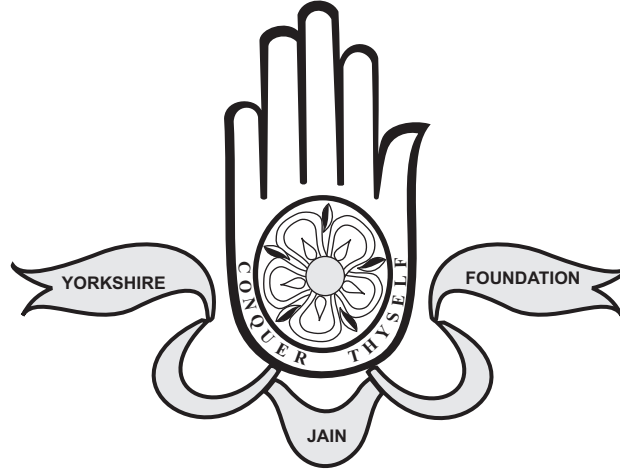


JAIN THOUGHTS AND PRAYERS - K. V. MARDIA 2017

JAIN THOUGHTS AND PRAYERS

English-Gujarati



PROFESSOR KANTI V. MARDIA

THE YORKSHIRE JAIN FOUNDATION
www.yjf.org.uk

For Private & Personal Use Only www.yjf.org.uk

JAIN THOUGHTS AND PRAYERS



(The Sacred Pitcher: Kalash)

THE YORKSHIRE JAIN FOUNDATION (YJF)

14 ANCASTER ROAD, LEEDS LS16 5HH, UK.

Launched on 1 July 2017 at JAINA 2017, USA,

30th YJF Anniversary Celebration

Author: PROFESSOR KANTI V. MARDIA

Gujarati Translation: HIRAL SHAH

For Private & Personal Use Only www.yjf.org.uk

JAIN THOUGHTS AND PRAYERS

© Professor K.V. Mardia

ISBN 0 9520144 0 8

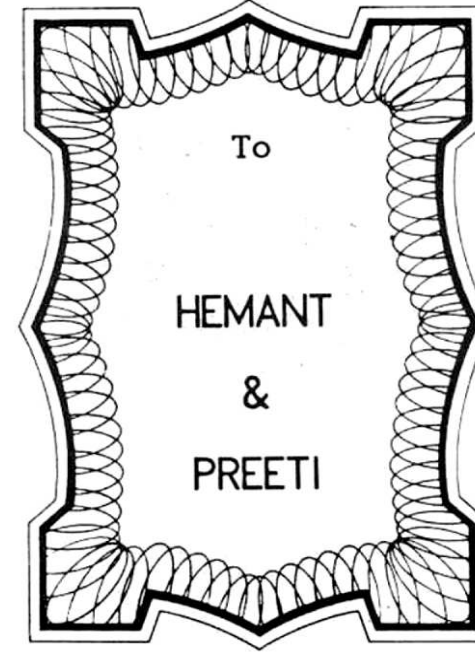
First Edition 25th April 1992 Mahavir Jayanti,
Launched by Dr. Paul Marett
(English-Hindi Edition)

Second Edition 15th April 2007,
20th YJF Anniversary
(English-Hindi Edition)

Third Edition 30th June 2017,
30th YJF Anniversary
(English-Gujarati Edition)

Launched at the 2017 JAINA CONVENTION, USA

For Private & Personal Use Only www.yjf.org.uk

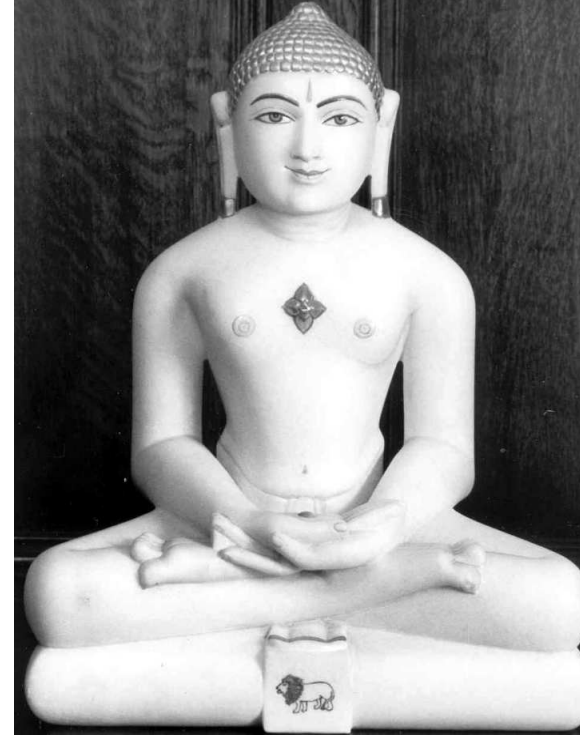


For Private & Personal Use Only www.yjf.org.uk

જૈન વિચાર અને પ્રાર્થનાઓ



For Private & Personal Use Only www.yjf.org.uk



**Mahaavira Swami, the 24th Tirthankara
(Svetambara image from Sirohi, Raj.)
Leeds, UK.**

For Private & Personal Use Only www.yjf.org.uk



**The Four Principles of Kashaya Doctrine launched at
the Leeds (UK) temple in October 2016.**

For Private & Personal Use Only www.yjf.org.uk

INSPIRING QUOTATIONS

“Science without religion is lame,
Religion without science is blind.” Einstein (1940)

".... a person who is religiously enlightened appears to
me to be one who has, to the best of his ability,
liberated himself from the fetters of his selfish
desires...." Einstein (1940)

(Jain = "Person who has conquered himself
/herself.")

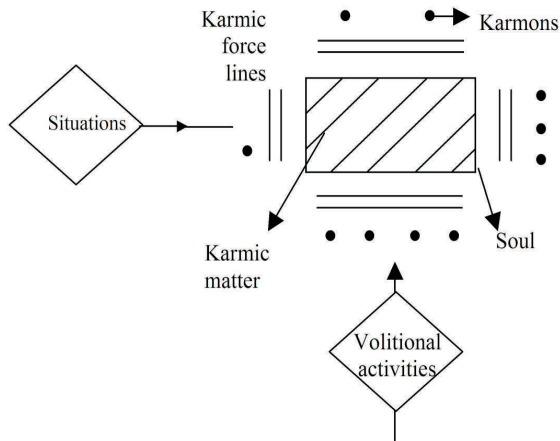
Kashaaya (Destructive Emotions) = Anger + Greed
+ Ego + Deceit = 'AGED' = Ageing agents.

"The Worldly Hope men set their Hearts upon
Turn Ashes - or it prospers: and anon,
Like Snow upon the Desert's dusty Face
Lighting a little Hour or two - is gone."

Omar Khayyam (Tr. FitzGerald)

For Private & Personal Use Only www.yjf.org.uk

*“Freedom from destructive emotions in reality is
the true enlightenment.
(Kashaaya Mukti kill Muktirev).”*



**Situation and volitional activities with karmic
force lines from Mardia (1990, 2016).**

FOUR PRINCIPLES OF KASHAYA DOCTRINE

DOCTRINE 1: Kashayas water the roots of the rebirth tree.

DOCTRINE 2: Liberating oneself in this rare human birth from kashayas is the only way to Moksha.

DOCTRINE 3: Karmons, karmic components, karmic soul colours and volitional activities all contribute to kashayas.

DOCTRINE 4A: Study with still mind and Jainness the destructive nature of kashayas.

DOCTRINE 4B: Overcome anger with forgiveness, pride with humility, deceit with straightforwardness and greed with contentment.

DOCTRINE 4C: The austerities of observing the five vows and exercising the four noble truths lead to the Akashaya-state.

Mardia's plate of 2016 updated

CONTENTS

PREFACE	xiii-xix
REFERENCES	xviii
1 - JAIN THOUGHTS	1-18
THE ESSENCE OF JAINISM	1
FOUR NOBLE TRUTHS*	6
LETTERS BETWEEN MAHATMA GANDHI AND RAYCHANDBHAI*	9
JAIN MEDITATION*	11
TWELVE REFLECTIONS	17
2 - PRAYERS IN ROMANIZED SCRIPT AND TRANSLATION	19-45
NAMOKAAR MANTRA	19
CHATTAARI MANGALAM	21
MAITRI BHAAVNU (GUJARATI)	23
MAHAAVIR AARATI	25
AADINAATH AARATI	29
MANGAL DIVO	31
AARATI OF PANCHA PARMESTHIS	33
KSAMAAPANAA	37
BAARAH BHAAVANAA	39

પ્રસ્તાવના	50
3 - જૈન વિચાર	60-82
જૈન ધર્મનું જૈનતત્ત્વ	60
જૈનધર્મનો સાર ટૂંકમાં નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે	
વ્યક્ત કરી શકાય છે.	61
જૈન ધર્મનાં સ્વતઃ સિદ્ધ સૂત્ર:	67
ચાર સ્વતઃ સિદ્ધ સૂત્રોનાં પ્રેરણાસ્ત્રોત:	68
મહાત્મા ગાંધી અને શ્રીમદ રાજચંદ્ર વચ્ચેનો	
પત્રવ્યવહાર	69
જૈન ધ્યાન	71
ધ્યાન: મુખ્ય કર્તવ્ય સૂચિ	74
બાર ભાવના	79
4 - પ્રાર્થનાઓ	83-109
ણમોકાર મહામંત્ર	83
ચત્તારિ મંગલમ્	84
મૈત્રીભાવનું	85
મહાવીર સ્વામીની આરતી	88
ઋષભસ્વામીની આરતી	91
મંગળ દીવો	92
પંચ પરમેષ્ઠી આરતી	93
બાર ભાવના	94
ક્ષમાપના	109

PREFACE

We are delighted that this third edition of the booklet is released on the 30th YJF Anniversary at the 19th Biennial Jaina Convention 2017 on “Jainism and Science” in Edison, New Jersey, USA. Various events took place in this last decade which are detailed on the YJF website.

The first edition was compiled by the Yorkshire Jain Foundation (YJF) in 1990. The second edition was published in 2007 on the 20th YJF Anniversary. Both of these editions have English and Hindi, while this new edition has English and Gujarati. The first two editions of the booklet have been immensely useful for the YJF and various other organizations. In fact, the second edition can now be downloaded free from the following site: <http://www.yjf.org.uk/page6.htm>

Further, the Four Noble Truths have been rendered into a song album *Atam Ajar Amar Hai* for which the video version is available on the following site with English translation of the lyrics:

(xiii)

Song 1: Atam Ajar Amar Hai:
<https://www.youtube.com/watch?v=p-mnxheBHNI>

Song 2: Mana Karma Bandha Bandhe:
<https://www.youtube.com/watch?v=-feHdDtOcqM>

The following excerpts from the Introduction in the first edition give the background as well as the aims of the booklet.

The main objectives of the Foundation are the promotion of Jain values and thoughts including the assessment of Jain ideas in modern physical, psychology, logic, neuroscience and contemporary thoughts. In particular, the objectives are

1. To promote religious and educational activities related to Jainism and to develop better understanding of Jain values in modern context.
2. To provide and promote academic and cultural interchanges and cooperation internationally.

(xiv)

3. To foster interaction, dialogue and communication with Jain organizations throughout the world.
4. To make rituals/scriptures more transparent with emphasis on their interpretation relative to contemporary thoughts.

Excerpts from the first edition

1. The Background

The Yorkshire Jain Foundation under the name of Leeds Jain Group was formally established in April 1987 on the Mahavir Jayanti. The main objectives of the Group are the promotion of Jain values and thoughts. This is the first direct publication of the Foundation and it is hoped that others will follow. For example, the Group contributed to the Commentary on the manuscript of Mardia K.V. (1990), The Scientific Foundations of Jainism. The Foundation also hopes to maintain a library on Jainism and comparative religions.

(xv)

2. The Booklet

The main emphasis in Jainism is on the simple principle that you - and only you - are responsible for every aspect of your life. You score negative or positive points through your activities which in turn affect your future; your present life is partly due to your past scores. There is neither a Creator God nor any external power to intervene in this process.

The Group meets once a month. The meeting begins with a few prayers followed by open discussions on Jain values and contemporary thoughts. In particular, the younger members participate actively in these discussions.

We have divided the booklet into two parts:

- (a) Jain thoughts in English and Hindi
- (b) Prayers.

The prayers in Romanized script appear face to face with English translation. Prayers in the original script (Devanaagari) can be found in the last section. It is to

(xvi)

be noted that the "Aaraties" of Aadinaath and Mahaavira highlight their biographical accounts so that we can reflect upon their qualities. We have translated the Aaraties, so that their real spirit may be captured. Furthermore, the prayers enable one to reach the inner higher self. Diacritical marks have been excluded from this edition as proper pronunciation of Indian words needs some instruction, specially for prayers.

The third edition follows the same pattern as in the second edition, except that this edition now replaces the Hindi version with the Gujarati version.

* * * * *

Excerpts from the second edition

We have now added the Hindi translation of every section on "English Thoughts", for which, we are grateful to Dr. N.L. Jain of Jain Center, Rewa (India). In addition, we have also added one Aarati "Panch-Parmesthi" which is commonly used by the Digambara. We have also added the "Baarah Bhaavanaayen" - "Twelve Reflections" in this edition which are very popular, and these highlight the guidelines in practice.

(xvii)

Two main events took place during this intervening period:

1. The YJF, in spite of having only a few member families, made a donation of a laptop and accessories to Muni Nandighosh Vijayji, who is one of the very few Jain monks involved in writing and promoting scientific aspects of Jainism.
2. The main Pratisthaa of our Mandir took place on 7th October, 2001, where there was a great participation by the Jain Community from Leicester, London and Manchester.

Dr. L.M. Singhvi, the former Jain and Vedic Scholar, India's former High Commissioner in UK was the Chief Guest. The ceremony was performed and conducted by Shri Jayaishbhai, Jain Samaj, Europe. The architect of the Mandir is Mr. Rajesh Sampura.

* * * * *

This booklet deals with some of above main topics. For further details, a list of references is given below.

(xviii)

For Private & Personal Use Only www.yjf.org.uk

3. Acknowledgements

We are pleased that this publication has been funded by Mardia Punya Trust. Our thanks go to Dr. Chandra, Pujya Chitrabhanu, Professor P.S. Jaini, and the Academy of Vedic Heritage for allowing us to use their material in the text. We are also grateful to Dr. Duli Chandra Jain, Vinodbhai Kapashi, Dr. Paul Marett and Dr. Natubhai Shah for their helpful comments. Thanks are also due to Dr. N.L. Jain, for his kind help in preparing this second edition.

For this third edition we are grateful to Hiral Shah for the Gujarati translation, and to Milan Shah, Rajasvee Shah and Viral Shah for their help in preparing this edition.

It is hoped that other groups may find this book useful, and when any material is reproduced, due acknowledgement to this source will be most welcome.

Kanti Mardia
3rd April 2017

(xix)

For Private & Personal Use Only www.yjf.org.uk

REFERENCES

- Dundas, P. "The Jains". Routledge, 2nd edition 2002.
- Hynson, C. "Discover Jainism". Institute of Jainology, London, 2006.
- Jain, P.S. "Essential of Jainism". Jain Center of Greater Boston, 1984.
- Jaini, P.S. "Jain Path of Purification". Berkeley, 1979 (Reprinted by Motilal Banarsidass).
- Mardia, K.V. "The Scientific Foundations of Jainism" (SFJ). Motilal Banarsidass, Delhi, 1999, 2016, 2nd Edition.
- Mardia, K.V. "Jain Dharma ki Vigyanik Adharshila". Hindi edition of the SFJ. Parsvanath Institute, Varanasi, 2004.
- Mardia, K.V. "Jain Dharmani Vigyanik Adharshila". Gujarati edition of the SFJ. L.D. Bhartya Sanskriti Vidhyamandir, Ahmedabad, 2011.
- Mardia, K.V. "Jain Thoughts and Prayers". 2nd edition (English-Hindi) <http://www.yjf.org.uk/page6.htm>, 2007.
- Mardia, K.V. and Rankin A.D. "Living Jainism – An Ethical Science". Mantra Books, USA, 2013.
- Marett, P. "Jainism Explained" Jain Samaj Publication, Leicester, 1985.

(xx)

ENGLISH SECTION

1 - JAIN THOUGHTS

THE ESSENCE OF JAINISM

Jainism is derived from the word 'Jina' which means a person who has conquered himself or herself and Jainism is equivalent to the quality of "Jainness". Jains believe that the religion was founded by Rishabha (Aadinaath) and is extremely ancient. The last Tirthankara (spiritual path-maker) of twenty-four was Mahavira (599-527 B.C.); the twenty-third was Paarsva (872-772 B.C.). The essence of Jainism is as follows:

1. Self-Conquest

Each person is the architect of his/her own fate. Each individual has the potential to reach the highest spiritual level by self-improvement. There is no single supreme power, every thing exists within the self-regulatory laws of the universe.

2. Karmic Matter

It is regarded as a natural law that the soul is contaminated and, therefore, does not have absolute

knowledge, perception, bliss and energy. The contaminants are called karmic matter. Each of our actions from past to present affect karmic matter, which in turn determines our future.

3. Reincarnation

The cycle of birth and death continues until the soul achieves Perfection. The form of each reincarnation is determined by the level of accumulated karmic matter which may be raised or lowered. Broadly speaking, a good life leads to the lowering of the level of karmic matter.

4. Consciousness

All the living things from microscopic life to human have consciousness in differing degrees. Even plants have consciousness. All are governed by the same natural laws.

5. Reverence for Life and Non-violence

By practising reverence for all life in thought, speech and deed, we improve our spiritual status. This, in turn, influences the level of karmic matter. Bad deeds lead to a strong bond of karmic matter

with the soul whereas good deeds lead to a weaker bond.

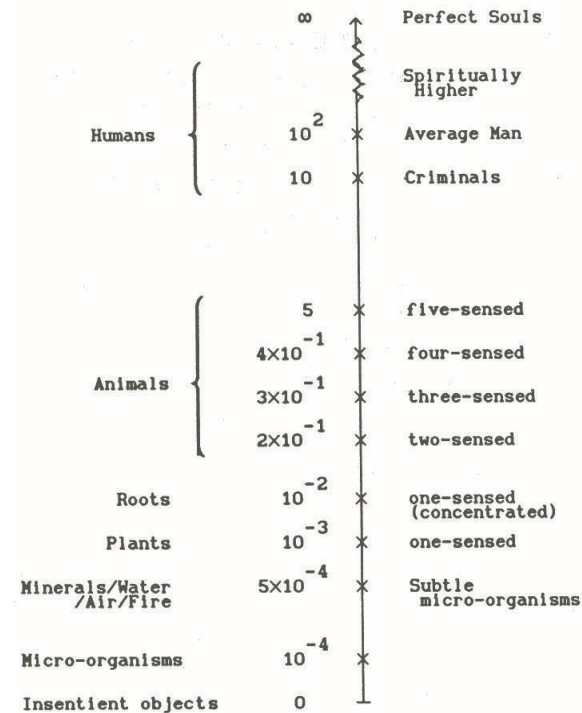
The following figure presents a hierarchy of life. As corollary to this precept, vegetarianism (with additional dietary restrictions) becomes a way to self-conquest. Alcohol is also forbidden not only because it is believed to contain millions of micro-organisms, but also because it breeds passion - the number one enemy of self-conquest.

6. The Three Jewels

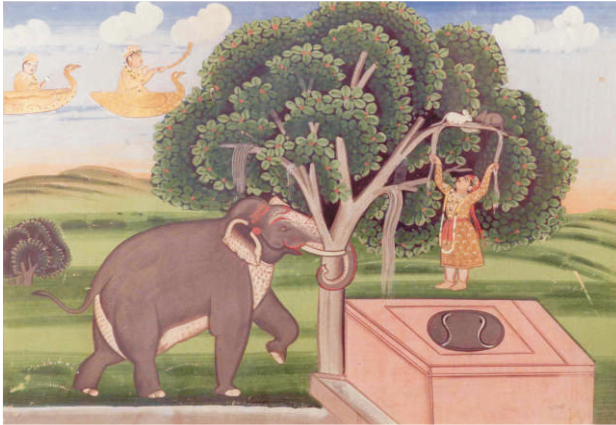
The Jain teaching is summarized in the so-called three jewels of Jainism:

Right Faith,
Right Knowledge,
Right Conduct.

The belief in self-regulatory universe, soul and karmic matter constitutes Right Faith. This comprehension with non-absolutism is Right Knowledge. Their consequent practice leading to self-conquest is Right Conduct.



The life-axis giving the degree of the soul's purity for different beings (see Mardia, 1990, 2016).



**Delusive State of Human Beings
The Parable of Honey-drops (Madhu Bindu).**

(Miniature 18th century, Leeds Collection; for details
see the article of Mardia 2001 in Jain Spirit.)

FOUR NOBLE TRUTHS*

TRUTH 1: 'The soul exists in contamination with karmic matter and it longs to be purified.'

TRUTH 2: 'Living beings differ due to the varying density and types of karmic matter.'

TRUTH 3: 'The karmic bondage leads the soul through the states of existences (cycles).'

TRUTH 4A: 'Karmic fusion is due to perverted views, non-restraint, carelessness, passions and activities.'

TRUTH 4B: 'Violence to oneself and others results in the formation of the heaviest new karmic matter, whereas helping others towards moksha with positive non-violence results into the lightest new karmic matter.'

TRUTH 4C: 'Austerity forms the karmic shield against new karmons as well as setting the decaying process in the old karmic matter.'

*See Mardia (1990, 2016)

SOURCES OF FOUR NOBLE TRUTHS

TRUTH 1: Jiva ity ... karma-sanyukatah.
(Pancaastikaaya-Saara)

TRUTH 2: Naaraka-tiryan-manusyaa-devaa ity
naamsanyutaah prakrtayah. (Pancaastikaaya-Saara)

TRUTH 3: Parinaamaat karma karmano bhavati
gatisu gatih. (Pancaastikaaya-Saara)

TRUTH 4A: Mithyaadarsana-avirati-pramaada-
kasaaya-yogaah bandhahetavah. (Tattvaartha-sutra)

TRUTH 4B: Praanighaatenā . . . saptamam
narkam gatah . . .
Ahimsaayaah phalam sarvam, kimnyatah kaamdaiva
sah. (Yogasastra)

TRUTH 4C: Tapsaa nirjaraa ca.
(Tattvaartha-sutra)



**The Four Noble Truths plate, launched at the YJF
on 25th September 2011.**

LETTERS BETWEEN MAHATMA GANDHI AND RAYCHANDBHAI*

To highlight the spirit and essence of Jainism, we quote one of a pointed question, posed by Mahatma Gandhi to Raychandbhai together with his answer. Raychandbhai is regarded as one of the greatest Jain personalities of this century; Gandhi mentions that "Three persons have influenced me deeply: Tolstoy, Ruskin and Raychandbhai: Tolstoy through one of his books, . . . , and Raychandbhai through personal contact."

GANDHI

If a snake is about to bite me, should I allow myself to be bitten or should I kill it, supposing that that is the only way in which I can save myself? (Oct. 20, 1894)

*Translation from Jaini, P.S.(1979)

RAYCHANDBHAI

One hesitates to advise you that you should let the snake bite you. Nevertheless, how can it be right for you, if you have realized that the body is perishable, to kill, for protecting a body which has no real value to you, a creature which clings to its own life with great attachment?

For anyone who desires his spiritual welfare, the best course is to let his body perish in such circumstances. But how should a person who does not desire spiritual welfare behave? My only reply to such a question is, how can I advise such a person that he should pass through hell and similar worlds, that is, that he should kill the snake? If the person lacks the development of a noble character, one may advise him to kill the snake, but we should wish that neither you nor I will even dream of being such a person.

JAIN MEDITATION*

The purpose of the Jain Meditation is to stop the influx of karmons and to shed existing karmic matter so that the true nature of the immortal self is manifested through its qualities of infinite Knowledge, infinite Perception, infinite Bliss and infinite Energy.

For daily meditation, about 20 minutes are recommended with 48 minutes being a maximum.

After a relaxed sitting posture, the first step is to practice breathing (Pranaayaam); inhale, retain the breath, exhale in the ratio of 1: 2:1, i.e inhale with a count of 8, then retain the breath with a count of 16 and exhale with a count of 8. This exercise is repeated, say 12 times. Once you are relaxed, you can contemplate your daily life. The following check-list of five 'lower' vows should set up a structure; "Ahimsaa" being the main principle. The aim is to reinforce your identification with your "Higher Self".

A. MEDITATION: INITIAL CHECK LIST

1. I adore the three jewels:
Right Faith
Right Knowledge
Right Conduct
2. I shall have with humility:
Amity for all
Appreciation for those above
Equanimity for those who cannot hear the teaching
Compassion for those below.
3. I radiate light to everyone and everything
I am Light and only Light can come to me
I am Infinite Knowledge
Infinite Perception
Infinite Bliss
Infinite Energy.

* Adapted from Chitrabhanu, "Pratikraman Meditation" Divine Knowledge Society, Mumbai.

B. MEDITATION: MAIN CHECK LIST

1. POSITIVE NON-VIOLENCE (AHIMSAA)

Was I non-violent? (towards others and toward myself) in thought? in word? in action?

Did I encourage or appreciate violence in others?

Did I impose my thoughts on another?

Did I use my position to manipulate someone (a position of strength or a position of weakness)?

Did I speak harshly?

Was I selfish, competitive, insecure, fearful?

Did I put any harmful substance into my body (e.g. junk food, excess sugar)?

Did I expose my mind to violence in the form of movies, TV, books, wrong company?

Meditate on anger, pride, and greed.

2. TRUTHFULNESS (SATYA)

Was I truthful? (toward others and toward myself) in thought? in word? in action?

Did I encourage or appreciate non-truthfulness in another?

Did I exaggerate or distort facts for personal gain?

Did I use flattery or act pretentiously to get what I desire?

Whatever I speak will be the truth, but I need not reveal all the truth.

Truth must not create violence.

Meditate on deceit.

3. NON-STEALING (ASTEYA)

Did I steal or take what was not offered to me? in thought? in word? in action?

Did I encourage or appreciate stealing in others?

Did I accept a bribe?

Meditate on insecurity.

4. CELIBACY (BRAHMACHARYA)

Did I practice celibacy? (to stay in my Self) in thought?
in word? in action?

Was I lustful? (dwell on sensuality)

Did I encourage or appreciate lustfulness in others?

Did I waste energy on sexual fantasies?

Did I use my sexual energies to manipulate others?
(e.g. flirting)

Meditate on insincerity.

5. NON-POSSESSIVENESS (APARIGRAHA)

Was I non-acquisitive or non-possessive? in thought? in
word? in action?

Did I encourage or appreciate acquisition and
possessiveness in others?

Do I have things around that I am not using - am I
collecting or hoarding?

Did I buy something today that I do not need?

Meditate on greed and jealousy.



**Six Colour Stains on Soul (Leshyaas):
Black, Blue, Grey, Pink, Yellow, White.**

**(Early 20th century print, Leeds Collection;
for details see Mardia, 2016)**

TWELVE REFLECTIONS

The twelve mental reflections engaged upon are given below. The traditional approach makes them rather negative but Chitrabhanu has stated them in a more positive manner. Here, the two approaches are integrated (see, Mardia 2016).

1. **Impermanence:** There is impermanence of everything surrounding one but there is unchanging soul beneath the changing body.
2. **Helplessness:** We are helpless in the face of death but the inner invisible force always lives.
3. **Cycle of Rebirth:** Liberation from the cycle of rebirth is possible.
4. **Aloneness:** There is the absolute solitude of each individual as he goes through this cycle and therefore one should achieve dependence only on oneself.
5. **Beyond Body:** The soul and body are separate and we are more than just corporeal. We must seek the true meaning of life through the existence of the soul.

6. **Impurity:** How even the most physically attractive body contains impurity.
7. **Karmic Fusion:** How karmic influx happens and how to stand apart and watch the inflow.
8. **Karmic Shield:** How such influx happens and how to close the window when the storm, in the form of the Four Passions, is about to come.
9. **Total Karmic Decay:** How karmic matter within the soul may be shed so that the soul may be cleaned to move towards permanent reality.
10. **Universe:** The universe is eternal and uncreated, hence each person is responsible for his own salvation - for there is no God to intervene.
11. **Rarity of True-Insight:** True-Insight is rarely attained and human embodiment bestows the rare privilege and opportunity to attain moksha.
12. **Truth of Jain Path:** The truth of the teachings of the Tirthankaras which leads to the goal of eternal peace through understanding one's own true nature.

2 - PRAYERS IN ROMANIZED SCRIPT AND TRANSLATION

NAMOKAAR MANTRA

(Traditional Praakrta)

Namo arihantaanam
Namo siddhaanam
Namo ayariaanam
Namo uvajhaayanam
Namo loye savva saahunam

Eso pancha namukkaaro
Savva paava panaasano
Mangalaanam cha savvesim
Padhamam havai mangalam

THE FIVE-FOLD SALUTATION HYMN

I bow to the Conquerors of inner enemies
I bow to the Perfect Souls
I bow to the Spiritual Masters
I bow to the Teachers of Mankind
I bow to all the Saints in the world.

These five benedictions
will keep all harm from us.
These are the most blessed
of all the benedictions.

CHATTAARI MANGALAM

Chattaari Mangalam; Arihantaa Mangalam;
Siddhaa Mangalam; Saahu Mangalam;
Kevali Pannatto Dhammo Mangalam.

Chattaari Loguttamaa; Arihantaa Loguttamaa;
Siddhaa Loguttamaa; Saahu Loguttamaa;
Kevali Pannatto Dhammo Loguttamaa.

Chattaari Saranam Pavvajjaami;
Arihante Saranam Pavvajjaami;
Siddhe Saranam Pavvajjaami;
Saahu Saranam Pavvajjaami;
Kevali Pannattam Dhammam Saranam Pavvajjaami

THE AUSPICIOUS FOUR-FOLD HYMN

The Four are the most auspicious:
Conquerors of inner enemies.
Perfect souls, Saints, the Holy Law expounded by the
Omniscients.

The Four are the noblest in the Universe:
The Conqueror of inner enemies,
The Perfect Souls, the Saints and the Holy Law
expounded by the Omniscients.

I take refuge in the four:
I take refuge in the Conquerors of the inner enemies.
I take refuge in the Perfect Souls,
I take refuge in the Saints,
I take refuge in the Holy Law expounded by the
Omniscients.

MAITRI BHAAVNU (GUJARATI)

Maitri bhaavanu pavitra jharanu
Muja haiyaamaan vahyaa kare,
Shubh thaao aa sakal vishvanun
Evi bhaavanaa nitya rahe. Evi ...

Gunathi bharela gunijan dekhi
Haiyun maarun nrutya kare,
E santo naa charan kamal maan
Muja jivananu arghya rahe. Muja ...

Din krur ne dharma vihonaa
Dekhi dilamaan dard rahe,
Karunaabhini aankhomaanthi
Ashruno shubh shrota vahe. Ashruno ...

Maarg bhulelaa jivan pathikane
Maarg chindhavaa ubho rahun,
Kare upekshaa e maaragani
Toye samataa chitta dharun. Toye ...

Chitrabhaanuni dharmabhaavanaa
Haiye sau maanav laave,
Ver jheranan paap tajine
Mangal gito e gave. Mangal ... Maitribhaavanu ...

THE IMMORTAL SONG OF BROTHERHOOD

May the sacred stream of amity flow forever in my
heart,
May the universe prosper, such is my cherished desire.

May my heart sing with ecstasy at the sight of the
virtuous
May my life be an offering at their feet.

May my heart bleed at the sight of the wretched, cruel
and the poor
And may tears of compassion flow from my eyes.

May I always be there to show the path to the pathless
wanderers of life,
Yet if they should not hearken to me, may I abide
patiently.

May the spirit of goodwill enter into all our hearts,
May we sing all together the immortal song of
brotherhood
(... of sisterhood ... etc.)

MAHAVIR AARATI

(Tune: Om Jai Jagdisa Hare)

Om jaya sanmati devaa, swaami jaya snamati devaa,
Vir mahaa ativir prabhuji, vardhamaan devaa,
Om jaya sanmati devaa.

Trisala ur avataar liyaa, prabhu sur nar harsaaye;
swaami sur nar harsaaye,
Pandrah maas ratan kundalpur, dhanpati varsaaye;
Om jaya sanmati devaa.

Shukla triyodasi cheitraa maas ki, aanand kartaari;
swaami aanand kartaari,
Rai Sidhaaratha ghar janmostva, thaath rache
bhaari; Om jaaya sanmati devaa.

Tis varsha lo rahe graha mai, bankar brahamchaari;
swaami bankar brahamchaari,
Raj tyaga kar bhar jovan mai, muni dikshaa dhaari;
Om jaya sanmati devaa.

Dvaadash varsha kiyaa tapa durdhar, vidhi
chukchur kiyaa; swaami vidhi chukchur . . .
Jhalke lokaalok gyan mai, sukh bharpur liyaa;
Om jaya sanmati devaa.

Kaartika shyaam amaavas ke din, jaakar moksha
basey; swaami jaakar moksha basey,
Parva diwali chalaab tabhise, ghar ghar deep jale;
Om jaya sanmati devaa.

Vitraag sarvagya hitaishi, shivmag prakaashi;
swaami shivmag prakaashi,
Harihar brahamnaath tumhi ho, jai jaya avinaashi;
Om jaya sanmati devaa.

Din-dayaalaa jag-pratipaalaa, sur nar naath jaje;
swaami sur nar naath jaje,
Sumran vighna taren ek chin mai, paatak dur
bhaje; Om jaya sanmati devaa.

Chor bhil chandaal ubhaare, bhav dukh-haran tuhi;
swaami bhav dukh-haran tuhi,
Patit jaan "Shivraam" ubaaro, hai jin sharan gahi;
Om jaya sanmati devaa;
Swaami jaya sanmati devaa.

WORSHIP BY LAMPS OF MAHAVIR

Glory to you the one with highest wisdom, Glory to you the
one with pure soul;
Glory to Vardhamaana - the bravest of braves.

Your incarnation through Mother Trishala brought joy to
all, and the fifteen months of the incarnation period
brought great prosperity to Kundalpur.

On the thirteenth day of the bright half of the lunar
month of Chaitra (March-April), everyone rejoiced,
Great festivities took place at King Siddhaatha's
(Father) Palace.

For the first thirty years of your life, you observed celibacy,
then in your prime, you renounced princely comforts,
and became a Saadhu.

For next twelve years, you observed austerities rigorously,
and conquered your inner enemies,

You acquired the supreme knowledge in which the
Universe was shining, you entered a blissful state.

On the fifteenth day of the dark half of the lunar month of
Kartik (September-October), you attained Moksha,

This started the Diwali festival, with Diya (lamps) lit in
every home.

You are detached, all knowing, compassionate, a beacon to
the path of Moksha,
You hold supreme knowledge, Glory to you - the immortal
one.

The epitome of compassion, you are revered universally,
Meditation on your divine qualities, sheds Karmic Matter.

You uphold the cause of the down-trodden and
underprivileged, you bring bliss to the world,
You enlighten your devotee (Shiva Ram) who has taken
refuge in you.

AADINAATH AARATI

Jay jay aarati aadi jinandaa
Naabhiraaya marudevi ko nandaa ... jay ...

Paheli aarati poojaa kije
Narabhav paamine lahaavo lije ... jay

Dusri aarati deen dayaalaa
Dhuleva nagarmaan jag ajwaalaa ... jay

Tisri aarati tribhuvan devaa
Sur nar indra kare tori sevaa ... jay

Chauthi aarati chaugati chure
Manvanchit fal shivsukh pure ... jay

Panchmi aarati punya upaayaa
Moolchand rikhab gun gaayaa ... jay

WORSHIP BY LAMPS OF AADINAATH

Obeisance to Aadinaath,
Son of King Naabhi and Queen Marudevi,

The first aarati is to offer profound respect
To the one for giving us the privilege of being born as
humans.
The second aarati is offered to the benevolent one
For enlightening us in our darkness.*

The third aarati is offered to the Lord of the three
worlds.
May human beings and heavenly beings serve you.

The fourth aarati is offered to the one who liberates
us from the four states of existence.
May all the wishes be fulfilled and eternal bliss be
achieved.

The fifth aarati is offered for the reward earned.
"Moolchand"*** has sung these praises of
Aadinaath.

* The original refers to Dhuleva (= Keshariaji in Rajasthan).

** The poet.

MANGAL DIVO

Divo re divo prabhu manglik divo ... divo re
Aarati utaaran, bahu chiranjivo divo re

Sohaamanu gher parva diwaali,
Ambar khele amaraa baali ... divo re

Deepaal bhane aene kul ajuvaali,
Bhave bhagte vighan nivaari ... divo re

Deepaal bhane aene ae kalikaale,
Aarati utaari raaja Kumaarpaale ... divo re

Am gher manglik, tum gher manglik,
Manglik chaturvidh sanghne hojo ... divo re

AUSPICIOUS LIGHT

Lamp, O, Lamp, O auspicious lamp,
May the life to anyone worshipping you with lamp
be enhanced,

Just as on the auspicious day of Diwaali,
Let there be heavenly light and joy forever in every
home.

"Deepal"* states that it brings enlightenment to the
family, and when performed with devotion,
eliminates all obstacles.

Further states "Deepal" that in this era.
King Kumarpal, thus, worshipped you.

Let there be bliss here, there and everywhere,
And let there be bliss in all the four-fold order.**

* The poet ** of Jains

AARATI OF PANCHA PARMESTHIS

Ih vidhi mangal arati kije
Pancha parama pada bhaj sukh lije
Pahli aarati sri jinraajaa
 Bhava-dadhi paar utaar jihaajaa ... Ih ...
Dusari aarati Siddhan kerii
 Sumiran karata mitey bhava-pheri ... Ih ...
Tisari aarati Sura munindaa
 Janma-marana-dukh dura-karindaa ... Ih ...
Cauthi aarati sri Uvajhaayaa
 Darsan dekhat paapa palaayaa ... Ih ...
Paanchami aarati Saadhu tihaari
 Kumati-vinaasan siva adhikaari ... Ih ...
Chatthi Gyarah-pratimaa-dhaari
 Sravaka vanton aanaandakaari ... Ih ...
Saatami aarati sri Jinavaani
"Dhyanat"* surag-mukati pada daani ... Ih..

* The poet



Mahaavira Swaami
The Jain Temple (2001), Leeds, U.K.

WORSHIP BY LAMPS OF FIVE SUPREMES

This “auspicious” aarti explains that when we bow down to these five “Supremes”, we gain ultimate happiness.

In the first aarti, we pay our respects to the conquerors of inner enemies, who will help us cross the ocean of the world of misery.

In the second aarti, we pay our respects to the perfect souls; simply thinking about them will help us break the cycle of birth and death.

In the third aarti, we pay our respects to the spiritual masters, who will help us remove all the pains related to birth and death.

In the fourth aarti, we pay our respects to the teachers of mankind; seeing their faith and knowledge will help remove the negative karmic matter.

In the fifth aarti, we pay our respects to saadhus, who help us destroy false knowledge and show the path to Nirvana.

In the sixth aarti, we pay our respects to those who follow the eleven renunciation stages; when a shraavak bows to them, shraavak experiences happiness.

In the seventh aarti, we pay our respects to Jain ultimate goal of liberation teaching, which leads us to the right path of the ultimate goal of liberation.

Thus says the poet Dhyanat.

KSAMAAPANAA

Khaamemi savva jive,
Savve jivaa khamantu me;
Mitti me savva bhuesu,
Vairam majjham naa kenai.

Sivmastu sarva jagatah,
Parahita-nirataa bhavantu bhutaganah
Dosaah prayaantu naasham,
Sarvatra sukhi bhavatu lokah.

Upsargaah ksayam yaanti,
Chidyante vighn-vallayah,
Manah prasnnataameti,
Pujjamaane Jineshware.

Sarva mangal maangalyam,
Sarva kalyaan kaaranam,
Pradhaanam sarva dharmaanaam,
Jainam jayati saasanam.

Jinaah saantaah saantikaraah bhavantu
Svaahaa.
Namo Arhat-Siddhaachaaryopaadhyaya-
Sarva-Saadhubhyah.

FORGIVENESS PRAYER

I ask forgiveness of all living beings;
May all living beings forgive me;
All in this world are my friends,
And let there be no enemies.

May the whole Cosmos be blessed,
May all beings engage in each other's well-being,
May all weakness, sickness and faults vanish,
May everyone everywhere be blissful and peaceful.

All problems get resolved,
All obstacles get removed,
The heart becomes full of joy,
Who gets in touch with the inner higher self.

The most auspicious of all benedictions,
The greatest means of welfare for all,
The noblest of all Holy Laws,
Let this teaching of the self-conquest be illuminated.

Let Arihants bring eternal peace in our life.
I bow to Conquerors of inner enemies, Perfect
Souls, Spiritual Master, Teachers of Mankind
and all the Saints in the world.

BAARAH BHAAVANAA

1. Raajaa raanaa chahatra-pati, haathin ke asvaar.
Maranaa sabako ek din, apani apani baar.
2. Dal-Bal-devi devataa, maat-pitaa parivaar.
Maratee viriyaan jeev ko, koyi na raakhan haar.
3. Daam bina nirdhan dukhee, trushnaa-vasa dhanavaan.
Kahun na sukh sansaar main, sab jag dekhyo chhaan.
4. Aap akelo avatarai, marai akelo hoy.
Yun kabahun iss jeev ko, saathi sagaa na koy.
5. Jahaan deh apanee nahin, tahaan na apano koy.
Ghar sampati par prakat ye, par hain parijan loy.
6. Dipai chaam-chaadar madhi, haadh peenjara deh.
Bheetar yaa sam jagat main, aur nahee ghin-geh.
7. Moh-neend ke jor, jagavaahi ghoomai sada.
Karma-chor chanhu aur, saravas lootai sudh nahee.

8. Satguru deya jagaay, moh-neend jab upshamai.
Tab kachhu banai upaay, karm chor aavat rukai.
9. Gyaan-deep tap-tela bhar, ghar shodhai bhram chhor.
Ya vidhi bin niksai nahee, paithe poorab chor.
Panch mahaavrat sancharan, samiti panch parakar.
Prabal panch indriya-vijay dhaar nirjara saar.
10. Chaudhah raaju utang nabh, lok purus santhaan.
Taamain jeev anaadi te, bharamat hai bin gyan.
11. Dhan-kan kanchan raaj sukh, sabahi sulabh kari jaan.
Durlabh hai sansaar main, ek jathaarath gyaan.
12. Janche sur-taru dey sukh, chintat chintaa rein.
Bin jaanche bin chintaye, dharma sakal sukh dain.

Bhudhardas

Twelve Reflections

1. The kings, the great warriors, the emperors and the elephant riders, all die one day, each turn by turn.
2. At the time of death, no one can prevent the soul from leaving, not any physical power, nor gods, goddesses, mother, father or family.
3. Poor people are unhappy because they do not have money, and rich people are unhappy, spell-bound by the insatiable desire for wealth. There is no happiness in this world; I have searched every nook and corner.
4. You came here alone, you will die alone. In a true sense, this soul does not have any friend or relative.
5. Your body is not your own, nor is anything your own. The house and the wealth are obviously not yours, but even the family members are not yours.
6. This beautiful body is simply a bone structure caged in a bed sheet of leather, and there is no dirtier place than this body in the whole world.
7. The people are wandering forever in an attachment-induced sleep. Karmic thieves are everywhere; we are unaware that they are plundering all our soul's power.

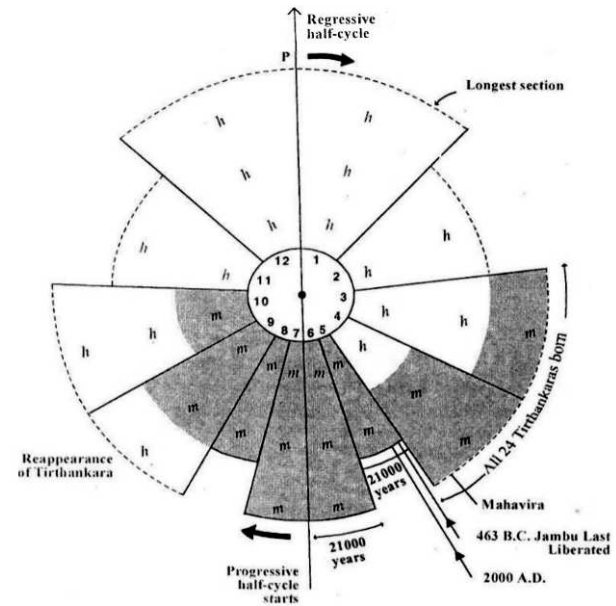
8. If a true teacher comes along and wakes me up, only then will this attachment-induced sleep go away, and only then will the karmic thieves be stopped from gaining any entry.
9. Unless I am proactive in filling up my lamp of knowledge with the oil of austerity and cleansing my house (soul) of doubts, these resident thieves (my previous karmic matter) will not go. Following the five great vows and the five types of watchfulness ('samiti') will help me conquer the five senses and set in motion the full process of karmic decay.
10. This occupied universe (Cosmic Man, fourteen 'rāju' tall) has been full of living beings since time immemorial. These living beings have been wandering aimlessly without (true) knowledge.
11. It is easy to gain prosperity, gold, and kingdoms; the only thing that is not easily available in the world is true ultimate knowledge.
12. Seeking the wishing tree, which gives every happiness, I spent nights in thinking and worrying what I should ask for. Then I realized that one gets happiness without seeking and without worrying.



**Lord Paarsvanath, the 23rd Tirthankara
(Digambara image), Leeds, UK**

43

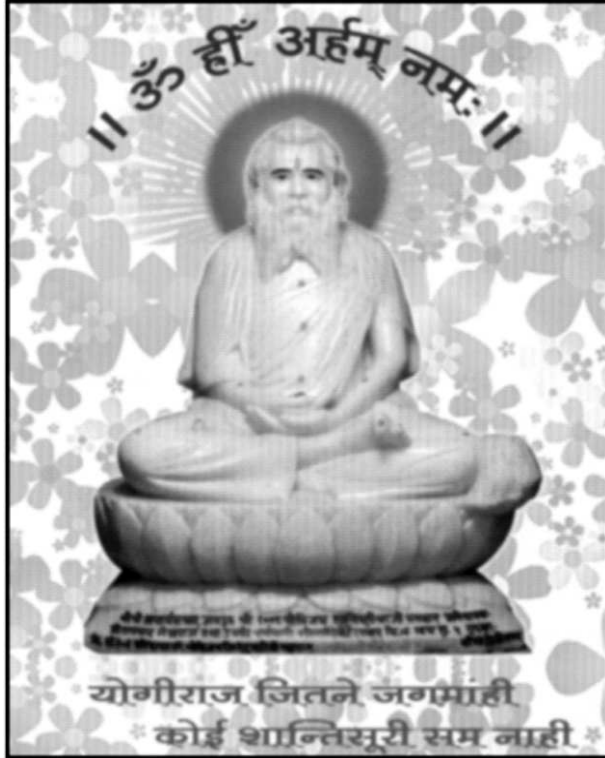
For Private & Personal Use Only www.yjf.org.uk



One Jain universal temporal cycle (clock-wise) and circular histogram of the level of happiness and misery (h=happiness, m=misery in shaded area): a broken arc indicates very large periods. The regressive half-cycle starts from the point P.

44

For Private & Personal Use Only www.yjf.org.uk



Shanti Suri Maharajji, 1889-1943
(Mandoli, Sirohi)

45

GUJARATI SECTION

પ્રેરણાદાયી વાક્યો

"વિજ્ઞાન વગર ધર્મ પાંગળો છે.
ધર્મ વગર વિજ્ઞાન આંધળું છે."

...આઈન્સ્ટાઈન.

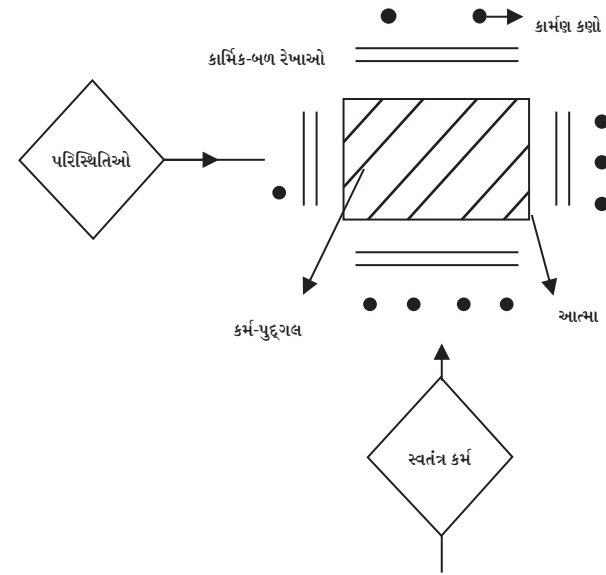
"જે વ્યક્તિ ધાર્મિક રીતે ઉજાગર થયેલ છે. એનાં માટે મને એવું લાગે છે કે જાણે એણે પોતાની ઉત્તમ યોગ્યતાનુસાર, પોતાની સ્વાર્થી ઈચ્છાઓ પર વિજય પ્રાપ્ત કરી લીધો હોય."આઈન્સ્ટાઈન.

(જૈન:- જેણે પોતાનાં અંતરંગ શત્રુઓ પર વિજય પ્રાપ્ત કર્યો છે તે.)

કષાય (નકારાત્મક લાગણીઓ) :- ક્રોધ (Anger) + લાલચ (Greed) + અહંકાર (Ego) + માયા (Deceit). = ઉંમરની સાથે વધતા ઉદ્દીપકો ('AGED' Ageing Agents)

જે સાંસારિક સુખોની મનુષ્ય ખુબ ઈચ્છા કરે છે,
એ કાં તો એને નષ્ટ કરે છે અથવા એને પ્રગતિ તરફ દોરે છે.
પણ અરે, આ તો એકદમ એવું જ છે જાણે રણની રેતી
પર ચમકીલો બરફ થોડી ક્ષણો પૂરતો રહે છે અને પછી નાશ પામે છે.
... ઉમર ખય્યામ

નકારાત્મક લાગણીઓથી મુક્તિ એ જ ખરેખરમાં આત્મવિજય છે.
(કષાયમુક્તિ કીલ મુક્તિરેવા)



પરિસ્થિતિઓ, સ્વતંત્ર કર્મની સત્તા અને કર્મ-બળ રેખાઓ.
કાન્તિ.વી.મરડિયા (1990, 2016) માંથી

પ્રસ્તાવના

"જૈન વિચાર અને પ્રાર્થનાઓ" વિષય પરના ગુજરાતી પુસ્તકનું વિમોચન કરતાં અમને ઘણી ખુશી થઈ રહી છે. આ પુસ્તકની અંગ્રેજી આવૃત્તિ સૌ પ્રથમ ચોર્કશાયર જૈન ફાઉન્ડેશન (YJF) દ્વારા ૧૯૯૦ માં પ્રકટ કરવામાં આવી હતી. એ પછીથી આ પુસ્તક YJF નાં સભ્યો અને બીજી સંસ્થાઓને પણ ઘણું જ ઉપયોગી થયું છે.

નીચેનાં કેટલાંક વાક્યો અને પ્રાથમિક પરિચયમાંથી આ પુસ્તકની ભૂમિકા અને ધ્યેય વિશે જાણી શકાય છે.

આ ફાઉન્ડેશનનો મુખ્ય ઉદ્દેશ જૈન વિચારોનો ફેલાવો કરવાનો છે. વળી જૈન મૂલ્યો અને જૈન વિચારોનું વર્તમાનનાં આધુનિક ભૌતિક વિજ્ઞાન, મનોવિજ્ઞાન, ચેતાકોષસંબંધી વિજ્ઞાન વગેરેમાં ઘણું યોગદાન છે.

મૂળભૂત રીતે આ પુસ્તકનો હેતુ નીચે જણાવ્યા મુજબ છે.

૧. જૈન શૈક્ષણિક અને ધાર્મિક પ્રવૃત્તિઓમાં અત્યારના આધુનિક યુગની દ્રષ્ટિએ જૈન મૂલ્યોનો ફેલાવો અને તેમાં વધારે સમજનો વિકાસ.
૨. આંતરરાષ્ટ્રીય ક્ષેત્રે શૈક્ષણિક અને સાંસ્કૃતિક આપ-લે અને સહયોગ વધારવામાં મદદ થઈ શકે.
૩. દુનિયાની તમામ જૈન સંસ્થાઓમાં જૈન મૂલ્યો વિશેનાં સંવાદ, વાતો અને વિચારોમાં સાતત્ય જળવાઈ રહે.
૪. જૈન વિધિ/ જૂનાં તાડપત્રોનું જ્ઞાન આધુનિક વિચારધારા મુજબ વધુ પારદર્શી બની શકે.

અંગ્રેજી પ્રથમ આવૃત્તિમાંથી

૧. પ્રાથમિક ભૂમિકા :-

YJF યોર્કશાયર જૈન ફાઉન્ડેશન, ની લીડ્સ જૈન સમુદાય તરીકે એપ્રિલ ૧૯૮૭માં મહાવીર જયંતીના શુભ અવસર પર સ્થાપના થઈ.

આ સંસ્થાનો મુખ્ય હેતુ જૈન મૂલ્યો અને વિચારોનો ફેલાવો કરવાનું છે.

ગુજરાતીમાં આ પ્રકારનું અહીં આ પ્રથમ પુસ્તક છે. આશા રાખીએ કે બીજાં પણ આનું અનુકરણ કરશે.

દા.ત. સાયન્ટિફિક ફાઉન્ડેશન ઓફ જૈનીઝમ - કે.વી.મરડિયા (૧૯૮૦)માં વિમોચન કરવામાં આ સંસ્થાનું યોગદાન છે.

ફાઉન્ડેશનને એક સુવ્યવસ્થિત પુસ્તકાલય પણ ઊભું કરવાની આશા છે કે જેમાં જૈન અને બીજાં સમાંતર પુસ્તકો ઉપલબ્ધ બની શકે.

૨. પુસ્તિકા વિશે :-

જૈન ધર્મનો મુખ્ય સિદ્ધાંત છે કે 'તમે અને માત્ર તમે જ તમારા જીવનની દરેક ઘટનાઓ માટે જવાબદાર છો. તમે જ તમારાં વર્તમાન કર્મો દ્વારા ગુણાંકોનો સરવાળો, બાદબાકી કરો છો કે જેની અસર તમારાં ભવિષ્ય પર થાય છે જ. તમારું વર્તમાન થોડું-ઘણું તમારાં ભૂતકાળનાં કરેલાં ગુણાંકોનું પરિણામ છે.

અહીં કોઈ સર્જનહાર ઈશ્વર નથી. ના તો કોઈ શક્તિ છે જે આ પ્રવાહનું ખંડન કરી શકે.

આ YJF સમુદાય મહિનામાં એક વાર નિયમિત મળે છે. જેમાં પ્રથમ સામૂહિક પ્રાર્થનાઓ અને પછી જૈન મૂલ્યો અને એની વર્તમાન મુખ્ય વિચારધારા ઉપર ચર્ચા-વિચારણા કરવામાં આવે છે. જેમાં મુખ્યત્વે ચર્ચામાં યુવાન જૈનો વધુ સક્રિય છે.

અમે આ પુસ્તિકાને બે ભાગમાં વિભાજિત કરી છે.

૧) જૈન વિચાર

૨) પ્રાર્થના.

અંગ્રેજી પુસ્તકમાં જૈન પ્રાર્થનાઓ રોમનાઈઝડ લિપિમાં આપેલ છે કે જે શબ્દશ અંગ્રેજી અનુવાદ જ કહી શકાય. પ્રાર્થનાઓ એમના મૂળભૂત સ્વરૂપે દેવનાગરી લિપિમાં પુસ્તકના છેલ્લા વિભાગમાં આપવામાં આવી છે.

અહીં એ નોંધી શકાય છે કે ભગવાન આદિનાથ અને મહાવીર સ્વામીની આરતી એમના જીવનની દિવ્યતાને પ્રકટ કરે છે. જે યાદ કરવાથી આપણા પર પણ એ ગુણોની અસર વર્તાય છે. આગળ જતાં, આ પ્રાર્થનાઓ દરેકને પોતાની પૂર્ણતાને પામવામાં કે આધ્યાત્મિક પ્રગતિમાં સહાયક થાય છે.

અંગ્રેજી પુસ્તકની બીજી આવૃત્તિમાં અમે દરેક અંગ્રેજી વિચારોનો હિન્દી અનુવાદ ઉમેર્યો છે. તેના માટે અમે ડૉ.એન.એલ.જૈન (જૈન સેન્ટર) - રેવા, ભારતના ખૂબ આભારી છીએ.

બીજું અમે "પંચ-પરમેષ્ઠિ" ભગવંતની આરતીનો પણ સમાવેશ કર્યો છે. જે મુખ્યત્વે દિગંબર સાધકોમાં પ્રચલિત છે.

અમે આ પુસ્તકમાં "બાર ભાવના" નો સમાવેશ કર્યો છે. જે ખૂબ જ જાણીતી છે અને સહજ જીવન માટે અમલમાં મૂકવાની પદ્ધતિઓને ઉજાગર કરે છે.

બે મુખ્ય ઘટના પણ આ સમયગાળા દરમિયાન બની છે.

૧. YJF પરિવારમાં જો કે ઘણા જ થોડા સભ્યો છે છતાં અમે દાનની રકમમાંથી એક લેપટોપ અને જરૂરી બીજી સામગ્રી એક જૈન મુનિને થોડાંક વર્ષો અગાઉ આપી શક્યાં છીએ. આ જૈન મુનિ, 'જૈન ધર્મનો વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ પ્રચાર' કરવામાં અને એ પ્રમાણેનાં લખાણની પ્રવૃત્તિઓ સાથે સંકળાયેલા છે.

૨. મંદિરની મુખ્ય પ્રતિષ્ઠા ૭, ઓક્ટોબર, ૨૦૦૧માં યોજાઈ હતી, જેમાં ઘણાં જૈન સાધકો લેસ્ટર અને મેનચેસ્ટરથી ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.

ડૉ. એલ.એમ.સીંઘવી (જૈન અને વૈદિક સ્કોલર), ભારતના ભૂતપૂર્વ હાઈ કમિશનરે પણ હાજરી આપી હતી. જે એ વખતે યુકેમાં મહેમાન હતા.

આ પ્રતિષ્ઠાનું આયોજન શ્રી જયેશભાઈ - જૈન સમાજ, યુરોપ દ્વારા કરવામાં આવેલ.

અહીં મંદિરનું બાંધકામ શ્રી રાજેશ સામપુરાએ કરેલ છે.

આ પુસ્તકમાં મુખ્યત્વે "જૈન વિચાર અને પ્રાર્થનાઓ" નો સમાવેશ કરેલ છે. જેમાં વધુ અભ્યાસ માટે આધારભૂત સ્રોતની માહિતી પણ આપેલી છે.

આભાર

અમને ખુશી છે કે આ પુસ્તિકાનું વિમોચન મરડિયા પુણ્ય ટ્રસ્ટ દ્વારા કરવામાં આવ્યું છે. અમે ડૉ. ચંદ્રા, પૂજ્ય ગુરુદેવ ચિત્રભાનુ , પ્રો. પી. એસ. જૈની, અને વૈદિક સંસ્કૃતિનો વારસો સંસ્થા (એકેડેમી ઓફ વૈદિક હેરીટેજ)ના આભારી છીએ કે જેમણે અમને એમની લેખિત સામગ્રી વાપરવાની અનુમતિ આપી. આ ઉપરાંત અમે ડૉ. દુલી ચંદ્રા જૈન, ડૉ. વિનોદભાઈ કપાસી, ડૉ. પોલ મેરેટ અને ડૉ. નટુભાઈ શાહના પણ એમના ઉપયોગી પ્રતિભાવો માટે આભારી છીએ. અમે ડૉ. એન. એલ. જૈનના પણ આભારી છીએ કે જેમણે અમને દ્વિતીય આવૃત્તિ તૈયાર કરવામાં મદદ કરી છે. તે ઉપરાંત અમે શ્રીમતી હિરલ શાહના પણ આભારી છીએ કે જેણે આ ગુજરાતી પુસ્તિકા તૈયાર કરવામાં અમારી મદદ કરી છે. આ ઉપરાંત અમે શ્રી વિનય પિલ્લઈના પણ આભારી છીએ કે જેઓ હસ્તપ્રત વિભાગ, રેવા સાથે સંકળાયેલા છે.

અમે જૈના: જૈન સંઘ - ઉત્તર અમેરિકા (પંચાગ વિભાગ) ના પણ, ખાસ કરીને એમના ૨૦૦૪ નાં કેલેન્ડરમાં પ્રકાશિત બાર ભાવનાનાં ચિત્રો માટે ખૂબ ખૂબ આભારી છીએ .

અમે આશા રાખીએ છીએ કે આ પુસ્તિકા બીજા સમુદાયોને પણ ખૂબ ઉપયોગી થશે. જ્યારે અહીંના કોઈ પણ લેખને બીજી કોઈ જગ્યાએ પ્રસિદ્ધ કરો અથવા એને ઉપયોગમાં લો ત્યારે જરૂરથી અમારો, કે આ પુસ્તિકાનો ઉલ્લેખ કરશો એવી નમ્ર વિનંતી, અમે આપના ખૂબ આભારી થઈશું.

લિ. કાંતિ મરડિયા.
3rd April 2017

3. જૈન વિચાર

જૈન ધર્મનું જૈનતત્ત્વ

જૈન શબ્દ "જિન" શબ્દમાંથી ઉત્પન્ન થયોલો છે. જેણે રાગ-દ્વેષ વગેરે આંતરિક શત્રુઓ પર વિજય પ્રાપ્ત કર્યો છે તેને 'જિન' કહે છે.

ફલત: "જૈનધર્મ" જૈનતત્ત્વના ગુણની સમકક્ષ છે.

જૈનોનો વિશ્વાસ છે કે જૈનધર્મ ભગવાન શ્રી આદિનાથે સ્થાપ્યો હતો અને આ બહુ જ પ્રાચીન ધર્મ છે. આની ચોવીસીના છેલ્લા તીર્થંકર (આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શક) ભગવાન મહાવીર (૫૮૮-૫૨૭ ઇ.પૂ) હતા અને ત્રેવીસમા તીર્થંકર ભગવાન પાર્શ્વનાથ (૮૭૨-૭૭૨ ઇ.પૂ) હતા.

જૈનધર્મનો સાર ટૂંકમાં નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે વ્યક્ત કરી શકાય છે.

૧. આત્મવિજય

પ્રત્યેક જીવ પોતે જ પોતાના ભાગ્યનો નિર્માતા છે. દરેક જીવમાં આત્મિક વિકાસના માધ્યમથી ઉચ્ચતમ આધ્યાત્મિક લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવાનું સામર્થ્ય છે. વિશ્વમાં સર્વશક્તિમાન એવા ઈશ્વરની કોઈ સત્તા નથી. પ્રત્યેક જીવ વિશ્વના સ્વયંસંચાલિત નિયમોની અંતર્ગત પોતાનું અસ્તિત્વ બનાવે છે.

૨. કર્મ-પુદ્ગલ

આ એક પ્રાકૃતિક નિયમ માનવામાં આવે છે કે પ્રત્યેક સંસારી આત્મા સંદૂષિત હોય છે અથવા એનાં દર્શન, જ્ઞાન, કે ચારિત્રના ગુણ પૂર્ણ રીતે અભિવ્યક્ત થતા નથી. આ સંદૂષકોને 'કર્મ-પુદ્ગલ' કે પછી 'કર્મ' કહેવામાં આવે છે. આપણા ભૂતકાળ અને

વર્તમાનકાળની પ્રત્યેક ક્રિયાઓ આ 'કર્મ'ને પ્રભાવિત કરે છે અથવા આપણા ભવિષ્યનું નિર્ધારણ કરે છે.

૩. પુનઃજન્મ:

આપણાં જન્મઅને મૃત્યુનું ચક્ર ત્યાં સુધી ચાલ્યા કરે છે જ્યાં સુધી આપણને 'પૂર્ણ શુદ્ધતા' પ્રાપ્ત થતી નથી. આપણા પ્રત્યેક જન્મ, આપણાં સંચિત કર્મોના સ્તર દ્વારા નિર્ધારિત થાય છે. જેમની કોટિ ઉચ્ચ કે નિમ્ન કરી શકાય છે. સામાન્ય રીતે સારું કે સાત્વિક જીવન કર્મોનાં સ્તરને ઓછું કરે છે.

૪. ચેતના:

પ્રત્યેક જીવમાં વિભિન્નકોટિની ચેતના જોઈ શકાય છે. 'ચેતના'નો અર્થ જીવના 'જ્ઞાન અને દર્શન' ના સ્વાભાવિક ગુણ છે. આ સૂક્ષ્મજીવોથી લઈને મનુષ્યો બધામાં જોવા મળે છે. એટલે સુધી કે એ વનસ્પતિઓમાં પણ જોવા મળે છે. આ બધા જીવો પ્રાકૃતિક નિયમોને અનુરૂપ વ્યવહાર કરે છે.

પ.અહિંસા અને જીવનપ્રતિઆદરભાવ:

આપણાં મન વચન અને કર્મોનાં માધ્યમથી બધાં જીવો પ્રતિ આદરભાવ રાખવાથી આપણું આધ્યાત્મિક સ્તર ઊંચે આવે છે. એનાથી આપણાં ‘કર્મોનું સ્તર’ પણ પ્રભાવિત થાય છે. ખરાબ કે ખોટાં કર્મોથી તીવ્ર કર્મ-બંધ પડે છે અને સારાં કર્મોથી મંદ કે મૃદુ કર્મબંધ પડે છે.

પાછળના પાને આપેલી આકૃતિમાં જીવનનો આ અનુક્રમ આપેલો છે. આ ધારણાના આધાર પરથી શાકાહાર (આહાર-સંબંધી કેટલાંક વધારાના પ્રતિબંધ પણ) આત્મ-વિજયનું એક સૂત્ર માનવામાં આવે છે. એ પ્રમાણે દારૂ અને અન્ય માદક દ્રવ્ય માટે માત્ર એટલા માટે મનાઈ કરવામાં આવી છે કે એમાં લાખો સૂક્ષ્મજીવો હોય છે. અર્થાત એમના સેવનથી વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે, કષાય ઉત્પન્ન થાય છે, જે આત્મવિજયનો પરમશત્રુ છે.

દ. રત્નત્રય:

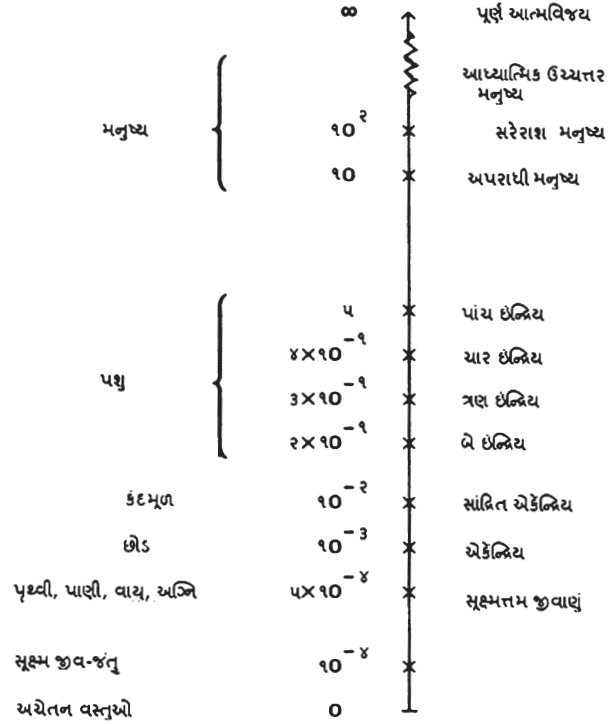
જૈનધર્મની શિક્ષાઓને "રત્નત્રય"ના રૂપમાં નીચે પ્રમાણે સંક્ષેપિત કરી શકાય છે.

૧) સમ્યક્ દર્શન,

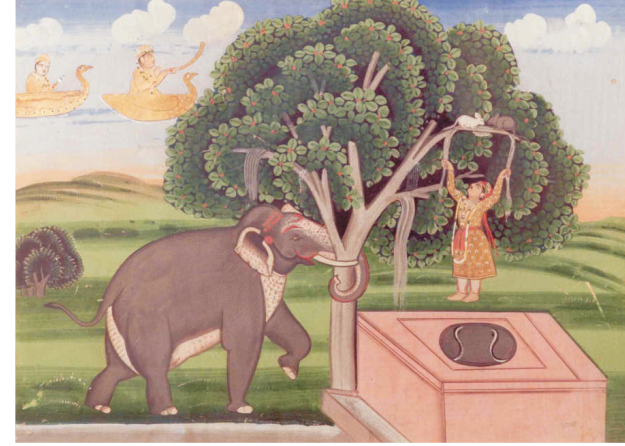
૨) સમ્યક્ જ્ઞાન,

૩) સમ્યક્ ચારિત્ર.

સ્વચાલિત વિશ્વ, આત્મા, કર્મ તથા નવ તત્ત્વમાં વિશ્વાસ રાખવો એ સમ્યક્ દર્શન છે. એ વિષયોમાં અનેકાંતવાદની દ્રષ્ટિથી જાણકારી મેળવવી એ સમ્યક્ જ્ઞાન છે. એ પરિણામ સ્વરૂપ આત્મ-વિજયના માર્ગને અનુરૂપ આચરણ એ સમ્યક્ ચારિત્ર છે.



આકૃતિ: વિભિન્ન જીવોની આત્મિક શુદ્ધતાની કોટિને વ્યક્ત કરવાવાળી જીવન-ધરી. (આ ચિત્ર રૈખિક માપ પર નથી)



મનુષ્ય જીવનનાં ચાર વાસ્તવિક ચરણ-મધુબિંદુની વાર્તા

(Miniature 18th century, Leeds Collection; for details see the article of Mardia 2001 in *Jain Spirit*.)

જૈન ધર્મનાં સ્વતઃ સિદ્ધ સૂત્રઃ

- સૂત્ર ૧. પ્રત્યેક સંસારી આત્મા કર્મ-દ્રવ્યની સાથે સંદૂષિત રહે છે અને એ પોતાને શુદ્ધ કરવા ચાહે છે.
- સૂત્ર ૨. વિભિન્ન જીવોની કોટિમાં જોવા મળતી ભિન્નતા કર્મ-દ્રવ્યની પ્રકૃતિ અને એનાં કર્મ-ધનત્વની વિવિધતાના કારણે હોય છે.
- સૂત્ર ૩. કર્મ-બંધથી જીવ વિભિન્ન ગતિઓ અથવા જન્મ-મૃત્યુનાં ચક્રોમાં ફર્યા કરે છે.
- સૂત્ર ૪ અ. મિથ્યાત્વ, અવિરતિ, પ્રમાદ, કષાય અને યોગથી કર્મોનો બંધ પડે છે અથવા આસ્રવ થાય છે.
- સૂત્ર ૪ બ. પોતાની જાત પ્રત્યે કે બીજા કોઈના પણ પ્રત્યે હિંસાથી ભારે કર્મોનો આસ્રવ થાય છે અથવા બંધ પડે છે. આનાથી વિપરિત બીજાને સન્માર્ગ બતાવવાથી સકારાત્મક અહિંસા ઉત્પન્ન થાય છે જેનાથી લઘુત્તમ કર્મોનો આસ્રવ થાય છે અથવા બંધ પડે છે.
- સૂત્ર ૪ ક. તપ અને સાધના નવાં કર્મોનાં બંધને રોકવા માટે કવચનું કામ કરે છે અને કર્મોની નિર્જરા માટેનો પથ પ્રશસ્ત કરે છે.

જુઓ કે.વી.મરડિયા (Gujarati 2011; English 1990, 2016)

ચાર સ્વતઃ સિદ્ધ સૂત્રોના પ્રેરણાસ્ત્રોતઃ

- સૂત્ર ૧: જીવા ઇતિ....કર્મસંયુક્તા (પંચાસ્તિકાય - સાર)
- સૂત્ર ૨: નરક, તિર્યંચ મનુષ્ય, દેવ ઇતિ....નામ સંયુક્તા પ્રકતયા... (પંચાસ્તિકાય - સાર)
- સૂત્ર ૩: પરિનામાત કર્મ કયાંનો ભવતિ, ગતિસુ ગતિઃ (પંચાસ્તિકાય - સાર)
- સૂત્ર ૪ અ: મિથ્યદર્શન-અવિરતિ-પ્રમાદ-કષાય-યોગ બંધહેત્વા (તત્વાર્થસૂત્ર)
- સૂત્ર ૪ બ: પ્રણિધાતેન....સપ્તમ્મ...નરકમ ગતાઃ...અહિંસા ફલમ સર્વમ્ કિમ્નયતહઃ કામદેવસહ. (યોગશાસ્ત્ર)
- સૂત્ર ૪ ક: તપસા નિર્જરા કા. (તત્વાર્થસૂત્ર)

મહાત્મા ગાંધી અને શ્રીમદ રાજચંદ્ર વચ્ચેનો પત્રવ્યવહાર

જૈનધર્મના સારને વ્યક્ત કરવા માટે હું અહીં મહાત્મા ગાંધી દ્વારા રાયચંદભાઈની સમક્ષ રજૂ કરવામાં આવેલા એક પ્રશ્ન અને એના ઉત્તરને અહીં રજૂ કરું છું.

રાયચંદભાઈ આ સદીના એક મહાન જૈન વ્યક્તિત્વ મનાય છે. મહાત્મા ગાંધીએ કહ્યું છે કે "મને ત્રણ વ્યક્તિઓએ બહુ જ પ્રભાવિત કર્યો છે — ટોલ્સટોય, રસ્કિન અને રાયચંદભાઈ.

ટોલ્સટોયે એમના પુસ્તકો દ્વારા... રાયચંદભાઈએ વ્યક્તિગત સંપર્ક દ્વારા...

ગાંધીજીનો પ્રશ્ન:

મને સર્પ કરડવા આવે ત્યારે મારે તેને કરડવા દેવો કે મારી નાંખવો? તેને બીજી રીતે દૂર કરવાની મારામાં શક્તિ ન હોય એમ ધારીએ છીએ.

રાયચંદભાઈનો ઉત્તર:

સર્પને તમારે કરડવા દેવો એવું કામ બતાવતાં વિચારમાં પડાય તેવું છે. તથાપિ તમે જો 'દેહ અનિત્ય છે' એમ જાણ્યું હોય તો પછી આ અસારભૂત દેહના રક્ષણાર્થે, જેને દેહમાં પ્રીતિ રહી છે, એવા સર્પને, તમારે મારવો કેમ યોગ્ય હોય? જેને આત્મહિત ઇચ્છવું હોય તેણે ત્યાં પોતાના દેહને જતો કરવો એ જ યોગ્ય છે. કદાપિ આત્મહિત ઇચ્છવું ન હોય તેણે કેમ કરવું? તો તેનો ઉત્તર એ જ અપાય કે તેણે નરકાદિમાં પરિભ્રમણ કરવું; અર્થાત સર્પને મારવો એવો ઉપદેશ ક્યાંથી કરી શકીએ? અનાર્યવૃત્તિ હોય તો મારવાનો ઉપદેશ કરાય. તે તો અમને તમને સ્વપ્ને પણ ન હોય એ જ ઇચ્છવા યોગ્ય છે.

Letter written in Gujarati on October 20, 1894 by Gandhi.
(Reproduced from “Shrimad Rajchandra”, 1964, Shrimad Rajchandra Ashram, Vol. 1, p. 489.)

જૈન ધ્યાન

જૈન ધ્યાનના મુખ્ય ઉદ્દેશ નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે છે.

૧. કર્મ - દ્રવ્યોનાં આસવને રોકવાં.

૨. સંચિત કર્મોની નિર્જરાને પ્રોત્સાહન.

આનાથી અમર આત્માની વાસ્તવિક પ્રકૃતિ - અનંત જ્ઞાન, દર્શન, સુખ અને વીર્યનાં ગુણોની અભિવ્યક્તિ દ્વારા પ્રગટ થાય છે.

રોજના ધ્યાન માટે લગભગ ૨૦ મિનિટનો સમય લાગે છે જે વધારેમાં વધારે ૪૮ મિનિટ સુધી હોઈ શકે છે. સૌ પ્રથમ શરીરનું શિથિલિકરણ - આસનમાં બેસો. એ પછી પ્રાણાયામ (શ્વાસોશ્વાસ નિયંત્રણની ક્રિયા) કરવી. શ્વાસ લેવો, રોકવો અને ફરીથી શ્વાસ છોડવો. આ ક્રિયાઓનો સમય ૧:૨:૧ રાખવો. અર્થાત એકથી આઠ સુધીની ગણતરીમાં શ્વાસ લેવો. ફરીથી એકથી સોળ સુધીની ગણતરી સુધી શ્વાસ રોકવો અને ફરીથી એકથી આઠ સુધીની ગણતરીમાં શ્વાસ છોડવો.

આ પ્રાણાયામ લગભગ ૧૨ વખત કરવો. એકવાર જ્યારે તમે શિથિલીકૃત થઈ જાવ ત્યારે તમે પોતાનાં રોજ-બરોજના જીવન વિશે સહજતાથી વિચારી શકો છો. પાંચ અણુવ્રતોના વિષયમાં વિચારવા માટે તમે નીચેની બાબતો પર ધ્યાન આપો. જેનો મૂળભૂત સિદ્ધાંત અહિંસા છે. જેનો ઉદ્દેશ પોતાના આત્માને ઉચ્ચતર સ્તર પર લઈ જવાનો છે.

ગુરુદેવ ચિત્રભાનુ દ્વારા રચિત "પ્રતિક્રમણ ધ્યાન" (ડિવાઈન નોલેજ સોસાઈટી - મુંબઈ)

૧. હું રત્નત્રયની આરાધના કરું છું.

સમ્યક્ દર્શન,

સમ્યક્ જ્ઞાન,

સમ્યક્ ચારિત્ર.

૨. હું બધા સાથે મૃદુતાથી વ્યવહાર કરીશ.
બધાની સાથે મિત્રતા
ગુણીજનો પ્રત્યે ભક્તિ અને આનંદ
જે લોકો ઉપદેશો પર ધ્યાન નથી આપતાં એમની ઉપર
મધ્યસ્થભાવ
દુઃખી જીવો પ્રત્યે કરુણા.
૩. હું બધી વ્યક્તિઓ અથવા વસ્તુઓના વિકિરણ માટે પ્રકાશનું
વિકિરણ છું.
હું પ્રકાશ છું અને માત્ર પ્રકાશ જ મારી અંદર આવી શકે છે.
હું અનંત જ્ઞાન છું, હું અનંત દર્શન છું,
હું અનંત સુખ છું, હું અનંત વીર્ય છું.

ધ્યાન: મુખ્ય કર્તવ્ય સૂચિ

૧. સકારાત્મક અહિંસા

શું હું પોતાના કે બીજા કોઈ પ્રત્યે મન, વચન અને કાયાથી
અહિંસક રહ્યો?

શું મેં બીજાઓને હિંસા માટે પ્રોત્સાહન આપ્યું કે અનુમોદના કરી?

શું મેં પોતાનાં વિચારોને બીજાઓ ઉપર થોપવાનો પ્રયાસ કર્યો?

શું મેં પોતાનાં પદ અને સ્થિતિને બીજાંનાં સામર્થ્ય અથવા કમજોરી
ઘટાડવા-વધારવામાં ઉપયોગ કર્યો?

શું મેં કઠોર વચન કહ્યાં?

શું હું સ્વાર્થી, ભયભીત, અસુરક્ષિત અથવા પ્રતિસ્પર્ધી રહ્યો?

શું મેં પોતાના શરીરમાં આહાર- આદિ દ્વારા હાનિકારક પદાર્થ
ગ્રહણ કર્યાં? (વધારે ખાંડ વગેરે)

શું મેં ચલ-ચિત્ર, ટી.વી., પુસ્તકો અથવા કુસંગતિનાં માધ્યમોથી પોતાનાં મસ્તિષ્કમાં હિંસકતાનો સમાવેશ કર્યો?

ક્રોધ, માન અને લોભ પર ધ્યાન આપો.

૨. સત્ય

શું હું સ્વયં અથવા બીજા પ્રત્યે મન વચન, કાયાથી સત્યવાદી રહ્યો?

શું મેં બીજાને અસત્ય બોલવા માટે પ્રોત્સાહન આપ્યું કે અનુમોદના કરી?

શું મેં વ્યક્તિગત લાભ માટે મૂળતત્વોને વિકૃત કે અનધિકૃત કર્યા ?

શું મેં મારી ઈચ્છાપૂર્તિ માટે ચાપલૂસી કે બહાનાબાજી કરી?

હું જે પણ કાંઈ બોલીશ સત્ય જ બોલીશ.

પરંતુ હું બધું સત્ય પ્રકટ નહીં કરું. સત્યથી હિંસા ના થવી જોઈએ.

માયા પર ધ્યાન આપો.

૩. અસ્તેય

શું મેં મન-વચન અથવા કાયાથી એવી વસ્તુ ગ્રહણ કરી જે મને આપવામાં આવી નથી?

શું મેં બીજાને ચોરી કરવા માટે પ્રોત્સાહન કે અનુમોદના કરી?

શું મેં લાંચ લીધી?

અસુરક્ષા પર ધ્યાન કરો.

૪. બ્રહ્મચર્ય

શું મેં મન-વચન અને કાયાથી બ્રહ્મચર્યનું પાલન કર્યું ?

શું મેં બીજાને ઈન્દ્રિય-વિષયોમાં આસક્ત થવા પ્રેર્યા કે અનુમોદના કરી?

શું મેં મૈથુની ક્રિયાઓમાં મારી ઊર્જા નષ્ટ કરી?

શું મેં મારી મૈથુની ઊર્જાનો દુરુપયોગ કર્યો?

ઈમાનદારી પર ધ્યાન કરો.

પ. અપરિગ્રહ

શું હું મન-વચન અથવા કાયાથી અપરિગ્રહી રહ્યો?

શું મેં બીજાને પરિગ્રહ અથવા સંગ્રહ માટે પ્રેર્યા કે અનુમોદના કરી?

શું મને બીજાઓ પ્રત્યે કે વસ્તુઓ પ્રત્યે પરિગ્રહી રાગ છે?

શું મારી ચારે બાજુ એવી વસ્તુઓ છે જે હું ના તો કામમાં લઈ રહ્યો છું અથવા જે હું માત્ર એકત્રિત કરી રહ્યો છું?

શું મેં એવી વસ્તુ ખરીદી જેની મને જરૂર નથી?

લોભ અને ઈર્ષી પર ધ્યાન કરો.



છ લેશ્યા કાળો, વાદળી, કથ્થાઈ, ગુલાબી, પીળો, સફેદ

(Early 20th century print, Leeds Collection;
for details see Mardia, 2016)

બાર ભાવના

"ભાવના"નો નિહિતાર્થ છે વારંવાર ભાવવા યોગ્ય. (માનસિક ચિંતન - જેમાં એકચિત્તે એને સમજવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે)

આવી ૧૨ અનુપ્રેક્ષા છે.

એનું પારંપરિક વિવરણ તો એને લગભગ નકારાત્મક રૂપ આપતું જોવા મળે છે. પરંતુ ગુરુદેવ ચિત્રભાનુએ એની પર્યાપ્ત સકારાત્મક વ્યાખ્યા કરી છે.

આપણે અહીં બંને પ્રકારની વ્યાખ્યાઓને સહયોજિત કરીશું. આ ૧૨ ભાવના નીચે મુજબ છે.

૧. અનિત્યત્વ: આપણી ચારેબાજુ વિદ્યમાન બધી વસ્તુઓ અસ્થાયી છે. થોડોક સમય જ રહેવાની છે. પરંતુ આ પરિવર્તનશીલ જગતમાં એક જ વસ્તુ સ્થાયી છે. - આત્મા.
૨. અશરણત્વ: મૃત્યુના સમયે આપણું કોઈ શરણ કે રક્ષક નથી હોતું. પરંતુ અંદર એક આંતરિક અને અદ્રશ્ય બળ હંમેશા રહે છે.
૩. સંસાર અથવા પુન: જન્મચક્ર:
આ સંસાર દુઃખમય છે. એમાં જન્મ અને મૃત્યુનું ચક્ર ચાલ્યા કરે છે. આ ચક્રમાંથી મુક્તિ સંભવ છે.
૪. એકત્વ ભાવના: જ્યારે મનુષ્ય સંસારચક્રથી પાર ઉતરે છે ત્યારે એ હંમેશા એકલો જ રહે છે. એટલા માટે આત્મનિર્ભયતાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

૫. અન્યત્વ ભાવના: આપણું શરીર અને આત્મા બંને ભિન્ન-ભિન્ન છે. આપણે માત્ર શરીર કે માત્ર ભૌતિક પદાર્થ નથી. આપણે આત્માના અસ્તિત્વના અનુભવના માધ્યમથી જીવનને સાચા અર્થમાં સમજવું જોઈએ.
૬. અશુચિત્વ ભાવના: આપણું શરીર અનેક પ્રકારના અપવિત્ર પદાર્થોનું બનેલું છે. એટલે સુધી કે અત્યંત આકર્ષક શરીરમાં અનેક પ્રકારના અપવિત્ર પદાર્થ રહેલા છે.
૭. આસ્રવ ભાવના: આપણે એ વિચાર કરવો જોઈએ કે કર્મોનો આસ્રવ કઈ રીતે થાય છે? અથવા આપણે દૂર રહીને એને કેવી રીતે અનુભવી શકીએ કે અવલોકન કરી શકીએ?
૮. સંવર ભાવના: કર્મોનો આસ્રવ કેવી રીતે રોકી શકાય? આ આસ્રવદ્વારને કેવી રીતે અવરુદ્ધ કરી શકાય કે જ્યારે કષાયરૂપી તુફાન તેજીથી આવવાનું છે?

૯. નિર્જરા ભાવના: આત્માથી સહચરિત કર્મ-પુદ્ગલોને કેવી રીતે દૂર કરી શકાય? કે જેથી આત્મા શુદ્ધરૂપને પ્રાપ્ત કરી શકે અથવા એક સ્થાયી તાત્વિક અવસ્થા (મોક્ષ) ને પ્રાપ્ત કરી શકે?
૧૦. લોક ભાવના: આ ત્રિ-સ્તરીય વિશ્વ અનાદિ છે. કોઈનાં દ્વારા નિર્માણ કરાયેલું નથી. પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાનાં દુઃખ - મુક્તિ માટે પોતે જ જવાબદાર છે કારણકે આ પ્રક્રિયામાં સહાયતા માટે કોઈ સર્વશક્તિમાન ઈશ્વર નથી.
૧૧. બોધિદુર્લભ ભાવના: સમ્યક જ્ઞાન કઠિનાઈથી પ્રાપ્ત થાય છે. માત્ર આ મનુષ્યજીવનમાં જ સમ્યક બોધિ પ્રાપ્ત કરવાનો અથવા મોક્ષપ્રાપ્તિનો વિશેષાધિકાર પ્રાપ્ત થાય છે.
૧૨. ધર્મ ભાવના: તીર્થંકરોનો ઉપદેશ જ સત્ય છે જેના માધ્યમથી વ્યક્તિ પોતાના વાસ્તવિક રૂપને જાણી શકે છે અથવા અનંત શાંતિનું લક્ષ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

4-પ્રાર્થનાઓ

ણમોકાર મહામંત્ર

ણમો અરિહંતાણં ।
ણમો સિદ્ધાણં ।
ણમો આયરિયાણં ।
ણમો ઉવઝ્ઝાયાણં ।
ણમો લોએ સવ્વસાહૂણં ।
એસો પંચનમુકકારો ।
સવ્વ પાવ પણાસણો ।
મંગલાણં ચ સવ્વેસિં ।
પઢમમહવઈ મંગલમ્ ॥

ચત્તારિ મંગલમ્

ચત્તારિ મંગલમ્ - અરિહંતા મંગલમ્
સિદ્ધા મંગલમ્ - સાહૂ મંગલમ્
કેવલીપન્નતો ધમ્મો મંગલમ્ ।
ચત્તારિ લોગુત્તમા - અરિહંતા લોગુત્તમા
સિદ્ધા લોગુત્તમા - સાહૂ લોગુત્તમા
કેવલિપન્નતો ધમ્મો લોગુત્તમા ।
ચત્તારિ સરણં પવજ્ઞામિ, ધમ્મો સરણં પવજ્ઞામિ,
સિદ્ધે શરણં પવજ્ઞામિ, સાહૂ શરણં પવજ્ઞામિ,
કેવલિપન્નતં ધમ્મં શરણં પવજ્ઞામિ॥

મૈત્રીભાવનું

મૈત્રીભાવનું પવિત્ર ઝરણું મુજ હૈયામાં વહ્યા કરે,
શુભ થાઓ આ સકળ વિશ્વનું એવી ભાવના નિત્ય રહે,
મૈત્રીભાવનું પવિત્ર ઝરણું મુજ હૈયામાં વહ્યા કરે.

ગુણથી ભરેલા ગુણીજન દેખી હૈયું મારું નૃત્ય કરે,
એ સંતોના ચરણ કમળમાં મુજ જીવનનો અર્થ રહે,
મૈત્રીભાવનું પવિત્ર ઝરણું મુજ હૈયામાં વહ્યા કરે.

દીન, કૂર ને ધર્મવિહોણાં દેખી દિલમાં દર્દ વહે,
કરુણાભીની આંખોમાંથી અશ્રુનો શુભ સ્રોત વહે,
મૈત્રીભાવનું પવિત્ર ઝરણું મુજ હૈયામાં વહ્યા કરે.

માર્ગ ભૂલેલા જીવન પથિકને માર્ગ ચીંધવા ઊભો રહું,
કરે ઉપેક્ષા એ મારગની તો ય સમતા ચિત્ત ધરું,
મૈત્રીભાવનું પવિત્ર ઝરણું મુજ હૈયામાં વહ્યા કરે.

ચિત્રભાનુની ધર્મભાવના હૈયે સૌ માનવ લાવે,
વેરઝેરનાં પાપ તજીને મંગળ ગીતો એ ગાવે.

મૈત્રીભાવનું પવિત્ર ઝરણું મુજ હૈયામાં વહ્યા કરે.
શુભ થાઓ આ સકળ વિશ્વનું એવી ભાવના નિત્ય રહે.

રચના: શ્રી ચિત્રભાનુ



મહાવીર સ્વામી (લીડસ. યુકે. ૨૦૦૧)

મહાવીર સ્વામીની આરતી

ૐ જય સન્મતિ દેવા, સ્વામી જય સન્મતિ દેવા,
વીર મહા અતિ વીર પ્રભુજી, વર્ધમાન દેવા. ૐ જય...

ત્રિશલા ઉર અવતાર લિયા પ્રભુ, સુર નર હર્ષાયે, સ્વામી સુર...
પન્દ્રહ માસ રતન કુંડલપુર, ધનપતિ વર્ષાયે. ૐ જય...

શુકલ ત્રયોદશી ચૈત્ર માસ કી, આનન્દ કરનારી. સ્વામી આનન્દ...
રાય સિદ્ધાર્થ ઘર જન્મોત્સવ, ઠાઠ રચે ભારી. ૐ જય...

તીસ વર્ષ લોં રહે ગૃહ મેં, બન કર બ્રહ્મચારી. સ્વામી બન કર...
રાજ ત્યાગ કર ભર જોવન મેં, મુનિ દીક્ષા ધારી. ૐ જય...

દ્વાદશ વર્ષ ક્રિયા તપ દુર્ધર, વિધિ ચક્રૂર ક્રિયા. સ્વામી વિધિ...
ઝલકે લોકલોક જ્ઞાન મેં, સુખ ભરપૂર લિયા. ઝં જય...

કાર્તિક શ્યામ અમાવસ કે દિન, જાકર મોક્ષ બસે. સ્વામી જાકર...
પર્વ દિવાળી ચલા તબી સે, ઘર ઘર દીપ જલે. ઝં જય...

વીતરાગ સર્વજ્ઞ હિતૈષી, શિવમગ પરકાશી. સ્વામી શિવમગ...
હરિહર બ્રહ્મનાથ તુમ્હી હો, જય જય અવિનાશી. ઝં જય...

દીન-દયાલા જગ-પ્રતિપાલા, સુર નર નાથ જજૈ. સ્વામી સુર...
સુમરત વિઘ્ન ટલેં ઇક છિન મેં, પાતક દૂર ભજૈ. ઝં જય...

ચોર ભીલ ચંડાલ ઉબારે, ભવ દુઃખ હરણ તૂહી. સ્વામી ભવ...
પતિત જાન 'શિવરામ' ઉબારો, હે જિન શરણ ગહી. ઝં જય...



ઋષભદેવ. કેશરિયાજી (રાજસ્થાન)

ઋષભસ્વામીની આરતી

જય જય આરતી આદિ જીણંદા,
નાભિરાય મરુ દેવી કો નંદા. જય...

પહેલી આરતી પૂજા કીજે,
નરભવ પામીને લ્હાવો લીજે. જય...

દ્વસરી આરતી દીન-દયાળા,
ધૂળેવા મંડપમાં જગ અજવાળા. જય...

ત્રીસરી આરતી ત્રિભુવન-દેવા,
સુર નર ઈન્દ્ર કરે તોરી સેવા. જય...

ચોથી આરતી ચઉગતિ ચૂરે,
મનવાંછિત ફળ શિવસુખ પૂરે. જય...

પંચમી આરતી પુણ્ય ઉપાયા,
મૂલચંદે રિખવ ગુણ ગાયા. જય...

મંગળ દીવો

દીવો રે દીવો, પ્રભુ માંગલિક દીવો,
આરતી ઉતારણ, બહુ ચિરંજીવો. દીવો રે...

સોહામણું ઘેર પર્વ દિવાળી,
અંબર ખેલે અમરા બાલી. દીવો રે...

દીપાલ ભણે એણે કુળ અજુઆળી,
ભાવે બગતે વિધન નિવારી. દીવો રે...

દીપાલ ભણે એણે એ કલિકાલે,
આરતી ઉતારી રાજા કુમારપાળે. દીવો રે...

અમ ઘેર માંગલિક, તુમ ઘેર માંગલિક,
માંગલિક ચતુર્વિધ સંઘની હોજો. દીવો રે...

પંચ પરમેષ્ઠી આરતી

ઇહ-વિધિ મંગલ આરતી કીજે,
પંચ-પરમ-પદ-ભજ સુખ લીજે.
પહલી આરતી શ્રી જિનરાજ,
ભવ-દધિ પાર-ઉતાર જિહાજા. ઇહ...

દૂસરી આરતી સિદ્ધન કેરી,
સુમિરન કરત મિટે ભવ ફેરી. ઇહ...

ત્રીસરી આરતી સૂર મુનિંદા,
જન્મ-મરણ-દુઃખ દૂર કરિંદા. ઇહ...

ચોથી આરતી શ્રી ઉવજઝાયા,
દર્શન દેખત પાપ પલાયા. ઇહ...

પાંચમી આરતી સાધુ તુમહારી,
કુમતિ - વિનાશન શિવ - અધિકારી. ઇહ...

છઠ્ઠી ગ્યારહ-પ્રતિમા-ધારી,
શ્રાવક બંદો આનંદકારી. ઇહ...

સાતમી આરતી શ્રી જિનવાળી,
'ધ્યાનત' સુરગ-મુક્તિ સુખદાની. ઇહ...

બાર ભાવના

અનિત્ય ભાવના:

રાજા રાણા છત્રપતિ, હાથી કે સવાર ।
મરના સબકો એક દિન, અપની અપની બાર ॥૧॥

અશરણ ભાવના:

દલ બલ દેવી દેવતા, માત-પિતા પરિવાર ।
મરતી વિરિયાં જીવ કો, કોઈ ન રાખનહાર ॥૨॥

સંસાર ભાવના:

દામ બિના નિર્ધન દુઃખી, તૃષ્ણા વશ ધનવાન ।
કહું ન સુખ સંસાર મેં, સબ જગ દેખ્યો છાન ॥૩॥

એકત્વ ભાવના:

આપ અકેલો અવતરે, મરે અકેલો હોય ।
યૂં કબહૂં ઇસ જીવ કો, સાથી સગા ન કોઈ ॥૪॥

અન્યત્વ ભાવના:

જહાં દેહ અપની નહિં, તહાં ન અપનો કોઈ ।
ઘર સંપતિ પર પ્રકટ યે, પર હૈં પરિજન લોય ॥૫॥

અશુચિ ભાવના :

દિપૈ ચામ-ચાદર મઢી, હાડ પીંજરા દેહ ।
ભીતર યા સમજગત મેં, ઔર નહિં બિન-ગેહ ॥૬॥

આસ્રવ ભાવના :

મોહ-નીંદ કે જોર, જગવાહી ધૂમે સદા ।
કર્મ-ચોર ચહું ઓર, સરવસ લૂંટે સુધ નહીં ॥૭॥

સંવર ભાવના :

સત્ ગુરુ દેય જગાય, મોહ-નીંદ જબ ઉપશમેં ।
તબ કદુ બનેં ઉપાય, કર્મ-ચોર આવત રુકે ॥૮॥

નિર્જરા ભાવના :

જ્ઞાન-દીપ તપ-તેલ ભર, ઘર શૌધે ભ્રમ છોર ।
યા વિધ બિન નિકસે નહીં, બેઠે પૂરબ ચોર ॥
પંચ મહાવ્રત સંચરન, સમિતિ પંચ પરકાર ।
પ્રબલ પંચ ઈંદ્રિય-વિજય, ધાર નિર્જરા સાર ॥૯॥

લોક ભાવના :

ચૌદહ રાજુ ઉતંગ નભ, લોક પુરુષ-સંઠાન ।
તામેં જીવ અનાદિ તેં, ભરમત હેં બિન જ્ઞાન ॥૧૦॥

બોધિ-દુર્લભ ભાવના :

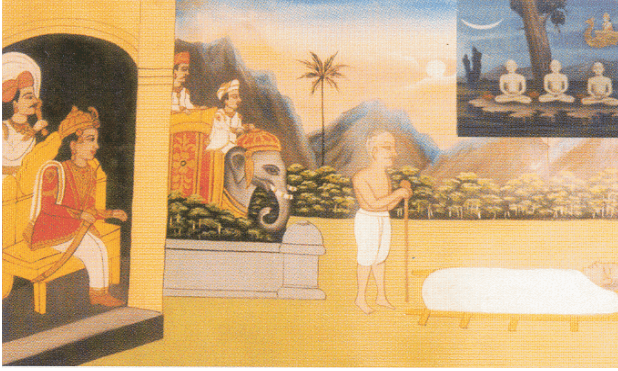
ધન-કન કંચન રાજ સુખ, સબહિ સુલભ કરિ જાન ।
દુર્લભ હે સંસાર મેં, એક જથારથ જ્ઞાન ॥૧૧॥

ધર્મ ભાવના :

જાંચે સુર-તરુ દેય સુખ, ચિંતત ચિંતા રૈન ।
બિન જાંચે બિન ચિંતયે, ધર્મ સકલ સુખ દૈન ॥૧૨॥

ભૂધરદાસ

અનિત્ય ભાવના
Anitya Bhaavanaa-1



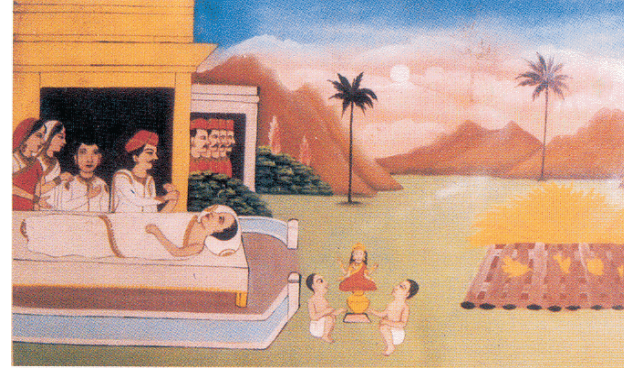
રાજા રાણા છત્રપતિ, હાથી કે સવાર ।
મરના સબકો એક દિન, અપની અપની બાર ॥૧॥

Raajaa raanaa chahatra-pati, haathin ke asvaar.
Maranaa sabako ek din, apani apani baar

97

For Private & Personal Use Only www.yjf.org.uk

અશરણ ભાવના
Asharana Bhaavanaa-2



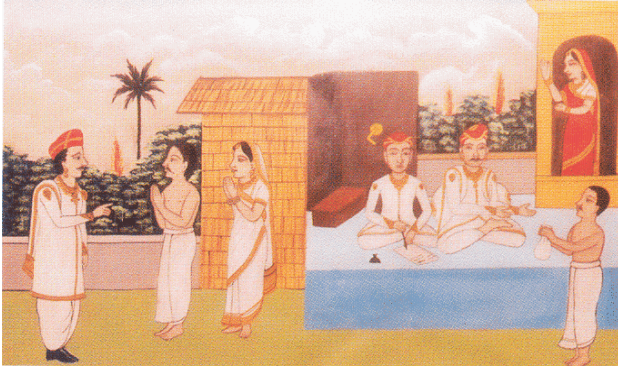
દલ બલ દેવી દેવતા, માત-પિતા પરિવાર ।
મરતી વિરિયાં જીવ કો, કોઈ ન રાખનહાર ॥૨॥

Dal-Bal-devi devataa, maat-pitaa parivaar.
Maratee viriyaan jeev ko, koyi na raakhan haar.

98

For Private & Personal Use Only www.yjf.org.uk

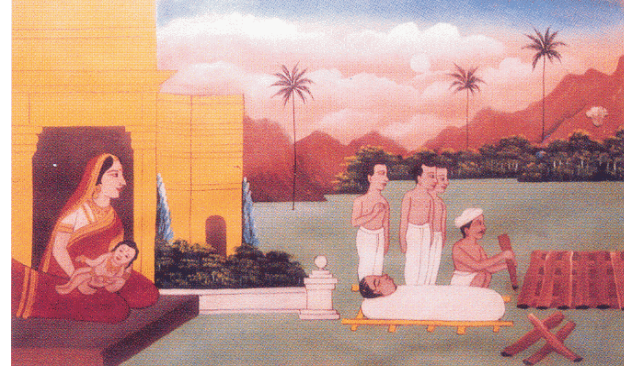
સંસાર ભાવના
Sansaar Bhaavanaa-3



દામ બિના નિર્ધન દુઃખી, તૃષ્ણા વશ ધનવાન ।
કહું ન સુખ સંસાર મેં, સબ જગ દેખ્યો છાન ॥૩॥

Daam bina nirdhan dukhee, trashnaa vasha
dhanavaan.Kahun na sukh sansaar main, sab jag

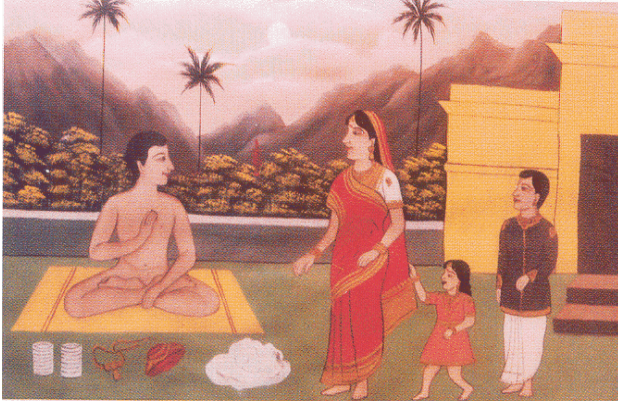
એકત્વ ભાવના
Ekatva Bhaavanaa-4



આપ અકેલો અવતરે, મરે અકેલો હોય ।
યું કબહૂં ઈસ જીવ કો, સાથી સગા ન કોઈ ॥૪॥

Aap akelo avatarai, marai akelo hoy.
Yun kabahun iss jeev ko, saathi sagaa na koy.

અન્યત્વ ભાવના
Anyatva Bhaavanaa-5



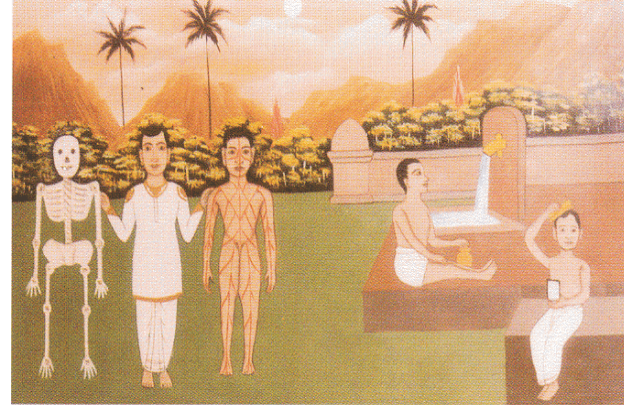
જહાં દેહ અપની નહિં, તહાં ન અપનો કોઈ ।
ઘર સંપતિ પર પ્રકટ યે, પર હૈં પરિજન લોય ॥૫॥

**Jahaan deh apanee nahin, tahaan na apano koy.
Ghar sampati par prakat ye, par hain parijan loy.**

101

For Private & Personal Use Only www.yjf.org.uk

અશુચિ ભાવના
Asuchi Bhaavanaa-6



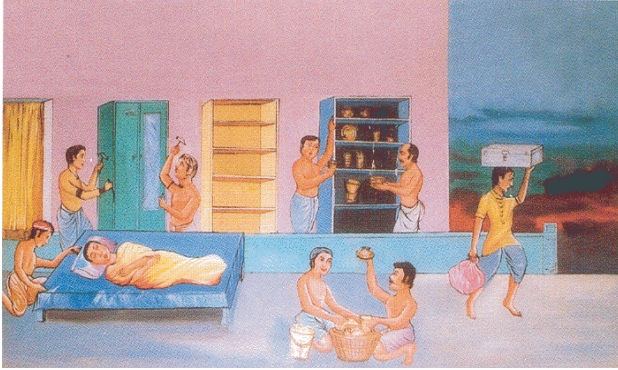
દિપૈ ચામ-ચાદર મઢી, હાડ પીંજરા દેહ ।
ભીતર યા સમજગત મેં, ઔર નહિં ઘિન-ગેહ ॥૬॥

**Dipai chaam-chaadar madhi, haadh peenjara deh.
Bheetar yaa sam jagat main, aur nahee ghin-geh.**

102

For Private & Personal Use Only www.yjf.org.uk

આસ્રવ ભાવના
Asrava Bhaavanaa-7



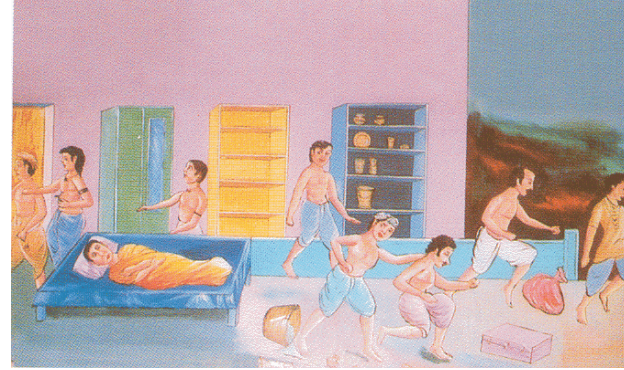
મોહ-નીંદ કે જોર, જગવાહી ઘૂમે સદા।
કર્મ-ચોર ચહું ઓર, સરવસ લૂંટે સુધ નહીં ॥૭॥

Moh-neend ke jor, jagavaahi ghoomai sada. Karma-
chor chanhu aur, saravas lootai sudh nahee.

103

For Private & Personal Use Only www.yjf.org.uk

સંવર ભાવના
Samvara Bhaavanaa-8



સત્ ગુરુ દેય જગાય, મોહ-નીંદ જબ ઉપશમેં ।
તબ કછુ બને ઉપાય, કર્મ-ચોર આવત રુકે ॥૮॥

Satguru deya jagaay, moh-neend jab upshamai.
Tab kachhu banai upaay, karm chor aavat rukai.

104

For Private & Personal Use Only www.yjf.org.uk

નિર્જરા ભાવના Nirjara Bhaavanaa-9



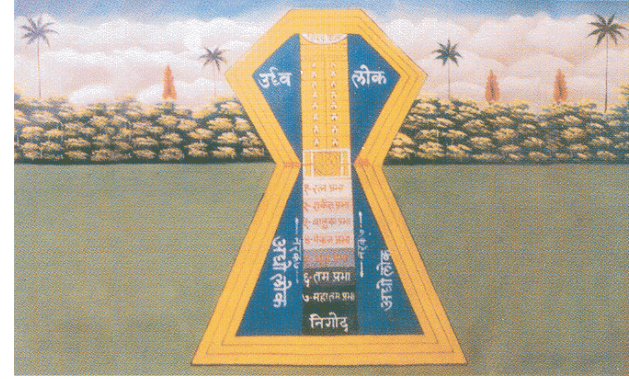
જ્ઞાન-દીપ તપ-તેલ ભર, ઘર શોધે ભ્રમઘોર ।
યા વિધ બિન નિકસૈ નહીં, બેઠે પૂરબ ચોર ॥
પંચ મહાવ્રત સંચરન, સમિતિ પંચ પરકાર ।
પ્રબલ પંચ ઈન્દ્રિય-વિજય, ધાર નિર્જરા સાર ॥૯॥

Gyaan-deep tap-tela bhar, ghar shodhai bham chhor.
Ya vidhi bin niksai nahee, paithe poorab chor.
Panch mahaavrat sancharan, samiti panch parakar.
Prabal panch indriya-vijay dhaar nirjara saar.

105

For Private & Personal Use Only www.yjf.org.uk

લોક ભાવના Loka Bhaavanaa-10



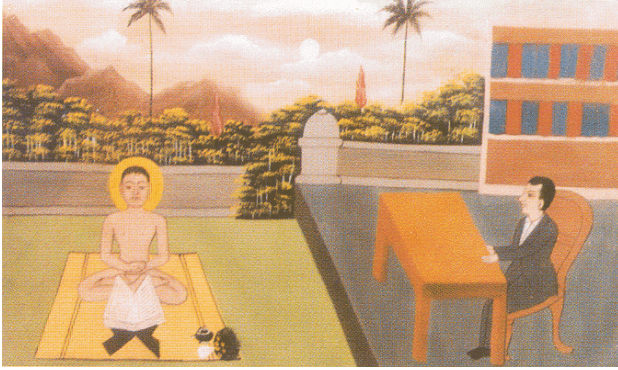
ચૌદહ રાજુ ઉતંગ નભ, લોક પુરુષ-સંઠાન ।
તામેં જીવ અનાદિ તેં, ભરમત હેં બિન જ્ઞાન ॥૧૦॥

Chaudhah raaju utang nabh, lok purus santhaan.
Taamain jeev anaadi te, bharamat hai bin gyan.

106

For Private & Personal Use Only www.yjf.org.uk

બોધિ-દુર્લભ ભાવના
Bodhi Durlabha Bhaavanaa-11



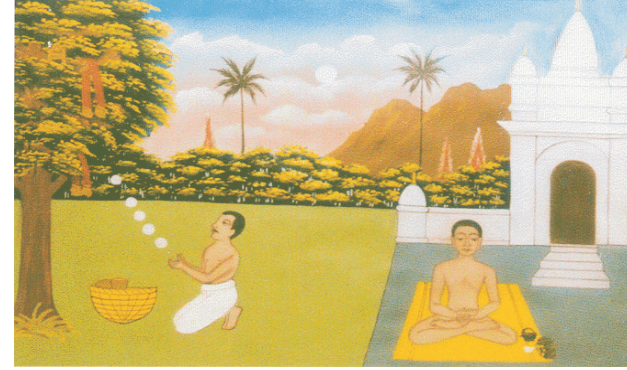
ધન-કન કંચન રાજ સુખ, સબહિ સુલભ કરિ જાન ।
દુર્લભ હૈ સંસાર મેં, એક જથારથ જ્ઞાન ॥૧૧॥

**Dhan-kan kanchan raaj sukh, sabahi sulabh kari
jaan. Durlabh hai sansaar main, ek jathaarath gyaan.**

107

For Private & Personal Use Only www.yjf.org.uk

ધર્મ ભાવના
Dharma Bhaavanaa-12



જાંચે સુર-તરુ દેય સુખ, ચિંતત ચિંતા રૈન ।
બિન જાંચે બિન ચિંતયે, ધર્મ સકલ સુખ દૈન ॥૧૨॥

**Janche sur-taru dey sukh, chintat chintaa rein.
Bin jaanche bin chintaye, dharma sakal sukh dain.**

108

For Private & Personal Use Only www.yjf.org.uk

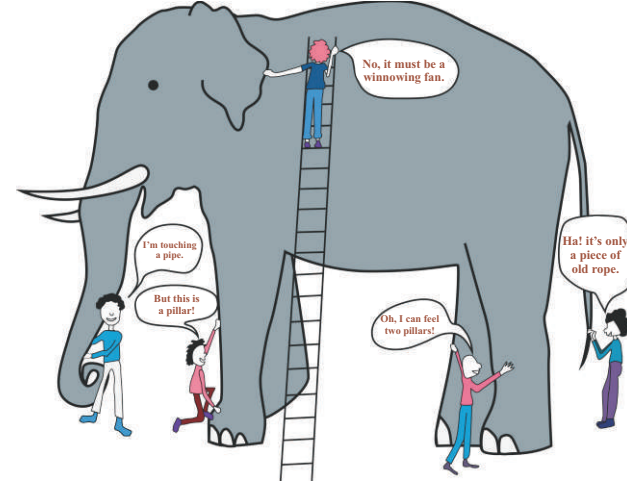
ક્ષમાપના

ખામેખી સવ્વજીવે,
સવ્વે જીવા ખમંતુ મે।
મિત્તી મે સવ્વ ભૂએસુ,
વેરં મજ્ઞં ન કેણઈ।।

શિવમસ્તુ સર્વ જગતઃ
પર-હિત-નિરતા ભવંતુ ભૂતગણાઃ।
દોષાઃ પ્રયાન્તુ નાશં,
સર્વત્ર સુખી ભવતુ લોકઃ।।

ઉપસર્ગા ક્ષયં યાંતિ, છિન્નન્તે વિઘ્ન-વલ્લયઃ।
મનઃ પ્રસન્નતામેતિ, પૂજ્યમાને જિનેશ્વરે।।













સર્વ મંગલ માંગલ્યં, સર્વ કલ્યાણ કારણં।
પ્રધાનં સર્વ ધર્માણાં, જૈનં જયતિ શાસનમં।।
જિનાઃ શાન્તાઃ શાન્તિકરાઃ ભવન્તુ સ્વાહા।
નમો અર્હત-સિદ્ધાચાર્યોપાધ્યાય-સર્વસાધુભ્યઃ।।















**A depiction of Jain Holistic Principle (Anekantvada):
Elephant and six blind men (five shown)**

**(Adapted from "Geometry Driven Statistics",
Wiley, 2015.)**

24 TIRTHANKARAS & EMBLEMS

- | | | | |
|--|---|--|---|
| 1. आदिनाथ
Adinath
बैल (Bull) |  | 7. सुपार्श्वनाथ
Suparshvanath
स्वस्तिक (Swastika) |  |
| 2. अजितनाथ
Ajitnath
हाथी
(Elephant) |  | 8. चन्द्रप्रभु
Chandra Prabhu
चंद्रमा (Moon) |  |
| 3. सम्भवनाथ
Sambhavanath
घोड़ा (Horse) |  | 9. पुष्पदन्त/सुविधिनाथ
Pushpadanta/
Savidhinath
मगर (Crocodile) |  |
| 4. अभिनंदन
Abhinandan
बंदर
(Monkey) |  | 10. शीतलनाथ
Shitalnath
कल्पवृक्ष
(Wish Yielding tree) |  |
| 5. सुमतिनाथ
Sumatinath
चकवा
(Ruddy Goose) |  | 11. श्रेयांसनाथ
Shreyansanath
गैंडा (Rhinoceros) |  |
| 6. पद्म प्रभु
Padma Prabhu
कमल (Lotus) |  | 12. वासुपूज्य
Vasupujya
भैंसा (Buffallow) |  |

- | | | | |
|---|---|--|---|
| 13. विमलनाथ
Vimalnath
शूकर
(Wild Boar) |  | 19. मल्लिनाथ
Mallinath
कलश (Vase) |  |
| 14. अनंतनाथ
Anantanath
सेही
(Porcupine) |  | 20. मुनि सुव्रतनाथ
Muni Suvratnath
कछवा (Tortoise) |  |
| 15. धर्मनाथ
Dharmanath
वज्र
(Adamant mace) |  | 21. नमिनाथ
Naminath
नीलकमल
(Blue Lotus) |  |
| 16. शान्तिनाथ
Shantinath
हिरण (Deer) |  | 22. नेमिनाथ
Neminath
शंख (Shell) |  |
| 17. कुन्थुनाथ
Kunthunath
बकरा (Goat) |  | 23. पार्श्वनाथ
Parshvanath
सर्प (Snake) |  |
| 18. अरनाथ
Arnath
मीन (Fish) |  | 24. महावीर
Mahavir
सिंह (Lion) |  |

ઈન્ડિયન હાઉસ,
આલ્ડવીચ,
લંડન, W.C.2

આદરણીય પ્રોફેસર મરડિયા,

મને આપની જૈન વિચાર અને પ્રાર્થનાઓ પુસ્તક મોકલાવવા બદલ આપનો ખૂબ ખૂબ આભાર. આ નાનું પાકીટમાં રાખી શકાય એવું પુસ્તક છે કે જેમાં ઉદાહરણ સાથે ભારતના આદિ ઇતિહાસની સમજણ છે કે જે 'ગાગરમાં સાગર'ની ઉક્તિને ચરિતાર્થ કરે છે. તમે સદીઓ જૂનું જ્ઞાન અને જીવંત સાચા અને એકાગ્ર વિચારો અને પ્રાર્થનાઓને એકઠાં કરીને મૂળભૂત રૂપે જૈન આચાર અને ઇતિહાસની રીતે સજાવ્યાં છે. હું એ વાતે ચોક્કસ છું કે આ પુસ્તક જૈન અને બીજાં લોકોને પણ બધાં સ્તરે સમજણ અને આચરણ માટે લોભાવશે. મારાં તમને અભિનંદન અને શુભકામનાઓ.

મારા સાદર પ્રણામ,
૨૯ જુલાઈ, ૧૯૯૨
એલ.એમ.સીંઘવી

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

Dear Professor Mardia,

With my warm regards.

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

ISBN 0 9520144 0 8
Jain Thoughts and Prayers
જૈન વિચાર અને પ્રાર્થનાઓ