

# अहिंसा मानव जीवन की कुंजी

हरेक धर्म अहिंसा का पाठ ही पढ़ाता है। धर्म एक ऐसा प्रमाणित पथ है जो हमें मार्गदर्शित करता है कि जीवन यात्रा में चलते हुए शांति, प्रेम और आनंद का अनुभव करने के लिए क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए। अगर आप ये करोगे तो खुश रहोगे। और अगर ऐसा करोगे तो दुःखी होंगे। धर्म हमें हमेशा यही सिखाता है कि जीवन में सदा खुशीयाँ कैसे बनाए रखे।

हम सदा खुश रहना चाहते हैं, हमें शांति और प्रेम भी चाहिए। इन खुशीयों में कोई उतार चढ़ाव न आ जाए, हम अपने श्रेष्ठ आनंद की स्थिति से कभी नीचे न उतरे इसलिए धर्म हमें सिखाता है कि हम अपने मन और अन्तःसंचेतना को प्रार्थना, धारणा, परोपकार और अच्छे कर्मों से मजबूत और स्थिर कैसे बनाए। यह बातें हमें सुकून देती हैं। यह जानते हुए कि हम जैसे कर्मों की फसल बोयोगे वैसा ही फल हमें मिलेगा हम किसी के व्यवहार से दुःखी होने पर भी बदले में अनको दुःख देने से बचते हैं। इसलिए हम विशेष प्रयास यही करते हैं कि हमसे किसी को दुःख न मिले, हम सबको माफ करें ताकि दूसरों से भी हमारे साथ ऐसा ही व्यवहार किया जाए। परंतु यह प्रयास अक्सर हम कर्म और बोल तक ही सिमित रखते हैं लेकिन उन्होंने हमें दुःख दिया है ऐसा हम सोचते और विश्वास रखते हैं, हम मन से सूक्ष्म रूप से उन्हें बददुआ देते रहते हैं, हम चाहते हैं कि जैसे उन्होंने हमें दुःख दिया है, बदले में उन्हें भी दुःख मिले।

हमने हाथ मिलाना और बातें करने के स्तर पर संवाद की कला में महारत हासिल कर ली है। हम बहुत मीठी और प्यारी और हलके से बातें करते हैं, लेकिन अपने विचारों में कड़ुवे और असभ्य बने रहते हैं। जीवन अनेक छोटी-छोटी घटनाओं से जुड़कर बनता है जिनके माध्यम से हम अपने आपको प्रत्यक्ष करते हैं और उनका अनुभव करते हैं। प्रत्यक्षता पहले विचारों से होती है फिर शब्दों से और उसके बाद कर्मों से होती है। हम अपने काम को प्रत्यक्ष करने के लिए कौनसी सामग्री का इस्तेमाल करते हैं उसपर हमें मिलने वाले अनुभव का स्तर निश्चित होता है। अक्सर जब औरों को सलाह या मदद देनी होती है तो हम धर्म युद्ध के रक्षक की भूमिका ले लेते हैं, हम न्यायाधीश बनकर उनके हर कदम को गलत साबित कर दोषारोपण करने की अपने आप को ही अनुमति दे देते हैं। इस तरह का परिधान ठीक नहीं है, उन्हें इस तरह नहीं बोलना चाहिए, यह कोई तरीका नहीं है चलने, हसने- बोलने और और अपने आप को लोगों के सामने प्रत्यक्ष करने का आदि आदि..... हम दूसरों को सदा बदलने के लिए दबाव डालने का अधिकार अपने हाथ में ले लेते हैं। दूसरों को बदलने के लिए दबाव डालने की इस प्रक्रिया में हम यह भूल जाते हैं कि सतत पड़ने वाले नकारात्मक प्रभाव के कारण उनका आत्मसम्मान निरंतर कम होता जा रहा है। हमने मुख्यतः किसी को दुःख या तकलीफ न देने का सोचा है। इस प्रक्रिया में हमने अपने शब्दों और कर्मों पर तो ध्यान दिया लेकिन विचारों पर नहीं। कई बार तो हमने अपने आप को समझाया कि थोड़ा सा कड़वा बना, दुःख देना या गुस्सा करना ठीक है क्योंकि हम

उनकी सँभाल करना चाहते हैं और इसमें ही उनका भला है। हम अपने किये को उचित ठहराते हैं बिना यह महसूस किये कि हमारे कर्मों की कितनी कीमत चुकानी पड़ेगी। हम अपने आप को सही और उचित समझते हैं बिना इस बात पर गौर किये कि यह तो केवल हमारे मानसिक वृत्ति का प्रतिबिम्ब मात्र है।

यह स्वीकार करना कठिन है लेकिन हमने दूसरों के लिए लिया हुआ हरेक फैसला, कर्म या परिस्थिति हमारे भीतरी आईने का प्रतिबिम्ब मात्र है यही सही है। अगर दूसरे हमारे फैसलों और राय का सम्मान नहीं करते तो स्वभावतः हम उनको दोषारोपित कर उनके साथ अपने संबंधों पर पूर्णविराम लगा देते हैं और आगे बढ़ते हुए उनको उनके भाग्य पर छोड़ देते हैं।

भले मैंने अपने होठों को सी लिया हो या कितना भी मुलायम और अच्छा बनने की कोशिश की हो लेकिन मानसिक कर्म द्वारा किसी को दुःख देना एक तरह से हिंसा ही है जिससे विचारों की उत्पत्ति होती है। अगर मैं किसी को गलत ठहराता हूँ तो तुरंत वह नकारात्मक प्रकंपन उस

**हमारे सकारात्मक उर्जा प्रवाह में उतार चढ़ाव का गवाराण है भावनात्मक अस्वस्थता। यह स्वयंनिर्मित दर्द है, जो खुद को ही दुःखी करता है। परिस्थितियाँ एवं व्यक्ति जैसी हैं वैसे ही अगर उनका स्वीकार किया जाए तो इस स्वयंनिर्मित दुःख से बचा जा सकता है।**

तक प्रवाहित होते हैं और उनके अन्दर असंतुष्टता की भावना को पैदा कर उनके स्वमान को कम कर देते हैं। कर्म के सिद्धांत के अनुसार हमें यह समझना चाहिए कि हमारे विचारों की हलचल भी हमारे सूक्ष्म कर्म ही है और भावनाएँ उनसे जनित प्रतिक्रियाएँ हैं जिसके लिए हमारे अपने विचार ही निमित्त बने हैं। हमारे कर्म न्यून के गति के तिसरे नियम के आधार पर कार्य करते हैं। हरेक कर्म के साथ उसका उतनी ही और विरुद्ध प्रतिक्रिया जुड़ी हुई है और यह उर्जा अवैयक्तिक और शक्तिशाली होती है। इस बात की अच्छी तरह से व्याख्या की गई है कि कर्म नैतिक उर्जा नहीं है अपितु नैतिकता मानवनिर्मित है। कर्म के सिद्धांत हमारे भीतरी नैतिक व्यवस्था और हमारे पड़ोसियों के बीच के तालमेल को प्रभावित करते हैं। जो तय करते हैं कि हमारे अनुभवों के लिए हम स्वयं जिम्मेदार हैं।

हरेक कर्म, विचार और भावना किसी न किसी उद्देश्य से प्रेरित होती है और वही उद्देश्य ही कारण बनकर उनके परिणामों में भी निहित होता है। अगर हम कारण में संमिलित हैं तो ऐसा हो नहीं सकता कि हम उसके परिणाम को हिस्सा न हो। इस तरह से हमारे हरेक कर्म, विचार और भावना के लिए हम खुद ही जवाबदार हैं जिससे हमारे उद्देश्यों की

प्रत्यक्षता होती है। बुद्धिमत्ता इसी में है कि हम अपने उन उद्देश्यों को पहचानें जो हमारे अनुभवों में बदलने वाले हैं इसलिए हम जिस तरह के अनुभव की अपेक्षा रखते हैं, बड़ी बुद्धिमत्ता से ऐसे ही उद्देश्यों का चयन करें।

किसी को भी गलत या सही साबित करना यह हमारे सही और गलत की अपनी ही धारणाओं पर आधारित होता है। किसी को गलत कहकर उसे बदलने का दबाव डालना यही साबित करता है कि आपमें सहन करने और समाने की आन्तरिक शक्ति की कमी है।

स्वयं के साथ अहिंसा के सुनहरे नियम के साथ अहिंसा की शुरुवात होती है। इस धारणा के साथ जिए यही अहिंसा की तरफ पहला कदम होगा। जब हम आहत होते हैं तो किसी को आहत न करें ऐसा हो नहीं सकता। इसलिए आध्यात्मिकता में न किसी को दुःख दो न किसी से दुःख लो इस धारणा को सुदृढ़ किया जाता है। दुःख कैसे ना लें ? बाह्यतत्त्वों के प्रभाव के कारण होने वाली भावनात्मक अस्वस्थता जैसे चिडचिडापन, अधैर्यता, असंतुष्टता का सीधा परिणाम यही है कि हम दूसरों के जज बनने लगते हैं। हमारे सकारात्मक उर्जा प्रवाह में उतार चढ़ाव का कारण है भावनात्मक अस्वस्थता।

यह स्वयंनिर्मित दर्द है, जो खुद को ही दुःखी करता है। परिस्थितियाँ एवं व्यक्ति जैसी हैं वैसे ही अगर उनका स्वीकार किया जाए तो इस स्वयंनिर्मित दुःख से बचा जा सकता है। जब यह लाक्षा फैलता है तो इन्सान इसमें खुद ही झुलस जाता है। कर्म के इस सिद्धांत से बचने के लिए हमें और अधिक सतर्क होना पड़ेगा और जितना हो सके उतना दूसरों के जज बनना छोड़कर कोई कुछ भी करें उनके प्रति अपनी नकारात्मक भावनाओं को बहने से रोकना होगा। जब मैं दुःख या अन्य नकारात्मक भावनाओं को दर्द के साथ प्रत्यक्ष स्वरूप देता हूँ तब कर्म बनता है।

जब अपने अस्तित्व के महत्व की शक्तिशाली समझ होगी तब हम कर्म के खातों के उतार चढ़ाव को स्वीकार कर उसे सुधार सकते हैं। मेरे अन्तःसंचेतना के भीतरी स्तरों पर मैं अपने बारे में क्या सोचता हूँ, जो सम्मान मैं अपने लिए रखता हूँ यही मेरे आध्यात्मिक शक्ति और मुल्य के निश्चित का आधार है। मेरे कार्मिक असंतुलन को सुधारने के लिए मुझे न केवल असंतुलन के कारण एवं निवारण को ही नहीं समझना होगा अपितु एक सम्पूर्ण व्यक्तित्व के रूप में अपने आप को शक्तिशाली भी बनाना होगा। अपने आप के साथ एक अच्छा और सौहार्दपूर्ण सम्बंध बनाइएँ। अपनी भावनाओं में छिपे संकेतों को पहचानें अपने दर्द से कुछ सिखें और अपने कर्मों जवाबदारी खुद लें। दूसरों को माफ करें और उन्हें शुभभावना और सकारात्मकता के प्रकम्पन भेजें। बीती को बीती करे, सहानुभुति अवश्य रखें लेकिन दूसरों के दर्द से अप्रभावित रहे। बातों को अपने आप से जोड़कर व्यक्तिगत होने से बचे। इस बात को समझें कि अपने विचारों के निर्माता हम स्वयं हैं और इसी शक्ति से हमें खुशी मिलती है। अतः केवल खुशी का ही आदान प्रदान करें।



**जुई कलों-हरियाणा।** मुख्यमंत्री भूपेन्द्र सिंह हुड्डा का स्वागत करते हुए ब्र.कु. निर्मला बहन।



**फतेहड़।** सेवा केन्द्र पर जिला अधिकारी पवन कुमार आई ए एस का स्वागत करते हुए ब्र.कु. सुमन।



**रांझी-जबलपुर।** कार्यक्रम का उद्घाटन दीप प्रज्वलन कर करते हुए महन्त रामानंद पुरीजी महाराज, प्रभा शंकर कुशवाहा अध्यक्ष, जेडीए, कार्नाल अजय कश्यप, डॉ.पुष्पा पाण्डेय ब्र.कु. भावना ब्र.कु. राजनी।



**जम्मू।** कार्यक्रम के दौरान विधायिका रानी बिलोवारिया को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. सुदर्शन साथ में ब्र.कु. रविन्द्र।



**मिर्जापुर।** पुलिस अधीक्षक सुरेश चन्द पाण्डेय को ईश्वरीय सौगात देती हुई ब्र.कु. बिन्दु।



**वाड़मेर।** वाड़मेर रेंज के डी.आई.जी. माधू सिंह चौहान के साथ ज्ञान चर्चा करने व ईश्वरीय प्रसाद देने के पश्चात् शान्तिवन के बबन भाई, चन्दन भाई व प्रदीप भाई।