हार्टफुलनेस

पवित्रता से प्रारब्ध

सितंबर 2026

धुआँ रहित आंतरिक अग्नि
दाजी

क्या ध्यान आपके मस्तिष्क को बदल सकता है?
कृष्णमूर्ति जयन्ना

समग्र स्वास्थ्य - आधुनिक जीवन में पुनः संतुलन लाना
डॉ. एस.एन. रघुवीर

अपनापन

www.heartfulnessmagazine.com/hindi

नूतन प्रकाशन

सर्वाधिक बिकने वाली लोकप्रिय पुस्तक

द हार्टफुलनेस वे के लेखक की

द हार्टफुलनेस वे, संस्करण-2

वास्तविकता की प्रकृति पर जीवन के महत्वपूर्ण प्रश्नों पर प्रस्तुत विचार

अपनी प्रतियाँ ऑर्डर करें
amazon

दाजी
लेखक
हार्टफुलनेस के वैश्विक मार्गदर्शक

एलिज़ाबेथ डेनली
लेखक
हार्टफुलनेस में आध्यात्मिक प्रशिक्षक

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

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

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

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

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, दाजी, चंद्रवीर दत्त मोरे, कृष्णमूर्ति जयन्ना, नेगिन खोरासानी, विजयकुमार किदांबी, संदीप, एन.एस. नागराज, जोशुआ पोलॉक, रघुवीर एस.एन., ज्ञानेश्वर सरीन

सहयोगी दल

उपासना बैनर्जी, विनायक गणपुरम, विनोद कुमार कार्तिक नटराजन, अशरफुल 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

अपनापन

प्रिय पाठकों,

हम उन लोगों और स्थानों से अपनापन महसूस करते हैं जिनकी हमें परवाह है और जो हमारी परवाह करते हैं। यह अपनापन हमें एक-दूसरे के प्रति ज़िम्मेदार बनाता है।

दाजी के लेख, ‘धुआँ रहित आंतरिक अग्नि’, में बाबूजी का लालाजी से संबंध ऐसे गहन अपनेपन के भाव पर टिका है जिसने उनके दृष्टिकोण और उनके कार्यों को रूप दिया। जब अंततः लालाजी ने अपना कार्य बाबूजी के हाथों में सौंपा तब बाबूजी ने उसे उसी भक्ति और निष्ठा के साथ आगे बढ़ाया जो सदा उनके संबंध की पहचान रही।

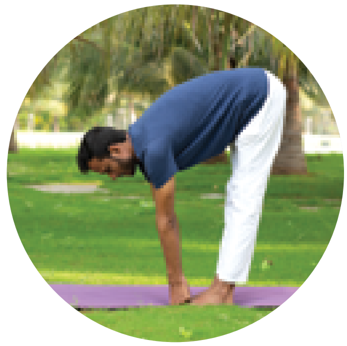
अपनेपन का यही भाव इस महीने के पूरे अंक का सूत्र है। अपनापन किसी पर आधिपत्य नहीं है। यह एक गुण है जो हमारे अंदर ज़िम्मेदारी की भावना को जागृत करता है। यह भावना बाहर से आरोपित नहीं होती बल्कि भीतर से उठती है। ‘कार्बन-तटस्थ परिसर’ और ‘विद्यालयों में हार्टफुलनेस’ दोनों लेखों में यह उत्तरदायित्व केवल व्यक्तिगत स्तर तक सीमित नहीं है; वह हमारे आसपास और उन सभी लोगों तक विस्तारित होता है जो इस संसार में रहते हैं।

विमुखता कहती है, “यह मेरी समस्या नहीं है।” अपनापन इसका प्रतिवाद करता है। दृष्टिकोण का यही अंतर हमारे हर कर्म को रूप देता है।

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

पढ़ने का आनंद लें,

संपादकगण



अंदर

स्वास्थ्य

समग्र स्वास्थ्य - आधुनिक जीवन में पुनः संतुलन लाना
डॉ. एस.एन. रघुवीर
12

स्वास्थ्य, सुख और सामंजस्य
भूषण भुक्ते
16

अनुसंधान

क्या ध्यान आपके मस्तिष्क को बदल सकता है?
कृष्णमूर्ति जयन्ना
26

अभ्यास

संकल्प - मन का उच्चतर कार्य
एन.एस. नागराज एवं जोशुआ पोलॉक
34

नेतृत्व

भय बनाम विश्वास
डॉ. इचक अडीज़ेस
42

पाठकों के विचार

धर्म
नेगिन एम. खोरासानी
46

शिक्षा

विद्यालयों में हार्टफुलनेस - मानव विकास के लिए शिक्षा
ज्ञानेश्वर सरीन
54

हार्टफुलनेस निबंध लेखन कार्यक्रम
चंद्रवीर दत्त मोरे और संदीप
60

पारिस्थितिकी

कार्बन-तटस्थ परिसर, जीवन भर की सीख
विजयकुमार किदांबी
68

मार्गदर्शन

धुआँ रहित आंतरिक अग्नि
दाजी
74

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।

डॉ. कृष्णमूर्ति जयन्ना

डॉ. कृष्णमूर्ति जयन्ना MBBS, MD, एक चिकित्सक, सार्वजनिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ और शोधकर्ता हैं। इन्हें वैश्विक सार्वजनिक स्वास्थ्य क्षेत्र में 25 वर्षों का अनुभव है। वे 'सेंटर फ़ॉर इंटिग्रेटिव हेल्थ एंड वेलबीइंग' के संस्थापक, हार्टफुलनेस रिसर्च कॉउंसिल के अध्यक्ष, एक प्रमाणित हार्टफुलनेस प्रशिक्षक और TEDx वक्ता हैं। वे समग्र एवं निवारक स्वास्थ्य-देखभाल के प्रबल समर्थक हैं।

ज्ञानेश्वर सरीन

कॉर्पोरेट क्षेत्र में तीन दशकों का व्यावसायिक अनुभव रखने वाले ज्ञानेश्वर सरीन वर्तमान में एक सलाहकार के रूप में कार्यरत हैं। वे वर्ष 1980 से हार्टफुलनेस पद्धति के साथ जुड़े हैं। वे हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट में हार्टफुलनेस स्कूल प्रोग्राम्स के निदेशक के रूप में अपनी सेवाएँ स्वेच्छा से प्रदान करते 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।

नेगिन खोरासानी

नेगिन एक सामाजिक उद्यमी एवं सक्रिय कार्यकर्ता हैं जो आंतरिक परिवर्तन के प्रति प्रतिबद्ध हैं। वे एक लेखिका, स्वप्नद्रष्टा, चेतना व संचार प्रशिक्षिका एवं एक अध्यापिका हैं। वे काफ़ी समय से ध्यान कर रही हैं और दूसरों को अपने आंतरिक अस्तित्व से जुड़ने में मदद करती हैं।

भूषण भुक्ते

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

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।

ग्यारह

“लगभग हर चीज़ और हम भी कुछ मिनटों के विराम के बाद फिर से सुचारु रूप से काम करने लगते हैं।”

ऐन लमॉट

समग्र स्वास्थ्य

आधुनिक जीवन में पुनः संतुलन लाना

व्यक्तिगत जीवन में स्वास्थ्य के प्रति समग्र दृष्टिकोण यह दिखाता है कि हमारी दिनचर्या, भावनात्मक जागरूकता, आराम, शारीरिक सक्रियता, ध्यान और सजग जीवन कैसे एकसाथ मिलकर दीर्घकालीन स्वास्थ्य प्राप्त करने में मदद करते हैं।

डॉ. एस.एन. रघुवीर

आज की दुनिया में लोग पहले से कहीं अधिक स्वास्थ्य संबंधी जानकारी से घिरे हुए हैं। हर रोज़ खान-पान का कोई नया चलन, शारीरिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौती, किसी नए पूरक आहार की सलाह या फिर कार्यकुशलता बढ़ाने के लिए कोई नई दिनचर्या, हमसे एक 'बेहतर जीवन' का वादा करते हैं। इसके बावजूद कई लोग अत्यधिक थकान, मानसिक तनाव, भावनात्मक अलगाव और शारीरिक रूप से असंतुलित महसूस कर रहे हैं।

स्वस्थ जीवन जीने की इस दौड़ में स्वास्थ्य और कल्याण कहीं न कहीं हिस्सों में बंट गया है। कुछ लोग सिर्फ़ अपने खान-पान पर ध्यान देते हैं, कुछ सिर्फ़ व्यायाम पर, कुछ शरीर को भुलाकर सिर्फ़ मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देते हैं तो कुछ अपने शरीर का तो पूरा ध्यान रखते हैं लेकिन तनाव, चिंताओं और भावनात्मक थकान से ग्रस्त रहते हैं।

सही मायने में स्वास्थ्य जीवन के सिर्फ़ किसी एक पहलू पर केंद्रित होकर नहीं पाया जा सकता। इसी कारण से समग्र स्वास्थ्य की आवश्यकता हमारे लिए बहुत बढ़ जाती है। समग्र स्वास्थ्य महज़ अलग-अलग पद्धतियों का संयोजन नहीं है। यह मानव स्वास्थ्य को देखने का अपने आप में एक परिपूर्ण तरीका है, जो इस समझ पर आधारित है कि शरीर, मन, भावनाएँ, जीवनशैली, रिश्ते, आराम और आंतरिक अवस्था सब एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं।

व्यक्ति अपने जाँच-परीक्षण में स्वस्थ पाए जाने पर भी भीतर से दुखी महसूस कर सकता है। किसी का खान-पान तो ठीक हो सकता है लेकिन फिर भी वह सदैव तनावग्रस्त रह सकता है। कोई व्यक्ति नियमित ध्यान तो करता है लेकिन अपनी नींद, गतिविधि और नियमित दिनचर्या को नज़रंदाज़ कर देता है।

स्वास्थ्य केवल किसी बीमारी की अनुपस्थिति नहीं है। यह संतुलन की उपस्थिति है। आजकल की दिनचर्या में असुंतलन बहुत ही सामान्य बात है। हमारी दिनचर्या की तेज़ रफ़्तार, मोबाइल, कंप्यूटर, टी.वी जैसे उपकरणों पर अत्यधिक निर्भरता, अनियमित खान-पान की आदतें, भावनात्मक थकान, निद्रादोष, सामाजिक अलगाव और निरंतर मानसिक उत्तेजना ने धीरे-धीरे लोगों को अपने से ही दूर कर दिया है। अनेक लोग अब केवल उपचार ही नहीं

बल्कि संतुलन, शांति और दीर्घकालीन स्वास्थ्य भी पाना चाहते हैं।

आज लोग थोड़े समय के लिए काम चलाने वाले हल नहीं चाहते; बल्कि वे यह जानना चाहते हैं कि बेहतर जीवन कैसे जिया जाए। वेलनेस बाय हार्टफुलनेस में इस सिद्धांत को केवल प्रचलन ही नहीं बल्कि जीवन जीने का एक व्यवहारिक तरीका माना जाता है। यहाँ सिर्फ़ स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का समाधान करने पर ही ध्यान नहीं दिया जाता बल्कि लोगों की शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ जीवनशैली से पुनः जुड़ने में मदद की जाती है।

लोगों को कठोर नियमों में उलझाने के बजाय, हम जागरूकता, नियमितता और धीरे-धीरे होने वाले रूपांतरण पर ध्यान देते हैं। यहाँ हम स्वास्थ्य को लेकर कई पहलुओं पर एक साथ ध्यान देते हैं - सजग जीवन, भावनात्मक स्वास्थ्य, स्वस्थ दिनचर्या, आंतरिक संतुलन, गतिविधि, आराम, खान-पान के बारे में जागरूकता और अपने आप से जुड़ना।

समग्र स्वास्थ्य का एक बहुत ही खूबसूरत पहलू यह है कि यह वैयक्तिकता यानी हर व्यक्ति की अलग ज़रूरतों का सम्मान करता है। हर व्यक्ति को एक जैसी दिनचर्या की ज़रूरत नहीं होती। हर व्यक्ति का मन एक जैसी प्रतिक्रिया नहीं करता। हर व्यक्ति के शरीर का उपचार एक अलग गति से होता है।

कुछ लोगों को शारीरिक सुधार से ज़्यादा भावनात्मक सहारे की ज़रूरत हो सकती है। कुछ को अपनी जीवनशैली में अनुशासन की ज़रूरत हो सकती है। कुछ लोगों को बस कुछ समय के अंतराल की ज़रूरत होती है ताकि वे थोड़ा विराम ले सकें, साँस ले सकें और अपने आप से पुनः जुड़ सकें। वेलनेस बाय हार्टफुलनेस में इसी समझ के आधार पर काम किया जाता है। हम यह मानते हैं कि किसी पर भी स्वास्थ्य थोपा नहीं जा सकता। जागरूकता, सहयोग और सचेतन जीवन के माध्यम से धीरे-धीरे इसका विकास किया जा सकता है। हार्टफुलनेस पद्धति की इस प्रक्रिया में बहुत ही सार्थक भूमिका है। एक ऐसी दुनिया में जहाँ हमारा मन हर समय व्यस्त रहता है वहाँ अंदर से अपनी गति को कम करना बहुत ज़रूरी हो गया है। ध्यान, रिलैक्सेशन, आत्म-निरीक्षण और आंतरिक संतुलन अब केवल सुख के साधन नहीं रहे

बल्कि हमारे दीर्घकालीन स्वास्थ्य के लिए ज़रूरी हो गए हैं।

जब मन शांत होने लगता है तब लोग अपने आप ही स्वस्थ विकल्प चुनने लगते हैं। तब नींद में सुधार आने लगता है, भावनात्मक प्रतिक्रिया कम हो जाती है, हमारी सोच में स्पष्टता बढ़ने लगती है, आपसी संबंध सुधरने लगते हैं और लोग अपने शरीर के संकेतों को फिर से समझने लगते हैं।

स्वास्थ्य एक दिन में नहीं बनता, यह प्रतिदिन हमारे जीने के तरीकों से बनता है। समग्र स्वास्थ्य हमें यह भी याद दिलाता है कि स्वास्थ्य बिगड़ने का इंतज़ार करने से कहीं ज़्यादा अच्छा उससे बचना है। हमारी रोज़मर्रा की छोटी-छोटी आदतें जैसे पर्याप्त आराम लेना, खाते समय भोजन पर ध्यान देना, अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखना, गतिविधि पर ध्यान देना, शांत रहना, सार्थक संबंध बनाना और मानसिक संतुलन बनाए रखना, हमारे दीर्घकालीन स्वास्थ्य के लिए कभी-कभार किए जाने वाले दोष निवारक प्रयासों से कहीं ज़्यादा प्रभावी हैं।

जैसे-जैसे दुनिया की रफ़्तार बढ़ती जा रही है, वैसे-वैसे जागरूकता के साथ अपनी गति को धीमा करने की आवश्यकता भी बढ़ रही है। समग्र स्वास्थ्य का अर्थ आधुनिक जीवनशैली को नकारना नहीं है और न ही अन्य पद्धतियों की तुलना में किसी एक पद्धति को चुनना है। इसका संबंध ज़िंदगी के विभिन्न पहलुओं के बीच एक सार्थक और व्यवहारिक तरीके से सामंजस्य बनाए रखने से है। मूल रूप से अच्छा स्वास्थ्य मानवीय संवेदनाओं से जुड़ा हुआ है। इसका संबंध खुद से जुड़ने के एहसास से, मानसिक रूप से हल्का महसूस करने से, अधिक संतुलन के साथ जीने से और दबाव में भी स्थिर रहने से है।

यही है वह परिकल्पना जिसका विकास वेलनेस बाय हार्टफुलनेस में हम निरंतर करते हैं - लोगों की महज़ ज़िंदा रहने से बढ़कर एक अर्थपूर्ण, जागरूक और संतुलित जीवन जीने में मदद करते हैं।

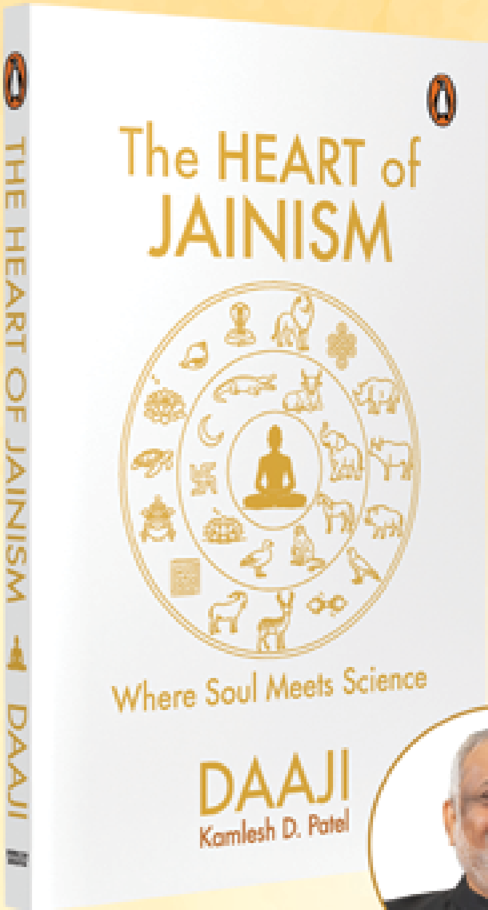
वेलनेस बाय हार्टफुलनेस

वेलनेस बाय हार्टफुलनेस योग्य चिकित्सकों व उपचारकों के तहत आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा, योग, हार्टफुलनेस ध्यान और विभिन्न पूरक उपचारों द्वारा समग्र देखभाल प्रदान करता है। इनमें हर व्यक्ति के अनुरूप थोड़ा बदलाव किया जाता है।

https://wellnessbyheartfulness.com

वेबसाइट

हमारे विषय में



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

स्वास्थ्य, सुख और सामंजस्य

आधुनिक जीवन शैली के लिए योग

भूषण भुक्ते

स्वास्थ्य केवल बीमारी का न होना नहीं है, सुख केवल प्रसन्नता और इच्छाओं की पूर्ति में नहीं है और सामंजस्य का अर्थ विवाद और असहमति का अभाव नहीं है। इन तीनों से मिलकर योग का मूलतत्व बनता है – जीवन जीने की ऐसी सचेत शैली जो शरीर, मन, भावनाओं और आत्मा को एकीकृत करती है।

स्वास्थ्य का योगिक दृष्टिकोण

आयुर्वेद के विशेषज्ञ ऋषि सुश्रुत ने स्वास्थ्य को एक सुंदर और समग्र रूप में परिभाषित किया है -

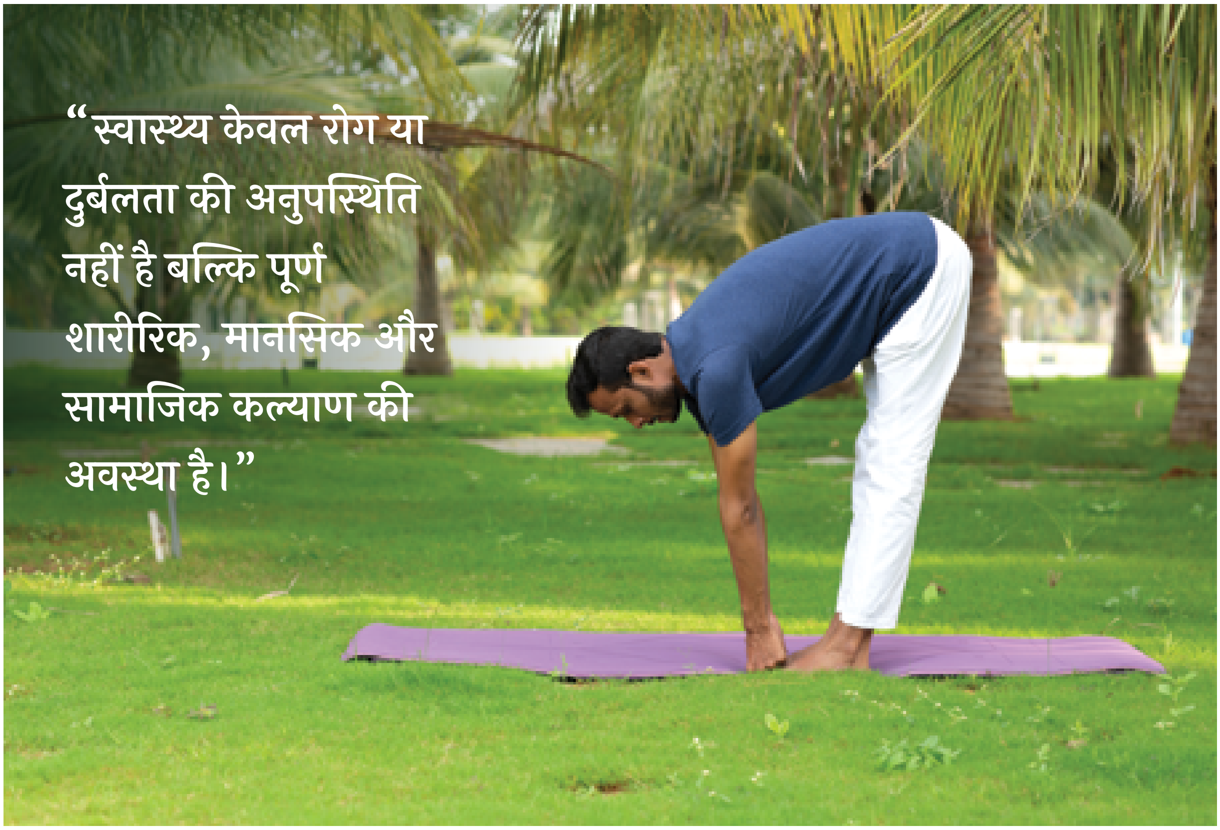
> समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः।
> प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इत्यभिधीयते॥
>
> "वह व्यक्ति स्वस्थ है जिसके दोष, पाचन अग्नि, ऊतक (tissues) और उत्सर्जन प्रक्रिया संतुलित हों तथा जिसकी आत्मा, इंद्रियाँ और मन प्रसन्न एवं संतुष्ट रहें।"
>
> – सुश्रुत संहिता, सूत्रस्थान, अध्याय 15, श्लोक 10

सुश्रुत के अनुसार स्वस्थ व्यक्ति वह है जो पूर्ण संतुलन की स्थिति में है - जिसमें दोष (मनोवृत्ति), अग्नि (पाचक अग्नि), धातु (ऊतक) और मल-क्रिया (उत्सर्जन प्रक्रिया जिसमें मल-मूत्र विसर्जन शामिल हैं) संतुलित हों तथा जिसकी आत्मा, इंद्रियाँ व मन प्रसन्न और संतुष्ट रहें।

शरीर, इंद्रियों और मन के इस संतुलन रूपी स्वास्थ्य की यह अवधारणा तैत्तिरीय उपनिषद में और अधिक गहराई से मिलती है। इसके अनुसार मनुष्य उत्तरोत्तर सूक्ष्म होते पाँच कोशों या पंचकोशों से निर्मित होता है - स्थूल शरीर (अन्नमय), प्राण ऊर्जा शरीर (प्राणमय), मानसिक व भावनात्मक शरीर (मनोमय), बुद्धि व विवेक शरीर (विज्ञानमय) और आनंद का अंतरतम कोश (आनंदमय)। इस अवधारणा के अनुसार केवल स्थूल शरीर पर ध्यान देकर पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त नहीं किया जा सकता। इसके लिए सभी पाँच आयामों को एक साथ पोषित करना आवश्यक है।

योग स्वास्थ्य, प्रसन्नता और सामंजस्य को विकसित करते हुए इसी एकीकृत अवस्था को पोषित करता है।

यह समग्र दृष्टिकोण विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा दी गई आधुनिक परिभाषा में प्रतिध्वनित होता है - "स्वास्थ्य केवल रोग या दुर्बलता की अनुपस्थिति नहीं है बल्कि पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की अवस्था है।"



समग्र स्वास्थ्य के लिए अष्टांग योग

महर्षि पतंजलि का अष्टांग योग स्वास्थ्य, प्रसन्नता और सामंजस्य प्राप्त करने का एक व्यवस्थित मार्ग प्रस्तुत करता है। यह सचेतन विकास का एक संपूर्ण विज्ञान है जो अनुशासित अभ्यास के द्वारा मानव अस्तित्व के प्रत्येक आयाम को रूपांतरित करता है। पतंजलि इन आठ अंगों का नाम इस तरह प्रस्तुत करते हैं -

> **यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यान**
> **समाधयोऽष्टावङ्गानि॥**
>
> "यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि – ये योग के आठ अंग हैं।"
>
> – योग सूत्र 2.29

इन सभी आठ अंगों का अभ्यास करने पर एक विशिष्ट परिवर्तन होता है जैसा कि पतंजलि आगे कहते हैं -

> **योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये**
> **ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः॥**
>
> "योग के इन आठ अंगों का निष्ठापूर्वक अभ्यास करने से अशुद्धियाँ दूर हो जाती हैं, ज्ञान का प्रकाश फैलता है और अंततः सही-गलत को पहचानने का विवेक प्राप्त होता है।"
>
> – योग सूत्र 2.28

पतंजलि इस रूपांतरकारी अभ्यास की स्पष्ट रूपरेखा प्रस्तुत करते हैं - आठ अंगों का अभ्यास अशुद्धियों का निवारण (अशुद्धि-क्षय) ज्ञान के प्रकाश का जागरण (ज्ञान-दीप्ति) सही-गलत को पहचानने का विवेक (विवेक-ख्याति)।

ये आठ अंग बाह्य अनुशासन से लेकर आंतरिक साक्षात्कार तक की एक क्रमिक यात्रा दर्शाते हैं जिसमें मानव कल्याण का हर पहलू पोषित होता है।

यम और नियम – सामाजिक और व्यक्तिगत स्वास्थ्य - ये योग के नैतिक आधार हैं जो सामंजस्यपूर्ण संबंधों, आत्म-अनुशासन और धार्मिक जीवनशैली विकसित करते हैं।

आसन और प्राणायाम – शारीरिक स्वास्थ्य - प्राण के सचेत संचलन और नियमन से स्थिरता, जीवनशक्ति और शारीरिक संतुलन प्राप्त होता है।

प्रत्याहार और धारणा – मानसिक स्वास्थ्य - इंद्रियों के संयम और एकाग्रता द्वारा मन पर नियंत्रण स्थापित होता है।

ध्यान और समाधि – आध्यात्मिक स्वास्थ्य - ध्यान से जागरूकता बढ़ती है, आंतरिक शांति मिलती है और अपने वास्तविक स्वरूप का बोध होता है।

इस तरह अष्टांग योग केवल तकनीकों का क्रम नहीं है बल्कि यह जीवन जीने की एक संपूर्ण विधा है। निष्ठापूर्वक किए गए अभ्यास के द्वारा जैसे-जैसे अशुद्धियाँ क्रमशः दूर होती जाती हैं वैसे-वैसे साधक सक्रिय शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्थिरता, सामाजिक सद्भाव और आध्यात्मिक जागरण की ओर अग्रसर होता है। इसी में योग का स्वास्थ्य, प्रसन्नता और सामंजस्य प्रदान करने का शाश्वत वचन निहित है।

एक जीवन शैली के रूप में योग सक्रिय कल्याण अर्थात् स्वास्थ्य, प्रसन्नता और सामंजस्य को दर्शाता है तथा अंगों को कठोरतापूर्वक अलग-अलग श्रेणियों में प्रस्तुत करने के बजाए बहिरंग (बाह्य) से अंतरंग (आंतरिक) की ओर उन्नतिशील गति को दर्शाता है।

स्वास्थ्य - एक मज़बूत और दृढ़ शरीर का विकास

जैसे कि लोकप्रिय कहावत है, "पहला सुख निरोगी काया" अर्थात् पहला सुख एक स्वस्थ शरीर है। यह व्यावहारिक ज्ञान संस्कृत की एक प्राचीन शिक्षा को दोहराता है -

> **शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्॥**
>
> "शरीर ही वास्तव में, किसी व्यक्ति के उच्चतर उद्देश्य की पूर्ति के लिए प्रमुख साधन है।"
>
> – कालिदास, कुमारसंभव 5.33

शरीर वह मंदिर है जिसके माध्यम से हम जीवन का अनुभव करते हैं और उच्चतर आकांक्षाओं को पूरा करने का प्रयास करते हैं। आसन, प्राणायाम, शुद्धि क्रियाओं (योगिक शुद्धि के अभ्यास), विश्राम, आहार (भोजन) और उपयुक्त जीवनशैली के माध्यम से योग इस पवित्र साधन को सुदृढ़ और पुनः ऊर्जित करता है।

वैज्ञानिक शोध उस बात की पुष्टि कर रहे हैं जिसे योग परंपरा बहुत पहले ही प्रतिपादित कर चुकी है। नियमित अभ्यास से हृदय की कार्यप्रणाली में सुधार होता है, लचीलापन और संतुलन बढ़ता है, प्रतिरक्षा प्रणाली मज़बूत होती है, दीर्घकालिक दर्द कम होता है,

नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है और रक्तचाप एवं तनाव से संबंधित हॉर्मोन के नियमन में सहायता मिलती है।

इस प्रक्रिया में प्राणायाम प्रमुख भूमिका निभाता है। नाड़ी शुद्धि, उज्जयी प्राणायाम और भ्रामरी जैसी तकनीकें स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को नियमित करती हैं जिससे लगातार बनी रहने वाली अनुकंपी (sympathetic) तंत्रिका की अतिसक्रियता शांत होकर परानुकंपी (parasympathetic) तंत्रिका के विश्राम और आरोग्यता में परिवर्तित हो जाती है।

ध्यान शारीरिक स्तर पर इस सुधारात्मक प्रभाव को और गहरा करता है। नियमित ध्यान के अभ्यास से कोर्टिसोल के स्तर में कमी आती है, विश्राम के समय हृदय की गति और रक्तचाप घटता है और हृदय गति की परिवर्तनशीलता में सुधार होता है - ये सब तनाव से उबरने की क्षमता के प्रमुख संकेतक हैं। इन दिखने वाले परिवर्तनों के अलावा, ध्यान से ऐसी स्थिर व साक्षी भाव वाली जागरूकता विकसित होती है जिससे शरीर की अपनी अंतर्निहित बुद्धि उसे ठीक करने और फिर से बनाने में मदद करती है। जहाँ प्राणायाम श्वसन के माध्यम से तंत्रिका तंत्र को शांत करता है वहीं ध्यान मन के माध्यम से इसे स्थिर करता है और दोनों मिलकर ऐसी आंतरिक स्थितियाँ बनाते हैं जिनमें स्थायी शारीरिक स्वास्थ्य की नींव पड़ती है।

सुख - एक शांत मन विकसित करना

आज की दुनिया में सुख को अक्सर प्रसन्नता या सफलता समझ लिया जाता है। योग इसके बारे में एक गहरी समझ प्रदान करता है। जैसा कि एक लोकप्रिय कहावत है -

> संतोषं परमं सुखम्॥
>
> "संतोष ही परम सुख है।"

योग सूत्रों में पतंजलि इसी सत्य को दोहराते हैं। वे संतोष को एक 'नियम' बताते हैं और सिखाते हैं कि स्थायी सुख अधिक हासिल करने में नहीं बल्कि जो पहले से ही प्राप्त है उसकी सराहना करने में है।

> संतोषादनुत्तमः सुखलाभः॥
>
> "संतोष से परम सुख की प्राप्ति होती है।"
>
> – योग सूत्र 2.42

दाजी एक सरल सूत्र देते हैं जो इसी सत्य को आधुनिक भाषा में व्यक्त करता है - सुख पूरी हुई इच्छाओं और कुल इच्छाओं की संख्या का अनुपात है। जितनी अधिक इच्छाएँ हम संचित करते हैं, उन्हें तृप्त करना उतना ही कठिन हो जाता है और सुख या खुशी उतनी ही दूर होती चली जाती है - जब तक कि हम इच्छाहीनता की उस अवस्था में न आ जाएँ, जहाँ खुशी असीम हो जाती है। शाहजहाँपुर के श्री रामचंद्रजी ने इसी ज्ञान को एक ऐसे वाक्य में व्यक्त किया है जिसे दाजी अक्सर उद्धृत करते हैं, "कम से कम का अधिक से अधिक" - यह एक विनम्र आह्वान है कि हम अपनी इच्छाओं को धीरे-धीरे कम करते जाएँ जब तक कि वे पूरी तरह से समाप्त न हो जाएँ क्योंकि केवल उस रिक्तता में और स्वयं के साथ

शांति स्थापित करने से ही अनंत सुख और परमानंद की प्राप्ति होती है।

$$\text{सुख} = \frac{\text{पूरी हुई इच्छाओं की संख्या}}{\text{कुल इच्छाओं की संख्या}}$$

ध्यान, एकाग्रता (धारणा), विश्राम और सचेतन श्वास-प्रश्वास के अभ्यास धीरे-धीरे बेचैन मन को शांत करते हैं। आधुनिक तंत्रिका विज्ञान इस बात की पुष्टि करता है कि ये अभ्यास चिंता को कम करते हैं, एकाग्रता बढ़ाते हैं, भावनात्मक नियंत्रण में सुधार करते हैं और दृढ़ता बढ़ाते हैं। योग जीवन की चुनौतियों को समाप्त नहीं करता बल्कि उनके प्रति हमारी प्रतिक्रिया को बदल देता है।

सामंजस्य - स्वास्थ्य का सामाजिक आयाम

मूलरूप से योग का सबसे बड़ा योगदान सामंजस्य स्थापित करने में निहित है - स्वयं अपने अंदर, दूसरों के साथ अपने संबंधों में और अंततः संपूर्ण सृष्टि के साथ सामंजस्य स्थापित करना। महर्षि पतंजलि के अनुसार यह यात्रा 'यम' अर्थात नैतिक संयम से शुरू होती है। ये यम योगिक जीवन का आधार हैं तथा स्वास्थ्य के सामाजिक आयाम का पोषण करते हैं।

> अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ॥
>
> "अहिंसा, सत्य (सत्यनिष्ठा), अस्तेय (चोरी न करना), ब्रह्मचर्य (संयम और ऊर्जा का सही उपयोग), तथा अपरिग्रह (संग्रह न करना) ही यम हैं।"
>
> – योग सूत्र 2.30

ये पाँच यम केवल नैतिक नियम नहीं हैं बल्कि करुणा, सत्यनिष्ठा, संयम और आदर के व्यावहारिक मार्गदर्शक हैं। इन मूल्यों का पालन करने से हमारे परिवार में, हमारे समाज में और स्वयं हमारे अंदर सामंजस्य स्थापित होता है।

पतंजलि इससे और आगे जाकर यमों की व्यापकता को सार्वभौमिक बताते हैं - जो जन्म, स्थान, समय या परिस्थिति की परवाह किए बिना सभी के ऊपर लागू होते हैं -

> जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम्॥
>
> "ये यम सार्वभौमिक हैं और वर्ग, स्थान, समय या परिस्थिति से सीमित नहीं हैं इसलिए महान व्रत (महाव्रत) हैं।"
>
> – योग सूत्र 2.31

भगवद् गीता में सामंजस्यपूर्ण जीवन के इस आदर्श को पूर्णतः अभिव्यक्त किया गया है, जहाँ भगवान श्रीकृष्ण सच्चे योगी के गुणों का वर्णन करते हैं -

> अद्वेष्टा सर्वभूतानां मैत्रः करुण एव च। निर्ममो निरहङ्कारः समदुःखसुखः क्षमी॥
>
> संतुष्टः सततं योगी यतात्मा दृढनिश्चयः। मय्यर्पितमनोबुद्धिर्यो मद्भक्तः स मे प्रियः॥
>
> "जो सभी जीवों के प्रति घृणा से रहित है, जो मित्रवत और करुणामय है, जो अधिकार भाव और अहंकार से मुक्त है, जो सुख-दुख में समान रहता है, क्षमाशील है, सदैव संतुष्ट रहता है, आत्म-संयमित है, जिसका संकल्प दृढ़ है और जिसके मन तथा बुद्धि ईश्वर के प्रति समर्पित हैं - ऐसा भक्त मुझे प्रिय है।"
>
> – भगवद् गीता 12.13-14

यह केवल एक आध्यात्मिक आदर्श नहीं है बल्कि स्वस्थ जीवन जीने के लिए एक व्यावहारिक योजना है। इसलिए सामंजस्य केवल निष्क्रिय स्वीकृति नहीं है - यह प्रेम, उत्तरदायित्व, आत्म-जागरूकता और सचेत जीवन की सक्रिय अभिव्यक्ति है।

"जो सभी जीवों के प्रति घृणा से रहित है, जो मित्रवत और करुणामय है, जो अधिकार भाव और अहंकार से मुक्त है, जो सुख-दुख में समान रहता है, क्षमाशील है, सदैव संतुष्ट रहता है, आत्मसंयमित है, जिसका संकल्प दृढ़ है और जिसके मन तथा बुद्धि ईश्वर के प्रति समर्पित हैं - ऐसा भक्त मुझे प्रिय है।"

निष्कर्ष

प्राचीन वैदिक प्रार्थना इस सार्वभौमिक आकांक्षा को व्यक्त करती है -

> ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
> सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत्॥
> ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥
>
> "सभी सुखी हों। सभी रोगमुक्त हों। सभी के साथ शुभ हो। कोई भी दुखी न हो। ॐ शांति, शांति, शांति।"
>
> – वैदिक शांति मंत्र

यह शाश्वत आशीर्वाद योग के वास्तविक उद्देश्य को दर्शाता है। इसका उद्देश्य केवल शरीर को पूर्ण बनाना या मन को शांत करना नहीं है बल्कि करुणामय, सचेत और सामंजस्यपूर्ण जीवन जीने की हमारी अंतर्निहित क्षमता को जागृत करना है।

संसार शायद लगातार बढ़ती हुई गति से अग्रसर होता रहेगा। योग हमें याद दिलाता है कि वास्तविक शांति संसार से भागने से नहीं मिलती, बल्कि उसी में रहते हुए अपना केंद्र खोज लेने से मिलती है।

जैसे प्रत्येक सचेत श्वास हमें वर्तमान क्षण से पुनः जोड़ती है वैसे ही प्रत्येक सचेत कर्म योग की अभिव्यक्ति बन जाता है और स्वास्थ्य, प्रसन्नता एवं सामंजस्य तब दूर के आदर्श नहीं रह जाते बल्कि जागरूकता से जिए गए जीवन के स्वाभाविक परिणाम बन जाते हैं। यात्रा शुरू हो चुकी है। इसे जारी रखना अब आपका काम है।

योग हमें याद दिलाता है कि वास्तविक शांति संसार से भागने से नहीं मिलती, बल्कि उसी में रहते हुए अपना केंद्र खोज लेने से मिलती है।

हार्टफुलनेस योग अकादमी की ओर से

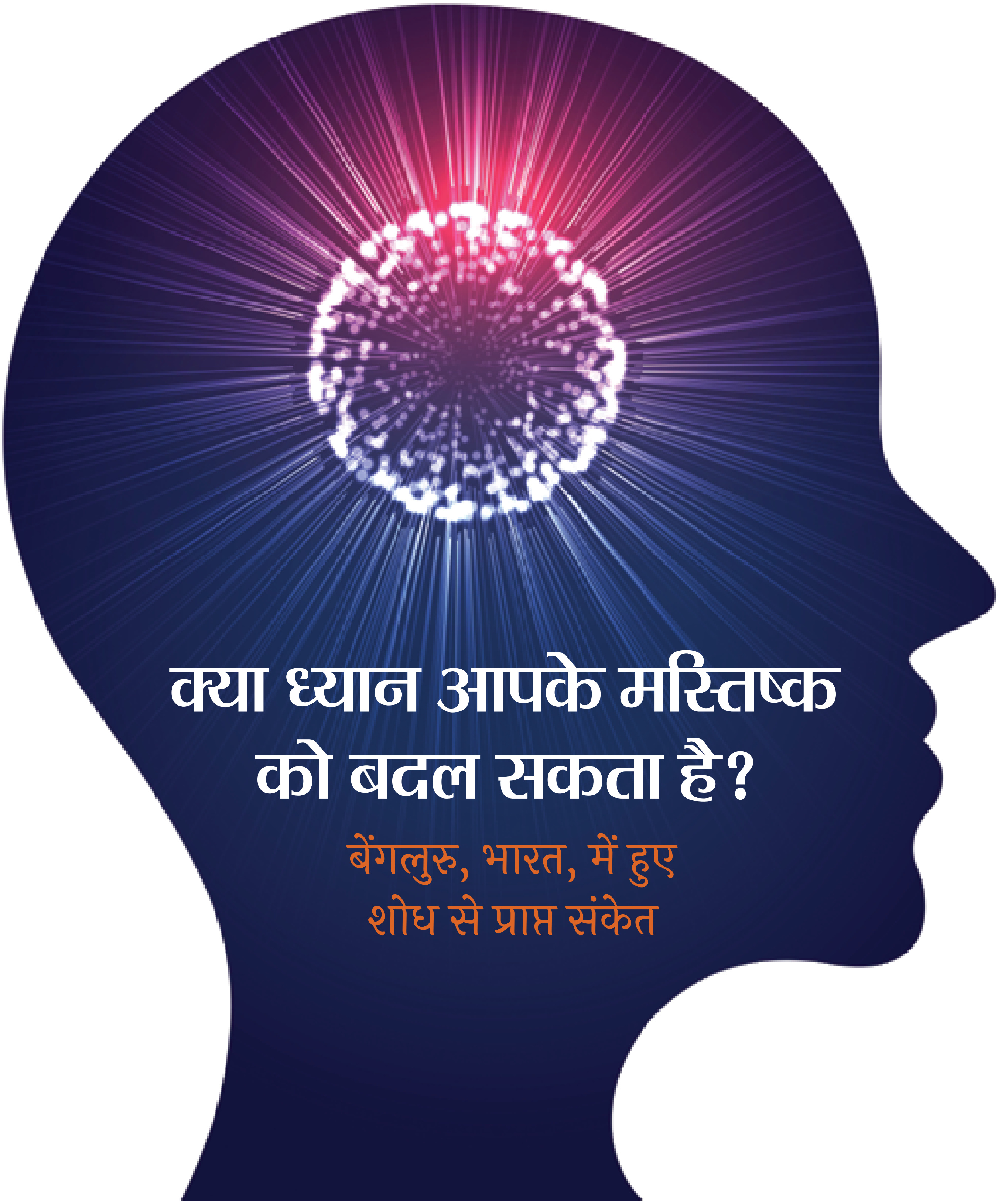
हार्टफुलनेस योग अकादमी मान्यता प्राप्त, परंपरा-आधारित कार्यक्रम प्रदान करती है जिसमें योग के प्रति एक समग्र दृष्टिकोण के लिए आसन, प्राणायाम और योगिक प्राणाहुति के साथ हार्टफुलनेस ध्यान का समावेश किया जाता है।

yogaacademy.heartfulness.org

अनुसंधान

“सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह है कि प्रश्न
पूछना कभी बंद न करें।”

अल्बर्ट आइंस्टीन



क्या ध्यान आपके मस्तिष्क को बदल सकता है?

बेंगलुरु, भारत, में हुए शोध से प्राप्त संकेत

एक अध्ययन में अनुभवी अभ्यासियों, नए अभ्यासियों और ध्यान न करने वालों की तुलना की गई। उसके आधार पर स्वास्थ्य, तनाव और आंतरिक शांति के तंत्रिका विज्ञान के बारे में जो जानकारी हमें प्राप्त हुई उसे इस लेख में प्रस्तुत किया गया है।

कृष्णमूर्ति जयन्ना

आपने शायद सुना होगा कि ध्यान आपके लिए अच्छा है। हो सकता है कि आपको किसी दोस्त ने कहा हो जो इस पर बहुत भरोसा करता हो। लेकिन क्या इस दावे के पीछे कोई वास्तविक वैज्ञानिक आधार है?

भारत के बेंगलुरु में स्थित 'राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य और तंत्रिका विज्ञान संस्थान' यानी निमहांस (NIMHANS) के शोधकर्ताओं के एक समूह ने इसका पता लगाने का निर्णय लिया। उन्होंने हार्टफुलनेस ध्यान, जिसका दुनिया भर में लाखों लोग अनुसरण करते हैं, के अभ्यासियों का अध्ययन किया। उन्होंने न केवल यह मापा कि ध्यान के बाद लोगों ने कैसा महसूस किया, बल्कि यह भी देखा कि ध्यान के दौरान उनके मस्तिष्क में क्या हो रहा था। 'कॉन्शियसनेस एंड कॉग्निशन' पत्रिका में प्रकाशित इसके परिणाम रोचक संकेत देते हैं और उतने ही दिलचस्प सवाल उठाते हैं जितने कि वे उत्तर प्रदान करते हैं।[1]

हार्टफुलनेस ध्यान क्या है?

हार्टफुलनेस ध्यान में अभ्यासी विचारों पर ध्यान देने, साँस पर केंद्रित रहने या शरीर में तनाव की जाँच करने के बजाय धीरे से अपना ध्यान हृदय पर लाते हैं। इसके बाद वे सचेतन रूप से कुछ नहीं करते हैं – एक निष्क्रिय और ग्रहणशील भूमिका निभाते हैं और जिसे यह परंपरा योगिक प्राणाहुति कहती है, उसे अपने भीतर प्रवेश करने देते है जो उन्हें चेतना की गहरी अवस्थाओं की ओर मार्गदर्शित करती है। यह अभ्यास सप्रयास एकाग्रता के बजाय ग्रहणशीलता पर निर्भर करता है। यह निष्क्रिय गुण ध्यान की तकनीकों में असामान्य है और जैसा कि हम देखेंगे, यह अध्ययन के कुछ निष्कर्षों को समझाने में मदद कर सकता है।

किन पर अध्ययन किया गया?

पुरुषों के तीन समूहों को इस अध्ययन में शामिल किया गया था - अनुभवी अभ्यासी (24 लोग जिन्हें औसतन 18 वर्षों के अभ्यास का अनुभव था), नए अभ्यासी (24 लोग जिन्हें 5 से 16 महीने के अभ्यास का अनुभव था) और ध्यान न करने वाले (15 लोग)। सभी प्रतिभागी कॉलेज-स्तरीय शिक्षा प्राप्त थे और समान सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि से थे। निमहांस के शोधकर्ता जानकारी प्राप्त करने के दौरान अभ्यासियों के अनुभव स्तर और सामाजिक-जनसांख्यिकीय जानकारी से पूरी तरह अनजान थे।

प्रतिभागियों का उच्च-घनत्व इलेक्ट्रोएन्सेफ़ेलोग्राफ़ी (EEG) द्वारा परीक्षण किया गया, जिसमें 128 स्कैल्प सेंसरों का उपयोग हुआ। इसके अतिरिक्त उन्होंने तनाव, जीवन संतुष्टि, भावनात्मक स्वास्थ्य और सचेतनता का मूल्यांकन करने वाली प्रश्नावलियों को पूरा किया।

अनुभवी अभ्यासियों ने जीवन संतुष्टि, सकारात्मक भावनाओं और सामान्य स्वास्थ्य एवं कल्याण पर नए अभ्यासियों और ध्यान न करने वालों की तुलना में काफ़ी अधिक अंक प्राप्त किए।

अध्ययन के निष्कर्ष क्या रहे?

स्वास्थ्य, भावनाएँ और जीवन संतुष्टि

अनुभवी अभ्यासियों ने जीवन संतुष्टि, सकारात्मक भावनाओं और सामान्य स्वास्थ्य एवं कल्याण पर नए अभ्यासियों और ध्यान न करने वालों की तुलना में काफ़ी अधिक अंक प्राप्त किए। दिलचस्प बात यह है कि नए अभ्यासियों में अनुभवी अभ्यासियों और ध्यान न करने वाले दोनों समूहों की तुलना में अधिक नकारात्मक भावनाएँ और अनुभवी अभ्यासियों की तुलना में अधिक तनाव पाया गया।

शोधकर्ताओं के अनुसार कई नए अभ्यासियों ने संभवतः ध्यानाभ्यास इसलिए शुरू किया था क्योंकि वे पहले से ही मानसिक तनाव से जूझ रहे थे। उनकी मानसिक व्यथा ही उनके ध्यानाभ्यास शुरू करने का कारण रही होगी। वहीं, अनुभवी अभ्यासी ध्यान न करने वालों की तुलना में जीवन में बहुत अधिक संतुष्ट थे। इससे यह पता चला कि समय के साथ ध्यान का प्रभाव सकारात्मक रूप से बढ़ता है। फिर भी स्थिति को ठीक से समझने के लिए इन निष्कर्षों को दूसरी जानकारियों से जोड़कर देखना ज़रूरी था।

ध्यानरत मस्तिष्क – ईईजी से मिली जानकारी

ध्यान के दौरान तीनों समूहों के पुरुषों के मस्तिष्क में स्पष्ट परिवर्तन देखने को मिले। इसमें वे लोग भी शामिल थे जो ध्यान नहीं करते थे और केवल अपनी श्वास पर गौर कर रहे थे। ईईजी रिकॉर्डिंग में एक प्रमुख अंतर देखने को मिला - ध्यान के दौरान अनुभवी अभ्यासियों में नए अभ्यासियों व ध्यान न करने वालों के समूहों की तुलना में अधिक पश्चकपाल गामा (occipital gamma) गतिविधि दिखी। यह बात इसलिए उल्लेखनीय थी क्योंकि पश्चकपाल क्षेत्र (सिर का पिछला हिस्सा) मुख्य रूप से दृश्य प्रसंस्करण से संबंधित है, जबकि ध्यान के दौरान प्रतिभागियों की आँखें बंद थीं।

पश्चकपाल गामा तरंगों का संबंध दो प्रक्रियाओं के साथ माना गया है - अवधारणात्मक बंधन अर्थात् अलग-अलग प्रकार के अनुभवों को एक सुसंगत रूप में एकीकृत करना और बढ़ी हुई आंतरिक जागरूकता। अन्य अध्ययनों में भी उन्नत ध्यानकर्ताओं में ऐसा ही मस्तिष्कीय गतिविधि का स्वरूप देखा गया है। हार्टफुलनेस परंपरा में भी पश्चकपाल क्षेत्र को विशेष आध्यात्मिक महत्व दिया जाता है - शाहजहाँपुर के रामचंद्र [बाबूजी] कपाल के पिछले हिस्से के इस उभार को उस परम आध्यात्मिक सत्य के समरूप बताते हैं जिसकी ओर यह अभ्यास ले जाता है।[2]

ध्यानावस्था – नए लोग भी अनुभवियों की तरह ध्यान करते हैं

मापे गए ईईजी मापदंडों पर नए और अनुभवी अभ्यासी समूहों के बीच ध्यान के दौरान मस्तिष्क की गतिविधि में कोई सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर नहीं दिखा। हार्टफुलनेस पद्धति में इसकी एक संभावित व्याख्या यह है कि प्राणाहुति नए अभ्यासी को वर्षों के अभ्यास के बिना भी गहरी ध्यानावस्था में जाने में मदद कर सकती है। इस अध्ययन में प्राणाहुति का स्वतंत्र रूप से परीक्षण नहीं किया गया, इसलिए इसे सक्रिय कारक के रूप में नहीं माना जा सकता। पश्चकपाल गामा में अंतर जो केवल कुशल ध्यानकर्ताओं में पाया गया, वह उनके दीर्घकालिक अभ्यास से जुड़ा हो सकता है, हालाँकि एक ही समय पर किया गया अध्ययन यह स्पष्ट नहीं कर सकता कि यह अंतर कैसे विकसित हुआ।

ध्यानावस्था और ध्यान का गुण – दो अलग बातें हैं

ईईजी ने ध्यान के दौरान मस्तिष्क की गतिविधि दर्ज की जबकि प्रश्नावलियों ने दैनिक कल्याण-पहलुओं का मूल्यांकन किया, यानी व्यक्ति अपने दैनिक जीवन में - काम पर, रिश्तों में और दबाव में - कैसा महसूस करता है। ध्यान के दौरान मस्तिष्क के काम करने का तरीका नए अभ्यासियों में अनुभवी लोगों जैसा ही देखा गया, लेकिन उनके दैनिक जीवन में अधिक तनाव दिखा। इससे पता चलता है कि ध्यानावस्था और ध्यान का दीर्घकालीन गुण दो अलग बातें हैं। ध्यान-अवस्था तो साधना के प्रारंभ में ही उपलब्ध हो सकती है, जबकि गुण धीरे-धीरे जीवन में समाहित होता है। नए अभ्यासियों के जीवन में ध्यान से मिलने वाली शांति अभी ठीक से नहीं समायी होती, लेकिन अनुभवी अभ्यासियों के जीवन में ऐसा लगता है कि यह शांति समा चुकी है।

मन और संज्ञान से परे - ध्यान का वास्तविक स्वरूप

अनुभवी अभ्यासी, नए अभ्यासी और ध्यान न करने वाले - तीनों समूहों ने माइंडफुलनेस (सचेतनता) में समान अंक प्राप्त किए। हार्टफुलनेस पारंपरिक संज्ञान से परे आयामों पर काम करता है, जैसे भावनात्मक नियंत्रण और चेतना की गहरी अवस्थाएँ। एक और अंतर्दृष्टि यह है कि माइंडफुलनेस (सचेतनता) शायद अंतिम गंतव्य होने के बजाय एक क्षणिक अवस्था है, एक ऐसी शुरुआती सुलभ अवस्था जो एक लंबी आंतरिक यात्रा की शुरुआत का प्रतीक है।

यह कहा जा सकता है कि हार्टफुलनेस की शुरुआत मन से होती है क्योंकि ध्यान की शुरुआत हृदय पर केंद्रित रहने से होती है। लेकिन इसका गहनतर उद्देश्य मन से परे जाना है - एक ऐसा परिणाम जो, कहा जाता है कि, हृदय के माध्यम से प्राप्त होता है। इस परंपरा में सच्चा ध्यान विचारों को नियंत्रित करना या ध्यान बनाए रखना नहीं है। यह अस्तित्व के गहन बोध तक पहुँचना है, यानी चेतना की ऐसी अवस्थाओं को प्राप्त करना है जो सामान्य मानसिक गतिविधि के नीचे और उससे परे होती हैं। अनुभवी अभ्यासी की अनूठी गामा-तरंगों का विशिष्ट स्वरूप उन आंतरिक अवस्थाओं का एक तंत्रिका संकेत हो सकता है जो वर्षों तक गहराई में उतरने के साथ धीरे-धीरे संचित होती जाती हैं।

हार्टफुलनेस की शुरुआत मन से होती है क्योंकि ध्यान की शुरुआत हृदय पर केंद्रित रहने से होती है। लेकिन इसका गहनतर उद्देश्य मन से परे जाना है - एक ऐसा परिणाम जो, कहा जाता है कि, हृदय के माध्यम से प्राप्त होता है।

अध्ययन की सीमाएँ

यह एक समय बिंदु पर किया गया प्रारंभिक अध्ययन (cross-sectional pilot study) था, यानी एक खास समय की स्थिति की झलक था और इसके परिणामों पर और शोध किए जाने की ज़रूरत है। लेखकों ने समय के साथ नए अभ्यासियों पर नज़र रखने वाले लंबे समय तक नियंत्रित शोध का प्रस्ताव रखा ताकि यह पता चल सके कि कौन से परिवर्तन ध्यान के फलस्वरूप आए और कौन से अंतर प्रतिभागियों के बीच पहले से ही मौजूद थे। उन्होंने इस अभ्यास के दर्शन के अनुकूल साधनों और विधियों की भी माँग की तथा यह भी कहा कि प्रत्यक्ष अनुभवों और अनुभवजन्य ज्ञान (phenomenology) को मात्रात्मक मापन (quantitative measurement) के साथ एकीकृत किया जाए। इस दिशा में प्रयास चल रहे हैं जिनमें चेतना-मानक का निर्माण और परीक्षण शामिल है, ताकि दीर्घकालीन अभ्यास से होने वाले गहन परिवर्तनों को अधिक सटीक रूप से जाना जा सके।[3]

शोध से मिले संकेत - निष्कर्ष

अपनी सीमाओं के बावजूद यह शोध एक सतत व स्पष्ट दिशा दिखाता है। हार्टफुलनेस के दीर्घकालिक अभ्यास से जुड़े अंतर वास्तविक और मापने योग्य हैं - अनुभवी अभ्यासियों में मानसिक स्वास्थ्य बहुत बेहतर पाया गया और उनके मस्तिष्क के पश्चकपाल क्षेत्र में एक अलग तरह की गामा गतिविधि देखने को मिली। ईईजी में नए व अनुभवी अभ्यासियों के बीच किसी महत्वपूर्ण अंतर का न होना भी यह दर्शाता है कि इस अभ्यास की सहज और ग्रहणशील प्रकृति के कारण नए अभ्यासियों को भी जल्दी ही वास्तविक ध्यान अवस्थाएँ प्राप्त हो जाती हैं, जबकि गहन परिवर्तन वर्षों के अभ्यास के बाद ही सुदृढ़ होते हैं।

यह अध्ययन एक और मूलभूत बात की ओर भी संकेत करता है - गहन ध्यान मन को नियंत्रित करने, एकाग्रता बनाए रखने या शांति प्राप्त करने के बारे में नहीं है, बल्कि धीरे-धीरे इनसे परे हृदय की ओर और भीतर गहराई में स्थित चेतना की अवस्थाओं की ओर बढ़ने के बारे में है।

इस परंपरा में सच्चा ध्यान विचारों को नियंत्रित करना या ध्यान बनाए रखना नहीं है। यह अस्तित्व के गहन बोध तक पहुँचना है, यानी चेतना की ऐसी अवस्थाओं को प्राप्त करना है जो सामान्य मानसिक गतिविधि के नीचे और उससे परे होती हैं।

हार्टफुलनेस रिसर्च की ओर से

हार्टफुलनेस रिसर्च न्यूरोसाइंटिफिक और गुणात्मक दोनों दृष्टिकोणों से ध्यान के प्रभावों का अध्ययन करता है।

heartfulnessinstitute.org/research/

संदर्भ

1. सिलापन, भुवनेश्वर शंकर, अजय कुमार नायर, कृष्णमूर्ति जयन्ना, साकेत मल्लिपेद्दी, सुनील सत्यनारायण और बिंदु एम. कुट्टी। 'मेडिटेशन, वेल-बीइंग एंड कॉग्निशन इन हार्टफुलनेस मेडिटेटर्स – ए पायलट स्टडी।' कॉन्शियसनेस एंड कॉग्निशन 86 (नवंबर 2020): 103032।

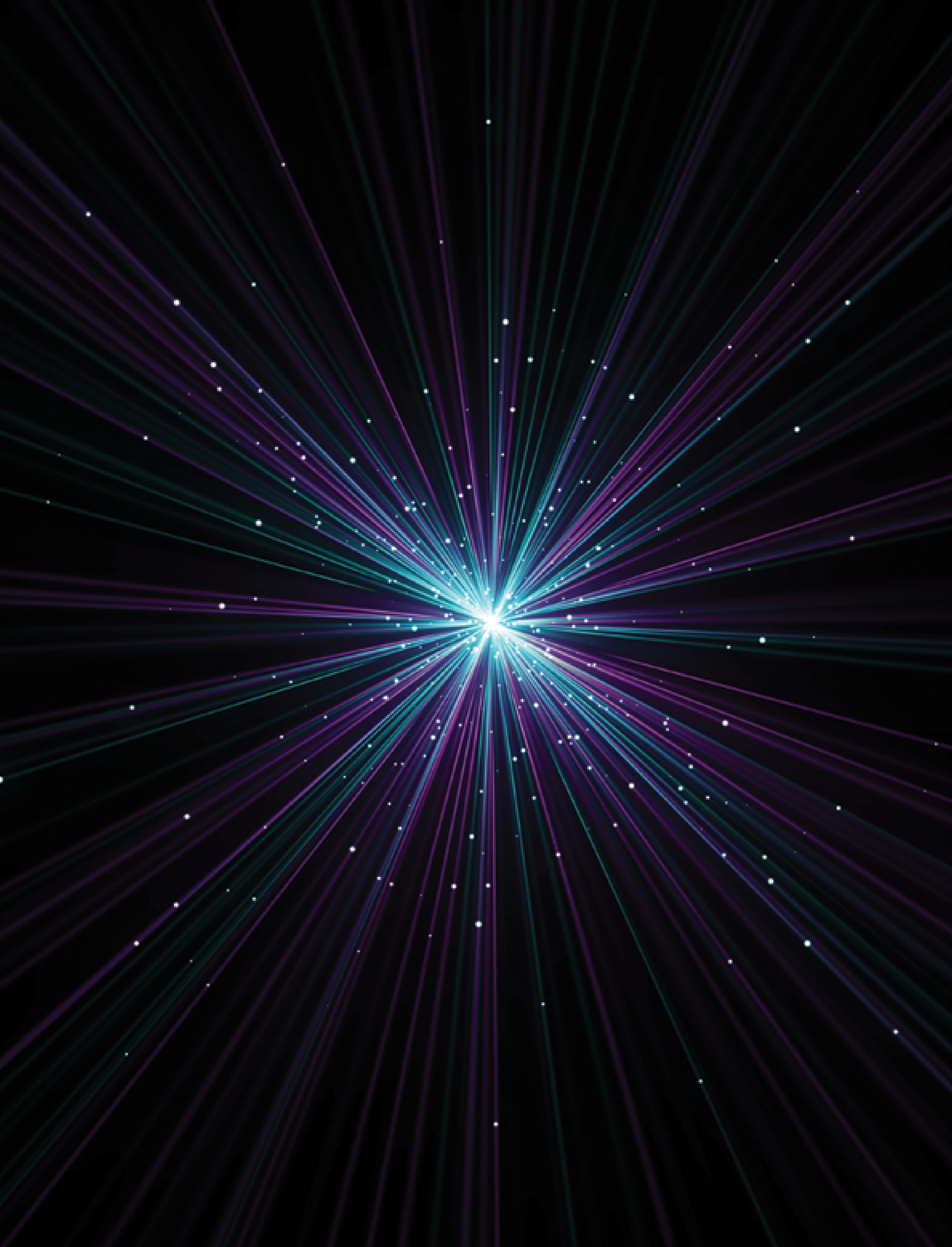
2. शाहजहाँपुर के श्री रामचंद्र, 'केंद्रीय क्षेत्र,' रामचंद्र की संपूर्ण कृतियाँ, भाग 1, 5वाँ पुनर्मुद्रण (कोलकाता - स्पिरिचुअल हायरार्की पब्लिकेशन ट्रस्ट, 2009), 164।

3. जिया, युआन, मार्गरिट शेंकमैन, हेस्टर ओ'कॉनर, कृष्णमूर्ति जयन्ना, रोज़ालिंड पियरमें, एनेलीज़ वैन्ट वेस्टेइंडे और कमलेश डी. पटेल। "वेलिडेशन ऑफ़ द अवेयरनेस एटलस — ए न्यू मैज़र ऑफ़ द मेनीफेस्टेशन ऑफ़ कांशियसनेस।" फ्रंटियर्स इन साइकोलॉजी 15 (2024): 1283980.

अभ्यास

“आप जितना शांत होंगे,
उतना ही ज़्यादा सुन पाएँगे।”

राम दास



संकल्प

मन का उच्चतर कार्य

हार्टफुलनेस पद्धति में संकल्प कैसे काम करता है, कैसे ध्यानमयी मन में सोचने का एक स्वाभाविक ढंग बन जाता है और कैसे हमारे कर्मों को प्रकृति के व्यापक परिवर्तन-कार्य से जोड़ देता है।

एन.एस. नागराज एवं जोशुआ पोलॉक

लेखों की इस श्रृंखला के तृतीय और अंतिम भाग में हम संकल्प को विकसित करने की विधि की समीक्षा करते हैं, उसके कुछ उपयोगों का अवलोकन करते हैं और अंत में यह विचार रखते हैं कि संकल्प वस्तुतः कोई विधि नहीं, बल्कि परिवर्तन लाने के लिए प्रकृति का एक कार्य है - एक ऐसा कार्य जिसमें हम केवल शामिल होते हैं।

हर गतिविधि से किसी न किसी तरह का परिवर्तन घटित होता है। अपने कर्मों के माध्यम से हम अपने आसपास की दुनिया को प्रभावित करते हैं। हम अपने अंगों द्वारा कर्म करते हैं और वाणी द्वारा संवाद करते हैं। सामान्यतः हम यह मानते हैं कि मन का कार्य शरीर की क्रियाओं को नियंत्रित करना है। मन प्रत्यक्ष रूप से जगत को प्रभावित नहीं करता, लेकिन शरीर के माध्यम से परोक्ष रूप से प्रभाव डालता है। किसी अन्य मन के साथ संपर्क बनाने के लिए भी उसे पहले उस शरीर को सक्रिय करना पड़ता है जिसे वह नियंत्रित करता है, ताकि दूसरे व्यक्ति की इंद्रियों पर प्रभाव पड़े और उसके मन तक पहुँचा जा सके। इस प्रकार मन को किसी भी परिवर्तन को लाने के लिए शरीर रूपी वाहन की आवश्यकता होती है।

संकल्प का पूरा कार्य-विधान इस सामान्य धारणा का खंडन करता है। संकल्प परिवर्तन को प्रत्यक्ष रूप से उत्पन्न करता है और उसे मूर्त रूप देने के लिए देह पर निर्भर नहीं होता। अतः संकल्प कार्य को करने का अत्यंत प्रभावी साधन है।

हार्टफुलनेस के सभी अभ्यास - ध्यान, सफ़ाई और प्रार्थना - संकल्प के इसी सिद्धांत पर आधारित हैं।

ध्यान शुरू करते समय हम अपने मन में यह विचार लेते हैं कि हमारे हृदय में विद्यमान प्रकाश का स्रोत हमें भीतर की ओर खींच रहा है। यह मौन सुझाव ही संकल्प है।

सफ़ाई की प्रक्रिया थोड़ी ज़्यादा जटिल है क्योंकि उसमें कई संकल्प शामिल हैं, जिन्हें एक निश्चित क्रम में लिया जाता है। पहला संकल्प यह मौन विचार है कि सभी अशुद्धियाँ और जटिलताएँ हमारे शरीर के पीछे से धुएँ या वाष्प के रूप में बाहर निकल रही हैं। दूसरा संकल्प यह विचार है कि यह प्रक्रिया तीव्र हो रही है और इसकी गति बढ़ रही है। तीसरा संकल्प तब लिया जाता है जब हम विचार लेते हैं कि दिव्य ऊर्जा की एक धारा हमारे हृदय

में प्रवेश कर रही है और हमारे तंत्र के प्रत्येक कण को आलोकित कर रही है। अंत में, हम यह विचार लेते हैं कि अब हम शुद्ध और सरल हो गए हैं और सफ़ाई प्रभावी रूप से पूर्ण हो चुकी है।

इसी प्रकार रात को सोने से पहले की जाने वाली प्रार्थना में भी तीन संकल्प शामिल हैं - प्रत्येक पंक्ति एक संकल्प का रूप है। इसलिए हम प्रार्थना को जल्दबाज़ी में नहीं कह सकते। यदि यह केवल शब्दों का पाठ होती तो शायद हम इसे शीघ्र पूरा कर लेते और संतुष्ट भी हो जाते। लेकिन चूँकि यह तीन संकल्पों से रची गई है, हम प्रत्येक संकल्प को कुछ समय के लिए थामे रहते हैं - उतने समय के लिए कि उसका प्रभाव भीतर प्रस्फुटित हो सके और हम अपनी अवस्था में होने वाले परिवर्तन का अवलोकन कर सकें।

इन तीनों अभ्यासों के बीच भी आध्यात्मिक रूप से जुड़े रहने के लिए हम संकल्प का ही उपयोग करते हैं। दाजी की सलाह के अनुसार जब हम अपनी दैनिक गतिविधियों के बीच यह विचार लेते हैं, "हमारे आसपास मौजूद सब कुछ - पेड़, आकाश, पक्षी, लोग, छत, पंखा, फ़र्श और हमारे आसपास का हर कण - ईश्वरीय स्मरण में डूबा हुआ है" तब भी हम संकल्प का ही सहारा ले रहे होते हैं।

जब गुरु (या प्रशिक्षक) हमें प्राणाहुति संप्रेषित करते हैं तब वह संप्रेषण संकल्प द्वारा ही प्रेरित होता है। प्राणाहुति संप्रेषित करने वाला व्यक्ति एक संकल्प लेता है कि प्राणाहुति (योगिक ऊर्जा) प्रवाहित हो रही है और तब संकल्प धारण करने वाले मन की क्षमता के अनुरूप प्राणाहुति संप्रेषित होती है।

इस प्रकार संकल्प वह कुंजी है जो प्रत्येक आध्यात्मिक अवस्था को खोलती है और हर रूपांतरण के पीछे कार्यरत उत्प्रेरक है। इसी कारण, इस श्रृंखला के प्रथम भाग में हमने इसे 'विधि की विधि' कहा था। तो आइए, इस विधि की पुनः समीक्षा करें –

हम संकल्प को अपने अथवा किसी अन्य के आंतरिक विकास के लिए धारण कर सकते हैं। धारण करने का सिद्धांत दोनों ही स्थितियों में समान है। उदाहरण के रूप में, हम यह सरल संकल्प ले सकते हैं, "इस व्यक्ति के हृदय में प्रेम विकसित हो।" शब्द उस सुझाव को रूप देते हैं और हृदय उसे प्रार्थनापूर्वक ईश्वर को अर्पित करता है।

संकल्प को ईश्वर को अर्पित करने के बाद हमें हृदय की प्रतिक्रिया के प्रति संवेदनशील रहना चाहिए। कभी-कभी जो संकल्प हम लेते हैं, वह पूरी तरह सही नहीं लगता या हृदय किसी अन्य सुझाव की ओर खिंचता हुआ प्रतीत होता है। ऐसे में हमें हृदय का अनुसरण करना चाहिए। हो सकता है कि पहला संकल्प हमारे सीमित दृष्टिकोण का प्रतिबिंब रहा हो, जबकि हृदय ऊपर से संकेत प्राप्त करता है कि कार्य को किसी अन्य दिशा में आगे बढ़ना चाहिए - ऐसे संशोधन के प्रति ग्रहणशील रहना आवश्यक है। जब भी ऐसा होता है तब संकल्प को संशोधित कर पुनः ईश्वर को अर्पित करना पूर्णतः उचित है।

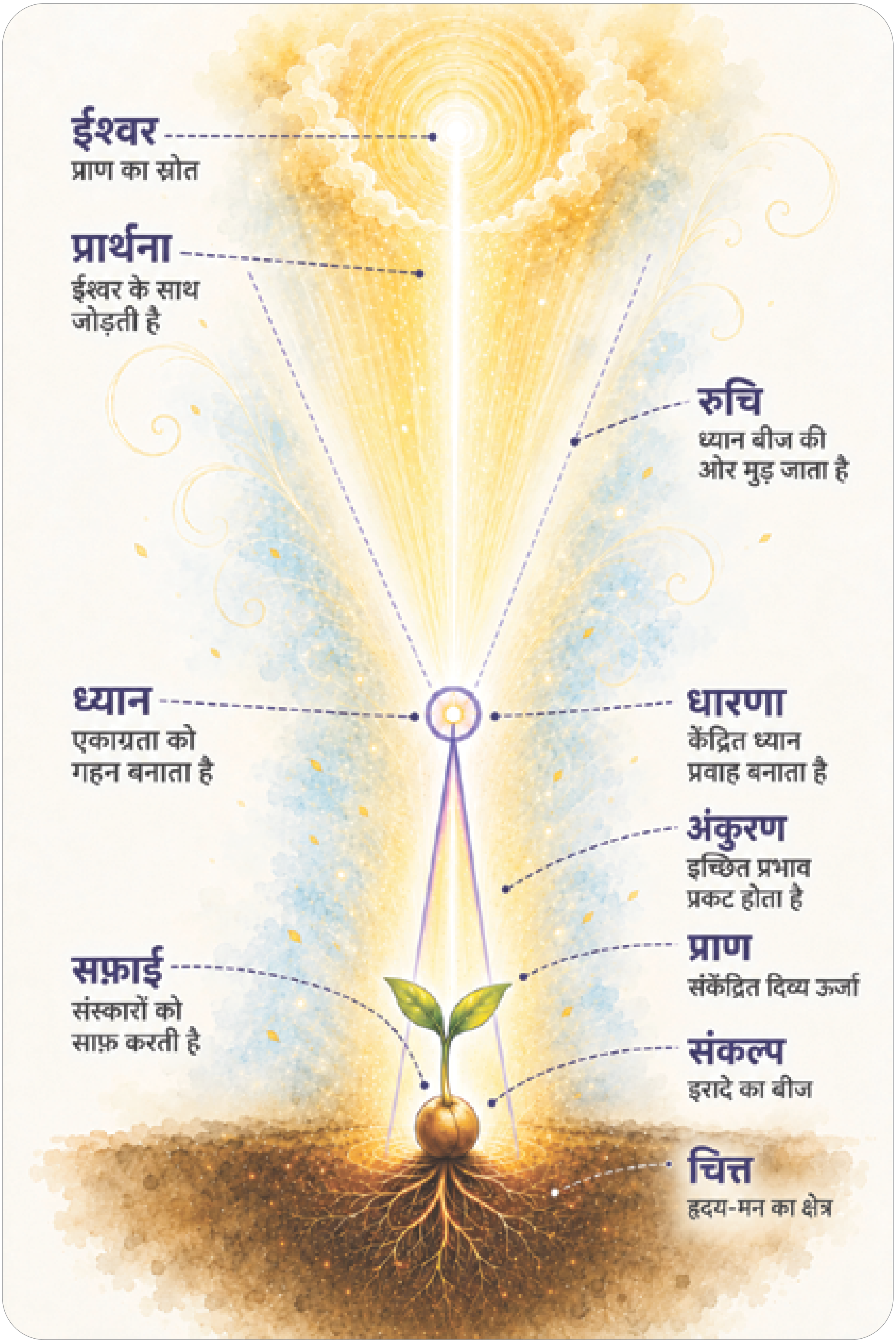
एक बार हम संकल्प धारण कर लेते हैं, उसके बाद हम अपना ध्यान उसी पर स्थिर रखते हैं। इसका अर्थ है कि इच्छित प्रभाव के प्रकट होने की धैर्यपूर्वक प्रतीक्षा करना। संकल्प लेते समय हमने दिव्यता के द्वार पर दस्तक दी थी और अब हम उत्तर की प्रतीक्षा करते हैं। हम मंत्र की भाँति शब्दों को दोहराकर बार-बार दस्तक नहीं देते रहते और न ही किसी दृश्य को जबरन गढ़ते हैं या मानसिक रूप से प्रगति की जाँच करते रहते हैं। धैर्यपूर्ण प्रतीक्षा करने का अर्थ है, इच्छित प्रभाव के अनुभव होने तक ग्रहणशील बने रहना। प्रारंभ में संभवतः कुछ भी अनुभव

इस प्रकार संकल्प वह कुंजी है जो प्रत्येक आध्यात्मिक अवस्था को खोलती है और हर रूपांतरण के पीछे कार्यरत उत्प्रेरक है।

न हो, फिर भी हृदय खुला और ग्रहणशील बना रहता है। हम बस प्रतीक्षा करते हैं।

यदि हमारा ध्यान भटक जाता है तो हम संकल्प को बार-बार नहीं लेते। संकल्प पहले से ही सक्रिय रहता है। इसके बजाय, हम केवल भाव-स्तर पर, हृदय के माध्यम से, उस संकल्प के साथ पुनः जुड़ते हैं और अपनी धैर्यपूर्ण प्रतीक्षा जारी रखते हैं। धीरे-धीरे इच्छित प्रभाव आकार लेने लगता है और हम उसके प्रभाव को महसूस करने लगते हैं। अब संकल्प को क्रियात्मक रूप में समझा जा सकता है - एक सुझाव लिया जाता है, उसे प्रार्थनापूर्वक अर्पित किया जाता है और फिर धैर्यपूर्ण प्रतीक्षा के माध्यम से उस पर टिके रहने का प्रयास किया जाता है।

दाजी की सलाह के अनुसार जब हम अपनी दैनिक गतिविधियों के बीच यह विचार लेते हैं, ‘हमारे आसपास मौजूद सब कुछ – पेड़, आकाश, पक्षी, लोग, छत, पंखा, फ़र्श और हमारे आसपास का हर कण – ईश्वरीय स्मरण में डूबा हुआ है” तब भी हम संकल्प का ही सहारा ले रहे होते हैं।


ईश्वर
प्राण का स्रोत
प्रार्थना
ईश्वर के साथ जोड़ती है
रुचि
ध्यान बीज की ओर मुड़ जाता है
ध्यान
एकाग्रता को गहन बनाता है
धारणा
केंद्रित ध्यान प्रवाह बनाता है
अंकुरण
इच्छित प्रभाव प्रकट होता है
सफ़ाई
संस्कारों को साफ़ करती है
प्राण
संकेंद्रित दिव्य ऊर्जा
संकल्प
इरादे का बीज
चित्त
हृदय-मन का क्षेत्र

संकल्प के कार्य-विधान को एक बीज के विकास के रूप में समझा जा सकता है। उसका क्षेत्र है चित्त, यानी हृदय-मन। जब वह स्पष्ट, खुला और ग्रहणशील होता है तब वह उर्वर मिट्टी के समान बन जाता है। इसी क्षेत्र में हम संकल्प का बीज बोते हैं। इच्छित अवस्था संभावित रूप में इसके भीतर निहित रहती है और रूप लेने की प्रतीक्षा करती है। हार्टफुलनेस सफ़ाई का अभ्यास इस मिट्टी को अवांछित संकल्प-बीजों, यानी संस्कारों से भर जाने से बचाता है।

संकल्प में रुचि लेना हमारे ध्यान को उस बीज की ओर निर्देशित करता है। जैसे-जैसे रुचि गहरी होती जाती है, वह धारणा में विकसित हो जाती है जिससे संकल्प की ओर ध्यान का एक स्थिर प्रवाह बन जाता है। ध्यान हमारे अंदर इस प्रवाह को बनाने और बनाए रखने की क्षमता विकसित करता है।

इस प्रवाह के माध्यम से हमारा ध्यान प्राण (दिव्य ऊर्जा) को संकल्प-बीज पर केंद्रित करता है। प्राण उस बीज को सक्रिय करता है, पोषित करता है और धीरे-धीरे संकल्प अंकुरित होने लगता है तथा उसका इच्छित प्रभाव प्रकट होने लगता है। प्रार्थना के माध्यम से ईश्वर के साथ स्थापित संबंध प्राण के रूप में ईश्वरीय सहयोग के आह्वान को सहज बनाता है।

यद्यपि हम संकल्प को एक करने योग्य तकनीक के रूप में, एक साधना द्वारा सिद्ध की जाने वाली विधि के रूप में वर्णित करते हैं, परंतु वस्तुतः यह मन की एक प्रवृत्ति है। जब हम ध्यान के माध्यम से मन का नियमन करते हैं तब हम स्वाभाविक रूप से उस तरह के विचार को लेकर सहज हो जाते हैं जिसका उपयोग संकल्प में होता है। यह एक विशिष्ट गुण है, क्योंकि इसमें एक विशेष प्रकार का केंद्रित ध्यान शामिल है जो शांत और लगभग सहज होता है। ये ध्यानमयी मन के गुण हैं। और ध्यानमयी मन के लिए संकल्प विचार का एक स्वाभाविक रूप बन जाता है। इस प्रकार ध्यानमयी मन विशेष प्रकार के कार्यों के लिए उपयोगी बन जाता है।

क्या आपको इस श्रृंखला के भाग-1 से याद है कि उपसर्ग 'सन्' का अर्थ 'साथ' होता है? यह उपसर्ग बताता है कि दो शक्तियाँ एक साथ कार्यरत हैं। यह हमारी इच्छा का दिव्य इच्छा से और हमारे विचार का ब्रह्मांडीय मन से संयोग है तथा हमारे कर्म का दिव्य कर्म के प्रति समर्पण है। अंततः संकल्प की तकनीक प्रकृति के कार्य का एक पक्ष है जिसमें हमारी सहभागिता होती है।

हमारे दैनिक अनुभव में ऐसा प्रतीत हो सकता है कि मन केवल हमारा है और केवल हमारे लिए है। परंतु जब मानव-मन निरंतर साधना द्वारा संयमित हो जाता है और उच्चतम, दिव्य सिद्धांत की ओर उन्मुख होता है तब वह रूपांतरित हो जाता है। फिर वह मात्र व्यक्तिगत साधन नहीं रहता; वह प्रकृति का अचूक साधन बन जाता है। प्रकृति की प्रेरणाएँ सहज रूप से, बिना किसी अवरोध के, ग्रहणशील हृदय में अवतरित होती हैं, संकल्पों के रूप में आकार लेती हैं और स्वाभाविक पूर्णता में प्रस्फुटित होती हैं।

प्रकृति की इस महान गतिशील व्यवस्था में संकल्प लेना हमारी छोटी-सी परंतु अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका है। यह एक सरल अर्पण है, एक कर्तव्य है और शायद एक मानवीय सौभाग्य भी। मुख्य बात यह है कि संकल्प हमारे लिए स्वाभाविक है; यह अंतर्निहित है। हाँ, प्रारंभ में संकल्प विकसित करना कठिन लग सकता है और यह स्वाभाविक भी है। हम मन का उपयोग इस प्रकार करने के अभ्यस्त नहीं हैं।

इसके अतिरिक्त, मन दिन-प्रतिदिन और वर्ष-दर-वर्ष गलत दिशा में निर्देशित किया जाता रहा है, गलत ढंग से प्रशिक्षित किया जाता रहा है और अत्यधिक आसक्ति में डूबा रहा है। परंतु थोड़े-से अभ्यास से ही वह शीघ्र ही संयमित होने लगता है। यह बस हो जाता है, जैसे कोई शिशु अचानक करवट लेना सीख लेता है। तब हम मन के स्वाभाविक, उच्चतर कार्य को जानने लगते हैं। वह कर्म और परिवर्तन का एक सार्वभौमिक साधन है। एक नई यात्रा आरंभ होती है और हम धीरे-धीरे अपने गहनतम उद्देश्य की राह पर स्थिरता पाने लगते हैं।

हार्टफुलनेस इंस्टिट्यूट से

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

heartfulness.org/global

“नेता का कार्य है अपने लोगों को उनकी वर्तमान स्थिति से वहाँ ले जाना जहाँ वे अभी तक पहुँचे नहीं हैं।”

हेनरी किसिंजर

भय बनाम विश्वास

क्या पुराने घावों को बल प्रयोग के बजाय विश्वास से भरकर स्थायी शांति और सह-अस्तित्व का मार्ग खुल सकता है?

डॉ. इचक अडीज़ेस

दुनिया के बहुत से विनाशकारी संघर्ष भय से शुरू होते हैं। अपने व्यक्तिगत जीवन में भी कई फ़ैसले, जैसे कौन सा काम करें, किससे शादी करें, कहाँ रहें या क्या खाएँ भय के कारण लिए जाते हैं।

विवाह में पति-पत्नी के रिश्ते में भी भय विनाशकारी झगड़े का बहुत बड़ा कारण बन सकता है। पिछले लेखों में मैं बता चुका हूँ कि बहुत हद तक झगड़ों का कारण यह भय होता है कि हमें सच में प्रेम नहीं मिल रहा है और जो प्रेम दिखाया जा रहा है, वह स्वार्थपूर्ण है, कपटपूर्ण है या बदले में कुछ पाने के लिए दिखाया जा रहा है।

देशों के बीच होने वाले कई सुरक्षा संबंधी फ़ैसले और विदेश नीतियाँ भी भय पर आधारित होती हैं।

उदाहरण के लिए, मध्य पूर्व को देखें। यहूदी समुदाय ने बहुत यातनाएँ झेली हैं। उन्होंने लगभग दो हज़ार वर्षों तक अत्याचार, भेदभाव और हिंसा झेली है। फिर होलोकॉस्ट यानी वर्ष 1941 और 1945 के बीच यहूदियों का नरसंहार हुआ जिसने उनके दिलों पर बहुत गहरे घाव छोड़े हैं। मैं एक भी ऐसा यहूदी परिवार नहीं जानता जिसने यहूदी-विरोधी

भावना के कारण किसी न किसी प्रकार की क्षति न सही हो। मेरे अपने परिवार के 100 से अधिक करीबी रिश्तेदार नरसंहार में मारे गए और दो अन्य रिश्तेदार इज़राइल-अरब युद्धों में मारे गए।

सदमे से गुज़रे लोग भय में जीते हैं। यदि कोई इज़राइल की सुरक्षा और विदेश नीति निर्णयों का विश्लेषण करे तो यह स्पष्ट दिखाई देता है कि उन निर्णयों के पीछे अक्सर भय ही एक प्रमुख प्रेरक शक्ति है।

जो लोग भयग्रस्त होते हैं, वे अक्सर समस्याओं का हल निकालने के लिए शक्ति का प्रयोग करते हैं। और जितना अधिक भय होता है, उतनी ही अधिक शक्ति का प्रयोग किया जाता है।

लेकिन केवल इज़राइली ही नहीं, फ़िलिस्तीनी भी भय में जीते हैं। उन्हें भय है कि इज़राइल वर्ष 1947 में संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा दी गई भूमि पर ही नहीं रुकेगा, वह विस्तार करना जारी रखेगा और फ़िलिस्तीनी अपने घर और अपनी ज़मीन खोते रहेंगे। उन्हें यह भी चिंता है कि यदि शांति बहाल हो भी जाए तो इज़राइली यहूदी अर्थव्यवस्था पर हावी रहेंगे और फ़िलिस्तीनी आर्थिक और राजनीतिक रूप से हमेशा कमज़ोर और अधीन स्थिति में रहेंगे।

हर तरफ़ भय ही भय है।

और जहाँ भय होता है, वहाँ लोग शक्ति का प्रयोग करते हैं।

लेकिन शक्ति-प्रयोग के साथ समस्या यह है कि यह शायद ही कभी किसी समस्या का स्थायी समाधान करता है। यह कुछ समय के लिए तो किसी समस्या को दबा सकता है लेकिन लंबे समय में शक्ति का जितना ज़्यादा प्रयोग होगा, उसके विरुद्ध प्रतिक्रिया भी उतनी ही प्रबल होगी।

जो लोग भयग्रस्त होते हैं, वे अक्सर समस्याओं का हल निकालने के लिए शक्ति का प्रयोग करते हैं। और जितना अधिक भय होता है, उतनी ही अधिक शक्ति का प्रयोग किया जाता है।

इसलिए सबसे बड़ा सवाल यह है कि हम भय पर आधारित फ़ैसलों से विश्वास पर आधारित फ़ैसलों तक कैसे पहुँचें?

विश्वास से मेरा मतलब केवल धार्मिक आस्था नहीं है। मेरा मतलब इस विश्वास से है कि लोग मिल-जुलकर रचनात्मक ढंग से जीने के रास्ते खोज सकते हैं।

ऐसा करने के लिए केवल व्यक्तियों को ही नहीं, बल्कि पूरे समाज को एक तरह के उपचार की ज़रूरत है।

मैं कई वर्षों से इज़राइल के नेताओं को कहता आया हूँ कि केवल सैन्य शक्ति से हमास को हराने की रणनीति लंबे समय में कारगर नहीं हो सकती। इतिहास बताता है कि किसी ऐसे समुदाय को स्थायी रूप से परास्त करना अत्यंत कठिन होता है जो राष्ट्रीय आकांक्षा से प्रेरित हो।

सर्बिया के लोगों ने सदियों तक पर्वतों से उस्मानी साम्राज्य के विरुद्ध संघर्ष किया। अमेरिका को वियतनाम छोड़ना पड़ा।

सोवियत संघ और बाद में अमेरिका, दोनों को लंबे युद्धों के बाद अफ़गानिस्तान से वापस जाना पड़ा।

मेरे कुछ इज़राइली दोस्त कहते हैं, “लेकिन अमेरिका ने द्वितीय विश्व युद्ध में जर्मनी और जापान को हरा दिया था।”

क्या बस इतना ही था? या उसके बाद कुछ और हुआ जो उससे भी अधिक महत्वपूर्ण था?

युद्ध के बाद जर्मनी और जापान का आर्थिक और सामाजिक रूप से पुनर्निर्माण किया गया। जर्मनी के पुनर्निर्माण में मार्शल योजना से बहुत सहायता मिली। जापान का भी पुनर्निर्माण किया गया और उसे वैश्विक अर्थव्यवस्था में फिर से शामिल किया गया।

इसी तरह, यदि इज़राइल भविष्य में स्थायी शांति चाहता है तो उसे केवल सैन्य सुरक्षा पर ही नहीं बल्कि एक मज़बूत और समृद्ध फ़िलिस्तीनी समाज और अर्थव्यवस्था के निर्माण में भी मदद करने पर विचार करना चाहिए।

आज वियतनाम को देखिए। कभी अमेरिका और वियतनाम के बीच भयंकर युद्ध हुआ था, लेकिन आज वियतनाम में अमरीकियों का स्वागत किया जाता है। क्यों? ऐसा इसलिए संभव हुआ क्योंकि समय के साथ दोनों देशों का रिश्ता शक्ति से आगे बढ़ गया।

चुनौती यह है कि क्या इंसान सिर्फ़ भय के आधार पर ही नहीं, बल्कि विश्वास के आधार पर भी फ़ैसले ले सकते हैं - यह विश्वास कि साथ मिलकर रहना मुमकिन है और ऐसे समाधान ढूँढे जा सकते हैं जिनमें किसी की हार न हो, बल्कि सभी की जीत हो।

पाठकों के विचार

“अनुभव आपको बताता है कि क्या करना है; आत्मविश्वास आपको यह करने की शक्ति देता है।”

स्टैन स्मिथ

धर्म -

उद्देश्य, जागरूकता और समर्पण

हम अपने धर्म को कैसे पहचानें, जागरूक रहकर कैसे उसे जीवन में उतारें और व्यक्तिगत उद्देश्य से समर्पण तक की यात्रा को कैसे समझें?

नेगिन एम. खोरासानी

इस मानव जीवन का उद्देश्य क्या है? हम यहाँ क्यों हैं? वैदिक परंपरा के सभी ग्रंथों में इस प्रश्न का एक ही उत्तर प्रतिध्वनित होता है - अपने धर्म को पहचानो और उसके अनुसार जीवन जियो।

अक्सर धर्म का अनुवाद कर्तव्य, सच्चाई, नैतिक नियम या व्यक्ति की पवित्र ज़िम्मेदारी के रूप में किया जाता है (फ़्लड -1996, राधाकृष्णन -1993)। फिर भी ये अर्थ इस शब्द की गहनता को केवल स्पर्श ही कर पाते हैं। धर्म वह सिद्धांत है जो हमें अपने अस्तित्व के सत्य से और जीवन की व्यापक समरसता से जोड़ता है। यही हमारा सर्वोच्च उद्देश्य, हमारी आंतरिक पुकार और संपूर्ण की सेवा में हमारी गहनतम प्रकृति की पूर्ण अभिव्यक्ति है।

अपने धर्म का पालन करने के लिए सिर्फ़ ज्ञान पर्याप्त नहीं है, इसके लिए जागरूकता भी आवश्यक है।

वैदिक परंपराएँ बार-बार जागरूकता पर बल देती हैं जिसका अर्थ सिर्फ़ भौतिक स्तर पर सचेत होना नहीं बल्कि यह चेतना की एक जाग्रत अवस्था है। कठोपनिषद में इसके बारे में सबसे स्पष्ट रूप से कहा गया है -

उत्तिष्ठ जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत।

"उठो! जागो! ज्ञानियों की शरण में जाओ व सत्य को प्राप्त कर लो।" (ओलिवेल 1996, कठोपनिषद् 1.3.14)

जाग्रति का यह आह्वान सिर्फ़ ज्ञान प्राप्ति के लिए नहीं है। बल्कि यह सचेत बनने के लिए पुकार है। मनुष्य चाहें तो अपने संपूर्ण जीवन को स्वचालित प्रणाली की तरह जी सकते हैं जो आदतों, डर, इच्छाओं और संस्कारों से संचालित होता है या फिर वे एक ऐसी जागृत चेतना विकसित कर सकते हैं जो उनके प्रत्येक विचार, अनुभूति, इरादे और कर्म को प्रकाशित करती है। ऐसी जागरूकता विकसित होने पर ही हम यह भेद कर सकते हैं कि क्या महज़ सुखद है और क्या वास्तव में हितकारी है, कौन सा कर्म अहंकार से जन्म लेता है और कौन सा हमारे उच्चतम स्वरूप से उदित होता है।

महाभारत में इस सिद्धांत को यक्ष-प्रश्न की कथा में बहुत ही सुंदरता से प्रस्तुत किया गया है। पांडवों के वनवास के दौरान युधिष्ठिर के चारों भाई एक-एक करके उस रहस्यमयी तालाब के पास पहुँचे जहाँ एक यक्ष उपस्थित था। यक्ष ने उन्हें उसके प्रश्नों के

धर्म का सार सिर्फ़ बौद्धिक तर्कों से नहीं समझा जा सकता। इसका साक्षात्कार 'हृदय की गुहा' में होता है जो चेतना का अंतरतम स्थल है।

उत्तर दिए बिना तालाब का पानी न पीने की चेतावनी दी। उसकी चेतावनी को अनसुना कर प्रत्येक ने पानी पिया और पानी पीते ही अचेत होकर गिर पड़ा। लेकिन युधिष्ठिर यक्ष की चेतावनी सुनकर रुक गए। भावावेश में पानी पीने के बजाय उन्होंने यक्ष के प्रश्नों को सुना, उन पर मनन किया और विवेक व विनम्रता से उनका उत्तर दिया। सिर्फ़ अपनी बुद्धिमानी से ही नहीं बल्कि अपनी जागरूकता के कारण वे यक्ष के प्रश्नों का विवेकपूर्ण उत्तर दे सके और उनके भाई पुनः जीवित हो सके।

यक्ष के प्रश्नों में से एक सीधा प्रश्न था - सही मार्ग क्या है?

युधिष्ठिर ने उसका उत्तर दिया -

> *तर्कोऽप्रतिष्ठाः श्रुतयो विभिन्नाः*
> *नासावृषिर्यस्य मतं न भिन्नम्।*
> *धर्मस्य तत्त्वं निहितं गुहायाम्*
> *महाजनो येन गतः स पन्थाः।*
>
> "तर्क का कोई निश्चित आधार नहीं है। शास्त्रों के मत अलग-अलग हैं और ऐसा कोई ऋषि नहीं जिसका मत दूसरे से अलग न हो। धर्म का वास्तविक मर्म हृदय की गुहा में ही निहित है। अतः वही मार्ग धर्म का है जिस पर ज्ञानी और महापुरुष चल चुके हैं।" (देबरॉय 2011, महाभारत, वन पर्व, यक्ष प्रश्न)

यह महत्वपूर्ण शिक्षा बतलाती है कि धर्म का सार सिर्फ़ बौद्धिक तर्कों से नहीं समझा जा सकता। इसका साक्षात्कार 'हृदय की गुहा' में होता है जो चेतना का अंतरतम स्थल है। धर्म कोई समझने मात्र की अवधारणा नहीं है बल्कि यह एक सत्य है जिसके प्रति जाग्रत होना आवश्यक है।

यही कारण है कि यद्यपि वैदिक साहित्य में धर्म को स्पष्ट रूप से 'जागरूकता' के रूप में परिभाषित नहीं किया गया, हम यह स्पष्ट रूप से समझ सकते हैं कि जागरूकता की आंतरिक दशा के माध्यम से ही धर्म को पहचाना और जिया जा सकता है (राधाकृष्णन 1993, ओलिवेल 1996)। जागरूकता धर्म का स्थान नहीं लेती बल्कि वह धर्म को प्रकट करती है। जागरूकता के बिना हमारे कर्म अवचेतन संस्कारों द्वारा परिचालित होते हैं। जागरूकता के साथ हमारा जीवन धीरे-धीरे गहनतम उद्देश्य के साथ एकरूप होने लगता है।

यह समझ श्रीकृष्ण द्वारा स्वधर्म - अपने ही सच्चे मार्ग - को बार-बार दिए महत्व के साथ मेल खाती है। वे कहते हैं कि स्वधर्म का पालन अपूर्णता से करना दूसरे के धर्म का पूर्णता से पालन करने से बेहतर है, चाहे अपना मार्ग कम सफलता देने वाला हो या अधिक कठिन दिखाई दे। (फ़्लड एंड मार्टिन 2015, भगवद्गीता 3.35, 18.47) यह शिक्षा इस बात पर बल देती है कि आध्यात्मिक विकास किसी और के मार्ग का अनुसरण करने से नहीं होता बल्कि विश्वासपूर्वक अपनी स्वयं की गहनतम प्रकृति से उभरने वाले उद्देश्य को जीने से होता है।

भगवद्गीता इस समझ को और गहनता देती है। इस संपूर्ण संवाद में श्रीकृष्ण अर्जुन को सतत स्मरण में रहकर संतुलन और स्पष्टता के साथ अपना कर्म करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। वे उनसे कहते हैं -

> ***तस्मात् सर्वेषु कालेषु, मामनुस्मर युद्धच।***
>
> "इसलिए मेरे सतत स्मरण में रहकर युद्ध करो।" (फ़्लड एंड मार्टिन 2015, भगवद्गीता 8.7)।

और एक अन्य जगह पर वे कहते हैं -

> ***योगः कर्मसु कौशलम।***
>
> "कर्म में कुशलता ही योग है।" (फ़्लड एंड मार्टिन 2015, भगवद्गीता 2.50)

ये शिक्षाएँ एक ऐसे जीवन की ओर इंगित करती हैं जिसमें हर कर्म दिव्य सत्ता से जुड़कर एक सचेत जागरूकता की अभिव्यक्ति बन जाता है।

ये शिक्षाएँ एक ऐसे जीवन की ओर इंगित करती हैं जिसमें हर कर्म दिव्य सत्ता से जुड़कर एक सचेत जागरूकता की अभिव्यक्ति बन जाता है।

भगवद्गीता का समापन सबसे गहरे विरोधाभासों में से एक को प्रस्तुत करता है। इसके अठारह अध्यायों में अर्जुन को धर्म के विभिन्न आयामों के बारे में बताने के बाद श्रीकृष्ण कहते हैं -

> ***सर्व धर्मान् परित्यज्य मामेकं शरणम् व्रज।***
>
> "सभी धर्मों का त्याग करके केवल मेरी शरण में आ जा।" (फ़्लड एंड मार्टिन 2015, भगवद्गीता 18.66)

प्रथम दृष्टि में यह विरोधाभासी प्रतीत होता है। जब धर्म का परित्याग ही करना है तो उसे सिखाना क्यों?

महान समीक्षक अलग-अलग स्पष्टीकरण देते हैं। शंकाराचार्य इस श्लोक का यह अर्थ समझाते हैं कि अपनी हरेक सीमित पहचान को छोड़कर सिर्फ़ ब्रह्मज्ञान पर विश्वास करो (शंकर 1998)। रामनुजाचार्य 'प्रपत्ति' (ईश्वर के प्रति संपूर्ण समर्पण) पर ज़ोर देते हैं (रामानुज 2003)। माधवाचार्य इसे अपनी प्रकृति के अनुरूप उचित कर्म करते हुए पूर्ण समर्पण मानते हैं। (शर्मा 1986)

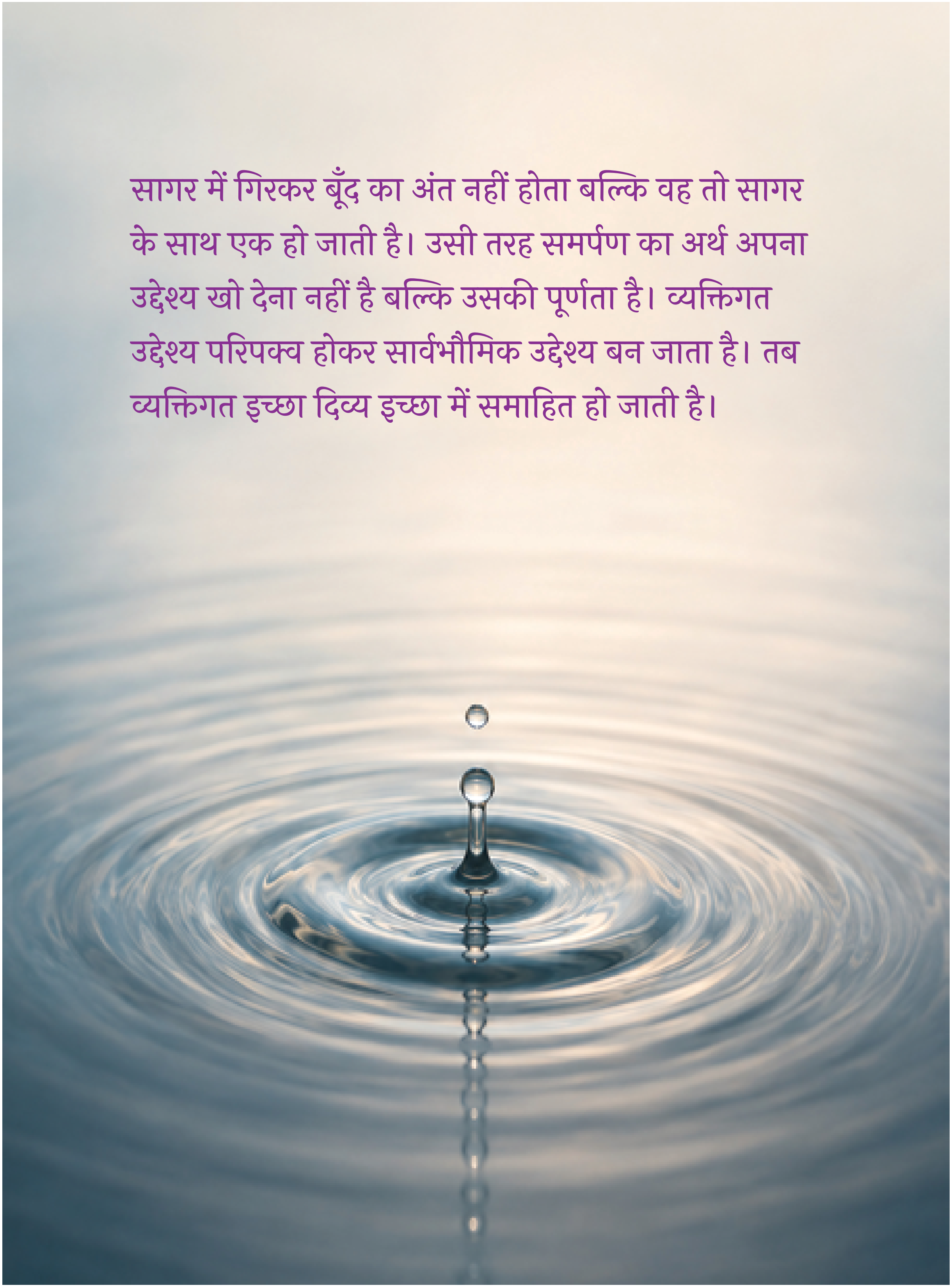
इसकी एक अन्य चिंतनशील व्याख्या यह है कि श्रीकृष्ण अर्जुन को विश्लेषणात्मक बुद्धि की सीमा से परे निकलने को कह रहे हैं। बुद्धि सही-गलत में भेद करने के लिए आवश्यक साधन है लेकिन यह स्वयं परम सत्य का बोध नहीं कर सकती। एक बिंदु पर आकर विवेक भी समर्पण के रूप में परिपक्व हो जाता है।

इस दृष्टिकोण से "सभी धर्मों का त्याग" का अर्थ नैतिकता, उद्देश्य या उत्तरदायित्व का परित्याग नहीं है बल्कि इसका अर्थ है अहंकार के कारण बनी कर्तव्य की सीमित समझ का त्याग करना। यह अपने पृथक 'स्व' की पहचान से परे जाकर अपनी व्यक्तिगत इच्छा को दिव्य इच्छा में विलय होने देना है। कर्म जारी रहता है लेकिन उसका स्रोत बदल जाता है। भय, अभिलाषा या व्यक्तिगत चयन से उत्पन्न होने के बजाय यह स्वाभाविक रूप से उच्चतर विवेक से प्रवाहित होता है।

यह अचेतनता नहीं बल्कि उच्चतर चेतना है। यह एक ऐसी अवस्था है जिसमें जागरूकता अहंकारी मनस की सतत गतिविधि द्वारा अब और खंडित नहीं होती। ऐसे में व्यक्ति अपनी चेतना नहीं खोता बल्कि उसका अलगाव का भ्रम खत्म हो जाता है। समर्पण में, चेतना विस्तारित होती है। सीमित मन अपने से उच्चतर बुद्धिमत्ता के आगे समर्पण कर देता है और कर्म प्रयास के बिना होने लगता है क्योंकि अब वह किसी पृथक 'मैं' द्वारा संचालित नहीं होता।

इस तरह धर्म की यात्रा तीन गतियों में उद्घाटित होती है। इसकी शुरुआत जीवन के सबसे मूलभूत प्रश्न से होती है - "मैं यहाँ क्यों हूँ?" यह हमें अपना विशिष्ट उद्देश्य, अपना कार्य और जो योगदान सिर्फ़ हम कर सकते हैं, उसे खोजने के लिए प्रेरित करता है। जागरूकता उस मार्ग को प्रकाशित करती है जिससे हमें संस्कारों और अहंकार के शोर के मध्य अपनी गहनतम पुकार को पहचानने में मदद मिलती है।

समर्पण में चेतना विस्तारित होती है। सीमित मन अपने से उच्चतर बुद्धिमत्ता के आगे समर्पण कर देता है और कर्म प्रयास के बिना होने लगता है क्योंकि अब वह किसी पृथक 'मैं' द्वारा संचालित नहीं होता।



सागर में गिरकर बूँद का अंत नहीं होता बल्कि वह तो सागर के साथ एक हो जाती है। उसी तरह समर्पण का अर्थ अपना उद्देश्य खो देना नहीं है बल्कि उसकी पूर्णता है। व्यक्तिगत उद्देश्य परिपक्व होकर सार्वभौमिक उद्देश्य बन जाता है। तब व्यक्तिगत इच्छा दिव्य इच्छा में समाहित हो जाती है।

लेकिन यह खोज हमारा गंतव्य नहीं है।

यह प्रारंभ है।

अपने व्यक्तिगत धर्म का एहसास करना ऐसा है जैसे पानी की बूँद अपने स्वरूप, दिशा और उद्देश्य को खोज लेती है। धर्म की अपनी वैयक्तिकता, अर्थ और विशिष्ट भूमिका होती है। लेकिन श्रीकृष्ण की अंतिम शिक्षा हमें इसके एक कदम आगे चलने को कहती है, “सभी धर्मों का त्याग कर दो।” यह बूँद के लिए आह्वान है कि वह शून्यता में न खो जाए, बल्कि उस महासागर में विलीन हो जाए जिससे सदैव उसकी उत्पत्ति हुई है।

सागर में गिरकर बूँद का अंत नहीं होता बल्कि वह तो सागर के साथ एक हो जाती है। उसी तरह समर्पण का अर्थ अपना उद्देश्य खो देना नहीं है बल्कि उसकी पूर्णता है। व्यक्तिगत उद्देश्य परिपक्व होकर सार्वभौमिक उद्देश्य बन जाता है। तब व्यक्तिगत इच्छा दिव्य इच्छा में समाहित हो जाती है। सीमित मनस उस विवेक के आगे झुक जाता है जो विचारों के परे होता है। व्यक्ति को अपना स्वधर्म अब अलग नहीं लगता बल्कि वह उस शाश्वत धर्म की अभिव्यक्ति बन जाता है जो सभी अस्तित्वों को जीवन देता है।

शायद आध्यात्मिक यात्रा का यह गहनतम विरोधाभास है। हम अपने गहन उद्देश्य की खोज से शुरू करते हैं। फिर हम अपनी जागरूकता विकसित करते हुए उसे जारी रखते हैं ताकि सचेत रहकर उस उद्देश्य को जिया जा सके। अंततः हम ‘मेरा उद्देश्य’ की भावना को भी अनंत में समर्पित कर देते हैं। यात्रा का आरंभ बूँद के अपना मार्ग खोजने से शुरू होता है और यात्रा के अंत में सागर स्वयं अपने आपको बूँद के माध्यम से अभिव्यक्त करने लगता है।

ऐसी अवस्था में व्यक्ति यह नहीं पूछता, “मेरा धर्म क्या है?” उसका जीवन ही धर्म की अभिव्यक्ति बन जाता है। जागरूकता, उद्देश्य और समर्पण अब अलग-अलग स्थितियाँ न रहकर चेतना का एक सतत प्रवाह बन जाते हैं - एक ऐसा जीवन जो पूरी तरह दिव्य सत्ता के सामंजस्य में जिया गया।

संदर्भ -

देबरॉय, बी. द्वारा अनुवादित 2011, महाभारत - VOL. 2. पेंगुइन बुक्स।

फ़्लड,जी. 1996. एन इंट्रोडक्शन टू हिंदूइज़्म, केम्ब्रिज विश्वविद्यालय प्रेस।

फ़्लड जी. और सी मार्टिन द्वारा अनुवादित 2015 - भगवद्गीता, डब्लू.डब्लू.नॉर्टन एंड कंपनी।

ओलिवेल पी. द्वारा अनुवादित - द अर्ली उपनिषद्स - एनोटेटेड टेक्स्ट्स एंड ट्रांसलेशन, ऑक्सफ़ोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस।

राधाकृष्णन, एस. 1993 - द प्रिंसिपल उपनिषद, हार्पर कॉलिंस प्रथम प्रकाशन -1953।

रामानुज 2003 - भगवद्गीता विद कमेंटरी ऑफ़ रामानुज, बी एस.एस.राघवाचार द्वारा संपादित, एस.आदिदेवानंद द्वारा अनुवादित, रामकृष्ण मठ।

शंकर. 1998. भगवद्गीता विद कमेंटरी ऑफ़ शंकराचार्य, स्वामी गंभीरानंद द्वारा अनुवादित, अद्वैत आश्रम ।

शर्मा, बी.एन.के. 1986 फिलोसोफी ऑफ़ श्री माधवाचार्य, मोतीलाल बनारसीदास।

यात्रा का आरंभ बूँद के अपना मार्ग खोजने से शुरू होता है और यात्रा के अंत में सागर स्वयं अपने आपको बूँद के माध्यम से अभिव्यक्त करने लगता है।

शिक्षा

“बच्चे वस्तुएँ नहीं हैं जिन्हें किसी रूप में गढ़ना है, वे इंसान हैं जिन्हें अपने सामर्थ्य को प्रकट करने का अवसर देना है।”

जेस लेयर

विद्यालयों में हार्टफुलनेस-

मानव विकास के लिए शिक्षा

शिक्षा की पुनर्कल्पना कैसे की जा सकती है ताकि यह शैक्षणिक ज्ञान व कौशलों के साथ-साथ मानवीय मूल्यों, भावनात्मक संतुलन और चरित्र-निर्माण को भी पोषित करे।

ज्ञानेश्वर सरीन

18वीं सदी की औद्योगिक क्रांति और उसके परिणामस्वरूप आने वाले वैश्वीकरण के चलते औपचारिक शिक्षा प्रणालियाँ व्यक्तित्व विकास में सक्रिय भूमिका निभाने लगीं और धीरे-धीरे चरित्र निर्माण की गहन प्रक्रिया की अवहेलना होने लगी। सामान्यतः, व्यापक मानवीय मूल्यों और विकास के बजाय युवा पीढ़ी को नौकरी के लिए तैयार करने पर अधिक बल दिया जाने लगा। प्रथम औद्योगिक क्रांति के करीब ढाई सौ वर्ष बाद इस दृष्टिकोण के परिणाम अब स्पष्ट रूप से दिखाई दे रहे हैं। लोग बहुत कुशल तो हैं लेकिन जीवन की अनिश्चितताओं और उतार-चढ़ावों का सामना करने में हमेशा सक्षम नहीं हैं। स्कूल जाने वाले बच्चों और युवाओं में बढ़ती भावनात्मक परेशानी ने इस बात को लेकर चिंता पैदा की है कि नैतिक मूल्यों को विकसित करने की ज़िम्मेदारी किसकी होनी चाहिए, विशेषकर जब चरित्र निर्माण के प्राथमिक माध्यम के रूप में परिवार की भूमिका धीरे-धीरे कम होती जा रही है। चरित्र निर्माण को अब ज़्यादातर जीवन कौशल के विकास और सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा (सोशल-इमोशनल लर्निंग या SEL) के रूप में समझा जाता है।

जिस व्यावसायिक जगत ने पिछली कुछ सदियों से हमारी शिक्षा प्रणाली का स्वरूप निर्धारित किया है, वह भी अब यह समझने लगा है कि व्यावसायिक योग्यता केवल उत्पादन श्रृंखला का हिस्सा बनने की क्षमता नहीं है बल्कि उसमें नेतृत्व के गुण भी शामिल होने चाहिए जिसका एक महत्वपूर्ण पक्ष पारस्परिक संबंध स्थापित करने की योग्यता है।

वर्ल्ड इकोनॉमिक फ़ोरम के 'फ़्यूचर ऑफ़ जॉब्स' (नौकरी का भविष्य) श्रृंखला ने पिछले कई वर्षों में दृढ़ता, लचीलापन, प्रेरणा, आत्म-जागरूकता, समानुभूति, ध्यान से सुनना और आजीवन सीखते रहना जैसे व्यक्तिगत गुणों को भविष्य के लिए अनिवार्य कौशल बताया है। ये सभी गुण मूलतः व्यक्ति की अपनी भावनाओं, आकांक्षाओं और मनोभावों का प्रबंधन करने की प्राथमिक योग्यता से संबंधित हैं।

अधिकांश लोग अब यह मानने लगे हैं कि इन क्षमताओं को पाने के लिए सामाजिक-भावनात्मक शिक्षण की आवश्यकता है। सौभाग्यवश जीवन कौशल और सामाजिक भावनात्मक शिक्षण

दोनों ही अब हमारी शैक्षिक शब्दावली में और भारत जैसे देशों की औपचारिक शिक्षा नीति में अच्छी तरह से स्थापित हो चुके हैं।

वैयक्तिक स्वास्थ्य को विकसित कर उसे बनाए रखना हार्टफुलनेस अभियान का प्रमुख उद्देश्य है। हार्टफुलनेस इंस्टीट्यूट और हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट (HET) द्वारा शिक्षा एवं स्वास्थ्य के क्षेत्र में शुरू की गई कई योजनाएँ इस लक्ष्य की प्राप्ति में कार्यरत हैं।

पिछले दो दशकों में दुनिया भर के कई निष्ठावान व्यक्ति हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट के साथ जुड़े हैं और वे शैक्षणिक पाठ्यक्रम की मुख्यधारा में नैतिक मूल्यों को शामिल करने की आवश्यकता के बारे में जागरूकता फैलाने में लगे हुए हैं। विभिन्न शैक्षणिक पद्धतियों के विकास और परीक्षण के बाद यह समझ में आया है कि व्यक्तिगत और सामाजिक उत्कृष्टता आंतरिक स्वास्थ्य के बिना असंभव हैं। ऐसा स्वास्थ्य व्यक्ति की अपने आप के साथ, औरों के साथ तथा प्रकृति के साथ सामंजस्य में रहने की क्षमता पर निर्भर करता है। इससे एक ऐसी संतुलित जीवनशैली विकसित होती है जिसमें अंतर्ज्ञान और सोचने-समझने की क्षमताएँ निर्णय लेने में मदद करती हैं।

नैतिक मूल्यों से बच्चे आगे चलकर आत्मविश्वासी और ज़िम्मेदार नागरिक बनते हैं। इन मूल्यों को बचपन में ही सिखाने से वे उनके भीतर गहराई से समा जाते हैं और बच्चों के वयस्क होने के साथ-साथ ये मूल्य और भी सुदृढ़ होते जाते हैं। नैतिक मूल्य बच्चों के आंतरिक चरित्र को गढ़ते हैं और उन्हें अंदर से इतना दृढ़ तथा गतिशील बना देते हैं कि वे जीवन के उतार-चढ़ावों का संतुलित रहकर सामना कर सकते हैं।

मानवीय समाज स्वाभाविक रूप से अपने नागरिकों को उत्कृष्ट बनने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। इस आकांक्षा को जब सही दिशा दी जाती है तब यह व्यक्तिगत उत्कृष्टता और सामाजिक उत्थान, दोनों का मार्ग प्रशस्त कर सकती है। लेकिन यदि दिशा गलत हो तो

उसका परिणाम नैतिक रूप से हानिकारक व्यवहार भी हो सकता है। व्यक्ति अपने जीवन में जो मनोभाव अपनाता है, उसी से उसकी आकांक्षाओं की दिशा निर्धारित होती है। इसीलिए मनोभाव का परिशोधन शिक्षण का मुख्य उद्देश्य है।

नैतिक मूल्यों से बच्चे आगे चलकर आत्मविश्वासी और ज़िम्मेदार नागरिक बनते हैं। इन मूल्यों को बचपन में ही सिखाने से वे उनके भीतर गहराई से समा जाते हैं और बच्चों के वयस्क होने के साथ-साथ ये मूल्य और भी सुदृढ़ होते जाते हैं।

जिस दिन बच्चे का जन्म होता है, उसी दिन से उसकी व्यक्तिगत जागरूकता का विकास होने लगता है। उसकी इस बढ़ती हुई जागरूकता उसके उद्देश्यों और उसके मनोभाव को प्रभावित करने लगती है, जो फिर उसकी आकांक्षाओं को निर्धारित करते हैं। इसीलिए शिक्षा प्रणालियों से यह अपेक्षा की जाती है कि वे न सिर्फ़ यावसायिक कौशल सिखाएँ बल्कि यह भी सुनिश्चित करें कि उत्कृष्टता प्राप्त करने का प्रयास मानवीय मूल्यों के अनुरूप बना रहे।

बच्चों को सही मूल्य सिखाने की ज़िम्मेदारी कई पक्षों पर है, खासकर उनके माता-पिता और विद्यालयों पर। भारत में गुरुकुल परंपरा थी जिसमें विद्यार्थी गुरु के सान्निध्य में रहकर उनसे शिक्षा प्राप्त करते थे। इस परंपरा द्वारा शिक्षा को चरित्र निर्माण के साथ एकीकृत किया जाता था। आधुनिक संस्थाओं को भी इसी तरह चरित्र निर्माण को अपने पाठ्यक्रम के साथ एकीकृत करना होगा।

केवल उपदेशों द्वारा न तो हम बच्चों को नैतिक मूल्य सिखा सकते हैं और न ही इस तरह से सीखे हुए मूल्यों का उन पर कोई स्थायी प्रभाव पड़ता है। बच्चे स्वाभाविक रूप से रोचक व सक्रिय शिक्षण,

आयु अनुरूप गतिविधियों, रोचक कहानियों, चिंतन, सहयोग और आत्म-खोज को प्रोत्साहित करने वाले मज़ेदार खेलों के माध्यम से इन मूल्यों को सीख लेते हैं।

विद्यालयों को इस कार्य में मदद करने के लिए हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट ने 1 से 9 तक की कक्षाओं के लिए 'द हार्टफुलनेस वे' पाठ्यक्रम और 10 से 12 तक की कक्षाओं के लिए HELP (हार्टफुलनेस - एक्सपीरियंस लाइफ्स पोटेंशियल) पाठ्यक्रम बनाया है। इस पाठ्यक्रम में रोचक कहानियों, गतिविधियों और अनुभवात्मक शिक्षण प्रक्रियाओं से युक्त सरल पाठ हैं। इनके द्वारा ये पाठ्यक्रम बच्चों को स्वाभाविक रूप से मूल्यों को समझने और अपनाने में मदद करते हैं। इनका उद्देश्य केवल बच्चों के व्यवहार को ढालना ही नहीं है बल्कि उन्हें ऐसे परिपक्व, संतुलित वयस्क बनाना है, जिनके नैतिक मूल्य दृढ़ हों और जो सामाजिक व वैश्विक विकास में योगदान दें।

हार्टफुलनेस पद्धति यह समझती है कि भावनात्मक स्वास्थ्य और शैक्षिक सफलता एक-दूसरे से गहराई से जुड़े हुए हैं। एक संतुलित आंतरिक दशा उस नींव को मज़बूत करती है जिस पर सार्थक शिक्षण और दीर्घकालिक सफलता निर्मित होते हैं।

'द हार्टफुलनेस वे' पाठ्यक्रम को बच्चों के लिए प्रभावकारी बनाने के प्रयास में हार्टफुलनेस एजुकेशन ट्रस्ट स्कूल के प्रबंधकों, शिक्षकगण और माता-पिताओं का सहयोग चाहती है। आज के शिक्षक केवल अपना विषय ही नहीं पढ़ाते हैं बल्कि मानवीय विकास को सुगम बनाने का कार्य भी करते हैं। जब स्कूल और परिवार साथ मिलकर कार्य करते हैं तब बच्चों को करुणामयी, ज़िम्मेदार और नैतिक मूल्यों से समृद्ध व्यक्ति बनने में मदद मिलती है।

आने वाले समय में जैसे-जैसे समाज में तकनीकी विकास, कृत्रिम बुद्धिमत्ता का उपयोग, पर्यावरण में अनिश्चितता और समाज में जटिलताएँ बढ़ेंगी, लोगों को केवल संज्ञानात्मक बुद्धिमत्ता से कहीं ज़्यादा क्षमताओं की ज़रूरत पड़ेगी। भविष्य में संसार में ऐसे व्यक्तियों की ज़रूरत होगी जो स्पष्टता से सोच सकें, गहराई से महसूस कर सकें, तालमेल में रहते हुए मिलकर और ज़िम्मेदारी से कार्य कर सकें।

पूरे विश्व में लोगों और संस्थाओं के ऐसे कार्यों के परिणाम मानव समाज के भविष्य को निर्धारित करेंगे। शिक्षण का मूल उद्देश्य केवल बच्चों को जीविका कमाने के लिए तैयार करना नहीं है बल्कि उन्हें विवेक व करुणा से एक अर्थपूर्ण जीवन जीने के लिए सक्षम बनाना है।

हार्टफुलनेस पद्धति यह समझती है कि भावनात्मक स्वास्थ्य और शैक्षिक सफलता एक-दूसरे से गहराई से जुड़े हुए हैं। एक संतुलित आंतरिक दशा उस नींव को मज़बूत करती है जिस पर सार्थक शिक्षण और दीर्घकालिक सफलता निर्मित होते हैं।

स्कूलों के लिए हार्टफुलनेस कार्यक्रम

स्कूलों के लिए हार्टफुलनेस कार्यक्रम प्रमाणित तरीकों व शिक्षकों की मदद से और उसे पूरे स्कूल में लागू करके भावनात्मक स्वास्थ्य, आत्म-जागरूकता, दृढ़ता, समानुभूति और करुणापूर्ण नेतृत्व जैसे जीवन भर काम आने वाले गुण विकसित करता है, जिससे छात्र और स्कूल समुदाय बेहतर ढंग से फल-फूल सकें।

उत्तर अमेरिका - heartfulschools.org

बाकी के प्रदेशों में - heartfulness.org/education/training-and-curriculum/

हार्टफुलनेस निबंध लेखन कार्यक्रम

नई पीढ़ी के विचार

वर्ष 2025 में आयोजित हार्टफुलनेस निबंध प्रतियोगिता के दो विजेता निबंध

हर वर्ष हार्टफुलनेस निबंध लेखन कार्यक्रम युवाओं को आमंत्रित करता है कि वे उन प्रश्नों पर मनन करें जो उनके जीवन को स्पर्श करते हैं और अपने विचारों को अपने शब्दों में अभिव्यक्त करें। हम यहाँ वर्ष 2025 के दो विजेता निबंध प्रस्तुत कर रहे हैं। इस वर्ष का निबंध लेखन कार्यक्रम आरंभ होने जा रहा है और हमें आशा है कि इन लेखकों के विचार अन्य युवाओं को भी इस कार्यक्रम में भाग लेने के लिए प्रेरित करेंगे। इस वर्ष के आयोजन के लिए प्रविष्टियाँ 14 से 25 वर्ष आयु-वर्ग के युवाओं के लिए खुली हैं और इन्हें भेजने की अंतिम तिथि 30 सितंबर 2026 है।

हार्टफुलनेस निबंध लेखन कार्यक्रम

विजेता श्रेणी 1 - आयु वर्ग 14-18 वर्ष (हिंदी भाषा)

विषय – व्यक्ति का विकास दूसरों के सहयोग के बिना संभव नहीं है।

चंद्रवीर दत्त मोरे

एस.आर.एन. मेहता सी.बी.एस.ई. स्कूल, कालाबुरगी

जब मैंने पहली बार किसी को गिरते देखकर उसका हाथ थामा था, मैंने उसकी आँखों में डर और आशा की झलक देखी थी। उसी पल मुझे समझ आ गया था कि विकास अकेले का सफ़र नहीं है, यह हाथों का मिलन है।

सबसे पहले, एक नवजात शिशु को ही लीजिए। वह अकेला रो सकता है, पर अकेला जीवित नहीं रह सकता। माँ का स्नेह, पिता का सहारा, परिवार का संरक्षण - यही उसके पहले वर्ष की साँसें हैं। यह जीवन का पहला साक्ष्य है कि अस्तित्व और विकास का बीज सहयोग की मिट्टी में ही अंकुरित होता है।

बाहरी विकास तब संभव है जब कोई हमें सहारा देता है। आंतरिक विकास तब होता है जब हम किसी और का सहारा बनते हैं। सहयोग देना ही सहयोग पाना है। जब हम किसी को ऊपर उठाते हैं तब हमारी आत्मा भी ऊँचाई छूती है। उसी क्षण करुणा का बीज अंकुरित होता है, प्रेम का पुष्प खिलता है, स्नेह की धारा हर हृदय को नहलाती है।

इतिहास भी यही गवाही देता है। न्यूटन ने स्वीकार किया, "यदि मैंने इतनी दूर तक देखा है तो यह महापुरुषों के कंधों पर खड़े होकर ही संभव हुआ है।" भारतीय दर्शन कहता है - "वसुधैव कुटुंबकम्" अर्थात संपूर्ण विश्व एक परिवार है। अनुसंधान भी बताता है कि सामूहिक अध्ययन से रचनात्मकता और समस्या-समाधान में वृद्धि होती है। व्यक्ति की प्रतिभा तब तक अधूरी है जब तक समाज का सहयोग उसे आकार न दे।

प्रकृति भी यही संदेश देती है। पेड़ जड़ों से पोषण लेता है। पत्तियाँ सूर्य से ऊर्जा पाती हैं। वर्षा का जल पेड़ को जीवन देता है। कोई पेड़ यह दावा नहीं कर सकता कि वह केवल अपनी शक्ति से खड़ा है। जैसे एक बांसुरी अकेले संगीत नहीं रच सकती, पर सब सुर मिलकर मधुर संगीत बना देते हैं, वैसे ही मनुष्य का विकास भी सामूहिक प्रयासों की धुन से खिलता है।

पिछले सप्ताह जब मैंने अपने मित्र की पढ़ाई में मदद की और उसकी आँखों में सफलता की चमक देखी तो लगा कि उसकी खुशी मेरी आत्मा में गूँज रही है। उस क्षण मुझे समझ आया कि सहयोग केवल दूसरों को नहीं बल्कि हमें भी सफल और जीवंत बनाता है।

सहयोग धैर्य और प्रयास माँगता है और यही प्रयास संबंधों को स्थायी बनाता है। सहयोग सीमाओं का नहीं, संवेदनाओं का संवाद है। यही संवाद आज की पीढ़ी को और आने वाली पीढ़ियों को उज्जवल और शांतिपूर्ण दिशा दे सकता है।

व्यक्ति का उत्थान तभी सार्थक है जब उससे समाज आलोकित हो। समाज का उत्थान तभी हो सकता है जब हर व्यक्ति सहयोग की डोर थामे। अकेला मनुष्य एक दीपक है, पर सहयोग से वही दीपक सूर्य समान बन जाता है।

निष्कर्ष –

व्यक्ति और समाज का संबंध कली और फूल जैसा है। कली अकेले सुंदर है, पर फूल बनने के लिए उसे धूप, जल और वातावरण चाहिए। यह मानव जीवन का नियम है। जब हम दूसरों का हाथ थामते हैं तभी हम अपने हृदय को थामते हैं। अकेले तेज़ चल सकते हैं, पर साथ मिलकर दूर तक जाते हैं।

और शायद एक दिन यही सहयोग मानवता को उस ऊँचाई तक ले जाएगा जहाँ हर हृदय तारा बनकर जगमगाएगा और सभी तारे मिलकर प्रेम, करुणा और सच्चाई की आकाशगंगा रचेंगे।

हार्टफुलनेस निबंध लेखन कार्यक्रम

विजेता श्रेणी 2 - आयु वर्ग 19-25 वर्ष (हिंदी भाषा)

विषय - **प्रकृति के साथ सामंजस्य में रहना मानव विकास के लिए पूर्व अपेक्षित है।**

संदीप

दिशा लर्निंग सेंटर, जावरा

मैं रोजाना गाँव के एक किसान परिवार से हूँ। यहाँ मैं गाँव के किसानों को अपने खेतों में सुबह-सुबह काम करते हुए देखता हूँ, जहाँ हवा में ताज़गी और मिटटी में जीवन की महक है। यहाँ लोग प्रकृति के साथ गहरा रिश्ता रखते हैं। मेरी दादी माँ ने मुझे सिखाया था, "मिटटी से सिर्फ़ लेना नहीं, बल्कि उसे लौटना भी ज़रूरी है।"

फिर मेरा सफ़र भारत की राजधानी दिल्ली में शुरू हुआ, जहाँ विकास और उन्नति की झलक देखने को मिलती है। गगनचुंबी इमारतों एवं शहर की चमक-दमक ने मुझे अपनी ओर खींच लिया। मेरा यह सफ़र बहुत ही मंगलमय और उत्साहजनक रहा है।

लेकिन यहाँ मैंने देखा और महसूस किया कि नवंबर की सर्दियों में ए.क्यू.आई. 1000 को पार कर जाता है। जब हर सुबह यहाँ की ज़हरीली हवा में साँस लेता हूँ तब मुझे गाँव की ताज़ी हवा याद आती है। और फिर मन में यह प्रश्न उठता है कि हमने तरक्की तो की है लेकिन क्या प्रकृति के साथ हमने खिलवाड़ किया है?

प्रकृति के साथ समंजन एवं मानव विकास को संदर्भित कर महात्मा गाँधी ने कहा, "प्रकृति व्यक्ति की आवश्यकताओं को पूरा कर सकती है, लालसा को नहीं।"

अब यह प्रश्न उठता है कि प्रकृति और मानव के बीच संबंध में टकराव या संघर्ष क्यों?

जैसा कि विदित है प्रकृति और मानव का संबंध अनादि काल से रहा है। मानव सभ्यता का विकास प्रकृति के संसाधनों से और उसकी गोद में हुआ है। प्राचीन काल से ही मानव ने प्रकृति के साथ तालमेल बैठाकर अपने जीवन को समृद्ध किया है। चाहे वह कृषि हो, जल प्रबंधन हो या आश्रय निर्माण, सभी में प्रकृति की भूमिका सर्वोपरि रही है। आज के आधुनिक युग में जब हम तकनीकी और वैज्ञानिक प्रगति के शिखर पर हैं तब भी प्रकृति के समंजन में रहना मानव विकास के लिए अत्यंत आवश्यक है।

प्रकृति के साथ सामंजस्य का अर्थ है, प्रकृति के नियमों और प्रक्रियाओं का सम्मान करते हुए उसके संसाधनों का संतुलित उपयोग करना। मानव ने अपने विकास के लिए प्रकृति के संसाधनों का उपयोग तो किया है परंतु आधुनिक युग में इस उपयोग ने लालच और असंतुलन का रूप ले लिया है। इसका असर ग्लोबल वॉर्मिंग एवं ओज़ोन परत के नष्ट होने से लेकर ग्लेशियरों के पिघलने एवं समुद्र जल में वृद्धि के रूप में दिखाई दे रहा है। इसके परिणामस्वरूप जलवायु परिवर्तन भी हो रहा है।

पर्यावरणीय असंतुलन और प्राकृतिक आपदाओं की बढ़ती आवृत्ति के रूप में ये परिणाम केवल स्थानिक नहीं हैं, बल्कि वैश्विक स्तर पर भी देखने को मिले हैं। उदाहरणस्वरूप -

- ब्राज़ील में अमेज़ॉन के वर्षावन क्षेत्र में वनों की कटाई, जो खेती, खनन और बुनयादी ढाँचे के विकास के लिए की गई।
- सहारा क्षेत्र के देशों जैसे माली, बुर्किना फासो, नाइज़र में सूखा और संघर्ष की कहानी।

- भारत के उत्तराखंड राज्य में जोशीमठ भूस्खलन और जल-विदित परियोजनाएँ एवं सिल्क्यारा सुरंग में फंसे श्रमिकों का मुद्दा।
- मुंबई में आरे जंगल में मेट्रो कार-शेड निर्माण एवं पेड़ों की कटाई की परियोजना को लेकर विवाद।

उपर्युक्त उदाहरणों ने पर्यावरण एवं विकास के बीच टकराव को उजागर किया है। यदि हम प्रकृति के साथ सामंजस्य में नहीं रहेंगे तो यह असंतुलन मानव सभ्यता के लिए घातक सिद्ध हो सकता है।

प्रकृति के साथ सामंजस्य में रहने का सकारात्मक पक्ष एवं लाभ यह है कि यह मानव के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। शहरीकरण और तकनीकी प्रगति ने हमें प्रकृति से दूर कर दिया है, जिसके परिणामस्वरूप तनाव, अवसाद, अकेलापन जैसी मानसिक समस्याएँ बढ़ रही हैं। अध्ययनों से पता चला है कि प्रकृति के बीच समय बिताने से मानसिक शांति मिलती है, रक्तचाप नियंत्रित होता है और रचनात्मकता बढ़ती है। उदाहरण के लिए, जापान में शिनरीन-योकू फ़ॉरेस्ट बेदिंग एक बहुत अच्छी प्रथा है जिसमें लोग जंगल में समय बिताते हैं तथा योग व प्राणायाम जैसे आसन हैं जो मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी हैं।

प्रकृति के साथ सामंजस्य में रहना सामाजिक और आर्थिक विकास के लिए भी महत्वपूर्ण है। कृषि, जो विश्व की अधिकांश आबादी की आजीविका का आधार है, पूरी तरह प्रकृति पर निर्भर है। मिट्टी की उर्वरता, जलवायु और वर्षा चक्र का संतुलन कृषि उत्पादन के लिए अनिवार्य है। यदि हम प्रकृति का अधिक दोहन करते हैं तो मिट्टी की कम होती उर्वरता, जलवायु और वर्षा चक्र का असंतुलन कृषि उत्पादन के लिए नकारात्मक परिणाम ला सकते हैं। इसके विपरीत जैविक खेती, वन संरक्षण, जल संरक्षण जैसे कार्य न केवल पर्यावरण को संतुलित रखते हैं, बल्कि दीर्घकालिक आर्थिक लाभ भी प्रदान करते हैं।

सांस्कृतिक और आध्यात्मिक दृष्टिकोण से भी प्रकृति के साथ सामंजस्य का विशेष महत्व है। भारत जैसे देश में, जहाँ प्रकृति को देवी-देवताओं के रूप में पूजा जाता है, प्रकृति के साथ लोगों का गहरा संबंध रहा है। नदियाँ, पर्वत, वृक्ष, पशु-पक्षी, सभी को पवित्र माना जाता है।

प्रकृति के साथ सामंजस्यपूर्ण रहते हुए मानव विकास को बढ़ावा देने के लिए हमें कुछ ठोस कदम उठाने होंगे। सबसे पहले हमें अपने संसाधनों का अनुकूलतम उपयोग विवेकपूर्ण ढंग से करना होगा। उदाहरण के लिए –

1. हमें ऊर्जा के नवीकरणीय स्रोतों को अपनाना चाहिए, जैसे सौर-ऊर्जा, पवन-ऊर्जा।
2. वृक्षारोपण, वन संरक्षण को बढ़ावा देना चाहिए, जैसे एक पेड़ माँ ने नाम पहल, गोइंग ग्रीन पहल, आदि।
3. जल संरक्षण और नदियों की स्वच्छता को प्राथमिकता देनी चाहिए, जैसे नमामि गंगे कार्यक्रम।
4. शिक्षा और जागरूकता के माध्यम से समाज को प्रेरित करना चाहिए, जैसे राष्ट्रीय वनीकरण कार्यक्रम और हरित भारत मिशन।

इसके अलावा वैश्विक स्तर पर प्रकृति संरक्षण के लिए कई महत्वपूर्ण कदम उठाए गए हैं जिनमें अंतरराष्ट्रीय प्रकृति संरक्षण संघ, स्टॉकहोम सम्मलेन, पृथ्वी शिखर सम्मलेन, लुप्तप्राय वन्य जीवों और वनस्पतियों का अंतरराष्ट्रीय व्यापार सम्मेलन, विश्व सांस्कृतिक और प्राकृतिक विरासत सम्मेलन, वियना कन्वेंशन और मॉन्ट्रियल प्रोटोकॉल आदि शामिल हैं।

इन सभी पहलों का उद्देश्य है, प्राकृतिक संसाधनों का सतत प्रबंधन करना, जैव-विविधता का संरक्षण करना, जलवायु परिवर्तन के प्रभावों को कम करना और मानव कल्याण एवं पर्यावरण के बीच संतुलन स्थापित करना ताकि भावी पीढ़ियों के लिए एक टिकाऊ गृह सुनिश्चित हो सके।

अंत में प्रकृति के साथ सामंजस्य में रहना न केवल मानव विकास के लिए पूर्व अपेक्षित है, बल्कि यह हमारी नैतिक ज़िम्मेदारी भी है। हमारी पृथ्वी साझी विरासत है, जिसे हमें भावी पीढ़ियों के लिए सुरक्षित रखना है। इसीलिए संयुक्त राष्ट्र के सभी सदस्यों द्वारा 2015 में अपनाए गए सतत विकास के 2030 के एजेंडे में 17 विश्व सतत विकास लक्ष्य (SDG) निर्धारित किए गए।

"खुशी की ज़रूरी शर्तों में से एक यह है कि मनुष्य और प्रकृति के बीच संबंध नहीं टूटना चाहिए।" - लियो टॉलस्टॉय

हार्टफुलनेस
निबंध लेखन कार्यक्रम
2026

श्रेणी 1

आयु 14–18 वर्ष | 500 शब्द

विषय -

मेरी अनुमति के बिना कोई भी मुझे आहत नहीं कर सकता।

श्रेणी 2

आयु 19–25 वर्ष | 750 शब्द

विषय -

स्वीकार्यता विकास का प्रतीक है।

प्रविष्टियाँ जमा करने की अंतिम तिथि –

30 सितंबर, 2026

दिशा-निर्देशों व निबंध जमा करने से संबंधित विवरण के लिए वेबसाइट लिंक पर जाएँ
https://hfn.link/essayevent

किसी भी प्रकार के स्पष्टीकरण के लिए कृपया यहाँ लिखें :
essayevent@heartfulness.org

हर एक बच्चे में

बहुत क्षमता

होती है, जो हमारी कल्पना के दायरे से भी परे है!

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

Brighter Minds
Enriching Young Minds

विचारों व कर्मों में आंतरिक सादगी होने के कारण बच्चों को बड़ों की तुलना में बहुत फ़ायदा होता है। वे नए तरीकों को ज़्यादा आसानी से अपना लेते हैं। 'ब्राइटर माइंड्स' बच्चों में अवलोकन क्षमता, फोकस और आत्मविश्वास बढ़ाता है, उनकी संज्ञानात्मक क्रियाओं को बेहतर करता है और जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में उन्हें आगे बढ़ने में मदद करता है। इस प्रकार से यह उन्हें सच्चे मानवीय मूल्यों के साथ जीवन जीने में सहायता करता है।

आज ही नामांकित करें!

स्मरणशक्ति मजबूत करें	अवलोकन क्षमता तीव्र करें	आत्मविश्वास बढ़ाएँ	फोकस बेहतर करें	अंतर्ज्ञान बढ़ाएँ

पारिस्थितिकी

“प्रकृति के साथ हर एक कदम पर इंसान को अपनी उम्मीद से कहीं ज़्यादा मिलता है।”

जॉन म्यूर

कार्बन-तटस्थ परिसर, जीवन भर की सीख

'फ़ॉरेस्ट बाय हार्टफुलनेस' आंध्र प्रदेश के परिसरों को संधारणीयता की जीवंत प्रयोगशाला बनाने में कैसे मदद कर रहा है।

विजयकुमार किदांबी

इस वर्ष विश्व पर्यावरण दिवस पर आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री श्री एन. चंद्रबाबू नायडू ने विशाखापट्टनम स्थित आंध्र विश्वविद्यालय में एक पौधा लगाकर आंध्र प्रदेश सरकार और 'फ़ॉरेस्ट बाय हार्टफुलनेस' के बीच एक साझेदारी की शुरुआत की। इस पहल का उद्देश्य 1,047 कल्याणकारी आवासीय विद्यालयों एवं जूनियर कॉलेजों को कार्बन-तटस्थ (carbon-neutral) और जैव विविधता से समृद्ध परिसरों में बदलना है तथा साथ ही छात्रों को अपने दैनिक स्कूली जीवन में संधारणीयता का प्रत्यक्ष अनुभव करने का अवसर प्रदान करना है।

विश्व पर्यावरण दिवस पर इस साझेदारी के माध्यम से 1,000 से अधिक आवासीय संस्थानों, जिनमें आवासीय विद्यालय एवं जूनियर कॉलेज शामिल हैं, को हरा-भरा बनाने की रूपरेखा तय की गई। इन परिसरों को हरा-भरा बनाने में मुख्यतः एक सघन पुनर्वनीकरण प्रतिरूप का उपयोग किया जा रहा है। इसका उद्देश्य शीघ्र ही फलते-फूलते, बहु-स्तरीय पारिस्थितिक तंत्र स्थापित करना है जिससे बंजर या कम उपयोग में आने वाली भूमि को जैव विविधता से भरपूर क्षेत्रों में बदला जा सके और स्थानीय क्षेत्रों को काफ़ी हद तक ठंडा रखा जा सके।

यह परियोजना मई 2026 में आंध्र प्रदेश सरकार के समाज कल्याण विभाग के साथ हस्ताक्षरित एक समझौता ज्ञापन (MoU) के तहत शुरू की गई थी। यह मानवता के लिए एक अधिक हरित और अधिक संधारणीय वातावरण बनाने के साझा लक्ष्य की ओर एक बड़ा कदम है। यह परियोजना संयुक्त राष्ट्र के सतत विकास लक्ष्य 13 (जलवायु कार्रवाई), भारत के वर्ष 2070 तक शून्य कार्बन उत्सर्जन के लक्ष्य और आंध्र प्रदेश की 'स्वर्णांध्र' परिकल्पना, अर्थात् वर्ष 2047 तक शून्य कार्बन उत्सर्जन के लक्ष्य के साथ पूरी तरह मेल खाती है। इस परियोजना का समग्र ढाँचा, जो ऊर्जा, जल, अपशिष्ट, हरियाली और संधारणीयता को समाहित करता है, फ़ॉरेस्ट्स बाय हार्टफुलनेस की टीम द्वारा तैयार किया गया है।

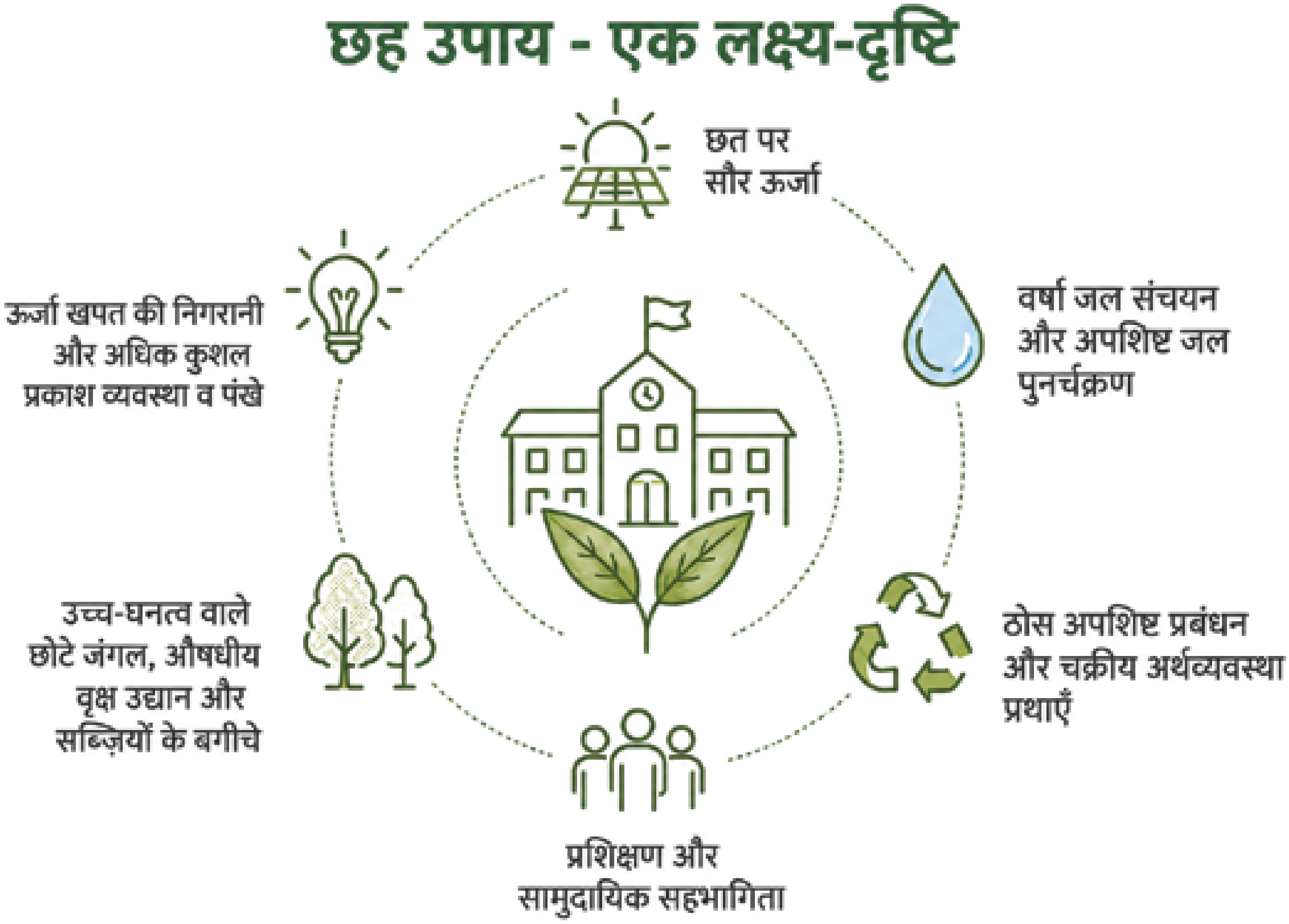
शून्य उत्सर्जन परिसर बनाने की प्रतिबद्धता के पहले चरण में आंध्र प्रदेश के 28 ज़िलों के 1,047 संस्थानों को शामिल किया गया है,

1,047 **स्कूल एवं कॉलेज**	**28** **ज़िले**	**300,000** **विद्यार्थी**

जिसका लाभ राज्य की कल्याणकारी आवासीय व्यवस्था के अंतर्गत पढ़ने वाले 3 लाख से अधिक छात्रों को मिलेगा। इन सभी संस्थानों से हर वर्ष अनुमानित 47,500 मीट्रिक टन स्कोप 1 और स्कोप 2 कार्बन डाइऑक्साइड समतुल्य उत्सर्जन होता है। इस परियोजना के छह नियोजित उपायों से सालाना लगभग 48,000 मीट्रिक टन उत्सर्जन कम करने की क्षमता का अनुमान है। ये उपाय हैं -

- छत पर सौर ऊर्जा
- वर्षा जल संचयन (rainwater harvesting) और अपशिष्ट जल पुनर्चक्रण (wastewater recycling)
- ठोस अपशिष्ट प्रबंधन (solid-waste management) और चक्रीय अर्थव्यवस्था (circular-economy) प्रथाएँ
- ऊर्जा खपत की निगरानी और अधिक कुशल प्रकाश व्यवस्था व पंखे
- उच्च-घनत्व वाले छोटे जंगल, औषधीय वृक्ष उद्यान और सब्ज़ियों के बगीचे
- प्रशिक्षण और सामुदायिक सहभागिता

यह परियोजना परिसरों में पहले से मौजूद दशकों पुराने पेड़ों का भी संरक्षण करती है



जिनकी कार्बन सोखने की क्षमता पर अक्सर ध्यान नहीं दिया जाता।

परियोजना के आँकड़े और प्रगति की निगरानी कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) का उपयोग करके ड्रोन सर्वेक्षण द्वारा स्वचालित रूप से की जाती है।

पर्यावरणीय लक्ष्यों के साथ-साथ इस परियोजना का एक शैक्षणिक उद्देश्य भी है। छात्र परिसर में रहकर अपने दैनिक जीवन में सौर ऊर्जा, जल संरक्षण, कचरे में कमी और जैव विविधता का प्रत्यक्ष अनुभव करेंगे। इस प्रकार यह परिसर एक ऐसा स्थान बन सकता है जहाँ पर्यावरणीय ज़िम्मेदारी न केवल पढ़ाई जाती है बल्कि व्यवहार में भी लाई जाती है।

हार्टफुलनेस के वैश्विक गुरु, दाजी, सिखाते हैं कि जब हम अपनी देखभाल करते हैं तब हम स्वाभाविक रूप से पर्यावरण की भी देखभाल करते हैं। जैसे-जैसे हृदय का विस्तार होता है, यह देखभाल स्वयं से बढ़कर पूरी सृष्टि तक पहुँचती है।

इस परियोजना के दीर्घकालिक प्रभाव लाने में छात्रों की प्रमुख भूमिका है। व्यावहारिक सीख, सक्रिय भागीदारी और संस्थागत सहयोग द्वारा ये परिसर पर्यावरण जागरूकता और जलवायु कार्रवाई के सक्रिय केंद्र बन सकते हैं।

स्कूल में इन परियोजनाओं में भाग लेकर छात्र पर्यावरण संरक्षण की ऐसी आदतें विकसित कर सकते हैं जो उनके समुदायों और भविष्य के कार्यों तक फैलेंगी। कम उत्सर्जन और समृद्ध जैव विविधता परिसरों को बदल देगी और इस बदलाव का हिस्सा बनने का अनुभव छात्रों के साथ स्नातक होने के बाद भी जीवन भर रहेगा।

'फ़ॉरेस्ट बाय हार्टफुलनेस' के बारे में

'फ़ॉरेस्ट बाय हार्टफुलनेस' विशेषज्ञों की देखरेख में चलने वाली नर्सरी, वृक्षारोपण अभियानों, दीर्घकालिक निगरानी और सामुदायिक भागीदारी के माध्यम से देशी, स्थानिक और लुप्तप्राय पौधों की प्रजातियों का पोषण और संरक्षण करता है।

heartfulness.org/forests

मार्गदर्शन

जीवन की
अनसुलझी बातों को
धैर्यपूर्वक
स्वीकार करें।
– रेनर मारिया रिल्के

धुआँ रहित आंतरिक अग्नि

यह लालाजी के प्रति बाबूजी की कालातीत भक्ति पर और उनके गहन संबंध द्वारा उजागर किए गए अपनेपन, समर्पण तथा गुरु-शिष्य संबंध की जीवित निरंतरता पर एक चिंतन है।

दाजी

कुछ प्रकार के प्रेम जीवन में बहुत तीव्रता के साथ आते हैं। भीतर कुछ आकस्मिक जाग्रत होता है, इतना ज़ोरदार कि अंदर जो भी घटित होता है, उस पर ध्यान न जाना असंभव है। अन्य प्रकार के प्रेम आपके जीवन में इतने चुपके से प्रवेश करते हैं कि कुछ समय के बाद आपको एहसास होता है कि आपका पूरा जीवन इसके आसपास पुनर्व्यवस्थित हो चुका है और अपनेपन के बारे में आपकी सोच पूरी तरह से बदल गई है।

बाबूजी का अपने गुरु, लालाजी, के प्रति प्रेम शांत प्रकार का था - एक ऐसी आंतरिक अग्नि जिसमें धुआँ नहीं था। उसमें न कोई प्रदर्शन था, न कोई दिखावा और न ही कोई ऐसा संकेत था जो उस प्रेम की गरिमा को कम कर सकता।

उनकी लालाजी से पहली मुलाकात में कुछ भी विशेष नहीं हुआ। तब न कोई आकस्मिक उद्घोष हुआ, न ही भीतर कोई हलचल हुई जो बताती, "बस, यही मेरे गुरु हैं।" इसके बजाय उनके अंदर कुछ सरलतर व गहनतर घटित हुआ। वह कुछ ऐसा था जैसे कि उनके भीतर कुछ स्थिर हो गया था जिसने बिना किसी शब्द के उन्हें बता दिया कि यही उनका असली स्थान है। सच्चे प्रेम में आंतरिक संघर्ष नहीं होता। इसे किसी प्रमाण या कारण की आवश्यकता भी नहीं होती। एक नदी यह निश्चित करके नहीं बहती कि उसे सागर से मिलना है; वह तो सिर्फ़ उस मार्ग का अनुसरण करती है जो उसे वहाँ ले जाता है।

बाबूजी को जब अपने गुरु मिल गए तब लालाजी की ओर खिंचाव ने उनके लिए कोई संभावना ही नहीं छोड़ी कि वे किसी अन्य की ओर आकर्षित हों। उन्होंने लालाजी में वह अपनापन पाया जो समय और स्थान की सीमाओं के परे था।

बिन दिखावे का प्रेम

जब कोई व्यक्ति सबको यह बताने में लगा होता है कि वह कितना भक्तिभाव से भरा है तब उसके भीतर यह जानने की गुंजाइश ही नहीं रहती कि वास्तव में क्या करने की ज़रूरत है। बाबूजी का एक असाधारण गुण यह था कि वे खुद को दूसरों से अलग दिखाने का कोई प्रयास नहीं करते थे। जब भी वे लालाजी के पास गए, वे सबसे अंतिम पंक्ति में बैठते थे जबकि लालाजी के अधिकतर भक्त आगे बैठने की कोशिश में लगे रहते थे। जहाँ अधिकांश लोग आगे बैठने की इच्छा पाले रहते थे, वहीं बाबूजी ने इस सूक्ष्म सत्य को समझा - गुरु से निकटता शारीरिक रूप से उनके समीप रहने या भक्ति के बाह्य प्रदर्शन पर निर्भर नहीं करती।

अनेक शिष्य, जानबूझकर या अनजाने में गुरु के सामने अधिक आध्यात्मिक या भक्तिपूर्ण दिखने का प्रयास करते हैं, जैसे स्थिर बैठे रहना, अत्यधिक विनम्रता से बात करना जो वे सामान्यतया नहीं करते या अधिक विकसित दिखने की कोशिश करना जितना वे वास्तव में महसूस नहीं करते। ये सारे अवांछित प्रदर्शन उस सच्चे जुड़ाव से हमें दूर कर देते हैं जो उन बहुमूल्य क्षणों में बन सकता है।

बाबूजी ने बिना दिखावे के सेवा की। उन्होंने निर्देशों को पूरी तरह से सुना और बिना किसी स्वांग के उनका पालन किया। जब वे अपने नियमित जीवन में लौटते तब भक्ति के बाहरी दिखावे के बिना अपने गुरु को अपने भीतर प्रतिष्ठित रखते। इस प्रकार के प्रेम को न तो किसी गवाह की दरकार होती है, न ही अपने बारे में किसी प्रकार की घोषणा करने की ज़रूरत।

बाबूजी का अपने गुरु, लालाजी, के प्रति प्रेम शांत प्रकार का था - एक ऐसी आंतरिक अग्नि जिसमें धुआँ नहीं था। उसमें न कोई प्रदर्शन था, न कोई दिखावा और न ही कोई ऐसा संकेत था जो उस प्रेम की गरिमा को कम कर सकता।

अपने स्थान को जानना

अपने स्थान को जानना एक ऐसी समझदारी है जिसे अक्सर कम आंका जाता है।

जब आपको बोध हो जाता है कि आपका स्थान कहाँ है तब स्वयं की विशिष्टता साबित करने की कोई आंतरिक कामना नहीं रह जाती। बाबूजी ने कभी गुरु का ध्यान खींचने की कोशिश नहीं की। बल्कि उन्होंने दूसरों को आगे जाने की जगह दी क्योंकि वे जानते थे कि उनका स्थान सुरक्षित है। ऐसा उनकी आध्यात्मिक अवस्था के कारण नहीं बल्कि उनके अडिग उद्देश्य-बोध के कारण था।

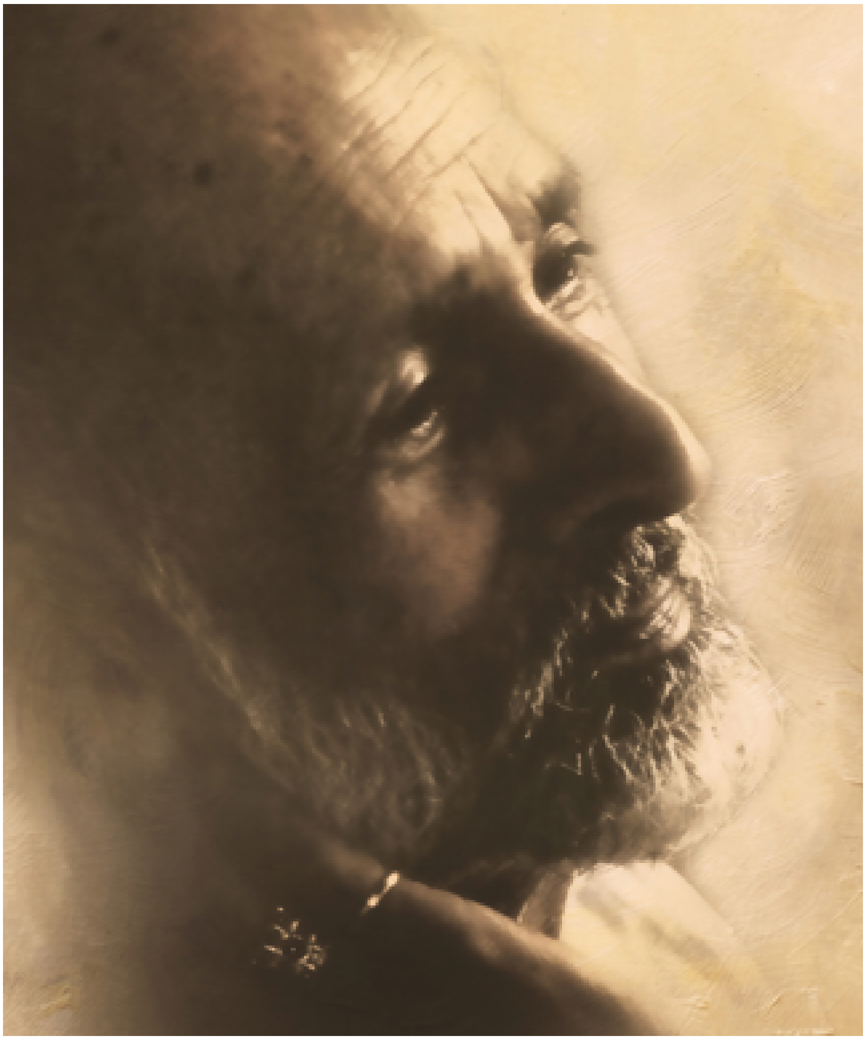
उनमें एक सहज और सच्ची विनम्रता थी - ऐसी विनम्रता जो तब पैदा होती है जब आपका प्रेम इतना निर्भीक होता है कि गुरु की नज़र से ओझल होने पर भी आपको कोई फ़र्क नहीं पड़ता। यहाँ विरोधाभास यह है कि ऐसी विनम्रता को किसी सदाचार की तरह विकसित नहीं किया जा सकता। सच्ची विनम्रता भीतर से स्वाभाविक रूप से उभरनी चाहिए।

जब दिव्य कृपा निर्बाध प्रवाहित हो रही हो, जब हृदय में उमंग हो और राह रौशन लगती हो तब गुरु को प्रेम करना आसान होता है। लेकिन अलग स्तर का प्रेम तभी प्रकट होता है जब आप पर ज़िम्मेदारी आती है।

बिना किसी दावे के ज़िम्मेदारी स्वीकार करना

जब दिव्य कृपा निर्बाध प्रवाहित हो रही हो, जब हृदय में उमंग हो और राह रौशन लगती हो तब गुरु को प्रेम करना आसान होता है। लेकिन अलग स्तर का प्रेम तभी प्रकट होता है जब आप पर ज़िम्मेदारी आती है।

लालाजी के हृदय में एक शक्तिशाली, जीवंत और प्रकाशमान आध्यात्मिक विश्वास था जो उनके साथ समाप्त हो जाने के लिए नहीं बल्कि उनके जाने के बाद भी जारी रहने के लिए और संसार में उनका काम दूसरे समर्थ हाथों में सौंप दिए जाने के लिए था। उन्होंने ऐसी कोई घोषणा नहीं की थी, “मैं अंतिम हूँ



और मेरे बाद कोई भी मेरी तरह कार्य नहीं कर सकेगा।" और बाबूजी को उनके बीच एक भी शब्द का आदान-प्रदान होने से बहुत पहले ही आनेवाली ज़िम्मेदारी का आभास हो गया था। लेकिन उन्होंने खुद को इस उत्तराधिकार को पाने और एक महान भूमिका निभाने के लिए तैयार करना शुरू नहीं किया। उन्होंने अपनी सरलता में जो तैयारी की, वह कहीं ज़्यादा पवित्र थी। वह, जो कुछ उन्हें प्रेमपूर्वक सौंपा जानेवाला था, स्वयं को उसके संरक्षण के योग्य बनाने की तैयारी थी।

अतः जब समय आया और लालाजी ने कार्य का संपूर्ण भार उनके कंधों पर डाल दिया तब बाबूजी ने अपना कर्तव्य जोश में आकर या गर्व में भरकर नहीं बल्कि बिना किसी औपचारिकता के पूर्णता से स्वीकार किया।

सच्चा प्रेम यह कभी नहीं कहता, "मैंने इसे अर्जित किया है।" वह कहता है, "मैं इसे निभाऊँगा।"

जब गुरु भीतर समा जाते हैं

14 अगस्त 1931 को लालाजी ने महासमाधि ली (आध्यात्मिक विलय की वह अंतिम अवस्था जब एक संत अपना शरीर छोड़कर दिव्य लोक में प्रवेश करता है)। उनके स्थूल शरीर छोड़ने के बाद बाबूजी के साथ उनके रिश्ते का वास्तविक स्वरूप उजागर हुआ।

बाबूजी ने जुदाई का दर्द महसूस तो किया लेकिन उसमें खालीपन का वह एहसास नहीं था जो किसी को खोने से अधिकांश लोग महसूस करते हैं। उनके लिए लालाजी कहीं नहीं गए थे। उन्होंने उन्हें कभी खोया ही नहीं था।

लालाजी के संसार त्यागने के बहुत पहले से ही इस संबंध का विकास आरंभ हो चुका था।

बाबूजी ने जुदाई का दर्द महसूस तो किया लेकिन उसमें खालीपन का वह एहसास नहीं था जो किसी को खोने से अधिकांश लोग महसूस करते हैं। उनके लिए लालाजी कहीं नहीं गए थे। उन्होंने उन्हें कभी खोया ही नहीं था।

बाबूजी जिस गुरु से भौतिक संसार में मिले थे वह उनकी दैहिक उपस्थिति थी, एक चेहरा था, एक आवाज़ थी और अब वे कहीं अधिक गहन रूप में बाबूजी के साथ थे - एक आंतरिक साथी, मौन में अंतर्ज्ञान के ज़रिए चमकने वाले मार्गदर्शक प्रकाश और विचारों से कहीं अधिक गहराई से उभरने वाली स्पष्टता के रूप में। बाबूजी ने उस आंतरिक आवाज़ को उसी श्रद्धा और आज्ञाकारिता के भाव से सुना जो वे हमेशा गुरु के बाह्य स्वरूप के सामने अर्पित किया करते थे। उस अर्थ में उनके लिए केवल वह रूप बदला था जिससे प्रेम प्रवाहित होता था और कुछ नहीं।

जब भक्ति बहुत गहरी हो जाती है तब गुरु के साथ अपनेपन की अनुभूति दर्शन पर निर्भर नहीं रहती।

बाबूजी की भक्ति का शायद सबसे अद्भुत पक्ष वह था जिसे उन्होंने अपने जीवन में कभी नहीं किया। एक महान उच्चस्तरीय आध्यात्मिक गुरु बनने के बावजूद उन्होंने कभी भी यह नहीं माना कि उत्तराधिकारी होने का मतलब गुरु का स्थान लेना है – न तो बाहरी रूप में और न ही अपने आंतरिक जीवन में। उनके व्यक्तित्व से ऐसी ही सरलता झलकती थी। उनके भीतर लालाजी मात्र एक संजोई हुई स्मृति नहीं थे बल्कि एक चिरस्थायी, जीवंत उपस्थिति थे। बाबूजी ने हमेशा उसी रिश्ते के दायरे में रहकर कार्य किया - कभी भी उससे परे नहीं, कभी भी उससे ऊपर नहीं। स्रोत हमेशा वही स्रोत बना रहा और इसके कारण यह गुरु परंपरा उज्जवल और अटूट बनी रही।

जो प्रेम अपने स्रोत को विस्थापित करने का प्रयास करता है, वह अंततः विकृत हो जाता है

जो प्रेम अपने स्रोत को विस्थापित करने का प्रयास करता है, वह अंततः विकृत हो जाता है लेकिन जो प्रेम अपने स्रोत से जुड़ा रहता है, वह एक निर्मल प्रवाह मार्ग बन जाता है।

लेकिन जो प्रेम अपने स्रोत से जुड़ा रहता है, वह एक निर्मल प्रवाह मार्ग बन जाता है।

प्रेम से प्राणाहुति तक

लोग अक्सर बाबूजी की प्राणाहुति की गुणवत्ता पर मोहित हो जाते थे - उसकी कोमलता, उसकी गहराई और उसकी अद्भुत क्षमता पर, जिससे वह हृदय के गहनतम कोनों में पहुँच जाती थी और भय को सहज ही दूर कर देती थी। वे उसकी सूक्ष्मता पर और इस बात पर विस्मय करते थे कि उसमें न तो अहंकार का कोई भार था और न ही प्रयास के कोई चिन्ह। इतनी प्रबल शक्ति इतनी कोमलता से कैसे प्रवाहित होती है? जब आप इस पर मनन करते हैं तो इसका अत्यंत सरल उत्तर मिलता है।

एक व्यक्ति के भीतर से जो प्रवाहित होता है, वह पूरी तरह इस बात से निर्धारित होता है कि उसके हृदय में क्या भरा है। एक पात्र जिस चीज़ को धारण करता है, उसमें उसके गुण आ जाते हैं जैसे इत्र की खाली बोतल में इत्र की सुगंध रह जाती है।

बाबूजी का हृदय व्यक्तिगत आकांक्षाओं से रहित था। उनमें नज़रों में बने रहने की, श्रेय लेने की या महान कहलाने की कोई इच्छा नहीं थी। और उस रिक्त स्थान में उनके गुरु पूर्णतया और स्थायी रूप से प्रतिष्ठित थे। इसलिए जब बाबूजी अपना आध्यात्मिक कार्य करते थे तब उनके माध्यम से जो प्रवाहित होता था, वह कोई कौशल नहीं था, न ही संचित आध्यात्मिक ज्ञान था और न ही किसी विलक्षण व्यक्तित्व की प्रभावशाली शक्ति थी। वह एक ऐसा प्रेम था जो व्यक्तिगत दावों से इस कदर मुक्त था कि जो कुछ उनसे प्रवाहित होता था उसमें उनके अहं की किंचित भी छाप नहीं होती थी।

सतत जुड़ाव

लालाजी और बाबूजी के बीच के संबंध में हमारे लिए एक सूक्ष्म किंतु प्रभावकारी शिक्षा छुपी है। सच्ची भक्ति जो एकत्व की ओर ले जाती है, वह व्यक्ति को छोटा नहीं करती बल्कि उसे स्पष्टता देती है। बहुत से लोग मानते है कि समर्पण एक ऐसी कमज़ोरी है जिससे हर कीमत पर बचना चाहिए जबकि वास्तव में यह एक सामंजस्य है - यह अपने से महानतर किसी सत्ता के साथ सही संतुलन में आना है।

बाबूजी ने इतनी पूर्णता से प्रेम किया कि उनके मार्ग में व्यक्तिगत कुछ भी नहीं रहा। उनके भीतर प्राणाहुति को अपने हिसाब से प्रवाहित करने की कोई चाह नहीं थी और न ही ऐसा

कोई आत्म-महत्व का भाव था जो उस प्रवाह को प्रभावित करता। उनका प्रेम जीवन की उच्चतम संभव अभिव्यक्ति था - उच्चतर 'स्व' के शाश्वत स्वरूप तक शांत पहुँच।

और वह प्रेम अभी भी सक्रिय है। आप उसे उन क्षणों में महसूस कर सकते हैं - जब भय बिना किसी कारण के अपनी पकड़ छोड़ देता है, जब किसी सरल सी बात की अप्रत्याशित गहनता अचानक प्रकट हो जाती है, जब कोई श्रम जैसा लगने वाला प्रयास अनायास ही सहज बन जाता है। उन क्षणों में कुछ ऐसा गतिमान होता है जो न तो हमारे साथ उत्पन्न हुआ है और न हमारे साथ समाप्त होगा।

सबसे गहरा प्रेम जिसे संजोता है, उसे इतने हल्के से थामे रखता है कि वह सेवा, सुरक्षा और अंततः मुक्ति का कार्य बन जाता है। और इस प्रकार लालाजी और बाबूजी के बीच संवाद कभी बंद नहीं हुआ। जब भी कोई सच्चा साधक अपने भीतर की ओर मुड़ता है यह संवाद प्राणाहुति के द्वारा, हृदय से हृदय तक प्रवाहित होने वाले जीवंत संचार के माध्यम से पीढ़ी दर पीढ़ी चलता रहता है।

क्योंकि प्रेम जब अपने मूल आधार को जान लेता है तब वह मात्र उसके आसपास के लोगों को ही नहीं छूता बल्कि आने वाली पीढ़ियों को भी प्रभावित करता है।

एक व्यक्ति के भीतर से जो प्रवाहित होता है, वह पूरी तरह इस बात से निर्धारित होता है कि उसके हृदय में क्या भरा है। एक पात्र जिस चीज़ को धारण करता है, उसमें उसके गुण आ जाते हैं जैसे इत्र की खाली बोतल में इत्र की सुगंध रह जाती है।

दाजी

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

daaji.org

हार्टफुलनेस इंटरनेशनल स्कूल

नर्सरी से कक्षा 12वीं तक

उपलब्ध पाठ्यक्रम

सीबीएसई । केम्ब्रिज । आईबी

मोंटेसरी । इंडिगो । फ़िनलैंड ।

एनआईओएस (NIOS)

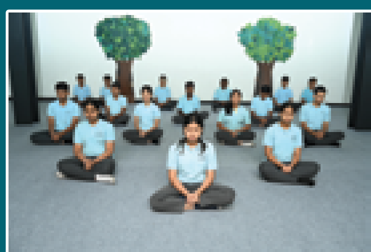
सक्रिय खेती

पोलैरिटी

गीतोपदेश

ब्राइटर माइंडस कार्यक्रम

तनावमुक्ति व ध्यान



योग

खेल

कला व शिल्प

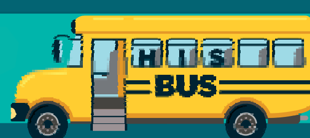
एनसीसी

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

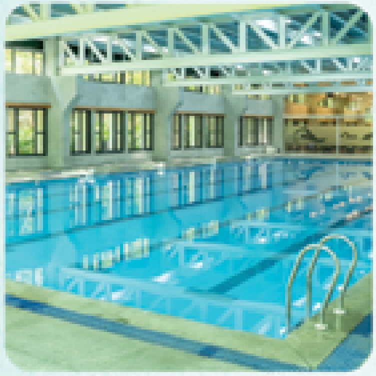
सारा ज्ञान हृदय से उपजता है

HISA
Heartfulness International Sports Academy

हार्टफुलनेस इंटरनेशनल स्पोर्ट्स अकैडमी

हार्टफुलनेस गोपीचंद बैडमिंटन अकैडमी

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



शांताबेन अंतर्राष्ट्रीय महिला क्रिकेट अकैडमी

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

अन्य खेल

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

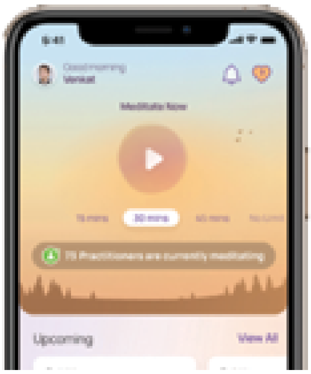
शीघ्र प्रारंभ हो रहा है

- तीरंदाजी
- ताइक्वांडो

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

कान्हा शांतिवनम्, हैदराबाद, भारत

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

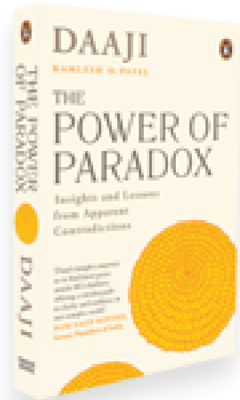


heartfulness app

ध्यान करने की आदत में निपुण बनें

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

heartfulnessapp.org



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

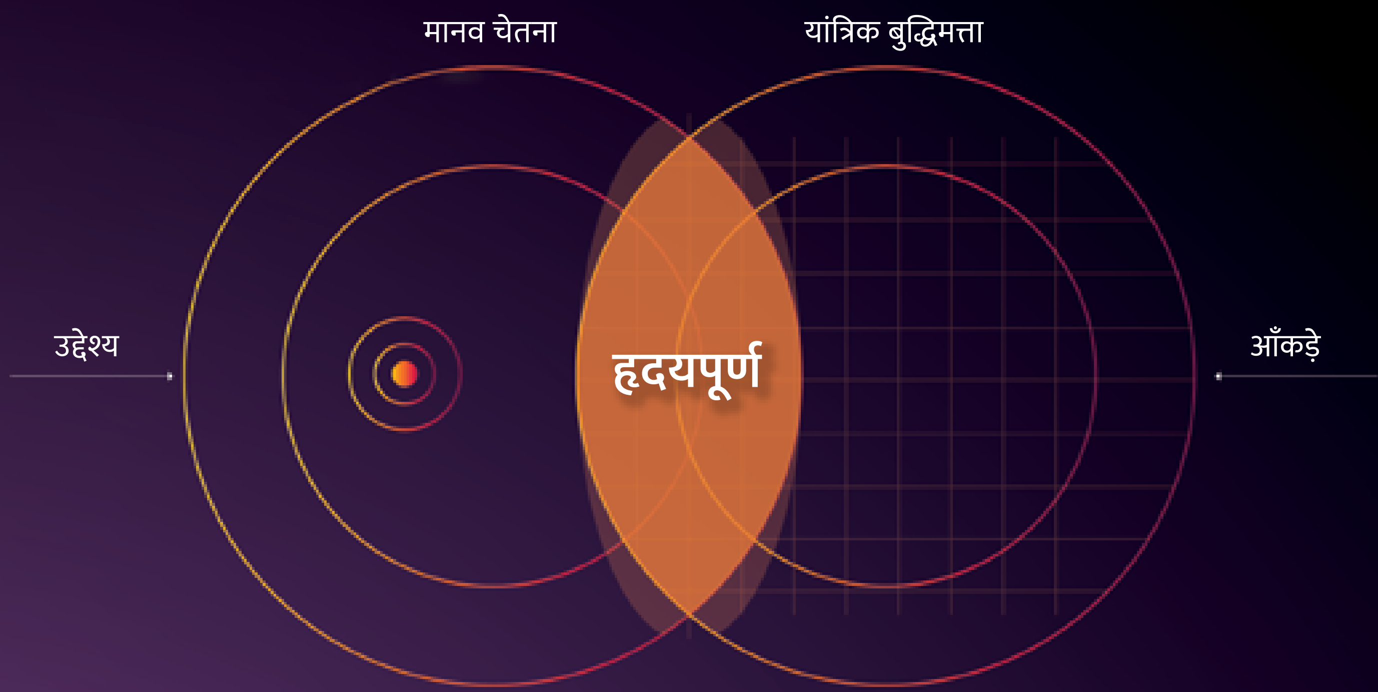
भारतीय वृक्षों की मूल, स्थानीय एवं लुप्तप्राय प्रजातियों का पोषण, रक्षण व संरक्षण करने के लिए हार्टफुलनेस इंस्टिट्यूट की एक पहल।

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

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

www.htcinc.com | www.htcnxt.ai