जुलाई 2026

हार्टफुलनेस

पवित्रता से प्रारब्ध

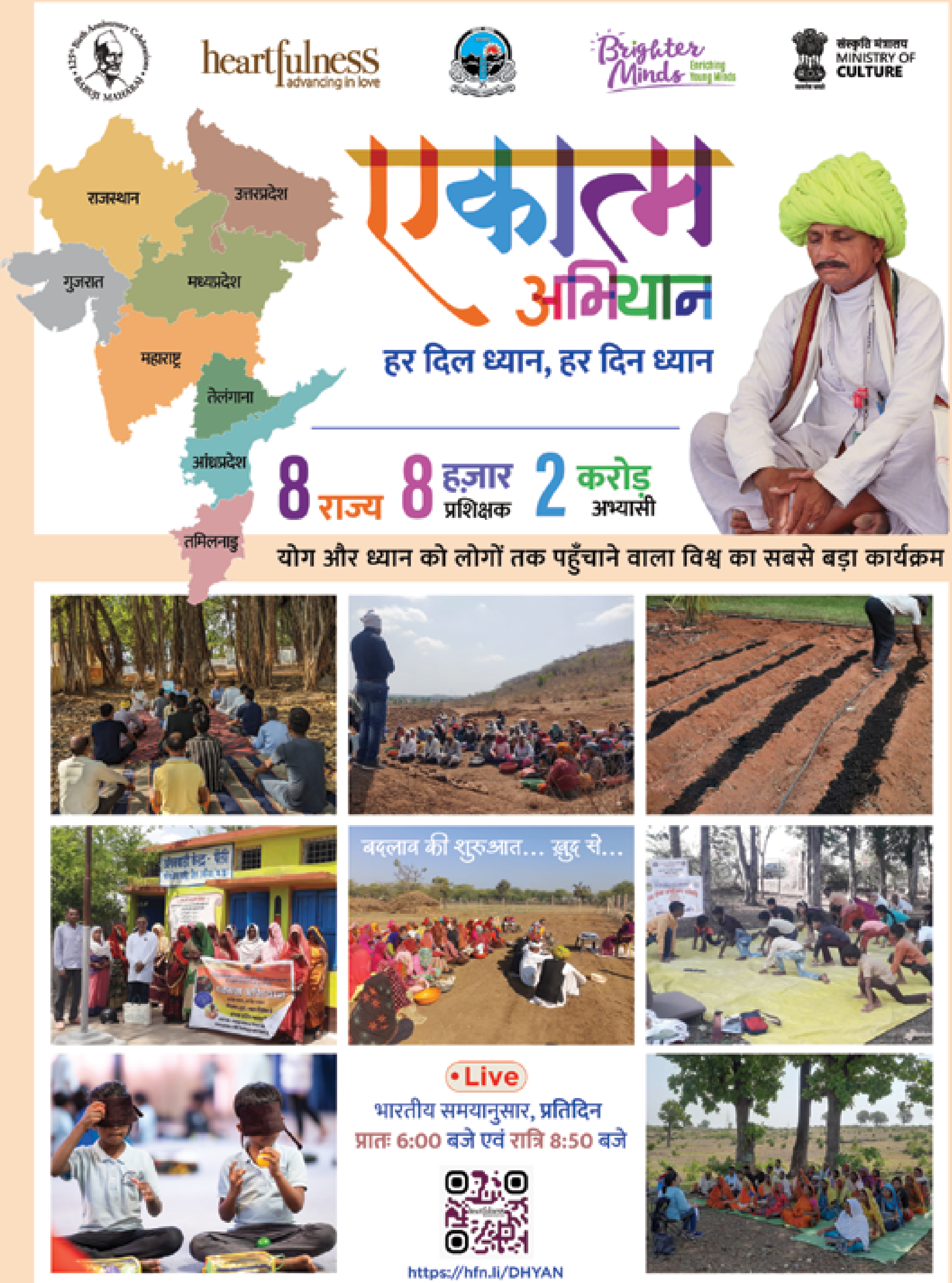
मौन का केंद्र
दाजी

संकल्प – विधि की विधि
एन.एस.नागराज और जोशुआ पोलॉक

मौन
लेवेलिन वॉन-ली

मौन

www.heartfulnessmagazine.com/hindi


heartfulness
advancing in love
Brighter Minds
Enriching Young Minds
संस्कृति मंत्रालय
MINISTRY OF CULTURE
एकात्म
अभियान
हर दिल ध्यान, हर दिन ध्यान
राजस्थान
उत्तरप्रदेश
गुजरात
मध्यप्रदेश
महाराष्ट्र
तेलंगाना
आंध्रप्रदेश
तमिलनाडु
8 राज्य
8 हज़ार प्रशिक्षक
2 करोड़ अभ्यासी
योग और ध्यान को लोगों तक पहुँचाने वाला विश्व का सबसे बड़ा कार्यक्रम
बदलाव की शुरुआत... ख़ुद से...
•Live
भारतीय समयानुसार, प्रतिदिन
प्रातः 6:00 बजे एवं रात्रि 8:50 बजे
https://hfn.li/DHYAN

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 प्री-ऑर्डर करें
amazon

दाजी
लेखक
हार्टफुलनेस के वैश्विक मार्गदर्शक

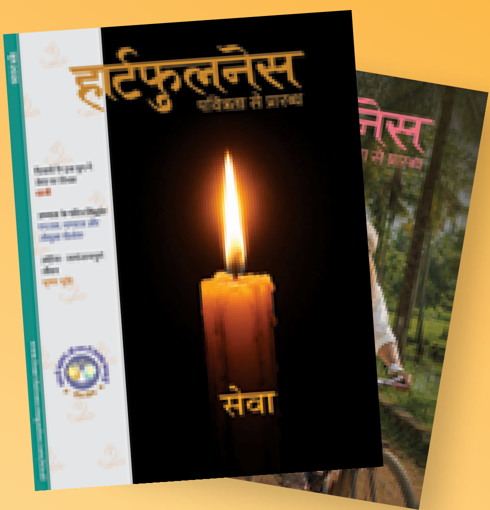
एलिज़ाबेथ डेनली
लेखक
हार्टफुलनेस में आध्यात्मिक प्रशिक्षक

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।

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

इचक अडीज़ेस, रूबी कार्मेन, शाहजहाँपुर के श्री रामचंद्र, दाजी, डॉ. समीरा, एन.एस. नागराज, नेगिन एम. खोरासानी, जोशुआ पोलॉक, विद्या एस. विजयन, जयराम थिम्मापुरम, लेवेलिन वॉन-ली

डॉ. अनन्या एस. राओ - ममता सुब्रमण्यम द्वारा साक्षात्कार

सहयोगी दल

विनायक गणपुरम, कार्तिक नटराजन, अशरफ़ुल नोबी, जयकुमार पार्थसारथी, नभीश त्यागी, शंकर वासुदेवन

प्रकाशन - ममता सुब्रमण्यम,
विपणन - बालाजी अय्यर

योगदान के लिए

contributions@heartfulnessmagazine.com

विज्ञापन के लिए

advertising@heartfulnessmagazine.com

सदस्यता के लिए

subscriptions@heartfulnessmagazine.com
www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions

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

मौन

प्रिय पाठकों,

मौन केवल ध्वनि या विचार की अनुपस्थिति नहीं है। यह अंक मौन की गहराइयों के बारे में विचार प्रस्तुत करता है - वह मौन जिसे हम अपने अंदर पैदा करने की कोशिश करते हैं, वह मौन जो अनायास आ जाता है और वह मौन जो दोनों से परे है।

अपने लेख 'मौन' में लेवेलिन वॉन-ली मौन के साथ अपनी 50 वर्षों की संगति पर विचार प्रस्तुत करते हैं। वे इसे एक आंतरिक अवस्था के रूप में देखते हैं और इसकी शून्यता, इसके विस्तार और इसकी छिपी हुई उपस्थिति के बारे में बताते हैं।

'मौन का केंद्र' में दाजी बाबूजी के साथ चारीजी के शुरुआती दिनों का एक प्रसंग सुनाते हैं। चारीजी एक बार बाबूजी के पास उनसे कुछ शिक्षाप्रद वचन सुनाने की अपेक्षा से बैठे थे लेकिन उन्होंने केवल हुक्के की धीमी गुड़गुड़ाहट सुनी। बाद में उन्होंने समझा कि बाबूजी का मौन ही शिक्षा थी। आगे चलकर वे दो प्रकार के आंतरिक मौन की बात करते हैं - एक वह जिसे हम अपनी इच्छा-शक्ति से मन को स्थिर करके अपने अंदर रोपित करते हैं और दूसरा वह जो बिना बुलाए उपहार स्वरूप हमें प्राप्त होता है।

बाबूजी अगस्त,1976 में लिखे अपने एक पत्र में, जिसे इस अंक में पुनः प्रकाशित किया गया है, आंतरिक मौन को वह आसन बताते हैं जिस पर परम मौन प्रतिष्ठित 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

अंदर

अभ्यास

संकल्प – विधि की विधि
एन.एस.नागराज और जोशुआ पोलॉक
12

मार्गदर्शन

मौन का केंद्र
दाजी
22

मौन में मौन
शाहजहाँपुर के श्री रामचंद्र जी (बाबूजी)
30

अनुसंधान

जब मन शांत हो जाना सीखता है
डॉ. जयराम थिम्मापुरम
34

स्वास्थ्य

मैं वर्तमान में कितनी उपस्थित रह सकती हूँ?
विद्या एस. विजयन
42

उपचार - पारंपरिक पद्धति और आधुनिक विज्ञान का संगम
डॉ. समीरा
46

विशेष

मौन
लेवेलिन वॉन-ली
50

बच्चे

गिली दू
रूबी कार्मेन
56

नेतृत्व

सफलता का सूत्र
इचक अडीज़ेस
62

पारिस्थितिकी

हमारी धरती को हमारी मदद की ज़रूरत है
डॉ. अनन्या एस. राओ और ममता सुब्रमण्यम
68

पाठकों के विचार

प्रकाश के लिए एक प्रार्थना
नेगिन एम. खोरासनी
78

केंद्र
नेगिन एम. खोरासनी
79

शाहजहाँपुर के श्री रामचंद्र

शाहजहाँपुर के श्री रामचंद्र जिन्हें प्यार से बाबूजी कहा जाता है, एक क्रांतिकारी आध्यात्मिक वैज्ञानिक एवं दार्शनिक थे। वे राजयोग ध्यान की वर्तमान पद्धति के संस्थापक थे जिसे हार्टफुलनेस के नाम से जाना जाता है।

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।

जॉशुआ पोलॉक

जॉशुआ 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।

जयराम थिम्मापुरम

जय वेलस्पन यॉर्क अस्पताल में आंतरिक चिकित्सा के क्षेत्र में शैक्षिक चिकित्सक हैं। उन्होंने तनाव व थकावट को कम करने और नींद को सुधारने पर हार्टफुलनेस ध्यान के प्रभाव पर अनेक शोध-पत्र लिखे हैं। उन्हें अनेक पुरस्कार प्राप्त हैं और वे नियमित रूप से तनाव प्रबंधन की कार्यशालाएँ संचालित करते हैं। वे एक टेड वक्ता भी हैं।

विद्या एस. विजयन

विद्या एस. विजयन हार्टफुलनेस योग अकादमी में वरिष्ठ योग शिक्षिका हैं। उनका शिक्षण कृष्णमाचार्य परंपरा में हुआ जो श्वास, जागरूकता और ऐसे अभ्यास पर ज़ोर देती है जो हर व्यक्ति के अनुरूप हो। वे आवासीय योग शिविर, प्रशिक्षण एवं स्वास्थ्य कार्यक्रमों का संचालन करती हैं और योग को एक गहन अनुभवात्मक यात्रा बनाने के प्रति उत्साही हैं। वे अपने परिवार के साथ कान्हा शांतिवनम् में रहती हैं और एक छोटी बेटी की माँ हैं।

डॉ. समीरा

डॉ. समीरा, बी.ए.एम.एस, एम.डी, द्रव्यगुण (आयुर्वेदिक औषधि विज्ञान) में विशेषज्ञ हैं और वेलनेस बाय हार्टफुलनेस, कान्हा शांतिवनम्, हैदराबाद में वरिष्ठ आयुर्वेद चिकित्सक हैं। उनका कार्य महिलाओं के प्रजनन और हार्मोनल स्वास्थ्य पर केंद्रित है। वे प्रमाण-आधारित आयुर्वेदिक देखभाल का उपयोग करती हैं, जिसमें औषधीय उपचार, आहार और जीवनशैली मार्गदर्शन का समन्वय है।

लेवेलिन वॉन ली

लेवेलिन एक सूफ़ी शिक्षक, लेखक और 'द गोल्डन सूफ़ी सेंटर' के संस्थापक हैं। ओपरा विनफ्री ने सुपर सोल संडे कार्यक्रम में उनका साक्षात्कार लिया था। उन्हें पीबीएस ग्लोबल स्पिरिट श्रृंखला में भी दिखाया गया है। उनकी हाल ही में लिखी गई पुस्तक का शीर्षक है 'वर्ड्स फ्रॉम द वॉटरस एज'।

रूबी कार्मेन

रूबी एक हार्टफुलनेस प्रशिक्षक, शिक्षक व अनुभवी परामर्शदाता हैं और कभी-कभी लिखती भी हैं। उन्होंने 'यूनिवर्सिटी ऑफ़ कैंब्रिज' से शिक्षा एवं मनोविज्ञान में एम.एड. की डिग्री प्राप्त की है। उन्होंने समुदाय और मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में काम किया है। वे स्वयं-सेवा, लोगों की मदद करने, ध्यान, भाषाओं तथा अपने आस-पास सौंदर्य खोजने के प्रति बहुत भावुक हैं।

इचक अडीज़ेस

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

अनन्या एस. राओ

डॉ. राओ एक जलवायु वैज्ञानिक हैं, जो जलवायु अनुकूलन, स्थलीय कार्बन चक्र गतिकी और पारिस्थितिक पुनर्स्थापन में विशेषज्ञता रखती हैं। वे नीति आयोग में संयुक्त राष्ट्र विकास कार्यक्रम (UNDP) भारत में जलवायु अनुकूलन की प्रमुख के रूप में कार्यरत हैं और फ़ॉरेस्ट्स बाय हार्टफुलनेस में वरिष्ठ वैज्ञानिक हैं।

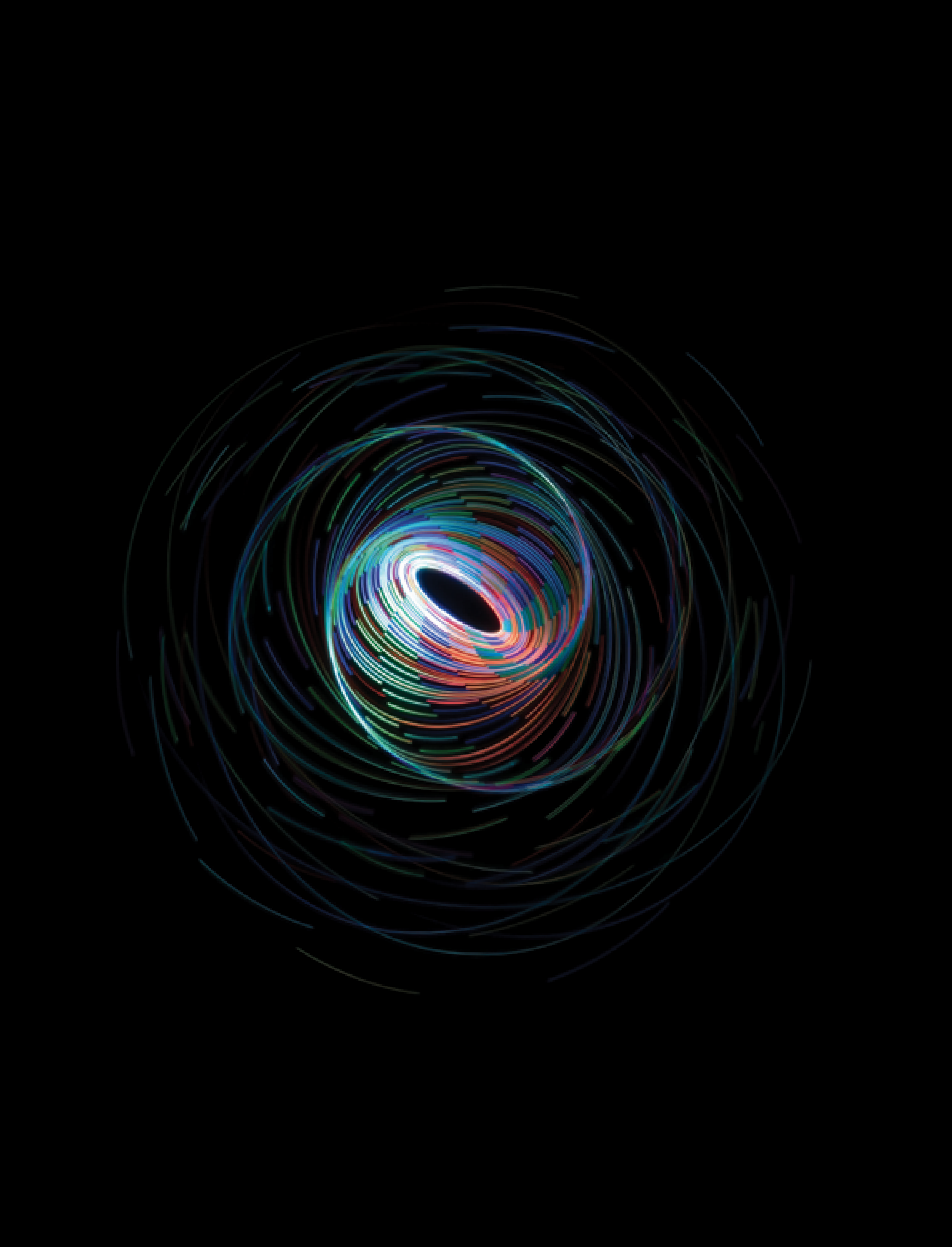
ममता सुब्रमण्यम

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।

अभ्यास

"जितनी नियमितता और गहराई से आप ध्यान करेंगे, उतनी ही जल्दी आप स्वयं को हमेशा आंतरिक शांति के केंद्र से कार्य करते हुए पाएँगे।"

जे. डोनाल्ड वॉल्टर्स



संकल्प
विधि की विधि

पवित्र रूपरेखा के प्रारंभिक सिद्धांत के रूप में संकल्प के विषय पर लिखे गए दो लेखों में से पहला लेख प्रस्तुत है जिसमें बताया गया है कि विचार, इरादा और इच्छाशक्ति किस तरह आध्यात्मिक परिवर्तन के साधन बन सकते हैं।

एन.एस.नागराज और जोशुआ पोलॉक द्वारा प्रस्तुत

आध्यात्मिक साधना का उद्देश्य साधक की दशा में परिवर्तन लाना है। हम प्रार्थना करते हैं, ध्यान करते हैं, मनन करते हैं या पूजा करते हैं क्योंकि हम अपने दृष्टिकोण, चेतना, चरित्र या दिव्यता के साथ अपने संबंध में परिवर्तन लाना चाहते हैं। एक विधि हमारी आकांक्षा को आकार देती है। लेकिन अभ्यास द्वारा वांछित परिवर्तन होना दो प्रकार की गतियों पर निर्भर करता है - अभ्यासी अपने अंतरतम से कुछ अर्पित करें और दिव्यता उसका प्रत्युत्तर दे। अभ्यासी का इस प्रक्रिया को शुरू करने का आंतरिक साधन संकल्प है। यह हमारे अंदर पहले से मौजूद संसाधनों जैसे इरादा, विचार और इच्छाशक्ति का उपयोग करता है तथा उस आंतरिक प्रक्रिया को दिव्य क्रिया से जोड़ता है।

हार्टफुलनेस के प्रथम गुरु फ़तेहगढ़ के श्री रामचंद्रजी (लालाजी) के पास कई बार अभ्यासी अपने व्यक्तिगत दोष दूर करने में मदद माँगने के लिए जाया करते थे। उनकी समस्या सुनकर वे कभी कोई सलाह नहीं देते थे और न ही कोई उपाय बताते थे। वे सिर्फ़ इतना कहते थे, “अच्छा?”- “हाँ?”- और वह दोष गायब हो जाता था।[1]

हिंदी का शब्द “अच्छा” इस तरह के परिणाम को समझा नहीं सकता। यह एक साधारण शब्द है और हर दिन सभी के द्वारा प्रयोग किया जाता है। उस परिणाम में जिस बात का महत्व था वह उन शब्दों के पीछे का संकल्प था।

यही सिद्धांत व्यापक रूप से लागू होता है। अध्यात्म में हम कई तकनीकों का उपयोग कर सकते हैं जैसे ध्यान, प्रार्थना, मनन, पूजा या कोई अन्य, लेकिन इनका प्रभाव इनके पीछे के संकल्प पर निर्भर करता है। हम चाहे कोई भी अभ्यास करें, उसकी सफलता के लिए हमें उपलब्ध प्राथमिक साधन संकल्प है - यही विधि की विधि है।

संकल्प को समझने के लिए हम इस शब्द से ही शुरू करते हैं। इस शब्द की व्युत्पत्ति दो तत्वों के संयोग से हुई है - ‘सं’ का अर्थ है ‘साथ’ और ‘कल्प’ का अर्थ है ‘प्रण’। लेकिन संस्कृत शब्दों का अर्थ अक्सर उनके भागों के योग से भी अधिक होता है। संकल्प का व्यापक अर्थ समझने के लिए हम ‘कल्प’ से शुरू करते हैं।

हमारे विचार बेतरतीब नहीं उठते बल्कि हृदय के संकल्प का अनुसरण करते हैं। वाणी और कर्म विचार से उत्पन्न होते हैं लेकिन विचार स्वयं संकल्प से पैदा होते हैं। संकल्प ही विचार और कर्म के पीछे की प्रेरक शक्ति है। विचार को हृदय का संकल्प ही दिशा देता है।

हार्टफुलनेस में हृदय मन का गहनतर पक्ष माना जाता है। संकल्प हृदय से जुड़ा होता है; विचार सतह पर प्रकट होते हैं। इसलिए इनका संबंध समरूप नहीं होता। विचार संकल्प के निर्देश का पालन करते हैं। संकल्प सक्रिय रहता है और उसके निर्देश के अनुसार विचार अपना स्वरूप लेते हैं।

दाजी ने एक बार शाहजहाँपुर के श्री रामचंद्रजी (बाबूजी) के साथ दिसंबर की एक ठंडी सुबह का किस्सा साझा किया। बाबूजी ने अपनी हथेली के पीछे अपने नाखून से एक रेखा खींची जो ठंड के कारण उनकी त्वचा पर एक सफ़ेद रेखा के रूप में उभर आई। "यह एक जल-धारा है," वे बोले। फिर उन्होंने उसकी शाखा बनाते हुए दूसरी रेखा खींची और कहा, "पचास प्रतिशत शक्ति कम हो गई।" फिर उन्होंने तीसरी रेखा खींचकर कहा, "शक्ति और कम हो गई।"

जब जल एक धारा में बहता है तब उसकी शक्ति उस धारा में ही केंद्रित रहती है। जब उस धारा की शाखाएँ बन जाती हैं तब जल प्रवाह भी उन धाराओं में बँट जाता है और मूल धारा की शक्ति भी कम हो जाती है। हर अतिरिक्त शाखा मूल धारा की शक्ति को कम कर देती है।

हार्टफुलनेस में हृदय मन का गहनतर पक्ष माना जाता है। संकल्प हृदय से जुड़ा होता है; विचार सतह पर प्रकट होते हैं। इसलिए इनका संबंध समरुप नहीं होता। विचार संकल्प के निर्देश का पालन करते हैं। संकल्प सक्रिय रहता है और उसके निर्देश के अनुसार विचार अपना स्वरूप लेते हैं।

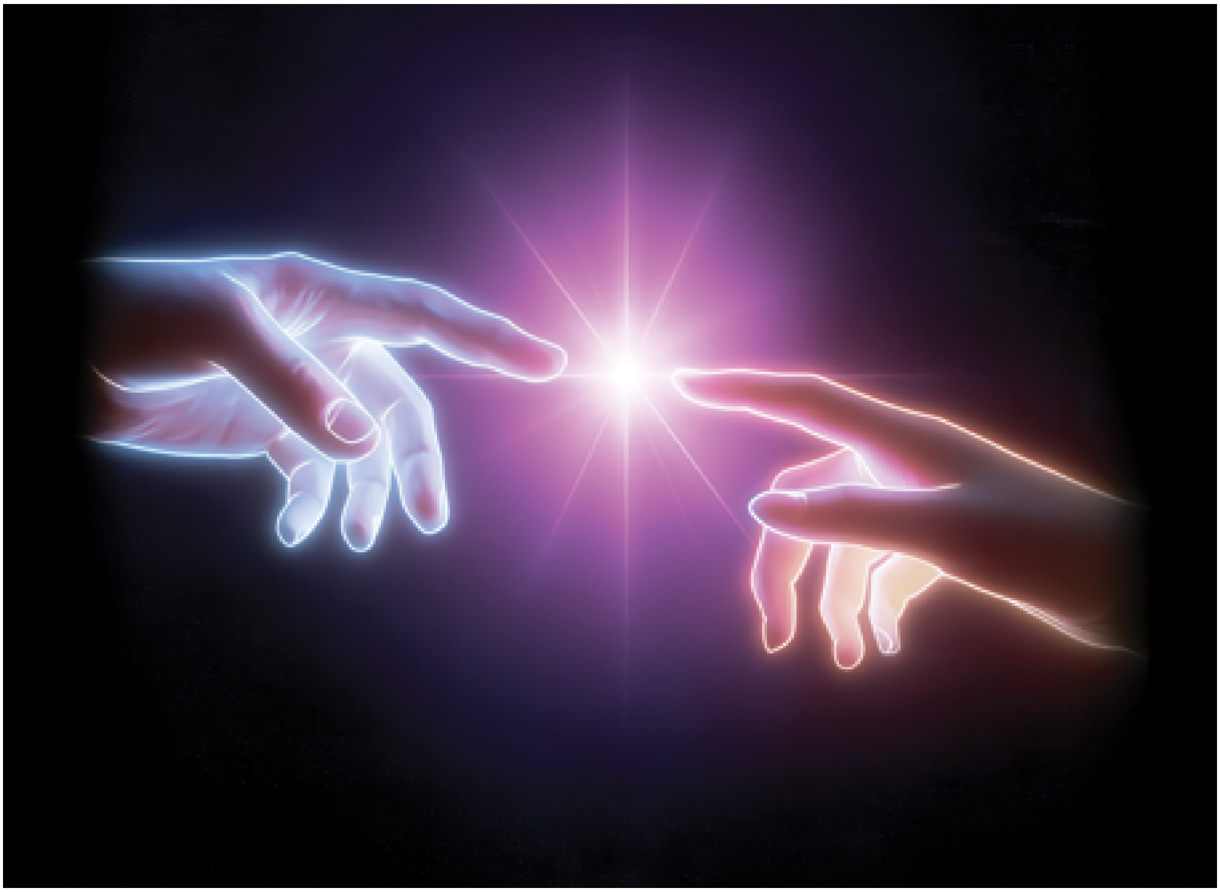
इसी तरह हर संकल्प में शक्ति होती है। जब इरादे या संकल्प अनेक हो जाते हैं तब शक्ति भी उनमें बँट जाती है और व्यक्ति का आत्मबल क्षीण हो जाता है - जैसा कि दाजी कहते हैं कि जब किसी फ़ोन में कई एप्लीकेशन एक साथ चलते हैं तो उसकी बैटरी जल्दी खत्म हो जाती है। जब हृदय में एक ही संकल्प होता है तब व्यक्ति की पूरी शक्ति उसके पीछे होती है। यही इच्छाशक्ति है। जब यह गहन होती जाती है तब यह दृढ़ निश्चय में बदल जाती है। जब निश्चय इतना दृढ़ हो जाता है कि कोई संदेह नहीं रहता और व्यक्ति ठान लेता है कि "यह अवश्य होगा" तब इसकी प्रकृति प्रण की होती है। यही 'कल्प' है।

व्यक्ति अपनी इच्छाशक्ति का प्रयोग अपनी समझ और परिस्थिति के अनुसार करता है। चाहे इसकी सभी धाराएँ एक हो जाएँ फिर भी वह साधक की वर्तमान समझ, पसंद, सीमाओं, इच्छाओं, भय या किसी विशेष परिणाम के प्रति लगाव के माध्यम से कार्य करती है। व्यक्ति किसी कार्य को पूर्ण करने के लिए, अपने विचार को साबित करने के लिए, पहचान पाने के लिए, वाद-विवाद में विजय पाने के लिए या किसी बात को सिद्ध करने के लिए दृढ़ संकल्पित हो सकता है। ऐसा संकल्प उसे कुछ हासिल करने में मदद कर सकता है लेकिन यह अपने आप उसकी आध्यात्मिक दशा में परिवर्तन नहीं कर सकता, जिसके लिए आध्यात्मिक अभ्यास किया जाता है।

एक साधक केवल अपनी व्यक्तिगत इच्छा से न तो स्वयं को और न ही किसी अन्य को उच्चतर प्रकृति प्रदान कर सकता है।

इसीलिए 'कल्प' को इसके संस्कृत उपसर्ग 'सं' जिसका अर्थ 'साथ' या 'से' है, के साथ समझा जाना चाहिए। संकल्प लेते समय व्यक्ति अपनी व्यक्तिगत इच्छा को दिव्य इच्छा के साथ जोड़ देता है। उद्देश्य जो व्यक्ति की वर्तमान दशा से उभरता है, अपने आपको उच्चतर और दिव्य उद्देश्य के साथ समायोजित कर लेता है। व्यक्तिगत मनस अब वह स्रोत नहीं रह जाता जिससे कार्य आगे बढ़ता है बल्कि वह साधन बन जाता है जिससे उच्चतर इच्छा कार्य कर सकती है।

'योग' शब्द में भी यही भाव निहित है। योग ईश्वर के साथ जुड़ने की ओर इंगित करता है - वह अवस्था जिसमें व्यक्तिगत इच्छा दिव्य इच्छा के साथ मिलकर एक हो जाती है। दिव्य इच्छा मार्गदर्शन करती है और व्यक्तिगत इच्छा उसका सहयोग करती है। व्यक्तिगत इच्छाशक्ति सक्रिय रहती है लेकिन अब यह आत्म-केंद्रित या आत्म-निर्देशित नहीं रह जाती। नियंत्रण ईश्वर को हस्तांतरित किया जा चुका होता है।



उच्चतर मार्गदर्शन के अंतर्गत विचार, इरादा और इच्छाशक्ति मिलकर दिव्य कार्य के साधन बन जाते हैं। विचार, इरादे और इच्छाशक्ति का यह मिलन व्यक्तिगत शक्ति का कोई दावा नहीं है बल्कि विचार, इरादे और इच्छाशक्ति का यह एकीकरण हमें संकल्प को उत्साही और प्रार्थनापूर्ण हृदय से अर्पित करने में मदद करता है। इस तरह संकल्प झिझक, बिखरे ध्यान या अलग-अलग उद्देश्यों से कमज़ोर नहीं होता।

ऐसा सहयोग स्थापित करने के लिए आस्था का होना ज़रूरी है क्योंकि यह हमें केवल अपनी व्यक्तिगत क्षमता तक सीमित नहीं रहने देती। अगर हम केवल अपने ऊपर ध्यान देते हैं तो हम सीमितता देखते हैं - सीमित ज्ञान, सीमित शुद्धता, सीमित शक्ति, सीमित दूरदृष्टि और परिणामों पर सीमित नियंत्रण। हमारा यह विचार, "यह हो जाएगा," अपनी शक्ति खो देता है क्योंकि हम इसका मूल्यांकन अपनी सीमित क्षमता के परिप्रेक्ष्य में करते हैं।

बाबूजी ने एक बार कहा था, "अगर आप इच्छाशक्ति को विषाक्त करना चाहते हैं तो शंका पाल लीजिए।" शंका बन रहे विचार में एक विपरीत गति उत्पन्न करके इच्छाशक्ति को विषाक्त कर देती है। व्यक्ति मन में यह विचार रख सकता है, "यह हो जाएगा," लेकिन साथ ही यह भी सोच सकता है कि "क्या यह वास्तव में हो सकता है?" इससे विचार के पीछे कार्यरत इच्छाशक्ति विभाजित हो जाती है। शंका एक विपरीत बल लगाती है जो संकल्प को निरस्त कर देता है।

श्रद्धा इच्छाशक्ति को सक्रिय बनाए रखती है और व्यक्ति को संकल्प के उद्देश्य को पूरा करने की ज़िम्मेदारी से मुक्त रखती है। संकल्प एक विनम्र सुझाव के रूप में बनता है कि अमुक काम हो जाए और उसे ईश्वरीय इच्छा को समर्पित कर दिया जाता है। आंतरिक कार्य व्यक्ति द्वारा किया जाता है और परिणाम ईश्वर को समर्पित कर दिया जाता है। परिणाम क्या होगा इसका निर्णय या इसे प्राप्त करना संकल्प लेने वाले व्यक्ति का नहीं होता।

भगवद्गीता इसे स्पष्ट रूप से अभिव्यक्त करती है, "तुम्हारा अधिकार कर्म करने पर है लेकिन उसके फल पर कभी नहीं।"[2] संकल्प में हमारा अधिकार आंतरिक कार्य पर ही है - संकल्प करना और उसे ईश्वर के सामने प्रस्तुत कर देना। उस संकल्प का परिणाम या फल ईश्वर को समर्पित कर दिया जाता है। उसका संबंध ईश्वरीय इच्छा से है।

जब परिणाम में आसक्ति नहीं रहती तब संकल्प का स्वरूप बदल जाता है। व्यक्ति यह तय नहीं करता कि संकल्प किस प्रकार, कब, किस रूप में या किस सीमा तक पूरा होगा। संकल्प स्वयं इच्छित दशा का संकेत देता है और ईश्वरीय इच्छा को कार्य करने का अवसर देता है ताकि वह उसे सही ढंग से पूरा कर सके। चूँकि परिणाम को पहले ही समर्पित किया जा चुका है, संकल्प स्वाभाविक रूप से माँग के बदले सुझाव का स्वरूप ले लेता है।

संकल्प कैसे लें

संकल्प अपने या किसी अन्य के आंतरिक विकास के लिए लिया जा सकता है। इसे लेने का सिद्धांत वही है - उदाहरणार्थ, हम एक सरल सुझाव ले सकते हैं, "इस व्यक्ति के हृदय में प्रेम विकसित हो।" शब्द सुझाव को आकार देते हैं और हृदय इसे प्रार्थनापूर्ण ढंग से ईश्वर को अर्पित कर देता है।

ईश्वर को संकल्प अर्पित करने के बाद हमें हृदय के प्रत्युत्तर के प्रति संवेदनशील बने रहना चाहिए। कई बार हो सकता है कि हम जो संकल्प लेते हैं, वह सही न लगे या हृदय किसी अन्य सुझाव की ओर खिंच जाए। ऐसी स्थिति में हमें हृदय के निर्देश का अनुसरण करना चाहिए। पहला संकल्प शायद हमारे सीमित दृष्टिकोण को दर्शाता था, जबकि हृदय ऊपर से संकेत प्राप्त करता है कि कार्य को किसी अन्य दिशा में आगे बढ़ना चाहिए। संकल्प को समर्पित करने का अर्थ ऐसे सुधार को स्वीकार करना भी है। ऐसे में अपने संकल्प को बदलना और उसे ईश्वर को पुनः अर्पित करना बिलकुल सही है।

एक बार हम संकल्प ले लेते हैं, तो हम उस पर अपना ध्यान बनाए रखते हैं। 'सत्य का उदय' में बाबूजी ने इस मुख्य सिद्धांत को दुखों और कष्टों के उदाहरण से स्पष्ट किया है। जितना अधिक हम इन पर ध्यान देते हैं उतना अधिक वे हमारे विचारों के प्रभाव से प्रबल हो जाते हैं। यदि हम उन्हें ध्यान देना बंद कर दें तो "वे बिना पानी के पौधों की तरह मुरझाने लगेंगे।"[3]

संकल्प एक विनम्र सुझाव के रूप में बनता है कि अमुक काम हो जाए और उसे ईश्वरीय इच्छा को समर्पित कर दिया जाता है। आंतरिक कार्य व्यक्ति द्वारा किया जाता है और परिणाम ईश्वर को समर्पित कर दिया जाता है।

यह उदाहरण दुखों के बारे में है लेकिन इसमें निहित सिद्धांत व्यापक है - जिस पर भी हमारा ध्यान जाता है, उसका प्रभाव तीव्र हो जाता है। उपरोक्त उदाहरण में हम अपना ध्यान व्यक्ति में प्रेम की कमी पर केंद्रित नहीं करते और न ही इस प्रश्न पर कि यह संकल्प सिद्ध होगा या नहीं। इसके बजाय हम स्वयं संकल्प पर केंद्रित रहते हैं कि प्रेम उस व्यक्ति के हृदय में विकसित हो रहा है। हमारा सकारात्मक ध्यान इच्छित प्रभाव को पोषित करता है। और चूँकि सुझाव प्रार्थनापूर्ण भाव से दिया गया है, इसलिए यह केवल व्यक्तिगत मानसिक शक्ति से संचालित नहीं होता बल्कि दिव्य धारा इसे अपनी रचनात्मक शक्ति से आवेशित करती है जो उस सुझाव को वास्तविकता में बदलने की दिशा में ले जाती है।

लेकिन अपना ध्यान संकल्प पर टिकाने का क्या मतलब है? इसका मतलब है धैर्यपूर्वक इच्छित प्रभाव के प्रकट होने की प्रतीक्षा करना। संकल्प लेकर हमने दिव्यता का दरवाज़ा खटखटा दिया। अब हम उसके प्रत्युत्तर की प्रतीक्षा करते हैं। हम संकल्प के उन शब्दों को मंत्र की तरह दोहराते हुए दिव्यता के दरवाज़े पर दस्तक नहीं देते रहते और ज़बरदस्ती कोई कल्पना नहीं करते या मानसिक रूप से यह जाँचते नहीं रहते कि प्रगति हो रही है या नहीं। धैर्यपूर्वक प्रतीक्षा करने का मतलब है कि जब तक इच्छित प्रभाव दिखाई न देने लगे तब तक ग्रहणशील बने रहना। हो सकता है शुरू में कुछ भी महसूस न हो। फिर भी हम हृदय को खुला और ग्रहणशील बनाए रखते हैं। हम बस प्रतीक्षा करते हैं।

हम विचार और संकल्प को अपने भीतर एक सुझाव के रूप में लेते हैं, उसे प्रार्थनापूर्ण हृदय से संजोते हैं और उसके फलित होने को ईश्वरीय इच्छा पर छोड़ देते हैं।

यदि हमारा ध्यान भटक जाता है तो हम बार-बार वही संकल्प नहीं दोहराते। यह संकल्प सक्रिय बना रहता है। हम बस अनुभूति के स्तर पर हृदय से उसके साथ पुनः जुड़ाव बना लेते हैं और धैर्यपूर्वक प्रतीक्षा करते हैं। धीरे-धीरे इच्छित प्रभाव दिखने लगता है और हम उस प्रभाव को महसूस करने लगते हैं।

संकल्प को अब व्यवहारिक अर्थ में समझा जा सकता है - हम विचार और संकल्प को अपने भीतर एक सुझाव के रूप में लेते हैं, उसे प्रार्थनापूर्ण हृदय से संजोते हैं और उसके फलित होने को ईश्वरीय इच्छा पर छोड़ देते हैं। यह इस कार्य को प्रारंभ करने के लिए पर्याप्त है।

फिर भी एक गहन प्रश्न बाकी रहता है - ऐसा क्यों है कि किसी संकल्प में कम बल रहता है जबकि अन्य संकल्प में असामान्य शक्ति होती है? इसका उत्तर संकल्प की सूक्ष्मता और उसे धारण करने वाले के आंतरिक विकास पर निर्भर करता है। यही अगले लेख का विषय होगा। अभी के लिए हम संकल्प को आध्यात्मिक परिवर्तन शुरू करने के लिए आवश्यक आंतरिक साधन के रूप में समझ सकते हैं- प्रार्थनापूर्वक प्रस्तुत सुझाव जिसमें विचार, इरादा और इच्छाशक्ति ईश्वरीय इच्छा के साथ जुड़कर एक एकीकृत प्रवाह बन जाते हैं।

हार्टफुलनेस संस्था

हार्टफुलनेस संस्था एक वैश्विक लाभनिरपेक्ष संस्था है जो हृदय आधारित ध्यान सिखाती है। यह आंतरिक स्वास्थ्य और सामूहिक समरसता के लिए एक योगिक अभ्यास है।

https://heartfulness.org/global/

[1] श्री रामचंद्रजी, जिनका ज़िक्र और चर्चा श्री पार्थसारथी राजगोपालाचारी की किताब 'अ प्रीसेप्टर्स गाइड' (चेन्नई - श्री रामचंद्र मिशन, 2003), 292 में की गई है।

[2] भगवद्गीता 2.47; लेखकों का अनुवाद, जो ग्राहम श्वेग और विन्थ्रोप सार्जेंट की जानकारी पर आधारित है।

[3] श्री रामचंद्रजी, 'सत्य का उदय', 'रामचंद्र की संपूर्ण कृतियाँ', खंड 1 (चेन्नई - श्री रामचंद्र मिशन, 2009), 36

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

“विनम्र हृदय कृपा, सुख, प्रसन्नता और आनंद को आकर्षित करता है और यही गुण मज़बूत रिश्ते बनाते हैं।”

दाजी

मौन का केंद्र

हृदय पर ध्यान करने से अशांत मन उस पर थोपी गई स्थिरता से ऊपर उठकर ऐसी अवस्था में पहुँच जाता है जहाँ मौन प्राप्त होता है। यहाँ मौन शून्यता के रूप में नहीं बल्कि शांति, सौंदर्य, प्रेम और सामूहिक आध्यात्मिक उपस्थिति के आंतरिक स्रोत के रूप में प्रकट होता है।

दाजी द्वारा प्रस्तुत लेख

एक युवा जिज्ञासु बड़ी उम्मीद से शाहजहाँपुर गया। उसने बाबूजी के बारे में पढ़ा था, उनकी उपस्थिति में होने के प्रभाव के बारे में कहानियाँ सुनी थीं और वह उनसे ऐसी शिक्षा और उपदेश प्राप्त करने के लिए गया था जिससे उसका जीवन बदल जाए। वह बाबूजी के पास लगभग दो घंटे तक बैठा रहा।

लेकिन उसने सिर्फ़ उनके हुक्के की सौम्य गुड़गुड़ाहट सुनी और कुछ नहीं।

धुएँ के गुबार ऊपर उठते रहे और बाबूजी खामोशी से हुक्के के कश लेते रहे। बाहर की दुनिया का अपना शोर जारी था। और उस छोटे से कमरे में जो दो इंसान एक साथ बैठे थे उनके बीच पाइप में पानी के बुलबुले उठने की गुड़-गुड़ की आवाज़ के अलावा कुछ नहीं था।

चारीजी यह कहानी अक्सर सुनाया करते थे। और इसे याद करके हँसा करते थे। वे उनसे कुछ ज्ञान की बातें सुनने की अपेक्षा से शाहजहाँपुर गए थे लेकिन उन्हें तो वहाँ कुछ और ही मिला। समय के साथ उन्हें समझ आ गया कि वह शिक्षा न देना नहीं था बल्कि वही शिक्षा थी।

एक बार चारीजी ने स्वीकार किया था, “मौन असहनीय होता है। हम मौन नहीं रह सकते। हम मौन में भी नहीं रह सकते। यही दो बातें हमें सीखनी हैं।” यह एक ऐसे इंसान की ईमानदार स्वीकारोक्ति थी जिसने जीवन के कई दशक गुरुओं की उपस्थिति में बिताए थे। उनके लिए भी मौन एक ऐसा देश था जिसमें प्रवेश पाने के लिए पासपोर्ट अर्जित करना होता है।

मौन में ऐसा क्या है कि हमें यह इतना कठिन लगता है? और जब गुरु हमें इसमें प्रवेश करने के लिए कहते हैं तब वह क्या है जिसकी ओर वे इंगित करते हैं?

मौन दो तरह का होता है। मैं अक्सर इनके भेद की बात करता हूँ क्योंकि एक बार यह अंतर समझ में आ गया तो बहुत कुछ समझ में आ जाता है।

पहले प्रकार का मौन वह है जिसे हम प्रयासपूर्वक अपने अंदर रोपित करते हैं। हम बैठ जाते हैं, आँखें बंद कर लेते हैं और सौम्य इच्छाशक्ति द्वारा मन को शांत करने की कोशिश करते हैं। हम अपने विचारों को नियंत्रित करते हैं। हम उन्हें दूर हटाते हैं और अपने आपको दृढ़ बनाते हैं। इससे हमारा मन कुछ तो शांत हो जाता है लेकिन यह शांति हथेली से मुँह को दबाकर पैदा की गई शांति की तरह है। सतह के नीचे तो शोर जारी रहता है और अक्सर यह पहले से कहीं उग्र भी होता है। एक योगी कठोर अनुशासन और अभ्यास द्वारा अपने आप में एक तरह की आंतरिक स्थिरता अवश्य पैदा कर सकता है। यह वास्तविक होती है लेकिन इसे बनाए रखने के लिए प्रयास करना पड़ता है।

दूसरी तरह का मौन वह है जो हम प्राप्त करते हैं। यह हम पर उतरता है। यह एक ऐसे मेहमान की तरह आता है जिसे हमने कभी बुलाया नहीं लेकिन उसे हमारे द्वार का मार्ग हमसे भी पहले से मालूम था। एक भक्त इसे उपहार की तरह स्वीकार करता है। वह कृपा रूप में अवतरित होता है।

दूसरी तरह का मौन वह है जो हम प्राप्त करते हैं। यह हम पर उतरता है। यह एक ऐसे मेहमान की तरह आता है जिसे हमने कभी बुलाया नहीं लेकिन उसे हमारे द्वार का मार्ग हमसे भी पहले से मालूम था। एक भक्त इसे उपहार की तरह स्वीकार करता है। वह कृपा रूप में अवतरित होता है। जब आपकी मुलाकात दिव्य सत्ता से होती है - विचार के रूप में नहीं, बल्कि एक जीवित सत्य के रूप में - तब आप बोल नहीं पाते। साँस जैसे थम जाती है। समय रुक जाता है। सब कुछ थम जाता है, सिवाय इस ज्ञान के कि आप किसी महान सत्ता की उपस्थिति में हैं। और वह इतनी विराट होती है कि उसके समक्ष आप निःशब्द हो जाते हैं।

युवा राम को उपदेश देते हुए ऋषि वशिष्ठ ने इस भेद को ऐसे शब्दों में समझाया जो मुझे अविस्मरणीय लगते हैं, "बलपूर्वक स्थिरता धारण करने वाले तपस्वी का मौन लकड़ी की मूर्ति के मौन के समान होता है। परंतु मुक्त आत्मा का मौन सच्चा होता है। ऐसा साधक बिना किसी भय, बिना किसी तड़प और बिना किसी आंतरिक अशांति के संसार में विचरण करता है।"

पहले प्रकार का मौन उत्पन्न किया जाता है और दूसरे प्रकार का मौन वास्तविक होता है। और यहीं एक छोटा सा रहस्य छिपा है जिस पर हमें फिर से विचार करना होगा। उत्पन्न किया गया मौन वास्तविक मौन कैसे बन जाता है? किस प्रकार हमारी साधना ईश्वरीय कृपा में फलित होती है?

आइए, सबसे पहले यह देखें कि विज्ञान ने अशांत मन के बारे में क्या समझा है क्योंकि विज्ञान जो कहता है, वह हमारी परंपरा में हमेशा से कही गई बातों से बहुत मेल खाता है।

वर्ष 2001 में, वाशिंगटन विश्वविद्यालय के मार्कस राइख्ले और उनके सहयोगियों ने एक शोध पत्र प्रकाशित किया जो विश्राम की अवस्था में मस्तिष्क के विषय में वैज्ञानिकों की समझ को संशोधित करने में सहायक हुआ। उन्होंने मस्तिष्क की गतिविधि के एक संगठित पैटर्न का वर्णन किया जो तब प्रकट होता है जब हम जागृत अवस्था में होते हैं लेकिन कोई ऐसा कार्य नहीं कर रहे होते हैं जिसमें ध्यान दिए जाने की ज़रूरत पड़े। उन्होंने इसे मस्तिष्क के कार्य की 'सामान्य स्थिति' (डिफ़ॉल्ट मोड) कहा। जब हम किसी समस्या का समाधान नहीं कर रहे होते या किसी बाहरी कार्य में व्यस्त नहीं होते तब भी मस्तिष्क विश्राम नहीं करता। तब मन अंतर्मुखी हो जाता है। वह पुरानी यादों को दोहराता है। वह उन संवादों में संलग्न हो जाता है जो शायद कभी भी न हों। वह बार-बार इन प्रश्नों पर विचार करता है कि हम कौन हैं, दूसरे हमारे बारे में क्या सोचते हैं और जीवन की कल्पित सीढ़ी में हम कहाँ खड़े हैं।[1]

आधुनिक तंत्रिका विज्ञान में इस डिफ़ॉल्ट मोड नेटवर्क को एक तरह की स्वसंदर्भित मानसिक गतिविधि से जोड़कर देखा जाता है - स्मृति, पूर्वानुमान, तुलना, चिंता और आत्मकथन की आंतरिक धारा जो तब भी जारी रहती है जब मस्तिष्क किसी काम में व्यस्त नहीं होता।

राइख्ले ने जिसे मस्तिष्क के क्षेत्रों की भाषा में वर्णित किया, उसे हज़ारों साल पहले ऋषि पतंजलि ने एक वाक्य में बता दिया था - "योगः चित्तवृत्तिनिरोधः"[2] अर्थात् मन की अस्थिरता का रुक जाना ही योग है। चित्त-वृत्ति यानी मन में विचारों का निरंतर घूमना, वास्तव में यही गति है - मन का अंदर की ओर मुड़ना, यादों को दोहराना, मन ही मन कल्पित बातचीत का अभ्यास करना और लगातार 'मैं' और 'मेरा' को लेकर विचारों को गढ़ना। आधुनिक तंत्रिका विज्ञान में इस गति का डिफ़ॉल्ट मोड नेटवर्क के माध्यम से अध्ययन किया जाता है। चित्त की इस गति को शांत कर देना, जिसे पतंजलि ने योग कहा, उन लक्षणों से काफ़ी हद तक मेल खाता है जो ब्रेन स्कैनर्स द्वारा अनुभवी अभ्यासियों में देखे गए हैं - आत्म-संदर्भित विचार और मन भटकने से जुड़े क्षेत्रों की गतिविधियों में कमी।[3]

यह निष्कर्ष येल विश्वविद्यालय के जडसन ब्रुअर और उनके सहयोगियों द्वारा किए गए शोधपत्र से निकला है जो 'प्रोसीडिंग्स ऑफ़ नेशनल एकेडमी ऑफ़ साइंसेज़' में प्रकाशित हुआ था। इस शोध में पाया गया कि डिफ़ॉल्ट मोड नेटवर्क के प्रमुख क्षेत्रों, जिनमें मध्यवर्ती प्रमस्तिष्क अग्रखंड वल्क (medial prefrontal cortex) और पश्च अनुकंचुक

चित्त-वृत्ति यानी मन में विचारों का निरंतर घूमना, वास्तव में यही गति है - मन का अंदर की ओर मुड़ना, यादों को दोहराना, मन ही मन कल्पित बातचीत का अभ्यास करना और लगातार 'मैं' और 'मेरा' को लेकर विचारों को गढ़ना।

प्रांतस्था (posterior cingulate cortex) शामिल हैं, की गतिविधियों में कमी आई है। किसी ध्यानकर्ता के नज़रिए से देखा जाए तो मन का शांत होना कोई दोष या नुकसान की बात नहीं है। इसे जागरूकता के विस्तार और अस्तित्व के साथ घनिष्ठता के रूप में महसूस किया जाता है। यह मन की अपनी सीमित सोच और विचारों से कहीं ज़्यादा पूरी तरह से जीवंत होने का एहसास है। ऐसी परिस्थिति में उनका वह मौन खाली नहीं होता। यह उस चीज़ से परिपूर्ण होता है जिसे शोर रोक रहा था।

और अब हम उस पाठ्यांश पर आते हैं जिसने सबसे अधिक मेरे लिए इन सभी शोधों का अर्थ संकलित कर दिया है।

21 मई, 2003 की सुबह बाबूजी ने दिव्य लोक से एक संदेश दिया जिसकी शुरुआत उन शब्दों से होती है जिन्हें मैंने पहली बार पढ़ने के बाद से ही अपने हृदय में संजोकर रखा है।[4]

> 'मौन के केंद्र में ही सौंदर्य है।' वह सौंदर्य जो आपके दैनिक कष्टों से परे आपको कभी निराश नहीं कर सकता। यह शुद्ध रूप में विद्यमान है। दिव्य प्रकृति का होने के कारण कुछ भी इसे बदल नहीं सकता। इस अतुलनीय स्रोत से शक्ति प्राप्त करें। अपने हृदय को इससे तृप्त होने दें और मज़बूत बनें ताकि आप इस जीवन का बेहतर ढंग से सामना कर सकें जो आप पर भारी बोझ डालता है।

इन पंक्तियों को धीरे-धीरे पढ़ें। इन्हें फिर से पढ़ें। यह किसी बाहरी स्थान का वर्णन नहीं है। यह आपके अपने आंतरिक क्षेत्र का भूगोल है, जिसे उस व्यक्ति ने चित्रित किया है जो स्वयं वहाँ चल चुका है।

मौन के केंद्र में ही सौंदर्य है। वहाँ न तो रिक्तता है जिससे हम डरते थे और न ही खालीपन है जिससे बचने के लिए हमने टीवी चालू किया या मोबाइल स्क्रॉल किया। वहाँ बस सौंदर्य है जो शुद्ध है। यह सौंदर्य दिव्य प्रकृति का है जिसे कुछ भी बदल नहीं सकता।

अब तक की सारी बातों से हमें यही समझ आ रहा है कि मौन अभाव नहीं है। मौन हृदय का अपना साम्राज्य है। यह वह स्थान है जहाँ उसे हमेशा सुरक्षित रखा गया है जिसे कभी खोया नहीं जा सकता। अधिकांश मनुष्यों को अपना जीवन इसलिए बोझिल नहीं लगता कि जीवन

‘मौन के केंद्र में ही सौंदर्य है।’ वह सौंदर्य जो आपके दैनिक कष्टों से परे आपको कभी निराश नहीं कर सकता। यह शुद्ध रूप में विद्यमान है। दिव्य प्रकृति का होने के कारण कुछ भी इसे बदल नहीं सकता। इस अतुलनीय स्रोत से शक्ति प्राप्त करें। अपने हृदय को इससे तृप्त होने दें और मज़बूत बनें ताकि आप इस जीवन का बेहतर ढंग से सामना कर सकें जो आप पर भारी बोझ डालता है।

विकट है, बल्कि इसलिए बोझिल लगता है क्योंकि हमने अभी तक उस स्रोत से ऊर्जा प्राप्त करना नहीं सीखा है जो हमारे अस्तित्व के केंद्र में विद्यमान है और जो अब तक अछूता है। बाबूजी उसी संदेश में आगे कहते हैं -

“मौन के केंद्र में शांति है, जो आत्मा को व्यक्त की जाती है। यह दिव्य कृपा से सुसज्जित होकर आत्मा को प्रेम के लिए प्रेरित करती है।

शांति स्वयं को व्यक्त करती है। इस शांति में आत्मा अपने को अलंकृत पाती है अर्थात् शांति आत्मा को समृद्ध करती है। और इसी अलंकरण से प्रेम उत्पन्न होता है। यह प्रेम प्रयास के रूप में नहीं, निर्णय के रूप में नहीं और न ही इच्छाशक्ति से उत्पन्न होने वाले किसी भाव के रूप में होता है। बल्कि प्रेम स्वाभाविक रूप से तब प्रकट होता है जब हृदय अंततः अपने मूल स्रोत से तृप्त हो जाता है।”

ऐसे स्रोत से कोई किस तरह तृप्त हो सकता है? प्रयासपूर्वक रोपित किया गया मौन, स्रोत से प्राप्त मौन कैसे बन जाता है?

इससे पहले, 1 नवंबर 2001 का संदेश इन सरल शब्दों में निर्देश देता है, “स्वयं में डूब जाओ।” बाबूजी लिखते हैं -

> स्वयं के अंदर अपने मौन के केंद्र में डूब जाओ और अपने आपको ऊर्जा से भर लो। क्या यह सर्वोच्च आश्रय नहीं है? क्या इसमें हर चीज़ प्रेम और सौंदर्य नहीं है?

इस क्रियापद पर ध्यान दें - “न तो स्वयं का निरीक्षण करें,” और “न ही आत्म-विश्लेषण करें,” बल्कि “डूब जाएँ,” जैसे कोई तैराक बिना किसी पूर्वाभ्यास या किसी हिचकिचाहट के गहरे पानी में डुबकी लगा देता है। मन यह नहीं कर सकता। मन किनारे तक पहुँचकर दूरी को मापने लगता है। केवल हृदय ही डुबकी लगाता है।

और एक बार जब व्यक्ति अपने भीतर की गहराई में डुबकी लेता है तब संसार के शोर का क्या होता है?

15 नवंबर 2002 को दिए गए एक अन्य संदेश में बाबूजी इस प्रश्न का सटीक उत्तर देते हैं -

> “हर तरफ़ व्याप्त शोर से कोई फ़र्क नहीं पड़ता। क्या यह संपर्क किसी अन्य आयाम में घटित नहीं होता?”

हृदय और उसके स्रोत का मिलन उस स्तर पर नहीं होता जहाँ शोर रहता है। शोर जारी रह सकता है। वाहनों की आवाजाही जारी रह सकती है। बच्चे चिल्ला सकते हैं। फ़ोन बज सकते हैं। इनमें से कुछ भी उस स्तर पर नहीं पहुँचता जहाँ असली संपर्क होता है। इस आंतरिक कक्ष में ऐसी कोई खिड़की नहीं है जो सड़क की ओर खुलती हो।

मुझे याद है जब मैं वर्ष 1977 में शाहजहाँपुर की अपनी पहली यात्रा के बाद लौट रहा था। मेरे मित्र और मैंने बाबूजी के पास कुछ समय बिताया था और हम वापस लौट रहे थे। हमने रात बारह बजकर पाँच मिनट पर ट्रेन पकड़ी और सुबह साढ़े पाँच बजे दिल्ली पहुँचे। पूरी रात मेरी आँखों से आँसू बहते रहे। मैं उन्हें रोक नहीं पा रहा था और रोकना भी नहीं चाहता था। रेलगाड़ी खड़खड़ाते हुए पटरी पर दौड़ रही थी। यात्री कभी सो जाते तो कभी जाग जाते। सब कुछ अपनी सामान्य गति से चल रहा था। और इन सबके बीच एक युवक स्टेशन की आवाज़ों और उसके आसपास की हलचल से बेपरवाह, खामोशी में खिड़की के पास आँखें बंद करके बैठा रो रहा था।

मुझे लगता है कि बाबूजी इसी खामोशी की ओर इशारा कर रहे हैं। यह किसी खाली कमरे की खामोशी नहीं है। यह एक ऐसे कमरे की खामोशी है जो ऐसी दिव्य उपस्थिति से लबालब भरा हुआ है जिसे कानों से सुना नहीं जा सकता, केवल हृदय से महसूस किया जा सकता है।

हार्टमैथ इंस्टिट्यूट की एक रिपोर्ट के अनुसार मानव हृदय एक विद्युत् चुंबकीय क्षेत्र बनाता है जिसे शरीर से कई फुट दूर तक मापा जा सकता है। जब कोई व्यक्ति आंतरिक सामंजस्य की अवस्था में प्रवेश करता है, जहाँ आभार, संतोष और स्थिरता होती है, तब उसके हृदय की लय अधिक व्यवस्थित और मस्तिष्क के साथ अधिक तालमेल में होती है। हार्टमैथ के शोधकर्ताओं ने यह भी पता लगाया है कि यह सुसंगत लय आसपास के लोगों की शारीरिक गतिविधियों में भी दर्ज हो सकती हैं, भले ही उन्हें इसका भान न हो। हमारी परंपरा में जिसे सत्संग का विकिरण कहा जाता है, उसका यह एक मापने योग्य जैव-भौतिक आयाम हो सकता है।[5,6]

इससे हम समझ सकते हैं कि गहरे ध्यान में लीन किसी व्यक्ति के पास बैठने से हमें शांति क्यों मिलती है, भले ही एक भी शब्द न बोला जाए। उस समय दो मौन मिल रहे होते हैं। और उनका मिलन कहाँ होता है? मांडुक्य उपनिषद के मंत्र 7 में इस अवस्था को एक नाम दिया गया है। उसमें तुरिया की बात कही गई है जो जागृति, स्वप्न और गहरी नींद से परे चौथी अवस्था है। इसका वर्णन 'प्रपञ्चोपशमम्, शांतम्, शिवम्, अद्वैतम्' - अर्थात् सभी भौतिक अभिव्यक्तियों यानी प्रपंचों का अंत, शांतिपूर्ण, शुभ और अद्वैत (जिसका कोई दूसरा नहीं है) - के रूप में किया गया है।[7] यह ऐसी अवस्था नहीं है जिसमें अन्य अवस्थाओं को छोड़कर प्रवेश किया जाता है। यह वह मौन आधार है, जहाँ से जागृति, स्वप्न और नींद की अवस्थाएँ स्वयं उत्पन्न होती हैं। जब दो हृदय एक साथ बैठते हैं और उनके मन का शोर धीरे-धीरे शांत होने लगता है तब वहाँ वास्तव में दो मौन नहीं रह जाते। वह एक ही तुरीय है जिसमें दोनों सदा के लिए स्थित हैं, भले ही उसे कुछ क्षणों के लिए ही पहचाना जाए।

यही कारण है कि सामूहिक सत्संग को शुरू से ही दशा को साझा करने के रूप में देखा जाता है। गुरु का मौन हमारे मौन में प्रवेश करता है। हमारा मौन उसे पाने के लिए कुछ और खुल जाता है। और इस मिलन से क्रमशः वह प्रकट होता है जो सदा से वहीं था। वर्षों तक धैर्यपूर्वक प्रयास द्वारा धारण किया गया मौन अब कम होने लगता है। एक दिन अचानक हम खुद को इस मौन के दूसरे छोर पर पाते हैं। योगी तब भक्त बन चुका होता है। उसकी साधना परिपक्व होकर कृपा में फलित होती है।

यदि कोई एक प्रार्थना है जिसे दिनभर अपने अंदर रखना सार्थक है तो मेरा मानना है कि वह है - हम कुछ अधिक मौन रहना सीखें, क्योंकि मौन ही परम अवस्था तक पहुँचने का द्वार है। इस द्वार के पीछे वह कक्ष है जिसका वर्णन

जब दो हृदय एक साथ बैठते हैं और उनके मन का शोर धीरे-धीरे शांत होने लगता है तब वहाँ वास्तव में दो मौन नहीं रह जाते। वह एक ही तुरीय है जिसमें दोनों सदा के लिए स्थित हैं, भले ही उसे कुछ क्षणों के लिए ही पहचाना जाए।

बाबूजी ने किया था, जहाँ सौंदर्य पूर्णतया शुद्ध है, जहाँ शांति खुद को अभिव्यक्त करती है और जहाँ प्रेम बिना किसी प्रयास के सहज ही उत्पन्न होता है।

यह सांसारिक शोरगुल बंद नहीं होगा। फ़ोन बजना बंद नहीं होंगे। हमारा मन भी हमारे किसी आदेश से अचानक शांत नहीं होगा। इनमें से कुछ भी बदलना आवश्यक नहीं है। जैसा कि बाबूजी ने कहा, यह संपर्क किसी और ही आयाम में होता है। हमें केवल यह याद रखना है कि वहाँ पहुँचने का प्रवेशमार्ग हमारे समक्ष है। हमें केवल उसमें डूब जाना है।

जब हम ऐसा कर पाते हैं, चाहे थोड़े समय के लिए ही सही, हमें पता चलता है कि वह मौन स्थापित किए जाने की प्रतीक्षा नहीं कर रहा था। वह तो सिर्फ़ पहचाने जाने की प्रतीक्षा कर रहा था। वह हमारे घर में सबसे धैर्यवान मेहमान था जो हमारी ही मेज़ पर इतने वर्षों से अनदेखा बैठा था और हमारे लिए वह जगह संभाले हुए था जिसे हम भूल गए थे कि वह हमारी है।

दाजी की ओर से

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

daaji.org

[1] मार्कस ई. राइख्ले एवं अन्य, "अ डिफ़ॉल्ट मोड ऑफ़ ब्रेन फंक्शन," प्रोसीडिंग्स ऑफ़ द नेशनल अकैडमी ऑफ़ साइंसेज़ 98, संख्या. 2 (2001): 676–682, https://doi.org/10.1073/pnas.98.2.676.

[2] पतंजलि, योग सूत्र 1.2. लेखक द्वारा अनुवाद का प्रयोग किया गया है।

[3] जडसन ए. ब्रुअर एवं अन्य, "मेडिटेशन एक्सपीरियंस इज़ एसोसिएटेड विद डिफ़रेंसेज़ इन डिफ़ॉल्ट मोड नेटवर्क एक्टिविटी एंड कनेक्टिविटी," प्रोसीडिंग्स ऑफ़ द नेशनल अकैडमी ऑफ़ साइंसेज़ 108, संख्या 50 (2011): 20254–20259, https://doi.org/10.1073/pnas.1112029108.

[4] दिव्यलोक से संदेश, उच्च आत्माओं से अंतर्संवाद के द्वारा प्राप्त संदेश।

[5] हार्टमैथ इंस्टिट्यूट, "एनर्जेटिक कम्युनिकेशन," साइंस ऑफ़ द हार्ट, https://www.heartmath.org/research/science-of-the-heart/energetic-communication/.

[6] सत्संग - आध्यात्मिक सभा, सत्य के साथ.

[7] मांडूक्य उपनिषद 7.
लेखक द्वारा अनुवाद का प्रयोग किया गया है।

मौन में मौन

अगस्त 2 ,1976 के इस पत्र में शाहजहाँपुर के श्री रामचंद्र जी (बाबूजी) एक आंतरिक आध्यात्मिक दशा के रूप में मौन पर तथा तनाव को हटाने से आने वाले हल्केपन पर अपने विचार प्रस्तुत करते हैं और बताते हैं कि किस तरह ध्यान के दौरान विचारों पर ध्यान न देने से उनकी शक्ति खत्म हो जाती है।

अगस्त 2 ,1976

मेरे प्रिय पोरे,

तुम्हारा स्नेहपूर्ण पत्र मिला। हम अपने जीवन में प्रायः 'हाँ' और 'ना' के बीच बँधे रहते हैं लेकिन हम यह नहीं जानते कि कहाँ पर 'हाँ' कहना है और कहाँ पर 'ना' कहना है। यह समझ अनुभव से आती है और अनुभव प्रयोग से प्राप्त होता है। जब आप किसी बात के बारे में सकारात्मक रूप में सोचते हैं तो उसका अर्थ स्पष्ट हो जाता है। और इसी तरह यदि आप कुछ चीज़ों के लिए 'नहीं' बोलते हैं तो उस 'नहीं' का अर्थ भी स्पष्ट हो जाता है। जब तनाव उत्पन्न होता है तब अंदर की पकड़ ढीली पड़ जाती है। जब तनाव चला जाता है, उस तनाव की सूक्ष्म छाप बनी रहती है जो उतनी भारी नहीं होती लेकिन फिर भी कुछ न कुछ बनी रहती है यानी वह हमारी आंतरिक दशा को कुछ हद तक प्रभावित करती रहती है। जब दोनों चले जाते हैं तब उस स्थिति को हम मौन की दशा या आंशिक शून्यता की अवस्था कह सकते हैं। पूर्ण शून्यता कभी नहीं होती है लेकिन हम शून्यता की अवस्था को, जितना भी संभव हो, प्राप्त करना चाहते हैं। पूर्ण शून्य तो केवल ईश्वर ही हैं। जब हम दिव्यता में विलीन हो जाते हैं, शून्यता की अवस्था भी स्वयं विलीन होने लगती है जब तक कि यह उसके निकटतम बिंदु पर नहीं पहुँच जाती। मुझे लगता है कि यह विषय आपके पत्र के विषय से अलग है लेकिन यह परम सत्ता का कुछ ज्ञान देता है।

मौन आध्यात्मिकता का एक छोटा सा हिस्सा है और यह पूरा सत्य नहीं है। यदि हम इसकी व्याख्या करना चाहते हैं तो हम कह सकते हैं कि 'मौन में मौन', जैसा कि मैंने पहले आपको लिखा था, ईश्वर के ज़्यादा करीब है। कहने का मतलब है कि मौन ही वह आसन है जिस पर परम मौन प्रतिष्ठित है। इसे व्यावहारिक रूप से अनुभव किया जा सकता है और आप इसे ठीक ढंग से कर सकते हैं। सिर्फ़ एक विचार रखें और प्रक्रिया अपने आप शुरू हो जाएगी। सहज मार्ग आत्मसाक्षात्कार की एक व्यवहारिक प्रक्रिया है और सिर्फ़ अभ्यास के द्वारा ही हम मौन को समझ सकते हैं। बाहर असंख्य सूक्ष्म जीवाणु हैं जिन्हें हमारी आँखें देख नहीं पातीं लेकिन फिर भी वे मौजूद हैं। इसी तरह मौन अमूर्त रूप में मौजूद है भले ही वह हमें दिखाई न दे। लेकिन निरंतर अभ्यास के द्वारा उसका अनुभव किया जा सकता है। यह उसी बात को समझने का दूसरा तरीका है।

इस प्रकार प्रार्थना के द्वारा हम बाहरी शोर से बाहरी शांति की तरफ़ जाते हैं। सफ़ाई की प्रक्रिया द्वारा हम बाहरी शांति से आंतरिक शांति की तरफ़ जाते हैं। आंतरिक अंधकार भीतर का शोर है जो शरीर और मन के तनाव से उत्पन्न होता है। तनाव को हटाने से खालीपन पैदा होता है। यह कथन सुनने में ठीक नहीं लगता। प्रार्थना के द्वारा हम अपने लक्ष्य के करीब पहुँचते हैं क्योंकि इससे हम परम सत्ता यानी ईश्वर के संपर्क में आते हैं। अब दो बातें हैं - एक जीवन का लक्ष्य और दूसरी आप स्वयं। अब चूँकि आप स्वयं परम तत्व में विलीन होना चाहते हैं, इसीलिए आपको फ़ायदा मिलता है। यदि आप अंदर आने वाली इन सभी चीज़ों को हटा दें तो आप सिर्फ़ सम्मोहन शक्ति विकसित करेंगे। विधिपूर्वक की गई साधना हमें अमृत प्रदान करती है और वही साधना यदि विधिपूर्वक न की जाए तो हानिकारक सिद्ध होती है। इसकी विधि आपको पहले से ही पता है।

तनाव दूर करने का मतलब हल्का होना है, न कि खालीपन पैदा करना। यह एक प्रकार से अच्छे के लिए परिवर्तन है। पारदर्शिता की अवस्था पूरी तरह से सीमितताओं से मुक्त नहीं होती क्योंकि उसमें कुछ ऐसा होता है जिससे आप उसमें झाँक सकते हैं।

ध्यान के दौरान आने वाले विचार बिलकुल ऐसे होते हैं जैसे सड़क पर खेलते हुए बच्चे। जब आपका ध्यान विचारों की तरफ़ नहीं जाता तब वे अप्रभावी हो जाते हैं और उनका कोई महत्व नहीं रहता। विचार आपको परेशान नहीं करते लेकिन आपको लगता है कि आप उनसे परेशान हो रहे हैं। उनसे छुटकारा पाने का सबसे अच्छा तरीका आपने स्वयं ही बताया है। वे जाने के लिए ही आते हैं। वे अपना क्षेत्र छोड़ रहे होते हैं। अपने भीतर दिव्यता के आगमन के इंतज़ार में हमारी पद्धति यह है कि हम उन सभी चीज़ों से दूर रहें जो आवश्यक नहीं हैं। मेरी किताब 'राजयोग के दिव्य दर्शन' में बताया गया बिंदु बी छापों का घर है। जब ध्यान की शक्ति हृदय के आवरण को हटा देती है तब वहाँ पर मौजूद थोड़े से खालीपन के कारण विचार उस ओर आकर्षित होते हैं। जब विचार उठते हैं तब आप परेशानी महसूस करते हैं। इसीलिए विचार आपसे नहीं उलझते, वास्तव में आप ही उनसे उलझ जाते हैं।

आप सभी को शुभकामनाएँ

आपका स्नेही
रामचंद्र

हार्टफुलनेस इंस्टिट्यूट की ओर से

द हार्टफुलनेस इंस्टिट्यूट एक वैश्विक लाभ-निरपेक्ष संस्था है जो हृदय-आधारित ध्यान विधि प्रदान करती है। यह आंतरिक कल्याण और सामूहिक सद्भाव के लिए एक योगिक अभ्यास है।

https://heartfulness.org/global/

अनुसंधान

"आप जो करते हैं उसका बहुत असर पड़ता है और यह आपको तय करना है कि आप किस तरह का असर डालना चाहते हैं।"

डॉ. जेन गुडॉल

जब मन शांत होना सीखता है

हार्टफुलनेस ध्यान और बेहतर नींद का विज्ञान

लंबे समय तक नींद न आने की समस्या पर किए गए एक अध्ययन में बेहतर नींद के लिए हार्टफुलनेस ध्यान को आज़माया गया जिससे पता चला कि हार्टफुलनेस के अभ्यास नींद की गुणवत्ता में सुधार कर सकते हैं, तंत्रिका तंत्र को शांत कर सकते हैं और भावनात्मक बोझ को कम कर सकते हैं।

डॉ. जयराम थिम्मापुरम द्वारा लिखित

"नींद वह सुनहरी कड़ी है जो हमारे स्वास्थ्य और शरीर को आपस में जोड़ती है।" —थॉमस डेकर

हम रोशनी से जगमगाते शहरों में रहते हैं जहाँ वास्तव में कभी अंधेरा नहीं होता। हम लगातार उत्तेजना, डिजिटल व्यवधानों, भावनात्मक बोझ और थकाऊ दिनचर्या से घिरे रहते हैं। लाखों लोग रात में अपने कमरे की छत को ताकते हुए जागते रहते हैं, दिनभर में हुई बातचीत को मन में दोहराते रहते हैं, आने वाले कल की चिंता करते हैं या बस उस सुकून भरे आराम को पाना चाहते हैं जो कभी स्वाभाविक रूप से नींद आने से मिल जाता था। वास्तव में, नींद धीरे-धीरे मानवता के सबसे बड़े संघर्षों में से एक बन गई है।

कल्पना कीजिए कि आप महीनों और कभी-कभी वर्षों तक अच्छी नींद नहीं ले पाते हैं। अनिद्रा (insomnia) अब केवल कभी-कभार होने वाली परेशानी नहीं रही। यह एक आधुनिक महामारी बन चुकी है।

लंबे समय से अनिद्रा से पीड़ित रोगियों के साथ काम करते हुए हमने पाया कि उनके लिए रात नींद पाने की आशा से शुरू होती है और न सो पाने के कारण निराशा में समाप्त होती है। कुछ लोग सो तो जाते हैं लेकिन बार-बार जाग उठते हैं। कुछ अपने मन में लगातार दौड़ते विचारों को शांत ही नहीं कर पाते। कुछ लोग रात तीन बजे जाग जाते हैं और फिर उन्हें नींद नहीं आती। हमने पाया कि समय के साथ उनकी थकान जीवन के हर हिस्से में फैल जाती है, भावनाएँ कमज़ोर पड़ जाती हैं, रिश्ते तनावग्रस्त हो जाते हैं और शारीरिक स्वास्थ्य भी बिगड़ने लगता है।

आधुनिक चिकित्सा ने अनिद्रा के लिए कई उपचार विकसित किए हैं, लेकिन उनमें से कई अभी भी ज़्यादा असरदार नहीं हैं। नींद की गोलियाँ कुछ समय के लिए राहत प्रदान कर सकती हैं, लेकिन वे अक्सर अवांछित दुष्प्रभावों, निर्भरता के जोखिम, सुबह की सुस्ती या समय के साथ प्रभावशीलता में कमी से जुड़ी होती हैं। अनिद्रा के लिए संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (Cognitive Behavioral Therapy) अभी भी सबसे प्रभावी गैर-औषधीय उपचारों में से एक है, लेकिन

इसे प्राप्त करना कठिन हो सकता है। इसमें बहुत समय लगता है और कई लोग बीच में ही छोड़ देते हैं।

इस बढ़ते संकट ने वैज्ञानिकों और चिकित्सकों को एक महत्वपूर्ण प्रश्न पर सोचने के लिए मजबूर कर दिया है –

क्या मन स्वयं फिर से स्वाभाविक रूप से आराम करना सीख सकता है?

जर्नल ऑफ़ कम्युनिटी हॉस्पिटल इंटरनल मेडिसिन पर्सपेक्टिव्स में प्रकाशित हमारे अध्ययन ने इस प्रश्न का अन्वेषण हार्टफुलनेस ध्यान के अभ्यास के माध्यम से किया। हार्टफुलनेस ध्यान एक सरल, हृदय-आधारित ध्यान पद्धति है जिसे आंतरिक संतुलन, भावनात्मक हल्कापन और मानसिक शांति विकसित करने के लिए बनाया गया है। हमारे अध्ययन के परिणाम उल्लेखनीय थे।

अनिद्रा का छुपा बोझ

दीर्घकालिक अनिद्रा (Chronic Insomnia) लगभग दस प्रतिशत वयस्कों को प्रभावित करती है और महिलाओं व बुजुर्गों में यह समस्या आम है। थकान के अलावा अनिद्रा की समस्या चिंता, अवसाद, चिड़चिड़ापन, स्मृति ह्रास और कार्यक्षमता में कमी से भी जुड़ी हुई है। आर्थिक दृष्टि से, अनिद्रा की वजह से अमेरिका के कर्मचारियों की उत्पादकता में कमी के कारण हर साल अरबों डॉलर का नुकसान होता है।

अनिद्रा केवल नींद न आने की समस्या नहीं होती। आधुनिक तंत्रिका-विज्ञान यह मानता है कि भावनात्मक पीड़ा, अनसुलझा मानसिक तनाव, अत्यधिक उत्तेजना और लगातार सोचते रहना विश्राम करने पर भी ताज़गी न मिलने में बड़ी भूमिका निभाते हैं। मस्तिष्क चलता ही रहता है, भले ही शरीर नींद के लिए बेचैन हो रहा हो।

अनिद्रा से पीड़ित कई लोग एक ही विरोधाभास का वर्णन करते हैं – "मैं थका हुआ हूँ, लेकिन आराम नहीं कर पा रहा हूँ।"

ऐसे समय में ध्यान के अभ्यास सहायक हो सकते हैं।

सचेतनता (mindfulness) पर आधारित अभ्यासों ने नींद की गुणवत्ता पर सकारात्मक प्रभाव को साबित किया है। लेकिन हार्टफुलनेस

प्रतिभागी धीरे-धीरे अपने शरीर को सिर से पैर तक आराम की स्थिति में लाते थे, फिर अपना ध्यान कोमलता से हृदय में टिकाते थे। बलपूर्वक एकाग्रता स्थापित करने एवं विचारों को ज़बरदस्ती दबाने के बजाय उन्होंने सहज और प्रयासहीन आंतरिक जागरूकता अपनाना सीखा।

का अभ्यास इसमें एक अनोखा आयाम जोड़ता है। यह न केवल ध्यान के माध्यम से मन को शांत करता है, बल्कि दिनभर के संचित भावनात्मक बोझ को सचेत रूप से बाहर निकालने में भी मदद करता है।

इस अध्ययन में उन वयस्कों को शामिल किया गया जो लंबे समय से अनिद्रा से पीड़ित थे। उन्हें आठ सप्ताह के हार्टफुलनेस ध्यान कार्यक्रम और अच्छी नींद की आदत विकसित करने के शिक्षण में भाग लेने के लिए नामांकित किया गया।

प्रतिभागी निम्नलिखित अभ्यास करते थे –

- सुबह हार्टफुलनेस रिलैक्सेशन और ध्यान
- शाम को पुनः ऊर्जित होने के लिए सफ़ाई अभ्यास ताकि भावनात्मक बोझ को दूर किया जा सके
- सोने से पहले छोटा रिलैक्सेशन सत्र
- प्रशिक्षक के साथ साप्ताहिक मार्गदर्शित ध्यान सत्र

ध्यान की सरलता ही उसकी सुंदरता थी।

प्रतिभागी धीरे-धीरे अपने शरीर को सिर से पैर तक आराम की स्थिति में लाते थे, फिर अपना ध्यान कोमलता से हृदय में टिकाते थे। बलपूर्वक एकाग्रता स्थापित करने एवं विचारों को ज़बरदस्ती दबाने के बजाय उन्होंने सहज और प्रयासहीन आंतरिक जागरूकता अपनाना सीखा।

शाम को प्रतिभागी सफ़ाई का अभ्यास करते थे। वे कल्पना करते थे कि उनका सारा तनाव, भावनात्मक बोझ और मानसिक जटिलताएँ धुएँ या वाष्प के रूप में शरीर से बाहर निकल रही हैं और उनकी जगह हल्कापन और शुद्धता ले रही है। रात को सोने से पहले वे हार्टफुलनेस रिलैक्सेशन तकनीक का उपयोग करते थे और अपना ध्यान अपने हृदय में मौजूद प्रेम व करुणा पर टिकाए रखते हुए सहजता से सो जाते थे।

हार्टफुलनेस का अभ्यास इसमें एक अनोखा आयाम जोड़ता है। यह न केवल ध्यान के माध्यम से मन को शांत करता है, बल्कि दिनभर के संचित भावनात्मक बोझ को सचेत रूप से बाहर निकालने में भी मदद करता है।

अध्ययन ने परिणामों को अनिद्रा गंभीरता सूचकांक (Insomnia Severity Index) के माध्यम से मापा गया, जो नींद चिकित्सा में व्यापक रूप से उपयोग किया जाने वाला एक मान्य नैदानिक साधन है।

ध्यान कार्यक्रम शुरू होने से पहले सूचकांक का औसत अंक 20.9 था।

आठ सप्ताह के हार्टफुलनेस अभ्यास के बाद, औसत अंक घटकर 10.4 हो गया।

इसने सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण सुधार दर्शाया।

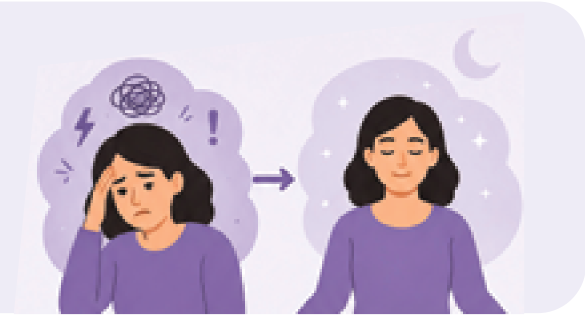
अनिद्रा गंभीरता सूचकांक में 8 से अधिक अंकों की कमी को सामान्यतः चिकित्सकीय रूप से 'उल्लेखनीय सुधार' माना जाता है।

इस अध्ययन के प्रतिभागियों में औसतन 10.5 अंकों का सुधार हुआ।

कई व्यक्तियों के लिए, इसका अर्थ गंभीर अनिद्रा और हल्के या उप-सीमांत लक्षणों के बीच का अंतर था। कई लोगों ने बताया कि वे अधिक गहरी नींद ले सके और लंबे समय तक सो पाए। नींद विशेषज्ञों के साथ काम करते हुए और हार्टफुलनेस का अभ्यास करते हुए, कई लोग अपनी नींद की दवाओं को कम करने या बंद करने में सफल हुए। किसी भी दवा में बदलाव के लिए, हम नींद विशेषज्ञों या चिकित्सकों के मार्गदर्शन का पालन करने की सलाह देते हैं।

ये परिणाम बहुत उत्साहवर्धक थे। हमने यह भी पता लगाया कि हार्टफुलनेस नींद को कैसे बेहतर बना सकता है।

विज्ञान अभी भी इसकी सटीक कार्य-प्रणाली को उजागर कर रहा है, लेकिन कई संभावनाएँ सामने आती हैं।



1. अत्यधिक मानसिक उत्तेजना को कम करना

अनिद्रा अक्सर अत्यधिक मानसिक और भावनात्मक सक्रियता से जुड़ी होती है। तंत्रिका तंत्र सोने के समय भी अत्यधिक सक्रिय अवस्था में बना रहता है। हार्टफुलनेस ध्यान स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को आराम की अवस्था में लाकर इस अतिसतर्कता को शांत करने में मदद कर सकता है।

2. भावनाओं का नियंत्रण

हार्टफुलनेस का एक अनोखा पहलू है पुनःऊर्जीकरण (Rejuvenation)। यह दिनभर की भावनात्मक छापों को बाहर निकालने की एक सोच-समझकर की जाने वाली प्रक्रिया है। आधुनिक तंत्रिका विज्ञान बताता है कि अनिद्रा से पीड़ित लोग भावनात्मक तनाव को प्रभावी ढंग से कम नहीं कर पाते। भावनात्मक स्मृतियाँ और अनसुलझी मानसिक छापें रात में सक्रिय रह सकती हैं।

पुनःऊर्जीकरण का अभ्यास इस भावनात्मक बोझ को धीरे-धीरे हल्का करने में मदद करता है।

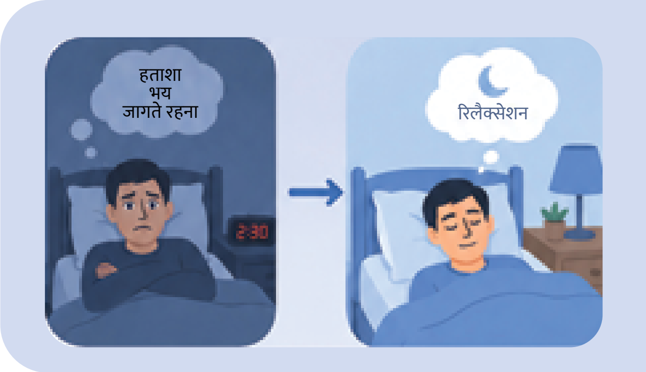
3. आंतरिक सुरक्षा विकसित करना

नींद के लिए समर्पण, यानी खुद को आराम की स्थिति में लाना आवश्यक है।

मस्तिष्क जब सुरक्षा का अनुभव करता है तभी शरीर गहन विश्राम ले पाता है। ध्यान शांति, स्वीकार्यता और विश्वास से भरा एक आंतरिक वातावरण विकसित करने में मदद कर सकता है जिससे हमें अच्छी और आरामदायक नींद मिल सकती है।

4. मस्तिष्क को आराम के लिए अभ्यस्त करना

समय के साथ, अनिद्रा से पीड़ित व्यक्ति उसका आदी हो जाता है। वह बिस्तर को आराम और नींद के बजाय हताशा, भय और जगाते रहने से जोड़ने लगता है। हार्टफुलनेस अभ्यास धीरे-धीरे तंत्रिका तंत्र को फिर से प्रशिक्षित कर सकते हैं ताकि वह सोने के समय को संघर्ष के बजाय आराम से जोड़ने लगे।



हृदय और नींद

प्राचीन परंपराएँ लंबे समय से हृदय को आंतरिक शांति और बहाली से जोड़ती रही हैं। आधुनिक चिकित्सा अब यह मानती है कि भावनात्मक अवस्थाएँ नींद की संरचना, हार्मोनों के विनियमन, सूजन और स्वायत्त संतुलन को गहराई से प्रभावित करती हैं।

हार्टफुलनेस ध्यान का शायद सबसे रोचक पहलू यह है कि इसमें हृदय पर ध्यान केंद्रित करने पर ज़ोर दिया जाता है।

बुद्धि या विचारों पर ही केंद्रित रहने के बजाय साधक अपनी जागरूकता को हृदय में स्थिर करते हैं, जिससे अक्सर उन्हें कोमल और शांत आंतरिक अनुभव प्राप्त होते हैं।

अध्ययनकर्ताओं के रूप में हम समझते हैं कि हार्टफुलनेस ध्यान -

- आसानी से दैनिक जीवन में शामिल किया जा सकता है
- कम लागत वाला है
- दुष्प्रभावों से मुक्त है
- बिना किसी विशेष उपकरण के सुलभ है

इस अध्ययन की कुछ सीमाएँ थीं - जैसे इसमें प्रतिभागियों की संख्या कम थी, नियंत्रण समूह का अभाव था और इसमें ऐसे व्यक्ति शामिल थे जिन्होंने स्वेच्छा से ध्यान करना चुना था। इन कारकों को भविष्य के परीक्षणों में संबोधित किया जाना चाहिए।

फिर भी इन कमियों के बावजूद नतीजे बहुत उत्साहजनक हैं।

एक ऐसे संसार में जो लगातार बाहरी समाधानों पर निर्भर होता जा रहा है, यह अध्ययन हमें याद दिलाता है कि उपचार की शक्ति मानव चेतना में ही निहित हो सकती है। नींद प्रकृति का सबसे पवित्र उपचार साधन है। हृदय की शांति में नींद पुनः स्वाभाविक बन सकती है।

हार्टफुलनेस शोध की ओर से

हार्टफुलनेस शोध तंत्रिका-विज्ञान और गुणात्मक दृष्टिकोणों से ध्यान के प्रभावों का अध्ययन करता है।

heartfulnessinstitute.org/research/

संदर्भ -

जयराम थिम्मापुरम, दबोरा योम्मर, लुमिनिता ट्यूडर, थिओडोर बेल्ल, क्रिस्टियन डूमीट्रेसकू और रॉबर्ट डेविस, “हार्टफुलनेस मैडिटेशन इम्प्रूव्स स्लीप इन क्रोनिक इंसोम्निया,” जर्नल ऑफ़ कम्युनिटी हॉस्पिटल इंटरनल मेडिसिन पर्सपेक्टिव्स 2020;10(1):10-15.

स्वास्थ्य

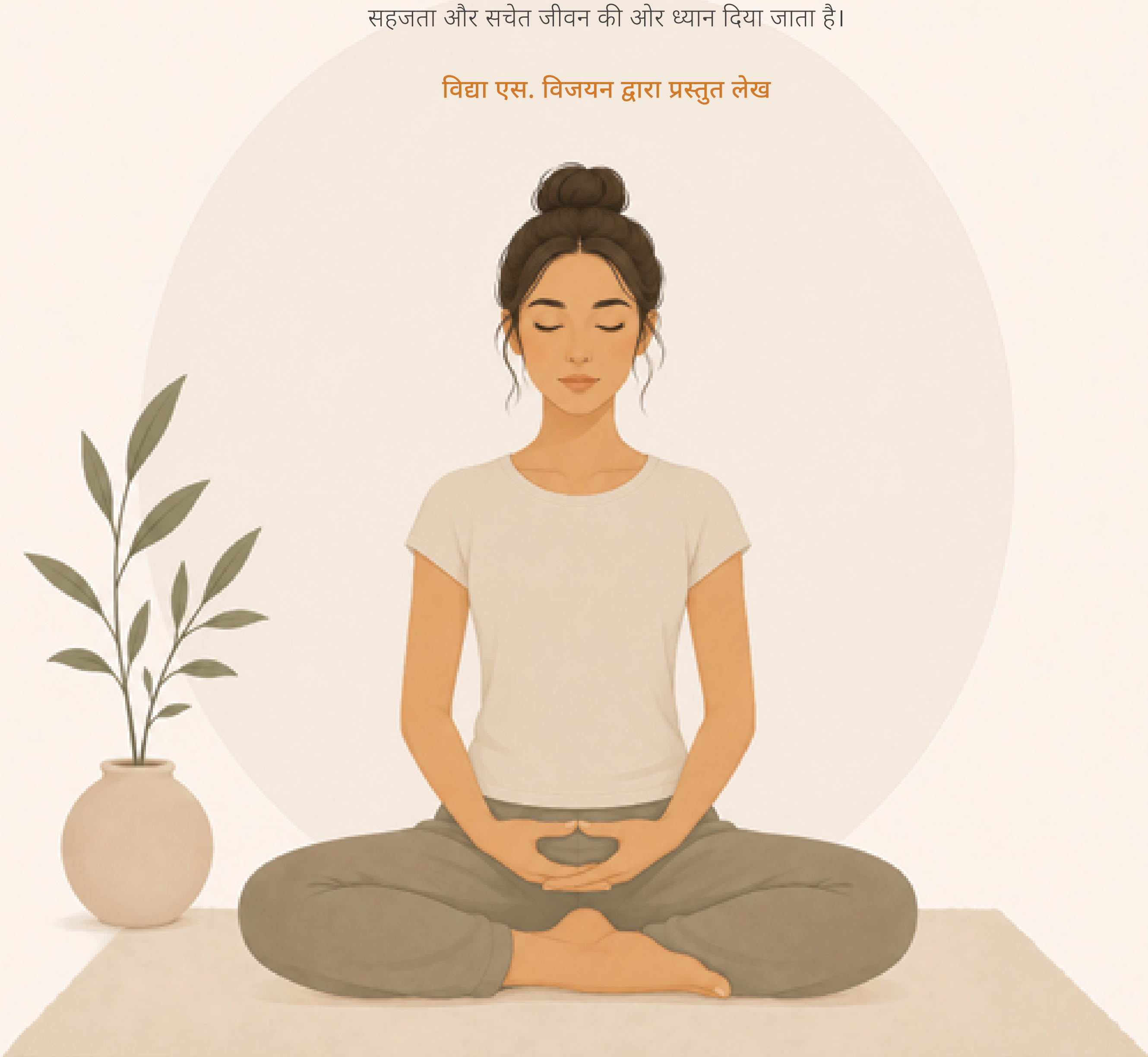
“अपने शरीर, मन और आत्मा की देखभाल करना आपकी सबसे बड़ी और महान ज़िम्मेदारी है। यह आपकी आत्मा की ज़रूरतों को सुनने और फिर उनका सम्मान करने से संबंधित है।”

क्रिस्टी लिंग

मैं वर्तमान में कितनी उपस्थित रह सकती हूँ?

एक योग शिक्षिका बताती हैं कि आसन का अभ्यास तब और गहरा हो जाता है जब आगे बढ़ने की चाह की जगह साँस के प्रति जागरूकता, शारीरिक उपस्थिति, स्थिरता, सहजता और सचेत जीवन की ओर ध्यान दिया जाता है।

विद्या एस. विजयन द्वारा प्रस्तुत लेख



जब मैंने पहली बार आसनों का अभ्यास शुरू किया तब मेरा शरीर आसानी से हिलता-डुलता था। लचीलापन मेरे लिए कभी कोई चुनौती नहीं रहा। ज़्यादातर आसन स्वाभाविक रूप से हो जाते थे और उन्हें आज़माने में मुझे बहुत खुशी मिलती थी। मैं उत्सुकता के साथ एक आसन से दूसरे आसन की ओर बढ़ती थी - कोशिश करती थी, सीखती थी और गहराई में जाती थी। यह जानने में रोमांच था कि शरीर क्या-क्या कर सकता है और समय के साथ इसने मुझे स्वाभाविक रूप से ज़्यादा मुश्किल आसनों को करने के लिए प्रेरित किया।

यह विकास या उन्नति जैसा लगता था और कई मायनों में यह था भी। फिर भी, बिना एहसास हुए मेरा अभ्यास धीरे-धीरे सिर्फ़ 'करने' पर केंद्रित हो गया - और ज़्यादा करना, और गहराई में जाना, अगले आसन तक पहुँचना।

मेरे शरीर में कोई रुकावट नहीं थी। कोई ऐसी बेचैनी नहीं थी जो मुझे धीमा होने पर मजबूर करती। सब कुछ बिलकुल सहज लग रहा था। शायद इसीलिए मैंने इस बात पर ध्यान नहीं दिया कि मेरे अभ्यास में किस चीज़ की कमी थी। मैं आसन तो कर रही थी, लेकिन उन्हें पूरी तरह से महसूस नहीं कर रही थी या उनमें पूरी तरह से मौजूद नहीं थी।

उस समय मुझे पता था कि आसन कैसे धारण करना है, उसे कैसे बनाए रखना है और उससे कैसे बाहर निकलना है। लेकिन मैंने तब तक यह नहीं सीखा था कि जागरूकता, संवेदनशीलता और श्वास के साथ आसन में कैसे जिया जाए। मेरा ध्यान अक्सर इस बात पर होता था कि मैं आगे क्या करने जा रही थी, न कि इस बात पर कि उस मौजूदा पल में क्या घटित हो रहा था।

पीछे मुड़कर देखने पर मुझे एहसास होता है कि यह प्रवृत्ति सिर्फ़ योग तक ही सीमित नहीं थी। और न ही मैं इसमें अकेली थी। हममें से बहुत से लोग एक काम से दूसरे काम और एक उपलब्धि से दूसरी उपलब्धि की ओर बढ़ते हुए लगातार प्रगति तो करते हैं, लेकिन शायद ही कभी वर्तमान पल में पूरी तरह जीते हैं। हम आगे बढ़ने पर इतना ध्यान देने लगते हैं कि वर्तमान पल से हमारा संपर्क टूट जाता है।

मेरी यात्रा में बदलाव तब आया जब मेरे गुरु ने मुझे कृष्णमाचार्य परंपरा से परिचित कराया। सच कहूँ तो यह बदलाव आसान नहीं था। कुछ समय के लिए मुझे ऐसा लगा जैसे मैंने कुछ खो दिया हो। जिस भरोसे के साथ मैं अपना अभ्यास पहले करती थी और अपना शिक्षण प्राप्त करती थी, वह अब डगमगा गया था। मैंने पहले कभी आत्मविश्वास की ऐसी कमी महसूस नहीं की थी।

यह नया तरीका मुझसे उन बातों को भूलने के लिए कह रहा था जिनके बारे में मैं सोचती थी कि मुझे पूरी तरह पता था। ये कोई सतही बातें नहीं थीं, बल्कि गहरी मान्यताएँ और नज़रिए थे जिन्हें मैं सालों से अपनाए हुए थी।

और अधिक जानकारी हासिल करना आसान है; लेकिन किसी बात को अलग नज़रिए से देखना एक चुनौती है!

मैं लंबे समय तक उस अनिश्चितता की स्थिति में रही। लेकिन धीरे-धीरे उसका विरोध करने के बजाय मैंने उसे स्वीकार करना शुरू कर दिया। मैं फिर से एक विद्यार्थी बन गई। तभी उस अभ्यास की गहराई मेरे सामने उजागर होने लगी।

> हममें से बहुत से लोग एक काम से दूसरे काम और एक उपलब्धि से दूसरी उपलब्धि की ओर बढ़ते हुए लगातार प्रगति तो करते हैं, लेकिन शायद ही कभी वर्तमान पल में पूरी तरह जीते हैं।

मुझे यह समझ आने लगा कि श्वास के साथ आसन करने का सच में क्या मतलब है - यह कोई अलग तकनीक नहीं, बल्कि खुद उस क्रिया का ही एक अटूट हिस्सा है। मुझे तैयारी का महत्व समझ आने लगा - किसी भी आसन में जाने से पहले हमें न सिर्फ़ शरीर को, बल्कि मन को भी तैयार करना चाहिए। मैंने विराम लेने की अहमियत को समझा - गतिविधियों के बीच के वे शांत पल जहाँ देखने-समझने की गहराई बढ़ती है और जागरूकता अधिक स्पष्ट हो जाती है।

अनुक्रमण यानी आसनों को एक सही क्रम में करने के बारे में मेरी समझ भी बदलने लगी। मैंने सीखा कि कैसे एक आसन शरीर को

अगले आसन के लिए तैयार करता है, कैसे विपरीत आसन शरीर में संतुलन को बहाल करता है और कैसे सोच-समझकर आगे बढ़ने से स्थिरता आती है और तनाव से बचा जाता है।

ये सिर्फ़ तकनीकी बातें नहीं थीं; बल्कि ये अभ्यास में निहित एक गहरी समझ को दर्शाती थीं, जो न सिर्फ़ शरीर को बल्कि मन और आंतरिक अवस्था को भी आधार देती थीं।

जैसे ही मैं इस तरीके का असली मतलब समझने लगी, मुझे ऐसा नहीं लगा कि मुझे, पहले जो सीखा था और अब जो सीख रही हूँ के बीच, चुनाव करना है। एकीकरण स्वाभाविक रूप से हो गया। मैंने पहले जो सीखा था, उसका महत्व कम नहीं हुआ। बल्कि, मेरा लचीलापन, आसन की समझ और शरीर की हरकतों का अनुभव – ये सब मेरी नई समझ से और बेहतर हो गए।

धीरे-धीरे पतंजलि के शब्द, 'स्थिर सुखम् आसनम्' (आसन स्थिर और आरामदायक होना चाहिए), मुझे एक नए तरीके से समझ में आने लगे।

सालों तक मैंने इस सूत्र को इसके सबसे सरल अर्थ में समझा - एक आसन स्थिर और आरामदायक होना चाहिए। लेकिन अपनी नई समझ से मुझे लगने लगा कि पतंजलि शारीरिक मुद्रा से कहीं ज़्यादा गहरी बात की ओर इशारा कर रहे थे।

हम अक्सर बिना किसी स्थिरता या आराम के जीवन जीते हैं, हमेशा जल्दी में रहते हैं, आने वाले अगले पल को पकड़ने की कोशिश करते हैं और आराम के पलों में भी तनाव लिए रहते हैं।

मुझे समझ आने लगा कि स्थिरता का मतलब सिर्फ़ शरीर को स्थिर रखना नहीं है। यह अपने अंदर मौजूद रहने की क्षमता है। मुझे समझ आया कि आराम का मतलब सिर्फ़ शारीरिक सुविधा नहीं है, बल्कि यह जुड़ाव का वह एहसास है जो तब होता है जब श्वास, ध्यान और जागरूकता एक लय में होते हैं।

धीरे-धीरे मुझे यह संतुलन तब भी महसूस होने लगा जब मैं योगाभ्यास नहीं कर रही होती थी। मैंने इसे अपने बोलने के तरीके,

जागरूकता हर चीज़ का स्वरूप बदल देती है। कोई मुश्किल आसन बाहर से देखने में भले ही बहुत बढ़िया लगे, लेकिन बिना ध्यान दिए उसे करना सतही ही रहता है। वहीं दूसरी ओर, सबसे आसान हरकत भी पूरी जागरूकता के साथ करने पर अत्यधिक परिवर्तनकारी हो सकती है।

सुनने के तरीके, अनिश्चितता का सामना करने के तरीके और यहाँ तक कि खामोश रहने के तरीके में भी पाया।

स्थिरता और सहजता के साथ ज़िंदगी जीना अपने आप में एक अभ्यास है। शायद यही वह बात है जो आसन का अभ्यास मुझे शुरू से सिखाने की कोशिश कर रहा था।

जागरूकता हर चीज़ का स्वरूप बदल देती है। कोई मुश्किल आसन बाहर से देखने में भले ही बहुत बढ़िया लगे, लेकिन बिना ध्यान दिए उसे करना सतही ही रहता है। वहीं दूसरी ओर, सबसे आसान हरकत भी पूरी जागरूकता के साथ करने पर अत्यधिक परिवर्तनकारी हो सकती है।

यह समझ योग से कहीं आगे तक जाती है। जीवन के कई क्षेत्रों में हमें प्रगति, कामयाबी, रफ़्तार और बाहरी विकास को अहमियत देना सिखाया जाता है। हमें शायद ही कभी विराम लेना, गौर करना और अपने अंदर जो घटित हो रहा है, उसे पूरी तरह महसूस करना सिखाया जाता है। फिर भी, उस जागरूकता के बिना कामयाबी भी खालीपन का एहसास करा सकती है।

आज, चाहे मैं कोई आसान आसन करूँ या मुश्किल, सवाल यह नहीं होता कि "मैं कितनी दूर जा सकती हूँ?" बल्कि सवाल यह होता है कि, "मैं यहाँ किस हद तक पूरी तरह से मौजूद रह सकती हूँ?"

यह सवाल अभ्यास और ज़िंदगी के साथ मेरे संबंध को लगातार बदल रहा है। इससे पता चलता है कि अभ्यास का असली मकसद शायद महारत हासिल करना नहीं है। शायद इसका मकसद यह सीखना है कि अपने अनुभव में - यहाँ तक कि अपनी नाकामियों में भी - पूरी तरह से कैसे मौजूद रहा जाए।

आसन का अभ्यास ही वह जगह है जहाँ से मैंने यह सीखना शुरू किया और हर बार जब मैं योगासन करने लगती हूँ तब एक-एक श्वास के साथ मैं इसे और सीखती हूँ।

हार्टफुलनेस योग अकादमी से

हार्टफुलनेस योग अकादमी मान्यता प्राप्त, परंपरा-आधारित कार्यक्रम प्रदान करती है। ये कार्यक्रम आसन, प्राणायाम और हार्टफुलनेस ध्यान को प्राणाहुति के साथ एकीकृत करते हैं, ताकि योग के प्रति एक समग्र दृष्टिकोण विकसित हो सके।

yogaacademy.heartfulness.org

---

[1] पतंजलि, योगसूत्र 2.46 — अनुवाद लेखक द्वारा परिवर्तित

उपचार

समग्र स्वास्थ्य के लिए पारंपरिक पद्धति और आधुनिक विज्ञान का संगम

समग्र स्वास्थ्य आधुनिक चिकित्सा को पारंपरिक पद्धतियों, जैसे ध्यान, योग, सजग खान-पान, नींद संबंधी जागरूकता और तनाव प्रबंधन के साथ जोड़ता है ताकि रोगों से बचाव, भावनात्मक संतुलन, तंत्रिका तंत्र में संतुलन एवं संपूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सके।

लेखिका - डॉ. समीरा

जीवन तेज़ी से आगे बढ़ता जाता है। काम, ज़िम्मेदारियों और रोज़मर्रा की दिनचर्या को निभाते हुए हम जीवन तो जीते हैं, लेकिन इस बात पर ध्यान नहीं देते कि हमें भीतर कैसा महसूस हो रहा है। धीरे-धीरे हल्की थकान सामान्य बन जाती है, नींद टलती रहती है और भोजन अनियमित हो जाता है। शरीर में जकड़न आने लगती है, जबकि मन दिन समाप्त होने के बाद भी व्यस्त ही रहता है।

आजकल आधुनिक स्वास्थ्य सेवा का उद्देश्य बीमारी का इलाज करने से कहीं ज़्यादा है। आजकल लोग स्वस्थ रहने के, अपनी जीवनशैली में सुधार लाने के और शरीर व मन में संतुलन लाने के अलग-अलग तरीके ढूँढ रहे हैं।

स्वास्थ्य के बारे में उपलब्ध भरपूर जानकारी और चिकित्सा की तकनीकों में हुई प्रगति के बावजूद आम जनता में जीवनशैली से संबंधित बीमारियाँ जैसे मधुमेह, मोटापा, तनाव, नींद संबंधी विकार, दीर्घकालिक थकान के मामले बढ़ते जा रहे हैं। इससे यह बात लोगों की समझ में आने लगी है कि असली स्वास्थ्य सिर्फ़ चिकित्सीय उपचार पर निर्भर नहीं करता बल्कि हमारी दैनिक आदतों, भावनात्मक स्वास्थ्य और संपूर्ण जीवनशैली पर भी निर्भर करता है।

इसीलिए समग्र स्वास्थ्य की अवधारणा अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है।

दो पद्धतियों को मिलाना

समग्र स्वास्थ्य आधुनिक चिकित्सा की क्षमता को पारंपरिक स्वास्थ्य पद्धतियों से जोड़ता है। दोनों को अलग-अलग या एक-दूसरे का विरोधी समझने के बजाय यह इस बात पर केंद्रित है कि दोनों एक साथ मिलकर दीर्घकालीन स्वास्थ्य बनाए रखने में किस तरह कारगार सिद्ध हो सकते हैं।

आधुनिक चिकित्सा रोग निदान, आपातकालीन चिकित्सा, शल्य चिकित्सा और रोग प्रबंधन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। पारंपरिक पद्धतियाँ रोगों से बचाव, स्वस्थ दिनचर्या, सजग खान-पान, चलने-फिरने, भावनात्मक संतुलन और आंतरिक स्वास्थ्य पर ज़्यादा केंद्रित रहती हैं।

आज विज्ञान भी उस बात पर ज़्यादा से ज़्यादा शोध कर रहा है जिस पर पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियाँ सदियों से ज़ोर देती रही हैं - कि जीवनशैली, तनाव, नींद और हमारे खान-पान की आदतें हमारे स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डालती हैं।

इस एकीकरण से हमें स्वास्थ्य सेवा के प्रति एक संपूर्ण व मानव केंद्रित दृष्टिकोण प्राप्त होता है।

यह एकीकरण आज महत्वपूर्ण क्यों है?

कई आधुनिक स्वास्थ्य समस्याएँ हमारी जीवनशैली से संबंधित हैं। अनियमित खान-पान, शारीरिक गतिविधियों में कमी, भावनात्मक तनाव, खराब नींद और निरंतर मानसिक दबाव धीरे-धीरे हमारे संपूर्ण स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

समग्र स्वास्थ्य रोगों से बचाव और सही जीवनशैली की आदतों पर ज़ोर देता है।

उदाहरण के लिए, स्वास्थ्य सिर्फ़ इस पर केंद्रित नहीं है कि हम क्या खाते हैं, बल्कि हम कब खाते हैं यह भी उतना ही महत्वपूर्ण है। हमारा शरीर प्राकृतिक जैविक लय के अनुसार काम करता है। पाचन और चयापचय दिन के वक्त ज़्यादा प्रभावशाली रूप से कार्यरत रहते हैं, जबकि रात का वक्त शरीर की मरम्मत, स्वास्थ्य बहाली और आराम के लिए होता है।

भावनात्मक स्वास्थ्य भी उतना ही ज़रूरी है। दीर्घकालीन तनाव हमारी नींद, पाचन क्रिया, रक्तचाप, शारीरिक ऊर्जा और हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी प्रभावित कर सकता है। अब स्वास्थ्य सेवा का विज्ञान इस बात को मानने लगा है कि शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के बीच गहन संबंध है।

आंतरिक स्वास्थ्य का बढ़ता हुआ महत्व

यह एक महत्वपूर्ण बदलाव है कि आजकल की स्वास्थ सेवाएँ अब आंतरिक स्वास्थ्य के महत्व को समझने लगी हैं।

आज लोग तनावमुक्ति, भावनात्मक दृढ़ता और तांत्रिक तंत्र के संतुलन में योग, ध्यान, श्वास जागरूकता, सचेतनता (mindfulness) जैसी पद्धतियों की भूमिका के बारे में ज़्यादा से ज़्यादा जानने की कोशिश कर रहे हैं।

इस तरह, समग्र स्वास्थ्य सिर्फ़ अलग-अलग लक्षणों पर केंद्रित होने के बजाय व्यक्ति को संपूर्ण रूप में देखता है जिसमें शरीर, मन और आंतरिक अवस्था शामिल हैं।

स्वास्थ्य सेवा का अधिक संतुलित भविष्य

समग्र स्वास्थ्य आधुनिक चिकित्सा का स्थान नहीं लेता और न ही यह सिर्फ़ पारंपरिक पद्धतियों पर निर्भर करता है। यह इन दोनों पद्धतियों के बीच सहयोग को प्रोत्साहित करता है।

आधुनिक विज्ञान हमें प्रभावशाली नैदानिक व उपचारात्मक साधन प्रदान करता है, जबकि पारंपरिक स्वास्थ्य पद्धति बीमारी से बचाव, संतुलन और जागरूक जीवन पर ज़ोर देती है। दोनों साथ मिलकर स्वास्थ्य के प्रति दीर्घकालीन और संतुलित दृष्टिकोण विकसित करने में मदद करते हैं।

वेलनेस बाय हार्टफुलनेस से

वेलनेस बाय हार्टफुलनेस आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा, योग, हार्टफुलनेस ध्यान और कई तरह की पूरक चिकित्सा पद्धतियों के माध्यम से एकीकृत देखभाल प्रदान करता है, जो योग्य चिकित्सकों और उपचारकों के मार्गदर्शन में व्यक्तिगत आवश्यकता के अनुसार प्रदान की जाती है।

wellnessbyheartfulness.com

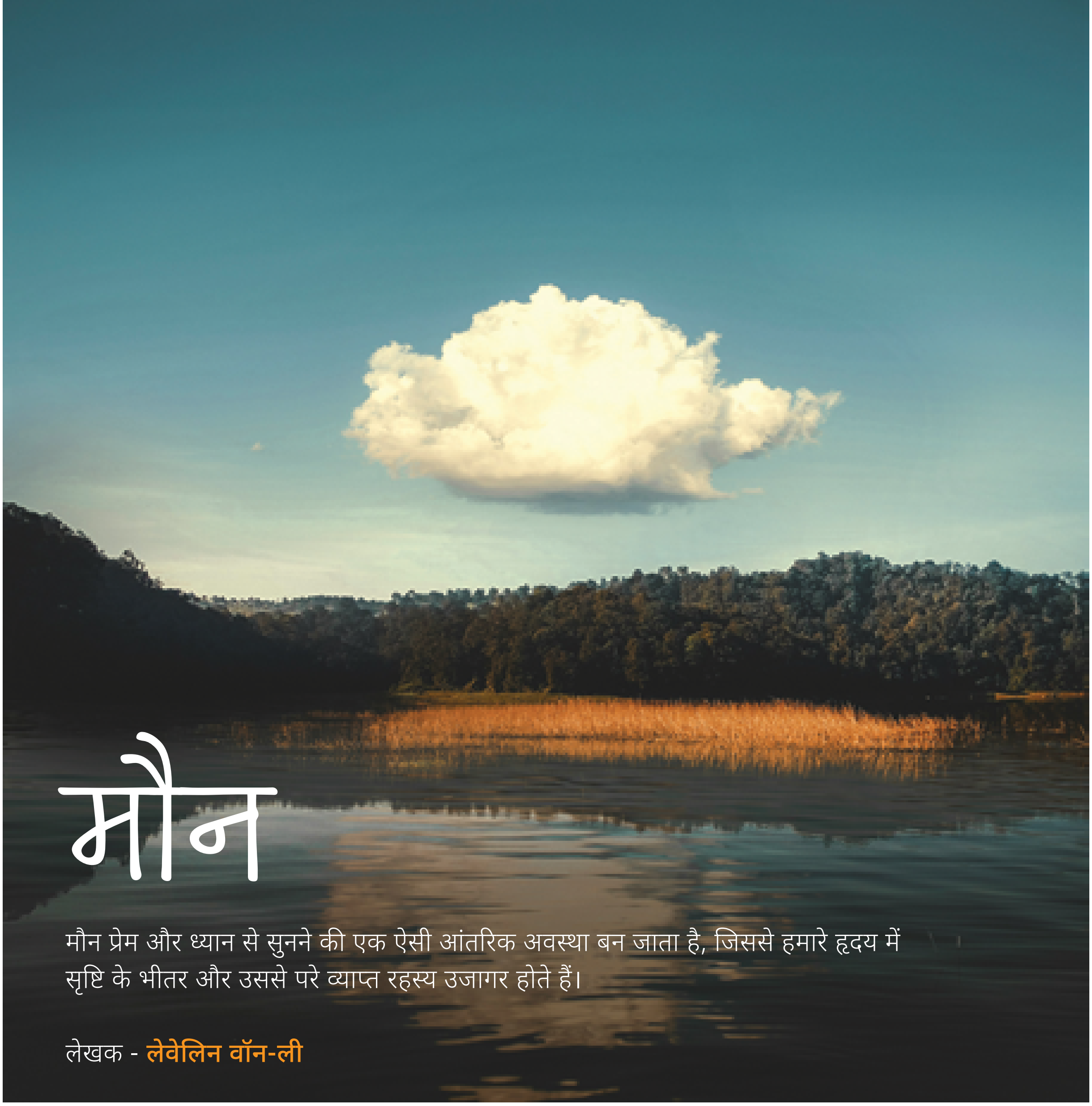
Our Website

About Us

विवेक

"वस्तुओं में भेद करना, अंतर को स्पष्ट करना - यही ज्ञान है और यही मन का स्वभाविक गुण है।"

बाबूजी



मौन

मौन प्रेम और ध्यान से सुनने की एक ऐसी आंतरिक अवस्था बन जाता है, जिससे हमारे हृदय में सृष्टि के भीतर और उससे परे व्याप्त रहस्य उजागर होते हैं।

लेखक - **लेवेलिन वॉन-ली**

जब मैं 19 वर्ष का था तब मेरी मुलाकात एक श्वेत बालों वाली रूसी महिला से हुई, जो कुछ समय पहले ही भारत से लौटी थीं। वहाँ उन्होंने एक सूफ़ी गुरु से प्रशिक्षण लिया था। वे 'नक्शबंदिया' सिलसिले से ताल्लुक रखते थे, जिन्हें 'मूक सूफ़ी' कहा जाता है क्योंकि वे अपनी सभी साधनाएँ पूर्ण मौन में रहते हुए करते हैं। यह अन्य सिलसिलों के विपरीत है जो सस्वर 'ज़िक्र'[1] (ईश्वर का स्मरण) करते हैं और संगीत या नृत्य का भी सहारा ले सकते हैं। सूफ़ी गुरु ने उन्हें समझाया था, "हम परम सत्य की ओर मौन रहकर जाते हैं, क्योंकि वह केवल मौन में ही मिल सकता है और वही परम नीरवता है।" उत्तरी लंदन में रेल की पटरियों के पास बने उनके छोटे से कमरे में बैठकर मैं इस मौन में विश्राम कर सका और ऐसे प्रेम को महसूस कर सका, जिसकी मैंने पहले कभी अनुभूति नहीं की थी।

पिछले 50 वर्षों से मौन ही मेरा साथी रहा है। अपने जीवन के इस उत्तरार्ध में मैं सांसारिक गतिविधियों से सेवानिवृत्त होकर एकांत के गहरे समंदर में खिंचा चला गया हूँ। जब मैं अपनी खिड़की के बाहर आर्द्रभूमि में लहरों को उठते-गिरते देखता हूँ, सुबह-सुबह लैगून (जल-क्षेत्र) में टहलता हूँ जहाँ मेरी मुलाकात एक ग्रेट ब्लू हेरॉन (बगुले की एक प्रजाति) से होती है, जो अपनी लंबी, मुड़ी हुई गर्दन से मछलियों को ढूँढ रहा होता है। उस समय मैं एक ऐसी दुनिया में होता हूँ जहाँ बगुलों की आवाज़ें, भेड़ियों की पुकार, ऊपर से गुज़रते हंसों की आवाज़ें सुनाई देती हैं। और इन सबके नीचे है मौन का परिदृश्य।

मैंने सीखा है कि इस मौन में भी प्रेम की जीवंतता होती है। प्रेम विभिन्न रूपों, ध्वनियों और गतिविधियों में विद्यमान है। हम सौंदर्य में इसकी उपस्थिति को महसूस

करते हैं और इसके एहसास से आनंदित होते हैं। लेकिन प्रेम शून्यता में, शांति में और खालीपन में भी मौजूद होता है - ऐसा प्रेम जिसे किसी पहचान की आवश्यकता नहीं है, जो बस है। साधिका उस प्रेम में लीन हो जाती है जो तुरंत ही उसे अनंत में ले जाता है और जीवन के जाल में स्थिर करता है क्योंकि मौन दोनों लोकों के बीच एक खुला मार्ग है। ध्यान या श्वास-अवलोकन जैसी आध्यात्मिक साधनाओं के माध्यम से हम इस मौन से परिचित हो जाते हैं। यह बहुत स्वाभाविक रूप से होता है कि हम मौन अवस्था में निवास करते हैं, क्योंकि मौन उन गहराइयों में व्याप्त है जिनमें साधक बार-बार डुबकी लगाता है। यह मौन अनिर्धारित है और यह हमारे भीतर के असीमित आयामों तथा हर वस्तु में व्याप्त महान रहस्य के बारे में हमें बताता है।

एक साधक के लिए मौन ध्वनि का विपरीत नहीं है, बल्कि यह अस्तित्व की एक आंतरिक अवस्था है जो साधक को मन और उसके अंतहीन शोर से दूर हृदय और आत्मा के भीतर अस्तित्व के गहरे आयामों में ले जाती है। अपनी साधना के माध्यम से हम बाहरी गतिविधियों और हज़ारों चीज़ों से होने वाले विकर्षणों की दुनिया से एक बिलकुल अलग आंतरिक आयाम में चले जाते हैं। शुरुआत में, एक ऐसे स्थान पर बैठकर ध्यान करना सहायक हो सकता है जहाँ शांति हो, जहाँ दुनिया का शोर हमारी साधना में बाधा न डाले; फिर हम एक गहरे आंतरिक मौन और शून्यता में खिंचे चले जाते हैं।

इस भीतर की शांति की मदद से हम हर बात को अपने आंतरिक बोध से समझ पाते हैं, एक ऐसे हृदय के साथ जो प्रेम में रमा है। या एक बौद्ध साधक ऐसी चेतना के साथ समझ पाता है जो किसी भी रूप से मुक्त होती है। सुनना यानी यह समझ मौन से पैदा होती है और एक सूफ़ी के लिए, अर्थात् ईश्वर के प्रेमी के लिए, हृदय का यह सुनना जीवन की आंतरिक कहानी को जानने में मदद करता है। वह अहंकार की इच्छाओं या आसक्तियों को नहीं, सफलता या विफलता की माँगों को नहीं, बल्कि उस प्रेम कहानी को सुनने में मदद करता है जो पूरी सृष्टि में बहती है तथा हमारे भीतर और चारों ओर रहस्य को प्रकट करती है। रूमी इस ग्रहणशील जागरूकता का वर्णन इस प्रकार करते हैं -

"अपने भीतर की हर चीज़ को, अपने अस्तित्व के प्रत्येक कण को, एक कान बना लो और तुम हर क्षण सुन पाओगे कि दिव्य स्रोत धीरे से तुमसे क्या कह रहा है, केवल तुमसे और तुम्हारे ही लिए, जिसमें मेरे या किसी और के शब्दों की कोई ज़रूरत नहीं है। तुम और हम सब उस प्रियतम के प्रिय हैं और तुम्हारे जीवन के हर क्षण में, हर घटना में, प्रियतम तुमसे ठीक वही कह रहे हैं जो तुम्हें सुनने और जानने की आवश्यकता है। इस चमत्कार को कौन समझा सकता है? यह बस है। प्रियतम को सुनो और तुम इसे हर बीतते पल में जान लोगे। प्रियतम को सुनो और तुम्हारा पूरा जीवन तुम्हारे और उनके बीच विचारों व कर्मों में सीधा संवाद बन जाएगा जो बिना शब्दों के अभी और हमेशा होता रहेगा।[2]"

आंतरिक शांति के गुण के बिना हम जीवन के इस गहरे सत्य के निरंतर प्रकटीकरण, ईश्वर के इस आत्म-प्रकटीकरण की अनुभूति नहीं कर पाएँगे। इसे ईश्वर की शांत, सूक्ष्म आवाज़ को सुनने के रूप में भी समझा जा सकता है, एक ऐसी आवाज़ जो मन की तुलना में उच्चतर आवृत्ति पर गूँजती है, जो इंद्रियों और अहंकार के बजाय 'उच्चतर स्व' के आयाम से संबंधित है। यदि हमें एक मार्गदर्शित जीवन जीना है तो यही वह आवाज़ है जो मार्गदर्शन करती है। हमारा मन जितना अधिक स्पष्ट होगा, मौन उतना अधिक गहरा होगा और हम उतना ही अधिक भीतर से मार्गदर्शन प्राप्त कर पाएँगे।

अपने सूफ़ी गुरु से मिलने से पहले मेरी साधना एक ज़ेन भिक्षु की शून्य मन वाली ध्यान साधना थी और यह सूत्र भी वर्षों से मेरे भीतर मौजूद रहा है, जिसने मेरे आंतरिक और बाहरी जीवन में अपना ताना-बाना बुना है। ज़ेन भिक्षु के लिए आंतरिक मौन उसे बाहरी दुनिया से विमुख नहीं करता, बल्कि वह आंतरिक मौन को अधिक स्पष्ट रूप से अनुभव करने में मदद करता है। इससे 'सटोरी' यानी आत्म-बोध प्राप्त होता है, जिसमें व्यक्ति

यदि हमें एक मार्गदर्शित जीवन जीना है तो यही वह आवाज़ है जो मार्गदर्शन करती है। हमारा मन जितना अधिक स्पष्ट होगा, मौन उतना अधिक गहरा होगा और हम उतना ही अधिक भीतर से मार्गदर्शन प्राप्त कर पाएँगे।

अपने वास्तविक स्वभाव और अपने आसपास की दुनिया के वास्तविक स्वभाव का अनुभव कर सकता है। यह क्षण-दर-क्षण होने वाला एक ऐसा प्रकटीकरण है जिसमें सब कुछ पहली बार की तरह तुरंत देखा जाता है - स्ट्रॉबेरी का स्वाद बिना किसी तुलना के उसकी मिठास में लिया जाता है, मकड़ी के जाले को उसकी सुंदर नाज़ुकता में देखा जाता है। इस अवस्था में सब कुछ अपने आप में पूर्ण होता है, धर्म पूरी तरह जीवित होता है। इसे इस ज़ेन कविता में मार्मिक रूप से व्यक्त किया गया है -

> एक भिक्षु ने ज़ेन मास्टर फुकेत्सु से पूछा, "बिना बोले, बिना मौन रहे, आप सत्य को कैसे व्यक्त कर सकते हैं?"
>
> फुकेत्सु ने कहा - "मुझे हमेशा दक्षिणी चीन में वसंत ऋतु याद आती है। अनगिनत प्रकार के सुगंधित फूलों के बीच पक्षी गाते हैं।"[3] अर्थात् सत्य को शब्दों या मौन से नहीं बाँधा जा सकता। प्रकृति भी सत्य का जीवंत रूप है।

चाहे हम अपने भीतर प्रियतम की आंतरिक आवाज़ सुन रहे हों या हवा में लहराती हुई एक पत्ती में बुद्ध-प्रकृति को देख रहे हों, हमारे जीवन की गुणवत्ता ऐसी हो चुकी होती है जो आज की दुनिया के शोर और कोलाहल के बीच ज़्यादातर छिपी रहती है। लेकिन यदि हम उसे देख पाएँ या सुन पाएँ तो वह हमेशा मौजूद रहती है - समय से परे आत्मा के गुप्त बगीचे में, हमारे हृदय के अंतरतम में, हमारी जाग्रत चेतना में और हमारे आसपास की दुनिया में।

पिछले कुछ वर्षों में मैंने प्रकृति में अकेले कई घंटे बिताए हैं, विशेष रूप से सुबह के समय जब मौन को स्पष्ट महसूस किया जा सकता है। और ध्यानपूर्वक सुनने से मैं जीवन की गहरी लय को सुनने लगा हूँ, जिसे मैं 'जगत के हृदय का गीत' कहता हूँ। यह दुनिया वैसी नहीं है जैसी हम सोचते हैं; यह उस तत्व से बनी है जो परमाणुओं या कणों का नहीं है और इसकी गहराइयों में एक छिपा हुआ गीत है। अपने जीवन के कुछ पलों में मैंने इस तत्व को छुआ है, इस गीत की हर पंक्ति को समझा है। यह मुझे सृष्टि के उस पहले दिन की याद दिलाता है जब सृष्टि की सुंदरता और विस्मय का जन्म हो रहा था।

लेकिन साधक उस नीरवता और शून्यता में गहरा खिंचता चला जाता है जो सृष्टि से पहले भी थी और बाद में भी है। चान बौद्ध धर्म (Ch'an Buddhism) में खाली मन स्वयं परम शून्यता है, यानी वह चेतना है जिससे ब्रह्मांड या 'ताओ' अर्थात् परम

सत्य की उत्पत्ति हुई है। इसी शाश्वत नीरवता और शून्यता से सारा जीवन उत्पन्न होता है और इसी में लौट जाता है, जबकि वह स्वयं हमेशा स्पष्ट और शून्य ही रहता है।

ऐसे में सूफ़ी साधक के लिए 'ईश्वर तक की यात्रा, 'ईश्वर में यात्रा' बन जाती है, जिसमें हम उस प्रेम व शून्यता में गहराई तक खिंचे चले जाते हैं जो साधक का सच्चा निवास स्थान है। हम इसमें उसी तरह घुल जाते हैं, विलीन हो जाते हैं जिस तरह पानी में चीनी घुल जाती है। ईसाई रहस्यवाद में भी इसे "वह अंधकारमय मौन (परम शांति) जिसमें सभी प्रेमी स्वयं को खो देते हैं" के रूप में वर्णित किया गया है।

यह मौन किसी भी ध्वनि से ज़्यादा गहरा है और इसे केवल मौन के रूप में इसलिए समझा जाता है क्योंकि इसे इंद्रियों से या आंतरिक कान से भी नहीं सुना जा सकता है। यह अजन्मा और अमर है, सृष्टि के पीछे और भीतर की बनावट है, जिसे सूफ़ी 'महबूब' कहते हैं। यह अविभाजित सार है और फिर भी इसका प्रकाश और प्रेम सृष्टि की प्रत्येक कोशिका में विद्यमान है और सीधे हृदय के भीतर पाया जाता है। यह सभी आध्यात्मिक अनुभवों के मूल में है, जैसा कि सदियों पहले उपनिषदों में व्यक्त किया गया था -

> हमारे मन से परे कुछ है,
> जो हमारे मन के भीतर मौन में रहता है।
> वह विचार से परे परम रहस्य है।
> अपने मन और सूक्ष्म आत्मा को उसी पर टिकने दें
> और किसी चीज़ पर नहीं
> जब मन खामोश होता है,
> विक्षेपों से परे,
> तब वह एक ऐसी दुनिया में प्रवेश कर सकता है
> जो मन से बहुत परे है।
>
> — मैत्रेय उपनिषद् [4]

साधक के लिए ध्यान की गहरी होती अवस्थाओं का मतलब इस रहस्य में, इस स्थान-रहित स्थान में, इस अवस्था-रहित अवस्था में लीन हो जाना है। इसे बताने के लिए कोई शब्द नहीं हैं, सिवाय इसके कि एक ऐसा बोध होता है कि व्यक्ति अपने से बहुत दूर, नाज़ुक अहंकार से परे, प्रेम व प्रकाश के असीम आयामों में ले जाया गया है, जहाँ मन नहीं पहुँच सकता, लेकिन चेतना में एक सूक्ष्म अनुभूति बनी रहती है। यह अनुभूति हमें इस स्थायी और जीवन को कायम रखने वाली शून्यता से जोड़े रखती है। इससे जीने के एक ऐसे तरीके की समझ मिलती है जो सरल भी है और गहरा भी। मैंने इसे जीने के एक ऐसे तरीके के रूप में पाया है जिससे जीवन मेरे चारों ओर उजागर होता है, जिसमें मैं उपस्थित भी हूँ और अनुपस्थित भी। यह ताओवाद की वू-वेई (wu-wei) साधना के समान है, जिसका अर्थ है 'कर्महीन कर्म'। इसे एक पारंपरिक ज़ेन कहावत में बहुत अच्छी तरह व्यक्त किया गया है -

> चुपचाप बैठना
> कुछ न करना
> वसंत आता है
> और घास अपने आप बढ़ जाती है।[5]

यह मौन किसी भी ध्वनि से ज़्यादा गहरा है और इसे केवल मौन के रूप में इसलिए समझा जाता है क्योंकि इसे इंद्रियों से या आंतरिक कान से भी नहीं सुना जा सकता है। यह अजन्मा और अमर है, सृष्टि के पीछे और भीतर की बनावट है, जिसे सूफ़ी 'महबूब' कहते हैं।

अधिक जानने के लिए goldensufi.org पर जाएँ।

[1] ज़िक्र किसी पवित्र शब्द या वाक्यांश को दोहराना है। अपनी-अपनी परंपरा के अनुसार, यह मौन (मन में) या बोलकर किया जा सकता है।

[2] जलाल अल-दीन रूमी, लाइट अपॉन लाइट - इंस्पिरेशंस फ्रॉम रूमी, एंड्रयू हार्वे द्वारा अनुवादित और अनुकूलित (बर्कले, सीए - नॉर्थ अटलांटिक बुक्स, 1996), पृष्ठ 99।

[3] मुमोन एकाई, बिना शब्दों के, बिना मौन के, द गेटलेस गेट में केस 24, न्योजेन सेन्ज़ाकी और पॉल रेप्स द्वारा अनुवादित (1934)।

[4] मैत्रेय उपनिषद 6.19, 6.24, 'द उपनिषद' से अनुकूलित, जुअन मस्कारो द्वारा अनुवादित (बाल्टीमोर: पेंग्विन बुक्स, 1965), 101–103।

[5] पारंपरिक ज़ेन कहावत, विक्टर सोगेन होरी द्वारा अनुवादित, ज़ेन सैंड - द बुक ऑफ़ कैपिंग फ्रेज़ेस फ़ॉर कोआन प्रैक्टिस (होनोलूलू - यूनिवर्सिटी ऑफ़ हवाई प्रेस, 2003), 395, संख्या 10.177।

“जो गतिविधियाँ सबसे आसान, सस्ती और मज़ेदार होती हैं – जैसे गाना गाना, खेल खेलना, किताबें पढ़ना, कहानियाँ सुनाना और बस बात करना व सुनना – वही बच्चों के विकास के लिए सबसे अच्छी होती हैं।”

जेरोम सिंगर

गिली दू

यह स्कॉटिश लोककथा सुशील वन संरक्षक, 'गिली दू' की कहानी है। इस कथा में गिली दू रास्ता भटक चुकी एक मासूम बच्ची को उसके घर पहुँचाता है और अपने पीछे दयालुता की अमर स्मृति छोड़ जाता है।

रूबी कार्मेन द्वारा प्रस्तुत

पौराणिक कथाओं के समय में स्कॉटलैंड के उत्तर-पश्चिमी पर्वतीय इलाकों में एक वन आत्मा रहा करता था जो जंगलों और वादियों का रखवाला था। आज भी लोग उसे गिली दू के नाम से याद करते हैं।[1]

कुछ लोगों का मानना है कि गिली दू वास्तव में एक इंसानी बच्चा था, जिसे परियों ने गोद ले लिया था। इन परियों को वहाँ की भाषा में 'न दोइनी शीह' कहा जाता है। आगे चलकर, परियों की रानी के आदेश की नाफ़रमानी करने की वजह से उसे वहाँ से निकाल दिया गया। इसके बाद वह इन पर्वतीय जंगलों में अकेले रहने लगा। गिली दू स्वभाव से बहुत शर्मीला और दयालु था। वह इंसानों और परियों, दोनों की दुनिया के बीच जी रहा था, लेकिन उसका असली बसेरा यही जंगल था जिसकी वह हिफ़ाज़त करता था। काई और हरी पत्तियों से बने अपने लिबास के कारण वह इंसानों की नज़रों में बहुत कम आता था। हाँ, जो लोग संवेदनशील थे, वे

ओक (शाहबलूत) और बर्च (भोजपत्र) के पेड़ों के बीच उसकी सुरक्षात्मक मौजूदगी को महसूस कर सकते थे।

इस जंगल के पास ही लॉक गेरलॉक नामक झील के किनारे एक छोटा सा गाँव था। इस गाँव की दादियाँ-नानियाँ अक्सर बच्चों को परियों की कहानियाँ सुनाया करती थीं जिनमें जंगल में अकेले न जाने की हिदायत भी छिपी होती थी। जैस्सी मैकरे नाम की एक लड़की इन्हीं कहानियों को सुनते हुए बड़ी हुई थी।

गर्मियों के एक दिन जब मौसम बहुत सुहावना और साफ़ था, जैस्सी ने, अपनी जिज्ञासा और दृढ़ता में, तय किया कि वह जंगल जाकर बेरियाँ लेकर आएगी क्योंकि उन दिनों वहाँ झड़-बेरी और हकलबेरी बहुतायत से उग रही थीं। उसने अपने छोटे भाई से भी साथ चलने को कहा लेकिन उसने साफ़ मना कर दिया। हाँ, उसने यह वादा ज़रूर किया कि वह माँ को कुछ नहीं बताएगा। जैस्सी ने अपने कंधे पर हल्के बैंगनी रंग का एक ऊनी शॉल डाला, हाथ में बेरी इकट्ठा करने के लिए एक छोटी सी टोकरी ली और जंगल के लिए निकल पड़ी। उसके चेहरे पर एक दृढ़ संकल्प और गज़ब का साहस था। वह आज़ाद खयालों वाली लड़की थी, जिसे जंगल के शांत और सुकून भरे माहौल से बेहद प्यार था।

वह जंगल बहुत सुंदर था। उसमें कदम रखते ही जैस्सी को लगा जैसे वह सचमुच परियों की दुनिया में आ गई थी। पेड़ों की पत्तियों से छनकर आती सूरज की किरणें धरती पर ऐसे थिरक रही थीं मानो कोई खेल खेल रही हों। हवा के हल्के झोंकों से जंगली फूल धीरे-धीरे झूम रहे थे। वहाँ की हवा इतनी ताज़ा और शुद्ध थी कि जैस्सी ने एक गहरी साँस ली और अपने आप से ही गुनगुनाने लगी। उसकी मीठी आवाज़ सुनकर जंगल के कुछ छोटे-छोटे जीव-जंतु भी ठिठक कर उसे देखने लगे। जैस्सी जो लोरी गा रही थी, उसका नाम था, “हा मि स्की,” जिसे वहाँ परियों का गीत भी कहा जाता है।

जैस्सी को जंगल में उम्मीद से कहीं ज़्यादा बेरियाँ मिल गईं। चलते-चलते वह खुशी से कुछ बेरियाँ खा रही थी, जिससे उसके होंठ खट्टी बेरी के रंग जैसे हो गए थे। उसने अपने परिवार के लिए टोकरी को ऊपर तक बेरियों से भर लिया। इस तरह घूमते-घूमते

जैस्सी को वक़्त का अंदाज़ा ही नहीं रहा। देखते ही देखते शाम घिर आई और ढलते सूरज की सुनहरी रोशनी चारों तरफ़ फैल गई, जो ऐसा एहसास करा रही थी मानो कोई आपको अपनी बाहों में समेट रहा हो। जैस्सी ने खुद को दृढ़ता से लेकिन थोड़ी सी आह भरते हुए कहा, “चलो, अब घर लौटने का वक्त हो गया है।”

लेकिन जब उसने गाँव की तरफ़ कदम बढ़ाए तब उसे एहसास हुआ कि वह रास्ता भटक चुकी थी। उसने सूरज की दिशा देखी, आसमान का छोर निहारा और पेड़ों की स्थिति को समझने की कोशिश की, पर रास्ता मिलने के बजाय उसकी उलझनें और बढ़ गईं। कुछ देर इधर-उधर भटकने के बाद जब कुछ समझ नहीं आया तब उसे और भी अधिक अनिश्चितता महसूस हुई। उसने मन ही मन कहा, “मैं रास्ता खो चुकी हूँ, अब मेरा क्या होगा?” उलझन अब बेबसी और निराशा में बदल चुकी थी। हारकर जैस्सी एक पुराने ओक के पेड़ के नीचे बैठ गई। उसकी नीली आँखों में आँसुओं का सैलाब उमड़ पड़ा और उसने अपना सिर घुटनों पर रख लिया।

ठीक उसी पल काई से लिपटे अपने लिबास में सरसराता हुआ गिली दू वहाँ प्रकट हुआ और पूछने लगा, “बच्ची, तुम्हें क्या परेशानी है?” जैस्सी ने पहले तो कोई जवाब नहीं दिया। उसकी ठुड्डी काँप रही थी और गालों पर आँसू बह रहे थे। पर जैसे ही उसने सिर उठाकर देखा, उसे गिली दू की स्नेहशील आँखें दिखाई दीं। खुद को संभालते हुए उसने कहा, “सर, मैं खो गई हूँ। मुझे अपने घर का रास्ता नहीं मिल रहा।” गिली दू ने उसे आश्वस्त करते हुए कहा, “डरो मत बेटी, मैं तुम्हें तुम्हारे घर छोड़ आऊँगा।” उसकी आवाज़ की मिठास और आँखों में फ़िक्र का भाव देखकर जैस्सी ने सिर हिला दिया। अब उसका डर चला गया था।

गिली दू ने मुस्कुराते हुए पूछा, “मुझे बताओ, तुम्हारा घर कहाँ है? क्या वही गाँव जो झील के किनारे है?” जैस्सी ने सिर हिलाकर हामी भरी। अब दोनों जंगल के रास्ते आगे बढ़ने लगे। रोशनी धीरे-धीरे मद्धम हो रही थी और रास्ते पर खिले नीले रंग के ब्लूबेल्स के फूल उन्हें रास्ता दिखा रहे थे। रास्ते में जितने भी

पेड़-पौधे, पक्षी और जानवर मिले, वे सभी गिली दू के सामने सम्मान से झुक रहे थे। दोनों सहज भाव से साथ चल रहे थे, फिर सहसा जिज्ञासावश जैस्सी ने पूछा, “आपके लोग कौन हैं?” शाम की ठंडी हवा में यह सवाल मानो झूलने लगा। गिली दू ने बहुत ही सहज भाव से कहा, “बेटी, मेरा वजूद इसी जंगल से है। परियों ने मुझे अपने बच्चे की तरह पाला-पोसा है।”

आसमान में चमकते सितारों और चाँद की रोशनी से भी उन्हें अपना रास्ता समझने में आसानी हुई और आखिरकार वे द्वार तक पहुँच गए। गिली दू की इस दयालुता और देखभाल से जैस्सी का दिल कृतज्ञता से भर आया था। वह उसका शुक्रिया अदा करने के लिए जैसे ही पीछे घूमी, चाँद की रोशनी उसके चेहरे पर पड़ रही थी, लेकिन गिली दू वहाँ नहीं था। वह पलक झपकते ही जंगल के सायों और रात के अंधेरे में कहीं ओझल हो चुका था। जैस्सी ने रात के खुले आसमान की तरफ़ देखते हुए धीरे से फुसफुसाया, “आपका बहुत-बहुत शुक्रिया। मैं आपको कभी नहीं भूलूँगी।” और वाकई वह उसे कभी नहीं भूली। जब वह बड़ी हुई और खुद एक माँ बनी तब उसने गिली दू की यह कहानी अपने बच्चों को सुनाई और आगे चलकर उसके बच्चों ने अपने बच्चों को। आज यही कहानी मैं आपको सुना रही हूँ ताकि सदियों पुरानी इस लोककथा के ज़रिए जंगल के उस दयालु रक्षक की भलाई और इंसानियत की कहानी हमेशा-हमेशा के लिए ज़िंदा रहे।

---

[1] ‘गिली’ (Ghillie) शब्द की उत्पत्ति स्कॉटिश गैलिक भाषा के शब्द 'गिले' (gille) से हुई है, जिसका अर्थ है सेवक या परिचारक। वहीं ‘दू’ (Dubh) का अर्थ है काला या गहरा।

[2] ‘न दून्या शीह’ (Na daoine sìthe) का अनुवाद शांत लोग या अच्छे लोग के रूप में किया जा सकता है। कभी-कभी इन्हें सिर्फ़ ‘शी’ (sìthe) भी कहा जाता है। यहाँ यह जानना ज़रूरी है कि वहाँ की संस्कृति में परियों को अलग-अलग नामों से पुकारा जाता है, लेकिन हमेशा बेहद सम्मान के साथ।

[3] अगर आप भी जैस्सी का वह जादुई लोकगीत सीखना चाहते हैं, तो 'लर्न गैलिक' (LearnGaelic) की वेबसाइट पर जाकर “हा मि स्की” (Tha mi sgìth) गीत को सुन और सीख सकते हैं LearnGaelic.scot, https://learngaelic.scot/littlebylittle/songs/sgith/index.jsp.

[4] स्कॉटिश गैलिक संस्कृति की यह एक खासियत है कि वहाँ कोई किसी से यह नहीं पूछता, “आप कहाँ के रहने वाले हैं?” बल्कि इसके बजाय, वे हमेशा पूछते हैं, “आपके लोग कौन हैं?”

AI-generated images

नेतृत्व

"नेता बनने से पहले हमें अपने भीतर नेतृत्व
के गुणों को विकसित करना चाहिए।"

दाजी

सफलता का सूत्र

दीर्घकालिक व्यापारिक सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि बाहरी बाज़ार की ज़रूरतों को समझने के साथ-साथ भीतर की एकजुटता को बनाए रखा जाए। यह संगठन की ऊर्जा को बचाए रखने, सही ढंग से बदलाव करने और विकास को रोकने वाले झगड़ों से बचने के लिए ज़रूरी है।

लेखक - डॉ. इचक अडीज़ेस

व्यापारिक सफलता को - चाहे उसे लाभ के प्रतिशत (profit margins), निवेश पर प्रतिफल (return on investment), बाज़ार में हिस्सेदारी या दूसरे पैमानों से मापा जाए - दो मुख्य कारकों के बीच एक नाज़ुक संतुलन के रूप में समझा जा सकता है। ये कारक हैं, बाह्य एकीकरण और आंतरिक एकजुटता।

बाह्य एकीकरण - यह पहलू संगठन की क्षमताओं को बाज़ार की लगातार बदलती माँगों के अनुसार ढालने से संबंधित है। इसकी शुरुआत आपके संगठन की ताकतों और कमज़ोरियों का आकलन करने से होती है। उसके बाद आपको बाज़ार की मौजूदा और भावी ज़रूरतों को समझना होता है और अपनी मौजूदा या विकसित की जाने वाली क्षमताओं का इस्तेमाल करके इस अंतर को पाटने की कोशिश करनी होती है।

आंतरिक एकजुटता - यह बाहरी एकीकरण को संतुलित करने वाला एक आवश्यक पहलू है और संगठन के भीतर ऊर्जा के कुशल उपयोग से संबंधित है। इसमें अंदरूनी गलतफ़हमियों को कम करना, अफ़वाहों को रोकना, झगड़ों को सुलझाना और आपसी भरोसे व सम्मान पर आधारित माहौल बनाना शामिल हैं।

आपसी सम्मान - सही फ़ैसले लेने के लिए आपसी सम्मान बहुत ज़रूरी है, खासकर

जटिल और ऐसे माहौल में जहाँ जानकारी पर ज़ोर दिया जाता है। ऐसी परिस्थितियों में अक्सर वरिष्ठ लोगों को सभी ज़रूरी जानकारियों की पूरी समझ नहीं होती। इसलिए बाज़ार की माँगों के अनुरूप सही फ़ैसले लेने के लिए उन्हें दूसरे जानकार लोगों के साथ ज्ञान और जानकारियों का आदान-प्रदान करना चाहिए। जब आपसी सम्मान होता है तब ज्ञान व जानकारी का प्रवाह आसानी से होता है, जिससे तालमेल बढ़ता है और बेहतर फ़ैसले लिए जाते हैं।

आपसी भरोसा - फ़ैसलों को सफलतापूर्वक लागू करने के लिए आपसी भरोसा बहुत ज़रूरी है। टीम के सदस्यों को यह विश्वास होना चाहिए कि उनके योगदान का इनाम उन्हें मिलेगा, भले ही उनके काम और इनाम मिलने के बीच कुछ समय का अंतर हो। उन्हें यह विश्वास होना चाहिए कि इसमें सभी का हित है। भरोसा वह जुड़ाव शक्ति है जो लोगों को संगठन के लक्ष्यों को पूरा करने में अपनी ऊर्जा और प्रयास लगाने के लिए प्रेरित करती है।

तो, यह सूत्र सफलता की भविष्यवाणी क्यों करता है? हम भौतिकी से प्रेरणा ले सकते हैं, जहाँ ऊर्जा संरक्षित रहती है। आपसी सम्मान और भरोसे की कमी से उत्पन्न आंतरिक विघटन के कारण ऊर्जा बर्बाद हो जाती है। इसलिए वह बाज़ार में प्रतिस्पर्धी शक्तियों से निपटने के लिए उपलब्ध नहीं रहती।

इस स्थिति पर विचार करें - एक कंपनी के पास बेहतरीन तकनीक है, बाज़ार में माँग प्रचुर मात्रा में है और निवेश के भरपूर अवसर मौजूद हैं। फिर भी, सफलता के सभी आवश्यक तत्व होने के बावजूद कंपनी दिवालिया हो जाती है। इसका मूल कारण क्या है? साझेदारों के बीच आपसी झगड़ों ने संगठन की ऊर्जा खत्म कर दी, जिससे वे अपनी तकनीक का इस्तेमाल करने और बाज़ार की ज़रूरतों को पूरा करने

लगातार सफलता पाने का सूत्र है आंतरिक एकजुटता को हमेशा बनाए रखना, यह सुनिश्चित करना कि कोई ऊर्जा बर्बाद न हो और वह बाहरी एकीकरण के लिए उपलब्ध रहे।

लगातार सफलता पाने का सूत्र है आंतरिक एकजुटता को हमेशा बनाए रखना, यह सुनिश्चित करना कि कोई ऊर्जा बर्बाद न हो और वह बाहरी एकीकरण के लिए उपलब्ध रहे। संक्षेप में, सिर्फ़ कार्यनीतिक नियोजन (strategic planning) काफ़ी नहीं है। आज के तेज़ी से बदलते व्यावसायिक वातावरण में कामयाब होने के लिए कंपनियों को आंतरिक सामंजस्य और बाहरी प्रतिक्रिया के बीच एक नाज़ुक संतुलन बनाए रखना होगा।

के लिए संसाधनों का सही तरीके से इस्तेमाल नहीं कर पाए। समय बर्बाद हुआ और प्रतिस्पर्धियों ने मौके का फ़ायदा उठा लिया।

समय के नज़रिए से देखें तो जैसे-जैसे बाज़ार की ज़रूरतें बदलती हैं, संगठन को भी अपनी क्षमताओं को अनुकूलित करना चाहिए। इसके लिए अंदरूनी बदलावों की ज़रूरत होती है, जैसे विपणन की नई नीतियाँ (marketing strategies) बनाना या उत्पादन प्रक्रिया को बदलना। ऐसे बदलावों के दौरान, सूचना प्रणाली और लोगों के कौशलों की अहमियत भी बदल सकती है। इन अंदरूनी बदलावों को ठीक से न संभाल पाने से संगठन बिखर सकता है। इससे ऊर्जा बर्बाद हो सकती है और फिर बाहरी एकीकरण की प्रक्रिया के लिए ऊर्जा उपलब्ध नहीं होती। अंततः, इससे संगठन का पतन हो सकता है। सिर्फ़ बाहरी सफलता पर ध्यान देना भी आगे चलकर विफलता का कारण बन सकता है।

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

"हम पृथ्वी को अपने पूर्वजों से विरासत में नहीं पाते,
बल्कि इसे अपने बच्चों से उधार लेते हैं।"

मूल अमेरिकी कहावत

हमारी धरती को हमारी मदद की ज़रूरत है

जलवायु परिवर्तन हमें संधारणीयता से परे पुनरुद्धार की ओर ले जाता है और हमें क्षतिग्रस्त पारिस्थितिक तंत्रों को पुनर्स्थापित करने, पर्यावरणीय हानि के पीछे छिपे लालच व अलगाव की जाँच करने और सामूहिक कार्रवाई के लिए आवश्यक आंतरिक परिवर्तन लाने के लिए आमंत्रित करता है।

ममता सुब्रमण्यम के साथ **अनन्या एस. राओ** (पीएचडी) की बातचीत प्रस्तुत है

प्रश्न - आजकल जलवायु संबंधित समाचार बहुत परेशान कर सकते हैं। जलवायु पुनरुद्धार अभियान से जुड़ी कौन-सी एक बात आपको आशा देती है?

उत्तर - आजकल जलवायु के बारे में बहुत से समाचार निराशाजनक और हतोत्साहित करने वाले हो सकते हैं। जलवायु संबंधित चिंता विशेष रूप से युवाओं में आम हो गई है जो उस भविष्य को लेकर स्वाभाविक रूप से चिंतित हैं जिसे वे विरासत में पाएँगे।

मैं दुनिया भर के जलवायु से जुड़े सकारात्मक समाचारों के बारे में अवगत रहने की कोशिश करती हूँ क्योंकि वे हमें याद दिलाते हैं कि पुनरुद्धार हो रहा है। मुझे ब्राज़ील से एक समाचार मिला जिसमें बताया गया था कि जंगलों को बहाल करने के प्रयासों के कारण 200 से अधिक वर्षों बाद पहली बार नीले और पीले मकाओ तोते रियो के आसमान में वापस लौट आए हैं। जापान में शोधकर्ताओं ने पौधों से प्लास्टिक बनाया है जिसका यदि बड़े पैमाने पर उत्पादन किया जाए तो प्लास्टिक प्रदूषण को कम करने में मदद मिल सकती है। चिली हज़ारों किलोमीटर में फैले विशाल वन्यजीव गलियारे विकसित कर रहा है। यूनाइटेड किंगडम ने पवन ऊर्जा में निवेश करके पिछले 100 से अधिक वर्षों में अपने उत्सर्जन स्तर (emissions level) को न्यूनतम किया है। यहाँ तक कि ओज़ोन परत में भी सुधार के संकेत मिल रहे हैं।

भारत में अरावली पुनर्स्थापन परियोजना एक और आशाजनक संकेत है। मुझे यह बात सराहनीय लगती है कि यह प्रयास केवल पेड़ लगाने तक सीमित नहीं है। यह पारिस्थितिक पुनर्स्थापन के बारे में है - जंगलों के स्थान पर जंगलों को और घासभूमि के स्थान पर घासभूमि को पुनर्स्थापित करना, विभिन्न प्रकार के वनों की विशिष्टता को बनाए रखना तथा क्षतिग्रस्त भू-दृश्यों को उनके प्राकृतिक स्वरूप के अनुसार बहाल करना।

मुझे आशा इस बात से मिलती है कि आज कई तरह की कार्रवाइयाँ हो रही हैं - सौर ऊर्जा जैसी नवीकरणीय ऊर्जा और पारिस्थितिक पुनर्स्थापन से लेकर सामान्य नागरिकों द्वारा समुद्र तटों, नदियों और मोहल्लों की सफ़ाई तक। उम्मीद है कि उनके बारे में पढ़ने वाले अन्य लोगों में भी यही उम्मीद जागेगी।

व्यक्तिगत रूप से मैं 'फ़ारेस्ट्स बाय हार्टफुलनेस' से जुड़ी रही हूँ जो हार्टफुलनेस संस्थान द्वारा बड़े पैमाने पर हरियाली बढ़ाने की पहल है। इस काम की महत्वपूर्ण बात यह है कि यह केवल वृक्षारोपण तक सीमित नहीं है। यह बड़े पैमाने पर पारिस्थितिक पुनरुद्धार, दुर्लभ और लुप्तप्राय प्रजातियों के संरक्षण तथा क्षतिग्रस्त भू-दृश्यों के पुनरुद्धार के लिए एक मॉडल प्रस्तुत करता है।

हमारी नवीनतम परियोजना आंध्र प्रदेश के विजयवाड़ा के पास नई राजधानी के केंद्र में शुरू हुई है। यह परियोजना बाह्य संरक्षण पर केंद्रित है यानी वर्षावन प्रजातियों को उनके प्राकृतिक आवासों के बाहर संरक्षित करना और प्रकृति संरक्षण के लिए अंतर्राष्ट्रीय संघ (IUCN) की सूची में शामिल उन प्रजातियों को संरक्षित करना जिनके लुप्त होने का खतरा सबसे ज़्यादा है।

प्रश्न - ये समाचार आश्वस्त तो करते हैं लेकिन जलवायु का व्यापक परिदृश्य भयावह लग सकता है। व्यापक रूप से अभी हमारी पृथ्वी की स्थिति कैसी है?

उत्तर - पृथ्वी के तंत्र अत्यधिक दबाव में हैं और इसका प्रभाव मनुष्यों, जानवरों, पौधों और संपूर्ण पारिस्थितिक तंत्र पर पड़ रहा है। हम उस स्थिति से गुज़र रहे हैं जिसे वैज्ञानिकों ने छठवीं व्यापक सामूहिक विलुप्ति का दौर कहा है। एंथ्रोपोसीन मानव-जनित गतिविधियों का वह युग है जिसमें मानव गतिविधि एक वैश्विक शक्ति बन गई है और वह चिंताजनक दर से प्रजातियों के विलुप्त होने का साक्षी बन रहा है। हर तीन घंटे में एक प्रजाति विलुप्ति की कगार पर पहुँच जाती है।

ग्रहीय सीमाएँ वे सीमाएँ हैं जिनके अंतर्गत पृथ्वी के तंत्र स्थिर और जीवन के लिए सहायक बने रह सकते हैं। इनमें जलवायु परिवर्तन, जैव विविधता की हानि, मीठे पानी का उपयोग, महासागर अम्लीकरण और ओज़ोन परत की स्थिति शामिल हैं। कुल नौ ग्रहीय सीमाएँ हैं। पिछले वर्ष पॉट्सडैम इंस्टीट्यूट फ़ॉर क्लाइमेट इंपेक्ट रिसर्च के वैज्ञानिकों ने बताया था कि उन नौ में से सात सीमाओं को पार कर लिया गया है, जिसका अर्थ है कि मानवीय गतिविधियाँ पृथ्वी के तंत्रों को सुरक्षित सीमाओं से परे धकेल रही हैं। मीठे पानी के तंत्र दबाव में हैं। रासायनिक प्रदूषण, सूक्ष्म प्लास्टिक और मिट्टी तथा पानी की गुणवत्ता में परिवर्तन पारिस्थितिक तंत्र को प्रभावित कर रहे हैं। समुद्र का अम्लीकरण भी बढ़ रहा है। ये अलग-अलग समस्याएँ नहीं हैं, ये इस बात का संकेत हैं कि जीवन को सहारा देने वाले बुनियादी तंत्र चिंताजनक स्थिति में हैं।

जलवायु वैज्ञानिक होने के नाते हम भविष्य की परिस्थितियों पर काम करते हैं। ये साधारण भविष्यवाणियाँ नहीं हैं; ये विभिन्न उत्सर्जन

मार्गों पर आधारित मॉडल हैं। हम पूछते हैं - यदि दुनिया की सामान्य गतिविधियाँ ऐसे ही जारी रहीं तब क्या होगा? कम उत्सर्जन वाली परिस्थिति में क्या होता है? मध्य-स्तर या उच्च-उत्सर्जन वाली परिस्थिति में क्या होता है?

जलवायु परिवर्तन पर अंतर-सरकारी पैनल (IPCC) की पहले की रिपोर्टें उन परिस्थितियों पर आधारित थीं जिन्हें प्रतिनिधि सांद्रण मार्ग (Representative Concentration Pathways – RCPs) कहा जाता है। इससे वैज्ञानिक यह अनुमान लगाते हैं कि मानव गतिविधियाँ जलवायु तंत्र पर कितना अतिरिक्त ऊष्मा दबाव डालती हैं। RCP 2.6 एक कम-उत्सर्जन मार्ग को दर्शाता है, RCP 4.5 एक मध्य-श्रेणी का मार्ग और RCP 8.5 एक उच्च-उत्सर्जन मार्ग को दर्शाता है।

हाल ही में मुझे एक लेख मिला जिसमें कहा गया था कि अब RCP 8.5 संभावित भविष्य का वर्णन करने के लिए उपयोगी तरीका नहीं है। जलवायु प्रतिरूपण पर काम करने वाले, यानी वैज्ञानिक तरीके से भविष्य की जलवायु परिस्थितियों का अनुमान लगाने वाले, व्यक्ति के लिए यह चौंकाने वाली बात है। इसका अर्थ है कि पहले के प्रतिरूपण की बुनियादी धारणाओं पर पुनर्विचार करने की आवश्यकता है और जिस गति से दुनिया बदल रही है हमारे वैज्ञानिक ढाँचे को उसके अनुकूल बनना होगा।

जब विचार प्रदूषित होता है तब कार्य भी प्रदूषित हो जाता है। जब विचार स्पष्ट होता है तब कार्य भी बदल सकता है।

यह सबसे दुखद तथ्यों में से एक है जिनका सामना मुझे करना पड़ा है क्योंकि यह उन धारणाओं पर सवाल उठाता है जिन्होंने वर्षों के प्रतिरूपण कार्य को आकार दिया है। सरल शब्दों में मानवीय गतिविधियों की वजह से जिन भयानक परिणामों का अनुमान किया गया था, वे अब सामने आने वाले परिणामों की तुलना में फीके पड़ सकते हैं।

प्रश्न - संयुक्त राष्ट्र संघ के सतत विकास लक्ष्यों ने दुनिया को वर्ष 2030 के लिए एक रूपरेखा दी। यह स्पष्ट है कि हमें उससे भी आगे के बारे में सोचना होगा। क्या ऐसे नए लक्ष्य हैं जिन पर अब हमें ध्यान केंद्रित करना चाहिए?

उत्तर - सतत विकास लक्ष्यों ने देशों को वर्ष 2030 के लिए एक साझे विकास की रूपरेखा दी है। कई देशों ने अपनी विकास योजनाओं को उनके अनुरूप तैयार किया है लेकिन अब यह महसूस किया जा रहा है कि हमें अधिक गहन बदलाव की आवश्यकता है।

संधारणीयता हमसे नुकसान को कम करने और ग्रह-संबंधी सीमाओं के भीतर ही जीने के लिए कहती है। पुनरुद्धार और आगे तक जाता है। यह हमसे क्षतिग्रस्त पारिस्थितिक तंत्र को बहाल करने, जीवन के लिए स्थितियों को नवीनीकृत करने और पृथ्वी को अपनी जीवन शक्ति वापस पाने में मदद करने के लिए कहता है। इसलिए हमें संधारणीयता से आगे पुनरुद्धार की ओर बढ़ना चाहिए। चाहे इसका अर्थ पुनर्योजी खेती हो या सामान्य रूप से अपनाई जाने वाली पुनर्योजी प्रक्रियाएँ हों, सभी को पुनरुद्धार पर अधिक केंद्रित होने की आवश्यकता है। मुझे लगता है कि यह लक्ष्यों के प्रति अधिक भविष्योन्मुखी दृष्टिकोण है।

मुझे वैश्विक समृद्धि के लक्ष्यों में विशेष रुचि है। यह वाक्यांश एक महत्वपूर्ण बदलाव की ओर संकेत करता है - विकास को केवल आर्थिक वृद्धि से नहीं मापा जाना चाहिए बल्कि इसका मापदंड यह होना चाहिए कि क्या लोग, समाज और पारिस्थितिक तंत्र फल-फूल रहे हैं। इसीलिए यह वाक्यांश - वैश्विक समृद्धि लक्ष्य - मुझे बहुत प्रिय है। मैं यूनेस्को के 'महात्मा गाँधी शांति एवं सतत शिक्षा संस्थान' के साथ पहले काम कर रही थी। इस संस्थान ने भी समृद्धि का एक ढाँचा विकसित किया है जिसमें बताया गया है कि मनुष्य के लिए समृद्धि का क्या अर्थ है। क्या यह पर्यावरण की समृद्धि के बिना संभव है? ये समृद्धि के लक्ष्य, वास्तव में मनुष्यों की पर्यावरण और इस ग्रह पर निवास करने वाले अन्य सभी प्राणियों के साथ परस्पर संबद्धता को सामने लाते हैं। इसलिए, इस अर्थ में यह विकास के प्रति एक व्यापक और समग्र दृष्टिकोण है।

इस वैश्विक समृद्धि रूपरेखा का एक अन्य पहलू मानव कल्याण का गहन अध्ययन करना भी होना चाहिए ताकि यह समझा जा सके कि मनुष्य के लिए समृद्धि क्या मायने रखती है। तब उस आंतरिक कार्य पर केंद्रित रहना बहुत आवश्यक हो जाएगा जिसे मनुष्यों द्वारा किया जाना चाहिए। मेरा दृढ़ विश्वास है कि जब तक व्यक्तिगत स्तर पर बदलाव नहीं होता तब तक हम वैश्विक स्तर पर कभी भी बदलाव नहीं ला पाएँगे।

प्रश्न - जलवायु परिवर्तन से जुड़ा कौन सा मुद्दा आपको इस समय सबसे अधिक महत्वपूर्ण लगता है और इस पर व्यक्तियों, समुदायों और संस्थाओं द्वारा किस प्रकार की कार्रवाई करने की आवश्यकता है?

उत्तर - जलवायु परिवर्तन से संबंधित प्रत्येक मुद्दा अत्यंत महत्वपूर्ण है, खासतौर पर आजकल, जब हम में से कई लोग वातानुकूलित कमरों में बैठे रहते हैं। जब हम बाहर कदम रखते हैं तब हमें एहसास होता है कि पृथ्वी की जलवायु चरम सीमा तक पहुँच गई है। मई माह में हमने दिल्ली में आँधी-तूफ़ान का अनुभव किया, जो अपेक्षित तो होता है लेकिन इस बार यह सामान्य से अधिक था। उसी समय अनियमित मौसम के कारण कश्मीर में हिमालय पर्वत पर बर्फ़बारी हुई जिससे सेब की फसल बर्बाद हो गई और कृषि प्रभावित हुई। किसान ऐसे अनियमित मौसम से सबसे बुरी तरह प्रभावित होते हैं।

सबसे ज़रूरी मुद्दा क्या होगा? मेरे लिए सबसे ज़रूरी मुद्दा जलवायु संकट के पीछे की मानसिकता है। यदि उपभोग, अलगाव, लालच और लापरवाही के वही तरीके जारी रहते हैं तो हम केवल प्रौद्योगिकी से जलवायु परिवर्तन का समाधान नहीं कर सकते।

हम सभी जानते हैं कि पर्याप्त रूप से वैज्ञानिक साक्ष्य उपलब्ध हैं। विज्ञान को देखे बिना भी पर्याप्त साक्ष्य मौजूद हैं। आपको केवल अपने घरों से बाहर निकलने की ज़रूरत है और आप अपने अनुभव से अच्छी तरह जान सकते हैं कि धरती की जलवायु के साथ कुछ ठीक नहीं है।

जब यही वास्तविकता है तो आप इस समस्या से कैसे निपटेंगे? क्या यह आपकी ज़िम्मेदारी होगी, क्या यह आपको, आपके बच्चों को, आपके परिवार को, आपके पड़ोस को, आपके शहर को प्रभावित करेगी?

जिस जागरूकता की ज़रूरत है, वह यह है- बाहर जो हो रहा है वह हमारे सोचने के तरीके से उत्पन्न हुआ है। जब विचार प्रदूषित होता है तब कार्य भी प्रदूषित हो जाता है। जब विचार स्पष्ट होता है तब कार्य भी बदल सकता है।

सरकारों और संस्थाओं की बड़ी ज़िम्मेदारी है लेकिन इसमें व्यक्तियों और समुदायों की भी भूमिका है। मेरा यह मतलब नहीं है कि लोगों को ही यह ज़िम्मेदारी उठानी चाहिए और सरकारें इससे अलग हट जाएँ।

मैं यह नहीं कह रही कि लोगों को ही सभी बदलाव करने चाहिए और सरकारें बदलाव लाने के लिए काम न करें। व्यक्तिगत, सामुदायिक, नगरपालिका, राष्ट्रीय और वैश्विक, प्रत्येक स्तर पर इसका एहसास होना चाहिए। यह हममें से प्रत्येक की ज़िम्मेदारी है। क्या आप वह बदलाव ला सकते हैं? क्या आप वह फ़र्क पैदा कर सकते हैं?

अंततः वैचारिक प्रदूषण ही अन्य सभी प्रकार के प्रदूषणों का कारण है। 'वैचारिक प्रदूषण' शब्द हार्टफुलनेस के मार्गदर्शक दाजी के द्वारा गढ़ा गया है। वैचारिक प्रदूषण क्या है? यह अहंकार, लालच और ईर्ष्या है जिनकी वजह से धरती इस वर्तमान गंभीर स्थिति में पहुँच गई है। जब तक इस वैचारिक प्रदूषण का समाधान नहीं होता हम फिर से पीछे गिरे बिना एक कदम भी आगे नहीं बढ़ सकते। हार्टफुलनेस सफ़ाई का अभ्यास हमें आंतरिक भारीपन और जटिलता से मुक्त होने में मदद करता है जिससे हृदय व मन में और अधिक स्पष्टता आती है। ध्यान हमारे स्वयं से जुड़ाव को और प्रगाढ़ करता है। उस जुड़ाव से स्पष्टता आती है और स्पष्टता से कुछ करने का साहस मिलता है। हार्टफुलनेस के ये अभ्यास वैचारिक प्रदूषण को दूर करने और संतुलन बहाल करने के समाधान का एक हिस्सा हैं।

प्रश्न - दुनिया की वर्तमान स्थिति को देखकर आपको सबसे अधिक चिंता किस बात की होती है?

उत्तर - जलवायु से संबंधित आँकड़े मुझे रोज़ देखने को मिलते हैं, जिसमें वर्तमान आँकड़े, पिछले 100 वर्षों के आँकड़े और भविष्य के परिदृश्यों के लिए अनुमान शामिल हैं। जो बात मुझे सबसे अधिक चिंतित करती है, वह यह है कि बहुत से लोग अभी भी कार्रवाई की तात्कालिकता महसूस नहीं करते।

यह घबराहट पैदा करने के लिए नहीं है लेकिन यह अगले 20-30 वर्षों में चीज़ों के बदलने का इंतज़ार करने के बारे में भी नहीं है।

संधारणीयता हमसे नुकसान को कम करने और ग्रह-संबंधी सीमाओं के भीतर ही जीने के लिए कहती है। पुनरुद्धार और आगे तक जाता है। यह हमसे क्षतिग्रस्त पारिस्थितिक तंत्र को बहाल करने, जीवन के लिए स्थितियों को नवीनीकृत करने और पृथ्वी को अपनी जीवन शक्ति वापस पाने में मदद करने के लिए कहता है।

कार्रवाई अभी, इसी क्षण होनी चाहिए और उस तरह की तात्कालिकता लोगों में दिखाई नहीं दे रही।

मैं इस बात पर ज़ोर देकर कहूँगी कि इस कार्रवाई को साकार करने के लिए जो आवश्यक है वह है सहज दयालुता। दयालुता हमारे परवाह के दायरे को विस्तृत करती है। यह हमें अन्य लोगों, प्रजातियों और स्वयं धरती की पीड़ा को महसूस करने में मदद करती है।

वर्तमान में इतने युद्ध और उनके द्वारा उत्पादित उत्सर्जन स्तब्ध करने वाला है। हम शायद ही कभी युद्ध के इस पहलू के बारे में बात करते हैं - धरती को इसकी क्या कीमत चुकानी पड़ रही है और अन्य प्राणियों के प्रति हमारी दयालुता की कमी के बारे में यह क्या प्रकट करता है।

प्रश्न - जिन लोगों को जलवायु के बारे में ज़्यादा जानकारी नहीं है, वे पुनर्चक्रण (recycling) और भोजन की बर्बादी को कम करने जैसी व्यक्तिगत कार्रवाइयों के अलावा बड़े पैमाने पर पर्यावरण के पुनरुद्धार में कैसे योगदान दे सकते हैं?

इस संकट का मूल कारण अलगाव है। संबंध को बहाल करना – स्वयं से, एक-दूसरे से और प्राकृतिक दुनिया से – पृथ्वी पर संतुलन बहाल करने के लिए आवश्यक है।

उत्तर - जी, वे व्यक्तिगत स्तर पर बहुत कुछ कर सकते हैं। पुनर्चक्रण, दोबारा उपयोग करने योग्य बोतलों का उपयोग करना, पुरानी वस्तुओं को नए रूप में इस्तेमाल करना और खाद्य अपशिष्ट को कम करना, सभी महत्वपूर्ण हैं। लेकिन मुझे लगता है कि अब बड़े पैमाने पर काम करने का समय है, उन लोगों के लिए भी जिनके पास जलवायु संबंधी कोई अनुभव नहीं है।

जहाँ आप रहते हैं वहीं से शुरुआत करें। किसी अपार्टमेंट कॉम्प्लेक्स या मोहल्ले में लोग एक समिति बना सकते हैं जो खाद्य अपशिष्ट पृथक्करण, ई-कचरा पुनर्चक्रण, खाद बनाने, प्लास्टिक व कागज़ पुनर्चक्रण और स्थानीय संगठनों के साथ साझेदारी पर काम करे। वहाँ से शुरुआत करके यह प्रयास फिर ब्लॉक स्तर, नगर निगम, शहर प्रशासन और यहाँ तक कि राज्य स्तर पर नीतिगत चर्चाओं तक भी विस्तारित हो सकता है। जब लोग स्थानीय रूप से संगठित होते हैं और अपने समुदायों का प्रतिनिधित्व करते हैं तब छोटी-छोटी कार्रवाई भी बड़े निर्णयों को प्रभावित कर सकती हैं।

प्रश्न - हमने उम्मीद से शुरुआत की और मैं वहीं पर समाप्त करना चाहूँगी। वर्तमान में आपको किस बात से उम्मीद मिल रही है?

उत्तर - दुनिया भर में लोग परस्पर संबद्धता के प्रति अधिक जागरूक हो रहे हैं। मानव प्रजाति अपने आसपास की हर चीज़ पर निर्भर है चाहे वे पक्षी हों, मधुमक्खियाँ हों, पशु हों या हमारे आसपास के पेड़-पौधे ही क्यों न हों।

मुझे लगता है कि पिछले दो या तीन वर्षों में थोड़ी और जागरूकता आई है, विशेष रूप से कोविड के बाद, जिसने कई लोगों को थोड़ा रुककर अपने परिवेश पर ध्यान देने के लिए मजबूर किया। कुछ लोगों ने बागवानी शुरू की, सब्ज़ियाँ, फल, अन्न आदि उगाना शुरू किया या फिर से प्राकृतिक दुनिया से जुड़े। हालाँकि हममें से अधिकतर लोग बिना किसी बड़े बदलाव के अपनी सामान्य ज़िंदगी में लौट गए हैं, फिर भी मानवता का एक बड़ा हिस्सा अपने आसपास हो रही गतिविधियों के बारे में बहुत अधिक जागरूक है। इस जागरूकता से और अधिक कार्रवाइयाँ हो रही हैं।

कई तकनीकी क्षेत्र के व्यवसायी या नियमित नौकरी वाले लोगों ने अपनी नौकरी छोड़ दी है और गाँवों में वापस जा रहे हैं, अपने बचपन के घरों में वापस जा रहे हैं ताकि वे ज़मीन को पुनः उपजाऊ बनाने की कोशिश करें, मिट्टी के साथ काम करें, अपने हाथ गंदे करें, कुछ उगाएँ और संधारणीय तरीके से जीवन व्यतीत करें। वे ऐसा सिर्फ़ इसलिए कर रहे हैं क्योंकि वे यह महसूस करना चाहते हैं कि इस पूरी स्थिति में उनका योगदान कितना फ़र्क ला रहा है और यह बहुत उत्साहजनक है।

'फ़ॉरेस्ट बाय हार्टफुलनेस' जैसे उपक्रम भी मुझे उम्मीद देते हैं क्योंकि वे दिखाते हैं कि पारिस्थितिक बहाली व्यावहारिक, संगठित और दुर्लभ एवं लुप्तप्राय प्रजातियों की देखभाल पर आधारित हो सकती है। यह दाजी की दूरदृष्टि ही है कि भारत के सबसे बड़े राज्य मध्य प्रदेश में 2,000 एकड़ से अधिक जंगल को पुनर्जीवित किया गया है और गुजरात में हम स्वयं अरावली पर्वत श्रृंखला पर काम कर रहे हैं। ये परियोजनाएँ न केवल दुर्लभ, लुप्तप्राय और संकटग्रस्त पौधों की प्रजातियों को बचाने पर केंद्रित हैं बल्कि उनके प्रसार पर भी काम करती हैं। दाजी ऊतक संवर्धन (tissue culture) की मदद से भी यह काम कर रहे हैं। कुछ अत्यंत दुर्लभ पौधों की

कई तकनीकी क्षेत्र के व्यवसायी या नियमित नौकरी वाले लोगों ने अपनी नौकरी छोड़ दी है और गाँवों में वापस जा रहे हैं, अपने बचपन के घरों में वापस जा रहे हैं ताकि वे ज़मीन को पुनः उपजाऊ बनाने की कोशिश करें, मिट्टी के साथ काम करें, कुछ उगाएँ और संधारणीय तरीके से जीवन व्यतीत करें।

प्रजातियों को सुरक्षित रखने के लिए वैज्ञानिक तरीके और नियम बना रहे हैं। इनमें वे प्रजातियाँ भी शामिल हैं जो जंगल में 100 से भी कम बची हैं। ये सभी प्रयास मुझे मानवता के भविष्य के बारे में सकारात्मक बने रहने में मदद करते हैं। जब हम स्वयं के साथ एक गहरा जुड़ाव विकसित करते हैं तब हम अपने आसपास की हर चीज़ के प्रति एक गहरी ज़िम्मेदारी महसूस करने लगते हैं। जब यह जुड़ाव गहरा होता है तब हमें कार्रवाई करने या पृथ्वी पर बदलाव लाने के लिए किसी को कहने की ज़रूरत नहीं होती। यह कर्तव्य का एहसास बन जाता है।

इस संकट का मूल कारण अलगाव है। संबंध को बहाल करना - स्वयं से, एक-दूसरे से और प्राकृतिक दुनिया से - पृथ्वी पर संतुलन बहाल करने के लिए आवश्यक है।

फ़ॉरेस्ट बाय हार्टफुलनेस के सौजन्य से

फ़ॉरेस्ट बाय हार्टफुलनेस विशेषज्ञ-निर्देशित नर्सरियों, वृक्षारोपण अभियानों, दीर्घकालिक निगरानी और सामुदायिक भागीदारी के माध्यम से देशी, स्थानिक और लुप्तप्राय पौधों की प्रजातियों का पोषण और संरक्षण करता है।

https://heartfulness.org/forests/

पाठकों के विचार

“आशावाद वह विश्वास है जो उपलब्धि की ओर ले जाता है। आशा और आत्मविश्वास के बिना कुछ भी हासिल नहीं किया जा सकता।”

हेलेन केलर

प्रकाश के लिए एक प्रार्थना

नेगिन एम. खोरासनी

हे प्रकाश! कितना दुर्लभ, कितना उद्दात!
एक अलौकिक महक सा
कितनी सूक्ष्म है तुम्हारी उपस्थिति बर्फ़ की झीनी-सी परत पर
या किसी व्याध-पतंग के झीने पंखों पर,
कितने जादुई रंग रचते हो तुम रुई से बादलों पर,
कितनी झिलमिलाती है तुम्हारी परछाईं झील की सतह पर,
कितना खूबसूरत लगता है सिक्लेमेन पुष्प तुम्हारी रेशमी आभा में लिपटा हुआ।
तुम्हारी दुर्लभ, अछूती उपस्थिति,
हमारे संसार की हर चीज़ का आकर्षण बढ़ा देती है,
जिसे तुम निहारते हो, उसकी आँखों में चमक आ जाती है!
तुम पर से दृष्टि हटती नहीं मेरी,
तुम बिन हमारी दुनिया कितनी नीरस, अंधकारमय और रिक्त होती!
तुमसे ही तो हे प्रकाश! हमारी आँखें सार्थक और दिन इतने उजले हैं!

केंद्र

नेगिन एम. खोरासनी

कोने में बैठी मैं, शांति से
अपने केंद्र की ओर उत्सुकता से देख रही हूँ
धैर्यपूर्वक तुम्हारी प्रतिक्षा में।
फिर एक दिन इस केंद्र से जुड़ते हो तुम,
भीतर यह खाली, खामोश, अनंत विस्तार!
यह असीमित धैर्य जो आमंत्रित करता है हमें उतरने को भीतर...
वहाँ पहुँचने के लिए,
यह एहसास दिलाने के लिए कि,
"बाघ को पिंजरे में कैद करने वाली सलाखों के बीच की खाली जगह है!"
और "सुरों के बीच की खामोशी ही संगीत का सृजन करती है!"
जब हम सब इस खाली जगह तक पहुँच जाते हैं,
समझो हम अपने घर लौट आए हैं।
यात्रा समाप्त हो जाती है,
चक्र पूरा हो जाता है,
किसी धमाके के साथ नहीं,
बल्कि एक सरल, कोमल, खामोशी के साथ।

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

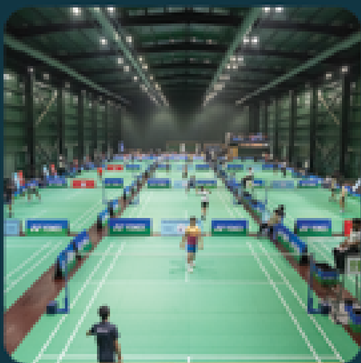
तिरुप्पुर शाखा, चेन्नई +91 84386 66567
https://tup.his.edu.in

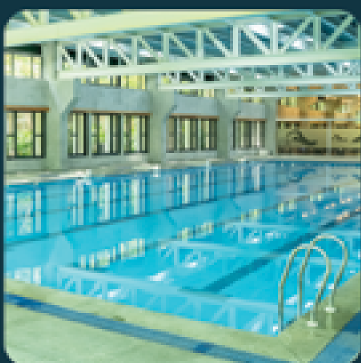
तुमकुन्टा शाखा, हैदराबाद +91 80749 37605
https://tmk.his.edu.in

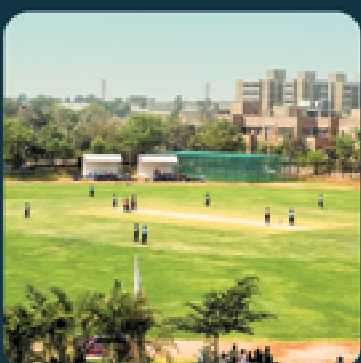
कान्हा शांति वनम, हैदराबाद
सी.बी.एस.ई. परिसर +91 63007 36099 | https://his.edu.in/

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)
- फ़ुटबॉल (योग्य प्रशिक्षक)

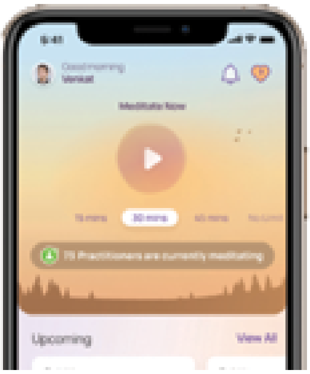
शीघ्र प्रारंभ हो रहा है

- 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

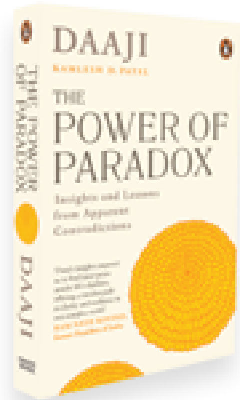
ध्यान करने की आदत में निपुण बनें

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 ढूँढ़ें।

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

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