मैं डिप्रेशन से बाहर आ गया

• ब्रह्माकुमार संजीव कपूर, लखनऊ

जून, 1995 की दोपहर में डेढ़ बजे का समय था, उत्तर प्रदेश की राजधानी लखनऊ के हजरतगंज क्षेत्र के पीछे बने एक बगीचे में बैठकर मैं ज़ोर-ज़ोर से रोते हुए, ऊपर नीले गगन की तरफ मुँह करके कह रहा था, 'यदि इस दुनिया को चलाने वाली कोई शक्ति हो तो उसका चाहे जो भी रूप हो, जो भी नाम हो, या तो मुझे ठीक कर दे या मुझे इस संसार से उठा ले, मैं अब इस ज़लालत की ज़िन्दगी से पूर्णतया ऊब गया हूँ और एक पल भी ज़िन्दा नहीं रहना चाहता हूँ।'

स्पष्ट आवाज़ आई ऊपर से

तभी ऊपर से एक स्पष्ट आवाज़ आई, 'अभी से हिम्मत हार गये, तुम्हें तो अभी बहुत कुछ करना है।' इस आवाज़ ने जैसे जादू का काम किया और मैंने अपने अंदर असीम शक्ति का संचार होते हुए महसूस किया। जिस समय मैं रो रहा था, उस समय तक लगभग पूरे छह महीने मुझे रात-दिन जागते हुए हो गये थे। मेरी मानसिक हालत बिल्कुल विक्षिप्त जैसी एवं शारीरिक हालत अत्यंत जीर्ण-शीर्ण थी। गालों में गड्ढे, आँखें अंदर तक धँसी हुईं, बोलते समय हाँफने लग जाता था, चलने में चक्कर-सा आने लगता था। अत्यन्त अवसाद (डिप्रेशन) एवं तमाम प्रकार की शारीरिक व्याधियों से मैं ग्रसित था।

तनाव बदल गया मानसिक अवसाद में

डिप्रेशन का कारण भी बड़ा अजीब था। सन् 1994 में मैंने दो-दो सामाजिक संस्थाओं से अपने आपको इतना गहरा जोड़ लिया कि दिन के 16-17 घंटे बस इन्हीं सामाजिक संस्थाओं के महामंत्री की हैसियत से अत्यधिक लिखा-पढ़ी का कार्य, प्रेस-विज्ञप्ति आदि तमाम कार्य करते हुए, बाकी सभी क्रिया-कलापों से अपने-आपको एकदम अलग-सा कर लिया। तनाव अत्यधिक बढ़ गया तो वो मानसिक अवसाद में बदल गया।

आत्महत्या के आने लगे ख्याल

एक से एक बड़े-बड़े डॉक्टरों जिनमें एलोपैथ, होम्यापैथ एवं आयुर्वेद शामिल थे, से मेरा इलाज हो चुका था। लगभग सारे डॉक्टर पेट के दर्द का इलाज कर रहे थे, मन को कोई समझ नहीं पा रहा था। इसी बीच लखनऊ मेडिकल कालेज के वरिष्ठ मानसिक रोग विशेषज्ञ से भी मेरा दिमागी इलाज प्रारंभ हुआ किन्तु चारों तरफ अंधेरा ही अंधेरा नज़र आ रहा था। उम्मीद की कोई किरण नहीं बची थी और आत्महत्या के ख्याल हर समय आते रहते थे। मौके की तलाश में था कि तभी शिव बाबा ने मुझे अपनी गोद में ले लिया।

बहनों के समझाने से बहुत बल मिला

जिस दिन मैं लखनऊ हजरतगंज ब्रह्माकुमारी सेन्टर पर पहुँचा, मेरी स्थिति एकदम पागलों जैसी थी। बड़ी दीदियाँ जब मुझसे बात करने का प्रयास करतीं तो मैं एकदम रोने लग जाता। फिर दीदियाँ बहुत समझातीं कि जो कुछ हो चुका है, उसे भूल जाइये। अब आपको बाबा ने अपनी गोद में ले लिया है, आप बिल्कुल ठीक हो जायेंगे। उनके इस प्रकार समझाने से मुझे बहुत बल मिला। हजरतगंज के पास ही मेरा कार्यालय है, प्रतिदिन लंच टाइम में मैं सेन्टर जाने लगा और यह नियम आज 12 साल बीतने के बाद भी जारी है। सुबह और शाम की क्लास अलीगंज सेवाकेन्द्र पर भी करने लगा।

न्यारा-प्यारा फ़रिश्तों जैसा जीवन

अमृतवेले बाबा की याद, मुरली क्लास, दीदियों की प्रेरणाएँ और राजयोग के निरंतर नवीन प्रयोगों के फलस्वरूप मेरी मानसिक और

(शेष.. पृष्ठ 22 पर)