बदला न लें, बदलकर दिखायें

भारत में एक वाक्य जेलों में, स्कूलों में या अन्य सार्वजनिक स्थानों पर अक्सर लिखा हुआ दिखाई देता है, 'पाप से घृणा करो, पापी से नहीं'। इसका अर्थ यही है कि बुराई से घृणा करो, बुरे व्यक्ति से नहीं लेकिन व्यवहार में ऐसा बहुत कम देखने में आता है। प्राय: जब कोई दूसरा व्यक्ति कुछ गलत कर्म कर रहा है तो हमारे मन में उसके प्रति नफरत के भाव आते हैं और हम उसे दंडित करने की कोशिश करते हैं। ऐसा कर्म करते हैं जिससे उसे दु:ख पहुँचे, कष्ट हो। लेकिन अग्नि को अग्नि से शांत नहीं किया जा सकता। अगर दूसरा व्यक्ति क्रोध कर रहा है और आप भी क्रोध में आ जायें तो यह तो आग में घी डालने जैसा हुआ। इसलिए ऐसे समय पर जरूरत है शुभकामनाओं के शीतल जल की।

दुनिया में अगर कोई व्यक्ति अपराधी को मारने की कोशिश करता है तो उसे रोका जाता है और कहा जाता है कि कानून अपने हाथ में मत लो अर्थात् न्यायालय इसका फैसला करेगा। बहुचर्चित निठारी हत्याकांड के दोषी व्यक्ति को अदालत ले जाते वक्त जब लोगों ने पीटने की कोशिश की तो भी पुलिस ने बीच-बचाव किया हालांकि वह जघन्य अपराधी था।

मन का परिवर्तन अधिक श्रेयस्कर

कर्म सिद्धांत के अनुसार, अगर किसी ने बुरा कर्म किया तो उसने खुद ही अपने भाग्य में सज़ा का प्रावधान लिख लिया, फिर भी अगर हम प्रकृति के कानून का उल्लंघन कर खुद उसे दण्डित करने की कोशिश करते है तो अपना नया खाता बना रहे हैं। इस जन्म में परस्पर संपर्क में आने वाले लोगों के तार कहीं न कहीं पूर्व जन्मों से जुड़े होते हैं। कर्म का हिसाब-किताब चुक्तू करने के लिए आत्मायें उसी समूह में बार-बार आती हैं। अत: जब प्रकृति के विधान के अनुसार व्यक्ति को कर्म अनुसार फल मिलना निश्चित ही है तो हम व्यर्थ चिंतन क्यों करें?

इससे अच्छा है कि हम खुद को बदलें, शांत रह उसके प्रति शुभभावना रखें तो वह भी बदल जायेगा। अनेक ऐसे दृष्टांतों में हम जानते हैं जब बदला न लेकर शुभभावना रखने से सामने वाला व्यक्ति बदल गया। महात्मा बुद्ध ने अंगुलिमाल डाकू का इसी तरह से परिवर्तन किया। क्या उनके मन का परिवर्तन शरीर के अंत से अधिक श्रेयस्कर नहीं है? वास्तव में किसी के शरीर का अंत कर देना बुराई का अंत नहीं है क्योंकि बुराई तो आत्मा में होती है जो शरीर का अंत होने पर भी आत्मा के साथ जाती है। गीता का युद्ध भी वास्तव में अच्छाई द्वारा बुराई को जीतने का ही युद्ध है।

एक फकीर शहर में भिक्षा मांगता हुआ कहता था कि बुरे करने वाले का अपने आप बुरा हो जाता है और भला करने वाले का अपने आप भला हो जाता है। एक दुष्ट बूढ़ी महिला ने फकीर को गलत सिद्ध करने के लिए एक चाल चली। अगले दिन फकीर को भिक्षा में ज़हर वाला लड्डू दे दिया। फकीर ने जब लड्डू खाने के लिए निकाला तो उसकी कुटिया में एक नौजवान आ गया। फकीर ने वह लड्डू उसे दे दिया। थोड़ी देर में वह नौजवान जमीन पर गिरकर मर गया। फकीर को सैनिकों ने पकड़ लिया। बुढ़िया ने बंदी फकीर को कहा, कहो, तुम तो कहते थे कि बुरा करने वाले का बुरा, भला करने वाले का भला, अब तुम्हारी भलाई का क्या हुआ? लेकिन तभी नौजवान की लाश गांव में लाई गई जिसे देख बुढ़िया गश खाकर गिर पड़ी। नौजवान उसी का परदेश से लौटा बेटा था। हकीकत जानने पर सैनिकों ने फकीर को छोड़ बुढ़िया को पकड़ लिया। बुरा करने वाले को देर-सवेर बुराई का फल अवश्य मिलता है।

बदला न लें, बदले में दें

बदला अर्थात् बद+ला अर्थात् बुराई लेना, जब हम बदला लेने का विचार करते हैं तो मन में बुराई भर लेते हैं। बदला लेने की बजाय सोचें कि मैं बदले में इसे ऐसा क्या दूँ जिससे यह बदल जाये? सबसे अच्छे से अच्छा कर्म होता है दान देना। दानी को पुण्यात्मा कहा जाता है। त्याग से ही भाग्य बनता है। प्रकृति बदला किस प्रकार देती है। पेड़ को पत्थर मारते हैं तो फल देता है, फूल को तोड़ते हैं तो हाथों में खुशबू भर देता है। आप और कुछ नहीं दे सकते तो सामने वाले को शुभकामनायें तो दे ही सकते हैं।

बदला न लें, स्वयं को बदलें

आप जितना ज्यादा बदलते हैं, दूसरों के जीवन में उतना ही ज्यादा बदलाव ला सकते हैं। अगर आप दूसरों को बदलना चाहते हैं तो पहले अपने आपको बदलना होगा। कपड़े पर लगे दाग को साफ करने के लिए स्वच्छ पानी का उपयोग करते हैं, गंदे पानी से उसे साफ नहीं कर सकते। बदबू को बदबू से दूर नहीं किया जा सकता, उसके लिए अगरबत्ती जलानी होती है। युद्ध में दिखाते, एक तरफ शस्त्र चलाया जाता तो दूसरी तरफ उसे काटने के लिए उससे शक्तिशाली अस्त्र चलाया जाता। हिंसा, द्वेष, ईर्ष्या, वैर-भावना, कटुता के शस्त्रों को काटने के लिए उससे शक्तिशाली अस्त्र का प्रयोग करना होगा। वह शक्तिशाली अस्त्र है शुभभावना, शुभकामना। ऐसे समय पर चिंतन करें कि सामने वाले के अंदर यह कमी है या बुराई है तो मैं भी संपूर्ण नहीं हूँ। मेरे में भी कोई न कोई बुराई अवश्य होगी जो दूसरे को दुख देती होगी। तो पहले मैं स्वयं को बदलूँ तो वह भी बदल जायेगा।

एक व्यक्ति ने कहा, युवावस्था में मैं ईश्वर से प्रार्थना किया करता था कि हे ईश्वर, मुझे इतनी शक्ति देना कि मैं दुनिया को बदल दूँ। जब मैं अधेड़ हुआ तो मैंने देखा कि मैं एक भी आदमी को नहीं बदल पाया। फिर मैंने अपनी प्रार्थना को बदल दिया कि मैं सिर्फ अपने परिवार को, मित्रों को बदल पाऊँ पर वह भी नहीं हो सका। अब जब मैं बूढ़ा हो चुका हूँ तो प्रार्थना करता हूँ कि हे ईश्वर, मुझे शक्ति दो कि मैं खुद को बदल सकूँ। अब सोचता हूँ, मैं मूर्ख था। अगर मैंने यही प्रार्थना शुरू से की होती तो मेरी जिन्दगी बदल गई होती।इसलिए समझदारी इसी में है कि दूसरों को बदलने में समय को व्यर्थ गंवाने की बजाय उसे स्वयं को बदलने में, स्व-चिंतन, स्व-उन्नति में लगायें। -ब्र.कु.श्वेता, शान्तिवन

मन को संयमित रखें

-पृष्ठ 8 का शेष..

होता है। मन के आदेश से ही शरीर व इन्द्रियां सक्रिय होती हैं। मन पर बुद्धि का अंकुश लगाना आवश्यक है, मन चंचल है वह पूरे ब्रह्माण्ड की दौड़ एक पल मे लगा लेता है। अत: अपने आप को न पहचानते हुए कीट पतंगों की भांति भौतिकता से पूर्ण संसार के दीपक में चक्कर लगाते रहते हैं और अपने को नष्ट कर देते हैं। ''शिव बाबा'' की कृपा बिना जीव को पहचान नहीं हो सकती। जिसने भी शिव बाबा के ज्ञान अमृत का पान किया वह कृतार्थ हो गया। अत: मानव को चाहिए कि श्रेष्ठ जीवन व उसकी सफलता के लिए वह अपने मन को बुद्धि-विवेक के नियन्त्रण में रखकर सात्विक कार्य करे। बुद्धिरूप में स्वयं शिव विराजमान हैं किन्तु हम अपने जीवन की डोर काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार के हाथों सौंप देते हैं। हमें यह ज्ञान नहीं रहता कि हमें जीवन शक्ति जो मिली है उसे किस प्रकार सार्थक करें।

मन को वश में करने के लिए महर्षि कपिल ने अभ्यास और वैराग दो बातों को महत्व दिया है। सांसारिक पदार्थों से जितना वैराग होगा उतना ही मन नियन्त्रित होगा। ध्यान भगवान में लगेगा तभी राजयोग में सफलता मिलेगी और देवत्व की प्राप्ति होगी।

ऋषिकेश। राजयोग शिविर के उद्घाटन के पश्चात पूर्व राज्यमंत्री अनिता वशिष्ठ को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. आरती।

नई दिल्ली-पाण्डव भवन। 'तनाव मुक्त जीवन तथा मेडिटेशन कोर्स' पांच दिवसीय कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए ब्रह्माकुमारीज की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका दादी हृदयमोहिनी , ब्र.कु. पुष्पा , ब्र.कु. विजया, सीरोमनी अकाली दल की अध्यक्षा मनदीप कौर, पूर्व काउन्सलर भाक्सी, ब्र.कु. पुष्पा तथा अन्य।

कोलकाता। भूटान की प्रींसेस आश्नी केसांग वॉग्मो वानचूंक को मेडिटेशन कोर्स कराने के पश्चात ईश्वरीय स्मृति चिह्न प्रदान हुए ब्र.कु. कानन तथा ब्र.कु. चन्दा।

कोटा। मैनेजमेंट प्रोग्राम डी.सी.एम श्री राम इन्डस्ट्रिस लि. कोटा में आयोजन के पश्चात ग्रुप फोटो में जनरल मैनेजर, वी.के.जेटली के साथ ब्र.कु. उर्मिला , ब्र.कु. गरीमा तथा अन्य।

सादुलपुर। प्रसिद्ध वाचक बाल व्यास पंडित राधाकृष्ण को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. नेहा।

कोडोली (वारणा)। उर्जा अंकुर में स्ट्रेस मॅनेजमेंट कोर्स के बाद संजीव विचारे, जनरल मॅनेजर, डी.जी. सुतार, सेक्रेटरी शुगर फैक्टरी, ब्र.कु. शोभा ब्र.कु. मनीषा तथा अन्य।

मऊ -यू.पी.। सांसद हाजी शलीम अन्सारी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए बी.के. विमला तथा बी.के. रघुपति सिंह जी।