

જીવનમાં સાચા સુખ-શાંતિ-આનંદની અનુભૂતિનો સચોટ રાહ

બ્રહ્માકુમાર પ્રફુલચંદ્ર શાહ (નડીઆદ) : (M) 9825892710



એક સમૃદ્ધ રાજ્યનો રાજા બધાજ કારણે તે તૃપ્તિનો અનુભવ કરવા લાગ્યો. તેના દુઃખ-અશાંતિ દૂર થયા અને તે સુખનો અનુભવ કરવા લાગ્યો.

ઉપરોક્ત દ્રષ્ટાંતનો સારાંશ એ છે કે સુખ એ કોઈ ભૌતિક અવસ્થા નથી પરંતુ મનની અનુભૂતિનો વિષય છે. સુખની

અનુભૂતિ માટે ભૌતિક રીતે સંપન્ન કે સમૃદ્ધ હોવું જરૂરી નથી. પરંતુ સુખની અનુભૂતિ તૃપ્તિમાં સમાયેલી છે અને તૃપ્તિનો આધાર સંતુષ્ટતા છે. એટલેજ આપણે ત્યાં કહેવાયું છે કે ‘સંતોષી નર સદા સુખી’. સુખી રહેવાનો સર્વોત્તમ ઉપાય છે સંતુષ્ટ રહો તેમજ અન્યને સંતુષ્ટ કરો. આ ઉપરાંત નીચેના કેટલાક મુદ્દાઓને આપણે ધ્યાન પર લઈશું તો જીવનમાં ચોક્કસ પણે સુખ-શાંતિ-આનંદનો અનુભવ કરી શકીશું.

- સુખની અનુભૂતિમાં સૌથી મોટું કોઈ વિઘ્ન હોયતો એ છે કે આપણે આપણી પાસે જે છે તેનું મૂલ્યાંકન ઓછું કરીએ છીએ અને બીજાની પાસે જે છે તેનું મૂલ્યાંકન ઊંચું કરીએ છીએ. આને કારણે આપણે અસંતુષ્ટતા નો અનુભવ કરીએ છીએ જે સુખની અનુભૂતિનો અભાવ પેદા કરે છે. તમારી પાસે જે છે તે વિષે વિચારો. તમારી પાસે છત છે ઘણાં બધાં એવા છે કે જેને સડક પર રાત ગુજારવી પડે છે. તમારી પાસે ખાવા માટે ભોજન છે ઘણાં બધાં એવા છે કે જેને ભૂખ્યા સૂઈ જવું પડે છે. તમારી પાસે પહેરવા માટે કપડાં છે ઘણાં બધાં એવા છે જેની પાસે શરીર ઢાંકવા કપડાં નથી. તમારી પાસે જે છે તેનાથી તૃપ્ત રહો. વધુ સારનો પ્રયાસ જરૂર કરી શકીએ.

પ્રકારની સુવિધાઓથી સંપન્ન હોવા છતાં ખૂબ ઉદાસ રહેતો હતો તેમજ કોઈ સુખ કે આનંદનો અનુભવ કરી શકતો ન હતો. એક દિવસ તેણે પોતાના રાજગુરુને પૂછ્યું કે મારી પાસે આટલી સત્તા અને સમૃદ્ધિ હોવા છતાં હું સુખ, ખુશી કે આનંદ નો અનુભવ કરી શકતો નથી તો મારે આ માટે શું કરવું? રાજગુરુએ વિચાર કરી ઉત્તર આપ્યો કે હે રાજન આપના રાજ્યમાં જે સૌથી સુખી છે તેમજ જેને કોઈ દુઃખનો અનુભવ નથી તેવા વ્યક્તિનું પહેરણ તમે પહેરશો તો તમારી સમસ્યાનું સમાધાન થઈ જશે. રાજાએ પોતાના કર્મચારીઓને રાજ્યમાં સૌથી સુખી માણસને શોધી તેનું પહેરણ લઈ આવવા આદેશ આપ્યો. કર્મચારીઓ ગામેગામ ફર્યા પરંતુ સંપૂર્ણ સુખી કોઈ વ્યક્તિ મળ્યો નહીં. દરેક વ્યક્તિએ પોતાના નાના મોટા કોઈ ને કોઈ દુઃખનું વર્ણન કર્યું. અંતે એક કર્મચારી એક ઝૂપડામાં રહેતા એક સામાન્ય વ્યક્તિ પાસે પહોંચ્યો અને તેને પૂછ્યું “ શું તું સંપૂર્ણ સુખી છે?, હમેશાં ખુશ રહે છે ?” તેણે જવાબ આપ્યો “હા, હું ખૂબજ સુખી છું, અને ખુશ પણ છું.” આ સાંભળીને કર્મચારી ખૂબજ ખુશ થઈ ગયો અને તે સામાન્ય વ્યક્તિ પાસે તેનું પહેરણ માગ્યું. તે વ્યક્તિએ ઉત્તર આપ્યો કે આ માટે હું અસમર્થ છું, કારણકે મારી પાસે પહેરણ છે જ નહીં.. નિરાશ થઈ કર્મચારી રાજા પાસે ગયો અને જણાવ્યું કે ખૂબ તપાસના અંતે સૌથી સુખી વ્યક્તિ તો મળ્યો પરંતુ તેની પાસે તો પહેરણ જ નથી. આ સાંભળતાજ રાજાને વાત સમજાઈ ગઈ કે સુખની અનુભૂતિ માટે ફક્ત સુવિધાઓ કે સમૃદ્ધિ પર્યાપ્ત નથી પરંતુ તૃપ્તિ તેમજ સંતુષ્ટતાજ સુખ-શાંતિની સાચી જનની છે. ત્યારબાદ રાજાએ જીવનમાં સંતુષ્ટતાના ગુણને કેળવવાનો પ્રયાસ કર્યો. આના

- આપણાં જીવનમાં જે ઘટનાઓ ઘટે છે તેના હમેશાં સકારાત્મક તેમજ નકારાત્મક એમ બે પાસા હોય છે. જો આપણી પ્રથમ દ્રષ્ટિ સકારાત્મક પાસા પર પડશે, ભલે તે જૂજ કેમ ન હોય, તો દુઃખની અનુભૂતિ ઓછી થશે.

- આપણે આપણી તુલના બીજા સાથે ન કરવી જોઈએ આપણે આ વિશ્વ નાટકના એક અદ્વિતીય એક્ટર છીએ. આપણાં વ્યક્તિત્વના જે પાસા છે તેવું સંયોજન વિશ્વની અન્ય કોઈ વ્યક્તિમાં ન હોઈ શકે. અન્ય સાથે તુલના કરવાથી આપણામાં લઘુતાગ્રંથિ, ગુરુતાગ્રંથિ કે ઈર્ષ્યા ઉત્પન્ન થાય છે જે આપણને સુખ ની અનુભૂતિથી દૂર ધકેલી દે છે.

- આપણે હમેશાં બધાનું સારું થાય તેવું વિચારીએ, સહાનુભૂતિ રાખીશું તો સહાનુભૂતિ મળશે. મદદ કરીશું તો મદદ મળશે. સુખ તેમજ ખુશીને વહેંચીશું તો ડબલ થઈને આપણી પાસે પાછી આવશે. માફ કરવાની ક્ષમતા રાખીશું તેમજ બદલો લેવાની ભાવનાથી દૂર રહીશું તો મન શાંત રહેશે. આપણા દ્વારા કોઈ ભૂલ થઈ હોય તો તેનો સહજ સ્વીકાર કરો, તેને માટે માફી માંગી લો અને હલકા થઈ જાઓ. મન પર કોઈ વાતનો બોજ રાખી ભારે ન થઈ જાવ. ભૂતકાળની ભૂતાવળો અને ભવિષ્યની ચિંતાઓથી મુક્ત રહી વર્તમાનની દરેક ક્ષણને સફળ બનાવી દરેક ક્ષણની ખુશીને માણવાનો પ્રયાસ કરો.

- એવા લોકોનો સંગ રાખીએ કે જે હમેશાં ખુશ રહેતા હોય. મન પસંદ સારા વાંચનની આદત કેળવીએ

સુખની અનુભૂતિનો સવોત્તમ ઉપાય :

આધ્યાત્મિક દ્રષ્ટિએ જોઈએ તો સુખ, ખુશી કે આનંદ એ મનુષ્ય આત્માના મૂળભૂત

સ્વગુણો કે સ્વધર્મો છે. સુખની સ્થાઈ તેમજ ગહન અનુભૂતિ માટે આપણે આધ્યાત્મિક જ્ઞાનની સમજ કેળવવી પડશે. આધ્યાત્મિકતાનો એક અર્થ છે. - અધિક આત્મિક- અર્થાત્ જે વ્યક્તિ દેહભાનથી મુક્ત રહી વધુમાં વધુ સમય આત્માની સ્મૃતિમાં સ્થિત રહેવાનો પ્રયાસ કરે છે તે આધ્યાત્મિક છે. આત્મિક સ્મૃતિ વ્યક્તિમાં સમત્વનો, વિશ્વબંધુત્વનો તેમજ પ્રેમનો ભાવ ઉત્પન્ન કરે છે તેમજ તે દરેક વ્યક્તિ અને પરિસ્થિતિપ્રત્યે સકારાત્મક રહે છે. આવી વ્યક્તિ સંઘર્ષથી કે અન્ય કોઈપણ પ્રકારની નકારાત્મકતા થી દૂર રહે છે અને સરળતાથી પોતાની ખુશી જાળવી રાખે છે. અધ્યાત્મ એક વિજ્ઞાન છે, જે આપણને આત્મા, પરમાત્મા અને સૃષ્ટિનાટકના શાશ્વત સિદ્ધાંતોની સ્પષ્ટ સમજ આપે છે. આવી સમજ દ્વારા તેમજ રાજયોગના અભ્યાસ દ્વારા આપણે જ્યારે અંતર્મુખી બની, અંતર્દર્શન કરી, આત્મિક સ્મૃતિમાં સ્થિત થઈ, સુખ-શાંતિ-આનંદના સાગર પરમાત્મા સાથે અનુસંધાન કરીએ છીએ ત્યારે આપણે સરળતાથી પરમાનંદ, પરમસુખ તેમજ પરમશાંતિનો અનુભાવ કરીએ છીએ. આ અભ્યાસ દિવસ દરમ્યાન વચ્ચે વચ્ચે સમય કાઢી કરવાથી આપણે આપણી સુખ - શાંતિની અવસ્થાને સરળતાથી જાળવી શકીએ છીએ.

----- 000 -----



सदा खुश रहना ही सखी वाटना - यही सबसे बड़ा शान है।