

आज डिप्रेशन शब्द बहुत पॉपुलर है, जहाँ डिप्रेशन है वहाँ लोग दिन भर बातों को लेकर परेशान रहते हैं; ये परेशानी कभी बच्चों की, कभी पैसों की, कभी किसी इमोशन की, कभी फीलिंग्स की, क्या करें, कैसे जीएं। ये बातें कितनी पक्की हो चुकी हैं। होंगी भी क्यों नहीं, क्योंकि रियलाइजेशन खत्म है। क्यों ऐसा है, हम उसकी गहराई में चलते हैं...

शेड्यूल को ब्रीफ करें तो कह सकते हैं कि आप सुबह उठते, नहाते, ऑफिस जाते। आकर थोड़ा बहुत टी.वी. देखते, मन करता तो थोड़ा मित्र-सम्बन्धियों से मिल लेते हैं। यही आपकी चीजें रोज आपकी ज़िन्दगी में चलती हैं। ये आपका रूटीन वर्क है, जो करना है।

समस्या यह है नहीं, समस्या है कि आपका रियलाइजेशन ज़ीरो प्रतिशत है, क्या, कि ये सारा कर्म है, वो है किसके लिए। चाहे कमा रहे, चाहे खा रहे, चाहे खेल रहे, ये सब कुछ देह के अर्थ हैं। ज़िन्दगी का मकसद आप बदलते भी तो रहते हैं। कभी कहते बस ज़िन्दगी का मकसद है अच्छी नौकरी मिल जाए।

मिल गयी, अब थोड़ा अच्छा घर मिल जाए, वो भी मिल गया। ऐसे आप करते जाते, ज़िन्दगी के पचास साल भी गुजर जाएं तो भी इच्छाओं की तृप्ति हो रही

बस, डिप्रेशन छू मन्तर

है, नहीं ना! कारण इनके ना मिलने से डिप्रेशन! आपको भी ये बातें पता हैं कि

जिनके पास सब कुछ है, वो भी डिप्रेशन में, जिनके पास नहीं है, वो भी डिप्रेशन



इन चीजों से शांति मिलनी नहीं, बल्कि अशांति बढ़ती ही है, फिर भी उन्हीं से मिलने ना मिलने से आप पूरी तरह से दुःखी हैं।

आप विश्व भ्रमण करके देखो,

मैं। कारण समझ आ रहा है, जिसके पास है, उन्हें उसको यूज करने नहीं आता है, क्योंकि उससे इतना अटैचमेंट है कि छोड़ने में डिस्टर्ब हो जाते हैं।

छोड़ने का डर इतना गहरा है कि

उसे समझ नहीं पा रहे, और शोर मचाने लग जाते, अशान्त हो जाते। होना स्वाभाविक है।



ब्र.कु.अनुज,दिल्ली

पता है ऐसा क्यों हो रहा है, क्योंकि आपकी ज़िन्दगी वो नहीं है, जो आपके पास है, बल्कि आपकी ज़िन्दगी वो है, जो आप खुद हैं। अगर खुद आप अंदर से अशांत हैं, परेशान हैं, दुःखी हैं, तो चीजें भी ऐसी ही होंगी ना।

जैसे ही आपने यह रियलाइजेशन लानी शुरू की, मैं हमेशा से शांत रहा हूँ, ये हमारी खुद की नेचर है, खुशी हमारी अपनी है। चीजों में, लोगों में, दुनिया में नहीं है। बस आप डिप्रेशन से बाहर। कोई भी आपको अशांत करने की क्षमता रखता नहीं है, करना है अपने मन को शांत। सेल्फ रियलाइजेशन आया, आत्मा शांत हुई, डिप्रेशन छू मन्तर।

दुनिया में एक कहावत है कि “खाली दिमाग, शैतान का घर”। आज आपको लगता है कि सभी बिज़ी हैं, हमें ऐसा कम लगता है। अगर आपके बिज़ी

प्रश्न: मैं अधर-कुमार हूँ, मेरे मन में एक शंका है कि बड़ी-बड़ी दादियों को व महारथी भाइयों को अंत में काफी शारीरिक भोगना हुई, तो हम जैसे गृहस्थियों का क्या होगा?

उत्तर: प्यारे भाई... यहाँ सबके कर्मों की कहानी अलग-अलग है। कर्मभोग न केवल पूर्व के पाप कर्मों का फल है, वरन् वर्तमान खान-पान का भी प्रभाव है। आजकल इंसान अन्न के साथ न जाने क्या-क्या खाता है। पानी भी दूषित है, पानी के साथ भी वह न जाने क्या-क्या पीता है। शरीर में गंदगी बहुत जाती है व कब्ज के कारण गंदगी रहती भी है, ज़रा सी असावधानी गड़बड़ कर देती है।

दूसरी महत्वपूर्ण बात यह है कि बड़ों के पूर्व के पाप भी बड़े होते हैं। एक राजा का पल भर का गलत निर्णय अनेकों को कष्ट पहुँचा सकता है, यह बहुत बड़ा पाप हो जाता है, जबकि उतना पाप एक साधारण मनुष्य दो हजार वर्ष में भी नहीं करता। तीसरी बात ये महानात्माएं इस कर्मभोग के समय भी अच्छी स्थिति में रहीं, उन्हें पीड़ा का अनुभव नहीं हुआ। आपने सुना होगा कि साधारण आत्माएं बाबा के कमरे में बैठे-बैठे, बाबा को याद करते-करते शरीर छोड़ देती हैं, कई आत्माएं सवेरे चार बजे शरीर छोड़ती हैं। कई माताओं ने 18 जनवरी सवेरे देह छोड़ा। ये अपने-अपने गुप्त व सूक्ष्म पुरुषार्थ का, या किसी विशेष पुण्य का प्रभाव होता है। अतः किसी की किसी से तुलना करना उचित नहीं। आप अशरीरी होने का श्रेष्ठ पुरुषार्थ करें, पुण्यों की पूंजी बढ़ायें, आप भी सहज भाव से कष्ट रहित चोला उतार सकेंगे।

प्रश्न: मैं पैतीस वर्ष का कुमार हूँ। लम्बे समय से ज्ञान में हूँ, बाबा पर सम्पूर्ण निश्चय है। पिछले दिनों मैं सख्त बीमार हुआ। कमरे पर अकेला था। पन्द्रह दिन बीमार चला, ब्राह्मण परिवार से तो ज़्यादा अपेक्षा नहीं थी, परन्तु मन में कमजोर संकल्प उठे कि साथी होना चाहिए। यह कमजोरी है, मैं जानता हूँ, परन्तु मैं जानना चाहता हूँ कि भविष्य में कभी भी मन डोलायमान न हो, क्या पुरुषार्थ करूँ?

उत्तर: यदि स्व-स्थिति श्रेष्ठ है तो परिस्थितियाँ ठहरेंगी ही नहीं। यदि बाबा

संसार में मनुष्य, मनुष्य को सदा ही मदद नहीं कर सकता। मदद करती है अपनी श्रेष्ठ स्थिति।

प्रश्न: व्यर्थ संकल्पों की माया बड़ी प्रबल है। कभी-कभी मन में व्यर्थ का फ़ोर्स इतना तीव्र हो जाता है कि हम बहुत परेशान हो जाते हैं। इनसे किस प्रकार मुक्त हुआ जा सकता है?

उत्तर: जैसे जैसे समय समाप्त होने की ओर बढ़ता जा रहा है, अनेक मनुष्यों के मन के संकल्पों की स्पीड भी तीव्र होती जा रही है। इनसे मुक्त होने के लिए कुछ यह अभ्यास करें, व्यर्थ के फ़ोर्स को कम करने के लिए तीन मुख्य धारणाएं अपनाएं... पहला, साक्षीभाव - ड्रामा के ज्ञान को यूज करके चित्त को शांत रखने की आदत डालें। दूसरा, समर्पण भाव - मन के बोझ, चिंताएं व अन्य समस्याएं प्रभु अर्पण करके निर्संकल्प रहने की प्रैक्टिस करें।

तीसरा, निष्काम भाव - मान की कामना व मैं-पन का त्याग कर शांत हो जाएँ। ये तीन बातें जीवन में सर्वाधिक उपयोगी हैं।

स्वमान का अभ्यास व नशा मन को शांत करता है, अतः स्वमान के नशे को व्यर्थ से मुक्ति का आधार बना लें। प्रश्न: मैं एक बीस वर्षीय कुमार हूँ। मुझे माया से युद्ध करनी पड़ती है, पवित्र जीवन का सुख नहीं मिल रहा है। बार-बार विचार आता है कि ऐसे अकेला जीवन कब तक चलेगा। मेरी युद्ध की स्थिति है, मैं बाबा से दूर भी नहीं जाना चाहता। बताइये कैसे मैं आनन्दमय जीवन बनाऊँ?

उत्तर: कुमार जीवन तो वरदानी जीवन है। कई गृहस्थी सोचते हैं कि जब हम अविवाहित थे, तब ज्ञान में आते तो

कितना अच्छा होता। बस कई कुमार एक बड़ी गलती करते हैं, जानते हो कौन सी? न अमृतवेला योग करते न मुरली सुनते। सेवा में आगे रहते हैं, इसलिए जीवन में रुहानियत नहीं आती। बिना योगबल के पवित्रता का सुख नहीं लिया जा सकता। योगबल से ही तो कर्मन्द्रियाँ शीतल होती हैं।

योगबल से ही सर्व विकार नष्ट होते हैं। यदि योग नहीं होता तो मनुष्य मनोविकारों को दबाये रखता है। ये दमन कष्टकारी होता है। अतः योग व ज्ञान का सुख लेने का दृढ़ संकल्प करो। योग अच्छा होने से ईश्वरीय सुख आपको तृप्तात्मा बनायेगी व आपके मन की चंचलता भी समाप्त होगी। आपको लगेगा नहीं कि आप अकेले हैं। खुदा दोस्त हर जगह आपको मदद करेगा। उससे आपको इतना प्यार मिलेगा कि दैहिक प्यार गौण हो जाएगा। इसलिए एकान्त में बैठकर स्वयं से इस तरह चिंतन करो - मैंने ये कुमार जीवन अपनाया है, महान त्याग किया है। अब मैं योगी बनकर विश्व में बाबा का नाम रोशन करूँगा।

एक बार पवित्रता का पथ अपना लिया तो बार-बार पीछे मुड़कर नहीं देखूँगा। भगवान ने मुझे 'पवित्र भव' का वरदान दिया है, मैं इस वरदान को फलीभूत करूँगा। मुझे प्रकृति को पवित्र वायब्रेशन्स देने हैं, मुझे दुखियों के दुःख हरने हैं, मुझे विश्व के लिए लाइट हाउस बनना है - यह चिन्तन आपको अन्तर्मुखी बनायेगा, आपका युद्ध समाप्त हो जाएगा और आपके दिल से आवाज़ निकलेगी कि मेरे जैसा अच्छा जीवन किसी का नहीं। बस दृढ़ता लाओ कि जिस पथ पर कदम रखा है उसमें सम्पूर्ण सफल होना है।

उपलब्ध पुस्तकें

