

## प्रसन्नता

प्रसन्नता हे प्रभूकडून मिळालेले दिव्य वरदान आहे. हा एक दिव्य गुण आहे. जो आत्मा आनंदाच्या रुपात सदर रुजलेला असतो किंवा असेही म्हणू शकतो की, आत्म्याच्या सात गुणांपैकी प्रसन्नता हा एक मोलाचा गुण आहे. जर आम्ही सदैव प्रसन्न राहीलो किंवा नेहमी प्रसन्न राहणे शिकलो तर असे समजावे की, आपले भाग्य उदयास आले. संपूर्ण जीवनच सुखमय बनेल. जो व्यक्ती स्वतः प्रसन्न राहतो आणि आपल्या प्रसन्नतेने इतरांना सुध्दा प्रसन्न करतो. तर असे समजावे की, तो सर्वश्रेष्ठ दानच करतो. कारण तो व्यक्ती एखाद्या दुःखी आणि कोमजलेल्या जीवनाला सुखी बनवत असतो. त्यापेक्षा मोठे दान कोणते असू शकेल? जो उदास आणि कोमेजलेल्या मानवाला उत्साही बनवू शकेल. शोक, संतप्त हृदयात आनंदाच्या लहरी निर्माण करू शकतो. दुःखी चेह-यावर हसू फुलवितो. तो संपूर्ण मानव जातीवर किती (खूप) मोठे उपकार करतो असा हर्षितमुख व्यक्ती जेथे कुठे राहतो मग तो समाज की, घर- परिवार, सभा असो वा सोसायटी तेथे आनंद, आशा आणि उत्साहांची फवारे निर्माण होईल. अशा आत्म्याच्या संपर्कात आलेल्या निराश व्यक्ती ही आशावान बनते. दुःखी व्यक्ती ही सुखी बनते. प्रत्येकाचा चेहरा खुलतो म्हणून प्रिय आत्म्यांनो, लक्षात ठेवा की, स्वतः प्रसन्न करणेच जीवनाचे लक्ष्य असले पाहिजे.

तेथे प्रसन्नतेमुळे सर्वांना लाभ होतो तेथे आणखी एक मोठा फायदा आहे की, प्रसन्न वदन आत्म क्रोध, ईर्ष्या, व्देष इत्यादी दुर्गुणांपासून नेहमी मुक्त राहतो. त्याला ईर्ष्या, क्रोध, इत्यादी विकार त्रास देत नाही. जेव्हा एखाद्या प्रसंगानुरूप क्रोध येण्याचा प्रयत्न जरी केला तरी प्रसन्न राहण्याचा स्वाभाव अन्य आत्म्यांना देखील क्रोध मुक्त करतात. दुश्मनांना मित्र बनविणे आणि दुसर-याला क्रोधी स्वभाव बदलण्यास प्रसन्नता खूप मदत करते आणि म्हणून प्रसन्नतेला सदा आपल्या जवळ ठेवावे. सदा प्रसन्न राहिल्याने आपल्या शरीरावर चांगला प्रभाव पडतो. अनेक आजार, तणाव, क्रोध इत्यादी आमच्या शरीरात घर बनवतो. मग आम्हाला त्रास देतो (सतावितो) परंतु प्रसन्नता युक्त मनुष्य स्वस्थ, बलवान आणि निरोगी असतो. ईश्वरीय महावाक्यच आहे. शरीर भलेही जावो परंतु खुशी प्रसन्नता जायला नको. या महावाक्याने आम्हाला खूप उभारी येते.

असेही म्हटले जाते की, दिवसातून कमीत कमी तीन-चार वेळेला खळखळून हसायचे. त्यामुळे रक्तसुध्दी होते. जठराग्नी प्रज्वलित होऊन केलेले भोजन चांगले पचते. हृदय आणि फुफ्फुसे बलवान होतात. शरीर व आत्म्याला चिते समान जाळणारी चिंता नष्ट होते. म्हणून शरीर स्वस्थ व निरोगी बनविण्यासाठी प्रसन्नता एक रामबाण उपाय आहे.

हे आत्म्यांनो, आपल्या मनातील हीन-दीन तसेच उदासी विचारांना फाटा द्या. नेहमी क्रियाशील तसेच

उद्योगी संकल्पाची निर्मिती करा. श्रेष्ठ आणि शुभ संकल्पात रमण करायला शिका तेव्हा आपल्या सुखी, प्रसन्नता आणखीनच वृद्धीगत होईल, वाईटातूनही चांगले पाहण्याची दृष्टी निर्माण करा. संकटातही प्रसन्नचित्त राहा आणि दिवस संपल्यानंतर ईश्वराला धन्यवाद द्या. लक्षात ठेवा सदा प्रसन्न राहणारा व्यक्ती, चिंता तसेच क्रोध न करणारा व्यक्ती स्वस्थ, बलवान आणि दिर्घायुष्यी होतो. प्रसन्नतारुपी औषधी (उपाय) शरीर, मन आणि आत्मा तिघांनाही बलवान, पवित्र तसेच स्वस्थ बनविते.

शेवटी आपण जर नेहमी प्रसन्नता आणि आनंदाच्या लहरीत सामावून जाण्याची इच्छा ठेवीत असू, तर आनंदाचा सागर परमपिता परमात्मा शिवाच्या आठवणीत रमणाम व्हा. त्यांचा सत्य परिचय प्राप्त करून घ्या आणि त्याला पाहत राहा. मी ईश्वराचा व ईश्वर माझा सदा हेच गीत गात राहा.

- ब्रह्माकुमारीज् वार्ता फिचर्स

[www.bkvarta.com](http://www.bkvarta.com)