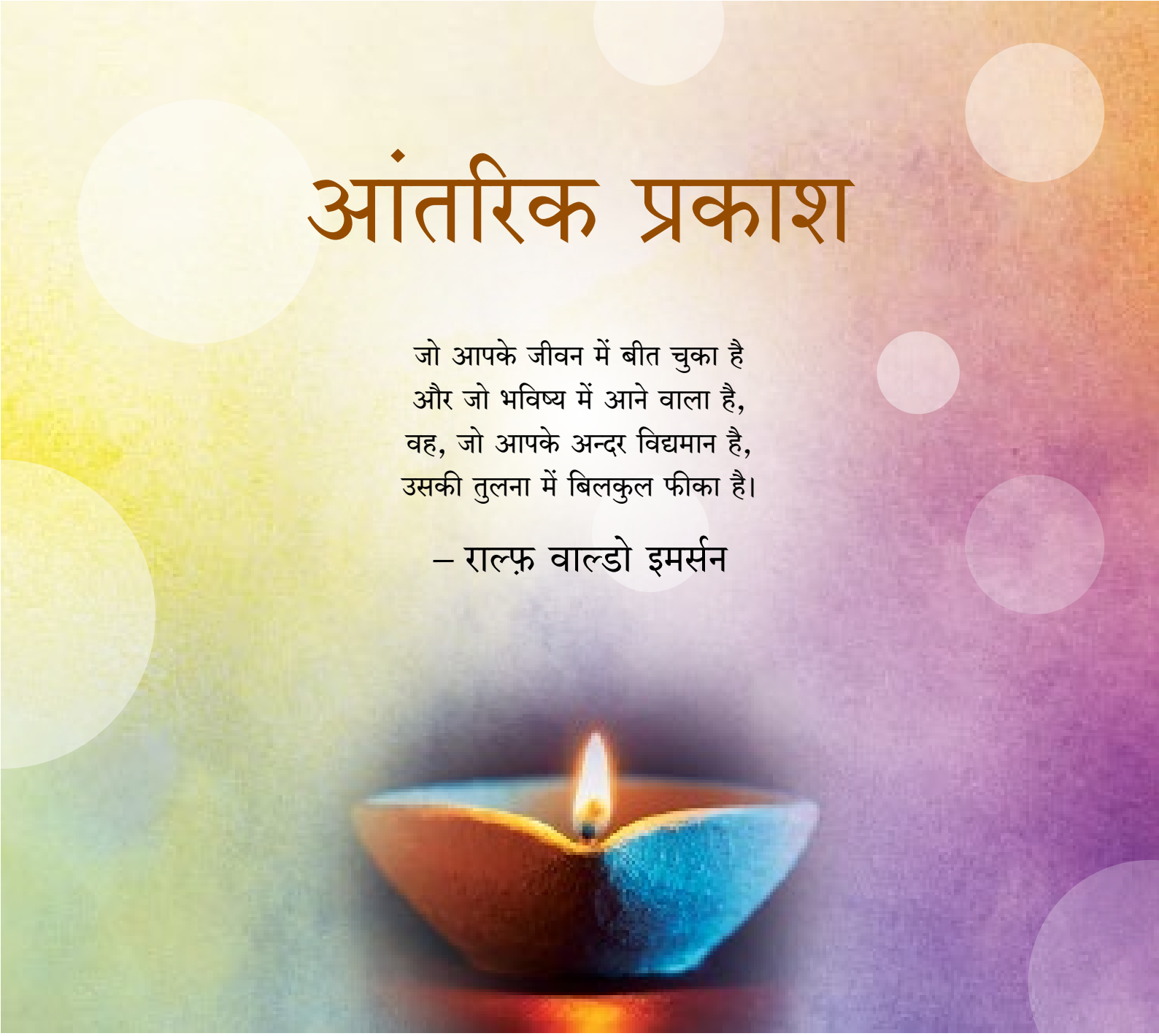
# आंतरिक प्रकाश

जो आपके जीवन में बीत चुका है
और जो भविष्य में आने वाला है,
वह, जो आपके अन्दर विद्यमान है,
उसकी तुलना में बिलकुल फीका है।

– राल्फ़ वाल्डो इमर्सन



प्रिय मित्रों,

दिवाली का मतलब है रोशनी का त्यौहार। अधिकांश अनुष्ठानों के पीछे कोई न कोई महत्त्वपूर्ण उद्देश्य होता है। इष्ट देवता की आराधना और पूजा से यह आशा की जाती है कि हमें उनका सत्त्व महसूस होने लगे, जहाँ हम साकार से निराकार की ओर बढ़ते हैं। उसी तरह, भक्तिपूर्ण मनादेशा में श्रद्धा के साथ प्रज्वलित बाहरी प्रकाश, अन्दर एक लगन पैदा करता है जो आंतरिक प्रकाश, आंतरिक मार्गदर्शन तथा आंतरिक विवेक के लिये एक सच्ची खोज है।

नई शुरुआतों को होने देने और पारिवारिक सामंजस्यता को पुन: स्थापित करने के लिये हम समय निकाल कर दिवाली जैसे त्यौहार मनाते हैं। जो पहले एक अत्यन्त साधारण फ़सल कटाई का त्यौहार था जब किसान समृद्धि की देवी लक्ष्मी की पूजा उनकी उदारता के लिये करते थे, अब वही विश्वभर में लाखों डॉलर का उद्योग बन गया है। इस दिवाली के अवसर पर, आइये इसके मूल तत्त्व पर लौटें और इस ख़ुशी के त्यौहार की असली भावना को सबके साथ बाँटें।

दिवाली भारतीय उपमहाद्वीप का सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण धार्मिक त्यौहार है जो भगवान राम व माता सीता के चौदह वर्ष के वनवास के बाद अयोध्या लौटने का प्रतीक है। उनके लौटने पर अयोध्यावासियों ने अंधकार पर प्रकाश की, निराशा पर आशा की तथा बुराई पर अच्छाई की विजय को मनाने के लिये, पूरे नगर को रोशनी से सजा दिया था।

मैं आपको एक कहानी सुनाता हूँ।

एक बार की बात है, एक राजा था जिसके चार बेटे थे और वह उनमें से एक को अपने उत्तराधिकारी के रूप में चुनना चाहता था – जो निष्पक्षता से राज कर सके और अपनी प्रजा की ख़ुशियों का ध्यान रखे। यह एक कठिन निर्णय था, इसलिये उसने उनकी एक परीक्षा ली। उसने चार महल बनवाये और हर बेटे से कहा कि वह एक महल को किसी बेशकीमती चीज़ से भर दे। पर उसमें एक शर्त थी : बजट बहुत कम था, आज के हज़ार रुपये के बराबर!

इस शर्त को सुनकर सबसे बड़े बेटे ने पिता को कोसा क्योंकि वह तो ख़ुद को राजगद्दी का हक़दार समझता था। उसने पूछा, "आप मुझसे यह उम्मीद भी कैसे कर सकते हैं कि मैं हज़ार रुपये से इस महल को भर दूँगा?" यह प्रश्न पूछने मात्र से उसने सुनिश्चित कर दिया कि वह उत्तराधिकारी बनने के योग्य नहीं था।

दूसरे बेटे ने कहा, "मैं बाज़ार घूमकर चीज़ें ढूँढ़ता हूँ।" उसने जाकर हर तरह की निम्न वर्ग की चीज़े खरीदीं लेकिन आख़िरकार हज़ार रुपये में वह कितना खरीद सकता था। वह सारा रद्दी माल महल को नहीं भर सका।

तीसरे बेटे ने सब जगह अपने पिता की तस्वीरें और मूर्तियाँ रख दीं। वह एक अनूठा विचार था, लेकिन फिर भी वह महल को नहीं भर पाया।

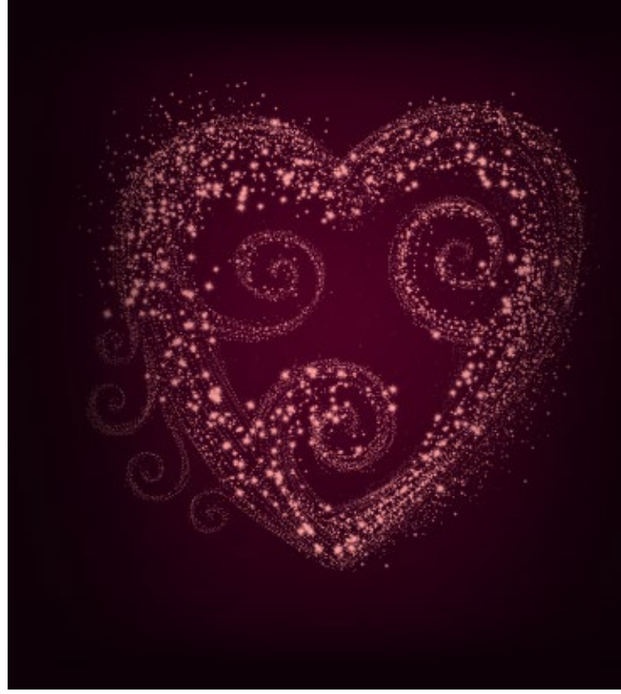
चौथा बेटा, जो सबसे छोटा था, एक विनम्र इंसान था। वह उस खाली महल में चुपचाप श्रद्धा भाव से बैठ गया। एक प्रेमपूर्ण हृदय से उसने मार्गदर्शन पाने के लिये प्रार्थना की क्योंकि वह अपने पिता को बहुत ख़ुश करना चाहता था। यही उसका एकमात्र लक्ष्य था।

अंतर से मार्गदर्शन आया और वह पूरे महल में अगरबत्तियाँ और मोमबत्तियाँ जलाने लगा। प्रकाश ने पूरे महल को भर दिया और अगरबत्तियों की सुगन्ध खिड़कियों से आस-पड़ोस में दूर तक फैल गई। महल में क्या चल रहा था यह जानने के लिये सभी लोग खींचे चले आये और राज्य की प्रजा उस सरल से प्रयास के सौन्दर्य को देखने के लिये एकत्रित हो गई। राजा अपने सबसे छोटे बेटे की बुद्धिमानी देखकर बहुत ख़ुश हुआ। उसने देखा कि कैसे प्रेम और श्रद्धा ने उस समस्या का एक सरल समाधान ढूँढ़ने में उसकी मदद की।

यह प्रेम है जो हमारे अन्दर बदलाव लाता है; बेहतरी के लिये बदलाव। हर समय अपने हृदय में प्रेममय वातावरण बनाये रखते हुए हम बेहतर इंसान बनना चाहते हैं।

रिक्तता को भरना बहुत आसान है लेकिन उसे ऐसे भरना ताकि वह पवित्र और प्रकाशित रहे, यह केवल प्रेम द्वारा ही सम्भव है।

हार्टफुलनेस वह मार्ग है जो हमें अपने दिलों को लगातार जटिलताओं से रिक्त करने में और उन्हें शुद्धता, प्रकाश तथा प्रेम से भरते रहने में सहायता करता है। हार्टफुलनेस में कोई हठधर्मिता, जड़ता या बाध्यता नहीं है। हम जो भी करते हैं, प्रेम की खातिर करते हैं। वास्तव में प्राणाहुति समर्थित हार्टफुलनेस ध्यान, इस प्रारम्भिक धारणा से शुरू होता है कि दिव्य प्रकाश हमारे हृदय में पहले से मौजूद है। तब हम हर ध्यान के दौरान प्राणाहुति के प्रभाव को तुरन्त अनुभव करने लगते हैं। जीवन का सच्चा अमृत जिसे हम प्रेम कहते हैं, उस चिरस्थायी शाश्वत स्रोत की ओर भीतर गहराई में जाते हुए हम तुरन्त उस परिचित शान्ति से सम्बन्ध जोड़ पाते हैं।



यह प्रेम है जो हमारे अन्दर बदलाव लाता है; बेहतरी के लिये बदलाव। हर समय अपने हृदय में प्रेममय वातावरण बनाये रखते हुए हम बेहतर इंसान बनना चाहते हैं।

इस दिवाली के अवसर पर प्रेम का उपहार दें, प्रकाश का उपहार दें।

शुभकामनाएँ।
दाजी

## कमलेश डी. पटेल के बारे में :

कमलेश डी. पटेल, हार्टफुलनेस ध्यान की परम्परा के चौथे मार्गदर्शक हैं जिन्हें कई लोग दाजी के नाम से जानते हैं। वर्तमान में आधुनिक शिक्षक की कई भूमिकाएँ निभाते हुए उनमें अपने हृदय में अस्तित्व के केन्द्र में डूबने की दुर्लभ क्षमता है। साथ ही वे ध्यान, आध्यात्मिकता और मानवीय विकास के क्षेत्र में प्रारम्भिक खोज के प्रति वैज्ञानिक दृष्टिकोण रखते हैं। वे एक सृजनात्मक वक्ता और लेखक हैं और आप उनके नवीनतम लेखों को यहाँ www.daaji.org पर देख सकते हैं।

## हार्टफुलनेस के बारे में :

हार्टफुलनेस, ध्यान की राजयोग पद्धति जिसे सहज मार्ग कहते हैं, उस तक पहुँचने का रास्ता है। इसे बीसवीं सदी के आरम्भ में खोजा गया था और सन् 1945 में इसे एक संस्था के रूप में स्थापित किया गया। लगभग 70 साल के बाद हार्टफुलनेस विश्वभर में नागरिक समाज, सरकारी विभाग, स्कूल और कॉलेजों तथा कंपनियों जैसे समूहों द्वारा अपनाया गया है।

130 देशों में कई हज़ार प्रमाणित वॉलंटीयर ट्रेनरों के सहयोग द्वारा दो लाख से भी ज़्यादा लोग हार्टफुलनेस ध्यान का अभ्यास कर रहे हैं। दुनियाभर में सैकड़ों हार्टफुलनेस केन्द्रों के ज़रिये यह संख्या निरन्तर वैश्विक रूप से बढ़ रही है।

www.heartfulness.org

www.heartfulnessmagazine.com