

खुशी के रचयिता हम स्वयं है

हमने जो मान्यता (बिलीफ सिस्टम) बना ली है उसके अनुसार हम खुशी को सारा दिन भविष्य में ढूँढते रहे हैं। हम यही कहते हैं कि यह होगा तो मैं खुश हो जाऊँगी। आज हम पीछे मुड़कर देखते हैं तो यही कहते हैं कि 'विद्यार्थी जीवन सबसे अच्छा जीवन है, परन्तु जब विद्यार्थी जीवन में होते हैं तब यही कहते हैं कि जब स्कूल पढ़ाई खत्म हो जायेगी, जब कॉलेज में जाऊँगी या जब नौकरी मिल जायेगी तब मैं खुश होऊँगी। जैसे ही मैंने कहा कि जब यह होगा तब मैं खुश होऊँगी। इसका मतलब है कि मैं अभी खुश नहीं हूँ। हमारी पढ़ाई भी समाप्त हो गयी, फिर हम नौकरी में आ गये, फिर हमने सोचा, अच्छा जब मैं एक से दो यानि सहभागी हो जाऊँगी, जब मैं सम्बन्ध बना लूँगी, तब खुश हो जाऊँगी। फिर वह रिश्ता हुआ, फिर हमने कहा, जब हमारा परिवार हो जाएगा तब मैं खुश हो जाऊँगी। इसका मतलब है कि हर बार हमारी खुशी स्थगित होती गयी, अब यह कब होगी ?

हम कहते हैं कि वे पहले वाले जो दिन थे ना, बहुत अच्छे थे। मैं वर्तमान में हूँ और खुशी को जो होने वाला है या फिर जो हो गया उसमें ढूँढती हूँ। अगर मैं यहाँ खडी होकर कह रही हूँ कि जो हो गया वह बहुत अच्छा, पर उस समय मैं कब खुश हुई थी, उस समय मैं इस सोच के साथ बैठी थी कि जब यह होगा, तब मैं खुश हो जाऊँगी। वर्तमान में रहकर हम हर पल या तो बीतते हुए पल के बारे में सोच रहे होते हैं या फिर आने वाले पल के बारे में।

एक दिन आप अपने विचारों की जांच करें, आप पायेंगे कि या तो वे बीती हुई बात से संबंधित होते हैं या आने वाले समय से संबंधित होते हैं। फिर हम खुशी के लिए निर्भर हो जाते हैं कि कुछ नया होगा तब खुशी मिलेगी, इस प्रक्रिया में मेरा एक-एक पल बीतता गया, यह कहते हुए कि अगले पल वो खुशी आने वाली है, जब कुछ ऐसा होगा तब मुझे खुशी मिलेगी। ऐसी खुशी किसी प्राप्ति पर, हम जो काम करते हैं उस पर, लोगों के व्यवहार पर, साधनों पर निर्भर है। जब हमारी किसी चीज पर निर्भरता है तब हम खुशी कैसे रह सकते हैं!

भय और खुशी दोनों एक साथ नहीं रह सकते हैं। यदि हम डर में है तो खुश नहीं हो सकते हैं। मान लीजिए कि मेरी खुशी आप पर निर्भर है तो मैं हमेशा डर में रहूँगी कि ये ठीक है, ये मेरे से नाराज तो नहीं हुए, ये खुशी है ना, ये संतुष्ट है ना, मैं इनको खुश रखने के लिए क्या करूँ, तो यह डर है, असुरक्षा है। जहाँ निर्भरता होगी वहाँ असुरक्षा की भावना तो होगी ही। अगर मेरी खुशी साधनों पर निर्भर है तो हम सारा दिन उनके बारे में ही सोचते रहेंगे।

इतनी मेहनत करते हुए भी हम खुशी नहीं हैं तो इसका सिर्फ एक ही कारण है 'निर्भरता'। हमने अपने-आपको परिस्थितियों पर, लोगों पर, वस्तुओं पर, न मालूम किन-किन चीजों पर निर्भर करके रखा है। जब हम इतनी चीजों पर निर्भर होंगे तो खुश..... ?

एक है, जो मैं बाहर करती हूँ और एक है, जो मैं करते हुए अंदर महसूस करती हूँ। मैं आपके लिए अच्छा खाना बना रही हूँ लेकिन अंदर से डर में हूँ तो कौन-से प्रकंपन निर्मित होंगे? कोई आ रहा है, हम दस चीजें बना दें खाने के लिए लेकिन अंदर कौन-सी ऊर्जा निर्मित हुई, इसका भी ध्यान रखना है। जब अन्दर सकारात्मक ऊर्जा निर्मित होगी, तो कर्म कभी भी गलत नहीं होंगे। अभी क्या है, मैं आपके ऊपर निर्भर हूँ या मैं आपको बहुत ज्यादा खुश करने की कोशिश करती हूँ, फिर अगर आप थोड़ा-सा दुखी हो गये या आप मुझसे खुश नहीं हुए तो मैं एकदम से प्रतिक्रिया करके आपसे अलग हो जाती हूँ।

जब हम अंदर से दर्द में होते हैं, भय में होते हैं तो मुझे अच्छा बोलने के लिए, अच्छा करने के लिए बहुत मेहनत करनी पड़ती है। अगर मैं शांत हूँ, स्थिर हूँ तो मेरी खुशी अपने हाथ में है। मुझे आपको खुशी नहीं करना है, मुझे खुश रहना है। अगर मैं खुश रहूँगी तो मेरे प्रकंपन सही होंगे, फिर यह संभव ही नहीं है कि मेरे मुख से कोई गलत शब्द निकलेगा क्योंकि मेरे बोल, मेरे कर्म का बीज 'आत्मा, में है।
