

आभार : अहिम्सा संघ

हर दिवस, बस यही प्रयास हो
स्वयं को हमारे होने का पूरा आभास हो ।
मौन व एकाग्रता का प्रयास हो पर वह भी कुछ खास हो
पल पल बीत रहा जीवन यह भी तो अहसास हो ।
साँसों का उतार-चढ़ाव ,लेकर आता है एकाग्रता के पास
जीना भूत और भविष्य में, है केवल मिथ्या अभ्यास ।
अहसास हो कि जीवन श्वास अब भी चल रही
अनुभूति प्रकृति के कण -कण की, जो हर पल हमें कुछ कह रही ।
कृतज्ञ होकर जीवन कुछ और भी पा जाता है
शरीर और मन से आगे, कहीं अंतात्मा को छू जाता है ।
आज के अनुभव को, अब हम सब रोज़ जिया करेंगे
इच्छाशक्ति, क्षमाशीलता का अमृत हम भी पिया करेंगे ।
हमारे छोटे- बड़े प्रयासों में आप सदा मुस्कुराएँगे
मार्गदर्शन से पाए अनुभव, हमें अग्रसर करते जाएँगे ।
कृतज्ञ है हम आपके, हमने जीवन का अमूल्य ज्ञान पाया
मनन- चिंतन की इस कार्यशाला में, हमने खूब आनंद उठाया ।

धन्यवाद

नीतू सरीन

हिंदी विभाग

द हैरिटेज स्कूल, रोहिणी, दिल्ली ।