

# परम साधना

साधकथी सिद्धिनी सङ्कर

A Step Towards Salvation



राष्ट्रसंत परम गुरुदेव श्री नम्रमुनि मडाराज साडेबनां  
आत्महितकारी प्रवचनो



સુધરવા  
ની

શીરખાત  
કરે તે

સુધરક

સુધરવા નો

પ્રયત્ન

સુધરના...

નમસ્કાર

# परम साधना

साधकथी सिद्धिनी सङ्कर  
A Step Towards Salvation



राष्ट्रसंत परम गुरुदेव श्री नम्रमुनि मळाराज साडेबनां  
आत्महितकारी प्रवचनो



# પરમ સાધના

રાષ્ટ્રસંત પરમ ગુરુદેવ શ્રી નમ્રમુનિ મહારાજ સાહેબનાં પ્રવચનો

પ્રથમ આવૃત્તિ: સપ્ટેમ્બર-2020

પ્રકાશક: પરમ પ્રકાશન

Jain Diksha (Public & Religious Trust)

in association with Parasdham

Opp. B. C. C. I. Ground, Mahavir Nagar, Kandivali (West),

Mumbai – 400 067, Maharashtra, India

: પ્રાપ્તિસ્થાન :



## PARASDHAM

# Vallabh Baug Lane, Tilak Road, Ghatkopar (East),

Mumbai – 400 077, Maharashtra, India

# 12/2A, Bakul Bagan Row, Bakul Bagan, Bhowanipore,

Kolkata – 700 025, West Bengal, India

# 4, Africa Colony, Saurashtra Kala Kendra, Sadguru Nagar,

Kalavad Road, Rajkot- 360 007, Gujarat, India



## PAWANDHAM

# Opp. B. C. C. I. Ground, Mahavir Nagar, Kandivali (West),

Mumbai – 400 067, Maharashtra, India

# Hathibhai Nagar, Diwalipura, Old Padra Road,

Vadodara – 390 015, Gujarat, India

[connect@parasdham.org](mailto:connect@parasdham.org)

[Contact: +91 8657484493](tel:+918657484493)

Published by: Param Prakashan

Typesetted by: Param Prakashan



એક આત્મા જ્યારે આત્મસાધનાનું લક્ષ્ય નિશ્ચિત કરે છે,  
ત્યારે એના મનમાં અનેક પ્રશ્ન ઊઠે છે.

આત્મસાધના શરૂ ક્યાંથી કરવી?

આત્મસાધનામાં સહાયક શું અને અવરોધક શું?

આત્મસાધનાનું મૂળ ક્યાં?

આત્મસાધનામાં supporter કોણ?

આત્મસાધકની દરેક મૂંઝવણનું સમાધાન અને

દરેક પ્રશ્નના પ્રત્યુત્તર આપે છે,

આ પરમ સાધના પુસ્તકમાં,

રાષ્ટ્રસંત પરમ ગુરુદેવ શ્રી નમ્રમુનિ મહારાજ સાહેબ!





નિદ્રાવિજેતા આચાર્યદેવ  
પૂજ્ય શ્રી ડુંગરસિંહજી  
મહારાજ સાહેબ



સૌરાષ્ટ્ર કેસરી  
પૂજ્ય શ્રી પ્રાણલાલજી  
મહારાજ સાહેબ



પ્રગટ પ્રભાવક  
પૂજ્ય શ્રી માણેકચંદ્રજી  
મહારાજ સાહેબ



તપસમ્રાટ  
પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રી રતિલાલજી મહારાજ સાહેબ

હે ઉપકારી ગુરુદેવ!  
આપશ્રીના ચરણોમાં ભાવપૂર્વક વંદન



राष्ट्रसंत परम गुरुदेव  
श्री नम्रमुनि महाराज साहेबनां 50th जन्मोत्सव,  
परमोत्सव अवसरे, 50 प्रवचन पुस्तकोनुं प्रकाशन

## परम अक्षर

आत्मसाधकने सप्रेम लेट

To

---

---

---

From

कल्याणमित्र

---

# શ્રુતજ્ઞાન અનુભોદના



શાસન ઈપક ગુરુદેવ  
પૂજ્ય શ્રી નરેન્દ્રમુનિ મહારાજ સાહેબ

અને

મા સ્વામી  
પૂજ્ય શ્રી જયવિજયાજી મહાસતીજીની  
પરમજ્ઞાન વારસાની  
ઉપકાર ભાવે અભિવંદના કરતાં

ધર્મવત્સલા શ્રી બીનાબેન અજયભાઈ શેઠ  
કવેસ્ટ ફાઉન્ડેશન, સાયન



“  
તું તારા ભાવમાં રહે, એને એના ભાવમાં રહેવા દે,  
એને કારણે તું તારા ભાવ ન બગાડ

“  
સામાયિકનું મહત્ત્વ-આ એક કલાકની સાધના  
એ આપણને બાકીના 23 કલાકમાં  
કેવી રીતે જીવવું એ શીખવાડી જાય છે.

“  
ધર્મ એટલે જીવવાની કળા



શાસન દીપક ગુરુદેવ  
પૂજ્ય શ્રી નરેન્દ્રમુનિ  
મહારાજ સાહેબ

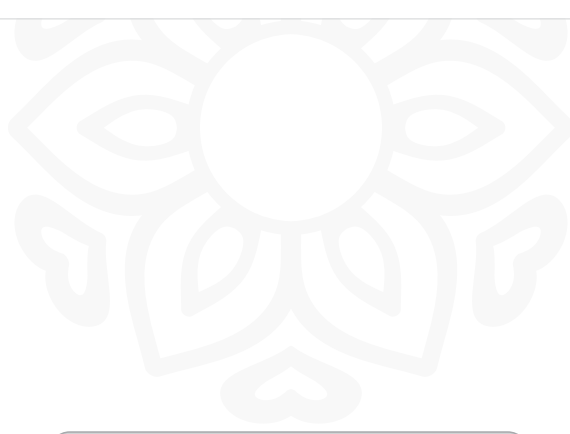
મૃત્યુ પછી માણસ સ્વર્ગમાં જાય એ મહત્ત્વનું નથી,  
મહત્ત્વનું એ છે કે જ્યાં જાય,  
ત્યાં સ્વર્ગ જેવું ધર્મમય વાતાવરણ ઊભું થાય.



“  
પરિગ્રહત્યાગના સાધનથી  
પાપના પરિપાકનો મેલ ધોઈને  
આત્માને જે નિર્મળ બનાવે તે ‘દાન’

“  
‘દાન’ આત્માની શુદ્ધિ કરવાનું પ્રથમ પગથિયું છે.

મા સ્વામી  
પૂજ્ય શ્રી જયવિજયાજી મહાસતીજી



## આ ગ્રંથ પ્રકાશનના સહયોગી

જગતના અનેક આત્માઓ માટે  
સત્યવાણીનો પરમ યોગ કરાવીને  
હજારો આત્માઓને સંસાર સાગર તરાવી રહેલા  
આ ગ્રંથના સર્જનમાં અમને સંપત્તિના  
પરિગ્રહથી મુક્ત થવાનો અવસર મળ્યો.

વારંવાર આવો અવસર  
અમને પ્રાપ્ત થાય એ જ ભાવના...

શ્રી રેખાબેન શેઠ  
(ટ્રસ્ટી - લીલાવતી હોસ્પિટલ, મુંબઈ)

# INDEX



1. આત્મસાધનાનું First Step	13
2. આત્મસાધનાનો પ્રારંભ	23
3. આત્મસાધનામાં સમર્પણભાવ	33
4. આત્મસાધનામાં 'સ્વ' સાથે વાત	43
5. આત્મસાધનામાં મૌનસાધનાનું મહત્ત્વ	51
6. આત્મસાધનામાં ભાવ વિશુદ્ધિ	63
7. આત્મસાધનામાં સહાયક શું?	71
8. આત્મસાધનામાં સત્સંગનો સંગ	83
9. આત્મસાધનામાં જિજ્ઞાસાનું મહત્ત્વ	93
10. આત્મસાધનામાં Realize થતી મોટામાં મોટી Mistake	99
11. આત્મસાધનામાં બાધક તત્ત્વ-Attachment	109
12. આત્મસાધનામાં લાગણીનું બંધન	115
13. આત્મસાધનામાં Memory સહાયક કે બાધક?	125
14. આત્મસાધનામાં અવરોધક-ભય	135
15. આત્મસાધનામાં One Step Up	143





## 1. આત્મસાધનાનું First Step

એક વ્યક્તિ પોતાના ખેતરના માર્ગે પસાર થઈ રહી હતી. એક જગ્યાએ તેના પગમાં કાંટા વાગવા લાગ્યા, તેણે આસપાસ જોયું. પછી ઉપર નજર કરી તો ખબર પડી કે કાંટા ઝાડ પરથી નીચે ખરતા હતા અને તેના પગમાં વાગતા હતા. તેણે ઝાડ પરના કાંટાને દૂર કર્યા. થોડા દિવસ પગમાં કંઈ ન વાગ્યું, પણ થોડા દિવસ પછી ફરી તે જ ખેતરના માર્ગે જતાં કાંટા વાગવા લાગ્યા. ફરી ઝાડ પર નજર કરી, ઝાડ પર ઘણા નવા કાંટા આવી ગયા હતા, તેણે તે દૂર કર્યા. આમ ત્રણ-ચાર વાર કર્યા પછી તેને વિચાર આવ્યો કે આનું solution શું? શું કરું તો કાંટા ઊગે જ નહીં અને વાગે જ નહીં.

તેણે ત્યાંથી પસાર થતી એક અનુભવી વ્યક્તિને એનું કારણ અને સમાધાન પૂછ્યું. અનુભવી વ્યક્તિએ કહ્યું, ભાઈ! કાંટા એમ ને એમ નથી ઊગતા, ક્યાંક ને ક્યાંક કાંટાનું connection હોય છે.



કાંટાનું connection ? એ ક્યાં હોય ?

અનુભવી વ્યક્તિએ કહ્યું, કાંટાનું connection ઝાડનાં મૂળ સાથે હોય છે. કાંટાને કાયમ માટે કાઢવા હોય તો તેનાં મૂળને કાઢવાં જોઈએ.

આગળ જતાં બીજા એક ભાઈએ અનુભવી વ્યક્તિને પૂછ્યું, અમે આ ફળ ખાઈ રહ્યા છીએ અને વિચારી રહ્યા છીએ કે આ ફળમાં આટલી બધી મીઠાશ ક્યાંથી આવી ? શું આ ફળની સ્વયંની શક્તિ છે ? આ ફળોને આટલાં રસવાળાં અને મીઠાં કોણ બનાવે છે ?

અનુભવી વ્યક્તિએ કહ્યું, ના ! આ ફળો પોતાની જાતે આટલાં સ્વાદિષ્ટ ન બની શકે. એમનું ક્યાંક ને ક્યાંક connection હોય છે.

મીઠાશનું... ફળનું connection ? એ ક્યાં હોય ? કોની સાથે હોય ?

અનુભવી વ્યક્તિએ કહ્યું, એનું connection હોય છે વૃક્ષનાં મૂળિયાં સાથે. મૂળિયાંમાંથી પોષણ મળે છે એટલે તેનો વિકાસ થાય છે. એ જ રીતે, ગૌતમસ્વામીએ પ્રભુ મહાવીરને પૂછ્યું, હે ભંતે ! મોક્ષમાં પરમ સુખ, શાંતિ અને સમાધિ છે. પ્રભુ ! મોક્ષનું connection ક્યાં છે ? કોની સાથે છે ?

પ્રભુએ કહ્યું, હે ગૌતમ ! મોક્ષનું connection છે 'વિનય' સાથે. જે વૃક્ષમાં વિનયરૂપી મૂળ હોય તે જ વૃક્ષ પર મોક્ષરૂપી ફળ આવે. અને માટે આત્મસાધનાનું પ્રથમ પગથિયું 'વિનય' છે.



જે આત્મામાં વિનય નામનો ગુણ હોય તે જ આત્મા મોક્ષનો અધિકારી હોય.

આ સંસારમાં પણ સુખનું કારણ વિનય છે અને દુઃખનું કારણ અવિનય છે.

વિવત્તી અવિણીયસ્સ, સંપત્તી વિણીયસ્સ ચ

જસ્સેયં દુહઓ ગાયં, સિક્ખં સે અભિગચ્છઙ્ગા

(શ્રી દશવૈકાલિક સૂત્ર-9/2/22)

જ્યાં વિનય હોય છે ત્યાં સુખનાં ફળ હોય છે.

જ્યાં અવિનય હોય છે ત્યાં દુઃખના કાંટા હોય છે.

જ્યાં વિનય હોય છે ત્યાં સદ્ગુણોરૂપી સંપત્તિ હોય છે, કેમ કે વિનય જ સર્વ ગુણોની જનની છે.

જેમને આત્મશુદ્ધિ કરવી છે, જેમને આત્મસાધના કરવી છે, જેમને મોક્ષરૂપી ફળ મેળવવું છે તેમણે સૌપ્રથમ વિનય ગુણને કેળવવો જોઈએ, વિનયભાવને પ્રગટ કરવો જોઈએ. કેમકે, જ્યાં વિનય છે ત્યાં જ્ઞાન છે, જ્યાં વિનય છે ત્યાં સમજ છે અને જ્યાં વિનય છે ત્યાં right vision છે.

જેમની પાસે જ્ઞાન છે, સમજ છે અને right vision છે તેમનું decision અને direction પણ right જ હોય છે.



વ્યક્તિ ચાહે સંસારમાં હોય કે અધ્યાત્મના માર્ગે હોય, હર એક પગલે decision લેવું જ પડતું હોય છે. હું આમ કરું કે આમ? આ યોગ્ય હશે કે આ? ક્યારે શું કરવું જોઈએ એની જેમને ખબર પડે છે તે right decision લઈ શકે છે અને તે સદાય સુખી થાય છે. જે right decision લઈ શકે છે તે દરેક ક્ષેત્રમાં સફળ થાય છે.

Right decision કોણ લઈ શકે ?

Right decision એ જ લઈ શકે જેમની પાસે જ્ઞાન હોય, સમજ હોય અને right vision હોય. Right vision, જ્ઞાન અને સમજ આવે ક્યાંથી? Right vision, જ્ઞાન અને સમજ પ્રગટાવવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે, વિનય!

વિનય જ્યારે પ્રગટે ત્યારે પોતાની આવડતનો અહંકાર શૂન્ય થઈ જાય છે.

ઈચ્છાનો આગ્રહ છૂટે તે વિનય!

બે મિત્રો દરિયાકિનારે બેઠા-બેઠા વાતો કરી રહ્યા હતા. ત્યાં અચાનક તેમણે જોયું કે દૂરથી સુનામી આવી રહી છે. બન્ને મિત્રો જલ્દી-જલ્દી ઊભા થયા. એક મિત્ર રોડ પર દોડવા લાગે છે. તેને એમ છે કે ‘હું દોડીને દૂર સુધી ભાગી જઈશ.’ બીજો મિત્ર સામે જે દસ માળનું building દેખાતું હતું તેની terrace પર ચડી જાય છે.

બન્નેમાં સાચું કોણ? જ્ઞાની કોણ? સમજુ કોણ?

જેની પાસે જ્ઞાન હતું તેની પાસે સમજ હતી અને right vision





પણ હતું એટલે તેણે right decision લીધું અને terrace પર પહોંચી ગયો. જેની પાસે જ્ઞાન નહોતું તેણે wrong decision લીધું.

જ્ઞાનનું connection હોય છે વિનય સાથે! જેટલો વિનય વધારે એટલી સમજ વધારે!

જ્યાં વિનય હોય છે ત્યાં જ્ઞાન પ્રગટ થાય છે. જ્યાં અવિનય હોય છે ત્યાં અજ્ઞાન પ્રગટ થાય છે. જ્ઞાનના કારણે vision clear હોય છે અને vision clear હોવાના કારણે decision right લઈ શકાય છે.

‘વિનય’ની વ્યાખ્યા શું છે ?

વિનયની એક વ્યાખ્યા છે, જેમાં તમારો અહં શૂન્ય થાય તે વિનય કહેવાય.

વિનય ક્યાં કરવાનો હોય ? શું વિનય માત્ર ગુરુ કે પરમાત્મા પ્રત્યે જ હોય ? શું વિનય માત્ર વડીલો માટેનો જ હોય ?

ના, વિનય સર્વત્ર હોય, સર્વ માટે હોય. વિનય દરેક ક્ષેત્રમાં હોય, દરેક વ્યક્તિ માટે હોય. વિનય સૃષ્ટિના જીવ માત્ર પ્રત્યે હોય. વિનય જડ માટે પણ હોય અને ચેતન માટે પણ હોય. વિનય એટલે વિનમ્રતા. વિનય એટલે અહંકાર શૂન્યતા.

જ્યાં વિનય હશે ત્યાં શાંતિ, સમાધિ, સમાધાન, પ્રેમ અને મૈત્રી હશે. જ્યાં વિનય હશે ત્યાં સ્વીકારભાવ હશે. જ્યાં અવિનય હશે ત્યાં અશાંતિ, સમસ્યા, કંકાસ અને કલેશ હશે.



જેમનામાં વિનય હોય તેને શું પ્રાપ્ત થાય ?

જેમનામાં વિનય હોય તેને બધાનો પ્રેમ, મિત્રતા, માન અને સન્માન તો પ્રાપ્ત થાય; પણ જેમ-જેમ તેનો વિનયભાવ વધતો જાય તેમ-તેમ તેનાં જ્ઞાનાવરણીય કર્મો ક્ષય થતાં જાય, જેમ-જેમ કર્મો ક્ષય થતાં જાય તેમ-તેમ સત્ય પ્રગટ થાય, સત્યના માર્ગે આગળને આગળ વધે અને એક દિવસ આત્મશુદ્ધિ કરતાં-કરતાં કેવળજ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરી શકે.

જેમને આત્મતત્ત્વની પ્રાપ્તિ કરવી છે તેમના માટે વિનય ગુણનું પ્રાગટ્ય અત્યંત જરૂરી છે, કેમ કે વિનયને કારણે જ right decision લઈ શકાય છે અને right direction માં પ્રગતિ કરી શકાય છે. પ્રગતિ ચાહે ધર્મક્ષેત્રની હોય કે સંસારના ક્ષેત્રની, જીવનની દરેક પ્રગતિનું base વિનય હોય છે.

વિનય વગર કદાચ ગુરુ કે પરમાત્માનું સાંનિધ્ય મળી જાય, પણ સફળતા ન મળે.

યાદ રાખજો, ગુરુ અને પ્રભુ મળે છે પુણ્યથી, પણ ફળે છે વિનયથી.

Good luck ને કારણે ગુરુ, પરમાત્માનો યોગ કદાચ થઈ જાય, પણ એ યોગ ઉપયોગી ક્યારે થાય? જ્યારે તમારામાં વિનયભાવ હોય. જેટલા પણ આત્માઓનાં સાંનિધ્ય સાર્થક થયાં છે તે વિનયને કારણે, જેટલા પણ આત્માઓ મોક્ષમાં ગયા છે તે વિનયભાવના પ્રાગટ્યને કારણે!



વિનયથી ગુરુ અને પ્રભુ સાથે connection થાય છે અને એ connection ને કારણે ગુરુ અને પ્રભુમાં જે ગુણો હોય છે તે તમારામાં transfer થાય છે.

Power house ની બાજુમાં ઘર હોય એટલા માત્રથી તમારા ઘરમાં પ્રકાશ ન આવે. પ્રકાશ માટે power house માંથી connection લેવું પડે. તેમ ગુરુના સાંનિધ્યમાં આવવા માત્રથી આત્મશુદ્ધિ કે આત્મજ્ઞાન ન થાય. તે માટે વિનયભાવથી ગુરુ સાથે connection કરવું પડે!

જેમ-જેમ વિનયભાવ આવતો જાય તેમ-તેમ ધર્મ કરવો ન પડે, ધર્મ થઈ જાય. ધર્મ અંદરથી પ્રગટવા લાગે અને ધર્મ અનુભૂતિમાં આવવા લાગે.

જે વિનયવાન હોય તેના ચહેરા પર સદાય સ્મિત અને પ્રસન્નતા હોય. તેના problems ક્યાં અને કેવી રીતે solve થઈ જાય એની ખબર જ ન પડે. તેની વિપત્તિ દૂર થઈ જાય.

વિનય એ કર્મોને ક્ષય કરવાનો સર્વોત્તમ ઉપાય છે.

વિનય શરૂ ગુરુશરણથી થાય છે અને પૂર્ણ જગતના સર્વ જીવોથી થાય છે. જે દિવસે જગતના સર્વ જીવો પ્રત્યે વિનયભાવ પ્રગટી જાય છે તે દિવસે વીતરાગદશા પ્રાપ્ત થઈ જાય છે.

ગુરુશરણે જ્યારે વ્યક્તિ અહં શૂન્ય થાય છે ત્યારે તેનામાં વિનય ગુણ પ્રગટ થાય છે. જ્યારે વિનય ગુણ પ્રગટ થાય છે ત્યારે જ ગુરુ સાથે connection થાય છે.



ગુરુ સાથેનું connection એટલે મોક્ષરૂપી ફળપ્રાપ્તિનું ઉત્તમ માધ્યમ અને ગુરુ સાથે connect થવાનું ઉત્તમ પરિબળ એટલે વિનય.

જ્યારે વિનય આત્મસાધનાનું પ્રથમ પગથિયું બને છે ત્યારે આત્મશુદ્ધિની સફળતા સહજ બની જાય છે.

ચાલો, વિનયરૂપી oxygen સાથે આત્મસાધનાના શિખરે ચડવાની શરૂઆત કરીએ.

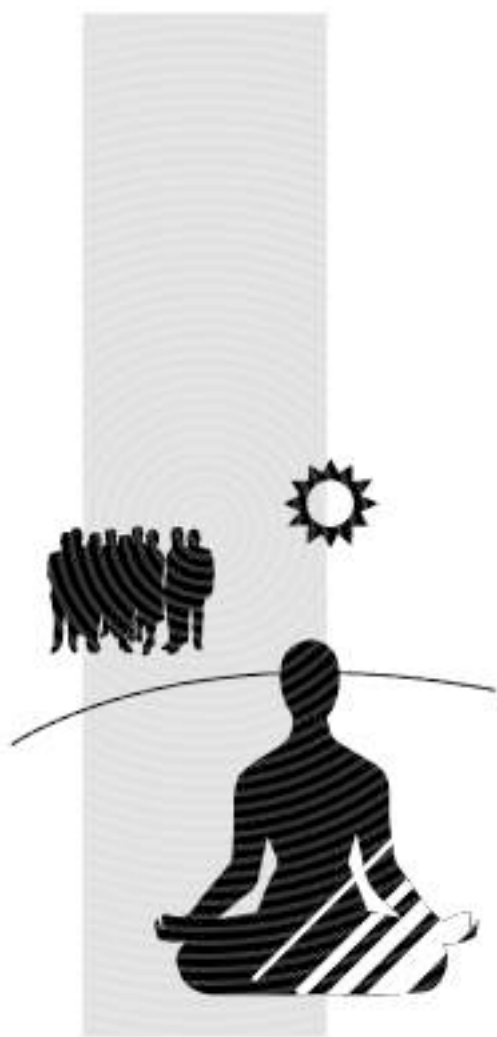


“

- આત્મસાધનાનું પ્રથમ પગથિયું ‘વિનય’ છે.
- જ્યાં વિનય હોય છે ત્યાં સદ્ગુણો હોય છે, કેમ કે વિનય જ સર્વ ગુણોની જનની છે.
- જ્યાં વિનય છે ત્યાં જ્ઞાન છે, જ્યાં વિનય છે ત્યાં સમજ છે અને જ્યાં વિનય છે ત્યાં right vision છે.
- વિનય વગર કદાચ ગુરુ કે પરમાત્માનું સાંનિધ્ય મળી જાય, પણ સફળતા ન મળે.
- ગુરુ અને પ્રભુ મળે છે પુણ્યથી, પણ ફળે છે વિનયથી.
- જે વિનયવાન હોય તેના ચહેરા પર સદાય સ્મિત અને પ્રસન્નતા હોય.

”







## 2. આત્મસાધનાનો પ્રારંભ

એક આત્માને જ્યારે ભાવ જાગે છે કે મારે મને મળવું છે, મારા આત્માને મળવું છે, મારે મારી ઓળખ કરવી છે અને મારે મારા આત્માની શુદ્ધિ કરવી છે ત્યારે તેણે આત્મસાધનામાં કેવી રીતે વિકાસ કરવો જોઈએ? શું કરવું જોઈએ?

તે આત્માએ શરીરનું મમત્વ, સંબંધો અને સગવડતા, આ ત્રણને ઘટાડવાં જોઈએ, કેમકે શરીર તમારા સત્ત્વને ખાઈ જાય છે, સંબંધ તમારા સમયને ખાઈ જાય છે અને સગવડતા તમારી સક્ષમતાને ખાઈ જાય છે.

જેમણે પોતાના આત્માને મળવું છે તેમને સત્યની ઓળખ જોઈશે, સમય જોઈશે અને સક્ષમતા પણ જોઈશે. માટે જ તેમણે ધીમે-ધીમે શરીરનું મમત્વ, સંબંધ, સગવડતા આ ત્રણેને ઘટાડવાનો



પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ, સાથે-સાથે practical પ્રયોગ કરવા જોઈએ.

અનંતકાળથી મલિન થયેલા આત્માને શુદ્ધ કરવા માટે અલ્પકાળ ન ચાલે, એમાં પણ સમય લાગે. ધીરજથી, શાંતિથી અને શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ સાથે પ્રયોગો અવિરત રાખવાથી પરિણામ અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

આત્મશુદ્ધીકરણના ઇચ્છુક આત્મસાધક માટે પ્રથમ પ્રયોગ છે સંબંધોને ઘટાડો, કેમ કે સંબંધ તમારા સમયને ખાઈ જાય છે.

કેટલાક લોકોને આદત હોય છે કે કંઈ કામ ન હોય તો પણ phone ને હાથમાં લેશે, phone માં કારણ વગર surf કરશે, અને ઘણી વાર તો કોઈ કામ ન હોય તો પણ phone કરીને વાતો કરે, કેમ છો, હમણાં શું ચાલે છે, બધું બરાબર છે ને? સામેથી વળગવા જાય.

પ્રભુ કહે છે, જે આજ વળગે છે, તે કાલ સળગે છે.

પણ આત્મસાધક તો એ જ હોય જે સંયોગોને ઓછા કરીને સંબંધોને ઘટાડવાનો પ્રયત્ન કરે. સાધક એ જ હોય જે સંયોગોથી વિમુક્ત હોય. એટલે આજે માત્ર વાંચવાનું નથી પણ પ્રયોગ પણ કરવાનો છે. તમારી પાસે રહેલા phone માંથી contacts open કરશો અને check કરશો કે કેટલા contacts જરૂરી છે અને કેટલા બિનજરૂરી છે.





સંબંધને ઘટાડવા તમારા mobile ના contact list માંથી જરૂર વિનાના બધા જ contact delete કરી દેવા. જેટલા number જરૂરી છે, જેટલાની સાથે તમારે વાત કરવી જ પડે એમ છે, એટલા જ રાખવા. તેના સિવાયના કોઈ number, કોઈ વ્યક્તિ સાથે વ્યર્થ વાતચીત કરવી નહીં.

**સાધક ક્યારેય સામાન્ય ન હોય, સામાન્ય હોય તે સાધક ન હોય.**

સાધક હંમેશાં mirror જેવા હોય. Mirror ની સામે હોય ત્યાં સુધી હોય અને mirror ની સામેથી ગયા એટલે મનની સ્મૃતિમાંથી પણ ગયા.

સંબંધો ઘટે એટલે રાગ-દ્વેષ ઘટે, સંબંધો ઘટે એટલે વિકલ્પો ઘટે. સાંસારિક કે વ્યવહારિક જરૂરિયાત સિવાય સામેથી કોઈને ફોન કરવો નહીં.

**જેટલા સંબંધો સાચવવા જશો એટલો તમારો સાધનાનો સમય ઘટશે.**

આત્મસાધના માટે સમય કાઢવા તમારે દરજી જેવી કલાનો ઉપયોગ કરવાનો. દરજી પાસે આખી, નવી ચાદર કે વસ્ત્ર લેવાની આર્થિક ક્ષમતા ન હોય એટલે તે શું કરે? ગ્રાહકનાં વસ્ત્રો સિવાઈ ગયા બાદ જે નાના-નાના ટુકડા વધ્યા હોય એને જોડીને સુંદર અને કલાત્મક ચાદર બનાવી દે. એમ તમારે તમારા સમયના ટુકડાને જોડીને સાધનાનું વસ્ત્ર બનાવવાનું છે.



તમારી પાસે એકસાથે 2 કલાક બેસીને સાધના કરવાનો સમય નથી, તો તમને જ્યારે-જ્યારે બે-પાંચ-દસ મિનિટનો સમય મળે ત્યારે પ્રભુનું સ્મરણ કરો, કાઉસગ્ગ કરો, આત્મચિંતન કરો. ક્યાં-ક્યાં રાગ-દ્વેષ કર્યા છે એનું સ્મરણ કરીને એની આલોચના કરો.

રસોઈ થઈ ગઈ છે, જમવાને 10 મિનિટની વાર છે તો કોઈને phone કરીને ગપ્પાં ન મારતાં 10 મિનિટ કાઉસગ્ગ કરો. Office માં કોઈ વેપારીની રાહ જોઈ રહ્યા છો ત્યારે whatsapp કે chatting ન કરતાં ચિંતન કરો અથવા જાપ કરો.

જાપથી તમારા વિચારો positive થશે અને તમારી aura પણ શુભ થશે એટલે વેપારી સાથેના discussion માં સફળતા મળશે.

Train માં travelling કરી રહ્યા છો ત્યારે આજુબાજુવાળાની સાથે વાતોમાં સમય ન બગાડતાં સામાયિક, પ્રતિક્રમણ આદિ કંઠસ્થ કરી લો, મંત્ર જાપ કરી લો.

પહેલાંના યુગમાં સંબંધોમાં વિકલ્પો ન હતા. કોઈ આવે તો પ્રેમથી આવકારતા, ન આવે તો પોતાનામાં જ સંતોષ માનતા. જ્યારે આજે રોજ સવારે good morning કરવાવાળાનો એક દિવસ કોઈ કારણસર message ન આવે તો તરત જ મનમાં હજારો વિકલ્પ આવે...

શું થયું હશે? કંઈ ખોટું લાગ્યું હશે? કોઈએ મારી વિરુદ્ધમાં



કંઈ કહ્યું હશે? વિકલ્પોને કારણે મન અશાંત થઈ જાય અને ક્યાંય ચેન ન પડે.

સંબંધો ઘટશે તો વિકલ્પો પણ ઘટી જશે.

આત્મસાધનાને અવરોધે તેવું બીજું તત્ત્વ છે સગવડતા. સગવડતા તમારી સક્ષમતાને ખાઈ જાય છે.

સગવડતાને ઘટાડવા સુખ, સાનુકૂળતા પ્રત્યેનું attachment ઘટાડવા પ્રતિકૂળતાનો સ્વીકાર કરો, અગવડતાને આમંત્રણ આપો, દુઃખને સમતા ભાવે સહન કરો.

દુઃખને સહન કરવાની સક્ષમતા કેવી રીતે વધે?

પ્રતિકૂળતાને સહન કરવાની તમારી સક્ષમતાને વધારવા 'આતાપના'નો પ્રયોગ કરો.

આતાપના એટલે શું? આતાપના એટલે સામે ચાલીને તાપને સહન કરવો.

દરરોજ સવારે તમારી terrace પર કે કોઈ પણ સ્થાનમાં, જ્યાં direct સૂર્યનો પ્રકાશ આવતો હોય ત્યાં જઈને 10 મિનિટ જેમ પ્રભુ મહાવીર ધ્યાનમાં ઊભા રહેતા હતા એમ આંખ બંધ કરીને ઊભા રહેવાનું. તમને તડકો લાગશે, ગરમી થશે, પરસેવો વળશે, થાક લાગશે. જે થાય એ થવા દેવાનું અને માત્ર ચિંતન કરવાનું કે જેને ગરમી થાય છે, જેને તડકો લાગે છે તે હું નથી. જે હું છું તેને નથી ગરમી લાગતી કે નથી તડકો લાગતો!



આતાપનાથી તમારી સક્ષમતા વધશે, પ્રતિકૂળતાનો સ્વીકાર કરવાથી તમારી સહનશીલતા વધશે અને આત્મચિંતનથી ધ્યાનમાં સ્થિરતા આવશે.

સગવડતા ઘટશે તો સક્ષમતા વધશે.

સંબંધ અને સગવડતા પછી ત્રીજું બાધક તત્ત્વ છે શરીર. શરીર પ્રત્યેનું મમત્વ એ તમારા આત્મસત્ત્વને ખાઈ જાય છે.

પણ શરીરના મમત્વને ઘટાડવું કેવી રીતે ?

શરીર પ્રત્યેનું મમત્વ અને શરીરમાં રહેલા વિકારોને ઘટાડવાનો ઉપાય છે, શ્વાસ પર control કરવો.

શ્વાસ પર control લાવવાનો પ્રયોગ એટલે અનુલોમ-વિલોમ. દરરોજ સવારે અથવા જ્યારે અનુકૂળતા હોય ત્યારે 7-10 મિનિટ સુધી અનુલોમ-વિલોમની ક્રિયા કરવાની. નાકની એક બાજુથી શ્વાસ લેવાનો, બીજી બાજુથી શ્વાસ છોડવાનો. ફરી બીજી બાજુથી શ્વાસ લેવાનો અને પહેલી બાજુથી છોડવાનો.

થોડા દિવસના પ્રયોગમાં તમને સમજાઈ જશે કે તમારું મન શાંત થવા લાગ્યું છે, તમારા વિચારો શાંત થવા લાગ્યા છે અને પહેલાં તમે જે દરેક વાતમાં reactions આપતા હતા એ પણ ઓછાં થઈ ગયાં છે, તમારી વિકારવૃત્તિ મંદ પડવા લાગી છે.

શ્વાસ એ વિચારોનું petrol છે અને વિચારો જ વિકારનું કારણ બને છે.



જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ વસ્તુ, વ્યક્તિ કે વાતાવરણમાં આસક્ત થાય છે, તે સમયે, તેની શ્વાસની ગતિ વધી જાય છે. શ્વાસોચ્છ્વાસ તેના વિકારનું કારણ બને છે. શ્વાસ પર control કરવો તે આત્મસાધનામાં આગળ વધવાનો ઉપાય છે અને માટે જ કોઈ દૃશ્યની કલ્પના, કોઈ વિકારયુક્ત શબ્દોની સ્મૃતિ કે કોઈ અનુભૂતિ વિચારોમાં હોય ત્યારે વિકાર આવે, વાસના પ્રબળ થાય.

શ્વાસોચ્છ્વાસની આ પ્રક્રિયાથી વિકાર, વાસના અને વૃત્તિઓને control માં રાખી શકાય છે. જ્યારે આ ત્રણ control માં આવશે ત્યારે તમારું vision અલગ જ પ્રકારનું હશે, તમારી પ્રજ્ઞા ખીલવા લાગશે અને સત્ય પ્રગટવા લાગશે.

બ્રહ્મચર્યની વ્યાખ્યા શું હોય છે ?

બ્રહ્મ એટલે vision અને ચર્ય એટલે ચર્યા કરવી.

Vision માં ચર્યા કરવી અર્થાત્ તમારી પ્રજ્ઞાશક્તિને ખીલવવી. પ્રજ્ઞા જ્યારે ખીલે ત્યારે ભવિષ્યમાં જે થવાનું હોય એનો અગાઉથી તમને સંકેત મળી જાય.

જે અન્યને ન દેખાતું હોય એ તમારી vision ની આંખો જોઈ શકે, તમારો Inner voice active થઈ જાય અને આત્મવિશ્વાસ વધવા લાગે, શરીર પ્રત્યેનો રાગ ઘટવા લાગે.

જ્યારે શરીર પ્રત્યેનો રાગ ઘટે છે એટલે સ્વ પ્રત્યેનો પ્રેમ વધે છે. 'સ્વ' પ્રત્યેનો પ્રેમ વધે એટલે સત્યની નજીક પહોંચી શકો,



સત્યને પ્રગટ કરી શકો, સત્યની સમજને પ્રાપ્ત કરી શકો. જ્યારે આ ત્રણ પ્રયોગો સફળ થશે ત્યારે આત્મશુદ્ધિ કરવી નહીં પડે, automatic થવા લાગશે.



“

આત્મશુદ્ધિનો પ્રયોગ :  
શરીરનું મમત્વ, સંબંધ અને સગવડને ઘટાડો.

શરીર તમારા સત્ત્વને ખાઈ જાય છે,  
સંબંધ તમારા સમયને ખાઈ જાય છે અને  
સગવડતા તમારી સક્ષમતાને ખાઈ જાય છે.

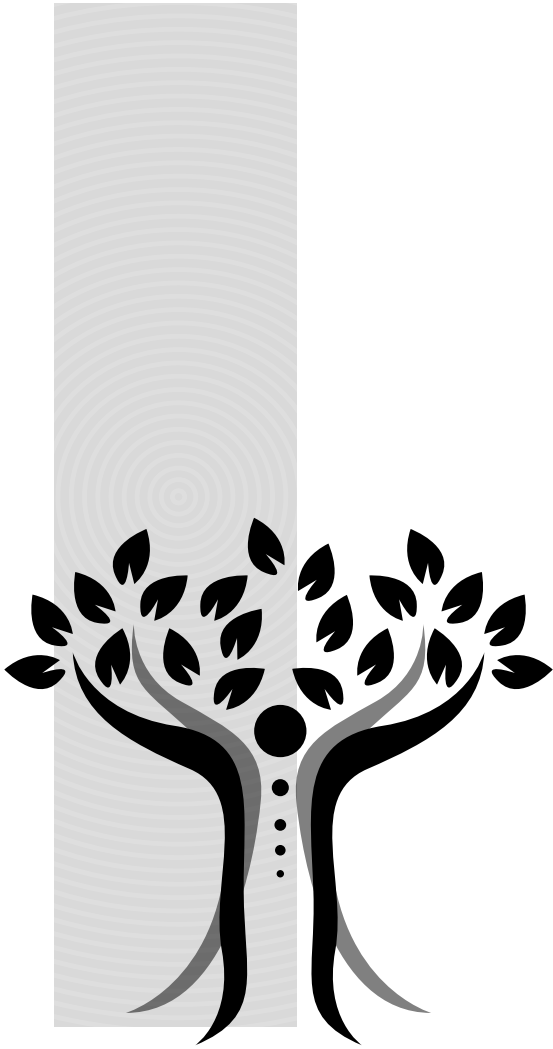
સંબંધો ઘટશે તો વિકલ્પો પણ ઘટી જશે.

શરીર પ્રત્યેનો રાગ ઘટે એટલે સ્વ પ્રત્યેનો પ્રેમ વધે.

સગવડતા ઘટે તો સક્ષમતા વધે.

”









### ૩. આત્મસાધનામાં સમર્પણભાવ

એ ક સાધક આત્મા પાસે જઈને કોઈએ કહ્યું, સાંભળ્યું છે કે તમારા જીવનમાં, તમારા સંસારમાં ખૂબ જ ખુશી અને શાંતિ છે. તો એનું કારણ શું છે? તમારી happiness નું secret શું છે?

સાધકે કહ્યું, તમે થોડી વાર અહીં બેસો. જે થાય તેને ચૂપચાપ જોયા કરજો. વચમાં કંઈ જ બોલશો નહીં.

તે વ્યક્તિએ કહ્યું, ભલે, હું અહીં બેઠો છું. અને તે વ્યક્તિ ત્યાં સાધકના કક્ષમાં બેસી ગયો.

તે સમયે બપોરના બે વાગ્યા હતા. બારીબારણાં ખુલ્લાં હતાં અને સૂર્યનો પ્રકાશ અંદર અજવાળાં પાથરતો હતો.

સાધકે એમનાં પત્નીને બોલાવ્યા અને કહ્યું, દીવો લઈ આવ. એ ચૂપચાપ રસોડામાં ગઈ, કોડિયામાં ઘી પૂર્યું, દીવો પ્રજ્વલિત



કર્ચો અને સાધકની પાસે મૂકી દીધો. સાધકે બે જ મિનિટમાં પાછી બૂમ પાડી. પત્ની આવી એટલે કહ્યું, આ દીવો લઈ જા અહીંથી. તને ખબર નથી પડતી આટલા બધા પ્રકાશમાં દીવાનું શું કામ હોય? ખાલી ઘી બગાડે છે.

પત્નીએ હાથમાં દીવો લીધો અને ઘી પાછું એના વાસણમાં રેડી દીધું, કોડિયું અને વાટ એની જગ્યાએ મૂકી દીધાં.

ફરી થોડીવાર થઈ. ફરી સાધકે પત્નીને બોલાવી, દીવો લાવ તો. પત્ની ફરી દીવો પ્રજ્વલિત કરીને મૂકી ગઈ. જેવો દીવો મૂક્યો એટલે સાધકે કહ્યું, એક દીવો લાવવામાં આટલીવાર લગાડી? નથી જોઈતો મારે દીવો, જા પાછો લઈ જા.

ત્યાં બેઠેલા ભાઈને સમજાતું ન હતું આ બધું શું ચાલી રહ્યું છે. આશ્ચર્યથી તેઓ આ ઘટનાને જોઈ રહ્યા હતાં.

સાધકના આવા વાક્ય પર પત્નીએ માત્ર, ‘જી’ કહ્યું અને દીવો પાછો એના સ્થાને મૂકી દીધો.

સાધકે બેઠેલા ભાઈને કહ્યું, તમને તમારા પ્રશ્નનો જવાબ મળી ગયો ને? Secret સમજાઈ ગયું ને? ભાઈએ કહ્યું, ખબર ન પડી તમે શું કહેવા માગો છો.

સાધકે કહ્યું, જ્યાં સમર્પણ હોય છે ત્યાં શાંતિ અને સુખ હોય છે.

સમર્પણ એટલે શું?



જીવતા હોવા છતાં, પાંચ ઇન્દ્રિયો સક્ષમ હોવા છતાં, શક્તિ અને ક્ષમતા હોવા છતાં પોતાનું મગજ ન વાપરવું એનું નામ છે સમર્પણ.

જે મગજ ન ચલાવે તેને કોઈ સાથે મગજમારી ન થાય.

જ્યાં-જ્યાં સંઘર્ષ અને સમસ્યા છે ત્યાં-ત્યાં જાણતાં-અજાણતાં મગજનો ઉપયોગ વધારે થતો હોય છે.

જ્યાં argument હોય છે ત્યાં દુઃખ અને અશાંતિ હોય છે. જ્યાં મગજ વપરાય છે ત્યાં નરક જેવી વેદના હોય છે, જ્યાં હૃદય વપરાય છે ત્યાં સ્વર્ગ જેવી પ્રસન્નતા હોય છે.

જેનામાં સમર્પણભાવ આવી જાય એના રાગ-દ્વેષ ઘટી જાય છે. સમર્પણ લાવવા માટે હૃદયને વિશાળ અને મગજને શૂન્ય કરવું પડે છે. જે દિવસે મગજ શૂન્ય થાય છે તે દિવસે બુદ્ધિ શૂન્ય થાય છે. જે દિવસે બુદ્ધિ શૂન્ય થાય છે તે દિવસે બધી ગણતરી zero થઈ જાય છે અને તે દિવસે આત્માને સુખની પ્રાપ્તિ થયા વિના રહે જ નહીં.

જગતમાં જે કોઈ દુઃખી થાય છે તે બીજાના કારણે નથી થતા પણ પોતાની બુદ્ધિ વાપરવાના કારણે જ થાય છે.

સાધકે તે બેઠેલા ભાઈને કહ્યું, જ્યારે ભરબપોરે મેં દીવો મંગાવ્યો ત્યારે મારી પત્નીએ પોતાની બુદ્ધિ વાપર્યા વિના એટલો જ વિચાર કર્યો કે દીવો મંગાવવા પાછળ કંઈક હેતુ હશે, એમના મનમાં કંઈક લક્ષ્ય હશે એટલે એમણે મંગાવ્યો છે અને જે મંગાવ્યું



છે એ આપવાની મારી ફરજ છે. મારે મારું મગજ વાપરવાની કોઈ જરૂર નથી.

જેને આત્મસાધનામાં આગળ વધવું છે તેને સ્મૃતિમાં રાખવું, આત્મસાધનાનો માર્ગ તે સુખનો માર્ગ છે અને વાતે-વાતે વિચાર અને વિકલ્પો વ્યક્તિને દુઃખી-દુઃખી કરી દે.

**સિદ્ધત્વની સાધના એટલે સર્વ સ્વીકારની સાધના.**

આત્મસાધનાના ક્ષેત્રમાં આપણો સંકલ્પ હોવો જોઈએ કે મારે સ્વીકારભાવને દ્રઢ કરવો છે, મારે સ્વીકાર સાથેનું જીવન જીવવું છે, જ્યાં સુધી બને ત્યાં સુધી મારે દરેક પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર કરવો છે.

પણ થાય છે શું? તમારી life માં સ્વીકાર ઓછો અને પ્રતિકાર વધારે હોય છે એટલે જ problems ઊભા થાય છે.

સાધકની પત્ની માટે દરેક સ્થિતિ સ્વીકાર્ય હતી. પણ શું આવું તમારાથી થઈ શકે? સ્વીકારભાવ ક્યારે આવી શકે? સ્વીકારભાવ ત્યારે જ આવી શકે જ્યારે સમર્પણતા હોય. જે ઘરમાં, જે પરિવારમાં સમર્પણભાવ હોય ત્યાં વડીલોની વાતનો સ્વીકાર હોય અને ત્યાં જ સુખ, શાંતિ અને સમૃદ્ધિ હોય.

**જ્યાં સમર્પણતા હોય ત્યાં સ્વીકાર હોય. જ્યાં સ્વીકાર હોય ત્યાં શાંતિ હોય.**

પણ હવે પ્રશ્ન એ થાય છે કે સમર્પણતા માટે શું કરવું જોઈએ? સમર્પણતા લાવવા માટે બુદ્ધિને lock કરી દેવી પડે. મગજને શૂન્ય



કરી દેવું પડે. સામાયિક કરવી સારી; પણ શાંતિ, સમતા અને સમભાવ રાખવાં શ્રેષ્ઠ. પ્રતિક્રમણ કરવું સારું; પણ જ્યાં-જ્યાં, જ્યારે-જ્યારે ભૂલ થાય ત્યારે-ત્યારે સાચા દિલથી ક્ષમા માગવી, sorry કહેવું શ્રેષ્ઠ છે.

પ્રભુને પ્રેમ કરવો સારો છે, પણ પહેલાં પરિવારમાં પ્રેમભાવના પ્રગટાવવી શ્રેષ્ઠ છે.

મોટા ભાગના લોકો પ્રવચનોનો ધર્મ પાળે છે, પણ આવા પ્રયોગોનો ધર્મ પાળતા નથી એટલે પરિવર્તન આવતું નથી.

એક નાનકડો પ્રયોગ કરી જુઓ. તમારી કે તમારા પરિવારની કોઈ પણ વ્યક્તિ કંઈ પણ કહે, તો મને બધું મંજૂર છે, મને બધું સ્વીકાર્ય છે. તે જેમ કહે તેમ જ મારે કરી લેવું છે.

જ્યારે નાના કે મોટા કોઈ કાંઈ પણ કહે તેનો જો સ્વીકાર કરવામાં આવે તો ધીરે-ધીરે તે આત્મસાધક સમર્પણતાની દિશામાં આગળ વધવાનો પ્રારંભ કરે.

જો તમારી અંદરમાં સ્વીકારભાવ આવી જશે તો તમારી રાગદ્વેષથી મુક્તિ બહુ જ સહજતાથી થઈ જશે. જેટલો પ્રતિકાર કરશો એટલા રાગ-દ્વેષ વધશે. Theory ના ધર્મ કરતાં practical માં જે ધર્મ આવે, આચરણમાં જે ધર્મ આવે એની અસર અને પ્રભાવ કાંઈક અલગ હોય છે.

ધર્મસ્થાનકમાંથી ધર્મગુરુનું પ્રવચન સાંભળીને જે વ્યક્તિ બહાર નીકળે, એના ચહેરાની પ્રસન્નતા, એની aura, એનું સ્મિત



કંઈક એવાં હોય કે સામેવાળી વ્યક્તિને તરત જ સમજાઈ જાય કે, આ બધાથી અલગ છે.

ધર્મને પામેલી વ્યક્તિના વિનય, નમ્રતા, શિસ્ત, સૌમ્યતા, પ્રસન્નતા એવાં હોય કે સામેવાળી વ્યક્તિને પૂછવાનું મન થઈ જાય કે તમે ક્યાં જઈને આવ્યા છો? તમારી aura આટલી શુભ અને positive કેમ છે? શું આવું તમને ક્યારેય કોઈએ પૂછ્યું છે?

અને ત્યારે જો તમે કહો કે, હું અમારા ધર્મસ્થાનકથી, ધર્મગુરુ પાસેથી આવ્યો છું ત્યારે એને પણ આવવાનું મન થાય કે ન થાય? તમને ધર્મની અનુમોદનાનો, ધર્મની પ્રભાવનાનો લાભ મળે કે નહીં?

પણ આ બધું ક્યારે શક્ય થાય?

જ્યારે તમારા હૃદયમાં, તમારા રોમ-રોમમાં તમારા દેવ, ગુરુ અને ધર્મ પ્રત્યે સમર્પણભાવ હોય. સમર્પણભાવ પ્રગટે છે માત્રને માત્ર સ્વીકારભાવ થકી. વિકલ્પો ક્યારેય પણ પ્રસન્નતા ન પ્રગટાવી શકે.

જ્યાં મગજ વપરાય છે ત્યાં સંઘર્ષ વધે છે.

જ્યાં હૃદય વપરાય છે ત્યાં સમાધાન હોય છે.

માટે આત્મસાધનાના માર્ગમાં 'જી'કાર અને સ્વીકાર તે જીવનમંત્ર બનાવી લ્યો.

ગૌતમસ્વામી ભગવાનના સમવસરણમાં જાય છે, એ જાણવા માટે કે દેવલોકના દેવો ત્યાં કેમ જાય છે? ગૌતમસ્વામી



સમવસરણમાં જ્યાં ભગવાનને નિહાળે છે, ભગવાનના મુખમાંથી સરતા શબ્દો સાંભળે છે કે, ગૌતમ! તમે આવી ગયા? તમારા મનમાં શંકા છે ને? અને ગૌતમના મનમાં પ્રશ્ન ઊઠે છે કે હું જેમને ઓળખતો નથી એ મને ઓળખે છે? નક્કી આ કોઈ જ્ઞાની અને મહાન આત્મા છે. હું માનતો હતો કે મારા મનની વાત કોઈ જાણી જ ન શકે, પણ આ તો મારું નામ અને મારા મનની વાત પણ જાણે છે.

મેં નક્કી કર્યું હતું કે જે મારા મનની વાત જાણવાવાળા હશે અને જે મારા કરતાં વધારે જ્ઞાની હશે તેમનાં ચરણોમાં હું મારું મસ્તક સોંપી દઈશ. મારી નીચે ભલે મારા 500 શિષ્યો હોય, પણ મારી ઉપર કોઈ એક હોવું જોઈએ. આ જ્ઞાની પણ છે અને મારા મનની વાતને જાણવાવાળા પણ છે. એ જ દિવસે ગૌતમ પ્રભુ મહાવીરના ચરણમાં સમર્પિત થઈ જાય છે, સાથે-સાથે પોતાની બુદ્ધિ વાપરવાનું પણ છોડી દે છે.

જ્યારે પ્રભુ ગૌતમસ્વામીને કહે છે, તમે જાઓ અને આનંદ શ્રાવકની માફી માગી આવો, કારણકે આનંદ શ્રાવક સાચા છે. એક ગણધરને શ્રાવકની માફી માગવાનું કહેવામાં આવ્યું ત્યારે કોઈ પણ જાતનો પ્રશ્ન કે argument કર્યા વિના ગણધર ગૌતમસ્વામી આનંદ શ્રાવકની માફી માગવા જાય છે.

યાદ રાખજો, ધર્મ હંમેશા બુદ્ધિથી નહીં, સમર્પણતાથી થતો હોય.



જેના જીવનમાં મસ્તક પર જ્યારે કોઈ એક જ્ઞાની અને સક્ષમ પાત્ર હોય અને એ જ પાત્રનાં ચરણોમાં એનું મસ્તક હોય તે વ્યક્તિ ક્યારેય, ક્યાંય, કોઈ પણ argument કરી ન શકે. તેના માટે દરેક વાત સ્વીકાર્ય જ હોય અને આવી વ્યક્તિનો મોક્ષ પણ નજીક હોય. એના માટે સિદ્ધત્વ સમીપ હોય છે.

જેમના એક વચન પર તમારી આદત, અવગુણ અને વૃત્તિ છૂટી જાય તો માનજો કે તમે તેમને સમર્પિત છો. જો ન છૂટે તો માનજો કે તમારી બુદ્ધિ ચાલી રહી છે.

કેમકે જ્યાં બુદ્ધિ છે ત્યાં ગણતરી છે.

ભગવાન કહે છે, જ્યારે બધી ગણતરીઓ શૂન્ય થાય છે ત્યારે સિદ્ધત્વની પ્રાપ્તિ થાય છે. કરવી છે ને તમારે પણ સિદ્ધત્વની પ્રાપ્તિ?





“

સમર્પણ મારા સિદ્ધત્વનું કારણ છે.

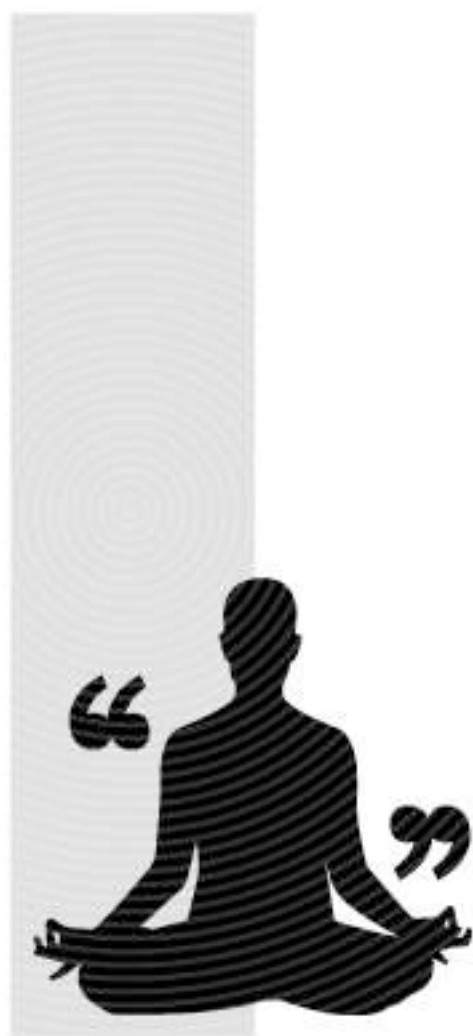
જે મગજ ન ચલાવે તેને કોઈ સાથે  
મગજમારી ન થાય.

જ્યાં મગજ વપરાય છે  
ત્યાં નરક જેવી વેદના હોય છે, જ્યાં હૃદય  
વપરાય છે ત્યાં સ્વર્ગ જેવી પ્રસન્નતા હોય છે.

જે ઘરમાં, જે પરિવારમાં સમર્પણભાવ હોય  
ત્યાં વડીલોની વાતનો સ્વીકાર હોય અને ત્યાં  
જ સુખ, શાંતિ અને સમૃદ્ધિ હોય.

”







## 4. આત્મસાધનામાં 'સ્વ' સાથે વાત

સ્વને મળવાનો સંકલ્પ અને સિદ્ધત્વ સુધીની સફર ત્યારે જ સફળ થાય જ્યારે self-realization થાય. Self-realization એટલે 'સ્વ'ને મળવું, 'સ્વ'ને જાણવું અને 'સ્વ'ને અનુભવવું.

Self-realization માટેનું શ્રેષ્ઠ માધ્યમ છે એકાંત ધ્યાન સાધના.

નીરવ અને શાંત સ્થળે, એકાંત એટલે કે એક આત્માને કાંત એટલે કે પ્રિય બનાવવા ધ્યાન કરવું, self ને check કરવું તેને ધ્યાન કહેવાય.

ધ્યાનની process માં પ્રથમ deep breathing દ્વારા મનની ચંચળતાને શાંત કરો અને પછી સ્વયંને check કરો. સ્વયં સાથે વાર્તાલાપ કરો અને સ્વયંને જ પ્રશ્નો પૂછો, 'મારો આત્મા પરમાત્માના



ચરણ અને શરણમાં આવીને, ગુરુના સાંનિધ્યમાં આવીને સ્થિર થયો છે કે ભટકી રહ્યો છે? મારી સમર્પણતા સ્થિર છે કે અસ્થિર છે?

સંસારમાં તો મારા ભાવો, મારા વિચારો ચંચળ હતા. શું ધર્મક્ષેત્રમાં આવીને હું સ્થિર થયો છું? શાંત થયો છું?

સંસારમાં તો અનેક પ્રકારના પદાર્થો, અનેક વ્યક્તિઓ અને વિવિધ વાતાવરણનાં આકર્ષણોથી આકર્ષાઈને હું ભટકતો હતો; પણ આ આત્મકલ્યાણ કરવાનાં ક્ષેત્રમાં આવીને પણ હું ભટકી તો નથી રહ્યો ને?

Check કરો. ચિંતન કરો.

જેમ સંસારના ક્ષેત્રમાં હું સુખની શોધમાં ભટકતો હતો, સુખને પામવા આંધળી દોટ મૂકતો હતો તેમ પરમાત્માના ક્ષેત્રમાં આવીને, પરમાત્માને પામીને પણ હું જ્ઞાન માટે, જ્ઞાન મેળવવા માટે ભટકી તો નથી રહ્યો ને? દોડી તો નથી રહ્યો ને?

જેમ સુખ માટે ભટકવાની વૃત્તિ છે એમ જ્ઞાન મેળવવા માટે પણ ભટકવાની વૃત્તિ તો નથી ને?

ગુરુકૃપાએ એટલી સમજ તો પ્રાપ્ત થઈ છે કે મારે મારું આત્મજ્ઞાન મારામાંથી જ પ્રગટ કરવાનું છે. મારે મારી અંદરના મારા જ inner voice ને સાંભળવાનો છે, મારે મારી જ જ્ઞાનધારાને વિકસાવવાની છે. આ બધું જાણવા છતાં પણ સંસારના સ્વભાવને કારણે હું પરમ પાવન સ્થાનમાં આવીને પણ ક્યાંક ભટકતો તો નથી ને?



ક્યાંક એવું તો નથી ને કે મને મારા ધર્મથી, મારા ધર્મગુરુથી, મારી ધર્મસાધનાથી હજી પણ આંતરિક અસંતોષ છે? જેવું ધાર્યું હતું, જેવું વિચાર્યું હતું એવું satisfaction નથી?

અસંતોષી સદાય અસ્થિર હોય છે અને સંતોષી સદાય સ્થિર હોય છે.

Check કરો સ્વયંને, અનુપ્રેક્ષા કરો.

હું ક્યાં છું? હું શું કરું છું? હું શું કરી રહ્યો છું? હું શા માટે 'સ્વ'ને બદલે 'પર'ને વધારે મળું છું? હું શા માટે આત્મદર્શન કરવાને બદલે પરનાં દર્શન કરું છું? શા માટે હું અન્યમાંથી અને અન્ય પાસેથી સુખ મેળવવા ભટકી રહ્યો છું? શું મને મારાથી સંતોષ નથી? મારામાં આત્મસંતોષ નથી? શું હું આ જ કારણે અસ્થિર છું? અને મારી આ અસ્થિરતાને કારણે હું મારા આ અતિ દુર્લભ ભવને, મારા ભવિષ્યને તો બગાડી નથી રહ્યો ને? અનંતકાળ પછી પ્રાપ્ત થયેલા ભવિષ્યને સુધારવાની process થી દૂર તો નથી જઈ રહ્યો ને? અનંતભવ પછી મળેલી આ અમૂલ્ય તકને ગુમાવી તો નથી રહ્યો ને? મને મળેલા આ અપૂર્વ અવસરને મારો આ અસંતોષ અસ્થિર તો નથી કરી રહ્યો ને?

Check... Check... Check...

હે આત્મન! તું સ્વયંને, તારા આત્માને જ પૂછી લે, આત્મા સાથે વાત કર, આત્માને પ્રશ્ન પૂછ, શું તારો અસંતોષ જ તારા ભટકવાનું કારણ તો નથી ને? તારો અસ્થિર સ્વભાવ જ તારા ભ્રમણનું



પરિણામ નથી ને ?

જેને ‘સ્વ’થી, પોતાને મળેલા ધર્મથી, પોતાની ધર્મસાધનાથી સંતોષ ન હોય એ જ ભટકતા હોય. જેને ‘સ્વ’થી સંતોષ હોય તે સ્થિર હોય, તે શાંત હોય, તે સમભાવમાં હોય.

જેમ એક આદર્શ સતી હોય, તેમ એક સ્થિર સાધક હોય.

જેમ એક સતી એના પતિ સાથે સ્થિર હોય તેમ સાધક એની પ્રાપ્તિમાં સ્થિર હોય.

હે આત્મન! એકવાર તું તારા અંતરાત્માને પૂછી લે. તને જે પ્રાપ્ત થયું છે તેમાં તું સ્થિર છે કે પ્રાપ્તિ માટે અસ્થિર છે ?

એકવાર self ને મળો. શાંત, સ્થિર થઈને self ને મળો, check કરો, realize કરો, feel કરો. તમે, તમારું મન, તમારા વિચારો, તમારા ભાવો શાંત અને સ્થિર છે કે અશાંત અને અસ્થિર ? તમારો inner voice જ તમને જવાબ આપશે. Inner voice ને સાંભળવાનો પ્રયત્ન કરો, પ્રત્યુત્તર મેળવવાનો પ્રયાસ કરો. તમારો જવાબ તમારી જ પાસે છે. આત્માના અતલ ઊંડાણમાં ઊતરવાનો પ્રયત્ન કરો. આત્મવિકાસનો જવાબ મળી જ જશે.

જેમ એક બીજ જ્યારે જમીનને સમર્પિત થાય છે, પછી એ જ જમીનમાં ઊંડાને ઊંડા ઊતરવાનો પ્રયત્ન કરે છે અને જેમ-જેમ ઊંડાણ સુધી જાય છે તેમ-તેમ તેનો વિકાસ વધતો જાય છે. એ બીજ માટીને સમર્પિત થઈ માટી સાથે એકમેક થઈ જાય છે અને એ માટીમાંથી પોષણ મેળવી વામન બીજ વિરાટ વૃક્ષ બની જાય છે.



પણ એ વિરાટતાને ત્યારે જ પામે છે જ્યારે એ માટી સાથે, એ જમીન સાથે strong connection માં રહે છે.

બીજથી વૃક્ષ સુધીની યાત્રામાં જો એનું માટી સાથેનું connection loose થઈ જાય તો એનો વિકાસ રૂંધાઈ જાય, એનો વિકાસ અટકી જાય.

જેમ બીજ તેમ જ હોય સાધક!

એક સાધક જ્યારે પરમાત્માને કે ગુરુને સમર્પિત થાય છે ત્યારે તે પરમાત્મા અને ગુરુના સાંનિધ્યમાં જ્ઞાનનું પોષણ મેળવે છે, ગુરુ પરમાત્મા સાથે એકમેક થઈ જાય છે ત્યારે જ અધ્યાત્મના અંબરની ઊંચાઈને પામે છે. પણ એ ઊંચાઈને ત્યારે જ પામે છે જ્યારે તે સતત સ્મરણ અને સાંનિધ્ય દ્વારા ગુરુ અને પરમાત્મા સાથે connection માં રહે છે.

બદલાતી માટી connection ને loose કરે છે અને મૂળિયાંની ધરતી સાથેની પકડને ઢીલી કરે છે જેને કારણે વૃક્ષનો વિકાસ થતો નથી. તેમ જ સાધક સમર્પિત થયા પછી પણ ભટકે છે તેનો આત્મવિકાસ ક્યારેય થતો નથી.

માટે હે સાધક! તું જ્યારે સમર્પિત થયો છે ત્યારે તું સ્થિર થઈ જા, સ્થિર થઈ જા અને આત્મવિકાસની મંઝિલે પ્રગતિ કર.

બીજ જ્યારે દુનિયાથી દૂર થાય છે ત્યારે જ ધરતી સાથે એકમેક થાય છે અને ત્યારે જ તેની અંદરમાં પડેલી શક્તિઓ ખીલવા લાગે છે.



હે આત્મન! સંસારથી દૂર થઈ તું જ્યારે સત્ના સાંનિધ્યમાં આવ્યો છે ત્યારે તું સ્થિર થઈ જા, પૂર્ણપણે સ્થિર થઈ જા અને પૂર્ણ બની જા.

યાદ રાખજો, જે 'સ્વ'માં સ્થિર થાય છે તે જ સિદ્ધત્વને પામે છે.

જે સત્ના સાંનિધ્યમાં સ્થિર થાય છે, તે જ self – realization કરી શકે છે, તે જ પોતાની આંતરિક શક્તિઓને પ્રગટ કરી શકે છે અને તે જ કંઈક પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

જે ભટકે છે તેના ભવભ્રમણ વધે છે.

જે સ્થિર થાય છે તેના ભવ ઘટે છે.





“

એક સાધક જ્યારે પરમાત્માને કે,  
ગુરુને સમર્પિત થાય છે  
ત્યારે તે પરમાત્મા અને  
ગુરુના સાંનિધ્યમાં જ્ઞાનનું પોષણ મેળવે છે.

Self-realization માટેનું  
શ્રેષ્ઠ માધ્યમ છે - એકાંત ધ્યાન સાધના.

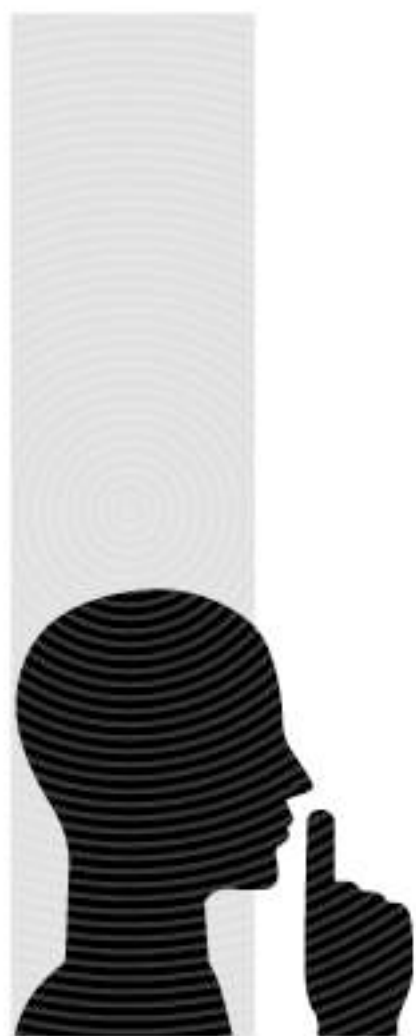
અસંતોષી સદાય અસ્થિર હોય છે અને  
સંતોષી સદાય સ્થિર હોય છે.

જે ‘સ્વ’માં સ્થિર થાય છે  
તે જ સિદ્ધત્વને પામે છે.

જે ભટકે છે તેના ભવભ્રમણ વધે છે.  
જે સ્થિર થાય છે તેના ભવ ઘટે છે.

”







## 5. આત્મસાધનામાં મૌનસાધનાનું મહત્ત્વ

**આત્મસાધનામાં મૌન સાધનાની જરૂર કેમ?**

જો હું મારા પ્રભુનો હોઉં તો મારા પ્રભુએ જે કર્યું તે જ મારું કર્તવ્ય બની જાય અને એમાં જ મારું કલ્યાણ હોય.

પ્રભુએ મન, વચન અને કાયાના યોગને શૂન્ય બનાવી દીધા. ધીરે-ધીરે પૂર્ણ શૂન્ય બનાવી દીધા અને યોગોની પૂર્ણ શૂન્યતા તે તેમના નિર્વાણનું કારણ બની ગઈ.

ભગવાને કહ્યું છે,

‘જ્યાં યોગ છે ત્યાં સંસાર છે.

જ્યાં યોગનિવૃત્તિ છે ત્યાં નિર્વાણ છે.’



નિર્વાણ એટલે શું ?

નિર્વાણ એટલે આત્માને કોઈ દેહમાં જન્મ ન લેવો પડે. મન, વચન, કાયાનો યોગ ન થાય અને ફરીથી દેહથી, દેહના કારણે ચાલતો કોઈ વ્યવહાર ન રહે. રહે માત્ર આત્મા.

યોગ જ્યારે પ્રવૃત્ત થાય છે ત્યારે કર્મોને આમંત્રણ મળે છે અને યોગ તો સહજતાથી પ્રવૃત્ત થઈ જ જાય છે, કેમ કે હર પલ યા કાયા કંઈક કરતી હોય યા વચન પ્રવૃત્ત હોય યા મન કંઈક વિચાર કરતું હોય.

યોગનું કારણ કષાય છે અને કષાયનું કારણ યોગ છે.

મન પ્રવૃત્ત ક્યારે થાય ?

જ્યારે કંઈક જોઈએ છે, કોઈકના વિચાર છે, કોઈ કલ્પના છે, કંઈક પ્રિય છે, કંઈક ગમતું નથી અને મન કંઈક ઇચ્છે છે. ઇચ્છવું એ કષાય છે અને કષાયને કારણે યોગ પ્રવૃત્ત થાય છે.

યોગ પ્રવૃત્ત થાય છે એટલે કર્મોને આમંત્રણ મળે છે.

કર્મોના ઉદયને કારણે ફરી જન્મ મળે છે. જન્મને કારણે ફરી યોગ પ્રવૃત્ત થાય છે. ફરી કર્મો મળે છે. કર્મો ફરી જન્મ આપે છે. આમ ને આમ જન્મ-મરણનું ચક્ર ચાલે છે.

સંસારનું ચક્ર યોગ ચલાવે છે અને એટલે જ યોગને શૂન્ય



બનાવવાની સાધના હોય છે- મનથી નિર્વિકલ્પતા, વચનથી મૌન અને કાયાથી સ્થિરતા!

કોઈએ પ્રભુને પૂછ્યું, પ્રભુ! હું અજ્ઞાની છું, પણ મારે તમારા જેવા થવું છે તો મારે સૌ પ્રથમ શું કરવું જોઈએ ?

પ્રભુએ કહ્યું, યોગની મંદતા એ યોગી બનવાનું પગથિયું છે.

જેમ-જેમ ચંચળતા ઘટે છે તેમ-તેમ સંયમ પ્રગટ થાય છે. જેમ-જેમ યોગો સ્થિર થાય છે તેમ-તેમ સાધુત્વ પ્રગટ થાય છે. જેમ-જેમ મન, વચન અને કાયાના યોગો શાંત થાય છે તેમ-તેમ ઉદ્વેગ, આવેશ, આવેગ શાંત થવા લાગે છે.

સૌથી પહેલાં વચન યોગ મન યોગને આધીન થાય છે અને વચન યોગને આધીન કાય યોગ થાય છે. જેમ કે તમારે જમવા જવું હોય તો પહેલાં મનમાં સૂક્ષ્મ વચન યોગ મનને આજ્ઞા આપશે અને પગ એ દિશા તરફ જશે એટલે કાયાનો control વચન પાસે અને વચનનો control મન પાસે હોય છે, જ્યારે મનનો control બે પાસે હોય છે, આત્મા અને કર્મો પાસે.

કર્મો અનુસાર memories હોય છે, મૌન એ મન, વચન, કાયાના યોગને control કરવાનો ઉપાય છે.

યોગની મંદતા એ સાધનાનો એક પ્રકાર હોય છે અને સાધકનું કર્તવ્ય હોય છે.



યોગ બે ગતિમાં ચાલે. એક તીવ્ર ગતિમાં અને એક મંદ ગતિમાં. યોગની ગતિને balance કરવાનો ઉપાય છે મૌન !

જેમને બહુ જ બોલવાની અને ઝડપથી બોલવાની આદત હોય એ જો મૌનની સાધના કરે તો એની ઝડપ ઘટી જાય અને જેમને બહુ જ ઓછું અને ધીમું બોલવાની આદત હોય એ જો મૌનની સાધના કરે તો એની બોલવાની ઝડપ થોડી વધી જાય.

ઘણાના મનમાં કંઈક સાધના કરવાના, આત્મા માટે કંઈક કરવાના આત્માર્થી ભાવો તો છે જ, પણ ક્યારે શું કરવું એની સમજ નથી.

જેમ માટી ખોદીએ ત્યારે જ સોનું પ્રાપ્ત થાય તેમ મન, વચન, કાયાને ખોદીએ ત્યારે જ આત્મતત્ત્વ પ્રાપ્ત થાય.

પહેલાં ક્યાંય સુધી માટી ખોદો પછી જ સોનું મળે. માટીને ખોદ્યા વિના ક્યારેય સોનું ન મળે, કેમ કે સોનું માટીની નીચે જ હોય છે. તેમ મન, વચન અને કાયાને ખોદો તો જ આત્માની પ્રાપ્તિ થાય, કેમ કે આત્મા પણ મન, વચન અને કાયાની નીચે હોય છે.

અત્યારે તમારે આત્માને મળવું છે, શું મળી શકશો? ના! કેમ કે આત્માની ઉપર મન, વચન, કાયાનું layer છે. એટલે જેને આત્માને પ્રાપ્ત કરવો છે તેણે પહેલાં દેહને ખોદવો પડે.

‘કાયા’ને ખોદવી તેને તપસાધના કહેવાય છે, ‘વચન’ને



ખોદવું તેને મૌનસાધના કહેવાય છે, 'મન'ને ખોદવું તેને ધ્યાનસાધના કહેવાય છે.

તપ, મૌન અને ધ્યાન શરૂઆતમાં ત્રણેત્રણ યોગ જ હોય છે, પણ યોગને જેમ-જેમ ખોદતા જઈએ છીએ અર્થાત્ ઉપયોગમાં લેતા જઈએ છીએ તેમ-તેમ આત્મા સુધી પહોંચતા જઈએ છીએ.

મૌનમાં શું કરવાનું હોય ?

મૌનમાં ત્રણ process કરવાની હોય. એક તમારા ભૂતકાળની માટીને ખોદો. જ્યાં-જ્યાં જે-જે બન્યું છે તેની આલોચના કરો, એની વ્યર્થતાને અનુભવો. ભૂતકાળમાં જે લાગણી, જે સંબંધો અર્થરૂપ લાગતાં હતાં તે વ્યર્થ જ છે એ નિર્ણયને દઢ બનાવો.

મૌનમાં એક-એક વસ્તુનું ચિંતન કરતાં-કરતાં અર્થ અને વ્યર્થને પૂર્ણપણે જાણી લો, કેમ કે તમારો આ ભવનો ભૂતકાળ એ માત્ર આ ભવનો જ ભૂતકાળ નથી, પણ અનંતા ભવોના ભૂતકાળનું reflection છે.

આ ભવમાં કંઈ પહેલી વાર નવું ઘર બનાવ્યું છે? ના, ભૂતકાળમાં આવાં અનેક ઘરો બનાવ્યાં છે. આ ભવમાં પહેલી વાર લગ્ન કર્યાં છે? ના, ભૂતકાળમાં અનંતકાળમાં અનંતી વાર લગ્ન કર્યાં છે. એટલે આ ભવ ભૂતકાળના ભવોનું reflection જ છે.

વ્યર્થતાને માત્ર વિચારો નહીં, એને સંકલ્પ બનાવો.



વ્યર્થતાનો સંકલ્પ એ મૌનની શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ સાધના છે.

મૌનની સાધના એટલે ભૂતકાળને ખોદવાની સાધના !

ભૂતકાળને ખોદવામાં પહેલાં તો ક્યાંય સુધી સંસારરૂપ માટી જ નીકળશે, પણ એ સંસારને ખોદતાં-ખોદતાં જ એક દિવસ સત્યરૂપી સુવર્ણ સુધી પહોંચી શકાશે.

ભૂતકાળને ખોદીને એક-એક પ્રસંગ, એક-એક ઘટના અને એક-એક સંબંધને વ્યર્થના સરનામા પર મૂકી દેવાના છે. પ્રવચનથી માત્ર બહારનું જ્ઞાન મળે, જ્યારે મૌનસાધના એ તમારા પરમ સત્યને પ્રગટ કરવાનો ઉપાય છે.

મૌનસાધનામાં ઘણા કહે છે કે વિચારો બહુ આવે છે. તો એ વિચારોને પણ આવવા દો, કેમ કે એ વિચારો તમારી સત્યની ખાણ ખોદવામાં સહાયક એવાં કોદાળી અને પાવડો છે.

ભૂતકાળના વિચારોને વ્યર્થતાના નિર્ણય સુધી લઈ જાઓ. ભૂતકાળમાં મેં તેના પર ગુસ્સો કર્યો હતો, પણ એક મહિના પછી કંઈ જ નહોતું એટલે એ સમયનો મારો ગુસ્સો વ્યર્થ હતો.

ભૂતકાળમાં college માં મને તેના પ્રત્યે ખૂબ જ લાગણી હતી અને આજે તે ક્યાં છે તેની પણ ખબર નથી એટલે એ સમયની મારી લાગણી પણ વ્યર્થ હતી.





એ કોધ, એ લાગણી, એ ચિંતા, એ tension ની વ્યર્થતા પર ચિંતન કરો. ધીમે-ધીમે તમે સત્યતા સુધી પહોંચી જશો. એ સત્ય સુધી પહોંચવા કોઈનો સહારો કામનો નથી. એ સત્ય સુધી પહોંચવા માટે તો પોતાના જ ભાવ, પોતાનો જ સંકલ્પ, પોતાનું મૌન જ કામનાં છે.

મૌનની પ્રથમ process માં ભૂતકાળની ખાણ ખોદી સત્ય સુધી પહોંચવાનું છે. મૌનની દ્વિતીય processમાં એક-એક વૃત્તિની ખાણ ખોદી એની વ્યર્થતાને અનુભવવાની છે અને છેલ્લે આજે તમારી પાસે જે-જે છે તેની વ્યર્થતાને અનુભવવાની છે.

ભગવાન મહાવીર વ્યર્થતાને અનુભવી શક્યા માટે જ અર્થ સુધી પહોંચી શક્યા.

અર્થ સુધી પહોંચવાનો માર્ગ એ વ્યર્થતાને અનુભવવાનો હોય છે.

જેમ-જેમ ખોદતા જશો તેમ-તેમ પહેલાં પોચી માટી નીકળશે, પછી થોડી કઠણ માટી નીકળશે, પછી પથ્થર અને પછી કાળમીઠ પથ્થર નીકળશે.

એ માટી એટલે તમારી રાગ પ્રત્યેની અર્થતા, અહંકાર, પદ, પ્રતિષ્ઠા પ્રત્યેની અર્થતા અને પથ્થર એટલે દેહ પ્રત્યેની આસક્તિરૂપ અર્થતા અને કાળમીઠ પથ્થર એટલે વર્ષોનાં વર્ષો જૂની



માન્યતાઓ!

માન્યતાઓને ખોદ્યા બાદ જ સત્યની પ્રાપ્તિ થાય છે. મેળવેલા સત્ય કરતાં પ્રગટેલું સત્ય વધારે સાર્થક હોય છે.

ભગવાન મહાવીર પાસેથી ગમે તેટલાં સત્ય મળ્યાં તો પણ ગૌતમસ્વામીનો મોક્ષ ન થયો અને અંદરમાંથી એક સત્ય પ્રગટ થઈ ગયું ‘એ પણ મારા નથી અને હું પણ એમનો નથી.’ આ એક સત્યના પ્રાગટ્યએ એમના મોક્ષનાં દ્વાર ખોલી નાખ્યાં.

હા, જ્યાં સુધી સત્ય પ્રગટાવતાં ન આવડે ત્યાં સુધી બહારથી મેળવવું જરૂરી છે, પણ એ યાદ રાખવું જોઈએ કે મેળવેલું સત્ય વધારે કામનું નથી. કલાકના પ્રવચન કરતાં દસ મિનિટનું ચિંતન વર્ષો સુધી અસર કરે છે. રસ્તો હોય છે મૌનનો અને આંગળી પકડવાની છે ગુરુની પ્રજ્ઞાની.

તમારા ભૂતકાળની વ્યર્થતાનો અનુભવ તમને realize કરાવશે કે તમારો કરેલો વ્યવહાર કેટલો ખોટો હતો!

એને માત્ર ખોટો માનીને અટકો નહીં, પણ એને ખરેખર ખૂબ જ ખોટો હતો અને કરવા યોગ્ય નહોતો એ feel કરો. વારંવાર એની આલોચના કરો, વારંવાર એનું મિચ્છામિ દુક્કડમ્ કરો, વારંવાર એના માટે પશ્ચાત્તાપનાં આંસુ વહાવો અને એ વ્યવહાર ફરી ન થાય એવો દૃઢ સંકલ્પ કરો.



એનાથી શું થશે ?

એક પછી એક દોષો નીકળવા લાગશે, પણ એ દોષો ત્યારે જ નીકળશે જ્યારે એ દોષો દોષરૂપે અનુભવાશે.

વસ્તુઓ, વ્યક્તિઓ, વૃત્તિઓનું વારંવાર નિરીક્ષણ કરો. આ જ મૌનની સાધના છે, આ જ તમારું કર્તવ્ય છે.

મૌનસાધનાનું લક્ષ્ય શું હોય ?

મન, વચન, કાયાના યોગોથી સુખ મળે અથવા કર્મો ખપી જાય તે લક્ષ માટીનો પહાડ બનાવવા જેવું છે.

સાધનાનું લક્ષ્ય હોય છે માટીની ખાણ ખોદી સત્યરૂપી સોનું પ્રાપ્ત કરવું, આત્મતત્ત્વની પ્રાપ્તિનો પુરુષાર્થ કરવો.

સાધનામાં તરત જ સફળતા ન મળે. આંખ પર પટ્ટી બાંધીને એક ખૂણામાં બેસી જાઓ. પહેલાં ઊંઘ આવશે. ઊંઘ પૂરી થશે એટલે વિચારો આવશે. એમાં ધીમે-ધીમે બે process થશે. તમારા વચન યોગનું બાહ્ય વિરામ થશે અને તમારી આંતરિક અનુપ્રેક્ષાઓ શરૂ થશે અને એ જ અનુપ્રેક્ષામાં તમને તમારી આત્મિક સ્થિતિની ખબર પડશે.

મોક્ષ લક્ષથી કરેલી સાધના પણ જો ફળની આકાંક્ષા સાથેની હોય તો એ પરમ સાધના નથી.

મોક્ષથી પરમ સુખ મળશે એ લક્ષ અયોગ્ય છે.



મોક્ષથી હું સંસારથી મુક્ત થઈ જઈશ એ લક્ષ યોગ્ય છે.  
મોક્ષનું લક્ષ સમ્યક્ પણ હોય અને મિથ્યા પણ હોય. મોક્ષમાં સુખ  
મળશે એ રાગ છે, મોહ છે, સ્વાર્થ છે, અપેક્ષા છે.

મોક્ષનું લક્ષ તો માત્ર ને માત્ર સંસારમુક્તિ જ હોવું જોઈએ!



“

મૌનમાં ત્રણ process કરવાની હોય.  
 એક, તમારા ભૂતકાળની માટીને ખોદો.  
 જ્યાં-જ્યાં જે-જે બન્યું છે તેની આલોચના કરો,  
 એની વ્યર્થતાને અનુભવો.

ભૂતકાળમાં જે લાગણી,  
 જે સંબંધો અર્થરૂપ લાગતાં હતાં  
 તે વ્યર્થ જ છે એ નિર્ણયને દઢ બનાવો.

મૌનમાં એક-એક વસ્તુનું ચિંતન કરતાં-કરતાં અર્થ અને  
 વ્યર્થને પૂર્ણપણે જાણી લો, કેમ કે તમારો આ ભવનો  
 ભૂતકાળ એ માત્ર આ ભવનો જ ભૂતકાળ નથી, પણ  
 અનંતા ભવોના ભૂતકાળનું reflection છે

”







## 6. આત્મસાધનામાં ભાવ વિશુદ્ધિ

**ભાવ** તો દરેક વ્યક્તિના પોતપોતાનાં જ હોય, પણ એ ભાવ જો 'સ્વ'લક્ષી હોય તો એને 'સ્વભાવ' કહેવાય અને એ ભાવ જો 'પર'લક્ષી હોય તો એને 'વિભાવ' કહેવાય.

જો મારા ભાવોમાં 'સ્વભાવ' હોય તો એ મારા સિદ્ધત્વનું કારણ બને છે, મારા પાપના ક્ષયનું કારણ બને છે અને જો મારા ભાવોમાં 'વિભાવ' હોય તો એ મારા સંસારનું કારણ બને છે, મારા પાપકર્મોના બંધનું કારણ બને છે.

વિચાર કરો, આજ સુધી સ્વભાવનો અનુભવ વધારે કર્યો છે કે વિભાવનો? તમારી સાથે જેટલા પણ સંયોગો છે એનાથી તમને સુખ વધારે મળે છે કે દુઃખ? તમારી સાથે જોડાયેલી દરેક વ્યક્તિ માટે તમારો ભાવ એ સુખનું કારણ છે કે દુઃખનું? તમારી life માં



જેટલા પણ તમારી close છે તે બધા પાસેથી તમને સુખ વધારે મળ્યું છે કે દુઃખ ?

તમે મેળવવા જાઓ સુખ, પણ તમને સુખ કરતાં વધારે દુઃખ મળે છે. માટે દરેક ક્ષણે તમે તમારામાંથી ઊઠતા ભાવોને check કરો. હું અત્યારે સ્વભાવમાં છું કે વિભાવમાં? જો વિભાવમાં છું તો મને દુઃખ જ મળવાનું છે. જો મારે દુઃખ નથી જોઈતું તો મારે ‘સ્વભાવ’માં જવું પડશે; કેમકે મારા ભાવ જ મારા ભવિષ્યનું કારણ છે, મારા ભાવ જ મારા ભાગ્યવિધાતા છે.

મારા ભાવ સાથે જ્યારે વિભાવ જોડાય છે ત્યારે મારી દુર્ગતિનું કારણ બને છે અને મારા ભાવ સાથે જ્યારે સ્વભાવ જોડાય છે ત્યારે મારી સદ્ગતિનું કારણ બને છે.

વિભાવ સમયે alert થઈ જવાનું. વિભાવને જે વિભાવરૂપે જાણે છે, સમજે છે તે જ સ્વભાવમાં સ્થિર થઈ શકે છે. વિભાવ મારા માટે યોગ્ય નથી એ સમજ જ સ્વભાવમાં સ્થિર થવાનો ઉપાય છે.

સ્વભાવ અને વિભાવને જાણે છે તે જ ભાવોને control કરી શકે છે, તે જ ભાવોને શુદ્ધ કરી શકે છે.

ભાવોની શુદ્ધિ કરવી આપણે ધારીએ એટલી સહેલી પણ નથી.

કેમકે પહેલાં મનને વિચારોથી વિરામ આપવો પડે, વચનથી મૌન થવું પડે અને કાયાને સ્થિર કરવી પડે. પછી જ આત્મા





‘સ્વભાવ’માં રહે છે. પણ સાથે એ પણ યાદ રાખવું જોઈએ કે શુદ્ધિ કરી શકવાનો આ જ ભવ છે. આ માનવભવ જ મારા ભાવને સુધારવા સમર્થ છે. આ એક જ ભવની થોડી ઘણી value છે. બાકી અહીંથી મૃત્યુ પામીને વનસ્પતિના ભવમાં શાકભાજી કે વૃક્ષ બન્યા તો શું કિંમત? તિર્યચના ભવમાં ગયા તો પણ શું કિંમત થવાની?

જે આ ભાવના વિશ્વને જાણી લે છે તેના મોટા ભાગના problems solve થઈ જાય છે, કેમકે તેને ખબર હોય છે કે જેની-તેની સાથે problems ઊભા કરીને હું માત્ર મારા ભાવને જ નથી બગાડતો, મારા ભવને અને મારા ભવિષ્યને બગાડું છું. જો મારે મારા ભવિષ્યને ન બગાડવું હોય તો જે થાય છે એ થવા દેવાનું. ‘પર’થી connect થઈને વિભાવ નથી કરવાનો. તુચ્છ અને સામાન્ય વાત માટે મારે મારા ભાવ નથી બગાડવાના!

એટલે જ્યારે-જ્યારે તમારા ભાવ બગડે ત્યારે-ત્યારે self ને auto suggestion આપવાનું કે હું મારા ભાવ નહીં, મારું ભવિષ્ય બગાડું છું.

જેના ભાવ બગડ્યા, તેનો ભવ બગડ્યો.

જેનો ભવ બગડ્યો, તેના ભવોભવ બગડ્યા.

તમે સંસારમાં છો એટલે સામેવાળાને અનુકૂળ થઈને રહેવું પડે, પણ એ સમયે physically ભલે તમારી હાજરી હોય પણ ભાવથી ક્યાંય ભળવાનું નહીં. ભાવથી જે ભળે છે તેને નિકાચિત



કર્મ બંધાય છે, જે અવશ્ય ભોગવવાં જ પડે છે.

કર્મો હળવાં કે ભારે બાંધવાં એ પણ તમારા પોતાના જ હાથમાં છે. આપણું ભવિષ્ય આપણા જ હાથમાં છે. જ્યારે વ્યક્તિને realize થઈ જાય છે કે તેનું ભાવિ તેના જ હાથમાં છે ત્યારે તે સાવધાન થઈ જાય છે. જે વ્યક્તિ driving seat પર બેઠી હોય, જેના હાથમાં steering wheel હોય અને car ચલાવતી હોય તે વ્યક્તિ કેટલી સાવધાન હોય? એટલા સાવધાન તમારે આત્મસાધનામાં થઈ જવું જોઈએ.

પણ ભાવોમાં ભળવું ન હોય તો શું કરવું જોઈએ?

ભાવોમાં ભળવું ન હોય તો 'mirror' જેવા બની જવું જોઈએ. જેમ mirror સામે કંઈ પણ આવે, mirror ને દેખાય બધું પણ mirror ને થાય કંઈ જ નહીં. એવી રીતે, જે mirror જેવા થઈ જાય છે તેનાં સુખ અને શાંતિનો પાર નથી હોતો. તેને ચહેરા પર smile લાવવી નથી પડતી. તેનો ચહેરો સદાય હસતો જ હોય છે. Mirror જેવા બનવાનો પુરુષાર્થ જ ભાવોને શુદ્ધ કરવાનો ઉપાય છે.

સર્વજ્ઞ ભગવાન મહાવીરે તેમની સાડા બાર વર્ષની સાધનામાં શું સામાયિક, પ્રતિક્રમણ આદિ કર્યા હશે? ના!

ભગવાને એક જ પુરુષાર્થ કર્યો, ભાવોની શુદ્ધિ કરવાનો. એક જ લક્ષ્ય રાખ્યું, મારે મારા ભાવને સુધારવા છે, મારા ભવને ભવ્ય બનાવવો છે.



ભાવોને શુદ્ધ કરવાનો પુરુષાર્થ કરાવતાં સૂત્રો:

- સતત અને સતત સ્મરણમાં રાખો, ઘૂંટ્યા કરો...
- મારા ભાવ મારા ભાગ્યવિધાતા છે.
- મારે મારા ભાવમાં ભગવાનને બિરાજમાન કરવા છે.
- મારે મારા ભાવોનું શુદ્ધિકરણ કરવું છે.
- સતત યાદ કરવાનું કે જેવા ભાવ એવું ભવિષ્ય.
- મારે ભાવમાં ભળવું નથી, મારે નિકાચિત કર્મ બાંધવાં નથી.
- હું જે ભાવમાં ભળીશ એ જ મારે ભોગવવું પડશે.
- ભાવમાં ભળવું એ મારી સૌથી મોટી ભૂલ છે.
- પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિના ભોગવટા વખતે પણ મનને સમજાવવાનું કે આ તું તારી કરેલી ભૂલને જ ભોગવી રહ્યો છે.
- આજે ભોગવવું એ મારી past ની ભૂલ છે, આજનો ભોગ મારી present ની ભૂલ છે.

આ નાનકડાં સૂત્રોનું સ્મરણ, આ સૂત્રોને પ્રતિજ્ઞાપૂર્વક ઘૂંટવાનો પુરુષાર્થ તમારા આખા ભવિષ્યને બદલી શકે છે. આ સૂત્રો તમારી જાગૃતતાનું કારણ બની શકે છે, તમારા પ્રમાદને ઘટાડી શકે છે.

જેમ એક ખેડૂત પહેલાં ખેતરમાં બીજ વાવે છે. એમાંથી પાક ઊગે છે. પાકને લાણે છે. એમાંથી પાણાં બીજ તૈયાર કરે છે. પાણાં



એ બીજને વાવે છે. પાછો એમાંથી પાક ઊગે છે. આમ ખેડૂતની બીજ અને પાકની cycle ચાલુ જ રહે છે. એમ પહેલાં ભાવ, ભાવને કારણે કર્મો, કર્મોને કારણે નિમિત્તો, નિમિત્તોમાં પાછા ભાવ, ભાવને કારણે કર્મો અને કર્મોને કારણે નિમિત્તો. ભાવ, કર્મો અને નિમિત્તોની cycle ચાલુ જ રહે છે.

આ cycle નું કારણ છે wrong ભાવો. ભાવ એટલા માટે wrong છે કેમ કે identity wrong છે. ‘હું આત્મા છું’ એ ભૂલાઈ ગયું છે અને દેહને જ પોતાનો માનીને શરીર સંબંધી સંબંધો, સંયોગોને પણ પોતાના માન્યા એટલે ‘my’ પણ wrong થઈ ગયું. I wrong એટલે My wrong.

Wrong ‘I’ ને કારણે બધા ‘my’ wrong છે અને wrong ‘my’ બધા ભાવોને વિભાવમાં લઈ જવાનું કારણ છે. ભાવોમાં ભળવાની ભૂલનું કારણ મારી wrong identity છે. સંબંધો એ કર્મોને કારણે સર્જાયેલા relations છે અને આ relations જ reactions નું સૌથી મોટું reason છે.

માટે એક વાત યાદ રાખવી, જન્મ પહેલાં કોઈ હતું નહીં અને જન્મ પછી કોઈ હશે નહીં.

સ્વભાવ અને વિભાવને જે જાણે તે જ ભાવોને control કરી શકે, ભાવોને શુદ્ધ કરી શકે. અને તે જ આત્મસાધનામાં આગળ વધી શકે.



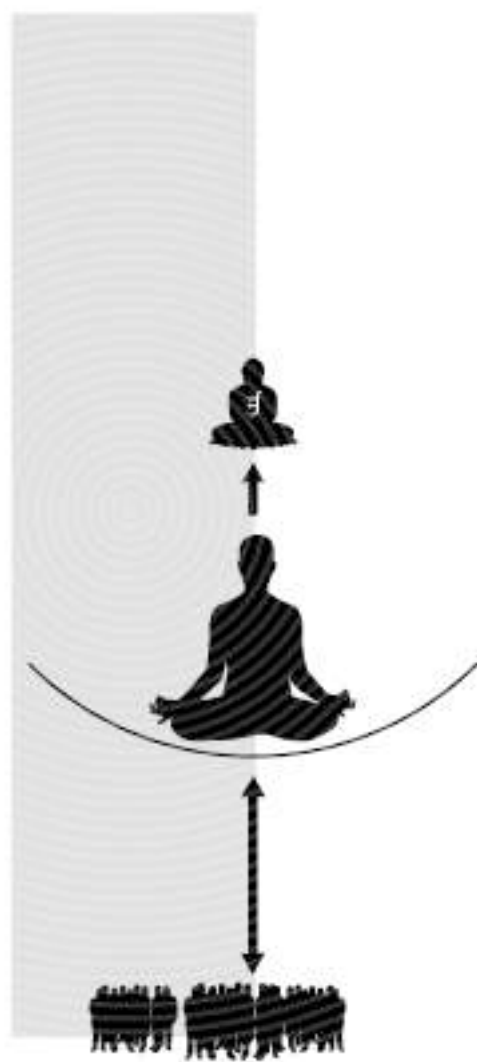
“

ભાવોને શુદ્ધ કરવાનો પુરુષાર્થ કરાવતાં સૂત્રો :

- મારા ભાવ મારા ભાગ્યવિધાતા છે
- મારે ભાવમાં ભળવું નથી, મારે નિકાચિત કર્મ બાંધવાં નથી.
- હું જે ભાવમાં ભળીશ એ જ મારે ભોગવવું પડશે.
- ભાવમાં ભળવું એ મારી સૌથી મોટી ભૂલ છે.
- પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિના ભોગવટા વખતે પણ મનને સમજાવવાનું કે, ‘આ તું તારી કરેલી ભૂલને જ ભોગવી રહ્યો છે.’
- ‘I’ Wrong તો ‘My’ Wrong.

”







## 7. આત્મસાધનામાં સહાયક શું?

સંસાર અને સંયમ... પ્રારબ્ધ અને પુરુષાર્થ!

સંસાર ચાલે પ્રારબ્ધથી, પણ સંયમમાં પુરુષાર્થ કરવાનો હોય. સંસારમાં રહીને પણ જો પુરુષાર્થ કરીએ તો સંયમ ભાવમાં રહી શકીએ.

સંસારમાં રહીને પણ આત્મસાધના કરવાનો માર્ગ પરમાત્માએ બતાવ્યો છે.

આત્મયાત્રામાં સંયમ તે એક મુખ્ય તત્ત્વ છે.

પણ વર્તમાનકાળમાં દરેક વ્યક્તિ સંયમ લેવા સક્ષમ ન હોઈ શકે. ઘણાના યોગ-સંયોગ ન હોય, ઘણાનાં કર્મોના ક્ષયોપશમ પણ ન હોય અને ઘણાને માતા-પિતાની આજ્ઞા ન મળતી હોય તેથી ઘણાના



મનમાં અફસોસ અને ઘણાને ખેદ થતો હોય કે અમે આ અમૂલ્ય માનવભવ, શ્રેષ્ઠ જૈન ધર્મ અને ગુરુનો યોગ મળવા છતાં ‘સંયમ’ સ્વીકારી શકતા નથી.

પરમાત્મા કહે છે કે, જે પંચ મહાવ્રતોનો સ્વીકાર ન કરી શકે તેમના માટે ‘ભાવ સંયમ’નો માર્ગ છે. સંસારમાં રહીને સંયમત્વનો અનુભવ કરી આત્મસાધના કરી શકાય છે. પણ આ આત્મસાધનાના બે સહાયક બળ છે-એક છે સંવેગ અને બીજું નિર્વેદ.

જ્યાં ગુણ છે, જ્યાં સદ્ભાવના છે ત્યાં પ્રસન્નતા હોય છે; પણ જ્યાં અવગુણ અને વિભાવ હોય ત્યાં ઉદાસીનતા હોય છે.

જ્યાં ધર્મ હોય ત્યાં ઉત્સાહ અને ઉમંગ રાખવો અને જ્યાં અધર્મ હોય એવા સંસાર પ્રત્યે નિરુત્સાહ અને ઉદાસભાવ રાખવા તે છે સંવેગ અને નિર્વેદ.

પ્રભુની પ્રવૃત્તિમાં પ્રસન્નતા એ છે ‘સંવેગ’ અને સંસારથી ઉદાસીનતા એ છે ‘નિર્વેદ’.

પ્રસન્નતા અને ઉદાસીનતા એ વ્યક્તિના સ્વયંના ભાવ હોય છે, પોતાના મનને આધારિત હોય છે અને પોતાના જ control માં હોય છે.

મનને control કરવા માટે માત્ર પાંચ ઇન્દ્રિયોને જ control કરવાની હોય છે, જ્ઞાતા દ્રષ્ટાભાવમાં રહેવાનું હોય છે.





પાંચ ઇન્દ્રિયોના વિષયમાં અસંગ દશાની અનુભૂતિ અને અલિપ્ત ભાવ એ ‘સંયમ’નો એક પ્રકાર છે. આંખેથી જોવું પણ જોડાવાનું નહીં, કાનેથી સાંભળવું પણ એમાં ભળવાનું નહીં, જીભેથી સ્વાદવું પણ એમાં રસાળ બનવાનું નહીં, કાયાથી સ્પર્શવું પણ કોઈ રસ નહીં, નાકેથી સૂંઘવું પણ કોઈ પ્રતિભાવ નહીં. આને કહેવાય અસંગ દશા, આ છે નિર્વેદ દશા.

નિર્વેદ ભાવ-સંસાર પ્રત્યેની ઉદાસીનતા એટલે કોઈ આવ્યું તો ભલે, ન આવ્યું તો no problem! કંઈ મળ્યું તો પણ ભલે, ન મળ્યું તો પણ no problem!

**જેમ-જેમ સંસાર પ્રત્યે ઉદાસીનતા વધતી જાય તેમ-તેમ ધર્મ પ્રત્યે ઉત્સાહ વધતો જાય.**

જેમ-જેમ ધર્મ પ્રત્યે ઉત્સાહ વધતો જાય તેમ-તેમ ગુણો વધતા જાય અને અવગુણો દૂર થતા જાય. જ્યારે સર્વ અવગુણો દૂર થઈ જાય અને સર્વ ગુણો પણ પ્રાપ્ત થઈ જાય, ત્યારે વ્યક્તિ સિદ્ધ દશાને પામી જાય.

સમજવા જેવું તો એ છે કે તમે જ્યારે એકવાર પણ એમ કહો કે આજે તો મારે આ શાક ખાવું છે કે મને આજ ભાવે છે એટલે જમવામાં આ રસોઈ બનાવવી જોઈએ-માત્ર આટલું કહો એટલે સમજી લેવાનું કે તમે તમારા ભવ વધારી દીધા.

**તમને ખાવામાં રસ છે તો તમને ખાવામાં કોઈને રસ પડે**



એવાં કર્મો બંધાઈ જાય.

તમને ખાવામાં રસ નથી તો તમને ખાવામાં કોઈને રસ પડવાનો નથી.

ઘણી વાર આપણે સાંભળીએ છીએ કે સિંહની પાસેથી હરણ પસાર થઈ ગયું અને સિંહે કંઈ ન કર્યું. કેમ? કેમકે, હરણને ભૂતકાળના ભવમાં ખાવામાં રસ ન હતો એટલે આ ભવમાં સિંહને એને ખાવામાં રસ ન પડ્યો.

એક વખત ખાવામાં રસ લેવાથી અંતો કોડાકોડી સાગરોપમ સુધી તમને કોઈ ખાઈ જાય તેવા પ્રકારનાં કર્મો બંધાઈ જાય, માટે જ જીભ પર control જરૂરી છે.

આહાર પ્રત્યેની આસક્તિનો ત્યાગ, સ્પર્શ પ્રત્યેની આસક્તિનો ત્યાગ, શ્રવણ પ્રત્યેની આસક્તિનો ત્યાગ, સુગંધ પ્રત્યેની આસક્તિનો ત્યાગ અને દૃશ્યો પ્રત્યેની આસક્તિનો ત્યાગ એ 'સંયમ' છે.

સંસારની દરેક વ્યક્તિ, વસ્તુ અને વાતાવરણ પ્રત્યેની ઉદાસીનતા આવશે ત્યારે જ આત્મા તરફ ગતિ કરી શકાશે. જેને વ્યક્તિ, વસ્તુ, વાતાવરણ પ્રત્યે ગમાનો ભાવ છે તે આત્મસાધનામાં સ્થિર નથી થઈ શકતા.

માટે જ, સંવેગ અને નિર્વેદ ભાવને સ્મૃતિ નહીં, સંસ્કાર બનાવવાની જરૂર છે.



દેવ, ગુરુ, ધર્મને યાદ કરવા એ એમનું અપમાન કહેવાય પણ દેવ, ગુરુ, ધર્મ યાદ આવી જાય એ એમના પ્રત્યેની અર્પણતા છે. અર્પણતા ક્યારેય સ્મૃતિની ન હોય. અર્પણતા સદાય સંસ્કારની હોય છે. સંસ્કાર એટલે જેને તમે ભૂલી જ ન શકો.

પ્રભુ પ્રત્યેનો પ્રેમ, પ્રભુ પ્રત્યેની ભક્તિ એટલે કે 'સંવેગ' અને સંવેગ જ્યારે સંસ્કાર બને છે ત્યારે 'નિર્વેદ' લાવવો નથી પડતો, automatic આવી જ જાય છે. પ્રભુનું સ્મરણ તમને સંસારનું વિસ્મરણ કરાવી દે છે.

મીરાને કૃષ્ણ પ્રત્યે ભક્તિ જાગે પછી એને રાણાનો મહેલ છોડવો ન પડે, છૂટી જાય.

ચંદનબાળાને પ્રભુ મહાવીર પ્રત્યે સંવેગ ભાવ જાગે પછી એને રાજમહેલનાં સુખ ક્યારેય સુખી કરી જ ન શકે.

જેટલો તમારો સંવેગ ઉત્કૃષ્ટ, એટલો તમારો નિર્વેદ ઉત્કૃષ્ટ બની જાય.

જો સંવેગ ભાવ ઉત્કૃષ્ટ નથી થતો, તો reverse પ્રયોગ કરી તમારા નિર્વેદ ભાવોને ઉત્કૃષ્ટ બનાવો, એટલે સંવેગ ઉત્કૃષ્ટ થઈ જ જશે.

તમારો સંવેગ અને નિર્વેદ જ્યારે સંસ્કાર બની જાય છે ત્યારે તે ભવોભવ સાથે આવે છે અને એક નાનકડું નિમિત્ત મળતાં જ જાગૃત થઈ જાય છે.



વર્ષોનાં વર્ષો સુધી ધર્મ કરવા છતાં ધર્મનો અનુભવ નથી થતો, ધર્મની ફળશ્રુતિ પ્રાપ્ત નથી થતી તેનું એક જ કારણ છે કે ધર્મ સ્મૃતિમાં જ રહે છે, ધર્મ સંસ્કાર નથી બન્યો.

તમને એ પ્રશ્ન થાય છે ને કે સંવેગ અને નિર્વેદ ઉત્કૃષ્ટ બને કઈ રીતે ?

**સંવેગ અને નિર્વેદ ઉત્કૃષ્ટ બને એકાગ્રતાથી..**

ગૌતમસ્વામી પ્રભુ વીરના સમવસરણમાં ઉકડુ આસનમાં મસ્તક નીચું રાખીને બેસતા. ગૌતમસ્વામીને પૂછવામાં આવ્યું કે તમે આમ કેમ બેઠા છો ?

ગૌતમસ્વામીએ કહ્યું, મારા સંવેગને તીવ્ર કરવા માટે, મારા સંવેગ ભાવને ઉત્કૃષ્ટ બનાવવા માટે હું આવી રીતે બેઠો છું! મનને પ્રભુમાં એકાગ્ર કરવા માટે ઈન્દ્રિયોને શૂન્ય કરવી જરૂરી છે અને હું પ્રભુમાં લીન-તલ્લીન થવા ઈચ્છું છું, હું મારા પ્રભુ સિવાય કોઈમાં ભળવા નથી માગતો.

એકાગ્ર બનીને મારા પ્રભુને અગ્રમાં રાખવા માટે હું આ પ્રકારે બેસું છું.

પ્રભુ પ્રત્યેની એકાગ્રતા સંસાર પ્રત્યેની અલિપ્તતા લાવે છે અને પ્રભુ પ્રત્યેની એકાગ્રતા એટલે પ્રભુની દિશામાં પળ-પળ પ્રગતિ.



પ્રભુની દિશામાં પ્રગતિ એ જ તો છે દીક્ષા.

દીક્ષા એટલે શું? પાંચ સમિતિ અને ત્રણ ગુપ્તિની આરાધના!  
પાંચ સમિતિ અને ત્રણ ગુપ્તિનું નિષ્ઠાપૂર્વક પાલન! સમિતિ એટલે  
સંવેગ ભાવ અને ગુપ્તિ એટલે નિર્વેદ ભાવ!

જીવન માટે સમિતિ હોય અને જીવ માટે ગુપ્તિ હોય. દેહ માટે  
સમિતિ હોય અને આત્મા માટે ગુપ્તિ હોય.

ઇરિયા સમિતિ એટલે જતનાપૂર્વક ચાલવું, ભાષા સમિતિ  
એટલે જતનાપૂર્વક બોલવું, એષણા સમિતિ એટલે જતનાપૂર્વક  
વાપરવું, નિક્ષેપના સમિતિ એટલે જરૂર પૂરતું જ રાખવું,  
પારિસ્થાપનિકા સમિતિ એટલે જરૂર વિનાની વસ્તુનું જતનાપૂર્વક  
વિસર્જન કરવું.

જ્યારે ગુપ્તિ એટલે ઇન્દ્રિયોને ગુપ્ત કરી દેવી, સુષુપ્ત કરી દેવી.

ચાલતી વખતે આજુબાજુ ન જોતાં નીચું જોઈને જીવજંતુ પગ  
નીચે ચગદાઈ નથી જતાં એવી જાગૃતિ રાખવી એ ‘સંયમ’ કહેવાય  
છે. બોલતી વખતે કોઈને દુઃખ ન થાય, કોઈનું અપમાન ન થાય એવું  
વિનયપૂર્વકનું બોલવું એ ‘સંયમ’ કહેવાય છે.

જરૂરિયાતથી વધારે વસ્તુઓ ન રાખવી, મર્યાદિત વસ્ત્રો આદિ  
રાખવાં અને જરૂરિયાત વિનાની વસ્તુઓનો વિવેકપૂર્વક ત્યાગ  
કરવો એ ‘સંયમ’ કહેવાય છે. ઇન્દ્રિયોને સુષુપ્ત કરવા, મંદ કરવા  
સમયે-સમયે કાઉસગ્ગ કરવો એ સંયમ છે.



કાઉસગ્ગ એટલે આંખ બંધ, વચનોને મૌન કરીને કાયાને સ્થિર કરવી. આ છે નિર્વેદ ભાવ !

સંયમ એ સંવેગ અને નિર્વેદ માટે હોય છે માટે જ દરેક સાધક એ સંવેગ અને નિર્વેદ માટે સમ્યક્ પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ.

સંવેગ એટલે ધર્મમાં ઉત્સાહ, નિર્વેદ એટલે સંસાર પ્રત્યે ઉદાસીનતા...

પ્રભુની વાણી કાનમાં પડતાં જ રોમ-રોમમાં આનંદ છવાઈ જાય અને મુખમાંથી શબ્દો સરી પડે, પ્રભુ! આજ મારા પરમ સદ્ભાગ્ય કે આપની અમૃતવાણી મારા કાનમાં પડી અને હું ધન્ય બની ગયો. આ છે ધર્મમાં ઉત્સાહ.

ગમે તેટલું સુખ મળે અને મનમાં વિચાર આવે કે આજે સુખ છે, કાલે દુઃખ પણ આવી શકે છે; સુખ હોય કે દુઃખ, મારે ક્યાંય ભળવું નથી. આ છે સંસાર પ્રત્યેની ઉદાસીનતા.

સંસારથી ઉદાસ શા માટે થવાનું?

સંસારથી ઉદાસ થવાનું કારણ છે સંસારમાં મળતું દરેક સુખ અન્ય જીવોને દુઃખ આપીને જ મળે છે. તમારાં વસ્ત્રો, સાડી કે શર્ટ અનંતા વનસ્પતિકાયના જીવોની હિંસામાંથી બને છે.

સવારમાં તમને સ્ફૂર્તિ આપતો ચાનો એક કપ અનંતા પાણીના જીવો અને અનંતા અગ્નિકાયના જીવોની હિંસા પછી જ મળે છે.



સંસારની એક પણ પ્રવૃત્તિ પાપ વિનાની હોતી નથી. સંસાર કોઈના મૃત્યુ વિના ચાલતો જ નથી અને કોઈનું મૃત્યુ થાય એ મને ગમતું નથી. માટે મારે સંસારનો ત્યાગ કરવો છે. આવા હોય ભાવ સંયમીના ભાવો!

સંસાર પ્રત્યેની ઉદાસીનતા જેનામાં હોય એ જ હોય પ્રભુનો સાધક, આરાધક અને ઉપાસક!

જો તમારામાં નિર્વેદ ભાવ આવી ગયો, તમારા દ્વારા થતી હિંસાનું પ્રમાણ ઘટી ગયું એટલે ભવિષ્યમાં તમને મળતી અશાતા પણ ઘટી જ જવાની!

સંસારમાં સૌથી વધુ નડતું તત્ત્વ હોય, સંસારમાં સૌથી વધુ દુઃખી કરતું કોઈ તત્ત્વ હોય તો તે છે અશાતા!

‘કોઈને દુઃખ નહીં આપું તો મને પણ દુઃખ નહીં આવે! કોઈ એકને પણ દુઃખ આપીશ એટલે મને અનંતગણું દુઃખ મળશે જ. માટે જ મારે કોઈની હિંસા કરવી નથી, કરાવવી નથી અને કરનારની અનુમોદના પણ કરવી નથી.’ આ છે નિર્વેદ!

સંવેગ ભાવ જેમ-જેમ વધશે તેમ-તેમ નિર્વેદ ભાવ લાવવો નહીં પડે, આવવા લાગશે અને આવેલો નિર્વેદ કાયમ ટકશે.

યાદ રાખજો, લાવેલી ઉદાસીનતા ક્યારેય ટકતી નથી અને આવેલી ઉદાસીનતા ક્યારેય જતી નથી. આવેલી ઉદાસીનતા અંદરની હશે, અંતરથી હશે, અંતરાત્માની હશે એટલે એ સંસ્કાર



બની જશે અને જન્મોજન્મ સાથે આવશે.

સંસારમાં ઉત્સાહ રાખનારની આત્મસાધના ક્યારેય ફળતી નથી. અને સંસાર પ્રત્યે ઉદાસીનતા આવ્યા વગર પરમાત્માના પંથે પા-પા પગલી કરી શકાતી નથી.

સ્મૃતિથી કરેલા ઉપવાસમાં બીજે દિવસે પાણીપૂરી ખાવાનું મન થાય અને સંસ્કારથી કરેલા ઉપવાસમાં આહાર પ્રત્યે આસક્તિ જ ન હોય! માટે જ સંવેગ અને નિર્વેદને સ્મૃતિમાં ન રાખતાં સંસ્કાર બનાવવાનો પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ.





“

આત્મસાધનામાં  
પ્રભુ પ્રત્યેનો સંવેગભાવ અને  
સંસાર પ્રત્યેનો નિર્વેદભાવ  
સહાયક બને છે.

મનને control કરવા પાંચ ઈન્દ્રિયોને જ  
control કરવાની જરૂર હોય છે.  
જ્ઞાતા દ્રષ્ટાભાવમાં રહેવાની જરૂર હોય છે.

જેમ-જેમ સંસાર પ્રત્યે ઉદાસીનતા વધતી જાય  
તેમ-તેમ ધર્મ પ્રત્યે ઉત્સાહ વધતો જાય.

સંવેગ અને નિર્વેદ ઉત્કૃષ્ટ બને છે એકાગ્રતાથી.

”







## 8. આત્મસાધનામાં સત્સંગનો સંગ

જ્યારે કોઈ પણ આત્મા સત્ની સાથે જોડાયેલો રહે છે ત્યારે ધીરે-ધીરે એનું સત્ વધે છે અને અસત્ ઘટવા લાગે છે.

આપણે બધા નિમિત્ત આધારિત જીવો છીએ. જો આપણે સત્ નિમિત્તોની સાથે રહેશું, સત્ વ્યક્તિઓના સાંનિધ્યમાં રહેશું તો આપણા સદ્ગુણો ધીરે-ધીરે વધશે અને અસત્ની સાથે રહીશું તો અવગુણો વધશે, કેમકે આપણે હજી છદ્મસ્થ અવસ્થામાં છીએ. એટલે આપણને નિમિત્તની અસર થાય. વીતરાગીને ક્યારેય નિમિત્તની અસર ન થાય. એ સદાય સ્વયંના જ ભાવમાં હોય.

સત્ની નજીકમાં જે રહે છે, તેનો સ્વભાવ સુધરતો જાય છે, અસત્ની નજીક જે રહે છે, તેનો સ્વભાવ બગડે છે.

અર્જુનમાળી, જે રોજ સાત હત્યા કરતો હોય તે ભગવાન



મહાવીર પાસે આવે એટલે હત્યા કરવાનું તો ભૂલી જ જાય, પણ કોઈ એને મારે તો પણ પ્રતિકાર ન કરે.

સત્ના સાંનિધ્યમાં રહેવાવાળી વ્યક્તિ દરેક પરિસ્થિતિનો અને દરેક સંયોગોનો સ્વીકાર કરે છે અને અસત્ની સાથે રહેવાવાળી વ્યક્તિ પળે-પળે પ્રતિકાર કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

આપણે બે પ્રકારના લોકો વચ્ચે જીવીએ છીએ સત્ અને અસત્.

જેનામાં સત્ તત્ત્વ વધારે હોય તે દરેક વાતનો સ્વીકાર કરે અને જેનામાં અસત્ તત્ત્વ વધારે હોય તે વાતે-વાતે પ્રતિકાર કરે.

વિચાર કરો, સવારથી રાત સુધીમાં તમારાથી કોઈ પણ પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર વધારે થાય છે કે પ્રતિકાર? તમારામાં સત્ તત્ત્વ વધારે છે કે અસત્ તત્ત્વ વધારે છે? એવું પણ જરૂરી નથી કે સત્ના સાંનિધ્યમાં સત્ વધી જાય અને અસત્ના સંગમાં અસત્ વધી જાય.

સંતો અને ગુરુભગવંતોને સંસારીઓ સાથે રહેવાનું થતું હોય, જ્યારે સંસારીઓ ગુરુના સાંનિધ્યમાં રહેતા હોય. પણ ગુરુભગવંતોનું સત્ તત્ત્વ પ્રબળ હોય એટલે તેમને નિમિત્તોની અસર થવાની શક્યતાઓ ઓછી છે પણ સંસારીઓને તેમના સાંનિધ્યમાં શુભ ભાવો વધવાના chances વધારે હોય છે.

‘સત્’ના સાંનિધ્યમાં રહેવું એનું નામ ધર્મ. આપણું મન,



આપણાં વચન અને આપણી કાયા, આપણું અસ્તિત્વ અને આપણો આત્મા જ્યારે, જ્યાં, જેની પાસે હોય છે તેની અસરમાં આવે છે અને એ અસરને કારણે આપણું ભવિષ્ય સુધરે છે અથવા બગડે છે.

જે સત્ને જુએ છે, જે સત્ને સાંભળે છે, જે સત્ને માને છે, જે સત્ને સ્વીકારે છે તેના ગુણો સહજતાથી વધ્યા કરે છે અને જે અસત્ની સાથે રહે છે એના અવગુણો વધ્યા કરે છે.

કોઈક વ્યક્તિ ક્યારેક સત્ના સાંનિધ્યમાં હોય તો ક્યારેક અસત્ના સંગમાં. અર્જુનમાળી યક્ષના સંગમાં હતા ત્યારે અવગુણી હતા અને પછી ભગવાન મહાવીરના સાંનિધ્યમાં આવ્યા બાદ તેના ગુણો વધ્યા અને અવગુણો દૂર થઈ ગયા.

યાદ રાખજો, આજે જે અવગુણી હોય તે કાલે ગુણી પણ બની શકે છે અને આજે જે ગુણવાન હોય તે કાલે અવગુણી પણ બની શકે છે. ગુણ વધવાની speed વધારે હોય કે અવગુણ વધવાની speed વધારે હોય ?

તાવ કે બીમારી આવે speed માં, પણ જાય ધીમે-ધીમે. તેમ અવગુણો પણ આવે speed માં અને કાઢવા માટે અથાગ પ્રયત્ન કરવા પડે, પણ જો વ્યક્તિ સત્ના સંગમાં આવે તો તેના અવગુણો જવાની speed પણ વધી જાય.

કોઈ વ્યક્તિ કાયમ માટે બગીચામાં ન રહી શકે. એને બગીચો ગમે તેટલો ગમતો હોય, બગીચાનાં ફૂલોની સુગંધ ગમે તેટલી



ગમતી હોય છતાં તે આખો દિવસ અને રાત બગીચામાં ન રહી શકે. તેને ઘરે તો જવું જ પડે. Garden ની greenery, garden ની શાંતિ ગમે તેટલી ગમતી હોય છતાં ન ત્યાં રહી શકે, ન garden ને ઘરમાં લાવી શકે. તો તે શું કરે? તે garden માંથી થોડાંક ફૂલ લઈ આવે અને એ ફૂલોની સુગંધથી ઘર સુગંધિત થઈ જશે.

એમ જ્યાં સુધી દીક્ષા લીધી નથી, જ્યાં સુધી સંસારમાં છો ત્યાં સુધી ગુરુનું સાંનિધ્ય ગમે તેટલું ગમતું હોય, ત્યાં ગમે તેટલી શાંતિનો અનુભવ થતો હોય છતાં અમુક સમય પછી તો ઘરે જવું જ પડે અને પછી સત્ને ઘરે લાવવું હોય તો શું કરવું પડે? કેવી રીતે સત્ના સંગમાં વધારે ને વધારે રહી શકાય? ઘરે ગયા પછી પણ કેવી રીતે સત્ની સુગંધને માણી શકાય?

સત્ને ઘરે લાવવા માટે શ્રદ્ધા, સ્મરણ અને સમર્પણ જરૂરી છે.

ગુરુના સાંનિધ્યને માણ્યા પછી ઘરે શું લઈ જઈ શકાય? હા, તેમના ગુણોનું સ્મરણ લઈ જઈ શકાય. કોઈ પણ વ્યક્તિ વધુમાં વધુ કેવી રીતે જીવતી હોય? શરીરથી કે મનથી? તો જવાબ મળશે કોઈ પણ વ્યક્તિ મોટા ભાગે મનથી જ જીવતી હોય. મન વધારેમાં વધારે કઈ દિશામાં રમણ કરતું હોય?

મન વર્તમાન કરતાં ભૂતકાળમાં વધારે રમણ કરતું હોય છે અને ભૂતકાળમાંથી આપણે સ્મૃતિઓ સાથે લઈને જીવતા હોઈએ છીએ.

ગુરુના સાંનિધ્યમાં તમે જે સાંભળ્યું હોય, જે દૃશ્ય જોયું હોય,



પરમાત્માના જે ભાવો અનુભવ્યા હોય તે તમારી memory માં fit થઈ ગયા હોય. એટલે ઘરે ગયા પછી પણ એ દૃશ્ય, એ વાણી, એ ભાવોનું સ્મરણ સતત થયા કરે. એ વાણી સતત કાનમાં ગુંજતી રહે. એ દૃશ્ય સદાય આંખ સામે તરવરતું રહે અને એ ભાવો સતત આત્મામાં રમણ કરતા રહે. તો એ સ્મૃતિ, એ સ્મરણથી સત્ની અસર સતત તમારી સાથે જ રહેશે. પછી તમારી સામે ગમે તેવાં અસત્નોં નિમિત્ત આવે કે અસત્નોં સંગ થાય, તમને તે અસત્ની અસર જ ન થાય.

પણ ખોટ ક્યાં છે? સાંભળો ત્યારે સંભળાય છે, ગમે છે, સારું પણ લાગે છે; પણ સ્મરણમાં રહેતું નથી. કાગળમાં લખાય છે, પણ આત્માની પાટીમાં કોતરાતું નથી એટલે સ્મૃતિરૂપે બહાર આવતું નથી.

કાગળમાં લખેલું ગમે ત્યારે વિનાશ થઈ શકે, પણ કાળજામાં કોતરાયેલું ક્યારેય વિસ્મૃત ન થાય.

મોટા ભાગે શું થાય?

ધર્મસ્થાનકમાં પ્રવચન સાંભળીને જેવા તમે બહાર નીકળો એટલે સંસારના વ્યવહારમાં એવા જોડાઈ જાઓ કે પ્રવચન બધું ભૂલાઈ જાય. ગમે તેટલી ઈચ્છા હોય, ગમે તેટલા ભાવ હોય; પણ સામે નિમિત્ત જ એવાં હોય કે બધું વિસ્મૃત થઈ જાય. માટે સમર્પણની સાધના પહેલાં સ્મરણની સાધના જરૂરી છે.

જેનું સતત સ્મરણ હોય, જેનું સ્મરણ શ્વાસોશ્વાસમાં હોય



એમનું સ્મરણ સતત મનમાં ઘૂંટાતું જ રહે છે.

સત્નું સતત સ્મરણ અસત્ની અસર થવા દેતું નથી. સત્નું સાંભળીએ ત્યારે બધું સત્ય લાગે છે અને આચરવાનું મન પણ થાય છે, પણ તે સમયે જોઈએ તેવી એકાગ્રતા ન હોવાને કારણે તે સ્મૃતિમાં જતું નથી એટલે સમયે તેનું સ્મરણ થતું નથી.

ભગવાન મહાવીરને મળ્યા પહેલાં અર્જુનમાળી કોને મળે છે? યક્ષને મળે છે. એટલે જેવી જીવનમાં વિકટ પરિસ્થિતિ આવી એટલે એને યક્ષ યાદ આવે છે. તે યક્ષને કહે છે, મેં તમારી આટલી પૂજા અને ભક્તિ કરી છતાં તમે મારી સહાય કરવા કેમ ન આવ્યા? અને તે જ સમયે દેવ પ્રગટ થાય છે અને અર્જુનમાળીના હાથમાં મુદ્ગર આપે છે. તે એક અસત્ના સંગમાં જાય છે અને સ્વયં અસત્ના રંગે રંગાઈ જાય છે. એ મુદ્ગર વડે રોજની 7-7 મનુષ્યોની હત્યા કરવા લાગે છે.

એ જ અર્જુનમાળી જ્યારે થોડા સમય પછી ભગવાન મહાવીરને મળે છે અને પ્રભુના સંગમાં, સત્ના સાંનિધ્યમાં, પ્રભુની positive aura થી, positive aura ના પ્રભાવથી બધા જ અવગુણો દૂર થવા લાગે છે અને તે અર્જુનમાળીમાંથી મુનિ બની જાય છે. હાથમાં મુદ્ગરના સ્થાને જીવમાત્રની જતનાના પ્રતીકરૂપ રજોહરણ આવી જાય છે.

જ્યારે મુદ્ગર હાથમાં હતું ત્યારે પંચેન્દ્રિય જીવો, મનુષ્યો પણ





એનાથી ધૂજતા હતા. આજે રજોહરણ હાથમાં આવ્યું તો નાનકડી કીડીની હિંસા થતાં જોઈ એનું હૃદય ધૂજવા લાગે છે. એક માખી કે મચ્છરને પણ અર્જુનમુનિથી હવે ડર લાગતો નથી.

અર્જુનમાળી જ્યારે અર્જુનમુનિ બની ગૌચરી વહોરાવવા જાય છે ત્યારે લોકો હત્યારો કહીને પથ્થર મારે છે. ત્યારે પોતાની ક્ષમતા હોવા છતાં પ્રતિકાર કરતા નથી, પણ પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર કરીને સમતાભાવ રાખે છે, મૌન રહે છે.

આ સમતા આવી ક્યાંથી ? સ્મરણમાંથી.

પ્રતિકૂળ સંયોગોમાં પણ એમને ભગવાન મહાવીરનાં વચનોનું સ્મરણ થાય છે. ભગવાન મહાવીરે કહ્યું છે,

તારી સાથે કંઈ પણ થાય તું સમતા રાખજે, તું સમભાવમાં રહેજે. એટલે પથ્થરનો માર ખાતી વખતે, વેદનાની વચ્ચે પણ એને પ્રભુનું સ્મરણ થાય. જેવા પ્રભુ મહાવીર યાદ આવે એટલે સમતા રાખવી પડે કે સમતા આવી જાય ?

સ્મરણની સાધના માટે સત્ના પ્રત્યક્ષ સાંનિધ્યની અનુભૂતિ જરૂરી હોય કે સત્ ગમે તેટલાં દૂર હોય છતાં સ્મરણમાં હોય તો સમીપ જ હોય ?

સ્મરણ આપણી અંદરમાં સત્ને વધારેને વધારે દઢ બનાવે છે.



સત્નો સંગ જેટલો દઢ એટલી અસત્ની અસર ઓછી થાય  
અને જેટલી અસત્ની અસર ઓછી એટલી સત્ની અસર વધારેને  
વધારે થાય!



“

જે સત્ને જુએ છે, જે સત્ને સાંભળે છે,  
જે સત્ને માને છે, જે સત્ને સ્વીકારે છે, તેના  
ગુણો સહજતાથી વધ્યા કરે છે અને જે  
અસત્ની સાથે રહે છે એના અવગુણો વધ્યા  
કરે છે.

સત્ના સાંનિધ્યમાં રહેવાવાળી વ્યક્તિ દરેક  
પરિસ્થિતિનો અને દરેક સંયોગોનો સ્વીકાર  
કરે છે અને અસત્ની સાથે રહેવાવાળી વ્યક્તિ  
પળે-પળે પ્રતિકાર કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

નિમિત્તને આધીન હોવાથી સત્ના સાંનિધ્યમાં  
શુભ ભાવો વધવાના chances વધારે હોય  
છે. સત્નું સતત સ્મરણ અસત્ની અસર થવા  
દેતું નથી.

”







## 9. આત્મસાધનામાં જિજ્ઞાસાનું મહત્ત્વ

જન્મ કોનો થાય છે? ઉત્પત્તિ કોની થાય છે? દેહની કે આત્માની? શું આત્માનો જન્મ થાય છે? શું આત્મા ઉત્પન્ન થાય છે? શું આત્માનું સર્જન થાય છે? ઘણાના મનમાં આવા અનેક પ્રશ્નો હોય છે.

પ્રશ્ન હંમેશાં બે પ્રકારના હોય. Positive પ્રશ્ન અને Negative પ્રશ્ન.

જેમાં શંકા હોય એવા પ્રશ્નને negative પ્રશ્ન કહેવાય અને જેમાં જિજ્ઞાસા હોય એવા પ્રશ્નને positive પ્રશ્ન કહેવાય.

જ્યારે કોઈ પણ વ્યક્તિમાં કંઈક જાણવાની જિજ્ઞાસા જાગે છે ત્યારે તેની દિશા જ્ઞાન તરફની થઈ જાય છે. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ કોઈ પણ બાબતે શંકા કરે છે ત્યારે તેની દિશા અજ્ઞાન તરફની થઈ જાય



છે. જિજ્ઞાસાથી પામેલું જ્ઞાન અંતે આત્મજ્ઞાનરૂપમાં પરિણમે છે, શંકાથી પામેલું જ્ઞાન અંતે અજ્ઞાનરૂપમાં પરિણમે છે.

જ્ઞાન તો જ્ઞાન જ હોય, પણ જે જ્ઞાન જિજ્ઞાસાને કારણે પ્રાપ્ત થયું હોય તે સમ્યક્ જ્ઞાન કહેવાય છે અને જે જ્ઞાન શંકાને કારણે પ્રાપ્ત થયું હોય તે મિથ્યા જ્ઞાન કહેવાય છે.

કોઈ પણ વસ્તુ, વ્યક્તિ કે વાતાવરણ પ્રત્યે જ્યારે મનમાં પ્રશ્ન ઊઠે કે આવું તે કંઈ હોય? આમ ક્યારેય થાય? મને નથી લાગતું આવું બની શકે? આ છે શંકા!

કોઈ પણ વસ્તુ, વ્યક્તિ કે વાતાવરણ પ્રત્યે જ્યારે મનમાં પ્રશ્ન ઊઠે કે ઓહો, આ આવું છે? આમ પણ થાય? આવું પણ બની શકે છે? આ છે જિજ્ઞાસા.

જિજ્ઞાસા હંમેશાં positive હોય, જ્યારે શંકા કાયમ negative જ હોય. જિજ્ઞાસામાં સત્યની પ્રાપ્તિની ઝંખના હોય અને શંકામાં પોતે માનેલા સત્યને પામવાની ઝંખના હોય. જ્યાં વિનય હોય ત્યાં જિજ્ઞાસા હોય, જ્યાં અવિનય હોય ત્યાં શંકા હોય.

ગૌતમ સ્વામી વારંવાર પ્રભુ સમક્ષ સ્વયંની જિજ્ઞાસાને પ્રગટ કરતાં હતાં. ગૌતમ સ્વામી પ્રકૃતિના વિનીત હતા. તેમની વિનય પ્રકૃતિ જન્મથી સર્જાયેલી હતી. એટલે એમણે જ્યાં-જ્યાં, જ્યારે-જ્યારે, જે-જે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું તે વિનયથી જ કર્યું હતું. તેમની જ્ઞાનપ્રાપ્તિ જિજ્ઞાસાથી પ્રાપ્ત થયેલી હતી, શંકાથી પ્રાપ્ત કરેલી નહીં.



શંકા અવિનયમાંથી જ પ્રગટે છે. પોતાનું માનેલું સત્ય એ જ સત્ય છે એવો આગ્રહ જેની અંદરમાં પડેલો હોય તે અવિનયી હોય, જ્યારે પોતાની માન્યતાનો અનાગ્રહ હોય તે વિનયી હોય. જે સત્ય છે તેને પામવાનો ભાવ તે વિનય છે.

ગૌતમ સ્વામી પ્રથમવાર ભગવાન મહાવીર પાસે શંકા લઈને ગયા હતા કે જિજ્ઞાસા લઈને ગયા હતા? હવે પ્રશ્ન એ છે કે ગૌતમ સ્વામીનું ભગવાન મહાવીરના સમવસરણમાં જવું તે ભગવાન મહાવીરને હરાવવા માટે જવાનું હતું, અહંને કારણે જવાનું હતું કે સત્ય શું છે તે જાણવા માટે જવાનું હતું?

હરાવવા એ જ જાય જેનામાં પ્રકૃતિનો વિનય ન હોય, પોતાનું પ્રદર્શન કરવા એ જ જાય જેનામાં પ્રકૃતિનો વિનય ન હોય; જ્યારે જેનામાં પ્રકૃતિનો વિનય હોય તે સત્યને જાણવા માટે જાય.

ગૌતમ સ્વામીમાં પ્રકૃતિનો વિનય હતો એટલે ગૌતમ સ્વામીનું પ્રભુના સમવસરણમાં જવું એ હરાવવા માટે કે પોતાના જ્ઞાનના પ્રદર્શન માટે ન હતું પણ સત્યને જાણવા માટેનું હતું અને ગૌતમ સ્વામીનો વિનય અને ગૌતમ સ્વામીની જિજ્ઞાસા જ એમને સત્યની પ્રાપ્તિ કરાવે છે.

જેનામાં જિજ્ઞાસા હોય છે તે સત્યને પામે છે, જેનામાં શંકા હોય છે તે માનેલા સત્યને પામે છે.

જેનામાં શંકા હોય છે તે પોતાના માનેલા સત્યને જ સાબિત કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે અને બધા એનો જ સ્વીકાર કરે એવો



આગ્રહ પણ રાખે છે.

જેનામાં જિજ્ઞાસા હોય છે તે સત્યનો સહજભાવે સ્વીકાર કરે છે અને ક્યારેય પોતાની વાત જ સત્ય છે અને બધાએ એ જ માનવી, એવો કોઈ આગ્રહ રાખતા નથી.

મોટા ભાગના મનુષ્યોને, આત્માનો જન્મ થાય કે ન થાય? આત્મા હોય કે ન હોય? આત્મા જેવું કંઈ હોય કે ન હોય? એનું કોઈ જ્ઞાન કે કોઈ સમજ હોતી નથી અને એને જાણવાની જિજ્ઞાસા પણ હોતી નથી. જિજ્ઞાસા નથી એટલે આત્મા વિશે જાણતા નથી. આત્મા વિશે જાણતા નથી એટલે આત્મશુદ્ધિ કરી શકતા નથી.

**માટે જ, જિજ્ઞાસા એટલે મોક્ષનું બીજ કહેવાય છે!**

જેનામાં જિજ્ઞાસા હોય તે સત્યને જાણે છે અને સત્યને પામે છે. જે સત્યને પામે છે તે જ અસત્યને છોડી શકે છે. જે અસત્યને છોડે તે જ શુદ્ધિને પ્રાપ્ત કરે છે અને જે શુદ્ધિને પ્રાપ્ત કરે છે તે જ સિદ્ધિ સુધી પહોંચી શકે છે.

એટલે સિદ્ધિનું મુખ્ય કારણ શું હોય? જિજ્ઞાસા! જેનામાં સત્યને જાણવાની, સત્યના ઊંડાણ સુધી પહોંચવાની જિજ્ઞાસા છે તે જ સત્યને પામી શકે છે. સત્ય પ્રાપ્તિની જિજ્ઞાસા જ સિદ્ધિની પ્રાપ્તિ કરાવે છે.

કોઈ પણ સાધક, કોઈ પણ આરાધકની આત્મસાધના ત્યારે જ સફળ થાય છે જ્યારે તે જિજ્ઞાસાને વ્યક્ત કરે છે. એટલે આત્મસાધનામાં સફળતાની પ્રાપ્તિ જિજ્ઞાસાથી થાય છે.





“

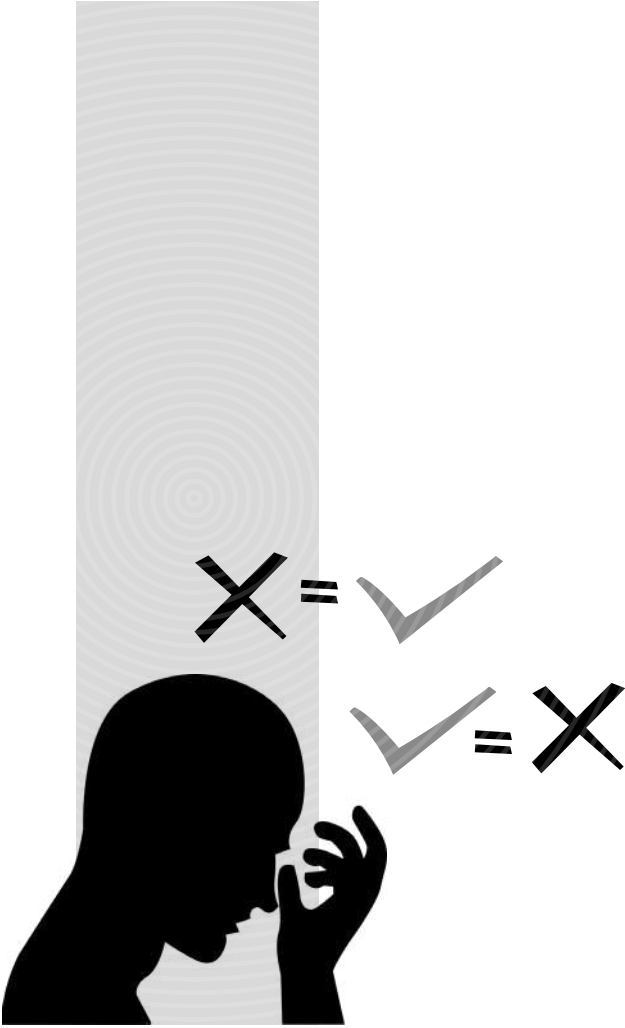
જિજ્ઞાસાથી પામેલું જ્ઞાન અંતે  
આત્મજ્ઞાનરૂપમાં પરિણમે છે,  
શંકાથી પામેલું જ્ઞાન અંતે  
અજ્ઞાનરૂપમાં પરિણમે છે.

જ્યાં વિનય હોય ત્યાં જિજ્ઞાસા હોય.  
જ્યાં અવિનય હોય ત્યાં શંકા હોય.

જ્ઞાન તો જ્ઞાન જ હોય, પણ  
જે જ્ઞાન જિજ્ઞાસાને કારણે પ્રાપ્ત થયું હોય  
તે જ્ઞાન ‘સમ્યક્ જ્ઞાન’ કહેવાય છે  
અને જે જ્ઞાન શંકાને કારણે પ્રાપ્ત થયું હોય  
તે ‘મિથ્યા જ્ઞાન’ કહેવાય છે.

”







## 10. આત્મસાધનામાં Realize થતી મોટામાં મોટી Mistake

**આ**ત્મસાધનામાં આગળ વધતાં સાધકે હંમેશાં યાદ રાખવું જોઈએ કે, આ જગતનું એક પણ સુખ એવું નથી જે અન્યને દુઃખ આપ્યા વિના મળે અને જ્યારે આપણે બીજાને દુઃખ આપીએ છીએ ત્યારે એના reaction રૂપે આપણને દુઃખ જ આવે છે.

તમે ઘણીવાર જોયું હશે કે વાંદો કે મકોડો પગ નીચે આવી જાય અને પછી તરફડીને મરી જાય, દુકાનદાર જેમ કાકડી સુધારતો હોય, કસાઈ મરઘીને કાપતો હોય. એ બધાની સાથે આવું થવાનું કારણ શું?

એમની જ કરેલી action નું reaction! એમણે જ્યારે એ action કરી હશે ત્યારે તેમને reaction ની ખબર ન હતી એટલે એમાં involve થયા હશે, એમાંથી આનંદ પ્રાપ્ત કર્યો હશે, એની



મજા માણી હશે. શાક સુધારતી વખતે કે salad નું decoration કરતી વખતે ક્યાં ખબર હતી કે આના reaction રૂપે એક દિવસે મરઘી બનીને કપાવું પડશે. થોડી ક્ષણોની મજાની આવડી મોટી સજા મળશે!

આ અજ્ઞાનને દૂર કરવા માટે જ તો આત્માને મળવાનું હોય છે. કોઈ પણ પ્રવૃત્તિમાં involve કેમ થવાય છે? Feelings કેમ આવે છે? કેમકે reality શું છે, પ્રવૃત્તિનું પરિણામ શું આવશે, મજાની સજા કેવી હોય, કંઈ જ ખબર નથી.

હું આત્મા છું એ realize નથી થતું એટલે સુખનો ભ્રમ થાય છે અને આ Reality આપણને સમજાતી નથી, કેમ કે આપણા જ્ઞાનની ઉપર જ્ઞાનાવરણીય કર્મનું આવરણ છે. એ આવરણને દૂર કરવાનો અને જ્ઞાનને પ્રગટ કરવાનો ઉપાય અત્યંત જરૂરી છે.

**જ્ઞાનને પ્રગટ કરવાનો ઉપાય છે, વિનય!**

ભગવાન મહાવીરને કેવળજ્ઞાન કેમ પ્રગટ થયું?

કેમકે એમણે ભૂતકાળમાં ઉત્કૃષ્ટ વિનય કર્યો હતો અને આ ભવમાં પણ જીવમાત્ર પ્રત્યે વિનયભાવ હતો.

તમારાથી કદાચ વધારે ધર્મ થાય કે ન થાય, પણ અધર્મ ન થાય તે ખાસ ધ્યાન રાખવાનું છે.

અધર્મનું મુખ્ય કારણ છે અવિનય, અવિનયનું મુખ્ય કારણ



છે ego.

મોટા ભાગની વ્યક્તિમાં ક્યાંક ને ક્યાંક ego હોય જ છે. કોઈને સંપત્તિનો હોય તો કોઈને સૌંદર્યનો, કોઈને પદનો હોય તો કોઈને પ્રતિષ્ઠાનો, કોઈને art નો હોય તો કોઈને પોતાની ability નો હોય, કોઈને નામનો હોય તો કોઈને જ્ઞાનનો અને જ્યારે પોતાની ઈચ્છા પ્રમાણે ન થાય ત્યારે તે ego hurt થાય.

Ego આવે ક્યાંથી ?

જ્ઞાનમાંથી કે અજ્ઞાનથી ?

સમજથી કે અજ્ઞાનસમજથી ?

Ego hurt કોનો થાય ?

બુદ્ધિવાળી વ્યક્તિનો કે પાગલનો ?

પાગલ વ્યક્તિને તમે ગમે તે કહો, તેનું ગમે તેટલું અપમાન કરો એનો ego hurt ન થાય, કેમકે એનામાં એ પ્રકારની સમજ જ નથી; જ્યારે બુદ્ધિવાળી વ્યક્તિને જરાક કંઈક કહી દો એટલે તરત જ તેનો ego hurt થાય, કેમકે તેની પાસે સમજ છે; પણ એની એ સમજ જો સમ્યક્ સમજ હોય તો તેનો ego ક્યારેય hurt ન થાય. એની પાસે સત્ય સમજ હોય કે 'હું આત્મા છું' અને આત્માને ક્યારેય માન-અપમાન feel ન થાય. પ્રથમ તો તેનામાં ego આવે જ નહીં અને કદાચ આવી જાય તો hurt તો ન જ થાય.



પાગલ વ્યક્તિ પાસે જ્ઞાન નથી અને ego વાળી વ્યક્તિ પાસે જ્ઞાન છે, પણ એ 'મિથ્યાજ્ઞાન' છે.

મિથ્યાજ્ઞાન એટલે શું?

મિથ્યા એટલે ખોટું!

ખોટું પણ જેના કારણે સાચું લાગે તેને મિથ્યાજ્ઞાન કહેવાય. મિથ્યાજ્ઞાન એટલે એક પ્રકારનું અજ્ઞાન જે ભ્રમ ઊભો કરે.

તમને શું લાગે છે? તમારી સાથે શું બની રહ્યું છે? તમને ખોટું, સાચું લાગી રહ્યું છે કે સાચું, સાચું લાગી રહ્યું છે?

કોઈ તમને પૂછે, તમે કોણ છો?

તમે તરત જ કહેશો કે હું મુકેશ છું, મહેશ છું, નરેશ છું, આ મારી પત્ની છે, આ મારા બાળકો છે, આ મારી office છે, આ મારા માતા-પિતા છે... વગેરે!

પણ શું ખરેખરમાં તમે મુકેશ છો કે આત્મા છો? એટલે તમારી આખી life નું setting મુકેશના આધારે થયું છે. તમે મુકેશ છો તે તમારો ભ્રમ છે કે reality છે?

ભ્રમ છે અને એ ભ્રમના આધારે તમારો આખો સંસાર ઊભો થયો છે. એ ભ્રમના આધારે જ તમારામાં ego પણ આવે છે. આ મારી પત્ની છે, એણે મારું માનવું જ જોઈએ અને એ જ્યારે ન માને ત્યારે તમારો ego hurt થાય.



એટલે તમારી પાસે જે જ્ઞાન છે તે સમ્યક્ જ્ઞાન છે કે મિથ્યાજ્ઞાન ?  
મિથ્યાજ્ઞાન છે.

જ્યાં હું, મને અને મારું હોય ત્યાં મિથ્યાજ્ઞાન હોય.

જ્યાં હું આત્મા છું અને દેહથી ભિન્ન છું તે સમજ હોય ત્યાં  
સમ્યક્ જ્ઞાન હોય.

હવે માનો કે તમારી પાસે ભગવાનના કેવળજ્ઞાન જેવી third eye આવી જાય અને તમે તમારા ભવિષ્યને જોઈ શકો. તમને તમારી third eye માં દેખાય છે કે તમે જેને તમારી પ્રિય પત્ની માનો છો, કાયમની જીવનસાથી માનો છો, સુખ-દુઃખની સંગાથી માનો છો તે તો આવતા મહિને બીજાની સાથે ભાગી જવાનો plan કરી રહી છે. હવે શું થાય ? તમને તેના માટે પ્રેમ કે લાગણી રહે ? તમારો તેના પ્રત્યેનો રાગ શું થઈ જાય ? દ્વેષમાં convert થઈ જાય કે નહીં ? કેમ ? કેમ કે તમને reality ની ખબર પડી ગઈ છે.

તમે જેને તમારી પોતાની માનતા હતા તે ભ્રમ તૂટી ગયો છે. તમારું vision clear થતાં તમને સત્ય સ્પષ્ટ સમજાઈ ગયું છે. તમને realize થાય છે કે તમે કેટલી મોટી ભૂલ કરી છે.

મિથ્યાજ્ઞાનનું કારણ છે મોહનીય કર્મો અને મિથ્યા જ્ઞાનરૂપી મોહનીય કર્મોને ખપાવવા માટેની ચાવી છે વિનય !

આ આખો સંસાર ચાલે છે મિથ્યાજ્ઞાનના કારણે. સંસારમાં



જેટલા પણ જીવો દુઃખી થાય છે તે પણ મિથ્યાજ્ઞાનના કારણે જ થાય છે. જે લોકો મરઘીના બચ્ચાને કાપીને ખાય છે, જે લોકો કીડીઓને વઘારીને ખાય છે, તે બધા ખોટું કરે છે એમ માનીને ખાય છે કે સાચું કરી રહ્યા છે એમ માનીને ખાય છે? પોતે અજ્ઞાની છે એમ માનીને ખાય છે કે પોતાને જ્ઞાની માનીને ખાય છે? તેમ તમે પણ તમારો જે સંસાર ચલાવી રહ્યા છો તે મિથ્યાજ્ઞાનથી ચલાવી રહ્યા છો કે સમ્યક્ જ્ઞાનથી? મિથ્યાજ્ઞાનથી!

તે લોકો પણ કરે છે ખોટું, પણ તેને માને છે સાચું!

તમારી સૌથી મોટામાં મોટી mistake શું છે ?

જે ખોટું છે તેને સાચું માનો છો અને એને જ સાચું સમજી એ જ પ્રમાણે આચરણ પણ કરો છો. જે ખોટું સાચું માનીને કરો છો, એ ખોટું એટલું બધું સાચું લાગે છે કે કોઈ real માં સાચું બતાવે છે તો તે પણ ખોટું લાગે છે અને એ સ્વીકારી શકતા નથી.

ખોટાને સાચું માનવાની આ મોટી ભૂલને દરેક ભવની જેમ આ ભવમાં પણ repeat કરવી છે કે એમાં પરિવર્તન લાવવું છે? દરેક ભવમાં એક જ કામ કર્યું છે - જન્મ, જીવન અને મૃત્યુ...

દરેક ભવમાં જન્મ, ઘર, પરિવાર, સંબંધ, વસ્તુ, વ્યક્તિ, વાતાવરણ, communication, attachment અને અંતે મૃત્યુ! આ પુનરાવર્તનનું કારણ શું છે? તેનું કારણ છે મિથ્યાજ્ઞાન અને મિથ્યાજ્ઞાનના કારણે થતી mistake.





એ પાગલ પાસે તો જ્ઞાન નથી એટલે તેને કંઈ ખબર નથી કે સાચું શું છે અને ખોટું શું છે, પણ તમારી પાસે જ્ઞાન છે છતાં તમે ખોટાને સાચું માનો છો અને સાચાને સાચું માની શકતા નથી. આનાથી મોટી mistake બીજી કંઈ હોઈ શકે? તમારો આ ભ્રમ જ તમારા ભ્રમણનું કારણ છે.

સંસારમાં જે પોતાને જ્ઞાની માને છે તે ભ્રમના જ્ઞાની હોય છે કે સત્યના જ્ઞાની? એ ભ્રમના જ્ઞાની હોય છે, કેમ કે એ મિથ્યાજ્ઞાનથી જ્ઞાની બનેલા હોય છે અને એ જ એમની મોટી ભૂલ હોય છે.

અવિનયનાં મૂળિયાંમાંથી મિથ્યાજ્ઞાનનું થડ બને છે અને એમાંથી જે શાખાઓ અને પ્રશાખાઓ આવે છે તે wrong actions ની જ આવે છે. જ્યારે વિનયનાં મૂળિયાંમાંથી સમ્યક્ જ્ઞાનનું થડ બને છે અને એમાંથી જે શાખાઓ અને પ્રશાખાઓ આવે છે તે right actions ની જ આવે છે.

માટે જ વ્યક્તિએ આત્માને મળીને શું કરવાનું હોય છે?

વિનય ગુણને પ્રગટાવવાનો હોય છે અને વિનય ગુણને શ્રેષ્ઠ બનાવવાનો હોય છે.

પણ વિનય ગુણ ક્યારે પ્રગટ થાય? જ્યારે અવિનય ગુણની ઓળખ થાય. અવિનયની ઓળખ થશે તો અવિનયને દૂર કરવાનો પુરુષાર્થ થશે, અવિનય દૂર થશે તો વિનય પ્રગટ થશે.



અનંતકાળથી શું કર્યું છે? તીર્થંકર પરમાત્મા પાસે જઈને પણ અવિનય જ કર્યો છે, એમને હૃદયથી સ્વીકારવાને બદલે બુદ્ધિથી સમજવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે.

જ્ઞાની પુરુષો પાસે જઈને પોતાની બુદ્ધિ વાપરવી એ અવિનય કહેવાય છે. જ્યાં અવિનય હોય ત્યાં અસ્વીકાર હોય, argument હોય, તર્ક-વિતર્ક હોય, calculation હોય, comparison હોય; જ્યારે જ્યાં વિનય હોય ત્યાં સર્વ સ્વીકાર હોય. સ્વીકાર હોય એટલે સફળતા અને સાર્થકતા હોય!



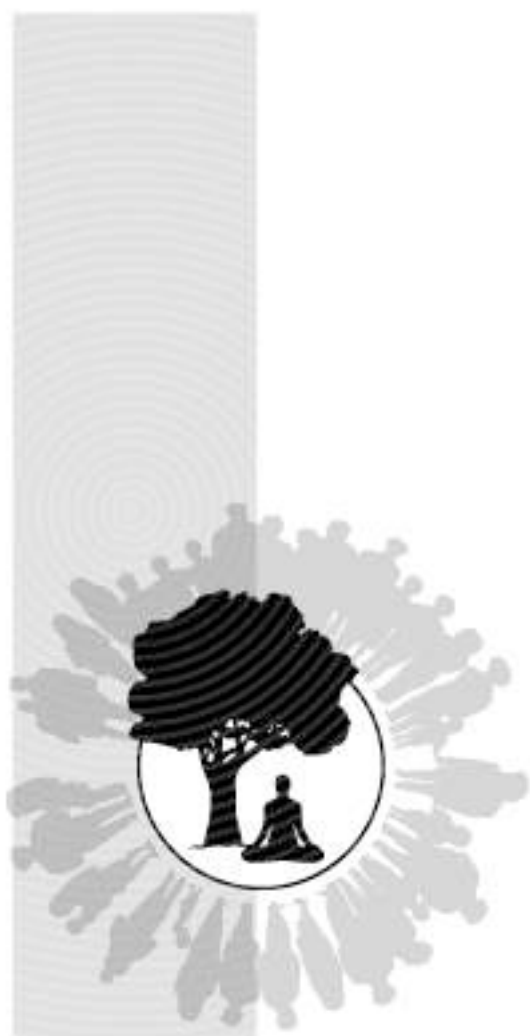
“

તમારી સૌથી મોટામાં મોટી mistake શું છે ?  
જે ખોટું છે તેને સાચું માનો છો  
અને એને જ સાચું સમજીને  
એ જ પ્રમાણે આચરણ પણ કરો છો.

ખોટાને સાચું માનવાની આ મોટી ભૂલને  
દરેક ભવની જેમ આ ભવમાં પણ  
repeat કરવી છે કે એમાં પરિવર્તન  
લાવવું છે ?

”







## 11. આત્મસાધનામાં બાધક તત્ત્વ- Attachment

Life માં દરેક દિવસ આવે છે અને દરેક દિવસ જાય છે. દરેક પ્રસંગ આવે છે અને જાય છે. ક્યારેક આપણે કહીશું કે બહુ સરસ પ્રસંગ હતો અને ક્યારેક કહીશું, ના, બહુ સારો ન હતો. ક્યારેક આપણને બહુ ગમી જાય, ક્યારેક જરા પણ મજા ન આવે. આ ગમવું કે ન ગમવું એમાં ક્યાંય ધર્મ હોય ?

ભગવાન કહે છે, તારી આસપાસમાં ગમે તેટલી ભવ્યતા હોય, ગમે તેટલો સારો ઉત્સવ હોય, ગમે તેટલો શ્રેષ્ઠ મહોત્સવ હોય; તું એમાં ક્યારેય ભળી ન જતો, attach ન થઈ જતો.

જે ભવ્યતામાં ભળી જાય છે તે એક નવો સંસાર ઊભો કરે છે, તે અધર્મ છે.

શાસનની પ્રભાવના કરવા, લોકોમાં પરમાત્મા પ્રત્યે ભાવ અને



અહોભાવ જગાડવા, ભક્તિ અને શ્રદ્ધા વધારવા, લોકોને ધર્મના માર્ગે આકર્ષિત કરવા ભવ્યતાનું સર્જન કરવું જરૂરી છે; કેમકે અજ્ઞાની હંમેશાં પ્રભાવથી પ્રભાવિત થાય છે અને એકવાર જે પ્રભાવથી પણ આવે છે તેનામાં ભાવ જરૂર જાગૃત થાય છે. જ્યારે તે જ્ઞાનવાણીનું શ્રવણ કરે છે, સમજ પ્રાપ્ત કરે છે પછી તેનામાં પ્રભાવની અસર રહેતી નથી. તેનામાં અહોભાવ પ્રગટવા લાગે છે. એટલે અજ્ઞાની અને અણસમજુઓને ધર્માભિમુખ કરવા પણ ભવ્યતાનું સર્જન કરવું જરૂરી છે, પણ ભવ્યતામાં ભળવું જરૂરી નથી.

જો હું ભવ્યતામાં ભળી જાઉં છું તો તે મારી અજ્ઞાનતા છે, તે મારા માટે રાગ છે અને રાગ એ પાપનું કારણ છે.

જેને ભવ્યતા પ્રત્યે આકર્ષણ હોય તેને મોક્ષ પ્રત્યે આકર્ષણ ન હોય.

સાધક કોને કહેવાય?

જેની આસપાસ અનેક સંયોગો હોય, અનેક વ્યક્તિઓ હોય અને એ અનેકની વચ્ચે પણ તેને એકલા, ‘સ્વ’માં રહેતાં આવડતું હોય.

સાધક એટલે આવવાનું પણ એકલા અને જવાનું પણ એકલા, એટલે શીખી લેવી વચમાં એકલા રહેવાની કલા.

ભક્તિ શ્રેષ્ઠ છે, ભક્તિના આધારે જન્મતી ભવ્યતા પણ શ્રેષ્ઠ છે; પણ ભવ્યતામાં ભળવું તે ‘પાપ’ છે. ભાવ શ્રેષ્ઠ છે, ભાવના શ્રેષ્ઠ



છે, એ ભાવનાના આધારે આત્માનું ઉત્થાન કરવું એ પણ શ્રેષ્ઠ છે; પણ ભવ્યતા પ્રત્યે મોહ થવો, આકર્ષણ થવું, એના મય બની જવું તે 'પાપ' છે.

યાદ રાખજો, શિષ્યને ગુરુ ન ગમે તો પાપ છે અને ગુરુને શિષ્ય ગમી જાય તો તે પાપ છે.

શિષ્યને તો ગુરુ પ્રત્યે અનન્ય શ્રદ્ધા, સ્નેહ અને સમર્પણતા હોવાં જોઈએ અને ગુરુને માત્ર 'સ્વ' આત્મા અને પરમાત્મા ગમતા હોવા જોઈએ.

આ છે જૈનદર્શનનો અનેકાંતવાદ.

જે અનેકાંતને સમજે છે તેનામાં ક્યારેય આગ્રહ આવતો નથી. જે અનેકાંતને સમજે છે તે દરેક દષ્ટિકોણને સમજે છે. પરમાત્માની ભક્તિ સાથે કેવી પરમાર્થભરી દષ્ટિ! જૈનદર્શનના કેટલા બધા દષ્ટિકોણ છે!

એક સમયે ભગવાન મહાવીર જંગલમાં વિચરે છે. ત્યાં એકલા છે. આ સાધના તે આંતરિક સાધના છે. આ સાધના બહારથી દેખાતી સાધના નથી. આ પદાર્થ ગ્રહણ કરતી ગૌચરી નથી. આ આત્માની ગૌચરી છે, આત્માના ગુણો ગ્રહણ કરવાની સાધના છે.

શરીર પદાર્થનું ભોજન કરે છે, આત્મા ગુણનું ભોજન કરે છે. અલિપ્તતા, નિઃસ્પૃહતા, જ્ઞાતાદષ્ટાભાવ, ભવ્યતામાં ન ભળવું એ આત્માના ગુણો છે. એ ગુણોને કેળવવા એ સાધકની આંતરિક સાધના છે.



ભગવાને સાધનાના બે પ્રકાર બતાવ્યા છે. સમવસરણમાં પણ હજારોની વચ્ચે, વૃક્ષની નીચે અને જંગલમાં પણ એકલા, વૃક્ષની નીચે.

અનેકની વચ્ચે રહીને પણ ક્યારેય કોઈનામાં ભળો નહીં અને એકલા હો ત્યારે ક્યારેય કોઈને યાદ કરો નહીં.

અનેકની વચ્ચે પણ તમે તમને ભૂલી ન જાઓ એ જ સાચી સાધના છે, પણ આપણી ખોટ એ છે કે જ્યાં આપણી આસપાસ બેચાર વ્યક્તિઓ આવી જાય એટલે આપણે આપણને જ ભૂલી જઈએ અને એમનામાં ભળી જઈએ.

બધાની વચ્ચે હું મને ભૂલું નહીં અને એકલામાં કોઈને યાદ કરું નહીં. જ્યારે આવી સાધના થાય ત્યારે સમજવું કે સાચા સાધક બન્યા છો.

ગમે તેવી ભવ્યતા હોય, મારે એમાં ભળવું નથી. દરેકને ધર્મની પ્રેરણા મળે તે માટે પ્રચાર કરવો જરૂરી છે. પ્રચાર માટે આકર્ષણ થાય તેવી ભવ્યતા પણ જરૂરી છે, પણ ભવ્યતામાં ભળવું જ નથી અને માટે મારી અંતરદશાને પણ સાવધાનીપૂર્વક સાધક દશામાં જ રાખવી છે.

આ ભાવ એ જ સાચી સાધના છે, એ જ જ્ઞાનીની સાધના છે, એ જ આત્મજ્ઞાનીની સાધના છે.





“

જે ભવ્યતામાં ભળી જાય છે,  
તે એક નવો સંસાર ઊભો કરે છે.

જે અનેકાંતને સમજે છે તેનામાં  
ક્યારેય આગ્રહ આવતો નથી.

જે અનેકાંતને સમજે છે  
તે દરેક દષ્ટિકોણને સમજે છે.

બધાની વચ્ચે હું મને ભૂલું નહીં અને  
એકલામાં કોઈને યાદ કરું નહીં.  
જ્યારે આવી સાધના થાય,  
ત્યારે સમજવું કે સાચા સાધક બન્યા છો.

”







## 12. આત્મસાધનામાં લાગણીનું બંધન

મુક્તિનો અનુભવ એને જ થાય જેને બંધનનો અનુભવ હોય. બંધનનો અનુભવ જેને થાય છે તે જ મુક્તિનો પુરુષાર્થ કરે છે.

બંધન જેને બંધન લાગે છે તે જ મુક્તિની માગણી કરે છે, તે જ મુક્તિ માટે પ્રયાસ કરે છે, તે જ મુક્તિ મેળવવા મુક્તિની દિશામાં આગળ વધે છે; પણ જેને બંધન, બંધન લાગતું નથી તે ક્યારેય મુક્તિ તરફ જઈ શકતો જ નથી.

મુક્તિની ઓળખ સારી કે બંધનની ઓળખ સારી? મોક્ષની ઓળખ સારી કે સંસારની ઓળખ સારી?

બધા કહેશે કે મોક્ષની ઓળખ સારી, પણ અમારી દૃષ્ટિએ સંસારની ઓળખ સારી.



સંસારને જે સંસાર તરીકે ઓળખે છે તે જ મોક્ષને ઓળખી શકે છે. સંસારને જે સંસાર તરીકે ઓળખી શકતો નથી તે ક્યારેય મોક્ષને મોક્ષરૂપે ઓળખી શકતો નથી. એટલે મોક્ષની વ્યાખ્યા કરવી સહેલી છે, પણ સંસારની વ્યાખ્યા કરવી અઘરી છે.

માનો કે, કોઈ કેદીને જેલની લાંબી મુદતની સજા મળી છે. તે કેદીને જેલમાં રહેતાં-રહેતાં 15-17 વર્ષ થઈ ગયાં છે. જેલમાં જ રહેવાનું, જેલમાં જ ખાવાનું, જેલમાં જ કામ કરવાનું, જેલના જ મિત્રો હોય. આવા કેદીને જેલ, જેલ લાગે કે ઘર લાગે ?

જેને જેલ 'ઘર' લાગે તે ક્યારેય જેલમાંથી બહાર નીકળવાનો વિચાર કરે ખરો? વિચાર જ ન આવે તો પછી બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન તો ક્યાંથી કરે ?

તમે બધા ક્યાં છો? બંધનમાં છો કે મુક્તિમાં?

તમને તમારા ઘરમાં, તમારા સંસારમાં બધી જ સુખ-સગવડો મળે છે; ખાવાનું, પીવાનું, રહેવાનું, પરિવાર, મિત્રો, સગાં, સંબંધીઓ, બધું જ મળી રહે છે એટલે સંસાર ક્યારેય બંધન લાગતો નથી, સંસાર ક્યારેય અસાર લાગતો નથી. એટલે સંસારમાંથી મુક્તિ મેળવવાનું મન થતું નથી, એ માટે કોઈ વિચાર આવતા નથી, એ દિશામાં કોઈ પ્રયત્ન કરતા નથી.

તમને ખબર છે? દરેક આત્મા પર 70 કોડાકોડ સાગરોપમનાં કર્મો લાગેલાં હોય. 1 કરોડ x 1 કરોડ એટલે કોડાકોડ થાય અને સાગરોપમ એટલે 1 યોજન લાંબો, 1 યોજન પહોળો, 1 યોજન ઊંડો



કૂવો હોય. એ કૂવામાં એકદમ પાતળા વાળના એટલા ઝીણા ટુકડા હોય કે એ ટુકડામાંથી બીજો ટુકડો કરી ન શકાય. એવા વાળના ટુકડાઓથી એકદમ ખીચોખીચ ભરેલો કૂવો હોય. એ કૂવામાંથી દર સો વર્ષે એક વાળનો ટુકડો કાઢવામાં આવે તો એ કૂવો ખાલી થતાં કેટલાં વર્ષો લાગે? અબજોનાં અબજો વર્ષો લાગે. પરમાત્માએ એ વર્ષોની એક સંજ્ઞા આપી છે જેને કહેવાય છે ‘પત્યોપમ વર્ષ’ અને આવા 10 કરોડ કૂવાઓ ખાલી થાય એને પરમાત્માએ સંજ્ઞા આપી છે ‘સાગરોપમ’.

આવા 70 કોડાકોડ સાગરોપમ નાં કર્મો અનંતકાળથી આત્મા પર લાગેલાં હતાં. એ કર્મો ખપાવતાં, ખપાવતાં, ખપાવતાં જ્યારે 69 કોડાકોડ સાગરોપમનાં કર્મો ખપી જાય ત્યારે તે આત્માને મનુષ્યનો જન્મ મળે, જ્યારે માત્ર 1 કરોડ બાકી રહે ત્યારે પરમાત્માનો ધર્મ મળે, એ 1 કરોડમાંથી 99 લાખ ખપે ત્યારે ‘નમો અરિહંતાણં’ શબ્દ સાંભળવા મળે.

એટલે વિચાર કરો કે આપણે કેટલા સદ્ભાગી છીએ! હવે એ 1 લાખમાંથી 99 હજાર ખપે ત્યારે પરમાત્માની વાણી ગમે અને રુચે.

એક ઉપવાસ કરવાનું કે એક સામાયિક કરવાનું મન થયું, એક નાનકડો સંવર કે એક પરચક્રખાણ કરવા મળ્યાં તો એ ક્યારે મળ્યાં? જ્યારે તમે આટલાં બધાં કર્મો ખપાવ્યાં ત્યારે!

આટલાં બધાં કર્મો ખપાવ્યા પછી જે પ્રાપ્ત થાય એ પ્રાપ્તિની કિંમત કેટલી હોય?



એક doctor ના હાથમાં doctor તરીકેની degree અને certificate ક્યારે આવે ? કેટલાં વર્ષોની મહેનત પછી આવે ? એમ પરમાત્મા કહે છે કે 69 કોડાકોડ સાગરોપમનાં કર્મો ખપાવ્યા પછી તારા હાથમાં સત્યની પ્રાપ્તિરૂપે પરમાત્માના ધર્મની degree આવી છે. કેટલાંય પગથિયાંઓ ચડ્યા પછી શિખરની નજીક પહોંચ્યો છે. હવે જો જરાક પણ ધ્યાન ન રાખ્યું, જરા પણ ગફલતમાં રહ્યો તો પાછો નીચે તળેટીમાં આવતાં વાર નહીં લાગે.

મંજિલની સમીપ પહોંચ્યા પછી મંજિલની દિશા તરફ આગળ વધવાનું હોય કે પાછા જ્યાં હતા ત્યાં જવાનું હોય ? આટલી શ્રેષ્ઠતા, આટલી ઊંચાઈ, આટલા ઉચ્ચ level સુધી પહોંચ્યા પછી બંધનમાં રહેવું જોઈએ કે મુક્તિ મેળવવી જોઈએ ?

હવે બંધન અને મુક્તિ વચ્ચે કેટલું અંતર છે ?

Race માં જે પહેલો નંબર આવ્યો હોય તેના અને બીજા વચ્ચે કેટલો ફરક હોય ? School માં જે પહેલો નંબર આવ્યો હોય અને જે બીજો આવ્યો હોય બન્નેના marks માં કેટલો ફરક હોય ? છતાં પહેલો નંબર કોનો કહેવાય ? જીત્યું કોણ કહેવાય ?

જીત અને હાર વચ્ચે જરાક જ ફરક છે. એટલે પરમાત્મા કહે છે કે, આટલું બધું પસાર કર્યા પછી જો તું ‘જરાક’ માટે અટકી ગયો તો ફરી પાછું સંસાર અને ભવનું ભ્રમણ ચાલુ થઈ જશે.

બાહુબલી જ્યારે યુદ્ધના મેદાનમાંથી ભાઈ ભરત પર પ્રહાર કરવાને બદલે યુદ્ધનું મેદાન, રાજવૈભવ, સંસારનાં સુખો, ઘર,



પરિવાર બધું ત્યાગીને નીકળી પડે છે, ભગવાનની દિશામાં ચાલવાનું શરૂ કરીને પછી એ ચાલતા જ રહે છે કે અટકી જાય છે ?

કહેવાય છે કે 99 હજાર ખપાવી દીધા પછી બાકી રહેલાં 1 હજારમાંથી પણ 999 ખપાવી દે છે, પણ વધેલાં ‘જરાક’ કર્મ તેને આગળ ચાલતાં અટકાવે છે. તેને જવું તો છે ભગવાન પાસે, પણ ત્યાં જવા માટે તેને તેનો ego અટકાવે છે. ભગવાન પાસે જવું છે, પણ બીજાને નમવું નથી. બહારમાંથી બધું છોડી, બધું ત્યાગી ‘મુક્ત’ બની ગયા; પણ અંદરમાં હજી ‘બંધન’ છે.

બહારથી તેમના જીવનનું પરિવર્તન થયું છે, પણ અંદરથી જીવનું પરિવર્તન નથી થયું.

બહારનું પરિવર્તન થયું એવા લાખો જન્મો કર્યા છે, આ ભવ મળ્યો છે, આ ભવમાં સમજ મળી છે તો આ ભવે જ બંધનને છોડીને મુક્તિનો પ્રયાસ કરી લેવો જોઈએ.

બાહુબલીને બંધનમાં કોણે બાંધી રાખ્યા હતા? તેમના રાજપાટે? વૈભવે? રાણીએ? સુખ-સાધનોએ? ના! બાહુબલીને બંધનમાં બાંધી રાખ્યા હતા તેમના ego એ, તેમના અહં એ!

જ્યારે race માં જવાવાળા ઘોડાઓને training આપતા હોય ત્યારે એકસાથે 25-30 ઘોડાઓને line માં ઊભા રાખે અને પછી એમને દોડાવે. ઘોડાઓ દોડતા જાય, દોડતા જાય. અમુક અંતરે પહોંચે ત્યારે ત્યાં એક પાતળો wire બાંધેલો હોય. ઘોડાઓ એમની speed માં દોડતા હોય. જેવા wire પાસે આવે એટલે ભટકાય અને



ગલોટિયું ખાઈને પડી જાય! એમને કંઈ જ ખબર ન પડે કે કેમ આવું થઈ ગયું?

ફરી પાછા બધા જ ઘોડાઓને starting point પાસે લાવે. ફરી દોડાવે. ફરી ઘોડાઓ દોડે અને ફરી એ જ wire પાસે આવે એટલે પાછા પડી જાય. આવું 8-10 વાર થાય પછી અગિયારમી વાર દોડાવો ત્યારે ત્યાં આવે એટલે અટકી જાય, પહેલાં speed ઘટાડે અને પછી ઊભા રહી જાય.

હવે માલિક એ wire ને કાઢી નાખે છે અને ફરી ઘોડાઓને દોડાવે છે. હવે wire નથી છતાં પણ ઘોડાઓ ત્યાંથી આગળ વધતા નથી, ત્યાં જ અટકી જાય છે. કેમ ત્યાં અટકી જાય છે? હવે તો કોઈ બંધન નથી છતાં કેમ આગળ જતા નથી?

બંધન હવે બહારમાં નથી, પણ બંધન હવે એ ઘોડાઓના મનમાં આવી ગયું છે.

પંદરમી ઓગસ્ટ, ભારત સ્વતંત્ર થયું એ દિવસ. બહારથી આપણે સ્વતંત્ર થઈ ગયા છીએ, પણ કેટલીક western style, કેટલીક વૃત્તિઓ, કેટલાક વિચારો, કેટલીક માન્યતાઓ આપણા મનમાં fit થઈ ગઈ છે. બહારથી wire નું બંધન નીકળી ગયું છે, પણ અંદરમાં wire છે. ત્યાં બંધન છે એ fit થઈ ગયું છે. બહારથી આપણે સ્વતંત્ર છીએ, પણ અંદરથી હજી સ્વતંત્ર થયા નથી. સાચી સ્વતંત્રતા બહારની હોય કે અંદરની? સાચી સ્વતંત્રતા અંદરની હોય. પણ આપણી ખોટ એ છે કે બહારનું જોવા માટે





એટલા ટેવાઈ ગયા છીએ કે અંદરમાં બંધન છે એ જોઈ શકતા નથી.

બહારમાંથી ‘મુક્ત’ દેખાતા હો, પણ અંદરમાંથી તો બંધાયેલા જ છો. અંદરમાંથી કોણે બાંધી રાખ્યા છે ?

અંદરમાંથી બાંધી રાખનાર છે બુદ્ધિ, વિચારો, માન્યતાઓ, સિદ્ધાંતો અને કલ્પનાઓ !

આપણને બધાને ખબર છે કે હું આત્મા છું અને આત્મા સિવાયનું શરીર, સંબંધો બધું જ ‘પર’ છે. છતાં આપણી અંદર રહેલું એક અદૃશ્ય બંધન, એક લાગણીનું બંધન કહેવડાવે છે કે ‘આ બધા મારા છે.’

એટલે આપણા માટે ‘બંધન’ કોણ છે ?

આપણી જ લાગણી આપણું ‘બંધન’ છે. લાગણી જેવાં બીજાં અનેક ન દેખાતાં બંધનો આપણને બાંધી રાખે છે.

જ્યાં સુધી આ અદૃશ્ય બંધનમાંથી મુક્ત થવાના પ્રયત્નો ન કરીએ ત્યાં સુધી બહારથી ભલે બધું છોડી દીધું હોય પણ ‘મુક્તિ’ ન થાય. જ્યાં સુધી અંદરથી બંધનમાં છીએ, અંદરથી બંધાયેલા છીએ ત્યાં સુધી મુક્તિ શક્ય નથી.

આજથી એક પ્રયત્ન કરવાનો છે, એક શોધ કરવાની છે કે ‘હું અંદરથી શેનાથી બંધાયેલો છું ?’

મોટા ભાગે વ્યક્તિ વિચારોથી જ બંધાયેલી હોય છે અને એ



વિચારો જ તેને સત્ય સુધી પહોંચવા દેતા નથી. વિચારોને કારણે તેને સત્ય સમજાતું નથી.

આજે પણ આપણે Independence Day તરીકે ઊજવીએ છીએ, પણ ખરું જોતાં દેશ તો પહેલેથી જ સ્વતંત્ર હતો. અંગ્રજોએ આવીને બંધનમાં નાખ્યા હતા. એટલે Independence Day ના દિવસે તેમણે બંધન છોડ્યું કે આપણે મુક્ત થયા છીએ? તેમણે બંધન છોડ્યું. આપણે તો હજારો વર્ષોથી મુક્ત જ હતા, તેમણે આવીને બંધન નાખ્યું. તેમણે આવીને બાંધી લીધા હતા અને તેમણે જ બંધન છોડ્યું છે.

આપણો આત્મા પણ અનંતકાળથી સ્વતંત્ર છે, પણ કર્મોએ આપણને બાંધી રાખ્યા છે. અને માટે તે કર્મોના બંધનમાંથી આપણે મુક્ત થવાનું છે.



“

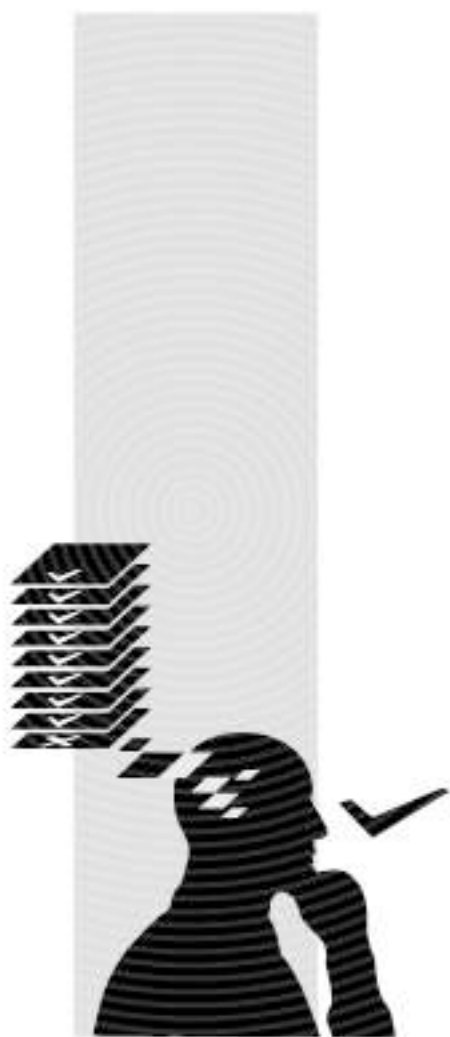
મુક્તિનો અનુભવ એને જ થાય  
જેને બંધનનો અનુભવ હોય.  
બંધનનો અનુભવ જેને થાય છે તે જ  
મુક્તિનો પુરુષાર્થ કરે છે.

સાધના માર્ગમાં આપણા માટે  
'બંધન'રૂપ કોણ હોય છે?  
આપણી જ લાગણી આપણું 'બંધન' છે.

મોટા ભાગે વ્યક્તિ વિચારોથી જ  
બંધાયેલી હોય છે અને એ વિચારો જ  
તેને સત્ય સુધી પહોંચવા દેતા નથી.

”







## 13. આત્મસાધનામાં Memory સહાયક કે બાધક?

આત્મસાધનાના ક્ષેત્રમાં memory સહાયક બને છે કે બાધકરૂપ બને?

Memories સાધનાના ક્ષેત્રમાં સહાયક પણ બની શકે અને બાધક પણ બની શકે. તમારી memories તમારી પ્રસન્નતાને છીનવી પણ શકે છે અને પ્રસન્નતા આપી પણ શકે છે.

તમારી life માં તમે જે કોઈ કાર્ય પહેલાં કરેલું હોય તેને જ્યારે ફરી કરવાનું આવે ત્યારે તે તમારા માટે એકદમ સહજ અને સરળ બની જાય છે, પણ જે કાર્ય તમે જિંદગીમાં ક્યારેય કર્યું નથી અને પ્રથમવાર જ કરી રહ્યા છો તે કાર્ય થોડું અઘરું લાગે.

એક વ્યક્તિ પહેલીવાર રોટલી બનાવતી હોય અને એક વ્યક્તિ પાંચ વર્ષથી રોટલી બનાવતી હોય, બન્નેની રોટલીમાં ફરક



આવે ને? જે memories માં પડેલું હોય તેને બહાર આવવામાં વાર ન લાગે, પણ જે memories માં નથી તે કાર્ય કરવું થોડું difficult થઈ જાય.

કોઈ પણ વ્યક્તિ જ્યારે પોતાના કામમાં ભૂલ કરે ત્યારે તેના પર તરત જ ગુસ્સો કરવાને બદલે પહેલાં check કરવાનું કે આ કાર્ય તે પ્રથમવાર કરે છે કે પહેલાં પણ કર્યું છે? જો પ્રથમવાર કરતી હોય અને ભૂલ થાય તે સ્વાભાવિક છે, કેમકે એ એની memories માં નથી; પણ જો પહેલાં પણ અનેકવાર કર્યું છે છતાં પણ ભૂલ કરે છે તો તેની કામમાં એકાગ્રતા નથી.

જેટલીવાર તમે કોઈ એકને એક કાર્ય કરો, જેટલીવાર તમે એકની એક વ્યક્તિને મળો અથવા જેટલીવાર તમે એકને એક ઘટનાને યાદ કર્યાં કરો તો તમારી memories માં multiply થતું જ રહે અને જ્યારે તે કાર્ય, તે વ્યક્તિ તમારી સામે આવે એટલે તરત જ memories માંથી બહાર આવી જાય.

**Memories બે પ્રકારની હોય - good અને bad.** સારી અને ખરાબ. જો good memories multiply થાય છે તો તે તમને ખુશ રાખે છે, સુખી કરે છે અને તમારા હિતનું પણ કારણ બને છે અને જો bad memories multiply થાય છે તો તે દ્વેષ બની જાય છે, તમને દુઃખી-દુઃખી કરી દે છે અને તમારા અહિતનું કારણ બની જાય છે.



મોટા ભાગના વ્યક્તિના જીવનમાં બે-ચાર વ્યક્તિઓ તો એવી હોય જેમને જોતાં જ અંદરમાંથી ક્રોધ, અણગમો આદિ ભાવો પ્રગટ થવા લાગે. એ વ્યક્તિને જોતાં જ તમારી happiness, તમારી પ્રસન્નતા ગાયબ થઈ જાય છે. તમારી પ્રસન્નતાને તે વ્યક્તિ ગાયબ કરે છે કે તમારી memories ?

તમારી memories તમારી પ્રસન્નતાને છીનવી લે છે. જો memories માં તે વ્યક્તિ જ ન હોય તો? તો તમારા mood માં કોઈ ફરક આવત? જો હંમેશાં ખુશ, પ્રસન્ન અને સુખી રહેવું હોય તો શું કરવું જોઈએ ?

એક પ્રયોગ કરવો જોઈએ.

જે વ્યક્તિ માટે તમને અણગમો છે, નફરત છે, દ્વેષભાવ છે, જે bad memories રૂપે તમારા મનમાં fit થઈ ગઈ છે તેને કાઢવાનો પુરુષાર્થ કરો. પ્રયોગ માટે તે વ્યક્તિનો કોઈ પણ એક સારો ગુણ શોધો, એણે કરેલું સારું કાર્ય યાદ કરો. એના એ ગુણને, એના એ સત્કાર્યને વારંવાર, વારંવાર યાદ કરો એને એટલી બધી વાર યાદ કરો કે bad memories પર આ good memories નું એક નવું layer બની જાય. જૂની bad memories પર good memories overwrite થઈ જાય. પછી જ્યારે પણ એ વ્યક્તિ સામે આવે ત્યારે ભલે કદાચ તેના પ્રત્યે પ્રેમ ન આવે; પણ નફરત તો નહીં જ થાય, અણગમો તો નહીં જ આવે.



Memories ની multiplication પર જ આપણાં ભવિષ્યનો આધાર હોય છે અને memory હંમેશાં multiply જ થાય, એનો સદાય ગુણાકાર જ થાય. જો કોઈની memories નો ગુણાકાર થાય તો તે આપણને ચંડકૌશિયા જેવો ઝેરી સર્પ બનાવી શકે, જો cheating ની memories નો ગુણાકાર થાય તો તે આપણને બિલાડી બનાવી શકે અને જો અજાગમાનો ગુણાકાર દ્વેષ બની જાય તો તે આપણને ઉંદર-બિલાડી કે સાપ-નોળિયાનો ભવ પણ કરાવી શકે.

સર્વજ્ઞ ભગવાન મહાવીરે memories નું આ જબરદસ્ત રહસ્ય બતાવી આપણા પર મહાઉપકાર કર્યો છે. જે આ રહસ્યને સમજી લે છે તે પોતાના ભવિષ્યને ભવ્ય બનાવી દે છે. તે પોતાની memories ને delete કરવાનો પુરુષાર્થ કરે છે.

અત્યારે તમારી દરેક ક્રિયા અને કાર્ય શેના આધારે થાય છે? Programming કરેલી memories ના આધારે. તમારી memories માં નાનપણથી programming કરેલું છે કે આપણે જૈન છીએ એટલે આમ કરાય અને આમ ન કરાય; પણ એ શા માટે કરાય અને તે શા માટે ન કરાય તેનો ક્યારેય ન વિચાર કર્યો છે, ન તેને જાણવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે.

જ્યાં સુધી memories ના આધારે રહેશો ત્યાં સુધી કોઈ સંશોધન નહીં કરી શકો અને જ્યાં સુધી સંશોધન નહીં કરો ત્યાં સુધી સત્ય સુધી પહોંચી નહીં શકો.





જ્યાં સુધી જિજ્ઞાસા નહીં જાગે ત્યાં સુધી મગજમાં ગોઠવેલા સત્ય સુધી જ સીમિત રહેશે અને ગોઠવેલાં સત્ય હંમેશને માટે વ્યક્તિના સ્વાર્થ પ્રમાણે ગોઠવેલાં હોય.

નાનપણથી શીખડાવ્યું હોય કે સંત-સતીજીઓને વંદના કરવાની હોય, વંદના આ પ્રમાણે કરાય. એટલે મોટા થયા ત્યાં સુધી એ પ્રમાણે વંદના કરતા રહ્યા, પણ ક્યારેય વંદના શા માટે કરાય? વંદના આમ જ કેમ કરવાની? એના પર કોઈ વિચાર કે સંશોધન કરવાના ભાવ જ ન થયા. કેમ? કેમકે memories માં બધું fit કરેલું છે.

ધર્મ ક્યારેય memories ના આધારે ન હોય. ધર્મ હંમેશાં સત્યની ખોજના આધાર પર હોય, સત્યના સંશોધનના આધાર પર હોય. સત્યની શોધ કર્યા પછી કરેલા આચરણનો અનુભવ જ અલગ હોય છે.

અત્યારે તમારી life, તમારી feelings, તમારો પરિવાર, તમારા સંબંધો, તમારો business બધું જ ચાલે છે memories પ્રમાણે. તમારી બધી જ actions છે memories ના આધારે. આ જ memories ના આધારે જીવન પૂર્ણ થતાં જ્યાં બીજે જન્મ લેશે ત્યાં પણ memories set હશે. અહીં તમારે માતા-પિતા છે, સંતાનો છે, તમે જમો છો, હરો-ફરો છો. માનો કે અહીંથી મૃત્યુ પામીને બિલાડીનો જન્મ મળ્યો. ત્યાં પણ તમારાં બિલાડીરૂપનાં માતા-પિતા અને બચ્ચાં હશે. ત્યાં પણ તમે ઉંદર, રોટલી, દૂધનું ભોજન લેતા હશો અને આમથી તેમ ફરતા હશો.



Memories પ્રમાણે ચાલે તેને robot કહેવાય.

તમારે robot જેવું યંત્રવત્ જીવન જીવવું છે કે સંવેદનથી સમૃદ્ધ real જીવન જીવવું છે ?

ભગવાન મહાવીર પણ મહેલમાં પરિવાર સાથે જીવતા હતા. તેઓ તેમનાં માતા-પિતાને જોતા હતા, ભાઈ-ભાભીને જોતા હતા અને વિચારતા હતા કે શું ગયા ભવમાં આ જ માતા-પિતા હતાં, આવતા ભવમાં આ જ હશે ? માતા-પિતાનું મૃત્યુ શા માટે થયું ? આ સંબંધો કેવા છે ? વિચાર આવ્યા અને સંશોધન શરૂ થયું.

મહાવીરને સમજાઈ ગયું કે આ બધું અનિત્ય છે, અશાશ્વત છે. એટલે જ પ્રભુ મહાવીર memories ની life ને છોડીને સત્યની ખોજમાં નીકળી ગયા હતા અને સંશોધન કરતાં-કરતાં અંતે સત્ય સુધી પહોંચી ગયા અને મળેલા માનવભવને સાર્થક કરી લીધો.

શું ફરક છે ભગવાન મહાવીરમાં અને તમારામાં ?

ભગવાન મહાવીરે સત્યની શોધ કરી, સત્ય આધારિત જીવન જીવ્યા અને તમે માની લીધેલા સત્યની memories ના આધારે જીવન જીવી રહ્યા છો. ભગવાન મહાવીરે સત્યની શોધ માટે memories ને delete કરવાની સાધના કરી હતી.

Memories ને delete કરવા પહેલાં bad memories પર good memories નાં layers ને વધારતા જાઓ. Good memories, સત્યની, સદ્ગુણોની, ગુરુનું સ્મરણ આત્મસાધનામાં



સહાયક બને છે. ધીમે-ધીમે good memories ને કારણે તમારી actions પણ good થતી જશે. Actions good હશે એટલે reactions પણ સારાં જ આવશે.

ધીમે-ધીમે શું થશે ?

Bad memories બધી જ zero થઈ જશે, કેમકે એના પર good memories નાં layers આવી ગયાં છે. એક દિવસ good memories નો ગુણાકાર થતાં-થતાં તમારામાં માત્રને માત્ર good memories જ હશે.

Good memories ને વધારવા હંમેશાં બીજાના ગુણોને જોવાના.

બે ભેગા થાય ત્યારે ત્રીજી વ્યક્તિની નિંદા ન કરતાં એના સારા ગુણની જ વાત કરવી અથવા મૌન રહેવું. બીજાની નિંદા કરશો તો એ bad memories તમારી અંદર જશે અને જેટલીવાર એના વિચારો આવશે એટલીવાર એનો ગુણાકાર થશે.

કોઈપણ ઘટના તમારી memory બને છે ત્યારે તે જ memories નું reflection તમારી action બની જાય છે.

માટે જ બોલવું તો કોઈનું સારું જ બોલવું, સાંભળવું તો સારું જ સાંભળવું અને વિચારવું તો પણ સારું જ વિચારવું અને good memories નો stock વધારવો.



Bad memories ને good memories થી overwrite કરવાની, કેમ કે તમારી actions તમારી memories ના આધારે હોય છે અને તમારી actions ના આધારે તમે good છો કે bad એનું certificate મળે છે.



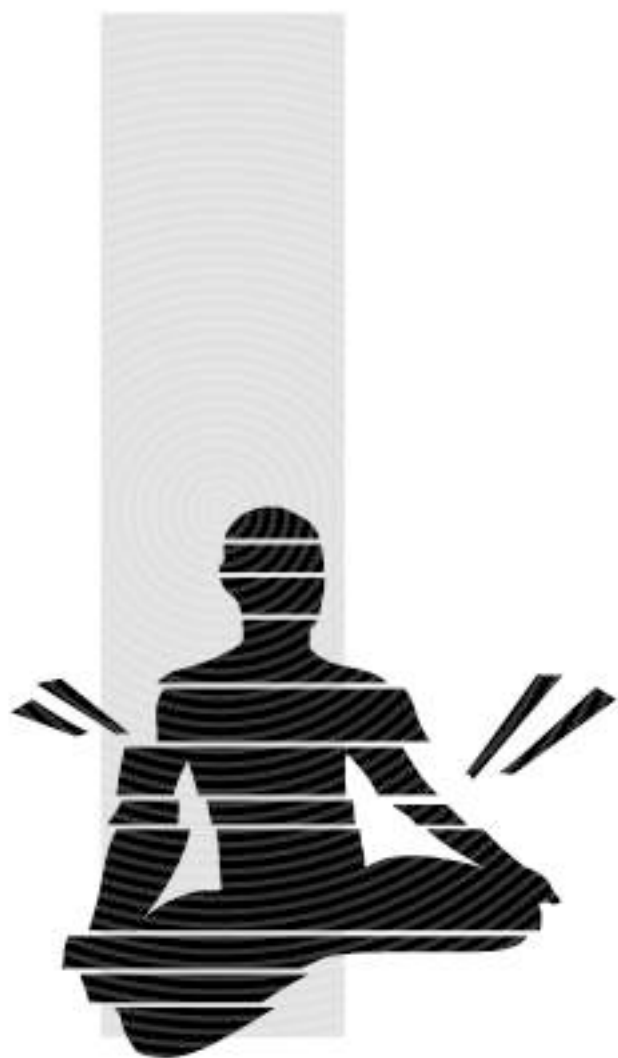
“

Memories ની multiplication પર જ  
આપણાં ભવિષ્યનો આધાર હોય છે અને  
memory હંમેશાં multiply જ થાય.  
એનો સદાય ગુણાકાર જ થાય.

જો ક્રોધની memories નો ગુણાકાર થાય તો તે  
આપણને ચંડકૌશિયા જેવો ઝેરી સર્પ બનાવી શકે,  
જો cheating ની memories નો ગુણાકાર થાય  
તો તે આપણને બિલાડી બનાવી શકે અને  
જો અણગમાનો ગુણાકાર દ્વેષ બની જાય  
તો તે આપણને ઉંદર-બિલાડી કે  
સાપ-નોળિયાનો ભવ પણ કરાવી શકે.

”







## 14. આત્મસાધનામાં અવરોધક - ભય

રત્રિનો સમય છે. એક ઉંદર દરમાંથી નીકળીને એના સાથી મિત્રો સાથે આમથી તેમ દોડાદોડી કરી રહ્યો છે. બધા ઉંદરો પકડાપકડીની રમત રમવામાં મશગૂલ છે. ત્યાં જ દરમાંથી નીકળેલા ઉંદરે દૂર રહેલી એક આકૃતિ જોઈ. એ આકૃતિ ધીમે-ધીમે ઉંદરની નજીક આવતી દેખાઈ. જોતજોતામાં તો તે આકૃતિ, તે બિલાડીની આકૃતિ એકદમ ઉંદરની સામે આવી ગઈ.

હવે શું થાય ?

ઉંદરે શું કરવું જોઈએ ?

ઉંદર બિલાડીને જોઈને ભયભીત થઈ જાય છે, ડરી જાય છે. ભયના કારણે નથી તે કંઈ વિચારી શકતો કે નથી કંઈ નિર્ણય લઈ શકતો.



એટલે એ શું કરે છે? એ પોતાની આંખો બંધ કરી દે છે. આંખ બંધ કરવાથી તેને બિલાડી દેખાતી બંધ થઈ જાય છે, પણ બિલાડીની આંખો તો ખુલ્લી જ છે ને? એને તો ઉંદર દેખાય જ છે ને!

શું ઉંદરના આંખ બંધ કરવાથી બિલાડી પણ પોતાની આંખ બંધ કરી દેશે? શું બિલાડી ઉંદરને મારતા અટકી જશે? શું બિલાડી ઉંદરને છોડી દેશે?

આ દ્રષ્ટાંત એક બહુ મોટી સમજ આપે છે. ઉંદર બિલાડીને જોઈને આંખ બંધ કરી દે છે, કેમકે એનામાં સમજનો અભાવ છે અને એ ભયભીત બની ગયો છે.

બિલાડીને આવતી જોઈને જ તેણે પોતાની સુરક્ષાનો માર્ગ શોધી લેવો જોઈએ.

જેનામાં સ્વયંમાં નબળાઈ હોય છે તે જ જગતમાં બીજા સામે નબળા પડતા હોય છે અને બીજાથી ભયભીત થતા હોય છે.

નબળા પડવું એ સદ્ગુણ છે કે અવગુણ? નબળા પડવું એ સ્વભાવ છે કે વિભાવ? બિલાડીને જોઈને આંખો બંધ કરવી તે યોગ્ય કહેવાય કે બિલાડીને જોઈને ત્યાંથી સુરક્ષિત સ્થાન શોધવું એ યોગ્ય કહેવાય?

જૈનદર્શનમાં ‘ભય’ને એક અવગુણરૂપે દર્શાવ્યો છે.





ભય અવગુણ છે, નિર્ભયતા સદ્ગુણ છે. સંસારીઓ મોટા ભાગે ભયભીત બનીને જ જીવતા હોય છે. હું આમ કરીશ તો તેને આમ લાગશે તો? હું આમ બોલીશ તો લોકો આવું વિચારશે તો? હું આમ કરીશ તો લોકો આમ કહેશે તો? સંસારીઓ મોટા ભાગે બીજાને ખરાબ લાગવાના ભયમાં જ જીવતા હોય છે. લોકો શું બોલશે, શું વિચારશે, શું સમજશે એમાં જ અટવાતા હોય છે.

યાદ રાખજો, ભય એને જ લાગે જેણે ભૂલ કરી હોય.

હે આત્મન! લોકોનો ભય છોડ, લોકોથી ભયભીત થવાનું છોડ. તારામાં ખોટ નથી તો તારી ખુમારીને બહાર લાવ.

જેમનામાં સદ્ગુણો હોય છે તે શૂરા હોય છે. જે સાચા હોય છે તે જ શૂરવીર હોય છે. ખોટા માણસો માત્ર ભૂમબરાડા જ પાડતા હોય છે; જ્યારે સાચા માણસો દરેક પરિસ્થિતિમાં, દરેક સંયોગોમાં શાંતિથી, મક્કમતાથી સામે ઊભા રહે છે.

જો ભય રાખવો જ હોય તો પાપકાર્યનો રાખવો. ડરવું જ હોય, ભયભીત થવું જ હોય તો પાપથી થવું. જે પાપથી ડરે તેને સદ્ગુણી કહેવાય, પરંતુ જે સ્વાર્થના કારણે ડરે તેને અવગુણી કહેવાય.

સંયમ જીવનના સ્વીકાર પછી ભગવાન મહાવીર જ્યારે અનાર્થ દેશ તરફ વિહાર કરીને જતા હોય છે ત્યારે બધા એમને ત્યાં અટકાવે છે, પણ ‘અભય’ બનેલા ભગવાન પોતાના માર્ગમાં આગળ વધે છે. અનાર્થ દેશના અજ્ઞાની લોકો ભગવાન મહાવીરને



કોઈ લૂંટારો સમજીને પથ્થર મારે છે અને એમની પાછળ કૂતરાઓ દોડાવે છે. એ કૂતરાઓ પરમાત્માના શરીરે બટકાં ભરે છે; પણ પરમાત્મા અડગતાથી, નીડરતાથી સામે ઊભા રહે છે.

આ અડગતા, આ નીડરતા આવે ક્યારે? જ્યારે તમે ‘ડર’ પર વિજય મેળવ્યો હોય!

‘ભય’ કોને ન સતાવે?

જેમણે ‘ભય’ને જીત્યો હોય.

‘ભય’ પર શા માટે વિજય મેળવવો જોઈએ? કારણકે ‘ભય’ માત્ર આપણને આપણી સાધનામાંથી પલાયન કરાવે છે. ભય માત્ર આપણને સાધનાની અંદર નાસીપાસ કરાવે છે. ભય માત્ર આપણને આપણી સાધનામાં ભૂલ કરાવે છે.

સુદર્શન શ્રાવકને સમાચાર મળે છે કે ગામની બહાર ઉદ્યાનમાં ભગવાન મહાવીર પધાર્યા છે, પણ રોજની 7 હત્યા કરનારા ભયંકર હત્યારા અર્જુનમાળીના ડરથી કોઈ જતું નથી. શું સુદર્શન શ્રાવક પણ અર્જુનમાળીના ડરથી પરમાત્માનાં દર્શન કરવા નહીં જાય? ના! બધાની ‘ના’ છતાં તે ધર્મમાં અને પરમાત્મામાં અડગ શ્રદ્ધા સાથે જાય છે. સામે હાથમાં મુદ્ગર અને આંખોમાં ખુન્નસ સાથે અર્જુનમાળીને આવતાં જુએ છે. તે જરા પણ ડર્યા વિના ધર્મનું શરણું સ્વીકારીને નમોત્થુણની મુદ્રામાં બેસી નમોત્થુણ બોલવા લાગ્યા.



જે સાચા હોય, જેને પરમાત્મા અને ધર્મમાં શ્રદ્ધા હોય તેને કોઈનો ભય ન હોય. ડગી એ જ જાય, ડગાવી એને જ શકાય જેના દિલની અંદર ખોટ હોય, કચાશ હોય.

આપણે સદાને માટે હિંસાને પાપ માનતા આવ્યા છીએ, અસત્યને પાપ માનતા આવ્યા છીએ; પણ ભગવાને તો ‘ભય’ને પણ મહાપાપ કહ્યું છે. સામે ચાલીને મોતનો સ્વીકાર કરનાર સુદર્શન શ્રાવકને કેમ બીજાની જેમ અર્જુનમાળીનો ભય ન હતો?

જ્યારે આપણને તો એક નાનકડું નિમિત્ત આવી જાય ત્યાં તો અંદરથી ધ્રુજારી આવી જાય, એક નાનકડી ઘટના ઘટે અને દિલમાં કંપારી છૂટે.

**ભય પામવાનું મુખ્ય કારણ છે ‘મોહ’!**

આપણને મોહ છે આપણા શરીરનો, આપણને મોહ છે આપણા નામનો, આપણી પ્રતિષ્ઠાનો, યશનો, પ્રશંસાનો, કીર્તિનો. એટલે જ આમાંથી એકાદમાં પણ જરાક puncture પડે એટલે મનમાં ભય શરૂ થઈ જાય. હવે શું થશે? હવે લોકો શું કહેશે?

યાદ રાખજો, તમે જેની પાસેથી નામની, યશની, પ્રશંસાની આશા રાખો છો તે આખું જગત ધજા જેવું છે અને ધજાની કોઈ એક દિશા હોતી જ નથી. જે દિશાનો પવન હોય તે દિશામાં ધજા ફરકતી હોય. એમ જગતના લોકોની પણ એક દિશા હોતી નથી.



આજે તમારા નામની ધજા ફરકાવનારા કાલે તમારો ધજાગરો પણ કરી શકે છે. સાચો માણસ હંમેશાં સ્થિર હોય. ન એ પ્રશંસાથી પ્રસન્ન થાય, ન એ અપમાનથી ભયભીત થાય.

બિલાડીને જોઈને આંખો બંધ કરવી તે યોગ્ય કહેવાય કે બિલાડીને જોઈને જે કરવાનું હોય તે કરવું યોગ્ય કહેવાય? નિર્ભયતા આવે કેવી રીતે? એક તો મોહ ન હોય ત્યારે. ભગવાન મહાવીર કે સુદર્શન શ્રાવકને શરીરનો મોહ ન હતો એટલે મૃત્યુનો ભય ન હતો.

બીજું, જે સાચા હોય તેને ભય ન હોય.

જેને નામની પરવા ન હોય તેને બદનામીનો ભય ન હોય. જેના માટે માન અને અપમાન સમાન હોય તેને સમાજની અફવાનો ભય ન હોય. જેને ધર્મ અને ભગવાનમાં વિશ્વાસ હોય તેને જગતનો ભય ન હોય. જેને કોઈ ઈચ્છા ન હોય, જેને કોઈની પાસેથી કંઈ અપેક્ષા ન હોય તેને ભય ન હોય. જેને કંઈક જોઈએ છે એને જ એ ન મળવાનો ભય હોય છે.

ભય હંમેશાં ભૂલ કરાવે છે. ભૂલનું કારણ ભય હોય. જેનો આત્મા જાગૃત હોય તે સાવધાન હોય. જે સાવધાન હોય તેનાથી ભૂલ થવાની શક્યતા નહિવત્ હોય. ભૂલ નથી તો ભય નથી જ.

જો તમારામાં જાગૃતિ હશે, સત્ય હશે અને મોહ અને અપેક્ષા નહીં હોય તો તમને કોઈનો ભય નહીં રહે. તમે 'નિર્ભય' બની શકશો, સ્થિર રહી શકશો, ખુમારીથી જીવી શકશો.



“

ભય આત્મસાધનામાં  
બાધકરૂપ એક અવગુણ છે.

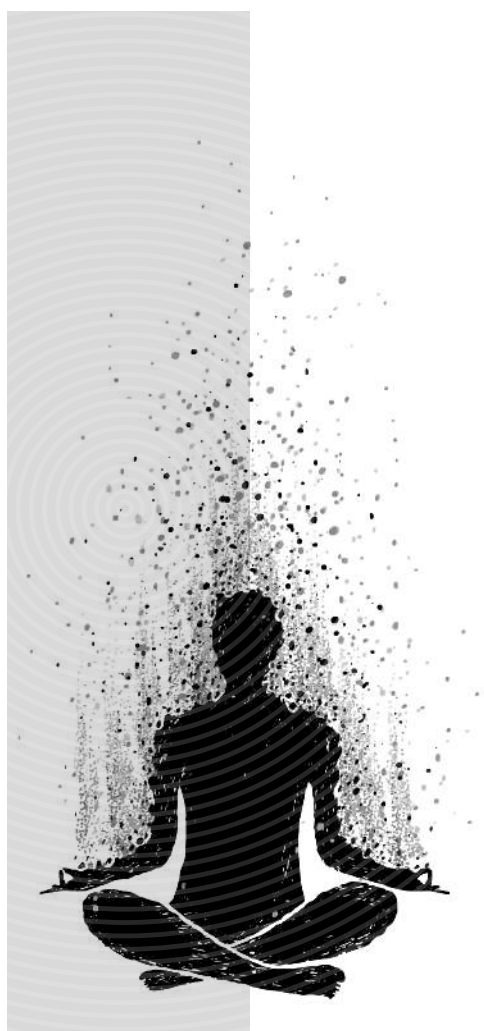
ભય એને જ લાગે જેણે ભૂલ કરી હોય.

સંસારી મોટા ભાગે, બીજાને ખરાબ  
લાગવાના ભયમાં જ જીવતા હોય છે.  
લોકો શું બોલશે, શું વિચારશે,  
શું સમજશે એમાં જ અટવાતા હોય છે.

તમારામાં ખોટ નથી તો  
તમારી ખુમારીને બહાર લાવો.

”







## 15. આત્મસાધનામાં One Step Up

એક નાનકડું બાળક હોય, યુવાન હોય કે વૃદ્ધ હોય; દરેકની ઇચ્છા એ જ્યાં હોય ત્યાંથી આગળ વધવાની જ હોય. એની ભાવના, એની મહત્ત્વાકાંક્ષા એ જ્યાં ઊભા હોય ત્યાંથી એક પગથિયું ઉપર ચડવાની જ હોય. એક કદમ આગળ, એક પગલું પ્રગતિ તરફ, એક step મંજિલ તરફ.

તો પછી સાધનાના ક્ષેત્રમાં one step up કેમ નહીં? જેની મંજિલ મોક્ષ હોય એ પ્રતિદિન મોક્ષનાં એક પછી એક step ઉપર જ ચડતા જાય.

અનંતકાળ પછી, અનંતા ભવ પછી આ ભવે ગુરુદેવ અને સત્ સમજ મળ્યા છે. ભૂતકાળમાં ક્યારે મળ્યા હતા એ ખબર નથી; પણ જો આ ભવે એમને મળીને પ્રતિદિન સાધનામાં One Step Up



પ્રગતિ કરીશું, આત્મવિકાસ કરીશું તો ભવિષ્યમાં જરૂર આત્મલક્ષ સુધી પહોંચી શકશું એવો અંદરથી આત્મવિશ્વાસ પ્રગટ થશે.

**One Step Up** ની સાધનાનો સાર એટલે ‘પરમ’ની કૃપાથી ‘પર’થી **disconnect** થઈ ‘સ્વ’થી **connect** થવાની process. ‘સ્વ’ એટલે સ્વયંનો આત્મા, ‘પર’ એટલે આત્મા સિવાયનું સર્વ અને ‘પરમ’ એટલે જે મને ‘પર’થી પર કરાવે તે પરમાત્મા કે ગુરુ.

‘પરમ’ એ જ હોય જે આપણી પ્રકૃતિને બદલાવે. જ્યારે આપણે આપણી પસંદ અને નાપસંદથી ‘પર’ થઈએ છીએ ત્યારે જ આપણે ‘પરમ’ના થઈએ છીએ. જીવનમાં ‘ગુરુ’ આવ્યા, ‘ગુરુ’ મળ્યા, ગુરુને સાંભળ્યા, ગુરુ ગમ્યા, ગુરુની વાણી ગમી; પણ પછી શું? અને ‘સ્વ’ને મળવા શું કરવું પડે?

‘સ્વ’ને મળવા ‘પર’થી પર થવું પડે. ‘સ્વ’ને મળવા ‘પર’થી પર થઈ ‘પરમ’થી connect થવું પડે. પણ ‘પર’ પ્રત્યેનું આકર્ષણ, ‘પર’ પ્રત્યેની આસક્તિ એ અનાદિકાળનો અભ્યાસ છે. એટલે જ બધું જાણવા, સમજવા છતાં છૂટતું નથી. જેમ બાળકના હાથમાં chocolate આવે એટલે ચપ્પુ છૂટી જાય, તેમ જેમ-જેમ ‘પરમ’ સાથે જોડાતા જઈએ તેમ-તેમ ‘પર’ છૂટતું જાય.

જે ‘પરમ’થી connect થવા લાગે તે ‘પર’થી disconnect થઈ જાય. જે મનથી, પોતાની જાતે વસ્તુ કે વ્યક્તિને છોડવાનો પ્રયત્ન કરે તો તેનાથી કદાચ કાલે પાછું પકડાઈ પણ જાય, કેમ કે મન ચંચળ છે. આજે કહેશે છોડી દે અને કાલે કહેશે પકડી લે; પણ જો ગુરુ કે પરમાત્માથી connect થઈ જાય તો છોડવું ન પડે, છૂટી જાય.





સંસારમાં તો વ્યક્તિ દરેક પાસેથી કંઈક લેવાની, કંઈક મેળવવાની આશા અને અપેક્ષા રાખે છે. આજે મને smile આપે, મારી સાથે સારો વ્યવહાર કરે, આજે મારા માટે gift લાવે અને એ જ વૃત્તિ, એ જ ભાવ, એ જ આશા લઈને પાછા ધર્મક્ષેત્રમાં આવે. ગુરુદેવ મને થોડો સમય આપે, ગુરુદેવ મને કંઈક સમજાવે, ગુરુદેવ મને જ્ઞાન આપે અને જો અપેક્ષા પ્રમાણે ન મળ્યું એટલે તરત જ દુઃખ થાય. જ્ઞાનને પામવાનું લક્ષ્ય પણ ખોટું જ છે. જ્ઞાનને ક્યારેય મેળવવાનું ન હોય, જ્ઞાનને પ્રગટ કરવાનું હોય.

જ્ઞાનને પ્રગટ કરવા શું કરવું જોઈએ? One Step Up, એક કદમ આગળ વધવું જોઈએ.

ગુરુના આકૃતિથી દર્શન ઘણીવાર કર્યાં હવે એક કદમ આગળ ગુરુના આત્માને જોવાનો છે, ગુરુના આત્મા સાથે connection કરવાનું છે. આકૃતિનું આકર્ષણ એ તો રાગ કહેવાય અને રાગનું પરિણામ અંતે દ્વેષ જ હોય, જ્યારે આત્માનું આકર્ષણ આત્મા તરફ લઈ જાય અને પરિણામ પરમ પદ હોય.

પાણીમાં પગ નાખીને છબછબિયાં કરવાથી કંઈ ન થાય. ભક્તિના જળમાં પૂરેપૂરા ડૂબી જવાનું હોય, સંપૂર્ણ અસ્તિત્વને ડૂબાડવાનું હોય અને ડૂબીને તરવાનું હોય. One Step Up એટલે ડૂબીને તરવું!

હોઠથી ગુરુદેવ, ગુરુદેવ બોલવાથી connection ન થાય. એ તો બાહ્ય connection કહેવાય. જ્યારે heart થી ગુરુદેવ બોલાય અને આત્માથી ગુરુદેવ અનુભવાય ત્યારે સૂક્ષ્મ connection થાય.



## One Step Up એટલે સૂક્ષ્મ connection ની process !

આંખ બંધ કરો અને અંતરની આંખે દેખાય કે ગુરુદેવ અત્યારે શું કરતા હશે? ગુરુદેવ અત્યારે ક્યાં ભાવોમાં હશે? આત્માની કઈ પરિણતીઓને અનુભવતા હશે? એ સૂક્ષ્મ connection કહેવાય. One Step Up એટલે આત્મવિકાસ તરફ એક કદમ આગળ વધવું!

આજ સુધી ગુરુ સાથે voice થી connect થયા, હવે vibration થી connect થવાનું છે. ગુરુના vibration ને અનુભવવાનાં છે. ગુરુના મૌનને પચાવવાનું છે. ગુરુના મૌનમાંથી પણ ઘણું બધું મેળવવાનું છે.

ગુરુના આત્મા સાથે 'સ્વ' આત્માનું connection કરવાનું છે અને આત્માનું આત્મા સાથે connection કરવા મનનું મૃત્યુ કરવું પડે. જ્યાં સુધી મન છે ત્યાં સુધી ગમો પણ છે અને અણગમો પણ છે. મનનું મૃત્યુ એટલે ગમા અને અણગમાથી મુક્ત થવું.

જે દિવસે મનનું મૃત્યુ થાય તે દિવસે ગુરુના આત્મા સાથે connection થાય.

**મન જ્યાં સુધી ન મરે ત્યાં સુધી સાચા નમન ન થાય.**

ગુરુ સાથે, પરમ આત્મા, પરમાત્મા સાથે connect થવામાં મન ચાર પ્રકારે અવરોધ ઊભા કરે છે. સૌથી પહેલાં તો મન શંકા કરે, આ સાચું હશે કે નહીં હોય? આમ જ હશે કે નહીં હોય? બીજું, મન વારંવાર ભટક્યા કરે. ઘડીક અહીં તો ઘડીકમાં ત્યાં. ત્રીજું, મન



માત્ર મનગમતું માગે અને ચોથું અણગમતામાં વિદ્રોહ કરે.

માટે જ જ્યાં સુધી મન જીવે છે ત્યાં સુધી પરમ સાથે connection ન થાય અને જ્યાં સુધી 'પરમ' સાથે connection ન થાય ત્યાં સુધી આત્માનો વિકાસ ન થાય.

જ્યાં સુધી આત્માનો વિકાસ ન થાય ત્યાં સુધી મોક્ષની પ્રાપ્તિ ન થાય.

One Step Up એટલે મનનું મૃત્યુ કરવું. મનનું મૃત્યુ કરવા 'પરમ' પ્રત્યેના પ્રેમને વધારતા જવું. જેમ-જેમ 'પરમ' પ્રત્યેનો પ્રેમ વધશે તેમ-તેમ મન મરતું જશે, ઇચ્છાઓ મરતી જશે, માન્યતાઓનું મૃત્યુ થતું જશે.

વસ્તુઓથી કે વ્યક્તિઓથી દૂર થવાનો પ્રયત્ન તો આખી દુનિયા કરે, એને ત્યાગ કહેવાય.

One Step Up એટલે વસ્તુઓ અને વ્યક્તિઓ પ્રત્યેની આસક્તિથી દૂર થવું, એની પકડથી દૂર થવું, એ પણ બુદ્ધિના level થી નહીં, heart ના level થી. One Step Up એટલે આંતરિક પરિવર્તન!

આજ સુધી ગુરુની વાણી સાંભળી વ્યવહાર અને વર્તનમાં થોડું પરિવર્તન આવ્યું. હવે ગુરુનાં vibrations ને feel કરીને આત્માનું realization કરવાનું છે, આત્માને ઓળખીને આત્માનો અનુભવ કરવાનો છે. ગુરુદેવે કહ્યું 'આત્મા છે' એટલે માની લીધું એમ નહીં. આત્મા છે તો ક્યાં છે, કેવો છે એ જાણીને એનો અનુભવ કરવાનો છે. જ્યારે આત્માનો અનુભવ થશે ત્યારે જ આત્મગુણો ખીલશે



અને ત્યારે જ આત્મા ઉન્નતિની દિશામાં પ્રગતિ કરશે, અને આંતરિક પરિવર્તન આવશે.

જ્યારે આંતરિક પરિવર્તન આવશે ત્યારે જ પરમાત્માની દિશામાં આગળ વધાશે. જ્યારે આંતરિક પરિવર્તન આવે છે ત્યારે એક ક્ષણ માટે પણ સંસારમાં રહેવું આકરું થઈ જાય છે. સંસાર છૂટ્યો એટલે તરત જ મોક્ષની નજીક!

**One Step Up એટલે પોતાના અસ્તિત્વને ભૂલવું.** જે પોતાના અસ્તિત્વને ભૂલે છે તે જ ગુરુના વ્યક્તિત્વમાં ભળી શકે છે. જે ગુરુના વ્યક્તિત્વમાં ભળી જાય છે, દુનિયા ક્યારેય તેનામાં ભળી શકતી નથી. પોતાના અસ્તિત્વને ભૂલવું એટલે સત્યને જાણીને ‘સ્વ’ને પામવું. દુનિયામાં કદાચ કોહિનૂર હીરો દુર્લભ નહીં હોય, કરોડોની સંપત્તિ દુર્લભ નહીં હોય, સુંદરમાં સુંદર સ્ત્રી દુર્લભ નહીં હોય; પણ પરમ સત્યને પામવું એ ખરેખર દુર્લભ છે, Right identity થવી એ દુર્લભ છે, સમ્યક્ જ્ઞાનનું પ્રાગટ્ય દુર્લભ છે, આત્મામાં સમ્યક્ દર્શનનો જન્મ થવો દુર્લભ છે.

અસ્તિત્વને ભૂલવું એટલે આત્મસ્વરૂપને પામવું! અતિ... અતિ... અતિ... દુર્લભને પ્રાપ્ત કરવું!

‘પર’ સાથેનું connection સંસારનું કારણ છે અને ‘પર’ સાથે disconnection એ મોક્ષનું કારણ છે. ‘પર’ થી disconnection, એ જ આત્મસાધનામાં One Step Up થવાની process છે.



“

One Step Up એટલે  
આત્મવિકાસ તરફ એક કદમ આગળ વધવું.

One Step Up એટલે મનનું મૃત્યુ કરવું.

જ્યારે આંતરિક પરિવર્તન આવશે  
ત્યારે જ પરમાત્માની દિશામાં આગળ વધાશે.

જે પોતાના અસ્તિત્વને ભૂલે છે  
તે જ ગુરુના વ્યક્તિત્વમાં ભળી શકે છે.  
પોતાના અસ્તિત્વને ભૂલવું એટલે  
સત્યને જાણીને ‘સ્વ’ને પામવું.

”



રાષ્ટ્રસંત પરમ ગુરુદેવ...

એક એવા યુગપુરુષ છે, જેઓ કંડારેલી કેડી પર ન ચાલતાં, સમય અને સંજોગો અનુરૂપ કલ્યાણ કેડી કંડારી રહ્યા છે.

રાષ્ટ્રસંત પરમ ગુરુદેવ સ્વ અને સર્વના હિત, શ્રેય અને કલ્યાણ માટે યુગોથી ચાલતી પરંપરાનો આદર કરી કંઈક નવું, કંઈક અનોખું, પ્રેરણાદાયક અને પ્રગતિકારક કરવા પ્રબળ પુરુષાર્થ કરે છે, યુગને એક નવી દિશા અને દ્રષ્ટિ આપે છે, જેના દ્વારા વ્યક્તિને વ્યક્તિગત માર્ગદર્શન મળે છે. માટે જ, આજે દેશ-પરદેશના હજારો ભાવિકોના સાધનામાર્ગનું પ્રેરકબળ બન્યા છે.

*Stay Connected...!!*



[www.parasdham.org](http://www.parasdham.org)



[connect@parasdham.org](mailto:connect@parasdham.org)



[www.youtube.com/ParasdhamTV](http://www.youtube.com/ParasdhamTV)



[www.instagram.com/Parasdham](http://www.instagram.com/Parasdham)



[www.soundcloud.com/Parasdham](http://www.soundcloud.com/Parasdham)



[www.facebook.com/ParasdhamIndia](http://www.facebook.com/ParasdhamIndia)



પુરુષાર્થ કરવા છતાં,  
જ્યારે સફળતા lock થઈ ગઈ હોય,  
અને negativity થી mind block થઈ ગયું હોય,  
ત્યારે દરેક lock અને દરેક block ને unlock કરતો  
POSITIVITY નો PASSWORD એટલે

**પરમ પ્રેરણા !**



**PARASDHAM**

₹ 200