



~ સદ્ગુરુ સાધુ પૂ. મનોજદાસજી

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

અનુપમની હે અમૃતધારા...!

‘સ્વામિનારાયણ પ્રકાશ’-બોચાસણવાસી શ્રી અક્ષર-પુરુષોત્તમ સ્વામિનારાયણ સંસ્થાની દર મહિને પ્રસિદ્ધ થતી આ પત્રિકાનો પણ એક ભવ્ય, દિવ્ય, જ્વલંત અને તેજસ્વી ઇતિહાસ છે. વ્યક્તિગત રીતે મારા બાળપણની સાથે પણ આ પત્રિકાની વાતો એ રીતે જોડાયેલી કે, મારા બાપુજી પરમ પૂજ્ય મહંત સ્વામીજી મહારાજની સાથે એમની આજ્ઞાથી દાદર મંદિરમાં આ મૂળ પત્રિકાની સેવામાં જતા; અને, તેઓ જઈને આવે પછી એની વાતો કરતા કે, આવી રીતે પત્રિકા આવી ને આવી વાત થઈ ને આવી રીતે અમે વાળીએ ને આવી રીતે મોકલીએ. અમે ત્યારે બાલમંડળમાં હતા. મારા બાપુજી, બાબુભાઈ દરબાર અને બાબુભાઈ સોની-એ ત્રણની ત્રિપુટી હતી, એની સ્મૃતિ આજે પણ છે. ત્યારે એ વાતની કલ્પના નહીં કે આવી પત્રિકાની સેવા અનુપમ મિશનમાં પૂ. શાંતિદાદાનાં માર્ગદર્શન પ્રમાણે મને પણ મળશે.

હજુ પણ યાદ છે કે, પ્રસાદીના ‘અનુપમ’ બંગલામાં ફોનની પાસે એક ડાઈનિંગ ટેબલ પર શરૂઆતના દિવસોમાં હાથથી આપણી ‘અનુપમ’ પત્રિકા લખતા હતા. પછી પૂ. વિઠ્ઠલદાસની પ્રેસમાં છપાઈને પત્રિકા આવતી. અને જેમના અક્ષર સારા હોય એમને સરનામું લખવા બેસાડે. કેટલાં બધાં એરેસ સાહેબદાદાએ પણ સ્વયં એ ટેબલ પર બેસીને લખ્યાં છે ! અને પછી એને વાળવાની પણ એક વ્યવસ્થિત સ્ટાઈલ હતી. પૂ. શાંતિદાદાનું એ કામમાં બહુ પરફેક્શન. એ જમાનામાં આપણો બહુ મોટો સમાજ નહીં, લગભગ ૭૦૦-૮૦૦ ભક્તોનાં સરનામાં હાથે લખવાનાં. આપણા અક્ષર પ્રમાણમાં સારા એટલે એ સેવા માટે આપણો નંબર લાગી ગયો ! ૨૦૦-૨૫૦ સરનામાં લખીએ

એટલે આંગળી થાકી જાય. પછી અક્ષરના થોડા મરોડ ઓછા થાય. શાંતિદાદા બાજુમાં બેઠા હોય એટલે પછી સમજાવે કે, ‘તમને ખબર છે ? આ પત્રિકા જ્યારે પેલા ટપાલીસાહેબ હાથમાં લે અને અક્ષર વાંચે તો બે વસ્તુ થવી જોઈએ, એક તો એમને અક્ષરો વાંચી સરનામું શોધવામાં તકલીફ ના પડવી જોઈએ એટલા સરસ અક્ષર હોય. અને, એનાથી પણ વધારે અગત્યનું આ હાથે લખેલું સરનામું ટપાલીસાહેબ વાંચે તો એમને એવું થવું જોઈએ કે, આ કોની પત્રિકા છે ? કે આટલા સારા અક્ષરે સરનામું લખ્યું છે !’ અને એ રીતે અનુપમ મિશનના, પૂ. સાહેબદાદાના મહિમાની ઝાંખી થાય ! એટલે આ બધી સ્મૃતિઓ પત્રિકાની સાથેની છે.

બુધવાર, ૧૨ નવેમ્બર ૨૦૨૫ના રોજ આપણને સદ્ગુરુ પ.પૂ. અશ્વિનદાદાએ બ્રહ્મસ્વરૂપ પ.પૂ. મહંત સ્વામીજીના પ્રવચન પરથી તૈયાર થયેલા લેખ ‘માનસિક તાણ’ વિશે પોતાની પરાવાણીનો લાભ આપ્યો. અને પ.પૂ. મહંત સ્વામીજીએ જે પ્રસંગ કહ્યા છે એની પુષ્ટિ કરતા પોતાના જીવનના અનેક પ્રસંગો પણ યાદ કરીને આપણને કહ્યા ને યોગીબાપાની દિવ્ય સ્મૃતિઓ કરાવી. સાહેબદાદા યોગીજી મહારાજની વાત કરતા હંમેશાં આ વાત કરે છે કે, કેવા દિવ્ય સત્પુરુષ આવી ગયા ! આપણી સામાન્ય લૌકિક દૃષ્ટિથી ગમે તેટલો પ્રયત્ન કરીએ પણ એમનું એવડું મોટું વિશાળ સ્વરૂપ તો આપણા સમજ્યામાં ભાગ્યે જ આવે ! આવો જ ભાવ હંમેશાં થાય. આવી દિવ્ય વિભૂતિ ૨૦મી સદીમાં આ પૃથ્વી પર, આ દેશમાં પ્રગટ થઈ; જેમના સ્વરૂપનો મહિમા સમજતાં દશકાઓ વીતશે, કદાચ ઓછામાં ઓછાં ૨૦૦ વર્ષ લાગશે-ત્યારે

યોગીબાપાનું આ પૃથ્વી ઉપર જે દિવ્ય કાર્ય અને એમના મહિમાની ઝાંખી આપણે પામી શકીશું.

લૌકિક દૃષ્ટિએ પણ આપણે વિચાર કરીએ તો આજકાલ લીડરશિપ અને મેનેજમેન્ટના અભ્યાસક્રમો દુનિયામાં મોટાં મોટાં વિશ્વ-વિદ્યાલયોમાં અને સંસ્થાનોમાં લાખો રૂપિયા લઈને કરાવવામાં આવે છે. લીડર કેવી રીતે થવું ? મેનેજમેન્ટ કે એડમિનિસ્ટ્રેશન કેવી રીતે કરવું ? તો ફક્ત યોગીજી મહારાજની લીડરશિપની અને એડમિનિસ્ટ્રેશનની વાત કરીએ અને આ એક જ ગુણ યોગીબાપાનો લઈએ તો પણ આજે મોટાં મોટાં વિશ્વવિદ્યાલયો જે નથી સમજાવી, ભણાવી શકતાં એ યોગીજી મહારાજ આમ હસતા-રમતા સમજાવતા. સાહેબદાદા કહે છે એ પ્રમાણે, તેઓ હરતીફરતી યુનિવર્સિટી હતા ! માત્ર લૌકિક ગુણો વિશે પણ વિચાર કરીએ તો પણ યોગીજી મહારાજના ગુણોનો તો પાર આવે એવો નથી, તો એમના આધ્યાત્મિક યુગકાર્યની ક્યાં વાત જ રહી ! એટલે એવું ભવ્ય, દિવ્ય સ્વરૂપ ! એમાં મહંત સ્વામી મહારાજે પોતાની પરાવાણીમાં યોગીજી મહારાજની સ્મૃતિ કરાવીને આજના સમયનો જે સૌથી ભયંકર એવો માનસિક રોગ કે જેને ‘તાણ’-Stress, Tension, Depression કહીએ છીએ-તે વિશે યોગીજી મહારાજના જીવન, એમના વ્યક્તિત્વ-એનો આધાર લઈને અદ્ભુત પ્રવચન કર્યું છે !

‘શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા’માં દસ ઈન્દ્રિયોને આ શરીરરૂપી રથના દસ ઘોડા ગણાવ્યા, બુદ્ધિને રથના સારથિ ગણાવ્યા અને આત્માને રથના માલિક-રથી ગણાવ્યા. પણ આ જે ઘોડા છે એ બુદ્ધિરૂપી સારથિના હાથમાં ત્યારે જ નિયંત્રણમાં રહે જો એ ઘોડા ઉપરની લગામ બરાબર હોય. અને શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માએ એ લગામને મનની સાથે સરખાવી. શરીરરૂપી રથ, એના પાંચ કર્મેન્દ્રિય, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયરૂપી દસ ઘોડાઓ, એ ઘોડાઓ ઉપરની લગામ એ મન-જે બુદ્ધિરૂપી સારથિના હાથમાં. અને, આત્મા એનો રથિ-એનો માલિક. તો, રથિ બુદ્ધિને કહે એ પ્રમાણે મનરૂપી લગામ ખેંચીને દસ ઈન્દ્રિયોને નિયંત્રણમાં રાખીને સ્વયં ભગવાનના સ્વરૂપમાં જોડવાની આખી વાત કહી છે. તો, એમાં પણ લગામ-મન એ આપણા માટે અદ્ભુત શક્તિ થઈ શકે એમ છે. એ કેવી રીતે થાય એની જ આખી વાત યોગીજી મહારાજે પોતાના જીવન દ્વારા જે કરી એને મહંત સ્વામીજી મહારાજે આમાં વર્ણવી છે. તેઓ લખે છે :

યોગીજી મહારાજ તો ધોમધખતા તાપમાં પણ નિર્જળ ઉપવાસ ખૂબ જ પ્રેમથી, શ્રદ્ધાપૂર્વક કરતા. ૧૦૦ માણસની રસોઈ બનાવતા. સૌનાં એઠાં વાસણ ઊટકી નાંખતા. ઠાકોરજીની સેવામાં પોતાના દેહનું બધું ભૂલી જતા. એમને ઠંડી-ગરમી મૂંઝવણ કરાવી શકે નહીં.

અશ્વિનદાદાએ આપણને આ પ્રસંગ વખતે પોતાના જીવનના બનાસકાંઠા-સાબરકાંઠાના વિચરણની વાત કરી હતી. મૂંઝવણનું કારણ વાતાવરણ નહીં, આપણું મન છે.

એક સાહેબદાદાનો પ્રસંગ આપને જણાવું. થોડાં વર્ષો પહેલાં - ૨૦૧૨માં સાહેબદાદાએ પગની તકલીફની બીમારી ગ્રહણ કરી હતી. ચાલી ના શકાય એટલી બધી પીડા સાહેબદાદાને પગમાં થતી હતી. બે જણનો ટેકો લઈને માંડ માંડ ધીમા ધીમા ચાલે એ જોઈને આપણને કમકમાટી થઈ જાય. એ વખતે સાહેબદાદા ઈંગ્લેન્ડમાં બિરાજમાન હતા. ત્યાં સાહેબદાદાને મેં હાથ જોડીને એવું કહ્યું કે, ‘સાહેબદાદા ! આપનામાં તો સાક્ષાત્ ભગવાનનું તત્ત્વ પ્રગટ છે, તો શ્રી ઠાકોરજીને કહોને કે, આ બધું શાંત કરી દે.’ તો સાહેબદાદા કહે, ‘એવું ના કહેવાય. એવી પ્રાર્થના ના કરાય. એ તો એમણે મૂકેલો મુસલ એ ઉપાડે ત્યારે ખરું.’ તો જે યોગીબાપા વિશેના પ્રસંગ છે, એવા ને એવા આપણા ગુરુહરિ સાહેબદાદાના પણ અનેક પ્રસંગો છે. આ બધા જે પ્રસંગો યોગીબાપાના આપણે સાંભળી રહ્યા છીએ તેવા એક એક પ્રસંગોની આવી જ વાત સાહેબદાદાની અશ્વિનદાદા, રતિકાકા પાસેથી સાંભળીએ તો આબેહૂબ જે વર્ણન અહીં આગળ યોગીબાપાના જીવનનું છે એવું આપણને સાહેબદાદાના જીવનમાં પણ મળે. લેખ આગળ વાંચીએ :

એક ભ્રમ છે કે સારવાર, દાડ-દવા જેટલી મોંઘી એટલી વધારે સારી. પરંતુ સૌથી સોંઘી 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 નિરાશા થાય છે. એમ વિષ-ચક્ર ચાલ્યા જ કરે છે. અંતે, નિષ્ક્રિય થાય અથવા આપઘાત કરે, ત્યારે જ છુટકારો થાય છે.

માનસિક તાણ સરળ રીતે સમજાવી શકાય છે. તમે ડાબા હાથની મુઠ્ઠી વાળો, હવે જોરથી મુઠ્ઠી દબાવીને બીડેલી રાખો. કેટલા સમય સુધી મુઠ્ઠી બીડેલી રાખી શકો ? આ દરમિયાન મુખ, માથા, ગળા વગેરે કેટલાય સ્નાયુ પણ ભેગા તણાય છે. વ્યક્તિ હસે ત્યારે મુખના ૧૩ સ્નાયુ તણાય છે, અને ગુસ્સે થાય ત્યારે ૬૩ !

સાહેબદાદા તો આનંદની મૂર્તિ છે. અખંડ આનંદ, અખંડ સહજાનંદ ! અને જે ખડખડાટ હસે સાહેબદાદા-એમના હાસ્યને જોઈને જ કંઈક કેટલાય એવા જે પૂર્વના જ અક્ષરમુક્તો હશે એમને

સાહેબદાદામાં સહજ હેતુ થઈ ગયું. એવી દિવ્ય મૂર્તિ સાહેબદાદાની ! લેખમાં આગળ લખ્યું છે :

હસતી વખતે જે ૧૩ સ્નાયુઓ તણાય છે એને માલિશ (massage) કર્યા જેવો લાભ થાય છે અને ગુરસે થતી વખતે ટેન્શનને કારણે જે ૬૩ સ્નાયુ તણાય છે તેને તો મચકોડ જેવું નુકસાન થાય છે. જેમ શરીર મુઠ્ઠી વાળવાથી તણાયેલું રહે છે, એમ જ તણાવ વખતે મન આ પરિસ્થિતિ ભોગવે છે.

હવે એક બીજો પ્રયોગ જુઓ. તમે ડાબા હાથે મુઠ્ઠી વાળો અને જોરથી બીડેલી રાખો. હવે જમણો હાથ જે ખુલ્લો છે તેના વડે આઈસક્રીમ ખાઓ. આઈસક્રીમનું કેટલું અને કેવું સુખ આવે ? જો એક હથેળીને તાણામાં રાખવાથી સુખ ન આવતું હોય તો મનને તાણામાં રાખવાથી કેવી રીતે આવી શકે ?

ડાબા હાથની મુઠ્ઠી બરોબર જકડીને રાખો. જેટલું જોર લગાવાય એટલું અને આ જમણા હાથે આઈસક્રીમ ખાઈ જુઓ. આપણે હમણાં માનસીમાં પણ આ પ્રયોગ કરીએ. ખાલી એક સામાન્ય હાથની મુઠ્ઠી વાળી રાખીએ અને એપણ ખબર છે કે પ્રયોગ માટે વાળી રાખી છે તો પણ આ શરીરની આ એક નાની હથેળી પણ કેવી તાણામાં રહે છે.

ઘણાં વર્ષો પૂર્વે સાહેબદાદાએ દૈવી અને આસુરી શક્તિનું એક સરસ ઉદાહરણ આપ્યું હતું કે, આ જે મનની તાણ તે આસુરી શક્તિ બરાબર છે અને મનની પ્રસન્નતા એ દૈવી શક્તિ બરાબર છે. એક વખત ભગવાને બધા દેવતાઓને અને દાનવોને મોટા જમણવારમાં બોલાવ્યા. પણ ભગવાન વિષ્ણુએ શરત એવી રાખી કે, તમારા બંને હાથ કોણી વળે નહીં તેવી રીતે લાકડી રાખી હાથ સીધા બાંધેલા રાખવાના ને પછી જમવાનું. પહેલા અસુરોને જમાડ્યા. પણ અસુરો જમી જ ના શક્યા. કારણ, કોણી વાળ્યા વિના કોણિયો મોંમાં શી રીતે મૂકવો ? બૂમાબૂમ ને ઝઘડીને જતા રહ્યા. પછી દેવોને જમવા માટે બેસાડ્યા. દેવો સામસામી બેઠા અને હાથ વાળ્યા વિના સીધાસટ રાખીને દેવોએ એકબીજાને જમાડ્યા. પોતાના હાથે સામેવાળાને જમાડે અને સામેવાળો આમને જમાડે. એ રીતે બધાએ પ્રેમથી સરસ જમી લીધું. પણ અસુરો જમી શક્યા નહીં. કેટલું પ્રેક્ટિકલ ઉદાહરણ છે ! જો મનની આવી પ્રસન્નતા હોય તો જે સામે બેઠા છે એ દેવતાનો મહિમા સમજીને, ‘લો ! આપ જમો મહારાજ !’ અને સામેવાળાએ પણ આમનો મહિમા સમજીને જમાડ્યા, તો પરસ્પર મનમાં દૈવીશક્તિ પ્રગટ થઈ અને એકબીજાનો મહિમા સમજ્યા. લેખ આગળ વાંચીએ :

રમતાં રમતાં બાળકો એક બાળક બીજા બાળકનો હાથ સારી પેટે મરોડીને બરડા પાસે લઈ જાય છે. બાળકને ત્રાસ ત્રાસ થાય છે. હવે બાળકના મોઢામાં કોઈ ચોકલેટ કે મનગમતી વાનગી મૂકે તો બાળકને તેનું કેટલું સુખ આવે ?

હાથ મરડીને પાછળ લઈ ગયો હોય પછી ગમે તેટલી ભાવતી ચોકલેટ કે વાનગી ખવડાવીએ તો એને કેટલું સુખ આવે ? બાળકની ક્યાં વાત રહી ? એ તો આપણને કોઈને પણ સુખ ના આવે. હવે આગળ લેખમાં લખ્યું છે :

એમ માણસ માનસિક તાણામાં હોય તે વખતે સિનેમા, ટી.વી., વ્યસન, કુસંગ, ખાન-પાન, માન-પાન વગેરે બાહ્યોપચાર કેટલું સુખ આપે ? મરોડાયેલો હાથ છોડી દે, જોરથી બીડેલી મુઠ્ઠી યથાવત્ કરવામાં આવે તો બીજા કોઈ ઉપચારની જરૂર જ નથી. પ્રકૃતિના કારણે મન વિકૃત થયું છે. હવે સંસ્કૃતિની સારવારથી જ છુટકારો થશે. સંસ્કૃતિ એટલે સત્સંગ, સવળી સમજણ.

સવળી સમજણ એટલે Think positive. ઓસ્ટ્રેલિયામાં એક બહુ મોટા સાયકોલોજિસ્ટ પ્રોફેસર સાહેબને મળવાનું થયું હતું. એ પહેલી વખત જ મળ્યા હતા. એમણે આપણા વિશે પૂછ્યું એટલે તેઓને સાહેબદાદાના મહિમાની વાત કરી. પછી, વાતોવાતોમાં મેં એમને કહ્યું કે, દુનિયાની મોટામાં મોટી કોઈ ફિલોસોફી હોય અને મોટામાં મોટો કોઈ મનોવૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંત હોય, જેને ઓછામાં ઓછા, નાનામાં નાના વાક્યમાં કહેવાયો હોય તો એ અમારા સાહેબદાદાએ કહ્યો છે : સવળી વિચારસરણી-‘Think positive.’ આપ જરા વિચાર કરો. દુનિયાની મોટામાં મોટી બધી જ ફિલોસોફીના અભ્યાસ કર્યા પછી જે સાર નીકળે એ તો એવો જ હોય જે, આપણને આપણાં જીવનમાં સુખ પ્રાપ્ત કરાવે. તો, દુનિયાભરની તમામ ફિલોસોફીનો જે સાર એ આ બે શબ્દનું એક વાક્ય છે : ‘Think positive.’ અને મોટામાં મોટો મનોવિજ્ઞાનનો સિદ્ધાંત કોઈ હોય તો એ છે : Think positive.

આગળ વધીને મેં એમ કહ્યું કે, આ Think positive તો માત્ર બે શબ્દો છે, પણ સાહેબદાદા એમ કહે છે કે, પહેલું તો ‘Think !’ જીવનની પળેપળે Do we actually think ? or do we always react ? ગુરુદરિ સાહેબદાદા કહે છે કે, માણસ કંઈ પણ બોલતાં કે વર્તન કરતાં પહેલાં વિચાર કરે. Positive Thinkingની વાત તો પછી આવે. અને જો વિચાર કરવો જ હોય તો કંઈ પણ બોલતાં કે વ્યવહાર કરતાં પહેલાં સહેજ સ્થિર થવું પડે, એક pause લેવો જ પડે. પણ

React કરવું હોય તો pauseની જરૂર નથી. આમ તો આપણે કહીએ છીએ કે, Man is a thinking animal; but, we seldom think, we always react. આપણે હંમેશાં reaction આપીએ છીએ, response નથી આપતા. If you want to respond and not react, you have to think! અને જેવો pause લીધો, તો ગુરુદરિ સાહેબદાદા કહે છે કે, think positive-સવળું વિચારો. આમનામાં બોલનારા કોણ ? પ્રેરક-પ્રવર્તક, કર્તા-હર્તા કોણ ? દુનિયાનો મોટામાં મોટો સાયકોલોજિકલ પ્રિન્સિપલ, મોટામાં મોટી ફિલોસોફી આ બે શબ્દોમાં - Think Positive ! એ જ વાત મહંત સ્વામીજી મહારાજ લેખમાં આગળ કહે છે :

સંસ્કૃતિ એટલે સત્સંગ, સવળી સમજણ. નેગેટિવ વિચાર, નેગેટિવ આચાર, નેગેટિવ આહારવિહારથી મન બગડ્યું છે. વિચારોથી મનના પ્રશ્નો થયા છે, તો હવે વિચાર સુધારવાથી જ મન સુધરશે.

પ્રશ્નો મનના, મનમાં છે. ઉત્તર, ઉકેલ પણ મનમાં જ છે.

બાળક બીજા બાળકનો હાથ મરોડીને તે હાથને પાછળ લઈ ગયો છે એટલે સ્નાયુ (hand muscles) તો ખૂબ તણાય. આ સ્થિતિમાં બાળકને હાથમાં જ્યાં દુઃખ છે ત્યાં મલમ-પટ્ટી કરો. પેઈન કિલર (pain-killer) મલમ લગાડો, પેઈન કિલર ગોળીઓ ખવડાવો તો થોડી રાહત થાય, પરંતુ બે-ચાર કલાક પછી તેની અસર પૂરી થાય એટલે ફરીથી બધું કરવાનું. ફરીથી મલમપટ્ટી કરવાની કે ગોળીઓ ખવડાવવાની. પરંતુ હાથ છોડી દે તો પૂર્વવત્ સ્થિતિ થઈ જાય. ખેલ ખતમ ! મલમ ગોળીની અસર થોડા સમય માટે. પરંતુ મરડેલો હાથ છોડી દો, તો હંમેશ માટે રાહત !

દુનિયામાં અસલ આવું જ થઈ રહ્યું છે. મન તંગ છે, તણાવ ચાલુ ને ચાલુ છે, અને તે જ સ્થિતિમાં મલમપટ્ટી કરીએ છીએ. પણ મન તંગ છે તે છોડોને! મન શાનાથી તંગ છે? અવળા વિચારો, ઘૃણા, પૂર્વગ્રહ, હતાશા-નિરાશા, બાંધછોડનો અભાવ, ‘મારો એકડો સાચો’ જેવી દટ્ટિ, અમુક માન્યતા, શંકા, અવિશ્વાસ વગેરેથી મન પ્રેશર, ટેન્શન, ખેંચતાણ, દબાણ ભોગવે છે. ત્યારે મનને પૂર્વવત્ સ્થિતિમાં લાવવાને બદલે લોકો અવળે રસ્તે ચઢે છે. દારૂ, સિગારેટ, તમાકુ, ગુટખા વગેરે વ્યસનો, સિનેમા, નાટક, કુસંગ, પર્યટન, ખાન-પાન-તાન-માન-ગપ્પાં-સપ્પા-ટેલ-ટપ્પા, એવા બાહ્ય ઉપચારથી વધુ કથળે છે.

આ બધાની અસર ટૂંકા સમય માટે છે. વળી, તેનાથી ઘણી આડ અસર થાશે. પરંતુ મનને પૂર્વવત્ બનાવો, એ ઉકેલ હંમેશ માટે છે! અને

તે પણ કોઈ જ આડઅસર વિના! પણ મનને સારુ કરવું કેવી રીતે? અહીં આધ્યાત્મિકતાની જરૂર છે. જે ઉપાય મનને ઘડે, મનને દઢ બનાવે, ગંદવાડ કાઢી મનને પવિત્ર અને સ્વચ્છ કરે, મન સુંદર બનાવે એ બધું જ અધ્યાત્મ છે.

સ્વામિનારાયણ... સ્વામિનારાયણ... સ્વામિનારાયણ... આ વર્ષ માટે અને ખરેખર તો જીવન માટે સાહેબદાદાએ આપણને જે આજ્ઞા આપી છે, ગુણાતીતાનંદ સ્વામીની વાત, ગુણાતીતાનંદ સ્વામીની આજ્ઞા, ‘ભજન કરતાં કરતાં ક્રિયા કરીએ.’ આજ્ઞા આપી ત્યારથી આપણાંમાંથી જેમણે જેમણે આ પ્રયોગ કર્યો, એમણે સૌએ એનાં પરિણામો જોયાં છે. ક્યારેક ભૂલી જઈએ છીએ પણ જેવું યાદ કરીને-અત્યારે પણ બેઠાં બેઠાં સ્વામિનારાયણ... સ્વામિનારાયણ... સ્વામિનારાયણ... કરીએ તો પણ મન શાંત થઈ જાય છે ! એટલે સ્વામિનારાયણ... સ્વામિનારાયણ... સ્વામિનારાયણ... અદ્ભુત ઉપાય છે, સરળમાં સરળ ઉપાય છે અને થઈ શકે એવો ઉપાય છે ! કોઈને થાય કે આવું કેવી રીતે થાય ? અમારે તો ગાડી ચલાવવાની હોય, રસોઈ કરવાની હોય, કમ્પ્યુટર ચલાવવાનું હોય, નામું લખવાનું હોય; પણ કોઈ પણ ક્રિયા કરતી વખતે આ ઉપાય મનને દઢ બનાવશે, સ્થિર કરશે.

એવું નહીં કહી શકાય કે, અત્યારે હું આ વાંચું છું, તો આ વાંચવા સિવાય મનમાં કોઈ બીજો વિચાર આવતો જ નથી-એવું નથી. હું બહુ જ સરળતાથી વાંચી જઈ છું, પણ સાથે અનેક પ્રકારના વિચારો મનમાં ચાલે છે. એમ, આપણે સ્કૂટર કે ગાડી ચલાવતી વખતે એક સાથે કેટલું બધું કરતા હોઈએ છીએ ! ગિયર બદલવાનો, કલચ દબાવવાનો, બ્રેક મારવાની, સ્ટિયરિંગ સંભાળવાનું, હોર્ન વગાડવાનો, બાજુમાં કે પાછળ કોઈ બેઠું હોય અને વાતો થાય તો એમને જવાબ આપવાનો, ભજન કે ગીત વાગતું હોય તો એને સાંભળવાનું, આગળ-પાછળ ગાય, ભેંસ, કૂતરાં, બિલાડાં, હાથી, ઊંટ આવે એને પણ ધ્યાનમાં રાખવાનું, રેડ સિગ્નલ આવે તો અટકવાનું. ક્યારેક રેડ સિગ્નલ જમ્પ કર્યું હોય ને પૈસા ભર્યા હોય એને પણ યાદ કરીએ. મનમાં એક સાથે કેટલું બધું ચાલતું હોય છે ! આ ચાલે છે એને બંધ કરવાની વાત નથી કરતા સાહેબદાદા; પણ, ગાડી ચલાવતાં ચલાવતાં મનમાં સ્વામિનારાયણ... સ્વામિનારાયણ... સ્વામિનારાયણ... કરીએ તો ધીમે ધીમે આ બધું શાંત થઈને મન સ્થિર કરી દે. અને પછી એ વખતે જે કંઈ સામે આવે તો Think કરવા માંડીએ, response આપતા શીખીએ, react કરતાં નહીં. Positive - સ્વામિનારાયણ... સ્વામિનારાયણ... સ્વામિનારાયણ... મનમાં ચાલે છે. લેખમાં મહંત સ્વામીજી લખે છે :

મનગમતું, મનધાર્યું, સ્વૈચ્છિક આચરણ એ સ્વચ્છંદતા કહેવાય, સ્વતંત્રતા નહીં. આજે સ્વતંત્રતાના નામે સ્વચ્છંદતા ચાલી રહી છે. એવી સ્વચ્છંદતા નીતિનાશનો માર્ગ છે. તેમાંથી ટેન્શન, પ્રેશર, ડિપ્રેશન, બધું જન્મે છે. આ વિષ-ચક્ર છે, જેમ જેમ ફરે એમ બધું બગાડે છે, અંતે ખુવાર થવાય છે.

ધીરજ, ક્ષમા, (forgive and forget) પ્રેમ, શાંતિ, દયા, પરોપકાર વગેરે મૂલ્યો જીવનમાં દઢ થાય તે જ માનસિક તાણ કે દબાણનો ઉકેલ છે. What happens to you is only 10%. How you take it is 90%.

મને અપ્રિય હોય, મારી અપેક્ષાથી જુદી હોય એવી એક ઘટના બને તો, મહંત સ્વામી કહે છે એ ઘટના ૧૦% છે. If I respond well, thinking positively. તો મારું મન શાંત રહેશે. એટલે લેખમાં આગળ લખ્યું છે :

તમારા જીવનમાં જે તકલીફ આવી તે માત્ર ૧૦ ટકા જ છે, પરંતુ તમે તેને મન પર કેવી રીતે લો છો તેના ૯૦ ટકા છે.

યોગીજી મહારાજને કોઈ ગાળો દે તો તેઓ માથે લેતા ન હતા. આપણે ગાળો માથે લઈ લઈએ છીએ એટલે તકલીફ થાય છે. આપણને જરાક કાંઈ થાય, નાની વાત હોય પણ કેટલા અપસેટ થઈ જઈએ છીએ! મન કેટલું હલી જાય, ખાટું થઈ જાય ! યોગીજી મહારાજ તેમના પર ત્રાસ ગુજારનાર વિજ્ઞાનદાસ સ્વામી ભેગા ૧૭ વર્ષ રહ્યા, પણ એક હરફ ઉચ્ચાર્યો નથી ! કોઈને જણાવવા દીધું નથી કે કોઈને કહેવા પણ દીધું નથી કે વિજ્ઞાનદાસે આમ કર્યું કે તેમ કર્યું !

‘ઓહોહો ! વિજ્ઞાનદાસ સ્વામી ગુરુ હતા તો આ યોગી યોગી થયા.’ પેલો સાણસીથી ભરેલો જે ચીમટો એ યુવકોએ યોગીબાપાને નવડાવતી વખતે જોયો અને આખી વાત કેટલાંય વર્ષો પછી જાણી. જ્યારે જ્યારે આ માટે કોઈએ કંઈ કહ્યું-પૂછ્યું ત્યારે યોગીબાપાએ તો વિજ્ઞાનદાસ સ્વામીનો મહિમા જ કહ્યો. યોગીબાપાના જીવનમાં આવા પ્રકારના પણ પ્રસંગો બન્યા, પણ બાપાએ ક્યારેય વિજ્ઞાનદાસ સ્વામી વિશે અભાવ-અવગુણ તો જવા દો, પણ ગુરુ વિશે એક હરફ પણ ઉચ્ચાર્યો નથી. તેથી લેખમાં આગળ કહે છે :

માન-અપમાન, તિરસ્કાર, ગાળોથી મનને ચોટ લાગે. શરીરને નહીં. એટલે તેમાં બાહ્યોપચાર કેવી રીતે કામ કરે ? યોગીજી મહારાજને ચોટ લાગતી જ નહોતી. ૧૯૬૦માં સ્વામીશ્રી આફ્રિકા વિચરણથી પાછા મુંબઈ આવ્યા. ત્યારે એક દ્રેષીએ એક છાપામાં યોગીજી મહારાજની વિરુદ્ધમાં બહુ ખરાબ લખ્યું હતું. સ્વામીશ્રી કહે, ‘આપણે તપાસવું.

એવા છીએ ? એવા હોઈએ તો સુધરવું. અને ન હોઈએ તો ભવિષ્યમાં એવા ન થઈએ તે માટે આપણને એ ચેતવે છે. માટે આપણે રાજી થવું.’

યોગીજી મહારાજ ઘણી વખત ગાતા :

“રાજા ભીદુખિયા, રંક ભીદુખિયા, ધનપતિ દુખિત વિકારમેં,
વિના વિવેક ભેખ સબ દુખિયા, જુઠા તન અંહકારમેં...”

ભેખ એટલે કે સાધુ થયા હોય તોય શું થયું ! ઠીક છે બધું ! શરીરના મામલામાં જ્યાં સુધી પડ્યા રહીશું ત્યાં સુધી બધું વૃથા. મન દઢ કરવું પડે, આજ સાચો વિવેક.

મન જીત્યું તેણે જગત જીત્યું. ‘સ્વામીની વાતું’માં કહ્યું છે, ‘કેટલાક મનને રમાડે છે ને કેટલાંકને મન રમાડે છે.’ આ એક વાત પણ સમજી રાખવા જેવી છે. લેખમાં આ વાત આગળ વધારતાં લખાયું છે :

ઠંડી-ગરમી મનમાં છે. થાક-ઊંઘ મનમાં છે. યોગીબાપા અનેક વખત બોલતા કે ‘ઊંઘ ને થાક તો માર્યા ફરે.’ બોલો, આમાં ટેન્શન, પ્રેશર, તાણ, દબાણક્યાં ઊભાં રહે ! ? ઊભી પૂંછડીએ ભાગે !

લાગણી ઉપર સંયમ રાખો. નહીં તો મન આકુળ-વ્યાકુળ, અસ્થિર થઈ જશે. ભૂલ હોય તો કબૂલ કરો. હારીને રાજી થતાં શીખવું પડે. પોતાનો એકડો જ સાચો નહીં, અભાવ-અવગુણ કોઈનોય નહીં, કુસંગીનો પણ નહીં ! નહીંતર મન તાણ-ખેંચ ભોગવી અસ્થિર થશે.

કાકાજી સાહેબદાદા વિશે એમ કહેતા કે, ‘સાહેબ તો મન વગરના પુરુષ છે !’ અને પપ્પાજી સાહેબદાદા માટે એવું કહેતા કે, ‘ગંધાતા, સહેલા ઉકરડામાંથી પણ ગુણ શોધી લાવે અને એનો મહિમા ગાય એ સાહેબ !’ આપણને તો કલ્પનામાંય ના આવે. આપણને ગંધાતા ઍઠવાડની, સહેલા ઉકરડાની ખાલી કલ્પના આવે તોય ચીતરી ચડે છે, પણ એમાંથી ગુણ શોધવો એનું નામ સાહેબ - એમ પપ્પાજી કહેતા. આગળ લેખમાં યોગીબાપાની સ્મૃતિ કરાવતા એક પ્રસંગનો ઉલ્લેખ છે :

એક વખત મુંબઈમાં દાદરમાં અક્ષર ભવન મંદિરે યોગીજી મહારાજ એક હરિભક્તને પત્ર લખી આપતા હતા. હરિભક્તને ગાડી પકડવાની હતી. અમદાવાદ જવાનું હતું. સમય એકદમ થઈ ગયો હતો. તેવામાં ત્રણ હરિભક્તો હાર પહેરાવવા વચ્ચે આવ્યા. ચાર વખત સ્વામીશ્રીને દખલ થઈ. ચોથાએ ભીનો હાર પહેરાવી દીધો. તે સ્વામીશ્રીએ લખેલા કાગળ પર પડ્યો અને ઈન્ક પેનથી લખેલું બધું ધોવાઈ ગયું. પણ સ્વામીશ્રીએ જરાય અકળાયા વિના સ્થિર મનથી બીજો પત્ર આખો ફરીથી લખી આપ્યો ! કોઈનો વાંક કાઢ્યો નહીં ! અવગુણ નહીં, ક્ષમાવૃત્તિ. સહનશક્તિ અને અપાર ધીરજ.

આવો જ એક પ્રસંગ યોગીબાપા સાથે એક નાના બાળકનો છે. મુંબઈમાં એક નાના બાળકે પોતાની ડાયરીમાં બાપાના હસ્તાક્ષર કરાવ્યા. ઓટોગ્રાફ લેવાનો એક ટ્રેન્ડ હોય છે. થોડા દિવસો બાદ અચાનક એક દિવસ એ બાળક નારાજ થઈને, નિરાશ થઈને આમ બેઠો હતો. એટલે બાપાએ એને બોલાવી બહુ વહાલથી પૂછ્યું, ‘ગુરુ શું થયું ?’ તો બાળક કહે, ‘બાપા, મારી આ ડાયરીમાં પેલા બહુ મોટા માણસની સહી લેવા ગયો હતો તો તેમણે સહી ના કરી. એ મોટા સાહેબે તમારી સહી જોઈ એમ કહ્યું કે, આ ગરબડ ગોટા જેવી સહી કોની છે ? આ સહી તું કાઢી નાખે, આ પાનું ફાડી નાખે તો હું સહી કરું.’ તો યોગીબાપા કહે, ‘એમ, એવું કહ્યું ! તો ગુરુ ! એમાં શું ? પાનું ફાડી નાખવું હતું ને ! હું તમને બીજી વખત સહી કરી દેત, પણ એ મોટા માણસની સહી તો તમને મળી જાત.’ કુસંગીનો પણ અભાવ નહીં ! કોઈનો વાંક કાઢે નહીં. કોઈનો અવગુણ જુએ નહીં. અપાર ધીરજ ! ધીરજની વાત લેખમાં આગળ વધારતાં લખ્યું છે :

આપણને ધીરજ, ક્ષમાવૃત્તિ અને સહનશક્તિના અભાવના કારણે મન ઘણું ઘણું ગૂંચાય છે. યોગીજી મહારાજને કેટલી ધીરજ ! પ્રેશર, ટેન્શન ક્યાં ઊભાં રહે ? ‘પાંચ ઘરન કો ઠીકાનો’ એટલે કે પગ મૂકવાનું ઠેકાણું તો મળવું જોઈએ ને !

આવું હતું યોગીજી મહારાજનું મન. કઠણમાં કઠણ સ્ટીલ તૂટે પણ સ્વામીશ્રીનું મન ન તૂટે. અકબંધ અને અણનમ રહે. જોકે, એમને તો મન જ ક્યાં હતું ! એમણે તો ગુરુમુખી થઈને મન અમન કરી દીધું હતું.

વર્ષો પૂર્વે દીદીએ બનાવેલાં કીર્તનોમાંનું એક અદ્ભુત કીર્તન છે ! મનને આપણે જેટલી ભંડાય એટલી ગાળો ભાંડી છે, અનેક પ્રકારની ઉપમાઓ આપી છે કે મન આવું ને મન તેવું, મન ફલાણું ને મન ઢીંકણું. પણ, ‘મન મંગલ મૂર્તિ મુરારિ... મન મંગલ મૂર્તિ મુરારિ,’ પોતાનું મન ક્યારે મુરારિની મંગલ મૂર્તિ થઈ જાય ! મન સ્વયં મંગલ મૂર્તિ મુરારિ તે આ. યોગીબાપાને તો મન જ ક્યાં હતું ! એમણે તો ગુરુમુખી થઈને મનને અમન કરી દીધું હતું. ‘ચૈતન્યશિલ્પીએ મૂર્તિ બનાવી.’ કઈ ? મનરૂપી મંગલ મૂર્તિ-એ ક્યારે થાય ? ગુરુમુખી થઈ જઈએ ત્યારે થાય. ગુરુમુખી થઈ ગયો, મનનું અમન થઈ ગયું તો મન સાક્ષાત્ પ્રભુની મંગલમય મૂર્તિ બને. ‘ન જોઈએ પૂજા, ન જોઈએ પૂજારી’ પછી કોઈ પૂજારી જરૂર નહીં. કોઈ પૂજારીની જરૂર નહીં. સાક્ષાત્ ગુરુમુખી મારું અંતરમન થઈ જાય અને એવા મનમાં અખંડ શાંતિ, અખંડ આનંદ રહે. પ્રભુનો અખંડ નિવાસ રહે છે. અને એ મનથી જ્યારે હું આ વિશ્વને જોઉં તો, ‘આંખ

ઉઘાડી જોઉં જગત જ્યાં કણકણમાં પ્રભુ ભાળું, આંખ મીંચીને જોઉં ભીતરમાં અક્ષરરૂપ નિહાળું.’

લૌકિક દૃષ્ટિએ, વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ આંખ જુએ છે. ખરેખર આંખ જુએ છે ? કે મન જુએ છે ? જો જોનાર ખરેખર આંખ જ હોય તો ફૂલને વૈજ્ઞાનિક અને કવિ બંને એક જ દૃષ્ટિથી જોવા જોઈએ. એટલે કે બોટોનીવાળા અને કવિ એક જ દૃષ્ટિથી જોવા જોઈએ. ચંદ્રને ખગોળશાસ્ત્રી અને કવિ એક જ દૃષ્ટિથી જોવા જોઈએ. જોનારી આંખ લાગે છે, પણ ખરેખર જોનાર તો મન છે. સ્વાદ જીભનો છે કે મનનો છે ? તો જો આ મન મંગલ મૂર્તિ થઈ જાય તો ‘ગુણનું માન ને અહમ્ ત્યાગી... બનાવ્યા સાચા વૈરાગી...’ તો યોગીજી મહારાજને તો મન જ ક્યાં હતું ! સાહેબદાદાને તો મન જ ક્યાં છે ! આ વાતને લેખ આગળ વધારે છે :

એમને તો મન જ ક્યાં હતું ! એમણે તો ગુરુમુખી થઈને મન અમન કરી દીધું હતું. ગુરુભક્તિથી મન પુરુષોત્તમરૂપ કરી દીધું હતું. એટલે જ એમને ભગવાન સ્વામિનારાયણની પ્રાપ્તિનો કેફ અખંડ હતો. ભગવાનનું કર્તાપણું એટલે કે જે કરે તે સારા માટે -

અંતરમાં ટાકું રહે ને ઘગી ના જવાય એના બે ઉપાય. એક ભગવાનનું ભજન-સ્વામિનારાયણ... સ્વામિનારાયણ... સ્વામિનારાયણ... કરવું અને બીજું મહંત સ્વામીજી મહારાજે અહીં કહ્યું એ પ્રમાણે ભગવાને સર્વ કર્તાહર્તા માનવા. એમાં દુઃખ આવે તો દુઃખ ભોગવી લેવું ને સુખ આવે તો સુખ ભોગવી લેવું ને કહ્યું છે કે, ‘દાસના દુશ્મન હરિ કોઈ દીહોય નહીં, માટે જે મકરતા હશે તેમ સુખ જ થાશે.’

ભગવાનનું કર્તાપણું એટલે કે જે કરે તે સારા માટે - આવી અનન્ય સવળી સમજણ હતી. એટલે જ એમણે અનેક મુશ્કેલીઓ અને કષ્ટો વચ્ચે અનંત અપાર સુખ ભોગવ્યું છે. આજે પ્રમુખ સ્વામી મહારાજ એ જ સ્થિતિ માણે છે. યોગીજી મહારાજ ગયા જ નથી. પ્રમુખ સ્વામી મહારાજમાં વિચરે છે.

યોગીજી મહારાજ ગયા જ નથી, પ્રમુખ સ્વામી મહારાજમાં, મહંત સ્વામી મહારાજમાં અને આપણા માટે ગુરુહરિ સાહેબદાદામાં ને સર્વ પ્રગટ ગુણાતીત સ્વરૂપોમાં અખંડ વિચરે છે. તેથી જ લેખના અંતે પ. પૂ. મહંત સ્વામી મહારાજ લખે છે :

તેઓ આપણો આદર્શ છે. તેમની પાસેથી આવું ઘણું ઘણું શિખાય એમ છે. તેમાંથી શીખીએ તો અંદરનો ઉપચાર થાય અને પછી ટેન્શન, પ્રેશર, સ્ટ્રેસ એ બધું તો આપણાથી હજાર ગાઉં છેટું રહે !

સહજાનંદ સ્વામી મહારાજની જય !

