

સુખ-શાંતિમય જીવન

-- વિનોદ આર. પટેલ

મનુષ્ય હમેશાં પોતાના જીવનમાં, કુટુંબ અને સમાજમાં સુખ-શાંતિ સ્થપાય એવી ઈચ્છા રાખતો હોય છે અને એ મેળવવા પ્રયત્ન કરતો હોય છે. દુઃખ અને કલહ વગરની મનની શાંતિ, હૃદયની શાંતિ અને આત્માની શાંતિ એ જ ખરી શાંતિ છે.

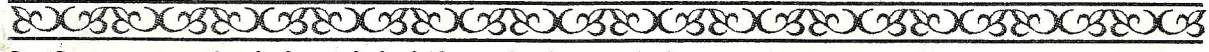
આપણું મન એ મૃગલા જેવું ચંચળ છે, એક પળ પણ સ્થિર રહી શકતું નથી, કૂદાકૂદ કર્યા કરે છે. અશાંત અને અસ્થિર મન મનુષ્યના જીવનમાંથી શાંતિ હરી લે છે અને જીવનમાં તનાવની સ્થિતિ સર્જે છે. મન: એવ મનુષ્યાણામ્ કારણં બંધન મોક્ષયો: એટલે કે મનુષ્યના બંધન અને મોક્ષના કારણમાં મન જ છે. એટલે જ્યાં સુધી મન ઉપર બુધ્ધિની લગામથી કાબૂ ન મેળવાય અને મનને સતત સદ્કાર્યમાં પરોવાએલું ન રખાય તો નવરું મન અને ભ્રમતું મન દુર્ગુણોનું જન્મસ્થાન બની જતાં અધોગતિ નોતરે છે અને મનની શાંતિ હરી લે છે.

રોટી, કપડાં અને મકાન અને સુખી જીવન માટે જરૂરી ધન અને કીર્તિ પ્રાપ્ત કરવા માટે માણસો દોડાદોડી ભરી સંઘર્ષમય જિંદગી જીવી રહ્યા છે. આથી આવી તનાવભરી જિંદગીમાં થોડી શાંતિ અને હળવાશ અનુભવવા માટે નાટક, સિનેમા, વેકેશનની રજાઓમાં દેશ-વિદેશમાં પ્રવાસ અને અન્ય આનંદ-પ્રમોદનાં સાધનો મારફતે સુખ-શાંતિ માટે પ્રયત્ન કરતા હોય છે. આવાં ભૌતિક આનંદનાં સાધનો થોડા સમય માટે શાંતિનો અનુભવ જરૂર કરાવી શકે પરંતુ મનની ચિર શાંતિ આપી શકે ખરાં? ન જ આપી શકે, કેમકે શાંતિ બહાર શોધવાથી મળતી નથી, એ આપણી અંદર જ આંતરમનમાં વિદ્યમાન હોય છે, જે સત્સંગ અને સદ્વાચન દ્વારા મેળવેલ સાચા જ્ઞાન મારફતે જ મળી શકે. આપણે સૌ પેલા કસ્તુરી મૃગ જેવા છીએ. કસ્તુરી મૃગની નાભિમાં

છે છતાં કસ્તુરીની સુગંધ મેળવવા પાછળ એ આખા વનમાં દોડયા કરે છે પરંતુ એને પ્રાપ્ત કરી શકતું નથી. એવી જ રીતે મનુષ્ય સાચી શાંતિ એના આંતરમનમાં હોવા છતાં શાંતિ-સુખ મેળવવા બહાર નાહક ફાંફાં મારતો હોય છે.

આપણે વાસ્તવિક સુખ અને શાશ્વત શાંતિ આપણી જિંદગી દરમ્યાન જ મેળવી શકીએ પરંતુ તે માટે આપણે જીવન પરત્વેનો આપણો દ્રષ્ટિકોણ બદલવો પડે. કોઈવાર આપણે દુઃખથી શોકગ્રસ્ત થઈએ છીએ તો કોઈવાર આનંદ વિભોર. સુખ અને દુઃખ પરિસ્થિતિ પ્રત્યેની આપણી દૃષ્ટિમાં રહેલા છે. ઘણીવાર મનુષ્યો શરીરે સ્વસ્થ હોવા છતાં મનથી અસ્વસ્થ હોય છે જ્યારે ઘણા શરીરે અસ્વસ્થ હોવા છતાં મનથી બિલકુલ સ્વસ્થ હોય છે, અને એમના મુખ ઉપર એક પ્રકારની સાત્વિક આભા નજરે પડે છે. મહાન સંત શ્રી રમણ મહર્ષિને છાતીનું કેન્સર થયું હતું અને આ રોગના છેલ્લા તબક્કામાં શરીરમાં અસહ્ય પીડા થતી હોવા છતાં મહર્ષિના ચહેરા ઉપર તો સદાયનું સ્મિત રમ્યા કરતું હતું, વેદનાનું નામ નિશાન જોવા મળતું ન હતું. ભક્તોએ આશ્ચર્યચકિત થઈને એમને પૂછ્યું “ગુરુજી, કેન્સરની વેદના થતી નથી? એનું શું કારણ?” મહર્ષિએ જવાબ આપ્યો, “જરાયે નહિ, મેં શારીરિક વેદનામાંથી મારા મનને અળગું પાડી નાખ્યું છે.” શરીર અને મનને આવી રીતે સાવ અલગ પાડવાની શક્તિ અને હિંમત હોય તો જ દુઃખને ભૂલી સાચું સાત્વિક સુખ મેળવી શકાય છે.

માણસનો મોટામાં મોટો શત્રુ જો હોય તો હુંપદ (અહમ્) છે. અહમ્ને પરાજીત કરવો મુશ્કેલ જરૂર છે પરંતુ અશક્ય નથી. કોઈને છેતરીને કે દુભવીને મેળવેલા સફળતા કે સિધ્ધિ કે વૈભવ એ દુઃખ, અશાંતિ અને



વિપત્તિનું કારણ બની શકે છે. તમોએ કોઈના માટે કરેલું સદ્કાર્ય, સેવાકાર્ય કે દાન તમને હૃદયની સાચી શાંતિ બક્ષે છે. સંત પુરૂષો આપણને ટકોરી ટકોરીને શીખ આપે છે કે જ્યાં સુધી આપણી અંદર પડેલા ખડ્ડરિપુઓ જેવા કે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ અને મત્સરને જીતીશું નહિ અને સદાચારનાં ઊંચાં મૂલ્યોને આપણા જીવનમાં આત્મસાત નહિ કરીએ ત્યાં સુધી આપણા જીવનમાં તનાવ ચાલુ રહેવાનો છે. આવા પ્રકારના સદ્જ્ઞાનને પચાવીને સંત પુરૂષોએ ચિંધેલ માર્ગે જો આપણે જવાનો પ્રયત્ન કરીશું તો આપણા જીવનની પરેશાનીઓ, મુસીબતો અને કોઈપણ જાતની મુશ્કેલ પરિસ્થિતિનો સફળતાથી સામનો કરી શકીશું અને આત્મ ચેતનાથી આંતરિક શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકીશું અને સંતોષમય જીવન જીવી શકીશું.

છેવટે, સાચુ સુખ અને શાંતિ મેળવવા માટે પ્રભુ ઉપર શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ એ એક મોટું ચાલક બળ છે. બાઈબલમાં એક ઉક્તિ છે કે જો તમારી પાસે સરસવના

બી જેટલી પણ પ્રભુ ઉપર શ્રદ્ધા હશે તો તમે એક મોટા પર્વતને પડકારીને કહી શકશો કે તું અહીંથી ખસી જા, અને એને ખસી જવું પડશે. મેડીટેશન, યોગ, ધ્યાન અને પ્રભુ પ્રાર્થના દ્વારા જગતની જંજાળો ભૂલાઈ જાય છે અને મન હલકું ફૂલ જેવું બની જાય છે. આવી આનંદપ્રદ આંતરયાત્રા મારફતે સત્-ચિત્-આનંદ સ્વરૂપ પરમાત્માની ઝાંખી કરી આપણે જીવનનું સાચું સુખ અને શાંતિ પ્રાપ્ત કરી આપણી આ જીવનયાત્રાને એક ઉત્સવમાં પલંટી શકીએ છીએ.

751, W Bel Esprit Cir
San Marcos, CA 92069

