Biography of Freda Bedi

DISSERTATION

Submitted To

BABASAHEB BHIMRAO AMBEDKAR UNIVERSITY

(A CENTRAL UNIVERSITY)

LUCKNOW

BABASAHEB
BHIMRAO
AMBEDKAR
UNIVERSITY

LUCKNOW

प्रज्ञा शील करूणा

ESTABLISHED 1996

In Fulfillment for the Award of

Master of Philosophy

in

HISTORY

Submitted By :

Sanghmitra Gautam

ENROLLMENT NO. 1162/16

Under the Supervision of :

Prof. Shura Darapuri

HEAD OF DEPARTMENT

DEPARTMENT OF HISTORY

SCHOOL FOR AMBEDKAR STUDIES

BABASAHEB BHIMRAO AMBEDKAR UNIVERSITY

(A CENTRAL UNIVERSITY)

VidyaVihar, Raebareli Road Lucknow-226025(U.P), India

2018

बाबासाहेब भिमराव अंबेडकर विश्वविद्यालय
ववद्या ववहार, रायबरेली रोड, लखनऊ-226025
BABASAHEB BHIMRAO AMBEDKAR UNIVERSITY
(A Central University)
Vidya Vihar, Rae Bareli Road, Lucknow-226025

Letter No: ....

Date: ....

CERTIFICATE

This is to certify that the M.Phil. Dissertation titled " Biography of Freda Bedi" submitted by Miss Sanghmitra Gautam is an original research work and has not been previously submitted in part or full for the award of any other Degree or Diploma to this or any other university.

The M.Phil. Dissertation submitted to Babasaheb Bhimrao Ambedkar University Lucknow satisfies all the requirements as stipulated in the Master of Philosophy (M.Phil.) Regulations of the University and it is fit for submission and evaluation for the award of the Degree of Master of Philosophy of the University.

Date: 29.6.18

(Prof. Shura Darapuri)
Supervisor
Department of History
BBAU, Lucknow

(Prof. Shura Darapuri)
Head of Department
Department of History
BBAU, Lucknow

DECLARATION

I, **Sanghmitra Gautam**, declare that the work embodied in the dissertation titled **Biography of Freda Bedi** has been carried out by me, under the supervision of **Prof. Shura Darapuri** Department of History, Babasaheb Bhimrao Ambedkar University, Lucknow.

The work included in this dissertation has not been submitted for any other degree and unless otherwise stated, is all original. I have duly acknowledged all the sources used by me in the preparation of this dissertation.

Sanghmitra

(SANGHMITRA GAUTAM)
M.Phil.
Department of History
School for Ambedkar Studies
B.B.A. University, Lucknow

ACKNOWLEDGEMENT

The concept of this short research was given to me by the Head of the Department and my supervisor, Professor Shura Darapuri who guided me diligently in giving the basic shape to this short-research arrangement, and the courage to complete the research work. I am also grateful to Prof. S. Victor Babu, Dr V M Ravikumar, Dr. Renu Pandey, Dr. Siddharth Shankar Rai for their support and encouragement.

I am also thankful to Kabir Bedi (Actor son of Freda Bedi), Anila Pema Zangamo (Assistant of Freda Bedi), Norma Levin (Writer), Ven. Lama Lobzong (Buddhist monk), BBC London journalist, Andrew Whitehead for extending their support in completing this short-research work. I am also grateful to the staff members of our Universities, Gautam Buddha Library, Teen Murti Bhawan, Delhi University, Abhilekh Ptal Library's, who gave his invaluable time to complete this research arrangement in a very well-organized manner, I express my special gratitude.

Last but not least I am thankful to my parents, my Father, Ashok Kumar Boudha, my Mother, Mrs. Shakuntala. I am also thankful to my sister Kanchan, my elder brother Mahendra and my younger brother Vikas, my uncle Mr. Ramanand Azad, and my aunt Mrs. Savinai and all my friends without whose cooperation, this short-research would never have got completed.

Sanghmitra Gautam

अनुक्रमणिका सूची

1. प्रथम अध्याय	प्रस्तावना
2. द्वितीय अध्याय	स्वतंत्रता सेनानी के रुप में फ्रेडा बेदी
3. तृतीय अध्याय	फ्रेडा बेदी एक तिब्बती बौद्ध भिक्षुणी का निर्माण
4. चतुर्थ अध्याय	फ्रेडा बेदी का नारीवाद में योगदान
5. पंचम अध्याय	निष्कर्ष

अध्याय –1

प्रस्तावना

फ्रेडा बेदी कभी–कभी फ्रिदा बेदी और साथ ही सिस्टर पालमों या जेलांगामा करमा केचोग पालमों के नाम से भी जाना जाता था फ्रेडा बेदी एक ब्रिटिश महिला थी जो कि पहली पश्चिमी महिला जिसने तिब्बती बौद्ध धर्म की दीक्षा ली। जिसका जन्म 5 फरवरी 1911 डर्बी इंग्लैण्ड में हुआ था। फ्रेडा बेदी के पिता का नाम फ्रॅान्सिस एडविन हॉल्सटन और माता का नाम नेल्ली डायना हैरिसन था।[1] फ्रेडा महज 8 महीने की थी जब उनके पिता की मृत्यु प्रथम विश्व युद्ध में हुई थी।

फ्रेडा ने अपनी शिक्षा पार्कफील्ड सैडर्स स्कूल से की और कुछ साल सॉरबॉन पैरिस में भी शिक्षा प्राप्त की। फ्रेडा ने अपने एम0ए0 की शिक्षा सेंट हॉग्स कॉलेज ऑक्सफोर्ड, ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय से अंग्रेजी, दार्शनिक अध्ययन तथा राजनीतिक शास्त्र से किया।[2] जहॉ उनकी मुलाकाल बाबा प्यारे लाल बेदी से हुई जो कि भारतीय पंजाबी सिख थे, वह सिख धर्म के संस्थापक गुरू नानक 1469–1539 के सोलहवें वंशज थे जिनका परिवार अभी भी गुरू नानक द्वारा बसाये हुए पितृभूमि पर रहते थे। बाबा प्यारे लाल बेदी ने फ्रेडा बेदी से ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय के ऑक्सफोर्ड रजिट्रार में 1933 में विवाह कर लिया।[3] 1934 में बी0पी0एल0 बेदी फ्रेडा के साथ भारत आ गये तथा

---

[1]http://www.luxlapis.co.za/palmo-cv.html

[2] From oxford to Lahore-the antiimperialist Briton who become a Tibetan buddhist nun. Oxford today, 31 may 2017

[3] Notification book review the revolutionary life of Freda Bedi British feminist, Indian nationalist, Buddhist nun by Vicki Mackenzie, shambhala

फ्रेडा बेदी ने भारत आने पर ब्रिटिश राज से भारत को आजादी दिलाने के लिए महात्मा गाँधी के सत्याग्रह आन्दोलन में सत्तानवे सत्याग्रही के रूप में संघर्ष किया तथा जेल भी गयीं और फ्रेडा बेदी भारत को आजादी दिलाने के लिए बहुत सी परेशानियों का सामना किया।[4] फ्रेडा विदेश कल्याण मंत्रालय की तरफ से सलाहकार बन कर बर्मा गयीं जहाँ बौद्ध धर्म से पहली बार साक्षात्कार हुआ । चीन द्वारा तिब्बत पर हमला किये जाने से सभी तिब्बती शरणार्थी भारत आ गए फ्रेडा बेदी जवाहर लाल नेहरू के आदेशानुसार वह उनकी मदद् के लिए गयी। फ्रेडा बेदी ने सामाजिक कार्यों के लिए खुद को समर्पित कर दिया था। फ्रेडा बेदी के बर्मा में बौद्ध धर्म से काफी प्रभावित हुई थीं तथा तिब्बती शरणार्थियों के आने के पश्चात् फ्रेडा बेदी तिब्बती बौद्ध धर्म से काफी प्रभावित हुई और फ्रेडा बेदी 16वें करमापा जो कि काग्यू स्कूल के संस्थापक से भी प्रभावित थी। फ्रेडा बेदी ने दलाई लामा के साथ दिल्ली के ग्रीन पार्क में 'यंग लामा होम स्कूल' स्थापित किया।[5] फ्रेडा बेदी ने युवा तिब्बती भिक्षुओं का आध्यात्मिक सलाहकार चोग्यम त्रंगपा, थूबेतन ज़ोपा रिनपोछे, एकांग रिनपोछे, तुलकू पेमा तेन्ज़िन, जेलेक रिमपोछे, लामा येशे लोसल रिनपोछे और तुलकू उरग्येन रिनपोछे के पुत्र चोक्पी नयिम को बनाया।[6] फ्रेडा बेदी ने कुछ समय पश्चात् 1963 में 'यंग लामा होम स्कूल' लामा करमापा थिनलेय रिनपोछे के साथ डलहोजी में भी करमापा के देख–रेख में स्थापित किया।[7] फ्रेडा बेदी ने भिक्षुणियों को भिक्षुओं

---

[4] Andrew Rawlinson, the book of enlightened masters: teachers in eastern traditions open Court,1997, ISBN 0-8126-9310-8 p,181 she took part in the national independence movement and spent a short time in detetion with her children after being arrested along with Gandhi as a satyagrahi

[5]Jamyang Wangmo, The Lawudo Lama: stories of reincarnation from the Mount Everest region p. 191 : "The Young Lamas Home School started in Delhi in 1961 in the house of Frida Bedi, with Chogyam Trungpa Rinpoche, Akong Rinpoche, Tulku Pema Tenzin Rinpoche, and Geleg Rinpoche as the first students. After a while, Mrs. Bedi rented a beautiful new house at L-7, Green Park, in the Hauz Khas area of New Delhi. When I joined the school in 1962 there were twelve tulkus attending."

[6]Diana J. Mukpo, Carolyn Rose Gimian, Dragon Thunder: My Life with Chogyam Trungpa, p. 71

[7]Young Lamas Home School in Dalhousie

के समान अधिकार और सम्मान दिलाने के लिए थ्रिलिंग आंदोलन चलाया। जिसके तहत भिक्षुणियों के लिए 'करमा द्रुबग्ये थारगय लिंग ननरी' नामक मठ की प्रतिष्ठापक बनी जो कि तिलोकपुर में 'कांगरा घाटी पर स्थिति है।[8] बाद में यंग तुलकू स्कूल को बन्द कर फ्रेडा बेदी रूमटेक सिक्किम में करमापा की गद्दी पर निर्वासित हुई और 1966 में 16 वें करमापा द्वारा पूर्ण रूप से बौद्ध भिक्षुणी की दीक्षा ली और करमापा ने उन्हें 'जेलोंन्गामा करमा केचोग पालमों' नाम दिया।[9] और वह पहली तिब्बती बौद्ध धर्म की दीक्षा लेने वाली पश्चिमी महिला बनी। फ्रेडा बेदी का दीक्षा समारोह हॉग–कॉग में हुआ और फ्रेडा ने कई देशो में तिब्बती बौद्ध धर्म का प्रचार–प्रसार किया तथा कुछ समय पश्चात् फ्रेडा की मृत्यु नई दिल्ली में 26 मई 1977 में हुई थी।[10][11][12] फ्रेडा बेदी के तीन पुत्र रंगा बेदी, कबीर बेदी फिल्म नायक, तिलक जहीर बेदी जिनकी मृत्यु हो गयी थी और एक पूत्री गुलहिमा बेदी है।[13]

उद्देश्य–

- बौद्ध धर्म में फ्रेडा बेदी का एक भिक्षुणी के रूप में क्या योगदान है?
- फ्रेडा बेदी के शुरूआती जीवन को जानना।
- तिब्बती बौद्ध धर्म में फ्रेडा बेदी का क्या योगदान था?
- फ्रेडा बेदी का महिला सशक्तिकरण के लिए योगदान।

---

[8] Karma Drubgyu Thargay Ling

[9] In Memory of The Venerable Gelongma Karma Kechog Palmo Havnevik, Hanna (1989). Tibetan Buddhist Nuns: History, Cultural Norms and Social Reality. Oxford University Press. p. 251. ISBN 978-82-00-02846-8.

[10] Bernard de Give, LES MONIALES TIBÉTAINES
[11] Mick Brown, The Dance of 17 Lives: The Incredible True Story of Tibet's 17th Karmapa
[12] Hanna Havnevik, Tibetan Buddhist nuns: history, cultural norms, and social reality, 1989, p. 88 "Freda Bedi died in New Delhi on the twenty-sixth of March 1977."
[13] Fiona Fernandez, A Bedi good rhyme, MiD DAY, 15 August 2010

- भारतीय स्वतंत्रता के आन्दोलन में उनका योगदान।
- महात्मा गांधी और जवाहरलाल नेहरू के साथ उनका सहयोग।

शोध विधि–

वर्तमान अध्ययन में अन्तः विषयी एवं बहुविषयी सामाजिक विज्ञान शोध प्रविधि का प्रयोग किया गया है। यह अध्ययन प्राथमिक स्त्रोतों के साथ–साथ द्वितीयक स्त्रोंतों पर भी आधारित है। सामाजिक किया विधि, सिद्धान्त, संरचना का प्रयोग शोध लेखन हेतु किया गया है। इस शोध कार्य का मुख्य विषय का वर्णन एवं लिपिबद्ध करने हेतु ऐतिहासिक, वर्णात्मक विश्लेषणात्मक कियाविधि को अपनाया गया है। इस शोध में स्त्रोंतो का नवीन मूल्यांकन किया गया है।

प्राथमिक स्त्रोंत –

फ्रेडा बेदी द्वारा लिखी गयी पुस्तकों का अध्ययन तथा कुछ लेखकों द्वारा व्यक्तिगत लेखन, सरकारी रिपोर्ट, समाचार पत्र, भिक्षुओं का साक्षात्कार जिनके साथ फ्रेडा बेदी ने कार्य किया तथा उन स्थानों का निरिक्षण करना जहॉ उन्होंने प्रस्थान किया था। यह शोध में मुख्यता मौखिक अध्ययन पर आधारित है।

- फ्रेडा बेदी के पुत्र कबीर बेदी से टेलीफोन और ई. मेल द्वारा संपर्क किया गया।
- फ्रेडा बेदी की सहायक अनीला पेमा जेगमों से टेलीफोन द्वारा संपर्क किया गया।
- बी0बी0सी0 पत्रकार एंड्रिव व्हाइटहेड से ई0 मेल द्वारा संपर्क किया गया।

- सरकारी अभिलेखों का भी उल्लेख किया गया है।
- बौद्ध मठों का निरिक्षण किया गया जहाँ–जहाँ फ्रेडा बेदी उपस्थित थीं।
- बौद्ध भिक्षुओं का साक्षात्कार जिनसे फ्रेडा बेदी मिल चुकी थी।
- उन स्थानों का निरीक्षण जहाँ वह गयीं थी।
- फ्रेडा बेदी द्वारा लिखी गयी पुस्तकें।

द्वितीय स्त्रोंत –

किताबें, मैगजीन, ब्लॉग, विश्वविद्यालय के पुस्तकालयों की पुस्तकें तथा अन्य संस्थानों की सहायता ली गई है। उपरोक्त सामग्री के संकलन पश्चात् गहन विश्लेषणोंपरान्त सार्थक निष्कर्ष पर पहुंया गया है।

परिकल्पनाः–

किसी भी शोध में परिकल्पना समस्या एवं समाधान के मध्य एक मजबूत कड़ी होती है। यह समस्या को समाधान तक पहुंचाती है। परिकल्पना अनुसंधान की सम्पूर्ण कार्य रेखा को प्रदर्शित एवं समस्या का सीमांकन करती हैं। इस अध्ययन का वैज्ञानिक आधार देने के लिए परिकल्पनाओं का निर्माण किया गया है तथा इसके प्रमाणिकता का परीक्षण का प्रयत्न किया गया है। प्रस्तुत शोध अध्ययन में निम्न परिकल्पनाओं का निर्माण किया गया है।

- फ्रेडा बेदी भारत देश को एक आजाद भारत देश के रूप में देखना चाहती थीं इसीलिए उन्होंने भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन में भाग लिया।
- फ्रेडा बेदी भारत आने के पश्चात् कई धर्मों के सम्पर्क में आयी परन्तु 'विपासना' सीखने के पश्चात् फ्रेडा को सुख और शांति मिली जिसकी वजह से उन्होंने बौद्ध धर्म को अपनाया।

- तिब्बती बौद्ध धर्म के लिए फ्रेडा ने तिब्बती शरणर्थियों के लिए स्कूल खोले जहां आध्यात्मिक शिक्षा के साथ–साथ बाकी विषयों को पढ़ाया जाता था।

साहित्यिक पुनरावलोकनः–

- विक्की मैकेनज़ी 'दी रिवोल्यूशनरी लाइफ ऑफ फ्रेडा बेदी', शमभाला पब्लिकेशन, यू0एस0ए0, में फ्रेडा बेदी के बचपन से लेकर उनके जीवन के सभी संघर्षों, घटनाओं का विस्तार पूर्ण उल्लेख किया गया है।
- नोरमा लेविने 'दी स्पिरीचुअल ओ़डेसी ऑफ फ्रेडा बेदी', शुंग संग पब्लिकेशन, यू0के0, में बताया गया कि किस प्रकार फ्रेडा बेदी प्रथम अन्वेषक तिब्बती बौद्ध धर्म को पश्चिमी देशों तक पहुचाया और 16वें करमापा से किस प्रकार उनकी मुलाकात हुई तथा बौद्ध धर्म में उनका योगदान।
- शायला फुगर्ड 'लेडी ऑफ रियलाइजेशनः ए स्पिरीचुअल मिरर', बालबोआ प्रेस, यूनाडटेड स्टेट ऑफ अमेरिका, में फ्रेडा बेदी के बौद्ध भिक्षुणी बनने के प्श्चात् तिब्बती बौद्ध धर्म में किये गये कार्यों तथा बौद्ध भिक्षुणियों के रूप में किस प्रकार कार्य किया।
- फ्रेडा मैरी हॉल्स्टन बेदी 'बिहांइड दी मॅड वॉल्स' यूनिटी पब्लिशर, 1940 इसमें फ्रेडा बेदी ने अपने जीवन की सभी प्रकार की होने वाली घटनाओं का विधिवतपूर्ण वर्णन किया है।
- फ्रेडा बेदी, बेगांल लामेन्टिग लाहौरः लॉयन 1944, इस पुस्तक में फ्रेडा ने बंगाल में आयी बाढ़ तथा वहॅा की त्रासदी का वर्णन तथा समीक्षा को प्रस्तुत किया है।

अध्याय प्रारूपः

प्रथम अध्यायः–

फ्रेडा बेदी के जीवन के बारे में विस्तार पूर्वक बताया गया है।

द्वितीय अध्यायः–

फ्रेडा बेदी ने किस प्रकार भारत को आजादी दिलाने के लिए संघर्ष किया तथा किस प्रकार सत्याग्रह आंदोलन में सत्याग्रही बन कर भारत को आजादी दिलायी।

तृतीय अध्यायः–

फ्रेडा बेदी का किस प्रकार बौद्ध धर्म से परिचय हुआ तथा बौद्ध धर्म की दीक्षा ली उसका विवरण किया गया है।

चतुर्थ अध्यायः–

महिलाओं को उनका स्थान दिलाने के योग्य का विवरण प्रस्तुत किया गया है।

पंचम अध्यायः– निष्कर्ष।

अध्याय–2

स्वतंत्रता सेनानी के रूप में फ्रेडा बेदी

भारत की ओर फ्रेडा बेदी का झुकावः–

भारत आने के पूर्व फ्रेडा बेदी ऑक्सफोर्ड यूनीवर्सिटी[14]में शिक्षा के दौरान में तथा बाबा प्यारे लाल बेदी से उनकी मुलाकात ऑक्सफोर्ड यूनीवर्सिटी में हुई थी। बाबा प्यारे लाल बेदी से ही उनको भारत के बारे में जानकारी प्राप्त हुई थी। तभी से फ्रेडा बेदी भारत के लोगों को लेकर अपनत्व महसूस करने लगी थी। इसके पश्चात् बाबा प्यारे लाल बेदी अपने अधिभावी मिशन जोकि ब्रिटिश शासन से भारत को मुक्त कराने के अपने इरादे को बताया करते थे।

फ्रेडा बेदी से भारत को लेकर उनकी भावनाएँ तथा महात्मा गाँधी के प्रति उनके लगाव का मुख्य कारण यह भी था क्योकि बाबा प्यारे लाल बेदी खुद भी भारतीय राष्ट्रीय आंदोलन और गाँधी जी के अनुयायी भी थे जिसका प्रभाव फ्रेडा पर पूर्ण रूपसे देखा जा सकता था।

बी0पी0एल0बेदी ने फ्रेडा को यह विश्वास भी दिलाया कि फ्रेडा के अन्दर भारत को लेकर उनकी आध्यात्मिक क्षितिज में व्यापकता बढ रही है

[14]http://www.luxlapis.co.za/palmo-cv.htmlGELONGMA KARMA KHECHOG PALMO CURRICULUM VITEA [1].

फ्रेडा बेदी तथा बाबा प्यारे लाल बेदी 12 जून 1933में ऑक्सफोर्ड यूनीवर्सिटी के ऑक्सफोर्ड रजिस्ट्रार कार्यालय मे विवाह किया।[15]

[बाबा प्यारे लाल बेदी तथा फ्रडा बेदी के विवाह के दौरान का चित्र.1]

कुछ समय पश्चात् फ्रेडा बेदी ने अपने पुत्र रंगा बेदी को जन्म दिया जोकि 13 मई 1934 में जर्मनी हुआ था। अगस्त 1934 में हिटलर द्वारा भारतीय विद्यार्थियों पर हिंसा किया जाने लगा। जिसके दौरान बाबा प्यारे लाल बेदी अपनी पत्नी और अपने पुत्र के साथ भारत आ गये भारत आने पर वह अपने घर पंजाब में रूके। पंजाब आने के तुरन्त बाद ही फ्रेडा ने समाजवादी और कम्यूनिस्ट पार्टी दोनों मे ही शामिल हो गयी और साथ ही अखिल भारतीय सिविल लिबर्टीज यूनियन पंजाब के लिये भी कार्य करने लगी। इसके कुछ समय पश्चात् फ्रेडा बेदी अपने पुत्र रंगा बेदी के साथ पंजाब की राजधानी लाहौर चली गयी। लाहौर में फ्रेडा बेदी और प्यारे लाल बेदी पत्रिकारिता का कार्य करने लगे। इसके साथ ही फ्रेडा बेदी ने ''ऑल

[15]https://thewire.in/uncategorised/english-girl-indian-nationalist-buddhist-monk-the-extraordinary-life-of-freda-bedi

इण्डिया रेडियों'' और महिला पत्रिका ''मार्डन गर्ल'' की समीक्षा भी की थी। फ्रेडा बेदी ने अपने पुत्र रंगा बेदी के लिये एक किताब ''रायेम्स फॉर रंगा'' लिखी जो भारतीय विषय पर आधारित एक बच्चों की किताब थी।

फ्रेडा बेदी अपने पहले पुत्र रंगा बेदी के साथ पंजाब के गाँवो पैदल यात्रा करती थी तथा वहाँ रहने वाले ग्रामीणों को उनकी भूमि और उनका अवशोषण करने वालों के खिलाफ आवाज उठाने और संघर्ष करने के लिए उनमें जागरूकता लाने के लिए उनको प्रेरित करती थी इन सभी कार्यो को पूर्ण करने के लिए फ्रेडा बेदी ग्रामीणों के साथ रही तथा उनके साथ भोजन तथा उनके रहन–सहन को समझती थी और उनकी समस्याओं को सुनती थी तथा निवारण करने के लिए कार्य भी करती थी।

फ्रेडा इन सभी कार्यों में इतनी लीन हो गयी थी कि अपने दूसरे बेटे तिलक (जिसका जन्म 28 नवंबर 1935 में हुआ था) को भी बीमारी के चलते खो दिया था।[16]

[फ्रेडा बेदी तिलाक जहीर के पैदा होने के पूर्व का चित्र.2]

[16] The Revolutionary life of Freda Bedi by Vicki Mackenzie, Published by Shambhala Publication, Inc. 2017, Page No.32.

तिलक की मृत्यु के दौरान फ्रेडा बेदी ग्रामीण इलाको में स्वतंत्रता अभियान चला रही थी और तिलक जहीर को उसकी दादी के पास छोड दिया था। तिलक ज़हीर की मृत्यु की खबर फ्रेडा के लिए अत्यधिक दुःखदायी थी''।

अपने पुत्र तिलक जहीर को खोने के पश्चात् फ्रेडा खुद को अपराधी महसूस करती थी। क्योंकि वह तिलक के बीमार होने के दौरान वह उसकी देख–भाल करने के लिये वहाँ उपस्थित नहीं थी–रंगा बेदी के अनुसार।[17]इस घटना के पश्चात् फ्रेडा बेदी ने यह शपथ लिया कि जब तक भारत को स्वंतत्रता नही दिला देगी। तब तक वह माँ नहीं बनेगी।

इस दुखःद घटना के बाद फिर से वह भारत को स्वतंत्रता दिलाने के कार्य में पूर्ण निष्ठा से व्यस्त हो गयी कुछ समय पश्चात् इन सभी कार्यो को करने के दौरान ही भारत के प्रति फ्रेडा बेदी का विश्वास और प्यार गहरा होता जा रहा था। भारतियों पर बिट्रिशों द्वारा हो रहे अत्याचारों से फ्रेडा काफी चिंतित रहने लगी थी इसी बीच भारतियों को बिट्रिश शासन से आजादी दिलाने के लिए उनको कई कट्रपंथी व्यक्तियों की आवश्यकता थी जो कि वह भी फ्रेडा के आन्दोलन में भाग लेकर उनका सहयोग करें।

जब फ्रेडा गरीबों की झुग्गी झोपड़ियों में जाती थी तो वहाँ अविष्वसनीय गरीबी देखती थी जो रोजाना किसी के खेतो में, तो किसी के घरों में कार्य करके पैसे कमाते थे जिससे वह आनाज खरीद कर खाते थे। फ्रेडा बेदी का कहना था कि, ''भारत ने मुझे वहाँ की गरीबी और गंदगी ने काफी

[17] The Revolutionary life of Freda Bedi by Vicki Mackenzie, Published by Shambhala Publication, Inc. 2017, Page No.32

निराश किया है और मै इस विशाल सेना की एक ईकाई बन गयी जो कि इन सभी परेशानियों के खिलाफ लडती है।''

फ्रेडा बेदी किसानों से काफी प्रभावित थी तथा वह किसानों के लिए उनके मन में यह भावना थी की वह एक महान आत्मा है जो सच्चे अस्तित्व और मिट्‌टी के साथ जी रहे थे किसान प्रकृति और जीवन की अपरिहार्य असुरक्षाओं के बावजूद उनके चहेरे पर नम्रता और समरस्ता झलकती है।

भारत के ग्रामीण अशिक्षित और गरीब थे जिसके कारण उनको कई प्रकार की परेशानियों का सामना करना पडता था परन्तु इन सबके बावजूद पंजाब के योद्धा किसानों ने ''पंजाब किसान आंदोलन'' चलाया जोकि भारत को आजादी दिलाने, बिट्रिश सरकार और जमीनदार, साहुकारों के खिलाफ था।[18]इन सबके दौरान ही फ्रेडा बेदी का इन सबसे परिचय हुआ बल्कि उन्होनें साथ कार्य भी किया। जमीन के लिए सुधार आंदोलन और न्यायपूर्ण भूमि राजस्व और उनके नागरिक स्वतंत्रता की माँग करने के लिए पुलिस ब्रिटिश अफसरों के खिलाफ मोर्चा छेड़ दिया था।

फ्रेडा अपनी मूल भाषा में बेहद निपुण थी और वह शब्दों को प्रेम करती थी, लेकिन हिन्दी में एक भाषण के दौरान यद्यपि वह एक ब्रिटिश उच्चारण के साथ था परन्तु वह एक उल्लेखनीय उपलब्धि थी और फ्रेडा बेदी ने अपने भाषण मे कहाँ था कि मुझे आजादी चाहिए।

---

[18]http://www.yourarticlelibrary.com/sociology/highlights-on-peasant-revolt-in-punjab-1930/31986

[फ्रेडा बेदी पंजाब आंदोलन के दौरान अपने पुत्रों के साथ चित्र.3]

सत्याग्रह आंदोलनः–

महात्मा गाँधी जी के दक्षिण आफ्रिका में वकील के पद पर कार्यरत होने के दौरान ही ऐसा माना जाता है कि सत्याग्रह आदोलन सच्चाई, प्रेम और अहिंसा का जन्म हो गया था। सत्याग्रह आंदोलन का अपना एक विशेष महत्व है। ''सत्याग्रह का मूल अर्थ है सत्य के प्रति आग्रह, ये दोनों ही शब्द संस्कृत भाषा के शब्द है। सत्याग्रह का मूल लक्षण अन्याय का सर्वथा विरोध करते हुये अन्यायी के लिए वैरभाव न रखना। महात्मा गांधी जी ने दक्षिण आफ्रीका के ट्रांसवाल में औपनिवेशिक सरकार द्वारा एशियाई लोगों के साथ भेद–भाव के कानून को पारित किये जाने के खिलाफ 1906 में पहली बार

सत्याग्रह आंदोलन का प्रयोग किया गया था। भारत में महात्मा गांधी जी के नेतृत्य में सत्याग्रह आंदोलन के अन्तर्गत अनेक कार्यक्रम चलाये गये थे।[19]

बी0पी0एल0बेदी जो कि पहले से ही भारत को स्वंतत्रता दिलाने के लिए जेल से भूख हडताल पर थे और फ्रेडा बेदी भी अपने पति बी0पी0एल0 बेदी के साथ जेल में शामिल होने का फैसला लिया था तथा सुभाष चंद्र बोस के द्वारा स्वंतत्रता की लडाई में हिंसा होने की वजह से फ्रेडा और बी0पी0एल0 बेदी ने महात्मा गाँधी के सत्याग्रह आंदोलन में भाग लेने के लिए आवेदन किया। सत्याग्रह में शामिल प्रदर्शनकारियों का चयन बोर्ड जो अपने जीवन सहित सब कुछ बलिदान करने के लिये तैयार थे, भारत को औपनिवेशिक शासन से मुक्त कराने के लिए कट्टरपंथी विचार थे। यह कार्यपूर्ण करने के लिए अपने विश्वास को निर्धारित कर लिया था इन सभी कार्यो को पूर्ण करने के लिए भले की रंगा को माता–पिता के बिना रहेना पड़े।

इसी दौरान गाँधी जी का सत्याग्रह आंन्दोलन बढता ही जा रहा था इससे यह पता चलता है कि गाँधी जी का सत्याग्रह आंदोलन का फैसला सही था जिससे बेहद प्रतिबद्ध अनुशासित व्याक्ति उनके सत्याग्रह आंदोलन में शामिल थे जो कि जनता और आधिकारिक राय पर ज्यादा असर डाल रहा था क्योकि इससे अशांति कम हो रही थी और शांति बढ रही थी।

फ्रेडा का विचार था कि कुछ ही लोग जेल जाऐगे, यह फ्रेडा के लिए एक महत्वपूर्ण निर्णय था इसलिए क्योकि फ्रेडा और बी0पी0एल0 बेदी पहले ही दोनो ने अपने एक बच्चे को अपने राजनीतिक संक्रियणों के नाम पर खो

[19]http://gandhifoundation.net/

चुके थे फ्रेडा अपने घरेलू पक्ष पर चीजों को बुरा नही बनाना चाहती थी। इसीलिए रंगा को अपनी सास भाबूजी के पास छोड दिया था।

फ्रेडा नम्र तरीके से राष्ट्रीय आंदोलन का समर्थन करने लगी और अपने पति बी0पी0एल0 बेदी के साथ भले ही कुछ महिने जेल में रहेना पडे।

सत्याग्रह आंदोलन में भाग लेने के लिए फ्रेडा के काफी इंतजार के बाद आखिरकार उन्हे माहत्मा गाँधी के सत्तावने सत्याग्रही के रूप में स्वीकार कर लिया था।[20]

भारत के सत्याग्रह आंदोलन में शामिल होने वाली पहली ब्रिटिश महिला थी। इस सत्याग्रह आंदोलन में किसी भी प्रकार की कोई जिम्मेदारी नही थी यदि वहाँ प्रतिरोध या प्रतिकार करने के लिए अगर उसे गिरफ्तार किया गया या पीटा गया, उनके विरोध का मुख्य कारण यह था कि विधान सभा में परामर्श किये बिना ही ब्रिट्रिश सरकार ने द्वितीय विश्व युद्ध में भारत को शामिल करने को 'अपराध' तर्क दिया।

किसी अन्य राष्ट्र को युद्ध के लिए बिना किसी निजी सहमती के चुनाव लड़ने के लिए अस्वीकार किया है तथा एक बडे पैमाने पर रैली आयोजित करके कानून को तोड़ने का इरादा था जिसके दौरान वह लोगो को आग्रह कर रही थी कि वे सभी सेना के प्रयासों का समर्थन न करे। जब तक कि भारत एक लोकतंत्र न बन जाए और वे स्वंय के कानून को चुन सकें।

21 फरवरी 1941 को फ्रेडा ने अपना सबसे बड़ा विरोध प्रदर्शन किया था। हालॉकि शुरूआती घंटे में पुलिस द्वारा चुहे और बिल्ली का खेल चला।

---

[20]https://www.mid-day.com/articles/a-bedi-good-rhyme/91679

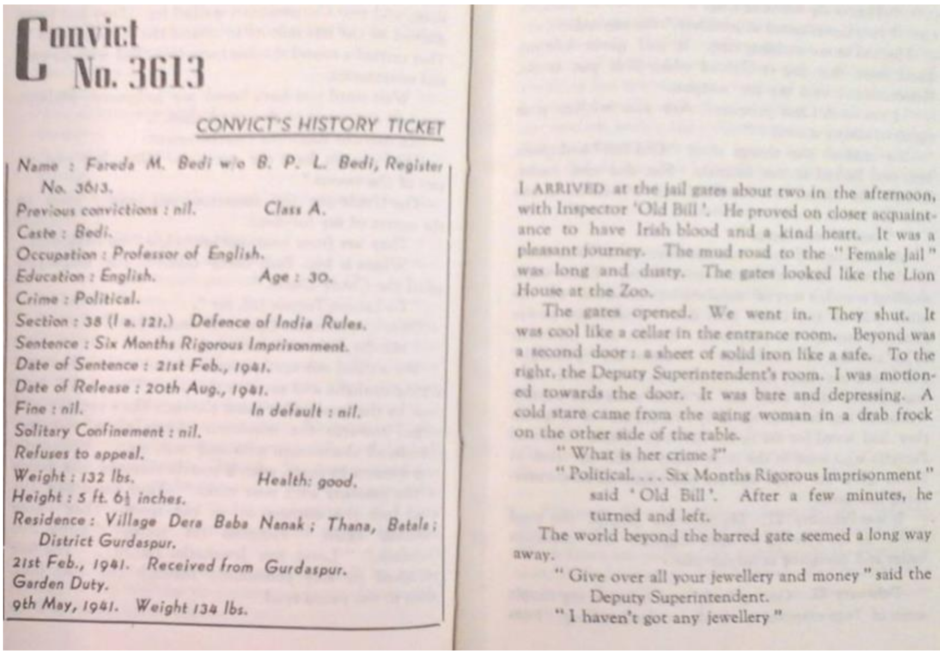
रंगा बेदी के अनुसार–पहले एक स्थानीय निरीक्षक द्वारा फ्रेडा की योजनाओं के बारे में पूछताछ करने के लिए पहुँचे और उन्हें सुचीत किया गया कि उनको 24 घंटो के लिए निगरानी के तहत नजर बन्द रखा गया है उसके बाद कई पुलिस वाले परिसर को घेर कर खडे हो गये इसी बीच ग्रामीणों की भीड इकट्ठा हो चुकी थी वहाँ पुलिस होने के बावजूद ग्रामीणों की उपस्थिति में कोई कमी नही थी, जिससे उन्होने एक छोटे से चरण का निर्माण किया जिसमें फ्रेडा रैली को संबोधित कर सके,फ्रेडा जब मंच पर जाने लगी तब पुलिस ने उन्हे गिरफ्तार करने की कोशिश की लेकिन वह पास नही जा सके पुलिस ने फ्रेडा को मंच पर पहुँचने से पहले ही गिरफ्तार करना चाहती थी अब तक हजारों लोग बैलगाडी तथा पैदल चलकर कदम से कदम मिलाकार सत्याग्रह की गवाही दे रहे थे।पुलिस से बचने के लिए फ्रेडा ने खुद को मंच के नीचे छुपा लिया था।

इन सबके बावजूद फ्रेडा बेदी को गिरफ्तार कर लिया गया ग्रामीणों की भीड के बीच से फ्रेडा को ले जाने में कम से कम 30 मिनट लग गये।

सभी ग्रामीण नारे लगा रहे थे गाँधी जी जिन्दाबाद! भारत को आजादी दो! फ्रेडा बेदी जिन्दाबाद! और पुलिस की गाड़ी जाने तक पत्थर फेकते रहे। पुलिस स्टेशन पहुँचने पर फ्रेडा बेदी से उनके बारे में जानकारी ली गयी तथा अदालत में ले जाया गया। न्यायधीश ने फ्रेडा से कहा मुझे यह शर्मनाक लगता है कि तुम एक ब्रिटिश महिला हो। फ्रेडा बेदी ने इस पर जबाब दिया कि चिंता न करे मुझसे एक भारतीय महिला के रूप में व्यवहार करें मुझे यह अप्रिय नहीं लगता और इन सब मैं बहुत ही संतुष्ट हूँ। फ्रेडा

को लाहौर महिला जेल में छः महिने की साश्रम कारावास की सजा सुनाई गयी–रंगा बेदी के अनुसार।[21]

फ्रेडा बेदी ने जेल रहने के दौरान ही **"BEHIND MUD WALL"** नामक किताब लिखी।



Convict No. 3613

CONVICT'S HISTORY TICKET

Name : Fareda M. Bedi w/o B. P. L. Bedi, Register No. 3613.
Previous convictions : nil. Class A.
Caste : Bedi.
Occupation : Professor of English.
Education : English. Age : 30.
Crime : Political.
Section : 38 (I a. 121.) Defence of India Rules.
Sentence : Six Months Rigorous Imprisonment.
Date of Sentence : 21st Feb., 1941.
Date of Release : 20th Aug., 1941.
Fine : nil. In default : nil.
Solitary Confinement : nil.
Refuses to appeal.
Weight : 132 lbs. Health: good.
Height : 5 ft. 6½ inches.
Residence : Village Dera Baba Nanak ; Thana, Batala ; District Gurdaspur.
21st Feb., 1941. Received from Gurdaspur.
Garden Duty.
9th May, 1941. Weight 134 lbs.

I ARRIVED at the jail gates about two in the afternoon, with Inspector 'Old Bill'. He proved on closer acquaintance to have Irish blood and a kind heart. It was a pleasant journey. The mud road to the "Female Jail" was long and dusty. The gates looked like the Lion House at the Zoo.

The gates opened. We went in. They shut. It was cool like a cellar in the entrance room. Beyond was a second door : a sheet of solid iron like a safe. To the right, the Deputy Superintendent's room. I was motioned towards the door. It was bare and depressing. A cold stare came from the aging woman in a drab frock on the other side of the table.

"What is her crime ?"

"Political. . . . Six Months Rigorous Imprisonment" said 'Old Bill'. After a few minutes, he turned and left.

The world beyond the barred gate seemed a long way away.

"Give over all your jewellery and money" said the Deputy Superintendent.

"I haven't got any jewellery"

[बिहाइंड मड वॉल्स पुस्तक चित्र.4]

फ्रेडा बेदी का सोचना था कि मानव जाति की स्वतंत्रता के लिए विरोध का विद्रोह आवश्यक था। फ्रेडा ने कहा कि जेल में उसकी कडी मेहनत ईटो को ढोना तथा चट्टानो को तोडना नही था बल्कि सुबह 8 बजे से दोपहर 12 बजे और फिर 01 बजे से शाम 05 बजे तक जेल के बगीचे में कार्य करती थी। सभी दण्डो मे से प्रकृति के प्रेमपूर्ण कार्य से बेहतर नही मिल सकता था। इन सबके बावजूद फ्रेडा बेदी ने जेल में बहुत सी परेशनियों का सामना भी किया। कुछ समय पश्चात् न्यायमूर्ति भिड़े ने कानूनी कार्यवाही

[21]The Revolutionary life of Freda Bedi by Vicki Mackenzie, Published by Shambhala Publication, Inc. 2017, Page No.48.

के बाद फ्रेडा को जल्द ही रिहा करने का निर्णय लिया गया तथा 23 मई को फ्रेडा को सूचित किया गया कि अगले दिन उसे रिहा कर दिया जायेगा। दूसरे दिन 24 मई 1941 की दोपहर को रिहा कर दिया गया। जेल से फ्रेडा के रिहा होने के पश्चात् भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस सर्मथकों के एक छोटे समूह के द्वारा स्वंतत्रता और उत्साहपूर्वक स्वागत किया गया था उनके सम्मान में एक बड़ी पार्टी का आयोजन भी किया गया था, कांग्रेस फ्रेडा से जो कुछ भी चाहती थी फ्रेडा उसके लिए खुशी से सहमत थी।इसके लिए अगर उन्हे दुबारा जेल जाना पड़े तो वो इसके लिए भी सहमत थी।[22] जेल से वापस आने के बाद फ्रेडा बहुत ही आत्मविश्वास, संतुष्ट और ताकत से परिपूर्ण थी।

इसके बाद फ्रेडा ने बाबा प्यारे लाल बेदी और उनकी माता को पत्र के माध्यम से अपने रिहा होने की सूचना दी और बाबा प्यारे लाल बेदी डेरा बाबा नानक बेदी के पैत्रिक घर जहाँ से उन्हे गिरफ्तार किया गया था वहाँ वापस आ गये।

अगले चार वर्षो में फ्रेडा ने भारतीय उपमहाद्वीप को स्वतंत्रता लाने के प्रयासों में वृद्वि हुई वह कस्बो और गाँवों में अपने भाषण को जारी रखती रही तथा शोषण के खिलाफ युद्ध लड़ाने और ग्रामीण परिवार के समर्थन में काम करती रही।

कश्मीर जो कि उत्तर–पश्चिम भारत मे उत्कृष्ट रूप से सुन्दर लेकिन राजनीतिक रूप से अस्थिरता वाला राज्य था।

---

[22]The Revolutionary life of Freda Bedi by Vicki Mackenzie, Published by Shambhala Publication, Inc. 2017, Page No.54.

एंड्रयू वाइटहेड के अनुसार–कश्मीर आने के पश्चात् बी0पी0एल0 बेदी के करीबी मित्र शेख मोहम्मद अब्दुल्लाह से मिले जो कि कश्मीर की पहली राजनीतिक पार्टी राष्ट्रीय मुस्लिम सम्मेलन के अध्यक्ष थे।[23] जिन्हें शेर–ए–कश्मीर भी कहा जाता था।[24]

जिसे उन्होने सन् 1932 से स्थापित किया था जून 1939 में उन्होने अधिक धर्म निरपेक्षता बढाने की वजह से पार्टी का नाम बदल कर तभी जम्मू और कश्मीर राष्ट्रीय सम्मेलन कर दिया।

बी0पी0एल0 बेदी और शेख अब्दुल्लाह दोनो ही शालीन थे। दोनो ही जाति या धर्म की परवाह किए बिना समाज के सभी वर्गो को समान अधिकारों में विश्वास करते थे।

इसी के दौरान श्रीनगर में झेलम नदी के बो–नाव के जूलूस के लिए गये थे तथा इसी के दौरान शेख अब्दुल्ला ने अपनी पार्टी का नाम ''मुस्लिम सम्मेलन'' से ''नेशनल क्राफेंस'' में बदल दिया था तथा शेख अब्दुल्लाह अपने निजी कारणों की वजह से सभी धर्मों को गले से लगाने के लिए तैयार थे।

इसी दौरान फ्रेडा बेदी के जीवन में जवाहर लाल नेहरू आये जिसे भारत का प्रथम प्रधानमंत्रीी बनना था। वह क्रांगेस के सम्मेलन में शुरूआती तीसरे दशक में फ्रेडा से मिले थे।

जवाहर लाल नेहरू ने फ्रेडा की काफी प्रसंशा की विशेष रूप से यह कि कारावास होने के बावजूद वह सामाजिक आबादी और महिलाओं की

---

[23]interview with andrew whitehead

[24]https://www.siasat.com/news/sheikh-mohammad-abdullah-sher-e-kashmir-10-things-1273267/

सुरक्षा में बहुत दिलचस्पी रखती थी। आगे चलकर फ्रेडा, बी0पी0एल0 बेदी और नेहरू परिवार के साथ काफी गहरा सम्बन्ध स्थापित हुआ और उन्हें इंदिरा और फिरोज गांधी के विवाह 1942[25]में बुलाया गया। इस विवाह में केवल फ्रेडा ही ब्रिटिश महिला थी।

कुछ वर्षों के पश्चात् 1945 में भारत में शांति घोषित की गयी अतः आंतकवाद, विनाश और मृत्यु के वैश्विक हमले को समाप्त किया गया।जिसके बाद फ्रेडा ने आशय किया और वह भारत की हवा में स्वतंत्रता को महसूस कर रही थी। 15 अगस्त 1947 को जब भारत आजाद हुआ तब वह भारत में नहीं थी। फ्रेडा ने यह लक्ष्य पाने के लिए अपने जीवन को पूर्ण रूप से समर्पित कर दिया था।

[25]https://en.wikipedia.org/wiki/Indira_Gandhi

अध्याय–3

फ्रेडा बेदी एक तिब्बती बौद्ध भिक्षुणी का निर्माण

फ्रेडा बेदी का जीवन में बौद्धधर्म से परिचयः–

1953 में जब फ्रेडा बेदी दिल्ली में थी तब जवाहर लाल नेहरू ने फ्रेडा बेदी को यू0एन0एस0सी0ओ0 मिशन के लिए भारत की ओर से प्रतिनिधि बनाया जिसे फ्रेडा बेदी ने स्वीकार कर लिया और वह भारत की ओर से बर्मा गयी।[26] बर्मा पहुंचने पर फ्रेडा ने अपने जीवन में पहली बार खुद को एक समृद्ध और विशेष रूप से बौद्ध देश में पाया और फ्रेडा पर यह प्रभाव तत्कालिक और आकास्मिक था। फ्रेडा के आस–पास सैकड़ो पगोड़ा और हजारों भिक्षु गेरूए वस्त्र पहन कर सड़को पर चल रहें थे। इन सभी से प्रभावित फ्रेडा को ऐसा प्रतीत हुआ की वह अपने घर आ गयी थी और जब वहाँ की मिट्टी पर पैर लगाया तो स्वर्ण मन्दिर और भिक्षुओं का भिक्षापात्र लिए हुए भिक्षु दिखें, यह सभी घटनाऐं फ्रेडा के लिए पहली बार और बहुत ही अचानक हुआ था। बौद्धधर्म के बारे में कुछ भी फ्रेडा के लिए नया था तथा वह इससे अन्जान थी पर वह यह जरूर समझ गयी थी कि जो वह देख रही है वही बौद्धधर्म है। डर्बी स्कूल में फ्रेडा ध्यान लगाने और दुनिया के महान धार्मिक परम्पराओं की खोज और प्रयासों के लिए कोशिश और सद्भावना के बावजूद फ्रेडा पहले कभी बौद्धधर्म के बारें में नहीं जान पायी थी बर्मा ऐसा देश है जहाँ बौद्ध भिक्षु यह दावा करते हैं कि वे ही बौद्ध धर्म के योग गुरू है। सेलेवेस्टर लोहनिंगर के अनुसार–बौद्ध धर्म से प्रभावित होने के बाद फ्रेडा बेदी ने स्यादव–उ–तिथिला अग्गामहापंडित (जोकि विश्व फोलोशिप बौद्ध धर्म के उपाध्यक्ष थे) से फ्रेडा मिली और उनसे ध्यान साधना

[26] http://uneshdoc.unesco.org/images/00/001/001145/1145/114592e.pdf.

सीखने के लिए आग्रह किया जिसे स्यादव–उ–तिथिला उन्हें 8 हफ्ते तक व्यक्तिगत रूप से सिखाने के लिए सहमत हुए।[27][28][29]

इसके पश्चात् फ्रेडा ने ध्यान लगाना सीखना शुरू किया परन्तु यह व्यवस्था कठिन और कठोर थी, इससे यह मांग की जाती है कि वह हर गतिविधि में शामिल होने के बारे में जागरूक हो जैसे–चलने, खाने, जूते पहनने, दाँत साफ करने, पलके झपकाने और श्वास लेना यह सभी क्रियाओं को जागरूकता के साथ करने के बाद इन्हें जागरूकता से देखा जा सकता है। किसी भी कार्य को जागरूकता पूर्ण करने को ही विपासना कहलाता है–वेंन लामा लॉब्सांग के अनुसार।[30]

विपासना करने के समय ध्यान पर मन में एकाग्र कर मन के आंतरिक परिदृश्य का सामना करना पड़ता है जैसे–भावनात्मक, शारीरिक और मानसिक घटनाओं की प्रतिक्रिया होती है। इसमें प्रेमपूर्ण दयालुता के साथ ध्यान शुरू करते हैं इसकी शुरूआत पहले खुद को लेकर दूसरो तक करनी चाहिए विशेष रूप से दुश्मनों और तटस्थ लोगों से।

आखिरकार यह प्रतिक्रिया जागृति की ओर बढ़ाती है अज्ञान की गहरी नींद से उभरने और जो संवेदनशील होकर खोज की पथ पर आगे बढ़ते हैं वह काम के प्रतिबद्धता के साथ अपने ध्यान प्रशिक्षण में मिलते हैं।

फ्रेडा के अनुसार–मुझे याद है कि स्यादव–उ–तिथिला ने कहा था कि यदि आपको एक अहसास मिलता है कि आप अपने ध्यान लगाने वाले कुशन पर

---

[27]http://luxlapis.co.za/palmo-cv.html

[28]Andrew Rawlinson, op. cit. "In 1952 she went to Rangoon and practised vipassana with Mahasi Sayadaw (Friedman, 276), one of the first Westerners to do so. She also practised with Sayadaw U Titthila (Snelling, 321).

[29]www.buddhistdoor.net-/features/freda-bedi-the-making-of-a-buddhist-nun.

[30] Interview with venerable Lama Lobzong.

नही बैठे है यह स्वभावतः कही और आप के सामने बुद्ध की एक छवि दिखायी देती है।[31]

आत्मज्ञान के अनुभव के बाद एक दिन फ्रेडा उत्तरी बर्मा की सड़को पर चल रही थी तभी अचानक उनके मन में विचरों का प्रवाह आया जिससे अर्थ और सम्बन्ध दिखायी दिया यह प्रथम वास्तविकता की चमक थी जिसे वास्तव में मैं समझा नहीं सकती थी क्योंकि यह शब्दों के परे था। पर इस अहसास ने मेरे मन के कई द्वार खोल दिये।

बर्मा से आने के बाद फ्रेडा ने अपने पति के पास बैठकर यह घोषणा की कि वे अपने सम्पूर्ण जीवन में जो खोज रही थी वह मुझे बौद्ध भिक्षुओं ने तलाशनें में मेरी मदद की और उसी वक्त से मैने बौद्ध धर्म को ले लिया था और ये अब निजी तौर पर ब्रम्हचार्य की शपथ लेना चहती हूँ।

बाबा प्यारे लाल बेदी ने फ्रेडा की बात को उल्लेखनीय रूप से सुना। फ्रेडा बेदी के साथ बाबा प्यारे लाल बेदी का रिश्ता हमेशा सहिष्णुता और एक दूसरे के लिये सम्मान जनक था। दोनों मजबूत लेकिन अलग–अलग व्यक्तित्व के थे बाबा प्यारे लाल बेदी ने फ्रेडा की बात मान ली और वह उनसे बिल्कुल भी नाराज नहीं हुए–कबीर बेदी के अनुसार।

फ्रेडा ने अपने धार्मिक विश्वास के लिए अपने परिवार से दूर होती गयी और अपनी बेटी गुली को भी बोर्डिंग स्कूल में भेज दिया फ्रेडा अपने सामाजिक जीवन और राजदूत के कार्य से जब भी खाली वक्त मिलता वह स्यादव–उ–तिथिला के द्वारा सीखे विपासना को जारी रखती और वह जो कुछ भी सीखा था वह उसे भुलना नहीं चाहती थी।

---

[31] https://www.dhamma.org/en-us/index

तिब्बती शरणार्थियों का भारत आनाः–

31 मार्च 1959 को तिब्बत के चौदहवें दलाई लामा ने अपने हजारों शरणर्थियों के साथ चीनी सैनिकों के हमले की वजह से तिब्बत छोड़कर भारत के अभ्यारण्य में पहुँचे।[32] प्रधानमंत्री नेहरू की बेटी इन्दिरा गांधी के कहने पर फ्रेडा बेदी ने तिब्बत के अध्यात्धिक और अस्थायी नेता का स्वागत किया, जिस पर भारत और तिब्बत ने सास्कृतिक और आध्यामिक सम्बन्धों को साझा किया।

[दिल्ली मे जवाहर लाल नहेरू के साथ चौदहवें दलाई लामा चित्र.5]

जवाहर लाल नहेरू को पहले ही यह ज्ञात था कि फ्रेडा वर्तमान में सभी उप–महाद्वीप में सामाजिक कार्य कर रही थी और उन्होंने यह भी सुना था कि फ्रेडा बेदी का बौद्ध धर्म के साथ एक नया सम्बन्ध स्थापित हुआ था। जवाहर लाल नेहरू ने विधिवत् विदेश मंत्रालय में तिब्बती शरणर्थियों के

[32]https://news.bbc.co.uk/onthisday/ni/dates/stories/march/31/ newsid-2788000

लिये अपना सलाहकार फ्रेडा को नियुक्त कर लिया था।[33] फ्रेडा तिब्बती शरणार्थियों की सेवा करने के लिए पश्चिम बंगाल पहुँच गयी और महिलाओं, बच्चों के साथ लामाओ के पनुर्वास के लिए मदद करने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभायी थी। फ्रेडा दिन रात काम किया करती थी। तिब्बती शरणार्थियों के लिए बांस की झोपड़ियाँ बनायी जा रही थी क्योंकि रोज पचास से सत्तर शरणार्थियों का भारत (पश्चिम बंगाल) आना जारी था। मिसमारी, बुक्सा, सिक्किस और कलियबोंग के शिविरों के बीच में लगभग घंटो काम किया और आने वाले नये लागों का स्वागत कर उन्हें चाय देकर उनसे सहानुभूति भी दिखायी उनके घावों और बीमारियों को कम करने के कोशिश भी कि तिब्बती निवासियों ने इससे पहले कभी भी किसी विदेशी महिला को नहीं देखा था। जो निस्वार्थ रूप से मदद कर रही थी।

फ्रेडा बेदी के रूप में अपने ''मम्मी'' और फिर''मम्मी—ला''(जिसका प्रत्यय उच्च सम्मान का निशान था) कहा गया।[34] फ्रेडा को जब भी वक्त मिलता वह तिब्बती सभ्यता के बार में सीखती और उसने यह भी सीखा कि तिब्बती संस्कृति में माँ का रिश्ता सार्वभौमिक रूप से उच्च सम्बन्धों में माना जाता है।

तिब्बती शिविर में लामा, किसान, महिलाओं और बच्चों की संख्या मात्र तेरह सौ ही थी लेकिन वे अत्याधिक मूल्यवान थे क्योंकि तिब्बत की पुरानी संस्कृति को वही आगे बढ़ा सकते थे।

जिस समय फ्रेडा सिक्किम में कार्य कर रही थी उसी दौरान नेपाल बार्डर पार करके हिमालय के आखिर में शांगरी—लास में अपने पुराने

[33]https://en.wikipedia.org/wiki/Freda_Bedi
[34]https://tricycle.org/magazine/making-mummy-la/

पारिवारिक मित्र अपा–पंत जो कि एक भारतीय राजनायिक थे और वहाँ वह कार्यरत थे।

वहीं पर फ्रेडा की मुलाकात पहली बार करमापा से हुई जो कि तिब्बत से आये थे इसके पूर्व फ्रेडा ने करमापा के बारे में कभी सुना नहीं था। फ्रेडा के अपा–पंत से पूछने पर पता चला कि वह तिब्बत के करमापा है परन्तु वह देश के बाहर एक रूमटेक मठ में रहते हैं। करमापा से मिल कर फ्रेडा काफी प्रभावित हुई। करमापा परम् ''ग्यालवा करमापा रंगजुंग रिंगपे दोरजे'' जो कि तिब्बती बौद्ध धर्म स्कूल के अध्यक्ष थे जो कि तिब्बती बौद्ध धर्म के चार स्कूलों में से एक था। काग्यू और तिब्बत के सभी लोगों द्वारा अध्यात्मिक असाधारण शक्ति माना जाता था। तिब्बत के पहले करमापा दुसुम ख्यान्पा जो कि तिब्बत के अद्वितीय व्यक्ति मान जाते थे जो कि अपने मरने से पहले उन्होंने बता दिया था कि वह पुर्नजन्म कहाँ करना चाहते थे और निश्चित रूप से कुछ साल बाद उनके निर्देशों का पालन करते हुए तिब्बती भिक्षुओं ने एक बच्चा पाया जिसने खुद को दूसरे करमापा के रूप में मान्यता दी।

काज्यू अपने वंश को महान भारतीय गुरू तिलोत्मा (988–1069)[35] जिनकी गिनती कुछ महान शिक्षकों और ध्यानकर्ता की श्रेणी में होती थी।

फ्रेडा ने एक रेडियो साक्षात्कार में उस महत्व का जिक्र किया था जो उसके हदृय में गुरू को ढूंढ़ने के लिए था फ्रेडा ने कहा ''हमें एक जीवित गुरू की जरूरत है जिसमें हम महात्मा बुद्ध को देख कर प्रशिक्षित करते हैं।

फ्रेडा के अनुसार– अब वह पूरी जिंदगी अपने गुरू से अलग नहीं हो सकती थी पहली बार बर्मा में फ्रेडा को इस अनुभूति का अहसास हुआ था तो उसने मेरी जिंदगी को बदल दिया था। उस समय तक मै माँ, प्रोफेसर, समाज

[35]http://luxlapis.co.za/palmo-cv.html

सेविका और लेखिका थी मैने अब सब कुछ छोड़ दिया और इस गहरे ध्यान पर वास्तव में ध्यान केन्द्रित करने में सक्षम थी यह गुरू से अनुग्रह थी। फ्रेडा ने महसूस किया कि पुर्नजन्म में विश्वास केवल तर्कसंगत था वह कर्मयोग के शिष्य थे।

बोधिवाद न केवल पश्चिम की ओर जाता है बल्कि इसकी जडें वही है। जो लोग इसे लाने के बार में बताते है वे तुलकुस तिब्बती मान्यता प्रदान की गयी। इनके पुनरूत्थान वाले उच्च लामा और आध्यात्मिक गुरू जो उपदेंशों का सार रखते थे। इस बार उनके दृष्टिकोण को साझा किया गया। 2500 वर्ष के इतिहास के दौरान बौद्धधर्म एशिया भर में व्यापक रूप से फैल चुका था, जो उस संस्कृति के रंग को लेकर था लेकिन यह महान विभाजन को पार नहीं किया था। 1960 के दशक के शुरूआती दिनों में, बौद्धधर्म अभीभी बहुत छोटे मुठ्ठी भर विद्वानों को छोड कर पश्चिम में सभी से अज्ञात था। वहां कोई किताबें नहीं थी, कोई शिक्षक नहीं था, और उनको ध्यान लगाने की प्रक्रिया का थोड़ा बहुत ज्ञान था। उदाहरण के लिए ब्रिटेन में एक मात्र बौद्ध संगठन और लंदन में बौद्ध सोसाइटी थी, 1924 में जज क्रिसमस हम्फ्रेइज़ द्वारा स्थापित, जो खुद ज़ेन और थिवड़ा स्कूल ऑफ सोउथर्न एशिया में सीमित थी। वास्तव में कुछ भी तिब्बती बौद्धधर्म (''लामावाद'' कहा जाता है)[36] बौद्ध विद्वानों की आखों में, तिब्बती बौद्ध धर्म को जादू और बौद्धधर्म के उन शमअनस जो बौद्धधर्म से पहले तिब्बत में अस्तित्व में थे। तिब्बत में बहुत अनुष्ठान था, बहुत ज्यादा मंत्र बहुत आडम्बंर थे। हालांकि तिब्बती न केवल जीवन के एक निश्चित तथ्य के रूप में पुर्नजन्म को स्वीकार करते है साथ ही वे किसी भी अन्य बौद्ध देश की तुलना में आगे एक प्रणाली को तैयार करने के लिए एक सिद्ध अध्यात्मिक

---

[36]https://www.karmapa-news.org/reports/bodhgaya-kagyu-monlam-december-2017/

गुरू के विशिष्ट पुर्नजन्म प्राप्त करने के लिए, जिन्होंने मृत्यु के बाद चेतना के लिए उच्च राज्यों को त्याग दिया था ताकि एक सांस्कारिक शरीर में पुर्नजन्म किया जा सके जिससे कि वे दूसरो को सिखाना जारी रख सकें कि वे एक ही उच्चतम पद तक कैसे पहुँचे, जिसे उन्होंने प्राप्त किया था। आँसुओं के इस घाटी पर स्वैच्छिक वापसी पराक्रमी बहादुर और महानता के ऊपरी निशान के रूप में देखा गया था, ये तुलकुस थे, जिनका नाम रिनपोछे भी था।[37]

फ्रेडा बेदी अब बुद्ध की शिक्षा के बीज को पश्चिम में लाने के लिए योजना बना रही थी। यूरोपीय और पहली बार ऑस्ट्रेलियाई मिट्टी के सही उम्मीदावारों की तलाश में एक बड़ी समस्या का समाना करना पड़ा। तिब्बती शरणर्थियों का सम्पूर्ण कुल समुदाय विवाद में था, लामा, गृहस्थ, सुतार (बढई) दर्जी और अन्य लोगो के साथ मिलनसार, रूढिवादी, पुराने तिब्बत को सख्ती से पदानुक्रित समाज में एक अनौपचारिक, अप्रत्यक्ष के लिए जहां तुलकुस को भय से संदूषण के लिए होई–पोलोई से अलग रखा गया था।

तुलकुस के विचारों को कई जगहों पर धार्मिक धर्माध्यक्ष के रूप में भेजा जा रहा था। कम से कम भारत तिब्बत के साथ एक अल्पसंख्यक रूप में साझा करता था और निश्चित रूप से महात्मा बुद्ध के बारे में जानता था।

लेकिन पश्चिम में वे एक और अध्यात्मिक देश की बराबरी करते थे, जो इन बाधाओं से अनजान थे। तुलकुस ने देखा था तबाही के बाद शिविर में केवल मुठ्ठी भर लोग ही बच पाये थे उनके लिए उन्होंने एक अचूक शोधन, ज्ञान, परिपक्वता, सम्मान और समानता की भावनाओं को असाधारण विशेष गुणों के बारे में सोचा था, जो उन्हें विश्वास था कि वे पश्चिमी देशों

---

37 https://en.wikipedia .org/wiki/tulku

के लिए उतने ही आकर्षक लोग होंगे जितना कि उनके लिए था। हालांकि, उन्होंने यह भी स्वीकार किया कि वे एक मध्ययुगीन दुनिया में फस गये थें जोकि तिब्बती थे जबकि बौद्ध धर्म बारहवीं शताब्दी में आ चुका था। तुलकुस ने एक असाधारण अध्यात्मिक शिक्षा प्राप्त की थी परन्तु उन्होंने बाहरी दुनिया के लोगों और उनके काम के बारे में नहीं पता था। उन्होंने महसूस किया कि उन्हें स्कूल चाहिए था। उन्होनें अमेरिका के एक रेडियो प्रसारण में कहा,''मुझे एहसास हुआ की अंग्रेजी सीखना नई दुनिया की कुंजी थी वे अंग्रेंजी के बिना कहीं नही जा सकते थे।''फ्रेडा का पहला कदम प्रधानमंत्री नेहरू से बात करना था जिन्हे कोई अनुनय की जरूरत नहीं थी। दलाई लामा ने खुद ही भारतीय मिट्‌टी पर कदम रखने के साथ ही शिक्षा का मुद्‌दा सबसे पहले उठाया था।उस ऐतिहासिक बैठक में श्री टी0सी0 तेथांग व्याख्यात के रूप में उपस्थित थे। तिब्बत की परेशानियों से बचने के बाद, मैने सोचा था कि राजनीतिक परिदृश्य पर चर्चा करने के लिए उनकी पवित्रता और निराशाजनक स्थितियों में क्या किया जा सकता है। लेकिन दलाई लामा की प्राथमिकता उनके लोगो के लिए पुर्नवास और शिक्षा थी पिछली बार देखकर वह सही था हमारे पास बीस से ज्यादा लोग थे, जो शरणार्थियों के बीच अंग्रेजी बोल सकते थे।

उन्होने यह दावा रखा कि 1961 की शरद ऋतु में ''यंग लामा होम स्कूल'' को ग्रीन पार्क मे खोला गया।[38][39][40]

---

[38]https://www.goodreads.com/book/show/8122915-meditation-in-action
[39].https://en.wikipedia.org/wiki/Young_Lamas_Home_School
[40]. https://www.shambhala.com/the-collected-works-of-chogyam-trungpa-382.html

[फ्रेडा के साथ छोटे लामा यंग लामा होम स्कूल दिल्ली में चित्र.6]

जो कि दिल्ली के बाहरी इलाके में एक नई कालोनी थी। यह आकाश के महान फैलाव से घिरे हुए जमीन के एक सुखद टुकडे पर बनाया गया था और प्रधान मंत्री नेहरू की सरकार द्वारा वित्त पोशित किया गया था।चोग्यम त्रंग्पा के अनुसार–फ्रेडा की प्रारम्भिक योजना पहली बार में बारह तुलकुस को लेने की थी उन्हें हिन्दी और अग्रेजी सिखाने के लिए इसके, साथ हीउन्हें वर्तमान मामलों जैसे भूगोल और दुनिया के कामकाज में शिक्षित करना था। जिसे उन्होनें अचानक पाया था, कि उसी समय वे अपने धार्मिक सबक और प्रथाओं तिब्बती बौद्ध धर्म के स्कूल के अनुसार थे। प्रत्येक विद्यार्थी को एक स्वागत योग्य उपस्थित के रूप मे नए वस्त्र दिये गये और फ्रेडा द्वारा लगाए गए एक काफी सख्त और संरक्षित शासन का पालन करने लगे। इस संख्या में करीब 20 युवा लामा छोटे बच्चे थें। ब्रिटिश लेखक लोईस लैग सिम्स जो बेदी के साथ रह रहे थें, कि उपस्थिति में दर्ज की

गई तिब्बती स्कूल की अपनी स्वंय की धारणा थी।[41] सिम्स को स्पष्ट रूप से तुलकुस विद्यार्थियों की प्रामणिकता से आश्वस्त किया गया थाकि मैं इन बच्चों से आश्चर्यचकित हूँ कि उन में अजीब गर्व है और पवित्र बचपन के साथ शान्ति भी थी।

स्कूल की स्थापना के बाद फ्रेडा का अगला कार्य उसमें तुलकुस भर्ती करना था। निम्नलिखित वर्षो में यंग लामा होम स्कूल के माध्यम से परित किए गए तिब्बती बौद्ध धर्म के सभी संप्रदायों में से कई तुलकुस थे। उनमें से कई पश्चिमी बौद्ध धर्म के संस्थापक भी बने तथा उनके ही बीच में थे लामा ज़ोपा रिनपोछे जो यंग लामा होमस्कूल में एक दयनीय पतले तपेदिक से पीडित थे जो अब उदान्त शीर्षक क्याब्जे थें, एक लामा जिसमें असाधारण शक्तियाँ थी। और एफ0पी0एम0टी0 (महायान पंरम्परा के लिए नीव संरक्षण) के प्रमुख भी थे।[42]जेलेक के अनुसार–यकीनन यह बौद्ध केन्द्रों और संबद्ध उद्यामों भर में सभी महाद्वीपों में सबसे बडा संघ था। वहाँ इनमें भी जेलेक रिनपोछे जो अध्ययन करने कॉर्नेल विश्वविद्यालय चले गये थे और इनमें भी शामिल थे हॉलीवुड अभिनेता और सम्मानित संगीतकारों और तारभांग तुलकु जो पाब्लिशिंग हाउस स्थापना के साथ–साथ अन्य संस्थानों में जैसे–कैलिफोर्निया, यूरोप और ब्राजील।

वहाँ दो लडकों योग्यम त्रंग्पा रिनपोछे और अपने बचपन के दोस्त एकांग रिनपोछे थे इन्होने ने केवल पश्चिम में बौद्ध धर्म लाने की प्रमुख भूमिका निभाई साथ ही यह फ्रेडा बेदी की निजी जिंदगी में भी बौद्ध धर्म

[41] The presence of tibet by lois lang sims.
[42] The Revolutionary life of Freda Bedi by Vicki Mackenzie, Published by Shambhala Publication, Inc. 2017, Page No.102.

लाये। उस पल से ही वह फ्रेडा, त्रंग्पा से साथ उनकी उत्कृष्ट करिश्में का पता लगाने लगी जिसे कहा जाता है। उसकी ''आध्यात्मिक शुद्धता'' थी।[43]

एकांग रिनपोछे के अनुसार—पूर्व तिब्बत खाम में सुरमंग मठ के महासभा ने बनने के लिए ग्यारहवे त्रंग्पा ने महासभा बुलायी थी। जिसमें तेरह हजार से अधिक लोगों ने भाग लिया था।[44]त्रंग्पा जोकि सबसे प्रतिष्ठित, अभिनव, प्रभावशाली और विवादास्पद, जिससे अमेरिका में बौद्ध, शिक्षकों में से एक बन गये। इन सबके अलावा आध्यात्मिक भौतिकवाद के माध्यम से जैसे कि आधारभूत पुस्तकों को लिखने के अलावा, वह एकांग रिनपोछे के साथ, पश्चिम में पहला मठ, स्कॉटलैण्ड के एस्कडलेमुइर के 'समी लिगं', और संयुक्त राज्य के पहले बौद्ध विश्व़विद्यालय के साथ समझौता करने के लिए जिम्मेदार था बोल्डर, कोलोराडो में नरोपा विश्वविद्यालय था।

खाम में भी डोलमा लहाकांब मठ के एकांग रिनपोछे, एक पवित्र लामा और एक प्रसिद्ध चिकित्सक का दूसरा अवतार थे। दोनो रिनपोछे तब मिले थे जब वे चौदह वर्ष के थे और वह करीबी दोस्त बन गये थे। अपने आध्यात्मिक पदानुक्रम के भीतर, त्रंग्पा को वरिष्ठ माना जाता था, उन्होंने एकांग के दो से बेहतर ग्यारह अवतारों की शुरूआत की थी।

जब त्रंग्पा की वापसी हुई तो उन्होंने सुना कि उनके मठ को बर्खास्त कर दिया गया था और उनके पूर्ववर्ती के दसवीं त्रंग्पा की कब्र खोलकर उनके अवशेष फैला दिये गये थे इन सभी घटनाओं को देखकर दोनो रिनपोछें ने फैसला किया कि अब तिब्बत में अधिक समय रूकना बहुत खतरनाक था। एकांग के अनुसार—उन्होनें 1959 में एक साथ भागने की

[43]Diana J. Mukpo, Carolyn Rose Gimian, Dragon Thunder: My Life with Chogyam Trungpa, p. 71
[44] The Revolutionary life of Freda Bedi by Vicki Mackenzie, Published by Shambhala Publication, Inc. 2017, Page No.102.

कोशिश की थी, फ्रेडा ने दोनों युवाओं से मुलाकात की क्योकि वे सचमुच शरणार्थी शिविर लडखडाते हुए पहुँचे थे। वे किसी भी अन्य तिब्बतियों के मुकाबले बदत्तर हलात राज्य में थे फ्रेडा ने यह पता किया। एकांग रिनपोछे ने 08 अक्टूबर 2013 में तिब्बत में अपने दूखद हत्या के कुछ समय पहले ही उनकी कहनी सुनाई थीं,[45]

[एकांग रिनपोछे चित्र.7]

जबकि चीन की मंजूरी के साथ यात्रा पर अधिकारियों ने सम्ये लिगं से बात की जिसमें उन्होनें निर्माण में मदद की और त्रुंग्पा के सयुक्त राज्य में स्थानांतरित होने के बाद निर्देशित किया। अपने जीवनकाल के दौरान एकांग रिनपोछे ने व्यापक दुनिया में बौद्ध धर्म के प्रसार के लिए बहुत योगदान दिया, सम्येलिंग में विस्तार किया, पश्चिमी दशों के लिए कई प्रभावशाली दीर्घकालिक वापसी कार्यक्रमों की शरूआत की और अंतर्राष्ट्रीय मानवीय संगठन रोक्पा की स्थापना की। हीलर के रूप में उनकी प्रतिष्ठा में

[45]https.://www.theguardian.com/world/2013/oct/20/choje-akang-tulku-rinpoche.

वृद्धि हुई, और वे मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोगों इलाज के लिए विशेष रूप से दिलचस्पी रखते थे। एकांग रिनपोछे के अनुसार–त्रुंग्पा और मैं बींस वर्ष के आसपास थे। जब हम मम्मी बेदी से मिले थे। वह पहली श्वेत महिला थी जिसे मैंने कभी नहीं देखा था और स्पष्ट रूप से मैने सोचा था कि वह बाहरी जगह से आयी इंसान नहीं थीं, वह हमारे बीच में बहुत रूचि रखती थी, क्योकि वह जो भीड के माध्यम से चली गई थी, हालांकि वह विशेष रूप से त्रुंग्पा से आकर्षित थी। मुझे लगता है कि ऐसा इसलिए था क्योकि हम इस तरह के एक भयानक स्थिति में थे और हम सभी की सबसे कठिन यात्राओं में से एक ने हमें हमारे जीवन और हमारे भागने के बारे में बहुत से प्रश्नों को पूछा, हमने उसे सब कुछ बताया तिब्बत छोडने वाले तीन सौ लोगों में से हम केवल पन्द्रह व्यक्ति ही भारत पहुँच पाये थे। चोग्यम त्रंग्पा के अनुसार–फ्रेडा बेदी ने दोनो को दिल्ली में आमंत्रित किया ताकि वे अग्रेजी सीख सकें।[46] चोग्यम त्रुंग्पा और एकांग अंततः डिफेंस कॉलोनी में पहले से भीड भरे बेदी के सरकारी फ्लैट में चले गये और परिवार में शामिल हो गये, क्योकि वहाँ अधिकांश आगंतुक थे एक बार फिर फ्रेडा ने खुद को माँ के रूप मे देखा और तब से अपने आध्यात्मिक बेटे के रूप में त्रंग्पा को भेजा और मैने उन्हें मेरी माँ के रूप में देखा–एकांग ने कहा। माँ कौन है जो आपको पोषण देती है, जो आपकी देखभाल करती है, जो आपकों सिखाती है कि खतरे के पास न जाए और हर खतरे से बचाती है, जो आपको एक उचित इंसान बनाती है। माँ के बिना बच्चा बच नहीं सकता था फ्रेडा बेदी एक असली माँ थीं और मेरे लिए बहुत ही अनमोल थी। दोनों मम्मी और पापा बेदी बहुत दयालू थें। उन्होनें जो कुछ भी खाया वह हमारे साथ साझा किया था। मैं अंग्रेजी सीखने के लिए त्रुंग्पा की तरह

[46] The collected works of chogyam trungpa:volume1:born in tibet;meditition page up.

उत्सुक नहीं था त्रुंग्पा मुझसे बेहतर था – एकांग के अनुसार। मम्मी बेदी हमेशा व्यस्त थी, हर दिन कडी मेहनत करती थीं, लेकिन उसने हमें पढाया जब भी हम चाहते थें, और हमे हमेषा दूतावासों के दलों के साथ हमें उस तरह के समाज में ले जाया करती थी ताकि हम उसे जान सके और समझ सकें। उन्होनें यह भी कहा कि उन्हें तिब्बतियों को जानना चाहिए। लेकिन बेदी के बच्चों को अपने परिवार से अलग होना आसान नहीं था। वे हमारे साथ कम से कम दो साल रहे थे–कबीर बेदी के अनुसार।[47]

[यंग लामा होम स्कूल में फ्रेडा बेदी, बाबा प्यारे लाल बेदी, कबीर बेदी, गुलहिमा बेदी, एकांग रिनपोछे, चोग्यम त्रंग्पा चित्र.8]

मैं कॉलेज में था और गुली स्कूल में थी और जब छुटि्टयों के लिए घर आते थे तो वे वहाँ थें। प्रारम्भ में मैने उन्हें बहुत परेशान किया, मेंरे लिये वे घुसपैठिये थे। मै वास्तव में उन्हें हमारे घर में पंसद नहीं करता था घर में शायद हो कोई कमरा जिसमें दो बेडरूम और एक बैठने का कमरा खाली

[47] The Revolutionary life of Freda Bedi by Vicki Machenkie, Published by Shambhala Publication, Inc. 2017, Page No.106.

था और पापा ने बगीचे में एक झोपडी बनायी थी जिसमें उन्होंने अपना कार्यालय बनाया था।

गुली और मैं एक कमरे मे मम्मी के साथ सोया करते थे, त्रंग्पा और एकांग दूसरे कमरे में साथ सोया करते थे। कुछ समय पश्तात्,''मैं उन्हें पसंद करने लगा वे बहुत अच्छे थे, वह बहुत ही तेज, प्रफुल्लित, शरारती थे मैं बहुत ही जल्दी उनके साथ घुलमिल गया परंतु एकांग के साथ ऐसा नहीं हो पाया वह विनम्र था और वह त्रंग्पा से अधिक कठोर और रूढिवादी था। गुली ने खुद को तुलकुस से ईश्वराधीन कर लिया था। मेरे जीवन में हमेशा अन्य लोगों को शामिल किया गया था, मेरी माँ हमेशा लोगों की मदद् के लिए उनकों घर लाया करती थी इसके साथ ही उसने अपने परिवार की देखभाल की थी, और हमारे जीवन को भी साझा किया। मैं त्रंग्पा और एकांग के साथ अंग्रेजी बोलता था, माँ ने हमारा दिन बहुत ही आयेाजित किया था, उसने उन्हें उठने के समय की सारणी भी बनायी थीं उनके भोजन के बाद उनके पढने का समय होता था, मेरे पिता बिल्कुल भी सख्त नही था।

गेलेक रिनपोछे के अनुसार–गेलेक रिनपोछे बेदी के घर में अक्सर आया करते थे, जो तेरहवें दलाई लामा से जुडें एक जन्मजात पुर्नजन्तिम लामा थे फ्रेडा बेदी द्वारा बुक्सा शरणार्थी शिविर में गेलेक रिनपोछे मिले थे जोकि पश्चिम से समाज के व्यवहार करने की नसीहतों को प्रोफेसर हिगिंस की शैली में पढाया करते थे।[48]

एकांग रिनपोछ के अनुसार–मैं एकागं और त्रंग्पा उनके परिवार के साथ रहा था। मुझे बहुत अच्छा लगा था,लेकिन मैं आलसी था। मुझे लगा

---

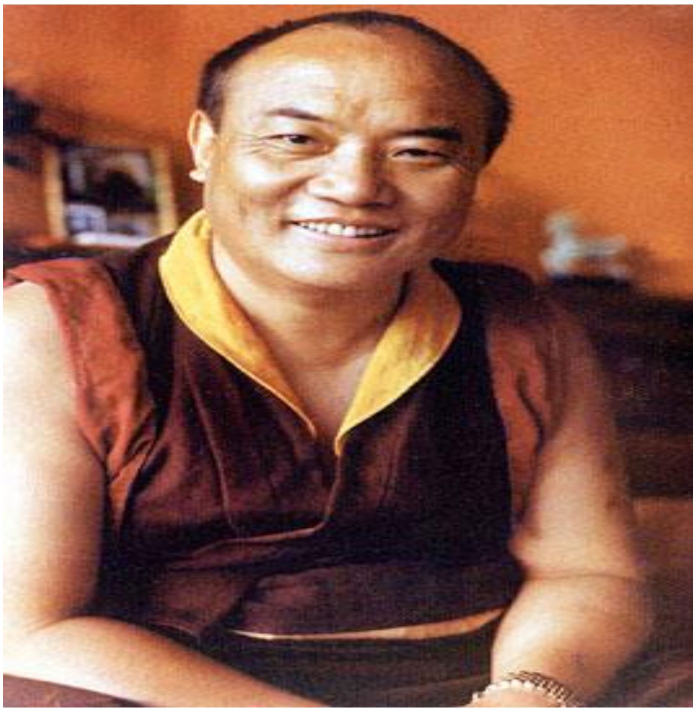
[48]Jamyang Wangmo, T*he Lawudo Lama: stories of reincarnation from the Mount Everest region* p. 191 : "The Young Lamas Home School started in Delhi in 1961 in the house of Frida Bedi, with Chogyam Trungpa Rinpoche, Akong Rinpoche, Tulku Pema Tenzin Rinpoche, and Geleg Rinpoche as the first students. After a while, Mrs. Bedi rented a beautiful new house at L-7, Green Park, in the Hauz Khas area of New Delhi. When I joined the school in 1962 there were twelve tulkus attending."

कि मैं छुट्टी पर था, मम्मी बेदी ने मुझे अपने भिक्षुओं के बारे में समझने में मदद की। उन्होनें मुझे सिखाया कि मैं आमतौर पर महिलाओं और अन्य लोगों का सम्मान करूं। तिब्बती जीवन के अलावा कुछ भी नहीं जानता था। वह सभी के साथ उदार थी परोपकारी थी इसमें कोई संदेह नहीं था उसने मुझे पश्चिम में जाने के लिए कहा वास्तव में उसने मुझे अमेरिका जाने के लिए कहा था उसने कहा पश्चिमी लोगों को धर्म की जरूरत है, उन्हें मद्द की जरूरत है उसने मुझे यह भी बताया कि पश्चिमी लोग तिब्बतियों की तुलना में अधिक खुले और अधिक स्पष्ट है। 'जो कुछ भी आप जानते है आप कह सकते है जितना तुम कहते हो उतना वो समझेगें, आपको कुछ भी छिपाना नही है'' । उन्होनें जो कुछ भी कहा था वह सही था। दिल्ली के छोटे फ्लैट में अब 'तिब्बत कि उपस्थित' लोइस लैंग सिम्स चिंतित थें तिब्बती सोसाइटी के लिए तिब्बती शरणार्थी कि स्थिति की जानकारी के लिए लदंन में एकत्र हुए थे।

गेलेक के अनुसार–फ्रेडा बेदी ठोस और नम्र स्वभाव की थी। फ्रेडा बेदी एंग्लो सक्सोन जो कि फ्लैट के दरवाजे पर खडे थे उनका स्वागत खशमिजाजी से स्वागत किया, कमरे में बहुत सारे लोग थे जिसमें मैं युवा भिक्षुओं के बीच और फ्रेडा बेदी और उनके पति थे ये सभी एक मेंज के चारो ओर बैठे थे, तिब्बती भिक्षु भी बैठे थे। फ्रेडा के घर कई शरणार्थी शिविरों से आते जोकि अक्सर बीमार थे और फ्रेडा उनकी देखभाल करती थी कभी किसी भी तिब्बती को नही किया जो भी मद्द के लिए उनके पास आया करते थे। यंग लामा होम स्कूल के प्राचार्य के रूप में त्रंगपा को स्थापित किया गया था। एकांग प्रबंधक बने थे।[49]फ्रेडा ने एकमात्र योजना बनाई और

[49] The Revolutionary life of Freda Bedi by Vicki Mackenzie, Published by Shambhala Publication, Inc. 2017, Page No.108.

युवा लामा होम स्कूल को अस्तित्व में लाया। वह अपने प्रमुख कार्य में सफल हो गई थी ताकी वह तुलकुस को बीसवीं शताब्दी, और वह अपने दृष्टिकोण के अगले चरण को महसूस करने के लिए अपने रास्ते पर थीं, उन्हे पश्चिमी दृष्टि में लाने के लिए नेहरू ने अपने स्कूल के लिए राजनीतिक ताकत मुहैया कराया, तो सोलहवें ग्यालवा करमापा जो कि फ्रेडा के आध्यात्मिक गुरू थे।[50][51]



[सोलहवें ग्यालवा करमापा चित्र.9]

तेन्ज़िन पालमों के अनुसार–फ्रेडा ने उन्हें विधिवत आवश्यक अनुष्ठान करने के लिए उन्हें दिल्ली में आमंत्रित किया, और अपनी उपस्थिति का फायदा उठाकर उनसे शरण देने के लिए अनुरोध किया, औपचारिक समरोह मे बौद्ध पथ पर एक अधिकारिक प्रवेश द्वार का प्रतीक रखा। शरणार्थियों ने फ्रेडा के विश्वास को पुष्ट किया। बुद्ध, उनकी शिक्षाएं और उनके अनुयायियों

[50] 16 th Gyalwa Karmapa-wikipedia.
[51] lady of realization by sheila fugard part2

का समुदाय इस जीवन में न केवल अपने जीवन में सुरक्षा और सहायता का अंतिम स्थान प्रदान करेगा, बल्कि आने वाले सभी के जीवन में फ्रेडा बेदी की आध्यात्मिक यात्रा में एक बेहद पवित्र और गहन मील का पत्थर थी। तिब्बतियों और उनके बौद्ध अभ्यास में मजबूत हो रहे थे, और उनके धर्म निरपेक्ष और घरेलू जीवन को फ्रेडा से सम्बन्धित थे, दो दुनिया के बीच में एकपुल की तरह।

उसके धर्म निरपेक्ष और आध्यात्मिक जीवन के बीच का सार अपनी ओर खींचता ही चला गया और यह समाप्त नहीं हो सका। 1961 तक फ्रेडा ने पहले ही तिब्बती भिक्षुओं और भिक्षुणिओं द्वारा पहने जाने वाले वस्त्रों को याद करके लम्बी लाल रंग के कपड़े की साड़ी पहनी, हॉलांकि वह अपने बालों को पुराने तरीके से एक बन में बाँधती थी। उसी साथ उसने स्कूल और कल्याण बोर्ड से अपनी नौकरी छोड़ दी और यंग लामा होम स्कूल और खुद को दिल्ली से उत्तरी राज्य में एक ब्रिटिश हिल स्टेशन से डलहौजी, जोकि करीब 378 मील (595किमी) से स्थानांतरित कर दिया।[52] उसके फ्लैट और उसके परिवार तिब्बतियों और उसकी आध्यात्मिक जिंदगी के प्रति उनकी प्रतिबद्धता अब लगभग पूर्ण थी। डलहौजी एक खूबसूरत शहर था, जो कि पाँच पहाड़ियों में फैला था,जहाँ हजारों तिब्बती शरणर्थी बसे हुए थे जिन्हें नेहरू ने वहाँ भेजा था। पूर्व में यह 1854 में भारत के पूर्व वायसराय लॉर्ड डलहौजी द्वारा एक पहाड़ी स्थल के रूप में स्थापित किया गया था, और उस समय तक फ्रेडा और उनके युवा विद्यार्थियों को वहाँ अधिकारियों के क्लब, एंग्लिकन चर्चेस और बडे अंग्रेजी तरीकों से बने घर और साथ ही एक उद्यान जो कि गुलाबों और डहिलियस से भरा था तथा सात हजार

[52]Cave in the Snow: A Western Woman's Quest for Enlightenment, Vicki Mackenzie, 1999, ISBN 1-58234-045-5

फिट नीचे मैदानों से सांसों को रोक देने वाला हिमालय का लुभावना दृश्य था और इसके साथ ही एक हिल स्टेशन 'धर्मशाला' जो कि दक्षिण में छः घंटे की बस यात्रा थी, जहाँ दलाई लामा सरकारी कमरे में रूके थे। फ्रेडा ने तुंरत बंगलो किराये पर लिया,खुद के लिए जो कि बड़ा और भव्य था जो कि एक शानदार दो मंजिला इमारत ब्रिटिश घर था, लौह द्वार के साथ। इसमें कई कमरे थे जोकि यंग लामा होम स्कूल के लिए था और यह एक पहाड़ी के किनारे स्थित था।

फ्रेडा ने खुद पूर्ण रूप से तिब्बतियों और उसके तुलकुसों से घिरा पा कर संतुष्ट महसूस किया। लामाओं के लिए काम करना असीमिति आशीर्वाद है। मै यहाँ खुश हूँ फ्रेडा ने आंलिव को पत्र में लिखा था।[53] अब फ्रेडा संतुष्ट थी, निश्चित रूप से उनका परिवार अनुपस्थित था। कई सालों से अपने परिवार की अनुपस्थिति की आदि हो चुकी थी फ्रेडा, इन सबके बावजूद उनके बच्चों ने आत्मनिर्भता और स्वतंत्रता का विशेष रूप से मजबूत अर्थ विकसित किया था। डलहौजी जाने का फ्रेडा का निर्णय खुद का था हालांकि विशेष रूप से इसके कट्टरपंथी परिणाम थे।

फ्रेडा और बाबा प्यारे लाल बेदी उनके एक भावपूर्ण प्रेम संबंध जो नस्लीय वर्चस्व को झुठलाया था। यह महान लक्ष्य जो उन्हें शरूआत में एकजुट हो गये थे। और भारतीय स्वतंत्रता की खोज के शुरूआती वर्षो में नाटकीय शुरूआत के दौरान उनकी शादी की थी, और अब वे दोनों अलग–अलग रास्ते बना रहे थे। 1953 में बर्मा के अनुभव से फ्रेडा ने ब्रम्हचर्य का वचन लिया था।

---

[53] The Revolutionary life of Freda Bedi by Vicki Mackenzie, Published by Shambhala Publication, Inc. 2017, Page No.110.

लेकिन बाबा प्यारे लाल बेदी के मामले में शायद उनके फैसले को आसान बना दिया था। फ्रेडा निश्चित रूप से अपने पति के प्रति किसी भी प्रकार की बीमारी को महसूस नही किया था और वह चचीराज की आभारी थी कि वह वृद्धावस्था में बाबा प्यारे लाल बेदी की देखभाल कर रही थी जब वह गठिया और पीठ के रोग से पीड़ित थें। फ्रेडा और बाब प्यारे लाल बेदी दोनों अपने अलग–अलग जीवन भर में उत्कृष्ट शर्तो में बने रहें, परिवार के मामलो और उनसे संबन्धित गतिविधियों के बारे में लगातार संपर्क में रहते थें। फ्रेडा अपने पत्र में हमेशा एक सम्मानजनक प्रेमपूर्ण स्वर के साथ अपने पति को संबन्धित करते हुए'' मेरे प्रिय सम्माननीय बाबा जी'' लिखती थी– गुली के अनुसार।

फ्रेडा अब डलहौजी में यंग लामा होम स्कूल को पुनः स्थापित करने पर ध्यान केन्द्रित करने के लिए स्वतंत्र थी। दलाई लामा की अनुमति के साथ उसने अपने आध्यात्मिक बेटे चोग्यम त्रंग्पा को आध्यात्मिक अध्ययन के प्रभारी रखा और जब उन्होंने छोड़ा तो एक और प्रसिद्ध तुलकू एटो रिनपोछे (दिलगो ख्यानतसे के भतीजे) ने पदभार संभाला। विद्यालय में किसी एक समय मे तीस से अधिक छात्र थे, ने अपने विद्यार्थियों को अपनी परंपराओं के प्रति सच्चा रहने के लिए प्रोत्साहित किया, लेकिन वे उन्हें भूगोल, इतिहास और अंग्रेजी भाषा के औपचारिक अध्ययन के लिए परिचय देना चहते थे, जिसके माध्यम से उन्होंने कल्पना की थी कि वे महात्मा बुद्ध के संदेश को बाहर की दुनिया में प्रसारित करेंगे। निश्चित रूप से युवा तुलकूस अधिकांश ऐसे विदशी विषयों को लेने में विशेष रूप से दिलचस्पी नहीं रखते थे, और उन्होनें कुछ हद तक दुर्व्यवहार किया लेकिन फ्रेडा ने पाठ को जारी रखा।

डलहौजी में फ्रेडा ने एक पश्चिमी शानदार संगीत आयोजन किया जिससे (सबसे अच्छे गायक एलेन गिन्सबर्ग थे) का आकास्मिक सामना हुआ

क्योंकि वह यंग लामा होम स्कूल के लिए अपनी सेवाएं देने के लिए अपना रास्ता बना लिया था, वह माध्यम– वयोवृद्ध अंग्रेजी महिला थी जो कि एक निशपक्ष, अतंदृष्टि प्रदान की गयी थी क्योंकि उनकी प्रसिद्धि स्थिति या आध्यात्मिक ख्याति प्राप्त होने पर भी उन्हें इसका घमंड नहीं था।

जब लंदन की ईस्ट इंड से 20 वर्षीय डायना पेरी, तिब्बती गुरू खोजना चाहती थी तो उनके मदद् के लिए फ्रेडा को पत्र लिखा। फ्रेडा ने तुंरत उसे यंग लामा होम स्कूल में बुलाया था और उन्हीं को आगे चलकर तेंनजिन पालमों के रूप में नियुक्त किया गया था, जो कि हिमालय में बारह साल बिताया जैसा कि मेरी किताब ''केव इन दी स्नोव'' में लिखा है। तेंन्जिन पालमों के अनुसार।[54]

तेंन्जिन पालमों याद करते हुए कहती है कि ''यह मार्च 1963 था जब मैं डलहौजी में बर्फ से दो घंटो में आयी थी। मुझे याद है कि वह भारी ऊनी कपडे से बने एक लंबी लाल साड़ी पहन रखा था, जिसमें वह बहुत शानदार दिख रही थी। उस समय मैं इक्कीस वर्ष की थी और वह पचास वर्ष की जो एक बडी उम्र का अंतर था।

वह एक मजबूत चरित्र की भारतीय और अंग्रेजी देश का एक अजीब मिश्रण थी। वह आत्मविश्वास से भरी थीं, और मैं उनकी प्रसंशा करती हूँ और बहूत प्रेम करती थी। उस समय तिब्बतियों का अभी तक आयोजन नहीं किया गया था। क्योकि उन्हें अग्रेंजी नही आने की वजह और नही प्रचार–प्रसार करने की एजेंसियों से सहायता नहीं प्राप्त हो पा रही थी।

[54]Cave in the Snow: A Western Woman's Quest for Enlightenment, Vicki Mackenzie, 1999, ISBN 1-58234-045-5

दूसरी तरफ फ्रेडा बेदी अपने मामले को पेश करने में बेहद संगठित और उत्कृष्ट थी। य़द्यपि वह दूसरों के आयोजन में शानदार थी।

तिब्बतियों ने उनके लिए विस्मय किया, और हमशा उनकी मदद् के लिए जा रहे थे। वह हर किसी की मदद करती थी, मठवासी, उच्च, निम्न, पुरूष, महिला और जो बौद्ध स्कूलों से सम्बन्धित हो। तिब्बती आमतौर पर काफी संकीर्ण थे, अपने स्वंय के संप्रदाय को ध्यान में रखते हुए, और मम्मी जिन्होंने उन सभी के साथ समान व्यवहार किया यह उनकी आंखे खोलने में सहायक था। वह असहाय थी और वह वहाँ थी। उन्होंने खुद को एक माँ, एक सार्वभौमिक माँ के रूप में देखा, हर किसी को मदद् पहुँचाने की इच्छा व्यक्त की थी। उसने एक ऐसी परिस्थिति देखी है जो भयानक और दर्दनाक थी।

फ्रेडा के जीवन में बाधाएँ उत्पन्न करने और उसके सहन शक्ति की क्षमता को तोंडने के लिए एक और महिला जीवन में आती है। जो कि एक प्रसिद्ध अमेरिकी पर्यावरणविद्, शिक्षक और लेखक थी जिसका नाम जोआना मैसी था वह अपने पति के साथ दिल्ली में रह रही थी। जो एक शांति कोर में कार्य कर रहे थे, जब जहाँ फ्रेडा आयी तो मुझे याद है कि मैने दरवाजा खोला और वह मरून रंग के कपडे पहने खड़ी थी, मुझे शुभकामनाएँ देना जैसे कि वह किसी भी तरह से अतिथि नहीं थी। मुझे यह अच्छा लगा कि मम्मी ने राज को स्पर्ष करके प्यार और विरोधाभास को भव्य रूप से मिश्रित किया था। वो इसलिए आयी थी क्योंकि मम्मी चाहती थी कि मेरे पति को शांति दल में किसी विशेष व्यक्ति को डलहौजी में कार्य करने के लिए छोड़ना चाहिए, उन्होनें कहा मै कैबिनेट में अपने दोस्त श्री बी0 से बात करूँगा'', माँ ने मुस्कुराहट के साथ कहा ''जब आपको लगता है तो हम

उससे उम्मीद कर सकते है—गुली के अनुसार।[55] यह शांति और निर्वाह का विवाह था बाद में मैसी भिक्षुओ और निपुण कलाकारों और शिल्पकारों की एक बड़ी कम्युनिटी सहित कई तिब्बत से बचने वाले अनुयायियों के साथ खामत्रुल रिमपोछे एक उच्च लामा को व्यवस्थित करने में डलहौजी गए। फ्रेडा से पश्चिमी देश के लिए एक छोटे से वर्ग में शिक्षा लेने के लिए उन्होनें डलहौजी में आयोजित किया था।

मैसी के अनुसार —मैसी ने फ्रेडा की दिशा में चुपचाप वापसी की और आज अपने आध्यात्मिक जीवन पर फ्रेडा का प्रभाव स्वीकार करती है कि उसे क्या कहना था, इसके बारे में स्पष्टता और सादगी थी। यदि कोई गलत टिप्पणी है तो मैं किसी भी शिक्षण को स्वीकार नहीं कर सकती। अगर वह किसी व्यक्ति की पूर्णता और अखंडता से नहीं आ रही है, तो अगर वे जो कह रहे है, केवल उन बातों से ही आता है, जो सुना है या पढा हैं। फ्रेडा के साथ मैं इसे पाने में सक्षम थी। पर यह मैं समझ रही थी, उसने मुझे बर्मा मे उसके रहस्य अनुभव के बारे में बताया, उसने कहा कि वह सडक पर बाहर आ गई और दुनिया में सब कुछ, जैसे कि अन्दर से वह एक अनन्त विस्तार में नहीं गई थीं लेकिन साधारण दुनिया उसकी बदल गयी थी। उसने मुझे अपने कार्यो से भी सिखाया मैने कभी उसे किसी के बारे में एक गलत शब्द नहीं सुना। वह हमेशा दूसरों के बारे में सोचती, हर समय दूसरों को उनकी जरूरतों को पूरा करने की कोशिष कर रही थी और ऐसा वह पूरे स्नेह के साथ करती थी—मैसी के अनुसार।

मै फ्रेडा के लिए आभारी हूँ जो शिक्षाओं और अभ्यासों को समझती है, और इस परम्परा को आगें बढानें में एक महिला का सहयोग है, यह

[55]The Revolutionary life of Freda Bedi by Vicki Mackenzie, Published by Shambhala Publication, Inc. 2017, Page No.115.

बहुत अच्छा सौभाग्य था, जब कि पुरूष का वर्चस्व था उस समय में जान–बूझकर नारीवादी नहीं थी, लेकिन मैं जानती थी और मुझे भरोसा था कि वह धर्म को प्यार करती थी, और इसे एक साहसी बहादूर तरीके से पालन करती थी। जब पहली बार मैनें शिक्षाओं के लिए उससे संपर्क किया तो उसने जवाब दिया, ''हाँ, बिल्कुल प्रिय''। मुझे खुशी होगी वह सिर्फ यही बात है जो मुझे लगा थां कि वह सिर्फ मुझसे पूछने के लिए इंतजार कर रही थी, हालाकि परम्परा के प्रति उनका आभार था, वह मुझे किसी भी सिंद्धात या विचार के साथ उपस्थित नहीं किया था उसने मुझसे शुरू कर दिया क्योंकि लामाओं ने वज्रयान (तिब्बत के विशेष बौद्ध धर्म) के साथ किया होगा।[56]

इसके वजाय, वह चाहती थी कि वह अपनी यात्रा को दोहाराएँ, जोकि रंगून में थेरवादा[57] बौद्ध धर्म से सीखा था। मेरे लिए काफी आश्चर्यजनक था यह मुझे बुद्ध की शुरूआती शिक्षाओं से परिचित कराया और अपने मन को अनुशासित करने तरीके से अपने खुद के अनुभव को तत्काल मेरे स्वयं के शरीर और मन में मानसिक और शारीरिक घटनाओं से उत्पन्न करने के तरीके से परिचित किया, ध्यान से बस विचारों को देखें। इसके बाद मुझे स्नातक विद्यालय में शुरूआती शिक्षाओं के बारे में जानने की इजाजत थी, जिसमें महात्मा बुद्ध ने जो कहा था उसके लिए पूर्णतया सम्मान और जिज्ञासा थी। वह मुझे तब्बती अभ्यास के लिए सही तरीके से लाने की कोशिष कर रही थी, वह त्रंग्पा के बारे में बात कर रही थी, जिसे वह बहुत प्यार करती थी। उसने कहा उनके आने तक उसका इन्तजार करें। जब त्रंग्पा राज्य में

[56] The Revolutionary life of Freda Bedi by Vicki Mackenzie, Published by Shambhala Publication, Inc. 2017, Page No.116.

[57] Andrew Rawlinson, op. cit. "In 1952 she went to Rangoon and practised vipassana with Mahasi Sayadaw (Friedman, 276), one of the first Westerners to do so. She also practised with Sayadaw U Titthila (Snelling, 321). "

आया तब मैनें सोचा अब पूर्ण स्नातक हो गया है। तिब्बती शिक्षा में यह में विपासना के साथ रूका था जिसे मेरी माँ ने सिखाया था।

हालाँकि हमारे समय के लिए महात्मा बुद्ध की शिक्षाओं का महत्व सामाजिक आदर्श था, जिसमें मैं बहुत ध्यान केन्द्रित कर रहा था मैं बौद्ध धर्म से ऐसे जुडा था जैसे कि उसे बुलाया गया है मुझे बौद्ध धर्म में सामाजिक और परिस्थितिकीय अस्तित्व के लिए कार्य करने के लिए मुक्त कर देता है, एक उचित और सतत् समाज के लिए क्या किया जाना चाहिए। यह मम्मी के लिए दिलचस्पी नहीं थी। ''एक और स्वयं सेवक, ईसाई, ब्राम्हण, इंग्लैण्ड की एक लडकी की आस्था थी जोकि फ्रेडा के सचिव के रूप मे समाप्त हो गई और फिर वह एक भिक्षुणी बन गई । वे तेनज़िन पालमों की तरह तिब्बती बौद्ध धर्म को एक अनौपचारिक बुलावा और फ्रेडा बेदी तिब्बती समाज के माध्यम से लंदन के एक्लेटोन स्क्वायर से मैंन उसे लिखा था।

''मैने डलडौजी में अपना रास्ता बना लिया और मैं बीस वर्ष की थी, निर्दोष और भयभीत थी। अगले कुछ वर्षो में उसे बेहतर जानने के लिए ''वह दयालू,उत्साहित, निडर और संवदेनशीलता का मिश्रण थी''। उदाहरण के लिए मुझे याद है कि एक भिक्षुणी आयी थी जिसका बायाँ हाथ सुन्न हो गया था तो फ्रेडा ने डॉक्टर के पास के जाने के लिए एक पत्र लिखवाया था, जो कि मैने लिखा था और पूरी समस्या को तकनीकी भाषा में समझाया ताकि भिक्षुणी को परेशानी न हो वास्तव मे वह कुष्ठ रोगी थी।

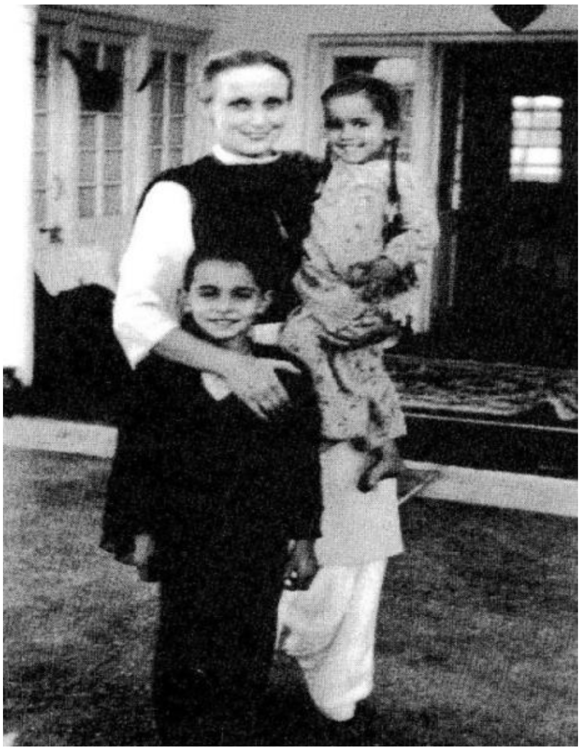
एक बिषप की बेटी और ऑक्सफोर्ड स्नातक, जो अपनी नीव पकडने थें सक्षम थी, भले ही वह फ्रेडा से तीस साल छोटी थी। 1965 में,एलेथिया एटो तिब्बती शरणार्थियो की सहायता के लिए भारत गये थे। मैंने फ्रेडा के बारे में मित्र से सुना था, दिल्ली में। '' फ्रेडा ने तिब्बतियों के लिए उन्माद

चलाया था, लेकिन अगर आप सिखना चाहते है तो वह आपकी मदद् करने वाली व्यक्ति है फ्रेडा बेदी जिन्हें सब लोग जानते है।'' एलेथिया कैब्रिज, इग्लैण्ड की रहने वाली थी। जहाँ वह अपनी बेटी और पति, एटो रिनपोछे के साथ रहती है, वह सुंदर तुलकू से मुलाकात की और यंग लामा होम स्कूल से उन्हें प्यार हो गया। ''फ्रेडा महान आत्मा की कार्यवाहक थी और पूरी दुनिया की माँ बनना चाहती थी।

वह भक्ति में बहुत विश्वास रखती थी, लेकिन मै अपना धर्म बदलने भारत नही आयी थी। फिर भी वह एक उत्कृष्ट शिक्षक थे और उन्होंने बौद्ध धर्म में जो सबक सिखाए थे उनके लिए मैं ऋणी हूँ, जिसे मैने कभी नही भूला, मै उसे अपने उघम के लिए प्रशंसा करती हूँ, इसमें कोई शक नही हैं। उनके भारत सरकार के भीतर उच्च स्तर के उत्कृष्ट संपर्क थें।

फ्रेडा निश्चित रूप से खुश नही थी जब उन्हें एलेथिया जो कि उनकी युवा अंग्रेजी शिक्षक, एटो रिनपोछे के साथ उनके प्रेम में शामिल हो गये थे, जो प्रख्यात लामा, प्रसिद्ध डिलगों ख्यान्स्ते रिनपोछे के भतीजे थे और तेंजिन तुलकुस के आठवें अवतार के रूप में पहचान गया था, इस सम्बन्ध के तहत अपमान हुआ और यंग लामा होम स्कूल के लिये बड़ा व्यवधान हुआ, इसका मतलब था कि वह एक युवा लामा के गम्भीर नुकसान का सामना कर रही थी। तब तक करमापा ने त्रंग्पा को खो दिया था और शुरूआत में यह सोचना कि अंगेजी सीखना रिनपोछे के लिए एक बुरा विचार था। उसने सोचा उन्हें शुद्ध आत्माओं के बारे में सोचाना था हालांकि वह एटो के साथ मेरे रिश्ते को पसंद नही करती थी, वह किसी भी तरह से भ्रामक नही थी। जब मैने उससे कहा, क्या वास्तव में इसका मतलब था—मैने कहा हाँ।

लेकिन मुझे यकीन है कि उसके लिए एक झटका और निराशा होगी, जब उसे हमारी शादी के बारे में पता चलेगा। हम फरवरी 1967[58] में दिल्ली में जल्द ही शादी कर चुके थे। मै छत्तीस वर्ष का था। एटो ने परम पावन दलाई लामा को बताया। उनके पास एक साक्षात्कार था। हम सभी सांस रोक कर देख रहे थे कि दलाई लामा कैसे प्रतिक्रिया देंगे, लेकिन यह बैठक एक घंटे से ज्यादा समय तक चली बैठक का संकेत था कि उनका रिश्ता बच गया। इसके बाद 1967 में, एलेथिया और एटो कैब्रिज (इंग्लैण्ड) में चले गए, उनकी एक बेटी भी थी और कुछ समय पश्चात् एटो एक नर्स के रूप मनोरोगी अस्पताल में कार्य करने लगी, यूरोप और कनाडा ने अंग्रेजी पढ़ाने के पहले।



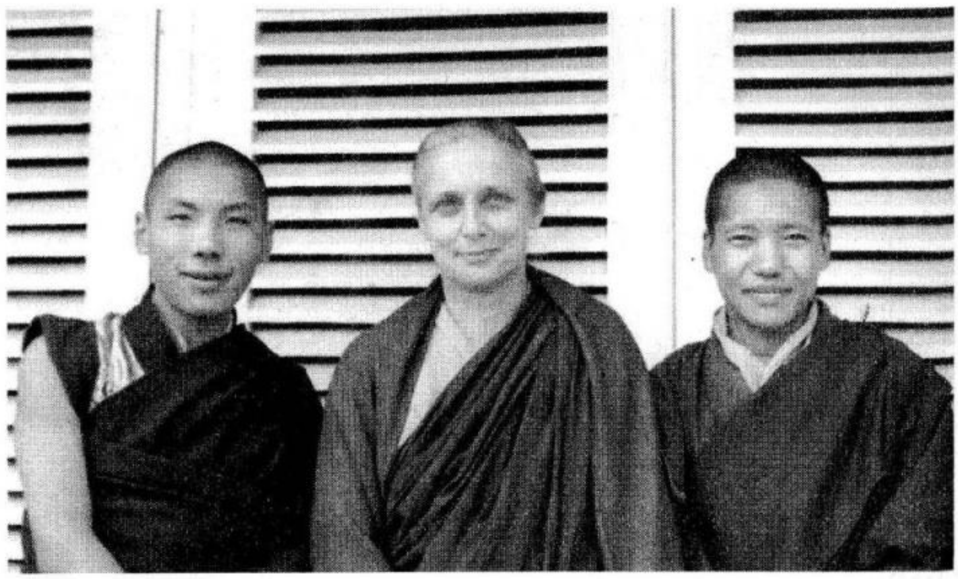
[फ्रेडा बेदी चित्र.10]

[58] The Revolutionary life of Freda Bedi by Vicki Mackenzie, Published by Shambhala Publication, Inc. 2017, Page No.119.

अगली बार जब एलेथिया ने फ्रेडा को 1974 में देखा एक करमापा के पर्यटन के दौरान ''वह हमेषा की तरह आकर्षक दिख रही थी''।

मैने उसे कहा कि वह आने पर स्नान करना चाहती है, तो उसने जवाब दिया ''मैं दोपहर के बाद कभी स्नान नही करती,'' करमापा ने मुझे इसके खिलाफ सलाह दी है।'' यह एक हानिरहित था, लेकिन मुझे उन लोगो के लिए खेद हुआ जो लोग लामा द्वारा लिखे गए हर कथन को इस तरह मानते थे जैसे कि उसे सोने मे ंमढ़वाया जाता है।

अन्ततः एलेथिया को भी सबकी तरह फ्रेडा का काम और उसकी उपलब्धियों को स्वीकार करना पड़ा। उसने बहुत स्पष्ट रूप से देखा कि तिब्बतियों को बाकी दुनिया के बारे में क्या–क्या जानने की जरूरत है और उसके पास इसे करने के एक नया बदलाव लाने का उत्साह था और उसे खुद पर भरोसा था। स्वंय सेवको का एक और स्त्रोत दिल्ली में स्थापित अन्तर्राष्ट्रीय समाज के माध्यम से आया था,



[फ्रेडा बेदी एकांग रिनपोछे और त्रुंगपा चित्र.11]

तिब्बती मित्रतान्त समूह, जिसके माध्यम से फ्रेडा ने लेखक दोस्तो, प्रायोजकों और तुलकुस और तिब्बती शरणार्थियों के लिए सामान्य रूप से एक ऐसा स्वंय सेवक जॉन वेयर हार्डी (जोकि इंग्लैण्ड ईटान के सबसे महंगे और अनन्य में शिक्षित हुए हैं।)[59] इन्होंने फ्रेडा के साथ अपने जोश और अनुभव के साथ समाचार पत्र लिखा। मैने इंग्लैण्ड छोड़ दिया, मानवता में विश्वास खो दिया है। व्यवसायिक जीवन कभी मेरा मजबूत बिन्दु नहीं था, क्योंकि तिब्बतियों ने मुझे निराशा नहीं किया है और मुझे बहुत कुछ सिखाया है उन्होंने मुझे आवश्यक संतुलन दिया जो जीवन के माध्यम से जाने के लिए एक ढूंढना चाहिए और मां मुझे यह दिखाने में समक्ष थी कि सामग्री के साथ आध्यात्मिक संयोजन से कैसे शांति मिलती है। हर क्षणिक पहलू खुद में दूसरा विश्व है, और जटिल लोगों का जीवन शैली का दूसरा पहलू है, एक ऐसी दुनिया की झलक है जो अधिक सुसंस्कृत है और इसलिए ईटान में काम में ज्यादा दिलचस्पी ले रहा है और लगभग एक हजार पाउंड जुटाने की उम्मीद में एक बड़ी पुर्नविचार कर रहे थे।

फ्रेडा की तिब्बती मित्र समूह समाचार पत्र जो कि वह बाहर की दुनिया को बताती है। चीनी आक्रमण के परिणाम स्वरूप तिब्बत की दुर्दशा और उनके लोगो के साथ क्या हुआ है, अपने जीवन काल में उन्होने हजारों पत्रों को शाब्दिक रूप से लिखा, आमतौर पर रात में देर तक काम कर रहे थे, समाचार पत्र में सामाजिक और व्यक्तियों धन, कौशल, कपड़े, विशेषज्ञता कुछ और चीजे जो जरूरी थी उसने अपने अनुयाय और पत्रकारिता के सभी कौशल का इस्तेमाल किया, जिससे प्रत्येक पत्र को पूरी तरह से व्यक्तिगत रूप से निजी भागीदारी में शामिल करने के लिए प्रोत्सहित किया जा सके।

---

[59] In Memory of The Venerable Gelongma Karma Kechog Palmo Havnevik, Hanna (1989). Tibetan Buddhist Nuns: History, Cultural Norms and Social Reality. Oxford University Press. p. 251. ISBN 978-82-00-02846-8.

उनका दृष्टिकोण बुद्धिमत्तापूर्ण तर्क पर मानव हितों पर जोर देकर फ्रेडा ने कहा था। यह यांगचेन (चित्र प्रदान किया गया) तिलोकपुर की एक छोटी लड़की जो कि आरंभ करने वाली है, महायान बौद्ध भिक्षुणी मठ। वह हमारी सबसे व्यवहारिक छोटी लड़की थी। अच्छा व्यवहार इस आधुनिक दुनिया में थोड़ा ही माना जाता है लेकिन इस छोटी बच्ची में इस तरह का सुखद व्यवहार कितना सहज है। उसे एक प्रायोजक की जरूरत है जो एक महिने में 07$ (डॉलर) और भोजन के लिए 05$ दे सके। उसकी छोटी बहन जेयांग जोकि 7–8 साल की आयु की थी और वह एक प्रिय बच्ची थी। वाराणसी में एक शरणार्थी स्कूल के बारे में उसने लिखा था कि छात्र की गरीबी एक बड़ा सौदा था। उनके पास छात्रवृत्ति है, जो अल्प है लेकिन हमेशा आपातकालीन कपड़े और दवाएँ नहीं खरीदे जा सकते।[60]

फ्रेडा ने फैसला किया कि वह ऑक्सफोर्ड में जाने की कोशिष करने के लिए तैयार है, वह अपने विश्वविद्यालय जहाँ उन्हें पश्चिमी शिक्षा की बेहतरीन पेशकश मिलेगी। इस तरह की पहचान के साथ वह पूरी तरह से बौद्ध धर्म की पवित्र शिक्षाओं को बाहर की दुनिया में एक ऐसी भाषा में लाने की ताकत रखेगा जिसे हर कोई समझ सकता है। जॉन ड्राइवर की मदद से और अंग्रेज जो त्रुंगपा को पढ़ाते थे, फ्रेडा ने त्रुंगपा के लिए स्पलडिंग छात्रवृत्ति पाने के बारे में बताया और सफल हुई। 1963 के शुरूआती दौरे में ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी के रहस्यमय, विशेषाधिकारित और पवित्र हॉल में प्रवेष करने के लिए, इंग्लैण्ड के लिए एकांग रिनपोछे के साथ किया। यह एक और अज्ञात महाकाल की यात्रा थी, जो कई रोमांचक, परेशानियों और विजय के रूप में सुनाई गई थी, क्योंकि तिब्बत से उनके भागने में वे मिले

[60] In Memory of The Venerable Gelongma Karma Kechog Palmo Havnevik, Hanna (1989). Tibetan Buddhist Nuns: History, Cultural Norms and Social Reality. Oxford University Press. p. 251. ISBN 978-82-00-02846-8.

थे। उन दोनों के लिए यह एक अलग दुनिया में कठिन प्रवेश था। डॉक्टर बनने की उनकी इच्छा के बाद, एकांग ने चर्चिल अस्पताल में व्यवस्थित रूप से काम करके पष्चिमी चिकित्सा के अपने ज्ञान को व्यापक बनाया। यह एक अशिष्ट जागरण था। ''यदि मुझे बौद्ध भिक्षाओं और किसी के मन को समझ नही सकता तो, मै खुद को फांसी दे दूंगा'' उसने कुबूल किया–एकांग रिनपोछे के अनुसार।

1967 में सम्ये लिंग की स्थापना, पश्चिम में पहला मठ था, जोकि एस्कडेलमुर के छोटे से शहर में था।[61] त्रुंग्पा ने एक उत्कृष्ट शिक्षा से, उन्होंने एक ब्रिटिश पासपोर्ट, ऑक्सफोर्ड उच्चारण, के साथ औपचारिक रूप से भोजन के लिए, सुन्दर, सुव्यवस्थित सूट और अंग्रेजी प्रोटोकाल और शिष्टाचार के लिए पसंद का अधिग्रहण कर लिया। वह उनकी इंग्लिश दूल्हन डायना ने बस के साथ 1970 में संयुक्त राज्य अमेरिका में चले गये।[62] यह केवल युवा तुलकुस नही था, जिसे फ्रेडा ने बड़ी आसानी से इकट्ठा किया था। एक मुठ्ठीभर भिक्षुणी थी डलहौजी पहाड़ियों के चारों ओर धूम रहा थी, जोकि कुछ खोयी हुई और कुछ छोड़ी गयी थी। तिब्बत में मौजूद 2,00,000/– भिक्षुणियों में से केवल 156 ही भागने में कामयाब रही थी और वे भारत में विभिन्न शरणार्थी बस्तियों के आसपास बिखरी हुई थी, कोई भी उन्हें संगठित करने या उनकी मदद करने के लिए नही था। 'उनका भाग्य उनके कट्टरपंथी पितृसत्तात्मक संस्कृति जिसका, सहयोग भिक्षु करते थे' शिक्षा और कल्याण हमशा भिक्षुणियों से ज्यादा पसंद करते थे। भिक्षुओं के पास अपने प्रबल, समृद्ध और शक्तिशाली मठ में, जिसमें शानदार शिक्षण संगठित अवसंरचनाओं के साथ, आध्यात्मिक शिक्षा और अभ्यास के लिए

---

[61] The Revolutionary life of Freda Bedi by Vicki Mackenzie, Published by Shambhala Publication, Inc. 2017, Page No.123.
[62] The Revolutionary life of Freda Bedi by Vicki Mackenzie, Published by Shambhala Publication, Inc. 2017, Page No.123.

रास्ते थे। दूसरी और भिक्षुणियाँ छोटे गरीब घरों में रहे रही थी और आमतौर पर उनके सीखने के शुरूआती दौर जो समन्वय के कारण द्वितीय श्रेणी वाले नागरिकों के रूप में माना जाता था। जबकी भिक्षुओं को गहन रूप में ग्रंथों से शिक्षित किया गया था। जिसमें तिब्बती बौद्ध धर्म उत्कृष्ट रूप से था और पवित्र कला और नृत्य और बहस के कौशल को सिखाया जाता था भिक्षुणियों को सरल प्रार्थना और अनुष्ठानों या मठ रसोईघर में भिक्षुओं की सेवा करने का कार्य दिया जाता था। हालांकि, उनकी स्थिति में, भिक्षुणियों ने खुद को ईमानदार, निडर, उच्च उत्साही और खुद को भिक्षुओं से अपने धार्मिक भक्ति के रूप में बहुत बहादुर साबित कर दिया था।

क्रूर चीनियों के आक्रमण और अपने देश की अनूठी आध्यात्मिक विरासत के विनाश के दौरान, भिक्षुणियों, युवा और बूढ़े उनके सहास के अलावा कुछ भी नही था दर्द सहते हुए वह पहाड़ों की चढ़ाई चढ़ते हुए ''लंबी आयु हो दलाई लामा की।'' इनमे से बहुत से लोगो को जेल में डाल दिया गया, और बहुत अत्याचार किया गया और साल के अंत तक भूखा रखा गया।

उनकी आध्यात्मिक क्षमता के रूप में, तिब्बत में कुछ सबसे शक्तिषाली महिला ध्यानकर्ताओं, योगिनियाँ भी थी और वो सभी दूरस्थ, हिमालयी गुफा में रह रही थी हमेषा महिलाओं की प्रेरणा फ्रेडा ने थी कुछ डलहौजी भिक्षुणियों के साथ उनकी मदद के लिए ले गयी।[63]

कुछ समय पश्चात् फ्रेडा ने यह महसूस किया था कि वह उसने अपना सफर काफी दूर तक तय किया था। कई सालों तक उसने तिब्बती भिक्षुणियों की षैली में लंबे मरून रंग के कपड़े पहने हुए थे, और जब से बर्मा में

[63] Interview with Anila Pema Zengamo

उसकी प्रबुद्धता का अनुभव हुआ था उसने ब्रम्हचर्य को जीवन के रूप में स्वीकार किया था।

'ब्रम्हचर्य, कल्याण, और शिक्षाओं को प्रसारित करने के लिए ऊर्जा होती है। उन्होने कहा था कि वह पहले से ही आत्मा में समन्वय कर रही थी और उसे अधिकारिक तौर पर इसे प्रदान करने तक इंतजार करना पड़ता था। फ्रेडा के मन में बाधा केवल उसके बच्चे थें। जब वह पचासवें वर्ष की आयु तक पहुँच गई, तो उसने समझा कि आखिरकार सही समय है, कबीर बीस वर्ष और गुली लगभग अठ्ठारह वर्ष की थी फ्रेडा ने सोचा था कि उनके लिए संभवतः मनौवैज्ञानिक निर्णय उसके परिवार से गहरा और मजबूत होने का सुझाव दे सकता है। पंरपरागत रूप से, फ्रेडा में खुद को पूरी तरह से धार्मिक जीवन के लिए स्वंय को सांसरिक चिंताओं से भावनात्मक, मानसिक और शारीरिक रूप से भिक्षुणी होने का निर्णय स्वार्थी और गैर जिम्मेदार माना जा सकता है। लेकिन फ्रेडा ने हमशा अपना दिल, उसकी गहरी आकांक्षाओं और उसके भाग्य का पालन किया, एक अन्य स्तर पर उनका फैसला बच्चों के बचपन के बाद ही प्रक्षेवक की प्राकृतिक प्रगति थी। उसकी जिंदगी के दौरान, उसकी आध्यात्मिक सतह से कही कम थी, उसने अपने राजनीतिक और उनके सामाजिक कार्य दोनों को सूचित किया था। ''हालांकि मैं राजनीतिक गतिविधि में व्यस्त थी, मुझे राजनीति में कोई दिलचस्पी नही थी। मुझे स्वतंत्रता में दिलचस्पी है, मन की स्वतंत्रता और जब मैने सामाजिक कार्य, साथ ही लेखन और शिक्षण गहरी भावना स्वतंत्रता, अखंडता और मानव गरिमा के लिए थी, जिसे महात्मा गांधी ने पूरा किया था, जिन्होने हमें प्यार सिखाया था। भारतीय पुलिस में से कई सभ्य लोग थे जो अपनी पत्नियों और बच्चों की देखभाल करने के लिए जीवित रहना चाहते थे, ये एक राजनीतिक और सामाजिक कार्यकर्ता थी, लेकिन हमेशा

अंदरूनी ध्यान वहाँ था। मुझे नही लगता कि मैं उन कठिनाइयों के साथ उन वर्षों में रहे सकती थी अगर मैंने कम उम्र से जीवन मे ध्यान एकीकृत नही किया होगा तो मै तनाव में रहती। मुझे लगता है कि आधुनिक दुनिया के उपभेदों की तब तक पहुँचाया जा सकता है जब तक कि आपके भीतर, ध्यानशील जीवन न हो। इससे लोगों को सम्पूर्णता की ओर जाते है, जो मानसिक अस्पताल में नही खड़े हो पाते ये सभी अत्यधिक तनाव के कारण है, ''आध्यात्मिक जीवन का आधार है। कि दूसरों को नुकसान नहीं पहुँचाया होता, अन्यथा आप को नुकसान पहुँच सकता है। कर्म का नियम यही कहता है। जैसे की एक नदी में फेंकने पर उसमें तरंगे उठती है जो दूर तक फैल जाती है और फ्रेडा उस वापसी के बिंदु तक पहुँचना चाहती थी उसने इस भावना को अपने दक्षिण अफ्रीका के मित्र और शिष्य शैयला फुगर्ड को एक पत्र में विस्तार से बताया ''क्षणिक खशी पहले से ही दूर हो गई थी यह अस्तित्व के चक्र को छोड़ने का आग्रह था।[64] पैदा होने के लिए पीड़ा, बीमारी उत्पन्न, बूढ़ा होने और मरने के तथ्य दर्दनाक है यहाँ तक कि राजकुमार सिद्धार्थ (महात्मा बुद्ध) को धन और एक पत्नी और शिशु पुत्र तक को छोड़ने के लिए मजबूर किया गया था। किसी के अस्तित्व की गांठ को हल करना उसकी जड़ को हल करना चाहिए, किसी की जिंदगी की जांच करना और देखे कि किस तरह से वह एक संसार के लिए बाध्य है ''प्रेम और करूणा का एहसास बना हुआ है। लेकिन व्यापक संदर्भ में, सभी संवेदनशील प्राणी करूणा के योग्य है। जटिल चीजें बाहर रहती है इन समस्याओं की गहन अध्ययन की आवश्यकता होती है। पथ कभी आसान नहीं होता। उसकी आंखो में अब पूरी दूनिया अब उसका परिवार बन गयी थी। फ्रेडा का यह

[64]In Memory of The Venerable Gelongma Karma Kechog Palmo Havnevik, Hanna (1989). Tibetan Buddhist Nuns: History, Cultural Norms and Social Reality. Oxford University Press. p. 259. ISBN 978-82-00-02846-8..

फैसला पूरी तरह से गलत समझा गया, उसने अपने परिवार वालों को समाचार पत्र भेजा। बाबा प्यारे लाल बेदी को पता चलते ही वह कथित तौर पर रोने लगे। कबीर जो अभी भी विद्यालय में था वह भयभीत था। उसके पास पैसे नही थे, और चरम गुस्से में था और मेरी माँ एक बौद्ध भिक्षुणी बनने जा रही थी मुझे लगा मै पूरी तरह से अकेला हो गया हूँ–कबीर बेदी के अनुसार।

यह न सिर्फ खुद के लिए कबीर चिंतित था जबकि वह उसकी छोटी बहन गुली के बारे में भी चिंतित था जिसे अभी मार्गदर्शन और रक्षा की जरूरत थी विशेष कर भविष्य में अपने पति के चयन की, कबीर ने फ्रेडा को अपनी परेशानियों को पत्र में लिखा। फ्रेडा ने पत्र का तत्काल प्रतिक्रिया दी मेरे मन में यह विश्वास था कि मैं आगे चलकर एक बौद्ध भिक्षुणी बनूँगी और स्वाचालिक रूप से बुद्धा उसके बच्चों की कर्म की एक पवित्र कबंल से संरक्षण करेंगे और उनके आस–पास रहेंगे। ''तुम्हारा पत्र मुझे कल मिला और मै आज एक पत्र भेज रही हूँ। कल के बाद से मैं सारे दर्द को भूल गयी हूँ मैने सोचा था कि विशेष समझ के साथ के लिए एक दूसरे का जन्म दर्द रहित होता है लेकिन मुझे इस बात का अहसास नही था कि जन्म में गर्भनाल के लिए दर्द का कारण होना चाहिए यह माँ और बच्चे के बीच की कड़ी को रोक नही सकती यह जारी रहता है और इस वक्त मै बच्ची हूँ और मुझे तुम सब के प्यार और संरक्षण की आवश्यकता है। मूल रूप से गुली के लिए तुम सोच रहे हो। एक बेटी के लिए अधिक सुरक्षा का अहसास हैं। गुली में अधिक करीब है और वह यह जानती है मैने उसके बचपन में उसे सभी सुरक्षा दी है और अब मैं उसे एक उच्च मार्ग दे रही हूँ। पर वह हमेशा मेरे साथ रहेगी और रहा सवाल उसके विवाह का तो यह मेरे मन में था और इस सर्दियों में मैं कलकत्ता के एच0एच0 करमापा से भविष्य के

लिए बात की है।[65] उन्होंने कहा है कि उसके अध्ययन खत्म करने के बाद उसके लिए एक अच्छे घर की तलाश करेंगे। कबीर, मुझे नही लगता कि गुली की चिंता करने की जरूरत नहीं है, सभी उसके पास तीन या चार साल अधिक है अभी उसे शांतिपूर्ण ढंग से अध्ययन करने देना चाहिए। इन दिनों विवाह की पुरानी व्यवस्था नही है हमेषा की तरह परिवारों में हमारे जैसा। कर्म एक बड़ा हिस्सा है। संभवतः गुली अपने दोस्तों के बीच में से किसी की पसंद करके मेरे और तुम्हारे पिता की तरह। तुम्हें पता है मैने इसे कई तरह से देखा है और यह हमेशा अदृश्य रहा है कि हमारे बीच एक विशेष कड़ी है। विश्वास है। यहां भी पूरा विश्वास है तुम सभी को पता था कि एक दिन यह कदम उठाया जायेगा हम भी अपने बाल खोने के मजाक के बारे में! किसी तरह अब समय हो गया था भीतर का त्याग बहुत पहले ही हो चुका था, मै उन चीजों के बारे में नही लिख सकती जो बहुत गहरे है, क्योंकि वे शब्दों से परे है। बोलना थोड़ा आसान है, लेकिन कागज वास्तविकता व्यक्त नही कर सकता है मेरे लिए, बल्कि आप सभी के लिए भी। लेकिन मुझे लगता है कि ये महसूस करती हूँ कि आप समझ सकते है कि ''मेरे भीतर कुछ बदलाव हुआ है। महात्मा बुद्ध से समन्वय लेना एक असाधारण रूप से पवित्र बात है क्योकि समन्वय केवल एक त्याग है यह एक सुरक्षा है, फिर से, मुझे उन शब्दों में शामिल करने के लिए मत पूछो जो शब्दों में नहीं डाले जा सकते हैं। एक आंतरिक समय, परिपक्वता, जीवन की अस्थायिता का अनुभव, दूसरों की पीड़ा, स्वंय को न केवल खुद का प्रतिबिंब बुद्ध की महान करूणा। उस समय आने वाले जन्म का ज्ञान आती है ''चीजे एक समान है, कम से कम बाहरी रूप से, हम आमतौर पर छुट्टियों

[65] The Revolutionary life of Freda Bedi by Vicki Mackenzie, Published by Shambhala Publication, Inc. 2017, Page No.136.

में मिला करेंगे। माँ का प्यार कमी कम नहीं होगा मैं अब भी तुम्हारा छोटा चेहरा देख सकती हूँ जब तुम दूध पीते थे, और गुली का अपने जन्मदिन पर उसके पूर्णिमा की चांद सा चहेरा देखा था। तुम मेरी जरूरत थें, अब तुमको मेरी जरूरत है मैं अभी भी वही हूँ यदि पिताजी को कभी भी मेरी जरूरत है तो मैं वही हूँ। इतना अधिक नहीं है कहने के लिए लेकिन मै और अधिक नही लिख सकती हूँ इसके अलावा यह कहना है कि तुम दोनों मेरे पास हो जैसे मेरी नसों में रक्त की तरह। प्यार मां!

फ्रेडा ने गुली को कभी नही बताया कि वह क्या योजना बना रही थी। वह उसके बोर्डिंग स्कूल में बिना किसी पूर्व चेतावनी के पैसे जमा कर देती थी तब वह पांच वर्ष की थी, आश्चर्यजनक था कि उसने अपनी किशोर बेटी के साथ अपने भिक्षुणी बनने के निर्णय के बारे में कोई चर्चा नही की। एक बार फिर गुली ने अच्छे प्रदर्षन के साथ प्रस्तुत किया था। फ्रेडा को यह व्यवहार चकरा देने वाला था क्या यह दोष था? गुली की प्रतिक्रिया का डर? जो भी था फ्रेडा की वहज से गुली भावनात्मक रूप से परेशानी में थी।

मुझे याद है कैसे मुझे पता चला–गुली ने कहा,[66] ''कबीर ने दिल्ली में किराये पर एक जगह लिया था मै उसे देखने के लिए गयी। उसने बातों–बातों में बताया कि माँ एक भिक्षुणी बन गयी अब हम कभी उनके लिए कंघी नही खरीद पायेंगे उसने मजाक किया स्थिति को हल्का करने के लिए। मै खुश नही थी मुझे दुख ने घेर लिया था। मैने सोचा वहाँ मेरे लिए नही होगी वह इंतजार कर सकती थी जब तक ये विवाह करके अपने पति के साथ अपने घर में बस नहीं जाती। पर एक और स्तर मैं आश्चर्यचकित

[66] The Revolutionary life of Freda Bedi by Vicki Mackenzie, Published by Shambhala Publication, Inc. 2017, Page No.138.

नही हुई उसने थी किया वह काफी उम्र से महरून रंग की साड़ी पहनती थी लेकिन मुझे लगा कि उसे खुद के बारे में मुझे बताना चाहिए।

बेशक मैं एक किशोरी थी।एक बार उसने मुझे नृत्य में जाने से मना कर दिया था, तो मैने छुट्टीयों में घर जाने से मना कर दिया था और रंगा और उमी के घर रहने चली गयी। मुझे लगता है कि माँ ने महसूस किया होगा कि वहाँ भिक्षुणी बनने के बारे में उथल–पुथल कम होगी इस तथ्य के बाद उसने कहा।

अगस्त में 1966 में फ्रेडा को बौद्ध भिक्षुणी द्वारा करमापा के रूप में अपने नव निर्मित रूपटेक मठ जो कि सिक्किम में था।[67] यह एक बहुत बड़ी, शानदार इमारत जिसका निर्माण पारंपरिक तिब्बतेन शैली में किया गया था, ऊपरी पहाड़ियों में जिसे अन्यकृत रूप से सजाया गया, जिससे चमकीले और लड़कियों में नक्काशी पीले और लालरंग के अति सुन्दर कपड़े बनाकर देवी–देवताओं और महात्मा बुद्ध की विशाल मूर्ति बनायी गयी थी करमापा फ्रेडा की नया नाम कर्म सुलत्रिम केचोग पालमों छोटे शब्दों में सिस्टर पालमों के रूप में जाना गया[68] जो कि समन्वय औपचारिक रूप में प्रवश करने के लिए पांरपरिक राज्य में बौद्ध भिक्षु या भिक्षुणी को बेघर होना एकशर्त थी। फ्रेडा यह सब पहले से ही जानती थी वह कई वर्षो से शुरूआती भिक्षुणी थी।

फ्रेडा की प्रतिज्ञा ली सभी भिक्षुओं के साथ बुनियादी स्तर पर वे शामिल थे। किसी भी प्राणी को न मारने की, चोरी, झूठ बोलना, मादक द्रव्यों को न लेने का वादा किया था शेष पवित्र खाने की मामूली और कोई

[67] The Revolutionary life of Freda Bedi by Vicki Mackenzie, Published by Shambhala Publication, Inc. 2017, Page No.139.

[68]Gelongma Karma Khechog Palmo, Curriculum Vitae

बैंक खाता न हो। अंततः उचित वस्त्र और सिर के बाल न होना। अपने बालों को खोना एक अग्निपरीक्षा थी। एक औरत जो किसी भी उम्र में ही उसके लिए बाल देना बहुत मुश्किल होता है जब तक की कोई और वजह न हो। फ्रेडा बालो को हटा कर, रूपांतरित हो बेहद खुष थी। ''यह एक अच्छे कदम की शुरूआत थी यह महान शक्ति प्रदान करता है क्योंकि बुद्ध से लेकर पुत्री तक की उम्र के विद्यार्थियों को आशीर्वाद देने पूरी धारा एक विशाल धारा की तरह आती है, जो बुरे कार्यो और बुरे चीजों से दूर कर रही है'' उसने समझाया। उसके समन्वय के बाद, फ्रेडा ने करमापा के पास रहने के लिए रूमेक मठ के लिए अपना आधार बनाया। वह पूरी प्रतिष्ठान में एकमात्र महिला थी, एक असाधारण विशेषाधिकार। उनकी स्थिति करमापा के नीचे एक कमरा दिया गया था। जो विशाल मठ परिसर के उच्चतम बिंदु पर स्थापित किया गया था।

तिब्बती परम्परा के साथ रखने में यह एक महान सम्मान था, उच्च सम्मान का संकेत जिसमें वह आयोजित किया गया था। रूमटेक के बाहर के उज्जवल भव्यता के विपरीत, हालांकि, फ्रेडा का कमरा छोटा और मामूली था, जिसमें एक बिस्तर था, और एक ध्यान लगाने के लिए सीट के रूप में मिला था, एक छोटी सी मेज, और आंगतुकों के लिए एक कुर्सी थी। रूमटेक में फ्रेडा की जिंदगी नई की लय पर चल रही थी। हर करमापा के साथ बैठती थी, वह उनके दाहिना हाथ बन गई थी, जो उनके साथ और बाहर के आंगतुकों, विशेष रूप से अधिकारियों और सरकारी प्रतिनिधियों के बीच तालमेल करती थी, जिनके साथ उन्हें सौहार्दपूर्ण अनुभव हुआ था।

उसने करमापा की मृत्यु के बाद फ्रेडा ने अपने समय में तिब्बती ग्रंथों और प्रार्थनाओं के अनुवाद करने में लगा दिया, और अपनी भिक्षुणियों के मठ का निरीक्षण करती थी और दुनिया भर में तिब्बती मि़त्र समूह के सदस्यों

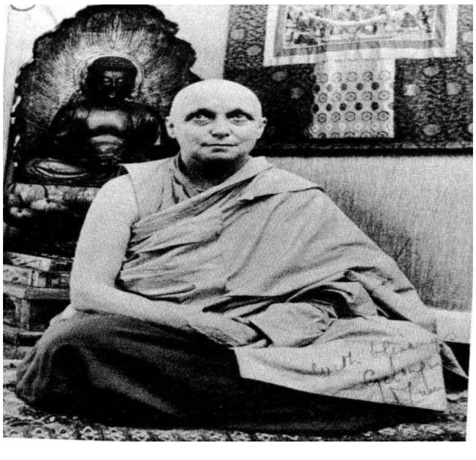
को पत्राचारन की एक प्रचुर धारा को बनाये रखा कभी–कभी वह वह चुप रहती और ध्यान अभ्यास को आगे बढ़ा कर अपने पश्चिमी भिक्षुणियों के लिए करमापा ने एक बड़ी योजना बनाई थी, हालांकि सुनीयोजित तरीके से, सदियों से पुरानी, पितृ स्नातक तिब्बती धर्मस्तरीय परंपरा से टूट गया, जिसने भिक्षुणियों को आध्यात्मिक स्तर के निचले पायदान पर रखा, और फ्रेडा को हांग कांग की यात्रा करने और चीनी बौद्ध ननों के लिए उच्चतर समन्वय लेने का आग्रह किया। फ्रेडा की स्थिति भिक्षु के बराबर हो गया था। एक साहसिक और विशाल कदम था करमापा के रूप में एक भिक्षुणी, फ्रेडा को अनुमति प्राप्त करने के लिए सभी शिक्षाओं और दीक्षा को जन्म दे प्रबुद्धता करमापा थे कि केवल एक पष्चिमी औरत फ्रेडा की प्रतिष्ठा, क्षमता, और शिक्षा को विश्वास में लेने के लिए इस तरह के एक कट्अरपंथी कदम, और इससे भी महत्वपूर्ण बात होने की बात सुनी चीनी बौद्ध अधिकारियों द्वारा। करमापा ने भूटान के राजा से प्रतिबद्ध होकर उसने के फ्रेडा की य़ात्रा के लिए राजा के अनुपालन सुनिश्चित करने की उसकी वास्तविकता की दृष्टि में बदला गया था। दिसंबर 1971 में फ्रेडा महायान पथ पर बौद्ध संघ प्राधिकरण के सम्मानित अध्यक्ष मिन्ह जी और सेक साइ जुंग द्वारा भिक्षुणी का समन्वय किया।[69] उन्होने बर्मा पर जाने वाले रास्ते को बंद कर उसके शिक्षक को सम्मानित करने के लिए जो उस पथ पर चली रही थी।''मुझे हमेशा इस बात का अहसास था कि बर्मा के शिक्षको के नजदीक रही हूँ। उसने कहा''।

उसने पाया कि बर्मा के लोग सैन्य शासन के शासन काल में गरीब और दुखी है। स्मादव–उ–पंडिता, हालांकि के अब वह बूढ़े हो गये थे फिर

[69] "Nonfiction Book Review: The Revolutionary Life of Freda Bedi: British Feminist, Indian Nationalist, Buddhist Nun by Vicki Mackenzie. Shambhala, $16.95 trade paper (208p) ISBN 978-1-61180-425-6". Publishersweekly.com. Retrieved 2017-06-10.

भी वह एक आकर्षक व्यक्तित्व के थे उन्होंने बाद में अपने परिवार और उसके सर्वोत्कृष्ट बौद्ध शिक्षाओं के बारे में। बुराई से संघर्ष करना क्या अच्छा है, और शुद्ध हदृय। फ्रेडा ने कहा कि तिब्बत के पसंदीदा मंत्र ''ओम मणी पदमे हम'' (''जय हो करने में कमल गहना''), जब पूरी तरह से समझ में आ गया मतलब है एक ही बात है।

जब फ्रेडा हांग–कांग पहुँची तो वह बहुत निराश हुई क्योंकि वहाँ उन्हें लेने कोई नहीं आया था न उनसे मिलने। फ्रेडा पैसे की कमी की वजह से टैक्सी के लागत को लेकर भयभीत थी वह टैक्सी करके चीनी मंदिर में नई प्रदेशों में, जहाँ भिक्षुणी समन्वय लेने के लिए गयी थी। टैक्सी की लागत पचास एच0 के0 डॉलर जो सत्तर रूपये के बराबर थी जब वह पहुँची तो उसके परिवार से फ्रेडा ने शिकायत भी की और वहाँ तीन महिलायें प्रतीक्षा कर रही थी वहाँ एक साथ बीस योजकों के लिए आवश्यक प्रदर्षन के लिए एक विशाल दर्शकों की भीड़ इकट्ठा थी और एक टेलीविजन चालक दल उत्सुकता से रिकॉर्ड कर रहे थे यह पहला 1100 वर्षो में महिलाओं का समन्वय तिब्बती परम्परा में था। फ्रेडा ने प्रार्थना की और अपने सर के बालों को हटवा दिया और चीनी आदेश के तहत वस्त्र डाल दिये और बोधिसत्व की प्रतिज्ञा ली।



[बौद्ध भिक्षुणी के रुप में फ्रेडा बेदी चित्र.12]

हालांकि असंख्य प्राणी है, मैं उन्हें बचाने की प्रतिज्ञा करती हूँ।

जो अचेतन जूनून है, मैं उनको खतम करने की प्रतिज्ञा करती हूँ।

धर्म को आगे बढाने की प्रतिज्ञा करती हूँ।

बुद्ध की अतुलनीय सच्चई को प्राप्त कने की प्रतिज्ञा करती हूँ।[70]

यह समारोह की सुबह पांच बचे से शुरूआत हुई और दो दिन तक चला। अब फ्रेडा साठ वर्ष की हो चुकी थी और अब वह शारीरिक रूप से श्रम करना उनके लिए थकावट भरा था और पूराने घुटनों के दर्द को और बढ़ा देने वाला था। हम लगातार झुकना और ऊपर–नीचे चलना और घुटने मोड़कर बैठना जो पैरों को अस्थिर कर देता था। हम आधी रात तक कार्य करते थे और आधे घंटे का आराम लेते थे एक चाय के लिए उसने कहा। ''तिब्बती बौद्ध धर्म अधिक माननशील था। हम कुछ घंटों के लिए कमल की अवस्था में बैठते थे बिना हिले'' और आखिरी में एक आसाधारण अनुठान करते थे सांग राजवंश के लिए और वह परीक्षा आत्मसमर्पण और विष्वास से प्रतिबंद होता था। सभी उम्मीदवारों ने अपनी छोटी अन्तिम उंगलियों की संयुक्त रूप से सभी मानवता की सेवा अपने शरीरो को आत्म समर्पण करने की इच्छा के प्रदर्शन के रूप में जला दिया, इसी तरह बोधिसत्व की प्रतिज्ञा ली। फ्रेडा के समय में, परीक्षण ने एक नया रूप लिया था छोटे धुंध शंकु इच्छुकों की सिर्फ की सिर के शीर्ष पर रख कर जलाया गया था, और मुश्किल से उम्मीदवार नौ, इक्कीस, या एक सौ आठ शंकु बौद्ध धर्म में सभी महत्वपूर्ण संख्या बुद्ध के लिए महासभा में समझाया गया कि यह एक स्वैच्छिक पेशकश समन्वय थी जो कि फ्रेडा ने कहा।

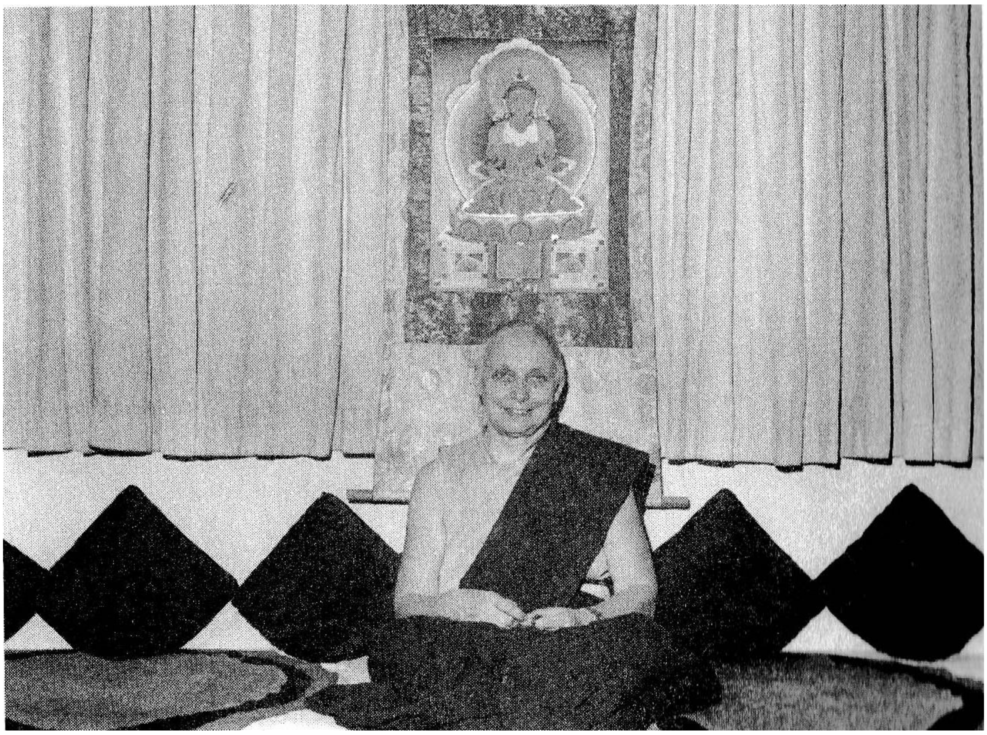
---

[70]The Revolutionary life of Freda Bedi by Vicki Mackenzie, Published by Shambhala Publication, Inc. 2017, Page No.140.

''मैने स्वंय सोचा, 'मै यहाँ हूँ अगर मैं ध्यान करती थी और यदि यह शामिल है तो मैं ऐसा करूंगी। मुझे लगा कि यही सही होगा, मुझे जलती हुई महसूस नही होती है और असीम रूप से बेहतर किया गया है बहुत सारे लोग थे, लेकिन वे भिक्षुओं और भिक्षुणीयों के लिए बहुत सम्मान करते थे। इससे उन्हें लाभ हुआ क्योंकि वे अपने विश्वास को बढ़ाते हैं। लेकिन फिर भी, यह बेहतर होता जब हम अकेले रहे, ''उसने कहा कि समारोह ये बहुत अवशोषित हो गया बुद्ध और करमापा की अविभाज्यता पर ध्यान लगाया।''

उसके एकाग्रता इतनी बड़ी है उन्होंने दावा किया, वह बिल्कुल जला नहीं महसूस करती थी'' वह कितनी देर तक जली, मैं नहीं जानती हूँ। कोई शब्द समारोह के प्रभाव में नहीं पहुँच सकती थी। प्रकाश की भांति और प्रकाश की एक अविश्वसनीय भावना थी, जब यह खत्म हो गया था, मुझे थोड़ी सी पीड़ा महसूस हुई थी, लेकिन मुझे आपको यह बताना होगाकि मैनें कभी दर्द महसूस नही किया था। इस दिन बाद रूमटेक में निषान वापस दिखायी दिए। एक किताब उठाकर निर्देषों का पालन करें, और उन मालिकों के द्वारा किया जाना मालिकों के द्वारा किया जाना चाहिए जो वंष को आगे बढ़ाते है। इसे प्राप्त करने से मुझे हर तरह से अविष्वसनीय रूप से शुद्ध और समृद्ध महसूस हो रहा है, ''उन्होंने कहा कि रूमटेक में उनकी वापसी उत्साहित थी। पूरे मठवासी गाँव वालों के साथ एक समुदाय में साथ चल रहे थे, बैनर लहराते हुए और काटग्स के महान पर स्तूप पर वर्षा कर रहे थे, सफेद औपचारिक स्कार्फ का स्वागत करते है और तिब्बती परम्परा में पहले भिक्षुणी श्रद्धांजली देती है। एक फिर फ्रेडा प्रथम अन्वेशक बन गयी

थी, जो कि ''टाइम्स ऑफ इंडिया'' में लिखी गयी थी।[71]शीर्षक से ''अच्छी तरह से सात बौद्धिक अब एक बौद्ध भिक्षुणी श्रीमती फ्रेडा बेदी, एक लेखक, प्रोफेसर और राजनीतिज्ञ और अब एक बौद्ध भिक्षुणी है। फ्रेडा भगवा कपड़े में बिना बालों के साथ अपनी दोस्ताना शैली की बातचीत को बरकरार रखती है।



[फ्रेडा बेदी चित्र.13]

वह पूर्ण अवशेष के दिनों में, वह लाहौर में थी, जब हजारों लोग अक्सर उसके साथ थे एक श्वेत ऑक्सफोर्ड स्नातक को सुनने के लिए जो बैठकों में ब्रिटिश साम्राज्यवाद की निंदा की। वह भारत की एक मात्र बौद्ध भिक्षुणी थी, जिसने भारत में एक लंबी प्रक्रिया के माध्यम से महायान पदानुक्रम में उच्च रही। वास्तव में उन्होंने महायान को मुख्यतः मानवता की सेवा की।

In Memory of The Venerable Gelongma Karma Kechog Palmo Havnevik, Hanna (1989). Tibetan Buddhist Nuns: History, Cultural Norms and Social Reality. Oxford University Press. p. 260. ISBN 978-82-00-02846-8.[71].

उसकी रोजाना प्रार्थना के साथ ''मेरे जीवन में सभी की खातिर मैंने ज्ञान प्राप्त कर सकती हूँ यह जीवन प्रार्थना अपने बचपन के सपने के अनुसार है और ध्यान और उसके युवा समूह गरीबों की सेवा करने के लिए है।

फ्रेडा का गठन तिब्बती बौद्ध धर्म में क्रांति नारीवाद के लिए कार्य शुरू करने के लिए किया गया था। दो साल बाद डायने पेरी, को विश्व स्तर पर तेनजिन पालमों के रूप में जाना जाता है एक अंग्रेजी लड़की जो पूर्व से अन्त तक लंदन में जो कि फ्रेड़ा के लिए कार्य किया और यंग लामा होम स्कूल डलहौजी में कार्य किया और सब वह एक भिक्षुणी बन गयी इक्कीस साल की उम्र में, वह फ्रेडा को अनुसरण हांग–कांग में किया और अब वह दूसरी भिक्षुणी थीं। यह शुरूआत थी महान उत्थान को पुनः स्थापित करने को उच्च समन्वय के लिए सभी तिब्बती भिक्षुणी और उन्हें बराबर का हक देने के लिए फ्रेडा ने लड़ाई शुरू कर दिया था। जबकि दलाई लामा सार्वजनिक रूप से आध्यत्मिक पीठ अवसरों के लिए महिलाओं के लिए पुरूष बहुल्य रूढिवादी तिब्बती मठवासी स्थापना को तैयार नहीं थे। इस बीच कई भिक्षुणी अपने आपको हांग–कांग या ताइवान में चली गई इसी बीच फ्रेडा की दूसरी समन्वय का समाचार, बाबा प्यारे लाल बेदी, मिलन एक इटालियन महिला के नियंत्रण पर चले गये एंटोनिया चिप्पिटनी जो कि कई वर्षो से जूनियर रही थी, जो कि एक रोगी थी अपनी चिकित्सा कम्पनी मे ंजो दिल्ली में था। उसने सेन्ट्रो ईटा देल एक्यूरिया (कुभ राशि की आयु का केन्द्र) जोकि अधिक समय तक आकर्षित किया एक बड़ी, कुलीन ग्राहक वह और फ्रेडा अक्सर मेल द्वारा जुड़े हुए और बाबा प्यारेलाल बेदी ने एंटोनिया से शादी कर ली फ्रेडा की मृत्यु के बाद।

[बाबा प्यारे लाल बेदी फ्रेडा बेदी के साथ चित्र.14]

1972 की शुरूआत में फ्रेडा का स्वास्थ्य खराब चलने लगा। उसके पास रहने के लिए केवल पाँच साल बचे थे, लेकिन उस समय वह अपने सबसे महान कार्य को अभी भी बौद्ध धर्म को पश्चिम में लायेगी।[72]

[72]The Revolutionary life of Freda Bedi by Vicki Mackenzie, Published by Shambhala Publication, Inc. 2017, Page No.143.

अध्याय–3

फ्रेडा बेदी का नारीवाद में योगदान

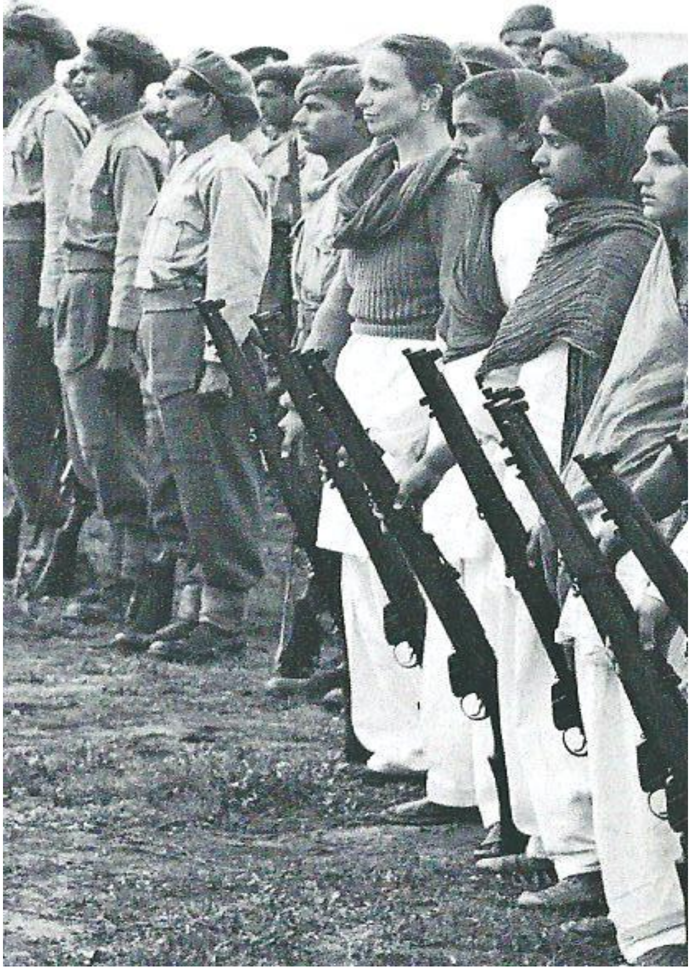
फ्रेडा बेदी एक साहसी, निपुण और सकारात्मक सोच रखने वाली महिला थी। फ्रेडा ने अपने जीवन नारी के नेतृत्व में कई कार्य किये। वह नारीवाद के लिए युवा विचारों को आधुनिक विचारों के बारे शिक्षित करना और आमतौर पर महिलाओं का समर्थन करना और उनके मताधिकार आंदोलन और मार्क्सवाद से प्ररित, फ्रेडा नारीवादी आंदोलन की अगुवाई में थी यहाँ एड्रिय व्हाइटहेड के अनुसार–1948 में श्रीनगर में हुए जनजातीय घुसपैठियों[73][74] के द्वारा हुए हमलों के खिलाफ फ्रेडा बेदी ने खुद की और अपने परिवार को बचाने के लिए महिलाओं की सेना महिला स्व–रक्षा कोर में शामिल हो गयी जो कि शेख अब्दुला की राष्ट्रीय सम्मेलन पार्टी[75] से संबद्व कम्युनिस्ट पार्टी के द्वारा शुरू किया गया था। गाँधी जी की अनुयायी फ्रेडा जो कि हिंसा के खिलाफ थी उनके लिए यह एक कट्टरपंथी लेकिन नस्लीय कदम था। फ्रेडा परेड के मैदान में घंटों अभ्यास करती थी जहाँ फ्रेडा तथा अन्य सत्तर महिलाओं के साथ बंदूक चलाना सीख लिया था, फ्रेडा तथा सभी महिलाएँ जिन्होंने न केवल खुद को बल्कि पूरे श्रीनगर के नागरिकों की रक्षा का वचन दिया था। इस महिलाओं की सेना ने सभी सांस्कृतिक सामाजिक और ऐतिहासिक परंपराओं को तोड दिया था। राइफल का उपयोग करने वाली प्रशिक्षित महिलाओं की सेना बनाने के लिए कश्मीर

[73]BBC.co. uk/news/wirld asia.

[74] Interview with Andrew whitehead

[75]Andrewyhitehead-blog.

महिलाऐं भारत में पहली है। जिसे जवाहर लाल नेहरू भी महिलाओं की स्व–रक्षा कोर का निरीक्षण करने आये थे।



[फ्रेडा बेदी कश्मीर में स्व–रक्षा कोर सैन्य चित्र.15]

जनवरी 1949 को शुरूआत में संयुक्त राष्ट्र द्वारा कश्मीर संकट के निंदा के बाद एक संघर्ष विराम स्थापित किया गया था। इसके बाद भी फ्रेडा बेदी ने शरणर्थियों के साथ अपना कार्य जारी रखा और साथ ही उनके लिए घरेलू श्रमिक बेरोजगारी राहत स्कूल भी स्थापित किया जो कि बच्चों को तकनीकी प्रशिक्षण दे रहा था इसी दौरान फ्रेडा ने अपनी पुत्री गुलहिमा (15 सितम्बर

1949)[76] को जन्म दिया फ्रेडा फिर से अपनी कार्य में वापस आ गयी और अब जम्मू–कश्मीर विश्वविद्यालय[77] जो कि कुछ समय पूर्व ही खुला था जहाँ फ्रेडा बेदी का अंग्रेजी और दार्शनिक अध्ययन के समिति के सदस्य के लिए चयन किया गया। यह विश्वविद्यालय श्रीनगर में विशेष रूप से कश्मीरी छात्राओं के लिए खोला गया था जहाँ वे बी0ए0एस0 की डिग्री प्राप्त कर सकती है। जहाँ फ्रेडा बेदी ने आगे चलकर प्रोफेसर के पद पर भी कार्यरत हुई जहाँ 160 छात्राएँ शिक्षा प्राप्त कर रही थी।

[श्रीनगर में फ्रेडा बेदी बाबा प्यारे लाल बेदी के साथ चित्र.16]

[76] The Revolutionary life of Freda Bedi by Vicki Mackenzie, Published by Shambhala Publication, Inc. 2017, Page No.69.
[77]www.kashmiruniversity.net

बौद्ध भिक्षुणियों की सहायताः—

1961 में फ्रेडा ने डलहौजी मे भी यंग लामा होम स्कूल की स्थापना की जिसमें छात्र और छात्राऐ दोनों ही शिक्षा प्राप्त करते थे। वेंन0 लामा लाब्सांग के अनुसार। उसी दौरान तिब्बत में हुए हमले की वजह से 20,00,000 भिक्षुणियाँ थी परंतु वहाँ से केवल 156 भिक्षणियाँ भागने में सफल रही, और वे सभी भारत आकर विभिन्न शरणार्थी बस्तियों के आस पास लगे अलग—अलग जगहों पर रहने लगे थे जहाँ कोई भी सहायता नहीं पहुँच पायी थी जिसकी एक वजह यह भी मानी जाती है कि भिक्षुओं को सदा भिक्षुणियों से उच्च सम्मान दिया जाता था भिक्षु के लिए शक्तिशाली मठ आध्यात्मिक शिक्षा और अभ्यास को शानदार ढंग से संगठित बुनियादी ढ़ाचे के साथ बनाया गया था तथा इसके विपरीत भिक्षुणियों को छोटे, गरीब आवासो में भेज दिया गया तथा उनकी आध्यात्मिक शिक्षा भी उच्च होने के कारण उन्हें अल्प समझा जाता था। नतीजतन भिक्षुओं को गहन—ग्रंथों से शिक्षित किया जाता था जिसमें बौद्व धर्म उत्कृष्ट रूप से था जबकि भिक्षुणियों को सरल प्रार्थनाओं और अनुष्ठानों या मठ की रसोई में भिक्षुओं की सेवा का कार्य दिया जाता था। हालांकि उनकी निम्न स्थिति के बावजूद भिक्षुणियों ने भिक्षुओ से अपनी धार्मिक भक्ति में ईमानदार और अपनी निष्ठा को साबित कर दिया था। तिब्बत की कुछ भिक्षुणियों में से ही कुछ हिमालय के गुफाओ में भी आध्यात्मिक ध्यान में थी। फ्रेडा बेदी ने डलहौजी की सभी भिक्षुणियों को एक साथ मदद करने के लिए स्थानांतरित कर दिया यंग लामा होम स्कूल के सामने ही एक खाली बंगलों था जो कि ब्रिटिश साहिब से संबन्धित था उसी बंगलों में सभी भिक्षुणियों को फ्रेडा बेदी ने आश्रय दिया तथा उनके कपड़े तथा रहन—सहन और भौतिक आवश्यकताओं के लिए धन के लिए विशाल अन्तराष्ट्रीय संघ के समर्थकों को अनगिनत पत्र लिखे तथा सभी

भिक्षुणियों के लिए बड़ी योजनाएँ बनाये तथा उस योजना के अनुसार फ्रेडा ने सभी भिक्षुणियों के लिए मठ बनवाया जहाँ वह आध्यात्मिक अध्ययन तथा उच्च अध्ययन की शिक्षा प्राप्त कर सके जहाँ भिक्षुणियाँ भी वही शिक्षा प्राप्त कर सकें जो भिक्षु प्राप्त करते है। फ्रेडा अब तक समझ गयी थी कि केवल प्रार्थनाओं और अनुष्ठानों से बौद्वित्व के उच्चतम स्तर तक पहुँचने के लिए पर्याप्त नहीं था, ह्रदय में सभी प्राणियों के लिए करूणा होनी चाहिए—नरोमा लेविने के अनुसार।[78]

बौद्ध भिक्षुओं तथा भिक्षुणियों के बीच समानता लाने के लिए थ्रिविंग (संपन्न) आंदोलन चलाया।[79] इसके पहले किसी ने भी भिक्षुणियों के अधिकार के लिए विचार नहीं किया गया था किसी ने नहीं सोचा कि भिक्षुणियों को प्रबुद्ध किया जा सकता है क्योंकि इसका मुख्य कारण यह भी था कि महिलाओं को तिब्बत में निम्न जन्मित माना जाता था और केवल पुरूषों के लिए ही विशेषाधिकार दिया गया था।

फ्रेडा ने नदी के किनारे एक छोटा—सा गाँव तिलोकपुर पाया जो कि मिलने के बाद फ्रेडा को एहसास हुआ कि तिलोकपुर में उसे बुद्ध ने भेजा था। वहाँ न केवल शांतिपूर्ण वातावरण था, बल्कि यह एक गुफा के पास भी था इसी गुफा में तिलोपा (988—1069C.E.)[80] जो प्रसिद्ध भारतीय रहस्यवादी, विद्धान भिक्षु और तांत्रिक विद्या जानते थे और उन्होंने कागयू वंशावली की स्थापना भी की थी, और वहाँ के अध्यक्ष 'करपामा' थे जो कि फ्रेडा बेदी के गुरू भी थे— रिंगू तुलकू के अनुसार। यह खबर फ्रेडा को पता चलते ही फ्रेडा ने करपामा को भिक्षुणी मठ बनाने की अनुमति के लिए पत्र लिखा और

[78] Interview with Norma Levine
[79] Laty of Realisation by Sheila fegard part-2
[80] the life of the mahasiddha tilopa (988-1069CE).

उसमें अपने थ्रिविगं आंदोलन की सफलता के बारे में भी बताया और डलहौजी से चालीस भिक्षुणीयों जो हस्त शिल्प और भाषाओ में निपुण है और तिब्बत की संस्कृतिक आत्मविश्वास से बनाये रखने सक्षम है तथा साथ ही पच्चीस अन्य भिक्षुणी प्रवेश लेने के लिए तत्पर है। करपामा ने भिक्षुणियों का मठ बनाने की अनुमति दे दी परंतु नदी का किनारा होने की वजह से वहाँ बहोत सी परशानियों का सामना करना पडा कुछ समय पश्चात् फ्रेडा ने पहाडों पर जमीन देखकर वहाँ फिर से मठ का निर्माण शुरू कर दिया। यह अत्यधिक कठिन कार्य था जैसा कि उसने शैयला फुगर्ड को लिखे एक पत्र में बताया था कि हमारा भिक्षुणी मठ ओडिसी (प्राचीन ग्रीक राष्ट्रीय महाकाव्यों में से एक) है हम यहाँ एक खंडित किले के तल पर पड़े ईटों और मिट्‌टी को साफ कर रहे है यह ऊपर से एक पहाड़ी लगता है हम यहाँ तिब्बती और भारतीय श्रमिकों के साथ–साथ सभी भिक्षुणियाँ भी कार्य कर रही थी।[81] 1968 में यह पूरा हुआ जिसमें एक गोम्पा (मंदिर), कक्षाएँ शयनकक्ष और रसोईघर शामिल थे फ्रेडा बेदी ने इसे अपने गुरू 16वे करमापा को समर्पित किया और इसे करमापा द्रुवग्ये थारगेय लिंग ननरी के नाम से जाना गया।

---

[81] The Revolutionary life of Freda Bedi by Vicki Mackenzie, Published by Shambhala Publication, Inc. 2017, Page No.127.

[करमापा द्रुवग्ये थारगेय लिंगननरी चित्र.17]

फ्रेडा बेदी ने कुछ समय पश्चात् यंग लाया होम स्कूल जो कि युवा तुलकु के लिए बनाया था उसे बन्द कर दिया था। जबकि भिक्षुणी मठ अभी भी मौजूद है–नोरमा लेविने के अनुसार।[82] इस मठ के 1968 में केवल 27 भिक्षुणियाँ थी और अब वहाँ 65 भिक्षुणियाँ है जिनकी उम्र 08–76 साल की है यहाँ ज्यादातर भिक्षुणियाँ तिब्बत की और साथ ही किन्नौर, अरूणाचल प्रदेश, लद्दाख–सिक्किम, भूटान और नेपाल से आयी होती है ये ज्यादातार गरीब परिवार से होती है। भिक्षुणी मठ बहुत अच्छे से चल रहा था फ्रेडा ने महसूस किया कि मठ को भिक्षुणियों की समिति द्वारा चलाया जाना चाहिए जो इसके विकास और योजना का ध्यान रखा जायेगा। जो कि परंपरा अनुसार विपरीत प्रस्ताव था जिसमें भिक्षुणियों और भिक्षुओं ने इस मामले को निर्विवाद रूप से सख्त पदानुक्रमिक संरचना का पालन किया था फ्रेडा एक

[82] Interview with Norma Levine

सामाजिक स्वतंत्रता के लिए यह कदम सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण था धार्मिक जीवन में फ्रेडा के बनाये गये मूल योजना को सहस्त्राब्दीयों तक भिक्षुणियाँ पालन करेंगी–अनीला पेमा जेन्गमों के अनुसार।[83]

फ्रेडा एक इन्नोवेटर थी वह अब चाहती थी कि सभी भिक्षुणियाँ अपनी कि प्रभारी बने और अपनी क्षमताओं पर खुद पर विश्वास हासिल करें जब वह खुद अपने फैसले लेंगे तो वह बहुत सी चीजों को समझेंगे। मुझे यकीन है कि वे अपनी जिम्मेदारियों को बहुत अच्छी तरह से पूरा करने में सक्षम होगी। फ्रेडा ने सोचा कि सभी भिक्षुणियों यहाँ सुरक्षित है परन्तु इन्होंने पहले बहुत सी कठिनाईयों और खतरों का सामना किया है इसलिए दक्षिण भारत में शरणार्थी समझौते में स्थानांतरिक करने के लिए योजनाएँ बनाई जा रही थी। इसके पक्ष में फ्रेडा बेदी ने दलाई लामा को पत्र लिखा।

फ्रेडा बेदी ने पत्र में दलाईलामा से यह कहा है कि अपने मठ करमापा द्रुवग्ये थारगेय लिंग ननरी तिलोकपुर एच0पी0 का तिब्बेतन पुर्नवास दक्षिण भारत में करना चाहती है धन दाताओं और दोस्तो की मदद से तथा काग्यू भिक्षुणियों द्वारा इमारत का निर्माण होगा जो कि एच0 एच0 ग्याल्वा करपाया को समर्पित किया जायेगा।

1. एक बड़ा पत्थर का मंदिर 20X30 फिट के साथ चमकीलें सीमेन्ट का तल ।
2. एक एल आकार की इमारत जिसमें अलग–अलग मकान इकाईयों के साथ वो छोटे कमरे थी बने हो जिसमें साम्प्रादयिक रसोई, भंडार कक्ष, स्नान के कक्ष हो।

[83] Interview with Anila Pema Zengamo

3. भिक्षुणियाँ के मन्दिर और संरक्षण पूजा स्थल के लिए तीन बड़े कमरे। एक छोटी इमारत जिसमें मेरे लिए कमरा और रसोई घर भंडार हो तथा तिब्बती सीमांत–भिक्षुणियों के लिए छात्रावास जिसमें रसोईघर भी हो।

4. प्रत्येक अतिथि कक्ष में रसोईघर और बरामदे के साथ स्वंय सहायता योजना के रूप में भिक्षुणियाँ को मदद करता है जो आय प्रायोजकों और दोस्तों से आता है और इन्हें प्रार्थना करने की कोई आवश्यकता नहीं है।

5. मेरे पास और स्नानाघर उपलब्ध कराने की योजना है। (हमारे पास एक चमत्कारी जल–स्त्रोत है जो एच0एच0 करमापा के प्राथनाओं के बाद मंदिर के पास दिखाई) मैं तिब्बती दवा वृद्ध चिकित्सा और गंभीर रूप से बीमार भिक्षुणियों की देखभाल के लिए अपनी भूमि विरासत में एक अध्ययन पाठ्यक्रम की कल्पना करती हूँ।

Your Holiness,

My devotion at your sacred lotus feet.

Various matters concerning the Karma Drubgyu Thar-gay Ling Nunnery in Tilokpur HP have been brought to my notice, particularly the effort made to "rehabilitate" them to a Tibetan settlement in South India.

With the help of donors and friends I have been able to build for the use of the Kagyu nuns of this and succeeding generations a complex of buildings dedicated to H. H. Gyalwa Karmapa:

1. A big stone shrine, 20 x 3o feet with polished cement floor.
2. An L-shaped building. Two stories with separate apartment units that can house the nuns, plus two small cell rooms. Communal kitchen, store, bathing-and-toilet units.
3. Three big rooms attached to the shrine for head nun and Protector Shrine chapel. A small building containing a room and kitchen store for myself. A dormitory plus kitchen for Tibeto-Frontier nuns.
4. Guest rooms, each with kitchen and veranda as a self-support scheme to help the nuns earn. Income comes

from offerings, sponsors and friends. They are therefore settled and HAVE NONEED TO BEG [sic].

5. I have plans to provide more bathrooms. (We have a miraculous spring that appeared on our land near the shrine after prayers to H. H. Karmapa.) I also envision a study course in Tibetan Medicine, medical care of aged and seriously sick nuns, and a Hermitage for retreat, along with its own land.

There is no reason, therefore, why any nun should be persuaded to settle in the South.[84]

फ्रेडा के शब्दों की ताकत और प्रवाह के साथ, दलाई लामा ने कहा।

परन्तु यह बनने के पूर्व ही फ्रेडा की मृत्यु हो गयी। फ्रेडा के संधर्ष तिब्बती इतिहास अज्ञात नहीं था जो मठों सत्ता और राजनीतिक आध्यात्मिक कहानी से घिरा हुआ था। पेमा जेन्गामों के अनुसार–मम्मी–ला एक बोधिसत्व है जिसे वह बहोत सी चीजों को जानती थी और उन्हें हर कोई प्रेम करता था। वह करमापा के बहुत करीब थी। उनसे करमापा ने जो कुछ भी करने के लिए कहा उसने आज्ञा मानी। करमापा ने मुझे उनकी देखभाल करने के लिए कहा। उन्होने यह भी कहा कि वह मम्मी–ला का सार थी।

[84] The Revolutionary life of Freda Bedi by Vicki Mackenzie, Published by Shambhala Publication, Inc. 2017, Page No.130.

अध्याय – 5

निष्कर्ष

फ्रेडा बेदी का अपने समाजवादी दृष्टिकोण के साथ उनका मुख्य उद्देश्य यह भी था कि वह सभी को खुश देखना चाहती थीं। फ्रेडा बेदी एक पश्चिमी ईसाई महिला जो अब पूर्ण रूप से भारतीय और एक तिब्बती बौद्ध भिक्षुणी बन गयी थीं।

फ्रेडा बेदी अपने पति बाबा प्यारे लाल बेदी के साथ भारत आने पर वह लाहौर में रूकी तथा पंजाब के ग्रामीणों फ्रेडा बेदी किसानों से काफी प्रभावित थी तथा वह किसानों के लिए उनके मन में यह भावना की थी वह एक महान आत्मा है जो सच्चे अस्तित्व और मिट्टी और मौसम के साथ जी रहे थे किसान प्रकृति और जीवन की अपरिहार्य असुरक्षाओं के बावजूद उनके चहेरे पर नम्रता और समरस्ता झलकती है।

भारत के ग्रामीण अशिक्षित और गरीब थे जिसके कारण उनको कई प्रकार की परेशानियों का सामना करना पडता था परन्तु इन सबके बावजूद पंजाब के योद्धा किसानों ने ''पंजाब किसान आंदोलन'' चलाया जोकि भारत को आजादी दिलाने, बिट्रिश सरकार और जमीनदार, साहुकारों के खिलाफ था। के फ्रेडा बेदी आंदोलनकारियों के साथ आंदोलन में भाग भी लिया तथा महात्मा गांधी के सत्याग्रह आंदोलन में सत्तनवें सत्याग्राही के रूप में सम्मिलित भी हुई और भारत को आजाद कराने के अपने मुहिम में अग्रसर हुई। भारत को आजादी दिलाने के बाद फ्रेडा बेदी श्रीनगर चली गयी वहॉ आदिवासी सेना द्वारा महिलाओं और अन्य शरणार्थियों के अपहरण को रोकने के लिए महिलाओं की सैन्य रक्षा 'महिला स्वा–रक्षा कोर' का नेतृत्व किया।

हालॉकि फ्रेडा बेदी महात्मा गांधी के सात्याग्रह आंदोलन में भाग लिया और वह अहिंसा प्रेमी थीं। परन्तु महिलाओं शरणार्थियों की रक्षा तथा अपने परिवार की रक्षा करने के लिए यह आवश्यक था और फ्रेडा बेदी इस लड़ाई में वह पूर्ण रूप से विजयी रहीं।

1950 में जहवार लाल नेहरू के आदेशानुसार फ्रेडा बेदी यू0 एन0 एस0 सी0 ओ0 की ओर से सलाहकार बन कर बर्मा गयी। बर्मा में ही फ्रेडा बेदी का पहली बार बौद्ध धर्म से साक्षात्कार हुआ था और यह प्रभाव फ्रेडा बेदी के लिए आकस्मिक और तत्कालिक था और वह बौद्ध धर्म से बहुत प्रभावित हुईं तथा फ्रेडा बेदी ने स्यादव–उ–तिथिलि अग्गामहापंडित से 'विपासना' सीखा।

1959 में चीन द्वारा तिब्बत पर हुए हमले की वहज से हजारों तिब्बती शरणार्थी हिमालय के रास्ते भारत में आये तथा इंदिरा गांधी के कहने पर जवाहरलाल नेहरू के आदेशानुसार तिब्बती शरणार्थियों की मदद के लिए फ्रेडा बेदी ने प्रमुख भूमिका निभाई थी तथा उनकी शिक्षा के लिए दिल्ली के ग्रीन पार्क में 'यंग लामा होम स्कूल' की स्थापना की थी जहॉ अध्यात्मिक शिक्षा के साथ–साथ अन्य विषयों की शिक्षा भी प्रदान की जाती थी। फ्रेडा ने युवा तुलकू के शिक्षा, उनके रहन–सहन आदि सभी कार्यों को पूर्ण करने के लिए फ्रेडा बेदी ने पूर्ण सहयोग दिया।

फ्रेडा ने नदी के किनारे एक छोटा–सा गाँव तिलोकपुर पाया जो कि मिलने के बाद फ्रेडा को एहसास हुआ कि तिलोकपुर में उसे बुद्ध ने भेजा था। वहाँ न केवल शांतिपूर्ण वातावरण था, बल्कि यह एक गुफा के पास भी था इसी गुफा में तिलोपा (988–1069C.E.)[85] जो प्रसिद्ध भारतीय रहस्यवादी, विद्वान भिक्षु और तांत्रिक विद्या जानते थे और उन्होंने कागयू वंशावली की स्थापना

[85] the life of the mahasiddha tilopa (988-1069CE).

भी की थी, और वहाँ के अध्यक्ष 'करपामा' थे जो कि फ्रेडा बेदी के गुरू भी थे– रिंगू तुलकू के अनुसार। यह खबर फ्रेडा को पता चलते ही फ्रेडा ने करपामा को भिक्षुणी मठ बनाने की अनुमति के लिए पत्र लिखा और उसमें अपने थ्रिविगं आंदोलन की सफलता के बारे में भी बताया और डलहौजी से चालीस भिक्षुणीयों जो हस्त शिल्प और भाषाओ में निपुण है और तिब्बत की संस्कृतिक आत्मविश्वास से बनाये रखने सक्षम है तथा साथ ही पच्चीस अन्य भिक्षुणी प्रवेश लेने के लिए तत्पर है।

फ्रेडा बेदी ने तिब्बती बौद्ध भिक्षुणियों की सहायता तथा उनको भिक्षुओं के समान, सम्मानित तथा समान अध्यात्मिक शिक्षा तथा कार्य के लिए फ्रेडा बेदी ने 'थ्रिलिंग समान आंदोलन' भी आयोजित किया और भिक्षुणियों के लिए मठ करमा द्रुवग्ये थारगय लिंग ननरी का भी निर्माण करवाया जिसे फ्रेडा बेदी ने 16वें करमापा को समर्पित किया। फ्रेडा बेदी एक नारीवादी महिला थीं जो कि हमेशा महिलाओं के सम्मान, उपलब्धि के लिए हमेशा अग्रसर थी। फ्रेडा बेदी ने तिब्बती भिक्षुणियों को उनके आत्मविश्वास और आध्यात्मिक शिक्षा के लिए सदैव प्रेरणा स्त्रोत बनी रहीं तथा उनकी सहायता के लिए कार्य करती रहीं।

इन सभी कार्यों के दौरान वह एक मॉ होने की जिम्मेदारी को भी पूर्ण रूप से निभा रहीं थी। फ्रेडा बेदी को तिब्बती तुलकू ने पहले 'मम्मी' फिर 'मम्मी–लॉ' के नाम से सम्मानित किया।

फ्रेडा बेदी एक समाज सेविका होने के साथ साथ एक लेखिका भी थी। उन्होंने कुछ पुस्तकों को लिखा भी था।

1966 में फ्रेडा बेदी पहली पश्चिमी महिला बनी जिन्होंने बौद्ध धर्म की दीक्षा ली। फ्रेडा बेदी ने 16वें करमापा से तिब्बती बौद्ध धर्म की दीक्षा हांग–कांग

में ली थी तथा करमापा ने उन्हें करमा केचोग पालमों नाम से सम्मानित किया। 1972 में फ्रेडा सम्पूर्ण भिक्षुणी बन गयीं थी और वह व्यक्तिगत रूप से बुद्ध के संदेश को अन्य देशों में देने के लिए सहमत हो गई थी। उनकी यात्रा कम से कम सांकेतिक थी क्योंकि करमापा द्वारा निवेश किए गए आध्यात्मिक अधिकार की पूर्ण सीमा के साथ–साथ ज्ञान और व्यक्तिगत अहसास के दायरे को भी अपने अपेक्षाकृत नए धार्मिक मार्ग में प्राप्त किया था। फ्रेडा बेदी ने बौद्ध धर्म का प्रचार–प्रसार मुख्यतः दक्षिण देशों में किया, ब्रिटेन, यू0एस0ए0, और कनाडा और वह सामें–लिंग स्कॉटलैंड और यू0एस0ए गयी जहॉ उन्होंने कारग्य्दा रिनपोछे, चोग्यम त्रंगपा और एकांग तुलकू के साथ आध्यात्मिक शिक्षा दी। फ्रेडा को बहुत से व्यक्तियों और समूहों के द्वारा बुलाया जाने लगा ताकि वह अपने आध्यात्मिक विचारों को बताये। 1974–75 में वह 16वें करमापा के साथ यूनाइटेड स्टेट, कनाडा और यूरोप गयीं तथा वह 1977 में 16वें करमापा के साथ वह दिल्ली आ गयी जहॉ उनको स्वास्थ समस्या होने लगी 16वें करमापा ने उनकी सहायिका अनीला पेमा जेन्गमों से उनकी देखरेख के लिए कहा परन्तु 26 मार्च 1977 में उनकी मृत्यु हो गई।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

प्राथमिक स्रोत

ऑनलाइन स्रोत

समाचार पत्र

https://www.theguardian.com/world/2013/oct/20/choje-akong-tulku-rinpoche last accessed on 22.1.2018

http://news.bbc.co.uk/onthisday/hi/dates/stories/march/31newsid_2788000/2788343.stm last accessed on 4.2.2018

http://unesdoc.unesco.org/images/0011/001145/114592e.pdf last accessed on 5.2.2018

https://www.theguardian.com/world/2017/aug/15/india-pakistan-independence-guardian-editorial-1947 last accessed on 16.6.2018

https://www.theguardian.com/theguardian/2007/may/01/greatspeeches last accessed on 12.3.2018

https://www.bac-lac.gc.ca/eng/discover/military-heritage/second-world-war/Pages/introduction.aspx last accessed on 23.6.2018

नेहरू मेमोरिअल एंड म्यूजियम लाइब्रेरी

1) अमृत बाजार पत्रिका,शुक्रवार ३ जनवरी १९३६

१९४१ फरवरी

२१-२४ मई १९४१

१५ अगस्त १९४७

३१ मार्च १९५९

मई १९४५

2) चाँद, जनवरी से फरवरी १९३४

3) बिहार हैराल्ड १९३४ -१९३६

--

4) कांग्रेस सोशलिस्ट, डेक्कन टाइम्स, १९३४

5) बॉम्बे सैंटिनल १९५९ जनवरी से अप्रैल

6) The Times of India, March 1977

<u>तिब्बत हाउस</u>

1) फ्रीडम इन एक्ज़ैल: द ऑटोबायोग्राफी दलाई लामा

2) माय लैंड एंड पीपल : द ओरिजिनल ऑटोबायोग्राफी ऑफ़ हिज होलीनेस द दलाई लामा तिब्बत

<u>द्वितीयक स्रोत</u>

- फ्रेडा मैरी हॉलस्टन बेदी, बाबा प्यारे लाल बेदी, इंडिया अनालाइस्ट, वी0 गोल्लान्सज, नई दिल्ली, 1933
- फ्रेडा मैरी हॉलस्टन बेदी, बिहांइड दी मॅड वॉल्स, यूनिटी पब्लिश, नई दिल्ली, 1940

- फ्रेडा बेदी, बंगाल लामेन्टिग, लाहौरः लयान, लाहौर 1944
- बाबा प्यारे लाल बेदी, फ्रेडा मैरी (हॉल्स्टन) बेदी, शेख अब्दुल्ला : हिम लाइफ एंड आइडियल, दिल्ली 1949
- टाइन रोसेनफ्रानज वोन मोरगेनाबेटेन : नचडेट ट्रेडिशन डेस महायान बुद्धिस्जम/आउस देल तिब्बतिचेन इन्स इगंलिचे उबारस : वोन करमा केचोग पालयों, डयूश वीडेरगवे वोन अद्‌वायावज्रा, अलमोरा, इंडेन : कासार देवी–आश्रप–पब्लिकेशन, 1971–49
- फ्रेडा बेदी, अन्ना भूशन, रामेम्स फॉर रंगा, रैन्डम हॉउस, इंडिया, 2010, आई0 एस0 बी0 एन0 81–8400–0367
- नेरमा लेविने, दी स्पिरीचुअल ओडेसी ऑफ फ्रेडा बेदी शंग शुंग पब्लिकेशन, ये0के, 2018
- शैयला फुगर्ड, ले।डी ऑफ रिपलाइजेशन : ए स्पिरीचुअलयेयाइट, बालबोआ प्रेस यू0 के0 , 2012
- दलाई लामा, फ्रीडॉय इन इक्साइल : दी ऑटोबायोग्राफी ऑफ दी दलाई लामा व्यिक्लि, ब्राउन बुक ग्रुप, लेटेस्ट एडिशन नई दिल्ली (2अप्रैल 1998)
- एच0 एच0 दलाई लामा, माई लैण्ड माम पीपल, (1 निवन्मार्क : बोटाला कॉरपोरेशन, 1962)
- सोग्यल रिनपोछे, दी तिब्बेतन बुक ऑफ लिविग एंड डायइंग : ए स्पिरिचुल क्लासिक फ्रॉम वन ऑफ दी फोरमोस्ट इंटराप्रिटेश्य

ऑफ तिब्बेवन बुद्धिस्य टू दी वेस्ट, रैन्डम हाउड, ट्बेंटी–फिफ्त एनिवर्सरी इडिसन 18 अप्रैल 2017

- पेंगुइन, दी तिब्बेतन बुक ऑफ डेड, पेंगुइन पब्लिेशन 6 नवंबर 2008
- तुलफू, तिब्बती पाठमाला के0 ति0 र0 शि0 सं0 वाराणसी
- त्संगनमों हेरूका, दी लाइफ ऑफ मिलारेपा, पेंगुइन क्लासिक 1 एडिसन (31 अगस्त 2010)
- दलाई लमा, दी वर्ल्ड ऑफ दी तिब्बेतन बुद्धिस्म : एन ओवरव्यवि ऑफ इट्स फिलॉसफी एण्ड प्रैक्टिस, विस्डम पब्लिकेशन (3 मार्च 1995)
- पात्रुल रिनपोछे, वर्डस ऑफ माय परफेक्ट टीचर : ए कम्पपलिट ट्रांसलेशन आफ ए क्लासिक इंट्रोडक्शन टू तिब्बेतन बुद्धिस्म, एस0 ए0 जी0 ई0 विस्तार : रिवाइइड एडिशन (15 मार्च 1999)
- जॉन पॉवरस्, इंट्रोडक्शन टू तिब्बेतन बुद्धिज्म, स्नोलॉयन, यू0 एस0 ए0, इड, एडिशन (9 नवम्बर 2007)
- विक्की मैकेनजी, दी रिवोल्यूशनरी लाइफ ऑफ ॅडा बेदी, शम्भाला पब्लिकेशन, यू0 एस0 ए0, 2017
- दी दलाई लामा, दी दलाई लामा एट हॉरवर्ड : लेक्चर ऑन दी बुद्धिज्म पथ ऑफ पीस (इयाका : स्नोव लाइव 1988)

- दी दलाई लामा, तिब्बत, चाइना एंड दी वर्ल्ड : ए काम्पीलेशन ऑफ इंटरव्यूहि ऑफ दी दलाई लामा (धरयशाला : नॉरथंग पब्लिकेशन, 1989)
- एड्डी, प्रीमेन, ''हिस्टोरिकल प्रॉब्लम इन साझों–इंडिया रिलेशन'' इंटरनेशनल स्डीज, वाल्यूम 2, 1987, पेज0 18–49
- एड्डी, प्रीमेन तिब्बेत ऑन दी इम्पीरयिल चेसबोर्ड (नीव डेल्ही : ऐकडमिक पब्लिशट, 1960)
- एम्ब्रोस, स्टेफिन ई0, ईसेनहोवेट, दी प्रेस्डिेन्ट, बाल्यूम 1 एंड 2 (लंदन : जॉर्ज एलेन एंड 3 नविन, 1984)
- टहमद, जहीरूद्दी, ''दी हिस्टोरिकल स्टेटस ऑफ चाइना इन तिब्बत'' तिब्बेतन जसल, नं0 1, 1975
- एंडेरसन, बेनेडिक्ट, इमैजिनेड कम्यूनिटीय : रिफलेक्शन्स ऑन दी ओटिजिन एंड स्प्रेड ऑफ नेशनलिस्म (लंदन : वेरसो, 1983)
- एंड्रयूगटसंग, गोम्पो ताशी, फोर रिर्वस, सिक्स रेन्जेस, रेमीनीसेन्स ऑफ दी रेसिसटेन्स मूवमेंट इन तिब्बत, (धरमशाला : दी इनफारर्मेशन एंड पब्लिकसिटी ऑफिस ऑफ एच0 एच0 दी दलाई लामा, 1973)
- बैकग्राउंड पेपर ऑन तिब्बत, तिब्बत इनफॉर्मेशन नेटवर्क, सितम्बर 1992, लंदन
- बसवेल, रावर्ट ई0 आर0 दी जेन मोनास्टिक एक्सपीरियन्स (प्रिन्सेटॉन : प्रिनसेटॉन यूनीवर्सिटी प्रेस), 1992

➢ कैडेज, वेन्डी, हार्टवुड : दी फर्स्ट जेनरेशन ऑफ थेरवादा बुद्धिज्म अमेरिका (सिकागो : यूनीवर्सिटी ऑफ सिकागों प्रेस) 2004

➢ कॉरलेस, रोजर एंड पॉउल एफ0 फिनट्टेर बुद्धिज्म एम्पटीनेश एंड क्रिशचियन ट्रिनिटी (यहवह, एन0 जे0 : पॉउलिस्ट प्रेस), 1990

➢ दलाई लामा दी गुड हार्ट : ए बुद्धिज्म प्रेस्पक्टिव ऑन दी टीचिंग ऑफ जीसास (बोस्टॉन : विस्डॉम पब्लिकेशन), 1996

➢ ड्रेस्सर, मरीआन्ने (ई0 डी0) बुद्धिस्ट वूमेन ऑन दी ई0 डी0 जी0 ई0 : कंटेम्पोरेरी वर्सपेक्टिव फ्राम दी वेर्स्टन फ्रॉनर्टीचर (बेरकेली : पब्लिकेशन ग्रुप वेस्ट), 1996

➢ एप्पसलीनेट, फ्रेड एंड डेनिस मालोने ई0 डी0 एस0 दी पथ ऑफ कॅम्पैशन : कॉन्टेम्पोरेरी राइटिंग्स ऑन इंगेज्ड बुद्धिज्म (बेरकेले एंड बफ्फैलो : बुद्धिस्ट पीस फेलोशिप एंड वाइट पाइन प्रेस), 1985

➢ फॉरबेट, डॉन एंड रिक फील्डस, टाकिंग रिफ्यूजी इन एल0 ए0 : लाइफ इन ए वियतनामो बुद्धिस्ट टेम्पल (निवयार्क : एप्रेचर बुक्स), 1987

➢ फील्डस, रिक हाउ दी स्वान कम टू दी लेक : ए नरेटिव हिस्ट्री ऑफ बुद्धिज्म इन अमेरिका (बोस्टन : शमथाला, 1992)

➢ गोथिन, रूपर्ट दी फाउंडेशन ऑफ बुद्धिज्म (ऑक्सफोर्ड एंड निवयार्क : ऑक्सफोर्ड यूनिवासिर्टी प्रेस), 1998

- गोल्डसटिन, जोसेफ एंड जैक कार्नफील्ड, सीकिंग दी हार्ट ऑफ विस्डॉम (बोस्टन : शम्भाला बुक्स), 1986
- ग्रॉस, रीटा एम0 बुद्धिज्म ऑफ्टर पत्रिरचाय : ए फेमिनिस्ट हिस्ट्री, एनालयासिस, एंड रिकंसट्रक्शन ऑफ बुद्धिज्म (अलबनी : स्टेट यूनिवार्सिटी ऑफ निवयार्क प्रेस), 1993
- हैन्ह, थिच नहा, लिविंग बुद्धा, लिविंग फ्रिस्ट (निवयार्क : स्विरहेड बुक्स), 1995
- जोहान्सटन, विलियम, स्टिलप्वांडट : रिकलेक्शन ऑन जेन एंड क्रिसचियन मेयाटिसिस्म (निवयार्क : फॉरदन यूनिवर्सिटी प्रेस), 1977
- रवेया, अम्मा व्हेन दी आयस ईगल फ्लाइस : बुद्धिज्म फॉर दी वेस्ट (लंदन : पेग्ईन बुक्स), 1991
- लोपेज, डोनाड एस0 जे0 आर0 (ई0 डी0), एसियन रिलीजन इन प्रैक्टिस : एन इंट्रोडेक्शन (प्रिन्सेटन : प्रिंसेटॉन यूनीवर्सिटी प्रेस), 1999
- यन्न, गुरिन्दर सिंह, पाउल न्यूमरिच, एंड रेमण्ड विलियम, बुद्धिस्ट हिन्दू एंड सिख इन अमेरिका : ए शार्ट हिस्ट्री (ऑक्सफोर्ड एंड निवयार्क : आक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस), 2008
- मिटसेल, डोनाल्ड डब्लू बुद्धिज्म : इंट्रोक्शिन दी बुद्धिस्ट एक्वीटियंस, सेकेंड एडिसन (निवयार्क एंड ऑक्सफोर्ड : ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस), 2008

➢ प्रेविश, चार्ल्स ल्यूमिनस पैसेज : दी प्रेक्टिस एण्ड स्टडी ऑफ बुद्धिज्म इन अमेरिका (ब्रेकेली : यूनिवर्सिटी ऑफ कैलीफोर्नोनिया प्रेस), 1999

➢ प्रेविश, चार्ल्स एस0 एण्ड केन्नेथ के0 तानका (व्ईड्स) दी केस ऑफ बुद्धिज्म इन अमेरिका (ब्रेकेली, लास एन्जेल्स, एण्ड लंदन : यूनीवर्सिटी ऑफ कैलीफोर्निया प्रेस), 1998

➢ प्रोथेटो, स्टेवेन, दी व्हाइट बुद्धिस्ट : दी एसियन ओडेसी ऑफ हेनरी स्टील ऑलकॉट् (ब्ल्मिंगटन : इंडियन यूनिवर्सिटी प्रेस), 1996

➢ क्वीन फ्रिस्टोफर एस0 (ईड0) इंगेज्ड् बुद्धिज्म इन दी वेस्ट (बोस्टनः विस्डम पब्लिकेशन), 2000

➢ क्वीन, क्रिस्टोफर एस0 एण्ड सेल्ली बी0 किंग (ईडस0) इंगेज्ड बुद्धिज्म लाइब्रेशन मूवमेंट्स इन एसिया (अलबने :स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ निवयार्क प्रेस,) 1996

➢ सेगेट, रिचर्ड बुद्धिज्म इन अमेरिका, रिवास्ड ईड (निवयार्क : कोलाम्बिनया यूनिवर्सिटी प्रेस), 2012

➢ साइडट, ऐलेन एस0 ए गेब्ररिंग ऑफ स्पिरिटः वूमेन टीचिंग इन अमेरिका बुद्धिज्म (क्यूम्बरलैण्ड, आर0 एल0 : प्राइमरी प्वांइट प्रेस), 1987

➢ सुजुकी, शून्श्यू, जेन मांइड, बेगिन्नट माइड (निवयार्क : वेदरहिल), 1970

- स्वेअटेट, डोनाल्ड के0 दी बुद्धिस्ट वर्ल्ड ऑफ साउथेस्ट एसिया (अलबने : स्टेट यूनीवर्सिटी ऑफ निवयार्क प्रेस), 1995
- टाकाकी, रोनाल्ड, स्ट्रेन्जर फ्राम ए डिफ्रेन्ट शोरे : हिस्ट्री ऑफ एसियन अमेरिका (निवयार्क पेन्गइन), 1989
- टाकाकी, रोनाल्ड, ए0 डिफरेन्ट मिरर (बोस्टन : लिटिल, ब्राउन एण्ड को0), 1993
- टूवीड, थॉमस ए0 दी अमेरिकन एन्काउन्टर विथ बुद्धिज्म 1844–1912 (ब्लूमिगंटन : इंडियन यूनिवर्सिटी प्रेस), 1992
- ट्वीड, थॉमस ए, एण्ड स्टेफेन प्रोथेरो, ईडस्, एसियन रिलीजन इन अमेरिका : ए डाक्यूमेंट्री हिस्ट्री (निवयार्क : आक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस), 1999
- वाक्कर, सुसान, ईड, स्पीकिंग ऑफ साइलेंस, किसचियन एण्ड बुद्धिस्ट ऑफ कॉन्टेम्प्लेटिव वे (निवयार्क : पॉडलिस्ट प्रेस), 1987
- वेयस ऑफ वर्क, डायनमिक एक्शन नपिगंमा इन दी वेर्स्ट (ब्रेकेली : धरमा पब्लिकेशन) 1987
- एनॉन, ''कॉम्यूनिकेशन ऑफ तिब्बत आफ्टर व्यूज ऑफ दी पन्थेन लमा,'' फ्री चाइना एण्ड एसिया, नं0 13, 1965
- एनॉन तिब्बत : पथ वर्सेस रिपालिटी, (बीजिंग : बीजिंग रिविव पब्लिकेशन, 1988)
- एनॉन, तिब्बेतन ऑन तिब्बत, (चाइना रिकान्सट्रक्ट प्रेस, 1988)

➢ एरिस, माइकल, एण्ड आउंग सैन सू केई (ईडस्0) तिब्बेतन स्टडीज इन हॉनर ऑफ हय्ग रिचर्डसन, प्रेसीडिंगस ऑफ दी इंटरनेशनल सेमिनार ऑफ तिब्बेतन स्टडीज, 1979, (लंदन :एरीस एण्ड फिलिप्स, 1980)

➢ अवेन्डन, जॉन एफ0 इन एक्साइल फ्रॉम दी लैण्ड ऑफ स्नोक्स (लंदन :विस्डोम पब्लिकेशन, 1984)

➢ बैकग्राउंड पेपर ऑन तिब्बत, तिब्बत इनर्फोशन नेटवर्क, सेप्टेम्बर 1992 लंदन

➢ बीजिंग रीविव, 1991, ''तिब्बत लान्येस मैसिव डेवलपमेंट प्रेजेक्ट'', बीजिंग रिविव, वाल्यूम 34, नं0 3, 21 27 जनवरी 1992, पी0पी0 5–6

➢ बारबेट, नोइल, दी फ्लाइट ऑफ दी दलाई लामा, (लंदन : हॉड्डर एण्ड स्टाहगटान, 1960)

➢ बारबेट, नोइल, फ्रॉम दी लैण्ड ऑफ कॉस्ट कॉन्टिनेंन्ट, (लंदन : कोलिन्स 1969)

➢ बामे, ग्रेरेमी, एण्ड जॉन मिनफोर्ड (ईड्स), सीड्स ऑफ फायर चाइनीज वॉयस ऑफ कॉनसिमेन्टन, (निवकसिल अपॉन टायेन : ब्लूडेक्स बुक्स, 1989)

➢ ब्रानेट् बडोएक ए0, चाइना फार वेस्ट, फोर डिकेडस् ऑफ चेन्ज् (बोडल्डर : वेस्टविव प्रेस, 1994)

- ब्रानेट, राबर्ट एण्ड शिरिन एकीनेंट, (ईडस्0) रेसिस्टस एण्ड रिफार्म इन तिब्बत (लंदन : हॉटस्ट एण्ड को0, 1994)
- बारनोपिन, वी0 एण्ड चेन्गेन बाई0 यू0, तेन ईयरस ऑफ टरबुलेन्स : दी चाइनीस कल्चरल रिवोलूशन, (लंदन : केगन पाउल, 1993)
- बॉस कैट्रिओना, इनसाइड दी ट्रेसज्र हाउस, ए टाइम इन तिब्बत, (लंदन विक्टर गोंल्लान्सज, 1990)
- बोगोस्लोतंजी, वी0, ''तिब्बत एण्ड दी कल्चरल रिवोल्यूशन'', फॉर इर्स्टन अफ्फेयरस, वाल्यूम 1, 1976
- चैन्ग, चियून्ग, ''तिब्बत रिर्टन टू दी बोसोम ऑफ दी मदरलैण्ड रिवाल्यूशनरी रिमिनीसेन्स'', एस0 सी0 एम0 पी0, नं0 2859, 1962
- चेन, गुआंग्गुओं, ''ए ब्रीफ अकाउंट ऑफ दी लीगल रेग्यूलेशन इन दी तिब्बेतन रीजन बिफोट दी डेमोक्रेटिक रीफार्म,'' सोसियल सांइस इन चाइना, नं0 4, 1988
- तिब्बत पर चीन की वर्तमान नीति (2000)
- तिब्बत और चीन (2001) के बीच 17-प्वाइंट "समझौते" के बारे में तथ्य
- तिब्बत पर भारतीय नेता (1998) (905 केबी) अंतर्राष्ट्रीय संकल्प और तिब्बत पर मान्यताएं (2005)

- तिब्बत और मंचू (2001) तिब्बत और तिब्बती पीपुल्स स्ट्रगल (2005) तिब्बत कम्युनिस्ट चीन के तहत: 50 साल (2001)
- मंगोल और तिब्बत (1996)
- तिब्बत के लिए पांच प्वाइंट पीस प्लान (21 सितंबर 1987)
- स्ट्रैसबर्ग प्रस्ताव (15 जून 1988)
- भविष्य तिब्बत की राजनीति और इसके संविधान की मूलभूत सुविधाओं के लिए दिशानिर्देश (26 फरवरी 1992
- 4 सितंबर, 1993 को परम पावन दलाई लामा द्वारा प्रेस को जारी किए गए वक्तव्य का पाठ
- 23 मार्च, 1981 को डेंग ज़ियाओपिंग के लिए परम पावन 'से जुड़ा अलग नोट'
- 11 सितंबर, 1992 के डेंग ज़ियाओपिंग को परम पावन 'पत्र
- 11 सितंबर, 1992 को जियांग जेमिन को परम पावन 'पत्र
- 11 सितंबर, 1992 के डेंग ज़ियाओपिंग और जियांग जेमिन को परम पावन के पत्रों के साथ

  परम पावन का भाषण दलाई लामा यूरोपीय संसद में (ब्रुसेल्स, 24 अक्टूबर 2009)
- डेविड, एन। गेलनर, बौद्ध धर्म और हिंदू धर्म की मानव विज्ञान: वेबरियन थीम्स (दिल्ली, ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, 2001

➢ डेविडसन, रोनाल्ड एम, तिब्बती पुनर्जागरण: पुनर्जन्म या तिब्बती संस्कृति में तांत्रिक बौद्ध धर्म (न्यूयॉर्क: कोलंबिया यूनिवर्सिटी प्रेस, 2005)

➢ डगलस, निक, तिब्बती तांत्रिक आकर्षण और ताबीज: 230 वुडबॉक्स से पुन: उत्पादित उदाहरण (न्यूयॉर्क: डोवर प्रकाशन, 2002)

➢ ड्रेयर, जून टी, सॉटमैन, बैरी, एड।, समकालीन तिब्बत (एनवाई: एम। ई। शार्प इनकॉर्पोरेटेड, 2005)

➢ ड्रेफस, जॉर्जेस बी जे।, द साउंड ऑफ टू हैंड्स क्लैपिंग: द एजुकेशन ऑफ ए तिब्बती बौद्ध मोंक (बर्कले: कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय प्रेस, 2003)

➢ डनहम, मिकल, बुद्ध के योद्धा: सीआईए समर्थित तिब्बती स्वतंत्रता सेनानियों की कहानी। चीनी आक्रमण और तिब्बत का अंतिम पतन (न्यूयॉर्क: जेपी टैचर, 2004)

➢ ईमर, हेल्मुट, तिब्बती बौद्ध धर्म के कई कैनन (लीडेन: ब्रिल अकादमिक प्रकाशक, 2002)

➢ एफए रोथस्टीन, एफए, ब्लिम, एमएल, मानव विज्ञान और वैश्विक फैक्टरी (न्यूयॉर्क: बर्गिन एंड गर्व, 1 99 2)

➢ फेदरस्टोन, एम।, एड।, वैश्विक संस्कृति: राष्ट्रवाद। वैश्वीकरण और आधुनिकता (लंदन: ऋषि, 1990)

- फिशर, एंड्रयू मार्टिन, राज्य विकास और तिब्बत में सामाजिक बहिष्कार: हालिया आर्थिक विकास की चुनौतियां (होनोलूलू: हवाई प्रेस विश्वविद्यालय, 2005)
- _____ ~~ डिजाइन द्वारा गरीबी: तिब्बत में भेदभाव का अर्थशास्त्र (क्यूबेक: कनाडा तिब्बत समिति,2002)
- फ्रैंक, ए एच।, पश्चिमी तिब्बत का इतिहास: अज्ञात साम्राज्यों में से एक: मानचित्र के साथ (नई दिल्ली:मोतीलालबनारसिदास,1998)
- बाउमन एंड टी। सनियर, एड।, पोस्ट-माइग्रेशन नस्ल: एकजुटता। प्रतिबद्धताओं। तुलना (एम्स्टर्डम:स्पिनुइज़,1995)
- गीर्टज़, सी।, इस्लाम पर्यवेक्षित: मोरक्को और इंडोनेशिया में धार्मिक विकास (शिकागो: शिकागो विश्वविद्यालयप्रेस,1968)
- गिलेस्पी, एम।, टेलीविजन। नस्ल और सांस्कृतिक परिवर्तन (लंदन: रूटलेज, 1995)
- गिल्रॉय, पी।, छोटे अधिनियम: विचारों पर राजनीति के काले संस्कृतियों (लंदन: सर्पेंट टेल, 1993)
- क्वीन, क्रिस्टोफर एस0 एण्ड सेल्ली बी0 किंग (ईडस0) इंगेज्ड बुद्धिज्म लाइब्रेशन मूवमेंट्स इन एसिया (अलबने :स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ निवयार्क प्रेस,) 1996
- सेगेट, रिचर्ड बुद्धिज्म इन अमेरिका, रिवास्ड ईड (निवयार्क : कोलाम्बिनया यूनिवर्सिटी प्रेस), 2012

➢ साइडट, ऐलेन एस0 ए गेव्ररिंग ऑफ स्पिरिटः वूमेन टीचिंग इन अमेरिका बुद्धिज्म (क्यूम्बरलैण्ड, आर0 एल0 : प्राइमरी प्वांइट प्रेस), 1987
➢ सुजुकी, शून्श्यू, जेन मांइड, बेगिन्रट माइड (निवयार्क : वेदरहिल), 1970
➢ स्वेअटेट, डोनाल्ड के0 दी बुद्धिस्ट वर्ल्ड ऑफ साउथेस्ट एसिया (अलबने : स्टेट यूनीवर्सिटी ऑफ निवयार्क प्रेस), 1995
➢ टाकाकी, रोनाल्ड, स्ट्रेन्जर फ्राम ए डिफ्रेन्ट शोरे : हिस्ट्री ऑफ एसियन अमेरिका (निवयार्क पेन्गइन), 1989
➢ टाकाकी, रोनाल्ड, ए0 डिफरेन्ट मिरर (बोस्टन : लिटिल, ब्राउन एण्ड को0), 1993
➢ टूवीड, थॉमस ए0 दी अमेरिकन एन्काउन्टर विथ बुद्धिज्म 1844–1912 (ब्लूमिगंटन : इंडियन यूनिवर्सिटी प्रेस), 1992
➢ गिल्रॉय, पी।, छोटे अधिनियम: विचारों पर राजनीति के काले संस्कृतियों (लंदन: सर्पेंट टेल, 1993)
➢ क्वीन, क्रिस्टोफर एस0 एण्ड सेल्ली बी0 किंग (ईडस0) इंगेज्ड बुद्धिज्म लाइब्रेशन मूवमेंट्स इन एसिया (अलबने :स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ निवयार्क प्रेस,) 1996
➢ सेगेट, रिचर्ड बुद्धिज्म इन अमेरिका, रिवास्ड ईड (निवयार्क : कोलाम्बिनया यूनिवर्सिटी प्रेस), 2012

- साइडट, ऐलेन एस0 ए गेव्ररिंग ऑफ स्पिरिटः वूमेन टीचिंग इन अमेरिका बुद्धिज्म (क्यूम्बरलैण्ड, आर0 एल0 : प्राइमरी प्वाइंट प्रेस), 1987
- सुजुकी, शून्श्यू, जेन मांइड, बेगिन्नट माइड (निवयार्क : वेदरहिल), 1970
- स्वेअटेट, डोनाल्ड के0 दी बुद्धिस्ट वर्ल्ड ऑफ साउथेस्ट एसिया (अलबने : स्टेट यूनीवर्सिटी ऑफ निवयार्क प्रेस), 1995

प्रश्नावली

प्र01. फ्रेडा बेदी की जन्म तिथि क्या है?

1. 5 फरवरी 1911
2. 5 मार्च 1911
3. 27 मार्च 1977
4. 27 फरवरी 1977

प्र02. फ्रेडा बेदी का बौद्ध धर्म लेने के पश्चात् उनका नाम क्या था?

1. जेलांगामा करमा केचोग पालमो
2. सिस्टर पालमों
3. फ्रेडा बेदी
4. फ्रिदा बेदी

प्र03 फ्रेडा बेदी ने बौद्ध धर्म को ही क्यों अपनाया?

प्र04 फ्रेडा बेदी का भारतीय सत्याग्रह आंदोलन में गांधी जी के साथ क्या सहयोग था?

प्र05 फ्रेडा बेदी पर बौद्ध धर्म का क्या प्रभाव पड़ा?

प्र06 फ्रेडा बेदी ने कहाँ से कहाँ तक की शिक्षा प्राप्त की।

प्र07 फ्रेडा बेदी का बौद्ध धर्म से परिचय कैसे हुआ?

प्र08 फ्रेडा बेदी ने 'यंग लामा होम स्कूल' क्यों और कहाँ–कहाँ बनाया था?

प्र09 फ्रेडा बेदी का महिलाओं के प्रति क्या योगदान था।?

प्र010 फ्रेडा बेदी का बौद्ध भिक्षुणियों के प्रति क्या योगदान था?

प्र011 फ्रेडा बेदी ने बौद्ध धर्म की दीक्षा कहाँ और किससे प्राप्त की?

प्र012 फ्रेडा बेदी बौद्ध धर्म से कैसे प्रभावित हुईं?

प्र013 फ्रेडा बेदी भारत कब आयी?

प्र014 फ्रेडा बेदी के पुत्रों तथा पुत्रियों के क्या नाम थे?

प्र015 फ्रेडा बेदी भारत को आजादी क्यो दिलाना चाहती थीं?

प्र016 बौद्ध भिक्षुणी बनने के पश्चात् उनके कार्य क्या—क्या थे?

प्र017 यंग लामा होम स्कूल के संस्थापक कौन—कौन था?

प्र018 फ्रेडा बेदी का बौद्ध धर्म में क्या योगदान था?

प्र019 तिब्बती शरणार्थियों के भारत आने पर फ्रेडा का क्या सहयोग था?

प्र020 फ्रेडा बेदी दिल्ली में कहाँ—कहाँ रूकीं?

प्र021 फ्रेडा बेदी का विवाह किससे हुआ और कब हुआ?

प्र022 फ्रेडा बेदी की मृत्यु कब हुई?

छवि संदर्भ सूची

- Image 1 https://thewire.in/uncategorised/english-girl-indian-nationalist-buddhist-monk-the-extraordinary-life-of-freda-bedi page No. 9
- Image 2 https://www.shambhala.com/freedom-fighter-excerpt-revolutionary-life-freda-bedi/ page No. 10
- Image 3 https://www.derbytelegraph.co.uk/news/nostalgia/freda-went-derby-fighting-freedom-242147 page No. 13
- Image 4 The spiritual odyssey of Freda Bedi from facebook page. No. 17
- Image 5 https://fpmt.org/mandala/online-features/freda-bedis-big-life-an-interview-with-vicki-mackenzie/ page No. 24
- Image 6 https://fpmt.org/mandala/online-features/freda-bedis-big-life-an-interview-with-vicki-mackenzie/ page No.30
- Image 7 https://www.revolvy.com/main/index.php?s=Akong+Rinpoche&item_type=topic page No. 33
- Image 8 https://fpmt.org/mandala/online-features/freda-bedis-big-life-an-interview-with-vicki-mackenzie/ page No. 35
- Image 9 http://www.rinpoche.com/stories/krmpamiracles.htm page No. 38
- Image 10 https://www.buddhistdoor.net/features/in-conversation-with-vicki-mackenzie-on-the-revolutionary-life-of-freda-bedi page No. 49
- Image 11 https://www.lionsroar.com/buddhadharma-book-briefs-for-summer-2017/ page. 50

- Image 12 The Revolutionary life of Freda Bedi by Vicki Mackenzie, Published by Shambhala Publication, Inc. 2017, page No. 65
- Image 13 The Revolutionary life of Freda Bedi by Vicki Mackenzie, Published by Shambhala Publication, Inc. 2017, page No. 66
- Image 14 https://www.derbytelegraph.co.uk/news/nostalgia/freda-went-derby-fighting-freedom-242147 page No. 68
- Image 15 http://www.andrewwhitehead.net/blog/category/freda%20bedi page No. 70
- Image 16 https://en.wikipedia.org/wiki/Freda_Bedi Page No.71
- Image 17 http://tilokpurnunnery.com/ page No. 75