

॥ णमोत्थु णं समणस्स भगवओ महावीरस्स ॥  
॥ आयओ गुरुबहुमाणो ॥

# आत्मैषया चरेज्जऽत्तगवेसए



The Search of the self  
A Total Meditation Retreat Camp

ध्यान शिबिर प्रस्तुति  
सुभ-शांतिना दरेक मुसाकरनी मंजिल  
विश्रना दरेक मानवना लाभार्थे प्रभुये आपेली प्रसादी

प्रियम्

अहो श्रुतम्

शा. बाबुलाल सरैमल  
सिद्धायल बंग्लोज, हीरा जैन सोसायटी,  
साबरमती, अमदावाढ-३८०००५. मो. ९४२६५८५९०४  
ahoshrut.bs@gmail.com

પુસ્તકનું નામ	: આત્મૈષણા
લેખક	: પ્રિયમ્
પ્રકાશક	: શ્રી આશાપૂરણ પાર્શ્વનાથ જૈન જ્ઞાનભંડાર
ભાષા	: ગુજરાતી
વિષય	: ધ્યાન શિબિર પ્રસ્તુતિ
પ્રકાશન વર્ષ	: સંવત્ 2075 ઈ.સ. 2019
પૃષ્ઠ	: 40
આવૃત્તિ	: બીજી
કિંમત	: રૂ. 50/-

## ● પ્રાપ્તિ સ્થાન ●

**શાહ બાબુલાલ સરેમલજી**  
**શા.સરેમલ જવેરચંદ ફાઇનફેબ(પ્રા.)લી.**  
 672/11, બોમ્બે માર્કેટ, રેલ્વેપુરા,  
 અમદાવાદ-380002  
 ફોન : 22132543

**જ્ઞાનની બારી**  
 G-1, લાભ કોમ્પ્લેક્સ,  
 સત્તર તાલુકા સોસાયટી, નવજીવન,  
 ઈન્કમટેક્સ, અમદાવાદ-380014  
 ફોન : 9408371206

**શ્રી કુલીનભાઈ કે. શાહ**  
**શ્રી આદિનાથ મેડીસીન**  
 TU-02, શંખેશ્વર કોમ્પ્લેક્સ,  
 કેલાશનગર, સુરત  
 મો. 9574696000

**શ્રી અક્ષયભાઈ**  
**અર્હમ એન્ટરપ્રાઇઝ**  
 20/48, જયમહલ બિલ્ડીંગ, રૂમનં. 7-A,  
 બીજે માળે, બાદશાહ કોલ્ડ્રીન્ક્સ પાસે,  
 લુહાર ચાલ, મુંબઈ -400002  
 મો. 9594555505 (whatapps)

For online purchase :

Send Message/whatapps on  
 (M) 9909866145  
 Email : jitaryaprint@gmail.com

Email : gyannibaari@gmail.com  
 Website : gyannibaari.com

આત્મૈષણ

એ ભગવાન શ્રી મહાવીરસ્વામીએ સ્વયં આચરીને  
સમગ્ર વિશ્વના કલ્યાણ માટે

ઉપદેશેલી ભીતરી યાત્રાની પ્રક્રિયા છે.

સમ્યગ્દર્શન, સમ્યક્જ્ઞાન અને સમ્યક્ચારિત્રના ત્રિવેણી સંગમ દ્વારા  
આત્મૈષણની આ પ્રક્રિયા સાકાર થાય છે.

જે સદાચાર, સદ્જ્ઞાન અને સદ્ધ્યાન

આ ત્રિવેણી સંગમની આધાર સ્તંભ બની રહે છે.

આજે પણ આગમોમાં પ્રભુનો આ ઉપદેશ

યથાવત્ પ્રાપ્ત થાય છે.

ચરેજ્ઞઽત્તગવેસૅ

તું સતત આત્મૈષણ કરતો રહેજે.

સહિૅ આયગવેસૅ

જે આત્મૈષણ કરે છે તે પોતાના આત્માનું હિત કરે છે.

- પરમ પાવન શ્રી ઉત્તરાધ્યયન આગમ.

આત્મૈષણનો અર્થ છે સ્વની શોધ.

જ્યાં સુધી આપણે સ્વની શોધ નથી કરી

ત્યાં સુધી આપણું જીવન વ્યર્થ છે.

ત્યાં સુધી આપણે આપણા જીવનનો

ફક્ત વેડફાટ કર્યો છે.

એક વાર જો સ્વની શોધ થઈ જાય

તો બીજું કશું જ શોધવાનું બાકી રહેતું નથી.



❁ આત્મૈષણા - The Search of The Self ❁

આત્મૈષણા

એ કોઈ નવી ખોજ નથી.

અનાદિ કાળથી આત્માર્થી સાધકો

આ પદ્ધતિના માધ્યમે સ્વની શોધ કરવામાં

સફળ બનતા રહ્યા છે.

અનાદિકાળમાં કોઈ પણ આત્મા

સાચું સુખ, સાચી શાંતિ અને સાચો આનંદ પામ્યો હોય,

તો એ આત્મૈષણાના માધ્યમે જ.

મોટા ભાગના જીવો 'આત્મા'ને જાણતા જ નથી.

જેઓ આત્માને જાણે છે

તેમનો પણ મોટો ભાગ આત્માની શોધને સમજતો નથી.

આત્માની શોધને સમજે છે

તેમનો મોટો ભાગ

જીવનભર આત્માની શોધ કરવાની તક પામી શકતો નથી.

અહીં પ્રસ્તુત છે

એ તક.

આપ ખૂબ જ ભાગ્યશાળી છો

કે આપ એની આટલી સમીપ આવી પહોંચ્યા છો.



## ❀ આત્મૈષણ - PRINCIPALS ❀

ભગવાન શ્રી મહાવીરસ્વામીએ  
આત્મૈષણનો રાજમાર્ગ બતાવ્યો છે - સર્વવિરતિ.  
અર્થાત્ શ્રમણધર્મ.

એનું આચરણ જે ન કરી શકે  
તેના માટે બતાવ્યો બીજો માર્ગ - દેશવિરતિ.  
એટલે કે શ્રાવક ધર્મ.

સર્વવિરતિમાં એક જ વિકલ્પ હોય છે.  
દેશવિરતિમાં હજારો વિકલ્પ હોય છે.  
શ્રાવકવ્રતભંગ પ્રકરણ નામના શાસ્ત્રમાં  
આ તત્ત્વ વિસ્તારથી સમજાવેલું છે.

વિવક્ષિત 'આત્મૈષણ' ધ્યાન શિબિરમાં  
કમ સે કમ દશ દિવસની દેશવિરતિ આવશ્યક છે.  
જેની અંતર્ગત દરેક શિબિરાર્થીએ  
જિનવંદનના મંગલપૂર્વક પાંચ અણુવ્રત લેવાના રહેશે  
અને કમ સે કમ દશ દિવસની શિબિર દરમિયાન  
તેનું પાલન કરવાનું રહેશે.

### અણુવ્રતો

- (૧) પ્રાણાતિપાતવિરમણ - કોઈ પણ ત્રસ = હાલતા-ચાલતા જીવને જાણી જોઈને મારવો નહીં, સ્થાવર = પૃથ્વી-પાણી વગેરે જીવોની પણ નિરર્થક હિંસા ન કરવી.
- (૨) મૃષાવાદ વિરમણ = જુઠું બોલવું નહીં.



- (૩) અદત્તાદાનવિરમણ = ચોરી કરવી નહીં. કોઈની વસ્તુ વાપરવી નહીં.
- (૪) મૈથુન વિરમણ = બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવું. વિકાર જન્માવે તેવી મન-વચન-કાયાની પ્રવૃત્તિનો ત્યાગ કરવો.
- (૫) પરિગ્રહ વિરમણ = પૈસા વગેરે માલ-મિલકતનું પરિમાણ (લિમિટ) નક્કી કરવું. બિનજરૂરી સંગ્રહનો ત્યાગ કરવો.



આગુવ્રતોની વિશુદ્ધ પાલના ધ્યાનસિદ્ધિ માટે ખૂબ જ જરૂરી છે. આ વિશુદ્ધ પાલના માટે શિબિરમાં અમુક વિશેષ નિયમોનું પાલન કરવાનું રહેશે.

- (૧) દરેક શિબિરાર્થીએ મૌન પાળવાનું રહેશે. નિશ્ચિત કરેલ સમય દરમિયાન અધિકૃત માર્ગદર્શક પાસે 'આત્મૈષણા' સંબંધી જાગેલા પ્રશ્નોના ઉત્તર પામવા માટે જ મૌન છોડી શકાશે.
- (૨) જાતે વીજળીના ઉપયોગનો ત્યાગ કરવાનો રહેશે. કોઈ પણ ઈલેક્ટ્રીક સાધનો, સેલ કે સોલાર થી ચાલતા સાધનો લઈને શિબિરમાં નહીં આવી શકાય.
- (૩) શિબિર માત્ર ભાઈઓ માટે જ છે. કોઈ પણ શિબિરાર્થી, બહેનોને મળી શકશે નહીં. બહેનોના ફોટા પણ રાખી શકશે નહીં.
- (૪) શિબિરાર્થી દશ દિવસ દરમિયાન ક્યાંય બહાર જઈ શકશે નહીં. તેમને તેમના ઘરની કે બહારની કોઈ પણ વ્યક્તિ મળી શકશે નહીં. ખાસ કારણથી પણ નહીં.
- (૫) દશ દિવસ એકાસણું - એક વાર બેસીને ભોજન કરવું - એ ફરજિયાત છે. તે સિવાય અન્નનો દાણો કે શરબત સુદ્ધા લઈ શકાશે નહીં. ફક્ત સૂર્યાસ્ત સુધી ઉકાળેલું પાણી લઈ શકાશે.
- (૬) એકાસણામાં એકદમ પેટ ભરીને જમવું નિષિદ્ધ છે. ઊણોદરી કરવી ફરજિયાત છે. એટલે કે ભૂખ કરતાં થોડું ઓછું જમવું- એ જરૂરી છે. એકાસણું પણ સાદગીપૂર્ણ કરવાનું રહેશે.
- (૭) આત્મૈષણાના માર્ગદર્શનને સંપૂર્ણપણે અનુસરવું જરૂરી છે.



- (૮) શિબિરાર્થી વધુમાં વધુ - પાંચ જોડી કપડા લાવી શકશે અને તે કપડાં જ દશ દિવસમાં ઉપયોગમાં લેવાના રહેશે. કપડાં જાતે નહીં ઘોઈ શકાય અને બહાર ઘોવા આપી પણ નહીં શકાય.
- (૯) શિબિરાર્થી પૂજાના શુદ્ધ વસ્ત્રો, સામાયિક માટે બીજા શુદ્ધ વસ્ત્રો, સ્નાન-સામગ્રી, ટુવાલ, વધુમાં પાંચ જોડી વસ્ત્રો, શાલ, ચટ્ટાઈ, ચાદર, નેપકીન, રૂમાલ, રોજિંદી દવા, જરૂરી શિયાળુ વસ્ત્રો, મચ્છરદાની, જલપાત્ર આટલી જ સામગ્રી લાવી શકશે. તે સિવાયની સાધન સામગ્રી લાવી નહીં શકે.
- (૧૦) દાઢી વગેરે દેહશુશ્રૂષા નહીં કરી શકાય.





## ❁ આત્મૈષણા - સ્વાવલંબન ❁

આત્મૈષણા શિબિરનો કોઈ ચાર્જ ફી નથી કે આત્મૈષણા શિબિરને કોઈ દાન પણ જોઈતું નથી. ‘આત્મૈષણા’નું સંપૂર્ણ ધ્યાન ‘આત્મૈષણા’ માં જ કેન્દ્રિત થાય, તે માટે સ્વાવલંબનનો સિદ્ધાંત અપનાવવા માટે દરેક શિબિરાર્થીને અનુરોધ કરવામાં આવે છે.

(૧) પલંગ, ગાદલા, સેપરેટ રૂમ, પરિચારક વગેરે કોઈ અપેક્ષા રાખ્યા વિના, જનરલ હોલમાં સાદગીપૂર્વક રહેવાનું રહેશે. અને પોતે લાવેલી સામગ્રી દ્વારા પોતાની જરૂરિયાતો પૂરી કરવાની રહેશે.

(૨) ‘આત્મૈષણા’ શિબિર ‘આત્મૈષણા’ પર જ સંપૂર્ણ કોન્સન્ટ્રેટ કરવા માંગે છે. તથા વ્યાપકરૂપે જનતાને લાભાન્વિત કરવા માંગે છે. તેથી દરેક શિબિરાર્થી સ્નાન વગેરે માટે પોતાના નિવાસસ્થાને જઈ આવે તથા પોતાના નિવાસસ્થાને કે નજીકની ભોજનશાળામાં પોતાની રીતે એકાસણું (એક વારનું ભોજન) કરી આવે, એવો અનુરોધ કરવામાં આવે છે. ભોજન માટે કોઈ સામુદાયિક વ્યવસ્થા નહીં કરવામાં આવે. ભોજનમાં મસાલા, ઘી, તેલ - નો વધુ ઉપયોગ નહીં કરાય. ભોજનમાં રોટલી, દાળ, ભાત, શાક, દૂધ અને ગોળ - આ છ જ વસ્તુનો ઉપયોગ કરી શકાશે. અન્ય કોઈ પણ વસ્તુ વર્જિત છે. દાળ-શાકમાં કે બીજી કોઈ રીતે કંદમૂળ (જમીનકંદ) નો વપરાશ વર્જિત છે.

(૩) ઉપરોક્ત વ્યવસ્થા સચવાય તે માટે આત્મૈષણામાં લોકલ શિબિરાર્થીઓ લેવામાં આવશે. તીર્થ જેવા સંકુલમાં શિબિર યોજાય, ત્યારે ટિકિનની જરૂર નહીં રહે, પણ શિબિરાર્થીઓએ પોતે જ દશ દિવસના રહેવા-જમવાનો ખર્ચ તીર્થ પેઢીમાં આપી



દેવાનો રહેશે. ‘આત્મૈષણા’ શિબિર કોઈ પણ આર્થિક આદાન-પ્રદાનનું માધ્યમ નહીં બને.

‘આત્મૈષણા’ શિબિર એ વિરાટ જનતાની સમસ્ત સમસ્યાઓનું સમાધાન છે. એ પોતે આર્થિક કે વહીવટી સમસ્યાઓમાં ન અટવાય તે માટે ઉપરોક્ત વ્યવસ્થા ઉપયોગી બનશે. માટે તેમાં સહયોગ આપવા વિનંતિ. આ પદ્ધતિથી માર્ગદર્શકની અનુકૂળતાનુસાર ૩૬૦ દિવસમાં ૩૬ શિબિર કરવી પણ સાવ જ સરળ બની જશે. હજારો-લાખો લોકો લાભાન્વિત થશે.



## ❁ આત્મૈષણા - SCHEDULE ❁

- 4 A.M. .... જાગરણ
- 4.30 A.M. To 6.30 A.M. .... સામાયિકમય ધ્યાનયોગ
- 6.30 A.M. To 6.45 A.M. .... વિશ્રામ
- 6.45 A.M. To 7.45 A.M. .... પ્રવચન
- 7.45 A.M. To 9.00 A.M. .... સામાયિકમય જ્ઞાનયોગ
- 9.00 A.M. To 9.30 A.M. .... (એકાસણાના પરચકખાણમાં પોરસી  
..... પરચકખાણ પછી) જલપાન, સ્નાન
- 9.30 A.M. To 11.00 A.M. .... પૂજામય ધ્યાનયોગ
- 11.00 A.M. To 11.15 A.M. .. વિશ્રામ
- 11.15 A.M. To 12.15 P.M. .... એકાસણું (ભોજન)
- 12.15 P.M. To 1.15 P.M. .... વિશ્રામ, જલપાન
- 1.15 P.M. To 2.15 P.M. .... સામાયિકમય જ્ઞાનયોગ
- 2.15 P.M. To 4.00 P.M. .... પર્સનલ ગાર્ડન્સ, જલપાન
- 4.00 P.M. To 6.00 P.M. .... ધ્યાનયોગ
- 6.00 P.M. To 7.00 P.M. .... (સૂર્યાસ્ત પહેલા) જલપાન, વિશ્રામ/જ્ઞાનયોગ
- 7.00 P.M. To 8.00 P.M. .... સામૂહિક પ્રશ્નોત્તરી
- 8.00 P.M. To 9.00 P.M. .... ધ્યાનયોગ
- 9.00 P.M. .... વિશ્રામ



સાર્થ ઈર્યાપથિકી પ્રતિક્કમણ

વિશ્વના સર્વ જીવો પ્રત્યે ક્ષમાપના કર્યા વિના  
કોઈ પણ સાધના સફળ થઈ શકતી નથી.  
તે માટે ભગવાન શ્રી મહાવીરસ્વામીજીએ  
દરેક સાધનાની પહેલા  
ઈર્યાપથિકી પ્રતિક્કમણ કરવાનું કહ્યું છે.  
સાર્થ-નો અર્થ છે અર્થસહિત.  
મૂળ અર્ધમાગધી ભાષાનું આ વિધાન  
તેના ગુજરાતી/હિંદી ભાષાના અર્થને સમજાવવા પૂર્વક  
કરાવવામાં આવશે  
અને પછી આત્મૈષણની સાધના શરૂ થશે.

ઈર્યાપથિકી પ્રતિક્કમણના વિધાન બાદ  
દરેક સાધકે પોતાને અપ્રિય વ્યક્તિ-શત્રુ વગેરેને  
મનમાં યાદ કરીને તેમની માફી માંગવાની રહેશે  
અને તેમના પ્રત્યેની કડવાશ કાઢી નાંખવાની રહેશે.  
અને તેમના સહિત વિશ્વના સર્વ જીવો પ્રત્યે  
મંગલ ભાવના ભાવવાની રહેશે.

તે આ રીતે -

શિવમસ્તુ સર્વજગતઃ, પરહિતનિરતા ભવન્તુ ભૂતગણાઃ ।

દોષાઃ પ્રયાન્તુ નાશં, સર્વત્ર સુખી ભવતુ લોકઃ ॥

આખા જગતનું કલ્યાણ થાઓ.

બધાં જીવો બીજાનું હિત કરવામાં તત્પર થાઓ.

દોષો નાશ પામો, બધે બધાં સુખી થાઓ.



## ❁ આત્મૈષણ્ય - આધાર સૂત્ર રહસ્ય ❁

શ્રી ધ્યાનશતક શાસ્ત્ર કહે છે -

કિં બહુળા ? સર્વં ચિય જીવાઇપયત્થવિત્થરોવેયં ।

સર્વનયસમૂહમયં જ્ઞાઇજ્ઞા સમયસબ્ભાવં ॥

વધુ તો કેટલું કહીએ ?

જીવ વગેરે પદાર્થોના વિસ્તારથી યુક્ત

સર્વ નયોના સમૂહમય

સર્વ સિદ્ધાન્તતત્ત્વનું ધ્યાન કરવું જોઈએ.

આ વચન સ્પષ્ટ જણાવે છે કે શાસ્ત્રોનું કોઈ પણ તત્ત્વ ધ્યાનનું આલંબન બની શકે છે. પ્રસ્તુતમાં-આત્મૈષણ્યાની સાધના માટે સર્વોત્કૃષ્ટ કહી શકાય તેવા પરમ પાવન આગમ વચનોનો આધારસૂત્ર તરીકે સ્વીકાર કરેલ છે.

આ અમૃતમય વચનોની ધારણાતીત અસર

દરેક સાધકને અવશ્ય અનુભવાશે.

બહુ સરળ અને સમર્પિત સાધકો આ સાધનાનો મહત્તમ લાભ પામી શકશે. તેવા સાધકોને અવશ્ય તેના ચમત્કારિક પરિણામો મળશે. માટે દરેક સાધકે સરળતા અને સમર્પણ વધારવા માટે પ્રયાસ કરવો.



❀ ધ્યાન - WHY ? ❀

મોક્ષ: કર્મક્ષયાદેવ, સ ચાત્મજ્ઞાનતો મત: ।  
ધ્યાનસાધ્યં મતં તત્ત્વ, તદ્ ધ્યાનં હિતમાત્મન: ॥  
મોક્ષ કર્મક્ષયથી જ થાય છે  
કર્મક્ષય થાય છે આત્મજ્ઞાનથી  
આત્મજ્ઞાન થાય છે ધ્યાનથી  
માટે ધ્યાન આત્માનું હિત કરે છે.

- કલિકાલસર્વજ્ઞ શ્રી હેમચન્દ્રાચાર્ય  
યોગશાસ્ત્ર

અધ્યાત્મસાર ગ્રંથ સ્પષ્ટ કહે છે -  
ક્રોધ વગેરે દોષોની દવા છે ધ્યાન.  
કષ્ટોની વચ્ચે પાણી સુખી રહેવાનો પરવાનો છે ધ્યાન.  
ભીતરનો પ્રકાશ પામવાનો પંથ છે ધ્યાન.  
તમારો ખરો મિત્ર છે ધ્યાન.  
એક શીતળ ઘર છે ધ્યાન.  
ખરું અમૃત છે ધ્યાન.  
પરમ મધુર રસ છે ધ્યાન.  
તમારી બધી જ સમસ્યાઓનું સમાધાન છે ધ્યાન.



ધ્યાનની ભૂમિકા માટે 'આત્મૈષણા' દ્વારા હવે બાકી રહેલા બે સ્ટેપ્સનો નિર્દેશ કરવામાં આવે છે. તે છે પ્રાણાયામ અને ધારણા.

સર્વ પ્રથમ ઊં કારના નાદ દ્વારા એકદમ હળવા પ્રાણાયામનો પ્રયોગ કરવાનો રહેશે. (ઊં) કારનો નાદ બે પદ્ધતિથી કરવાનો રહેશે.

(૧) ઓ - નો નાદ ૭૦ % જેટલો મ્ નો નાદ ૩૦ % જેટલો.

(૨) ઓ - નો નાદ ૩૦ % જેટલો, મ્ નો નાદ ૭૦ % જેટલો.

પહેલી પદ્ધતિથી ત્રણ વાર નાદ કરી, પછી બીજી પદ્ધતિથી ત્રણ વાર નાદ કરવાનો રહેશે.

### નાદ-સૂચના

(૧) દરેક વખતે નાદ અખંડ એક શ્વાસે ધીમે ધીમે કરાય.

(૨) દરેક નાદ નાભિમાંથી ઊઠવો જોઈએ.

(૩) કૃત્રિમ રીતે મોટો અવાજ કાઢવાનો પ્રયાસ ન કરવો.

(૪) બે નાદ વચ્ચે ત્રણ સેકન્ડનું અંતર રાખવું.

### ત્રણ પ્રાણાયામ

નાદ પછી ત્રણ પ્રાણાયામ કરવાના રહેશે.

(૧) રેચક - ધીમે ધીમે બધો શ્વાસ બહાર કાઢી દેવો. તે સમયે વિચારવું કે આપણો બધો જ થાક, હતાશા, ગુસ્સો, અહં, છળ, લોભ, વાસના બધું જ બહાર નીકળી રહ્યું છે.

(૨) પૂરક - પછી ધીમે ધીમે શ્વાસ લેતા જવો. તે સમયે વિચારવું કે આપણામાં સત્ય, ક્ષમા, સહનશીલતા, સંતોષ, સરળતા, સદાચાર, કરુણા, વિનય, નિઃસ્પૃહતા વગેરે ગુણો પ્રવેશી રહ્યા છે.

(૩) કુંભક - લીધેલા શ્વાસને અંદર રોકી રાખવો. એ સમયે વિચારવું કે આપણા આત્મામાં ગુણો વ્યાપી રહ્યા છે.

(કુંભક અને રેચક વચ્ચે ? સેકન્ડનો સમય રાખવો.)



આ ત્રણ પ્રકારનો પ્રાણાયામ ત્રણ વાર કરવો. પછી પ્રેક્ટીકલ અંતર્યાત્રા કરવી, જેનાથી મન ઊંડાણ સાથે બંધાય.

### પ્રેક્ટીકલ અંતર્યાત્રા

ટટ્ટાર શરીર, ધ્યાનમુદ્રા, આંખો બંધ, એકાગ્ર મન...

તમારા મનના દશ લેવલની કલ્પના કરો. અત્યારે તમે સૌથી બહારના - સૌથી ઉપરના લેવલમાં છો. હવે તમે પ્રયાસ કરો છો અંદર ઉતરવાનો. હું ૧૦ થી ૧ સુધી બોલતો જઈશ અને તમે વધુ ને વધુ અંદર ઉતરતા જશો.

દશ

નવ

આઠ

હજી અંદર... ઉડે... હજી ઉડે.

પરમ આનંદ અને પરમ શાંતિની દુનિયામાં

આપણે પ્રવેશ કરી રહ્યા છીએ.

સાત

છ

હજી અંદર

પાંચ

હજી અંદર

ચાર

હજી અંદર

અહીં કેટલી શાંતિ છે ! કેટલી હળવાશ લાગે છે.

ત્રણ

બે

એક





તમે તમારા મનના છે'ક તળિયે પહોંચી ગયા છો.

જ્યાં છે પરમ શાંતિ

પરમ આનંદ

પરમ સુખ.

દરેક ધ્યાન સેશન પહેલા આ ત્રણ ભૂમિકા કરવી -

ૐ કાર નાદ, પ્રાણાયામ અને અંતર્યાત્રા.



આધારસૂત્ર

જે અણન્નદંસી સે અણન્નારામે ।

જે અણન્નારામે સે અણન્નદંસી ॥

જે અનન્યદર્શી છે, તે અનન્યમાં રમે છે.

જે અનન્યમાં રમે છે, તે અનન્યદર્શી છે.

- પરમ પાવન શ્રી આચારાંગસૂત્ર

પ્રેક્ટીકલ ધ્યાન

તમે કોણ છો ? 'હું' આ સંવેદનથી જે જણાય છે  
તે તમે છો.

આત્મા.

આત્માને શોધવાનો પ્રયાસ કરો.

ચામડી, સ્નાયુ, લોહી, માંસ, હાડકાં, ફેફસા, નસો  
આ બધાંથી જુદો છે આત્મા.

અનુભવવાનો પ્રયાસ કરો.

ચામડીનું આવરણ તમારાથી જુદું થઈ રહ્યું છે.

તમારી સંપૂર્ણ ચામડી તમારાથી જુદી થઈ રહી છે.

તમે ટોટલી ચામડી રહિત બની ચુક્યા છો.

સ્નાયુઓ અને નસો પણ તમારાથી જુદા થઈ રહ્યા છે.

આંતરડાંઓ, ફેફસા, લોહી, માંસ

તમારાથી જુદા થઈ રહ્યા છે.

હોજરી, હૃદય, આમાશય, પિત્તાશય, મૂત્રાશય, કિડની

બધું જ તમારાથી જુદું થઈ રહ્યું છે.



તમારા બધાં જ હાડકા તમારાથી જુદા થઈ રહ્યા છે.  
હવે બીજું કશું જ નથી.

હવે ફક્ત તમે છો.

ફક્ત તમે.

આત્મા.

એના દર્શનમાં ડુબી જાઓ.

અનુભવવાનો પ્રયાસ કરો.

તમે તમને જોઈ રહ્યા છો.

તમે છો શુદ્ધ સ્વરૂપ.

સ્ફટિક જેવા નિર્મળ.

પરમ જ્યોતિ સ્વરૂપ

પરમ સુખના સાગર

પરમ આનંદના આસામી.

અનન્ય.

બેજોડ.

અદ્વિતીય.

અતુલ્ય.

તમે તમારાથી પ્રભાવિત થઈ રહ્યા છો.

તમે તમારા પર આફરીન થઈ રહ્યા છો.

તમે જોઈ રહ્યા છો કે તમે વિશ્વશ્રેષ્ઠ છો.

તમે અનુભવી રહ્યા છો કે વિશ્વનો સર્વોત્કૃષ્ટ વૈભવ

વર્ડની ટોપ ક્લાસની વેલ્થ

તમે જ છો.



બસ,

હવે તમે ફક્ત તમને જ જોયા કરો છો.

ને ફક્ત તમારામાં જ રમણ કર્યા કરો છો.

જસ્ટ લુક યોર સેલ્ફ

પ્લે ઈન સેલ્ફ

હવે તમે સતત તમને જ જોયા કરશો.

તમારામાં જ ડુબકી લગાવ્યા કરશો.

તમારો આનંદ માણ્યા કરશો.

‘આત્મૈષણા’ શિબિરના પહેલા ત્રણ દિવસ દરેક ધ્યાન સેશનમાં પૂર્વ ભૂમિકા પછી આટલું ધ્યાન માર્ગદર્શક બોલીને કરાવે. પછી દરેક સાધક સ્વયં સ્વને જોવા અને સ્વમાં રમણ કરવાની ધારામાં જતો રહે. અને હોલમાં મૌન છવાયેલું રહે.



આધારસૂત્ર

જે અજ્ઞત્યં જાણડ સે બહિયા જાણડ  
જે ભીતરી વસ્તુને જાણે છે,  
એ બાહ્ય વસ્તુને જાણે છે.

- પરમ પાવન શ્રી આચારંગ સૂત્ર

પ્રેક્ટીકલ ધ્યાન

ત્રણ દિવસના ધ્યાનના અનુભવે  
તમને એ તથ્ય આપ્યું  
કે આત્માની તુલનામાં આખી દુનિયા શૂન્ય છે.  
વ્યર્થ છે.

આત્મા એ કોહિનૂર હીરો છે.

અનુભવવાનો પ્રયાસ કરો.

તમારો આત્મા ઝગારા મારતો હીરો છે.

અદ્ભૂત હીરો.

તેજ વેરતો હીરો.

લાઈટિંગ ડાયમન્ડ.

ફીલ યોરસેલ્ડ એઝ એ સચ ડાયમન્ડ.

ને એની સામે દુનિયાની બધી જ વસ્તુને

‘ધૂળ’ તરીકે જોવાનો પ્રયાસ કરો.

મની એ ધૂળ છે.

બંગલો એ ધૂળ છે.

ગાડી એ ધૂળ છે.



ગેઝેટ્સ એ ધૂળ છે.  
 એટ્રેક્ટીવ લાગતા બોડીઝ પણ ધૂળ છે.  
 પ્રેસ્ટીજ એ પણ ધૂળ છે.  
 સારા કપડાં, ઘરેણાં, મનોરંજનના સાધનો  
 બધું જ ધૂળ છે.  
 જ્યાં સુધી આત્માની વેલ્યુ સમજાઈ ન હતી  
 ત્યાં સુધી આ બધું ગમતું હતું.  
 આત્માની વેલ્યુ સમજાઈ  
 એટલે આ બધું જ  
 ફોગટ લાગે છે.  
 બેકાર લાગે છે.  
 અનુભવ કરવાનો પ્રયાસ કરો.  
 સમગ્ર વિશ્વમાં કેન્દ્રસ્થાને  
 અદ્ભૂત હીરા જેવો તમારો આત્મા છે.  
 અને  
 તેના સિવાયની આખી દુનિયા  
 ધૂળ સિવાય બીજું કંઈ જ નથી.  
 તમે હીરા છો, બીજું બધું જ ધૂળ છે.

માર્ગદર્શક આટલું કહીને મૌન થઈ જશે. સાધકો સતત પોતાના  
 આત્માનું હીરા તરીકે દર્શન કરશે અને દુન્યવી બધાં જ પદાર્થોને  
 ધૂળ તરીકે જોતા રહેશે. ચોથા દિવસના દરેક ધ્યાન સેશનમાં આ  
 ધ્યાન કરવાનું છે.



આધારસૂત્ર

અગમં ચ મૂલં ચ વિગિંચ ધીરે ।  
 હૈ ધીર ! તું અગ્ર અને મૂળ  
 આ બંનેનો ત્યાગ કર.  
 ‘મૂળ’ છે મોહ ને ‘અગ્ર’ છે  
 મોહથી ઊભી થયેલી બધી જ જંજાળ.

- પરમ પાવન શ્રી આચારાંગસૂત્ર

પ્રેક્ટીકલ ધ્યાન

સોનામાંથી સોના સિવાયનું  
 બધું જ નીકળી જાય  
 એટલે સોનું શુદ્ધ બને છે.  
 આત્મામાં આત્મા સિવાયનું આવ્યું ક્યાંથી ?  
 એ શું હતું જેણે આત્માને અશુદ્ધ બનાવ્યો ?  
 એ છે મોહ.

મોહ એ આત્માનો મૂળભૂત કચરો છે.  
 જે ક્રોધ, અહંકાર, કામ, લોભ, કપટ, મત્સર  
 વગેરે અનેક કચરાઓને લઈ આવે છે.

કરવા જેવું કામ આ જ છે.

મોહને ઉખેડી નાંખો.

મોહ દ્વારા આવેલી બધી જ જંજાળોને ઉખેડી નાંખો.

મૂળ જશે

એટલે ઝાડ જશે જ

ને એ બે ગયા

એટલે બાકી રહેશે તમારો આત્મા.



શુદ્ધ આત્મા.

અનુભવવાનો પ્રયાસ કરો.

તમે તમારા આત્મામાંથી મોહને ઉખેડી રહ્યા છો.

બધા જ પ્રકારના મોહને

અનુભવવાનો પ્રયાસ કરો.

તમારો બધો જ મોહ ઉખેડી ઉખેડીને

તમારામાંથી દૂર થઈ રહ્યો છે.

એની સાથે જ ક્રોધ, અહં, છળ, લોભ,

કામ, મત્સર આ બધાં જ દોષો પણ

આત્મામાંથી છૂટા પડી પડીને

દૂર થઈ રહ્યા છે.

અનુભવવાનો પ્રયાસ કરો.

હવે તમે સંપૂર્ણપણે મોહમુક્ત બની ગયા છો.

સંપૂર્ણપણે ક્રોધમુક્ત, અહંમુક્ત, છળમુક્ત, લોભમુક્ત,

કામમુક્ત, મત્સરમુક્ત. સંપૂર્ણપણે દોષમુક્ત.

આ દશાને તમે અનુભવી રહ્યા છો.

તમે માણી રહ્યા છો તમારા શુદ્ધ સ્વરૂપને,

તમારા ઓરિજિનલ સ્વરૂપને

જેમાં પરમ આનંદનું સામ્રાજ્ય એકછત્રી રીતે છવાયેલું છે.

આટલું કહીને માર્ગદર્શક મૌન થઈ જશે. સાધકો સતત એવું ધ્યાન કરશે કે મોહ અને અન્ય દોષો આત્મામાંથી ઉખેડાઈ રહ્યા છે. અને આત્માને વધુને વધુ શુદ્ધ સ્વરૂપનો અનુભવ થઈ રહ્યો છે.





આધારસૂત્ર

પલિછિંદિયા ણં ણિકમ્મદંસી ।

તું રાગ અને દ્વેષને છેદજે

અને તારા કર્મમુક્ત સ્વરૂપનું દર્શન કરજે.

- પરમ પાવન શ્રી આચારાંગસૂત્ર

પ્રેક્ટીકલ ધ્યાન

રાગ અને દ્વેષ.

ગમો અને અણગમો.

આમાં દુનિયાના બધાં જ દોષો સમાઈ જાય છે.

આત્માના ખરા બંધન આ જ છે - રાગ અને દ્વેષ.

મુક્તિનો અર્થ આ જ છે -

રાગ-દ્વેષથી મુક્ત થવું.

રાગ-દ્વેષથી જ કર્મ બંધાય છે.

કર્મોથી જ આત્મા જકડાય છે.

અને એક વિષયક્રમાં ફસાઈ જાય છે.

જે રાગ-દ્વેષના બંધનોને કાપી નાંખે છે

તે પોતાને કર્મરહિત-શુદ્ધ સ્વરૂપે જુએ છે.

અનુભવવાનો પ્રયાસ કરો.

તમે તમારા રાગ-દ્વેષને કાપી રહ્યા છો.

હવે તમને કશું ગમતું પણ નથી

અને અણગમતું પણ નથી.

દુનિયાની બધી જ વ્યક્તિ તમારા માટે સમાન છે.

દુનિયાની બધી જ વસ્તુ તમારા માટે સમાન છે.



તમારું સંપૂર્ણ અસ્તિત્વ સમતામય બની ચુક્યું છે.

તમારા કર્મ-તમારા આત્માનો કચરો

ખૂબ જ ઝડપથી દૂર થઈ રહ્યો છે.

તમે વધુ ને વધુ શુદ્ધ થઈ રહ્યા છો.

તમે તમારામાં ભગવાનને જુઓ છો.

તમે ભગવાન બની રહ્યા છો.

જીવન્મુક્તિનો આનંદ તમારામાં ઊભરાઈ રહ્યો છે.

આટલું કહીને માર્ગદર્શક મૌન થઈ જશે.

સાધકો સતત એવું ધ્યાન કરશે

કે તેમના રાગ-દ્વેષને તેઓ કાપી રહ્યા છે.

કોઈ પણ વસ્તુ, વ્યક્તિ કે ઘટનાના ગમા કે

આણગમાથી તેઓ મુક્ત થઈ રહ્યા છે.

સમભાવથી વ્યામ થઈ રહ્યા છે

અને સ્વયં ભગવાન બની

પરમાનંદનો અનુભવ કરી રહ્યા છે.



❁ આત્મૈષણ - સાતમા દિવસનું ધ્યાન ❁

આધારસૂત્ર

કા અરઈ કે આણંદે ઈત્યં પિ અગ્ગહે ચરે ।

શું દુઃખ કે શું સુખ - એમાં પણ અજાણ બની રહે.

- પરમ પાવન શ્રી આચારાંગસૂત્ર

પ્રેક્ટીકલ ધ્યાન

બાહ્ય સુખ-દુઃખો

જે છે એ છે.

હકીકતમાં એનાથી તમને કોઈ જ ફરક પડતો નથી.

હા,

તમે એમને માથે ચડાવો, તો એ તમારા અવરોધો બની જાય છે.

આત્માને શોધ્યા પછી, જોયા પછી, જાણ્યા ને માણ્યા પછી

તમારે આ જ કામ કરવા જેવું છે.

બાહ્ય સુખ-દુઃખના અનુભવથી શૂન્ય બની જવું.

યા બાહ્યનો અનુભવ થશે, યા આંતરનો અનુભવ થશે.

બાહ્ય ચીંથરાથી ય જાય એવું છે.

આંતર ચિંતામણિથી ય અમૂલ્ય છે.

કોના માટે કોને ગુમાવવું એ આપણે નક્કી કરવાનું છે.

આત્માના અનુભવની માસ્ટર કી આ જ છે.

આત્મા સિવાયના બીજા બધા જ અનુભવોથી શૂન્ય બની જાઓ.

અનુભવ કરવાનો પ્રયાસ કરો.

બાહ્ય કોઈ પણ સુખ-દુઃખનો તમને કોઈ જ અનુભવ નથી થઈ રહ્યો.

ઠંડી, ગરમી, ભૂખ, તરસ, રોગ, આક્રોશ, નિંદા, પ્રશંસા, અકસ્માત.

નાઉ યુ આર ટોટલી એક્સપિરિયન્સ - ફી.



તમને આ બધાની કોઈ જ અસર થતી નથી.  
જાણે આ બધું છે જ નહીં.  
જાણે આ બધું તમારા સંપર્કમાં આવ્યું જ નથી.  
જાણે આ બધા માટે તમે પૂતળા છો.  
અનુભવ કરવાનો પ્રયાસ કરો.  
સંસારની એક પછી એક તકલીફ તમારા પર આવી રહી છે.  
શારીરિક-માનસિક દુઃખો એક પછી એક આવી રહ્યા છે.

ને તમને કશું જ થતું નથી.  
તમને ખબર સુદ્ધા પડતી નથી.  
અનુભવ કરવાનો પ્રયાસ કરો.  
સંસારના એક પછી એક સુખ તમારા સંપર્કમાં આવે છે.  
ઈન્દ્રિયોના શુભ વિષયો, પ્રશંસા, સત્કાર...  
ને તમને કોઈ જ ફરક પડતો નથી.  
તમને કશું જ અડતું નથી.  
તમે પૂર્ણપણે નિર્લેપ છો.  
તમે અનુભવી રહ્યા છો તમને.  
માત્ર પોતાને.

આટલું કહીને માર્ગદર્શક મૌન થઈ જશે. સાધકો સતત એવું  
ધ્યાન કરશે કે તેમના પર બાહ્ય સુખ-દુઃખની કોઈ જ અસર થતી  
નથી. તેઓને તેની જાણ સુદ્ધા થતી નથી. સાતમા દિવસે દરેક  
ધ્યાન સેશનમાં આ ધ્યાન કરવાનું છે.



આધારસૂત્ર

उवेहि णं बहिया य लोगं ।

સમગ્ર બાહ્ય વિશ્વને તું ઉપેક્ષાદષ્ટિથી જો.

- પરમ પાવન શ્રી આચારાંગ સૂત્ર

પ્રેક્ષ્ટીકલ ધ્યાન

સ્વ-પરિચયનું મૂલ્ય એ છે

કે તમે 'પર'થી પૂર્ણપણે અજાણ બની જાઓ.

'પર' તમારા માટે અજાણ્યું બને.

અપરિચિત બને.

અજાણું બને.

એની તમારામાં કશી નોંધ જ ન લેવાય.

અનુભવ કરવાનો પ્રયાસ કરો

સ્વજન કે પરજન-બધાં જ તમારા માટે સરખા બની ચુક્યા છે.

જાણ્યા કે અજાણ્યા એ બધાંમાં કોઈ ફરક જ નથી રહ્યો.

તમે રસ્તા પરથી જઈ રહ્યા છો.

સામેથી કતારબંધ લોકો આવી રહ્યા છે.

એમાં ઘણા બધાં લોકો અજાણ્યા છે.

કોઈક કોઈક લોકો જાણીતા છે.

કોઈ મિત્ર છે, કોઈ સંબંધી છે, કોઈ સગાં છે.

કોઈ ઓળખીતા છે. કોઈ તમારા ઘરના જ સભ્યો છે.

તમને બધાના ચહેરા દેખાય છે.

પણ તેની કોઈ છાપ તમારા મન પર પડતી નથી.



ન સારી, ન નરસી.

જે રીતે તમે અજાણ્યા લોકોને જુઓ છો  
બરાબર એ જ રીતે તમે પરિચિતોને જુઓ છો.  
તમારા ચહેરાની રેખા પણ બદલાતી નથી.  
તમારી આંખોમાં એ જ ઉદાસીનતા છે,  
એ જ ઉપેક્ષાભાવ છે,  
જે અજાણ્યા લોકો પ્રત્યે છે.

તમે ચીજ-વસ્તુઓને જોઈ રહ્યા છો.  
અમુક વસ્તુ પહેલા ગમતી હતી, અમુક વસ્તુ આણગમતી હતી,  
અત્યારે બધું જ સરખું થઈ ગયું છે.  
તમે એને એ રીતે જુઓ છો  
જાણે તમે એમને જોતા નથી.  
આનું નામ ઉપેક્ષાદષ્ટિ.

જેમાં જોવામાં જોવા સિવાય બીજું કશું જ નથી.  
છે ફક્ત 'જોવું'.  
બીજું કશું જ નહીં.  
પ્રયાસ કરો.  
તમે દુનિયાને આ જ દષ્ટિથી જોઈ રહ્યા છો.

આટલું કહીને માર્ગદર્શક મૌન થઈ જશે. સાધકો સતત એવું  
ધ્યાન કરશે કે તેઓ પરિચિત-અપરિચિત, ગમતી-આણગમતી દરેક  
વસ્તુ, વ્યક્તિ કે સ્થાનને ઉપેક્ષા દષ્ટિથી જોઈ રહ્યા છે.



આધારસૂત્ર

સે સયં પવેસિયા જ્ઞાઇ ।

પ્રભુ વીર પોતામાં પ્રવેશીને ધ્યાન કરે છે.

- પરમ પાવન શ્રી આચારાંગસૂત્ર

પ્રેક્ટીકલ ધ્યાન

પ્રભુ વીરના સાધનાકાળમાં સતત ચિત્ર-વિચિત્ર નિમિત્તો

આવતા રહ્યા હતા.

ભયાનક વેદના આપતા કષ્ટો, આક્રોશો, પ્રહારો

મોત જ લાવી દે એવા હુમલાઓ,

વગેરે કર્કશ વિઘ્નો પણ આવ્યા.

ને રૂપરમણીઓ, અપ્સરાઓ, ગીતો, નૃત્યો,

મદહોશ કરી દે એવા વાતાવરણનું સર્જન

વગેરે સુંવાળા વિઘ્નો પણ આવ્યા.

એ સમગ્ર પરિસ્થિતિઓમાં પ્રભુએ શું કર્યું ?

બળતો ઉનાળો ને હાડ થીજાવી દે એવો શિયાળો

એમાં પ્રભુએ શું કર્યું ?

ભયાનક ગાળો અને સુંદર સ્તુતિઓ

એમાં પ્રભુએ શું કર્યું ?

પ્રભુએ પોતે પોતામાં પ્રવેશ કર્યો,

પ્રભુએ પોતે જ પોતાનામાં ડુબકી લગાવી,

પ્રભુ પોતાની ભીતરમાં ઉતરી ગયા

અને પ્રભુએ ધ્યાનસાધના શરૂ કરી દીધી.



तथा समाधौ परमे त्वयात्मा विनिवेशितः ।

सुखी दुःख्यस्मि ना स्मीति यथा न प्रतिपन्नवान् ॥

- वीतराग स्तोत्र

પ્રભુ પરમ સમાધિમાં એ રીતે ઊંડા ઉતરી ગયા

કે બહારના સુખ-દુઃખનું કોઈ ધ્યાન જ ન રહ્યું.

બહાર કશું ય ન હોય ને છતાં જો તમે અંદર ન ઉતરો  
તો ધ્યાન શક્ય નથી.

બહાર હોનારતો હોય, ઝંઝાવાતો હોય, પણ જો તમે અંદર ઉતરો  
તો ધ્યાન શક્ય છે.

અનુભવવાનો પ્રયાસ કરો.

આસ-પાસમાં જે કાંઈ પણ થઈ રહ્યું છે,

તેની કોઈ પણ પરવા કર્યા વિના

તમે તમારામાં પ્રવેશો છો.

તમે તમારામાં ડૂબકી મારો છો.

તમે તમારામાં લયલીન બની જાઓ છો.

અનુભવવાનો પ્રયાસ કરો.

તમે તમારી અંદર આવી ગયા છો.

તમે તમારું કવચ છો.

તમે તમારી ઊર્જા છો.

તમે જ તમારી દુનિયા છો.

તમારી દુનિયામાં તમારા સિવાય બીજું કશું જ નથી.

તમે તમારો આસ્વાદ લઈ રહ્યા છો.

તમે તમને માણી રહ્યા છો.

તમે તમારા-મય બની ગયા છો.





પરમ સુખ  
પરમ શાંતિ  
પરમ સમૃદ્ધિ  
પરમ આનંદ  
પરમ સ્વાસ્થ્ય

આત્મધ્યાનનો આ અનુભવ સતત તમારી ભીતર ચાલી રહ્યો છે.

માર્ગદર્શક આટલું બોલીને મૌન થઈ જશે. સાધકો આત્મમગ્નતા અને આત્મધ્યાનનો સતત અનુભવ કરતા રહેશે. પ્રવેશ એક વાર થશે, મગ્નતા અને ધ્યાન સતત થયા કરશે. આત્મૈષણાના નવમા અને દશમાં દિવસે દરેક ધ્યાન સેશનમાં આ જ ધ્યાન કરવાનું રહેશે.



## ❀ આત્મૈષણા - પૂજામય ધ્યાનયોગ ❀

કલિકાલસર્વજ્ઞ શ્રી હેમચન્દ્રાચાર્યકૃત યોગશાસ્ત્રમાં એક ખાસ ધ્યાનનો નિર્દેશ છે - રૂપસ્થ ધ્યાન.

આ ધ્યાનનો એક પ્રકાર છે -

જિનપ્રતિમા સમક્ષ ધ્યાન ધરવું.

આત્મૈષણા શિબિરમાં પૂજામય ધ્યાનયોગમાં ક્રમશઃ દરેક સાધક જિનપૂજા કરશે અને શેષ બધાં જ સાધક રૂપસ્થ ધ્યાન કરશે. બિન-જૈન સાધકોએ જિનપૂજા કરવી ફરજિયાત નથી. તેઓ માત્ર રૂપસ્થ ધ્યાન કરી શકશે.

### પ્રેક્ટીકલ રૂપસ્થ ધ્યાન

પરમ શાંત રસના સાક્ષાત્ ઝરા સમા છે પરમાત્મા

નથી એમને રાગ,

નથી એમને દ્વેષ,

નથી એમને મોહ.

કેવું સુંદર છે એમનું રૂપ !

કેવી મનોહર છે એમની યોગમુદ્રા !

કેવું અદ્ભુત છે એમનું સ્વરૂપ !

સર્વ દોષથી મુક્ત...

સર્વ ગુણોથી યુક્ત...

અદ્ભુત.

ખરેખર અદ્ભુત.

આ જ છે મારું શુદ્ધ સ્વરૂપ.

આ જ છે મારું લક્ષ્ય.

આ જ છે મારું સ્વપ્ન.



બસ,

હું બરાબર એમના જેવો જ થઈશ.

સર્વ દોષથી મુક્ત.

સર્વ ગુણોથી યુક્ત.

પરમ શાંત રસનો સાક્ષાત્ ઝરો.

હું આવો જ થઈશ.

માર્ગદર્શક આટલું કહીને મૌન થઈ જશે.

અને સાધકો આ જ ધ્યાનની ધારાને સ્વયં આગળ ચલાવશે.



## ❁ આત્મૈષણા - જ્ઞાનયોગ ❁

ધ્યાનયોગ માટે જ્ઞાનયોગ એટલો જ જરૂરી છે,  
જેટલું ખેતી માટે પાણી જરૂરી છે.  
ભગવાન શ્રી મહાવીરસ્વામી કહે છે -

જયા સુદ્ધ અહીયં ભવઇ ।

તયા સુદ્ધ જ્ઞાણં ભવઇ ।

જ્યારે જ્ઞાનાભ્યાસ સારો થયો હોય છે  
ત્યારે ધ્યાન સારું થાય છે.

- પરમ પાવન શ્રી સ્થાનાંગ આગમ સૂત્ર  
આત્મૈષણા શિબિરના સાધકોએ કોઈ પણ પ્રકારની વાંચનસામગ્રી  
શિબિરમાં લાવવાની હોતી નથી. સાધકોની બે ભૂમિકા અનુસાર તેમને વાંચન  
સામગ્રી અપાશે.

**ભૂમિકા એક** - જ્ઞાનયોગમાં ઓછા-વત્તા પ્રવેશેલા સાધકો.

**ભૂમિકા બે** - નૂતન સાધકો.

પહેલી ભૂમિકાના સાધકો માટે વાચનસામગ્રી અપાશે -

યોગીરાજ શ્રી આનંદઘનીય અધ્યાત્મ પદો.

બીજી ભૂમિકાના સાધકો માટે વાચન સામગ્રી અપાશે -

સમરાદિત્ય મહાકથા.

સાધકોએ જ્ઞાનયોગના સમયમાં વ્યક્તિગત રીતે આ સામગ્રીનું  
વાંચન કરવાનું રહેશે. આ સામગ્રી શિબિર બાદ પરત આપવાની  
રહેશે. તેનું વેચાણ નહીં કરાય, તથા તેનો કોઈ ચાર્જ પણ નહીં  
લેવાય.



## ❀ આત્મૈષણ્યા - અનુપ્રેક્ષા ❀

ધ્યાનશતક ગ્રંથ કહે છે -

જ્ઞાણોવરમે વિ મુળી, ણિચ્ચમણિચ્ચાઙ્ગિચ્ચિત્તણાપરમો ।

ધ્યાન પછી પણ મુનિએ હંમેશા અનિત્યાદિ

ચિંતન = અનુપ્રેક્ષા કરવી જોઈએ.

અધ્યાત્મસાર ગ્રંથ કહે છે -

અનિત્યત્વાદ્યનુપ્રેક્ષા, ધ્યાનસ્યોપરમેડપિ હિ ।

ભાવયેન્નિત્યમધ્ધાન્તઃ, પ્રાણા ધ્યાનસ્ય તાઃ ખલુ ॥

ધ્યાન પુરું થાય પછી પણ હંમેશા અધ્ધાન્તપણે અનિત્યત્વ વગેરે અનુપ્રેક્ષા કરવી જોઈએ. કારણ કે તે અનુપ્રેક્ષાઓ ધ્યાનનો પ્રાણ છે.

સાધકોને જ્ઞાનયોગ માટે જે સામગ્રી આપવામાં આવશે,  
તેમાં સરળ રીતે ઉપરોક્ત અનુપ્રેક્ષાઓ પણ આવી જશે.



## ❀ આત્મૈષણા - સમાપ્ત ❀

દશમા દિવસે સાંજે છ વાગે આત્મૈષણા શિબિર પૂરી થઈ જશે. દરેક સાધક આત્મૈષણાનું અમૂલ્ય ફળ પામીને વિદાય લેશે.

દરેક સાધકને અનુરોધ છે કે પ્રતિદિન કમ સે કમ એક કલાક માટે જ્ઞાનયોગ અને ધ્યાનયોગની સાધના અવશ્ય કરે, જેથી તેમનામાં આ સાધનાના સંસ્કાર જળવાઈ રહે.

દર વર્ષે કમ સે કમ એક વાર આત્મૈષણાની સાધના કરવાથી આખા વર્ષની ઉર્જા અને તાજગી મળી રહેશે.

આત્મૈષણાથી લાભાન્વિત થયેલા દરેક સાધકને અનુરોધ કરવામાં આવે છે કે તે આ લાભને પરમેનન્ટ બનાવે. વધુ ને વધુ ઊંડા ઉતરે, અને આ જીવનના ખરા લક્ષ્યને સર કરે. આત્મૈષણા શિબિરમાં પાળેલા વિશિષ્ટ નિયમોને રોજિંદા જીવનમાં પણ જેટલા પોસિબલ હોય તેટલા અપનાવે અને સાધનાની આ ધારાને અખંડિત રાખવા દ્વારા પોતાના આત્માનું કલ્યાણ કરે. માર્ગદર્શકોને આથી વધુ કોઈ જ અપેક્ષા નથી.



❁ આત્મૈષણ્યા - તમને આવું થશે ❁

- \* પહેલા દિવસે તમને સાધના કરવી ઘણી અઘરી પડશે. લગભગ બધું જ નીરસ અને કંટાળાજનક લાગશે. કદાચ સાધના છોડીને જતા રહેવાની ઈચ્છા થશે.
- \* બીજા દિવસે તમને થોડું સારું લાગશે.
- \* ત્રીજા દિવસે તમારું મન સાધનામાં ઘણું-ખરું ઠરશે.
- \* ચોથા દિવસથી તમને સાધના ગમશે. ખૂબ જ આનંદ આવવા લાગશે.
- \* પાંચમા દિવસે તમને તમારામાં નોંધપાત્ર પરિવર્તનો જણાશે. ખૂબ ઝડપથી તમારું વ્યક્તિત્વ વિકસી રહ્યું છે, એવો તમને અનુભવ થશે.
- \* છઠ્ઠા દિવસે તમને લાગશે કે તમારા દોષોમાં ધરખમ ઘટાડો થઈ ગયો છે. તમે તમને ગુણવાન તરીકે અનુભવશો.
- \* સાતમા દિવસે તમને લાગશે કે તમારી આખી દૃષ્ટિ જ બદલાઈ ગઈ છે. તમે દુનિયાને નવા જ સ્વરૂપે જોવા લાગશો.
- \* આઠમા દિવસે તમને અંદરથી અસીમ આનંદ ઊભરાતો જણાશે. તમે સહજ પ્રસન્નતાનો અનુભવ કરવા લાગશો.
- \* નવમા અને દશમા દિવસે તમે સ્પષ્ટ અનુભવશો કે તમે ટોટલી બદલાઈ ગયા છો. તમને તમારા જીવનનું અમૃત મળી ચુક્યું છે. તમને બધી જ સમસ્યાઓનું સમાધાન મળી ચુક્યું છે. તમારું જીવન ધન્ય બની ગયું છે.

જે સાધક સાધનાને વધુ ને વધુ સમર્પિત બનશે, તેને અહીં કહેલ શુભ પરિણામો વધુ ને વધુ સ્પષ્ટપણે અનુભવાશે.



---

---

તાર્કિક શિરોમણિ સંવિજ્ઞ ગીતાર્થ પરમ પૂજ્ય  
આચાર્યદેવ શ્રીમદ્વિજય જયસુંદરસૂરીશ્વરજી  
મહારાજનો પ્રતિભાવ

---

---

પ.પૂ આચાર્યદેવ વૈરાગ્યદેશનાદક્ષ હેમચન્દ્રસૂરિજી મ.સા.ની  
સેવામાં સાદર વન્દનાવતિ.

આપશ્રીએ અનુભવવા માટે આપેલ આ આત્મૈષણા પ્રક્રિયાનો  
લેખ અનુભવી લીધો છે. ખૂબ સારો આ પ્રયોગ અનેક અન્તર્મુખી  
સાધકોને આત્મતત્ત્વદર્શનમાં પ્રેરક માર્ગદર્શક બનશે - એટલો ભારે  
સુંદર છે. લેખકને ધન્યવાદ !

કામ સેવા ફરમાવશો.

લિ.

જયસુંદરસૂરિની વન્દનાવતિ.

---

---

પૂજ્યપાદશ્રીએ અમૂલ્ય સમય ફાળવીને કરી આપેલ  
મહત્ત્વપૂર્ણ સંશોધન અને સૂચનો માટે  
તેઓશ્રીનો ખૂબ ખૂબ ઉપકાર.