

जीवन जिसे जिया नहीं गया



दाजी

पूज्य श्री बाबूजी महाराज
के 127वें जन्मोत्सव समारोह पर दिया गया संदेश
29, 30 अप्रैल और 1 मई 2026
कान्हा शांतिवनम्



जीवन जिसे जिया नहीं गया

जिसे भय ने छोड़ दिया है उसे श्रद्धा कैसे सम्भालती है

प्रिय मित्रों,

बसंत भण्डारा 2026 के दौरान जारी किए गए संदेशों की श्रृंखला में हमने अपने क्रम-विकास के छः अवरोधों को समझा – क्या होता है जब इच्छा और आकांक्षा हृदय को विपरीत दिशाओं में खींचती हैं, क्या होता है जब ऊर्जा गतिशील होने का कारण खो देती है, क्या होता है जब अनुभव तो होता है लेकिन उस पर विश्वास नहीं होता, क्या होता है जब उपलब्धि हमारी पहचान बन जाती है, क्या होता है जब दृष्टि अपने जीवन को उन्नत करने के बजाए दूसरों के जीवन को देखने में लगी रहती है, क्या होता है जब मन विरासत में मिले निष्कर्षों को पकड़े रखता है और अपनी ही सीमित दृष्टि को सत्य समझ लेता है।

अब हम उन सभी में छिपे सबसे गहरे अवरोध की ओर आते हैं।

एक पुरानी कहानी है जो ऐसे व्यक्ति के बारे में है जिसने अपना पूरा जीवन एक द्वार की रक्षा करते हुए बिताया। जब वह छोटा था तब उससे कहा गया था कि उस द्वार के पीछे वह सब कुछ है जो वह जीवन में चाहता है लेकिन साथ ही वह सब भी है जो उसे नष्ट कर सकता है। इसलिए वह उस द्वार पर पहरा देने लगा। उसने द्वार को बंद कर दिया और वर्षों तक वहीं खड़ा रहा। समय बीतता गया, वह बूढ़ा हो गया लेकिन अपने स्थान से नहीं हटा। जब अंततः मृत्यु आई तब उसने अपने पास खड़े देवदूत से पूछा, “क्या वह सच था? क्या सचमुच उस द्वार के पीछे विनाश था?”

देवदूत ने वह द्वार खोला और उसके भीतर का कक्ष खाली था। वह तो हमेशा से ही खाली था।

भय हमें हमेशा असली खतरों से ही नहीं बचाता, वह हमें काल्पनिक खतरों से भी बचाता है। ऐसा करते हुए वह हमें उस द्वार में प्रवेश करने से रोक देता है जहाँ हमारा जीवन हमारी प्रतीक्षा कर रहा होता है।

सभी में प्रवाहित होने वाला भाव

अब तक हमने जो कुछ भी समझा है उसे निम्नलिखित कथन एक नया दृष्टिकोण प्रदान कर सकता है। भय सातवाँ विष नहीं है – वह तो पहला विष है। वह आरंभ से ही उपस्थित था, बस अलग-अलग वेश धारण किए हुए, अलग-अलग नामों से कार्य कर रहा था।

एक बार फिर से 'विभाजित हृदय' को देखें। साधक बार-बार निम्नतर भेड़िये (प्रवृत्ति) को क्यों पोषित करता रहता है, जबकि स्पष्ट रूप से उच्चतर भेड़िये (प्रवृत्ति) को ही पोषित किया जाना चाहिए? क्योंकि उच्चतर भेड़िये को चुनने का अर्थ है जो परिचित है उसे छोड़ना; ऐसे क्षेत्र में कदम रखना, जहाँ परिणाम अनिश्चित है। विभाजित हृदय वास्तव में इच्छा के कारण विभाजित नहीं होता। वह भय के कारण विभाजित होता है – छूट जाने के भय के कारण। इस भय से कि यदि एक पक्ष को चुना गया तो दूसरे पक्ष में न जाने क्या-क्या छूट जाएगा, इस बात के भय से कि जिस पुल को एक बार पार कर लिया गया, उसे फिर कभी वापस पार नहीं किया जा सकता।

आइए, एक बार फिर उस दबी हुई अग्नि यानी प्रेरणा को देखें। क्या कारण है कि एक युवती के पास हर कौशल है, हर अवसर है, हर योजना है लेकिन उसके



भय सातवाँ विष नहीं है – वह तो पहला विष है। वह आरंभ से ही उपस्थित था, बस अलग-अलग वेश धारण किए हुए, अलग-अलग नामों से कार्य कर रहा था।



संशय बुद्धिमत्ता नहीं है, वह अतीत का भय है, इस बात का भय है कि जो दिया गया है उसे वापस लिया जा सकता है, इस बात का भय कि आपका आधार उतना दृढ़ नहीं है जितना दिखाई देता है। हमने इसे संशय नाम दिया लेकिन इसका वास्तविक नाम है भय जो संशय का चोगा पहने हुए है।

बावजूद भी वह बिस्तर से उठ नहीं पाती? उस युवती का कहना था, “मेरे भीतर कुछ ऐसा है जो मुझे बिस्तर से हिलने ही नहीं देता।” हमने उसे आलस्य कहा; हमने उसे तमस कहा। लेकिन उस प्रेरणा की अग्नि को किसने दबा दिया था? भय ने – उत्तरदायित्व के भय ने, इस बात के भय ने कि वास्तव में जब आप जाग जाएँगे तब क्या होगा, इस बात के भय ने कि यदि आपने प्रयास किया और सफल हो गए तो आपको हमेशा सफल होते रहना पड़ेगा, इस बात के भय ने कि यदि आपने प्रयास किया और विफल हो गए तो वह विफलता उस बात की पुष्टि कर देगी जो आपने हमेशा अपने बारे में गुप्त रूप से सोची थी। वह दबी हुई प्रेरणा की अग्नि अपने आप नहीं बुझी। भय ने उसे बुझा दिया और फिर उसकी राख के ढेर पर खड़े होकर उसे आलस्य का नाम दे दिया।

आइए, एक बार फिर उस दरार पड़े आधार को देखें। वह अभ्यासी बहन जिसने ग्यारह वर्षों तक ध्यान किया है, जिसका रूपांतरण उसके आसपास के हर व्यक्ति को स्पष्ट दिखाई देता है फिर भी क्यों पूछती है, “क्या यह वास्तविक है? क्या सचमुच कुछ बदला है?” क्योंकि अपने ही रूपांतरण पर विश्वास करने का मतलब है इस सम्भावना के प्रति असुरक्षित हो जाना कि इसे छीना भी जा सकता है। संशय बुद्धिमत्ता नहीं है, वह अतीत का भय है, इस बात का भय है कि जो दिया गया है उसे वापस लिया जा सकता है, इस बात का भय कि आपका आधार उतना दृढ़ नहीं है जितना दिखाई देता है। हमने इसे संशय नाम दिया लेकिन इसका वास्तविक नाम है भय जो संशय का चोगा पहने हुए है।

आइए, अब अहंकार द्वारा बनाई गई उस छत को फिर से देखें। अहंकार उस पौधाघर को तोड़कर बाहर निकलने से क्यों इनकार करता है जिसे उसने स्वयं बनाया है? क्योंकि खुले आसमान में कोई दीवारें नहीं होतीं। पौधाघर के बाहर असली मौसम

है – असली हवा, असली तूफ़ान, असली अनिश्चितता है। अहंकार का यह अंतःक्षेत्र वास्तव में गर्व से नहीं जुड़ा है; यह सुरक्षा से जुड़ा है। काँच को तोड़ें और आप अनावृत हो जाते हैं। अहंकार वह भय है जो उपलब्धि का चोला ओढ़े हुए है।

आइए, अब उस उधार लिए हुए घाव को फिर से देखें – ईर्ष्यालु हृदय जीवन को जीने के बजाए बार-बार किसी दूसरे के जीवन की ओर क्यों देखता रहता है? क्योंकि अपना जीवन जीना इस भयावह प्रश्न का सामना करना है कि जो हमें दिया गया है, क्या वह पर्याप्त है? क्या हम स्वयं पर्याप्त हैं? ईर्ष्या वास्तव में किसी और की प्रतिभाओं के बारे में नहीं होती बल्कि वह इस भय के बारे में होती है कि हमारी अपनी प्रतिभाएँ अपर्याप्त हैं। अतः ईर्ष्या भय है जो तुलना का मुखौटा पहन लेती है।

और अब आइए उन अदृश्य दीवारों को भी फिर से देखें – मन स्वयं को विरासत में मिले निष्कर्षों के पीछे क्यों कैद कर लेता है और नई रोशनी को भीतर प्रवेश क्यों नहीं करने देता? क्योंकि खुलापन भयावह होता है। यह स्वीकार करना कि दुनिया के प्रति हमारा दृष्टिकोण पक्षपातपूर्ण हो सकता है, यह स्वीकार करने के समान है कि जिस आधार पर हम खड़े हैं वह दृढ़ नहीं है। पूर्वाग्रह वास्तव में किसी दूसरे व्यक्ति, धर्म, समुदाय या दृष्टिकोण से सम्बन्धित नहीं होता। इसका सम्बन्ध भय से है कि यदि हम अपनी खिड़की खोल दें और कोई ऐसा रंग भीतर आने दें, जिसका हमें नाम तक नहीं मालूम तो वह सब कुछ जिससे हमने अपनी पहचान बनाई है, उस सब पर पुनः विचार करना पड़ सकता है। पूर्वाग्रह भय ही है जिसने निश्चितता का मुखौटा पहना हुआ है।

इन सातों विषों के मूल में वही एक कंपन, वही एक भय छिपा हुआ है।



इसका सम्बन्ध भय से है कि यदि हम अपनी खिड़की खोल दें और कोई ऐसा रंग भीतर आने दें, जिसका हमें नाम तक नहीं मालूम तो वह सब कुछ जिससे हमने अपनी पहचान बनाई है, उस सब पर पुनः विचार करना पड़ सकता है। पूर्वाग्रह भय ही है जिसने निश्चितता का मुखौटा पहना हुआ है।

जड़ता की संरचना

भय अतिशयोक्ति के माध्यम से कार्य करता है। वह किसी सम्भावित परिणाम को लेकर इतना बढ़ा-चढ़ाकर प्रस्तुत करता है कि वह आपके पूरे मनस पर छा जाता है। “यदि मैं असफल हो गया तो क्या होगा?” यह प्रश्न भय के हाथों में एक निश्चित आपदा बन जाता है। “क्या होगा यदि उन्होंने मुझे ठुकरा दिया?” यह एक पक्का सच बन जाता है। “यदि मैं पर्याप्त रूप से योग्य नहीं हूँ तो क्या होगा?” यह एक ऐसे जीवन के लिए अंतिम निर्णय बन जाता है, जिसे अभी पूरी तरह से जिया भी नहीं गया है।

कठोपनिषद में बालक नचिकेता की कहानी है जो परम सत्य की खोज में स्वेच्छा से मृत्यु के देवता, यम के धाम की ओर चल पड़ता है। उसके पिता ने पवित्र यज्ञ करते हुए पुरानी और अनुपयोगी वस्तुएँ दान कर दी थीं और सबसे अच्छी वस्तुएँ अपने पास रख ली थीं। नचिकेता ने इस भाव-प्रदर्शन के खोखलेपन को पहचान लिया और अपने पिता से तीन बार पूछा, “आप मुझे किसे देंगे?” उसके पिता ने क्रोध में आकर कहा, “मैं तुम्हें मृत्यु को देता हूँ।”

और वह बालक मृत्यु के देवता को मिलने निकल पड़ा। वह उस ओर बढ़ रहा था जिस ओर कदम बढ़ाने से हर वयस्क सबसे अधिक डरता है, इसलिए नहीं कि वह अविचारी था बल्कि इसलिए क्योंकि सत्य के लिए उसकी तड़प, मृत्यु के भय से कहीं अधिक थी। जब नचिकेता वहाँ पहुँचा तो मृत्यु के देवता, यम स्वयं उपस्थित नहीं थे। बालक ने मृत्यु के द्वार पर तीन दिन और तीन रात बिना भोजन, बिना आश्रय और बिना किसी की सांत्वना के प्रतीक्षा की। जब यमराज लौटे तो वे बालक के इस साहस से बहुत प्रभावित हुए और उन्होंने उसे तीन वरदान दिए।

नचिकेता ने अपने तीन वरदान माँगे। पहला वरदान यह माँगा कि उसके पिता का क्रोध शांत हो जाए। दूसरा था उस अग्नि अनुष्ठान को सीखना जो स्वर्ग की ओर ले जाता है। ये दोनों वरदान सहर्ष प्रदान कर दिए गए। लेकिन तीसरा वरदान ऐसा था जिसने यमराज को भी झकझोर दिया। वह था, “व्यक्ति की मृत्यु के बाद क्या होता है? क्या आत्मा का अस्तित्व बना रहता है? मुझे सत्य बताएँ।”



यह श्रद्धा का सबसे परिशुद्ध स्वरूप है — जब आत्मा एक बड़ा गूढ़ प्रश्न कर रही हो तब सरल उत्तर को स्वीकार करने से इनकार कर देना। इसे केवल निर्भयता कहना पर्याप्त नहीं होगा यह उससे कहीं अधिक गहन है। यह ऐसी तड़प है जो इतनी तीव्र और गहन हो चुकी है कि उसके सामने भय तुलनात्मक रूप से छोटा पड़ गया है।

यमराज ने उसे उन सभी वस्तुओं से आकर्षित करने का प्रयास किया जिसे भय सहर्ष स्वीकार कर लेता। उन्होंने उसको अपार धन-सम्पदा, साम्राज्य, दीर्घ आयु, सुंदर साथी और कल्पना से परे सुख-सुविधाओं का प्रलोभन दिया। यमराज ने हर वह उपहार, जिसे यह संसार पाने योग्य समझता है, उस बालक के चरणों में रख दिया। लेकिन नचिकेता ने उन सभी को अस्वीकार कर दिया। उसने कहा, “ये सभी वस्तुएँ नश्वर हैं। आप यमराज हैं, मृत्यु के देवता। इस सत्य से आप भली-भाँति परिचित हैं। मुझे वह बताएँ जो शाश्वत है।”

यह श्रद्धा का सबसे परिशुद्ध स्वरूप है — जब आत्मा एक बड़ा गूढ़ प्रश्न कर रही हो तब सरल उत्तर को स्वीकार करने से इनकार कर देना। इसे केवल निर्भयता कहना पर्याप्त नहीं होगा; यह उससे कहीं अधिक गहन है। यह ऐसी तड़प है जो इतनी तीव्र और गहन हो चुकी है कि उसके सामने भय तुलनात्मक रूप से छोटा पड़ गया है।

चारीजी ने एक बार इस कथा पर विचार करते हुए कहा था कि जो सीखने को तैयार होते हैं, उनके लिए मृत्यु ही सबसे महान शिक्षक है। नचिकेता ने मृत्यु के भय पर विजय नहीं पाई थी। उसके लिए सत्य की चाह सुरक्षा से अधिक महत्त्व रखती थी। और यही वह कुंजी है, जो उस द्वार को खोल देती है जहाँ पहरा दिया गया था। भय को मिटाकर उसे नहीं जीता जाता बल्कि उसे ऐसे तत्त्व को विकसित करके अप्रासंगिक बनाया जाता है जो भय को महत्त्वहीन बना देता है। एक माँ जो अपने बच्चे को बचाने के लिए जलती हुई इमारत में दौड़कर चली जाती है, वह अपने आग के भय पर काबू पाने के लिए रुकती नहीं है। उसका प्रेम बस उसके भय से कहीं अधिक बड़ा है। आग तो वही रहती है, लेकिन माँ की प्राथमिकता बदल चुकी होती है।

अपूर्ण जीवन के संस्कार

हर वह स्वप्न जो बिना प्रयास किए ही मर जाता है, वह स्वप्न देखने वाले को उस स्वप्न की तुलना में कहीं अधिक निरंतरता से सताता है जिसे पूरा करने की कोशिश की गई और वह नाकाम रही। यही वह ज्ञान है, जिसे परंपराएँ सदा से सिखाती आई हैं – अपूर्णता के संस्कार, असफलता के संस्कारों से अधिक गहरे घाव देते हैं। एक पूर्ण किया गया कार्य, चाहे उसका अंत दुःखद ही क्यों न हो, उसमें ऐसी सच्चाई होती है जो शांति प्रदान करती है जबकि छोड़े गए स्वप्न में ऐसी कोई सच्चाई नहीं होती। वह चेतना में जीवित रहता है, अनसुलझा जो निरंतर वही प्रश्न पूछता रहता है, जिसका उत्तर देने से भय हमें रोकता है।

हार्टफुलनेस के अभ्यास में जब हम शाम की सफाई करते हैं तब हम बैठकर दिन भर के संस्कारों को पीछे से बाहर निकल जाने देते हैं। हमने जो किया, जो कहा, जो अनुभव किया, उसे हम अपने तंत्र से निकाल देते हैं। लेकिन एक ऐसे पक्ष पर विचार करें जिसकी चर्चा बहुत कम होती है। उन संस्कारों का क्या जो न किए गए कर्मों से बनते हैं? वह संवाद, जिसे हमने टाल दिया, वह सत्य जिसे हमने कहा नहीं, वह कदम जिसे हमने उठाया नहीं, वह प्रेम जिसे हमने व्यक्त नहीं किया – ये सभी अकर्म भी अपने पीछे छापें छोड़ते हैं। सम्भव है कि इनकी सफाई करना, कर्मों की छापों की सफाई से अधिक कठिन हो क्योंकि ये कोई घटनाएँ नहीं हैं बल्कि अनुपस्थितियाँ हैं। ये परछाइयाँ हैं और हम परछाइयों को कैसे मिटा सकते हैं?

हर बार जब भय किसी कर्म को होने से रोक देता है, तो वह न जिया गया कर्म अपूर्णता का संस्कार जमा कर देता है। महीनों, वर्षों, दशकों तक ये संस्कार एकत्रित होते चले जाते हैं। वे भारीपन पैदा करते हैं। वे उस तमस को उत्पन्न करते हैं जो



हर बार जब भय किसी कर्म को होने से रोक देता है, तो वह न जिया गया कर्म अपूर्णता का संस्कार जमा कर देता है। महीनों, वर्षों, दशकों तक ये संस्कार एकत्रित होते चले जाते हैं। वे भारीपन पैदा करते हैं। वे उस तमस को उत्पन्न करते हैं जो देखने में आलस्य जैसा लगता है लेकिन वास्तव में वह उस जीवन के लिए शोक है जो सम्भव था लेकिन जिसे जिया नहीं गया।

देखने में आलस्य जैसा लगता है लेकिन वास्तव में वह उस जीवन के लिए शोक है जो सम्भव था लेकिन जिसे जिया नहीं गया।

हर बार जब आप वह नहीं करते, जिसे करने से भय आपको रोकता है तब अगली बार उसे टालना थोड़ा और आसान हो जाता है, एवं साहस थोड़ा और कमजोर पड़ जाता है। जो जीवन जिया नहीं गया वह हर टाले गए कदम के साथ और अधिक बोझिल होता चला जाता है और अंततः इसी का भार अगले कदम को उठाना असम्भव बना देता है। ऐसा नहीं है कि आप चल नहीं सकते, बात यह है कि आप इतने लंबे समय से स्थिर खड़े रहे हैं कि आपके पैर ज़मीन में ही जम गए हैं।

वह शक्ति जो हमें पार ले जाती है

आध्यात्मिक अर्थ में श्रद्धा, अनुभव से जन्मी हुई आस्था है न कि प्रमाण के बिना किया गया विश्वास। जो व्यक्ति ध्यान में बैठकर स्पष्ट रूप से अपने से किसी महानतर उपस्थिति की अनुभूति करता है, वह ऐसी किसी वास्तविकता का साक्षात्कार करता है, जिसे भय समझाकर नकार नहीं सकता। यह अनुभूति जब दिन-प्रतिदिन, वर्ष-दर-वर्ष, बार-बार होती है तब वह साधक के जीवन में ऐसी आधारशिला निर्मित करती है, जिसे भय कमजोर नहीं कर सकता।

हार्टफुलनेस पद्धति में प्राणाहुति उस जाल को भंग कर देती है जिसे भय बनाता है। इसलिए जब प्राणाहुति हृदय में प्रवेश करती है तब वह भय के साथ तर्क नहीं करती, वह कोई प्रतिवाद प्रस्तुत नहीं करती, वह केवल उस स्थान को ऐसी सजीव, ऐसी अनुभूति योग्य वास्तविकता से भर देती है कि भय अपनी सत्ता खो देता है। जब कोई



आध्यात्मिक अर्थ में श्रद्धा, अनुभव से जन्मी हुई आस्था है न कि प्रमाण के बिना किया गया विश्वास। जो व्यक्ति ध्यान में बैठकर स्पष्ट रूप से अपने से किसी महानतर उपस्थिति की अनुभूति करता है, वह ऐसी किसी वास्तविकता का साक्षात्कार करता है, जिसे भय समझाकर नकार नहीं सकता।

दीपक जला देता है तो आपको अँधेरे से भय नहीं लगता। उस अंधकार पर विजय नहीं पाई गई है बल्कि उसे अप्रासंगिक बना दिया गया है।

यहाँ पर मार्गदर्शक (गुरु) की भी एक महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है। एक बालक जो अपने माता-पिता का हाथ थामे रहता है, वह उस कमरे में भी प्रवेश कर लेता है जहाँ वह अकेले कभी जाने का साहस नहीं करता – इसलिए नहीं कि कमरा बदल गया है बल्कि इसलिए कि माता-पिता के हाथ का स्पर्श यह आश्वासन देता है कि कमरे के भीतर जो भी है उसका सामना किया जा सकता है। आध्यात्मिक गुरु इसी भूमिका को अत्यंत गहनतम स्तर पर निभाते हैं – एक जीवित आश्वासन के रूप में कि इस मार्ग पर कोई चल चुका है; कि उस संरक्षित द्वार के पीछे का कक्ष न तो खाली है, न ही भयावह बल्कि उसी सत्य से परिपूर्ण है, जिसकी आप खोज कर रहे हैं; और जब तक आवश्यकता हो, एक हाथ आपकी सहायता के लिए बढ़ा हुआ है।

बाबूजी ने एक बार मानवजाति का वर्णन उस कोमलता के साथ किया था जो हमारी पूरी चर्चा को एक नया रूप प्रदान करती है। उन्होंने कहा कि सभी मनुष्य ऐसे बच्चों के समान हैं जिन्हें आश्वासन की आवश्यकता होती है। हम इसके बारे में सचेत हों या न हों, हम सभी अपने भीतर एक गहरे भय को सँजोए हुए हैं जो युगों-युगों से चला आ रहा है। अपने वास्तविक घर से दूर होने के कारण हम एक खालीपन का अनुभव करते हैं और देर-सवेर उसे भरने की आवश्यकता अवश्य महसूस होगी।

इसे पुनः पढ़ें। बाबूजी की दृष्टि में भय कोई चरित्र-दोष नहीं है, न ही कोई कमी जिस पर शर्म आनी चाहिए बल्कि उस आत्मा की अस्तित्वगत स्थिति है जो अपने स्रोत से बहुत दूर भटक गई है। आप जो भय अनुभव करते हैं, वह कायरता नहीं है बल्कि उस वास्तविक घर की याद है। और जिस स्वप्न को आप बंद द्वार के पीछे सुरक्षित



आध्यात्मिक गुरु इसी भूमिका को अत्यंत गहनतम स्तर पर निभाते हैं – एक जीवित आश्वासन के रूप में कि इस मार्ग पर कोई चल चुका है; कि उस संरक्षित द्वार के पीछे का कक्ष न तो खाली है, न ही भयावह बल्कि उसी सत्य से परिपूर्ण है, जिसकी आप खोज कर रहे हैं; और जब तक आवश्यकता हो, एक हाथ आपकी सहायता के लिए बढ़ा हुआ है।

रखते रहे हैं, वह कोई कल्पना नहीं है बल्कि आपके मूल निवास की स्मृति है जो आपको वापस अपने घर लौटने के लिए पुकार रही है।

वह स्वप्न जो जीवित रहना चाहता है

वह क्या है जिसे भय नहीं चाहता कि आप जानें? जिस स्वप्न को भय ने सोचा था कि उसने मार डाला था, वह अभी भी जीवित है। वह उस बेचैनी में जीवित है जिसे आप स्पष्ट शब्दों में व्यक्त नहीं कर पाते, वह उस असंतोष में जीवित है जो बाहरी सुख-सुविधाओं के होते हुए भी बना रहता है, उस विचित्र भावावेश में जीवित है जो रात के तीन बजे उठ जाता है, जब सभी मानसिक सुरक्षा-दीवारें कमज़ोर होती हैं और हृदय बिना अनुमति के बोलने लगता है। वह भावावेश चिंता नहीं है, वह स्वप्न है जो भीतर से दस्तक देकर कहता है कि उसे बाहर निकाला जाए।

और वह कौन सा रहस्य है जिसे भय सबसे अधिक सर्तकता से छिपाता है? यही कि आपको पूरी दूरी पार करने की आवश्यकता नहीं है। आपको केवल पहला कदम उठाना है। भय कहता है कि दूरी अनंत है जबकि श्रद्धा कहती है बस यह एक कदम उठाएँ, बस यह एक श्वास लें, बस आज सुबह का ध्यान करें।

हर आध्यात्मिक परंपरा अंततः एक ही सत्य कहती है – भय जितना करने देता है, उससे कहीं अधिक करने के लिए आपको बनाया गया है। आत्मा की क्षमता असीम है। पिंजरा आपका बनाया हुआ है। आप जिस द्वार की रक्षा जीवनभर करते रहे, वह बाहर से कभी बंद था ही नहीं। वह तो भीतर से बंद था।



भय कहता है कि दूरी अनंत है जबकि श्रद्धा कहती है बस यह एक कदम उठाएँ, बस यह एक श्वास लें, बस आज सुबह का ध्यान करें।

पूर्ण चक्र

हमने इस श्रृंखला की शुरुआत फ़रवरी के महीने में एक विभाजित हृदय से की थी जो अपनी चाहत और अपने विवेक के बीच विभाजित था। हमने उस अग्नि की बात की जो अपना उद्देश्य भूल चुकी थी, हमने उस आधार को देखा जिसे स्वयं पर विश्वास नहीं था, उस छत का सामना किया जो उन्हीं उपलब्धियों से बनी थी जिन्हें आसमान खोल देना चाहिए था, उस घाव को देखा जो अन्य किसी के जीवन से लिया गया था और जिसे हमने अपना समझ लिया था तथा उन रंगीन काँच की दीवारों की बात की जिनके बारे में हम भूल गए थे कि वे रंगीन हैं।

और यहाँ, अंत में, हमें वह सूत्र मिलता है जो इन सबको जोड़ता है – भय। इच्छा हमें विभाजित करती है क्योंकि हम चुनाव करने से डरते हैं। जड़ता बनी रहती है क्योंकि हम जागने से डरते हैं। संदेह हमें भीतर से खोखला करता है क्योंकि हम विश्वास करने से डरते हैं। अहंकार हमें सीमाओं में बाँध देता है क्योंकि हम खुले आसमान से डरते हैं। ईर्ष्या किसी अन्य के घाव को अपना बनाती है क्योंकि हमें अपने अपर्याप्त होने का भय है। पूर्वाग्रह मन की खिड़कियों को बंद कर देता है क्योंकि हमें भय है कि अबाध रूप से आने वाला प्रकाश न जाने क्या उजागर कर देगा। अंततः यही भय, जो इन सभी का मूल है, भीतर से द्वार बंद कर देता है क्योंकि हम यह भूल चुके हैं कि उसके पीछे विनाश नहीं बल्कि वही जीवन है, जिसे हमें जीना था।

इस द्वार की चाबी एक ही कार्य से घूमती है – यह कोई बड़ा कार्य नहीं है कि एक ही बार में सारे भय को जीत ले बल्कि यह उसी को करने के लिए एक छोटा और अटल कदम उठाना है जिसे करने के लिए भय ने आपको मना किया था। इसलिए जब भय कहे कि ध्यान करना व्यर्थ है तब ध्यान में बैठें, जब भय कहे कि सत्य बोलना खतरनाक है तब सत्य बोलें, जब भय कहे कि प्रेम करने से आप आहत होंगे



इस द्वार की चाबी एक ही कार्य से घूमती है – यह कोई बड़ा कार्य नहीं है कि एक ही बार में सारे भय को जीत ले बल्कि यह उसी को करने के लिए एक छोटा और अटल कदम उठाना है जिसे करने के लिए भय ने आपको मना किया था।

तब पूरी गहराई से प्रेम करें और जब भय कहे कि आप गिर जाएँगे तब वह पहला कदम उठाएँ।

‘हिम्मते मर्दा, मददे खुदा’

जब आप साहस से भरा एक कदम उठाते हैं तब ईश्वर शेष दूरी को पूरा करने में आपकी मदद करते हैं।

भय कहता है, “क्या होगा यदि ... ?

श्रद्धा कहती है, “चाहे जो भी हो...”, उस जीवन को जीने के लिए जो आपकी प्रतीक्षा कर रहा है।

प्रेम और प्रार्थना सहित,

कमलेश



पूज्य श्री बाबूजी महाराज के
127वें जन्मोत्सव समारोह पर दाजी द्वारा दिया गया संदेश
29, 30 अप्रैल और 1 मई 2026 कान्हा शांतिवनम्



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](https://heartfulnessapp.org)

मास्टरक्लास

घर बैठें और गहराई में जाएँ

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

निःशुल्क वीडियो। दाजी से सीखें। 3 सत्र।



[Heartfulness.org/global/masterclass](https://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](https://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](https://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 . heartfulness.org

heartfulness
purity weaves destiny