

क्षमा ध्यान

आदरणीय भंते विमलरामसी ने अब एक प्रभावी क्षमा ध्यान बनाया है। उन्होंने पाया है कि जब कोई छात्र मैत्री ध्यान में अटक जाता है और प्रगति नहीं हो पा रही है, तो वह उस छात्र को क्षमा ध्यान का सुझाव देते हैं। यह ध्यान छात्र को मैत्री में होने वाली कठिन बाधाओं को दूर करने में सक्षम बनाता है। दिल के नरम, सहज और सौम्य होने के परिणामस्वरूप, सच्ची और सुखद प्यार और दयालुता उभर कर आती है।

क्षमा ध्यान करने से मन अच्छा हो जाता है और दुर्भाव निकल जाता है। इसके बाद स्वयं के लिए और दूसरों के लिए प्यार उमड़ कर आने की सम्भावना खुल जाती है।

क्षमा ध्यान एक सहज और सौम्य तरीका है जिससे हम सीखते हैं कि मन में जो भी बात या भावना आती है, उसे प्यार से स्वीकार करें। और अपनी भावनाओं को विचारों के द्वारा नियंत्रित करने की कोशिश न करें। क्षमा ध्यान के बिना कई बार मन वही वही बातों को सोचता रहता है और शांत नहीं हो पाता।

कभी-कभी हमारे जीवन में ऐसी परिस्थितियाँ आती हैं कि हम चाह कर भी किसी की मदद नहीं कर पाते हैं। इस वजह से निराशा की भावना आ सकती है। मन कहता है कि मुझे और बेहतर होना चाहिए, मुझे बेहतर प्रयास करना चाहिए था, मैं असफल रहा और मैं किसी योग्य नहीं हूँ। और इस वजह से मुझे और दुःख मिलना चाहिए। हमारे अतीत में कई दर्दनाक अनुभवों की यादें हैं जो हमारा पीछा नहीं छोड़ती हैं और हमारे अपार दुःख का कारण बनती हैं। इसके अलावा हर दिन कोई नई परिस्थितियाँ आती हैं जो हमें परेशान करती हैं।

अधिकतर मन में जो ऊटपटाँग या दुःख भरे विचार या भावनाएँ आती हैं, उनका वास्तविकता से कोई लेना-देना नहीं है। क्षमा साधना को दुःख, क्रोध, निराशा या किसी अन्य प्रकार की भावना को दूर करने या दबाने वाले अस्त्र के रूप में उपयोग नहीं करना है।

हो सकता है कि आपने या आपके मित्र या रिश्तेदार ने कोई असहजता पैदा की हो । उनका या आपका मन डिप्रेशन में चला गया हो । या हमारे करीबी की मृत्यु हो गयी हो जो की हमारे लिए बहुत दुःखदायी रही हो । ऐसी किसी भी परिस्थिति में हमें अपने आप पर या अपने मित्रों या परिवार के सदस्यों पर दोषारोपण नहीं करना चाहिए ।

क्षमा तरह तरह की आसक्तियों या अटैचमेंट पर फायदेमंद होती है । इसे ठीक से करने से सच्ची करुणा और अंत में प्रसन्नता पैदा होती है।

क्षमा साधना शुरू करें!

यह ध्यान को बैठकर किया जाता है (कुर्सी पर बैठ सकते हैं) । अपने आप को क्षमा करके इस प्रक्रिया की शुरुआत की जाती है । मैं अपने आपको क्षमा करता हूँ कि मैंने

- 1] कोई बात या घटना ठीक से नहीं समझी,
- 2] गलतियाँ कीं,
- 3] खुद को या किसी और को दुःख और दर्द पहुँचाया,
- 4] जिस तरह से मुझे कोई बात या काम करना चाहिए था वैसा मैंने नहीं किया।

इन 4 कथनों में से कोई भी एक को, जैसे कि "मैंने कोई बात या घटना ठीक से नहीं समझी" को लेकर बार-बार मन ही मन दुहराहयें और अपने मन में क्षमा की भावना रखें । जो भी उस समय सबसे उपयुक्त लगता है उस कथन को ले सकते हैं या नया कथन बना सकते हैं। अपने आप को स्वीकृति की भावना से सरोबार कर दें । यह मुश्किल काम है । कभी-कभी अपने आप को क्षमा करने पर मन में बहुत बड़ा प्रतिरोध होगा । वह आपको विचलित कर देगा और दोषारोपण से भरे कई विचार आयेंगे । जब भी आप ऐसा होता हुआ देखें तो तो धीरे-धीरे उन विचारों और भावनाओं को GR करें, फिर धीरे-धीरे अपना ध्यान फिर से अपने आप को माफ करने के लिए निर्देशित करें। जब तक यह प्रेम-स्वीकृति की भावना चलती रहे उसके साथ बैठें । बीच बीच में क्षमा के कथनों को दुहराएँ ताकि प्रेम-स्वीकृति की भावना जारी रहे ।

मन स्वाभाविक रूप बार बार बोलेगा, "लेकिन ये... लेकिन वो... लेकिन कुछ और..." आपको विचलित करने की कोशिश करेगा और आपकी निंदा करेगा । आपके मन में दोष

या दुःख या गुस्सा आएगा। यह समय पर धैर्य को विकसित करने की आवश्यकता है। प्यार से और दयालुता से उन रुकावटों को रहने की अनुमति दें और फिर धीरे से अपने आप को क्षमा करने के लिए अपना ध्यान वापस लाएं। इसे 6R के साथ धीरे से करें।

आपके दिमाग में स्वाभाविक रूप से कोई ऐसा व्यक्ति या घटना आएगी, जिससे आपको दुःख या असहजता का सामना करना पड़ा था। जब ऐसा होता है, तो धीरे से, उन्हें माफ करना शुरू करें। मैं तुम्हें क्षमा करता हूँ की तुमने

- 1] कोई बात या घटना ठीक से नहीं समझी,
- 2] गलतियाँ कीं,
- 3] खुद को या किसी और को दुःख और दर्द पहुँचाया,
- 4] जिस तरह से मुझे कोई बात या काम करना चाहिए था वैसा नहीं किया।

अपने मन की आंखों में उस व्यक्ति का चेहरा देखें और उनकी आंखों में देखें और उन्हें माफ कर दें। इन कथनों में से किसी भी एक को दोहराते रहें। जो भी उस समय सबसे उपयुक्त लगता है, उस कथन को ले सकते हैं या अपना नया कथन बना सकते हैं।

अपने मन को उन घटनाओं के डिटेल में न घुसने दें। बार-बार एक ही कथन का उपयोग करके क्षमा करना अच्छा होता है। "मैंने आपको _____ के लिए माफ़ किया"। जब उस कथन का प्रभाव ख़तम हो जाये तो अगला कथन लें और काम जारी रखें।

फिर, अपने हृदय में उस व्यक्ति को रखें और उसे प्रेम-स्वीकृति और करुणा की भावना से सरोबार कर दें। शुरू शुरू में बहुत लंबे समय तक मन इस भावना पर नहीं टिकेगा लेकिन बाद में टिकने लगेगा। और जब मन विचलित हो जाए, तो धीरे से 6R का उपयोग करें।

कुछ समय (हो सकता है एक ही बैठक में) चीजें बदल जाएँ और आप उस व्यक्ति को आपको क्षमा करते हुए सुनें। फिर उनकी आँखों में देखें और उन्हें यह कहते हुए सुनें "मैं तुम्हें माफ़ करता हूँ। मैं तुम्हें पूरी तरह से माफ़ करता हूँ।"

चक्र पूरा करना:

यह क्षमा ध्यान अपने आप को क्षमा करने से शुरू होता है, फिर किसी अन्य व्यक्ति को क्षमा करने पर जाता है, फिर आपके मन में आप सुनते हैं की उस व्यक्ति ने भी आपको

माफ कर दिया है। यह एक पूर्ण चक्र है। यह अंततः आपके दिमाग में चीजों को बदल देगा और अपराध बोध या निराशा या उदासी या क्रोध की भावनाएँ निकल जाएँगी। और फिर आप अपने आप पर सख्ती नहीं करेंगे। किसी भी चीज़ के बारे में बहाना बनाने का मतलब है कि आप खुद के कार्यों के लिए ज़िम्मेदारी नहीं ले रहे हैं। यह भी एक तरह का सूक्ष्म लगाव है और इसे भी क्षमा करके मन से निकल जाने दें।

जिस व्यक्ति ने इतना दर्द पैदा किया उसके प्रति प्रेम-स्वीकृति और प्रेम की सच्ची भावना का विकास होगा। दर्द कम होते होते इतना कम हो जाएगा कि उस व्यक्ति की या घटना की याद तो आएगी लेकिन उसके साथ दुःख का अनुभव नहीं होगा।

अपने जीवन में क्षमा का विस्तार करना

ऊपर आपको ध्यान की बैठक के बारे में निर्देश दिए हैं लेकिन एक और भी ध्यान है और वह है हर दिन, हर समय और हर चीज़ को क्षमा करना। क्षमा को अपने ध्यान की एकमात्र आलम्बन के रूप में उपयोग करें। कभी ठोकर लग गयी या फिर खाना बनाते समय कट गया या जल गया या कोई गलती हो गयी -- इस सभी के लिए खुद को क्षमा करें। हर समय हर चीज़ में क्षमा को अपने साथ रखें।

आपको विचलित करने वाले विचारों को क्षमा करें, आपको किसी ने आकर डिस्टर्ब किया तो उनको क्षमा करें। संक्षेप में सब कुछ माफ कर दें। जब एक स्थान से दूसरे स्थान पर जा रहे हैं तब अपने आप को और दूसरों को माफ कर दें। कोई भी छोटी-मोटी व्याकुलता हो, उसे क्षमा करें। याद न रखने के लिए खुद को क्षमा करें, गलतियाँ करने के लिए खुद को क्षमा करें। प्रत्येक विचार, प्रत्येक स्मृति को क्षमा करें, उत्पन्न होने वाले प्रत्येक दर्द को क्षमा करें। हमेशा 6R और हमेशा क्षमा !!! अगर आप किसी चीज़ को क्षमा करना भूल जाते हैं तो खुद को भूलने के लिए क्षमा कर दें और फिर शुरू करें।

क्या आपने देखा कि मेरा क्या मतलब है? इस सब में मन लगने से शुरू में कुछ समय लग सकता है लेकिन धैर्य से आप अपनी यादों की तरफ आसक्ति कम कर लेंगे और धैर्य से ही निर्वाण मिलता है! (अंततः)। मैंने इस प्रकार की स्थिति में लोगों की मदद की है और उनमें से कुछ लोगों को 1 साल का समय लगा, लेकिन क्षमा करते करते आखिरकार उनका दुःख और दर्द मन से निकल गया। इसका मतलब यह नहीं है कि जो कुछ भी हुआ उसकी यादें

अब उनके पास नहीं हैं। वो अभी भी हैं लेकिन जब वो यादें आती हैं तो बिना किसी दर्द या पीड़ा के साथ आती हैं। और इसमें मन की सही शांति है।

इसलिए अगर आप इस ध्यान को करना चाहते हैं, तो कम से कम कुछ समय के लिए मेरे साथ या किसी गाइड के साथ संपर्क में रहना सबसे अच्छा होगा। हम आपको रास्ते पर बने रहने और दृढ़ता से चलने में मदद कर सकता हैं।

दुख बहुत अजीब चीज़ है क्योंकि कई बार किसी घटना के 6 महीने बाद या 20 साल बाद भी दुःख उभर कर आ सकता है और बिना कोई स्पष्ट कारण उदासी, हताशा, क्रोध आदि पैदा हो सकता है। इसलिए क्षमा साधना को कुछ समय के लिए चालू रखना आवश्यक है, ताकि अंततः सारे अटैचमेंट निकल सकें और मन हल्का हो सके।