है और वह कारण है वैचारिक प्रदूषण। संसार की ज़्यादातर समस्याएँ लोगों के लालच, अधिकार-भावना, अनुदारता व आत्म-केंद्रित सोच और साथ ही दूसरों के प्रति नितांत संवेदनहीनता की वजह से पैदा होती हैं और बनी रहती हैं। दाजी का कहना है कि विचारों के प्रदूषण को 18वें सतत विकास लक्ष्य के रूप में शामिल किया जाना चाहिए, क्योंकि जब तक हर इंसान खुद में बदलाव नहीं लाता तब तक संसार में स्थायी बदलाव लाना मुमकिन नहीं है। वैश्विक स्तर पर हार्टफुलनेस की यही भूमिका है - विश्व भर में सभी को आंतरिक रूपांतरण के लिए आवश्यक साधन निःशुल्क उपलब्ध कराना।

अंदर और बाहर की इस पारस्परिकता का प्रतीक बनने के लिए कान्हा शांतिवनम् केवल आंतरिक रूपांतरण तक ही सीमित नहीं रह सकता। हालाँकि ध्यान और आंतरिक रूपांतरण कान्हा शांतिवनम् की मुख्य गतिविधियाँ हैं, लेकिन हार्टफुलनेस पारिस्थितिकी, पर्यावरण, कृषि, शिक्षा, स्वास्थ्य एवं कल्याण, आजीविका, खेल और अनुसंधान जैसे क्षेत्रों में 200 से ज़्यादा उपक्रम भी चलाता है। आज कान्हा एक प्रवर्तन केंद्र के रूप में उभर रहा है, जहाँ सभी के फ़ायदे के लिए नए विचारों पर काम किया जाता है। इन गतिविधियों को हार्टफुलनेस के हज़ारों अभ्यासी संभव बनाते हैं, जो आध्यात्मिक साधना से गहराई से प्रभावित होकर इन उपक्रमों को आगे बढ़ाने के लिए स्वेच्छा से अपना समय देते हैं। कान्हा का उद्देश्य एक ऐसी नई संस्कृति की शुरुआत करना है जिसमें लोग अपने समय का सदुपयोग करें- अपने आप को बेहतर बनाएँ, मूलभूत आंतरिक रूपांतरण का अनुभव करें, केवल अपनी तथा अपने परिवार की ही नहीं बल्कि दूसरों की भी परवाह करें। साथ ही धरती माँ का भी खयाल रखें, प्रकृति से उतना ही लें जितना आवश्यक हो और लेने से कहीं अधिक वापस दें।

ये अभी छोटे-छोटे शुरुआती प्रयास हैं लेकिन ये उस संसार की ओर इशारा करते हैं जिसे हम अपने बच्चों और उनके बाद आने वाली पीढ़ियों के लिए छोड़ना चाहते हैं। सिर्फ़ चाहत रखना काफ़ी नहीं है। इसके लिए काम भी करना होगा और इसकी शुरुआत हमें ही करनी होगी।

'फ़ॉरेस्ट्स बाय हार्टफ़ुलनेस' की ओर से

'फ़ॉरेस्ट्स बाय हार्टफ़ुलनेस' विशेषज्ञों की देखरेख में चलने वाली नर्सरियों, वृक्षारोपण अभियानों, दीर्घकालिक निगरानी और समुदाय की भागीदारी के माध्यम से देशी, स्थानीय और लुप्तप्राय पौधों की प्रजातियों को पोषित और संरक्षित करता है।

heartfulness.org/forests/

पाठकों के विचार

"भविष्य का अनुमान लगाने का सर्वोत्तम मार्ग
यही है कि हम स्वयं उसे रचें।"

पीटर ड्रकर

जीवन का प्रवाह

इस लेख में जीवन की प्रकृति के रूप में 'प्रवाह' को समझने की कोशिश की गई है। इसमें गति, जागरूकता और उस दुख पर बात की गई है जो बदलाव का विरोध करने पर पैदा होता है।

एलिज़ाबेथ डेनली

आधुनिक मनोविज्ञान में 'फ़्लो' शब्द - यानी एकाग्रता का सहज प्रवाह - को मन की एक ऐसी एकाग्र अवस्था के रूप में वर्णित किया गया है जिसमें क्रिया और जागरूकता एक हो जाती हैं। इसमें मन के विक्षेप समाप्त हो जाते हैं और आत्म-चेतना विलीन हो जाती है, केवल क्रिया तथा जागरूकता का सहज प्रवाह रह जाता है। हालाँकि यह एक बहुत अच्छी अवस्था है, लेकिन इस 'सहज प्रवाह' की एक गहरी आध्यात्मिक समझ भी है जो मुझे बहुत पसंद है और यही हमारी असली प्रकृति है।

जीवन में सबसे स्थायी सत्य परिवर्तन है। ऊर्जा और पदार्थ का रूप लगातार बदलता रहता है। इसमें हमारी कोशिकाएँ और विचार भी शामिल हैं, जो लगातार नष्ट होते रहते हैं और नए जन्म लेते रहते हैं। अर्थात् सतत परिवर्तनशील प्रवाह ही पूरे अस्तित्व का सत्य है। योगिक साहित्य में मानव ऊर्जा क्षेत्र या 'प्राणमय कोश' में पाँच परस्पर पूरक प्राण वायु बताई गई हैं जिनकी गति दैनिक, मासिक और लंबे समय के चक्रों के अनुसार होती है। ये ऊर्जा धाराएँ अंदर की ओर, ऊपर की ओर, नीचे की ओर और बाहर की ओर गतिशील रहती हैं; साथ ही ये पूरे शरीर में संचरण तथा समन्वय करती हुई मानव जीवन की सभी ऊर्जा प्रक्रियाओं को संचालित करती हैं। चक्र स्वयं ऊर्जा की आपस में जुड़ी हुई, गतिशील गाँठों का एक जाल बनाते हैं और इन सबके परे आत्मा है, जिसे भी गति से ही परिभाषित किया जाता है। फ़तेहगढ़ के रामचंद्र जी [लालाजी] ने अपनी पुस्तक 'अक्षर सत्य' (Truth Eternal) में इसका बहुत सुंदर वर्णन किया है -

"संस्कृत शब्द 'आत्मन्' 'अत्' और 'म(न)न' से बना है। 'अत्' का अर्थ है गति और 'म(न)न' का अर्थ है सोचना। अतः जिसमें गति और सोचना, दोनों होते हैं, वही आत्मन् है। आत्मा ही वह कारण-शरीर है जो बीज के रूप में होता है और अनेक सूक्ष्म तत्वों की संयुक्त सत्ता है। यही बीज सत्ता स्थूल शरीर एवं मानसिक या सूक्ष्म शरीर के स्तरों पर अपने आप को प्रकट करती है। जब यह जाग्रत होकर चेतन स्तर में प्रवेश करती है तब इसके प्रवाह से ज्ञानेंद्रियों और कर्मेंद्रियों में गति उत्पन्न हो जाती है। जब इसका प्रवाह मानसिक स्तर (स्वप्न अवस्था) पर होता है तब यह विचारशील रहती है। और जब यह अपने प्रवाह को गहरी नींद की अवस्था में समेट लेती है तब यह अपने मूल रूप में लीन रहती है और परम आनंद का अनुभव करती है।

"कर्म करना स्थूल शरीर का स्वभाव या धर्म है। जैसे शरीर का बनना स्वाभाविक है, वैसे ही इसकी गति भी स्वाभाविक है। इसी तरह इनाम और सज़ा का नियम भी स्वाभाविक है। शरीर धारण

करने वाले हर प्राणी को 'जीव' कहा जाता है, जिसकी विशेषता गति है। इस गति में विकास या वृद्धि और चिंतन का सिद्धांत कार्य करता है।

"जीव ही आत्मा है क्योंकि जिसमें गति (अत्) और सोचना (मन), दोनों होते हैं, वही आत्मा है। यह आत्मा ही ब्रह्म है। ब्रह्म विकासशील और चिंतनशील सृष्टि है। संस्कृत में ब्रह्म शब्द 'बृह्' (बढ़ना या फैलना) और 'मन' (सोचना) से बना है। जिसमें गति है और जो सोचता है, वह आत्मा है और जो बढ़ता है और सोचता है, वह ब्रह्म है।"[1]

दूसरे शब्दों में, जीवन ही गति और प्रवाह है। शाहजहाँपुर के रामचंद्र जी [बाबूजी] भी यही बात दूसरे तरीके से कहते हैं – "जीवन का रहस्य है - गतिमान रहना।" आत्मा, हृदय, मन और शरीर - हर स्तर पर यही हमारा स्वभाव है।

यह जानते हुए भी हम कभी-कभी बदलाव का विरोध करते हैं और चीज़ों को पकड़कर रखते हैं - चाहे वे भौतिक वस्तुएँ, लोग, स्थान, भावनाएँ, अनुभव या अपने बारे में बनी मान्यताएँ हों। जब हम किसी चीज़ को इस उद्देश्य से पकड़े रहते हैं ताकि सब कुछ जैसा है वैसा ही बना रहे तब हमारे ऊर्जा तंत्र में भारीपन और रुकावट आने लगती है, ठीक वैसे ही जैसे नदी पर बाँध बनाने से पानी रुक जाता है और उसमें बदबू आने लगती है। इससे बनने वाली गाँठें वैसी ही ऊर्जा को अपनी ओर आकर्षित करती हैं और अंततः प्रवृत्तियों, आदतों और चरित्र-लक्षणों में बदल जाती हैं। इसके विपरीत, जब हम चीज़ों को छोड़ देते हैं, मन को साफ़ रखते

जैसा कि दाजी पिछले कुछ दिनों से अक्सर कहते रहे हैं, एकाग्रता के सहज प्रवाह यानी एकाग्र अवस्था में रहने के लिए जागरुकता ही सब कुछ है। वे जागरुकता पर आधारित जीवन को धार्मिक जीवन कहते हैं — यानी परिस्थितियों को साक्षी भाव से देखने और वर्तमान पल में पवित्रता, सादगी और स्पष्टता के साथ प्रतिक्रिया करने की क्षमता।

हैं और आगे बढ़ते रहते हैं तब हम एक 'प्रवाह' की अवस्था में जीते हैं।

हम विरोध क्यों करते हैं? क्या इसलिए कि हम अपने जीवन की संरचना को छोड़ने से डरते हैं, भले ही वह अब हमारे किसी काम की न रही हो? यही विरोध हमारे दुख का कारण बनता है। हम परिवर्तन को विस्मय और दिलचस्पी से देखने के बजाय उससे बचने लगते हैं और यह एक मेहनत वाला काम बन जाता है - जैसे नदी की धारा के साथ समुद्र की ओर बहने के बजाय धारा के विपरीत तैरना।

यह डर कहाँ से आता है? शायद यह अज्ञात का डर है। नदी में हमारे पास सहारे और सुरक्षा के लिए बाएँ और दाएँ किनारे होते हैं — ठीक वैसे ही जैसे हमारे भीतर सही-गलत, अच्छे-बुरे आदि जैसे द्वंद्व होते हैं। नदी की धारा के साथ तैरना या उसके विरुद्ध तैरना केवल दिशा चुनने की बात है। लेकिन जैसे-जैसे नदी चौड़ी होती जाती है और अंत में समुद्र तक पहुँचती है, द्वंद्वों का यह फ़र्क धुंधला पड़ने लगता है। किनारे एक-दूसरे से दूर होते जाते हैं और अंततः विलीन हो जाते हैं। इसी तरह जीवन का सफ़र तय करने के लिए हमें द्वंद्वों से परे, एक अलग स्तर से मार्गदर्शन लेना होगा। सही-गलत और अच्छे-बुरे के नियम अब हमारे काम नहीं आते।

शायद यह उस अस्वीकृति का डर है जो हमें परिवार, दोस्तों और समाज से मिल सकती है। जब हम सामाजिक नियमों से बंधे होते हैं तब हृदय की बात मानना मुश्किल होता है। ऐसा नहीं है कि नियमों का कोई महत्व नहीं है, क्योंकि सामाजिक जीवन में उनकी बहुत ज़रूरत होती है, लेकिन प्रासंगिक बने रहने के लिए नियमों का समय के साथ बदलना भी ज़रूरी है। और उन नियमों के साथ हमें कुछ ऐसा चाहिए जो ज़्यादा गतिशील, तात्कालिक और जीवंत हो; हमें जागरूकता चाहिए।

जैसा कि दाजी पिछले कुछ दिनों से अक्सर कहते रहे हैं, एकाग्रता के सहज प्रवाह यानी एकाग्र अवस्था में रहने के लिए जागरूकता ही सब कुछ है। वे जागरूकता पर आधारित जीवन को धार्मिक जीवन कहते हैं — यानी परिस्थितियों को साक्षी भाव से देखने और वर्तमान पल में पवित्रता, सादगी और स्पष्टता के साथ प्रतिक्रिया करने की क्षमता। यह तल्लीनता की अवस्था में रहने का एक पहलू है।

योगिक मनोविज्ञान पर अपने लेखों में, दाजी महान ऋषि पतंजलि द्वारा योग सूत्र में बताए गए अविद्या या जागरूकता की कमी का भी ज़िक्र करते हैं। पतंजलि जागरूकता की कमी को पहला क्लेश बताते हैं — यह वह मुख्य मानसिक विकार है जो अन्य सभी मानसिक परेशानियों और असंतुलनों की जड़ है और हमारे सभी दुखों का कारण है। दाजी हमें याद दिलाते हैं कि हम चेतना के दायरे को शुद्ध और विस्तृत करके अविद्या को दूर कर सकते हैं; इस विस्तृत चेतना पर जागरूकता और बोध एक साक्षी की तरह काम कर सकते हैं। हम हार्टफुलनेस के आंतरिक अभ्यासों के ज़रिए ऐसा करते हैं।

बदलाव का विरोध करने के मूल में असल दुखद बात यह है कि हम गतिहीनता को संतुलन और आत्म-संतुष्टि को संतोष समझ बैठते हैं। जीवन स्थिर नहीं है और न ही कभी होगा, क्योंकि यह गति और विकास है। शायद हम यह बात जानते तो हैं, लेकिन इसे असल में जीने के लिए हमें मदद की ज़रूरत पड़ती है।

अक्सर आध्यात्मिक मार्ग को ऐसा दिखाया जाता है जैसे कि बाहरी दुनिया की अस्त-व्यस्तता से दूर अपने अंदर झाँकने के लिए बहुत

मेहनत और अनुशासन की ज़रूरत हो। लेकिन यदि हम इसे दूसरे नज़रिए से देखें तो क्या होगा? अपने अस्तित्व के केंद्र की ओर बहना, समुद्र की तरफ़ बहती नदी में तैरने जैसा है। इसके लिए बस सब कुछ छोड़ देने और सफ़र की घटनाओं को स्वीकार करने की ज़रूरत है। धारा के विपरीत तैरने में मेहनत लगती है और यह मेहनत ही वह दुख व डर है जो हमें तब महसूस होता है जब हम बदलाव का विरोध करते हैं और पुराने ढाँचों, नियमों व तौर-तरीकों से चिपके रहते हैं। क्या वर्षा की एक बूँद के लिए किसी बड़ी नदी में मिलना, जो फिर समुद्र में मिल जाती है, मुश्किल है? नहीं, पानी में गिरते समय बूँद कोई संघर्ष नहीं करती, बल्कि नदी और समुद्र में मिलने के बजाय अलग बने रहने में उसे कहीं ज़्यादा मेहनत करनी पड़ती। मुझे लगता है कि हम भी ऐसे ही हैं। हम जीवन की धारा में विलीन होकर बहना चाहते हैं, क्योंकि यही हमारी स्वाभाविक अवस्था है। हम इसे ज़रूरत से ज़्यादा मुश्किल बना देते हैं क्योंकि हमें लगता है कि यह मुश्किल है और परिणामस्वरूप हम दुख उठाते हैं। चेतना में बस एक छोटा सा बदलाव करके यह सब बदला जा सकता है।

जब वह बूँद समुद्र में विलीन हो जाती है तब क्या होता है? क्या उसकी गति रुक जाती है? पानी धाराओं में बहता रहता है और कुछ पानी भाप बनकर नई बूँदें भी बनाता है, जो वर्षा के रूप में पेड़ों को जीवन देती हैं और हमारी प्यास बुझाती हैं। इस शानदार ब्रह्मांड में सब कुछ गतिशील है। जब हम इस प्रक्रिया की सराहना करते हैं तब जीवन में आने वाली हर स्थिति को स्वीकार करना बहुत आसान हो जाता है। यही प्रवाह है।

---

[1] फ़तेहगढ़ के श्री रामचंद्र (लालाजी), अक्षर सत्य, तृतीय संस्करण (श्री राम चंद्र मिशन, 2018) .

प्रतिक्रिया और चयन के बीच का अंतराल

न चाहते हुए भी पुरानी प्रतिक्रियाएँ क्यों हावी हो जाती हैं? यह लेख उस छोटे से भीतरी क्षण के बारे में है जहाँ अनुभूति, आदत और चयन एक साथ उपस्थित होते हैं।

जेसन नटिंग

बदलाव अक्सर इतना कठिन क्यों होता है, जबकि हम स्पष्ट रूप से जानते हैं कि हमें क्या बदलने की ज़रूरत है?

अधिकतर लोग जानते हैं कि उन्हें क्या करना चाहिए। वे जानते हैं कि उन्हें बेहतर भोजन करना चाहिए, पर्याप्त नींद लेनी चाहिए, नियमित व्यायाम करना चाहिए, कम मदिरा पीनी चाहिए, लोगों से ईमानदारी से बात करनी चाहिए, संतुलित जीवन जीना चाहिए और तनाव को अधिक प्रभावी ढंग से संभालना चाहिए। फिर भी केवल ज्ञान कभी स्थायी परिवर्तन नहीं ला पाता।

समस्या प्रायः जानकारी की कमी नहीं होती। असली कठिनाई तब आती है जब कोई जानी-पहचानी भावना उठती है और पुरानी आदत हमारे व्यवहार को फिर से नियंत्रित करने लगती है।

यदि कोई कुछ कह देता है तो वह बात हमें चुभ जाती है। वह हमारे भीतर बैठ जाती है तथा अशांति पैदा कर देती है। ऐसे में अंदर एक असहज भावना उठती है। एक आवेग पैदा होता है और हमें समझ आने से पहले ही प्रतिक्रिया शुरू हो चुकी होती है।

ज़रा सोचें, कोई व्यक्ति सच में अपने जीवनसाथी के साथ शांत मन से बात करना चाहता है। पर जैसे ही दूसरी ओर से कोई आलोचना मिलती है, भीतर कुछ गहरा भाव जाग उठता है - अस्वीकृति का भय, शर्म, अपूर्णता का गहरा बोध, छोड़े जाने का डर या नियंत्रण खोने की आशंका। कुछ ही क्षणों में रक्षात्मकता की भावना हावी हो जाती है। बाद में वह सोचता रह जाता है कि उसने उस तरह प्रतिक्रिया क्यों की।

कई वर्षों तक मुझे लगता था कि यह मुख्यतः अनुशासन की कमी है। पर समय के साथ मुझे एक दूसरी संभावना दिखाई देने लगी। हम किसी आदत को पूरी तरह समझ लेने के बाद भी उसे दोहराने के लिए विवश महसूस करते हैं। उसके बारे में हमारा अंतरबोध अक्सर परिवर्तन नहीं ला पाता, क्योंकि हम उसी अनुभव के साथ तादात्म्य बनाए रखते हैं जिसे बदलने का प्रयास कर रहे होते हैं।

विकासात्मक मनोवैज्ञानिक रॉबर्ट कीगन अपने विषय–वस्तु सिद्धांत (subject–object theory) के माध्यम से एक उपयोगी दृष्टिकोण देते हैं - जिस चीज़ के साथ हमारा तादात्म्य बना रहता है, वह हमारे अनुभव की पृष्ठभूमि में कार्यरत रहती है और हमें पता भी नहीं चलता कि वह हमें प्रभावित कर रही है।

उदाहरण के लिए, जब क्रोध हमारी जागरूकता में व्याप्त हो जाता है तब हम उसे क्रोध की तरह नहीं अनुभव करते। हमें लगता है वही वास्तविकता है। हम उसी के प्रभाव में बोलते हैं, उसी को सही ठहराते हैं और उसी के प्रभाव से अपनी सोच बना लेते हैं। यही बात डर, शर्म, रोष, चिंता या आत्म-संदेह के साथ भी हो सकती है। हमारी भावना हमारा चश्मा बन जाती है और हम उसी चश्मे से उस क्षण को समझते हैं।

ऐसे क्षणों में अनुभव और उसे अनुभव करने वाले व्यक्ति के बीच अंतर लेश मात्र ही रह जाता है।

जब यह अंतर दिखाई देने लगता है तब आत्म-जागरूकता उदित होती है। व्यक्ति को एहसास होता है – “मैं अभी अस्वीकृत महसूस कर रहा हूँ।” थोड़ी देर पहले यह अस्वीकृति वास्तविकता जैसी लग रही थी। लेकिन अब यह एक अनुभव के रूप में देखी जा रही है।

यह एहसास होना भले ही सामान्य लगे, लेकिन भीतर कुछ महत्वपूर्ण बदल जाता है। अस्वीकृति की भावना फिर भी मौजूद होती है, पर अब जागरूकता पूरी तरह उसमें डूबी नहीं है। अब उस अनुभव को महसूस भी किया जा

सकता है और देखा भी जा सकता है। यहीं पर चयन करना संभव हो जाता है।

यह ठहराव भले ही कुछ ही क्षण का हो, लेकिन उन्हीं कुछ क्षणों में व्यक्ति के भीतर कुछ बदल सकता है। वह उस बात को कहने से अपने आप को रोक सकता है जिसका बाद में उसे पछतावा हो। वह बीच में टोकने के बजाय सुन सकता है। वह पीछे हटने की इच्छा को देख सकता है, बिना तुरंत पीछे हटे। चिंता को अपने ऊपर हावी हुए बिना चिंता को महसूस कर सकता है।

बाहरी स्थिति में कोई बदलाव नहीं आया है। भावना भी लुप्त नहीं हुई है। बदला है तो केवल व्यक्ति का उस अनुभव के साथ संबंध अर्थात् अब व्यक्ति उस भावना में पूरी तरह फँसा हुआ नहीं है।

कई ध्यान और आत्म-चिंतन की परंपराएँ इसी क्षमता की बात करती हैं। जब हम अपने विचारों, भावनाओं और आवेगों को देख पाते हैं तब उनके साथ हमारा संबंध बदल जाता है। जो प्रतिक्रियाएँ पहले अपने आप हो जाती थीं, वे उठते ही पहचान में आने लगती हैं। जो आदतें पहले बिना दिखे चलती रहती थीं, वे अब दिखाई देने लगती हैं।

जागरूकता प्राप्त करना मंज़िल नहीं है, यह शुरुआत है। जैसे-जैसे जागरूकता गहरी होती जाती है, हम समझने लगते हैं कि हमारा बहुत-सा अनुभव उन छापों से प्रभावित है जिन्हें हमने बहुत समय से अपने भीतर जमा किया हुआ है। पुराने दुख वर्तमान में हमारी बातचीत को प्रभावित करते हैं, जिस तरह आज के भय हमारे भविष्य के फ़ैसलों को प्रभावित करते हैं। हमारा पुराना प्रशिक्षण या

हार्टफुलनेस ध्यान इस प्रक्रिया को भीतर से बाहर की ओर ले जाता है। ध्यान और सफ़ाई के माध्यम से पुराने संस्कार धीरे-धीरे अपना असर खो देते हैं और हृदय हल्का, साफ़ और अधिक ग्रहणशील बन जाता है। जैसे-जैसे हृदय बदलता है, मन भी उसके साथ बदलने लगता है। जीवन को देखने का हमारा नज़रिया बदल जाने पर नई प्रतिक्रियाएँ स्वाभाविक रूप से उभरने लगती हैं।

पुरानी आदतें चुपचाप हमारे खुद को, दूसरों को और दुनिया को देखने के नज़रिए को प्रभावित करती हैं।

अपने भीतर होने वाली हर छोटी-बड़ी हरकत को देख पाने की क्षमता एक नई संभावना पैदा करती है। हम अपनी आदतन प्रतिक्रियाओं की दृष्टि से जीवन को देखने के बजाय हर क्षण को नए तरीके से और अधिक स्पष्टता के साथ समझने लगते हैं। वर्तमान पर अतीत के अनुभव या भविष्य की चिंताएँ पूरी तरह से हावी नहीं रहतीं, बल्कि वह उनसे मुक्त रहता है।

हार्टफुलनेस ध्यान इस प्रक्रिया को भीतर से बाहर की ओर ले जाता है। ध्यान और सफ़ाई के माध्यम से पुराने संस्कार धीरे-धीरे अपना असर खो देते हैं और हृदय हल्का, साफ़ और अधिक ग्रहणशील बन जाता है। जैसे-जैसे हृदय बदलता है, मन भी उसके साथ बदलने लगता है। जीवन को देखने का हमारा नज़रिया बदल जाने पर नई प्रतिक्रियाएँ स्वाभाविक रूप से उभरने लगती हैं।

संभवतः इसीलिए आत्म-जागरूकता आध्यात्मिक विकास में इतनी महत्वपूर्ण मानी जाती है। जागरूकता हमारे व्यवहार के उन तरीकों को उजागर कर देती है जो हमारे जाने बिना हमें प्रभावित करते थे। तब हृदय को प्रतिक्रिया देने के बजाय उत्तर देने का अवसर मिलता है। समय के साथ हृदय का यह परिवर्तन मन को भी बदल देता है और हम अधिक स्पष्ट, संतुलित और सरल जीवन जीने लगते हैं।

प्रतिक्रिया और चुनाव के बीच का अंतराल शुरू में बहुत छोटा हो सकता है। अक्सर वह बस एक पल का ही होता है। लेकिन वही एक पल बातचीत की दिशा, किसी आदत, किसी संबंध और यहाँ तक कि पूरे जीवन को बदल सकता है। जो जागरूकता के एक छोटे-से क्षण के रूप में शुरू होता है, वह धीरे-धीरे वास्तविकता को सीधे देखने की क्षमता बन जाता है। वह पुरानी आदतों से कम प्रभावित, डर से कम प्रेरित और वर्तमान में जो सच में मौजूद है उसके साथ अधिक जुड़ा होता है।

इस अर्थ में, प्रतिक्रिया और चुनाव के बीच का यह अंतराल केवल व्यवहार बदलने की बात नहीं है; यह एक ऐसा खुला द्वार है जिसके माध्यम से हृदय परिस्थितियों को अधिक स्पष्टता से देख सकता है और जीवन को अधिक पूर्णता से अनुभव किया जा सकता है।

हम आपके विचारों, अनुभवों और लेखों का स्वागत करते हैं। कृपया अपने लेख भेजने के लिए https://heartfulness.org/magazine/contribute पर जाएँ या दिए गए QR कोड को स्कैन करें।

---

[1] रॉबर्ट कीगन, द इवॉल्विंग सेल्फ़ - प्रॉब्लम एंड प्रोसेस इन ह्यूमन डेवलपमेंट (कैंब्रिज, एम.ए. - हार्वर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस,1982)

हार्टफुलनेस इंटरनेशनल स्कूल

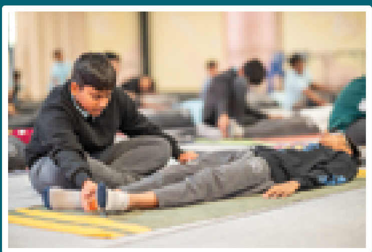
नर्सरी से कक्षा 12वीं तक

उपलब्ध पाठ्यक्रम

सीबीएसई | केम्ब्रिज | आईबी
मोंटेसरी | इंडिगो | फ़िनलैंड | एनआईओएस (NIOS)

सक्रिय खेती

पोलैरिटी



गीतोपदेश

ब्राइटर माइंडस कार्यक्रम

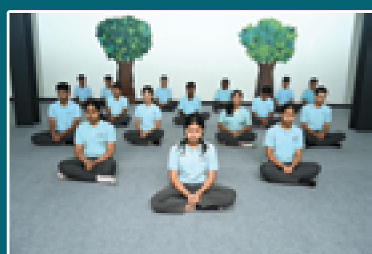
योग

खेल

कला व शिल्प

एनसीसी

तनावमुक्ति व ध्यान



छात्रावास सुविधाएँ
उपलब्ध हैं (सीबीएसई परिसर, कान्हा)

परिवहन
उपलब्ध है

दाखिला चल रहा है

अपने बच्चे को ऐसी शिक्षा प्रदान करें जो उसके आत्मा, मन और शरीर को पोषित करे।

ओमेगा शाखा, चेन्नई 044 6624 1130 / 1117
https://www.omegaschools.org

तिरुवल्लुर शाखा, चेन्नई +91 92822 05086
https://www.histiruvallur.org

तिरुप्पुर शाखा, चेन्नई +91 84386 66567
https://tup.his.edu.in

तुमकुन्टा शाखा, हैदराबाद +91 80749 37605
https://tmk.his.edu.in

कान्हा शांति वनम, हैदराबाद
सी.बी.एस.ई. परिसर +91 63007 36099 | https://his.edu.in/

केम्ब्रिज परिसर +91 93810 32970
https://www.hiskanha.org

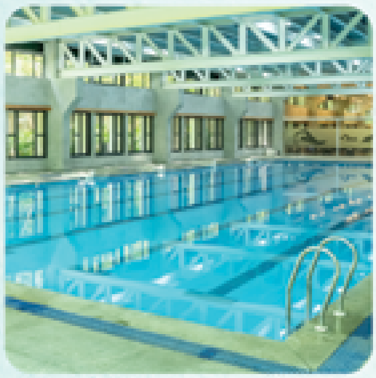
सारा ज्ञान हृदय से उपजता है

HISA
Heartfulness International Sports Academy

हार्टफुलनेस इंटरनेशनल स्पोर्ट्स अकैडमी

हार्टफुलनेस गोपीचंद बैडमिंटन अकैडमी

- व्यवस्थित बैडमिंटन विकास कार्यक्रम – बुनियादी कौशल, प्रदर्शन और समग्र विकास पर केंद्रित
- अंतर्राष्ट्रीय स्तर की प्रशिक्षक टीम
- उन्नत प्रशिक्षण का उत्कृष्ट अवसर तथा गोपीचंद अकादमी में प्रशिक्षण का अनुभव
- विश्वस्तरीय आधारभूत संरचना – 14 बीडब्ल्यूएफ (BWF) मानक वातानुकूलित कोर्ट, वातानुकूलित छात्रावास और पौष्टिक भोजन
- अंतर्राष्ट्रीय मानकों के अनुरूप स्विमिंग पूल और जिम्नेज़ियम



शांताबेन अंतर्राष्ट्रीय महिला क्रिकेट अकैडमी

- व्यवस्थित क्रिकेट विकास कार्यक्रम - बुनियादी कौशल, प्रदर्शन और सर्वांगीण विकास पर केंद्रित
- योग्य प्रशिक्षकों द्वारा विशेषज्ञ-स्तरीय मार्गदर्शन
- व्यावसायिक स्तर का क्रिकेट का मैदान, वातानुकूलित छात्रावास और पौष्टिक भोजन

अन्य खेल

- बास्केटबॉल (योग्य प्रशिक्षक)
- फुटबॉल (योग्य प्रशिक्षक)

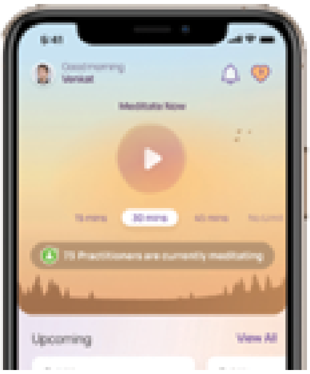
शीघ्र प्रारंभ हो रहा है

- तीरंदाजी
- ताइक्वांडो

सभी स्पोर्ट्स कार्यक्रम पद्म भूषण और द्रोणाचार्य पुरस्कार से सम्मानित **श्री पुलेला गोपीचंद** के मार्गदर्शन और प्रेरणा से तैयार किए जा रहे हैं, जिनमें उत्कृष्टता, अनुशासन, तंदुरुस्ती और चरित्र निर्माण पर ध्यान दिया जा रहा है।

कान्हा शांतिवनम्, हैदराबाद, भारत

अधिक जानकारी के लिए हमसे संपर्क करें: +91 8519956041 contact@hfnsports.com sports.heartfulness.org



heartfulness app

ध्यान करने की आदत में निपुण बनें

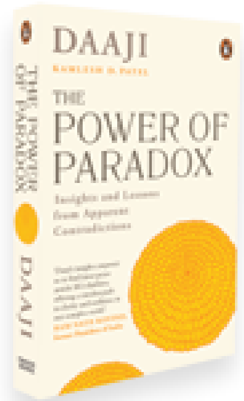
हार्टफुलनेस ऐप प्रस्तुत करता है आनंदपूर्ण अस्तित्व की क्षमता विकसित करने के लिए दैनिक अभ्यास। ऐप डाउनलोड करें

heartfulnessapp.org

हार्टफुलनेस योग शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम

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

heartfulness.org/yoga/



द पावर ऑफ़ पैराडॉक्स

- दाजी द्वारा लिखित

यह पुस्तक आध्यात्मिक और वैज्ञानिक जाँच के साथ दैनिक जीवन में आने वाले बाईस विरोधाभासों का अनुसंधान है। जीवन जीने के हार्टफुलनेस के तरीके से प्रेरित ये अभ्यास व्यक्ति के मन को साफ़ करने और हृदय को भावनाओं के बोझ से मुक्त करने में मदद करेंगे।

https://hfn.li/pop

दाजी की प्रकाशित पुस्तकें

#1 **सर्वाधिक लोकप्रिय**

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

https://hfn.li/THW-hi
https://hfn.li/DD-hindi
https://hfn.li/TWB-hi
https://hfn.li/SAhindi

ध्यान के मास्टरक्लास सत्र

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

heartfulness.org/masterclass

अपनों से मिलें

अपने समीप एक प्रशिक्षक या ध्यान केंद्र ढूँढें।

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

हार्टफुलनेस के सरल अभ्यासों के बारे में जानिए

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

learning.heartfulness.org

hfnl!fe
Balance is beautiful

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

Forests by heartfulness

हम संपूर्ण भारत में लाखों वृक्ष लगा रहे हैं

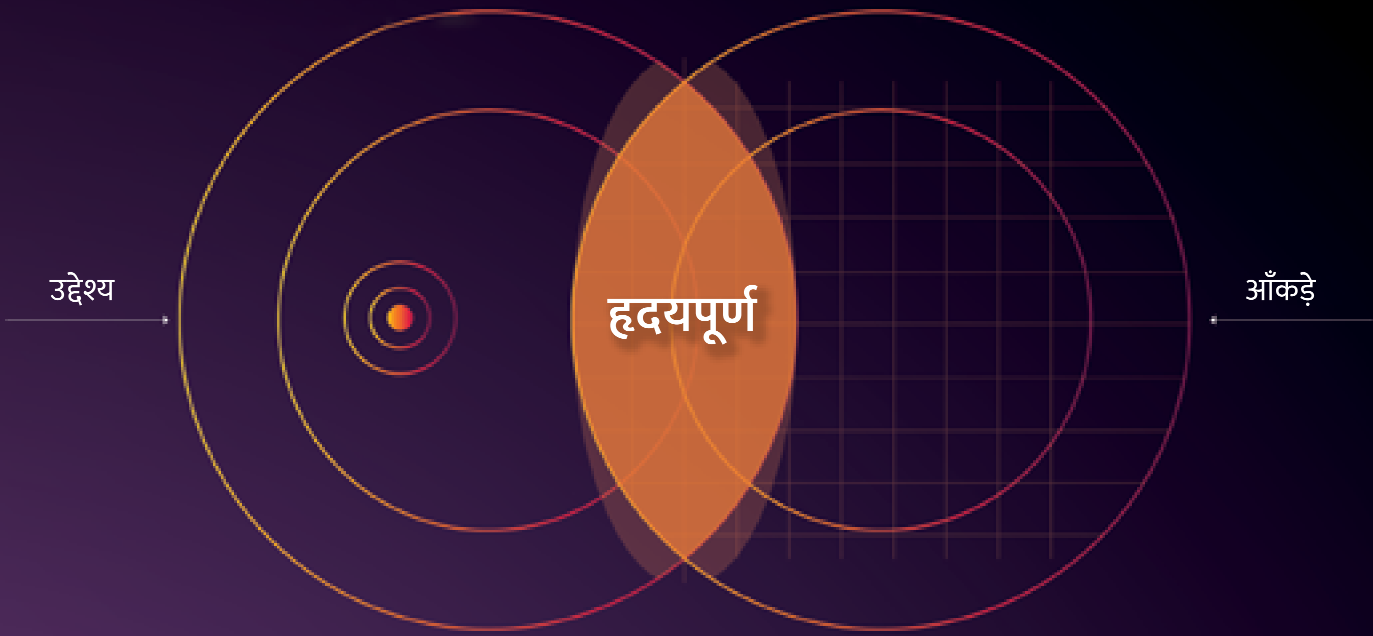
भारतीय वृक्षों की मूल, स्थानीय एवं लुप्तप्राय प्रजातियों का पोषण, रक्षण व संरक्षण करने के लिए हार्टफुलनेस इंस्टिट्यूट की एक पहल।

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

अधिक जानकारी के लिए -

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

HTC GLOBAL SERVICES | HTCNXT



कृत्रिम बुद्धिमत्ता जो केवल सोचती ही नहीं,
समझती भी है

यू.एस.ए. | यू.के. | जर्मनी | भारत | मलेशिया | सिंगापुर | इंडोनेशिया | ऑस्ट्रेलिया | यू.ए.ई. | सऊदी अरब

www.htcinc.com | www.htcnxt.ai