

सितम्बर 2023

Retail Price ₹ 20

# दादावाणी



तुझमें अक्ल ही नहीं है

तुझे इतना भी पता नहीं है

तुझमें कुछ भी कुशलता नहीं है

तू बेकार व्यक्ति है

तू महा मूर्ख है

वहीं...  
'मैं तो अनंत  
शक्ति वाला हूँ'

आसपास सभी ही शत्रु हमला करें, लेकिन आत्मा में अनंत शक्ति है, इसलिए कहना कि 'मैं अनंत शक्ति वाला हूँ', तुझे जो करना हो, वह करता रह न! तब आपको तप करना है।

## पूज्यश्री दीपकभाई का USA सत्संग प्रवास

डलास : इंग्लिश शिविर : ता. 8 जुलाई 2023



ह्युस्टन : सत्संग - ज्ञानविधि : ता. 12-13 जुलाई 2023



शिकागो : सत्संग - ज्ञानविधि : ता. 15 से 17 जुलाई 2023



सान होजे : सत्संग - ज्ञानविधि : ता. 20 से 22 जुलाई 2023





वर्ष : 18 अंक : 11

अखंड क्रमांक : 215

सितम्बर 2023

पृष्ठ - 32

**Editor : Dimple Mehta**

© 2023

Dada Bhagwan Foundation  
All Rights Reserved.

**Printed & Published by**

**Dimple Mehta** on behalf of  
**Mahavideh Foundation**

Simandhar City, Adalaj,  
Dist.-Gandhinagar - 382421

**Owned by**

**Mahavideh Foundation**

Simandhar City, Adalaj,  
Dist.-Gandhinagar - 382421

**Printed at**

**Amba Multiprint**

Opp. H B Kapadiya New High  
School, At-Chhatral, Tal: Kalol,  
Dist. Gandhinagar - 382729

**Published at**

**Mahavideh Foundation**

Simandhar City, Adalaj,  
Dist.-Gandhinagar - 382421

**संपर्क सूत्र :**

त्रिमंदिर, सीमंधरसिटी,

अहमदाबाद-कलोल हाइ-वे,

पो.ओ.: अडालज,

जि.: गांधीनगर-382421.

फोन : 9328661166-77

email: dadavani@dadabhagwan.org

[www.dadabhagwan.org](http://www.dadabhagwan.org)

दादावाणी संबंधी शिकायत के लिए:

+91 8155007500

**सबस्क्रिप्शन (सदस्यता शुल्क)**

**5 साल**

भारत : 1000 रुपये

**वार्षिक**

भारत : 200 रुपये

भारत में D.D./M.O.

‘महाविदेह फाउन्डेशन’ के नाम  
से संपर्कसूत्र के पते पर भेजें।

# दादावाणी

‘डिप्रेशन’ – आत्मा प्रकट होने का प्रवेश द्वार

**संपादकीय**

आज की आधुनिक जीवन शैली में मनुष्य की महत्वकांक्षाएँ बढ़ती जा रही है, जीवन के कॉम्प्लेक्स और कम्प्रेस कर्मों की भागदौड़ में खुद मानसिक संतुलन खो देता है। फलस्वरूप लगातार चिंता, टेन्शन, हताशा-निराशा में फँस जाता है। इस काल के संयोगों के कारण मन निर्बल हो गया है, विचार बढ़ गए हैं, पसंदीदा विचारों में तन्मयाकार रहता है, उससे एलिवेशन आता है और ना पसंदीदा विचारों में डिप्रेशन आता है। जो नुकसानदायक है।

डिप्रेशन दो प्रकार के होते हैं, एक तो जब जीवन में विपरीत संयोगों के दबाव हों, जैसे कि भयंकर नुकसान हो जाए, अपमान हो जाए या अहंकार भग्न हो जाए, तब सामान्य भाषा में बोलते हैं कि ‘मैं बहुत डिप्रेस हो गया हूँ’। और दूसरी तरफ, जिसे मेडिकल डिप्रेशन कहा जाता है, कि जिसमें केमिकल इम्बैलेन्स हो जाता है तब उसमें डॉक्टर की सलाह अनुसार इलाज करना जरूरी है। प्रस्तुत अंक में, दादाश्री की दृष्टि से डिप्रेशन में से बाहर निकलने के लिए विविध चाबियाँ यहाँ उनकी ज्ञानवाणी में से मिलती हैं।

परम पूज्य दादाश्री की कृपा से ज्ञान के बाद आत्मा और अनात्मा बिल्कुल अलग हो गए हैं, परंतु संयोगों के दबाव और अजागृति के कारण ‘मैं’ चंदू स्वरूप हो जाता है। मैं ज्ञान में नहीं रह पाता, ऐसे भोगवटे (सुख-दुःख का असर, भुगतना) होते हैं, तब दादाश्री कहते हैं कि, ‘तू तन्मयाकार नहीं होता, चंदू होता है। जो तन्मयाकार होता है, उसे कैसे पता चलेगा कि मैं तन्मयाकार हो गया? अतः जानने वाला उससे अलग आत्मा ही है! डिप्रेशन, वह एक प्रकार का तप है। उस समय समता रहे तो आत्मा मिलता है! डिप्रेशन का मूल कारण क्या है? निर्बलता, दानत चोर, भोगने की इच्छा है इसलिए न? हम आत्मा हो गए तो इच्छा नहीं रही, निरीच्छक हैं!

डिप्रेशन के निवारण के लिए दादाश्री कहते हैं कि “शारीरिक वेदना ज्ञान से जाए ऐसी नहीं है, परंतु मानसिक वेदना ज्ञान से जा सकती है। कोई ऐसा समय, संयोग या अवस्था नहीं है कि जो हमें ‘डिप्रेस’ कर सके! डिप्रेशन वालों के लिए, सभी तरह से फँसे हुए लोगों के लिए ‘यह’ स्थान है। कोई बहुत डिप्रेस हो गया हो तो हम उसे आँखों से शक्ति प्रदान करते हैं। ‘ज्ञानी पुरुष’ तो चाहे किसी भी तरह से शक्ति प्रकट करवा देते हैं। दादाई बैंक खुला है, भीतर जबरदस्त शक्ति प्रकट हो गई है। जितने कष्टों को आना हों, वे आएँ, हम पेमेन्ट करने के लिए तैयार हैं। ‘रे सिंहना संतानने शियाल ते शुं करी शके?’ (शेर के संतान को सियार तू क्या कर सकेगा?) ऐसा अक्रम विज्ञान का यह साइन्टिफिक अप्रोच है!” अब, शुद्धात्मा की सीट में बैठकर डिस्चार्ज कर्म का समभाव से निकाल (निपटारा) हो जाए, एलिवेशन-डिप्रेशन रहित खुद का अगुरु-लघु स्वभाव अनुभव में आ जाए, ऐसी पुरुषार्थ की श्रेणी सभी महात्माओं की शुरु हो जाएँ, यही अभ्यर्थना।

- जय सच्चिदानंद

## ‘डिप्रेशन’ – आत्मा प्रकट होने का प्रवेश द्वार

‘दादावाणी’ सामायिक में मुद्रित पाठ्य सामग्री मूलतः गुजराती ‘दादावाणी’ का हिन्दी रूपांतर है। कोष्ठक में दिए गए शब्द या तो अंग्रेजी शब्द का अर्थ हैं अथवा शब्द का तात्पर्य स्पष्ट करने हेतु वृद्धित किए गए वाक्यांश हैं। यहाँ पर ‘आत्मा’ शब्द को गुजराती और संस्कृत की तरह पुल्लिंग में प्रयोग किया गया है। जहाँ पर भी ‘चंदूभाई’ नाम का प्रयोग हुआ है, वहाँ पर पाठक खुद को समझें। ‘दादावाणी’ के इस अंक में अगर आप कोई बात न समझ पाएँ तो प्रत्यक्ष सत्संग में पधारकर समाधान प्राप्त करें। अनुवाद में कोई कमी नजर आए तो हमें सूचित करने की कृपा करें, ताकि भविष्य में सुधार किया जा सके। ऐसी क्षतियों के लिए हम आपके क्षमाप्रार्थी हैं।

### हर एक मरीज़ अशांति का...

**प्रश्नकर्ता :** आजकल सभी पेशेन्टों (मरीज़ों) का कॉमन (सामान्य) सवाल होता है कि मानसिक शांति किसमें मिलेगी?

**दादाश्री :** मानसिक शांति किसी में से भी नहीं मिलेगी। मानसिक शांति मिलेगी ही कैसे इन लोगों को? अशांति ही ढूँढते हैं। वे खोज में हैं अशांति की! यदि सहज भाव से रहें तो शांति ही रहेगी। खाने के बाद यदि नींद आ रही हो तो सो जाते हैं थोड़ी देर के लिए। फिर सो गए तो चार घंटे तक सोते रहते हैं, इस तरह खुद ही अशांति करके सारा वातावरण बिगाड़ देते हैं। अहंकार से बिगाड़ देते हैं। यदि अहंकार थोड़ा नॉर्मल (सामान्य) होता न, तो यह दशा नहीं होती।

अशांति देखी है आपने?

**प्रश्नकर्ता :** हाँ।

**दादाश्री :** क्या दवाई लगाते हो?

**प्रश्नकर्ता :** कुछ नहीं।

**दादाश्री :** दवाई लगाए बगैर जाएगी कैसे? जाएगी कैसे? यह अशांति किसने खड़ी की होगी?

**प्रश्नकर्ता :** अपने मन में से ही।

**दादाश्री :** जो अशांति खड़ी करे, उसके साथ हमें फ्रेन्डशीप (दोस्ती) नहीं करनी चाहिए न? यह तो, उसके बगैर अच्छा नहीं लगता।

उसके गले में हाथ डालकर घूमना चाहता है। और बिस्तर में साथ में सुलाता है, है न! बारह बजे तक बिस्तर में साथ में सुलाता है। उससे कहें, ‘जा यहाँ से। अरे छोड़ न!’ जब से अशांति हो जाए तभी से ऐसा समझ में नहीं आ जाता कि यह ‘दुश्मन’ है? पहचानना तो चाहिए न आपको कि कौन अपना है और कौन पराया, ऐसे पहचानना नहीं चाहिए?

**प्रश्नकर्ता :** मन की अशांति को दूर करने के लिए क्या करना चाहिए?

**दादाश्री :** मन की शांति तो, इस सत्संग में बैठने से, सत्संग के दो शब्दों का आराधन करने से शांति हो जाती है, वर्ना यों ही शांति नहीं होती न! मन क्यों अशांत हुआ है, वह कारण ढूँढ निकालना चाहिए आपको। उसका पता लगाना होगा या नहीं कि शादी नहीं की, इसलिए अशांत हुआ है या पढ़े नहीं हैं इसलिए अशांत हुआ है, उसका कोई कारण तो ढूँढ निकालना होगा न?

### अपना मन, अपना ही फोटो

**प्रश्नकर्ता :** मन जो उछल-कूद करता रहता है, मन स्थिर नहीं रहता और जैसी शांति चाहिए, वैसी शांति मिलती नहीं है।

**दादाश्री :** मन उछल-कूद करता हो तब तक शांति कैसे हो सकती है?

**प्रश्नकर्ता :** उसे वश में करने के लिए क्या करना चाहिए?

**दादाश्री :** उसके लिए आप जो कुछ भी करने जाओगे न, उससे उछल-कूद बढ़ेगी। कुछ भी करने जाओ तो कूदेगा। वह कहता है कि आप शांत हो जाओगे तो मैं भी शांत हो जाऊँगा। यानी मैं आपको रास्ता बता दूँगा न, तभी आप शांत रह सकोगे। उससे मन अपने आप ही शांत हो जाएगा। फिर माइन्ड (मन) कूदेगा ही नहीं।

मन तो आपका फोटो है। दर्पण में आप फोटो देखते हैं, आपका जो फोटो दिखाई देता है वही आप हो। आप शांत हो जाओगे तो मन शांत हो जाएगा। अभी (ज्ञान के बाद) है कोई झंझट मन का? देखो, (ज्ञान के बाद) फिर शिकायत नहीं रहती। नहीं तो अनंत जन्मों से मन वश नहीं होता है। इस दुनिया में सभी चीजें वश हो सकती हैं, पूरी दुनिया का साम्राज्य प्राप्त कर सकता है लेकिन मन वश में नहीं हो सकता।

**प्रश्नकर्ता :** एक मिनट स्थिर करने गए, उतने में तो मन न जाने कहाँ कूद जाता है, न जाने कहाँ चला जाता है। फिर से उसे खींचकर लाते हैं तब फिर थोड़ा सा स्थिर होता है।

**दादाश्री :** हाँ, वह कहाँ से कहाँ चला जाता है! धक्का मारकर परेशान कर देता है। घड़ी भर भी चैन से बैठने नहीं देता। उस मन को हमने देखा है न! हमने वह भी देखा और उसके बाद इस स्थान पर आ गए हैं, लेकिन वह वश हो गया। इसलिए फिर चला गया और पूरे ब्रह्मांड का साम्राज्य मिल गया। हमें छब्बीस सालों से टेन्शन नहीं हुआ।

**वर्तमान में रहें, उसे 'नो टेन्शन'**

**प्रश्नकर्ता :** दिमाग पर आजकल टेन्शन रहा करता है।

**दादाश्री :** टेन्शन में सभी तरह के तनाव रहते हैं। नौकरी का ठिकाना नहीं पड़े तो क्या

होगा? एक तरफ बीवी बीमार है, उसका क्या होगा? लड़का ठीक से स्कूल नहीं जाता, उसका क्या? इन सभी तनावों को टेन्शन कहते हैं। टेन्शन होने से दिमाग बिगड़ जाता है। कभी न कभी तो टेन्शन रहित होना है।

**प्रश्नकर्ता :** अंदर ऐसा पता चलता है कि यह गलत हो रहा है, दिमाग पर गलत टेन्शन है, इससे तबीयत ज्यादा बिगड़ेगी। ऐसी जागृति रहा करती है लेकिन फिर वापस कन्टिन्युअस (निरंतर) टेन्शन रहता है।

**दादाश्री :** तुम्हारी बुद्धि ज़रा ज्यादा काम करती है, इसलिए हम तुमसे कहते हैं। बहुत सावधान रहने जैसा है। यह टेन्शन तो खत्म कर देता है। ऐसा ज्ञान मिला है, वह भी फिर चला जाएगा। फिर वापस कहीं ताल नहीं बैठेगा।

टेन्शन मनुष्य को खत्म कर देता है और यदि यह ज्ञान न हो तो टेन्शन ही है सारा। संसार व्यथित ही है न!

यानी सिर्फ समझने की ज़रूरत है। भूतकाल तो चला गया, अतः वर्तमान में रहना चाहिए। वर्तमान में रहा जा सकता है या नहीं? हम वर्तमान में ही रहते हैं। इसलिए लोग कहते हैं 'दादा, आप टेन्शन रहित हैं!' मैंने कहा, 'अरे, कैसा टेन्शन!' वर्तमान में रहें तो टेन्शन होता होगा? टेन्शन तो उन्हें होता है जो भूतकाल में खो जाते हैं। जो भविष्य के लिए पागलपन करते हैं उन्हें होता है, हमें क्या टेन्शन? और मैंने आपको वही पद दिया है।

हमने जिन्हें ज्ञान दिया है, उन्हें तो निरंतर समाधि रहती हैं। जिन्हें शुद्धात्मा पद प्राप्त हैं, वे निरंतर स्वरूप में ही रहते हैं, उन्हें हर अवस्था में समाधि रहती है। क्योंकि वे तो प्रत्येक अवस्था को 'देखते' और 'जानते' हैं।

**प्रश्नकर्ता :** हाँ, ठीक है, तो भी चिंता में और सिर्फ चिंता में ही डूबा हुआ रहता हूँ।

**दादाश्री :** तो उसका हल तो लाना पड़ेगा न? इन रोंग बिलीफों को कब तक पकड़कर रखोगे? अब अगर वरीज़ (चिंता) चखी हों न, तभी वास्तव में इस जगत् का स्वाद पता चलता है, वर्ना तब तक इस जगत् का स्वाद समझ में नहीं आता! सिर्फ वरीज़, वरीज़, वरीज़! जैसे मछलियाँ तेल में तली जाती हो वैसी छटपटाहट हो रही है! इसे लाइफ (जीवन) कैसे कहेंगे?

यानी ऐसा कहा है कि चिंता क्यों करते हो बेवजह? आपको तो सिर्फ क्या करना है? सहज भाव से विचार करना है। और विचार यदि एब्नॉर्मल (प्रमाण से ज्यादा) हो जाएँ तो उसे कहेंगे, चिंता हो गई। विचार में एब्नॉर्मल हुआ तो चिंता हो गई, वहाँ आपको बंद कर देना है, क्लोज (बंद) कर देना है। जैसे कि तेज़ तूफान आने पर हम दरवाज़े क्लोज (बंद) कर देते हैं न, उसी तरह जब अंदर विचार एब्नॉर्मली आगे जाने लगे तो बंद कर देना चाहिए। वर्ना, फिर वे चिंता का रूप ले लेंगे। फिर तरह-तरह के भय दिखाएँगे और तरह-तरह का दिखाएँगे। अतः उस दिशा में जाना ही नहीं। अपनी ज़रूरत मुताबिक विचार, बाकी बंद।

### विचारों में निर्तन्मयता

**प्रश्नकर्ता :** विचार सताते हों और चिंता करवाते हों, उन्हें किस तरह रोकें?

**दादाश्री :** सोचना, वह किसका धर्म है?

वह आत्मा का धर्म नहीं है, मन का धर्म है। आपने तय किया हो कि ये सब गालियाँ दे रहे हैं वह कुछ भी मुझे सुनना नहीं है, फिर भी कान का स्वभाव सुन लेने का है। वह सुने बगैर

रहेगा ही नहीं। वैसा ही मन का स्वभाव है। हमें पसंद नहीं हों, फिर भी भीतर वे विचार आते हैं। वह मन का स्वाभाविक धर्म है। विचार ज्ञेय हैं और 'आप' ज्ञाता हैं। इसलिए जो विचार आते हैं उन्हें 'आपको' देखते ही रहना है, निरीक्षण ही करते रहना है। वे अच्छे हैं या बुरे हैं, उसका अभिप्राय आपको नहीं देना है। चाहे कैसे भी बुरे विचार आएँ, उनमें हर्ज नहीं है। जिस भाव से पूर्वबंध पड़े हुए हैं वैसे भाव से *निर्जरा* होती है, उसे हमें देखते रहना है कि ऐसा बंध पड़ा हुआ है, उसकी *निर्जरा* हो रही है। अपना यह 'ज्ञान' 'संवर' वाला है इसलिए नया कर्म नहीं बंधता। विचारों में तन्मयाकार हो जाएँ तो कर्म बंधते हैं।

**प्रश्नकर्ता :** इन विचारों का परिणाम क्या आएगा?

**दादाश्री :** परिणाम 'व्यवस्थित' को सौंप दिया है। हमें कुछ भी लेना-देना नहीं है। हमें तो आराम से गाड़ी में बैठे रहना है। मन कहे, 'गाड़ी आगे टकरा जाएगी तो?' उसे हमें देखते ही रहना है, बस। उसका परिणाम 'व्यवस्थित' को सौंपकर हमें आराम से बैठे रहना है।

**प्रश्नकर्ता :** इतना अधिक सरल नहीं है न यह?

**दादाश्री :** सरल है। जब से निश्चित करें तब से रहा जा सकता है। क्योंकि 'व्यवस्थित' के ताबे में है। जो दूसरे के ताबे में हो, उसमें हम हाथ डालने जाएँ तो मूर्ख बनेंगे उल्टा। आपके ताबे में तो इतना ही है, 'देखना और जानना' कि हकीकत में क्या हो रहा है! कुछ भी उल्टा-सीधा करना होगा, वह 'व्यवस्थित' करेगा। वास्तव में 'व्यवस्थित' ऐसा नहीं होता है कि कुछ बिगड़े। मनुष्य सत्तर वर्ष की उम्र में मरता है, परंतु उससे

पहले तो 'मर गया, मर गया' ऐसा बेकार ही चिल्लाता रहता है और भय से त्रस्त रहता है। जगत् ऐसे भयभीत रहने जैसा है ही नहीं। मन हमें भी दिखाता है कि 'आगे एक्सिडेन्ट हो जाएगा तो?' तो हम कहते हैं कि तूने कहा मैंने उसे नोट कर लिया। फिर वह दूसरी बात करता है। मन को ऐसा नहीं है कि पिछली बात को ही पकड़कर रखे। मन के साथ तन्मयाकार नहीं होना है। तन्मयाकार होने से तो पूरा जगत् उत्पन्न हुआ है।

### समझें मन के स्वभाव को...

**प्रश्नकर्ता :** मन को देखने के लिए जो आप कहते हैं, उसे तटस्थ भाव से देखना क्या इतना ही पर्याप्त है? कई बाबत में मन अलग तरह से सोच रहा होता है। हमें अच्छा नहीं लगता, उस समय मानसिक तनाव रहा करता है।

**दादाश्री :** ओहोहो, वह तो सबसे उत्तम है। मन को देखते रहना, उसके जैसी उत्तम कोई दवाई नहीं है। इस वर्ल्ड में मानसिक रोग निकालने के लिए मन को देखते रहना, उसके जैसी उत्तम कोई दवाई नहीं है।

**प्रश्नकर्ता :** लेकिन मन को कंट्रोल में करने के लिए कुछ तो करना पड़ेगा न?

**दादाश्री :** मन को कंट्रोल करना ही नहीं है। उसके स्वभाव को देखते ही रहना है। मन पर तो कंट्रोल हो ही नहीं सकता। वह तो कम्प्लीट फिज़िकल है, मशीनरी की तरह। वह तो ऐसा लगता है कि कंट्रोल हो गया, लेकिन वह तो पूर्व के हिसाब से। यदि पूर्व में ऐसा सेट किया हो, पूर्व के भाव में होगा तो इस जन्म में द्रव्य में आएगा, वर्ना इस जन्म में तो मन कंट्रोल में लाया ही नहीं जा सकता। मन के स्वभाव की सभी हकीकत बारीकी से समझने की ज़रूरत है। मन

का स्वभाव कैसा है कि, 'मुझे डिप्रेशन आ गया' ऐसा कहे तो एक रतल (आधा किलो) के बदले बोझा दस रतल का हो जाता है, और 'मुझे डिप्रेशन है ही नहीं' ऐसा कहे तो बोझा दस रतल के बदले एक रतल का हो जाता है। यहाँ रेडियो बज रहा हो और लगता है, अंदर ऐसा लगे कि, 'आवाज़ से नींद नहीं आएगी' तो नींद आती ही नहीं, यदि ऐसा रहे कि, 'आवाज़ में भी नींद आ जाएगी' तो आराम से नींद आ जाती है। ऐसा है यह जगत्! हम मन से अलग हैं, देह से अलग हैं, और वाणी से भी अलग हैं।

मन इस तरह किसी भी प्रकार से बाँधा जा सके, ऐसा नहीं है। जैसे पानी को बाँधने के लिए बर्तन चाहिए, वैसे ही मन को बाँधने के लिए ज्ञान चाहिए। मन तो ज्ञानी के वश में ही रहता है! मन को फ्रेक्चर नहीं करना है, लेकिन मन का विलय करना है। मन तो संसार समुद्र की नाव है। संसार समुद्र के किनारे जाने के लिए नाव से जाया जा सकता है। यह पूरा जगत् संसारसागर में डुबकियाँ लगा रहा है। तैरता है और वापस डुबकियाँ लगाता है और उससे ऊब जाता है। इसलिए हर एक को नाव से किनारे जाने की इच्छा तो रहती ही है, लेकिन भान नहीं है, इसलिए मनरूपी नाव का नाश करने जाता है। मन की तो ज़रूरत है। मन, वह तो ज्ञेय है और हम 'खुद' ज्ञाता-द्रष्टा हैं। इस मनरूपी फिल्म के बिना हम करेंगे क्या? मन, वह तो फिल्म है। लेकिन स्वरूप का भान नहीं है इसलिए उसमें एकाकार हो जाता है कि, 'मुझे अच्छे विचार आते हैं' और जब खराब विचार आते हैं तब अच्छा नहीं लगता! अच्छे विचार आते हैं तो राग का बीज डलता है और खराब विचार आते हैं तब द्वेष का बीज डलता है। इस प्रकार संसार खड़ा रहता है!

मैं खराब विचार किसे कहता हूँ कि जो विचार उसे खुद को अच्छे ही नहीं लगे। खुद बहुत ही बेचैन हो, डिप्रेशन वगैरह आ चुका हो। मुझसे कई लोग कहते हैं न कि 'दादा, इतने अधिक खराब विचार आते हैं कि मुझे बिल्कुल भी चैन नहीं पड़ता।' अरे, यह तो सही समय कहलाता है। ये खराब विचार तो सही टाइमिंग आ गया कहलाता है। मैं तो बचपन में जब खराब विचार आते थे तब टाइमिंग निश्चित कर देता था कि मुक्त होने का सिर्फ यही एक रास्ता है। और कोई रास्ता नहीं। अच्छे विचार तो आत्मा को खींच ले जाते हैं एकदम से! इस काल के संयोगों की वजह से विचार बहुत बढ़ गए हैं। पसंदीदा विचारों में तन्मयाकार रहने से 'एलिवेशन' (उन्मत्ता) आता है। जो अत्यंत नुकसानदायक है। नापसंद विचारों में 'डिप्रेशन' (हताशा) आता है।

### ज्ञान से चली जाएगी मानसिक वेदना

**प्रश्नकर्ता :** जो-जो महात्मा ज्ञान लेते हैं, उन्हीं को पहले के परिषह और उपसर्ग क्यों आते हैं ?

**दादाश्री :** क्या हो सकता है, बंद हो जाएँगे? लेकिन उन्हें वेदना कम होती है। सौ मन का गोला लगना हो, उसके बजाय एक कंकड़ लगता है लेकिन असर हुए बगैर तो रहता नहीं। निमित्त छोड़ता नहीं है न!

भगवान महावीर को भी *शाता* वेदनीय और *अशाता* वेदनीय थी। उनके कान में *बरु* (जंगली पौधे की नुकीली डंडी) डाले थे, यानी कीलें नहीं ठोकी थीं लेकिन *बरु* डाले थे। तो वे उन्हें कितनी ज्यादा *अशाता* वेदनीय देते होंगे? भगवान वेदक तो थे ही।

**प्रश्नकर्ता :** भगवान वेदक या भगवान का शरीर वेदक, दादा ?

**दादाश्री :** भगवान भी वेदक। तो डॉक्टर जिसे शरीर कहते हैं न, जितना भाग डॉक्टर देख सकते हैं न, फिज़िकल बाँडी, उसके लिए भी (खुद) जिम्मेदार थे भगवान। उस वजह से वेदना होती थी।

**प्रश्नकर्ता :** हाँ, वेदना होती है, इसका उन्हें पता चलता था लेकिन हम ऐसा तो नहीं कह सकते न कि उन्हें खुद को वेदना होती थी ?

**दादाश्री :** असर होता था लेकिन उस घड़ी उन्हें ज़बरदस्त तप रहता था। मानसिक वेदना नहीं होती थी उन्हें। वाणी की वेदना नहीं होती थी उन्हें।

**प्रश्नकर्ता :** यह जो शारीरिक वेदना है उसमें और मानसिक वेदना में क्या फर्क है ?

**दादाश्री :** मानसिक वेदना ऐसी चीज़ है जो ज्ञान से खत्म हो सकती है और शारीरिक वेदना ऐसी नहीं है कि ज्ञान से खत्म हो जाए। दाढ़ दुःख ने लगे तो उसका असर पहुँचता है अंत तक।

**प्रश्नकर्ता :** तो यह मानसिक वेदना किस तरह की वेदना होती है ?

**दादाश्री :** पूरा जगत् मानसिक दुःखों में ही है न! इन लोगों को शारीरिक वेदना है ही नहीं। लोगों को मानसिक वेदना ही है। और शारीरिक वेदना तो, अगर दाढ़ दुःखने लगे तो भगवान को भी पता चल जाता है लेकिन वे तप करते हैं। अंदर हृदय लाल-लाल हो जाता है, वह भी उन्हें खुद को दिखाई देता है।

घड़ी भर भी सुख है ही नहीं शरीर में! मन तो दुःखदायी है, ऐसी श्रद्धा बहुत अच्छी तरह से बैठ गई है और वाणी भी दुःखदायी है, वह श्रद्धा भी बहुत अच्छी तरह से बैठ गई है, लेकिन



यह शरीर दुःखदायी है, ऐसी श्रद्धा नहीं बैठी है। एयर कंडीशन बंद हो जाए न, तो तुरंत पता चलता है या फिर बाहर का वातावरण ठंडा हो गया हो और यहाँ पर एयर कंडीशन चलता रहे तब कहेगा कि, 'अरे, बंद करो, बंद करो, मैं तो ठंड में जम गया।'

वास्तव में तो मानसिक दुःख ही अधिक हैं! शरीर भी दुःखदायी तो है निरंतर। वह तो पुण्य के आधार पर यह सब मिल जाता है इसलिए गाड़ी (खुद का सब) चलती है।

### दादाई दृष्टि से विकसित करें मनोबल

**प्रश्नकर्ता :** जैसे-जैसे काल बदलता जा रहा है, वैसे- वैसे दुःख सहन करने की शक्ति भी कम होती जा रही है न?

**दादाश्री :** ऐसा नहीं है। दुःख से काल को कुछ लेना देना नहीं है। उसके लिए तो मनोबल चाहिए। हमें देखने से बहुत मनोबल उत्पन्न होता है और मनोबल होगा तभी काम होगा। कैसे भी दुःख हों, फिर भी मनोबल वाला व्यक्ति उन्हें पार कर देता है। 'अब, मेरा क्या होगा', ऐसा वह नहीं बोलेगा।

लेकिन जगत् ने, जीव ने मनोबल देखा ही नहीं है! हमारे में तो गजब का मनोबल है। लेकिन अगर वह देखते रहे न (निरीक्षण करे), तो जितना वह देखेगा, उतनी ही उसमें शक्ति आएगी। मैं उस रूप हो गया हूँ और आप धीरे-धीरे उस रूप होते जा रहे हो। तो एक दिन उस रूप हो जाओगे। लेकिन आपको छोटा रास्ता मिल गया है और मुझे तो बहुत लंबा रास्ता मिला था।

हमारा मन अनंत जन्मों से गढ़ा हुआ ही है। बाहर चाहे जो हो, लेकिन हमारा मन गढ़ा हुआ है। अब, अभी यह पैर टूटा और उसके

उपचार में यदि मन को कोई दुःख हो जाए तो वह मन के डेवेलपमेन्ट को तोड़ेगा। इसलिए फिर हमने दूसरे उपचारों के लिए मना कर दिया और यह भी कहा था कि यह शीशी (बेहोशी की दवाई) हमें मत सुँघाना। क्योंकि हमारा जो मन है, उसने तो इन पिछले बीस वर्षों में एक सेकन्ड भी कभी डिप्रेशन देखा ही नहीं, और बिल्कुल एलिवेट भी नहीं हुआ और ये गिर पड़ा, फिर भी कभी भी, एक क्षण के लिए भी आनंद नहीं गया है।

**प्रश्नकर्ता :** यह तो शरीर है और वह तो मन है।

**दादाश्री :** नहीं। यह शरीर है फिर भी यह पैर टूटे तो भीतर वेदना होनी चाहिए, उस वेदना से जो तकलीफ होती है, बैठने की प्रक्रिया, उसमें जो कुछ दुःख होना चाहिए था, लेकिन वह दुःख नहीं हुआ। अभी संडास जाना पड़ता है, ऐसी सब क्रियाएँ होती हैं, फिर भी शरीर पर कोई असर नहीं होता। बैठकर उठता हूँ फिर भी असर नहीं होता, एक मिनट के लिए भी असर नहीं होता। आपका भी यह शरीर जुदा है, लेकिन अभी तक जुदापन का वैसा 'एक्झेक्ट' अनुभव नहीं हुआ है न! जुदा है, प्रत्यक्ष जुदा दिखता है। ये सब बातें भी सही हैं, लेकिन जब तक शरीर चिपका हुआ है तब तक वेदना उत्पन्न किए बगैर रहेगा नहीं। मन-बुद्धि-चित्त और अहंकार इतने सुंदर डेवेलप हो चुके हैं कि वे बीस साल से हिले तक नहीं, डिप्रेशन नहीं हुए, ना ही एलिवेट हुए। आपको समझ में आया न?

### देखते रहना वही पुरुषार्थ

**प्रश्नकर्ता :** (हाँ दादा, मुझे) शुद्धात्मा का लक्ष (जागृति)निरंतर रहता है, फिर भी बहुत बार मन 'डिप्रेशन' हो जाता है, उसका क्या कारण है?

**दादाश्री :** अपना ज्ञान तो क्या कहता है कि 'चंदूभाई' को क्या हो रहा है, वह देखते रहो। दूसरा कोई उपाय है ही नहीं न! अधिक कचरा भरकर लाया है, वैसा हमें पता चल जाता है न?

**प्रश्नकर्ता :** उस समय ज्ञेय-ज्ञाता का संबंध नहीं रह पाता, और 'इस मन-वचन-काया से मैं अलग ही हूँ' ऐसा उस समय नहीं रह पाता।

**दादाश्री :** वह ज्ञेय-ज्ञाता का संबंध नहीं रहे, तो तुझे पता ही नहीं चलेगा कि चंदूभाई का यह चला गया है! यह पता किसे चलता है? इसलिए यह बिल्कुल जुदा रहता है तुझे! एक-एक मिनट का पता चलता है।

**प्रश्नकर्ता :** परंतु पता चल जाने के बाद वह बंद हो जाना चाहिए न? और वापस आत्मा की तरफ मुड़ जाना चाहिए न?

**दादाश्री :** वह मोड़ने से मुड़ जाए ऐसा नहीं है। आप क्या, मोड़ लो ऐसे हो?

**प्रश्नकर्ता :** तब तो दादा, इस तरह 'मशीनरी' उल्टे रास्ते पर चलती ही रहेगी और हमें उसे देखते ही रहना है सिर्फ?

**दादाश्री :** और दूसरा क्या करना है? उल्टा रास्ता और सीधा रास्ता दोनों रास्ते ही हैं, उन्हें देखते ही रहना है।

**प्रश्नकर्ता :** परंतु उल्टे रास्ते पूरा जन्म बेकार जाएगा न?

**दादाश्री :** परंतु उसमें ऐसे झिकझिक करो तो क्या होगा? उसे 'देखते रहना' वही पुरुषार्थ है। पुरुषार्थ समझ में नहीं आने के कारण आप उलझ जाते हो। यह तो सिर्फ 'सफोकेशन' (दम घुटना) ही है। यह घबराहट और सफोकेशन हुआ,

वह क्यों हुआ? मन की बात सुनी इसलिए। जो ज्ञेय था उसकी बात सुनी। मन की बात तो सुननी ही नहीं चाहिए, बहुत जोखिम है। मन की ही बात सुनते रहेंगे तो फिर उलझ जाएंगे न।

उसे अलग देखना नहीं आता इसलिए (खुद) मन के, बुद्धि के परिणामों में, सफोकेशन में उलझ जाता है। बाकी अपनी स्व-परिणति उत्पन्न हो गई है, उसे पर-परिणाम स्पर्श ही नहीं करता, लेकिन यह तो उलझ जाता है उस जगह पर। वह टॉप पर की जगह से नहीं देखता। वह जगह ही टॉप चीज़ है। उस टॉप पर से देखोगे न, तो खुद को पता चलेगा। बाकी सब नहीं देखना है। बाकी सभी मन के स्पंदन, बुद्धि के स्पंदन, चित्त के स्पंदन, वे तो पूरण-गलन (चार्ज और डिस्चार्ज होना) हैं। भगवान का भी पूरण-गलन था और इनका भी पूरण-गलन है। पूरण-गलन से हमें लेना-देना नहीं है। जो भरा हुआ है वह गलन होते ही रहेगा। जो पूरण हुआ है उसका गलन हुए बगैर नहीं रहेगा, उसे पुद्गल कहते हैं।

यह (खुद) आत्मा है और यह प्राकृत है, वह समझना है। प्राकृत को खुद का मानता है इसलिए अंदर सफोकेशन होता है। जब हम समझाते हैं कि यह तेरा नहीं है तो वह उसे छोड़ देता है।

### डिप्रेशन के सामने साइंटिफिक अप्रोच

**प्रश्नकर्ता :** मुझे ऐसा जुदा नहीं रहता। क्या करूँ मैं?

**दादाश्री :** वह अलग ही रहता है। आप जानते हो इसलिए अलग ही कहा जाएगा न! अलग हुए बगैर जानेगा कौन? जानने वाला और बोलने वाला दोनों अलग ही होते हैं। अतः अलग ही रहता है। आपका आत्मा जुदा रहता है। आपको समझ में नहीं आया?

**प्रश्नकर्ता :** आया न! मुझे सामने वाले में, किसी में भी शुद्धात्मा नहीं दिखाई देते।

**दादाश्री :** शुद्धात्मा नहीं दिखाई देते तो उसमें हर्ज नहीं है।

**प्रश्नकर्ता :** अगर शुद्धात्मा दिखाई दें तब तो दोष ही नहीं देखूँगा न? ये तो मुझे सामने वाले के दोष ही दिखाई देते हैं।

**दादाश्री :** दोष तो चंदूभाई देखता है, भला आप कहाँ देखते हो? ऐसा पागलपन करते हो! फिर दोष देखते हो, तो वह चंदूभाई देखता है, तब अगर आप डाँटते रहोगे तो अलग हो जाएगा, फिर हर्ज नहीं है। जैसे-जैसे आप डाँटोगे न, वैसे-वैसे आत्मा मजबूत होता जाएगा। और यदि ऐसा कहो कि, 'देखो, मुझे ऐसा हो रहा है', तो आत्मा चला (जागृति खत्म) हो जाएगा।

**प्रश्नकर्ता :** मुझे ऐसा तो करना ही नहीं है लेकिन यह तो, जो हो जाता है, वह बता रहा हूँ आपको।

**दादाश्री :** हो जाता है तो क्या वह आपको होता है भला? नहीं। आप अपने हिसाब से मान बैठे हो। बाकी सभी लोग तो खुद के मन में समझ ही जाते हैं! पूरे जगत् को पता नहीं चलता कि चंदूभाई को क्या हो जाता है लेकिन आपको तो पता चलता है। अतः आपका आत्मा अलग है ही।

ये तो (हमारे) साथ में रहते हो, फिर भी सारा टाइम बेकार जा रहा है। कब तक ऐसे गोते लगाते रहोगे? नहीं तो आप उस रास्ते पर चलो, मैं आपको दूसरा रास्ता दिखाऊँगा। लेकिन आपने बीड़ा उठाया है इस तरफ का, तो आपका काम हो जाए, ऐसा है।

आत्मा जुदा ही रहता है अंदर। दोष तो

चंदूभाई देखता है। जितना-जितना उल्टा करता है, वह सब चंदूभाई का और सीधा भी चंदूभाई करता है, आप जानने वाले हो। एक बार सिखाने के बाद क्या ऐसा समझ में नहीं आता कि यह सास है और यह बहू। मूर्छित क्यों हो जाते हो? फिर कहते हो कि 'मैं उलझन में पड़ जाता हूँ'। एक बार बता दिया था न कि यह सास लगती है और यह आपकी बहू लगती है।

आप ऐसा मत करना। मेरे पास आपने बड़ा ध्येय निश्चित किया है और पार उतर सकें, ऐसा है। खुद (काम) निकाल सके ऐसा है। लेकिन भगवान जानें, पता नहीं, पहला आवरण ही नहीं खिसकता! पावर चाहिए पार उतरने के लिए।

**प्रश्नकर्ता :** उस पावर में क्या होता है?

**दादाश्री :** निश्चय। जिसे मोह-वोह कुछ भी बाधक नहीं हो, वैसा निश्चय। इसे निश्चय, ज़बरदस्त निश्चय कहा जाएगा इनका। ऐसा निश्चय तो मैंने देखा ही नहीं है। जगत् तो पूरा फँसा हुआ ही रहता है। ये भी फँसे हुए ज़रूर हैं लेकिन निकल जाते हैं।

**प्रश्नकर्ता :** फेंक देने की शक्ति तो है।

**दादाश्री :** ज़बरदस्त शक्ति है। इसलिए मैं अलाउ करता हूँ न कि, 'भाई ठीक है'। लेकिन यदि मेरे कहे अनुसार आगे ही नहीं बढ़ रहे हों और इतनी जागृति होने के बावजूद भी यदि बहू को 'सास' कहोगे, तो सास क्या कहेगी? चली जा तेरे घर!

**प्रश्नकर्ता :** सास को बहू और बहू को सास, ऐसा क्यों हो जाता होगा?

**दादाश्री :** हिंसक भाव इतना अधिक गाढ़ हो चुका है।

**प्रश्नकर्ता :** किस प्रकार का हिंसक भाव?

**दादाश्री :** अहंकार का, ज़बरदस्त अहंकार। सभी में से पहले नंबर पर और कपट बहुत है न!

**प्रश्नकर्ता :** वह सब ठीक हो जाएगा क्या ?

**दादाश्री :** वैसा कब रहेगा ? हर बार खुद आत्मा होकर चंदूलाल को डाँटेंगे तो फिर वैसी प्रैक्टिस हो जाएगी। लेकिन वैसा करते ही नहीं हैं न! यदि हमारे कहे अनुसार करो न, तो मैं तेज़ी से आगे ले जाऊँ।

**प्रश्नकर्ता :** आपने किसी को कोई सेवा सौपी हो और मुझे वह अच्छा नहीं लगे तो अंदर तुरंत कुछ हो जाता है!

**दादाश्री :** अगर कहे, 'मुझे अच्छा नहीं लगा' तो चंदूभाई को मारना कि तुम्हें दो थप्पड़ मारूँगा। 'मुझे अच्छा नहीं लगा' ऐसा बोलते हो ? तू ऐसा सब पागल जैसा ही बोलता है। मेड ही लगता है मुझे।

**प्रश्नकर्ता :** फिर अंदर मुझे उल्टा बताता है।

**दादाश्री :** अरे, अगर बताए तो आपका क्या गया फिर ? आप शुद्धात्मा, आप देखने वाले और वह दिखाने वाला।

**प्रश्नकर्ता :** फिर मैं चंदूभाई को डाँटता हूँ।

**दादाश्री :** डाँटते रहने से तो अलग हो जाएगा।

**प्रश्नकर्ता :** लेकिन डाँटने के बाद कई बार अंदर यों उल्टा चलने लगता है तो डिप्रेशन आ रहा होता है वह नहीं भी आता और कई बार आ भी जाता है।

**दादाश्री :** डिप्रेशन किसे आता है लेकिन ?

चंदूभाई को आए तो बल्कि अच्छा है, (अहम् में) नीचे आ जाएँगे। इसलिए यदि आप मेरे कहे अनुसार रखोगे तो आपको अच्छा रास्ता बता दूँ।

**प्रश्नकर्ता :** एकदम साइन्टिफिक अप्रोच है।

**दादाश्री :** हाँ, साइन्टिफिक अप्रोच है। लेकिन तू इसी तरह करता रहता है। 'मुझे डिप्रेशन आया?' लेकिन डिप्रेशन किसे आया? बहू को या सास को? भान ही नहीं है। हमारी वाणी है न, हमारी समझ ऐसी है न, कि अगर उसे पकड़ लोगे न, तो अंदर अलग हो जाएगा। यह तो ऐसा है कि अंदर वाले जो कहते हैं, वही वह खुद भी कहता है कि, 'मुझे ऐसा हो गया।' इसलिए फिर एकाकार हो जाता है तुरंत।

**अहंकार आहत हो वहाँ...**

**प्रश्नकर्ता :** कई बार कोई आक्षेप लगाए तब अहंकार आहत हो जाता है, अहंकार को ठेस लगती है, तब खुद को भी ठेस लगती है, सामने वाले से खुद को ठेस लगती है, उसकी बात कर रहा हूँ।

**दादाश्री :** उसे तो लेट गो कर लेना। यदि अपने अहंकार को ठेस लगे तब तो बल्कि अच्छा है। हम से उसके अहंकार को ठेस लगे तो उसकी ज़िम्मेदारी आप पर है। लेकिन यह तो बल्कि अच्छा है, अंदर का सब से बड़ा तूफान खत्म हो गया!

**प्रश्नकर्ता :** फिर भी, अंदर हमें सब समझ में आता है कि अहंकार आहत हो रहा है, ऐसा पता भी चलता है, लेकिन फिर भी वह आहत हुआ अहंकार दुःख देता है।

**दादाश्री :** अहंकार को ठेस पहुँचाए तब समझना कि आज बहुत फायदा हुआ।



**प्रश्नकर्ता :** दादा, ऐसा सब नहीं रहता।

**दादाश्री :** वह तो रहेगा, अभी नहीं रहेगा तो बाद में रहेगा। कभी न कभी तो ऐसा रहेगा ही न! अभी आपको आदत नहीं है इसलिए नहीं रहता। कड़वी चाय पीने की आदत नहीं है न, इसलिए फिर जब वह कहेगा कि ओहो! इसका स्वाद तो अच्छा है, चाय जैसा है, तो अच्छा लगेगा। यह तो, कभी पी नहीं है न कड़वी, इसलिए शुरुआत में पीना अच्छा नहीं लगेगा। क्योंकि, अगर कोई अहंकार को ठेस पहुँचाए तो वह तो अच्छा है। मन को ठेस पहुँचाने पर बहुत फायदा नहीं होता, कोई अहंकार को ठेस पहुँचाए, वह तो बहुत फायदेमंद है। यदि हम किसी के अहंकार को ठेस पहुँचाएँ तो वह बहुत बड़ा नुकसान है। हमें तो, जो नुकसान है, उसे खत्म करना है न! नहीं समझे आप?

**प्रश्नकर्ता :** आप जो कह रहे हैं, वह सब समझ में आता है, लेकिन फिर भी वह दुःखता रहता है। वह नहीं दुःखे, उसके लिए क्या करें?

**दादाश्री :** वह तो उतना दुःख भुगतने का कर्म लिखा हुआ है। *अशाता* (दुःख-परिणाम) वेदनीय भुगतनी हो न, तो होता रहेगा। तो उस दुःख भुगतने वाले को हमें जानना है कि यह भुगत रहा है। हमने उसमें रस (स्वाद) लिया तो कर्म चिपक जाएगा!

**प्रश्नकर्ता :** रस लिया, मतलब क्या?

**दादाश्री :** 'मुझे ऐसा क्यों हो रहा है? मुझे ऐसा क्यों हो रहा है? ऐसा क्यों कर रहा है वह?' उसे 'रस लेना' कहते हैं। ऐसा कुछ आए तो उसे बहुत गुणकारी मानना कि 'ओहोहो, आज बहुत बड़ा नुकसान चुक गया!'

**प्रश्नकर्ता :** यह तो ऐसा है न दादा, ये

सारे बाहर के एडजस्टमेन्ट हैं कि, तेरा बहुत उपकार है कि मुझे नुकसान हुआ, बहुत अच्छा हुआ, तेरा भला हो।

**दादाश्री :** हाँ। यदि ऐसा एडजस्टमेन्ट हो पाएगा तभी अंदर के एडजस्टमेन्ट हो पाएँगे, वना अंदर के एडजस्टमेन्ट नहीं हो पाएँगे न! बाहर के एडजस्टमेन्ट लेंगे तो अंदर का सॉल्यूशन आ जाएगा।

**प्रश्नकर्ता :** बाहर के उन सभी एडजस्टमेन्ट्स के बारे में तो पता है लेकिन वे कुछ हद तक ही काम आते हैं, फिर कुंद हो जाते हैं।

**दादाश्री :** इस तरह से शुरुआत करते-करते फिर बिल्कुल खत्म हो जाएँगे। अभी उसमें इन्टरेस्ट है इसलिए यह दुःख सहन नहीं होता। रस आ जाता है अंदर।

**प्रश्नकर्ता :** ऐसा नहीं है कि सहन नहीं होता, दूसरों को पता चले या न भी चले, लेकिन भीतर खुद का अपना अहंकार दुःखी होता रहता है।

**दादाश्री :** वह जो दुखता है, उसी को 'देखना' है न हमें! ज़्यादा दुःखे तो अच्छा है, बहुत अच्छा फायदा हुआ! तब वहाँ पर दुःखी को खत्म ही करना है न! वह तो बिल्कुल नफा-नुकसान रहित ही हो जाएगा न! नुकसान भी नहीं और नफा भी नहीं, तो बहुत अच्छा कहा जाएगा।

**प्रश्नकर्ता :** यह हकीकत है या सिर्फ आश्वासन देने के लिए है? अहंकार से ऐसा कहें न, तो वह कहता है कि ये सारे आश्वासन हैं।

**दादाश्री :** तो फिर और क्या है? आश्वासन नहीं दें तो और क्या दें?

**प्रश्नकर्ता :** सोलिड चाहिए उसे तो।

**दादाश्री :** सोलिड ही है न! हमें चंदूभाई से कहना है, 'आपको लेना हो तो लो, वर्ना हम तो ये रहे! आपका घाटा आपको भारी पड़ेगा, हमें क्या हर्ज है?' यानी यही आश्वासन है, वर्ना और क्या कह सकते हैं? क्या हम उसके सामने ज़हर पी लें? उसे पीना हो तो पीए।

हमने तो ऐसी पूरी दुनिया देख ली है। मुझे तो बल्कि आनंद होता है यदि ऐसा कुछ आए तो।

**प्रश्नकर्ता :** सॉल्यूशन नहीं मिलता। क्या पूछूँ? जैसा मुझे चाहिए, वैसा नहीं मिलता।

**दादाश्री :** नहीं, अगर वह नहीं मिलेगा तो अपने आप ही ठिकाने पर आ जाएगा।

**प्रश्नकर्ता :** दादा, ऐसा तो नहीं कह सकते न कि अपने आप ठिकाने पर आएगा। अपने आप ठिकाने पर आएगा, वह कैसे? उसका तो कोई अर्थ ही नहीं है न? ऐसे तो बैठे ही रहेंगे न?

**दादाश्री :** बैठे रहना ही उत्तम है। उसे 'देखते' रहना है।

**प्रश्नकर्ता :** लेकिन अंदर अहंकार जलता रहता है, उसका क्या?

**दादाश्री :** जितना जलेगा उतना कम होता जाएगा। हमें सब कम ही करना है न! लकड़ी जला देनी है, उसमें जितनी जल जाएगी, उतना कम। बल्कि कुछ और भी ज़्यादा जले तो अच्छा है। आपको 'देखते' रहना है। उसे तो जलाना ही है न!

### भग्न अहंकार के सामने आत्मा की अनंत शक्ति

दो चीज़ें हैं जगत् में : अहम् को पोषण देना या भग्न (होना)। इस जगत् में इन सभी के

अहम् का पोषण होता है या वह भग्न होता है। दो के अलावा तीसरा कुछ नहीं होता।

**प्रश्नकर्ता :** जिसे भग्न अहंकार कहते हैं, वह किसे कहा जाता है?

**दादाश्री :** जिसे अहंकार भग्न कहा जाता है, वह क्रेक होता है।

**प्रश्नकर्ता :** वह किस तरह हो जाता है?

**दादाश्री :** जहाँ मान की आशा रखें और वहीं अपमान हो जाए, मान से संबंधित उसकी सभी आशाएँ टूट जाएँ, तब फिर वह भग्न हो जाता है। जैसे कि ये प्रेम भग्न हो जाते हैं न, उसे हर कहीं प्रेम की बात के बजाय तिरस्कार ही मिलता रहता है, वह प्रेम भग्न हो जाता है। उसी प्रकार इसे मान मिलना तो कहाँ रहा लेकिन अपमान ही मिलता रहता है। फिर मनुष्य क्रेक हो जाता है। फिर वह जब बोलता है तो वाणी क्रेक ही निकलती है। उसकी बात सीधी नहीं होती, उसकी बात में सार ही नहीं होता।

**प्रश्नकर्ता :** वह जो अहंकार भग्न है, उसे नॉर्मलिटी (सामान्यता) में आने में बहुत मुश्किल होती है न?

**दादाश्री :** वह तो बहुत टाइम लेता है।

अहंकार भग्न हो जाए तो क्या करना चाहिए? बुरी तरह से अहंकार को तोड़ दे तो?

आसपास सभी ही शत्रु हमला करें, लेकिन आत्मा में अनंत शक्ति है, इसलिए (कहना कि मैं) अनंत शक्ति वाला हूँ, तुझे जो करना हो, वह करता रह न! आपको हठ पकड़कर बैठ जाना है, तप करना है। 'मैं अनंत शक्ति वाला हूँ', बोले तब फिर धीरे-धीरे वे कम हो जाएँगे, अपने आप ही। और यहाँ भीड़ कम होगी, उसके बाद

फिर उसका बल टूट जाएगा। मेरी उपस्थिति में सारा ही टूट जाएगा। शक्ति बहुत ज़बरदस्त है न! हमारी उपस्थिति में सारा टूट जाएगा।

### आत्महत्या करे, वह है भयंकर अहंकार

जब अहंकार भग्न हो जाए, किसी जगह से उन्हें ज़रा सा भी पोषण नहीं मिले, ऐसी स्थिति में आखिर आत्महत्या करते हैं। कई आत्महत्या कर लेते हैं, वह भयंकर अहंकार है। इससे भयंकर अधोगति बाँधते हैं। जितना अहंकार कम होता है, उतनी गति ऊँची होती है और जितना अहंकार ज़्यादा होता है, गति उतनी ही नीची होती है।

**प्रश्नकर्ता :** आत्महत्या के विचार क्यों आते होंगे ?

**दादाश्री :** वह तो अंदर विकल्प खत्म हो जाते हैं, इसलिए। यह तो, विकल्प के आधार पर जी पाते हैं। विकल्प खत्म हो जाएँ, बाद में अब क्या करना, उसका कुछ 'दर्शन' नहीं दिखता, इसलिए फिर आत्महत्या करने के बारे में सोचता है। यानी ये विकल्प भी काम के ही हैं।

सहज रूप से विचार बंद हो जाएँ, तब ये सब उल्टे विचार आते हैं। जब विकल्प बंद हो जाएँ, तब सहज रूप से जो विचार आ रहे थे, वे भी बंद हो जाते हैं, घोर अँधेरा हो जाता है। फिर कुछ भी दिखाई नहीं देता! संकल्प अर्थात् 'मेरा' और विकल्प अर्थात् 'मैं,' जब वे दोनों बंद हो जाएँ, तब मर जाने के विचार आते हैं।

**प्रश्नकर्ता :** मुझे (कई बार) आत्महत्या करने के बहुत विचार आते हैं, तो क्या करूँ ?

**दादाश्री :** तुझे क्यों आत्महत्या करनी है ? तुझे क्या दुःख आ पड़ा है कि आत्महत्या करनी है ?

**प्रश्नकर्ता :** सामाजिक और आर्थिक, दो ही दुःख हैं।

**दादाश्री :** तुझे आत्महत्या नहीं करनी चाहिए। और क्या हो सकता है ? इस देह की आत्महत्या यानी वह बड़ी आत्महत्या, फिर मन की आत्महत्या करता है। मन की आत्महत्या करता है, यानी संसार पर से मन उठ जाता है, ऐसा नहीं करना चाहिए। उसकी वजह से बेटे पर से भी मन उठ जाता है, सब पर से मन उठ जाता है, ऐसा नहीं करना चाहिए। तुझे निभा लेना चाहिए। यह संसार यानी जैसे-तैसे निभाकर *निकाल* करने जैसा है। अभी कलियुग है, उसमें कोई क्या करे ? 'देअर इज़ नो सेफसाइड ऐनी व्हेर' (कहीं भी सलामती नहीं)।

आत्महत्या करके बल्कि परेशानियाँ मोल लेता है। एक बार आत्महत्या करे तो उसके बाद कितने ही जन्मों तक उसके प्रतिस्पंदन आते रहते हैं! और ये जो आत्महत्या करते हैं न वे कोई नयी बार नहीं करते हैं, पिछले जन्म में आत्महत्या की हुई होती है उसके प्रतिस्पंदन के कारण करते हैं। आज आत्महत्या करते हैं, वह तो पहले की हुई आत्महत्या के कर्म का फल आता है। इसलिए खुद अपने आप ही आत्महत्या करता है। ऐसे प्रतिस्पंदन डले हुए होते हैं कि वह वैसा ही करता हुआ आया होता है, इसलिए खुद अपने आप ही आत्महत्या करता है। और आत्महत्या के बाद अवगति वाला जीव भी बन सकता है।

**प्रश्नकर्ता :** कोई आत्महत्या करके मर जाए तो क्या होता है ?

**दादाश्री :** भले ही आत्महत्या करके मर जाए, लेकिन वापस फिर से यहीं पर कर्ज़ चुकाने आना पड़ेगा। मनुष्य है तो उसके सिर पर दुःख तो आएँगे ही, लेकिन उसके लिए कहीं आत्महत्या

करते हैं? आत्महत्या के फल बहुत कड़वे हैं। भगवान ने उसके लिए मना किया है, बहुत खराब फल आते हैं। आत्महत्या करने का तो विचार भी नहीं करना चाहिए। ऐसा जो कुछ भी कर्ज हो तो वह वापस दे देने की भावना करनी चाहिए, लेकिन आत्महत्या नहीं करनी चाहिए।

बड़ौदा शहर में आज से कुछ साल पहले सभी से कह दिया था कि आत्महत्या करने का मन हो, तब मुझे याद करना और मेरे पास आना। ऐसे लोग होते हैं न, जोखिम वाले लोग, उनसे कह रखा था। वे फिर मेरे पास आते थे और उन्हें समझा देता था। उसके बाद दूसरे दिन से आत्महत्या (के विचार) बंद हो जाते थे। 1951 के बाद सभी को खबर दे दी कि जिस किसी को आत्महत्या करनी हो तो मुझसे मिलकर जाए और फिर करे। कोई आए कि मुझे आत्महत्या करनी है, तो उसे मैं समझाता हूँ। आसपास के 'कॉलेज,' 'सर्कल' आत्महत्या करने जैसा है या नहीं, सबकुछ उसे समझा देता हूँ और उसे वापस मोड़ लेता हूँ।

### डिप्रेशन के सामने बोलो ज्ञान वाक्य

**प्रश्नकर्ता :** कभी शोक व्याप्त हो जाता है, एकदम से हताश हो जाते हैं ऐसे, निराश हो जाते हैं, संघर्ष होने लगता है, उस समय (क्या करें)?

**दादाश्री :** यदि आपको मन में बहुत विचार आ रहे हों न, और मन उलझता रहता हो, हताश कर दे, डिप्रेशन कर दे, ऊँचे-नीचे परिणाम लाए वैसे परमाणु हों, तब 'मैं अगुरु-लघु स्वभाव वाला' ऐसा अंदर जाप शुरू करो और एक-एक गुंठाणा (48 मिनट) करोगे तो अंदर अपार सुख बरतेगा और अंदर संतुलन आ जाएगा। भले ही

मन अंदर विचार करे। 'मैं अगुरु-लघु स्वभाव वाला' बोला कि वे बंद हो जाते हैं। सभी का संतुलन हो जाता है न! साइन्स है यह तो। ऐसा है न, कि यहाँ पर यह बटन दबाओ तो वहाँ पंखा चलता है।

जब जीव चंचल हो जाए तब 'मैं अगुरु-लघु स्वभाव का हूँ' बोला कि चंचलता बंद। बाधा-पीड़ा देह को हो तब 'मैं अगुरु-लघु स्वभाव वाला हूँ', वैसा बोलना। 'मैं अगुरु-लघु स्वभाव वाला हूँ', ऐसा बोला कि तुरंत खुद की गुफा में चला जाएगा। 'अगुरु-लघु स्वभाव वाला हूँ', वह सबसे बड़ा मंत्र है। इस जगत् में सारे डिप्रेशन के पीछे 'अगुरु-लघु स्वभाव वाला हूँ', ऐसा बोले, तो उस समय चाहे कैसा भी डिप्रेशन आया हो तो बंद हो जाता है।

### डिप्रेशन का रूट कॉज़

**प्रश्नकर्ता :** डिप्रेशन का रूट कॉज़ क्या है, दादा? डिप्रेशन आने का रूट कॉज़ क्या?

**दादाश्री :** खुद की निर्बलता, और क्या?

**प्रश्नकर्ता :** किस प्रकार की निर्बलता?

**दादाश्री :** हर प्रकार की। खुद की चोर नीयत है इसलिए ही डिप्रेशन आता है।

**प्रश्नकर्ता :** एक्जेक्ट शब्द है, दादा।

**दादाश्री :** जिसकी नीयत चोर नहीं है और निखालसता है, उसे डिप्रेशन कैसा? भोगने की इच्छा है इसीलिए न! इच्छा नहीं है उसे डिप्रेशन क्यों आएगा, निरीच्छक को? आप सब आत्मा हो गए हों तो अब इच्छा नहीं है, निरीच्छक हों!

### डिप्रेशन के तप में मिलता है 'आत्मा'

भूख लगी हो और समय पर खाना नहीं



मिले, उस समय तड़पने को भगवान ने गुनाह कहा है। उस समय तो आत्मा मिल (दिख) सकता है। कब मिलता है? ज़बरदस्त डिप्रेशन आ जाए तब उसमें शांति बनाए रखे तब आत्मा मिलता है। उसका उपाय किया तो मारा जाएगा। डिप्रेशन में सांसारिक उपाय किया। डिप्रेशन में ही आत्मा का पता चलता है।

डिप्रेशन तप कहलाता है और तप करने पर आत्मा मिलता है। लेकिन ये बच्चे बेचारे उसे खो देते हैं, समझ नहीं है न! आत्मा का पता कब चलता है?

**प्रश्नकर्ता :** दुःख में।

**दादाश्री :** जब चारों तरफ से उपसर्ग व परिषह हों न, तब आत्मा मिलता है। तुझे समझ आ रहा है या नहीं? हाँ, तो अब क्या करेगा?

**प्रश्नकर्ता :** अब नहीं खोऊँगा।

**दादाश्री :** डिप्रेशन में कोई उपाय नहीं। डिप्रेशन जैसी तो कोई भी दवाई नहीं है इस दुनिया में। उसे इन नासमझ (अज्ञानी) लोगों ने मिट्टी में मिला दिया है सब। नासमझ लोग! बहुत ही मजबूत रहना। सूखकर मर जाना लेकिन अब जो एकाकार हों तो वे कोई और। 'आप अलग और हम अलग', कहना। उस समय चमकारा होगा।

यह तो जब बहुत भूख लगे तब किसी की भी जूठन खा लेते हैं। इज़ दिस द वे (यह रास्ता है)? अब इसे जंगली नहीं तो और क्या कहेंगे? लोगों की जूठन खानी है या रौब रखना है? जिसने रौब रखा, उसका आत्मा हाज़िर हो जाता है। क्या करोगे अब?

**प्रश्नकर्ता :** अभी तक तो जब डिप्रेशन आता था, तो उसे दूर करने के उपाय करते थे।

**दादाश्री :** डिप्रेशन तो हितकारी है अब। सब से ज्यादा हितकारी, डिप्रेशन है।

**प्रश्नकर्ता :** वह अब फिट हो गया है।

**दादाश्री :** फिट हो गया है लेकिन मेरा कहना है कि डिप्रेशन में से अब निकल जाना चाहिए न?

**प्रश्नकर्ता :** वह निकल रहा है।

**दादाश्री :** निकल रहा है, लेकिन उसमें से अब निकल ही जाना चाहिए। इसमें है ही क्यों? साफ ही कर देना है कि 'चंदूभाई, सूख-सूख कर खत्म हो जाएगा फिर भी हम तो तुझसे अलग ही है'।

डिप्रेशन में तो अवश्य (अलग) रह सकते हैं। डिप्रेशन नहीं हो तो बात अलग है। डिप्रेशन यानी क्या कि आत्मा प्राप्त होने की हद आ चुकी है। क्या तुझे मालूम नहीं है ऐसा?

**प्रश्नकर्ता :** जब वह सहन नहीं होता तब फिर भौतिक में से सुख ढूँढने का प्रयत्न करता है।

**दादाश्री :** सहनशीलता की उस हद पर आत्मा प्रकट होता है! यों ही क्या आत्मा प्रकट हो जाता है?

**प्रश्नकर्ता :** लेकिन दादा, यह जो बात की है, वह एकज़ेक्ट है लेकिन अभी वह खुद अकेला युद्ध लड़ सके, ऐसा नहीं है।

**दादाश्री :** नहीं। लड़ सके ऐसा है, सब लड़ सकता है।

**आत्मा प्रकट होने का प्रवेश द्वार - 'डिप्रेशन'**

डिप्रेशन तो सब से अच्छा समय कहलाता है। उसका लाभ उठाना चाहिए। यों ही डिप्रेशन नहीं आता और आत्मा प्रकट होता नहीं। डिप्रेशन

में ही आत्मा प्रकट होता है। डिप्रेशन का सौ प्रतिशत लाभ ले लेना। डिप्रेशन को जाने मत देना। अब लाभ लेगा न? कितने प्रतिशत?

**प्रश्नकर्ता :** सौ प्रतिशत लाभ लेना है।

**दादाश्री :** हाँ.. ये लोग, मेरे साथ रहने वाले जब नहीं समझते तब मुझे चिढ़ मचती है कि, ये कैसे हैं! ब्रह्मचर्य पालन करने वाले क्या ऐसे होते हैं? देह से कहना, 'जल, एक तरफ तू जल और मैं देखूँगा। तू भभककर जल, वह मैं देखूँगा'। इतने स्ट्रॉंग होने चाहिए! यह तो, इतना छोटा सा परिषह भी सहन नहीं होता तब फिर बाईस परिषह क्या सहन करेंगे ये प्यादे?

**प्रश्नकर्ता :** ज्ञानी पुरुष बल देंगे न?

**दादाश्री :** ज्ञानी पुरुष तो बहुत बल देते हैं लेकिन फिर भी खुद की समझ से ही चलता है, पागलपन करता है। डिप्रेशन का इलाज करवाता है। ओहोहोहो, इलाज करवाया! डिप्रेशन तो आत्मा प्रकट होने के लिए सब से बड़ा प्रवेश द्वार है।

बल्कि यदि अंदर डिप्रेशन नहीं आ रहा हो तो किसी से कहना, मुझे डाँटो। 'मुझे डाँटो', ऐसा क्यों कहना चाहिए? इसलिए ताकि डिप्रेशन आए। डिप्रेशन आएगा तो मुझे आत्मा का पता चलेगा। तब निदिध्यासन प्रकट होगा! वर्ना प्रकट ही नहीं होगा न यह सब तो। डिप्रेशन में से आत्मा मिला है इसलिए जब वह डिप्रेशन आए तब कहना 'और भी आओ'। उपाय नहीं करना है। डिप्रेशन का उपाय किया यानी कि जब उसमें आत्मा प्रकट होने ही वाला था, उस समय दरवाज़े बंद कर दिए।

वे हद नहीं जानते कि हमें कहाँ पर स्थिरता रखनी है। मैंने तो समझा कि स्थिरता रखते होंगे।

जबकि ये कहते हैं, 'जब डिप्रेशन आता है तब हम जूठन खा लेते हैं। रास्ते से गुज़र रहे हों तो किसी ने जो कुछ भी फेंका हो, थोड़ा-बहुत वह भी खा लेते हैं'। मैं तो सुनकर स्तब्ध रह गया, मेरा सिर घूम गया। लोगों की फेंकी हुई जूठन भी खा जाते हो?

**प्रश्नकर्ता :** नहीं खानी चाहिए।

**दादाश्री :** यह कह रहा है न, हम तो खा लेते हैं। कितनी ही जूठन खा लेते हैं। डिप्रेशन आए तब 'खा लेता हूँ', ऐसा कह रहा था न?

**प्रश्नकर्ता :** हाँ।

**दादाश्री :** तो फिर? क्या अभी भी ऐसा करेगा?

**प्रश्नकर्ता :** नहीं, ऐसा नहीं करूँगा।

**दादाश्री :** डिप्रेशन में तो अधिक रहना चाहिए। 'डिप्रेशन, अभी तो तू और आ' कहना। 'मैं हूँ और तू है।' उस घड़ी आत्मा अलग हो जाएगा एकदम से। यह तो पट्टी उखाड़ते समय 'अरे बाप रे, अरे बाप रे', करने से क्या वह उखड़ेगी? क्या करना पड़ेगा? 'उखाड़ दे भाई', कहना। भले ही बालों के साथ चली जाए लेकिन तभी उखड़ेगी। और यों तो पट्टी नहीं उखड़ती और रोज़ जलन होती है। यह भी कोई व्यापार है?

**प्रश्नकर्ता :** दादा, लेकिन वह तो अहंकार हुआ न?

**दादाश्री :** वह तो डिस्चार्ज अहंकार है। उसमें चार्ज अहंकार तो है ही नहीं न! तू अपनी बुद्धि से मत चलना, बेकार ही मार खा जाएगा। प्रोटेक्शन मत करना। डिप्रेशन तो भगवान बनने का एक सब से बड़ा प्रवेश द्वार है। अंदर घमासान

चलने लगे, अंदर बिल्कुल चैन नहीं पड़े। अंदर ऐसे-ऐसे होने लगे, उस समय, 'चलो, सब दूर बैठो', कहना। ऐसा करते ही सब दूर बैठ जाएँगे एकदम से। 'जाता है या नहीं,' ऐसा कहते ही सभी हट जाएँगे एकदम से। डिप्रेशन क्यों आएँ, भला! ऐसे गाना... 'शेर के संतान को सियार तू क्या कर सकेगा?'

जब डिप्रेशन आए न, तब कहना चाहिए 'और भी आओ'। वह नहीं ले जा सकता आपको। आत्मा तो वहीं का वहीं है न! 'और भी आओ' सब मिलकर, और जब आएँ न, तब ये दादा मिले हैं न, तो दादाई बैंक में बेहिसाब माल है! मैं आपका पेमेन्ट कर दूँगा। दादा के बैंक में कमी नहीं है!

### 'मैं हूँ न तेरे साथ'

ज्ञानी पुरुष मिले हैं, अक्रम विज्ञानी हैं। खाने-पीने की छूट, सारी छूट है लेकिन यह ऐसा? यह भला, ज़रा सा डिप्रेशन आ जाए तो उस डिप्रेशन से घबरा जाते हो? बम गिरने वाला हो तब भी अंदर ज़रा सा भी विचलित नहीं होना चाहिए जबकि इस डिप्रेशन से घबरा जाता है? अरेरे! बम गिरने वाला हो, और कोई कहे कि 'बम गिरने वाला है'! तब कहना 'भाई! जब गिरना हो तब गिरना। मैं हूँ और तू है। तू गिरने वाला है और मैं जानने वाला हूँ'। जिस पर गिरेगा, वह जलेगा, जानने वाला कभी भी नहीं जल सकता। चाहे कितनी भी बड़ी होली जलाई जाए लेकिन होली देखने वाले की आँखें कहीं जल नहीं जातीं। अतः आत्मा पर तो कोई असर नहीं होता। आत्मा तो बम के भी आरपार निकल जाए लेकिन उस पर तो कोई असर नहीं होगा! ऐसा आत्मा दिया है मैंने आपको!

आत्मा होकर आत्मा बोलो, आत्मा होकर

बरतोगे तो फिर परेशानी नहीं होगी, फिर गढ़ना-तोड़ना नहीं होगा।

**प्रश्नकर्ता :** यानी क्या बोलना चाहिए?

**दादाश्री :** चंदूभाई क्या करते हैं, वह सब आपके ध्यान में रहे और डिप्रेशन आए तो जानना कि आत्मा को नहीं हो रहा है। आत्मा को डिप्रेशन नहीं आता।

**प्रश्नकर्ता :** अब, क्या ऐसा हो सकता है कि इस डिप्रेशन को जानें?

**दादाश्री :** हाँ, ऐसा हो सकता है न!

**प्रश्नकर्ता :** तो जो डिप्रेशन आ गया, वह क्या है? यानी एक बार आत्मा के तौर पर रहने में?

**दादाश्री :** डिप्रेशन आया यानी कि अभी तक उस तरफ रह रहा था तो अब वह अचानक वहाँ से छूटने लगा!

**प्रश्नकर्ता :** तो उसके असर की वजह से डिप्रेशन आया?

**दादाश्री :** हाँ, आया। लेकिन अब वापस बार-बार, और भी अधिक जुदापन रखेगा तो डिप्रेशन बंद हो जाएगा।

**प्रश्नकर्ता :** फिर कभी भी डिप्रेशन परिणाम नहीं आएगा?

**दादाश्री :** फिर कभी भी नहीं आएगा, लेकिन फिर भी अभी तो पाँच-सात-दस-बार आ भी सकता है।

**प्रश्नकर्ता :** लेकिन जब वैसा हो जाए तब क्या ऐसा कहा जाएगा कि जागृति चूक गए?

**दादाश्री :** नहीं, ऐसा कुछ नहीं चूकते। वह तो परिणाम है पहले का। अगर हम कभी

कहें कि 'तुझे यह नहीं आता' तो उस तरफ से उठकर इधर, शुद्धात्मा होकर इस चंदूलाल को देखना है। आपको तो बल्कि चंदूलाल से कहना चाहिए कि 'तुझ में कोई बरकत नहीं है, कौशल नहीं है'।

**प्रश्नकर्ता :** अब यदि वह सब सुनते समय यह वाक्य हाज़िर रहे न, तो डिप्रेशन का असर नहीं होता।

**दादाश्री :** हाँ, हम कहें कि 'आप में बरकत ही नहीं है। ये लोग सही कह रहे हैं, मैं तो अनुभव कर रहा हूँ लेकिन इन लोगों ने कहा है न, देखो बात खुल गई न! इसमें क्या मज़ा आया आपको?' ऐसा कहना आप चंदूभाई से। लेकिन आप ऐसा कहते नहीं हो न?

**प्रश्नकर्ता :** अभी आपसे यह सुना तो अब ऐसा लगा कि कहना चाहिए।

**दादाश्री :** कहो तो अच्छा है, ठीक हो जाएगा न! इन्हें तो बहुत समय से सिखा रहा हूँ। लेकिन वे तो कहते हैं कि मेरा जो पद है, वह मैं जानता हूँ। आपको क्या पता चलेगा इसमें? डिप्रेशन आए तो भले आए। मैंने कहा, 'किस बात का डिप्रेशन आया है?' ये सब मुझे कुछ कहते हैं, उससे डिप्रेशन आ गया है! तो तब वह चंदूभाई में रहता है आराम से, आत्मा का जो पद दिया है उसमें रहना छोड़कर!

**प्रश्नकर्ता :** अभी जब मुझे नींद आ गई थी, झोंका आ गया था तब आपने मुझे बाहर निकाल दिया था, तब यों डिप्रेशन आ गया था। यों मुंह लटक गया।

**दादाश्री :** उस क्षण ऐसा कहना चाहिए कि, 'चंदूभाई, देखा न, देख तुझ में बरकत नहीं है न!' ऐसा कहना तो फिर डिप्रेशन नहीं आएगा।

लेकिन तुझे तो तुरंत आ गया न? क्योंकि तू चंदूभाई हो जाता है और प्रोटेक्शन भी करता है कि 'वास्तव में मुझे नींद नहीं आई थी'। उस समय तुझे कहना चाहिए कि 'चंदूभाई, मैं जानता था, तू पास होने के चक्कर में है लेकिन तू पास नहीं हो पाता। लेकिन एक बार पास हो जा। मैं हूँ न तेरे साथ', ऐसा भी कहना चाहिए।

डिप्रेशन आए तो कंधा थपथपाना। 'मैं हूँ न तेरे साथ!' इस बुढ़ापे में ये भी कंधा थपथपाते हैं न कि 'मैं हूँ न तेरे साथ।' तो तुम्हें इस जवानी में क्या हर्ज है?

**प्रश्नकर्ता :** यह बहुत परफेक्ट तरीका है और जुदापन रहता है। डिप्रेशन नहीं आता, पूरा लाभ मिलता है।

**दादाश्री :** हाँ। वे मिल-मालिक सेठ मुझसे कहने लगे, 'चाचा आप तो पहले से बहुत बदल गए हैं। पहले जो आपका स्वभाव था, वह कितना अच्छा था! और अब कैसा हो गया!' मैंने कहाँ, 'वह शुरू से ऐसा ही था। आपको पता ही नहीं था। मैं तो साथ ही रहता हूँ न!' तो कहने लगे, 'ऐसा कैसा कह रहे हैं?' मैंने कहा, 'शुरू से जानता हूँ। पहचानता हूँ तेरे चाचा को!' तब फिर वह मुझे डिप्रेशन नहीं कर सकेगा न! तो क्या हम नहीं पहचानते हैं? पूरा ही पहचानते हैं। कहाँ-कहाँ पेशाब करने गया, नहीं जानते क्या हम? कहाँ पर संडास करने बैठ गया, कोई नहीं हो तो दिन-दहाड़े रास्ते पर बैठ जाता है। शौचालय क्यों नहीं ढूँढते? तब कहा, 'अभी यहाँ कोई है ही नहीं न'। कोई है, उसी से परेशानी है उसे। उसे किस बात से परेशानी है?

**प्रश्नकर्ता :** कोई है, कोई मुझे देख रहा है...

**दादाश्री :** अरे, ये देख रहे हैं, ये पेड़-पौधे



सभी देख रहे हैं! तब कहा, 'ये तो मुझे नहीं पहचानते, ये समझते नहीं हैं न!' और ये सब अक्ल वाले, ये जो सब दिखाई देते हैं न, स्कूलों-कॉलेजों में, ये सभी अक्ल वाले, पेड़ों से ज्यादा। हमें तो ये अक्ल वाले भी पेड़ ही दिखाई देते हैं।

**प्रश्नकर्ता :** लेकिन इसमें इसे जो लगता है कि, ये सब मुझे देख लेते हैं, उससे शर्म आती है, वह क्या कहलाता है?

**दादाश्री :** वह खुद, 'मैं चंदूभाई हूँ', इसलिए!

**प्रश्नकर्ता :** और जो आत्मा के रूप में बरतता है, उसे कैसा रहता है?

**दादाश्री :** उसे क्या होगा? वह तो कहेगा 'यहाँ कोई नहीं है ऐसा तुझे लग रहा है, तो यहाँ बैठ जा न! जा न चल, मैं तेरे साथ हूँ। यहाँ बैठ जा'। वह उसे छूट देता है।

**प्रश्नकर्ता :** फिर भी प्रकृति में वैसा होगा तो सही न अंदर?

**दादाश्री :** पूरा आत्मा अलग कर दिया, उसके बाद इसे 'फाइल' कहा न। इस हद तक फाइल कहा कि आत्मा को ढूँढना रहा ही नहीं। इस फाइल के अलावा बाकी का सबकुछ आत्मा और आत्मा के अलावा बाकी का सबकुछ फाइल। लाइन ऑफ डिर्माकेशन कितनी अच्छी है!

**प्रश्नकर्ता :** इसमें तो, जब से बैठता है, तभी से एकाकार होकर बैठता है। फिर कहता है, 'मुझे उठा दिया' तभी से असर होने लगता है न?

**दादाश्री :** हाँ। लेकिन आपको तो बल्कि कहना चाहिए कि 'चंदूभाई, सीधे बैठो न! देखो,

अगर आज उठा दें तो तुम्हारी बात तुम जानो। नहीं तो आ बनेगी तुम्हारी'। ऐसा कहना पड़ेगा। उससे हमें कुछ नहीं होगा और गाड़ी चलती रहेगी। आप उसे खुद पर ले लेते हो, 'इस बार तय करना है आज विचलित नहीं होना है, आज ऐसा करना है', तो हो गए चंदूभाई!

**प्रश्नकर्ता :** हाँ, बस। 'ऐसा नहीं करना है, ऐसा करना है' इसका मतलब अपने सिर ले लिया?

**दादाश्री :** हाँ, बिना बात की पीड़ा! मैंने शुद्ध आत्मा दिया है। यदि उसमें रहने लगोगे तो शांति हो जाएगी। रूम से बाहर जाने के बाद क्या डिप्रेशन शांत हो गया था?

**प्रश्नकर्ता :** फिर चंदूभाई को ज़रा डाँटा कि तेरे कारण मुझे बाहर निकल जाना पड़ा।

**दादाश्री :** उस समय तू कौन?

**प्रश्नकर्ता :** उस समय खुद आत्मा।

**दादाश्री :** प्रज्ञा! आत्मा खुद हाथ नहीं डालता। सबकुछ सेक्रेटरी (करता है)। सेक्रेटरी ऑफ गवर्नमेन्ट!

**अलग होते ही डिप्रेशन गायब**

चंदूभाई ऐसा कहें, तब आप टोकते रहोगे तो उससे ऐसा तय हो जाएगा कि आपका अभिप्राय अलग है। या फिर अगर ऐसा पूछे, कि चंदूभाई ऐसा क्यों होता है, तब भी काफी है।

**प्रश्नकर्ता :** ऐसा तो कहता हूँ, चंदूभाई से।

**दादाश्री :** बस। कहा यानी कि आपका अभिप्राय अलग हुआ कि आप हो गए जुदा। इसके बावजूद भी यदि हो जाए तो वह भरा हुआ माल है न!

**प्रश्नकर्ता :** चंदूभाई को ही आग्रह हैं, उन्हें देखता रहता हूँ।

**दादाश्री :** वह ठीक है। देखने से वे कम हो जाएँगे। बहुत कम हो गए हैं और मैं ये जो धक्के लगाता हूँ, वह तो आपको याद दिलवाने के लिए। धक्के नहीं लगाता मैं आपको?

**प्रश्नकर्ता :** ऐसा कुछ लगता नहीं है कि आप धक्के लगाते हैं, यह तो अच्छा लगता है लेकिन इस चंदूभाई का ऐसा सब निकलता है, वह वेदता (वेदन करता) है, वह अच्छा नहीं लगता।

**दादाश्री :** हाँ, वह ठीक है। जब ऐसा निकलता है न, तो उसके लिए तुझे कहना है कि 'भाई, ऐसा नहीं होना चाहिए'। बस इतना ही। उसी का लेकर बैठे रहोगे और पास्ट (भूतकाल) को याद करते रहोगे तब तो फिर आज का खो दोगे।

**प्रश्नकर्ता :** प्रेज़न्ट (वर्तमान) को नहीं छोड़ना है।

**दादाश्री :** यदि हम धक्का मारें तब भी कहना "प्रेज़न्ट को 'देख', धक्के को मत देख।"

**प्रश्नकर्ता :** आपने कहा है कि ऐसा बोलना। वह मैं बोलता हूँ कि 'आइ वॉन्ट टू रिमेन इन प्रेज़न्ट (मैं वर्तमान में रहना चाहता हूँ)' लेकिन फिर भी डिप्रेशन आ ही जाता है।

**दादाश्री :** डिप्रेशन तो चंदूभाई को आता है न, तो आपको क्या हर्ज है? आपको देखना है। 'क्या बड़े चंदूभाई! आपको डिप्रेशन आ रहा है?' ऐसा सब कहना। ताकि मुझे डाँटना नहीं पड़े। मैं तो ऐसा-ऐसा कह देता हूँ। 'बड़े बाप बनकर बैठे हो पूरी दुनिया के!' ऐसा कहता हूँ। उसी तरह आप भी ऐसा कहना 'क्या बड़े

चंदूभाई!' ऐसा कहना न! आएगा या नहीं आएगा? यानी कि किसी भी प्रकार से प्रेज़न्ट में ही रहना है। जब डिप्रेशन आए न, तब आप कहना, 'दादाजी देखो न, चंदूभाई डिप्रेशन हो गए हैं'। यानी वह ज़बरदस्त पुरुषार्थ कहा जाएगा। कहना, 'बड़े आए चंदूभाई! आपको शर्म नहीं आती?' बोलोगे, तब फिर दोनों की सगाई कितनी चलेगी?

**प्रश्नकर्ता :** अलग ही हो जाएगा।

**दादाश्री :** तैर पाओगे न? समुद्र बहुत बड़ा है!

**डिप्रेशन आए तब...**

जब डिप्रेशन आए उस समय 'यह मेरा स्वरूप नहीं है', 'मैं शुद्धात्मा हूँ, इस डिप्रेशन को जानता हूँ', ऐसा तय हो जाए कि वह अलग है, तो हो गया कल्याण! जागृति को ही संभालते रहना है, उसी को पोषण देते रहना है, वही शुद्धात्मा है।

**प्रश्नकर्ता :** और वास्तव में खुद जानने वाला ही है न? डिप्रेशन कब आया, कितना आया, पिछली बार से यह कम है या ज्यादा है?

**दादाश्री :** सबकुछ जानता है।

**प्रश्नकर्ता :** जिस प्रकार डिप्रेशन को जानने वाले आत्मा की तरह रहना है, उसी प्रकार यदि एलिवेशन के समय भी जानने वाले की तरह रहे तो डिप्रेशन होने का समय नहीं आएगा न?

**दादाश्री :** कुछ सुनकर टाइट हो जाए तब आत्मा जान जाता है कि छाती फुलाई है। एलिवेट हो गया है अतः अब डिप्रेशन आए बगैर नहीं रहेगा।

**प्रश्नकर्ता :** तो क्या एलिवेशन के समय

अंदर ऐसी जागृति रखनी चाहिए कि हम (फाइल वन) टाइट हो गए?

**दादाश्री :** वैसी जागृति रहे तो कल्याण हो जाएगा!

**प्रश्नकर्ता :** यानी कि जितना एलिवेशन होगा उतना ही अधिक डिप्रेसन आएगा न?

**दादाश्री :** डेढ़ सौ फुट ऊँची कुर्सी पर बैठा हुआ हो तो डेढ़ सौ फुट से गिरेगा।

स्त्री से कोई भूल हो जाए, तो पुरुष उसे कुछ ऐसा कहता है कि डिप्रेसन आ जाए, लेकिन स्त्री को खुद को डिप्रेसन नहीं आता न! वह तो ऐसा कह देती है, 'तू बहुत खराब आदमी है'। यानी कि खुद ने डिप्रेसन की मार खाई और सामने वाले को डिप्रेसन की मार खिलाई। अतः डबल गुनाह हुआ। भोगवटा भी उतना ही आता है। उससे तो ज़बरदस्त भोगवटा आता है। खुद की भूल हो फिर भी सामने वाले पर अटैक करे और सामने वाले को धमकाए तो वह डबल गुनाह है। उसके रिएक्शन में डिप्रेसन बढ़ जाता है। लेकिन फिर उस समय तो आनंद आता है, कि मैंने इसे कैसा सुना दिया!

**प्रश्नकर्ता :** ऊपर से फिर ऐसा हिसाब लगाती है न कि ऐसा सुना दूँगी तो अगली बार मेरे साथ ऐसी डीलिंग नहीं करेगा।

**दादाश्री :** हाँ, ऐसा सारा हिसाब लगाती है।

**प्रश्नकर्ता :** जब सामने वाला धमकाए तो उस समय खुद को कैसे रहना चाहिए?

**दादाश्री :** धमकाए तो हँसना। जब वह धमकाए तब आपको भी कहना चाहिए कि, 'अरे चंदूभाई, आपने ऐसे क्या गुनाह किए थे कि लोग ऐसा कह जाते हैं। आपको शर्म नहीं आती?'

**प्रश्नकर्ता :** ऐसा कहना चाहिए, वह ठीक है। लेकिन उसका धमकाना अपने कर्म का उदय ही माना जाएगा न?

**दादाश्री :** नहीं तो और क्या?

**प्रश्नकर्ता :** अतः मूलतः यह जागृति रखनी चाहिए। और व्यवहार में कैसा रखना चाहिए?

**दादाश्री :** व्यवहार में अगर सेफसाइड चाहिए तो मौन रखना चाहिए।

**प्रश्नकर्ता :** मौन देखकर वह और ज्यादा धमकाएगा न?

**दादाश्री :** वह कह जाएगा तो उसे बोझ लगेगा, हमें क्या? वे तो हैं ही ऐसे!

डिप्रेसन होने लगे, उस समय आप उसे ऐसा कहो कि, 'कैसा रौब जमा रहा था!' तो वही आत्मा है! डिप्रेसन भुगतने वाला वह है, जो चढ़ गया था, वही उतरता है। जो उसे जानता है, वह आत्मा है। डिप्रेसन आ गया है, वह भी पता चलता है, वह किसे? आत्मा को। इसलिए तुझे तो बल्कि उस समय ऐसा कहना चाहिए 'देखो कूद-फाँद करके चढ़े थे, तो उसका स्वाद आया?' ऐसा कहने से बहुत फल मिलेगा। ज़बरदस्त फल मिलेगा। हर बार ऐसा बोलोगे न, तो प्रतिक्रमण भी नहीं करने पड़ेंगे!

हम भी कहते हैं, 'मिर्ची खानी है और खाँसी से आपका रौब पड़ता है!' पूरी की पूरी मिर्च खा जाते हैं, तली हुई? लेकिन अब बंद कर दिया है। वैसे हम बंद नहीं करते हैं। हम तय करते हैं कि, 'अब यह नहीं होना चाहिए', क्योंकि शरीर पर असर होता है न! आत्मा कहाँ है, वह समझ लिया न? जो चढ़े-उतरे, वह कौन है?

**प्रश्नकर्ता :** अंदर तो आप कईबार ऐसे

जुदापन की बात करते होंगे, लेकिन कईबार बाहर भी इस तरह जुदापन का बोल देते हैं ?

**दादाश्री :** हाँ, बोलता हूँ न बाहर।

**प्रश्नकर्ता :** तो क्या ऐसे बाहर बोलना अधिक इफेक्टिव है ?

**दादाश्री :** बहुत असर होता है। यानी जुदा ही हो गए न! बाहर देखने वाले भी जुदा हो गए न! और हैं ही सब जुदा। आपको भी ऐसा कहना है। 'लो! बड़े डॉक्टर बन बैठे हो, चखो अब स्वाद? क्या मिलेगा? कुछ भी नहीं चला!'

**प्रश्नकर्ता :** जब उल्टी वाणी निकलती है न, तो मैं कहती हूँ कि तुम डायन जैसी लगती हो।

**दादाश्री :** डायन कहती हो? तो फिर सारे संबंध टूटते जाएँगे। संबंध तोड़ना है, ऐसा बोलने से संबंध टूट जाएँगे, क्योंकि प्रकृति को बुरा लगे बगैर रहेगा नहीं।

### डिप्रेशन को अलग देखने वाला 'आत्मा'

**प्रश्नकर्ता :** उस जागृति को वहाँ तक कैसे ले जाएँ? उस जागृति को वहाँ तक लाने के लिए किस तरह से पुरुषार्थ करें?

**दादाश्री :** च्यूंटियाँ भरकर भी जागृति लानी है न! च्यूंटियाँ भरने से पूरा जागृत हो जाएगा। उसके बाद अच्छा नहीं लगेगा। खटमल काटने पर जागृति आती है। मन के ज्ञाता-द्रष्टा रहा जा सके, उस हद तक ले जाना है जागृति को। फिर वह जागृति ही जागृति को संभाल लेगी। उसके बाद आपको नहीं ले जानी पड़ेगी। इस तरह कब तक चलते जाना है ?

**प्रश्नकर्ता :** मन तो वाणी से भी आगे हुआ न ?

**दादाश्री :** वह जब सभी से अलग ही हो जाएगा, तब ज्ञाता-द्रष्टा रहेगा। वहाँ से फिर इस घोड़ागाड़ी में से उतर जाना है। वहाँ से फिर कुछ और मिल जाएगा। ऐसा आया कि चढ़ना-उतरना नहीं पड़ेगा।

थोड़ा-बहुत रहना सीखेगा तो आ जाएगा। मन तो अंत तक रहेगा। मन को अनुकूल अच्छा लगता है और प्रतिकूल अच्छा नहीं लगता। 'चंदूभाई बहुत समझदार हैं', कहते ही उसके मन को अच्छा लगता है इसलिए चेहरा फर्स्ट क्लास हो जाता है।

**प्रश्नकर्ता :** मन को अच्छा लगे, तब खुद क्या करता है ?

**दादाश्री :** खुद वहाँ से नीचे उतर जाता है। स्लिप होता रहता है वह तो।

**प्रश्नकर्ता :** लेकिन हमें तो आगे का चाहिए न, मन के ज्ञाता-द्रष्टा तक का, तो क्या फिर वैसा होना चाहिए जो मन को अच्छा नहीं लगे ?

**दादाश्री :** नहीं। मन को तो अच्छा लगेगा, आपको मना करना है। 'हमें क्या लेना-देना है?' कहना। 'तुझे पसंद है तो हमें क्या लेना-देना? तू तेरे कमरे में सो जा। मैं अपने कमरे में सो जाऊँगा'। जहाँ मन की नहीं सुनोगे तो वहाँ काम होगा। ऐसा कहने से खुद वहाँ पर जुदा हो जाएगा।

**प्रश्नकर्ता :** उसी को ज्ञाता-द्रष्टा कहते हैं ?

**दादाश्री :** वहीं से ज्ञाता-द्रष्टा की शुरुआत हुई। अंत तक जो मन को कड़वा लगे ऐसा ही पीते रहना पड़ता है। हम पिलाते हैं, जो साथ में रहता है, उसे। वर्ना ऐसा लगेगा कि, फालतू बैठे हैं। अन्य किसी के पास टाइम नहीं है न! और किसी के पास तो टाइम कहाँ से होगा? (वर्ना) सभी लोग टूट पड़ेंगे।

**प्रश्नकर्ता :** अब, जब मन को कड़वा पीने का समय आए, तब ज्ञाता-द्रष्टा का लाभ किस तरह से उठाना चाहिए?

**दादाश्री :** एकज्जेक्ट जागृतिपूर्वक कड़वा पी लोगे तो ज्ञाता-द्रष्टा बन ही जाएगा।

**प्रश्नकर्ता :** लेकिन मन को अच्छा नहीं लगा हो तब परेशानी होती है कि ऐसा क्यों वगैरह-वगैरह, तब फिर जागृति का लाभ चला जाएगा न?

**दादाश्री :** तो फिर वह डिम हो जाएगी।

**प्रश्नकर्ता :** हाँ, तो जागृति का लाभ लेने के लिए कैसा होना चाहिए?

**दादाश्री :** मन को अच्छा नहीं लगे तो कहना, 'तू अपने रूम में सो जा, मैं अपने घर!'

**प्रश्नकर्ता :** हाँ, ऐसा कहना पड़ेगा न?

**दादाश्री :** मन को अच्छा नहीं लगे तो खुद अलग है, ऐसा भान रहना ही चाहिए कि, 'तू अलग है, तू कौन है? और मुझे क्या लेना-देना?'

**प्रश्नकर्ता :** यदि ऐसा कहेंगे कि रहना ही चाहिए, क्या तभी जुदापन का लाभ मिलेगा, एकज्जेक्ट?

**दादाश्री :** तभी जी पाएगा। वर्ना जीएगा कैसे? डिप्रेसन आएगा। डिप्रेसन आने के बाद फिर खत्म हो जाएगा। खुद जुदा है, ऐसा भान रहना चाहिए।

**प्रश्नकर्ता :** क्या ऐसा हो सकता है कि मन डिप्रेसन में हो और खुद जुदा रहे?

**दादाश्री :** हाँ। मन के डिप्रेसन को जानो। मन के डिप्रेसन को जो जाने, वह आपका स्वरूप।

**प्रश्नकर्ता :** मन को भी डिप्रेसन नहीं आना चाहिए न?

**दादाश्री :** वह तो आगे की स्टेज में। पहले डिप्रेसन आना ही चाहिए। उसे जानना चाहिए।

**प्रश्नकर्ता :** उस डिप्रेसन को जाने नहीं और उस डिप्रेसन में एकाकार रहे तो?

**दादाश्री :** इन सब बाहर के लोगों जैसा हो जाएगा फिर तो। जब डिप्रेसन आए, उस समय हताश नहीं होना चाहिए। 'ओहोहो, अब मुझे अपने बारे में पता चला', इस तरह लाभ उठाना चाहिए। 'मुझे अपने बारे में पता नहीं चल रहा था। मैं कौन हूँ', वह पता नहीं चल रहा था, वह जाना अब। आत्मा के अलावा और किसी को डिप्रेसन का पता ही नहीं चलता। वही मेरा आत्मा और वही मेरा स्वरूप!

**प्रश्नकर्ता :** 'यह डिप्रेसन है', इस तरह से उसे जुदा देखा जाए तो क्या वही आत्मा है?

**दादाश्री :** जुदा देखने वाला आत्मा है, और डिप्रेसन आए तो फिर से चुप हो जाता है। 'आइस्क्रीम खा लो न', वह कहेगा। लेकिन वह खुद अपने आपको नहीं जानता। उस समय खुश रहना चाहिए कि 'ओहो, आज मुझे अपने बारे में पता चला!' उसकी बजाय हताश हो जाता है। ये कहते हैं न, 'मुझे डिप्रेसन आ गया।' 'अरे, तुझे डिप्रेसन कैसे आ सकता है? तो यह जाना किसने?' उसे आत्मा ने जाना। यह सब तो डिस्चार्ज है। डिस्चार्ज है इसलिए आपको देखते रहना है। डिप्रेसन कम हो गया है या बढ़ गया है, वह देखते रहना है।

**प्रश्नकर्ता :** वास्तव में डिप्रेसन के समय भी खुद जान ही रहा होता है।

**दादाश्री :** वही आत्मा है। उसके बजाय



ये तो हताश हो जाते हैं। ऐसा है न, डिप्रेशन आए तब आपको एलिवेट करने की ज़रूरत है। बाकी और क्या करना है? रोज़-रोज़ एलिवेट करने की ज़रूरत नहीं है। डिप्रेशन आए तभी करने की ज़रूरत है कि 'मैं अनंत शक्ति वाला हूँ, मैं अनंत सुख का धाम हूँ' इस तरह एलिवेट करना चाहिए!

डिप्रेशन हो जाए तो डिप्रेशन को 'देखते' रहना। एलिवेट हो जाए तो एलिवेट को 'देखते' रहना। क्या होता है उसे 'देखते' रहो। एलिवेट होने के बाद डिप्रेशन आए बग़ैर रहेगा नहीं। उसी प्रकार डिप्रेशन आने के बाद एलिवेट हुए बग़ैर रहेगा नहीं। इसलिए जो भी होता है उसे 'देखते' रहना। अप एन्ड डाउन, डाउन एन्ड अप।

जहाँ डिप्रेशन नहीं आए, वह जगह अपनी। जहाँ आनंद नहीं जाता, वह जगह अपनी। जहाँ जगत् का कल्याण हो, वह जगह अपनी! ऐसा कहेगा न? तो तेज़ी से सीढ़ियाँ चढ़ पाओगे। कर्जा बहुत है न!

### डिप्रेशन के सामने समझ से हल

अभी आपको खुद को डिप्रेशन नहीं आता है, ऐसा मैं भी जानता हूँ कि आत्मस्वरूप से आपको डिप्रेशन नहीं है। लेकिन इस बाह्य स्वरूप में डिप्रेशन आता है, उसका असर होता है। इसलिए चेहरा लटक जाता है और यदि अंदर चंदूभाई को डिप्रेशन हो जाए तो आप उनसे कहना कि 'हम तुम्हारे साथ है, घबराना मत'।

यह ज्ञान ही ऐसा है कि मोक्ष में ले जाएगा। लेकिन आपकी जागृति से बहुत हेल्प करनी चाहिए उसे, पुरुषार्थ करना चाहिए। पुरुष हो जाने के बाद ही पुरुषार्थ होता है। प्रकृति और पुरुष दोनों अलग हो गए। जब तक आप

'चंदूभाई' थे, तब तक प्रकृति थी। जैसे प्रकृति नचाए वैसे आप नाचते थे। आप पुरुष हो गए और प्रकृति अलग हो गई। पुरुष हो जाने के बाद पुरुषार्थ उत्पन्न होता है। पुरुषार्थ में वह जागृति तो है ही। पुरुषार्थ में तो सिर्फ क्या है? हमें निश्चित करना चाहिए। स्थिरतापूर्वक सारी बातचीत करनी चाहिए।

**प्रश्नकर्ता :** जैसे-जैसे समय बीतता है, जैसे-जैसे यह ज्ञान दृढ़ होता जाएगा?

**दादाश्री :** समझता जाएगा, जैसे-जैसे समझता जाएगा। आपको तो सिर्फ समझना ही है। मैंने जो ज्ञान दिया, उससे सारे आवरण टूट गए, कर्तापन छूट गया, सभी कारण खत्म हो गए। अब, उनके परिणाम बचे हैं। परिणाम किस तरह भुगतने चाहिए? उसके लिए यह समझ लो! समझने से सारा हल आ जाएगा और इतना अधिक समा जाएगा कि सिर्फ 'जानेगा' ही। कोई गाली देता रहेगा और यह 'जानता' रहेगा, बस इतना ही, नहीं रह सकता क्या ऐसा?

**प्रश्नकर्ता :** रह सकता है, दादाजी।

**दादाश्री :** गाली तो शरीर को छूती नहीं। मच्छर काट ले तो उसे भी 'जानता' है। यदि 'जानने वाला' है तो शरीर से अलग है और 'जानने वाला' नहीं रहा, उस समय शरीर में है।

जो भाग 'डिप्रेस' होता है, वह 'अपना' नहीं है। जो भाग 'एलिवेट' होता है, वह भाग 'अपना' नहीं है। जो भाग अरथी में जाता है, वह भाग 'अपना' नहीं है। इस संसार में जिनका भी जन्म हुआ है, उन सभी की दुर्दशा हो गई है। क्या ऐसे संसार में पड़े रहना चाहिए? इस संसार से कोई लेना-देना नहीं है। 'एक्सल्यूट' (केवल) हुए बग़ैर काम नहीं हो पाएगा।

**ज्ञान समझ में आया वह अलग और खुद अलग**

**प्रश्नकर्ता :** बहुत अच्छा लगा, दादा।

**दादाश्री :** या कहीं पर भी उलझन हुई?

**प्रश्नकर्ता :** ज़रा सी भी नहीं, स्पष्ट हो गया।

**दादाश्री :** बल्कि जो उलझन थी वह सुलझ गई, नहीं? तो अब इसका ध्यान रखना।

**प्रश्नकर्ता :** हाँ।

**दादाश्री :** ध्यान रखना। सुनने वाला अलग, ध्यान नहीं रखने वाला अलग और फिर आप भी अलग हो। इसलिए हमने ऐसा कहा है कि ध्यान रखना। क्योंकि हम पिछला सब जानते हैं, कि इसे कहने वाला कौन है वह! ताकि आपको उस झंझट में पड़ना ही नहीं पड़े। आप तो दादा के कहे अनुसार चलो। आपको चंदूभाई से कहना है, 'हम' देखेंगे और आप दादा के कहे अनुसार चलते रहो। 'आप ध्यान रखना', कहने के बजाय 'दादा ने जैसा बताया है, वैसे ध्यान रखना', ऐसा कहना।

आपको उलझन में डालने वाले ज्ञान को निकाल दिया। अगर आप चंदूभाई से कहो कि, 'ध्यान रखना', तो फिर वह कहेगा कि, 'ऐसा कहने वाला कौन है यहाँ पर?' ऐसा प्रश्न होगा न?

फिर अंदर पूछेगा न, कि यह कौन कह रहा है? अगर आप कहो, मैं कह रहा हूँ। लेकिन मैं कौन? अतः दादा यह कह रहे हैं, तो उसमें कोई हर्ज नहीं है। दादा के नाम से कर लो। दादा की जवाबदारी पर है। लेकिन दादा खुद की जवाबदारी समझकर खुद जुदा रखकर ही कहते

हैं। क्या आपको पूरी तरह से समझ में नहीं आया? मुझे लगता है, मेरे कहने का भावार्थ समझ में नहीं आया।

**प्रश्नकर्ता :** समझ में आया, दादा।

**दादाश्री :** आखिर तक? हँसते नहीं हो न आप। समझ में आए तो हँसते हैं।

**प्रश्नकर्ता :** आप जो कह रहे हैं न, वह अंदर देख रहा हूँ। अच्छी तरह से समझ में आया या नहीं, ऐसा देख रहा था।

**दादाश्री :** जिसे समझ में आया, वह भी अलग और आप अलग।

**प्रश्नकर्ता :** हाँ, उसे भी देखना है। जिसे समझ में आया, वह भी मैं नहीं हूँ, दादा।

**दादाश्री :** यह सब को फुल स्टॉप मानकर बैठ जाओगे तो उससे क्या होगा?

**प्रश्नकर्ता :** बहुत मार पड़ेगी, दादा।

**दादाश्री :** इन सब का देखने वाला तू है।

**प्रश्नकर्ता :** यानी कि कुल मिलाकर यह सब माइनस करना है, 'यह मैं नहीं हूँ, मैं नहीं हूँ, मैं नहीं हूँ'। इसलिए फिर मैंने ऐसा बैलेन्स रखा है कि 'यह सीट मेरी नहीं है' कहकर वे हट तो गए लेकिन फिर तुरंत ही अपनी सीट, जो कि जानने वाले की है, उस सीट पर बैठ जाना है। ताकि एक तरफा साइकोलॉजी (सोच) न हो जाए।

**दादाश्री :** तो उस समय यदि आनंद रहे तो समझना कि आप करेक्ट रास्ते पर हो।

**डिप्रेशन नहीं वहाँ ज्ञान की पूर्णाहुति**

जहाँ डिप्रेशन में भी सतत आनंद रहे तो वह जगह अपनी। ऐसी खोज कर सके, ऐसा यह

ज्ञान है। कभी बाहर से अड़चन आ जाए तब भी यदि अंदर आनंद रहे तो वह जगह अपनी, इस प्रकार जगह को ढूँढ निकाले कि यह जगह अपनी है और यह जगह अपनी नहीं है, भला! वर्ना फिर चाहे कैसा भी कर्म हो तो कह देना 'यह मेरा नहीं है' कि अलग हो जाओगे। क्योंकि यह आपका और यह औरों का, इस प्रकार अलग कर दिया है न!

मन में डिप्रेशन आए तो उसमें भी तन्मयाकार नहीं हो जाना है, उसका विरोध करना है। किसी भी काम में जब डिप्रेशन आए तब आत्मा का अनुभव होता है, अगर अपना यह ज्ञान लिया हुआ हो उसे!

हम ऐसा ज्ञान देना चाहते हैं कि पूरे वर्ल्ड में सभी देशों में घूमे, लेकिन किसी से 'डिप्रेस' न हो सके। 'डिप्रेस' नहीं हों, ऐसा होना चाहिए। और जो व्यक्ति किसी को 'डिप्रेशन' देता है, वह खुद 'डिप्रेस' हुए बगैर नहीं रहता। चाहे कितना भी बड़ा व्यक्ति हो, पूरा 'वर्ल्ड' हो, लेकिन वह हमें कैसे डिगा सकता है?

इस जगत् में कोई भय रखने जैसा नहीं है। इट हैपन्स है, उसमें क्या भय रखने जैसा है? और जहाँ इट हैपन्स है वहाँ तो यह एलिवेट होने की भी क्या जरूरत है और डिप्रेस होने की भी कहाँ जरूरत है? इस दुनिया में ऐसा कोई स्थान नहीं है या ऐसी कोई अवस्था नहीं है कि जो आपको 'डिप्रेस' कर सके! जगत् की किसी भी अवस्था में मस्ती रखने जैसी नहीं है, और न ही 'डिप्रेस' होने जैसा है।

यहाँ आए हुए सभी लोग असर वाले ही होते हैं। किसी को पाँच प्रतिशत तो किसी को पच्चीस प्रतिशत होता है लेकिन एक ही प्रकार का इफेक्ट है। लेकिन साथ में पुण्य कैसा सुंदर

लाए हैं। 'दादा' की लिफ्ट में बैठकर मोक्ष में जाना है! कोटि जन्मों के पुण्य जमा हों, तभी 'दादा' मिलते हैं! और फिर भले ही कैसा भी डिप्रेशन होगा, वह चला जाएगा। डिप्रेशन निकालने के लिए ही यह स्थान है। डिप्रेशन वालों के लिए, सभी प्रकार से फँसे हुआँ के लिए 'यह' स्थान है। अपने यहाँ तो क्रोनिक रोग भी मिटे हैं।

कोई बहुत डिप्रेस हो गया हो तो हम उस पर आँखों से करुणा बरसाते हैं। 'ज्ञानी पुरुष' तो किसी भी प्रकार से शक्ति प्रकट करवा देते हैं। आपको अंदर पूरा स्पष्टीकरण दे दें, ऐसा ज्ञानी का वचनबल है। आप यहाँ हमारे पास बैठते हो, तब जगत् विस्मृत रहता है और उसी को मोक्ष कहा है!

ऐसा कोई समय, संयोग या अवस्था नहीं है कि जो हमें 'डिप्रेस' कर सके! यह ज्ञान मिलने के बाद आपको भी डिप्रेशन या एलिवेशन नहीं होता है। यदि कोई डाँटे या जेल में डाल दे तब भी डिप्रेशन नहीं आए, उसे विज्ञान कहते हैं, यह वैज्ञानिक रास्ता है।

लाखों लोग डिप्रेस करवाने आएँ, फिर भी जरा सा भी डिप्रेस नहीं होता है। लाखों नहीं, भले ही करोड़ों लोग हों लेकिन डिप्रेस नहीं होता है। डिप्रेशन क्यों आना चाहिए? अभी भी 'आपको' डिप्रेशन नहीं आ रहा है। जो भी डिप्रेशन है, वह चंदूभाई को आ रहा है। आपको खुद को तो नहीं आ रहा है। लेकिन वास्तव में लोग इसे एक्सेप्ट नहीं करते हैं न! लोग कब एक्सेप्ट करेंगे? चंदूभाई को भी नहीं आए, वहाँ तक का पुरुषार्थ करना है आपको। अभी भी चंदूभाई (फाइल नं. 1) को डिप्रेशन आ जाता है न, वह नहीं आए, उसी को ज्ञान की पूर्णाहुति कहते हैं।

## दादावाणी

आत्मज्ञानी पूज्य नीरूमाँ और पूज्य दीपकभाई के आशीर्वाद प्राप्त आप्तपुत्रों के सत्संग कार्यक्रम

### कर्नाटक - गोवा

बेलगाम	दिनांक : 24 सितम्बर	संपर्क : 9945894202
अथनी ( बेलगाम )	दिनांक : 25 सितम्बर	संपर्क : 8050170137
हुबली	दिनांक : 26 सितम्बर	संपर्क : 9513216111
देवनगरे ( हुबली )	दिनांक : 27 सितम्बर	संपर्क : 9343037581
चिकमंगलूर	दिनांक : 28 सितम्बर	संपर्क : 8147785608
तुमकूर	दिनांक : 29 सितम्बर	संपर्क : 9481401665
बेंगलुरु	दिनांक : 30 सितम्बर और 3 अक्टूबर	संपर्क : 9590979099
मैसूर	दिनांक : 2 अक्टूबर	संपर्क : 8880341003
मडगांव	दिनांक : 5 अक्टूबर	संपर्क : 9766337143

### आसाम

गुवाहाटी	दिनांक : 28 सितम्बर	संपर्क : 9085405087
बक्सा	दिनांक : 29 सितम्बर	संपर्क : 8011249648

### मध्यप्रदेश- उत्तर प्रदेश

ग्वालियर	दिनांक : 30 सितम्बर और 1 अक्टूबर	संपर्क : 9926265406
झाँसी	दिनांक : 2-3 अक्टूबर	संपर्क : 9415588788
सागर	दिनांक : 4 अक्टूबर	संपर्क : 9165818181
दमोह	दिनांक : 5-6 अक्टूबर	संपर्क : 9926985853
जबलपुर	दिनांक : 7-8 अक्टूबर	संपर्क : 8103322601

### झारखंड - बिहार

जमशेदपुर	दिनांक : 28 सितम्बर	संपर्क : 7209923537
पटना	दिनांक : 1-3 अक्टूबर	संपर्क : 9431015601
मेदिनीनगर ( दल्लोंगंज )	दिनांक : 4-5 अक्टूबर	संपर्क : 6200738415
बेलचम्पा ( गढवा )	दिनांक : 6 अक्टूबर	संपर्क : 9801362466
राँची	दिनांक : 8-9 अक्टूबर	संपर्क : 7903656064

### पच्छिम बंगाल - उड़ीसा - छत्तीसगढ़

कोलकाता	दिनांक : 29-30 सितम्बर और 1 अक्टूबर	संपर्क : 9051512222
भुवनेश्वर	दिनांक : 2 अक्टूबर	संपर्क : 7077902158
कटक	दिनांक : 3 अक्टूबर	संपर्क : 8763090042
बरगड्	दिनांक : 4-5 अक्टूबर	संपर्क : 7978010946
भिलाई	दिनांक : 6-7 अक्टूबर	संपर्क : 9407982704
रायपुर	दिनांक : 8-9 अक्टूबर	संपर्क : 9179025061

### राजस्थान

बाड़मेर	दिनांक : 4 अक्टूबर	संपर्क : 9314209457
पाली	दिनांक : 5 अक्टूबर	संपर्क : 9252065202
जैतारण	दिनांक : 6 अक्टूबर	संपर्क : 9413172239
जोधपुर	दिनांक : 7-8 अक्टूबर	संपर्क : 9828360301

समय और स्थल की जानकारी के लिए गए नंबर पर संपर्क करे।

**Atmagnani Pujya Deepakbhai's UAE - Kenya Schedule - 2023**

23 - 26 Sep.	UAE Shibir	30 Sep.	Nairobi Satsang
27 - 28 Sep.	Dubai Satsang	1 Oct.	Nairobi <b>Gnanvidhi</b>
29 Sep.	Dubai <b>Gnanvidhi</b>	2 Oct.	Nairobi Satsang
Contact No. Dubai (+971) 055 731 6937		5 - 8 Oct.	Kenya Shibir
Contact No. Kenya (+254) 0722 914 750		9 - 10 Oct.	Nakuru Satsang / Centre Opening

**आत्मज्ञानी पूज्य दीपकभाई के सानिध्य में सत्संग कार्यक्रम**

**अडालज**

- 12 नवम्बर - दिपावली के अवसर पर विशेष भक्ति  
 14 नवम्बर - नूतन वर्ष ( वि. सं. 2080 ) के अवसर पर त्रिमंदिर में अन्नकूट-पूजन-आरती और पूज्यश्री के दर्शन  
 23 से 30 दिसम्बर - आप्तवाणी 14 भाग-3 पर सत्संग पारायण ( हिन्दी-अंग्रेजी में ट्रांसलेशन उपलब्ध रहेगा। )  
 31 दिसम्बर - श्री सीमंधर स्वामी की छोटी प्रतिमाओं की प्राणप्रतिष्ठा

**अमरेली में परम पूज्य दादा भगवान का 116वाँ जन्मजयंती महोत्सव**

- 22 नवम्बर ( बुध ) शाम 7 से 10 - महोत्सव शुभारंभ ( सांस्कृतिक कार्यक्रम ) और - सत्संग  
 23-24 नवम्बर ( गुरु-शुक्र ) सुबह 10 से 12-30 - सत्संग और शाम 4-30 से 7 - सत्संग  
 25 नवम्बर ( शनि ) सुबह 10 से 12-30 - सत्संग और शाम 3-30 से 7 - ज्ञानविधि  
 26 नवम्बर ( रवि ) सुबह 8 से 1 - जन्मजयंती के अवसर पर पूजन-दर्शन-भक्ति  
 शाम 5 से 8 - जन्मजयंती के अवसर पर दर्शन

स्थल : लीलीया रोड़, त्रिमंदिर के पास, दादा नगर ग्राउन्ड, अमरेली. संपर्क : 9574329133

**पूज्य नीरूमाँ / पूज्य दीपकभाई को देखिए टी.वी. चैनल पर...**

**भारत**

- ✦ 'साधना' पर हर रोज सुबह 7-50 से 8-15 तथा रात 9-30 से 9-55 ( हिन्दीमें )
- ✦ 'दूरदर्शन उत्तरप्रदेश' पर हर रोज दोपहर 3 से 4 ( हिन्दीमें )
- ✦ 'आस्था' पर हर रोज रात 10 से 10-20 ( हिन्दीमें )
- ✦ 'धर्म संदेश' चैनल पर हर रोज सुबह 2-50 से 3-50, दोपहर 2-30 से 3 तथा रात 8 से 9
- ✦ 'दूरदर्शन सह्याद्रि' पर हर रोज सुबह 7 से 7-45 ( मराठीमें )
- ✦ 'दूरदर्शन सह्याद्रि' पर हर रोज दोपहर 3-30 से 4 सोम से शुक्र और 11-30 से 12 शनि-रवि ( मराठीमें )
- ✦ 'आस्था कन्नड़ा' पर हर रोज दोपहर 12 से 12-30 तथा शाम 4-30 से 5 ( कन्नड़ामें )
- ✦ 'दूरदर्शन चंदना' पर हर रोज शाम 6-30 से 7 ( कन्नड़ामें )

त्रिमंदिरो के संपर्क : अडालज: 9328661166-77, राजकोट : 9924343478, भूज : 9924345588, मुंबई : 9323528901, अंजार : 9924346622, मोरबी : 9924341188, सुरेन्द्रनगर : 9737048322, अमरेली : 9924344460, वडोदरा : 9574001557, गोधरा : 9723707738, जामनगर : 9924343687. अन्य सेन्ट्रों के संपर्क : अहमदाबाद ( दादा दर्शन ) : 9574001445, वडोदरा ( दादा मंदिर ) : 9924343335, दिल्ली : 9810098564, बैंगलूर : 9590979099, कोलकता : 9830080820  
 यु.एस.ए.-केनेडा: +1 877-505-3232, यु.के.: +44 330-111-3232, ऑस्ट्रेलिया: +61 402179706



थाणे : त्रिमंदिर भूमिपूजन : ता. 30 जुलाई 2023



अडालज : सेवार्थी शिविर : ता. 4 से 6 अगस्त 2023



अडालज : सत्संग - ज्ञानविधि : ता. 12 - 13 अगस्त 2023



## शुद्धात्मा को थोड़े ही डिप्रेशन आ सकता है ?

डिप्रेशन में समता रहे तो आत्मा मिलता है और डिप्रेशन का उपाय करेंगे तो संसार में रहेंगे। डिप्रेशन यानी एक प्रकार का तप कहलाता है। उसमें आत्मा मिलता है। चारों ओर से उपसर्ग-परिसह होते हैं तब आत्मा प्रकट हो जाता है ! यानी डिप्रेशन तो सत्कारने योग्य है। उसके उपाय नहीं करने चाहिए। एटम बम पड़े तब भी आत्मा में से नहीं हटे, डिप्रेशन न आए, ऐसा यह अक्रम विज्ञान है ! शेर के संतान को सियार तू क्या कर सकेगा ? जो होगा वह जड़ को होगा, शुद्धात्मा को थोड़े ही कुछ होगा ? आप तो शुद्धात्मा ही हो ! डिप्रेशन का मूल कारण क्या है ? कमजोरी, दानत चोर। निखालस और साफ दानत वालों को डिप्रेशन कहाँ से आएगा ? सदा वर्तमान में रहते हैं, उसे डिप्रेशन नहीं आता।

- दादाश्री

