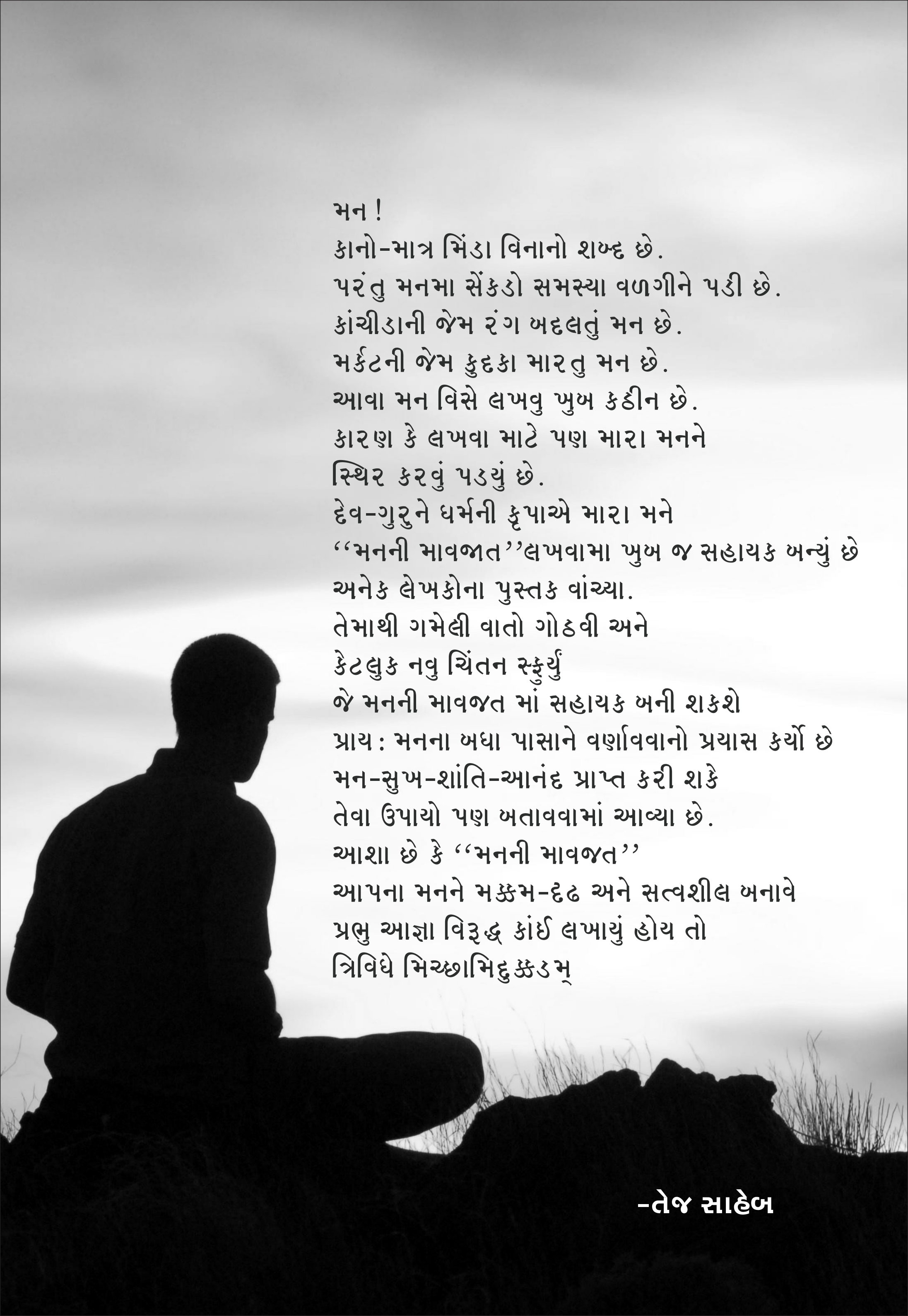
મનની માવજત

- તેજ સાહેબ

<u>પ્રાપ્તિ સ્થાન</u>

તેજ સાહેબ
બી/૫૦૨, કેન્ટ રેસીડન્સી, મયુર ટૉવરની સામે,
એક્સર રોડ, બોરીવલી (વેસ્ટ).
Mob.: 9819025415
Email: tejsahebji_108@yahoo.com

કિંમત:



મન !
કાનો-માત્ર મિંડા વિનાનો શબ્દ છે.
પરંતુ મનમા સેંકડો સમસ્યા વળગીને પડી છે.
કાંચીડાની જેમ રંગ બદલતું મન છે.
મર્કટની જેમ કુદકા મારતુ મન છે.
આવા મન વિસે લખવુ ખુબ કઠીન છે.
કારણ કે લખવા માટે પણ મારા મનને
સ્થિર કરવું પડયું છે.
દેવ-ગુરુને ધર્મની કૃપાએ મારા મને
‘‘મનની માવજત’’લખવામા ખુબ જ સહાયક બન્યું છે
અનેક લેખકોના પુસ્તક વાંચ્યા.
તેમાથી ગમેલી વાતો ગોઠવી અને
કેટલુક નવુ ચિંતન સ્ફુર્યું
જે મનની માવજત માં સહાયક બની શકશે
પ્રાય: મનના બધા પાસાને વર્ણાવવાનો પ્રયાસ કર્યો છે
મન-સુખ-શાંતિ-આનંદ પ્રાપ્ત કરી શકે
તેવા ઉપાયો પણ બતાવવામાં આવ્યા છે.
આશા છે કે ‘‘મનની માવજત’’
આપના મનને મક્કમ-દૃઢ અને સત્વશીલ બનાવે
પ્રભુ આજ્ઞા વિરૂદ્ધ કાંઈ લખાયું હોય તો
ત્રિવિધે મિચ્છામિદુક્કડમ્

-તેજ સાહેબ

અનુક્રમણિકા

એક ગોકળગાયને આંબાના ઝાડ પર ચડતી
જોઈને તમરાએ પૂછ્યું,
અત્યારે ક્યાં કેરીની મોસમ છે ?
તેણે જવાબ આપ્યો,
હું પહોંચીશ ત્યારે ચોક્કસ હશે !

મન ને પોઝિટિવ બનાઓ......

મન !

પુજારી બની જાય
તન દેરાસર બની જાય
આત્મા-પરમાત્માના સ્થાને ગોઠવાઈ જાય તો
મનુષ્યનો અવતાર
ધન્ય ધન્ય બની જાય...

૧

મર્કટ સમા મન થકી
હુંતો પ્રભુ રાર્યો હવે.....

એક માણસને વાંદરો પાળવાનું મન થયું,
અને તેના મિત્રે એ વાદંરાને કેમ પકડી શકાય.
તેનો ઉપાય બતાવ્યો. તે ઉપાય હતો વૃક્ષ નીચે
ચણા ભરેલી બરણી મૂકી દેવી, બરણીનું મોઢું
નાનું હતું. વાંદરાની નજર બરણી પર જતા જ
ચણા ખાવા માટે તેનું મન લલચાયું. અને તરત
કુદકો મારી બરણી પાસે આવી. આજુબાજુ
નજર ફેરવીને બરણીમાં ચણા લેવા માટે હાથ
નાખ્યો. મુઠી ભરીને ચણા લીધા પરંતુ બરણીનું
મોઢું નાનું હોવાથી હાથ ફસાઈ ગયો. હાથ
બહાર કાઢવા માટે વાંદરાએ ઘણા ઘમપછાડા
કર્યા પરંતુ તે તેમાં સફળ ન થયો અને ફસાઈ
ગયો. મુઠી છોડવાની તેની તૈયારી ન હતી
ચણા ભરેલી બરણીના બંધનમાંથી તેને મુક્ત
થાવું હતું બસ, આપણા મનનું ગણીત આ
બંદર જેવું જ છે તેને મુક્તિ જોઈએ છે પણ
બંધનના કારણો છોડવા નથી અને દુ:ખના
સકંજામાં ફસાઈ જાય છે.

મન !

રીમોટ કંટ્રોલ જેવું બનાવો
જે બટન આપણે દબાવીએ તે પ્રમાણે
ટી.વીમાં ચેનલો બદલાય
મન પ્રમાણે આપણે નહી
આપણા પ્રમાણે મન ચાલવું જોઈએ
ત્યારે તમે મનના માલીક બન્યા કહેવાવ
નહિતર મનના દાસ છો.
હૃદય ઉપર હાથ મુકીને કહો
મનના દાસ છો ? કે માલીક ?

૨ મનને ગલત નિમિત્તોથી દૂર રાખો

૩

મનને રસવંતુ બનાવો અને ગુણવંતુ બનાવો

૪

મન ઘોડા જેવું છે તેને સ્વાધ્યાયની લગામમાં રાખો

૫

મનથી ક્યારે હારો નહી
હારમાં જીતનો સંકેત છે

૬

તનને સ્વસ્થ રાખવા મનને માંદૂ ન પડવા દો

૭

મનજ સુખ અને દુઃખ નો જન્મ દાતા છે

૮

મન જીતવાના ત્રણ ઉપાય જીવનમાં અજમાવી જુઓ

૯

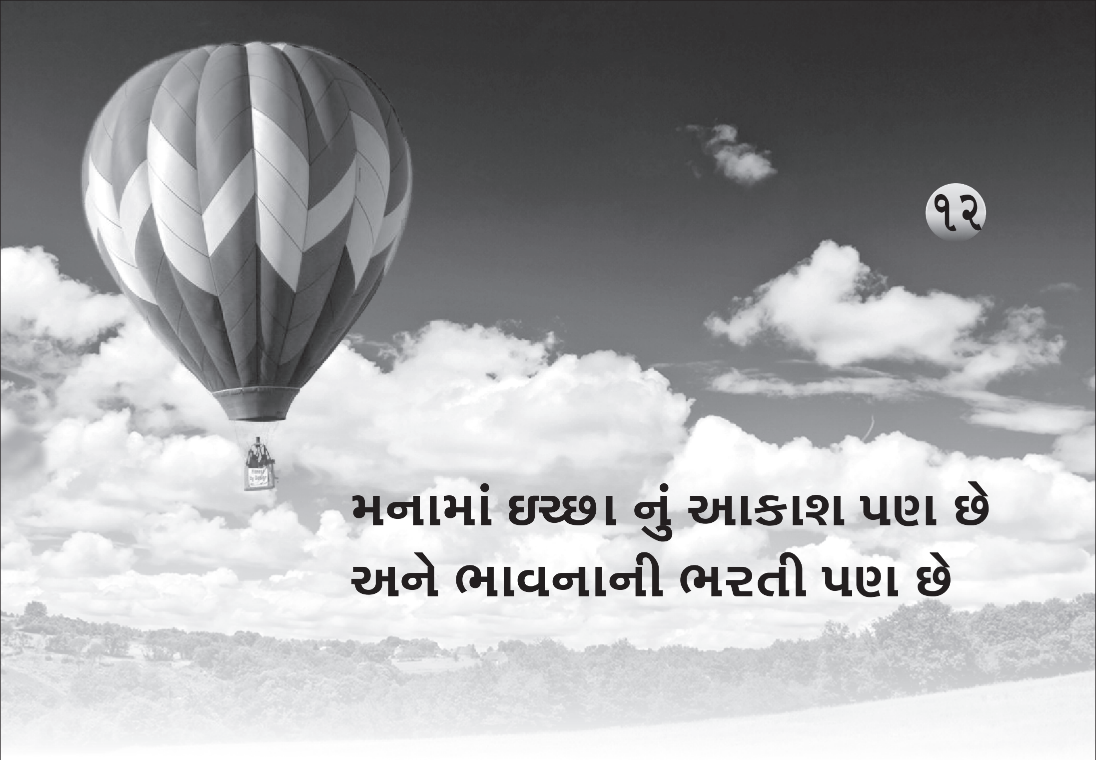
મનનું સમર્પણ કર્યાબાદ પસંદ નાપસંદ રહેતુ નથી

૧૦

મનનો બાયોડેટા

૧૧

મન પ્રાપ્તિ સરળ નથી
મનનું મુલ્ય સમજો



૧૨

મનામાં ઇચ્છા નું આકાશ પણ છે
અને ભાવનાની ભરતી પણ છે

૧૩

પોઝિટિવ મનના પ્રસંગો

મન !

ક્રોધાગ્નિથી બળે તો ક્ષમાનું પાણી છાંટવું
અહંકાર પર ચઢે તો નમ્રતાનો પાઠ શીખવાડવો
માયા કપટની સંતાકુકડી રમે તો
સરળતાના મેદાનમા ઉભા રહી જવાનું
લોભના પુરમા તણાય ત્યારે
સંતોષના કિનારો પકડીને બેસી જવાનું
બસ... મન જીતાય ગયુ તો સમજો જગત જીતાય ગય

મન !

ચિંતા અને ચિંતનનું સ્થાન છે,
જે કારણો ચિંતાના છે એજ કારણો ચિંતનના છે
ચિંતા માણસને ઉપરથી નીચે લઈ જાય છે
ચિંતન માણસને નીચેથી ઉપર લઈ જાય છે
નમી રાજર્ષીને જીવનમા આવેલ દાહ જ્વળનુ દર્દ
ભયંકર પીડા કારક હતુ..
ચંદનને ઘસી લેપ લગાડવામાં આવતો હતો
રાણીઓની બંગડીઓનો અવાજ કાનમા વાગવા લાગ્યો
રાણીઓએ એક બંગડી રાખી
બધી બંગડી ઉતારી નાખી પછી
લેપ ઘસવા લાગી...
રાજાએ પૂછયુ ચંદન ઘસવાનું બંધ કર્યું..
ના રાજન ! એક બંગડી રાખી ચંદન ઘસાય છે...
બસ રાજાનું મન ચિંતને ચઢયું
''એકમા શાંતિ અનેકમાં અશાંતિ''
મનની ચિંતા અદૃશ્ય થઈ અને
ચિંતનથી વૈરાગ્યનો દિપ પ્રગટો.

મન !

સંકલ્પ વિકલ્પનું કેન્દ્ર છે
ભયંકર રોગમા અનાથી મુનિવરે સંયમનો
સંકલ્પ કરી રોગને ઉભી પૂછડીએ ભગાડ્યો હતો
શું થશે ? હવે હું શુ કરીશુ ?
મારી પાસે કોઈ નથી. મારૂ કોઈ નથી...!
આવા વિકલ્પોના વાવઝોડાને સ્થંભાવી દો..
દૃઢ સંકલ્પ કરો... સંજોગોને બદલી નાખવાની
તાકાત તમારા મનના સંકલ્પમાં પડી છે
સંકલ્પશક્તિ વધારો... જગાડો

મન !

હાથી જેવું છે અંકુશની જરૂર પડે
ગાડી જેવું છે બ્રેકની જરૂર પડે
ઘોડા જેવું છે લગામની જરૂર પડે
ગધેડા જેવું છે ડફનાની જરૂર પડે
સાયકલ જેવું છે.. સ્ટેન્ડની જરૂર પડે

મન !

હીરાના દાગીના જેવુ બનાવો
દાગીના પહેરીએ તો શોભા વધારે
વેચીએ તો પૈસાદાર બનાવે
મનને સંસ્કારી બનાવીએ તો
સમાજમા શોભા વધારે
ગુરુના ચરણમા અર્પણ કરીએ તો
પરમાત્મા બનાવે
યાદ રહે !
દાગીનાની સલામતી તીજોરીમાં છે તો
મનની સલામતી

મન !

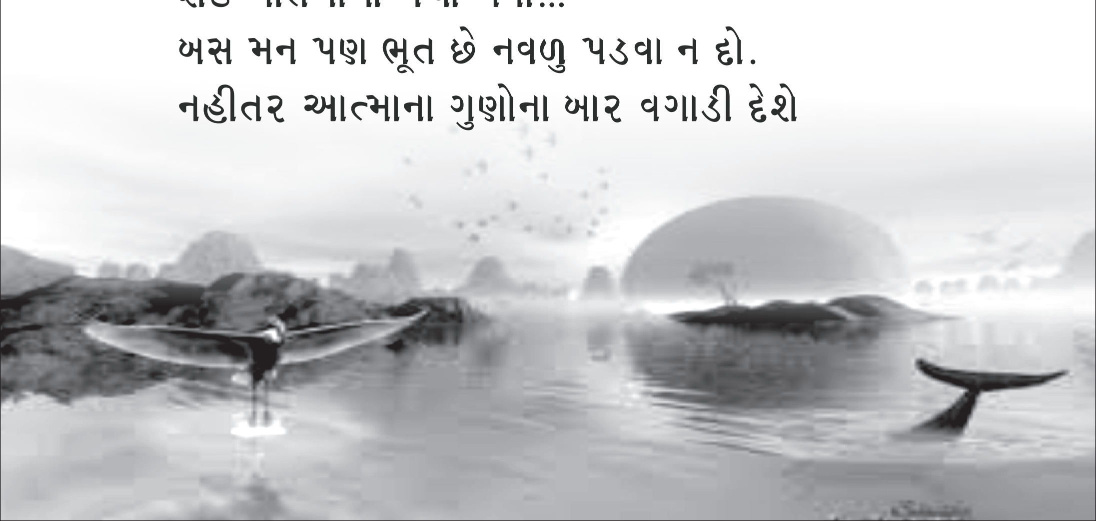
માટલા જેવું હોય તો ફૂટી જાય
કાચ જેવું હોય તો તૂટી જાય
લોખંડ જેવું હોય તો તોડી નાખે
પથ્થર જેવું હોય ફોડી નાખે
તપાસો તમારા મનને
સંજોગો આવતા તૂટી જાય છે કે
સંજોગોને તોડી નાખે છે

મન !

માટે એક સાયરી લખાઈ છે.
સૂરજ શામ કો ઢલ જાતા હૈ
હર પતઝડ વસંત મેં બદલ જાતી હૈ
મેરે મન ! મુસીબતો મેં હિંમત ન હાર
સમય કૈસા ભી હો ગુજર જાતા હૈ
તમારા મનને દુ:ખે દુ:ખી થવા ન દેવું
દુ:ખ અતિથી છે એ આવીને ચાલ્યું જશે
ભલે પાનખર આવી વસંત પણ આવશે
તેમ તમારા મનને સમજાવતા રહો
સમય બધુ સારૂ કરશે...

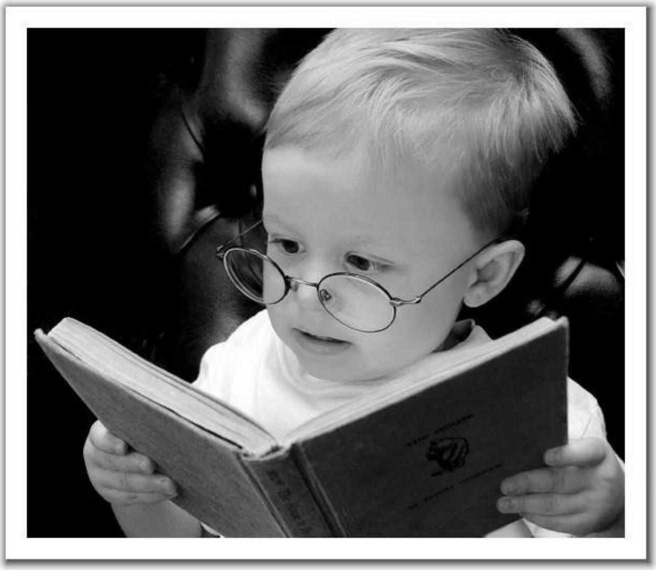
મન !

મનસા ભૂતે – ભૂત જેવુ છે.
શેઠે તપ કરીને ભૂતને વસ કર્યું હતું.
ભૂતની શરત હતી મને જો કામ નહી આપતો
હું તમને મારી નાખીશ
વરસોનું શેઠનું કામ દિવસોમા ભૂતે પુરુ કર્યું.
શેઠ મુંઝાણા... ઉપાય જડી આવ્યો...
સાત માળની મંઝીલ ચઢ અને ઉતર
હું તને બીજું કામ ન આપું ત્યાં સુધી
શેઠ મોતમાંથી બચી ગયા...
બસ મન પણ ભૂત છે નવળુ પડવા ન દો.
નહીતર આત્માના ગુણોના બાર વગાડી દેશે



મન !

માટે કહેવત પડી છે.
‘‘મન હોય તો માળવે જવાય
પ્રભુ મહાવીરે પણ કહ્યું છે
મન હોય તો મોક્ષે જવાય
જેને મન મળ્યું છે તે દુનિયાનો
સૌથી ભાગ્યશાળી જીવ છે
કારણ કે અનંતા જીવોને મન મળ્યું નથી
અને તમોને મળ્યું છે
જો જો આ મનનો સદ્‌ઉપયોગ કરી
મોક્ષની યાત્રા કરવાનું રહી ન જાય



મન !

મલકતું રાખવું છે ?
વર્તમાનમા રાખતા શીખી જાવ
સ્વાધ્યામા રમતું કરી દ્યો
ધ્યાનમા બેસતુ કરી દ્યો
મન તો બાળક જેવું છે
જે દિશામા વાળશો તેવું વળી જશે
મનને વાળો બાળવાના કામ ન કરો.

મન !

નિર્દોષ છે. શા માટે તેને ખરાબ કહેવું ?
શેઠના ઓડર પ્રમાણે નોકરને કરવું પડે
તેમ કર્મોના જેવા પ્રકારે ઉદય થાય
તે પ્રમાણે મને ને કરવું પડે છે.
મન કર્મને આધિન છે તેમા
તેના શું વાંક ?
કર્મને હટાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ
મન તેની જાતે શાંત બની જશે
દૂધનું તપેલુ ઉતારી લો ગેસ પરથી
દૂધ એની જાતે ઠંડુ થઈ જશે.

મન !

નમન-નમ્રતા વાળું બનાવો
શમન-ઈન્દ્રિયના તોફાનો શાંત કરો.
વમન-વેરઝેરને વમી નાખો
દમન-કષાયોને દમી નાખો
પછી મન જ ભગવાન સ્વરૂપ લાગશે.

મન !

દારૂડીયા જેવું છે
નશો ઉતરતા બધી જાણ પડે
મને મોહ મદિરા પીધી છે.
એટલે સાચા ખોટાની ખબર પડતી નથી
જ્ઞાનીના ચરણોમા જતા જ
નશો ઉતરી જાય ત્યારે
સત્યાસત્યના દર્શન થાય છે
તમોને તો ખબર જ હશે
ઇન્દ્રભૂતિ ગૌતમના અહંકારનો નશો
પ્રભુ ચરણમાં જતા ઉતરી ગયો હતો
અને આત્માની સચ્ચાય સમજાઈ ગઈ હતી

મન !

પ્રમાણે માણસનું વ્યક્તિત્વ બનતું હોય છે
લોભી પણ બનાવે
ઉદાર પણ બનાવે
હિંસક પણ બનાવે
દયાવાન પણ બનાવે
બધુ જ મનના આધેર બને છે
વાલ્યો બનવુ કે વાલ્મીકી ?
રામ બનવું કે રાવણ

મન !

કૉમ્પ્યુટર જેવું છે.
સેવ, ડીલીટ, વાયરસ, ફોલ્ડર
ઈન્ટરનેટ, આ બધું મનમાં પણ છે.
સારા વિચારોને સેવ કરવા
ખરાબ સંસ્કારોને ડીલીટ કરવા
મનમા વાસનાના કે મોહના વાયસર
ન આવી જાય તેનો ખ્યાલ રાખવો.
સારી સારી વાતોનું ફોલ્ડર બનાવીને રાખવી
ઘરે બેઠ ઈન્ટરનેટ દ્વાર બધુ જઈ શકાય છે
તેમ મન દ્વારા મહાવીદેહ સુધી જઈ શકાય છે
તમારા મનના કોમ્પ્યુટર ને ચાર્જમા રાખી
પાવરફૂલ બનાવજો.

મન !

દૂધના ઉભરા જેવું છે
દૂધના ઉભરાને શાંત કરવાના
બે વિકલ્પો છે
એક તો ગેસ બંધ કરી દેવો
બીજો છે દૂધમાં પાણી નાખો.
મનના ઉભરાને શાંત કરવાના
બેજ વિકલ્પો છે
એક ઈચ્છાઓની આગ બુઝાવી દો
બીજુ સમજણનું પાણી મનમાં નાખતા રહો

મન !

શાંત કરવાની ભાવના હોય તો
નિત્ય સત્સંગ કરતા રહો.
સત્ વાંચન કરતા રહો.
કુ સંગથી દૂર રહો
કુ મિત્રોથી દૂર રહો
કુ વાંચનથી દૂર રહો
કારણ કે મન પાણી જેવું છે
જેવું વાસન મળે તેમા ગોઠવાય જાય છે
તેમ મન પણ જેવુ વાતાવરણ મળે
તેવું બની જાય છે.

મન !

બંધ અને મુક્તિનું કારણ એવુ ગીતામાં કહ્યું છે

मनणव मनुष्याणां कारणं बंध मोक्षयो:

મનનો ઉપયોગ કઈ રીતે
આપણે કરી રહ્યા છીએ
તે પ્રમાણે પરિણામ આવે છે.
મન તપોને સંસારના બંધનમાં પણ બાંધે છે.
અને મુક્તિના દ્વાર પણ ખોલી આપે છે.
નક્કી તમારે કરવાનું છે
બંધ જોઈએ છે કે મુક્તિ ?

મન !

શીખર અને ટળેટી જેવું છે
કપીલ કેવળીની કથા વાંચી લેજો
તમારું મન હલી જશે...
બે સોનામોર માંગવા બગીચામાં
બેઠા અને રાજાનું રાજ્ય માગંવા સુધી
કપીલનું મન તૈયાર થઈ ગયું
ટળેટીએ પહોચેલુ મન
સમ્યક્ દિશામાં ચાલવા લાગ્યું
મનના સાચા સ્વરૂપનો ખ્યાલ આવી જતા.
કપીલનું મન કેવળજ્ઞાનનુ શીખર ચઢી ગયું.

મન !

ઈચ્છાઓથી તૃપ્ત થવાનું નથી લાકડા અગ્નિથી તૃપ્ત થાય છે ?
ઈચ્છા હું માગા સમા અન્તયા ઈચ્છાને આકાશ સાથે
સરખાવવામાં આવી છે આકાશનો અંત નથી
તેમ ઈચ્છાઓનો પણ અંત નથી ઈચ્છાઓથી તમે અટકી જાવ
અને મનને ઈચ્છાઓથી અટકાવો

મન !

ચોવિસે કલાક ઈચ્છા કરે છે.
ઈચ્છા પુરી થાય તો નૃત્ય કરે છે.
ઈચ્છા પૂરી ન થાય તો ભાંગડા લે છે.
જ્ઞાનીઓનું કહેવું છે
ઈચ્છા એજ દુ:ખનું કારણ છે
મનને ઈચ્છાના વાવાઝોડાથી
બચાવવાનો ઉત્તમ માર્ગ છે
મનને ભાવનાથી ભાવિત કરતા રહો.

મન !

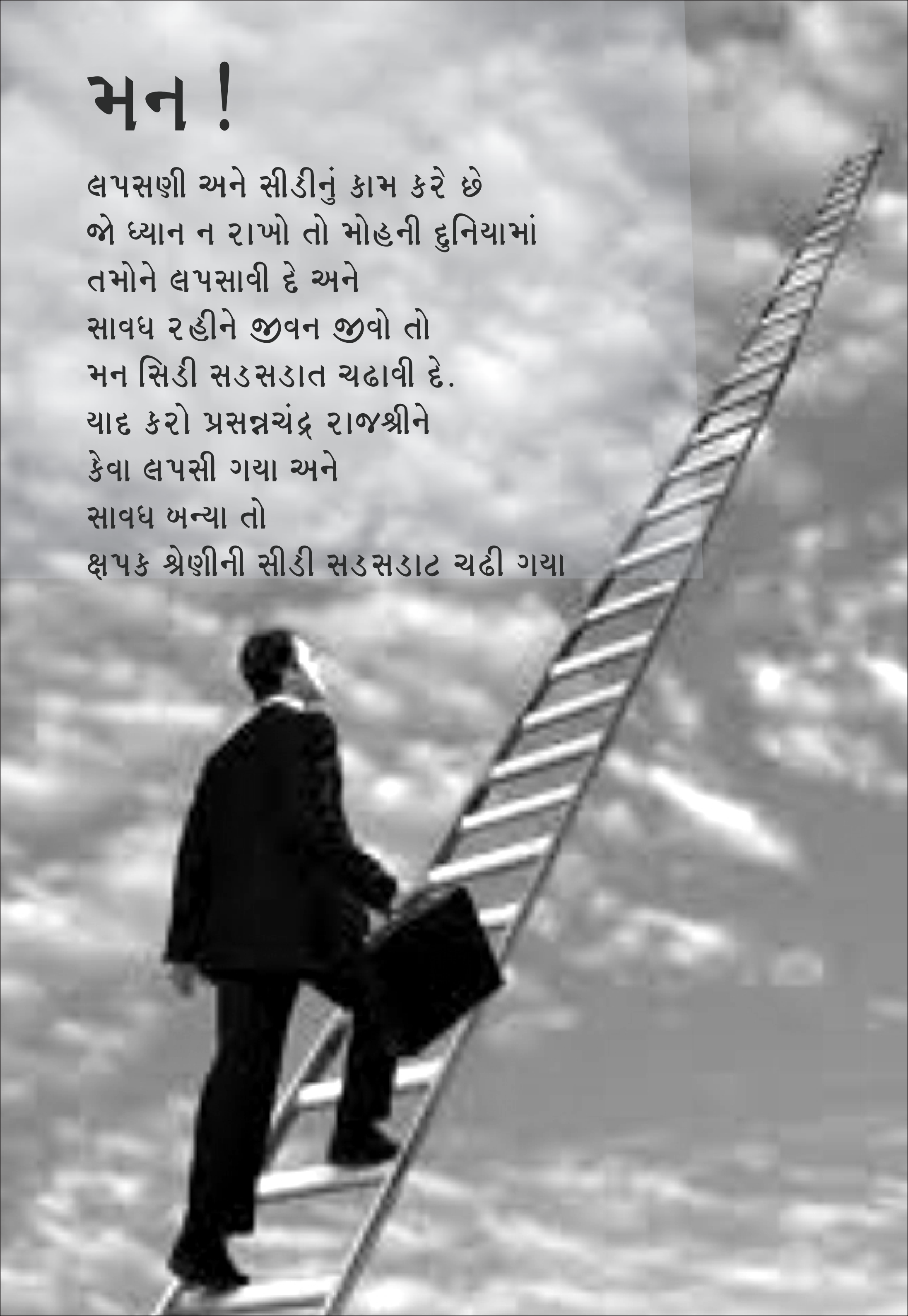
સ્થિર કરવાનો સર્વ શ્રેષ્ઠ ઉપાય
મને પુછવામાં આવે તો
હું બતાવું કે પરમાત્માની
ભક્તિમા મનને લગાવો
આત્માની શક્તિમાં લગાવો
જુઓ પછી મન વિરક્ત બની
ફેવીકોલની જેમ ચિપકી ન જાય તો મને કહેજો !

મન !

ને રત્નકાર મુનિવરે
મર્કટની સાથે સરખાવ્યું છે
જે એક વિષયમા તૃપ્ત થતુ નથી
રંગ-રૂપ-ગંધ-સ્પર્શના સઘળા
વિષયમાં તરતમતા જોઈએ
એક ને એકથી મન થાકી જાય છે માટે
વિષયોની ડાળેએથી કુદકા માર્યા કરે છે
માટેજ જ્ઞાનીજનોએ બતાવેલ ધર્મની
ક્રિયામા મનને પોરવવાનું સૂચન કર્યું છે

મન !

લપસણી અને સીડીનું કામ કરે છે
જો ધ્યાન ન રાખો તો મોહની દુનિયામાં
તમોને લપસાવી દે અને
સાવધ રહીને જીવન જીવો તો
મન સિડી સડસડાત ચઢાવી દે.
યાદ કરો પ્રસન્નચંદ્ર રાજશ્રીને
કેવા લપસી ગયા અને
સાવધ બન્યા તો
ક્ષપક શ્રેણીની સીડી સડસડાટ ચઢી ગયા



મન !

માળા ગણવાનું ચાલુ કરીએ ત્યાંજ
વિચારોના આકાશમા ઉડવા લાગે છે
માળા ગણવામા મન રહેતું નથી.
આ વાતનો બધાને એક સરખો અનુભવ છે.
પરંતુ હજાર હજાર રૂપિયાની નોટોનું
બંડલ ગણતા મન કેવું સ્થિર થઈ જાય છે ?
કેમ આવું બને છે ?
તપાસ કરી છે ક્યારેય ?
યાદ રહે ! મનને જ્યાં રસ પડે છે
ત્યાં મન સ્થિર થઈ જાય છે.

મન !

સાધન છે. તેનો ઉપયોગ કેવો
કરવો તેની કળા તમને આવડવી જોઈએ
ડૉક્ટર શસ્ત્રથી દર્દીના પેટને ચીરીને
તંદુરસ્તી બક્ષે છે
જ્યારે ગુંડો શસ્ત્રના માધ્યમે
તંદુરસ્ત વ્યક્તિનેય મોત ભેગો કરી દે છે
મનોવ્યાપાર કઈ દિશામા કરવો છે
તે આપણે પોતાએજ નક્કી કરવાનો રહ્યો

મન !

ચંચલ છે, કંટ્રોલમાં નથી રહેતું
વાત બીલકુલ સ્વીકાર્ય છે
પરંતુ મનની ગહેરાયમા
જવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ
તુફાની દૃશ્યમાન દરિયાની
ગહેરાયા અત્યંત ગંભીર અને
સંપૂર્ણ શાંત હોય છે.

નાવવિકે પવન પ્રમાણે શઢને ફેરવાનો હોય છે તેમ દરેક ભાવિકે સંયોગો પ્રમાણે મનને દિશા આપવાની હોય છે, પણ કરુણતા એ છે કે માણસ ઉમરલાયક થયા પછી પણ લાયક થઈ શકતો નથી.

પવન પડી જાય

શરિરની જરુરિયાતતો ભિખ માંગીને પણ
પુરી કરી શકાય એટલીજ હોય છે, પણ
મનની ભુખ તો લુંટ ચલાવીણે પણ
પુરી કરી શકાતી નથી.