



आज के इस भौतिकतावादी युग में स्थायी खुशी एक स्वप्न मात्र रह गई है। समय के साथ-साथ आज खुशी के मायने भी बदल चुके हैं। प्रत्येक व्यक्ति दूसरे व्यक्तियों में, भौतिक वस्तुओं में, सुख-सुविधाओं एवं सम्बन्धों में खुशी तलाशने का प्रयास कर रहा है। इस भागदौड़ भरी जिन्दगी में व्यक्ति इस कदर उलझ गया है कि सच्ची खुशी के बारे में सोचना ही भूल गया है। इस कलियुगी चकाचौंध ने उसकी आँखें ऐसे बंद कर दी हैं कि सत्य को देखने के लिए वह अपनी आँखें खोलना ही नहीं चाहता। मनुष्य आज आवश्यकताओं के सीमित दायरों से निकलकर इच्छाओं के भंवर में फँस चुका है। वह जितना ही अपनी इच्छाओं को पूरा करने का प्रयत्न करता है उतनी ही उसकी इच्छाएं बढ़ती जाती हैं।



अतीत में खोजते हैं खुशी

आज मनुष्य इसलिए भी खुश नहीं रह पाता क्योंकि या तो वो अतीत में जीता है या फिर भविष्य में। यदि हम अतीत में जी रहे हैं तो बीती बातों को सोच-सोचकर अभी वर्तमान में भी दुःखी होते रहेंगे। इसका कारण यह है कि उस बात को हमने अपने मन में ही रखा है निकास नहीं है। अतीत को हम जितनी बार दोहराते हैं तो वही अतीत हमारा वर्तमान बन जाता है और फिर यह हमारे भविष्य पर प्रभाव डालता है।

हम वर्तमान में तब तक खुश नहीं रह सकते जब तक हम अतीत की दुःखदायी बातों को भुला नहीं देते। अतीत की तरह ही हम कहीं न कहीं भविष्य में भी बहुत ज़्यादा जीते हैं, हम खुशी को भविष्य में तलाशने का प्रयास करते रहते हैं।

वस्तुओं की प्राप्ति में दूढ़ते खुशी
हम ऐसा सोचने लगते हैं कि कोई वस्तु हमें

खुशी की तलाश ...

-- ब.कु. शोभिका, शांतिवन

प्राप्त होगी तब हम खुश होंगे उस वक्त हमारा सारा ध्यान केवल इस बात पर होता है कि जब ये होगा तब खुशी मिलेगी। जब ऐसी सोच आती है तो साथ ही इसके पूरा न होने का भय भी आता है। जब हमारी खुशी किसी चीज़ पर निर्भर होती है तो भय स्वतः ही आ जाता है क्योंकि जहाँ निर्भरता है वहाँ भय की भावना तो होगी ही। हम कितनी भी कोशिश कर लें, भय का एक विचार आ ही जाएगा। खुशी और भय दोनों कभी भी एक साथ नहीं हो सकते। इस भय के कारण हम अपने वर्तमान की खुशी को खो देते हैं और केवल भययुक्त होकर रह जाते हैं। कुछ मनुष्य केवल किसी न किसी क्षणिक प्राप्ति के पीछे अपनी खुशियाँ गंवाते रहते

हैं। वे लोग केवल प्राप्ति पर ही निर्भर हो जाते हैं। वे वास्तव में खुश नहीं होते हैं क्योंकि वे हमेशा दूसरों की प्राप्ति की ओर देखते रहते हैं। जिस पल वो कुछ प्राप्त करते हैं तो उन्हें राहत की अनुभूति होती है परंतु इसमें केवल राहत होती है, खुशी नहीं! और ये भी थोड़ी ही देर के लिए होता है। ऐसे लोगों के जीवन में प्राप्तियाँ तो बहुत सारी आ जाती हैं क्योंकि जीवन में उनका एक ही उद्देश्य होता है कि हमें कुछ प्राप्त करना है परंतु यह जो प्राप्ति की यात्रा है, यह कभी पूरी नहीं होती। वह एक प्राप्ति से पूरी होकर दूसरी प्राप्ति की ओर बढ़ जाती है जिसमें खुशी की मंजिल नहीं मिलती।

रिशतों में तलाशते खुशी
कई मनुष्य रिश्ते-नाते एवं संबंधों में खुशी दूढ़ते रहते हैं। यदि रिश्तों में कुछ मन-मुटाव हो गया तो उनकी खुशी गायब हो जाती है। रिश्तों को वे खुशी का आधार मान बैठते हैं। उनकी खुशी जो स्वयं उनके हाथ में है, उसे वह दूसरों से प्राप्त होने वाली चीज़ समझ लेते हैं। वे स्वयं के अंदर झाँकने का कभी प्रयास ही नहीं करते, वे कभी यह देखते ही नहीं कि स्वयं उनके भीतर खुशी का भंडार भरा है। यदि मनुष्य सही मायनों में स्थायी

खुशी को आज के तमोगुणी वातावरण में प्राप्त करना चाहता है तो उसका एकमात्र स्रोत स्वयं के भीतर उस खुशी को तलाशना होगा, उसे जागृत करना होगा। इसके लिए कुछ बातों पर ध्यान देना आवश्यक है।

जैसे कि:-

■ हम दूसरों को अपने दुःखों के लिए दोष देना बंद कर दें।

■ सुबह उठते ही खुशी का संकल्प करें। स्वयं से कहें कि आज कुछ भी हो जाए, मुझे खुश रहना है।

■ नकारात्मक संकल्पों को अपने मन में प्रवेश न करने दें। अपना नज़रिया सदैव सकारात्मक रखें।

■ खुशी को दूसरों से प्राप्त होने वाली वस्तु न समझें, स्वयं में ढूँढ़ें।

■ अतीत एवं भविष्य की बातों को छोड़कर वर्तमान में जीना सीखें।

■ किसी भी अल्पकालिक प्राप्ति को अपनी खुशी का आधार न बनायें।

■ सदैव हर परिस्थिति में संतुष्ट रहें और सभी को संतुष्ट करने का प्रयास करें।

■ खुशी को व्यक्ति, वैभव, वस्तु इत्यादि सीमाओं में न बाँधें।

■ किसी भी असफलता पर निराश न हों बल्कि सफलता प्राप्त करने के लिए दुगुना प्रयास करें परंतु खुशी एवं सरलता के साथ।

■ अपने मन एवं मस्तिष्क पर किसी बात का बोझ न डालें, सदैव हल्के रहें।

सदैव यह याद रखें कि खुशी हमारी स्वयं की रचना है। स्थायी खुशी को हम केवल अपने भीतर से प्राप्त कर सकते हैं न कि अन्य किसी सांसारिक व्यक्ति व वस्तुओं से। स्वयं से यह संकल्प कर लें कि मुझे खुश रहना है। खुशी से महत्वपूर्ण कोई चीज़ नहीं इसलिए खुशी को किसी भी मूल्य पर जाने न दें। जिस प्रकार हम अन्य बातों का ध्यान रखते हैं उसी प्रकार अपने मन का भी ध्यान रखें। अपने आप को चेक करें कि मेरे मन में कैसे संकल्प चल रहे हैं। यदि नकारात्मक संकल्प चल रहे हैं तो उन्हें धीरे-धीरे परिवर्तित करने का प्रयास करें। यह तुरंत नहीं होगा, थोड़ा समय लगेगा परंतु प्रयास करने से आपको सफलता अवश्य मिलेगी तथा आपको यह एहसास हो जाएगा कि अपनी खुशी को स्थायी रखने के लिए आप स्वयं ही जिम्मेवार हैं और कोई नहीं। जब आप अपने अंदर की खुशी को पहचान लेंगे तो आपका जीवन खुशहाल एवं सुखमय बन जाएगा।



संस्थवा। कार्यक्रम में ब्र.कु. छाया सम्बोधित करते हुए, मंचासीन मध्यप्रदेश के श्रममंत्री अंतरसिंह तथा साथ में नगर पालिका अध्यक्ष अरुण चौधरी।



दिल्ली-पीतमपुरा। 'अलविदा डायबिटीज' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. प्रभा, डॉ. गर्ग, डॉ. श्रीमन्त साहू, नागपाल भाई तथा भाटिया भाई।



पेट वडगांव-महा। योगा गुरु रामदेव बाबा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रानी। साथ हैं ब्र.कु. सारिका।



जवलपुर-संजीवनी नगर(म.प्र.)। आध्यात्मिक संगोष्ठि का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए दिलीप पटेल, शार्पद, आर.के. विलथरिया, सन्तोष झारिया, ब्र.कु. भावना तथा ब्र.कु. मूलचंद।



झाबुआ-म.प्र.। ईश्वरीय सेवाओं से अवगत कराने के पश्चात् जिलाधीश चन्द्रशेखर बोरकर को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. ज्योति।



कैथल-हरियाणा। वरिष्ठ नागरिक समिति, कैथल ने ज्ञान चर्चा के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. ज्योति, ब्र.कु. पुष्पा, समिति के प्रेसिडेंट तथा अन्य।

परमात्म शक्ति...

- पेज 1 का शेष...

वह अद्वितीय है। उन्होंने कहा कि सत्य ज्ञान को आचरण में लाने के लिए सत्य स्वरूप को पहचानने की ज़रूरत है और इस कार्य में ब्रह्माकुमारी संगठन बिना किसी भेदभाव के बखूबी निर्वहन कर रहा है। डॉ. साध्वी सुशीला, कुरुक्षेत्र ने कहा कि आत्मिक संवाद मन को ऊर्जावान बनाता है। इस

आध्यात्मिक ऊर्जा को आचरण में लाने से ही संसार की दिशा व दशा सुधरेगी। वेदपति स्वामी दयानंद सरस्वती, अजमेर ने कहा कि आत्मा और परमात्मा के ज्ञान को स्पष्ट रूप से स्वीकार करने के लिए मन, बुद्धि की स्वच्छता आवश्यक है।

प्रभाग के मुख्यालय संयोजक ब्र.कु. रामनाथ ने कहा कि सर्वधर्मों के सहयोग से ही आध्यात्मिकता की शक्ति को किरणें

विश्व में फैलेंगी। उन्होंने कहा कि परमात्मा का ज्ञान आत्मा को समर्थ बनाता है, जिससे आत्मिक शक्तियाँ विकसित होने से समाज के हर वर्ग का उत्थान करने की मानसिकता को बल मिलता है। इस कार्यक्रम में राजयोगिनी ब्र.कु. नलिनी, ब्र.कु. गोदावरी, ब्र.कु. कविता तथा ब्र.कु. सरला ने भी अपने विचार व्यक्त किये।