काउन्सलिंग से मेरे सर्व मानसिक विघ्नों से मुक्ति एवं परिवार में सुख-शान्ति की स्थापना

– बी.के. अरुधंती, कोलकाता
बी.कॉम., एल.एल.बी., एल.एल.एम., एम.बी.ए.

(एक सत्य अनुभव, सिर्फ नाम और स्थान रूपान्तरित किया गया है)

मेरा नाम बी.के. अरुंधती है। मैं वकील हूँ, कोलकाता से हूँ। मेरी उम्र 38 वर्ष्ज है। मैं घर में सबसे बड़ी हूँ, मुझे 2 भाई हैं, मुझसे छोटे हैं। एक सोफ्टवेयर इंजीनियर है और एम.बी.ए. है। फ्लोरिडा, अमेरिका में बड़ी कम्पयुटर कम्पनी में चीफ एक्सीक्युटिव ऑफिसर है, दूसरा भाई लेकेशायर इंगलैण्ड में हड्डियों का डॉक्टर है। दोनों ही भाईयों का सुखी सम्पन्न परिवार है।

मेरी माँ कॉलेज में प्रिंसीपल है और कॉलेज की किताबों की लेखिका है। मेरे पिताजी बिजनिसमैन हैं, कम पढ़े-लिखे हैं। मेरी माँ का स्वभाव तेज-तर्जार। कालेज में सब उससे डरते हैं। घर में हुक्म माना हुक्म मानना ही पड़ेगा। जैसे मिलिट्री राज। हर बात में हुक्म चलाना, जो चीज जहाँ से उठाई है, उसे उठाने के बाद फिर वहीं से ही दूसरी बार मिलनी चाहिए। यदि उस स्थान पर नहीं है तो आपकी खैर नहीं। मेरे पिताजी का स्वभाव मेरी माँ से सम्पूर्ण विरुद्ध। जिस कारण दोनों के बीच हर दिन लड़ाई-झगड़ा, तनातनी चलती रहती है। मेरे पिताजी बिजनिसमैन होने के कारण पार्टियों में जान, शराब पीना, मौज-मसती करना, पैसे उड़ाना। मेरे पिताजी के पैसे उड़ाने के शौक ने आज तक हमारा अपना घर नहीं बना है। लम्बी चाल में एक कमरे में हम तीनों ही रहते हैं। सोचो, 54 साल से एक ही घर में रहते हैं।

बचपन से ही अपने माँ-बाप को लड़ते-झगड़ते देख, मेरा स्वभाव भी चिड़चिड़ा, क्रोधी, अशान्त बन गया। वास्तव में घर परिवार के सदस्य के लिए मन्दिर है, क्योंकि शान्ति मिलती है, सुकून मिलता है, प्यार मिलता है। जीवन की समस्याओं से लड़ने की शक्ति मिलती है, सहारा मिलता है परन्तु मेरी जीवन कहानी सबसे अलग है। घर के अशान्त वातावरण के कारण बचपन से ही मैं सदमे में ही जी रही हूँ। डिप्रेशन के पेशेन्ट को प्यार चाहिए। अपने घर से ही प्यार नहीं मिल रहा है, न मेरी कोई सुनता है। मेरा घर नर्क-सा बन गया है। मेरे ऊपर डर, अकेलापन, अनिद्रा, रात को सोते समय मेरा कोई खून कर रहा है, मुझे मार रहा है, मैं आत्म हत्या कर रही हूँ, कोई बुरका पहन कर मेरे पीछे पड़ा है। काले, जहरीले सांपों के बीच में हूँ। ऐसे ऐसे डरावने सपने आते थे, मेरी रात की नींद फिट जाती थी। इन सब बातों से तंग होकर, मेरी चाल के सामने वाले 5वीं मंजिल वाले मकान में जाकर छत से मैंने छलांग लगाई, किसी ने फायर बिग्रेड अग्निशामक दल को सूचित कर दिया, मुझे उन्होंने बड़ा कपड़ा फैला कर बचा लिया।

बचपन से मैं पढ़ने में बहुत ही तेज थी, मेरा लक्ष्य था कि मुझे नामीग्रामी विशेषज्ञ डॉक्टर बनना ही है। इसलिए मैं रातदिन एक करके स्कूल से आने के बाद भी आठ-बारह घण्टा पढ़ती थी। मुझे हमेशा 92 प्रतिशत के ऊपर ही मार्क्स मिलते थे। हमेशा मुझे अपने टीचर्स एवं मित्रों से प्यार मिलता रहा। मुझे बचपन का एक किस्सा याद आ रहा है। मैं 8वीं कक्षा में थी मुझे अपने घर में हर दिन चलते लड़ाई झगड़े के कारण स्कूल पढ़ाई में उस समय कम ध्यान

रहता था। जिस कारण मैं नापास हुई। मेरी माँ ने ऐसे दु:खद समय पर मेरा एक दिन का खाना-पीना बंद कर दिया, मारपीट कर डाँट-फटकार लगाई। मैं लगातार तीन दिन रोती रही। मुझे घरवालों से सांत्वना, हिम्मत, होंसला, उमंग-उत्साह के दो बोल भी सुनने को नहीं मिले। हमारे घर के पीछे उपनगरीय रेलगाड़ियाँ गुजरती हैं। मैं रेलगाड़ियों की पटरी पर सो गई, आत्म हत्या मुझे करनी थी। परन्तु पुलिस ने मेरी जान बचाई, वापिस घर भेजा। मैंने अलग अलग प्रकार की विधियाँ अपना कर अनेक बार आत्म हत्या के प्रयास किये होंगे किन्तु भगवान को मंजूर नहीं होगा, क्योंकि मुझे अपनी बच्ची बनाकर विश्व की बादशाही का वर्सा देना है।

12वीं में मुझे मेथ्स, बॉयोलॉजी, फिजिक्स, कैमिस्ट्री में 93 प्रतिशत से अधिक मार्क्स मिले। मैं बहुत खुशी के मारे नाचने लगी साथ-साथ मेरा डॉक्टर बनने के स्वप्न को साकार में देखने लगी। मैंने मेरे माँ-बाप के पैर छूए और माँ को कहा मुझे डॉक्टर बनने का आशीर्वाद दो। माँ चिल्लई कहा बिल्कुल नहीं। मैं तुझे वकील बनाऊँगी। तेरे चारों मामा वकील हैं। तेरे दोनों भाई में एक इंजीनियर और दूसरा डॉक्टर है। अपने घर में एक डॉक्टर है, वकील कोई नहीं। मैं माँ की जिद्द से डर गई। एलएलबी. के बाद एलएलएम. किया फिर मेरी माँ ने मुझे एमबीए. भी करवाया परन्तु मैं अपनी इस सफलता से बिल्कुल ही खुश नहीं थी। लेकिन क्या फायदा क्यूँकि जिंदगी तो मुझे अपने बलबूते पर ही जीना है। आज भी मैं अपनी जिंदगी से तंग हूँ। मैं डिप्रेशन में अपनी जिंदगी काट रही हूँ,, मेरी जिंदगी एक समस्या बन गई है, कौन मेरी समस्या सुलझाये? मेरी माँ मुझे कोलकाता, दिल्ली, मुम्बई में अनेक सायकीआट्रिस्ट (मनोरोग विशेषज्ञ), सायलोथेरापीस्ट (मनोचिकित्सक) की लम्बे समय ट्रीटमेन्ट्स कराई, काफी पैसा खर्च किया, कोई फायदा नहीं हुआ। मैंने अपनी परेशानी मेरी सहेली प्रिया को सुनाई। प्रिया ने मुझे कहा, तेरी कहानी सुनकर मुझे बहुत दु:ख हुआ। तुझे अब पीस ऑफ माइण्ड की जरूरत है। यह मिलेगी मेडिटेशन से। मैंने पूछा मेडिटेशन क्या है? प्रिया ने कहा अपने आपको पहचानना और उसकी गहराई में जाकर स्वयं की आत्म अनुभूति करना। इस ही चिंतन में रहना। साथ-साथ परमात्मा को जानकर उसको याद करना, यह मेडिटेशन है। इसे सकारात्मक चिंतन कहा जाता है। इससे आत्मा में शक्ति आती है और मानसिक विघ्न तथा पाप भस्म हो जाते हैं। मुझे प्रिया का सुझाव अच्छा लगा। मैं उसके साथ ब्रह्माकुमारीज़ में मेडिटेशन सीखने गई मुझे शान्ति मिली, अच्छा लगा। 10 साल से नियमित जा रही हूँ। मेरे जीवन से सम्बधित प्रश्नों का जवाब अब तक जो मुझे मिला नहीं, मैं उस ही की तलाश में अभी भी हूँ। हर दिन अमृतवेले बाबा को विनती करती रहती हूँ कि मुझे इससे मुक्त करो। मैं हर साल बाबा से मिलने के लिए शान्तिवन आती हूँ। इस वर्ष भी होली के दिन बाबा से मिलने के लिए आई थी। बाबा मिलन का दिन शनिवार, 15 मार्च 2014 के अमृतवेले शान्तिवन के तपस्याधाम में बाबा को पत्र लिखा और अपने सारे प्रश्नों का समाधान करने का मार्ग-दर्शन करने के लिए कहा। बाबा मिलन के दिन हम मौन रखते हैं। बाबा मिलन के दूसरे दिन मुरली क्लास और नाश्ते के बाद मेरे कमरे वाली बहन नागपुर (महाराष्ट्र) से आई थी। बातों ही बातों में मुझे मराठी मैगजीन अमृत कुम्भ दिखाया। मैं तो मराठी जानती नहीं। उस बहन ने उस मैगजीन में छपे एक सत्य और सुन्दर अनुभव को हिन्दी में अनुवादित करके सुनाया। उस अनुभव का शीर्षक था – ''काउन्सलिंग द्वारा सर्व मानसिक विघ्नों से मुक्ति एवं भव्य बाबा भवन की स्थापना''। इस अनुभव का मुख्य सार इस प्रकार है – उस बहन का सेटर झोंपड़ी में था, काउन्सेलर, बी.के. सुधाकर दवे (जी.वी.मोदी हॉस्पिटल, शान्तिवन के पास) के पास जाकर काउन्सेलिंग से बहन जी ने अपनी समस्या से सम्पूर्ण मुक्ति पाई, सशक्तिकरण हुआ और उन्हों से मार्ग दर्शन पाकर

भव्य बाबा भवन की स्थापना की। मैंने मन ही मन में कहा, बाबा थैंस सो मच। आप इस बहन के द्वारा मुझे बी.के. सुधाकर दवे भाई से मिलने का इशारा दे रहे हैं। बहन को भी मैंने थैंस दिया। मैं सीधे सुधाकर भाई से मिलने जी.वी. मोदी हॉस्पिटल पहुँची। रविवार होने के कारण उनका ऑफिस बंद था। ऑफिस के दरवाजे पर उनका फोन नम्बर लिखा था। मैंने तुरन्त ही उन्हें फोन किया और कहा कि मुझे आपसे अभी मिलना है। क्या मैं आपसे मिल सकती हूँ। मैं बहुत ही परेशानी में हूँ। आज रविवार का दिन है। मैं आपसे विनती करती हूँ प्लीज, मुझ पर मेहरबानी कीजिये और समय निकालिये। उन्होंने कहा कि मेहरबानी की कोई बात नहीं। मैं आपसे अभी मिलता हूँ।

सुधाकर भाई को उनके पूछे जाने पर मैंने अपनी सारी पारिवारिक परेशानियों की कहानी सुना दी। उन्होंने मेरी सभी बातों को बहुत ध्यानपूर्वक सुना और बीच बीच में कुछ सवाल भी पूछे। इस दौरान मेरा 4 घण्टा वार्तालाप चला। फिर दूसरे दिन उन्होंने मुझे बुलाया। मैं पहले दिन से ही जैसे कि हल्की सी हो गई। मुझे नींद भी अच्छी आई। दूसरे दिन उन्होंने मुझे मानसिक विश्लेषण सम्बन्धी पुस्तिका दी, जिसके द्वारा व्यक्ति के व्यक्तित्व को समझने में काउन्सेलर के लिए आसान हो जाता है। काउन्सेलिंग के 6 दिन तक लगातार 4-4 घण्टे तक मेरे सत्र चले। उन्होंने हर प्रकार से मेरा मानसिक विश्लेषण किया और कहा कि आप बाबा की बच्ची हो, आपने लॉ में मास्टरी पाई है। आपका लक्ष्य डॉक्टर विशेषज्ञ बनने का था, किन्तु आपकी माँ ने इसमें कुछ रुकावटें डाली, जबरदस्ती की, इसमें आप अपनी माँ को दोषी मत ठहराओ, बाबा कहते हैं ड्रामा अविनाशी है, फिक्स है। भगवान भी परिवर्तन नहीं कर सकता। देखा जाये तो इस नाटक में कोई दोषी नहीं है। हर आत्मा को अपना रोल मिला हुआ है, जोकि हर आत्मा इस शरीर के माध्यम के द्वारा अपना रोल अदा कर रही है। उन्होंने बाबा की श्रीमत एवं हर प्रकार से उदाहरण दे-देकर समझाया। इस प्रकार की काउंसेलिंग से मेरी रोंगटे खड़े हो गये, मैं आश्चर्य के मारे खुशियों में झूमने लगी। पहले मैं स्वयं को शक्तिहीन समझती थी, लेकिन इस प्रकार की काउंसेलिंग के बाद मुझे स्वयं मैं बहुत शक्ति महसूस होने लगी। मुझे लगा कि मैं बिना मतलब अपने आपको परेशान किये जा रही थी। मैं एक तरह से दिशाहीन आत्मा थी, मेरे जीवन को एक नई दिशा मिली, जैसे कि उन्होंने मुझे जीयदान दिया है। मुझमें हिम्मत और उमंग-उत्साह का संचार हुआ। मैं अभी पहले से बेहतर फील कर रही हूँ। उन्होंने मुझे बहुत सारे योग के प्रयोग भी बताये। ज्ञान-योग-धारणा-सेवा आदि विषयों पर भी क्लास कराये। मुझे एक नई राह दिखाई, जिसके कारण मेरी धारणाएँ और भी मजबूत होती जा रही हैं, मैं स्वयं को बाबा के समीप महसूस कर रही हूँ। सुधाकर भाई ने मेरी मदर के साथ फोन पर बात की और ब्रह्माकुमारी आश्रम शान्तिवन में आने का निमंत्रण भी दिया। उन्होंने फोन पर बाबा की बहुत सारी मीठी-मीठी बातें मेरी माँ को भी सुनाई, जिसके कारण माँ को बहुत अच्छा लगा, परिवर्तन आया। इस प्रकार मेरी माँ को भी अपनी बहुत-सारी गलतियों का अहसास हुआ और मेरी मदर फोन पर बात करते-करते रो पड़ी और मुझे फोन पर बोला कि बेटा मुझे माफ करना मैंने तुझे बहुत दु:ख दिया है। वाह मेरा बाबा, वाह मेरा बाबा। बाबा ने सचमुच मेरी पुकार सुनी, मेरी समस्याओं का पूर्ण समाधान किया। उनको धन्यवाद करने के लिए मेरे पास शब्द नहीं हैं। अब मैं ऊर्जावान, आत्मविश्वास से भरपूर महसूस कर रही हूँ। मैं आज से सदा मुक्त उड़ता पंछी बन गई हूँ।

फिर से धन्यवाद शिव बाबा का और उस बहन का जिसने मुझे मराठी मैगजीन में छपे अनुभव का हिन्दी में अनुवाद कर सुनाया। अगर उसने मुझे वो लेख न सुनाया होता तो शायद मैं अब तक अनेकों प्रकार की तकलीफें पा रही होती। आज मेरे परिवार में सुख-शान्ति की स्थापना हो गई है।

(कृपया यह सत्य अनुभव जनहित की सेवा में प्रकाशित करें)