સંતોષી જીવન એટલે ધાર્મિક જીવન

ધર્મ શું છે ? શા માટે છે ? આ ભવ માટે છે કે પરભવ માટે ? શું પરભવ છે?

આ બધા પ્રશ્નો આપણને પજવે છે, એના સાચા જવાબ આપણી પાસે નથી.

મારા મત મુજબ ધર્મ એટલે જીવન જીવવાની કળા. સુખ, શાંતિમય, પ્રસન્નતાપૂર્વક, હળવાશ અને મધુરતાથી જીવન વહી જાય એટલે ધર્મમય જીવન. જીવનની દરેક પળ એક મોજમય હોય, જીવવાનો અનેરો આનંદ હોય, We live fully every moment of our life, we cherish every moment એટલે ધર્મમય જીવન.

ધર્મમાં અનેક શબ્દો છે, એમાંનો એક જ શબ્દ જો આપણું જીવન બની જાય તો જીવન સફળ થઈ જાય. પછી બીજું કાંઈ કરવાનું રહેતું નથી. કેટકેટલાય શબ્દો ધર્મએ આપેલ છે, ફક્ત એક જ શબ્દને જીવનમાં ઉતારીએ, એનું ચિંતન, મનન કરીએ તો પૂર્ણ ધર્મ આપણામાં આવી જાય. બાકી બધી ક્રિયાઓ છે જે આપણને આ એક જ શબ્દ જીવનમાં લાવવામાં મદદરૂપ થાય છે.

ધર્મના આ એક- એક બહુ જ સુંદર શબ્દો કે જે આપણું સંપૂર્ણ જીવન પરિવર્તિત કરી શકે છે. એમાંના થોડાક મને સ્પર્શ્યા છે એ છે—નેકાંતવાદ, નિસ્વાર્થતા, ઉદારતા, વિશાળતા, શીલ- સદાચાર, અદ્વેતભાવ, અલિપ્તભાવ, મૈત્રી, કરૂણા, સેવા અને સાધના, સંવેદનશીલતા, પરમશાંતિ વગેરે વગેરે.

પરંતુ એક શબ્દ જેણે મારા જીવનને પરિવર્તીત કરેલ છે એ છેઃ અપરિગ્રહ, સંતોષ, તૃપ્તિ. મા-સ્વામી જયવિજયાજીએ શીખવાડેલા આ શબ્દોએ અમારા જીવનને પરિપૂર્ણતા આનંદની ઝાંખી કરાવેલ છે, a joy of fulfilment.

જીવન એક યાત્રા છે, જન્મથી મૃત્યુ સુધીની અનંત ઈચ્છાઓથી સંતોષની જાત્રા. આપણા વડીલો સમજાવતા- સાદગીથી જીવન જીવો, જરૂરિયાતો ઘટાડો, સંતોષ કેળવો, તૃપ્ત બનો. પરંતુ ભૌતિક જગતવાદમાં આપણે અમાપ ઈચ્છાઓ તરફ વળી ગયા અને જીવનને અશાંત બનાવી દીધું. ઈચ્છાઓની આગમાં લપેટાઈ ગયા અને સંતોષની શીતળતા ગુમાવી દીધી.

આ ઈચ્છાઓ અને સંતોષ એ બંને એક મોટી વિડંબના છે, વિરોધાભાસ છે, Paradox છે. એને balance કરવું બહુ જ મુશ્કેલ છે. પરંતુ જેમ જેમ જીવનમાં સંતોષ આવતો જાય, જીવન તૃપ્ત બનતું જાય, ઈચ્છાઓ ઘટતી જાય તેમ તેમ એક Automatic આપોઆપ પ્રક્રિયા ચાલુ થઈ જાય છે અને જીવન એક મધુરતા અને હળવાશભર્યું બની જાય છે. સંતોષ જેવું કોઈ સુખ નથી. આ સ્વભાવ પરિવર્તનની વાત છે, સ્વભાવ કેળવવાની વાત છે.

સંતોષ- ગરીબ વ્યક્તિને અમીર બનાવે છે અને અસંતોષ અમીર વ્યક્તિને ગરીબ બનાવે છે. આમાં વિવેકની જરૂર છે. શાંતિ અને સંતોષ એ બંને પૂર્ણવિરામ છે, એ સિવાયનાં બધા સુખ અલ્પવિરામ છે.

કોઈએ સાચું જ કહ્યું છેઃ સંસારમાં દાન જેવી કોઈ સંપત્તિ નથી, લાલચ જેવો કોઈ રોગ નથી, સારા સ્વભાવ જેવું કોઈ આભૂષણ નથી અને સંતોષ જેવું કોઈ સુખ નથી.

ઈચ્છાઓ સારી પણ હોઈ શકે, ખરાબ પણ હોઈ શકે. તે કોઈની જરૂરિયાત હોઈ શકે, તે કોઈનું સ્વપ્ન હોઈ શકે, તો તે કોઈનો લોભ પણ હોઈ શકે. ખુશી પૈસા પર નહીં પરંતુ પરિસ્થિતિ ઉપર નિર્ભર હોય છે. એક બાળક ફુગ્ગો ખરીદીને ખુશ છે, તો બીજો વેચીને અને ત્રીજો એને ફોડીને.

સ્વામી શિવાનંદ સરસ્વતીએ કહ્યું છેઃ “અધિક વસ્તુઓનો સંગ્રહ ન કરો. હંમેશા સંયમ રાખો. માત્ર સંતોષ જ સુખનું મૂળ છે.” ફાધર વાલેસે કહ્યું છેઃ “બહારનો પરિગ્રહ એ આત્માને માનસિક, સાંસ્કૃતિક અને આધ્યાત્મિક દેવાળું ફૂંકાવે છે, જ્યારે અપરિગ્રહ એ અંદરની સંસ્કારિતાનો સાક્ષી છે. સાદાઈ એ દિલની અમીરાઈની મહોર છે.” ભગવાન મહાવીર સ્વામીએ કહ્યું છેઃ “અહિંસા પરમો ધર્મની સાથે અપરિગ્રહ પરમો ધર્મનો સિધ્ધાંત યોગ્ય છે.”

A man said to the Buddha, “I want happiness.” Buddha said first remove “I”, that’s ego, then remove “want”, that’s desire. See now you are left with only happiness.

એક માણસે બુધ્ધ ભગવાનને કહ્યું, “મારે સુખ જોઈએ છે.” બુધ્ધે કહ્યું પહેલા “હું” ને દૂર કરો, તે અહંકાર છે, પછી “મેળવવાની ઈચ્છા”ને દૂર કરો, જુઓ હવે તમારી પાસે માત્ર સુખ જ બચ્યું છે.

જીવનમાં જો એક જ શબ્દ “સંતોષ-તૃપ્તિ” સમજાઈ જાય તો એમાં સર્વ ધર્મનો સાર આવી જાય. જીવનને ઉર્ધ્વગામી બનાવવા માટે ફક્ત એક જ સારા શબ્દ ઉપર ચિંતન, મનન અને contemplation કરવાની જરૂર છે. આ જ સાચો ધર્મ છે, બાકી બધી ક્રિયાઓ છે.

???

???????????