

दूसरों के दर्द मिटाने से मिट जाते हैं अपने दर्द

● सीताराम गुप्ता, दिल्ली

कविवर रहीम का एक प्रसिद्ध दोहा है :

यों 'रहीम' सुख होत है
उपकारी के संग।
बाँटनवारे को लगे
ज्यों मेंहदी को रंग।।

भाव यह है कि दूसरों की भलाई करने वाला उसी प्रकार से सुखी होता है जैसे दूसरों के हाथों पर मेंहदी लगाने वाले की उँगलियाँ खुद भी मेंहदी के रंग में रंग जाती हैं। जो इत्र बेचते हैं वो खुद उसकी सुगंध से महकते रहते हैं। जिस प्रकार से एक फूल बेचने वाले के कपड़ों और बदन से फूलों की सुगंध नहीं जा सकती, उसी प्रकार से दूसरों की भलाई करने वाले व्यक्ति का कभी अहित नहीं हो सकता। दूसरों की मदद अथवा परोपकार का निस्संदेह बड़ा महत्व है। प्रत्यक्ष रूप से ही नहीं, परोक्ष रूप से भी।

एक बुढ़िया थी जो बेहद कमजोर और बीमार थी। रहती भी अकेली ही थी। उसके कंधों में दर्द रहता था लेकिन वह स्वयं दवा लगाने में भी असमर्थ थी। दवा लगवाने के लिए कभी किसी से मिन्नतें करती तो कभी किसी से। एक दिन पास से गुजरने वाले एक युवक से उसने कहा कि बेटा, ज़रा मेरे कंधों पर यह दवा मल

दे, भगवान तेरा भला करेगा। युवक ने कहा कि अम्मा, मेरे हाथों की उँगलियों में तो खुद दर्द रहता है। मैं कैसे तेरे कंधों की मालिश करूँ?

बुढ़िया ने कहा कि बेटा, दवा को मलने की ज़रूरत नहीं, बस डिबिया में से थोड़ी-सी मरहम अपनी उँगलियों से निकालकर मेरे कंधों पर फैला दे। युवक ने अनिच्छा से ऐसा कर दिया। दवा लगते ही बुढ़िया की बेचैनी कम होने लगी और वो युवक को आशीर्वाद देने लगी, बेटा, भगवान तेरी उँगलियों को भी जल्दी ठीक कर दे। बुढ़िया के आशीर्वाद पर युवक अविश्वास से हँस दिया लेकिन साथ ही उसने महसूस किया कि उसकी उँगलियों का दर्द भी गायब-सा होता जा रहा है।

वास्तव में बुढ़िया को मरहम लगाने के बाद युवक की उँगलियों पर कुछ मरहम लगी रह गई थी। दूसरे हाथ की उँगलियों से उसे पोंछने की कोशिश की तो मरहम उसके दूसरे हाथ की उँगलियों पर भी लग गई। यह उस मरहम का ही कमाल था जिससे युवक के दोनों हाथों की उँगलियों का दर्द गायब-सा होता जा रहा था। अब तो युवक सुबह, दोपहर और शाम तीनों वक़्त बूढ़ी अम्मा के कंधों पर मरहम लगाता। कुछ ही दिनों में

बुढ़िया पूरी तरह से ठीक हो गई और साथ ही युवक के दोनों हाथों की उँगलियाँ भी दर्दमुक्त होकर ठीक से काम करने लगीं। तभी तो कहा गया है कि जो दूसरों के ज़ख्मों पर मरहम लगाता है उसके खुद के ज़ख्मों को भरने में देर नहीं लगती।

'दूसरों के ज़ख्मों पर मरहम लगाना' अब इस मुहावरे को भी देख लीजिए। इसका अर्थ है, किसी को सांत्वना देना, पीड़ा को कम करना। ज़रूरी नहीं, इसके लिए कोई दवा या मरहम ही लगाई जाए क्योंकि यह पीड़ा भौतिक ही नहीं, मानसिक भी हो सकती है। यदि कोई किसी को, किसी भी प्रकार की पीड़ा से मुक्त करता है तो मुक्त होने वाला, कष्ट समाप्त करने वाले के प्रति कृतज्ञता से भर उठता है और आशीर्वाद या दुआएँ देने लगता है। यह देखकर कष्ट हरने वाला व्यक्ति एकदम विनम्र होकर परमार्थ के भावों से भर उठता है। उसका मन करता है कि मैं सदैव लोगों के कष्ट दूर करने में लगा रहूँ और दुनिया के सभी लोग कष्टमुक्त हो जाएँ। ऐसी भावावस्था में व्यक्ति के शरीर में स्थित अंतःस्त्रावी ग्रंथियों से लाभदायक हार्मोस का उत्सर्जन प्रारंभ हो जाता है जो उसे रोगमुक्त करने में सहायक होते हैं।

निष्कलाम भाव से वगोई समाजोपयोगी कार्य करने से व्यक्ति की प्रतिष्ठा बढ़ती है, प्रशंसा भी होती है जिससे व्यक्ति को असीम परितुष्टि

का अहसास होता है। यह अहसास व्यक्ति के शरीर में सेरोटोनिन हार्मोन के स्तर को बढ़ा देता है जो उसके स्वास्थ्य और रोग-मुक्ति के लिए बेहद

उपयोगी होता है। दूसरों की मदद करके भी हम अपने लिए रोग-मुक्ति, अच्छा स्वास्थ्य और दीर्घायु सुनिश्चित कर सकते हैं, इसमें संदेह नहीं। ❖

आँखों में पानी – तब और अब

ब्रह्माकुमारी रीता बालिया, पठानकोट



बाबा, मीठे बाबा, आपका मिलना एक सपना-सा लगता है। कभी न सोचा था कि आप यूँ ही मुझे मिल जाओगे। बाबा, किन शब्दों में आपका धन्यवाद करूँ, वो शब्द जुटा नहीं पा रही

हूँ। जब लौकिक बाप का साथ छूटा तो सारी दुनिया अन्धेरी हो गई। सब अपने भी बेगाने हो गए। साल भर में ही घर-बार छूट गया। इतनी बड़ी दुनिया में अपने को अकेले पाया। सब उम्मीदें खत्म हो गईं और भक्ति भी छूट गयी। हर पल यही सोचकर चलती थी कि कौन-सा दिन अन्तिम दिन होगा। यूँ ही दिन बीतते चले गए।

एक दिन बहुत ज्यादा परेशान थी, तो अपने मन को शान्त करने के लिए बौद्धि मेडिटेशन विधि (विपशाना) के लिए चली गईं और 11 दिन वहीं पर रही। उन 11 दिनों में एक भी शब्द बोलने की इजाजत नहीं थी, 12वें दिन वापिस आई तो स्थिति में कोई बदलाव नहीं था।

इसके बाद मुझे पता चला कि ब्रह्माकुमारीज में भी मेडिटेशन सिखाते हैं, तो वहाँ भी चली गईं। वहाँ जिन्दगी को नया रूप मिल गया। उस दिन लगा, मेरा नया जन्म हुआ है। तब से आज तक बाबा, ऐसा नहीं

कि परिस्थितियाँ नहीं आईं पर उन्हें हँस कर झेलना सीख लिया। हर विकार को आपको सौपना सीख लिया। आपने तो बाबा मेरा जीवन ही बदल दिया। आपने मुझे हर पल मुसकराना सिखा दिया। बाबा, आँखों में पानी तब भी था और आँखों में पानी अब भी है। पहले दुख को बर्दाश्त न करने के कारण रोती थी पर अब आपके प्यार में आँखें छलक जाती हैं। आज इस ड्रामा का राज़ समझ में आया। आपने तो मेरे हर आँसू का मोल चुका दिया। आपके रूहानी प्यार ने मेरे जख्मों को सहला दिया। बाबा, अब तो आँखें बन्द करूँ या खोलूँ, आप ही नज़र आते हैं।

सुबह आप बड़े प्यार से जगाते हैं, सारा दिन हाथ पकड़ कर चलाते हैं और मुरली में हर रोज़ सिखाते हैं कि 'बच्चे हर पल मुझे याद करो, मैं हर पल साथ हूँ।' कहाँ वो दिन थे जब रातें जाग-जाग कर या रो-रो कर काटती थी, नींद लाने के लिए दवाई खानी पड़ती थी। फिर भी नींद कुछ समय बाद टूट जाती थी। पर अब आपकी मीठी याद में, आपकी गोद में कब नींद आ जाती है, पता ही नहीं चलता। सुबह आपकी प्यारी-सी आवाज़ मुझे जगाती है। बाबा आपने मुझे फर्श से अर्श पर बिठा दिया। हजारों धन्यवाद हैं बाबा। एक जन्म तो कुछ भी नहीं आपका धन्यवाद करने के लिए, आपने तो मुझे हर जन्म का ऋणी बना दिया। ❖