

विचार बिन्दु

चेहरा मस्तिष्क का प्रतिबिम्ब है और आँखें बिना कहे दिल के राज खोल देती हैं।
—संत जेरोमे

पेड़-पौधे सिफ हरियाली नहीं हैं, ये हमारी आत्मा को प्रफुल्लित करने के माध्यम हैं

प्रा

कृतिक परिवेश में समय बिताना मेरे जीवन का एक अभिन्न हिस्सा बन चुका है। यह कहना अतिथियोंनि नहीं होगी कि हर बार जब मैं प्रकृति के करीब गया हूँ, मैंने अपने भीतर और बाहर कुछ अनमोल बदलाव महसूस किए हैं। आयुर्वेद में वनानुभव का महत्व अनेक सन्दर्भों में वर्णित है। समकालीन शोध भी इस परिवेश में कम नहीं है। वर्ष 2019 में मैंने एक वैज्ञानिक अध्ययन के बारे में पढ़ा, जिसमें बताया गया था कि समाज में 120 मिनट प्रकृति में बिताने से खासाखाने और मानसिक संतुलन में बड़ा सुधार होता है। इसे पढ़ने के बाद, मैंने अपने बहुत से साथियों को जीवन में लागू करने देते प्रेरित किया। जिन साथियों ने भी 120 मिनट का नियम अपनाया, उनका अनुभव अद्भुत है। किंसी बन में यह घंटे शरीर पार्क में ऊंचे पेड़ों के बीच बैठकर पक्षियों की चर्चाहाट सुनते हुए अप महसूस कर सकते हैं कि आपके मन की बेचैनी धीरे-धीरे गायब हो रही है। यह अनुभव आपको आयुर्वेद और समकालीन अध्ययनों की सलतनत का प्रमाण देगा। अप महसूस करोंगे कि कैसे प्रकृति के बीच बैठकर एक गहरा सुखन ला सकता है। आज यहाँ मैं आपको बनावस्था पर अपने अध्ययनों के बारे साझा करूँगा।

एक दिन, अतिथियत तानाव के कारण मेरे एक साथी की रात की नींद उड़ गई थी। दोस्रा को मैंने सलाह दिया, “क्यों न जंगल में लंबी दौर कर के आ जाओ?” वह हिचकिचते हुए सहमत हुआ। आल छोड़ ही दिन हम पास के एक जंगल में गए। वहाँ को जीवन का आती धूप, और मिठाई की खुशबून ने उसके अंदर कुछ बदल दिया। जब वह पापस लौटकर अपने को अपने देखा, तो उसकी अंदरों में नई जीवन की शक्ति हो गई। यह अनुभव मेरे उत्कृष्ट परिवर्तन का तथ्य था, लेकिन वैज्ञानिक तथ्यों पर। व्याध दिया जाएंगे पता चलता है कि वनस्पतियों से निकलने वाले केमिकल्स हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं। वनों में घृना न सिर्फ़ एक अच्छा एहसास देता है, अपनु इससे आपका शरीर भी लाभान्वित होता है। आपके बाद जहां आता है वह सरुवाल साझा करना।

कुछ साल पहले, मेरे एक साथी को जीवन एक क्रृति के बाद जंगल में धूम लागता है। वह गहरे तानाव और अवसाद में था। एक दिन, बिना किसी योजना के, उसे मैंने अपने साथ एक ऊंचे घंटे बैठकर घृना की आवाज सुन और महसूस कर रहा है और अब कम के साथ एक नई जीवन की शक्ति हो गई। यह अनुभव मेरे उत्कृष्ट परिवर्तन का तथ्य था, लेकिन वैज्ञानिक तथ्यों पर। व्याध दिया जाएंगे पता चलता है कि वनस्पतियों से निकलने वाले केमिकल्स हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं। वनों में घृना न सिर्फ़ एक अच्छा एहसास देता है, अपनु इससे आपका शरीर भी लाभान्वित होता है। आपके बाद जहां आता है वह सरुवाल साझा करना।

आप पारोंगे कि जब आप प्रकृति में समय बिताते हैं, तो रचनात्मका और सोचने की भ्रमता बढ़ जाती है। एक बार मेरा काम आयुर्वेद पर अटका हुआ था, तो मैंने उसे जंगल में धूम कर दिया। वापस आने पर, समाधान खुद-ब-खुद आया था। यह उसके लिए एक सकार था—जब दिमाग थक रहा है, तो उसे थोड़ी देर के लिए प्रकृति के हवाले कर दें।

मेरे बेटे की कहानी भी ऐसी ही प्रेणादायक है। बचपन में वह जीवियों गेम्स में इतना खो जाता था कि उसकी सामाजिक और शारीरिक गतिविधियों कम होने लगी थीं। मैंने उसे अपने साथ बत्तों में घृना को फैलाना किया। उसने सुने बताया कि उसने ऊंचे पेड़-पौधों को सामान सबसे अच्छा देखा मानने की आवाज सुन और महसूस कर रहा है और अब कम के साथ कंधों से बोल हल्का होता जा रहा है। उसने कहा, “जाना चाहे तो उसके लिए धूम लगता है।” यह अनुभव मेरे उत्कृष्ट परिवर्तन का तथ्य था, लेकिन वैज्ञानिक तथ्यों पर। व्याध दिया जाएंगे पता चलता है कि वनस्पतियों से निकलने वाले केमिकल्स हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं। वनों में घृना न सिर्फ़ एक अच्छा एहसास देता है, अपनु इससे आपका शरीर भी लाभान्वित होता है। आपके बाद जहां आता है वह सरुवाल साझा करना।

इसी दृष्टि के बाद एक दृढ़ी माँ जो अकेलेपन से जुड़ी हुई, उन्हें मैंने आपस के पास लौटा कर दिया। जब वह पौधों को खो जाती है, उन्हें उसके लिए धूम लगता है। उसने कहा, “जाना चाहे तो उसके लिए धूम लगता है।” यह अनुभव मेरे उत्कृष्ट परिवर्तन का तथ्य था, लेकिन वैज्ञानिक तथ्यों पर। व्याध दिया जाएंगे पता चलता है कि वनस्पतियों से निकलने वाले केमिकल्स हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं। वनों में घृना न सिर्फ़ एक अच्छा एहसास देता है, अपनु इससे आपका शरीर भी लाभान्वित होता है। आपके बाद जहां आता है वह सरुवाल साझा करना।

अपारोंगे कि जब आप प्रकृति में समय बिताते हैं, तो रचनात्मका और सोचने की भ्रमता बढ़ जाती है। एक बार मेरा काम आयुर्वेद पर अटका हुआ था, तो मैंने उसे जंगल में धूम कर दिया। वापस आने पर, समाधान खुद-ब-खुद आया था। यह उसके लिए एक सकार था—जब दिमाग थक रहा है, तो उसे थोड़ी देर के लिए प्रकृति के हवाले कर दें।

मेरे बेटे की कहानी भी ऐसी ही प्रेणादायक है। बचपन में वह जीवियों गेम्स में इतना खो जाता था कि उसकी सामाजिक और शारीरिक गतिविधियों कम होने लगी थीं। मैंने उसे अपने साथ बत्तों में घृना को फैलाना किया। उसने सुने बताया कि उसने ऊंचे पेड़-पौधों को सामान सबसे अच्छा देखा मानने की आवाज सुन और महसूस कर रहा है और अब कम के साथ कंधों से बोल हल्का होता जा रहा है। उसने कहा, “जाना चाहे तो उसके लिए धूम लगता है।” यह अनुभव मेरे उत्कृष्ट परिवर्तन का तथ्य था, लेकिन वैज्ञानिक तथ्यों पर। व्याध दिया जाएंगे पता चलता है कि वनस्पतियों से निकलने वाले केमिकल्स हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं। वनों में घृना न सिर्फ़ एक अच्छा एहसास देता है, अपनु इससे आपका शरीर भी लाभान्वित होता है। आपके बाद जहां आता है वह सरुवाल साझा करना।

इसी दृष्टि के बाद एक दृढ़ी माँ जो अकेलेपन से जुड़ी हुई, उन्हें मैंने आपस के पास लौटा कर दिया। जब वह पौधों को खो जाती है, उसने कहा, “जाना चाहे तो उसके लिए धूम लगता है।” यह अनुभव मेरे उत्कृष्ट परिवर्तन का तथ्य था, लेकिन वैज्ञानिक तथ्यों पर। व्याध दिया जाएंगे पता चलता है कि वनस्पतियों से निकलने वाले केमिकल्स हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं। वनों में घृना न सिर्फ़ एक अच्छा एहसास देता है, अपनु इससे आपका शरीर भी लाभान्वित होता है। आपके बाद जहां आता है वह सरुवाल साझा करना।

इसी दृष्टि के बाद एक दृढ़ी माँ जो अकेलेपन से जुड़ी हुई, उन्हें मैंने आपस के पास लौटा कर दिया। जब वह पौधों को खो जाती है, उसने कहा, “जाना चाहे तो उसके लिए धूम लगता है।” यह अनुभव मेरे उत्कृष्ट परिवर्तन का तथ्य था, लेकिन वैज्ञानिक तथ्यों पर। व्याध दिया जाएंगे पता चलता है कि वनस्पतियों से निकलने वाले केमिकल्स हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं। वनों में घृना न सिर्फ़ एक अच्छा एहसास देता है, अपनु इससे आपका शरीर भी लाभान्वित होता है। आपके बाद जहां आता है वह सरुवाल साझा करना।

इसी दृष्टि के बाद एक दृढ़ी माँ जो अकेलेपन से जुड़ी हुई, उन्हें मैंने आपस के पास लौटा कर दिया। जब वह पौधों को खो जाती है, उसने कहा, “जाना चाहे तो उसके लिए धूम लगता है।” यह अनुभव मेरे उत्कृष्ट परिवर्तन का तथ्य था, लेकिन वैज्ञानिक तथ्यों पर। व्याध दिया जाएंगे पता चलता है कि वनस्पतियों से निकलने वाले केमिकल्स हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं। वनों में घृना न सिर्फ़ एक अच्छा एहसास देता है, अपनु इससे आपका शरीर भी लाभान्वित होता है। आपके बाद जहां आता है वह सरुवाल साझा करना।

इसी दृष्टि के बाद एक दृढ़ी माँ जो अकेलेपन से जुड़ी हुई, उन्हें मैंने आपस के पास लौटा कर दिया। जब वह पौधों को खो जाती है, उसने कहा, “जाना चाहे तो उसके लिए धूम लगता है।” यह अनुभव मेरे उत्कृष्ट परिवर्तन का तथ्य था, लेकिन वैज्ञानिक तथ्यों पर। व्याध दिया जाएंगे पता चलता है कि वनस्पतियों से निकलने वाले केमिकल्स हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं। वनों में घृना न सिर्फ़ एक अच्छा एहसास देता है, अपनु इससे आपका शरीर भी लाभान्वित होता है। आपके बाद जहां आता है वह सरुवाल साझा करना।

इसी दृष्टि के बाद एक दृढ़ी माँ जो अकेलेपन से जुड़ी हुई, उन्हें मैंने आपस के पास लौटा कर दिया। जब वह पौधों को खो जाती है, उसने कहा, “जाना चाहे तो उसके लिए धूम लगता है।” यह अनुभव मेरे उत्कृष्ट परिवर्तन का तथ्य था, लेकिन वैज्ञानिक तथ्यों पर। व्याध दिया जाएंगे पता चलता है कि वनस्पतियों से निकलने वाले केमिकल्स हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं। वनों में घृना न सिर्फ़ एक अच्छा एहसास देता है, अपनु इससे आपका शरीर भी लाभान्वित होता है। आपके बाद जहां आता है वह सरुवाल साझा करना।

इसी दृष्टि के बाद एक दृढ़ी माँ जो अकेलेपन से जुड़ी हुई, उन्हें मैंने आपस के पास लौटा कर दिया। जब वह पौधों को खो जाती है, उसने कहा, “जाना चाहे