



नदी अपने प्रवाह को पहचान लेती है



दाजी



पूज्य श्री बाबूजी महाराज के
127वें जन्मोत्सव समारोह पर दिया गया संदेश
4, 5 और 6 मई 2026 योगाश्रम, शाहजहाँपुर

नदी अपने प्रवाह को पहचान लेती है

भय की ऊर्जा कैसे विश्वास का आधार बनती है

प्रिय मित्रों,

कुछ वर्षों पहले, सुबह के ध्यान सत्र के बाद एक युवती मेरे पास आई। वह कई वर्षों से निष्ठापूर्वक अभ्यास कर रही थी और उसमें आए बदलाव उसके आसपास के सभी लोगों को स्पष्ट दिखाई दे रहे थे। उसके स्वभाव में एक ऐसी कोमलता, गहराई और शांति थी जो निष्क्रियता नहीं बल्कि भीतर की उपस्थिति का संकेत थी। फिर भी उस सुबह उसके चेहरे पर एक अजीब-सी उलझन दिखाई दे रही थी – ऐसी उलझन, मानो वह किसी दहलीज़ पर खड़ी हो, जहाँ के अनुभव को व्यक्त करने के लिए अभी उसके पास शब्द नहीं थे।

उसने कहा, “दाजी, आज ध्यान में कुछ अजीब हुआ। मेरा भय मौजूद था। मैंने उस चिर-परिचित कसाव को पहचाना, लेकिन इस बार उससे लड़ने या उसे हटाने की कोशिश करने के बजाए, मैं बस उसे देखती रही। और जब मैं उसे देख रही थी तब मैंने महसूस किया कि वह भय गहरी तड़प जैसा लग रहा था मानो वही भाव अलग रूप में सामने आ रहा था। क्या यह सम्भव है? क्या यह मेरी कल्पना है?”

वह कल्पना नहीं कर रही थी। उसने एक शांत ध्यान सत्र में वह खोज लिया था जिसे स्पष्ट रूप से व्यक्त करने में प्राचीन ऋषियों ने अपना पूरा जीवन बिता दिया था। उसने उस रहस्य को खोज लिया था जिसे भय सबसे अधिक सतर्कता से छिपाकर रखता है। भय आत्मा के बाहर से नहीं आता बल्कि यह आत्मा की अपनी ही ऊर्जा से आता है जो गलत दिशा में मुड़ गई है।

जनवरी और फ़रवरी के बसंत भंडारे के संदेशों की श्रृंखला में हम एक ही प्रश्न पूछ रहे थे – वह क्या है जो एक साधक को उस जीवन को जीने से रोकता है जो उसकी प्रतीक्षा कर रहा है? हमने सात परछाइयों के बारे में जाना – इच्छा का विभाजन, उद्देश्य की सुषुप्ति, संदेह का क्षरण, अहंकार की अदृश्य सीमा, ईर्ष्या का उधार लिया हुआ घाव, पूर्वाग्रह का रंगीन काँच और अंत में भय, जो इन सबके भीतर छिपा था – एक सातवें विष के रूप में नहीं बल्कि पहले विष के रूप में जो अलग-अलग वेश-भूषा धारण कर लेता था। और अंततः हम एक खुले द्वार पर आ गए।

इससे पहले कि हम उस दहलीज़ को पार कर विकास की ओर बढ़ें, यहाँ थोड़ा रुककर यह समझना आवश्यक है कि उस युवती ने वास्तव में क्या पाया। उसने जो झलक देखी, उसमें वह कुंजी निहित है जो हमारे पिछले संदेशों में बताए गए सभी अवरोधों को, और आगे हम जिन गुणों को विकसित करने जा रहे हैं, उन सबको जोड़ती है। जिस क्षमता को उसने खोजा वह कोई नई नहीं है। वह तो हमेशा से वहीं थी, बस अपने वास्तविक स्वरूप में पहचाने जाने की प्रतीक्षा कर रही थी।



वह क्या है जो एक साधक को उस जीवन को जीने से रोकता है जो उसकी प्रतीक्षा कर रहा है? हमने सात परछाइयों के बारे में जाना – इच्छा का विभाजन, उद्देश्य की सुषुप्ति, संदेह का क्षरण, अहंकार की अदृश्य सीमा, ईर्ष्या का उधार लिया हुआ घाव, पूर्वाग्रह का रंगीन काँच और अंत में भय, जो इन सबके भीतर छिपा था – एक सातवें विष के रूप में नहीं बल्कि पहले विष के रूप में जो अलग-अलग वेश-भूषा धारण कर लेता था। और अंततः हम एक खुले द्वार पर आ गए।

वह शब्द जिसे आत्मा पहले से जानती है

संस्कृत में इस क्षमता को श्रद्धा कहा जाता है। आमतौर पर इसका अनुवाद केवल “विश्वास” के रूप में किया जाता है, लेकिन इसके गहरे अर्थ को समझना सार्थक है। यह शब्द दो धातुओं से मिलकर बना है। पहला, श्रद् – हृदय का वह आंतरिक स्थान जहाँ

पहचान (बोध) का वास होता है, हमारे भीतर का वह स्थान जहाँ कोई बात मन के पूरी तरह विचार करने से पहले ही सत्य के रूप में जानी जाती है। दूसरा, धा – अर्थात् रखना, दृढ़ता से स्थापित करना। इन दोनों को मिलाकर जो अर्थ बनता है, वह सामान्य “विश्वास” की समझ से कहीं अधिक गहन है – अपने हृदय को किसी स्थान पर स्थापित करना, स्वयं को सत्य में दृढ़ करना।

हम श्रद्धा का चुनाव वैसे नहीं करते जैसे हम किसी राय का चुनाव करते हैं। यह तो वैसे प्रकट होती है जैसे दिशा-सूचक की सुई अपने आप उत्तर दिशा की ओर मुड़ जाती है; तर्क से नहीं, बल्कि सहज पहचान से। यह कोई ऐसा विश्वास नहीं है जिसे हम पकड़कर रखते हैं, बल्कि वह आधार है जिस पर हम खड़े होते हैं।

भय विश्वास का विपरीत नहीं है

आइए, उस युवती के प्रश्न पर लौटें, क्योंकि उसने वास्तव में कुछ महत्वपूर्ण पा लिया था। उसने देखा कि भय और तड़प एक ही भाव के अलग-अलग रूप जैसे लग रहे थे। वह सही थी। यह केवल उपमा के रूप में ही नहीं बल्कि संरचनात्मक रूप से भी सच था।

भय कैसे काम करता है? यह तब उत्पन्न होता है जब मन किसी खतरे की आशंका को वास्तविक और निश्चित मान लेता है, वह भी बिना पूरी तरह सचेत हुए। शरीर जकड़ जाता है और निर्णय किसी काल्पनिक आपदा से प्रभावित होने लगते हैं। ऊर्जा का प्रवाह



यह शब्द दो धातुओं से मिलकर बना है। पहला, श्रद् – हृदय का वह आंतरिक स्थान जहाँ पहचान (बोध) का वास होता है, हमारे भीतर का वह स्थान जहाँ कोई बात मन के पूरी तरह विचार करने से पहले ही सत्य के रूप में जानी जाती है। दूसरा, धा – अर्थात् रखना, दृढ़ता से स्थापित करना। इन दोनों को मिलाकर जो अर्थ बनता है, वह सामान्य “विश्वास” की समझ से कहीं अधिक गहन है – अपने हृदय को किसी स्थान पर स्थापित करना, स्वयं को सत्य में दृढ़ करना।

बचने, सुरक्षा करने और बचाव करने की ओर होने लगता है। अब यह श्रद्धा की संरचना के समान है जिसमें दृढ़ विश्वास की वैसी ही क्षमता है और किसी बात को प्रमाणित होने से पहले ही वास्तविक महसूस कराने की वैसी ही योग्यता है। एकमात्र अंतर दिशा का है। श्रद्धा में हृदय स्वयं को सत्य की ओर स्थापित करता है, जबकि भय में हृदय स्वयं को खतरे की आशंका की ओर स्थापित कर देता है।

सही अर्थ में समझा जाए तो भय, श्रद्धा का विरोधी नहीं है बल्कि श्रद्धा का ही स्वरूप है जो अस्थायी रूप से दूर हो गई है। यह आत्मा की दृढ़ विश्वास की क्षमता है, जो उलटी दिशा में मुड़ गई है – विस्तार के बजाए संकुचन की ओर। यही कारण है कि हर सच्ची आध्यात्मिक परंपरा निर्भयता को किसी आंतरिक शत्रु के दमन के रूप में नहीं बल्कि एक 'घर वापसी' के रूप में देखती है। यह उस ऊर्जा की वापसी है जो सदा से हमारी ही थी और जिसे अंततः अपनी सही दिशा मिल गई है।

बृहदारण्यक उपनिषद् इस संदर्भ में एक ऐसा संकेत देता है जो यहाँ ताले में चाबी की तरह सटीक बैठता है – “द्वितीयाद् वै भयम् भवति,” अर्थात् “भय द्वैत से उत्पन्न होता है।” यहाँ “द्वितीय” का अर्थ है द्वैत अर्थात् स्रोत से अलग होने का अनुभव। इसलिए भय उस



सही अर्थ में समझा जाए तो भय, श्रद्धा का विरोधी नहीं है बल्कि श्रद्धा का ही स्वरूप है जो अस्थायी रूप से दूर हो गई है। यह आत्मा की दृढ़ विश्वास की क्षमता है, जो उलटी दिशा में मुड़ गई है – विस्तार के बजाए संकुचन की ओर। यही कारण है कि हर सच्ची आध्यात्मिक परंपरा निर्भयता को किसी आंतरिक शत्रु के दमन के रूप में नहीं बल्कि एक 'घर वापसी' के रूप में देखती है। यह उस ऊर्जा की वापसी है जो सदा से हमारी ही थी और जिसे अंततः अपनी सही दिशा मिल गई है।

अनुभव से जन्म लेता है जब हम स्वयं को अपने स्रोत से अलग मानने लगते हैं। जब आत्मा स्रोत के साथ अपने सम्बन्ध को भूल जाती है तब वह इस छोटे, अलग-थलग पड़े हुए 'स्व' की रक्षा करने लगती है। यह सुरक्षा की भावना स्वाभाविक है, अत्यंत मानवीय

है और यही है जो आत्मा को अपने घर का मार्ग खोजने से रोकती है। यह एक ऐसे दुर्ग के समान है जो हवा को बाहर रखने के साथ-साथ प्रकाश को भी भीतर आने नहीं देता।

बाबूजी ने इस बात को इतनी कोमलता से समझाया है जो उस अभिभावक में होती है जिसे मालूम है कि बच्चा केवल घर का रास्ता भूल गया है। जो भय आप अपने भीतर लिए हुए



जो भय आप अपने भीतर लिए हुए हैं, वह कोई चरित्र दोष नहीं है; वह तो अपने स्रोत से दूरी पर आत्मा की प्रतिक्रिया है। वह घर की याद है जो चिंता का मुखौटा पहने हुए है। और घर की याद का उपचार तर्क नहीं बल्कि घर पहुँचने का अनुभव है।

हैं, वह कोई चरित्र दोष नहीं है; वह तो अपने स्रोत से दूरी पर आत्मा की प्रतिक्रिया है। वह घर की याद है जो चिंता का मुखौटा पहने हुए है। और घर की याद का उपचार तर्क नहीं बल्कि घर पहुँचने का अनुभव है।

जहाँ हृदय स्थित होता है, वहीं जीवन बहता है

भगवद् गीता इस सत्य को ऐसी सटीकता से वर्णित करती है कि सदियों के चिंतन के बाद भी वह आश्चर्यजनक लगती है। सत्रहवें अध्याय में श्रीकृष्ण कहते हैं, “यो यच्छ्रद्धः स एव सः,” अर्थात् “मनुष्य जिसकी श्रद्धा में स्थित होता है, वही बन जाता है।” मैं चाहता हूँ कि आप इन शब्दों को धीरे-धीरे पढ़ें। यहाँ यह नहीं कहा जा रहा कि आप क्या मानते हैं; यहाँ इस बारे में कहा जा रहा है कि आपका हृदय कहाँ स्थित है, आपका अंतर्मन किस पर भरोसा करता है। यह दावा मौलिक है – हृदय जिस पर सबसे गहनतम स्तर पर भरोसा करता है, वह न केवल जीवन की दिशा तय करता है, बल्कि आत्मा के स्वरूप को भी गढ़ता है।

यह बात गम्भीर भी है और मुक्तिदायक भी। यह गम्भीर इसलिए है क्योंकि इसका अर्थ है कि हम जो जीवन जी रहे हैं यह उसकी अभिव्यक्ति है जिस पर हमने सबसे गहराई से भरोसा किया है – वह नहीं जिसे हम अपना विश्वास कहते हैं, बल्कि जिस पर हृदय ने

चुपचाप और निरंतर भरोसा किया है। और यदि श्रद्धा भय पर टिकी रही है तो जीवन सुरक्षा और बचाव के इर्द-गिर्द ही ढलता जाएगा। यह मुक्तिदायक इसलिए है कि आवश्यक परिवर्तन हर क्रिया और हर विचार को बदलने का कठिन प्रयास नहीं है। यह उससे भी अधिक मूलभूत परिवर्तन है – यह प्रश्न करना, “मेरा हृदय कहाँ स्थित है? और क्या यह वही दिशा है, जिसे मैं सच में चुनना चाहता हूँ?”

जब श्रद्धा का रुख बदलता है तब उसके साथ बाकी सब कुछ भी बदलने लगता है इसलिए हृदय अपना झुकाव भय या खतरे की आशंका की ओर रखने के बजाए सत्य की ओर रखने लगता है। यह परिवर्तन एकाएक नहीं होता और बिना प्रयास के भी नहीं होता। लेकिन यह स्वाभाविक रूप से घटित होता है, ठीक उसी तरह जैसे किसी नदी को समुद्र का मार्ग मिल जाए तो फिर उसे बहते रहने के लिए प्रयास की आवश्यकता नहीं पड़ती, वह स्वाभाविक रूप से उस ओर बहने लगती है।

नदी और उसकी पहचान

क्या आपको 2 फ़रवरी 2026 का “विभाजित हृदय” वाला संदेश याद है? हम इसे यहाँ इस खोज से पूरा करते हैं कि विभाजन करने वाली शक्ति यानी भय, वह कभी कोई बाहरी शक्ति नहीं थी; वह तो बस गलत दिशा में बहती हुई नदी थी। और एक नदी अपनी पहचान जान सकती है।

उस युवती ने कुछ नया नहीं सीखा था, बल्कि कुछ पुराना याद किया था। जिस क्षमता को उसने खोजा वह हमेशा से उसके भीतर थी, लेकिन अब तक वह उसके जीवन के अधिकांश समय में भय के रूप में प्रकट होती रही। अब, वह शांतिपूर्वक और अपरिवर्तनीय रूप से अपनी सही दिशा पाने लगी थी। उसे केवल उतना ही करने की आवश्यकता थी, जो उसने किया – कुछ समय तक स्थिर बैठना, ताकि नदी अपनी पहचान पा सके।

श्रद्धा कोई ऐसा भाव नहीं है जिसे प्रयास से उत्पन्न किया जाए। अपने गहनतम अर्थ में, यह आत्मा की स्मृति है। हमारे भीतर का कुछ हिस्सा पहले से ही घर की दिशा जानता है। जो तड़प हम महसूस करते हैं, यानी वह हरकत जो प्रातःकाल ध्यान के बाद की शांति में महसूस होती है और उस अनकही असंतुष्टि के रूप में प्रकट होती है जब जीवन बाहर से



श्रद्धा कोई ऐसा भाव नहीं है जिसे प्रयास से उत्पन्न किया जाए। अपने गहनतम अर्थ में, यह आत्मा की स्मृति है। हमारे भीतर का कुछ हिस्सा पहले से ही घर की दिशा जानता है। जो तड़प हम महसूस करते हैं, यानी वह हरकत जो प्रातःकाल ध्यान के बाद की शांति में महसूस होती है और उस अनकही असंतुष्टि के रूप में प्रकट होती है जब जीवन बाहर से पूर्ण लगता है, वास्तव में वह आत्मा की अपने मूल घर की याद है। यह श्रद्धा का प्रारंभिक रूप है जो अभी पूर्णतः विकसित नहीं हुई है लेकिन स्पष्ट रूप से जीवित है।

पूर्ण लगता है, वास्तव में वह आत्मा की अपने मूल घर की याद है। यह श्रद्धा का प्रारंभिक रूप है जो अभी पूर्णतः विकसित नहीं हुई है लेकिन स्पष्ट रूप से जीवित है।

यह श्रद्धा आगे चलकर किस रूप में विकसित होती है, और क्या तय करता है कि एक ही ध्यान कक्ष में साथ बैठे दो व्यक्ति, एक जैसी शांति में, एक जैसी प्राणाहुति प्राप्त करते हुए भी उस ध्यान से वैसे ही भिन्न रूप में निकलते हैं, जिस प्रकार उबलते पानी के एक ही बर्तन में पकाए गए आलू और अंडे भिन्न निकलते हैं। इसी प्रश्न को हम अगले संदेश में देखेंगे।

स्नेह और प्रार्थनाओं सहित,
कमलेश



पूज्य श्री बाबूजी महाराज के
127वें जन्मोत्सव समारोह पर दाजी द्वारा दिया गया संदेश
4, 5 और 6 मई 2026 योगाश्रम, शाहजहाँपुर



अधिक गहराई में जाने के लिए
वहाँ बहुत कुछ है जो आपकी प्रतीक्षा कर रहा है

हार्टफुलनेस ऐप

शुरुआत के लिए एक शांत स्थान

अपना अभ्यास अपने साथ रखें — निःशुल्क ऐप डाउनलोड करें और किसी व्यक्तिगत प्रशिक्षक से कभी भी जुड़ें।

निःशुल्क डाउनलोड। दैनिक अभ्यास। प्रशिक्षक सदैव

उपलब्ध।



Heartfulnessapp.org

मास्टरक्लास

घर बैठें और गहराई में जाएँ

तीन निःशुल्क वीडियो सत्रों के माध्यम से दाजी के साथ रिलैक्सेशन, ध्यान, सफ़ाई और प्रार्थना सीखें।

निःशुल्क वीडियो। दाजी से सीखें। 3 सत्र।



Heartfulness.org/global/masterclass

रिट्रीट

केवल अपने लिए समय

कोलाहल से दूर होकर एक शांतिपूर्ण सप्ताहांत बिताएँ,

जो धीरे-धीरे आपके अभ्यास को गहन बनाता है।

शांत वातावरण। गहन अभ्यास। सप्ताहांत प्रवास।



Heartfulness.org/global/retreat

हार्टस्पॉट्स

अपने निकट एक केंद्र खोजें

आपका निकटतम ध्यान केंद्र आपकी कल्पना से भी अधिक

समीप है और वह भी निःशुल्क।

6000+ केंद्र। हार्टफुल समुदाय। आप कभी भी वहाँ जा सकते हैं।



Heartspots.heartfulness.org

निःशुल्क ऐप डाउनलोड करने के लिए स्कैन करें। जब भी आवश्यकता हो, यह आपके साथ है। एक मार्गदर्शित सत्र से प्रारंभ करें और अभ्यास को अपने भीतर स्वाभाविक रूप से विकसित होने दें। अंतर की यात्रा एक शांत क्षण से आरंभ होती है।

heartfulness
purity weaves destiny