

# हार्टफुलनेस

पवित्रता से प्रारब्ध

दिखावे के इस युग में  
सेवा पर विचार  
दाजी

अभ्यास के पवित्र सिद्धांत  
एन.एस. नागराज और  
जोशुआ पोलॉक

अहिंसा - सामंजस्यपूर्ण  
जीवन  
भूषण भुक्ते



सेवा



heartfulness  
advancing in love



Brighter  
Minds  
Enriching  
Young Minds



# एकता अभियान

हर दिल ध्यान, हर दिन ध्यान



8 राज्य 8 हजार 2 करोड़  
प्रशिक्षक अभ्यासी

योग और ध्यान को लोगों तक पहुँचाने वाला विश्व का सबसे बड़ा कार्यक्रम



बदलाव की शुरुआत... खुद से...



52 सप्ताहों की ध्यान-प्रतिबद्धता



•Live

भारतीय समयानुसार, प्रतिदिन  
प्रातः 6:00 बजे एवं रात्रि 8:50 बजे



<https://hfn.jl/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](https://heartfulness.org/magazine/subscribe/print-subscription)



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

## संपादक मंडल

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

## डिज़ाइन, कला व फ़ोटोग्राफ़ी

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

## लेखक

इचक अडीज़ेस, बी. रतिनसभापति, भूषण भुक्ते, रूबी कार्मेन,  
शाहजहाँपुर के श्री राम चंद्र, दाजी, एन.एस. नागराज, हेस्टर  
ओ'कॉर्नर, जोशुआ पोर्लॉक, क्लार्क पॉवेल, विवेक शेखर,  
रघुवीर एस.एन., रोमा टंडन

सुचित एस. शिंदे - ममता सुब्रमण्यम द्वारा साक्षात्कार

## सहयोगी दल

विनायक गणपुरम, कार्तिक नटराजन, अशरफुल नोबी, जयकुमार  
पार्थसारथी, नभीश त्यागी, शंकर वासुदेवन, राजेश डिसूज़ा;  
प्रकाशन - ममता सुब्रमण्यम,  
विपणन - बालाजी अय्यर

## योगदान के लिए

[contributions@heartfulnessmagazine.com](mailto:contributions@heartfulnessmagazine.com)

## विज्ञापन के लिए

[advertising@heartfulnessmagazine.com](mailto:advertising@heartfulnessmagazine.com)

## सदस्यता के लिए

[subscriptions@heartfulnessmagazine.com](mailto:subscriptions@heartfulnessmagazine.com)  
[www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions](http://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

# सेवा

प्रिय पाठकों,

जून अंक के साथ, हार्टफुलनेस पत्रिका एक नए दौर की शुरुआत कर रही है। इस अंक से शुरू करते हुए, नियमित रूप से आध्यात्मिक अभ्यास, योग, स्वास्थ्य के लिए समग्र दृष्टिकोण और ध्यान पर चल रहे शोध पर लेख प्रस्तुत किए जाएँगे। साथ ही, साधक की यात्रा के लिए आध्यात्मिक मार्गदर्शन भी दिया जाएगा। आगामी महीनों में और भी बदलाव देखने को मिलेंगे। पाठकों के लेख हमेशा ही इस पत्रिका का प्रमुख हिस्सा रहे हैं और वे 'पाठकों के विचार' नामक एक विशेष खंड के माध्यम से हर अंक में जारी रहेंगे।

इस अंक का विषय है सेवा। 'दिखावे के युग में सेवा पर कुछ विचार' में दाजी लिखते हैं कि जब हम निस्वार्थ सेवा करने का दावा करते हैं और उसका दिखावा करते हैं तब हमारे साथ क्या होता है। बाबूजी ने वर्ष 1961 में लिखे एक पत्र में (जिसे इस अंक में पुनः प्रकाशित किया गया है) लिखा है – “जहाँ सेवा है और सेवा करने का विचार भी मौजूद है, वहाँ 'परम सत्य' की प्राप्ति संभव नहीं है।”

रोमा टंडन अपने लेख 'दवा से बढ़कर, जो सचमुच उपचार करता है' में एक औषधि विक्रेता के बारे में लिखती हैं। उन्हें उस औषधि विक्रेता के काम के बारे में उनके निधन के बाद उन मरीजों के माध्यम से पता चला, जो उनका नाम बड़े ही कृतज्ञ भाव से लेते थे। वे उन सभी मरीजों को उनके नाम से जानते थे, उनकी चिंताओं को ध्यान से सुनते थे और हर मुलाकात में आत्मीयता का एहसास कराते थे। वे लिखती हैं, “जो वास्तव में उपचार करता है, वह दवा से कहीं बढ़कर होता है।”

हम आपके विचारों, अनुभवों और रचनाओं का [contributions@heartfulnessmagazine.com](mailto:contributions@heartfulnessmagazine.com) पर स्वागत करते हैं।

पढ़ने का आनंद लें,  
संपादकगण





# अंदर

## आध्यात्मिक अभ्यास

अभ्यास के पवित्र सिद्धांत -

एन.एस. नागराज और जोशुआ पोलॉक

12

## राह पर मार्गदर्शन

दिखावे के इस युग में सेवा पर विचार

दाजी

18

सच्ची सादगी

शाहजहाँपुर के श्री रामचंद्र

27

## ध्यान का विज्ञान

स्थान, जो हमारे विकास में सहायक हैं

हेस्टर ओ'कॉनर और विवेक शेखर

32

## समग्र स्वास्थ्य

अहिंसा - सामंजस्यपूर्ण जीवन

भूषण भुक्ते

38

विराम जो आपको नवजीवन देता है

पुनः नियोजन, पुनः संतुलन, वापसी

रघुवीर एस. एन.

42

## बच्चे

देवी सिफ़ के पावन केश

रूबी कार्मेन

48

## कार्यस्थल

स्वास्थ्य का व्यावहारिक अर्थ

इचक अडीज़ेस

54

## पर्यावरण

ओ.एम.जी. - स्वास्थ्य, संधारणीयता और शिक्षा का विकास

सुचित एस. शिंदे की ममता सुब्रमण्यम के साथ हुई बातचीत

60

रम्य एवं शांत - काले पंखों वाले

गजपाँव के साथ एक सुबह

बी. रतिनसभापति

66

## पाठकों के विचार

दवा से बढ़कर, जो सच में उपचार करता है

रोमा टंडन

72

अमरीकी दोहे

क्लार्क पॉवेल

75



### 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. नगराज

एन.एस. नगराज 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, सॉफ्टवेयर 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।



### डॉ. हेस्टर ओ'कॉनर

डॉ. हेस्टर ओ'कॉनर एक नैदानिक मनोवैज्ञानिक हैं। वे कान्हा शांतिवनम् में पूर्णकालिक शोधकर्ता हैं, जहाँ वे हार्टफुलनेस के लिए कॉन्शसनेस एंड वेलबीइंग रिसर्च का नेतृत्व करती हैं।



### विवेक शेखर

विवेक एक शिक्षा विशेषज्ञ हैं जिनकी दक्षता गणित, इंजीनियरिंग और संगठनात्मक विकास सहित कई क्षेत्रों में है। विवेक शोधकर्ताओं को मात्रात्मक और गुणात्मक विधियों के लिए प्रायोगिक डिज़ाइन पर सलाह देते हैं। वे इस विषय पर शोध कर रहे हैं कि ध्यान संबंधी अभ्यास व्यक्ति के कार्य अनुभव को कैसे प्रभावित करते हैं।

# लेखक



## 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।



## डॉ. रघुवीर एस.एन.

डॉ. रघुवीर एस.एन. वेलनेस बाय हार्टफुलनेस में आयुर्वेदाचार्य और समन्वित चिकित्सक (Integrative healer) हैं। आयुर्वेद में गहन ज्ञान होने के साथ-साथ हार्टफुलनेस अभ्यासों का एक दशक से अधिक का अनुभव रखते हैं। वे शरीर, मन और आत्मा की समग्र चिकित्सा पर ध्यान देते हैं। साथ ही वे समन्वित स्वास्थ्य के क्षेत्र में लेखक और शोधकर्ता भी हैं।



## भूषण भुक्ते

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



## रूबी कार्मोन

रूबी एक हार्टफुलनेस प्रशिक्षक, शिक्षक व अनुभवी परामर्शदाता हैं और कभी-कभी लिखती भी हैं। उन्होंने 'यूनिवर्सिटी ऑफ़ केंब्रिज' 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।



## भुरागसामी रतिनसभापति

रतिनसभापति एक पारिस्थितिकीविद् हैं। उन्होंने कई प्रमुख पारिस्थितिक परियोजनाओं का नेतृत्व किया है, जैसे कि अड्यार इको पार्क का पुनरुद्धार, लुप्तप्राय रुद्राक्ष के पेड़ का संरक्षण तथा पश्चिमी और पूर्वी तट पर कई वृक्षारोपण और वनीकरण। उन्होंने 15 किताबें और 55 से ज्यादा रिसर्च पेपर लिखे हैं।



## सुचित एस. शिंदे

सुचित एक कथाकार, उद्यमी और हार्टफुलनेस प्रशिक्षक हैं। वे संधारणीयता, शिक्षा और खाद्य प्रणालियों के क्षेत्र में कार्य करते हैं। ओ.एम.जी. के सह-संस्थापक और मुख्य परिचालन अधिकारी के रूप में, वे व्यावहारिक मॉडल तैयार करते हैं, युवाओं का मार्गदर्शन करते हैं और कथावाचन के माध्यम से सचेत जीवन, आंतरिक विकास और जलवायु कार्रवाई को प्रेरित करते हैं।

# आध्यात्मिक अभ्यास

“बदलाव लाने की इससे बड़ी कोई शक्ति नहीं है कि समुदाय यह जान ले कि उसके लिए सबसे ज़्यादा क्या मायने रखता है।”

मागरिट जे. व्हीटली





# अभ्यास के पवित्र सिद्धांत - एक परिचय

लेखों की यह नई श्रृंखला आध्यात्मिक अभ्यास के गहरे सिद्धांतों के बारे में जानकारी देती है और बताती है कि कैसे एक साधक सतही दृष्टिकोण से परे आध्यात्मिक विकास और आंतरिक रूपांतरण की ओर बढ़ता है।

लेखक - एन.एस. नागराज और जोशुआ पोलॉक

एक आध्यात्मिक मार्ग मूलतः एक व्यावहारिक समस्या का समाधान है - आत्मा को उसकी वर्तमान स्थिति से उन्नत कैसे किया जाए? कुछ मार्ग इस उत्थान को मृत्यु के बाद दिव्य लोकों में प्रवेश के रूप में समझते हैं; जबकि अन्य, जैसे 'हार्टफुलनेस' मार्ग, इसे व्यक्ति के जीवनकाल में घटित होने वाली आध्यात्मिक यात्रा के रूप में समझते हैं। दोनों ही मामलों में मार्ग एक पद्धति के माध्यम से आकांक्षा को एक स्वरूप प्रदान करता है। यह पद्धति कुछ भी हो सकती है - प्रार्थना, ध्यान, चिंतनशील अभ्यास या अन्य अभ्यास। फिर भी, ऐसी किसी भी पद्धति के मूल में कुछ अंतर्निहित सार्वभौमिक सिद्धांत होते हैं जो यह निर्धारित करते हैं कि वह पद्धति कितनी गहराई तक काम कर सकती है। किसी भी पद्धति को गहराई से और समझदारी के साथ आत्मसात करना, वास्तव में इन्हीं सिद्धांतों को अपनाना है।

एक पद्धति आध्यात्मिक साधना को उसका स्वरूप और दिशा प्रदान करती है - हम कैसे तैयारी करते हैं, हम अपने शरीर को किस मुद्रा में रखते हैं, हम कौन सा विचार मन में रखते हैं या कौन सा संकल्प लेते हैं, अपने भीतर उठने वाली अनुभूतियों के साथ हम कैसा संबंध बनाते हैं और हम कितनी नियमितता के साथ साधना करते हैं। ये सभी तत्व अत्यंत आवश्यक हैं। परंतु एक साधक के वर्षों तक इन नियमों का पूरी निष्ठा के साथ पालन करने पर भी उसका अभ्यास उस गहराई तक नहीं पहुँच पाता जिस गहराई तक वह पहुँच सकता

है। क्या यह उस पद्धति की कमी है? अक्सर यह कमी उस पद्धति के साथ हमारे जुड़ाव की गहराई में निहित होती है। किसी भी पद्धति के मूलभूत आध्यात्मिक सिद्धांत केवल तभी पूरी तरह से जीवंत हो पाते हैं जब हम उन्हें संवेदनशीलता और गहरी समझ के साथ अपनाने हैं। तब वह पद्धति हमारे रूपांतरण के लिए एक गतिशील उत्प्रेरक बन जाती है।

हमारी भागीदारी इतनी गहरी क्यों होनी चाहिए? क्योंकि हम जिसकी तलाश कर रहे हैं, वह केवल शरीर या मन की पहुँच में नहीं है। शरीर और मन एक-दूसरे को दोनों दिशाओं में प्रभावित करते हैं, लेकिन दोनों केवल अपनी ही स्थिति को व्यक्त करते हैं। एक तनावग्रस्त शरीर मन को विचलित कर सकता है और एक अशांत मन शरीर को अस्थिर कर सकता है। एक एकाग्र मन शरीर में संतुलन ला सकता है। हर मामले में, हमारे अस्तित्व का एक हिस्सा अपनी स्थिति को दूसरे हिस्से पर अंकित कर देता है। लेकिन न तो शरीर और न ही मन खुद को अपनी वर्तमान स्थिति से ऊपर उठा सकता है, तो हमें दिव्य स्वभाव प्रदान करना तो बहुत दूर की बात है। केवल दिव्य सत्ता ही अपना स्वभाव प्रदान करने में सक्षम है। इस श्रृंखला में बताए गए सिद्धांत यह बताते हैं कि एक साधक आंतरिक रूप से दिव्य सत्ता के लिए कैसे तैयार होता है - जैसे-जैसे साधक इन अंतर्निहित सिद्धांतों के प्रति अधिक संवेदनशीलता के साथ अपनी साधना करता है, उसकी आंतरिक

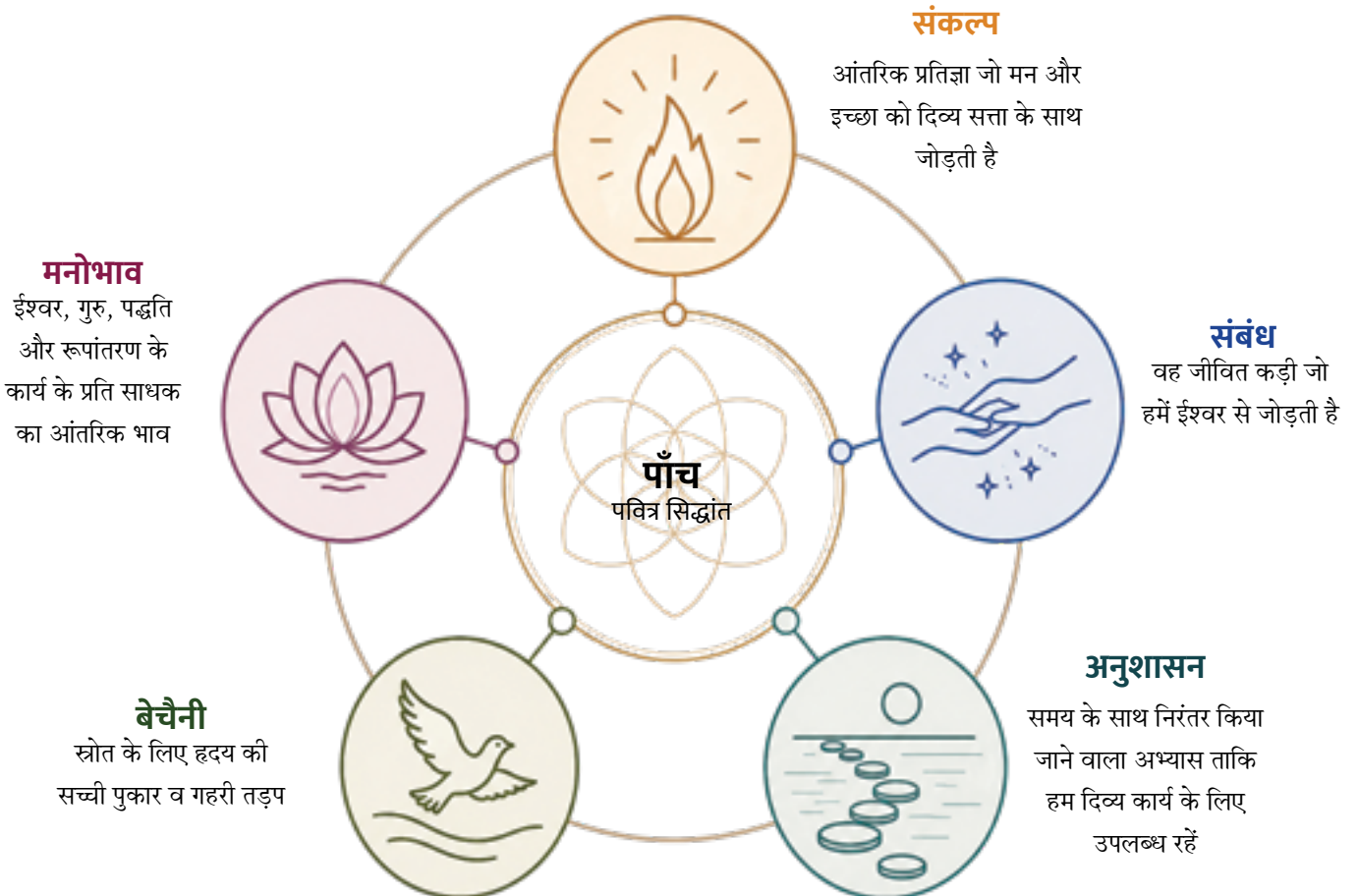
स्थिति उस दिव्य प्रभाव को ग्रहण करने और आकर्षित करने में उत्तरोत्तर अधिक सक्षम होती जाती है। इससे ही हमारा अस्तित्व रूपांतरित होता है।

यही सिद्धांत तब भी लागू होता है जब हम किसी दूसरे व्यक्ति की आध्यात्मिक यात्रा में सहायता करना चाहते हैं। हम केवल अपनी इच्छा, विचार या प्रयास से किसी दूसरे व्यक्ति का रूपांतरण नहीं कर सकते। दूसरे व्यक्ति की वास्तविक सहायता करने के लिए हमें भी आंतरिक रूप से ईश्वर से जुड़ना होगा ताकि हमारे भीतर जो प्रवाहित हो, वह केवल हमारा संकल्प ही न हो, बल्कि वह दिव्य प्रभाव हो जिससे रूपांतरण होता है।

संक्षिप्त रूप में ये सिद्धांत हैं — संकल्प, मनोभाव, संबंध, बेचैनी और अनुशासन। संकल्प वह सूक्ष्म आंतरिक प्रतिज्ञा है, जिसके

द्वारा मनुष्य अपनी सोच और इच्छा को दिव्य उद्देश्य के लिए अर्पित करता है, जिससे दिव्य प्रतिफल प्राप्त होता है जो इस अर्पण को प्रभावी बनाता है। मनोभाव ईश्वर, गुरु, पद्धति और रूपांतरण के कार्य के प्रति साधक का आंतरिक भाव है। संबंध वह जीवित कड़ी है जिसके द्वारा साधक ईश्वर से जुड़ता है। बेचैनी स्रोत के लिए हृदय की सच्ची पुकार व गहरी तड़प है जो संपूर्ण प्रयास को तात्कालिकता प्रदान करती है। अनुशासन समय के साथ निरंतर किया जाने वाला अभ्यास है, जिसके माध्यम से हम स्वयं को उस स्थिति में रखते हैं जिसमें हम ईश्वर की इच्छा के अनुसार उनके कार्य के लिए उपलब्ध हो सकें।

एक बार, एक माली था जो कई सालों से गुलाब के बगीचे की देखभाल कर रहा था। वह बागवानी के हर नियम का पालन करता था - सूरज उगने पर पानी देना, सही तरीके से छंटाई करना और





मिट्टी की उर्वरता का ध्यान रखना। बगीचा बहुत व्यवस्थित था। फिर भी गुलाब छोटे, बिना खुशबू वाले ही रहे और उनका रंग भी फीका था। माली यह समझ नहीं पा रहा था कि ऐसा क्यों हो रहा था।

फिर एक दिन एक निपुण माली वहाँ घूमने आया। उसने कुछ देर तक माली को काम करते हुए देखा और फिर कहा, “गुलाब कैची के लिए नहीं खिलता। वह सूरज के लिए खिलता है।” माली ने कई सालों तक इन शब्दों पर विचार किया।

एक सुबह, उसे यह एहसास हुआ कि गुलाबों में भी वही जीवन है जो जीवन उसके अंदर है। उसके मन में उस एकत्व को अनुभव करने की एक गहरी चाह जागी और साथ ही गुलाबों के लिए भी एक इच्छा पैदा हुई कि वे भी उस चाह को जानें। अब उसके हाथ ज़्यादा कोमल थे और वह बातों को बहुत ध्यान से सुनने लगा था। और अब हर सुबह की पहली रोशनी में जीवन, जीवन से मिल रहा था।

इस तरह उसका रोज़ का काम जारी रहा, लेकिन अब वह सिर्फ़ एक माली के तौर पर अपना काम नहीं कर रहा था बल्कि एक ऐसे इंसान की तरह बगीचे में जाता था जो अपने पुराने दोस्तों से मिलने गया हो। गुलाब अब जीवंत हो उठे और उनकी खुशबू से पूरा बगीचा महक उठा।

जो कुछ उस माली के भीतर जागृत हुआ, वही भाव आध्यात्मिक मार्ग पर चलने वाले साधक के मन में जागृत होता है। हालाँकि इस श्रृंखला में हम पाँचों सिद्धांतों पर एक-एक करके चर्चा करेंगे, लेकिन वे अलग-अलग काम नहीं करते। हर सिद्धांत का अलग से अध्ययन करना आसान होगा, लेकिन व्यवहार में वे हमेशा एक-दूसरे को प्रभावित करते हैं और उनमें बदलाव लाते हैं। जैसे-जैसे यह श्रृंखला आगे बढ़ेगी, उनके बीच का गहरा संबंध और भी स्पष्ट होता जाएगा और अंतिम लेख में उन सभी को एक साथ पिरो दिया जाएगा।

सतही तौर पर पाँचों सिद्धांत अलग-अलग दिखाई देते हैं लेकिन गहराई में जाने पर वे धीरे-धीरे एक जैसे लगने लगते हैं। वे पृथ्वी पर देशांतर रेखाओं (meridians) की तरह हैं - भूमध्य रेखा पर अलग-अलग रेखाएँ होती हैं, ध्रुव की ओर बढ़ते हुए पास आती जाती हैं और ध्रुव पर पाँच नहीं बल्कि एक हो जाती हैं। जो अभ्यासी इनमें से किसी एक सिद्धांत को गहराई से साधता है, वह देखता है कि उसकी सीमाएँ धीरे-धीरे अन्य साधनों में विलीन होती जाती हैं। और अंततः पाँचों सिद्धांत संपूर्ण अस्तित्व की एक ही दिशा बन जाते हैं। ये पाँचों सिद्धांत इसी गंतव्य की ओर ले जाते हैं। इनमें से किसी भी सिद्धांत की गहराई में जाने पर उसको विस्तार से जाना जा सकता है।

लेखों की यह श्रृंखला अगले महीने ‘संकल्प’ के साथ शुरू होगी।





# राह पर मार्गदर्शन

“आपकी दृष्टि तभी स्पष्ट होगी जब आप अपने हृदय के भीतर देख पाएँगे। जो बाहर देखता है, वह केवल स्वप्न देखता है; जो भीतर देखता है, वह जाग जाता है।”

कार्ल युंग

# दिखावे के इस युग में सेवा पर विचार

इस लेख में बताया गया है कि सेवा, अपने शुद्धतम रूप में कोई निशान क्यों नहीं छोड़ती, आंतरिक जीवन और बाह्य आचरण किस प्रकार एक सतत क्षेत्र का निर्माण करते हैं और निःस्वार्थ सेवा सेवक पर क्या प्रभाव डालती है।

## दाजी द्वारा प्रस्तुत लेख

“प्रेम करना स्वयं को अलग रखकर सेवा करना है।” — बाबूजी  
(शाहजहाँपुर के श्री रामचंद्र, 1899–1983)  
द्वारा शनिवार, 12 मई 2001 को हेलन पेरे को दिए गए ‘दिव्य लोक से संदेश’ से उद्धृत अंश।<sup>1</sup>

शाहजहाँपुर में आरंभिक वर्षों में जब मिशन इतना बड़ा नहीं था कि बहुत लोग इसे जानते तब बाबूजी का घर ही आश्रम था। दक्षिण भारत और उससे भी दूर से अभ्यासी आते और उन्हीं के घर की छत के नीचे खाते और सोते थे। एक मेज़बान के रूप में बाबूजी स्वयं उनके लिए हैंडपंप से पानी खींचकर बाल्टी को बाथरूम तक ले जाते थे। जब कोई दक्षिण भारतीय अतिथि भोजन करने बैठता तो बाबूजी सुनिश्चित करते कि थाली में दही हो क्योंकि वे जानते थे कि दही के बिना उसे भोजन अधूरा लगेगा। यूरोपीय अतिथि, जो मसालेदार भोजन का आदी नहीं था, के लिए ब्रेड, मक्खन, पनीर और

साधारण तरीके से बनी हुई सब्जियाँ तैयार मिलती थीं। कभी-कभी वे स्वयं खड़े होकर भोजन करने वाले अतिथि को चुपचाप हाथ का पंखा झलते थे।

ऐसी देखभाल की समझ कहाँ से आती है? क्या इसे सिखाया जा सकता है? क्या यह वास्तव में किसी ऐसे नियम से उत्पन्न हो सकती है जिसके अनुसार एक मेज़बान को ‘इसी तरह’ व्यवहार करना चाहिए? ऐसा लगता है कि यह हमारे बहुत भीतर से आती है, जहाँ प्रेम अभी अपनी अभिव्यक्ति से अलग नहीं हुआ है।

मैं यहाँ से इसलिए आरंभ कर रहा हूँ क्योंकि इस सदी में सेवा का शोर तो बहुत है लेकिन सेवा की असल भावना बहुत हद तक शांत हो गई है। हम अपने स्वयंसेवा कार्य को प्रकाशित करते हैं। हम अपनी उदारता दिखाने के लिए

तस्वीरें खींचते हैं। आज के समय में अनेक व्यवसाय ऐसे बन गए हैं जो सेवा को दर्शाने का काम करते हैं।

फिर भी, यदि आप भंडारे के मैदान में सुबह चार बजे टहलने के लिए जाएँ, जब तारे अभी भी टिमटिमा रहे होते हैं, तो उस समय आपको शायद कोई चुपचाप गिरी हुई पत्तियाँ बुहारते हुए मिल जाएँगी। आप उनको पहचानेंगे भी नहीं। वे पहचाने जाने की अपेक्षा भी नहीं करते। वे बस वही कर रहे होते हैं जो करने की ज़रूरत होती है। और जब वे यह कर रहे होते हैं तब उनके साथ कुछ और भी किया जा रहा होता है, हालाँकि यदि आप उनसे उसके बारे में बात करें तो वे असहज हो जाएँगे।

यह पहली चीज़ है जिस पर गौर किया जाना चाहिए लेकिन अक्सर हम इस पर ध्यान नहीं देते - अपने शुद्धतम रूप में सेवा (निःस्वार्थ



सेवा) कहीं दर्ज नहीं होती। यह कुछ दर्ज करने में चूक नहीं है बल्कि असली सेवा यही होती है। सेवा करने वाले को भीतर जो प्राप्त होता है, उसकी कोई तस्वीर नहीं ली जा सकती।

## आप जो स्पंदन वहन करते हैं

हर अभ्यासी के चारों ओर एक स्पंदन क्षेत्र होता है चाहे वह इससे अवगत हो या न हो। प्राचीन ग्रंथों में इसके लिए एक शब्द था जिसे आधुनिक भाषा ने लगभग त्याग दिया है। वह शब्द है, 'तेजस' – उस व्यक्ति की वह सूक्ष्म आभा जो स्वयं में स्थिर हो चुका है। इस स्पंदन क्षेत्र को न तो बनावटी रूप से बनाया जा सकता है और न ही इसे छुपाया जा सकता है। जब कोई व्यक्ति, जिसने गहराई से ध्यान किया हो, कमरे में प्रवेश करता है तब वहाँ का माहौल बदल जाता है।

पीढ़ियों तक इस बात को हमने श्रद्धा से स्वीकार किया। लेकिन अब ऐसा करने की ज़रूरत नहीं है।

वर्ष 2010 में, प्रिंसटन के तंत्रिका वैज्ञानिक उरी हैसन और उनकी टीम ने प्रोसीडिंग्स ऑफ़ द नेशनल एकेडमी ऑफ़ साइंसेज़ में एक अध्ययन प्रकाशित किया जिसमें बताया गया कि जब दो व्यक्ति एक-दूसरे के साथ सच्चा संवाद करते हैं तब उनकी मस्तिष्क की गतिविधियाँ समन्वित होने लगती हैं।<sup>2</sup> श्रोता का मस्तिष्क वक्ता के बोलने के तरीके का थोड़ा पहले से अनुमान लगाने लगता है। यह संयोजन उनकी जागरूक चेतना से परे अपने आप होता है। दोनों में से कोई भी व्यक्ति इसका चुनाव नहीं करता।

सेवा का जीवन जीने वालों के लिए यह जानकारी साधारण नहीं है। कोई भी व्यक्ति जो बाहर लगातार अशांति पैदा करता है, वह भीतर शांत नहीं रह सकता; और जो भीतर अशांत है, वह बाहर शांति नहीं दिखा सकता। आपका स्पंदन क्षेत्र बिना चूके सब उजागर कर देता है।

एक प्रशिक्षक अगर किसी अभ्यासी को सिटिंग देते समय मन में उस अभ्यासी के प्रति भीतर ही भीतर खिन्नता पाले हुए है तो वह वास्तव में सिटिंग नहीं दे रहा होता है, चाहे उसे ऐसा लगे कि वह सिटिंग दे रहा है। ध्यान का कार्य और बाह्य आचरण, दो अलग-अलग कार्य नहीं हैं, भले ही ऐसा मान लेना सुविधाजनक हो। हमारे आंतरिक और बाह्य स्वरूप अखण्ड हैं।

इसीलिए बाबूजी ने कहा कि ध्यान में आप जिस तरह बैठते हैं और अपने दरवाजे पर आने वाले अजनबी के साथ जिस तरह व्यवहार करते हैं — ये दोनों एक ही जैसे कर्म हैं। जब आपका आंतरिक जीवन गहन होता है तब स्वाभाविक रूप से आप में सामंजस्य आने लगता है और अंततः वह आपकी उपस्थिति का गुण बन जाता है। आध्यात्मिक जीवन को, उसके संपूर्ण सामर्थ्य में, मनमाने समय पर रोका नहीं जा सकता है।

यदि यह कठिन प्रतीत होता है तो इसे दूसरी ओर से देखें - छोटे-छोटे दयालुतापूर्ण कार्य, मुश्किल से सुनाई देने वाली शिष्टाचार की बातें, किराने की दुकान में सामान का दाम चुकाते

समय उसके कर्मचारी से आपकी बातचीत का तरीका — यह सब पहले से ही आपकी साधना का हिस्सा है और पहले से ही आप के अंदर विकसित किया जा रहा है।

## उपलब्ध रहना

शाहजहाँपुर के एक भंडारे की एक बहुत प्यारी कहानी है।

वह एक लंबी शाम थी और बाबूजी घंटों से अतिथियों के साथ बैठे थे। रात के करीब साढ़े दस बज रहे थे जब वे अचानक चारीजी के कमरे में आए। उन्होंने उन्हें नाम लेकर बुलाया और कहा, "तुमने अभी तक खाना नहीं खाया है। मेरे साथ आओ, मैंने तुम्हारे लिए अंदर एक जगह तैयार की है जहाँ तुम खा सकते हो। तुम्हारे लिए खाना रखा हुआ है।"

चारीजी (पार्थसारथी राजगोपालाचारी, 1927–2014, हार्टफुलनेस परंपरा के तीसरे मार्गदर्शक) के पास कहने के लिए कुछ न था। वे बस उनके पीछे चल दिए। जब वे खा रहे थे, बाबूजी उनके साथ ही बैठे रहे।

इस कहानी की जो बात गौर करने की है, वह यह है कि बाबूजी ने यह नहीं पूछा कि चारीजी ने खाना खाया है या नहीं। उन्हें पता था। अतिथियों से भरे घर में तैयारियों और ज़िम्मेदारियों के बीच उन्होंने उस एक व्यक्ति का खयाल रखा जो वहाँ उपेक्षित रह गया था।

**हर अभ्यासी के चारों ओर एक स्पंदन क्षेत्र होता है चाहे वह इससे अवगत हो या न हो। प्राचीन ग्रंथों में इसके लिए एक शब्द था जिसे आधुनिक भाषा ने लगभग त्याग दिया है। वह शब्द है, 'तेजस' – उस व्यक्ति की वह सूक्ष्म आभा जो स्वयं में स्थिर हो चुका है।**





**जब आपका आंतरिक जीवन गहन होता है तब स्वाभाविक रूप से आप में सामंजस्य आने लगता है और अंततः वह आपकी उपस्थिति का गुण बन जाता है। आध्यात्मिक जीवन को, उसके संपूर्ण सामर्थ्य में, मनमाने समय पर रोका नहीं जा सकता है।**

ऐसी होती है सच्ची उपलब्धता। यह कोई नीति नहीं है। यह किसी लैमिनेटेड कार्ड पर लिखे सुंदर शब्द नहीं हैं। यह अवधान की गुणवत्ता है, जो बिना किसी दबाव के, सहजता से उस व्यक्ति पर केंद्रित रहता है जिसे किसी चीज़ की आवश्यकता हो सकती है। हम अक्सर समझ ही नहीं पाते कि छोटी-छोटी बातों से कितना फ़र्क पड़ता है, जैसे किसी से प्यार से दो शब्द कहना या किसी का दुख बाँटना। हम किसी की खुशी में साथ देने के लिए प्रसन्नता से तैयार हो जाते हैं, लेकिन क्या हम उनके दर्द के क्षणों में भी उनके साथ होते हैं? सेवा के पथ पर चलने वाले को सदा सुलभ, मिलनसार और सबसे बढ़कर दूसरों के लिए उपलब्ध होना चाहिए।

निरंतर संपर्क में रहने के इस युग में हमने प्रतिक्रियाशीलता को उपलब्धता समझ लिया है। ये दोनों एक नहीं हैं। हर सूचना

(notification) पर ध्वनिसंकेत (ping) देने वाला फ़ोन प्रतिक्रियाशील है। लेकिन वह किसी सार्थक अर्थ में उपलब्ध नहीं है। उपलब्धता वह है जो आवाज़ बंद हो जाने पर भी बनी रहती है और आपके भीतर कुछ तब भी सुनता है।

मैडम हेलेन पेरे, जिनके जीवन का उद्देश्य दिव्य लोक के संदेशों को लिखना था, ने इसी गुण का एक सुंदर उदाहरण प्रस्तुत किया। अपने जीवन के अंतिम चरण में जब उनका स्वास्थ्य बिगड़ रहा था, बाबूजी ने उनसे कहा, “तुम अपनी परवाह न करते हुए हमारी सेवा करती हो। हम इस अद्वितीय प्रतिबद्धता की सराहना करते हैं। इस तरह की स्वास्थ्य की स्थिति में दूसरे लोग हार मान चुके होते।” वे रुकीं नहीं। वे तब भी लिखती रहीं जब वह उनके लिए पीड़ादायक था। वे तब भी उपलब्ध रहीं जब इसकी उन्हें कीमत चुकानी पड़ी। यही वह समय होता है जब उपलब्धता की वास्तविक परीक्षा होती है।

### **जब अहंकार सेवा का वेश धारण करता है**

यहाँ शिक्षण का रुख बदल जाता है और हमें सावधानीपूर्वक आगे बढ़ना होता है। अहंकार एक सूक्ष्म जीव की भाँति है और कहीं भी वह इतने कारगर ढंग से नहीं छुपता जितना भक्ति के चोगे में।

एक अभ्यासी प्रशिक्षक बन जाता है। कुछ वर्ष बीत जाते हैं। एक सुबह अचानक उसे लगता है कि अब वह उन अभ्यासियों से थोड़ा श्रेष्ठ हो गया है जो उसके पास सिटिंग के लिए आते हैं। वह “हृदयों को साफ़ करने वाला” बन गया है। उसे लगता है कि सफ़ाई करने के लिए उनसे ऊपर की स्थिति की ज़रूरत होती है जिनकी सफ़ाई की जा रही है। वह उपाधि जो उसे

विनम्र बनाने के लिए दी गई थी, उसमें धीरे-धीरे और लगभग अदृश्य रूप से विपरीत प्रभाव पैदा कर देती है।

ऋषि अष्टावक्र ने इस जाल को स्पष्ट रूप से देखा था। जिस क्षण आप अहंकार को छोड़ने का निश्चय करते हैं उस क्षण उसे छोड़ने वाला (यानी आप) स्वयं अहंकार से भरा होता है - बस एक नए रूप में। जिस क्षण आप विनम्र दिखने की कोशिश करते हैं, आप विनम्रता को पहले ही खो चुके होते हैं। जो असल विनम्रता थी, वह प्रयास न करने में थी और अब प्रयास ने ही उसे दूषित कर दिया है।

तो क्या किया जाना चाहिए? कुछ भी नहीं और सब कुछ।

भगवद्गीता में एक प्रसिद्ध वाक्यांश है जिसे सहज मार्ग ने हमेशा गंभीरता से लिया है - निष्काम कर्म — अर्थात् फल के प्रति आसक्ति के बिना श्रम। इसे अक्सर परिणामों के प्रति उदासीनता के रूप में समझा जाता है। लेकिन ऐसा नहीं है। निष्काम कर्म वह कर्म है जिसमें कर्ता स्वयं से बड़ी किसी सत्ता के प्रति इतनी पूर्णता से समर्पित होता है कि उसके मन में अपने लाभ का विचार कभी उठता ही नहीं।

जब एक माँ रात के तीन बजे बुखार से पीड़ित बच्चे की देखभाल करती है तब वह इस सेवा के पुण्य का हिसाब नहीं लगा रही होती। वह बस वहाँ उपस्थित होती है। यहाँ अहंकार को विशेष रूप से हराया नहीं गया है बल्कि उसे दरकिनार कर दिया गया है। यही सेवा की असली ‘तकनीक’ है। जब किसी व्यक्ति का ध्यान पूरी तरह दूसरे व्यक्ति पर टिक जाता है तब वह स्वयं को उतने समय के लिए भूल जाता है।

यही कारण है कि दिखावटी विनम्रता को बहुत आसानी से पहचान लिया जाता है और यह

## सेवा के पथ पर चलने वाले को सदा सुलभ, मिलनसार और सबसे बढ़कर दूसरों के लिए उपलब्ध होना चाहिए।

बहुत हानिकारक भी होती है। जो व्यक्ति बहुत ज्यादा झुकता है और बढ़ा-चढ़ा कर प्रशंसा करता है, वह वास्तव में अपना ही उद्घोष कर रहा होता है। वास्तविक विनम्रता की प्रकृति अलग होती है। यह वही प्रसारित करती है जो लालाजी हमेशा प्रसारित करते थे - एक गरिमामय आंतरिक अवस्था, जो अदृश्य में स्थिर है और शांत प्रेम में प्रकट होती है। वे विनम्र दिखने की कोशिश नहीं करते थे। वे विनम्रता के दिखावे के आसपास भी नहीं होते थे।

### फतेहगढ़ में बासी रोटियाँ

हमारी परंपरा की सबसे हृदयस्पर्शी कहानियों में से एक उस यात्रा से जुड़ी है जब बाबूजी लालाजी (फतेहगढ़ के श्री रामचंद्र, 1873-1931, हार्टफुलनेस परंपरा के पहले गुरु) की उपस्थिति में कुछ दिन बिताने फतेहगढ़ गए थे। वहाँ कोई अन्य अभ्यासी नहीं था।

लालाजी, जिनका मासिक वेतन उनके परिवार के भरण-पोषण के लिए मुश्किल से ही पर्याप्त था, अपने प्रिय शिष्य के साथ भोजन करने बैठे।

उन्होंने भोजन में उत्तर भारतीय शैली में, एक थाली से एक साथ बैठकर बासी रोटियाँ खाईं।

यह दृश्य मुझे बार-बार याद आता है। हमारी परंपरा के दो महानतम गुरु ने अत्यंत साधारण, रात का बचा भोजन साथ बैठकर खाया उस पल को चिह्नित करने के लिए कुछ भी नहीं था - न कोई तस्वीर, न कोई गवाह और न ही इस बारे में कोई संकोच कि थाली में कितना कम भोजन था।

कहा जाता है कि लालाजी कभी-कभी केवल तुलसी की पत्तियों का काढ़ा थोड़े दूध के साथ लेते थे और कुछ नहीं। फिर भी वे उन अतिथियों के लिए चाय बनाते थे जो चाय पीना चाहते थे। उनकी अपनी जरूरतें कम हो गई थीं और वे ज्यादा से ज्यादा दूसरों के लिए उपलब्ध रहने लगे थे। ये दो बातें एक साथ होती हैं, हालाँकि इस आदत पर बहुत कम ही हमारा ध्यान जाता है।

यह गरीबी पर कोई प्रवचन नहीं है। यह इस बात की शिक्षा है कि जब हमारा 'स्व' अपना आग्रह छोड़ देता है तब बहुत सी बातें अपने आप खत्म हो जाती हैं। जिन चीजों के बारे में हमें लगता है कि हमें उनकी जरूरत है, उनमें से ज्यादातर व्यर्थ साबित होती हैं। और जिन कामों को हम सेवा का नाम देते हैं, नज़दीक से देखने पर उनमें से अधिकतर सिर्फ अपने आप का प्रदर्शन होते हैं।

केवल प्रेम से किए जाने वाले मौन कार्य में बहुत कम प्रयास लगता है लेकिन वह बहुत कुछ बदल देता है।

### प्रसन्नता का रसायन विज्ञान

आधुनिक शोध धीरे-धीरे उस निष्कर्ष पर पहुँच रहा है जो हमारे गुरुओं को हमेशा से पता था - सेवा सेवक के लिए एक उपहार है।

पिछले दो दशकों में उभर रहे परोपकार के तंत्रिका विज्ञान संबंधी अध्ययनों ने बताया है कि दयालुता के कार्य, खासकर अजनबियों के प्रति, मस्तिष्क में ऐसे परिवर्तन पैदा करते हैं जिन्हें मापा जा सकता है।<sup>3</sup> उदारता और व्यक्ति के स्वास्थ्य के बीच एक स्पष्ट तंत्रिका संबंध है।<sup>4</sup> देना, वस्तुतः देने वाले की तंत्रिकाओं को सचमुच पुनर्गठित कर देता है। इससे डोपामाइन मार्ग सक्रिय हो जाते हैं। शरीर में तंत्रिका तंत्र के शांत रहने का माप अर्थात् वेगस तंत्रिका की सक्रियता बेहतर हो जाती है। दयालुता की आदत नए तंत्रिका मार्ग बनाती है और मस्तिष्क अपने अद्भुत लचीलेपन के कारण उन्हें प्राथमिकता देने लगता है।

लेकिन यहाँ वह हिस्सा है जिसके चारों ओर शोध केवल घूम सकता है, उसे पूरी तरह से पकड़ नहीं

प्रेम से किए जाने वाले मौन कार्य में बहुत कम प्रयास लगता है लेकिन वह बहुत कुछ बदल देता है।



पाता और वह हिस्सा है कि जब सेवा प्रसन्नता से की जाती है तब उसकी परिवर्तनकारी शक्ति बहुत बढ़ जाती है। जब इसे नाराज़गी से या केवल कर्तव्य निभाने के लिए किया जाता है तब हमारे अंदर कुछ रुकावट बनी रहती है। इसकी रासायनिक प्रक्रिया भिन्न है जिसे हृदय पहचानता है।

प्रसन्नता सेवा के प्रति व्यक्ति के दृष्टिकोण में झलकती है। कल्पना करें कि किसी का बेटा दो साल बाद कॉलेज से घर लौटता है। उसे देखकर उसके पिता कभी नहीं कहेंगे, “हे भगवान वह फिर से वापस आ गया?” वे खुशी से अपनी कुर्सी से उछल पड़ेंगे। इसी सौहार्द से हमें उन सभी का स्वागत करना चाहिए जो हमसे मदद माँगने आएँ, फिर चाहे वह रास्ता पूछने के लिए हो या ध्यान सत्र के लिए। ऐसा वास्तविक सौहार्द केवल तभी आ सकता है जब वह अंदर से उमड़े।

यदि वह अंदर से नहीं उमड़ता तो उसका दिखावा करना सही नहीं है। इसके लिए बेहतर होगा ध्यान में बैठना, हृदय को दिव्यता से भरने देना और उस परिपूर्णता से सेवा को स्वाभाविक रूप से प्रवाहित होने देना। इसके लिए बल का प्रयोग करना सही तरीका नहीं है।

फूलों से लदा पेड़ मधुमक्खियों को आकर्षित करने की कोशिश नहीं करता। वह बस पुष्पित होता है और मधुमक्खियाँ खुद ब खुद चली आती हैं। यह हमारी परंपरा के सबसे पुराने रहस्यों में से एक है लेकिन इसे सबसे आसानी से भुला भी दिया जाता है।

### गुमनामी की कला

अंत में हम वहाँ लौटते हैं जहाँ से हमने शुरू किया था - बाबूजी अपने छोटे से शाहजहाँपुर के घर में एक अतिथि के पास खड़े होकर उसके भोजन करते समय उसे पंखा झलते हैं। लालाजी और बाबूजी फ़तेहगढ़ में एक ही थाली में बासी

रोटियाँ खाते हैं। वह प्रशिक्षक जो भोर के समय पत्ते बुहारता है, जब आसपास कोई देखने वाला नहीं होता है। मैडम पेरे, जो अपनी बीमारी में भी लिखती रहीं क्योंकि काम उनके आराम से अधिक महत्वपूर्ण था।

इन परिदृश्यों को जो जोड़ता है, वह केवल यह नहीं है कि वे सारे लोग सेवा कर रहे हैं। बल्कि यह है कि उनकी सेवा लगभग पारदर्शी हो गई है। सेवक कुछ हद तक गायब हो गया है। जो शेष है, वह है एक स्पष्ट व शांत माध्यम जिससे होकर कुछ वृहत्तर गुज़र जाता है।

यही सेवा की अंतिम सच्चाई है। गुरुओं ने इसे उच्चतम अभ्यास इसलिए माना है क्योंकि इसमें दृढ़ता और सौम्यता दोनों निहित हैं - इस तरह कार्य करने में अहंकार को बने रहने के लिए कोई आधार नहीं मिलता। यह उन सभी के जीवन में सबसे अच्छी तरह से साकार होता है जिन्होंने अपने संपूर्ण जीवन को आध्यात्मिकता के लिए और दूसरों की सेवा करने के लिए समर्पित कर दिया है - ऐसी सेवा जिसे वे अविचल आस्था से करते हैं।

जिस तरह हमारे गुरुओं ने सेवा की - संपूर्ण आत्मा से - उस तरह सेवा करने के लिए कुछ भी छुपाए बिना हृदय को दिव्यता के प्रति खुला रखना होता है, बिना यह सोचे कि कैसे और क्यों करना है।

इस एक पंक्ति को याद रखना चाहिए - जो सर्वोत्तम सेवा हम कर सकते हैं, वह है सेवा करने वाले में धीमा और अनदेखा रूपांतरण। जो मिसाल हमारे गुरुओं ने प्रस्तुत की है उसके अनुसार विकसित होना अर्थात् सरलता, प्रेम और एक तरह की आध्यात्मिक पारदर्शिता पैदा करना जिसके माध्यम से कृपा मुक्त रूप से प्रवाहित हो सके।

महान बनने की कोशिश करके हम उस स्तर पर नहीं पहुँचते। हम वहाँ छोटे बनकर पहुँचते हैं, प्रसन्नतापूर्वक और वह भी इतने समय तक कि कुछ वृहत्तर हमारे भीतर प्रवेश कर सके।

खामोशी से सेवा का जीवन जीना ही वह तरीका है जिससे मनुष्य पुष्पित वृक्ष की तरह बन सकता है। मधुमक्खियाँ अपने आप आएँगी। उन्हें आमंत्रित करने की ज़रूरत नहीं होगी।

दाजी की ओर से

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

daaji.org



<sup>1</sup> दिव्य लोक से संदेश, अंतरसंचार द्वारा उच्च आत्माओं से प्राप्त संदेश

<sup>2</sup> ग्रेग जे. स्टेफ़न्स, लॉरेन जे. सिल्वर्ट और उरी हैसन, 'स्पीकर-लिसनर न्यूरल कपलिंग अंडरलाइज सक्सेसफुल कम्युनिकेशन,' प्रोसीडिंग्स ऑफ़ द नेशनल अकादमी ऑफ़ साइंसेज़ 107, no. 32 (अगस्त 10, 2010): 14425-30, <https://doi.org/10.1073/pnas.1008662107>.

<sup>3</sup> जॉर्ज मॉल, फ्रैंक कूगर, रोलैंड जॉन, मत्तेओ पारडीनी, रिचार्डो डी ओलिवेरा-सोजा और जॉर्डन ग्राफ़मन, 'ह्यूमन फ्रोंटो - मेसोलिंबिक नेटवर्क गाइड डिज़िज़न्स अबाउट चैरिटेबल डोनेशन,' प्रोसीडिंग्स ऑफ़ द नेशनल अकादमी ऑफ़ साइंसेज़ 103, no. 42 (October 17, 2006): 15623-28, <https://doi.org/10.1073/pnas.0604475103>.

<sup>4</sup> स्टीफ़ेन जी. पोस्ट, 'अल्ट्रूइज़्म, हैप्पीनेस एंड हेल्थ - इट्स गुड टू बी गुड,' इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ बिहेवियरल मेडिसिन 12, no. 2 (2005): 66-77, [https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1202\\_4](https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1202_4)

ए आई जनिट छवियाँ

# सच्ची सादगी

वर्ष 1961 के इस पत्र में, शाहजहाँपुर के श्री रामचंद्र [बाबूजी] निःस्वार्थ सेवा के स्वरूप, एक गुरु की सच्ची योग्यता और सच्ची सादगी का अनुभव करने के बारे में अपने विचार व्यक्त कर रहे हैं और बता रहे हैं कि साधक के मार्ग के लिए ये सभी क्यों महत्वपूर्ण हैं।

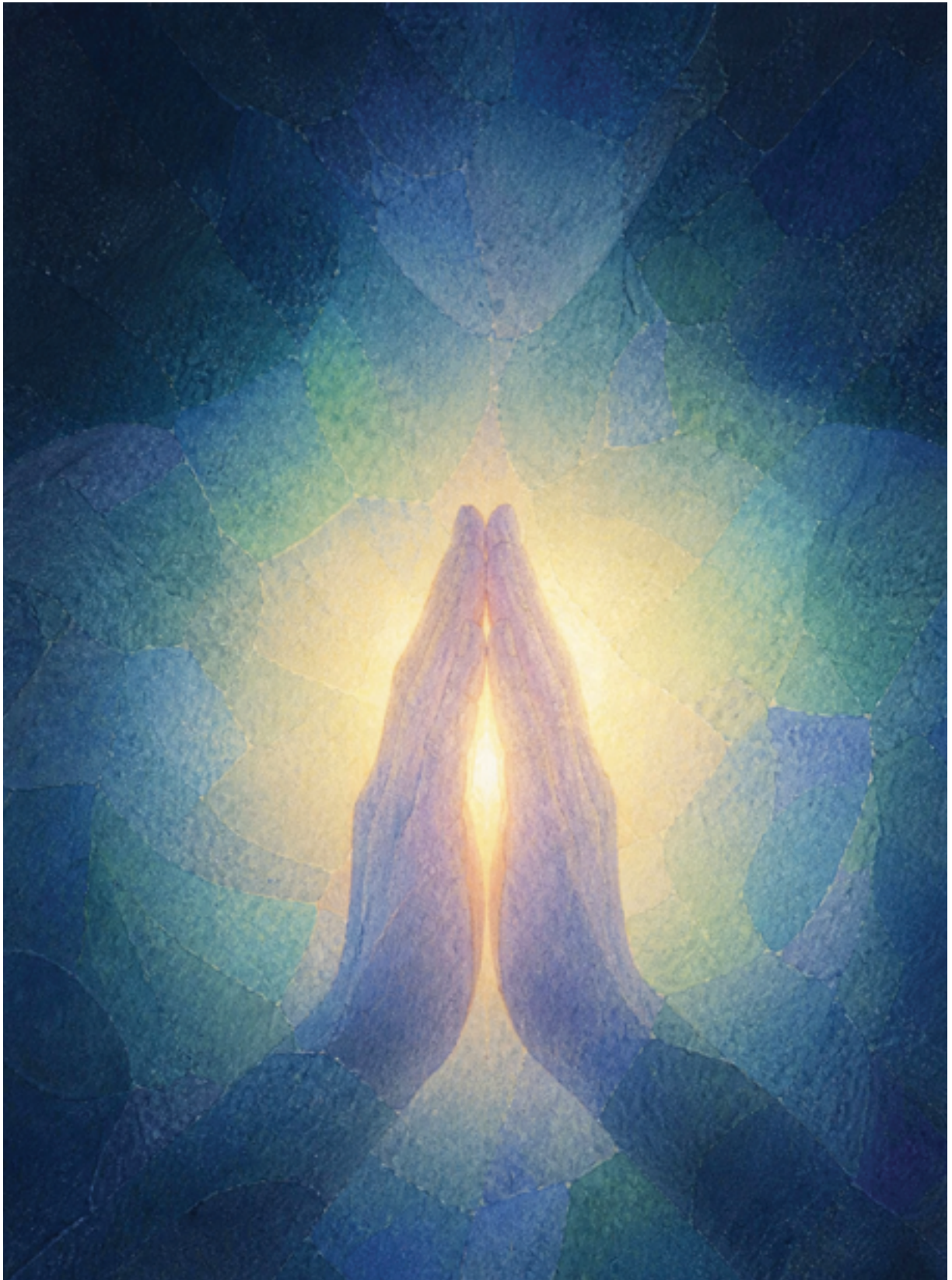
मैंने आपका पत्र पढ़ लिया है। अगर इन स्वामीजी की याद आपके मन में आती है तो इसमें कोई बुराई नहीं है। अच्छे लोगों के विचार मन में अवश्य आने चाहिए। अब तो बस मैं ही बचा हूँ। कृपया मुझे अपना सेवक ही समझें, जो घर की साफ-सफ़ाई करता है और सारी गंदगी हटाता है। कृपया स्वामीजी को मालिक और मुझे सेवक समझें। आपकी सेवा करने में मुझे कोई संकोच नहीं है और मैं चाहता हूँ कि मेरी सेवा का प्रतिफल सदैव उन्हीं (स्वामीजी) को प्राप्त हो। ऐसा करने से मुझे खुशी होगी और प्रकृति के बही-खाते में मेरी यह सेवा, बिना किसी प्रतिफल की अपेक्षा के की गई सेवा, अर्थात् निःस्वार्थ सेवा के रूप में अंकित हो जाएगी। परंतु मुझे एक बात अवश्य लिखनी चाहिए - चाहे परिस्थितियाँ कैसी भी क्यों न हों, आप सदैव अपनी आध्यात्मिक उन्नति को ही अपने ध्यान में रखें।

मैंने ये बातें अत्यंत ही सीधे-सरल शब्दों में लिखी हैं। आप कह सकते हैं कि यह मेरी अपनी ही दशा का एक सच्चा चित्रण है। सेवक का ध्यान तो सदैव सेवा पर ही केंद्रित रहता है, जबकि

मालिक का ध्यान उस संपत्ति पर होता है जिसके वे स्वामी हैं। जहाँ सच्ची सेवा होती है वहाँ संपत्ति का कोई अस्तित्व नहीं होता।

यहाँ एक और महत्वपूर्ण बात है। जहाँ सेवा तो है, परंतु साथ ही 'सेवा करने का भाव' भी मन में बना रहे, वहाँ परम-सत्य की प्राप्ति संभव नहीं है। तो फिर, परम-सत्य कहाँ है? वह तो केवल वहीं प्राप्त होता है जहाँ सेवा तो की जाए, परंतु सेवा करने की कोई छाप मन पर न पड़े।

भाई! क्या आपने कभी ऐसे किसी व्यक्ति को देखा है? मुझे लगता है कि आपने अवश्य देखा होगा, परंतु किस रूप में? क्या आपने उन्हीं किसी साधु के आडंबरपूर्ण वेश में देखा है अथवा किसी गृहस्थ के साधारण वेश में? इस बात का निर्णय आप स्वयं ही करें। परंतु अगर आप मुझसे पूछें तो मैं अपने युवाकाल के अनुभवहीनता-जन्य विचारों को आपके समक्ष प्रस्तुत करूँगा। और वे विचार हैं - जब तक मेरे स्वभाव में रंगीनता थी (यहाँ 'रंगीनता' का प्रयोग किसी नकारात्मक अर्थ में नहीं किया गया है)



तब तक मैं अपने कपड़ों में भी रंगीनता की तलाश करता रहा और सदैव असफल रहा। अंततः, मैंने यह सब ईश्वर पर ही छोड़ दिया। मेरी प्रार्थना सदैव यही रहती थी कि मेरे बिना ढूँढे कोई ऐसा व्यक्ति मेरे जीवन में आए, जो अपने आप में एक उदाहरण व प्रतीक हो। और अंततः, ईश्वर ने मेरी सुन ली। हो सकता है कि तब तक मेरे दिल से रंगीनता का नकाब हट चुका था।

हमने कभी-कभी लोगों में सादगी और शांति देखी है लेकिन उनमें से ज्यादातर ऐसे थे जिनमें संतत्व की कोई झलक नहीं थी। अगर ऐसे लोग सामने आ भी जाते तो यह थका-हारा व्यक्ति, यानी मैं, इतना टूट चुका था और मेरी इतनी आलोचना हो चुकी थी कि मैं उन पूर्वजों की महानता की सराहना शायद ही कर पाता। इस काम के लिए मेरे पास शब्द ही नहीं हैं।

इसलिए मुझे लगता है कि आपकी नज़र में कोई ऐसा इंसान नहीं आया जो आपके विचारों को संतुष्ट कर सकता, क्योंकि अगर आपको ऐसा कोई इंसान मिल गया होता तो आप किसी और को नहीं खोजते।

ऐसे लोग ज़रूर मिल जाते हैं जो हमारे काम में सफल होने में हमारी मदद कर सकते हैं। यह भी संभव है कि तब भी हम उनकी मदद न लें। इसकी वजह यह है कि हम खुद को ऐसी मदद लेने के लायक नहीं बनाते, हालाँकि हम उसे खोजने निकलते हैं। अब, हम खुद को उस लायक कैसे बनाएँ? इस बारे में मुझे लिखने की ज़रूरत नहीं है। आप खुद यह जानते हैं। लेकिन हर इंसान इसे अपनी समझ के हिसाब से ही जानता है।

सबसे पहले, हमें उस गुरु की अवस्था को जानना चाहिए जिसके रूप पर हम ध्यान कर सकते हैं - यानी उनकी दशा, स्थिति या स्तर। इस काम के लिए वही इंसान सही है जो ब्रह्म में लय हो चुका हो और जिसके लिए गुरु व शिष्य का फ़र्क सिर्फ़ कहने भर के लिए रह गया हो। जो भी व्यक्ति इस स्तर से नीचे है, उसका रूप ध्यान करने लायक नहीं है।

अगर हम किसी इंसान की केवल सादगी देखकर उस पर ध्यान करना शुरू करना चाहते हैं तो मेरी राय में नूरजहाँ इस काम के लिए सबसे सही हैं। एक बार जहाँगीर ने नूरजहाँ के हाथों में दो कबूतर दिए। गलती से उनमें से एक उसकी पकड़ से छूट गया और उड़ गया। जहाँगीर ने उससे पूछा कि कबूतर कैसे उड़ गया। उसने दूसरे कबूतर को भी छोड़ दिया और कहा कि वह इस तरह

उड़ गया। ऐसी परम सादगी और मासूमियत का उदाहरण मिलना बहुत मुश्किल है।

उस इंसान, जो ब्रह्म में लीन हो चुका है, के रूप पर ध्यान करना अमृत के समान समझा जाना चाहिए। अगर ऐसा इंसान न मिले और किसी दूसरे इंसान के रूप पर ध्यान किया जाए तो आप सिर्फ़ उसी स्तर तक पहुँच पाएँगे जिस स्तर तक वह इंसान पहुँचा है। अगर नूरजहाँ जैसा कोई इंसान मिल जाए और आप में उसकी सादगी के प्रति श्रद्धा हो तो ऐसे गुण आपके अंदर भी विकसित हो जाएँगे।

यह जहाँगीर का ज़माना नहीं है। अगर इत्तेफ़ाक से हमारी नज़र किसी ऐसे शांत इंसान पर पड़े जो गंदगी, डर, विक्षेप और दिखावे से मुक्त न हो और हम उसके रूप पर ध्यान करने लगे तो ये बातें हमारे अंदर भी पैदा हो जाएँगी और यह ज़हर हमारे अंदर भी फैल जाएगा।

इसलिए सबसे अच्छा यही है कि आप सीधे ईश्वर से प्रेम करने की कोशिश करें और अगर कोई ऐसा इंसान मिल जाए जो आपको रोशनी दे सके तो उसकी मदद लें, अपने ही भीतर गोता लगाएँ और उसका आनंद लें।

मैं यह इसलिए लिख रहा हूँ ताकि आप इसे पढ़ सकें और इन बातों पर गहराई से सोच सकें। मैं यह नहीं चाहता कि आप सूखी हड्डियों का ध्यान करें। उसके लिए, केवल वही इंसान सही है जिसने अपने चरित्र को मेरी तरह ढलने दिया है।

हार्टफुलनेस इंस्टीट्यूट की ओर से

हार्टफुलनेस इंस्टीट्यूट एक वैश्विक, लाभ-निरपेक्ष संस्था है जो हृदय-आधारित ध्यान सिखाती है जो आंतरिक कल्याण एवं सामूहिक सामंजस्य के लिए एक योगिक पद्धति है।

<https://heartfulness.org/global/>



श्री रामचंद्र (बाबूजी), 'असली सादगी,' रामचंद्र की संपूर्ण कृतियाँ, भाग-5 (स्फिरिचुअल हायराकी पब्लिकेशन ट्रस्ट, 2015)

# ध्यान का विज्ञान

“ध्यान सचेत विचार और भौतिक जगत को शांत करता है, जिससे आध्यात्मिक जागरूकता का रास्ता खुलता है।”

जेना अलातारी



# स्थान, जो हमारे विकास में सहायक हैं

हार्टफुलनेस के एक ध्यान शिविर में सुरक्षित स्थान, प्रकृति और समुदाय ने अपनत्व की भावना को गहन किया। इस कारण युवा प्रतिभागियों का स्वयं को देखने और अपने उद्देश्य को समझने का तरीका बदल गया। यह समझ युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकती है।

## डॉ. हेस्टर ओ'कॉनर और विवेक शेखर द्वारा प्रस्तुत लेख

पिछले कुछ वर्षों में अकेलेपन को एक महामारी के रूप में वर्णित किया गया है, जो हर उम्र के लोगों को प्रभावित कर रही है। वर्ष 2023 में अमेरिकी सर्जन जनरल ने चेतावनी दी थी कि सामाजिक अलगाव स्वास्थ्य के लिए उतना ही नुकसानदायक है जितना कि रोज़ाना 15 सिगरेट पीना। इसके बाद विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भी अकेलेपन को एक वैश्विक सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या घोषित किया। यह संकट विशेष रूप से युवाओं के लिए बहुत गंभीर है। इंटरनेट और सोशल मीडिया पर जुड़े रहने के बावजूद, कई युवा पहले से कहीं अधिक अकेलापन महसूस करते हैं।

इस संदर्भ में, 'ओ.बी.एम. इंटीग्रेटिव एंड कॉम्प्लिमेंटरी मेडिसिन' में वर्ष 2026 में प्रकाशित एक अध्ययन ने एक संभावित उपाय

प्रस्तुत किया। हार्टफुलनेस शोधकर्ताओं, विवेक शेखर और हेस्टर ओ'कॉनर, ने हैदराबाद के कान्हा शांतिवनम् ध्यान केंद्र में एक शिविर के दौरान भारतीय युवाओं के अनुभवों का अध्ययन किया। प्रतिभागियों ने केवल आराम या तनाव मुक्ति ही नहीं, बल्कि उससे कहीं अधिक गहरी अनुभूति को बयान किया - अपनापन, रूपांतरण और शांति की ऐसी अनुभूति, जो उनके जीवन को बदल देने वाली अनुभूति थी।

## भारत के मध्य में एक ध्यान-स्थल

कान्हा शांतिवनम् एक ऐसा स्थान है जहाँ आध्यात्मिक साधना के साथ-साथ जैविक खेती, वृक्षारोपण और संरक्षण परियोजनाओं के माध्यम से पर्यावरण की देखभाल भी होती



है। वर्ष 2024 में इस केंद्र में 'यूथ यूनाइट' नामक तीन दिवसीय शिविर का आयोजन किया गया था, जिसमें 128 छात्रों ने भाग लिया था। इस अध्ययन में 18-27 वर्ष आयु वर्ग के दस युवाओं के गहन साक्षात्कार शामिल थे, जो पहली बार कान्हा आए थे।

स्थल, अर्थात् कान्हा शांतिवनम् ने प्रतिभागियों के अनुभवों में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उन्होंने कान्हा को "माँ" कहा - एक सुरक्षित, पोषण देने वाला वातावरण जहाँ वे बेफ़िक्र होकर आराम महसूस कर सकते थे। यहाँ की प्राकृतिक सुंदरता, ध्यान की लय और आलोचना रहित विचारधारा ने इस जगह को वह बना दिया है जिसे मनोवैज्ञानिक शायद 'कंटेनर' कहें - ऐसी जगह जहाँ लोग स्वयं को खोजने के लिए सुरक्षित महसूस करते हैं।



### अपनेपन की भावना की शक्ति

सबसे उल्लेखनीय बातों में एक यह थी कि प्रतिभागियों को यहाँ अपनापन महसूस हुआ। एक ऐसे समाज में जहाँ शैक्षणिक दबाव, पारिवारिक अपेक्षाएँ और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े सामाजिक अपमान अक्सर युवाओं को अकेला कर देते हैं, वहाँ कान्हा ने उन्हें आत्मीयता की भावना प्रदान की जो आज दुर्लभ है। कई लोगों ने बताया कि उन्हें ऐसा लगा जैसे उन्हें एक परिवार मिल गया हो। अन्य लोगों ने इस स्थान से ही प्रेम हो जाने की बात कही, मानो यहाँ की भूमि और लोग मिलकर उन्हें प्रेम से गले लगा रहे थे।

यह उसी बात को दोहराता है जो विकासात्मक मनोवैज्ञानिक लंबे समय से सिद्धांतों के रूप में

प्रस्तुत करते आए हैं - लोग तब फलते-फूलते हैं जब वे सुरक्षित रूप से जुड़े हुए महसूस करते हैं। जैसे शिशुओं को अपने आसपास की दुनिया को जानने के लिए किसी देखभाल करने वाले व्यक्ति की आवश्यकता होती है, वैसे ही युवाओं को ऐसे स्थानों की आवश्यकता होती है जहाँ उन्हें जोखिम उठाने, सपने देखने और आगे बढ़ने के लिए स्वीकारा जाए। कान्हा में अपनापन केवल मानवीय संबंधों तक सीमित नहीं था बल्कि प्रकृति तक भी फैला हुआ था। प्रतिभागियों ने पेड़ों, बगीचों और वातावरण को अपने समुदाय का हिस्सा बताया। एक प्रतिभागी ने अपने अनुभव को इस प्रकार बताया -

“मुझे अपनी जिंदगी में सिर्फ़ प्रेम चाहिए। और कान्हा में मैंने हर एक कण में प्रेम को महसूस

किया। मैं जो अभी महसूस कर रहा हूँ, उसे बताने के लिए मैं सचमुच निशब्द हूँ। कान्हा के बारे में मेरी भावनाएँ शब्दों में व्यक्त नहीं की जा सकतीं। यह एक अलग तरह का प्रेम है, जिसे मैंने पहले कभी अनुभव नहीं किया था। ऐसा लगता है जैसे कि आप कान्हा के हैं। इस सोच से ही मेरा दिल धड़कता है, मेरी नसों में रक्त तेज़ी से प्रवाहित होता है। मेरा मन सक्रिय हो जाता है। इस प्रकार अपने शरीर के हर एक हिस्से में मैंने प्रेम को महसूस किया। और दूसरी बात, मैंने अपनी आत्मा को महसूस किया।” — हमज़ा, प्रतिभागी

### परिवर्तन और उद्देश्य

जुड़ाव से आगे बढ़कर इस ध्यान-स्थल ने परिवर्तन को प्रेरित किया। प्रतिभागियों ने अपने



लक्ष्यों के बारे में नई स्पष्टता महसूस की। एक युवा ने एम.बी.बी.एस. प्रवेश परीक्षा में असफल होने के बाद चिकित्सा से बदलकर कृषि की ओर रुख करने का निर्णय लिया और खुद को 'पौधों का डॉक्टर' कहा। एक अन्य ने खेती के माध्यम से वैश्विक भूख मिटाने का संकल्प लिया और कहा, "चावल के एक-एक दाने का महत्व है।" ये बदलाव मामूली नहीं हैं; ये जीवन के उद्देश्य की दिशा बदलने का प्रतीक हैं।

ऐसे परिवर्तन केवल तनाव को कम करने तक सीमित नहीं रहते। वे ध्यानशील अभ्यासों के सामर्थ्य को उजागर करते हैं। वे जीवन के बारे में समझ विकसित करने को उत्प्रेरित करते हैं, जिससे लोगों को अपनी पहचान और आकांक्षाओं को नए सिरे से देखने में मदद मिलती है। आजकल बहुत से युवा खुद को भटका हुआ महसूस करते हैं। ऐसे समय में अपने जीवन पर नियंत्रण होने की अनुभूति अमूल्य है।

## सुरक्षित स्थान क्यों महत्वपूर्ण हैं

इस अध्ययन के निष्कर्ष मुख्य मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों से मेल खाते हैं। डोनाल्ड विनिकॉट ने 'होलिडिंग एनवायरनमेंट' की बात की जिसका मतलब है एक सुरक्षित और सहायक वातावरण, विल्फ्रेड बीऑन ने 'कंटेनमेंट' का सिद्धांत दिया जिसका अर्थ है भावनाओं को नियंत्रण में रखना और जॉन बोल्बी ने 'सिक्योर बेस' की बात कही जिसका अर्थ है आसपास के वातावरण को समझने और विकास के लिए भरोसेमंद आधार। ये सभी एक ही सत्य की ओर संकेत करते हैं - प्रगति करने के लिए लोगों को सुरक्षित स्थानों की आवश्यकता होती है। भारतीय युवाओं के लिए, जो तीव्र प्रतिस्पर्धा का सामना करते हैं

**डिजिटल उपकरण और सामाजिक विखंडन के इस युग में, कान्हा शांतिवनम् जैसे स्थान यह दिखाते हैं कि अपनापन 'एल्गोरिदम या लाइक्स' से नहीं, बल्कि ध्यान, समुदाय और प्रकृति से जुड़ाव के माध्यम से विकसित किया जा सकता है।**

और जिनके पास सीमित मानसिक स्वास्थ्य संसाधन होते हैं, कान्हा जैसे ध्यान-स्थल एक महत्वपूर्ण सहारा प्रदान कर सकते हैं।

## सावधानियाँ और भविष्य के लिए दिशा

इस अध्ययन की कुछ सीमाएँ हैं। दस प्रतिभागियों के अपने आप से चुने नमूनों के आधार पर प्राप्त निष्कर्षों को पूरे समाज पर लागू नहीं किया जा सकता। ये साक्षात्कार शिविर के तुरंत बाद लिए गए थे, जिससे यह संभव है कि लोग उस समय उत्साहित और खुश हों - ऐसा उत्साह अस्थायी हो सकता है और समय के साथ कम हो सकता है। यह जानने के लिए कि अपनेपन की भावना और परिवर्तन महीनों या वर्षों बाद भी बने रह सकते हैं या नहीं, दीर्घकालिक अध्ययन आवश्यक हैं।

## संभावनाओं की एक झलक

अपने मूल में, यह अध्ययन हमें एक सरल लेकिन गहन सत्य की याद दिलाता है - मनुष्यों को फलने-फूलने के लिए ऐसे स्थानों की आवश्यकता होती है जहाँ वे अपनापन महसूस कर सकें। मन को विचलित करने वाले डिजिटल उपकरण और सामाजिक

विखंडन के इस युग में, कान्हा शांतिवनम् जैसे स्थान यह दिखाते हैं कि अपनापन 'एल्गोरिदम या लाइक्स' से नहीं, बल्कि ध्यान, समुदाय और प्रकृति से जुड़ाव के माध्यम से विकसित किया जा सकता है।

शिविर में भाग लेने वाले युवाओं के लिए वह 'जादू' था। वह जादू, जो अपनेपन और जुड़ाव में निहित है, शायद हमारे अकेलेपन से भरी दुनिया को उपचार और विकास की ओर ले जाने की नींव बन सकता है।

'हार्टफुलनेस रिसर्च' की ओर से -

हार्टफुलनेस रिसर्च (अनुसंधान) ध्यान के प्रभावों का अध्ययन करता है, जो तंत्रिका-विज्ञान और गुणात्मक दृष्टिकोणों से किया जाता है।

[heartfulnessinstitute.org/research/](http://heartfulnessinstitute.org/research/)



<sup>1</sup> शेखर व्ही, ओ'कॉनर एच.

रूपांतरकारी स्थान - तेलंगाना, भारत में स्थित कान्हा शांतिवनम् ध्यान केंद्र आने वाले युवाओं के जीवंत अनुभवों की एक व्याख्यात्मक परिघटनात्मक जाँच।

OBM इंटीग्रेटिव एंड कॉम्प्लिमेंट्री मेडिसिन 2026; 11(1) 007; doi:10.21926/obm.icm.2601007.



“शरीर को स्वस्थ रखना हमारा कर्तव्य है,  
अन्यथा हम मन को मज़बूत और स्पष्ट  
नहीं रख पाएँगे।”

बुद्ध

# अहिंसा - सामंजस्यपूर्ण जीवन

प्रस्तुत लेख में अष्टांग योग के मूलभूत सिद्धांत के रूप में अहिंसा के बारे में चर्चा की गई है और यह बताया गया है कि कैसे योगाभ्यास साधक में आंतरिक सामंजस्य, करुणा और विचार, वचन एवं कर्म में दयालुता विकसित कर सकता है।

लेखक - भूषण भुक्ते

एक ऐसे संसार में जहाँ संघर्ष अब दूर नहीं रहा, जहाँ हिंसा रोजाना समाचारों के माध्यम से हमारे घरों में प्रवेश करती है, पतंजलि की पहली शिक्षा विशेष रूप से अत्यावश्यक हो जाती है। अहिंसा, जिसे प्रायः किसी भी जीव को चोट या हानि न पहुँचाना कहा जाता है, अष्टांग योग के पाँच यमों में प्रथम है। इसका वास्तविक सार केवल शारीरिक हानि न पहुँचाने तक सीमित नहीं है। बल्कि, अहिंसा एक जीवन जीने का तरीका है, जिसमें व्यक्ति स्वयं, दूसरों और संसार के साथ पूर्ण सामंजस्य में रहता है। यह ऐसा आंतरिक संतुलन विकसित करना है कि गतिविधि के किसी भी स्तर - मनसा (विचार), वाचा (वचन) और कर्मणा (कर्म)-पर हिंसा उत्पन्न न हो सके।

## अहिंसा को गहराई से समझना

मूल रूप से अहिंसा आक्रामकता को दबाना नहीं है, बल्कि चेतना को परिवर्तित करना है। जब मन क्रोध, लोभ या असुरक्षा से विचलित होता है तब हिंसा होना तय है। लेकिन जब मन शांत और संतुष्ट होता है तब करुणा स्वाभाविक रूप से प्रवाहित होती है। ऐसे में हिंसा कैसे हो सकती है?

अतः अहिंसा कोई बाहरी नियम नहीं है जिसका पालन किया जाए, बल्कि यह व्यक्ति की आंतरिक अवस्था है। यह जबरदस्ती की गई दयालुता नहीं है, बल्कि करुणा का स्वाभाविक प्रस्फुटन है। यह कोई कमजोरी नहीं है, बल्कि स्वाभाविक संयम में बंधी शक्ति है।

## हिंसा का अंतर्निहित मूल कारण

योग यह सिखाता है कि सभी बाहरी संघर्ष भीतर से शुरू होते हैं। क्रोध, ईर्ष्या, भय और तीव्र इच्छा जैसी नकारात्मक भावनाएँ भीतर असंतुलन पैदा करती हैं।

यह असंतुलन फिर हानिकारक भाषण, कार्यों और यहाँ तक कि आत्म-विनाशकारी व्यवहार के रूप में प्रकट होता है।

परिग्रह (लगाव और संचय), विशेष रूप से, असुरक्षा और प्रतिस्पर्धा को बढ़ावा देता है, जिससे अहिंसा में बाधा पड़ती है। जब हम चीजों को कसकर पकड़े रखते हैं तब हमें खोने का भय लगने लगता है और वह भय अक्सर आक्रामकता के रूप में बाहर आता है।

## हृदय की अवस्था के रूप में अहिंसा - विचार, वचन और कर्म

अहिंसा का मतलब सिर्फ किसी को नुकसान न पहुँचाना नहीं है; इसका मतलब है संवेदनशील होना। अहिंसा का सच में अभ्यास करने के लिए हमें अपनी गतिविधियों के सभी स्तरों पर खुद को बेहतर बनाना होगा -

- मनसा (विचार) - राय बनाने, घृणा और नकारात्मकता से बचना; समानुभूति विकसित करना
- वाचा (वचन) - सत्य बोलना, परंतु कोमलता से; शब्दों को चोट पहुँचाने के बजाय उपचार करना चाहिए
- कर्मणा (कर्म) - स्वयं, दूसरों, समाज और प्रकृति के प्रति ज़िम्मेदारी के साथ कार्य करना

छोटे-छोटे काम भी, जैसे आत्म-आलोचना, चुगली करना और अति-उपभोग करना, हिंसा के रूप हैं।

## मेरे जीवन में अहिंसा

हमारे आज के संसार में हिंसा अक्सर सूक्ष्म रूप में होती है और सामान्य लगती है, जैसे तनावपूर्ण प्रतिस्पर्धा, पर्यावरण की उपेक्षा या भावनात्मक असंवेदनशीलता।

अहिंसा घर से शुरू होती है और यह आज पहले से कहीं अधिक आवश्यक है। यह सतत और करुणामय जीवन के लिए एक मार्गदर्शक सिद्धांत है, जो हमें स्वार्थी अधिग्रहण से निःस्वार्थ योगदान की ओर ले जाता है। इसके लिए मुझे अपने दैनिक योग अभ्यास से मदद मिली और मार्गदर्शन मिला।

## योग द्वारा अहिंसा विकसित करना

मैं कहाँ से शुरू कर सकता हूँ? अहिंसा सचेत और नियमित अभ्यास द्वारा भीतर की जटिलताओं को सुलझाने से विकसित होती है –

- आसन – एक अच्छा अभ्यास हमें जागरूकता विकसित करने में मदद करता है और कार्य, श्वास एवं मन के बीच तालमेल बैठाता है। यह हमें किसी काम को करने से पहले थोड़ा ठहरना सिखाता है।
- प्राणायाम – मन को शांत करने और सचेत संकल्प विकसित करने में सहायक होता है।
- ध्यान – जब हम हृदय पर ध्यान करते हैं तब संवेदनशीलता, प्रेम और करुणा का विकास होता है।

## सहायक योगिक अभ्यास - अहिंसा और आंतरिक सामंजस्य के लिए आसन

अहिंसा को विकसित करने में सरल, आत्मचिंतन से जुड़े और हृदय-केंद्रित आसन सहायक होते हैं। ये आसन स्नायु तंत्र को शांत करते हैं और जागरूकता को बढ़ाते हैं।





### पद्मासन

शुद्धता और स्थिरता का प्रतीक है, उच्चतर चेतना प्राप्त करने में सहायक है।



### मार्जरीआसन-बिटिलासन

भावनात्मक तनाव को दूर करता है और श्वास को गति के साथ सामंजस्य में लाता है।



### उत्तानासन

विनम्रता, समर्पण और आत्मचिंतन को प्रोत्साहित करता है।



### सेतु बंधासन

हृदय को खोलता है, करुणा और भावनात्मक संतुलन को बढ़ाता है।



### गोमुखासन

गहरी जमी हुई भावनाओं और मन की उलझनों को दूर करने में मदद करता है।



### योग मुद्रा

अहंकार के त्याग और गहन आत्म-चिंतन को प्रोत्साहित करती है।



इन आसनों को करके देखें और साथ ही नाड़ी शुद्धि प्राणायाम भी करें। मार्गदर्शित अभ्यास के लिए ऊपर दिए गए QR कोड को स्कैन करें। महसूस करें कि ये आपकी आंतरिक अवस्था को कैसे प्रभावित करते हैं।

अहिंसा सिर्फ एक नैतिक सिद्धांत नहीं है; यह विकसित चेतना की अवस्था है। यह अष्टांग योग की नींव है और अभ्यास करने से विकसित होती है। नियमित अभ्यास से हमारे विचार बदलते हैं, हमारे शब्द परिष्कृत होते हैं और हमारे कर्म शुद्ध होते हैं। इस आंतरिक सामंजस्य से हम अपने आप के साथ और अपने चारों ओर की दुनिया के साथ सच्चा तालमेल बनाकर जीने लगते हैं।

अतः अपने आप से यह मत पूछो, “क्या मेरी योग साधना में सुधार हो रहा है?” इसके बजाय यह पूछो –

क्या मेरे विचारों में शांति है?

क्या मेरी प्रतिक्रियाओं में दया है?

क्या मैं, चाहे धीरे-धीरे ही सही, अहिंसा की ओर बढ़ रहा हूँ?

वास्तव में, अहिंसा केवल योग का एक सिद्धांत नहीं है; यह जागृत चेतना की खुशबू है।

हार्टफुलनेस योग अकादमी के सौजन्य से -

हार्टफुलनेस योग अकादमी मान्यता प्राप्त, परंपरा-आधारित कार्यक्रम प्रदान करती है, जो आसन, प्राणायाम और हार्टफुलनेस ध्यान को योगिक प्राणाहुति के साथ एकीकृत करती है, ताकि योग का समग्र दृष्टिकोण प्रस्तुत किया जा सके।

[yogaacademy.heartfulness.org](http://yogaacademy.heartfulness.org)



# विराम जो आपको नवजीवन देता है पुनः नियोजन, पुनः संतुलन, वापसी

सात दिन का पुनः नियोजन करना - नींद, भोजन, गतिविधि और स्क्रीन समय को समायोजित करना - तनाव से राहत, तंत्रिका तंत्र के नियमन और उस गहरे विश्राम का एक सहज मार्ग दिखाता है, जो आजकल की दिनचर्या में शायद ही मिल पाता है।

लेखक - डॉ. रघुवीर एस. एन., आयुर्वेद चिकित्सा अधिकारी, वेलनेस बाय हार्टफुलनेस।

जीवन बहुत तेजी से आगे बढ़ता जाता है। काम, ज़िम्मेदारियों और दिनचर्या के चलते हम इस बात पर ध्यान दिए बिना निरंतर चलते रहते हैं कि हम वास्तव में कैसा महसूस कर रहे हैं। धीरे-धीरे थोड़ी-बहुत थकान सामान्य लगने लगती है, सोने में देरी होने लगती है और भोजन अनियमित हो जाता है। शरीर में जकड़न महसूस होने लगती है और दिन समाप्त होने के बाद भी मन विचारों में उलझा रहता है।

शुरुआत में कुछ भी गंभीर नहीं लगता। बस हल्की थकान, कभी-कभार पेट में जलन, एकाग्रता में कमी या ऊर्जा में कमी महसूस होती है। लेकिन ये छोटे-छोटे संकेत अक्सर यह दर्शाते हैं कि शरीर निरंतर परिस्थिति के साथ समायोजित हो रहा है और उसे स्वस्थ होने के लिए आराम का समय नहीं मिल रहा है।

स्वास्थ्य आमतौर पर अचानक नहीं बदलता; यह धीरे-धीरे तब प्रभावित होता है जब आपकी जीवन-शैली बिगड़ जाती है। देर रात तक जागना, लंबे समय तक बैठे रहना, तनाव, डिजिटल उपकरणों का अत्यधिक उपयोग और शारीरिक गतिविधियों की कमी — इन सबका

प्रभाव इकट्ठा होता रहता है। समय के साथ ऊर्जा का स्तर गिर जाता है, पाचन तंत्र संवेदनशील हो जाता है और मन विचारों से भर जाता है।

कभी-कभी शरीर को किसी बड़े बदलाव की नहीं, बस एक विराम की आवश्यकता होती है। कुछ दिनों की सचेत देखभाल प्राकृतिक लय को बहाल कर देती है, मन को शांत कर देती है और शरीर को पुनः स्वस्थ होने का अवसर देती है। एक सप्ताह का समय भी बड़ा अंतर पैदा कर सकता है।

## सात दिन क्यों महत्वपूर्ण हैं?

जब आप कुछ दिनों के लिए अपनी गति धीमी करते हैं तब शरीर आराम की स्थिति में आने लगता है। तंत्रिका तंत्र शांत हो जाता है, नींद में सुधार होता है, पाचन बेहतर होता है, श्वास धीमी हो जाती है और मन धीरे-धीरे शांत होने लगता है।

सप्ताह के शुरुआती दिनों में शरीर का तनाव कम होता है। सप्ताह के मध्य तक लोग गहरी नींद और बेहतर पाचन का अनुभव करने लगते हैं। अंत तक आते-आते ऊर्जा संतुलित हो जाती है और मानसिक स्पष्टता आने लगती है।

सात दिनों से कोई आकस्मिक बदलाव नहीं आता; इससे शरीर को एक नई शुरुआत करने और अपना प्राकृतिक संतुलन पुनः प्राप्त करने के लिए पर्याप्त समय मिल जाता है।

## छोटा विराम - स्थायी बदलाव

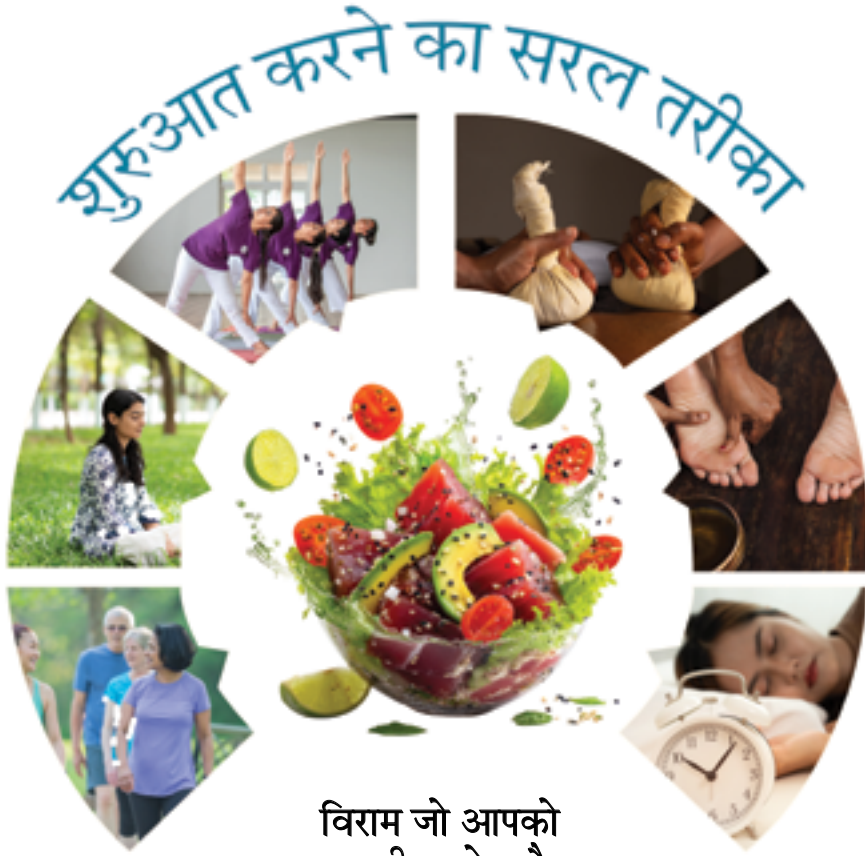
स्वस्थ रहने के लिए सात दिन समर्पित करने का अर्थ जीवन से पलायन करना नहीं है। बल्कि, आप स्वयं को अधिक संतुलित होकर लौटने के लिए तैयार करते हैं। जब शरीर को आराम मिल जाता है और मन शांत होता है तब दैनिक ज़िम्मेदारियों को निभाना सरल हो जाता है।

विराम लेने के लिए आपको अत्यधिक थकान होने या बीमार होने की प्रतीक्षा करने की आवश्यकता नहीं है। इसके बजाय, एक सप्ताह सचेत देखभाल के लिए समर्पित करें जो आपकी नींद को व्यवस्थित कर दे, पाचन सुधार दे और आपकी ऊर्जा को बहाल कर दे।

## शुरुआत करने का सरल मार्ग

इसके लिए आपको कुछ भी जटिल करने की आवश्यकता नहीं है। बस सात दिनों तक इन व्यावहारिक चरणों का पालन करें -





## शुरुआत करने का सरल तरीका

### विराम जो आपको नवजीवन देता है-

पुनः नियोजन, पुनः संतुलन, वापसी

#### हल्का भोजन लें -

दिन की शुरुआत गुनगुने पानी से करें; नाश्ता सादा रखें और सुबह 9:00 बजे से पहले कर लें। दोपहर में ताजा पका हुआ भोजन करें, भूख से अधिक न खाएँ और 1:00 बजे तक भोजन समाप्त कर लें। तले, बेक किए हुए और पैकेट-बंद खाद्य पदार्थों से परहेज करें। रात का भोजन 7:30-8:00 बजे तक कर लें और इसे बहुत हल्का रखें — जैसे सूप, खिचड़ी, उबली सब्जियाँ या सादा घर का बना खाना लें।

#### समय पर सोएँ -

रात 9:30 बजे के बाद सूचनाएँ देखना बंद कर दें, 10:00 बजे के बाद स्क्रीन (मोबाइल/टीवी) का उपयोग न करें और 10:30 बजे तक बिस्तर पर लेट जाएँ, भले ही नींद तुरंत न आए। रोशनी कम रखें ताकि शरीर को शांत होने का संकेत मिले। सुबह जागने का एक निश्चित समय तय करें, बेहतर होगा कि सुबह 6:00 बजे से पहले उठ जाएँ।

#### हल्की-फुल्की गतिविधि करें -

सुबह की शुरुआत 20-30 मिनट की सैर से करें। इन सात दिनों के दौरान कठिन या अत्यधिक व्यायाम न करें। हर 1-2 घंटे में छोटे अवकाश लें — खड़े हों, शरीर को थोड़ा खींचें (stretch) या कुछ मिनट टहलें। हल्की-फुल्की गतिविधि से शरीर में जकड़न नहीं होती है और रक्त संचार बढ़ता है।

## योग और प्राणायाम का अभ्यास करें -

प्रतिदिन 20 मिनट हल्का-फुल्का योगाभ्यास - स्ट्रेचिंग, धीमे व्यायाम और आरामदायक मुद्राएँ - करें। इसके बाद 5-10 मिनट प्राणायाम करें। शांत और आराम से रहें। इसका उद्देश्य आराम करना है, शारीरिक श्रम नहीं।

## डिजिटल शोर को कम करें -

गैरजरूरी सूचनाओं को बंद करें। जागने के तुरंत बाद फोन न देखें। दिन में एक या दो बार 'स्क्रीन से मुक्त' समय रखें। रात में देर तक फोन पर समय बिताने की आदत छोड़ें ताकि मन शांत हो सके।

## शांति के क्षण उत्पन्न करें -

दिन में दो बार छोटे विराम लें। 5-10 मिनट के लिए आँखें बंद करके शांति से बैठें या लेट जाएँ। उस समय न कोई फोन करें, न ही कोई बातचीत। बस पूर्ण विश्राम लें। ये छोटे विराम मानसिक थकान को मिटाने में सहायक होते हैं।

ध्यान रहे, सब कुछ एक साथ करने की कोशिश न करें। एक छोटे बदलाव से शुरू करें, उसके अभ्यस्त हो जाएँ और फिर धीरे-धीरे अन्य अभ्यासों को जोड़ें। छोटे-छोटे कदम भी हमें अच्छी तरह पुनः व्यवस्थित होने में मदद कर सकते हैं।

## जिन बातों को लोग अक्सर महसूस करते हैं

कुछ ही दिनों में आपकी नींद गहरी होने लगती है, सुबह का उठना ताज़गी भरा होता है, पाचन में सुधार महसूस होता है और शरीर की जकड़न कम हो जाती है। आपकी ऊर्जा का स्तर अधिक स्थिर हो जाता है और मन में शांति का अनुभव होने लगता है।

कई लोग महसूस करते हैं कि उनकी एकाग्रता बढ़ी है और भावनात्मक संतुलन बेहतर हुआ है। पहले जो हमेशा अंदर जल्दबाज़ी रहती थी, उसमें कमी आई है, जिससे उनमें स्पष्टता व आराम की स्वाभाविक भावना आई है।

इन छोटे-छोटे बदलावों से शरीर के विषहरण और पुनः ऊर्जित होने की प्रक्रिया शुरू होती जाती है। सादा भोजन खाने, बेहतर नींद लेने, योगाभ्यास करने और मन की गति कम करने से शरीर प्राकृतिक रूप से शुद्ध और स्वस्थ होने लगता है। एक छोटा सा विराम भी जीवन की लय को सुधारता है और संपूर्ण स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है।

## एक व्यवस्थित विराम का महत्व

चूँकि नियमित देखभाल से शरीर को फ़ायदा होता है, इसलिए वर्ष में कम से कम एक बार डिटॉक्स यानी शुद्धिकरण और पुनः ऊर्जावान होने के एक गहरे और व्यवस्थित चरण की आवश्यकता होती है। सात दिनों का यह पुनः नियोजन, संतुलन बहाल करने, नींद को सुधारने, चयापचय को सुधारने और जीवन में पुनः स्पष्टता एवं जीवंतता लाने में सहायक होता है।

ऐसे समय के दौरान इस बात पर ज़ोर दिया जाता है कि संचित तनाव को धीरे-धीरे दूर किया जाए ताकि पाचन में सुधार हो, तंत्रिका-तंत्र शांत हो और प्राकृतिक ऊर्जा पुनः प्राप्त हो जाए। इसमें बेहतर आहार, उपचारात्मक योग, प्राणायाम, ध्यान और नियमित विश्राम को शामिल किया जा सकता है जिन्हें एक नियमित और सहायक दिनचर्या के तहत एक साथ लाया जाता है।

निरंतर तनाव में रहने, अनियमित आदतों और बार-बार उत्तेजित रहने से धीरे-धीरे शरीर व मन की प्राकृतिक लय बिगड़ जाती है। सात

सात दिनों का यह समर्पित प्रयास, संतुलन बहाल करने, नींद को सुधारने, चयापचय को सुधारने और जीवन में पुनः स्पष्टता एवं जीवंतता लाने में सहायक होता है।

दिनों का यह समर्पित प्रयास, संतुलन बहाल करने, नींद को सुधारने, चयापचय को सुधारने और जीवन में पुनः स्पष्टता एवं जीवंतता लाने में सहायक होता है। यह हर साल कम से कम एक बार करना चाहिए।

तेज़ी से भागते इस जीवन में एक छोटा और सही ढंग से लिया गया विराम भी संतुलन और दिशा बहाल करने के लिए पर्याप्त है, जिससे हम अपने जीवन में अधिक स्थिरता और सहजता के साथ लौट सकें।

वेलनेस बाय हार्टफुलनेस की ओर से

'वेलनेस बाय हार्टफुलनेस' आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा, योग, हार्टफुलनेस ध्यान और विभिन्न पूरक उपचारों के माध्यम से एकीकृत देखभाल प्रदान करता है, जिसे अनुभवी चिकित्सकों के मार्गदर्शन में आपके अनुरूप तैयार किया जाता है।

[wellnessbyheartfulness.com](http://wellnessbyheartfulness.com)

हमारी वेबसाइट



हमारे बारे में





“शिक्षा का उद्देश्य अधिक ज्ञान देना नहीं है,  
बल्कि बच्चे को आविष्कार और खोज करने  
के अवसर प्रदान करना है।”

**जीन पियाज़े**



## देवी सिफ़ के पावन केश

एक देवी नदी के किनारे जागती हैं और पाती हैं कि उसकी सबसे प्रिय वस्तु गायब है। उसके बाद जिस चालबाज़ ने यह शरारत की थी, उसे अस्माई के देवताओं के सामने इसका जवाब देना पड़ा।

**रूबी कार्मेन द्वारा प्रस्तुत कहानी**

बहुत समय पहले की बात है, वाइकिंग युग (800-1050 ईस्वी) में नॉर्स (प्राचीन उत्तर यूरोपीय) लोगों की भूमि में एक देवी को पूजा जाता था। उनका नाम था, सिफ़। आपने शायद उनके पति का नाम सुना होगा, वे हैं युद्ध और गर्जना के देवता - थॉर। दिलचस्प बात यह है कि अंग्रेज़ी में थर्सडे (Thursday, यानी गुरुवार) नॉर्स के इन्हीं देवता थॉर के नाम पर पड़ा है। अंग्रेज़ी भाषी देशों में उन्हें अब भी याद किया जाता है, विशेषकर गुरुवार को।

अब हम पुनः देवी सिफ़ पर लौटते हैं जिन्हें उतना ज़्यादा याद नहीं किया जाता जितना थॉर को किया जाता है। वास्तव में वे उर्वरता, धरती और फसल की देवी थीं। उनके बाल इतने खूबसूरत और सुनहरे थे मानो खेतों में गेहूँ की बालियाँ सूरज की किरणों के पड़ने से चमक रही हों। कहा जाता है कि पुराने समय में वाइकिंग किसान उनकी आराधना करते थे।

ऐसा माना जाता है कि सिर्फ पृथ्वी के उत्तरी गोलार्ध में घूमती थीं जहाँ वे किसानों को आशीर्वाद देती थीं और उन किसानों की सहायता करती थीं जो खेतों में कड़ी मेहनत करते थे ताकि कड़कड़ाती ठंड में भी उनके परिवारों के पास खाने की कमी न रहे। निस्संदेह, उनका स्वभाव ही पोषण करने वाला, देखभाल करने वाला और मधुर उदारता से भरा था। इसीलिए ऐसे दयालु स्वभाव वाली सिर्फ के प्रति उनके देवर, लोकी, की शरारत और निर्दयतापूर्ण कृत्य और अधिक चैंकाने वाला था। अब, लोकी को एक चालबाज़ और मसखरे के तौर पर जाना जाता है। लोकी आग, माया और ज़ाहिर है, शरारत के देवता थे।

मुझे लगता है कि आप सोच रहे होंगे कि आखिर हुआ क्या। एक दिन की बात है, सिर्फ अपनी लंबी यात्रा से लौटने के बाद थककर नदी किनारे विश्राम कर रही थीं और वे धूप में अपने सुनहरे केश सुखा रही थीं। नदी के बहते पानी की कल-कल ध्वनि और आसपास के पक्षियों के मीठे संगीत के बीच वे ध्यानमग्न होकर सो गईं। सब कुछ शांतिमय था, लेकिन फिर अचानक सब बदल गया। दबे पाँव लोकी अपने गलत इरादों से वहाँ पहुँच गया। आसपास के पक्षियों - जैसे चट्टानी बुलबुल, काली चिड़िया, परी फुदकी और राबिन - ने अपनी चहचहाहट से सिर्फ को जगाने की बहुत कोशिश की पर वे तो गहरी नींद में थीं।

लोकी ने सिर्फ के करीब जाकर अपनी कैंची निकाली और ज़ोर लगाकर सिर्फ के सुनहरे केशों को काट डाला। और फिर पलक झपकते ही लोकी गायब हो गया। जैसे ही सिर्फ के बाल कटे, बादलों ने सूरज को ढक दिया मानो बादल इस दुष्कृत्य का जवाब दे रहे थे। ठंड लगने के कारण सिर्फ की नींद टूट गई। अचानक उन्हें अपने कंधों और गर्दन पर ठंडक महसूस हुई। वे अपनी आँखें मलते हुए उठीं और जब उन्होंने अपना सिर पकड़ा तब वे स्तब्ध रह गईं। उन्होंने शांत नदी के पानी में अपना चेहरा देखा तो उन्हें पता लगा कि उनके बाल नहीं थे। यकीन न आने पर उन्होंने अपना जादुई दर्पण निकाला जिसे वे गुप्त रूप से अपने कपड़ों में छिपाकर रखती थीं और उसमें अपना प्रतिबिंब देखा। यह सत्य था - उनके बाल काट दिए गए थे। अपने बालों को कटा हुआ देख वे फूट-फूटकर रोने लगीं। जिससे पूरे उत्तरी गोलार्ध में बारिश होने लगी।

दुखी होकर सिर्फ वापस अपने निवास स्थान अस्गार्ड चली गईं। उनके रूप और आँसुओं से भरे चेहरे को देखते ही उनके पति थॉर गरज उठे, “प्रिये, तुम्हारी यह दशा किसने की?” अपने सदमे से उबरते हुए सिर्फ ने उत्तर दिया, “स्वामी, मुझे कुछ नहीं पता, मैं तो नदी किनारे सो रही थी।” शाम को देवताओं के राजा और सिर्फ के ससुर, ओडिन, ने एक सभा बुलाई ताकि दोषी का पता लगाने के लिए सभी देवी-देवताओं का परामर्श लिया जा सके। यह पता



लगाने में देर नहीं लगी कि यह नीच काम लोकी का ही था। थॉर और ओडिन का गुस्सा इतना प्रचंड था कि पूरे आसमान में बिजली कड़कने लगी और बादल गरजने लगे।

उनकी आवाजें एक विस्फोट के समान गूँजी, “लोकी!” दोनों की गड़गड़ाती आवाजें एक साथ गूँज उठीं। और लोकी के पास अपने किए के परिणामों का सामना करने के अलावा कोई चारा नहीं था। आज तक कोई नहीं जानता कि उसने ऐसा क्यों किया था। क्या उसे उसकी शांत, रचनात्मक शक्ति से जलन थी या वह थॉर को गुस्सा दिलाने के लिए लिया गया कोई बदला था? यह कोई नहीं जानता।

जब शरारत पसंद लोकी को पकड़ा गया तब उसने हँसकर बात टाल दी जिसने जले पर नमक छिड़कने का काम किया। वह बोला, “अरे, यह तो ऐसे ही हो गया! मेरे पास कैची थी और...।”

ओडिन ने गरजकर कहा, “चुप हो जाओ।”

सिफ्र ने अपनी गरिमा बनाए रखी और बिना कुछ कहे अपनी भेदती हुई चाँदी जैसी आँखों से उसे देखा। उन्होंने अपने कटे हुए केश छिपाने के लिए एक महीन घूँघट से अपना सिर ढका हुआ था। एक देवी के रूप में वे एवं उनके केश पवित्र थे। ऐसा कैसे हो सकता है कि लोकी को यह बात पता नहीं थी।

दंड स्वरूप लोकी को यह आदेश दिया गया कि वह वहाँ से चला जाए और अपनी गलती सुधारे। आप सोच रहे होंगे कि उसकी सज़ा

क्या थी? लोकी को धरती के पिघले हुए केंद्र में, बल्कि पाताल लोक जाना पड़ा जो मनुष्यों के रहने का स्थान नहीं था। वहाँ उसे कुछ बौने मिले जो कुशल धातुकर्मी थे। चूँकि लोकी खुद आग का देवता था, इसलिए उसे वहाँ की प्रचंड गर्मी से परेशानी नहीं हुई। उसने अपनी चिकनी-चुपड़ी बातों से पाताल लोक के लोगों को मना लिया कि वे अपने धातु और आग के हुनर का इस्तेमाल करके ऐसा केशाभूषण बनाएँ जिसमें सोने के ऐसे बारीक तार हों जो बिलकुल असली बालों की तरह दिखें और एक देवी के लिए उपयुक्त हों। बौनों ने लोकी को कुछ संदेह और आशंका भरी नज़रों से देखा क्योंकि उसकी बदनामी जगज़ाहिर थी। फिर भी, उन दयालु बौनों ने लोकी की चापलूसी और मीठी बातों के बावजूद, लोकी को खुश करने के बजाय देवी के कपटों को कम करने के इरादे से उसकी बात मान ली।

कुछ समय बाद, लोकी अस्गार्ड लौटा और उसने अपनी गलती के लिए क्षमा प्रार्थना और सिफ्र के साथ सुलह करने की इच्छा से उन्हें सोने के चमचमाते बालों का वह मुकुट भेंट किया। इसे कुछ हिचकिचाहट के साथ स्वीकार किया गया, क्योंकि वह बहुत बदनाम था। दरबार में अब भी यह चिंता थी कि कहीं यह भी कोई छल न हो। सिफ्र ने गरिमापूर्वक लोकी से सुनहरा केशाभूषण लिया और उसे देवी ने भव्यता के साथ धारण किया। इस तरह देवी सिफ्र ने अपनी खोई हुई शक्ति को पुनः प्राप्त किया।



ए आई जनित छवियाँ



# हर एक बच्चे में बहुत क्षमता होती है,

जो हमारी कल्पना के दायरे से भी परे है!

ब्राइटर् माइंड्स  
आपके बच्चे की  
असली क्षमता को  
प्रकट करने और  
व्यक्तिगत श्रेष्ठता  
प्राप्त करने में  
मदद करता है।

स्मरणशक्ति  
मजबूत करें

अवलोकन  
क्षमता  
तीव्र करें

आत्मविश्वास  
बढ़ाएँ

फ़ोकस  
बेहतर करें

अंतर्ज्ञान  
बढ़ाएँ

WWW.BRIGHTERMINDS.ORG

विचारों व कर्मों में आंतरिक  
सादगी होने के कारण  
बच्चों को बड़ों की तुलना में  
बहुत फ़ायदा होता है।

वे नए तरीकों को ज़्यादा आसानी से अपना लेते हैं। 'ब्राइटर् माइंड्स' बच्चों में अवलोकन क्षमता, फ़ोकस और आत्मविश्वास बढ़ाता है, उनकी संज्ञानात्मक क्रियाओं को बेहतर करता है और जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में उन्हें आगे बढ़ने में मदद करता है। इस प्रकार से यह उन्हें सच्चे मानवीय मूल्यों के साथ जीवन जीने में सहायता करता है।

आज ही  
नामांकित करें!

# कार्यस्थल

“नेतृत्व का अर्थ प्रभारी होना नहीं है। यह उन लोगों की देखभाल करने के बारे में है जो आपके साथ काम करते हैं।”

**साइमन सिनेक**



# स्वास्थ्य का व्यावहारिक अर्थ

एक अच्छी तरह जिया गया जीवन चार कार्यों पर निर्भर करता है — शारीरिक स्वास्थ्य, दिनचर्या, स्वयं से परे उद्देश्य और ऐसे समुदाय का हिस्सा होना जहाँ प्रेम मिले और दिया जाए।

## इचक अडीज़ेस द्वारा प्रस्तुत विचार

**क्या** हम इस बात से सहमत हो सकते हैं कि यदि हम बीमार हैं, यानी यदि हम स्वस्थ नहीं हैं तो हम कम समय तक जीवित रहेंगे या अधिक समय तक जीकर भी अच्छा जीवन नहीं जी पाएँगे?

यदि यह सत्य है तो स्वास्थ्य केवल कई लक्ष्यों में से एक लक्ष्य नहीं है। यह सबसे प्रमुख लक्ष्य है, वह आधार है जिस पर बाकी सभी लक्ष्य टिके हैं।

हम इसकी महत्ता को समझते हैं। हमारे व्यवहार को देखिए। हम एक-दूसरे का अभिवादन करते हुए शराब का गिलास उठाकर कहते हैं, “आपके स्वास्थ्य के नाम।”

तो व्यावहारिक प्रश्न यह है — “स्वस्थ होने का वास्तव में क्या अर्थ है?”

एक स्वस्थ जैविक तंत्र — हम मनुष्य भी ऐसा ही तंत्र हैं — कम और लंबे दोनों समय में प्रभावी और दक्ष होता है।

**प्रभावशीलता (Effectiveness)** का अर्थ है कि तंत्र वह कार्य करे जिसके लिए उसका अस्तित्व है — आज भी और भविष्य में भी। उदाहरण के लिए, एक गुर्दा तभी स्वस्थ माना जाएगा जब वह आज भी और भविष्य में भी वह कार्य करे जो गुर्दे को करना चाहिए।

मनुष्यों के लिए यह प्रश्न और गहरा हो जाता है— हमारा कार्य क्या है? हम क्यों अस्तित्व में हैं?

अपने लिए मेरा उत्तर स्पष्ट है -

**मेरा कार्य दुनिया को बेहतर बनाना है**

— आज भी और भविष्य में भी।

दूसरी ओर, **दक्षता (Efficiency)** का अर्थ है कि तंत्र अल्पकाल और दीर्घकाल दोनों में कम से कम ऊर्जा बर्बाद करते हुए कार्य करे।

लंबा जीवन जीने के लिए — या उससे भी अधिक महत्वपूर्ण, एक अच्छा जीवन जीने के लिए — चार कार्यों (PAEI) को सक्रिय रूप से और सही तरीके से पूरा करना आवश्यक है।<sup>1</sup>

## शारीरिक स्वास्थ्य

पहला है **निर्माता (P-Producer)** कार्य।

इसे हम पारंपरिक रूप से स्वास्थ्य कहते हैं - शरीर का अच्छी तरह कार्य करना।

अर्थात् चिकित्सकीय और शारीरिक रूप से स्वस्थ होना।

इसमें सही भोजन करना, अच्छी नींद लेना और व्यायाम करना शामिल हैं।

स्वास्थ्य के इस पहलू पर बहुत साहित्य लिखा जा चुका है। इसलिए यहाँ विस्तार से बताने की आवश्यकता नहीं है।

लेकिन लंबी आयु के लिए केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही पर्याप्त नहीं है।



## व्यवस्था और दिनचर्या

दूसरा है **प्रबंधक (A-Administrator)** कार्य।

हमें जीवन में एक स्तर की दिनचर्या की आवश्यकता होती है ताकि ऊर्जा कम से कम बर्बाद हो।

निश्चित दिनचर्या यानी दिन भर नियमानुसार काम करने से तनाव कम होता है।

यह लगातार और अव्यवस्थित परिवर्तनों से उत्पन्न अस्त-व्यस्तता को कम करती है।

इससे निरंतर अव्यवस्थित जीवन से होने वाली अनावश्यक ऊर्जा की बर्बादी नहीं होती।

## उद्देश्य

तीसरा है **उद्यमशील (E-Entrepreneurial)** कार्य।

लंबा जीवन जीने के लिए हमें जीने का एक प्रयोजन चाहिए।

वह प्रयोजन केवल आत्म-केंद्रित नहीं हो सकता है। वह दूसरों की आवश्यकताओं को पूरा करने से जुड़ा होना चाहिए।

जैसे ही लोग जीवन में सेवानिवृत्त हो जाते हैं, जब वे किसी व्यक्ति की सेवा नहीं करते या कोई अर्थपूर्ण कार्य नहीं करते तब वे स्वयं को बेकार महसूस करने लगते हैं और उनकी हालत बिगड़ने लगती है। वे प्रभावी रूप से “चलती-फिरती लाश” बन जाते हैं।

जिन लोगों का हर सुबह उठने का कोई कारण होता है, वे जीवंत अर्थात् ऊर्जावान, व्यस्त और उद्देश्यपूर्ण बने रहते हैं।

उद्देश्य जीवन को लंबा करता है।

## एकीकरण और अपनापन

चौथा है **समाकलक (I - Integrator)** कार्य।

लंबी आयु के लिए किसी समुदाय का हिस्सा होना आवश्यक है, जिसकी शुरुआत मजबूत पारिवारिक संबंधों से होती है।

मनुष्य अकेले रहने के लिए नहीं बने हैं।

जुड़ाव महसूस करना, अपनापन महसूस करना, प्रेम करना और प्रेम पाना – यह कोई विलासिता नहीं है। यह स्वास्थ्य की एक आवश्यक शर्त है।

द ब्लू जोन्स - लेसंस फॉर लिविंग लॉन्गर फ्रॉम द पीपल हू हैव लिब्द द लॉन्गेस्ट में डैन ब्यूटनर ने निर्माता (P) और समाकलक (I) कारकों के बारे में लिखा है। उन्होंने दुनिया के उन क्षेत्रों का अध्ययन किया जहाँ लोग सौ वर्ष की आयु तक पहुँचने का उत्सव मनाते हैं। इन विभिन्न संस्कृतियों में लंबी आयु के लिए दो बातें समान रूप से पाई गईं -

- दैनिक जीवन में शामिल शारीरिक गतिविधि (P)
- मजबूत सामाजिक और पारिवारिक संबंध (I)



मैं अपने अवलोकनों के आधार पर दो और कारक जोड़ रहा हूँ -

- **उद्देश्य (E)** - जीने का प्रयोजन
- **दिनचर्या (A)** - व्यवस्थित और कम तनाव वाला दैनिक जीवन

मैंने देखा है कि वे बुजुर्ग लोग जो नियमित दिनचर्या बनाए रखते हैं, उन लोगों की तुलना में अधिक शांत, स्थिर और कम तनावग्रस्त होते हैं जिनका जीवन लगातार अनिश्चितता और अव्यवस्था से भरा होता है।

इसके साथ, यदि किसी के पास हर सुबह उठने का कोई प्रयोजन हो — ऐसा प्रयोजन जो उसे प्रेरित और उत्साहित करे — तो वह व्यक्ति अधिक समय तक जीवित रहता है, क्योंकि जीने का प्रयोजन व्यक्ति को ऊर्जा देता है और जीवन वास्तव में क्रियाशील ऊर्जा ही है। जब ऊर्जा समाप्त हो जाती है तब जीवन भी समाप्त हो जाता है।

लंबा और अच्छा जीवन जीने के लिए -

- स्वास्थ्य के लिए लाभकारी भोजन खाएँ।
- शारीरिक रूप से सक्रिय रहें।

मैंने देखा है कि वे बुजुर्ग लोग जो नियमित दिनचर्या बनाए रखते हैं, उन लोगों की तुलना में अधिक शांत, स्थिर और कम तनावग्रस्त होते हैं जिनका जीवन लगातार अनिश्चितता और अव्यवस्था से भरा होता है।

- अच्छी नींद लें।
- अनावश्यक तनाव कम करें।
- स्थिर और सहायक दिनचर्या बनाए रखें।
- दूसरों की मदद करने का उद्देश्य रखें।
- ऐसे समुदाय का हिस्सा बनें जहाँ प्रेम मिले और दिया जाए।
- कभी स्वयं को अकेला महसूस न होने दें।

चुनौती यह जानने में नहीं है कि क्या करना चाहिए। असल चुनौती है उसे करने की इच्छाशक्ति रखना।

<sup>1</sup> PAEI फ्रेमवर्क—प्रोड्यूसर, एडमिनिस्ट्रेटर, एंटरप्रेन्योर, इंटीग्रेटर—लेखक का है। देखें: इचक अडीज़ेस, मैनेजिंग कॉर्पोरेट लाइफ़साइकल्स (पैरामस, NJ: प्रेंटिस हॉल, 1999)।

# 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 चीजों 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



“हमें प्रकृति के साथ मिलकर काम करना चाहिए, उसके विरुद्ध नहीं।”

डेविड एटनबरो

ओ.एम.जी.

# OMG

## स्वास्थ्य, संधारणीयता और शिक्षा का विकास

कान्हा शांतिवनम् में माइक्रो ग्रीन्स पर छोटा सा जल संवर्धन (hydroponic) कृषि का प्रयोग ओ.एम.जी. (ऑर्गेनिक माइक्रो ग्रीन्स) बना। यह एक विद्यालय-आधारित पहल है जो बच्चों को भोजन, प्रकृति, पोषण और संधारणीयता से जोड़ रही है।

**सुचित एस. शिंदे की ममता सुब्रमण्यम के साथ हुई बातचीत प्रस्तुत है।**

**प्रश्न - कृपया मुझे ओ.एम.जी. के बारे में बताइए। यह क्या है और इसकी शुरुआत कैसे हुई?**

**उत्तर -** ओ.एम.जी. एक नवीन सामाजिक उद्यम है जो स्वास्थ्य, पोषण, संधारणीयता (Sustainability) और शिक्षा से जुड़े क्षेत्रों में कार्य करता है। इसका उद्देश्य सरल लेकिन अत्यंत आवश्यक है - लोगों को, खासकर बच्चों को, भोजन, प्रकृति और स्वस्थ जीवन से पुनः जोड़ना।

ओ.एम.जी. का बीजारोपण कान्हा शांतिवनम् में कोविड काल में हुआ था जब दाजी की देख-रेख में उनके घर की छत पर एक छोटा सा जल संवर्धन खेती का उपक्रम शुरू किया गया था। ऐसे समय में जब पूरी दुनिया रोग

प्रतिरोधक क्षमता, दृढ़ता और स्वास्थ्य के बारे में सोच रही थी तब दाजी ने हमें आधुनिक तकनीकों की सहायता से ताजा जैविक भोजन स्थानीय स्तर पर उगाने के लिए प्रेरित किया।

वह छोटा सा प्रयोग बाद में बहुत बड़ा बन गया। हमने माइक्रो ग्रीन्स (बीज अंकुरित होने के बाद शुरुआती पत्तियाँ) उगाना शुरू किया जो सात से चौदह दिनों में खाने योग्य हो जाती हैं। ये बहुत स्वादिष्ट होती हैं और असाधारण रूप से पोषण से भरपूर होती हैं। इन छोटी-छोटी पत्तियों में परिपक्व सब्जियों की तुलना में अधिक पोषक तत्व होते हैं, जबकि इन्हें उगाने के लिए स्थान और पानी की जरूरत बहुत कम होती है।

जिसे सिर्फ एक छत की परियोजना के रूप में शुरू किया गया था, वह जल्द ही एक उद्देश्यपूर्ण





उपक्रम बन गया जिसका उद्देश्य था, स्वास्थ्यप्रद भोजन को बड़े पैमाने पर सुलभ, आकर्षक और जानकारीपूर्ण बनाना। इस तरह ओ.एम.जी. का जन्म हुआ।

**प्रश्न - ओ.एम.जी. की शुरुआत कान्हा शांतिवनम्, हार्टफुलनेस के वैश्विक मुख्यालय में हुई। क्या ओ.एम.जी. की शुरुआत कान्हा में होने से इसे उस स्तर तक विकसित होने में, जिस पर वह आज है, कोई मदद मिली?**

**उत्तर -** इसके लिए कान्हा आदर्श पारिस्थितिक तंत्र था। यहाँ हमें प्रयोग करने के लिए स्थान मिला, आगे बढ़ाने के लिए नैतिक मूल्य मिले और प्रत्येक स्तर पर मार्गदर्शन मिला जो एक दुर्लभ संयोग है।

महामारी के समय में दाजी नियमित रूप से दूसरे खाद्य पदार्थों के साथ ये माइक्रो ग्रीन्स लेते थे और स्वास्थ्यप्रद भोजन के महत्व के बारे में बताया करते थे। उसके बाद उन्होंने हमें प्रेरित किया कि हम इन्हें अधिक मात्रा में उगाएँ और कान्हा में अन्य लोगों को भी उपलब्ध कराएँ।

दाजी ने इसकी बारीकियों पर बहुत ध्यान दिया जिस कारण यह यात्रा और अधिक खास बन गई। एक दिन सामान्य बातचीत के दौरान उन्होंने बहुत महत्वपूर्ण बात बताई - “जो लोग स्वास्थ्य के बारे में जागरूक हैं वे इन माइक्रो ग्रीन्स को कच्चा भी खा सकते हैं। लेकिन यदि आप चाहते हैं कि सभी इनका सेवन करें तो आपको इन्हें अलग-अलग रूप में प्रस्तुत करना होगा - जैसे जूस, सलाद या आकर्षक भोजन के रूप में।” यह बात सुनने में भले ही सामान्य लगती हो, लेकिन वास्तव में ऐसा नहीं था। जब हम किसी काम को लेकर बहुत उत्साहित और भावुक होते हैं तब अकसर हम अपेक्षा करते हैं दूसरे लोग भी उसी तरह महसूस करेंगे। लेकिन दाजी हमसे दुनिया को उसी स्थिति में स्वीकार करने के लिए कह रहे



हम विज्ञान, पोषण, कृषि, संधारणीयता, उद्यमशीलता और जीवन-कौशल सीखने और उनके एकीकरण के महत्व में विश्वास रखते हैं। प्रत्येक विद्यालय में एक स्थान ऐसा होना चाहिए जहाँ बच्चे सीखें कि जीवन कैसे विकसित होता है।

थे जिसमें वह पहले से थी। मैंने इसे एक आध्यात्मिक निर्देश के रूप में लिया, जो उत्पाद से जुड़ी समझ में छिपा हुआ था।

छत पर शुरू की गई छोटी सी पहल जल्दी ही एक बड़ी कंपनी बन गई। दाजी ने इस उद्यम को 'ओ.एम.जी.' नाम दिया, इसका 'प्रतीक चिह्न' (logo) बनाने में सहायता की और बेशक इसके लिए दूरदृष्टि को प्रेरित भी किया।

**प्रश्न - ओ.एम.जी. के प्रभाव क्षेत्र का बड़ा भाग शैक्षणिक है। क्या आप मुझे उस पहल के बारे में और अधिक बता सकते हैं?**

**उत्तर -** शिक्षा स्वाभाविक रूप से ओ.एम.जी. का अगला कदम बन गया। कोविड-19 महामारी के दौरान हार्टफुलनेस इंटरनेशनल स्कूल के कुछ विद्यार्थी परिसर में ही रुके थे। एक शाम उन्हें दाजी के साथ रात्रि भोजन के लिए आमंत्रित किया गया। ज्यादातर बच्चों की तरह वे बच्चे भी पिज़्ज़ा और फ्राइज़ पसंद करते थे। बहुत कम बच्चे ही सलाद और हरे जूस में रुचि रखते थे।

दाजी ने इसे भाँप लिया और उन्होंने एक टिप्पणी की जिसने हमारे दृष्टिकोण को प्रेरित किया। "बच्चों को स्वास्थ्यप्रद भोजन केवल परोसिए नहीं बल्कि उन्हें भोजन तैयार करने में शामिल भी कीजिए।" उन्होंने हमसे कहा कि हम उनके लिए सलाद न बनाएँ बल्कि उन्हें इसको बनाने की प्रक्रिया में शामिल करें। उन्हें ही सलाद की सामग्री को धोने दें, काटने दें, मिलाने दें और चखने भी दें, जिससे वे समझ सकें कि उनकी थाली में क्या परोसा जा रहा है। जब बच्चे किसी काम में भाग लेते हैं तब उनकी उत्सुकता जाग जाती है और उनकी आदतें बदलने लगती हैं। उस अंतर्दृष्टि से ओ.एम.जी. प्रयोगशालाओं की शुरुआत हुई।

आज ओ.एम.जी. ने स्कूल की कक्षाओं को जीवंत प्राकृतिक प्रयोगशालाओं में बदल दिया है, जहाँ बच्चे माइक्रो ग्रीन्स उगाते हैं, जल संवर्धन खेती सीखते हैं, पोषण को समझते हैं और संधारणीयता का सीधा अनुभव करते हैं। वे जो उगाते हैं, उसे काटते हैं और उस उत्पाद को खाते हैं। वे पर्यावरण की देखभाल करना भी सीखते हैं।

हम विज्ञान, पोषण, कृषि, संधारणीयता, उद्यमशीलता और जीवन-कौशल सीखने और उनके एकीकरण के महत्व में विश्वास रखते हैं। प्रत्येक विद्यालय में एक स्थान ऐसा होना चाहिए जहाँ बच्चे सीखें कि जीवन कैसे विकसित होता है।

**प्रश्न - ओ.एम.जी. कैसे वैश्विक स्वरूप ले रहा है?**

**उत्तर -** कान्हा के एक विद्यालय में छोटी सी पहल के रूप में जो शुरुआत हुई थी, वह अब वैश्विक प्रासंगिकता के कारण एक अभियान बन रही है।

ओ.एम.जी. की शुरुआत एक सरल मान्यता के साथ हुई थी कि जब बच्चे अपना भोजन खुद उगाते हैं तब वे स्वास्थ्य, प्रकृति और ज़िम्मेदारी को बेहतर समझते हैं। कान्हा में छात्रों ने माइक्रो ग्रीन्स को स्वयं उगाया और उन्होंने पोषण, संधारणीयता एवं विज्ञान को एक साथ जोड़कर जो कुछ सीखा, उसे केवल पाठ्य पुस्तकों से नहीं सीखा जा सकता। उन्होंने अपने हाथों से अपना भोजन उगाया, उन्होंने जो उगाया उसे खाया और उन आदतों को अपने घर पर भी बनाए रखने लगे।

अध्यापकों ने भी इस कार्य में छात्रों की ज्यादा सहभागिता देखी क्योंकि इस तरह से शिक्षा अधिक व्यावहारिक और अर्थपूर्ण हो गई थी।

ओ.एम.जी. की इस सफलता से स्कूलों के लिए इसका एक संरचित शिक्षण मॉडल बनाने की प्रेरणा मिली। टीम ने पाठ्यक्रम आधारित शिक्षण मॉड्यूल विकसित किए और कमरों में कृषि प्रयोगशालाएँ - ओ.एम.जी. प्रयोगशालाएँ बनाईं। इन प्रयोगशालाओं में विद्यार्थी खाद्य

प्रणाली, जलवायु के प्रति जागरूकता, विज्ञान (Science), तकनीक (Technology), अभियांत्रिकी (Engineering) एवं गणित (Mathematics) यानी (STEM) और उद्यमशीलता को प्रत्यक्ष अनुभव द्वारा सीखते हैं।

इसका पहला बड़ा विस्तार भारत में हुआ। ओ.एम.जी. की स्कूलों और शासकीय तंत्र के साथ भागीदारी हुई, जिसमें दिल्ली के तीस सरकारी स्कूलों को इस पहल में शामिल किया गया। इन स्कूलों के शिक्षकों को प्रशिक्षण दिया गया और विद्यार्थियों को माइक्रो ग्रीन्स और पोषण के बारे में शिक्षा दी गई।

इस कार्य को प्रमुख राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय अग्रणियों से सार्वजनिक प्रशंसा मिली। ओ.एम.जी. के सार्वजनिक मंच पर केंद्रीय शिक्षा मंत्री श्री धर्मेन्द्र प्रधान, केंद्रीय मंत्री श्री मनसुख मांडविया, एम्स के निदेशक डॉक्टर एम. श्रीनिवास और विश्व बैंक के दक्षिण एशिया क्षेत्र के उपाध्यक्ष श्री मार्टिन रेज़र ने इस पहल का समर्थन और इसकी सराहना की है



तथा पोषण, संधारणीयता और बच्चों के लिए इसकी व्यावहारिक शिक्षा के महत्व को स्वीकारा है।

वर्ष 2025 में इसे अंतर्राष्ट्रीय सम्मान मिला। राष्ट्रमंडल युवा पुरस्कार, लंदन, में ओ.एम.जी. को राष्ट्रमंडल के महासचिव द्वारा विशेष पुरस्कार प्राप्त हुआ। इस सम्मान से ओ.एम.जी. को 56 राष्ट्रमंडल देशों में संधारणीयता और जलवायु शिक्षा को स्कूलों की कक्षा तक लाने में प्रभावी युवा पहल के रूप में पहचान मिली। राष्ट्रमंडल की पूर्व महासचिव पैट्रीशिया स्कॉटलैंड के.सी. ने इस पहल की सार्वजनिक रूप से

प्रशंसा की और कहा कि संधारणीयता की शुरुआत स्कूल की कक्षा से ही होती है।

उसके बाद ओ.एम.जी. ने कई भागीदारियाँ कीं। मरुस्थलीकरण को रोकने के लिए रियाद में हुए संयुक्त राष्ट्र सम्मेलन [UNCCD) COP16] में, ओ.एम.जी. ने घाना के सेंटर फॉर क्लाइमेट एंड सस्टेनेबिलिटी एम्पावरमेंट के साथ अंतर्राष्ट्रीय सहयोग अनुबंध किया जिसके अंतर्गत संपूर्ण घाना के स्कूलों में ओ.एम.जी. प्रयोगशालाएँ स्थापित करना था। यह सब संधारणीय कृषि, पोषण, शिक्षा और युवा सशक्तिकरण पर केंद्रित था।

ओ.एम.जी. ने भोजन से जुड़े वैश्विक मंचों पर भी अपनी बात रखी है। रोम में आयोजित संयुक्त राष्ट्र संघ के खाद्य एवं कृषि संगठन (FAO) में भी ओ.एम.जी. ने भाग लिया था। वहाँ हमने कक्षाओं को जीवंत प्राकृतिक प्रयोगशालाओं के रूप में प्रस्तुत किया था और शिक्षा को जलवायु, खाद्य सुरक्षा और स्वस्थ समुदायों से जोड़ा था।

इस मॉडल ने स्कूलों के अलावा अन्य समुदायों में भी अपना स्थान बनाया। फ़िजी और अन्य राष्ट्रमंडल देशों में ओ.एम.जी. के प्रशिक्षण आधारित दृष्टिकोण के माध्यम से दर्शाया गया कि कैसे माइक्रो ग्रीन्स महिलाओं, परिवारों और स्थानीय समूहों को छोटे स्थान में भी पोषणयुक्त भोजन उगाने में मदद कर सकते हैं और साथ ही जीविकोपार्जन के अवसर भी पैदा कर सकते हैं।

ओ.एम.जी. ने विस्तार करते हुए ऑस्ट्रेलिया के सिडनी में अपनी उपस्थिति बनाई है और पूरे एशिया-प्रशांत क्षेत्र में भागीदारी का मार्ग प्रशस्त किया है।

ओ.एम.जी. की वैश्विक उपस्थिति केवल भौगोलिक अर्थों में नहीं है। प्रत्येक देश स्वस्थ बच्चे, सार्थक शिक्षा और स्थाई समाधान चाहता है। ओ.एम.जी. इन तीनों को एकसाथ प्रदान करता है।

**प्रश्न - इस कड़ी मेहनत के बीच क्या कोई ऐसा क्षण है या कोई ऐसी कहानी है, जब आपको लगा हो कि ओ.एम.जी. अपना उद्देश्य पूरा कर रहा है?**

**उत्तर -** हाँ, ऐसे अनेक प्रसंग हैं। लेकिन उनमें से सबसे अर्थपूर्ण प्रसंग बहुत छोटे-छोटे हैं, जैसे एक बच्चा घर जाता है और अपने माता-पिता को समझाता है कि हरी सब्जियों का क्या महत्व है या कोई परिवार अपने बालकनी में पौधे लगाता है क्योंकि उनके बच्चे ने इसके लिए





आग्रह किया था। जब बच्चे, जो कभी सब्जियाँ खाने के लिए मना करते थे, अब गर्व के साथ वह सलाद परोसते हैं जो उन्होंने खुद बनाया है या जब विद्यार्थी कहते हैं कि वे कृषि, पोषण या संधारणीयता के क्षेत्र में काम करना चाहते हैं तब हमें लगता है कि हमारा उद्देश्य पूरा हो रहा है।

ऐसे प्रसंग हमें स्मरण कराते हैं कि वास्तविक प्रभाव को सिर्फ संख्या में नहीं मापा जा सकता। जब एक बच्चा अपने परिवार की सोच में बदलाव लाता है तब हमें पता चलता है कि ओ.एम.जी. अपने उद्देश्य को पूरा कर रहा है।

**प्रश्न - भविष्य के लिए क्या योजना है?**

**उत्तर -** हमारी योजना इतनी सरल है कि इसे एक पंक्ति में बताया जा सकता है - प्रत्येक स्कूल में ओ.एम.जी.!

हमारा मानना है कि भविष्य के स्कूलों में कक्षाओं, कंप्यूटरों और खेल के मैदानों के अलावा भी

बहुत कुछ होगा। उनमें एक जीवंत खाद्य प्रयोगशाला होगी - एक छोटा सा कोना जहाँ बच्चे सीखेंगे कि वे स्वयं को और उस संसार को कैसे खिलाएँ जो उन्हें विरासत में मिलेगा।

अगले अध्याय की झलक पहले से ही दिखने लगी है। हम लोग भारत के सरकारी और निजी स्कूलों में अपना विस्तार कर रहे हैं और विदेशों के स्कूलों और मंत्रालय स्तर पर अपनी भागीदारी बढ़ा रहे हैं। हम लोग कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) द्वारा समर्थित शिक्षण विकसित कर रहे हैं और स्कूलों के भोजन कार्यक्रमों को पोषण के साथ एकीकृत कर रहे हैं। इसमें हम विद्यार्थियों की उद्यमिता को सहयोग दे रहे हैं और जलवायु तथा संधारणीयता संबंधी ऐसे पाठ्यक्रम तैयार कर रहे हैं जिनका वास्तव में उपयोग किया जाना चाहिए।

हम आशा करते हैं कि ओ.एम.जी. प्रयोगशालाओं का महत्व ऐसा होगा जैसा पिछली सदी में विज्ञान की प्रयोगशालाओं का था - आधुनिक शिक्षा के

लिए अनिवार्य, सामान्य, अपेक्षित आधारभूत संरचना। आने वाली पीढ़ी को परीक्षा के अंकों से ज़्यादा किसी और चीज़ की ज़रूरत होगी। उन्हें यह जानना ज़रूरी होगा कि भोजन कैसे उगाएँ, खुद का पोषण कैसे करें, सोच में स्थिरता कैसे लाएँ और सुदृढ़ समाज कैसे बनाएँ।

ओ.एम.जी. एक संधारणीयता-संचालित पहल है जो पोषण, शिक्षण और व्यावहारिक सामाजिक प्रभाव पर केंद्रित है।

[omggreens.com](http://omggreens.com)





रम्य एवं शांत  
**काले पंखों वाले गजपाँव  
के साथ एक सुबह**

कान्हा शांतिवनम् में काले पंखों वाला गजपाँव जैव विविधता, पारिस्थितिक संतुलन,  
सचेत जीवन और प्रकृति के प्रति गहरी श्रद्धा का एक खूबसूरत प्रतीक है।

बी. रतिनसभापति द्वारा प्रस्तुत लेख

कान्हा शांतिवनम् के चहल-पहल भरे पारिस्थितिकी तंत्र में जहाँ हजारों हृदय शांति खोजते हैं, वहीं प्रकृति ने हमें एक मौन प्रशिक्षक प्रदान किया है। यह प्रशिक्षक एक ही रंग का जैकेट पहने, गुलाबी रंग के पतले-पतले पैरों पर खड़ा काले पंखों वाला गजपाँव है, जो दलदल में रहने वाला योगी है - एक ऐसा प्राणी जो हमें अपने पैरों के नीचे से खिसकती ज़मीन पर भी पूर्ण संतुलन बनाए रखना सिखाता है।

### एक अभ्यारण्य बनाने का सपना

इसकी शुरुआत हुई दाजी की एक सरल लेकिन गहरी सोच से। उन्होंने कहा - कान्हा शांतिवनम् में सात तालाब बनाए जाएँ जिनमें बारिश का पानी जमा हो सके। जो कार्य भूजल स्तर को

बढ़ाने के लिए शुरू किया गया था, वह अब जैव विविधता से भरी एक जीवंत प्रयोगशाला बन गया है। ये सारे तालाब चारों ओर से विभिन्न प्रजातियों को चुंबक की तरह आकर्षित कर रहे हैं। आज ये जलाशय न सिर्फ़ भूजल का स्तर बढ़ा रहे हैं बल्कि इस अभ्यारण्य में रहने वाले स्थलीय और जलीय, दोनों तरह के पक्षियों को पोषण दे रहे हैं। क्या मालूम यदि हम इसी तरह से संतुलन बनाए रखें तो कान्हा बहुत जल्द विश्व भर से उड़कर आने वाले प्रवासी पक्षियों के लिए स्थायी निवास स्थान बन जाए। इन नए निवासियों में शायद सबसे सुंदर है काले पंखों वाला गजपाँव पक्षी।

### हमारी आर्द्रभूमियों के आकर्षक प्राणी

यदि प्रकृति का कोई रनवे (फैशन शो में मॉडल के चलने के लिए रैंप) होता तो निश्चित ही यह

पक्षी सर्वसम्मत से उसका सितारा चुना जाता। इसे देखकर ऐसा लगता है मानो यह कोई मॉडल है जिसने अपनी बर्फ-सी सफ़ेद देह पर शानदार काले पंखों की जैकेट पहन रखी है और जिसकी टाँगें उसके नाजुक शरीर के हिसाब से बहुत लंबी लगती हैं।

इसके बबलगम के रंग के गुलाबी पैर अपने आप में जैविक अभियांत्रिकी (biological engineering) का उत्कृष्ट नमूना हैं। उनकी मदद से यह पक्षी अन्य तटवर्ती पक्षियों की अपेक्षा पानी में काफ़ी गहराई तक जाकर उन स्वादिष्ट खाद्य पदार्थों को खा पाता है जो अन्य पक्षियों को उपलब्ध नहीं हो पाते हैं। इसमें हम सबके लिए भी एक सीख है - हमें भी अपने विशिष्ट गुणों की मदद से उन गहराइयों में उतरने की कोशिश करनी चाहिए जहाँ उतरने के लिए दूसरे हिम्मत हार जाते हैं।



फोटोग्राफ़ी - आदित्य दिवाकर

## कान्हा और उससे परे मौजूद एक जाना-पहचाना चेहरा

कान्हा के रास्तों पर चलने वालों के आसपास ये जलपक्षी अक्सर दिखाई देते हैं। चाहे आप कान्हा के उत्तरी तालाब, नर्सरी में स्थित तालाब की शांत लहरों को देख रहे हों या निर्मल सरोवर की असीम शांति का अनुभव कर रहे हों, बहुत संभावना है कि आपको ये पक्षी नज़र आ जाएँ। ये कान्हा के आसपास काफ़ी बड़े क्षेत्र में पाए जाते हैं - चेगुर की हरी-भरी आर्द्रभूमि से लेकर दमिरापल्ली की शांत जलधारा तक। ये स्थानीय जलाशय गजपाँव के लिए ध्यान केंद्र के समान हैं जहाँ ये अपना जीवन उस पर्यावरण के साथ पूर्ण सामंजस्य में जीते हैं जिसकी हम सबने मिलकर सुरक्षा करने की कोशिश की है।

## ये कान्हा से इतना प्यार क्यों करते हैं?

- सही गहराई - हमारे जलाशयों के उथले किनारे इन पक्षियों के घोंसले बनाने के लिए एकदम उपयुक्त हैं।
- एक सुरक्षित आश्रय - शहर के शोरगुल से दूर शांतिवनम् की परिधि के भीतर की शांति और सुरक्षा में ये पक्षी आराम से, बिना किसी भय के अपने भोजन के लिए घूम-फिर पाते हैं।
- सामुदायिक भावना - ये सामाजिक पक्षी हैं और अक्सर झुंड में देखे जाते हैं जो कान्हा में आने वाले जिज्ञासुओं के बीच के सांप्रदायिक सद्भाव को प्रतिबिंबित करता है।

## जेन (Zen) और भोजन खोजने की कला

गजपाँव को शिकार करते हुए देखकर सजगता का सबक सीखा जा सकता है। यह किसी तरह की जल्दबाज़ी नहीं करता है। यह पानी में छपाका भी नहीं मारता। यह बिलकुल नपे-तुले व लयबद्ध तरीके से चलता है और अपनी सुई जैसी पतली चोंच को किसी सर्जन की सटीकता के साथ पानी की तरफ़ झुकाता है। जब यह जल में रहने वाले छोटे-छोटे कीड़ों को पकड़ता है तब यह हमें एक केंद्रित उद्देश्य की शक्ति की याद दिलाता है। शोर-शराबे से भरी दुनिया में गजपाँव पानी की तरंगों में पूरी तरह से उपस्थित होते हुए भोजन खोजने में कामयाब होता है।



फ़ोटोग्राफ़ी - आदित्य दिवाकर

## माता-पिता का प्रेम

हालाँकि ये पक्षी बहुत नाजुक दिखते हैं, परंतु इन पक्षियों का हृदय बहुत ही प्रखर और सुरक्षात्मक होता है। जब कभी कोई शिकारी इनके घोंसले के पास पहुँचता है तो गजपाँव पंखों के टूटे होने का दिखावा करते हैं। ये ज़मीन पर गिरकर घायल पक्षी की तरह फड़फड़ाने लगते हैं ताकि शिकारी को अपने बच्चों से दूर कर सकें। जब शिकारी काफ़ी दूर चला जाता है तब गजपाँव एकदम से उड़ने लगते हैं। यह निःस्वार्थ साहस का अद्भुत प्रदर्शन है जो हमें सिखाता है कि शक्ति अक्सर बुद्धि और लगन से मिलती है न कि शारीरिक ताकत से।

## अंतिम विचार

अगली बार जब आप नर्सरी के तालाब के पास से गुज़रें तो इनके गुलाबी पैरों और स्थिर, लयबद्ध चाल को देखने की कोशिश करें। काले पंखों वाले गजपाँव हमें अपनी गति धीमी करने एवं इस संसार में थोड़ी और शालीनता के साथ चलने की सीख देता है। जैसे-जैसे दाजी के सात तालाबों का सपना पूरा हो रहा है, आइए, हम यह याद रखें कि जब हम प्रकृति का उपचार होने देते हैं तब वह हमें खूबसूरती और अनुग्रह से पुरस्कृत करती है और हमें परस्पर संबद्धता की याद दिलाती है।

जब हम गजपाँव को नर्सरी के तालाब के गहरे पानी या चेगुर की आद्रभूमि में चलते-फिरते देखते हैं तब हमें अपनी खुद की यात्रा की याद आ जाती है। हो सकता है कि ज़िंदगी अक्सर एक विशाल, अप्रत्याशित दलदल जैसी लगे लेकिन अपने इस पंखों वाले पड़ोसी की तरह हम भी शालीनता के साथ चलना सीख सकते हैं। हमें मज़बूती से खड़े होने के लिए किसी ठोस ज़मीन की ज़रूरत नहीं है; हमें बस एक शांत हृदय के संतुलन और पानी में आगे बढ़ते रहने की हिम्मत की ज़रूरत है।



फोटोग्राफ़ी - राजेश मेनन



# पाठकों के विचार

“जितना अधिक आप शांत बनोगे,  
उतना ही अधिक आप सुन पाओगे।”

राम दास

# दवा से बढ़कर, जो सच में उपचार करता है

प्रस्तुत है एक प्रिय औषधि विक्रेता के संस्मरण जिनकी देखभाल, उपस्थिति और सच्चा ध्यान रखना हमें याद दिलाता है कि इलाज दवाइयों से परे जाकर भी होता है।

## लेखिका - रोमा टंडन

कभी-कभी हम लोगों को प्रत्यक्ष रूप से मिलकर उतनी अच्छी तरह नहीं जान पाते हैं जितना उनकी उस ऊर्जा, दयालुता और उन कहानियों के ज़रिए जान पाते हैं जो वे अपने पीछे छोड़ जाते हैं।

बिल के साथ मेरा अनुभव भी कुछ ऐसा ही रहा। बिल वह औषधि विक्रेता थे जिनकी जगह पर थोड़े समय के लिए काम करने के लिए मैं 'सांते इंटीग्रेटिव फ़ार्मैसी' में आई थी। हालाँकि मुझे उन्हें व्यक्तिगत रूप से जानने का सौभाग्य कभी नहीं मिला, लेकिन उनकी उपस्थिति तुरंत और स्पष्ट महसूस होने लगी थी। यह एहसास उन मरीजों के माध्यम से हुआ जो उनके नाम को कृतज्ञता के साथ लेते थे, उन सहकर्मियों के माध्यम से हुआ जिन्होंने गहन स्नेह के साथ उनकी यादें साझा कीं और उस दवाखाने की सूक्ष्म लय के माध्यम से भी हुआ, जिसमें उनकी सहृदयता का एहसास कायम था।

उनकी दुखद कार दुर्घटना के तीन हफ़्ते बाद उनके 62वें जन्मदिन पर सारा समुदाय सदमे में था। उनके जाने का दुख अभी भी ताज़ा है

जो हर बातचीत में और काउंटर पर हर पल के ठहराव में मौजूद है।

जिस बात ने मुझे सबसे ज़्यादा प्रभावित किया, वह यह थी कि बिल जिस तरह से लोगों से मिलते थे, उसमें वे सारे गुण झलकते थे जिन्हें हम 'हार्टफुल कम्युनिकेशन' (हृदय से संवाद) में महत्व देते हैं - ध्यान देना, सौहार्द और सम्मान देना। दाजी हमें सिखाते हैं, "हर बातचीत से हमारा उत्थान होना चाहिए।" और बिल के बारे में जो कहानियाँ मैंने सुनीं, उनके ज़रिए मैंने जाना कि उन्होंने इस सच्चाई को वास्तव में जिया। वे दवाखाने की जल्दबाज़ी में होने वाली मुलाकात को एक सच्चे जुड़ाव के पल में बदल देते थे और मरीज़ यह महसूस करते थे कि वे उन्हें सिर्फ़ दवा ही नहीं देते थे बल्कि उनकी परवाह भी करते थे।

इस अनुभूति ने स्वास्थ्य सेवा की पवित्र प्रकृति के प्रति मेरी सराहना को और गहन कर दिया। दवाखाना सिर्फ़ दवा देने की जगह से कहीं अधिक है। यह एक ऐसी जगह है जहाँ विज्ञान और मानवता का मिलन होता है, जहाँ लोग सिर्फ़ डॉक्टर की पर्ची लेकर ही नहीं आते बल्कि

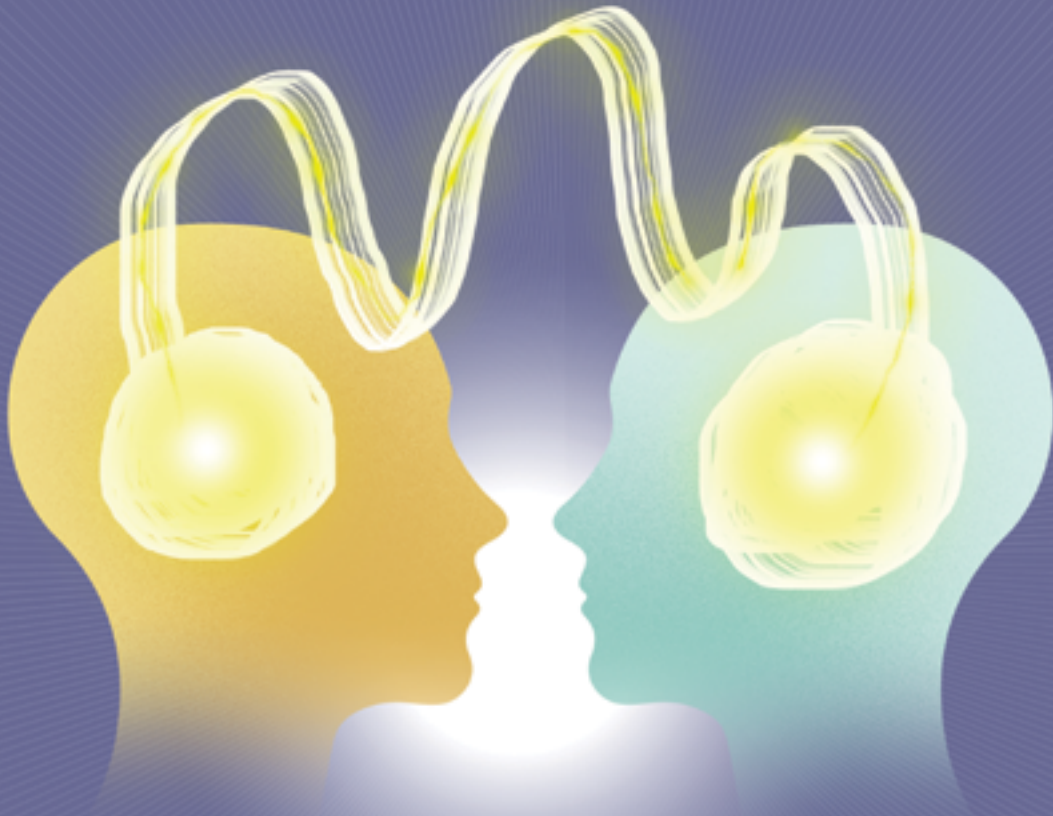
अपने साथ चिंता, अनिश्चितता और उम्मीद भी लेकर आते हैं। एक औषधि विक्रेता सिर्फ़ ध्यान से उनकी बात सुनकर, धैर्य से जवाब देकर और उनके साथ सम्मानपूर्वक व्यवहार करके उनके भय को कम कर सकता है। बिल अंदर ही अंदर इस बात को समझते थे।

इन कहानियों को सुनकर मैं चुपचाप यह सोचने लगी कि शायद बिल जैसे इंसान के जीवन को समझने का सबसे सच्चा तरीका बस सुनना ही है।

## समुदाय की भावनाएँ

"बिल हमारे छोटे से प्रिंसटन समुदाय के लिए एक वरदान थे। उनकी दयालुता उन सभी लोगों के जीवन में आज भी ज़िंदा है जिनके दिलों को उन्होंने छुआ था।"

"बिल के बारे में सुनकर बहुत दुख हुआ। मैं जब भी वहाँ जाता था वे हमेशा बहुत दयालु होते थे और ध्यानपूर्वक मेरी बात सुनते थे। मेरी प्रार्थनाएँ उनके परिवार के साथ हैं।"



इन कहानियों को सुनकर मैं चुपचाप यह सोचने लगी कि शायद बिल जैसे इंसान के जीवन को समझने का सबसे सच्चा तरीका बस सुनना ही है।



“यह हृदयविदारक सूचना है। बिल में यह विशेषता थी कि वे आपको महसूस कराते थे कि उन्हें आपकी परवाह थी। वे न तो जल्दबाजी करते थे, न ही आपको सिर्फ एक मरीज समझते थे बल्कि सचमुच आप पर ध्यान देते थे।”

“बिल सर्वश्रेष्ठ थे – उनका रवैया, उनकी सलाह हमेशा मददगार रही। उनकी बहुत याद आएगी।”

“जैसे ही आप उनके दवाखाने में प्रवेश करते, उनका सौहार्द महसूस कर सकते थे। वे सुनते, मुस्कुराते और ऐसा महसूस कराते थे जैसे सब कुछ ठीक है।”

“वे हमें सिर्फ हमारी दवाइयों के पर्चों से ही नहीं बल्कि हमारे नामों और हमारी कहानियों

से भी जानते थे। इस तरह परवाह करना बहुत कम देखने को मिलता है।”

इन बातों को पढ़कर एक बात साफ़ हो जाती है – बिल का काम सिर्फ दवाइयाँ देना ही नहीं था। उनका ध्यान देना, उपस्थिति और इरादा बहुत कुछ व्यक्त करता था। ये ऐसे गुण थे जो हर बातचीत में परवाह की भावना और मायने भर देते थे।

‘हार्टफुल कम्युनिकेशन’ में हम अक्सर अपने अवधान और जागरूकता की गुणवत्ता के बारे में बात करते हैं। जब अवधान सच्चा होता है तब वह अपने आप में ही उपचार बन जाता है। बिल इस गुण को सहजता से जीते थे। उनकी जागरूकता विभाजित नहीं थी बल्कि पूरी तरह से सामने वाले व्यक्ति पर केंद्रित होती थी।

जब मेरी दादी गुजर गई तब मैं लगभग दस साल की थी। मेरे पिता ने मुझसे कहा, “लोग मर जाते हैं लेकिन उनकी यादें कभी नहीं मरती।”

वे शब्द आज भी मेरे कानों में गूँजते हैं और बिल की अमिट याद में सच साबित होते हैं – बड़ी-बड़ी उपलब्धियों में नहीं बल्कि उस दयालुता में जो आज भी जिंदा है और परवाह करने की उन आदतों में, जिन्हें दूसरे लोग भी अपनाते हैं।

इस बात ने मुझे यह सोचने पर विवश कर दिया है कि मैं किस तरह याद किया जाना चाहती हूँ – केवल अपनी विशेषता के लिए नहीं बल्कि अपनी निष्ठा के लिए, दूसरों को यह महसूस कराने के लिए कि मैंने उनकी बात सुनी, उन्हें महत्व दिया और उन्हें उन्नत किया। अगर मेरी विरासत बिल की विरासत जैसी हो, जो दूसरों को ऊपर उठाने के छोटे-छोटे कामों के जरिए लोगों के दिलों में बस जाए, तो मेरे लिए बस इतना ही काफी होगा।

बिल ने मुझे सिखाया कि ‘हार्टफुल कम्युनिकेशन’ रोज़मर्रा की जिंदगी से अलग कोई चीज़ नहीं है, बल्कि यह रोज़मर्रा की जिंदगी ही है जिसे जागरूकता और प्रेम के साथ जिया जाता है। यदि हर बातचीत हमें उन्नत करने वाली होनी चाहिए तो बिल लोगों से पहली बार मिलने-जुलने के अपने सहज तरीके से यह सीख दे रहे थे।

मैं बस यही उम्मीद कर सकती हूँ कि मैं भी इस सीख को आगे बढ़ाऊँ – लोगों की सेवा करने, उनसे बात करने और उनको याद करने के अपने तरीके के माध्यम से। और इस समझ के साथ मुझे यह याद आता है कि जो वास्तव में उपचार करता है, वह दवा से कहीं बढ़कर है।

# अमरीकी दोहे

क्लार्क पॉवेल

I

बाहर देखा जगत को, वैसा ही बन गया।  
भीतर झाँका एक दिन, सत्य वहाँ मिल गया।।

II

मैं उन राहों पर चला, जिन्हें लोगों ने सत्य कहा।  
जब थककर रुक गया, कुछ भी बदला न दिखा।।

III

नदी कहे जीवन का राज, अर्थ न पाया जान।  
ध्वनि को पी बहता गया, जैसे बहे विधान।।

IV

जो पकड़ा था हाथ में, सभी गया है छूट।  
धूल ही जानत है अब, सपनों का वह रूप।।

V

सब खोकर मुँह मोड़ लिया, दुख की गहरी छाप।  
समय से दुख कम हुआ, धीरे-धीरे चुपचाप।।

VI

न गुरु आया मार्ग पर, न नभ में हुई कोई गर्जन।  
बस इक श्वास थी जिसने, किया न कोई प्रश्न।।

VII

द्वार छोड़ जब हट गया, घर भी चुप-सा हो गया।  
मेरी खोज का सार, वहीं भीतर मिल गया।।

VIII

मन का दावा अल्प है, तारा अमर सुजान।  
प्रकाश बढ़ता ही रहे, तजकर नाम-गुमान।।

सक्रिय खेती



पोलैरिटी



गीतोपदेश



ब्राइटर माइंडस कार्यक्रम



# हार्टफुलनेस इंटरनेशनल स्कूल

नर्सरी से कक्षा 12वीं तक

उपलब्ध पाठ्यक्रम

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

तनावमुक्ति व ध्यान



योग



खेल



कला व शिल्प



एनसीसी



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>

तुमकुन्दा 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



# हार्टफुलनेस गोपीचंद बैडमिंटन अकैडमी

कान्हा शांतिवनम्, हैदराबाद, भारत

आयु वर्ग -  
8 से 18 वर्ष के बीच

पंजीकरण



संरचित बैडमिंटन विकास कार्यक्रम

मूलभूत प्रशिक्षण, प्रदर्शन, समग्र विकास

अंतर्राष्ट्रीय प्रशिक्षण टीम

इसका नेतृत्व मुख्य कोच बंबोजी साई रोहित (BWF एवं BAI प्रमाणित)  
और हमारे अंतर्राष्ट्रीय टीम कोच करेंगे

विशिष्ट अवसर

उच्च प्रशिक्षण, गोपीचंद अकैडमी का अनुभव

वैश्विक स्तर की सुविधाएँ

14 BWF स्तर के वातानुकूलित कोर्ट, वातानुकूलित हॉस्टल, पोषक आहार



# शांताबेन अंतर्राष्ट्रीय बालिका क्रिकेट अकादमी

कान्हा शांतिवनम्, हैदराबाद, भारत

संरचित क्रिकेट विकास कार्यक्रम

मूलभूत प्रशिक्षण, प्रदर्शन, समग्र विकास

उच्च स्तरीय कोचिंग टीम

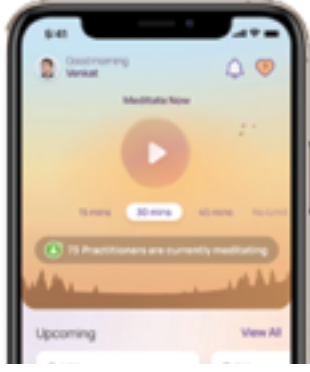
हमारे प्रशिक्षित कोच उत्तम मार्गदर्शन प्रदान करते हैं

विश्व स्तरीय सुविधाएँ

व्यावसायिक स्तर के क्रिकेट मैदान, ए.सी. हॉस्टल,  
पोषक आहार



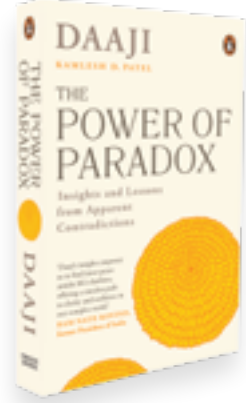
अधिक जानकारी के लिए हमसे संपर्क करें: [+91 8519956041](tel:+918519956041) [contact@hfnsports.com](mailto:contact@hfnsports.com) [sports.heartfulness.org](http://sports.heartfulness.org)



## 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](http://heartfulnessapp.org)



### द पावर ऑफ़ पैराडॉक्स

- दाजी द्वारा लिखित

यह पुस्तक आध्यात्मिक और वैज्ञानिक जाँच के साथ दैनिक जीवन में आने वाले बाईस विरोधाभासों का अन्वेषण 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>

### हार्टफुलनेस योग शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम

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

[heartfulness.org/yoga/](http://heartfulness.org/yoga/)



### 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](http://heartfulness.org/masterclass)

### अपनों से मिलें

अपने समीप एक प्रशिक्षक या ध्यान केंद्र ढूँढें।

[heartfulness.org/en/connect-with-us/](http://heartfulness.org/en/connect-with-us/)





## हार्टफुलनेस के सरल अभ्यासों के बारे में जानिए

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

[learning.heartfulness.org](http://learning.heartfulness.org)



एच.एफ.एन. लाइफ 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](http://hfnlife.com)



## 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 इंस्टीट्यूट 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](mailto:fbh@heartfulness.org)

एक बेहतर सहयोगी

विश्व की

पुनर्कल्पना

