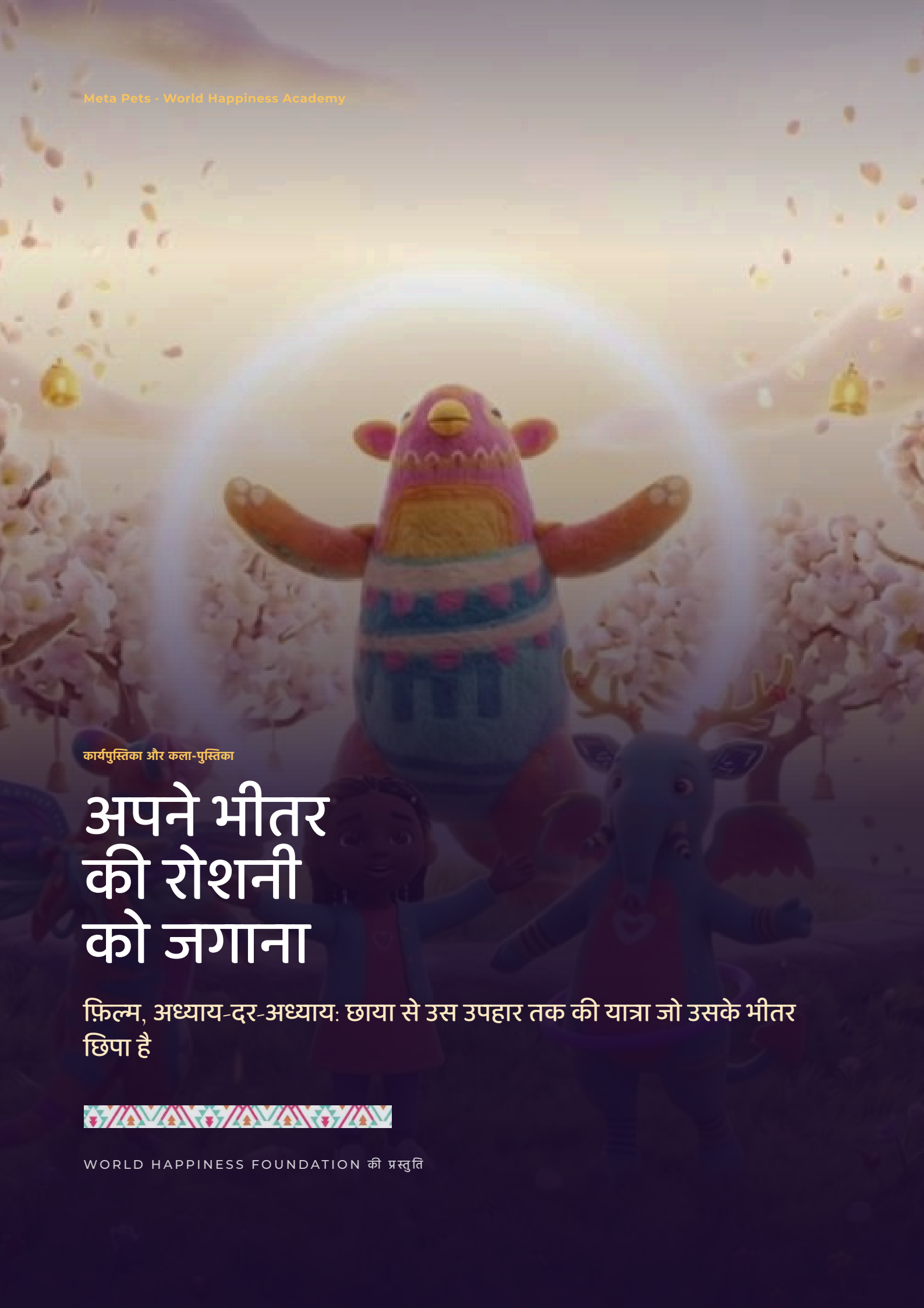


Meta Pets · World Happiness Academy

कार्यपुस्तिका और कला-पुस्तिका

अपने भीतर की रोशनी को जगाना

फ़िल्म, अध्याय-दर-अध्याय: छाया से उस उपहार तक की यात्रा जो उसके भीतर छिपा है

WORLD HAPPINESS FOUNDATION की प्रस्तुति

स्वागत

यह पुस्तक आपकी है

आपका नाम होने से पहले, किसी आईने के होने से पहले, धरती आपका आकार सीख रही थी। यह कार्यपुस्तिका वहीं से शुरू होती है: अपनेपन से, इस बात से नहीं कि आपमें क्या ग़लत है।

Unlocking Your Light Within (अपने भीतर की रोशनी को जगाना) 64 Meta Pets की एनिमेटेड संगीतमय फ़िल्म है। बारह अध्याय, बारह गीत, एक यात्रा जो ऊपर जाने से पहले नीचे उतरती है: उस सवाल से जिसे हमने पूछना छोड़ दिया, उस छाया से होकर जिसे हमने अँधेरे में रखा, उस उपहार तक जो हमेशा से भीतर इंतज़ार कर रहा था।

ये पन्ने फ़िल्म के उन बारह अध्यायों के साथ चलते हैं जो अभी बन चुके हैं। हर अध्याय में आपको मिलेगा: क्या होता है, उसका अर्थ, उसे ले जाने वाला Meta Pet, लगभग पंद्रह मिनट का एक अभ्यास, लिखने के लिए तीन प्रश्न, और रंग भरने या चित्र बनाने के लिए एक पन्ना। यहाँ कुछ भी "अच्छा" करने की ज़रूरत नहीं। सब कुछ धीरे-धीरे किया जा सकता है।

पेंसिल से लिखें या स्याही से, हाशिये में, लकीरों के पार। आकृतियों से बाहर रंग भरें। कोई पन्ना छोड़ दें और महीने भर बाद लौटें। कार्यपुस्तिका कोई परीक्षा नहीं है। यह वह जगह है जहाँ आप ठीक वैसे रह सकते हैं जैसे आप हैं।

कृतज्ञता के साथ, World Happiness Foundation **के हम सबकी ओर से**



इस पुस्तक का उपयोग कैसे करें

एक समय में एक अध्याय



हर अध्याय को लगभग चालीस मिनट दें, हफ़्ते में एक बार। आगे बढ़ने से पहले उसे भीतर बैठने दें।

देखें

अध्याय को अपने कोर्स में, फ़िल्म के पेज पर या किसी लाइट सर्कल में, अपनी भाषा के उपशीर्षकों के साथ।

समझें

पढ़ें कि क्या होता है और उसका अर्थ क्या है। जो छू जाए, उसे रेखांकित करें।

कार्ड से मिलें

अध्याय के मार्गदर्शक Meta Pet की छाया, उपहार और सार, उसका कोआन और उसका प्रतिज्ञान।

अभ्यास करें

कार्ड या ऐप, एक कलम और अपनी साँस के साथ लगभग पंद्रह मिनट।

लिखें

तीन प्रश्न। एक का उत्तर दें, या तीनों का, या किसी का नहीं: जो आए, वह लिखें।

रंग भरें या बनाएँ

डेक का एक Meta Pet रंगने के लिए, या आपके अपने चित्र के लिए एक फ़्रेम। धीरे-धीरे, साँस के साथ।

आपको क्या चाहिए

- निःशुल्क Meta Pets World ऐप (iPhone, Android और वेब) या 64 कार्डों का डेक।
- रंगीन पेंसिलें, एक कलम और आधा घंटा शांति का।
- हेडफ़ोन, और फ़िल्म: आपका कोर्स, metapetsworld.org/film या आपके पास कोई लाइट सर्कल।

यह आत्म-ज्ञान का अभ्यास है, थेरेपी नहीं। आप कभी भी किसी अभ्यास को रोक या छोड़ सकते हैं। अगर भीतर कुछ ज़ोर से हिले, तो रुकें, साँस लें, और किसी भरोसेमंद व्यक्ति या पेशेवर से बात करें।

नक्शा

ऊपर से पहले नीचे

अध्याय 2 में फ़ेलिसिया कहती है: "ऊपर चढ़ने के लिए पहले नीचे उतरना पड़ता है। रोशनी ऊपर नहीं है। रोशनी अँधेरे के उस पार है।"



भाग I, उतरना (अध्याय 1 से 5): धरती पर लौटना, पूछने का साहस, छाया को सुनना, पत्थर छोड़ना, कवच उतारना।

हृदय (अध्याय 6): "हम अँधेरे, नदी और आग से होकर आए हैं। अब हम हृदय में हैं। यहाँ से हम चढ़ना शुरू करते हैं।"

भाग II, चढ़ना (अध्याय 7 से 12): अपनी आवाज़ पाना, दीवारों के पीछे के घाव से मिलना (Mine Alone), छाया को वापस अपनाना और दरवाज़े के पार जाना (Portal of Light), याद रखना कि आप आकाश हैं (Infinite Sky), साथ मिलकर नई दुनिया बनाना (Happytalism) और घर लौटना (The Path of Light)। बारह अध्याय, बारह सुनहरे बिंदु: पूरा पथ।



पूरी पद्धति

छाया → उपहार → सार



फ़िल्म दरवाज़ा है। Meta Pets पद्धति वह है जो आपके साथ रहती है।

छाया

वह डर्रा जो हमें सिकोड़ देता है। दुश्मन नहीं: वह हिस्सा जो तब इंतज़ार करता रहा जब बाक़ी हम नक़ल करना सीख रहे थे।

उपहार

वह गुण जो प्रकट होता है जब छाया से डर के बजाय जागरूकता के साथ मिला जाता है।

सार

कार्ड की सबसे ऊँची अभिव्यक्ति, प्रयास से परे।

64 Meta Pets में से हर एक तीन जानवरों का मेल है, जो उसके सार, उपहार और छाया को धारण करते हैं: कुल 192 जानवर। हर कार्ड में एक नाम, एक छाया, एक उपहार, एक सार, एक कोआन और एक प्रतिज्ञान होता है।

कोआन वह प्रश्न है जो सोचने वाले मन से हल नहीं होता, सिर्फ़ जिया जाता है। प्रतिज्ञान वह वाक्य है जिसे आप तब तक ज़ोर से कह सकते हैं जब तक आपका शरीर उस पर भरोसा न करने लगे।

कृतज्ञता के साथ

Meta Pets पद्धति रिचर्ड रड और रोज़ी एरोनसन की Gene Keys और ड्रीम आर्क (Dream Arc) के साथ हमारे लंबे सहयोग और अध्ययन से जन्मी है। हम गहरी कृतज्ञता के साथ उनका सम्मान करते हैं। फ़िल्म में जिन छायाओं के नाम आते हैं, जैसे एंट्रॉपी, असहिष्णुता, उथल-पुथल और अस्पष्टता, वे इसी परंपरा से आती हैं।

शुरु करने से पहले

मेरा संकल्प



तीन बार धीरे साँस लें। फिर बिना सुधारे वह लिखें जो लिखा जाना चाहता है।

इस समय मुझे इस यात्रा पर क्या लाया है?

मैं क्या समझना चाहूँगा/चाहूँगी, या क्या छोड़ना चाहूँगा/चाहूँगी?

मैं किसके साथ चलूँगा/चलूँगी, और किसे आमंत्रित कर सकता/सकती हूँ?



अध्याय 1 · 4:05 · उतरना

Roots of the Earth

धरती की जड़ें · फ़ेलिसिया और 64 Meta Pets

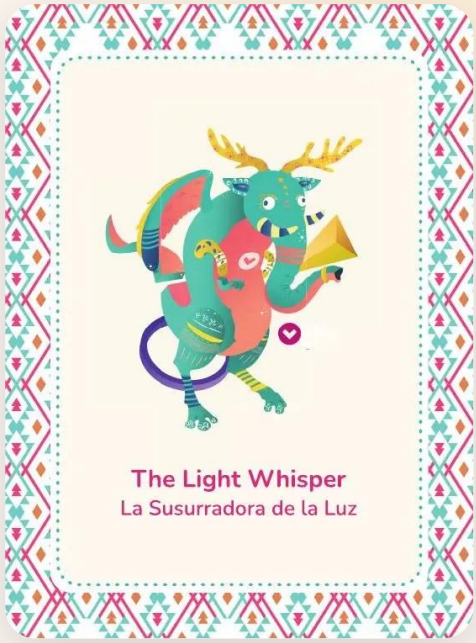
“नीचे आओ, नीचे आओ जहाँ बीज अब भी गाता है: तुम ही पेड़ हो, और पेड़ ही सब कुछ है।”

इसका अर्थ

लिया के दरवाज़ा ढूँढने से पहले, किसी के सवाल पूछने से पहले, धरती पहले से गा रही है। विशाल पेड़ धरती माँ फ़ेलिसिया को जगाता है, और एक-एक करके Meta Pets उसकी सुनहरी जड़ों के बीच जागते हैं।

पद्धति इस बात से शुरू नहीं होती कि आपमें क्या ग़लत है। यह अपनेपन से शुरू होती है। छाया का काम तभी सुरक्षित है जब हम ख़ुद को थामा हुआ महसूस करें; इसलिए फ़िल्म ज़मीन के नीचे, जड़ों में शुरू होती है, जहाँ साँस शुरू होती है और भागना ख़त्म।

Meta Pets साथ जागते हैं। कोई भी अकेला नहीं जागता। यही पहली सीख है: हम कभी ज़मीन से अलग नहीं थे, और न ही एक-दूसरे से।



कार्ड 65

फ़ेलिसिया · प्रकाश की फुसफुसाहट

फ़ेलिसिया वह मार्गदर्शक है जो सवाल का जवाब नहीं देती, बल्कि आपके साथ उस पर चलती है। इस अध्याय में वह वह धरती है जो आपकी क़ीमत आपसे पहले याद रखती है।



अध्याय 1 · अभ्यास · 15 मिनट

वह Meta Pet जो आपके लिए जाग रहा है



1. दोनों पैर ज़मीन पर रखकर बैठें। तीन बार धीरे साँस लें और धरती पर टिके अपने शरीर का भार महसूस करें।
2. डेक से या ऐप में आज के कार्ड के रूप में, बिना देखे एक कार्ड निकालें।
3. उसका नाम और प्रतिज्ञान धीरे-धीरे, दो बार ज़ोर से पढ़ें।
4. एक वाक्य लिखें: "आज मेरे भीतर जाग रहा है..."
5. हफ़्ते का संकल्प: रोज़ दस मिनट का मौन, ज़मीन के नीचे बीज की तरह।

डायरी

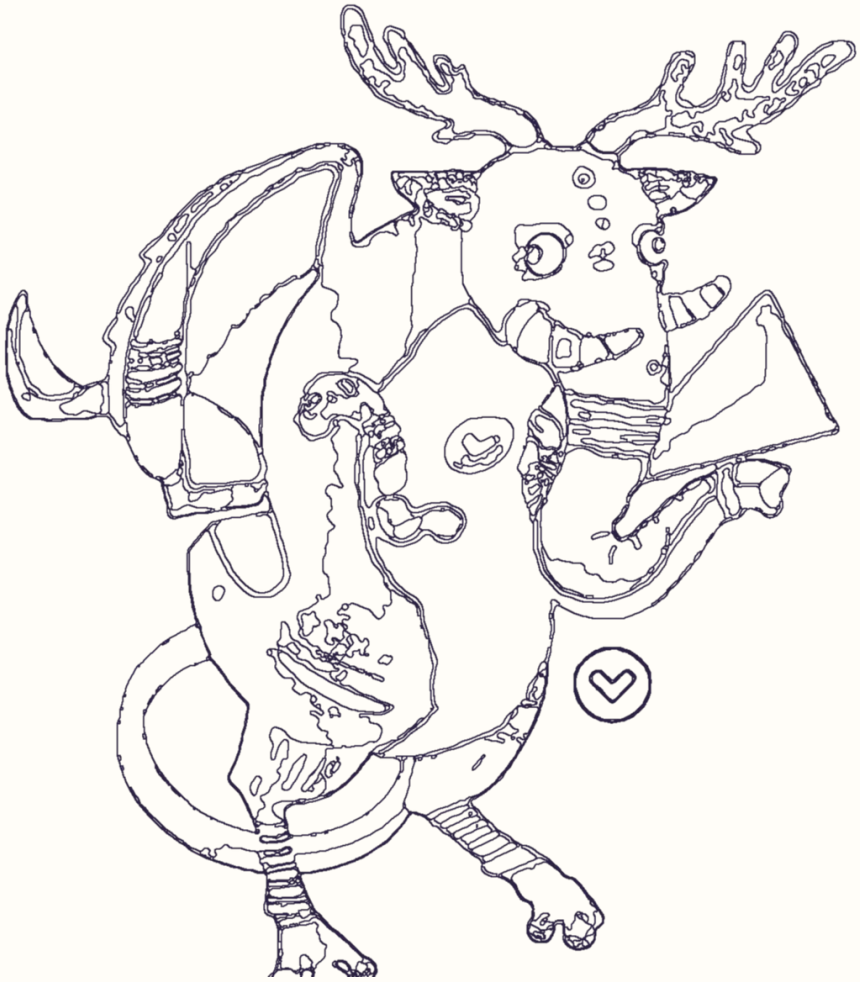
मेरे भीतर ज़मीन के नीचे क्या उग रहा है, जहाँ अभी कोई नहीं देखता?

कहाँ, और किसके साथ, मैं अपने शरीर में घर जैसा महसूस करता/करती हूँ?

कौन और क्या मेरी जड़ें हैं?

फ़ेलिसिया में रंग भरें

धरती माँ में धीरे-धीरे रंग भरें, हर आकृति के लिए एक साँस। कोई रंग "सही" नहीं है: उन जगहों के रंग चुनें जहाँ आप घर जैसा महसूस करते हैं।





अध्याय 2 · 7:37 · उतरना

The Question

सवाल · लिया और फ़ेलिसिया · फ़िल्म का पायलट

“ऐसा कोई सवाल नहीं जो तुम पूछ न सको।”

इसका अर्थ

लिया आठ साल की है और उसने अपना सवाल ज़्यादातर लोगों से ज़्यादा देर तक ज़िंदा रखा है। एक बरसाती शाम उसे दो दुनियाओं के बीच एक दरवाज़ा मिलता है, और उसके पीछे फ़ेलिसिया। वह वह सवाल गाती है जिसे बड़े भूल गए: अगर सब रोशनी हैं, तो सब इतने अँधेरे क्यों हैं?

लिया को चुप रहना सिखाया गया है, फिर भी जहाँ भी वह देखती है, लोग मुस्कुराते मुखौटों के पीछे दुखी हैं। उसका सवाल शिकायत नहीं है। यह फ़िल्म का पहला साहसिक काम है।

फ़ेलिसिया जवाब नहीं देती। "जवाब पर सिर्फ़ चला जा सकता है।" यही पद्धति का और हर फ़ैसिलिटेटर का रुख़ है: हम ठीक नहीं करते, हम साथ चलते हैं।

कोआन

हर Meta Pets कार्ड में एक कोआन होता है: एक सवाल जो हल नहीं होता, सिर्फ़ जिया जाता है। फ़िल्म के साथ चलने वाले तीन कोआन:

"रामबाण सबको चंगा करता है, फिर भी घाव बना रहता है। क्यों?"

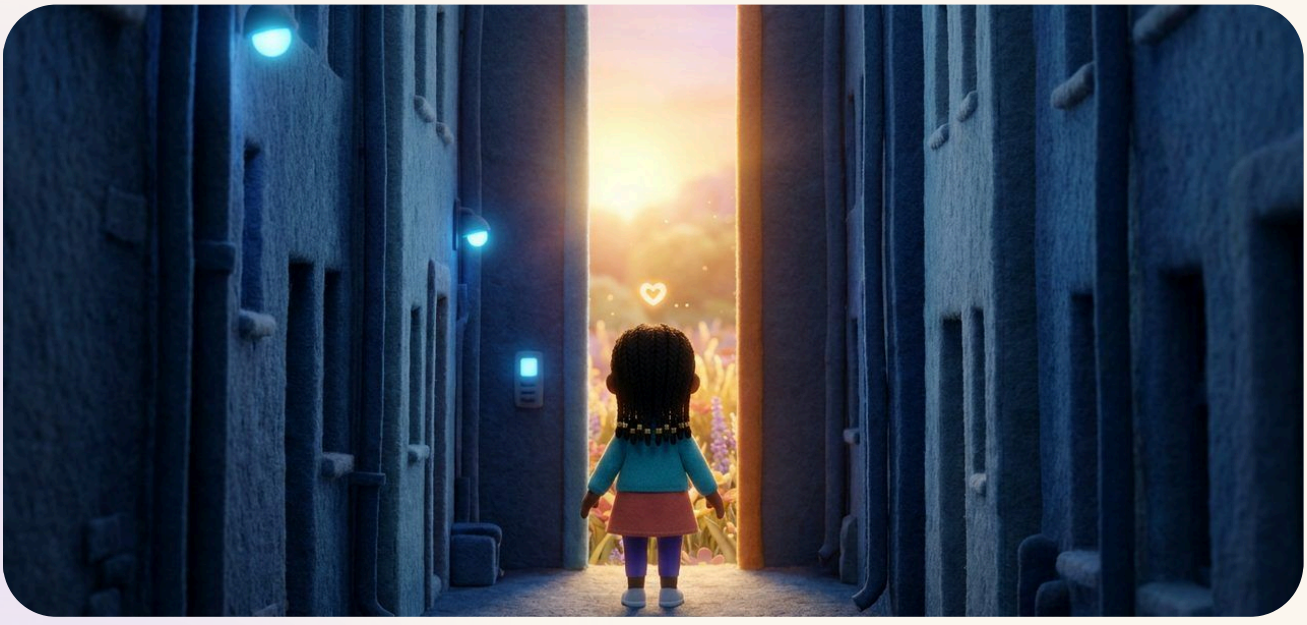
Meta Pet 4

"सबके लिए करुणा। करुणा के लिए करुणा किसके पास है?"

Meta Pet 36

"ईडन कभी खोया ही नहीं था। तुम कहाँ खोजते रहे हो?"

Meta Pet 11



अध्याय 2 · अभ्यास · 15 मिनट

वह सवाल जो आपने पूछना छोड़ दिया



1. वह सवाल लिखें जो आपने पूछना छोड़ दिया। उसे सुधारें नहीं।
2. एक कार्ड निकालें और उसका कोआन ऐसे पढ़ें मानो वह आपके सवाल का जवाब एक और सवाल से दे रहा हो।
3. पाँच मिनट लिखें कि वह कोआन आपके भीतर क्या खोलता है।
4. अपना सवाल एक बार, अपने लिए, ज़ोर से पढ़ें। आज इससे ज़्यादा कुछ नहीं चाहिए।

डायरी

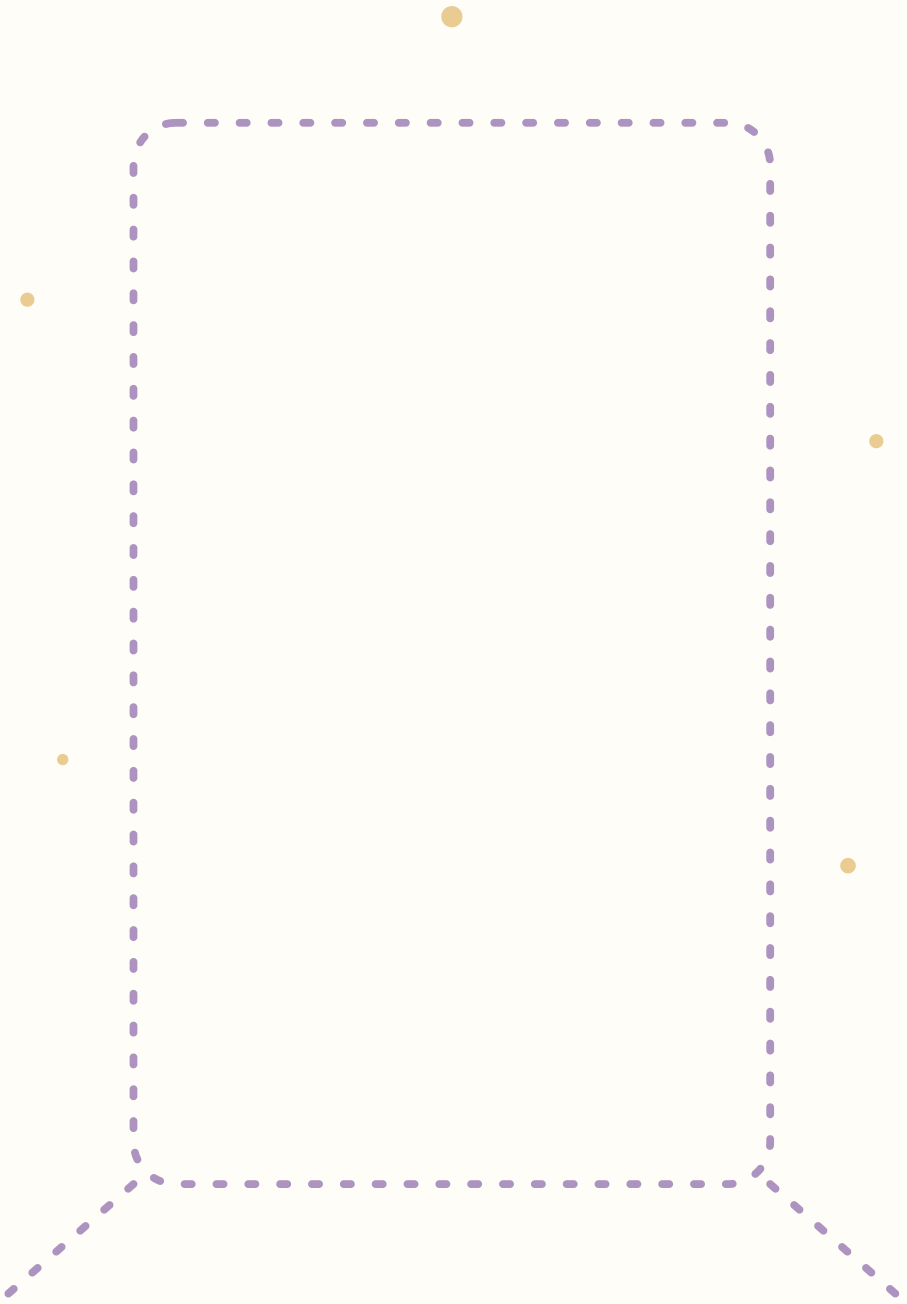
मुझसे कब कहा गया कि सवाल मत पूछो?

मैं अपने आसपास मुखौटे कहाँ देखता/देखती हूँ, और मैं ख़ुद कहाँ एक पहनता/पहनती हूँ?

अपने सवाल को हल करने के बजाय उस पर चलने का क्या अर्थ होगा?

दरवाज़ा बनाएँ

इस फ़्रेम के भीतर अपनी दो दुनियाओं के बीच का दरवाज़ा बनाएँ, या अपना सवाल अपने सबसे सुंदर अक्षरों में लिखें। उसे ऐसे सजाएँ मानो वह पूछे जाने के योग्य हो।





अध्याय 3 · 3:19 · उतरना

The Shadow Speaks

छाया बोलती है · फ़ेलिसिया, लिया और सेवरेंस

“जिसका तुम स्वागत नहीं करते, वह तुम्हें सोने नहीं देगा। जिसका तुम नाम नहीं लेते, वह तुम्हारा नाम रख देगा।”

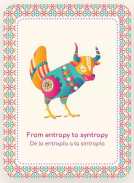
इसका अर्थ

"यहाँ कुछ है जो तुम्हारा इंतज़ार कर रहा है। और वह पहले बोलेगा।" सेवरेंस धुंध से बाहर आता है। फ़ेलिसिया उससे लड़ती नहीं: वह सुनती है, और दरवाज़ा खोलती है। उस अँधेरी आकृति के भीतर सुनहरी रोशनी का एक छोटा बच्चा सो रहा है।

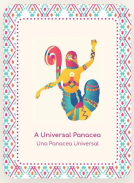
सेवरेंस "मैं अकेला हूँ" का झूठ है। वह हर छाया का भीतरी जीवन गाता है: एक कमरा जिसमें हम बरसों से नहीं गए, जिसके बंद दरवाज़े पर एक पूरा शहर बना दिया गया है।

छाया दरवाज़े पर खड़ा दुश्मन नहीं है। वह आपका वह हिस्सा है जो तब इंतज़ार करता रहा जब बाक़ी आप नक़ल करना सीख रहे थे। गीत चार छायाओं के नाम लेता है, हर एक एक Meta Pet है जिससे आप फिर मिलेंगे।

गीत की चार छायाएँ



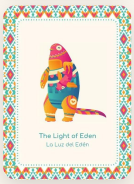
एंट्रॉपी "कुछ मायने नहीं रखता"
Meta Pet 1 · एंट्रॉपी से सिंट्रॉपी तक · उपहार: ताज़गी · सार: सौंदर्य



असहिष्णुता "बंद रहो"
Meta Pet 4 · A Universal Panacea · सार्वभौमिक रामबाण · उपहार: समझ · सार: क्षमा



उथल-पुथल "तूफ़ान और टूटन"
Meta Pet 36 · Becoming Human · इंसान बनना · उपहार: मानवता · सार: करुणा



अस्पष्टता "अकेले रहो"
Meta Pet 11 · The Light of Eden · ईडन का प्रकाश · उपहार: आदर्शवाद · सार: प्रकाश



अध्याय 3 · अभ्यास · 15 मिनट

एक छाया को सुनना



1. एक कार्ड निकालें और सिर्फ़ उसका छाया-स्तर पढ़ें।
2. उत्तम पुरुष में तीन पंक्तियाँ लिखें, जैसे वह छाया आपसे बोल रही हो: "मैं तुम्हें बचाती हूँ..."
3. उन्हें धीरे-धीरे ज़ोर से पढ़ें। कुछ भी ठीक किए बिना सुनें।
4. उसी कार्ड का उपहार पढ़ें। उपहार की ओर से छाया को एक पंक्ति लिखें।

डायरी

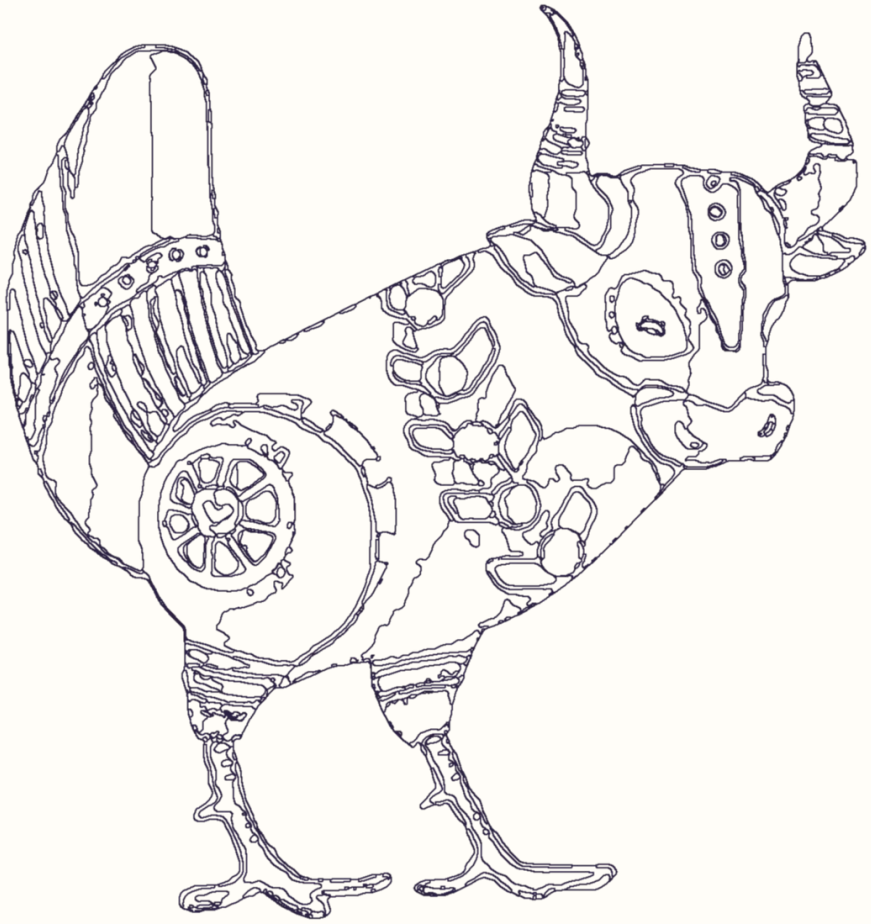
मैं अपना कौन-सा हिस्सा अँधेरे में रखता/रखती हूँ, और वह किससे बचाने की कोशिश करता है?

चारों आवाज़ों में से मैं कौन-सी सबसे ज़्यादा सुनता/सुनती हूँ?

मैंने किस बंद दरवाज़े पर कौन-सा शहर बना रखा है?

पहली छाया में रंग भरें

Meta Pet 1, एंट्रॉपी से सिंट्रॉपी तक, "कुछ मायने नहीं रखता" की छाया लिए है। उसमें अपने सबसे गर्म रंग भरें, मानो आप उसे उसका जीवन लौटा रहे हों।





अध्याय 4 · 4:14 · उतरना

River of Forgiveness

क्षमा की नदी · यूनिवर्सल पैनेसिया · Meta Pet 4

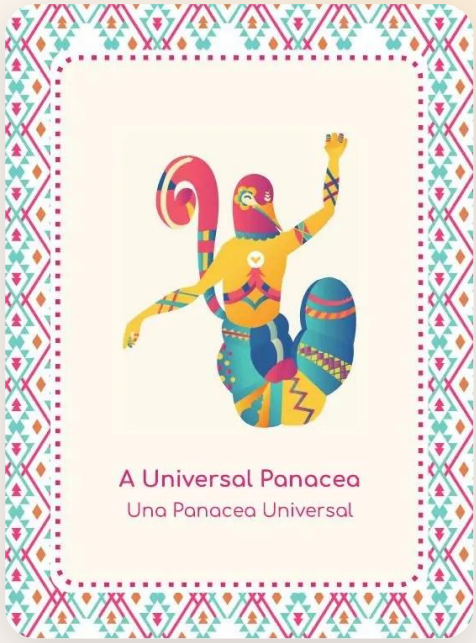
“नदी पत्थर को माफ़ कर देती है, उससे अपना आकार बदलने को कहे बिना।”

इसका अर्थ

"वह अब भी यहाँ है। क्या हम उससे लड़ेंगे?" "नहीं। हम उसके साथ चलेंगे।" रोशनी की एक नदी के किनारे यूनिवर्सल पैनेसिया पानी से उठती है और लिया को दिखाती है कि नदी चट्टानों से हटने को नहीं कहती। लिया घुटनों पर बैठकर अपना धूसर पत्थर पानी पर रख देती है।

लिया एक पत्थर उठाए हुए है: उसका निर्णय, भारी हाथ में भारी। उसे छोड़ना ख़तरनाक लगता है, क्योंकि वह खड़े होने का सहारा बन गया है। क्षमा एक पल नहीं, एक ज्वार है। वह सब कुछ याद रखती है, और फिर भी गाती है।

ध्यान दें कि सेवरेंस अब भी वहीं है। फ़िल्म छाया को निकालती नहीं। उसके साथ चलती है।



Meta Pet 4

A Universal Panacea · सार्वभौमिक रामबाण

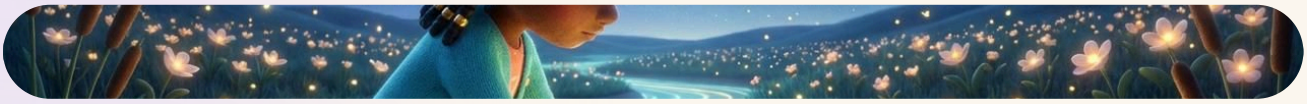
छाया
असहिष्णुता

उपहार
समझ

सार
क्षमा

कोआन
रामबाण सबको चंगा करता है, फिर भी घाव बना रहता है। क्यों?

प्रतिज्ञान
मैं सार्वभौमिक उपचार का माध्यम हूँ।



अध्याय 4 · अभ्यास · 15 मिनट

पत्थर को रख देना



1. एक छोटा पत्थर और पानी का एक कटोरा लें।
2. पत्थर को थामें। मन ही मन कोई शिकायत नाम दें जो आप अब भी उठाए हुए हैं। उसे लिखने की ज़रूरत नहीं।
3. कार्ड की छाया, उपहार और सार धीरे-धीरे पढ़ें।
4. जब आप तैयार हों, और सिर्फ़ तभी, पत्थर पानी में रख दें। अगर अभी तैयार नहीं हैं, तो इस हफ़्ते उसे जेब में रखें और उसका भार महसूस करें।
5. ऐप में कार्ड 4 के 7 मिनट के ध्यान के साथ समाप्त करें।

डायरी

मैं अब भी अपनी जेब में कौन-सा पत्थर उठाए हुए हूँ?

उसे छोड़ दूँ तो मुझे डर है कि मैं किस पर खड़ा/खड़ी होऊँगा/होऊँगी?

कहाँ मैं किसी चट्टान से हटने को कहने के बजाय उसके चारों ओर बह सकता/सकती हूँ?

यूनिवर्सल पैनेसिया में रंग भरें

Meta Pet 4 में धीरे-धीरे रंग भरें। हर आकृति के साथ, साँस छोड़ते हुए वह थोड़ा-सा छोड़ दें जिसे अब उठाने की ज़रूरत नहीं।





अध्याय 5 · 3:35 · उतरना

Becoming Human

इंसान बनना · Meta Pet 36

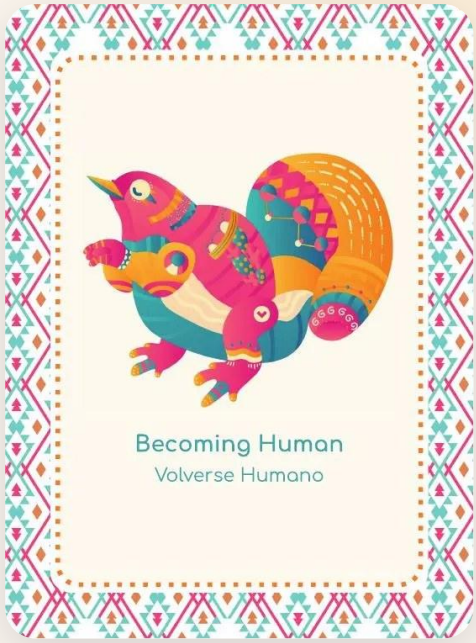
“जिस आग से मैं डरता था, वह वही आग है जो मैं हूँ। और आग दयालु है।”

इसका अर्थ

"हम आधा रास्ता नीचे उतर आए हैं। आगे आग है।" रात में एक आग के पास बिकमिंग ह्यूमन वह भारी धूसर कोट उठाता है जिसे उसने भेस की तरह पहना था, उसे लपटों पर रख देता है और उसे सुनहरी चिंगारियों में बदलते देखता है। भोर होने पर वह लिया को एक छोटी-सी लौ देता है।

"मैं आदमी का भेस पहने एक तूफ़ान रहा हूँ। मैं एक मुट्ठी रहा हूँ जो भूल गई कि वह एक हाथ थी।" उसने अपनी दीवार को ताक़त कहा और अपनी गरज को शक्ति। यह अध्याय इसे उलट देता है: सबसे मज़बूत वे हैं जो इसे दिखने देते हैं।

करुणा कमज़ोरी नहीं है। यह वह है जो तब बचता है जब असत्य जल जाता है।



Meta Pet 36

Becoming Human · इंसान बनना

छाया
उथल-पुथल

उपहार
मानवता

सार
करुणा

कोआन
सबके लिए करुणा। करुणा के लिए करुणा किसके पास है?

प्रतिज्ञान
करुणा मेरे हृदय से सहज ही बहती है।



अध्याय 5 · अभ्यास · 15 मिनट

वह कोट जो आप उतार सकते हैं



1. काग़ज़ की एक पट्टी पर अपना "कोट" लिखें: वह भेस जो आप सुरक्षित महसूस करने के लिए पहनते हैं (हमेशा व्यस्त, हमेशा मज़बूत, हमेशा ठीक)।
2. कार्ड 36 की छाया, उपहार और सार पढ़ें।
3. काग़ज़ मोड़कर ऐसी जगह रखें जहाँ वह दिखे। घर के अंदर कभी असली आग का प्रयोग न करें: इस अभ्यास की आग आपका ध्यान है।
4. प्रतिज्ञान तीन बार ज़ोर से बोलें।
5. ऐप में कार्ड 36 के 7 मिनट के ध्यान के साथ समाप्त करें।

डायरी

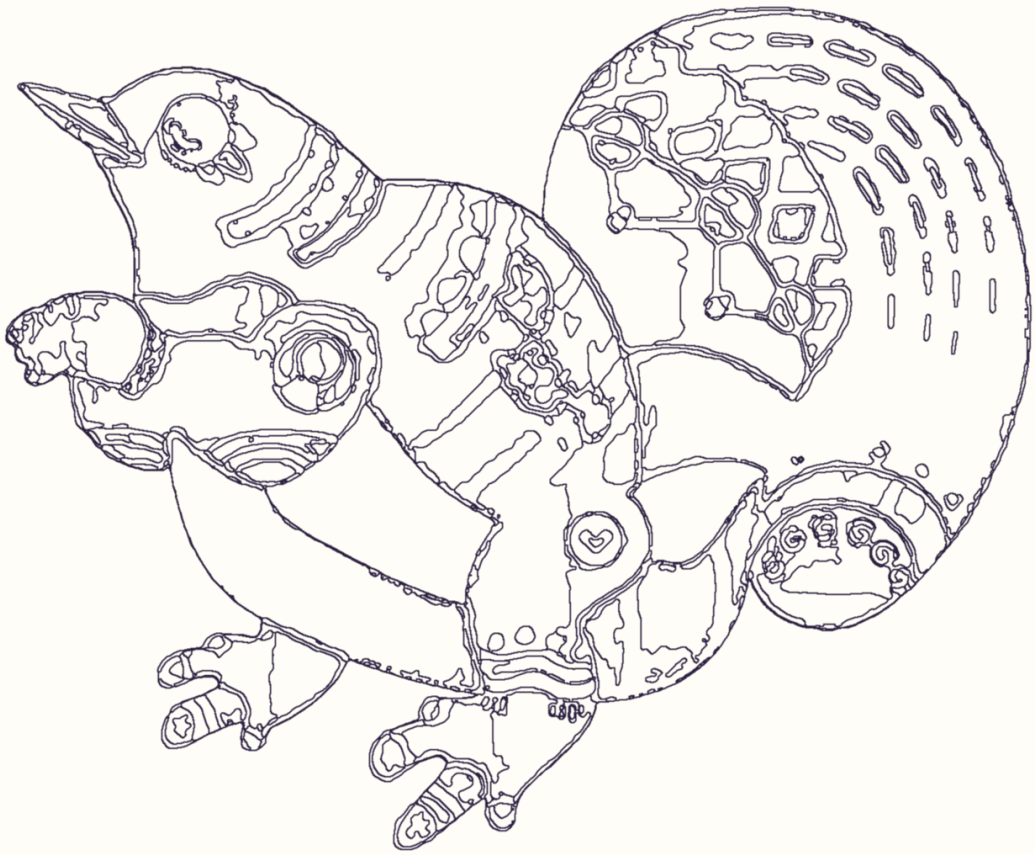
सुरक्षित महसूस करने के लिए मैं कौन-सा भेस पहनता/पहनती हूँ?

उस कोट के बिना एक दिन कैसा होगा?

मैं किसकी प्रशंसा करता/करती हूँ क्योंकि वे अपना काँपना दिखने देते हैं?

Becoming Human **में रंग भरें**

Meta Pet 36 में एक दयालु आग के रंग भरें: सोना, अंबर, गुलाबी। हर रंग पिछले से थोड़ा कोमल हो।





अध्याय 6 · 3:48 · हृदय

Wings of the Heart

हृदय के पंख · फ़ेलिसिया, और Meta Pet 11 की ओर

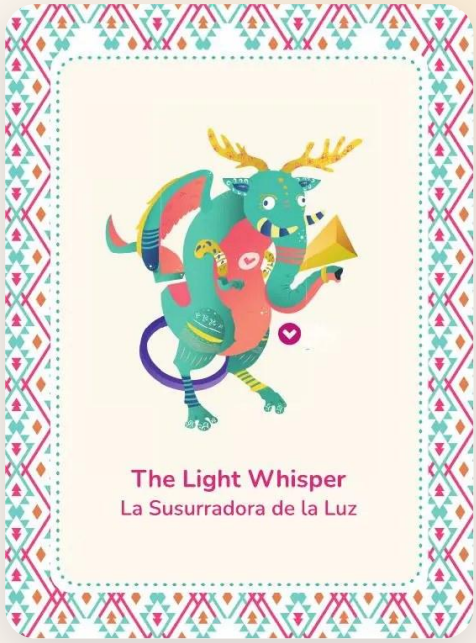
“प्रेम वह हवा है जिसमें तुम साँस लेते रहे, जब तुम भूल गए थे कि वह क्या है।”

इसका अर्थ

"हम अँधेरे, नदी और आग से होकर आए हैं। अब हम हृदय में हैं।" रंग-बिरंगे दरवाज़ों वाली एक पहाड़ी पर फ़ेलिसिया अपने पंख खोलती है, और एक-एक करके दिल के दरवाज़े भी खुल जाते हैं, ज़ंग लगा दरवाज़ा भी। छाया का रोशनी में स्वागत होता है, और अगली पहाड़ी पर लाइट ऑफ़ ईडन इंतज़ार कर रही है।

यह फ़िल्म का मोड़ है: उतरने का तल और चढ़ाई की शुरुआत। छाया को सुनने, पत्थर छोड़ने और कोट जलाने के बाद जो बचता है वह हृदय है, और वह कभी दूर नहीं था।

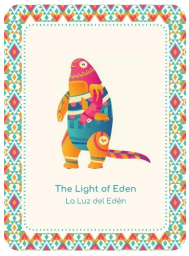
यह गीत उन सबकी प्रार्थना है जिन्हें प्रेम नहीं मिला: माँ, पिता, भीतर का बच्चा, और आख़िर में हमारा वह हिस्सा जिसे हमने छिपाया। सबको एक ही शब्द सुनाई देते हैं: मैं तुमसे अब भी प्रेम करता हूँ। छाया हारती नहीं। उसका स्वागत होता है।



कार्ड 65

फ़ेलिसिया · प्रकाश की फुसफुसाहट

फ़ेलिसिया इस अध्याय को खुले पंखों से थामती है: प्रेम वह है जो सवाल आने से पहले ही यहाँ है।



अगला कार्ड · Meta Pet 11

The Light of Eden · ईडन का प्रकाश

छाया: अस्पष्टता · उपहार: आदर्शवाद · सार: प्रकाश

“ईडन कभी खोया ही नहीं था। तुम कहाँ खोजते रहे हो?”



अध्याय 6 · अभ्यास · 15 मिनट

ज़ंग लगा दरवाज़ा



1. एक दरवाज़ा बनाएँ: आपके दिल का वह दरवाज़ा जिसमें ज़ंग लग गई है।
2. उसके पास, इस हफ़्ते उसे खोलने का एक छोटा-सा क़दम लिखें। छोटा ही काफ़ी है।
3. चाहें तो चार छोटी पंक्तियाँ लिखें: अपनी माँ के लिए, अपने पिता के लिए, अपने भीतर के बच्चे के लिए, और अपने उस हिस्से के लिए जिसे आपने छिपाया। हर पंक्ति "मैं तुमसे अब भी प्रेम करता/करती हूँ" से शुरू करें, या उससे जो आज सच हो।
4. समाप्त करने से पहले हाथ सीने पर रखें और तीन बार साँस लें।

यह अभ्यास कोमल जगहों को छू सकता है। धीरे चलें, और ज़रूरत हो तो रुक जाएँ।

डायरी

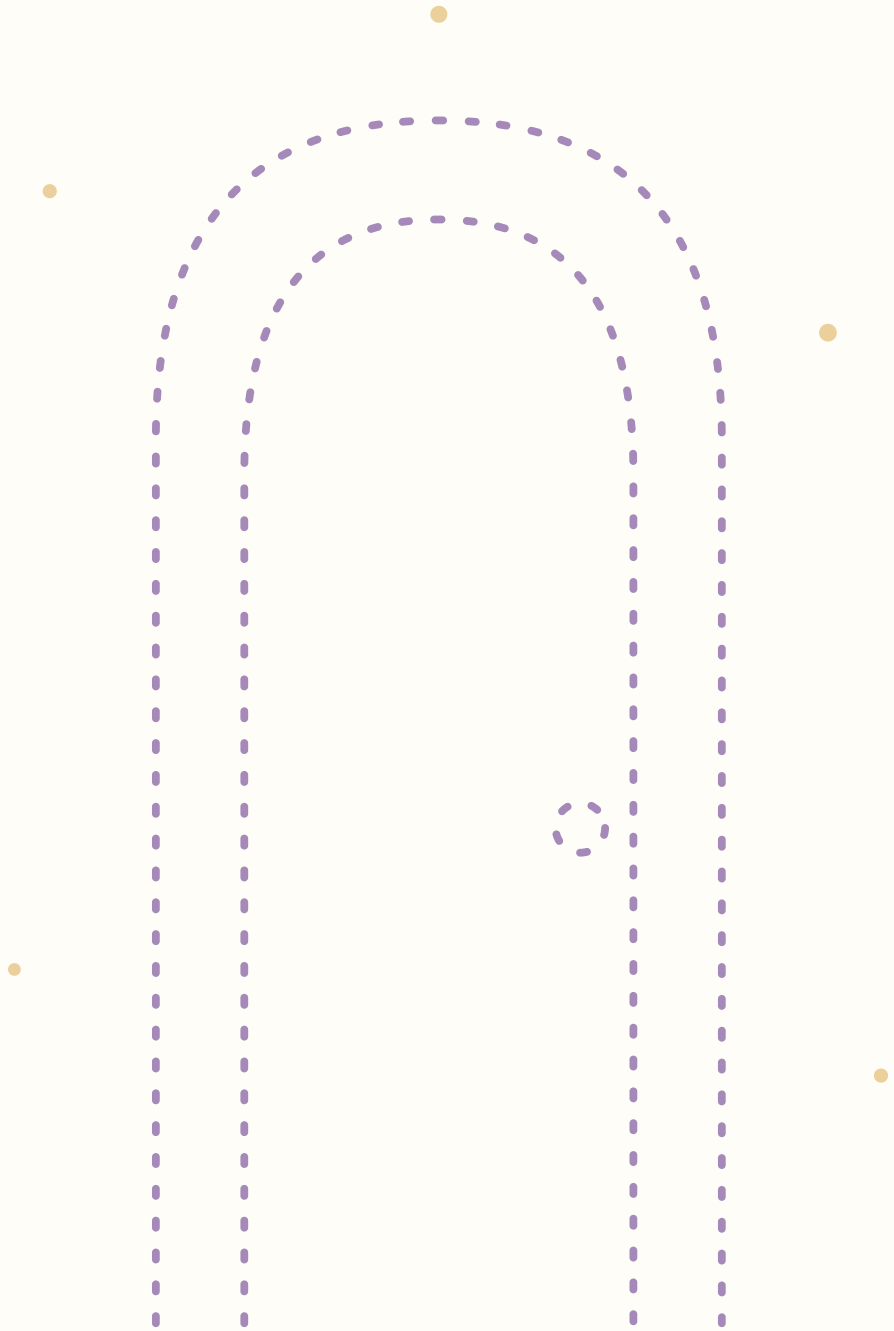
मेरे दिल के किस दरवाज़े में ज़ंग लग गई है?

मेरा कौन-सा हिस्सा अब भी स्वागत की राह देख रहा है?

सवाल से पहले ही यहाँ क्या है?

अपना दरवाज़ा बनाएँ

ज़ंग लगा दरवाज़ा बनाएँ, फिर उसकी चाबी। उसके पीछे जिस रोशनी की आप कल्पना करते हैं, उसमें रंग भरें।





अध्याय 7 · 3:44 · चढ़ना

Light of Eden

ईडन का प्रकाश · Meta Pet 11, और बारह का गायक-दल

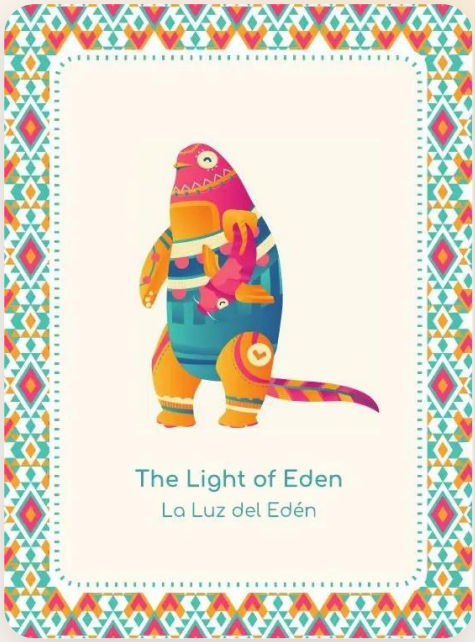
“धीरे से गाओ। डरते हुए गाओ। जैसे भी गा सको, गाओ।”

इसका अर्थ

फूलों और सुनहरी घंटियों के एक बाग़ में लाइट ऑफ़ ईडन बारह Meta Pets के गायक-दल के साथ गाती है। जब लिया की आवाज़ नहीं निकलती, लाइट ऑफ़ ईडन उसके पास घुटनों के बल बैठती है: धीरे से गाओ, डरते हुए गाओ। लिया की रोशनी उसकी रोशनी से मिल जाती है, और गीत ख़त्म होते ही रोशनी ठंडी नीली हो जाती है: सेवरेंस उसमें आ खड़ा हुआ है।

यह आवाज़ का अध्याय है। लाइट ऑफ़ ईडन बरसों फुसफुसाती रही, "दूसरों के मौसम से धुँधली", और वह उन्हें माफ़ करती है जिन्होंने उसे चुप कराया: जब उन्होंने ऐसा किया तब वे भी बस बच्चे थे। उसकी खोज सरल और विशाल है: बादल आकाश नहीं है।

आपको अच्छा गाना ज़रूरी नहीं। आपको गाना है। और जब रोशनी सबसे तेज़ होती है, छाया लौट आती है: चढ़ाई सीधी रेखा नहीं है।



Meta Pet 11

The Light of Eden · ईडन का प्रकाश

छाया
अस्पष्टता

उपहार
आदर्शवाद

सार
प्रकाश

कोआन
ईडन कभी खोया ही नहीं था। तुम कहाँ खोजते रहे हो?

प्रतिज्ञान
मैं अपने भीतर ईडन का प्रकाश लिए हूँ।



अध्याय 7 · अभ्यास · 15 मिनट

वह गीत जिसे आप ताले में रखते हैं



1. कार्ड 11 की छाया, उपहार और सार पढ़ें।
2. एक ऐसा वाक्य लिखें जो आपने कभी ज़ोर से नहीं कहा।
3. खड़े हो जाएँ। उसे कहें, गुनगुनाएँ या गाएँ, जितना धीरे और जितने डर के साथ निकले। एक बार काफ़ी है।
4. लिखें कि आपके शरीर में यह कैसा लगा।
5. ऐप में कार्ड 11 के 7 मिनट के ध्यान के साथ समाप्त करें।

डायरी

किसके मौसम ने मेरी रोशनी को धुँधला किया?

मुझसे चुप रहने को किसने कहा? क्या वे तब बस एक बच्चे थे?

अगर अच्छा होना ज़रूरी न होता, तो मैं क्या गाता/गाती?

The Light of Eden में रंग भरें

Meta Pet 11 में ऐसे रंग भरें मानो सूरज बादल के पीछे से निकल रहा हो। एक छोटी-सी जगह सफ़ेद छोड़ दें: वह रोशनी जो हमेशा वहाँ थी।





अध्याय 8 · 3:32 · चढ़ाई

Mine Alone

सेवरेंस, फ़ेलिसिया और लिया

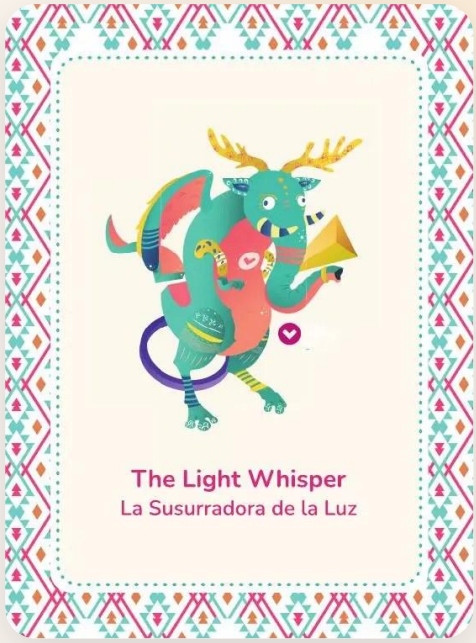
“वह दुश्मन नहीं है। वह घाव है।”

इसका अर्थ

“नमस्ते, बच्ची। क्या तुम मुझे भूल गईं?” सेवरेंस लिया को अपनी दुनिया दिखाता है: फ़ेल्ट की दीवारों और नीली नियॉन का एक कैबरे, हर Meta Pet अपनी दीवार के पीछे अकेला। जब लिया उसे रुकने को कहती है, फ़ेलिसिया उसका हाथ थाम लेती है: वह दुश्मन नहीं, वह घाव है। दीवारें दरकती हैं, चारों मार्गदर्शक उसे घेर लेते हैं और लिया कहती है: “मुझे माफ़ करना, मैं तुम्हें भूल गई थी।”

छाया का गीत चिल्लाता नहीं। वह सुरक्षा जैसा लगता है: किसी पर भरोसा मत करो, सुरक्षित रहो, छोटे पर मज़बूत बने रहो। हर दीवार ने कभी किसी बच्चे को बचाया था, इसीलिए उसे गिराना इतना कठिन है।

फ़ेलिसिया का उत्तर इस पद्धति का हृदय है: उससे लड़ो मत, उसके साथ बैठो। दीवारें गिरती हैं तो पता चलता है कि इतने समय से सचमुच अकेला कौन था। “क्या कभी कोई मेरा था?”



कार्ड 65

फ़ेलिसिया · प्रकाश की फुसफुसाहट

फ़ेलिसिया लिया को छाया से बचाती नहीं, उसके पास बैठ जाती है: जिसे हम दूर धकेलते हैं वह दीवारें बनाता है, जिसका साथ देते हैं वह नरम पड़ता है।



अध्याय 8 · अभ्यास · 15 मिनट

वह आवाज़ जो कहती है “सिर्फ़ मेरी”



1. वे तीन वाक्य लिखें जो आपकी रक्षा करने वाली आवाज़ आपसे कहती है। जैसे: किसी पर भरोसा मत करो, यह बहुत कठिन है, इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ा।
2. हर वाक्य के आगे लिखें कि वह आपको किससे बचाने की कोशिश कर रही थी।
3. उन्हें धीरे-धीरे ज़ोर से पढ़ें। फिर सीने पर हाथ रखें और उस आवाज़ से कहें: “मैं तुम्हें देखता/देखती हूँ। तुमने मुझे सुरक्षित रखा। अब तुम अकेले नहीं हो।”
4. अपने दिन का कार्ड निकालें और उसका उपहार पढ़ें: यही वह है जिसकी दीवार रखवाली कर रही थी।
5. फ़ेलिसिया के कार्ड को सामने रखकर तीन धीमी साँसों के साथ समाप्त करें।

डायरी

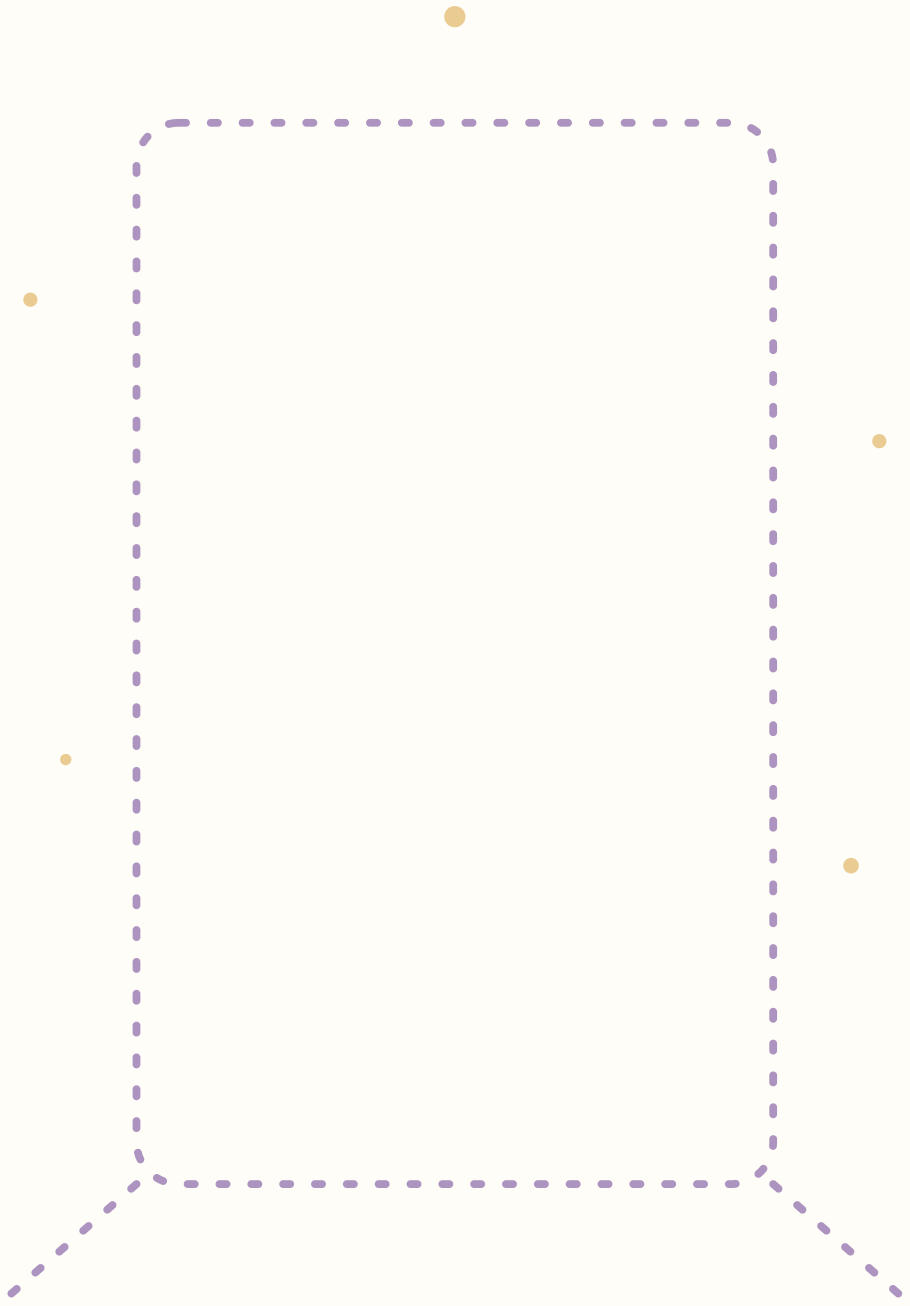
सेवरेंस की कौन-सी आवाज़ मैं सबसे अच्छी तरह पहचानता/पहचानती हूँ?

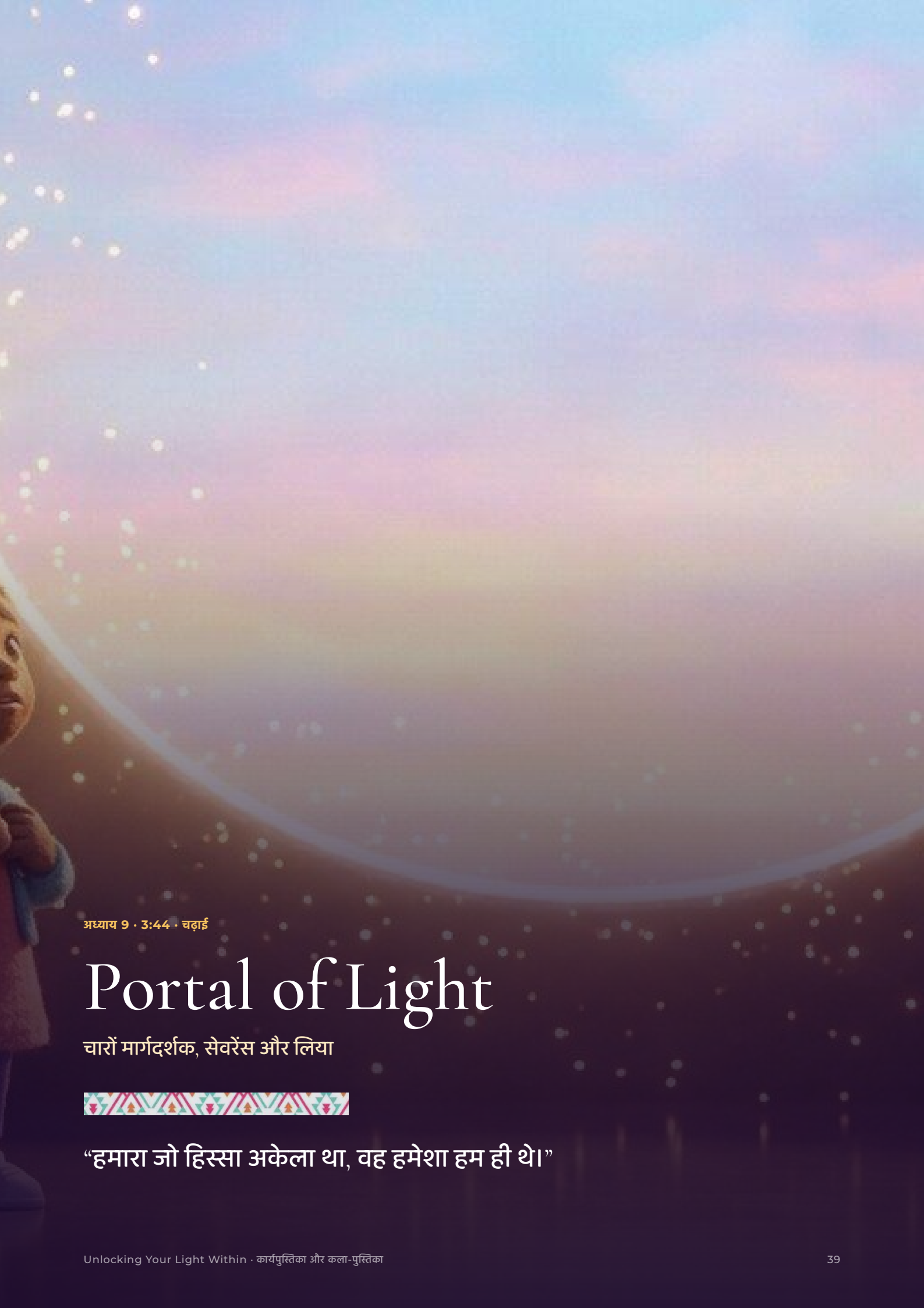
मैंने कौन-सी दीवार बनाई जिसने कभी मेरी रक्षा की, और अब वह किसे बाहर रखती है?

मैं किसे, या अपने किस हिस्से को, भूल गया/गई हूँ, और आज उससे क्या कहूँगा/कहूँगी?

दीवार बनाइए, और उसकी दरार

इस फ़्रेम के भीतर अपनी कोई एक दीवार बनाइए। फिर वह पहली दरार बनाइए जिससे रोशनी भीतर आती है, और उसे सुनहरा रंगिए।





अध्याय 9 · 3:44 · चढ़ाई

Portal of Light

चारों मार्गदर्शक, सेवरेंस और लिया

“हमारा जो हिस्सा अकेला था, वह हमेशा हम ही थे।”

इसका अर्थ

प्रकाश के एक पोर्टल के सामने घुटनों के बल बैठा सेवरेंस स्वीकार करता है: “मैं अलगाव का झूठ हूँ।” वह वापस अपनाए जाने की विनती करता है, और चारों मार्गदर्शक एक स्वर में उत्तर देते हैं: हम तुम्हें देखते हैं, नाम देते हैं, वापस अपनाते हैं। आकाश जैसा दरवाज़ा प्रयास से नहीं, स्थिरता से खुलता है, और उस पार लिया अपने बड़े रूप से मिलती है।

छाया हारती नहीं: उसे वापस अपनाया जाता है। अलगाव झूठ था; अपनापन शुरू से सच था, वही सच जो अध्याय 1 में धरती गा रही थी।

दरवाज़ा प्रयास या इच्छाशक्ति से नहीं, तब खुलता है जब भीतर सब शांत हो जाता है। और कोई उस पार नहीं: केवल वही दुनिया जिसे हम छोड़ आए, अब उज्ज्वल। एकीकरण दिखाता है कि हम पहले से कहाँ हैं।

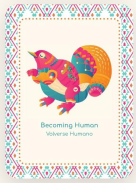
चारों मार्गदर्शक



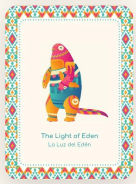
फ़ेलिसिया · प्रकाश की फुसफुसाहट
कार्ड 65



A Universal Panacea · **सार्वभौमिक रामबाण**
Meta Pet 4 · असहिष्णुता → समझ → **क्षमा**



Becoming Human · **इंसान बनना**
Meta Pet 36 · उथल-पुथल → मानवता → **करुणा**



The Light of Eden · **ईडन का प्रकाश**
Meta Pet 11 · अस्पष्टता → आदर्शवाद → **प्रकाश**

फ़िल्म में आप जिस भी छाया से मिले, वह इस घेरे में घर लौटती है।



अध्याय 9 · अभ्यास · 15 मिनट

उस हिस्से को वापस अपनाना जो अकेला था



1. चारों मार्गदर्शकों के कार्ड (फ़ेलिसिया, 4, 36 और 11) घेरे में रखें, या ऐप में खोलें। अगर कार्ड न हों, तो उनके नाम चार काग़ज़ों पर लिख लें।
2. बीच में वह नाम लिखें जो आप अपने उस हिस्से को देते हैं जिसने अकेलापन महसूस किया है: एक शब्द, कोई उपनाम, कोई उम्र।
3. धीरे-धीरे, हर मार्गदर्शक के लिए एक बार, कहें: “मैं तुम्हें देखता/देखती हूँ। मैं तुम्हें नाम देता/देती हूँ। मैं तुम्हें वापस अपनाता/अपनाती हूँ।”
4. तीन मिनट आँखें बंद करके स्थिर बैठें। कुछ भी खोलने की कोशिश न करें।
5. दरवाज़े के उस पार से देखी गई अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी के बारे में एक वाक्य लिखें।

डायरी

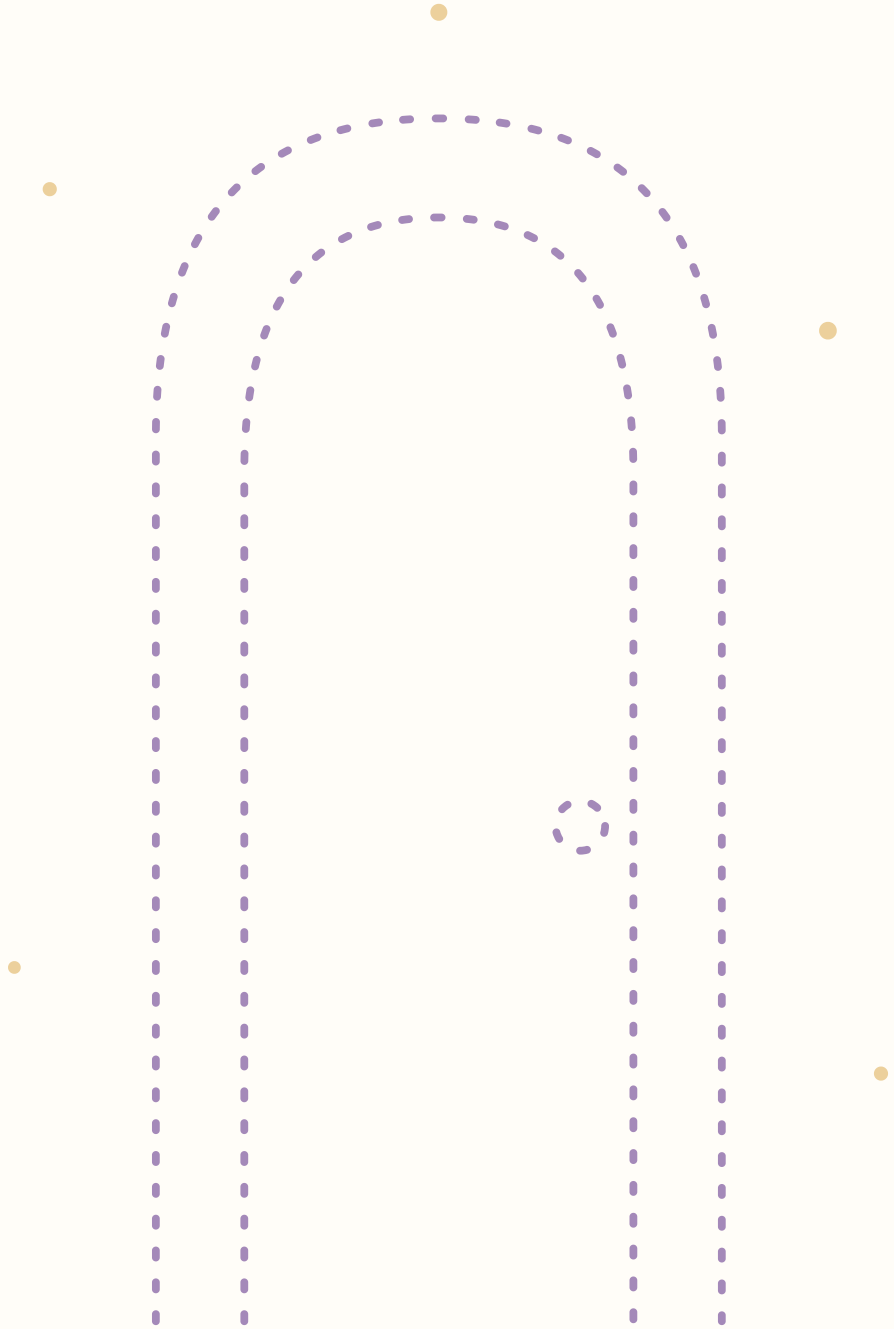
मेरा कौन-सा हिस्सा कब से वापस अपनाए जाने की राह देख रहा है?

मैं अब भी कहाँ ज़ोर लगाकर कोई दरवाज़ा खोलने की कोशिश कर रहा/रही हूँ?

अगर कोई उस पार नहीं है, तो मेरी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में क्या पहले से उज्ज्वल है?

आकाश जैसा दरवाज़ा बनाइए

अपना दरवाज़ा बनाइए और उसे उस आकाश के रंगों से रंगिए जिसमें आप सबसे ज़्यादा जाना चाहेंगे। फिर उसके दोनों ओर स्वयं को एक-दूसरे के आगे झुकते हुए बनाइए।





अध्याय 10 · 4:16 · घर वापसी

Infinite Sky

लिया, चारों मार्गदर्शक और Meta Pets

"तुम तूफ़ान नहीं हो, तुम आकाश हो।"

इसका अर्थ

आकाशगंगा के नीचे लिया तूफ़ान से गाती है: तुम तूफ़ान नहीं हो, तुम आकाश हो। मार्गदर्शक, Meta Pets और समाहित सेवरेंस साथ चमकते हैं। आठ सेकंड का मौन, और फिर बूढ़ी लिया की आवाज़ एक पूरी ज़िंदगी याद करती है, अधूरी और काफ़ी।

फ़िल्म जिससे भी गुज़री, डर, छाया, दीवारें, वह सब मौसम है। आप वह आकाश हैं जिसमें वह घटता है: “तुम शरीर नहीं हो, तुम वह हो जो देखता है।”

मौन फ़िल्म का हिस्सा है। और उसके बाद कोई जीत नहीं आती, बल्कि कोमलता से याद की गई एक साधारण ज़िंदगी। आज़ादी ज़िंदगी को पूर्ण नहीं, काफ़ी बनाती है।



आपके दिन का कार्ड: उसका सार आकाश है

कोई एक Meta Pet नहीं: वह स्थान जिसमें सब प्रकट होते हैं। अपने दिन का कार्ड निकालें और उसके सार को तूफ़ान के पीछे के आकाश की तरह पढ़ें।



अध्याय 10 · अभ्यास · 15 मिनट

आठ सेकंड का आकाश



1. आराम से बैठें। मन में अपना आज का एक तूफ़ान पहचानें: कोई चिंता, कोई भावना, कोई विचार।
2. भीतर कहें: “मैं यह तूफ़ान नहीं हूँ। मैं वह आकाश हूँ जिसमें से यह गुज़रता है।”
3. आठ सेकंड पूरा मौन रखें। फिर आठ और। फिर आठ और।
4. अपने दिन का कार्ड निकालें और केवल उसका सार, धीरे-धीरे, दो बार पढ़ें।
5. “और मैंने जिया, और…” से शुरू होने वाली तीन पंक्तियाँ लिखें, मानो आप अपनी ज़िंदगी को बहुत दूर से, कोमलता के साथ याद कर रहे हों।

डायरी

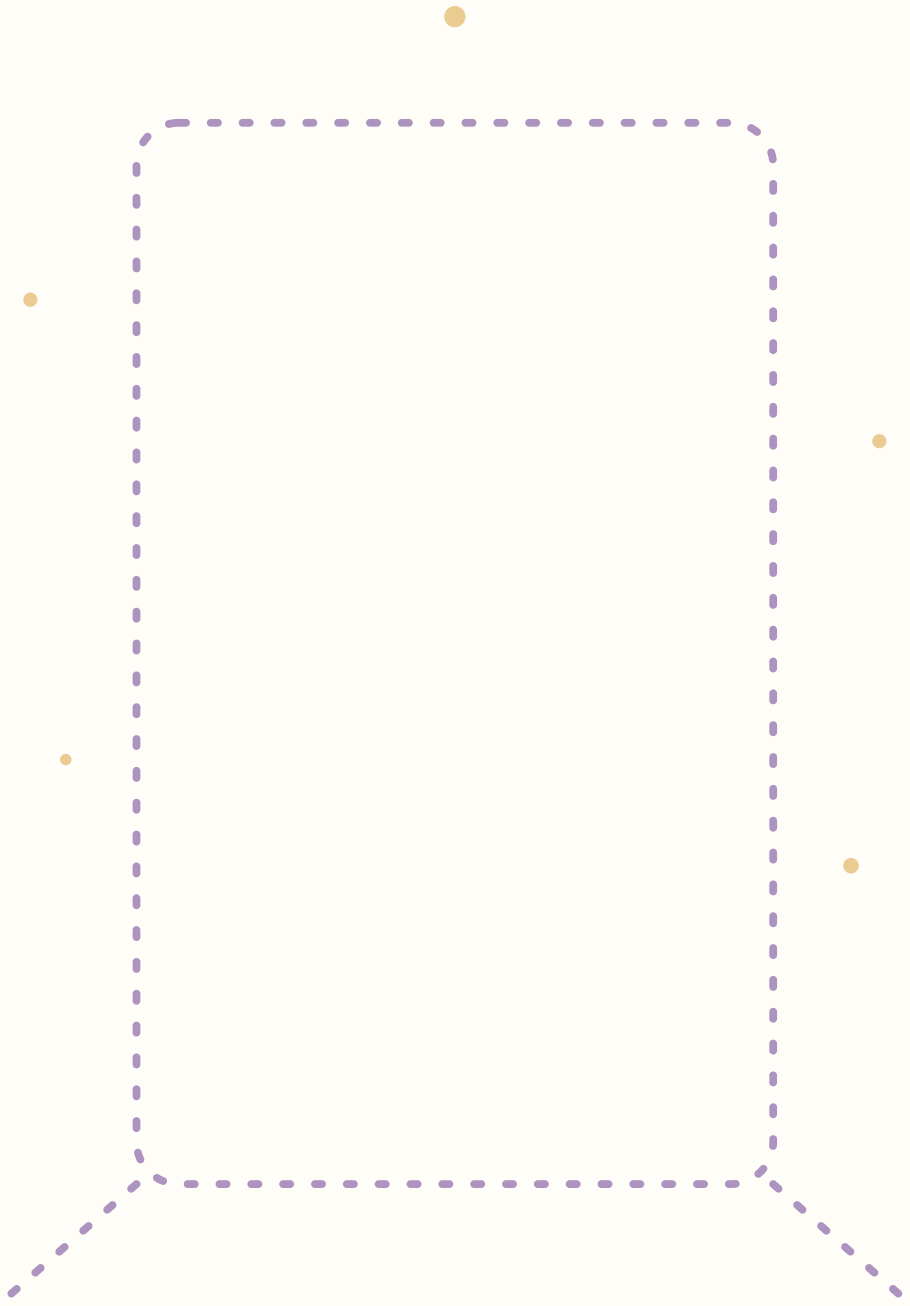
मैं किस तूफ़ान को आकाश समझ बैठा/बैठी हूँ?

अगर मैं अपनी ज़िंदगी को पूर्ण बनाने की कोशिश छोड़ दूँ, तो क्या काफ़ी होगा?

मैं किसे ढूँढ़ने लौटा/लौटी हूँ, और मैंने ऐसा क्या सुना है जो उन्हें बताना चाहता/चाहती हूँ?

अपना आकाश बनाइए

एक कोने में एक छोटा-सा तूफ़ान बनाइए। फिर बाक़ी सब कुछ आकाश से भर दीजिए: तारे, रंग, विस्तार। देखिए कि क्या बड़ा है।





अध्याय 11 · 3:40 · घर वापसी

Happytalism

बूढ़ी लिया, पूरा शहर और पूरी मंडली

“एक जागृत कोशिका, मैं स्वयं।”

इसका अर्थ

“और हमने इसे बनाया। पहले धीरे-धीरे और बुरी तरह, और साथ मिलकर।” पूरा शहर Happytalism गाता है: ‘कभी काफ़ी नहीं’ की पुरानी दुनिया ढहती है, गली में लंबी मेज़ सजती है, सिक्के फूल बन जाते हैं और दस अरब आत्माएँ धरती को रोशन करती हैं।

भीतर की यात्रा बाहर की ओर मुड़ती है। ‘कभी काफ़ी नहीं’ पर बनी दुनिया एक सभ्यता के पैमाने पर सेवरेंस है; हैप्पीटलिज़्म दूसरी संभावना को नाम देता है, प्रेम की एक अर्थव्यवस्था।

और ‘कैसे’ का उत्तर सबसे छोटी इकाई है: “एक जागृत कोशिका, मैं स्वयं।” मूलभूत शांति का अभ्यास इसी पल से, हमारी गलियों में होता है।



सभी 64 Meta Pets, एक साथ

हर Meta Pet गली में है: 64 में से हर एक वह उपहार है जिसकी नई दुनिया को ज़रूरत है। आपका कौन-सा उपहार कम है?



अध्याय 11 · अभ्यास · 15 मिनट

एक जागृत कोशिका



1. अपनी ज़िंदगी की एक चीज़ लिखें जो अब भी ‘कभी काफ़ी नहीं’ पर चलती है: समय, पैसा, ध्यान, स्वीकृति।
2. अपने दिन का कार्ड निकालें और उसका उपहार पढ़ें।
3. उस उपहार के साथ इस सप्ताह ‘काफ़ी’ का एक ठोस कार्य चुनें: साथ बाँटा गया भोजन, दिया गया एक घंटा, उठाई गई एक आवाज़।
4. उसे एक वचन की तरह लिखें: “इसी पल से, अपनी गली में, मैं…”।
5. खड़े हो जाएँ और उसे एक बार ज़ोर से कहें। आप अभी-अभी गान में शामिल हो गए हैं।

डायरी

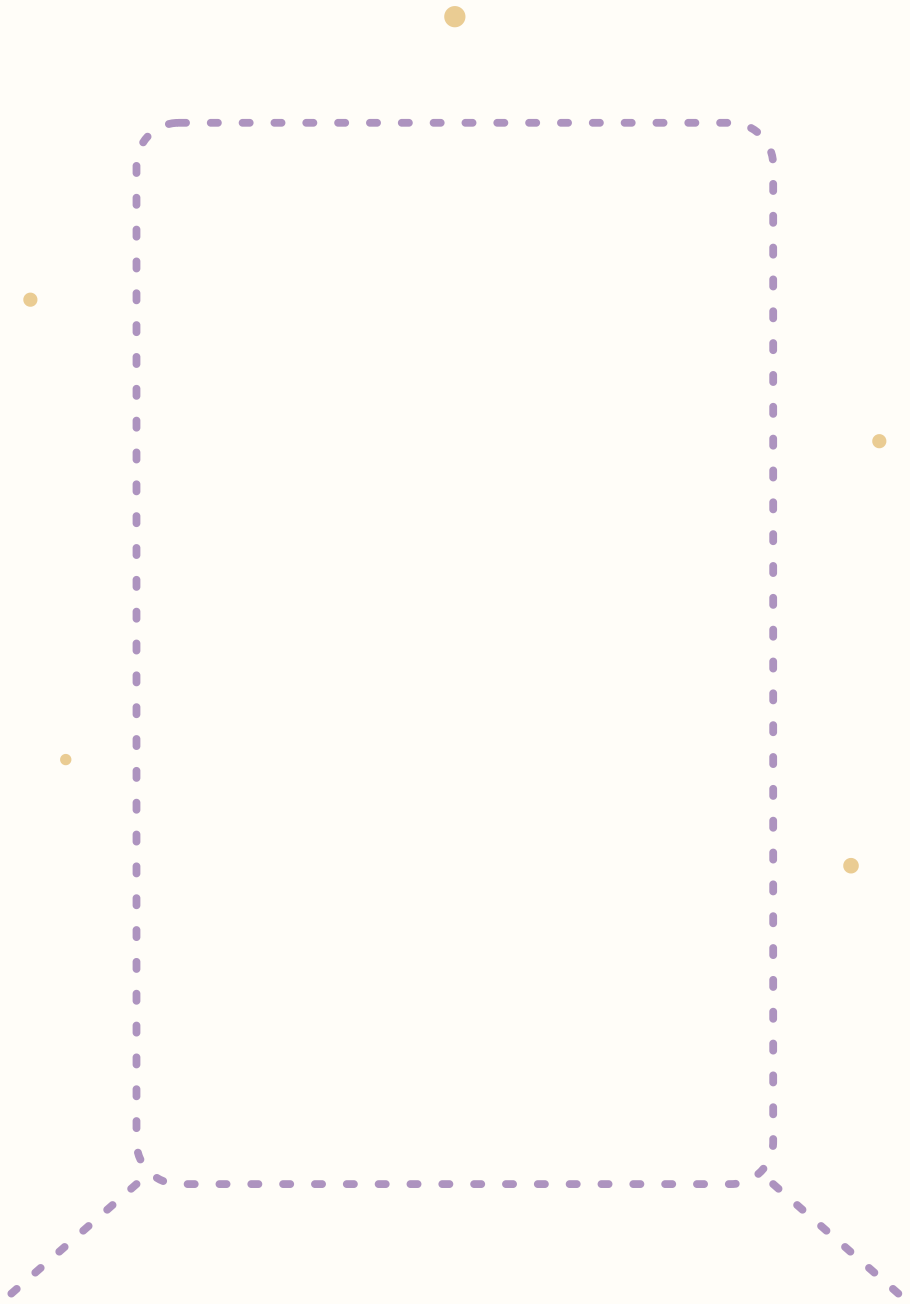
मैं अब भी ‘कभी काफ़ी नहीं’ की पुरानी दुनिया में कहाँ जी रहा/रही हूँ?

मेरे घर, मेरे काम और मेरी गली में ‘काफ़ी’ कैसा दिखता है?

मैं किनके साथ यह नई दुनिया बनाऊँगा/बनाऊँगी, पहले धीरे-धीरे और बुरी तरह, और साथ मिलकर?

लंबी मेज़ सजाइए

एक गली में एक लंबी मेज़ बनाइए। बनाइए कि उस पर कौन बैठा है, कौन-सी रोटी रखी है, और एक ख़ाली कुर्सी उसके लिए जिसे आप बुलाएँगे।





अध्याय 12 · 4:26 · घर वापसी

The Path of Light

नन्ही और बूढ़ी लिया, फ़ेलिसिया, मार्गदर्शक और पूरी मंडली

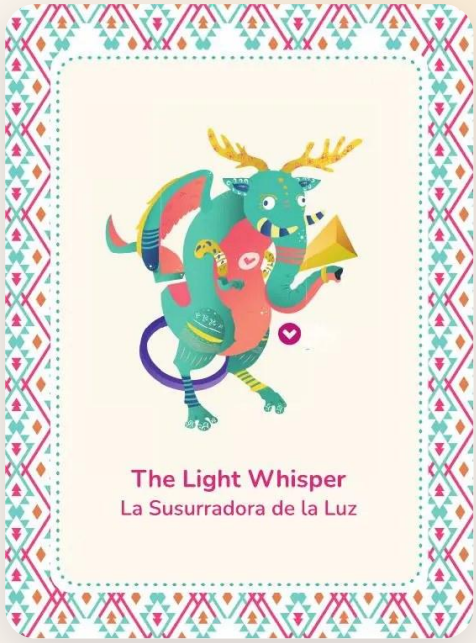
“तुम घर पर हो।”

इसका अर्थ

एक बच्चे की आवाज़ अकेले गाती है: हम रोशनी को गर्भ से दुनिया तक, दुनिया से तारों तक, और वापस ले जाते हैं। चारों मार्गदर्शक अपनी आख़िरी सीख देते हैं, सब साथ गाते हैं “हम कभी अलग नहीं थे” और बूढ़ी लिया फ़िल्म के आख़िरी शब्द कहती है: तुम घर पर हो।

अंत पूरी यात्रा को एक पंक्ति में समेटता है: धरती में जड़ें, आकाश में पंख, इच्छा की आग, एक दिल जो झूठ नहीं बोलता, एक आवाज़ जो याद रखती है, एक दृष्टि जो देखती है, तारों का एक मुकुट।

फ़िल्म वैसे ही ख़त्म होती है जैसे शुरू हुई थी: तुम घर पर हो। चढ़ाई का इनाम नहीं, बल्कि वह जो शुरुआत से पहले ही सच था। हम पथ पर साथ चलते हैं, हर दिन।



कार्ड 65

फ़ेलिसिया · प्रकाश की फुसफुसाहट

फ़ेलिसिया ने फ़िल्म शुरू की थी और वही उसे समाप्त करती है: “अब लौटो, घेरा पूरा हुआ। अपने पैरों के नीचे धरती को महसूस करो।”



अध्याय 12 · अभ्यास · 15 मिनट

पूरा पथ, एक साँस में



1. उन अध्यायों के कार्ड सामने रखें, या याद करें, जिन्होंने आपको सबसे ज़्यादा छुआ।
2. पैर धरती पर टिकाकर खड़े हो जाएँ। धीरे-धीरे पढ़ें: धरती में जड़ें, आकाश में पंख, इच्छा की आग, दिल जो झूठ नहीं बोलता, आवाज़ जो याद रखती है, दृष्टि जो देखती है, तारों का मुकुट।
3. हर वाक्य पर शरीर के उस हिस्से को छुएँ जिसका वह नाम लेता है, पैरों से सिर के शिखर तक।
4. पथ का वह क़दम लिखें जो आप कल उठाएँगे, और किसके साथ।
5. आँखें बंद करें और ख़ुद से तीन शब्द कहें: “तुम घर पर हो।”

डायरी

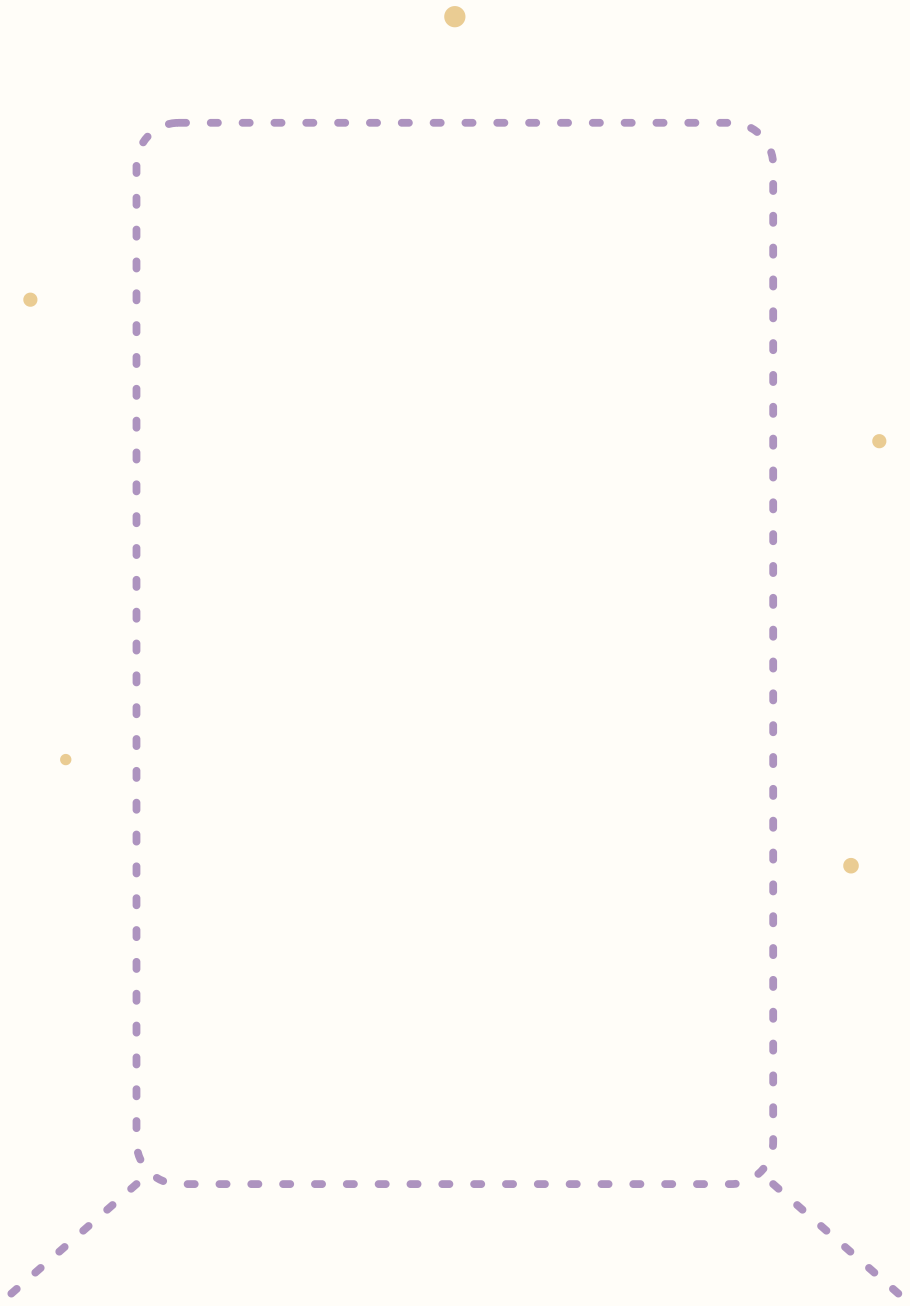
फ़िल्म का कौन-सा अध्याय सबसे ज़्यादा मेरा था, और क्यों?

अध्याय 1 और अध्याय 12 के बीच मुझमें क्या बदला है?

मैं प्रकाश के पथ पर हर दिन किसके साथ चलूँगा/चलूँगी?

पूरा पथ बनाइए

पन्ने के नीचे जड़ों से लेकर ऊपर तारों के मुकुट तक एक पथ बनाइए। उस पर वे अध्याय चिह्नित कीजिए जो आपके थे, और आज उस पर ख़ुद को बनाइए।



वे 64 जो आपके साथ चलते हैं



हर बार जब कोई Meta Pet आपके पास आए, डेक में, ऐप में या किसी लाइट सर्कल में, उसका घेरा रंग दें। धीरे-धीरे आपका अपना तारामंडल उभर आएगा।

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63	64

कृतज्ञता

मुझे क्या मिला



पुस्तक बंद करने से पहले, कोमलता से पीछे देखें। कृतज्ञता वह तरीक़ा है जिससे रोशनी ठहरना सीखती है।

इन अध्यायों के बाद तीन बातें जिनके लिए मैं कृतज्ञ हूँ:

एक उपहार जो मुझे अपनी किसी छाया के भीतर मिला:

एक व्यक्ति जिसे मैं धन्यवाद देना चाहता/चाहती हूँ, और मैं उनसे क्या कहूँगा/कहूँगी:

उस "मैं" के लिए एक वाक्य जिसने यह पुस्तक खोली थी:



अध्याय 12 · The Path of Light

हम कभी अलग नहीं थे। हम कभी दूर नहीं थे। जिस रोशनी को तुम खोज रहे थे, वह तुम्हारे हृदय की रोशनी है।

संगीत-नाटक Unlocking Your Light Within से

चलते रहें

आपके अगले क़दम

अध्ययन कोर्स

हर अध्याय, वीडियो, अर्थ, कार्ड और अभ्यास के साथ, हिन्दी, अंग्रेज़ी, स्पैनिश और पुर्तगाली में। निःशुल्क।

ऐप

आज का आपका कार्ड, हर कार्ड का अभ्यास, और हर Meta Pet के लिए 7 मिनट का ध्यान।

लाइट सर्कल

दूसरों के साथ एक अध्याय देखें और घेरे में साझा करें। अपने पास के किसी Meta Pets फ़ैसिलिटेटर से पूछें, या ख़ुद फ़ैसिलिटेटर बनें।

पद्धति

एक्सप्लोरर (स्तर 1): 64 कार्ड, ऑनलाइन कोर्स और ऐप।
फ़ैसिलिटेटर (स्तर 2): दूसरों के लिए सर्कल थामना सीखें।

अध्ययन कोर्स (निःशुल्क)

Meta Pets World ऐप

फ़िल्म

डेक और एक्सप्लोरर पैक

Unlocking Your Light Within एक एनिमेटेड संगीतमय फ़िल्म है, जिसे World Happiness Foundation ने लुइस मिगेल गायार्दो के संगीत-नाटक पर आधारित करके बनाया है। संगीत एल्बम Unlocking Your Light Within से। चित्र अध्याय 1 से 12 के पहले कट से। Meta Pets चित्र आधिकारिक डेक से।

Meta Pets पद्धति कृतज्ञता के साथ रिचर्ड रड और रोज़ी एरोनसन की Gene Keys और ड्रीम आर्क के साथ हमारे लंबे सहयोग और अध्ययन का सम्मान करती है।

© World Happiness Foundation। व्यक्तिगत और ग़ैर-व्यावसायिक सामूहिक उपयोग के लिए डाउनलोड, प्रिंट और साझा करने के लिए स्वतंत्र।
worldhappiness.foundation · metapetsworld.org