

મહાનગર મુંબઈના આંગણે અનેરા અવસર...

તપસમ્રાટ પૂજ્ય ગુરુદેવ

શ્રી રતિલાલજી મહારાજ સાહેબના

કૃપાપાત્ર સુશિષ્ય

રાષ્ટ્રસંત પરમ ગુરુદેવ

શ્રી નમ્રમુનિ મહારાજ સાહેબના

પરમ શરણમાં આત્મશ્રેયસ્કર

અનુમોદનાના અવસરો...

JAIN KRANTI  
**જૈન ક્રાંતિ**

Vol. 14 | Issue 11 | Mumbai | March - 2024 | Price Rs. 5/- | Pages : 28

મહાતપસ્વી  
પૂજ્ય શ્રી પરમ  
સૌમ્યાજી મહાસતીજીના  
નિરંતર

**1009**

આયંબિલ તપના  
પારણા ઉત્સવ

**મહાતપોત્સવ**

❖ એવમ્ ❖

મુમુક્ષુ શ્રી ચર્ચીદીદી મહેન્દ્રભાઈ નંદુનો

**દીક્ષા મહોત્સવ**

**પરમ  
સંયમ ઉત્સવ**

**28<sup>th</sup>**

**April 2024**

• રવિવાર •

સવારે 09:00 કલાકે



ધમ્મો મંગલમુક્કિટ્ટં, અહિંસા સંજમો તવો,  
દેવા વિ તં ણમંસંતિ, જસ્સ ધમ્મે સયા મણો  
દેવો પણ જે સંયમ અને તપને જંખે છે અને વંદે છે, એવા સંયમ  
અને તપની અનુમોદના કરવાની અમૂલ્ય તક આપણને મળી છે.  
આવો જોડાઈએ સંયમ એવમ્ તપના આ મહામહોત્સવમાં !





# આહાર

કરનારનો ક્યારેય ઇતિહાસ ન બને.

આહારનો ત્યાગ કરી,

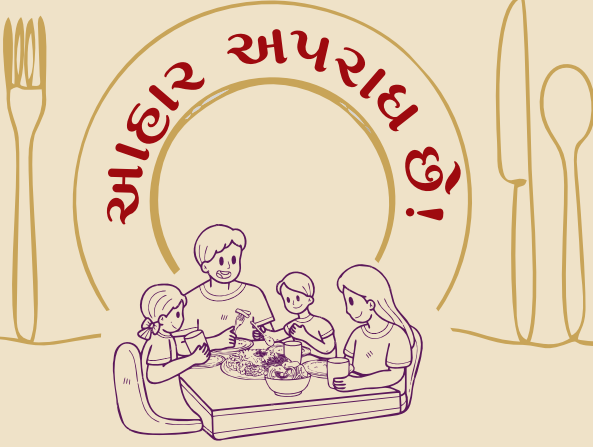
આહાર પ્રત્યે જે અનાસક્ત બને,

તેનો જ ઇતિહાસ સર્જાતો હોય છે

અને તે જ પૂજનીય, વિશ્વવંદનીય અને

અંતે અનીહારક પદની પ્રાપ્તિ કરતા હોય છે.

સૌજન્ય: ગુરુભક્ત શ્રી મહેતા પરિવાર



**‘આહાર અપરાધ છે!’**

આ વાક્ય વાંચતા જ આશ્ચર્ય સહ પ્રશ્ન આવી જાય.



**હા! જૈનદર્શનમાં દર્શાવ્યું છે;**

આહારમાં જ્યારે કૂરતી ભજે છે, ત્યારે આહાર અપરાધ છે.

આહારમાં જ્યારે આનંદ ભજે છે, ત્યારે આહાર અપરાધ છે.

આહારમાં જ્યારે સુખ અને સ્વાદ ભજે છે, ત્યારે આહાર અપરાધ છે.

જો તમારે ‘આહાર’ ને ‘અપરાધ’ ન બનાવવો હોય,

તો અવશ્ય વાંચશો... જૈન-ક્રાંતિનો આ અંક !!

જેમાં રાષ્ટ્રસંત પરમ ગુરુદેવ શ્રી નમ્રમુનિ મહારાજ સાહેબ એ,

આહારને અપરાધ ન બનાવવાની સમ્યક્ સમજ આપી છે !

**: PUBLISHER :**  
SHREE DEEPAKBHAI BHAYANI

**: CONTACT :**  
PARASDHAM  
VALLABH BAUG LANE, TILAK ROAD  
GHATKOPAR (E) MUMBAI - 400077  
PH: +91-9987380222

**: EMAIL :**  
connect@parasdham.org  
website: www.parasdham.org

**: JOIN US ON :**  
www.facebook.com/ParasdhamIndia  
www.youtube.com/ParasdhamTV

**Printed, Published, Edited and Owned by**  
DEEPAK K. BHAYANI

**: SUBSCRIPTION :**

LIFE TIME (WITHIN INDIA)	: ₹ 2500
FOR 2 YRS. (WITHIN INDIA)	: ₹ 500
LIFETIME (INTERNATIONAL)	: ₹ 20000
FOR 1 YR. (INTERNATIONAL)	: ₹ 2500

આપશ્રીને ‘જૈન ક્રાંતિ’ને અનુદાન આપવું હોય તો  
સંપર્ક : +91-9324808181

**TO KNOW MORE ABOUT**  
RASHTRASANT PARAM GURUDEV  
CONTACT ON: +91-9860905678

# આહાર

## અનાદિકાળની Process!



- પરમ ગુરુદેવ

શું આ જગતમાં એક પણ જીવ એવો હશે, જેને ક્યારેય ભૂખ ન લાગી હોય ?

શું આ જગતમાં એક પણ જીવ એવો હશે, જેને ક્યારેય આહાર કરવાની ઈચ્છા જ ન થઈ હોય ?

શું આ જગતમાં એક પણ જીવ એવો હશે, જેણે lifમાં ક્યારેય, એકપણ પ્રકારનો આહાર ગ્રહણ ન કર્યો હોય ?

ના ! જીવ ચાહે પશુનો હોય કે હોય પક્ષીનો, જીવ ચાહે મનુષ્યનો હોય, ચાહે હોય નરકના નારકીનો, જીવ ચાહે હોય નાનામાં નાના જંતુનો કે હોય મોટા હાથીનો !

દરેકમાં આહારના સંસ્કાર આજકાલથી નહીં, પણ અનાદિ અનંતકાળથી પડેલાં છે.

‘જેમ સ્મશાન ક્યારેય dead bodiesથી ધરાય નહીં, તેમ આ જીવ પણ ક્યારેય આહારથી ધરાતો નથી.

**આહાર જ સંસાર પરિભ્રમણનું કારણ છે.**



**અણાહારક અવસ્થા**

**એ મોક્ષ** નું કારણ છે.

એક માત્ર મનુષ્ય ભવ એવો છે, જેમાં આપણે આ અનાદિ અનંતકાળની આહારવૃત્તિને તોડીને, સંસાર પરિભ્રમણથી મુક્ત થઈ, મોક્ષને પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ.

રાષ્ટ્રસંત પરમ ગુરુદેવે ‘આહાર’ ઉપર ગહન વિશ્લેષણ કરી, આહારનું planning અને આહારથી અણાહારક બનવાના ઉપાયોને સમજાવી, આપણને અનંતા કર્મોથી બચવાની સમજ આપી, આપણા પર મહાઉપકાર કર્યો છે.

જૈન-ક્રાંતિના આ અંકમાં ‘આહાર’ ને સમજીએ, અને આહારથી અણાહારક બનવાનો સમ્યક્ પુરુષાર્થ કરીએ.





# ‘તપસ્યા’ આહાર મુક્તિની process!

જ્યારે એક વ્યક્તિને પોતાના આત્માની શુદ્ધિનું લક્ષ્ય જાગે છે, પોતાના અવગુણોને શુદ્ધ કરવાના ભાવ જાગે છે, અંદરથી પ્રેરણા જાગે છે ત્યારે જ તેને આત્મશુદ્ધિનો પુરુષાર્થ કરવાનું મન થાય છે.

અશુદ્ધિનો અનુભવ થાય તેને જ શુદ્ધિનો પ્રયોગ કરવાનું મન થાય.

કોઈ વ્યક્તિ ગામડામાં રહેતો હોય અને તે કાયમ ધૂળ, કાદવ અને કીચડથી ખરડાયેલો જ રહેતો હોય તેને કદાચ શુદ્ધિનો વિચાર ન આવે, કેમ કે, તે એ બધાથી attach થઈ ગયો હોય, તેનો સ્વીકાર હોય એટલે તેને તેની અકળામણ ન હોય.

તપ એ શું છે? તપ એ અશુદ્ધિને શુદ્ધ કરવાની process છે, પણ જ્યાં સુધી અશુદ્ધિનો અનુભવ ન થાય, અશુદ્ધિ અશુદ્ધિ ન લાગે ત્યાં સુધી શુદ્ધિનો પ્રયોગ પણ સાર્થક ન થાય.

આત્માની શુદ્ધિના પ્રયોગને તપ કહેવાય છે. માનો કે, તમે આજે તપ કર્યું એટલે આજે થોડા કર્મો ખપાવ્યા, પણ કાલે પાછા જમવાના, એટલે પાછા કર્મો બંધાવાના, આજે ખપાવ્યા,

કાલે બાંધ્યા, પાછા ખપાવ્યા, પાછા બાંધ્યા. તો પછી કર્મોની નિર્જરા કેવી રીતે થાય? જે બંધાવાનું જ છે એને ખપાવવાથી શું ફાયદો? તપ એ દ્રવ્ય કર્મને ખપાવવાની process નથી, તપ એ ભાવ કર્મને ખપાવવાની process છે.

તપ શા માટે કરવાનું? તપ કર્મોને ખપાવવા માટે નહીં, પણ કર્મોના કારણને ખપાવવા માટે કરવાનું. કર્મોના કારણને ભાવ કર્મ કહેવાય છે.

આહાર છૂટે તે તપ નથી, આહાર પ્રત્યેની સંજ્ઞા છૂટે, આહાર પ્રત્યેની આસક્તિ છૂટે તે તપ છે.

આયંબિલ કરીને કદાચ તમે રૂક્ષ પદાર્થ ભોગવી લીધા, તો તે તપ નથી, પદાર્થ પ્રત્યેની રસ વૃત્તિ છૂટે તે તપ છે. પદાર્થ પ્રત્યેનું attachment, પદાર્થ પ્રત્યેનું આકર્ષણ છૂટે તે તપ છે.

**આહારનો ત્યાગ એ તપશ્ચર્યા ન હોય, આહાર પ્રત્યેની આસક્તિનો ત્યાગ એ તપશ્ચર્યા હોય.**

વૃત્તિનું જ્યારે મૃત્યુ થાય છે ત્યારે તપશ્ચર્યા સાર્થક થાય છે.

જેના દ્વારા પ્રકૃતિનું પોષણ થાય તેને ક્યારેય તપ ન કહેવાય. તપ એ જ કહેવાય જે તમને મોક્ષના પંથે આગળ વધારે.

તપ એને જ કહેવાય, જે તમારી પ્રકૃતિને મંદ કરે, તમારી વૃત્તિને મંદ કરે, તમારા શોખને, સ્વાદને અને તમારી ઈચ્છા-આશા-અપેક્ષાઓને ઘટાડે. અંદરમાંથી જાગતી વિભાવ વૃત્તિને ઘટાડે.

તપ દ્વારા કર્મોની નિર્જરા ત્યારે જ થાય જ્યારે આપણા અંદરમાંથી આહાર પ્રત્યેની આસક્તિનો ત્યાગ થાય, અનાદિકાળની વૃત્તિનો ત્યાગ થાય.

વિવિધ પ્રકારની તપસ્યા દ્વારા આજ સુધી અનંત આત્માઓ અનાહારક પદની પ્રાપ્તિ કરી સિદ્ધ ગતિને પામ્યા અને જે સમ્યક તપસ્યા આરાધણે તેવા અનેક આત્માઓ અનાહારક પદને પામશે.

આવો આપણે પણ પુરુષાર્થ કરીએ આહારની સમજ પામી આહાર મુક્તિની process - તપસ્યાની શરૂઆત કરીએ.

# આહાર વૃત્તિ કે પ્રવૃત્તિ ?

- પરમ ગુરુદેવ

આપણે જે કાંઈ પ્રવૃત્તિઓ કરીએ છીએ, તે બધાંની પાછળ આપણા pastના સંસ્કારો અને pastની વૃત્તિઓ ભાગ ભજવતી હોય છે.

આપણી જે આહારની પ્રવૃત્તિ છે, તેની પાછળનું કારણ છે, આહાર સંજ્ઞા !

ચાહે મનુષ્ય હોય, ચાહે તિર્યક હોય, ચાહે નારકી હોય, દરેક શેની માટે દોડતાં હોય છે ? આહાર માટે !

જગતના મોટા ભાગના જીવો જે હેરાન - પરેશાન થાય છે, દુઃખી થાય છે, તે શેના માટે ? આહાર માટે !

આ આહારની સંજ્ઞા, આહારના સંસ્કાર ક્યારથી છે ? અનાદિ અનંતકાળથી છે, વિચાર કરો, ભૂતકાળમાં જન્મોના જન્મો સુધી જે આહાર ગ્રહણ કર્યો છે, તે કેટલો હશે ? અત્યારે દુનિયામાં જેટલાં પદાર્થ દેખાય છે, જેટલાં પહાડો, વૃક્ષો, જીવ-જંતુઓ તે બધાં પદાર્થ અનંતીવાર ગ્રહણ કર્યાં છે, જેટલી નદીઓ છે, જેટલાં સમુદ્ર છે, એ બધું પાણી અનંતીવાર પીધેલું છે, અત્યારે જે જીવો જોઈને અણગમો થાય છે, એવા ગરોળી અને સર્પ જેવા જીવોનો પણ આપણે

અનંતવાર આહાર કર્યો છે. આ જીવે આહારમાં કાંઈ જ બાકી નથી રાખ્યું. આહારના ભોગવટામાં કાંઈ જ બાકી નથી રાખ્યું, છતાં આ ભવમાં પણ જીવ એ જ આહારની પ્રવૃત્તિ કરી રહ્યો છે.

અનંતકાળમાં અતિ દુર્લભ એવો આ એક મનુષ્યભવ છે, જેમાં જ્ઞાન અને સમજ દ્વારા અનંતકાળની આહારની વૃત્તિને તોડી શકીએ છીએ અને એ વૃત્તિને તોડવા માટેના ઉપાયો છે ઉપવાસ અને આયંબિલ જેવી તપ સાધના !

ઉપવાસ અને આયંબિલ જેવી શ્રેષ્ઠ તપ સાધના આ કાળમાં પણ અનેક વ્યક્તિઓ કરે છે, પણ એની પાછળના હેતુને, એના secretsને જાણ્યા વિના, સમજ્યાં વિના ! પર્યુષણ આવ્યાં, અઘાઈ, નવાઈ અને માસક્ષમણ જેવી તપસ્યા કરી લીધી, આયંબિલની ઓળી શરૂ થઈ, યથાશક્તિ આયંબિલ કરી લીધી પણ સમ્યક્ સમજ પ્રાપ્ત કર્યાં વિના એટલે પરિણામ પણ જોઈએ એવું ન મળે !

Check કરો, તમે નાના હતાં ત્યારે પણ ઉપવાસ કરતાં હતાં, 20 વર્ષના થયાં ત્યારે પણ ઉપવાસ કર્યાં અને આજે 40 વર્ષે પણ ઉપવાસ

કરો છો. ફરક શું પડ્યો ? કાંઈ નહીં ! કેમ ?

કેમ કે, આહાર સંજ્ઞાને ઓળખી નથી. ખબર નથી કે ઉપવાસ કરીને મારે મારી અંદરમાં જે આહારની વૃત્તિ પડી છે, તેને તોડવાની છે. ઉપવાસના દિવસે તો આહારનો ત્યાગ કર્યો પણ ઉપવાસના આગલા દિવસે અત્તરવાણામાં અને ઉપવાસના બીજે દિવસે પારણામાં double વાપર્યું !

**જેમાં આહાર તો છૂટે, પણ જેમાં આહારની વૃત્તિ ન છૂટે, જેમાં આહાર પ્રત્યેની આસક્તિ ન તૂટે, એ ક્યારેય ઉપવાસ કહેવાય ?**

જેમ પાયા વિનાની ઈમારત થોડીવાર માટે ઈમારત જેવી લાગે પણ પછી એને તૂટતાં વાર ન લાગે. તેમ સમજના પાયા વિના ઉપવાસ કરો, તો ઉપવાસ થઈ તો જાય પણ બીજે દિવસે પારણામાં રાબ, મગ અને પૂરી જોઈને ઉપવાસની એ ઈમારત કકડભૂસ કરતી પડી જાય !

ઉપવાસ એ પ્રવૃત્તિ છે, જેના દ્વારા અંદરમાં જે વાસ કરી ગયેલી આહારની વૃત્તિ છે, તેને બહાર કાઢવાની છે.

**અનાદિકાળથી આહારના સંસ્કારોનો જે વાસ છે, તે વાસને કાઢવા માટે હોય છે, ઉપવાસ !**

24 કલાક માટે આહાર ન વાપર્યો પણ પારણામાં 36 કલાકનું એક સાથે વપરાય તો આહાર સંજ્ઞા તૂટે કેવી રીતે ?

સાધના જ્યારે સમજ સાથે થાય છે, ત્યારે ફળદાયી બને છે. ઉપવાસ કરતી વખતે જ્ઞાન હોવું જોઈએ કે મારે માત્ર આહારનો ત્યાગ નથી કરવાનો, મારે આહાર પ્રત્યેની આસક્તિનો ત્યાગ કરવાનો છે.

**ઉપવાસમાં જેને આનંદ આવે અને પારણામાં જેને આંસુ આવે, એની આહાર સંજ્ઞા જલ્દી તૂટે, એની આહારની વૃત્તિ છૂટે !**

શા માટે આહાર સંજ્ઞાને તોડવાની ? શા માટે આહારની વૃત્તિઓને તોડવાની ? શું આહાર ખરાબ છે ?

પરમાત્મા કહે છે, આહાર ખરાબ નથી. પણ તારા આહાર માટે તું જે અન્ય જીવોની હિંસાનું નિમિત્ત બને છે, અન્ય જીવોને જે વેદના આપે છે, તે ખરાબ છે.

જૈન આગમમાં આવે છે; એક છ મહિનાની નાનકડી બાલિકા અચાનક ગરમ પાણીના tubમાં પડી જાય અને દાઝી જાય, પછી એની skin કેવી થઈ જાય ? એના ઉપર એક નાનકડી માખી પણ બેસે તો એને ભયંકર વેદના થાય.

પરમાત્મા કહે છે, એ દાઝી ગયેલી બાળકીની skin કરતાં પણ વધુ sensitive હોય વનસ્પતિકાયના જીવો !

તમે તમારા આહાર માટે, તમારા જીભના સ્વાદ માટે, તમારા શોષ માટે એ શાકભાજી - એ

તુરિયાં, એ દૂધીને સુધારો ત્યારે કલ્પના કરો એ જીવોને કેવી ભયંકર કષ્ટાની વેદના થતી હશે ? એ જીવો સુધારાય, તળાય, એમાં મસાલા નંખાય અને પછી એ થાળીમાં પિરસાય ત્યારે તેનો સ્વાદ આવે કે એ જીવોની વેદનાની સંવેદના અનુભવાય ?

એ આહારના પદાર્થો સારા બન્યાં હોય તો એના વખાણ થાય અને જરાક સ્વાદમાં, tasteમાં proper ન હોય તો તેને વખોડો !

**પરમાત્માનું એક સૂત્ર છે; ‘જમે છે તો બધાં, પણ જેને જમતાં આવડે, તે જૈન !’**

પ્રભુનો શ્રાવક એ હોય, જેને આહારના એક એક કોણિયામાં વેદનાની અનુભૂતિ હોય. તેનો આહાર ક્યારેય સ્વાદ કે શોષ માટે ન હોય, તેનો આહાર શરીર છે, માટે શરીરને ટકાવવા માટે હોય, તેને ખેદ હોય કે મારે હિંસા કરીને આહાર કરવો પડે છે.

જ્ઞાનીને આહાર કરતી વખતે અફસોસ હોય, કે મારે મારા દેહને ટકાવવા માટે અન્યના દેહનું મૃત્યુ કરવું પડે છે, જ્યારે અજ્ઞાનીને ભાવતા અને ગમતાં આહાર વખતે આનંદ હોય અને જરાક ન રૂચે એવો આહાર હોય તો આકોશ અને અકળામણ હોય.

અનાદિ અનંતકાળથી આહાર... આહાર કર્યા કર્યો અને આહાર સંજ્ઞાને પોષી પણ શું એ આહારે ક્યારેય સંતોષ આપ્યો ? ના !

**આહાર સંતોષ તો નહીં આપે,  
પણ આહાર  
સજ આપ્યાં વિના નહીં રહે !**



કેમ કે, આહારનો દરેક કોણિયો અન્ય જીવની હિંસામાંથી બનેલો હોય છે, હિંસા એ પાપ છે અને પાપની હંમેશાં સજા હોય !

ઉપવાસ કરો, ત્યારે શું ભાવ હોવા જોઈએ ?

હે પ્રભુ ! અનાદિકાળથી અને આ ભવમાં પણ હું દરરોજ એક જ પ્રવૃત્તિ કરું છું, આહારની પ્રવૃત્તિ !

પ્રભુ ! આજે એક દિવસ હું આહારનો ત્યાગ કરી, ઘણા બધાં જીવોને અભયદાન આપવાની ભાવના રાખું છું.

પ્રભુ ! આજે ઉપવાસ દ્વારા આહારનો ત્યાગ કરી, હું મારી આહારની વૃત્તિને તોડવાનો પુરુષાર્થ કરું છું. આજના નાનકડાં આહારના ત્યાગથી હું મારી અણાહારક દશા સુધીની યાત્રાનો પ્રારંભ કરું છું.

આવા ભાવ અને આવી સમજ સાથે ઉપવાસ કર્યો હોય, તેને માસક્ષમણ કરતાં પણ વધુ ફળ પ્રાપ્ત થાય કે નહીં ?

માટે જ, પરમાત્મા કહે છે;  
‘પદ્મં ગણાં તઓ દયા’

તું સાધના કરતાં પહેલાં જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કર. તું સાધના કરતાં પહેલાં એના હેતુને, એના લક્ષ્યને જાણ. તું સાધના કરતાં પહેલાં એના એક એક secretsને ઓળખી લે !

આહાર સંજ્ઞા અનંતકાળની છે અને જે અનંતકાળની વૃત્તિ છે તેને તોડવા માટે એક ઉપવાસ કામ નહીં કરે પણ આ જ્ઞાન અને આ સમજ કામ કરશે અને જે ઉત્કૃષ્ટ ભાવ સાથે સાધના થશે તે ભાવ જ આહાર સંજ્ઞાને તોડવાનું પરિબળ બનશે.

# આહારનો આદર કે અનાદર ?

- પરમ ગુરુદેવ

જીવનની આ યાત્રામાં દર એક વ્યક્તિના કર્મો અલગ અલગ હોય છે. એક જ ઘરમાં એક જ પ્રકારના આહાર વાપરનાર વ્યક્તિના કર્મો પણ અલગ હોય છે. એક સરખો વ્યવહાર કરનાર વ્યક્તિના કર્મો પણ અલગ અલગ હોય છે. કેમ કે, દરેકની વિચારધારા અને દરેકના મનની સ્થિતિ અલગ અલગ હોય છે.

જેવું આપણું મન, વચન અને કાયાના યોગોનું પ્રવર્તન હોય, એવા પ્રકારની આપણી ક્રિયા હોય અને જેવી ક્રિયા હોય એવા કર્મબંધ હોય અને કર્મ અનુસાર કર્મનું ફળ હોય.

કેટલીક વ્યક્તિઓ એવી હોય છે, જેમની થાળીમાં અનેક પ્રકારના ઉત્તમ ભોજન પિરસાતાં હોય છે, તો કેટલીક વ્યક્તિઓ એવી હોય છે, જે dustbinમાંથી પોતાના માટે ભોજન શોધતાં હોય છે.

સુયોગ્ય આહાર એને જ મળે છે, જેમનો

ઉચ્ચ ગોત્રકર્મ અને શાતા વેદનીય કર્મનો ઉદય હોય અને સૌથી વિશેષ તો જેમણે pastમાં સુયોગ્ય આહારનું planning કર્યું હોય, એમને જ આ ભવમાં સુયોગ્ય આહાર પ્રાપ્ત થાય.

ઘણાની આદત હોય છે, વધ્યું-ઘટ્યું અને વાસી ખાવાનું આપવાની !

જે અન્યને સુયોગ્ય આહાર આપે છે, એમને ભવિષ્યમાં સુયોગ્ય આહાર મળે છે. જે વાસી અને વધ્યું-ઘટ્યું આપે છે, એમને વાસી અને વધ્યું-ઘટ્યું મળે છે અને જે કાંઈ નથી આપતાં, એમને કાંઈ નથી મળતું.

તમને રોજ રોજ ભાવતું અને મનગમતું ભોજન કરવાની ઇચ્છા છે, તો શું તમે દરરોજ કોઈને એવું જ ભાવતું અને મનગમતું ભોજન કરાવો છો ? ના !

તમે દરરોજ ત્રણ time ભોજન વાપરો છો તો શું તમે દરરોજ કોઈ ભૂખ્યાંને ત્રણ time ભોજન કરાવો છો ? ના !

તમે કહો, ગુરુદેવ ! અમે દર રવિવારે અર્ધમ આહારમાં આહાર અર્પણ કરવા જઈએ છીએ ને !!

વિચાર કરો, તમે સાત દિવસ ત્રણ time આહાર કરો અને બીજાને સાત દિવસમાં એકવાર આહાર કરાવો ? કેવું કહેવાય ?

**જેવી આપણી action હશે, એવું reaction આવશે.**

યાદ રાખવાનું, આપણે કર્મોનું planning કરીએ છીએ અને કર્મો આપણું planning કરે છે. કર્મોના planning અનુસાર જ આપણને બધું મળે છે અને આપણા planning અનુસાર જ કર્મોને ચાલવું પડે છે. માટે જ, ઉપયોગ કરતાં પહેલાં અર્પણ કરવાનો ભાવ હોવો જોઈએ.

**જે અર્પણ કરીને પછી ઉપયોગ કરે છે, તે સજ્જન હોય છે.**

જેટલું આપણે અર્પણ કરીએ છીએ, એટલું જ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે. આપણે જે અર્પણ કરીએ છીએ એ જ આપણને મળે છે.

અમદાવાદના નવરંગપુરાના ચાતુર્માસમાં



એક દિવસ એક ભાઈના બંગલે ગૌચરી વહોરાવવા જવાનું થયું. બંને એ ખૂબ જ ભાવથી ઘણી બધી ગૌચરી વહોરાવી. પાછા ફરતાં garage પાસેથી એક માડીએ બૂમ મારી, મહારાજ સાહેબ... અહીંયા પધારો !

અમે ત્યાં ગયાં તો એ 85 વર્ષ જેટલી ઉંમરના દાદીમા રડવા લાગ્યાં અને કહેવા લાગ્યા, મહારાજ સાહેબ ! હમણાં તમે જે ઘરેથી આવ્યાં એ મારા જ દીકરા-વહુ છે પણ મને 7-8 વર્ષથી અહિંયા રાખી છે અને જુઓ, આ બે દિવસની વાસી રોટલી ખાવા માટે મૂકી ગયાં છે.

એ જ સમયે મનમાં વિચાર આવ્યો, આ દાદીમાને આવું વાસી ભોજન કેમ મળતું હશે ? અને તરત જ અંદરથી જવાબ આવ્યો, જ્યારે એમની પાસે આપવાનો chance હશે, ત્યારે એમણે કોઈને વધ્યું-ઘટ્યું અને વાસી ખાવાનું આપ્યું હશે.

**જે જેવું આપે છે, તેને તેવું મળે છે.**

માટે જ, આપણે આપણી હર એક action પર વારંવાર ચિંતન કરવું જોઈએ. કેમ કે, આપણી ક્રિયા અનુસાર જ કર્મ બંધ થશે અને કર્મ પ્રમાણે જ આપણું future હશે.

મારો સદ્વ્યવહાર છે, તો મારું future સારું હશે. મારો વ્યવહાર સારો નહીં હોય તો મારું future પણ સારું નહીં હોય.

દાદીમાની વાત પરથી સામાન્ય વ્યક્તિ એમ જ વિચારે કે એના, દીકરાની wife ખરાબ છે, જે આવું ભોજન દાદીમાને આપે છે. No! દીકરાની wife નહીં, દાદીમાના કર્મો એવાં છે. દાદીમાના પુણ્ય અનુસાર દાદીમાને મળે છે. દાદીમાએ pastમાં આવા જ કર્મોનું planning કર્યું હતું એટલે અત્યારે આવું મળે છે.

તમારી આસપાસ કદાચ કોઈ વ્યક્તિનો

તમારી સાથે વ્યવહાર સારો ન હોય તો તે વ્યક્તિને ક્યારેય ખરાબ કે દોષી ન માનવી, તમારું જ કર્મોનું planning ક્યાંક wrong થયું હશે.

હંમેશા વર્તમાનના કર્મોનું planning check કરતાં રહો, કેમ કે, એના અનુસાર જ તમારું future થવાનું છે.

**અન્નનો અનાદર :**

ઘણી વ્યક્તિઓને આદત હોય, ભાવતી વસ્તુ ન હોય તો તેને તરછોડે... આ તો સાવ કેવું બનાવ્યું છે ? ઘણા કહેતાં હોય, તમને જ્યારે ખાવું હોય ત્યારે ખાઈ લેજો, હું બહાર જાઉં છું. ઘણા કહેતાં હોય ગરમ ગરમ ખાવાનો શોખ હોય, તો જાતે જ ગરમ કરી લ્યો ને !

જે અન્નનો અનાદર કરે છે, તેમને અનાદરથી જ અન્ન મળે છે. આહારનો હંમેશાં આદરથી સ્વીકાર કરવો જોઈએ અને આદરથી આહાર કરાવવો જોઈએ.

**જે અનાદરથી આહારનો સ્વીકાર કરે છે, તેમને આહાર સમયે અનાદર મળે છે.**

ઘણીવાર તમે અનુભવ કર્યો હશે, જમતી વખતે જ wifeનો mood બરાબર ન હોય. તમને થાય આવું કેમ કરે છે ? પણ ગુનેગાર wife નથી, ગુનેગાર છે, તમારા pastના કર્મો ! તમે ક્યાંકને ક્યાંક અન્નનો અનાદર કર્યો હશે એટલે આજે અન્ન વાપરતી વખતે અનાદર મળે છે.

માટે જ, અન્નને હંમેશાં આદર સાથે ગ્રહણ

કરવું જોઈએ, આદર સાથે સ્વીકાર કરવો જોઈએ અને આદર સાથે વાપરવું જોઈએ, પછી એ ભાવતું હોય કે ન ભાવતું હોય !

**‘આહારને તરછોડવું નહીં,’ એ કર્મોનું planning છે.**

હું જ્યારે નાનો હતો ત્યારે doggyને રોટલી આપતો પણ એ જ્યાં હોય ત્યાં માટીમાં ફેંકતો. ત્યારે સમજ ન હતી કે બાજુમાં tiles વાળી જગ્યા છે, એના ઉપર મૂકવી જોઈએ. ત્યારે સમજ ન હતી કે, મારા એ પ્રકારના કર્મનો બંધ થાય છે અને ભવિષ્યમાં મને માટીવાળો આહાર મળશે. આજે ઘણીવાર મારી ગૌચરીમાં માટીની ઝીણી રજકણ આવે ત્યારે સમજાય કે, કર્મોના planningમાં જરાપણ ભૂલ થઈ તો ભોગવવી તો આપણે જ પડે છે. માટે દરેક પ્રવૃત્તિનું અવલોકન કરવું જોઈએ.

**પ્રવૃત્તિ સમયે કરેલી ભૂલ, પરિણામ સમયે ભોગવવી પડે છે અને પરિણામ પીડાદાયક હોય છે.**

આહારની બાબતમાં સૌથી વધારે સાવધાની રાખવી જોઈએ. કેમ કે, ભગવાને કહ્યું છે, સંસારી જીવ સૌથી વધારે એક પ્રવૃત્તિ કરે છે અને એ પ્રવૃત્તિનું નામ છે, આહાર ! આહારની પ્રવૃત્તિ આપણી અનંતકાળની છે અને અનંત કર્મોનો બંધ કરાવે છે, માટે જ, અત્યારે આહારની પ્રવૃત્તિ કરવામાં અને કરાવવામાં, બંનેમાં સાવધાની રાખવી જોઈએ. આહારનું કર્મ planning અત્યંત જરૂરી છે. કેમ કે, મોક્ષમાં જવાની એક second પહેલાં સુધી આત્મા આહાર કરતો હોય છે, ક્યારેક રોમથી તો ક્યારેક કવલથી !

# આહારમાં રાગ - દ્રેષ!



આજે ચાલી રહેલું જીવન ક્યારે અટકી જશે, ખબર નથી અને ફરી ક્યાં ચાલવા લાગશે એ પણ ખબર નથી. આજે જે માર્ગ પર ચાલી રહ્યાં છીએ, એ માર્ગ પણ ક્યારે બદલાઈ જશે, ખબર નથી. આજે મનુષ્ય ભવ છે, એમાંથી ક્યારે દેવલોકના માર્ગ પર ચાલવા લાગીશું, ખબર નથી. દેવલોકના માર્ગ પરથી ક્યારે તિર્યચના ભવમાં આવી જઈશું, ખબર નથી. આજે બે પગ પર ચાલવાવાળા ક્યારે ચાર પગ પર ચાલતાં થઈ જાય, ખબર નથી, આજે બે પગ મળ્યાં છે, ક્યારે પગ વિનાનો પેટે ચાલતો ભવ મળી જશે, કાંઈ જ ખબર નથી.

માટે જ, હંમેશાં એક લક્ષ્ય રાખવું, **‘મારે તો પ્રભુના માર્ગે જ ચાલવું છે.’**

કેમ કે, સંસારના દરેક માર્ગ ન માત્ર લાંબાં છે પણ endless છે, જ્યારે એક પ્રભુનો માર્ગ એવો છે, જ્યાં અંતે મંજિલ આવે છે અને માર્ગ

પૂરો થઈ જાય છે.

જ્યારે સંસારનો માર્ગ એવા છે, જ્યાં એમ લાગે કે, બસ, હવે end આવી ગયો, ત્યાં જ એક નવો માર્ગ, એક નવી ગતિ શરૂ થઈ જાય.

માટે જ, અમારી તમને પ્રેરણા છે કે, જો ચાલવાનું જ છે તો પ્રભુના માર્ગે ચાલતાં શીખી જાવ, પ્રભુની જેમ ચાલતાં શીખી જાવ. જેમને પ્રભુની જેમ, પ્રભુના પંથે ચાલતાં આવડી જાય, તેનો પંથ અંતે સિદ્ધત્વ તરફ લઈ જાય, જ્યારે સંસારના દરેક માર્ગ અંતે તો નવી નવી ગતિ તરફ જ લઈ જનારા હોય છે, ક્યારેક મનુષ્યની ગતિ તો ક્યારેક તિર્યચની ગતિ, ક્યારેક દેવગતિ તો ક્યારેક નરક ગતિ !

સંસારનો માર્ગ endless છે, જ્યારે પ્રભુનો માર્ગ અંતે આપણને પ્રભુ બનાવીને end થાય છે.

પ્રભુનો માર્ગ છે, અણહારક દશાનો !

જ્યાં સુધી જીવન છે, ત્યાં સુધી આહારની આવશ્યકતા છે.

જ્યાં સુધી દેહ છે, ત્યાં સુધી દેહને ચલાવવા, ટકાવવા આહાર જરૂરી છે, જ્યારે સિદ્ધશીલા પર બિરાજમાન પ્રભુ નિરાકાર છે, પ્રભુને દેહ નથી, એટલે આહારની જરૂર નથી.

પણ જ્યાં સુધી આ દેહ છે, આ જીવન છે, ત્યાં સુધી જીવનની ગાડીને ચલાવવા આહારનું petrol પણ જરૂરી છે.

આહાર અનિવાર્ય છે, તો એ સમજવું પણ એટલું જ જરૂરી છે કે કેવો આહાર સ્વયંને વાપરવો અને કેવો અર્પણ કરવો, આહાર કરતી વખતે કેવા ભાવ રાખવા અને આહારનું કેવું planning કરવું.

ઘણીવાર વિહાર કરતી વખતે અમે road પર નજર કરીએ તો એક દૃશ્ય દેખાય. એક doggy આરામથી એક સૂકા હાડકાના ટૂકડાંને આરામથી બેઠાં બેઠાં ચાવતો હોય, જાણે એમાંથી રસ નીકળતો હોય ! જ્યારે વાસ્તવિકતામાં તો એના પોતાના જ દાંતમાંથી લોહી નીકળતું હોય !

આવું દૃશ્ય જુઓ, ત્યારે તમને એમ લાગે કે, આ doggy કેવી મૂર્ખામી કરે છે.

આવું same to same આપણે પણ pastમાં અનેકવાર કર્યું છે. અત્યારે જગતમાં જેટલાં દૃશ્યો દેખાય છે જેમ કે, મચ્છર ખાતી ગરોળી, ઉંદર ખાતી બિલાડી, હરણનો શિકાર કરતો વાઘ કે કચરો ખાતો કાગડો... આ બધાં જ દૃશ્યો આપણી સાથે ભૂતકાળમાં બે-પાંચવાર નહીં, લાખો વાર સર્જાયા છે અને ભવિષ્યમાં પણ સર્જાશે, જો આ સમજ પ્રાપ્તિના ભવમાં આહારનું યોગ્ય planing નહીં કરીએ તો !!

### ✦ Lifeમાં ગુરુની જરૂર શા માટે હોય ?

અત્યારે તમારો પુણ્યનો ઉદય છે, તમને proper આહાર મળે છે, ભાવતાં ભોજન મળે છે, એટલે પાપના ઉદયનો વિચાર માત્ર નથી આવતો.

### ગુરુ શું કરે ?

ગુરુ તમારા પુણ્યના ઉદયમાં,  
તમને પાપનો ઉદય યાદ કરાવી,  
એ પાપોથી રોકવાનો, એ પાપોથી  
બચવાનો પુરુષાર્થ કરાવે.

Lifeની આ ગાડીને ચલાવવા રોજ આહાર

તો લેવાનો જ છે. પણ પાપના ઉદયથી બચવા, નિર્ણય કરો, મારે ભોજન સમયે કોઈપણ પ્રકારના રાગ-દ્વેષ નથી કરવા. Dinning table પર બેઠાં પછી મારે મારા રાગ-દ્વેષ પર control રાખવો છે, મારે આહાર સાથે મારા negative emotionsને mix નથી કરવા.

મોટા ભાગે સૌથી વધારે રાગ-દ્વેષ dinning table પર થતાં હોય છે. રસોઈ સારી બની હોય તો પ્રશંસા અને વખાણ થાય અને રસોઈ proper ન હોય, કદાચ નિમક ઓછું હોય અથવા મરચું વધારે હોય તો તરત જ ક્રોધ આવશે, આક્રોશ આવશે અને શબ્દો નીકળશે... કેવી રસોઈ બનાવી છે, જરાપણ આવડતું નથી, ખબર નહીં ધ્યાન ક્યાં હોય છે...

આ liking અને dislikingની feelings જ રાગ-દ્વેષનું કારણ બને છે. એક તો આટલા બધા જીવોની હિંસા અને તેના પર આપણે comment કરીએ... જેના કારણે તે પ્રકારના કર્મો બંધાય છે અને તે ઉદયમાં આવે ત્યારે ભોગવવા પડતાં હોય છે.

આવા પાપના ઉદયથી બચવા જ આહાર સમયે રાગ-દ્વેષ પર control રાખવાનો હોય છે. જ્યારે જ્યારે ભોજન કરવા બેસો, ત્યારે પહેલાં ભાવવિશુદ્ધિ કરી લ્યો, મનને મક્કમ કરી

લ્યો, મારે આહાર પ્રત્યે આસક્ત થવું નથી, મારે આહાર સમયે રાગ-દ્વેષ કરવા નથી. મારે આહારનો અનાદર કરવો નથી.

જે આજે આહાર પ્રત્યે રાગ-દ્વેષનો ભાવ કરે છે, જે આજે આહારનો અનાદર કરે છે, તેને આવતીકાલે અથવા આવતા ભવે આહાર સમયે કોઈને કોઈ problem આવી જાય છે.

તમે પોતે જ ઘણીવાર અનુભવ કર્યો હશે કે, કોઈ દિવસ તમને બધું જ ભાવતું અને અનુકૂળ મળ્યું હશે અને કોઈ દિવસ ઠંડું અથવા tasteless ભોજન મળ્યું હશે. કોઈ દિવસ dinning table ઉપર આહાર કરતાં કરતાં arguments થઈ હશે તો કોઈ દિવસ એકદમ ગમતું atmosphere હશે.

હવે શું કરવાનું ? Plateમાં આહારના જે પદાર્થો પિરસાય, તેને પ્રેમથી વાપરી લેવાના, ચાહે અનુકૂળ હોય ચાહે પ્રતિકૂળ !

મેં જેવું આપ્યું હશે, એવું મને આજે મળે છે, મેં pastમાં સારું આપ્યું હોત તો સારું મળત ! મેં pastમાં ભોજન સમયે રાગ-દ્વેષ ન કર્યા હોત તો આજે શાંતિથી જમવાનું મળત ! એટલે હવે મારે રાગ-દ્વેષ નથી કરવા. જે મળ્યું છે, તે સ્વીકારી શાંતિ અને સમાધિ રાખવી છે અને મારે હવે પ્રભુના અણાહારક માર્ગ પર આગળ વધવું છે.

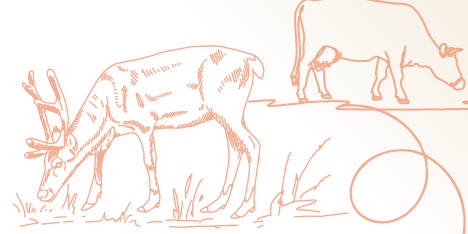
આહાર કરવો, એ શરીરની પરિસ્થિતિ છે,  
પણ આહારનો સ્વાદ લેવો અને એ સ્વાદના ભાવમાં રહેવું,  
એ મનની પરિસ્થિતિ છે !



# આહાર

## અહંકાર કે અનુપ્રેક્ષા ?

- પરમ ગુરુદેવ



જીવનની આ યાત્રામાં પુણ્યનો ઉદય પણ હોય અને પાપનો ઉદય પણ હોય. ક્યારેક પુણ્યનો ઉદય તો ક્યારેક પાપનો ઉદય ! ક્યારેક અનુકૂળતા તો ક્યારેક પ્રતિકૂળતા !

જ્યારે પુણ્યનો ઉદય હોય ત્યારે સુખ, સાધનો અને સમૃદ્ધિ હોય, બધા પ્રકારની અનુકૂળતા હોય.

અત્યારે તમારા પુણ્યનો ઉદય છે, એટલે તમને રહેવા માટે ઘર, પહેરવા માટે વસ્ત્રો, અનુકૂળ આહારના પદાર્થો અને આહાર માટે plates આદિ બધું જ પ્રાપ્ત છે.

વિચાર કરો, તમારી આસપાસના પશુઓ અને પક્ષીઓનો ! એમની પાસે આમાંથી શું છે ? કાંઈ જ નહીં ! કેમ ?

આજે તમે જ્યારે ભોજન કરવા બેસો છો, ત્યારે તમને ભોજન સારામાં સારી plateમાં મળે છે, સાથે bowl અને spoon પણ મળે છે, પાણી માટે glass પણ મળે છે, Animalsને આહાર પાણી માટે શું મળે છે ? નીચે જમીન પર પડેલું, જમીન પર ફેંકેલું ખાવાનું ખાવું પડે છે, અથવા જમીન ઉપર ઉગેલું ઘાસ ! શિકારી પશુ-પક્ષીઓને બીમાર, વાસવાળા, માટીવાળા,

કાદવવાળા શરીરનો આહાર કરવો પડે છે, આવું કેમ ?

જ્યારે તમને સારામાં સારી qualityની plates મળે છે, તમારી પાસે આહાર કરવા માટે best dinner set છે, imported crockeries છે, તો ઘણા મહાપુણ્યવાન ભાવિકો પાસે silverની plates અને bowls-spoons વગેરે હશે. ઘણા ચંદનના glassમાં પાણી પીતાં હશે.

વ્યક્તિનો જ્યારે પુણ્યનો ઉદય ચાલતો હોય, સુખ-સમૃદ્ધિ હોય, અનુકૂળતાઓ હોય, ત્યારે તે સરળતા, સાદગી બધું ભૂલી જાય છે અને એ સુખમાં, એ અનુકૂળતાઓમાં આસક્ત થઈ જાય છે.

તમે check કરો, તમે રોજ ઘરે જે વાપરતા હશે તે અલગ હશે, મહેમાનો માટેની plate અલગ હશે અને ખાસ મહેમાનો માટે એનાથી પણ best qualityની અને imported હશે, જેવા પ્રકારના મહેમાન આવે, તે પ્રમાણનો dinner set બહાર નીકળે. કેમ ?

કેમ કે, વ્યક્તિને જેટલો આહાર પસંદ છે, જેટલો ભોગ પસંદ છે, એનાથી વધારે અહંકાર પસંદ છે.

અહંકાર એનો હોય છે કે, અમારી પાસે આટલી costly plates છે, અમારી પાસે તો બધી imported crockeries છે અને ઘણા તો proud સાથે show પણ કરતાં હોય કે, આ અમે londonથી લાવ્યાં, આ અમે japanથી લાવ્યાં.

સુખમાં વ્યક્તિ ભૂલી જાય છે કે, મારી આસક્તિ અનુસાર જ મને ઉત્પતિનું સ્થાન મળવાનું છે.

પુણ્યના ઉદયમાં વ્યક્તિ ભૂલી જાય છે કે, મારો આ ભોગવટો મને કેવા સંયોગોનો યોગ કરાવશે !

Animalsને આહાર માટે plates નથી મળતી કેમ કે, જ્યારે મળી હતી, ત્યારે તેનો અહંકાર કર્યો હતો, તેનો show off કર્યો હતો, જ્યારે bowls spoon અને glass મળ્યાં હતાં ત્યારે તેનો ego કર્યો હતો, પરિણામ સ્વરૂપ આજે કાંઈ જ ન મળ્યું !

તમે જગતના જીવોની જીવનશૈલીનું નિરીક્ષણ કરશો, તો તમને સમજાઈ જશે કે, મારે હવે આ ભવમાં શું કરવું જોઈએ ! એ જીવો સાથે એવું કેમ બને છે ? કેમ કે, pastમાં એમણે

એવું કર્યું હતું.

### જેવી actions, એવા reactions!

કર્મો કોઈને છોડતાં નથી, માટે જ, animalsની જીવનશૈલીમાંથી પ્રેરણા લેવાની છે, આજે platesનો અહંકાર કર્યો, ભવિષ્યમાં plate વિનાનો ભવ મળશે.

ઘણીવાર તો તમે જમવા બેસો અને plate proper ન હોય, ત્યારે પણ ગુસ્સો કરો અથવા અકબાઈ જાવ છો, ત્યારે યાદ કરો એ ગાયને... એ doggyને જેમને plate તો નથી મળતી પણ આહાર પણ માટીવાળો, ધૂળવાળો મળે છે, તમારો અહંકાર ઓગળી જશે.

Plate વિનાના ભવ ન જોતા હોય તો, બે વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની, platesનો અહંકાર નહીં અને મને સારી જ કે આવી જ plate જોઈએ એવો આગ્રહ પણ નહીં, Plate પ્રત્યે આસક્તિ પણ નહીં. આરોગ્યની દૃષ્ટિએ કદાચ કોઈ special plate choose કરવી પડે તે અલગ વાત છે પણ શોખ અને show માટે તો નહીં જ !

ઘણાને habit હોય મિત્રો અને મહેમાનો આવે ત્યારે ખાસ કહે, અમે તો ક્યારેય steelની plateમાં ન જમીએ, અમે તો કાયમ કાચની જ crockeries વાપરીએ, આ પણ અહંકાર અને આગ્રહ છે.

### પાત્રનો આગ્રહ પણ

### વ્યક્તિને અપાત્રવાન

### બનાવી દે છે.

આહાર માટેના પાત્રનો અહંકાર અને આગ્રહ નહીં અને આહારના પાત્રો પ્રત્યે

આસક્તિ પણ નહીં, આ એક સાવધાની રાખવાની ખાસ જરૂર છે. બીજી સાવધાની જ્યારે પણ પશુ-પક્ષીઓને આહાર અર્પણ કરો, ત્યારે ખાસ ધ્યાન રાખવું રોટલી, બિસ્કીટ આદિ ફેંકવા નહીં, બની શકે તો direct એમને પ્રેમથી ભાવથી ખવરાવવા અથવા નીચે plate મૂકવી અથવા જ્યાં માટી-ધૂળ ન હોય એવી સ્વચ્છ જગ્યા પર આપવા.

અમારી પાસે આહાર માટે શું હોય ?

લાકડાના ગણેલાં simple પાત્રા ! ન હોય એમાં કોઈ design કે ન હોય colour options! લાકડા અને માટી સિવાય કોઈ પાત્રા વાપરી ન શકાય ! આ ભગવાનનો સિદ્ધાંત છે.

### ભગવાનના દરેક સિદ્ધાંતમાં science અને secrets હોય છે.

Metalના પાત્રામાં, Metalના વાસણમાં જ્યારે તમે આહાર બનાવો છો અથવા ગરમ ગરમ પિરસો છો, ત્યારે આહારના પદાર્થની ગુણવત્તા down થઈ જાય છે, જ્યારે લાકડાના પાત્રમાં પદાર્થની ઊર્જા એવી જ રહે છે. કેમ કે, કાષ્ટ અવાહક હોય છે, માટી અવાહક હોય છે. એક યુગ હતો, જ્યારે માટીના જ વાસણોનો ઉપયોગ થતો અને ત્યારે એકવાર માટીની plateમાં આહાર કરનાર વ્યક્તિમાં આખો દિવસ full energy રહેતી. આજના યુગમાં metal અને કાચનો ઉપયોગ થવાથી ગમે તેટલું વાપર્યા પછી પણ weakness લાગતી હોય છે.

અને પરમાત્મા મહાવીર માટે તો એમના હાથ એ જ એમની plate હતી અને એમની આંગળીઓ એમની spoon હતી. પરમાત્માના હસ્ત અછિદ્રપાનીપાયા હોય, અર્થાત્ (એ બે હાથ ભેગાં કરી, એમાં જ આહાર અને પાણી

વાપરે) એમના હાથમાં ક્યાંય છિદ્ર ન હોય.

કેટલી શ્રેષ્ઠ હતી પ્રભુની સાધના...

Platesનો અહંકાર તો આજ સુધી ઘણો કર્યો, પણ હવે સમજ મળી છે તો હવે શું કરવાનું ? હવે અનુપ્રેક્ષા કરો, જ્યારે plate માટે આગ્રહ આવે કે, મારે આવી જ plate જોઈએ છે, ત્યારે animalsની આહાર શૈલીને યાદ કરો અને એક પ્રયોગ કરો.

નીચે જમીન પર થોડી જગ્યા clean કરી, ત્યાં જમીન ઉપર રોટલી અને શાક મૂકવાના અને પછી એ જ ખાવાના !

માત્ર કલ્પના કરવાથી પણ કેવું feel થાય છે ? તો વિચાર કરો એ ગાયનું, એ animalsનું શું થતું હશે ? અને આ ભવના આગ્રહ અને અહંકારના કારણે એવો ભવ મળ્યો, તો શું થશે ?

આજથી નિર્ણય કરો, મને જે plateમાં આહાર મળશે એમાં જ વાપરીશ. કોઈ આગ્રહ નહીં રાખું.

બની શકે તો કાષ્ટના પાત્રા જ વાપરવાના શરૂ કરો, લાકડાની plateમાં આહાર વાપરવાથી ઊર્જાવાન બનાશે અને plate પ્રત્યેની આસક્તિ અને દેહની અશક્તિ બંને ઓછા થઈ જશે.

પ્રભુના શ્રાવક એ હોય, પ્રભુને પાત્રવાન એ હોય, જે આહાર પાત્રની આસક્તિ ક્યારેય ન રાખે અને જે આહાર અર્પણ કરે ત્યારે પણ proper રીતે અર્પણ કરે.

Plates વિનાના ભવમાં ન જવું હોય તો, આજથી planning કરો, આજથી નિર્ણય કરો, મારે platesનો આગ્રહ અને અહંકાર નથી રાખવો પણ આહારની અનુપ્રેક્ષા કરી, મારા futureને bright બનાવવું છે.

# આહારના પચ્ચક્ષાણ

## અનાસક્તિનું પ્રથમ સોપાન

- પરમ ગુરુદેવ

આહાર - પચ્ચક્ષાણેણં ભંતે! જીવે કિં જણયઈ?

આહાર પચ્ચક્ષાણેણં જીવિયાસંસપ્પઓગં વોચ્છંદઈ.

જીવિયાસંસપ્પઓગં વોચ્છંદિત્તા જીવે આહારમંતરેણ ણ સંકિલિસ્સઈ ।।

સર્વજ્ઞ તીર્થંકર પરમાત્માએ મોક્ષ પ્રાપ્તિના જે 73 milestones અર્થાત્ સમ્યક્ પરાક્રમના જે 73 બોલ બતાવ્યાં છે, એમાં એક બોલ - 35th બોલ છે, આહારના પચ્ચક્ષાણનો !

**આહારના પચ્ચક્ષાણ કરવાથી, હે ભગવાન ! જીવને શું લાભ થાય છે ?**

આહાર એ સંકલેશ અને વિકલ્પોનું કારણ છે. આહાર આવો જ હોવો જોઈએ, આહાર આવો કેમ છે ? એ છે આહારનો સંકલેશ ! મને આ ભાવે, આ ન ભાવે, આ વાપરું કે આ વાપરું, અત્યારે fruits વાપરું કે ice cream વાપરું, આ છે આહારના વિકલ્પો !

આહારના પચ્ચક્ષાણ કરવાથી વ્યક્તિ આહારના સંકલેશથી મુક્ત થઈ જાય છે અને એના આહાર માટેના વિકલ્પો વિરામ પામે છે.

આહાર વાપરવો જરૂરી છે કેમ કે, આહાર વિના આ શરીર ચાલે નહીં અને શરીર ન ચાલે તો સાધના ન થાય અને સાધના ન થાય તો સમાધિ ક્યાંથી મળે ?

આહારને નથી છોડવાનો, આહાર પ્રત્યેની આસક્તિને છોડવાની છે, આહાર પ્રત્યેની આસક્તિ છૂટે, તો આહાર છૂટતાં વાર ન લાગે.

આહાર કાયાને ટકાવવા માટે હોય છે, પણ આહારની સ્વાદવૃત્તિ કામનાનું કારણ બને છે. આસક્તિ છૂટે તો ઈન્દ્રિયોની કામના પણ છૂટવા લાગે.

જીવે અનંતકાળથી આહાર આસક્તિનું પોષણ કર્યું હોવાથી, આ આસક્તિને છોડવી અઘરી હોય છે. પણ નવકારથી, ચૌવિહાર, આયંબિલ, એકાસણા, ઉપવાસ જેવી તપ સાધના કરવાથી ધીમે ધીમે આહાર ત્યાગની practice થવા લાગે છે.

**આહારનો ત્યાગ કરવાથી આહારને લગતાં સંકલેશ પણ ઘટવા લાગે છે.**

જીવ જન્મ લેતાં જ સૌ પ્રથમ ગર્ભમાં જ આહાર ગ્રહણ કરે છે અને તેમાંથી કાયા બનાવે છે, પછી તે ઈન્દ્રિયો બનાવે છે, ઈન્દ્રિયોમાંથી શ્વાસ તંત્ર, સ્વરતંત્ર બનાવે છે, અને પછી મનનું યંત્ર બનાવે છે.

જીવ અનંતકાળથી આહાર સાથે જોડાયેલો છે, તેને અલ્પકાળમાં છોડવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો ન થાય, પણ નિયમિત પુરુષાર્થ કરીએ તો અવશ્ય થઈ જાય.

આહાર પ્રત્યેની આસક્તિને છોડવા, સ્વાદ



વૃત્તિ પર વિજય પ્રાપ્ત કરવા એક પ્રયોગ શરૂ કરી દો. જમતી વખતે નમસ્કાર મહામંત્ર અથવા જેમાં રૂચિ હોય એ મંત્રનું સ્મરણ શરૂ કરી દો, અથવા તમારી વિચાર ધારાને કોઈ ચિંતનમાં જોડી દો, કોઈ સાથે સત્સંગ કરવા લાગો. મન divert થઈ જશે તો આહારના સ્વાદ તરફ ધ્યાન નહીં રહે અને આસક્તિ ઘટવા લાગશે.

કાંટાને કાઢવા કાંટો જોઈએ. રાગને કાઢવા રાગ કરવો પડે અથવા ત્યાગ કરવો પડે !

માનો કે, તમને પેટમાં અશાતા થાય છે, પેટમાં કાંઈ ગરબડ લાગે છે, તો એ ગરબડને દૂર કરવા તમે castor oil લ્યો છો, પણ શું એ castor oil કાયમ પેટમાં રહેશે ? ના !



એકને કાઢવા બીજું પકડવું પડે પણ બીજું જે પકડો એ અલ્પકાલીન હોવું જોઈએ.

અનંતકાલીન આહારની આસક્તિને છોડવા માટે અલ્પકાલીન મંત્રની, સત્સંગની, વાતચીતની આસક્તિને પકડો, અનંતકાલીન આસક્તિ છૂટી જશે, પછી આ ઊભી કરેલી નવી અલ્પકાલીન આસક્તિ તો અલ્પમાં અલ્પ કાળમાં છૂટી જશે.

યાદ રાખો, પરમાત્માનો ધર્મ એ પ્રયોગનો ધર્મ છે, માત્ર પ્રવચનનો ધર્મ નથી. પ્રવચનના વચનો જ્યારે પ્રયોગ બને છે, ત્યારે તે વચનો સંવેદનો બની જાય છે અને સંવેદન જ આત્મસાધનાનું પરિબળ બને.

ફરી એકવાર, આહારના પચ્ચક્ષ્માણ કરવાથી શું benefits થશે ?

આહારના પચ્ચક્ષ્માણ કરવાથી આહાર પ્રત્યેની આસક્તિ તો તૂટશે પણ આહાર પ્રત્યેના સંકલેશથી પણ મુક્ત થવાશે, આહાર પ્રત્યેના જે wavering ભાવો છે તે પણ છૂટશે.

બહેનોને દરરોજ સવાર-સાંજ મનમાં question અને મૂંઝવણ હોય, શું રસોઈ બનાવવી? કંઈ દાળ બનાવવી, કયુ શાક બનાવવું? વગેરે... એ પછી જ્યારે ઘરના સભ્યોને પૂછે કે, શું બનાવું? તમારે શું ખાવું છે? ત્યારે વ્યક્તિ મનમાં સંકલેશ અનુભવે છે અને અંતે કહી

દે છે, 'જે બનાવવું હોય, તે બનાવજો!'

બહેનોને પૂછવાની જરૂર કેમ પડે? કેમ કે, તેમની પાસે રસોઈ માટે ઘણા બધાં options હોય છે, એટલે તેઓ confuse થઈ જાય છે.

આહારના કારણે ઘણીવાર મનભેદ અને મતભેદ પણ થતાં હોય છે.

આહારની અનંતકાલીન આસક્તિના ત્યાગને પરમાત્માએ દુષ્કર કાર્ય કહ્યું છે.

આહારની આસક્તિ છોડવી એ difficult task છે. માટે જ, જૈનદર્શનમાં નવકારશી, ચૌવિહાર, ઉપવાસ, આયંબિલ, એકાસણા આદિ તપનું વિશેષ મહત્ત્વ બતાવ્યું છે.

જીભનો સ્વાદ અને આહારની આસક્તિ છોડવી difficult છે, માટે આસક્તિ ન છૂટે ત્યાં સુધી આહાર છોડવો, એ પરમાત્માની આજ્ઞા છે.

આસક્તિ છૂટી જાય તો આહાર છૂટે કે ન છૂટે, વધારે ફરક પડતો નથી, પરંતુ આસક્તિ છૂટતી નથી, માટે તેને છોડવાના પ્રથમ સોપાન રૂપે, પ્રથમ ચરણ રૂપે, પરમાત્માએ આહાર ત્યાગની પ્રેરણા કરી છે.

વિચાર કરો. જીભ પર મૂકાયેલાં આહારના પદાર્થોનું તમે વેદન કરો છો કે સંવેદન ?

કાયા કરે તે વેદન હોય અને હૃદય કે મન કરે તે સંવેદન હોય.

**આહાર હોવો તે વેદન છે,  
અને આહાર કેવો છે,  
તેની અનુભૂતિ સંવેદન છે!**



એકવાર મહારાજા શ્રેણિકે, પરમાત્માને પ્રશ્ન પૂછ્યો, હે પ્રભુ! આપના આટલાં હજારો સાધુઓમાં શ્રેષ્ઠતમ સાધુ કોણ છે, પ્રભુ ?

પરમાત્મા પ્રત્યુત્તર આપે છે; હે રાજન! મારા હજારો સાધુઓમાં શ્રેષ્ઠતમ સાધુ ધન્ના અણગાર છે, એ શ્રેષ્ઠ સાધક છે. કેમ કે, તે એવો આહાર વાપરે છે, જેને ખાવાની કાગડાં કે ફૂતરાં પણ ઈચ્છા ન કરે, તેઓ એવા આહારના પદાર્થો વાપરે છે. અર્થાત્ એમને આહાર પ્રત્યે કોઈ આસક્તિ જ નથી !

આહાર આસક્તિ છોડવી અઘરી ભલે હોય પણ એકવાર પ્રયોગ કરવાથી, શરૂઆત કરવાથી જરૂર છૂટી શકે. અઠવાડિયામાં એક દિવસ આહારનો ત્યાગ કરી ઉપવાસ કરો, એક એક દિવસના તપસાધનાનાં ટૂકડાંને ભેગા કરશો તો એક દિવસ સાધનાનો ચંદરવો બની જશે.

આહાર પ્રત્યેની આસક્તિનો ત્યાગ કરવાથી, આહારને લગતાં કલેશ અને સંકલેશથી આત્માને બચાવી શકશો. કલેશના કર્મબંધનથી બચી શકશો અને તપ દ્વારા કર્મોની નિર્જરા થવાથી આત્માની હળવાશને અનુભવી શકશો.

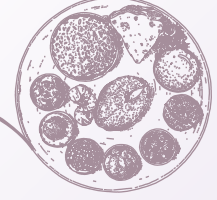
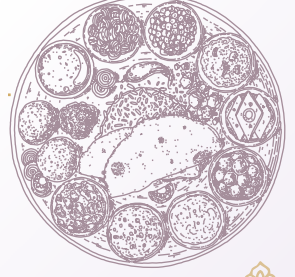
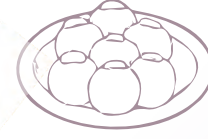
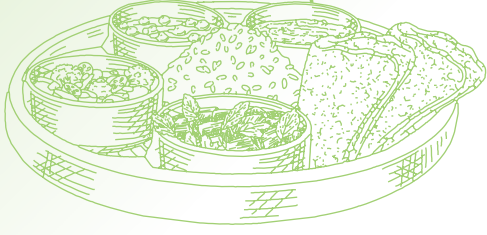
**ભોજન કરી લીધું, ભૂલી જાવ...**

**કેમ કે, ભોજન સારું હતું અથવા ભોજન બરાબર ન હતું,  
બંને વિવાદમાં બંધ તો પાપનો જ થાય છે.**

# આહાર

## લૌકિક કે લોકોત્તર ?

- પરમ ગુરુદેવ



તમને આજે જે આહાર મળે છે, તે શેના આધારે મળે છે ? તમારા કર્મોના આધારે મળે છે. ભોજન બે પ્રકારના હોય - ધર્મ ભોજન અને અધર્મ ભોજન !

**જે બીજાને ધર્મ ભોજન કરાવે,  
તેને ધર્મ ભોજનની પ્રાપ્તિ થાય.  
જે બીજાને અધર્મ ભોજન કરાવે,  
તેને અધર્મ ભોજનની પ્રાપ્તિ થાય.**

શું હોય આ ધર્મ ભોજન અને અધર્મ ભોજન ? ધર્મ ભોજન એટલે લોકોત્તર ભોજન, જેમાં ઓછામાં ઓછી હિંસા હોય, ઓછામાં ઓછું પાપ હોય, જેમાં અન્ય જીવોને ઓછામાં ઓછી વેદના હોય.

અધર્મ ભોજન એટલે લૌકિક ભોજન,

જેમાં મહાહિંસા હોય, મહાપાપ હોય અને અન્ય જીવોને વધુ વેદના હોય. જેવા કે, માંસાહાર, કંદમૂળ, આદિ.

જે વ્યક્તિ અન્યને લૌકિક ભોજન કરાવે છે, અન્યને એવા પ્રકારનો આહાર અર્પણ કરે છે, તેમને ભવિષ્યમાં માંસાહાર, fish, egg, chicken જેવો હિંસાત્મક આહાર પ્રાપ્ત થાય છે. ભવિષ્યમાં એવા ઘરમાં, એવા પરિવારમાં જન્મ થાય છે, જ્યાં નાનપણથી માંસાહાર ખાવા મળે.

જે વ્યક્તિ અન્યને લોકોત્તર ભોજન કરાવે છે, અન્યને આયંબિલનો આહાર કરાવે છે, શુદ્ધ શાકાહારી આહાર અર્પણ કરે છે, એમને ભવિષ્યમાં શુદ્ધ અને સાત્વિક શાકાહારી આહાર પ્રાપ્ત થાય છે.

માટે, આજથી જ planning કરવું જોઈએ. ભવિષ્યમાં મને શુદ્ધ, સાત્વિક અને શાકાહારી આહાર જ વાપરવો છે તો આજે મારે કોઈને

આહારમાં માંસાહાર તો આપવો જ નથી પણ કંદમૂળ પણ નથી આપવા.

જો હું આજે લૌકિક આહાર ખાઈશ કે ખવરાવીશ તો ભવિષ્યમાં મને એવો જ લૌકિક આહાર પ્રાપ્ત થશે અને ફરી હું મારા આહાર માટે અન્ય જીવોને વધારે વેદના આપીશ, વધારે હિંસા કરીશ અને મહાપાપ કરીશ.

દુનિયામાં ત્રણ પ્રકારની વ્યક્તિઓ હોય છે. એક હોય છે, જે કોઈને ભોજન કરાવતાં જ નથી. એક હોય છે, જે લૌકિક ભોજન કરાવે છે, અને એક હોય છે, જે લોકોત્તર ભોજન કરાવે છે.

સંકલ્પ કરો, મારે યથાશક્તિ ભોજન તો કરાવવું છે, પણ સાત્વિક ભોજન કરાવવું છે, શ્રેષ્ઠ ભોજન કરાવવું છે, ઉત્તમ ભોજન કરાવવું છે, સુયોગ્ય ભોજન કરાવવું છે અને એ બધાંથી પહેલાં લોકોત્તર ભોજન કરાવવું છે.

# આહાર

## મજા કે સ્વાદની સજા

- પરમ ગુરુદેવ



જમે છે તો બધાં પણ જેને જમતા આવડે, તે જિન ઉપાસક કહેવાય. જિન ઉપાસક, સાધક એ હોય, જે આહાર સ્વાદ માટે અને મજા માટે ન ગ્રહણ કરે.

સાધક એ હોય, જેને ખબર હોય કે આ દેહ એ સાધનાનું માધ્યમ છે અને સાધના માટે દેહને આહાર આપવાની જરૂર છે, માટે આહાર ગ્રહણ કરવો છે. સાધક હંમેશાં ભૂખ કરતાં ઓછો આહાર વાપરે અને જીભમાં સ્વાદ લાવે એવા પદાર્થો ઓછા વાપરે. કેમ કે, તેને જીભના સ્વાદ સાથે વાપરેલા આહારની સજાની જાણ હોય છે.

**જ્યાં આસક્તિ ત્યાં ઉત્પતિ !**

ભગવાને કહ્યું છે; રોટલી, દાળ, ભાત, શાક આદિ જે આપણે ખાઈએ છીએ, તે વાસ્તવિકતામાં શું છે? ઘઉં, ચોખા આદિ જીવોના dead bodies જ છે ને! અર્થાત બીજા જીવના ખોળિયા એ આપણા કોળિયા હોય છે, તો એ ખાતી વખતે ખુશી થવી જોઈએ કે

અફસોસ થવો જોઈએ ?

એ સમયે પદાર્થના સ્વાદની મજા લેવી જોઈએ કે દિલમાં ડંખ હોવો જોઈએ કે મારા શરીરને જીવાડવા હું બીજા જીવોનું મૃત્યુ કરું છું, મારા શરીરને સાચવવા અન્યના dead bodiesને ખાઉં તો છું પણ એના સ્વાદની મજા પણ લઉં છું, તો એની સજા કેવી મળશે? માટે જ, જેને કોઈ સ્વાદ ન હોય એ સાધક હોય.

જમવું પડે એ જરૂરી છે, પણ સ્વાદ લેવો જરૂરી નથી.

જેને જીભનો સ્વાદ નહીં, તેને આવતા ભવમાં સજા નહીં.

સ્વાદ જ સજાનું કારણ હોય છે. સ્વાદ જીભનો પણ હોય અને મનનો પણ હોય.

દરિયામાં રહેતી એક વિશાળકાય માછલી રોજની હજારો માછલીઓ મોઢામાં લે છે, એમાંથી થોડી ખાય છે અને થોડી બહાર નીકળી જાય છે. એ સમયે એ માછલીની આંખ પર બેસેલી, એક નાનકડી માછલી આ દૃશ્ય જોવે છે

અને મનમાંને મનમાં વિચારે છે, આ માછલીને કાંઈ ખબર પડતી નથી, કેટલી બધી માછલી બહાર નીકળી જાય છે, હું હોઉં તો એકને પણ બહાર જવા ન દઉં.

મોટી માછલી વર્ષોના વર્ષો સુધી રોજની હજારો માછલી ખાય છે, છતાં પહેલી નરકમાં જાય છે, જ્યારે પેલી નાનકડી માછલી જે માત્ર 48 mins જીવે છે અને 48 mins માં માત્ર એક નાનકડું માછલું પણ ખાઈ શકતી નથી છતાં સાતમી નરકમાં જાય છે. કેમ કે, એણે મનથી હજારો માછલી ગ્રહણ કરી હોય છે.

**જ્યાં સ્વાદ છે ત્યાં સજા છે,  
પછી એ સ્વાદ જીભથી હોય  
કે મનથી હોય !**

**જ્યાં આસક્તિ છે, ત્યાં સજા છે.  
જ્યાં મન જોડાય છે, ત્યાં સજા છે.**



# આહાર પરિગ્રહ

## કે અપરિગ્રહ ?

- પરમ ગુરુદેવ



માનવનું લક્ષ્ય શું હોય ?  
એક આત્માનું અંતિમ લક્ષ્ય શું હોય ?  
આત્માની અણાહારક અવસ્થા... મોક્ષની પ્રાપ્તિ ! અણાહારક અવસ્થાની પ્રાપ્તિના પુરુષાર્થમાં આવે છે - આહાર પ્રત્યે અનાસક્ત ભાવ, સ્વાદ ઉપર વિજય અને તપસ્યા ! આહાર હિંસા છે, તપસ્યા અહિંસા છે.

સ્વાદ અપરાધ છે, સ્વાદ પર વિજય આરાધના છે, આત્માનો pure nature એટલે નિર્વિકલ્પતા !

જેમ જેમ તપસાધના થાય, તેમ તેમ અપરિગ્રહતા આવે. જેમ જેમ અપરિગ્રહ ભાવ વૃદ્ધિ પામે, તેમ તેમ નિર્વિકલ્પતા શ્રેષ્ઠ બને !

અસત્ આત્મા પરિગ્રહી હોય, pure આત્મા અપરિગ્રહી હોય.

પરિગ્રહ એટલે અશુદ્ધિ અને અપરિગ્રહ એટલે વિશુદ્ધિ !

જ્યાં પરિગ્રહ છે, ત્યાં વિકલ્પ છે, ત્યાં અશાંતિ અને અસમાધિ છે. જ્યાં અપરિગ્રહ છે, ત્યાં હળવાશ છે, ત્યાં શાંતિ અને સમાધિ છે.

પરિગ્રહ 'પર' છે, અપરિગ્રહ 'સ્વ' છે.

સ્વાદનો પરિગ્રહ જ્યારે છૂટે, ત્યારે તપસ્યાની સાધના થાય.

અપરિગ્રહતા અશાંતિની medicine છે અને અપરિગ્રહતા જ સર્વ રોગથી મુક્તિનો અહેસાસ છે.

**અફસોસ પરિગ્રહ છે,**

**આનંદ અપરિગ્રહ છે.**

આહારના અનેક પદાર્થો હોવા છતાં, આહારનો ત્યાગ એ તપસ્યા છે.

તપસ્યાનું instant result શું હોય ?

જેમ carને petrol ન મળે તો શું થાય ? Car slow થઈ જાય અને પછી શાંત થઈ જાય.

એમ જો દેહને આહાર ન મળે અને દેહ શાંત થઈ જાય, મન શાંત થઈ જાય, વિચારો શાંત થઈ જાય, નિર્વિકલ્પતાનો અહેસાસ થવા લાગે, એ છે સમ્યક્ તપસ્યાનું Instant Result!

વિચારો અને વિકલ્પોના ઘોંઘાટથી સૂર તરફ અને સૂરથી મૌન તરફ જવું અને મૌનના એ અલૌકિક નાદને સાંભળવો, મૌનના એ અનુપમ નાદને વહેતો કરવો, એ છે સમ્યક્ તપસ્યાનું Instant Result!

વિચાર કરો, આહાર વાપર્યો હોય ત્યારે વિકલ્પ વધારે આવે કે તપસ્યા કરી હોય ત્યારે વિકલ્પ વધારે આવે ?

મનની વિકલ્પ ધારાઓ, મનની ચંચળતાઓ આહારમાં વધારે આવે, માટે જ તપસ્યા સમયે જો તમારું ચંચળ મન શાંત થવા લાગે તો સમજવું તમે તપસ્યાના right track પર છો, નહીં તો સમજવું તમે તપસ્યાથી માત્ર attract છો.

તપસ્યાનું આકર્ષણ પણ ન હોય અને તપસ્યા માટે attraction પણ ન હોય.

તપસ્યા તો માત્ર આંતરિક ચંચળતાઓની ઉપશાંતતાને અનુભવવા માટે હોય, અંદરમાં ચાલતાં ઈચ્છાઓના ઘોંઘાટને ઉપશાંત કરવા માટે હોય.

તપસ્યા એ હોય,  
જે તમારી 5 sensesને  
calm down કરી દે,  
ઈન્દ્રિયોને ઉપશાંત કરી દે.

બહુ deeply ચિંતન કરશો તો, realise થશે કે, તપસ્યા એ છે, જે મને પરિગ્રહથી મુક્ત કરાવે છે, ધીમે ધીમે જીભનો સ્વાદ છૂટે એટલે બહારનો પરિગ્રહ છૂટે અને પછી ધીમે ધીમે આંતરિક રાગ-દ્વેષ, કષાયો અને અવગુણોનો પરિગ્રહ છૂટે.

જેમ જેમ પરિગ્રહ છૂટે છે, જેમ જેમ ચંચળતા શાંત થાય છે, તેમ તેમ આત્મામાં એક અનેરા આનંદનો અનુભવ થાય છે, પરમ શાંતિનો અહેસાસ થાય છે.

‘મેળવેલી શાંતિ તો ગમે ત્યારે અશાંતિમાં convert થઈ જાય છે, પણ પ્રગટેલી શાંતિ

હોય, તે ક્યારેય અશાંતિમાં convert ન થાય.’ પ્રગટેલી શાંતિ એક હળવાશ feel કરાવે છે.

આંતરિક આનંદનું પ્રતિબીંબ તમારા face પર reflect થાય છે.

આંતરિક આનંદ અકારણ હોય છે, માટે કાયમ હોય છે. કારણથી આવતો આનંદ તો કારણ જવા પર જતો રહે છે.

તપસ્યાથી આવતા અપરિગ્રહનો આનંદ, એ કાંઈ હોવાના આનંદ કરતાં અલગ જ આનંદ હોય છે. જગત હંમેશાં કંઈક હોવાનો આનંદ અનુભવે છે અને સાધક હંમેશાં કાંઈ ન હોવાનો આનંદ અનુભવે છે.

કાંઈ ન હોવાનો આનંદ અનુભવવાનો માર્ગ છે, તપસ્યા ! તમને કોઈ પૂછે કે, તમે તપસ્યા કરો છો ?

તે સમયે, તમે તમારી selfને check કરો, શું તમને કાંઈ ન હોવાનો આનંદ અનુભવાય છે ? જો હા, તો તમે તપસ્યા કરો છો, અને જો કાંઈ ન હોવાનો આનંદ હજી નથી આવતો, તો તમે તપસ્યા નથી કરતાં તમે માત્ર આહારનો ત્યાગ કરો છો.

ત્યાગ અને તપસ્યામાં ફરક હોય છે, ત્યાગ એટલે છોડવું અને તપસ્યા એટલે કાંઈ ન પકડવું.

જ્યારે કાંઈ ન પકડવાની અવસ્થા આવવા લાગે, ત્યારે automatic તમે હળવા થઈ જશો કેમ કે, તમે કાંઈ પકડતાં નથી.

એ હળવાશનો જો આનંદ અનુભવાય, તો સમજવું સમ્યક્ તપસ્યા થઈ રહી છે.

કેમ કે, તપસ્યા એ આહારથી અણાહારક દશા તરફ જવાની આત્મયાત્રા છે, અણાહારક અવસ્થામાં સ્થિત પરમાત્મા જેવા આંતરિક આનંદની અનુભૂતિ એ સમ્યક્ તપસ્યા છે.

તપસ્યા એ હોય, જેમાં આહાર વાપરવાની કોઈ ઈચ્છા ન થાય, બધું સહજતાથી થતું રહે.

સહજતાથી આવતી  
અપરિગ્રહતાને  
તપસ્યા કહેવાય છે.

આવી તપસાધના થાય, ત્યારે અંદરમાંથી અનંત આનંદ ધોધની જેમ પ્રગટ્યા કરે અને એનું reflection ચહેરા પરની પ્રસન્નતામાં પ્રતિબીંબિત થવા લાગે, આ હોય છે માનવભવની શ્રેષ્ઠ અનુભૂતિઓ !

આહાર પરિગ્રહ છે, સ્વાદ પરિગ્રહ છે, જ્યારે અણાહારક અવસ્થા અપરિગ્રહ છે.

આહારથી અણાહારક અને પરિગ્રહથી અપરિગ્રહ તરફ લઈ જાય તે હોય છે, સમ્યક્ તપસ્યા !

આહારના સ્વાદથી cut-off થઈ જવું,  
એટલે અનુબંધના પાપથી બચી જવું.



# ફૂરતાનો અહંકાર?!



એક દિવસ ત્રણ-ચાર મિત્રો બેઠાં હતાં ત્યાં એમનો એક મિત્ર હાથમાં એક fruit લઈને આવે છે અને બધા મિત્રોને બતાવે છે. જુઓ મેં આ fruitની કેવી artistic wayથી છાલ ઉતારી છે... એકસરખી અને આખી અખંડ છાલ! શું તમને આવડે છે, આવી art? નહીં ને?! મને ખબર છે, તમને કોઈને નહીં આવડે... આ પણ એક art છે art, જે બધાંને ન આવડે!

વનસ્પતિકાયના જીવની હિંસા અને એનો પાછો show!! એક જીવ ઉપર ફૂરતા કરી અને એનો પાછો આનંદ અને અહંકાર!!

એક મિનિટથી પણ ઓછા સમયની મજા ભવિષ્યમાં કેવી ભયંકર સજા અપાવે છે!!

એ મિત્ર ભવિષ્યના ભવમાં સ્કંધક મુનિ બને છે, ત્યારે કોઈપણ કારણ અને કોઈપણ અપરાધ વિના રાજા દ્વારા સજા મળે છે. આ મુનિના આખા શરીરની ખાલ ઉતારી દો. કેમ? Pastના કર્મો ઉદયમાં આવ્યાં!!

એક નાનકડા fruitની છાલ ઉતારવાની ફૂરતાપૂર્વકની મજાનું પરિણામ શું આવ્યું? સ્વયંના આખા bodyની ખાલ ઉતારવાની સજા મળી!

**શ્રાવક એ હોય, જે ક્યારેય  
ફૂરતાનો આનંદ અને અહંકાર ન કરે!**



# પ્રભુનો શ્રાવક કેવો હોય ?

પ્રભુનો શ્રાવક એ હોય,  
'જે ક્યારેય પોતાના મુખને  
કતલખાનું ન બનાવે,  
અને પોતાના દાંતને  
કસાઈની છરી ન બનાવે!'

સંકલ્પની  
ક્ષાણ...

## એટલે શું ?

પ્રભુનો શ્રાવક આહાર કરે, પણ...

ક્યારેય સચેત આહાર ન કરે, અર્થાત્ કાચા સલાડ ન ખાય.

ક્યારેય દુષ્ટ રીતે પકવેલો આહાર ન કરે, અર્થાત્ રીંગણાનો ઓળો આદિ ન વાપરે.

ક્યારેય સચેત પદાર્થને સ્પર્શેલો આહાર ન વાપરે, અર્થાત્ કાચો-પાકો આહાર mix ન કરે.

## પ્રભુનો શ્રાવક એ હોય,

જે કાયમ અચેત પાણી જ વાપરે,

'શ્રાવક માટે સચેત આહાર એ સાતમા વ્રતનો અતિચાર છે.'

આપણને પ્રભુનો ધર્મ મળ્યો, ધર્મગુરુ મળ્યાં, ધર્મની સમજ મળી,  
પછી પણ શું આપણે આપણા મુખને કતલખાનું અને દાંતને કસાઈની છરી બનાવી શકીએ ? નહીં ને ? ?

તો આજે સંકલ્પ કરીએ,

મારે સચેત આહાર વાપરવો નથી,

અને સચેત પાણી તો ક્યારેય વાપરવું જ નથી.



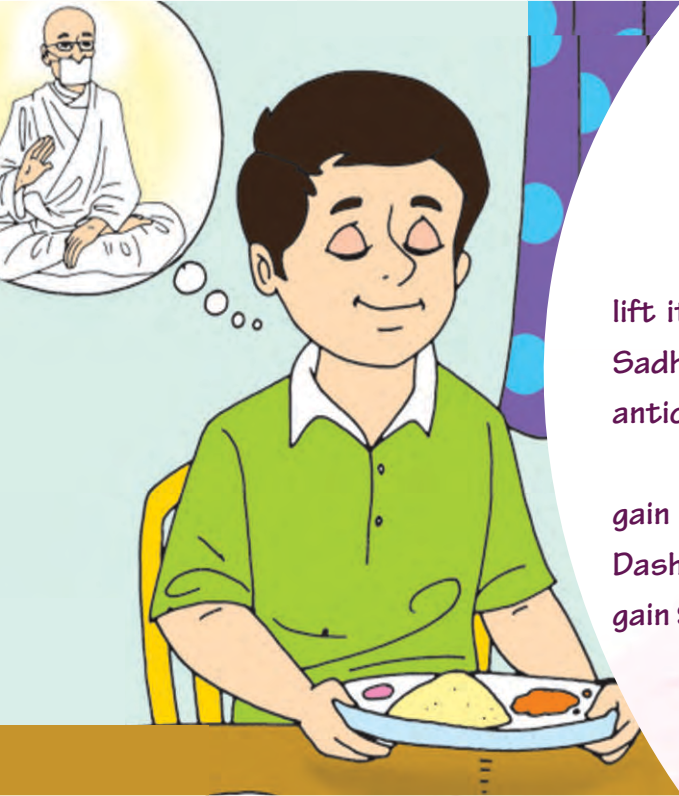


# Aahar Vivek



While everyone enjoys food, being a true Jain means understanding the art of eating, which involves being mindful of what, where, and when one eats. A true Jain is selective about their food choices and practices moderation.

Food is essential for survival, but a Shravak/Shravika believes... that eating is for sustenance, not indulgence. Despite busy schedules, undertaking practices like Varshitap (year-long penance), Maskhaman (one-month fasting) or Atthai (eight-day fast) etc. may seem challenging, but smaller Tapp can still be observed. Moreover, one can offer Anumodna (gratitude) to those engaging in such penances.



## The Saddbhavna of offering food and being Grateful before starting a meal

Before beginning our meal, as we serve the food on our plates, let us lift it slightly and Chant Namaskar Mantra. Offering our meal to Sadhu Sadhviji with heartfelt devotion. May this moment be blessed, as we eagerly anticipate the opportunity to offer food to our Gurudev.

With sincerity, we seek forgiveness from all six kaay jeevs. Aspiring to gain right knowledge and right vision. We wish to soon attain "Anaharak Dasha"- a state where we will be able to leave our attachment for food and gain Siddhatva.



# Let's create a chart for the week & try to follow it...

Sunday

Decide in the morning itself how many dravya you will consume during the day and keep upto it. e.g. Today, I will consume 25 dravya, Try to follow...

Monday

Before eating, say "Namo Arihantanam" and open your fist once. After eating, close your fist once and say "Namo Siddhanam". Repeat this process every time.

Tuesday

Today, I'll refrain from eating my favorite dish among whatever is prepared at home, opting to explore other options instead.

Wednesday

Before eating today, I'll ensure to feed a needy person or provide food to birds, offer chapati to a cow or give milk to dogs/cats prioritizing their needs before my own.

Thursday

Today, I'll start my meal 48 minutes after sunrise, following the Navkarshi . I'll conclude my meals before sunset, observing Chauvihar.

Friday

Today I'll wait for 10-15 mins before consuming my favourite food item, to practice self control before satisfying my craving.

Saturday

Today, before each meal, I'll count the mustard seeds in my dal or sabji before eating.

By doing small Tapp we shed our karmas



## રાષ્ટ્રસંત પરમ ગુરુદેવનું મુબદ્દમાં મંગલ આગમન:

સાધના-આરાધનાથી સમૃદ્ધ પારસધામ-ગિરનારમાં આત્મ કલ્યાણકારી ચાતુર્માસ સંપન્ન કરી, રાજસ્થાન, ગુજરાત આદિ ક્ષેત્રની સ્પર્શના અને ધર્મ પ્રભાવના કરી, મહાનગરી મુંબઈમાં પુનઃ પધારી રહેલાં રાષ્ટ્રસંત પરમ

ગુરુદેવના આગમનને અહોભાવથી વધાવવા આયોજિત સ્વાગત શોભાયાત્રામાં શ્રેષ્ઠીવર્યોથી શ્રાવકો અને બાળકોથી વડિલોનાં ઉલ્લાસિત ભાવોમાં ગુરુ પ્રત્યેના પ્રેમ અને ભક્તિનાં દર્શન થતાં હતાં.

શોભાયાત્રા પારસધામ-ઘાયકોપરનાં પ્રાંગણે પધારતાં પરમ ગુરુદેવ આદિ સંતો અને પૂજ્ય મહાસતીજીઓનાં વધામણાં થયાં હતાં.



Look n Learnના બાળકો કરી રહ્યાં પરમ ગુરુદેવને welcome



પારસધામ ભાવિકોનો સક્કારેમિ-સમ્માણેમિ ભાવ

## દીક્ષા આજ્ઞા અર્પણ અવસર સંપન્ન:

2014થી અત્યાર સુધીમાં 55થી વધુ પુણ્યાત્માઓને સંયમના દાન અર્પણ કરનાર પરમ ગુરુદેવના પરમ શરણમાં દીક્ષિત થવા તત્પર બનેલાં મુમુક્ષુ શ્રી યશ્વીદીદી મહેન્દ્રભાઈ નંદુની દીક્ષા આજ્ઞા પત્ર અર્પણની વિધિએ સહુના આત્મામાં સંયમ અને ત્યાગના ભાવો સજીવન કરી દીધાં હતાં.

પરમ ગુરુદેવના શ્રીમુખેથી પથ્થરમાંથી પ્રતિમા બનનારની સહનશીલતાની સમજ સાથે, કચ્છ લાકડિયાના વતની શ્રી મહેન્દ્રભાઈ અને

શ્રી હેમલતાબેને વ્હાલસોથી દીકરીને ગુરુના ચરણોમાં અને શાસનના શરણમાં સોંપવા, સંમતિ પત્ર પર અત્યંત આનંદ અને અહોભાવ સાથે, આંખોમાં હર્ષાશ્રુ સાથે, હસ્તાક્ષર કરી પરમ ગુરુદેવના કરકમલમાં એ આજ્ઞાપત્ર અર્પણ કરતાં, સંયમ ધર્મના જય-જયકાર સાથે ભાટિયાવાડીનો હોલ ગૂંજી ઉઠ્યો હતો.

એક આત્મા સંસાર સાગર તરવા તત્પર બન્યો છે, એના આત્માનંદ સાથે પરમ ગુરુદેવે મુમુક્ષુ શ્રી યશ્વીદીદીના દીક્ષા મહોત્સવનો મંગલ

દિન 28<sup>th</sup> April 2024 ઉદ્ઘોષિત કર્યો હતો.

આ અવસરે પરમ ગુરુદેવની પ્રેરણાને ઝીલી ઉપસ્થિત અને liveના માધ્યમે હજારો ભાવિકોએ સંયમ પંથે જનારા કોઇપણ આત્માને ક્યારેય પણ અંતરાય ન આપવાની પ્રતિજ્ઞા કરી હતી.

જે પથ્થર શિલ્પીને સમર્પિત થાય છે તે પથ્થર પ્રતિમા બને છે.





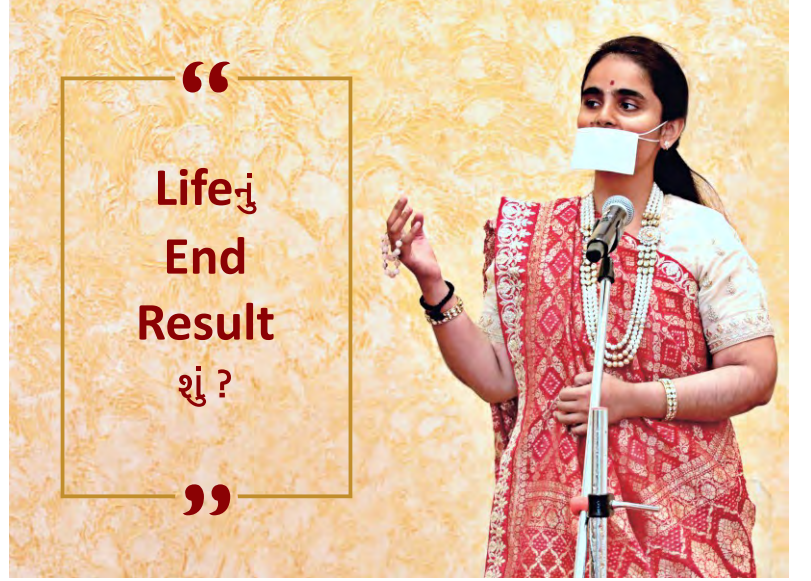
પ્રભુ પથગામી બનવા ઉલ્લાસભાવે પધારી રહ્યાં મુમુક્ષુ !



માતા-પિતા સાથે મુમુક્ષુ શ્રી યશવીદીદી પ્રથમ મંગલ પ્રણામના ભાવમાં !



પરમ ગુરુદેવને દીક્ષા આજ્ઞાપત્ર અર્પણ કરતાં પિતા શ્રી મહેન્દ્રભાઈ નંદુ



મુમુક્ષુ શ્રી યશવીદીદી - સંયમભાવોની અભિવ્યક્તિ



'સંયમમાં આપીશ નહીં હું અંતરાય' પ્રતિજ્ઞા પત્ર દ્વારા સંકલ્પબદ્ધ બન્યાં ભાવિકો



અભિવંદના અને અનુમોદના કરી રહ્યાં ભાવિકો



# વંદન હો, એ અનાસક્ત ભાવને!

એક ગુરુના 4-5 શિષ્યો, બધાં સાથે રહે, સાથે સ્વાધ્યાય અને સાધના આરાધના કરે.

પર્વાધિરાજ પર્યુષણ મહાપર્વનો પ્રારંભ થયો, એટલે બધાં મુનિઓ તપસ્યા કરવા લાગ્યાં પણ એક મુનિ, જેમનું નામ હતું કુરગુડુ મુનિ, એ ત્રણ time આહાર વાપરતાં, ન એ એમનો શોખ હતો કે ન હતો જીભનો સ્વાદ... એ હતી એમના દેહની અનિવાર્યતા !

જૈનધર્મના નિયમ અનુસાર સંવત્સરીના દિવસે, ગમે તે સ્થિતિ હોય, દરેક સાધુ-સાધ્વીજીએ compulsory ઉપવાસ કરવાનો હોય, પણ આ મુનિથી ઉપવાસ થતો ન હોવાથી, ગુરુની આજ્ઞા લઈ ગૌચરી વહોરાવવા જાય છે અને એક ઘરેથી સૂકા, વાસી થોડાં ભાત વહોરાવીને આવે છે અને ગુરુને ગૌચરી બતાવે છે.

ગુરુ જાણતાં હતાં કે, અત્યારે એમનો એવા કર્મોનો ઉદય છે, એટલે મૌન સંમતિ આપે છે. ત્યાર પછી મુનિ, રત્નાધિક સાધુઓને ગૌચરીનું પાત્રુ બતાવે છે, ત્યારે તે સાધુઓ એમનો ઉપહાસ કરે છે, કે અરરર ! સાધુ થઈને સંવત્સરીના દિવસે આહાર વાપરે છે ! અને એમના પાત્રમાં થૂંકે છે.

હવે શું થાય ? કેવો ગુસ્સો આવે ? પણ ના !

કુરગુડુ મુનિ સમતાભાવે ત્યાંથી આવે છે, એ રત્નાધિક સાધુઓનો ઉપકાર માને છે, કે મારા ભાત સૂકા હતાં, એમાં ઘી આપ્યું ! અને એ આહારને વાપરે છે. એક એક કોળિયો વાપરતાં વાપરતાં કર્મોના ઉદયને જાણી, ન સાધુઓ પ્રત્યે દ્વેષભાવ... ન આહાર પ્રત્યે અણગમો... બસ ! અંતરમાં એક જ ખેદભાવ... કેવા મારા કર્મોનો ઉદય છે, કે મારે આહાર વાપરવો પડે છે, પણ હવે તો એ જ અવસ્થા જોઈએ છે, જે હોય આહારથી મુક્ત અવસ્થા !

એક તરફ અત્યંત ખેદ અને એક તરફ ઉત્કૃષ્ટ સમતાભાવ !

એક તરફ અત્યંત પસ્તાવો અને એક તરફ અણાહારક બનવાનું લક્ષ્ય !

**આહાર અનિવાર્ય હતો પણ**

**આહાર પ્રત્યે અંશ માત્ર આસક્તિ ન હતી,**

**તેથી જ તો થૂંકવાળો આહાર સમતાભાવે વાપરી શક્યાં**

**અને કેવળજ્ઞાનને પામી ગયાં, કુરગુડુ મુનિ !**



# સંસ્કારોનું શુદ્ધિકરણ!

એક દિવસ અણાહારક પદની પ્રાપ્તિ તરફ આગળ વધી રહેલાં પ્રભુવીરને  
એક વ્યક્તિએ જિજ્ઞાસાપૂર્વક પૂછ્યું,  
પ્રભુ! આપ આ મહિનાઓ સુધી આહારનો ત્યાગ કેમ કરો છો ?  
પ્રભુ! આપ આટલાં બધાં ઉપવાસ કેમ કરો છો ?

પ્રભુએ સસ્મિત સમજાવ્યું, હે વત્સ! આ ઉપવાસ નથી,  
આ તો મારા જન્મો જનમના જે આહાર કરવાના સંસ્કાર છે,  
એને શુદ્ધ કરવાની સાધના છે.

હું મારા આત્માને અહેસાસ કરાવું છું કે,  
હું આહાર વિના પણ રહી શકું છું અને  
આ તો મારો permanent આહારથી મુક્ત થઈ,  
અણાહારક પદ પ્રાપ્તિનો સંકલ્પબદ્ધ પરમ પુરુષાર્થ છે!



## ઘાટકોપરમાં રચાયું સેવા અને માનવતાનું મહામંદિર Aaradhya Edu-Health Centre:

૩ વર્ષ પહેલા શ્રી પરાગભાઈની અનુદાન વાપરવાની ઉદાર ભાવના એ એક નવું પારસધામરૂપી જૈન સંકુલ તૈયાર થતા પરમ ગુરુદેવે એમને કહ્યું કે, અહિયાં માત્ર પ્રભુ ભક્તિ અને ઉપાસનાનું સ્થાન બને તેવું નહીં પણ અહિયાં તો માનવતાનું મંદિર બનવું જોઈએ.. અને પરાગભાઈએ આ વાતને ઝીલી લેતા aaradhya edu health centreનું નિર્માણ થયું, જેમાં પારસી પરિવારના શ્રી બર્જાસભાઈ દેસાઈનો 50% સહયોગ રહ્યો છે.

સમાજ સેવાના કાર્યો વધુ શ્રેષ્ઠ રીતે થઈ શકે તે માટે rotary club, lions club, samarpan blood bank અને education માટે અન્ય સંસ્થાઓ આ centre સાથે જોડાયા છે.



14<sup>th</sup> februaryના ઉદઘાટન સમયે

Aaradhya edu health centreને પરમ ગુરુદેવના મંગલ આશીર્વાદ



Aaradhya edu health centre inaugurationની અનુપમ ક્ષણ



પરમ ગુરુદેવ, મહારાષ્ટ્રના માનનીય ઉપમુખ્યમંત્રી શ્રી દેવેન્દ્રજી ફડણવીસ, ધારાસભ્ય શ્રી પરાગભાઈ શાહ, સાંસદ શ્રી મનોજભાઈ કોટક, પૂર્વ સાંસદ શ્રી કિરીટભાઈ સોમૈયા, ધારાસભ્ય શ્રી રામ કદમ આદિ મહાનુભાવો

### Specialities:

- Students માટે reading centre,
- Patients માટે dialysis machines,
- વિશાળ blood bank, વગેરે અનેક facilities available



માનવતાના મંદિરના મંગલ પ્રારંભે ઉપસ્થિત રાજનેતાઓ, શ્રેષ્ઠિવર્યો, મહાનુભાવો અને ભાવિકો