

जीवन में सच्चे सुख-शांति-आनंद की अनुभूति का सटीक रास्ता



एक समृद्ध राज्य का राजा, सभी प्रकार की सुविधाओं से संपन्न होने के बावजूद, बहुत दुखी था और किसी भी सुख या आनंद का अनुभव नहीं कर सकता था। एक दिन उन्होंने अपने राजगुरु से पूछा कि मेरे पास इतनी शक्ति और समृद्धि होने पर भी मुझे सुख, आनंद या शान्ति का अनुभव नहीं होता है, तो इसके लिए मुझे क्या करना चाहिए? राजगुरु ने सोचा और उत्तर दिया कि हे राजन, यदि आप अपने राज्य के सबसे सुखी व्यक्ति का कुर्ता ला कर पहनेंगे तो आपकी समस्या का समाधान हो जाएगा। राजा ने अपने सेवकों को राज्य के सबसे सुखी व्यक्ति को खोजने और उसका कुर्ता ले आने का आदेश दिया। कर्मचारी गाँव गाँव गए लेकिन किसी को पूरी तरह से सुखी व्यक्ति नहीं मिला। सबने अपना दुख बयां किया, बड़ा हो या छोटा। अंत में एक कर्मचारी एक झोपड़ी में रहने वाले एक आम आदमी के पास पहुंचा और उससे पूछा "क्या तुम पूरी तरह से सुखी हो?, हमेशा खुश रहते हो? उसने जवाब दिया, "हां, मैं बहुत खुश हूँ और सुखी भी हूँ।" यह सुनकर कर्मचारी बहुत खुश हुआ और उसने आम आदमी से उसका कुर्ता माँगा। उस आदमी ने जवाब दिया कि मैं इसके लिए असमर्थ हूँ क्योंकि मेरे पास कोई कुर्ता नहीं है। निराश कर्मचारी राजा के पास गया और कहा कि जांच के अंत में उसे सबसे खुश व्यक्ति तो मिला लेकिन उसके पास कोई कुर्ता नहीं था। यह सुनकर राजा को समझ में आ गया कि सुख की प्राप्ति के लिए न केवल सुविधाएं या समृद्धि ही पर्याप्त है बल्कि तृप्ति और

संतोष ही सुख और शांति की सच्ची जननी है। राजा ने तब से जीवन में संतोष के गुण को विकसित करने का प्रयास किया। इस कारण वह संतोष का अनुभव करने लगा। उसकी पीड़ा-अशांति कम हो गई और वह सुख का अनुभव करने लगा।

उपरोक्त दृष्टांत का सार यह है कि सुख कोई भौतिक अवस्था नहीं है बल्कि मन की अनुभूति का विषय है। खुशी के लिए भौतिक रूप से समृद्ध होना जरूरी नहीं है। लेकिन सुख की अनुभूति संतोष में समाविष्ट है और संतोष का आधार तृप्ति में है। इसलिए कहा गया है कि 'संतुष्ट नर सदा सुखी'। खुश रहने का सबसे अच्छा तरीका है संतुष्ट रहना और दूसरों को संतुष्ट करना। इसके अलावा, यदि हम निम्नलिखित कुछ मुद्दों पर ध्यान दें, तो हम निश्चित रूप से जीवन में सुख, शांति और आनंद का अनुभव कर पाएंगे।

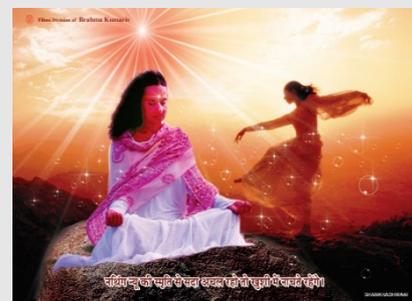
➤ खुशी की प्राप्ति में सबसे बड़ी बाधा यह है कि जो हमारे पास है उसे हम कम आंकते हैं और दूसरों के पास जो है उसे ज्यादा आंकते हैं। इस वजह से हम असंतोष का अनुभव करते हैं जिससे खुशी की कमी महसूस होती है। सोचें कि आपके पास क्या है। आपके पास छत है, बहुत सारे लोग हैं जिन्हें सड़क पर रात बितानी पड़ती है। आपके पास खाने के लिए खाना है, बहुत सारे लोग हैं जिन्हें भूखा सोना पड़ता है। आपके पास पहनने के लिए कपड़े हैं, ऐसे बहुत से लोग हैं जिनके पास अपने शरीर को ढकने के लिए कपड़े नहीं

हैं। आपके पास जो है उसी में संतुष्ट रहें। हमें अधिक अच्छाई के लिए प्रयास जरूर करना चाहिए।

- हमारे जीवन में होने वाली घटनाओं के हमेशा दो पहलू होते हैं, सकारात्मक और नकारात्मक। यदि हमारी पहली नजर सकारात्मक पहलू पर जाये, भले ही वह बहुत ही कम क्यों न हो, तो दुःख की अनुभूति कम होगी।
- हमें दूसरों के साथ अपनी तुलना नहीं करनी चाहिए, हम इस विश्व नाटक में एक अद्वितीय अभिनेता हैं। दुनिया में कोई दूसरे व्यक्ति का व्यक्तित्व हमारे व्यक्तित्व जैसा हो नहीं सकता है। दूसरों के साथ अपनी तुलना करने से लाघुताग्रंथि, गुरुताग्रंथि या ईर्ष्या पैदा होती है जो हमें सुख की अनुभूति से दूर कर देती है।
- अगर हम सहानुभूति रखेंगे तो हमें सहानुभूति मिलेगी। मदद करेंगे तो मदद मिलेगी। अगर हम सुख और खुशी बांटेंगे तो यह दोगुनी हो कर हमारे पास वापस आ जाएगी। क्षमा करने की क्षमता के साथ-साथ बदले की भावना रखने से दूर रहेंगे तो मन शांत रहेगा। अगर हमसे कोई गलती हो गई है तो उसे सहज रूप से स्वीकार करें, उसके लिए माफी मांगें और हल्के हो जाइए। मन पर किसी बात के बोझ से अभिभूत न हों। भूतकाल के भूतों और भविष्य की चिंताओं से मुक्त होकर वर्तमान के प्रत्येक क्षण को सफल बनाकर प्रत्येक क्षण का आनंद लेने का प्रयास करें।
- हमेशा खुश रहने वाले लोगों का संग रखे। मन पसंद साहित्य पढ़ने की आदत डालें।

खुशी का अनुभव करने का सबसे अच्छा तरीका:

आध्यात्मिक रूप से सुख, खुशी और आनंद मानव आत्मा का मूल गुण है। सुख की स्थायी और गहन अनुभूति के लिए हमें आध्यात्मिक ज्ञान की समझ विकसित करनी होगी। अध्यात्म का एक अर्थ होता है। अधिक आत्मिक - अर्थात जो व्यक्ति देहभान से मुक्त हो कर आत्मा की स्मृति में यथा संभव लंबे समय तक रहने की कोशिश करता है, वह आध्यात्मिक है। आध्यात्मिक स्मृति व्यक्ति में समानता, विश्वबंधुत्व और प्रेम की भावना पैदा करती है साथ-साथ प्रत्येक व्यक्ति और स्थिति के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण पैदा करती है। ऐसा व्यक्ति संघर्ष या किसी अन्य प्रकार की नकारात्मकता से दूर रहता है और आसानी से अपने सुख को बनाए रखता है। अध्यात्म एक विज्ञान है जो हमें आत्मा, परमात्मा और सृष्टिनाटक के शाश्वत सिद्धांतों की स्पष्ट समझ देता है। इस तरह की समझ के साथ-साथ राजयोग के अभ्यास के माध्यम से अंतर्मुखी बनकर, आत्मदर्शन कर, आत्मिक स्मृति में स्थित होकर, जब हम सुख, शांति और आनंद के सागर परमात्मा के साथ अनुसंधान करते हैं, तो हम आसानी से परमानंद, परमसुख और परम शांति का अनुभव करते हैं। इस अध्ययन को दिन में समय-समय पर करने से हम आसानी से अपनी सुख-शांति की स्थिति बनाए रख सकते हैं।



----- 000 -----

**ब्रह्माकुमार प्रफुलचंद्र
सानडिएगो; यु एस ए**

(M) +91 98258 92710