



# प्रकृति नाम है प्रेम का!

ग्रीनफ्रेंड्स और हमारे विश्व का आरोग्यात्मक उपचार

स्वामी ज्ञानमृतानन्द पुरी

हमारा प्रेम, प्रकृति के लिए सर्वोत्तम संरक्षण!

-अम्मा



# प्रकृति नाम है प्रेम का!

ग्रीनफ्रेंड्स और हमारे विश्व का आरोग्यात्मक उपचार

स्वामी ज्ञानमृतानन्द पुरी



माता अमृतानन्दमयी मठ  
हिन्दी रूपांतरणः इन्दु गाँधी  
© मुद्राधिकारः माता अमृतानन्दमयी मठ  
सर्वाधिकार सुरक्षित

# विषय-वस्तु

+ किसी अध्याय को पढ़ने के लिए, उस पर टैप करें

प्राक्कथन	5
प्रकृति का ऐश्वर्य	8
चेतावनी चिन्ह	16
पारम्परिक उपाय	22
आप कभी अकेले नहीं होते	27
पारि-ध्यान	35

# प्राकृकथन

‘ग्रीनफ्रेंड्स’ माता अमृतानन्दमयी मठ का, एक अन्तर्राष्ट्रीय पर्यावरण-सम्बन्धी उपक्रम है। यह एक स्वयंसेवी-आधारित आन्दोलन है, जो वैयक्तिक तथा सामाजिक स्तर पर, पर्यावरण के प्रति जागरूकता को बढ़ा कर, सक्रिय भाग लेने को प्रोत्साहित करता है। हमारा प्रयास है कि हम प्रकृति के रक्षण-संरक्षण हेतु जनसाधारण को प्रेरित कर सकें ताकि पृथ्वी के सभी प्राणी परस्पर मिल-जुल कर रह सकें।

‘ग्रीनफ्रेंड्स’ उपक्रम का हेतु है कि हम अम्मा के व्यावहारिक सुझावों को कार्यान्वित कर, अपने जीवन में उतारें। पृथ्वी के रहे-सहे संसाधनों का उपयोग करने के हमारे तौर-तरीके व प्राकृतिक जगत के साथ हमारा परस्पर व्यवहार.. आज एक निर्णायिक स्थिति पर हैं। जल-संरक्षण या पुनः प्रयोग किये जा सकने वाले शॉपिंग बैग्स के उपयोग जैसी रोजमर्रा की छोटी-छोटी बातें भी, सामूहिक स्तर पर, बड़ी क्रान्ति ला सकती हैं।

स्वामी ज्ञानमृतानन्द पुरी, अम्मा के एक वरिष्ठ स्वामी हैं और उनके मार्गदर्शन में, इन्होंने वर्ष 2001 में भारत में ग्रीनफ्रेंड्स की नींव रखी। आज अमेरिका, यूरोप, ऑस्ट्रेलिया और एशिया में, इसके हजारों सदस्य बन चुके हैं। सभी वय के लोग आज, वृक्षारोपण, सब्जियों और फूलों-फलों की बागवानी में, मिट्टी को पूर्व-अवस्था में लौटाने, मधुमक्खी-पालन, पर्यावरण-सम्बन्धी शिक्षा, प्लास्टिक-अपसाइकलिंग तथा भारत में किसान-राहत सम्बन्धी योजनाओं के लिए अनुदान-राशि जुटाने जैसी गतिविधियों में सक्रिय हैं।

स्वामी ज्ञानमृतानन्द पुरी हमसे साँझा करते हैं कि कैसे प्रकृति माता को पहुंचाए घाव को भरने का उत्तरदायित्व लेने का प्रयास, वास्तव में अपने ही अन्तर्मन के घाव भरता है!



தமில்நாடு

# 01

---

## प्रकृति का ऐश्वर्य

अम्मा के वचनों में, हमेशा ही यह भाव सुन्दरता के साथ खिल कर सामने आता है कि, “सच्चा आनन्द सारी प्रकृति में विद्यमान है, हमारे आसपास, हमारे भीतर.. क्योंकि यह हमारे अस्तित्व का सार-मात्र है। पर्वत के शिखर से ले कर छोटे से छोटे परमाणु में, कण-कण में प्रेम ही प्रेम भरा है। यही बोध, हमारे जीवन का उद्देश्य-मात्र है।”

किन्तु, यदि यही अस्तित्व का मूल आधार है, तो फिर हम मनुष्य इससे अलग कैसे हो गए? अम्मा कहती हैं कि यदि हम प्रकृति को ध्यान से देखें तो हमें आनन्द के सिवा कुछ

नहीं दिखाई देगा। मधुमक्खियाँ फूलों के आकर्षक रंगों और मधुर सुगन्ध पर मोहित हो, पराग इकट्ठा करने के लिए एक फूल से दूसरे पर मँडराती हैं। पक्षी बादलों तक ऊँची उड़ान भर कर तहे-दिल से गाते हैं। चमचमाती, सुन्दर तड़ित भी, आकाश से पृथ्वी पर कौँधती हुई आ टकराती है।

मैं 1983 में, अमृतपुरी आया था और तभी से अम्मा मुझे सिखा रही हैं कि प्रकृति माता के संरक्षण का उत्तरदायित्व लेना कितना महत्वपूर्ण है! अम्मा भलीभाँति जानती हैं कि किस प्रकार यह सारी दुनियां परस्पर जुड़ी हैं.. किसी एक पर संकट आये तो सबको पीड़ा होती है।

जब अम्मा, 1987 में, प्रथम विश्व-यात्रा से अमृतपुरी लौटीं तो उनका कहना था कि उनके लिए, सारा विश्व मानो एक फूल है और हर देश उसकी खूबसूरत पंखुड़ियों के समान हैं।

लेकिन, उनमें से किसी एक पंखुड़ी को भी कीड़ा लग जाये और आप उसकी देखभाल न करो तो आखिरकार सारा का सारा फूल सङ्ग जायेगा। यही कारण है कि अम्मा दशकों से विश्व भर का भ्रमण करती रही हैं। वो हर पंखुड़ी से दुःख का कीड़ा हटाने का प्रयास कर रही हैं।

हमारी पर्यावरण-सम्बन्धी परियोजनाएं अस्सी के दशक में, युवा-अभियान ‘अयुध’ के एक अंग के रूप में प्रारम्भ हुई। किन्तु जब प्रकृति माता के रक्षण-संरक्षण की सामूहिक स्तर पर आवश्यकता अधिकाधिक प्रत्यक्ष होने लगी तो 2001 में, हमने ग्रीनफ़ैंडस का श्रीगणेश किया। अधिकतर लोगों की, जिनसे हमने सम्पर्क किया, अध्यात्म में रुचि नहीं थी, किन्तु वे सीखना चाहते थे कि ग्लोबल-वॉर्मिंग, प्रदूषण, रीसाइकिलिंग और वृक्षारोपण जैसी समस्याओं से कैसे निपटें, इनके लिए क्या करें!

जैसा कि अम्मा अक्सर कहती हैं कि स्रष्टा और सृष्टि अलग नहीं हैं। कहीं कोई बिलगाव नहीं है क्योंकि यह सृष्टि परस्पर सम्बद्ध जाल समान है। किन्तु हम इसे अनुभूत नहीं कर पाते क्योंकि हम ‘मैं’ और ‘मेरा’.. इन्हीं विचारों में उलझे हैं। यही हमें अपने स्वरूप की अनुभूति से वंचित रखते हैं। अम्मा का जगत का अनुभव ऐसा नहीं है। वो प्रत्येक वस्तु का अपने से जुड़ाव महसूस करती हैं और उनका प्रेम, मात्र मनुष्य तक सीमित नहीं बल्कि पशुओं-पक्षियों, आकाश, वृक्षों, पर्वतों और सितारों आदि की ओर भी निरन्तर प्रवाहित होता रहता है।

यदि अम्मा चलते हुए, रास्ते में किसी पौधे को देखें तो उसके पत्ते या टहनी को यूँ सहलाती हैं मानो कोई बच्चा हो! अम्मा के लिए लोग, पेड़-पौधे और पशु-पक्षी सब एक समान हैं। उन्हें कुछ भी अपने से अलग नहीं मालूम होता। अम्मा के लिए हर रोज़, हर पल एकदम तरोताज़ा है क्योंकि प्रेम-मात्र है..प्रेम के सिवाय कुछ नहीं!

मुझे याद आते हैं वो शुरुआत के दिन, जब अमृतपुरी में निर्माण-कार्य चल रहा था। उस समय, अम्मा और यहाँ रहने वाले हम सब लोग बैकवॉटर्स से बिल्डिंग मैटेरियल, सीमेंट, मैटल-फ्रेम्स उठा कर निर्माण-स्थल तक ले कर आते थे। एक बार हुआ यूँ कि किसी ने मिट्टी ला कर जो ज़मीन पर डाली तो थोड़ी मिट्टी एक छोटे पौधे पर भी जा गिरी।

अम्मा दौड़ती हुई आई और प्यार से उसकी एक-एक टहनी और नरम पत्तों को लेकर, अपनी ऊँगलियों से पोंछने लगीं। बिल्कुल वैसे ही, जैसे कोई माँ अपने मिट्टी से लथपथ बच्चे को, बाहर से खेल कर आने के बाद नहलाती है। हम में से अधिकतर लोग एक नन्हे से पौधे की ओर इतना ध्यान कहाँ देते हैं-- चाहे वो हमारे हाथों टूट ही क्यों न जाये! लेकिन

अम्मा ने इतना समय दिया, इतनी सेवा-टहल की, क्योंकि उनके लिए यह मात्र-पौधा नहीं था। उसकी पीड़ा से उस सीमा तक उनका परिचय एवं तादात्म्य था, जो हमारी समझ के परे की वस्तु है।

अम्मा ने ग्रीनफ्रेंडस का प्रारम्भ, हमें यह सिखलाने के लिए किया कि हमारा प्रकृति के साथ भी गहरा नाता है। यदि हम एक बगीचा लगाने के सोपानों को देखें... मिट्टी खोदने से ले कर पौधों को पानी देने और सब्जियों व फलों की कटाई तक.. तो हम एक ऐसी कड़ी को महसूस करते हैं जो हमारे दिलों का सम्बन्ध, वापस प्रकृति माता के साथ जोड़ देती है।

विश्व के इस दृष्टिकोण को प्रत्यक्ष दिखाने के लिए, अम्मा पर्यावरण सम्बन्धी, ऐसी व्यावहारिक परियोजनाओं का सूत्रपात करती हैं, जिनमें हम भाग ले सकें। २०२१ तक, हमारे उपक्रमों में निम्नलिखित शामिल रहें:

. विश्व भर में दस लाख से भी अधिक वृक्षारोपण कर, यूनाइटेड नेशन्स बिलियन ट्री कैम्पेन की सदस्यता प्राप्त करना।

- . भारत सरकार की 'नमामि गंगे' नामक, गंगा नदी के परिष्करण हेतु पंद्रह मिलियन यू एस डॉलर्स की दानराशि दी।
- . केरल के निर्धन गाँवों में बारह हजार शैचालयों का निर्माण किया।
- . सूती कपड़े और केले के फाइबर से महिला-स्वास्थ्य-उत्पाद, सौख्यम पैड्स बनाये गए, जो दोबारा इस्तेमाल के योग्य और प्राकृतिक रूप से सङ्करील हैं।
- . विश्व भर में, सार्वजनिक कचरा-सफाई-अभियान
- . संस्थानों हेतु, नवीन अपशिष्ट-प्रबन्धन एवं विस्तृत रीसाइकिलिंग और कम्पोस्टिंग।
- . ग्रामीण भारत के, अति निर्धन दस हजार लोगों की, उनकी अपनी ही जमीन पर जैविक सब्जियाँ उगाने में, सहायता की गई।
- . ग्रामीण भारत के गाँवों के लिए, सौर व जलीय-ऊर्जा।
- . वैश्विक पर्यावरण-सजगता-अभियान चलाये गए।

. विश्व भर में स्थित हमारे सेन्टर्स में परमाकल्चर (पारिस्थिति की छेती) की जाती है।

अम्मा के प्रकृति माता के प्रति दायित्व के बोध का परिणाम है, जो बीस वर्ष पूर्व केरल भर में पौधे लगा कर ग्रीनफ़ैंडस का श्रीगणेश किया गया। आज विश्व भर में इसके अन्तर्गत, हजारों स्वयंसेवी पर्यावरण-सम्बन्धी गतिविधियों में सक्रिय रूप से सहभागी हो रहे हैं।



उत्तर प्रदेश

# 02

## चेतावनी चिन्ह

कोविड-१९ नामक महामारी ने अतीव कष्टदायी संकट की घंटी बजाई है। प्रकृति माता हमें बता रही है कि किस सीमातक हम उसे नष्ट कर चुके हैं, हम कितनी पीड़ा उसे पहुंचा रहे हैं। मनुष्य का स्वार्थ-भाव उसका दम घोंट रहा है और यदि प्रकृति जीवन की मूल आवश्यकताओं को न करे तो हम ज़िंदा नहीं रह पाएंगे। कोरोना-वायरस प्रकृति माता और साथ ही मनुष्य के लिए भी, स्व-उपचार की प्रक्रिया है। हमें आवश्यकता है इसकी! लेकिन, हम लोग प्रकृति माता से अलग कैसे पड़ गए? यह इस भावना का अनुभव है कि मैं अलग हूँ। इस महामारी के स्वास्थ्य-सम्बन्धी व वित्तीय

प्रभावों के चलते, बहुत से लोग डिप्रेशन में आ गए हैं। ग्रीनफ़ेंडस और इसका प्रकृति एवं सर्वसाधारण के साथ पुनर्मिलन, मानसिक स्वास्थ्य को वापस लौटा लाने का एक प्रभावशाली उपाय है। डिप्रेशन की शुरुआत कैसे होती है? हम महसूस करने लगते हैं कि हम अकेले हैं। लेकिन अपने आसपास नज़र दौड़ा कर देखें तो हम कभी अकेले नहीं होते।

कभी समुद्र-तट पर बैठ कर, समुद्र की लहरों को देखते-देखते कभी आप ऊबे हैं? कहीं पास की झाड़ी में खिलते हुए गुलाब के फूल की खुशबू सूंघने में आपको ऐसा महसूस हुआ है कि आपने बेकार समय गँवा दिया? कभी चाँदनी रात में की शीतल चाँदनी में, टिमटिमाते सितारों की छाँव में, टहलने पर पश्चाताप हुआ है आपको?

फिर भी, इस सारे आनन्द के मध्य में रहते हुए भी, हम मनुष्य अपने आसपास बिखरे इन मधुर अनुभवों से मुख मोड़ कर, क्षणिक दुःखद क्षणों के बारे में सोचते रहते हैं। इस सुन्दर सृष्टि में, एक मनुष्य ही ऐसा प्राणी है जो हमेशा दुःखी रहता है। तो, कैसे हम उस मनःस्थिति से बाहर आएं? एकमात्र सच्चा उपाय यही है कि यह बोध हो जाये, यह

अनुभूति हो जाये कि शाश्वत आनन्द पहले से प्रत्येक वस्तु में निहित है। लेकिन सच है कि यह कहना आसान है, करना कठिन। तो फिर कहाँ कमी रह जाती हैं?

एक तो, आज के युग में हमारे पास समय की बहुत कमी है। हमें लगता है कि हमें शाम को पार्क में सैर करने का या सप्ताहांत में शहर से बाहर ड्राइव पर जाने का भी समय ही नहीं मिलता। अपनी ढेरों ज़िम्मेदारियों और अपेक्षाओं के चलते हम दूर खींचते चले जाते हैं।

लेकिन क्या वो ज़िम्मेदारियाँ, वो अपेक्षाएं उतनी सशक्त हैं, जितना हम उन्हें मान बैठे हैं? इनमें से बहुत से विचार तो अहंकार-जनित हैं। मैं खुद को व्यस्त रखने के लिए क्या करूँ? मैं ज़िंदा रहने के लिए क्या करूँ? दूसरों को खुश कैसे करूँ ताकि वे मुझसे प्रेम करें? कुछ लोगों के लिए तो यह घबराहट या भय की स्थिति भी हो सकती है। अगर हम ऐसे बन्द मन को लेकर जियेंगे तो स्थायी आनन्द भला कैसे पाएंगे?

प्राचीन काल में, लोग इससे परिचित थे कि वे सृष्टि की सुरक्षा के लिए, प्रकृति के साथ अपने सम्बन्ध को कैसे

सुरक्षित रखें। लोभवश,अपनी ही आवश्यकताओं को पूरा करने के चक्कर में,हम इसे भुला बैठे हैं। वस्तुतः,हम अपने ही लिए कब्रें खोद रहे हैं। हम में से अधिकतर लोग तो इस बात से अवगत भी नहीं।

अपनी कृषि-प्रणाली की मुख्यधारा पर दृष्टि डालें तो पाएंगे..हमारे खाद्यान् को उगाने में कितने कीटनाशक और रसायन प्रयोग किये जाते हैं। बात एक ही है..पौधों को ज़हर का इंजेक्शन लगाना,स्वयं को लगाना है। कारखानों और वाहनों से निकलने वाले धुएँ से,हमने वातावरण को बुरी तरह से प्रदूषित कर छोड़ा है। समुद्रों में भी,हमने प्लास्टिक-अपशिष्ट के,मानो ऐसे विशाल भँवर खड़े कर दिये हैं जो प्राकृतिक रूप न होने वाले माइक्रोप्लास्टिक से बना है। नॉर्थ पैसिफ़िक सब-ट्रॉपिकल जायर प्लास्टिक बैग्स,बोतलों,प्यालियों और स्ट्रॉज़ का बना है,जो लगभग बीस मिलियन वर्गकिलोमीटर के क्षेत्र में,घड़ी की सुई की दिशा में गोल-गोल घूमते रहते हैं।

बड़े खेद की बात है और हमें सामाजिक स्तर पर इसे स्वीकार करना चाहिए कि प्रकृति माता अब हमें अनुशासित कर रही है। हम मानव-इतिहास के ऐसे समय में हैं,जब

हमारे अज्ञान और लोभ ने उसे अकल्पनीय पीड़ा पहुँचाई है। फलतः, वो अब महामारी, भूकम्पों, बाढ़ों, दावानलों और सूखे के रूप में प्रतिक्रिया कर रही है।

इस सारी त्रासदी के माध्यम से, हमें एक महत्वपूर्ण शिक्षा मिल रही है। हम में से बहुत से लोग, इन आपदाओं के मध्य में, दूसरों को मृत्यु के कगार पर देखते हैं तो हमें एक जुट हो कर, पीड़ितों तक चिकित्सा, आवास तथा अन्य प्रकार की यथासंभव सहायता पहुँचाने की प्रेरणा मिलती है।



पश्चिम बंगाल

# 03

## पारम्परिक उपाय

सनातन धर्म के दर्शन में, पृथ्वी की प्रत्येक वस्तु की उपासना की जाती है क्योंकि कुछ भी अलग तो है नहीं। भारत के गाँवों में, आज भी यह प्राचीन परम्परा देखने को मिलती है। हमारे आत्म-निर्भर गाँवों के प्रकल्प, 'अमृता-सर्व' के अन्तर्गत, मुझे सत्ताईस राज्यों और भारत भर के सौ से अधिक गाँवों में जाने का अवसर प्राप्त हुआ है।

ग्रामीण लोग आज भी, प्रकृति माता के साथ एक प्राकृतिक लयताल बनाये रख कर रहे हैं, विशेषकर अलग-थलग पड़े आदिवासी क्षेत्रों में, जहाँ अभी आधुनिक जगत की सभ्यता के

पाँव नहीं पड़े। हम सोचते हैं कि हम बहुत पढ़े-लिखे हैं,अपनी शिक्षा-प्रणाली,सामाजिक ढाँचे और तकनीकी उपलब्धियों के चलते,बहुत सुसम्भ्य हैं। आप मेरा विश्वास कीजिये,दुनियाँ में वास्तव में,सुसम्भ्य लोग गाँवों में ही बसते हैं।

उदाहरण के लिए,भारत की मुख्यधारा में,पहले जिसे 'कृषि' कहते थे,अब उसे 'कृषि-जन्य व्यापार' कहा जाता है। जहाँ 'संस्कृति' शब्द आये तो यह समस्त समाज का आधार होता है,जबकि 'व्यापार' कहते ही जो भाव जन्म लेता है,वो होता है कि 'मैंने' कितना लगाया और 'मुझे' कितना लाभ होगा!

इस वैश्य-वृत्ति से लोभ पैदा होता है जो प्राकृतिक संसाधनों और पर्यावरण को तहस-नहस करके रख देता है। जब हम केवल निजी लाभ के बारे में सोचते हैं तो हम अपने कर्मों के बड़े पैमाने पर होने वाले परिणाम का मूल्यांकन नहीं करते। गत दो दशकों से चले आ रहे विवेक के अभाव में,हमने प्रकृति माता की रक्षा के अपने उत्तरदायित्व का त्याग ही कर डाला।

इसकी तुलना में,मुझे उत्तर-भारत के हिमाचल प्रदेश के कुछ गाँवों में प्रचलित यह सुन्दर परम्परा याद आती है। वहाँ के लोग सामुदायिक क्षेत्र में एक वृक्ष लगाते हैं और हर साल

उस वृक्ष की पूजा करने के लिए, त्रिदिवसीय त्यौहार मनाते हैं। गाँव के सभी लोग साथ मिल कर भोजन, संगीत और नृत्य का आनंद लेते हैं। यह बड़ा हर्षोल्लास का समय होता है। मैंने अपने गाँवों में ऐसी परम्पराओं को देखा है। लेकिन यह सच है कि आधुनिकता का दुष्प्रभाव गाँवों पर भी हुआ है और अमृता सर्व उसके उपचार में सहायता करना चाहता है। पुराने ज़माने में, परिवार बड़े होते थे और बड़े-बड़े वंश संयुक्त हो कर रहते थे। इकट्ठे रहते थे, इसलिए ज़मीन भी ज्यादा होती थी। वे पशुओं और खेतों की देखभाल मिलजुल कर लेते और एक-दूसरे की आवश्यकताएं पूरी कर पाते थे।

आज, परिवारों में बच्चे थोड़े रह गए हैं और बहुत से देहाती लोग प्रवासी मज़दूर बन कर, मज़दूरी करने महानगरों की ओर प्रयाण कर जाते हैं। विनष्ट होते पर्यावरण के कारण, वे अपनी आजीविका के लिए केवल कृषि पर निर्भर नहीं रह सकते।

अमृता-सर्व एक कदम उठा रहा है और वो है पड़ोसियों में सामूहिक कृषि को प्रोत्साहित करना। गाँवों में ज़मीन, कृषि के उपकरण साँझा करने और यह निर्णय करने के लिए कि सब कौन-कौन सी फ़सल उगाएंगे... किसानों के संगठन बनाये

जाते हैं। वे मिल कर बोते हैं, जुताई और कटाई करते हैं। जब फ़सल बिकती है तो वे सब लाभ को बाँट लेते हैं। एक-दूसरे की सहायता हेतु, सामुदायिक सदस्य के रूप में उनके परस्पर सम्बन्धों की पुनर्स्थापना हो रही है और प्रकृति माता के प्रति प्रेम व संरक्षण की सनातन परम्परा पुनः सशक्त हो रही है।

अम्मा अक्सर कहती हैं कि खाना खाने से पहले, क्षण भर को सोचो कि वो तुम्हारी थाली तक किस प्रकार पहुँचा। एक किसान ने बीज बोये, फ़सल की रक्षा की, उसकी जुताई-कटाई के बाद, उसने उसे मंडी में बेचा। फिर किसी प्रोसेसिंग प्लांट ने उन उत्पादों को पैक किया और खुदरा दुकानों पर बेचा। फिर हम किसी दुकान पर खरीदने गए तो उस दुकानदार को भी अपने परिवार के लिए आजीविका प्राप्त की। फिर उस व्यक्ति के बारे में सोचो, जिसने इसे पकाया, चाहे आप स्वयं ही क्यों न हों। देखो, एक साधारण भोजन की थाली की प्रस्तुति में कैसा परस्पर गुंथा हुआ मानव-समुदाय है!



बिहार

# 04

## आप कभी अकेले नहीं होते

एक दिन, आप एक कौए को रोटी का टुकड़ा खिला दो तो वो अगले दिन, खाने के समय अपने मित्र को भी साथ ले आएगा। तीन-चार दिन बीतते-बीतते तो कौओं की पूरी सेना आने लगेगी। और आप उनमें से हर एक के चेहरे पर वो खुशी देख सकते हैं, जो आपकी लाई हुई है!

हम अकेले नहीं हैं। हम प्रकृति के साथ जुड़ें तो यह विचार नहीं आएगा। अगर हम मनुष्यों से ही प्रेम करेंगे तो हम किसी मिखारी की तरह, सम्बन्ध बनाये रखने के लिए कुछ भी करेंगे। अगर हम अपने चारों ओर देखें और सम्पूर्ण सृष्टि से

प्रेम करें तो हमारे हृदयों में प्रेम की उच्चतर आवृत्ति आकार लेती है। अकेलेपन की भावना से निपटने का यह सर्वोत्तम उपाय है।

दूसरा उपाय है, फूल का बीज बो कर, उसकी रोज़ सेवा-टहल करो और देखो क्या होता है। थोड़े दिन बाद, मिट्टी से अंकुर फूट कर बाहर आएगा। फिर पत्ते निकलेंगे और फिर फूल खिलने लगेंगे। उस समय जिस आनन्द का अनुभव आपको होगा, उसे आप इन शब्दों को पढ़ने मात्र से नहीं समझ पाएंगे। इस अनुभव के लिए आपको स्वयं करके देखना होगा। ग्रीनफ्रेंड्स का यह भी एक लक्ष्य है कि लोग इसे स्वयं अनुभूत करके देखें।

जो भाव कुछ करने से, एक लहर की तरह, अपने दिल में उठता है, वो बाहर देखने से नहीं सम्भव नहीं होता। यह हमारे निज-स्वरूप में वास करने वाले प्रेम से उत्पन्न होता है। हमें प्यास लगी हो और हम किसी और को पानी पीते देखते रहें तो हमारी प्यास बुझती नहीं। हमें खुद पानी पीना पड़ेगा। प्रेम का अनुभव करने के लिए, पहले इसे भीतर खिलाना होगा।

कभी आप ज़रा दुःख से रोने लगें तो आसपास के लोग तुरन्त दौड़ कर आ जायेंगे, आपको बाँहों में भर कर, आपके हाथ

थाम लेंगे..कहेंगे, “अरे,दुःखी मत होओ। हम हैं ना तुम्हारे साथ।” लेकिन अगर आप अपने भीतर पड़े प्रेम को अनुभव करने से इनकार कर देते हो तो फिर चाहे हजारों लोग क्यों न आ जाएँ आपको सांत्वना देने,आपको रत्ती भर भी फ़र्क नहीं पड़ने वाला।

यह ऐसी दुविधा है,जो हम में से अधिकांश लोगों ने स्वयं मोल ले रखी है। हम कहते हैं कोई हमसे प्रेम नहीं करता लेकिन हम अपने हृदय के द्वार तो खोलें और अंतर्निहित प्रेम को जगमगाने दें। यह बाह्य जगत की समस्या नहीं है बल्कि इसलिए है क्योंकि हम दूसरों को निस्स्वार्थ भाव से प्रेम करने को तैयार नहीं हैं। यदि हम आनन्द के सच्चे स्रोत,निस्स्वार्थ प्रेम को अभिव्यक्त करेंगे तभी शुद्ध प्रेम का अनुभव होगा।

बस यही हुआ है हमारे और जगदम्बा के बीच में! हम ही जीवन भर विषय-सुख के पीछे भागते रहे और अब हमें लगता है,हम अकेले हैं,लेकिन हम अकेले नहीं हैं! माँ सदा हमारे साथ हैं,क्योंकि वो वही तो हैं,जिसमें हम पल-पल जगत का अनुभव करते हैं। अपने अहंकार के कारण,हम सोचते हैं कि हम उनसे अलग हैं और यही हमारी समस्याओं का मूल कारण है।

माँ हमें वापस अपनी बाँहों में बुला रही हैं लेकिन हम हैं कि भीड़ में खोये हैं। एक बार हमें यह बोध हो जाये, अनुभूति हो जाये कि प्रकृति माता हमारी असली माँ है तो फिर हम जान जायेंगे कि हम कभी अकेले नहीं होते। हम उसे हमेशा अपने नजदीक, विशुद्ध प्रेम सहित मुस्कुराता हुआ पाएंगे। वो सदा, असीम करुणा सहित हमारे हाथ थामे रहती हैं। जीवन की राह में, वही तो हमारा मार्गदर्शन कर रही हैं।

इन गुणों को विकसित करने पर, हमारा अनुभव होगा कि हम सम्पूर्ण जगत के साथ एकाकार हैं। अम्मा इसी अनुभव में जीती हैं। वो किसी भी वस्तु/व्यक्ति को स्वयं से भिन्न नहीं मानतीं। वो किसी को हँसते देखें तो हँसने लगती हैं और किसी को रोते देखें तो उसके साथ आँसू बहने लगते हैं उनके! जब हम सहज ही अपने हृदय को खोलते हैं तो हमारे आसपास की हर चीज़ प्रेम से स्पंदित हो उठती है। किसी और व्यक्ति की आवश्यकता ही नहीं है.. बस इस पल में ठहर जाओ! आप कमरे में अकेले बैठे दीवार को घूर रहे हों.. तब भी आपके चेहरे पर मुस्कान बिखर जाएगी।

लेकिन यहाँ तक पहुँचने के लिए, हमारा हृदय सभी वासनाओं व स्वार्थों से मुक्त होना चाहिए। यह बड़ी सूक्ष्म बात है और

अहंकार के रहते, इस स्थिति को पाना कठिन हो जाता है। अम्मा अक्सर कहती हैं कि सूर्य तो सर्वत्र है किन्तु हम ही आँखें बंद कर लें तो कहीं कुछ नहीं दिखाई देगा। दोपहर की धूप चढ़ी हो लेकिन हमीं आँखें बंद कर लें तो अँधेरा ही अँधेरा दिखाई देगा। हम सोचते हैं, 'कोई मुझसे प्रेम नहीं करता,' तो यह हमारा चुना हुआ विकल्प है। हम अपने अंदर स्थित प्रेम के द्वार खोल दें तो इसकी अभिव्यक्ति के साथ दूसरों की सेवा कर सकते हैं और इससे उन्हें अपने हृदय के अंदर इसे पाने में सहायता मिलेगी।

शुद्ध प्रेम के आनन्दानुभव की ओर लौटने के मार्ग में एक बड़ा कदम है, फिर से स्वयं को प्रकृति माता के अनुकूल बनाना। यह अपने दुःख-दर्द से राहत पाने की औषधि है। आखिर, हम मनुष्य उसी से तो पैदा हुए हैं और फिर उसी में जा मिलेंगे। वो हमारी सच्ची माँ है और हम सबकी आत्मा में उसने हमारा भविष्य लिख कर रख दिया है। कहीं और से कुछ नहीं आता।

छोटे-छोटे बच्चों को देखो। उनके मन कितने निर्मल होते हैं। वे पशु-पक्षियों और पेड़-पौधों से बातें करते हैं और सचमुच सम्बन्ध का अनुभव करते हैं। ज्यों-ज्यों हम बड़े होते जाते

हैं, हमारी स्वार्थपूर्ण कामनाएं इतनी बढ़ जाती हैं कि वो भाव कहीं पीछे छूट जाता है। ग्रीनफ्रेंड्स द्वारा, हम इन खोये हुए संबंधों को लौटाने का प्रयास कर रहे हैं।

शुरुआत के दिनों में, हम प्राथमिक विद्यालय के बच्चों को पौधे बाँटा करते थे और उनसे कहते थे कि जब वे इसे मिट्टी में रोपें तो अपने पौधे का नाम रखें। केरल के कोकुंगलुर बोर्डिंग स्कूल के बच्चों का अपने-अपने पौधे से सचमुच गहरा सम्बन्ध जुड़ गया था।

एक समय तो ऐसा आया जब वे एक महीने की छुट्टियों में घर जा रहे थे तो हरेक ने अपने-अपने-अपने पौधे के पास एक नोट लिख कर छोड़ जाने का फैसला लिया। उन्होंने लिखा, “प्लीज़ दुखी न होना। मैं जल्दी लौट आऊंगा। प्यार!” और हर बच्चे ने यह नोट लिख कर अपने पौधे के साथ बाँध दिया।

ऐसी बाल-सुलभ निष्कलङ्क मानसिकता की पुनः-प्राप्ति हेतु, हमें अपने मन से नकारात्मक विचारों और भावनाओं को निकाल फेंकना होगा। हमें ‘मैं’ और ‘मेरा’ की माया के आवरण को भंग करना होगा। यह किसी व्याख्या से समझ में आने वाली बात नहीं। इसे केवल अनुभूत किया जा सकता

है,वैसे ही जैसे काग़ज पर ‘शहद’ शब्द लिख कर उसे चाटने से मिठास नहीं चखी जा सकती।

ग्रीनफ्रेंड्स के कार्यों द्वारा, प्रकृति माता के साथ वापस जुड़ कर, हम अपने ही चित्त की शुद्धि कर रहे हैं। यह अपने आप में एक प्रक्रिया है, जिसमें समय लगता है। प्रकृति के प्रति प्रेम व सेवा हेतु, हम जो-जो कर्म करते हैं, उन पर हमें सावधानीपूर्वक चिंतन-मनन करना होगा और फिर देखें कि यह भीतर क्या जागरण करता है।

जैसा कि अम्मा कहती हैं, एक छोटे से बीज को पृथ्वी के नीचे जा कर, अपने खोल को तोड़ कर बढ़ना होता है या एक माँ को बच्चे को जन्म देने में कितनी पीड़ा सहनी पड़ती है। लेकिन वो पीड़ा ही हमें सिखाती है कि अनन्त सुख क्या होता है क्योंकि हमें समझने के लिए चाहिए.. तुलनात्मक सम्बन्ध! अंधकार के कारण ही तो हम प्रकाश के सौंदर्य को समझ पाते हैं।



झारखंड

# 05

## पारि-ध्यान

अगर हम प्रकृति माता पर ध्यान करने का समय निकालें और देखें कि असल में वो है कौन, तब ही हमारा पुनर्मिलन हो सकता है। यदि हम अपनी माँ के प्रेम के होने को देख और सुन लें, जोकि सदा-सर्वदा है, तो फिर इसे हम सबकी आँखों में देख पाएंगे।

हमारे सामने से गुजरने वाला हर व्यक्ति, हमें उसकी उपस्थिति का भान कराएगा। किसी नई फूटती कोंपल को छू कर देखें तो उसका कोमल सा स्पर्श महसूस होगा।

जीवन में प्रकृति माता और उसके बच्चों के सिवाय कुछ और है ही नहीं। हम तथा अन्य सही प्राणी एक-दूसरे के पूरक अंश हैं। हम पाएंगे कि यह सारा जगत एक पूर्ण इकाई है, कुछ अलग नहीं। फिर हमारी नित्य अनुभूति होगी कि, “मैं माँ के संरक्षण में, नहा सा शिशु हूँ। मेरा कोई कुछ नहीं बिगड़ सकता।” वस्तुतः, यह बोध ही हमारे सारे जीवन का उद्देश्य-मात्र है। प्रकृति माता पर ध्यान करने का समय निकालें तो यही एक मार्ग बन जायेगा इस बोध का!

इस ध्यान-प्रक्रिया के लिए, जितनी खुली जगह पर जा कर बैठ सकें, उतना अच्छा। आप कमरे में हैं तो देखिये, कोई खिड़की होगी जहाँ से आप बाहर देख सकें, चाहे सिर्फ़ आसमान ही! मौन बैठ कर प्रकृति को ध्यानपूर्वक देखें। उसके चेहरे के सौन्दर्य को निहारें। देखें कि वो हमें देख रही है, वो भी हमें निहार रही है।

फिर ऊँखें बंद करके, इससे आती आवाजों को सुनें। क्या सुनाई दिया? क्या अनुभव हुआ?

हवा का एक झोंका आपके तन को छू गया? फिर अपना ध्यान, सिर से पाँव तक, पूरे शरीर पर ले आइये। अब मानसिक रूप से मालिश करते हुए, जहाँ कहीं आपको कोई

तनाव-खिंचाव-दर्द महसूस हो, उसे निकाल दीजिये। शरीर के हर अंग को ढीला छोड़ दें।

अब, अपने प्राण पर आ जाएँ। शरीर में प्राण को आते-जाते देखिये। इसे नथुनों से प्रवेश करते हुए महसूस कीजिये और फिर बाहर जाते हुए, जब यह आपकी नासिका के अग्रभाग को छू कर निकल जाता है। एक से नौ तक गिनते हुए साँस लें, एक से नौ की गिनती, तीन बार दोहराएं। इस दौरान, यदि आपका ध्यान कहीं भटक जाये तो फिर से एक से गिनें।

जब आपकी एकाग्रता अपने श्वास-प्रश्वास पर, स्पष्ट और दृढ़ हो जाये तो अम्मा द्वारा निर्दिष्ट माँ-ॐ ध्यान-पद्धति अपनाएं। धीरे से साँस अंदर भरें और मन ही मन कहें माँ... माँ है जगत्-अम्बा, विशुद्ध प्रेम। इस विशुद्ध प्रेम को पूरी तरह से अंदर भरें। हम प्रकृति माता के प्रेम को आत्मसात कर रहे हैं और शरीर की प्रत्येक कोशिका को इसे पाते हुए महसूस कर रहे हैं।

उतने ही ध्यानपूर्वक जब आप साँस बाहर छोड़ें मनसा जपें, ॐ.... जब हम साँस छोड़ते हुए, मनसा ॐ का उच्चारण करते हैं तो हम उस प्रेम के साथ एकाकार हो कर, पूरी तरह उसमें डूब जाते हैं।

माँ-ॐ में ध्यान टिकाने के लिए,आप जितना समय चाहें,लगाएं। आखिरकार,आप उन स्वरों को प्राण के साथ विलीन होते पाएंगे। आप जितनी देर बैठना चाहें,बैठें और उस प्रेम व शान्ति का आनन्द लें। यदि आपका ध्यान कहीं और भटक जाता है,चिंतित न हों। अपनी एकाग्रता को वापस माँ-ॐ पर ले आइये।

जब आपको लगे ध्यान पूरा हो गया तो अपनी आँखें खोलें और प्रकृति माता के सान्निध्य का अनुभव करें। ऐसा अनुभव करें,मानो आप उसकी गोद में बैठे हैं! वो दिन भर आपकी सहायता करेगी क्योंकि वो ही तो अपनी गोद में लिए-लिए चल रही है और आपकी रक्षा कर रही है। उसके प्रेम व प्रकाश के शरणागत हो जाएँ...फिर आपको सदैव उसके दर्शन होते रहेंगे!

ॐ



**GreenFriends**

