

क्रोध से बड़े आप...

- ब.कु. कविता, पानीपत

निमित्त साधना करने वाले साधक को आध्यात्मिक दृष्टि से क्रोध पर विजय प्राप्त करना कहाँ तक सहायक हो सकता है? या नहीं भी हो सकता? अगर हम आध्यात्मिक दृष्टि से देखें तो ये पायेंगे कि क्रोध का कोई अस्तित्व हमसे नहीं है। न ही आध्यात्मिकता को समझने वाले का क्रोध से कोई रिश्ता है। आत्मा का मूलतः स्वरूप ही शान्त है, न कि क्रोध। जैसे कि कोई भी क्रोध में निरन्तर चौबीस घंटा नहीं रह सकता, लेकिन शान्ति में घंटो तक तो क्या जीवन भर भी रहा जा सकता है।

उतनी गहराई तक उसकी साधना नहीं पहुँची। साधना तो ऊपर-ऊपर ही रह गयी, जबकि क्रोध ठेठ अन्तरंग में व्याप्त है। आपकी जड़ों में तो क्रोध जमा ही रहा। जब तक आप सूक्ष्म ध्यान में प्रवेश करके उन जड़ों को नहीं हिलाते, तब तक साधना में निखार नहीं आता और साधना करते हुए हम साधना को समझ नहीं पाते।

यह ठीक है कि साधक को क्रोध नहीं करना चाहिए। साधक ही क्यों, किसी भी प्राणी को क्रोध नहीं करना चाहिए। क्रोध तो हमेशा ही जलाता है।



क्रोध और साधना एक दोराहे पर खड़े हैं, 'काम' और 'साधना' इनका अलग दोराहा है। वैर और साधना अलग-अलग रास्ते पर हैं। अहंकार और साधना अलग तलहटी पर हैं। मनुष्य के भीतर एक मूल संवेग होता है। सामान्यतया मनुष्य में तीन मूल संवेग होते हैं - क्रोध, भय और काम। इन तीनों में से किसी व्यक्ति में क्रोध का तापमान अधिक होता है, किसी में काम का बुखार अधिक रहता है और किसी में भय की कपकपी ज्यादा रहती है।

मनुष्य को अपने मूल संवेग से युद्ध करना होता है, और यही जितेन्द्रियता है। ध्यान के द्वारा पहले चरण में हम अपने मूल संवेग को पहचानते हैं। संभव है कि कोई निर्भय हो, लेकिन अत्यधिक क्रोधी हो। एक व्यक्ति क्रोध बिल्कुल न करे लेकिन बहुत कामुक हो सकता है। एक ना क्रोध करता है, न कामी है, फिर भी उसमें क्रोध विद्यमान है, तो इसका अर्थ यह है कि जितना गहरा क्रोध है,

फितरत को ना पसन्द थी तेरी जुबान में, पैदा न की इसीलिए हड्डी जुबान में।

उस वाणी का अर्थ क्या है जो अपनी ओर से दूसरों को पीड़ा पहुँचाए। अगर कोई पूछे कि अहिंसा का स्वस्थ आचरण क्या होगा, तो मैं कहूँगा 'अपनी वाणी द्वारा दूसरों को माधुर्य प्रदान करना ही अहिंसा का स्वस्थ आचरण है।' क्रोध निश्चित ही टूटना चाहिये। जितना गहरा क्रोध है, उतनी गहराई तक साधना में जायें। अपने क्रोध को समझें, क्रोध के

कारणों को समझें और उसे स्वीकार करें। जब क्रोध आता है तो उन कारणों के निवारण का प्रयास करें जिनके कारण क्रोध आता है। इसके उपरान्त भी यदि क्रोध आता है तो बेहतर होगा कि वाणी का, होठों का मौन शुरू करें। प्रारम्भ में तो यह भीतर में गहरी पीड़ा, गहरी प्रतिक्रियाओं को जन्म देगा, लेकिन धीरे धीरे क्रोध नहीं आयेगा। यदि आये, तो क्रोध को पी जायें। ऐसा करना शराब से तो बेहतर ही है। क्रोध वह ज़हर है, जिसे पीने के लिए बहुत ताकत चाहिए। अमृत हुए बिना ज़हर नहीं पिया जा सकता और व्यक्ति ज़हर पी-पी कर ही अमृत बनता है। विष ही अमृत में रूपांतरित होता है, उसे पीना सीखो। किसी के क्रोध को, किसी के कटू वचन को पीना सीखो, उन्हें पहचानना सीखो। कहीं से तो यात्रा शुरू करनी ही होगी। इसलिए दूसरों का विष सहजता से ही पी लो। आज अगर किसी के कटू शब्द सह सकते हो तो उम्मीद की जा सकती है कि मच्छर की काट को भी तुम सह जाओगे। आज मच्छर की काट सह सकते हो तो कल किसी का चांटा भी सह सकते हो। आज अगर चांटा सह सकते हो तो उम्मीद की जा सकती है कि अगर तुम पर लाठी भी बरसे तो तुम सह सकते हो कि यह एक संयोग था, जैसे पेड़ के नीचे से निकले तो एक टहनी गिर गई तो यह भी तो एक संयोग ही था। जैसे टहनी के गिरने पर कुछ नहीं करते-कहते, वैसे ही लाठी पड़ने पर भी मौन-भाव रहेगा। आज लाठी सह पाये तो उम्मीद है कि क्रॉस पर भी मौन भाव रहेगा। उम्मीद की जा सकती है कि फिर से महान पुरुष पैदा हो सकता है। पीना है तो क्रोध को पियो, जीना है तो खुद को जियो, ठीक है ना! तो क्रोध से आप बड़े हो, आपमें वो प्रतिभा है, क्षमता है उसे गलाकर, पीकर अमृत बनाने की।

खुद की खुशी सबसे पहले

- ब.कु. नेहा, मुम्बई

दूसरों की मदद करने में कोई बुराई नहीं है, बल्कि यह तो सम्मान की बात है। लेकिन अगर यह आपकी ज़िंदगी को प्रभावित करने लगे, आपकी ज़रूरतों के रास्ते में आए, दूसरों को आपसे ऊपर रखने लगे तो आपको सोचना होगा...

मदद मांगने में बुराई नहीं

कई बार ऐसा होता है कि आपको किसी ने कुछ काम के लिए कहा और आप ना नहीं बोल पाते और आपको वह काम ठीक से

आता भी नहीं। आप उस व्यक्ति का दिल भी नहीं दुखाना चाहते। ऐसे में आपके लिए किसी प्रोफेशनल की मदद लेना ठीक रहेगा। किसी ऐसे शख्स की तलाश करें, जिस पर आप भरोसा कर सकें और जिसकी मदद से आप किसी को खुश भी कर देंगे और आप परेशान भी नहीं होंगे।

क्या आप दूसरों को किसी काम के लिए ना कहने से कतराते हैं? क्या आप दूसरों को निराश न करने के लिए कुछ भी कर सकते हैं? क्या रिश्ते टूट जाने के डर से ऐसा करते हैं? अगर इन सवालों का जवाब हाँ है तो आप लोगों को खुश रखने वालों में से हैं।

लोगों को खुश रखने वालों को दयावान, नर्म दिल और कृपालु समझा जाता है इसमें कोई दोराय नहीं है, लेकिन अगर आप स्वीकृति की चाह, अस्वीकृति के डर और ना कहने की

हिकचिकाहट के कारण दूसरों को खुश रखते हैं तो आपका व्यवहार आपके लिए मुश्किलें खड़ी कर सकता है।

आप स्ट्रेस, थकान और निराशा के शिकार हो सकते हैं। इसलिए दूसरों को खुश रखने की बजाए खुद को खुश रखने की कोशिश करें। याद रखें, अगर आप खुद नहीं होंगे तो किसी को भी खुश नहीं कर पाएंगे। आप चिड़चिड़े हो जाएंगे। अपने बारे में सोचना स्वार्थ नहीं है, बल्कि यह दूसरों का ध्यान रखने के लिए उठाया गया कदम ही है।

वजह खोजें... आप दूसरों को खुश क्यों रखना चाहते हैं, इसकी वजह खोजें। अगर आप उनकी स्वीकृति के लिए ऐसा कर रहे हैं तो यह जानने का प्रयास करें कि इस चाहत को दूर रखते हुए दूसरों की मदद करने के लिए आप क्या कर सकते हैं? अगर आपको अस्वीकृति का डर हो, तो सोचें कि अस्वीकृति होने पर स्थिति कितनी बुरी हो सकती है? आप जान सकेंगे कि आपकी सोच वास्तविक है या बेवजह की फिक्र...



वैर-भुसावर(राज.)। 'किसान सशक्तिकरण अभियान' के कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब.कु. कविता। मंचासीन हैं ए.एच.ओ. रामनिवास मीणा, भारतीय किसान संघ के जिला उपाध्यक्ष हेतराम शर्मा तथा अन्य।



वैंगलोर। दिवाली के शुभ अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए यूरोप स्थित ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब.कु.जयंती, ब.कु.मृत्युंजय, ब.कु.अम्बिका, अरूण वाकुलु, ब.कु.राचेल, ब.कु.रेखा, ब.कु.अमरजीत, ब.कु.वासंती, लंडन व अन्य।



वडोदरा-अलकापुरी। शरद पूर्णिमा पर आयोजित गरबा स्पर्धा में विजेता समूह के साथ ब.कु. डॉ. निरंजना, म्युनिसिपल काउन्सलर राधिका भट्ट, फिटनेस इंडस्ट्रीज की हर्षा बहन, ब.कु.नरेन्द्र, फिर्दौस भाई, हेमलता शर्मा तथा अन्य।



दाहोद-गुज.। सेवाकेन्द्र की सिल्वर जुबली कार्यक्रम तथा प्रभु दर्शन आध्यात्मिक मेले का उद्घाटन करते हुए ब.कु.रामनाथ, केन्द्रीय जनजातीय विकास मंत्री जसवंत सिंग बाबोर, कलेक्टर राणाजीय कुमार, ब.कु.चंद्रिका, ब.कु. डॉ. निरंजना, ब.कु.मीना तथा अन्य।



जयसिंगपुर-महा.। 'शिव भोलोनाथ भंडारा' का उद्घाटन करते हुए क्षेत्र की निदेशिका ब.कु.संतोष दीदी। साथ हैं ब.कु. मीरा, ब.कु. रानी, ब.कु. सुनिता, ब.कु. नीतिन तथा अन्य।



महेश्वर-म.प्र.। चैतन्य देवियों की झाँकी के अवलोकन पश्चात् उपस्थित हैं विधायक राजकुमार मेव तथा ब.कु.अनिता।



नवसारी। चैतन्य देवियों की झाँकी के अवलोकन पश्चात् ब.कु.गीता तथा अतिथिगण समूह चित्र में।