परिवर्तन की आहट

1. सुबह उठते ही सामान्य व्यक्ति के जीवन की चुनौतियां, मुसीबतें, आशाएं, निराशाएं विचारों की श्रृंखला बना देती हैं। फिर दिन भर उन उलझनों को सुलझाने की क़वायद चलती रहती है। "मैं क्या करूं?" "ऐसा हो गया" "कहां जाऊ जहां शान्ति मिले" जैसे वाक्य दिन में न जाने कितनी बार बेबसी का प्रदर्शन करते हैं।

2. क्या किसी सुबह उठते से कृतज्ञता का भाव आपके हृदय में आया? कभी सोचा कि कितने लोग रात में सोए थे और उठ नहीं पाए। मृत्यु दर के हिसाब से भारत में लगभग 9132। मुफ्त में मिली रोशनी, हवा अगर मिलना बंद हो जाए? आपके भोजन की व्यवस्था में कितने लोग लगे हैं? किसान, व्यापारी, फैक्ट्री मालिक और श्रमिक, परिवहनकर्ता, दुकानदार, खाना बनाने वाला आदि। किसी सम्राट के पास भी ऐसी सुविधाएं और सप्लाई चेन नहीं थी, जो आपको उपलब्ध हुई। पर हमें सबसे पहले वह विचार घेरते हैं जो न सिर्फ चिन्ता, अप्रसन्नता को पोसते हैं बल्कि असंख्य उपहारों पर पर्दा डाल देते हैं। "जो है वह तो है ही, जो नहीं है उसके बारे में सोचो" यह लगभग हर व्यक्ति की सोच का आधार है। यह भूल जाते हैं कि जो है वह चला गया तो?

3. आप कहेंगे कि यह सब बातें तो ठीक हैं पर यह बताओ की करना क्या है? हमें आदत है कि सर दर्द हो तो कोई दवा दे और हम उसे निगल कर निजात पाए। सारा काम दवा की गोली करेगी और हम अपनी दिनचर्या में वैसे ही व्यस्त रहेंगे। हमने उम्र भर जो सीखा है उसे कुछ क्षणों में न तो अनसीखा किया जा सकता है न उसमें विद्यमान मूलभूत कमियों को देख सकते हैं। ऐसे में मेरे बताने का कोई प्रभाव आप पर हो, इसकी संभावना कम है। फिर भी अगर आप जीवन के मूल्य को समझना चाहते हैं तो अपने लिए कुछ समय सुरक्षित करना शुरू करें। यह आवश्यक नहीं कि ब्रह्म महुर्त में उठकर पूजा अर्चना करें या आंख बंद कर तथाकथित ध्यान करें। इसमें कोई स्थाई लाभ होना कठिन है, शायद

असंभव। क्योंकि जब तक मूल बात समझ में नहीं आएगी तब तक यह औपचारिक गतिविधियों के अलावा कुछ नहीं होगा। फिर क्या करें?

4. मेरा सुझाव है कि आप निम्न प्रयोग कर के देखें –
(i) सिर्फ एक बात पर अपने आप को केन्द्रित करें और वह यह कि "जिसने मुझे दुख दिया मैं उसे माफ करता हूँ।" उन सब लोगों को याद करें जिन्होंने आपको कुछ बोलकर या कोई कृत्य कर अथवा चुप रहकर आपको दुख दिया हो। उन्हें ह्रदय में क्षमा का भाव भरकर एक–एक कर माफ करते जाएं।
(ii) उक्त सिलसिला समाप्त होने पर अब उन्हें याद करें जिन्हें आप ने कभी दुख दिया, उनसे घृणा या ईर्ष्या की या उनका बुरा सोचा हो। ऐसे व्यक्तियों को याद कर ह्रदय में भाव भर कर उनसे क्षमा मांगे।

5. यह क्षमा करने एवं मांगने का भाव आप आंखे बंद कर दिन में कभी भी कर सकते हैं। गाड़ी में बैठे हुए, दफ्तर में फुर्सत के पलों में, उठने के बाद, नहाते समय आदि। परन्तु अगर सोने से ठीक पहले बैठ कर या लेटे–लेटे भी इसे करेंगे तो ज्यादा असर हो सकता है, क्योंकि तब क्षमा के इस भाव को आपके अचेतन मन में प्रविष्ट होने का अवसर भी मिलेगा।

6. आप सोंचेगे कि इसमें क्या लाभ? जब तक सामने वाले को कहेंगे नहीं उस पर क्या प्रभाव पड़ेगा? आप सही सोच रहे हैं, क्योंकि सोचने का यही ढंग आपने देखा है और सीखा भी। शब्दों का इतना महत्व हो गया है कि उनके उपयोग के बिना संतोष होना कठिन है। ऐसा लगता है जब तक कह न लो अंदर का ज़हर भीतर अपना दुष्प्रभाव करता रहेगा। फिर जिसने मेरा बुरा किया उससे हिसाब बराबर किए बिना शान्ति कैसे मिलेगी? ऐसे तो कोई मेरे साथ कुछ भी अनाचार करे और मैं उसे माफ करता रहूँ । यह कहां का न्याय है? नहीं ऐसे दुनिया नहीं चल सकती। आपका मन यह सब तर्क आपके सामने प्रस्तुत करेगा और आप मान भी जाएंगे। आखिर इतने वर्षों से मन, जिसे सेवक होना था, वह स्वामी बन गया है।

7. यहीं पर कुछ देर रूक कर सोचने की आवश्यकता है। मैं यह नहीं कह रहा कि अगर आपके साथ कोई दुव्यर्वहार या धृष्टता करे तो उसे आप बिना प्रतिरोध के ऐसा करने दें। अर्थात् न ही आप उसका विरोध करें और न ही उस कृत्य के लिए उसे दण्ड देने की क़वायद भी। नहीं – आप अवश्य विरोध करें परन्तु प्रतिक्रिया के रूप में नहीं। अगर आपके भीतर उसके कृत्य से घृणा, क्रोध, बदले का भाव आया तो उससे नुकसान सिर्फ आपको है। मानो उस व्यक्ति ने आपके भीतर अपना साम्राज्य स्थापित कर लिया। उसने तो कई वर्ष पूर्व आपको चोट पहुंचाई परन्तु आप आज भी उसकी आग में जल रहे हैं। यह क्या बुद्धिमानी है? इस स्थिति से कैसे बचे? यह तभी संभव है जब आप खुद को तथा आपके द्वारा उसे दण्डित करने के भाव के बीच एक अंतर ला सके। यह अभ्यास से संभव है। जब भी ऐसी स्थिति बने अपने आपको पृथक करने का अभ्यास करें। लक्ष्य यह है कि आप प्रतिरोध तो करें परन्तु अपने अंतस में प्रतिशोध की गांठ न बनने दें। अगर लग जाए तो यह गांठ क्षमा के प्रयोग से खुल सकती है।

8. आप न जाने कितनी गांठे चेतन/ अचेतन स्तर पर बांध के घूम रहें हैं। यह ऊर्जा के मार्ग को गतिरोध कर देती है। इन्हें देखने, पहचानने और क्षमा की क्रिया से खोला जा सकता है। तभी ऊर्जा का निर्विघ्न बहाव संभव होगा।

9. यह मेरे लिखने या कहने से नहीं होगा। आप कर के देखें। शान्ति, हल्कापन या सुखद अनुभूति हो तो मान लें परिवर्तन ने आपके अंतस में दस्तक दे दी है। रूपांतरण की संभावना जन्म लेने की तैयारी कर रही है। कोई लेख पढकर किसी याद किए हुए परिणाम के रूप में नहीं – अपने व्यक्तिगत अनुभव की परिणति के रूप में। शर्त सिर्फ यह है कि क्षमा की यह क्रिया ह्रदय में पूर्ण भाव भर कर करें, अन्यथा यह निष्फल कर्म कांड ही रह जाएगा।

(इकबाल सिंह बैंस)
अध्यक्ष, राज्य आनंद संस्थान