vitraag vigyaan

અનન્ય પરિવર્તન

March 2016, Mumbai • Volume 6 • Issue 2



દોષોની કરી હોળી, ગુણોના રંગોથી ભરો ઝોળી



હોત આસવા પરિસવા

હોત આસવા પરિસવા, નહિ ઇનમેં સંદેહ;
માત્ર દૃષ્ટિકી ભૂલ હૈ, ભૂલ ગયે ગત એહિ.

રચના જિન ઉપદેશકી, પરમોત્તમ તિનુ કાલ;
ઇનમેં સબ મત રહત હૈ, કરતે નિજ સંભાલ.

જિન સો હી હૈ આતમા, અન્ય હોઇ સો કર્મ;
કર્મ કટે સો જિન વચન, તત્ત્વજ્ઞાનીકો મર્મ.

જબ જાન્યો નિજરૂપકો, તબ જાન્યો સબ લોક;
નહિ જાન્યો નિજરૂપકો, સબ જાન્યો સો ફોક.

એહિ દિશાકી મૂઢતા, હૈ નહિ જિનપેં ભાવ;
જિનસેં ભાવ બિનુ કબૂ, નહિ છૂટત દુઃખદાવ.

વ્યવહારસેં દેવ જિન, નિહચેસેં હૈ આપ;
એહિ બચનસેં સમજ લે, જિનપ્રવચનકી છાપ.

એહિ નહીં હૈ કલ્પના, એહિ નહીં વિભંગ;
જબ જાગેંગે આતમા, તબ લાગેંગે રંગ.

શ્રીમદ રાજચંદ્ર વચનામૃત
હાથ નોંધ ૧, પૃષ્ઠ ૩૭

અનુક્રમણિકા

પ્રાર્થનામૃત ૩

પત્રોની પાંખે ૪

જ્ઞાન સાગર ૬

पूज्यश्री की अमृतवाणी ૧૧

The Master's Voice ૧૪

સત્ પુરુષાર્થ ૧૭

SRATRC Kolkata ૧૯

UAE Satsang Group Initiative ૨૧

પ્રશ્નોત્તરી ૨૨

વેલેન્ટાઈન શિબિર ૨૪

RIYF ૨૬

मुमुक्षु की कलम से ૨૮

અનમોલ ભક્તરત્ન ૩૧

SRATRC Jamshedpur ૩૨

Shree Raj Medical Centre ૩૩

સોહામણું સત્ય ૩૪

એક નાની વાર્તા ૩૫

एक प्रेरणात्मक सत्य कथा ૩૬

Health To Happiness ૩૮

Relationships ૪૧

The Reader's Forum ૪૨

Tasty Bites ૪૩

તત્ત્વ પહેલી ૪૪

Laughter is the Best Medicine ૪૫

Forthcoming Events ૪૬

From Us... to You ૪૭

Sponsorship ૪૮



Editorial

જગત આખું દેહને પ્રેમ કરે છે, જ્ઞાની દરેક આત્માને પ્રેમ કરે છે. નારદ ભક્તિ સૂત્રમાં સાચા પ્રેમની વ્યાખ્યા કાંઈક આવી છે; ગુણ રહિતં, કામના રહિતં, પ્રતિક્ષણ વર્ધમાનં, અવિચ્છિનં, સૂક્ષ્માત્સૂક્ષ્મતરં, અનુભવરૂપં. એટલે કે બીજાના ગુણ દોષ જાણ્યા પછી પણ જે હંમેશા વધતો રહે, જે સ્વાર્થ રહિત હોય, જે ક્યારેય તૂટી ન જાય, જેમાં એકબીજાના મનની નાનામાં નાની વાતનું ધ્યાન રહે અને જેમાં એકબીજાના નિર્મળ પ્રેમની અનુભુતિ થયા કરે... આવું પ્રેમનું નિર્મળ સ્વરૂપ આપણને આપણા સાક્ષાત સત્પુરુષમાં જોવા મળે છે. શ્રી પ્રેમાચાર્યજી નામમાં જ પ્રેમનું સ્વરૂપ સમાઈ જાય છે. મુમુક્ષુને માટે તો એ જ એમના સાચા વેલેન્ટાઈન છે. પુજ્યશ્રી પ્રેમાચાર્યજી અને શ્રી નીલેશભાઈની ઉપિસ્થિતીમાં ચેન્નઈ સેન્ટરમાં આયોજીત વેલેન્ટાઈન શિબિરનો અહેવાલ આ અંકમાં વાંચવા મળશે.

આ નિષ્કામ પ્રેમ જ ભક્તિમાર્ગનું સાચુ રહસ્ય છે. ભગવાન સ્વરૂપ સદ્‌ગુરુના ગુણોનો વિચાર કરતાં ઊંડા ઉતરી જઈએ અને સંસારના બીજા કોઈ વિચાર ત્યાં ન હોય તો એ પ્રેમ સમાધિ છે. પ્રેમ સમાધિ અર્પણતા સુધી લઈ જાય છે. અર્પણતાના ભાવથી પરિગ્રહ બુદ્ધિ છૂટે છે, બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો સંસારના જડ પદાર્થો પ્રત્યેનો રાગભાવ છૂટે છે પછી ગુરુનો બોધ પરિણામ પામતા અનંત કર્મોની નિર્જરાનો પ્રોસેસ શરૂ થાય છે. ગુણો પ્રકટ થતાં દોષો ઓછા થતાં જાય છે. એમ કહીએ સદ્‌ગુરુના સાનિધ્યમાં જીવ પોતાના દોષોની 'હોળી' કરે છે.

'અનન્ય પરિવર્તન'માં નિયમીત કોલમ ઉપરાંત બોધવાર્તા, સ્વ અનુભવના પ્રસંગો, હેલ્થને લગતી માહિતી અને વિવિધ પ્રકારની વાનગીઓની રેસીપી પણ આપવામાં આવે છે જે આપ સર્વે વાંચતા જ હશો. આપના પ્રતિભાવો અમને અપેક્ષિત રહેશે. ◆

સંસાર દશા

હું.... આત્મા છું.... હું ..... આત્મા છું...

સંસાર દશા એ મારી દશા નથી....

અજ્ઞાનને કારણે.. પર સંયોગને કારણે .... સંસાર દશા ઊભી થઈ છે...

એ દશા હવે વધુ વખત નહીં જોઈએ.... બહુ ભટક્યો... બહુ રખડ્યો.... આ સંસાર દશામાં ક્યાંય પણ જીવને શાંતિ ન મળી... સુખ ના મળ્યું... તૃપ્તિ કે આનંદ ના મળ્યા... એવી ભટકાવનાર... રખડાવનાર... સંસાર દશા હવે નથી જોઈતી....

અજ્ઞાનને છેદી... સ્વપરના જ્ઞાનને... પ્રાપ્ત કરું. મારો સંસાર પતી જાય... આ સંસારે મને પીડા આપી.... વેદના આપી... દુઃખ આપ્યું... હવે એ દશાને પામું જે દશામાં... માત્ર આનંદ... આનંદ.... માત્ર સુખ.... માત્ર સમ્યક્‌વેદન... માત્ર સ્વ સ્વભાવનું અખંડ જ્ઞાન... એનું એજ અખંડ.... અભય... અવિકારી.... અવિનાશી એવા સ્વરૂપને માણું.... એવા સ્વરૂપને જાણું....

ઉચ્ચ કુળ મળ્યું... જૈન ધર્મ મળ્યો... વીતરાગની વાણી મળી... આત્મામાં તન્મય થાઉં.... બસ થાઓ... સંસાર, બસ થાઓ... જન્મ મરણ એ સર્વથી પર થઈ... માત્ર એક... આત્મ ભાવમાં લીન થવું છે... એ માટે શુદ્ધાત્માનું ચિંતન....

હું.... આત્મા છું.... હું આત્મા છું.....◆

ॐ शांतिः शांतिः शांतिः

સૌજન્ય : પૂ.ડૉ. તરૂલતાબાઈ મહાસતીજીના પુસ્તક 'આત્મચિંતન'માંથી.

પત્રોની પાંખે

નિજી ભાવોને વ્યક્ત કરતા પરમાર્થિક પ્રશ્નોનાં નિરાકરણ માટે પરમ પૂજ્ય શ્રી પ્રેમઆચાર્યજી સંબોધિત લખાયેલા જુદા જુદા મુમુક્ષુઓના પત્રોનાં જવાબમાં તેઓશ્રીના ઉત્તર રૂપી પત્રોની આ શૃંખલામાં તેમની નિષ્કારણ કરુણા અને પ્રેમસ્વરૂપ સહજ સ્વભાવના દર્શન થયા વગર રહેતા નથી. ચર્મચક્ષુથી વંચાતા એમના ગુજરાતી ભાષાના સાદા સીધા લાગતા શબ્દોને જો આત્મચક્ષુથી ઉકેલવામાં આવે તો અપરંપાર એવું આત્મત્વ ભરેલું દૃષ્ટિગોચર થયા વગર નથી રહેતું અને દંગ બની આશ્ચર્યચકિત થઈ ''અહો! અહો! શ્રી સદ્‌ગુરુ, કરુણાસિંધુ અપાર; આ પામર પર પ્રભુ કર્યો, અહો! અહો! ઉપકાર.'' એ પરમ કૃપાળુ દેવનાં વચનો જીવ વેદ્યા વગર નથી રહી શકતો.

આત્માર્થ ભાઈશ્રી,

આપના તરફથી અવારનવાર પત્રો મળ્યા જ કરે છે. પરંતુ મારાથી પત્રનો જવાબ લખાતો નથી તેનો ખેદ રહ્યા જ કરે છે. કંઈ એવું નથી કે પત્ર ન લખું, ન લખવો, પરંતુ જ્ઞાની પુરુષોના પુરુષાર્થનો વિચાર કરતાં, તેમના પુરુષાર્થને સંભારી, યાદ કરતાં રોમાંચ ઉલ્લસે છે; કેવો તેમનો પુરુષાર્થ હતો ?

જે મહાપુરુષો હાથે કરીને સ્વયંભૂરમણ સમુદ્ર તરી ગયા છે, તરે છે અને તરશે તેમને કોટી કોટી વંદન હો.

લોક સ્વરૂપ જ્યાં સમજાવવામાં આવ્યું છે ત્યાં જણાવ્યું છે કે મધ્યલોકમાં અસંખ્યાત દ્વીપ અને સમુદ્રો છે. એક દ્વીપને ભરડીને સમુદ્ર છે અને સમુદ્ર ફરતો દ્વીપ એમ અસંખ્યમાં છેલ્લો સમુદ્ર સ્વયંભૂરમણ છે. પહેલો લવણ સમુદ્ર બે લાખ યોજન મોટો છે અને પછીના બમણા-બમણા છે. તો પછી અસંખ્યાતમો સમુદ્ર કેવડો મોટો અને કેટલા વિસ્તારવાળો ? આ સમુદ્રમાં અતિ ભયંકર અને ૧૦૦૦ ફૂટના તિર્યંચ જળચરો છે જે આપણા જેવા મનુષ્યને સેકન્ડ માત્રમાં ખાઈને હજમ કરી જાય એવો સમુદ્ર ભૂજાએ કરી તરવો અસંભવ છે. છતાં સર્વ જ્ઞાનીઓ તેને તરી જ ગયા છે અને મધ્યલોક છૂટી, ઉર્ધ્વલોકે સિદ્ધાલયમાં બિરાજમાન થયા છે.

આવો જે સમુદ્ર તેનું નામ છે સ્વયં - ભૂ - રમણ સમુદ્ર.

સ્વયં - પોતાની મેળે

ભૂ - ઉત્પન્ન કરેલો

રમણ - રમ્યા કરવું (તેમાં જ રહેવું)

સમુદ્ર - સીમા વગરની વસ્તુ - અપરંપાર - જેનો પાર નહીં, છેડો નહીં.

જીવે પોતાની મેળે ઉત્પન્ન કરેલો, અને જેની સીમા જ નથી તેવો જે મોહ તેમાં રમણતા જીવ કર્યા જ કરે છે. તે અસીમ મોહમાંથી જીવનું છૂટવું તે અસંભવ જેવું છે. રમણ સમુદ્ર તો કદાચ તરી પણ શકાય પરંતુ મોહ સમુદ્ર અને તે પણ ભુજાએ કરી, સ્વપુરુષાર્થ કરી જે તરી જાય છે, તે જ્ઞાનીને શત્ કોટી વંદન કરવા યોગ્ય છે. આ સમુદ્ર તરી જવાથી ચારિત્ર મોહનીયનો સંપૂર્ણ નાશ થાય છે અને જીવ ભવ-સાગર પાર થઈ જાય છે.

આવો પુરુષાર્થ જીવે કેવી રીતે કર્યો ? અને કેવી રીતે પાર થયો ? તો કહે છે જે સત્ - સામગ્રી પ્રાપ્ત થઈ તેનો બરાબર ઉપયોગ કરીને; સર્વ સામગ્રી પ્રાપ્ત થાય છે. પરંતુ અત્યંત અત્યંત જૂજ જીવો તે સામગ્રીનો બરાબર ઉપયોગ કરી શકે છે. તે સામગ્રી છે:-

૧. મનુષ્ય દેહ

૨. પરિગ્રહના બંધન વગર જીવી શકાય તેટલી આજીવિકા

૩. સર્વ ઈન્દ્રિયોનું (મન સહિત) સંપૂર્ણપણું

૪. યથાયોગ્ય દેશ (આર્યભૂમિ)

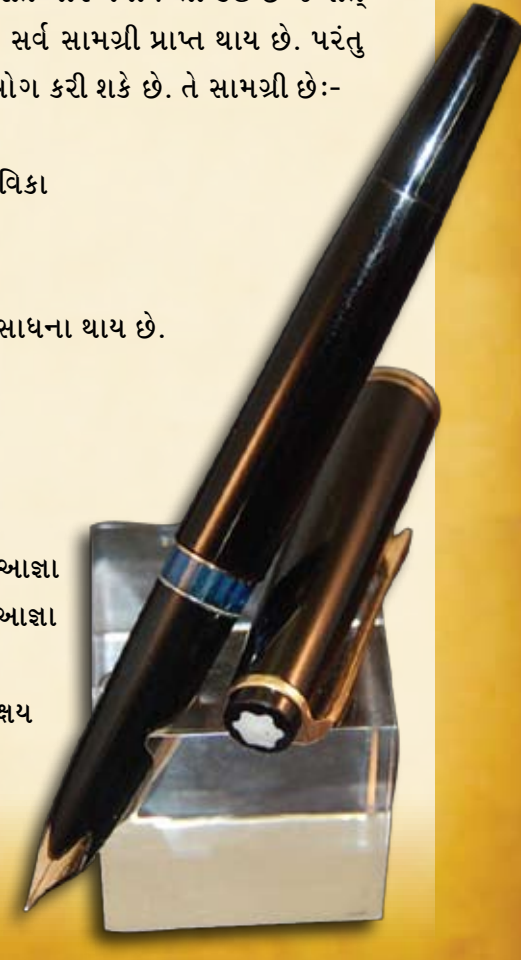
૫. ઉચ્ચકુળ જ્યાં આત્મધર્મની શ્રદ્ધા આરાધના અને સાધના થાય છે.

૬. સર્વજ્ઞની માન્યતા, શ્રદ્ધા.

૭. વીતરાગનો ધર્મ.

૮. આપ્ત પુરુષની પ્રાપ્તિ.

૯. તેવા પુરુષની આજ્ઞાની પ્રાપ્તિ.



મળવામાં તો બધું મળે છે પરંતુ કરવામાં છે એક આજ્ઞા પાલન; અનન્ય પ્રેમે, ઉલ્લાસિત વીર્યે, પરમ ધૈર્યે આજ્ઞા પાલન.

આજ્ઞા પાલન કરીને અનંત કાળના મોહને ક્ષય કરવાનો છે.

એજ..

આત્મભાવે વંદન ◆

ભક્તિમાર્ગનું રહસ્ય

ભગવાનસ્વરૂપ સદ્‌ગુરુના ગુણોનો વિચાર કરતાં કરતાં ઊંડા ઉતરતા જવાનું અને એનાં જ વિચારમાં ઊંડા ઉતરી જઈએ અને બીજા કોઈ વિચાર ન આવતા હોય તો એ પ્રેમસમાધિ છે, એના સુખરૂપ સ્મરણથી ઉત્પન્ન થતી એકાગ્રતા અને ધ્યાનાવસ્થા છે. અર્પણતા એટલે સત્પુરુષને જે ગમે છે, એમની જે ઈચ્છા છે, એ ઈચ્છાએ મારે વર્તવું છે. મારી ઈચ્છાએ કાંઈ નથી કરવું.

*ભગવાનની ભક્તિનું સ્વરૂપ

જેમ જેમ સત્પુરુષ પ્રત્યેના ભક્તના ભાવો પ્રેમ અને શ્રદ્ધારૂપી ગુફાની ઊંડાણમાં જાય છે અને અર્પણતાનો પ્રકાશ તેને અજવાળી સહાયભૂત થાય છે, તેમ તેમ તે બન્ને ગુણોની વિશુદ્ધતા વધે છે, દોષોનું જવું અને ગુણોનું પ્રગટવું થાય છે.

જ્ઞાન, દર્શન અને ચારિત્રની એકતા અથવા રત્નત્રયની એકતા; સત્પુરુષ પ્રત્યે આવી અદ્‌ભુત અર્પણતા એટલે કે ચારિત્ર પ્રગટ થાય તો એ જીવને ત્રણ-ચાર ભવની અંદર ચોક્કસ મોક્ષનું કારણ થાય. જ્ઞાન, દર્શન અને ચારિત્ર એ ત્રણેય આત્મા માટે કહેવામાં આવેલા છે. તીર્થંકરોએ જે રીતે આત્મા નામના પદાર્થનો સાક્ષાત અનુભવ કરી અને વર્ણન કર્યું છે, એવો 'આત્મા છે' એવી બળવાન શ્રદ્ધા; પછી 'હું આત્મા છું' તો આ બધા ગુણો મારામાં હોવા જ જોઈએ અને સ્વ તરફ વળી પોતાના આત્માને સંબોધન કરતાં કરતાં આત્માનાં જે જે ગુણો છે તે ગુણોને પોતાનામાં પ્રદર્શિત કરવા; તો ગુરુએ જે કહ્યું છે એ માની લેવું એ વ્યવહાર સમકિત છે. આત્મા વિષેની સાચી જાણકારી અને ત્યાર પછી જે જાણકારી છે એ અનુભવમાં પરિણામ પામે ત્યારે એને આત્મદર્શન કે આત્મજ્ઞાન, આત્માનો અનુભવ કહીએ. આત્મા તરફ દ્રષ્ટિ કરી 'હું આત્મા છું' એ રીતે વિચારધારા ઉત્પન્ન થાય તો આ બધુ પોસીબલ થાય એવું છે જ.

સદ્‌ગુરુ પ્રત્યે અનહદ પ્રેમ થાય ત્યારે બુદ્ધિની સોંપણી થઈ જાય; સદ્‌ગુરુ જે કહે છે એ તર્કથી વિરોધ ન કરતાં શાંતિથી વિચાર કરી એ જ માને છે. અનાદિકાળથી જીવ તર્ક અને બુદ્ધિથી સાબિત કર્યા કરે છે કે હું જે કહું છું એ સાચુ છે; હું સાચો છું એ સાબિત કરવામાં અહમ્‌ભાવ, માનભાવ અને બધા આત્મિક દોષો રહેલા છે. બુદ્ધિની સોંપણી જ્યારે થાય અને તેઓ જે કહે છે એ જ યોગ્ય છે, એ જ યોગ્ય છે અને એની માન્યતા થઈ જાય તો પછી સદ્‌ગુરુ પાસેથી જે કંઈ બોધ મળે છે તે બોધ પરિણામ પામી જાય એટલે કે આત્માથી એ બોધ સમજાય છે. જ્યાં આત્માથી સદ્‌ગુરુનો આવો બોધ સમજાય ત્યારે અંતરમાંથી

આત્માથી સદ્‌ગુરુનો બોધ જ્યારે સમજાય છે ત્યારે અંતરમાંથી એક એવો અવાજ આવે કે કોઈ ભવમાં ક્યારેય જાણેલું નથી એવું કાંઈક અદભુત હવે મને સમજાય છે, પણ કહી ન શકે શું સમજાણું.

એક એવો અવાજ આવે કે કોઈ ભવમાં ક્યારેય જાણેલું નથી એવું કાંઈક અદભુત હવે મને સમજાય છે, પણ કહી ન શકે શું સમજાણું. જ્યારે શ્રદ્ધા અત્યંત બળવાન થાય ત્યારે હૃદયની સોંપણી થાય છે; હૃદયના ઊંડાણથી એ જે કહે છે એ પોતાના અનુભવથી સાચુ લાગે છે; સૂક્ષ્મ બોધ પ્રગટ થાય છે. બળવાન પ્રેમ અને શ્રદ્ધાનાં કારણે જીવને અનેક વિશેષ પ્રકારના અનુભવ થાય છે; પછી એ જીવને બરાબર ખાતરી થાય છે, હું ચેતન દ્રવ્ય છું, જડથી ભિન્ન છું. એકત્વ ભાવના બળવાન થતાં આ મારું નથી, એવું આ મારું નથી સતત સ્મરણમાં રહેવું જોઈએ. દેહ ધર્મે જેની સાથે જે રીતે પૂર્વના ઋણાનુબંધ છે, પત્ની, પિતા, માતા, ભાગીદારો વિગેરે એમનું ઋણ ચુકવવા માટે ઘોર સંસારી જે રીતે જીવતા હોય એવી રીતે એ લોકો સાથે આપણું વર્તન હોય પણ અંતરંગથી છૂટતાં જઈએ.

પોતાનું મનાતું જે કંઈ છે એ સર્વ કાંઈ ગુરુને અર્પણ કરવાના ભાવ એ જ અર્પણતા છે. આત્માના ઊંડાણથી એટલે કે સમ્યક્‌સમજણથી (સમ્યક્‌જ્ઞાન, સમ્યક્‌દર્શનથી) જીવ અંતરથી એમ સમજે છે, આમાનું કાંઈ મારું નથી, હું એક આત્મા છું. હવે જે કંઈ મારું મારું કરું છું એ મારા કર્મનું ફળ છે. કર્મનું કેન્સલેશન કરશું તો ફળનું કેન્સલેશન ચોક્કસ છે.

અનંતકાળના પરિભ્રમણમાં પરિગ્રહ બુદ્ધિ અને મારાપણાનો જે ભાવ છૂટ્યો નથી એ આવી પ્રેમ અને શ્રદ્ધા થવાથી જીવની પરિગ્રહ બુદ્ધિ છૂટતી જાય છે અને હોંશે હોંશે પોતાનું જે કંઈ છે એ આપી દેવાનું મન થાય છે. જ્યારે પોતાનું જે કાંઈ છે એ છોડી દેવામાં આવે તો બીજા શબ્દોમાં રાગ છોડ્યો એમ કહેવાય. આજે કેટલા બધાની આ માન્યતા છે કે કોઈ સંજોગોમાં રાગદ્વેષ ઓછા ન જ થાય. તો બધાને મારે એ જ પૂછવાનું છે કે જેને તમે અનહદ્‌ ચાહો છો એ તમારી કોઈ ચીજ લે ત્યારે દુઃખી થાઓ છો કે સુખી થાઓ છો ? જો કંઈક આપી ને સુખી થતાં હો તો પરિગ્રહ બુદ્ધિ નથી, એ ત્યાગવૃત્તિ છે, અંતરંગ વૈરાગ્ય છે, તપ છે. કેટલી સહજ રીતે ભગવાન મહાવીરે કહેલી આજ્ઞાઓ (જે અનાદિકાળથી અનેક ભવોમાં પ્રાપ્ત નથી થઈ), જ્યારે આત્મ પ્રાપ્ત સદ્‌ગુરુની પ્રાપ્તિ થાય અને એના પ્રત્યે માત્ર ભાવ જ થાય તો પણ અનંતા કર્મની નિર્જરા તરફ લઈ જાય છે. જો આવા ભાવથી અનંતા કર્મની નિર્જરા ચાલે તો પછી દોષો તો ટળે જ ને ? તો બનવા જોગ છે બે, પાંચ વર્ષ આવા ભાવ ચાલે તો છઠ્ઠે કે દસમે વર્ષે કાંઈ રાખવાનું મન જ ન થાય; ‘મારે નથી જોઈતું, નથી જોઈતું’ એ બુદ્ધિ જ્યાં પ્રગટ થાય ત્યાં તો ચક્રવર્તીનું રાજ, અઢળક સંપત્તિ મળે, લોકોનો પ્રેમ મળે અને ત્યારે ટકવું અઘરું છે. અલિપ્ત થઈને રહેતાં બન્ને ગુણોની વિશુદ્ધતા વધે છે અને દોષોનું જવાનું થાય છે. જે રાગ અને દ્વેષ જીવ અનંતકાળમાં ઓછા નથી કરી શકતો એ હસતાં રમતાં સહજપણે ઓછા થઈ જાય છે. પછી સૂક્ષ્મ દોષો દેખાવા શરૂ થાય છે.

ક્રોધ, માન, માયા, લોભ, રાગ, દ્વેષ વિગેરે આવા કોઈપણ દોષ આત્મજ્ઞાનને રોકી ન શકે. જ્યાં આ કષાયનું સૂક્ષ્મ સ્વરૂપ સમજવામાં આવે અને સૂક્ષ્મ બોધ પરિણામ પામી જાય એટલે આત્માથી સૂક્ષ્મ કષાયોની ખબર પડે તો બહારના દેખાતા દોષ વહ્યા જાય છે. રોજના અઢી કલાક ધર્મધ્યાન કહેતાં કંઈક ઊંડા ચિંતવનમાં જવું જ જોઈએ. ચિંતન અને વિચારે કરીને જ આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ છે, કોઈ ક્રિયાથી નથી; જે જે ક્રિયા કરતાં હોઈએ એ ક્રિયાથી આત્માનાં કયા દોષો જાય, કયા ગુણો પ્રગટ થાય એવા અખંડ વિચાર મહિનાઓ અને વર્ષો સુધી ચાલતા હોય તો સૂક્ષ્મબોધ જીવને સમજવામાં આવે છે. જીવને પોતાને પોતાની મેળે અંતરના ઊંડાણમાંથી પરમાર્થના શબ્દોના

અર્થ સમજવામાં આવે; હવે મને સાચા અર્થમાં 'તપ' સમજાઈ ગયું, હવે મને સાચા અર્થમાં 'જ્ઞાન' સમજાઈ ગયું વિગેરે.

જ્યાં સૂક્ષ્મ બોધ પ્રાપ્ત થાય ત્યાં દોષરૂપી ઝાડનું મૂળ કેન્સલ થાય. પછી ફળ તો ટકી ન શકે ને ? આપણે બધા ભવોભવથી ક્રોધ, માન, માયાનું જે કર્મ ઉદયમાં આવ્યું એ ફળને જ તોડીએ છીએ કે મારે ક્રોધ નથી કરવો, સંયમમાં રહેવું છે; એક એક ફળને ચૂંટીને કાપતા જઈએ છીએ પણ મૂળીયું સાબુત છે. એટલે તમે ઉપશમની અંદર બધું દબાવી રાખો તો બીજા ભવે હતા ત્યાં ને ત્યાં ચોક્કસ રહેવાના. હવે જે સૂક્ષ્મ બોધની વાત કરી છે તો ઊંડાણથી સમજાય છે કે આ નથી કરવા જેવું, નથી કરવા જેવું, એવા ભાવમાં અનંતા કર્મો કપાતા જાય છે અને બાહ્ય જે દોષો નજર સામે આવે છે એ પણ કેન્સલ થાય છે. પણ જે ભવની અંદર કદાચ કેવળજ્ઞાન પ્રગટ થવાનું હોય, એ ભવમાં પણ દસમાં ગુણસ્થાનક સુધી જીવને આ બધા દોષોનો ઉદય હાજર રહે છે. તો આપણી સ્થિતિ આજે ચોથા કે પાંચમાં ગુણસ્થાનની હોય અને ધારીએ કે તેરમાં ગુણસ્થાનકની દશા તો એ સંભવ ન જ હોઈ શકે ને ? એટલે કે અત્યારે ગમે તેટલો કન્ટ્રોલ તમે કરતા હો તો છ બાર મહિના, વર્ષ, બે વર્ષ ચોક્કસ કન્ટ્રોલ થઈ શકશે, પણ ત્યાર પછી એક ભયંકર ક્રોધનો જો ઉદય આવશે, ત્યારે જીવને એમ લાગે કે આટલા વર્ષથી આરાધના કરી છે ને હજીએ આટલો ક્રોધ આવ્યો ? ત્યારે જીવે સમજવાની જરૂર છે કે કેવી રીતે આ દોષો બે, પાંચ વર્ષે પણ કેટલા તીવ્ર ભાવથી આવી શકે છે. એ જ્યારે આવે છે ત્યારે પાછી અનંતા કર્મોની નિર્જરા એ ક્રોધના ઉદયના કારણે થાય છે પણ સૂક્ષ્મબોધની શરૂઆત થયા પછી આ બધું આટોમેટીક થાય છે, કોઈ પુરુષાર્થની જરૂર નથી; અનહદ એવી પ્રેમ ભક્તિ સાચા પુરુષ પ્રત્યે હોય તો !

સૂક્ષ્મ દોષો દેખાવા શરૂ થાય છે, તેના ક્ષય માટેનો પુરુષાર્થ ગુરુ આજ્ઞામાં રહી થાય છે અને વૃત્તિઓ ક્ષીણ થઈ જાય છે. આ પ્રમાણે રાગદ્વેષના પરિણામોનું મંદ થવું, ઈચ્છાઓનું ક્ષીણ થવું અને તેનો સંયમ થવો તે વ્યવહાર સમ્યક્‌ચારિત્ર છે, આત્મવીર્યની વિશાળ અને પ્રબળ પ્રગટતા થતાં ભક્ત જ્યારે તેજ પ્રેમગુફાની વધુને વધુ ઊંડાણમાં ઉતરે છે, ત્યારે તેનો પવિત્ર અને નિર્મળ આત્મા પોતાના સત્‌સ્વરૂપના અનન્ય ચિંતન પ્રત્યે સહજ વળે છે. અને ગુરુ આજ્ઞાના આરાધનના ફળરૂપે તેમની કૃપાથી પોતાના શુદ્ધસ્વરૂપી ચૈતન્યાત્માનો શુદ્ધ અનુભવ કરવા પરમ ભાગ્યવંત બને છે.

અનંતકાળના પરિભ્રમણમાં પરિગ્રહ બુદ્ધિ અને મારાપણાનો જે ભાવ છૂટ્યો નથી એ સદ્‌ગુરુ પ્રત્યે આવો પ્રેમ અને શ્રદ્ધા થવાથી જીવની પરિગ્રહ બુદ્ધિ છૂટતી જાય છે અને હોંશે હોંશે પોતાનું જે કંઈ છે એ આપી દેવાનું મન થાય છે.

સંસારની ઈચ્છાઓ ઓછી થઈ જાય છે, એટલે કે પરમાર્થ માટેની ઈચ્છા બળવાન થાય છે. આ જ જોઈએ છે, આ જ જોઈએ છે, એ એક જ ઈચ્છા બળવાન થાય, બાકી હજારો ઈચ્છાઓ શમી જાય છે. આત્માની સમજણ પછી આ પ્રમાણે રાગ અને દ્વેષના પરિણામોનું મંદ થવું, ઈચ્છાઓનું ક્ષીણ થવું, તે સાચું ચારિત્ર એટલે કે નિશ્ચય ચારિત્ર. દેહથી જે કંઈ પાળવામાં આવે એ વ્યહવાર ચારિત્ર.

સંસારના ભાવો બળવાનપણે ક્ષય થાય છે ત્યારે આત્મજ્ઞાન સિવાય મને કાંઈ જોઈતું નથી, આવા ભાવ બળવાનપણે અંતરંગમાં ચાલ્યા કરે તો પછી ૧૫-૩૦ મીનીટ સુધી સદ્‌ગુરુના વિચારની અંદર ઊંડાણમાં ઉતરાય. શરૂઆતમાં સદ્‌ગુરુના દેહ પ્રત્યે અથવા એમના વચન, પ્રત્યે અત્યંત એવું એકાગ્રપણું થાય. એકાગ્રતા જ્યારે વધી જાય ત્યારે સદ્‌ગુરુના આત્મિક ગુણો પર વિચાર કરતાં કરતાં એ જ્યાં અત્યંત સાચી રીતે અનુભવથી સમજાય તો માની લ્યો ત્યાં જ એ બધા ગુણો એ જીવમાં ઉત્પન્ન થઈ ગયા છે. સદ્‌ગુરુના દેહ પ્રત્યે જે લક્ષ હતો એ શુદ્ધ આત્મા

જે જે ક્રિયા કરતાં હોઈએ તો આ ક્રિયાથી આત્માનાં કયા દોષો જાય, કયા ગુણો પ્રગટ થાય એવા અખંડ વિચાર મહિનાઓ અને વર્ષો સુધી ચાલતા હોય તો સૂક્ષ્મબોધ જીવને સમજવામાં આવે છે.

પ્રત્યે રહે છે. ૫-૭ / ૧૦-૧૫ મીનીટ વિચારની આ ગુફામાં ઊંડા જતાં જાય, ત્યાર પછી આત્મધ્યાનમાં એકાગ્રતા થાય છે અને જરાક વધારે વખત થાય તો આત્મસમાધિ લાગી સાક્ષાત આત્માનો ચોક્કસ અનુભવ થાય છે. હવે આનાથી સહેલો મોક્ષનો કયો માર્ગ હોય એ ચોક્કસ વિચારવા જેવું છે.

જીવે કોઈ ખાસ પુરુષાર્થ કરવો પડતો નથી. આત્મા જ્યારે આ પ્રમાણે એકાગ્ર થઈને ગુરુના આત્મિક ગુણોનુ ચિંતવન મનન કરે તો એ પોતાના આત્માના ગુણોનું ચિંતવન, મનન છે અને એ જો પાંચ, સાત મિનિટ ચાલી જાય તો ચોક્કસ માનજો આત્માનો અનુભવ થયો છે.

આ બીજા પ્રકારનું સમકિત કહ્યું; પહેલું સમકિત એ વ્યવહાર સમકિત એવા સદ્‌ગુરુ પ્રત્યે અનન્ય શ્રદ્ધા; બીજું સમકિત આત્માનો આંશિક પણ અત્યંત સ્પષ્ટ એવો અનુભવ અને ત્રીજું સમકિત એટલે શુદ્ધ સમકિત અથવા ક્ષાયિક સમકિત. પહેલાની પ્રાપ્તિ થાય તો બીજાની થાય, બીજાની થાય તો ત્રીજાની થાય.

આ નિશ્ચય સમ્યક્ ચારિત્ર છે; પ્રેમ, શ્રદ્ધા અને અર્પણતાની એકતારૂપ પરાભક્તિનું પૂર્ણપણે પ્રકાશવું છે; આત્માનું પરમાત્મારૂપ થવું છે. જ્યાં જ્ઞાન, જ્ઞેય અને જ્ઞાતા તથા ધ્યાન, ધ્યેય અને ધ્યાતા એકપણે પરિણમે છે અને અંતમાં આત્મા પરમપદ કે કૈવલ્યપદને પ્રાપ્ત થઈ અનંત અવ્યાબાદ સુખ સ્વરૂપ સ્થિતિમાં સર્વકાળને માટે રહે છે.

પ્રેમ, શ્રદ્ધા અને અર્પણતા ત્રણેની એકતા એનું નામ પરાભક્તિ, આત્માનું પરમાત્મારૂપ છે. પરમાત્માના જે જે ગુણો છે એ બધા ગુણો આંશિક રીતે ચોક્કસ પ્રગટ થયા હોય છે અને પછીના બે, ચાર ભવની અંદર બધા દોષો દૂર થતાં સાક્ષાત કેવળજ્ઞાનનું પ્રગટ્યપણું થાય છે. પ્રેમ, શ્રદ્ધા અને અર્પણતાનું જ તો બીજું નામ જ્ઞાન, દર્શન અને ચારિત્ર છે. જે જૂનું શીખેલું, જાણેલું છે એનું એપ્લીકેશન સંસારને બદલે સદ્‌ગુરુ પ્રત્યે થવું જોઈએ. બસ આટલું થાય તો મોક્ષનો માર્ગ મળેલો છે એમ માનવું.

આથી સિદ્ધ થશે કે ભક્તિ એટલે પ્રેમ, શ્રદ્ધા, અર્પણતા તથા શ્રી જિનદેવના સિદ્ધાંતમાં પ્રરૂપેલ સમ્યક્‌જ્ઞાન - દર્શન - ચારિત્ર વચ્ચે કોઈપણ ભેદ નથી, વિષમતા નથી; શબ્દો જુદા જુદા પણ ભાવો એક સરખા જ છે.

અનાદિકાળથી જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર એ ત્રણે દેહથી જ માનવામાં આવે છે, એનો પ્રયોગ પણ દેહથી જ કરવામાં આવે કારણ આત્માની ખબર નથી. જ્ઞાનનો અર્થ અમારી મિથ્યાત્વની માન્યતા સાથે આત્મા વિશેનું શાસ્ત્રનું જે જ્ઞાન છે એ સો ટકા સાચું છે એ પ્રુવ કરવા માટે વારંવાર અનેક શાસ્ત્રોના રેફરેન્સ આપી વાત કરવાની; બુદ્ધિથી શાસ્ત્રોને કેટલા સમજયા, શ્રદ્ધાનો અર્થ ભગવાન મહાવીરના બધા શાસ્ત્રો અત્યંત સાચા છે. અર્પણતાનો અર્થ વ્યવહારિક રીતે જ, મારું છે એ બધું ભગવાનનું.

જ્ઞાન, દર્શન અને ચારિત્ર આત્માના છે અને મહાવીરનો જે કંઈ બોધ છે તે આત્મકલ્યાણ માટે એટલે કે અનંતકાળથી પરિભ્રમણ કરતા અનંતા જીવોનો આત્મા શુદ્ધ, પવિત્ર, નિર્મળ થઈ અને મોક્ષને વિશે સ્થિતિ કરે એ લક્ષે કહેવામાં આવ્યો છે. જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર, વીર્ય, તપ, અવ્યાબાદ સુખ વિગેરેની જો આત્માની ઓળખાણ નથી તો દેહથી જ એપ્લીકેશન થાય અને દેહથી જે કંઈ થાય એનાથી અઘાતી કર્મબંધન હોય; શુભ હોય તો દેવલોક અને અનુત્તર વિમાન સુધી જઈએ, અશુભ હોય તો સાતમી નરક સુધી જઈએ પણ પરિભ્રમણનો છેડો તો ન જ આવે. આવું ક્યારેય વિચારી શક્યા છીએ કે ભગવાન મહાવીરે આ બધી વાત આત્મા માટે કહેલી છે ? આ બધા આત્માના ગુણો છે એવો વિચાર થાય તો પહેલો વિચાર જીવને એ જ આવવો જોઈએ કે 'હું આત્મા છું;' આંશિક અનુભવ થવો જોઈએ કે દેહથી ભિન્ન

આત્માની સમજણ પછી રાગ અને દ્વેષના પરિણામોનું મંદ થવું, ઈચ્છાઓનું ક્ષીણ થવું, તે સાચું ચારિત્ર એટલે કે નિશ્ચય ચારિત્ર છે.

એવું કોઈ જુદું જ તત્વ છે, જડથી ભિન્ન એવું ચેતન દ્રવ્ય છે.

પરમકૃપાળુ શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજીના વચનો જણાવ્યા તેમ ''જ્ઞાનીપુરુષ અને પરમાત્મામાં અંતર જ નથી'' અથવા શ્રી સદ્‌ગુરુ અને પરમાત્મામાં ભેદ નથી; અર્થાત્ જ્ઞાનીપુરુષ એટલે આત્મા, પરમાત્મા, ઈશ્વર. આથી તેમના પ્રત્યે પ્રેમ તે પરમાર્થે સ્વાત્મા પ્રત્યેનો પ્રેમ છે, તેમના પ્રત્યે શ્રદ્ધા તે પરમાર્થે સ્વાત્માની શ્રદ્ધા છે; અને તેમના પ્રત્યે અર્પણતા તે પરમાર્થે સ્વાત્મા પ્રત્યેની અર્પણતા છે, એટલે અહંકાર મમકાર રહિત તથા કર્તા ભોક્તાના સ્વામીત્વપણા રહિત થઈને અનાસક્તભાવે ઉદયાધીનપણે વર્તવારૂપ અર્પણતા છે.

ભક્તનું આત્મવીર્ય સ્ફુરાયમાન થઈ સત્પુરુષમાં પ્રેમ કરવા પ્રત્યે વળે છે, ત્યારે પ્રેમની માત્રા અનુસાર ભક્તના આત્માનો ઉપયોગ સત્પુરુષના પવિત્ર આત્મા સાથે ગુપ્તતાએ અનુસંધાન કરે છે. તેમના થકી બળ મેળવે છે અને વિવેકપૂર્વકના સત્યજ્ઞાનનો લાભ પ્રાપ્ત કરે છે.

આ જ્ઞાનીપુરુષ છે, એવું જીવને જ્યારે દ્રઢત્વ થઈ જાય પછી અનાદિકાળની ટેવના કારણે લૌકિક રીતે એમના દેહ પ્રત્યે પ્રેમ કરે તો પણ ઊંડે ઊંડે આ વિચાર તો રહ્યા જ કરે કે એ જ્ઞાનીપુરુષ છે, એમનો આત્મા પવિત્ર છે. આત્માના ગુણો પ્રગટ છે, તો અજાણતા પણ એ આત્માના ગુણો પ્રત્યે લક્ષ અને દ્રષ્ટિ જાય અને જેમ જેમ આત્માના ગુણો સમજવામાં આવે એમ આપણામાં એ ગુણો પ્રગટ થાય.

તો ડાયરેક્ટલી ગુરુ કંઈ આપી દે એવું હોતું નથી પણ ઈન્ડાયરેક્ટલી એની સામે બેઠાં હો તો અંતરની અંદર સફાઈ એ એવી ગુપ્તતાએ થતી હોય છે કે જીવને જ્યારે પરિણામ ફળ મળે ત્યારે જ ખબર પડે કે મારામાં જબરદસ્ત ચેન્જ છે; અને બધાનો જ લગભગ અનુભવ હશે કે કોઈ એવા પુસ્તક વાંચ્યા વગર, વધારે કંઈ મહેનત કર્યા વગર પહેલા કરતાં રાગ દ્વેષની અંદર ચોક્કસ ફરક પડેલો જ હશે.

તે જ પ્રમાણે ભક્તનું આત્મવીર્ય સત્પુરુષમાં શ્રદ્ધા કરવા તરફ કાર્યશીલ થાય છે, ત્યારે શ્રદ્ધાના બળ અનુસાર તેવી જ ગુપ્ત પ્રક્રિયાથી ઉત્પન્ન થતું ફળ પ્રાપ્ત થાય છે એટલે સત્યદર્શન થાય છે. એજ રીતે ભક્તનું આત્મવીર્ય સત્પુરુષનાં પવિત્ર ચરણોમાં પોતાનું માનેલું સર્વસ્વ અર્પણ કરવા તત્પર થાય છે, ત્યારે અર્પણભાવની સ્થિતિ અનુસાર તે પ્રક્રિયાજનિત ઉત્તમ ફળ મળે છે એટલે કે સત્ય ચારિત્રનો લાભ થાય છે. ઘણા ઊંચા પ્રકારની લબ્ધિઓ ને સિદ્ધિઓ પછી જીવમાં પ્રગટ થાય છે.

અદ્‌ભુત એવી લબ્ધિ અને સિદ્ધિઓ પ્રગટ થાય છે એટલે આત્માના જે જે ગુણો છે એ ગુણો વધારે વિકસિત થાય છે અને આત્મા જેટલો નિર્મળ થાય એ રીતે પરમાત્માની શક્તિઓ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે. આવી ઊંચી દશા જ્યારે આવે છે ત્યારે એ જીવ ક્ષાયિક પુરુષાર્થ કરતો આગળ વધે છે. પણ સંસારના સુખ માટે કે બીજાને ચમત્કારનું કારણ થાય એવો એકપણ ઉપયોગ એ સિદ્ધિનો કરી ન શકે અને જો કરે તો એને સાચું જ્ઞાન પ્રાપ્ત નથી. પણ ઋણાનુબંધથી ક્યારેક અજાણતા કંઈક થઈ જાય એ વાત જુદી છે. એક સત્પુરુષની સાચી માન્યતા થાય તો અદ્‌ભુત સિદ્ધિઓ ચોક્કસ પ્રગટ થાય છે.

સર્વ વીર્ય જ્યારે પ્રેમ, શ્રદ્ધા અને અર્પણતાની એકત્રતા અને પૂર્ણતા માટે કામે લાગી જાય છે, ત્યારે અનંત આવ્યાબાદ સુખમાં સ્થિતિ થાય છે.

* ભક્તિમાર્ગનું રહસ્ય .... લેખક : શ્રી ભોગીલાલ ગીરધરલાલ શેઠ

નોંધ : પૂજ્યશ્રીના 'ભક્તિમાર્ગનું રહસ્ય'ના વિવેચનોનું આ સંક્ષિપ્ત સ્વરૂપ અનન્ય પરિવર્તનના તંત્રી વિભાગ દ્વારા આવરવામાં આવ્યું છે.

स्वच्छंद

जो आत्मा के कल्याण में काम आये, वह ज्ञान है, बाकी सब अज्ञान है। ज्ञान का उपयोग स्वयं को जानने में करे और आत्मा की जितनी अनुभूति होगी उतने ब्रह्मांण्ड के रहस्य खुलतें जायेंगे। 'मैं ही आत्मा हूँ और जो सगे संबंधी या ऋणानुबंधी है, ये कर्म के उदय से हैं।' इतना ज्ञान हृदय की गहराई से हो जाये तो निश्चित अंदर में मूल मार्ग की शुरुवात है।

इस जगत में या ब्रह्मांण्ड में कुल छः द्रव्य हैं; जीव, अजीव, धर्मास्तिकाय, अधर्मास्तिकाय, आकाश, काल। यह छः द्रव्य शाश्वत हैं। तीनों काल में, भगवान ऋषभदेव के समय से आज तक, कोई एक द्रव्य बढ़ नहीं सका और घट भी नहीं सका। इन छः द्रव्यों से पूरे ब्रह्मांण्ड का व्यवहार अपने आप (ऑटोमेटिक) चल रहा है। वेदांत में कहा है कि जगत का कर्ता ईश्वर है।

जीव तत्व को पहचानना हो तो गहराई से विचार करना होगा। जैसे एकेन्द्रिय जीव में बादर निगोद और नित्य निगोद है। तो नित्य निगोद के जीव कैसे होते हैं? मतलब जब मैं नित्य निगोद में था तो कैसा था? पूरे ब्रह्माण्ड में एक सुई की नोक रख सकें इतनी भी खाली जगह नहीं है। ठूंस - ठूंस कर ये नित्य निगोद के जीव पूरे ब्रह्मांण्ड में भरे हुए हैं। दूसरे जीवों को तो पृथ्वी का आधार है। वे पृथ्वी पर रहते है। पर नित्य निगोद के जीव कभी पृथ्वी पर नही रहते। यह चार ही जाति के हैं पृथ्वी, अग्नि, पानी, वायु। निगोद के जीव इतने सुक्ष्म है कि वह अस्त्र - शस्त्र - आदि से किसी तरह कभी भी मर नहीं सकते यह नियम है। यहाँ से सागर में फेकने में आये तो सागर में निचे जाकर और फिर जमीन से सीधे, अमेरिका पहुँच जाते हैं।

इतनी जानकारी प्राप्त की फिर मैं वहाँ था तो मेरी अवस्था क्या थी? वहाँ से बाहर निकला और पृथ्वी, अग्नि, वायुमे होते हुए वनस्पति में गया। वनस्पति के एक एक रेशे में निगोद के जीव हैं। अब वहाँ से बाहर निकलने में कितना समय लगा और तब हमारे पास कुछ भी समझ नहीं थी। इसी तरह तिर्यंच के जीव, फिर नरक के, देवलोक के जीवों की बात करें। एक सेकेण्ड के लिये भी जो सुखी ना हों ऐसे नरक के जीव हैं। एक सेकेण्ड के लिये भी लाखों वर्षो की जिंदगी में जो दुःखी नहीं हों ऐसे देवलोक के सुख में बुद्धि गहरा विचार नहीं कर सकती। और मनुष्य देह में सुख व दुःख दोनों हैं। इसलिये सुख और दुःख के बीच में मनुष्य रहता है। अतः वहाँ विचार अलग तरह से प्रगट हो सकते हैं। यही कारण है कि सभी दर्शनों में यह लिखा है कि मोक्ष या मुक्ति सिर्फ मनुष्य देह से ही है। और उसका कारण यह है कि मनुष्य के पास जो अद्‌भुत विचार शक्ति है, वह देवों के पास भी नहीं है और नारकी के पास भी नहीं है। और तिर्यंच में होने का तो सवाल ही नहीं है। सत्‌धर्म की सच्ची समझ ना होने से जीव बेभान भटक रहा है और अनंत बार ऐसा मनुष्य भव निष्फल गया है।

इसी तरह जड़ पदार्थ का विचार करें। एक तरह से कह सकते हैं कि इस जगत में अगर जड़ पदार्थ का अस्तित्व ना हो तो आत्मा भी नहीं है। आत्मा के होने का कारण ये जड़ पदार्थ हैं। कभी ऐसा सुना नहीं होगा। तो विचार करियेगा। इतना गहरा विचार करने से, यह विचार दशा ही आत्मा को कर्म से मुक्ति दिलायेगी। आपके पास आत्मा है, इसलिये आप विचार कर सकते हैं। पर कितने ही जन्मों से यह करने

सभी दर्शनों में यह लिखा है कि मोक्ष या मुक्ति सिर्फ मनुष्य देह से ही है। और उसका कारण यह है कि मनुष्य के पास जो अद्‌भुत विचार शक्ति है, वह न तो देवों के पास है और ना ही नारकी के पास। तिर्यंच में होने का तो सवाल ही नहीं है।

का विचार मात्र हुआ नहीं है और यही कारण है कि गहरे विचार होते नहीं।

परमाणुओं की शक्ति की तो कल्पना ही नहीं की जा सकती। पूरा ब्रह्मांण्ड इस परमाणु की शक्ति से चल रहा है। जहाँ जहाँ हमारी नजर पड़ती है, सभी पदार्थ जड़ हैं और इनका मूलभूत स्वरूप जो है, वो संयोग (कोम्बीनेशन) यह परमाणु किस तरह करता है। महावीर भगवानने जो कहा है उसका कन्फरमेशन आज का सायन्स दे रहा है। इतने वर्षो तक 'एटम' सबसे सूक्ष्म पदार्थ है ऐसा सायन्स कहता था। परमाणु के अंदर सात पदार्थ हैं ऐसा आज सायन्स कह रहा है और महावीर – ऋषभदेव उन्होंने तो करोड़ो वर्ष पहले यह बताया है। यहाँ मेरे कहने का आशय यह है कि जड़ पदार्थ का गहराई से विचार करे कि यह कैसा करामती पदार्थ है। हर एक परमाणु के अंदर रूक्ष और स्निग्ध या नेगेटीव, पोझीटीव ऐसे फोर्स हैं जो चेन्ज होते रहतें हैं। इसके परिवर्तन के कारण यह सब परिवर्तन हमें दिखाई देता है।

जीव स्वयं जो मानता है वह सही... अज्ञानी और मूर्ख आत्मा स्वयं जो समझता है, 'मैं जो जानता हूँ' वही सच ऐसा मानना वही स्वच्छंद है।

भगवान महावीर ने २७ जन्मों तक जड़ पदार्थ पर प्रयोग किये और केवल ज्ञान प्राप्त कर लिया।

परमाणु पर जितने गहरे आप विचार कर सकते हैं, उतने वह सुक्ष्म विचार होंगे। जड़ पदार्थ की सूक्ष्मता समझ में आयेगी, तब लगेगा यह सब जानने वाला, समझने वाला कौन है...? यह मैं हूँ ... आत्मा है। कहने का आशय है कि जड़ पर भी विचार करें तो आत्मा का विकास है। महत्वपूर्ण है आत्मा कितनी सूक्ष्मता से विचार करता है। परम कृपालु देवने 'आत्मसिद्धि' में विचार शब्द का कितनी बार उपयोग किया है यही बताता है कि 'विचार' का कितना महात्म्य है।

मूल ज्ञान प्रगट होते ही ब्रह्मांण्ड के कितने ही रहस्य खुल जाते हैं। स्वच्छंद मिटता है तब आत्मज्ञान प्रगट होता है। अब स्वच्छंद क्या है? तो जीव स्वयं जो मानता है वह सही... अज्ञानी और मूर्ख आत्मा स्वयं जो समझता है, 'मैं जो जानता हूँ' वही सच ऐसा मानना वही स्वच्छंद है। और गुरु भगवान, तीर्थंकर जो कहते हैं, वह १०० टका सही है, मैं समझता हूँ वह गलत है, ऐसा मानना स्वच्छंद का निषेध है। हम सब भटक रहे है, क्योंकि हमने अपनी जो अमुक प्रकार की मान्यता हैं उन्हें बलवान रूप से पकड़ रखी है। इतना तो करना ही चाहिये। ऐसा तो होना ही चाहिये।

अभी ही एक मुनि महाराज ने २०० अवधान किये। इतनी स्मरण शक्ति आत्मा की ही है ना। पिछले वर्षो से मौन रहे, संसार का कोई विचार नहीं किया इसलिये प्रखर ऐसी बुद्धि, स्मरण शक्ति प्रगट हुई तो हम भी मौन रहना सीखें। पदार्थो का महत्व कम करें और संसार के विचार जितने हो सके कम करें तो आत्मा भावात्मक पदार्थ होने से स्वयं अपना विचार निश्चित करेगा ही।

स्वच्छंद टलने पर ही ऐसा अद्‌भुत ज्ञान प्रगट होता है। सब कुछ मूल ज्ञान में समा जाता है। सम्यक ज्ञान और सम्यक दर्शन नहीं है और अगर कोई कहे की मैं चारित्र और तप को पहचानता हूँ तो वह कितना सही हो सकता है? जिसके पास ज्ञान नहीं वह जो कुछ भी कहे, कितना सच हो सकता है? और आज तो पूरा जगत चारित्र चारित्र कहता है पर चारित्र और तप का अर्थ भी शायद जानता नहीं।

वीतराग भगवान की श्रद्धा जितनी बलवान उतना बलवान

पदार्थो का महत्व कम करें और संसार के विचार जितने हो सके कम करें तो आत्मा भावात्मक पदार्थ होने से स्वयं अपना विचार निश्चित करेगा ही।

परमाणु पर जितने गहरे आप विचार कर सकते हैं, उतने वह सुक्ष्म विचार होंगे। जड़ पदार्थ की सूक्ष्मता समझ में आयेगी, तब लगेगा यह सब जानने वाला, समझने वाला कौन है...? यह मैं हूँ ... 'आत्मा'।

दर्शन कहलाता है। और जितनी समझ उतना ज्ञान है। उसी प्रकार जीव का वर्तन हो तो वह रत्नत्रय की ऐक्यता है। अर्थात तीनों मिलकर साथ में रहते हैं और यही मोक्ष का सही रास्ता है। उस मार्ग की प्राप्ति के लिये 'स्वच्छंद' नाम का दोष समझना है।

ज्ञान, दर्शन, चारित्र इन तीन शब्दो को अनुभव से जब समझेंगे तब तीनो की ऐक्यता है ऐसा कहेंगे। जहाँ आत्मज्ञान है वहाँ आत्म दर्शन होते ही है यह नियम है। जहाँ आत्म दर्शन है वहाँ ज्ञान और चारित्र होता ही है। और जहाँ आत्मा का चारित्र है, देह का नहीं, वहाँ ज्ञान व दर्शन होते ही हैं। बोलने के लिए अलग अलग बोलते हैं परंतु अगर सच्चा ज्ञान हो तो दर्शन व चारित्र १०० टका होते हैं। चारित्र का अर्थ यही है की जो हमें १०० टका सही लगता है वैसा ही वर्तन हम करते हैं।

सभी दर्शनों में यह लिखा है कि मोक्ष या मुक्ति सिर्फ मनुष्य देह से ही है। उसका कारण यह है कि मनुष्य के पास अद्भुत विचार शक्ति है, जो देवों और नारकी के पास भी नहीं है। और तिर्यंच में होने का तो सवाल ही नहीं है।

ज्ञान और दर्शन का मतलब है जिस वस्तु को हम जानते हैं और जिस पर हमें पूरा विश्वास है। ओफिस से छुट्टी चाहिये तो डॉक्टर के पास से बीमार हैं ऐसा सर्टिफिकेट लेकर देते हैं और फिर छुट्टी मिलती है। अब यहाँ चारित्र यह है कि वर्तन में झुठ बोलना। और ज्ञान यह है कि झुठ बोलेंगे (झुठी सर्टिफिकेट देगें) तो छुट्टी मिल जायेगी। इस तरह प्रत्येक जीव उसकी अपनी जो समझ है उस अनुसार वर्तन करता ही है।

आत्मा का ज्ञान और दर्शन ना हो तो आत्मा का चारित्र समझा हो यह संभव नहीं है। और कितने ही जन्मों से देह का चारित्र पाल रहे हैं। देह के कपड़े बदलना, कुछ विशेष प्रकार के कपड़े पहनना, आत्मा की समझ के बिना अमुक प्रकार की क्रिया करना, यह हुआ देह का चारित्र। क्रियाये सभी भगवान महावीर की कही हुई हैं, १०० टका सच्ची हैं, पर इस क्रिया से किस वस्तु की फलश्रुती है यह निश्चय होना चाहिये। आयम्बिल की ओलियाँ खूब चलती हैं, तो इसके फल रूप में क्या प्राप्त होना चाहिये यह निश्चय पहले होना चाहिये।

जहाँ रस वृत्ति को संकुचित करना है, वश में करना है, वहाँ अलग अलग प्रकार के पदार्थ खाने में परोसने आते है तो यह देह का चारित्र है, आत्मा का नहीं।

मूल ज्ञान की प्राप्ति कहें या आत्मा की पहचान, उसमें मोक्ष मार्ग समा जाता है। और जहाँ मोक्ष मार्ग प्राप्त होता है वहाँ अनादि के सर्व बंधनो से मुक्ति मिलती है। परम पद की प्राप्ति होती है।

आत्मा की पहचान, जिसे आत्मा प्राप्त है ऐसे ज्ञानी पुरुष से ही संभव है तथा आत्मज्ञान की प्राप्ति के साथ स्वच्छंद का नाश संभव है, अन्यथा नहीं। ज्ञानी पुरुष के, सद्गुरु के उपदेश के बिना अनादि का कर्म बंधन टूटता नहीं और वह टुटे बिना मूल ज्ञानादि प्राप्त होते नहीं। एसे ज्ञानी हर काल में होने संभवित हैं। ◆

ॐ शांतिः शांतिः शांतिः

जीव स्वयं जो मानता है वह सही... अज्ञानी और मूर्ख आत्मा स्वयं जो समझता है, 'मैं जो जानता हूँ' वही सच ऐसा मानना वही स्वच्छंद है।

नोंधः पूज्यश्री के 'स्वच्छंद' के विवेचन का यह संक्षिप्त स्वरूप अनन्य परिवर्तन के संपादक विभाग द्वारा लिखा गया है।

SHRIMAD RAJCHANDRA VACHANAAMRUT

Patrank : 37

Mumbai Port, AsoVad2, Guru, 1944

Obeisance to the Supreme Parshvanath !

Dear Truth Aspirant Ujamshi,

Rajnagar

I received the letter written by you, yesterday evening. Your inclination for the truth was particularly satisfying.

In infinite lifetimes, one has tried to appear good to the World but that has not resulted in any good since paribhramanand its causes have been everpresent.One bhav, if utilized in good ofAatma, can make up for wastage of infinite bhav, is what I have humbly learnt and am engaged in doing only that.

On analyzing own behaviour, it can be clearly ascertained that mostly I am focussed towards "how will the other person regard me?" and "how to make the other person regard me well?" In remaining focussed on others, my Aatma and it's well-being, upliftment gets forgotten.

ParamKripaluDev had achieved the highest level of Aatmik purity and was an expert in *AatmaDharm*, having ultimate solution to end worldly wanderings. The better we are able to recognize these qualities of his, the faster, our progress. To be able to perceive the state HIS Aatma had achieved and to understand that such state is called *Aatmagyaan*– such understanding is *Samkit* (initiation of self realization process).

This letter is addressed to Juthabhai wherein some serious questions and elementary principles have been dwelled upon.

On analyzing own behaviour, it can be clearly ascertained that mostly I am focussed towards "how will the other person regard me?" and "how to make the other person regard me well?" In remaining focussed on others, my *Aatma* and it's well-being, upliftment gets forgotten.

Causes of *paribhraman* (worldly wanderings) are *ahambhaav, maanbhaav, kashaybhaav, vibhaavetc.*

To forget *Aatma* and to be

partial to the other person – behaving as per his likes, is *vibhaav*. If other person is indulging in *raag* or *dwesh*, in trying not to antagonize him or to please him, we tend to do the same. In so doing, am I not forgetting well-being of my *Aatma* for whose peace and equanimity, these should be avoided? Self-ego is *ahambhaav*, self flattery is *maanbhaav* and anger, pride, illusion and greed are the four *kashayas*.

For this *bhav*, if I remain focussed on well-being of *Aatma* and am able to realize *Aatma*, the infinite *bhavs* which have been wasted without this goal, will get cancelled. In each of the earlier *bhav*, I have believed myself to be the bodythat I had for that *bhav*. "I am *Aatma*" and "how to ensure well-being of *Aatma*" – with such focus true perception of *Aatma* can be achieved, thus undoing the wasted infinite lifetimes.

How to ensure well-being of *Aatma*?

To be free of *raag, dwesh* and *agyaan* is the only path to *Moksh*. No matter what the other person says about me, about a third known or unknown person, I will not get prejudiced by his opinion but will remain focussed only on how my *Aatma* remainsequanimous. Once, this goal is fixed, each time the focus is lost, I will tell myself – I want to keep *Aatma* calm and composed and at peace. I forgot that. Let me go back. Gradually, I will be able to achieve the calmness, composure and the equanimity will be actually experienced.

Due to the continuous efforts at remaining focussed on well-being of *Aatma* for past 20-25 *bhav*, ParamKripaluDev achieved a near perfect state of *Aatmik* purity. In spite, not pompously but humbly HE declares that remaining focussed on well being of *Aatma* for one *bhav* will recoup the loss of infinite *bhav*.

To free from this great bondage, whatever means, things that seem best, to be adopted, is the belief.

The causes of infinite *paribhraman*, the karm bondage – I want to free *Aatma* from bondage of *karm*. This is the only goal. To achieve this goal, whatever means, whatever persons can be helpful – I want them. No matter how everything else is, it does not matter. Every second I should check – am I getting freed from *karm*? From the great bondage? Other than the means, persons to help in freedom, I should not be focussed on anything else, no matter how precious

To be free of raag, dwesh and agyaan is the only path to Moksh.

or important the same may be considered in the world. In this very lifetime, in a few years, we will find *Aatma* to be free.

Why then to consider agreeability, non agreeability by the World?

Where is the need to consider how the other person will perceive? Why should the one wanting to free *Aatma* from infinite *paribhraman*, even think about that? Should I entangle myself, just because the other person does not like it? Or commit suicide?Or indulge in wrong doing?

No matter what you do, there will be disagreeability. Even Ram and Krishna had to face such predicaments. In trying to prove itself correct and in trying to remove accusations, why *Aatma*, should waste so much time? Let the World say what it wants to, it should not affect my *Aatma* in the least. Not even if it praises! All it's praises or accusations are on seeing my body and the manifestations of my *karm*, not my *Aatma*, about which even I am as yet, unaware.

"I am *Aatma*." Should I go into *vibhaav*, for the agreeability or not of the World? Of course not. Let the appreciation or criticism remain with the World. I only want the equanimity of my *Aatma* and nothing else.

No matter what it says, if Aatma is getting freed of it's bondage, is achieving equanimity, it should be done.

The World – family, relatives, well wishers – no matter what they say or how they perceive, if we keep checking for their approval, when will we focus on well being of *Aatma*? The approvals can be sought upto certain limit only. Peace, tranquillity, equanimity – if these are getting achieved, it should be done.

Thus, for all times, one will be able to overcome fame and disrepute.

If one is focussed upon well being of *Aatma*, the words of praises will not have any effect and neither will words of acute criticism. "Is *Aatma* progressing?" will remain the only focus.

The causes of *paribhraman* remain intact like a tree being cut, letting the roots remain, which again keep growing. ◆

Aum Shanti: Shanti: Shanti

Let the World say what it wants to, it should not affect my Aatma in the least. Not even if it praises! All it's praises or accusations are on seeing my body and the manifestations of my karm, not my Aatma, about which even I am as yet, unaware.

Note: This translated and edited version of Pujya Prem Acharayji's Discourse is done by the Editorial Team of Ananya Parivartan

ધર્મ કરવા ઉમ્રનો કોઈ બાધ નથી

■ **મીતા હેમાણી**

આજે મારા પ્રેરણામૂર્તિ, મારા વહાલા દાદી સાસુ પૂ. પ્રાણકુંવરબેન હેમાણીની વાત કરું છું. તેમના જીવનને મેં ઘણા ઘણા વર્ષ અત્યંત નજીકથી નીહાળેલ છે.

ઘોર સંસારીથી પરમાર્થની તેમની યાત્રા અત્યંત પ્રેરણાદાયક છે. તેમનો દેહત્યાગ ૯૩ મેં વર્ષે થયો પણ ન માની શકાય તેવું પરમાર્થ પરિવર્તન તેમના આયુષ્યના શેષકાળ એટલે કે છેલ્લા સાત વર્ષોમાં જોવા મળ્યું હતું.

તેઓ ૪૧ મેં વર્ષે વિધવા થયેલ અને તે વખતે તેમના મોટા દીકરી (જેમના લગ્ન થઈ ગયેલ) ઉપરાંત સાત બાળકો - ત્રણ દીકરા અને ચાર દીકરીઓનો ઉછેર, તેઓને ભણાવવાથી માંડી લગ્નની જવાબદારી તેમજ દીકરાઓને કામે લગાવવા સુધીની બધી ફરજ તેમણે અત્યંત કુશળતાપૂર્વક નિભાવી હતી. તેઓ તે વખતે સ્ત્રીઓ માટે અસક્ષમ ગણાતી બીઝનેસ મીટીંગોમાં બેસતાં. સમાજ અને સ્થાનકમાં ઘણું આગવું સ્થાન ધરાવતાં અને શ્રી સંતબાલજીની પ્રેરણાથી સ્ત્રીઓના ઉત્થાન માટે કોલકાતા મધ્યે 'માતૃસમાજ' નામક સંસ્થા તેમના અધ્યક્ષપદ હેઠળ સ્થાપી હતી, જેમાં તેઓ વિશેષ રૂચી ધરાવતા અને ઘણા વર્ષો સુધી 'માતૃસમાજ'નો કાર્યભાર સંભાળ્યો હતો. તેઓ ઘણું જ વીર્યવાળું વ્યક્તિત્વ ધરાવતાં અને સાથે સાથે ઘણા લાગણીશીલ તેમજ માયાળુ સ્વભાવવાળા હતા. કુટુંબ, અડોશ-પડોશ કે સમાજમાં બધા જ જરૂરિયાતમંદોની દયા પાળતાં.

છેલ્લાં ૧૮ વર્ષ પથારીવશ અને વ્હીલચેર પર કાઢ્યાં પણ ક્યારેય લાચારીનો ભાવ કે એ બાબતનું દુ:ખ વ્યક્ત નહોતું કર્યું કે મને આમ કેમ ?



પૂ. પ્રાણકુંવરબેન હેમાણી

પૂજ્ય પપ્પાજી સાથે ઘણો જુનો પરિચય હતો. કોલકાતામાં સામસામે રહેતાં અને તેમને દીકરા તરીકે જ માનતા. મુંબઈ શીફ્ટ થયા પછી પણ, જ્યારે જ્યારે કોલકાતા આવવાનું બને અને અમે રહેતાં તેજ બિલ્ડીંગમાં નીલમબેન ભીમાણીને ત્યાં ઉતારો હોય ત્યારે અચૂક પૂજ્ય પપ્પાજી અને મમ્મીજી તેઓને મળવા આવતાં. વ્યવહારિક દ્રષ્ટિએ પપ્પાજીને મળવું તેમને ગમતું પણ જ્ઞાની તો ગુપ્ત રીતે જીવો પર કાર્ય કરતાં જ હોય તે પછી સમજાણું.

એકવાર પૂ. બાને એકાએક ભાવ થયા ''મારે નીલમબેનને ત્યાં પ્રવીણભાઈને મળવા જવું છે.'' મે કહ્યું, ''હમણાં બપોરે તેમના આરામનો સમય છે તો

આપણે સાંજે જશું.'' મને કહે, ''તું ન લઈજા તો ભલે. હું બાઈને (જે તેઓની વ્હીલચેર ચલાવે) લઈને જાઉં છું.'' નીલમબેનના 'ના' કહેવા ઉપરાંત પૂજ્ય પપ્પાજીના રૂમનું બારણું ખોલી પપ્પાજીના ખોળામાં માથું મુકીને બોલ્યા, ''આજ સુધી મેં તમને દીકરા તરીકે માન્યા હતાં પણ આજથી તમે મારા ધર્મગુરુ છો. મારે હવે મારું આત્મકલ્યાણ સાધવું છે. બોલો, શું કરવાનું છે?''

એમની આ ધર્મયાત્રા ૮૬માં વર્ષે શરૂ થઈ અને ૭ વર્ષ, જબ્બર પુરુષાર્થ, પથારીવશ પરિસ્થિતિમાં ઉપાડ્યો હતો. પછી ક્યારેય પાછળ વળી જોયું નથી!

અનન્ય એવી પ્રેમભક્તિ પરમ કૃપાળુ દેવ પ્રત્યે તેમને પ્રગટી ગઈ. પૂજ્ય પપ્પાજીએ કોલકાતાના શાંતાબેન બાખડા, યશમીનબેન ગાંધી અને સ્વ. જયેન્દ્રબાળાબેન શેઠને જવાબદારી સોંપી કે વારાફરતી, આખું અઠવાડિયું બાને સત્સંગ આપવા ઘરે જવાનું. તેમની દિનચર્યા એટલાં ઉલ્લાસ અને આતરુતાથી શરૂ થતી જાણે કોઈ માંદગી કે પ્રમાદ, કંઈજ નથી. દૈનિક કાર્ય પતાવી બે સામાયિક લઈ પરમ કૃપાળુ દેવની પ્રતિમાજી જે તેઓના રૂમમાં જ રાખેલ તેમની ભક્તિ, નિત્યક્રમ, પૂજ્ય પપ્પાજીએ આપેલ આજ્ઞાઓ... જેમને આટલું વાંચતા ન આવડતું બધુંજ વાંચવા માંડયા. તે પ્રતિમા સાથે અત્યંત એકરૂપતા સધાઈ ગઈ હતી. રોજ સ્વચ્છ કપડાથી માવજતપૂર્વક પ્રતિમાજી સાફ કરે અને ત્યાર બાદ આજુબાજુની જગ્યા સાફ કરી ક્રમ શરૂ કરે. કેટલીયવાર તેમને લાગે કે પરમ કૃપાળુ દેવ તેમની સાથે વાતો કરે છે. એમને માટે જાણે તેઓ પ્રત્યક્ષ હાજરાહજૂર હતાં. બાળ કૃપાળુ દેવના પણ તેમને દર્શન થયાં તેમ કહેતાં.

ગમે તેવી નબળાઈ હોય પણ ચા-નાસ્તો તો નિત્યક્રમ કર્યા બાદ જ ગ્રહણ કરતાં અને ત્યાર બાદ સત્સંગ કરાવવા આવતા બહેનોની આતુરતાથી રાહ જોતાં. આવતાં જો જરા મોડું થયું હોય તો ઘડિયાળ બતાવી કહેતાં, ''કેમ મોડા આવ્યા?'' અને કીધા વગર જો ન આવે તો વઢીને કહેતાં, ''તમારાથી ફોન કરી કહેવાતું ન હતું? સત્સંગ માટે એવી તીવ્ર ઝંખના હતી. વચનામૃતના પત્રોનું વાંચન અત્યંત રૂચીપૂર્વક કરતાં.

જેમ જેમ પૂજ્ય પપ્પાજીના માર્ગદર્શન અને પોતાના જબ્બર પુરુષાર્થથી દશા વધતી ગઈ તેમ તેમ એક પછી એક મંત્ર બદલાતા ગયા. છેલ્લે પૂજ્ય પપ્પાજીએ કહ્યું, ''હવે તો મારી પાસે તમને આપવાનું કંઈ બાકી નથી; મારી પાસે જે હતું તે બધુંજ આપી દીધું.''

ઘણી પ્રતીતિઓ મળતી અને પૂજ્ય પપ્પાજીને ફોન કરી જણાવતા તો પપ્પાજી કહેતાં, ''જેમ જેમ આત્મિક દશા વધશે તેમ તેમ આવી ઘણી પ્રતીતિઓ મળશે પણ તેમાં અટકવાનું નથી. આત્માનો લક્ષ ચુકાવો ન જોઈએ.''

અપૂર્વ પ્રેમ, શ્રદ્ધા અને અર્પણતા એમનામાં જ્ઞાની પ્રત્યે અને માર્ગ પ્રત્યે જોવામાં આવતી. દરરોજ સાંજે આત્મસિદ્ધિ, અપૂર્વ અવસર અને બીજા ભક્તિ પદો નિયમિત રીતે સાંભળવાનો તેમનો અભ્યાસ હતો. તે વખતે રૂમમાં કોઈ વાતો કરે તો તેમને કહેતાં કે, વાત કરવી હોય તો રૂમમાંથી બહાર ચાલ્યા જાઓ. એટલી એકાગ્રતાથી ભક્તિ કરતાં.

છેલ્લે છેલ્લે પલંગ પરથી ઉઠવાની પણ તાકાત ન હતી, છતાં પથારીમાં પણ પોતાની નિયમિતતામાં ફરક ન પડ્યો. પરમ કૃપાળુ દેવના પ્રતિમાજી એમના પલંગની સામેજ રાખેલા અને એજ ભાવમાં રહેતાં. નાદુરસ્ત તબિયતના કારણે આખું કુટુંબ બહારગામથી મળવા આવી પહોંચ્યું પણ તેઓને કોઈ વસ્તુમાં રસ રહ્યો ન હતો. છેલ્લે દિવસે પણ નહાઈને તૈયાર થયાં. ખૂબજ અશક્તિના કારણે સૂતા સૂતા જ સ્વ. નીલમબેન ભીમાણી અને હું નિત્યક્રમ અને મંત્રસ્મરણ કરાવતાં હતાં અને બે વાર મોઢેથી કુ-કુ થયું અને અત્યંત શાંતિપૂર્વક દેહ છૂટી ગયો. તરત પૂજ્ય પપ્પાજીને દેવલાલી ફોન કર્યો અને પપ્પાજીએ કહ્યું, ''ઘણે ઉંચે દેવલોકે આ જીવ ગયો છે.''

બધાની આવવાની રાહ જોવામાં ૧૨ કલાક મૃતદેહ રાખવો પડ્યો પણ આટલી માંદગી ભોગવેલ છતાં સફેદ વસ્ત્રમાં અત્યંત તેજ અને ઝબકારા મારતો હતો. પરમ વિશ્રાંતિમાં માવડીએ દશેરાના દિવસે દેહત્યાગ કર્યો. બહાર દુર્ગાપૂજાની પુર્ણાહુતીના અવસરે વાજતે ગાજતે વિસર્જન માટે લઈ જવાતી મૂર્તિઓ સાથે તેમની પણ અંતિમયાત્રા નીકળી.

''જે કર્મે શૂરા તે ધર્મે પણ શૂરા'' એમ સાબિત કરી બતાવ્યું. ◆



એક અનેરો ક્વીઝ કાર્યક્રમ

સંસ્થા દ્વારા શનીવાર તા. ૨૦/૦૨/૨૦૧૬ના વિદ્યા મંદિર ઓડીટોરીયમ મધે એક અનેરા ક્વીઝ કાર્યક્રમ - Know our Tirthankars- નું આયોજન કરવામાં આવ્યું. આ ક્વીઝ કાર્યક્રમમાં કોલકાત્તાની હંસરાજ લક્ષ્મીચંદ કામાણી જૈન ભવન, ચંદના સ્વાધ્યાય મંદિર, કચ્છી જૈન સંઘ, શ્રીમદ રાજચંદ્ર મિશન (ધરમપૂર), જિનેશ્વરી ફાઉન્ડેશન (રમેશ મિત્રા રોડ), જય પ્રાણ મહિલા મંડળ, જૈન સોશિયલ ગ્રુપ ઉત્સવ વગેરે સંસ્થાઓએ ઉલ્લાસભેર ભાગ લીધો હતો. આ કાર્યક્રમનો મુખ્ય ઉદેશ્ય કોલકાત્તાના જૈન સમાજમાં દરેક સંપ્રદાયોના મૂળ સ્તોત્રરૂપ વર્તમાન ચોવીસીના ચોવીસ તીર્થંકર ભગવંતોના જીવન ચરિત્રની બાહ્ય અને અંતરંગ સાધનાની વિગતોથી અવગત કરાવી જૈન ધર્મની પ્રભાવના કરવાનો રહ્યો હતો. કોલકાત્તા ખાતે સર્વ જૈન સંપ્રદાયોને એકત્રીત કરી અને પરમાર્થીક કાર્યક્રમ આયોજન કરવામાં સંસ્થાનું આ પ્રથમ અને સફળ સોપાન રહ્યું.



કાર્યક્રમની શરૂઆતમાં સંસ્થાના ઉપ-પ્રમુખ મેહુલભાઈ પીપલીયાએ પોતાની ભાવવાહી શૈલીમાં ભાગ લેનાર દરેક સંસ્થાઓ અને ત્યાં ઉપસ્થિત સર્વેનું સ્વાગત કર્યું. ત્યાર બાદ સંસ્થાના ગવર્નિંગ બોડીના સદસ્ય દિલિપભાઈ દોશી, અશોકભાઈ વસાણી, નિતિનભાઈ અજમેરા તથા પ્રમુખ નિલેશભાઈ ગાંધીએ દીપ પ્રજ્વલીત કરી કાર્યક્રમની શુભ શરૂઆત કરી. નિલેશભાઈ ગાંધીએ સર્વેનું સ્વાગત કરતાં પોતાના વકતવ્યમાં સંસ્થાની જૂદી જૂદી પ્રવૃત્તિઓથી અવગત કર્યા. આ ક્વીઝ કાર્યક્રમની વિજેતા ટીમનો નિર્ણય કરવા હંસાબેન માલાણી, નલીનીબેન હેમાણી અને શાંતાબેન બાખડાની જજીસ તરીકે નિયુકિત કરવામાં આવી હતી. સમસ્ત ક્વીઝ કાર્યક્રમના વિજેતાઓને ઈનામોના રૂપે ટ્રોફીથી નવાજવામાં આવ્યા હતા, જેના દાતા હતા કુંદનબેન મહેતા અને નવિનભાઈ મહેતા.

સંપૂર્ણ કાર્યક્રમનું સંચાલન મેહુલભાઈ પીપલીઆ તથા પ્રીતીબેન શાહે સુંદર રીતે કર્યું. પ્રત્યેક સંસ્થાઓની ત્રણ વ્યક્તિઓની એક ટીમ બનાવવામાં આવી હતી અને દરેક રાઉંડમાં ચાર ટીમે ભાગ લીધો, તથા ફાઈનલ Kids

Round રમાડવામાં આવ્યે જેમાં દરેક સંસ્થાના બાળકોએ ભાગ લીધો હતો. મેહુલભાઈ પીપલીયાએ સર્વેને ક્વીઝ કાર્યક્રમના નિયમોથી અવગત કર્યા બાદ ત્રણ વાર નવકાર મહામંત્રના ઉદ્‌ઘોષથી કાર્યક્રમની શરૂઆત કરવામાં આવી. પ્રથમ ચાર ટીમના મેમ્બર્સને તીર્થંકર ભગવંતોના જીવન ચરિત્ર પર આધારિત વિવિધ પ્રકારના પ્રશ્નો પૂછવામાં આવ્યા જેમાં ભક્તિના પદોના અંતરા ઉપરથી તે પદના મુખડાને કહેવાના રાઉંડમાં સર્વે પ્રેક્ષકો ભક્તિના પદોમાં ઝૂમી ઉઠ્યા. સમસ્ત કાર્યક્રમ ઓડીઓ-વિઝ્યુઅલ હતો; બધા જ પ્રશ્નો પ્રોજેકટર દ્વારા મોટી સ્ક્રીન પર પૂછવામાં આવ્યા હતા. આ ક્વીઝ કાર્યક્રમ તૈયાર કરવામાં કમ્પ્યુટર સેટીંગ, પ્રોજેકટર તથા સ્ક્રીન સંચાલન વિગેરેનું ટેકનીકલ કાર્ય મેહુલભાઈ તથા શ્વેતાબેન ખૂબ જ સુંદર રીતે બજાવ્યું. દરેક રાઉંડની સમાપ્તિ બાદ પ્રીતીબેન શાહે તીર્થંકર શબ્દનો અર્થ, તેમનું મહાત્મ્ય વગેરે વિષયો પર પોતાની આગવી છટામાં ઘણી મહત્વની વિગતો રજૂ કરી.

આ ક્વીઝ કાર્યક્રમમાં મેઈન રાઉંડની વિજેતા ટીમ શ્રીમદ રાજચંદ્ર મિશન (ધરમપુર) રહી હતી. આ વિજેતા ટીમના સુમિતભાઈ દેસાઈ, નલિનીબેન કામાણી તથા કલ્પનાબેન વિરાને કુંદનબેન મહેતા તથા નલિનભાઈ મહેતાના હસ્તે ટ્રોફી આપવામાં આવી હતી; મેઈન રાઉંડ રનર્સ અપ કચ્છી જૈન સંઘ સંસ્થાની ટીમ રહી; આ ટીમના નયનાબેન બોરીયા, નિલમબેન તથા કિર્તીબેન શાહને અમરભાઈ પોપટાણી તથા રાજુભાઈ દેસાઈના હસ્તે ટ્રોફી આપવામાં આવી હતી; પ્રથમ ફાઈનલીસ્ટ તરીકે કચ્છી જૈન સંઘ સંસ્થા રહી; આ ટીમના મીતાબેન લાલકા, બિનાબેન શાહ તથા કેતનાબેન શાહને જજીસ પેનલના હસ્તે ટ્રોફી આપવામાં આવી હતી; દ્વિતિય ફાઈનલીસ્ટ તરીકે શ્રીમદ રાજચંદ્ર આત્મ તત્વ રીસર્ચ સેન્ટરની ટીમના તેજલબેન બાખડા, નિકિતાબેન દોશી તથા રીંકુબેન પારેખને હિતેશભાઈ શેઠ તથા કેતનભાઈ વોરાના હસ્તે ટ્રોફી આપવામાં આવી હતી. Kids Round ના વિજેતા જૈન સોશયલ ગ્રુપ ઉત્સવનાં માનવ દોશી, હ્રદય શાહ તથા મોહિત ચોવટીયાની ટીમને કુંદનબેન મહેતા તથા નલિનભાઈ મહેતાના હસ્તે ટ્રોફી આપવામાં આવી. Round 1st Runners up રાજશાલાની ટીમમાં ઉર્વી અને નિર્જરા પોપટાણી તથા વૈશ્નવી દોશીએ ભાગ લીધો હતો. Kids Round 2nd runners up તરીકેની ટીમમાં વર્શીલ શાહ, પ્રિયાંશ તથા હીત સિંઘીએ ભાગ લીધે હતો.

કાર્યક્રમના અંતે નિશિતભાઈ વોરાએ મેહુલભાઈ પીપલીયા તથા પ્રીતીબેન શાહનું અભિવાદન કર્યું તથા કાર્યક્રમમાં ભાગ લેનાર દરેક સંસ્થાઓનું, પ્રેસ - મીડીયાના સહકાર માટે હલચલ, પૂર્વ ગુર્જરી, અમૃતવાર્તા પત્રિકા તથા પ્રાણદીપનું પણ અભિવાદન કર્યું. છેલ્લે ત્યાં ઉપસ્થિત સર્વેનો આ કાર્યક્રમ સફ્ળ કરવા બદલ આભાર વ્યક્ત કર્યો તથા સંસ્થા દ્વારા આવા પ્રકારના ધાર્મિક કાર્યક્રમોના આયોજન વખતે સાથ અને સહકાર આપવા વિનંતી પણ કરી.

આશરે ત્રણ કલાક સુધી ચાલી રહેલાં આ કાર્યક્રમને ત્યાં ઉપસ્થિત સર્વેએ ઉલ્લાસપૂર્વક માણ્યો તથા સમસ્ત કાર્યક્રમને માણી અત્યંત ભાવવિભારે થતાં જજીસ પેનલના એક સદસ્યએ પોતાના વક્તવ્યમાં જણાવ્યું કે કોલકાત્તા ખાતે આ પ્રકરના અનેરા કાર્યક્રમનું આયોજન આટલા વર્ષોમાં પ્રથમવાર થયું છે અને સંસ્થા દ્વારા આયોજીત આ પ્રકારના ધાર્મિક કાર્યક્રમ બદલ ખૂબ ખૂબ અભિનંદન આપ્યા. ◆





UAE SATSANG GROUP INITIATIVE

■ Rikesh Sanghvi, Dubai

The great Tirthankers are known to have given away their entire wealth in charity and walk the path of renunciation, going from house to house for even the basic requirement of daily food. The feeling of "I" thus gets diminished and ultimately gets eliminated, making the soul shine in its true resplendent splendor. On the other hand, while accepting the charity, the hearts of benefactors get impacted and it instills faith in the divine principles of spirituality rather than the materialistic things.

Taking a clue from this and hugely inspired by the teachings of Param Pujya Shri Premacharyaji, the UAE Satsang Group mumukshus, recently embarked on a charitable drive on 22-01-2016 and 19-02-2016 with a smile on their faces and happiness in their hearts to spread the philosophy of Vitraag Vigyaan.

The drive involved sourcing various donors, collecting the funds, negotiating the best prices for the products to be distributed and then undertaking the entire distribution process. As it was winter, we decided to distribute blankets, socks, cooking oil, salt, sugar, tooth brushes, tooth paste and shaving cream to about 1000 under privileged.

This drive saw us practically experiencing



the teachings of Pujyashri. We had feelings of humility and compassion towards the donees. Our hearts were recollecting HIS vachans and we kept repeating and reminding ourselves that "I am not the doer of this charity but repaying my debt to the donees with whom I am connected from past lives; that these jivs should also get inspired by the divine Vitraag Vigyaan principles and embark on a journey of self-realization; that due to some good deeds of the past, presently I am fortunate to have a good life and my kindness towards all should grow; that I be blessed with humility and modesty; that my feelings of likeness and dislike for materialistic things should reduce; that I am fulfilling the vision of my Spiritual Guide……." and so on. ◆





Q પત્રાંક ૪૫૪ છેલ્લી લાઈન,

''જેમ બને તેમ નિવૃત્તિકાળ, નિવૃત્તિક્ષેત્ર, નિવૃત્તિદ્રવ્ય અને નિવૃત્તિભાવને ભજજો. તીર્થંકર ગૌતમ જેવા જ્ઞાનીપુરુષને પણ સંબોધતા હતા કે સમયમાત્ર પણ પ્રમાદ યોગ્ય નથી.'' એમાં નિવૃત્તિક્ષેત્ર, નિવૃત્તિદ્રવ્ય ખાસ કરીને સમજાવો.

નિવૃત્તિકાળ એટલે ધંધા અને સંસારમાંથી તમે નિવૃત્ત થાવ. અત્યારના કાળમાં તમે બધી રીતે સંસારમાં વ્યસ્ત છો એટલે વેપાર અને ગૃહસ્થાશ્રમનો ત્યાગ થાય તો કહેશું કે નિવૃત્તિકાળ તમારા માટે છે.

નિવૃત્તિક્ષેત્ર, નિવૃત્ત તમે થઈ ગયા પણ ઘરમાં ને ઘરમાં તમે રહો છો તો પછી મોટાભાઈઓ છે, તેમના દીકરા છે, પિતા છે, પત્ની છે. પાછા ૧૨ કલાક ઈતર પ્રવૃત્તિમાં વ્યસ્ત રહો છો એટલે કહેવા માટે બે જગ્યાએથી નિવૃત્ત થઈ ગયા પણ દસ જગ્યાએ પ્રવૃત્તિ ચાલુ છે. જે લોકો નિવૃત્ત છે કહેશે નિવૃત્તિક્ષેત્ર જોઈએ અર્થાત જ્યાં તમને કોઈ ઓળખતું નથી એવી જગ્યા ઉપર તમારે રહેવું જોઈએ.

દશા પ્રાપ્ત થઈ ન હોય અને ઘણું બધું તત્વનું ઊંડાણથી ચિંતન, મનન વિગેરે ન હોય તો નિવૃત્તિનો ભાવ ક્યાંથી હોય ? ઘરમાં ધ્યાનમાં બેઠા હોય તો હજારો વિચારો ચાલ્યા કરે એટલે ભાવથી તમે પ્રવૃત્ત છો જ. આપણે પોતે આત્મદ્રવ્ય છીએ અને ભાવ છે તે આત્માનો પોતાનો છે અને વિભાવ છે તે આત્માની પ્રવૃત્તિ છે. વિભાવરહિતની દશા છે તે ભાવનિવૃત્તિ છે. આવી રીતે દ્રવ્ય, ક્ષેત્ર, કાળ, ભાવ એ બધાથી અસંગપણું થાય ત્યારે કાંઈક અદ્‌ભુત દશા પ્રાપ્ત થાય છે. બાકી મોઢેથી કહીએ કે હું નિવૃત્ત છું અને પ્રવૃત્તિ છોડી હોય, બીજી દસ પ્રવૃત્તિ કરી હોય તો નિવૃત્તિ નથી, નથી ને નથી જ.

ભગવાન મહાવીર, ગૌતમ જેવા (જેને ચાર જ્ઞાન કહેતા મનઃપર્યવજ્ઞાન પ્રગટ થઈ ચૂક્યું છે એવા) જ્ઞાનીને પણ કહેતા કે સમયમાત્રનો પ્રમાદ ન કરવો ત્યાં એક સેકન્ડ માટે પણ આત્મભાવથી કોઈ બીજો ભાવ માત્ર પણ ન રહેવો જોઈએ. ભાવ એટલે અશુભ ભાવ નથી કહેતા પણ છેવટની દશાએ આનું કલ્યાણ કરી દઉં, આને માર્ગ પમાડી દઉ એવા ભાવ પણ પૂરા થઈ જાય છે અને દરેક જીવ જે નિમિત્ત છે એ જ નિમિત્તથી આગળ વધે છે. આ રીતે વિચાર આવે કે કૃપાળુ દેવની જે દશા હતી તે



દશા આ કાળે હોઈ શકે એવું સંભવિત નથી પણ લક્ષમાં જોઈએ કે બીજા, ત્રીજા ભવે આ દશા જોઈએ છે. છેવટની આત્માની દશા શું છે એની યથાર્થ સમજણ આજે હોય તો એ દશા પ્રાપ્ત થવાની છે પણ લક્ષ ખબર ન હોય, છેવટની દશા શું છે એ પણ સમજ ન હોય તો એ દશા ત્રણે કાળમાં પ્રાપ્ત નથી થવાની.

Q સત્પુરુષ મોક્ષનો દરવાજો છે એમ બીજાને કહીએ પણ એ જીવ વિભાવ કરે અને હું નિમિત્ત બનું તો એમાં મને કેટલું કર્મબંધન થાય?

સામા જીવને જ્યાં સુધી અત્યંત એવી ઝૂરણા, જિજ્ઞાસા ન થાય ત્યાં સુધી સામે ચાલીને ધર્મની કોઈપણ વાત ક્યારેય કોઈ સાથે ન કરો. તમારા પુણ્યના યોગે કોઈ એવા સાચા સત્પુરુષ જો અચાનક મળી ગયા હોય તો એ સત્પુરુષ કે જ્ઞાનીપુરુષ તમને મળેલા છે એમ પણ ક્યારેય કોઈને ન કહો, એની ઓળખાણ પણ તમે ન આપો. જે લોકોની યોગ્યતા નથી એવા લોકોને તમે બોધ આપો અને તમારા ગુરુનું અથવા એવા આત્મપ્રાપ્ત પુરુષનું મહાત્મ્ય કહો તો એ તમારી સમજણની ભૂલ છે અને ચોક્કસ તમને પાપ લાગે જ કારણ કે અયોગ્ય એવા જીવને તમે સમજણ વગર બોધ આપવાનો પ્રયત્ન કર્યો. જ્યાં સુધી કોઈપણ જીવ તીવ્રપણે તમારી પાસે કંઈ માંગે નહીં ત્યાં સુધી કોઈ સંજોગોમાં એક અક્ષર ન ધર્મ માટે, ન તમારા ગુરુ માટે કહો. આ વાત કેટલી બધી વાર સત્સંગીઓને કહેવામાં આવી છે પણ આ એક જ વાત એવી છે કે કોઈ સત્સંગી ક્યારેય માનતા નથી જે એમનું પૂર્વ કર્મ છે.

Q ભાવ ઉપર આત્માનો કાબુ નથી અને ભાવ ન કરવા ઉપર આત્માનો કાબુ છે તો પહેલાં જે કહ્યું ત્યાં વિરોધાભાસ લાગે છે. ઉદાહરણ આપી સમજાવો.

જે ભાવ છે અને ભાવ થઈ જાય છે તો તમારા કાબુમાં નથી પણ આવા ભાવ મારે કરવા નથી એવું વિચારવું અને દ્રઢ વિશ્વાસ કરવો તે તમારા હાથની વાત છે. અંતરંગમાં જે ક્રિયા ભાવની થાય છે તે જ કર્મબંધનનું કારણ છે. દેહની કોઈપણ ક્રિયા કર્મબંધનનું કારણ નથી. હૃદયના ઊંડાણમાં કહો કે આત્મામાં કહો ત્યાં જે ચક્ર ચાલે છે ભાવોનું તે જ કર્મબંધનનું કારણ છે. ◆



પ્રેમ સ્પર્શથી સ્વરૂપનું લક્ષ



શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર આત્મતત્ત્વ રીસર્ચ સેન્ટર,પર્લીના ચેન્નઈ સેન્ટર મધ્યે તા. ૧૩-૦૨-૨૦૧૬ થી તા. ૧૫.૦૨.૨૦૧૬ સુધી ત્રણ દિવસની વેલેન્ટાઈન શિબિર 'પ્રેમ સ્પર્શથી સ્વરૂપનું લક્ષ'નું ભવ્ય આયોજન પરમ પૂજ્યશ્રી પ્રેમાચાર્યજી (પરમ પૂજ્ય પપ્પાજી) અને પૂજ્યશ્રી નિલેશભાઈની દિવ્ય ઉપસ્થિતિમાં પુરૂષવાલકમ વિસ્તારમાં આવેલ સી. ચુ. શાહ ભવન મધ્યે કરવામાં આવ્યું હતું. સર્વ સેન્ટરના પધારેલ મુમુક્ષુઓએ આ શિબિરમાં ઉપસ્થિતિ રહી પૂજ્યશ્રીની અનુભવયુક્ત વાણીનો અને વિવિધ પ્રકારના ધાર્મિક અનુષ્ઠાનોનો ઉલ્લાસપૂર્વક લાભ લીધો.

તા. ૧૨ના સવારના ભગવાન શ્રી મહાવીર સ્વામી તથા તેમના અંતેવાસી શિષ્ય પરમ કૃપાળુદેવ શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજીના ચિત્રપટની પ્રતિષ્ઠા મુમુક્ષુઓના નિવાસસ્થાને ભવ્ય વરઘોડા દ્વારા વાજતે ગાજતે વિધિવત મહેન્દ્રભાઈ શાહે કરાવેલ હવન અને પૂજન દ્વારા પરમ પૂજ્યશ્રી પ્રેમાચાર્યજી અને પૂજ્યશ્રી નિલેશભાઈના વરદ હસ્તે કરવામાં આવી.

તા. ૧૩ના શનિવારે સવારે આ ત્રિદિવસીય શિબિરની શુભ શરૂઆત ભક્તિના પદો દ્વારા અને પરમ પૂજ્યશ્રી પ્રેમાચાર્યજી અને અધ્યાત્મ યોગી પૂજ્ય જસરાજજી મહારાજ સાહેબના સુભગ મિલન સહિતના પરમ સત્સંગ દ્વારા થઈ. પ્રથમ પૂજ્યશ્રીએ વચનામૃતજીના પત્રાંક ૬૦૯ની ભૂમિકારૂપે મોક્ષની પ્રાપ્તિ માટે અસંગદશાના મહાત્મ્ય વિશે સમજાવતા કહ્યું કે ,

આત્મા પોતાના મૂળભૂત ગુણોને પ્રાપ્ત કરી એમાંજ રહે તેનું નામ મોક્ષ; આત્માની છેવટની દશા ફક્ત જોવું અને જાણવું છે એજ આત્માની પરમ શુદ્ધ દશા છે; કોઈપણ જીવ પોતે પોતાની મેળે અસંગપણું પ્રાપ્ત ન જ કરી શકે; સત્સંગ વગર અસંગપણું પ્રાપ્ત ન થઈ શકે; જાણકારીથી અનુભવ સુધી લઈ જાય તે છે સત્સંગ; જીવને ક્યારે શું ભાવ કરવા એ ખબર નથી, ભાવ કેવી રીતે કરવા તે ખબર નથી, ભાવ કેવી રીતે ન કરવા તે પણ ખબર નથી; જે કંઈ પ્રાપ્ત થાય છે, તે સદ્ગુરૂની કૃપાથી પ્રાપ્ત થાય છે અને એ જ સ્વચ્છંદ ટાળવાનો મુખ્ય ઉપાય છે; આત્મા સિવાયના કોઈ પણ વિચાર તે પ્રમાદ.

પૂજ્ય જસરાજજી મહારાજ સાહેબે વચનામૃતજીના પત્રાંક ૫૧૬ દ્વારા સાક્ષીભાવથી વર્તમાનમાં કેવી રીતે રહેવું તેની ઊંડી સમજણ આપતા સમજાવ્યું કે,







ઈચ્છાનો અંત એ જ જન્મનો અંત; જ્યાં સુધી શરીર, સંપતિ અને સંતતિનો લગાવ હોય ત્યાં સુધી બોધ પામવો અઘરો છે; સ્વાધ્યાય એ જ સ્વંય જીવનનું અધ્યયન; વર્તમાનમાં જીવવા સાક્ષીભાવ કેળવવો ખૂબજ અગત્યનો છે.

સત્સંગ ઉપરાંત પૂજ્યશ્રીએ મદ્રાસ યુનિર્વસીટીના સ્ટુડન્ટસની પરમાર્થિક શંકાઓનું સમાધાન ખૂબજ ઊંડાણપૂર્વક કરેલ.

તા. ૧૪ના રવિવારે સવારના 'શ્રી ગૌતમસ્વામીનો વિનય હોજો' પર મુંબઈથી પધારેલ શ્રી રૂપેશભાઈ વોરાએ વિધિવત સંગીતમય પધ્ધતિથી પૂજન કરાવેલ. ગૌતમસ્વામીના અનંત ગુણોના સમુદ્રમાં તરબોળ થઈને એવા અલૌકિક ગુણો આપણને પણ પ્રાપ્ત થાય તેવી ભાવના સાથે સર્વ મુમુક્ષુઓએ આ ઉત્તમ પૂજનનો લાભ લીધેલ.

તા. ૧૫ના સોમવારે સવારના પૂજ્યશ્રી નિલેશભાઈએ પરમ સત્સંગ કરાવ્યો.

પ્રભુ પ્રત્યેના પ્રેમને પ્રગટ કરવાના કેટલા જુદા જુદા માધ્યમો છે, જેમ કે પ્રભુને સખા રૂપે, પ્રેમી રૂપે, માર્ગદર્શક રૂપે, ભક્ત બની ભક્તિ રૂપે પ્રેમ કરવામાં આવે છે અને તે પ્રેમના ઉદાહરણ રૂપે રાધા, મીરા, સુદામા, શબરી, અર્જુન, વગેરેના ઈતિહાસને અત્યંત સુંદર રીતે ચેન્નઈના મુમુક્ષુઓ દ્વારા રાત્રે ૮ વાગે ભક્તિ, નૃત્ય નાટિકા અને નૃત્ય દ્વારા દર્શવવામાં આવ્યા.

અંતમાં આ શિબિરને સફળ બનાવવામાં યોગદાન આપનાર સર્વ કાર્યકર્તાઓનું બહુમાન કરવામાં આવ્યું અને પૂજ્યશ્રીએ આશીર્વાદ આપી મુમુક્ષુઓને કૃતાર્થ કર્યા.

આ ત્રિદિવસીય શિબિર સર્વ મુમુક્ષુઓના હૃદયમાં અવિસ્મરણીય રહેશે. પરમ કૃપાળુદેવજીને એ જ પ્રાર્થના છે કે અમને સદૈવ પૂજ્યશ્રીના પરમ સત્સંગનો લાભ અને તેમની કૃપા પ્રાપ્ત થયા કરે અને આત્મ તત્ત્વની આરાધના કરી આત્માનું કલ્યાણ સાધી મુક્તિની પ્રાપ્તિ કરીએ. ◆





RIYF

સાયંકાળની સ્તુતિ (સાયંકાલીન દેવવંદન)

(અર્થ સહિત)

મહાદેવ્યાઃકુક્ષિરત્નં, શબ્દજીતરવાત્મજમ્;

રાજચંદ્રમહં વંદે, તત્વલોચનદાયકમ્.....

મહાદેવ્યા - પરમ કૃપાળુ દેવના માતા દેવબા

કુક્ષિરત્ન - કુખે જન્મેલા રત્ન

શબ્દજીતરવાત્મજમ્ - ભાષા ઉપર જેનો કાબૂ છે એવા સાક્ષાત્ સરસ્વતીરૂપ અને રવજીભાઈના પુત્ર

તત્વ + લોચન + દાયકમ્ - તત્વ ઓળખવાની આંખ (લોચન) આપી

મહાદેવી એવા દેવબાની કુખે જન્મેલા રત્નરૂપ, તથા ભાષા ઉપર જેનો કાબૂ છે એવા સાક્ષાત્ સરસ્વતીરૂપ અને પિતા રવજીભાઈના પુત્ર શ્રીમદ્ રાજચંદ્રદેવને મારા વંદન હો કારણ કે તેઓએ મને તત્વ ઓળખવાની આંખ (લોચન) આપી છે.

જય ગુરુદેવ!

સહજાત્મસ્વરૂપ પરમગુરુ શુદ્ધ ચૈતન્યસ્વામી

જય ગુરુદેવ - સંસારમાં મોહનીય સાથે સત્પુરુષો લડાઈ કરી અને જય મેળવે છે, તેથી જયવંત વર્તે છે.

સહજાત્મસ્વરૂપ - કોઈના પણ સંગ વગર કેવલ આત્મા જ, તે સહજાત્મસ્વરૂપ છે.

પરમગુરુ શુદ્ધ ચૈતન્યસ્વામી - કર્મ રહિત શુદ્ધ ચૈતન્યનું સ્વરૂપ પરમ ગુરુએ પ્રગટ કર્યું છે. તે શુદ્ધ ચૈતન્ય સ્વરૂપના સ્વામી છે.

સંસારમાં મોહનીય સાથે સત્પુરુષો લડાઈ કરી અને જય મેળવે છે, તેથી જયવંત વર્તે છે. કોઈના પણ સંગ વગર કેવળ આત્મા જ, તે સહજાત્મસ્વરૂપ છે. કર્મ રહીત શુદ્ધ ચૈતન્યનું સ્વરૂપ પરમ ગુરુઓએ પ્રગટ કર્યું છે. તે શુદ્ધ ચૈતન્ય સ્વરૂપના સ્વામી છે. એવા સહજાત્મસ્વરૂપ શુદ્ધ ચૈતન્યના સ્વામી શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર છે.

ॐकारं बिंदुसंयुक्तं नित्यं ध्यायन्ति योगिनः

कामदं मोक्षदं चैव, ॐकाराय नमोनमः...२

बिंदु संयुक्तं - सद्‌गुरुनी आज्ञा सहित
नित्य - नित्य / continuous
ध्यायन्ति - ध्यान धरे छे
योगिन - योगीओ

सद्‌गुरुनी आज्ञा सहित ॐकार मंत्रनुं योगीओ नित्य ध्यान धरे छे. माटे ॐकारने वारंवार नमस्कार



हो ! ॐ शब्द मोक्ष आपनार छे कारण के तेमां परम गुरुनुं टूंकु रूप छे.

मंगलमय मंगलकरण, वीतराग विज्ञान;

नमो ताहि जाते भये, अरिहंतादि महान ... ३

वीतराग - राग रहित
विज्ञान - विशेष ज्ञान के सम्यग्‌ज्ञान
मंगलमय मंगलकरण - मोक्षरूप छे अने मोक्ष आपनार छे.

राग रहितनुं जे विशेष ज्ञान के सम्यग्‌ज्ञान छे, ते मोक्षरूप छे अने मोक्ष आपनार छे. तेने आराधवाथी अरिहंतादि महापुरुषो थया छे. तेथी ते बन्ने गुणने नमस्कार करुं छुं.

विश्वभाव व्यापि तदपि एक विमल चिद्रूप;

ज्ञानानंद महेश्वरा जयवंता जिनभूप... ४

विश्वभाव - ज्ञान अपेक्षाए विश्वमां एटले लोकालोकमां
व्यापि - व्यापेला
तदपि - छतां
विमल चिद्रूप - शुद्ध चैतन्यस्वरूप
ज्ञानांनद - ज्ञान - आनंद
महेश्वर - महा ईश्वर

ज्ञान अपेक्षाए विश्वमां एटले लोकालोकमां व्यापेला छतां जे शुद्ध चैतन्यस्वरूप छे, ज्ञान अने आनंदथी भरपूर छे एवा महाईश्वर/जिन भगवान / जिनराज, जयवंत हो ! ◆

(क्रमशः)

कारण-कार्य-विवेचन : एक अनुशीलन

■ **एक मुमुक्षु,** जबलपूर

हर क्रिया के परिणाम अर्थात् भाव या कर्म को कार्य कहतें है तथा क्रिया के होने में प्रेरकपने या स्वभावपने का जो हेतु होता है उसे कारण कहते हैं। जैन दर्शन के अनुसार किसी भी वस्तु में जो भी कार्य परिणमता है, वह अपने गुणधर्म की योग्यता के अनुरूप ही परिणमित होता है, अन्यथा नहीं

हर कार्य अपने कारण के होने पर ही होता है और कारण के अभाव में कोई भी कार्य नहीं होता है।

(गतांक से शुरू....)

उपादान और निमित्तो की प्रधानता

मिट्टी के स्वयं घट होने रुप परिणमन के अभिमुख् होने पर दण्ड, चक्र और कुंभार का प्रयत्न आदि निमित्तमात्र होता है, क्योंकि दण्ड आदि निमित्तो के होने पर भी यदि मिट्टी, कंकर आदि से भरी हो तो स्वयं घटरुप परिणाम के अभिमुख होने से घटरुप नहीं होती। अतः मिट्टी ही बाह्य दण्डादि निमित्तो की अपेक्षापूर्वक अभ्यन्तर में घट परिणाम के अभिमुख होते हुए घटरुप होती है, दण्डादि घटरुप नहीं होते। अतः दण्डादि निमित्तमात्र है।

इस कथन में उपादान की मुख्यता और निमित्त की गौणता स्थापित होती है। यहाँ पर उपादान कारण की सार्मथ्य स्वीकार करते हुए भी उसकी अभिव्यक्ति के लिए बाह्य निमित्तो पर जोर दिया है।

अन्तव्याप्य व्यापक भाव से मिट्टी घट को करती है और भाव्य भावक भाव से घट को भोगती है, तथा कुंभार बाह्य व्याप्यव्यापक भाव से घट की उत्पत्ति के अनुकूल व्यापार करता है और भाव्यभाव से घड़े में रखे पानी को पीकर तृप्ति का अनुभव करता है।

इससे लोगों में अनादि से यह व्यवहार चला आ रहा है कि कुंभार घट का कर्ता और भोक्ता है। यहाँ उपादान और निमित्त की यथार्थ स्थिति का चित्रण है।

जो सब अवस्थाओं में व्याप्त हो वह व्यापक है और अवस्थाए व्याप्य है। जैसे मिट्टी सब अवस्थाओं में व्याप्त होने से व्यापक है और घट आदि अवस्थाए व्याप्य है।

कुम्भकार के साथ घट का इस प्रकार अन्तव्याप्य - व्यापक भाव संबंध नहीं है, बहिव्यप्ति - व्यापक भाव है। क्योंकि कुम्भकार मिट्टी की तरह घट अवस्था में नहीं रहता है। यही उपादान कारण और निमित्तकारण में सबसे बड़ा भेद है। और अन्तव्यप्यि व्यापक भाव के अभाव कुम्भकार को घट का कर्ता नहीं कहा जा सकता है।

जीव के परिणाम और पुदगल के परिणाम में परस्पर निमित्तमात्रपना है, कर्ता कर्म भाव नहीं है। क्योंकि जीव के परिणाम को निमित्त करके पुदगल कर्मरुप से परिणमन करते है और पुदगलकर्म को निमित्त करके जीव परिणमन करता है। इस प्रकार जीव के परिणाम और पुद्गल के परिणाम में परस्पर हेतुत्व की स्थापना होने पर भी जीव और पुद्गल में परस्पर व्याप्य - व्यापक भाव का अभाव होने से जीव का पुद्गल परिणामों के साथ और पुद्गलकर्मो का जीव के परिणामों के साथ कर्ता-कर्म भाव नहीं है। किन्तु निमित्त नैमित्तिक भाव मात्र का निषेध नहीं है, अतः परस्पर में निमित्त मात्र होने से ही दोनों के परिणाम होते है।

सारांश यह है कि व्यवहार नय से निमित्त वस्तुभूत है और निश्चय नय से कल्पना मात्र है। अनेकांतवाद से कथंचित्त तादात्मय रुप में कार्यकारण भाव स्वीकार करते है। कार्य और कारण द्रव्य रुप से एक होते हैं, जैसे मिट्टी

रुप द्रव्य से कुथूल और घट कार्यकारण रुप से स्वीकार किये गये है। क्रम से होने वाली पूर्व पयार्य और उत्तर पर्याय में एक द्रव्य प्रत्यासत्ति होने से उपादानोपादेय भाव कहा गया है। इस प्रकार निमित्त – नैमित्तिक भाव व्यवहार से ही माना जाता है – निश्चय से नहीं।

आत्म परिणाम को ही श्रद्धान से वाच्य कहा गया है, परंतु इस पर शंका की गयी है कि सम्यकत्व मोहनीय कर्म प्रकृत्ति उसे भी कहने में क्या हानि है? इसका उत्तर यह है कि : आत्मा के परिणाम को ही मोक्ष का कारण कहा जा सकता है, सम्यकत्व कर्म तो पौदगलिक होने से पर पर्याय है। इस पर पुनः शंका होती है कि उत्पाद स्व और पर निमित्त से होता है। जैसे घट का उत्पाद मिट्टी और दण्ड आदि निमित्त से होता है। उसी प्रकार सम्यगदर्शन की उत्पत्ति आत्मा के निमित्त से और सम्यकत्व नामक कर्म पुद्गल के निमित्त से होती है। अतः वह भी मोक्ष का कारण है। तो उसका उत्तर है : बाह्य साधन तो उपकरण मात्र है तथा यह जो दर्शन मोहनीय कर्म है यह आत्मा के गुण का घातक है। अतः वह भी मोक्ष का कारण है।

आत्म परिणाम से उसकी शक्ति क्षीण हो जाने पर ही उसका नाम सम्यकत्व कर्म होता है। अतः वह आत्म परिणाम का प्रधान कारण नहीं है। आत्मा ही आपनी शक्ति से सम्यक्दर्शन रुप पर्याय से उत्पन्न होता है, इसीलिये उसी को मोक्ष का कारण मानना युक्त है। इससे निमित्त की स्थिति स्पष्ट हो जाती है। अतः आगम में भी उपादान कारण की ही प्रमुखता है, निमित्त की नहीं।

आगम में निमित्त के दो प्रकार बताये गये हैः–

(१) उदासीन निमित्त – धर्मादि द्रव्य – अंतरंग निमित्त

(२) प्रेरक निमित्त – कुम्भकार आदि – बहिरंग निमित्त

''आत्मा का गुरु आत्मा को ही कहा गया है'' फिर प्रश्न उठता है कि क्या सद्गुरु की जरूरत नहीं है? तत्वज्ञान की उत्पत्ति के अयोग्य अभव्य आदि, सदगुरु के हजार उपदेशो से भी तत्वज्ञ नहीं होते, अतः गुरु तो निमित्त मात्र हैं, उसमें योग्यता की साधकता है। इसी प्रकार प्रकृत में भी व्यवहार से ही गुरु की सेवा करणीय है।

भाववचन कि सामर्थ्य से युक्त क्रियावत आत्मा के द्वारा प्रेरित पुदगल वचन रुप परिणमन करते हैं। वर्गणा पुदगल में निमित्त – नैमितिक संबंध ही है। आत्मा का व्यापार आत्मा में, पुदगल का व्यापार पुदगल में ही होता है। आत्मा उन्हें भाषारुप नहीं परिणमाता। परिणमन तो स्वयं ही करते है। इसी तरह सर्वत्र जानना। निमित्त उपादान को नहीं परिणमाता। किन्तु निमित्त नैमित्तिक भाव से ही परिणमन होता है। तथापि लोक में निमित्त मात्र को भी हेतुकर्ता कहने में आता है।

इस उपादान और निमित्त के विवेचन से मौलिक लाभ यही है कि असली कारण की ओर द्रष्टि जाये और नकली कारण से द्रष्टि हटे। निमित्त पर ही जोर देने से मनुष्य उपादान की ओर से बेखबर हो जाता है। उपादान का परिणमन निमित्ताधीन नहीं है और न निमित्त का परिणमन उपादान के आधीन है। सबका परिणमन स्वयं के आधीन है, उसमें अन्य सहायक मात्र हो सकता है। अतः न तो निमित्त पर ही जोर देना उचित है और न तो निमित्त को तुच्छ या बेकार मानकर उनकी उपेक्षा करना उचित है।

निमित्त का मिलना और मिलाना : क्या निमित्त मिलता है या मिलाना होता है?

यदि उपादान कार्योन्मुख होता हे, तो निमित्त मिलता ही है, उसे मिलाना नहीं पड़ता। अपने कल्याण में सहायक निमित्तो की ओर अभिरुचि होना और अकल्याणकारी निमित्तो की ओर से रुचि का हटना आदि भी जीव का अच्छा होनहार होने का सूचक है।

अतः सच्चे देव, सच्चे शास्त्र, सच्चे गुरु के गुणों में भक्ति आदि निमित्तों से कतराना नहीं चाहिये, साथ ही यह भी भूलना नहीं चाहिये कि आत्मा का कल्याण अपने ही हाथों में है, पर के हाथों में नहीं। पर तो तभी आत्म कल्याण में निमित्त हो सकता है, जब उपादान की परिणति भी तदानुकुल हो – अन्यथा नहीं।

यही कारण कार्य व्यवस्था ''धार्मिक्ता'' को एक वैज्ञानिक द्रष्टिकोण प्रदान करता है। तो फिर धार्मिक व्यक्ति कौन है?

चाहे व्यक्ति जप, तप, पूजा, तीर्थ, शास्त्र पढ़ ले, ये सब कर ले, लेकिन यह सब करने से धार्मिक होने से कब

संबंध बैठता है जब उसका अंतस मन, बुद्धि प्रतिक्रिया रहीत होती है, जीवन में कोई भी, कैसा भी प्रसंग आये परंतु वह प्रतिक्रिया रहीत रहे, इस दशा तक पहुँचने के लिए कोइ भी साधन की आवश्यकता होती है।

धार्मिक व्यक्ति वैज्ञानिक द्रष्टिवाला होता है, उसकी बुद्धि भी वैज्ञानिक होती है, वह हर चीज या वस्तु को तर्क के आधार पर समझता है और फिर अपने जीवन में उसको प्रयोग में लाता है। विज्ञान के नियम, सिद्धांत सनातन होते हैं, वे कोई भी क्षेत्र, समय में बदलते नहीं है। अगर पानी को १००सी पर गरम किया जाये तो १०० पर पानी का वाप्सीकरण होगा या भाप बन जायेगा, कोई भी परिस्थिति में यह नियम अटल है, हर काल, क्षेत्र में अटल रहेगा। विज्ञान सनातन नियम से चलता है, ये है वैज्ञानिक द्रष्टिकोण, धार्मिक व्यक्ति भी इसी द्रष्टिकोण से जीता है। पानी को १००सी तक पहुँचाने के लिए, भाप में रुपातंरित करने के लिए कोइ भी कारण होना चाहिये और समग्र आध्यात्मिकता यही कहती है कि हमारा पूरा का पूरा द्रष्टिकोण कारण कार्य सिद्धांत पर आधारित होना चाहिये, याने कार्य है तो कारण है। इस व्यवस्था के तीन सिद्धांत हैं :-

पहला नियम : अगर कार्य हुआ है तो कोई कारण है।
दुसरा नियम: जो कार्य है वह कारण का दूसरा रुप है।
तीसरा नियम : अगर कारण को पीछे खींच ले तो कार्य अपने आप चला जाता है।

उदाहरण के लिए सूर्य की किरणे है मतलब सूर्य है, और सूर्य की किरणे सूर्य का दूसरा रुप है। सूर्य को हटा दो तो किरणे अपने आप चली जायेगी। सोने का हार है तो उसके पीछे सोना है, सोने का हार ही सोने का दूसरा रुप है और अगर सोने को हटा दिया जाये तो क्या वह हार रहेगा? नही! पूरा का पूरा आध्यात्म इसी नियम के आसपास घुमता है।

तुम दुःखी हो? दुःख का कार्य तुम्हारे भीतर घटना घटी है तो कारण है, उस कारण का ही दूसरा रुप दुःख है, उस कारण को हटा लो दुःख अपने आप चला जायेगा।

उदाहरण के लिए आपका बेटा आपकी बात नहीं मानता इसलिए आप दुखी हैं। आध्यात्म में कारण दो हो सकते है। (१) आंतरिक (२) बाह्य

बाह्य कारण यह कहता है कि आपने कभी अपनी माँ की बात नहीं मानी इसिलिये आज आपका बेटा आपकी बात नहीं मानता और आंतरिक कारण ये है आपने अपने बेटे से अपेक्षा रखी है और वह आपकी बात नहीं मानता है इसिलिये आपको दुःख होता है। अब आपने अपनी माँ की बात नहीं मानी, यह आपके पूर्व जीवन की घटना है। क्या हम पुरानी बात या घटना को मिटा सकते है? नहीं, तो कहाँ काम कर सकते है? अपेक्षा पर! अपेक्षा यहाँ कारण है, कारण को हटाओ तो दुःख रुपी कार्य आपके जीवन से स्वयं ही निकल जायेगा। हमारे जीवन में ऐसे अनेक उदाहरण हैं जहाँ हम इस अपेक्षा के कारण दुःखी है।

जीवन के हर सूत्र में धार्मिक व्यक्ति कारण कार्य सिद्धांत को मानता है। अगर हमारे जीवन को शांतिमय, सुखमय और आनंदमय बनाना है तो हमें हमारे ऋणानुबंधी रिश्तों में से इस अपेक्षा को हटाना पड़ेगा। जीवन में से अपेक्षा को हटाईये तो यह दुःखरुप कार्य दूर हो जायेगा।

जीवन में दुःखरुपी कार्य क्षण क्षण, प्रसंग-प्रसंग पर कार्य कारण में होता रहता है। हमें बाहरी बदलाव नहीं लाना, हमें आंतरिक बदलाव लाने हैं। धार्मिक व्यक्ति भीतर बदलाव लाता है। बस अपेक्षाओं को हटाना है।

कार्यकारण सिद्धांत में बस धार्मिक व्यक्ति पूरा वैज्ञानिक द्रष्टिकोण रखता है। जीवन में अगर मैं दुःखी हूँ, दुःखी होने का कार्य हो रहा है, तो कारण निश्चित ही है और कारण कहीं मैंने ही किसी के साथ ऐसा किया है। उसका दुसरा रुप है अपेक्षा और अपेक्षा को पीछे खींच लो तो अपने आप ये दुःख की घटनाये चली जायेगी।

मेरी अपेक्षा, मेरा अंहकार, मेरा अपना द्रष्टिकोण, बस यही है दुःख का कारण जो हमारे भीतर है, जो बाहर कारण है वह हमने पूर्व में किया था जो आज उसके कारण ही हो रहा है। वह हम पूर्व में जा के मिटा नहीं सकते, बस हमें हमारी अपेक्षाओं को खींचना है, श्रीमदजी कहते हैं, **''मोक्ष का मार्ग हमारे भीतर है।''** धार्मिक व्यक्ति की अपेक्षायें धीरे धीरे कम हो जाती है।

यही धार्मिकता का एक वैज्ञानिक द्रष्टिकोण है। ◆

ॐ शांतिः शांतिः शांतिः

અનમોલ ભક્તરત્ન











તા. ૧૨/૧૩/૧૪ ફેબ્રુઆરીના શ્રીમદ રાજચંદ્ર આત્મ તત્વ રીસર્ચ સેન્ટર, પર્લી, રાજનગર ખાતે પરમ કૃપાળુ દેવ શ્રીમદ રાજચંદ્રજીના ચાર અનમોલ ભક્ત રત્નોની, પોતાના પ્રભુ પ્રત્યેની પ્રેમભક્તિનું આલેખન સ્લાઇડ શો દ્વારા એટલું આબેહુબ દર્શાવવામાં આવ્યું હતું કે હાજર સર્વે એવી પ્રેમભક્તિમાં રસતરબોળ થઇ ગયા હતાં.

પરિપૂર્ણ પ્રેમની પરાકાષ્ટાનું ઉત્કૃષ્ટ ઉદાહરણ એટલે સત્યપરાયણ શ્રી જુઠાભાઈ, મહામુમુક્ષુ સેવાભાવી શ્રી અંબાલાલાભાઈ, ભક્તશિરોમણી હૃદયસખાશ્રી સોભાગભાઈ તથા આજ્ઞાંકિત શ્રી પ્રભુશ્રીજી.

તેમની પ્રેમલક્ષણા ભક્તિનું વાસ્તવિક, સચોટ અને સચિત્ર વર્ણન એટલે અનમોલ ભક્તરત્ન વર્કશૉપ.

એક પુરુષે સત્પુરુષની ભક્તિ કેવા પ્રકારે કરવી જોઈએ અને ભક્તિ કરી શું પ્રાપ્ત કરવાનું છે તેનું સર્વોત્કૃષ્ટ ઉદાહરણ એટલે અનમોલ ભક્તરત્ન વર્કશૉપ.

પ્રેમ

પ્રેમ એક એવો Remote છે જે રાગ Channel ને વીતરાગ Channel માં Change કરે છે. ◆



આરોગ્ય મેલા



સંસ્થા દ્વારા તા. ૧૦-૧-૨૦૧૬, રવિવારના દિવસે એક મેડીકલ કેમ્પનું આયોજન કરવામાં આવ્યું. સંસ્થાના પ્રણેતા અને માર્ગદર્શક પૂજ્યશ્રી પ્રેમાચાર્યજી (પ.પૂ. પપ્પાજી) ની પ્રેરણાથી રાજનગર, પરલી તથા અન્ય સેન્ટરમાં અધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિઓની સાથે સમાજ સેવાના વિભિન્ન કાર્યો પણ થતાં રહે છે જેમાં મુખ્યત્વે શ્રી રાજ મેડીકલ સેન્ટર, રાજ રોટી સેન્ટર, મહિલા ગૃહ ઉદ્યોગ (ચાકરી) વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. સમાજ વિકાસ ક્ષેત્રે ચાલી રહેલાં આ સર્વ સમાજ સેવાના કાર્યોથી પ્રેરીત થઈ, જમશેદપુરના મુમુક્ષુઓ દ્વારા આ મેડીકલ કેમ્પ (આરોગ્ય મેલા ૨૦૧૬)નું આયોજન 'નરભેરામ હંસરાજ ઈંગ્લીશ સ્કુલ, બિષ્ટુપુર' મધ્યે કરવામાં આવ્યું. જમશેદપુરની આશરે ૫૫૦ વ્યક્તિઓને પોતાની શારીરિક તપાસ (ચેક અપ) કરાવવાનો લાભ આ મેડીકલ કેમ્પના આયોજન દ્વારા પ્રદાન કરવામાં આવ્યો હતો. સંસ્થાના પ્રમુખ પિગ્નેશભાઈ ઝાટકીયાના નેજા હેઠળ અન્ય મુમુક્ષુઓના બહુમુલ્ય સહકાર સાથે આ કાર્ય સફળ થયું.

આ મેડીકલ કેમ્પના અંતર્ગત સંપૂર્ણ શારીરિક ચિકિત્સા પરિક્ષણ (હોલ બોડી ચેક અપ)ની વ્યવસ્થા રાખવામાં આવી હતી જેમાં સુગર, લીવર, કાર્ડીયેક, કીડની, એનેમીયા, થાઈરોઈડ, ડેન્ટલ, ઈ.એન.ટી. તથા હાડકાને લગતા સમસ્ત ટેસ્ટ સામેલ કરવામાં આવ્યા. આ બધા ટેસ્ટ દરેક વ્યક્તિ પાસેથી માત્ર રૂા. ૨૦૦/-નો ટોકન ચાર્જ લઈ, જમશેદપુરના પ્રખ્યાત ડોક્ટર્સ દ્વારા કરવામાં આવ્યા જેમાં ડૉ. સુકાંત મિત્રા, ડૉ. અજય ગુપ્તા (ઈ.એન.ટી. સ્પેશિયાલીસ્ટ), સ્ત્રી રોગ નિષ્ણાંત ડૉ. રીના ઝા, ડૉ. રીચા તથા ડૉ. મોહરી (ડેન્ટલ સર્જ્યન) તથા અન્ય રોગ વિશેષજ્ઞ ડૉ. બી. મહાતો, ડૉ. સમીલ મહેતા, ડૉ. મન્ટુ મિશ્રા, એમ. ડી. યુનુસ, ડૉ. રાની કુદર વગેરેએ આ મેડીકલ કેમ્પમાં સેવા આપી હતી. જમશેદપુર સમાજના અગ્રણી વ્યક્તિઓ - મહેન્દ્રભાઈ



દેસાઈ, નરેન્દ્રભાઈ મહેતા, ખુશમનભાઈ ઉદાણી, નગીનભાઈ પારેખ, અનુરાગ અગરવાલ, પ્રશાંત સોની વગેરેએ પોતાનું બહુમુલ્ય આર્થિક યોગદાન આપી આ મેડીકલ કેમ્પને સફળ કરવામાં સહાયરૂપ થયા. રવિવાર તા. ૧૭-૧-૨૦૧૬ના જે વ્યક્તિઓએ આ મેડીકલ કેમ્પના અંતર્ગત ચેકઅપ કરાવ્યું હતું તેઓના રીપોર્ટનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું તથા ડૉક્ટર્સ દ્વારા દરેક વ્યક્તિઓને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું.



સંસ્થાના જમશેદપુર સેન્ટર મધ્યે સમાજ સેવાના કાર્યો નિયમિત રીતે થતાં રહે છે તથા ભગવાન મહાવીરસ્વામીના અંતેવાસી શિષ્ય, પરમ કૃપાળુ દેવ શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજીના વચનામૃતના આધારે તથા પૂજ્યશ્રી પ્રેમાચાર્યજી (પ.પૂ. પપ્પાજી)ના માર્ગદર્શન હેઠળ જુગસલાઈ, બિષ્ટુપુર તથા સાકચી મધ્યે વીતરાગમાર્ગની આરાધનારૂપ સાપ્તાહિક સત્સંગનું આયોજન નિયમિત રીતે કરવામાં આવે છે. તેમાં જોડાવા ઈચ્છુક વ્યક્તિઓએ પિંગ્નેશભાઈ ઝાટકીયાને ૯૯૩૪૩૧૭૫૨૮ તથા જ્યોતિબેન કોઠારીને ૯૪૩૧૯૫૩૨૩૯ સંપર્ક કરવા વિનંતી. ◆

Shree Raj Medical Centre

Vaccination Camps

■ Dr. Harish Goshar &
Dr. Deepika Dalal



An influenza Vaccination Camp for the School children was held on 29-02-2016 at the Shrimad Rajchandra Aatma Tatva Research Centre, Parli in association with a German Charitable entity with the help of Dr. Seema Joshi and Dr. Laxmi. This will be followed 6 months later by Hepatitis A Vaccination Camp. A few months earlier, Typhoid Vaccination was also given. All vaccinations will be repeated after 2 years.

મહાપુરુષોની ઓળખ

રામકૃષ્ણ પરમહંસદેવની પાસે એક પંડિતજી આવ્યા. તેમણે પરમહંસદેવ સાથે એક જ આસન પર બેસી કહેવા માંડ્યું: 'શું તમે પરમહંસ છો? વાહ, ખરા પરમહંસ! લોકો તમને પરમહંસ કહે છે પણ તેઓ શું જાણે? તેમને કોઈએ ભરમાવ્યા લાગે છે. ઠીક પરમહંસ, જરા હુક્કો તો પીવડાવો.'

પરમહંસદેવે તેમને હુક્કો આપ્યો. પંડિત હુક્કો ગગડાવવા માંડ્યા.

એટલામાં તેમની નજર દીવાલ પર ટીંગાડેલા પરમહંસદેવના સુંદર કોટ પર પડી. એ જોઈ તે બોલી ઉઠ્યા: 'શું તમે કોટ પણ રાખો છો?'

પરમહંસદેવ પણ ક્યાં ગાંજ્યા જાય તેવા હતા? તેમણે પંડિતજીનું ધ્યાન ઓરડાના ખુણા તરફ દોર્યું, ત્યાં નવા સુંદર બુટ પડ્યા હતા. તે જોઈને તો તેમના આશ્ચર્યનો પાર રહ્યો નહીં. તેમને નક્કી થયું કે પરમહંસદેવ ઢોંગી છે ને લોકો તેમની જાળમાં ફોગટ ફસાયા છે. નમસ્કાર કર્યા વગર જ પંડિત ત્યાંથી ઉઠીને ચાલ્યા ગયા.

સાંજનો સમય થયો હોવાથી ગંગાકિનારે જઈ તે સંધ્યા કરવા બેઠા.

થોડા વખત પછી તેમને એમ લાગ્યું - કોઈ તેમનું આકર્ષણ કરી રહ્યું છે. સંધ્યા પુરી કરી તે જલ્દી પરમહંસદેવના ઓરડામાં આવ્યા તો ત્યાં શું જોયું? પોતાના રોજના નિયમ પ્રમાણે પરમહંસદેવ આસન પર બેસી ધ્યાનમાં મગ્ન હતા. તેમના નેત્રમાંથી આંસુ વહી રહ્યા હતા. મુખ પર જે ભાવો હતા એ જોઈને પંડિતજીનું હૃદય પલટાઈ ગયું. પરમહંસદેવ પાસે બેસતાં તેમને અજબ શાંતિ લાગવા માંડી. પરમહંસદેવ સાચા મહાપુરુષ છે એવી તેમને ખાતરી થઈ. તેમને સમજવામાં પોતે ભુલ કરી છે તેનો પસ્તાવો પણ થયો.

એટલામાં એ મહાપુરુષનું ધ્યાન પુરું થયું એમણે નેત્ર ઉઘાડ્યા એટલે પંડિતજી તેમના ચરણમાં પડ્યા. તેમની આંખમાંથી પશ્ચાતાપના અશ્રુ વહેવા માંડ્યા પોતે કરેલી ભુલ માટે તેમણે પરમહંસદેવની માફી માંગી.

પરમહંસદેવે કહ્યું: 'મહાત્માઓની કસોટી બહારના દેખાવ પરથી કરવી નહીં, બની શકે તો તેમના હૃદયમાં ડુબકી મારવી. તેમના હૃદયને ઓળખવાનો પ્રયાસ કરવો ને તે પરથી તેમના વિશે નિર્ણય કરવો. નહીં તો તેમને નમસ્કાર કરીને રસ્તે પડવું. બાકી પુરતી તપાસ વિના બે-ત્રણ બાહ્ય વસ્તુઓની મદદથી તેમને વિશે મત બાંધવો તે અપરાધ છે.'

પરમહંસદેવના આ વચનો સૌએ યાદ રાખવા જેવા છે. એનો અર્થ એમ નથી કે માણસે મહાત્માઓના બાહ્ય સ્વરૂપને જોવાં જ નહીં અથવા તેથી એમ પણ નથી સમજવાનું કે મહાત્માઓએ પોતાના બાહ્ય જીવનધોરણ કે સ્વરૂપ પ્રત્યે દુર્લક્ષ રાખવું. સાર એટલો છે કે બહારની રીતે વિચિત્ર લાગતા જીવન ને સાધનવાળા માણસો પણ અંદરખાનેથી કેટલીકવાર મહાપુરુષને ગાંઠે બાંધેલા રતન હોય છે. મુળ વાત તો એ છે, આ સંસારમાં મહાપુરુષોનું મિલન થવું દુર્લભ છે. ગીતાએ જેમને સ્થિતપ્રજ્ઞ કહ્યાં છે તેવા પુરુષો કરોડોમાં કોઈક જ મળે છે. પુર્વજન્મના સત્કર્મોના ફળરૂપે તેમનું મિલન થઈ જાય તો પણ, તેમને ઓળખવાનું કામ કઠિન છે. તે પોતે જ જ્યાં સુધી કૃપા કરીને પોતાનું રહસ્ય ન ખોલે ને પોતે કોણ ને કેવા છે તેની સમજ ન આપે, ત્યાં સુધી તેમને ઓળખવાનું કામ કપરું છે. આ સંબંધમાં જે વાત ઈશ્વર વિશે કહેવામાં આવી છે તે સંતોને પણ લાગુ પડે છે.

જેમ ઈશ્વર અગમ્ય છે, તેમ સંતો પણ અગમ્ય છે. ઈશ્વરને કોણ ઓળખી શકે? જેના પર તે કૃપા કરે ને કૃપા કરી અર્જુનની જેમ અજ્ઞાનનું આવરણ હઠાવી દઈ જઈ તે દિવ્ય દ્રષ્ટિ આપે તે. પણ ઈશ્વર કાંઈ દયાળુ નથી એવું થોડું જ છે! તેની કૃપા માટે માણસે તૈયાર થવું, આતુર બનવું જોઈએ. તેવી રીતે ઈશ્વરની કૃપા મેળવી ચુકેલા સંતોને મળવાની જેને લગની લાગે ને જેનું દિલ તેવા મહાપુરુષોને મળવા તલપાપડ બની જાય, તેને મહાપુરુષોનું દર્શન જરૂર થાય. મહાપુરુષોની કૃપાથી તે તેમને ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં ઓળખી પણ શકે - તેમને સેવીને લાભ પણ ઉઠાવી શકે.◆

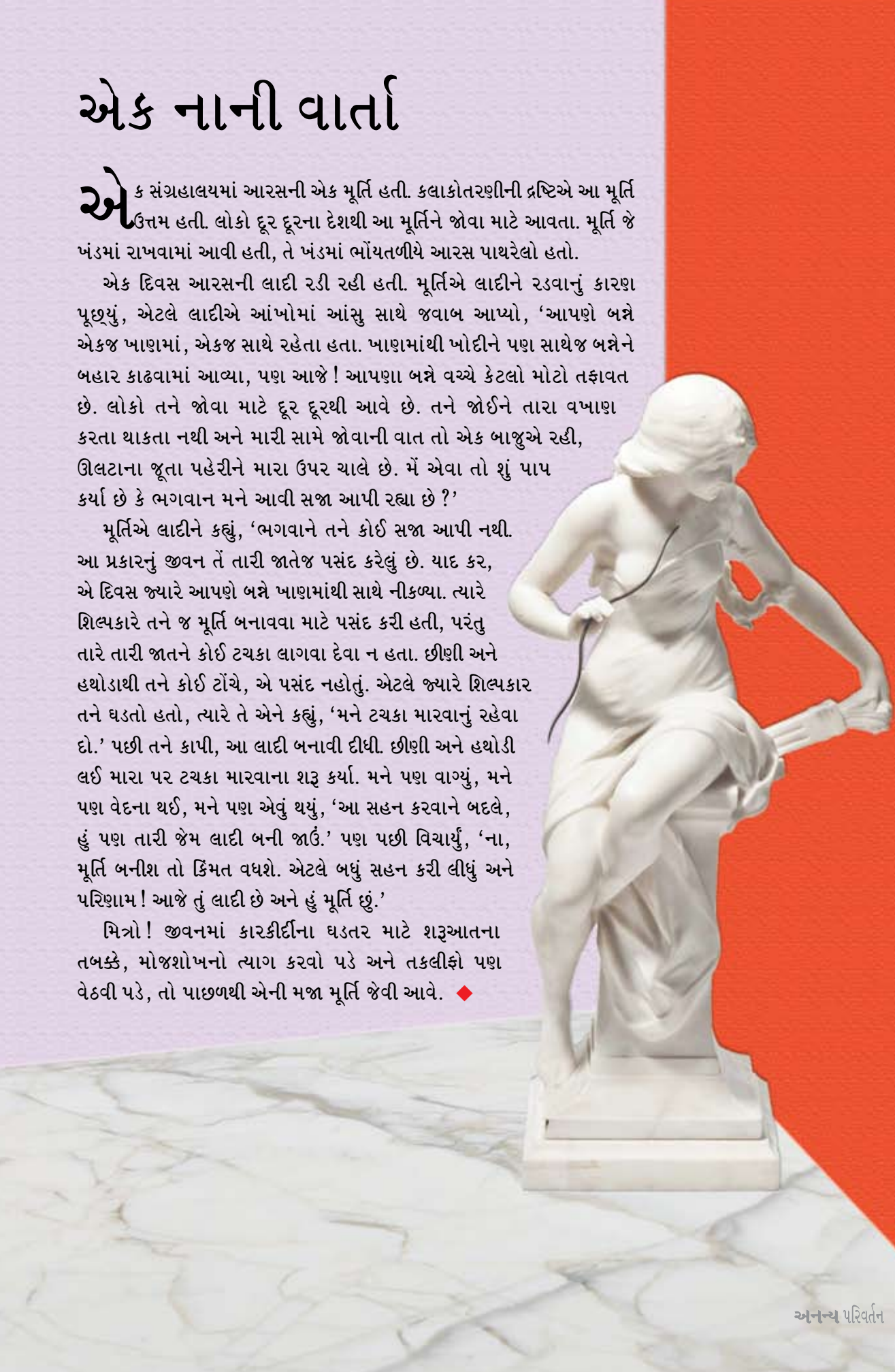
એક નાની વાર્તા

એક સંગ્રહાલયમાં આરસની એક મૂર્તિ હતી. કલાકોતરણીની દ્રષ્ટિએ આ મૂર્તિ ઉત્તમ હતી. લોકો દૂર દૂરના દેશથી આ મૂર્તિને જોવા માટે આવતા. મૂર્તિ જે ખંડમાં રાખવામાં આવી હતી, તે ખંડમાં ભોંયતળીયે આરસ પાથરેલો હતો.

એક દિવસ આરસની લાદી રડી રહી હતી. મૂર્તિએ લાદીને રડવાનું કારણ પૂછ્યું, એટલે લાદીએ આંખોમાં આંસુ સાથે જવાબ આપ્યો, 'આપણે બન્ને એકજ ખાણમાં, એકજ સાથે રહેતા હતા. ખાણમાંથી ખોદીને પણ સાથેજ બન્નેને બહાર કાઢવામાં આવ્યા, પણ આજે ! આપણા બન્ને વચ્ચે કેટલો મોટો તફાવત છે. લોકો તને જોવા માટે દૂર દૂરથી આવે છે. તને જોઈને તારા વખાણ કરતા થાકતા નથી અને મારી સામે જોવાની વાત તો એક બાજુએ રહી, ઊલટાના જૂતા પહેરીને મારા ઉપર ચાલે છે. મેં એવા તો શું પાપ કર્યા છે કે ભગવાન મને આવી સજા આપી રહ્યા છે ?'

મૂર્તિએ લાદીને કહ્યું, 'ભગવાને તને કોઈ સજા આપી નથી. આ પ્રકારનું જીવન તેં તારી જાતેજ પસંદ કરેલું છે. યાદ કર, એ દિવસ જ્યારે આપણે બન્ને ખાણમાંથી સાથે નીકળ્યા. ત્યારે શિલ્પકારે તને જ મૂર્તિ બનાવવા માટે પસંદ કરી હતી, પરંતુ તારે તારી જાતને કોઈ ટચકા લાગવા દેવા ન હતા. છીણી અને હથોડાથી તને કોઈ ટોંચે, એ પસંદ નહોતું. એટલે જ્યારે શિલ્પકાર તને ઘડતો હતો, ત્યારે તે એને કહ્યું, 'મને ટચકા મારવાનું રહેવા દો.' પછી તને કાપી, આ લાદી બનાવી દીધી. છીણી અને હથોડી લઈ મારા પર ટચકા મારવાના શરૂ કર્યા. મને પણ વાગ્યું, મને પણ વેદના થઈ, મને પણ એવું થયું, 'આ સહન કરવાને બદલે, હું પણ તારી જેમ લાદી બની જાઉં.' પણ પછી વિચાર્યું, 'ના, મૂર્તિ બનીશ તો કિંમત વધશે. એટલે બધું સહન કરી લીધું અને પરિણામ ! આજે તું લાદી છે અને હું મૂર્તિ છું.'

મિત્રો ! જીવનમાં કારકીર્દીના ઘડતર માટે શરૂઆતના તબક્કે, મોજશોખનો ત્યાગ કરવો પડે અને તકલીફો પણ વેઠવી પડે, તો પાછળથી એની મજા મૂર્તિ જેવી આવે. ◆



सिंह श्रेष्ठी

बसंतपुर नामक नगर में कीर्तिपाल नामक राजा थे। उन्हें भीम नामक एक पुत्र था। और उसको सिंह नामक एक पक्का जैन मित्र था। वह अपने कुमार से भी राजा को विशेष प्रिय था। एक बार किसी पुरुष नें आकार राजा को कहा, 'हे देव! नागपुर के राजा नागचंद्र को रत्नमंजरी नामक एक रूपवती कन्या है, उसके एक रोम के दर्शन करने से दो ब्रह्म का अनुभव होता है और उसका दर्शन करने से दो कामदेव की पूर्णता होती है। उस कन्या के समान अन्य कोई कन्या नहीं है। वह कन्या आपके कुमार के योग्य है, ऐसा सोचकर मुझे अपना विश्वासु जानकर, आपके पास प्रार्थना करने भेजा है; इसलिये उसके साथ ब्याह करने आपके कुमार को मेरे साथ भेजो।'

दूत के ऐसे वचन सुनकर राजा ने अपने प्रिय मित्र सिंह को कहा, 'मित्र! हमारे दो में कुछ भी अंतर नहीं है। आप कुमार को लेकर नागपुर जाओ और विवाह करके आओ।' सिंह श्रेष्ठि ने अनर्थ दण्ड के भय से राजा को कुछ भी उत्तर न दिया; इस कारण राजा क्रोधित होकर बोला, 'क्या आपको यह सम्बन्ध जचता नहीं हैं?' श्रेष्ठी बोला, 'राजेन्द्र! मुझे जचता तो है लेकिन मैंने १०० योजन के उपरांत कहीं भी नहीं आने-जाने का नियम लिया है। और यहांसे नागपुर सवासो योजन दूर पड़ता है; इस कारण व्रत भंग होने के भय से मैं वहाँ जाऊँगा नहीं।' यह सुनते ही अग्नि में घी होमने से अग्नि के समान राजा की कोपाग्नि की ज्वालाएँ विशेष प्रज्वलित हो उठी, और वह बोला, 'अरे! क्या तू मेरी आज्ञा नहीं मानेगा? तूझे ऊँट पर बिठाकर सहस्त्र योजन तक भेज दूंगा।' सिंह बोला 'स्वामी! मैं आपकी



आज्ञानुसार करूंगा।' यह सुनकर राजा प्रसन्न हुआ।

अपने पुत्र को सैन्य के साथ तैयार करके सिंह श्रेष्ठि को हरेक क्रिया का मुखिया बनाकर कुमार के साथ भेज दिया। मार्ग में सिंह ने प्रतिबोध देकर भीमकुमार की संसारवासना तोड़ डाली। सौ योजन चलने के बाद सिंह श्रेष्ठि आगे न बढ़ा। सैनिकों ने कुमार को एकांत में कहाः 'कुमार! राजा ने हमें गुप्त आज्ञा दी है कि यदि सिंह श्रेष्ठि सौ योजन से आगे न बढ़े तो आप उसे बंदी बनाकर नागपुर ले जाना।' कुमार ने अपने धर्मगुरु सिंह श्रेष्ठि को इस बात का निवेदन किया। सिंह ने राजकुमार को कहा, 'कुमार! इस संसार में प्राणी का शरीर भी अपना नहीं है तो अन्य कोई कैसे होगा? इसलिये मैं तो यहीं पादपोपगम अनशन करूंगा। पश्चात् वे मुझे यहाँ से बांधकर ले जायेंगे तो भी क्या करेंगे?' इस प्रकार सिंह श्रेष्ठि शेर की तरह अनशन लेने चला। कुमार भी उसके साथ गया। रात्रि हुई। सैनिकों ने कुमार और सिंह को देखा नहीं तो वे चारों ओर उन्हें ढूंढने लगे। ऐसा करते हुए थोड़े दूर पर्वत पर वे दोनों उनके देखने में आये। परंतु दीक्षा और अनशन का प्रारंभ कर बैठे उन दोनों को देखकर सैनिकों ने प्रणाम करके कहाः 'हे महाशयो! हमारा अपराध क्षमा करें। परंतु हे स्वामी! यह खबर सुनकर महाराजा हमें कोल्हू में डालकर पीस डालेंगे।'

इस प्रकार कहकर वे बहुत गिड़गिड़ाए। फिर भी उन्होंने जरा सा भी क्षोभ न पाया। कहा गया है कि 'संतोषरूपी अमृत तृप्त हुए योगी भोग की इच्छा नहीं करते हैं; क्योंकि वे तो मिट्टी तथा स्वर्ण में और शत्रु तथा मित्र में कुछ फर्क समझते नहीं है।'

अनुक्रम से यह बात कीर्तिपाल राजा को ज्ञान हुई, इससे उसने निश्चय किया कि 'कुमार को बांध कर शादी करा देनी व सिंह को शत्रु की तरह मार डालना।' इस विचार से राजा उनके पास आया तो वहाँ बाघ आदि प्राणियों को दोनों के चरणों की सेवा करते देखकर राजा आश्चर्य में पड़ गया और सोचा, 'इन दोनों को भक्ति वचन से ही बुलाऊँ।' इस प्रकार वह विनयी वाक्यों से उन्हें बुलाने लगा। परंतु दृढ प्रतिज्ञावाले वे थोड़ा सा भी चलित नहीं हुए। क्रमानुसार मासोपवास के अंत में केवल ज्ञान प्राप्त करके सुर-असुरों ने जिन्हे शीश झुकाया वे दोनों मुक्ति को प्राप्त हुए। उनका मुक्ति प्रयाण जानकर कीर्तिपाल राजा ने उच्च स्वर में कहा, 'हे मित्र! तेरा तो ऐसा निश्चय था कि सौ योजन से अधिक जाना नहीं, परंतु इस बार तू मुझे छोड़कर असंख्य योजन दूर रहे शिवनगर को क्यों चला गया?' इस प्रकार विलाप करते हुए राजा अपने नगर में आया। **'प्राण त्याग करना पड़े भले ही लेकिन स्वीकार किये हुए व्रत का त्याग करना ठीक नहीं',** ऐसा दृढ़ विचार रखकर सब भव्य प्राणियों को सिंह श्रेष्ठि जैसा दिग्विरति व्रत ग्रहण करना चाहिए। ◆

सौजन्यः जिन शासन के चमकते हीरे

Are you breathing correctly ???

■ Utsavi Chheda, Mumbai

Unknowingly you have been messing up your sleep, mood, digestion, heart, nervous system, muscles, brain and even the development of your teeth and face structure just by 'incorrect breathing.' On the other hand by just proper breathing you are empowered with more energy, improved health, greater harmony, less anxiety, less fear, better relationships and just a happier life.

So, what is correct breathing? In short, it means breathing in a way that is physiologically optimal for your body.

Most of us breathe in a way that leaves a lot of room for improvement. Some examples would be over-breathing, holding our breath and/or shallow breathing. These breathing patterns are very stressful for the body and lead to a shortage of oxygen and energy.



7 COMMON SIGNS OF DYSFUNCTIONAL BREATHING PATTERNS:

1. You inhale with your chest. When you begin inhaling (breathing in), you may notice that your chest is the first thing to move, typically going up or slightly forward. If so, this is a sign that you are engaging in shallow or upper chest breathing.
2. Your rib cage doesn't expand to the side. If you place your hands on either side of your rib cage when you breathe, you should notice that your hands move to the side about 1.5-2 inches as your trunk widens. If not, this is also a sign of shallow breathing.
3. You're breathing with your mouth. Do you find that even when you're not exercising, you commonly have your mouth open as you breathe? Unless you have a sinus infection or congestion that keeps you from breathing through your nose, your mouth should be closed as you breathe from deep within your nasal cavity.
4. Your upper neck, chest and shoulder muscles are tight. Do you carry lots of tension in the muscles around and under your neck? If you get a massage or you reach back and feel

those muscles, do they feel painful, tender or tight? If so, this can be a sign that you are engaging in stressed and shallow breathing.

5. You sigh or yawn frequently. Do you find that every few minutes, you must take a deep breath, sigh or yawn? This is a sign that your body isn't getting enough oxygen in your normal breathing pattern.
6. You have a high resting breath rate. A normal, relaxed, resting breath rate should be approximately 10-12 breaths per minute. If you measure how many times you're breathing each minute and you exceed 12, this is a sign of quick and shallow breathing.
7. You slouch forward. Poor diaphragmatic control can cause specific muscles to become short and tight. Typically these muscles are your chest and the front of your shoulders. So if you find yourself slouching your head or shoulders forward, this can be a sign that you're not activating your diaphragm when you breathe.

Bad breathing habits can give rise to a lot of unexpected negative effects on our health and well-being. Some of the most crucial ones being:

1. The nervous system becomes unbalanced – Each breath has an immediate effect on the nervous system. A dysfunctional breathing habit, like a short and forced one, results in a tense body and much higher levels of stress.
2. The airways get tighter – Which makes it harder for the air to make its way to and from the lungs. To compensate, we have to work harder and breathe faster to get the same work done.
3. The blood vessels constrict – which can lead to higher blood pressure and which in turn makes the heart work harder.
4. Less energy is produced – Bad breathing lessens the body's ability to deliver oxygen to the cells. The cells get stressed and have to prioritize survival instead of development.

Each and every single one of the processes in the body are dependent on oxygen. Some of our most intensive work organs are:

- The brain – Uses 20% of the oxygen we consume. When there's a shortage of oxygen the brain will work slower and since the brain regulates a lot of other functions in the body, these are also affected.
- The heart – Constantly active and beating, the heart is a huge consumer of oxygen and shortage in supply means the heart can't pump out blood as effectively. This leads to bad circulation and the result can be cold hands and feet.
- The muscles – Oxygen shortage has a negative effect on stamina as the muscles go stiff, tense and tired faster.

Here's how to make breaths you take every day more relaxed and harmonic while reducing breaths that are stressed and/or tense.

1. Breathe through the nose: Each breath should go in and out through the nose. Your nose is kind of a factory that refines and prepares the air coming in to be used by the body as effectively as possible. When you breathe through your mouth the lungs get a lot more "unfiltered" air that is raw, cold, dry and full of viruses and bacteria. Be kind to your lungs and

breathe through your nose.

2. Breathe with the diaphragm: The air you breath in through your nose should go all the way down to your belly. Your breathing muscles consist of the diaphragm & muscles in the abdomen, chest, neck & shoulders. 70-80% of the inhaling should be done by the diaphragm so that your breathing is nice and deep. This has a couple of advantages:
   - It helps your lungs with the gas exchange which is much more effective way down in the lungs.
   - The diaphragm massages your liver, stomach and intestines and gives these organs a rhythmical balance.
   - The lymphatic system which is important for our immune system gets the help it needs to get rid of the waste products from the bowels.
   - The pressure in the chest and belly is decreased so that the heart won't have to work as hard.
   - More effective muscle work as the wrong breathing muscles won't have to do unnecessary work.
   - As the chest gets more relaxed so does the neck and shoulders and as a result the likelihood of pain in these areas going down.
3. Breathe relaxed:

No matter what we want to do, we do it better if we are relaxed. Since our breathing reflects our thoughts, feelings & physical body it means that situations that have us feeling tense also lead to tense and stressed breathing. This way of breathing then leads to a lack of oxygen which in turn makes the body and brain even more stressed. When the body is relaxed, health is good, energy is high and it becomes easier to be happy and loving toward yourself and others.

4. Breathe Rhythmically: Everything has a natural rhythm – the ocean waves, the seasons, the moon. Your body is no different. The rhythm of the heart is measured in ECG and the brain in EEG. The hormones in the body follow our natural rhythm. Optimal breathing is no different, it's in the rhythm we find well-being. When everything is in tune the body functions at its very best.
5. Breathe silently

Coughing, snoring, sniffling and so on are suboptimal breaths in disguise. Before we sigh or cough we usually take a big breath which leads to irregular breathing. Snoring means we have to compensate through breathing faster. It's easy to neglect all these sounds we are making but a breathing pattern that contain a lot of these elements is a huge strain to the body.

Therefore it is important to become highly conscious of the way you breathe and reshape your habitual way of breathing. ◆



Relationships

HOW MUCH DO YOU EARN?



A man came home from work late tired and irritated, to find his 5-year old son waiting for him at the door.

Son: "Daddy, may I ask you a question?"

Dad: "Yeah sure, what is it?" replied the man.

Son: "Daddy, how much do you make an hour?"

Dad: "That's none of your business. Why do you ask such a thing?" the man said angrily.

Son: "I just want to know. Please tell me, how much do you make an hour?"

Dad: "If you must know, I make Rs.100/- an hour."

Son: "Oh," the little boy replied, with his head down.

Son: "Daddy, may I please borrow Rs.50?"

The father was furious, "If the only reason you asked that is so you can borrow some money to buy a silly toy or some other nonsense, then you march yourself straight to your room. The little boy quietly went to his room and shut the door.

The man had calmed down and started to think: Maybe there was something he really needed to buy with that Rs.50/- and he really didn't ask for money very often. The man went to the little boy's room and opened the door. Are you asleep, son?" he asked. "No daddy, I'm awake," replied the boy. "I've been thinking, maybe I was too hard on you earlier" said the man. "Here's the Rs.50 you asked for".

The little boy sat straight up, smiling. "Oh, thank you daddy!" He yelled. Then, reaching under his pillow he pulled out some crumpled up bills. The man seeing that the boy already had money, started to get angry again. The little boy slowly counted out his money and then looked up at his father. "Why do you want more money if you already have some?" the father grumbled. "Because I didn't have enough, but now I do," the little boy replied.

"Daddy, I have Rs.100/- now. Can I buy an hour of your time? Please come home early tomorrow. I would like to have dinner with you."

The father was crushed. He put his arms around his little son and he begged for his forgiveness.

Let not time slip through our fingers without having spent some time with those who really matter to us, those close to our hearts... ◆

બેટા, તું ભૂલમાં અહીં કશુંક મુકીને જાય છે !

એક યુવક પોતાના અત્યંત વૃદ્ધ પિતાને રેસ્ટોરન્ટમાં જમવા લઇ જાય છે ! બંને સામસામે બેસીને જમતાં હોય છે. અચાનક વૃદ્ધ વ્યક્તિથી દાળની વાટકી ઢોળાય છે, તેમનું પેન્ટ અને શર્ટ દાગવાળું થઇ જાય છે ! રેસ્ટોરન્ટમાં બેઠેલા અન્ય ગ્રાહકોના મોઢા વંકાય છે, પણ પિતાપુત્ર શાંતિથી તેમનું જમવાનું પૂરું કરે છે !

જમ્યા પછી પુત્ર પિતાને વોશ બેસીન પાસે લઇ જઇને હાથ ધોવડાવી, તેમના શર્ટ પેન્ટને સાફ કરીને, ચશ્માં કાન પર ગોઠવી આપે છે. ગ્રાહકો ડોક તાણીને આ ક્રિયા થતી જોઇ રહ્યા હોય છે.

પુત્ર કાઉન્ટર પર બીલ ચૂકતે કરી, પિતાનો હાથ પકડી બહાર જવા ડગલું ભરે છે ત્યારે પિતા જરા મોટા આવાજથી બોલે છે, ''બેટા, તું ભૂલમાં અહીં કશુંક મુકીને જાય છે !'' પુત્રનો હાથ તરત પેન્ટના અને શર્ટના ખિસ્સા પર જાય છે, ચાવી અને ફોન સલામત હોવાની ખાતરી કરીને જવાબ આપે છે, ''પપ્પા હું કશું મુકીને જતો નથી !''

વૃદ્ધ પિતા કહે છે, ''બેટા, તું અહીં બેઠેલા દરેક યુવાન પુત્ર માટે એક પાઠ અને ઘરડા થનાર પિતા માટે એક આશા મુકીને જાય છે !''◆

■ Contributed by Readers

God's Seashell

A man worshipped God for several years and one day God appeared to him. He asked only for one thing. He said, "Give me something -- that's why I have been worshipping you - - something which can fulfill all my wishes. Whatever I ask should be fulfilled, immediately."

God gave him a beautiful seashell and said, "You ask anything from this seashell and immediately, instantly, it will be fulfilled." He tried and it was so. He was immensely happy. He asked for a big palace and it was there. He asked for beautiful women and they were there and he asked for good food and it was there. Since that day, he lived in absolute luxury.

One day everything got disturbed. A sanyasin, a wandering monk stayed with the man. The wandering monk said to him, "I have heard about your secret, but that is nothing. I have also worshipped God, far longer than you and you are a householder, I am a monk -- of course he was more gracious to me. He has also given me a big seashell. Look at this seashell. This is double the size of your seashell." It was. And the monk said, "Whatever you ask, the seashell gives you double. If you ask for one palace it makes two palaces for you. It always gives you double." The man became greedy. Now one seashell was enough; he could have asked twice or thrice, there was no problem. But greed is blind. He became infatuated. He told the monk, "You are a monk, you have renounced the world, give your seashell to me and you can have my small seashell. For your purposes that is enough. I am a householder." So the seashells were exchanged.

Early in the morning, after having a bath, the man worshipped and asked the seashell to give him one lakh rupees. The seashell said, "Why one lakh? I can give you two lakhs!" The man was immensely happy. He said, "Good, give me two lakhs." The seashell said, "Why two lakhs? I can give you four lakhs." Now the man was a somewhat puzzled, disturbed. He said, "all right, give me four lakhs." The seashell said, "I will give you eight lakhs." And so on, so forth it went on -- but nothing was given! Promises and promises... and whatever he asked, the promise was doubled. He rushed to catch hold of the monk because in the early morning, he was to leave. He had already left....

That's how the mind functions: the seashell of the monk -- tricky. It always goes on giving you great promises, but tomorrow, not today. And tomorrow never comes. And, slowly, hoping becomes your very life, just hoping and waiting. And death comes... and no hope is ever fulfilled. ◆

Quick Recipes that save your time, use this precious time to connect to the Divine.

■ Mita Hemani

Instant Rava Dosa



INGREDIENTS (MAIN):

¾ cup Rava (fine), ¼ cup maida, ¼ cup rice flour, 1 tbsp cumin seeds, 2tbsp chopped coriander, oil for cooking, salt and chopped green chillies to taste.

PROCESS:

Make thin batter (pouring consistency) of the rava, maida and rice flour. Add rest of the ingredients and mix.

Make crisp dosas on oil greased non-stick tawa and serve with coconut chutney, sambhar and optionally, malgapudi.

MALGAPUDI POWDER
INGREDIENTS:

½ cup urad dal, 2 tbsp chana dal, ½ cup til, 6 – 8 peppercorns, 4 dry red chillies, 1 tsp hing, salt to taste.

PROCESS:

Roast chana and urad dal in a pan on slow flame for about 10 minutes, till light brown. Add til, peppercorns and chilies till properly roasted. Remove from flame, let cool, add salt and hing and crush in mixie to a fine consistency.

With ghee or oil, it is a good accompaniment for dosa. In absence of coconut chutney, sambhar, this accompaniment makes possible dosa serving on instant basis.



Methi Salad

INGREDIENTS:

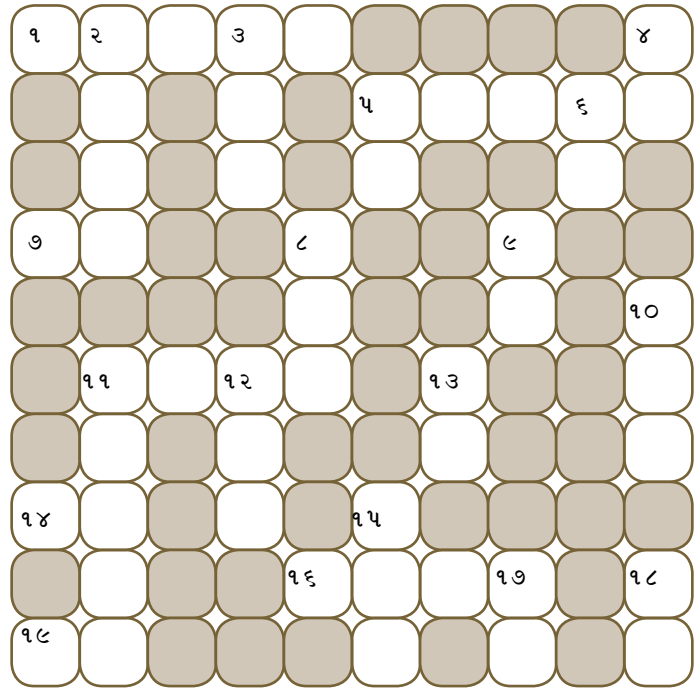
1 bundle methi leaves, ½ cup coarsely grounded salted peanuts, 1 tsp oil, 2 tbsp til, 1 tbsp chopped sweet neem leaves, salt and lime juice to taste.

PROCESS:

Thoroughly wash and strain methi leaves. Cool in fridge for two hours for crunchiness.

Temper til in oil, in a pan over a flame, add neem leaves, remove from flame and mix.

Add salt and lime juice to crunchy methi leaves and toss. Add peanuts and til mix just before serving.



આડી ચાવીઓ :

૧) બાહ્ય ક્રિયાથી જે મોક્ષ માને છે તેને..... કહે છે. (૫)

૫) ..... કરવાથી આળસ, પ્રમાદ થાય, વિચાર આવે નહીં. (૫)

૭) .....બે પ્રકારે વર્તે છે, સમ્યક અને વિપર્યાસ (૨)

૧૧) જેનો.....મથ્યો તેને આત્માનુંભાવ થાય છે. (૪)

૧૪) આઠ કર્મોમાંનું એક મુખ્ય કર્મ છે તે..... કર્મ છે. (૨)

૧૬) જીવને અનાદિકાળથી અજ્ઞાનને લીધે..... છે (૪)

૧૯) ..... જૂનું ખાય છે. (૨)

ઊભી ચાવીઓ :

૨) એકેન્દ્રિયના જીવોમાં પણ ..... હોય છે. (૪)

૩) મતાગ્રહી લોકો પોતાનો.... છોડતા નથી. (૩)

૪) જેણે અજ્ઞાનને જાણ્યું તેનું નામ.... (૨)

૫) શ્રી તીર્થંકર દેવે ..... કરવાની ના કહી છે. (૨)

૬) કોઈ કાળે જેનામાં જાણવાનો ગુણ નથી તે ..... (૨)

૮) ..... પણ સુખદાયક છે. (૩)

૯) આત્મા ભાવાત્મક પદાર્થ હોવાથી ફક્ત ..... જ કરે છે (૨)

૧૦) કર્મ પરમાણુને..... કહે છે. (૩)

૧૧) વર્તમાન કાળનું નામ..... છે (૫)

૧૨) જે ઉત્તમ ..... છે તે સત્પુરુષોનો સમાગમ અને બોધ ગ્રહણ કરે છે. (૩)

૧૩) ..... સહેલો છે પ્રાપ્તિનો યોગ મળવો અત્યંત દુર્લભ છે (૨)

૧૫) ..... વિહાર, નિહાર, આળસ, નિદ્રા વગેરેને વશ કરવા. (૩)

૧૭) ..... સત્ જ છે, સરળ છે, સુગમ છે. (૨)

૧૮) જગત જ્યાં સૂએ છે ત્યાં..... જાગે છે. (૨)

Why Planning is important?

One night 4 college students were playing till late night and could not study for the test which was scheduled for the next day.

In the morning they thought of a plan. They made themselves look as dirty with grease and dirt. They then went up to the Dean and said that they had gone out to a wedding last night and on their return the tyre of their car burst and they had to push the car all the way back and that they were in no condition to appear for the test.

So the Dean said they could have the re-test after 3 days. They thanked him and said they would be ready by that time.

On the third day they appeared before the Dean. The Dean said that as this was a Special Condition Test, all four were required to sit in separate classrooms for the test. They all agreed as they had prepared well in the last 3 days.

The Test consisted of the following 2 questions



with a total of 100 Marks:

Q.1. Your Name.....(2 MARKS)

Q.2. Which tyre burst? .....(98 MARKS)

a) Front Left

b) Front Right

c) Back Left

d) Back Right

Five Men in a Cart



Guru Gampar had told his four disciples that they were never to do anything without his permission.

One day while they were on their way to a distant town, Guru Gampar fell asleep in the bullock cart they were travelling in. His head rolled from side to side and suddenly his turban slipped from his head and fell on to the road. But as their guru had told them never to do anything without his permission, none of the disciples made a move to get down and pick it up. When the guru woke up and was told about the loss of his turban he was furious.

"Next time anything falls off pick it up at once!", he thundered. Some time later the bullock dropped its dung and the four foolish disciples leaped down and picked it up. Guru Gampar was horrified. He made a list of the things that could fall off from a moving cart. "Pick up any of these things if they fall," he told them, handing them the list. "Don't pick up anything that is not mentioned here."

Just then the cart lurched violently and Guru Gampar was thrown headlong into a ditch.

Guru Gampar yelled to his disciples to pull him out.

"We can't, guruji," said his disciples, sadly. "Your name is not on the list you gave us." Guru Gampar pleaded with them to pull him out but in vain.

"We know you are testing us, guruji," they told him. "But you can rest assured that we will never disobey you. You told us not to pick up anything that was not mentioned in your list and we will not do so."

"Give me the list!" yelled Guru Gampar. They threw him the list and the pen and the guru hastily scrawled his name on it. Then and then only did the obedient disciples pull their beloved guru out of the ditch and put him back into the cart!

FORTHCOMING EVENTS

6 March 2016	Param Gyaan Sabha	Mumbai
11 to 13 March 2016	Readers' Forum	SRATRC
17 to 20 March 2016	Sadhana Shibir - Shraddha Param Dulla	SRATRC
23 to 24 March 2016	Holi Shibir - Rangai Ja Ne Rang Ma	SRATRC
25 to 29 March 2016	Progressive Shibir - Samadhi Maran	SRATRC
3 April 2016	Param Gyaan Sabha	Mumbai
8 to 10 April 2016	Tatva Siddhant	SRATRC
17 April 2016	Mumukshuta - Samyak Darshan Ka Mool	SRATRC
17 April 2016	Mahavir Jayanti Celebrations	Mumbai
8 May 2016	Param Gyaan Sabha	Mumbai
22 May 2016	Sarvarpan Divas Celebrations	Mumbai

Om Shree Prem Acharayaji's Satsang DAILY relay on **ARIHANT CHANNEL** at 9 am./11 pm
Om Shree Prem Acharayaji's Satsang is available live on
www.vitraagvigyaan.org

PUBLISHED BY: Himanshu Gandhi (formerly by Rajen Hemani) on behalf of Spiritual Impressions Private Limited, 703, Sharada Chambers, 15 New Marine Lines, Mumbai 400020 and Printed by M/s. Hemprints (formerly by Jayant Printery) at Ghowgule House, Amrut Nagar, Off. M.V. Road, Chakala Naka Andheri (East), Mumbai 400093 and Published at Mumbai.

EDITOR : Dr. Meena Goshar.

DESIGN : Hari Creation - 9561437108

CORRESPONDENCE ADDRESS

Spiritual Impressions Private Limited

703, Sharda Chambers, 15, New Marine Lines, Mumbai 400020

Tel: +91 22 22060477 Email: info@simpl.in

From Us... to You

- Current subscription amount is Rs. 300/-, valid for 6 bi-monthly issues (subject to change without notice). Subscription (new or renewal)
- Amount may be deposited by cheque in any branch of HDFC Bank, for credit of 'Spiritual Impressions Pvt.Ltd.' having Current A/c. no. 01432320011590 with Crawford Market, Mumbai
- Branch and payment details, with CORECT AND COMPLETE address, contact number and email id of subscriber, emailed to info@simpl.in to get an acknowledgement.Please allow 2 weeks for processing.
- Ananya Parivartan can be a wonderful gift and we will deliver the first issue to the recipient with a nice (personalized, if you so want) messageon your behalf. Simply, deposit the subscriptions in bank and email details of all recipients to info@simpl.in and let us do the rest.
- Timely delivery is 100% dependent on CORECT AND COMPLETE address. Please carefully check address label on the envelope in which you receive an issue and email required corrections/ additions to info@simpl.in
- Please register your email with us to get intimation of each dispatch as well as a timely reminder, when renewal becomes due so that you do not miss any issue.
- All despatch/ delivery/ subscription related may be emailed to info@simpl.in
- Articles/ contributions for publicationin Ananya Parivartan may be sent to - **SANJIV RAWELL** - srrawellco@yahoo.co.in / **MEENA GOSHAR** - mgoshar@yahoo.com

For Subscription and Other Details Contact

Ahmedabad	Ashitbhai Sanghavi	08000323456	ashitsanghvi@live.com
Anand	Amitbhai Shah	09824081071	pinami@yahoo.com
Bengaluru	Kiranben Sanghrajka	09448906066	kiranjs@yahoo.com
Chennai	Chandaben Doshi	044 32974779	daksha_cal@yahoo.com
Delhi	Keatanbhai Shah	09958916680	keatan.shah@gmail.com
Dhule	Dhirajlal P. Shah	09423324822	dpshah37@hotmail.com
Gadag	Virendrabhai Lodaya	09448165256	pushpacotton@gmail.com
Hubli	Anilji Ostwal	09448453747	anilostwal@yahoo.co.in
Hyderabad	Paras Vora	09505278201	parasvora9@hotmail.com
Jabalpur	Kirtibhai Savla	09300103641	sonacreation_jbp@yahoo.co.in
Jamshedpur	Dilipbhai Gandhi	09334048224	bhavingandhi85@hotmail.com
Kolkata	Manojbhai Desai	09831270630	manojdesai02111962@gmail.com
Mumbai	SIMPL Office	022 25900121	info@simpl.in
Pune	Rajen Hemani	09819222403	rajen.hemani@gmail.com
Rajkot	Yogenbhai Doshi	09824429750	yogen72@gmail.com
Vadodara	Priyaben Vashi	09376238819	priyavashi24@yahoo.com

SPONSORSHIP – GYAN DAAN

For ANANYA PARIVARTAN

ANANYA PARIVARTAN is our organization's spiritual magazine aimed to spread the principles of Vitraag Vigyaan. Commercial advertisements are not accepted to respect spiritual sanctity. However, we offer several Gyan Daan opportunities to one and all. Sponsor an issue or a page on birthdays, anniversaries and other occasions and earn Punya. Gyan Daan is considered to be one of the best forms of Donation and it helps to shed off layers of ignorance from the Soul – Aatma.

Annual	**: Rs. 4,01,000/- (For all 6 issues)**
One Issue	**: Rs. 67,000/-**
Back Cover	**: Rs. 9,000/-**
Inside Front Cover	**: Rs. 7,500/-**
Inside Back Cover	**: Rs. 6,000/-**
Centre Spread	**: Rs. 11,000/-**

FOR SPONSORSHIP, PLEASE CONTACT:

Dr. Meena Goshar	: 09819317038, mgoshar@gmail.com
Sanjiv Rawell	: 09820186548, sanjurawell@gmail.com
Pratibha Chheda	: 09324715450, pratibhachheda@yahoo.com
Ami Shah	: 09820833166, info@simpl.in

Spiritual Impressions Private Limited
703, Sharda Chambers,
15, New Marine Lines, Mumbai 400020
Tel: +91 22 22060477 Email: info@simpl.in

ANANYA PARIVARTAN

SPIRITUAL IMPRESSIONS PVT. LTD

703, Sharda chambers,15 New Marine Lines, Mumbai-400020

Contact No: 022-22060477 **Email:** info@simpl.in **website:** www.simpl.in

Annual Subscription Form:

(Please fill the form in capital letters)

Name of the subscriber: _____

CorrespondenceAdds(Res/Off):_____

_____Landmark:_____

City:_____PinCode:_____State:_____Country:_____

Tel: (R)_____ (O)_____

Mobile: _____ E-mail: _____

Mode of payment: Cash / Cheque / DD No. _____ dated _____ Drawn on Bank _____ for **Rs. 300/- (Rupees Three Hundred only).**

Date: _____ Signature of the subscriber

*Cheque/DD (payable at Mumbai) to be drawn in favour of **'Spiritual Impressions Pvt. Ltd.'**

* Subscription form should be sent to the above address.

પ્રેમ સ્પર્શથી સ્વરૂપનું લક્ષ







વેલેન્ટાઇન
શિબિર, ચેન્નાઇ
તા. ૧૨ થી ૧૫
ફેબ્રુઆરી ૨૦૧૬











સૌજન્ય : શ્રીમદ રાજચંદ્ર આત્મ તત્વ રીસર્ચ સેન્ટર, દિલ્હી સેન્ટર

vitraag vigyaan

Shrimad Rajchandra
Aatma Tatva Research Centre

Ashram

Raj Nagar, Post Gothavade, Parli, Taluka Sudhagadh, Off Khopoli-Pali Road, Dist. Raigad - 410205

E-mail: researchcentre@rajchandrakp.org

Mobile : +91 98209 91486

Tel. : +91 2142 699091

Head Office

702, Sharda Chambers, 15 New Marine Lines, Mumbai - 400 020

Tel. : +91 22 2200 5767

E-mail : info@rajchandrakp.org

Helpline : +91 99200 19903 (Queries regarding Ashram, Satsang, Satsang Centres & Activities)

