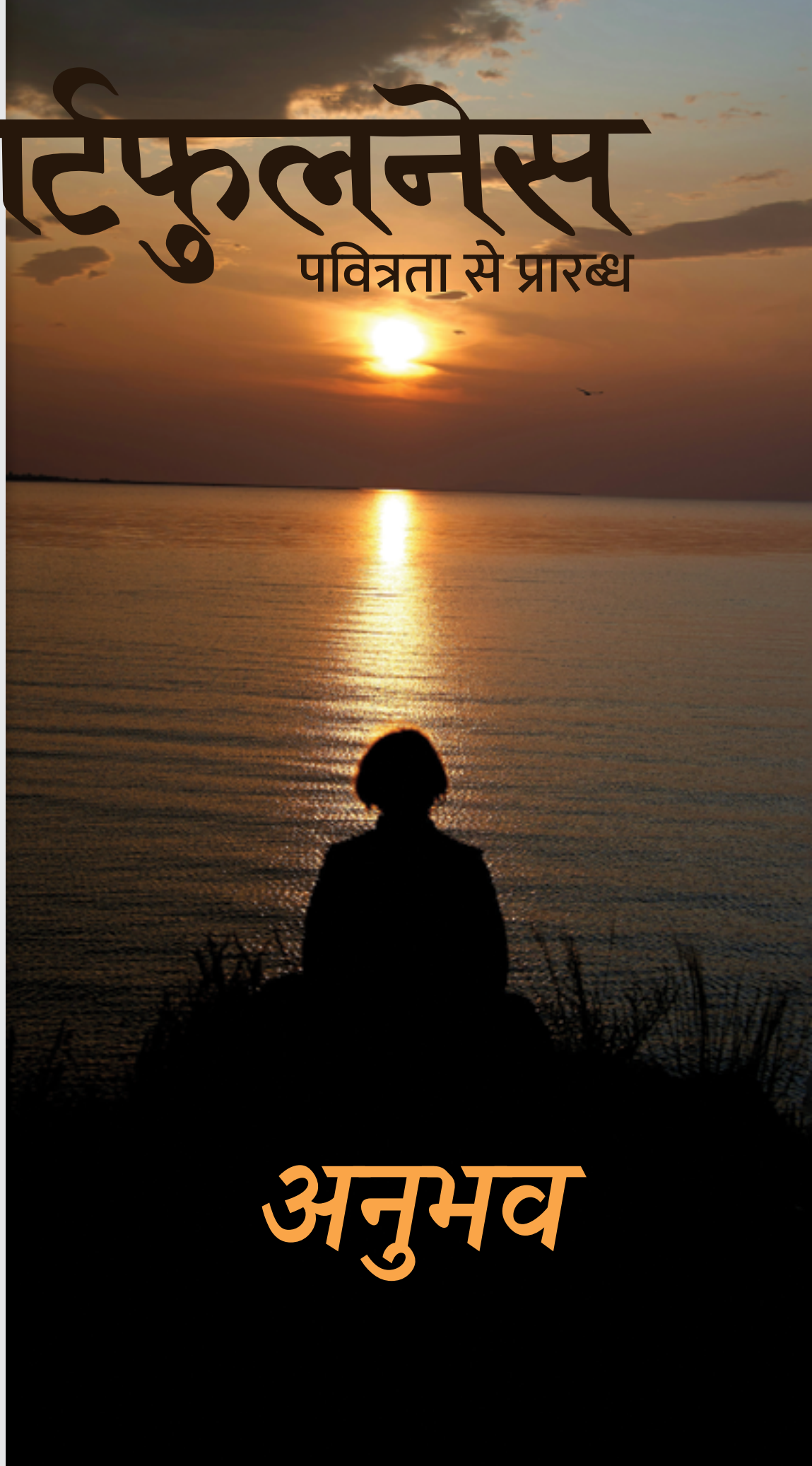
अक्टूबर 2026

हार्टफुलनेस

पवित्रता से प्रारब्ध



क्या आप बदलने के लिए तैयार हैं?
दाजी और डॉ. इचक अडीज़ेस

जैव रसायन की दृष्टि से समग्र स्वास्थ्य
मानसी ठाकुर

योगाभ्यास
भूषण भुक्ते



अनुभव

www.heartfulnessmagazine.com/hindi


heartfulness
app
हार्टफुलनेस ऐप की सहायता से
ध्यान के अभ्यास को अपने जीवन
की एक आदत बनाएँ।
कभी भी... कहीं भी...
जब चाहें ध्यान करें।
heartfulness
हमारी निशुल्क सेवाओं
के लिए ऐप डाउनलोड करें
Download on the
App Store
GET IT ON
Google Play

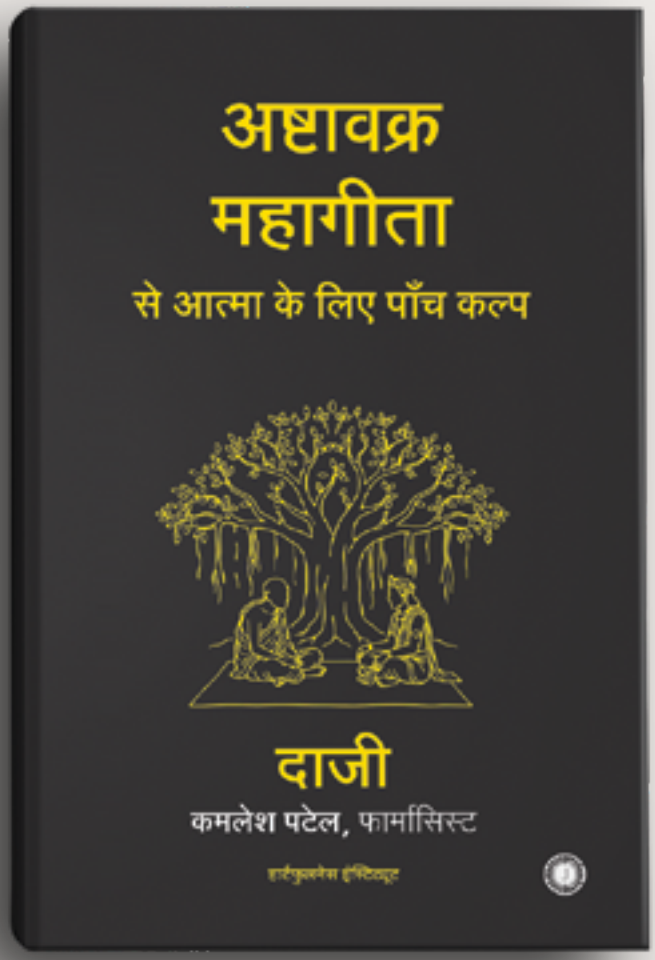
नूतन प्रकाशन

अष्टावक्र महागीता

से आत्मा के लिए पाँच कल्प



दाजी,
कमलेश पटेल
लेखक



वर्षों की प्रगति, साधना या आत्म-सुधार के बावजूद कुछ भावनाएँ - पुरानी कटुता, पुराने वार्तालाप, आंतरिक संघर्ष - बार-बार सामने आती रहती हैं। इस निरंतर बनी रहने वाली चुनौती से निपटने के लिए पाँच आंतरिक औषधियाँ बताई गई हैं जो इसका स्पष्टता व गहराई से उपचार करती हैं।

एक राजा और एक ऋषि के बीच हुए प्राचीन संवाद से प्रेरित, यह पुस्तक मन और हृदय के उपचार के लिए पाँच प्रभावशाली कल्प प्रस्तुत करती है – क्षमा, आर्जव, दया, संतोष और सत्य।

दाजी के दिए गए ज्ञान द्वारा यह पुस्तक सिद्धांत से आगे बढ़कर आपको चिंतन करने के लिए आमंत्रित करती है -

क्या आप इन 'औषधियों' को सही ढंग से ग्रहण करने के लिए तैयार हैं?

एक महत्वपूर्ण शिक्षा है जो इस बात पर ज़ोर देती है कि सावधान रहते हुए सांसारिक आसक्तियों (विषयों) को विष के समान देखना चाहिए ताकि आप अपने विचारों और भावनाओं पर नियंत्रण पा सकें।

यह मात्र एक पुस्तक नहीं है; यह भावनात्मक स्पष्टता, आंतरिक स्वतंत्रता और स्थायी शांति पाने का एक व्यवस्थित मार्ग है।

अपनी प्रति बुक करें

https://hfn.link/am-hindi

हार्टफुलनेस पत्रिका
की सदस्यता लें



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

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

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

संपादक मंडल

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

डिज़ाइन, कला व फ़ोटोग्राफ़ी

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

लेखक

इचक अडीज़ेस, भूषण भुक्ते, एकता बुडरलिक, दाजी, रंजनी अय्यर, विजयकुमार किदांबी, एन.एस. नागराज, जोशुआ पोलॉक, रघुवीर एस.एन., मानसी ठाकुर

सहयोगी दल

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

प्रकाशन - ममता सुब्रमण्यम,
विपणन - बालाजी अय्यर

योगदान के लिए

heartfulness.org/magazine/contribute

विज्ञापन के लिए

advertising@heartfulnessmagazine.com

सदस्यता के लिए

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

heartfulness.org/magazine/subscribe/print-subscription

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

ISSN 2455-7684

संपादक – नीरज कुमार

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

सत्त्वाधिकार © 2026 हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट
सर्वाधिकार सुरक्षित

heartfulness
purity weaves destiny



प्रिय पाठकों,

ज्ञान महत्त्वपूर्ण है, लेकिन जैसा इस माह के अंक से स्पष्ट होता है, केवल ज्ञान हमें रूपांतरित नहीं कर सकता।

'आत्मा के लिए पाँच कल्प' लेख में हम देखते हैं कि किसी आध्यात्मिक दर्शन को समझ लेना, उसे जीवन में उतार लेने के समान नहीं है। उसी तरह, 'क्या आप बदले जाने के लिए तैयार हैं?' यह हमें आध्यात्मिकता के प्रति अनुभव-आधारित दृष्टिकोण अपनाने के लिए प्रेरित करता है। और '95 प्रतिशत' में हम पाते हैं कि इस दृष्टिकोण के केंद्र में आध्यात्मिक अभ्यास ही है। अंत में, 'विराम, जुड़ाव, मनन' यह स्पष्ट करता है कि बच्चे समानुभूति, आत्म-जागरूकता और भावनात्मक संतुलन को केवल सुनकर नहीं, बल्कि उनका अभ्यास करके सीखते हैं।

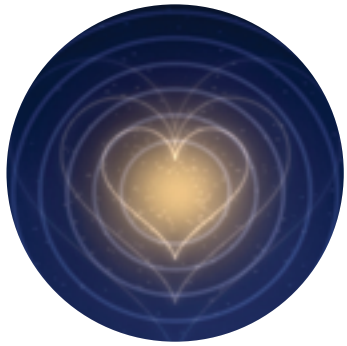
शायद इसका एक कारण यह है कि ज्ञान अतीत से जुड़ा होता है, जबकि अनुभव वर्तमान क्षण में होता है और केवल वही क्षण वास्तविक है।

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

पढ़ने का आनंद लें,
संपादकगण




















ASHTAVAKRA
MAHAGITA
DAAJI





अंदर

स्वास्थ्य

आँत – अच्छे स्वास्थ्य की बुनियाद
डॉ. रघुवीर एस. एन.
12

योगाभ्यास – आसनों के प्रति एक सुरक्षित और प्रभावी दृष्टिकोण
भूषण भुक्ते
16

अनुसंधान

जैव रसायन की दृष्टि से समग्र स्वास्थ्य
डॉ. मानसी ठाकुर
24

विशेष

आत्मा के लिए पाँच कल्प – एक पुस्तक समीक्षा
एकता बुडरलिक
30

नेतृत्व

असफल संवाद
डॉ. इचक अडीज़ेस
40

अभ्यास

95 प्रतिशत – आध्यात्मिक अभ्यास में मनोभाव क्यों महत्वपूर्ण है
एन.एस.नागराज और जोशुआ पोलॉक
44

पारिस्थितिकी

कार्बन का समाधान हमारे हाथ में है
विजयकुमार किदांबी
54

मार्गदर्शन

क्या आप बदलने के लिए तैयार हैं?
दाजी और डॉ. इचक अडीज़ेस
62

शिक्षा

विराम, जुड़ाव और मनन – सामाजिक और भावनात्मक शिक्षण को अपने जीवन में उतारें
रंजनी अय्यर
76



दाजी

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



एन.एस. नागराज

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



जोशुआ पोलॉक

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



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।



एकता बुडरलिक

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



मनसी ठाकुर

डॉ. मनसी ठाकुर, एमजीएम इंस्टिट्यूट ऑफ़ हेल्थ साइंसेज़ (नवी मुंबई) के एएचसीपी विभाग की अध्यक्ष और प्रमाणित हार्टफुलनेस प्रशिक्षक हैं। उनका शोध ध्यान के आणविक प्रभावों को समझने पर केंद्रित है, जिसमें जैविक संकेतक, जीन अभिव्यक्ति, और माइटोकॉन्ड्रियल कार्यप्रणाली का अध्ययन शामिल है। वे पारंपरिक ध्यान-अभ्यास को आधुनिक विज्ञान के साथ जोड़कर समग्र कल्याण के लिए प्रमाण-आधारित दृष्टिकोण विकसित करने का कार्य कर रही हैं।

लेखक



विजयकुमार किदांबी

विजयकुमार किदांबी ने तेल और गैस उद्योग में 38 साल काम करने के बाद अपना ध्यान पर्यावरण और संधारणीयता के कार्यों की ओर मोड़ दिया और फ़ॉरेस्ट बाय हार्टफुलनेस की गतिविधियों में शामिल हो गए। वे 35 वर्ष से हार्टफुलनेस का अभ्यास कर रहे हैं और पिछले 18 वर्ष से प्रशिक्षक के रूप में सेवा दे रहे हैं।



रंजनी अय्यर

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



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।



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।



ममता सुब्रमण्यम

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



पूर्णिमा रामकृष्णन

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



स्वास्थ्य

"योग आपको वर्तमान क्षण में ले आता है जो एकमात्र ऐसी जगह है जहाँ जीवन का अस्तित्व है।"

पेमा चोड्रोन



आँत

अच्छे स्वास्थ्य की बुनियाद

स्वस्थ आँतें पाचन क्रिया से कहीं अधिक व्यापक प्रभाव डालती हैं। यह लेख आँतों और संपूर्ण स्वास्थ्य के संबंध को समझाता है तथा उन दैनिक आदतों पर प्रकाश डालता है जो इसे सुदृढ़ बनाने में सहायक हैं।

डॉ. रघुवीर एस. एन.

स्वस्थ आंत्र-तंत्र एक स्वस्थ जीवन की अत्यधिक सुदृढ़ नींव है। इसे अक्सर 'दूसरा मस्तिष्क' कहा जाता है। यह तंत्र केवल पाचन में ही नहीं, बल्कि प्रतिरक्षा, चयापचय, मानसिक संतुलन और समग्र स्वास्थ्य में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आइए, देखें कि सरल आयुर्वेदिक ज्ञान और दैनिक व्यवहारिक आदतें किस प्रकार आपके आंत्र-तंत्र को पोषित करती हैं, पाचन को सुधारती हैं, प्रतिरक्षा को मज़बूत बनाती हैं और भीतर से स्वस्थ महसूस करने में आपकी सहायक होती हैं।

हममें से कई लोग पेट फूलना, अम्लता, कब्ज़ या भोजन के बाद भारीपन जैसी सामान्य पाचन समस्याओं को अनदेखा कर देते हैं। ये लक्षण हमेशा किसी गंभीर रोग के संकेत नहीं होते, लेकिन यह अवश्य बताते हैं कि आपके पाचन तंत्र को देखभाल की आवश्यकता है। अच्छी बात यह है कि आंत्र स्वास्थ्य को सुधारने की शुरुआत महँगे आहार पूरकों या कठोर आहार नियमों से नहीं होती। इसकी शुरुआत आपके अपने रसोईघर से होती है - सादा व संतुलित भोजन खाने से और समय की कसौटी पर खरी उतरी स्वस्थ दिनचर्या के माध्यम से।

क्या आपने कभी गौर किया है कि कुछ लोग सुबह से रात तक ऊर्जा से भरे रहते हैं, जबकि कुछ लोग पूरी नींद लेने के बाद भी थकान महसूस करते हैं? क्यों कुछ लोग बिना किसी असुविधा के हर भोजन का आनंद लेते हैं, जबकि अन्य लोग लगातार गैस, अम्लता या पेट फूलने की शिकायत करते रहते हैं? इसका समाधान हमेशा दवाओं में नहीं मिलता। अधिकांश समय इसकी शुरुआत पाचन-तंत्र के स्वास्थ्य से ही होती है।

एक आयुर्वेदिक चिकित्सक होने के नाते मैंने बार-बार देखा है कि बहुत सारी स्वास्थ्य-समस्याएँ कमज़ोर पाचन से जुड़ी होती हैं। लोग मधुमेह, जोड़ों के दर्द, मोटापे, त्वचा-समस्याओं या थायरॉयड विकारों के लिए समग्र स्वास्थ्य केंद्रों में जाते हैं, लेकिन बातचीत के दौरान वे वर्षों से चली आ रही उन पाचन-समस्याओं का भी उल्लेख कर देते हैं, जिनके बारे में वे बताना भूल गए थे। उन्होंने इन समस्याओं को जीवन का सामान्य हिस्सा मानकर स्वीकार कर लिया है। सत्य यह है कि हमारा आंत्र-तंत्र चुपचाप हमारे स्वास्थ्य के लगभग हर पहलू को प्रभावित करता रहता है। इसकी देखभाल करके वास्तव में हम स्वयं को सबसे बड़ा उपहार देते हैं।

केवल भूख को नहीं, अपने आंत्र-तंत्र को पोषित करें

सबसे आसान बदलावों में से एक यह है कि आप तभी खाएँ जब सच में भूख लगी हो। बार-बार कुछ न कुछ खाते रहने, बोरियत में खाने या दिन अथवा रात का भोजन छोड़कर बाद में ज़्यादा खा लेने से पाचन-तंत्र पर अनावश्यक दबाव पड़ता है। आयुर्वेद कहता है कि भोजन को पहले पूरी तरह पचने दें, फिर अगला भोजन शुरू करें। आपके पेट को भी आराम चाहिए।

दोपहर का भोजन दिन का सबसे भरपूर भोजन होना चाहिए। दोपहर में पाचन स्वाभाविक रूप से बेहतर होता है, इसलिए शरीर पौष्टिक खाना आसानी से पचा लेता है। इसके विपरीत, रात का खाना हल्का होना चाहिए और सोने से कम-से-कम दो से तीन घंटे पहले खा लेना चाहिए। केवल यह एक आदत विकसित करने से ही अम्लता कम हो सकती है, नींद में सुधार आ सकता है और अगली सुबह आपको हल्का-फुल्का महसूस हो सकता है।

सत्य यह है कि हमारा आंत्र-तंत्र चुपचाप हमारे स्वास्थ्य के लगभग हर पहलू को प्रभावित करता रहता है। इसकी देखभाल करके वास्तव में हम स्वयं को सबसे बड़ा उपहार देते हैं।



आपकी रसोई में ही कई घरेलू नुस्खे मौजूद हैं

अच्छा पाचन स्वास्थ्य अक्सर उन सामग्रियों से शुरू होता है जो आपकी रसोई में पहले से मौजूद होती हैं। दोपहर के खाने से पहले थोड़ा सा ताज़ा अदरक और चुटकी भर सेंधा नमक लेने से कुछ लोगों में भूख बेहतर हो सकती है। खाने के बाद एक चम्मच भुनी हुई सौंफ चबाने से मुँह भी ताज़ा रहता है और पाचन भी आराम से होता है।

घर में बनी छाछ, जिसमें भुना व पिसा जीरा, थोड़ी-सी कटी धनिया पत्ती और चुटकी भर भुना सेंधा नमक मिलाया गया हो, एक पारंपरिक पाचन-पेय है। यह भारत के कई घरों में पीढ़ियों से ग्रहण किया जाता रहा है। ताज़ी बनी मूँग दाल की खिचड़ी, सब्ज़ियों का सूप और मौसमी सब्ज़ियों को हल्का पकाकर खाना, बहुत अच्छे विकल्प हैं, विशेषकर जब पाचन में थोड़ी मुश्किल महसूस हो रही हो।

ताज़ा बने खाने में थोड़ा-सा घी डाल देना भी पाचन में मदद करता है। आँवला, अनार, पका पपीता और मौसम के फलों को रोज़ के खाने में शामिल करना बहुत अच्छा रहता है। इनमें रेशा होता है और शरीर को प्राकृतिक पोषण भी मिलता है, जिससे पाचन में सुविधा होती है।

आंत्र-तंत्र के लिए उपयोगी खाद्य पदार्थ

आपका पेट बाज़ार से खरीदे गए डिब्बाबंद खाने के बजाय ताज़ा खाना ज़्यादा पसंद करता है। इसलिए अपने दिन भर के आहार में विभिन्न रंगों की सब्ज़ियाँ, साबुत अनाज, ताज़े फल, अंकुरित दालें, भिगोए हुए मेवे, घर का बना दही (यदि आपके शरीर को रास आए), पारंपरिक तरीके से बने खमीर वाले खाद्य पदार्थ और पर्याप्त पानी शामिल करने का प्रयास करें।

ताज़ा खाना पेट के लिए जितना ज़रूरी है, उतना ही ज़रूरी उन खाद्य पदार्थों के सेवन को कम करना भी है जो पाचन पर बेवजह बोझ डालते हैं। तले हुए खाद्य पदार्थ, बेकरी का सामान, मीठे पेय, प्रोसेस्ड खाना, ज़्यादा मैदे वाले आटे एवं बार-बार गरम किए हुए तेल का उपयोग, धीरे-धीरे पाचन को प्रभावित करते हैं। खाना खाते समय टीवी देखने या फ़ोन पर स्क्रॉल करते रहने से भी आप ज़रूरत से ज़्यादा खाना खा लेते हैं, क्योंकि उस समय आपका ध्यान भोजन पर नहीं रहता।

अपने पेट को एक दिन का आराम दें

जिस तरह काम से एक दिन की छुट्टी लेने से हम अच्छा महसूस करते हैं, उसी तरह हमारा पाचन-तंत्र भी कभी-कभार आराम पाकर बहुत अच्छा महसूस करता है। हफ़्ते में एक दिन भारी व बहुत मसालेदार खाने के बजाय हल्का भोजन लें जैसे खिचड़ी, सब्ज़ियों का सूप, भाप में पकी सब्ज़ियाँ या पतली मांड। यह उपवास करने या अपने आप को खाने से रोकने की बात नहीं है; यह बस पाचन-तंत्र को रोज़मर्रा के खाने के बोझ से थोड़ा उबरने का मौका देने की बात है।

धीरे-धीरे खाना भी एक ऐसी लाभकारी आदत है जिसकी कोई लागत नहीं होती। भोजन को अच्छी तरह चबाना पाचन प्रक्रिया का पहला कदम है, फिर भी यही सबसे ज़्यादा नज़रअंदाज़ हो जाता है। पाँच मिनट में खाना निपटाने के बजाय बीस मिनट लेकर भोजन का आनंद लेते हुए ग्रहण करने से समय के साथ पाचन में साफ़ अंतर दिखाई देता है।

स्वास्थ्य की शुरुआत सरल चुनावों से होती है

लंबे समय तक बना रहने वाला स्वास्थ्य जागरूकता से प्राप्त होता है, तुरंत किए उपायों से नहीं। यदि पाचन में असहजता आपकी रोज़मर्रा की ज़िंदगी का हिस्सा बन गई है तो शायद समय आ गया है उसे सुनने का जो आपका शरीर आपको बताने की कोशिश कर रहा है। अपनी सेहत की देखभाल शुरू करने के लिए आपको लक्षणों के गंभीर होने का इंतज़ार नहीं करना चाहिए। कई बार बेहतर स्वास्थ्य की यात्रा एक सरल बातचीत, कुछ छोटे-छोटे सजग बदलावों और अपनी देखभाल करने की इच्छा से शुरू होती है - एक समय में एक स्वस्थ आदत के साथ।



शांत मन - स्वस्थ पाचन का आधार

क्या कभी तनाव के समय आपकी भूख कम हुई है? क्या किसी महत्वपूर्ण इंटरव्यू या परीक्षा से पहले पेट में असहजता महसूस हुई है? ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हमारा मन और हमारा पाचन-तंत्र हमेशा एक-दूसरे से जुड़े रहते हैं।

इसी कारण आँत का स्वास्थ्य केवल भोजन से ही प्रभावित नहीं होता। नींद, भावनात्मक संतुलन और रोज़मर्रा का तनाव भी इसमें बड़ी भूमिका निभाते हैं। कुछ मिनट गहरी श्वास लेने, हल्के योगासन करने और रोज़ ध्यान करने से मन शांत होता है और मन के शांत होने से पाचन भी बेहतर होता है। कई बार पेट का स्वास्थ्य सुधारने की शुरुआत रसोई से नहीं, बल्कि मन से होती है।

उद्देश्य एक पूरी तरह संतुलित आहार योजना अपनाना नहीं है। उद्देश्य है ऐसी जीवन-शैली विकसित करना जिसे आपका शरीर वर्षों तक आराम से निभा सके। प्रतिदिन की छोटी-छोटी आदतें हमेशा उन बड़े बदलावों से ज़्यादा प्रभावी होती हैं जो केवल एक हफ़्ते तक ही रहते हैं।

वेलनेस बाय हार्टफुलनेस को ओर से

वेलनेस बाय हार्टफुलनेस आयुर्वेद और नेचुरोपैथी, योग, हार्टफुलनेस ध्यान और कई पूरक उपचारों के माध्यम से समग्र देखभाल प्रदान करता है। यहाँ योग्य चिकित्सक और उपचारक आपकी ज़रूरतों के अनुसार व्यक्तिगत उपचार-योजना बनाते हैं।

स्वास्थ्यbyheartfulness.com

Our Website

About Us


योग का एक
सार्थक अभ्यास हमें
अधिक संतुलित,
जागरूक, स्थिर और
आत्मविश्वासी
महसूस कराने वाला
होना चाहिए।

योगाभ्यास

आसनों के प्रति एक सुरक्षित और प्रभावी दृष्टिकोण

यह समझ कि हम किस अभ्यास के लिए तैयार हैं, उसकी तैयारी कैसे करें और आगे कब बढ़ें, हमें अधिक जागरूकता और आत्मविश्वास के साथ आसन का अभ्यास करने में मदद कर सकती है।

भूषण भुक्ते

योग आज पहले से कहीं अधिक लोकप्रिय हो चुका है। सोशल मीडिया आकर्षक मुद्राओं, अद्भुत लचीलेपन और कठिन आसनों से भरा पड़ा है। ये छवियाँ हमें प्रेरित तो कर सकती हैं, लेकिन साथ ही यह भ्रम भी पैदा कर सकती हैं कि योग केवल शारीरिक आसनों का प्रदर्शन है।

वास्तव में, योग आत्म-विकास की एक यात्रा है। प्रत्येक साधक की शुरुआत अलग होती है। हर किसी का शरीर, मन, अनुभव और जीवन-परिस्थिति अपने आप में अनूठी होती है। इसलिए हर साधक के लिए यह आवश्यक है कि वह अपनी आरंभिक स्थिति को समझे, अपनी वर्तमान क्षमता के दायरे में रहकर अभ्यास करे और धीरे-धीरे अपनी क्षमता बढ़ाए।

एक सार्थक योग अभ्यास के बाद हमें थकान, तनाव या निराशा के बजाय अधिक संतुलन, जागरूकता, स्थिरता और आत्मविश्वास की अनुभूति होती है। इसका उद्देश्य अपनी वर्तमान क्षमता को समझना, बुद्धिमानी से उसका उपयोग करना और निरंतर सचेत अभ्यास से उसका धीरे-धीरे विस्तार करना है।

आसन का उद्देश्य

महर्षि पतंजलि ने योगसूत्र (1.2) में योग को परिभाषित करते हुए कहा है - 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' - अर्थात् चेतना के क्षेत्र में मन की वृत्तियों का निरोध ही योग है। आसन या शारीरिक मुद्रा इस मार्ग का एक अंग मात्र है। इसका उद्देश्य अधिक संकीर्ण और व्यावहारिक है - शरीर व मन में वह स्थिरता और सहजता विकसित करना जिससे गहन शांति प्राप्त हो सके।

पतंजलि के अष्टांग योग के अनुसार आसन का प्रयोजन केवल शारीरिक स्वास्थ्य या तंदुरुस्ती तक ही सीमित नहीं है। यह मन को स्थिर करने और उसके प्रति हमारी जागरूकता को गहरा करने में सहायक होता है जिससे मन स्पष्ट और संतुलित हो जाए और गहन साधना की शुरुआत हो सके।

जब कभी किसी आसन का बाहरी रूप ही सबसे महत्वपूर्ण लगने लगे तब बस इतना याद रखें - प्रत्येक आसन वास्तव में आंतरिक स्थिरता लाने का ही अभ्यास है।

आसन या शारीरिक मुद्रा इस मार्ग का एक अंग मात्र है। इसका उद्देश्य अधिक संकीर्ण और व्यावहारिक है - शरीर व मन में वह स्थिरता और सहजता विकसित करना जिससे गहन शांति प्राप्त हो सके।

महत्वपूर्ण नियम - उसी का अभ्यास करें जिसके लिए आप तैयार हैं

शुरुआती साधकों से अक्सर यह भूल हो जाती है कि वे अनुभवी अभ्यासियों की नकल करने लगते हैं। हर अभ्यास की अपनी एक स्वाभाविक गति होती है और प्रत्येक शरीर अपनी गति से ही ढलता है। जो अभ्यास किसी एक के लिए उपयोगी है, ज़रूरी नहीं कि वह दूसरे के लिए भी उतना ही उपयोगी हो।

> *योगाभ्यास को व्यक्ति की आवश्यकताओं के अनुसार ढाला जाना चाहिए, न कि व्यक्ति को अभ्यास के साँचे में जबरन ढालने का प्रयास किया जाना चाहिए।*

किसी विशेष आसन को करने का निर्णय लेते समय स्वयं से ये प्रश्न पूछें -

- क्या मैं अपनी शारीरिक स्थिति (alignment) और श्वास को स्थिर रख पा रहा हूँ?
- क्या मैं तनावमुक्त और एकाग्र रह पा रहा हूँ?
- क्या मैं यह अभ्यास बिना किसी दर्द या अनावश्यक खिंचाव के कर सकता हूँ?
- क्या यह आसन मेरी वर्तमान क्षमता और अनुभव के स्तर के अनुकूल है?
- क्या पूरे अभ्यास के दौरान मेरी जागरूकता बनी रह सकती है?

ये प्रश्न हमारा ध्यान बाहरी प्रदर्शन से हटाकर आंतरिक तैयारी की ओर ले जाते हैं।





किसी आसन के लिए तैयारी केवल शारीरिक सामर्थ्य से तय नहीं होती। इसमें केवल लचीलेपन या बल से कहीं अधिक की आवश्यकता होती है। इसमें हमारी श्वास की गति, शारीरिक स्थिरता, तालमेल, जागरूकता, एकाग्रता और बिना किसी भय या अति-प्रयास के अभ्यास करने की क्षमता भी शामिल है।

एक आसन देखने में सरल लग सकता है, लेकिन उसे सुरक्षित रूप से करने की तैयारी में समय लग सकता है। यह तैयारी भी साधना का ही एक अभिन्न अंग है। वास्तविक प्रगति अगले चरण के लिए आवश्यक आधार तैयार करने से ही आती है।

अभ्यास से पहले अवलोकन

सीखने की प्रक्रिया अवलोकन से आरंभ होती है।

किसी भी अभ्यास को करने से पहले यह समझें कि उसे करने के लिए क्या आवश्यक है, उसे कैसे किया जाना चाहिए और क्या वह आपकी वर्तमान क्षमता के अनुरूप है।

पहले ध्यान से देखें। फिर भली-भाँति समझें। उसके बाद ही अभ्यास करें।

अभ्यास के दौरान यही अवलोकन धीरे-धीरे आत्म-जागरूकता बन जाता है। तब साधक स्वयं इन बातों पर ध्यान देने लगता है -

- मेरा शरीर कैसा महसूस कर रहा है?
- मेरी श्वास की गति कैसी है?
- क्या मैं संतुलित और सहज हूँ?
- मैं कितना प्रयास लगा रहा हूँ?
- मेरे मन में क्या चल रहा है?
- क्या मैं जागरूकता के साथ अभ्यास कर रहा हूँ या केवल निर्देशों का यांत्रिक पालन हो रहा है?

यह प्रक्रिया हमें यह पहचानने में मदद करती है कि आसन में कब तक बने रहना है, कब उसमें बदलाव करना है और कब उससे बाहर आ जाना है। इससे केवल बाहरी निर्देशों पर निर्भर रहने के बजाय अपने अंदर सही निर्णय लेने की क्षमता विकसित होती है।

सुरक्षा सर्वोपरि

योग कभी भी प्रतिस्पर्धा नहीं बनना चाहिए - न दूसरों के साथ, न ही स्वयं के साथ। इसका उद्देश्य इस तरह अभ्यास करना है जो स्वास्थ्य, जागरूकता और निरंतर विकास में सहायता करे।

अभ्यास से पूर्व और अभ्यास के दौरान -

- शरीर को धीरे-धीरे अभ्यास के लिए तैयार करें।
- आसनों में प्रवेश करने और उनसे बाहर आने की गति पूरी तरह नियंत्रित रखें।
- कभी भी खिंचाव के लिए ज़ोर-ज़बरदस्ती न करें और न ही अपनी सहज गति-सीमा से आगे बढ़ें।
- सामान्य प्रयास और दर्द के बीच अंतर को समझें।
- दर्द, चक्कर आना, साँस फूलना या किसी भी प्रकार की असामान्य असहजता को रुकने, विराम लेने और स्थिति का पुनर्मूल्यांकन करने का संकेत समझें।
- जहाँ भी उचित हो, शारीरिक गतिविधियों का श्वास के साथ तालमेल बनाएँ।
- आवश्यकता पड़ने पर आसनों में बदलाव करें।
- अपनी व्यक्तिगत सीमाओं, पुरानी चोटों और वर्तमान शारीरिक स्थिति का सम्मान करें।
- अपने अभ्यास की तुलना कभी किसी अन्य साधक के अभ्यास से न करें।
- जब कोई अभ्यास अपरिचित हो या आपके वर्तमान अनुभव से परे हो तब किसी योग्य मार्गदर्शक की सहायता लें।
- शरीर को उचित विश्राम दें, यह न मान बैठें कि अधिक अभ्यास करने का अर्थ सदैव बेहतर प्रगति होता है।

जीवन में उतारने योग्य एक उपयोगी सिद्धांत - जो आप कर सकते हैं, उसका अभ्यास करें; जिसके लिए अभी तैयार नहीं हैं, उसकी तैयारी करें और धीरे-धीरे आगे बढ़ें।

यदि कोई अभ्यास समझ न आए तो पहले सही मार्गदर्शन प्राप्त करें। अभ्यास हमेशा सही समझ के बाद ही होना चाहिए।

योग उपभोग से अधिक विकास का मार्ग है। जल्दबाज़ी में किए गए बहुत से अभ्यासों की तुलना में पूर्ण सजगता के साथ किए गए कुछ गिने-चुने अभ्यास कहीं अधिक असरदार होते हैं।

शिक्षक की भूमिका

शिक्षक की ज़िम्मेदारी ऐसा अनुकूल वातावरण तैयार करना है, जिसमें साधक सुरक्षित रूप से सीख सके, समझ सके और आगे बढ़ सके। जिस प्रकार किसी निर्माणाधीन भवन को मचान सहारा देती है, उसी प्रकार उचित मार्गदर्शन साधक को स्थिरता, आत्मविश्वास, समझ और आत्मनिर्भरता विकसित करने में सहायता करता है।

शिक्षक की भूमिका अवलोकन करने, मार्गदर्शन देने, प्रोत्साहित करने और साधक को सशक्त बनाने की है।

कुशल शिक्षक साधक की आवश्यकताओं को समझते हैं, उचित मार्गदर्शन देते हैं, उसके प्रयासों के लिए उत्साहवर्धन करते हैं और धीरे-धीरे उसे अधिक स्वतंत्र और आत्मविश्वासी बनने में सक्षम बनाते हैं।

शिक्षक दिशा और संबल प्रदान करते हैं; साधक का विकास उसके अपने अनुभव और अभ्यास से होता है। शिक्षक का प्रदर्शन केवल यह समझाने के लिए होता है कि साधक क्रमशः क्या सीख सकता है।

उत्तम शिक्षा वह है, जो साधक को शिक्षक पर निर्भर न बनाए लेकिन साधक में स्वयं के अभ्यास के प्रति समझ, अनुकूलन क्षमता और ज़िम्मेदारी की भावना को धीरे-धीरे जगाए।

जीवन में उतारने योग्य एक उपयोगी सिद्धांत - जो आप कर सकते हैं, उसका अभ्यास करें; जिसके लिए अभी तैयार नहीं हैं, उसकी तैयारी करें; और धीरे-धीरे आगे बढ़ें।



आगे की राह

योग कुछ ऐसा बनने का प्रयास नहीं है जो हम नहीं हैं, बल्कि यह इस बात के प्रति पूर्णतः जागरूक होने की प्रक्रिया है कि हम वास्तव में कौन हैं। सही मार्गदर्शन, नियमित साधना, उचित प्रगति और धैर्यपूर्ण प्रयास के साथ योग हमारे लचीलेपन, शक्ति, संतुलन, विश्रांति, मानसिक स्पष्टता और आंतरिक आत्मविश्वास को सुदृढ़ कर सकता है।

इन तीन आधारभूत सूत्रों को सदैव स्मरण रखें -

1. योगाभ्यास करने से पूर्व तैयारी।
2. अभ्यास से पूर्व उसके बारे में समझना।
3. धीरे-धीरे आगे बढ़ने का सही तरीका अपनाना।

अंतिम चिंतन

योग में प्रगति को किसी आसन की कठिनाई या शरीर के लचीलेपन से नहीं आंका जाता। यह उस जागरूकता से परिलक्षित होती है जिसे हम अपने अभ्यास में लाते हैं और समय के साथ अपने दैनिक जीवन में उतारते हैं - इस बात में कि हम दिन भर कैसे सोचते हैं, कैसी प्रतिक्रिया देते हैं, दूसरों से कैसे जुड़ते हैं और अपना जीवन कैसे जीते हैं।

हार्टफुलनेस योग अकेडमी की ओर से

हार्टफुलनेस योग अकेडमी पारंपरिक मूल्यों से जुड़े मान्यता प्राप्त कार्यक्रम प्रस्तुत करती है, जो योग के समग्र दृष्टिकोण के लिए आसनों, प्राणायाम और यौगिक प्राणाहुति युक्त हार्टफुलनेस ध्यान का सुंदर समन्वय करते हैं।

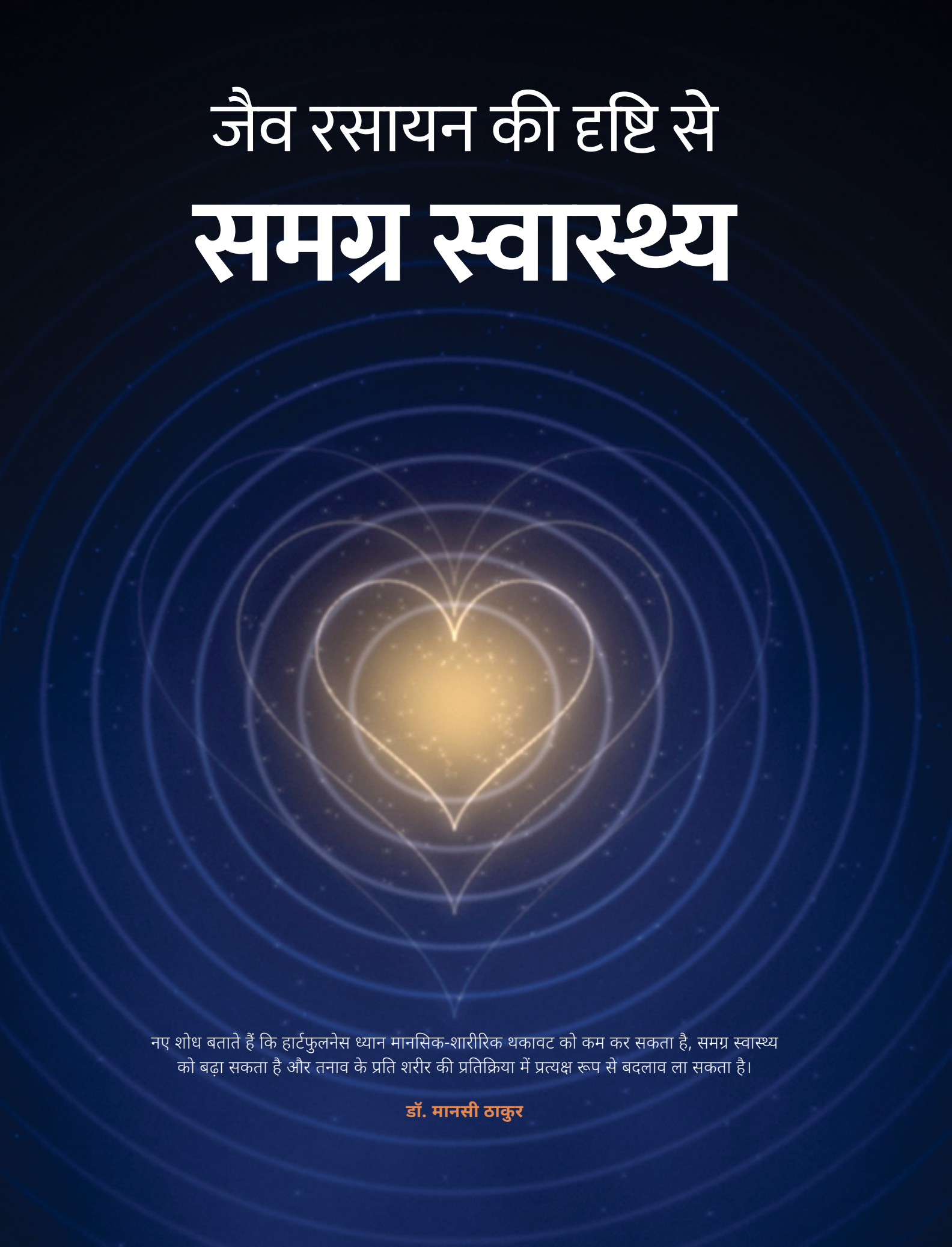
yogaacademy.heartfulness.org

"विज्ञान और दैनिक जीवन को न तो अलग किया जा सकता है और न ही अलग किया जाना चाहिए।"

रोसलिन फ्रैंकलिन



जैव रसायन की दृष्टि से
समग्र स्वास्थ्य



नए शोध बताते हैं कि हार्टफुलनेस ध्यान मानसिक-शारीरिक थकावट को कम कर सकता है, समग्र स्वास्थ्य को बढ़ा सकता है और तनाव के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया में प्रत्यक्ष रूप से बदलाव ला सकता है।

डॉ. मानसी ठाकुर

ध्यान अब आध्यात्मिक साधना की परिधि से आगे बढ़कर विज्ञान की मुख्यधारा में आ गया है। शोधकर्ता अधिकाधिक यह जानने का प्रयास कर रहे हैं कि ध्यान से होने वाले आंतरिक परिवर्तन क्या शरीर में भी मापे जा सकते हैं। वर्ष 2025 में स्ट्रेस एंड हेल्थ (तनाव व स्वास्थ्य) में प्रकाशित एक अध्ययन रोचक प्रमाण देता है - हार्टफुलनेस ध्यान युवा वयस्कों में तनाव-सूचक जैव-चिह्नों (biomarkers) और मानसिक-शारीरिक थकावट को कम करके समग्र स्वास्थ्य को बढ़ाता है।

तनाव का प्रभाव

मानसिक स्वास्थ्य, समग्र स्वास्थ्य और कल्याण का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं की बढ़ती दर अब एक प्रमुख सार्वजनिक स्वास्थ्य चिंता बन गई है। तनाव से शरीर में बहुत सारी जैव रासायनिक (biochemical) प्रतिक्रियाएँ सक्रिय हो जाती हैं। जब मस्तिष्क को किसी संभावित खतरे का आभास होता है तब हाइपोथैलमिक-पिट्यूटरी-एड्रिनल (तनाव-प्रतिक्रिया का केंद्रीय तंत्र) अक्ष सक्रिय हो जाता है और रक्तप्रवाह में कॉर्टिसोल छोड़ता है। यह प्रतिक्रिया शरीर को तात्कालिक चुनौतियों से निपटने के लिए तैयार करती है, लेकिन लंबे समय तक कॉर्टिसोल का बढ़ा हुआ स्तर चिंता, अवसाद, हृदय-रोग, कमज़ोर प्रतिरक्षा और मानसिक-शारीरिक थकावट जैसी स्थितियों को उत्पन्न करता है। ये स्थितियाँ थकावट, अलगाव-भाव और कार्यक्षमता में कमी के रूप में परिलक्षित होती हैं। युवा वयस्क इन प्रभावों के प्रति विशेष रूप से संवेदनशील होते हैं। इसी परिप्रेक्ष्य में, भारत के शोधकर्ताओं ने यह जाँच की कि क्या हार्टफुलनेस ध्यान तनाव को कम करने के लिए एक प्रभावी, गैर-औषधीय साधन बन सकता है। यादृच्छिक रूप से नियंत्रित इस अध्ययन में 18–24 वर्ष आयु वर्ग के 100 प्रतिभागियों को शामिल किया गया, जिनमें मध्यम से उच्च स्तर का तनाव था। इनमें से पचास प्रतिभागियों ने 12 सप्ताह तक प्रतिदिन हार्टफुलनेस ध्यान का अभ्यास किया और शेष पचास को छद्म-ध्यान कार्यक्रम कराया गया, जो नियंत्रण समूह के रूप में कार्य करता था। इससे दोनों समूहों के परिणामों की स्पष्ट तुलना हो सकी।

तनाव के अदृश्य संकेतों को मापना

शोधकर्ताओं ने केवल प्रतिभागियों द्वारा दिए बयानों पर भरोसा नहीं किया। उन्होंने मनोवैज्ञानिक तनाव को समझने के लिए सीरम कॉर्टिसोल को मापा, नाइट्रेट/नाइट्राइट स्तरों को शरीर की सुरक्षात्मक ऐंटिऑक्सिडेंट गतिविधि के संकेतक के रूप में देखा और मैलोनडायल्डिहाइड (MDA) का परीक्षण किया। मनोवैज्ञानिक परिणामों का मूल्यांकन मास्लैक बर्नआउट इन्वेंटरी (व्यावसायिक थकावट को मापने के लिए वैज्ञानिक रूप से मान्य प्रश्नावली) और विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के कल्याण सूचकांक के माध्यम से किया गया।

व्यक्तिपरक मापनी और वस्तुनिष्ठ जैव-चिह्नों के संयोजन के इस दोहरे दृष्टिकोण से शोधकर्ताओं को अनुभव किए गए तनाव और उसके भीतर छिपे जैव-रासायनिक संकेतों को समझने में मदद मिली।

हार्टफुलनेस ध्यान युवा वयस्कों में तनाव-सूचक जैव-चिह्नों (biomarkers) और मानसिक-शारीरिक थकावट को कम करके समग्र स्वास्थ्य को बढ़ाता है।

तनाव शरीर में कैसे आगे बढ़ता है

01
खतरे का आभास
मस्तिष्क चुनौती को दर्ज करता है

→

02
एचपीए अक्ष सक्रिय हो जाता है
शरीर का तनाव-तंत्र चालू हो जाता है

→

03
कॉर्टिसोल का स्राव होता है
तनाव-हार्मोन रक्त में प्रवाहित होने लगता है

→

04
जब इसका स्तर अधिक रहता है
चिंता, अवसाद, हृदय -रोग, कमज़ोर प्रतिरक्षा और मानसिक-शारीरिक थकावट



निष्कर्ष

12 सप्ताह बाद दोनों समूहों के बीच अंतर बहुत स्पष्ट थे। हार्टफुलनेस समूह के प्रतिभागियों में कॉर्टिसोल में काफ़ी कमी देखी गई। मानसिक-शारीरिक थकावट के संकेतकों में सुधार दर्ज हुआ - थकावट और नकारात्मकता घट गई और व्यावसायिक दक्षता बढ़ गई। समग्र स्वास्थ्य सूचकांक भी उन्नत हुआ, जो जीवन के प्रति अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण को दर्शाता है।

जैव-रासायनिक दृष्टि से, ध्यान समूह में नाइट्रेट/नाइट्राइट स्तर बढ़े, जो शरीर की सुरक्षात्मक ऐंटिऑक्सिडेंट गतिविधि से जुड़े होते हैं। वहीं, मैलोनडायल्डिहाइड स्तरों का समग्र स्वास्थ्य सूचकांक से नकारात्मक संबंध पाया गया, जो ऑक्सीडेटिव तनाव और मनोवैज्ञानिक पीड़ा के बीच संबंध को मज़बूत करता है। संक्षेप में, हार्टफुलनेस ध्यान मन और शरीर, दोनों को पुनर्संतुलित करता हुआ प्रतीत हुआ।



हार्टफुलनेस ध्यान क्यों करना चाहिए?

इस अध्ययन ने युवा वयस्कों में समग्र स्वास्थ्य और कल्याण को बेहतर बनाने के लिए हार्टफुलनेस ध्यान को एक निवारक साधन के रूप में परखा। परिणामों ने स्पष्ट किया कि हार्टफुलनेस ध्यान ने तनाव-जैव-चिह्नों, मानसिक-शारीरिक थकावट और समग्र स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डाला। इस अध्ययन में पाया गया कि प्राणाहुति के साथ किए गए हार्टफुलनेस ध्यान ने विभिन्न प्रकार के तनावों का सामना कर रहे युवा वयस्कों में तनाव को उल्लेखनीय रूप से कम किया।

सीमाएँ

इस अध्ययन की कुछ सीमाएँ भी हैं। इसमें केवल 100 युवा वयस्क शामिल थे और इसकी अवधि भी 12 सप्ताह की थी, इसलिए यह स्पष्ट रूप से नहीं कहा जा सकता है कि प्रभाव लंबे समय तक बने रहते हैं या नहीं। प्रतिभागियों की आयु और सांस्कृतिक पृष्ठभूमि भी काफ़ी समान थी। इससे यह प्रश्न उठता है कि क्या ये निष्कर्ष अधिक विविध जनसमूह पर भी लागू होंगे। छद्म-ध्यान एक उपयोगी नियंत्रण था, लेकिन यह वास्तविक ध्यान अभ्यास के अपेक्षित प्रभावों की पूरी तरह नकल नहीं कर सकता।

फिर भी, ये निष्कर्ष उस व्यापक शोध-साहित्य से मेल खाते हैं जो बताता है कि चिंतनशील अभ्यास तनाव से जुड़ी शारीरिक प्रक्रियाओं को प्रभावित कर सकते हैं। यह अध्ययन एक महत्वपूर्ण पहलू जोड़ता है - ध्यान केवल व्यक्तिपरक राहत नहीं है, बल्कि एक ऐसा मापन-योग्य उपाय है जिसके वास्तविक जैव-रासायनिक प्रभाव होते हैं।



मानसिक स्वास्थ्य के लिए निहितार्थ

इन निष्कर्षों के प्रभाव गहरे हैं। यदि हार्टफुलनेस जैसा सरल और निःशुल्क अभ्यास कॉर्टिसोल को कम कर सकता है और समग्र स्वास्थ्य को बेहतर कर सकता है तो यह तनाव और मानसिक-शारीरिक थकावट के मौजूदा उपचारों का उपयोगी पूरक बन सकता है। विश्वविद्यालय, कार्यस्थल और स्वास्थ्य-सेवा प्रणालियाँ अपने स्वास्थ्य-कल्याण कार्यक्रमों में हार्टफुलनेस सत्रों को शामिल करने पर विचार कर सकती हैं। व्यक्तियों के लिए संदेश उत्साहजनक है - ध्यान द्वारा शांति विकसित करने से शरीर की तनाव-प्रतिक्रिया को सचमुच बदला जा सकता है।

हृदय ही कुंजी है

यह अध्ययन एक प्रभावशाली संदेश देता है - ऐसे संसार में, जहाँ तनाव सर्वव्यापी है, वहाँ दृढ़ता विकसित करने का प्रमुख आधार शायद हृदय में ही निहित है। हार्टफुलनेस ध्यान के माध्यम से भीतर की ओर मुड़कर युवा वयस्कों ने न केवल मनोवैज्ञानिक राहत का अनुभव किया, बल्कि उपचार के मापन-योग्य जैव-रासायनिक प्रमाण भी प्राप्त किए। ये निष्कर्ष इस बढ़ती वैज्ञानिक समझ को समर्थन देते हैं कि मन और शरीर परस्पर गहराई से जुड़े हुए हैं और हार्टफुलनेस जैसे चिंतनशील अभ्यास संतुलन बहाल कर सकते हैं, दृढ़ता बढ़ा सकते हैं और आंतरिक सामंजस्यता को पोषित कर सकते हैं।

हार्टफुलनेस रिसर्च (अनुसंधान) से

हार्टफुलनेस अनुसंधान ध्यान के प्रभावों का तंत्रिका-वैज्ञानिक विश्लेषण और अनुभवजन्य (qualitative) दृष्टिकोण, दोनों से अध्ययन करता है।

heartfulnessinstitute.org/अनुसंधान/

स्रोत-संदर्भ -

मानसी ठाकुर, संजना टी. फ़िलिप, कुणाल आर. देसाई और कपिल ठाकुर, *इफ़ेक्ट ऑफ़ हार्टफुलनेस मैडिटेशन ऑन स्ट्रेस बायोमार्कर्स, बर्नआउट एंड वेल-बीइंग : ए रैंडोमाइज़्ड कंट्रोल्ड स्टडी*, स्ट्रेस एंड हेल्थ (2025), https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40271908/

विराम

“स्वयं को खोजने का सर्वोत्तम तरीका है, अपने आपको दूसरों की सेवा में लगा देना।”

महात्मा गांधी



आत्मा के लिए पाँच कल्प

–एक पुस्तक समीक्षा

'अष्टावक्र महागीता - आत्मा के लिए पाँच कल्प' में दाजी भारत की सबसे अटल शिक्षाओं में से एक की निर्भीक व्याख्या करते हुए पूछते हैं कि उस आत्मबोध का क्या होता है जिसे हर सोमवार सुबह कार्यक्षेत्र में बने रहने की चुनौती का सामना करना पड़ता है।

- एकता बुडरलिक

अतीत में मैं एयरपोर्ट पर किताबों की दुकान में चली गई जहाँ आत्म-सुधार वाली पुस्तकें बेतरतीबी से पड़ी हुई थीं। उनमें ऐसी पुस्तकें थीं जो मुझे बता रही थीं कि कैसे सोचें, सोएँ, खाएँ, प्रेम करें, नेतृत्व करें, बढ़ती उम्र को संभालें, सफल हों, ठीक हों और कैसे खुद का सबसे बेहतर रूप बनें। पुस्तकों में सुधार की इतनी सारी सलाह देखकर तो आत्म-विकास के प्रयास को छोड़ देना ही अचानक से मानवीय लगने लगता है।

दाजी की नई पुस्तक पहले से ही मेरे थैले में थी। इस दौरे के आरंभ में विमोचन के समय मैंने इसकी एक प्रति खरीद ली थी लेकिन यात्रा की व्यस्तता के कारण इसे अब तक पढ़ नहीं पाई थी। विमान के उड़ान भरते ही मैंने 'अष्टावक्र महागीता - आत्मा के लिए पाँच कल्प' पुस्तक खोल ली। नई छपी पुस्तक की मनमोहक खूशबू मुझे हमेशा रोमांचित करती है। मैं उसे विशेष जिज्ञासा से पढ़ने लगी।

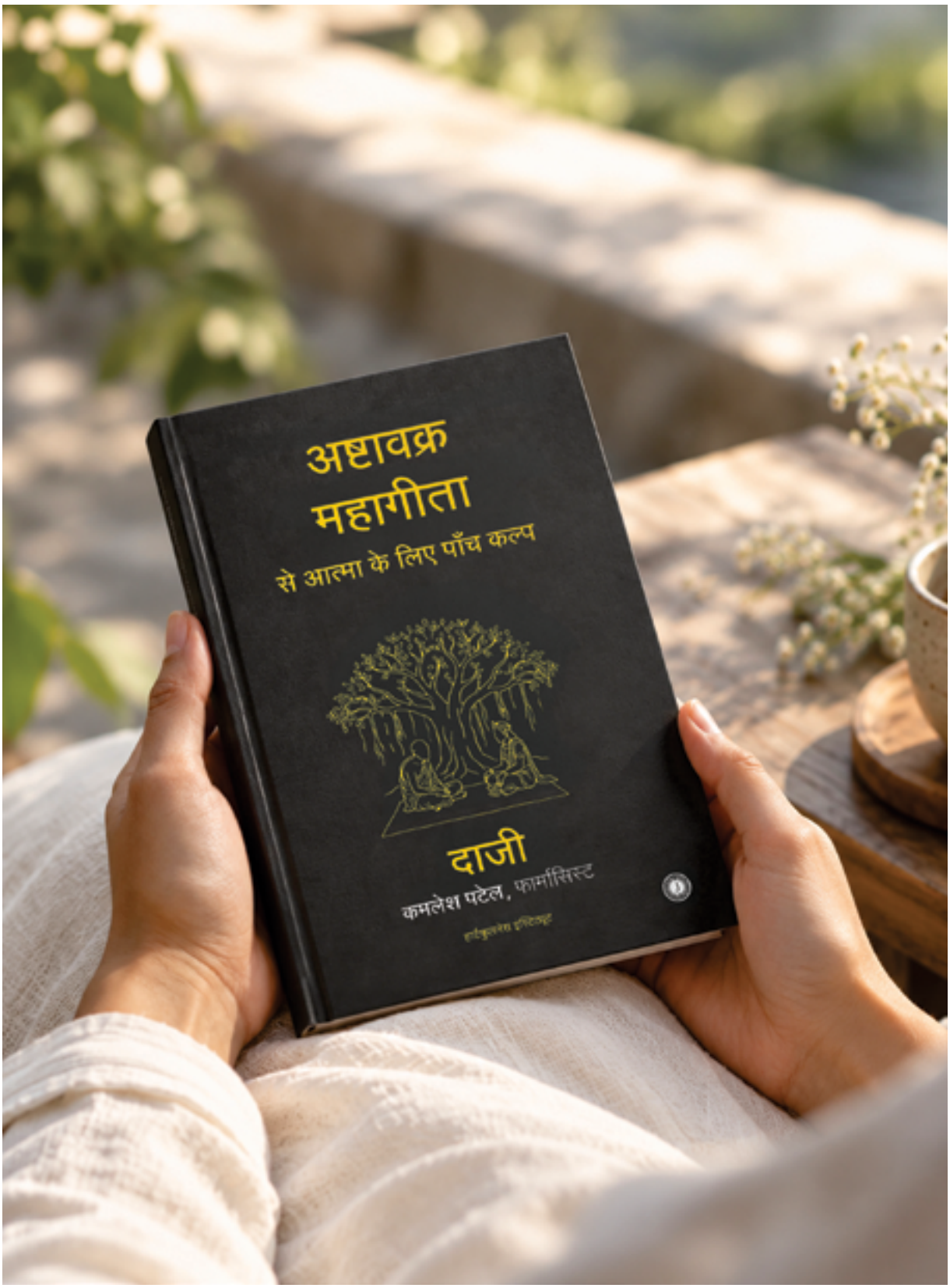
अष्टावक्र की कहानी से कई लोग परिचित हो सकते हैं लेकिन अष्टावक्र गीता बहुत गहन पुस्तक है। यह उन शानदार भारतीय ग्रंथों में से एक है जो पाठक का विश्वास बहुत ही कम समय में जीत लेते हैं। इसका यह विचार क्रांतिकारी है - "आप पहले से ही स्वतंत्र हैं; आपकी समस्या यह है कि आपने अपने आपको वह मान लिया है जो आप हैं ही नहीं।"

और अब दाजी ने इसके बारे में अनोखे शीर्षक से एक पुस्तक लिखी है।

जो लोग मुझे जानते हैं, उन्हें पता है कि जहाँ दाजी की बात आती है वहाँ मुझसे पूरी तरह से निष्पक्षता की उम्मीद करना एकदम बेमानी है। इसलिए मैं पहले ही इस बात का दिखावा करना छोड़ देती हूँ। मैं उन्हें इतना निकट से जानती हूँ कि उनकी शिक्षाएँ कभी मेरे भीतर कोमल भाव जगाती हैं तो कभी थोड़ी सी हँसी भी दिला देती हैं। हालाँकि मैं स्वीकार करती हूँ कि एक समीक्षक के लिए इस तरह की निकटता जोखिम भरा लाभ भी हो सकती है।

लेकिन पुस्तक का शीर्षक मेरे चेहरे पर पहले ही मुस्कराहट ले आया है। दाजी ने न्यूयार्क में एक औषधि विशेषज्ञ के रूप में तीन दशक से अधिक का समय बिताया है और इतने समय बाद आज भी वे नुस्खे लिख रहे हैं। और इस बार तो पाँच नुस्खे !

कुछ पृष्ठ पढ़ने के बाद ही मेरी मुस्कान गंभीर एकाग्रता में बदल जाती है। यह किसी आत्म-सुधार वाली पुस्तक जैसी तो नहीं है। और यदि यह है भी तो अब तक मैंने जितनी भी पुस्तकें पढ़ी हैं उनमें से यह सबसे अधिक क्रांतिकारी है। इसे पढ़ते हुए कहीं पर यह उस स्व के अस्तित्व पर ही प्रश्न उठाने लगती है जिसे हम इतनी लगन से सुधारने में लगे हुए हैं।


अष्टावक्र
महागीता
से आत्मा के लिए पाँच कल्प
दाजी
कमलेश पटेल, फार्मासिस्ट

बाद में, मैं विचार करने लगती हूँ कि हम अपने सीमित अस्तित्व से बचने के लिए कितने तरीके विकसित कर लेते हैं। हम प्रार्थना करते हैं, ध्यान लगाते हैं, प्रेम करते हैं, मैराथन दौड़ते हैं, चित्रकारी करते हैं और संगीत सुनते हैं ताकि जीवन की अंतहीन सांसारिक तकलीफ़ों का सामना कर सकें। तरीके अलग-अलग हो सकते हैं लेकिन उसके पीछे छिपी आशा एक ही है। कितनी बार हमने सोचा है, भले ही एक क्षण के लिए ही सही – क्या मेरा जीवन ढोने वाला यह 'मैं' ज़रा विलीन हो सकता है?

यहीं अष्टावक्र गीता का महत्व उभरता है।

एक युवा ऋषि को प्रस्तुत करने वाला यह प्राचीन भारतीय ग्रंथ एक असुविधाजनक संभावना प्रस्तुत करता है। जब हम अपने आप से बचने की कोशिश करते हैं तब शायद असली समस्या यह होती है कि हमने स्वयं को उस रूप में समझ लिया है जो वास्तव में कभी हमारा रूप था ही नहीं। मैं समझती हूँ कि यह विचार अत्यंत मुक्तिदायक है और साथ ही भीतर से विचलित करने वाला भी है।

इस पुस्तक के केंद्र में राजा जनक और अष्टावक्र के बीच के प्रसिद्ध संवाद हैं। जनक के पास वह सब कुछ था जिसे आधुनिक संसार हमें अर्जित करना सिखाता है - धन, पद, बुद्धि, विद्या और प्रभाव। उसके बावजूद भी वे बेचैन थे। दाजी ने उनकी इस हालत को एक सुंदर वाक्य में व्यक्त किया है - "जानने और होने के बीच का अंतर ही वह घाव था जिसके कारण वे बेचैन थे।"

मुझे लगता है कि यही कारण है कि यह प्राचीन संवाद आज भी समकालीन लगता है।

दाजी ने उनकी इस हालत को एक सुंदर वाक्य में व्यक्त किया है- "जानने और होने के बीच का अंतर ही वह घाव था जिसके कारण वे बेचैन थे।"

हमारी सभ्यता शायद इतिहास की सर्वाधिक सलाह से भरी सभ्यता है। हम मस्तिष्क, आघात, डोपामाइन, नींद, रिश्तों, भावनात्मक बुद्धिमत्ता, उत्पादकता और कल्याण के बारे में आश्चर्यजनक रूप से बहुत कुछ जानते हैं। हमारे पास यह बताने के लिए पॉडकास्ट हैं जो हमें समझाते हैं कि किस तरह से साँस लें और ऐसी घड़ियाँ हैं जो हमें व्यायाम करने और यहाँ तक कि खाने के समय की भी याद दिलाती हैं। जीवन कैसे जिया जाए, इसके बारे में ज्ञान इस हद तक बढ़ गया है जो लगभग असहज लगता है। फिर भी हमारी पृथ्वी और इसके निवासियों की स्थिति इन प्रमाणों का खंडन करती है कि हम बेहतर जीवन जीना सीख गए हैं।

इसलिए जनक के प्रश्न हज़ारों वर्षों के बाद भी प्रासंगिक बने हुए हैं और अब दाजी की पुस्तक के माध्यम से मुझ तक पहुँचे हैं - मैं ज्ञान कैसे प्राप्त करूँ? मैं मुक्त कैसे होऊँ? मैं वैराग्य कैसे प्राप्त करूँ?

अष्टावक्र का उत्तर अत्यधिक संक्षिप्त है - क्षमा, आर्जव, दया, संतोष और सत्य।

पाँच गुण। पाँच औषधियाँ।

यह आसानी से एक सुव्यवस्थित पाँच चरण का कार्यक्रम बन सकता था जिसके अंत में एक प्रसन्नतापूर्ण चित्र हो सकता था। दाजी इससे भी कहीं अधिक रोचक काम करते हैं। प्रत्येक नुस्खा आरंभ में रोगी की हालत में सुधार करता हुआ प्रतीत होता है जब तक कि हमें धीरे-धीरे यह पता नहीं चल जाता कि रोगी वही है जिसे हम समझने की कोशिश कर रहे हैं।

असल में, रोगी अपना 'स्व' ही है।

यहीं पर दाजी अष्टावक्र को, उनके मूल स्वरूप से समझौता किए बिना, असाधारण रूप से सुलभ बनाने में सफल होते हैं। अद्वैत के दर्शन को पढ़ना और खूबसूरती से समझ लेना बिल्कुल संभव है लेकिन इसके साथ ही वर्षों तक अपने भाई, माता-पिता और सहकर्मियों से नाराज़ रहना भी संभव है। कोई व्यक्ति वैराग्य पर शानदार प्रवचन दे सकता है और फिर भी किसी के द्वारा व्हाट्सअप संदेश पर प्रतिक्रिया न देने पर नाराज़ हो सकता है। हममें से अधिकांश लोगों के लिए आध्यात्मिक समझ और रोज़मर्रा की ज़िंदगी - परिवार के साथ दोपहर के भोजन या सोमवार की सुबह काम पर जाने- के बीच काफ़ी अंतर होता है।



दाजी ने इस पुस्तक के माध्यम से उसी अंतर को कम किया है।

वे हमें बताते हैं कि कैसे क्षमा से अतीत पर हमारी पकड़ ढीली पढ़ने लगती है, कैसे आर्जव अर्थात निष्ठा से हमारे वास्तविक स्वरूप और उस व्यक्तित्व के बीच की दूरी कम हो जाती है, जिसे हम किसी मंच पर अभिनय करने वाले अभिनेता की तरह निभाते हैं। वे समझाते हैं कि कैसे दया 'मैं' और 'तुम' के बीच की कठोर सीमा को विलीन कर देती है, कैसे संतोष परिस्थितियों को हमारे द्वारा दी गई उस अनुचित प्रभुता को चुनौती देता है जिसके कारण वे हमारी आंतरिक अवस्थाओं पर हावी हो जाती हैं। और कैसे सत्य अंततः उसी को प्रश्नों के घेरे में ले आता है जो इन सबका अनुभव कर रहा होता है।

वास्तव में, यह 'मैं' कौन है जो अपमानित, निराश, उपेक्षित, कभी संतुष्ट तो कभी असंतुष्ट भी होता है, जिसे प्रशंसा मिलती है और जिसे क्षमा व रूपांतरित किया गया है?

वे समझाते हैं कि कैसे दया 'मैं' और 'तुम' के बीच की कठोर सीमा को विलीन कर देती है, कैसे संतोष परिस्थितियों को हमारे द्वारा दी गई उस अनुचित प्रभुता को चुनौती देता है जिसके कारण वे हमारी आंतरिक अवस्थाओं पर हावी हो जाती हैं। और कैसे सत्य अंततः उसी को प्रश्नों के घेरे में ले आता है जो इन सबका अनुभव कर रहा होता है।

यहाँ से पुस्तक का दायरा बदल जाता है। जो पाँच मानवीय सद्गुणों से शुरू हुआ था, वह चेतना के अन्वेषण में बदल जाता है।

फिर भी दाजी इस विराट प्रश्न तक परेशान करने वाली साधारण स्थितियों, जैसे आक्रोश, दिखावा, अपेक्षाओं, संबंधों, महत्वाकांक्षा, चोट व इच्छाओं के माध्यम से पहुँच जाते हैं।

साधारण सी प्रतीत होने वाली ये बातें तब भारी हो जाती हैं जब हम उनका बोझ इकट्ठा करते जाते हैं - कोई शिकायत, कोई अपेक्षा, कोई पहचान जिसे हमें हर हाल में बचाए रखना है या कोई भूमिका जिसे हम लंबे समय से निभाते आ रहे हैं लेकिन अब हमें याद भी नहीं है कि यह सब कैसे और क्यों शुरू हुआ। अंततः इनका दबाव हमें इतना स्वाभाविक लगने लगता है कि हम इसे ही 'जीवन' कह देते हैं।

दाजी के नुस्खे विपरीत दिशा में कार्य करते हैं। वे भारीपन को कम करते हैं। यह पुस्तक आपको पंख नहीं देती बल्कि यह बोझ ही हटा देती है।

निस्संदेह, मानव जीवन में ऐसे कई क्षण आते हैं जब सामान्य आत्मबोध भी लुप्त होने लगता है। हम इन्हें ध्यान, संगीत, रचनात्मकता, खेल, प्रेम, सुंदरता और सेवा के दौरान अनुभव करते हैं – ये वे दुर्लभ क्षण होते हैं जब हमारे भीतर का समीक्षक शांत हो जाता है और वहाँ सिर्फ़ 'हम' रह जाते हैं। लेकिन दिलचस्प प्रश्न यह है कि इसके बाद क्या होता है। संगीत थम जाता है। ध्यान समाप्त हो जाता है। और बाद में नाश्ते के समय कोई कुछ बहुत ही गलत बात बोल देता है और हमारा सावधानीपूर्वक पुनर्निर्मित किया गया 'स्व', तुरंत प्रतिरोध के लिए तैयार हो जाता है।

दाजी उसी पुनर्निर्माण में रुचि रखते हैं।

हम कैसे बार-बार अपने बंधनों का पुनर्निर्माण कर लेते हैं, इस पर दाजी द्वारा प्रस्तुत विचार स्वतंत्रता के क्षणिक अनुभव से कहीं अधिक उपयोगी हो सकते हैं। मेरे विचार में यहीं पर 'आत्मा के लिए पाँच कल्प' पुस्तक एक प्राचीन ग्रंथ की व्याख्या से कहीं अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है। यह किसी गहन अनुभव की झलक पाने और उसे जीवन में उतारने के बीच एक व्यावहारिक सेतु प्रदान करती है।

फिर जब किसी को यह आशंका हो सकती है कि यह सारा अद्वैतवाद कुछ ज़्यादा ही गंभीर होता जा रहा है, तभी दाजी कुछ अप्रत्याशित

हम कैसे बार-बार अपने बंधनों का पुनर्निर्माण कर लेते हैं, इस पर दाजी द्वारा प्रस्तुत विचार स्वतंत्रता के क्षणिक अनुभव से कहीं अधिक उपयोगी हो सकते हैं।



करते हैं। पूरी पुस्तक में वे अष्टावक्र के विचारों को स्पष्ट करने के लिए लोकप्रिय भारतीय फ़िल्मों के जाने-पहचाने दृश्यों और पात्रों का सहारा लेते हैं। संस्कृत दर्शन के साथ-साथ 'कभी खुशी कभी गम', 'तारे ज़मीन पर', 'डियर ज़िंदगी', 'रंग दे बसंती', 'लगान' और 'आनंद' जैसी लोकप्रिय फ़िल्मों का भी उल्लेख मिलता है। कागज़ पर यह संयोजन असंभव सा लगता है लेकिन व्यवहार में यह आश्चर्यजनक रूप से कारगर साबित होता है।

संस्कृत की किसी अवधारणा को समझाने के लिए कई अनुच्छेदों की आवश्यकता पड़ सकती है जबकि सिनेमा स्क्रीन पर देखा गया कोई पात्र या दृश्य भारतीयों की सामूहिक भावनात्मक स्मृति में पहले से ही एक विशेष स्थान रखता है। फ़िल्म के संदर्भ सिर्फ़ अलंकरण नहीं हैं और न ही किसी प्राचीन दर्शन को आधुनिक दिखाने का प्रयास हैं। दाजी उनकी जानकारी को एक माध्यम के रूप में प्रयोग करते हैं जिससे किसी अपरिचित विचार को परिचित मानवीय अनुभव में समाहित होने में मदद मिलती है।

एक जगह दाजी फ़िल्म 'आनंद' को एक बिल्कुल अलग दार्शनिक दृष्टिकोण से देखते हैं। फ़िल्म में कोई बदलाव नहीं है। जो बदला है, वह है उसे देखने का नज़रिया। इस तरह दाजी पाठकों के लिए एक नया प्रवेश द्वार खोलते हैं जो शायद अन्यथा इस शानदार शिक्षा से कभी परिचित न हो पाते।

हार्टफुलनेस के अभ्यासी के लिए इस पुस्तक में एक और विशेष रोचक पहलू है - दाजी इन पाँच नुस्खों का हृदय के पाँच बिंदुओं या चक्रों तथा हार्टफुलनेस पद्धति में निहित उनसे संबंधित तत्वों से जोड़कर विवेचन करते हैं। आरंभ में जो एक नैतिक क्रम प्रतीत होता है, वह अंततः परिवर्तन के एक आंतरिक मानचित्र के रूप में प्रकट होता है।

यह पुस्तक इस मानचित्र के मूल स्रोत के संबंध में एकदम सचेत है क्योंकि इसे पारंपरिक योग साहित्य से नहीं लिया गया है, बल्कि हार्टफुलनेस परंपरा द्वारा प्रसारित अनुभवात्मक ज्ञान के रूप में प्रस्तुत किया गया है। हार्टफुलनेस के अभ्यासियों के लिए यह अंतर इस खोज को और अधिक रोचक बनाता है क्योंकि क्षमा, आर्जव, दया, संतोष और सत्य जैसे गुणों का हमारे शरीर में विशिष्ट स्थान है और जिसका पता प्रत्यक्ष अनुभव से लगाया जा सकता है।

यहाँ दाजी अद्वैतवाद को एक दार्शनिक सत्य के रूप में समझने और व्यक्तिगत अनुभव के द्वारा उस तक पहुँचने के बीच की दूरी को पाटते हैं।

"यदि मैं पहले से ही मुक्त हूँ तो मुझे अभ्यास क्यों करना चाहिए?" यह प्रश्न अनुचित नहीं है। और न ही यह प्रश्न अनुचित है, "यदि पृथक 'स्व' अंततः एक भ्रम है तो वास्तव में कौन मुक्त हो रहा है?"

यह पुस्तक एक बेहद सरल और अद्भुत उत्तर प्रस्तुत करती है - उस व्यक्ति से शुरुआत करें जिसे आप अभी तक क्षमा नहीं कर पाए हैं। ध्यान दें कि आप कहाँ दिखावा कर रहे हैं। ध्यान दें कि आपकी दया में कौन शामिल नहीं है। ध्यान दें कि संतुष्ट होने से पहले आप किन बातों पर अड़े रहते हैं। फिर पूछें कि सत्य क्या है। आपको ज्ञानोदय से शुरुआत करने की आवश्यकता नहीं है। पिछले दिन की बहस भी काफ़ी होगी।

सत्य तक पहुँचते-पहुँचते वे पाँच नुस्खे जो प्रारंभ में आत्म-सुधार प्रतीत होते थे, अब उपचार प्राप्त करने वाले 'स्व' के बारे में स्पष्टतः बताने लगते हैं। दाजी बोझ ढोने वाले कुली की उपमा का प्रयोग आत्मा के बोझ को दर्शाने के लिए करते हैं - क्या बोझ उतर जाने पर कुली की आवश्यकता रह जाती है?

रोगी पर अब उपचार का असर पूरी तरह हो चुका है। शायद इसीलिए मुझे यह पुस्तक असाधारण रूप से प्रभावशाली लगी। समकालीन संस्कृति में, हम चीज़ों को जोड़ने के बहुत आदी हो चुके हैं - अधिक ज्ञान, अधिक उपलब्धि, अधिक उद्देश्य, अधिक उत्पादकता, अधिक अनुभव, अधिक तकनीकें, अधिक अनुकूलन, यहाँ तक कि चेतना की और भी असाधारण

यहाँ दाजी अद्वैतवाद को एक दार्शनिक सत्य के रूप में समझने और व्यक्तिगत अनुभव के द्वारा उस तक पहुँचने के बीच की दूरी को पाटते हैं।



अवस्थाएँ। हम संचय के बोझ को कम करने के लिए समाधान जमा करते रहते हैं - जिससे हमारा बोझ और भी बढ़ जाता है।

दाजी बड़ी ही शालीनता से इसे कम करने का प्रस्ताव रखते हैं। एक शिकायत कम। एक मुखौटा कम। एक सीमा कम सख्ती से रक्षित। एक ऐसा परिणाम अब जिस पर प्रसन्नता निर्भर नहीं करती। एक भ्रम का त्याग।

शायद यही "आत्मा के लिए पाँच कल्प" की असली उपलब्धि है। दाजी अष्टावक्र को आधुनिक संसार में लाने के बजाय यह प्रकट करते हैं कि अष्टावक्र ने वास्तव में इसे कभी छोड़ा ही नहीं। प्राचीन काल के वे ऋषि हमारे विवाहों और बैठकों में, हमारी महत्वाकांक्षाओं और निराशाओं में, हमारी प्रार्थनाओं और ध्यान में, हमारी फ़िल्मों, हमारे रविवार के दोपहर के भोजन और सोमवार की सुबह में छिपे हुए हैं तथा हर पल विद्यमान रहते हुए उस छोटे से हठी सर्वनाम 'मैं' के भीतर धैर्यपूर्वक प्रतीक्षा करते हैं, जिसके इर्द गिर्द हम लगभग सब कुछ रचते हैं।

राजा जनक ने समझा कि मुक्ति के लिए एक और उपलब्धि की आवश्यकता है। हमारे औषधिविज्ञानी ऋषि, दाजी, उन्हें इसके बदले पाँच औषधियाँ देते हैं। एक-एक करके वे कुछ न कुछ हटाती जाती हैं और पीछे कुछ ऐसा छोड़ जाती हैं जिसकी हम सभी को खोज करनी है। जैसे ही मैं अपनी आँखें बंद करके ध्यान में लीन होती हूँ, पुस्तक मेरे हृदय में रहस्यों को उजागर करने लगती है।

संदर्भ

कमलेश डी. पटेल (दाजी)। 'अष्टावक्र महागीता से आत्मा के लिए पाँच कल्प'। जैको पब्लिशिंग हाउस, 2026।

दाजी इन पाँच नुस्खों का हृदय के पाँच बिंदुओं या चक्रों तथा हार्टफुलनेस पद्धति में निहित उनसे संबंधित तत्वों से जोड़कर विवेचन करते हैं। आरंभ में जो एक नैतिक क्रम प्रतीत होता है, वह अंततः परिवर्तन के एक आंतरिक मानचित्र के रूप में प्रकट होता है।

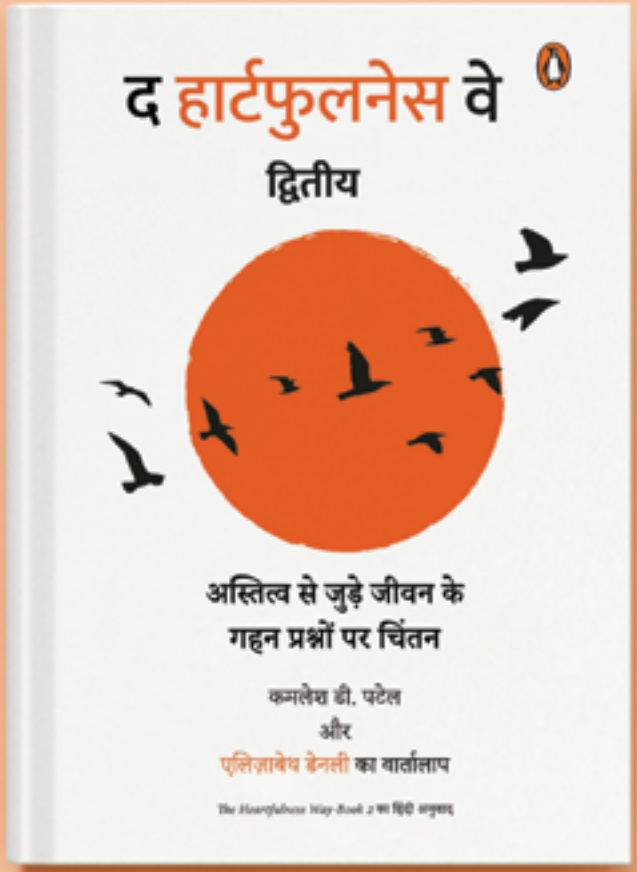
नूतन प्रकाशन

सर्वाधिक बिकने वाली लोकप्रिय पुस्तक

द हार्टफुलनेस वे के लेखक की

द हार्टफुलनेस वे, संस्करण-2

वास्तविकता की प्रकृति पर जीवन के महत्वपूर्ण प्रश्नों पर प्रस्तुत विचार



अपनी प्रतियाँ ऑर्डर करें

amazon



दाजी
लेखक
हार्टफुलनेस के वैश्विक मार्गदर्शक



एलिज़ाबेथ डेनली
लेखक
हार्टफुलनेस में आध्यात्मिक प्रशिक्षक

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

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

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



“नेतृत्व का उद्देश्य अधिक अनुयायी तैयार करना
नहीं, बल्कि अधिक नेताओं को तैयार करना है।”

राल्फ़ नेडर



असफल संवाद

विवाद या मतभेद के दौरान बातचीत क्यों बिगड़ जाती है तथा किस प्रकार धैर्य, सहनशीलता एवं आत्म-अनुशासन असहमति के बीच भी आपसी सम्मान बनाए रखने में मदद कर सकते हैं?

डॉ. इचक अडीज़ेस

अडीज़ेस संस्थान में हम संगठनात्मक स्वास्थ्य के बारे में सिखाते हैं, उसका प्रशिक्षण देते हैं और उसे बढ़ावा देते हैं।

संगठनात्मक स्वास्थ्य का क्या अर्थ है?

एकीकरण अच्छे स्वास्थ्य का संकेत है। ऐसे में ऊर्जा कम नहीं होती है। तंत्र अपनी पूर्ण क्षमता के साथ काम करता है। इसके विपरीत, विघटित संस्था कमज़ोर संगठनात्मक स्वास्थ्य की ओर इंगित करती है। ऐसे संगठनों को ठीक करने के लिए हम लोगों को कंपनी को पुनः एकीकृत करने के लिए प्रशिक्षित करते हैं। हम उन्हें प्रमाणित सिंबर्जेटिक (मिलकर काम करने वाला) संगठनात्मक उपचारक (Certified Symbergetic™ Organizational Therapists) कहते हैं।

प्रश्न यह उठता है कि लोग अपने आप एकीकृत क्यों नहीं हो पाते? इसके लिए विशेष प्रशिक्षण और प्रमाणन की आवश्यकता क्यों पड़ती है? वास्तव में, समस्या क्या है?

समस्या यह है कि एक स्थायी समन्वय के लिए पारस्परिक विश्वास और सम्मान की संस्कृति विकसित करना अत्यंत आवश्यक है। लेकिन मतभेद या विवाद होने पर एक दूसरे के प्रति आदर भाव बनाए रखना बहुत कठिन हो जाता है।

मैंने पति-पत्नी को एक-दूसरे पर चिल्लाते हुए और एक ही समय पर बोलते हुए देखा है और फिर वे शिकायत करते हैं कि उनकी तो आपस में बातचीत ही ठीक से नहीं हो पाती।

आखिर संवाद बिगड़ता क्यों है? इसके कई कारण हैं। उनमें से एक कारण के बारे में मैं यहाँ बता रहा हूँ।

हिब्रू भाषा में लिखते समय केवल व्यंजनों का उपयोग होता है, स्वरों का नहीं। शिक्षा और

अनुभव के द्वारा पाठक उसमें स्वर जोड़ लेता है। प्रत्येक शब्द का मूल स्रोत तीन अक्षरों में निहित होता है। वे व्यंजन शब्द के मूल स्रोत को उजागर करते हैं, जिससे उसका अर्थ समझने में मदद मिलती है।

मैंने पाया कि हिब्रू भाषा में धैर्य, सहनशीलता और पीड़ा – इन तीनों शब्दों का मूल स्रोत एक ही है - SVL ; अंतर स्वरों में होता है।

एक मूल स्रोत

S · V · L

तीन शब्द, जिनका भेद केवल स्वरों से पहचाना जाता है



SaVL

धैर्य

चर्चा से समाधान के उभरने की प्रतीक्षा



SoVL

सहनशीलता

जिस व्यक्ति से आप असहमत हैं, उसे अंत तक धैर्यपूर्वक सुनना



SeVeL

पीड़ा

जिससे आप असहमत हैं, उसे धैर्य व सहनशीलता के साथ सुनना

मेरे विचार में ये तीनों इस प्रकार परस्पर जुड़े हैं -

जो व्यक्ति आपकी बात से असहमत है, उसका सम्मान करने व उससे बात करने और चर्चा से किसी सार्थक समाधान के निकलने के लिए **धैर्य** चाहिए।

केवल धैर्य रखना ही पर्याप्त नहीं है।

जिस व्यक्ति से आप असहमत हैं, वह क्या कहना चाहता है, उसे जानने के लिए आपको उसकी बात अंत तक सुननी होगी। इसके लिए **सहनशीलता** चाहिए।

और जिससे आप असहमत होते हैं, उसे धैर्य व सहनशीलता के साथ सुनना **पीड़ादायक** होता है।

यह विशेष रूप से उत्पादक प्रकार (जिनका ध्यान काम करवाने और तात्कालिक लक्ष्यों पर रहता है) और उद्यमी प्रकार (जिनका ध्यान दीर्घकालिक लक्ष्य, प्रवर्तन व नए अवसरों पर रहता है) के लोगों के लिए पीड़ादायक होता है। उद्यमी प्रकार के लोगों के लिए ऐसे व्यक्ति को धैर्यपूर्वक सुनना पीड़ादायक होता है जिससे वे असहमत होते हैं। उत्पादक प्रकार के लोगों के लिए ऐसी बात को सुनना पीड़ादायक होता है जिसका तत्काल परिणाम नहीं मिलता।

यदि कोई नेतृत्वकर्ता एकीकरणकर्ता (ऐसा व्यक्ति जो सीखने का माहौल बनाता है और दूसरों का सम्मान करता है) बनना चाहता है तो उसे पीड़ा सहने के लिए प्रशिक्षित किया जाना चाहिए जिससे वह धैर्यवान व सहनशील बन जाए।

यह तब संभव होता है जब आप दूसरे पक्ष की संप्रभुता का सम्मान करते हैं। और यह आप तभी कर सकते हैं जब आप धैर्यपूर्वक उनकी बात अंत तक सुनते हैं, जो सुनते हैं उसके प्रति सहनशील रहते हैं और तुरंत अपनी असहमति व्यक्त नहीं करते। चर्चा के दौरान इस बात का ध्यान रखें कि न तो आप अपनी घड़ी को देखें और न ही आपके चेहरे पर कोई दर्द भरा भाव दिखे।

इसके लिए आत्म-अनुशासन आवश्यक है, क्योंकि बिना अनुशासन के कोई भी उत्तम संवाद संभव नहीं है।

यहाँ एक छोटा सा दृष्टांत प्रस्तुत है जिससे पता चलता है कि कैसे अडीज़ेस सिंबर्जेटिक मैनेजमेंट तरीका लोगों को धैर्यवान और सहनशील बनने तथा मुश्किलों का सामना करने के लिए तैयार करता है।

जब भी कोई व्यक्ति दूसरे की बात काटने लगे या विवाद बढ़ने लगे तब वहाँ उपस्थित जो भी व्यक्ति अधिक सजग और संयमित हो - भले ही वह बातचीत में सीधे शामिल न हो - उसे ज़ोर से कहना चाहिए, “कड़े नियम!” अर्थात् नियमों का पालन हो। और फिर सभी पक्षों के लिए उन नियमों का पालन करना अनिवार्य होना चाहिए।

अभ्यास

कड़े नियम

एक समय में केवल एक ही व्यक्ति बोलता है। किसी को बीच में बोलने की अनुमति नहीं होती। जब वक्ता अपनी बात समाप्त कर लेता है और केवल उसे ही पता हो कि उसने अपनी बात पूरी कर ली है, तब वह बोलने का अधिकार अपने ठीक दाईं ओर बैठे व्यक्ति को सौंप देता है। ध्यान दें - बोलने का अवसर दाईं ओर वाले व्यक्ति को ही मिलता है, भले ही उसने बोलने के लिए सबसे अंत में हाथ उठाया हो। इसके लिए उद्यमी एवं उत्पादक प्रकार के लोगों को अपनी बात बोलने के लिए इंतज़ार करना होगा। इससे उनके भीतर धैर्य विकसित होता है। इस बीच, अपनी बारी की प्रतीक्षा करते हुए जब वे दूसरों को ध्यानपूर्वक सुनते हैं तब वे दूसरों से ऐसी बातें सीखते हैं जिन पर उन्होंने पहले विचार नहीं किया था। इससे उनके भीतर परस्पर सम्मान की भावना बढ़ती है। दूसरों की बात में दखल न देकर, अपनी बारी का इंतज़ार करके और इस दौरान उनसे कुछ नया सीखकर, वे सहनशीलता विकसित करते हैं। और अब बात आती है कि पीड़ा को कैसे कम किया जाए।



यदि कोई ऐसी बात कहता है जिससे आप बिल्कुल सहमत नहीं हैं, तो उसकी बात सुनकर होने वाली पीड़ा को आप रोक नहीं सकते। चूँकि आप पीड़ा को रोक नहीं सकते, इसलिए आपको उस पीड़ा पर नियंत्रण पाना सीखना होगा।

लोग अपनी पीड़ा को अभिव्यक्त करके, ऊँची आवाज़ में बोलकर और दूसरे व्यक्ति की बात बीच में काटकर बाहर निकालते हैं।

अडीज़ेस में, हम पीड़ा से राहत मुँह से नहीं, बल्कि हाथों से दिलाते हैं। किसी भी मीटिंग में अपने पास कागज़ और कलम अवश्य रखें। पीड़ा के कारण आप जो भी महसूस कर रहे हों, उसे कागज़ पर लिख दीजिए – जैसे, "यह सर्वथा अर्थहीन बात है... मुझे अत्यंत क्रोध आ रहा है।" अपनी भावनाओं को कागज़ पर लिख दें लेकिन उसे किसी को दिखाएँ नहीं । अपनी भावनाओं को लिखकर आप उनसे मुक्त हो जाते हैं। इसे आज़माकर देखें।

साथ ही, जो कहा जा रहा है, उसके बारे में अपने प्रश्न, संशय और असहमति भी लिख लें। फिर सिर्फ़ प्रश्नों को ही प्रश्न के रूप में कहें। जब आपके प्रश्न पूरे हो जाएँ तब अपने संशय भी प्रश्न के रूप में प्रस्तुत करें और जब वह भी हो जाए तब आप अपनी असहमति बता सकते हैं। इस बार अपनी बात प्रश्न के रूप में नहीं बल्कि शांति और सम्मान के साथ प्रस्तुति की तरह रखें।

यदि आप धैर्यपूर्वक बातचीत कर सकें, चर्चा या निष्कर्ष में आई भिन्नताओं को सहन कर सकें और अपनी पीड़ा को किसी ऐसे पन्ने पर उतार लें जिसे कोई भी नहीं देखने वाला हो, तो आपका संवाद सकारात्मक और रचनात्मक बन सकता है।

शुभकामनाएँ। मुझे आशा है कि इससे मदद मिलेगी।

संदर्भ-

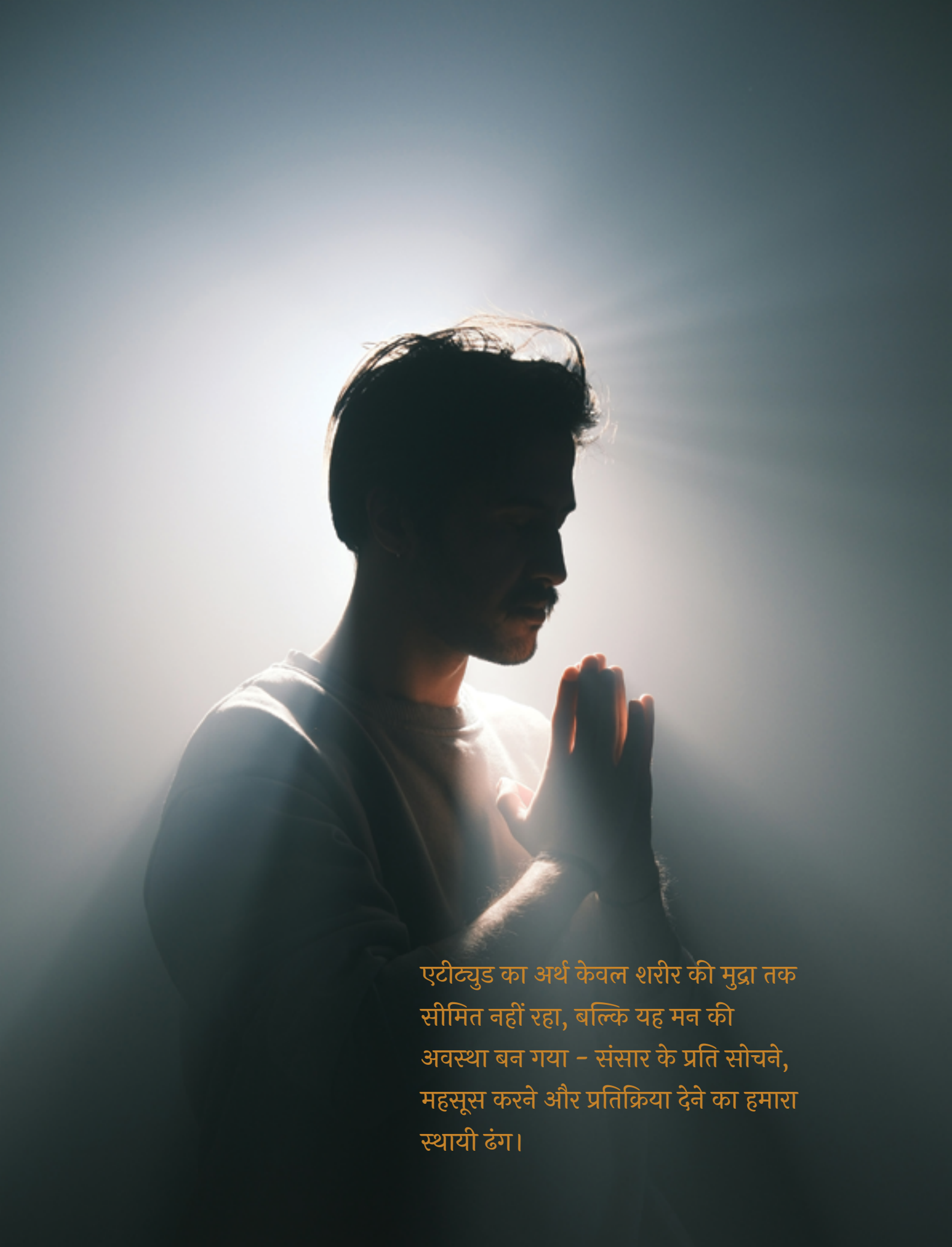
PAEI फ़्रेमवर्क–प्रोड्यूसर (उत्पादक), एडमिनिस्ट्रेटर (प्रबंधक), एंटरप्रेन्योर (उद्यमी), इंटीग्रेटर (एकीकरणकर्ता) – लेखक का है। देखें - इचक अडीज़ेस, मैनेजिंग कॉर्पोरेट लाइफ़साइकल्स (पैरामस, NJ: प्रेंटिस हॉल, 1999)।



प्रयास

“सबसे कठिन काम है कदम उठाने का निर्णय लेना; उसके बाद तो बस दृढ़ता के साथ आगे बढ़ते रहना होता है।”

अमेलिया इयरहार्ट



एटीट्युड का अर्थ केवल शरीर की मुद्रा तक सीमित नहीं रहा, बल्कि यह मन की अवस्था बन गया - संसार के प्रति सोचने, महसूस करने और प्रतिक्रिया देने का हमारा स्थायी ढंग।

95 प्रतिशत

आध्यात्मिक अभ्यास में मनोभाव क्यों महत्वपूर्ण है

आध्यात्मिक अभ्यास बहुत ही आसानी से केवल एक क्रिया बन सकता है। मनोभाव ऐसी शक्ति है जिससे इसमें स्थायी आंतरिक परिवर्तन लाने का सामर्थ्य आता है।

- एन.एस.नागराज और जोशुआ पोलॉक

> "आध्यात्मिक अभ्यास की प्रक्रियाएँ हमेशा दोहराई जाती हैं। तो फिर क्या है जो इस प्रयास को जीवंत और ऊर्जावान बनाता है? वह है सही मनोभाव और रुचि। सफलता में 95 प्रतिशत योगदान इस मनोभाव का ही होता है।"
>
> –दाजी

दाजी अक्सर कहते हैं कि इस जीवन में अपनी सर्वोच्च आध्यात्मिक क्षमता को प्राप्त करने के लिए न केवल निष्ठावान अभ्यास की आवश्यकता है, बल्कि अभ्यास और जीवन दोनों के प्रति एक सही मनोभाव का होना भी ज़रूरी है। उनका सूत्र है कि हमारी सफलता का केवल 5 प्रतिशत हिस्सा नियमित अभ्यास से तय होता है, जबकि शेष 95 प्रतिशत योगदान मनोभाव का होता है। इसलिए बहुत कुछ मनोभाव को समझने पर निर्भर करता है। नियमित अभ्यास का 5 प्रतिशत योगदान मनोभाव के 95 प्रतिशत की तुलना में बहुत कम प्रतीत होता है लेकिन वह महत्वपूर्ण है। वास्तव में, मनोभाव भी स्वयं अभ्यास के माध्यम से ही विकसित होता है और उसी से बना रहता है। अभ्यास की मिट्टी ही में मनोभाव फलता-फूलता है।

मनोभाव के क्या मायने हैं?

मनोभाव के अंग्रेज़ी अनुवाद एटीट्युड (attitude) ने भी एक ऐतिहासिक यात्रा तय की है। इसकी शुरुआत लैटिन शब्द आप्टस (aptus) से हुई, जिसका अर्थ था उपयुक्त या सटीक। आगे चलकर यह इतालवी शब्द आटीटूडिने (attitudine) बना, जिसका इस्तेमाल पुनर्जागरण काल के कलाकार किसी व्यक्ति या मूर्ति की भावपूर्ण मुद्रा को दर्शाने के लिए करते थे। फ्रेंच भाषा ने इसे ऐटिट्यूड के रूप में अपनाया और 17वीं सदी के अंत में अंग्रेज़ी ने भी इसे इसी अर्थ - शारीरिक मुद्रा - के साथ अपना लिया। समय के साथ लोगों ने यह महसूस किया कि बाहरी शारीरिक मुद्रा अक्सर आंतरिक स्थिति का ही प्रतिबिंब होती है और यह शब्द उसी पहचान को व्यक्त करने लगा। इसका अर्थ केवल शरीर की मुद्रा तक सीमित नहीं रहा, बल्कि यह मन की अवस्था बन गया - संसार के प्रति सोचने, महसूस करने और प्रतिक्रिया देने का हमारा स्थायी ढंग।

मनोविज्ञान मनोभाव का ज़्यादा सटीक अर्थ बताता है। उसके अनुसार यह किसी व्यक्ति, वस्तु, विचार या परिस्थिति के प्रति एक अपेक्षाकृत स्थायी मानसिक प्रवृत्ति है जो तीन परस्पर संबंधित घटकों से बनती

है - हम क्या सोचते हैं (मान्यताएँ), हम क्या महसूस करते हैं (भावनाएँ) और हम किस तरह कार्य करने के लिए प्रवृत्त होते हैं (व्यवहारगत प्रवृत्ति)। इस प्रकार मनोभाव किसी विषय के प्रति एक सतत अभिमुखता है जो संसार में रहते हुए हमारी समझ, अनुभूति और आचरण को सूक्ष्म रूप से दिशा प्रदान करती है।

संस्कृत में मनोभाव शब्द का और भी अधिक गहरा अर्थ है। 'मनो', जो मनस् से उत्पन्न हुआ है, का संबंध मन से है, जबकि 'भाव' भू धातु से आया है जिसका अर्थ है 'होना' या 'बनना।' इसका अर्थ अवस्था या दशा, आंतरिक रुझान या रहने का ढंग हो सकता है। इसलिए मनोभाव केवल एक सतही मानसिक दृष्टिकोण से कहीं अधिक उस आंतरिक अवस्था को व्यक्त करता है जहाँ से हम सोचते, महसूस करते व कार्य करते हैं। यह गहरा अर्थ आध्यात्मिक साधना में विशेष रूप से प्रासंगिक है जहाँ सचेत रूप से विकसित किया गया मनोभाव धीरे-धीरे अस्तित्व की अवस्था में और अंततः स्थायी स्वभाव में रूपांतरित हो जाता है।

मनोभाव की इन विभिन्न व्याख्याओं के बाद भी एक व्यावहारिक प्रश्न बचा रहता है - आध्यात्मिक यात्रा में हमसे किस मनोभाव की अपेक्षा रखी जाती है, विशेष रूप से साधना, गुरु और जीवन के प्रति? आइए, हार्टफुलनेस के गुरुओं द्वारा महत्वपूर्ण बताए गए कुछ प्रमुख मनोभावों को समझते हैं। इस लेख में केवल कुछ पहलुओं पर ही चर्चा की गई है और किसी बात का यहाँ उल्लेख न होने का अर्थ यह कतई नहीं है कि वह कम महत्वपूर्ण है।

जुड़वाँ बहनें

"आध्यात्मिक साधना में सहयोग एक अत्यंत महत्वपूर्ण गुण है। एक पल के लिए कल्पना कीजिए कि हम माउंट एवरेस्ट के शिखर की ओर चढ़ाई कर रहे हैं या हम अंतरिक्ष में यात्रा करने वाले अंतरिक्ष यात्री हैं। उन परिस्थितियों में हम निर्धारित निर्देशों का पालन करने के महत्व को स्वीकार करते हैं। इसी तरह जब हम किसी जानलेवा बीमारी से पीड़ित होते हैं तब हम डॉक्टर की सलाह मानने का महत्व भी समझते हैं। ठीक इसी प्रकार आध्यात्मिक यात्रा में भी एक ऐसे मार्गदर्शक का अनुसरण करना आवश्यक है जिसने इस मार्ग को साध लिया है क्योंकि हम अपने आंतरिक ब्रह्मांड की यात्रा कर रहे हैं।"
—दाजी

एक साधक अपनी पूरी आध्यात्मिक यात्रा के दौरान विद्यार्थी बना रहता है। हम निरंतर सीखते रहते हैं और विद्यार्थी का मनोभाव हमें यह संकेत देता है कि सहयोग के लिए क्या आवश्यक है- ग्रहणशीलता, एकाग्रता और मार्गदर्शन पाने की तत्परता।

एक साधक अपनी पूरी आध्यात्मिक यात्रा के दौरान विद्यार्थी बना रहता है। हम निरंतर सीखते रहते हैं और विद्यार्थी का मनोभाव हमें यह संकेत देता है कि सहयोग के लिए क्या आवश्यक है - ग्रहणशीलता, एकाग्रता और मार्गदर्शन पाने की तत्परता।

सहयोग हृदय का एक मनोभाव है - उस मार्गदर्शन, जिसे हमने स्वीकार किया है, पर भरोसा करने और उस पर चलने की इच्छा। एवरेस्ट पर एक अनुभवी गाइड का अनुसरण करने वाले पर्वतारोही या डॉक्टर की देखरेख पर विश्वास करने वाले मरीज़ के बारे में सोचें। हम इसलिए सहयोग करते हैं क्योंकि हम जानते हैं कि गाइड उस रास्ते पर चल चुका है, हम नहीं। आध्यात्मिक यात्रा में भी यही बात लागू होती है। हम गुरु का अनुसरण करते हैं जिसने उस आंतरिक क्षेत्र को पहले ही पार कर लिया है जिसे जानने की हम अभी शुरुआत कर रहे हैं। सहयोग का अर्थ है अपनी पसंद के अनुसार पद्धति में बार-बार फ़ेरबदल करने के बजाय उसे पूरी निष्ठा से अपनाना।

बाबूजी इस सहयोग को एक व्यावहारिक रूप देते हैं। गुरु द्वारा अभ्यासी की सफ़ाई के कार्य पर बात करते हुए वे कहते हैं -

"यदि पूर्ण सहयोग मिले तो कार्य आसान हो जाता है। मान लीजिए कि मैं सफ़ाई करता रहूँ और अभ्यासी अपनी ओर से लगातार अशुद्धियाँ जोड़ता रहे तो फिर मैं क्या कर सकता हूँ? इसलिए आप समझ सकते हैं कि अभ्यासी को भी अवश्य सहयोग करना चाहिए। उसे अपने जीवन को इस प्रकार ढालना चाहिए जिससे उसकी प्रगति में सहायता मिले।"

—बाबूजी



दूसरे शब्दों में, सहयोग केवल भरोसे का आंतरिक भाव नहीं है। हमारे व्यवहार में भी वह प्रतिबिंबित होना चाहिए, अर्थात् गुरु जो कार्य कर रहे हैं, उसे न बिगाड़ना ही सहयोग है।

समय के साथ सहयोग स्वयं ही गहरा होता जाता है। शुरुआत में यह एक सजग निर्णय होता है - हम पद्धति और गुरु के मार्गदर्शन पर चलने का चुनाव करते हैं। जैसे-जैसे हम अभ्यास करते हैं और इसके प्रभावों का अनुभव करते हैं, विश्वास बढ़ता जाता है। हमारे अंदर का विरोध और हमारे प्रश्न कम होते जाते हैं तथा कृतज्ञता व प्रेम उनकी जगह लेने लगते हैं। जो सहयोग एक सचेत प्रयास के रूप में शुरू हुआ था, अब वह सहज रूप से होने लगता है। यहाँ तक कि यह भाव भी मिटने लगता है कि "मैं सहयोग कर रहा हूँ।"

बाबूजी इस अवस्था का वर्णन दूसरे तरीके से करते हैं -

> "हमें कैसे पता चले कि हमारा समर्पण पूर्ण है? यह तब होता है जब हम स्वाभाविक रूप से समस्त मानवता के प्रति समर्पित होने लगते हैं...अभ्यासी का पूरा ध्यान स्वाभाविकता अर्जित करने पर होना चाहिए। समर्पण और सहयोग जुड़वाँ बहनें हैं।"
>
> —बाबूजी

ऐसे में सहयोग और समर्पण वस्तुतः पर्याय बन जाते हैं। समर्पण ऐसा सहयोग है जो इतना स्वाभाविक हो गया है कि सहयोग करने की चेतना भी समाप्त हो गई है।

लेकिन इस पूरी प्रक्रिया के मूल में विनम्रता है। सहयोग की शुरुआत इस स्वीकृति से होती है कि हम रास्ता नहीं जानते और कोई दूसरा हमसे आगे देख सकता है। यही विनम्रता है। जैसे-जैसे विनम्रता गहराती जाती है, वह नगण्यता बन जाती है। इसका मतलब न सिर्फ़ स्वयं को छोटा समझना है बल्कि यह ऐसी अवस्था है जिसमें किसी विशाल सत्य के सामने अपने महत्व का भाव विलीन हो जाता है। नगण्यता स्वयं को हीन समझना नहीं है। इसमें महत्व पाने की कोई इच्छा नहीं होती है। बल्कि यह ऐसी अवस्था है जिसमें व्यक्तिगत अहंकार पूरी तरह समाप्त हो जाता है। ऐसी अवस्था में स्वयं को या अपनी इच्छा को थोपने की कोई लालसा नहीं बचती। जब यह लालसा ही नहीं रहती, तब हठ, नियंत्रण या विरोध की इच्छा भी समाप्त हो जाती है और सहयोग अपने आप होने लगता है।



सहयोग को दैनिक अभ्यास बनाने का तरीका यह है -

नियमितता और निष्ठा -

आंतरिक परिवर्तन बलपूर्वक नहीं होता। वह सच्ची और नियमित साधना से होता है। दिन-प्रतिदिन निष्ठापूर्वक साधना करने और बिना फेर-बदल व सरल उपाय (short-cut) के जिस रूप में साधना दी गई है, उसी रूप में करने से प्रगति अपनी जड़ें जमाने लगती हैं। प्रगति अलग-अलग मनोभाव और पद्धति को अपनाने की इच्छा से होती है। परिणाम समय के साथ स्वयं प्रकट होते हैं लेकिन केवल उन्हीं के लिए, जो नियमित रूप से साधना करते हैं।

मन के साथ संघर्ष न करना -

आध्यात्मिक साधना में मन को प्रयुक्त विधि पर सहजता से टिकाए रखना होता है। यह विधि कोई शत्रु या युद्ध नहीं है जिसे जीतना है। विचारों को दबाना या मन को ज़बरदस्ती शांत करना केवल मौजूदा विचारों में और नए विचार जोड़ देता है। एक कोमल दृष्टिकोण विचारों को आकाश में गुज़रते बादलों की तरह आने-जाने देता है – तटस्थ भाव से और बिना उनसे परेशान हुए। सहयोगी मन वह है जो प्रतिरोध नहीं करता बल्कि प्रक्रिया को अपने आप स्थिर होने देता है और उसे ज़बरदस्ती आकार देने की कोशिश नहीं करता।

हृदय से जुड़ना न कि मस्तिष्क से -

विचारशील मन को तर्क-वितर्क, विश्लेषण और संदेह करना पसंद है। उसे थोड़ा अलग रखने का अर्थ बुद्धि का तिरस्कार करना नहीं है बल्कि उसे उसकी सही भूमिका में रखना है। मन को सेवक होना चाहिए, स्वामी नहीं। जब मन की अंतहीन टिप्पणियों के स्थान पर हृदय के सीधे जुड़ाव पर भरोसा किया जाता है तब मन धीरे-धीरे उस कार्य में हस्तक्षेप करना बंद कर देता है जो कभी उसका क्षेत्र था ही नहीं।

समर्पण न कि त्याग -

यह मार्ग हमें घर, संबंधों या सांसारिक जीवन को छोड़ने के लिए नहीं कहता। यह भीतर से समर्पित होने की बात करता है। जब यह समर्पण भीतर गहराई से स्थापित हो जाता है तब बाकी चीज़ें अपने आप ठीक हो जाती हैं और प्रतिरोध सहयोग में बदल जाता है। यहाँ बाहरी जीवन को बदलना आवश्यक नहीं है बल्कि भीतरी मनोभाव महत्वपूर्ण है।

इन सरल कदमों को अपनाने से आगे कुछ और प्रकट होने लगता है। वह क्या है? आइए इसे हम स्वयं खोजें।

तीन साथी

'जुड़वाँ बहनें' खंड में हमने गुरु के प्रति अपने मनोभाव को समझा। परंतु एक साधक को आगे की यात्रा के लिए आंतरिक संसाधनों की भी आवश्यकता होती है। बाबूजी ऐसे तीन संसाधनों का उल्लेख करते हैं -

> "संकल्प, श्रद्धा और आत्मविश्वास वे प्राथमिक कारक हैं जो साक्षात्कार के मार्ग पर सफलता को सुगम बनाने में योगदान देते हैं।"
>
> –बाबूजी

इन तीनों में **संकल्प** और **आत्मविश्वास** अधिक व्यावहारिक तत्व हैं। संकल्प ही गति को संभव बनाता है क्योंकि इसका अर्थ ही है अभ्यास में स्वयं को बार-बार प्रवृत्त करना। आत्मविश्वास वह दृढ़ता देता है जिससे मार्ग में सामने आने वाली हर परिस्थिति का सामना किया जा सके। यह ऐसा व्यावहारिक भरोसा है जो हर कदम का पहले से प्रमाण माँगे बिना, हमें आगे बढ़ने देता है।

'जुड़वाँ बहनों' ने हमसे पद्धति पर इतना भरोसा करने को कहा था कि हम इसका निष्ठापूर्वक अभ्यास कर सकें। श्रद्धा एक अलग प्रकार का विश्वास है - ऐसा विश्वास जो किसी तकनीक की परख पर नहीं, बल्कि तकनीक के मूल अर्थ में विश्वास पर आधारित होता है ।

श्रद्धा शुरुआत में कठिन लग सकती है। अधिकांश मार्ग प्रत्यक्ष अनुभव से श्रद्धा पैदा होने से पहले ही मूल्यों में, व्यवस्था में, व्यक्तियों में विश्वास के रूप में श्रद्धा की माँग करते हैं। लेकिन दाजी कुछ अलग प्रस्तावित करते हैं। वे कहते हैं कि श्रद्धा के बारे में चिंता न करें। अपने अनुभव और अपने परिवर्तन से उसे विकसित होने दें। जितना चाहें प्रश्न करें। जीवन के एक दृढ़ विद्यार्थी बनें। प्रयोग करके देखें और अपने आंतरिक मार्गदर्शक का अनुसरण करें।

यह पहले से अपेक्षित श्रद्धा नहीं है। यह आंतरिक खोज के लिए निमंत्रण के रूप में श्रद्धा है। क्या एक साधक के लिए यह सबसे तर्कसंगत और वैज्ञानिक दृष्टिकोण नहीं है क्योंकि इसमें किसी बात को केवल विश्वास के आधार पर स्वीकार करने का आग्रह नहीं है? साधना एक परिकल्पना से शुरू होती है और साधक से केवल इतना अपेक्षित होता है कि वह पूरी ईमानदारी से प्रयोग करता रहे और देखे कि प्रयोग क्या बताता है।

इसे कैसे विकसित करें - संकल्प विकसित करना सीधा और स्पष्ट है - जहाँ मन न चाहे वहाँ भी उपस्थित हों और स्वयं को उसमें लगाएँ। आत्मविश्वास उसी तरह विकसित होता है जैसे कोई अन्य कौशल - प्रयत्न करते रहने से और परिणामों में दिखने वाले प्रमाण से। और श्रद्धा विश्वास को ज़बरदस्ती पैदा करने से या उसके पैदा होने का इंतज़ार करने से विकसित नहीं होती बल्कि ईमानदारी से साधना करने से और अपने स्वयं के रूपांतरण से विकसित होती है।

यहाँ यह ध्यान देना आवश्यक है कि दाजी संकल्प के बारे में अक्सर क्या कहते हैं - यदि कोई व्यक्ति किसी भी कार्य में रुचि लेता है तो वह उसमें इतनी अधिक ऊर्जा लगाता है जितनी अनुशासन या इच्छाशक्ति से नहीं लगती। आध्यात्मिक अभ्यास में भी यदि कोई रुचि लेता है और इसके प्रभावों को गहराई से देखता है तो उसे इसकी निरंतरता को बनाए रखने के लिए संघर्ष या खुद पर ज़बरदस्ती नहीं करनी पड़ेगी।

इन तीनों में संकल्प और आत्मविश्वास अधिक व्यावहारिक तत्व हैं। संकल्प ही गति को संभव बनाता है क्योंकि इसका अर्थ ही है अभ्यास में स्वयं को बार-बार प्रवृत्त करना। आत्मविश्वास वह दृढ़ता देता है जिससे मार्ग में सामने आने वाली हर परिस्थिति का सामना किया जा सके। यह ऐसा व्यावहारिक भरोसा है जो हर कदम का पहले से प्रमाण माँगे बिना, हमें आगे बढ़ने देता है।

अपनी पुस्तक 'स्पिरिचुअल एनाटमी' में दाजी एक छवि द्वारा समझाते हैं – 'मनोभाव को विकसित करना बाहर से भीतर की ओर किया जाने वाला अभ्यास है, जबकि ध्यान भीतर से बाहर की ओर कार्य करता है।

मूल अर्क

संकल्प, आत्मविश्वास और श्रद्धा वे संसाधन हैं जिन्हें साधक पूरी यात्रा के दौरान अपने साथ रखता है। लेकिन हर दिन हर ध्यान में जिस मनोदशा के साथ हम बैठते हैं, उसके अनुसार हमारा मनोभाव भी हर पल प्रकट होता रहता है। दाजी ने ऐसी तीन मनोदशाओं का वर्णन किया है। अपनी पुस्तक 'स्पिरिचुअल एनाटमी' में दाजी एक छवि द्वारा समझाते हैं - मनोभाव को विकसित करना बाहर से भीतर की ओर किया जाने वाला अभ्यास है, जबकि ध्यान भीतर से बाहर की ओर कार्य करता है। दोनों मिलकर काम करते हैं, ठीक वैसे ही जैसे हम ऊपर से कुआँ खोदते हैं और नीचे से जल ऊपर की ओर आता है। परंतु हमें याद रखना चाहिए - जो हम करते हैं, यह हमारी साधना में सफलता का केवल 5 प्रतिशत भाग है जबकि शेष 95 प्रतिशत भाग वह मनोभाव है जिसके साथ हम इसे करते हैं। और इस 95 प्रतिशत के भीतर तीन मूल मनोदशाएँ हैं जिनसे अन्य सभी लाभकारी मनोभाव विकसित होते हैं। दाजी इन्हें 'मदर टिंचर' यानी मूल अर्क कहते हैं।

तत्परता का भाव

इस क्षण में जो सबसे महत्वपूर्ण है, उस पर केंद्रित रहते हुए यह पूछना, "मेरा लक्ष्य क्या है, मुझे क्या करने की ज़रूरत है?" जब भी यह प्रश्न उभरता है, चेतना में बेचैनी की एक लहर छोड़ जाता है। तत्परता का अर्थ घबराहट या चिंता नहीं है। यह एक सकारात्मक प्रेरक शक्ति है - आध्यात्मिक बेचैनी की स्वाभाविक साथी।

विनम्रता -

यह अहंकार की परिष्कृत अवस्था है जिसमें किसी महान आदर्श के सम्मुख अपनी तुच्छता का बोध हमें विनम्र बनाता है। जब विनम्रता का उदय होता है तब हृदय में एक कम दबाव वाला क्षेत्र बन जाता है और उस खालीपन को भरने के लिए ईश्वरीय कृपा स्वतः उतरती है, ठीक वैसे ही जैसे वायुमंडल में निर्वात को भरने के लिए हवा तेज़ी से उस ओर बहती है।

जीवंतता -

हृदय में गीत और कदमों में फुर्ती अर्थात् प्रसन्नचित्त रहना जीवंतता है। उदासी और भारीपन हृदय को बंद कर देते हैं; केवल जीवंत और खुला हुआ हृदय ही सहज रूप से प्रवाहित हो सकता है। रूपांतरण के लिए भाव में अनुकूलनशीलता होनी आवश्यक है और अनुकूलनशीलता के लिए जीवंतता आवश्यक है।

ये तीनों क्रमिक अवस्थाएँ नहीं हैं। हर अवस्था दूसरे को सहयोग देती है और हम इन्हें एक साथ पोषित करते हैं। विनम्रता के बिना तत्परता, ज़िद में बदल जाती है। जीवंतता के बिना विनम्रता भारी लगती है और तत्परता के बिना जीवंतता दिशाहीन हो जाती है।



मनोभाव की परिपक्वता

एक मूल सिद्धांत है - "मनोभाव केवल संकल्प का परिणाम नहीं रहता।" शुरुआत में यह एक सचेत और लगातार बनाए रखने वाली अवस्था के रूप में होता है। हम उसे बार-बार चुनते हैं - कई बार अपने भीतर के प्रतिरोध के बावजूद। आध्यात्मिक साधना के माध्यम से वह अवस्था धीरे-धीरे एक दशा बन जाती है। फिर हमें हर बार उसे चुनना नहीं पड़ता। वह पहले से हमारे भीतर मौजूद रहती है जिसे केवल पहचाने जाने की आवश्यकता होती है। अंततः वह हमारा स्वभाव बन जाती है। सरल शब्दों में, यह वही है जो व्यक्ति वास्तव में है।

साधना (सचेत अवस्था) ⟶ **आदत** (स्थिर अवस्था) ⟶ **स्वभाव** (स्वाभाविक अवस्था)

ऊपर दर्शाए तीनों मनोभाव एक धनुष के सामान आकृति बनाते हैं - सहयोग परिपक्व होकर समर्पण बन जाता है, तीन साथियों अर्थात् 'संकल्प, श्रद्धा और आत्मविश्वास' का भार पहले से कम लगने लगता है और मूल अर्क परिपक्व होकर हमारा स्वभाव ही बन जाते हैं। यह नियामक सिद्धांत तीन बार प्रकट होता है - तीन भिन्न कोणों से।

बाबूजी के अनुसार यही सिद्धांत गुरु के साथ हमारे संबंध में भी दिखाई देता है - विश्वास गहरा होकर श्रद्धा बनता है और श्रद्धा अपने सर्वोच्च स्तर पर समर्पण बन जाती है। विश्वास एक अवस्था है। श्रद्धा एक आदत है। समर्पण स्वभाव है।

इसीलिए मनोभाव सफलता का 95 प्रतिशत होने के बावजूद उसे प्राप्त करने के लिए हमें तनाव लेने की आवश्यकता नहीं है। साधक की भूमिका केवल अपने मनोभाव को ईमानदारी और सचेत रूप से धारण करने की है, भले ही शुरुआत में उसके लिए प्रयास करना पड़े। उसके लिए बाद में प्रयास नहीं करना पड़ता। बल्कि वह तब प्रकट होता है जब प्रयास अपना कार्य पूरा करके पीछे हट जाता है। इसमें जो भाव है, वह यह है - "मैं अपनी भूमिका निभाऊँगा और बाकी आपके भरोसे छोड़ता हूँ।"

हार्टफुलनेस इंस्टिट्यूट की ओर से -

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

heartfulness.org/global

संदर्भ -

1. श्री कमलेश डी. पटेल, डिज़ाइनिंग डेस्टिनी - द हार्टफुलनेस वे (चेन्नई: वेस्टलैंड पब्लिकेशन्स प्राइवेट लिमिटेड, 2019)
2. श्री कमलेश डी. पटेल, डिज़ाइनिंग डेस्टिनी
3. श्री पार्थसारथी राजगोपालाचारी, मेरे गुरुदेव, 4था संस्करण (शाहजहाँपुर, भारत - श्री रामचंद्र मिशन, 1985)
4. श्री रामचंद्र, रामचंद्र की संपूर्ण कृतियाँ, भाग 5
5. श्री रामचंद्र, रामचंद्र की संपूर्ण कृतियाँ, भाग 1 (कोलकाता: स्पिरिचुअल हायरार्की पब्लिकेशन ट्रस्ट, 2009)
6. श्री कमलेश डी. पटेल, स्पिरिचुअल एनाटॉमी - ध्यान, चक्र और केंद्र की यात्रा
7. श्री कमलेश डी. पटेल, स्पिरिचुअल एनाटॉमी
8. श्री रामचंद्र, रामचंद्र की संपूर्ण कृतियाँ, भाग 2 (कोलकाता: स्पिरिचुअल हायरार्की पब्लिकेशन ट्रस्ट, 2009)



परिचय

“जब तक हम अपनी करुणा का दायरा सभी जीवित प्राणियों तक नहीं बढ़ा लेते तब तक मानवता को शांति नहीं मिलेगी।”

अल्बर्ट श्वाइत्ज़र

कार्बन का समाधान हमारे हाथ में है

कार्बन नेट ज़ीरो कैंपस नामक एक पहल नवीकरणीय ऊर्जा (renewable energy), जल एवं कचरा प्रबंधन, पारिस्थितिक पुनर्स्थापन और सामुदायिक भागीदारी के माध्यम से विद्यालयों को संधारणीयता की जीवंत प्रयोगशालाओं में बदल रही है।

विजयकुमार किदांबी



मई 2026 में जब फ़ॉरेस्ट्स बाय हार्टफुलनेस ने भारत में आंध्र प्रदेश सरकार के साथ मिलकर कार्बन नेट ज़ीरो कैंपस नामक पहल की शुरुआत की तब उसने दो लक्ष्य तय किए - सैकड़ों कल्याण आवासीय संस्थानों को कार्बन तटस्थ और जैव विविधता से समृद्ध परिसरों में बदलना और इन परिसरों को ही पर्यावरणीय शिक्षण-स्थल बनाकर संधारणीयता में प्रवीण लोगों की पीढ़ियाँ तैयार करना।

कार्बन नेट ज़ीरो कैंपस की संपूर्ण प्रक्रिया तैयार करते समय, फ़ॉरेस्ट्स बाय हार्टफुलनेस ने यह सुनिश्चित किया कि परिसरों के निरंतर रख-रखाव में स्थानीय समुदाय का सहयोग रहे। जुलाई 2026 में, स्थानीय और सरकारी अधिकारियों सहित 400 से अधिक प्रतिभागियों ने 'ट्रेन द ट्रेनर' कार्यक्रम में भाग लिया, ताकि स्थानीय परिसरों के पारिस्थितिक प्रबंधन की शुरुआत की जा सके। इस तरीके से पड़ोसी मिलकर परिसरों को हरा-भरा रख पाते हैं तथा अधिक लोगों को जलवायु और संधारणीयता के बारे में अपना ज्ञान बढ़ाने का अवसर भी मिलता है।

कार्बन की समस्या

स्थानीय संधारणीयता विशेषज्ञ तैयार करने की शुरुआत इस विषय के 'क्यों' और 'कैसे' को स्पष्ट करने से हुई - कार्बन उत्सर्जन में वृद्धि एक गंभीर समस्या क्यों है और कार्बन नेट ज़ीरो कैंपस इसका सकारात्मक समाधान कैसे हैं।

वैश्विक तापमान और समुद्र का स्तर बढ़ रहा है, जैव विविधता घट रही है, खाद्य और जल सुरक्षा पर दबाव बढ़ता जा रहा है और चरम मौसमी घटनाएँ अधिक हो रही हैं। ये सभी समस्याएँ कार्बन उत्सर्जन के कारण और भी अधिक गंभीर हो जाती हैं। यह उद्योगों और बिजली संयंत्रों, परिवहन, इमारतों, कचरा प्रबंधन और जीवाश्म ईंधन से होने वाले रिसाव से उत्पन्न होता है। हालाँकि प्रत्येक समस्या बहुत बड़ी प्रतीत होती है, फिर भी कई व्यावहारिक समाधान पहले ही हमारी पहुँच में हैं।



क्षमता विकास और सामुदायिक भागीदारी

कार्बन नेट ज़ीरो कैंपस पहल के हर परिसर को 'जीवित प्रयोगशाला' माना गया है, जहाँ विद्यार्थी और शिक्षक परिसर की संधारणीयता और रख-रखाव में प्रत्यक्ष भूमिका निभाते हैं। फ़ॉरेस्ट्स बाय हार्टफुलनेस ने चार-स्तरीय सहभागिता ढाँचा तैयार किया है, जिससे परिसर समुदाय का हर सदस्य जैव विविधता के रख-रखाव में सक्रिय रूप से जुड़ सकता है -



विद्यार्थी नेट ज़ीरो और संधारणीय कार्य-प्रणालियों को सीखते हैं, व्यावहारिक परियोजनाओं में भाग लेते हैं और पर्यावरण के प्रति उत्तरदायित्व विकसित करते हैं।



कक्षाएँ संधारणीयता को विभिन्न विषयों में शामिल करती हैं और सहपाठी-आधारित तथा परियोजना-आधारित शिक्षण को प्रोत्साहित करती हैं।



प्रधानाचार्य और शिक्षक नीतियाँ और हरित परिसर की प्रथाएँ स्थापित करते हैं तथा उनके क्रियान्वयन की निगरानी करते हैं।



समुदाय ज्ञान और संधारणीयता की संस्कृति को परिसर से बाहर स्थानीय समुदाय और अर्थव्यवस्था तक पहुँचाता है।

जीवित प्रयोगशाला का प्रारूप परिसर जीवन के पाँच क्षेत्रों में फैला है - ऊर्जा, वर्षा जल संचयन, अपशिष्ट जल (waste water) प्रबंधन, ठोस कचरा और जैव विविधता।

ऊर्जा में आत्मनिर्भरता

सूर्य केवल एक घंटे में ही पृथ्वी को इतनी ऊर्जा देता है जो पूरी दुनिया की एक साल की ऊर्जा ज़रूरतों के लिए पर्याप्त है। सौर ऊर्जा उन सबसे व्यावहारिक उपायों में से एक है जिनसे परिसर जीवाश्म-ईंधन आधारित बिजली पर अपनी निर्भरता कम कर सकते हैं।

जलवायु परिवर्तन की चुनौती का सामना करने में सौर ऊर्जा कई कारणों से ज़रूरी है -

- ग्रिड की बिजली मुख्यतः कोयले जैसे जीवाश्म ईंधनों से आती है।
- जैसे-जैसे स्कूल डिजिटल शिक्षा अपनाते हैं, बिजली की माँग बढ़ती जाती है।
- बिजली महँगी होने से शिक्षा के लिए कम संसाधन बचते हैं।
- ग्रिड से मिलने वाली बिजली की हर यूनिट विद्यालय के कार्बन उत्सर्जन को बढ़ाती है।
- सौर ऊर्जा लागत घटाती है, उत्सर्जन कम करती है और नेट ज़ीरो कैंपस को सहायता देती है।

फ़ॉरेस्ट्स बाय हार्टफुलनेस इन ज़रूरतों को छत पर लगाए गए सौर फ़ोटोवोल्टिक (PV) पैनलों और मीटरिंग प्रणालियों के माध्यम से पूरा करता है।



वर्षा जल संचयन और अपशिष्ट जल पुनर्चक्रण

जब वर्षा जल को सही तरीके से एकत्र, संग्रहित और भूमि में पुनर्भरित किया जाता है तब इससे कई पर्यावरणीय, आर्थिक और जैविक लाभ मिलते हैं। इससे टैंकर-आधारित जल आपूर्ति और बोरवेल-निर्भरता कम होने से जल-सुरक्षा बढ़ती है, भूजल का पुनर्भरण होता है, बाढ़ एवं जलभराव नियंत्रित होते हैं, बगीचों और पौधारोपण के लिए संसाधनों की पुनःप्राप्ति होती है और समग्र जलवायु-संकट का सामना करने की क्षमता सुदृढ़ होती है।

पर्याप्त वर्षा जल एकत्र करने के लिए फ़ॉरेस्ट्स बाय हार्टफुलनेस तीन तरीके अपनाता है -



छत से संचयन – इमारतों की छतों से नालियों या पाइपों के ज़रिये बहने वाला वर्षा जल भंडारण टैंकों या पुनर्भरण संरचनाओं तक पहुँचाया जाता है।



सतही बहाव का संचयन – परिसर की खुली सतहों का वर्षा जल रिसाव गड्ढों (परकोलेशन पिट), खाइयों या तालाबों में भेजा जाता है।



भंडारण और पुनर्भरण – एकत्र जल को पीने के अलावा अन्य उपयोगों के लिए संग्रहित किया जाता है या भूजल को पुनः भरने के लिए पुनर्भरण संरचनाओं में भेजा जाता है।

हल्का दूषित जल और उच्च दूषित अपशिष्ट जल प्रबंधन

कई विद्यालय पीने, स्वच्छता, रसोई और छात्रावासों, भू-दृश्य तथा अन्य बड़ी ज़रूरतों के लिए ताज़े पानी का उपयोग करते हैं। कई ग्रामीण परिसरों में इससे जो अपशिष्ट जल बनता है, उसमें हल्का दूषित जल और उच्च दूषित अपशिष्ट जल शामिल होते हैं। यदि इनका उचित प्रबंधन न किया जाए तो ये भूजल को दूषित कर सकते हैं, पानी को रुका हुआ छोड़ सकते हैं और स्वास्थ्य जोखिम पैदा कर सकते हैं।

फ़ॉरेस्ट्स बाय हार्टफुलनेस की एक अनूठी शोधन प्रक्रिया है, जिससे हल्के दूषित जल और उच्च दूषित अपशिष्ट जल को शुद्ध करके पीने के लिए और उसके अलावा अन्य उपयोगों के लिए सुरक्षित रूप से दोबारा इस्तेमाल किया जा सकता है या सुरक्षित रूप से बाहर छोड़ा जा सकता है। शोधन प्रक्रिया में चार चरण हैं -

- **प्राथमिक शोधन –** सेप्टिक और जैविक क्रिया।
- **द्वितीयक शोधन –** घुलित वायु प्लवन (सूक्ष्म वायु बुलबुले अपशिष्ट जल में घुले ठोस कणों को सतह पर लाकर अलग कर देते हैं)।
- **उन्नत निस्पंदन (Filtration)**- उत्क्रम परासरण (reverse osmosis) और पराबैंगनी किरण शोधन ।
- **पुनः प्राप्ति और उपयोग –** पुनर्चक्रित जल का उपयोग उद्यानों और भू-दृश्य के लिए होता है। इसमें घुली हुई ऑक्सीजन को क्रमशः बढ़ाया जाता है और प्रदूषकों को तब तक हटाया जाता है जब तक जल पीने के अलावा अन्य उपयोगों के लिए सुरक्षित न हो जाए।



ठोस कचरा प्रबंधन और चक्रीय अर्थव्यवस्था

एक विद्यालय प्रतिदिन 45–50 किलोग्राम ठोस कचरा उत्पन्न कर सकता है, जिसमें भोजन और रसोई का कचरा, कागज़ और प्लास्टिक, स्वच्छता (sanitary) संबंधी कचरा और बगीचे का कचरा शामिल हैं।

जब इस कचरे का उचित प्रबंधन नहीं किया जाता तब यह जल और वायु प्रदूषण, मच्छरों और मक्खियों के प्रजनन, दुर्गंध और अन्य पर्यावरणीय समस्याओं का कारण बन सकता है।

फ़ॉरेस्ट्स बाय हार्टफुलनेस चार-डिब्बे वाली प्रणाली का उपयोग करता है -



गीला कचरा, खाद बनाने के लिए – बचे हुए फल, सब्ज़ियाँ और अन्य भोजन, पत्तियाँ और फूल।



सूखा कचरा, पुनर्चक्रण के लिए – प्लास्टिक की बोतलें, गत्ता, कागज़, कॉपियाँ, धातु के डिब्बे।



सैनिटरी कचरा, लड़कियों के शौचालयों के लिए लाल डिब्बा – सैनिटरी पैड और संबंधित सामग्री।



अस्वीकृत कचरा, नगरपालिका के कचरे के लिए – बिजली के सामान, कपड़े।

उपेक्षित स्थलों का हरितीकरण

कार्बन नेट ज़ीरो कैंपस पहल के प्रमुख लक्ष्यों में से एक है पारंपरिक वृक्षारोपण से आगे बढ़कर वैज्ञानिक, स्थान-विशिष्ट दृष्टिकोण अपनाना, जिसमें ऐसी स्थानीय और देशज प्रजातियाँ लगाई जाती हैं जो वहाँ की भूमि, मिट्टी, जल और जलवायु के अनुरूप हैं।

ऐसा दृष्टिकोण रखने वाले जलवायु के समर्थक स्थानीय भूमि के प्रति संवेदनशील होते हैं और उस जैव विविधता को समझते हैं जिसका फलना-फूलना पीढ़ियों तक जीवन को बनाए रखने के लिए आवश्यक है।

रोपण की कार्य योजना में कई पूरक विधियाँ शामिल हैं -

- **अति सघन रोपण –** वन जैसा घना देशज रोपण जिससे कार्बन अवशोषण, जैव विविधता और सूक्ष्म जलवायु के लाभ प्राप्त होते हैं।
- **परिधि रोपण –** परिसर की सीमा पर वृक्षारोपण, जो हवा रोकने, छाया देने और धूल/शोर रोधक के रूप में काम करता है।
- **फल और उच्च-मूल्य काष्ठ रोपण –** इससे खाद्य उत्पादन, बायोमास, कार्बन अवशोषण और भविष्य में उच्च-मूल्य की लकड़ी प्राप्त होती है।
- **मार्ग वृक्ष –** रास्तों और सड़कों के किनारे लगे वृक्ष छायादार पथ प्रदान करते हैं।
- **जड़ी-बूटी उद्यान –** भारतीय औषधीय पौधों का रोपण जो शिक्षा और स्वास्थ्य-लाभ दोनों में सहायक है।
- **मच्छर-रोधी और रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाला उद्यान –** यह स्वच्छता और वायु की बेहतर गुणवत्ता के लिए बहुत उपयोगी है।
- **परागणकर्ता उद्यान –** फूलों वाले पौधे मधुमक्खियों के लिए और परागण में सहायक होते हैं।
- **तितली उद्यान –** प्रवेश क्षेत्रों में इनका रोपण जैव विविधता और सौंदर्य दोनों को बढ़ाता है।
- **पोषण और सब्ज़ी उद्यान –** ये विद्यार्थियों को भोजन उगाने का व्यावहारिक अनुभव प्रदान करते हैं।



समाधान हमारे हाथ में है

फ़ॉरेस्ट्स बाय हार्टफुलनेस की टीम इन सभी समाधानों को कार्बन नेट ज़ीरो कैंपस पहल के अंतर्गत चयनित परिसरों में लागू कर रही है। यह विद्यार्थियों, शिक्षकों और स्थानीय समुदाय के सदस्यों को प्रोत्साहित करती है कि वे उन आसान कदमों पर विचार करें जो वे उठा सकते हैं और दूसरों को बता सकते हैं, ताकि निरंतर कार्बन उत्सर्जन के हानिकारक प्रभावों को कम किया जा सके।

परिसरों को अधिक संधारणीय बनाने के कार्य में स्थानीय समुदायों को शामिल करना हमें याद दिलाता है कि ठोस, दीर्घकालिक और टिकाऊ बदलाव लाने के लिए मिलकर काम करना कितना आवश्यक है और कितना आसान भी।

फ़ॉरेस्ट्स बाय हार्टफुलनेस की ओर से

फ़ॉरेस्ट्स बाय हार्टफुलनेस विशेषज्ञों के मार्गदर्शन में नर्सरी, वृक्षारोपण अभियानों, दीर्घकालिक निगरानी और सामुदायिक भागीदारी के माध्यम से देशज, स्थानिक और संकटग्रस्त पौधों की प्रजातियों का संरक्षण और संवर्धन करता है।

heartfulness.org/forests

1. इंटरगवर्नमेंटल पैनल ऑन क्लाइमेट चेंज, 'समरी फ़ॉर पॉलिसीमेकर्स,' क्लाइमेट चेंज 2023 - सिंथेसिस रिपोर्ट, संपादक एच. ली और जे. रोमेरो (जिनेवा : IPCC, 2023), 1–34; शोभाकर ढकाल और अन्य, 'एमिशन ट्रेंड्स एंड ड्राइवर्स,' क्लाइमेट चेंज 2022 - मिटिगेशन ऑफ़ क्लाइमेट चेंज, संपादक पी. आर. शुक्ला और अन्य (कैम्ब्रिज - कैम्ब्रिज यूनिवर्सिटी प्रेस, 2022), 215–294.
2. U.S. डिपार्टमेंट ऑफ़ एनर्जी, ऑफ़िस ऑफ़ साइंस, 'DOE एक्सप्लेन्स...सोलर फ़्यूल्स,' 26 अगस्त, 2026.
3. सेंट्रल इलेक्ट्रिसिटी अथॉरिटी, CO_2 बेसलाइन डेटाबेस फ़ॉर द इंडियन पावर सेक्टर - यूज़र गाइड, वर्ज़न 21.0 (नई दिल्ली : भारत सरकार, विद्युत मंत्रालय, नवंबर 2025), 1–2, https://cea.nic.in/wp-content/uploads/baseline/2025/12/User_Guide_V_21.0.pdf.

फ़ॉरेस्ट्स बाय हार्टफुलनेस की एक अनूठी शोधन प्रक्रिया है, जिससे हल्के दूषित जल और उच्च दूषित अपशिष्ट जल को शुद्ध करके पीने के लिए और उसके अलावा अन्य उपयोगों के लिए सुरक्षित रूप से दोबारा इस्तेमाल किया जा सकता है या सुरक्षित रूप से बाहर छोड़ा जा सकता है।



“आपके हृदय में जो कुछ अनसुलझा है,
उसके प्रति धैर्यवान बने रहें।”

राइनर मारिया रिल्के



क्या आप बदलने के लिए तैयार हैं?

फरवरी 2026 में दाजी को हार्टफुलनेस प्रार्थना के विषय में डॉ. इचक अडीज़ेस से कुछ गहन प्रश्न प्राप्त हुए। उनके इस संवाद में इच्छाओं और अपेक्षाओं के स्वरूप, 'नाथ' के अर्थ एवं रूपांतरण के लिए तैयार रहने के बारे में चर्चा हुई।

दाजी

पहला प्रश्न - कामनाओं, इच्छाओं और अपेक्षाओं पर

प्रश्न - हार्टफुलनेस प्रार्थना कहती है - 'फिर भी हम अपनी इच्छाओं के गुलाम हैं, जो हमारी उन्नति में बाधक हैं।' मुझे यह स्पष्ट नहीं है कि यहाँ कौन सा शब्द सटीक है - क्या ये इच्छाएँ हैं, चाहतें हैं या अपेक्षाएँ हैं जो प्रेम स्वरूप ईश्वर की ओर जाने वाले मार्ग में बाधा डालती हैं?

मान लेते हैं कि ये तीनों ही, इच्छाएँ, चाहतें एवं अपेक्षाएँ, प्रेम को दुर्बल करती हैं। लेकिन भारत के विकास को क्या बाधित कर रहा है? मुझे लगता है कि हमें अपेक्षा करना बंद कर देना चाहिए। चाहना और इच्छा रखना तो ठीक है; हम उन्हें अधिक आसानी से छोड़ सकते हैं। लेकिन अपेक्षा में नियंत्रण करने का एक अंश होता है। हम अपेक्षा रखते हैं कि दूसरा पक्ष एक निश्चित तरीके से व्यवहार करे या कोई विशेष घटना घटित हो। ऐसे में हम अनजाने में ईश्वर को नियंत्रित करने की इच्छा कर रहे होते हैं। इच्छा रखना और चाहना ठीक है। वास्तव में इसी से विकास होता है। लेकिन अपेक्षा रखना ठीक नहीं है।

दाजी - पहले मैं प्रार्थना को सामने रखता हूँ, ताकि हम इसकी संरचना को स्पष्ट रूप से देख सकें -

हे नाथ!
तू ही मनुष्य जीवन का वास्तविक ध्येय है।
फिर भी हम अपनी इच्छाओं के गुलाम हैं
जो हमारी उन्नति में बाधक हैं।
तू ही एकमात्र ईश्वर एवं शक्ति है
जो हमें उस लक्ष्य तक ले चल सकता है।

इसमें छह पंक्तियाँ हैं और कोई अतिरिक्त शब्द नहीं है। प्रत्येक शब्द में सदियों की आंतरिक खोज का प्रभाव समाहित है। अब आइए इसे अंदर से देखते हैं।

इच्छा रखना और चाहना ठीक है। वास्तव में इसी से विकास होता है। लेकिन अपेक्षा रखना ठीक नहीं है।

तीसरी पंक्ति है - 'फिर भी हम इच्छाओं के गुलाम हैं'

ध्यान दें कि यह पंक्ति क्या नहीं कहती। यह नहीं कहती, 'हमारी कुछ ऐसी इच्छाएँ हैं जो हमारा रास्ता रोकती हैं;' यह नहीं कहती, 'इच्छाएँ बुरी हैं' और यह भी नहीं कहती, 'इच्छा करना बंद कर दें।' यह केवल इतना कहती है कि हम अपनी इच्छाओं के गुलाम हैं।

यहाँ ध्यान गुलामी पर है न कि इच्छाओं पर। यही कारण है कि इस पंक्ति में 'फिर भी' शब्द आते हैं। ये दो छोटे से शब्द अपने भीतर अर्थ का एक महासागर समेटे हुए हैं। ये समय और संभावना की



बात करते हैं। हम अभी गुलाम हैं, हमेशा के लिए नहीं। ये कहते हैं कि हम गुलाम तो हैं, पर निराशाजनक रूप से नहीं। 'फिर भी' में एक सच्चा निदान भी है और एक शांत आश्वासन भी। ये कहते हैं कि यह आपकी वर्तमान स्थिति है, आपका स्थायी स्वरूप नहीं है।

जब मैं अपने बच्चों के लिए बेहतर जीवन की कामना करता हूँ, तब यह नितांत स्वाभाविक है और ऐसा होना ही चाहिए। माता-पिता यदि अपने बच्चे की भलाई की कामना नहीं करते तो इसका मतलब है कि उनके हृदय में कुछ कमी है। यह कामना अपने आप में जीवन की पुष्टि करने वाला भाव है। यह मनुष्य होने का सार-तत्व है। यहाँ तक कि मुक्ति की इच्छा भी एक इच्छा ही है। निःस्वार्थ सेवा की आकांक्षा में भी आकांक्षा होती है। श्वास प्रवाहित होना चाहती है और हृदय प्रेम करना चाहता है।

लेकिन जब वही स्वाभाविक इच्छा एक आसक्ति या जुनून बन जाती है तब कुछ बदल जाता है। जो माता-पिता अपने बच्चे का भला चाहते हैं, वे उस बच्चे के पूरे जीवन की पटकथा खुद लिखने लगते हैं। बच्चे की खुशी की कामना इस माँग में बदल जाती है कि बच्चा उनकी इच्छा के अनुसार चले। और फिर वही बच्चा, आप जिसके भले की कामना कर रहे थे, घुटन महसूस करने लगता है। जो कामना प्रेम के रूप में शुरू हुई थी, वह न केवल आपके लिए बल्कि बच्चे के लिए भी एक पिंजरा बन जाती है।

यही वह क्रमिक पतन है जिसके प्रति प्रार्थना चेतावनी देती है -

इच्छा परिपक्व होकर
कामना बनती है, जो कठोर होकर
अपेक्षा बनती है, जो आगे चलकर
माँग बन जाती है और कठोर होकर
हठ ('यह मेरा अधिकार है') में तब्दील हो जाती है
और अंततः अलगाव और अपराधबोध के रूप में
धराशायी हो जाती है।

प्रार्थना बंधन के विकास को उसके पहले ही चरण, इच्छा करने, पर पकड़ लेती है। उसके अपेक्षा तक पहुँचने की प्रतीक्षा नहीं करती जो कि इस श्रृंखला का तीसरा पड़ाव है। यह कामना की भी प्रतीक्षा नहीं करती जो पहले ही गति पकड़ चुकी है। इसके बजाय यह उस पहली आहट, यानी वह इच्छा जो वृक्ष बनने से पहले अभी बीज रूप में है, पर ही उसे बढ़ने नहीं देती।



प्रार्थना बंधन के विकास को उसके पहले ही चरण, इच्छा करने, पर पकड़ लेती है। उसके अपेक्षा तक पहुँचने की प्रतीक्षा नहीं करती।

यहाँ बाबूजी की सटीकता एक कुशल माली जैसी है जो खरपतवार को, उसकी जड़ों के फैलने से पहले ही, जड़ से उखाड़ देता है। आपका सुझाव है कि हम कामना करते रहें पर अपेक्षा रखना छोड़ दें। यह कुछ ऐसा कहने जैसा है, "बीज को अंकुरित होने दो, उसे जड़ जमाने दो, उसे बढ़ने दो लेकिन उस पर फूल मत खिलने दो।" जब तक आप अपेक्षाओं को नियंत्रित करने की कोशिश करते हैं तब तक आप इच्छाओं के बगीचे में बहुत गहरे उतर चुके होते हैं – जहाँ जड़ें ज़मीन के नीचे फैल चुकी होती हैं और आप केवल शाखाओं को काट रहे होते हैं।

इस जकड़न के पीछे का विज्ञान

तंत्रिका विज्ञान ने इस प्रक्रिया को अद्भुत सटीकता के साथ उजागर किया है। मिशिगन विश्वविद्यालय में प्रोफ़ेसर केंट बेरिज और उनके सहयोगियों ने दशकों तक 'चाहने' और 'पसंद करने' के बीच के अंतर पर शोध किया। उनकी खोज ने इस बुनियादी मान्यता को पूरी तरह पलट दिया कि डोपामाइन नामक प्रसिद्ध न्यूरोट्रांसमीटर खुशी का एहसास कराता है क्योंकि वास्तव में ऐसा नहीं है।

डोपामाइन 'चाहने' की प्रक्रिया को संचालित करता है, 'पसंद करने' की प्रक्रिया को नहीं। किसी चीज़ के पाने की कोशिश से संबंधित मस्तिष्क का तंत्र, उसका आनंद लेने से संबंधित तंत्र से बिल्कुल अलग है। चाहने वाला तंत्र जो मेसोलिंबिक मार्ग में डोपामाइन द्वारा संचालित होता है, वह आसानी से संवेदनशील हो जाने वाला व अत्यंत सुदृढ़ और शक्तिशाली होता है। दूसरी ओर 'पसंद करने वाला तंत्र' जो वास्तविक आनंद उत्पन्न करने वाले सूक्ष्म 'हेडोनिक हॉटस्पॉट' से संबंधित है, वह बहुत छोटा और नाज़ुक होता है।

इसका अर्थ यह हुआ कि हम किसी चीज़ को बिना पसंद किए भी उसकी तीव्र चाह रख सकते हैं। हम बिना किसी वास्तविक आनंद के भी किसी चीज़ को पाने की तीव्र इच्छा रख सकते हैं। प्रत्येक धूम्रपान करने वाला व्यक्ति, जो यह जानते हुए भी सिगरेट की ओर



हाथ बढ़ाता है कि इससे कोई वास्तविक तृप्ति नहीं मिलती, इस बात को भली-भाँति समझ सकता है। हर वह व्यक्ति, जो घंटों तक सोशल मीडिया पर व्यस्त रहता है और हर बीतते मिनट के साथ बदतर महसूस करता है, उसने इस तंत्रिका विज्ञान को प्रत्यक्ष जिया है।

इस दृष्टिकोण से देखा जाए, तो इच्छाओं का गुलाम 'चाहने' के एक अति-संवेदनशील तंत्र में फँसा हुआ है। मन में उठने वाली कोई भी इच्छा तुरंत उसके पाने की क्रियाविधि को सक्रिय कर देती है। उसमें विवेक के हस्तक्षेप करने या आत्मा के चुनाव करने के लिए बहुत कम गुंजाईश रहती है। चाहने वाले तंत्र ने जीव को अपनी गिरफ़्त में ले लिया है।



एक मुक्त व्यक्ति भी इन्हीं इच्छाओं का अनुभव करता है, लेकिन एक भिन्न रूप में। चाहत उत्पन्न हो सकती है, लेकिन उसके इर्द-गिर्द एक रिक्त स्थान होता है। उस रिक्तता में वह व्यक्ति गौर कर सकता है, "एक इच्छा उत्पन्न हुई है।" वह इच्छा स्वतः ही उसकी पूर्ति की प्रक्रिया में तब्दील नहीं होती। उसे देखा, महसूस किया और छोड़ा जा सकता है। व्यक्ति अपने मनोयोग का स्वामी बना रहता है, उसका सेवक नहीं।

यही साक्षी भाव है - इच्छा उत्पन्न होती है, देखी जाती है और गुज़र जाती है। न किसी से लड़ा जाता है और न किसी को पकड़ा जाता है।

प्राचीन परंपरा ने इस भेद को एक ऐसे श्लोक में पिरोया है, जिसे कोई तंत्रिका-विज्ञानी भी लिख सकता था -

इच्छा शुद्धा भवेद् यस्य सा मुक्तिः परमा मता।
कामना बन्धनं प्रोक्तं मुक्तिस्तस्याः परित्यजेत्॥

जब इच्छा शुद्ध और अनासक्त रहती है, उसे ही परम मुक्ति माना गया है। जो कामना बाँधती है वह बंधन है, उसकी पकड़ से मुक्त होना ही मुक्ति है।

एक शुद्ध इच्छा उत्तम है। यह स्वाभाविक है और स्वयं गतिशील जीवन है। परंतु जब कामना हावी हो जाती है और कामना करने वाले की स्वामी बन जाती है तब यह बंधन का रूप ले लेती है। हार्टफुलनेस प्रार्थना उसी संक्रमण बिंदु को संबोधित करती है। यह कहती है - गौर करें कि आप कब 'इच्छा रखने वाले' से 'इच्छा के अधीन' हो जाते हैं।

दूसरा प्रश्न - नाथ शब्द पर

प्रश्न - दाजी, यह 'नाथ' शब्द समस्या पैदा करता है। क्या हम प्रार्थना इसलिए कर रहे हैं कि हम आपके जैसे बन जाएँ? मुझे नहीं लगता कि आप ऐसा चाहेंगे, क्योंकि तब यह एक 'व्यक्ति-पूजा' बन जाएगी। चारीजी ने मुझे बताया था कि सच्चे गुरु या नाथ तो ईश्वर ही हैं। परंतु इससे एक नई समस्या उत्पन्न होती है - क्या हम ईश्वर जैसा बनने के लिए प्रार्थना करते हैं?

मुझे लगता है कि इसका उत्तर यह है कि हम सभी प्रसन्न रहना चाहते हैं और अपेक्षाएँ ही प्रसन्नता को कम करती हैं। और प्रसन्नता क्या है? पूर्ण एकीकरण। पूर्ण एकीकरण क्या है? प्रेम।

ईश्वर प्रेम है तो क्या प्रार्थना को इस प्रकार लिखा जा सकता है - 'प्रेम, तुम ही परम लक्ष्य हो। अपेक्षाएँ ही प्रेम को दुर्बल करती हैं और प्रेम ही प्रेम तक पहुँचने का मार्ग है क्योंकि प्रेम एक क्षमता है।' आपका क्या विचार है?

दाजी - अब उस प्रश्न पर आते हैं जो कई आधुनिक लोगों को परेशान करता है - हम प्रार्थना में 'नाथ यानी गुरु' को क्यों संबोधित करते हैं? क्या इससे व्यक्ति-पूजा पैदा नहीं होती? आइए इसे स्पष्ट करने के लिए एक उदाहरण लेते हैं।

अडीज़ेस पद्धति से एक उदाहरण -

एक क्षण के लिए कल्पना कीजिए कि संगठनात्मक रूपांतरण के लिए अडिज़ेस पद्धति को सार्वभौमिक रूप से अपना लिया गया है, जिससे प्रत्येक निगम, प्रत्येक सरकार और प्रत्येक विद्यालय इसका उपयोग करने लगा है। यह घर-घर में जाना-पहचाना नाम बन गया है। बच्चे एकीकरण, पारस्परिक विश्वास व सम्मान और पूरक टीमों के सिद्धांतों को सीखते हुए बड़े हो रहे हैं। चूँकि यह पद्धति कारगर है और चूँकि यह वास्तव में स्वस्थ संगठन और खुशहाल लोग तैयार करती है इसलिए स्वाभाविक रूप से हर कोई डॉ. अडीज़ेस की प्रशंसा करने लगता है। उनका नाम स्वयं एकीकरण का पर्याय बन जाता है। बाहर से देखने पर, यह एक 'व्यक्ति-पूजा' जैसा लग सकता है। कोई आलोचक कह सकता है, "हर कोई डॉ. अडीज़ेस की प्रशंसा करता है। यह तो अंधभक्ति है।"

> एक शुद्ध इच्छा उत्तम है। यह स्वाभाविक है और स्वयं गतिशील जीवन है। परंतु जब कामना हावी हो जाती है और कामना करने वाले की स्वामी बन जाती है तब यह बंधन का रूप ले लेती है। हार्टफुलनेस प्रार्थना उसी संक्रमण बिंदु को संबोधित करती है। यह कहती है – गौर करें कि आप कब 'इच्छा रखने वाले' से 'इच्छा के अधीन' हो जाते हैं।

परंतु यदि हम गहराई से देखें तो लोग वास्तव में किसकी प्रशंसा कर रहे होते हैं? उस व्यक्ति के व्यक्तित्व की, उसकी प्राथमिकताओं की या उनकी विशिष्टता की नहीं, वे तो उसकी प्रशंसा कर रहे होते हैं जो यह पद्धति उनके भीतर उत्पन्न करती है। वे उस एकीकरण की अवस्था की सराहना कर रहे होते हैं जिसे वे इन सिद्धांतों को लागू करके अनुभव करते हैं। आप स्वयं सबसे पहले यह कहेंगे - मेरी पूजा न करें। इसके बजाय पद्धति को समझें, इसे लागू करें और स्वयं एकीकृत हो जाएँ। असली उद्देश्य ही यही है।

अब मान लीजिए कि कोई प्रभावशाली व्यक्ति, शायद कोई राष्ट्राध्यक्ष, इस पद्धति पर आपत्ति जताता है – इसलिए नहीं कि उसने इसका गहराई से अध्ययन किया और इसमें कोई कमी पाई, बल्कि इसलिए कि यह उनके काम करने के पुराने ढर्रे को चुनौती देती है। उनका अहंकार उस बदलाव का विरोध करता है जिसकी यह पद्धति माँग करती है। वे शोर मचाते हैं, विवाद खड़ा करते हैं और जो वस्तुतः मानवीय उत्थान का केवल एक साधन मात्र था, उसका राजनीतिकरण कर देते हैं। तब हम क्या कहेंगे? हम प्रार्थना करेंगे कि शोर मचाने से पहले वे इस पद्धति को पूरी तरह समझें – इसलिए नहीं कि डॉ. अडीज़ेस को किसी समर्थन की आवश्यकता है बल्कि इसलिए कि अधूरी समझ के साथ एक शीर्ष नेता का शक्तिशाली पद उन लाखों लोगों को नुकसान पहुँचा सकता है जो इससे लाभान्वित हो सकते थे। पद्धति अपने स्वयं के गुणों के आधार पर टिकती या गिरती है।

प्रार्थना में 'नाथ' शब्द के साथ भी ठीक यही स्थिति है। हार्टफुलनेस में गुरु पूजे जाने की माँग नहीं करते। बाबूजी इस बात पर पूरी तरह स्पष्ट थे। उन्होंने कहा था, "मैं गुलाम नहीं बनाता, मैं मालिक बनाता हूँ।" यहाँ अनुयायी बनाना उद्देश्य नहीं है। उद्देश्य यह है कि प्रत्येक अभ्यासी स्वयं एक मालिक (या गुरु के समान) बन जाए। एक सच्चा

गुरु अपने समान गुरु ही तैयार करता है। यही वह कसौटी है जो सच्चे आध्यात्मिक मार्गदर्शन को व्यक्ति-पूजा से अलग करती है।

जब हम कहते हैं, 'हे नाथ!' तब हम किसी व्यक्ति के आगे नतमस्तक नहीं हो रहे होते। हम चेतना की उस अवस्था के प्रति उन्मुख हो रहे होते हैं, जिसे गुरु का साक्षात्कार-प्राप्त अस्तित्व अपने भीतर साकार किए हुए है। हम कह रहे होते हैं - एक मनुष्य ऐसा बन सकता है और मैं यही बनने की आकांक्षा रखता हूँ। यह व्यक्तित्व, शैली या तौर-तरीकों के बारे में नहीं है। यह आंतरिक स्थिति, प्रबुद्ध अवस्था और उस चेतना के बारे में है जिसे उन्होंने अनावृत किया है। यह एक चिकित्सक की पूजा करने और उसके उपचार का पालन करने के बीच का अंतर है; या एक प्रशिक्षक की जय-जयकार करने और उसके अभ्यासों को दोहराने के बीच का अंतर है; या नक्शे को पूजने और उस भूमि पर स्वयं चलने के बीच का अंतर है।

यह सेतु कैसे कार्य करता है

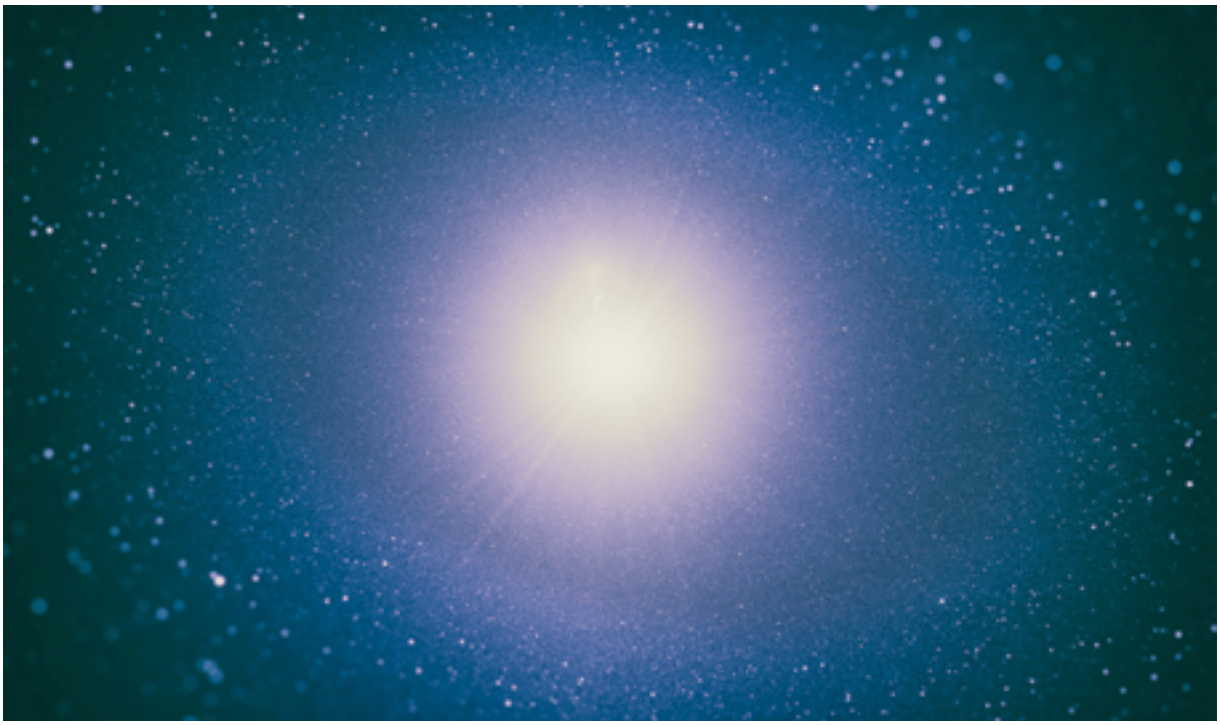
तो फिर हमें किसी व्यक्ति की आवश्यकता ही क्यों है? हम सीधे ईश्वर की ओर, सीधे प्रेम की ओर, उस परमतत्व की ओर ही क्यों उन्मुख नहीं हो जाते?

यहाँ वह विरोधाभास है जिसका सामना हर वास्तविक आध्यात्मिक परंपरा करती है। परमतत्व अनंत है, निराकार है और मानवीय समझ से परे है। सीमित व्यक्तित्व होने के नाते हम उस अनंत से संबंध कैसे स्थापित करें? एक ब्रह्मांडीय शक्ति आपकी आँखों में नहीं झाँक सकती। एक दार्शनिक विचार आपके आँसू नहीं पोंछ सकता। एक अमूर्त सिद्धांत आपके सामने बैठकर अपने हृदय से आपके हृदय में कुछ संप्रेषित नहीं कर सकता।

कार्ल सेगन ने अपने विज्ञान-कथा उपन्यास, 'कॉन्टैक्ट', में इस विरोधाभास के बारे में जानकारी दी थी। जब ऐली ऐरोवे अंततः उस अनजानी बुद्धिमत्ता से मिलती है तब वह उसके दिवंगत पिता के रूप में प्रकट होती है – इसलिए नहीं कि वह बुद्धिमत्ता वास्तव में उसके पिता हैं बल्कि इसलिए कि उस रूप से एक अर्थपूर्ण संबंध स्थापित हो जाता है। उस असीम ने वही समझा जो तत्त्वदर्शी सदा से जानते थे - संबंध के लिए एक ऐसे रूप की आवश्यकता होती है जिसे हृदय अपना सके।

डॉ. जाकोमो रित्ज़ोलात्ती द्वारा मिरर न्यूरॉन्स (mirror neurons) की खोज ने दृष्टा और दृश्य के बीच तालमेल से संबंधित एक तंत्रिका तंत्र की क्रियाविधि को उजागर किया। जब हम किसी अन्य व्यक्ति को कोई क्रिया करते देखते हैं तो उस क्रिया को करने से

जब हम कहते हैं, 'हे नाथ!' तब हम किसी व्यक्ति के आगे नतमस्तक नहीं हो रहे होते। हम चेतना की उस अवस्था के प्रति उन्मुख हो रहे होते हैं, जिसे गुरु का साक्षात्कार-प्राप्त अस्तित्व अपने भीतर साकार किए हुए है। हम कह रहे होते हैं - एक मनुष्य ऐसा बन सकता है और मैं यही बनने की आकांक्षा रखता हूँ। यह व्यक्तित्व, शैली या तौर-तरीकों के बारे में नहीं है। यह आंतरिक स्थिति, प्रबुद्ध अवस्था और उस चेतना के बारे में है जिसे उन्होंने अनावृत किया है।



जुड़े तंत्रिका परिपथ (neural circuitry) हमारे मस्तिष्क में भी सक्रिय हो जाते हैं। मस्तिष्क इस प्रकार के तालमेल के लिए ही बना है। तंत्रिका विज्ञान जिस बात को तंत्रिकाओं के स्तर पर सिद्ध करता है, प्राणाहुति उसे चेतना के स्तर पर और अधिक गहराई से संपन्न करती है।

जब आप किसी आत्म-साक्षात्कार प्राप्त विभूति के साथ बैठते हैं या उन्हें अपनी चेतना में रखते हैं तब आप में कुछ स्थानांतरित होता है। यह उनका व्यक्तित्व या उनके विचार नहीं हैं। यह उनकी आंतरिक अवस्था है। चेतना ही चेतना को जागृत करती है। आत्म-साक्षात्कार आपके भीतर आत्म-साक्षात्कार की क्षमता को जागृत करता है।

गुरु साधक और ईश्वर के बीच दीवार बनकर नहीं खड़े होते। बल्कि वे एक जीवित सेतु का कार्य करते हैं जो साधक को ईश्वर के प्रति ग्रहणशील बनने में सहायता करते हैं।

और हम उस असीम की ओर अपनी यात्रा में इसी जीवित सेतु पर आगे बढ़ते हैं।

बाबूजी ने स्वयं अपनी सहज विनम्रता के साथ लिखा था, "मैं केवल अपने पूज्य गुरुदेव के माध्यम से प्रार्थना द्वारा ईश्वर की कृपा प्राप्त करने का प्रयास करता हूँ। इस प्रकार इस दृष्टि से मुझे किसी भी रूप में गुरु नहीं कहा जा सकता। मैं आध्यात्मिक विकास में केवल एक सहायक साधन हो सकता हूँ।"

एक सच्चा गुरु कभी इस पद का दावा नहीं करता। एक सच्चा गुरु एक द्वार है, गंतव्य नहीं; वह एक सीढ़ी है, सिंहासन नहीं। एक बार जब आप छत पर पहुँच जाते हैं तब आप सीढ़ी की पूजा नहीं करते परंतु चढ़ते समय उसे ठोकर मारकर गिरा देना मूर्खता होगी।

पंथ या संप्रदाय का प्रश्न -

एक पंथ या संप्रदाय भय, निर्भरता, नियंत्रण और प्रश्नों के दमन के माध्यम से काम करता है जबकि प्रेम इसके ठीक विपरीत कार्य करता है। प्रेम मुक्त करता है। प्रेम आपको अपने वास्तविक स्वरूप के अधिक निकट लाता है, उससे दूर नहीं करता। प्रेम प्रश्न पूछने को प्रोत्साहित करता है क्योंकि सत्य को जिज्ञासा से कोई भय नहीं होता।



जब साधक और मार्गदर्शक के बीच का संबंध प्रेम पर आधारित होता है तब वह पंथ या संप्रदाय हो ही नहीं सकता। भय, दबाव, जबरन निर्भरता और प्रश्नों के दमन के साथ प्रेम असंगत है। पंथ हूबहू नकलें तैयार करता है जबकि प्रेम अनूठी अभिव्यक्तियों को जन्म देता है। पंथ एकरूपता की माँग करता है जबकि प्रेम विविधता की सराहना करता है। पंथ आपसे कहता है कि आप जैसे हैं वैसे ही मुझ पर निर्भर रहें जबकि प्रेम आपसे कहता है कि आप वह बनें जो आपको बनना चाहिए – भले ही इसका अर्थ मुझसे भी आगे निकल जाना हो।

हमें उस लक्ष्य की अवधारणा को श्रेय देना होगा जो हमारे पास आरंभ में थी। ईश्वर, गुरु और प्रेम पूजा किए जाने की माँग नहीं करते; वे चाहते हैं कि आप उनके जैसे बनें।

व्यक्तिगत भेंट और वह जो बीच में आ खड़ा होता है -

गुरु के प्रश्न का एक व्यावहारिक आयाम भी है - रूपांतरण में व्यक्तिगत भेंट की भूमिका।

प्रेम की अवधारणा को बौद्धिक रूप से ग्रहण करना सरल है और कागज़ पर प्रबंधन पद्धति के विचार को समझना भी आसान है। परंतु किसी भी परिवर्तनकारी दर्शन के मूल को समझने के लिए हमें उसकी शिक्षाओं को प्रेम से, स्वीकार्यता से और जो कुछ हमारे सामने आता है उससे परिवर्तित होने की तत्परता के साथ आत्मसात करना होगा।

यहीं पर वास्तविक प्रतिरोध रहता है – न पद्धति में, न प्रार्थना में और न ही ईश्वर, गुरु और प्रेम की अवधारणाओं में। प्रतिरोध उस अंतराल में रहता है जो हमारे एकीकृत स्वरूप और गैर-एकीकृत स्वरूप के बीच, हमारे विकसित स्वरूप और वर्तमान स्वरूप के बीच और जो हम हैं तथा जो हम बन सकते हैं, उसके बीच स्थित होता है।

उनके बीच दो शक्तियाँ हैं -

1. वह जड़ अवस्था जो आगे बढ़ना या बदलना नहीं चाहती।

संस्कृत में इसे तमस कहा जाता है – वह जड़ता जो समस्त रूपांतरण का विरोध करती है। यह जहाँ है वहीं आराम से रहना चाहती है। इसने अपना सारा सामान व्यवस्थित कर रखा है और यह नहीं चाहती कि कोई इसके कक्ष की व्यवस्था को बदले, भले ही वह कक्ष एक कारागार ही क्यों न हो। परिवर्तन और रूपांतरण की असुविधा वास्तविक होती है। विकास में पीड़ा होती है। तितली बनने से पहले कोकून के भीतर इल्ली का विघटन सुविधा का रूपक नहीं है।

2. व्यक्तिगत अहंकार जो दृष्टि को विकृत कर देता है।

अहंकार स्पष्ट रूप से नहीं देख पाता। वह "इसमें मेरे लिए क्या है," के दृष्टिकोण से देखता है जो हर सत्य को स्वार्थपूर्ति का साधन बना लेता है।

ये दोनों शक्तियाँ – जड़ता और अहंकार – आपस में मिलकर षड्यंत्र रचती हैं ताकि हम प्रार्थना को एक निमंत्रण के बजाय खतरे के रूप में देखें ताकि 'हे नाथ!' हमें आकांक्षा के बजाय दासता जैसा प्रतीत हो। ये 'इच्छाओं के गुलाम' को एक ईमानदार निदान के बजाय एक लांछन के रूप में देखती हैं। और ये 'तू ही एकमात्र ईश्वर एवं और शक्ति है' का मतलब मनुष्य द्वारा किए जा सकने वाले सबसे साहसी समर्पण के बजाय बेबसी या लाचारी के रूप में निकालती हैं।

अब गुरु के साथ एक व्यक्तिगत भेंट इन दोनों ही विकृतियों को काट देती है। जब आप किसी ऐसे व्यक्ति के सान्निध्य में बैठते हैं जिसने प्रार्थना में वर्णित स्थिति को साक्षात जिया है तब अहंकार और जड़ता के सारे तर्क झूठे साबित हो जाते हैं। हृदय उस सत्य को पहचान लेता है जिसका मन विरोध करता है।

बाबूजी हमें समझाते हैं, "गुरु सब कुछ कर सकता है। हाँ, वह बहुत कुछ कर सकता है लेकिन आपकी इच्छा के विरुद्ध जाकर नहीं। संकल्प और लगन का अभाव आपकी प्रगति को धीमा कर देता है। स्वयं पर काम करें! लचीले बनें!'

यह किसी पंथ की भाषा नहीं है। यह रूपांतरण की भाषा है - बदलाव के लिए तैयार रहें और खुद को बदलने के लिए भी तत्पर रहें। वास्तविक विवेक और बदलाव के प्रति प्रतिरोध के बीच अंतर करना सीखें। अपनी सुविधा को ही संतुष्टि समझने की भूल न करें।

सार-तत्व

आपने कहा कि प्रेम ही लक्ष्य है, प्रेम ही मार्ग है, प्रेम ही साधन है और प्रेम ही क्षमता है। यह अत्यंत सुंदर और सत्य है। परंतु किसी पाठ्यपुस्तक में दिए गए क्षमता के विवरण ने कभी किसी को बलवान नहीं बनाया। हमें ऊपर उठना होगा, हमें अभ्यास करना होगा और अभ्यास के लिए एक संरचना, मार्गदर्शन और एक ऐसे व्यक्ति के साथ जुड़ने की आवश्यकता होती है जो पहले ही उस पथ पर चल चुका हो।

प्रार्थना संरचना और अभ्यास प्रदान करती है। गुरु जीवित उदाहरण प्रस्तुत करते हैं। और प्रेम जो ईंधन भी है और मंज़िल भी, प्रत्येक दिन सच्चे समर्पण के साथ प्रगाढ़ होता जाता है।

केवल अपेक्षाएँ ही प्रेम को दुर्बल नहीं करतीं। यह मन की किसी भी ऐसी गति के प्रति दासता है जो हमें वर्तमान से, हृदय से और परमसत्य से दूर ले जाती है। अपेक्षाएँ केवल एक लक्षण हैं जबकि प्रार्थना मूल कारण का उपचार करती है।

प्रार्थना कोई पिंजरा नहीं है। यह तो मुक्ति की कुंजी है।

प्रार्थना संरचना और अभ्यास प्रदान करती है। गुरु जीवित उदाहरण प्रस्तुत करते हैं। और प्रेम जो ईंधन भी है और मंज़िल भी, प्रत्येक दिन सच्चे समर्पण के साथ प्रगाढ़ होता जाता है।



भारत के विकास पर एक टिप्पणी -

एक बात और - आपने अपेक्षाओं को भारत के विकास के प्रश्न से जोड़ा है। मैं इस मुद्दे को थोड़े भिन्न तरीके से रखूँगा। भारत को या किसी भी व्यक्ति या राष्ट्र को जो चीज़ पीछे रोकती है, वह सच्चा वैराग्य नहीं है, बल्कि वैराग्य का ढोंग है - यानी आध्यात्मिक आवरण ओढ़े हुए आलस्य और जड़ता।

श्रीकृष्ण अर्जुन को भीतर से मुक्त रहते हुए पूरी शक्ति के साथ कर्म करने के लिए प्रेरित करते हैं न कि कर्म को त्यागने के लिए। जिस सर्जन के हाथ सबसे अधिक स्थिर होते हैं, वह असफलता के भय से मुक्त हो चुका होता है। सबसे स्पष्ट दृष्टि वाला नेता वही होता है जो व्यक्तिगत महत्वाकांक्षाओं के धुंधलके से परे देखता है। हार्टफुलनेस में वैराग्य और अभ्यास एक-दूसरे के विरोधी नहीं हैं; वे सहभागी हैं - स्वतंत्रता और संलग्नता, समर्पण और गतिशीलता – ठीक कमल की तरह, जो कीचड़ में जड़ें जमाए रखता है और सूर्य के प्रकाश में खिलता है।

उपसंहार

यह प्रार्थना हमसे यह नहीं कह रही कि हम इच्छा-विहीन, खोखले, निरुत्साही और महत्वाकांक्षा व जीवंतता से शून्य बन जाएँ। यह हमसे एक मुक्त प्राणी बनने को कह रही है जो पूरी तरह जीवंत, पूरी तरह सक्रिय, पूरी तरह प्रेमपूर्ण और पूरी तरह स्वतंत्र हो।

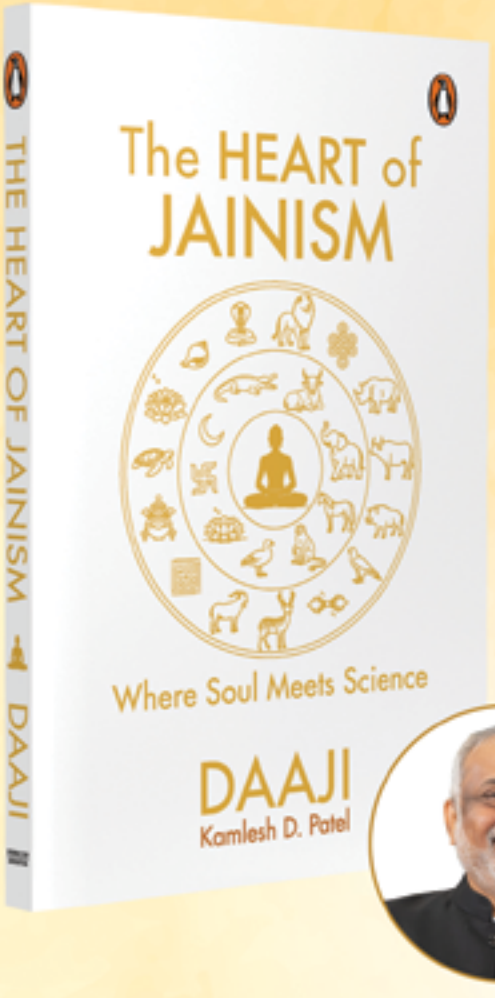
इच्छाओं के गुलाम और एक मुक्त व्यक्ति के बीच का अंतर इच्छाओं की अनुपस्थिति नहीं है। यह जागरूकता की उपस्थिति है। मैं यहाँ बाबूजी के ज्ञान की कुछ बातें बताता हूँ – "मुक्ति और अनुभूति एक साथ नहीं रह सकते। यदि मुक्ति अपने नग्न रूप में उपस्थित है तो उसकी अनुभूति उससे दूर रहेगी।"

जिस क्षण हम मुक्ति की अनुभूति की कामना करते हैं, हम एक और ऐसी इच्छा को जन्म दे देते हैं जो हमें गुलाम बना सकती है। सच्ची मुक्ति कोई ऐसा अनुभव नहीं है जिसे पाने की कोशिश की जाए। यह तो जीने की एक अवस्था है जो इतनी स्वाभाविक होती है कि उसके होने का एहसास भी विलीन हो जाता है। पूर्ण स्पष्टता के साथ बाबूजी उद्घोष करते हैं, "मुक्ति से भी मुक्त हो जाना वास्तविक मुक्ति है।"

दाजी की ओर से

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

daaji.org



जैन धर्म पर अमेज़ॉन की सर्वाधिक लोकप्रिय पुस्तक

द हार्ट ऑफ़ जैनिज़्म

जहाँ आत्मा विज्ञान से मिलती है

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

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

Available on amazon

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

यह पुस्तक हर घर में क्यों होनी चाहिए?

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

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



शिक्षा

“जिस बच्चे ने स्वयं काम करना, अपने लक्ष्य निर्धारित करना और उन्हें पूरा करने के लिए कार्य करना कभी नहीं सीखा, वह कभी एक सामान्य वयस्क नहीं बन पाएगा।”

जेस लेयर

विराम, जुड़ाव और मनन

सामाजिक और भावनात्मक शिक्षण को अपने जीवन में उतारें

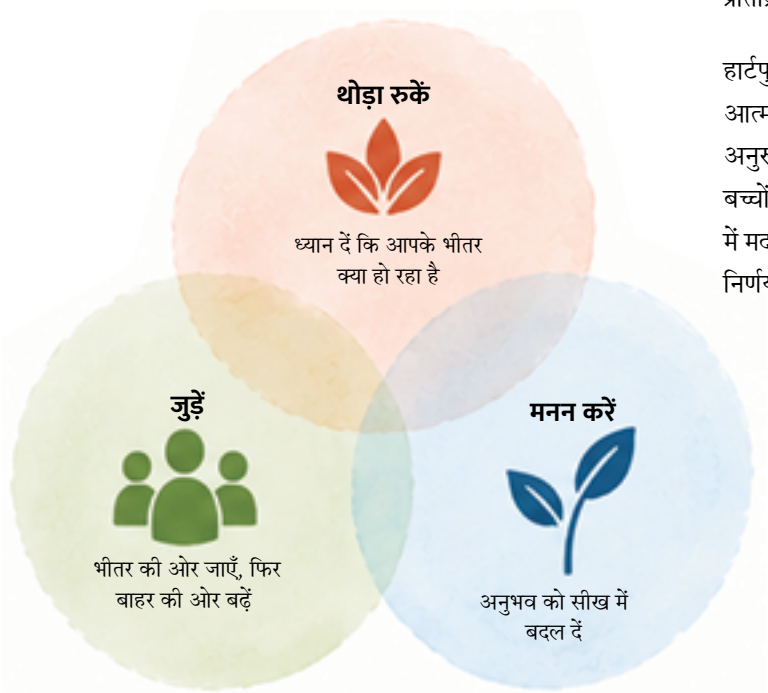
विराम, जुड़ाव और मनन' की रूपरेखा का उपयोग करके विद्यार्थी सामाजिक और भावनात्मक कौशलों को विकसित कर सकते हैं। वे यह भावनात्मक सजगता, विश्रांति और जुड़ाव की गतिविधियों द्वारा कर पाते हैं जिससे सामाजिक और भावनात्मक शिक्षण (SEL) दैनिक स्कूली जीवन का एक हिस्सा बन जाता है।

रंजनी अय्यर



हम अक्सर सामाजिक और भावनात्मक शिक्षण (SEL) के बारे में कौशलों के संग्रह के रूप में बात करते हैं - आत्म-जागरूकता, आत्म-प्रबंधन, समानुभूति, संबंध कौशल और ज़िम्मेदारी से निर्णय लेने का कौशल। लेकिन ऐसा बहुत कम होता है कि बच्चों में ये क्षमताएँ केवल उन्हें बताने भर से विकसित हो जाएँ। हम सुनकर सुनना सीखते हैं, नियंत्रण का अभ्यास करके हम आत्म-नियंत्रण सीखते हैं और लोगों के साथ अर्थपूर्ण संबंध का अनुभव करके हम उन्हें समझने लगते हैं।

पिछले कई वर्षों के अनुभव ने हमें यही सिखाया है कि सामाजिक और भावनात्मक शिक्षण सबसे ज़्यादा प्रभावशाली तभी होता है जब वह जानने से अनुभव तक का सफ़र तय करता है। एक बच्चा शायद समानुभूति का अर्थ समझ भी जाए, लेकिन उसकी यह समझ तभी गहरी होती है जब वह थोड़ा रुककर अपने सहपाठी का अनुभव सुनता है। एक विद्यार्थी शायद यह जानता होगा कि गहरा श्वास लेने से तनाव को कम करने में मदद मिलती है, लेकिन यह जानकारी तभी पक्की होती है जब वह किसी चुनौतीपूर्ण स्थिति से पहले इसको प्रयोग में लाता है। विद्यालयों के लिए विशेष रूप से बनाया हुआ हार्टफुलनेस कार्यक्रम 'थोड़ा रुकें, अपने अंतर्मन से जुड़ें और मनन करें' की एक सरल सी रूपरेखा के माध्यम से जीवन को यही अनुभवात्मक आयाम प्रदान करता है - थोड़ा रुकें -> जुड़ें -> मनन करें





थोड़ा रुकें - गौर करने से शुरू करें

पहला कदम यह है कि अपने भीतर हो रही हर बात पर गौर करने की क्षमता विकसित करें। कक्षा की शुरुआत एक सरल प्रश्न से की जा सकती है - "आप आज कैसा महसूस कर रहे हैं?" हो सकता है कि विद्यार्थी अपने भीतर उठने वाली किसी भावना को पहचान लें या फिर कुछ ऐसा बताएँ जिसके लिए वे कृतज्ञ हैं; या सिर्फ़ थोड़ा रुककर इस पर गौर करें कि इस समय क्या मौजूद है।

ये क्षण बेहद सरल प्रतीत हो सकते हैं। फिर भी किसी भावना को पहचानने भर से उससे एक दूरी पैदा हो जाती है। "मैं नाराज़ हूँ" धीरे-धीरे "मैं गौर कर रहा हूँ कि मैं नाराज़गी महसूस कर रहा हूँ" में परिवर्तित हो सकता है। यह छोटा सा बदलाव अलग तरह से प्रतिक्रिया देने की संभावना पैदा कर सकता है।

हार्टफुल स्कूलों ने बहुत पहले से भावनाओं, सकारात्मकता, आत्म-अवलोकन, डायरी लेखन और निर्णय लेने से जुड़ी आयु अनुरूप गतिविधियों को अपनाया है। वर्तमान पाठ्यक्रम छोटे बच्चों को अपनी भावनाओं को पहचानने और उनका सामना करने में मदद करता है तथा बड़े छात्रों को खुद का अवलोकन करने और निर्णय लेते समय अपने दिल की सुनने में मार्गदर्शन देता है।

सामाजिक और भावनात्मक शिक्षण सबसे ज़्यादा प्रभावशाली तभी होता है जब वह जानने से अनुभव तक का सफ़र तय करता है।





अपने अंतर्मन से जुड़ें - पहले अपने भीतर जाएँ, फिर बाहर

जागरूकता स्वाभाविक रूप से अपने उच्चतर अंतर्मन के साथ जुड़ने के अवसर पैदा करती है। विद्यार्थी सरल सी रिलैक्सेशन क्रिया या प्राणायाम से शुरुआत कर सकते हैं जिससे उनके तन और मन दोनों ही स्थिर हो जाते हैं। यहाँ से फिर उनका अनुभव अपने साथी की बात सुनने, प्रशंसा करने, ध्यान करने, दयालुता के कार्य करने, सहयोगात्मक चुनौतियों और समस्या-समाधान के माध्यम से बाहर की ओर बढ़ सकता है।

महत्त्वपूर्ण बात यह है कि ये सब अनुभव हैं, भाषण नहीं। छात्रों को दयालु बनने के लिए सिर्फ़ कहा नहीं जाता है बल्कि वे स्वयं अनुभव करते हैं कि बिना टोके किसी को सुनना कितना दयापूर्ण होता है। उनसे सहयोग करने का केवल निर्देश नहीं दिया जाता, बल्कि वे साथ मिलकर समस्या का समाधान खोजते हुए अलग-अलग दृष्टिकोण देखते हैं और सहयोग करना सीखते हैं।

उदाहरण के तौर पर, एक हार्टफुलनेस गतिविधि में छात्रों से मिलकर कुछ बनाने या रचने के लिए कहा जाता है। काम करते हुए उनमें मतभेद भी हो सकता है। ऐसे में वे अपना दृष्टिकोण बदलते हैं और पाते हैं कि उनकी बातचीत का तरीका उनके कार्य के परिणाम को प्रभावित करता है। इस तरह के अनुभवों में ही सामाजिक-भावनात्मक शिक्षण की सीख अंतर्निहित है।

यही कारण है कि इस तरह के शिक्षण में गतिविधि, कला, कहानियों, खेल, डायरी लेखन और रचनात्मक परियोजनाओं का इतना महत्त्वपूर्ण स्थान है। हार्टफुलनेस के कार्यक्रमों में सोच-समझकर उपदेश देने के बजाय इस तरह की रोचक गतिविधियों का उपयोग किया जाता है ताकि छात्र इनमें भाग लेकर खुद नैतिक मूल्यों और अपनी सामाजिक-भावनात्मक क्षमताओं को जान सकें।

मनन करें - अनुभव को सीख में बदलें

इस तीसरे चरण, मनन, को हम अक्सर नज़रंदाज़ कर देते हैं।

किसी भी अनुभव के बाद छात्र पूछ सकते हैं - मैंने क्या देखा? मैंने अपने बारे में क्या सीखा? मेरे व्यवहार ने दूसरे व्यक्ति को किस तरह से प्रभावित किया? अगली बार मैं क्या अलग कर सकता हूँ?

मनन करने से कोई भी गतिविधि सीख बन जाती है। कोई छात्र जब यह समझ लेता है, "जब मेरे विचार को अपनाया नहीं गया तब मैं कुंठित हो गया था, लेकिन एक गहरी साँस लेने से मुझे किसी और के विचार को सुनने में मदद मिली " तब वह कुछ ऐसा सीख लेता है जो अगली कक्षा में, दोस्ती में, किसी प्रतियोगिता में या परिवार के साथ बातचीत में उसके काम आता है।

यह तीन चरणों की प्रक्रिया 10 मिनट में पूरी हो सकती है। अपने सुबह के अभ्यास में दो मिनट की भावनात्मक जाँच, चार मिनट का रिलैक्सेशन व अपने अंतर्मन के साथ जुड़ाव और दो मिनट का आत्मचिंतन या संकल्प-निर्धारण शामिल किया जा सकता है। हार्टफुल स्कूल प्रारूप ने इस अनुकूलनशील संरचना को स्कूल में और ग्रीष्मकालीन कार्यक्रमों में अपनाया है। इससे पाठ्यक्रम पर अतिरिक्त बोझ डाले बिना सामाजिक-भावनात्मक शिक्षण को उसमें जोड़ा जा सकता है।



हर एक के लिए एक सरल अभ्यास

जागरूक हों → जुड़ें → मनन करें की सुंदरता यह है कि यह केवल औपचारिक सामाजिक-भावनात्मक शिक्षण के पाठ्यक्रम तक ही सीमित नहीं है। एक शिक्षक इसका उपयोग किसी कठिन सत्र से पहले कर सकता है। एक अभिभावक किसी मतभेद के बाद इसका इस्तेमाल कर सकता है। एक स्कूल प्रमुख इसका उपयोग अपने स्कूल के शिक्षकों के साथ मीटिंग से पहले कर सकता है।

जागरूक हों – इस वक्त मैं अपने भीतर क्या महसूस कर रहा हूँ?

जुड़ें – प्रतिक्रिया देने से पहले क्या मैं थोड़ा सा रुक सकता हूँ, श्वास ले सकता हूँ, सुन सकता हूँ, ध्यान कर सकता हूँ या अपने अंतर्मन से जुड़ सकता हूँ?

मनन करें – मैंने क्या सीखा और मैं कौन सा इरादा लेकर आगे बढ़ूँगा?

इसमें पाँच मिनट या शायद उससे भी कम समय लगता है।

हमने देखा है कि किस तरह से ये सरल अभ्यास विद्यालय की व्यापक संस्कृति का हिस्सा बन सकते हैं। उदाहरण के लिए, विद्यालय उद्देश्यपूर्ण सकारात्मकता, आत्म-देखभाल गतिविधियों, छात्र नेतृत्व और हार्टफुलनेस अभ्यासों को मिलाकर छात्रों और कर्मचारियों के लिए ऐसे अवसर उत्पन्न कर सकते हैं जहाँ वे महसूस करें कि उन्हें देखा, सुना और महत्व दिया जा रहा है। हार्फुलनेस के पाठ्यक्रम और संसाधन भी इस तरह से बनाए गए हैं ताकि वे विद्यालय को ऐसा प्रोत्साहनपूर्ण स्थान बनाएँ जहाँ विद्यालय के समुदाय भावनात्मक जागरूकता बढ़ा सकें, सहपाठियों के साथ अपने संबंधों को मज़बूत कर सकें और आत्मविश्वास व दृढ़ता विकसित कर सकें।

अनुभवात्मक सामाजिक-भावनात्मक शिक्षण का असली उद्देश्य यही है - हम यह मानना बंद कर देते हैं कि छात्रों को सामाजिक और भावनात्मक विकास के विषय में ज्ञान होना चाहिए। इसके बजाय हम उनके लिए ऐसे अवसर पैदा करते हैं जहाँ हर रोज़ छात्र इनका अभ्यास कर सकें।

इसका उद्देश्य यह नहीं है कि हम छात्रों को एकदम शांत बना दें या कष्टप्रद भावनाओं को पूरी तरह से हटा दें। इसका उद्देश्य है कि युवाओं में गौर करने की जागरूकता जगाएँ, उन्हें स्वयं को नियंत्रित करने के साधन दें, अपने अंतर्मन से जुड़ने का साहस दें और मनन करने का विवेक दें।

जब ये अनुभव विद्यालयी जीवन की लय का हिस्सा बन जाते हैं, तब सामाजिक-भावनात्मक शिक्षण पाठ्यक्रम में जोड़ा गया कोई अलग कार्यक्रम नहीं रह जाता, बल्कि सीखने, जुड़ने और विकसित होने का तरीका बन जाता है। शायद इसी तरह से शिक्षण सच में समग्र बनता है - छात्रों के शिक्षण में कुछ और विषय जोड़ने के बजाय हम उनके सीखने के अनुभव और उसमें खुद को देखने के नज़रिए को बदल देते हैं।

यह हार्टफुलनेस प्रोग्राम फ़ॉर स्कूल्स से लिया गया है

हार्टफुलनेस प्रोग्राम फ़ॉर स्कूल्स छात्रों में भावनात्मक स्वास्थ्य, आत्म-जागरूकता, दृढ़ता, समानुभूति और करुणापूर्ण नेतृत्व को साक्ष्य-आधारित प्रक्रियाओं, शैक्षिक मदद और पूरे विद्यालय में लागू करके विकसित करता है, जिससे विद्यालय और उसके विद्यार्थी फलते-फूलते हैं।

उत्तरी अमेरिका - heartfulschools.org

अन्य सभी क्षेत्र - heartfulness.org/education/training-and-curriculum/

सक्रिय खेती



पोलैरिटी



गीतोपदेश



ब्राइटर माइंडस कार्यक्रम



हार्टफुलनेस इंटरनेशनल स्कूल

नर्सरी से कक्षा 12वीं तक

उपलब्ध पाठ्यक्रम

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

तनावमुक्ति व ध्यान



योग



खेल



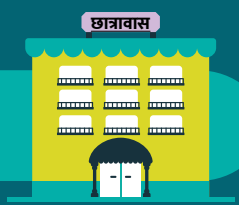
कला व शिल्प



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

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

कान्हा शांतिवनम्, 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 इंटरनेशनल स्पोर्ट्स अकैडमी





हार्टफुलनेस गोपीचंद बैडमिंटन अकैडमी

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





शांताबेन अंतर्राष्ट्रीय महिला क्रिकेट अकैडमी

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





अन्य खेल

- बास्केटबॉल (योग्य प्रशिक्षक)
- फ़ुटबॉल (योग्य प्रशिक्षक)

शीघ्र प्रारंभ हो रहा है

- तीरंदाजी
- ताइक्वांडो

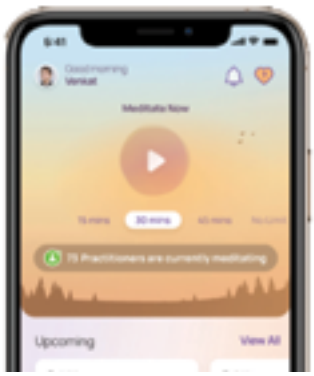




सभी स्पोर्ट्स कार्यक्रम पद्म भूषण और द्रोणाचार्य पुरस्कार से सम्मानित **श्री पुलेला गोपीचंद** के मार्गदर्शन और प्रेरणा से तैयार किए जा रहे हैं, जिनमें उत्कृष्टता, अनुशासन, तंदुरुस्ती और चरित्र निर्माण पर ध्यान दिया जा रहा है।

कान्हा शांतिवनम्, हैदराबाद, भारत

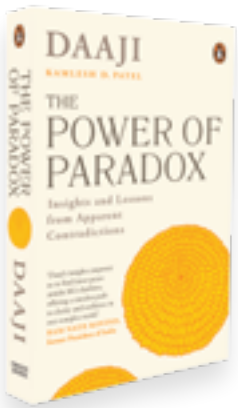
अधिक जानकारी के लिए हमसे संपर्क करें: +91 8519956041 contact@hfnsports.com sports.heartfulness.org



heartfulness app

ध्यान करने की आदत में निपुण बनें

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



द पावर ऑफ़ पैराडॉक्स

- दाजी द्वारा लिखित

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

हार्टफुलनेस योग शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम

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

अपनों से मिलें

अपने समीप एक प्रशिक्षक या ध्यान केंद्र ढूँढें।
heartfulness.org/en/connect-with-us/





हार्टफुलनेस के सरल अभ्यासों के बारे में जानिए

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

learning.heartfulness.org



hfnl!fe
Balance is beautiful

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

Forests by heartfulness

हम संपूर्ण भारत में लाखों वृक्ष लगा रहे हैं

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

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

अधिक जानकारी के लिए -

वेबसाइट - https://heartfulness.org/forests/

अपना योगदान देने अथवा प्रियजनों को उपहार देने के लिए
https://heartfulness.org/forests/donations-gifting

हमें लिखने के लिए - fbh@heartfulness.org

HTC GLOBAL SERVICES | HTCNXT



कृत्रिम बुद्धिमत्ता जो केवल सोचती ही नहीं, समझती भी है