



અનુપમની હે અમૃતધારા...!

~ સદ્ગુરુ સાધુ પરમ પૂજ્ય અશ્વિનદાદા

‘સ્વામિનારાયણ પ્રકાશ’ સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૫ના અંકમાં પ્રકાશિત
પરમ પૂજ્ય મહંત સ્વામીજીના પ્રવચન પરથી સંકલિત ‘માનસિક તાણ’ લેખનો સ્વાધ્યાય.
૧૨ નવેમ્બર ૨૦૨૫, ‘અક્ષરમહોલ’, તપોભૂમિ બ્રહ્મજ્યોતિ, મોગરી.

ગુરુહરિ સાહેબદાદાએ ગઈકાલે સપ્ટેમ્બર-૨૦૨૫ માસના ‘સ્વામિનારાયણ પ્રકાશ’ના પરમ પૂજ્ય મહંત સ્વામીજી મહારાજના લેખની વાત કરીને સમજાવ્યું હતું કે, ‘મન એ જ મૂંઝવણનું કારણ છે.’ અત્યારની સમાજવ્યવસ્થા પ્રમાણે માણસને બહુ પ્રકારનું ટેન્શન હોય છે. ડોક્ટરી ભાષામાં એમ કહેવાય કે, સ્ટ્રેસ લેવલ વધી ગયું છે. અને ખાધાપીધાથી નહીં, પણ સ્ટ્રેસથી ડાયાબિટીસ વધી જાય છે. તો એનો ઉપાય યોગીબાપાની વાતો જણાવીને મહંત સ્વામીજી મહારાજે આ સપ્ટેમ્બર-૨૦૨૫ મહિનાના ‘સ્વામિનારાયણ પ્રકાશ’માં માનસિક તાણના ઉપાય તરીકે સુંદર લેખ લખ્યો છે. એનું ટાઈટલ છે : ‘માનસિક તાણ : ઈલાજ ક્યાં છે ? બહાર કે આપણી અંદર ?’

ગઈકાલે વચનામૃત ગઢડા પ્રથમ છટું વાંચ્યું, એમાં પણ વાત આવી હતી કે, પોતાનો દોષ જુએ ને સામાનો ગુણ ગ્રહણ કરે એ સાચો વિવેક છે ને એ સત્સંગમાં વૃદ્ધિને પામે છે. એ વાતની સ્મૃતિ સહિત પરમ પૂજ્ય મહંત સ્વામીજી મહારાજની વાણીનો લાભ લઈએ, સ્વાધ્યાય કરીએ.

યોગીજી મહારાજ, આપણે અને આપણું મન

યોગીજી મહારાજના ખૂબ પરિચયમાં આવનાર, તેમના માટે પરમ સ્નેહ ધરાવનાર, તેમને ઓળખનાર, જાણનાર, સમજનાર પરમ પૂજ્ય રણછોડદાસજી મહારાજ યોગીજી મહારાજ માટે ખૂબ મહિમાપૂર્વક કહેતા, ‘યોગીજી મહારાજ ફક્ત યોગી નથી પણ યોગીરાજ છે, યોગીઓના યોગી છે.’

યોગીઓની આધ્યાત્મિક સ્થિતિ ઘણી ઊંચી હોય છે, પરંતુ યોગીબાપાની વાતકંઈક જુદી જ હતી. સામાન્ય સિદ્ધ કે સાધક જેમ જેમ મનોનિગ્રહ કરવા જાય તેમ તેમ મન વધુ ઉછાળા મારે, વધારે લબ લબ કરે.

મનોનિગ્રહ - મનને રોકવાનું, મનને પાછું વાળવાનું સાધન, કો’ક ઉપાય કરે તો એ જેટલું દબાવે એટલું વધારે ઉછાળા મારે, વધારે લબ લબ કરે. મહંત સ્વામીજી મહારાજનો શબ્દપ્રયોગ છે, ‘લબ લબ કરે.’

યોગીજી મહારાજની સ્થિતિ કંઈક નિરાળી હતી. એમને મનોનિગ્રહ એટલે કે મન પરનો સંયમ સહજસિદ્ધ હતો.

સન ૧૯૭૦માં ‘લંડન ટાઈમ્સ’ના પ્રેસ રિપોર્ટરે તેઓને પૂછ્યું, ‘આપને ક્યારેય મૂંઝવણ થઈ છે ?’ યોગીજી મહારાજ ફાણનાય વિલંબ વિના નિઃશંકપણે ખુમારીથી, હાથનું લટકું કરી બોલ્યા, ‘જિંદગીમાંય નહીં !’ પૃથ્વી ઉપર કોઈ વ્યક્તિ, યોગી કે ધર્માત્માઓમાં કોણ એવા હશે કે જે આવી રીતે નિઃશંક બોલી શકે ?

૧૯૭૦માં યોગીબાપા લંડન ગયા ત્યારે મહંત સ્વામી મહારાજ, પ્રમુખ સ્વામી મહારાજ તેમની સાથે હતા. એટલે આ જે પ્રસંગ લખ્યો એ એમની હાજરીમાં બનેલો પ્રસંગ છે. મહંત સ્વામી મહારાજને આ આખું દૃશ્ય ઈદમ્ સાંભરે છે એવી રીતે એમણે અહીંયાં એનો ઉદ્દેખ કર્યો છે.

અનેક કષ્ટોમાં અને આપત્તિઓમાં જ ઊછરેલા યોગીજી મહારાજના જીવનનો અભ્યાસ કરતાં અને એમના સાક્ષાત્કારના આવા ઉદ્દગારો વાંચતાં એક સિદ્ધાંત નિઃશંકપણે સમજાય છે, ‘મૂંઝવણનું કારણ મન જ છે, બીજું કંઈ જ નહીં.’ શરીરના કોઈ ભાગ-લાથ, પગ, પેટ, હૃદય, અરે ! બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર પણ મૂંઝવણનું કારણ નથી. કોઈ પદાર્થ, વ્યક્તિ, વાતાવરણ અને સંજોગો પણ મૂંઝવણનું કારણ નથી.

મન એ જ મૂંઝવણનું કારણ છે.

જો શરીર મૂંઝવણનું કારણ હોય તો યોગીજી મહારાજ તો સાત રોગ લઈને ફરતા ! શરીરના ડૂચા થઈ ગયેલા, વૃદ્ધત્વ આવી ગયું હતું, અંગો શિથિલ થઈ

ગયેલાં, પણ યોગીજી મહારાજને ક્યારેય મૂંઝાયેલા જોયા જ નથી ! ચોવીસ કલાક દિવ્યકેફમાં હોય !

જો વ્યક્તિ મૂંઝવણનું કારણ હોય તો તો, યોગીજી મહારાજને એવી વિચિત્ર સ્વભાવવાળી કેટલીય વ્યક્તિઓ મળી છે, કે જે બધું ઊંઘું જ કરે, પોતાનું મનઘાયું કરે, સ્વામીનું માને જ નહીં, કોઈકોઈ તો જાણીને જ તેમને દુઃખવવા, મૂંઝવવા ઊંઘું કરે. પણ યોગીજી મહારાજ તો અલમસ્ત આનંદમાં જ રહ્યા છે !

વાસણા જતાં જોડના એક સાધુએ જાણી જોઈને ડિસ્ટન્સ પાડી યોગીબાપાને ઉપવાસ કરાવડાવ્યો. આણંદ રેલવે સ્ટેશનના પ્લેટફોર્મ પરથી ભજિયાં ખાઈને ફેંકી દીધેલા પડીકાના પરતીના કાગળને ઉપાડીને શાસ્ત્રીજી મહારાજે એમાંથી દોરો કાઢી લીધો કે સંતોનાં ધોતિયાંને સાંધવા કામ લાગશે. વિચાર કરો કે કેવી સ્થિતિ હશે ! અને એવા ભીડમાં વ્યક્તિ, સમય, સંજોગો, પરિસ્થિતિની વિષમતાનું વર્ણન આ બધાં દૃષ્ટાંતો દ્વારા થયું છે. પણ તોય યોગીબાપા તો ચોવીસે કલાક દિવ્યકેફમાં હોય !

તેઓ દરેક પરિસ્થિતિમાં સવળું જ લે, ગુણ જ ગ્રહણ કરે ! તેમના ચિત્તની પ્રસન્નતા એક ક્ષણ પણ તેમનાથી અળગી રહી નથી.

મહંત સ્વામી મહારાજ યોગીજી મહારાજના સાંનિધ્યમાં કેટલાં બધાં વર્ષો રહ્યાં ! વિનુભગત તરીકે દીક્ષા લીધા પછીથી ૧૯૭૧માં યોગીબાપાએ દેહ મૂક્યો ત્યાં સુધી તેઓ સતત યોગીબાપાની આજ્ઞાથી એમની સાથે કે દેહે કરીને એમનાથી દેહે દૂર રહ્યા, પણ એમણે યોગીબાપા દરેક પરિસ્થિતિમાં સવળું જ લે ને ગુણગ્રહણ કરે અને એટલે તેમના ચિત્તની પ્રસન્નતા એક ક્ષણ પણ એમનાથી અળગી રહી નથી; એ સ્થિતિનું આપણને વર્ણન કર્યું.

રાજકોટના એક હરિભક્તને જોતાં યોગીજી મહારાજે કહ્યું : ‘અમે મહિનાથી અહીં (ગોંડલ) છીએ. તમે કેમ દર્શન દેતા નથી ? કેટલીવાર બોલાવ્યા ત્યારે માંડ આજે આવ્યા!’ તે હરિભક્તે કહ્યું, ‘હું ચોખવટ કરવા આવ્યો છું, દર્શન સમાગમ માટે નહીં !’ શાની ચોખવટ કરવાની હતી ? તે હરિભક્તના સગા નાના ભાઈ ગોંડલ મંદિરમાં ખૂબ જ ભક્તિભાવ અને મહિમાથી ભીડો વેઠી સેવા કરતા હતા. આ હરિભક્ત યોગીજી મહારાજને આગ્રહ કરી કહેવા લાગ્યા કે એને કાઢો તો જ હું મંદિરે આવું ! યોગીજી મહારાજે ઘણું સમજાવ્યા પણ ન માન્યા. એકના બે ન થયા. છેવટે સ્વામીશ્રીએ કહ્યું, ‘અમે એમને નહીં કાઢી શકીએ, પણ આપ રાજી રહેજો !’

શરૂઆતનાં વર્ષોમાં યોગીજી મહારાજની સેવામાં રહેલા એક પાર્ષદ તેઓની પથારી ખુદ્દામાં જ કરે ! યોગીબાપા તેમને વિનંતી કરે કે ‘ભાઈ’સાબ, હવે શરીર નથી ખમતું, માટે પથારી અંદર ઓરડામાં કરો તો સારું.’ પણ પેલા પાર્ષદ સામે બોલતાં કહે, ‘પહેલાં તો માટલાંના ઠંડા પાણીથી નહાતા, તો અત્યારે શરીર કેમ ન ખમે ? પથારી તો બહાર જ કરીશ અને તમારે બહાર જ સૂવું પડશે.’ ગુરુ કોણ ? સેવક કોણ ? આવા સંજોગોમાં પણ યોગીજી

મહારાજને તેમનો અવગુણ ન આવ્યો. ગુણ લીધો : ‘અહોહો ! પાર્ષદ તો બહુ મોટા ! એમણે શાસ્ત્રીજી મહારાજનાં દર્શન કર્યાં છે !’

યોગીબાપાની એક ઢબ હતી ‘અહોહો !’ બી.એ.પી.એસ. સંસ્થાની શરૂઆતમાં શાસ્ત્રીજી મહારાજની સાથે જે સંતો અને ભક્તો હતા તેમાંથી શાસ્ત્રીજી મહારાજ સ્વધામ થયા પછી યોગીજી મહારાજની સેવામાં જોડાયેલા એક પાર્ષદનો પ્રસંગ અહીંયાં કહ્યો છે.

આવી વિચિત્ર વ્યક્તિઓ વચ્ચે પણ યોગીજી મહારાજ મૂંઝાયા નથી. આવા તો કેટલાય માથાભારે એમને મળ્યા છે ! કેટલાય કોઈ કારણ વગર, વાંકગુના વગર યોગીજી મહારાજ માટે દ્વેષ રાખતા. આવું તો કેટલુંય ચાલતું. પણ એ બધા જ તેમને મૂંઝવવામાં ધરખમ રીતે નિષ્ફળ ગયા છે. લેશમાત્ર મૂંઝવી શક્યા નથી ! યોગીજી મહારાજે તો જીલ્લું આવી વ્યક્તિઓને રાજી કરી છે, રાજી રાખી છે ! આવા સંજોગોમાં આપણું શું થાય ?

ધરખમ - શબ્દપ્રયોગ મહંત સ્વામીજી મહારાજે કેવો કર્યો છે ! આના પરથી મારી હાજરીમાં બનેલો એક પ્રસંગ યાદ આવે છે. ૧૯૬૫માં શાસ્ત્રીજી મહારાજની જન્મશતાબ્દી ઊજવવાની યોગીબાપાને ખૂબ હોંશ હતી. અને એનો ફંડફાળો કરવા અને બધાને આમંત્રણ આપવા માટે યોગીબાપા સાથે અટલાદરા પ્રદેશના વિસ્તારમાં એટલે કે સોખડા, સાંકરદા, વાસણા પધરામણીઓમાં સદ્ભાવે મને સેવા માટે બાપાની સાથે રહેવાનો મોકો મળેલો.

અમદાવાદના એક શેઠિયાએ એમની એ જમાનાની ખખડધજ ગાડી ડ્રાઈવર સાથે મોકલી આપેલી. આગલે દિવસથી ડ્રાઈવરને કહેવામાં આવેલું કે, ‘કાલે સવારે આ રીતે નીકળવાનું છે.’ યોગીબાપા તૈયાર થઈ ગયા હોય, સેવક સાધુ માધવ સ્વામી બધો સામાન, પોટલાં બધું બાંધીને તૈયાર હોય, પણ પેલો ડ્રાઈવર ગાડી લઈને આવે નહીં. હું ત્યારે સેવામાં નવેનવો એટલે ઊંચોનીચો થઈ. પણ ડ્રાઈવર એટલે ડ્રાઈવર. અને ગાડીમાં યોગીબાપા, એમનો સામાન, એમના જોડના સાધુઓ, સેવકો બધાએ હડકોઠા બેસવાનું અને વાસણાથી સોખડા મોટરમાર્ગે આવવાનું. બધા સેવકો આઘાપાછા થાય. બાપા શાંતિથી તૈયાર થઈને બેઠેલા તે ધીરે રહીને પૂછે કે, ‘ડ્રાઈવરસાહેબ આવ્યા ?’ અને અમને સેવકોને એવું શિખવાડે કે, એમને ચા-નાસ્તો વ્યવસ્થિત કરાવી, એમની બધી વિધિ પતે એનું તમારે ધ્યાન રાખવાનું. અને પછી એ ડ્રાઈવર આવે, ગાડી લાવે, પછી સેવામાં આવે ને ત્યારે બાપા ગાડીમાં બિરાજે. ૧૯૬૫માં આ સ્થિતિ હતી. અમારા જેવા માણસોને તો ગુસ્સો આવે, પણ યોગીબાપાની એ સમતા, સ્થિરતા ને પ્રસન્નતા અને ડ્રાઈવરને કહે કે, ‘તમે રાજી રહેજો.’ ડ્રાઈવર સાથે, ટપાલી સાથે યોગીબાપા કેવો વ્યવહાર કરતા એ પ્રત્યક્ષપણે જોવા મળ્યું છે.

ગોંડલ મંદિરે જ્યારે હું ટપાલ સેવામાં હતો ત્યારે પોસ્ટમેન ટપાલ લઈને આવે એટલે યોગીબાપા કહે, ‘ટપાલીસાહેબ આવ્યા. એમને પ્રસાદનો પડિયો

આપો.’ આપણને એમ થાય કે એ તો સરકારી નોકરી કરે છે ને એનો સરકાર એને પગાર આપે છે. આ તો એની ફરજનો ભાગ છે. એ કંઈ ઉપકાર ઓછો કરે છે? પણ યોગીબાપા અમને શું કહે ? ‘ગોંડલ મંદિરની ટપાલ લઈને આવ્યાને !’ એમને મહિમા-ગુણાતીતાનંદ સ્વામીની અક્ષરદેરીનો મહિમા-સ્થાનનો મહિમા ! એવું તો કહે નહીં કે, મારા નામની ટપાલ લઈને આવ્યો છે, પણ ‘ગોંડલ મંદિરની ટપાલ લઈને આવ્યા’ એટલે એ ટપાલીસાહેબ ! જો દ્રાઈવર કે ટપાલી માટે આવો ભાવ હોય, તો પછી ભગતને માટે, સંતને માટે કે સત્સંગીને માટે તો યોગીબાપાને કેવો ભાવ હોય ! એની આપણે કલ્પના કરી શકીએ છીએ.

અને કહેવા છતાંય સેવક પોતાની પથારી અંદર ઓરડામાં ના કરે ત્યારે એનો શું સંબંધ જોયો ? તો પોતાના ગુરુનો સંબંધ જોયો કે, એણે શાસ્ત્રીજી મહારાજનાં દર્શન કર્યાં છે. ગુરુના સંબંધવાળાનો કેવો મહિમા ! યોગીજી મહારાજની સાક્ષાત્કારની ભૂમિકા હતી. મહેળાવની પ્રાર્થના આપણે વાંચીએ તો આપણને ખબર પડે કે, એમના હૃદયમાં એમના ગુરુ શાસ્ત્રીજી મહારાજનું કેવું સ્થાન હતું !

મૂંઝવણનું કારણ વાતાવરણ પણ નથી. તે હોય તો યોગીજી મહારાજે તો અગ્નિ વરસાવતા ધોમધખતા વૈશાખ મહિનાના તાપમાંય વિચરણ કર્યું છે.

આમાંય હું સાથે હતો. અમદાવાદ મંદિરે ચૈત્ર સુદિ નોમ, રામનવમીનો સમૈયો હોય. ત્યારે ધોમધખતો તાપ હોય અને એમાં અમદાવાદના હરિભક્તોએ યોગીબાપાનો સાબરકાંઠાની સૂકી ધરતીનો પ્રવાસ ગોઠવેલો.

મહંત સ્વામી મહારાજ એક એક પોઈન્ટ લેતા જાય છે. માણસને જે નડે છે, એનાથી મૂંઝવણ થાય છે. હવે કહે છે વાતાવરણ નડે છે, એનાથી માણસને મૂંઝવણ થાય છે.

તેમણે કાતિલ ઠંડીને દોષ દીધો નથી. એક વાર યોગીજી મહારાજે કહ્યું કે, ‘ગરમીની ઋતુમાં ગરમી ના પડે તો ક્યારે પડશે ? ઠંડીમાં ઠંડી ના પડે તો પછી ક્યારે પડશે ? વરસાદમાં વરસાદ પડે. એ બધાં એનું કામ કરે, આપણે આપણું કામ ભજન, ભક્તિ, સેવાનું કરીએ.’ એક હરિભક્તે કહ્યું, ‘પણ બાપા, ગરમી પડે એ તો બરાબર છે, પણ બહુ પડે તેની વાત કરીએ છીએ.’

સ્વામીશ્રીએ હસતાં હસતાં કહ્યું, ‘ગરમી બહુ પડે તો બહુ સેવા કરવી. ભજન બહુ કરવું. એમ ભજન-ભક્તિ બહુ કરવાનો વિચાર આવે છે ? ઠંડી-ગરમી માપ બહાર, તો ભજન-સેવા પણ માપ બહાર કરવું.’

યોગીજી મહારાજ તો ધોમધખતા તાપમાં પણ નિર્જળ ઉપવાસ ખૂબ જ પ્રેમથી, શ્રદ્ધાપૂર્વક કરતા.

યોગીબાપા રામનવમીનો નિર્જળ ઉપવાસ અમદાવાદમાં કરતા. સાંજે ૫:૦૦ વાગ્યા પછીથી મોસંબીનું શરબત પાવા માટે સંતો અને ભક્તો યોગીબાપાના ઓરડામાં આવીને એમને એટલી બધી પ્રાર્થના કરી, વિનંતી

કરી, આજીજી કરીને જબરજસ્તી કરી. પણ યોગીબાપા કહે, ‘નો પિવાય.’ અને હડસેલો મારી યોગીબાપા રૂમની બહાર નીકળી ગયા. પણ યોગીબાપા નિર્જળા ઉપવાસ કરતા.

ત્યારે પણ હું અમદાવાદ મંદિરે યોગીબાપાની સેવામાં હતો. તે જમાનામાં બાબુભાઈનામના ગૃહસ્થ ભક્ત કોઠારી હતા-શાસ્ત્રીજી મહારાજની પ્રસાદીના! રામનવમીનો સમૈયો અમદાવાદ થાય એટલે યોગીબાપા રમૂજ રમૂજમાં કહેતા કે, આ ‘અમદાવાદના કોઠારીને બહુ સારું, પાણીનોય ખર્ચો નહીં.’ એ ઉંમરે પણ યોગીબાપાને નિર્જળ ઉપવાસ હોય ને અમદાવાદ શહેરમાં પધરામણીઓ હોય.

૧૦૦ માણસની રસોઈ બનાવતા. સૌનાં એઠાં વાસણ ઊંટકી નાંખતા. ઠાકોરજીની સેવામાં પોતાના દેહનું બધું ભૂલી જતા.

એમને ઠંડી-ગરમી મૂંઝવણ કરાવી શકે નહીં.

એટલે કે મૂંઝવણનું કારણ વાતાવરણ નહીં, આપણું મન છે.

એક વાર તો અડવાળમાં બાપુભાના ઓટે વૈશાખ મહિનાના ભરતાપમાં બપોરના સાડા ત્રણ વાગે ઘગઘગતી રેતાળ જમીનમાં દંડવત્ કરતા યોગીબાપાને મેં જોયા છે.

અડવાળમાં બાપુભા એ પ્રસાદીના એકાંતિક ભક્ત હતા. એમનો જ્યાં અગ્નિસંસ્કાર કરેલો ત્યાં ઓટલો બનાવેલો. ખુલ્લો ચોક હતો. એવી રીતે ઠાસરામાં અમે યોગીબાપાનાં દર્શન કર્યાં છે. શ્રી સ્વામિનારાયણ ભગવાનની પ્રસાદીનો ઓટો હતો. ઘાસફૂસ બધું ઊગેલું ને ગોચર પડેલું. યોગીબાપા સાથે અમે દર્શન કરવા ગયેલા. યોગીબાપાએ તો સીધા દંડવત્ ચાલુ કરી દીધા. ત્યાં બીજું કશું હતું જ નહીં એટલે સાહેબદાદાએ એમણે પોતે જે બુશકોટ પહેરેલો એ કાઢીને પાથરી દીધો કે જેથી યોગીબાપાના મુખારવિંદ આગળ ધૂળ ના અડે. બાકીના શરીર પર તો ધૂળ અડેલી. સાહેબદાદાના જે બુશકોટ ઉપર યોગીબાપાએ દંડવત્ કરેલા, એ પ્રસાદીનો બુશકોટ શાંતિદાદાએ સાચવી રાખ્યો છે. મહંત સ્વામી મહારાજે જે લખ્યું છે એ એમણે પ્રત્યક્ષ દર્શન કરેલી બાબત લખી છે અને કેટલાક પ્રસંગોના અમે પોતે સાક્ષી છીએ કે, યોગીબાપા આવો ભાવ રાખતા.

ઈષ્ટદેવ અને ગુરુ અને તેમના સંબંધમાં આવનારા સૌ કોઈના અપરંપાર મહિમાને કારણે સ્ટ્રેસ, સ્ટ્રેઇન, ટેન્શન, ડિપ્રેશન (stress, strain, tension, depression) તો એમની સામે ઊભી પૂંછડીએ ભાગતાં ફરે, હજાર ગાઉ દૂર જતાં રહે ! પાસે ફરકીય ન શકે. દેન છે એ બધાંની ?

સંજોગો પણ માનસિક તાણનું કારણ નથી.

જો એમ જ હોય તો, યોગીજી મહારાજને તો સંજોગો હંમેશાં પ્રતિકૂળ જ રહ્યા છે, પણ એમને ક્યારેય માનસિક તાણ ક્યાં થઈ જ હતી ! ગોંડલમાં મંદિર બની રહ્યું હતું તે વખતે યોગીજી મહારાજને અનેક મોરચે લડવું પડતું હતું. માણા

(માણસ), પાણી (પથ્થર), નાણાં અને દાણાની સખત ખેંચ. મજૂરો પગાર માટે જીવ ખાઈ જાય. એ સમયે યોગીજી મહારાજની તબિયત પણ નાજુક રહેતી. ઘણા સમયથી હરસ-મસાની ભયંકર તકલીફ. ઝાડામાં લોહી પડે. દવા લાવવાના પણ પૈસા નહીં ! વળી, દવા કરાવવાનો સમય પણ નહીં ! આવા સંજોગોમાં પણ ઠાકોરજીની સેવામાં, રસોડાની સેવામાં, માંદા સંતોની સેવામાં, મંદિરના પાયા ખોદવા-પૂરવા વગેરે સેવામાં તો ઝંપલાવવું જ પડે. આવી પરિસ્થિતિમાં બીજા બધા મૂંઝાય, ત્યારે તેમને અને મજૂરોને સમજાવી શાંત રાખવા, બધાને થાળે પાડવા, આ બધું (one-man-show) તેમને એકલાને જ કરવું પડે. આવું તો કેટલુંય, કેટલા મોરચે લડવાનું. પરંતુ આવા તદ્દન વિપરીત સંજોગોમાં ક્ષણમાત્ર પણ તેમના બ્રહ્મના આનંદમાં લેશમાત્ર ઝાંખપ આવી નથી. ઊલટાનું તેઓ વધારે ચમક્યા છે.

શાસ્ત્રીજી મહારાજના પુસ્તકમાં ‘કટોકટીનો મામલો’ નામનો પત્ર એમણે શાસ્ત્રીજી મહારાજને લખ્યો હતો. અને શાસ્ત્રીજી મહારાજે પૈસા મોકલવાને બદલે એવું કહ્યું કે, ‘તમારી પાસે અક્ષરદેરી છે ત્યાં બેસીને ધૂન કરો.’ આપણને કોઈ આવું કહે ત્યારે આપણી શી દશા થાય ? અને યોગીબાપાએ એ આખો પ્રસંગ લખ્યો છે. ૭૦૦ રૂપિયા આવ્યા. બધા મજૂરોના ચડી ગયેલા પગાર આખ્યા ને છેલ્લે આઠ આના સિલક વધી. એટલે પાછી લટકતી તલવાર તો રહી જ ! આઠ આના જ સિલક રહી તો આગલો મહિનો કેવી રીતે જશે ? પણ, આવા સંજોગોમાં પણ એમના બ્રહ્મના આનંદમાં લેશમાત્ર ઝાંખપ આવી નથી, ઊલટાનું તેઓ વધારે ચમક્યા છે.

પદાર્થ પણ માનસિક તાણનું કારણ નથી.

જો એમ જ હોત તો યોગીજી મહારાજ ખૂબ માનસિક તાણ (tension)માં હોત, કારણ કે, તે વખતે તો આજના જેવા પદાર્થ હતા જ નહીં ! હતા તે પણ કંટાળો લાવે તેવા હતા. જોકે, સ્વામીશ્રી તો સામાન્ય જેવા પદાર્થો મળતા તેનો પણ ત્યાગ જ કરતા. ન હોય કે ન મળે ત્યારે તો તેઓ ખૂબ બળમાં આવી જતા ! પદાર્થો ન મળે તેમાં એમને ખુમારી ચઢી જતી !

યોગીજી મહારાજનું જીવન જોતાં સ્પષ્ટ થાય છે, એક નિશ્ચિત સિદ્ધાંત સ્થપાય છે કે, માનસિક મૂંઝવણ, પ્રેશર, ટેન્શન, ડિપ્રેશનનું મૂળ કારણ મન જ છે. આ સ્પષ્ટતાથી ઘા ક્યાં કરવો તે સ્થાન પકડાય છે. પ્રશ્નો અંદર છે, ઉત્તર બહાર શોધાય છે ! જો મન મજબૂત, સ્થિર, ધીર હોય, ગંદું ન હોય, દિવ્ય હોય તો ટેન્શન માટે બહારનાં કારણો, કારણો બની જ ન શકે. પણ મન જ્યારે ગંદું હોય, કમજોર હોય, અસ્થિર હોય તો બાહ્ય કારણો, વ્યક્તિ, પદાર્થ, વાતાવરણ, સંજોગો ટેન્શનનું કારણ અવશ્ય બને છે.

મન અને શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિને ગાઢ સંબંધ છે. મન ઢીલું પડતાંની સાથે શરીરની પ્રતિકારક શક્તિ (immunity) ઢીલી પડે છે. ત્યારપછી જ સૂક્ષ્મ જીવાણુ (bacteria, virus) શરીર પર હુમલો કરવામાં

સફળ થાય છે, રોગ પેદા કરી શકે છે, અને ક્યારેક તો વ્યક્તિ મરી જાય ત્યાં સુધી અસર કરે છે. ક્યારેક મુંબઈની માહિમની ખાડીમાં, ગટરની ગંદકીમાં રહેનારને મચ્છર, માંખી, બેક્ટેરિયા, વાઈરસ કાંઈ ન કરી શકે અને ખંભાલા હિલ્સના સમૃદ્ધ વિસ્તારમાં રહેનારને મેલેરિયા થાય ! ત્યાં મચ્છર જ નથી છતાંય મચ્છરદાની બાંધીને સુનારને મેલેરિયા થાય ! કારણ ? મન ઢીલું પડ્યું, એટલે પ્રતિકાર શક્તિ ઢીલી પડી, અને એટલે માણસ માંદો પડ્યો !

સાબરકાંઠાના વિચરણમાં હું, અંબુભાઈ શાસ્ત્રી, હર્ષદભાઈ સાથે હતા. યોગીબાપાને ઢોર બાંધવાની ગમાણમાં ધૂળ પાથરી, ઉપર ખાટલો પાથરીને ત્યાં સૂવાનો ઉતારો મળતો. કારણ કે યજમાનના ઘરે તો બહેનો હોય અને બે ઓરડા હોય એટલે સુવડાવે ક્યાં ? તો બહાર જે ઢોર બાંધવાની ગમાણ હોય એ ઢોરનાં છાણ-મૂત્રથી ગંદી થઈ હોય તો બે ગાડાં ધૂળ લાવી, તેની ઉપર નાખી કોરું કરી નાખે. એની ઉપર પાટીવાળો ખાટલો પાથરે અને એમાં યોગીબાપાની પથારી. ખાટલામાં માંકડ હોય અને ગમાણમાં ચાંચડ હોય. એ બંને આખી રાત યોગીબાપાને કરડે. સવારે સેવકો પૂછે તો બાપા કહે, ‘ભજનનું એટલું બધું સુખ આવ્યું ને શાસ્ત્રીજી મહારાજની મૂર્તિ સંભારી.’ તમે વિચાર કરો કે કેવો ભાવ !

આજે ગરમીનો સામનો કરવા માટે એરકન્ડિશનરનો ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે. આ એક બહારની સગવડ છે. એરકન્ડિશનર ઝૂમ, સાઉન્ડપ્રૂફ ઝૂમ, અનુકૂળ આવે એવું ગાદલું હોય, આઈસક્રીમ ખાવા માટે તૈયાર અંદર ઝૂમમાં હાજર છે, પણ સ્ટ્રેસ, સ્ટ્રેઈન, ડિપ્રેશન હોય તો આ બધી સગવડ કે આ બાહ્યોપચાર સુખ-શાંતિ કાંઈ નહીં આપી શકે. આંતરિક ઉપચાર એટલે કે મનને દૃઢ અને સ્થિર કરવાથી કાર્ય થશે. શરીરને એરકન્ડિશનની સગવડ આપી છે પણ મન તો હોટ કન્ડિશન ભોગવે છે ! મન એરકન્ડિશન ભોગવે તો બહાર ગમે તેટલો ટાઢ-તડકો, ઘોંઘાટ હોય પણ સુખ-શાંતિ રહેશે.

મન નબળું હોય, અસ્થિર હોય, વિકારવાન હોય, ગંદું હોય તો ઉપર જણાવ્યા મુજબ બધાં બાહ્ય કારણો નડશે જ. બાહ્ય કારણો નડે ત્યારે મૂળ કારણમાં અંદર (મનમાં) જવાને બદલે બહાર ઉપચાર કરાય છે, તે સાવ ઊંઘો રસ્તો છે.

પગે ચાલી જનારને સ્કૂટર કે મોટરબાઈકની ઇચ્છા થાય. અને મોટરબાઈક આવી, પછી તો તે માણસ સુખી થવો જોઈએ ! ના, હવે સારી ગાડી હોય તો સુખ થાય, એમ વિચારાય છે. ચાલો, સારી કાર આવી ગઈ, હવે તો સુખી થઈ જવો જોઈએ ને ! ના, એમ કંઈ સુખી થઈ જવાય ? હવે તો મર્સિડીસ ગાડી આવશે તો જ ઠીક પડશે. પણ મર્સિડીસ ગાડી આવે એટલે સુખી થઈ જવાય ? ના, તૃષ્ણાનો કોઈ અંત જ નથી, તેને સુખનો કોઈ છેડો જ નથી.

આવા સમયે બાહ્ય ઉપચારને બદલે અંદર ગયા હોઈએ તો ?

કેવી રીતે અંદર જવાય ?

એક સમયે આપણે ચાલીને જતા હતા તે વખતે મોટરબાઇકની ઇચ્છા થઈ અને ઘણું કમાયા, સમય પણ ઘણો લાગ્યો પછી મોટરબાઇક મળી. પણ હવે, કારની ઇચ્છા થઈ. તો હવે કારની બાજુ જોવાને બદલે જે લોકો ચાલીને જાય છે, તેની સામે જુઓ. એ બધા ચાલીને જાય છે, ટાંગા તોડે છે તેના કરતાં હું કેટલો સુખી, એમ વિચારો તો તત્કાળ (Instant) સુખી થવાય કે નહીં ? મનમાં આ વિચાર કરવાથી હંમેશ માટે સુખી થવાય. ટૂંકમાં, અંદર ડોકિયું કરવું પડે, બહાર નહીં. બહાર ડોકિયું કરવું એટલે કે ગાડી માટે પૈસા કમાવા અને ત્યાં સુધી ટેન્શન-પ્રેશરમાં પટકાયા રહેવાનું, એટલે મનનો માર ખાવાનો ? ગાડીની ઇચ્છા ભલે થઈ, પણ જુઓ પગે ચાલનાર સામું.

કોઈનો બંગલો જોઈને આપણી ઝૂંપડી સળગાવી ના દેવાય. જે લોકોને રહેવાનું ઝૂંપડું પણ નથી અને ખુદ્દા આકાશ હેઠળ રહે છે તેની સરખામણીમાં આપણે સુખી છીએને ! એમ, મનને વાળવાની, અંદર જોવાની મહંત સ્વામી મહારાજ ટેકનિક શિખવાડે છે. એટલે આપણે બંગલાવાળા ના થવું એવું નથી, પણ એનો બંગલો જોઈને આપણે દુઃખી થાવું નહીં.

આજે મનને દબ બનાવવાને બદલે, મૂળમાં જવાને બદલે આખી દુનિયા બાહ્યોપચારમાં લાગેલી છે. લોકો વ્યસન-કુસંગથી સુખી થવા જાય છે. સિનેમા, ટી.વી., પર્યટન, પિકનિક, આનંદ-પ્રમોદનાં સાધનોથી સુખી થવા જાય છે. પણ ગપ્પાં કેટલા કલાક મારી શકો ? એમાંય થાક લાગે છે ! વિષયવાસનાની તૃપ્તિ છે જ નહીં, થતી જ નથી. ક્યારેક દવા-દાણથી ડિપ્રેશન, ટેન્શન, પ્રેશર, ચિંતા, સ્ટ્રેસ, સ્ટ્રેઇનને કાબૂમાં લેવા માટે ડોક્ટરો પ્રયત્ન કરે છે. તેમાં ક્યારેક ટેમ્પરરી સારી સફળતા મળે છે. પણ ધીરે ધીરે ડોઝ વધતો જાય, ગોળીઓ બદલવી પડે છે, અને જિંદગીના અંત સુધી રોજ ગોળીઓ લેવી પડે છે. તેની આડ-અસર (side effects) પણ ઘણી હોય છે. ઊલમાંથી ચૂલમાં પડ્યા જેવું ! બકરું કાઢતાં ઊંટ પેસે છે ! ખોદવોડું ગર અને કાઢવો ઉંદર !

કેટલાક બીજા ઉપાયો પણ બતાવે છે. જેમ કે Talk Therapy. મન સાથે વાતો કરવાની થેરાપી ! પણ લોકોને ધીરજ રહેતી નથી. કારણ કે આ થેરાપીમાં ચિંતન કરવું પડે. Thinking is hard work. ક્યારેક આધુનિક સાધનોની મદદથી પણ માનસિક તાણ દૂર કરવાના પ્રયાસો કરાય છે. જેમ કે electroconvulsive therapy. ક્યારેક ઇલેક્ટ્રિક શોક આપવાથી ટેમ્પરરી રાહત અપાય છે.

આ બધા ઉપાયો થીગડાં મારવાં જેવી વાત છે. Effect is treated, not the cause. રોગની નહીં, તેનાં બાહ્ય લક્ષણોની સારવાર થાય છે ! પણ બહારથી તો આનો અંત જ નહીં આવે. મૂળમાં એટલે કે મનમાં સુધારા કરો, તો વધારે ટકાઉ અને હંમેશાં માટે મટશે. બહારના ઉપાયોની વચ્ચે પણ દુનિયાના વિકસિત દેશો માનસિક તાણની ટોચ પર બેઠા છે. જાપાનના સાઇકિયાટ્રિસ્ટ કે મનોચિકિત્સકો કહે છે કે : વિશ્વના કોઈ પણ દેશ કરતાં જાપાનના લોકો સૌથી

વધારે ચિંતાગ્રસ્ત છે અને આ ચિંતાનો સ્વભાવ હવે ડિપ્રેશનની હદે એક રોગ બની ગયો છે.

ચિંતા, ટેન્શન, સ્ટ્રેસ, સ્ટ્રેઇન વગેરે ડિપ્રેશનમાં પરિણમે છે. જેમ કમળામાં થી કમળી થઈ જાય તેમ ડિપ્રેશન અંતિમ ખાડો છે.

જીવતાં મરેલાં જેવાં.

Every year, 10 to 20 million sufferers attempt suicide. WHO predicts that, depression will be second only to heart disease as the most common disease worldwide.

મનોચિકિત્સકના કથન પ્રમાણે સ્પષ્ટપણે જોઈ શકાય છે કે, બધા કેવા ચક્કરમાં પડ્યા છે ! આધુનિક લોકો ઉકેલ લાવવાને બદલે વધારે ગૂંચાતા જાય છે. સૌ ક્યાં જઈ રહ્યા છે ? કોને ખબર !

એક ભ્રમ છે કે સારવાર, દાડ-દવા જેટલી મોંઘી એટલી વધારે સારી. પરંતુ સૌથી મોંઘી એટલું નહીં, સાવ મફત અને સૌથી શ્રેષ્ઠ મળતી સારવાર સત્સંગ છે. જે અસલી ઉપાય છે તે મફત છે એટલે એમાં પ્રતીતિ થતી નથી. દેશ-વિદેશમાં સંતો-મહંતો સુંદર સમજણ આપતા રહે છે. તેને ઉપાય કે સારવાર ન માનતાં લોકો બાહ્યોપચારોમાં પડ્યા છે, બહારની સારવારમાં પડ્યા છે અને બહારની સારવાર જેમ જેમ વધુ કરે છે તેમ તેમ વધારે નિરાશ થાય છે. એમ વિષ-ચક્ર ચાલ્યા જ કરે છે. અંતે, નિષ્ક્રિય થાય અથવા આપઘાત કરે, ત્યારે જ છુટકારો થાય છે.

ઈતિ શ્રી મહંત સ્વામીજી લિખિત ચિંતામુક્ત થવાનું ને માનસિક તાણથી મુક્ત થવાના ઉપાયનો લેખ આપણે આટલે અધૂરો છોડીએ છીએ. પછી આગળ મોકો મળે ત્યારે તેના પર વાત કરીશું.

સત્સંગ મળ્યો એ બહુ મોટી વાત છે ! અને એ મફત મળ્યો છે એટલે આપણને એની કિંમત નથી. સત્પુરુષ આપણને મળ્યા છે, સહેજે સહેજે મળ્યા છે, ઘરઆંગણે મળ્યા છે. પણ આપણે એમનો લાભ લૂંટી શકતા નથી. અને જેમાં આપણું મન પરોવાયું છે અને જેમાં આપણે માલ માન્યો છે એમાં આપણે આપણો સમય અને શક્તિ ખર્ચી રહ્યા છીએ કે વેડફી રહ્યા છીએ.

તો મહંત સ્વામીજી મહારાજનો ખૂબ ખૂબ હૃદયપૂર્વક આભાર માનીએ. ગુરુદરિ સાહેબદાદાનો ખૂબ ખૂબ આભાર માનીએ કે એમણે આ આર્ટિકલ નિમિત્ત રૂપે આપણને આપીને સજાગ બનાવ્યા છે કે બાહ્ય ઉપચારો કરવાને બદલે આંતરિક ઉપચાર એટલે કે ભજનનો આધાર લઈએ, ભગવાનનો આધાર લઈએ, ભગવાન જેમના દ્વારા પ્રગટ, પ્રત્યક્ષ અને સાકાર સ્વરૂપે મળ્યા છે એવા આપણા ગુરુરૂપ દરિ-પ્રભુનો આધાર લઈએ એવી બળ, બુદ્ધિ, શક્તિ, ભક્તિ આપે તેવી મંગલ પ્રાર્થના !

સર્વને ભાવભર્યા જય શ્રી સ્વામિનારાયણ !