# मन की अशान्ति

श्रीगोविन्द दास उदासी बाबा

दुर्बलता ही अशान्ति है। सबलता ही शान्ति है। आलस्य त्याग करो, अनिच्छा त्याग करो। कर्म करो, शान्ति मिलेगी। तुम्हारा कर्म क्या है? अपने स्वरूप का स्मरण करना। तुम्हारा स्वरूप कौन है? – भगवान। भगवान सभी जीवों के स्वरूप हैं। तुम बिन्दु हो सकते हो परन्तु भगवान सिन्धु है, तथापि बिन्दु का स्वरूप सिन्धु है। बिन्दु जबतक सिन्धु से एकाकार न हो जाये तबतक शान्ति प्राप्त नहीं हो सकती है। यह अटल सत्य है। मैं जड़ नहीं, चेतन हूँ – यह भावना प्रथमतः दृढ़ करनी पड़ेगी। फिर चैतन्य बिन्दु होकर, चैतन्य सिन्धु को पुकारो – आओ, आओ एकबार आ जाओ।

सिन्धु के अनेक नाम हैं। यदि तुम्हारी दीक्षा नहीं हुई हो, और यदि भगवान पर तुम्हारा विश्वास हो तो प्रीति पूर्वक किसी भी महान दिव्यात्मा का नाम ग्रहण करो और वह नाम प्रेम पूर्वक निज हृदय में स्थापित करो। वह नाम सदा-सर्वदा जपते रहो। वृथा मत बोलो, यदि शान्ति पाने की चाह हो तो केवल नाम जपो, शान्ति अवश्य मिलेगी। नाम जपो, दुःख दूर होंगे। दीक्षा लेते समय गुरु को अपने मन की अभिलाषा व्यक्त करना, इसमें शर्माने की कोई बात नहीं है। गुरु का नाम लेकर अपना स्वभाव गठन करना।

बलहीन को क्या कभी शान्ति मिलती है? कभी नहीं। तुम क्या हो? तुम्हे कुछ करने को कहा जाये तो तुम कहते हो–क्या मैं यह कर सकूँगा? क्यों नहीं कर सकोगे?– खा सकते हो, सो सकते हो, परनिन्दा कर सकते हो, वाद-विवाद कर सकते हो, आलस्य-अनिच्छा कर सकते हो और भगवान का नाम नहीं ले सकते हो? आलस्य त्याग करो; यह तुम्हारा शत्रु है, जान लो। यह आलस्य ही तुम्हें क्लेश प्रदान करता है। कितना ही क्लेश क्यों न हो, कितनी ही अनिच्छा क्यों न हो, अनिच्छावश भी नाम जप करो, शान्ति मिलेगी। सब अशान्ति दूर हो जायेगी। लोग योग करते हैं, यम-नियम करते हैं, कितने तरह के आसन-प्राणायाम करते हैं, धारणा, ध्यान, समाधि, कुम्भक करते हैं, उससे तुम्हें क्या? तुम यदि चींटी बनकर रहोगे – मिट्टी पर रहकर एक तृण ढोने की शक्ति नहीं, तो तुम एक लकड़ी का तना कैसे उठाओगे?

चींटी आकाश में नहीं उड़ पाती, इससे उसे दुःखी होने की क्या बात है? तुम सदा सर्वदा नाम में रुचि रखो, एकदिन सबसे ऊपर उठ सकोगे। जिनका नाम जप करोगे वे ही तुम्हें उन्नत करेंगे। नाम जपो, नाम जपो, एकबार नहीं , दो बार नहीं, श्वास-श्वास में नाम जप करो। नियमानुसार जप की त्रिकाल साधना दिन में तीन बार करो, फिर सब समय विधि-अविधि जैसे भी हो नाम करना। 'कर नहीं सकूँगा' यह बात मन में भी न लाना। यह उक्ति मूर्ख की होती है, जान लो की मूर्ख का कोई नहीं होता। मूर्खता का त्याग करो। मानव बनकर केवल भगवान का नाम जप करो। वायु जैसे तुम्हारी देह को एक क्षण के लिए भी त्याग नहीं करती वैसे ही नाम तुम्हारे श्वास-प्रश्वास को त्याग न करे। बैठे-बैठे जब जप न कर सको तो, टहलते-टहलते जप करो। शयन काल के समय जप करो। जब तक निद्रा न आये जप करो। शुचि-अशुचि अवस्था में रहने पर भी जप करो। दोनों हाथों से काम करते रहो और मुँह में जीवन का सार 'हरिनाम' जप करो। आहार लेते समय एवं सोते समय भी जप करो। जब कुछ जरूरी बात करनी हो तो गुरु को प्रणाम कर, वह बात करो। फिर कार्य समापन होनें पर पुनः जप आरम्भ करो। ऐसा अभ्यास करके देखो, परम शान्ति मिलती है या नहीं?

भगवान कहते हैं जप काल में तुम्हें कई विघ्न-बाधाओं का सामना करना पड़ेगा और यह विघ्न-बाधाऐं ही तुम्हारे सबसे बड़े शत्रु या पाप हैं जान लो। ये सारी बाधाऐं पूर्व जन्मों के दुष्कर्मों के फलस्वरूप आती हैं। आलस्य, अनिच्छा ही तुम्हारे पापों का फल हैं, यह जान लो। यह सारे बाधा विघ्न अग्राह्य कर जप करो, समस्त पाप दूर हो जायेंगे एवं शान्ति मिलेगी।

श्रीगुरु भगवान का आदेश है, वे कह रहें हैं– सारे दिन कितनी फालतू बातें करते हो, कितनी लोक निन्दा करते हो, यह सब न करके केवल जप क्यों नहीं करते? मरना तो एकदिन पड़ेगा ही, वृथा बातें करके, परनिन्दा, परचर्चा करके क्यों मरना? भगवान का नाम करते-करते ही क्यों न मरें? इससे इहलोक एवं परलोक में शान्ति प्राप्त होगी और तुम्हें मृत्यु नहीं अमरत्व की प्राप्ति होगी।

**हिन्दी अनुवाद– श्रीमती सुशीला सेठिया**