



“नाराजगी की बेड़ियाँ तोड़ना”

Breaking the chains of resentment

Author – Aimee Hermanson

Christian Science Sentinel

Vol 113, No. 39, 26 September, 2011

गली की लाईट की मद्धिम चमक मेरे सोने के कमरे में प्रवाहित हो रही थी। मैंने घड़ी पर नज़र डाली और देखा कि आधी रात से काफी ज्यादा समय हो चुका था। नींद आसानी से नहीं आ रही थी। मैं अभी भी एक रात गुस्से में हैरान होते हुए बिता रही थी कि मैं किसी ऐसे को कभी माफ कर सकती थी जो कि मेरे लिए निर्दयी रहा था। मैंने अपने दिमाग में घटनाओं को दोहराया यह सोचते हुए कि मुझे उस व्यक्ति को क्या कहना चाहिए था, और अभी भी और क्या कह सकती थी। मैं उस व्यक्ति को इतना निर्दयी होने के लिए पछताते हुए तथा इससे भी ज्यादा महत्वपूर्ण क्षमा माँगते हुए देखने के लिए उत्सुक थी।

मेरी सोच को किस चीज ने उत्कृष्ट रखा हुआ था चाहे मैं जानती थी कि क्षमा कभी नहीं माँगी जाएगी। मैंने पाया कि मैं एक बड़ी चुनौती का सामना करने जा रही थी किसी ऐसे को माफ करने के लिए, जिसे पश्चाताप का बोध ही नहीं था।

माफ करना मेरे लिए कभी भी आसान नहीं था। अक्सर जब मैं अतीत में माफ करती थी, मैं दोबारा पूरी तरह से दुःखी हो जाती थी। मैंने मान लिया था कि माफ करने का मतलब है, “कृपा करके, मेरे साथ निर्दयी बनो, मैं एक क्रिश्चियन हूँ, इसलिए मैं अत्याचार खुशी से सह लूँगी।” मैंने इसकी परवाह नहीं की, और परिणामस्वरूप अपने आपको भविष्य में नुकसान से बचाने के लिए अपने जीवन में से उस व्यक्ति को निकालना मुझे ज्यादा ठीक लगा। परंतु, वहाँ उस देर रात्रि के सन्नाटे में, मैं जानती थी, कि मेरा जीवन तभी पूर्ण होगा जब मैं अपने विचारों में शांति और उस शांति को पाने के लिए परमेश्वर तक पहुँचने का प्रयास करूँगी। मुझे यह स्पष्ट होता जा रहा था कि मुझे आगे बढ़ने की जरूरत थी और माफ करने के लिए नई समझ को प्राप्त करने की।

माफ करना मेरे लिए एक मील पत्थर था प्रेम तथा परमेश्वर के बच्चों की उच्चतर समझ का; यह मेरा ‘स्वयं का मोक्ष’ था।

सबसे पहले मैं ऐसा सोचती थी कि माफ करने का मतलब त्रुटि को माफ करना नहीं, अपितु मुझे इसके लिए अपने आप को और ज्यादा गुस्सा होने की इजाज़त नहीं देनी थी। मैंने अनुमान लगाया कि वास्तव में मैं अपने आपको कैद कर रही थी तथा उस व्यक्ति के लिए गुस्से तथा नाराजगी की सजा काट रही थी। यह मेरे साथ किए गए किसी भी अत्याचार से ज्यादा था क्योंकि यह मेरी सोच में उन क्षणों को बार-बार सचेत कर रहा था। मैंने देखना शुरू किया कि माफ करना मेरे लिए तथा दूसरे के लिए प्यार भरा रास्ता था। फिर भी, मैं अभी भी अशांत थी तथा इस विचार को अपना बनाने के लिए मेरी कोशिश जारी थी।

* जो शब्द बड़े अक्षरों में लिखे गये हैं वह परमेश्वर के समानार्थक शब्द हैं।

For this translation in English and other translations in [Hindi], please see <http://translations.christianscience.com>

मैं अक्सर शिष्य पीटर के बारे में सोचती जिसने जीसस से पूछा कि उसे अपने भाई को कितनी बार माफ करना था: “सात बार तक?” जीसस ने उत्तर दिया कि इसे 490 बार तक करना चाहिए (मत्ती 18:21,22)। मेरे सनकीपन में मैंने हमेशा चीजों को सही करने के लिए उस व्यक्ति को 490 मौके देने के लिए आँका, फिर मैं उस से रिश्ता तोड़ सकती थी। परन्तु यकीनन ही, जीसस अपने शिष्यों को, तथा हम सभी को बता रहे थे, यह कि हम माफ करने के लिए शर्तें नहीं रखते तथा हम हिसाब नहीं रखते। परमेश्वर के साम्राज्य में कोई बाहर नहीं निकाला जा सकता। दूसरे को सौ गलतियों के साथ प्यार करने की सहनशीलता उस व्यक्ति को एक गलती के लिए सजा देने से कहीं ज्यादा लाभप्रद है।

इस समय मैंने बहुत ज्यादा प्रगति महसूस की। अभी भी मेरे अन्दर से द्वंद्व जाता दिखाई नहीं देता था, और मैंने यह महत्वपूर्ण समझा कि इस व्यक्ति को किसी तरह सज़ा मिलनी चाहिए जो कुछ उस ने किया था। अगर और कुछ नहीं, एक अपराध का बोध ही काफी होगा। एक बार यह हो जाए, मैंने सोचा, मैं उसे आराम से माफ कर सकती हूँ।

तब मुझे बाइबल में एक जरूरी कथन मिला जो इस मोक्ष के घटनाक्रम में ठीक बैठता था। “अपने स्वयं के मोक्ष के लिए डर तथा काँपते हुए प्रायश्चित्त करो” (फिलिपियों 2:12)। इसके साथ, मैंने देखा कि मैं केवल अपने कार्यों तथा विचारों के लिए जिम्मेवार हो सकती थी, और मुझे दूसरे लोगों को परमेश्वर के सहारे छोड़ना था और उन्हें केवल उस के साथ ही अकेले अपने मोक्ष के लिए कार्य करने देना था। मैंने यह महसूस करना शुरू किया कि इससे पहले कि मैं शांति प्राप्त कर सकूँ तथा माफी दे सकूँ, कुछ शर्तों को तय करना पड़ेगा। मैं अपने तथा दूसरों के मोक्ष के लिए शर्तों को तय करने की कोशिश कर रही थी। मैं इस अवस्था में केवल अपने आपको ऐसा समझ रही थी जिसके पास सारा नियन्त्रण था, जैसे कि माफी मैंने अपने हाथों में रखी थी और केवल जब हर कोई मेरी माँगों को पूरी कर दे तब मैं इसे अपनी चुनी हुई मात्रा के हिसाब से उदारता से दे दूँ। साँराश में, मैं एक दायित्व तथा शक्ति की झूठी भावना वाले नश्वर देवता की भूमिका अदा कर रही थी। मुझे अपनी सोच को बदलना था और देखना था कि, जैसे दाता की प्रार्थना बताती है, मेरे कर्जदारों को माफ करना परमेश्वर के उस स्वभाव का प्रतिबिम्ब था, जो मेरी गलतियों को माफ करना था।

अभी भी, क्या होता है जब कोई सच में कुछ प्रेमरहित करता है? मैंने सोचना जारी रखा कि कैसे, मैं एक क्रिया को माफ कर सकती थी जिसे कि मैंने बहुत ज्यादा गलत महसूस किया था। एक समय, मैंने मेरी बेकर एडी का एक कीमती कथन पढ़ा: “अगर आपके साथ बहुत अधिक दुर्व्यवहार हुआ है, माफ कर दो तथा भूल जाओ: परमेश्वर इस दुर्व्यवहार की क्षतिपूर्ति कर देगा और उसे जिसने तुम्हें चोट पहुँचाने का प्रयास किया है, जितनी सरल सज़ा तुम दे सकते थे, उससे ज़्यादा देगा” (Misc. writings 1883 – 1996, पृष्ठ 12)।

पहले मैं मुक्त होने के लिए प्रलोभित थी कि यह व्यक्ति जरूर कष्ट पाएगा क्योंकि परमेश्वर मेरे से ज़्यादा सज़ा देने में सक्षम था। फिर भी श्रीमति एडी के विचारों में स्पष्ट रूप में कुछ ओर ही था जब उन्होंने यह लिखा। मूलरूप में मुझे इसे जाने देना चाहिए था और सुधार परमेश्वर के लिए छोड़ देना चाहिए था और यह मेरे कार्य का हिस्सा नहीं था कि सुधार कैसे हुआ। हम में से हर एक को परमेश्वर से अपने रिश्ते को जानना है और यह हमारी सोच को सही करने में सहायता कर सकता है।

अपने मोक्ष को नए उत्साह से प्राप्त करने के लिए मैंने सोचा कि मुझे अपनी स्वयं की क्रियाओं में सुधार लाने के लिए किस की जरूरत है। मेरी गलती यह थी कि मैंने पूरी तरह से स्वीकार कर लिया था कि कोई निर्दयी या प्रेमरहित व्यक्ति हो सकता है, कि उस व्यक्ति के कारण एक दुखदायी क्रिया हो सकती है। मुझे दूसरे

को सजा मिलने से शांति नहीं मिलने वाली थी, मेरी सोच तभी शांत हो सकती थी जब मैं यह समझती कि परमेश्वर ने कभी भी एक निर्दयी व्यक्ति नहीं बनाया और इसलिए वह दुःखदायी क्रिया का स्रोत नहीं हो सकता।

जितनी जल्दी मैं यह स्वीकार कर लेती कि मानव प्रेम का सम्पूर्ण प्रतिबिम्ब है, दूसरे व्यक्ति की गलतियों पर खेद प्रकट करना बंद कर देती, और तब मैं नाराज़गी से मुक्त हो सकती थी। मैंने यह महसूस किया कि मानव के बारे में झूठ का दमन करते हुए तथा यह स्वीकार करने से इन्कार करते हुए कि कोई भी परमेश्वर के स्वभाव से बाहर कुछ भी अभिव्यक्त कर सकता है, माफ करने की सच्ची प्रवृत्ति है। मैं बुरे व्यवहार के लिए माफ नहीं कर रही थी, मैं अपने साथी मानव के बारे में झूठ पर विश्वास करने से अपने आप को मुक्त कर रही थी।

इन सब विचारों ने मुझे आगे बढ़ाया तथा मेरी भरपूर सहायता की, परंतु इससे पहले कि मैं उपचार मिलने की अंतिम अवस्था देख सकती, एक साल और बीत गया। इस समय के दौरान, मेरी सोच में दो महत्वपूर्ण विचार आए। पहले, मैंने महसूस किया कि हर एक क्षण जब मैंने माफ करने से इन्कार किया, मैं वह क्षण आभारी न होते हुए बिता रही थी। माफ न करते हुए, मैं वास्तव में अपने जीवन में कुछ गलत देख रही थी, कोई कमी। यह यकीन ही वह व्यवहार नहीं था जो परमेश्वर की महान अच्छाई की मान्यता की चेतना को प्रतिबिंबित करता था। आभार से भर जाना, गुस्से या नाराज़गी को जगह न देना है तथा माफी स्वाभाविक तौर पर आ जाएगी।

दूसरा विचार यह था कि माफी, देने या प्राप्त करने की संपत्ति नहीं है, यह परमेश्वर का गुण है जो अभिव्यक्त किया जाता है। मैं सोचने में इतनी व्यस्त थी कि माफी कोई ऐसी चीज है जो मुझे या तो दूसरों को देनी थी या मुझे दूसरों को देने देना था, मैंने ध्यान देना बंद नहीं किया था कि यह दिव्य प्रेम की विशेषता है। कोई भी मुझे इससे वंचित नहीं कर सकता था और न ही मैं किसी को इस से वंचित कर सकती थी। यह हमारी है चाहे कोई कुछ भी सोच रहा है। माफ करना सुधार के लिए एक सीमित प्रतिफल नहीं था, न ही यह सुधार को लागू करने का औज़ार था। यह प्रेम तथा परमेश्वर के बच्चों की उच्चतर समझ के लिए मेरा मील पत्थर था; यह मेरे 'स्वयं का मोक्ष' था। यह बेड़ियों का ढीला होना और स्वतन्त्रता थी जिसे कि मैंने लम्बे समय से चाहा था।

अब जीवन बहुत मधुर है तथा दिन ज़्यादा आसानी से व्यतीत हो जाते हैं। मैं जानती हूँ कि असंगत व्यवहार पर केन्द्रित न करते हुए, कैसे असली मानव को खोजते हुए बढ़िया समय बिताना है। अभी भी यह बहुत कठिन कार्य हो सकता है, परन्तु मैं यह महसूस करती हूँ कि मैं परमेश्वर के मानव के बारे में सत्य का साथ देने में पहले से कहीं बेहतर सशस्त्र हूँ। मैंने सीखा कि प्रेम ही केवल वादा तथा आश्वासन है जो हमें हमेशा चाहिए होगा और माफी समझ का द्वार है जो शांति का वादा करती है।