દુઃખથી ડરે એ બીજા

મુનિશ્રી જિનચન્દ્રજી

દુઃખથી ડરે એ બીજા

પ્રવચનકાર

મુનિશ્રી જિનચન્દ્રજી મહારાજ

(બંધુત્રિપુટી)

પ્રેરણા પ્રકાશન ટ્રસ્ટ : તીથલ, ભારત

DUKH THI DARE AE BIJA
A discourse on Positive approach towards the life by
MUNISHREE JINCHANDRA VIJAYJI

© PRERNA PRAKASHAN TRUST
First Edition, 1987
Seventh Edition, 2001

Copy : 1000

Price : Rs. 20/-

Typesetting
Yogesh Khatri,
Mandvi-Kachchh.

Title Photo
Ramesh Soni,
Soni Graphics, Mumbai.

Printers
Urmi Printers
Ahmedabad. Ph. 5620838

Publisher
PRERNA PRAKASHAN TRUST
Shantiniketan Sadhana Kendra
Tithal, Dist. Valsad, Gujarat.
Pin 396 006. INDIA
Phone : (02632) 48074

પ્રકાશકીય

દેશ-વિદેશમાં બંધુત્રિપુટી તરીકે જાણીતા ક્રાંતિકારી ત્રણ જૈન મુનિવરોમાં સૌથી નાના મુનિબંધુ શ્રી જિનચન્દ્રજી માતા સરસ્વતીના કૃપાપાત્ર તેજસ્વી વક્તા છે. તેમની હૃદયસ્પર્શી મધુરવાણી પથ્થરદિલને પણ પીગળાવી શકે છે.

પોતાની આત્મસાધનાની સાથે સાથે સમાજ ઉત્થાનનું અને લોક કલ્યાણનું મંગલકાર્ય સહજભાવે કરી રહેલા પૂજ્ય મુનિશ્રીના મુખેથી છેલ્લા ૩૦ વર્ષથી વહી રહેલી જ્ઞાનગંગાએ ભારત ઉપરાંત છેલ્લા એક દાયકામાં યુરોપ, અમેરિકા, કેનેડા, આફ્રિકા તથા એશિયાના અનેક દેશોમાં રહેલા જીજ્ઞાસુઓના હૃદયને તૃપ્ત કર્યા છે. વિશ્વના અનેક દેશોમાં યોજાયેલાં તેમના હૃદયસ્પર્શી પ્રવચનોએ સમાજમાં જીવનપરિવર્તનનો એક નવો ઈતિહાસ સર્જ્યો છે.

થોડા વર્ષો પૂર્વે મુંબઈમાં હજારોની મેદની સમક્ષ શ્રીજિનચન્દ્રજી મહારાજે 'તારા દુઃખને ખંખેરી નાખ' એ વિષય ઉપર જે હૃદયસ્પર્શી પ્રવચન આપ્યું હતું તેના આધારે પ્રસ્તુત પુસ્તિકાનું પ્રકાશન ૧૯૮૭ માં અમે પ્રથમવાર કર્યું હતું. અત્યાર સુધીમાં તેની ચાર આવૃત્તિઓ પ્રગટ થઈ ચૂકી છે અને આજે પાંચમી આવૃત્તિ સમાજને ચરણે ધરતાં અમે આનંદ અનુભવીએ છીએ.

ધર્મ અને મનોવિજ્ઞાનના સમન્વયરૂપે અપાયેલા આ જીવનસ્પર્શી પ્રવચનનું અવતરણ અને સંપાદન કરવાનું શ્રેય અમારી સંસ્થાના યુવાન કાર્યકર શ્રી કિરીટભાઈ મોતા (એમ.એ.) ના ફાળે જાય છે. તેમને અંતરના અભિનંદન.

આ પાંચમી આવૃત્તિનું પ્રકાશન અત્યંત ટૂંકા સમયમાં સુંદર રીતે કરી આપવા બદલ ઉર્મી પ્રિન્ટર્સ, અમદાવાદના માલિક શ્રી મહેશભાઈનો અમે વિશેષ આભાર માનીએ છીએ.

વાચકો આ પુસ્તિકાને પણ પૂજ્યશ્રીના અન્ય સાહિત્યની જેમ જ ઉમળકાથી વધાવી લેશે એવી શ્રદ્ધા સાથે,

ટ્રસ્ટી મંડળ, પ્રેરણા પ્રકાશન ટ્રસ્ટ

સુકૃતના સહભાગી

આ પુસ્તકના પ્રકાશનમાં

સુરતના નિવાસી

ડૉ. જિતેન્દ્ર ચંદુલાલ શાહ

તથા

શ્રીમતિ ભારતીબેન જિતેન્દ્ર શાહ

પરિવાર તરફથી

સુંદર સહયોગ પ્રાપ્ત થયો છે.

તેમના સત્કાર્યની હાર્દિક અનુમોદના.

લિ. ટ્રસ્ટી મંડળ

दुःखद्विड् सुखलिप्सुर्मोहान्धत्वाददृष्टगुणदोषः।
यां यां करोति चेष्टां तया तया दुःखमाधत्ते।।

સુખ અને દુઃખનું વિશ્લેષણ કરતાં મહાન જૈનાચાર્ય શ્રી ઉમાસ્વાતિજી મહારાજે પ્રશમરતિ ગ્રંથના આ શ્લોકમાં ખૂબજ માર્મિક વાત કરી છે.

જીવાત્માની મનઃકામના

આ વિશ્વનો પ્રત્યેક જીવાત્મા એક કામના લઈને જીવન જીવી રહ્યો છે કે, 'કોઈપણ રીતે મને વધુને વધુ સુખો મળી જાય તો સારું અને મારા જીવનનાં તમામ દુઃખો ટળી જાય તો સારું.'

આ કામના દરેક વ્યક્તિના મનમાં વિલસી રહી છે અને આ ઝંખનાના કારણે જ સુખનો લાલચુ બનેલો અને દુઃખથી ડરપોક બની

ગયેલો જીવ પોતાની એ ઝંખનાને પૂર્ણ કરવા અનેક પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ કરે છે પણ.... અફસોસ! એની એ તમામ પ્રવૃત્તિઓ જ એને સુખથી દૂર લઈ જનારી અને દુઃખના વધુને વધુને વધુ ઘેરાવામાં ધકેલી દેનારી પુરવાર થઈ છે.

જ્યાં સુધી સુખની અને દુઃખની સાચી સમજણ નહિ મેળવી શકાય ત્યાં સુધી એ સુખ અને દુઃખના મૂળભૂત તત્ત્વો તરફ આપણું ચિત્ત કેન્દ્રિત થઈ શકવાનું નથી. અને ત્યાં સુધી મોહ અને અજ્ઞાનથી પ્રેરિત એવા આપણા તમામ પ્રયત્નો આપણને વધુને વધુ દુઃખી કરી મૂકે તો તેમાં કોઈ આશ્ચર્ય પામવા જેવું નથી.

સંસારના જીવાત્માઓને મોહનો અંધાપો એવો લાગુ પડયો છે કે એ અંધાપાને કારણે એને સુખના સાચા માર્ગો સમજાતા નથી અને દુઃખના કારણો એની નજર સમક્ષ હોવા છતાં એને દેખાતા નથી.

સુખ માટે પ્રયત્નો પણ પરિણામ ઊંધું

મોહના આ અંધાપાના કારણે વસ્તુ કે પરિસ્થિતિના ગુણ-દોષને સંસારી મનુષ્ય સમજી શકતો નથી અને એથી જ એ સુખને મેળવવા માટે અને દુઃખને ટાળવા માટે જે કાંઈ પ્રવૃત્તિઓ કરે છે એ તમામનું પરિણામ ઊંધુ જ આવ્યા કરે છે. તો હવે કરવું શું? કઈ રીતે સાચા સુખની પ્રાપ્તિ થઈ શકે ? કઈ રીતે આ દુઃખને દૂર કરી શકાય? અને દુઃખને કદાચ પૂરેપુરું ટાળી ન શકાય તો ય દુઃખની આ અકળામણોથી કેવી રીતે મનને મુકત કરી શકાય? એ માટેનો જો કોઈ સાચો માર્ગ આપણા સમજવામાં ન આવે તો કદાચ એવું બની જાય કે જીવન પૂર્ણ થઈ જાય પણ દુઃખોનો અંત ન આવે. આવી અત્યંત

વિષમ અને વિકટ પરિસ્થિતિમાંથી અત્યારે આપણું જીવન પસાર થઈ રહ્યું છે.

ધર્મતત્ત્વ પણ સમસ્યામય

ખૂબ ઊંડાણથી વિચાર કરીએ તો સમગ્ર વિશ્વમાં આજે તદ્દન અનિશ્ચિતતા દેખાઈ રહી છે. ખૂબજ વિષમ કાળમાંથી આપણે પસાર થઈ રહ્યા છીએ. કયારે, કયાં શું બનશે? એની કોઈ કલ્પના આજે આપણે કરી શકીએ તેમ નથી. વિશ્વનું અર્થતંત્ર, વિશ્વનું રાજ્યતંત્ર, વિશ્વનું સમાજ-જીવન, એ તો અનેક સમસ્યાઓથી ઘેરાયેલું છે જ, પરંતુ મોટી કમનસીબી તો એ છે કે તમામ સમસ્યાઓનું સમાધાન જેનાથી પ્રાપ્ત થઈ શકે તેવું ધર્મતંત્ર પણ આજે અનેક પ્રકારની સમસ્યાઓથી ઘેરાઈ ગયું છે.

અજ્ઞાની અને આગ્રહી લોકોએ ધર્મને પણ આજે સમસ્યારૂપ બનાવી દીધો છે. સાંપ્રદાયિક માન્યતાઓ અને ઉપરછલ્લા ક્રિયાકાંડોના આગ્રહોમાં ધર્મનું મૂળ સ્વરૂપ તો કયાંય ભૂલાઈ ગયું છે.

કહેવાતા ધાર્મિક લોકોએ દંભ, આડંબર અને સાંપ્રદાયિક સંકુચિતતાઓની બોલબાલા વધારી દઈને આજે તો ધર્મક્ષેત્રને પણ સમસ્યારૂપ બનાવી દીધુ છે. પરિણામે સાચી શાંતિ ત્યાંય દુર્લભ બની છે.

આ પરિસ્થિતિમાં દરેક વ્યકિત પ્રબુદ્ધ બને, વિચારક બને, ચિંતનશીલ બને અને એ ઊંડાણભર્યા ચિંતનમાંથી પ્રાપ્ત કરેલા સત્યના માર્ગને અનુસરે તો જ જીવનમાં કંઈક શાંતિનો અનુભવ કરી શકે એ શકય છે.

સુખ-દુઃખના કેન્દ્રબિન્દુ તરફ લક્ષ્ય આપો

બાકી તો સુખની કામનાથી પ્રયત્નો કરી રહેલા જીવાત્માએ કેટલીક કલ્પનાઓ જ એવી ખોટી બાંધી છે કે, 'આ વસ્તુ મને મળી જાય તો હું સુખી' અથવા 'આટલે આટલે ઠેકાણે મારા સંબંધો બંધાઈ જાય તો હું સુખી' અથવા તો 'આવી આવી પરિસ્થિતિ ગોઠવાઈ જાય તો હું સુખી...' આ બધી કલ્પનાઓ માત્ર કલ્પનાઓ છે, ભ્રમણાઓ છે. બાહ્ય ભૂમિકામાં અને બાહ્ય પદાર્થોમાં સુખની શોધ કરનારો જીવાત્મા એ વાત ભૂલી ગયો છે, કે સુખ એ બહારથી મળનારી ચીજ નથી. સુખ એ તો અંદરથી પ્રગટ થનારી વસ્તુ છે. એને બહાર શોધવાના પ્રયત્નો હંમેશા નિષ્ફળ જ જવાના છે. પરંતુ અફસોસની વાત એ છે કે આજે એવા જ પ્રયત્નો વધુ ચાલી રહ્યા છે.

સુખનું જે કેન્દ્રબિન્દુ છે એને સ્પર્શવાનો આપણે ભાગ્યે જ પ્રયત્ન કરતા હોઈએ છીએ. અને દુઃખનું જે કેન્દ્રબિન્દુ છે તેની તરફ દોટ મૂકવામાં પાછું વાળીને જોતાં નથી.

દુઃખને ધક્કા મારવાથી દુઃખમુક્ત નહિ બનાય

આજનો સમાજ ઘણો સુધરેલો સમાજ ગણાય છે, વિકાસશીલ ગણાય છે. છતાં આ સમાજની અને આ યુગની સૌથી મોટામાં મોટી કમનસીબી જો કાંઈ હોય તો તે એ છે કે, વ્યકિત સુધારાના નામે જ વધુને વધુ બગાડાથી ખરડાતી જાય છે. આજનો માનવ વિકાસના નામે જાણે કે અજાણે વિનાશની કોઈ ઊંડી ખાઈમાં ખૂંપી રહ્યો છે.

સુખનાં સાધનોથી દરેક વ્યકિતના જીવનને સજ્જ બનાવી લેવા માટે તત્પર બનેલા આ વિજ્ઞાનયુગની સૌથી મોટી ભેટ જો કોઈ હોય

તો તે છે અશાંત અને અતૃપ્ત માનવ! આજનો માનવ અતૃપ્ત બન્યો છે અને એ અતૃપ્તિના કારણે જ વધુને વધુ અશાંત બન્યો છે. વિજ્ઞાન દિનપ્રતિદિન ગતિ કરી રહ્યું છે. પણ એ કહેવાતા ગતિશીલ વિજ્ઞાનની સાથે જો કોઈ આધ્યાત્મિક દ્રષ્ટિ નહિ ભળે તો એ માત્ર ગતિ કયાંકને કયાંક અકસ્માત સર્જ્યા વિના નહિ રહે.

દ્રષ્ટિ વગરની ગતિ કયારેય પણ ઈચ્છનીય નથી. અંધ માણસ કારનું સ્ટીયરીંગ હાથમાં લઈ લે ને ગાડી ચલાવે તો અકસ્માત જ થાય કે બીજું કાંઈ? વિજ્ઞાન ગમે તેટલું વિકાસશીલ હોય, સંસારના માનવોને સુખી બનાવવા માટે એ કદાચ ગમે એટલો ભરચક પ્રયત્ન કરતું હોય, પરંતુ જો આધ્યાત્મિક દ્રષ્ટિ એમાં નહિ ભળે તો તેનું પરિણામ તદ્દન ઊંધું આવશે, કે જે આજે આપણે અમુક પ્રમાણમાં અનુભવી રહ્યા છીએ અને એટલા માટે જ આપણા તત્ત્વજ્ઞાની મહાપુરુષોએ આપણને બહારની દુનિયામાં ફાંફા મારવાને બદલે અંદરમાં (આત્મામાં) ડૂબકી લગાડવાની સુંદર પ્રેરણા આપી છે.

એ જ્ઞાની પુરુષોએ કહ્યું છે કે તમે માત્ર બહારના પદાર્થોથી કદી સુખી નહિ બની શકો. દુ:ખને માત્ર ધક્કા મારવાથી તમે ખરા અર્થમાં દુ:ખથી મુકત નહિ બની શકો. સુખનું કેન્દ્રબિન્દુ કયાં છે? દુ:ખનાં ખરા કારણો કયા છે? એને બરાબર સમજી લો અને પછી એ મુજબ સાચી દિશામાં પ્રયત્ન કરો તો જ જીવન દુ:ખોથી મુકત બની શકશે અને સુખથી છલકાતું બની શકશે.

પરિસ્થિતિને પલટવા કરતાં મનઃસ્થિતિને પલટો

સાંસારિક માનવોનું જીવન આજે જે રીતે અનેક પ્રકારના

દુઃખોથી ઘેરાયેલું છે, અને વિષમ પરિસ્થિતિ સર્જાઈ છે, એ પરિસ્થિતિઓને વ્યાપક રીતે કે સંપૂર્ણપણે પલટી નાખવી એ આપણા હાથની વાત નથી. અને જે આપણા હાથની વાત નથી એમાં આપણે હાથ નાખીશું તો નિષ્ફળ જ જઈશું. જે આપણા હાથની વાત છે એને પકડી લઈશું તો સફળ થઈશું.

અને.... માટે જ જ્ઞાનીપુરુષો કહે છે કે, 'પરિસ્થિતિને પલટાવવાના ધમપછાડા છોડી દો અને મનઃસ્થિતિને પલટાવાના પ્રયત્નમાં લાગી જાઓ. તમે સૃષ્ટિ પલટી શકો તેમ નથી તો દ્રષ્ટિ પલટી નાખો. ગામને નહિ વાળી શકાય, ગાડું વાળો.' આને બદલે આપણે સહુ સૃષ્ટિને પલટાવવા માટે ધમપછાડા કરી રહ્યા છીએ. દ્રષ્ટિને પલટી નાખવાની વાત લગભગ ભૂલી ગયા છીએ, માટે જ વધુ દુઃખી થઈએ છીએ.

વાસ્તવમાં આપણને પરિસ્થિતિ જેટલી દુઃખી નથી કરી શકતી, એના કરતાં વધુ આપણી અયોગ્ય મનઃસ્થિતિ જ આપણને દુઃખી કરી મૂકતી હોય છે.

એકની એક પરિસ્થિતિમાં એક વ્યકિત દુઃખની અનુભૂતિ કરે છે. તો એવી જ પરિસ્થિતિમાં બીજી કોઈ પ્રબુદ્ધ (સમજદાર) વ્યકિત કોઈક પ્રકારના સુખની અનુભૂતિ પણ કરી શકે છે. અરે! જુદી જુદી વ્યકિતની વાત જવા દઈએ પરંતુ એક જ વ્યકિત એક વખત એક પરિસ્થિતિમાં સુખની અનુભૂતિ કરે છે તે જ વ્યકિત તેવી જ પરિસ્થિતિમાં બીજા સમયે દુઃખની અનુભૂતિ કરે છે. માટે પરિસ્થિતિ આપણને દુઃખી કરે છે એ કલ્પનાને જ છોડી દો.

ચાર રૂપિયાનું માટલું ફૂટતાં દુઃખ...
દશ રૂપિયાની માળા કરમાતાં કંઈ નહિ

આ જ વાત એક દ્રષ્ટાંતથી તમને સમજાવું. ધારો કે તમને પૈસા ખૂબ પ્રિય છે. પૈસાનો કોઈપણ રીતે દુર્વ્યય થાય અગર ખોટા પૈસા ખર્ચાઈ જાય તે તમને ગમતું નથી. એવું કાંઈ થાય તો તમે અશાંત થઈ જાઓ છો.

હવે એક વખત એવું બન્યું કે, તમારા ઘરમાં પાણી ભરવાનું માટલું ફૂટી ગયું. એથી તમારા પત્નીએ તમને કહ્યું કે, 'પાણી ભરવાનું માટલું ફૂટી ગયું છે તો તમે ઘરે આવો ત્યારે નવું માટલું લેતા આવજો.' તમે કુંભારને ત્યાં ગયા. સરસ મજાનું નવું માટલું ટકોરા મારીને, ચોકસાઈ કરીને તમે લીધું. કુંભારે કહ્યું કે, 'આ માટલું બહુ સારું છે. એના પૂરા વીશ રૂપિયા લાગશે.' તો તમે કહ્યું, 'ભલે! વીશ તો વીશ પણ માટલું સરસ આપજે' અને વીશ રૂપિયાનું માટલું લઈને તમે ઘરે આવો છો. માટલું ઘરે લઈ જતી વખતે તમારા મનમાં એવી કલ્પના છે કે આ માટલું નવું છે, સરસ છે. માટે ચાર-છ મહિના તો ચાલશે જ, અને મનની આ કલ્પના સાથે તમે માટલું ઘરમાં લાવી દીધું.

બીજા દિવસથી માટલાનો વપરાશ શરૂ થયો. તમારા ઘરમાં પાણી ભરનારી નોકર બાઈ છે એ રોજ વાસી પાણી કાઢી નાખે છે અને નવું પાણી ભરી દે છે. આમ કરતાં ત્રણ દિવસ નીકળી ગયા અને ચોથા દિવસે પાણી ભરતાં ભરતાં એનાં હાથમાંથી માટલું છટક્યું અને ફૂટી ગયું. તે વખતે તમે ત્યાં ઊભા છો ત્યારે તમને કાંઈ થશે ખરું? હા... તરત જ તમારું મગજ અપસેટ થઈ જાય છે. તમે

બોલી ઊઠો છો કે, 'જરા ભાન તો રાખો. હજી ચાર દહાડા થયા નથી ને વીશ રૂપિયાનું માટલું ફોડી નાખ્યું! કંઈક સંભાળીને કામ કરો!' આમ... તમે એકદમ અપસેટ થઈ ગયા.

ચાર દિવસે વીશ રૂપિયાનું નુકસાન થતાં અપસેટ થઈ જનારા તમે ઘરમાં ધારો કે પંદર દિવસ બાદ દીકરાના લગ્ન લેવાયા. લગ્નપ્રસંગ માટે તમારે સરસ મજાના ગુલાબના હારની જરૂર છે. તમે માળીને ત્યાં ગયા અને કહ્યું કે, 'ભાઈ! ગુલાબનો એક સરસ હાર આપ.' માળીએ કહ્યું કે, 'ગુલાબની હમણાં સિઝન નથી તેથી ફૂલ ઘણા મોંઘા છે. માટે સારા ગુલાબનો હાર જોઈતો હશે તો પૂરા સો રૂપિયા લાગશે.' ત્યારે તમે કહો છો કે, 'ભલે, સો તો સો પણ હાર સરસ જોઈએ,' અને... માળીને ત્યાંથી સો રૂપિયા આપીને હાર લઈને તમે ઘરે આવ્યા. લગ્નનો પ્રસંગ ઉજવાઈ ગયો, હારનો ઉપયોગ પણ થઈ ગયો, હવે સ્નેહી-સ્વજનો બધા વિખરાઈ ગયા છે, ગળામાં હાર પહેરીને અકળાઈ ગયેલી વ્યક્તિ હારને કાઢીને બાજુ પર નાખી દે છે. ચાર-પાંચ કલાક પસાર થઈ ગયા. સાંજ પડતાં હારનાં ફૂલો કરમાઈ ગયાં અને પાંદડીઓ પણ ખરવા લાગી છે. એટલામાં ત્યાંથી તમે પસાર થઈ રહ્યા છો અને કરમાયેલો હાર ઘરમાં પડેલો જોઈને તમે તરત જ નોકરને બૂમ મારો છો, 'રામુ! આ હાર ઉપાડીને બહાર ફેંકી દે... અહીં નકામો કચરો કરે છે!' સો રૂપિયાની કિંમતનો હાર થોડાક જ કલાકોમાં કચરાપેટીમાં ફેંકાઈ જાય છે. છતાં તમને કોઈ અકળામણ થતી નથી, કેમ ?

ચાર દિવસ વપરાયા પછી વીશ રૂપિયાનું માટલું ફૂટી ગયું ત્યારે ઘણી અકળામણ થતી હતી અને સો રૂપિયાનો હાર એક જ

દિવસમાં કરમાઈ ગયો ને ફેંકી દેવો પડયો છતાં કોઈ દુઃખ થતું નથી. હકીકતમાં તો આજની પરિસ્થિતિ વધુ દુઃખ આપનારી થવી જોઈએ. કારણ કે હાર કરમાઈ જતાં એકજ દિવસમાં સો રૂપિયાનું નુકસાન થયું છે. છતાં દુઃખ થતું નથી. આનું કારણ શું? કારણ એ જ કે માટલું ખરીદતાં, પહેલેથી જ કલ્પના બાંધી હતી કે 'આ માટલું ચાર-છ મહિના ચાલશે,' અને એ કલ્પનાને ટક્કર લાગી માટે તમે દુઃખી થઈ ગયા. માટલું તો તૂટયું જ છે, પણ એણે તમને જેટલા દુઃખી નહોતા કર્યા એના કરતાં તમારી કલ્પના તૂટી એનાથી તમે વધુ દુઃખી થયા છો. જ્યારે ફૂલનો હાર લાવતી વખતે પહેલેથી જ તમને ખબર છે કે, 'ફૂલનો સ્વભાવ જ કરમાઈ જવાનો છે. સાંજ પડતાં ફૂલ કરમાઈ જશે અને હાર ફેંકી દેવાનો છે.' આથી હાર કરમાઈ જતાં અને તેને ફેંકી દેતાં કોઈ દુઃખ થતું નથી. કારણ કે આ માટે પહેલેથી જ મન તૈયાર હતું.

આનો અર્થ સ્પષ્ટપણે એ થયો કે પરિસ્થિતિ આપણને જેટલી દુઃખી નથી કરતી, એના કરતાં આપણી અયોગ્ય મનઃસ્થિતિ જ આપણને વધુ દુઃખી કરે છે. માટે જ જ્ઞાનીપુરુષો કહે છે કે દુઃખને મન ઉપરથી ખંખેરી નાખવા માટે પહેલેથી જ માનસિક સ્થિતિનું ઘડતર કરી લો. જીવનમાં આવનારી તમામ પરિસ્થિતિઓનો સ્વીકાર કરવા માટે પહેલેથી જ માનસિક તૈયારી કરી રાખો. તો તમે કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં મનથી દુઃખી નહિ થાઓ.

ચડતા બે ડીગ્રી તાવે ચિંતા...
ઊતરતા બે ડીગ્રી તાવે શાંતિ...

આ જ વાતને સમજવા માટે એક બીજું દ્રષ્ટાંત આપું. ધારો કે

તમને શરદી થઈ, તાવ ચઢયો, થર્મોમીટરથી માપી જોયું તો નવ્વાણું ડીગ્રી તાવ જણાયો. સામાન્યરીતે સાડાસત્તાણું-અઠ્ઠાણું ડીગ્રી ગરમી રહેતી હોય તેમાં નવ્વાણું ડીગ્રી થાય એટલે ચિંતા થાય. થોડો વધુ સમય પસાર થયો, દવા લીધી પણ તાવ ન ઊતર્યો. તાવ વધતો જ ચાલ્યો છે. સો ડીગ્રી.... એક... અને બે ડીગ્રી તાવ થયો. હવે તો અકળામણ ખૂબ થાય છે. તાવ ત્રણ અને છેલ્લે ચાર ડીગ્રી સુધી પહોંચી ગયો. તમે તરત જ ડૉકટરને ફોન કર્યો. ડૉકટર ઘરે આવી ગયા. તમને તપાસ્યા અને ગોળી લખી આપી. ઇંજેકશન પણ આપ્યું. પછી ડૉકટરે કહ્યું, 'ચિંતા કરવા જેવું નથી. તાવ એકાદ કલાકમાં જરૂર ઊતરી જશે. નહિ તો મને ફરીથી ફોન કરજો.'

ડૉકટરના ગયા બાદ તમે ગરમ શાલ ઓઢીને સૂઈ ગયા અને કલાક પછી કંઈક રાહત લાગી. હવે તાવ ઓછો લાગે છે. પરસેવો વળે છે. તાવ ચાર પરથી ત્રણ ઉપર આવ્યો. મનને થાય છે કે 'હાશ!' એમ કરતાં તાવ બે ડીગ્રી થયો ત્યારે મનને ખૂબ શાંતિ થઈ, 'ચાલો. ગાડી લાઈન પર આવી ગઈ છે, હવે ચિંતા કરવા જેવું નથી.'

પહેલાં જ્યારે બે ડીગ્રી તાવ થયો હતો ત્યારે ચિંતાનો પાર ન હતો અને હવે જ્યારે બે ડીગ્રી તાવ થયેા ત્યારે શાંતિ લાગે છે. આનું શું કારણ? બપોરે બે વાગે પણ બે ડીગ્રી હતેા અને સાંજે પાંચ વાગે-ડૉકટરનું ઇંજેકશન લીધા પછી પણ બે ડીગ્રી થયો. બન્ને વખતે પરિસ્થિતિ સરખી હોવા છતાં માનસિક સ્થિતિમાં ફરક કેમ? કોણે તમને દુઃખી કર્યા? તાવે ? તે તો બપોરે બે વાગે (ચડતી વખતે) ય બે ડીગ્રી હતો અને સાંજે પાંચ વાગે (ઊતરતી વખતે) ય બે ડીગ્રી

હતો... છતાં સાંજે પાંચ વાગ્યાના બે ડીગ્રી તાવમાં મન શાંત કેમ છે? એટલા માટે કે ચઢતી વખતના બે ડીગ્રી તાવ વખતે મનમાં હતું, 'રે! તાવ વધતો જાય છે!' આ મનની કલ્પનાએ તમને દુઃખી કર્યા હતા અને ઊતરતી વખતના બે ડીગ્રી તાવ વખતે મનમાં થયું હતું, 'અરે! આ તો હવે ઊતરવા લાગ્યો.' મનની આ કલ્પના જ તમને સુખી કરે છે.

આનાથી એ નક્કી થાય છે કે પરિસ્થિતિ એકની એક હોવા છતાં જો મનઃસ્થિતિ પલટી નાખવામાં આવે તો દુઃખ પણ આપણને દુઃખી કરી શકતું નથી.

દુઃખોથી મુક્ત થવા માટે તત્ત્વદ્રષ્ટિ કેળવો

જીવન છે તો જીવનમાં દુઃખો તો આવવાના જ. જીવનમાં દુઃખો આવે જ નહિ તે તો કદી શકય નથી. પણ જીવનમાં આવતા દુઃખોની અસર મન ઉપર ન થાય તે શકય છે. જો દ્રષ્ટિનું ઘડતર કરવામાં આવે તો દુઃખોની અસર મન ઉપરથી હટાવી શકાય છે. ભયંકર આપત્તિઓના સમયમાં પણ અનેક પુરુષોએ પૂરી સ્વસ્થતા અને શાંતિના અનુભવ કરેલા છે. કારણ કે એમણે પોતાની મનઃસ્થિતિનું ખૂબ સુંદર ઘડતર કર્યું હતું.

દુઃખોને ધિક્કારવાથી દુઃખો દૂર નહિ થાય. દુઃખોને સ્વીકારી લેવાની કળા શીખી લો. દુઃખોને પણ મનથી પ્રેમ કરતાં શીખો. તો જીવનમાં બહારથી ભલે દુઃખ હશે પણ મનથી તમે દુઃખી નહિ હો.

દુઃખ અને તેને પ્રેમ? દુઃખ અને તેનો સ્વીકાર? જરા વિચિત્ર લાગે એવી વાત છે ને! છતાં આ વાત ખૂબ સાચી છે. જો મનની

સ્થિતિનું ઘડતર કરતાં આવડશે.. તો દુઃખને પણ પ્રેમ કરતાં આવડી જશે.

કેવો દ્રષ્ટિકોણ અપનાવીએ? કેવી તત્ત્વદ્રષ્ટિ કેળવીએ તો દુઃખદ પરિસ્થિતિમાં પણ આપણે સ્વસ્થ રહી શકીએ? ભયંકર મુશ્કેલીઓ અને દુઃખો પણ આપણને અશાંત ન બનાવી શકે? આ માટે જ્ઞાની પુરુષોએ આપણને જણાવેલી અનેક તત્ત્વદ્રષ્ટિઓમાંની અમુક તત્ત્વદ્રષ્ટિઓ ઉપર આજે મારે થોડી વાતો કરવી છે.

આજના માનવનું જીવન અજ્ઞાનતા અને અયોગ્યતાના કારણે દુઃખી થઈ રહ્યું છે. એવા જીવાત્માઓના જીવનમાં શાંતિનું સરોવર લહેરાતું થઈ જાય... જીવન જીવવા માટેનો સાચો રાહ મળી જાય... એવી સંતોના હૃદયની ઈચ્છા હોય છે.

દુઃખોને ધિક્કારવાનું છોડીને તેનો સ્વીકાર કરતાં શીખો

માટે જ સંતપુરુષો કહે છે કે દુઃખોને ધિક્કારવાનું મૂકી દો. તેને સ્વીકારતા થઈ જાઓ. પરંતુ દુઃખોનો સ્વીકાર ત્યારે જ થઈ શકશે કે જ્યારે આપણો દુઃખો પ્રત્યેનો દ્રષ્ટિકોણ બદલાઈ જશે, દુઃખોને 'નેગેટિવ' રીતે જોવાના બદલે 'પોઝીટીવ' રીતે જોતાં શીખી જાઓ. અને એ માટે સૌ પ્રથમ આ વિચારણા મનમાં કેળવી લો કે 'દુઃખ એ મારા જીવનના વિકાસ માટે ખૂબ ઉપયોગી તત્ત્વ છે. દુઃખ માત્ર ખરાબ ચીજ જ છે એવું નથી, જીવનના વિકાસમાં દુઃખ પણ મહત્ત્વનું છે.' જીવનમાં દુઃખ આવે ત્યારે, પડકાર આવે ત્યારે જ અંદરમાં પડેલી શકિતઓ બહાર આવે છે અને વ્યકિતના વ્યકિતત્વનો પણ વિકાસ થાય છે. માટે દુઃખ આવે ત્યારે એમ માનો કે 'દુઃખ

આવ્યું તો ભલે આવ્યું. દુઃખ તો મારા જીવનના વિકાસમાં ઘણું ઉપયોગી છે.'

દુઃખ પ્રભુની નિકટ લઈ જાય છે

દુઃખનું એક બીજું પણ મહત્ત્વનું યોગદાન છે કે તે જીવાત્માને પરમાત્માની વધુ નજીક લઈ જાય છે. એક સંતે કહ્યું છે કે-

सुख के माथे शीला पडो, बिसर जावे राम।
बलिहारी वो दुःखकी, पल पल समरे राम।।

"તેવા સુખના માથે શીલા પડો કે જેના કારણે માનવ રામને (ભગવાનને) ભૂલી જાય છે અને બલિહારી હો એ દુઃખની કે જે જીવનમાં આવતાં રામ (ભગવાન) ખૂબ યાદ આવે છે."

દુઃખ તો પરમાત્માની નિકટ લઈ જનારું તત્ત્વ છે. દુઃખ આવ્યું, ચાલો બહુ સારું થયું, પરમાત્માની પાસે જવાનો અવસર મળ્યો. અને પરમાત્માના ભાવસાન્નિધ્યમાં જવું તે તો જીવનનું મહાન સદ્‌ભાગ્ય છે. આવું સદ્‌ભાગ્ય પમાડનારું તત્ત્વ જો કોઈ હોય તો તે સુખ નથી, પણ દુઃખ છે. તેવા દુઃખને ખરાબ કેમ કહેવાય?

આ રીતે વિચારીને દુઃખને પ્રેમથી સ્વીકારતા શીખી જાઓ. દુઃખ પ્રત્યે હકારાત્મક-દ્રષ્ટિકોણ અપનાવવા માટે '(૧) દુઃખ સુષુપ્ત શકિતઓને ખીલવે છે. કારણ કે મુશ્કેલીઓ આવતાં, તકલીફો ઊભી થતાં જ માણસ તેમાંથી માર્ગ શોધે છે, અને વ્યકિતત્વનો વિકાસ પ્રાપ્ત કરે છે, અને (૨) દુઃખ પરમાત્માની યાદ તાજી કરાવનારું છે, પ્રભુની નિકટમાં લઈ જનારું છે' એ વિચાર મનમાં સ્થિર કરી દો.

આ રીતે વિચારવાથી મન પ્રસન્ન બનશે. હિંમતથી આગળ

વધાશે. દુઃખ તમને દીન નહિ બનાવે, ઉલટાનું મન ઉપરથી દુઃખની અસર ખંખેરાઈ જશે.

'દુઃખ તો વ્યકિતત્વનો વિકાસ કરનારું છે.' આવા જ ચિંતનના આધારે પાંચ પાંડવોની માતા કુન્તીએ પણ કહ્યું હતું કે, **'विपदः सन्तु नः शश्वत्'** 'અમારા જીવનમાં વિપત્તિઓ હંમેશા આવતી જ રહો.' વિપત્તિઓને આમંત્રણ આપવા પાછળનો આશય એ જ છે કે વિપત્તિઓથી જીવન વધુ વિકાસશીલ બને. માટે દુઃખો તો ભલે આવે. દુઃખની અસર મન ઉપરથી દૂર કરવાનો આ પ્રથમ દ્રષ્ટિકોણ છે.

દુઃખમુકિત માટે બીજો દ્રષ્ટિકોણ

દુઃખને મન ઉપરથી ખંખેરી નાખવા માટે બીજો દ્રષ્ટિકોણ છે આ વિચાર કે 'જેને મેં આમંત્રણ આપેલું હોય તેનું મારે સ્વાગત કરવું જોઈએ.' એક વાર આમંત્રણ આપ્યા પછી આવનાર મહેમાનની પૂરેપૂરી મહેમાનગતિ કરવી જોઈએ.

આ જ રીતે દુઃખો એમને એમ નથી આવતા, એ આપણા જ પાપકર્મોના ઉદયથી આવે છે. આ ભવમાં કે પૂર્વભવમાં નાના કે મોટા અનેક પ્રકારનાં પાપો આપણા જીવાત્માએ કરેલા છે, અને પાપકર્મોનું સેવન તે દુઃખોને આમંત્રણપત્ર છે.

આ જન્મમાં કે જન્માંતરમાં જાણે કે અજાણ્યે કરેલાં પાપકર્મો જ જીવનમાં દુઃખને લાવે છે. જ્યારે આપણે સ્વયં જ પાપકર્મો આચરીને દુઃખોને આમંત્રણ આપ્યું છે, તો હવે એને વધાવવા માટે પણ તૈયાર રહેવું જોઈએ. પાપકર્મોના આચરણ દ્વારા દુઃખોને આમંત્રણ આપવાની ભૂલ થઈ જ ગઈ છે, તો હવે તેને હસતે મોઢે વધાવવા એ આપણી

ફરજ છે. હા... આમંત્રણ ન આપ્યું હોય અને હાલી નીકળેલા મહેમાનોની જેમ દુઃખો ટપકી પડે અને ત્યારે આપણે મોં ચઢાવીએ તે જુદી વાત છે. પરંતુ આ તો પાપકર્મોને આચરીને જાતે જ દુઃખોને આમંત્રણ આપ્યું હતું અને હવે જ્યારે દુઃખો આવ્યાં ત્યારે મનથી ખિન્ન બની જઈએ તે કેમ ચાલે? હવે તો દુઃખોને પ્રેમથી કહેવાનું 'વેલકમ!' 'પધારો!'

આ પ્રકારની વિચારધારા તે દુઃખોને મન ઉપરથી ખંખેરી નાંખનારો બીજો દ્રષ્ટિકોણ છે.

મનઉપરથી દુઃખનો ભાર ખંખેરી નાખવા માટેનો પ્રથમ દ્રષ્ટિકોણ : 'દુઃખો એ પણ જીવન-વિકાસમાં ખૂબ જરૂરી છે.'

બીજો દ્રષ્ટિકોણ : 'દુઃખોને પાપકર્મો કરવા દ્વારા મેં જ આમંત્રણ આપેલ છે. હવે મારે એને વધાવી લેવા જ જોઈએ.' આ વિચાર છે.

દુઃખમુક્તિ માટેનો ત્રીજો દ્રષ્ટિકોણ

મારા અશુભ કર્મના ઉદયથી જ હું દુઃખી થઈ રહ્યો છું એ સમજણ હોવા છતાં, જીવનમાં જ્યારે ખરેખર દુઃખ આવે છે ત્યારે એ બધી સમજણ ભૂલાઈ જાય છે અને મનમાં વ્યાકુળતા આવી જ જાય છે. એ દુઃખની અસર મન ઉપર થઈ જ જાય છે. આ અસરમાંથી મુક્ત થવા શું કરવું?

એના જવાબમાં જ્ઞાનીપુરુષો કહે છે કે **भैषज्यमेतद् दुःखस्य, यद दुःखं नानुचिन्तयेत्!** 'દુઃખમાંથી મુક્ત થવાનો સુંદર ઉપાય એ છે કે દુઃખો આવે ત્યારે એ દુઃખોનો વિચાર જ ન કરવો. દુઃખોને

વિચારવા માટે મનને નવરું જ ન પડવા દેવું. દુઃખના સમયમાં પ્રભુસ્મરણ, મંત્રજપ, તત્ત્વચિંતન કે સારા પુસ્તકોના વાંચન દ્વારા મનને શુભપ્રવૃત્તિમાં રોકેલું રાખવું.

જીવનમાં કોઈક પણ એવું શુભતત્ત્વ પકડી લેવું કે જેના કારણે કોઈ પણ દુઃખદ પરિસ્થિતિ આપણને મનથી દુઃખી ન કરી શકે, મનને હંમેશા સારા વિચારો અને વાંચન-ચિંતનમાં રોકેલું જ રાખવું, દુઃખોનો વિચાર કરવાનો તેને સમય જ ન આપવો, દુઃખને મનમાંથી ખંખેરી નાખવા માટેનો આ ત્રીજા નંબરનો દ્રષ્ટિકોણ છે.

દુઃખમુકિત માટેનો ચોથો દ્રષ્ટિકોણ

તત્ત્વજ્ઞાની પુરુષો કહે છે કે જો સંસારી માણસે દુઃખોની અસરમાંથી મુકત થવું હોય તો બીજો પણ એક ઉપાય છે અને તે એ કે આવેલા દુઃખ કરતાં વધુ દુઃખ તરફ જોવું - 'दुःखे दुःखाधिकं पश्य।'

દુઃખના સમયમાં વધુ દુઃખની કલ્પના કરો, તો વર્તમાનનું દુઃખ તમને દુઃખી નહિ બનાવે. 'જે દુઃખ જીવનમાં આવ્યું છે તેના કરતાં વધુ દુઃખ આવી શકત, પણ તે નથી આવ્યું ને? પા'ડ માનો ભગવાનનો! શૂળીની સજા સોયથી પતી ગઈ' આ વિચારથી તમે હળવા રહી શકશો. મનને એક સમાધાન મળી જશે.

બુદ્ધ અને આનંદનો સંવાદ

બુદ્ધ અને આનંદનો એક સંવાદ આવે છે. અનાર્ય દેશમાં ધર્મ પ્રચાર માટે જવા જ્યારે આનંદ તૈયાર થાય છે ત્યારે બુદ્ધની રજા લેવા જાય છે અને બુદ્ધને કહે છે, 'ભગવાન્! આપ મને આજ્ઞા આપો.

હું અનાર્ય દેશમાં ધર્મપ્રચાર કરવા જવા ઈચ્છું છું.' ત્યારે બુદ્ધ કહે છે, 'આનંદ! તું અહીં આર્ય ભૂમિમાં વિચરે છે તે વાત જુદી છે... પરંતુ અનાર્ય દેશમાં ધર્મપ્રચાર કરવાનું કામ ઘણું કઠણ છે. ત્યાંની પ્રજા અનાડી છે, અબૂઝ છે, અજ્ઞાન છે. તારો સત્કાર નહિ કરે, તને ખૂબ તિરસ્કારશે. કોઈ ગાળો બોલશે કે કોઈ તારા ઉપર ક્રોધ કરશે ત્યારે તું શું કરીશ?' ત્યારે આનંદ કહે છે, 'ભગવાન્! ત્યારે હું એમ વિચારીશ કે આ લોકો કેટલા સારા છે કે તેઓ માત્ર ગાળો જ આપે છે. મને મારતા તો નથીને?' ત્યારે બુદ્ધ બોલ્યા, 'એ જંગલી પ્રજાનો કશો ભરોસો નહિ. મારવા ય માંડે, પથરાય મારે અને કાંકરાય મારે.' ત્યારે આનંદે ફરી જવાબ આપ્યો, 'તો ભગવાન્! હું એમ વિચારીશ કે માત્ર મને કાંકરા ને પથરા જ મારે છે ને? મને લાકડીએ લાકડીએ તો નથી મારતા ને?' વળી ગૌતમ બુદ્ધ બોલ્યા, 'આનંદ! એવું યે કેમ ન બને કે તને લાકડીએ લાકડીએ પણ ખૂબ મારે.' આનંદે ફરી જવાબ આપ્યો, 'તો ભગવાન્! હું એમ વિચારીશ કે આ લોકો ખરેખર ખૂબ સજ્જન છે, કેમકે તેઓ ભલે મને મારે છે પણ મારો જાન તો નથી લઈ લેતા ને?'

આનંદના આ ઉત્તરો સાંભળીને બુદ્ધ પ્રસન્ન થયા, આશીર્વાદ આપ્યા અને કહ્યું, 'જાઓ, આનંદ! હવે તમને ધર્મના પ્રચારમાં કોઈ શક્તિ રોકી નહિ શકે.' આનંદની કેવી સુંદર તત્ત્વદ્રષ્ટિ! વર્તમાન દુ:ખ કરતાં હંમેશા વધુ દુ:ખની કલ્પના કરો. વર્તમાન દુ:ખ હળવું થઈ જશે. તમને દુ:ખી નહિ કરી શકે.

મન:શાંતિનો ઉપાય સૂચવતું સન્યાસીનું દ્રષ્ટાંત

જો મનને શાંત રાખવું હશે તો આવી કોઈને કોઈ આવી

જીવનદ્રષ્ટિ વિકસાવવી જ પડશે.

એક સન્યાસી રસ્તા ઉપરથી ચાલ્યા જતા હતા. ગંગા નદીએથી પોતાના એક શિષ્ય સાથે સ્નાન કરીને, સ્વચ્છ થઈને ગામમાં પાછા ફરે છે. રસ્તામાં એક બાઈનું ઘર આવે છે. ગમે તે કારણે આ બાઈને આ સાધુ ઉપર દુર્ભાવ હતો. એણે નાહી-ધોઈને આવતા સન્યાસીને રસ્તા પરથી પસાર થતા જોયા એટલે એણે ઘરમાંથી ચૂલાની બે-ત્રણ દિવસની ઠંડી પડી ગયેલી રાખનો ટોપલો એમની ઉપર નાખ્યો. રાખ બરાબર સન્યાસીની ઉપર જ પડી. એટલે એમના તમામ કપડાં, શરીર વગેરે બધું ખરાબ થઈ ગયું. આ જોઈને ઘરમાં ઉપર ઉભેલી બાઈ ખડખડાટ હસે છે. સન્યાસીની અને તેમના શિષ્યની-બન્નેની નજર ઉપર ગઈ. ગુરુ તો કાંઈ બોલતા નથી પરંતુ શિષ્યથી રહેવાતું નથી. એ કહે છે કે, 'ગુરૂદેવ! તમે જો કહો તો આ બાઈની ખબર લઈ નાખું. આપનું આવું ઘોર અપમાન કરનારને હું કડક શિક્ષા આપીશ.' ત્યારે પેલા સંત કહે છે કે, 'વત્સ! ઉતાવળો ન થા, શાંત થા, પાડ માન ભગવાનનો કે પેલી બાઈએ ઠંડી પડી ગયેલી રાખ જ નાંખી. અંગારા તો નહિ નાંખ્યા! આ તો પ્રભુની મોટી કૃપા થઈ ગઈ, નહિ તો આપણે જન્મ જન્માંતરમાં પાપો તો એવા કર્યા છે કે ઉપરથી ધગધગતા અંગારા જ પડવા જોઈએ. પણ તેના બદલે અંગારાની ઠરી ગયેલી રાખ જ પડી.'

અધિક દુઃખની કલ્પના કરો

ભારતીય સંસ્કૃતિ આ જ શીખવે છે : રાખના દુઃખને ઓછું કરવા ધગધગતા અંગારા પડવાની કલ્પના કરો. અધિક દુઃખની કલ્પના વર્તમાન દુઃખને ભૂલાવશે.

નાના નાના દુઃખોના કારણે બહુ દુઃખી થવાની કોઈ જરૂર નથી. કયું દુઃખ આવી પડયું છે? ધારો કે તમને શરદી થઈ છે... તો તેમાં આટલા અકળાવાની શી જરૂર છે? વિચાર કરો કે મને તો માત્ર શરદી જ થઈ છે ને! બાકી આવી ઋતુમાં તો ઘણાને ટાઈફોઈડ થઈ જાય છે. નસીબદાર આપણે, કે ટાઈફોઈડ તો નથી થયો!

તાવ આવે ત્યારે વિચાર કરો કે 'સારું થયું તાવમાં જ પતી ગયું, ટી.બી. તો નથી થયોને? ટી.બી. થયો હોત તો ઉપાધિનો પાર ન રહેત.' આમ અધિક દુઃખની કલ્પનાથી વર્તમાન દુઃખ ખરેખર ઓછું થઈ જશે.

જીવનમાં બિલકુલ દુઃખ આવે જ નહિ તે તો શકય જ નથી. પરંતુ એ દુઃખની અસરથી મનને મુકત રાખવા માટે આવી તત્ત્વદ્રષ્ટિઓ અપનાવવી જ રહી.

દુઃખમુકિત માટેનો પાંચમો દ્રષ્ટિકોણ

દુઃખોથી મુકત થવા માટે જેમ આપણા જ જીવનમાં અધિક દુઃખની કલ્પના કરવાની છે તેમ જ્યારે જ્યારે પણ જીવનમાં દુઃખ આવે ત્યારે તમારા કરતાં પણ વધુ દુઃખી વ્યકિત જે હોય તેને યાદ કરો તો પણ તમારૂં દુઃખ હળવું થઈ જશે.

એક વાત બરાબર સમજી રાખજો કે તમે ભલે દુઃખી છો પરંતુ આ દુનિયામાં તમારા કરતાં પણ વધુ દુઃખી કોઈક તો છે જ. તમે એને નજર સમક્ષ લાવો. એની દુઃખદ પરિસ્થિતિનો વિચાર કરો. તો તમારું દુઃખ ભૂલાઈ જશે.

'આજે જ્યારે હજારો-લાખો જીવો ભયંકર પ્રકારના દુઃખોથી

પીડાઈ રહ્યા છે ત્યારે હું માત્ર મારા જ દુઃખોને યાદ કર્યા કરું તે મને શોભતું નથી. કારણ કે એ લોકો કરતાં તો હું ઘણો જ સુખી છું. 'હું દુઃખી છું,' આ મારી ભ્રમણા હતી. ખરેખર હું દુઃખી છું જ નહિ.' આ રીતે વિચારો.

દુઃખોથી મુકત થવા માટે અધિક દુઃખીની યાદ એ પણ એક શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. ખૂબ ભયંકર ગરમી લાગતી હોય, બફારો મનને અકળાવી રહ્યો હોય ત્યારે તમે યાદ કરો કે 'જમશેદપુર કે જબલપુરના કારખાનાઓમાં ભઠ્ઠીઓની પાસે રોટલો રળવા કાળી મજુરી કરતા મજુરોની શી હાલત હશે? કેવી ભયંકર ધગધગતી ભઠ્ઠીઓ પાસે ઊભા રહીને તેઓ કામ કરે છે? એની સરખામણીમાં મારું દુઃખ શી વિસાતમાં છે? એ લોકોની ગરમીની સાથે જો તમારી ગરમીની સરખામણી કરવામાં આવે તો કદાચ તમને એમ લાગશે કે 'હું તો અત્યારે જાણે સીમલાની ઠંડકમાં બેઠો છું.'

મનને થોડો 'ટર્ન' આપો

માત્ર મનને થોડો 'ટર્ન' આપવાની જરૂર છે. જો મનને આ રીતે ટર્ન આપતા નહિ આવડે તો ગમે એટલા અનુકૂળ સંયોગો હશે તો ય આપણે દુઃખી થયા વિના રહીશું નહિ.

કયું દુઃખ તમને સતાવે છે? ગરીબાઈનું દુઃખ? મોંઘવારીએ માઝા મૂકી છે? બજારમાં ધંધા મંદ પડી ગયા છે? આવક ઘટી ગઈ છે અને ખર્ચા એટલાને એટલા જ છે માટે મનથી પરેશાન થઈ રહ્યા છો? માસિક આવક આઠસો રૂપિયા અને તમારો ખર્ચો બારસોનો છે.. બરાબરને? તમારા દુઃખને દૂર કરવા તમે એ વિચાર કરો કે તમને આઠસો રૂપિયા મળવા છતાં તમારો ખર્ચો નથી નીકળતો, તો તમારી

બાજુમાં જ રહેતા ગરીબ પડોશીને માત્ર ત્રણસો રૂપિયા મળે છે. એની શું સ્થિતિ હશે? એના ત્રણસોની સરખામણીમાં તમને મળતા આઠસો રૂપિયાનો વિચાર મનને ઘણી શાંતિ આપી જશે. અધિક દુઃખીનો વિચાર કરતાં જ તમારું દુઃખ હળવું થઈ જશે.

નીચેવાળાને જોતાં શીખો

આપણે આપણાથી નીચેનાને જોતાં શીખ્યા જ નથી. આપણાથી ઉપરવાળાને જ જોઈએ છીએ. અને તેથી જ જીવનની શાંતિ હણાઈ ગઈ છે. સાચી દ્રષ્ટિ તો એ છે કે હંમેશા ઉપર જોવાનું માંડીવાળો અને નીચેવાળા તરફ નજર નાખો. આ દ્રષ્ટિ કેળવશો તો ખૂબ સુખી થઈ જશો.

ઝૂંપડપટ્ટી અને હોસ્પિટલની ટૂર કરો

જેમ તીર્થયાત્રાની ટૂર કાઢો છો, તેમ કયારેક આવી પણ ટૂર કાઢો જેમાં ઝૂંપડપટ્ટીઓમાં જવાનું... એ ઝૂંપડાઓમાં રહેતી એક એક વ્યકિતઓને મળવાનું... એમના ઓઢવા... પાથરવાના સાધનો જોવાના... એમની જીવનપદ્ધતિ જોવાની... અને વિચાર કરવાનો કે, 'આ ઝૂંપડાઓની સરખામણીમાં મને કેટલું બધું મળ્યું છે! હું પણ જીવું છું અને મારી પાસે છે એમાંના ઘણા બધા સુખના સાધનો આ લોકો પાસે નથી છતાં એવી પરિસ્થિતિમાં આ લોકો પણ જીવે છે. એમના કરતાં તો હું કેટલો બધો સુખી છું!' આ વિચાર કરશો તો તમારી ઘણી ઘણી તૃષ્ણાઓનો અને ફરિયાદોનો અંત આવી જશે, અને શકિત હોય તો આવા લોકોને સહાય કરવાનું પણ મન થશે. પરંતુ આપણે તો સુખીઓને જ જોવાના ચક્કરમાં પડેલા છીએ. દુઃખીઓની પાસે

જવાનો આપણને વિચાર પણ આવતો નથી. માટે આપણે વધુ દુ:ખી થઈને જીવીએ છીએ.

બજારો અને બંગલાઓમાં કેટલીવાર ગયા અને ઝૂંપડપટ્ટીઓમાં કેટલીવાર ગયા? હોસ્પિટલોમાં કદાચ ગયા હશો તો પણ સગાવહાલાંઓને મળવા માટે! પરંતુ એમને એમ ચક્કર મારવા હોસ્પિટલોમાં જાઓ અને જનરલ વોર્ડમાં ફરો, ત્યાં આગળ ભયંકર રોગોથી પીડાતા અને ચીસો પાડતા દર્દીઓને જુઓ, એમની પીડાઓ, લાચારીઓ અને અકળામણોને જ્યારે તમે જોશો ત્યારે તમને લાગશે કે તમારું શરીર કેટલું સારું છે! તમારો કેવો જબ્બર પુણ્યોદય છે! ખોટા રોદણાં રડવાનું બંધ થઈ જશે અને પુણ્યોદયથી મળેલી શકિતઓનો સદુપયોગ બીજાઓને શાંતિ આપવા માટે કરવાનું મન થશે.

દુ:ખની સામે ટકવા 'અધિક દુ:ખી'નો વિચાર

કોઈપણ દુ:ખોની સામે ટકી રહેવા માટે તેના કરતાં વધુ દુ:ખીનો વિચાર કરવાની ટેવ પાડો. કયું દુ:ખ સતાવે છે? દરિદ્રતાનું દુ:ખ છે? તો કોઈ ઝૂંપડીમાં જઈને ચક્કર લગાવી આવે. રોગનું દુ:ખ સતાવે છે? માથું ખૂબ દુ:ખે છે? તો કોઈ હોસ્પિટલના ખાટલે પડેલા કેન્સર કે ટયુમરના દર્દીઓને નજર સામે લઈ આવો. સહનશકિત ખૂટી જતાં બિચારો એ દર્દી ભીંત સાથે માથું પછાડે છે. એને એમ થાય છે કે 'મારા માથાના ટૂકડે ટૂકડા કરી નાખું. આના કરતાં મરી જવું સારું.' તમારું માથું આવું ભયંકર તો નથી દુ:ખતું ને?

શું તમારી ચામડી કાળી છે એનું દુ:ખ તમને સતાવે છે? ચાર રૂપાળી વ્યકિતઓને જોઈને તમને મળેલી કાળી ચામડીથી તમે દુ:ખી થઈ ગયા છો? પરંતુ આવે વખતે તમે વિચાર કરો કે પેલા

રક્તપિત્તિયાઓનું શું થતું હશે? જેના આંગળા ખવાઈ ગયા છે, લૂલા અને લંગડા થઈ ગયા છે, નાક ચીબું અને દાંત હોઠથી બહાર નીકળી ગયા છે. જોવું ન ગમે તેવું વિકૃત મોઢું છે તેવા લેપ્રસીના કોઈ લાચાર દર્દીને નજર સામે લાવો અથવા તો જેના આખા શરીરે અચાનક કોઢ ફેલાઈ ચૂક્યો છે તેવી કોઈ યુવાન સ્ત્રીને યાદ કરો તો તમારી કાળી ચામડી હોવાનું દુઃખ તરત જ દૂર થઈ જશે.

બોલો કયું દુઃખ છે તમને? પતિનો ખૂબ ત્રાસ છે? પતિને તમારા ઉપર કોઈ પ્રેમ નથી? ઘણાં અરમાનો સાથે લગ્ન કર્યા હતા પરંતુ એ બધાયે આજ ભાંગીને ભુક્કો થઈ ગયા છે?

તો એવી સ્ત્રીએ રાજકુમારી અંજના સતીને નજર સામે લાવવી જોઈએ. લગ્નની પહેલી જ રાતે અંજનાના પતિ પવનંજયે અંજનાનો ત્યાગ કરી દીધો હતો, અને આ દુઃખ એને બાવીસ બાવીસ વર્ષ સુધી ભોગવવું પડયું હતું. બાવીસ વર્ષમાં પતિ એક વાર પણ તેની સાથે બોલ્યો નથી. પતિનું એક સ્મિત પણ મળ્યું નથી. પતિથી તરછોડાયેલી એ રાજકુમારી વિયોગની સ્થિતિમાં જ સાવ એકલવાયી જિંદગી જીવી હતી. તો એવા ભયંકર દુઃખોની સામે તમને તો કાંઈ જ દુઃખ નથી. પતિએ આવો તો ત્રાસ નથી આપ્યો ને? તો શા માટે નાહકના દુઃખી થાઓ છો?

કેટલાક પતિઓને પત્નીનું સુખ નથી... આખો દિવસ રખડીને થાકયા પાકયા ઘરે પહોંચે ત્યાં પત્નીનો રેડિયો શરૂ થઈ જાય, ‘તેલ લાવ્યા? કેટલા દિવસથી તમને કહું છું કે ઘરમાં તેલ નથી પણ તમે ધ્યાન જ આપતા નથી.’ ત્યારે તમને વિચાર આવે છે કે ‘કેવી કજિયાળી પત્ની મળી છે! આના કરતા પરણ્યો ન હોત તો સારું હતું!’

સંત તુકારામનો પ્રસંગ

આવા પત્નીના દુ:ખવાળા પતિઓએ સંત તુકારામને યાદ કરવા જોઈએ. તુકારામ ખેતરથી ઘરે પાછા આવે છે. શેરડીના સાંઠાઓ કાપીને તેનો ભારો બાંધી, માથે મૂકીને આવી રહ્યા છે. તુકારામ ભારે દયાળુ અને અતિ સજ્જન છે. ગામના પાદરે આવતા તુકારામને ગામના છોકરાઓ ઘેરી વળ્યા. 'કાકા! એક શેરડી આપોને!' એમ કહેતા છોકરાઓને તુકારામે એક પછી એક શેરડી આપવા માંડી. આમાં ઘણું મોડું થઈ ગયું.

આ બાજુ તુકારામની પત્ની ઘરના બારણામાં રાહ જોતી ઊભી છે. દૂરથી તુકારામ ચાલ્યા આવે છે અને જે કોઈ શેરડી માંગે તેને આપતા જાય છે તે જોઈ રહી છે. ઘરના ઉંબરા પાસે આવતાં માત્ર એક જ શેરડીનો સાંઠો બાકી રહ્યો. આ જોઈને તુકારામની પત્નીનો ગુસ્સો બેહદ વધી ગયો અને તુકારામના આવતાં જ હાથમાંથી સાંઠો લઈ લીધો.

એક જ સાંઠો રહ્યો, બાકીના બધા તુકારામે લોકોને આપી દીધા. આ જોઈને ગુસ્સાથી લાલચોળ બનેલી પત્નીએ, બચેલો શેરડીનો એક સાંઠો તુકારામના બરડા ઉપર એવો જોરથી ફટકાર્યો કે સાંઠાના બે ટૂકડા થઈ ગયા. તુકારામે નીચા વળીને શેરડીનો એક ટૂકડો લઈ લીધો અને તેને છોલીને ખાવા લાગ્યા.

તુકારામ નાના બાળકની જેમ શેરડી ચૂસતાં ચૂસતાં એની પત્નીને કહે છે કે, 'મને ખાતરી જ હતી કે તું મને મૂકીને ખાય જ નહિ! કારણકે તું તો મારી અર્ધાંગના કહેવાય! એટલે મને અડધો

ભાગ આપ્યા વિના તું થોડી ખાય? સારું થયું કે મને ભાગ કરવાની તકલીફ ન પડી અને તેં મને મારો ભાગ આપી દીધો.' બોલો! આવી માથાભારે સ્ત્રી તો તમને નથી મળીને? તમને બરડામાં ફટકારતી તો નથીને? તુકારામ કરતાં તો તમે કેટલા બધા સુખી છો!

તત્ત્વચિંતક સોક્રેટીસનો પ્રસંગ

દુનિયાના મહાન તત્ત્વજ્ઞાની ગણાતા સોક્રેટીસનો પણ આવો જ પ્રસંગ છે. એમને મળેલી પત્ની પણ ખૂબ માથાભારે હતી. તત્ત્વચિંતનમાં ખોવાઈ ગયેલા સોક્રેટીસને એક દિવસ ઘરે જમવા જવાનું ઘણું મોડું થયું. એમની પત્ની રાહ જોઈ જોઈને ખૂબ અકળાઈ ગઈ હતી. આથી એણે તો જમી લીધું અને સોક્રેટીસ મોડા મોડા જ્યારે ઘરે પહોંચ્યા ત્યારે તેમની પત્ની ગુસ્સામાં બોલી, 'કોઈ દિવસ સમયસર ઘરે આવવાનું શીખ્યા છો? તમારા માટે અમે કયાં સુધી બેસી રહીએ? મેં મારે જમી લીધું છે. તમારું ભાણું રાખી મૂકયું છે, હવે ખાજો ટાઢું ભોજન, હવે હું કાંઈ ગરમ કરી આપવાની નથી.' આમ બબડીને ભાણું સોક્રેટીસ સામે મૂકયું.

સોક્રેટીસે થાળી હાથમાં લઈને પોતાની પત્નીના માથે મૂકતાં કહ્યું, 'એમાં તું આટલી ચિંતા શું કામ કરે છે? ભાણું ગમે એટલું ટાઢું હશે... પણ તારું મગજ તો ગરમ છે ને! એટલે ખાવાનું પણ હમણાં જ ગરમ થઈ જશે.' સોક્રેટીસની ગમ્મતથી પત્નીનો પારો ઉતરી ગયો.

તુકારામ અને સોક્રેટીસના જેવી પત્ની તો તમને નથી મળી ને? પરિસ્થિતિ ભલે એની એ રહે, પણ મનઃસ્થિતિ પલટી નાખશો તો જીવન જીવવામાં મઝા આવી જશે.

દીકરાના દુઃખવાળા કોણિકને જૂએ

તમને દીકરાઓનું દુઃખ છે? પાળીપોષીને મોટા કર્યા છતાં આજે દીકરાઓ સામું જોતા નથી? ખબર અંતરેય પૂછતા નથી? કહ્યું માનતા નથી? ઉદ્ધતાઈથી સામો જવાબ આપે છે? અને તેથી તમે દુઃખી થઈ ગયા છો?

તો મહારાજા શ્રેણિકને નજર સામે લાવો, શ્રેણિકના સગા પુત્ર કોણિકે બાપને જેલમાં પૂર્યો હતો અને રોજ ચાબૂકના સો સો ફટકા બાપને મરાવતો હતો. તમને આવા દીકરા તો નથી મળ્યા ને? કોઈ દીકરાએ તમને જેલમાં પૂર્યા છે? ફટકા માર્યા છે? નહિ ને? તો તો તમે ઘણા સુખી છો.

આપણા કરતાં ઘણાં દુઃખી આ દુનિયામાં છે જ. એને યાદ કરો. તમારું દુઃખ ઓછું થઈ જશે. 'दुःखे दुखाधिकं पश्य' અધિક દુઃખનો અને અધિક દુઃખીનો વિચાર કરો. દુઃખની અસરમાંથી મુકત થવા માટે આ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.

સમ્યગ્દ્રષ્ટિ સદા સુખી

આ રીતે મનઃસ્થિતિનું ઘડતર કરતાં નહિ આવડે, આવો સાચો અભિગમ નહિ અપનાવાય તો નાના દુઃખો પણ તમને ખૂબ હેરાન કરી મૂકશે.

ખરેખર આપણને કોઈ દુઃખી કરતું જ નથી. દુઃખી કરનાર જો કોઈ હોય તો તે આપણી મિથ્યા (ખોટી) દ્રષ્ટિ જ છે, આથી જ ભગવાન મહાવીર કહે છે કે, 'જે સાચા અર્થમાં સમ્યગ્ (સાચી) દ્રષ્ટિવાળો બની જાય છે તેને આ દુનિયામાં કોઈ પદાર્થ દુઃખી કરી

શકતો જ નથી અને મિથ્યા (ખોટી) દ્રષ્ટિવાળા આત્માને ગમે તેટલા સુખના સાધનો મળી જાય છતાં તે કયારે ય સુખી બની શકતો નથી.'

દ્રષ્ટિ ઉપર તો સહુથી મોટો આધાર છે. માટે જ જ્ઞાનીપુરુષો કહે છે કે, પરિસ્થિતિને પલટવાના પ્રયત્નો છોડીને મનઃસ્થિતિને પલટવાના પ્રયત્ન કરો. પરિસ્થિતિ ભાગ્યાધીન છે. પણ મનઃસ્થિતિ આપણા હાથની વાત છે. આખું ગામ ન ફેરવી શકાય તો છેવટે ગાડું તો ફેરવી જ લેવું જોઈએ. સૃષ્ટિ નહિ બદલાય, દ્રષ્ટિ બદલો.

દુઃખમુકિતનો છઠ્ઠો દ્રષ્ટિકોણ

હવે છેલ્લી વાત, હું દુઃખી કેમ થઈ રહ્યો છું? દુઃખનું મૂળ શોધો. કોણ આપણને દુઃખી કરે છે? કોઈ વ્યકિત? કોઈ પદાર્થ? કોઈ પરિસ્થિતિ? કોઈ સંબંધો? આનો જવાબ છે : આપણને દુઃખી કરનાર બીજું કોઈ નથી આપણે પોતે જ છીએ. આપણી મમતાઓ જ આપણા દુઃખનું મૂળ કારણ છે. 'દુઃખનું મૂળ છે મમતા અને સુખનું મૂળ છે સમતા.' આ વાત જેને સારી રીતે સમજાઈ જાય છે એ દુઃખમાં પણ સુખની અનુભૂતિ કરી શકે છે.

અપેક્ષાઓ જ દુઃખનું મૂળ છે

'**अवेक्खा अणाणंदो**' જ્ઞાનીપુરુષો આ શાસ્ત્રવચન દ્વારા કહે છે કે "તમારી અપેક્ષાઓ જ તમારા દુઃખનું મૂળ છે. 'અપેક્ષા એ અનાનન્દ એટલે કે આનંદનો અભાવ છે.' જે માણસની અપેક્ષાઓ વધારે તે માણસ વધારે દુઃખી અને જે માણસની અપેક્ષાઓ ઓછી તે માણસ વધારે સુખી."

આપણને જો કોઈ દુઃખી કરનાર હોય તો તે આપણા મનની

અપેક્ષાઓ જ છે. પરપદાર્થ પાસેથી, પરવ્યક્તિઓ પાસેથી અને પરભાવો પાસેથી રાખેલી આપણી અપેક્ષાઓ જ આપણા દુઃખનું કારણ છે.

જેમ જેમ અપેક્ષાઓ વધશે તેમ તેમ દુઃખ વધતું જશે અને જેમ જેમ અપેક્ષાઓ ઘટશે તેમ તેમ સુખ વધતાં જશે. માટે જ દુઃખમાંથી મુક્ત થવા માટે અપેક્ષાઓને ઓછી કરો. વળી અપેક્ષા એક એવો ભયંકર રોગ છે કે એક અપેક્ષામાંથી બીજી અપેક્ષા જન્મ્યા વિના રહેતી નથી. એક અપેક્ષા જાગી... એને પૂરી કરવાના પ્રયત્ન થયા... એ પૂરી પણ થઈ... ત્યાં જ નવી અપેક્ષા આવીને ઊભી રહેવાની.. પાછા એને પૂરી કરવાના પ્રયત્નો... અને ત્યાં ત્રીજી અપેક્ષા જાગવાની... આમ અપેક્ષાઓનો કોઈ અંત જ નથી.

સાયકલ અને સ્કૂટરની અપેક્ષા જ દુઃખનું કારણ

ધારો કે તમે મુંબઈમાં આવ્યા ત્યારે તમારી પાસે કોઈ વાહન ન હતું. ક્યાંક જવું પડતું તો બસ અને ટ્રેનમાં બેસીને જવું પડતું. ગિરદીમાં ખૂબ હેરાન થવું પડતું. એટલે તમને એક દિવસ વિચાર આવ્યો કે 'આના કરતાં એકાદ સાધન આપણું પોતાનું હોય તો સારું. એક સારી સાયકલ મળી જાય તો કોઈ મગજમારી નહિ, મન ફાવે ત્યારે પેડલ માર્યું ને ઉપડયા' આ એક અપેક્ષા જાગી. હવે જ્યાં સુધી સાયકલ ન મળે ત્યાં સુધી તમે દુઃખી...

આ દુઃખને દૂર કરવા તમે પ્રયત્નો શરૂ કર્યા. તપાસ આદરી કે એટલાસની સાયકલ કેટલામાં મળે? બારસો રૂપિયામાં.. અને તમે ગમે ત્યાંથી ભેગા કરીને બારસો રૂપિયા ખર્ચીને સાયકલ લઈ આવ્યા. સાયકલ આવી એટલે પહેલે દિવસે તો જાણે એમ લાગ્યું કે 'મઝા

આવી ગઈ' પણ... કોણ જાણે શું થયું? આઠ દિવસ હજી તો ગયા નથી ને ત્યાં તમારો પાડોશી સ્કૂટર લઈ આવ્યો... અને તમારી સાયકલની મઝા બગડી ગઈ. 'આ સાયકલ તો ભાઈ ન ફાવે. પેડલ મારી મારીને કંટાળી ગયા. ટાંટિયા તૂટી ગયા. આના કરતાં બાજુવાળા પડોશી જેવું એકાદ સ્કૂટર આવી જાય તો મઝા પડી જાય! અરે બજાજનું સ્કૂટર મળે તો ઠીક, નહિ તો લુના મળે તો ય ચાલશે!' આમ સાયકલની એક અપેક્ષા પૂર્ણ થતાં સ્કૂટરની નવી અપેક્ષા ઊભી થઈ. સ્કૂટરની અપેક્ષા ઊભી થઈ એટલે હવે સાયકલનો આનંદ મનમાંથી ચાલ્યો ગયો. અને સ્કૂટરની અપેક્ષાએ તમને દુઃખી કરી નાખ્યા.

હવે તમારો પ્રયત્ન સ્કૂટર મેળવવા માટે શરૂ થયો. ધારો કે સારું સ્કૂટર લેવા માટે બાર હજાર રૂપિયાની જરૂર પડે છે તો તમે તે બાર હજાર રૂપિયા કેમ ભેગા કરવા તેના માટે તન-મન અને જીવનની તમામ શકિતઓ કામે લગાડી દેશો. ગમે તે રીતે સ્કૂટર ઘરમાં આવી ગયું... એટલે થયું કે 'વાહ! હવે તો હું સુખી! હવે મજા આવશે.'

એમ્બેસેડર અને મારૂતી છતાં દુઃખી?

તમે પોતે સ્કૂટર ઉપર જતા-આવતા થાઓ, પછી.. તમારા ઘરવાળાને ઘરમાં રહેવું ગમે ખરું? એટલે શ્રીમાન અને શ્રીમતીજી બન્ને સ્કૂટર પર ફરવા લાગ્યા. આથી છોકરાઓનો કકળાટ વધ્યો. છોકરાઓ કહે, 'પપ્પા! મમ્મી! તમે સ્કૂટર પર ફર્યા કરો... અને અમને ના લઈ જાઓ તે કાંઈ ચાલે?' બસ... તમને લાગ્યું કે, આ તો ખોટું થયું! હવે સ્કૂટરનો કોઈ અર્થ ન રહ્યો. એટલે તમારો સ્કૂટરનો આનંદ ખલાસ થઈ ગયો!

તમે વિચારો છો : આ સ્કૂટરમાં વરસાદમાં પલળવું પડે... ઉનાળામાં શેકાઈ જવું પડે... આના કરતાં આપણી પાસે પોતાની 'એમ્બેસેડર' હોય તો કેવું સરસ! એમ્બેસેડર કેટલામાં મળે? તમે તપાસ કરી તો તેના માટે બે લાખ રૂપિયા જોઈએ અને તમે લોન લઈને અથવા તો હપ્તાથી એમ્બેસેડર લઈ આવ્યા. વટથી ફરવા લાગ્યા. હવે તો તમે સુખી ખરા ને? ના... અપેક્ષાઓ ક્યારેય સુખની અનુભૂતિ કરવા દેતી જ નથી. અપેક્ષાઓ બીજી નવી નવી અપેક્ષાઓને જન્માવ્યા જ કરે છે અને માનવમનને સતત અશાંત રાખ્યા જ કરે છે.

એમ્બેસેડર કાર પણ ત્યાં સુધી જ સુખનું માધ્યમ બની શકે છે કે જ્યાં સુધી તમે નાજુક નમણી મારૂતી કારમાં કો'કને ફરતાં જોયો નથી. જ્યાં આવું બને છે ત્યાં જ 'એમ્બેસેડર જૂનું મોડેલ છે! સરસ મજાની મારૂતી મળી જાય તો સારું....' આવા વિચારો તમારા મનને ઘેરી વળે છે. પણ... મારૂતી આવી જાય તો તમે સુખી?

મર્સિડીઝ અને હેલિકોપ્ટરની ઝંખના

ના... હવે તો તમને મર્સિડીઝ જોઈએ છે... ઈમ્પોર્ટેડ કાર જોઈએ છે. મર્સિડીઝમાં ફરતા હોય તો જરા લાગે કે હું પણ કાંઈક છું. અને માનીલો કે મર્સિડીઝ કાર પણ તમને મળી ગઈ પછીયે તમે સુખી ખરા? પછી તમે શાંતિથી બેસી શકો ખરા? ના... અપેક્ષાવાળો માણસ કદી પણ શાંતિથી બેસી શકતો જ નથી. હવે એને થાય છે કે, 'આટલો પૈસો મારી પાસે છે, આવી ઈમ્પોર્ટેડ કાર મારી પાસે છે. સમાજમાં આટલો મારો વટ છે તો બધાની ઉપર શિખર ત્યારે ચડી જાય કે જ્યારે આપણું પોતાનું એકાદ હેલિકોપ્ટર હોય!'

અપેક્ષાઓ ક્યાં જઈને અટકે છે બોલો..? કોણ આપણને દુઃખી

કરે છે? આપણી અપેક્ષાઓ જ આપણને દુઃખી કરે છે. અનેક પ્રકારના સુખના સાધનો આપણને મળતાં હોવા છતાં જો આપણે સુખી ન થઈ શકયા હોઈએ તો તેનું કારણ અંતરમાં વધતી જતી પેલી નવી નવી અપેક્ષાઓ જ છે.

સુખનું મૂળ સમતા અને દુઃખનુ મૂળ મમતા

દુઃખને ખંખેરીને ખતમ કરવા માટે જ્ઞાનીપુરુંષો આપણને આ તત્ત્વદ્રષ્ટિ બતાવે છે કે તમારા દુઃખોને દૂર કરવા માટે 'હું ખરેખર શાથી દુઃખી થઈ રહ્યો છું?' એનું મૂળ શોધો.

ખરેખર મારી અપેક્ષાઓ જ મને દુઃખી કરી રહી છે... જો મારે શાંતિથી જીવવું હોય તો મારી અપેક્ષાઓ ઘટાડવી જ પડશે. કારણકે દુઃખનું મૂળ છે મમતા, અને સુખનું મૂળ છે સમતા.' આટલી વાત જો ખરેખર આપણી દ્રષ્ટિમાં સ્થિર થઈ જાય.... આપણા અંતરમાં રમી જાય... અને આપણા જીવનમાં સક્રિય બની જાય તો આ સંસારમાં આપણે શાંતિભર્યું જીવન જીવી શકીશું.

દુઃખનો દ્વેષ છોડો અને ભૌતિક સુખનો રાગ છોડો

જ્ઞાનીપુરુષો કહે છે કે "સંસાર તો દુઃખોથી જ ભરેલો છે અને ભરેલો રહેવાનો છે. માટે આ સંસારમાં સુખની આશા રાખનારો અબૂઝ છે, બકરાના ગળાના આંચળમાંથી દૂધ દોહવાનો પ્રયત્ન કરનારો છે અથવા તો બાવળને ચાવીને મીઠાશ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરનારો છે!"

વિચિત્રતાઓ અને વિષમતાઓથી ભરેલા સંસારમાં જો જીવન જીવવાનું જ છે, તો દુઃખોની વચ્ચે પણ શાંતિથી જીવતાં અને આનંદ

માણતા શીખવું પડશે. એ માટેનો એક જ ઉપાય છે કે તમે મનઃસ્થિતિને પલટો. પરિસ્થિતિને નહિ પલટી શકાય. પરંતુ મનઃસ્થિતિને જરૂર પલટી શકાશે.

આ માટે સૌથી પ્રથમ દુઃખનો દ્વેષ છોડો અને સ્થૂલ સુખનો રાગ છોડો.

'દુઃખનો દ્વેષી અને સુખનો લાલચુ જીવાત્મા સંસારના સુખને મેળવવાનો જેમ જેમ પ્રયત્ન કરતો જાય છે તેમ તેમ તેનાથી વધુને વધુ દુઃખીજ થતો જાય છે.' એમ કહીને '**दुःखद्विट् सुखलिप्सुः**' આ શ્લોકમાં પૂજ્ય આચાર્ય શ્રી ઉમાસ્વાતિજી મહારાજે આપણને નવી જ દ્રષ્ટિ આપી. એમણે કહ્યું કે દુઃખનો દ્વેષ ન કરો. દુઃખને પણ વધાવી લેતાં શીખો.

ઉપસંહાર

આપણા જીવનમાં આવેલાં અને આવતાં દુઃખોથી મુકત થવા માટે, દુઃખોને ખંખેરી નાખવા માટે આજના પ્રવચનમાં આપણે જે છ મુદ્દાઓને વિસ્તારથી વિચાર્યા, એને પુનઃ એકવાર સંક્ષેપમાં રજૂ કરીને આજનું પ્રવચન પૂર્ણ કરીશ.

દુઃખોથી મુકત થવા માટે છ મુદ્દાઓ ખાસ ધ્યાનમાં રાખો.

પ્રથમવાત : દુઃખોને નકારાત્મક દ્રષ્ટિથી જોવાનું માંડી વાળો. દુઃખ પણ મારા જીવન-વિકાસનું એક જરૂરી અંગ છે, એમ વિચારી દુઃખને તિરસ્કારવાનું છોડો અને તેનો શાંત સ્વીકાર કરો. દ્રષ્ટિકોણ બદલો. દુઃખોને નેગેટીવ દ્રષ્ટિથી જોવાને બદલે પોઝીટીવ દ્રષ્ટિથી જોતાં શીખો.

બીજી વાત : 'દુઃખ આવ્યું તો ભલે આવ્યું. કેમ કે દુઃખ એમને એમ નથી આવતું. મેં એને પાપો દ્વારા આમંત્રણ આપ્યું છે માટે જ તે આવેલું છે. મારા બોલાવવાથી આવ્યું છે. તો હવે મારે એને શાંતિથી ભોગવવું જ રહ્યું' આ વિચાર તમને દુઃખમાં પણ દીન નહિ બનવા દે.

ત્રીજી વાત : દુઃખ આપણને ત્યારે જ દુઃખી બનાવી શકે છે કે, જ્યારે તેને આપણે આપણા મનમાં ઘૂસવા દઈએ છીએ. માટે દુઃખના કાળમાં મનને નવરું ન પડવા દેવું. દુઃખનો વિચાર કરવાની મનને તક જ ન આપવી. મનને ખાલી ન રાખો. મન નવરું પડે કે તરતજ તેને સારા સાહિત્યના વાંચનમાં અથવા પ્રભુસ્મરણ વગેરેમાં લગાવી દો. જેમ દુઃખના વિચારો વધુ કરશો તેમ મન વધુને વધુ દુઃખી થતું જશે. પણ જો એના વિચારો કરવાનું જ છોડી દેશો તો મન હળવું થઈ જશે.

ચોથી વાત : જે દુઃખ આવ્યું છે તેના કરતાં, જે જે દુઃખો નથી આવ્યા તેને ધ્યાનમાં લાવો. આવેલા દુઃખો કરતાં અધિક (વધારે) દુઃખની કલ્પના કરો. 'આ જ દુઃખ આવ્યું છે ને? આ તો નથી આવ્યું ને? અમુક નથી આવ્યું ને?' આમ વધુ દુઃખનો વિચાર કરો તો વર્તમાન દુઃખ તમને બેચેન નહિ બનાવે.

પાંચમી વાત : જે દુઃખ આપણને આવ્યું છે એના કરતાં વધારે દુઃખી માણસો આ દુનિયામાં છે. પોતાથી અધિક દુઃખીનો વિચાર કરો. અધિક દુઃખીને નજર સમક્ષ લાવવાથી તમારું દુઃખ ભૂલાઈ જશે. તમે હળવા બની જશો.

છઠ્ઠી વાત : દુ:ખનું મૂળ કારણ શોધો. જગતના કોઈ પદાર્થો કે વ્યકિતઓ આપણને દુ:ખી નથી કરતા, આપણી અપેક્ષાઓ અને મમતાઓ જ આપણને દુ:ખી કરે છે. માટે દુ:ખના મૂળકારણરૂપ અપેક્ષાઓ છોડો અને મમતા ઓછી કરતા ચાલો.

આ છ ઉપાયો દ્વારા આપણે આપણા ચિત્તનું ઘડતર કરવાનું છે. અને એ દ્વારા દુ:ખોને મન ઉપરથી ખંખેરી નાખવાના છે.

આ બધી વાતોને ચિત્તમાં બરોબર સ્થિર કરીને, દુ:ખોથી જરાય ડર્યા વિના, દુ:ખોની વચ્ચે પણ હસતા રહીને 'દુ:ખથી ડરે તે બીજા!' એવું મસ્તીથી લલકારતા લલકારતા જીવનપંથે આગળ વધતા રહી સહુ કોઈ સાચા સુખને પ્રાપ્ત કરે એ જ મંગલકામના.

❑

પૂજ્ય બંધુત્રિપુટી મહારાજના દેશ-વિદેશમાં થયેલા હૃદયસ્પર્શી પ્રવચનોની ઓડિયો - વિડિયો કેસેટોનું લીસ્ટ

સહુને રસ પડે તેવા જાહેર પ્રવચનો

- ૧/૨ અમારા સાધુજીવનના અનુભવો ભાગ ૧-૨
- ૩. ચેત, ચેત, નર ! ચેત...
- ૪. નહિ ઐસો જનમ બારબાર
- ૫. પળમાં પાપને પેલે પાર
- ૬. મૃત્યુની મંગલ યાત્રા
- ૭. રામાયણમાં જીવન દૃષ્ટિ
- ૮. જાત સાથે મુલાકાત
- ૯. પ્રારબ્ધ અને પુરુષાર્થ
- ૧૦. સંસ્કારોનાં ગુણાકાર
- ૧૧. વ્યકિત મટી હું બનું વિશ્વમાનવી
- ૧૨. સત્સંગનું રહસ્ય
- ૧૩. દીપાવલિનો દિવ્ય સંદેશ
- ૧૪. ચાલો, જીવનની દિશા બદલીએ
- ૧૫. જીવનમાં શાંતિ, સમાજમાં ક્રાંતિ
- ૧૬. સહજીવનની સફળતાનું મૂળ
- ૧૭. એક વાકયે જીવન અજવાળ્યું
- ૧૮. જીવનના રંગો પલટાય છે
- ૧૯. જીંદગી જીતવાની જડીબુટ્ટીઓ
- ૨૦. જીવન જીવવાની કળા

- ૨૧. જીવનને જીવી જાણો
- ૨૨. મૃત્યુને માણી જાણો
- ૨૩. સ્વાત્માને ઓળખીએ
- ૨૪. જીવાત્માઓ સાથે મૈત્રી બાંધીએ
- ૨૫. સંસ્કૃતિ અને ચાર પુરુષાર્થ

૨૬. યુવા જગતની મુંઝવણ અને માર્ગદર્શન

૨૭. મનવા, તું રાવણ, તું રામ !

૨૮. સંસ્કૃતિ પૂર્વની અને પશ્ચિમની

૨૯. મૈત્રીની આરાધના

૩૦. સેવાની સુવાસ

૩૧. પ્રસન્નતાની પગદંડીઓ

૩૨. અહિંસાની આરાધના

૩૩. હું અનાથ છું

૩૪. કરૂણાની ઉપાસના

૩૫. માનવ જીવનની સફળતા

૩૬. ગુણાનુરાગી બનો

૩૭. જન્મદિને જિનચન્દ્રજીના હૃદયોદ્ગાર

સુખ દુઃખનું મનોવિજ્ઞાન સમજાવતા પ્રવચનો

- ૩૮. દુઃખથી ડરે તે બીજા
- ૩૯. દુઃખમાં દીન ન બનો
- ૪૦. સુખમાં લીન ન બનો
- ૪૧. સુખ તમને શોધે છે.
- ૪૨. સહુના સુખમાં મારૂં સુખ

૪૩. સુખ દુઃખની ઘટમાળ

ભક્તિયોગ વિશેના પ્રવચનો

- ૪૪. પ્રભુ ચરણે સમર્પણ
- ૪૫. પતિત પાવન તારૂં નામ
- ૪૬. પતન અને પુનરુત્થાન
- ૪૭. ભક્તિ અપાવે મુક્તિ
- ૪૮. પરમાત્માને શરણે જઈએ
- ૪૯. ચમત્કારો આજે પણ બને છે
- ૫૦. ભકત હૃદયની પ્રાર્થના
- ૫૧. પ્રભુ સાથે પ્રીત
- ૫૨. આવો, પ્રભુને પીછાણીએ

પર્યુષણ પર્વ પ્રસંગે થયેલા પ્રવચનો

- ૫૩/૫૪ પર્યુષણપર્વનો પ્રાણ : ક્ષમાપના ભાગ-૧-૨
- ૫૫/૫૬ ક્ષમાપના : બીજું પ્રવચન ભાગ-૧-૨
- ૫૭. ક્ષમાપનાના પ્રાચીન દ્રષ્ટાંતો
- ૫૮. ક્ષમાપનાની સત્ય ઘટનાઓ
- ૫૯. જૈનધર્મ અને પર્યુષણ પર્વ
- ૬૦. પર્યુષણ પર્વનું રહસ્ય
- ૬૧. સાધર્મિક ભક્તિનું મહત્વ
- ૬૨/૬૩ માતૃભકત મહાવીર ભાગ-૧-૨
- ૬૪. પ્રભુ મહાવીરના પૂર્વભવો
- ૬૫/૬૬ પ્રભુની અચિંત્ય શક્તિ ભાગ-૧-૨
- ૬૭. જૈનધર્મમાં પ્રભુ ભક્તિ
- ૬૮. સાંવત્સરિક આલોયણા
- ૬૯. સંવત્સરી પ્રતિક્રમણની સમજૂતી

● ૭૦. જયવીયરાય સૂત્રનો રસાસ્વાદ
● ૭૧. ઉવસગ્ગહરં સ્તોત્ર મહિમા
● ૭૨. ગ્રન્થાધિરાજ કલ્પસૂત્ર
૭૩. પર્યુષણ પર્વના પાંચ કર્તવ્યો
૭૪. જૈન ધર્મમાં તપનું વિજ્ઞાન
૭૫. શ્રાવકના વાર્ષિક ૧૧ કર્તવ્યો
૭૬. શ્રાવકજીવનના દૈનિક કર્તવ્યો
૭૭/૭૮ પ્રભુ મહાવીરની પ્રાપ્તિ અને પ્રદાન-૧-૨
૭૯. પ્રભુ મહાવીરનો જીવનસંદેશ

હિન્દી ભાષામાં થયેલા પ્રવચનોની કેસેટો

૮૦/૮૧ धर्म : जीवन जीनेकी कला भाग-१-२
૮૨. जैन धर्ममे कर्मका तत्त्वज्ञान
૮૩. भारतीय ऋषियोंकी जीवनद्रष्टि
૮૪. मानवजीवनका मूल्य

ધર્મનો મર્મ સમજાવતા તાત્ત્વિક પ્રવચનો

● ૮૫. જૈનધર્મનો સાર : એક શ્લોકમાં
● ૮૬. શુદ્ધ ધર્મની શોધમાં
● ૮૭. ધર્મનો મર્મ
૮૮. ધર્મ એ શું ધતીંગ છે ?
૮૯. સમાજ અને ધર્મ
૯૦. ધર્મ : એક જટીલ સમસ્યા
૯૧. ધર્મની વૈજ્ઞાનિક વ્યાખ્યા
● ૯૨. ધર્મનું મૂળ : કરૂણા
૯૩. આજના યુગમાં ધર્મ
૯૪. ચાલો, ધર્મને સમજીએ

૯૫. ધર્મ પ્રાપ્તિના ત્રણ પગથીઆ
૯૬/૯૭ ધર્માશ્રિત રાજ્ય કે રાજ્યાશ્રિત ધર્મ ભાગ-૧-૨

જૈનધર્મ વિષયક વિશિષ્ટ પ્રવચનો

● ૯૮. શંખેશ્વર તીર્થનો ઈતિહાસ
● ૯૯. જૈન સંસ્કૃતિમાં આચાર્યોનું પ્રદાન
● ૧૦૦. કાદવમાં કમળ (સ્થૂલિભદ્રજી)
● ૧૦૧. અમર બલિદાન (હરિભદ્રસૂરિજી)
● ૧૦૨. જૈનત્વની જાગૃતિ
૧૦૩. પાર્શ્વનાથ આરાધના
૧૦૪. નવકાર મંત્રનો મહિમા
૧૦૫. ગૌતમસ્વામી આરાધના
૧૦૬. પદ્માવતી સાધનાનું મહત્વ
૧૦૭. સરસ્વતી સાધનાનું મહત્વ
૧૦૮. જ્ઞાનપંચમીની આરાધના
૧૦૯. જૈનત્વનું ગૌરવ
૧૧૦. જૈન દર્શનની ઝલક ભાગ-૧
૧૧૧. જૈન દર્શનની ઝલક ભાગ-૨
૧૧૨. મહાવીર વાણી

● આ નિશાનીવાળા પ્રવચનોની વિડીઓ કેસેટ પણ મળશે

■ કેસેટોનું પ્રાપ્તિ સ્થાન ■

શાંતિનિકેતન સાધનાકેન્દ્ર
મુ. તીથલ (જિ. વલસાડ) ૩૯૬ ૦૦૬ ગુજરાત
ફોન : (૦૨૬૩૨) ૪૮૦૭૪

દરેક જીજ્ઞાસુએ અવશ્ય સાંભળવા જેવા વિશિષ્ટ વ્યાખ્યાનમાળાઓના સેટ (માત્ર ઓડીયો કેસેટો)

પ્રવચનકાર : પૂજ્યશ્રી જિનચન્દ્રજી મહારાજ

● શાંતસુધારસ વ્યાખ્યાનમાળા ●

૬૫ કેસેટનો સેટ

આજથી લગભગ ત્રણસો વર્ષ પૂર્વે જૈન પરંપરામાં થઈ ગયેલા મહાનજ્ઞાની સંતપુરૂષ મહોપાધ્યાય શ્રી વિનયવિજયજી મહારાજે રચેલ "શાંતસુધારસ" ગ્રંથના આધારે શ્રી જિનચન્દ્રજી મહારાજે મુંબઈમાં ચાતુર્માસ દરમ્યાન રોજ જે દૈનિક પ્રવચનો આપેલા તે મનનીય પ્રવચનોની ૬૫ કેસેટનો આ સેટ એટલે જ્ઞાનનો ખજાનો અને પ્રેરણાનો ધોધ !

● સિદ્ધચક્ર / નવપદ વ્યાખ્યાનમાળા ●

દશ કેસેટનો સેટ

જૈનધર્મના મૂલ્યવાન તત્ત્વો-દેવ, ગુરૂ અને ધર્મનું સાચું સ્વરૂપ સમજાવતા, સિદ્ધચક્રની સાધનાનો મહિમા વર્ણવતા અને નવપદનો તાત્ત્વિક પરિચય કરાવતા અત્યંત રસપ્રદ અને દ્રષ્ટાંતસભર મનનીય પ્રવચનોની ૧૦ કેસેટનો આ સેટ દરેક ધર્મપ્રેમી જૈનોએ અવશ્ય સાંભળવા જેવો છે અને ઘરમાં વસાવવા જેવો છે.

● દર્શન પૂજન વિધિ : પ્રવચનો ●

૪ કેસેટનો સેટ

જિનમંદિરમાં પ્રવેશ કરીએ ત્યારથી માંડીને નિકળીએ ત્યાંસુધીની પ્રભુદર્શનની દરેક ક્રિયાઓનો અને વિધિઓ સમજાવતા અને હૃદયમાં પ્રભુભક્તિનો ભાવ જગાવતા સુંદર પ્રવચનો.

યોગ, ધ્યાન અને અધ્યાત્મમાં રસ ધરાવતા જિજ્ઞાસુઓએ અવશ્ય સાંભળવા જેવા અને જૈન દ્રષ્ટિએ યોગમાર્ગના આઠ પગથીયાંની વિશદ છણાવટ કરતા મનનીય ૧૪ પ્રવચનોનો સેટ.

● અષ્ટાંગયોગ વ્યાખ્યાનમાળા ●

પ્રવક્તા : પૂજ્યશ્રી કીર્તિચન્દ્રજી મહારાજ

૧. આપણા જીવનમાં શું ખૂટે છે ?
૨. ક્યાં છે આત્મા ?
૩. ચાલો, આત્માને ઓળખીએ
૪. યોગસાધના વિશે જાણવા જેવું
૫. યોગમાર્ગના આઠ પગથીઆ
૬. યોગ દ્વારા જીવનવિકાસ
૭. યોગનો પાયો : યમ-નિયમ
૮. યોગાસનનું મહત્વ
૯. પ્રાણાયામનું રહસ્ય
૧૦. પ્રાણાયામની સાધના
૧૧. પ્રત્યાહારની સાધના
૧૨. ધારણા અને ધ્યાન
૧૩. મનને સ્થિર કરવાના ઉપાયો
૧૪. જૈનધર્મમાં તપનું વિજ્ઞાન

● ભક્તિયોગ વ્યાખ્યાનમાળા ●

પ્રવક્તા : પૂજ્યશ્રી કીર્તિચન્દ્રજી મહારાજ

ભક્તિયોગના માર્ગે આગળ વધતા જિજ્ઞાસુઓએ અવશ્ય સાંભળવા જેવા ભક્તિમાર્ગનું રહસ્ય સમજાવતા મનનીય પ્રવચનોની સાત કેસેટોનો સેટ.

પ્રેરણા પ્રકાશન ટ્રસ્ટ : એક પરિચય

જ્ઞાન, પ્રેમ અને આનંદની મૂર્તિસમા પૂજ્ય બંધુત્રિપુટી મુનિવરોના અંતરમાંથી વહેતી જ્ઞાનગંગાને... એમની હૃદયસ્પર્શી મધુરવાણીને પુસ્તકો દ્વારા અને ઓડિયો-વિડિયો કેસેટો દ્વારા ઘર-ઘરમાં પહોંચાડવાનું કાર્ય 'પ્રેરણા પ્રકાશન ટ્રસ્ટ' દ્વારા છેલ્લા પંદર વર્ષથી થઈ રહ્યું છે.

અત્યાર સુધીમાં પૂજ્ય બંધુત્રિપુટી મુનિવરોના પ્રેરણાદાયી પ્રવચનોની ૨૫૦ થી પણ વધુ ઓડિયો કેસેટો અને લગભગ ૧૦૦ થી પણ વધુ વિડિયો કેસેટો આ ટ્રસ્ટ દ્વારા પ્રગટ થઈ ચૂકી છે.

આજના યુગમાં ભારતીય સંસ્કૃતિના મંગલમય તત્ત્વોને તથા માનવમાત્ર માટે ઉપયોગી એવી પ્રભુ મહાવીરની વાણીને અમે દેશવિદેશમાં ગૂંજતી કરી શક્યા છીએ તેનું અમને ગૌરવ છે. જ્ઞાનપ્રસારનું આ કાર્ય હજી વધુ સારી રીતે અને વ્યાપક રીતે કરવાની અમારી ઝંખના છે.

પ્રેરણા પ્રકાશનનું મુખ્ય કાર્યાલય તીથલ મુકામે શાંતિનિકેતન સાધનાકેન્દ્રમાં આવેલું છે. પૂજ્ય બંધુત્રિપુટી મુનિવરોની ઓડિયો-વિડિયો કેસેટો તથા પુસ્તકો વિગેરે સઘળું સાહિત્ય નીચેના સરનામેથી મળી શકે છે. જિજ્ઞાસુઓએ સંપર્ક કરવા વિનંતિ છે.

પ્રેરણા પ્રકાશન ટ્રસ્ટ

શાંતિનિકેતન સાધનાકેન્દ્ર

મુ. તીથલ - ૩૯૬ ૦૦૬. જિ. વલસાડ (દ.ગુજરાત)

ફોન : (૦૨૬૩૨) ૪૮૦૭૪ ફેક્સ : (૦૨૬૩૨) ૪૭૯૭૪

દેશ-વિદેશમાં બંધુત્રિપુટી તરીકે જાણીતા ક્રાન્તિકારી ત્રણ જૈન મુનિવરોમાં સૌથી નાના મુનિશ્રી જિનચન્દ્રજી મહારાજ માતા સરસ્વતીના કૃપાપાત્ર તેજસ્વી વકતા છે. તેમની હૃદયસ્પર્શી મધુરવાણી પથ્થરદિલને પણ પીગળાવી શકે છે. કચ્છથી કેલિફોર્નિયા સુધી યોજાયેલાં તેમના હૃદયસ્પર્શી પ્રવચનોએ જીવનપરિવર્તનનો એક નવો ઈતિહાસ સર્જ્યો છે.

તીથલના સમુદ્રતટે લીલીછમ વૃક્ષવાડીઓ વચ્ચે શાંતિનિકેતન સાધના કેન્દ્ર છેલ્લા પંદર વર્ષથી તેમની આત્મસાધનાનું અને લોકકલ્યાણની અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓનું મુખ્ય કેન્દ્ર રહ્યું છે, જ્યાં તેમનું સાનિધ્ય માણવા દેશ-વિદેશથી જિજ્ઞાસુઓનો પ્રવાહ સતત વહેતો રહે છે.