

સહજ સમાધિ ભલી

(માંદગીમાં સમતા અને સમાધિ ટકાવી રાખતા પ્રેરણાત્મક પત્રોનો સંગ્રહ)

વૈરાગ્યરતિવિનય



સહજ સમાધિ ભલી

(માંદગીમાં સમતા અને સમાધિ ટકાવી રાખતા
પ્રેરણાત્મક પત્રોનો સંગ્રહ)

મુનિ વૈરાગ્યરતિ વિજય

નામ	: સહજ સમાધિ ભલી
વિષય	: માંદગીમાં સમાધિ આપતા પત્રો (ઉપદેશ)
લેખક	: મુનિશ્રી વૈરાગ્યરતિ વિજયજી
પ્રકાશક	: શુભાભિલાષા રિલીજીયસ ટ્રસ્ટ
આવૃત્તિ	: દ્વિતીય આવૃત્તિ - ઓક્ટોબર ૨૦૧૫,
પ્રત	: ૧૦૦૦
મૂલ્ય	: ૬૦-૦૦
પ્રાપ્તિસ્થળ	: શ્રુતભવન સંશોધન કેન્દ્ર ૪૬/૪૭ અચલ ફાર્મ, સચ્ચાઈ માતા મંદિર પાસે, કાત્રજ હિલ, પુણે-૪૬ ૦૨૦-૬૪૭૦૨૧૧૯ (સવારે ૯ થી ૩) : શ્રુતભવન સંશોધન કેન્દ્ર (અમદાવાદ શાખા) ઉમંગ શાહ એ/૨૦૪ તીર્થરાજ કોમ્પ્લેક્સ એલિસબ્રીજ, માદલપુર, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬ ફોન : ૦૭૯-૨૬૫૭૬૩૬૭
મુદ્રણ	: નૂતન આર્ટ, અમદાવાદ

પ્રકાશકીય...

માંદગીમાં મનને સ્વસ્થ રાખવું બહુ અઘરું છે. શરીરની તકલીફ દવાથી ઓછી કરી શકાય પણ મનની વેદના ઓછી કરવા સમજણની સાચી દિશા જોઈએ. બિમારીમાં મનને પ્રસન્ન રાખવાના ઘણાં પુસ્તકો છે. પ્રસ્તુત પુસ્તક મનને સ્વસ્થ રાખવાની સુંદર પ્રેરણા આપે છે.

આ પત્રોના પઠનથી અનેક લોકોએ મનની શાતા મેળવી છે. વધુને વધુ લોકો પોતાના મનને સમાધિમાં રાખી શકે એ આશયથી તેને પ્રકાશિત કરતા અમે આનંદ અનુભવીએ છીએ.

શુભાભિલાષા રિલીજીયસ ટ્રસ્ટ
શ્રુતભવન સંશોધન કેન્દ્ર
અમદાવાદ-પુણે

સમર્પણ પત્ર

અંધકારમાંથી અજવાળામાં લઈ જાય એ ગુરુ !

ગુરુ કોઈના ન હોવા છતાં સહુનાં હોય છે.

એમના પ્રેમની પરબનું પાણી સહુ કોઈ પી શકે છે.

ગુરુની ગુરુતાનું ગૌરવ જેવું તેવું નથી.

ગુરુની એક જ નજર કે એમનું એક જ કૃપા-કિરણ ભવોભવનું દારિદ્ર ફેડવા સમર્થ છે.

સેવ્ય બનવાનું સૌભાગ્ય, સેવક થયા વિના જાગૃત થતું નથી. એ સુષુપ્ત સૌભાગ્યની જાગૃતિનો એકમાત્ર ઈલાજ છે, સુગુરુ-સેવા !

ગુરુ ચરણે જીવન સમર્પણ કરવું તેમાં જ જીવનની સાર્થકતા છે.

સદ્ગુરુના સમર્પણથી વ્યાધિમાં સમાધિનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ જેમના બોધવચનો દ્વારા થયો તે ગુરુદેવશ્રીના પવન કરકમલોમાં આ નાનકડાં સુકૃતનું સાદર...

અર્પણ... સમર્પણ...

શ્રીમતી કીર્તિબેન નિરંજનભાઈ મોદી (મુંબઈ)

શ્રીમતી પ્રમોદાબેન ચિત્રભાનુજી (મુંબઈ)

શ્રીમતી અરુણાબેન ભરતભાઈ શાહ (પુના)

મારી વાત...

ઈ.સ. ૨૦૧૦માં પર્યુષણ દરમ્યાન મને પેટનો દુઃખાવો ઉપડ્યો. ડોક્ટરોને બતાવ્યું. પરીક્ષણો થયાં. આખરે આંતરડામાં અલ્સર છે, તે દૂર કરવા ઓપરેશન કરવું જરૂરી છે તેવો ડોક્ટરનો અભિપ્રાય આવ્યો. મને પૂછવામાં આવ્યું. મેં રાજીખુશીથી હા કહી. ઓપરેશન તો સારી રીતે થઈ ગયું પણ બધાના ચહેરા પર ચિંતા દેખાતી હતી તેથી મને થયું કે ‘કંઈક છે.’

એક દિવસ મારા ખાસ મિત્ર અને પરિવારના ચિકિત્સક ડૉ. શિરીષભાઈ શાહ આવ્યા. મને કહ્યું કે - ‘તને કેન્સર હતું. તેની ગાંઠ તો કાઢી નાખી છે પણ તે આગળ ન વધે તે માટે કિમોથેરપી લેવી પડશે. આ ક્ષેત્રના બીજા નિષ્ણાત ડોક્ટરોની પણ આ જ સલાહ છે કે કિમોથેરપી લેવી જરૂરી છે.’ આ સાંભળીને થોડીક ક્ષણો માટે હું સુનમુન થઈ ગઈ. આખા શરીરમાં ભયનું લાખલાખું ફરી વળ્યું અને હું રડી પડી. શિરીષભાઈએ મને રડવા દીધી. ધીરે રહીને મને સમજાવ્યું કે - ‘આ ટ્રીટમેન્ટથી તારી જીંદગીના બાકીના વર્ષો તું સ્વસ્થતાપૂર્વક જીવી શકીશ. નિર્ણય હું તારી પર છોડું છું.’ એ જ ક્ષણે મગજમાં એક ચમકારો થયો. વીર પ્રભુના વચનો યાદ આવ્યા ‘પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર કર, સામનો નહિ.’ આ વચનો મારી નવ મહિનાની માંદગીમાં દીવાદાંડી સમાન હતા. હું તરત જ સ્વસ્થ થઈ ગઈ અને પરિસ્થિતિને સ્વીકારી લીધી. શિરીષભાઈને કહ્યું કે - ‘હું કિમોથેરપી માટે તૈયાર છું.’ મારા પતિ, મારા બન્ને દિકરાઓ પ્રણવ-મૌલિક અને મારી વહુ પ્રાંશુ બધા હાજર હતા. મારા આ હિંમતભર્યા નિર્ણયથી બધાને જ હાશ થઈ. મને આ વિચાર આવી શક્યો અને સ્વસ્થતા ટકી શકી તેનું કારણ - **સુબોધભાઈ**. પંદર વરસ તેમની પાસે વિવિધ શાસ્ત્રોનો સ્વાધ્યાય કરેલો તેને કારણે ધર્મની પરિપક્વ થયેલી સમજણ અને પ્રગાઠ શ્રદ્ધા મારી સમાધિનું મૂળ બની રહી.

આ જ અરસામાં મને એક બીજો લાભ મળ્યો હતો. મારો પ્રબળ પુણ્યનો ઉદય કે છેલ્લા ત્રણ વરસથી પૂ. ગુરુદેવ **શ્રી વૈરાગ્યરતિ વિજયજી** મહારાજ પૂનામાં જ બિરાજમાન

હતા. તેમની પાસે નિયમિત વ્યાખ્યાન અને વાંચનનું શ્રવાણ કરવા જવાનું બનતું. કિમોથેરેપી લેવાનો નિર્ણય કરવા તુરંત અમે બન્ને (હું અને મારા પતિ ભરતભાઈ) તેમની પાસે ગયા. તેમને બધી જ વાત કરી. ત્યારે પણ હું સ્વસ્થ હતી. એમણે બધું સાંભળીને કહ્યું કે - 'તમારો નિર્ણય એકદમ યોગ્ય છે. દેવ-ગુરુ-ધર્મની કૃપાથી તમે આમાંથી બહાર આવી જશો.' ગુરુદેવના વચનોથી મને ખૂબ શાતા વળી. તેમના સદ્ભાવથી પારાવાર પ્રેરણા મળી.

એક જ વિચાર આવ્યો કે - 'રોગ આવ્યો છે પણ તેને કારણે મારી સમાધિ ન તૂટે અને મારા લીધે બીજા કોઈને જરાય પણ તકલીફ ન પડે, એટલી સ્વસ્થતા મળે તો બસ.'

કિમોથેરેપીને આગલે દિવસે હું ગુરુદેવના આશીર્વાદ લેવા અને માંગલિક સાંભળવા ગઈ. મેં તેમને વિનંતી કરી કે - 'હવે મારું અહીં આવવું મુશ્કેલ છે. મારી સમતા અને સમાધિ ટકાવી રાખવા માટે આપના પ્રેરણાદાયક પત્રોની જરૂર છે. ઓપરેશન વખતે આપે જે થોડા બોધદાયક પત્રો લખેલા તેવા જ આત્મલક્ષી પત્રોની મને જરૂર છે.' અને આમ શરૂ થઈ પૂ. ગુરુદેવના પત્રોની શુંખલા.

એ દરમ્યાન મારા ગુરુજી પૂ. સાધ્વીજી શ્રી હર્ષરેખાશ્રીજી ત્યાં બિરાજમાન હતા. મહાતપસ્વી અને સૌમ્યતાની મૂર્તિ. તેઓની મારા પર ઘણી સદ્ભાવના છે. જ્યારે જ્યારે તેઓ મારા મસ્તક પર વાસકેપ નાખી હાથ ફેરવતા ત્યારે મારા તન અને મનમાં અદ્ભુત શાંતિ અને સમતા પ્રસરતા. તેમના શિષ્યા પૂ. સાધ્વીજી શ્રી જિનરત્નાશ્રીજી તો ખૂબ પ્રેમાળ છે. મારી બિમારીનું સાંભળીને મારા માટે તેઓ સતત જાપ જપતા. પૂ. સાધ્વીજી ગુણોજ્જ્વલાશ્રીજી અને બન્ને નાના પૂ. સાધ્વીજીની આંખોમાં મારા માટે સદ્ભાવ અને પ્રેમ દેખાય છે. મારા દિલમાં તો મારા પૂ. ગુરુદેવ અને પૂ. ગુરુજી સદાય બિરાજમાન છે પણ એ લોકોના દિલના એક ખૂણામાં મારું સ્થાન છે તે મને આ માંદગીમાં જાણવા મળ્યું. કેવું અહોભાગ્ય !

કિમો ચાલુ થઈ. એની આડઅસરો અને વેદનાનો સિલસિલો પણ શરૂ થઈ ગયો. ખોરાક ન લેવાય. કીમોના પહેલા ત્રણ દિવસ તો તદ્દન બેચેનીમાં વીતે. રાત્રે ઊંઘ ન થાય. દિવસે ચેન ન પડે. કોઈ સાથે વાત કરવાનું ન ગમે. ત્રણ દિવસની વેદના પછી રાહતના દિવસો પૂરા થાય ન થાય ત્યાં બીજી સાયકલ ચાલુ થાય. કેન્સર કરતાં કિમોથેરેપી વધુ

પીડાદાયક છે આ પીડામાંથી હું ગુજરી છું. મારા સદનસીબે આ સમયમાં ગુરુદેવ મારી નજીક બિરાજમાન હતા. તેમના શબ્દો મારા કાનમાં સતત ગુંજતા હતા ‘રોગની થતી વેદનાને દવાથી શમાવી શકાય પણ રોગનું મૂળ કારણ કર્મ છે તેને દૂર કરવાની દવા એક જ ડોક્ટર પાસે છે અને તે છે - આપણે પોતે. આપણા કર્મો આપણે જ ભોગવવાના છે, આ વાત સાચી છે તેમ આપણા કર્મો પણ આપણે જ ખપાવવાના છે.’ પૂ. ગુરુદેવના મારી ઉપર અનન્ય ઉપકારો છે. હું દુર્ધ્યાનમાં સરી ન જાઉં, આર્તધ્યાનથી મારો આત્મા લેપાય નહિ તેની તેઓ સતત કાળજી રાખતા. ‘હું દેહ નથી, સર્વશક્તિમાન આત્મા છું.’ આ અહેસાસ પત્રો દ્વારા પૂ. ગુરુદેવ હરહંમેશ કરાવતા.

કિમોથેરપી સાથે રેડિએશન ચાલુ થયું. વેદના અને પીડા વધતા ચાલ્યા. રેડિએશન માટે રૂમમાં એકલા જ એકદમ સ્થિર સૂઈ રહેવાનું. પૂ. ગુરુદેવે કહ્યું હતું કે - ‘એ વખતે નવકાર મહામંત્રના એક એક અક્ષરને છૂટા પાડી તેનું રંગ પ્રમાણે ચિંતન કરજો.’ પહેલા હું અંતઃકરણથી બધા જીવોને ખમાવતી. તેમનું મંગલ અને કલ્યાણ ઇચ્છતી. તે પછી નમસ્કાર મહામંત્રનું ચિંતન કરતી. મન ખરેખર એકદમ શાંત થઈ જતું. કોઈ જાતના વિકલ્પો નહિ. કોઈ જાતનો ભય નહિ. મન હળવું ફૂલ થઈ જતું. આ અવસ્થામાં મને એક મોટામાં મોટો ફાયદો એ થયો કે - નવકારમંત્ર મારા અસ્તિત્વના રોમેરોમમાં વ્યાપી ગયો. ગમે તેવી વેદનામાં પણ સતત નવકારમંત્રનું રટણ ચાલુ જ રહેતું. મન ભટકે નહિ અને આર્તધ્યાનમાં સરે નહિ તેના માટે નમસ્કાર મહામંત્રનું આલંબન અદ્ભુત છે. અચિંત્ય શક્તિ એ મહામંત્રમાં છે. આ બધું અનુભવગમ્ય છે.

પ્રભુને રોજ પ્રાર્થના કરતી ‘હે ! પરમાત્મા ! મારું મન દુર્ધ્યાનમાં જાય ત્યારે આવીને મારો હાથ ઝાલી લેજો. મારે આર્તધ્યાન કરીને નવા તીવ્ર કર્મો નથી બાંધવા. હે ! અરિહંત દેવ ! મને સાંભળી લેજો. કોઈ પણ સ્વરૂપે તમારી હાજરીનો અહેસાસ કરાવજો.’ આ બધા શુભ વિચારો વેદના દરમ્યાન મને સ્વસ્થ અને સમતામય રાખતા. કેવળી પ્રરૂપિત ધર્મ ઉપરની મારી પ્રગાઢ શ્રદ્ધાએ જ મને માનસિક તાકાત આપી છે.

મારા પતિએ મારી ખૂબ સેવા કરી છે. પડછાયાની જેમ મારી સાથે રહ્યા છે. તેમના સકારાત્મક વિચારોએ મને માનસિક અને શારીરિક બળ આપ્યું છે. મારા બન્ને દિકરાઓ પ્રણવ અને મૌલિકે મને પુષ્કળ પ્રેમ અને હિંમત આપી છે. મારી વહુ પ્રાંશુએ પણ દીકરીની જેમ મારી કાળજી કરી છે. મારી બહેન પ્રમોદા મારી દરેક કિમ્મો વખતે મુંબઈથી આવી જતી. એક મા કરે એવી સેવા એણે કરી છે. માંદગી વખતે મને પૌષ્ટિક ખોરાક મળે એના માટે એણે બહુ જહેમત ઊઠાવી છે. મને ખૂબ હુંફ આપી છે. ગુરુદેવ ચિત્રભાનુજીની આત્મચિંતન ભરી વાતો જે તેઓ ફોન દ્વારા કહેતા તે ખૂબ જ પ્રેરણાદાયી અને આત્મબળ વધારનારી હતી. બધા કુટુંબીજનોના પ્રેમ અને હુંફથી જ હું આ માંદગમાં સતત સમતામયી રહી શકી.

અમારા ખાસ મિત્ર ડૉક્ટર શિરીષભાઈનો ખૂબ જ સાથ હતો. તેમની બધે બહુ ઓળખાણ છે. એમના માર્ગદર્શનથી અમે સાચા નિર્ણયો લઈ શક્યા હતા. મારી નાની મોટી શારીરિક તકલીફોનો યોગ્ય ઉપચાર કરતા. તેમના રોજ ફોન આવતા. બે ત્રણ દિવસે આવીને તપાસી જતા. અડધી રાત્રે પણ હાજર રહેતા. પરીક્ષણોથી લઈને આજ સુધી સતત તેઓ કાળજી લઈ રહ્યા છે. તેમના માર્ગદર્શનથી મારે ક્યારે પણ મુંઝાવું નથી પડ્યું. હું અને મારો પરિવાર તેમનો આભાર માનીએ તેટલો ઓછો છે.

જીંદગીમાં પહેલીવાર મે અહેસાસ કર્યો, અનુભવ કર્યો કે - ‘આપણા ગુરુની કૃપાદૃષ્ટિ શું શું ચમત્કાર કરે છે.’ ગંભીર દર્દનો સામનો કરવાની હિંમત આવી. ઉપરાંત કેન્સરની વ્યાધિનો સ્વીકાર કરવાની શક્તિ મળી. નવ મહિનાની બીમારીમાં મને મળવા આવેલા કુટુંબીજનો સગાસંબંધી અને મિત્ર પરિવાર મને જોઈને કહેતા કે ગજબની સ્વસ્થતા અને સમતા રાખી છે. આ સાંભળીને મારી અરિહંત દેવ - સદ્ગુરુ અને કેવલી પ્રરૂપિત ધર્મ પરની શ્રદ્ધા વધુ દૃઢ થઈ ગઈ છે. એક વાત છે કે - આ સમતા અને સ્વસ્થતા બહુ સહજતાથી આવતી હતી.

પૂ. ગુરુદેવના સદ્ભાવથી પારાવાર પ્રેરણા મળી. તેમના શબ્દોની સંજીવનીના સહારે જ હું કેન્સર જેવી વ્યાધિની ત્રાસદાયક પીડામાંથી ઓછામાં ઓછી તકલીફે ઉગરી ગઈ.

કેન્સર કરતાં કેન્સરનો ભય વધુ ખતરનાક છે. આ પત્રોએ મારા આત્માને, બળ અને પ્રેરણા આપ્યા છે. જેમને આ પત્રો વાંચવા આપ્યા તે દરેકને પણ શાતા અને સમાધિનો અનુભવ થયો. તે જોઈ ગમતાનો ગુલાલ કરવાનું મન થયું. જે આ પુસ્તિકાના રૂપે આપના હાથમાં છે. એક પણ વ્યક્તિને આ પત્રના વાંચન દ્વારા હાશકારો થશે તો ખૂબ આનંદ થશે.

- અરુણા ભરત શાહ



शुतप्रेमी

स्व. शांतिलाल वाडीलाल शाह

धर्मिष्ठाबेन हरेनभाई शाह

स्नेहलभाई रतिलाल शाह

मनीषभाई ललितकुमार कामदार

कुंकुचंद मगनलाल शाह

रसिकलाल छनालाल शाह

वसुमतीबेन बाबुलाल शाह

अश्विनभाई अमृतलाल संघवी

झातिमानगर-पूणे



॥ ॐ ॥

धर्मलाभ.

शरीर रोगोनुं धर છે. તેનો સ્વભાવ જ એવો છે.

રોગની સારામાં સારી સારવાર શ્રી અરિહંત પરમાત્માનું ધ્યાન છે. રોગથી ડરી જશો તો તે વધુ પરેશાન કરશે.

પરમાત્માએ ભાવેલી કૃષ્ણા ભાવનાથી મનને ભાવિત કરશે. નિરંતર કૃષ્ણાની ધારા રોગના સ્થાને સફેદ પ્રકાશ રૂપે ફેલાઈ રહી છે તેવો અનુભવ કરશો તો ચોક્કસ રાહત મળશે.

વિશેષ ચિંતા કરતા નહીં.

લોગસ્સની બે ગાથા ગણશો

કીત્તિયવંદિયમહિયા જે એ લોગસ્સ ઉત્તમા સિદ્ધા ।

આરુગ્ગબોહિલાભં સમાહિવરમુત્તમં દિંતુ ॥

ચંદેસુ નિમ્મલયરા આઈચ્ચેસુ અહિયં પયાસયરા ।

સાગરવરગંભીરા સિદ્ધા સિદ્ધિ મમ દિસંતુ ॥

॥ ऐँ ॥

धर्मलाभ.

જાગી ગયા ? તમારું ઓપરેશન સારી રીતે થઈ ગયું છે. રોગનું કારણ દૂર થયું છે.

થોડી અશક્તિ અને પીડા અનુભવાતી હશે. મન પ્રસન્ન હશે. થોડી નર્વસનેસ જણાશે પણ તે સહજ છે. તમે જે સ્વસ્થતા અને હિંમત કેળવી છે તેને ટકાવી રાખવાની છે.

શ્રી અરિહંત પરમાત્માની શીતલ અને શ્વેત (સફેદ) કરુણાધારા દ્વારા રોગગ્રસ્ત અંગને પવિત્રતા અર્પવાની છે. આ પ્રયોગ ચાલુ રાખશો.

મનને સતત મૈત્રી વિ. ભાવનામાં વ્યસ્ત રાખશો... મૈત્રી ભાવનું પવિત્ર ઝરણું... ગાયા કરશો. મનને ખૂબ શાતા મળશે.

પીડા થાય ત્યારે પૂર્વના મહાપુરુષોને યાદ કરશો. ભયાનક પીડામાં તેઓ શું વિચારતા હશે ? તે ઉપર વિચાર કરશો.

આ વેદનામાંથી બહાર આવવાનું

વેદનાને સહન કરવાનું

વેદનામાં સમાધિ ટકાવી રાખવાનું સત્ત્વ

તમને મળી રહે એ જ શુભકામના.

॥ ऐं ॥

धर्मलाભ.

વિદ્યાર્થી આખું વરસ મહેનત કરે છે પરીક્ષાના દસ દિવસ માટે.

વેપારી આખું વરસ મહેનત કરે છે સીઝનમાં કમાણી કરી લેવા માટે.

પરીક્ષાના અને સીઝનના દિવસો જ ભવિષ્યની દિશા નક્કી કરે છે.

તમે આજ સુધી જે ધર્મ સમજ્યા છો, જે ધર્મ આચર્યો છે તેને અમલમાં મૂકવાનો આ સમય છે. આ સમયમાં તમે સાવધાન બનજો એમ નહીં કહું, સહજ બની રહેજો એમ કહીશ. તમારા મનમાં લેશ પાણ ભય નથી એ ખૂબ સારી નીશાની છે. ભય કોને હોય ? અનાથ વ્યક્તિને ભય હોય. અસમજ વ્યક્તિને ભય હોય. તમે રોગને સ્વીકારી લેવા માટે તૈયાર છો. શરીરનો સ્વભાવ છે - બગડવાનો. તેનું એક બગડેલું અંગ દૂર થશે. તમે ફરી સ્વસ્થ બની જશો.

તમે હમણાં જ શ્રી આનંદાનજી મહારાજના પદોના અર્થચિંતનમાંથી ગુજર્યા છો. તેમના શબ્દોને યાદ કરશો. તેમના સ્વભાવને યાદ કરજો. તેમની સહજ આત્મજાગૃતિને યાદ કરજો. ‘આ રોગ કે પીડા ભૂતકાળની ભૂલનું પરિણામ છે. તે કર્મ ખપાવવા આવ્યા છે. તે તેનું કામ કરશે હું મારું કામ કરીશ... મારા આત્માને યાદ કરીશ.’ આ ભાવનાને આત્મસાત્ કરજો.

દેહ ડોક્ટરને

દિલ પ્રભુને

ચિંતા બીજાને અને

મન ધર્મને સોંપી દઈ

તમે પરમ સમાધિ પૂર્વક

અશાતાના ઉદયને પસાર કરી જાઓ

એ જ શુભકામના

આ.સુ. ૧.

॥ ॐ ॥

ધર્મલાભ.

એકમના દિવસે તમારી માનસિક સ્વસ્થતા અને પ્રસન્નતા જોઈ અપાર આનંદ અનુભવ્યો.

તમારા શરીરમાં વેદના છે પરંતુ તમે તેને મક્કમ મનથી સહન કરો છો. આ મક્કમતા જ સમાધિનો પાયો છે.

તમે જે આરાધના કરવાના ભાવ રાખો છો તેને વધુ મજબૂત કરવાની કોશિશ કરશો. હમણાં થોડો સમય શરીરથી આરાધના થઈ શકશે નહીં તો મનથી આરાધના કરશો. તેનાથી ખૂબ લાભ થશે.

રોગ શરીરમાં છે. પીડા શરીરમાં છે. શરીર આપણા હાથમાં નથી. પણ મનને આપણે વાળી શકીએ છીએ. તમે તમારા મનને સારા કામમાં વ્યસ્ત રાખશો. સતત ધ્યાન, જાપ, વાંચન કરશો. મન પર વધુ દબાણ પણ કરશો નહીં. સહજતાથી જેટલી સાધના થાય તે કરશો.

તમે જલદી સારા થઈ જાવ અને વાચના માટે આવવાનું ચાલુ કરી દો એ જ ભાવના રાખું છું.

૧૦-૧૧-૧૦

॥ ऐँ ॥

ધર્મલાભ.

શાસ્ત્રમાં ઉદાહરણ આવે છે. સનતકુમાર ચક્રવર્તિનું. તેમનું રૂપ જોવા દેવ આવ્યા. દેવ દ્વારા ખબર પડી કે બહારથી સશક્ત અને સુંદર દેખાતા શરીરમાં એક સાથે સાતસો રોગ ઊભા થઈ ગયા છે. આ રોગો વચ્ચે જ દીક્ષા લીધી. સાધનાથી એવી શક્તિ મળી કે તેમના થૂંકથી ભયાનક રોગ મટી જાય. પોતાની લબ્ધિનો ઉપયોગ પોતાના રોગ દૂર કરવા ન કર્યો. કોઈએ સવાલ કર્યો. ‘આટલી લબ્ધિ છે તો તમારા રોગ કેમ સહન કરો છો ?’ જવાબ આપ્યો. ‘હું રોગ સહન નથી કરતો કર્મ સહન કરું છું. લબ્ધિનો, દવાનો ઉપયોગ કરી રોગ મટાડી દઈશ કે ઘટાડી શકીશ. કર્મોને કેવી રીતે મટાડીશ ?’

આ દૃષ્ટિ છે, મહાપુરુષોની. શરીરના રોગને તેઓ કર્મરોગની દવા બનાવી દે છે. તેમની નજર શરીર ઉપર નથી, આત્મા ઉપર છે. તેમની ઈચ્છા રોગ દૂર કરવાની નથી. કર્મ દૂર કરવાની છે. સાચી દૃષ્ટિના પ્રતાપે તેમના મનની પ્રસન્નતા અકબંદ રહે છે.

તમે તમારા રોગને સહજતાથી સ્વીકાર્યો છે. તેથી જ તમે આટલી હળવાશ અનુભવી શકો છો. થોડા દિવસ ખાવાનું નથી તેથી તકલીફ પડશે પણ સનતકુમાર મહર્ષિના વિચારને આત્મસાત્ કરશો તો તમને નવું બળ મળશે.

શ્રદ્ધાનું બળ તમને સદા પ્રસન્ન રાખે એ જ મંગલ કામના.

॥ हैं ॥

धर्मલાભ,

રામાયણની બહુ પ્રસિદ્ધ ઘટના છે. રાણી કૌશલ્યાએ રાજા દશરથને માથાનો સફેદ વાળ બતાવી કહ્યું : ‘જૂઓ દૂત આવ્યો છે. આ દૂત સંદેશો લાવ્યો છે કે હવે શરીર નબળું પડ્યું છે, ઘડપણ આવશે. રોગ થશે. હું તમને આગોતરી ખબર આપું છું. જે સાધના કરવી હોય તે કરી લો. તમારી પાસે હજી સમય છે, શક્તિ છે. કાલે કદાચ શક્તિ નહીં બચે. રોગ, ઘડપણ અને મૃત્યુ તમારી શક્તિને હરી લેશે. તે પહેલા સમયનો અને શક્તિનો સદુપયોગ કરી લો.’

નદીની ગતિ સાગર છે

શરીરની દિશા મૃત્યુ છે

આત્માની દિશા પરલોક છે

તમારા ભૂતકાળના કર્મોએ તમને વ્યાધિ અને વેદના આપ્યા છે તે સાથે જ તમને સહન કરવાની શક્તિ અને સમજણ પણ આપ્યા છે. તમે સમાધિ અને બોધિ જાળવી શકો તેવા સંયોગ પણ આપ્યા છે. તેનો ઉપયોગ કરવાની તક તમારી સામે છે. તમારી સમજણને સમાધિમાં ફેરવવાની છે.

ગમે તેટલા પ્રયાસ કરો મૃત્યુ ટાળી શકાતું નથી. રોગથી થતી વેદનાને દવાથી શમાવી શકાય પણ રોગનું મૂળ કારણ કર્મ છે તેને દૂર કરવાની દવા એક જ ડોક્ટર પાસે છે અને તે છે - આપણે પોતે. આપણા કર્મ આપણે જ ભોગવવાના છે, આ વાત સાચી છે તેમ આપણા કર્મ ખપાવવાના પણ આપણે જ છે.

આપણા રોગને આપણે કર્મ ખપાવવાનું સાધન બનાવી દઈએ તો આપણા જેવું ડાહ્યું કોઈ નહીં. ઝેરથી જ ઝેરનું મારણ થઈ જાય.

આ માટે તમારે તમારા રોગને દવા બનાવવો રહ્યો.

શરીરની ચિંતા ડોક્ટરને સોંપી દઈએ.

મનની ચિંતા સ્વજનોને સોંપી દઈએ.

આત્માની ચિંતા આપણે કરીએ.

બીજી તમામ ચિંતાઓ બીજાને સોંપી શકાય છે. આત્માની ચિંતા આપણા સિવાય બીજું કોઈ કરી શકતું નથી. આત્માની શક્તિ વધશે તો મનની શક્તિ વધશે. મનની શક્તિ વધશે તો શરીરની શક્તિ વધશે.

આત્માની શક્તિ વધારવા શ્રી વીરપ્રભુને આલંબન બનાવશો. સાડા બાર વરસના સાધના કાળમાં પરમાત્માએ પારાવાર ઉપસર્ગો સહુન કર્યા છે. દરેક ઉપસર્ગ વખતે પરમાત્માના આત્મામાં સમતા, મનમાં સમાધિ અને આંખોમાં કરુણા રહેતી. પરમાત્માની આ અવસ્થાને મનોમન યાદ કરી વંદન કરશો. તમને અનેરું બળ મળશે.

॥ ऐं ॥

धर्मलाभ.

આ દુનિયામાં રોગ ઘણા છે. અસાધ્ય રોગો પણ પાર વિનાના છે. રોગની સારવાર અને દવાઓ પણ છે. શરીરની પીડા ઓછી કરે અને મગજને રોગના પ્રભાવથી દૂર રાખે તેવી દવાઓ પણ શોધાઈ છે.

રોગ પાપના ઉદયથી આવે.

રોગની સારવાર પુણ્યના ઉદયથી મળે.

પરંતુ રોગમાં સમાધિ શ્રદ્ધાના સહારે મળે.

તમને રોગની સારવાર મળી રહે છે, તે તમારો પુણ્યોદય છે. સાથે જ તમારા અંતરમાં જે શ્રદ્ધાનો ઉદય છે તે ખૂબ અનુમોદનીય છે. તમે જે હિંમતથી રોગનો સ્વીકાર કર્યો છે તેને ધન્ય છે. તમારી નજર સામે આરાધનાનું લક્ષ્ય છે. આ લક્ષ્યને શ્રદ્ધાનું પીઠબળ છે. શ્રદ્ધા મજબૂત બને તેવી સમજણ છે તેથી સમાધિ જાળવવી તમારા માટે મુશ્કેલ નથી.

આ અવસ્થામાં તમારે તમારા મનને ખૂબ સાચવવાનું છે. શરીરની નાની સરખી પીડા મન પર અસર કરી જાય તો આત્મા અસમાધિમાં સરી પડે. શ્રીકૃષ્ણ મહારાજા અને શ્રી શ્રેણિક મહારાજાના કિસ્સામાં તેવું જ બન્યું. એક નાનો દુર્બળતાનો કે દ્વેષનો વિચાર તેમની સમાધિ હરી ગયો. એટલે મનને નબળા વિચારનો ભોગ બનવા દેવું નહીં. શરીરની અશાતા થોડા સમય બાદ ચાલી જાય છે. પણ મનની અરતિ સહેલાઈથી જતી નથી. માટે શરીરની અશાતા હોય ત્યારે મનને શાંત રાખવા કોશિશ કરવી.

મનને શાંત રાખવા સતત સારું વાંચન, તે ન બને તો નવકાર મંત્રના જાપનું આલંબન લેશો. આંખો બંધ કરી, શરીર શિથિલ કરી, મનને હળવું ફૂલ બનાવી, આંખ સામે નવકાર મંત્રના એક એક અક્ષરને જોવાનો પ્રયાસ કરવો. તે ન બને તો ધ્યાનપૂર્વક નવકાર મંત્રના અક્ષર સાંભળવા. કોઈ બોલે છે અને હું સાંભળું છું તેવો અનુભવ કરવો. નવકાર મંત્રની શક્તિ અચિંત્ય છે. તે તમને સમાધિમાં રહેવા માટે જરૂર મદદરૂપ થશે.

॥ ऐं ॥

શાસ્ત્રમાં કથા આવે છે. ઇન્દ્રે દેવો આગળ સનતકુમાર ચક્રવર્તીના રૂપની અને સમજણની પ્રશંસા કરી. દેવો આવ્યા. સ્નાનાગારમાં ચક્રવર્તીની રૂપસંપદા જોઈ માથું ધુણાવ્યું. ચક્રવર્તી પણ રાજી થઈ ગયા. પોતાના રૂપનું સહેજ અભિમાન જાગી ગયું. તેમણે દેવોને કહ્યું. ‘મારું શ્રેષ્ઠ રૂપ તો તમને દરબારમાં જોવા મળશે.’ દરબારમાં દેવો આવ્યા. પણ તેમના ચહેરા પર ચક્રવર્તીએ પ્રશંસા ન જોઈ. તેમણે કારણ પૂછ્યું. દેવોએ કહ્યું, ‘પહેલાં તમારું શરીર રોગરહિત હતું. હવે રોગોથી ઘેરાઈ ગયું છે.’ ચક્રીએ બીજો પ્રશ્ન કર્યો. ‘કેટલા રોગ છે ?’ જવાબ મળ્યો ‘સાતસો જીવલેણ રોગ છે.’ ચક્રીના મનમાં શ્રદ્ધાપૂર્વકની સમજણ હતી તે જાગી. અનિત્યભાવના જન્મી. તેઓ વિચારવા લાગ્યા... ‘હજી બે ઘડી પહેલાં મારું શરીર કેટલું સુંદર હતું ? બે ઘડીમાં કરમાઈ ગયું ? આટલી વારમાં સ્વસ્થતા ગાયબ ? આ શરીરનો શું ભરોસો ?

આ પુદ્ગલ કા કયા વિસવાસા

હે સુપને કા વાસા...

ચમત્કાર બિજલી દે જૈસા

પાની બિચ પતાસા

યા દેહી કા સંગ ન કરના

જંગલ હોયેગા વાસા

જૂઠે તનધન જૂઠે જોબન

જૂઠે હૈ ઘરવાસા

આનંદધન કહે સબહી જૂઠા

સાચા શિવપુર વાસા...

શિવપુરની સાધના કરવા માટે તેમણે દીક્ષા લીધી. શરીરમાં સાતસો રોગ લઈને સાધના કરે છે. દેવો તેમના સત્વની પરીક્ષા કરવા આવ્યા. કહે છે કે - ‘રજા આપો તો

રોગની સારવાર કરીએ.’ રાજર્ષિએ પોતાનું થૂંક આંગળીએ લગાવ્યું. આંગળી સોના જેવી થઈ ગઈ. ‘દેવ ! મારું થૂંક મારા શરીરની દવા બની શકે છે. મારે મન શરીરના રોગની કોઈ ચિંતા નથી. મને શરીર કે મનની દવા જોઈતી નથી. શરીરમાં રોગ જે કારણથી આવે છે તે કર્મની દવા તમારી પાસે હોય તો આપો.’ દેવોએ હાથ જોડ્યા કહ્યું ‘તેની તો કોઈ દવા નથી.’ રાજર્ષિ કહે છે, ‘કર્મના રોગની કોઈપણ દવા આ દુનિયામાં નથી’ પરીક્ષા કરવા આવેલા દેવોએ પૂછ્યું, ‘તમે આટલા રોગને, વેદનાને, કર્મના ઉદયને સહન કેવી રીતે કરો છો?’

ચક્રીએ કહ્યું, ‘ભગવાનના વચનોનું ઔષધ છે, મારી પાસે. પ્રભુવચનોના નિરંતર સ્મરણથી મને સાચી સમજણ મળી છે. શુદ્ધ શ્રદ્ધા પ્રાપ્ત થઈ છે. સ્થિર સત્ત્વ મળ્યું છે.’

સમજણ, શ્રદ્ધા અને સત્ત્વ

રોગના હુમલા સામે

સ્વસ્થ અને સમાધિસ્થ

રહેવાની તાકાત આપે છે

મનને હિંમત આપે છે.

તમને આ ત્રણ ગુણ નિરંતર સહાય કરો.

ફા.વ. ૧૩

॥ ऐं ॥

धर्मलाभ

समाधिना त्रगु स्तर છે.

શરીરની સ્વસ્થતા

મનની શાંતિ અને

આત્માની સમતા.

શરીરની સ્વસ્થતા જોખમમાં આવે ત્યારે મનની શાંતિ હણાય. મન શાંત ન હોય તો આત્મા સમતામાં ન રહી શકે. શરીરમાં રોગ આવે છે, વેદના થાય છે - કર્મના ઉદયને કારણે.

આપણે જે કર્મ બાંધ્યા છે તે એક યા બીજી રીતે ઉદયમાં આવવાના છે. આપણી પાસે સમજણ હોય અને મનને શાંત રાખી શકવાની કળા હોય ત્યારે આ કર્મો ઉદયમાં આવે તો નવાં ખરાબ કર્મો બંધાય નહીં અને સમજણ દ્વારા કમથી કમ આપણે ભવિષ્યમાં આવનારા દુઃખોને અટકાવી શકીએ. શાંત રહેવાથી તેવાં કર્મો બંધાતા નથી.

મનને શાંત રાખવાનું સૂત્ર છે - વેદનાનો સહજભાવે સ્વીકાર.

મને રોગ છે તેથી પીડા થવાની છે. તકલીફ પડવાની છે. મારી સહનશીલતાથી વધુ પ્રમાણમાં પીડા થશે તો મારાથી ચીસ પણ પડાઈ જશે. છતાં આ અવસ્થામાં હું શાંત રહેવા પ્રયાસ કરીશ. કેમ કે રોગ મનને અસ્વસ્થ કરી મૂકશે તો પણ હું મારા આત્માને રોગના હુમલાથી બચાવી લેવા માગું છું. રોગ શરીરમાં છે. ઉપચારથી તે જતો રહેશે પણ હું રોગને મારા મન પર સવાર થવા નહીં દઉં. મારા આત્માને જોખમમાં નહીં મૂકું.

શરીરના સ્તર પર રોગનો ઈલાજ દવા છે.

મનના સ્તર પર રોગનો ઈલાજ પ્રસન્નતા છે.

આત્માના સ્તર પર રોગનો ઈલાજ આલોચના છે.

દવા રોગને દૂર કરે છે. આલોચના કર્મને દૂર કરે છે.

દવા દર્દને હળવું કરે છે. આલોચના પાપને હળવું કરે છે.

આલોચના આત્માના અશુભ પરિણામોને શુદ્ધ કરે છે. ‘મારું આ કર્મ જે અશુભ પરિણામને કારણે ઉદયમાં આવ્યું છે’, તે પરિણામ શુદ્ધ થાય’ આ માટે સતત લોગસ્સ સૂત્રના કાઉસસગ દ્વારા ભગવાનનું ધ્યાન કરવું.

જે જે પાપો યાદ આવે તેને પશ્ચાત્તાપથી ઘોઈ નાંખવા.

જે જે ભૂલો યાદ આવે તેની માફી માંગવી.

જે જે આત્માઓનો અપરાધ કર્યો હોય તેની ક્ષમા માંગવી.

આલોચના દ્વારા તમારું અંતર શુદ્ધ બને,

આત્મા નિર્મળ બને,

શરીર સ્વસ્થ બને.

એ જ મંગલકામના.

॥ ॐ ॥

ધર્મલાભ,

શરીરમાં જ્યારે તીવ્ર પીડા હોય ત્યારે સારા વિચારો આવવા બહુ મુશ્કેલ છે. વેદના થોડા સમયની જ હોય પણ તેની તીવ્રતા આપણા લાગણીતંત્રને ખળભળાવી મૂકે. તેથી વિચારો પર કાબૂ ન રહે. આવા સમયે શું કરવું ? આપણને ગમતો એક વિચાર પકડી લઈ તેની પર સ્થિર થવું. ખાસ કરીને ભવિષ્યનો વિચાર કે આપણા આત્માના લાભનો વિચાર.

રણમેદાનમાં સૈનિક ઘાયલ થઈ પડ્યો હોય, શરીરમાં ત્રીસ ચાલીસ ગોળી વાગી હોય. શરીરમાં તીવ્ર પીડા હોય. આવા સમયે સૈનિકના મોઢા પર હાસ્ય ફરકી શકે છે. એ વિચારથી કે - ‘ભલે હું મરી જઈશ પણ મારી માતૃભૂમિ મુક્ત બનશે.’ આ એક જ વિચાર ઘાયલ સૈનિકને સ્વસ્થતા આપે છે.

મને યાદ આવે છે મહારાજજી. જીવનમાં અનેકવાર તેમને જીવલેણ માંદગીનો ભોગ બનવું પડ્યું. દરેક વખતે તેમણે કોઈ એક શ્લોક લઈને તેના વિચારમાં મન પરોવી દીધું હોય. કાં તો જ્ઞાનસારનો શ્લોક હોય યા કોઈ બીજો. -

નિર્વાણપદમપ્યેકં ભાવ્યતે યન્મુહુર્મુહુઃ ।

તદેવ જ્ઞાનમુત્કૃષ્ટં નિર્બન્ધો નાસ્તિ ભૂયસા ॥

‘બસ ! એક નિર્વાણ = મોક્ષની યાદ નિરંતર રહ્યા કરે તેટલું જ્ઞાન પૂરતું છે.’ આ એક વાક્ય તમને અશાતામાં રાહત આપતું. દુઃશમનો પર કુરુણાના વિચાર તેમને માંદગીમાં આવતા. સારા વિચારો તેમના રોગની દવા હતી.

શરીર જ્યારે જ્યારે અસ્વસ્થ બને

મન જ્યારે જ્યારે ઢીલું થઈ જાય ત્યારે ત્યારે શાલિભદ્રજીને યાદ કરજો. ઘગઘગતી શિલા ઉપર સૂતા સૂતા એ ક્યો વિચાર કરતા હશે ? એ જ કે - ‘તાપ શરીરને બાળે છે આત્માને નહીં, શરીરમાં તાપ થાય અને મન ઠંડું હોય તો કર્મની બળી જાય છે. આ તાપ મારા કર્મની નિર્જરામાં સહાયક છે.’

ગજસુકુમાલ મુનિવરને યાદ કરજો. માથાં ઉપર સળગતા અંગારા દઝાડતાં હોય તે વખતે તે શું વિચારતા હશે ? એ જ કે - ‘અહીં તો કેવળ મારા માથાં પર અંગારા છે નરકમાં તો આખા શરીરે નહીં શરીરની ભીતર નસેનસમાં અંગારા બળતા હોય તેવો તાપ મેં સહન કર્યો છે. તેની સામે આ તાપ શું છે ?’ તેઓ ભગવાનના વચનમાં ડૂબી ગયા.

ખંધકમુનિના શરીર પરથી ચામડી છોલવામાં આવતી હતી ત્યારે તેમને શું વિચાર આવતા હશે ? એ જ કે - ‘આ ઉપસર્ગ તો મને ઝડપથી મોક્ષમાં લઈ જવા માટે આવ્યો છે.’

એક સારા વિચારમાં એટલી તાકાત છે કે -

ખરાબમાં ખરાબ પરિસ્થિતિ, શરીરસ્થિતિ કે મનઃસ્થિતિમાં આત્મસમાધિને અકબંધ રાખે. તમને આત્મસમાધિ પ્રાપ્ત થાઓ.

॥ ऐं ॥

ધર્મલાભ.

વેદના થતી હશે. વેદના રોગને આધીન છે. રોગ શરીરને આધીન છે. શરીર કર્મને આધીન છે. કર્મ આપણે કરેલા ભૂતકાળનાં અશુભ ભાવોને આધીન છે. ભાવોને અશુદ્ધ બનાવવા કર્મ શરીરનું માધ્યમ લઈ વેદના ઊભી કરે છે. આવા સમયમાં અજાણ વ્યક્તિ રોગને અથવા તે શરીરને દોષ આપે છે.

પીડા તીવ્ર હોય ત્યારે શરીર ઉપર પણ દ્વેષ જાગે તે સહજ છે. જે દેખાય તેને દોષ દેવો એ મનનો સ્વભાવ છે. આ સ્વભાવ આર્તધ્યાનનું કારણ બની જાય છે. ‘મારા શરીરમાં રોગ છે. મને પીડા થાય છે.’ આ વિચાર અને લાગણી અસમાધિનું કારણ બની રહે છે. આપણે રોગની નહીં અસમાધિની દવા કરવાની છે. રોગ શરીરમાં છે, અસમાધિ મનમાં. અસમાધિથી બચતા રહેવાના ઉપાયને આપણે અપનાવવાના છે.

શ્રીસંવેગરંગશાળામાં આ માટે બહુ સરસ વાત કરી છે. શરીર નાની સરખી પીડા થાય ત્યારે આ વાત ઘૂંટતા રહીને મન સુધી પહોંચાડવા પ્રયાસ કરવો.

‘આ સંસારમાં દરેક જીવ પૂર્વે કરેલાં કર્મોનું જ ફળ ભોગવે છે. આપણું સારું થાય કે ખરાબ તેમાં બીજી બાબતો તો કેવળ નિમિત્ત છે.’

કેટલી સાચી વાત છે ? રોગ આપણને શરીરને કારણે થયો ? ના.... ! તો શરીર પર દ્વેષ શું કામ કરવો ?

પીડા આપણને રોગ આપે છે. ના... તો પીડા પર દ્વેષ શું કામ કરવો ? ‘મેં પૂર્વે બાંધેલા કર્મો જ ઉદયમાં આવ્યા છે. તે મારા મનને દુઃખમાં મૂકી હેરાન કરે છે. હું અસ્વસ્થ થઈશ તો ભવિષ્યમાં પણ ખરાબ કર્મો જ બંધાશે. મારી ભૂતકાળની અસમાધિ મારા વર્તમાન રોગનું કારણ છે. તો મારી હમણાંની અસમાધિ મારા ભવિષ્યની પીડાનું કારણ બનશે.’

આપણે કેવળ રોગ દૂર કરીને આ ભવ સુધારવાનો નથી. આવનારા ભવોભવની સાધના કરી લેવાની છે. રોગ એ તૈયારીનો દૂત બની રહ્યો છે. તમારી સાધનાને ઉજાળવા આવ્યો છે.

॥ ॐ ॥

ધર્મલાભ

શાતા હશે.

આપણા જીવનમાં જે કંઈ પણ બને છે તેની પાછળ કોઈ કારણ હોય છે. દુઃખ આવે છે તે પણ પ્રયોજન લઈને જ.

દુઃખ આપણને વધુ મજબૂત બનાવવા આવે છે.

દર્દ આપણી સહનશીલતાની પરીક્ષા લેવા આવે છે. એમ સમજો કે આપણને તૈયાર કરવા આવે છે.

આ જીવનની પેલે પાર જે જીવન છે તે સારું-સુંદર અને ધર્મમય બનાવવા જે માનસ જોઈએ તે બનાવવા દુઃખ જ મદદ કરે છે. એટલે તો દુઃખમાં જ ભગવાન વધારે યાદ આવે છે. દુઃખ તો આપણને જગાડે છે. આપણું મિત્ર છે.

સંકલેશ આપણને હેરાન કરે છે. મનમાંથી સંકલેશ ટળે તો સમાધિ સહજ બને છે. સમાધિ જાળવવામાં મદદ કરે છે - ભાવના અને ભાવના કેળવવામાં મદદ કરે છે - ભગવાનના શબ્દો, ભગવાનની વાતો.

ભગવાન કહે છે - જીવ અનાદિ છે. આપણે આત્મા છીએ. આત્માનો જન્મ નથી, મૃત્યુ નથી. આત્માને રોગ પણ નથી. જન્મ - જરા - મરણ - રોગ આ બધા શરીરના સ્વભાવ છે. શરીર છે તેથી ઊભા થાય છે. શરીર જતાં જતા રહે છે. જ્યાં સુધી શરીર છે ત્યાં સુધી બધી ઉપાધિ છે. સંસારમાં છીએ ત્યારથી શરીર છે અને સંસારમાં છીએ ત્યાં સુધી શરીર રહેવાનું છે.

આપણે શરીરની ચિંતા કરીએ તો આત્માનું સુખ ભુલાઈ જાય અને આત્માની ચિંતા કરીએ તો શરીરનું દુઃખ ભૂલાઈ જાય. આપણને શરીર વળગ્યું છે, આપણા કર્મોને કારણે. કર્મો આપણી જન્મજનમની અધૂરી ઇચ્છાઓ પૂરી કરવા બંધાય છે. આ ઇચ્છાઓ શરીર વિના પૂરી થાય તેવી હોતી નથી, તેથી શરીર મળે છે. શરીરની સાથે જ

તકલીફો આવે છે. કર્મનું કારણ આપણી અધૂરી ઈચ્છાઓ છે.

આપણા રોગનું કારણ જંતુ નથી, આપણી ઈચ્છાઓ છે. ઈચ્છા જેવો કોઈ રોગ નથી. રોગ ઈચ્છાનું બાયપ્રોડક્ટ છે. ઈચ્છા છે ત્યાં સંક્લેશ છે. સંક્લેશ છે ત્યાં દુઃખ છે. સંસાર આખો ઈચ્છાની પેદાશ છે. માટે જ દુઃખરૂપ છે.

દુઃખ આપણને અતૃપ્ત ઈચ્છા વિષે સભાન કરે છે. મારી કઈ ઈચ્છા અધૂરી છે ? મારી કઈ ઈચ્છામાં સુખ ભોગવી લેવાનો સ્વાર્થ છે ? આ વાત યાદ કરાવવા દુઃખ આવે છે.

સુખની ઈચ્છાથી મુક્ત થઈ જઈએ. સ્વાર્થ આપોઆપ જતો રહેશે. સ્વાર્થથી મુક્તિ મેળવી લઈએ તો સંક્લેશ આપોઆપ મટી જશે.

આત્માનો વિચાર

આત્માની ચિંતા અને

આત્માનો ઉપચાર

શુભભાવનાથી થાય છે અને

ઈચ્છા મુક્તિ જેવી શુભભાવના બીજી એક નથી

‘કોઈ ઈચ્છાનું મને વળગણ ન હો,

એક ઈચ્છા છે હવે તે પણ ન હો.’

શુભ ભાવના તમને સ્વસ્થ રાખે.

॥ ऐं ॥

परमात्मा !

आम तो हुं तमने रोज याद करुं छुं. आज सुधी में तमने
क्यारेय बोलाव्या नथी.

परंतु आज्जे ऐक प्रार्थना लई आव्यो छुं.

ज्यारे हुं बोलावुं त्यारे मारा मनमां आवज्जे.

हुं तमने दोलत माटे नहीं बोलावुं.

दईमां राहत मणे त्यारे नहीं बोलावुं.

मनमां ज्यारे आंतरशत्रुनी लडाई जामे,

मारी समाधि जोभममां भूकाती लागे,

त्यारे पणनी राह जोया विना आवी जज्जे.

हुं तमने सुभ माटे नहीं बोलावुं.

दुःभ दूर करवा पाण नहीं बोलावुं.

मनमां ज्यारे सुभनी अपेक्षा जगी जाय,

दुःभमां अकणामाण थवा लागे,

मारी समता नंदवाती लागे त्यारे

विना विलंबे मने संभाणी लेज्जे.

- तमारो कर्म रोगी भक्त

॥ ऐं ॥

शाता હશે. શરીરમાં તાવ છે. અશક્તિ છે. છતાં તમારું મન પ્રસન્ન જ હશે.

જીવ જ્યારે સુખમાં હોય છે ત્યારે ભાન ભૂલી જાય છે. વગર વિચાર્યા કામ જોરશોરથી કરે છે. પાપના વિચાર, પાપી વાણી અને પાપાચરણમાં નિરંતર ડૂબેલો રહે છે. વિરતિની વાતોની ધરાર અવગણના કરે છે. રંગરાગમાં ડૂબી જઈને ભગવાનનું નામ ભૂલી જાય છે.

કર્મની થપાટ પડે કે સાચી સમજ મળે ત્યારે પોતાની ભૂલ સમજે છે. ત્યારે તેને થાય છે કે ‘મેં શું કર્યું ? હું સુખ પાછળ પાગલ બન્યો એ મોટી ભૂલ થઈ. સુખને માટે મેં ખોટાં કામ કર્યાં. મોઠે મને ભાન ભૂલો બનાવ્યો. દુનિયાના વ્યવહાર સંબંધો બધું જ ખોટું છે. કેવળ ભગવાનનું નામ સાચું છે.’

ભગવાનનું નામ સુખના સમયમાં સાચી સમજણ આપે છે. દુઃખના સમયમાં સમાધિ આપે છે. દેહની પીડા હોય તો શાતા આપે છે. ભગવાનનું નામ બધી જ ભ્રમણાઓને દૂર કરે છે. અણધારી આપત્તિ આવી જાય તો પણ આત્માને આરામ આપે છે.

આ યુગનું જીવન જ એવું છે કે કોઈને કોઈ ઉપાધિ આવ્યા જ કરે. આ બધી આધિ-વ્યાધિ અને ઉપાધિથી છૂટકારો મળે એવું આપણે ઝંખીએ, પણ આપણે કર્મ જ એવાં કર્યાં છે કે અશાંતિ ઓછી ન થાય. ભગવાનના નામે જીવનનો આ સંગ્રામ થોડો હળવો જરૂર બને છે.

આપણી વેદના - ઉપાધિ - અશાંતિને દૂર કરવા ઘણા ધૂતારા દેવનો વેષ લઈને ફરે છે. બિચારા-દુઃખીયા લોકો મંત્ર-તંત્રનો જાપ કરે છે. પણ આ ચીજ સાચી નથી. ભગવાનનું નામ સાચાં દિલથી લઈએ તો તમામ પીડાઓનો અંત આવી જાય.

ભગવાનનું નામ શરીરના રોગની દવા નથી, કર્મરોગની દવા છે. નિરંતર ભગવાનના નામમાં ડૂબેલાં રહો. પીડાનો અહેસાસ ઓછો થશે.

૧૦-૧-૧૧
(પ્રવિણ દેસાઈ)

॥ ॐ ॥

પરમાત્મા !

જીવનમાં દુઃખના પહાડ તૂટી પડે

તો કોઈ ચિંતા નથી

શરીર રોગોથી ઘેરાઈ જાય

કોઈ ફિકર નથી.

મનની પ્રસન્નતા

અને

આત્માની સમાધિ

જાળવી શકાય એટલું સત્ત્વ આપી દો.

‘મળ્યા છે દર્દ કાયાને, મને વરદાન લાગે છે

કરમને તોડવાનું એ રીતે, આસાન લાગે છે

દરદનો શાંતભાવે હું, સદા ઉપકાર માનું છું

હું તો આ આપદાઓને સદા ઉપહાર માનું છું.’

॥ ॐ ॥

પરમાત્મા !

દર્દ સહન કરવાની મારામાં કોઈ શક્તિ નથી.

તમારા વચનો ઉપરની શ્રદ્ધાથી

દર્દનો સ્વીકાર કરવાની સમજ આવી છે.

અત્યારે તો આ શ્રદ્ધા મજબૂત છે.

સમજ પાકી છે.

દર્દ વધી જાય ત્યારે પણ આ શ્રદ્ધા ટકી રહે એવું બળ દેજો.

જેમ જેમ વેદના વધે તેમ તેમ શ્રદ્ધા ખીલે.

શરીર ભલે મને પરેશાન કરે તમે મારા અંતરમાં છો. તેનો અપાર આનંદ છે.

જવાબામુખીની ટોચ પર બેઠો હોઉં

ત્યારે

મારી ભીતર ચંદનનો લેપ

કર્યા કરે તે મારો પરમાત્મા...

॥ ॐ ॥

મનને સમાધિમાં મસ્ત રાખવા નીચે મુજબ પ્રાર્થના કરશો.

હે અરિહંત પ્રભુ ! હું સાવ પામર જીવ છું. મારામાં જરાપણ સત્ત્વ નથી. મને તકલીફ પડે ત્યારે મન દુર્ભાવથી ઘેરાઈ જાય છે. મને સદ્ભાવમાં રહેતા શીખવ.

મારો રોગ મેં બાંધેલા કર્મ ખપાવવા જ આવ્યો છે એ સમજણ ટકાવી રાખ. શરીરમાં પીડા છે પણ એટલી જાલિમ નથી કે ચીસાચીસ કરું. એ તારો જ પ્રભાવ છે. તારી જેમ મારા મનમાં પણ દુનિયાના તમામ જીવોને સુખી કરવાના ભાવ છે.

હું તારા શરણે છું. જીવાડવો કે મારવો એ તારા હાથમાં છે. ના ! તારી પાસે હું એ નહીં માગું કે મારી વેદના ઓછી કરી દે. એટલું જ માંગીશ - ગમે તેવી વેદના આવે તો પણ સહન કરવાની શક્તિ અખૂટ રહે. તારી કરુણાનો ઝરો ઝીલી શકું એ માટે હું પૂરી રીતે તૈયાર છું.

પ્રભુ ! ભૂતકાળમાં મેં ઘણી ભૂલો કરી છે. તેનો મને પારાવાર પસ્તાવો છે. આ રોગ મારી ભૂલોની જ સજા છે. મને તે માટે કોઈ ફરિયાદ નથી. મારી ભૂલો અને મારા પાપો ધોવાઈ જાય એ માટે મેં મારી જાત તને સોંપી દીધી છે. મને તારું શરણું મળ્યું છે. મારા જેવા અણઘડ-અણસમજી-અપરાધીને શરણ આપી દે. તારા ચરણોમાં મસ્તક ઝુકાવી શકું તેટલી પાત્રતાનું દાન કરી દે.

પ્રભુ ! આ સમયમાં મને તારા સંગાથની ખૂબ જરૂર છે. તારા વિના આ વેદના સહન કરવી બહુ જ કઠણ છે. મારા મનમાં હરહંમેશ તું રહે. તારો હાથ મારા મસ્તક પર છે એ વિશ્વાસે જ હું જીવું છું. મસ્તીથી જીવું છું. મારા મનમાં તારું સ્મરણ નિત્ય રહે એટલી જ પ્રાર્થના છે.

॥ ऐं ॥

प्रार्थना

सिद्ध ભગવંતો ! આપ સુખના અઝાટ સાગરમાં વિહરો છો. આપને શરીર નથી. તેથી આપને કોઈ રોગ નથી, વેદના નથી, પીડા નથી. તમારા આત્માના એક એક પ્રદેશ પર એટલું સુખ છે કે આખી દુનિયામાં ન સમાય. એ સુખની એક ઝલક મેળવી શકું એવી નિર્મળતા મને આપો.

સિદ્ધ ભગવંતો ! આપ સુખી છો, કેમ કે આપને કર્મ નથી. કર્મ છે તો ફળ છે. સુખ-દુઃખ છે. રુચિ-અરુચિ છે, રાગ-દ્વેષ છે, સંસાર છે. આપ કર્મમુક્ત છો કેમ કે - રાગદ્વેષથી મુક્ત છો. મને રાગદ્વેષથી મુક્ત થવાની કળા શીખવો.

ગજસુકુમાલ, સ્કંદક સૂના શિષ્યો, સુકોશલ મુનિ જેવા સિદ્ધો ! મરણ પહેલાં આપની ઉપર ઘણી વેદના આવી. ભયાનક ઉપસર્ગો થયા. કારમી પીડા થઈ. આ બધામાં આપે આપનું મન સ્વસ્થ કેવી રીતે રાખ્યું ? શું વિચાર કર્યા ? શું ભાવના કરી ? તે મને શીખવી દો.

સિદ્ધ ભગવંતો ! હું નસીબદાર છું. આપ હંમેશા મારા માથે છો. આપ સદા માટે મને નીહાળો છો. આપ ચંદ્રના કિરણો કરતાં વધુ નિર્મળ છો.

આપ સૂર્યના કિરણો કરતાં વધુ તેજસ્વી છો.

આપ સાગર કરતાં વધુ ગંભીર છો.

આપના પ્રભાવે મને સિદ્ધિ મળે.

આપના આલંબને મનમાં સમભાવ કેળવાય.

શરીરની આસક્તિ તૂટે, કર્મ છૂટે, સંસારથી મુક્તિ મળે...

હું હંમેશા આપના શરણે છું.

॥ ऐं ॥

धर्मलाભ,
શાતા હશે.

પ્રાર્થના : હે સાધુ ભગવંતો ! આપ સહનશીલતાની મૂર્તિ છો. ઠંડી-ગરમી, જેવી શરીરની તકલીફો, માન-અપમાન જેવી મનની તકલીફો, રાગ-દ્વેષ જેવી મોહજન્ય તકલીફો શ્રદ્ધા-અશ્રદ્ધા જેવી આત્માની તકલીફોને આપ સહન કરો છો. આપની પાસે શરીરનું બળ છે, મનનું સત્ત્વ છે, આત્માનું વીર્ય છે અને સમ્યક્ત્વ છે. તેથી આપ અપાર સમતા અને સમાધિમાં છો. હું આપના શરણે છું. મને આપના જેવી સહનશીલતા, સત્ત્વ અને સમ્યક્ત્વની શક્તિ આપો.

હે સાધુ ભગવંતો ! મુસીબતોની સામે અડગ ઊભા રહેવું આસાન નથી. મનને મજબૂત રાખવું સહેલું નથી. શરીરની પીડા મજબૂતમાં મજબૂત સમજના કિલ્લાને તોડી નાંખે છે. પીડાનો અનુભવ આર્તધ્યાન કરાવે છે. એવું લાગે કે હું એકલો પડી ગયો. એકલતાનો ભય જન્મે છે. ભયની લાગણી મનને ગેરમાર્ગે દોરે છે. કષાયને જન્મ આપે છે. ખાસ કરીને દ્વેષને જન્મ આપે છે. ક્રોધ જન્મે છે. રોગનો દ્વેષ અલગ રીતે બહાર આવે છે. મન બહાવરું બની જાય છે. આ સ્થિતિમાં મગજને સમતોલ અને મનને આત્મામાં મસ્ત રાખવું કેવી રીતે શક્ય છે ? સાધુ ભગવંતો ! આપ મનને મસ્ત રાખો છો. કેમ કે આપ દરેક તકલીફના મૂળને જૂઓ છો. તકલીફ શરીરની હોય, મનની હોય કે આત્માની, તેનું મૂળ કારણ કર્મ છે. મેં કરેલાં કર્મ તો પોતાની ફરજ બજાવે છે. મેં પીડા માંગી એટલે આવી છે. હવે હું વધુ દુઃખી ન કરીશ તો વધુ પીડા થશે. ભૂતકાળમાં મેં ભૂલ કરેલી ત્યારે મારી પાસે સમજ ન હતી. હું મારી જાત પર ગુસ્સો કરું તે પણ શું કામનું ? બધું જ જતું રહેશે તો ચાલશે. મહામહેનતે મેળવેલી સમજ જતી રહે તે નહીં ચાલે.

મુનિ ભગવંતો ! આપની પાસે આ જાગૃતિ છે. એટલી જાગૃતિ કાયમ માટે ટકી રહે એવા આશીર્વાદ આપો. શરીરની પીડા આર્તધ્યાનમાં ન ફેરવાઈ જાય એટલી સહનશીલતા આપી દો. હું આપના શરણે છું.

૧-૧૨-૧૧

॥ ऐं ॥

શાતા હશે.

પ્રશમરતિ નામના શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે.

‘જન્મ મરણથી ભરેલાં આ સંસારમાં ભગવાનના વચન સિવાય કોઈ શરણ નથી.’

- અભિમાનથી આંધળા બનેલાં ઈંદ્રભૂતિને સાચી સમજ મળી, ભગવાનના વચનોથી.
- ક્રોધથી ઉકળતા ચંડકૌશિકના અંતરમાં ક્ષમાના બીજનું વાવેતર કર્યું, પ્રભુના વચને.
- અનંત સંસાર વધારી બેઠેલા ગોશાળાને સદ્ગતિના દ્વારે લઈ ગયા, ભગવાનના વચન.
- ક્રોધના અંધાપાથી વિવેક ખોઈ બેઠેલા ચિલાતીપુત્રને બચાવી લીધા-ભગવાનના વચને.

કષાયોથી દાઝેલા ચિત્તને ટાઢક આપવાનું કામ કરે છે - પ્રભુના વચન. કોઈકે સરસ કહ્યું છે - ‘સુખ છે ભૂંડું ને દુઃખ છે રૂંડું, એવો આ સંસાર.

અંતરમાં જ્યારે આગ બળે ને ઘેરી વળે સંતાપ,

ત્યારે છાટે શીતલ પાણી, એવી મારા વીરની વાણી.’

ધર્મ એટલે પ્રભુના વચનો. હું પ્રભુવચનના શરણે છું. તે જ મને પ્રેમથી કલ્યાણના માર્ગે લઈ જાય છે. તે જ મને ભીતરના સંતાપોથી બચાવશે. આજે આ સ્થિતિમાં હું સ્વસ્થ છું, તે ધર્મ-પ્રભુવચનના પ્રતાપે.

જ્યારે જ્યારે વેદના કે પીડા થાય ત્યારે એ જ વિચાર કરવો કે - ભગવાને મને શું કહ્યું છે ? શ્રી મેઘકુમાર મુનિને યાદ કરવા. આખી રાત પરેશાની ભોગવી, આર્તધ્યાન કર્યું, ઘરે જવાના વિચાર કર્યા. ભગવાને તેમને પૂર્વભવ યાદ કરાવ્યો. પશુના ભવમાં જે કષ્ટ સહન કર્યા છે તેની સામે આ ભવનું કષ્ટ તો કંઈ જ નથી. પશુના ભવમાં ભગવાન ન હતો, સમજ ન હતી. આ ભવમાં સમજ તો છે. સમજ ટકાવવાનું શ્રેષ્ઠ આલંબન ભગવાનના વચનો છે. હું પ્રભુવચનના શરણે છું ? ભગવાન જે કહેશે તે કરીશ. મારો બેડો પાર થઈ જશે.

૨-૨-૨૦૧૧

॥ ॐ ॥

સમતાથી દર્દ સહું, પ્રભુ ! એવું બળ દેજો,
મારી વિનંતિ માનીને, મને આટલું ફળ દેજો...

કોઈ ભવમાં બાંધેલા મારા કર્મો જાગ્યા છે,
કાયાના દર્દ રૂપે, મને પીડવા લાગ્યા છે,
આ જ્ઞાન રહે તાજું, એવું સિંચન જળ દેજો....

દર્દોની આ પીડા, રોવાથી મટશે નહીં,
કલ્પાંત કરું તો પણ, આ દુઃખ તો ઘટશે નહીં,
દુર્ધ્યાન નથી કરવું, એવું નિશ્ચય બળ દેજો.

આ કાયા અટકી છે, નથી થાતાં તુજ દર્શન,
ના જઈ શકું સુણવાને, ગુરુની વાણી પાવન,
જિનમંદિર જાવાનું, ફરીને અંજળ દેજો.

નથી થાતી ધર્મક્રિયા, એનો રંજ ઘણો મનમાં,
દિલડું તો દોડે છે, પણ શક્તિ નથી તનમાં,
મારી હોંસ પૂરી થાયે, એવો શુભ અવસર દેજો.

છોને આ દર્દ વધે, હું તો મોત નહીં માગું,
વળી છેઠ્ઠા શ્વાસ લગી, હું ધર્મ નહીં ત્યાગું,
રહે ભાવ સમાધિનો, એવી અંતિમ પણ દેજો.

સમતાથી દર્દ સહું...

(પ્રવિણ દેસાઈ)

॥ ऐं ॥

પુણ્યપ્રકાશના સ્તવનમાં મનને સમાધિભાવમાં રાખવાના દસ ઉપાય બતાવ્યા છે. મન શુદ્ધ હોય તો સહજભાવે સમાધિમાં રહે છે. મનમાં સંક્લેશ હોય તો સમાધિ રહેતી નથી. આ દસ ઉપાય મનને શુદ્ધ કરવામાં મદદ કરે છે.

પહેલો ઉપાય છે - અતિચારની આલોચના.

જીવનમાં ભૂલ થઈ જવી સહજ છે. કપડાં પર જેમ ગંદકીનો ડાઘ પડે તેમ મનમાં દોષનો ડાઘ પડે છે. કપડાંનો ડાઘ સાફ કરવાની મહેનત થાય છે તેવી મહેનત મનના દોષ સાફ કરવા કરવી તે આલોચના. પાપ થઈ જાય તે માફ થઈ શકે છે. પાપની શુદ્ધિ ન થાય તો કર્મ તેની માફી નથી આપતું. જે પાપ સાફ થતું નથી તે માફ પણ થતું નથી. મરીચિએ અભિમાન કર્યું તે ભૂલ, તેની આલોચના ન કરી તે મોટી ભૂલ.

આલોચના કરવાથી પાપની તાકાત ખૂબ ઘટી જાય છે. શ્રેણિક મહારાજને કોણિકના કોરડા પડતા હશે ત્યારે કેવી કાળી વેદના થતી હશે ? આ વખતે તેઓ શું વિચારતા હશે ?

‘મેં ભૂતકાળમાં આ ભૂલ કરેલી તેની આ સજા થાય છે. હરિણીને અને તેના બચ્ચાંને એક તીરથી મારી નાંખ્યા ત્યારે તેમને કેવી વેદના થઈ હશે ? તેમની વેદનાની સામે મારી પીડા કંઈ જ નથી. મેં જે પાપ કર્યાં છે તેની સામે આ પીડા નહીં બરાબર જ છે. મને તો હજી મોટી સજા થવી જોઈએ.’ તેઓ દીકરા કોણિકને કહેતા હશે - ‘બેટા ! જેટલી સજા કરવી હોય તેટલી કરી લે. સમજ જાગતી છે ત્યાં સુધી સજા થઈ જાય તો મારું ભવિષ્ય, મારો પરલોક બગડશે નહીં. તું જે શ્રેણિકને મારી રહ્યો છે તે આ જ સજાને લાયક છે. કોણિક ! તું જે કરી રહ્યો છે તેનાથી મને જે વેદના થાય છે તેનું કારણ તું નથી, મારા કર્મો છે. આ વેદના હસતા હસતા સ્વીકારીને સહન કરું છું તો મારા દોષો શુદ્ધ થાય છે. મને વેદના થાય છે, મોઢામાંથી ચીસ નીકળી જાય છે, આંખમાંથી આંસુ વહી જાય છે તે દુઃખ કરતા મારું મન શુદ્ધ થાય છે, મારાં પાપ ખપે છે, મારો આત્મા શુદ્ધ થાય છે તેનો આનંદ વધુ છે. પાપોની આલોચના કરવાની આવી ઉત્તમ તક ક્યાં મળે ?’

॥ ऐं ॥

शाता उशे. मनने समाधिमां राभवानो बीजो उपाय छे - व्रतनो स्वीकार.

बंगलानी सुरक्षा माटे दिवाल जइरी छे

बगीयानी सुरक्षा माटे वाड जइरी छे तेम

मननी सुरक्षा माटे व्रत जइरी छे.

शरीरने स्वस्थ अने मनने आत्मस्थ बनावी राभवुं होय तो मन उपर नियंत्रण आवश्यक छे. भूतकाणमां आपणे मनने छूटो दोर आप्यो छे तेथी ज हालमां आपणे दुःखी थई रह्या छीअे. व्रतनो अर्थ छे - सुखी थवा माटे जइरी नियंत्रण.

विजणीने वायरनुं नियंत्रण जइरी छे

गाडीने ब्रेकनुं जइरी नियंत्रण छे तेम

मनने व्रतनुं नियंत्रण जइरी छे.

व्रतथी बिनजइरी ईच्छाओ उपर रोक लागे छे, तेथी बिनजइरी अपेक्षा अने संक्लेश घटी जाय छे. मन परनो भार उटतां ते सहजपाणे प्रसन्न बनी रहै छे.

व्रत स्वीकारवा बे वातो पर ध्यान आपवुं.

अेक, जे बिनजइरी छे तेना बंधनमांथी तदन मुक्त थई जवुं. दा.त. दीकराना दीकराना दीकराना आपणे रमाडवाना नथी तो तेनी ईच्छाथी मुक्त थई जवुं.

बीजुं, जे जइरी छे तेनी उपरनो राग घटाडता जवुं. जइरीयातोने सीमित करी देवी.

भार व्रत, यौद नियम अने संवरनो आ ज परमार्थ छे.

ज्वनना अेक अेक क्षेत्रमां मर्यादा आवती जशे तेम मन हणवुं कूल बनशे.

रोज अे विचार करवो के - 'पात्र-पदार्थ अने परिस्थितिनी आसक्ति छूटे. अेक दिवस अेवो आवे के आ संसार छूटे. अरे ! आ शरीर पाण छूटे. पछी रोग-तेनी पीडा आ तमामथी कायम माटे मुक्ति मणी जाय.

'क्यारे बनीश हुं सायो संत, क्यारे थशे मारा भवनो अंत'

आ भावनामां लयलीन रहो अे ज कामना.

८-१-११

॥ ऐं ॥

शाता उशे.

मननी प्रसन्नतानो त्रीजो आधार छे - क्षमापना.

जन्म्या त्यारथी अत्यार सुधी आपणे सहने तकलीक आपी छे. आपणे छव अेवो नथी जेने आपणे तकलीक न आपी होय. आपणे बीजने जाणी जोधने तकलीक आपीअे छीअे त्यारे आपणे आपणी जतने तकलीक पहोंयाडवानी तैयारी करीअे छीअे. आपणो रोग आपणे बीजने आपेली तकलीकनुं परिणाम छे.

आपणे अे जाणता नथी के - में क्यारे, कोने, केवी रीते, शुं तकलीक आपी हती के शुं काम आपी हती. पाण आपणने तकलीक थाय छे तेनो मतलब आपणा द्वारा कोछ छव दुःखी थयो छे, आपणा मनमां कोछ छव प्रत्ये दुर्भाव छे. तेनुं नाम-ठाम आपणने ढभर नथी. पाण ते जे कोछ छे, ज्यां छे, जेवो छे ते मने माक करी दे. मने अत्यारे जे प्रकारनी पीडा थछ रही छे ते प्रकारनी पीडा में तेने पहेलां आपी छे. अेटलुं ज नही, पीडा आप्यानो राजपो अनुभव्यो छे. में अणसमजमां आ काम कर्युं ते कर्म द्वारा मने पीडी रह्युं छे. आजे मारी पासे समज छे. तो ते छवनी हुं क्षमा मागुं छुं. मारी क्षमाना भाव अे छव सुधी पहोंयो. ते हुंमेशा ढुश अने स्वस्थ रहे. मारो रोग जाय के न जाय पाण दुर्भाव तो जतो ज रहेवो जोधअे.

ते छवना मनमां पाण क्षमाना भाव प्रगटे अने ते मने माक करी दे. जे क्षणे ते मने माक करशे ते क्षणे मारो आत्मा परम शांति, प्रसन्नता अने हणवाशनो अनुभव करशे. हुं तेनी भूलोने माक करुं छुं, ते मारी भूलोने माक करे.

खामेमि सव्व जीवे, सव्वे जीवा खमंतु मे ॥

આ સંસારમાં દરેક જીવો કર્મવશ છે. તેમનાથી ભૂલો થઈ જાય છે.
મેં તેમને ખમાવ્યા છે. તે મને માફ કરે.
સંસારના બધા જ જીવોને મેં સિદ્ધભગવંતોની સાક્ષીએ ખમાવ્યા છે.
મારા મનમાં કોઈ પ્રત્યે વેર નથી,
મારા મનમાં કોઈ પ્રત્યે દ્વેષ નથી.
મારા મનમાં કોઈ પ્રત્યે દુર્ભાવ નથી.
મારા મનમાં કોઈ પ્રત્યે ફરિયાદ નથી.
આ ભવમાં પણ રાગદ્વેષથી મેં મારા સ્વજનો પર દુર્ભાવ કર્યો હોય તો તેની
માફી માગી લઉં છું.
ક્ષમાપનાના આ ઉત્તમ ભાવ મનને સરળ-સહજ-શાંત બનાવે છે...
તમે તેનો અનુભવ કરો એ જ મંગલકામના.

॥ ॐ ॥

ધર્મલાભ.... સારું હશે.

સમાધિમાં રહેવાનો ચોથો ઉપાય છે - અઢાર પાપોનો ત્યાગ.

પાપ એટલે ભૂતકાળમાં થયેલી ભૂલનું વર્તમાન પરિણામ.

પાપ બાવળનાં કાંટા જેવું છે. ભૂલ બાવળતાં બી જેવી છે. બાવળ વાવો તો કાંટા ઉગવાના જ. રસ્તા પર કાંટાની ઉપસ્થિતિ જો નુકસાનકારક છે તો મનમાં પાપની ઉપસ્થિતિ નુકસાનકારક છે.

પાપ થઈ ગયા પછી પણ તે મનમાં સંસ્કારરૂપે જીવિત રહે છે. પ્રત્યક્ષ પાપ તો ફળ આપીને જતું રહે છે પણ સંસ્કારરૂપ પાપ નવાં પાપને જન્મ આપે છે. પાપ ક્રિયા કરતાં પાપના સંસ્કાર આ રીતે વધારે ખરાબ છે. રાવણના જીવનમાં પહેલાં પાપ ન હતું પણ સીતાના આકર્ષણના સંસ્કારે તેની પાસે બળજબરી પાપ કરાવ્યું.

પાપના સંસ્કારને ધોવાના બે સર્વોત્તમ ઉપાય છે. એક, પસ્તાવો. થયેલા પાપોને વિશુદ્ધ ભાવે યાદ કરી તેના સંસ્કારોને દૂર કરવા. પસ્તાવાના ભાવ પેદા કરવા ખૂબ જ પવિત્ર મન જોઈએ, ખૂબ શક્તિ જોઈએ. આ ભાવ પેદા કરવાની શક્તિ ભગવાનનું સ્મરણ આપે છે.

બીજો ઉપાય આ છે - પ્રભુ નામનું સ્મરણ. મન સતત ભગવાનમાં રહે તો પાપના સંસ્કાર આપમેળે ધોવાતા રહે છે. દુઃખ કે પીડાના સમયમાં મનને સ્વસ્થ રાખવા પ્રભુનું નામ શ્રેષ્ઠ આલંબન છે.

॥ ऐं ॥

ધર્મલાભ.

શાતા હશે.

આપણને મળેલું જીવન ખૂબ જ સુંદર છે. તે એટલા માટે કે આ જીવન દ્વારા ઘણાં સારાં કામ થઈ શકે છે. સારાં કામ થઈ શકે તેવી સમજ આપણા જીવનની ખાસિયત છે. દુનિયામાં જેને જેને સારી સમજ મળી છે તે ધન્યવાદને પાત્ર છે. જે પોતાની સમજનો સદુપયોગ કરી સારાં કામો કરે છે તે ધન્યવાદને પાત્ર છે. કોઈના સારાં કામ જોઈ શકીએ તેવી દૃષ્ટિ અને તેની અનુમોદના કરી શકીએ તેટલું વિશાળ દિલ મળી જાય તો જીવન સફળ.

પ્રસન્નતાનું પાંચમું પગથિયું 'સુકૃતની અનુમોદના' છે.

આપણાં જીવનમાં આપણે જે જે સારાં કામ કર્યાં છે તેની દિલથી અનુમોદના કરવી.

મેં આજીવનમાં મારા માતાપિતા, ગુરુજન, સ્વજન, પરિવારનું સારું જ ઇચ્છ્યું છે. સહુને પ્રેમ અને વાત્સલ્ય આપ્યાં છે. મને સારાં સ્વજનો મળ્યાં તેની અનુમોદના. તેમણે કરેલાં સારા કામની અનુમોદના અને મેં તેમને માટે કરેલા સારા કાર્યની અનુમોદના.

આપણા જીવનમાં આપણને શું શું સારું મળ્યું છે તેની અનુમોદના કરવી.

બીજાના જીવનમાં આપણે જે જે સારું જોયું તેની અનુમોદના કરવી.

આપણા જીવનમાં આપણે શું શું સારું કર્યું તેની અનુમોદના કરવી.

સારા સંયોગ અને તક મળે તો હું શું શું સારું કરી શકું તેની કલ્પના કરી તેની અનુમોદના કરવી.

આ બધી બાબતોનું એક લીસ્ટ બનાવી તેની અનુમોદના કરવાથી મનને સાત્ત્વિક બળ મળશે.

અનુમોદના પાણી જેવી છે.

આપણા મનમાં રોપાયેલા શુભભાવોના છોડને ખીલવવા અમૃતનું કામ કરે છે.

॥ ॐ ॥

શાતા હશે.

મનની પ્રસન્નતાનો સાચો આધાર શું છે ? આપણે જાણીએ છીએ આપણા મનને. ક્લેશ-કર્મ-કષાયથી એટલું ભરેલું છે કે સમાધિની સુગંધ પણ પામી શકે નહીં. જાલિમ રોગ અને પારાવાર પીડા વચ્ચે સમાધિમાં રહેવાની આપણી તાકાત છે ? ના. સમાધિની શક્તિ શ્રી અરિહંત પરમાત્મા આપે છે. શ્રી સિદ્ધ ભગવંતો આપે છે. તારક ગુરુભગવંતો આપે છે. સાચો ધર્મ આપે છે.

સમાધિ જ પ્રસન્નતાનું પ્રવેશદ્વાર છે અને સમાધિ શરણે જવાથી મળે છે.

પ્રસન્નતાનું છટું પગથિયું 'ચારશરણનો સ્વીકાર' છે.

શરણ સ્વીકારવું એટલે આપણી તમામ જવાબદારી સોંપી દેવી.

આપણી પોતાની, આપણા શરીરની, આપણા આત્માની પણ.

મને રોગી રાખવો કે નિરોગી તે જવાબદારી અરિહંતાદિ ચારની.

મારા મનને સ્વસ્થ રાખવું કે અસ્વસ્થ એ નક્કી કરવાનું અરિહંતાદિએ.

રોગ આવે છે, પીડા થાય છે ત્યારે તેની વેદના આપણે જ સહન કરવાની હોય છે.

ડૉક્ટર શરીરને શાતા આપી શકે, સ્વજનો સહાનુભૂતિ આપી શકે, પણ સમાધિ તો અરિહંત વિ. જ આપી શકે. પરિપૂર્ણ સમર્પણ વિના સમાધિ મળતી નથી. સમર્પણમાં ખામી હોય તો સમાધિ ટકતી નથી.

મન વિરોધી સ્થિતિને સહન કરવા તૈયાર હોતું નથી. વિરોધી સ્થિતિને સહેલાઈથી સહન કરવા આલંબન જોઈએ. મનને અરિહંતાદિ ચારનું શરણ આપી દેવાથી તે દબાણમાં આવતું નથી.

જ્યારે જ્યારે ટ્રીટમેંટ લેવા જવાનું થાય ત્યારે ત્યારે ચાર શરણનો સ્વીકાર કરી લેવો. મનની ચિંતા તેમને સોંપી દેવી. તેમના પ્રભાવે બધું જ સારું થઈ જશે, તેવી ભાવના કરવી. આપણો રોગ આપણી શક્તિથી નહીં, આ ચારની શક્તિથી જ દૂર થશે.

૨૫-૧-૧૧

॥ ऐं ॥

धर्मલાભ...

શરીર સાફ ન હોય તો શણગાર વ્યર્થ જાય છે.

પેટ સાફ ન હોય તો ઉપચાર વ્યર્થ જાય છે.

વસ્ત્ર સાફ ન હોય તો અત્તર વ્યર્થ જાય છે.

તેમ અંતર સાફ ન હોય તો આરાધના વ્યર્થ જાય છે.

મન સાફ કર્યા વિના પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત કરવી દુર્લભ છે.

પ્રસન્નતાનું સાતમું સોપાન 'દુષ્કૃતની નિંદા' છે.

આપણા જીવનમાં આપણે જે દુષ્કૃત કર્યા છે તેના ભારથી મુક્ત થઈ જવું. આપણે ઘણી ભૂલો કરી છે. આપણે ભૂલોનો ભૂલ તરીકે સ્વીકાર કરતાં નથી. ઘાની સારવાર ન કરીએ તો સડી જાય તેમ ભૂલનો સ્વીકાર ન કરીએ તો દુષ્કૃત બની જાય. વકરેલો ઘા વધુ પીડા કરે તેમ દુષ્કૃત બની ગયેલી ભૂલ વધુ પીડા કરે.

આ જીવનમાં મેં સારા કામ ઘણા ઓછાં કર્યાં છે. ન કરવા જેવા કામ ઘણાં કર્યાં છે.

ખાસ તો મારા દ્વારા જાણે અજાણે ઘણાં જીવને સંતાપ થયો છે. અથવા એક જીવને ઘણો સંતાપ થયો છે. આ દુષ્કૃત જ મને પીડી રહ્યું છે.

મેં કોઈની સાધનામાં અંતરાય ઊભો કર્યો છે તેથી મને અંતરાય થઈ રહ્યો છે.

મેં કોઈને અશાતા આપી છે તે મને હેરાન કરી રહી છે.

મારા દ્વારા જે જે જીવને સંતાપ થયો છે તે બધા જીવોને શાતા મળે, પ્રસન્નતા મળે તેવી ભાવના ભાવું છું.

મારો રોગ દૂર થાય એ પછીની વાત છે. પહેલી વાત મારી સમાધિ નિશ્ચલ રહે.

મારું હૃદય એટલું ઉદાર બને કે હું મારા દુશ્મનને માફ કરી શકું.

મારું દિલ એટલું સરળ બને કે મને પરેશાન કરનાર વ્યક્તિને પણ શાતા આપી શકું.

મારું મન એટલું સ્વસ્થ બને કે ગમે તે સ્થિતિને સ્વીકારી શકે.

મારું શરીર એટલું સહનશીલ બને કે રોગનાં ગમે તેવા આક્રમણને ઝીલી શકે.

મારી બુદ્ધિ એટલી સ્વચ્છ બને કે ગમે તે સંયોગોમાં સાચી સમજને ટકાવી રાખે.

॥ ॐ ॥

ધર્મલાભ,

મનને પ્રસન્ન રાખવાનું આક્રમું પગથિયું છે - 'શુભભાવ'

મન જેટલે અંશે પોઝિટિવ ભાવથી ભરેલું હશે તેટલે અંશે પ્રસન્ન રહેશે.

આપણા જીવનનાં જે દિવસે જે ક્ષણે પ્રસન્નતા મળી હતી તેને યાદ કરવી.

જે દિવસે ઉત્તમ ભાવે શત્રુંજયની યાત્રા કરી. ભગવાનની પૂજા કરવામાં આનંદ અનુભવ્યો તેને યાદ કરવી.

મને આ જીવન મળ્યું, આ દેહ મળ્યો, સમજ મળી, સારો પરિવાર મળ્યો તો મને કેવા ઉત્તમ લાભ થયા, ભગવાન મળ્યા, સારા સદ્ગુરુનો યોગ મળ્યો. સુબોધભાઈ પાસે ધર્મની સાચી સમજ મળી. તેનાથી પ્રેરણા મેળવી અનેક કામ કર્યા. ગુરુદેવનો સંયોગ થયો. ગુરુદેવની ભક્તિમાં જીવનની કેટલીક ક્ષણો ખર્ચી. અવારનવાર તેમનાં પાત્રમાં મારા હાથે આહારદાન કર્યું. જ્ઞાનની ભક્તિ કરી. પૂજા કરવાનો લાભ મળ્યો. વ્યાખ્યાન શ્રવાણ કર્યાં. પ્રતિક્રમણ કર્યાં. અનુકંપા દાન કર્યાં. આ સારી સમજને કારણે બન્યું.

મારા હાથે જે કંઈ સુકૃત થયું તે ખૂબ સારું થયું. મારી શક્તિ, મારી સમજ, મારી સંપત્તિ સારા સ્થાનમાં વપરાયા. હજી પણ વપરાતા જ રહો.

જો મારી શક્તિ મને સાથ આપે તો હું રાજા સંપ્રતિની જેમ ધરતીને પ્રતિમાથી ભરી દઉં. ચારે બાજુ પ્રભુના ધર્મની પ્રભાવના કરું. રાજા કુમારપાળ - વસ્તુપાલ - તેજપાલની જેમ શાસ્ત્રો લખાવું. સંઘ કાઢું. પુણિયા શ્રાવકની જેમ સાધર્મિકોની ભક્તિ કરું. જીવદયાના કામ કરું. ગરીબોને મદદ કરું. ભૂખ્યાને અન્ન, તરસ્યાને પાણી, બેઘરને ઘર, વસ્ત્રવિહોણાને વસ્ત્ર આપું.

સારા કાર્યો કરવાના ઉત્તમ ભાવ તમારા મનમાં સતત રમતા રહો.

॥ हैं ॥

धर्मલાભ,

પ્રભુ કહે છે - આ દુનિયાનો દરેક ડર મૃત્યુના ડરથી જ જન્મે છે. એકલતાનો ભય, અપમાનિત થવાનો ભય, કે રોગનો ભય; મૃત્યુના ભયથી જન્મે છે. જે મૃત્યુના ભયથી પર થઈ જાય છે તેને દુનિયાનો કોઈ ડર સતાવતો નથી.

જંગલોમાં આટલા ઘોર ઉપસર્ગો વચ્ચે અડગ રહેતા પરમાત્મા કે મુનિઓની નિર્ભય મનોદશાનું મૂળ આ છે. મૃત્યુનો ભય નીકળી ગયો પછી કોઈ જ ફિક્કર રહેતી નથી. જીવનમાં દુઃખ, દુઃખ લાગે છે, પીડા થાય છે કેમકે દરેક દુઃખ સાથે, દરેક પીડા સાથે આ ભય જાગૃત થાય છે. મૃત્યુનો સ્વીકાર કરી લઈએ તો કોઈ ભય, કોઈ પીડા આપણને સતાવી શકતા નથી.

મૃત્યુથી મોટો કોઈ ભય નથી. આ ભય જો જીતાઈ ગયો તો બધા ભય જિતાઈ ગયા. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે - મૃત્યુ માણસને એક વાર જ મારે છે, મૃત્યુનો ડર રોજ મારે છે.

મૃત્યુના ડરનું કારણ છે - પરલોકનું અજ્ઞાન. મર્યા પછી મારું શું થશે ? એનું અજ્ઞાન મૃત્યુને ખોફનાક બનાવે છે. મર્યા પછીના જીવનની તૈયારી કરી લીધી હોય, સારી ગતિમાં જવાનો વિશ્વાસ કેળવી લીધો હોય, દેવ-ગુરુ ધર્મની દૃઢ શ્રદ્ધાનો સહારો લીધો હોય તો મૃત્યુનો ડર શેનો લાગે ?

મનની પ્રસન્નતાનું નવમું સૂત્ર છે - 'સંલેખના' એટલે મૃત્યુનો સ્વીકાર.

જીવનમાંથી મોતનો ભય નીકળી જાય તો આનંદ જ આનંદ બાકી રહે.

મહારાજજી કહેતા - 'જીવવું એટલે સારી રીતે મરવાની તૈયારી કરવી.' આ અર્થમાં જીવવાનો અપૂર્વ અવસર તમને મળ્યો છે. તેને પ્રસન્નતામાં ફેરવશો.

॥ हैं ॥

ધર્મલાભ, શાતા હશે.

શરીર સાધનાનું બાહ્ય સાધન છે. મન સાધનાનું અંતરંગ સાધન છે. શરીરની શાતા-અશાતા મનની સમાધિ પર અસર કરી શકે છે. મન નબળું હોય તો સમાધિની આશા રાખવી પણ વ્યર્થ છે. મન નબળું હોય અને શરીરમાં પીડાનો તીવ્ર હુમલો આવે ત્યારે સમાધિ ટકાવી રાખવી મુશ્કેલ કામ છે. કેમ કે પીડા મનની વિચારશૃંખલાને છિન્નભિન્ન કરી નાંખે છે. આવા સમયમાં મન પીડા સહન કરવાની પ્રતિક્રિયામાં રોકાયેલું હોય છે. તેથી સારા વિચારો સહજતાથી આવતા નથી. આવા સમયમાં - જ્યારે સમજપૂર્વકની જાગૃતિ ટકાવવી મુશ્કેલ હોય - તે સમયે મનને એક મજબૂત આલંબન આપી દીધું હોય તો તેના સહારે મન ફરી પાછું સ્વસ્થતા ધારણ કરી લે છે.

શ્રી નવકારમંત્ર આવું શ્રેષ્ઠ આલંબન છે. નવકારમાં વિશ્વની શ્રેષ્ઠ વ્યક્તિ અને શક્તિનો સમન્વય છે. વિશ્વમાં પ્રસન્નતાનો પમરાટ પ્રસરાવતી તમામ શુભશક્તિનો સંગમ નવકારમાં છે. નવકારમંત્રના સૂત્રની અને અર્થની અજબ તાકાત છે. કંઈ જ આવડતું ન હોય તો પણ એકલો નવકાર ગણીને સદ્ગતિ પામી શકાય છે. અરે ! માત્ર નવકાર સાંભળીને વાનર જેવા તિર્યચો દેવ પદ પામી ગયાના દાખલા છે.

નવકારમાં પાંચમું પદ 'સાધુ' છે. સહનશીલતા, સમતા અને સ્વીકારનું એ પ્રતીક છે. આ પદની સાધનામાં લીન રહેવાથી સહનશીલતા આપોઆપ પ્રગટે છે. જ્યારે વેદના ઓછી હોય ત્યારે આ પદની ભાવના કરવી. આ જગતમાં જેટલા સાધુભગવંતો છે તે બધા કેટલા કષ્ટ સહન કરે છે અને તે પણ હસતે મોઢે. કોઈ આવીને મારી જાય કે અપમાન કરે; શરીરમાં રોગ હોય કે પીડા, તાપ હોય કે ઠંડી, બધું જ સહન કરતા રહે છે. તેમની સાધનાની શક્તિનો એક અંશ મારા મનમાં આવે. જ્યારે જ્યારે નમો લોણ સવ્વસાહૂણં પદ બોલું ત્યારે ત્યારે મને સહનશીલ મહાપુરુષોનું સ્મરણ થાય. તેમની સહનશીલતા મારામાં અવતરે. તકલીફના સમયમાં મારા મનની સ્વસ્થતા ટકી રહે તેવું બળ આ સંયમી પુરુષો પાસેથી પ્રાપ્ત થાવ.

- ધગધગતી શિલાને ફૂલની સેજ સમજી સ્વીકારનારા ધન્ના-શાલિભદ્ર ! આપ મને

આપના જેવી સહનશીલતા આપો. નમો લોષ સવ્વસાહૂણં.

- ઘાણીમાં મગફળીની જેમ પીલાતા સ્કંદકસૂ.મ.ના પાંચસો શિષ્યો ! આપના જેવો સમર્પણભાવ મને મળો. નમો લોષ સવ્વસાહૂણં.
- માથા પર સળગતાં અંગારા બળી રહ્યા છે છતાં જેના મનમાં, મગજમાં, હૃદયમાં અપૂર્વ ઠંડક પ્રસરાવતો સમતાભાવ છે તે ગજસુકુમાલ મુનિ ! આપના જેવા ક્ષમાભાવ મારા મનમાં ખીલવો. નમો લોષ સવ્વસાહૂણં.
- વાઘણ શરીર ફાડી નાંખવા આવી છે. નજર સામે શરીરના અવયવોને ફાડીને ચાવી રહી છે તેમ છતાં સુકોશલ મુનિના દિલમાં વાઘણ પ્રત્યે મૈત્રીભાવ જ છે. ‘આ વાઘણ મારા કર્મનો નાશ કરવામાં મદદ કરી રહી છે. તેથી મારી મિત્ર જ છે, મારી ઉપકારી છે, તેનું સદા કલ્યાણ થાવ’ સુકોશલ મુનિ ! આપના જેવું મૈત્રી ભાવનું પવિત્ર ઝરણું મારા હૃદયમાં પણ વહે. નમો લોષ સવ્વસાહૂણં.
- શરીરમાં અસાધ્ય રોગ છે છતાં તેનો કોઈ ઉપચાર કરાવતા ન હોય તેવા મહાત્મા આજે પણ છે તેમની આ નિસ્પૃહતાને લાખ લાખ પ્રણામ. નમો લોષ સવ્વસાહૂણં.
- માથાં પર ગુમડું થયું છે. પરુ નીકળે છે. કીડા પડ્યા છે. કીડા માથા પરથી ખરે છે તો ફરી માથામાં મૂકી દેતા મહાત્માનો ઉત્કૃષ્ટ કોટિનો જીવદયાનો ભાવ મારા અંતરમાં પણ જન્મે. નમો લોષ સવ્વસાહૂણં.

અઢી દ્વીપમાં વિચરતા આવા સહનશીલ મહાત્માઓની કૃપાનું બળ મને મળે. નમો લોષ સવ્વસાહૂણં પદ મારી જીભે રમે ત્યારે તેમની સાધનાના આશીર્વાદ મારા પર ઉતરે. આ ભાવના સાથે શ્રી નવકારમંત્ર અને પાંચમાં પદનો જાપ કરજો. પ્રસન્નતા દાસી બનીને તમારા પગમાં પડશે.

ફા. સુ. ૩

॥ ॐ ॥

ધર્મલાભ...

શાતા હશે.

શરીરમાં પીડા છે. વેદના થાય છે. તેનું કારણ કર્મ છે અને કર્મનું કારણ આપણા દોષ છે.

કર્મનો નિયમ કહે છે - જે દોષની આલોચના થતી નથી, નિંદા થતી નથી, પ્રાયશ્ચિત થતું નથી, પ્રતિક્રમાણ થતું નથી તે દોષ પીડા આપે છે. દોષ જ્યારે ફળ આપે ત્યારે આર્તધ્યાન જન્માવે છે. આર્તધ્યાન નવા દોષને જન્મ આપે. આમ, આ ચક્કર ચાલ્યા જ કરે છે. આપણે આ ચક્કર તોડવાનું છે.

જ્યારે જ્યારે વેદના થાય, પીડા થાય, ત્યારે તેની ઉપરથી ધ્યાન ઉઠાવી કર્મ ઉપર કેંદ્રિત થવાનું. કર્મ ઉપરથી દોષ ઉપર કેંદ્રિત થવાનું.

આ પીડા મારા કર્મને કારણે આવી છે. આ પીડા મારા દોષના કારણે આવી છે. જેલમાં ફૂણિકે મારેલી ચાબૂકના ફટકા ખાતા શ્રેણિક મહારાજ આ જ વિચારતા.

જે દોષ આપણે સેવ્યા છે. આ જનમમાં કે પરજનમમાં જે અપરાધ કર્યા છે તે સહુને સાફ કરવાનો આ સમય છે.

ભગવાનને માથે રાખી,

સદ્ગુરુને સાથે રાખી,

સમજને હાથે રાખી

સતત દોષોનો વિચાર કરશો

તો પીડા જરૂર હળવી થશે.

॥ ॐ ॥

ધર્મલાભ,

શાતા હશે.

જીવન આપણી અનેક રીતે પરીક્ષા લે છે. તે તપાસવા માંગે છે કે આપણે શ્રેષ્ઠતા માટે પાત્ર છીએ કે નહીં.

નબળાં માણસો જીવનમાં આવતા સંઘર્ષની સામે હથિયાર મૂકી દે છે. અભિમાની માણસો સંઘર્ષની સામે લડાઈ કરે છે.

સમજુ માણસો સંઘર્ષને સ્વીકારી લે છે, સહજતાથી. ‘દુઃખનાં સ્વીકારમાં સુખ છે, ઈન્કારમાં દુઃખ છે.’ આ ભગવાનનું ગણિત છે. આ ગણિતને અમલમાં મૂકવાનો અવસર આધિ કે આપત્તિ છે. દુઃખનો સ્વીકાર કરી લેવાથી દુઃખ જતું નથી રહેતું પણ તેનો ભાર જરૂર હળવો થઈ જાય છે.

દુઃખના ભારથી મુક્ત બનીને દુઃખ ઉપર વિચાર કરીશું તો દુઃખનું સાચું કારણ શું છે તે સમજાશે. દુઃખનું કારણ રોગ નથી, શરીર નથી; કર્મ છે. અને કર્મનું કારણ આપણી ખોટી ભાવનાઓ છે. ખોટી ભાવના દૂર તો રોગ પણ દૂર.

ખોટી ભાવનાથી મુક્ત થવાનો એક જ ઉપાય છે. સાચી અને સારી ભાવના કરવી. મારે બધાને સુખી જોવા છે આ ભાવના વિશ્વની શ્રેષ્ઠતમ ભાવનાઓમાં એક છે. પરમાત્માનાં નામ સાથે આ ભાવના જોડાયેલી છે માટે જ પરમાત્માનું નામ સમાધિદાયક છે.

૧૪-૩-૧૧

॥ ॐ ॥

ધર્મલાભ,

આજે આત્મશિક્ષા નામના શાસ્ત્રમાં એક બહુ સુંદર શ્લોક વાંચ્યો.

જેમના મનમાં સતત સારા કર્મ બંધાય તેવા વિચાર ચાલતા હોય તેમને ત્રણ મોટા ફાયદા થાય છે.

એક, તેમનું પુણ્યબળ વધે છે.

બે, તેમનો મોક્ષ નજીક થાય છે, અશુભ કર્મો ઓછા થાય છે અને

ત્રણ, તેમના ક્લેશ દૂર થાય છે.

હજારો વરસના ઘેરા અંધકારની તાકાત કરતા દીવાસળીની ટોચ પર પ્રગટેલી જ્યોતની તાકાત વધારે છે તેમ ખરાબમાં ખરાબ હજાર વિચાર કરતાં એક સારા વિચારની તાકાત વધારે છે.

રોગ ત્યારે આવે છે જ્યારે પુણ્યબળ ઘટે છે. સારા વિચારોથી પુણ્યબળ વધે છે. વિપરીત પરિસ્થિતિમાં સારા વિચારો કરવાથી મજબુત પુણ્યબંધ થાય છે. સારા વિચારો આપણા પરિણામને શુદ્ધ કરે છે. સરવાળે અનુબંધ શુભ બને. પુણ્ય સામગ્રી આપે. પુણ્યાનુબંધ પરિણતિ આપે. શાલિભદ્રને સંયમનો વિચાર પુણ્યાનુબંધે આપ્યો. પરિણતિ અશુભ કરમની તાકાતને તોડી દે છે.

સારા વિચારની સહુથી મોટી તાત્કાલિક અસર કરતી તાકાત છે કે - તે ક્લેશને દૂર કરે છે. ક્લેશ આર્તધ્યાનથી જન્મે છે. સારા વિચારો શુભધ્યાનની ભૂમિકા સરજે છે. ક્લેશ જણાતો નથી. મનને હંમેશા સારા વિચારોમાં પરોવેલું રાખશો.

॥ ऐँ ॥

ધર્મલાભ,

ભાવના :

મને કેન્સર છે. મને તેની પીડા થાય છે. રોગ અને તેની પીડા આ બંનેનો હું મનથી સ્વીકાર કરું છું. મને રોગ સામે કે પીડા સામે કોઈ વાંધો નથી.

મને પીડા થાય છે. મારાથી તે સહન થતી નથી. તે હું જાણું છું. આ દુનિયામાં કેટલા માણસોને કેન્સર હશે ? કેટલાયને તો મારા કરતા ગંભીર બિમારી હશે. પારાવાર પીડા હશે. જીવી ન શકે, મરી પણ ન શકે એવી તેમની દશા હશે. આ પીડાને તેઓ કેવી રીતે સહેતા હશે ? મારી પીડા તો તે સામે કંઈ જ નથી.

મારે કેન્સરથી મુક્ત થવું છે. એ માટે કે હું મારી જિંદગીમાં વધુ આરાધના કરી શકું. મારે એકલાને રોગ મુક્તિ નથી જોઈતી. હું ચાહું છું કે - આ વિશ્વમાં જેટલા પણ કેન્સરના દરદી છે તેમનું દર્દ ઓછું થાય, તેમની પીડા ઘટે, તેમને સ્વસ્થ અને સારું જીવન મળે. કમ થી કમ મોત સારું અને સહજ મળે. મારી આ ભાવના સફળ થાય તેવી શક્તિ મને મળે.

આ વિશ્વમાં જ્યાં ક્યાંય પણ અરિહંત પરમાતમાની ભાવકરુણા વરસી રહી છે તેના પ્રભાવે સારું વિશ્વ દુઃખમુક્ત, રોગમુક્ત અને કર્મમુક્ત બને.

૧૫-૨-૨૦૧૧

॥ ऐं ॥

धर्मलाभ,

शांता હશે.

પરમાત્મા શ્રી મહાવીરદેવને છન્નસ્થકાળમાં એક વ્યંતરીએ ઉપસર્ગ કર્યો હતો. શિયાળામાં મહામહિનાની ઠંડી રાતે પ્રભુ એક ઝાડ નીચે કાઉસ્સગમાં ઊભા હતા. તેમની પર ઠંડાગાર પાણીના ટીપાં દેવી પાડતી હતી. એકેક ટીપું શરીરના જે ભાગ પર પડે તે ભાગને દઝાડી દેતું. ભગવાનનું ધ્યાન એ તરફ જતું. ભગવાન વિચારતા - ‘આ દેવી પૂર્વભવમાં મારી અણમાનિતી રાણી હતી. તેના મનમાં મારા પ્રત્યે દ્વેષ જાગ્યો હતો તે આજે આ સ્વરૂપે બહાર આવે છે. મારો દ્વેષ અશાતાના રૂપમાં બહાર આવે છે. આ ઉપસર્ગના બહાને બંને ખપી રહ્યા છે. તે ભલે શરીરને પીડે. મારા મનને, મારા આત્માને, મારા ધ્યાનને તેની કોઈ પીડા નથી. હું સહજ ભાવે તેને જોઉં છું. તેને સ્વીકારું છું. હું મારી કાયાનો ત્યાગ કરી આત્મામાં લીન બની જાઉં તો કાયાની પીડા મને વ્યથિત કરતી નથી. જ્યાં સુધી આ ઉપસર્ગ છે હું - ઠાણેણં મોણેણં જ્ઞાણેણં અપ્પાણં વોસિરામિ - મારા શરીરને વોસિરાવું છું.

અદ્ભુત પરિણતિ છે, પ્રભુની. પ્રભુની સાધનાનો નિયમ છે -

‘સ્વીકાર કરો, સામનો નહીં.

સમજી લો, સંઘર્ષ ન કરો.’

તમે જો તમારા આત્મામાં સ્થિર હશો તો કોઈ પીડા તમને પરેશાન કરી શકશે નહીં.

મનને સમજ અને સત્વથી ભરી દેતી પરિણતિ વરસાવતી પ્રભુકૃપા તમને પ્રાપ્ત થાવ.

મ.વ. ૧૧

॥ ॐ ॥

આત્માનો વિચાર કરવાથી શરીરની વેદના ઓછી થાય છે અને કર્મની - ખરાબ કર્મની - તાકાત તૂટે છે. કર્મની તાકાત તૂટવાનો અનુભવ આત્માનો આનંદોત્સવ છે. કર્મની તાકાત તૂટતી હોય ત્યારે આત્મા પ્રસન્નતાનો અનુભવ કરે છે. આ પ્રસન્નતાનું નામ જ સમાધિ છે.

રોગ જાય તો મનને પ્રસન્નતા મળે તે સ્વસ્થતા છે.

રોગનું કારણ કર્મ જાય આત્માને પ્રસન્નતા મળે તે સમાધિ છે.

આરાધનાનો સાર આ જ છે.

આત્મા સમાધિમાં રહે છે - આરાધનાથી. આરાધના એટલે શુભ આલંબનોનો મનથી સ્વીકાર. શુભ આલંબનોના સ્વીકારથી આત્મા દરેક અવસ્થામાં સ્વસ્થ રહે છે.

રોજ આપણે આપણી જાતનું આત્મનિરીક્ષણ કરવું કે 'હું આરાધક છું કે વિરાધક ? મારી કેટલી પળ આરાધનામાં વીતે છે અને એટલી પળ વિરાધનામાં વીતે છે ?'

આરાધના માટે શુભ આલંબન ખૂબ જ જરૂરી છે. મનથી શુભ આલંબનને પકડી રાખવું પડે છે. વિચારવું કે - 'મેં આખા જીવનમાં શું શું આરાધના કરી છે ? જે આરાધના કરી છે તે મારા આત્મા માટે હમણાં ઉપયોગી બને. મારી આરાધનાના પ્રતાપે મારા દુઃખોનો ક્ષય થાય, દુઃખનાં કારણ કર્મોનો ક્ષય થાય, મને સમાધિ મળે અને સમાધિનું કારણ સમ્યગ્દર્શન મળે.'

પ્રાણ નીકળી જાય તેવા ઉપસર્ગો વચ્ચે અડોલ રહેનારા મહાપુરુષો આ જ ઉપાય અજમાવતા હતા. મનને શુભ આલંબન આપી દેવાનું અને આખી જિંદગીની આરાધનાની તાકાત તેમાં જોડી દેવાની.

વેદના થાય ત્યારે મને શુભ વિચાર આવે. ભગવાનની પૂજા કરતી વખતે જે શુભ

આવ આવ્યા તેવા શુભભાવ મને આ વેદનામાં પણ આવે.

પ્રતિક્રમણ કરતી વખતે જે શુદ્ધતા અનુભવી તે મને આ સમયમાં અનુભવાય.

સ્વાધ્યાય કરતા, વાંચન કરતા, જિનવાણીનું શ્રવણ કરતા જે એકાગ્રતા સઘાઈ હતી તેવી એકાગ્રતા પીડા વચ્ચે પણ ટકી રહે.

‘શરીર રોગમુક્ત થાય,

મન દોષમુક્ત થાય અને

આત્મા કર્મમુક્ત બને.’

મારી તમામ આરાધનાના ફળ સ્વરૂપે મને સમાધિ મળી રહે. મન ધર્મ-ધ્યાનમાં ડૂબેલું રહે. કદાચ શરીરની પીડા ઓછી ન થાય તો પણ મારી આરાધના અખંડ રહે.

પૂર્વના જબરદસ્ત પુણ્યથી આટલી ઊંચી ભૂમિકામાં સ્થાન મળ્યું છે. પ્રભુનું શાસન મળ્યું, સારા ગુરુઓ મળ્યા, ધર્મની સમજ મળી, અનુકૂળ સ્વજનો મળ્યા, સારા વિચારોની સામગ્રી મળી. હવે નાની ભૂલ કરીને મારે મારી આરાધનાને ખોવી નથી. આરાધનાને અખંડ રાખવી છે. આરાધનાને આગળ વધારવી છે. આરાધના હશે તો પ્રભુ સુધી પહોંચી શકાશે. શરીરના રોગ કે પીડા મારા આરાધકભાવને ખંડિત કરી ન જાય તેટલી જાગૃતિ કેળવવાની છે. મારે આરાધક બનવું છે વિરાધક નહીં.

આ ભાવનામાં રમતા રહો.

૭-૫-૧૧

॥ ॐ ॥

ધર્મલાભ.

કાગણ સુદ તેરસના દિવસે શત્રુંજયની છ ગાઉની પરિક્રમા થાય છે. તેમાં ચિદ્વણ તલાવડી આગળ સૂતાં સૂતાં કાઉસ્સગ્ગ કરવાનો મહિમા છે. કહેવાય છે કે - આ દિવસે એક ગુરુભગવંત બાળમુનિ સાથે યાત્રા કરી રહ્યા હતા. બાળમુનિને અસહ્ય તરસ લાગી. તેમણે ગુરુભગવંતને કહ્યું. ગુરુભગવંતે પોતાના જ્ઞાનથી જોયું કે તળાવનું કેટલુંક પાણી સૂરજના તાપથી અચિત્ત થયું છે. તેમણે બાળમુનિને તળાવના પાણીથી તરસ છીપાવવા કહ્યું. તેમને કાઠે બેસાડી તેઓ આગળ નીકળી ગયા. કાઠે બેઠા બાળમુનિ વિચારે છે.

‘પાણીમાં અસંખ્ય જીવો છે. મારી તરસ છીપાવવા હું તેમની વિરાધના કરીશ ? તરસ તો છીપાઈ જશે પણ મને પાપ લાગશે તેનું શું ? તરસ થોડી વાર માટે મટશે, ફરી લાગશે પણ તે માટે કરેલું પાપ કેવી રીતે મટશે ? તે પાપ મીટાવવા આ ભવમાં કે આવતા ભવમાં ફરી તરસ સહન કરવી જ પડશે. ત્યારે સમજ નહીં હોય તો આર્તધ્યાન થશે અને કર્મોનો અનુબંધ ખરાબ પડશે. તે કરતા અત્યારે સમજ અને સમતાપૂર્વક સહન કરી લઉં તે સારું ને ?’

‘આ શરીરને ગમે તેટલું સાચવીશ તો પણ તે તરસ્યું જ રહેવાનું છે. શરીરનો સ્વભાવ જ છે - માંગવાનો અને માંગ્યા પછી બગાડવાનો. ખોરાક-પાણી-વસ્ત્ર-વિલેપન જે કંઈ આપો શરીર તેનો મળ બનાવી દે છે. શરીરને જે આપો તે બગાડે. છેલ્લે પોતે બગડી જાય. શરીરને જેમ સાચવીએ તેમ સુંવાળું થતું જાય. થોડું સહન કરવાની આદત પાડીએ તો શરીર સરખું ચાલે. શરીરની આળપંપાળ ઘણી કરી. શરીર ચાલતું નથી અને શરીર ચલાવવા પાપ કરવું નથી.

માંડ માંડ આત્માની સમજણ મળી છે તે મારે ગુમાવવી નથી. ભલે શરીરનું જે

થવાનું હોય તે થાય હું મારા આત્માને સાચવીશ. આત્મા જ મારો સાચો મિત્ર છે. શરીર તો મરણ સાથે છૂટી જશે પછી તો આત્મા જ આવશે. શરીર માટે કરેલા પાપ અને આત્મા માટે કરેલા પુણ્ય જ આવશે. હું શરીર નથી પણ આત્મા છું. તો શરીરની આટલી ચિંતા શું કામ કરું ? મારી પીડા મારે જ ભોગવવાની છે. આજે નહીં તો કાલે. તો આજે જ સમજીને સહન કરી લઉં.’

જીભ સુકાઈને રબર જેવી થવા લાગી. આંખે અંધારા આવી ગયા. બાલમુનિ ત્યાં પથ્થર પર જ સૂઈ ગયા. માનસિક અનસન સ્વીકારી લીધું. શરીરમાં પાણી ઘટવા લાગ્યું. આંખો અને મગજ નબળા પડ્યા. આખું શરીર તંત્ર ખોરવાઈ ગયું. પણ બાલમુનિનો સંકલ્પ અડગ રહ્યો.

‘ગમે તેટલી તરસ લાગે સહન કરીશ. ગમે તેટલી વેદના થાય સહન કરીશ. વિરાધના નહીં કરું. મારે જીવોને બચાવવા છે. મારે મારા આત્માને બચાવવો છે. થોડી તરસ સહન કરવામાં પાપથી બચી જવાનો મોટો લાભ છે. શરીર છે તો પાપ છે ને ? શરીર મટીને સિદ્ધ થઈ જાઉં તો ભૂખ નહીં, તરસ નહીં, શ્વાસ નહીં, વેદના નહીં, પાપ નહીં. મારે સિદ્ધ થવું છે. મારા કર્મો ખપી રહ્યા છે.’

ભાવની ઉત્કૃષ્ટ ધારામાં ચિત્ત લય પામ્યું. અપૂર્વકરણ થયું. ઘાતી કર્મ ખપાવી કેવલ્ય પ્રાપ્ત થયું.

સમજ વેદનાને પણ સાધનામાં ફેરવી દે છે. આવી સમજ અકબંધ રહે એ જ શુભકામના.

૧૮-૩-૧૧

॥ ॐ ॥

ધર્મલાભ...

શાતા હશે. શરીરમાં વેદના છે. મનમાં ઉચાટ નહીં હોય તો આત્મા સમાધિમાં રહેશે.

હમણાં શ્રી રત્નસિંહ સૂ.મ.નું કુલક વાંચું છું. તેના શ્લોકનો અર્થ લખી જણાવું. વેદના સહન કરવા મનમાં સ્થિરતા જોઈએ. મનને સ્થિર કરવા ધીરજ જરૂરી છે. આશ્વાસન જરૂરી છે. મહાપુરુષોના શબ્દો દ્વારા આપણને તે મળે છે. આ શબ્દો તેમની અપાર કરુણાનો સ્પર્શ લઈને આવે છે.

(૧) ‘તું સુખી હોય કે દુઃખી, તારે લાંબું જીવવાનું હોય કે ટૂંકું તેની ચિંતા ન કર. જો જાગૃતિ સાથે મરણને સાધી લેવાની કળા તારી પાસે આવી ગઈ હોય તો ફિક્કર કરવાની કોઈ જરૂર નથી. મૃત્યુની ફિક્કરથી મુક્ત થઈ જઈશ તો રોગ પરેશાન નહીં કરે. મોતનો ડર જ સહુથી મોટો રોગ છે.’

(૨) ‘આ પહેલા સંસારમાં તને અનંત મનુષ્ય જન્મ મળ્યા છે. તે બધામાં આ જન્મ સર્વશ્રેષ્ઠ છે કારણ કે - આ ભવમાં તને અનંત સુખના ધામ એવા મોક્ષને પ્રાપ્ત કરવાની સામગ્રી મળી ગઈ છે. આ ભવમાં તને આત્માની ઓળખ થઈ ગઈ છે. એટલે ધીરજ રાખ. તારું નામ અમર કરી દે. (નામ અમર થાય કે ન થાય આત્માને અમર કરી દે.)’

(૪) કેટલાક જન્મમાં બીજાના હાથમાં જવાથી, પરવશ હોવાને કારણે તે કેટલાંય દુઃખો સહન કર્યા છે. કૂકડાના ભવમાં કોઈના હાથે મરાયો. ક્યારેક જીવતો શેકાયો. ક્યારેક કોઈ અજગરના મોંઢામાં જીવતા ગળાયો. કોઈના પગ નીચે ચગદાયો. રોગ, ઘા, ભાર અને મારની પારાવાર પીડા સહન કરી તે જીવવા જ પ્રયાસ કર્યો. તેની સામે આજની પીડા કંઈ નથી. આ વેદના સામે લડ. વેદના તને દુઃખી કરે અને તું ડરતાં ડરતાં કે રડતાં રડતાં સહન કરે તે તારી હાર હશે. હસતાં હસતાં વેદના સહન

કરે તો તારી જિત છે.

(૫-૬) પીડાને કારણે તારું મન વ્યાકુળ બની ગયું હોય તો પણ કાન દઈને મારી એક વાત સાંભળ 'લાંબા જીવનની આશાથી માણસ લીમડાનો કડવો રસ આંખો બંદ કરી હિંમતથી પી જાય છે. તેમ આ વેદનાના અનુભવનો કડવો રસ હિંમત કરી ગળી જા. પછી જીવન જ જીવન છે.'

'તને શુભભાવ પ્રાપ્ત થાય તે માટે પાંચ પરમેષ્ટિને યાદ કર એ તને વેદનામાં હિંમત આપશે. કુટુંબનો મોહ છોડી દે. સતત આ વાતનો વિચાર કર.

'પ્રભુનો ધર્મ મારું શરણ છે.

ભાવથી ગુરુના ચરણોમાં મારું મસ્તક ઝુકાવું છું.

સંસારના બધા જ જીવો મારા મિત્ર છે.

હું મારા દુષ્ટતનો સ્વીકાર કરું છું.' (૭-૮)

બાકીના આઠ શ્લોકો હવે પછીના પત્રમાં...

તમને કાગળ લખું છું તો મારા મનની અશાંતિ દૂર થાય છે.

ફા. વ. ૮

॥ ॐ ॥

શાતા હશે.

પડી ગયેલું કે ડરી ગયેલું બાળક રડવા માંડે અને તેની માતા તેને ગોદમાં લઈ માથા પર હાથ પસરાવી સમજાવે તે રીતે શ્રી રત્નસિંહ સૂ. મ.સા. રોગની વેદનાથી અને મૃત્યુના આતંકથી ગભરાઈ ગયેલા આત્માને વાત્સલ્યથી ધીરજ બંધાવે છે. તેઓ કહે છે -

(૯) ‘આખી જિંદગી આરાધનાના ફળ સ્વરૂપે તેં આ જ તો માંગ્યું છે. રોગમાં સમાધિ રહે મરણ સમયે જાગૃતિ રહે. રાધાવેદ કરવા જેવું આ કામ સાધીને વિજેતા બન. ચહેરો હસતો રાખ.’

(૧૦) ‘આ સમયમાં તારા મનમાં ભાવના સાથે એક નવકારમંત્ર પણ હશે ને તો સદ્ગતિ અને સિદ્ધિગતિ તારા હાથમાં છે એમ સમજ.’

(૧૧) ‘પ્રભુના વચનોથી ભાવિત થઈને મનને એકાગ્ર કરી તું આજે તારા કર્મના ઉદયને અનુબંધ રહિત બનાવવા મહેનત કર. આ જ ધર્મનું રહસ્ય છે.’

(૧૨-૧૩) ‘આટલા વરસમાં તેં જે દાન આપ્યું, લાંબું તપ કર્યું, શીલ પાળ્યું. ઘણાં શાસ્ત્ર સાંભળ્યાં, દેરાસર બંધાવ્યાં (પ્રભુભક્તિ કરી), શ્રદ્ધાપૂર્વક ગુરુના ચરાણોની સેવા કરી આ બધા જ ધર્મનું ફળ એક જ છે. આજની ઘડીએ અશુભ ભાવોને પેદા કરનારી તાકાતનો મક્કમતાથી સામનો કર. ધીરજ રાખ. ડર નહીં. પ્રભુની કૃપા હંમેશા તારી સાથે છે.’

(૧૪) ‘તને જે શુભભાવોનું બળ મળ્યું છે તેનો ઉપયોગ કરવાનો આ

સાચો સમય છે. આરાધનામાં મનને લીન રાખ. મનમાંથી ડર હુળવો થશે. પણ ધ્યાન રાખજે મન બહુ ચાલાક છે. ડરની જગ્યા લાલચ લઈ લેશે. શુભભાવોના પ્રતાપે મને મનુષ્યભવમાં કે સ્વર્ગમાં સુખ-સુવિધા મળે તેમ ન ઈચ્છતો. બધા જ સુખનું મૂળ સમતા છે. તેની ઈચ્છા કરજે. સમતાનો સ્પર્શ મોક્ષનો અનુભવ છે.’

(૧૫) ‘આવતા ભવમાં મને તીર્થંકર ભગવંતનું શરણ મળો.

ગુરુભગવંતનું સાન્નિધ્ય મળો.

ધર્મની ઉત્કટ શ્રદ્ધા મળો.’

આ વિચાર કરજે. તારા નિષ્કામ શુભભાવ તને સમસ્ત રોગના કારણ એવા કર્મથી મુક્તિ અપાવશે.’

(૧૬) ‘આ રીતે સમજદારી કેળવી આરાધના કરીશ. મનને સ્થિર રાખીશ તો આ વિશ્વમાં એવી કોઈ તાકાત નથી જે તને તારા કલ્યાણથી દૂર રાખે.’

પૂજ્ય આચાર્ય ભગવંતના કરુણાપૂત શબ્દો તમને શુભભાવો સર્જવામાં સહાયક બનો.

ફા.વ. ૯/૧

॥ ॐ ॥

ધર્મલાભ,

જીવનમાં આપણને એક શ્વાસ લેવા મળે છે તે પણ ભારે પુણ્યનો ઉદય છે. પુણ્યની મદદ વિના નિરાંતે એક શ્વાસ પણ લઈ શકાતો નથી. શરીરમાં રોગ છે, અશાતા છે પણ રોગને કારણે જીવન જતું રહ્યું નથી. આ આપણું બહુ મોટું નસીબ છે.

આપણી વર્તમાન પળ વેદનામય છે તે આપણો પાપોદય છે. સાથે જ વર્તમાનપળમાં આપણે છીએ તે બહુ મોટી વાત છે. ભલે આપણા વર્તમાનને ભૂતકાળના પાપે બગાડી મૂક્યો હોય. પણ તે જ વર્તમાનની સાથે આપણે શુભવિચાર ટકાવી રાખીએ તો ભવિષ્ય બગડતું અટકી જાય. એટલું જ નહીં સુધરવા પણ માડે. આપણે એક જ લક્ષ્ય જાગૃત રાખવાનું - પાપથી બગડેલી વર્તમાન પળને પુણ્યમયી બનાવવાની, જેથી આપણું ભવિષ્ય સુધરે.

આપણા શરીરમાં રોગ છે, મગજમાં વેદના છે, મનમાં સંતાપ છે. લાંબો સમય સુધી ચાલનારા રોગ-વેદના-સંતાપનો એક સાથે હટાવવો અઘરો છે. જેમ સો લાકડીનો ભાર આપણે એક સાથે ઉઠાવી શકતા નથી તો એક-એક લાકડી ઉઠાવીને ભાર હલકો કરવો રહ્યો. તે જ રીતે બે મહિનાની કે ચોવીસ કલાકની વેદનાના સંતાપને આપણે એક સામટો મનમાંથી દૂર કરી શકતા નથી તો તેના વિભાગ પાડી દઈએ. જેટલો ટાઈમ રોગ છે તેટલો ટાઈમ સંતાપથી દૂર રહેવું અઘરું અને કદાચ અશક્ય છે તો તેના વિભાગ પાડી દઈએ.

એવું નક્કી કરીએ કે મારી વેદના પાંચ કલાક ચાલવાની છે તેનાથી મને સંતાપ તો થશે પણ હું દર કલાકની પાંચ મિનિટ સંતાપથી બચીશ, શુભ વિચાર કરીશ. પાંચ મિનિટ સંતાપથી બચવું સહેલું છે અને શક્ય પણ. પાંચ કલાકમાં પચીસ મિનિટ સંતાપ રહિત વીતે તેનાથી મનની જે પ્રસન્નતા મળે છે તે બાકીના સાડા ચાર કલાકને મજેથી

પસાર કરાવી દે છે.

પાંચ મિનિટ સમતા રાખવા શું કરવું ? તે પહેલેથી વિચારી લેવું. જે યોગ આપણને સહુથી વધુ પ્રિય હોય તેમાં ડૂબી જવું.

દુશ્મનના સંકંજામાં ફસાયેલા માણસને પાંચ મિનિટ મુક્તિ મળે ત્યારે તેને કેટલી ખૂશી થાય ? સંતાપના સંકંજામાં ફસાયેલા મન પાસે આપણે પાંચ મિનિટની મુક્તિ માંગવાની. આ પાંચ મિનિટમાં રોગ યાદ નહીં કરવાનો. શુભ ભાવોને જ યાદ કરવાના. આ જ માર્ગ છે પ્રસન્નતાનો.

વિરતિક્ષ્ણકુલક નામનું શાસ્ત્ર કહે છે - ‘આપણો એક પણ શ્વાસ પુણ્ય કે પાપ વિનાનો નથી. દિવસમાં જેટલા શ્વાસ લઈએ તેમાંનો એક શ્વાસ પણ પુણ્યનો હોય તો એ મોટો લાભ છે.’

તમારી સમતા અને પ્રસન્નતા નિરંતર વધ્યા કરો.

ચૈ.સુ. ૨

॥ ऐं ॥

धर्मलाभ,

આપણું જીવન શરીર દ્વારા ચાલે છે. પણ શરીર જીવન નથી. આપણે ગાડી દ્વારા એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે જઈએ પણ ગાડી એ પગ નથી. શરીર જીવન જીવવામાં સહાયક છે, જીવનનું સર્વસ્વ નથી. જીવનનું સર્વસ્વ આત્મા છે. કબીરજીનું એક પદ છે.

કયા તન માંજતા રે એક દિન મિટ્ટીમેં મિલ જાના.

મિટ્ટી મેં મિલ જાના બંદે, ખાખ મેં ખપ જાના.

આપણે જે ઘરમાં રહીએ છીએ તે ઘર માટીમાંથી બને છે માટે હકિકતમાં માટીનું છે. પણ આપણે જીવનભર આ ઘર મારું-મારું કરતા રહીએ છીએ. એક દિવસ ઘર છોડવું પડે ત્યારે દુઃખ થાય છે. ઘરની જેમ જ શરીર પાંચ ભૂતની માટીમાંથી બનેલું છે. જીવનપર્યંત આ શરીરને મારું મારું કરી સાચવીએ. આખર મૃત્યુ આપણને (= આત્માને) શરીરમાંથી બહાર કાઢી લે છે. શરીર પુદ્ગલથી બને છે, પુદ્ગલથી વધે છે, પુદ્ગલથી સચવાય છે અને પુદ્ગલથી જ બગડે છે અને પુદ્ગલનો એક જ સ્વભાવ છે - પરિવર્તન. સારાંને ખરાબ કરવું, ખરાબને સારું. સતત પરિવર્તનશીલ એવા પુદ્ગલથી બનેલા શરીરને આપણે અમર માની બેઠા છીએ. આ ભ્રમણા આપણા દુઃખનું મૂળ કારણ છે.

ચોવીસ કલાક આપણે શરીરનો જ વિચાર કરીએ છીએ, આત્માનો નહીં. આજ સુધી આપણે જેટલો વિચાર શરીરનો કર્યો તેટલો આત્માનો કર્યો હોત તો આજે આપણે મોક્ષમાં હોત.

શરીરનો વિચાર કરવાથી રોગની પીડા સતાવે. આત્માનો વિચાર કરવાથી રોગની પીડા ભૂલાય. એટલું જ નહીં રોગ અને તેનું મૂળ પાપકર્મ બંને નબળાં પડે. કદાચ અશાતા વેદનીયનો ઉદય મજબૂત હોય તો પણ રસ ઘટે = તેની અશુભતા ઘટે તેથી પ્રસન્નતા સહજ બની રહે. રોગમાંથી કાયમ માટે મુક્તિ મળે.

આત્મા વિષે કુલ છ મુદ્દે વિચાર થઈ શકે.

એક, હું ભવ્ય છું કે અભવ્ય ?

અભવ્ય જીવને ક્યારેય સમાધિ મળે નહીં. સુખ મળે, સમાધિ ન મળે. મોક્ષનો વિચાર પણ તેને ન આવે. સતત કલેશમાં રહેવું એ તેની માનસિકતા હોય. જ્યાં મોક્ષનું વાતાવરણ હોય ત્યાં તે પહોંચે જ નહીં. અભવ્ય શત્રુંજય ન જઈ શકે. આ ઉપરાંત તેને 'હું મોક્ષમાં જઈશ કે નહીં' એવી જિજ્ઞાસા ન જન્મે. મોક્ષ વિષે તને શ્રદ્ધા જ ન હોય.

ભવ્ય હોવાની બે નિશાની છે. એક શત્રુંજયની સ્પર્શના. બે, મોક્ષમાં જવાની થોડી ઘણી ઊંડી ઊંડી પણ ઇચ્છા. આ બે આપણે પામ્યા છીએ એટલે આપણે ભવ્ય છીએ તે ચોક્કસ.

કેટલા આનંદની વાત છે ! આપણે મોક્ષમાં જઈ શકીએ છીએ. આપણે સિદ્ધ બની શકીએ છીએ. વહેલા મોડા પણ આપણે મોક્ષમાં જવાના એ નક્કી. આ ભવમાં મળેલી સમજનો સદુપયોગ કરી લઈએ તો આપણે મોક્ષની નજીક જઈ શકીએ. મોક્ષમાં ક્યારે જઈ શકાશે ? એની ખાત્રી આપણી પાસે નથી. પણ ભવ્ય જ છીએ એ ખાત્રી તો આપણી પાસે છે જ છે. હવે વાર કેવળ પુરુષાર્થની છે. આપણું ભવ્યત્વ જાગૃત થાય તો આપણો મોક્ષ નજીક. ભવ્યત્વને જાગૃત અને સક્રિય કરવાના ત્રણ ભાવ મેં તમને પહેલા દર્શાવ્યા છે. સુકૃતની અનુમોદનાનો ભાવ, દુષ્કૃતની નિંદાનો ભાવ અને પરમેષ્ઠિ પ્રત્યે સમર્પણનો ભાવ.

આ ત્રણે ભાવ આપણે મનથી કરી શકીએ છીએ. મનને આ ત્રણ ભાવોમાં લયલીન રાખીએ ભવ્યત્વ જાગૃત થશે.

બાકીના મુદ્દા હવે...

ચૈ. સુ. ૧૦

॥ ॐ ॥

શાતા હશે.

આત્મા વિષે વિચાર કરવાનો બીજો મુદ્દો છે - 'હું લઘુકર્મી છું કે - ભારેકર્મી ?'

સારા વિચાર, સારી ભાવના અને સારી ક્રિયા લઘુકર્મી જીવ જ કરી શકે છે. મજબૂત અનુબંધવાળા કર્મ દૃષ્ટિને ખોટી બનાવે છે, રાગદ્વેષને મજબૂત બનાવે છે, સ્વાર્થી બનાવે છે. કર્મો હળવાં થાય તો સંવેદના જન્મે છે. લઘુકર્મિતાને ઓળખવાની ત્રણ નિશાની છે -

એક - લઘુકર્મી જીવને દુઃખી વ્યક્તિઓને જોઈ દયા જન્મે.

બે - લઘુકર્મી જીવને ગુણવાન વ્યક્તિઓને જોઈ આનંદ થાય, દ્વેષ ન થાય.

ત્રણ - લઘુકર્મી જીવ બીજાનું સન્માન સચવાય તેવું વર્તન કરે.

લઘુકર્મી થવા કર્મસત્તાની સહાય અપેક્ષિત છે. અનાદિકાળથી રખડતાં રખડતાં કર્મોનો માર સહન કરતા કરતા અનાયાસે જ કર્મની સ્થિતિ પાતળી પડી જાય ત્યારે દ્રવ્યથી ભગવાનનું શાસન મળે, નવકાર મંત્ર મળે. ભારે કર્મી જીવોને નવકાર પણ ન મળે. અભવી, દૂરભવી, ભારેકર્મી ભવી જીવ ભાવથી ધર્મ ન પામી શકે. કર્મની સ્થિતિ પાતળી પડે, આપણામાં રહેલું ભવ્યત્વ જાગૃત થઈ રહ્યું હોય ત્યારે ઉપર રહેલા ભાવ આવે.

આપણે નસીબદાર છીએ કે આપણામાં સંવેદના જીવિત છે. આ સંવેદનાને સાચી સમજનો સ્પર્શ મળ્યો છે. તેથી આપણને સારા ભાવ આવે છે. આ ભાવ આપણાં પાપ કર્મોને વધુ નબળાં બનાવે છે. કર્મો નબળાં પડતાં સારા ભાવ ઓર ખીલે છે. નબળાં પડી રહેલા કર્મો બેચેન બની આપણને પરેશાન કરી શકે છે. કેમ કે - સારો ભાવ કર્મસત્તાનો કટ્ટર દુશ્મન છે. આપણા આત્માને કબજામાં રાખવા કર્મસત્તા પીડા દ્વારા ભાવ પર આક્રમણ કરે છે. આ સમયમાં આપણે નાસીપાસ થઈ જઈએ, તો સારા ભાવ જતાં રહે. કર્મો મજબૂત બની જાય. એટલે કે આપણે ફરી ભારેકર્મી બની જઈએ. સારા ભાવ આપણને કર્મના સર્કજાથી બચાવે છે. આપણે તેને મહત્ત્વ આપવાનું છે. કર્મ આપણા શરીરપ્રેમનો ફાયદો ઉઠાવી સારા ભાવને મારી નાંખવા મથે છે. આપણે સારા ભાવને

ટકાવી રાખવાનો. શરીર તો પછી સારું થઈ જશે. નીરોગી શરીરને સારા ભાવનો સાથ નહીં હોય તો શરીર વધુ નુકસાન કરશે.

કેટકેટલા મહામુનિઓએ પ્રાણાંત પીડા સહન કરી સારા ભાવના સહારે કેવળજ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું ?

કૃષ્ણ અને શ્રેણિક રાજાએ સારો ભાવ છોડી દીધો અને દુર્ગતિમાં ગયા.

ભારેકર્મીપણું એ કેન્સરથી પણ ખરાબ અને ભયાનક રોગ છે. કેન્સર તો શરીરનો રોગ છે, ભારે કર્મીપણું આત્માનો. કેન્સર વીસ-પચીસ-પચાસ વરસ બગાડે; વધુમાં વધુ એક જિંદગી બગાડે, ભારેકર્મીપણું ભવોભવ બગાડે. કેન્સરની પીડા સીમિત હોય, ભારેકર્મીપણું તમને નરકની યાતના અપાવે છે. ભગવાનશ્રી મહાવીર પરમાત્માના આત્માએ અભિમાન અને શિષ્યલોભના પ્રભાવમાં આવી પોતાની લઘુકર્મિતા ખોઈ ભારેકર્મી બન્યા. કષાયોનો ભોગ બની નરકમાં ગયાં.

આપણી સારવાર શરીરના સ્તર પર કેન્સરની છે, આત્માના સ્તરે ભારેકર્મીપણાંની છે. આ રોગની એક જ દવા છે - સતત શુભભાવોમાં રહેવું. પીડાની વચ્ચે શુભભાવનામાં રહેવું. મનની સ્વસ્થતા ટકાવી રાખવી. પીડા અસહ્ય બની જાય ત્યારે થોડીવાર માટે મનમાં વ્યાકુળતા આવી જાય એ બને. ઠીક છે એટલા સમયને ભૂલી જઈ મનને પાછું શુભભાવનામાં રમતું કરી દેવાનું. ચાલતા ચાલતા પડી જવાય તો કપડાં ખંખેરી ફરી આગળ ચાલવાનું. કોઈ પણ ભોગે શુભભાવ ટકાવી રાખવાનો. શુભભાવ હશે ત્યાં સુધી લઘુકર્મિતા છે અને લઘુકર્મિતા છે તો મોક્ષમાં જવાના આગળના દરવાજા ખુલ્યા છે.

ચૈ. સુ. ૧૨

॥ ॐ ॥

ધર્મલાભ.

આત્મા વિષે વિચાર કરવાનો ત્રીજો મુદ્દો છે - ‘હું માર્ગાનુસારી છું કે નહીં?’

કર્મો હળવાં થતાં પરિણામો કોમળ બને છે, દૃષ્ટિ સ્વચ્છ બને છે, દિશા બોધ સ્પષ્ટ થાય છે. લોહું ગરમ થઈને નરમ બને ત્યારે તેને ઘાટ આપી શકાય તેમ આત્માનો પરિણામ કોમળ બને ત્યારે તેને સાચી દિશામાં વાળી શકાય.

આપણા આત્માનું વહેણ અનાદિકાળથી સંસાર તરફનું છે. સંસાર એટલે આપણી ભીતરી ઈચ્છાઓ, મનઃકામનાઓ. તે વહેણને બદલીને આત્મા તરફ વાળવું હોય તો આપણી સૂતેલી યોગ્યતાને જગવવી રહી. કર્મ નબળાં પડે ત્યારે આપણે આપણા પરિણામોને વાળી શકીએ. આ સમયે આત્મશુદ્ધિની સાચી દિશા મળે, સાચો માર્ગ મળે તો આપણે ફાવી જઈએ. આપણું મન સંસારનાં વાંકાચૂકાં માર્ગે ચાલતું હતું તે આત્માના સરળ માર્ગે ચાલવા લાગે તે માર્ગાનુસારિતા.

સુખ મેળવવા આત્માનો સીધો રસ્તો છોડી આપણે પદાર્થોનો વિચિત્ર રસ્તો પકડ્યો છે. તે જ આપણા દુઃખનું મૂળ છે. આત્માને સાચવવાના બદલે આપણે શરીરને સાચવીએ છીએ. શરીરના ભોગે પણ આત્મા સાચવવો જોઈએ. તેને બદલે આપણે આત્માના ભોગે શરીરને સાચવીએ છીએ. ગમે તેટલું સાચવીએ પણ શરીર આપણને સાચવતું નથી, હેરાન જ કરે છે. શરીરને જીવો છે આત્મા, છતાં શરીર આત્માને હેરાન જ કરે છે. આ વાસ્તવિકતા સમજાય ત્યારે માર્ગાનુસારિતા પ્રગટે છે.

શરીરને સાચવવું છે પણ આત્માના ભોગે નહીં.

સંસારને સાચવવો છે પણ આત્માના ભોગે નહીં.

સ્વજનોને સાચવવા છે પણ આત્માને ભૂલીને નહીં.

આત્મજાગૃતિ સંસાર નામના રોગની એક માત્ર દવા છે. તેનું પ્રવેશદ્વાર માર્ગાનુસારિતા છે.

સતત વિચારજો કે - મને આત્માના વિચારો સરળતાથી આવે છે કે શરીરના ?

મને સુખના વિચારો સહજતાથી આવે છે કે સમતાના ?

મને પદાર્થના વિચારો વધુ આકર્ષે છે કે પરમાત્માના ?

આ વાતોની વૈચારિક સ્પષ્ટતા આપણા મનને અજબની રાહત આપે છે.

ત્રણ વાતો વિચારવાની છે.

પાપ કરતી વખતે હું એટલી જાગૃતિ રાખી શકું છું કે - 'હું આ જે કરું છું તે ખોટું છે અથવા પાપ છે' - તો હું માર્ગાનુસારી છું.

સુખ ભોગવતી વખતે અનુકૂળતા પામતી વખતે હું જાગૃતિ રાખી શકું છું કે - 'આ સુખ તો બે ઘડીનું છે, શરીરનું છે.' તો હું માર્ગાનુસારી છું.

'ગમે તેવી વિકટ પરિસ્થિતિમાં પણ હું મારા મનના પરિણામોને એટલી હદે પડવા દેતો નથી કે જેથી મારા અને બીજાના આત્માને નુકસાન થાય' - તો હું માર્ગાનુસારી છું.

તમને મળેલા અવકાશનો ઉપયોગ વધુને વધુ આત્મજાગૃતિ કેળવવા કરજો.

ચૈ. સુ. ૧૪

॥ ऐं ॥

शाता लशे.

शरीरमां रोग थाय तेनी वेदनानो अहेसास जागृत मन करी ले छे. पाण आत्माने लागेला रोगनो अहेसास मनने थतो नथी. कदाय आपणुं अस्तित्व आत्ममय छे अे वातनी भभर ज नथी. 'हुं आत्मा नथी, शरीर ज हुं' आ भोटी समजनुं नाम मिथ्यात्व छे. आत्मा सुधी पडुंयवा आ भोटी मान्यताने तोडवी रही. कर्म नभणां पडे आत्मा लघुकर्मां बने त्यारे पहेलो विचार आत्मानो आवे. 'हुं कोण हुं ?' 'क्यांथी आव्यो ?' 'क्यां जवानो ?'

भारा लवनमां सुभ दुःभ केम आवे छे ?

हुं केम आवो हुं ?

भारा शरीरने कोण चलावे छे ?

विचारोने कोण दिशा आपे छे ?

लागाणीओने कोण ताणे छे ?

आ प्रश्नो तेना मनमां जागे छे - लघुकर्मिताने कारणे. कोई सदगुरु के कल्याणमित्र द्वारा भगवाननी वात सांभणवा भणे त्यारे तेने पोताना स्वप्ननी माहिती भणे.

कर्म कहे - 'हुं शरीर हुं.' धर्म कहे - 'हुं आत्मा हुं.'

कर्म कहे - 'रागमां सुभ छे.'

धर्म कहे - 'त्यागमां सुभ छे.'

घणुं सांभण्या पछी, घणी मथामाण कर््या पछी पाण भोटी मान्यताने कारणे साथी वात हृदयमां उतरे नही. साथी वातने अंतर द्वारा आत्मांमां उतारवानो प्रयास सम्यक्त्वनी प्राप्तिनो उपाय छे. आ संदर्भमां 'हुं समकित्ती हुं के मिथ्यादृष्टि ?' आ मुद्दो उपस्थित थाय छे.

समकित्तनो परिणाम आव्यानी मुष्य बे निशानी छे. अेक - आत्मानो अनुभव थाय. 'हुं आत्मा हुं, शरीरथी जूदो हुं.' अे वात अनुभवमां आवे. बे - आपाणने आपाणो भोक्षमार्ग देभाय. 'हुं आत्मा हुं' अे वात समजाई जाय पछी संसारने जेवानी

દૃષ્ટિ જ બદલાઈ જાય. સુખદુઃખની વ્યાખ્યા જ ફરી જાય. જીવનનું કેન્દ્ર બદલાઈ જાય. શ્રેણિક મહારાજને જેલની પીડા સતાવતી ન હતી તેનું કારણ સમકિત છે. સમકિત દુઃખને સહજતાથી સ્વીકારતા શીખવે છે. દુઃખ પર દ્વેષ થતો નથી. ‘દુઃખ મારાં કર્મથી આવ્યું છે અને મારે તે ભોગવવાનું છે. હસતાં હસતાં ભોગવીશ તો કર્મ છૂટશે.’ સહનશીલતા ઓછી વધારે હોય તે બની શકે, ચાલી પણ શકે. સ્વીકારશીલતા ઓછી હોય તો પીડામુક્ત બનવાનો કોઈ ઉપાય નથી.

હું આત્મા છું, શરીર નથી.

હું આત્મા છું તેથી અમર છું, શરીર મરે છે હું નહીં.

હું આત્મા છું, સારા ખરાબ કર્મો હું કરું છું. શરીર તો તેનું સાધન માત્ર છે.

મેં કરેલાં સારા ખરાબ કર્મોનાં ફળ મારે જ ભોગવવાના છે.

હું ધારું તો મારાં ભૂતકાળના કર્મોથી મુક્ત થઈ શકું છું.

હું સંયમ અને જ્ઞાનને જીવનમાં ઉતારું તો મારો મોક્ષ નક્કી છે.

આ છ વાતની સ્પષ્ટ પ્રતીતિ સમકિત હોવાની નિશાની છે.

યાદ રાખો ! સમકિત સમજ દ્વારા પ્રગટે છે અને સમજ દ્વારા જ ટકે છે. સમજમાં ફેરફાર થયો તો સમકિતમાં ફેરફાર થઈ જાય છે. સમજ ટકે તો સમાધિ ટકે છે. સંયમની ઈચ્છા અને જ્ઞાનની ઈચ્છા આપણાં આત્માને વધુને વધુ શુદ્ધ બનાવે છે.

પાપ ગમે તેટલા હશે સમકિત આવશે તો મોક્ષ નક્કી છે.

દુઃખો ગમે તેટલા હશે સમકિત હશે તો સંસારનો અંત નક્કી છે.

દોષ ગમે તેટલા હશે સમકિત હશે તો શુદ્ધિ નક્કી છે.

દર્દ ગમે તેટલા હશે સમકિત હશે તો સમાધિ નક્કી છે.

ચૈ.વ. ૨, ૧૯-૪-૨૦૧૧

આજ્ઞાધર્મથી અનુબદ્ધ અને શબ્દશ્રીથી સમૃદ્ધ સાહિત્યનાં પ્રકાશન કરવામાં
સમુદાય સહયોગ આપનાર લાભાર્થી પરિવાર

પ્રવચન સ્તંભ

શ્રી હેમતલાલ છગનલાલ મહેતા પરિવાર - કલકત્તા

શ્રીમતી પ્રભાબેન નંદલાલ શેઠ - મુંબઈ

યુવા સંસ્કાર ગ્રૂપ - નાગપુર

જયંતીલાલ માણેકચંદ કોઠારી પરિવાર

હસ્તે - પ્રબોધભાઈ, વિરેન્દ્રભાઈ તથા ભરતભાઈ - મુંબઈ

શ્રીમતી કામાક્ષીબેન પ્રવિણચંદ્ર શાહ - (રાંદેર) હાહ - મુંબઈ

શ્રી મણિલાલ બેચરદાસ સાવરકુંડલા પરિવાર - વિલેપાર્લે, મુંબઈ

શ્રીમતી શોભનાબેન ચંદ્રકાંતભાઈ શાહ - જુહૂસ્કીમ, મુંબઈ

ચંપાબેન જયંતિલાલ દાનસંગભાઈ અજબાણી - મુંબઈ

શ્રી તેજપાલભાઈ શશીકાંતભાઈ શાહ - મુંબઈ

નદંપ્રભા તીર્થભૂમિ ટ્રસ્ટ - પાલીતાણા

પ્રવચન પ્રેમી

- શ્રી સુધીરભાઈ કે. ભણશાળી - કલકત્તા
શ્રી કુમારપાળ દિનેશકુમાર સમદડિયા - મંચર
શ્રી શાંતિલાલ ગમનાજી રાંકા (મંડારવાળા) - સાબરમતી, અમદાવાદ
આરટેક્ષ એપરલ્સ - સાબરમતી, અમદાવાદ
શ્રી પ્રેમચંદ રવચંદ શાહ (કુણ્ઘેરવાળા) - અમદાવાદ
શ્રી છગનલાલ તિલોકચંદ સંઘવી - સાબરમતી, અમદાવાદ
શ્રી અશોકભાઈ ઘેલાભાઈ શાહ - (જૈન મર્યન્ટ સો.) અમદાવાદ
શ્રીમતી પન્નાબેન રમેશભાઈ - પાર્લા, મુંબઈ
હરીબાઈ મુળચંદ મહેતા ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ - મુંબઈ
શ્રી વસંતભઆઈ પી. કોઠારી (સી.એ.) - મુંબઈ
શ્રીમતી કુસુમબેન અમૃતલાલ શાહ - મુંબઈ
શ્રીમતી લલીતાબેન ગોવિંદજી શાહ, મુંબઈ
શ્રી શાંતીલાલ હરિલાલ મહેતા, મુંબઈ
શ્રીમતી મોનાબેન મચંક શાહ, મુંબઈ
શ્રી સમરથમલજી જીવાજી વિનાયકીયા (મોકલસર) - પૂના
સંઘવી વીરચંદજી હુકમાજી - પૂના
શ્રીમતી નાથીબાઈ બાબુલાલજી વીરચંદજી રાઠોડ - પૂના

પ્રવચન ભક્ત

- શ્રી ચંદુલાલ નેમચંદ મહેતા - કલકત્તા
શ્રી છોટાલાલ દેવચંદ મહેતા - કલકત્તા
શ્રી ખુશાલચંદ વનેચંદ શાહ - કલકત્તા
શ્રી રસીકલાલ વાડીલાલ શાહ - કલકત્તા
શ્રી કસ્તૂરચંદ નાનચંદ શાહ - કલકત્તા
શ્રી મંછાલાલ શામજી જોગાણી - કલકત્તા
શ્રી ગુલાબચંદ તારાચંદજી કોચર - નાગપુર
શ્રીમતી સમજુબેન મણીલાલ દોશી પરિવાર - નાગપુર
ઉંઝાનિવાસી શ્રી નટવરલાલ પોપટલાલ મહેતા - નાગપુર
શ્રી પ્રવીણચંદ્ર વાલચંદજી શેઠ (ડીસાવાલા) - નાસિક
શ્રી ચંદ્રશેખર નરેન્દ્રકુમાર ચોપડા - વરોરા
શ્રી સુભાષકુમાર વાડીલાલ શાહ - કરાડ
શ્રી પ્રકાશ બાબુલાલ, દેવેન્દ્ર, પરાગ, પ્રિતમ શાહ - મંચર
શ્રીમતી હસમુખબેન જયંતીલાલ શાહ (પૃથ્વી) - વાપી
શ્રી વિનોદભાઈ મણિલાલ શાહ - અમદાવાદ
સ્વ. રંભાબેન ત્રિકમલાલ સંઘવી, હસ્તે - મહેન્દ્રભાઈ - આણંદ
શ્રી શેફાલી મૂર્તિપૂજક જૈન સંઘના આરાધકો - અમદાવાદ
પુખરાજ રાયચંદ પરિવાર - સાબરમતી, અમદાવાદ
એક સદ્ગૃહસ્થ, હરજી (રાજસ્થાન)
વોરા નાગરદાસ કેવળદાસ રિલિ. ટ્રસ્ટ - અમદાવાદ
શ્રી લાંબડિયા જૈન સંઘ - લાંબડિયા
શ્રી નથમલજી પ્રતાપચંદજી બેડાવાળા - સાબરમતી, અમદાવાદ
શ્રીમતી રંજનબેન જયકુમાર શાહ - કેનેડા
શ્રીમતી નીરુબેન ઉત્તમચંદ સોઠાણી - સાબરમતી, અમદાવાદ

શ્રીમતી રમીલાબેન બાબુલાલ રાયચંદ - વાપી
શ્રી વેલચંદ જવાનમલજી ઓસવાલ - ચિપળૂણ
શ્રીમતી લીલાબેન બાબુલાલ દેવીચંદજી વિનાયકિયા - ડીસા
શ્રી પૂનમચંદ કસ્તૂરજી માંડોત પરિવાર - કુચ્યાવાડા
સુપુત્રો - કાળીદાસ - ઘેવરચંદ - જેઠમલ
સ્વ. સુવાબેન અમૃતલાલ દેવીચંદજી વિનાયકિયા પરિવાર - ડીસા
શ્રીમતી સવિતાબેન વૃજલાલ પોપટલાલ દોશી - (મહુવા) પાર્લા, મુંબઈ
શ્રી વિનોદભાઈ દોશી, શ્રીમતી વસંતાબેન મનહરલાલ દોશી - મુંબઈ
શ્રી મહેન્દ્રકુમાર કાંતિલાલ ખાંડવાલા - મુંબઈ
શ્રી કપૂરચંદજી ભબુતમલજી સોલંકી - મુંબઈ
ડૉ. નરેન્દ્ર એમ. શાહ - ખામગાંવ
સંઘવી રતનબેન યુનીલાલ હુકમાજી - પૂના
શ્રીમતી પ્રભાવતીબેન રમાણલાલ શાહ - મુંબઈ
શ્રીમતી જયશ્રીબેન ભૂપેન્દ્રભાઈ શાહ - મુંબઈ
શ્રીમતી પન્નાબેન યોગેશભાઈ શાહ - મુંબઈ
શ્રીમતી તુલસીબાઈ ધર્માજી - પૂના
શ્રી હંસરાજજી તારાચંદજી સંઘવી - પૂના
શ્રી સંઘવી ખુમાજી માનાજી - પૂના
શ્રી જૈન શ્વૈતાંબર મૂર્તિપૂજક સંઘ ગુલટેકડી - પૂના
શ્રી સંઘવી ગણેશમલજી વક્તાજી - પૂના

સાહિત્ય-સૂચિ

૧. સ્તુતિસરિતા (ચોથી આવૃત્તિ)
૨. ગુણાનુવાદ પ્રવચન
૩. રામચંદ્રં નમામિ
૪. સાધુ તો ચલતા ભલા
(ભાગ - ૧/૨)
૫. પ્રભુ ! ક્યારે કૃપા કરશો
૬. ફૂલ નહીં તો પાંખડી
૭. પર્વ પ્રવચન (બીજી આવૃત્તિ)
૮. પ્રસન્નતાની પાંખો
૯. મોતીએ બાંધી પાળ
૧૦. ચપટી ભરી ચોખા
૧૧. ચાહે તો પાર કરો (હિંદી)
૧૨. બાળકોના જીવવિચાર
(ગુજરાતી/હિંદી)
૧૩. ક્ષમાભાવના
૧૪. આનંદધનઅષ્ટપદી
૧૫. ક્રોધને જીતવાનો માર્ગ
(ગુજરાતી / હિંદી / મરાઠી)
૧૬. મારા મનગમતા વિચારોની ડાયરી
૧૭. વહેલી સવારનો શંખનાદ
૧૮. અનહદની આરતી
૧૯. એક દીવાની જ્યોત
૨૦. જગ સપને કી માયા
૨૧. શબ્દે શબ્દે શાતા
૨૨. જીવનની સપ્તપદી
(ગુજરાતી / હિંદી)
૨૩. વંદના
૨૪. મૃત્યુની ભાવયાત્રા
(ગુજરાતી / હિંદી)
૨૫. જાગો રે, મા-બાપ (હિંદી)
૨૬. અડધી રાતે અજવાળું
૨૭. અક્ષરથી આગળ
૨૮. પ્યારે પ્રભુ દીદાર (હિંદી)
૨૯. સુખે જીવવાની કળા
૩૦. સંવેગ રંગ તરંગ ઝીલે
૩૧. યુવા સંસ્કાર પ્રવચન
૩૨. ચાર ગતિ કે દુઃખ (હિંદી)



श्रुत भवन

शिक्षा / शास्त्र / संदर्भ / संशोधन / समन्वय