



उन दीवारों के परे जिन्हें
आप नहीं देख सकते

जब मन का खुलापन
पूर्वाग्रह का स्थान ले लेता है

दाजी

योगाश्रम शाहजहाँपुर के
स्वर्ण जयंती समारोह के अवसर पर संदेश
बैच 5 – 28 फ़रवरी से 2 मार्च 2026

उन दीवारों के परे जिन्हें आप नहीं देख सकते

जब मन का खुलापन पूर्वाग्रह का स्थान ले लेता है

प्रिय मित्रों,

एक आदमी को विरासत में एक घर मिला जिसकी हर दीवार पर रंगीन काँच की खिड़कियाँ हैं और हर शीशे से बाहर की दुनिया एक ही रंग में दिखती है। नीले काँच में से बगीचा उदास दिखता है। लाल काँच में से यह डरावना दिखता है। पीले (एम्बर) रंग वाले काँच में से सब कुछ पुराना और फीका दिखता है। वह आदमी उन खिड़कियों के साथ इतने लंबे समय तक रहा है कि उसे याद ही नहीं रहा कि उस घर के काँच रंगीन हैं। उसे बस यही लगता है कि दुनिया वैसी ही है जैसी उसे दिखाई देती है। बरसात के मौसम की एक शाम को तूफ़ान आने से किसी खिड़की का एक काँच टूट जाता है और उस सुराख में से बाहर ऐसे रंग दिखते हैं जिनका उसे नाम तक नहीं मालूम था।

हममें से अधिकांश लोग ऐसे ही घर में रहते हैं। हमें विरासत में जो रंगीन काँच मिला है उसे हमने स्वयं खिड़कियों पर नहीं लगाया था। उसे परिवार, संस्कृति, समुदाय और हमारे अपने अनुभव ने वहाँ लगाया था। और इसका खतरा रंगों में नहीं, बल्कि इस बात में है कि हम भूल गए हैं कि काँच रंगीन हैं। हम अपने पूर्वाग्रहों के माध्यम से देखते हैं और यह मान लेते हैं कि हम सब कुछ स्पष्ट रूप से देख रहे हैं। यही वह दशा है जिसे बाबूजी ने बहुत ही सटीकता से पहचाना

था जब उन्होंने 'पूर्वाग्रह' को आध्यात्मिक जीवन के लिए सबसे घातक विष कहा था।

विष जो प्रज्ञा के समान प्रतीत होता है

'विष' एक रोचक शब्द है। इसका अर्थ है, ऐसी वस्तु जो किसी जीव में प्रवेश करती है और उसे भीतर से दूषित कर देती है। एक विषाक्त शरीर को तब तक पता नहीं चलता कि उसे विष दिया गया है जब तक कि क्षति नहीं हो जाती। यही वह कारण है जो पूर्वाग्रह को अब तक के उन सभी अवरोधों से अधिक खतरनाक बनाता है, जिन पर हमने बात की है। 'उद्देश्य का जागरण' में, आलस्य स्पष्ट रूप से दिखाई दिया था। 'एक सुदृढ़ आधार का निर्माण' में, संशय महसूस हुआ था। 'आसमान को छूने का प्रयास' में, गर्व को कोई भी व्यक्ति पहचान सकता था जो ईमानदारी से देखने को इच्छुक था। लेकिन पूर्वाग्रह? पूर्वाग्रह तो विवेक और समझदारी का चोला पहने रहता है। यह स्वयं को सत्य के प्रति निष्ठा, अनुभव से अर्जित बुद्धिमत्ता और सही निर्णय लेने की एक परिपक्व क्षमता के रूप में प्रस्तुत करता है। एक पूर्वाग्रही मन बीमार महसूस नहीं करता; बल्कि 'पूर्णतः सुनिश्चित' महसूस करता है।

महान अमेरिकी शिक्षाविद् जॉन ड्यूई ने मन की संकीर्णता को "समय से पूर्व बौद्धिक बुढ़ापा" कहा था। ऐसी स्थिति में मन अपना लचीलापन खो देता है। वह न तो उसे ग्रहण कर पाता है जो वास्तव में नया है, न उसका विश्लेषण कर पाता है और न ही उसके प्रति प्रतिक्रिया दे पाता है। हर नया व्यक्ति, हर अनजान विचार और हर वह अनुभव जो हमारी पहले से बनी हुई मानसिक रूपरेखा से मेल नहीं खाता – उसे पूर्व निर्धारित निष्कर्षों के माध्यम से आँका जाता है। हम

वास्तविकता को देखना बंद कर देते हैं; इसके बजाए, हम केवल वास्तविकता के बारे में अपनी राय को देखते हैं। और हम इन दोनों (सत्य और अपनी राय) के बीच के अंतर को समझने में चूक कर देते हैं।

वह जंजीर जिसे पूर्वाग्रह और मज़बूत करता है

बाबूजी की अंतर्दृष्टि मनोविज्ञान से भी कहीं अधिक गहरी है; वे पूर्वाग्रह के एक आत्म-विषयक (metaphysical) परिणाम की पहचान करते हैं। वे कहते हैं कि पूर्वाग्रह, अहंकार की पहले से मौजूद जंजीर में एक और कड़ी जोड़ देता है। आइए विचार करें कि इसका अर्थ क्या है। पूर्वाग्रह का प्रत्येक कार्य, मूलतः एक घोषणा है – “मेरा दृष्टिकोण ही सही दृष्टिकोण है। मेरा समूह ही सही समूह है। मेरा देखने का तरीका ही एकमात्र तरीका है।” भले ही यह दूसरों के बारे में राय कायम करने जैसा लगे लेकिन मूल रूप से यह स्वयं (अहंकार) के बारे में एक कथन है। और ऐसा प्रत्येक कथन अहंकार की उस परत को और मोटा कर देता है, जो व्यक्ति रूपी बूंद को उस सागर रूपी परमात्मा से अलग करता है जिससे पुनः मिलने की वह तीव्र इच्छा रखती है।

यही कारण है कि बाबूजी इस चौंकाने वाले तर्क पर पहुँचते हैं – अनंत की प्राप्ति करना असम्भव हो जाता है। यह केवल कठिन या असम्भावित नहीं होता;



पूर्वाग्रह तो विवेक और समझदारी का चोला पहने रहता है। यह स्वयं को सत्य के प्रति निष्ठा, अनुभव से अर्जित बुद्धिमत्ता और सही निर्णय लेने की एक परिपक्व क्षमता के रूप में प्रस्तुत करता है। एक पूर्वाग्रही मन बीमार महसूस नहीं करता; बल्कि ‘पूर्णतः सुनिश्चित’ महसूस करता है।

बल्कि यह असम्भव हो जाता है। आप सीमित दीवारें खड़ी करते हुए असीम तक नहीं पहुँच सकते। आप अलग रहने की ज़िद करते हुए पूर्ण (परमात्मा) में विलीन नहीं हो सकते। वह चेतना, जिसने अपने चारों ओर एक सीमा खींच ली है और उस सीमा के बाहर की हर चीज़ को कमतर, गलत या पराया घोषित कर दिया है, उसने संरचनात्मक रूप से स्वयं को विशालता के अनुभव के लिए अयोग्य बना लिया है। यह पूरी तरह से तर्कसंगत है।

वह सेतु जो दीवार बन जाता है

पूर्वाग्रह के प्रभाव में धर्म के साथ क्या होता है, यही शायद बाबूजी के विश्लेषण का सबसे गम्भीर पहलू है। धर्म, जिसे मनुष्य और ईश्वर के बीच एक सेतु के रूप में बनाया गया था, वह सेतु के बजाए एक अवरोध बन जाता है। जो साधन जोड़ने के लिए था वही अलग करने का साधन बन जाता है। ऐसा क्यों होता है? क्योंकि जब हम “मेरा धर्म ही एकमात्र सच्चा धर्म है,” इस दृष्टिकोण से ईश्वर को देखते हैं तब हम ईश्वर के सजीव अनुभव के स्थान पर केवल बाहरी स्वरूपों के प्रति एक निर्जीव निष्ठा को रख देते हैं। हम पात्र की पूजा करने लगते हैं और उस जल को भूल जाते हैं जिसे धारण करने के लिए वह पात्र बना था।



आप सीमित दीवारें खड़ी करते हुए असीम तक नहीं पहुँच सकते। आप अलग रहने की ज़िद करते हुए पूर्ण (परमात्मा) में विलीन नहीं हो सकते। वह चेतना, जिसने अपने चारों ओर एक सीमा खींच ली है और उस सीमा के बाहर की हर चीज़ को कमतर, गलत या पराया घोषित कर दिया है, उसने संरचनात्मक रूप से स्वयं को विशालता के अनुभव के लिए अयोग्य बना लिया है। यह पूरी तरह से तर्कसंगत है।

यह समस्या किसी एक परंपरा तक सीमित नहीं है। यह हर उस जगह जीवित है जहाँ मनुष्य चाँद की ओर इशारा करने वाली उँगली को ही चाँद समझने की भूल कर बैठता है। यह उस हिंदू में जीवित है जो ध्यान करने के लिए किसी मुसलमान के पास नहीं बैठेगा। यह उस वैज्ञानिक में जीवित है जो सभी आध्यात्मिक अनुभवों को भ्रम मानकर खारिज कर देता है। और यदि हम पूरी तरह से ईमानदार हैं तो यह हमारे भीतर भी चुपचाप छिपी हो सकती है, हमारे मन के उन कोनों में जीवित हो सकती है जिन्हें हमने अभी तक ठीक से देखा नहीं है – उन जानी-पहचानी धारणाओं में जिन्हें हम भूल ही गए कि वे केवल धारणाएँ हैं अंतिम सत्य नहीं।

काँच को क्या पिघलाता है

जिस प्रकार एक रिक्त प्याले में ग्रहण करने की क्षमता होती है, वैसे ही एक रिक्त हृदय में प्रेम के लिए स्थान होता है। प्रेम ऐसा नहीं है जिसे हम उत्पन्न करते हैं, बल्कि वह तो ऐसा भाव है जो तब प्रकट होता है जब परिस्थितियाँ अनुकूल होती हैं। पूर्वाग्रह उन गहरी जड़ों में से एक है जिन्हें उखाड़ना आवश्यक है ताकि प्रेम वहाँ प्रवेश कर सके। और फिर भी, सुंदरता इस बात में है कि इसका विपरीत भी उतना ही सच है – प्रेम ही वह शक्ति है जो भीतर से पूर्वाग्रह को पिघला कर मिटा देती है। भय मन को संकुचित करता है जबकि प्रेम उसे विस्तारित करता है। और पूर्वाग्रह, जो अंततः चेतना का किसी एक निश्चित विचार के चारों ओर का सिमटाव है वह सच में चेतना के विस्तारित होने पर टिक नहीं पाता।

यहीं पर ध्यान अनिवार्य बन जाता है। आप न तो सभी को प्रेम करने के लिए स्वयं को मना सकते हैं और न ही स्वयं को दोष देकर मन का खुलापन ला सकते हैं। गहरी साधना के मौन में, जब विचार धीरे-धीरे शांत होने लगते हैं और चंचल मन थम जाता है, तब कुछ अद्भुत घटित होता है। जो सीमाएँ हमने खड़ी कर रखी हैं, वे हमें सचमुच सीमाएँ नहीं, बल्कि अपनी ही बनाई हुई दीवारें लगने लगती हैं। तब हमें समझ आता है कि ये सीमाएँ न तो अंतिम सत्य हैं और न ही वास्तविकता। वे केवल मन की आदतें हैं, प्रतिक्रिया के स्वरूप हैं और निष्कर्ष हैं जो हमें विरासत में मिले थे – जिनके बारे में हमने कभी प्रश्न करने के लिए नहीं सोचा।

दैवीय प्राणाहुति के माध्यम से, हृदय को ऐसे अनुभव का स्पर्श मिलता है जो मन की सीमित धारणाओं से कहीं अधिक व्यापक होता है। इस सीधे और गहरे स्पर्श से हृदय कोमल होने लगता है। उस विशालता में, पूर्वाग्रह के लिए कोई स्थान नहीं बचता; इसलिए नहीं कि हमने उससे संघर्ष करके उसे भगा दिया है, बल्कि इसलिए क्योंकि हमारा उस क्षेत्र से कहीं आगे विस्तार हो चुका है जहाँ वह पहले कभी था। जैसे कोई नदी जब सागर में मिल जाती है तब उसे उस



दैवीय प्राणाहुति के माध्यम से, हृदय को ऐसे अनुभव का स्पर्श मिलता है जो मन की सीमित धारणाओं से कहीं अधिक व्यापक होता है। इस सीधे और गहरे स्पर्श से हृदय कोमल होने लगता है। उस विशालता में, पूर्वाग्रह के लिए कोई स्थान नहीं बचता; इसलिए नहीं कि हमने उससे संघर्ष करके उसे भगा दिया है, बल्कि इसलिए क्योंकि हमारा उस क्षेत्र से कहीं आगे विस्तार हो चुका है जहाँ वह पहले कभी था।

घाटी की चिंता नहीं रहती जिससे वह कभी बहती थी। वह इतनी विशाल हो चुकी है कि इन छोटी-छोटी पहचानों से उसका कोई सम्बन्ध नहीं रह जाता।

काँच में दरार

पूर्वाग्रह न केवल उस व्यक्ति को हानि पहुँचाता है जिसमें यह भाव मौजूद होता है बल्कि उसका प्रभाव बाहर भी फैलता है। दूसरे लोग इसे महसूस करते हैं, बच्चे इसे चुपचाप सीख लेते हैं और समाज इसके अदृश्य प्रभावों के कारण बँटने लगते हैं। जब बाबूजी ने लिखा था कि भारत ने राजनीतिक स्वतंत्रता तो प्राप्त कर ली है लेकिन आत्मा की स्वतंत्रता नहीं, तब वे एक शाश्वत सत्य की बात कर रहे थे – बिना आंतरिक मुक्ति के बाहरी मुक्ति अपूर्ण है।

हममें से प्रत्येक अपने आंतरिक वातावरण की जाँच करने के लिए जिम्मेदार है। स्वयं को अपराधबोध के साथ जाँचने की कोई आवश्यकता नहीं है, क्योंकि अपराधबोध संकुचन का ही दूसरा रूप है। इसके बजाए, सच्ची जिज्ञासा के साथ आत्म-चिंतन करने का प्रयास करें, “मैंने कहाँ सुनना बंद कर दिया है?” “मैंने कहाँ बिना नए अनुभव या समझ के यह तय कर लिया कि किसी व्यक्ति, किसी मार्ग या किसी विचार से मुझे कुछ नहीं मिल सकता?” “मैंने कहाँ निश्चितता की आरामदायक अनुभूति को ही सत्य की उपस्थिति समझ लिया है?”

विरासत में मिले घर में रहने वाले उस व्यक्ति को अपनी खिड़कियाँ तोड़ने की आवश्यकता नहीं थी। उसे केवल एक दरार की आवश्यकता थी, अपनी खिड़की

में एक छोटी सी दरार जिसके माध्यम से प्रकाश निर्बाध रूप से प्रवेश कर सके। यह दरार ही आध्यात्मिक स्वतंत्रता की शुरुआत है – यह अधिक से अधिक सही उत्तर एकत्रित करना नहीं है बल्कि स्वेच्छा से यह मानना है कि हमारी समझ समय के साथ विकसित होकर बदलेगी। ऐसा भाव रखने से सत्य की विशालता हमें निरंतर आश्चर्यचकित करेगी और हमारे नए स्वरूप को गढ़ेगी।

जो दीवारें हमें दिखाई नहीं देतीं, उन्हें गिराना हमेशा सबसे कठिन होता है। लेकिन यहाँ एक शांत सत्य है जो इस कार्य को सार्थक बनाता है – हम उन दीवारों को बलपूर्वक नहीं गिराते। हम आंतरिक रूप से इतने विशाल हो जाते हैं कि उन्हें पिघला कर गिरा देते हैं क्योंकि अब हम उनके भीतर और नहीं रह सकते। और जैसे-जैसे वे दीवारें मिटने लगती हैं वैसे-वैसे उस खाली स्थान में नई हलचल शुरू होती है, जहाँ एक दैवीय उपस्थिति हमेशा से प्रतीक्षा कर रही थी। अगले संदेश में हम इसी को समझेंगे – वह क्षण जब प्रेम, हर अवरोध से मुक्त होकर अपनी पूरी शक्ति से ईश्वर की ओर मुड़ जाता है और भक्ति बन जाता है।

प्रेम और प्रार्थनासहित,

कमलेश



योगाश्रम शाहजहाँपुर के स्वर्ण जयंती समारोह के अवसर पर संदेश
बैच 5 – 28 फ़रवरी से 2 मार्च 2026



दाजी के साथ मास्टरक्लास

आप किसी भी समय हार्टफुलनेस ध्यान का आरम्भ कर सकते हैं। दाजी के साथ तीन सत्रों की मास्टरक्लास श्रृंखला से जुड़ें जिसमें वे हार्टफुलनेस मार्ग के लाभ को साझा करते हैं और यह स्पष्ट करते हैं कि हार्टफुलनेस रिलैक्सेशन, ध्यान, सफ़ाई और प्रार्थना को अपनी दिनचर्या में कैसे समाहित किया जाए। सभी मास्टरक्लास पूर्णतः निःशुल्क हैं।



<https://heartfulness.org/global/masterclass/>

हार्टफुलनेस अभ्यास

हार्टफुलनेस के अभ्यासों को जानें – रिलैक्सेशन, ध्यान, सफ़ाई और प्रार्थना करना सीखें।



<https://heartfulness.org/in-en/heartfulness-practices/>



heartfulness

purity weaves destiny

