



હાસ્ય શ્રેષ્ઠ ઔષધી છે

પુશ રહો - મસ્ત રહો - સ્વસ્થ રહો

ધર્મ અને આધ્યાત્મિકતાનું અંતિમચરણ શું છે? રાગ-દ્વેષથી મુક્તિ, સ્થિતપ્રજ્ઞતા, સાક્ષીભાવ, દૃષ્ટાભાવ, જ્ઞાતાભાવ, અલ્પિતભાવ.

આ ત્યારે જ મુમકિન છે જો ચિત્તમાં નિર્મળતા, શુદ્ધિ, શાંતિ, નિર્વિચારતા અને નિર્વિકલ્પતા હોય.

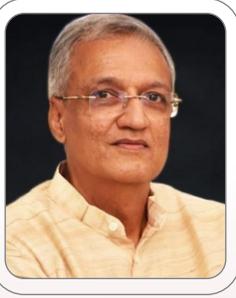
સ્વર્ગ અને નર્ક એ મનની સ્થિતિ છે. શાંત મન એ સ્વર્ગની અનુભૂતિ કરાવે અને અશાંત મન એ નર્કની અનુભૂતિ કરાવે.

નવા જન્મેલા બાળકને ધ્યાનથી જોયું છે- તેનામાં ફક્ત નિર્દોષતા અને કુતુહલતા હોય છે. અને એટલે એને એની જરૂરિયાત પૂરતું દૂધ મળી જાય એટલે એ રમતું હોય, હસતું હોય, ખીલેલું હોય.

એને ધર્મ અને આધ્યાત્મિકતાની સમજણ ન હોવા છતાં પણ એ અમન હોય છે. પરંતુ જેમ જેમ એ મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ આજુબાજુનું વાતાવરણ તેને હરીફાઈ અને સરખામણી શીખવાડે છે. એ બાળક હોંશિયાર તો બને છે પરંતુ એની હસી-ખુશી ગુમાવી દે છે. એ સ્વાર્થી, દંભી, મતલબી બની જાય

છે અને નર્ક સમાન દુઃખથી જીવન પસાર કરે છે.

આપણા મોટાભાગના ધર્મો પણ ત્યાગ, સંયમ, અપરિગ્રહના નામે આપણને દંભી અને છીછરા બનાવે છે. ધર્મનું અંતિમચરણ આપણા જીવનને ઉજાગર કરવાનું છે પરંતુ તેને બદલે એ આપણને સંકુચિતવૃત્તિવાળા



અજયભાઈ શેઠ





હાસ્ય શ્રેષ્ઠ ઔષધી છે

હાસ્ય શ્રેષ્ઠ ઔષધી છે. જે હસી શકે છે એ દરેક પડકારોનો સામનો કરી શકે છે. હસવાથી શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધરે છે. હસવાથી તણાવ ઓછો થાય છે.

નથી કરતા, પરંતુ ભીખ માંગતા હોય છે.

મુશ્કરાહટ એક એવો હીરો છે જે ખરીદી કર્યા વગર જ પહેરી શકાય છે અને એ જ્યાં સુધી આપણી પાસે છે ત્યાં સુધી સુંદર દેખાવા માટે બીજી કોઈ વસ્તુની જરૂર નથી.

હાસ્ય શ્રેષ્ઠ ઔષધી છે. જે હસી શકે છે એ દરેક પડકારોનો સામનો કરી શકે છે. હસવાથી શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધરે છે. હસવાથી તણાવ ઓછો થાય છે.

કમનસીબે, જેમ જેમ સમય વીતી રહ્યો છે એમ એમ હસતા ચહેરાઓ ઘટી રહ્યા છે. ભાગ્યે જ કોઈ ચહેરા પર આપણને હળવાશ અને મધુરતા દેખાશે. ગુસ્સાથી ગુસ્સો વધે છે, શાંતિની શરૂઆત હંમેશા એક સ્મિત સાથે જ થાય છે.

ધર્મ અને આધ્યાત્મિકતાની ભાષામાં જો કહીએ તો સત્યતાનંદ એટલે જીવનમાં અવિરત આનંદનું ઝરણું. અને એ ત્યારે જ બને જ્યારે જીવન કષાયમુક્ત (ક્રોધ, અભિમાન, માયા, પ્રપંચ, લોભમુક્ત) હોય, જીવનમાં પાપાચાર ન હોય, જીવનમાં મોહ, માયા, અહંકાર, દંભ, સ્વાર્થ વગેરે ન હોય. એટલે કે જીવન-મન શુદ્ધ હોય.

જ્યાં સમતાભાવ, સમભાવ, સમસ્થિતિ, સંતોષ, સ્નેહ, ઈચ્છારહિતતા, અપરિગ્રહ વગેરે હોય એ જીવનમાં જ હળવાશ હોઈ શકે, મધુરતા હોઈ શકે.

જીવનનો હેતુ-ઉદ્દેશ્ય એ જીવનને પૂર્ણપણે જીવી લેવાનો છે જેમાં હરપળ, હરક્ષણ સુખ હોય, શાંતિ હોય, આનંદ હોય. ■■■

હસતા રહો, ખીલતા રહો,
સ્વસ્થ રહો.

હાસ્ય એ આધ્યાત્મિક
અભ્યાસનો એક પ્રકાર છે.

હાસ્ય આત્માની ભાષા છે.

હાસ્ય દિવ્યતાનું સ્વરૂપ છે, દિવ્ય
આનંદની ચમક છે.

