नमो सिध्दाणं
नमो अरिहंताणं
नमो लोए सव्व साहूणं
नमो आयरियाणं
नमो उवज्झायाणं
નવકાર જાપ - ધ્યાન - સાધના
एसो पंच नमुक्कारो सव्वपावप्पणासणो
मंगलाणं च सव्वेसिं पढमं हवइ मंगलम्

રાજસ્થાન રાજ્યના ગોડવાડ પ્રદેશ અંતર્ગત નાની પંચતીર્થીમાં આવતા પ્રાચીન ઐતિહાસિક પ્રાકૃતિક સૌંદર્યથી સુશોભિત રમણિય "શ્રી હથૂન્ડી તીર્થ"ના મુળનાયક **"શ્રી રાતા મહાવીરસ્વામી ભગવાન"** ૧૭૦૦ વર્ષ પ્રાચીન રેતી-વાળુ નિર્મિત ૫૩" ઊંચી-વિશાળ, ભવ્ય, અલૌકિક, પ્રભાવી ચમત્કારી લાલ પ્રતિમા છે. આ તીર્થ વિજાપુર સેવાડી અને બેડા ગામ પાસે આવેલું છે. પો. વિજાપુર, સ્ટે. જવાઈ બાંધ અથવા ફાલના. જિ. પાલી. તા. બાલી. રાજસ્થાન-૩૦૬ ૭૦૭.

શ્રી
નવકાર
જાપ-ધ્યાન સાધના

એસો પંચ નમુક્કારો, સવ્વ પાવપ્પણાસણો
મંગલાણં ચ સવ્વેસિં, પઢમં હવઇ મંગલં ॥

- લેખક -

પન્યાસ અરુણવિજય મહારાજ.

(રાષ્ટ્રભાષા રત્ન, સાહિત્ય રત્ન **M.A.** ન્યાય દર્શનાચાર્ય **M.A. Ph.D.**)

❊ પ્રકાશક ❊

શ્રી મહાવીર રિસર્ચ ફાઉન્ડેશન-

વીરાલયમ્ -પુના.

શ્રી નવકાર જાપ-ધ્યાન સાધના **MJSPP-VC-NAVAKAR JAP.**

વિષય - નવકારના જાપ ધ્યાન કરવાના વિવિધ પ્રયોગો

લેખક - પ.પૂ. ગચ્છાધિપતિ આચાર્ય દેવ શ્રી પ્રેમસુરિ મ. ના વડીલબંધુ તથા ગુરુબંધુ પ.પૂ. આચાર્ય દેવ શ્રી સુબોધસુરિ મ.સા.ના શિષ્ય

પંન્યાસ અરુણવિજય ગણિવર્ય મહારાજ

(રાષ્ટ્રભાષા રત્ન, સાહિત્ય રત્ન **M.A.** ન્યાય દર્શનાચાર્ય **M.A. Ph.D.**)

પ્રૂફ સંશોધક - મુનિ શ્રી હેમન્તવિજય મહારાજ

અક્ષર ગમનિકા - વીરાલયમ્ કૉમ્પ્યુ ગ્રાફિક્સ

❁ સર્વ હક્ક સંસ્થાને સ્વાધીન ❁

❁ પ્રકાશક ❁

શ્રી મહાવીર રિસર્ચ ફાઉન્ડેશન

વીરાલયમ્

અક્ષય ડેવલોપર્સ

૨૦૦૭, સદાશિવ પેઠ

તિલક રોડ-પુના-૪૧૧૦૩૦.

આવૃત્તિ - પ્રથમ

નકલ - ૩૦૦૦

વીર સં.૨૫૨૮, વિ.સં.૨૦૫૮.

પૂ. સાધુ-સાધ્વીજી મહારાજને સાદર

કીંમત - ફક્ત ૪૫/-

પ્રાપ્તિ સ્થાન

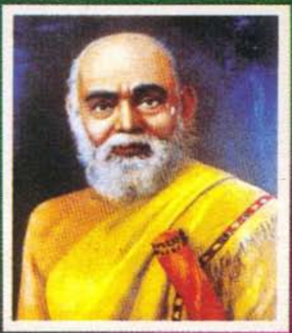
શ્રી સરસ્વતી પુસ્તક ભંડાર
૧૧૨,રતન પોલ, હાથી ખાના, રિલીફ રોડ,
અમદાવાદ - ૧.

નિતીન આર. પટણી
૧૬૫,લુહાર ચાલ,
પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ
મુંબઇ - ૩

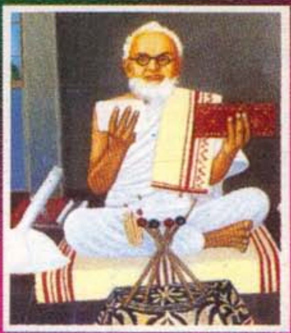
વીરાલયમ્
બોરાણા સ્ટોર્સ
૧૯૯૮, તિલક રોડ
શુક્રવાર પેઠ
પુના-૩૦.

શ્રી પાર્શ્વ પ્રકાશન,
નિશાપોળ ના નાકે, રિલીફ રોડ,
અમદાવાદ -૧

...गुरूराज कुं सदा मोरी वंदना...



प.पू. शास्त्रविशारद जैनाचार्य
श्रीमद् विजय धर्मसूरीश्वरजी म.सा.



प.पू. तपस्वीरत्न आचार्यदेव
श्रीमद् विजय भक्तिसूरीश्वरजी म.सा.

भक्तिः शंखेश्वरेयस्य, आचाम्लतपसि तथा।
समीग्रामे गुरुदेवं, वंदेऽहंभक्तिसूरिशम्।।

प.पू. गच्छाधिपति आचार्यदेव
श्रीमद् विजय प्रेमसूरीश्वरजी म.सा.

प्रसन्नमाननं यस्य, सर्वोपरिप्रेमभावम्।
प्रेमसूरिंभजे प्रेम्णा, यथानाम तथा गुणम्।।

प.पू. इतिहास वेत्ता आचार्यदेव
श्रीमद् विजय सुबोधसूरीश्वरजी म.सा.

★ તત્ત્વચિંતક તાત્વિક - સાત્વિક સાહિત્યના સર્જનારા • શાસ્ત્રીય શૈલીએ સિદ્ધાંતોની તત્ત્વપૂર્ણ રજુઆત કરનારા... • દાર્શનિક પદ્ધતિએ તર્કયુક્તિ પૂર્વક છણાવટ કરનારા • શિબિરો દ્વારા યુવા આલમને જૈન તત્ત્વના રહસ્યો સમજાવનારા • ચાર્ટ-ચિત્રો સાહિત સચિત્ર શૈલીના પ્રવચન કરનારા
★ સચિત્ર શૈલીએ પુસ્તકો લખનારા લેખક **પૂ. પંન્યાસ પ્રવર શ્રી અરુણવિજયજી મહારાજ.**

સમર્પણ

ઉપકારીઓની સ્મૃતિ

સમગ્ર વિશ્વમાં અજોડ અને અદ્વિતીય
મહાન ઉપકારી એવા
જિનેશ્વર પરમાત્માના શાસનમાં, જિન ધર્મ માં...
ઉચ્ચ કુળમાં જેમને જન્મ આપ્યો,
ઉચ્ચ સંસ્કારોથી સિંચન...... ઘડતર કર્યુ....
એવા જન્મદાતા... જનની-જનક....તપસ્વીનિ.... ૧૨ વ્રતધારી શ્રાવિકા....

શ્રીમતી શાન્તાબેન ગુલાબચંદ જૈન

તથા.....
ભવોદધિ તારક,
સમ્યગ્દર્શન, સમ્યગ્જ્ઞાન તથા સમ્યગ્ચારિત્ર.....
ભાગવતી પ્રવૃજ્યા આપી આત્માને મોક્ષ માર્ગે ચઢાવનારા....

પ. પૂ. ગચ્છાધિપતિ આચાર્ય દેવ શ્રી

વિજય પ્રેમસૂરીશ્વરજી મહારાજ સા.

તથા તેમના વડીલ બંધુ અને ગુરૂબંધુ

પ. પૂ. આચાર્ય દેવ શ્રી

વિજય સુબોધસૂરીશ્વરજી મહારાજ સા.

ઉભય ઉપકારીઓના ઉપકાર નું સ્મરણ કરી
પૂજ્યો ના ચરણારવિંદમાં...

સાદર સમર્પણ....

પ્રકાશકીય નિવેદન

મંત્ર જગતમાં સર્વ પાપ નાશક એક માત્ર મંત્ર નવકાર મહામંત્ર છે. બીજા સેંકડો-લાખો મંત્રોની પ્રસિદ્ધિ દુઃખનાશક, વિઘ્નનાશક, સંકટનાશક, સુખ-સમૃદ્ધિ દાતા તરીકેની છે. અજ્ઞાનતા અને અંધશ્રદ્ધાની છાપમાંથી મંત્રશાસ્ત્ર પણ બાકી રહ્યું નથી. નવકારને સમજવા - ઓળખવા માટેનું તેનું મહિમાં ગાતુ, મહાત્મ્ય વર્ણવતુ વિપુલ સાહિત્ય વાઙમય ક્ષેત્રે છે. પરંતુ તે નવકાર મહામંત્રનું જાપ-ધ્યાન કેવી રીતે કરવું ? તેની સાધના પદ્ધતી કેવી છે ? કઈ રીતે જાપ ધ્યાન કરવાથી પરિણામ સાધી શકાય છે ? એવા સાહિત્ય શોધતાય જડતા નથી. સુયોગ્ય પદ્ધતિ કે જે રીતે જાપાદિ સાધના કરતા-મન સ્થિર થાય, મનને સાધી શકાય. એ લક્ષથી આ પુસ્તક પ.પૂ. **પંન્યાસ શ્રી અરૂણવિજયજી** ગણિવર્ય મહારાજ શ્રીએ લખ્યુ છે. પૂજ્યશ્રી જાતે પી.એચ.ડી કરી ચૂકેલા ડબલ એમ.એ. સંશોધક ના સ્નાતક છે. તેમની ઉંડી સંશોધન વૃત્તિએ જાપ-ધ્યાનાદિના વિષયમાં નવી ભાત પાડી છે.

૧)ધ્યાન સાધના (હિન્દીમાં)　　૨)ભક્તામર ધ્યાન સાધના

આ બે લઘુ પુસ્તિકા સમાજને આપ્યા પછી આજે આ દિશામાં એક ડગલુ આગળ વધતા એક નવું પુસ્તક - ''નવકાર જાપ-ધ્યાન સાધના''નું લખ્યું છે. જાપ-ધ્યાનની વિવિધ પદ્ધતિઓ, નવી રીતો પ્રસ્તુત પુસ્તકમાં રજુ કરી છે. પરિણામલક્ષી પ્રયોગો છે. વિધિ ક્રમ સમજાવતા આ પુસ્તકને અમારી સંસ્થા તૈયાર કરાવી વાચક વર્ગ સુધી પહોંચાડવાની પ્રવિત્ર સેવા બજાવે છે.

અમારી સંસ્થા વર્ષોથી પૂજ્યશ્રીના તાત્વિક સાહિત્યનું પ્રકાશન કરી પાઠકોને ઉપલબ્ધ કરાવવાની પવિત્ર ફરજ બજાવે છે. અમારી આ સંસ્થાની અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓની વચ્ચે પ્રકાશનના એક પવિત્ર કાર્યને અવિરત ચાલુ રાખ્યું છે. સમ્યગ્ જ્ઞાનની અભિવૃદ્ધિ થતી રહે એના કરતા વધારે શ્રેષ્ઠ કાર્ય બીજું કયું ? એવા પવિત્ર ઉદ્દેશ્યથી અમારી સંસ્થા દર વર્ષે પ્રકાશનો કરતી જ રહે છે. દાર્શનિક, તાત્વિક, સાધના વિષયક પુસ્તકો તેમજ આગમાદિ શાસ્ત્રોનું પ્રકાશન પણ કરીએ છીએ. હાથ કાગળ ઉપર ટકાઉ છપાય કામ કરાવીએ છીએ. જેથી હજારો વર્ષો સુધી ટકી શકે. આગામી પ્રકાશનોમાં પૂજ્યશ્રી અરૂણવિજયજી મ.સા. ના સંશોધનનું શોધ પ્રબંધ બે ભાગોમાં પ્રકાશિત કરવાની સંભાવના છે. શ્રી સંઘો તથા જ્ઞાનરસિકો ભાગ્યશાલીઓ તરફથી મળતા આર્થિક સહયોગથી આવા પ્રકાશનો સંભવ બને છે. શ્રમણવર્ગમાં અનેક પૂજ્યોને તથા જ્ઞાનભંડારોને સાહિત્ય ભેટ મોકલાવવામાં આવે છે. સંસ્થાની અનેકવિધ પ્રવૃતિઓની વચ્ચે સાહિત્ય પ્રકાશનની પ્રવૃત્તિ અવિરત ચાલતી રહે છે.

કાર્તિકી પૂર્ણિમાં　　　　શ્રી મહાવીર રિસર્ચ ફાઉણ્ડેશન

સ. ૨૦૫૮　　　　વીરાલયમ્ના ટ્રસ્ટીગણ

.... ક્યાં શું છે ? ....

- પ્રસ્તાવના :-
- જાપ માહાત્મ્ય :- કિરણભાઇ
- શ્રી મહાવીર રિસર્ચ ફાઉન્ડેશન
- શ્રી વર્ધમાન સમવસરણ ધ્યાનાલયં
- શ્રી મહાવીર જૈન સાધર્મિક કલ્યાણ કેન્દ્ર
- મન્ત્રમય નવકારનો યન્ત્રમય જાપ ૧
- ગુણમાળા ૯
- નવકાર પટ્ટ દર્શનાત્મક જાપ. ૧૩
- વિવિધ આવર્તોની પદ્ધતિએ જાપ સાધના. ૧૬
- સમવસરણાકાર નવકાર જાપ-ધ્યાન. ૨૦
- નવાંગી પૂજા પદ્ધતિએ નવકાર જાપ. ૨૯
- શ્વાસ આશ્રિત નવકાર જાપ. ૩૬
- આરોહ અવરોહ ક્રમે નવકાર જાપ. ૪૧
- અષ્ટ દળ કમળબદ્ધ નવકાર જાપ-ધ્યાન. ૪૭
- ચક્રોમાં ૐકાર ધ્યાન. ૫૭
- ચક્રોમાં 'નમો અરિહંતાણં' જાપ ધ્યાન. ૬૯
- 'ૐ અર્હં નમઃ' ભાષ્ય જાપ. ૭૭
- ચક્રોમાં બીજાક્ષરોનું જાપ-ધ્યાન. ૮૫
- સંગીત સાથે ધૂનમય નવકાર જાપ. ૯૪
- આત્મરક્ષા સ્તોત્ર જાપ-ધ્યાન. ૯૮
- ૬૮ અક્ષરોમાં પદાનુસારી અર્થચિંતન ૧૧૨

લેખકનું મનોગત....
પુસ્તક લેખનનો આશય

ઘણી વખત ઘણાં ભાગ્યશાળીઓને શ્રી નવકાર મહામંત્રની જાપ-ધ્યાન આરાધના કરવા માટે કહેતો જ હોઉ છું. ઘણાંને તે માટેના નિયમોં પણ આપતો જ હોઉ છું. તે સમયે સાધકો ખાસ એક ફરીયાદ કરતા જણાય છે કે... સાહેબ....! માળા ગણવાની ના નથી, અમે નિયમ પણ લઈએ. અને એક નહીં, બે પણ ગણીશું, પરંતુ મન તો કંઈ ઠેકાણે રહેતું નથી. હજાર પ્રકારના સાંસારિક પ્રપંચોમાં ફસાયેલા છીએ. મન દુનિયાભરના વિષયોમાં સતત ભટકતું જ રહેતું હોય છે. અને નવકારવાળી ગણે જ રાખીએ છીએ. સાહેબ ! અમને નવા કર્મ બંધાતા હશે ? કે જૂના કર્મો ખપતા હશે ! તો શું કરવું ? છતાં પણ માળા ગણેજ રાખવી ?

મારી સામે પણ આ પ્રશ્ન તો મુંઝવણનો જ હતો અને ૧-૨ કે ૧૦-૨૦ લોકોની નહીં લગભગ ૯૦% કે ૯૫% લોકોની આવી જ સ્થિતિ છે. સર્વ સામાન્યરૂપે બેઠા હોય તો દુનિયાભરના વિચારો ન આવે એના કરતા...જાપ વખતે ખાસ વધારે પડતા વિચારો આવતા જ હોય છે. મનોવૈજ્ઞાનકિ દૃષ્ટિએ વિચાર કરે તો વાત પણ સાવ સાચી લાગે છે કે... જાપ-ધ્યાન વખતે મનને વિચારો કરવાની પણ એક ફુરસદ હોય છે. અને મન શાંત-સ્થિતિમાં ઢગલાબંધ વિચારો કરી લેતું હોય છે. અરે ! ન કરવાના વિચારો પણ બધાં કરી લેતું હોય છે. હા...નિરાંત છે. પૂરી ફુરસદ છે. નવકાર તો ધારણા સ્મૃતિમાં પડેલો છે. એટલે એમાં તો ભૂલ પડવાની છે ? એટલે એતો ચાલ્યા જ કરશે અને પાછી ગણતરી માટે તો માળા પકડાવી દીધી છે. એટલે તો ગણવાની પણ ચિંતા નથી માટે મનને મોકળાશ મળે છે. ખુલ્લા મેદાનમાં-ગગનમાં પક્ષીની જેમ... શેખચલ્લીના વિચારોમાં ઉડાન ભર્યા જ કરે છે.

આ સ્વાનુભવ તેમજ સેંકડો-હજારોની ફરીયાદ ને લક્ષમાં લઈને આડા-અવડા વિચારો વગર શાંતિથી જાપ કઈ રીતે થઈ શકે ? મન સતત જાપ-ધ્યાનની સાધનામાં પરોવાયેલું જ રહે. તો આશ્રવનો નિરોધ-સંવર થાય, અને અન્તે નિર્જરા થાય. જાપ-ધ્યાનનો વિશેષ આનંદ આવે. શુદ્ધ-નિર્દોષ જાપ થાય. ખરેખર "**સવ્વપાવપ્પણાસણો**- ૭મું પદ સાર્થક થાય, આ ઉદ્દેશ્યો સાધવાની ચિંતા મેં કરી અને એમાંથી આ પુસ્તકનો જન્મ થયો. ચિંતા ચિન્તનમાં પરિણમી ગઈ. અને એક-પછી એક જાપની નવી રીતો શોધવા માંડયો. જાપમાં સંખ્યાનું પણ મહત્વ હોય છે. તે પણ સચવાઈ જવું જોઈએ. અને તે છતાં મન ક્યાંય આડા-અવળા વિચારોમાં ભટકતું ન રહે એ સાધ્યને લક્ષ્યમાં રાખીને જાપ-ધ્યાનની વિવિધ રીતો-પદ્ધતિઓ લખી છે.

સર્વ સાધકોએ પ્રત્યેક રીતને ખાસ-પહેલા ૨-૪ વાર વાંચી લેવી. અને પછી શાંત ચિત્તે તે મુજબ જાપ-ધ્યાન સાધના કરવી. અને જાત અનુભવ કરવો. પછી ફરી મને મળવું. જેથી બીજી પણ કોઈ સમસ્યાઓ ઉભી થતી હશે તો તેના નિવારણાર્થે પણ શોધખોળ કરી શકાશે.

સર્વેની ફરીયાદો ટળે અને નિર્જરાકારક શુદ્ધ જાપ થાય એજ અભ્યર્થના.

શ્રી કુંથુનાથ જિનાલય સાન્તાકુજ કા. શુ. ૧૦.૨૦૦૧

પંન્યાસ અરૂણવિજયજી મ.

☞ પ્રસ્તાવના ☞

નવકારની જાપ-ધ્યાનમય સાધના

— પંન્યાસ અરૂણવિજય મહારાજ

નવકાર ચૌદપૂર્વના સાર સ્વરૂપે છે. ૧૪ પૂર્વો જ્ઞાન રૂપે છે. માટે તેનો સાર નવકાર પણ જ્ઞાન સ્વરૂપજ હોય તે સ્વાભાવિક છે. આત્મા ત્રિકાળ જ્ઞાનમય છે. આત્મા ઉપર જ્ઞાનાવરણીયાદિ અનેક કર્મો અરિરૂપે રહેલા છે. તેથી આત્મા ઉપરના આવરણો જે અરિરૂપે છે તે ખસતા નથી. નષ્ટ થતા નથી. 'અરિ' હંમેશા વિપરીત ભાવે જ વર્તે. તે ક્યારેય મિત્રરૂપે વર્તે જ નહીં. મિત્ર રૂપે જો પ્રવર્તે તો આત્માના પોતાના અનન્ત ગુણો છે તેમાં પૂર્ણ સહયોગ કરે, સાથ આપે અને જે અરિ ભાવે – શત્રુ ભાવે પ્રવર્તે છે તે કર્મો ને સાથ આપે છે. પરિણામે કર્મો જ વધતા જાય છે. અને ભાર વધતા આત્મા દુર્ગતીમાં ખૂંચતો જાય છે.

આવી સ્થિતિમાં આત્માનું કલ્યાણ સાધવા માટે એક માત્ર એની સાધના કરવા સિવાય બીજો કોઇ વિકલ્પ બચતો નથી અને આવી સાધના નવકાર જેવા મહામંત્રમાં જેટલી અને જે સ્વરૂપે છે તેટલી બીજા કોઈ પણ મંત્રમાં નથી. પ્રથમ પદના અરિહંત શબ્દના અર્થમાં ડોકીયું કરતા 'અરિ' શબ્દ કર્મોની ઓળખ કરાવે છે. અને 'હન્ત' શબ્દ આત્માની ઓળખ કરાવે છે. આ સમગ્ર વિશ્વમાં મૂળભૂત બેજ દ્રવ્યો છે. એક જીવ અને બીજો અજીવ. બન્ને દ્રવ્યો ભેગા મળેલા છે. અનાદિ કાળથી જીવ-અજીવની સાથે મળેલો અને ભળેલો છે. અજીવના એક ભાગરૂપે જડ પુદ્ગલ પરમાણુઓથી ઢંકાયેલો છે. તેમને આત્માના જ્ઞાન-દર્શનાદિ ગુણોને આવરી લીધા છે. ઢાંકી દીધા છે. આત્માના પોતાના મૂળ સ્વરૂપનેજ પ્રગટ થવા નથી દેતા માટે તે 'અરિ' સ્વરૂપે છે. અરિ – શત્રુભાવે વર્તે છે. માટે તેમને ફરી જૂદા કરવા છે. છુટા પાડવા છે. અને તે માટે જે પ્રક્રિયા કરવી પડે છે તેનું નામ છે "સાધના" અને આવી સાધના કરવાની પ્રાથમિક રીત જાપ છે અને અંતિમ રીત ધ્યાન છે. એવું ન બની જાય કે જાપ અને ધ્યાનની બન્ને રીતે સાધના કરવામાં આવે અને એ સાધ્યને સાધે નહીં. તો એ સાધના નબળી ગણાય નહીં. સાધના માધ્યમ અનુરૂપ જ હોવી જોઈએ. સાધ્યને સાધી આપી સિદ્ધિ મેળવી આપે એવી જ હોવી જોઈએ નવકાર માં સાધ્ય પદ છે- "સવ્વ પાવપ્પણાસણો" સર્વપાપ કર્મોનો સર્વથા નાશ થાય એજ અંતિમ સાધ્ય છે. સિદ્ધાવસ્થા એ તો સર્વપાપ કર્મના ક્ષયની અવસ્થા છે. પાપકર્મ રહિત અવસ્થાને સિદ્ધાવસ્થા કહી છે. સાધનાની સિદ્ધિ આ અવસ્થાની પ્રાપ્તિ માં છે. વીતેલા અનંત ભૂતકાળમાં આત્માએ બધું મેળવ્યું પરંતુ માત્ર સિદ્ધાવસ્થા નથી મળી તે મેળવવા મથવું એનું નામ સાધ્યાનુરૂપ સાધના છે.

અરિહંત – સિદ્ધ – આચાર્ય – ઉપાધ્યાય – સાધુ આ પાંચેય પરમેષ્ઠિ ભગવંતોએ પણ એજ સાધના કરી છે. એનાથી સર્વપાપ કર્મોનો ક્ષય કરવાની જ સાધના સર્વએ કરી છે. ત્યારે જ

સિદ્ધિ મેળવી છે. અને અંતે સિદ્ધ થયા છે. ભલે અનંત આત્માઓ સિદ્ધ થયા હોય પરંતુ તે સર્વ એક માત્ર નવકાર મહામંત્રની સાધનાના બળેજ થયા છે. નવકાર વિના સિદ્ધ થવાતુ નથી માટે અનંતા ભૂતકાળમાં એક પણ જીવ નવકાર વિના સિદ્ધ થયો નથી. માટે નવકારમાં અરિહંત, આચાર્ય, ઉપાધ્યાય, અને સાધુ એ પદો તો સિદ્ધ બનવાના માધ્યમભૂત પદો છે. આ સોપાનો છે. આ પદો ઉપર થઈનેજ મોક્ષે જઈ શકાય છે. સિદ્ધ થઈ શકાય છે. સિદ્ધ થવા માટે સાધુ પ્રથમ પદ છે. અને અરિહંત અંતિમ પદ છે. જેનાથી સિદ્ધ બની શકાય છે. આ પદોથી અનંત ભૂતકાળમાં અનંત આત્માઓ સિદ્ધિપદ ને પામ્યા છે.

માટે નવકારની સાધના કરતા સાતમા પદના ઉદ્દેશ્ય લક્ષને ભૂલી ન જવાય તેનું ધ્યાન સતત રાખવું પડે છે. આ સાધ્યનો સંકલ્પ ચુકયા તો પછી સાંસારિક-ભૌતિક અનેક સંકલ્પો તૈયાર જ બેઠા છે. અને એ આવતા નવકારની જે સાધનાની દિશા જ ચૂકાવી દેશે. ક્યાંક એવું ન થઇ જાય કે નવકારથી સંસાર ઘટાડવા ના બદલે સંસાર વધી ન જાય. એની તકેદારી પૂરેપૂરી રાખવી જોઈશે. જે જીવો નવકારનો રહસ્યાર્થ-ગૂઢાર્થ બરોબર ન સમજી શક્યા તેવા જીવો માત્ર મિથ્યાત્વના સંસ્કારે... દુઃખ ટાળવા અને સુખ મેળવવાના ઉદ્દેશ્યથીજ નવકાર ની સાધના કરતા...કરતા...મોક્ષથી વિપરીત દિશામાં જતા રહે છે. માટે નવકાર માત્ર દુઃખો ટાળનાર કે સુખો મેળવી આપનાર સાધન માત્ર નથી. આ વાત સચોટ રીતે ગળે ઉતરી જવી જોઈએ. નવકાર એક માત્ર સર્વ પાપ કર્મનો નાશ કરી આપનાર અમોઘ સાધન છે. અને એ જ કારણે નવકાર સર્વ મંગલોમાં પ્રથમ મંગળ છે. અને જો નવકારને પણ બીજા બધા સર્વ સામાન્ય મંત્રોની જેમ માત્ર દુઃખ ટાળનાર અને સુખ આપનાર, અને વિઘ્નનાશક ગણી લેવામાં આવે તો તેથી કંઈ નવકારની ''પઢમં'' પ્રથમ કક્ષા સિદ્ધ ન થાય. હકીકતમાં વાત સાવ જૂદી જ છે. બીજા પણ કોઈ મંત્રોથી દુઃખો ટળી જાય છે. વિઘ્નો ટળી જાય છે. અને સુખ-શાંતિ-સમૃદ્ધિ મળી જાય છે તેવું નથી. કારણ દુઃખો બાંધેલા પાપકર્મોના કારણે છે. તેના ક્ષયે દુઃખો ટળી શકે છે. બાકી એમને એમ નવકાર ગણવા માત્રથી દુઃખો ટળી જશે અને સુખો મળી જશે. એ તો માત્ર અંધશ્રદ્ધા થઈ જશે. સાધના જ કર્મક્ષયની, તેના લક્ષ્યની થવી જોઈએ. તો પરિણામ આવે.

જેવો નવકાર મહાન કક્ષાનો મહામંત્ર છે તેની, તેવી રીતે અને તેટલી ઉચ્ચ કક્ષાની સાધના થઈ જોઈએ. પછી ભલેને તે જાપની પદ્ધતિએ થાય. અથવા ધ્યાનની પદ્ધતિએ થાય. પદ્ધતિ ગૌણ છે સાધ્ય-લક્ષ્ય મહત્વનું છે. સાધ્ય ને સાધી આપે તેને સાધના કહેવાય છે. ભૂતકાળમાં અનન્તા ભવ્ય આત્માઓ એ આ નવકાર થકી આ સર્વ પાપકર્મોના નાશ સાધ્યો છે તો પછી આપણે કેમ ન સાધી શકીએ ? નવકાર તો ત્રિકાળ શાશ્વત છે. કારણે કે તેના અધિષ્ઠાતા પાંચેય પરમેષ્ઠી ભગવંતો શાશ્વતા છે. અરિહન્તાદિ પાંચેય પરમેષ્ઠી ભગવંતો ભૂતકાળમાં અનંતા થયા છે, વર્તમાન કાળે છે અને અનન્તા ભવિષ્યકાળમાં અનન્તા થવાના છે. અને તેમને નમસ્કાર પણ અનન્તા કાળથી કરાતા જ આવ્યા છે. અને ભવિષ્યના અનન્તા કાળમાં પણ કરાતા જ રહેશે. નમસ્કારનો માર્ગ કંઈ લુપ્ત થવાનો જ નથી. બીજી બાજુ આવા પંચપરમષ્ઠી ભગવંતોને કરાતા નમસ્કારના પરિણામે જીવોના પાપકર્મોનો નાશ અવશ્ય થવાનો જ છે. ભૂતકાળમાં પણ આજ

પરિણામ આવતું રહ્યું છે. અને તેથી જ અનન્તા સિદ્ધ થઈ ગયા, પાપ કર્મ રહિત થયા છે. અને આજ પરિણામ ભવિષ્યના અનન્તા કાળમાં પણ આવતું જ રહેશે. માટે ફળની દષ્ટિએ પણ નવકાર મહામંત્ર શાશ્વત છે. ત્રિકાળ નિત્ય છે. સદાકાળ સૌને એક સરખું એક જ ફળ આપે છે.

આ મહામંત્રના અધિષ્ઠાતા સ્વયં સર્વે પાપ કર્મથી રહિત જ છે. મૂળમાં જ તેઓ સર્વથા પાપ કર્મ રહિત છે. એમાં તો બે મત નથી. તેથી સાધકોને પણ તેમને નમસ્કાર કરવાની સાધનાનું પરિણામ-ફળ એક જ મળે. એક સરખું જ મળે. જો સાધકો સાધના કરવાના સંકલ્પમાં, સાધ્ય નક્કી કરવામાં ભુલ કરે તો જ વાત જુદી છે. કે જુદું જ પરિણામ આવે તેવાત જ જુદી છે. દા.ત. કોઈ સાધક એમ જ ઈચ્છે કે ના... મારે તો સર્વ પાપ કર્મો ક્ષય નથી કરવા મારે તો તાત્કાલીક સુખ મેળવવું છે માત્ર દુ:ખો-વિઘ્નો જ ટાળવા છે. મારે તો માત્ર રોગ જ મટાડવો છે મારે તો માત્ર લક્ષ્મી-ધન સંપત્તિ જ મેળવવી છે તો શું કરશો ? જીવોની અજ્ઞાનતા - અંધશ્રદ્ધાવશ આવી વૃત્તિ થાય, આવી જ ઈચ્છા થાય તેમાં કોઈ શું કરે ? સાધ્ય નક્કી કરે તો પાપ કર્મનો નાશ થાય તેમ છે. પરતું તેમને નથી જોઈતું. તો તેના માટે શું કરવું ? જીવોની અજ્ઞાનદશા-અંધશ્રદ્ધા ટાળવા જાદુ-ચમત્કારો થઈ નથી શકતા. પાંચેય પરમેષ્ઠી એના એજ છે. શાશ્વત છે. નમસ્કાર શાશ્વત છે. પરિણામ શાશ્વત છે. બધું ત્રિકાળ શાશ્વત હોવા છતાં પણ અજ્ઞાની અંધશ્રદ્ધાળુ જીવોને પાપનાશક્નું પરિણામ ન જ જોઈતું હોય તો કોઈ શું કરી શકે? માટે સર્વ પ્રથમ જીવોએ પોતાની જ્ઞાનદશા સમ્યગ્ સાચી કરવી ઘટે. શ્રદ્ધા સાચી બનાવવી પડે તે માટે અંધશ્રદ્ધા-અજ્ઞાનતા કાઢવી પડે. ટાળવી પડે. તો પરિણામ સાચું આવી શકે છે.

જાપ ધ્યાન સાધના : જાપ કરો કે ધ્યાન કરો સરવાળે પાંચેય પરમેષ્ઠી ભગવંતોનું સ્મરણ કરી તેમને નમસ્કાર કરવાના છે. બીજુ કાંઈ જ નથી. જાપ કરવામાં પણ જો પૂરેપૂરી એકાગ્રતા ન રહે અને દુનિયાભરના આડા અવળા વિચારો આવતા જ રહે અને તેમાં પણ અશુભ વિચારો ની જ ભરમાર વધારે હોય તો પાપ કર્મ ખપવાની-નાશ થવાની વાત તો દૂર રહી ઉપર થી નવા ભારે અશુભ કર્મ વધારે બંધાવાની સંભાવના વધી જાય છે કારણ કે જાપ તો હાથ ઉપર અને જીભ ઉપર ચાલી રહ્યો હોય છે પરતું મન તો ચારેય દિશાઓમાં ભટકતું જ રહે. અને ગમે તે વિચારો, ગમે તેવા વિચારો ગમે તેટલા વિચારો આવતા જ રહે તો અને જે મહામંત્ર ગણાઈ રહ્યું છે તેમાં તો મન લાગે જ નહીં. ન તો અર્થની વિચારણા થાય, ન પરમેષ્ઠી ભગવંતોનું સ્મરણ થાય, અને ન તો એવા ભાવો વધે. આવી પરિસ્થિતીમાં પાપ કર્મનો નાશ-ક્ષય તો ક્યાંથી થાય ? ઉપરથી નવા બંધાય.પાપાદિ કર્મો તો સંસારમાં સેંકડો અશુભ પ્રવૃત્તિઓ કરીને જીવો બાંધે છે ~~તો~~ પછી નવકાર મહામંત્રની સાધના કરીને વિશેષ નવાઈ શું કરી ?

શું સાધના કર્મ ક્ષય માટે હોય કે પછી કર્મ બંધ માટે હોય ? સંસાર તો, કર્મ બંધ તો, પાપબંધ તો રોજ નો છે જ. એમાં શું ફરક પડવાનો છે ?

સાધકે સાધના એવી કરવી કે જેથી સર્વ કરેલા પાપ કર્મો નો નાશ થાય. આત્મા જન્મો જન્મના કર્મ બંધનોથી મુક્ત થાય એ મહત્વનું છે. અને આ પરિણામ જેને લાવવું હોય તેમને સાધના પણ એવી ઉત્કૃષ્ટ કક્ષાની જ કરવી જોઈએ.

જાપની સાધના પદ્ધતિમાં તે તે મંત્રના અધિષ્ઠાતાના નામના મંત્રનું રટણ અનિવાર્ય હોય

છે. ઉપયોગી હોય છે. એકજ મંત્ર પદને વારંવાર રટવાનું-સ્મરણ કરવાનું હોય છે. માટે તેમાં સંખ્યાની પણ પ્રાધન્યતા રહે છે. એટલે તેટલી નિર્ધારીત સંખ્યા સુધી પહોંચવાનું હોય છે. અને જાપમાં આ સંખ્યાની ગણતરી કરવા માટે તેવા કોઈ ન કોઈ આલંબન - માધ્યમની આવશ્યકતા પડતી હોય છે. તે આલંબન માળાનું રાખવાનું સર્વસામાન્યપણે લોકોને સહેલું છે પરંતુ આ સહેલી રીતમાં એટલીજ સહેલાઈ થી મન બહાર ભાગી જાય છે. આડા - અવળા ચિચારોમાં ફરી પાછુ લાગી જાય છે. એટલે આશ્રવ માર્ગે પાપાશ્રવ શરૂ થઈ જાય છે. અનાદિની ટેવ હોવાના કારણે દુનિયાભરના વિચારો કરવામાં ટેવાયેલું મન સહેલાઈથી વિચારોમાં ચઢી જાય છે. એના સમયે મંત્ર પદમાં કોઈ જ ઉપયોગ રહેતો નથી. ખ્યાલ પણ નથી રહેતો કે હું અત્યારે જાપ કરી રહ્યો છું.

આવું ન થાય એ માટે મનને જાપની સાધનામાં પરોવી રાખવા માટે જાપની અનેક રીતો બદલવી સારી. કાયયોગ ને આસનમાં સિથર કરી લેવો. એટલે કાયા ન ચાલે, હલન-ચલન ન થાય. શરીર આસનમાં સ્થિર રહે, વચન યોગ સર્વથા બંધ રાખવો એટલે દાંત ભીંસી રાખવા, જીભ તાળવે ચાટાડી રાખવી, હોઠ બંધ રાખવા એટલે વચન યોગથી કંઈ જ આશ્રવ થવાની સંભાવના ન રહે. હવે રહ્યો ફક્ત એક મનયોગ. આમાં મનને પણ એકધારી કસરત રહે. મનને ચઢ ઉતર કરવી પડે. મન પરોવાયેલું રહે તો જ ભાગી ન શકે. માટે મનને જુદી જુદી આરોહ અવરોહ આદિ ના ક્રમથી ચઢ ઉતર કરાવતા જાપ કરતા રહીએ. જેથી મન એમાં સ્થિર રહે. ભાષ્ય અને ઉપાંશું જાપ ન કરતા માનસ જાપમાં વધુ સ્થિર રહી શકીએ.

માનસ જાપની પદ્ધતિમાં પણ મનને વધું કસરત કરાવવા તેને ચક્રોનું આધારભૂત આલંબન આપી દેવામાં આવે તો વધારે સારી સ્થિરતા રહે. મન ઘણું સુક્ષ્મ છે અને ચક્રો પણ ઘણા સુક્ષ્મ છે. મન તે તે ચક્રોમાં... તેમાં પણ કમળોની પાંખડીઓમાં, તેમાં પણ પાંખડીઓની સંખ્યામાં, તેમના વર્ણોમાં, તેમાં સ્થાપન કરેલા બીજાક્ષરો-મંત્રાક્ષરો આદિમાં સતત જાપ સ્મરણ કરતુ રહે. તેમાં પણ તે તે મંત્રપદના અધિષ્ઠાતા પરમેષ્ઠીની સ્થાપના આકાર દર્શન, મૂર્તિ સ્વરૂપ દર્શનાદિ કરતા કરતા મન સીધા ઉંધા ક્રમે ચડ ઉતર કરતા કરતા સતત જાપ કરતો જ રહે તો મનને એક ક્ષણ પણ બહાર ભટક્વાનો અવસર જ ન રહે.

બીજી બાજુ શ્વ સનની અખંડ અવિરત આવન જાવન ની ગતિનું આલંબન મનને પકડાવી દેવામાં આવે તો વધારે સારૂં. કારણ શ્વાસ ની અખંડ ગતિની સાથે મનને જોડી દેવાય કે શ્વાસનું ધ્યાન રાખી ને બરોબર શ્વાસ લેતી વખતે આ રીતે અને આટલા નવકાર ગણવા અથવા આ રીતે મંત્રોચ્ચાર કરવો અને શ્વાસ છોડતા આ રીતે નવકાર ગણવા, આટલા નવકાર ગણવા. સીધા ઉંધા ગણવા આવી આકરી કસરત મળતા ઘણીવાર મન અકળાય છે અને એ બંધન એને ભારે પડતા ભાગવા મથતો હોય છે. આવી રીતે મન ને જો જાપ સાધનામાં સાધી શકાતુ હોય તો પછી ધ્યાન કરવાનો આત્મવિશ્વાસ આવી શકશે.

ધ્યાન સાધના, જાપ કરતા ઘણી આગળ છે. જાપ હજી ઘણો સહેલો છે. જ્યારે ધ્યાન ઘણું કપરૂં છે. જ્ઞાન પુરતું હોયે તો જ ધ્યાન કરી શકાય છે. અન્યથા જ્ઞાન વિના ધ્યાન થવું અસંભવ લાગે છે. કારણ ધ્યાનમાં એક જ મંત્ર પદનું એકધારૂ વારંવાર રટણ નથી. સંખ્યાની ગણતરી કરવાની જ

નથી. બોલવાનું કંઈ છે જ નહીં. ધ્યાનમાં બોલવાનું કે રટવાનું હોતું જ નથી. અને વિચાર પણ એક જ નક્કી થઈ જાય છે. નિર્ધારીત વિચાર કરતા... બીજા વિચારમાં પ્રવેશ પણ કરવાનો હોતો નથી જેથી વિષયાન્તર થાય જ નહીં. એક જ વિચારની પરિધિમાં રમવાનું હોય છે. અને એટલે જ તે વિષયનો જ્ઞાનોપયોગ પુરતા પ્રમાણમાં હોવો આવશ્યક છે.

માત્ર વિચાર શુન્ય અવસ્થાજ ધ્યાન છે એવું માની ને ભ્રમણામાં રહેવાની જરૂર નથી. અને વિપશ્યના જ ધ્યાન છે એવું પણ માનવાની ભૂલ ન કરવી. એ તો ધ્યાનમાં જવા માટેની પૂર્વ ભુમિકા રૂપ છે. તાણ દૂર કરવાની પ્રક્રિયા છે. મનના વિસામા જેવી છે. માટે વિપશ્યનાને જ ધ્યાન માની લઈને વિપશ્યના કરી એટલે ઈડરીયો ગઢ જીતી લેવાના અહંકારમાં રહેવાની ભૂલ ન કરવી. ધ્યાન એ આભ્યંતર તપની પ્રક્રિયા છે આભ્યન્તર તપ વધુ નિર્જરાસાધક છે. અને એમાં પણ નવકાર જેવા, પંચપરમેષ્ઠી જેવા, ૐકાર આદિના વિષયો લઇને મનને સૂક્ષ્મ કરતા વધુ ધ્યાનની ધારામાં લાગી શકે તો ઉત્તમ નિર્જરા થાય. હા, વિપશ્યના નિર્જરાકારક નથી. એ આશ્રવ નિરોધાત્મક છે. હઠયોગનું સ્વરૂપ છે. હઠાત્-બલાત્ મન ને વિચારો કરતા રોકવાના પ્રયાસ રૂપે છે. હા, વિપશ્યના પદ્ધતિનો આવશ્યક સમયે જરૂર ઉપયોગ થઇ શકે છે. ના, નથી પરન્તુ તેમાંજ ઇતિશ્રી માની લેવી તે ભ્રમણા ખોટી છે.

પ્રસ્તુત પુસ્તક માં નવકારને કેન્દ્રમાં રાખ્યો છે. બીજા વિષયના ધ્યાનાદિ માટે બીજા પુસ્તકોમાં અલગથી વિચારણા કરીશું. પ્રથમ નવકાર વિષય બનાવી તેનીજ પરિધિમાં એકધારા રહી શકાય. તે માટે જાપ-ધ્યાનની પ્રક્રિયા નવકાર ને લગતીજ ગોઠવવી વધુ ઉચિત લાગી. નવકાર સર્વ સામાન્ય બધાનો વિષય હોય જ છે. માત્ર ગણવાની પદ્ધતિઓ વિશેષ ઉમેરવાથી વધુ લાભ થાય તેમ છે. માટે નવકારને કેન્દ્ર માં રાખીને જાપની વિવિધ પદ્ધતિઓ-પ્રયોગો આ પુસ્તકમાં રજુ કર્યા છે.

સર્વ સામાન્ય રૂપે લોકો ની એક વ્યાપક સમસ્યા એ દેખાય છે કે જાપ કરતા મન બહાર ભાગી જાય છે. આડા-અવળા વિચારો ખૂબ આવતા હોય છે. જાપ માં મનજ નથી લાગતુ, ઘણાં તો કંટાળી જતા હોય છે. કેટલાકતો જાપ છોડી પણ દેતા હોય છે. દુનિયાભરના વિચારો આવતાજ રહે છે. તો પછી આવી રીતે જાપ કરીને પણ શું ફાયદો? આવી વિચારસરણી વાળા સાધકો ને ખાસ ભલામણ છે કે આ પુસ્તક ને શાન્ત ચિત્તે ૨-૪ વાર વાંચીને અથવા એક - એક જાપ-ધ્યાનની રીતને ૨-૪ વાર શાંતિથી વાંચીને તે પ્રમાણે પ્રથમ અભ્યાસ કરવો અને પછી સ્વાનુભવ વિચારવો પછી પોતાની સમસ્યા- ચિંતા ટળી કે નહી? તે જણાવવું. અને તે છતાં પણ જો ચિંતા ન ટળે તો ધ્યાનાદિમાં આગળ વધવું. મારો જાત અનુભવ એવો છે કે આ વિવિધ પ્રયોગોની રીતે જાપ કરવાથી મન ભાગી જવાની સમસ્યા રહેતી નથી. બહુજ જલ્દી દૂર થઇ જાય છે. અને સંવર-નિર્જરા નુ પરિણામ મેળવી શકાય છે. સાધકોએ જાપમાં સિદ્ધિ મેળવ્યા પછી ધ્યાનમાં અવશ્ય જવું જોઇએ. ધિરે-ધિરે પ્રગતી થશે. પ્રસ્તુત પુસ્તક સૌને ઉપયોગી થાય અને ઉપકારી થાય અને એથી વધુ નિર્જરા-કર્મક્ષય થાય એવી શુભ ભાવના તથા પ્રાર્થના વ્યક્ત કરી વિરમું છું. સર્વના સર્વ પાપ નાશ પામો.

ॐ ऋषभाय नमः

।। જાપ માહાત્મ્ય ।।

– કિરણભાઈ

પૂજ્ય શાસ્ત્રકાર ભગવંતોએ જ્યારે ચિત્તની અરતિ અને અસમાધિ હોય ત્યારે મનના સંકલેશની સ્થિતિમાં વારંવાર શ્રી નમસ્કાર મહામંત્રનો જાપ ભાવપૂર્વક કરવાનું ફરમાવ્યું છે. શ્રી નવકાર મહામંત્રના જાપમાં એવી અચિંત્ય શક્તિ રહેલી છે કે જાપ કરનારને અપૂર્વ શાંતિ અનુભવાય છે.

એકાગ્રચિત્તે થતા જાપ વડે અતીન્દ્રિય શાંતિ અને અલૌકિક આનંદનો અનુભવ થાય છે.

આપણા ચિત્તને એકાગ્ર કરવા માટે પૂ. શ્રી હરિભદ્રસૂરિજીએ મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિએ સુંદર ઉપાય દર્શાવ્યો છે –

ઉત્સાહાન્નિશ્ચયાત્ ધૈર્યાત્ સંતોષાત્ તત્વદર્શનાત્ ।
મુને જનપદ ત્યાગાત્ ષડ્ભિર્યોગઃ પ્રસિદ્ધતિ ।।

–મનને એકાગ્ર કરવારૂપે યોગનું કાર્ય છ પ્રકારે સતત પ્રયત્ન કરવાથી સફળ થાય છે.

ઉત્સાહાત્ એટલે આપણો ભાવોલ્લાસ વધવો જોઈએ. નિશ્ચયાત્ એટલે આપણે સંકલ્પની દઢતા વધારવી જોઈએ. ધૈર્યાત્ એટલે કષ્ટ વખતે કાયર કે નિરાશ ન થઈ જતા ધીરજ ધારણ કરવી જોઈએ. સંતોષાત્ એટલે પ્રગતિ ધીમી હોય તો પણ મુદ્દલ વ્યગ્રતા ન થવી જોઈએ. તત્વદર્શનાત્ એટલે આરાધનામાં યોગનું કાર્ય એ જ પરમાર્થ છે એવી દઢતા હોવી જોઈએ. જનપદત્યાગાત્ એટલે ગતાનુગતિક લોકના વ્યવહારનો પરિત્યાગ કરવાથી ચિત્તની એકાગ્રતા સહજ બને છે, ધ્યાન થાય છે અને યોગની સિદ્ધિ અનુભવાય છે.

ઉપરના છ ઉપાયોનો અમલ કરવથી ચિત્તની એકાગ્રતા અવશ્ય થાય છે.

જાપના મહત્વ માટે પૂજ્ય શ્રી યશોવિજયજી ઉપાધ્યાયે "દ્વાત્રિંશત્ દ્વાત્રિંશિકા" માં કહ્યું છે કે , યોગ અતિશયવંત મહાત્માઓએ પ્રભુના જાપને સ્તોત્ર કરતાં પણ કોટિગુણા ફળવાળો કહ્યો છે અને વિશેષમાં જાપને ધ્યાનની વિશ્રામ ભૂમિકા કહી છે.

શબ્દબ્રહ્મથી પરબ્રહ્મની પ્રાપ્તિ થાય છે. શ્રી નમસ્કાર મહામંત્રરૂપી શબ્દબ્રહ્મનું રટણ કરનાર અવશ્ય પરબ્રહ્મસ્વરુપ થઇ જાય છે અનુભવનો ઉપાય શબ્દબ્રહ્મનું જ્ઞાન છે.

પૂ. પન્યાસપ્રવર શ્રી અરૂણવિજયજી મહારાજશ્રીનો મને ઘણાં વર્ષોથી સારો પરિચય છે. તેઓશ્રીની ઊંડી સંશોધનવૃત્તિને હું જાણું છું. શ્રી નવકાર મહામંત્રની જાપ ધ્યાનમય સાધનાની આ પુસ્તિકા આરાધક આત્માઓને પોતપોતાની સાધનામાં અવશ્ય સહાયક થશે.

જાપ સાધનાના આવા વિશિષ્ટ પ્રકારોની વિગત શ્રેયાર્થીને અવશ્ય ઉપયોગી છે. જે માટે મંત્ર ચૈતન્ય પ્રગટવું જોઈએ, અંતરાત્મભાવની પ્રાપ્તિ થવી જોઈએ. અને અંતરાત્મભાવમાં સ્થિર થઈ પછી આરાધકે પરમાત્મભાવનું ભાવન કરવાનું છે.

સાધકોને પોતાની પાત્રતા પ્રમાણે માર્ગદર્શન મળી રહેશે.

SHREE MAHAVEER RESEARCH FOUNDATION
VEERALAYAM- PUNA
સેવા - શિક્ષા અને સાધનાનું ત્રિવેણી તીર્થ
ધ્યાન - યોગ - સાધના કેન્દ્ર - વિશ્વસ્તરીય આયોજનનો પરિચય

શ્રી વીર પ્રભુના નિર્વાણને અઢી હજાર વર્ષો ઉપર કાળ વીતિ ગયો છે. ફરીથી જૈન શાસનનો અભ્યુદય કાળ આવી રહ્યો છે. જૈન ધર્મના સનાતન શાશ્વત સિદ્ધાન્તો અકાટ્ય અને વૈજ્ઞાનિક પૂરવાર થતા જ રહ્યા છે. સત્યની કસોટી ઉપર ખરા ઉતરે છે. જૈન શાસ્ત્રોંના ખજાનામાં છૂપાયેલા અમુલ્ય તત્ત્વોનું સુંદર શાસ્ત્રીય સંશોધન કરીને બહાર લાવીએ. લોકોપયોગી બનાવીએ. વિશ્વગુરુ બનવામાં સમર્થ અને સક્ષમ એવા સર્વજ્ઞ શાસનને એ દિશામાં લઇ જઇ પૂરવાર કરી આપવાની ઘડી પાકી ગઇ છે. આવી ઉમદા ભાવનાથી જૈન શ્રમણ સંઘના જાણીતા વિદ્વાન પૂ. પંન્યાસ શ્રી અરુણવિજયજી ગણિવર્ય મહારાજની પ્રેરક - પ્રેરણા સદુપદેશ અને માર્ગદર્શનાનુસાર શ્રી મહાવીર રિસર્ચ ફાઉન્ડેશન - વીરાલયમ્ સંસ્થાનો અભ્યુદય થયો છે.

લગભગ ૧૨૫ વિઘાથી પણ વધારે વિશાળ જમીન ઉપર વિશ્વસ્તરીય વિરાટ આયોજન કરવાનો સંકલ્પ કર્યો છે. સેવા - શિક્ષા અને સાધનાના ત્રણે ક્ષેત્રે કાર્યો કરવાનો નિર્ધાર કરેલ છે. ધ્યાન - યોગ સાધનાનું સુંદર કેન્દ્ર ઉભું કરવાના મનોરથ છે.

કાત્રજ ઘાટની વિળાળ પર્વતમાળામાં પ્રકૃતિદેવીએ કુદરતી રીતે રચેલ હાથના પંજાના આકારવાળી MINI HILL STATION ની પ્રાકૃતિક સૌંદર્યથી ભરપૂર રમણીય જગ્યામાં આ સંકુલ નિર્માણ થઇ રહેલ છે. જ્યાં પ્રદૂષણ મુક્ત હવા - પાણી ઉપલબ્ધ છે. નીરવ શાન્તિનું શાન્ત વાતાવરણ મનમોહી લે છે. એવી વિશાળ જમીન ઉપર શ્રી મહાવીર પ્રતિષ્ઠાનનું પ્રકલ્પ આકાર લઇ રહ્યું છે. જેની વિવિધ યોજનાઓમાંથી મુખ્ય-મુખ્ય સોજના અત્રે દાનવીર દાતાઓ સમક્ષ રજૂ કરીએ છીએ.

શ્રી વર્ધમાન સમવસરણ ધ્યાનાલયમ્ :- કમળાકાર ગોળ સુંદર સમવસરણ આકારનું અદ્ભુત અનોખું ધ્યાન મંદિર નિર્માણ થવાનું છે. જેમાં વિશાળ ભવ્ય ચૌમુખજી રુપે શ્રી મહાવીર પ્રભુજી મધ્યમાં બિરાજમાન થશે. પરિકર-ભામંડળ-ગાદી,ચામરધારી ઇન્દ્ર કિન્નર અને અષ્ટ પ્રાતિહાર્યથી સુશોભિત પ્રભુ પ્રતિમાજી ભરાવવાનો લાભ લેવા માટે પ.પૂ. પંન્યાસ શ્રી અરુણવિજયજી મ.સા. નો સંપર્ક કરવો. ચારે બાજુ ધ્યાન કક્ષની પિરામિડાકારની ૧૫૦ રુમો નિર્માણ થશે. એક ધ્યાન કક્ષનો નકરો ફક્ત ૬૬,૬૬૬ રુ. નો રાખેલ છે. દાતાના નામની તકતી લાગશે.

યોગ હૉસ્પીટલ :- પ્રાચીન યોગ તથા આયુર્વેદિક શુદ્ધ અહિંસક પદ્ધતિઓથી સારવાર કરવા માટે ૧૦૦ પથારી વાળી હૉસ્પીટલ નિર્માણ થશે. એમાં એક રુમનો નકરો ફક્ત ૧,૨૫,૧૧૧/ રુ. રાખેલ છે. આરસની તકતી લાગશે.

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા કેન્દ્ર :- ઉપવાસ-આયંબિલના ધાર્મિક નિયમોં સાચવવાની સાથે સાથે નિર્દોષ ઉપચાર પદ્ધતિથી નિરોગી-સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે ૧૦૦ પથારીવાળી સુંદર હૉસ્પીટલ નિર્માણ થશે. સાથે પ્રયોગશાળા તથા ડૉક્ટરને રહેવાની સુવિધા પણ રહેશે.

એમાં પણ ૨,૨૫,૧૧૧/-રુ. નો નકરો એક રુમ ઉપર નામ લખાવવાનો રાખવામાં આવેલ છે. નામની તકતી લાગશે.

શ્રમણ વિદ્યાલય :- સાંપ્રદાયિક તથા પંથ-ગચ્છના ભેદભાવ વિના પૂ.શ્રમણ-શ્રમણીઓના, તેમજ મુમુક્ષુઓના અભ્યાસાર્થે શ્રમણ વિદ્યાલયનું નિર્માણ થશે.

પ્રાચ્ય વિદ્યા સંશોધન કેન્દ્ર :-પ્રાચીન સંસ્કૃત - પ્રકૃત તેમજ આગમો અને યોગ-અધ્યાત્મ ધ્યાનના ગ્રન્થો ઉપર વિશેષ સંશોધન કરવા માટે સંશોધન કેન્દ્ર નિર્માણ થશે.

જ્ઞાન મંદિર :- વિશાળ હૉલ તથા અનેક રુમોં સહિત હજારોં ગ્રન્થો - પુસ્તકો સચવાય તેવું અદ્દ્ભૂત જ્ઞાન મંદિર આકાર લઇ રહ્યું છે. આ યોજનામાં ફક્ત ૨,૧૧,૧૧૧/- રુ.ની એક રુમની યોજના છે.

યાત્રિકાલયમ્ (ધર્મશાળા) :- મોટી રુમો તથા હૉલવાળી સુંદર ધર્મશાળા નિર્માણ કરવામાં આવશે. જેમાં એક રુમ ઉપર નામ લખાવવાનો નકરો રુ. ૨,૨૫,૧૧૧/-રાખવામાં આવેલ છે.

વિશાળ ભોજનાલયમ્ :- આરોગ્ય પ્રદ શુદ્ધ અને સાત્વિક આહાર માટે વિશાળ ભોજનશાળા ભવનનું નિર્માણ થશે.

યોગ વિદ્યાપીઠ :- આધ્યાત્મિક યોગ સાધનાના અભ્યાસાર્થે યોગ વિદ્યપીઠ ભવનનું નિર્માણ થશે. સાથે સાથે સર્વજ્ઞ વિદ્યા તથા આરોગ્યજ્ઞાનના અભ્યાસાર્થે પણ ૩ થી ૫ વર્ષનો કોર્સ નિશ્ચિત કરી ૫૦ થી ૧૦૦ વિદ્યાર્થીઓને લઇને ભણાવવામાં આવશે તેમજ યુનિવર્સિટીથી ડિગ્રી અપાશે.

આવી રીતે ૫ વર્ષના અભ્યાસ કોર્સ પ્રમાણે વિદ્યાર્થીઓ સર્વજ્ઞશાસ્ત્ર, આધ્યત્મિક યોગ વિજ્ઞાન આરોગ્ય વિજ્ઞાનાદિ મુખ્ય વિષયામાં ડિગ્રીધારી સ્નાતક બનશે.દેશ-વિદેશમાં પ્રચાર-પ્રસારાર્થે જશે. બીજાઓને શિક્ષણ આપશે, તેમજ સેવા કરશે, અને સ્વયંના જીવનમાં સાધના કરી સાધક બનશે. સાચા સુખ-શાન્તિ મેળવશે અને બીજાઓને શિત્રણ અપાવશે. પથપ્રદર્શક બનશે. સ્વાત્મ કલ્યાણ કરશે.

હૉસ્પીટલ-વિદ્યાલય-સંશોધન કેન્દ્ર આદિની પ્રવૃત્તિઓ માટેની આપની દાનની રકમના ચેક/ડ્રાફ્ટ **શ્રી મહાવીર રિસર્ચ ફાઉન્ડેશન** - ના નામનો લખી મોકલવા વિનંતિ છે. પાકી પહોંચ લેવા આગ્રહભરી વિનંતિ છે. આપની રકમ 80 G ધારા હેઠળ કરમાફી પત્ર પ્રાપ્ત છે. દાનવીરોને દાનનો ધોધ વહાવવા વિનંતિ છે.

પધારવા અંગે માર્ગદર્શન :- મુંબઇ-પુના ઉપર દેહૂરોડ કાત્રજ બાયપાસ ઉપર બાયરોડ આવતા આંબેગાંવથી અંદર વળી જાંભુલવાડી ગામથી ઉપર વીરાલયમ પધારવું. રેલથી આવતા પુના સ્ટેશનથી સીધા કાત્રજની બસ મળે છે. ત્યાંથી દત્તનગર - જાંભુલવાડી થઇ વીરાલયમ પધારવું. શ્રી વીર પ્રભુની ભવ્ય મૂર્તિ, વિશાળ હૉલ,રહેવા માટે રુમો-તથા ભોજનની વ્યવસ્થા ઉપલબ્ધ છે.

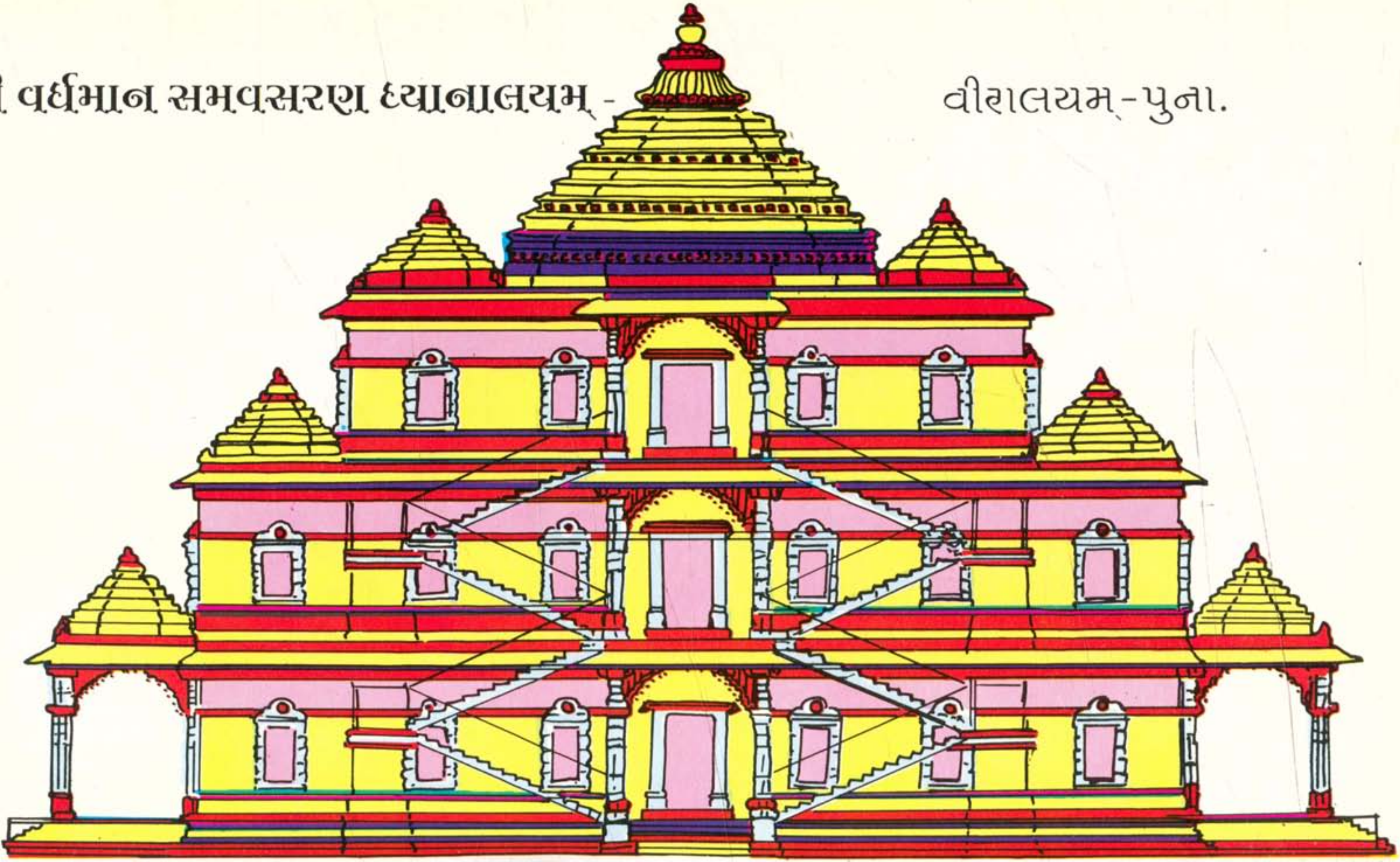
શ્રી મહાવીર રિસર્ચ ફાઉન્ડેશન

અક્ષય ડેવલોપર્સ

૨૦૦૭, સદાશિવ પેઠ - તિલક રોડ-પુના-૪૧૧૦૩૦.

MUMBAI - BANGLORE NATIONAL HIGHWAY →
PUNE CITY
KATRAJ DEHU ROAD BY PASS N.H. NO. 4
MUMBAI →

શ્રી વર્ધમાન સમવસરણ ધ્યાનાલયમ્ - વીરાલયમ્-પુના.



શ્રી વર્ધમાન સમવસરણ ધ્યાનાલયમ્

VEERALAYAM

જૈન ધર્મમાં ચરમ લક્ષ્ય મોક્ષ પ્રાપ્તિનું છે. માટે મોક્ષ પ્રાપ્તિને અનુરુપ ધર્મની વ્યવસ્થા છે. ધર્મની આરાધના સાધનભૂત છે. જ્યારે કર્મક્ષય સાધ્યરુપ છે. ''સવ્વ પાવપ્પણાસણો'' સર્વ-સંપૂર્ણ પાપ-કર્મોને ક્ષય કરવારુપ સાધનાની સિદ્ધ્યર્થે ધ્યાન સાધના સર્વોત્તમ ઉપાય છે. ''ध्यानाग्निना दह्यते कर्म'' જેમ આગ બધુંજ બાળીને ભસ્મ કરી નાંખે છે તેમ ધ્યાનરુપી અગ્નિની પ્રબળતાથી ઢગલાબંધ કર્મો બળીને રાખ થઇ જાય છે. આ શાસ્ત્રવચન છે. ચોવીશ તીર્થંકર ભગવન્તો ધ્યાન કરીને કેવળજ્ઞાન પામ્યા છે. જૈન ધર્મમાં ધ્યાનની મહત્તા ખૂબ જ છે.

વર્તમાન કાળમાં ધ્યાન સાધનાને અનુરુપ શાન્ત સ્થાનોંની પણ ઉણપ વર્તાય છે. ધ્યાનને અનુરુપ સ્થાનની આવશ્કતાની સતત વર્ષોથી ઝંખના કરતા...શોધ કરતા જૈન શ્રમણ સંઘના જાણીતા વિદ્વાન **પૂ. પંન્યાસ શ્રી અરુણવિજયજી ગણિવર્ય મહારાજ** પુના પધાર્યા, પ્રાચીન કાળથી પુણ્યપત્તન આવું મુળ નામ ધરાવતી પુણ્યનગરી પુનાની દક્ષિણી સીમા ઉપર કાત્રજ ઘાટ છે. કાત્રજઘાટની રમણીય વિશાળ ડુંગરમાળામાં સાધનાને અનુરુપ શાન્ત વાતાવરણમાં સુંદર જમીન જડી.

પુનાના જૂના અને જાણીતા સોના-ચાંદીના દાગીનાના અગ્રગણ્ય વ્યાપારી શ્રેષ્ઠીવર્ય શ્રીમાન વિજયરાજજી વાલચંદજી રાંકા તેમજ જમીનોંના વ્યવસાયી શ્રેષ્ઠી શ્રી માણેકશેઠ નારાયણદાસ દૂગડ પરિવાર એમ બન્ને દાતાઓએ મળીન **શ્રી મહાવીર રિસર્ચ ફાઉન્ડેશન** તથા **વીરાલયમ્ ટ્રસ્ટ** ને ૩૦ ઍકરની વિશાળ જમીન આપી પૂજ્યશ્રીએ અહીં સાધના કેન્દ્ર ઊભું કરવાની યોજના રજૂ કરી.

પ્રકૃતિની ગોદમાં...રમણીય ડુંગરમાળાની વચ્ચે...પ્રાકૃતિક સૌંદર્યથી સુશોભિત શાન્ત વાતાવરણ યુક્ત વિશાળ જમીન એક સુંદર MINI HILL STATION નું સ્વરુપ ધરાવે છે. પ્રદૂષણ મુક્ત શુદ્ધ હવા-પાણીવાળું નીરવ શાન્તિનું સ્થાન છે. જૈન ધર્મના ચરમ તીર્થંકર પરમાત્મા મહાવીર સ્વામીના ગૌતમસ્વામીની જીભે ચઢેલા સંક્ષિપ્ત હુલામણા મંન્ત્રરુપ નામ વીર-વીર શબ્દની સાથે આલય શબ્દ જોડી ''વીરાલયમ્'' આવું નામકરણ આ પવિત્ર સ્થાનનું પૂજ્યશ્રીએ કર્યુ છે અને ટ્રસ્ટ રજિસ્ટર્ડ કરાવ્યું છે.

ચીલા ચાલુ દેરાસર કરતા એક નોખી-અનોખી ભાતનું વિશાળ સમવસરણાકાર પ્રાસાદ નિર્માણ કરવાની યોજના પૂ. શ્રી અરુણવિજયજી મહારાજે બનાવી. ટ્રસ્ટ મંડળે તે મુજબ આયોજન ગોઠવ્યું.

આ મહાપ્રાસાદનું નામકરણ -શ્રી વર્ધમાન સમવસરણ ધ્યાનાલયમ્ કરવામાં આવ્યું છે. જે અર્થપૂર્ણ અને આયોજનને અનુરુપ છે.

તીર્થંકર પરમાત્માને કેવળજ્ઞાન થાય ત્યારે જીતકલ્પ ના શાશ્વત આચાર પ્રમાણે દેવતાઓ રજત, સુવર્ણ, તથા રત્નમય સમવસરણની રચના અવશ્ય કરે છે. અઢી હજાર વર્ષ પૂર્વે આવું અંતિમ સમવસરણ પરમાત્મા મહાવીર દેવની દેશના શ્રવણાર્થે દેવતાઓએ બનાવ્યું હતું. ત્યાર પછી તીર્થંકરોના અભાવે સમવસરણની નિર્મિતી થતી નથી. આવા પ્રાચીન ઇતિહાસને ઉજાગર કરવા તેને પ્રાસાદનું રુપ આપવા પૂજ્ય શ્રી અરુણવિજયજી મહારાજે યોજના બનાવી છે. જેને શિલ્પ શાસ્ત્રાનુસાર સાકાર કરવામાં આવી રહી છે.

૪૪' × ૪૪' ના વ્યાસવાળા વિશાળ રંગમંડપરુપ ગભારામાં ચારેય દિશામાં ચૌમુખજી સ્વરુપે ચાર પ્રભુજી બિરાજમાન થશે. ૧૮'૯'' × ૧૮'૯'' ના પદવાળી ચારેય દિશાઓમાં ૪ ચોકીઓ પ્રવેશદ્વારનું રુપ લેશે. એવા ત્રણે ગઢો ઉપર ચારેય દિશામાં કુલ ૧૨ પ્રવેશદ્વારો તરીકે શોભશે. વૃત્તાકાર અર્થાત ગોલાકાર બની રહેલા ૩ ગઢના આ વિશાળ સમવસરણ પ્રાસાદનો વિસ્તાર લગભગ ૧૭૬'×૧૭૬' નો છે. જેનું બાંધકામ લગભગ ૧૯૬૦૦ વર્ગફુટ વિસ્તારમાં થશે. ત્રણ ગઢમાંથી નીચેના પ્રથમ ગઢમાં-જેમાં ચૌમુખજી પ્રભુજી બિરાજમાન થશે તે વૃત્તાકાર ગભારાનું બાંધકામ ૧૯૩૬ વર્ગફુટ વિસ્તારનું થશે. પ્રથમ અને દ્વિતીય રંગમંડપમાં ચારેય બાજુ વૃત્તાકાર ૧૦૮ પિરામિડાકારના ધ્યાનકક્ષ બનશે. જે ચુંબકીય શક્તિ યુકત સ્વતંત્ર ધ્યાનકક્ષ હશે. એકી સાથે ૧૦૮ સાધકો આ ધ્યાન કક્ષોમાં સ્વતંત્રપણે ધ્યાન-સાધના કરવા બેસી શકશે. અને બધા જ સાધકોની દૃષ્ટિ સમક્ષ પરમાત્માના દર્શન થશે. અને સમૂહમાં સામૂહિક સ્વરુપે ૧૦૦૮ સાધકો સમૂહ જાપ-ધ્યાનમાં આરામથી બેસી શકશે એવી સગવડતા અંદર હશે. સમવસરણની નીચે ભોંયરા બની રહ્યા છે. આ રંગીલી દુનિયાથી અલિપ્ત થઇને વાસ્તવિક શાન્તિનો અનુભવ અને આત્માનુભૂતિ સાધકો ભોંયરાના ધ્યાનકક્ષમાં કરી શકશે.

વિ.સં. ૨૦૫૫ ના વૈશાખ વદ ૨ અને ૭, ૧૩ અને ૧૮ મે ૧૯૯૮ ના શુભ મુહૂર્તોમાં ભૂમિપૂજન - ખાતમુહૂર્ત અને શિલાન્યાસ કરવામાં આવ્યું. ત્યારથી બંસીપુરના ગુલાબી પાષાણમાં સુંદર ઘડાઇ કાર્ય ચાલી રહ્યું છે.

VEERALAYAM

અક્ષય ડેવલોપર્સ
૨૦૦૭, સદાશિવ પેઠ
તિલક રોડ-પુના-૪૧૧૦૩૦.

શ્રી મહાવીર જૈન સાધર્મિક કલ્યાણ કેન્દ્ર
દ્વારા નિર્મિત
શ્રી મહાવીર જૈન સાધર્મિક નગર

તીર્થંકર પરમાત્મા દ્વારા સંસ્થાપિત ચતુર્વિધ શ્રી સંઘમાં ત્રીજા અને ચેથા ક્રમે શ્રાવક અને શ્રાવિકાની પણ ગણના કરવામાં આવી છે. હિન્દુ સંસ્કૃતિમાં ચાતુર્વર્ણ વ્યવસ્થા જાતિ આશ્રિત છે. જ્યારે જૈન ધર્મમાં ધર્માશ્રિત ચતુર્વિધ સંઘ વ્યવસ્થા છે. સંઘભક્તિ તીર્થંકર નામકર્મ પણ બંધાવી શકે છે.

સમાન ધર્મની આરાધના કરનાર સાધર્મિક છે. આ ધર્મ વ્યવસ્થા છે. ધનની દૃષ્ટિએ શ્રીમંત-ધનવાન અને ગરીબની વ્યવસ્થા થઇ શકે પરન્તુ ધર્મની દૃષ્ટિએ આ વ્યવહાર શક્ય નથી. ધર્મારાધનામાં સમાન રુપે આરાધના કરતો આપણો ભાઇ સાધર્મિક ભાઇ છે. ''न धम्मो धम्मिय जण विणा'' ધાર્મિક વ્યક્તિ વિના ધર્મ ટકી શકતો નથી. સાધર્મિકની ભક્તિ બધી રીતે કરવી જોઇએ.

વર્તમાન કાળમાં સાધર્મિક વર્ગ સીદાઇ રહ્યો છે. કળિયુગની કાળઝાળ મોંઘવારી શ્રીમંતોને પણ ધોળા દહાડે તારા દેખાડતી હોય ત્યાં આર્થિક રીતે નબળા સાધર્મિકોની સ્થિતિ કેવી થતી હશે? વર્તમાન કાળમાં જ્યાં ગામડાઓ ભાંગીને શહેરો વધતા જાય છે ત્યાં ઘણાં પરિવારો વ્યાપારાર્થે શહેરો તરફ ધસતા જાય છે. શહેરોમાં જગ્યાનો પ્રશ્ન પહેલો હોય છે. ભારે મોટી કીંમતો ચૂકવવી અશક્ય હોય છે. પરિણામે આપણો નબળો વર્ગ હલ્કી વસ્તીની વચ્ચે પણ વસવાટ કરતા હોય છે. ત્યાં આચાર - વિચાર અને સંસ્કારો સચવાતા નથી. શિક્ષણ અને ધર્મારાધના પણ સુલભ નથી રહેતી. મોટા શ્રીમંત વર્ગે આવા નબળા વર્ગ તરફ મોટી ઉપેક્ષા કરી છે. પરિણામે સાધર્મિક વર્ગ ઉપેક્ષિત રહ્યો. જ્યારે સાધર્મિક વર્ગને શ્રીમંતો તરફથી ઘણી મોટી અપેક્ષા હતી. પરન્તુ શ્રીમંતોની ઉપેક્ષાના કારણે સમાજમાં સમાનતાના બદલે વિષમતા વધતા ગઇ છે. પરિણામે એક વર્ગ વધુ શ્રીમંત થતો ગયો અને બીજો વર્ગ વધુ નબળો થતો ગયો. પરન્તુ વિષમતાની ખાઇ વહેલી તકે પૂરવી એ સ્વસ્થ સમાજનું કર્તવ્ય છે. આ સામાજિક કાર્ય છે. ધર્મ ટકે અને સંઘ તથા સમાજ પણ ટકે એ જરુરી છે.

શ્રી મહાવીર જૈન સાધર્મિક કલ્યાણ કેન્દ્ર "ની સ્થાપના :-

જૈન શ્રમણ સંઘના જાણીતા વિદ્વાન પૂ. પંન્યાસ શ્રી અરુણવિજયજી ગણિવર્ય મહારાજે વિશેષ રુપે સાધર્મિકોની સમસ્યા તરફ વધુ ધ્યાન આપ્યું. સાધર્મિકોનું કાયમી ધોરણે સર્વાંગીણ કલ્યાણ કરવાના ઉદ્દેશ્યથી આજથી ૨૨ વર્ષપૂર્વે મુંબઇમાં **શ્રી મહાવીર જૈન સાધર્મિક કલ્યાણ કેન્દ્ર** ટ્રસ્ટની સ્થપના કરી. કાળાન્તરે પુના, મદ્રાસં, બેંગલોર અને જોધપુરાદિ ક્ષેત્રોમાં પણ આની શાખાઓ વિસ્તારી. સર્વત્ર એકજ લક્ષ્ય રાખવામાં આવ્યું કે કાયમી ધોરણે સાધર્મિક પરિવારોનો ઉદ્ધાર કરવો. જેમાં આર્થિક, વ્યવસાયિક, શૈક્ષણિક, વૈદ્યકીય આદિ સર્વ રીતે સહયોગ કરીને એક-એક પરિવારને પગભર બનાવવો, સમૃદ્ધ બનાવવો, સ્વાભિમાનથી પોતાનું જીવન જીવી શકે એવો સ્વાવલંબી કરવો. આવા એકમાત્ર પવિત્ર ઉદ્દેશ્યથી યોજના શરુ કરી. વગર વ્યાજની મોટી રકમો આપી ધંધા-ઉધોગ શરુ કરાવ્યા. ઘણાં યુવાનોને નોકરીએ બેસાડયા. બહેનોને ગૃહઉધોગાદિમાં

જોડયા. માંદા-માવજત સહાયમાં વૈદ્યકીય ચિકિત્સાઓ કરાવી. વૃદ્ધોને ઘેર બેઠા સહયોગ કર્યો, અભ્યાસુ વિદ્યાર્થીઓને શૈક્ષણિક સહાયો આપી, આવીરીતે બધી શાખાઓમાંથી કરોડ ઉપરની રકમ વાપરવામાં આવી છે.

પુનામાં - **શ્રી મહાવીર જૈન સાધર્મિક કલ્યાણ કેન્દ્ર :-**

પૂજ્યશ્રી ની પ્રરેક પ્રેરણા, સદ્દુપદેશ એને માર્ગદર્શનાનુસાર **શ્રી મહાવીર જૈન સાધર્મિક કલ્યાણ કેન્દ્ર** પુનાની શાખાએ વર્ષો સુધી ઉપરોક્ત ઉદ્દેશ્યાનુસાર કામ કર્યા પછી સાધર્મિકોના કાયમી વસવાટની દિશામાં એક પગલું આગળ ભર્યું અને ૧૦૮ ઘરો તથા દુકાનો બનાવીને જરુરિયાતવાળા સાધર્મિક પરિવારો માટે કરાવવા - દુકાનોં આપવાર્થે એક સાધર્મિક નગર ઊભુ કરવાનું શરુ કર્યુ છે.

પુના શહેરની સીમા ઉપર કાત્રજ ઘાટની સુંદર ડુંગરમાળાના કાંઠે જ વીરાલયમની સાવ પાસે જ ગુંદોજ (રાજસ્થાન) નિવાસી શ્રેષ્ઠી શ્રી ગુલાબચંદજી પન્નાજી ગુંદેશા પરિવારે આપેલી જગ્યા ઉપર પુના- મુંબઇ આદિ શહેરના દાતાઓના આર્થિક સહયોગથી ૧૦ દુકાન અને ૨૮ ઘરોનું પ્રથમ સંકુલ બનીને તૈયાર થઇ ગયું છે. હવે બીજું સંકુલ શરુ થશે. ૩૦૦ સ્કે. ફૂટના સ્વતંત્ર ઘરો એક એક સાધર્મિક પરિવારોને રહેવા માટે આપવામાં આવશે. ગૃહઉદ્યોગાદિ શરુ કરાશે. આચાર-વિચાર અને ધાર્મિક સંસ્કારોથી ફરીથી સાધર્મિક પરિવારો પોતાનું જીવન સુસંસ્કૃત કરી શકશે.

પુના શાખાનું આ ટ્રસ્ટ પુનામાં રજિસ્ટર્ડ થયેલું છે. જેનો રજિસ્ટર્ડ નંબર ૨૮૦૦૧ પુણે છે. ૮૦ જી નિયમાનુસાર આયકર વિભાગથી કર માફી મળે છે. દાતાઓને દાનની રકમ ભર્યાની પાકી પહોંચ (રસીદ) તરત આપવામાં આવે છે.

દાનની યોજના

૧,૨૫,૧૧૧/- રુપીયાની રકમના દાનદાતા તરફથી એક ઘર બનાવી એક સાધર્મિક પરિવારને આપવામાં આવશે. ઘર ઉપર દાતાના નામની આરસની તકતી લગાડવામાં આવશે. દાતા ઇચ્છે તો પોતાની ઇચ્છાનુસાર કોઇ પણ એક પરિવારને રહેવા માટે ઘર આપી શકશે.

સાધર્મિક ભક્તિમાં રસ ધરાવનારા દાનવીરોને એક-એક ઘર લખાવવા માટે નમ્ર અપીલ કરવામાં આવે છે. આવા શુભ કાર્યમાં અવશ્ય સહયોગ આપવા વિનંતિ.

શ્રી મહાવીર જૈન સાધર્મિક કલ્યાણ કેન્દ્ર
અક્ષય ડેવલોપર્સ
૨૦૦૭, સદાશિવ પેઠ, તિલક રોડ-પુના-૪૧૧૦૩૦.

।। विश्वकल्याण प्रार्थना ।।

शिवमस्तु सर्व जगतः, पर हित निरता भवन्तु भूतगणाः ।
दोषा प्रयान्तु नाशं, सर्वत्र सुखी भवन्तु लोकाः ।।

સર્વ વિશ્વનું કલ્યાણ થાઓ, સર્વ જીવો પરોપકાર-પરહિત કરવામાં તત્પર બનો, સર્વના પાપ-દોષો નાશ થાઓ, સર્વત્ર લોકો સુખી થાઓ.

सर्वेपि सन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामया ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखमाप्नुयात् ।।

સર્વ જીવો સુખી થાઓ, સર્વ જીવો નિરોગી બનો, સર્વ જીવો કલ્યાણને જુઓ, કોઇપણ જીવ દુ:ખી ન હો.

मा कार्षीत कोपि पापानि, मा च भूत कोपि दुःखिनः
मुच्यतां जगदप्येषां, मतिर्मैत्री निगद्यते ।।

કોઇપણ જીવ પાપ ન આચરો, કોઇપણ જીવ દુ:ખી ન થાઓ, આખું વિશ્વ પાપ-કર્મ અને દુ:ખથી મુક્ત બનો, આવી બુદ્ધિ, મૈત્રી ભાવના છે.

नन्दन्तु सर्वभूतानि, स्निहयन्तु विजनेष्वपि ।
स्वस्त्यस्तु सर्वभूतेषु, निरातङ्कानि सन्तु च ।।

પ્રાણી માત્ર આનન્દ અનુભવો, શત્રુઓ ઊપર પણ પ્રેમ ભાવવાળા બનો, બધાનું કલ્યાણ થાઓ, સર્વે નિરોગી થાઓ.

मा व्यधिरस्तु भूतानामाधयो न भवन्तु च ।
मैत्रीमशेष भूतानि, पुष्यन्तु सकले जने ।।

કોઇને કોઇપણ પ્રકારનો વ્યાધિ-રોગ ન થાઓ, માનસિક ચિંતા પણ ન રહો, સર્વ પ્રાણી માત્ર સાથે મૈત્રી ભાવ વધારતા જ રહો.

8			1			6		
71	64	69	8	1	6	53	46	51
66	68	70	3	5	7	48	50	52
67	72	65	4	9	2	49	54	47

3			5			7		
26	19	24	44	37	42	62	55	60
21	23	25	39	41	43	57	59	61
22	27	20	40	45	38	58	63	56

4			9			2		
35	28	33	80	73	78	17	10	15
30	32	34	75	77	79	12	14	16
31	36	29	76	81	74	13	18	11

12			10			11		
107	100	105	89	82	87	98	91	96
102	104	106	84	86	88	93	95	97
103	108	101	85	90	83	94	99	92

મન્ત્રમય નવકાર નો યન્ત્રમય જાપ

યન્ત્રમય પદ્ધતિથી ૧૦૮ નવકાર ગણવા

જાપમાં સંખ્યાની મહત્તા રહે છે. જ્યારે ધ્યાનમાં સંખ્યાનું મહત્વ બિલ્કુલ હોતું જ નથી. કારણ કે ધ્યાનમાં એક જ મંત્ર વારંવાર રટવાનું હોતું નથી. જ્યારે જાપ એવી પ્રક્રિયા છે કે તેમાં નામના મંત્રનું હજારો – લાખો વાર રટણ કરાય છે. માટે જાપને નામસ્મરણ કહેવાય છે. જે ભગવાનનું નામ હોય અથવા અન્ય કોઈ પણ દેવી – દેવતા આદિનું નામ હોય તે જ મન્ત્રમય બની ગયું હોય છે. માટે તેનેજ મન્ત્રરૂપે વારંવાર – સતત રટવાનું હોય છે. ધ્યાન ન જ આવડતું હોય, ન જ કરી શક્તા હોય તેમના માટે પ્રાથમિક કક્ષા જાપની છે. જાપ જ સતત કરતા રહેવું જોઈએ. બાળ જીવો જાપ યોગ્ય હોય છે.

જાપમાં સંખ્યાની ગણના નિશ્ચિતરૂપે રહે છે. સર્વ સામાનય રૂપે લોકોએ ૧૦૮ મણકાને ૧ દોરામાં પરોવીને માળા બનાવી લીધી હોય છે. અને આ માળા લઈને જાપ કરવું લોકોને સહેલું લાગે છે. કારણ કે ૧૦૮ થયા કે નહીં ? એવી સંખ્યા ગણવાની કોઈ માથાકૂટ રહેતી જ નથી,માટે સાવ સહેલાઈથી ગણી શકાય છે. પરંતુ આટલી સહેલાઈથી, બિલ્કુલ તકલીફ લીધા વગર જાપ કરવાના કારણે મનને બહાર ફરવા જવાનું સહેલું થઈ પડે છે. મોકળુ મેદાન મળી જાય છે. કારણ કે મનને તો કોઈ કામ રહેતું જ નથી. હાથને ફક્ત માળા ફેરવવાનું – મણકા સરકાવવાનું કામ રહે છે. જીભને સતત મંત્રપદ બોલવાનું રહે છે. મંત્રાક્ષરોની સ્મૃતિ તો ધારણામાં સ્થિર થયેલી જ હોય છે. એટલે એમાં પણ મનને પરોવવાનું રહેતું નથી. એટલે પણ મન બહારના બીજા વિચારો કરવામાં સહેલાઈથી ફર્યા જ કરતું હોય છે. આવી સ્થિતિમાં ૯૦% લોકોની આવી ફરિયાદ હોય છે કે... મન તો લાગતું જ નથી. મન સ્થિર રહેતું નથી અને જાપમાં કંઈ મજા આવતી નથી, મન પરોવાતુ નથી. દુનિયા ભરના વિચારો આવતા જ રહે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં ધણાં કંટાળે પણ છે. અને ધણાં જાપ મૂકી પણ દેતા હોય છે. એવા પણ ધણાં જોયા છે. બીજી બાજુ ધ્યાન કરતા આવડતું જ ન હોય. અને જ્ઞાન જ ન હોય તો ધ્યાન કરે કેવી રીતે ? શું કરે ? એ માટે જાપ સાધના છૂટી પણ ન જાય અને સ્થિર મને... મનપરોવીને થઈ શકે એ માટે જાપના વિવિધ પ્રયોગો અહીં વિચારવામાં આવે છે. તેમાંનો એક સહેલો– સરળ પ્રયોગ યન્ત્રમય રીતે જાપ કરવાનો છે.

યન્ત્ર પરિચય – યન્ત્રમાં આંકડાઓ આડા – અવડા ગોઠવાયેલા

હોય છે. યન્ત્રનું પોતાનું સ્વતન્ત્ર સ્થાન હોય છે. અહીંયા એક સાવ સાદો યન્ત્ર છે. નવપદના નવખાનાનો એક કોઠો બનાવવામાં આવ્યો છે. એવા ૧૨ કોઠા બનાવવામાં આવ્યા છે. અને તેમાં ક્રમશઃ ૧ થી ૧૦૮ સુધી જે રીતે સંખ્યા લખતા હોઈએ છીએ તે રીતે આંકડા લખવાના છે. પરંતુ દિશા અને સ્થાન બદલતા - બદલતા આડા - અવળા લખવામાં આવ્યા છે. અને પહેલા કોઠામાં જે રીતે આંકડા લખાયા છે તે જ બીજા બધા કોઠાઓ ગોઠવવાના હોય છે. અને એ રીતે ૧ થી આંકડા સંખ્યામાં આગળ વધતા ક્રમમાં ગોઠવતા બરોબર ૧૦૮ થઈ જાય છે. જેથી માળાના મણકાની જ જેમ લાઈનસર મંત્ર ગણતા - ગણતા આગળ વધતા જવાય છે. ફરક એટલો જ પડે છે કે... હાથને કંઈ જ કરવાનું નથી રહેતું. બધુ કામ મનને કરવાનું રહે છે. મન બરોબર પરોવાય છે. જેથી દુનિયાભરના બીજા વિચારો આવતા અટકી જાય છે. મનને એકધારી કસરત થાય છે. એટલા માટે પણ બીજા વિચારો આવવા શક્ય નથી. એ રીતે યંત્રના આંકડા ઉપર કોઠાઓ શોધતા - શોધતા તેમજ સંખ્યાના આંકડા શોધતા - શોધતા બરોબર છેલ્લે ૧૦૮મો નંબર આવશે. એટલે ૧ માળા પૂરી થઈ જશે. લાંબી ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. અને સહેલાઈથી ૧૦૮ નવકાર ગણાઈ જાય છે. શરૂઆતમાં ૨ - ૪ દિવસ નવું - નવું અટપટું લાગશે. પરંતુ મન બીજે, બીજા વિચારોમાં નથી ભટકતું અને બરોબર નવકારમાં જ પરોવાઈ રહે છે. એ આનંદ રહેશે. જે આપણી ફરીયાદ હતી એ નિકળી જાય છે. અને મન પરોવાતા જાપ કરવાનો આનંદ આવે છે. એ રીતે નજર સામે યંત્રનું પાનુ રાખીને એકધારી નજર એના ઉપર રાખીને સ્થિર બેસીને શાંત ચિત્તે જાપ કરી શકાય છે.

યંત્ર પ્રભાવ – યંત્ર ગણિતની પદ્ધતિએ બનેલ છે. પ્રથમ કોઠામાં જે ૧ થી ૯ સુધીના આંકડાઓ ગોઠવવામાં આવ્યા છે. તે એવી રીતે ગોઠવવામાં આવ્યા છે કે જેનો ઉભી - આડી અને ત્રાંસી આદિ કોઇપણ દિશામાં સરવાળો કરતા ૧૫ જ આવે છે માટે તેને પંદરીયો યંત્ર કહેવાય છે.

એવી જ રીતે બીજા કોઠાના ૧૦ થી ૧૮ સુધીના આંકડાનો સરવાળો ૪૨ જ થાય છે.
ત્રીજા કોઠાના ૧૯ થી ૨૭ સુધીના આંકડાનો સરવાળો ૬૯ જ થાય છે.
ચોથા કોઠાના ૨૮ થી ૩૬ સુધીના આંકડાનો સરવાળો ૯૬ જ થાય છે.
પાંચમા કોઠાના ૩૭ થી ૪૫ સુધીના આંકડાનો સરવાળો ૧૨૩ જ થાય છે.
છઠ્ઠા કોઠાના ૪૬ થી ૫૪ સુધીના આંકડાનો સરવાળો ૧૫૦ જ થાય છે.
સાતમા કોઠાના ૫૫ થી ૬૩ સુધીના આંકડાનો સરવાળો ૧૭૭ જ થાય છે.
આઠમા કોઠાના ૬૪ થી ૭૨ સુધીના આંકડાનો સરવાળો ૨૦૪ જ થાય છે.
નવમા કોઠાના ૭૩ થી ૮૧ સુધીના આંકડાનો સરવાળો ૨૩૧ જ થાય છે.

દશમા કોઠાના ૮૨ થી ૯૦ સુધીના આંકડાનો સરવાળો ૨૫૮ જ થાય છે.

અગ્યારમા કોઠાના ૯૧ થી ૯૯ સુધીના આંકડાનો સરવાળો ૨૮૫ જ થાય છે.

બારમા કોઠાના ૧૦૦ થી ૧૦૮ સુધીના આંકડાનો સરવાળો ૩૧૨ જ થાય છે.

આ રીતે ૯ - ૯ ખાના ધરાવતા એવા કુળે ૧૨જ કોઠા પડે છે. અને ૧૨ × ૯ = ૧૦૮ જ ખાના કુળે થાય છે અને એટલે ૧૦૮ નવકાર બરોબર થઈ જાય છે. આ કોઠાઓ દિશા - વિદિશાઓ પ્રમાણે પહેલા કોઠા ના આંકડીઓ ના સ્થાન પ્રમાણે ગોઠવવામાં આવ્યા છે. એ રીતે ૯ કોઠાઓ તો ગોઠવાઈ જાય છે પછી નીચે છેલ્લે ૩ કોઠાઓ ૧ વચ્ચે, ૧ ડાબે અને ૧ જમણે એવી રીતે ગોઠવાઈ જાય છે. તેમાં ખાનાઓ ને ગોળ - રાઉણ્ડ કરવામાં આવ્યા છે જેથી તે મણકા જેવા લાગે. અને એથી એ બધા ક્રમસર મણકારૂપે જ સમજી લેવાના છે. અને એક પછી બીજા નંબરનો જે આંકડો આવે છે તે પ્રમાણે ક્રમસર - લાઈનસર ગણતા - ગણતા આગળ વધતા જ જવાનું છે.

ગણીતીય આશ્ચર્ય એવું છે કે... પહેલા કોઠાથી બીજા કોઠાનો સરવાળો ૨૭ અંક વધારે છે. અર્થાત્ પહેલા કોઠાના સરવાળાના ૧૫ના આંકડામાં ૨૭ ઉમેરતા બીજા કોઠાનો સરવાળો ૪૨ આવે છે. તેવી જ રીતે :- ૪૨+૨૭ = ૬૯, ૬૯+૨૭ = ૯૬, ૯૬+૨૭ = ૧૨૩, ૧૨૩+૨૭ = ૧૫૦, ૧૫૦+૨૭ = ૧૭૭, ૧૭૭+૨૭ = ૨૦૪, ૨૦૪+૨૭ = ૨૩૧, ૨૩૧+૨૭ = ૨૫૮, ૨૫૮+૨૭ = ૨૮૫, ૨૮૫+૨૭ = ૩૧૨. આવી રીતે ૨૭ - ૨૭ ઉમેરતા જતા એક એક નવા - નવા કોઠા તૈયાર થતા જાય છે. અને તે સ્વતંત્ર યંત્રો બનતા જાય છે. આડી - ઉભી અને ત્રાંસી દિશામાં કોઈ પણ રીતે સરવાળો કરતા દરેક સંખ્યાનો એક નિશ્ચિત આંકમાંજ જવાબ આવે છે. તે એક યંત્ર બની જાય છે. આવી રીતે ૧૨ યંત્રો થાય છે. તેની આપણને ભલે ખબર પણ ન પડે છતાં આપણે આપણાં ક્રમસર કેન્દ્રિત થઈને નવકાર ગણતા જ જઈએ છીએ. જ્યારે હાથમાં આંગળીઓની મદદથી મણકો સરકતો હતો ત્યારે આ આંકડાએ ના યંત્ર ઉપર આપણી આંખો ક્રમ શોધતા - શોધતા સરકતી જશે. અને મનને બરોબર એમાં પરોવાવું પડશે. મનને આંકડા - કોઠા શોધવાની થોડીક કસરત થશે. અને એના આધારે બીજા વિચારો નહીં આવે. આપણો જે ઉદ્દેશ્ય હતો કે આડા-અવળા બીજા કોઈ જ વિચારો ન આવતા શાંતિથી ૧૦૮ નવકાર ગણાઈ જાય. એ માટે ની આ યંત્રમય - મંત્રજાપની પ્રક્રિયા છે. જાતે પ્રયોગ કરીને અનુભવ કરી જોવા ખાસ ભલામણ છે.

યન્ત્રમય મન્ત્ર જાપ

★ **ઉપકરણ-સાધન-સામગ્રી**- નવકાર મહામંત્રનો ચિત્રપટ, રંગોમાં

લખેલા પટવાળો નવકારનો પટ, યન્ત્રમય ૧૦૮ મણકાનો પેપર, ૩ બાજોટ, દીવો-ધૂપ અને ચરવલો, મુહપત્તી, કટાસણું આદિ સામાયિકના ઉપકરણો, સ્થાપનાચાર્યજી, શુદ્ધ વસ્ત્રો આદિ.

★ **પૂર્વ તૈયારી** - સુંદર - શાંત અને સ્વચ્છ વાતાવરણમાં, ચોકખી જગ્યામાં... (જ્યાં બિલકુલ અશાન્તિ - અવરોધ - કોઈ પણ પ્રકારનું પ્રદુષણ કે દુર્ગંધ વગેરે ન હોય... અને ચિત્તની પ્રસન્નતા સુંદર રહેતી હોય તેવી જગ્યા પસંદ કરવી.) જાપ કરવા બેસવું. ઈશાન દિશામાં ૩ પાટલા - બાજોઠ ઉપર નજર સન્મુખ નવકારનો પટ સ્થાપન કરવો. અને નજરના લેવલ ઉપર સ્પષ્ટ વંચાય તે રીતે યંત્રનું પેપર પણ લગાડવું. ગોઠવવું. સામે ૩ ફુટના અવગ્રહમાં કટાસણું પાથરવું.

★ **વિધિક્રમ** - સર્વ પ્રથમ ૩ નવકાર ગણીને નવકાર પટની સ્થાપના કરવી. બે નવકાર ગણીને વાસક્ષેપથી નવકારના એક - એક પદની પૂજા કરી લેવી. નવકાર પટ પર શ્વેત પુષ્પો ચઢાવવા. દીપક પૂજા તથા ધૂપ પૂજા પણ દૂહા બોલીને કરવી. દ્રવ્ય પૂજા વિધિ પૂર્ણ થયા પછી ત્રણ ખમાસમણાં દેવા.

સ્થાપનાચાર્યજી સ્થાપીને સામાયિક લેવાની વિધિથી ચરવલો મુહપત્તી લઈને સામાયિક લેવી.

★ **આસન સ્થિરતા** - ૧. સિદ્ધાસન, ૨. અર્ધ પદ્માસન, ૩. પૂર્ણ પદ્માસન, ૪. વજ્રાસન અથવા ન જ ફાવે તો ૫. સુખાસનમાં સ્થિર બેસવું. કરોડરજ્જુ એકદમ સીધી ટટ્ટાર રાખીને સ્થિર બેસવું, દ્દષ્ટી નવકારના પટ સમક્ષ રાખવી.

★ **પ્રાણાયામ** - ૧. ભસ્ત્રિકા, ૨. કપાલભાતિ પ્રાણાયામ ૫ - ૫ મિનિટ કરી લેવા અને અનુલોમ - વિલોમનું પ્રાણાયામ પણ ૫ મિનિટ શાંતિથી કરવું. પૂરક - કુંભક - રેચક ના ક્રમથી નાડીશોધન પ્રાણાયામ કરીને શાંત ચિત્તે સ્થિર થવું. આંખો બંધ રાખીને પ્રાણાયામ કરવા.

★ **ૐકારોચ્ચાર** - પ્રથમ ૫ વાર પહેલા ૐકારનો ઉચ્ચાર ધિરે ધિરે લાંબો - ઉંડો શ્વાસ લેવા પૂર્વક... કરવો. એક વાર ૐકારોચ્ચાર થઈ ગયા પછી અર્ધી મિનિટ વિશ્રામ કરવો. ફરી બીજી વાર ૐકારોચ્ચાર કરવો.

એવી જ રીતે અ - આ - ઉ - ઓ - મ્ ના ક્રમવાળો બીજો ૐકારોચ્ચાર પણ ૫ મિનિટ શાંતિથી આંખો બંધ રાખીને સ્વચ્છતા પૂર્વક કરવો. ધ્વનિ દીર્ઘ રાખવી. સુંદર વાતાવરણ નિર્માણ થાય છે. વાતાવરણ પવિત્ર ઉર્જાથી ભરાય છે.

★ **વજ્રપંજર સ્તોત્ર** - મંત્ર સ્નાન - અંગ શુદ્ધિ આદિ કરી લીધા પછી વજ્રપંજર સ્તોત્ર બોલવા પૂર્વક - નવકારના એક - એક પદની શરીર ઉપર સ્થાપના કરવી. અંગન્યાસ

કરવો. આત્મરક્ષા સ્તોત્ર છે. આ બોલતા મનમાં એવો ભાવ લાવવો કે... હું બક્તર ધારણ કરીને સ્વસ્થ બેઠો છું. કર્મ ક્ષય કવા માટે યુદ્ધ ની રણભૂમિમાં કર્મો સામે લડવા બેઠો છું. અને કર્મોને ખપાવવા છે. "सव्वपावप्पणासणो" સર્વ પાપ કર્મોના નાશ કરવા બેઠો છું. એટલે હવે આ વજ્રના પાંજરાને ભેદીને કોઈ નવા પાપો અંદર આવે જ નહીં, અને આત્માને લાગેજ નહીં. આટલી તકેદારી રાખવાની છે.

★ **સંકલ્પ** – "सव्वपावप्पणासणो" સર્વ પાપ કર્મોનો નાશ કરવાનો એક માત્ર સંકલ્પ આજની તિથિ - તારીખ - વાર - સંવત્સરમાં આ સ્થાન ભૂમિવિશેષમાં હું છું અને બીજો કોઈ સ્વાર્થ કે લૌકિક હેતુ નથી. લોકોત્તર લાભાર્થે જાપ કરૂ છું. એક માત્ર પાપકર્મોના નાશાર્થે - ક્ષયાર્થે આ મહામંત્રનો જાપ કરૂ છું. સંસારના ઈહલૌકિક - પારલૌકિક કે ભૌતિક - પૌદ્‌ગલિક સુખો - ભોગોની પ્રાપ્ત્યર્થે હું કંઈજ નથી કરતો. માત્ર મારા આત્માના અભ્યુત્થાનાર્થે જ કરૂ છું.

★ **જાપનો શુભારંભ** – અર્ધ પદ્માસનાદિ કોઈ પણ અનુકૂળ આસનમાં સ્થિર થઈ જવું. બન્ને હાથ જ્ઞાનમુદ્રા અથવા યોગમુદ્રામાં બન્ને ઢીંચણ ઉપર સ્થિર મૂકી રાખવા. એકદમ સીધા ટટ્ટાર રાખવા, એકવાર જે આસનમાં સ્થિરતા કરી લીધી હોય પછી બિલ્કુલ હલન - ચલન ન થાય તેનું ધ્યાન રાખવું. બન્ને હોઠ બંધ રાખવા. જીભ તાળવે ચોંટાડી રાખવી. દાંત ભીંસી રાખવા. કારણ માનસ જાપમાં જવાનું છે. એટલે હોઠ જીભ હલાવીને નવકાર ગણવાના નથી. સંપૂર્ણમૌનમાં શાંત ચિત્તે જાપ કરવાનો છે. દૃષ્ટિ યન્ત્ર ઉપર સ્થિર કરી લેવી. અને ૧લા કોઠામાં ૧ નંબરના અંકથી ૧ - ૧ નવકાર ગણવાની શરૂઆત કરો ૧ ખાનામાં ૧ - ૧ નવકાર ગણતા ક્રમસર આગળ વધતા જ જાઓ. ૨ ના આંકડાવાળા ખાનામાં બીજો નવકાર, ૩ જા આંકડાવાળા ખાનામાં નજર પહોંચે ત્યાં ત્રીજો નવકાર એમ ૯ના આંકડાવાળા ખાનામાં ૯મો નવકાર ગણાશે. આ રીતે એક કોઠો પૂરો થયો.

હવે બીજો કોઠો શોધો. ૧૦માં આંકડાવાળા ખાનામાં ૧૦મો નવકાર ગણાશે. એવી રીતે બીજા કોઠામાં પણ નવ નવકાર ગણાશે. ત્યારબાદ ત્રીજો કોઠો શોધો અને નજર આગળ વધતી જાય. આ આંકડા તે મણકાઓ ના ક્રમ ના આંકડા છે. દા.ત. જે ખાનામાં ૮૧નો અંક આવ્યો ત્યાં ૮૧ નવકાર નથી ગણવાના પણ ૮૧મો નવકાર ગણવાનો છે. આવી રીતે ૧૦૮મો આંકડો જ્યાં જે ખાનામાં આવશે ત્યાં ૧૦૮મો નવકાર ગણાશે. ત્યારે ૧ માળા પૂરી થઈ ગણાશે. આ રીતે શાંત ચિત્તે પૂરી સ્થિરતા પૂર્વક ૧૦૮ નવકાર ગણાશે. જે રીતે માળા હાથમાં લઈને ગણતા હતા અને ૧૦૮ મણકા ઉપર ૧૦૮ નવકાર ગણાતા હતા તે રીતે અહીંયા પેપર ઉપર ૧૨ કોઠાઓ માં મણકાના ક્રમથી ૧૦૮ નવકાર પૂરા થયા. અને મનને બરોબરની કસરત થઇ. આ કોઠામાંથી આ કોઠામાં મનને સતત દોડતા રહેવું

પડ્યું. આંખને ઝપાટાબંધ આંકડા શોધતા રહેવું પડ્યું. આ કારણે મનની કસરત વધી. એથી મન બહાર ભાગી શક્યું નહીં. અને બીજા વિચારો કરવાની ફુરસદ મનને મળી નહીં. મન બરોબર પરોવાયેલું રહ્યું. આપણને પણ શાંતિથી ૧૦૮ નવકાર ૧ માળા ગણવાનો આનંદ આવ્યો. શરીરની સ્થિરતા એક સરખી રહી. હાથ હલાવવા ન પડ્યા. આંગળા પણ સતત હલાવવા ન પડ્યા. અરે જીભ - હોઠ - કે દાંત કંઈ જ હલાવવા ન પડ્યા. અને શાન્તિથી એકધારો જાપ થયો. યંત્રનો પેપર નજર સમક્ષ હોવાથી સંખ્યા ગણવાની પણ ચિન્તા ન રહી. ઉપરથી સહેલાઈથી સીધે સીધા ૧૦૮ નવકાર થઈ ગયા.

આવી રીતે બાંધી માળા આખી નવકારવાળી ૧ - ૨ - ૩ અથવા ૫ માળા ગણો. અથવા ૧ - ૧ પદની માળા પણ આ રીતે આ ક્રમથી ગણી શકાશે. અને માત્ર નવકારજ નહીં લોગસ્સ, ઉવસગ્ગહરં આદિ પણ ગણી શકાશે.

બીજી રીત - આ રીતે ૧૦૮ નવકાર યંત્રમય પદ્ધતીથી ગણવાનો આમા ૧ અઠવાડીયું અથવા ૧ મહિના સૂધી થઈ જાય એટલે એજ અવસ્થામાં લાવીને તે તે ખાના માનસિક ચિત્રમાં સામે લાવતા જાઓ અને તે તે આંકડાઓ ક્રમસર મન સામે આવતા જશે અને બરોબર ક્રમસર નવકાર ગણાતા જશે. જો ભૂલાઈ જતુ હોય તેમ લાગે તો વચ્ચે-વચ્ચે આંખ ઉઘાડીને આંકડો - ખાનુ - કોઠો વગેરે ફરીથી જોઈ લો. અને જોઈ - જોઈને ગણતા - ગણતા ફરીથી આંખો બંધ કરી દો. અને મનને ખાનાઓ અને આંકડાઓ બરોબર મનમાં ઉપસાવવા દો અને ક્રમસર આગળ ગણતા જ જાઓ. ૧ - ૨ મહીનાઓ પછી બનવા જોગ છે કે અભ્યાસ સારામાં સારો થઈ જશે તો પછી પેપરની જરૂર પણ કદાચ નહીં પડે. અને પૂરેપૂરી સ્થિરતા માં નવકાર ગણાશે. સહેજ પણ બીજા વિચારો બહારના વિચારો નહીં આવે... આત્મચિત્તે નવકાર ગણાય એ આપણો ઉદ્દેશ્ય સધાશે.

ત્રીજી રીત - યંત્રવાળુ પેપર નજર સામે છે. ૧ નવકારવાળી એટલે ૧૦૮ નવકારો સીધા ક્રમે ગણાઈ ગયા પછી ૧૦૮માં ખાના (મણકા) ઉપરથી આંખ હજી બીજે ખસેડતા નહીં. મન પણ બીજે ન ખસેડતા તરત ને તરત જ અખંડ પણે ઉંધા ક્રમે નવકાર ગણવાની શરૂઆત કરો. ફક્ત આંકડાઓનો ક્રમજ ઉંધો રહેશે. નવકાર તો નવ પદના બિલ્કુલ સીધા જ રહેશે. ઉંધાક્રમે અર્થાત ૧૦૮ - ૧૦૭ - ૧૦૬ - ૧૦૫ - ૧૦૪ - ૧૦૩ - ૧૦૨ - ૧૦૧ - ૧૦૦ - ૯૯ - ૯૮ - ૯૭ - ૯૬ આ ઉંધા આંકડાઓના ક્રમે નવકાર ગણતા ગણતા ૧ સુધી પહોંચીએ એટલે બીજી માળા પૂરી થઈ. આમાં ઉંધા આંકડાઓના ક્રમથી ૧ સુધી પાછા જવાનું હોવાથી મનને થોડો શ્રમ વધારે પડ્યો. આંખને તો કંઈ જ તકલીફ નથી. આંખતો બેચારી મનના કહ્યા મુજબ સીધે સીધી ચાલ્યા જ કરે. પણ શોધતા જવું પડે. આ ઉંધા ક્રમમાં મનનો થોડો શ્રમ વધારે પડ્યો એ વાત સાવ સાચી

પરંતુ બહારના બીજા વિચાર એક પણ ન આવતા નવા કર્મો નથી બંધાયા એ આનંદ વધારે નહીં ? આપણો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય સરે છે એ મહત્વનું છે.

ચોથી રીત - ૧ માળા સીધી અને ૧ માળા ઉંધી ગણાઈ ગયા પછી ફરી ત્રીજી માળા પાછી સીધી - સીધા ક્રમે ગણવાનું રાખો. પરંતુ આ વખતે ૧ - ૨ મહીનાઓના અભ્યાસ પછી આંખ બંધ કરીને સહેલાઈથી ધારણા શક્તિ અનુસાર યંત્રના કોઠાઓ અને આંકડાઓ ઉપર બરોબર બંધ - આંખે વ્યવસ્થિત રીતે ચાલતા જાઓ અને નવકાર ગણતા જાઓ. એમ કરતા સીધા ક્રમે જો ૧૦૮ નવકાર બંધ આંખે ગણાઈ જાય પછી આંખ ઉઘાડીને ૧ મિનિટ મનને થોડો વિશ્રામ આપી દો.

પછી ૧૦૮માં મણકાથી ઉંધા ક્રમે ૧૦૮ - ૧૦૭ - ૧૦૬ - ૧૦૫ - ૧૦૪ એવી રીતે છેક ૧ ના આંકડા સુધી ઉંધા ક્રમે આંખ બંધ રાખીને જો બરોબર નવકાર ગણાતા જાય તો ઘણી સારી બાજી જીત્યા કહેવાય. કદાચ વચ્ચે - વચ્ચે ધારણામાં ભૂલ પડતી હોય અને ભૂલાઈ જવાય એવું લાગતુ હોય તો થોડીકવાર આંખ ઉઘાડીને નજર ફેરવીને જોઈ લેવું સારૂ. ફરી બરોબર ચાલવા માંડે એટલે ફરી આંખ બંધ કરીને આગળ વધવું. આવી રીતે કદાચ ઉંધા ક્રમે અને તે પણ આંખ બંધ કરીને પણ ગણી શકાય અને તેમાં વચ્ચે ૧ - ૨ વાર આંખ વડે જોવું પડે તો કંઈજ વાંધો નથી ચાલશે. શરૂઆતમાં આવું થશે. પરંતુ ૨ - ૪ મહીનાઓ પછી અભ્યાસ બરોબર થઈ જતા અને સ્મૃતિ - ધારણામાં બરોબર સંસ્કાર - આદત પડી જતા પછી બિલ્કુલ વાંધો નહીં આવે. સહેલાઈથી ગણી શકાશે. પરંતુ અભ્યાસ ઉપર આધાર રાખે છે. આત્મવિશ્વાસ વધે છે. મનોબળ વધે છે.

આ રીતે નવકાર ગણવાથી આપણો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય બહારના બીજા વિચારો ન આવવા તે પાર પડે છે. એક પણ વિચાર આડા - અવળા, ખરાબ વગેરે ન આવે તો તેવા ભારે કર્મો પણ નથી બંધાતા. આ માનસિક - મનયોગનો પણ સંવર થઈ જાય છે. કાયા આસનમાં સ્થિર જ છે. હોઠ બંધ, જીભ તાળવે ચોંટાડેલી હોવાથી તે પણ સર્વથા બંધ જ છે. એટલે વચન યોગ - અને કાયયોગનો પણ સંવર જ ચાલુ છે. આવી રીતે મન - વચન અને કાયાના ત્રણેય યોગો આશ્રવમાં ન જતા સતત સંવર માં જ રહેતા કર્મ બંધ બિલ્કુલ નથી થતો. નવા કર્મો નથી બંધાતા માટે અર્ધી બાજી તો આપણે સારી જીત્યા. તેનો આનંદ સારો થશે. પરંતુ આ અભ્યાસ સાધ્ય છે. જેમ - જેમ અભ્યાંસ વધશે એમ એમ એમાં વધારે કુશળતા પ્રાપ્ત થશે. સ્થિરતા આવશે. આનંદ વધશે. અને સારી રીતે, તથા સાચી રીતે શુદ્ધ નવકાર ગણ્યાનો સંતોષ થશે.

સમાપન વિધિ - ૧ - ૨ - ૩ અથવા ૫ માળાઓનો જાપ થઈ ગયા પછી ઘડીયાળ જોઈ લેવી. સમય પૂરો થતા... પ્રથમ... દીર્ઘશ્વાસ સાથે અનુલોમ - વિલોમ

- પ્રાણાયામ કરવા. ૫ - ૭ કે ૯ પ્રાણાયામ વ્યવસ્થિત કરવા. ત્યાર પછી ૫ વાર દીર્ઘ રીતે ૐકારોચ્ચાર કરવા. આંખો બંધ રાખવી. લાંબા ઉંડા શ્વાસ બિલ્કુલ ધીરે ધીરે લેવા અને ૫ વાર ૐકારનું ઉચ્ચારણ સારી રીતે કરવું.

હવે બન્ને હાથ જોડીને મનમાંજ ૧૨ નવકાર ગણવા. (અથવા પહેલા કોઠાના આંકડાઓ પ્રમાણે ૯ નવકાર હાથ જોડીને ગણવા) બન્ને હાથની હથેલીઓ એકબીજા સાથે રગડીને ચહેરા ઉપર હળવા સ્પર્શ સાથે ફેરવવી. હસતા ચહેરે શાંતિથી ૐ શાંતિ: - ૐ શાંતિ: બોલતા બોલતા જ આંખો ખોલવી. અને ઉભા થઈને નવકારના પટ સમક્ષ પાંચ ખમાસમણા દેવા. યંત્રમય રીતે નવકારનો જાપ - મંત્ર જાપ - પૂર્ણ થયો.

પછી સામાયિક પાળીને ઉભા થઇ શકાશે.

આ રીતે જાપનો સમય નિશ્ચિત કરવો. આસન - વસ્ત્રો, દિશા વગેરે નીયત જ રાખવું. અને રોજ રોજ અખંડરીતે નીયત સમયે જ બરોબર જાપ કરવાની આદત પાડવી. પ્રભાત કાળ, સૂર્યોદય પૂર્વે આવી રીતે શાંતિથી જાપ કરતા વધારે આનંદ - સ્થિરતા રહે છે. માટે એક સમય ઠરાવીને નિયમિત રીતે કરતા - રહેવું. કરતા - કરતા આગળ વધવું. જાપમાં વધુ અભ્યાસ પછી જ સિદ્ધિ મળે છે.

પોતાનો અભ્યાસ ૨ - ૪ મહીનાઓ સુધીનો થઈ ગયા પછી જરૂર બીજાને શીખવાડવું, લાભ જ છે. વ્યવસ્થિત રીતે શીખવાડવું. અને ધીરજ પૂર્વક કરવું. અને કરાવવું. પરસ્પર ઉભપપક્ષે લાભ જ છે.

ગુણમાળા

આ ૧૦૮ મણકાની માળા છે. મણકા ૧૦૮ જ શા માટે ? ૧૦૭ કે ૧૦૯ કેમ નહી ? ઓછા -વધારે હોયતો શું વાંધો છે ? ના....

આનો ઉત્તર ગણીતની રીતે સીધો સ્પષ્ટ છે. મુળમાં પચ પરમેષ્ઠી ભગવંતો છે. ૧) અરિહંત ૨) સિદ્ધ ૩) આચાર્ય ૪) ઉપાધ્યાય અને ૫) સાધુ.
આ પાંચ પરમેષ્ઠી ભગવંતોના મુળ ગુણોં આ પ્રમાણે છે-

૧) પ્રથમ પરમેષ્ઠી અરિહંતના ગુણોં - ૧૨
૨) બીજા પરમેષ્ઠી સિહ ભગવંતના ગુણોં - ૮
૩) ત્રીજા પરમેષ્ઠી આચાર્ય ભગવંતો નાગુણોં - ૩૬
૪) ચોથા પરમેષ્ઠી ઉપાધ્યાય ભગવંતો ના ગુણોં-૨૫
૫) પાંચમા પરમેષ્ઠી સાધુ ભગવંતો ના ગુણોં - ૨૭

પાંચેય પરમેષ્ઠી ભગવંતોના સર્વ મળી ગુણો-૧૦૮

આ પ્રમાણે ૧૨+ ૮ + ૩૬ + ૨૫ + ૨૭ = ૧૦૮ ગણીતના નિયમ પ્રમાણે સરવાળો થતા ૧૦૮ જ થાય. ઓછા-વધારે થાય જ નહી. અને એવા ગણીત ના નિયમ પ્રમાણે ગુણોંના આધારે મણકાઓની સંખ્યા નિર્ધારિત કરવામાં આવી છે માટે મણકા ૧૦૮ જ થાય છે. ઓછા-વધારે થવાનો પ્રશ્નજ ઉભો નથી થતો. એક - એક મણકા એક-એક ગુણ ના સૂચક છે. ગુણોંના ધોતક છે. ચિત્રમાં માળાના મણકાઓના ક્રમથી ગુણોંની સંખ્યા સૂચવવામાં આવેલ છે. પહેલા ૧૨ મણકા - અરિહંતના ૧૨ ગુણોં સૂચવે છે.બીજા ૮ મણકા સિદ્ધ ભગવંતોના ૮ ગુણોં સૂચવે છે. માટે તે તે મણકાની સામે તે તે ગુણોં લખવામાં આવ્યા છે. કયા ગુણો છે? કેવા ગુણોં છે? તેનો ખ્યાલ આવી જશે.

અરિહંત અને સિદ્ધ એ બે દેવતત્ત્વો છે. ભગવાન સ્વરૂપે છે. દેવતત્ત્વના ૧૨ + ૮ = ૨૦ ગુણોં થયા. ૨૦ મણકા પછી ગુરૂ ભગવન્તોના ગુણોંના ધોતક મણકા છે. આચાર્ય-ઉપાધ્યાય અને સાધુ એ ૩ પૂજ્ય ભગવંતોના ૩૬ ગુણોં છે. માટે ૨૧ થી ૫૬ મા મણકા સુધી આચાર્ય ભગવંતના ૩૬ ગુણોંના ધોતક ૩૬ મણકા છે. ત્યારપછી ૫૭ થી ૮૧ મા મણકા સુધીના ઉપાધ્યાય ભગવંત જે આ જૈન શાસનના ચોથા પરમેષ્ઠી છે તેમના ગુણોં છે. અને ૮૧થી ૧૦૮ સૂધીના ૨૭ મણકા સાધુ ભગવન્તોના ગુણોંના ધોતક છે. એવી રીતે પંચપરમેષ્ઠીના ૧૦૮ ગુણોંને અનુરૂપ, ગુણોના ધોતક રૂપે ૧૦૮ મણકા છે. તે બધા ને ૧ દોરામાં પરોવીને માળા બનાવી છે. આ માળા ગુણ માળાતરીકે ઓળખાય છે. જે ગુણોંની ધોતક છે. ઓળખ કરાવે છે. લક્ષ્ય ગુણોં તરફ કેન્દ્રિત કરે છે.

માળાની ઉપર વધારાના ૩ મણકા તે ૩ ભુવન- ૩ લોક ના સૂચક છે. ત્રણેય લોક માં સર્વોપરી-સર્વશ્રેષ્ઠ આ પંચપરમેષ્ઠી ભગવન્તોના ગુણોં છે. એમની તોલે જગતમાં

કોઇના પણ ગુણોં નથી આવતા. તેથી એ પંચપરમેષ્ઠી ત્રણે લોકમાં-ત્રણેય ભુવનમાં પૂજનીય છે. તેમના ગુણોં પૂજનીય-વંદનીય છે. તેમનાજ ગુણોં નમસ્કરણીય છે. આદરણીય છે. અને આચરણીય છે. ગુણાનુરાગ એ સમ્યકત્વ પ્રાપ્તિનું બીજ છે. અને પંચપરમેષ્ઠિ ભગવન્તો એ ગુણોંનો દરીયો છે. બસ જેટલા ગુણોં પંચપરમેષ્ઠી ભગવન્તો મા છે એટલા સમગ્ર વિશ્વમાં બીજે કયાંય નથી. કયાંય મળે તેમજ નથી. માટે જેમને પણ ગુણોં શોધવા હોય, જોવા હોય તેમને આવા મહાન ગુણવાન -ગુણી મહાપુરૂષો પાસે જ આવવું પડે. એમના ગુર્ણોનુ નિરીક્ષણ કરવું પડે છે. ગુણ દર્શન કરવાથી સ્વપક્ષે દોષ દર્શન થશે. દોષો કાઢવા આવા ઉત્તમ ગુણોં લાવવા પડે. અને એ ગુણો લાવવા ગુણવાન મહાપુરૂષો-ગુણીયલ-ગુણી ભગવન્તો માં રહેલા ગુણોંનું સતત દર્શન-સ્મરણ કરવુ પડે. સ્મરણ માટે નામ એ નાના મંત્ર જેવું કામ કરે છે. વારંવાર તેમના નામોનું સ્મરણ કરવાથી તેમનુ સ્વરૂપ આપણી સમક્ષ ઉપસ્થિત રહે છે. નામ અને વ્યક્તિમાં અભેદ હોય છે. નામ વ્યક્તિનું વાચક હોય છે. તે જ ઓળખ કરાવે છે. નામ લેતાની સાથેજ વ્યક્તિ વિશેષનું સંપૂર્ણ સ્વરૂપ દૃષ્ટી સમક્ષ ઉપસ્થિત થઇ જાય છે.

જ્યારે નવકાર મહામંત્રમાં આવતા પંચપરમેષ્ઠી ભગવંતોના નામોં પણ આ મહામંત્રમાં મૂકવામાં નથી આવ્યા. અહીંયા ગુણોંની પ્રધાનતા છે. આવા-આવા અને આટલા આટલા ગુણોં જેનામાં હોય તે તે પદ પરના પરમેષ્ઠી તરીકે ઓળખાય છે. માટે ગુણોંના આધારે પદ વ્યવસ્થા થઇ અને પદમાં કાળની કાલિક દષ્ટીયે અનન્તા પરમેષ્ઠી ભગવંતોનો સમાવેશ થઇ જાય છે. માટે એક એક પરમેષ્ઠી નિશ્ચિત રૂપે તે તે ગુર્ણોના સમુહના ધારક હોય છે. ગુણોં શાશ્વત હોય છે. અને તે ગુણોંના ધારક પરમેષ્ઠી ભગવન્તો ની પદવી પણ શાશ્વત હોય છે. દેહથી તો વ્યક્તિ શાશ્વત હોય શકતી નથી. પરન્તુ ગુણોથી પદમાં સમાવેશ થવાથી શાશ્વત થઇ જાય છે. માટે આ મહામંત્રમાં ગુણવાચી સમૂહના પદોનેજ વાચક બનાવી તેનેજ મંત્ર સ્વરૂપ આપવામાં આવેલ છે. તેનો જાપ કરવાથી આપણા દોષો ઘટે - કે ટળે અને ગુણોં વધે છે. એ લક્ષ થી જાપ કરતા આ સાધ્ય સાર્થક ઠરે છે.

જાપવિધિ - પૂર્વ તૈયારી- પૂર્વ અને ઉત્તર દિશાની વચ્ચેના ઇશાન ખૂણા તરફ મુખ કરીને સ્થાપનાચાર્યજી સ્થાપીને શ્વેત ઉની આસન (કટાસણા) ઉપર બેસી વિધી પૂર્વક સામાયિક લેવાની વિધિએ સામાયિક લેવી.

માળા - ૧૦૮ મણકાવાળી શુદ્ધ-શ્વેત સુતરાઉ મણકાવાળી, અથવા પંચવર્ણી સુતરાઉ અથવા સ્ફટિક ની માળા વાપરવી, રાખવી. પરન્તુ પ્લાસ્ટિકની માળા ક્યારેય ન વાપરવી.

આસન - અર્ધ પદ્માસન, પૂર્ણ પદ્માસન, સિદ્ધાસન અથવા સુખાસનમાં કરોડરજ્જુ

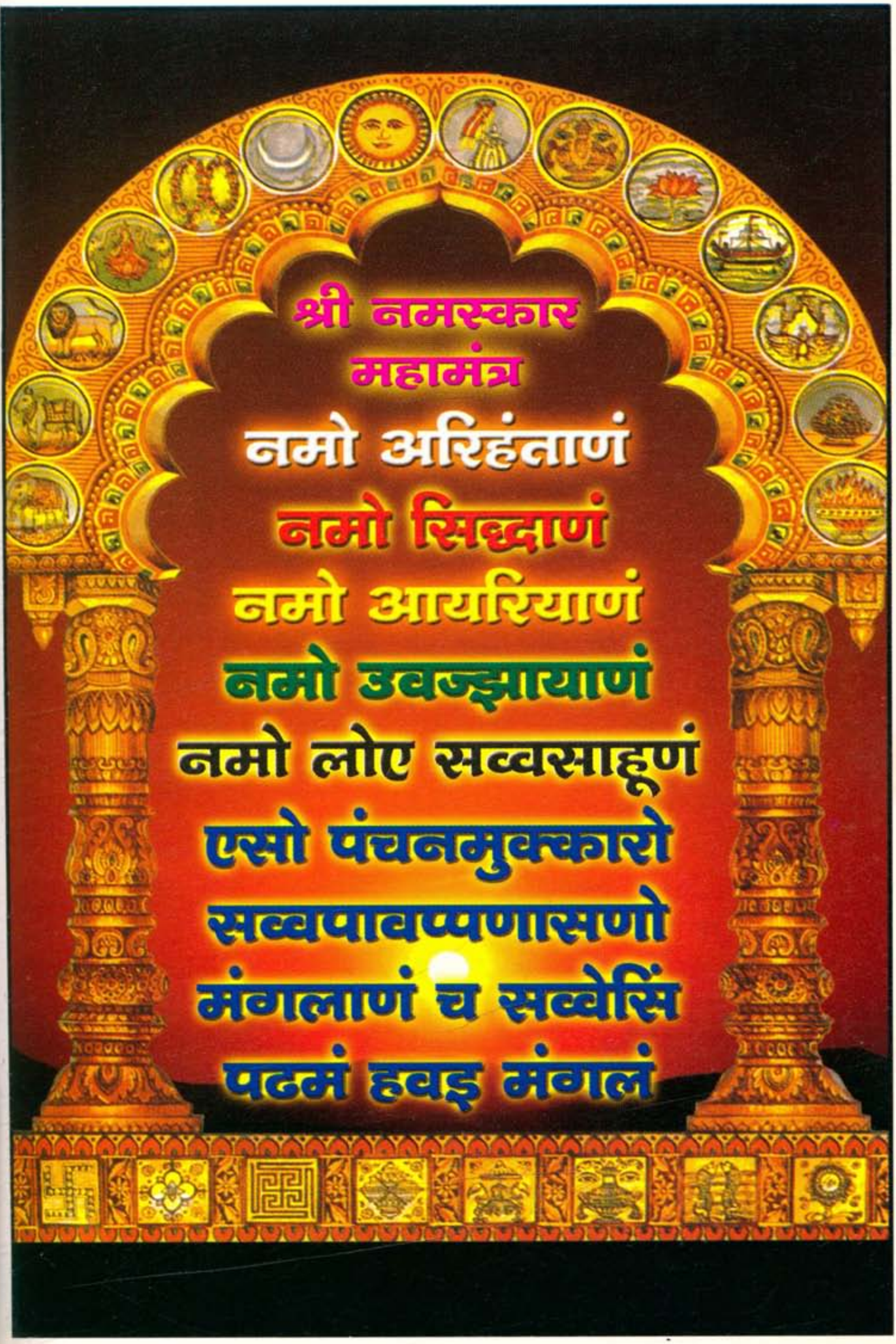
એક દમ સીધી ટટ્ટાર અને છાતી થોડી બહાર કાઢી ડોક એકદમ સીધી રાખીને અપ્રમત્તપણે સ્થિર બેસવું. જેથી આળસ- ઝોકા વગેરે ન આવે.

ૐકારોચ્ચાર – બન્ને હાથ ને હથેલીની ઉંધી બાજૂ બન્ને ઢીંચણ ઉપર અડાડી રાખીને જ્ઞાનમુદ્રા રાખીને સ્થિર બેસવું. ધિરે-ધિરે લાંબો-ઉંડો શ્વાસ લેવો. અને પછી લંબાવવાપૂર્વક ૐકારનો ઉચ્ચાર કરવો. આવી રીતે ૫ કે ૯ વાર કરવો.

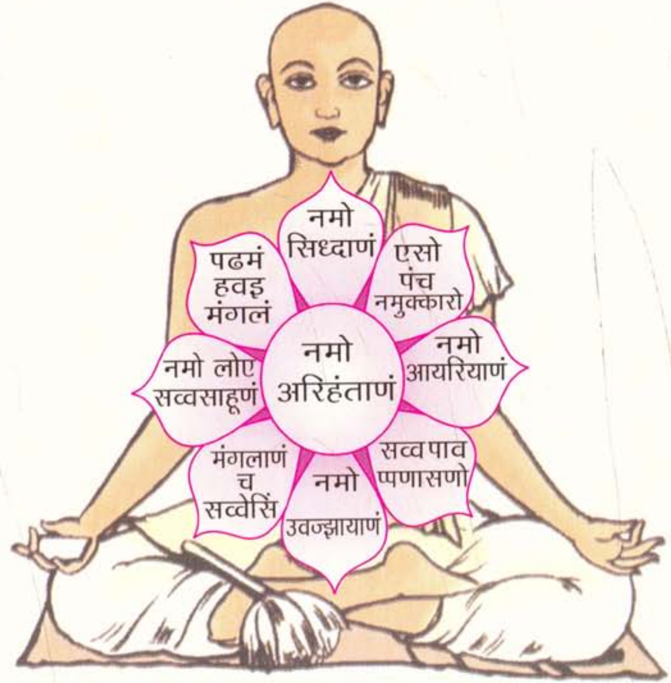
જાપ પ્રારંભ – માળા જમણા હાથમાં પકડવી. અંગુઠા અને તર્જની આંગળીની વચ્ચે માળા રાખવી. ચારેય આંગળીઓની ઉપર માળા રહે તેમ રાખો. અને મુઠ્ઠી બંધ કરી લેવી. અર્ધી માળા મુઠીની અંદરની બાજૂ રહેશે. અર્ધી મુઠીની બહારની બાજૂ રહેશે. તર્જની આંગળીને ઉપર જે મણકા આવે છે તેને અંગૂઠા વડે હલાવતા-ફેરવતા એક-એક મણકા ઉપર નવે પદવાળો ૧-૧ નવકાર ગણતા-ગણતા આગણ વધતા જવું. ગણાઇ જતા ૧-૧ મણકા મુઠીની અંદરના ભાગમાં જતા રહેશે. અને આંગળીઓને બહારના ભાગ તરફ રહેલી માળાના ભાગમાંથી ૧-૧ મણકા આગળ અંગુઠા પાસે આવતા જશે. અને ગણાતા -ગણાતા ૧-૧ આગળ વધતા જશે. માળા છાતી પાસે રાખવી. પરન્તુ છાતીથી ૪ આગળ દૂર રાખવી. શરીરને પણ ન અડે અને કપડા ને પણ ન અડે તેવી રીતે રાખવી. તેમજ માળા નાભીની નીચે પણ ન જાય. તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું. નવકારવાળી પણ જ્ઞાન દર્શનનું ઉત્તમ ઉપકરણ છે. માટે માળાને પગ ન અડે. જમીન ઉપર મૂકવી નહી. ડબ્બી અથવા બટવા વગેરેમાં મૂકવી.

એક-એક મણકા ઉપર સ્વસ્થતા પૂર્વક અર્થચિંતન કરવા પૂર્વક જાપ કરવો. બહુ ઝડપ કરીને માત્ર પૂરી જ કરવી, અને આકડાઓની હરીફાઇમાં ઉતરવું નહીં. બે કલાકમાં ૫, કે ૭, કે ૧૦ માળા ગણવી તેવી કોઇનીપણ સાથે હરીફાઇમાં ન ઉતરતા જાપ કરવો. કેટલી માળા ગણી તે વધારે મહત્વનું નથી માટે કેવી માળા ગણી તેની કાળજી રાખવી, લક્ષ રાખવું. જેથી સંખ્યા કરતા પણ ગુણવત્તા સાધવા તરફ આપણુ લક્ષ વધુ રહે.

૧ માળા-૧૦૮ નવકાર પૂર્ણ ગણાઇ ગયા પછી બન્ને હાથ અંજલી મુદ્રાએ જોડી (માળા અંજલીમા રહી જાય તેવી રીતે)પંચપરમેષ્ઠી ભગવન્તોને, મહામંત્રને નમસ્કાર કરી તેમનું સ્મરણ કરવું બીજી-ત્રીજી માળા ગણવી હોય તો તે રીતે આગળ ચાલુ રાખી શકાય છે. જો આસન બદલાવું હોય તો બદલાવી લેવું. બને ત્યાં સુંધી ભીંતના ટેકે વિના કારણે ન બેસતા ટટ્ટાર બેસવું. આસનની સ્થિરતા મનની સ્થિરતામાં કામે લાગે છે. આંખો બંધ રાખવી અથવા નાસાગ્રે દૃષ્ટી રાખીને અથવા ભગવાનના ફોટા સમક્ષ રાખીને પણ, એક આસને બેસીને અખંડ જાપ કરવાની ટેવ પાડવી.


श्री नमस्कार
महामंत्र
नमो अरिहंताणं
नमो सिद्धाणं
नमो आयरियाणं
नमो उवज्झायाणं
नमो लोए सव्वसाहूणं
एसो पंचनमुक्कारो
सव्वपावप्पणासणो
मंगलाणं च सव्वेसिं
पढमं हवइ मंगलं

श्री नमस्कार महामंत्र का - अष्टदल कमलबध्द - ध्यान



નવકાર પટ્ટ દર્શનાત્મક જાપ

જેને ૧૪ પૂર્વોનો સાર કહ્યો છે. જેના નવે પદોનવ નિધિરૂપ-નિધાન સમાન છે. ૮ સંપદાઓ અષ્ટ સિદ્ધિ સમાન છે. ૬૮ અક્ષરો ૬૮ તીર્થ સમાન છે. એવા આ મહામંત્રના અક્ષરે-અક્ષર, માત્રા, અનુસ્વાર આદિ રુપ સંપૂર્ણ નવકારનો અક્ષરમય દેહ અત્યન્ત પ્રભાવી છે. જેનાથી મતિ-ગતિ બન્ને સુધરે છે. અને મુક્તિની પ્રાપ્તિ પણ થાય છે. સર્વ કર્મક્ષય થાય છે. સર્વ પાપોનો નાશ થાય છે એવા આ મહામંત્રના દર્શન પણ કલ્યાણકારી છે.

તાંબાના પતરા ઉપર, અથવા ચાંદીના રજત પટ્ટ ઉપર નવપદનો આખો નવકાર તે તે વર્ણ પ્રમાણે લખાય. અથવા તેમાં વર્ણ પ્રમાણે રત્નો જડાય. પ્રથમ પદ શ્વેતવર્ણમાં, બીજુ પદ લાલ રક્તવર્ણમાં, ત્રીજુ સુવર્ણમય-પીતવર્ણમાં, ચોથું-લીલીછમ હરીયાળી - જેવા લીલા વર્ણમાં, પાંચમું - શ્યામ વર્ણમાં, અને શેષ આરેયપદો ફરી શુદ્ધ શ્વેત વર્ણમાં લખવા અને તેમાં તે તે પરમેષ્ઠીની ચિત્રાકૃતિ સ્થાપવી.

આ મંત્રપટ છે. માટે શુદ્ધાક્ષરે સ્પષ્ટ અક્ષરો-શબ્દો લખાયેલા રહે. જ્યારે યંત્ર પટ્ટ માં આજ મંત્રાક્ષરો યંત્રમય રીતે ગોઠવાયેલા હોય છે. યંત્રાત્મક પદ્ધતિ જૂદી છે.

વિધિ - મંત્ર સ્વયં અતિશય પ્રભાવી છે. જાપ-ધ્યાનની સાધના કરનાર સાધકે આ મંત્ર પટ્ટ જો તાંબા કે ચાંદીના પતરા ઉપર બનાવેલ હોય તો અભિષેક પણ કરી શકે છે. ૩ નવકાર ગણી સન્મુખ બાજોઠ ઉપર સ્થાપના કરે. વાસક્ષેપ પૂજા કરે. પુષ્પો અર્પણ કરે. દીપક પૂજા તથા ધૂપ પૂજા કરે. અને ૩ પ્રદક્ષિણા દઈ નવકાર સ્તુતિ, પંચ પરમેષ્ઠી સ્તુતિ આદિ બોલવી.

મંત્ર પટ્ટ થી ત્રણ ફુટના અંતરે પોતાનું શ્વેત ગરમ આસન (કટાસણું) પાથરવું. અને સ્થાપનાચાર્યજી સ્થાપી વિધિપૂર્વક સામાયિક લેવી.

આસન -વજ્રાસનાકારે સ્થિર બેસી શકાતું હોય તો સર્વશ્રેષ્ઠ છે. અથવા અર્ધપદ્માસન, પૂર્ણ પદ્માસન, સિદ્ધાસન, સુખાસનાદિ જે યોગ્ય લાગે તે કોઈ પણ એક આસનમાં સ્થિર બેસવું. કરોડરજ્જુ એકદમ સીધી ટટ્ટાર રાખી છાતી બહાર કાઢી સીધા.બેસવું પ્રાણાયામાદિ ની પ્રક્રિયા કરી શકાય છે.

જાપ પ્રારંભ - આ જાપ જૂદાજ પ્રકારનો છે. માનસ દર્શન પદ્ધતિનો જાપ છે. બન્ને હાથની હથેલી ઉંધી બાજુ થી બન્ને ઢીંચણને સ્પર્શે એવી રીતે મુકવી. અને હાથ એકદમ સીધા ટટ્ટાર રાખવા, ૪-૪ આંગળીયો થોડી પોતા તરફ વાળી લેવાની. જમણા હાથ

ઉપર નંદાવર્ત પદ્ધતિથી ૧૨ નવકાર ગણવા અને ૧૨ નવકાર પૂરા થતા ડાબા હાથ ઉપર શંખાવર્ત પદ્ધતિથી ૧,૨,૩,૪ એમ ૯વાર ના નવ ગ્રુપ કરવા. આમ ૧૦૮નવકાર ગણવા.

ત્રાટક કરતા હોઈએ તે પદ્ધતિથી દષ્ટી એકધારી મંત્રપટ્ટ ઉપર સ્થિર કરી લેવી. હોઠ બંધ રહેશે, જીભનું પણ કોઈજ કામ નથી માટે તાળવે ચોંટાડી દેવી. મનને માનસિકરીતે મંત્રપટ્ટ ઉપર લખેલા પદો વાંચવાના છે. જ્યાં જે શબ્દો ઉપર નજર પડશે કે તરત તે અક્ષરો-શબ્દો વાંચવાની ટેવ જ હોય છે,તે રીતે વાંચવા. અંદર આપણને એકજ વાંચવાનો એહસાસ થઈ રહ્યો હોય તેવું જ લાગવું જોઈએ. એકવાર નવે પદ પૂરા વંચાઈ જાય એટલે અંગૂઠો જમણા હાથ ઉપર નંદાવર્તના આકારે એક-એક વેઢો આગળ વધતો જાય. એવી રીતે ૧૨ વાર જમણા હાથ ઉપર નંદાવર્તાકારે ૧૨ નવકાર થાય. ત્યારે ડાબા હાથ ઉપર શંખાવર્તાકારે ૧-૧ ગણાતા અંગૂઠો આગળ વધે આવી રીતે વાંચન જાય છે. આ પ્રથમ પદ્ધતિએ વાંચન થાય. આંખો સ્થિરપણે મંત્રપટ્ટ ઉપર સ્થિર રહે. અને બરોબર પદો વંચાતા જાય. ૧૨×૯=૧૦૮ વાર જાપ કરો. થોડી વાર આંખો બંદ કરવી.

બીજી પદ્ધતિ - ક્રમસર એક-એક પદ પરથી નવે પદો ઉપર આંખો ફેરવતા - ફેરવતા.. વાંચતા... વાંચતા નીચે સરકવું. અને નવે પદનુ વાંચન ૧ વાર થઈ જતા કપાળ ઉપર ૧ નો આંકડો લખાયેલો - ઉપસેલો કલ્પવો. ફરી બીજીવાર નવકાર વાંચવો, કપાળ ઉપર ૨ નો આંકડો આવે. ફરી આખો ઉપરથી નીચે ઉતરતા ક્રમે નવકાર વાંચવો. અને આંકડો ત્રીજો કલ્પવો. આવી રીતે આંખો ઉપરથી નીચે ફેરવતા વાંચતા.. વાંચતા સરકતી જાય. અને નવે પદો વંચાઇ જાય એટલે આંકડામાં ફેરફાર કરતા જવું. આંકડો કપાળ ઉપર બદલાતો જ જાય. આપણને બરોબર ઉપસેલા આંકડા દેખાય. વંચાય.બસ, આવી રીતે જ વાંચન જાપ કરતા-કરતા...આંકડા બદલતા... બદલતા- ૧૦૮ વાર જાપ કરવો. આવી રીતે વાંચન પદ્ધતિએ જોતા- જોતા દર્શન જાપ કરતા જ જવું. મન બરોબર એક જ જગ્યા ઉપર સ્થિર રહેશે. મન લાગતુ નથી એ જે આપણી ફરીયાદ હતી તે સર્વથા દૂર થઈ જશે. સમય થોડો વધારે લાગે તો ભલે લાગે ચિંતા ન કરવી. સમયની ચિંતા કરતા તો બીજા આડા અવળા ગમે તે વિચારો આવ્યા વગર સારી રીતે નવકાર ગણાયા તેનો આનન્દ માનવો. મનની આદતમાં આ એક ઉત્તમ અપેક્ષિત પરિવર્તન આવ્યું તે સારુ છે. આડા અવળા વિચારો આવતા... નવા આશ્રવમાં નવા કર્મોનું આગમન થાય છે. જ્યારે એક પણ બીજો વિચાર જ ન આવે તો માનસિક રીતે પણ નવા કર્મો નથી બંધાતા.

ત્રીજી રીત - થોડાક સામાન્ય પરિવર્તન સાથે એક ત્રીજી રીત પણ અપનાવી શકાય છે. બધી પ્રક્રિયા ઉપરની છે તે જ રહેશે માત્ર ફરક એટલો જ કે... ૧ નવકાર સીધો વાંચવો અને પછી તરત જ બીજો નવકાર ઉંધો વાંચવો. નીચેથી ઉંધા ક્રમે વાંચવો. આવી

રીતે ફરી પાછો ૧ નવકાર સીધો વાંચવા-દષ્ટી નીચે પહોંચી જ ગઈ છે. ત્યારે નીચે થી ઉપર ચઢતા ક્રમે ફરી ૧ નવકાર ઉંધા ક્રમે ઉપર દષ્ટી જાપ થતા વંચાતા જાય તેમ વાંચવુ. અને આંકડા બરોબર કપાળ ઉપર ઉપસતા જ જશે. અને આરીતે બરોબર ૧૦૮ નવકાર ગણાઈ જશે.

ચોથી રીત- બીજી રીત જે બરોબર ચાલતી હતીતે પ્રમાણેજ નવકાર સીધા ક્રમે વાંચતા જ રહેવું. વાંચતા વચ્ચે વચ્ચે આંખો બંદ્ધ કરી લેવી. અને તે છતાં પણ પ્રયત્ન કરવો કે નવકારનો ચિત્રપટ બરોબર નજર સમક્ષ દેખાય અને નવે પદો બરોબર ચળકતા દેખાય. અને જેમ ઉઘાડી આંખે વાંચતા હતા તેજ રીતે બંધ આંખે પણ વાંચતા જ જઇએ. દર બે ચાર મિનિટે ફરી આંખ ઉઘડાવી અને ફરી ૨-૪ મિનિટે આંખ બંદ કરવી. આ રીતે ઉઘાડી કે બંધ આંખે દષ્ટી ફેરવતા વાંચતા જ જાઈએ છીએ તેમાં કંઈજ ફરક ન પડતા બરોબર વંચતા રહે તો વધારે સારુ. અભ્યાસ કરતા જવું. અભ્યાસ ઉપર આધાર છે. એમ કરતા ટેવ પડી જશે. ફાવી જશે અને આવડી પણ જશે.

પાંચમી રીત - ત્રીજી રીતમાં જે રીતે ઉંધો-સીધો નવકાર ગણતા હતા તે રીતે ગણવાની ત્રીજી રીતમાં પણ વચ્ચે વચ્ચે આંખ બંધ કરવી. ઉઘાડવી. ૨ મિનિટ આંખ બંધ કરીને વાંચતા... આપણા ઉપયોગ ભાવે.. જાગૃતિ રાખતા બરોબર મંત્રાક્ષરો-પદો દેખાશે. અને ચળકતા દેખાય. રત્નો જડેલા હોય... અને ચળકતા રત્નો એકધારા સ્પષ્ટ દેખાય તે લક્ષ રાખવું. અને સીધા-ઉંધા વાંચવાનું લક્ષ રાખવું. બંદ આંખે સીધો નવકાર તો સ્પષ્ટ વંચાઈ જશે. પરન્તુ બંધ આંખે ઉધો નવકાર વાંચતા તકલીફ પડશે. સીધુ વાંચવાની કાયમી ટેવ હોવાથી સારૂ લાગશે. જ્યારે ઉંધુ વાંચવાની ટેવ ન હોવાના કારણે... થોડીવાર તકલીફ પડશે. પરન્તુ વાંચતા... વાંચતા અભ્યાસ થી વંચાતુ જશે. ૧-૨ વાર થોડો સમય વધારે જરૂર લાગશે. પરન્તુ મન બરોબર પરોવાયેલુ રહેશે. મન બીજે ક્યાંય લાગી નહી શકે અને આડા અવળા વિચાર કરી જ નહી શકે. આ વિશેષતાથી ઘણા લાભ થશે. સમયની ચિંતા ન કરવી. મન પરોવાય છે અને અશુભ આશ્રવ તરફ મન નથી ઘસડાતુ તેમાંજ આપણી જીત છે. અનાદિની મન ની આ ટેવ ને નાથવી છે. અને બાજી જીતવી છે. તેમાં આપણે વિજય મેળવવો છે.

આ રીતે સ્વસ્થ રીતે શાન્ત ચિત્તે સ્થિર આસને, મન-વચન-કાયાના યોગો સ્થિર કરીને અનાશ્રવ રીતે નવકાર દર્શન પદ્ધતીથી જાપ કરવો. મણકા ગણવા પૂર્વક, વેઢા ઉપર ગણવા પૂર્વક જેમ જાપ થાય છે તેમ આંખો - દષ્ટી ફેરવવા પૂર્વક વાંચવાની પદ્ધતિથી પણ ઉત્તમ જાપ થઈ શકે છે. સ્થિરતા વધશે. અભ્યાસ કરતા-કરતા ટેવ પડી જશે.

સમય પૂરો થતા સામાયિક પારીને આસન ખોલી, મંત્રપટ ને ૩ ખમાસમણા દઈ.. ૩ નવકાર ગણી ઉભા થઈ શકાય છે.

વિવિધ આવર્તોની પદ્ધતિએ જાપ સાધના.

આપણા બન્ને હાથની આંગળીયો ઉપર વેઢા હોય છે. સંખ્યાદિ ગણવા માટે આપણે ઘણીવાર વેઢાઓનો ઉપયોગ કરીને ગણતરી કરતા હોઇએ છીએ. ૧ આંગળી ઉપર ૩ વેઢા એવા ૪ આંગળી ઉપર ૧૨ વેઢા થાય છે. તેટલાજ ડાબા હાથ ની આંગળી ઉપર પણ વેઢા છે. અંગૂઠા વડે ગણવામાં આવે છે. જ્યારે ચારેય આંગળિયો સીધી - સ્થિર હોય છે.

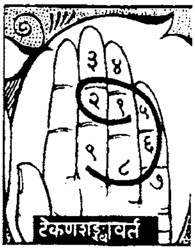
આ ૧૨ વેઢાઓમા શંખની, નંદાવર્તની, ૐકારની, હ્રીં કારની, શ્રીંકારાદિ બીજાક્ષરોની એવી વિવિધ આકૃતિઓની રચના કરીને-બનાવીને તેના આધારે જાપ કરી શકાય છે. તેથી શંખાવર્ત, નંદાવર્ત, ૐકારાવર્ત, હ્રીં કારાવર્ત, શ્રીંકારાવર્ત એવા વિવિધ પ્રકારાના આવર્ત બનતા હોય છે. એક તરફ તો બીજાક્ષરોના મંત્રાક્ષરો છે તેનું પણ સ્મરણ રહે છે. અને તેના આધારે નવકાર મહામંત્ર નો જાપ થાય છે. આવીજ રીતે જાપ કરતા ડબલ લાભ પણ મળે છે.

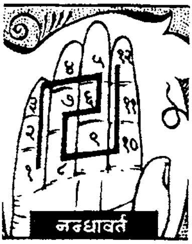
આ જ વેઢાઓ ઉપર જૂદી જૂદી રીતે યંત્રો પણ બનતા હોય છે. ગણતી વખતે આંકડાઓને તે-તે દિશામાં વેઢા ઉપર તે તે રીતે સ્થાપન કરીને ગણવામાં આવતા પંદરીયો, વીસા યંત્રોની પણ રચના થાય છે. નવપદાવર્તની રીતે પણ જાપ થાય છે. ત્રીજી બાજુ ૨૭-૧૦૮ આદિ જે સંખ્યામાં નવકાર ગણવાનું લક્ષ્ય સાધ્યું હોય તે રીતે પણ પૂર્ણ થાય છે. આ સાથેના ચિત્રોમાં જોતા તે પણ સ્પષ્ટપણે ખ્યાલ આવી જશે -

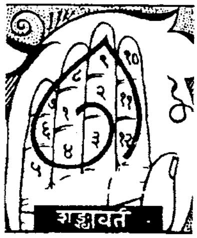
જાપ અંગે પૂર્વ તૈયારી - સ્વચ્છ, સુંદર હવામાનવાળુ સ્થાન પસંદ કરવું. ચોકખી હવાની અવરજવર છે. પ્રાતઃ સૂર્યોદયની પહેલાનો ૨-૪ ઘડીનો સમય જે બ્રહ્મમુહૂર્ત કાળ ગણાય છે તે સમયની પસંદગી કરવી મંત્ર સાધના માટે વધુ શ્રેષ્ઠ છે.

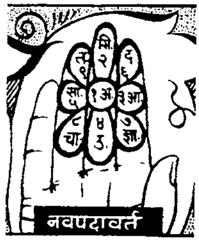
પૂર્વ અને ઉત્તર દિશાની વચ્ચેના ઈશાન ખૂણા તરફ મૂખ કરીને જાપ કરવા બેસવું. બની શકે તો નવકાર મહામંત્રની, અતિશય - પ્રાતિહાર્ય યુક્ત પ્રભુજીની સુંદર ચિત્રાકૃતિ - પટ્ટ કે ફોટો વગેરે સામે બાજોટ ઉપર પધરાવવો. ૩ નવકાર ગણી વાસક્ષેપ

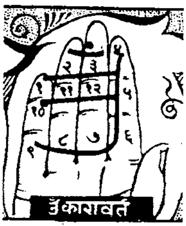
પૂર્વક તેની પણ સ્થાપના કરવી. શક્ય હોય તો ફોટા - કે પટ્ટ ને ૩ પ્રદક્ષિણા દઇને ૩ ખમાસમણા દઇને આવડે તે સ્તુતિ બોલવી. અર્હન્તો ભગવન્ત ઇન્દ્ર મહિતા... વગેરે ૨-૪ સ્તુતિઓ બોલીને મનમાં પૂજ્ય ભાવ લાવવો. ફોટા કે પટ્ટને પુષ્પમાળા પરિધાન કરાવવી. પુષ્પાર્પણ કરવુ. દીપકપૂજા, ધૂપ પૂજા કરવી. દ્રવ્ય પૂજા થઇ ગયા પછી વિધિપૂર્વક સામાયિક લેવી. શુદ્ધ-શ્વેત આસન (કટાસણું) રાખવું.

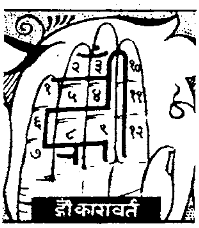


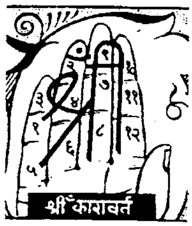












આસન સ્થિરતા - અર્ધ પદ્માસન, પૂર્ણ પદ્માસન, સિદ્ધાસન, સ્વસ્તિકાસન, વજાસન, વીરાસન આદિ જાપ- ધ્યાનને અનુકુલ આસનોમાંથી જે વધુ સારી રીતે આવડતૂ હોય તેમાં સ્થિર બેસવાનુ અને કોઇપણ આસન ન આવડતુ હોય તો સુખાસન માં બેસવું. ચાલુ પલાઠી વાળીને પણ સ્થિર બેસવાનુ આસન સ્થિરતા માટે વધુ ઉપયોગી છે.એક સીધા ટટ્ટાર બેસવું. કરોડરજ્જુ એકદમ સીધી ટટ્ટાર રાખવી. છાતી બહાર કાઢીને અપ્રમત્ત સ્થિર બેસવું.

ૐ કારોચ્ચાર - બન્ને હાથની હથેલીની ઉંધી સાઇડ બન્ને ઢીંચણ ઉપર જ્ઞાન મુદ્રા માં સ્થાપન કરવી. ધિરે... ધિરે લાંબો ઉંડો શ્વાસ લેવો. પૂરો ભરાઇ ગયા પછી લંબાવવા પૂર્વક ૐ કારનો દીર્ઘ ઉચ્ચાર કરવો. ૪ થી ૫ વાર આવી રીતે ૐ કારનો ઉચ્ચાર કરવો. જેથી વાતાવરણ પવિત્ર બને છે. મન વધુ સ્થિર સ્વસ્થ બને છે. અભ્યાસ પાડવો જોઇએ.

શંખાવર્ત-નંદાવર્ત પદ્ધતિએ ૧૦૮ નવકાર જાપ -

માળાની જરૂર ન પડે અને તેમ છતાં પણ ૧૦૮ ની ગણતરી પૂરી થઇ જાય તે રીતે નવકાર ગણાઇ જાય. અને તેમ છતાં પણ ગણતરીના આંકડા કે સંખ્યા ઉપર મન ન

જાય અને નવકારના અધિષ્ઠાતા પંચ પરમેષ્ઠીઓમાંજ મન પરોવાઇ રહે તે રીતે જાપ સાધના થાય તે વધુ સારૂ.

પ્રથમ સ્થિર બેસી બે હાથ અંજલી મુદ્રાએ જોડીને ૧૨ નવકાર મોટે થી ઉચ્ચાર કરવા પૂર્વક ગણવા. જેથી વાતાવરણ અને મન પણ નવકારમય બની જાય.

જમણા હાથ ઉપર નંદાવર્ત અને ડાબા હાથ ઉપર શંખાવર્ત રીતે જાપ શરૂ કરો. ચિત્ર માં દર્શાવવામાં આવેલ છે તે રીતે જમણા હાથ ઉપર નંદાવર્ત આકૃતિ ૧૨ વેઢાઓ ઉપર સ્થાપન કરવી.

જેમ નંદાવર્ત ને સાથીઓ કહીંયે છીએ તે રીતે બન્ને હાથ ની હથેલીની ઉંધી સાઇડ બન્ને ઢીંચણ ઉપર સ્થાપવી. હાથ એકદમ સીધા ટટ્ટાર રહેવા જોઇએ. બન્ને હાથ ની ચારે આંગળીઓ થોડી પોતા તરફ વાળી લેવી. આંગળીઓ બધી ભેગી રાખવી. ફક્ત અંગૂઠોજ વેઢાઓ ઉપર ફરશે. બસ ફક્ત એક અંગૂઠા સિવાય આખા શરીરનો બીજુ કોઇ અંગ ન હાલવું જોઇએ, તેનું પુરૂ ધ્યાન રાખવું. મન ની સ્થિરતા સાધવાની ઇચ્છાવાલાએ પ્રથમ દેહની સ્થિરતા સચવાય તેનું ધ્યાન રાખવું. એક વાર અંગુઠો પહેલા વેઢા ઉપર સ્પર્શ કર્યા પછી ઉપાડવો નહીં... પરન્તુ ૧ પછી ૧ એવી રીતે સરકાવતા-સરકાવતા આગળ વધતા જવું અને છેક ૧૨ માં વેઢા ઉપર આવ્યા પછીજ ઉપાડવો. જેથી વેઢાઓ ઉપર નંદાવર્તની આકૃતિ બને. નંદાવર્તની આકૃતિ બને તે રીતે પ્રથમ જમણા હાથની ટચલી આંગળીના નીચલા વેઢાથી શરૂઆત કરવી. ક્રમે ઉપર ચઢતા ત્રણ વેઢે ૩ નવકાર ગણાય. ત્યાંથી દિશા બદલી અનામિકા આંગળીની ઉપર ના વેઢે ૪ થો નવકાર ગણાશે. પછી વચલી જ્યેષ્ઠા આંગળીની ઉપરના વેઢે ૫ મો નવકાર ગણાશે. જ્યેષ્ઠા આંગળીની વચ્ચેના વેઢા ઉપર છટ્ઠો નવકાર ગણાશે. અહીંથી પાછા અનામિકા આંગળીના વચલા વેઢા ઉપર આવીને ૭ મો નવકાર ગણવો, ત્યાંથી અનામિકા આંગળીની સાવ નીચેના છેલ્લા વેઢા ઉપર ૮ મો નવકાર ગણાશે. પાછા મધ્યમા જ્યેષ્ઠા આંગળી ઉપર નીચેના છેલ્લા વેઢા ઉપર ૯ મો નવકાર ગણાશે. ત્યાંથી તર્જની આંગળી ઉપર ના નીચેના છેલ્લા વેઢા ઉપર ૧૦ મો, વચ્ચેના વેઢા ઉપર ૧૧ મો, અને ઉપર ના છેલ્લા વેઢા ઉપર ૧૨ મો નવકાર ગણાશે. આ રીતે નંદાવર્તાકારે ૧૨ નવકાર થશે.

જ્યારે જમણા હાથ ઉપર ૧૨ નવકાર નંદાવર્તાકારે ગણાઇ જાય ત્યારે ડાબા હાથ ઉપર અનામિકા આંગળીની વચ્ચેના વેઢા ઉપર ૧ ગણતા અંગૂઠો મૂકવો. અને પછી ફરીથી જમણા હાથ ઉપર બીજી વાર ૧૨ નવકાર ગણાતા, ડાબા હાથ ઉપર ટચલી આંગળીના વચલા વેઢા ઉપર ૨, અંગૂઠો ૧ ઉપર થી આગળ સરકાવી ૨ ઉપર લાવવો. એજ રીતે ફરી જમણા હાથ ઉપર ત્રીજી વાર નંદાવર્તાકારે ૧૨ નવકાર ગણાઇ જાય ત્યારે

ફરી ડાબા હાથ ઉપર ટચલી આંગળીના ઉપર ના વેઢા ઉપર ૩ ના આંકડા ઉપર અંગૂઠો લઇ જવો. ફરી-જમણા હાથે ૧૨ નવકાર ગણાય ત્યારે ડાબા હાથની અનામિકા આંગળી ની ઉપરના વેઢા ઉપર ૪, ફરી જમણા હાથે ૧૨, ફરી ડાબા હાથની મધ્યમા મોટી આંગળીની ઉપરના વેઢે ૫, ફરી જમણા હાથે ૧૨ ગણી, પાછા ડાબા હાથની મોટી આંગળીના નીચેના છેલ્લા વેઢે ૭, ફરી જમણા હાથે ૧૨ ગણી, ડાબા હાથે અનામિકા આંગળીના નીચેના છેલ્લા વેઢે ૮, અને હવે છેલ્લીવાર જમણા હાથ ઉપર નંદાવર્તાકારે ૧૨ નવકાર ગણીને ડાબા હાથની છેલ્લી આંગળીના નીચલા છેલ્લા વેઢે ૯ ના આંકડો સ્થાપી અંગૂઠો ત્યાં લાવવો. આ રીતે એક જમણો શંખ કેવી રીતે હોય છે તેવી રીતે શંખનો આકાર બનશે.

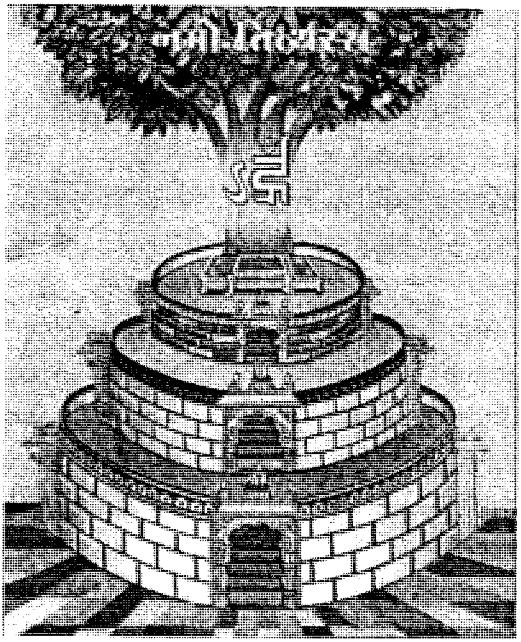
ચક્રવર્તી ના ૧૪ રત્નો પૈકી શંખ પણ એક રત્ન છે. અને નંદાવર્ત તો અષ્ટ મંગળ પૈકી એક મંગળ છે. શુભ ચિન્હ છે અને સાથીયાનુ જ મોટુ વિસ્તુત સ્વરૂપ છે. જીવ ચારેય ગતીના સંસાર માં કેવી રીતે ફરે છે તે સૂચવવામાં આવ્યું છે. સાથીયામાં ગતી સીધી છે. જ્યારે નંદાવર્ત માં ચઢાવ-ઉતારવાળી આંટી-ઘૂંટીવાળી આડી-અવળી ગતી છે.આત્માને પોતાને પરિભ્રમણનો ખ્યાલ આવે તે માટે નંદાવર્તની રીતીએ નવકાર ગણવાની પદ્ધતિ છે.

આ રીતે નંદાવર્તાકારે જમણા હાથ ઉપર ૧૨-૧૨ નવકાર ગણતા ગણતા-ડાબા હાથ ઉપર શંખાવર્તાકારે ૯ વાર ગણતા ૧૨×૯=૧૦૮ સહેલાઇથી થઇ જાય છે. આદત પડી જાય છે. પછી તો બહુ સારી રીતે ફાવી જાય છે.

માળા હાથમાં લઇને ગણવાની પદ્ધતિ સાવ સહેલી અને સરળ છે. માળા ગણતા વધારે અપ્રમત્તતા નથી રાખતા. અને ધણીવાર પ્રમાદ આવે છે... વધતા.. માળા પડી પણ જાય છે. ઝોકા આવે છે. એવા ભાગ્યશાલીઓએ શંખાવર્ત -નંદાવર્ત પદ્ધતિએ હાથ ઉપર પણ જાપ કરવો. એના પણ બધા નિયમો પાળવા જોઇએ. આસન સ્થિરતા, વગેરે નિયમો પાળવા. આંખો સન્મુખના પટ્ટ ઉપર સ્થિર કરવી, અથવા નાકના ટેરવા ઉપર, અથવા પછી બંધ રાખવી. એમાં સાધકને વધારે ફાવે. વધારે સારૂ લાગે અને સાર - ખોટા વિચારો ન આવે તે પોતાની રીતે નક્કી કરીને જાપ માં આગળ વધવું.

અભ્યાસ વધી ગયા પછી આંગળીઓ-વેઢા- કે અંગૂઠા તરફ કે કયાંય જોવાની જરુર પણ નહીં પડે. નવકાર બહુ ફાસ્ટ... ઝપાટાબંધ ન ગણતા, ધિરે-ધિરે અર્થ ભાવાર્થમાં મન પરોવતા... સ્મરણ કરતા, ગુણોં યાદ કરતા જાપ કરવો. જેથી ભાવ વધે. એક આસને, સ્થિરતાપૂર્વક ધિરે-ધિરે ૫ નવકારવાળી-૫ માળા જેટલો જાપ આવર્ત પદ્ધતિએ થઇ જાય તે રીતે કરવો. તેટલી સ્થિરતા વધારવી. શાસન સિદ્ધિ થાય. જાપ સિદ્ધિ થાય. સર્વ પાપ કર્મોના નાશનો લક્ષ્ય રાખવો. મન બીજા વિચારોમાં ન જાય તે માટે ઉપયોગ ભાવમાં સ્થિરતા રાખીને આરાધનામાં આગળ વધવું, આનન્દ આવશે.

સમવસરણાકાર
નવકાર જાપ-ધ્યાન



સમવસરણ એટલે તીર્થંકર દેશનાગૃહ. તીર્થંકરો એક માત્ર જૈન ધર્મની પરંપરામાંજ થતા આવ્યા છે. અને તેમને જ્યારે કેવળજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે ત્યારે જ સમવસરણ ની રચના થાય છે. વિશ્વમાં કોઇપણ ભગવાન માટે, સમવસરણની વ્યવસ્થા જ નથી. એક માત્ર જૈન ધર્મમાં તીર્થંકરો ને થતા કેવળજ્ઞાનાવસરે જ દેવતાઓ સમવસરણનું નિર્માણ કરે છે. માટે દુનિયામાં કોઈ પણ ધર્મમાં સમવસરણ વિષે અંશ માત્ર પણ ઉલ્લેખ જ નથી મળતો. તીર્થંકરો સર્વજ્ઞ થતા જ દેવતાઓ એક અદ્દભૂત રચના કરી પરમાત્માના કેવળજ્ઞાન કલ્યાણકની ઉજવણી કરે છે. સ્વયં તીર્થંકર પરમાત્મા સદેહે વિદ્યમાન હોય છે તે પ્રભુ પૂર્વ દિશાસન્મુખ સ્ફટિક રત્નના સિંહાસન ઉપર બિરાજમાન થઈને કલ્યાણકારી દેશના આપે છે. માટે સમવસરણ એ જિન દેશનાગૃહ કહેવાય છે. હા.. એક માત્ર તીર્થંકર-સર્વજ્ઞ માટે જ સમવસરણ બને છે. બસ જગતના બીજા કોઈ પણ માટે સંભવ જ નથી. માટે સમવસરણ એ ભાવ જિનની ઓળખનું અદ્દભૂત આલંબન છે. આ સમવસરણ જ ધર્મતીર્થ ની સ્થાપનાનું કેન્દ્ર છે. ચતુર્વિધ સંઘ સ્થાપના નું કેન્દ્ર છે. ત્રિપદીની દેશનાનું કેન્દ્ર છે. ક્યારેય પણ ધર્મતીર્થની સ્થાપના, ચતુર્વિધ સંઘ સ્થાપના અને ત્રિપદીની દેશના સમવસરણ વિના થઈ નથી અને થશે પણ નહી. એ પણ

શાશ્વત પ્રક્રિયા-વ્યવસ્થા છે. આવા સમવસરણને માનસ પટલપર લાવીને... ભાવપૂર્વક સુંદર રીતે નવકાર મહામંત્રનો જાપ કરીએ. ૧૦૮ નવકાર નો જાપ બરોબર થઈ જાય અને છતાં પણ આપણે આંકડા ન ગણતા સમવસરણનું સતત દર્શન, યાત્રા, પ્રભુ દર્શન, પ્રભુ ની નવાંગે પૂજા કરતા.. કરતા.. આનંદ પૂર્વક જાપ-ધ્યાન સાધના કરીએ. મન બીજે ખોટા વિચારોમાં વગેરે કયાંક ન ભટકતા એક જ લાભ મેળવી શકીએ એ રીતે શાંત-ચિત્તથી જાપ-ધ્યાન સાધના કરીએ.

પૂર્વ તૈયારી – એક તરફ ઈશાન દિશામાં શુદ્ધ સ્વચ્છ હવાની અવરજવર વાળા શાન્ત સ્થાનની પસંદગી કરવી. ભૂમિ પણ શુદ્ધ હોવી જોઈએ. વાાતાવરણ સંપૂર્ણ શુદ્ધ-સ્વચ્છ હોય... ઈશાન દિશા ના ખૂણામાં ૩ બાજોઠ કે ૩ પાટલા ઉપર શુદ્ધ શ્વેત વસ્ત્ર પાથરવું. જો હોય તો સમવસરણનું સુંદર ચિત્ર કે ફોટો, પટ સ્થાપન કરવો. ૩ નવકાર ગણીને સ્થાપના કરવી. બની શકે તો ૩ પ્રદક્ષિણા દેવી. ભાવપૂર્વક સ્તુતિ બોલવી. ૩ ખમાસમણા ભાવપૂર્વક દેવા.

શ્વેત ગુલાબાદિ પુષ્પો ચઢાવવા સમવસરણના પટ્ટને પુષ્પમાળા પરિધાન કરાવવી. દીપક પૂજા કરવી. ધૂપ પૂજા કરવી. બસ આટલી પ્રાથમિક વિધિની દ્રવ્ય પૂજાદિ પૂરી થઈ ગઈ.

સામાયિક – હવે.. ત્રણ ફુટ દૂર ... શ્વેત આસન (સફેદ કટાસણું) પાથરી ચરવળો -મુહપત્તી લઈ સમાયિક લેવાની વિધિએ સામાયિક લેવી.

આસન– અર્ધ પદ્માસન, પૂર્ણ પદ્માસન, વજ્રાસન, સિદ્ધાસન અથવા સુખાસનમાં સ્થિર બેસવું. કરોડરજ્જુ એકદમ ટટ્ટાર રાખવી. સંપૂર્ણ સાધના કાળ સુધી આસનની સ્થિરતા રાખવી.

પ્રાણાયામ ૧) ભસ્રિકા – પેટ ઉપર ધક્કા લાગે તે રીતે પેટ અંદર ખેંચાય અને શ્વાસ બહાર ફેંકાય, વચ્ચે બીજીવાર શ્વાસ ન લેવાય પણ વારંવાર શ્વાસ-બહાર ફેંકાતો જ જાય. એવી રીતે ૩૦,૪૦ વાર થાય. તે ૧ રાઉન્ડ થયું. આવા ૩ રાઉન્ડ કરવા. આવી રીતે ભસ્રિકા પ્રાણાયામ કરવાથી શરીરની અંદર ની અશુદ્ધ વાયુ બહાર ફેંકાઈ જાય છે. આંતરિક શુદ્ધિકરણ થાય છે.

૨) કપાલભાતિ એકધારા શ્વાસ લેવાય અને છોડાય, ધમણની જેમ ચાલે. તેમાં ઝડપ વધતી જ જાય. શ્વાસ પણ લંબાતા જાય. પૂરા ફોર્સથી ફેંકાય અને પૂરા ફોર્સ થી લેવાય, ૨ મિનિટનો ૧ રાઉન્ડ થાય. એવા ૩ રાઉન્ડ કરવા. આખા શરીરમાં ઉર્જા પ્રસરી જાય છે. (જેમને પણ ઝોકા આવતા હોય તે જો આ પ્રક્રિયા કરે તો ઉંઘ-પ્રમાદ ઉડી જાય છે.

૩) નાડી શોધન પ્રાણાયમ: પ્રથમ શ્વાસની પરીક્ષા કરીને જાણી લેવું કે.... કઈ નાડી ચાલે છે ? જમણા નાકે અથવા ડાબા નાકે શ્વાસ નિકળે છે ? જમણો હાથ ઉંધો દાઢી પાસે લાવીને રાખી શ્વાસ છોડતા જ સ્પર્શ થી ખ્યાલ આવી જશે. ત્યાર પછી અંગૂઠો અને અનામિકા આંગળીનો ચીપીયો બનાવીને...અંગૂઠેથી જમણી તરફનું નાક તથા અનામિકાના ટેરવાથી ડાબા નાકને બંધ કરી શકાય છે. જે નાકે શ્વાસ બહાર નિકળતો હોય તે બંધ કરીને બીજી દિશામાંથી ધિરે-ધિરે ઉંડો-લાંબો શ્વાસ લેતા જાઓ. શ્વાસ પૂરો લેવાઈ ગયા પછી નાક બંધ કરી બીજી તરફના નાકને ખોલી બીજી તરફથી શ્વાસ બહાર કાઢતા જાઓ. બિલકુલ ધિરે-ધિરે આ પ્રક્રિયા ચાલવી જોઈએ. આ રીતે અનુલોમ વિલોમ ના પ્રાણાયામ ની પ્રક્રિયાને ૫-૭ મિનિટ સુધી કરતા રહેવું.

ૐકારોચ્ચાર : બન્ને હાથની ઉંધી બાજુની હથેલી બન્ને ઢીંચણ પર રાખી સ્થિર ટટ્ટાર બેસવું. આંખો હળવેથી બંધ રાખવી. ધિરે-ધિરે ઉંડો લાંબો શ્વાસ લેતા જવું. શ્વાસ પૂરો લેવાઈ ગયા પછી ઉંચા સ્વરે ૐનો ઉચ્ચાર કરવો. (બહુ મોટેથી નહીં, પણ સાવ ધિમેથી પણ નહી. મધ્યમ સ્વરે) એવી રીતે ૫-૭ અથવા ૯ વાર ઉચ્ચાર કરવો. સાવ ધિમે ધિમે શ્વાસ લેતા લેતા લાંબો ઉંડો શ્વાસ લેવો અને પછી ૐ ઉચ્ચાર કરવો. આ રીતે ૪૦,૫૦ થી ૬૦ સેકંડનો એક ૐકાર થશે.

શ્વાસ નિરીક્ષણ - હવે કંઈજ ન કરતા શાન્તચિત્તે... સ્વસ્થપણે સ્થિર બેસી રહેવું. મનને નાકના ટેરવે લાવીને રાખવું, જાણે કે બે દરવાજાવાળા નાકના પ્રવેશ દ્વાર વચ્ચે મન વૉચમેનની જેમ ગોઠવાયો છે. અંદર જતા શ્વાસને જૂઓ, અને બહાર નિકળતા શ્વાસને પણ નિરંતર જોયા જ કરે. પૂરેપૂરૂ ધ્યાન એક માત્ર શ્વાસ જોવા ઉપર જ કેન્દ્રિત રહે. થોડું વધારે લક્ષ્ય આપશો એટલે આવતી વખતે શ્વાસનો સ્પર્શ કેવો લાગે છે ? ઠંડો છે કે ગરમ છે ? અને શ્વાસ ક્યા નાકે અંદર આવે છે ? બરોબર ખ્યાલ આવશે. ત્યાર પછી શ્વાસ બહાર નિકળતી વખતે જૂઓ ક્યા નાકવડે નિકળે છે ? એવી રીતે શ્વાસનું સૂક્ષ્મપણે નિરીક્ષણ કરવામાં જ સ્થિર થવાથી બીજા બધા વિચારો બંધ થઈ જશે. મન સંપૂર્ણ શાન્ત થઈ જશે. ૫-૭-કે ૯ મિનિટ સુધી આ શાન્તિનો નિર્વિચારાવસ્થા નો અનુભવ કરો...

સમવસરણ દર્શન - સન્મુખ જો સમવસરણનું ચિત્રપટ હોય તો તેનું ધારી-ધારીને દર્શન કરો.. ઉઘાડી આંખે દર્શન કરી લીધા પછી આંખો બંધ કરીને ફરી દર્શન કરો. જેવા ઉઘાડી આંખે દર્શન કર્યા હતા... તેવા જ સ્પષ્ટ દર્શન... બંધ આંખે પાછા થાય છે કે નહીં ? શરૂઆતમાં થોડા ઝાંખા થશે. ભલે થાય. અને પછી આંખો સંપૂર્ણ બંધ રાખીને દર્શન કરો. અદ્‌ભૂત દર્શન થવા જોઈએ. ત્રણ ગઢ છે, પ્રથમ નીચેનો ગઢ ચાંદીનો ચળકતો

ગઢ દેખાશે. પછી બીજો સુવર્ણમય ગઢ ચમકતો દેખાશે. તેની ઉપર ત્રીજો રત્નોનો બનેલો ગઢ દેખાશે. તેની ઉપર ચારેય દિશામાં પ્રભુજી બિરાજમાન છે. એક સરખા ચારેય બાજુ દેખાય છે. વચ્ચે અશોકવૃક્ષ છે. ઉપર ત્રણ છત્રો છે. બન્ને બાજુ ચામરો વિંઝાય છે. આઠ પ્રાતિહાર્યો થી શોભતા તીર્થંકર પરમાત્મા બિરાજમાન છે. ચારેય બાજુ બાર પર્ષદા દેશના શ્રવણાર્થે બેઠી છે. જેમાં અનેક સાધુ-સાધ્વીજીઓ છે. દેવી-દેવતાઓ છે, શ્રાવક-શ્રાવિકાઓ, નર-નારીઓ છે. આ સમવસરણ ચારેય બાજુથી એક સરખું છે. ચારેય બાજુ ૪ -૪ પ્રવેશ દ્વારો એવા કુલ ૧૨ પ્રવેશ દ્વારો છે... આવા અદ્‌ભુત સમવસરણના માનસ પટલપર દર્શન કરવા. ૫-૭-૯ મિનિટ સુધી શાન્તચિત્તે સ્વસ્થતા પૂર્વક દર્શન કરવા.

જાપ પ્રક્રિયા પ્રારંભ – આપણે પ્રથમ ૧૦૮ નવકાર મહામંત્રનો જાપ કરવાનો છે. અને તે આ સમવસરણ ના દર્શન સાથે કરવાનો છે ખૂબજ શાન્ત ચિત્તે સ્વસ્થતાપૂર્વક અને આનન્દાનુભૂતિ સાથે કરવાનો છે. વિધિ ક્રમ બરોબર... સમજી લેવી... બરોબર યાદ રાખજો, ધ્યાનમાં રાખજો, જેથી વચ્ચે ન ભૂલતા વ્યવસ્થિત અખંડપણે ક્રમ ચાલતો રહે. અખંડિતતા સચવાય.

સમવસરણનું મુખ પૂર્વ દિશા સન્મુખ છે. આપણે નીચેના પ્રથમ ગઢના પ્રવેશ દ્વારે નિસીહી... નિસીહી.. બોલતા-બોલતા ઉપર ચઢીએ છીએ. (બન્ને હાથની હથેલીનો પાછલો ભાગ બન્ને ઢીંચણ ઉપર છે. જ્ઞાન મુદ્રામાં અંગૂઠો અને પ્રથમ આંગળી સજ્જડ દબાણમાં રાખવી. હોઠ બંધ રાખવા, જીભ તાળવે ચોંટાડી રાખવી જેથી જીભ હલે નહીં. મોઢું હલે નહી. આપણે ભાષ્ય જાપ નથી કરવો. માનસ જાપ કરવાનો છે. મણકાની માળા નથી ગણવી. પણ મનને જ મણકો બનાવીને ફેરવવાનો છે. માટે, સમવસરણના પ્રથમ રજતગઢની ઉપર પૂર્વના પ્રવેશ દ્વારે ઉપર પહોંચી ગયા પછી પ્રથમ નવકાર ગણવો. ત્યારપછી પ્રદક્ષિણાની પદ્ધતિએ... દક્ષિણ દિશા તરફ વળતા આગળ વધતા જતા બીજો પ્રવેશ દ્વાર આવે ત્યાં બીજો નવકાર, ત્યાંથી આગળ વધતા - પશ્ચિમ દ્વારે ત્રીજો નવકાર; અને આગળ ઉત્તર દ્વારે ચોથો નવકાર ગણવો. આ રીતે પ્રથમ ગઢની ઉપર ફરતા ચારેય બાજુ રહેલા દેવવિમાનોને જોતા પ્રદક્ષિણા ફરવાના ક્રમે ૪ નવકાર ગણવા.

એક પ્રદક્ષિણા ફર્યા પછી પૂર્વ દ્વારે બીજા ગઢ ઉપર ચઢવું ત્યાં પ્રથમ પૂર્વ દ્વારે પાંચમો પછી પ્રદક્ષિણા દેતા દક્ષિણ દ્વારે છઠ્ઠો પશ્ચિમ દ્વારે સાતમો અને ઉત્તર દ્વારે આઠમો નવકાર ગણવો. આ બીજી પ્રદક્ષિણા થશે.

એમાં બધા પશુ-પક્ષીઓ કેવા સરસ પરસ્પરનો વૈમનસ્યભાવ ભૂલીને શાન્તચિત્તે બેઠા છે તે નજરે જોવા મળશે. આપણે પણ નિર્ભયપણે આગળ વધતા જઈએ છીએ.

હવે રત્નમય ત્રીજા ગઢ ઉપર પૂર્વ દ્વારથી ચઢીએ, ચઢતાની સાથે જ ઉપર સન્મુખ

પ્રભુજી બિરાજમાન છે. વિનમ્રભાવે નત મષ્તક થઈ 'નમો જિણાણં' મનમાં બોલી ભાવપૂર્વક પ્રભુને નમસ્કાર કરી મનમાં નવમો નવકાર ગણવો. ફરીથી પ્રદક્ષિણાના ક્રમે દક્ષિણ દિશા તરફ આગળ વધતા દક્ષિણ દ્વારે પ્રભુજીની પ્રતિકૃતિ સમાન દેવતાઓએ બનાવેલા પ્રતિબિમ્બ સમક્ષ નતમસ્તક ભાવે દશમો નવકાર ગણવો. એવી જ રીતે પશ્ચિમ દિશા તરફ ના પ્રભુ પ્રતિબિમ્બ સમક્ષ અગ્યારમો અને છેલ્લે બારમો નવકાર ગણાઈ જતા પ્રભુજીના બન્ને પગના ચરણ અંગૂઠે ચંદન પૂજા કરી પુષ્પો ચઢાવવા. બસ એક જ અંગે પૂજા કરવી. અને પાછા ઉત્તર દિશાના દ્વારેથી ત્રણે ગઢ સડસડાટ નીચે ઉતરી જવું. છેક સમવસરણના પ્રથમ ગઢની પણ બહાર નીકળી જવું.

હવે ફરીથી પહેલાની જેમજ બીજીવાર પણ ૧૨ પ્રવેશદ્વારે ૩ પ્રદક્ષિણા દેતા દેતા ૧૨ નવકાર ગણતા-ગણતા છેક ઉપર આવી પ્રભુજીના બન્ને ઢીંચણે પૂજા કરી પુષ્પો ચઢાવવા.

ત્યાર પછી ફરીથી ઉત્તર દિશના દ્વારે સીધા નીચે ઉતરો, ત્રીજી વાર ઉપર ચઢતા ૩ પ્રદક્ષિણા દેતા ૧૨ નવકાર ગણતા ત્રીજા અંગે કરકાંડે પૂજા કરી પુષ્પો ચઢાવવા. અને પાછા નીચે ઉતરી જવું

ચોથી વાર ઉપર ચઢતા - ત્રણે ગઢે ૩ પ્રદક્ષિણા દેતા ૧૨ પ્રવેશ દ્વારે ૧૨ નવકાર ગણી પ્રભુજીના ચોથા અંગે ખભે પૂજા કરી પુષ્પો ચઢાવીને પાછા ઉત્તર દ્વારે છેક નીચે ઉતરી જવું.

પાંચમી વાર ફરીથી ઉપર ચઢી ત્રણે ગઢે પ્રદક્ષિણા દેતા ૧૨ પ્રવેશદ્વારે ૧૨ નવકાર ગણી પ્રભુજીના મષ્તકે શિર શિખા ઉપર પૂજા કરી પુષ્પો અર્પણ કરી... ઉત્તર દ્વારે છેક નીચે ઉતરી જવું.

છઠ્ઠી વાર ઉપર ચઢતા...ત્રણે ગઢે પ્રદક્ષિણા ક્રમે કરતા ૧૨ પ્રવેશદ્વારે ૧૨ નવકાર ગણતા... ગણતા... ઉપર પ્રભુજીના છઠ્ઠા અંગ ભાલતિલકે પૂજા કરી પુષ્પો ચઢાવવા અને છેક નીચે ઉતરી જવું.

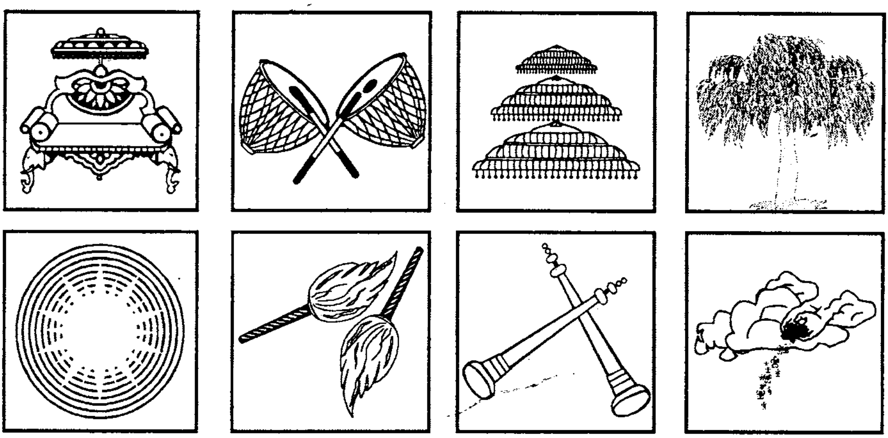
સાતમી વાર ફરી ઉપર ચઢતા... ત્રણે ગઢે ૩ પ્રદક્ષિણા દેતા ૧૨ પ્રવેશદ્વારે ૧૨ નવકાર ગણતા-ગણતા પ્રભુજીના સાતમાં અંગ કંઠ ઉપર પૂજા કરી પુષ્પો ચઢાવી... પાછા છેક નીચે ઉતરી જવું.

આઠમી વાર ફરીથી ઉપર ચઢતા...ત્રણે ગઢે...૩ પ્રદક્ષિણા દેતા...૧૨ પ્રવેશ દ્વારે... ૧૨ નવકાર ગણતા...ગણતા....પ્રભુજીના આઠમાં અંગે હૃદયકમળે પૂજા કરી પુષ્પો ચઢાવી... પાછા નીચે ઉતરી જવું.

છેલ્લી નવમી વાર પાછા ઉપર ચઢી ત્રણે ગઢે ૩ પ્રદક્ષિતા દેતા... દેતા... ૧૨

પ્રવેશ દ્વારે ૧૨ નવકાર ગણવા પૂર્વક... ઉપર આવી પ્રભુજીના નવમાં અંગ નાભી કમળે પૂજા કરીને પુષ્પ ચઢાવીને વંદન કરી ખમાસમણા દઈ... બસ ત્યાંજ દેશના શ્રવણ કરવા પર્ષદામાં બેસી જવું.

આ રીતે ખૂબજ ભાવ પૂર્વક... ભાવથી તીર્થંકર પરમાત્માના દર્શન... પૂજા.... કરતા... કરતા... સમવસરણના ભાવપૂર્વક દર્શન કરતાં... અને અષ્ટ મહાપ્રાતિહાર્યો ના દર્શન કરતા કરતા... બરોબર ૧૦૮ નવકાર ગણાઈ જાય છે ૧૨ × ૯ = ૧૦૮ ત્રણે ગઢે ૩-૩ પ્રદક્ષિણા દેતા... દેતા... ચઢતા... ચઢતા... ૧૨ પ્રવેશ દ્વારે ૧૨-૧૨ નવકાર ગણાતા જાય છે અને એક - એક અંગ કરતા... કરતા... નવાંગે પૂજા થઈ જાય છે. માટે ૧૨×૯=૧૦૮ થઈ જાય છે. ખબર પણ ન પડે. ત્યારે સંખ્યા ગણવા માટે આંકડા તરફ ધ્યાન લઈ જવાની જરૂરત જ નથી. બિલ્કુલ મન આંકડા તરફ ન લઈ જતા. એની ચિંતા પણ ન કરવી. અને તે છતાં બરાબર ગણિતની રીતે ૧૦૮ નવકાર ગણાઈ જશે. મન બિલકુલ સંખ્યાના આંકડા તરફ જાય જ નહીં બસ. આરીતે ૧૦૮ નવકાર ગણવા પૂર્વકનો જાપ થાય છે. (અહીં જાપ પૂરો થાય છે. જેમને આગળ ધ્યાન કરવું હોય તે ધ્યાનમાં જાય, અને જેને ધ્યાનમાં ન જવું હોય તે આગળની વિધિ કરી પાછા બહાર નિકળવાના ક્રમે બહાર નીકળી જાય.)



ધ્યાન પ્રારંભ (આસન-મુદ્રા-સ્થિર જ છે. આખો બંધ છે. હોઠ બંધ છે. દાંત બંધ છે. જીભ તાળવે લાગેલી જ છે. બસ ફક્ત મન જે નવકાર ગણતો હતો તે પણ હવે બંધ થશે.)

ધિરે... ધિરે... સમવસરણમાં બાર પર્ષદામાં શાંતચિત્તે બેઠા છે... તે પર્ષદાની

હાજરીનો અનુભવ કરવો. દેશના દેતી અવસ્થાવાળા પરમાત્માને નજર સમક્ષ લાવવા. દેશના દેતા પ્રભુ ભાવ તીર્થંકર કહેવાય છે. અષ્ટ પ્રાતિહાર્યો થી પ્રભુ શોભી રહ્યા છે. તીર્થંકર પ્રભુ ના ૧૨ ગુણો માં ૮ પ્રાતિહાર્યો + ૪ અતિશયો છે. એમ મળીને ૧૨ ગુણો થાય છે... ધ્યાનમાં આ પ્રભુને ગુણસ્વરૂપે જોવાના છે. માટે આઠ પ્રાતિહાર્યો જોવા.

૧) **અશોકવૃક્ષ** પ્રભુની ઉપર છે. સમવસરણ ઉપર પ્રસરેલું છે. બેઠેલા બધા જીવો શોક રહિતતા અનુભવે છે. માટે અશોક વૃક્ષ એવું સાર્થક નામકરણ થયું છે. નિમિત્ત તીર્થંકરનું છે. અને લાભ આપણા જેવા બધા જીવોને મળે છે. નામકર્મની ૧૦૩ પ્રકૃતિઓમાં તીર્થંકર નામકર્મની આ એક વિશિષ્ટ કક્ષાની પુણ્યપ્રકૃતિ છે. ૪૨ પ્રકાર ની પુણ્ય પ્રકૃતિઓમાં આ સર્વોચ્ચ કક્ષાની ઉચ્ચત્તમ પુણ્ય પ્રકૃતિ છે. જેના ઉદયે આવું અદ્‌ભુત અશોકવૃક્ષ દેવતાઓ રચે છે. બધા જીવોને શાતા ઉપજે છે.

૨) **સુર પુષ્પ વૃષ્ટિ** – દેવતાઓ આકાશમાંથી સુવાસિત પુષ્પોની વૃષ્ટી કરતા હોય છે. ૩) **દિવ્યધ્વનિ** – પરમાત્માની દેશનાવસરે ધ્વનિ દિવ્ય થાય અને યોજન વિસ્તાર સુધી વિસ્તરે અને બધા જીવોને સ્વચ્છ-સ્પષ્ટ સંભળાય. ૪) **ચામર જોડી** – દેવતાઓ પરમાત્માની જમણી અને ડાબી બન્ને બાજુ ચામર વીંઝતા હોય છે. જો કે પ્રભુને પરસેવો થતો નથી. પ્રસ્વેદ વગરની કાયા છે. અને શ્વાસોચ્છવાસ જ સુંદર સુગંધી છે. માટે પ્રભુને હવાની જરૂર જ નથી. પરંતુ પ્રભુની ભક્તિ કરવાર્થે દેવતાઓ બન્ને બાજુએ ઉભા રહી ચામર વીંઝતા હોય છે. ૫) **સિંહાસન** – (ભદ્રાસન) દેવતાએએ બનાવેલા સ્ફટિક રત્નમય સિંહાસન ઉપર પરમાત્મા બિરાજમાન છે. પાયા જાણે સિંહ ના મોઢા જેવા છે. ૬) **દેવદુંદુભિ** – દેવતાઓ દુંદુભિઓ વગાડીને ચારેય બાજુ બધા ભાગ્યશાળી જીવોને ઘોષણા કરીને જણાવે છે કે પરમાત્મા પધાર્યા છે. ભગવાનનું સમવસરણ રચાયું છે. બધા દેશના સાંભળવા પધારો. ૭) **છત્રત્રય** – પ્રભુ ત્રિભુવનપતિ છે. ૩ ભુવનના, ૩ લોકના નાથ છે, તેના સૂચક ૩ છત્ર દેવતાઓ પ્રભુની ઉપર કરે છે. ત્રણે લોકના જીવો પરમાત્માને માને છે તે જણાય છે. ૭) **ભામંડળ** – ભગવાનનું તેજ એક નહીં અનેક સૂર્યો કરતા પણ અનેક ગણું વધારે છે. જ્યાં એક સૂર્યની સામે જોવું જ અસંભવ થઈ પડે છે ત્યાં અનેક સૂર્યો એકી સાથે ભેગા હોય તો તો જોઈ જ ન શકાય, આંખો અંજાઈ જાય. એવું પ્રચંડ તેજ પ્રભુનું હોય છે. આવી સ્થિતિમાં સમવસરણમાં પ્રભુ દેશના આપતા હોય ત્યારે કોઈ મુખ જોઈ જ ન શકે તો શું થાય ? માટે દેવતાઓ પ્રભુના મુખની પાછળ આભામંડળ (ભામંડલ) એવું રચે છે જેનાથી પ્રભુનું તેજ તેમાં સંહરાઈ જાય છે. અને પ્રભુની મુખાકૃતિ સૌમ્ય-શાન્ત બની જાય છે. તેથી બધા પ્રભુનું મુખ સહેલાઈથી જોઈ શકેછે.

આવા અદ્‌ભૂત કક્ષાના આઠ પ્રાતિહાર્યોની રચના દેવતા ગણ કરે છે. પ્રતિહાર એટલે દ્વારપાલ-વૉચમેન. અંગ રક્ષકની જેમ સતત સાથે ને સાથે રહે છે. તેવી રીતે આ પ્રાતિહાર્યો સદાકાળ પ્રભુની સાથે ને સાથે જ રહે છે. આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે આવા પ્રાતિહાર્યો તીર્થંકરો સિવાય સમગ્ર વિશ્વમાં બીજા કોઈને પણ નથી હોતા. દેવલોકમાં ઈન્દ્ર સૌથી મોટા મુખ્ય અધિપતી રાજાની સત્તા ઉપર છે. પરંતુ એના માટે પણ દેવતાઓ આવા અષ્ટ પ્રાતિહાર્યોની રચના નથી કરતા. આ વિશેષ ગુણોં તરીકે પરમાત્માને જ હોય છે. માટે તીર્થંકરોની તો ઓળખ સમા બની ગયા છે.

અતિશયો મૂળ ચાર જ છે. જન્મથી ૪ છે. અને તીર્થંકરપણુ પામ્યા પછીના અતિશયો ૩૪ થઈ જાય છે. જેમાં કર્મક્ષયથી ૧૧ અને દેવતાઓએ કરેલા ૧૯ હોય છે. એવી રીતે બધા ભેગા મેળવતા ૪+૧૧+૧૯ = ૩૪ અતિશયો થાય છે.

આવી રીતે અષ્ટ મહાપ્રાતિહાર્યો અને ૩૪ અતિશયોથી શોભતા તીર્થંકર ભગવાન પૂર્ણ સ્વરૂપમાં હોય છે. એમનું સતત ધ્યાન ધરવું. મૌન ભાવે સાધક સ્થિર પણ એક - એક અતિશયો અને એક પ્રાતિહાર્યોનું સ્વરૂપ નજર સમક્ષ લાવે. અને ભગવાનને તે તે સ્વરૂપમાં તેવા જોતો જાય. અદ્‌ભૂત આનંદ થશે. આત્મામાંથી પરમાત્મા બનેલાનું સ્વરૂપ આવું અદ્‌ભૂત હોય છે. મહાવીર પણ એક આત્મા જ હતા. અને તેઓ આત્મા થી પરમાત્મા બની ગયા. તો પછી હું પણ તેમની જ જાતીનો એક આત્મા છું. હું કર્માવરણ ક્ષય કરીને પરમાત્મા બની શકું છું. ના તો નથી. આ જ જૈન શાસનની અદ્‌ભૂત વિશેષતા છે. જૈન શાસન જ આત્માને પરમાત્મા બનવા નો રસ્તો ખુલ્લો રાખે છે. જગત્‌ના બીજા કોઈ પણ ધર્મો ભગવાન બનવાની જીવોને ચોકખી ના પાડી દે છે. બસ, ભગવાન તો એક હી હૈ, વહી બાર-બાર આયેંગે... અવતાર લેંગે... લેકિન દૂસરે કોઈ ભી જીવ ભગવાન બન હી નહીં સકતે હૈં । માટે આત્માને પરમાત્મા બનવાનો એક માત્ર માર્ગ જૈન ધર્મ જ ખાલી આપે છે. આપણે પણ એક દિવસ તીર્થંકર ભગવાન બનવું છે. માટે આવા પરમાત્માનું ધ્યાન ધરવું જોઈએ. જેથી આપણા કર્મોનો ક્ષય થાય. અને પોતાના શુદ્ધ આત્મ સ્વરૂપનું ભાન થાય.

પિંડસ્થ - પદસ્થ - રૂપસ્થ અને રૂપાતીત અવસ્થાનો આ ચારેય ધ્યાનના પ્રકારો દ્વારા... સતત્ પ્રભુનું ધ્યાન ધરતા રહેવું. બસ માનસપટલ ઉપર ચિત્ર ઉપસાવીને આ શુદ્ધ સ્વરૂપ જોતા જ રહેવું. મન આમાંથી બહાર ન જતું રહે તેનું ધ્યાન રાખવું. વિષયની સ્થિરતા રહે. વિષયાન્તર ન થઈ જાય તે ખાસ જોવું. આ રીતે પૂર્ણ સ્વરૂપે પરમાત્માને સર્વગુણોંમાં જોવાનું પૂર્ણ થતા ધ્યાન પૂર્ણ કરી બહાર નિકળવું.

શ્વાસ નિરીક્ષણ – ધિરે ધિરે શ્વાસ જોવા ઉપર સ્થિર થઈ જવું. શ્વાસ નિરીક્ષણની જે પ્રક્રિયા પહેલા કરી હતી તે શરૂ કરવી. મનને નાકના ટેરવા આગળ લાવી સ્થિર કરવું. અને આવતા-જતા શ્વાસને બરોબર જોતા રહેવું. અંદર આવતો શ્વાસ કેવો લાગે છે ? ઠંડો છે કે ગરમ ? શ્વાસ અંદર કેટલે સુધી પહોંચે છે ? અને પછી જ્યારે બહાર નિકળે છે ત્યારે ક્યાંથી નિકળવાનું શરૂ થાય છે. ક્યાં સુધી નિકળતો જ રહે છે. નિકળતી વખતે સ્પર્શ કેવો હોય છે ? કેટલો ગરમ હોય છે ? આવી રીતે સ્પર્શ જોવો, જેમ-જેમ શ્વાસ નિરીક્ષણની પ્રક્રિયા ઉપર સ્થિર થતા જવાય તેમ તેમ વિચારો આપ મેળે અટકી જાયછે. ૫-૭ મિનિટ આ સ્થિતિમાં સ્થિરપણે કાઢો.

દીર્ઘશ્વાસ – હવે પ્રયત્ન પૂર્વક ધિરે ધિરે લાંબો ઉંડો શ્વાસ લો. પૂરતા પ્રમાણમાં લો. અનુલોમ-વિલોમની પ્રક્રિયાથી લો અને આવડે તો પૂરક-કુંભક અને રેચકની પ્રક્રિયા પૂર્વક દીર્ઘ પ્રાણાયામ ૫-૭-૯ મિનિટ સુધી કરતા રહો. પૂરૂ ધ્યાન શ્વાસ ઉપર જ રાખવાનું. લેવા-રોકવા અને છોડવાની ત્રણેય પ્રક્રિયા ઉપર પુરતું ધ્યાન રાખવાથી એક પણ વિચાર બહારનો-આવી જ નથી શકતો. સ્થિરતા રહે છે.

ૐકારોચ્ચાર – ધિરે ધિરે -ઉંડો - લાંબો દીર્ઘશ્વાસ લઈ પૂર્ણ ભરાઈ ગયા પછી ૐકારનો ઉચ્ચાર કરતા... ધ્વનિ બહાર કાઢવો... ૫ વાર આવી રીતે શ્વાસ બહુજ ધિરે ધિરે - ઉંડો લાંબો લેવો અને પછી લંબાવીને ૐકારનો ઉચ્ચાર કરવો.

બહાર નિકળવું – સ્વસ્થ ચિત્તે બેઠા છો. ધિરે ધિરે આપણી ચારેય બાજુના બહારના વાતાવરણનો ખ્યાલ કરવો, હું ક્યાં બેઠો છું ? સ્થાન કયું છે ? કેવું છે ? બે હાથ ભેગા કરવા.. નમસ્કાર મુદ્રામાં બન્ને હાથ જોડીને ૩ નવકાર ગણવા... બન્ને હાથ થોડા પરસ્પર રગડવા (હથેલીઓમાં ઘર્ષણ આપી મસળવા) અને મુખ ઉપર સ્પર્શ કરતા ફેરવવા. ૩ વાર મોઢે હાથ ફેરવી એકદમ હસતા ચહેરે... હસમુખા ભાવમાં ધિરે-ધિરે આંખો ઉઘાડવી. સામેના સમવસરણ પટ્ટના દર્શન કરવા... અદ્‌ભૂત આનંદ વ્યક્ત કરવો. આ... હા... હા... જેવું સમવસરણ છે તેવું જ મેં ધ્યાન સ્વરૂપમાં જોયું હતું. અને મેં જેવું જોયું તેવું જ હકીકતમાં છે...

|| ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ|| બોલી વિશ્વના સર્વજીવોના કલ્યાણની પ્રાર્થના કરી... આસન ખોલી ઉભા થવું. ૩ ખમાસમણા દેવા. સ્તુતિ બોલવી... અને પછી સામાયિક પારવાની વિધિ પૂર્વક સામાયિક પારીને બહાર નિકળવું...ઉપકરણોં સમેટી લેવા... પૂર્ણાહૂતિ.

નવાંગી પૂજા પદ્ધતિએ નવકાર જાપ

જિનાલયોમાં જિન પ્રતિમાની નવાંગી પૂજા રોજ કરતાજ હોઈએ છીએ. એ જ રીતે અને એ ક્રમે જાપ આરાધના કરવાની છે. ચાલો... પાલીતાણા જેવા મહાનતીર્થની યાત્રાએ જઈએ. અથવા શંખેશ્વર મહાતીર્થે જઈએ. આ કાયા-શરીરથી તો જ્યારે જાઓ ત્યારની વાત ત્યારે છે. શરીર તો ભારે છે. ૮૦ થી ૧૦૦ કીલોના વજનવાળી કાયા છે. એટલે રોજ તો જવું શક્ય ન પણ બને. પરંતુ... મનને વજન નથી. મનતો સૂક્ષ્મ પણ થઈ શકે છે અને હમણાં ધારો તો મન પાલીતાણા કે શંખેશ્વર કે સમ્મેતશિખરજી પણ ૧ મિનિટમાં પહોંચી શકે છે. એને કેટલી વાર લાગે ? અને ત્યાં દાદાના દરબારમાં પહોંચી જિનેશ્વર પરમાત્માની પૂજા ભક્તિ વગેરે કરતા હોઈએ તે રીતે નવકાર ગણવા પૂર્વક જાપ કરવાનો છે.

પૂર્વ તૈયારી – ઘરમાં, ઉપાશ્રયમાં અથવા જિનાલયમાં જ્યાં અનુકૂળ લાગે ત્યાં... સ્વચ્છ હવા - પ્રકાશના સ્થાનમાં આરાધના કરવી. પૂર્વ-ઉત્તરના ઈશાન ખૂણામાં બાજોઠ ઉપર પાલીતાણા તીર્થ અથવા ગમે તે તીર્થ નો ફોટો સ્થાપન કરવો. જો તીર્થ સ્થાનમાં પ્રભુ સન્મુખ જ કરતા હો કે દેરાસરમાં કોઈ પણ પ્રતિમાજી સન્મુખ જ કરતા હો તો તો આવશ્યક્તાજ નથી રહેતી. ૩ નવકાર ગણી સ્થાપના કર્યા પછી વાસક્ષેપથી પૂજા કરી લેવી. પુષ્પો અર્પણ કરવા. દીપક-ધૂપ પૂજા કરવી.

શ્વેત આસન ઉપર બેસવું. જો દેરાસરમાં અથવા તીર્થક્ષેત્રમાં ભગવાનની સમક્ષ કરતા હોઈએ તો ત્યાં સામાયિક લેવાની આવશ્યક્તા નથી. અન્યથા ઘરમાં કે ઉપાશ્રયમાં કરતા હોઈએ ત્યાં સામાયિક લઈને જાપ આરાધના કરવી. પ્રભાતનો બ્રહ્મમુહૂર્ત હોય.

સુયોગ્ય કાળ હોય. ત્યાં મંદ મંદ પવન પણ વહેતો હોય અને શાન્ત વાતારવરણ હોય તે ચિત્તની પ્રસન્નતામાં અભિવૃદ્ધી કરે છે. વિધિપૂર્વક સામાયિક લઈ લેવી.

આસન – વજ્રાસન, અર્ધ પદ્માસન, પૂર્ણ પદ્માસન, સિદ્ધાસન અથવા સુખાસન આદિ કોઈ પણ આસનમાં સ્થિર બેસવું. કરોડરજ્જુ એકદમ સીધી ટટ્ટાર રાખવી. છાતી બહાર કાઢીને બેસવું. જેટલી આસનની સ્થિરતા સારી તેટલી અપ્રમત્તતા સારી રહે છે. ઝોકા ન આવે. પ્રમાદ બિલ્કુલ ન આવે તેનું ધ્યાન રાખવું.

ભસ્રીકા પ્રાણાયામ – વિવિધ પ્રકારના પ્રાણાયામોમાંથી ભસ્રીકા પ્રાણાયામ

પ્રથમ કરવું. પેટ ઉપર ધક્કા લાગશે. પેટ અંદર ખેંચાશે અને શ્વાસ બહાર ફેંકાતો જ જશે. ફરી વચ્ચે ન લેતા એકધારૂ શ્વાસ બહાર જ ફેંકાતો જાય તે રીતે શ્વાસ અખંડપણે બહાર ફેંકતા જ જવું. ૨૦,૩૦,૪૦, અથવા ૫૦ વાર પણ શ્વાસ બહાર ફેંકાય તે ધ્યાન રાખવું. એકધારૂ અખંડપણે આ ક્રમ ચાલવો જોઈએ. વચ્ચે શ્વાસ લેવાય નહીં તેનું ખ્યાલ રાખવું. પછી ધિરે... ધિરે... લાંબો ઉંડો શ્વાસ લેવો. અને પછી ૧ મિનિટ આરામ કરવો. ત્યાર પછી ફરી બીજી વાર બીજો રાઉન્ડ, અને એવી જ રીતે છેલ્લે ત્રીજો રાઉન્ડ કરવો. આ રીતે ભસ્ત્રીકા કરવાથી શરીરની અંદર રહેલો બધો જ અશુદ્ધ વાયુ બહાર નિકળી જાય છે. શરીરની આંતરિક શુદ્ધિ સારી થાય છે.

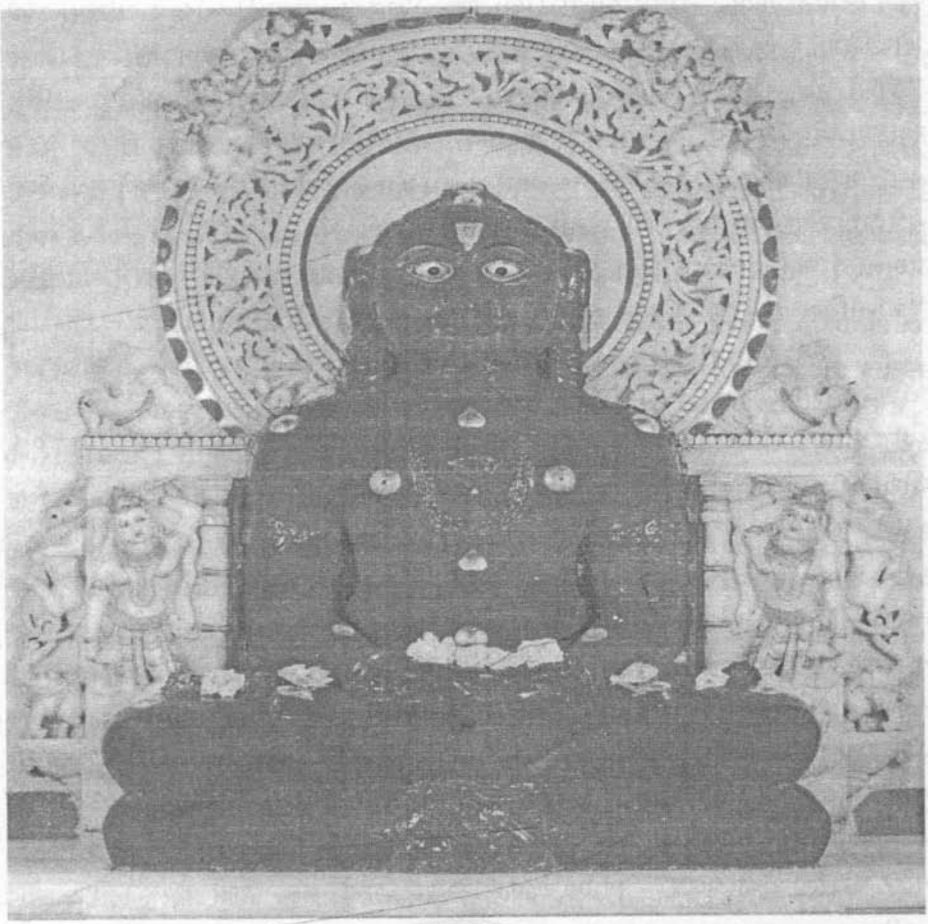
કપાલભાતી પ્રાણાયામ – એકધારા શ્વાસ લેવા અને છોડવાની અખંડ ક્રિયા દબાણ પૂર્વક થતી હોય તે કપાલભાતી પ્રાણાયામ કહેવાય છે. એકદમ સીધા ટટ્ટાર બેસીને... થોડીક ૨ આંગળ ડોક અધ્ધર રાખીને શ્વાસ ઝડપથી અંદર ખેંચવો. ૧ સેકંડ પણ ન રોકતા તરતજ ઝડપથી શ્વાસ બહાર ફેંકવો. (હોઠ,મોઢું બંધ રાખવું) અને ઝપાટાબંધ શ્વાસ લેવો–છોડવો, લેવો–છોડવો, ઝડપ વધારતા જવું. અને... એકધારો લેતા – છોડતા રહેવું. થોડી વાર... થયા પછી અથવા ૧૦૦ વાર થયા પછી ૧ મિનિટ સુધી વિશ્રામ કરવો. અને ફરી બીજો રાઉન્ડ, ત્રીજો રાઉન્ડ પણ કરવો. આ રીતે કપાલભાતી પ્રાણાયામ કરવાથી શરીરમાં ઉર્જાનો સંચાર થાય છે.

દીર્ઘ પ્રાણાયામ – જમણો હાથ દાઢી પાસે લાવી શ્વાસની પરીક્ષા કરી લેવી. કયુ નાક ચાલે છે ? જમણા નાકે શ્વાસ બહાર નિકળે છે અથવા ડાબા નાકે ? જમણા હાથની પહેલી ૨ આંગળીઓ મુઠ્ઠીબંધ કરતા હોઈએ તે રીતે બંધ કરીને ટચલી આંગળી અનામિકા (પૂજાની) આંગળીની આગળ લાવીને રાખવી. અને આ રીતે અંગૂઠા અને અનામિકા આંગળીનો ચીપીઓ બની જશે. અંગૂઠો જમણું નાક બંધ કરવા કામ લાગે છે. જ્યારે અનામિકા આંગળીના ટેરવાથી ડાબા નાકને બંધ કરી શકાય છે. આ રીતે જે નાકથી શ્વાસ બહાર નિકળતો હોય તેને બંધ કરીને બીજા નાકે ધિરે ધિરે લાંબો ઉંડો શ્વાસ લેવો (ડાબો હાથ ડાબા ઢીંચણ ઉપર હથેલીનો પાછલો ભાગ ટેકીને જ્ઞાન મુદ્રામાં સીધો રાખવો.) શ્વાસ પૂરો લેવાઈ ગયા પછી તો નાકને બંધ કરીને બીજી તરફના નાકને ઉઘાડીને શ્વાસ બહાર કાઢવો. ફરી તે નાકને બંધકરી શ્વાસ અંદર લેવો, ધિરે–ધિરે લાંબો... ઉંડો શ્વાસ લેવો. પૂરો લેવાઈ ગયા પછી તે નાક બંધ કરી ધિરે... ધિરે.. બીજા નાકથી શ્વાસ છોડવો. આ રીતે અનુલોમ–વિલોમની પ્રક્રિયાથી દીર્ઘપ્રાણાયામ થવાથી... નાડીશોધન સારી રીતે થાય છે.

ૐકારોચ્ચાર – અ – આ – ઉ – ઓ – મ્ ના અક્ષરોનો ઉચ્ચાર કરવા પૂર્વક ૐકારની ધ્વનિ કરવી. બન્ને હાથ એકદમ સીધા કરીને બન્ને ઢીંચણ ઉપર મૂકવા. ખૂબજ

ધિરે - ધિરે લાંબો - ઉંડો શ્વાસ લેવો. પૂરો લેવાઈ ગયા પછી પ્રથમ કંઠમાંથી ''અ'' નો ઉચ્ચાર કરવો. એને જ થોડો લંબાવીને.. ''આ'' નો ઉચ્ચાર કરવો પછી બીજો હોઠ ઉપર નીચે પસરાવતા ''ઉ'' નો ઉચ્ચાર કરવો, અને હજી થોડા વધારે બન્ને હોઠ ઉપર-નીચે વધારે પસરાવતા - ''ઓ'' નો ઉચ્ચાર કરવો. અન્તે બન્ને હોઠ બંધ કરી નાકથી ધ્વનિ બહાર કાઢતા ''મ્'' નો ઉચ્ચાર કરવો. આ બીજી રીતે ૐ નો ઉચ્ચાર થશે. મનને વચન યોગની સાથે વધારે કામ મળશે.

જિનમૂર્તિ ઉપર પૂજા પદ્ધતિએ જાપ - સ્થિર આસનમાં બન્ને હાથ બન્ને ઢીંચણ ઉપર વાળીને સીધા ટટ્ટાર સ્થિરપણે બેસવું. દૃષ્ટિ સમક્ષ જે જિનમૂર્તિનો ફોટો આલંબનાર્થે



રાખેલો છે તેના ઉપર નજર સ્થિર કરવી. અથવા... આપણે જે તીર્થમાં કે દેરાસરમાં જિનેશ્વર પરમાત્માની પ્રતિમાજી સમક્ષ બેઠા હોઈએ તે મૂર્તિ પર દૃષ્ટિ સ્થિર કરવી. અને પ્રભુ પ્રતિમાના નવ અંગે પૂજા કરતા હોઈએ તે રીતે તે ક્રમે... નવકારના ૧-૧ પદો - એક-એક અંગ ઉપર ગણતા આગળ વધવું. પ્રથમ ૪ અંગો બબ્બે આવે છે. ત્યાં મંત્ર પદના ૨ ભાગ કરી બન્ને અંગો ઉપર ૧-૧ ભાગ બોલવો દા. ત. પ્રથમ અંગ ચરણ અંગૂઠો છે "નમો" શબ્દ જમણા પગના અંગૂઠા ઉપર બોલી - ડાબા પગના અંગૂઠે "અરિહંતાણં" બોલવું. પ્રથમ અંગે પ્રથમ પદ થયું. હવે બીજા અંગ ઢીંચણ ઉપર બોલતી વખતે પણ જમણા ઢીંચણે "નમો" બોલીને ડાબા ઢીંચણ ઉપર "સિદ્ધાણં", ત્રીજા અંગે - જમણા હાથના કરકાંડે "નમો" બોલી - ડાબા હાથના કરકાંડે - "આયરિયાણં" બોલવું, ૪થા અંગે જમણા ખભે "નમો" બોલી ડાબા ખભે "ઉવજ્ઝાયાણં" બોલવું, પાંચમા અંગે શિર શિખા ૧ જ અંગ છે ત્યાં "નમો લોએ સવ્વ સાહૂણં" બોલવું, છઠ્ઠા અંગ ભાલતિલકે "એસો પંચ નમુક્કારો" બોલવું, સાતમા અંગ કંઠે "સવ્વ પાવપ્પણાસણો" બોલવું, આઠમાં અંગ - હૃદયે "મંગલાણં ચ સવ્વેસિં" બોલવું, નવમાં અંગ નાભિ ઉપર "પઢમં હવઈ મંગલં" બોલવું. આ રીતે નવ અંગે પૂજા કરતા હોઈએ તે રીતે નવે અંગે નવકારના નવે પદો સ્થાપવાના છે. આ માનસિક પૂજા છે. ૯ અંગે પૂજાનો ૧ રાઉન્ડ પૂરો થઈ જતા પ્રભુના ૧ અતિશયનું સ્મરણ કરવું. ૪ અતિશયો હોય છે તે પૈકી - પ્રથમ અતિશય "જ્ઞાનાતિશય"નું વિશેષ રીતે સ્મરણ કરવું. પ્રભુ આવા અતિશયવાળા છે.

ત્યાર પછી બીજીવાર નવાંગી પૂજા કરવી. અને પછી બીજા અતિશય 'વચનાતિશય' ના સ્વરૂપનું સ્મરણ કરવું. પછી ત્રીજી વાર નવાંગે નવકારની સ્થાપના કરી. ત્રીજા પૂજાતિશયનું સ્મરણ કરવું. ચોથી વાર નવાંગે ૯ નવકારની સ્થાપના કરીને ચોથા અપાયાયગમાતિશય ગુણનું સ્મરણ કરવું. પાંચમીવાર નવકાર ની નવાંગે સ્થાપના કરીને "અશોક વૃક્ષ" પ્રાતિહાર્યનું સ્વરૂપ જોવું. છઠ્ઠીવાર નવાંગે ૯ નવકારની સ્થાપના કરીને છઠ્ઠા ગુણ તરીકે - સૂર પુષ્પવૃષ્ટિ પ્રાતિહાર્યનું સ્વરૂપ જોવું. સાતમીવાર નવાંગે ૯ નવકારની સ્થાપના કરીને સાતમા "દિવ્ય ધ્વનિ" પ્રાતિહાર્યનું સ્વરૂપ વિચારવું. આઠમીવાર નવાંગે ૯ નવકાર સ્થાપીને નવમાં ગુણ સ્વરૂપે "ચામર" આઠમાં ગુણનું સ્વરૂપ વિચારવું. નવમી વાર નવાંગે ૯ નવકાર પૂજા પદ્ધતીએ સ્થાપીને નવમા - ગુણ તરીકે "સિંહાસન" પ્રાતિહાર્યનું સ્મરણ કરવું. ૧૦ વાર નવાંગે પૂજા પદ્ધતિએ ૯ નવકાર સ્થાપન કરીને દસમાં ગુણ "દેવદુંદુભિ" પ્રાતિહાર્યનું સ્મરણ કરવું. ૧૧મી વાર નવાંગે પૂજા પદ્ધતીએ... ૯ નવકાર સ્થાપીને... ૧૧માં ગુણ "ભામન્ડલ" પ્રાતિહાર્યનું ચિંતન કરતા પ્રભુજીની ચારે બાજુ પસરતા તેજો વલય - આભામંડળનું સ્મરણ કરવું. અને છેલ્લી વાર એટલે ૧૨મી

વાર નવાંગે ૯ નવકાર સ્થાપના પૂર્વક - ૧૨મા ગુણ સ્વરૂપે ''છત્રત્રય'' પ્રાતિહાર્યમાં પ્રભુજીના મસ્તક ઉપર ત્રણ છત્રો જોવા.

આ પ્રમાણે અરિહંત પરમાત્માના ૪ અતિશય અને ૮ મહા પ્રાતિહાર્ય - એવા ૧૨ ગુણો છે તે-તે ગુણો થી શોભતા પરમાત્માને જોવાના, સ્મરણ કરવાનું,ચિંતનમાં લાંવવાના. આરીતે ૯ × ૧૨ = ૧૦૮ નવકાર ગણાશે. સતત પરમાત્મા અરિહંતની જિન મૂર્તિ દૃષ્ટિ સમક્ષ રહેશે. મનથી માત્ર માનસિક જાપ કરવાનો છે. જીભ - હોઠ ચલાવવાના જ નથી. આંગળીના વેઢા પર કંઈ કરવાનું જ નથી. માટે અંગૂઠો હલાવવાનો જ નથી. સંપૂર્ણ શરીર સ્થિર છે. પછી કોઈ પણ કાયિક હલન-ચલન છે જ નહીં. સંપૂર્ણ મૌન હોવાથી વચન યોગ પણ સર્વથા બંધ જ છે. હવે રહ્યો ત્રીજો મનોયોગ મનને ડબલ બે કામમાં પરોવ્યું છે. એક તરફ તો જિન પ્રતિમાજી ઉપર નવાંગે પૂજા પદ્ધતિએ ૯ - ૯ નવકારો ની સ્થાપના કરવાની અને ૧૨ ગુણોનું સ્મરણ કરવામાં. આ રીતે સંપૂર્ણપણે મન પરોવાયેલું રહેવાથી... મન સહેજ પણ ખસે તેમ નથી. બીજે ક્યાંય બહાર જાય તેમ નથી. એટલે અશુભ વિચારો વગેરે કરવાનો કોઈ ચાન્સજ મળે તેમ નથી. ખૂબજ આનંદ આવશે. અને મન ૧ પણ બાહરનો ખોટો વિચાર ન કરતા સ્થિર પણે પરોવાઈ ગાનો અનેરો અનંદ આવશે. પ્રભુના ૧૨ ગુર્ણો નું સ્મરણ થશે. ઉત્તમ જાપ થયાનો અહેસાર થશે. ભલે થોડો સમય વધારે લાગે પરંતુ ગુણવત્તા ઘણી ઉંચી જવાથી આનંદ થશે.

બીજી રીત - ઉપરની પહેલી રીતનો વિશેષ અભ્યાસ થઈ ગયા પછી થોડાક જ પરિવર્તન સાથે બીજી રીતે જાપ કરવાથી હજી વધારે આનંદ આવશે. સ્થિરતાનું પ્રમાણ વધારે વધશે.

બીજી રીતમાં બધુ પહેલી રીત પ્રમાણે જ કરવાનું છે. આસનમાં સ્થિર બેસીને બન્ને હાથ જિન મૂર્તિની જેમ રાખવાના છે. અર્થાત ડાબા હાથ ઉંધો જમણો હાથ રાખવાનો છે. અને બન્ને પગ પૂર્ણ પદ્માસન અવસ્થામાં રાખવાના છે. (જો થાય તો, ફાવે તો કરવું , અન્યથા અર્ધ પદ્માસન કરવું. અને તે પણ ન જ ફાવે તો સુખાસન કરવું.) જિન મૂર્તિની જેમજ બેસીને આંખો બંધ રાખી મનમાં સંકલ્પ કરીને આંખો સમક્ષ પાલીતાણાના આદીશ્વર દાદા લાવવાના અથવા શંખેશ્વરના પાર્શ્વનાથ ભગવાન માનસ ચિત્રમાં ઉપસાવવાના. અને તેમની નવાંગી પૂજા કરવાની. નવાંગે ૯-૯- નવકાર સ્થાપવાના. અને એ જ રીતે ૧૨ ગુણોનું સ્મરણ કરવાનું. આ રીતે ૯ × ૧૨ = ૧૦૮ નવકાર ગણાય ત્યા સુધી પાલીતાણાના આદીશ્વર દાદા બરોબર માનસ પટલ ઉપર દેખાતા જ રહેવા જોઈએ.

અથવા... જે મૂર્તિ અષ્ટ પ્રાતિહાર્યો થી શોભતી હોય તે પછી કોઈ પણ દેરાસરમાં, ત્યાંના દર્શન ખ્યાલમાં આવ્યા હોય તે આપણી દષ્ટી સમક્ષ લાવવી. અને તેમના સતત

એકધારા દર્શન થાય, થવા જોઈએ. અને ૧ નવાંગે પૂજા પદ્ધતિએ નવકાર ગણાતા રહે. તે લક્ષમાં લેવું. મન વચ્ચેથી સહેજ પણ ખસે નહીં તેનું ધ્યાન રાખવું.

ત્રીજી રીત – ૧ - ૨ મહીના સુધી ઉપરોક્ત બન્ને પદ્ધતિઓ નો અભ્યાસ સારી રીતે થઈ ગયા પછી ત્રીજી રીત અપનાવી શકાશે. આત્મા એજ પરમાત્મા બને છે. આપણા આત્મ સ્વરૂપમાં અને પરમાત્મામાં મૂળમાં કોઈ તફાવત નથી. દ્રવ્ય સ્વરૂપે એક સરખું સ્વરૂપ છે. અંશમાત્ર પણ તફાવત નથી. પરંતુ સ્વરૂપમાં તેમનાં સર્વ ગુણોં નિરાવરણ છે. કર્મના આવરણથી સર્વથા રહિત છે. આપણાં કર્મોના આવરણોંથી ઢંકાયેલા છે. અને પર્યાય સ્વરૂપે તેઓ સિદ્ધાત્મા – મુક્તાત્મા છે. અને આપણે સંસારી આત્મા છીએ. છતાં પણ આપણે ૧ દિવસ અરિહંત – સિદ્ધ સ્વરૂપે બની શકશું.

આપણે પૂર્ણ પદ્માસનમાં બન્ને હાથ પણ આગળ પગ ઉપર પ્રભુ પ્રતિમાની જેમ જ રાખીને... એકદમ સીધા ટટ્ટાર બેસવું. સ્થિર બેસવું. અને સ્વશરીરના નવાંગો ઉપર માનસિક ભાવે નવકારની સ્થાપના કરતા જવું. જે ક્રમે જિન પ્રતિમાજી ઉપર ૯ નવકારની સ્થાપના કરતા હતા. તે જ ક્રમે આપણા શરીરના નવાંગે સ્થાપના કરવાની છે. અને ૯ અંગો ઉપર ૯ નવકાર ગણાઈ જાય એટલે સીમંધર સ્વામી ભગવાનના દર્શન કરતા... નજર સમક્ષ લાવતા એક – એક અતિશય – પ્રાતિહાર્યના મનમાં દર્શન કરતા જવું. ખાસ મનને ત્યાં લઈ જવું. અને ભાવ પૂર્વક એક એક પ્રાતિહાર્યાદિ પ્રત્યક્ષ જોતા જવું. આ રીતે પણ ૯ × ૧૨ = ૧૦૮ નવકાર ગણાશે.

વર્તમાનકાળે મહાવિદેહમાં વિચરતા સીમંધરસ્વામી આદિ ૨૦ વિહરમાન ભગવન્તો પૈકી સીમંધરસ્વામી અથવા યુગમંધરસ્વામી આદિ કોઈ પણ ભગવંતને દૃષ્ટિ સમક્ષ લાવીને આ રીતે નવકાર ગણવામાં તલ્લીન થઈ જવું. ઘણોં આનંદ આવશે. મન પરોવાઈ જશે. અને સંખ્યા કે આંકડા ગણ્યા વગર બરોબર ૧૦૮ નવકાર થઈ જશે. અને પ્રભુના ૧૨ ગુણોંનું વિષ સ્મરણ થશે. મન ૧ સેકંડ પણ બીજે ક્યાંય ભાગી જ નહીં શકે.

ધ્યાન સાધના – જાપ ની સાધના પહેલું પગથીયું છે. ત્યાર પછી આગળ વધતા... ધ્યાન બીજી પગથીયું છે. જેને ઉપરની રીતે સારી રીતે જાપ કરતા આવડી જાય તેમને ધ્યાન કરવું સહેલું પડશે. જાપની કક્ષા પૂરી થઈ ગયા પછી ધ્યાન સાધના શરૂ કરવી. બીજી કોઈ જ તૈયારી કરવાની રહેતી નથી. જાપ કરતા હતા... બીજી રીતમાં જે જાપ ચાલતો હતો તેમાંથી જાપ પૂરો થઈ ગયા પછી ધ્યાનમાં સરકી જવું.

પદસ્થ સ્વરૂપમાં... સીમંધર સ્વામીને દષ્ટિ સમક્ષ લાવવા. ભગવાન સદેહે વિચરે છે માટે વિહરમાન કહેવાય છે. આપણા ધ્યાનમાં સીમંધર સ્વામી ના પ્રત્યક્ષ દર્શન શરૂ થાય છે. ભગવાન વિચરતા – વિચરતા પધારી રહ્યા છે. તે સ્વરૂપને નજર સમક્ષ લાવો.

વધુ એકાગ્રતા પૂર્વક જોવા પ્રયત્ન કરો. ૫૦૦ ધનુષ્યની વિશાળ કાયા દેખાશે. દેવતાઓ ૯ સુવર્ણકમાળો ની રચના કરે છે. અને પ્રભુ તેના ઉપર પગ મુકતા મુકતા... વિચરતા આગળ ચાલતા જાય છે. દેવતાઓ ૨ બાજુ ચામર વિંઝે છે. આગળ આકાશમાં સાથે ને સાથે જ ધર્મચક્ર, મહેન્દ્ર ધ્વજ, છત્રો, સિંહાસનાદિ ચાલતા જ જાય છે. અદ્ભૂત રસાલો છે. કરોડો દેવી-દેવતાઓ સાથે ચાલે છે. સર્વ અતિશયોથી શોભાતા ભગવંતની શોભા જોતા જ રહેવાની છે. હવે નવકાર નહીં ગણાય આ જાપ નથી પદસ્થ ધ્યાન છે. ધ્યાનની કક્ષામાં પરમાત્માનું અદ્ભૂત સ્વરૂપ જોવાનું છે.

આ રીતે વિચરતા - વિચરતા ભગવંત સમવસરણમાં પધારે છે. દેવતાઓએ અદ્ભૂત સમવસરણ ની રચના કરી રાખી છે. સુંદર ૩ ગઢો છે. ચારેય બાજુ એક સરખું છે. ૧૨ પ્રવેશ દ્વારો છે. ઉપર અશોક વૃક્ષ છે. રત્નના કાંગરાઓ છે અને રત્નનું સિંહાસન છે. ભગવંત આવા સમવસરણમાં પધારે છે. ૩ પ્રદક્ષિણા દઈને ૨ કર જોડી ''નમો તિત્થસ્સ'' કહી... પ્રભુ પૂર્વ દિશા તરફ મુખ કરી સ્ફટીક રત્નના સિંહાસને બિરાજે છે. અને બાર પર્ષદા માં સર્વ દેવી - દેવતાઓ - નર - નારીઓ સાધુ - સાધ્વીઓ - ગોઠવાઈ જાય છે. આ બધુ આપણને માનસ પટલ ઉપર ચિત્ર રૂપે સ્વષ્ટ દેખાતું જાય છે. ભગવન્ત પોતાની અમૃતમયી દેશના શરૂ કરે છે. કલ્યાણકારી સર્વ જીવ હિતકારી દેશના ફરમાવે છે. બસ આ મનોહર દૃષ્ય જોતા - જોતા આપણે પણ પ્રભુની દેશના સાંભળવા બાર પર્ષદામાં બેસી ગયા છીએ અને શાંત ચિત્તે સ્થિર મને પ્રભુની દેશના સાંભળવામાં તલ્લીન થઈ જવાનું હોય છે. દેશનાના ૨ -૪ વાક્યો અન્તર મનમાં સંભળાશે, પૂર્ણ શાંત થઈને, સ્થિર થઈ ને દેશના સાંભળતા રહેવાનું છે... બસ અદ્ભુત આનંદ (આપણી અનુકુળતા અનુસાર અને સ્થિરતાનુસાર જ્યાં સુધી ધ્યાનમાં સ્થિર રહેવાય ત્યાં સુધી રહેવું)

પછી ધ્યાનમાંથી બહાર આવવા પ્રથમ શ્વાસ નિરિક્ષણની ક્રિયા કરવી. ૫ મિનિટ શાંત ચિત્તે મન વિચારો કરવાથી વિરમે, બહાર આવે અને શ્વાસ જોવા ઉપર કેન્દ્રિત થાય પછી દીર્ઘશ્વાસ લેવા પૂર્વક પ્રાણયામ કરી, ફરી ચેતના જાગૃત કરીએ, ૫ મિનિટ સુધી દીર્ઘ પ્રાણયામ કરી ૫, ૭, કે ૯ વાર ૐકારોચ્ચાર કરીને બન્ને હાથ રગડીને ચહેરા ઉપર હાથ ફેરવવા. હસતા મોઢે ૐ શાંતિ શાંતિ શાંતિ બોલી આંખો ઉઘાડવી. સન્મુખ પ્રભુજીના ચિત્રપટના દર્શન કરવા, આસન છોડી ઉભા થવું, ઉભા થઈ ૩ ખમાસમણાં દેવા, સામાયિક પારવી, આનંદ નો અનુભવ કરવો.

શ્વાસ આશ્રિત નવકાર જાપ

આપણા આ શરીરમાં શ્વાસજ એક એવી પ્રક્રિયા છે કે જે જન્મથી લઈ મરણ સુધી અખંડ રીતે... એક ધારી ચાલતી જ રહે છે. ભલે સૂતા હો અથવા જાગતા હો... ગમે ત્યારે પણ આ પ્રક્રિયા અખંડપણે ચાલતી જ રહે છે. આ અનૈચ્છિક ક્રિયા છે. એના માટે ઈચ્છા અથવા પ્રયત્ન કંઈજ કરવા નથી પડતા. સહજ - સ્વાભાવિક શ્વાસ ચાલે છે. તે રીતે તેનો આધાર લેવાનો છે. બીજુ કંઈજ નથી કરવું.

મન સતત વિચાર કરવાવાળુ માધ્યમ છે. અટકયા વગર સતત એની વિચારધારા ચાલતી જ રહે છે. માત્ર નિશ્ચિત કે નિર્ધારિત વિષય ઉપર વિચાર નથી ચાલતા. ગમે ત્યારે ગમે તેવા વિચારો આવી જાય છે. સામે કયો પ્રસંગ છે ? નજર સમક્ષ શું છે ? એ પણ ન જોતા ગમે તે વિષયના અસંબદ્ધ વિચારો આવી જાય છે. માટે એને બેધ્યાન સ્થિતિ કહેવાય છે. જ્યારે ધ્યાન એ માત્ર નિર્ધારિત એક જ વિષયના સ્થિર વિષયના આવતા વિચારો ને કહેવામાં આવે છે. માત્ર વિચાર શૂન્યતાનેજ ધ્યાન કહેવાય છે એવું નથી. ધ્યાનના લક્ષણ પ્રમાણે આડા-અવળા બધા ગમે તે વિચારો ગમે તે વિષયના વિચારોને અટકાવીને... ધારેલા એક જ વિષયને સ્થિર કરી તેના ઉપર જ સતત-અવિરત વિચારો કરવા તે ધ્યાનની પ્રક્રિયા છે.

અખંડિતપણે ચાલતા શ્વાસનો આધાર લઈને-આલંબન લઈ, શ્વાસને માધ્યમ બનાવીને નવકાર ગણવાના છે. જેમાં મન બરોબર પરોવાઈ જાય અને સ્થિરતા પૂરેપૂરી રહે તે રીતે નવકાર ગણવા જોઈએ.

પૂર્વ તૈયારી - શુદ્ધ-પવિત્ર ભૂમિ-જગ્યા પસંદ કરવી. હવાની અવર-જવર બરોબર રહેવી જોઈએ. બંધીયાર જગ્યાની પસંદગી ન કરવી. શુદ્ધ-સ્વચ્છ પ્રાણવાયુ મળવી હિતાવહ છે. પૂર્વ અને ઉત્તર દિશાની વચ્ચેના ઈશાન ખૂણામાં...બાજોઠ ઉપર નવકાર મંત્ર પટ્ટ, ચિત્ર પટ્ટ, યંત્ર પટ્ટ ૩ નવકાર ગણી સ્થાપવો. વાસક્ષેપથી પૂજા કરી સુવાસિત પુષ્પો ચઢાવવા. ૩ પ્રદક્ષિણા દઈ ૩ નવકાર હાથ જોડીને બોલવા.અને સુંદર ભાવવાહી સ્તુતિ કરવી.

૩ ફૂટ દૂર શ્વેત વર્ણી ઉની આસન પાથરીને ચરવલો - મુહપત્તી લઈને વિધિપૂર્વક સામાયિક લેવી.

આસન - સર્વ પ્રથમ વજ્રાસનમાં થોડીવાર બેસવું. (આસનોની પુસ્તક માંથી આસન કરવાની રીત - પદ્ધતિ શીખી લેવી.)

ભસ્રીકા પ્રાણાયામ - (પ્રાણાયામની પુસ્તકમાંથી જાણી - સમજીને ભસ્રીકા પ્રાણાયામાદિની પ્રક્રિયા શીખી લેવી.) પેટ ઉપર ધક્કા લાગતા પેટ અંદર જાય અને શ્વાસ બહાર ફેંકાતુ જાય - વચ્ચે - વચ્ચે શ્વાસ લેવાનું નહીં અને એક ધારા પેટ ઉપર ધક્કા લાગે, પેટ અંદર જાય અને શ્વાસ બહાર ફેકાતુ જાય. એવી રીતે ૩૦ - ૪૦ કે ૫૦ વાર વચ્ચે શ્વાસ લીધા વગર અખંડ રીતે ચાલતુ જ રહે તેને ૧ રાઉણ્ડ થયો કહેવાય. અને એવા ઓછામાં ઓછા ૩ રાઉણ્ડ કરવા. ૧ રાઉણ્ડ પછી ૧ મિનિટ વિસામો લઈ શકાય છે. આ રીતે ભસ્રિકા પ્રાણાયામની પ્રક્રિયા કરવાથી શરીરની અંદર-પેટમાં જ્યાં ક્યાંય અશુદ્ધ વાયુ સંગ્રહાયેલો પડ્યો હોય તે બધો બહાર નિકળી જાય છે અને અંદર વાયુનું શુદ્ધિકરણ થાય છે.

કપાલભાતી પ્રાણાયામ - એકદમ સીધા ટટ્ટાર બેસવું ખૂબ જરૂરી છે. વજ્રાસનમાં વધુ લાભકારી છે. ડોક નીચી ન રાખવી સીધી રાખવી. આંખ બંધ રાખવી. નાક વાટે શ્વાસ દબાણપૂર્વક બહાર ફેકાતું જ જાય અને લેવાતું પણ જાય. હોઠ બંધ રાખવા. ધિરે ધિરે ઝડપ વધારવી. શ્વાસ ઝડપથી લેવાય, અને એટલી જ ઝડપથી ફેંકાય, ફરી લેવાય - ફરી ફેંકાય. પુરૂ ધ્યાન શ્વાસ ઉપરજ રાખવું. ઝપાટાબંધ શ્વાસ છોડવો, તેટલી જ ઝડપથી શ્વાસ લેતા રહેવું. જરૂર પડે તો વચ્ચે નાક ફૂલાવી શકાય છે. ૩૦ - ૪૦ - ૫૦ - ૯૦ - ૧૦૦ વાર અખંડરીતે આ પ્રક્રિયા ઝપડથી કરતા રહેવું. એમાં શ્વાસ લંબાતુ જશે. અને જેમાં શ્વાસ લેવામાં લંબાશે તેવી જ રીતે શ્વાસ છોડવામાં પણ લંબાશે. આખા શરીરમાં પ્રાણાવાયુ પ્રસરે છે. શરીરને શુદ્ધ પ્રાણવાયુની પૂરતી આવશ્યકતા છે.

નાડી શોધન દીર્ઘ પ્રાણાયામ - જમણા હાથની મુઠ્ઠી વાળીને તે રીતે મુઠ્ઠી પહેલી ૨ આંગળીઓ વાળીને બંધ કરવી, ટચલી આંગળીને અનામિકાની આગળ ચઢાવી દેવી. અનામિકા આંગળી અને અંગૂઠો આ બન્નેના ચીપીયો થઈ જાય છે. દાઢી નીચે હાથ લાવી જોવું કે કઈ નાડી ચાલે છે ? જમણા નાકને સૂર્ય નાડી કહે છે, જ્યારે ડાબા નાકને ચંદ્ર નાડી કહે છે. જો જમણા નાકથી શ્વાસ બહાર નિકળતુ હોય તો તેને અંગૂઠાથી બંધ કરી... ડાબા નાકથી શ્વાસ અંદર ખેંચવો. અને બહુજ ધિરે ધિરે શ્વાસ લેવો. પૂરી ભરાઈ જાય ત્યારે ડાબોનાક અનામિકા આંગળીથી બંધ કરીને જમણા નાકથી ધિરે ધિરે શ્વાસ બહાર કાઢવો. આ રીતે ૧ દીર્ઘ પ્રાણાયામ થયું. એવી રીતે ફરી જમણા નાક અંગૂઠાથી દબાવી બંધ કરી ડાબા નાકે ધિરે - ધિરે લાંબો ઉંડો શ્વાસ લેવો. આ રીતે ૫ થી ૧૦ મિનિટ સુધી દીર્ઘ પ્રાણાયામ કરવું. જેમ બને તેમ ધિરે - ધિરે અને લાંબો - ઉંડો શ્વાસ લેવો. અને એટલી જ ધિરે - ધિરે શ્વાસ છોડવો. ઘડીયાળમાં સમય જોતા આપણને બરોબર ૧૫ થી

૨૦ સેકંડ લેતા અને એટલી જ સેકંડ શ્વાસ છોડતા લાગવી જોઈએ.

શ્વાસ સાથે નવકાર જાપ – આ રીતે અનુલોમ – વિલોમની પ્રક્રિયાથી જે રીતે દીર્ઘ પ્રાણાયામ થઈ રહ્યું છે તેમાં વજ્રાસનમાં ન જ બેસાતુ હોય તો અર્ધ અથવા પૂર્ણ પદ્માસનમાં સ્થિર બેસવું. ડાબો હાથ ઢીંચણ ઉપર જ્ઞાનમુદ્રામાં રાખવું. જમણો હાથ દાઢી આગળ રાખી... જમણા – ડાબા નાકને ખોલવા બંધ કરવાના કામમાં રોકાયેલો રાખવો.

હવે પ્રયત્ન કરો કે શ્વાસ ધિરે – ધિરે અંદર લેતા જે ૧૦ થી ૨૦ કે ૩૦ સેકંડનો સમય લાગે છે તે દરમ્યાન ૧ નવકાર સીધો ગણાઈ જાય અથવા કોઇના બે નવકાર પણ ગણાઇ શકે છે. કોઇના ત્રણ નવકાર પણ ગણાઇ શકે છે. આવી રીતે ૧ શ્વાસ લેતા અને છોડતા ૫ થી ૬ નવકાર પણ થઈ શકે છે. કદાચ નવા – નવા સાધકોને સંભવ છે કે ઉપયોગ ભાવની એકાગ્રતા ન વધે તો ૧ કે ૨ નવકાર પણ માંડ થાય. ભલે, જે અને જેટલા નવકાર ગણાય તેટલા જ ગણવા.

આમાં સંખ્યાનું કોઈ જ મહત્વ નથી માટે સંખ્યા ઉપર મોટી મદાર બાંધવી નહીં. આવી પદ્ધતિના જાપમાં આપણું મુખ્ય લક્ષ્ય છે શ્વાસ ની સાથે સાથે નવકાર ગણાય. મન બરોબર શ્વાસ સાથે નવકારમાં પરોવાયેલું રહેવું જોઈએ. જેથી પૂરેપૂરૂ ધ્યાન એમાં જ રહે. સહેજ પણ મન બહાર જાય નહીં. અને આડો – અવળો એક પણ વિચાર આવે જ નહીં. બહારના આડા – અવળા ગમે તે વિચારો આવવા માંડે એટલે... આશ્રવ શરૂ થાય છે. અને અશુભ વિચારોના કારણે અશુભ આશ્રવ થાય છે. જેમાં બહારની કાર્મણ વર્ગણા ના ઢગલાબંધ પરમાણુઓ આત્મામાં અંદર આવવા માંડે છે. અને આશ્રવ પછી બંધની પ્રક્રિયા શરૂ થઈ જાય છે. આવી રીતે કર્મ બંધાય છે.

જો આપણું મન પૂરેપૂરૂ શ્વાસની સાથે નવકારમાં પરોવાયેલું રહેશે તો અશુભ વિચારો આવશે જ નહીં એટલે અશુભ આશ્રવ થશે જ નહીં. અને આશ્રવ જ નહીં થાય તો બંધ પણ નહીં થાય. એટલો સમય આત્મા સંપૂર્ણપણે કર્મબંધથી બચીને રહેશે.

આ રીતે ૧૦, ૧૫ કે ૨૦ મિનિટ સુધી, જ્યાં સુધી આપણી સ્થિરતા રહે ત્યાં સુધી એક ધારી રીતે શ્વાસ ઉપર મન સ્થિર રાખી તેની સાથે નવકાર ગણતા જ રહીએ. સંખ્યાનો આંકડો ગણવાનો જ નથી. બસ... સ્થિરતા અને સ્વસ્થતા રહે. પૂરેપૂરી એકાગ્રતા રહે તે મહત્વનું છે.

૧ – ૨ મહીના સુધી આવી રીતે અભ્યાસ થઇ જવાથી પછી આપણે વધુ નિશ્ચિંત થઈ જઈશું કે હવે આપણે... ૨૦ મિનિટ સુધી સ્થિરતા પૂર્વક શ્વાસના આધારે શાંતિથી નવકાર – ગણી શકીએ છીએ. એટલા સમયની એકાગ્રતા... સ્થિરતા મહત્વની છે.

બીજી રીત – ઉપર મુજબની પહેલી પદ્ધતિનો અભ્યાસ ૧ –૨ મહીના સુધી સારી રીતે થઇ ગયો હોય તો... અને એકાગ્રતાનું પ્રમાણ સારૂ એવું વધી ગયું હોય તો એક પગથીયું આગળ વધવામાં વધારે સહેલુ લાગશે. બીજી રીતમાં શ્વાસ લેતા... લેતા... ૨, ૪, ૫ નવકાર જે ગણાઈ જાય છે. ત્યાર પછી શ્વાસ છોડતા... છોડતા તે નવકાર ઉંધા ક્રમે ગણવાના છે. અર્થાત્... પઢમં હવઈ મંગલં થી... નમો અરિહંતાણં સુધી... મનને સાધવા માટે નવકાર સીધા – ઉંધા કોઈપણ રીતે ગણવામાં આવે તો દોષ – પાપ લાગતું નથી. ઉપરથી મનની એકાગ્રતા વધારે સારી વધશે. અને ૧ પણ આડો – અવળો ખરાબ વિચાર નહીં આવે. તો બિલ્કુલ આશ્રવ નહીં થાય. અને આત્મા પાપકર્મ થી નહીં લેપાય. એટલું જ નહીં નિર્જરાનું પ્રમાણ આપો આપ વધશે. જે આપણું સાધ્ય છે. તે આપણે સાધવાનું છે. ''સવ્વપાપપ્પણાસણો'' – સર્વ પાપ કર્મોનો નાશ – ક્ષય થાય તે આપણે સાધવાનું છે. આંખ બંધ રહેશે. જીભ નહીં હાલે. માનસ જાપ થશે.

૧૫ – ૨૦ અથવા ૩૦ મિનિટ સુધી સ્થિરતા રહે... અને એકાગ્રતા પૂર્વક શાંતિથી સ્વસ્થ ચિત્તે સીધા – અને ઉંધા ક્રમે શ્વાસ સાથે નવકાર ગણાતા જાય... એ રીતે નિત્યક્રમમાં અભ્યાસ સાધવો. પહેલી રીત અને બીજી રીતમાં પૂરતી સ્થિરતા રાખીને સાધના કરતા ૨ ઘડીનો સમય આરામથી થઈ જશે.

શ્વાસ નિરીક્ષણ – બન્ને રીતે શ્વાસ સાથે નવકાર ગણાતા... ગણાતા... ૩૦ – ૪૦ મિનિટ થઈ જાય... ત્યાર પછી થોડો સમય કંઈજ ન કરતા... સર્વથા નિષ્ક્રિય થઈને શાંત બેસવાનું. પુરૂ શરીર શિથિલ થઈ જાય. અંદરથી મનમાં જ સ્વયં આદેશ આપો. અને ધિરે – ધિરે સંપૂર્ણ શિથિલ થતા જાઓ. અને હવે શ્વાસ લાંબા ઉંડા લેવા કરવાની પક્કડ છોડી દો. સહજ સ્વાભાવિક શ્વાસ ચાલવા દો. અને મનને નાકના ટેરવે લાવીને રાખો. જાણે દ્વારપાલ (વૉચમેન) થઈને મન નાકના દરવાજે ઉભો રહે. અને અંદર આવતા... તેમજ બહાર નિકળતા શ્વાસને સારી રીતે જોઈ શકે. અનુભવી શકે... શાંતિથી જોતા રહેજો... શ્વાસ અંદર કેટલો જાય છે ? વિના પ્રયત્ને કેટલો લેવાય છે ? લેતી વખતે નાકમાં શ્વાસનો સ્પર્શ કેવો થાય છે ? ઠંડો કે ગરમ ? અને અંદર કેટલે સુધી પહોંચે છે ? કેટલો ઉંડો જાય છે ? શ્વાસ લેવા છોડવામાં તમેં કોઈ જ પ્રયત્ન નથી કરતા તેમ છતાં પણ શ્વાસ તો પોતાની સ્વાભાવિક ગતીએ આવ-જા કર્યાજ કરે છે. બસ... એ જ જોયા કરવાનું છે. આપણું કામ ફક્ત જોવાનું છે. જોવાની પક્કડ છૂટી ન જવી જોઈએ તે ધ્યાન રાખવું.

શ્વાસ જોતા – જોતા... એક ફાયદો બહુ મોટો એ થશે કે એક પણ વિચાર આવશે નહીં. તમે થોડો સમય નિર્વિચાર અવસ્થામાં રહી શકશો. શાંતિ નો અનુભવ કરી શકશો, આનંદ આવશે. ૫ – ૭ – કે ૧૦ મિનિટનો સમય આવી રીતે શાંતિથી પસાર કરો.

મનની શાંતિ અને શાંત મનનો અનુભવ કરો.

ૐકારોચ્ચાર - સાવ ધિરે - ધિરે - ઉંડો - લાંબો શ્વાસ લઈને પૂરો શ્વાસ ભરાઈ ગયા પછી ઉચ્ચ સ્વરે... ૐની ધ્વનિનો ઉચ્ચાર કરવો ૫ - ૭ - કે ૯ વાર ૐનો ઉચ્ચાર કરવો. એક ૐ પૂરો બોલાઈ જાય પછી ૫ - ૭ સેકંડનો સમય વિશ્રામ નો રાખવો. આટલોક પણ વચ્ચે આરામ મળી જતા થાક નહીં લાગે. સ્વસ્થતા જળવાશે. અને સરળતાથી ૫ - ૭ કે ૯ ૐકાર લંબાવવા પૂર્વક બોલી શકાશે.

ૐકાર બોલવાના પૂરા થઈ ગયા પછી ૧ - ૨ મિનિટ શાંતિથી સ્થિર બેસી રહો... પછી બન્ને હાથ ભેગા કરી હથેલી મસલો... રગડો... અને ચહેરા ઉપર હળવો સ્પર્શ કરતા હાથ ફેરવો અને પછી હસતા મોઢે આંખ ઉઘાડો. સન્મુખ નવકાર ચિત્રપટના દર્શન કરો. આનંદ અનુભવો... બે હાથ જોડી ૩ નવકાર ગણી ઉભા થાઓ.

૨ ઘડીનો કાળ પૂર્ણ થતા - સામાયિક પારી... બધુ આટોપીને નિકળી શકો છે. ફરી... ફરી... પ્રભાતે - બ્રહ્મ મુહૂર્તે અથવા ગમે તે અનુકુળ વેળાએ શાંતિથી જાપ આરાધના કરવાનો અભ્યાસ કરતા રહેવું.

ૐ ह्रीं

ભાવના ભવ નાશિની

અનિત્યાદિ ૧૨ ભાવના તથા મૈત્રી આદિ ૪ ભાવના
એમ ૧૬ ભાવનાઓને સમજાવતું મનોવૈજ્ઞાનિક
વિશ્લેષણ ધરાવતું આ સુંદર
પુસ્તક અનેક ચિત્રો સાથે ટૂંક સમયમાં
પ્રકાશિત થઇ રહ્યું છે.
વાચક મિત્રોને મેળવી લેવા વિનંતી.

ૐ ह्रीं

આરોહ - અવરોહ ક્રમે - નવકાર જાપ

મન એક વિચિત્ર માંકડા જેવું છે. એને સ્થિર કરવું અથવા શાન્ત બેસાડી રાખવું ઘણું જ અઘરૂં છે. તેમ છતાં થોડી કસરતો કરાવતા-કરાવતા થાકીને પણ સીધુ થઈ શકે તેમ છે. જે રીતે આપણે ઘણી નવકાર મહામંત્રાદિ ભણ્યા છીએ, શીખ્યા છીએ તે રીતે આપણને ઘણી સહેલી લાગે છે. અને આપણે તે રીતે સહેલાઈથી નવકારાદિ ગણીએ છીએ તો સહેલાઈથી ગણાય છે. પરન્તુ જેટલી રીત સહેલી તેટલી જ મનને ભાગવા માટે છૂટ વધારે મળે છે. કારણ કે મનને કંઈ જ મહેનત કરવી નથી પડતી. સ્મૃતિમાં જે રીતે બધું ગોઠવાયેલું તૈયાર પડ્યું હોય તે રીતે જ બોલવાનું, કરવાનું હોય તો મનને કંઈ જ તકલીફ નથી પડતી માટે યાદ શક્તિ -સ્મૃતિ પ્રમાણે બોલાતું હોય તો મન બીજા વિચારો કરવામાં સહેલાઈથી ભાગી શકે છે. એને સહેલું લાગે છે. માટે મન સતત પરોવાયેલું રહે તેવી સાધના એને આપવી ખુબ જ જરૂરી છે. ખુબ જ ઉપયોગી છે. એ માટે ૧ નવકાર સીધો અને ૧ નવકાર ઉંધો ગણવાની પદ્ધતિ મનને પકડાવીએ. જેથી મનને કસરત મળે. કામ મળે. અને ભાગે નહી. સીધો નવકાર ગણવો તો સહેલો છે એટલે ઝડપથી ગણીને મન ભાગવાની કોશીષ કરશે. ત્યાં તરતજ બીજો નવકાર ઉંધો ગણવાનો આવતા સ્મૃતિમાં તે પડેલો ન હોવાથી... તેને ખૂબ અકળામણ થાય છે. માટે બહારના બીજા વિચારો કરવામાં ભાગી શકતું નથી. માટે એને પરોવાયેલા રહેવું પડે છે.

પૂર્વ તૈયારી - એક સ્વચ્છ કાગળ ઉપર પહેલા ૧ સીધો નવકાર લખીને પછી બાજુમાં જ બીજો ઉંધો નવકાર લખવો. તે આ પ્રમાણે-

સીધો નવકાર	ઉંધો નવકાર
નમો અરિહંતાણં ॥૧॥	પઢમં હવઈ મંગલં ॥૯॥
નમો સિદ્ધાણં ॥૨॥	મંગલાણં ચ સવ્વેસિં ॥૮॥
નમો આયરિયાણં ॥૩॥	સવ્વ પાવપ્પણાસણો ॥૭॥
નમો ઉવજ્ઝાયાણં ॥૪॥	એસો પંચ નમુક્કારો ॥૬॥
નમો લોએ સવ્વસાહૂણં ॥૫॥	નમો લોએ સવ્વસાહૂણં ॥૫॥
એસો પંચ નમુકકારો ॥૬॥	નમો ઉવજ્ઝાયાણં ॥૪॥
સવ્વ પાવપ્પણાસણો ॥૭॥	નમો આયરિયાણં ॥૩॥
મંગલાણં ચ સવ્વેસિં ॥૮॥	નમો સિદ્ધાણં ॥૨॥
પઢમં હવઈ મંગલં ॥૯॥	નમો અરિહંતાણં ॥૧॥

ર્વ ઉત્તરના ઈશાન ખૂણામાં આ રીતે નવકાર લખેલો કાગળ ફ્રેમ કરીને ઉપર રાખવો. નવકાર મહામંત્ર ઘણો જ પવિત્ર છે. તેની આદર ભાવપૂર્વક પૂજા કરી... પુષ્પો અર્પણ કરીને પુષ્પમાળા પણ પહેરાવી શકાશે. અને દીવો-ધૂપ કરી, ૩ ફુટ દૂર... શ્વેત આસન ઉપર સામાયિક લઈને બેસવું.

વિધિ – ઉચ્ચ સ્વરે... અર્હન્તો ભગવન્ત ની સ્તુતિ તેમજ નવકારની સ્તુતિ આદિ બોલીને.. ૩ ખમાસમણા દઈ, ૩ નવકાર ગણીને જાપ શરૂ કરવો.

આસન– વજ્રાસન ફાવે તો વધારે સારૂ, વજ્રાસનમાં સ્થિર બેસીને બન્ને હાથ ઢીંચણ ઉપર લાંબા સ્થિર રાખીને હથેળી ઢીંચણ ઉપર રાખવી. છાતી બહાર કાઢીને કરોડરજ્જુ ટટ્ટાર રાખીને સીધા બેસવું. ન જ ફાવે તો – પૂર્ણ પદ્માસન અથવા અર્ધ પદ્માસન અથવા સિદ્ધાસન અથવા સુખાસનમાં સ્થિર બેસવું. દૃષ્ટી નવકાર ઉપર સ્થિર રાખવી.

જાપ – આંગળી ઉપર, વેઢા ઉપર કોઈ ગણતરી કરવાની નથી. પ્રથમ સીધો નવકાર આંખ ફેરવતા વાંચતા જાઓ. જીભ તાળવે ચોંટાડી દેવી. હોઠ બંધ રાખવા. દાંત ભીંસી રાખવા. હલાવવાનાજ નથી. માત્ર મનનું જ કામ છે. મન એકલું જ જાપ કરશે. એક-એક પદ ઉપર નજર ફરતી જાય અને મન નવકાર વાંચતો જાય. તે રીતે સીધા ક્રમે ૧ નવકાર સીધો વંચાઈ ગયા પછી... લલાટ ઉપર ૧ નો આંકડો લખો. ત્યાર પછી સામે ઉંધા ક્રમે નવકાર લખેલો છે ત્યાં આંખ લઈ જવી અને ઉંધા ક્રમે ૧-૧ પદ વાંચતા જવું. અંદરની સ્મૃતિ સીધા ક્રમની છે. અને અહીં ઉંધા ક્રમે વાંચવાનું છે. માટે બન્નેમાં થોડી ટકરામણ તો થશે. વાંચતા-વાંચતા પણ જ્યાં ૧ સેંકડપણ વચ્ચે અટકયા કે વિલંબ થયો ત્યાં તરત જ મન જુની યાદ શકિત પ્રમાણે સીધા ક્રમે બોલવા માંડશે. પરન્તુ સાધકે નજર સ્થિર ચોટાડી રાખવી. અને વાંચતા જવું. આ રીતે બીજો નવકાર થતા લલાટે ૨ નો આંકડો મૂકવો. હવે ફરી સીધા ક્રમે નવકાર વાંચવો. લલાટે ૩ નો આંકડો, ફરી ઉંધા ક્રમે નવકાર વાંચવો. અને લલાટે ૪ નો આંકડો મૂકવો. ફરી સીધા ક્રમે વાંચી ૬ નો આંકડો, ફરી ઉંધા ક્રમે વાંચી ૭ નો આંકડો મૂકવો. એવી રીતે સતત ચાલવા જ દેવું. વચ્ચે ગાળો પડવા ન દેવો. સીધા અને ઉંધા ક્રમે નવકાર વાંચતા જ જવું. અને લલાટે આંકડો બદલતા જવું. જેમાં ૧૦-૨૦-૩૦-૪૦-૫૦-૬૦-૭૦-૮૦-૯૦-૧૦૦ અને છેલ્લે ૧૦૮નો આંકડો આવી જશે. આ રીતે ૧૦૮ નવકારનો જાપ થશે. સીધા અને ઉંધાના ક્રમે ગણવાથી મનને બહાર જવાનું ભટકવાનું મન જ નહીં થાય, બીજા વિચાર આવશે જ નહી. મનને બરોબર પરોવાયેલા રહેવું પડશે. પૂરેપૂરી કસરત થશે. કેમકે ભાગવા જશે, બીજા વિચારોમાં જશે તો તરત જ ભૂલ પડશે. અને બધુ ભૂલાઈ જશે.

બીજી રીત – શ્વાસ સાથે – થોડાક પરિવર્તન સાથે બીજી રીતે એ જ ક્રમે

સીધા ઉંધા નવકાર ગણી શકાશે. માત્ર ફરક એટલો જ કે ૧ શ્વાસમાં ગણવાનો છે. પ્રથમ ધિરે-ધિરે લાંબો ઉંડો શ્વાસ હલી જાય તેનો ખ્યાલ રાખવો.) ત્યાર પછી એ જ ક્રમે શ્વાસ ધિરે -ધિરે ભરી લઈને છોડતા-છોડતા ઉંધો નવકાર પણ ૧ જ શ્વાસમાં વાંચવો. શ્વાસ લાંબો લીધેલો હોવાથી લંબાતો જશે અને લંબાવીને વાંચતા ૧ શ્વાસમાં સીધો અને ઉંધો ૨ નવકાર વાંચી શકાશે. સહેલું પડશે જીભ હલાવીને - હોઠ હલાવીને બોલવો હોય તો બરોબર છે કે ૧ શ્વાસમાં શકય ન પણ બને. પરન્તુ આમાં બોલવાનું તો છે જ નહીં. મનમાં માનસિક રીતે ગણવાનો છે. તેમાં પણ ફકત નજર ફેરવીને વાંચવાનું જ છે. કદાચ સીધો નવકાર તો સહેલાઈથી ૧ શ્વાસમાં વંચાઈ પણ જાય. પરન્તુ ઉંધો નવકાર ૧ શ્વાસમાં વાંચવાની થોડી તકલીફ પડે. ટેવ ન હોવાથી ઝડપ ન વધે. પરન્તુ અભ્યાસ કરવાથી શકય બને છે. એ માટે જ પહેલા લાંબો ઉંડો શ્વાસ બહુ જ ધિરે-ધિરે છોડતા જતા વંચાતો જાય. શ્વાસ લંબાવતા... તેની અવધિ ૧૫-૨૦ સેકંડ થઇ જાય છે તો તેટલા સમયમાં... ૯ પદો આરામથી વંચાઈ જાય છે. અભ્યાસ કરતા કરતા... ૧-૨ અઠવાડિયામાં જ ટેવ પડી જાય છે. અને ફાવી જાય છે. અને લલાટે આંકડા મૂકવા પણ આવડી જાય છે. જેને ૧૦૮ પૂરા કરવાની ગણતરી ન કરવાની હોય તો... આંકડા ન પણ મૂકે તો ચાલશે. જેવી સાધકની ઈચ્છા.

ત્રીજી રીત - શ્વાસની પ્રક્રિયામાં થોડા નજીવા પરિવર્તન સાથે ત્રીજીરીતે પણ તે જ પ્રક્રિયાથી નવકાર ગણી શકાશે. આમાં બધી રીતે ઉપર પ્રમાણે જ છે. ફકત ફરક એટલો જ છે કે... ૧ શ્વાસ અંદર લેતા-લેતા જ સીધો નવકાર વંચાઈ જાય. શ્વાસ બહુ જ ધિરે-ધિરે લેવો, લાંબો અને ઉંડો લેવો, જેથી સીધો નવકાર સહેલાઈથી વંચાઈ જાય. અને પછી કપાળે ૧ નો આંકડો મૂકી દેવો. શ્વાસ લેવાનો પૂરો થઈ જતા... શ્વાસ છોડતી વખતે... છોડતા છોડતા... જ ઉંધો નવકાર વાંચવાનો છે. બહુ જ ધિરે... ધિરે... શ્વાસ લંબાવીને છોડવાનો અને તે જ વખતે સાથે-સાથે ઉંધો નવકાર વાંચતા જવું. પૂરો થયા પછી લલાટે ૧ નો આંકડો મૂકી દેવો. હવે શ્વાસ લેવા અને છોડવાની ક્રિયા એક ધારી ચાલતી હોવાથી વચ્ચે અંતર પાડી શકાય તેમ નથી. માટે વચ્ચે ગાળો ન પડે તેની સાવચેતી રાખવી. તરત જ ત્રીજો શ્વાસ લેવાની શરૂઆત કરવી અને તેમાં સીધો નવકાર વાંચતા જ જવું. શ્વાસની સાથે જ ચાલવાનું છે. ત્રીજો પૂરો થતાની સાથે જ લલાટે ૩ નો આંકડો મૂકીને તરત જ ૪થો નવકાર ઉંધા ક્રમે શ્વાસ છોડતા-છોડતા વાંચતા જવું. તરતજ લલાટે ૪ નો આંકડો મૂકીને શ્વાસ લેતા- લેતા.. પાંચમો નવકાર સીધા ક્રમે વાંચતા જવું. અને લલાટે ૫ નો આંકડો મૂકવો. આ રીતે ૬,૭,૮,૯,૧૦,૨૦,૩૦,૪૦, ૫૦, ૬૦, ૭૦, ૮૦, ૯૦, ૧૦૦ અને ૧૦૮

નવકાર આ જ રીતે આ જ ક્રમે શ્વાસ લેતા અને શ્વાસ છોડતા ક્રમે ગણાતા જ જશે. આ પ્રક્રિયામાં તો મનને ૧ સેંકડ પણ બહાર જવાની ફુરસદ મળે તેમ નથી. કયાંય ભાગી નહીં શકે. ભાગવા જશે કે તરત જ ભૂલ પડશે. અને બધું ભૂલાઈ જશે. બધી મહેનત ઉપર પાણી ફરી વળશે. માટે પૂરેપૂરી સ્થિરતા રાખવી. આસનની સ્થિરતા પૂરેપૂરી બનેલી જ છે. વચન યોગ તો સંપૂર્ણપણે મૌન જ છે. કાયયોગમાં જીભ - હોઠ કંઈ જ ચલાવવાના નથી માટે તે પણ સ્થિર જ છે. એટલે બીજો કોઈ જ રસ્તો રહેતો નથી. રહ્યો ફકત મનોયોગ... તેને શ્વાસ પ્રચ્છ્વાસ સાથે નવકાર ગણવામાં એવો પરોવાઈ ગયો છે કે... ૧ સેંકડ પણ ભાગે તેમ નથી. શ્વાસ લેવા- છોડવાની પ્રક્રિયા અખંડ હોવાના કારણે અને સતત નિરંતર ચાલતી હોવાના કારણે મનને તેની સાથે જ બરોબર ચાલવું પડશે. અને તે રીતે નવકાર ગણવાના છે. માટે સહેજ પણ આમ તેમ હાલીજ નહી શકે.

ચોથી રીત - ઉકરોક્ત ત્રણેય રીતનો અભ્યાસ કરી લીધા પછી... ચોથી રીતમાં પ્રવેશ કરવો. કદાચ ૧-૨ મહીનાઓ પછી પણ ચોથી રીતનો વારો આવે, ચાલશે. સામાન્ય નજીવા ફેરફાર સાથે ચોથી રીતે શ્વાસ સાથે નવકાર ગણી શકાશે. બધું પહેલાંની જેમ જ છે. ત્રીજી રીતે શ્વાસ લેતા... લેતા... જે નવકાર ગણી રહ્યા હતા. તેમાં શ્વાસ એટલી ધિરે-ધિરે લંબાવતા પૂરો ઉંડો લેવો અને તેમાં ૧-૨-૩-૪-૫ ગણવા ૫ સુધી પણ સીધા નવકાર વંચાઈ જશે. ઝડપ થોડી વધશે. જેટલા ગણાય તેટલા આંકડા લલાટ ઉપર લખવા. છેલ્લો આંકડો તેટલામો લખવો. બસ... પછી શ્વાસ છોડવાની પ્રક્રિયા શરૂ થતા જ એટલી જ ધિરે-ધિરે લંબાવતા લંબાવતા છોડતા જવું અને એમાં ઉંધો નવકાર ગણતા જવું. હવે અભ્યાસ થઈ ગયો હોવાથી... ઉંધા નવકાર પણ ૧ પ્રચ્છવાસ માં ૨-૩ ગણાઈ જશે. જેટલા થાય તેટલા... સહેલાઈથી ગણવા. શ્વાસ ખેંચીને પરાણે ગણવા નહીં કારણ કે સંખ્યાની સાથે કોઈ સંબંધ નથી. માટે ઓછા ગણાશે તો પણ ચાલશે અને વધારે ગણાશે તો પણ ચાલશે. અને શ્વાસ લેતા ૩,૪ કે ૫ ગણાય અને શ્વાસ છોડતા કદાચ ૨કે ૩ જ ગણાય તો પણ ચાલશે. જેટલા થાય તેટલા... આ રીતે શ્વાસ -પ્રચ્છ્વાસ - અર્થાત્ લેવા છોડવાનો એક રાઉન્ડ પૂરો થઈ ગયા પછી વચ્ચે અન્તર ન પડવા દેતા તરત જ બીજો શ્વાસ લેવાનું ચાલુ કરવું. ફરી એ જ રીતે...એક-એક શ્વાસે ૪-૫ નવકાર લેતા ૨-૩ છોડતા જે થાય તે, જેટલા થાય તેટાલા... ગણવા. જરૂરી નથી કે પહેલો શ્વાસ લેતા ૫ થયા હતા માટે બીજો શ્વાસ લેતા ૫ જ થવા જોઈએ. ભલે ઓછા વધારે થાય, ચાલશે. પણ શ્વાસ ઉપરની સ્થિરતા રહેવી તેટલી જ જરૂરી છે. શ્વાસ સાથેનું પ્રમાણ છુટવું ન જોઈએ. કદાચ ૧ રાઉન્ડ શ્વાસનો પૂરો થઈ ગયા પછી ૧-૨ સેકન્ડ વિશ્રામ લેવો પડે તો ના નથી. પરન્તુ શ્વાસ વગર નવકાર ન ગણાવા જોઈએ. આ રીતે આપણી સ્થિરતા રહે ત્યાં સુધી

સુધી એક ધારા સ્થિર બેસીને શ્વાસ સાથે ૧૫-૨૦ નવકાર ગણાતા જાય. અને પછી જ્યારે સ્થિરતા તૂટી જાય કે બસ, હવે નથી થઈ શકતું, ત્યારે છોડી દેવું. આ પદ્ધતિએ શ્વાસ સાથે નવકાર ગણાતા ૧ સેકંડ માટે પણ મન બહાર ભટકવા જઈ શકશે જ નહીં. ૧ પણ વિચાર આડો- અવળો આવશે નહીં. એટલે એક પણ નવું કર્મ નહીં બંધાય. આશ્રવ વિના આપણે તેટલો સમય સહેલાઈથી કાઢી શકીશું. અભ્યાસ થવાથી સિદ્ધિ થશે.

પાંચમી રીત - ચોથી રીતનો અભ્યાસ પણ ૧-૨ મહીના થઈ ગયા પછી પાંચમી રીતનો અભ્યાસ કરી શકાશે. ચોથી રીત કરતા પાંચમી રીતમાં સાવ નજીવો ફરક છે. પાંચમી રીતમાં આંખ બંધ કરી લેવાની છે. હવે સામે લખેલો નવકાર વાંચવાની જરૂર નથી. આપણી જાતે શ્વાસ - પ્રચ્છવાસ સાથે સીધા અને ઉંધા નવકાર તેટલી સંખ્યામાં ગણાતા જશે. શ્વાસ ખૂબ જ ધિરે-ધિરે લાંબો- ઉંડો લેવો. અને લેતા લેતા મનમાં પહેલા ઉંધા નવકાર ગણવા છે કે કેમ તે જોવું. જેટલા થાય તેટલા ખરા. આંખો બંધ છે. જીભ તાળવે ચોંટેલી છે. હોઠ બંધ છે. હોઠ બિલકુલ ન હલે તેનો ખ્યાલ રાખીને શ્વાસ લેતી વખતે પ્રથમ ઉંધા નવકાર ૨-૪-૫ ગણાઈ જાય પછી શ્વાસ છોડતી વખતે સીધા નવકાર ગણવાના છે. તે પણ ૧,૨,૩,૪, કે ૫ જેટલા થાય તેટલા ગણવાના છે. ગણાઈ જાય એટલે કપાળે આંકડો મૂકવો.

આરોહ ચઢતા ક્રમે સીધા નવકાર ગણવાને કહે છે. અને અવરોહ ઉતરતા ક્રમે ઉંધા નવકાર ગણવા ને કહે છે. પહેલી ૪ રીતમાં સામે લખેલો સીધો અને ઉંધો નવકાર વાંચવાનો છે. જે વધારે સહેલું પડે. જ્યારે ઘણાં અભ્યાસ પછી પાંચમી રીતમાં સામે લખેલું વાંચવાનું નથી. પણ વગર લખેલાએ આંખો બંધ કરીને જાતે અંદર ગણવાનો છે. એક તેમાં પણ શ્વાસ લેતા ગણવાના છે. ૨,૪,૫ થઈ જાય પછી તે ૪ શ્વાસ છોડતા સીધા નવકાર ગણવાના છે. ૨,૪, ૫ થઈ પણ જાય . બનવા જોગ છેકે સીધા નવકારની સંખ્યા વધી પણ જાય... આ રીતે અખંડિતતા રહેવા દેવી. ૧૫-૨૦ મિનિટ સુધી સ્થિરતા રાખીને જાપ કરવો.

નવકાર ઉંધા કે સીધા ગણવાથી પાપ નથી લાગવાનું પણ આડા-અવળા ખોટા વિચારો આવવાથી પાપ લાગે છે. અને તે હવે સદંતર બંધ જ થઈ ગયા છે. એકલા માનસિક જાપની પ્રક્રિયા છે. અને તે એકલા મનને કરવાની છે. અને મન માટે તે શકય છે. ફકત મનને તેવા સંસ્કાર પાડવાની જરૂર છે. આવી રીતે જાપ કરવાના સંસ્કાર.પડી ગયા પછી આપણે ટેવાઈ જઈશું. અત્યારે આપણે અવળા- વિચારો સાથે નવકારવાળી ગણવામાં ટેવાયેલા છીએ. માટે આવી ટેવ પડી છે. પરન્તુ આશ્રવ દ્વાર સદંતર બંધ કરવા માટે ટેવાવાનું લક્ષ રાખીને, સંસ્કાર પાડીને મનને કેળવી શકાય છે. અઘરૂ જરુર છે પણ અસંભવ

નથી. ખુબ જ આનન્દ આવશે. ૧ પણ સેકંડ મન બહાર ભાગી જ નહીં શકે. આશ્રવ અને બંધ બિલ્કુલ નહીં થતા નિર્જરા નું પ્રમાણ અનેક ગણું વધશે.

શ્વાસ નિરીક્ષણ – શ્વાસ સાથે સીધો ઉંધો નવકાર ગણવાની પ્રક્રિયા ૧૫-૨૦ કે ૩૦ મિનિટ કરાયા પછી થોડો માનસિક થાક લાગે છે. તે ઉતારવા ધિરે-ધિરે સ્વાભાવિક શ્વાસ જે ચાલતા હોય છે તે જોવા ઉપર સ્થિર થવું. સહજપણે વિના પ્રયત્ને જે સ્વાભાવિક શ્વાસ ચાલતા હોય છે તે જોવા ઉપર સ્થિર થવું. મન ને નાકના ટેરવા ઉપર લાવીને રાખવું. અને અંદર જતો શ્વાસ જોવો. તેનો સ્પર્શ કેવો ઠંડો છે કે ગરમ ?... તે જ શ્વાસ ધિરે -ધિરે છૂટતા-નિકળતા સ્પર્શ કેવો લાગે છે ? ૫-૧૦ મિનિટ આ જોવામાં વીતાવો. શરીર સંપૂર્ણ શિથિલ રહેશે. મનને પણ વિશ્રામ મળી જશે. છતાં વિચાર શૂન્ય રહીત સ્થિતિમાં રહેશે.

ૐ કારોચ્ચાર – ધિરે-ધિરે ઉંડો-દીર્ઘ-લાંબો શ્વાસ લઈને પછી અ-આ-ઉ-ઓ-મ્ ના ક્રમે ૐ નો ઉચ્ચાર લંબાવીને કરવો. આંખો બંધ રહેશે... બન્ને હાથ ઢીંચણ ઉપર રહેશે. અને ફરી ફરી ધિરે -ધિરે લાંબો ઉંડો શ્વાસ લેવો અને પૂરો લેવાઈ ગયા પછી દીર્ઘ ધ્વનિ સાથે-લંબાવીને ૐ નો ઉચ્ચાર કરવો. ૫,૭ અથવા ૯ વખતં આ રીતે ૐ કાર નો ઉચ્ચાર કરવો.

૧ મિનિટ કંઈ જ ન કરતા... શાંતિથી સ્થિર બેસી રહેવું. ૐ કારોચ્ચારથી અંદર જે ઉર્જા નિર્માણ થાય છે તેને શાં ત ચિત્તે જોતા રહો... અનુભવતા રહો.

બન્ને હાથ ભેગા કરી હથેલી રગડો-મસળો. ઘર્ષણ પછી ગરમી નિર્માણ થશે... હુંફાળી ગરમીવાળા બન્ને હાથથી ચહેરા ઉપર...આંખ... મોંઢા ઉપર હળવેથી ફેરવો. આવી રીતે ૩ વાર કરવું અને પછી ॥ ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ॥ બોલવા પૂર્વક આંખ ઉઘાડવી . જાપ ધ્યાનમાંથી બહાર આવવું. બે હાથ જોડીને સન્મુખ રહેલા નવકાર પટ્ટ ના દર્શન કરવા. ઉભા થવું. ૩ ખમાસમણા દેવા. સમય થતા સામાયિક પાળીને... ૩ નવકાર ગણી પટ્ટ ચલાયમાન કરી... અવિધિ – આશાતનાની ક્ષમાયાચના કરીને વિદાય લેવી. આ રીતે શાન્તિથી સ્વસ્થ ચિત્તે સ્થિરતા પૂર્વક શ્વાસ સાથે આરોહ અને અવરોહ ક્રમે નવકાર જપવાનો અભ્યાસ વારંવાર નિયમિત કરતા રહેવું. રોજ કરવાથી મનને પણ ટેવ પડશે. અને અતિશય આનંદ આવશે.

અષ્ટદળ કમળબદ્ધ નવકાર જાપ ધ્યાન :

કમળ પણ આપણને ઘણી વાત કહી જાય છે. હા પરમાત્માના ચરણકમળને ઉપમા આપી ને ચરણારવિંદ કહેવામાં આવે છે. પ્રભુના મુખને પણ કમળની ઉપમા આપીને મુખારવિંદ મુખ કમળકહેવામાં આવે છે. એમાં રહસ્ય ચોક્કસ રહેલું છે. આ કમળ કાદવમાંથી ઉગે છે અને જલની ઉપર આવીને ખિલે છે. છતાં જલથી અલગ રહે છે. ગંદકીમાંથી જન્મ લેવા છતાં પણ તે જ ગંદકીનો સ્પર્શ કર્યા વગર અલિપ્ત રહે છે. બસ કંઈક આવી જ પ્રેરણા માનવીએ કમળ પાસેથી લેવાની રહે છે. અને પછી આ સંસારવાસમાં જલકમળવત્ અલિપ્ત રહેવાનું શિખવાનું છે. તે માટેની પ્રેરણા લેવાની છે. ધ્યાન માટે કમળનું આલંબન લઇને જાપ કરવાનો છે. કમળને આઠ પાંખડીઓ હોય છે, તેથી અષ્ટદળ કહેવાય છે. નવપદ નવકારને ૮ દળ-પાંખડીઓ આપી છે વચ્ચે કર્ણિકાના કેન્દ્ર સ્થાને અરિહંત પદની સ્થાપના કરી છે. ખરેખર અરિહંત પરમાત્મા જ કેન્દ્રીયભૂત છે. જેમ કર્ણિકાના આધારે બીજી બધી પાંખડીઓ રહેલી છે. તે રીતે અરિહંત પદ ને આશ્રયી ને તેની સાથે જોડાઇને બીજા પદો રહેલા છે. આધાર ઘણો મજબુત છે.

મૂળ દિશા અને સાથે વિદિશાઓ મળીને ૪ + ૪ = ૮ થાય છે. મૂળ દિશાઓમાં મુખ્ય પરમેષ્ઠી પદોની સ્થાપના કરવાની હોય છે. જેમાં સિદ્ધ, આચાર્ય, ઉપાધ્યાય, સાધુ પદોની સ્થાપના કરવાની રહે છે. અને ત્યાર પછીની વિદિશાઓમાં શેષ ચાર પદોની સ્થાપના કરવાની રહે છે. જો નવકાર ના ૮ પદોની સ્થાપના કરવાની હોય તો તે રીતે તે તે પદો સ્થાપવા. અને જો નવપદની સ્થાપના કરવાની હોય તો તે પ્રમાણે સ્થાપવા. નવપદ અને નવકાર બન્નેમાં પ્રથમ ૫ પદો તો સમાન જ હોય છે પછીના ૪ પદોમાં નવપદમાં દર્શન, જ્ઞાન, ચારિત્ર અને તપાદિ પદો હોય છે. જ્યારે નવકારમાં એસો પંચાદિના ૪ પદો હોય છે. પ્રસ્તુત વિષય આપણે પ્રથમ નવકારનો લીધો છે માટે તે રીતે નવકારના ૯ પદોની સ્થાપના કરવી અને પછી તેના ઉપર જાપ ધ્યાન કરી શકાશે.

બની શકે તો આવું અષ્ટદળ કમળનું સુંદર ચિત્ર બનાવી ને આલંબન રૂપે સામે મુકી શકાશે. જાતે આવડે તો જાતે અથવા બીજા પાસે સુંદર ચિત્ર પટ્ટ તૈયાર કરાવી લેવું અને નવકારના નવે પદોની તે તે વર્ણમાં (રંગમાં) આકૃતિઓ સાથે રચના કરવી. પ્રથમ

પદમાં પ્રાતિહાર્ય - અતિશય યુકત અરિહંત પરમાત્માની ચિત્રાકૃતિ બનાવવી. શ્વેત વર્ણની પ્રતિમા છે. ''નમો અરિહંતાણં'' પદના અક્ષરોનું લખાણ કરવું.

સામેની બાજુની બીજી મુખ્ય દિશાની પાંખડી ઉપર સિદ્ધશિલાનું ચિત્ર દોરી સિદ્ધાકૃતિ દોરવી, તેમાં માત્ર બાહરી રેખાઓ જ હોય છે પરન્તુ આંખ - નાક - કાન વગેરે અંગો હોતા નથી. નીચે ''નમો સિદ્ધાણં '' પંચાક્ષરી મંત્ર લખવો. સિદ્ધાકૃતિ લાલ રંગમાં દોરવી, સિદ્ધશિલા સફેદ રંગમાં હોવી જોઈએ.

અરિહંતની ડાબી બાજુની મુખ્ય પાંખડીમાં આચાર્યની પ્રવનદાતા અવસ્થાની મુદ્રાવાળી પીળારંગની ચિત્રાકૃતિ બનાવવી. ઓઘો - મુહપત્તી દેખાડવા. જમણા હાથમાં આગળ મુહપત્તી તથા ખોળામાં ઓઘો હોય તે રીતે દેખાડીને નીચે ''નમો આયરિયાણં '' મંત્ર પદ લખવું.

અરિહંત પદની નીચે ની પાંખડી ઉપર ઉપાધ્યાય પદની રચના લીલા વર્ણમાં કરવી. સામે ઠવણી ઉપર આગમ શાસ્ત્ર છે તેઓ ભણતા અને ભણાવતા હોય તેવી ચિત્રાકૃતિ બનાવવી. જમણા હાથમાં મુહપત્તી રાખી મોઢા આગળ (થોડે દુર) હાથ રાખવો. નીચે ''નમો ઉવજ્ઝાયાણં'' લખવું. અરિહંત ભગવાનની જમણી બાજુ સાધુ ભગવંતની કાર્યોત્સર્ગ ધ્યાન વાળી શ્યામ વર્ણની મૂર્તિ રાખવી. અને આસનબદ્ધ છે. નીચે ''નમો લોએ સવ્વ સાહૂણં'' આ મંત્ર પદ લખવું.

આ રીતે મુખ્ય ૪ દિશાઓમાં ૪ ગુણી ભગવંતોના ૪ પદોની સ્થાપના કરી લેવી. ત્યાર પછી વિદિશામાં ૪ પાંખડીઓ ઉપર નવકારની ચૂલિકાના શેષ ૪ પદો લખવાના છે. સિદ્ધ અને આચાર્યની પાંખડી ની વચ્ચેની વિદિશાની પ્રથમ પાંખડીમાં ''એસો પંચ નમુક્કારો '' લખવું એવી જ રીતે આચાર્ય અને ઉપાધ્યાય પદની પાંખડીઓની વચ્ચે ની પાંખડી ઉપર ''સવ્વ પાવપ્પણાસણો'' સાતમું પદ શ્વેત વર્ણમાં લખવું. ત્યાર પછી ઉપાધ્યાય અને સાધુ પદની વચ્ચેની વિદિશાની પાંખડી ઉપર ''મંગલાણં ચ સવ્વેસિં'' શ્વેત રંગમાં લખવું. અને છેલ્લે સાધુ તથા સિદ્ધ પદ ની પાંખડીની વચ્ચે નવમાં પદ ''પઢમં હવઈ મંગલં'' લખવું. આ રીતે નવે નવ પદની રચના કરી તે તે વર્ણામાં પદો લખવા વચ્ચે કેન્દ્રની કર્ણિકામાં અરિહંત પદ છે. અને ૪ મૂળ દિશામાં બીજા ૪ પરમેષ્ઠી ભગવંતો તથા ૪ વિદિશામાં ચુલિકાના ૪ શેષ પદો છે. આ રીતે દૃષ્ટી સમક્ષ કમળની સ્થાપના કરવી.

જેમ ચિત્રાકૃતિ થાય છે તેમ એકદમ કમળ જેવું જ મૉડલ પણ બને છે. અને તે સ્ટેન્ડ ઉપર ઉભું કરી શકાય છે. નીચેની દાંડી પાણીમાં રહે. અને બે બાજુ બે મોટા પાંદડા લીલી છમ પાણી ઉપર પથરાયા હોય. આછા ક્રિમ કલરનું કમળ અને વચ્ચે બધી કર્ણિકાઓમાં પંચ પરમેષ્ઠીની ચિત્રાકૃતિ તેમજ મંત્ર પદો સ્થાપવા.

પૂર્વ તૈયારી – પૂર્વ અને ઉત્તર દિશાની વચ્ચે ના ઈશાન ખુણામાં બાજોઠ ઉપર ૩ નવકાર ગણીને કમળાકૃતિની સ્થાપના કરવી. વાસક્ષેપથી પાંચેય પરમેષ્ઠી અને નવકાર મહામંત્રની પૂજા કરી ને પુષ્પાર્પણ કરવા. ધૂપ,દીપ વડે પૂજા કરવી. ૩ પ્રદક્ષિણા દઈને સન્મુખ કરજોડી ઉભા રહી સુંદર ભાવવાહી સ્તુતિઓ બાલવી. ખમાસમણા દઈને ૩ ફુટ દુર શ્વેત આસન ઉપર વિધિપૂર્વક સામાયિક લઈ ને બેસવું.

આસન – કમળ શબ્દને સંસ્કૃત ભાષામાં પદ્મ કહે છે. માટે પદ્માસન નામ પાડ્યું છે. પૂર્ણ પદ્માસનમાં બન્ને પગ બન્ને સાથળ ઉપર મૂકવા જાણે આ બન્ને પદ્મ-કમળની પાંખડી રૂપે ખિલ્યા છે અને આપણે નીચે સંસારના કાદવમાં નથી હવે ઉપર ઉઠીએ છીએ એવા ભાવ પૂર્વક પૂર્ણ પદ્માસનમાં સ્થિર રહેવું. (પૂર્ણ પદ્માસન ન જ ફાવે તો અર્ધ પદ્માસન કરવું. ૧ જમણો પગ ઉપર રહેશે અને ડાબો પગ નીચે રહેશે. પણ આસનની રીતે યોગ્ય પદ્ધતિએ આસન કરવું.)

ૐ કારોચ્ચાર – પ્રથમ સ્થિર ટટ્ટાર બેસી બન્ને હાથ બન્ને ઢીંચણ ઉપર ઉંધી હથેલીએ રાખી ધિરે ધિરે લાંબો ઉંડો શ્વાસ લેવો અને શ્વાસ પૂરો ભરાઈ ગયા પછી દીર્ઘ સ્વરે (ઉંચા સાદે) અ – આ – ઉ – ઓ – મ્ નો ઉચ્ચાર કરવા પૂર્વક ૐ કાર બોલવો. ફરી બીજી વાર શ્વાસ લઈ બીજો ૐ બોલવો. એવી રીતે ૫, ૭ અથવા ૮ વાર ૐ બોલવો.

ભસ્રીકા અને કપાલભાતિ પ્રાણાયામ – આ જ પુસ્તકમાં આગળ બીજા પ્રયોગો માં ભસ્રીકા તથા કપાલભાતિ પ્રાણયામની પ્રક્રિયા દેખાડી છે. તેમાંથી જોઈ વાંચી ને તે મુજબ આ બન્ને પ્રક્રિયા વ્યવસ્થિત કરવી. જેથી શરીરની આંતરિક શુદ્ધિ થઈ જાય બધો અશુદ્ધ વાયુ બહાર નિકળી જાય, શરીરમાં ઉર્જા નિર્માણ થાય. અને ચેતના શક્તિ જાગૃત થાય. પ્રાણાયામનું પ્રમાણ વધારવું.

નાડી શોધન – દીર્ઘ પ્રાણાયામ – જમણો હાથ દાઢી પાસે લાવી શ્વાસ પરીક્ષા કરી લેવી અને પછી અનુલોમ વિલોમ ની પ્રક્રિયાથી નાડી શોધન પ્રાણયામ કરવું. અંદર શુદ્ધ પ્રાણવાયુનો સંચાર થશે, શુદ્ધ પ્રાણવાયુ આપણને અપ્રમત્ત રહેવામાં ઉપયોગી સિદ્ધ થાય છે.

શ્વાસ નિરીક્ષણ – ચિત્તને શન્ત કરવા શ્વાસ નિરીક્ષણની ક્રિયા ૫ ૧૦ મિનિટ કરવી. સ્વસ્થ, શાંત બેસી રહેવું. મનને નાકના ટેરવે લાવી ને બન્ને નાસારન્ધ્રની વચ્ચે દ્વારપાળની જેમ ઉભું રાખવું. જેથી સહજ સ્વાભાવિક રીતે અંદર આવતા શ્વાસને જોઈ શકે અને એના ઠંડા ગરમ સ્પર્શનો પણ અનુભવ કરી શકે. સહજ સ્વાભાવિક શ્વાસ વિના પ્રયત્ને આવે છે અને જાય છે. આ તો અનૈચ્છિક ક્રિયા છે. જન્મથી મૃત્યુ સુધી અખંડ

પણે ચાલ્યા જ કરે છે. માત્ર આપણે સાક્ષીભાવે નિરીક્ષણ જ કરવાનું છે. આ પણ મનને એક કામ જ છે. મન એક કામમાં પરોવાય પછી બીજા આડા અવળા વિચારો કરવાનું કામ કરી શકતું નથી માટે વિચાર શુન્ય થઈ જશે મન શાંત થતું જશે શરીર પણ શિથિલ થતું જશે.

સંકલ્પ – સંકલ્પ એ એક બલ છે. શક્તિ છે. જાપ - ધ્યાન પૂર્વે જ ખાસ કરી લેવો કે હું... આજે આ તારીખ, તિથિ,વારે આ સ્થાને નવકારનો અષ્ટદળ કમળબદ્ધ જાપ કરૂં છું તે એક માત્ર મારા કર્મક્ષય માટે થાઓ. કર્મક્ષય કરવા સિવાય બીજો કોઈ જ આશય નથી. આનાથી વધારે મારે બીજું કોઈ ફળ જોઈતું નથી. સંસારના ઈહલોક ના સાંસારીક સુખો ભોગોની કોઈ તૃષ્ણા નથી. માટે કશાયની આશા–અપેક્ષા નથી. જે, જેટલી અને જેવી જાપ ધ્યાનની સાધના થાય તેનાથી એક માત્ર કર્મક્ષય થાઓ.

જાપ પ્રારંભ – પૂર્ણ પદ્માસનમાં સ્થિર બેસો. બન્ને હાથ પણ પ્રભુ પ્રતિમાની જેમ ડાબા ઉપર જમણો ચઢાવી... આગળ બન્ને પગ ઉપર મુકો. જો ન ફાવે તેમ હોય તો... બન્ને હાથ લાંબા કરીને બન્ને ઢીંચણ ઉપર સીધા રાખી શકાય છે.

જાપની પ્રથમ રીત – જીભ તાળવે ચોંટાડી રાખવી. હોઠ બંધ રાખવા કારણ કોઈનોંય ઉપયોગ કરવો જ નથી. પછી શી જરૂર છે ? નિરર્થક હલી જાય અને જો જીભ નવકાર ગણવાની શરૂઆત કરી દે તો... આદતના હિસાબે ચાલ્યા જ કરશે તો જીભ ગણવા માંડી જશે. અને આપણે ઉપયોગ ન રાખી શકયા તો ગફલતમાં રહી જઈશું. અને ઉદ્દેશ્ય જૂદો હોવા છતાં પણ... માનસ ના બદલે ઉપાંશુ જાપમાં જતા રહેવાશે. ખબર પણ નહીં પડે. માટે પૂરતો ઉપયોગ રાખવો.

સ્વસ્થતા પૂર્વક શાન્તચિત્તે નવકારના કમળ ઉપર જ દૃષ્ટી સ્થિર રાખવી. અને જે ક્રમે જે રીતે ૧ કર્ણિકામાં કેન્દ્રમાં પ્રથમ અરિહંત પદ પછી ૪ મુખ્ય દિશામાં ૪ પરમેષ્ઠી ભગવંતોની સ્થાપના કરી છે, તેમજ ૪ વિદિશાઓમોં ૪ ચૂલિકાના પદોની સ્થાપના કરી છે. તે ક્રમે તે તે લખેલા અક્ષરો - પદોને જોઈને વાંચતા - વાંચતા અને સાથે આકૃતિના દર્શન કરતા - કરતા ૧-૧ નવકાર ગણતા ગણતા આગળ વધતા જાઓ. પાંખડીઓ ના ક્રમે ૧ નવકાર ગણાઈ ગયા પછી આંકડો કપાળ ઉપર ઉપસાવો. પછી બીજો નવકાર પાંખડીઓ ઉપર લખેલા ક્રમે વાંચતા જાઓ. પૂરો થતા જ કપાળે ૨ નો આંકડો ઉપસાવો. આવી રીતે દરેક વખતે તે તે પાંખડીઓમાં લખાયેલા ક્રમે નવકાર વાંચતા વાંચતા આગળ વધતા જાઓ. અને પૂરો થતા કપાળે આંકડો બદલતા જાઓ. આ પ્રમાણે ૧૦,૨૦,૩૦, ૪૦,૫૦,૬૦,૭૦,૮૦,૯૦,૧૦૦,૧૦૮ ક્રમસર ગણતા જાઓ. અને બરોબર તે તે પાંખડીયો ઉપર ધ્યાન રહે અને તે લખેલા અક્ષરો વાંચવાના ક્રમે વાંચતા વાંચતા ગણતા જાઓ. માટે આ વાંચન દર્શન જાપ છે. બરોબર નજર ત્યાં સ્થિર પણે લાગેલી રહે. અને વાંચવાના ક્રમે

વંચાતુ જાય.

બીજી રીત - ગુણ સંખ્યાનુરૂપ જાપ ની પદ્ધતિએ બીજી રીત થાય છે. અરિહંતના ૧૨ ગુણો છે. માટે સર્વ પ્રથમ કેન્દ્રમાં કર્ણિકાના સ્થાને... અરિહંત પરમાત્મા અતિશય પ્રાતિહાર્યાદિ યુક્ત બિરાજમાન છે. તેમના દર્શનાર્થે દષ્ટિ કેન્દ્રિત કરીને ૧૨ નવકાર ગણવાના છે. આંગળાના વેઢા ઉપર ન ગણતા ૧-૧ આંકડો લલાટે મૂકતા જવાના ક્રમે ગણી લેવા. બીજા નંબરે ઉત્તર દિશામાં ધ્રુવ પદે રહેલા સિદ્ધ ભગવંતો જે સિદ્ધશિલા ઉપર છે. તેમની સમક્ષ... તેમના દર્શન કરતા - કરતા... ૮ નવકાર ગણવા. ત્યાર પછી પૂર્વ દિશા તરફ આચાર્ય ભગવંતના દર્શન કરતા - કરતા તેમના ગુણો પ્રમાણે ૩૬ નવકાર ગણવા એવીજ રીતે દક્ષિણ દિશામાં નીચે આધરભૂત સ્થાને રહેલા ચોથે પદે વાચક ઉપાધ્યાયજી મહારાજના ગુણોના આધારે ૨૫ નવકાર ગણ તા જાવ. અને છેલ્લે... પશ્ચિમ દિશાની પાંખડીમાં રહેલા પૂજ્ય સાધુ મહારાજના દર્શન કરતા કરતા... ૨૭ ગુણો પ્રમાણે ૨૭ નવકાર ગણતા જાવ. આ રીતે ૧૨+૮+૩૬+૨૫+૨૭ = ૧૦૮ નવકાર ગણતા જાવ. આંકડા કપાળે ઉપસાવવાનાં અને તે તે પાંખડી ઉપર તે તે પરમેષ્ઠી ભગવાનની ચિત્રાકૃતિ છે. તેના દર્શન કરતા કરતા ગુણોનું સ્મરણ કરતા કરતા મન માનસિક રીતે જાપ કરતું જ જશે. જીભ કે હોઠ હલાવવાના જ નથી. અને નવકારની ચૂલિકાના જ પદો બોલતી વખતે જ વિદિશાઓમાં લખેલા પદો જે પાંખડીઓમાં છે. ત્યાં નજર લઈ જવી. ત્યાં વાંચન કરવું. આ રીતે ગુણસ્મરણ પૂર્વક પરમેષ્ઠી દર્શનાત્મક પાંખડીમાં વાંચન પૂર્વક જાપ થશે. આ કાર્ય માત્ર મનને જ કરવાનું છે. એટલે સ્થિરતા પૂરેપૂરી રહેશે તો જ સંભાવના બનશે.

ત્રીજી રીત- ફકત આંકડા કપાળે ઉપાસવવાની પદ્ધતિએ જો ન જ ગણતા ફાવતું હોય તો... તે માત્ર નંદાવર્ત શંખાવર્તની પદ્ધતિએ ગણી લેવા. બાકી બધું ઉપર મુજબ જ કરવું. પદ્માસનમાં બન્ને હાથ બન્ને ઢીંચણ ઉપર ટેકીને સીધા ટટ્ટાર રાખવા. પંજાની ચારેય આંગળીઓ ભેગી જોડીને થોડીક વાળી રાખીને દષ્ટી તરફ રાખવી. નજર ફકત સામે અષ્ટદળ કમળ ઉપર જ સ્થિર રાખવી, અને તે તે પાંખડીમાં લખેલા પદો પ્રમાણે એક - એક વાંચતા-વાંચતા આગળ વધતા. ૧ નવકાર પૂરો વંચાઈ જાય એટલે નંદાવર્તની પદ્ધતિએ આંગળીઓના વેઢા ઉપર અંગૂઠો આગળ વધતો જાય. અને નંદાવર્તની આકૃતિએ જમણા હાથ ઉપર ૧૨ નવકાર ગણાઈ જાય ત્યારે ડાબા હાથ ઉપર શંખાવર્ત પદ્ધતિએ ૧-૧- વેઢા આગળ વધતા જવાનું અને ફરી નંદાવર્તાકૃતિએ ૧૨ નવકાર પાંખડીઓ ઉપર વાંચવાના ક્રમે ગણાઈ જાય એટલે ફરી શંખાવર્તાકૃતિ ઉપર ૧-૧ વેઢા આગળ વધતા જવાનું. આ રીતે ૧૨× ૯ = ૧૦૮ નવકાર ગણાઈ જશે. પરન્તુ મન માકડા જેવું છે. એને કસરત થી હોય તો તરત જ અઘરા વિષયથી કંટાળે છે. અને સહેલી રીત ઉપર આવીને

હળવાશ અનુભવવાની કોશીષ કરે છે. આ મનની ટેવ છે. તે ધ્યાનમાં રાખજો. વધુ સાવધાન-સાવચેત રહેશે અને થોડો અપ્રમતભાવે પુરૂષાર્થ કરજો. જેથી કચાશ ન રહે. એક વખત થોડી તકલીફ પડશે. જો તમારો પુરૂષાર્થ પ્રબળ હશે તો મન બરોબર તમારું કહ્યું કરશે. જેથી આનંદ આવશે. અઘરી રીતને પણ સહેલી -સરળ બનાવી શકાશે.

અષ્ટદળ કમળ બદ્ધ ધ્યાન

દિશા વિદિશાઓના ક્રમે પાંખડીઓમાં ગોઠવાયેલા નવકાર મહામંત્રના ૧-૧ પદોનો દિશાના ક્રમે ફરતા ફરતા નવકાર ગણતા ગણતા જાપ કરવાની આદત એકવાર પડી જશે તો પછી આગળ બહુ સહેલું પડશે. જાપમાં સંખ્યાનું મહત્વ હોય છે. સંખ્યાના આંકડા ઘણા નાના હોય છે. જ્યારે ધ્યાનમાં સંખ્યા જ નથી હોતી. જેને જ્ઞાનમાં વધુ ઉંડા ઉતરતા આવડતું હોય તેમના માટે ધ્યાન વધુ સહેલું થતું જાય છે.

પૂર્ણ પદ્માસનમાં બન્ને હાથે પણ જિન મૂર્તિની જેમ સ્થિર રાખીને બેસવું. દ્રષ્ટી એક માત્ર અષ્ટદળ કમળ ઉપર ત્રાટક ની પદ્ધતિની જેમ સ્થિર રાખવી. અને કેન્દ્રમાં કર્ણિકા સ્થાને અરિહંત પરમાત્માને જોવા. અષ્ટ પ્રાતિહાર્યોથી સુભોશિત એવા અરિહંત પરમાત્મા દેખાશે. બન્ને બાજુ બે ચામરો વીંઝાઈ રહ્યા છે. વીતરાગી અરિહંત પ્રભુના દેહે સુંદર અંગ રચના-આંગી થયેલી છે. રત્ન જડિત મુકુટ-બાજુ-બંધાદિ ધારણ કરેલા છે. અરે ! આત્માનો વીતરાગ ગુણ ક્ષાયિક ભાવે છે કે ક્ષામોપશમિક ભાવે ? અને એકવાર જે ક્ષાયિકભાવે પ્રગટ થઈ ગયું હોય તે કંઈ પાછુ જાય ખરું ? અરે ! જે વીતરાગી પ્રભુને દેવતાઓ ૩ ગઢના સમવસરણોં, રત્નના સિંહાસનો આદિ અનેક વસ્તુ સોના ચાંદી - હીરા - મોતી - રત્નોની બનાવીને પછી જ તેના ઉપર બિરાજમાન કરતા હતા. તે છતાં પણ પ્રભુ લોભાયા નહોતા તો પછી આપણી સામાન્ય આંગી કે મુગુટ આદિથી વીતરાગીની વીતરાગતા કયાં જતી રહેવાની છે ? અને કયાં ભગવાન પાછા રાગી-દ્વેષી થઈ જવાના છે?

ના શકય જ નથી. પરન્તુ આપણે આપણી મોહ દશાનો ત્યાગ કર્યો હતો. આપણને પણ આપણા અંતરમાં સમજાઈ જાય અને ત્યાગના માર્ગે આત્મા સંચરે એ જ વધુ ઉત્તમ છે. ધ્યાનસ્થ વીતરાગી અરિહંત પરમાત્માને જોવાના છે. આ તો દર્શન થઈ જશે.

આંખો બંધ રાખવી. બંધ આંખે સામે અષ્ટદળ અર્થાત - આઠ પાંખડીઓવાળા કમળને જુવો. શ્વેત કમળ છે. વચ્ચે કેન્દ્ર ભાગે કર્ણિકા છે. સાતિશય અરિહંત પરમાત્મા બિરાજમાન છે. બસ આનન્દ પૂર્વક જોયા જ કરો. વધુમાં વધુ સ્થિરતા લાવો. અને દેખાતા જ રહે.

કેટલોક સમય અરિહંત પ્રભુને જોવામાં સ્થિર રહીને પછી ઉત્તર દિશાની પાંખડી ઉપર સિદ્ધ ભગવાનને જૂઓ. સિદ્ધશિલા સ્ફટિકની બનેલી છે. અને એના ઉપર સિદ્ધ

પરમાત્મા બિરાજમાન છે. તે સ્પષ્ટ દેખાય છે. અરિહંતો જ સર્વથા દેહ છોડી ને અશરીરી બને છે. તે સિદ્ધ થાય છે. તેવી જ રીતે આચાર્ય -ઉપાધ્યાય અને સાધુ અને સાધ્વીજીઓ સર્વકર્મ ક્ષય કરી સિદ્ધ-મુક્ત થાય છે. બધા કર્મો બાળતી વખતે આત્મા લાલ -ચોળ થઈ જાય છે. તે લાલ વર્ણમાં સિદ્ધોને જોવા. નિરંજન -નિરાકાર છે. આ તો આત્મા દેહ છોડીને આવ્યો ત્યારની દેહાકૃતી છે. દેહ છોડયો તે વખતે આત્મપ્રદેશો ઘન કર્યા હતા ત્યારની આકૃતિ છે. દેહ છોડતા સર્વ આત્માઓને આ પ્રક્રિયામાંથી પસાર થવું પડે છે. લાલ વર્ણમાં સિદ્ધ ભગવન્તોને જોવામાં તલ્લીન થઈ જવું.

પૂર્વ દિશાની પાંખડી તરફ આવીને ઉગતા સૂર્ય સમાન તેજસ્વી સુવર્ણ વર્ણ-રંગમાં સૂરીશ્વર-આચાર્ય ભગવન્તો ને જૂઓ. જાણે જીવોને તારવા પ્રવચનમાં ઉપદેશ આપતા હોય તે સ્વરૂપે દેખાશે.

ગુરૂ પદમાં બીજા ક્રમે દક્ષિણ દિશાની પાંખડી ઉપર બિરાજમાન વાચક-ઉપાધ્યાયજી મહારાજને જૂઓ. અનેક આગમાદિ શાસ્ત્રો સામે છે. અનેક શિષ્યો છે. ભણે છે, ભણાવે છે. જ્ઞાનની વાડી-બગીચો સદાય લીલોછમ રહે છે. માટે લીલા વર્ણમાં જોવા.

પશ્ચિમ દિશાની પાંખડીમાં... શ્યામવર્ણી સાધુને જોવા. નવી-નવી દીક્ષા લઈને સંસારનો ત્યાગ કરીને અણગાર થયા છે. સાધુ હજી ઘણાં કર્મોથી ભરેલા છે. માટે શ્યામ-કાળા દેખાય છે. સાધનાના માર્ગે આવ્યા છે. કાઉસ્સગ્ગ કરતા, જાપ કરતા-માળા ગણતા-ધ્યાન કરતા સાધુ મુનિરાજ ધ્યાનમાં સ્પષ્ટ જણાય.

મુખ્ય દિશામાં પંચપરમેષ્ઠી ભગવંતો તે - તે વર્ણમાં તે તે પાંખડીઓ ઉપર જોયા પછી વિદિશામાં સર્વ પ્રથમ સિદ્ધ અને આચાર્યની પાંખડીઓની વચ્ચેની ઈશાન ખૂણાની પાંખડીમાં નવકારનું ૬ઠું પદ 'એસો પંચ નમસ્કારો ' સ્પષ્ટ લખેલું વંચાશે. શુદ્ધ સફેદ વર્ણની કમળની પાંખડી છે. તેમાં અક્ષરો ઉપસતા વંચાય છે. તેમાં ઉપર બે અરહિંત અને સિદ્ધની આકૃતિઓ છે. અને નીચે ગુરૂ પદની આચાર્ય, ઉપાધ્યાય અને સાધુની આકૃતિઓ છે. એ રીતે પાંચે પરમેષ્ઠી ભગવન્તો એકી સાથે એક જ પાંખડીમાં પાંચેય વર્ણોમાં દેખાશે. અને તે સર્વેને હું ભાવપૂર્વક વંદન-નમસ્કાર કરી રહ્યો છું એ પણ જોતા જાઓ.

અગ્નિ દિશામાં રહેલી પાંખડી ઉપર સાતમા પદના દર્શન થાય છે.અગ્નિની જવાલાઓમાં આપણા પાપ કર્મો બળતા દેખાશે. આ પંચ પરમેષ્ઠી ભગવન્તોને કરાતા ભાવ નમસ્કાર ના આધારે... પરિણામ સ્વરૂપે પાપોનું પ્રનાશન પ્પણસણો દેખાશે. પાપ કર્મો નાશ થતા જોવાના છે. બળતા કર્મોનો ધૂમાડો ઉપર ઉડી રહ્યો છે. અને બળેલી રાખ નીચે પડી રહી છે. આત્મપ્રદેશોમાં એવા સ્પંદોનો થાય છે. અને તેના ઉપરથી કાર્મણ

વર્ગણાના પરમાણુઓ છૂટા પડતા અનુભવાશે. નિર્જરાનો અનુભવ કરો. અને આત્મા હળવો ફુળ થઈ ગયો છે તેવો અહેસાસ થાય છે.

આઠમુ પદ સાતમી પાંખડીમાં લખેલું દેખાશે. અક્ષરો સ્પષ્ટ વંચાશે. જેમ-જેમ પંચપરમેષ્ટી ભગવન્તોને સાચા શુદ્ધ ભાવપૂર્વક નમસ્કાર - વંદન થતા જાય છે, હા... માત્ર ભાવપૂર્વક જ નહીં... પણ ધ્યાનપૂર્વક વંદન- નમસ્કાર થતા જાય છે તેમ તેમ... સર્વ પાપોનો નાશ થતો જાય છે. તેમ તેમ તે વંદનજન્ય પાપનાશની પ્રક્રિયા એ જ બધા મંગળોમાં શ્રેષ્ઠ છે. એવો ખ્યાલ આવતો જાય છે. દુનિયાભરના કેટલા મંગળો છે. શુભ નિમિત્તો છે તેનો ખ્યાલ આવશે.

છેલ્લી આઠમી પાંખડીઓ 'પઢમં હવઈ મંગલં ' ના અક્ષરો સ્પષ્ટ લખેલા વંચાશે. આત્મામાં એનો અર્થ સ્પષ્ટ થતો જશે. વાસ્તવિકતા સમજાશે. ખરેખર જેનાથી સર્વ પાપ કર્મોનો નાશ થાય છે તે જ સર્વ શ્રેષ્ઠ મંગળ છે. તે જ પ્રથમ કક્ષાનું સર્વોપરિ મંગળ છે. હા, આનાથી ઉત્તમ મંગળ બીજું હોઈ શકતું નથી. હોતું જ નથી. માટે પાપકર્મના ક્ષય પછી શુદ્ધ થયેલા આત્માને જુઓ.

અષ્ટદળ કમળની પાંખડીઓમાં નવપદમય નવકારનું યથાર્થ સ્વરૂપ જોતા... ધ્યાનમાં સ્થિર રહેવું. અને અન્દર અનુભૂતિ કરવી.

ધ્યાનની બીજી રીત -'હૃદય કમલ મેં ધ્યાન ધરત હું' સ્તવનની આ કડી ઘણું બધું કહી જાય છે. હૃદય રૂપી કમળમાં ધ્યાન ધરું છું. આપણે પદ્માસનમાં જિનમૂર્તિની જેમજ બન્ને હાથ રાખીને સ્થિર બેઠા છીએ. આપણા હૃદયને આપણે સરોવર કલ્પી લઈએ. અને એ હૃદયભાગમાં કમળ ઉગ્યું છે. તેમાં પાંચે પરમેષ્ઠી ભગવન્તો... અને વિદિશામાં શેષ ચૂલિકાના ૪ પદો પાંખડીઓમાં લખાયેલા છે. ઉપરનાજ ક્રમે-એ રીતે જોતા જવાનું. માત્ર કમળનું સ્થાન બદલાયું છે. સરોવરના બદલે આપણા હૃદય ભાગ માં ઉગેલું છે. બસ બીજો કોઈજ તફાવત નથી પૂર્વવત્ ધ્યાન કરવું.

ધ્યાન ની ત્રીજી રીત -

આલંબન ધ્યાનના પ્રયોગો છે. અને એક વિષય જે ધ્યેય રૂપે નિર્ધાર્યું હોય તે રીતે જ્ઞાનની ધારા અખંડરૂપે વિષયાન્તર ન થતા એક ધારી વહાવવી એને ધ્યાન કહ્યું છે. આલંબનને બદલીને પણ સ્થિરતા લાવી શકાય છે. બીજી-ત્રીજી રીતે આલંબનને ગોઠવી શકાય છે. આપણે સ્વયં નવપદમય જ બની જવાય. આપણા શરીર ઉપર જ અષ્ટ દળ-આઠ પાંખડીવાળા કમળની સ્થાપના કરવી. તેમાંજ એક એક પરમેષ્ઠીની સ્થાપના કરવી. મૂર્તિ-આકૃતિ તથા અક્ષરોમાં એમ બન્નેમાંથી કોઇ એક રીતે વર્ણ પ્રમાણે પંચ પરમેષ્ઠી ભગવંતોની સ્થાપના કરવી. તે આરીતે -

હૃદય કમળ માં- કેન્દ્રભાગમાં કર્ણિકામાં અરિહંતની સ્થાપના કરવી. અષ્ટ પ્રાતિહાર્યાદિથી શોભતા અરિહંત પરત્માતા કેન્દ્રમાં બિરાજમાન છે. પાલીતાણાના આદીશ્વર દાદા પણ હોય... અથવા શંખેશ્વર દાદા અથવા સીમંધરસ્વામી ભગવાન સમવસરણમાં બિરાજમાન હોય અને દેશના ફરમાવતા હોય એવા ભાવજિન -પણ ધ્યાવવા. જે હૃદય કમળમાં હોય તે હૃદયમાં પણ આવી શકે છે.

ઉત્તર દિશામાં એટલે એક લલાટે સિદ્ધ શિલા ઉપર સિદ્ધ ભગવન્ત રકતવર્ણી બિરાજમાન છે. તે જોવા ડાબા હાથની ભૂજા તરફની પાંખડીમાં સૂર્યસમાન તેજસ્વી આચાર્ય ભગવન્તને જોવા. ૪ થી પાંખડી અધોદિશામાં નીચે છે. તે નાભી સુધી જાય છે. નાભિ પ્રદેશમાં ઉપાધ્યાય ભગવન્ત લીલા વર્ણમાં જોવા. અને જમણી ભુજા તરફની પાંખડીમાં શ્યામ વર્ણા સાધુ ભગવન્તને જોવા. આ રીતે ૨ દેવ અને ૩ ગુરૂ એમ પાંચે પરમેષ્ઠી ભગવન્તોને ચિત્રાકૃતિમાં તેમજ મંત્રાક્ષરોમાં બરોબર સ્થાપના કરવી. અને તે રીતે સ્પષ્ટ તે -તે પાંખડીમાં જોવા.

ત્યાર પછી વિદિશાઓમાં - ડાબા ખભા તરફની પાંખડીમાં છટ્ઠું પદ 'એસો પંચ નમુક્કારો' ચિતવવું... ડાબા હાથ ની કોણી તરફ જતી પાંખડી ઉપર ૭ મું- સવ્વ પાવપ્પણાસણો' પદ ચિંતવવું. તેજ રીતે જમણા હાથ ની કોણી તરફ જતી પાંખડીમાં - મંગલાણં ચ સવ્વેસિં ૮ મું પદ ચિંતવવુ. અને જમણા ખભા તરફ જતી પાંખડી તરફ નવમું પદ પઢમં હવઈ મંગલં ચિંતવવું. આરીતે આપણા જ શરીર ઉપર આ ૮ પાંખડીવાળા કમળની સ્થાપના કરવી. અને તેમાં ૮ પદો ની તેમજ હૃદયમાં કેન્દ્રની કર્ણિકામાં અરિહંત પદની, એવીરીતે નવપદની - નવકારની સ્થાપના કરવી.

નવકારના અક્ષરો કે શબ્દો બોલવાના નથી. માનસિક પણ ઉચ્ચાર કરવાનો નથી. જાપ નથી માટે ગણવાના નથી. જાપ હોય તો ગણવાની પદ્ધતિએ જાપ કરવો. તે બરોબર છે પરન્તુ ધ્યાનની પ્રક્રિયામાં ગણવાનુ નથી હોતું. હું પોતે સંપૂર્ણ નવકારમય છું એવો આત્મ સાક્ષાત્કાર કરવો. આંખો બંધ છે. બસ... બીજા વિચારો પણ બંધ થઈ જશે. દેહભાન પણ ભૂલાઈ જશે. ધ્યાન ની પહેલી અનેબીજી રીતમાં જે સ્વરૂપ ધ્યાનમાં લીધું હતું તે જ પ્રમાણે બધુંજ સ્પષ્ટ ધ્યાવું. સ્પષ્ટ જોતા જાઓ. તેવા અધ્યવસાય બનાવતા જાઓ. નવકારની બહાર ન જવાય તેનું સતત ધ્યાન રાખો, નહીતર વિષયાન્તર થઈ જશે. ઉપયોગભાવ એક ધારો એમાંજ પરોવી રાખો. બાકી સર્વ ધ્યાન પહેલી રીત પ્રમાણે ચાલવા દેવું.

ચોથી રીત - હૃદય કમળમાં પાંખડીઓનો વિસ્તાર ખૂબ વધારે હતો. તેને સંકોચીને કમળ સાવ નાનું બનાવીને મુખ કમળ ઉપર સ્થાપન કરવું. મુખ છાતી કરતા ઘણો નાનો ભાગ છે. નાસિકાના મૂળમાં (ભાગમાં) અરિહંત પદની સ્થાપના કરવી. લલાટ ઉપર સિદ્ધ

પદની સ્થાપના કરવી. જમણી આંખ ઉપર આચાર્ય પદની સ્થાપના કરવી. 'આંખડી અંબુજ પાંખડી' - આંખને પણ કમળની પાંખડી જેવી ગણાવી છે. હોઠ ઉપર ૪ થા ઉપાધ્યાય પદની સ્થાપના કરવી. અને ડાબી આંખ ઉપર પાંચમા પરમેષ્ઠી શ્રી સાધુપદની સ્થાપના કરવી.

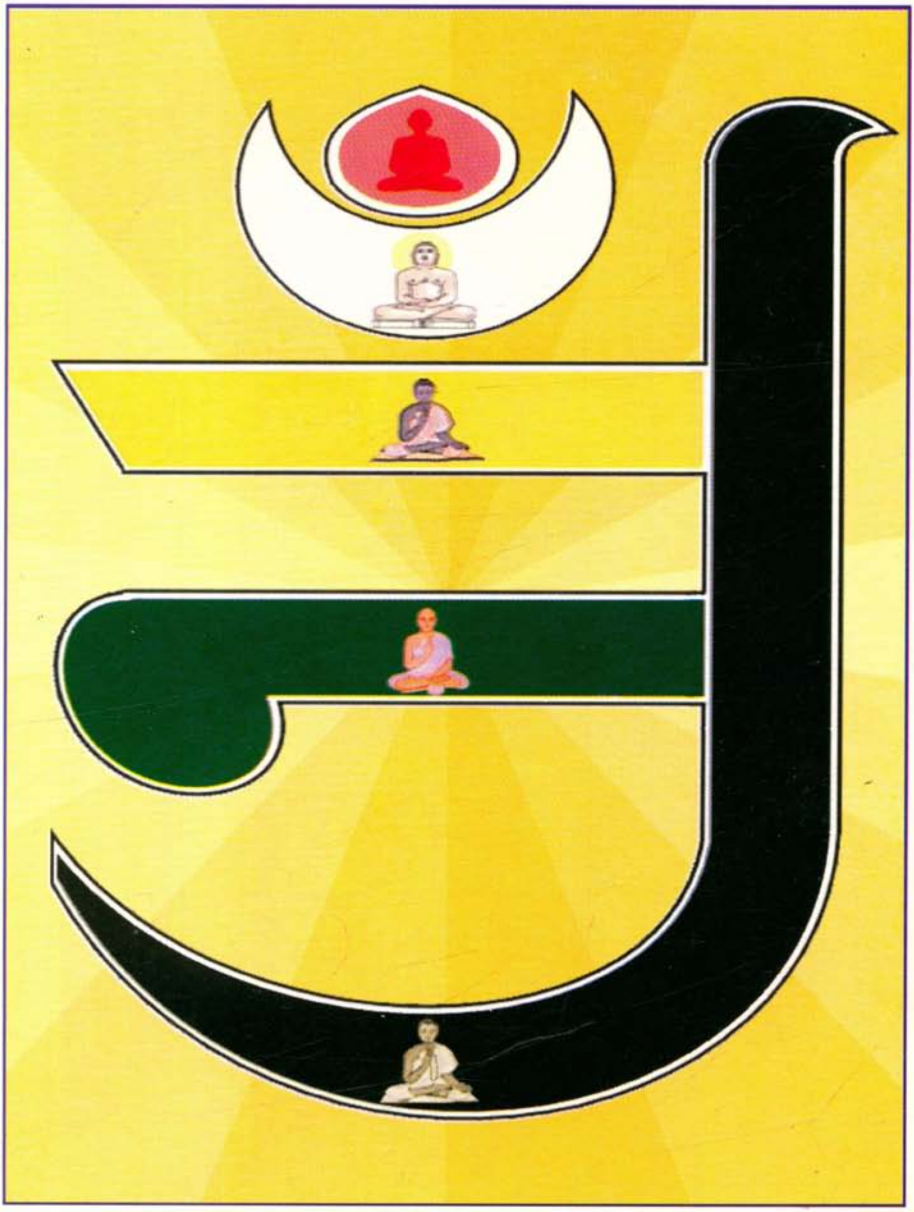
લલાટ અને જમણી આંખની વચ્ચેની વિદિશામાં એક પાંખડી કલ્પી તેમાં છઠ્ઠા પદની, જમણા ભાગના ગાલ ઉપર એક પાંખડી મા ૭ મા પદની, ડાબા ભાગના ગાલ ઉપર ની પાંખડી માં ૮ મા પદની તથા ડાબી આંખ અને લલાટની વચ્ચેની વિદિશામાં એક પાંખડી કલ્પી તેમાં ૯ માં પદની સ્થાપના કરવી.હૃદય કમળ કરતા મુખકમળ (મુખારવિન્દ) નું કદ ઘણું નાનું થઈ જશે પરન્તુ ધ્યાન માટેની એકાગ્રતા રાખવાનું કામ ઘણું વધી જશે. ધ્યાન તો પહેલી રીત પ્રમાણે જ કરવાનું છે શરીર ના તે તે અંગો ઉપર તે તે પાંખડી સ્પષ્ટ દેખાશે, અને તે તે પાંખડીમાં પદો અને પરમેષ્ઠી ભગવન્તો પણ સ્પષ્ટ દેખાશે, દર્શન થશે. ઉપયોગ ભાવ તેમાં પરોવાતો રહેશે. અધ્યવસાયની ધારા નવકારના વિષયમાં બરોબર પરોવાયેલી રહેશે... આનન્દ આવશે. આપણી સ્થિરતા ટકી રહે તેટલો કાળ બરોબર... મન પરોવી રાખવું ધ્યેયના વિષયમાં ધ્યાનની ધારા બરોબર ચાલતી રહે ત્યાં સુધી અખંડિતતા રહે. તેટલા કાળ સુધી ટકી રહેવું.

શ્વાસ નિરીક્ષણ - ધ્યાનની ધારા પૂરી થઈ જતા... સંપૂર્ણપણે શ્વાસ ઉપર સ્થિર થઈ જવું. મનને નાકના ટેરવા ઉપર લાવીને રાખો. અને અંદર આવતી શ્વાસને તેમજ બહાર જતી શ્વાસને સ્થિરતા પૂર્વક જોતા જ રહેવાનું એક માત્ર કામ કરવાનુ છે. શીત -ઉષ્ણ સ્પર્શ પણ અનુભવવો. શ્વાસ પ્રચ્છ્વાસ જોવામાં સ્થિર થવાથી- મન બીજા વિચારો કરીજ નહી શકે.

દીર્ઘ પ્રાણાયામ - ધિરે ધિરે ઉંડો લાંબો શ્વાસ લેવો. પૂરક કુંભક રેચકની પ્રક્રિયાથી ૫-૭ મિનિટ પ્રાણાયામ કરવું. શ્વાસ લેવા-રોકવા-છોડવા ઉપર પુરૂ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું.

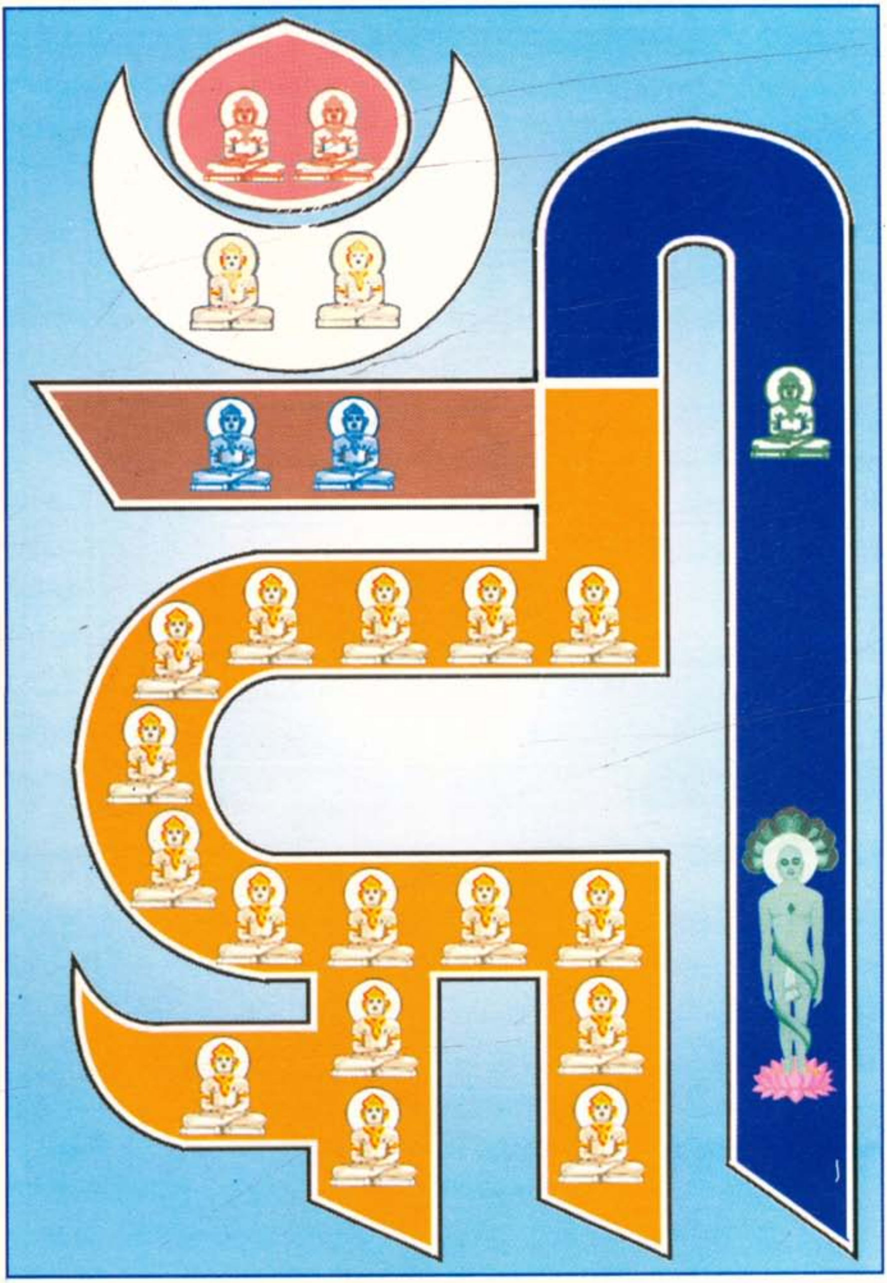
ૐકારોચ્ચાર - લાંબો - ઉંડો શ્વાસ પૂરો લઈ ભરીને ઉંચા સ્વરે ૐકારની ધ્વનિ ઉચ્ચારવી. અ-આ-ઉ-ઓ-મ-ના પાંચ અક્ષરોના ક્રમે... ધ્વનિ ઉચ્ચારવી. ૐ બોલાશે. ૫, ૭ કે ૯ ૐ આ રીતે બોલવા. પછી ૨ મિનિટ શાન્ત સ્થિર બેસી રહેવું.

બહાર આવવું - બન્ને હાથને રગડી-ઘર્ષણ કરી ગરમાવો લાવી બન્ને હાથ ચહેરા ઉપર હળવા હાથે ફેરવવા. ૩ વાર કરી... હાથ જોડી ૩ નવકાર ગણી ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ બોલતા આંખ ઉઘાડવી. ઉભા થઈ હાથ જોડી સ્તુતિ બોલી ત્રણ ખમાસમણા દેવા. અવિધિ આશાતના - 'મિચ્છા મિ દુક્કડં' દઈ સાધના પૂરી કરવી. વિદાય લેવી.



ॐ कारबिदु संयुक्तं, नित्यं ध्यायन्ति योगिनः ।
कामदं मोक्षदं चैव, ॐ काराय नमो नमः ॥

નાદ-બિંદુથી સંયુક્ત એવો ૐકાર, જેનું યોગી મહાપુરુષો સદા ધ્યાન ધરતા હોય છે. અભિપ્સિત આપનાર તથા મોક્ષ દેનાર એવા ૐકાર ને સદા નમસ્કાર હો.



अस्मिन् बीजे स्थिता सर्वे, ऋषभाद्या जिनोत्तमाः ।
वर्णैर्निजैर्निजैर्युक्ता, ध्यातव्यास्तत्र संगताः ॥

આ હ્રીँકાર બીજમાં પોતપોતાના વર્ણોથી યુક્ત એવા સર્વોત્તમ ઋષભાદિ ચોવીશે તીર્થંકર ભગવન્તો છે. તેમનું વર્ણાનુસાર ધ્યાન ધરવું.

-: ચક્રોમાં ૐકાર ધ્યાન :-

નવકાર મહામંત્રમાં જે પંચ પરમેષ્ઠિ ભગવંતો છે. તેના પાંચ વાચક મંત્ર પદો છે. તે આ પ્રમાણે છે -

પ્રથમ પરમેષ્ઠી -અરિહંત છે -તેનો વાચક મંત્ર - ''નમો અરિહંતાણં'' છે.
બીજા પરમેષ્ઠી-સિદ્ધ છે - તેનો વાચક મંત્ર -''નમો સિદ્ધાણં'' છે.
ત્રીજા પરમેષ્ઠી -આચાર્ય છે- તેનો વાચક મંત્ર- ''નમો આયરિયાણં'' છે.
ચોથા પરમેષ્ઠી-ઉપાધ્યાય છે -તેનો વાચક મંત્ર-''નમો ઉવજ્ઝાયાણં'' છે.
પાંચમા પરમેષ્ઠી-સાધુ છે - તેનો વાચક મંત્ર -''નમો લોએ સવ્વ સાહૂણં'' છે.

આ પાંચે મંત્રપદોનો સંક્ષિપ્ત સ્વરૂપે એક બીજાક્ષર જો કોઈ બનતો હોય તો તે છે - ''ૐ'' સર્વ સામાન્ય રીતે પ્રચલિત પરંપરાઓ અને પદ્ધતિ પ્રમાણે ॐ આમ થાય છે. પરંતુ જૈન ધર્મની પરંપરામાં ॐ ને ''ૐ'' આ રીતે લખાય છે, ૧) અરિહંતનો - 'અ' અક્ષર, ૨) સિદ્ધનો 'સિ' અક્ષર, ૩) આચાર્યનો 'આ' અક્ષર, ૪) ઉપાધ્યાયનો 'ઉ' અક્ષર, અને ૫) સાધુ નો 'સા' અક્ષર એમ મળતા - ''અસિઆઉસા'' એવો પંચાક્ષરી મંત્ર થાય છે. તેની સાથે નમસ્કારવાચી નમો શબ્દ જોડતા ''અસિઆઉસાય નમઃ'' સંસ્કૃતના વ્યાકરણ પ્રમાણે નમઃ ના યોગમાં ચતુર્થી વિભક્તિ થતી હોવાથી. અસિઆઉસા એક શબ્દ બનાવી તેની સાથે ચતુર્થી વિભક્તિ જોડતા ''અસિઆઉસાય નમઃ'' આ પ્રમાણે મંત્ર પદની રચના થાય છે. નવકારના પાંચ પરમેષ્ઠી ભગવંતોના આ પાંચ અક્ષરો વાચક છે. માત્ર સંક્ષિપ્ત સ્વરૂપમાં છે તે-તે- એક - એક અક્ષર થી તે - તે વાચક પરમેષ્ઠીને પૂર્ણ સ્વરૂપમાં ઓળખવાના છે. જાપમાં મંત્રાક્ષરો ટુંકા હોય તો વધારે સારી રીતે ફાવે છે. માટે મંત્રાક્ષરો એકાક્ષરી બનાવીને ટુંકા કર્યા. જાપ કરતી વખતે એકાગ્રતા રહે અને તેમાં એક અક્ષર માત્રનો ઉચ્ચાર થતા સાધકને પૂર્ણપણે પરમેષ્ઠીનું સ્મરણ થઈ જાય. અને મનોમન નમસ્કાર કરી લે એટલે કાર્યસિદ્ધ થાય. જેમ - જેમ મંત્રાક્ષરોનું સંક્ષિપ્તીકરણ વધારે કરવામાં આવે છે તેમ તેમ સાધક માટે એકાગ્રતા વધારે માં વધારે કરવી જરૂરી થઈ જાય છે. તો જ તે તે મંત્ર પદ થી તે તે પરમેષ્ઠીને નમસ્કાર થઇ શકે. તેમનું સ્મરણ પણ કરી શકે. અન્યથા સંભવ નથી. માટે નવકારમાં એક એક પદો - ૭ - ૫ - ૭ - ૭ અને ૯ અક્ષરોવાળા છે. આ વિસ્તાર વાળા પદો છે તે બધા મળીને ૩૫ અક્ષરો થાય છે. ત્યારે આ

૩૫ના ટુંકાવીને ફક્ત ૭ જ અક્ષરો કરી નાંખીએ ત્યારે તે તે પૂર્ણ ૭ અક્ષરોના મંત્ર પદનો ૧ અક્ષરમાં સમાવેશ થાય છે. એવા સમયે ૧ અક્ષર ઉચ્ચારતા જેટલી ઝડપથી સમય વીતી જવાનો છે તે સમયે તેટલીજ ઝડપથી મન તે પરમેષ્ઠી ભગવંતનું સ્મરણ કરી લેશે ? અને તેમને નમસ્કાર પણ કરી લેશે કે નહીં ? આ પ્રક્રિયા ધ્યાનના અભ્યાસક સાધક - ધ્યાતા માટે સંભવ બને છે. પરંતુ માત્ર જાપ કરવાવાળા સાધકમાં ઘણી અધરી બને છે. જાપવાળો સાધક ધ્યાન કરનારા ધ્યાતા જેટલો સૂક્ષ્મમાં ઝડપથી પ્રવેશ નથી કરી શકતો, એટલા ઓછા સમયમાં તે - તે પરમેષ્ઠી ભગવંતનું સ્મરણ અને નમસ્કાર કરવું, અને એટલી ઝડપથી કરી લેવું. આવી પ્રક્રિયામાં મનને ખૂબ જ એકાગ્ર બનાવીને પૂરેપૂરું પરોવી રાખવું પડે છે. અને એટલું જ સજાગ-સાવધાન રાખવું પડે છે. એટલો જ ઉપયોગ ભાવ જાગૃત રાખવો જરૂરી હોય છે. જાપ વાળો સાધક જો એટલો સજાગ - જાગૃત હશે તો જ સંભવ બનશે. નહીંતર તકલીફ પડશે. ધ્યાતા માટે સહેલું પડશે.

એકાક્ષરી રચના - પાંચ પદોના ૩૫ અક્ષરોમાંથી "અ-સિ-આ-ઉ-સા-ય નમઃ" ૮ અક્ષરોમાં સંક્ષિપ્તીકરણ કરવામાં આવ્યું અને હવે છેલ્લે... આ ૮ અક્ષરોમાંથી મૂળ "પરમેષ્ઠી ના વાચક અસિઆઉસા ના અક્ષરોનું પણ એક જ અક્ષરમાં સંક્ષિપ્તીકરણ કરીને રચના કરતા - ૐ બને છે. હવે આ છેલ્લામાં છેલ્લી કક્ષાનું સંક્ષિપ્તીકરણ છે. બસ આનાથી વધારે સંક્ષિપ્ત થવું જ શકય નથી. છેલ્લે એક અક્ષર "ૐ" થયો હવે આ એક અક્ષર બોલતી વખતે પાંચેય પરમેષ્ઠી ભગવંતોનું સ્મરણ - નમસ્કાર થશે કે નહીં થાય ? થવા જરૂરી છે.

૧)	અરિહંત નો વાચક	-	"અ" અક્ષર
૨)	સિદ્ધનો વાચક	-	"સિ" અક્ષર છે. પરંતુ તેનો

બીજો પર્યાયવાચી "મુક્ત" શબ્દ છે. તેનો "મ" લેવામાં આવ્યો છે. કારણ કે ૐ માં "સ" અક્ષર આવતો નથી માટે.

૩)	આચાર્યનો વાચક	-	"આ" અક્ષર છે.
૪)	ઉપાધ્યાયનો વાચક	-	"ઉ" અક્ષર છે.
૫)	સાધુનો વાચક	-	"સા" અક્ષર છે. તેમાં પણ

સાધુનોય પયાર્યવાચી - "મુનિ" શબ્દ વપરાય છે. પ્રસિદ્ધ અને પ્રચલિત છે. તેનો "મ" અક્ષર લીધો. આ રીતે અ - આ - ઉ - મ્ - અને મ્ એમ ૫ અક્ષરો થયા એક મ્ નો ચંદ્ર માં તરીકે, અને બીજા મ્ નો અનુસ્વાર-બિન્દી તરીકે ઉપયોગ થયો છે. અનુનાસિક અને અનુસ્વાર તરીકે બન્ને ભેગા થઈને વપરાયા છે. આ રીતે ૐ ની રચના થઈ છે તે ધ્યાનમાં લઈને ૐ બોલતી વખતે પાંચે પરમેષ્ઠી ભગવંતોનું સ્મરણ થવું જરૂરી છે. અને સાથે-સાથે ૐ ની આકૃતિ ઉપસવી જોઈએ અને તેમાં પાંચે પરમેષ્ઠીની સ્થાપના દષ્ટી સમક્ષ સ્પષ્ટ થવી જોઈએ.

શરીરમાં ચક્રોની વ્યવસ્થા – આપણા આ સ્થૂલ દેહમાં સૂક્ષ્મ સ્વરૂપે સપ્ત ચક્ર સ્થાનોં છે. આ ચક્રો શક્તિ કેન્દ્રો રૂપે પણ છે. મનને વધુ સૂક્ષ્મમાં લઈ જવાથી કેન્દ્રિત થાય છે, થઈ શકે છે. એ માટે ચક્રો ઉપર સ્થિર કરવું. ષટ્ચક્ર નિરૂપણ ગ્રન્થ પ્રમાણે ચક્રો નીચે પ્રમાણે છે –

૧)	શરીર ના મળદ્વારે	–	મૂળાધાર ચક્ર છે.
૨)	મળદ્વાર થી થોડું ઉપર અને જનનેન્દ્રિયના મૂળ સ્થાને, અથવા મળદ્વાર અને નાભિકેન્દ્રની વચ્ચેના ભાગમાં	–	સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર છે.
૩)	નાભિકેન્દ્રમાં	–	મણિપુર ચક્ર છે.
૪)	હૃદય ભાગમાં	–	અનાહત ચક્ર છે.
૫)	કંઠ ભાગમાં	–	વિશુદ્ધિ ચક્ર છે.
૬)	ભ્રુમધ્યમાં	–	આજ્ઞા ચક્ર છે.
૭)	બ્રહ્મરન્ધ્ર – શિખાભાગે	–	સહસ્રાર ચક્ર છે.

આ પ્રમાણે સપ્ત ચક્રો છે. ષટ્ચક્ર નિરૂપણ ગ્રન્થમાં ૭ ચક્રોનું નિરૂપણ કર્યું છે. જ્યારે સહસ્રાર ને ઉંધી છત્રી આકારે હજાર પાંખડી વાળા કમળ સ્વરૂપે આત્માના (બ્રહ્મના) નિવાસ સ્થાન સ્વરૂપે ગણેલ છે. માટે ચક્રોની સંખ્યામાં ગણતરી નથી કરી. પરંતુ વિવક્ષા કરીને અપેક્ષા દષ્ટીથી ચક્રરૂપે ગણતા સપ્ત ચક્ર વ્યવસ્થા થાય છે.

આ બધા ચક્રોમાં કમળની પાંખડીઓ પણ જુદી જૂદી સંખ્યામાં છે. તે આ પ્રમાણે–

૧)	મૂળાધાર ચક્રમાં	–	દ્વિદળ	–	૪ પાંખડી છે.
૨)	સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રમાં	–	ચતુર્દળ	–	૬ પાંખડી છે.
૩)	મણિપુર ચક્રમાં	–		–	૧૦ પાંખડીઓ છે.
૪)	અનાહત ચક્રમાં		–	–	૧૨ પાંખડીઓ છે.
૫)	વિશુદ્ધિ ચક્રમાં		–	–	૧૬ પાંખડીઓ છે.
૬)	આજ્ઞા ચક્રમાં		–	–	૨ પાંખડીઓ છે.
૭)	સહસ્રાર ચક્રમાં	–	સહસ્રદળ	–	૧૦૦૦ પાંખડીઓ છે.

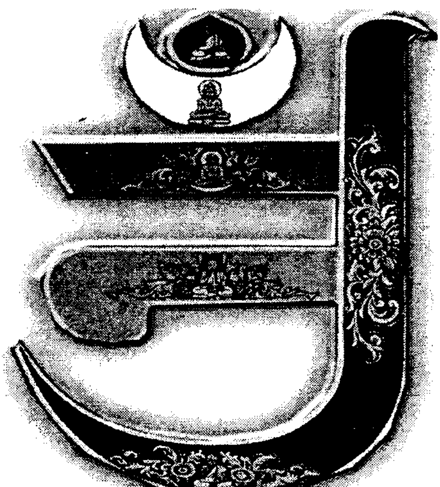
આ રીતે પાંખડીઓની સંખ્યા ભિન્ન – ભિન્ન છે. તે તે પાંખડીઓમાં બીજાક્ષરોની સ્થાપના છે. દેવતાઓની સ્થાપના છે. અને ઘણું બધું છે. તેથી મનને તે – તે ચક્રોમાં ધ્યાનાર્થે લઈ જવાથી ત્યાંનું સ્વરૂપ જોતા જોતા... અનુભવતા... મન ત્યાંજ સ્થિર થઈ જાય.અને બહાર આવવાનું નામ પણ ન લે તો બીજા આડા – અવડા વિચારો ભૂલી જવાય. તેનાથી બચી જવાય. તો ધ્યાનમાં સ્થિર થઈ જવાય.

ચક્રોમાં હ્રૈંકારની સ્થાપના – હ્રૈંકાર પંચ પરમેષ્ઠી ભગવંતોનો

વાચક બીજ મંત્ર છે. પ્રણવાક્ષર છે. મનને સ્થિર કરવા એક જગ્યાએ લાવવા અને આરોહ અને અવરોહ ક્રમે ઉપર-નીચે - ચઢ-ઉતર કસવવા માટે આપણા શરીર ઉપર ૐની સ્થાપના એવી રીતે કલ્પવી કે જેથી ચક્રો ઉપર પંચ પરમેષ્ઠી ભગવંતોની સ્થાપના થાય. ચિત્રમાં દર્શાવ્યા અનુસાર આપણા દેહ ઉપર ૐકારની સ્થાપના કરવી તેમાં -

૧) નાભિ કેન્દ્રમાં - મણિપુરમાં દશદળ કમળ - ૧૦ પાંખડીઓ વાળા કમળમાં સાધુ પદની સ્થાપના કરવી. ૐની નીચેની પાંખડી નાભીકેન્દ્રના ભાગમાં વળે છે.

૨) ૐકારની બીજી પાંખડી - અનાહત ચક્ર - હૃદય ઉપર વળાંક લે છે. વળે છે. એમાં ઉપાધ્યાય પદ - પરમેષ્ઠી ભગવંતની સ્થાપના કરવી.



૩) ૐકારની ત્રીજી પાંખડી કંઠ - વિશુદ્ધિ ચક્ર ઉપર વળે છે. તેમાં આચાર્ય પદ - પરમેષ્ઠી ભગવંતની સ્થાપના કરવી.

૪) અર્ધચન્દ્રાકાર સિદ્ધશિલા ની સ્થાપના કપાળભાગે આજ્ઞા ચક્ર ઉપર કરવી. તેમાં અરિહંત પદ - પરમેષ્ઠીની સ્થાપના કરવી.

૫) નાદબિન્દુ જે સિદ્ધપરમેષ્ઠી ભગવંતોનું પદ છે. તેની સ્થાપના સર્વોપરી ભાગમાં રહેલા સહસ્રાર ચક્રમાં કરવી.

આસન સ્થિરતા - જે રીતે ૐકારની આકૃતિ છે. ઠીક તે જ સ્વરૂપે શરીરને પણ સ્થિર કરવું. તેના માટે વજ્રાસનનો આકાર યોગ્ય લાગે છે. બન્ને પગ ઢીંચણમાંથી વાળીને બન્ને પગની એડીઓ વચ્ચે બેસવું. આ વજ્રાસન છે. ચક્રોમાં ૐકાર નું ધ્યાન કરવા માટે એકમાત્ર વજ્રાસન સર્વશ્રેષ્ઠ છે.

ભસ્રીકા - કપાલભાતી પ્રાણાયામ - (આ જ પુસ્તકમાં આગળ બીજા પ્રયોગમાં આ બન્ને પ્રાણાયામનું સ્વરૂપ આપેલું છે. તે પ્રમાણે ત્યાંથી વાંચીને-) પ્રથમ ભસ્રીકા પ્રાણાયામ ૩ રાઉન્ડમાં કરવું. જેથી શરીરની અંદરની અશુદ્ધ વાયુ નિકળી જાય. અને શરીરનું શુદ્ધિકરણ સારૂ થાય.

ત્યાર પછી કપાલભાતિ પ્રાણાયામ કરતા... શરીરમાં ઉર્જાનો સંચાર થાય. અપ્રમત્તતા આવે. એના પણ ૩ રાઉણ્ડ કરવા .

નાડી શોધન - દીર્ઘ પ્રાણાયામ - દાઢી નીચે જમણો હાથ રાખી નાડી પરીક્ષા કરીને પછી હાથની આંગળીઓનો ચીપીયો બનાવીને... જે નાસારન્ધ્રથી શ્વાસ બહાર નિકળતો હોય તેને બંધ કરીને... બીજા નાકથી ધિરે - ધિરે શ્વાસ લેવો. શ્વાસ પૂરો લેવાઈ જાય પછી છોડવો... આ રીતે ૫-૭ મિનિટ સુધી દીર્ઘ પ્રાણાયામ કરવું. શુદ્ધ પ્રાણવાયુ નો અંદર સંચાર થાય છે. અંદરના કોષો સતેજ થાય છે. શરીરમાં ચેતના વધે છે. સારો એવો અપ્રમત્તભાવ વધે છે.

ૐકારોચ્ચાર - અ-આ-ઉ-ઓ-મ્ ના ક્રમે દીર્ઘ ધ્વનિએ ૐકારનો ઉચ્ચાર કરવો. પ્રથમ ધિરે - ધિરે લાંબો ઉંડો શ્વાસ લઈને શ્વાસ છોડતા... છોડતા... દીર્ઘ ઉચ્ચાર કરતા ૐકારની ધ્વનિ કરવી. પ્રથમ કંઠમાંથી 'અ' અક્ષર નિકળશે ૫-૭ સેકંડમાં આગળ આવી બન્ને હોઠ થોડાક પહોળા થતા તે ધ્વનિ 'આ' ની થઈ જશે, પછી બન્ને હોઠ ઉપર - નીચે થોડાક જ પહોળા થતા 'ઉ' ની ધ્વનિ થશે, અને ઉપર-નીચે વધારે હોઠ ખુલતા 'ઓ' ની ધ્વનિ થશે. અંતમાં બન્ને હોઠ બંધ થતા નાકમાંથી ધ્વનિ નિકળતા. તે 'મ્' ની અનુસ્વારની ધ્વનિ નિકળશે. આ રીતે ૫-૭ અથવા ૯ વાર ૐકાર નો દીર્ઘ ધ્વનિએ ઉચ્ચાર કરવો. આંતર - બાહ્ય વાતાવરણની સુંદર શુદ્ધિ થશે.

શ્વાસ નિરીક્ષણ - ધિરે... ધિરે... આપણા સહજ - સ્વાભાવિક ચાલતા શ્વાસ ને જોવામાં સ્થિર થઈ જવું. કુદરતી રીતે દરેક જીવોનો પોતાનો સહજ સ્વાભાવિક શ્વાસ ચાલતો જ હોય છે. વિના પ્રયત્ને પણ અનૈચ્છિક ક્રિયાની જેમ નિરંતર ચાલતો જ રહે છે. તેને માત્ર જોવાનું કામ કરવાનું છે. એમાં કોઈ પ્રયત્ન નથી કરવાનો. મનને નાકના ટેરવા ઉપર લાવીને સ્થિર કરો. બની શકે તો... ઉપરના હોઠ ની ઉપર બન્ને નાસારન્ધ્રની વચ્ચેના ભાગમાં મનને દ્વારપાલ (વૉચમેન)ની જેમ ઉભો રાખો. જેથી અંદર આવતા શ્વાસને બરોબર જોયા કરે અને જ્યારે શ્વાસ પાછો પ્રચ્છવાસરૂપે બહાર નિકળે ત્યારે પણ જોયા કરે. થોડી બારીકાઈ થી નિરીક્ષણ કરશે તો બરોબર શ્વાસ - પ્રચ્છવાસનો ઠંડો કે ગરમ સ્પર્શ પણ ખ્યાલમાં આવશે. આ રીતે મનને એક કામ - શ્વાસ જોવાનું - અનુભવવાનું ભળાવ્યું છે તેમાં જ તે પરોવાયેલું રહે અને પુરતું ધ્યાન આપીને સ્થિર રહેશે તો બહારનો આડો - અવડો એક પણ વિચાર નહીં આવે ૫-૭ મિનિટ સુધી આ રીતે સ્થિરતા પૂર્વક એક ધારું શ્વાસ દર્શન કરવામાં આવતા મન શાંત થઈ જાય છે.

ચક્રોમાં "ૐ નમઃ" જાપ

વજ્રાસનમાં સ્થિર ટટ્ટાર બેસીને... બહુજ ધિરે ધિરે લંબાવીને શ્વાસ લેતા જવું અને ચક્રો પ્રમાણે ૐ ની સ્થાપના શરીર ઉપર કરવી. તે રીતે મનમાં ૐ ની ધ્વનિનો માનસિક

ઉચ્ચાર કરતા રહેવું અને સાથે - સાથે તે તે ચક્રોમાં તે તે પરમેષ્ઠી ના અક્ષરો જોવા.

૧) નાભિકેન્દ્રના - સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રમાં - સાધુનો 'સા' અક્ષર.

૨) હૃદય કમળમાં - અનાહત ચક્રમાં - ઉપાધ્યાયનો 'ઉ' અક્ષર.

૩) કંઠ ભાગમાં - વિશુદ્ધી ચક્રમાં - આચાર્યનો 'આ' અક્ષર.

૪) ભ્રુમધ્યભાગમાં - આજ્ઞા ચક્રમાં - અર્ધચન્દ્રાકાર સિદ્ધશિલામાં અરિહંતનો 'અ' અક્ષર.

૫) તાળવે, શિખાભાગે - સહસ્રાર ચક્રમાં - સિદ્ધ ભગવંતોનો 'સિ' અક્ષર.

ધિરે - ધિરે લાંબો ઉંડો શ્વાસ લેતા નાભિકેન્દ્રના સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રથી - સહસ્રાર ચક્ર સુધીના પાંચ ચક્રો ઉપર પંચપરમેષ્ઠી ના ૫ મૂળ અક્ષરોની સ્થાપના કરતા જોતા જાઓ. શ્વાસ લેવાનું પુરૂ થઈ જાય ત્યારે શ્વાસ છોડતી વખતે - પ્રચ્છવાસ વખતે - મૂળાધાર - ચક્રમાં 'ન' અક્ષર, અને મણિપુર ચક્રમાં - 'મઃ' અક્ષર - એમ બન્ને નીચેના ચક્રોમાં નમઃ બોલતા નમસ્કાર કરવો, ફરીથી સમજી લો - શ્વાસ લેતા - લેતા - નાભિકેન્દ્રથી સહસ્રાર ચક્ર સુધી પહોંચતા - પાંચ ચક્રો ઉપર પાંચ પરમેષ્ઠીના એક - એક પ્રથમાક્ષરોની સ્થાપના કરવી. અને પ્રચ્છવાસ - વખતે (શ્વાસ છોડતી વખતે) મુળાધાર અને મણિપુર આ બે ચક્રોમાં "નમઃ" બોલતા નમસ્કાર કરતા જાઓ. આરીતે "ૐ નમઃ" ના બીજમંત્રનો ૧ વાર જાપ થયો.

વજ્રાસનાવસ્થામાં બન્ને હાથ ઉપર-ઉપર - જિન મૂર્તિનીજેમ રહેલા છે તેમા જમણા હાથ ઉપર અંગૂઠો ફરતા - ફરતા નંદાવર્તાકારે ૧૨ વેઢા ઉપર ૧૨ વાર ગણો. ત્યારે ડાબા હાથ ઉપર શંખાવર્તાકાર... ૧ વાર એક વેઢા ઉપર ગણાય. અને આવી રીતે જમણા હાથઉપર નંદાવર્તાકારે ૧૨... ૧૨... વાર ગણાતા - ગણાતા - ડાબા હાથ ઉપર ૯ વાર શંખાવર્તાકારે ગણાતા ૧૨ × ૯ = ૧૦૮ વાર થશે, પરંતુ બરોબર શ્વાસ - પ્રચ્છવાસ સાથે - ચક્રો ઉપર અક્ષર સ્થાપના સાથે જ ગણાશે. આ જાપ છે. માનસ જાપ ચાલે છે. ઉપયોગ ભાવ જાગૃત રહે.

જાપની બીજી રીત - વજ્રાસનાવસ્થામાં જ સ્થિર બેસવું. બન્ને હાથ આગળ લંબાવી ને સીધા કરવા અને બન્ને ઢીંચણ ઉપર ઉંધી હથેળીનો સ્પર્શ કરવો. બન્ને હાથની આંગળીઓ થોડી પોતાના મોઢા તરફ વાળી લેવી. અને અંગૂઠો બન્ને હાથ ઉપર ફરશે. તે પણ નંદાવર્તાકારે જમણા હાથ ઉપર અને શંખાવર્તાકારે ડાબા હાથ ઉપર... એ રીતે ગણતરી કરવાની વ્યવસથા નંદાવર્ત શંખાવર્તાકારે ૧૨ × ૯ = ૧૦૮ થશે.

પહેલી રીત પ્રમાણે જ બીજી રીતમાં શરૂઆત કરવાની છે. ધિરે... ધિરે... શ્વાસ ઉંડો લેતા - લેતા.... નાભિકેન્દ્ર - સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રે સાધુનો પ્રથમ અક્ષર 'સા' લખેલો દેખાશે. - ઉપર ચઢવાના ક્રમે - હૃદય કમળમાં અનાહત ચક્રમાં - ઉપાધ્યાયનો 'ઉ' અક્ષર દેખાશે, આગળ વધતા કંઠના વિશુદ્ધિ ચક્રમાં - આચાર્યનો 'આ' અક્ષર દેખાશે.

ઉપર ચઢતા ભ્રૂમધ્યમાં આજ્ઞાચક્રમાં - અર્ધચન્દ્રાકાર સિદ્ધશિલામાં અરિહંતનો 'અ' અક્ષર અને છેલ્લે શિખાભાગે તાળવે - બ્રહ્મરન્ધ્ર - સહસ્રાર ચક્રમાં સિદ્ધ ભગવંતનો 'સિ' અક્ષર લાગેલો દેખાશે. આ ૫ ચક્રો ઉપર અ-સિ-આ-ઉ-સા ના પાંચ પરમેષ્ઠી ભગવંતોના પાંચ બીજાક્ષરો - પ્રથમાક્ષરો દેખાશે. અને શ્વાસ લેતા - લેતા ૐ ની માનસ જાપની ધ્વનિ તો ચાલતી જ જશે.

આરોહ ક્રમે ચઢતા - ચઢતા ચક્રો ઉપર આગળ વધતા એક વાર ૐ બોલાઈ ગયા પછી - પ્રચ્છવાસ વખતે મૂળાધાર અને મણિપુર ચક્રોમાં "નમઃ" બોલાઈ જાય. હવે બીજી વાર ફરી શ્વાસ લાંબો ઉંડો લેતા... લેતા... અવરોહ ક્રમે સહસ્રાર ચક્રથી નીચે ઉતરતા ઉતરતા સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર સુધી આવતા - આવતા ૐ કાર ની ધ્વની મનમાં બોલાતી જશે. અને અ - સિ - આ - ઉ - સા - ના પંચપરમેષ્ઠી ભગવંતો ના પ્રથમાક્ષરો બીજાક્ષરે તે તે ચક્રો ઉપર પાંખડીઓમાં લખેલા ઉપસેલા દેખાશે. જાપની પ્રથમ રીતમાં - આરોહ ક્રમે - ચઢતા ક્રમે ચઢવાનું છે. અને ચઢતા ક્રમે અક્ષરો નો ન્યાસ ચક્રોમાં કરવાનો છે. જ્યારે જાપ ની બીજી રીતમાં આરોહ પછી અવરોહ ક્રમ, અને અવરોહ પછી આરોહ - ક્રમ - ફરી - આરોહ - અવરોહ એમ ચઢતા - ઉતરતા બન્ને ક્રમે 'અસિઆઉસા' બીજાક્ષરોનું સ્મરણ કરતા જવાનું છે. અને ૐ ની ધ્વનિ ચાલતી રહેશે. બન્ને વખતે નમઃ શબ્દના બન્ને અક્ષરો તો મૂળાધાર અને મણિપુર ચક્રોની પાંખડીઓ માંજ લખાશે - વંચાશે બોલાશે એમાં ફરક નહીં પડે.

૧) આરોહ ક્રમ			૨) અવરોહ ક્રમ	
		નમઃ		
૫	સા	સહસ્રાર ચક્રે	અ	૧
૪	ઉ	આજ્ઞા ચક્રે	સિ	૨
૩	આ	વિશુદ્ધિ ચક્રે	આ	૩
૨	સિ	અનાહત ચક્રે	ઉ	૪
૧	અ	સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રે	સા	૫
		નમઃ		

આ રીતે એક વાર ચઢતા ક્રમે પહેલા ૐ કારની ધ્વનિ માનસ જાપમાં ચાલતા - ચાલતાં તે તે ચક્રો ઉપર તે તે પરમેષ્ઠી ભગવંતોના બીજાક્ષરો વંચાશે - લખાશે - સ્થપાશે. અને પછી નમઃ મૂળાધાર અને મણિપુર ચક્રમાં પ્રચ્છવાસ વખતે બોલાતા - બોલાતા નમસ્કાર થતો જશે. અને પછી અવરોહ ક્રમમાં ઉતરતા ક્રમે ઉપરથી નીચે આવતા એજ પ્રમાણે શ્વાસ લેતા - લેતા અ-સિ-આ-ઉ-સા પંચ પરમેષ્ઠી ભગવંતોના બીજાક્ષરો તે તે ચક્રોમાં બોલાતા જશે. અને અંતે મૂળાધાર - મણિપુરમાં નમઃ બોલાશે. અને આરોહ ક્રમ

પૂરો થતા ફરી પાછો અવરોહ ક્રમ ચાલશે. આ રીતે જાણે ગોળાકાર સ્થિતિમાં - આરોહ - અવરોહ ક્રમ ચક્રોમાં ચાલશે હા... મનને થોડી કસરત પૂરી થશે. પણ ચક્રમાં બરોબર બીજાક્ષરો ની સ્થાપના સાથે શ્વાસ પ્રચ્છવાસ સાથે માનસ જાપ મનમાં ચાલતો રહેશે. હોઠ - જીભ તો હલાવવાના જ નથી. આવી સ્થિતિમાં મનને સહેજ પણ બહાર ભાગવાનો અવસર જ નહીં મળે. માટે એક પણ આડો - અવળો વિચાર જ નહીં કરી શકે . બહાર ભટકવા - મન જઈજ નહીં શકે. આવી સ્થિતિમાં આશ્રવ ન થતા બિલ્કુલ કર્મ નહીં બંધાય. હા, જાપ કષ્ટ સાધ્ય જરૂર છે.પરંતુ અભ્યાસ થઈ ગયા પછી સ્થિરતાનો શાંતિનો, બીજા વિચારો વગર જાપ કર્યાનો આનંદ કોઈ અનોખો - અદ્‌ભૂત આવશે, એવા અદ્‌ભૂત આનંદને મેળવવા ખાતર થોડુ કષ્ટ ઉઠાવવું પડે તો કંઈ જ ખોટુ નથી.

શ્વાસ નિરીક્ષણ - પહેલી રીત અને બીજી રીત બે રીતે જાપ થઈ ગયા પછી થોડી વાર વિશ્રામ માટે શ્વાસનિરીક્ષણની ક્રિયા ૫-૭ મિનિટ સુધી કરી લેવી. મન શાંત થઈ જશે. થાક ઉતરી જશે. (શ્વાસનિરીક્ષણ ની પ્રક્રિયા આગળ સમજાવવામાં આવી છે તે પ્રમાણે કરવી.)

જાપની ૪ રીત - ચક્રો ઉપર ૐકારની આરોહ અથવા અવરોહ ક્રમે જાપ સાધના કરતા કરતા ક્રમાદિના થોડાક ફરક સાથ ૪ રીત થાય છે તે આ પ્રમાણે -

૧) આરોહ ક્રમે એકલા ચઢતા ક્રમે જ ચાલવું.
૨) અવરોહ ક્રમે એકલા - અવરોહ - ઉતરતા ક્રમે જ ચાલવું.
૩) આરોહ +અવરોહ ઉતરતા-ચઢતા બન્ને ક્રમે સાથે.
૪) અવરોહ + આરોહ ક્રમે - ચઢતા - ઉતરતા બન્ને ક્રમે સાથે.

(૧) પહેલી રીતમાં આરેહ ક્રમે ફક્ત ચઢતા જ જાઓ અને ચક્રો ઉપર અ - સિ - આ - ઉ - સા - ના બીજાક્ષર પદોની સ્થાપના કરતા જાઓ. બ્રહ્મરન્ધ્રમાં સહસ્રાર ચક્રે સા અક્ષર છેલ્લો પૂરો થયા પછી પાછા સ્વાધિષ્ઠાનમાં આવી 'અ' થી ફરી શરૂઆત કરવી તે આરોહ ક્રમ છે.

૨) બીજી રીતમાં સહસ્રાર ચક્રથી અ ની શરૂઆત કરી ઉતરતા ક્રમે - એક એક ચક્ર ઉતરતા - ઉતરતા નાભિકેન્દ્રમાં સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રમાં છેલ્લો 'સા' આવી જશે. પછી ફરીથી સહસ્રારથી પાછુ ચાલુ કરવું. અને નીચે આવવું આ રીતે એકલો અવરોહ ક્રમ થશે.

૩) આરોહ + અવરોહ ક્રમે - એક વાર ચઢતા ક્રમે સ્વાધિષ્ઠાન થી સહસ્રાર ચક્ર સુધી અને પછી ઉતરતી વખતે સહસ્રાર થી સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર સુધી અ-સિ-આ-ઉ-સા બીજાક્ષરોની સ્થાપના કરવા પૂર્વક ચાલવાનું છે.

૪) ચોથી રીતમાં - પ્રથમ અવરોહ ક્રમ શરૂ કરવેા. સહસ્રાર થી સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર સુધી ઉતરતા - ઉતરતા તે તે ચક્રો ઉપર બીજાક્ષરોની સ્થાપના કરતા જવું. પછી આરોહ ક્રમે ઉપર ચઢવાનું રાખવાનું છે. એં જ રીતે ફરી - ફરી કરતા - કરતા આ ચોથી રીતનો જાપ થશે.

ત્રીજી અને ચોથી રીતમાં નજીવો જ ફરક છે. ત્રીજી માં આરોહ ક્રમ પહેલા કરીને પછી અવરોહ ક્રમે ઉતરવાનું છે. જ્યારે ચોથી રીતમાં પહેલા અવરોહ ક્રમે ઉપરથી ઉતરવાનું છે અને પછી આરોહ ક્રમે ચઢવાનું છે બસ આટલો નજીવો જ તફાવત છે. ચારેય રીતમાં મુળાધાર અને મણિપુર આ બે ચક્રોમાં નમઃ તો સમાનજ રહેશે. અને ગણતરી માટે નંદાવર્ત - શંખાવર્તની પદ્ધતિ પણ બરાબર સરખી જ રહેશે.

સીધા - ઉંધા ક્રમે જાપ - આરોહ એટલે ઉપર ચઢવું, અને અવરોહ એટલે નીચે ઉતરવું. આરોહ - અવરોહ ક્રમે સીધા અને ઉંધા બન્ને રીતે ચઢ - ઉતર કરી શકાય છે. એ રીતે મનને થોડી વધારે કસરત આપતા મનની સ્થિરતા - ઉપયોગભાવની જાગૃતિ વધે છે. એ પ્રમાણે બે રીત થાય છે તે આ પ્રમાણે :

પ્રથમ રીત પ્રમાણે - મણિપુર ચક્રમાં'અ'થી શરૂ કરી ક્રમે -ક્રમે ઉપર ચઢતા એક - એક ચક્ર આગળ વધતા અ - સિ - આ - ઉ - સા આ પાંચેય પરમેષ્ઠિઓના બીજાક્ષરો તે તે ચક્રમાં બરોબર આવી જાય અને છેલ્લે જતા મુળાધાર અને સ્વાધિષ્ઠાનમાં નમઃ બોલવું ફરી ઉપરથી નીચે ઉતરતા - અવરોહ ક્રમે સહસ્રારમાં પ્રથમ અરિહંતનો અ બોલીને ધિરે - ધિરે ક્રમે-ક્રમે એક - એક ચક્ર નીચે ઉતરતા અ-સિ-આ-ઉ-સા પાંચેય પરમેષ્ઠી ભગવંતો ના ૫ બીજાક્ષરો તે તે ચક્ર માં બોલવા અને ફરી આરોહ ક્રમે ચઢતા ફરી ઉતરતા, ફરી ચઢતા ફરી ઉતરતા આ પ્રમાણે બોલતા સીધા અને ઉંધા ક્રમે આ બીજાક્ષરો તે તે ચક્રોમાં બોલાશે. અને બન્ને વખતે વિશુદ્ધિ ચક્ર માં આચાર્યનો વાચક બીજાક્ષર 'આ' એક જ સ્થાને એક જ ચક્રમાં બરોબર આવશે. ત્યાં બરોબર ધ્યાન રાખવું. બાકીના બીજા ૪ અક્ષરોમાં ચક્રોનું સ્થાન બદલાશે. આ પ્રમાણે જાપ કરતા હો ત્યારે નંદાવર્ત - શંખાવર્તની આવર્ત પદ્ધતિથી ગણતરી કરતા ૧૦૮ વાર જાપ કરવો. અને ધ્યાન માં જવું હોય ત્યારે સંખ્યાની ગણતરી ન કરતા ન બોલતા તે તે ચક્રો માં તે તે બીજાક્ષરો સાથે તે તે પરમેષ્ઠી ભગવંતને ત્યાં જોવા.

બીજી રીત પ્રમાણે - આમાં પહેલી રીતથી ઉંધી રીત છે. અને પ્રથમ અવરોહ ક્રમ પછી આરોહ ક્રમ આવશે. અને આ રીતે ચક્ર ચાલ્યા જ કરશે. આ રીતે જાપ થશે. મનને બરોબર કસરત મળશે. હવે મન ધારે તો પણ વચ્ચેથી ક્યાંય દોડી નહીં શકે. બહાર ભાગી નાહીં શકે, બરોબર સ્થિર રહીને જાપ કરશે. આ સ્થિરતા સાધવાનું આપણું લક્ષ્ય છે. માટે આટલી રીત પદ્ધતિઓ બદલાવીએ છીએ. સાધકે એક પછી બીજી - બીજા પછી ત્રીજી એવી રીતે બધી પદ્ધતિઓ સમજી લેવી અને તે પ્રમાણે બરોબર જાપ-સાધના કરવી.

પરમેષ્ઠીસ્થાન પદ્ધતીઓ અનાનુપૂર્વી ક્રમે જાપ

સહસ્રાર ચક્રમાં	-	સિદ્ધના - (સિ) ની સ્થાપના
આજ્ઞા ચક્રમાં	-	અરિહંત ના (અ) ની સ્થાપના

વિશુદ્ધી ચક્રમાં	-	આચાર્ય (આ) ની સ્થાપના
અનાહત ચક્રમાં	-	ઉપાધ્યાય (ઉ) ની સ્થાપના
મણિપુર ચક્રમાં	-	સાધુનો (સા) મ ની સ્થાપના
સ્વાધિષ્ઠાન	-	મઃ
મુળાધારમાં	-	ન

આ રીતે આપણા પોતાના દેહ ઉપર ૐ ની સ્થાપના ઉપરનાય ચક્રોમાં કરતી વખતે - તે તે પંચપરમેષ્ઠી પદોની સ્થાપના જે જે ક્રમથી જ્યાં થયેલી છે ત્યાં જ તેમના સ્થાનપ્રમાણે રાખવી. તેમાં - દેવ તત્ત્વ ના બન્ને અરિહંત અને સિદ્ધના ક્રમમાં જ ફેરફાર આવે છે. સિદ્ધ ભગવંતોની સ્થાપના સર્વોપરિ સહસ્રાર ચક્રમાં થાય છે. કારણ કે સિદ્ધ લોકાંતે સર્વથી ઉપર છે. અરિહંત સિદ્ધશિલામાં - (અંદરના ભાગમાં) છે. જ્યારે સિદ્ધ સિદ્ધશિલાની ઉપરના ભાગમા છે. નાદબિંદુના સ્થાનમાં સિદ્ધ ભગવંતોની સ્થાપના છે. જ્યારે અરિહંતો સિદ્ધ ભગવંતો કરતા પણ નીચેના ભાગમાં છે. સિદ્ધશિલા ની અંદરના ભાગમાં છે. એ રીતે દેવ તત્ત્વના બન્ને અરિહંત સિદ્ધના સ્થાનમાં ફેરફાર કરીને તે સ્થાનના આધારે કરતા ક્રમ બદલાઈ જશે. સિ - અ - આ - ઉ - સા નો ક્રમ થઈ જશે. જેમ અનાનુંપૂર્વીની પદ્ધતીમાં ક્રમ બદલાય છે. તે પ્રમાણે અહીંયા પણ સિ પહેલા અને અ પછી આ રીતે ક્રમ બદલાશે.

ગુરૂ તત્ત્વના આ - ઉ - સા આ ત્રણેમાં કોઈ ફેરફાર ન થાય. ત્રણે બરાબર સ્થાને છે. તે પ્રમાણે રહેશે. સાધુનો સા નાભિ કેન્દ્રમાં બધાથી નીચે - મણિપૂર ચક્રમાં તેના ઉપર અનાહત ચક્રમાં... ઉપાધ્યાયની સ્થાપના છે. માટે "ઉ" બીજાક્ષર આવશે. અને વિશુદ્ધી ચક્રમાં - આચાર્ય નો આ અક્ષર આવશે. આ બરોબર ચઢતા ક્રમે છે. આ પ્રમાણે બોલતી વખતે ઉચ્ચારના ક્રમમાં, અને સ્થાપનાના ક્રમમાં તેમજ ચક્રોમાં આરોહ - અવરોહના ક્રમમાં જે તફાવત છે તે સાધકે ધ્યાનમાં લેવો જરૂરી છે.

૧) સ્થાપના ના ક્રમે ૐ માં સિ - અ - આ - ઉ - સા - અવરોહ ક્રમે છે.
૨) બોલવાના ક્રમમાં અ - આ - ઉ - ઓ - મ્ - છે.
૩) મંત્ર ક્રમમાં અ - સિ - આ - ઉ - સા - નો ક્રમ છે.
૪) ચક્રોમાં આરોહ ક્રમે - સા - ઉ - આ - અ - સિ - છે.
૫) ચક્રોમાં - અવરોહ ક્રમે સિ - અ - આ - ઉ - સા - છે.

ઉપરોક્ત પાંચેય ક્રમોની પંક્તીઓ છે. જ્યારે જે રીતે જાપ-ધ્યાન કરવું હોય તે વખતે તે તે ક્રમ ધ્યાનમાં લેવો, તે લક્ષમાં લઈ જેમાં જેટલો, થોડો પણ ફરકઆવે તે રીતે સાધના કરવી.

ચક્રોમાં ૐકાર નું ધ્યાન-

જાપ કરતા ધ્યાન આગળ ચઢતા ઘણું ઉપરનું પગથીયું છે. જાપ પહેલું પ્રાથમિક પગથીયું છે. સરળ છે. સહેલાઈથી કોઈ પણ જાપ કરી શકે. પરંતુ.... ધ્યાન કરવામાં એકાગ્રતા ખૂબજ વધારે જોઈએ છે. સ્થિરતા ખૂબ વધારે જોઈએ છે. ઉપયોગભાવની સ્થિરતા જરૂરી છે. જાપમાં ચોક્કસ રીતે - ચોક્કસ પદ્ધતીએ સંખ્યાની ગણતરી કરવા પૂર્વક...જાપ કરવાનું છે. માટે જાપમાં મંત્ર પદ પણ ખાસ સંખ્યામાં ગણવાનું હોવાથી ગણતરી કરવી પડે છે હા... સંખ્યાના આંકડાની ગણતરી કરવાની ઈચ્છા ન હોય તેવા સાધકો એમને એમ સમય ની ગણતરીના આધારે જાપ કરી શકે છે. માટે ૨ ઘડી સૂધી આ સામાયિકનો સમય છે તેટલો સમય જાપ કરવાનો છે. એ પ્રમાણે પણ કરી શકાય છે.

પરંતુ ધ્યાનમાં ઉતર્યા પછી સંખ્યાના આંકડાની ગણતરી રહેતી નથી. કાળની અવધિ પણ રહેતી નથી. મંત્ર પદનો વારંવાર ઉચ્ચાર કે રટણ પણ વારંવાર રહેતું નથી. ધ્યેય ના વિષયની એકધારી અખંડધારા ચાલે ત્યાં સૂધી ધ્યાન ટકે છે. કદાચ કાયિક સ્થિરતા ટકે પરંતુ મનની માનસિક સ્થિરતા ન ટકે તો ધ્યાન તૂટી જાય છે. ધ્યેયના વિષયને છોડીને ધ્યાનાન્તરમાં જતા રહ્યા તો પણ ધ્યાન ની અખંડ ધારા તૂટી જાય છે. માટે ધ્યાન કરતા પહેલા ધ્યેયનું નિર્ધારણ મહત્વનું બને છે.

પ્રસ્તુત ૐકારના ધ્યાનમાં આધાર ચક્રો છે. અને ધ્યેય પંચપરમેષ્ઠિના દર્શનનું છે. સ્વરૂપ દર્શન છે. આપણા દેહ ને વજ્રાસનના આકારમાં ઢાળીને સ્થિર કરી દીધા પછી દેહની કાયિક સ્થિરતા આવી ગઈ. જીભ - હોઠ - હલાવવાના જ નથી એટલે વાચિક સ્થિરતા આવી ગઈ અને મનને ૐકારમાં ચક્રો માં પરોવીને પંચપરમેષ્ઠિ દર્શન, સ્વરૂપ દર્શન ધ્યેયમા પરોવી દીધુ એટલે મનોયોગ એકલુ જ એકધારૂ ચાલશે. આંખ વગેરે ઈન્દ્રિયોના દ્વારો- ઉપયોગ બંધ જ છે. એટલે હવે એમનો પણ કોઈનોય ઉપયોગ નહીં રહે.

સપ્તચક્રો આપણને એક ધારા સ્પષ્ટ દેખાય છે. વજ્રસનાકાર દેહ ઉપર ૐકાર સ્થાપન કરેલો છે. ચિત્રમાં દેખાડવામાં આવ્યુ છે તે રીતે એટલે મણિપૂર થી સહસ્રાર સૂધીના ૫ ચક્રો માં ૐકાર ની સ્થાપના છે. અને મૂળાધાર અને સ્વાધિષ્ઠાન આ બે ચક્રોમાં નમઃ અક્ષરો લખેલા તૈયાર દેખાય છે. બસ હવે ધ્યાન શરૂ (બન્ને હાથ જિનમૂર્તિની જેમ રાખવા અને કંઈ જ ગણવા કરવાનુ નથી) મનમાં ૐ વારંવાર બોલવાનો પણ નથી. પણ ૐકારના રણકારનું સ્મરણ રહેશે. અને મન પાંચેય પરમેષ્ઠી ભગવંતોનું સ્વરૂપ જોતો જોતો આ ૫ ચક્રોમાં ગમનાગમન કરશે. મણિપુર થી સહસ્રાર સુધી અને સહસ્રાર થી પાછા મણિપુર સુધી ગમનાગમન કરતાં પણ તે તે વર્ણમાં, તે તે ચક્રની પાંખડીઓમાં બીજાક્ષરો અને સાથે સાથે જો તે પરમેષ્ઠિ ભગવંતની મૂર્તિના સ્વરૂપનું ગુણોનું દર્શન કરવું.તે આ પ્રમાણે -

૧) મણિપુર ચક્રના કમળની ૧૦ પાંખડીઓમાં સાધુ નો 'સા' અક્ષર અને મૂર્તિ.

૨) અનાહત ચક્રના કમળની ૧૨ પાંખડીઓ માં ઉપાધ્યાયનો 'ઉ'અક્ષર અને મૂર્તિ.
૩) વિશુદ્ધિ ચક્રના કમળની ૧૬ પાંખડીઓમાં આચાર્યનો 'આ' અક્ષર અને મૂર્તિ.
૪) આજ્ઞા ચક્રના કમળની ૨ પાંખડીઓમાં અરિહંતનો 'અ' અક્ષર અને અરિહંતની અષ્ટ પ્રાતિહાર્યોવાળી મૂર્તિ.
૫) સહસ્રારચક્રના કમળમાં ૧૦૦૦ પાંખડીઓમાં સિદ્ધનો "સિ" અક્ષર અને આકૃતિ.

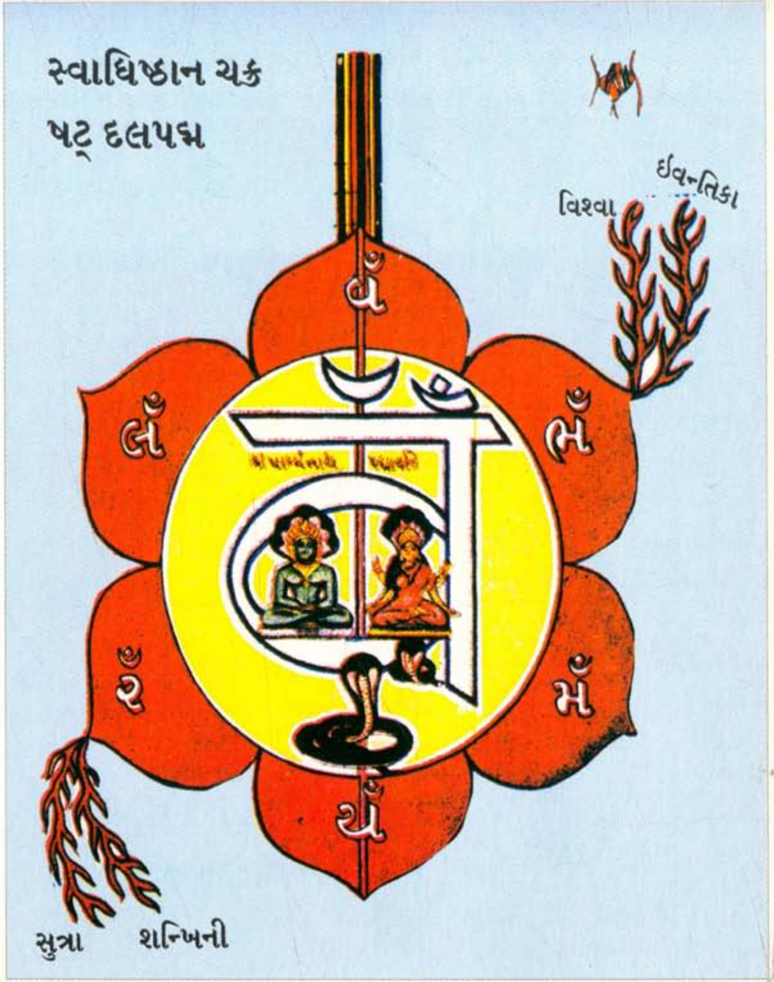
આરીતે તે તે ચક્રો ના કમળ ની પાંખડીઓમાં તે તે પરમેષ્ઠીના અક્ષરો સ્થાપેલા છે. અને ૐ ની આકૃતિના પટ્ટાનો પણ ત્યાંના ભાગમાં લાલ-પીલો રંગાદિ છે. અને પાછા તેમાં તે - તે પરમેષ્ઠી ભગવંતોની આકૃતિઓ - મૂર્તિઓ પણ તે તે વર્ણમાં છે. ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે. બસ એકધારી સ્થિરતા પૂર્વક અંદરથી મન વડે જોયા જ કરો. જેમ જેમ ૐકાર વધુ સ્પષ્ટ થતો જતા અને વધારે ચળકતો દેખાય અને તે તે ચક્રો પણ પાંખડીઓની સંખ્યા પ્રમાણે સ્પષ્ટ દેખાય. અને તેમાં અક્ષરો દેખાય. તેમાં ૐકારના ૫ રંગો દેખાય તેમાં પાંચેય પરમેષ્ઠી ભગવંતની મૂર્તિઓ - આકૃતિઓ સ્પષ્ટ દેખાય અને ધ્યાન કેન્દ્રિત થતા વધુ ચળકતી આકૃતિઓ પણ તે તે વર્ણમાં જ દેખાય. સ્વરૂપ સ્પષ્ટ થતુ જાય. બસ મન તેમાં પરોવાયેલુ રહે. સંપૂર્ણ સ્થિરતા રાખીને પ્રત્યક્ષ દર્શન કરતા જ રહો. સ્પષ્ટતા વધતીજ જશે. અને ચમક પણ વધતી જ જશે. અને તે તે પરમેષ્ઠી ભગવંતનું તે તે ચક્ર સ્થાનમાં સ્વરૂપ જોતા જઈએ.

સ્થિરતા રહે તેટલો સમય ૧૫-૨૦-૩૦ મિનિટ સુધી આ રીતે સ્થિર રહી... શાંત ચિત્તે...એકાગ્રતાપૂર્વક જોતાજ જવાનું છે. ત્યાર પછી સ્થિરતા તૂટતા... બહાર નિકળી શકાશે.

બહાર નિકળતા... પ્રથમ શ્વાસ નિરીક્ષણની પ્રક્રિયા ઉપર આવવું (આગળ આપેલી છે.) ૫-૭ મિનિટ સુધી વિચાર શૂન્ય સ્થિતિમાં સ્થિર થવું. ત્યાર પછી દીર્ઘ પ્રાણાયામમાં ઉંડા શ્વાસ લઈ રોકીને દેહમાં ચેતના શક્તી પ્રગટ કરવી. ઉર્જાનો સંચાર થશે. અને પછી ૐકારનો ૫-૭-કે ૯ વાર દીર્ઘ ઉચ્ચાર કરવો. પછી ૧ મિનિટ નિષ્ક્રિય સ્વરૂપે સ્થિર બેસી રહો. શાંત બેસી રહો. દેહ સ્થાન - ક્ષેત્ર - વાતાવરણનું સ્મરણ કરો... બન્ને હાથ ચહેરા ઉપર ૩ વાર સ્પર્શ કરતા... ફેરવતા રહો. હસમુખા મોઢે... ૐ શાંતિઃ શાંતિઃ શાંતિઃ બોલતા... આંખો ઉઘાડો... બે હાથ જોડીને જો સામે ૐકારનો ચિત્રપટ હોય તો દર્શન કરી લો... ઉભા થઈને ૩ ખમાસમણા દઈને અવિધિ અશાતનાના મિચ્છા મિ દુક્કડં પૂર્વક ક્ષમાપના કરીને ધ્યાનની પૂર્ણાહૂતિ કરી... વિદાય લો...

॥ ૐ શાંતિ : શાંતિ : શાંતિ : ॥

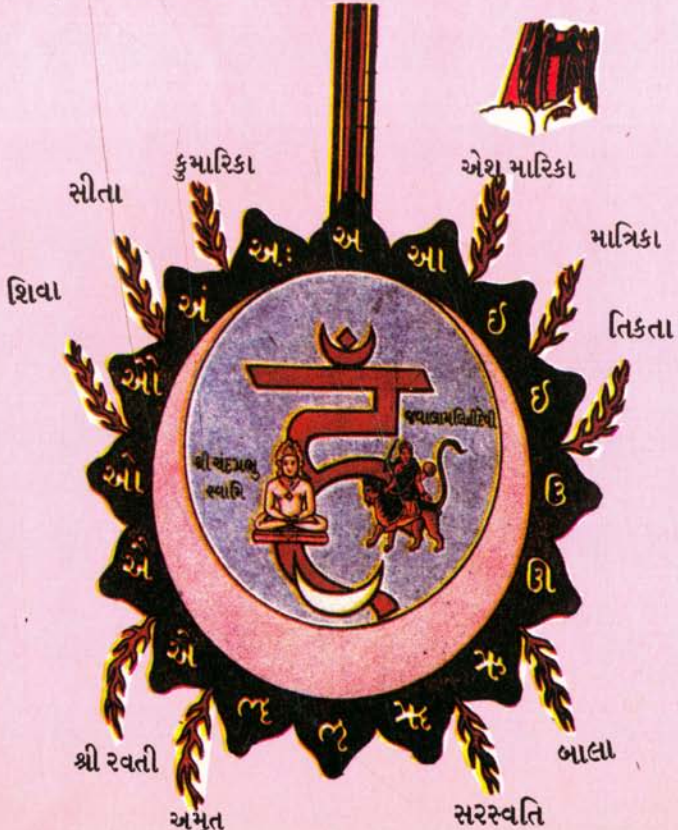
મૂલાધાર
સુષુમ્ના
વજ્રા
ચિત્રિણી
બ્રહ્મનાડી
વં
શં
ષં
સં
ઈલ્તલા
કાલધર્મિની


સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર
ષટ્ દલપદ્મ
બં
ભં
મં
યં
રં
લં
વિશ્વા
ઈવન્તિકા
સુત્રા
શન્ખિની

૩) મણિપુર ચક્ર
દશદલ પદ્મ

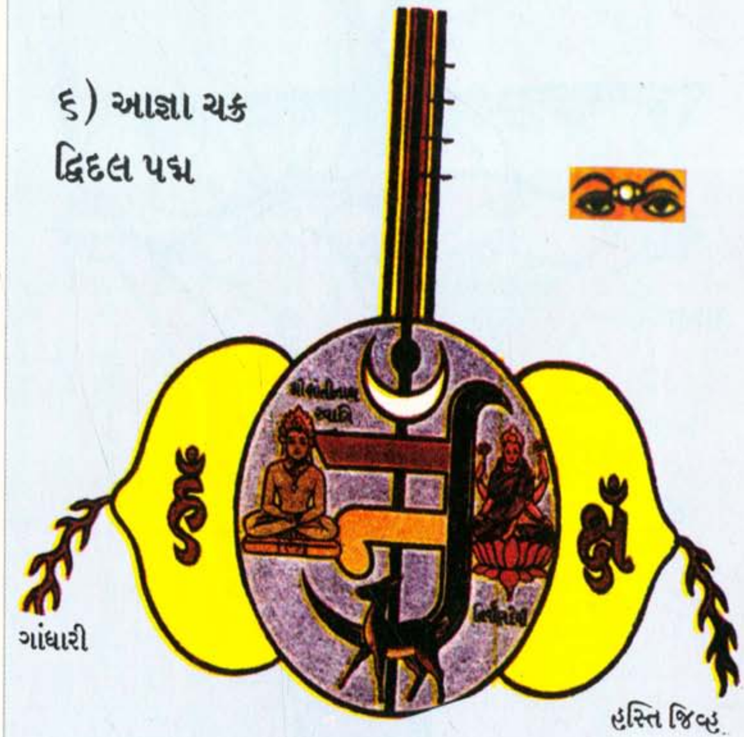
૪) અનાહત ચક્ર
દ્વાદશ દલ પદ્મ

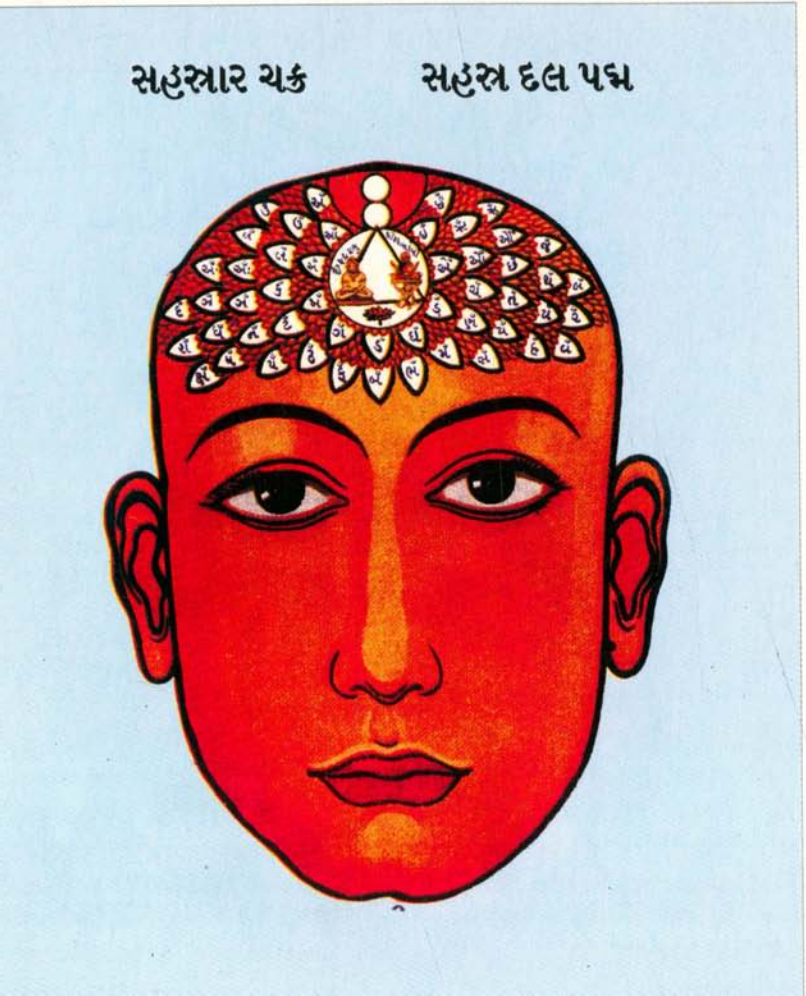
૫) વિશુદ્ધિ ચક્ર

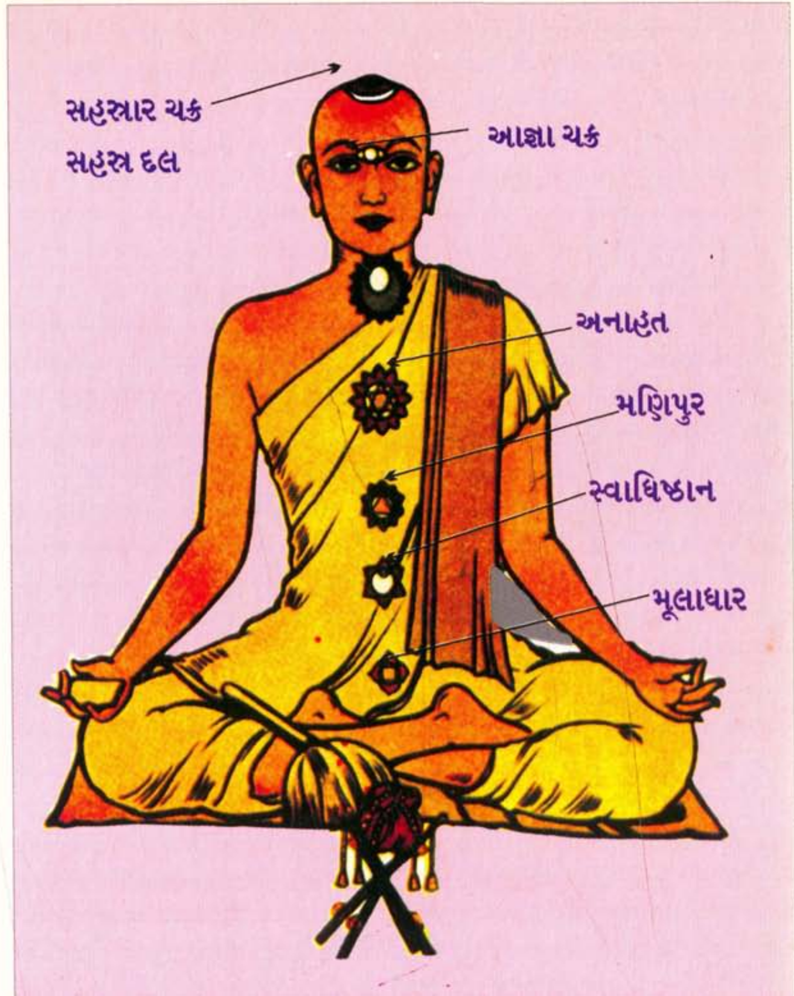


૬) આજ્ઞા ચક્ર

દ્વિદલ પદ્મ




સહસ્રાર ચક્ર
સહસ્ર દલ પદ્મ


સહસ્રાર ચક્ર
સહસ્ર દલ
આજ્ઞા ચક્ર
અનાહત
મણિપુર
સ્વાધિષ્ઠાન
મૂલાધાર

ચક્રોમાં - "નમો અરિહંતાણં" - જાપ-ધ્યાન

જૈન શાસનના મહાન મંત્ર નવકાર માં પ્રથમ પદે અરિહંત ભગવન્તો બિરાજમાન છે. તેમાં ત્રણેય કાળની દષ્ટીએ અનન્તા અરિહન્ત ભગવન્તો આવી જાય છે. ભૂતકાળમાં થઈ ગયેલા અનન્તા અરિહંતો, વર્તમાનકાળે વિચરતા તીર્થંકર ભગવંતો, અને ભવિષ્ય કાળમાં થનારા અરિહન્તો, બધાનો સમાવેશ થાય છે. એમનું વાચક પદ 'નમો અરિહંતાણં' છે. આ મંત્રપદ માં ૭ અક્ષરો છે. નમો નમસ્કાર વાચી વિનય-નમ્રતા પ્રદર્શક ક્રિયા સૂચક પદ છે. અરિહન્ત ભગવન્તો નમસ્કરણીય વંદનીય છે. એકલા અરિહન્ત ભગવન્તો પણ આપણા તારક નથી. અને એકલો નમો-નમસ્કાર પણ આપણો તારક નથી. પરન્તુ અરિહન્ત ભગવન્તોને કરાતો એક નમસ્કાર જ તારક બને છે. માટે સમાક્ષરી આ ૨ પદવાળા મંત્ર માં બન્ને સાથે છે. જાપ માં સાથે સ્મરણ કરવાનું છે

આપણા શરીરમાં સાત ચક્રો છે. ચક્રોનું સ્થાન તે તે શરીરના ભાગમાં છે. અને તે તે ચક્રોમાં પાંખડીઓ વાળા કમળો છે. તેની બધાની નિશ્ચિત સંખ્યા વર્ણવી પણ છે. તે તે ચક્રો ના નામો વગેરે સ્પષ્ટ છે. તેમાં આ સાત અક્ષરો બેસાડવાના છે. અને એ રીતે જાપ કરવાનો છે.

પૂર્વ તૈયારી - એક પેપર ઉપર પદ્માસનસ્થ મૂર્તિનો આકાર બાહ્ય રેખાઓથી દોરીને તેમાં ૭ ચક્રોના કેન્દ્રોમાં તેટલી સંખ્યાની પાંખડીઓવાળા કમળો બનાવીને તેમાં 'નમો અરિહંતાણં' ના ૭ અક્ષરો લખવા... આ ચિત્રપટ બાજોઠ ઉપર સ્થાપવો. દષ્ટી સમક્ષ રહે તે રીતે સ્થિર રાખવી.

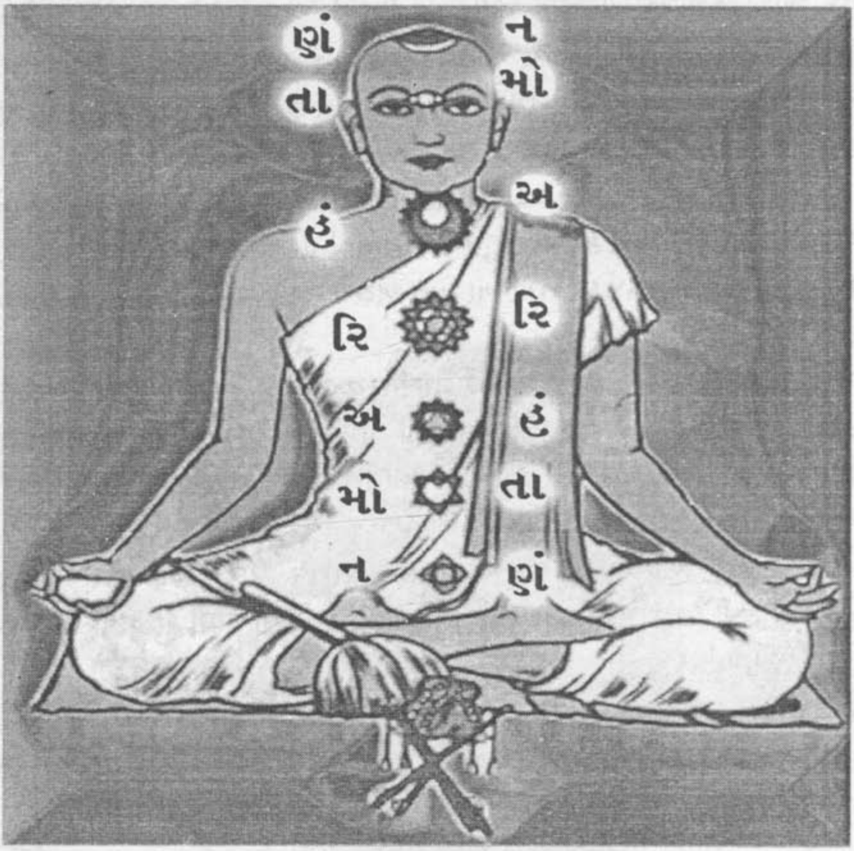
૩ ફુટ દૂર આપણું શ્વેત કટાસણું આસન રાખવું. ઉભા ઉભા સુંદર ભાવવાહી સ્તુતિઓ બોલવી. ૩ ખમાસમણા દેવા. શુદ્ધ વસ્ત્રો આદિની બધી શુદ્ધિઓ જાળવવી. વિધી પૂર્વક સામાયિક લેવી.

આસન - વજ્રાસન, અર્ધ પદ્માસન-પૂર્ણ પદ્માસન અથવા સુખાસન આદિ કોઇ એક આસનમાં બેસવું. અનુકુળ આવે તે યોગ્ય આસનમાં સ્થિર બેસવું. પછી હલન-ચલન કરવું નહીં.

પ્રાણાયામ - ૧) પ્રથમ ભસ્ત્રિકા પ્રામાયમ કરીને શરીરની અંદરની અશુદ્ધ વાયુ કાઢી નાંખવી. ૩ રાઉન્ડમાં વચ્ચે વચ્ચે વિશ્રાંતી લઈને કરવું. ૨) કપાલભાતિ પ્રાણાયામ પણ ૪ મિનિટ સુધી ૩ રાઉન્ડ માં કરવું. અને... શરીરમાં પ્રાણ શક્તિનો સંચાર કરવો. પ્રમાદ ઉડી જાય છે. અને અપ્રમત્તતા સારી ટકે છે. ત્યાર પછી દીર્ઘ પ્રાણાયામ ની પ્રક્રિયા અનુલોમ વિલોમની પદ્ધતિથી કરવી. નાડી શોધન થાય છે. પૂરક કુંભક રેચક ના ક્રમ થી બહુ જ ધિરે ધિરે શાન્તિ થી-સ્વસ્થ ચિન્તે ૫-૭ મિનિટ પ્રાણાયામ કરવા... (આની બધી વિધિઓ આ પુસ્તક માં આપવા માં આવી છે. ત્યાંથી જોઈને કરવી.)

ૐ કારોચ્ચાર - સીધા ટટ્ટાર બેસી રહેવું. આંખો બંધ રાખવી. ધિરે ધિરે ઉંડો શ્વાસ લઈને લંબાવવા પૂર્વક ૐ કાર ની ધ્વનિનો ઉચ્ચાર કરવો. ૫,૭ કે ૯ ૐ કાર બોલવા. અ-આ-ઉ-ઓ-મ ના ક્રમે બોલાય તો વધારે સારૂ. વાતાવરણ પવિત્ર બને છે.

શ્વાસ નિરીક્ષણ - ધિરે ધિરે સહજ સ્વાભાવિક શ્વાસ જે ચાલે છે તેને જોવાની



ક્રિયા કરવી. સાક્ષી ભાવે જોતા જ રહેવું. મનને નાકના ટેરવે... અગ્ર ભાગે રાખવું અને આવતા જતા શ્વાસને જોતા જ રહેવું. મન સ્થિર થશે. શાન્ત થશે. વિચાર શૂન્ય બનશે. જાપ ની રીતો - સમચક્રોમાં સપ્તાક્ષરી મંત્રપદનો આરોહ અને અવરોહ ક્રમે... ૪ રીતે અલગ અલગ પદ્ધતિથી જાપ થાય છે. તે થોડા થોડા ફેરફાર સાથે ની રીતો - આ પ્રમાણે છે તે બરોબર સમજી લેવી. **૧) પ્રથમ રીત** - ચિત્ર માં બતાવ્યા પ્રમાણે મુળાધાર ના ચક્રથી શરૂ કરી આરોહ પદ્ધતિએ એક એક ચક્ર ઉપર ચઢતા ૧-૧ અક્ષરો બોલતા જવું. સહસ્રારમાં પહોચતાં છેલ્લે 'ણં' અક્ષર આવશે. આ એક વાર પૂર્ણ થતા ફરી પાછા મુળાધારમાં જ આવીને બીજી વાર એ 'નમો અરિહંતાણં' પણ પાછો એજ રીતે એજ ક્રમે ચાલુ કરવો. હાથની સ્થિતી બન્ને ઢીંચણ ઉપર સીધા હાથ રાખી.... હથેલી ઢીંચણ ઉપર ઉંધી સ્પર્શ કરીને આંગળીઓ પોતાની તરફ થોડી વાળી લેવી. અને જમણા હાથ ઉપર નંદાવર્ત અને ડાબા હાથ ઉપર શંખાવર્તની પદ્ધતિએ ૧૨× ૯= ૧૦૮ વારની ગણતરી કરવી. એ સંખ્યાની ગણતરી ન કરવી હોય તો ગણવાની જરૂરત નથી.

અવરોહ ક્રમે બીજી રીત - અવરોહ ક્રમ માં સહસ્રાર ચક્રથી 'ન' બોલતા શરૂઆત કરવી અને ક્રમે - ક્રમે એક એક અક્ષર બોલતા.. એક - એક ચક્ર નીચે ઉતરતા - ઉતરતા મુળાધાર ચક્રમાં- 'ણં' આવશે. એક વાર ૭ અક્ષરો પૂરા બોલાઈ ગયા પછી ફરી પાછા સહસ્રાર ચક્રે મન લઈ જવું. અને પાછા 'ન' થી ત્યાંથી શરૂઆત કરવી. આરીતે ૧૦૮ વાર ગણતરી પૂર્વક જાપ કરવો.

ત્રીજી રીત - આરોહ- અવરોહ ક્રમે - ૧ વાર આરોહ ક્રમે ચઢવું. અને પાછા અવરોહ ક્રમે આ સાતેય ચક્રોમાં ઉતરવું. ચઢતા મુળાધારથી 'ન' અક્ષરની શરૂઆત કરવી. અને સહસ્રારે 'ણં' આવતા આરોહ ક્રમે ૧ વાર નો ક્રમ પૂરો થયો. તરત ત્યાંથી જ અર્થાત સહસ્રારથીજ 'ન' અક્ષર ની શરૂઆત કરીને એક એક ચક્ર નીચે આવતા... ઉતરતા સાતેય અક્ષરો બોલવા. મુળાધાર ચક્રમાં 'ણં' આવશે. અને ફરી પાછા મુળાધાર ચક્ર માં 'ન' અક્ષરની શરૂઆત કરીને આરોહ ક્રમે પાછા ઉપર ચઢતા પહેલા ની જેમજ 'ન' અક્ષરથી શરૂઆત કરીને આગણ વધવું. આ ત્રીજી રીતે જાપ થશે. ગણતરી કરવી હોય તો નંદાવર્ત-શંખાવર્ત પદ્ધતિએ જાપ ગણી લેવો. ૧૦ × ૯ = ૧૦૮ થશે.

ચોથી રીત - અવરોહ- આરોહ ક્રમે - ત્રીજી રીતના ક્રમ કરતા ચોથી રીતનો ક્રમ ઉંધો છે ફક્ત એટલોજ નજીવો ફરક છે કે... પહેલા અવરોહ ક્રમ અને આરોહ ક્રમ છે. પહેલા સહસ્રાર ચક્રમાં 'ન' બોલી શરૂઆત કરવી. અને પછી ક્રમે ક્રમે નીચે ઉતરતા ઉતરતા બધા અક્ષરો એક એક ચક્રમાં બોલતા રહેવું. છેલ્લે મુળાધારમાં -'ણં' આવી જશે. અને તરત પાછા મુળાધારમાંથી 'ન' ની શરૂઆત કરી દેવી અને ચઢતા - આરોહ ક્રમે

સહસ્રાર સુધી પહોંચવું આરીતે ઉતરતા - ચઢતા અવરોહ -આરોહ ક્રમે ચક્રો ઉપર ચાલતા બરોબર ૭ ચક્રો ઉપર 'નમો અરિહંતાણં' ના સાત અક્ષરો બોલાતા જશે. મનને માનસ જાપ કરવાનો છે. માટે જીભ હલાવવાની કે હોઠ હલાવવાની જરૂરત જ નથી. મન એકલું માનસ જાપ કરશે.

સીધા -ઉંધા ક્રમે ચક્રોમાં જાપ --

પહેલી રીત		૭ ચક્રો	બીજી રીત	
૭ - ણં	ણં	- સહસ્રાર ચક્ર -	૧ - ન	ન
૬ - તા	તા	- આજ્ઞા ચક્ર -	૨ - મો	મો
૫ - હં	હં	- વિશુદ્ધિ ચક્ર -	૩ - અ	અ
૪ - રિ	રિ	- અનાહત ચક્ર -	૪ - રિ	રિ
૩ - અ	અ	- મણિપુર ચક્ર -	૫ - હં	હં
૨ - મો	મો	- સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર -	૬ - તા	તા
૧ - ન	ન	- મૂળાધાર ચક્ર -	૭ - ણં	ણં

- **પહેલી રીત પ્રમાણે** - મુળાધાર માંથી 'ન' અક્ષરથી શરૂઆત કરી ચઢતા ક્રમે સાતેય ચક્રોમાં એક એક અક્ષરની તે તે કમળમાં સ્થાપના કરતા કરતા બોલતા બોલતા સહસ્રાર ચક્રમાં પહોંચતા 'ણં' આવી જશે. ફરી સહસ્રારથી અવરોહ ક્રમે નીચે ઉતરતા ઉતરતા ૭ અક્ષરો ના ઉંધા ક્રમે 'ણં-તા-હં-રિ-અ-મો-ન' આ રીતે બોલતા ઉતરવાનું છે. મૂળાધારમાં આવતા છેલ્લે - 'ન' અક્ષર આવી જશે. આ રીતે ફરી સીધા ક્રમે ચઢતા ૭ ચક્રોમાં, ૭ અક્ષરો, અને ફરી પાછા ઉંધા ક્રમે ઉતરતા ૭ ચક્રોમાં, ૭ અક્ષરો બોલતા રહેવું. ગણતરી કરવી હોય તો માત્ર સીધા ઉંધા ક્રમે માનસ જાપ કરતા રહેવું.

બીજી રીત - સહસ્રાર ચક્ર માં 'ન' અક્ષર ની શરૂઆત કરીને અવરોહ ક્રમે નીચે ઉતરતા એક એક ચક્રમાં બરોબર એક એક અક્ષર સીધા ક્રમે બોલતા ઉતરવું એટલે મૂળાધાર ચક્રમાં છેલ્લો અક્ષર 'ણં' આવી જશે. અને ફરી પાછુ મૂળાધાર ચક્ર માં - 'ન' અક્ષર બોલીને ત્યાંથીજ ઉંધી શરૂઆત કરવી. અને ચઢતા ક્રમે એક એક ચક્ર ઉપર ચઢતા ચઢતા ઉંધા ક્રમે - 'ણં-તા-હં-રિ-અ-મો-ન' સાત અક્ષરો સાતેય ચક્રોમાં બોલવા. સહસ્રાર ચક્ર આવતા... છેલ્લો 'ન' અક્ષર આવશે. અને ફરી પાછા અવરોહ ક્રમે નીચે ઉતરતા... સીધા ક્રમે ૭ અક્ષરો બોલવા. ૧ વાર સીધા ક્રમે, અને ૧ વાર ઉંધા ક્રમે ૭ અક્ષરો બોલતા... બોલતા... માનસ જાપ કરવો. ચક્રોનું બરોબર ધ્યાન રાખવું. તે તે ચક્રમાં તે તે પાંખડીઓની સંખ્યા પ્રમાણે કમળો છે. તે બરોબર જોવા અને તેમાં બરોબર અક્ષરોની સ્થાપના કરતા જવું. એ રીતે સીધા ઉંધા ક્રમની બન્ને રીતે જાપ કરવા. એકાગ્રતા પૂરેપૂરી રહેશે તો બરોબર

જાપ થશે. હા... મન ને થોડી વધારે કસરત થશે. એટલે મન આવા કડક બંધનમાંથી ભાગવાની કોશીશ કરશે. આવી બધી અલગ અલગ રીતે અને તેમાં પણ સીધા ઉંધા ક્રમે કરવા રાજી નહીં થાય. કારણ કે બંધનમાં મન અકળાય છે. અને સ્વતંત્ર રીતે બહાર કરવા નથી મળતું માટે. અને આપણું લક્ષ છે કે કોઈ પણ હિસાબે મનને સ્થિર કરવું. મનને ભટકતા અટકાવવું, કારણ કે સતત ભટકતું મન કર્મ બંધાવતું જ જાય છે. જ્યારે જાપ ધ્યાનાદિમાં સ્થિરપણે પરોવાયેલું મન કર્મ નિર્જરા કરાવતું હોય છે. ઉપરોક્ત રીતે આરોહ અવરોહ ક્રમે, તેમજ સીધા અને ઉંધા ક્રમે ચક્રોમાં ચઢ ઉતર કરતા જાપ ધ્યાન કરવાથી મન સ્થિર થાય છે. એકાગ્રતા ઘણી સારી વધે છે. શાન્ત પણે મન પરોવાઈ જાય છે. બીજા દુનિયાભરના આડા અવળા વિચારો આવતા બંધ થાય છે. પહેલો મુખ્ય લાભ છે. અને જો જાપનો અભ્યાસ પૂરતો કરી લીધા પછી ધ્યાનમાં વિશેષ રસ લઈને પ્રગતિ કરીએ તો ચોક્કસ નિર્જરાનું પ્રમાણ અનેક ગણું વધી જાય છે. અને આનન્દાનુભૂતિમાં પણ દસ ગણી વૃદ્ધી થશે. એકવાર બાહ્ય વિચારો અટકી જાય અને પછી આભ્યન્તર કક્ષાએ જ્ઞાન નો પ્રવાહ શરૂ થઈ જશે તો તો પછી આનન્દાનુભૂતિ અનેક ગણી વધારે થશે. અને એના આધારે નિર્જરાની ટકાવારી પણ અનેક ગણી થશે.

અરિહન્ત પરમાત્માનું ધ્યાન –'અરિ' એટલે કામ–ક્રોધ–માન–માયા –લોભ–રાગ–દ્વેષાદિ શત્રુઓ. આત્માના અંદરના અરિઓ છે. એ ષડરિપુ છે. એમનો હનન એટલે નાશ કરવાનો છે. અને આવી અરિઓના હનન ની પ્રક્રિયા જેમને કરી લીધી છે. અને પરિણામે જે એ કક્ષાને પામી ચુક્યા છે તે 'અરિહન્ત' કહેવાય છે. અને એવા અરિહન્તો નું જે સાધક જાપ ધ્યાનાદિ કરતો હોય તેને પણ આ એક જ લક્ષ્ય સાધવાનું છે. માટે જાપ કે ધ્યાન કરતા પહેલા – કર્મક્ષય નો સંકલ્પ–ભાવ બનાવવો. અને તેનાથી માનસ પ્રતિજ્ઞાવાળુ બની જાય છે. કોઈ પણ સંજોગોમાં કર્મક્ષયનું જ લક્ષ્ય સાધવાનું છે. પછી જે જાપ–ધ્યાન કરીએ તેનાથી...પરિણામ કર્મક્ષયનું આવે છે. નિર્જરા થાય છે. અને તેટલા પ્રમાણ માં આત્મા કર્મમુક્ત થાય છે. એનાથી આંશિક અરિહન્તપણું અંશ અંશ માં આવતુ જાય છે. જેમ ટીપે – ટીપે સરોવર ભરાય છે તેમ અંશ–અંશ પ્રગટ થતા એક દિવસે પૂર્ણપણે પ્રગટ થશે. એ પૂર્ણતા પામવા – મેળવવા પૂર્ણનેજ ભજવાના છે. પૂર્ણના બદલે વચ્ચે જો અપૂર્ણને આરાધવા ગયા તો આપણે પણ અપૂર્ણ જ રહેવાના. પૂર્ણ થવા માટે અપૂર્ણને તજીને પૂર્ણને જ ભજવાનું લક્ષ રાખવું.

આસનની સ્થિરતા પૂરેપરી બનાવી રાખવી. જે યોગ્ય અનુકૂળ લાગે તે આસન માં સ્થિર થવું. માત્ર સ્થિર થયા પછી હલન ચલન ન થાય તેનું ધ્યાન જરૂર રાખવું.

પ્રથમ ૫-૭ મિનિટ માટે શ્વાસ નિરીક્ષણ ની પ્રક્રિયા કરવી. મન શાન્ત થશે. વિચારો શાન્ત થશે. થોડો સમય વિચાર શૂન્ય સ્થિતિ આવતા... આશ્રવ નો નિરોધ

થશે. મનની શાન્તિ મનને વધુ શકિત આપે છે. (આ પ્રક્રિયા આગળ આપી છે, ત્યાંથી ફરી વાંચી બરોબર સમજીને કરવી.)

આપણા શરીર ઉપર એક સીધી રેખા માં સપ્ત ચક્રો છે. તે તે ચક્રોના સ્થાન માં કમળો છે તેની પાંખડીઓ નિશ્ચિત સંખ્યામાં છે. તેના પણ રંગો છે. અને તે તે રંગો માં કમળની પાંખડી અને ઉપર ન-મો-અ-રિ-હં-તા-ણં આ ૭ અક્ષરો લખેલા છે. તેને સ્થિરપણે જોવાના છે. પ્રથમ શરીરના અંગો માં આ ૭ ચક્રો સ્પષ્ટ દેખાશે. પછી તેમાં કમળો ખીલેલા છે અને તેની પાંખડીઓ છે તે પણ ખીલેલી છે તે પણ સ્પષ્ટ દેખાતી જશે તેના રંગો સ્પષ્ટ દેખાશે. અને તેમાં લખેલા અક્ષરો દેખાશે. પ્રથમ જોવાનો પ્રયત્ન કરવો. જેમ જેમ વધારે સ્પષ્ટ દેખાતા જાય પછી ત્યાં તે તે કમળમાં અરિહન્ત પરમાત્માની ધ્યાનસ્થ મૂર્તિ - આકૃતિ જોવાનો પ્રયત્ન કરવો. અષ્ટ મહા પ્રાતિહાર્યથી શોભતી ૩૪ અતિશયોથી સુશોભિત અરિહન્ત પરમાત્મા તે તે કમળો માં જોવાનો વધુ પ્રયત્ન કરવો.

ભૂતકાળમાં અનન્તા અરિહન્ત ભગવન્તો થઈ ગયા છે તેમને દષ્ટી સમક્ષ લાવવા. એકી સાથે અરિહન્ત પરમાત્માની અનેક મૂર્તિઓ જોવી. અને 'નમો' શબ્દથી તેમને નમસ્કાર કરવા. 'નમો અરિહન્તાણં' તો સપ્તાક્ષરી મંત્રપદ છે. અને ધ્યાનમાં આપણે શબ્દોચ્ચાર ન કરતા અર્થ - ભાવ - ભાવાર્થ સ્વરૂપે આપણે સ્વયં અનેક અરિહન્ત ભગવન્તોને જોતા, તેમની સમક્ષ નમતા જઈએ છીએ, આવો પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરવાનો છે.

ભૂતકાળીન અનન્તા અરિહન્તોને નમસ્કાર કર્યા પછી બીજા ક્રમે વર્તમાન કાલીન અનેક અરિહંત ભગવન્તો જે વિચરી રહ્યા છે તેમને પણ દષ્ટી સમક્ષ લાવીને નમસ્કાર કરવાના છે. આવા ૨૦ અરિહન્ત ભગવન્તો આજે વર્તમાનકાળે ૫ મહાવિદેહ ક્ષેત્રો માં વિચરી રહ્યા છે. માટે વિહરમાન કહેવાય છે. તેમાં સીમંધરસ્વામી, યુગમન્ધરસ્વામી આદિ ૨૦ ભગવન્તો છે. મનનો ઉપયોગ ભાવ એ દિશામાં મહાવિદેહમાં લઈ જતા આવા અનેક આરિહન્ત ભગવન્તો આપણી દષ્ટી સમક્ષ સ્પષ્ટપણે દેખાશે. પૂરેપૂરી સ્થિરતા પૂર્વક તેમના દર્શન કરવામાં તલ્લીન થવું, અને દર્શન થતાંજ નત મષ્તક ભાવે નમન કરવા. કોઈ અરિહન્ત ભગવન્ત વિચરતા દેખાશે, તો કોઈ અરિહન્ત ભગવન્ત સમવસરણમાં દેશના આપતા દેખાશે. વિહાર પણ કરતા હશે તો પણ અતિશયો - પ્રાતિહાર્યો સ્પષ્ટ દેખાશે. એ સ્વરૂપે પરમાત્માને પૂર્ણ જોવા. અને આપણી પાસે જે મંત્રપદ છે તેનાથી નમન કરતા જવું. ભાવ પૂર્વક પરમાત્મા સમક્ષ પૂજ્યભાવે નમેલા રહેવું. પ્રભુ પ્રત્યેનો સતત અહો ભાવ, પૂજ્ય ભાવ આદર ભાવ જે આન્તરમનમાં છે તેના આધારે જે વિનમ્ર ભાવ પ્રગટ થાય છે તે જ ખરો ભાવનમસ્કાર છે. શરીરના પાંચે અંગો નમાવીને દેવાતું પંચાંગ પ્રણિપાત પૂર્વકનું ખમાસમણું તો કાયિક નમસ્કાર છે. શરીર ને અંગોપાંગો હોય છે. મનને કયાં અંગોપાંગ

હોય છે ? મન તો માત્ર વિચારોનું માધ્યમ છે. મન પ્રભુના તે તે ગુણોં નું સ્મરણ કરતું કરતું... અહો ભાવ પ્રગટાવે તે જ ભાવ નમસ્કાર છે બસ, પરમાત્મા દૃષ્ટીપથ માં આવવા જોઈએ. અને જે ભગવાન સમવસરણમાં બિરાજમાન હોય અને દેશના ફરમાવતા હોય તે ભાવ તીર્થંકર કહેવાય છે. એક બાજુ સામે ભાવતીર્થંકર અને બીજીબાજુ આપણો નમસ્કાર પણ જો ભાવ નમસ્કાર બની જાય તો ચોક્કસ નિર્જરા પણ હજાર ગણી વધી જાય. બસ સમવસરણ નજર સમક્ષ ઉપસ્થિત થાય. ભાવ તીર્થંકર સિંહાસન ઉપર બિરાજમાન છે અને દેશના આપી રહ્યા છે. તે દેખાવું જોઈએ. અને આપણો આત્મા માખણ જેવો અતિશય કૂણોં થઈ જાય અને જોતા જોતા ભાવ વિભોર બની જાય, હૃદયમાં ભાવોની ઉર્મી ઉછળતી દેખાય અને એમાં સમય લંબાતો જાય. બસ બીજો વિચાર જ ન આવે. અને આ જોવામાં જ સ્થિરતા વધતી જાય. ત્યાં સુધી તલ્લીન રહેવું. એકાગ્રતા ન તૂટવી જોઈએ.

ભાવિ તીર્થંકર ભગવન્તો જે ભવિષ્યકાળ માં થવાના છે તેમના પણ દર્શન ઉપરોક્ત ભાવ તીર્થંકર સ્વરૂપે જ કરતા જોઈએ. મહાવિદેહ એ તીર્થંકરો થવા માટેની શાશ્વત ભૂમિ છે, અને સોનામાં સુગંધ ભળે તેમ ત્યાં કાયમ ચોથો આરો હોવાથી કાળ પણ સહયોગી બની ગયો. આ રીતે ક્ષેત્ર અને કાળ બન્ને સાનુકુળ હોવાથી ત્યાં કાયમ શાશ્વતપણે તીર્થંકરો થતા જ જાય છે. થતાજ રહેશે. અને સર્વ અનન્તા તીર્થંકરોના પાંચ કલ્યાણકાદિ, સમવસરણ, અતિશય પ્રાતિહાર્ય આદિ... સર્વ શાશ્વત ભાવે થતાજ હોય છે. ભરત ક્ષેત્ર માં અને ઐરાવત ક્ષેત્ર માં આ શાશ્વત ભાવ માત્ર નિર્ધારિત કાળમાંજ હોય છે. ક્ષેત્રની દૃષ્ટીએ તો ભરત અને ઐરાવત ક્ષેત્રો પણ શાશ્વતા જ છે. અને ત્રીજા-ચોથા આરાનો કાળ અહીં તીર્થંકરો થવા માટે શાશ્વત છે. અર્થાત દરેક ઉત્સર્પિણી અવસર્પિણી કાળમાં નિશ્ચિતપણે આ ક્ષેત્રોમાં પણ તીર્થંકરો થતાજ રહેવાના. માટે તે શાશ્વત પ્રક્રિયા છે. એ પ્રમાણે અવશ્ય થતા જ રહેવાના, હા, ભરત ઐરાવતમાં ૨૪-૨૪ તીર્થંકરો થાય છે. માટે ચોવીસી કહેવાય છે. મહાવિદેહ ક્ષેત્રમાં વીશી કહેવાય છે. ત્યાં ૨૦-૨૦ તીર્થંકરો એકી સાથે હોય છે. ૫ મહાવિદેહ ક્ષેત્રોમાં મળીને ૨૦ થાય છે. જ્યારે અહીંયા પણ થાય છે. ત્યારે પાંચે પાંચ ભરત ક્ષેત્ર અથવા પાંચેય ઐરાવત ક્ષેત્રોમાં બધે ૨૪-૨૪ થતા હોય છે. એટલે ૨૪×૫= ૧૨૦ તીર્થંકરો થાય છે. એવા ૧૨૦ તીર્થંકરો ભરત ક્ષેત્રમાં અને તેટલા જ ૧૨૦ તીર્થંકરો ૫ ઐરાવત ક્ષેત્રોમાં થાય છે. જ્યારે ૫ મહાવિદેહ માં મળીને પણ એક વખતે એકી સાથે ફક્ત ૨૦ જ થાય છે. પરન્તુ મહાવિદેહ માં શાશ્વત થતા હોવાથી કાયમ થતા જ રહે છે.

તીર્થંકર ભગવન્તોની સંખ્યા અને કાળમાં અથવા ક્ષેત્રમાં ભલે તફાવત હોય પરન્તુ સ્વરૂપમાં અંશ માત્ર પણ તફાવત હોતો નથી. સર્વત્ર સ્વરૂપ-શાશ્વતભાવે એક સરખુંજ હોય છે. અતિશયો અને પ્રાતિહાર્યો આદિ સર્વત્ર શાશ્વતભાવે એક સરખાજ

હોય છે. પાંચેય કલ્યાણકો તેમજ તેની ઉજવણી આદિ સર્વ એક સરખાભાવે જ હોય છે. એમાં કંઈ જ વધ ઘટ ન હોય. માટે તીર્થંકરોનું સ્વરૂપ સદાકાળ શાશ્વત ભાવે એક સરખુંજ હોય છે. માટે ધ્યાનમાં ભૂત, ભાવિ અને વર્તમાનકાળ ત્રણેયની અપેક્ષાથી એક સરખું સ્વરૂપ નજર સમક્ષ લાવવું જોઈએ. એ માટે એક માત્ર' 'નમો અરિહતાણ' ના ૭ અક્ષરો વાળા સમાક્ષરી મંત્રપદની વ્યવસ્થા છે. એ પદોના સ્મરણમાં ધ્યાન વખતે ઘણો મોટો અર્થ નીકળે છે. તે ચિંતવવી જોઈએ. પદસ્થ ધ્યાનનું સ્વરૂપ છે. મન આવા સ્વરૂપવાળા અરિહન્ત પરમાત્માને સતત અખંડપણે જોવામાં તલ્લીન હોય. તેમના ગુણોનું સ્વરૂપ ચિન્તવતો રહે. અને દેહ પર્યાય પણ ચિન્તવે. આ પ્રમાણે દ્રવ્ય, ગુણ અને પર્યાય સ્વરૂપ ત્રણેય એક સરખા ભાવે. ધ્યાનમાં પરોવાય અખંડ ભાવે આ ધ્યાન ચાલતા પરમાત્માના અરિઓના હનન કરાયા પછીના શુદ્ધ સ્વરૂપ ને દષ્ટી સમક્ષ લાવતા ભાવપૂર્વક અહો ભાવથી નમી જવાય. એક 'નમો અરિહંતાણં' પદ ના શબ્દોનું સક્રિય સ્વરૂપ છે. આ મંત્ર પદ ચરિતાર્થ થઈ ગયું. અને વણાઈ ગયું.

આપણી જેટલી સ્થિરતા રહે તેટલો સમય રહેવું. પછી બહાર નિકળી શકાશે. ધિરે-ધિરે શ્વાસ નિરીક્ષણ ની પ્રક્રિયા ઉપર સ્થિર થતા જાઓ. મનને નાસાગ્ર ભાગે લાવીને બે નાકની વચ્ચેના ભાગમાં પ્રવેશ દ્વારે વૉચમેનની જેમ ગોઠવી દો. ત્યાં ઉભો રહેશે. અને શ્વાસ અંદર આવતા પૂરેપૂરૂ સ્પર્શ અનુભવે એવીજ રીતે પ્રચ્છ્વાસ બહાર જતા પણ સ્પર્શનો અનુભવ કરે. ઠંડો છે કે ગરમ છે? શ્વાસ ઉંડો જાય છે કે નહીં. પૂરેપૂરો બહાર નિકળે છે કે નહી? કેટલો નિકળે છે? ઈત્યાદિ શ્વાસનું સ્વરૂપ સાક્ષીભાવે જોતા રહેવું. એટલે એટલો સમય બીજા વિચારો બંધ થઈ જશે. મન શાન્ત થઈ જશે. ફક્ત ૫-૭ મિનિટ શ્વાસ દર્શન કરવું.

હવે ધિરે ધિરે ... દીર્ઘ પ્રાણાયામ કરતા લાંબો ઉંડો શ્વાસ લો. શ્વાસ નિરીક્ષણની પ્રક્રિયા માં પ્રયત્ન નથી. જ્યારે આ પ્રાણાયામ માં પ્રયત્ન પૂર્વક શ્વાસ લેવાનો છે. પૂરક કુંભક અને રેચક પદ્ધતિએ ૫-૭ મિનિટ કરતા શરીર માં ઊર્જાનો સંચાર થશે. ૐકારોચ્ચાર ૫-૭ અથવા - ૯ વાર કરો.

બન્ને હાથ જોડીને સ્વસ્થ ચિત્તે શાંતિથી ૧૨ નરકાર ગણો.

બન્ને હાથ પરસ્પર રગડી-મસળી ઉષ્ણતા નિર્માણ કરીને મુખે લગાડો. ચહેરા ઉપર હળવેથી ૩ વાર સ્પર્શ કરો. હુ કોણ છું? શું કઈ છું? સ્મરણ કરતા ૐ શાન્તિઃ ૐ શાન્તિઃ બોલતા બોલતા..... આખોં ઉઘાડો...

આસન ખોલી... ઉભા થઈ.... બે હાથ જોડીને... અરિહંત પરમાત્માની ભાવવાહી ૨ સ્તુતિ બોલો. ૩ ખમાસણા દઈ અવિધિ આશાતનાર્થે ક્ષમાયાચના-મિચ્છા મિ દુક્કડં દઈ સામાયિક પારીને વિદાય લો...

"ॐ अर्हं नमः" - ભાષ્ય જાપ

નવકાર મહામંત્રમાં અરિહંત ભગવંતો પ્રથમ પદમાં છે 'નમો' શબ્દ નમસ્કાર ક્રિયાવાચી છે તે આગળ જોડીને એવા અરિહંત ભગવંતોને નમસ્કાર કરવામાં આવે છે અરિહંત શબ્દ અરિહંત પરમાત્માના દ્રવ્ય-ગુણ-પર્યાય સ્વરૂપની ઓળખનો વાચક શબ્દ છે. નવપદમાં અરિહંત ભગવંતો કેન્દ્રમાં બિરાજમાન છે. અષ્ટ દળ કમળાકારમાં કેન્દ્રની કર્ણિકામાં છે. ભગવાન કે જિનેશ્વર અથવા તીર્થંકરાદિ અરિહંતના બીજા સમાનાર્થક પર્યાય-વાચી અનેક શબ્દો છે. તેમાંથી નવકારમાં એક માત્ર 'અરિહંત' શબ્દ નો જ પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો છે. એક બાજુ ક્રિયા અને કર્મ આ બન્ને નો સૂચક તેમજ સાર્થક શબ્દ અરિહંત છે. "અરિઓ" ઘણાં છે. અનાદિકાળથી જે આત્માની સાથેના સાથે જ છે. અને હા, આત્માને છોડીને બીજે ક્યાંય રહી શકે તેમ જ નથી તે અરિઓ કર્મ સ્વરૂપે છે. આત્માથી વિપરીત ગુણધર્મવાળા છે. માટે જ "અરિ" સ્વરૂપે છે. આત્માના મુળ ગુણધર્મોના અવરોધક છે. જ્ઞાન - દર્શનાદિ ગુણોથી સાવ વિપરીત ચાલે છે. જ્ઞાનાદિ ગુણોંને ઢાંકી દે છે. તેમનો ઘાત કરે છે. માટે અરિ - શત્રુભાવે છે. તેમને સારી રીતે ઓળખી લીધા અનેં અનાદિકાળથી - અનંતકાળથી આત્માની સાથે જોડાઈને એકરૂપે થઈ ગયા હોવા છતાં, અને સદંતર કાઢવા અસંભવ હોવા છતાં પણ જેમને પ્રબલ પુરૂષાર્થ કરીને કાઢ્યા... સંપૂર્ણપણે હનન-નાશ કર્યો તેથી જે "અરિહંત" કહેવાય છે. એવા અરિહંતને હું ભાવ પૂર્વક નમસ્કાર કરૂ છું.

અરિહંત આ શબ્દમાં આ બન્ને સ્વરૂપ અને પ્રક્રિયા સ્પષ્ટ થાય છે. અરિ એટલે અજીવ-જડ તત્ત્વ. અને હન્ત એટલે તેનો હનન કરનાર-નાશકર્તા-ચેતન-આત્મ તત્ત્વ છે. બસ આ જગતમાં મૂળભૂત રીતે આ બે જ તત્ત્વો છે. પદાર્થો છે. દ્રવ્ય સ્વરૂપ છે. અરિઓ-જડ-અજીવના બનેલા છે. કાર્મણ વર્ગણાના પુદ્ગલ પરમાણુંઓના બનેલા છે. અને તે જીવાત્મા પર ચોંટલા છે. તે ઘણાં હોવાથી ઘનીભૂત-ઘન સ્વરૂપે થઈને... આત્મા ઉપર રહ્યા છે. અને તેમને જ આત્માના જ્ઞાન-દર્શન-ચારિત્રાદિ ગુણોંનો ઘાત કર્યો અને આત્માને નરકમાં માર ખવડાવ્યો. આંધળા-મૂંગા-બહેરા બનાવીને ઠોકરો ખવડાવી. દુઃખી-દુઃખી કરી મૂક્યો... એવા સતત વિપરીતભાંવે-શત્રુભાવે વર્તતા આ અરિઓને સારીપેઠે ઓળખીને જે આત્માએ તેમનો નાશ કરવા પ્રબલ પુરૂષાર્થ કર્યો... અને તેમનો નાશ કર્યો. અને તે પણ થોડો નહીં... સંપૂર્ણ હનન કર્યો. અંશ માત્ર પણ કર્મો રાખ્યા નહીં. આ કામ જે કર્યું તે ઘણી, મોટી પ્રક્રિયા પૂર્વક કર્યું છે. તેની પાછળ - અર્થાત હનન

શબ્દની પાછળ ૧૪ ગુણસ્થાન ની પ્રક્રિયારુપ તેનો સંપૂર્ણ માર્ગ સૂચવવામાં આવ્યો છે. હનન - શબ્દ પોતામાં ઘણો ઊંડો અર્થ લઈને બેઠો છે. હનન તો ક્રિયા છે. અને આ ક્રિયાનો કર્તા ચેતનાત્મા છે. આ ક્રિયા કરતા કરતા જે પરિણામ આવ્યું તેથી તે અરિઓના હનન કર્તા-'હન્તા' ''અરિહંત'' બની ચુકયા છે. માટે 'અરિહંત' શબ્દએ અરિનાશક... હન્તાનો વાચક નામ જ બની ગયો છે. આ ક્રિયા સાર્થક નામ પદ છે. અને આ શબ્દ એક -૨ ને ૫,૧૦ વ્યક્તિઓનો વાચક નથી. પણ અનંતા થઈ ગયેલા એવા અરિહંતોનો વાચક શબ્દ બની ગયો છે. આવો અરિહંત શબ્દ ઘણાં જ ગહન અર્થનો સૂચક છે. જૈન ધર્મમાં ભગવાન બનવાની પ્રક્રિયા સૂચવતો શબ્દ છે. ત્રણેય કાળમાં સતત વપરાતો શાશ્વત શબ્દ છે. નવકાર ત્રણેય કાળમાં શાશ્વત છે. માટે તેમાં વપરાતા શબ્દો શાશ્વતા છે. અનંતા કાળ સુધી જીવોને અરિઓના હનન કરવાની સતત પ્રેરણા આપતો રહેશે. સંસાર પણ અનાદિ - અનંતકાલીન છે. હજી ભવિષ્યમાં અનંતકાળ સુધી ચાલતો જ રહેવાનો છે. અનંતાકાળ સુધી જીવો સદા નવકાર ગણવાના જ છે. અને તેમાં અરિહંતોને યાદ કરવાના જ છે. જે જે લોકો જ્યારે અરિહંત શબ્દ બોલશે ત્યારે - ત્યારે તેમને અરિઓના હનન કરવાથી અરિહંત બન્યાની પ્રક્રિયાની પ્રેરણા મળતી જ રહેશે. અને એમાંથી પ્રેરણા પામીને પણ ભવિષ્યના અનંતાકાળમાં બીજા અનંત આત્માઓ અરિહંત થતા જ રહેશે. આ રીતે અરિહંતો - અરિઓનો નાશ કરનારા કર્તા પણ ત્રિકાળ શાશ્વત, તેમજ અરિઓના નાશ - હનન કરવાની પ્રક્રિયા પદ્ધતિ પણ ત્રિકાળ શાશ્વત છે, અને રહેશે. ભૂતકાળમાં જે જે અરિહંતોએ જે જે રીતે અરિઓનું હનન કર્યું છે તે તે રીતે જ ભવિષ્યમાં પણ અનંતાકાળ સુધી અરિઓનું હનન થતું જ રહેશે. અને આ હનન ક્રિયાની પૂર્ણતા આવી જતા.. તે તે કર્તા ''અરિહંત'' બનતા જ જશે. આપણે પણ એ જ ''નમો અરિહંતાણં'' નો આશરો લેવાનો છે. એ મંત્રપદ તો છે જ માટે જપાદિ કરતા વારંવાર બોલવાનો છે. પરંતુ સાથે... સાથે એ અરિહંત બનવાની પ્રક્રિયાનો વાચક-પ્રેરક શબ્દ છે. પ્રયોગવાચી શબ્દ છે. પ્રક્રિયા વાચી શબ્દ છે. પરિણામવાચી શબ્દ છે. જે આપણને પ્રેરણા કરીને આપણા આત્માને અંદરથી જાગૃત કરે છે. સતત પ્રેરણા આપે છે. આપણને સંબોધન કરીને જગાડે છે. ઉઠ, હે આત્મન્ ! જાગ,તારે પણ અરિહંત જ થવાનું છે. હા, તું પણ અરિહંત થઈ શકે તેમ છે. તારામાં પણ મારા જેવી જ અનંતી શક્તિ પડી છે. અને શક્તિઓનો બીજે ક્યાંય ઉપયોગ કરવાનો નથી. બીજે બહાર ઉપયોગ કરીને નિરર્થક તારી શક્તિઓને વેડફીશ નહીં... બસ એક માત્ર તારા અરિઓ-જે કર્મો છે તેના હનન-નાશ માટે જ વાપરજે. અને એમાં વિજેતા બનજે. ત્યારે અરિહંત બની શકાશે. માટે આ શબ્દ અરિથી બધા અરિભૂત કર્મોના સ્વરૂપની

ઓળખ કરાવે છે. અને 'હંત' શબ્દ આત્માની હનન કરવાની શક્તિનું ભાન કરાવે છે. આપણા આત્માએ વીતેલા અનંત ભૂતકાળમાં.. અનંત ગણી શક્તિ વાપરી છે. ઉપયોગ કર્યો છે. પણ તે અરિઓના હનન માટે ન વાપરી... સાચી દિશામાં ન વાપરી માટે આપણે અરિહંત ન બની શક્યા. ઉપરથી અરિઓની પૃષ્ટી માટે વાપરી. આપણાજ ઘરમાં રહેલા આપણાજ અરિઓને આપણે પેષવા દીધા અને તેમને વધારવાનું અવળું કામ ઘણું કર્યું. અનંતીવાર કર્યું છે. અને આ માટે જ આપણે અનંત કાળથી આ સંસારમાં-અરિઓ - શત્રુઓના સકંજા માં રહેલા ભટકી રહ્યા છીએ. કર્મો નચાવે છે તેમ નાચતા જઈએ છીએ. અરિહંતનો જો જાપ-"નમો અરિહંતાણં" આદિ મંત્ર પદોથી ઘણોં કર્યો પણ તેમના સાચા સ્વરૂપ ને ઓળખી ન શક્યા. તેમની અંતર ધ્વનિ ને સાંભળી ન શક્યા. તેમાંથી વહેતી પ્રેરણાને પણ ઝીલી ન શક્યા. ગૂઢાર્થ - રહસ્યાર્થ - ભાવાર્થને સમજી ન શક્યા. અને પરિણામે... આપણે પોતે અરિહંત બની પણ ન શક્યા... માટે અરિહંત નો જાપ, તેનું ધ્યાનાદિ સર્વ તેમના જેવા અરિહંત બનવા માટે જ થાય તો જ સાચી સાર્થકતા આવે. ચાલો, હવે જાગ્યા ત્યારથી સવાર. આજથી આ રહસ્યાર્થ-ગૂઢાર્થ અંદરથી સમજીને અંતર ચક્ષુ ઉઘાડીને એ સાચી દિશામાં શરૂઆત કરીએ.

અરિહંતનું સંક્ષિપ્ત - "અર્હ" સ્વરૂપ -

"अर्हमित्यक्षरं ब्रह्म, वाचकं परमेष्ठिनः ।
सिद्धचक्रस्य सद्बीजं, सर्वतः प्रणिदध्महे "

શબ્દ રચના શાસ્ત્રના મહાન પ્રણેતા નિષ્ણાત પૂ. આચાર્ય શ્રી હેમચંદ્રાચાર્ય મહારાજ સિદ્ધહેમ વ્યાકરણ શાસ્ત્રની શરૂઆતના આ પ્રથમ શ્લોકમાં જણાવે છે કે... અર્હ એ અઢી અક્ષરનો શબ્દ હકિકતમાં બ્રહ્મનો વાચક છે. બ્રહ્મ એટલે આત્મા છે. બ્રહ્મ શબ્દ કોઈ દેવ-દેવી વાચક નથી. આત્માના માટે જ વપરાયો છે. સર્વ સામાન્ય આત્માના અર્થ કરતા પણ વિશેષ રૂપે આત્માની એક વિશિષ્ટ અવસ્થા કે... જે અરિહંતાવસ્થા છે. અર્હ બની ગયેલ આત્મા માટે વપરાયો છે. તે અરિહંત પરમેષ્ઠીનો વાચક બની ગયો છે. અને સિદ્ધચક્રનો પહેલો આદ્ય બીજ બની ગયો છે. નવપદ - સિદ્ધચક્રના કેન્દ્રમાં છે. માટે તેનો બીજભૂત - કેન્દ્રીભૂત આ અર્હ શબ્દ છે. તેને હું પ્રણામ કરૂ છું. આ રીતે અરિહંતનું સંક્ષિપ્ત સ્વરૂપ આ 'અર્હ' શબ્દ છે. બન્ને શબ્દો એકજ અર્થમાં છે. એક જ વ્યક્તિના વાચક-દ્યોતક આ બન્ને શબ્દો છે.

બે શબ્દ છે. એક શબ્દ રેફ-રકાર વગરનો તે-છે 'અહં'. આ 'અહં' શબ્દ પણ આત્માની ઓળખ કરાવનારો છે. પરંતુ આ અહંકારવાચી બની ગયો છે. એમાં અભિમાન

-અહંકાર ની ગંધ ઘણી આવે છે અને આ મોહનીય કર્મનો ખાસ મંત્ર છે. બસ, બધી વાતમાં 'હું...હું..' 'મેં આમ કર્યું,' 'આવો છું,' 'હું આ છું.'આવી અનેક રીતે માત્ર પોતાનો અહંકાર પ્રગટ કરનારો આ શબ્દ બની ગયો છે આ -'અહં' શબ્દનો અનન્તીવાર પ્રયોગ -ઉપયોગ કરીને આપણે અનન્તા અરિઓ બાંધ્યા. ઘણાં કર્મો બાંધ્યા છે. અને પરિણામ સ્વરૂપે અનંતીવાર કર્મોની થપડો પણ ખાધી છે. અર્થાત અનંતવાર અહંકાર કરીને કર્મો બાંધીને તેની સજા પણ અનંતવાર ભોગવી છે. હવે આ ''અહં'' અહંકારમાંથી બહાર નિકળવું જોઈએ. માત્ર એક રેફ-રફાર-આ અહં શબ્દ ઉપર મૂકવો. જે રેફ સર્પાકારે છે. સાંપની ફેણ જેવો છે. ફરક એટલોજ કે સાંપનું મોઢું ડાબી બાજુ નથી, જમણી બાજુ છે.

આ સાપની ફણવાળુ મોઢું અહંકાર કરનાર વ્યક્તિ ઉપર છે, એટલે જેટલી વાર... જ્યારે-જ્યારે આપણે અભિમાન-અહંકાર કરીએ ત્યારે-ત્યારે આ રેફકાર રુપ સાંપ ઉપર થી આપણને ડંખ મારે. અને એ વખતે આપણું અભિમાન નીચે બેસી જાય. શાંત થઈ જાય. એ પ્રક્રિયા માટે આપણા અહંકારના વાચક 'અહં' શબ્દ ઉપર રેફકાર રુપ સાંપની ફેણ બેસાડી રાખીએ. સ્થાપના કરી રાખીએ અહં + રેફકાર = અર્હં. આ રીતે અહં માંથી અર્હં શબ્દ બને છે. એ સૂચવે છે કે - અહંનો નાશ કરવા માટે અર્હં છે. અહંનો નાશ થાય ત્યારે અર્હં સ્વરૂપ બની શકાય છે. જેણે જેણે અહંનો નાશ કર્યો છે, તે-તે અર્હં સ્વરૂપ બન્યા છે. એવા અનંતા અર્હં બન્યા છે. પરંતુ હજી આ સંસારમાં આપણા જેવા અનંતા અહંવાચી પણ એમના એમ એવાને એવા જ રહી ગયા છે. આપણે પણ આપણા અહંકાર નો નાશ કરવાનો છે. અને તે માટે એક માત્ર આલંબન છે અર્હંનું. અર્હં બનેલા પોતાને અહંનો નાશકરનારા તરીકે પૂરૂવાર કરે છે. રજુ કરે છે. એ માટે અર્હંનો જાપ - તેનું જ ધ્યાન સ્મરણ - સાધના કરવાની છે. 'અહં' નો જાપ તો અનાદિ કાળથી આપણને કોઠે પડી જ ગયો છે. આ તો મોહનીય કર્મનો વાચક બીજ મંત્ર છે -

अहं ममेति मन्त्रोऽयं - मोहस्य जगदान्धकृत् ।
अयमेव ही नञ्पूर्वोपि - प्रतिन्त्रोऽपि मोहजित् ॥

- જ્ઞાનસાર અષ્ટકમાં પૂ. યશોવિજયજી મહોપાધ્યાયજી જણાવે છે કે અહં (હું) અને મમ - એટલે મારૂં - આ હું અને મારૂં - એ માહનીય કર્મનો મંત્ર છે. આખા જગતને આંધળો કરનાર છે. મંત્રની જેમ આનું રટણ સતત થતું જ હોય છે. કદાચ ભગવાનના નામના મંત્ર કરતા પણ લોકો અહં-મમ-(સંસ્કૃત ભાષામાં) ગુજરાતીમાં - હું અને મારૂંનો જાપ અનેક ગણો વધારે કરતા હોય છે. અને તેથી જ ઘણાં વધારે કર્મો પણ બાંધતા હોય છે. હવે રહી વાત...આ રહસ્યને સમજીને-ઓળખીને...એને જ નકારાત્મક-નિષેધ કરીને તેનો વિરોધિ-પ્રતિ મંત્ર બનાવવાનો છે. नाऽहं, नाऽहं न+अहं, न मम ના, હું નથી. અને

ના, મારૂ નથી. આવી રીતે.... નિષેધવાચી ન અક્ષર લગાડીને અહંકારનો - મમકારનો નિષેધ કરવાનો છે. ના... ના... હું કંઈ નથી... અને ના... ના... મારૂ કંઈ નથી. બસ, હવે આને મંત્ર બનાવીને એટલો જ વધારે ઉપયોગ તેમજ પ્રયોગ કરતા રહેવાથી સચ્ચાઈ સામે આવશે. દરેક સાધકે... દિવસમાં ૧૦ - ૨૦ વાર તો આનો મંત્રની જેમ ઉચ્ચાર કરવેા જ જોઈએ. અને ખાસ કરીને જ્યારે અહંકાર પ્રગટે - અભિમાન વધારે ઉછળે ત્યારે તો ખાસ આ વાક્ય રચનાનો મંત્રની જેમ ઉપયોગ કરીને પોતાના આત્માને ખાસ સમજાવતા હોઈએ તેમ શાંતિથી સમજાવવો. ત્યારે આત્માની આંખ ઉઘડશે... અને વાસ્તવિક્તાનું ભાન થશે. અહંકાર ઓગળશે મમત્વ ઘટશે. આ રીતે બન્નેનું પ્રમાણ ઘટતા.. હવે સાચા અર્થમાં - સાચા સ્વરૂપમાં... અર્હં - અરિહંતની ઓળખ થશે. ત્યારે સવિશેષ આનંદ આવશે. આ સંપૂર્ણ પ્રક્રિયાનો આખો આધાર - નાનકડા બીજ મંત્ર "અર્હં" ઉપર છે. આ બીજ મંત્રનો જાપ કરવાનો છે. અને તેની અસર આપણા અંતરમનમાં ચિંતવવાની છે. જેથી આપણો અહંકાર નષ્ટ થાય.

આ અર્હં ની પાછળ નમઃ શબ્દ લગાડવાથી નમસ્કાર થાય છે. અર્હં પરમાત્માને નમસ્કાર થાય છે. અને એની આગળ ॐ શબ્દ જે બીજાક્ષર છે તે જોડવો. આ પ્રણવાક્ષર છે. પંચપરમેષ્ઠીનો વાચક છે. એટલે પંચાક્ષરી મંત્ર આ પ્રમાણે બનશે. "ॐ अर्हं नमः" અરિહંત પરમેષ્ઠીને નમસ્કાર થાઓ. આ મંત્રનો ભાષ્ય જાપ સંગીતમય રીતે કરવાનો છે. ધ્વનિનો ઉચ્ચાર કરવો. જેથી આપણે બોલીએ છીએ તે આપણે સાંભળી શકીએ. આપણે આત્માને સંબોધન કરતા હોઈએ. સંભળાવતા હોઈએ. એ રીતે ઉચ્ચાર કરવો. પરંતુ ખાસ વિશિષ્ટ પ્રકારે રીધમમાં સંગીતની પદ્ધતિએ એક ધારો ઉચ્ચાર ચાલતો રહે.

પૂર્વ તૈયારી - પૂર્વ અને ઉત્તરની વચ્ચેના ઈશાન ખૂણામાં અથવા પૂર્વ-ઉત્તરમાં પણ બેસી શકાય છે. શુદ્ધ - સ્વચ્છ જગ્યા પસંદ કરવી. શુદ્ધ હવાની અવર - જવર રહે તે ઉચિત છે. શાંત વાતાવરણ હોવું જોઈએ. સ્વચ્છ શ્વેત વસ્ત્રો ધારણ કરવા. સામે બાજોઠ ઉપર અરિહંત ભગવાનની સ્થાપના કરવી. વાસક્ષેપ પૂજા કરવી. પુષ્પો ચઢાવવા, ધૂપ - પૂજા - દીપ પૂજા કરવી, ઉભા રહી ૨ હાથ જોડી ઉચ્ચ સ્વરે ભાવવાહી સ્તુતિઓ બોલવી, ૩ ખમાસમણા દેવા - પછી શુદ્ધ શ્વેત આસન-કટાસણા ઉપર બેસીને સામાયિક લેવી.

પ્રાણાયામાદિ - ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ ૫-૭ મિનિટ કરીને અંદરની અશુદ્ધ વાયુ બધી બહાર કાઢવી. કપાલભાતી પ્રાણાયામ પણ ૫-૭ મિનિટ સુધી કરીને શરીરમાં ઉર્જા નિર્માણ કરવી. નાડી શોધન પ્રાણાયામ અનુલોમ - વિલોમ પદ્ધતિથી કરીને નાડી શુદ્ધ કરવી. પૂરક - કૂંભક અને રેચક પદ્ધતિથી ૫-૭ મિનિટ સુધી દીર્ઘ પ્રાણાયામ કરવેા.

વજ્રાસન, પદ્માસન અથવા સુખાસનાદિમાં સ્થિર રહીને ॐ કારોચ્ચાર ૫,૭ કે ૯

વખત કરવો. ધિરે ધિરે શ્વાસ નિરીક્ષણની પ્રક્રિયા ઉપર આવીને મનને શાંત કરવું. (આ બધી વિધિ... વિસ્તારથી આ જ પુસ્તકમાં બીજા પ્રયોગમાં વ્યવસ્થિત લખી છે. માટે ત્યાંથી સમજીને વાંચી લેવી. અને તે મુજબ કરવી.)

ભાષ્ય જાપની ધ્વનિ – પૂર્ણ અથવા અર્ધ પદ્માસનમાં સ્થિર બેસી ને – બન્ને હાથ બન્ને ઢીંચણ ઉપર સીધા રાખીને... ટટ્ટાર સ્થિર બેસવું. અને હળવેથી આંખો બંધ કરવી. અને ધિરે-ધિરે... લાંબો ઉંડો શ્વાસ લેવો... શ્વાસ બહુજ ધિરે ધિરે લેવો. લેતી વખતે શ્વાસ ઉપર જ પૂરતું ધ્યાન રાખવું. અને પછી લંબાવતા મંત્રનો શબ્દોચાર કરવો "ॐ अर्हं नमः" આ મંત્ર પદને... ॐ... (ધ્વનિ લંબાવવી.) પછી અ...ર્હં... ન...મઃ... આ રીતે ખૂબ લંબાવવા પૂર્વક... આ પાંચ અક્ષરો બોલવા. ધ્વનિનો ઉચ્ચાર કરવો. ઘણોં મોટેથી નહીં... પરંતુ... સાવ મંદ સ્વરે પણ નહીં. મધ્યમ સ્વરે ઉચ્ચાર કરવો. આપણી ધ્વનિ આપણે સ્પષ્ટ સાંભળી શકીએ એટલો આવાજ હોવો જરૂરી છે. અને પૂરા... પાંચેય અક્ષરો... ૧ શ્વાસમાં બોલાવા જોઈએ. વચ્ચે... બીજો શ્વાસ લેવો ન પડે તેનું પુરૂ ધ્યાન રાખવું. અને તે પૂરેપુરૂ લંબાવી શકાય તે માટે પહેલા શ્વાસ ખૂબજ ધિરે – ધિરે લંબાવી... લંબાવીને... ઉંડો લેવાનો છે. પૂરતા પ્રમાણમાં લેવાનો છે. અને શ્વાસ પૂરેપૂરો ભરાય એ માટે... છાતી બહાર કાઢીને એકદમ સીધા ટટ્ટાર બેસવું ખૂબ જરૂરી છે. જો સહેજ પણ નીચા નમીને અથવા વાંકા વળીને બેસશો તો શ્વાસ ઓછો લેવાશે. ઓછો ભરાશે. અને પછી ૫ અક્ષરો લંબાવીને બોલવા જતા અધવચ્ચે જ ખૂટી પડશે. માટે જેટલો વધારે પ્રમાણમાં શ્વાસ લાંબો – ઉંડો લેવાશે... તેટલા જ પ્રમાણે એક અખંડ શ્વાસમાં હલાવતા – હલાવતા પૂરા ૫ અક્ષરો બોલી શકાશે. અને તેમાં પણ બોલતી વખતે ॐ... ઉંચે લઈ જઈને... ઉંચા સ્વરે બોલવાનો છે. એટલે જેટલા પ્રમાણમાં શ્વાસ હોય તેનો અર્ધો ભાગ ॐ... બોલવામાં પૂરો કરવો. અને પછી બીજા અર્ધા ભાગમાં અર્હં નમઃ ના ૪ અક્ષરો બોલાશે. તે પણ લંબાવતા-લંબાવતા પૂરા ૫ અક્ષરો બોલી શકાશે. अ..... ँ..... हं..... (અનુસ્વાર મકારને નાસિકાથી લંબાવવો) અને અંતે ન... મઃ... લંબાવતા બોલવાનું છે. છેલ્લે નમઃ શબ્દનો ઉચ્ચાર આવતા... મન્દ થઈ જશે.

આ રીતે કદાચ ઘડીયાળમાં જોઈને અભ્યાસ કરતા ખ્યાલ આવશે કે એક વાર ૐ અર્હં નમઃ બોલવામાં ૧૫ થી ૨૦ સેકંડ લાગી જાય. અને એવા પહેલા શ્વાસ લેવામાં પણ ૧૫ થી ૨૦ સેકંડ લાગી જાય. આ રીતે ૩૦-૪૦ સેકંડમાં એક રાઉન્ડ પૂરો થાય. કદાચ શરૂઆતમાં ૧૦ + ૧૦ સેકંડ પણ લાગશે. અને ૧ મહીના ના અભ્યાસ પછી ૧૫ + ૧૫ સેકંડ થાય અને અભ્યાસ ચાલુ રાખતા... ૨ મહીને કદાચ ૨૦ + ૨૦ સેકંડ થાય અને ઘણા દીર્ઘ અભ્યાસ પછી ૫૦ થી ૬૦ સેકંડ સુધી પણ પહોંચી શકાય છે. શ્વાસની સાથે

બરાબર સંબંધ જળવાઈ રહેશે. અને મંત્રાક્ષરો બોલતા જશે.

એક વાર ૧ રાઉન્ડ (એટલે શ્વાસ લેવાનો અને બોલવાનો) પુરો થયા પછી તરત જ બીજા રાઉન્ડનો શ્વાસ ધિરે - ધિરે પૂરો લેવાનો. જેથી ઉંડો જાય. લાંબો થાય પૂર્ણ ભરાય. અને પછી બીજી વખત મંત્રાક્ષરો બોલવા. ખૂબ લંવાબીને... પહેલાની જેમ રીધમમાં બોલવા. અર્થાત લયબધ્ધ બોલાય. જાણે સંગીતની સાથે ન બોલતા હોઇએ ! તેમ લયબદ્ધ એક સરખા અવાજે બોલાય. પહેલાની જેમ જ અવાજ હોય. પહેલાની જેમ ૐ બોલાયો હોય. અને અર્હં પણ એ જ રીતે બોલાયો હોય. અને અંતે નમઃ પણ. જો કદાચ આપણો અવાજ ટેપ કરીને આપણે જ સાંભળીએ તો ૨, ૪ કે ૫ વાર બોલાયો હોય તો તે એક સરખોજ લાગે. ફરક ન પડે. ટોનમાં પણ ફરક ન પડે. અને સમય ગાળો પણ ન ઘટે. એક ધારી એક સરખી લય રહે તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું.

આ રીતે સ્વચ્થતા પૂર્વક..૧૨-૨૭ વાર બોલાશે. જો જો તમેં થાક્યા તો નથી ને? શ્વાસ લેવા-પૂરો ઉંડો ભરવો અને પછી બોલવું તે પણ લંબાવીને. માટે થાક તો નથી લાગ્યો ને ? જો થાક ન જ લાગ્યો હોય તો... આગળ લંબાવતા-વધતા ૧૦૮ વાર પણ બોલવા પ્રયત્ન કરો. અથવા ૨૭ માં કે ૫૪ માં પણ છોડી શકાશે. પરંતુ ૨ અઠવાડીયા સુધી અથવા ૧ મહિના સુધી ધિરે - ધિરે અભ્યાસ આગળ વધતા...૧૦૮ વાર બોલવાનો અભ્યાસ થઈ જશે. ગણતરી નંદાવર્ત - શંખાવર્ત પદ્ધતિથી જમણા-ડાબા હાથ ઉપર કરી શકાશે. પરંતુ બોલવાનું એકધારૂ લય બદ્ધ પદ્ધતિસર એક સરખું રાખવું.

બીજી રીત - જાપમાં સંખ્યાનો આધાર હોય છે. તેથી જેમને ગણતરી કરવા પૂર્વક જાપ કરવેા હોય તેમને ઉપરની પહેલી રીત પ્રમાણે જમણા-ડાબા હાથ ઉપર નંદાવર્ત - શંખાવર્તની પદ્ધતિથી કરવો. પરંતુ જેમને ગણતરીમાં ધ્યાન ન લઈ જવું હોય તેમને એકધારી લયમાં જ ધ્યાન રાખવું. કંઈ વાંધો નથી. ન પણ ગણાય તો કોઈ મોટી ચિંતા કરવા જેવું નથી. મન પૂરેપુરૂ લયબદ્ધ ઉચ્ચાર કરવામાં પરોવાય અને એકધારો શ્વાસ લેવાય અને તે રીતે બોલાય. આ ભાષ્ય જાપ છે. થોડાક મોટા આવાજે ઉચ્ચારપૂર્વક બોલાશે. જેથી પોતે તો સાંભળશે જ પરંતુ બીજાઓને પણ સંભળાશે. ધ્વનિ રહે. પરંતુ સંગીતમય - લયબદ્ધ હોવાના કારણે બીજાને પણ સાંભળવું ગમશે. આનંદ આવશે. અને બીજાઓને પણ તમારી તાલમાં તાલ, સૂરમાં સૂર પુરાવવો ગમશે. પરંતુ બીજા સામાન્ય લોકોને તમારી જેમ ઉંડો લાંબો શ્વાસ લેતા ન ફાવવાથી પૂરેપુરૂ લંબાવીને લયબદ્ધ બોલી ન શકવાથી તમારી સાથે મેળ નહીં પડે. તેના કારણે તમારી લય ન તૂટી જાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવાનું રહેશે. તમારે બીજાનું સાંભળતા તમારૂ પોતાનું સાંભળવાનું રાખવું. એક ધારૂ મન પોતાની તાલ લયમાંજ પરોવેલું રાખવું. જેથી એકાગ્રતા ન તૂટી જાય. શ્વાસની પ્રક્રિયાનો આધાર વધારે

મહત્વનો છે. માટે તે પણ ન તૂટી જાય તેનું ધ્યાન રાખવું. આસનની સ્થિરતા, અને સાવ ધિરે - ધિરે શ્વાસ લેવાથી હૃદયને પણ તકલીફ નહીં પડે. જેથી થાક પણ નહીં લાગે. પહેલી તકેદારી શ્વાસ લેવા ઉપર અને બીજી તકેદારી લયબદ્ધ-તાલબદ્ધ ઉચ્ચાર કરવા ઉપર રાખવી. સંખ્યા ન ગણતા હોવાથી સમયમર્યાદા બાંધી રાખવી. ૧૫ - ૨૦ મિનિટ સુધી અથવા ૩૦ મિનિટ આ રીતે એકધારો જાપ કરવાનો છે. વચ્ચે-વચ્ચે સમય ન જોવો. એકાગ્રતા તૂટવી ન જોઈએ. આપણા મનની સ્થિરતા એકધારી એક સરખી રહે ત્યાં સુધી આ રીતે લયબદ્ધ જાપ કરતા રહેવું. આંખો બંધ જ રાખવી. વચ્ચે-વચ્ચે ખોલવી નહીં. અને આસનની સ્થિરતા પૂરેપૂરી રાખવી. જેથી એકાગ્રતા તૂટે નહીં. તો મન આડા-અવળા વિચારોમાં ન ભટકતા સ્વસ્થતા પૂર્વક... શાંતિથી જાપ કરી શકશે.

સમૂહમાં - સામૂહિક જાપ - એક પરિવારના નાના-મોટા બધા સભ્યો ભેગા મળીને આ ભાષ્ય જાપ કરી શકશે. પરંતુ પહેલા બધાને શ્વાસ - બહુ ધિરે - ધિરે લંબાવીને ઉંડો લેતા શીખવાડવું જરૂરી છે. અને ઉચ્ચાર કરતી વખતે લયબદ્ધ કેવી રીતે લંબાવીને તાલબદ્ધ બોલવું તે વ્યસ્થિત શીખવાડવું જરૂરી છે. સર્વ સામાન્ય રીતે લોકો ટૂંકું જ બોલવાની આદત વાળા હોય છે. તેથી બધાનો તાલમેલ ન પણ જામે. પરંતુ ૨ - ૪ દિવસ વ્યવસ્થિત રીતે સમજીને શીખવાડ્યું હોય તો બધાને આવડી શકે તેમ છે. અને ઉચ્ચાર એક જ શ્વાસમાં એક સરખો-એકધારો અખંડ ધારાએ થવો જોઈએ. એકજ પ્રચ્છ્વાસમાં થવો જોઈએ. તેમાં પણ પ્રથમ ॐ ઉપર ભાર આપીને અર્ધો શ્વાસ એમાં વાપરવાનો છે. પછીના બચેલા અર્ધાશ્વાસમાંથી અર્ધો - અર્ધો અર્હં અને છેલ્લે નમઃ નો ઉચ્ચાર કરવામાં વાપરવાનો છે. આ રીતે એક જ શ્વાસમાં લંબાવીને લયબદ્ધ-તાલબદ્ધ રીતે બોલાવું જોઈએ. થોડા દિવસના અભ્યાસથી બધાને ફાવી જશે. આવડી જશે. અને બધા એકી સાથે બોલી શકશે. એક સમય નક્કી કરવો. જેથી રોજ નિર્ધારિત ચોક્કસ સમયે બેસવું. બધાએ આસનમાં સ્થિર બેસવું. સ્થિરતા રહેવી જરૂરી છે. બધાએ આંખો બંધ રાખવાની છે. અને બધાએ એકી સાથે શ્વાસ લેવાનું છે. પૂરતું લંબાવીને અને લાંબો - ઉંડો શ્વાસ લેવાનો છે. બધાને એક સરખો સમય લાગવો જોઈએ. અને એક સાથે ઉચ્ચાર કરવું જોઈએ. બધાના મન પરોવાઈ જશે. આનંદ આવશે. અને આખુ વાતાવરણ ગુંજી ઉઠશે. વાતાવરણની પણ ઘણી સુંદર શુદ્ધિ થશે. ખાસ કરીને માનસિક તકલીફ વાળાઓને આમાં સાથે જોડવા. માનસિક તકલીફ વાળાઓ ને સવિશેષ લાભ થાય છે. ટેન્શન, તનાવ વાળાઓને વિશેષ લાભ થાય છે. મન બરોબર પરોવાઈ જતા ૨૦ - ૩૦ મિનિટ સુધી એકધારૂ બોલાતા... આનંદ આવે છે. થાક નહીં લાગે. મન શાંત થશે.

ચક્રોમાં બીજાક્ષરોનું જાપ ધ્યાન

મન અત્યંત ચંચળ - ચપળ છે. વાંદરા કરતા પણ મનની ચંચળતા - ચપળતા ઘણી વધારે છે. હકીકતમાં તો મન જડ છે. મનોવર્ગણાના પુદ્ગલ પરમાણુંઓનું બનેલો પિંડ માત્ર છે. અને આત્માએ પોતે બનાવ્યું છે. વિચાર કરવા માટેનું માધ્યમ સાધન છે. આત્માનું પોતાનું જ્ઞાન - વિચારો કરવાના સમયે વ્યક્ત થાય છે. આત્માની વધુ નજીક નું સાધન એક માત્ર મન છે. મન એક એવું સ્ક્રિન છે જે ઝડપથી આત્માના જ્ઞાનને ઝડપી લે છે. અને એને વિચારોના સ્વરૂપમાં પ્રગટ કરે છે. આત્માના ઘરમાં માત્ર જ્ઞાન જ છે. એવું નથી. બીજા પણ મોહનીય કર્માદિ ઘણાં કર્મો છે. મોહનીય કર્મ રાગ-દ્વેષાત્મક છે. તેને પણ વ્યક્ત થવા માટે પાયામાં આધારભૂત માધ્યમ તો જ્ઞાન જ છે. જ્ઞાન ના આધાર વિના મોહનીય કર્મ પણ સાવ પાંગળું છે એટલે જ્ઞાનનો પ્રવાહ વહેતો હોય તો જ તેમાં ભેગુ ભળી ને મોહનીય કર્મ પણ પોતાના રાગ-દ્વેષો આદિ સાથે વહાવી શકે છે. આ રીતે જેટલું વધારે મોહનીય કર્મ વહેતું થશે તેના કારણે વધારે પ્રમાણમાં રાગ-દ્વેષ વધતા જશે. થતા જશે. અને રાગ-દ્વેષની જેટલી માત્રા જેટલા પ્રમાણમાં ઉદયમાં આવતી જશે તેટલી જ મનની ચંચળતા વધારે વધતી જશે. આ કારણે તેટલા વધારે પ્રમાણમાં કર્મબંધ પણ થતા જ રહેશે. બંધાયેલા કર્મો માત્રામાં વધતા જ રહેશે. અને તેનો ઉદયકાળ પરિપકવ થતા પાછા ઉદયમાં આવીને પોતાનો વિપાક દેખાડતા જ રહેશે. આ રીતે ક્રમ ચાલતો જ રહેશે. ફરી ફરી નવા કર્મો બંધતા જ રહેશે. નવા ભુતકાળમાં જતા ફરી જુના થશે. આવી રીતે આત્માના ઘરમાં કર્મો નો ઢગલો ભેગો થતો જ રહેશે. તેનો પણ કાળ પરિપકવ થતા તે પણ પાછા ઉદયમાં આવશે અને જીવોની સ્થિતી વધારે વિકૃત થતી જશે.

આ કર્મોના બંધ-સત્તા-ઉદય અને ફરી બંધ આ વિષચક્ર ને અટકાવવું હોય તો શું કરવું ? તે માટે પ્રાથમિક પ્રયોગ જાપનો છે. અને અંતિમ પ્રબલ પ્રયોગ ધ્યાનનો છે. વ્રત-તપાદિ અનેક માધ્યમ છે. જેના દ્વારા કર્મો ખપાવી શકાય છે. જુના કર્મો કેમ ખપાવવા? અને નવા નવા કર્મો કેમ અટકાવવા ? આ પ્રત્યેક સાધકનું લક્ષ્ય હોવું જોઈએ. માત્ર નવા અટકે અને જુના ન ખપે તો પણ ન ચાલે. બન્ને પ્રક્રિયા સાથે થવી જોઈએ. શરીરમાં સુક્ષ્મ રૂપે સુષુમ્ના નાડિમાં સપ્તચક્રો રહેલા છે. તેમાં બીજાક્ષર મંત્રોનો જાપ-ધ્યાન કરીને પરિણામ લાવી શકાય છે.

ઉપરોક્ત રીતે ૧ અક્ષર થી લઈ ૭ અક્ષરો સુધી બધા અલગ અલગ મંત્રો છે. તેમાં ઓછા વધારે અક્ષરો છે.સાધકો સાતેય મંત્રપદોમાંથી જ્યારે જે પદ્ધતિએ, જે રીતે જાપ આદિ કરવા હોય તે રીતે કરી શકે છે.

અહિંયા ચક્રો ૭ છે. તે શરીરના કયા કયા અંગો-ભાગોમાં છે તેના નામોં ઉપર આપ્યા છે. અને તે તે ચક્રોમાં ક્યાં કેટલી પાંખડીઓ છે તેપણ ઉપર આપ્યું છે. મન ને વધુ કેન્દ્રિત કરવા માટે તે તે ચક્રોમાં તે તે મંત્રાક્ષરોની સ્થાપના પાંખડીઓમાં કરવાની અને આરોહ - અવરોહ ક્રમે શ્વાસના આધારે સાથે જાપ કરવો જેથી મન વધુ કેન્દ્રિત થાય. આડા-અવળા વિચારો બંધ થાય. અને સંવર નિર્જરા વધુ થાય સંવર આવતા નવા કર્મો અટકાવશે ત્યારે નિર્જરા જુના કર્મોને ખપાવશે. ચક્રો તો માત્ર આધારભુત આલંબન છે. મનને કેન્દ્રિત કરવા માટે નિમિત્ત છે. તેમાં જ્યાં જેટલી પાંખડીઓ છે તેમાં ખાસ તે તે બીજાક્ષરોની સ્થાપના કરવી અને આરોહ - અવરોહ ક્રમે જાપ કરવો. ઉપર ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે પ્રથમ તે તે અંગોમાં ચક્રોની ઓળખ કરી લેવી.પાંખડીઓ પણ વર્ણાદિ પ્રમાણે ધારી રાખવી જેથી જાપ-ધ્યાન કરતી વખતે આલંબન વધારે ઉપયોગી રહે.

આરોહ - અવરોહ ના ક્રમથી ૪ રીતે જાપ થશે.

૧) એકલા આરોહ ક્રમે ઉપર ચઢવા રૂપ પ્રથમ આરોહ જાપ.

૨) એકલા અવરોહ ક્રમે ઉતરતા ક્રમે બીજો અવરોહ જાપ.

૩) આરોહ ક્રમે ચઢીને-અવરોહ ક્રમે ઉતરતા ત્રીજી રીતે જાપ.

૪) અવરોહ ક્રમે ઉતરીને આરોહ ક્રમે ચઢતા ચોથી રીતે જાપ.

આ પ્રમાણે નજીવા ફેરફારો સાથે ૪ રીતો છે. તે તે રીતે જાપ કરી શકાય છે. એક વખતે એક રીતે જાપ કરવો. બીજી વખત ફરી બીજી રીતે જાપ કરવો. રીતો પદ્ધતિઓ બદલીને જાપ કરવાની મનને થોડી કસરત જરૂર થાય છે. અને તે તે નવી નવી રીત પદ્ધતિ પ્રમાણે મન ને બહુ જ ધ્યાન રાખી ને ધિરે ધિરે ચાલવું પડશે. અને બીજી બાજુ આપણે કાયા અને વચન યોગ જ ખુલ્લો રાખીએ છીએ. અને તેમાં પણ મન ને જ પરોવી રાખીએ છીએ. મનથી જ જાપ - ધ્યાન કરતા રહેવાનું છે. તેથી મન બીજે ભટકી શકે જ નહિ. તો જ સંવર, નિર્જરાનું પરિણામ આવી શકે.

આરોહ અવરોહ ની પ્રથમ રીત- ગુદાદ્વારે મુળાધાર ચક્રથી ક્રમશઃ ઉપરના બધા સાતેય ચક્રોમાં ચઢતા-ચઢતા બીજાક્ષરો'ૐ હ્રીં શ્રીં અર્હં નમઃ' બોલતા જવાનું છે.

૧) મુળાધાર ચક્રમાં-૪ પાંખડી વાળા કમળમાં ૐ

૨) સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રમાં- ૬ પાંખડી વાળા કમળમાં હ્રીં

૩) મણિપુર ચક્રમાં- ૧૦ પાંખડી વાળા કમળમાં શ્રીં

૪) અનાહત ચક્રમાં- ૧૨ પાંખડી વાળા કમળમાં અ

૫) વિશુદ્ધિ ચક્રમાં -૧૬ પાંખડી વાળા કમળમાં હૂઁ
૬) આજ્ઞા ચક્રમાં- ૨ પાંખડી વાળા કમળમાં ન
૭) સહસ્રાર ચક્રમાં- ૧૦૦૦ પાંખડીવાળા કમળમાં મઃ

આ રીતે ૪ પાંખડીઓ વાળા મુળાધાર ચક્રમાં ૐ ની સ્થાપના કરીને ને બરોબર જોઈને માનસોચ્ચાર કરીને આગળ વધતા સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર માં જવું. ત્યાં હ્રીઁબીજાક્ષરની સ્થાપના કરવી. માનસ ઉચ્ચાર કરવો ને પછી ત્રીજા મણીપુર ચક્રમાં જવું. આ રીતે ચઢતા - ચઢતા એક પછી એક એમ સાતેય ચક્રોમાં આગળ વધવું. છેલ્લે સાતમાં ચક્રમાં સહસ્રારમાં 'મઃ' આવશે.

સાતેય ચક્રોમાં આરોહણ થઈ જાય એટલે બીજા રાઉન્ડ માટે ફરીથી મુળાધાર ચક્રમાં થી શરૂઆત કરવી. ફરી પહેલા ક્રમ ની રીતે જ સાતેય ચક્રોમાં બીજાક્ષર ની સ્થાપના કરવી. ફરી બીજો રાઉન્ડ પુરો થઈ જતા પાછા મુળાધાર માં થી જ શરૂઆત કરવી.

ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી મહત્વની વાત શ્વાસની છે. શ્વાસ લેવાનું શરૂ થતા જ મન ઝડપથી મુળાધારમાં આવી જ જાય અને ધિરે ધિરે શ્વાસ લેવાતું જશે તેમ તેમ મન પણ એક એક ચક્ર ઉપર ચઢતું જ જશે. આ રીતે મુળાધાર થી સહસ્રાર સુધી સાતેય ચક્રોમાં બીજાક્ષરો સ્થાપન કરતા માનસોચ્ચાર કરતા કરતા સહસ્રાર માં પહોંચીને 'મઃ' ની સ્થાપના તથા માનસ ઉચ્ચાર થતા સુધીમાં ૧ શ્વાસ લેવાનું પુરૂ થશે. સાતેય ચક્રોમાં બીજાક્ષરોની સ્થાપના અને માનસોચ્ચાર એક જ વાર શ્વાસ લેવા માં પુરા થશે. એટલે શ્વાસ એટલો લંબાવીને ધિરે ધિરે ઉંડો લેવાનો છે. શ્વાસ વચ્ચે તૂટવો ન જોઈએ તેમજ ખૂટી પણ ન જવું જોઈએ. જો શ્વાસ અધવચ્ચે ખૂટી જાય તો ત્યાંજ છોડી દઈને ફરીથી મૂળાધારથી શરૂ કરતા શ્વાસ લઈને શરૂ કરવું. શ્વાસસાથે ક્રમશઃ ચક્રોમાં અખંડ ધારાએ ચઢતા રહેવુ તેમહત્વનું છે. અગત્ય છે. આ રીતે કરતા કરતા... નંદાવર્ત શંખાવર્ત પદ્ધતિએ જમણા -ડાબા હાથ ઉપર અંગૂઠો ફેરવતા ફેરવતા ગણતરી કરતા રહેવુ. આ રીતે ૧૨× ૯ = ૧૦૮ વાર થશે. જો સંખ્યાની ગણતરી ન પણ કરવી હોય તો ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ સૂધી સંપૂર્ણ સ્થિરતા પૂર્વક આરોહ ક્રમે જાપ કરતા જવું.

અવરોહ ક્રમે- બીજી રીતે જાપ- પહેલી આરોહની રીતમાં ચઢવાનું હતું. ત્યારે અવરોહની બીજી રીતે ઉપરથી નીચે ઉતરવાનું છે. અર્થાત

૭ માં સહસ્રાર ચક્રમાં	- ૧૦૦૦ પાંખડીવાળા કમળમાં	ૐ
૬ ઠા આજ્ઞા ચક્ર	- ૨ પાંખડીવાળા કમળમાં	હ્રીઁ
૫ વિશુદ્ધિ ચક્રમાં	-૧૬ પાંખડીવાળા કમળમાં	શ્રીં
૪ અનાહત ચક્રમાં	-૧૨ પાંખડીવાળા કમળમાં	અ
૩ મણિપુર ચક્રમાં	-૧૦ પાંખડીવાળા કમળમાં	હૂઁ

૨ સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રમાં -૬ પાંખડીવાળા કમળમાં ન

૧ મુળાધાર ચક્રમાં -૪ પાંખડીવાળા કમળમાં મ:

આ રીતે સહસ્રાર સાતમાં ચક્ર માં ॐ ની સ્થાપના કરી, ધિરે ધિરે એક એક ચક્રમાં નીચે ઉતરવું. નીચે ઉતરતા ક્રમે તે તે બીજાક્ષરો સ્થાપવા અને માનસોચ્ચાર કરવો પરન્તુ શ્વાસનું ખાસ ધ્યાન રાખવું. પહેલા પૂરેપૂરો લાંબો- ઉંડો શ્વાસ લેવાઈ જવો જોઈએ. અને તે પૂરેપૂરો ભરાઈ જાય પછી જાપ કરતી વખતે તરતજ મનને સહસ્રાર માં લાવી ને બીજાક્ષર ॐ ની શરૂઆત કરવી અને ધિરે ધિરે શ્વાસ છોડતા-છોડતા એક એક ચક્ર નીચે ઉતરતા જવું અને બીજાક્ષરો સ્થાપતા -ઉચ્ચાર કરતા જવુ. આ રીતે અવરોહ ક્રમે જાપ કરતા કરતા છેક મુળાધાર આવતા છેલ્લો 'મ:' અક્ષર બોલાશે ત્યાં શ્વાસ છોડવાનું પુરૂ થશે.

આવી રીતે ૧ રાઉન્ડ પૂરો થતા ફરી ... ધિરે ધિરે લાંબો ઉંડો શ્વાસ લેતા જવું. અને શ્વાસ પૂરો લેવાઈ ગયા પછી સહસ્રાર ચક્રથી ફરી શ્વાસ છોડવાથી શરૂઆત કરતા-કરતા ॐ બીજાક્ષર અને તે તે ચક્રમાં આવતા તે તે બીજાક્ષરો સ્થાપન કરતા માનસોચ્ચાર કરતા જવું. આ રીતે મૂળાધાર માંથી બહાર નિકળતા છેલ્લો 'મ:' અક્ષર બોલતા શ્વાસ પૂરો થશે. આ બીજો રાઉન્ડ થયો. ફરી ત્રીજા રાઉન્ડમાં શ્વાસ લઈને ઉપર ચઢી સહસ્રારમાં પહોંચી શ્વાસ છોડવાનું શરૂ કરતા જ બીજાક્ષરો શરૂ કરો.

નંદાવર્ત - શંખાવર્ત ની પદ્ધતિએ જમણા - ડાબા હાથ ઉપર અંગૂઠાથી સંખ્યાની ગણતરી કરતા જાઓ. ૧૨× ૯ = ૧૦૮ થઈ જશે. પરન્તુ શરૂઆતમાં કદાચ ૧૦૮ ન પણ થાય તો ૯,૧૮,૨૭,૫૪ વાર જાપ કરવો. કારણ શ્વાસની સાથે ચાલતા કદાચ થાકી પણ જવાય. પરન્તુ આ રીતે ૧-૨ મહીના સુધી અભ્યાસ કર્યા પછી બનવા જોગ છે કે અભ્યાસ થઈ જાય અને ૧૦૮ વાર જાપ શ્વાસ સાથે બરોબર કરી શકીએ અથવા સંખ્યા ન ગણવી હોય તો એમને એમ સ્થિરતા રાખી ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ અથવા ૩૦ મિનિટ સુધી પણ અખંડ ધારાએ જાપ કરતા રહેવું.

આરોહ-અવરોહ ક્રમે જાપની ત્રીજી રીત - પહેલી અને બીજી રીત ભેગી કરતા ત્રીજી રીત થાય છે. પહેલી - બીજી રીત બરોબર સમજાઈ ગઈ હશે. તેમને ત્રીજી રીત બરોબર સહેલાઈથી સમજાઈ જશે. પ્રથમ શ્વાસ લેતા... લેતા મુળાધાર ચક્રથી ॐ ની શરૂઆત કરીને ક્રમે ક્રમે સાતેય ચક્રો ઉપર ચઢતા ચઢતા સાતેય બીજાક્ષરોની સ્થાપના તેમજ માનસ ઉચ્ચાર કરતા જવુ. છેલ્લે સાતમા સહસ્રાર ચક્રમાં પહોંચતા મ: અક્ષર બોલ્યા પછી શ્વાસ પૂરેપૂરો લેવાઈ જાય... એટલે આરોહ ક્રમનો ૧ રાઉન્ડ પૂરો થયો.

હવે પૂરક પદ્ધતિએ શ્વાસ પૂરેપૂરો ભરાઈ ગયા પછી થોડીક વાર અભ્યંતર કુંભક કરી લેવો. અને પછી રેચક પદ્ધતિએ ધિરે ધિરે શ્વાસ છોડતા છોડતા સહસ્રાર ચક્રમાં ॐ ની સ્પાથના કરી માનસ ઉચ્ચાર કરીને ક્રમે ક્રમે એક એક ચક્ર આગળ વધતા નીચે ઉતરતા જવું. આ

રીતે ૧ અખન્ડ શ્વાસ છોડતા મુળાધાર ચક્ર સુધી પહોચવું. ત્યાં મઃ છેલ્લો અક્ષર ઉચ્ચારતા શ્વાસ છોડવાનું પુરૂ થઈ જશે. આ રીતે આરોહનો અને અવરોહનો મળીને ૧ શ્વાસ - પ્રચ્છ્વાસ નો ૧ રાઉન્ડ પૂરુ થશે. ત્યાર પછી થોડીક ક્ષણો માટે બાહ્ય કુંભક કરી શકાય. પછી તરતજ બીજો રાઉન્ડ શરૂ કરવો. શ્વાસ ધિરે ધિરે લેવાની શરૂઆત કરી મુળાધાર ચક્રમાં આવી ને ર્નું ની શરૂઆત કરવી. અને અખન્ડ રીતે શ્વાસ લેતા લેતા ઉપરના સાતમા ચક્રમાં મઃ આવી જતા શ્વાસ પૂરો લેવાઈ જશે. ભરાઈ જશે. થોડીકવાર આભ્યંતર કુંભક કરી લેવું. અને પછી અવરોહ ક્રમે શ્વાસ છોડતા છોડતા સહસ્રાર ચક્રમાં ર્નું બોલી નીચે ઉતરવું. આ રીતે ચઢતા-ઉતરતા આરોહ-અવરોહ ક્રમે બરોબર શ્વાસ લેતા-છોડતા એક પછી એક રાઉન્ડ થતા જ જશે.અને સુંદર રીતે જાપની સાધના આગળ વધતી જ જશે. નંદાવર્ત-શખાંવર્તની પદ્ધતિ એ જમણા-ડાબા હાથ ઉપર અંગૂઠો ફેરવતા ગણતરી કરતા જવું. જેથી ૧૨× ૯ = ૧૦૮ થઈ જાય. આ રીતે ૧ માળા જેટલો જાપ થશે. પહેલા શરૂઆતમાં કદાચ ૧૦૮ વાર ન પણ થાય. થાકી જવાય તો ૨૭, ૫૪ સુધી કરવો. સંખ્યા ઓછી વધારે થશે તો ચાલશે. પરન્તુ શ્વાસ લેવા-છોડવા સાથે એકધારી અખંડ રીતે ચાલવું જોઈએ. તે ગુણવત્તા ઘટવા ન દેવી. કયારેય પણ ગુણવત્તામાં બાંધ છોડ ન કરવી. કારણ આપણે સંવર-નિર્જરા કરવાનું પરિણામ લાવવાના લક્ષ્ય સાથે સાધના માં ઝંપલાવ્યું છે. માટે ધીરજ રાખીને સ્વસ્થતા પૂર્વક શાન્ત ચિત્તે ધિરે ધિરે આગળ વધવું.

અવરોહ - આરોહ ક્રમે જાપની ચોથી રીત- ઠીક ત્રીજી રીત જેવી જ ચોથી રીત છે. ફકત ક્રમમાં નજીવો-થોડોક ફેરફાર છે. બસ તે સિવાય કંઈ જ ફરક નથી. ત્રીજી રીતમાં પહેલા આરોહ છે અને પછી અવરોહ છે. જ્યારે ચોથી રીત માં પહેલા અવરોહ છે.અને પછી આરોહ છે. આટલુ સરળતાથી સમજમાંથી આવી જાય તો બહુ જ સહેલું છે. પ્રથમ પૂરક પદ્ધતીઓ શ્વાસ પૂરેપૂરો અંદર ભરી લેવો અને રેચક વખતે - અર્થાત્ છોડતી વખતે સહસ્રાર ચક્રમાં આવીને ૐ કારની સ્થાપના કરવી અને માનસાચ્ચાર કરવો. પછી ક્રમે ક્રમે એક એક ચક્ર નીચે ઉતરતા જવું. અને શ્વાસ પણ નિકળતું જશે. અને તે તો ચક્રમાં બીજાક્ષરની સ્થાપના તથા માનસઉચ્ચાર થતો જ જશે. આ રીતે. અવરોહ ક્રમે થઈ ગયા પછી થોડીક ક્ષણો માટે બાહ્ય કુંભક કરી લેવું. અને પછી ફરી પૂરક પદ્ધતીએ શ્વાસ ધિરે ધિરે ઉંઠો - લાંબો લેતા લેતા.. મૂળાધાર ચક્રમાં ર્નું ની સ્થાપના કરી ધિરે ધિરે સ્વાધિષ્ઠાન મણીપૂર આદિના ચક્રો ઉપર ચઢતા ચઢતા બીજાક્ષરોની સ્થાપના અને ઉચ્ચાર કરતા કરતા આરોહ 'મઃ' અક્ષર આવશે. ત્યાં આરોહ ક્રમ પૂરો થતા ૧ રાઉન્ડ થશે. પછી આભ્યન્તર કુંભક થોડીક ક્ષણો માટે કરીને ફરી શ્વાસ છોડતા છોડતા સહસ્રાર ચક્રની ર્નું ની સ્થાપના ઉચ્ચાર કરીને ક્રમે ક્રમે નીચે ~~ચક્રોમાં ઉતરતા~~ ઉતરતા એકે એક ચકમાં બીજાક્ષરોનીસ્થાપના -ઉચ્ચાર કરતા કરતા છેલ્લાં મૂળાધાર આવવુ. અને તરત જ બાહ્ય

કુંભક થોડીક ક્ષણો માટેકરીને આગળ તરત જ શ્વાસ ધિરે ધિરે લાંબો ઉંડો લેતા લેતા મૂળાધાર ચક્રમાંથી ૐ ની સ્થાપના કરતા -કરતા અરોહ ક્રમે ઉપર ઉપરના ચક્રોમાં આગળ વધતા જવું. અને છેલ્લે સહસ્ત્રાર ચક્રમાં પહોંચતા છેલ્લે 'મ:' અક્ષર આવશે. આ રીતે બીજો રાઉન્ડ પૂરો થશે. આ પ્રમાણે અખણ્ડ ધારાએ ચઢતા ઉતરતા - ઉતરતા ચઢતા અવરોહ આરોહ ક્રમે જાપ થતો જશે.

સંખ્યામાં ગણતરી કરવી હોય તો નંદાવર્ત -શંખાવર્ત પદ્ધતીએ જમણા-ડાબા હાથમાં અગૂંઠો ફેરવતાકરી લેવી. જેથી ૧૨ × ૯ = ૧૦૮ની સંખ્યા આવતા ૧ માળા જેટલો જાપ થઈ જાય. પરન્તુ આ રીતે શ્વાસની સાથેની પદ્ધતીમાં સંખ્યા ગણવી મહત્વની નથી. ગુણવત્તા સચવાય તેનું મહત્વ હજાર ગણું વધારે છે. સંખ્યા સાધ્ય નથી સાધન છે. ગુણવતા પ્રથમ સાધ્ય છે. મન બરોબર પરોવાઈ જશે. ૧ સેકંડ પણ આડો- અવળો કોઇ વિચાર પણ નહી આવે. મનને બહાર ભટકવાના બધા દરવાજા જ બંધ થઈ ગયા છે. એ રીતે ઉત્તમ સંવર થશે. અને અંદર એકાગ્રતા- સ્થિરતા પૂર્વક પવિત્ર પ્રભાવી બીજાક્ષરોનું જાપ ચાઈં છે. ત્યા મનને પણ આરોહ અવરોહની પૂરી કસરત આપી છે. અને બીજા યોગો તો સાવ બંધ જ થઈ ગયા છે. એક માત્ર મનોયોગ જ જાપમાં પરોવાયેલું છે. કર્મક્ષય-નિર્જરા થતી જ જાય. નિજૄરા ન થાયે એ બને જ નહી. પહેલા થાય. અને જેટલી સ્થિરતા - એકાગ્રતા વધારે.... એટલી જ નિર્જરાની માત્રા પણ વધતી જ જાય. આપણું સાધ્ય- કર્મક્ષયનું તે સાધી શકાય છે. અદ્દભૂત આનંદ આવશે. વ્યવસ્થિત રીતે આ જાપ સાધના કરનારને અનુભૂતિ થશે. આ રીતે વ્યવસ્થિત બરોબર સમજી લઈને આગળ વધવું. કયારેક પહેલી રીત, કયારેક બીજી રીત અને કયારેક ત્રીજી રીત, આવી જ રીતે કયારેક ચોથી રીત, એમ ચારેય રીતો પ્રમાણે જાપ-સાધના કરવી. જે ફાવે તે જ કરવી. અને બીજી આકરી લાગે છે માટે નથી ફાવતી માટે ન કરવી. એવું પણ ન થવું જોઈએ. થોડીક વધારે મહેનત કરતા... ફરી ફરી વાંચીને મનમાં મગજમાં સમજણ બેસાડીને અભ્યાસ કરવો. એમ કરતા કરતા ૧-૨ મહીનાનો અભ્યાસ થયા પછી હસ્તગત થઈ શકે. પક્કડ આવી જશે. અને સાધક અનુભૂતિઓ કરવા માંડશે. સાધના અભ્યાસ સાધ્ય છે. સિદ્ધિ મેળવવાની અધીરાઈ ન રાખવી ધીરજ ખૂબ જ આવશ્યક છે. હળદરના એક ગાંઠીએ ગાંધી થવાની ઉતાવળ ઘણીવાર અનર્થ કરે છે. એવી રીતે ૨-૪-૧૦ વાર આપણે જાપ કરી લેવો અને આપણને આવડી ગયું એટલે તરત જ બીજાને શીખડાવવાની ઉતાવળ ન કરવી. તરત જ શિક્ષક થવાની ઉતાવળ ન કરતા પહેલા સાધકપણું કેળવવા મથવું. અભ્યાસમાં કચાશ ન રહી જાય. તેનું ધ્યાન રાખવું. ૨-૪ મહીના સુધીનો અભ્યાસ થવા દેવો. ધિરે ધિરે પક્કડ પૂરેપૂરી આવવા દેવી. સંવર - પણ પૂરેપૂરા થવા દેવો. સ્વપક્ષે કર્મક્ષયનું લક્ષ્ય રાખી સાધવું. સ્વોપકાર થઈ જાય પછી પરોપકારની દિશામાં પગ માંડવો.

ચક્રોમાં ધ્યાન સાધના-

જાપ કરતા ધ્યાનનું પગથીયું ઘણું ઉંચું છે. કદાચ એમ પણ કહેવાય કે જાપ જો પહેલું પયથીયું હોય તો ધ્યાન એ છેલ્લું પગથીયું છે. પ્રાથમિક કક્ષાએ જાપમાં જ એકાગ્રતા-સ્થિરતા જોઈએ છે. જરૂરી છે. તો પછી ધ્યાનમાં એક્રાગતા - સ્થિરતા કેટલા ગણી વધારે જોઈશે ? હા, જાપ મા મંત્રની સંખ્યા વગેરેનું ઘણું મહત્વ હોય છે. જ્યારે ધ્યાનમાંએ મહત્વ નથી રહેતુ. માટે એક જ મંત્રને વારંવાર ગણવાનું ધ્યાનમાં નથી રહેતું. હા... ધ્યાન ના અધિષ્ઠાતા પરમેશ્વર - પરમાત્મા આદિનું અથવા આત્માદિ ધ્યેયના વિષયનું ચિંતન સતત રહે છે. અને એકધારી ધારા અખંડ રહે છે. વિષયાન્તર ન થવું જોઇએ. સાલંબન ધ્યાન ના પ્રયોગો અને પ્રકારોમાં મનને એકાગ્ર કરવા માટે આલંબન-આધાર ચક્રોનું લઈ શકાય છે. જેથી મનને કયાંક બહાર ભાગવાનો અવસર ન મળે. મનને તો કયાંયથી પણ એક નાનકડું કાણું પણ જડી જશે તો ત્યાંથી પણ ભાગતા વાર નહીં લગાડે, માટે એકાગ્રતા બધા નાના- મોટા કાણાં પણ બંધ કરી રાખે છે. અને મનને જ પરોવીને ધ્યેયના વિષયની પરિધિમાં કસરત કરાવતાં સ્થિર રાખવું પડે છે. એ પરિધિના બંધનમાં મન જરૂર અકળામણ અનુભવશે. એટલે કંટાળશે. બહાર ભાગવા મથામણ કરશે. અને બીજી બાજુ કર્મોનો ઉદય પણ ત્રીવ હોય છે. જે મનને ખેંચે છે. એમાં પણ પાછા મોહનીય કર્મના ઉદયના વિષય-કષાયોના નિમિત્તો પ્રસંગો મનને ગમ્યા લાગે છે. સારા લાગે છે. કર્મના ઉદયોમાં જ જીવ સંસારમાં રહેતો હોવાથી તે તે કર્મ ના ઉદયોના નિમિત્તો અને પ્રસંગોમાં રહેવામાં મન ટેવાયેલું છે. આજ દિવસ સુધી આદત તે પડી છે. માટે એ વિષયો ન મળતા મન અકળામણ અનુભવે છે. અને ધ્યાનના વિષયોના બંધનમાં રહેવાના સંસ્કાર કે આદત બિલ્કુલ ન હોવાના કારણે ગુંગળામણ અનનુભવે છે. પરિણામે મન ઝડપી એ પરિધિમાંથી બહાર ભાગવા મથે છે. અને બહાર લોભામણા નિમિતો પ્રસંગો છે. જે મનને મજા કરાવે તેવા છે. માટે મન જલ્દી ભાગી જાય છે. એવા સંજોગો માં સાધકે ધ્યાન સાધના કરવાની છે. અને ધ્યાન -સાધના કરતા કરતા.. જ મન થોડો ઘણો સ્થિર થશે. અભ્યાસ વધતા વધતા ધિરે ધિરે આગળ વધી શકાય છે. અનેએમ કરતા કરતા મન ઉપર વિજય મેળવી શકાય છે. માટે નિરાશ કે હતાશ ન થતા આ યુદ્ધમાં તો મરણીયા થઈને જ આગળ વધવું પડશે. હા... બાહ્ય યુદ્ધ જીતવું ઘણું સહેલું હોય છે, એકમાત્ર આન્તિરિક કક્ષાનું મનની સથેનું યુદ્ધ જીતવું જ અઘરું હોય છે. તે છતાં પણ અનન્ત આત્માઓ ભૂતકાળમાં આ યુદ્ધ જીતીને વિજેતા બનીને કર્મોનો ભુક્કો બોલાવીને સિદ્ધિ સાધી શકયા છે. માટે આપણે ન સાધી શકીએ એવું નથી. સાધનાની સાતત્યતા સાધકને પૂર્ણતાના શિખરે પહોંચાડે છે. માત્ર સોપાનો ચઢતા રહેવાની સાધકની અડગતા- દ્રઢતા પૂરેપૂરી રહેવી જોઈએ. અને ધીરજ પૂર્વક સાધના કરતા રહેવું જરૂરી છે.

સર્વ પ્રથમ ... જાપ સાધના એકાગ્રતા પૂર્વક પૂરી કરી લઈને... થોડો સમય માનસિક વિશ્રામ લેવા માટે શ્વાસ નિરીક્ષણની પ્રક્રિયા ૫-૧૦ મિનિટ કરી લેવી. મન શાન્ત અને શિથિલ થઈ જશે. બધો થાક- તાણ -ઉતરી જશે. વિચાર શૂન્ય સ્થિતિમાં એકધારૂ માત્ર શ્વાસને જોતા બેસી રહેવું. જેમ-જેમ શ્વાસને જોવામાં એકાગ્ર થઈને સ્થિર રહેશો તેમ તેમ બધા વિચારો - વિષયો ભૂલીને મન શાન્ત થઈ જશે. એમાં મનને કરવાનું કંઈ નહી રહે. માત્ર નાસારન્ધ્રના દ્વારે સ્થિર રહીને શ્વાસના આવાગમનને વૉચમેનની જેમ જોયા જ કરવાનું છે. બીજુ કોઈ મોટું કામ નથી કરવાનું માટે મનને આ પ્રક્રિયામાં થાક નથી લાગતો ઉપરથી લાગેલો થાક ઉતરી જાય છે. શાન્ત થયેલું મન બમણી શકિતથી ધ્યાનમાં ઉતરી શકશે. ઉપરથી ધ્યાનના અઘરા મૈદાનમાં તાજગી અનુભવશે.

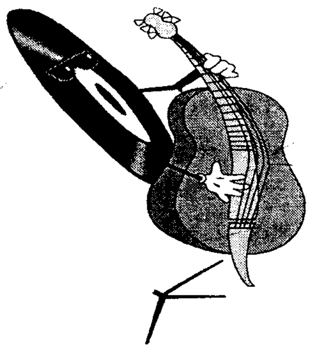
શરીર આસનમાં સ્થિર છે. હાથ પગ જિનમૂર્તિ ની મુદ્રાની જેમ સ્થિર બંધાયેલા છે. હાથ અને પગ બન્ને બંધનમાં હોવાથી આવા આસનમાં શરીરની હલન-ચલન ગતિ થવી શકય જ નથી. હોઠ બંધ રાખવા. જીભ તાળવે ચોંટાડી રાખવી. દાંત ભીંસી રાખવા. વચનયોગ, અને કાય-યોગ સંપૂર્ણ બંધ છે. બન્નેનો કોઈ જ વ્યાપાર નહી. એટલે બન્નેનો આશ્રવ સર્વથા નહીં થાય. ફકત એકલો મનોયોગ ચાલુ છે. આ મનોયોગમાં બીજા સર્વ વિષયોનો નિરોધ કરવામાં આવ્યો છે. એકમાત્ર ધ્યેય સ્વરૂપે જે અર્હં પરમાત્મા છે તેમનો વિષય દ્વાર ઉઘાડો રાખવામાં આવ્યો છે. એટલે મન એમાં જ પરોવાયેલું રહે. વિષયાન્તર થાય નહી. આલંબનના આધાર માટે સપ્તચક્રો મુખ્ય નથી તે ગૌણ છે. માત્ર આલંબનભૂત આધાર છે. જે માણસને સામે જોઈએ છીએ. ત્યારે કપડા - દાગીના મહત્વના નથી. માણસ જ વધુ મહત્વનો છે. પરન્તુ કપડા -દાગીના તો ઓળખ માત્ર છે. તેમ અહીંયા પણ ચક્રો દળ- પાંખડીઓ વર્ણાદિ તોઆધાર ભૂત આલંબન છે. જેથી મન એમાં પરોવાઈ જાય. મનને કયાંક પણ બહાર ભાગવાનું શકય નથી. અર્હં સ્વરૂપ પરમાત્મા વધુ મહત્વ ના છે. અને તમને જેમ બને તેમ સ્પષ્ટ કરવાના છે. અને પરમાત્મા સ્વરૂપ જેવું છે. તેવું નિહાળવાનું છે. અને તે નિહાળતાં નિહાળાતા જેવું પરમાત્માનું સ્વરૂપ છે. તેવું મારા આત્માનું પણ નિર્મળ સ્વરૂપ છે. તે સરખામણી કરતા જોતા જવું. પરમાત્માના વિશિષ્ટ ગુણોં દષ્ટિ સમક્ષ આવતા તેમને નમસ્કાર કરતા જવું. અંદર આનન્દની ઉર્મિઓ સ્કુરે અને એ સાથે નમસ્કાર થાય.

શાન્ત ચિત્તે દષ્ટી સમક્ષ સાતેય ચક્રો એક જ પંકિતમાં એક સરખા દેખાય. મૂળાધારથી સહસ્ત્રાર સુધી સાતેય ચક્રોની કમળ પાંખડીઓ એકી સાથે એક પંકિતમાં સ્પષ્ટ દેખાવા માંડે પાંખડીઓની સંખ્યા ખ્યાલમાં આવે. મૂળાધાર ચક્ર માં ૪પાંખડીઓ છે. અને પછી ઉપર -ઉપર ના ચક્રોમાં ૬-૧૦-૧૨-૧૬-૨-૧૦૦૦ પાંખડીઓ છે. તે બધી ખીલેલી પ્રસરેલી છે. તેને કમળદળના સુંદર રંગો- વર્ણો છે. અને તેમાં બીજાક્ષર

મંત્રો લખેલા છે. તે આપણને બરોબર સ્પષ્ટ દેખાય છે. વંચાય છે. આપણા જ શરીરની અંદર કરોડરજ્જુ (મેરૂદંડ) માં સુષુમ્ના નાડીની એક સીધી ઉભી રેખામાં આ બધા કમળો ખીલેલા દેખાય. અને તેમાં તે તે કમળોની પાંખડીઓમાં બીજાક્ષરો પણ સ્પષ્ટ દેખાય વંચાય હૃદય કેન્દ્રમાં અનાહત ચક્ર માં ૧૨ પાંખડી વાળા કમળની અંદર જયાં 'અર્હં' નો 'અ' અક્ષર લખેલ છે. ત્યાં અરિહંત પરમાત્માની પ્રતિમા સ્પષ્ટ દેખાય. ધ્યાનસ્થ મૂર્તિ સ્વરૂપે હોય, અથવા દેશના આપતા પ્રભુ પ્રવચન મુદ્રામાં દેખાય છે. આપણે પરમાત્માનું સ્વરૂપ જોતા -જોતા આનન્દ વિભોર બનતા હોઈએ. દર્શનની પાછળ પ્રભુના ગુણોનું સ્વરૂપ સ્પષ્ટ નજર માં આવે છે. અને આપણું અંતર પ્રભુના ગુણોંને અહોભાવ વ્યકત કરતું નમી પડે. બસ એજ સાચો નમસ્કાર છે. સરવાળે અરિહન્ત પરમાત્માને નમસ્કાર કરવાના છે. અને તે નમસ્કાર કરવા પાછળ કારણ સ્વરૂપ પ્રભુના ગુણોં છે. અને તેવા ગુણો અન્ય બીજે કયાંક જડે તેમ નથી. તેથી અદ્‌ભૂત અહોભાવ પ્રગટ થાય. અને મસ્તક ભાવપૂર્વક નમી પડે છે.

આ ધ્યાન પ્રક્રિયા છે. માટે બીજાક્ષરો વગેરે કંઈ જ બોલવાનું નથી. પણ કમળ પાંખડીઓમાં સ્પષ્ટ લખેલાં છે. તે ઉપસેલા દેખાય છે. આ રીતે પરમાત્માનું સ્વરૂપ પ્રભુના ગુણોનું સ્વરૂપ જોવાનું છે. આનન્દાનુ ભૂતિ કરવાની છે. અને અહોભાવે નતમષ્તક થતા નમન કરવાનું છે. બસ જેટલા વિશેષ્યભાવેના અનાહત ચક્રમાંનુ કમળ પાંખડીઓ ઉપર બિરાજમાન છે તે જોવા. આપણા મષ્તકના તાળવાના કમળમા બિરાજમાન છે તે જોવા. અથવા આગળ વધતા બ્રહ્મરન્ધ્રના સહસ્રાર ચક્રમાં પણ પરમાત્મા ૧૦૦૦ પાંખડીઓવાળા કમળમા બિરાજમાન છે તે જોવા.આપણા મષ્તકના તાળાવાના ભાગે સાતિશય -પ્રાતિહાર્યો સાથે ભગવન્ત બિરાજમાન છે. દેશના આપતા હોય એવા સ્વરૂપેપણ પ્રભુ બિરાજમાન હોય અને દેખાય તે સમયે પ્રભુના ગુણોંનું સ્મરણ કરી અહોભાવગટકરી ભાવપ્રણામ કરતા જવાનું બસ.

સ્થિરતા એકાગ્રતા રહે ત્યાં સુધી ધ્યાન ધરવું. ધિરે-ધિરે કરી શ્વાસ નિરીક્ષણની પ્રક્રિયા ઉપર આવી ૫-૧૦ મિનિટ શાન્ત થવું. મનને વિસામો આપવો. તક્ષયા પછી દીર્ઘ પ્રાણાયામમાં ૫ મિનિટ ઉંડા લાંબા શ્વાસ લેવા. ઉર્જાનો સંચાર થશે. ૐ કારોચ્ચાર શ્વાસ સાથે ૫-૭-૯ વાર બોલવા. બન્ને હાથની હથેલીઓ રગડાવી -મસલવી અને ૩ વાર હળવો સ્પર્શ કરતા ચહેરા ઉપર ફેરવવો હસમુખા ચહેરે ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ બોલતા બોલતા આંખો ઉઘાડી સામે ૐ કારના ચિત્રપટમાં અરિહન્ત ને જોઈ આનન્દવિભોર બની દર્શન કરી... આસન ખોલી ઉભા થઈ ૩ ખમાસમણા દેવા. સામાયિક પાળીને આશાતના બદલ ક્ષમાયાચના કરી વિદાય લેવી.



સંગીત સાથે - ધૂનમય નવકાર - જાપ

સંગીત એક પ્રકારનું માધ્યમ છે. એમાં સૂર, તાલ અને લય વગેરે હોવાને કારણે ઘણાંને સંગીત વધુ પ્રિય હોય છે. માટે સંગીતના રસિયા ઘણાં હોય છે. ઘણીવાર સંગીતનું માધ્યમ પણ મનને વાળવામાં, પરોવવામાં સહાયક બનતું હોય છે. કેવા પ્રકારનું સંગીત છે તેના ઉપર આધાર છે. એકદમ શાન્ત, સૌમ્ય, ઠંડુ, ધીમું, મીઠું, સંગીત સહયોગી બને છે. જયારે આજનું ઈલેકટ્રીકના માધ્યમથી ચાલતા વાદ્યયંત્રો વાળુ સંગીત ધમાલીયુ પૂરવાર થયું છે. આવુ સંગીત મનને શાન્ત તો ન કરી શકે, પણ એના કરતા કદાચ વધારે ઉન્માદમાં નશા જેવી સ્થિતીમાં લઈ જઈ શકે છે. આવુ સંગીત યંત્રમય બનાવીને નચાવતા હોય તેવું લાગે છે. માટે આવા સંગીત અને તેના વાદ્યયંત્રોથી દુર રહેવું. પ્રાચીન કાળના સરોદ, સિતાર જેવા હાથે ચાલતા વાદ્ય યંત્રો સુરીલા-મધુર હોય છે. એની તરંગો મનને શાન્ત કરવામાં ઉપયોગી બને છે. માત્ર એકલુ હાર્મોનિયમ પણ પર્યાપ્ત બની શકે છે.

સંગીત માત્ર ધ્વનિ તરંગો જ પેદા કરે છે. માટે એ માધ્યમ બને છે. જ્યારે શબ્દ રચનાનો ઉચ્ચાર તો માનવીનું કંઠજ કરી શકે છે. માટે સૌથી વધારે આગવુ મહત્વ શબ્દોને -અવાજને હોય છે. શબ્દો કંઈ જ ન સમજાય અને તેમાંથી અર્થબોધ પણ કંઈ જ ન થાય અનેપાછા સૂરોની ધમાલ ઘણી હોય તો તેવું સંગીત આત્માને લાભકર્તા નથી થતુ. આપણું મન ભાવોલ્લાસમાં ચઢવું જોઈએ. માટે સંગીતમય ભાવના ગોઠવવામાં આવે છે. એનું નામ જ "ભાવના" પાડવામાં આવેલ છે. જેથી શ્રોતાાના ભાવો જાગે.

સર્વ સામાન્ય લોકો સંગીતનો મનોરંજન માટે ઉપયોગ કરતા હોય છે. ભાગ્યે જ કોઈ મનો નિગ્રહ માટે, મનને સ્થિર કરવા માટે ઉપયોગ કરતા હશે ? જો કે વર્તમાન કાળે સંગીતનો પણ એક ચિકિત્સા પદ્ધતી ——— તરીકે ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે. જેમાં ખાસ કરીને ઘણાં માનસિક રોગોની સારવાર માટે ખાસ પ્રકારના સંગીતનો ઉપયોગ સારો એવો લાભપ્રદ નિવડે છે. તે છતાં શારીરિક રોગોની સારવાર પણ આ સંગીતના માધ્યમથી થઈ શકે છે. કારણે કે ઘણાં શારીરિક રોગો મનથી સંકળાયેલા છે. તેના મૂળીયા છેક મનમાં ઉડાં ઉતરેલા હોય છે. એના કારણે મનોદૈહિક રોગો તરીકે ઓળખાય છે. અને સંગીત એક એક માધ્યમ છે જે મનને જલ્દી અસર કરી શકે છે.

સાધક જો સંગીતનો ઉપયોગ સાધના માટે કરે અને એનાથી મન ઉપર નિયંત્રણ લાવી શકતો હોય તો સંગીતનું માધ્યમ સહયોગી - ઉપયોગી નિવડી શકે છે. પરન્તુ એક

ખાસ વિશિષ્ટ પ્રકારનું જ સંગીત, જેમાં આલાપક હોય છે. સૂર-તાલ- લય સુંદર હોય છે. અને સાથે સોનામાં સુંગધની જેમ તેવા પ્રકારના ખાસ વાદ્યયંત્રોનો સાથ મળી જાય તો તેવા સૂર -ધ્વનિ ઘણાં ઉપયોગી થઈ શકે છે. દા.ત. ૐનો ઉચ્ચાર કરવો હોય તે વખતે હારમોનિયમ માંથી ૐ નો સૂર પૂરાવવામાં આવે તો ૐકારની ર્ધ્વ નીલંબાવી શકાય. લય બનાવી શકાય. અને મન તેમાં પરોવી શકાય છે. એવી જ રીતે નવકાર આદિની સાથે પણ સંગીતના સૂર પરોવી શકાય છે. માળાના મણકાનાં જેમ દોરો પરોવીને મણકાઓને ગૂંથી રખાય છે. તેવી જ રીતે સંગીતના સૂર- તાલ- લય આદિની સાથે ભાગતા મનને પણ પરોવી રખાય છે. માટે તેવા સૌમ્ય- શાન્ત- મધુર સંગીતને પસન્દ કરવું.

નવકાર એક મહામંત્ર છે. તેના ૯ પદો છે. અને ૨ ગાથા છે. પ્રથમ મંત્રગાથામાં ૫ પદો છે. તે છન્દ-શાસ્ત્રના નિયમ પૂર્વકની બનેલી નથી. પરન્તુ બીજી ચૂલિકાની ગાથામાં ૪ ચરણ છે. એ છન્દ શાસ્ત્રના નિયમ મુજબ બનેલી છે. આ નવ પદોને રાગમાં ગાઈ શકાય છે. પરન્તુ એક ધ્યાન ખાસ રાખવુ કે... નવકારને સિનેમાના કોઈપણ રાગ કે સૂર માં ન ગાવો. સિનેમાના ગીતો શ્રૃંગાર રસના ભરેલા હોય છે. અને તેથી તેવા રાગો સાંભળતા કે યાદ આવતા સિનેમામાં જે દશ્યો જોયા હોય છે તરફ મન ઝડપથી પહોંચી જાય છે. અને આપણે કર્મ નિર્જરાના બદલે ઉપરથી .. કર્મબંધમાં ચઢી જઈએ છીએ. માટે આવી ભૂલ ન કરવી વધારે હિતાવહ છે.

શાસ્ત્રીય, સુગમ સંગીતના સૂરો લઈને તેના રાગમાંનવકારને બેસાડવું. સુગમસંગીતમાં લય, તાલ હોય છે. જેમાં તાલ અને લય એક સરખા ચાલતા હોય છે. જઅને શ્વાસ વધારશે લંબાંવવા ન પડતો હોય, સૂર ઘણો ઉંચે ન ચઢાવવો પડતો હોય તેવા રાગ ને નવકારની સાથે જોડી શકાય છે. અને તેવા સંગીતના સાધનો વાદ્યયંત્રો પણ મધુર સ્વર પૂરાવતા હોય તો સોનામાં સુગંધ, એવા રાગમાં નવકાર મહામંત્ર ગાવાનું રાખવું. ગાતા-ગાતા થાક પણ ન લાગે. તાલ -લય બરોબર આપણને ડોલાવતા હોવા જોઈએ. વર્તમાન કાળમાં એવી કેસેટો વગેરે પણ મળતી હોય છે. તેમાંથી સુયોગ્ય વિણીને લેવી અથવા ૧૦૮ વાર જેમાં નવકાર આવી રીતે સૂર- સંગીત સાથે ભરીને કેસેટ તૈયાર કરી લેવી સારી.

આવી કેસેટો વગાડવા મૂકીને સાધકે સામે બેસી જવું. આંખો બંધ કરી લેવી. બનેતો કોઈ સુયોગ્ય આસનમાં સ્થિર બેસવું. તે પણ સ્વચ્છ, શુદ્ધ વસ્ત્રો પરિધાન કરી ઇશાન દિશા અથવા પૂર્વ - ઉત્તર સન્મુખ બેસવું. શકય હોય તો દષ્ટિ સમક્ષ નવકાર મહમંત્રનો, નવપદનો મોટો ચિત્ર પટ રાખવો. નજર સન્મુખ નવકારના શબ્દો-પદો-ઉપર ચોંટાડી રાખવી. અથવા આંખો બંધ પણ રાખી શકાય છે.

કેસેટ ચાલુ થયા પછી તેના શબ્દો- સૂર- ધ્વનિમાં સંગીતની સાથે ખોવાઈ જવું. આપણે પણ આપણા મનમાં ધિમા સ્વરે ઉચ્ચાર કરતા બોલતા જવું. કેસેટના સૂરની સાથે આપણો તાલમેલ બરોબર મેળવવાની કોશીષ કરવી. જેથી આપણે પણ કેસેટની ગતિએ એના

શબ્દોની સાથેના સાથે બોલી શકીએ. આગળ- પાછળ ન થઈ જવાય તેનું ધ્યાન રાખવું. મન એમાં તલ્લીન થઈ જશે. શરીર ડોળે તો ડોળવા દો. હાથ - પગ પણ સંગીતની સાથે તાલ- લય- પ્રમાણે હલન-ચલન કરે કે ડોલે તો ભલે ડોલે. ડોલવા દો. પરન્તુ ધૂન એકધારી ચાલવા દેવી.વચ્ચે વિક્ષેપ ન પડે. આડુ-અવળુ જોવાનું કરવાનું બધુ ટાળવું. બની શકે તો રૂમ બંધ રાખવી. જેથી વ્યવધાન ન થાય અને શાન્ત ચિત્તે કેસેટના સૂરો- ધ્વનિ - શબ્દો- પદો- લય- તાલ- વગેરેની સાથે બરોબર... આપણા..શબ્દો - સૂર- તાલ- પદો મેળવવાની પૂરી કોશીક્ષ કરવી. આવી રીતે એક ધૂનમાં તલ્લીન થઈ જવું. મનને મનગમતું સંગીત-સૂર વગેરે વ્યવસ્થિત હોવાના કારણે મનોરંજન થશે. તે તો આનુસંગિક છે. માટે થશે. અને તેના કારણે જાપ માંથી ઉઠયા પછી શ્રમ- કે થાક બિલકુલ નહીં લાગે. મન પ્રફુલ્લિત થશે. આન્નદ આવશે.

અને કેસેટમાં જ ૧૦૮ નવકાર ગાવવા પૂર્વકની ધૂન ભરેલી હોવાના કારણે સાધકે સંખ્યા વગેરે ગણવાની ચિન્તા કરવાની રહેતી જ નથી. હા... આવી રીતે સંગીત સાથે નવકારને ધૂનમાં ગાવાની પદ્ધતીએ જપવાનો હોવાથી બરોબર ૧૦૮ વારનો જ જાપ થવાનો છે. એમાં ૧૦-૧૦ મિનિટમાં કદાચ પૂરી ન પણ થાય. આપણે સમયની ચિન્તા પણ નથી કરવાની નિશ્ચિન્ત થઈને જ જો બેઠા હોઈએ તો પછી સમય જોવાનું જ ન રહે. અને શાન્તિથી નિશ્ચિંતતા પૂર્વક કેસેટની સાથે-સાથે બોબર જાપ કરતા રહેવું. ભલેને ૩૦ મિનિટ લાગે તો પણ શું વાંધો છે ? અથવા ભલેને ૪૦ મિનિટ લાગી જાય, અથવા ૧૦૮ નવકારની ધૂનમાં જ કદાચ ૪૮ મિનિટની બે ઘડી જઈ જાય તો પણ ચાલે.

કેસેટ અને સંગીત તો એક માધ્યમ છે. એની સાથે આપણું મન પરોવાઈ જતા- તાલ- મેલ- જામતા, આનંદ તો આવશે. સાથે મન બીજે કયાંય બહાર ભટકવા નહીં જાય અને આ રીતે મન શાન્ત પડશે. ઉદ્વેગ ટળશે. કષાયો શમશે. મન પરોવાઈ જતા ખોટા- વિચારો વગેરે પણ ટળશે. જે નવા નવા ભાગ્ય શાળીઓ જાપ- ધ્યાનમાં નથી બેસી શકતા. અકળાય છે. અકળામણ અનુભવતા હોય , કંટાળતા હોય , ચંચલતા, ચપલતા કદાચ વધારે હોય તો તેમને ખાસ સંગીત મય પદ્ધતીએ નવકારનો ધૂન મય જાપ સ્મરણ કરવું.

ધૂનના પ્રકારો પણ અલગ- અલગ ઘણાં હોય છે. તેમાં જે યોગ્ય લાગે તે પસંદ કરી શકાય છે. પરન્તુ સિનેમાના રાગ ન હોય. તેમજ તેને મળતા પણ ન આવે તેખાસ ધ્યાન રાખવું. મોટા અવાજેપણ કેસેટ ન મૂકવી. જેથી ઘોંઘાટ ન વધી જાય તેનું ધ્યાન રાખવુ. ધ્વનિનું પ્રદૂષણ ન બનવું જોઈએ.જો આપણે- એકલા જ હોઈએ તો સાવ ધીમો અવાજ રાખવો. જેથી આપણે એકલાજ સાંભળી શકીએ. જેટલો અવાજ વધારે ધીમો હશે તેટલી આપણને એકાગ્રતા લાવવામાં ઘણી ઉપયોગી પૂરવાર થશે. એક વાત લક્ષમાં રાખવી સંગીત પ્રધાન નથી. ગૌણ છે. આપણું મન પરોવાઈ જાય, તલ્લીનતા- એકાગ્રતા આવે, તે પ્રધાન છે. આડા-અવળા બીજા વિચારો અટકી જાય તે મહત્વનું છે. સંગીત

માત્ર સાધન છે. માધ્યમ છે.

આવી રીતે દિવસમાં ૧-૨-૩-૪- વાર પણ નવકારની ધૂન બોલીને પણ જાપ કરી શકાય છે. કદાચ ૧-૨ મહીના પછી કેસેટની મદદની જરૂર ન પડે તો ટાળી દેવી. આપણને રાગ- સૂર-તાલ બધુ સ્મૃતિમાં યાદ રહી જાય છે. હવે આપણે એકલાજ બેસીને તે રીતે રાગમાં- ધૂનગાતા-ગાતા જાપ સ્મરણ કરતા જઈએ તો પણ ચાલશે. ઉપરથી વધારે સારૂ કહેવાશે. આપણો કંઠ આપણા માટે સારો જ છે. કોઈ જરૂર નથી કે બીજા કોઈ પ્રસિદ્ધની સાથે સરખામણી કરએ. બીજા ગાયકનો કંઠ- સ્વર- સૂર ઘણાં સારા છે. મારો તો સાવ ઘોઘરો છે. કંઠ સારો નથી. વગેરની ચિંતા બિલકુલ ન કમતા આપણે એકલા- શાન્તચિત્તે મન એમાં પરોવીને ધૂન ગાવા માંડીએ અને આપણો કંઠ આપણે જ સાંભળવાનો ધૂન ગાવા માંડીએ અને આપણે કંઠ આપણે જ સાંભળવાનો છે. તેથી કંઈક અજૂગતું નહીં લાગે. આપણા ગવાયેલા નવકારો આપણે શ્રવણ કરતા જઈએ. અને આનન્દ આવતો જાય. બસ.

કદાચ આવા- સંગીત રૂચિવાલા ૨-૪-૫-૧૦ સાધકો ભેગા થઈને જાપ કરવાની ઈચ્છા ધરાવતા હોય તો તે પણ શકય છે. બધા એક સાથે બેસી જાય. એક પરિવારના સર્વે સભ્યો, મિત્રો વગેરે બધા સાથે મળીને બેસી શકે છે. પરન્તુ બધાએ બેસતા ચારેય બાજુ- એક બીજાથી થોડા દૂર બેસવું. પાસે-પાસે અડીને ન બેસવું. કમસે કમ ૧-૨ ફીટ દૂર બેસવું. ચારેય બાજુ અન્તર રાખવું. બધાએ એક સાથે સ્વરોચાર કરવો. બધાએ તાલ- મેલ- કેસેટની સાથે મેળવવા પ્રયત્ન કરવો. બધાએ સાવ ધીમો અવાજે બોલવાનું છે અને બધાએ આંખો બંધ રાખવી ફરજિયાત રહેશે. આ રીતે સામૂહિક ધૂન પદ્ધતીએ પણ જાપ- આરાધના થઈ શકશે. જો ફાવે તો સમૂહમાં ધૂન પ્રમાણે કરવું. નહીતર સ્વતંત્ર રૂપે એકલાએ જાપ સાધના કરવી. આપણું ઉદ્દેશ્ય પર પડે તેનું લક્ષ્ય રાખવું. એકાગ્રતા રહે, મન પરોવાય, આનન્દ આવે, સ્થિરતા સારી રહે, આડા અવળા બીજા વિચારો ન આવે અને મન શાન્તિ અનભવે કર્મ ક્ષય થાય એનું ધ્યાન રાખવું. આ લક્ષ્ય પાર પાડવુ જોઈએ.

આ રીતે મહામંત્રનો ઉચ્ચારણ કરવા પૂર્વક નું સંગીત સાથે ધૂનમય સ્મરણ ચાલતા... મન્દ.. મન્દ... સ્વરે ધ્વનિ વહેતો જશે. ચારેય બાજુ પ્રસરતો જશે. તેથી ચારેય બાજુ વાતાવરણ વધુ શુદ્ધ થશે. પવિત્ર થશે. પરમાણુઓ પણ શુદ્ધ થશે. સાધકને તાજગી અનુભવાશે. થાક લાગશે નહી, ઉતરી જશે. આનન્દ આવશે અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ૨-૪ મહીનાના અભ્યાસ પછી કદાચ કેસેટનું આલંબન છૂટી પણ જાય. અને એ રાગની ધારણા આપણી સ્મૃત્તિમાં એકધારી સુંદર રહેવાના કારણે આપણે તે રીતે ગાઈને પણ નવકાર સ્મરણ કરી શકીશું. જાતે કરીને અનુભવ મેળવવો વધુ હિતાવહ છે.

આવી રીતે અનેક રીતે નવકાર સ્મરણ કરી શકાય છે. લેખન પદ્ધતીથી પણ લખીને જાપ સાધના થઇ શકે છે. જેથી મન પરોવાય અને કર્મક્ષય થાય તેવું ધ્યાન રાખવું.

આત્મ રક્ષા સ્તોત્ર જાપ - ધ્યાન

જૈન શાસનના પ્રચિલત અનેક સ્તોત્રોમાં ''આત્મરક્ષા સ્તોત્ર'' પ્રસિદ્ધ છે. તે વજ્રપંજર સ્તોત્ર તરીકે પણ ઓળખાય છે. અને પ્રાયઃ દરેક અનુષ્ઠાનોની શરૂઆતમાં એનું પ્રથમ સ્મરણ-પાઠ કરવામાં આવે છે. પછી અનુષ્ઠાનમાં આગળ વધાય છે. એનું પ્રયોજન એના મૂળ નામકરણમાં 'આત્મરક્ષા' ના શબ્દોથી જ સ્પષ્ટ થઈ જાય છે. અને કદાચ આ નામથી સાધકોને લાગતું હશે કે આ સ્તોત્રપાઠ કરવાથી આપણી (આત્માની) રક્ષા થશે. એ રક્ષા શબ્દના લોભે મોટા ભાગે લોકો આ સ્તોત્રપાઠ કરવાનું વધુ પ્રચલન રાખતા હોય છે. પરન્તુ આત્મ રક્ષા કેવી રીતે થાય ?

નામકરણમાં 'આત્મરક્ષા' શબ્દ વાપર્યો છે. 'દેહરક્ષા' શબ્દ વાપર્યો નથી. આનું રહસ્ય કે ભેદ સામાન્ય રીતે નામકરણમાં વપરાયેલા શબ્દથી જ સમજી શકાતું હશે ? દેહ રક્ષાના નિમિત્તે ઘણાં અંધશ્રદ્ધામાં ચાલ્યા જાય છે. પરિણામે આંધળો વ્યવહાર ચાલવા માંડે છે. પરન્તુ પહેલા એ પણ વિચાર કરવા જેવો છે કે - ''રક્ષા'' કોનાથી ? શેનાથી ? મોટા ભાગે આનો ઉત્તર સ્પષ્ટ નથી હોતો. છતાં સર્વ સામાન્ય રીતે પ્રચલિત વ્યવહારમાં લોકો સપ્તભયોથી રક્ષા થાય, ઉપદ્રવોથી, આપત્તિઓથી, વિઘ્નોથી, દુઃખોથી, ભૂત-પ્રેતાદિથી, અકસ્માતથી, કોઈ પણ હિંસક વ્યકિતથી ઈત્યાદિ અનેક રીતે રક્ષા થાય એવું લોકોએ બેસાડી દીધું છે. આ બધી રીતે થતી રક્ષાનું નામ આત્મ રક્ષા છે ? કે પછી દેહ રક્ષા છે? એ જ હેતુ રક્ષા પોટલી પાછળ રહેલો છે. બધા ભયો અને વિઘ્નો -દુઃખોથી દેહ રક્ષા કરવાવાળા ૯૯ ટકા લોકો મળશે. પરન્તુ આત્મ રક્ષાની ઈચ્છાવાળા લોકો એક ટકા પણ મળશે કે કેમ ?

આત્મા તો અજર-અમર છે. ત્રિકાળનિત્ય-શાશ્વત છે. અનુત્પન્ન અવિનાશી છે. અનાદિ-અનન્ત કાલીન એનું અસ્તિત્વ છે. અનન્તા કાળે પણ એનો ૧ પ્રદેશ પણ નષ્ટ થતો નથી. કે છૂટો પડતો નથી. પછી આત્માના અસ્તિત્વના લોપની ચિંતા થવી જ ન જોઈએ. અને આવા તુચ્છ ભયો,કે ભૂત -પ્રેતાદિ કે વિઘ્નો આત્માનું કંઈ પણ અહિત કરી શકતા નથી. બગાડી શકતા નથી. આત્માના શત્રુઓ એક માત્ર પાપ કર્મ જ છે. માટે તેને જ 'અરિ' શત્રુ કહેવાય છે. અને એવા 'અરિ' (આભ્યન્તર શત્રુ) નો ''હનન'' નાશ

આત્મ રક્ષાકર - વજ્રપઞ્જર સ્તોત્ર

આપણા દેહના વિવિધ અન્ગો ઊપર, તેમજ બહાર મહામન્ત્ર નવકાર ના એક-એક પદની સ્થાપના કરવા માટે ચિત્રમય સમજૂતી --

નમો અરિહંતાણં

શિરસ્કં શિરસી સ્થિતં

નમો સિદ્ધાણં

મુખે મુખ પટ્ટંવરં

નમો આયરિયાણં

અંગ રક્ષાતિશાયિની

નમો ઉવજ્ઝાયાણં

આયુધં હસ્તયોર્દઢં

નમો લોએ સવ્વ સાહૂણં

મોચકે પાદયો શુભે

એસો પંચ નમુક્કારો

શિલા વજ્રમયી તલે

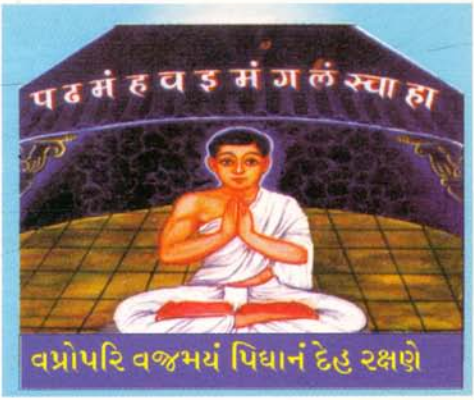
સવ્વ પાવપ્પણાસણો

વપ્રો વજ્રમયો બહિઃ

મંગલાણં ચ સવ્વેસિં

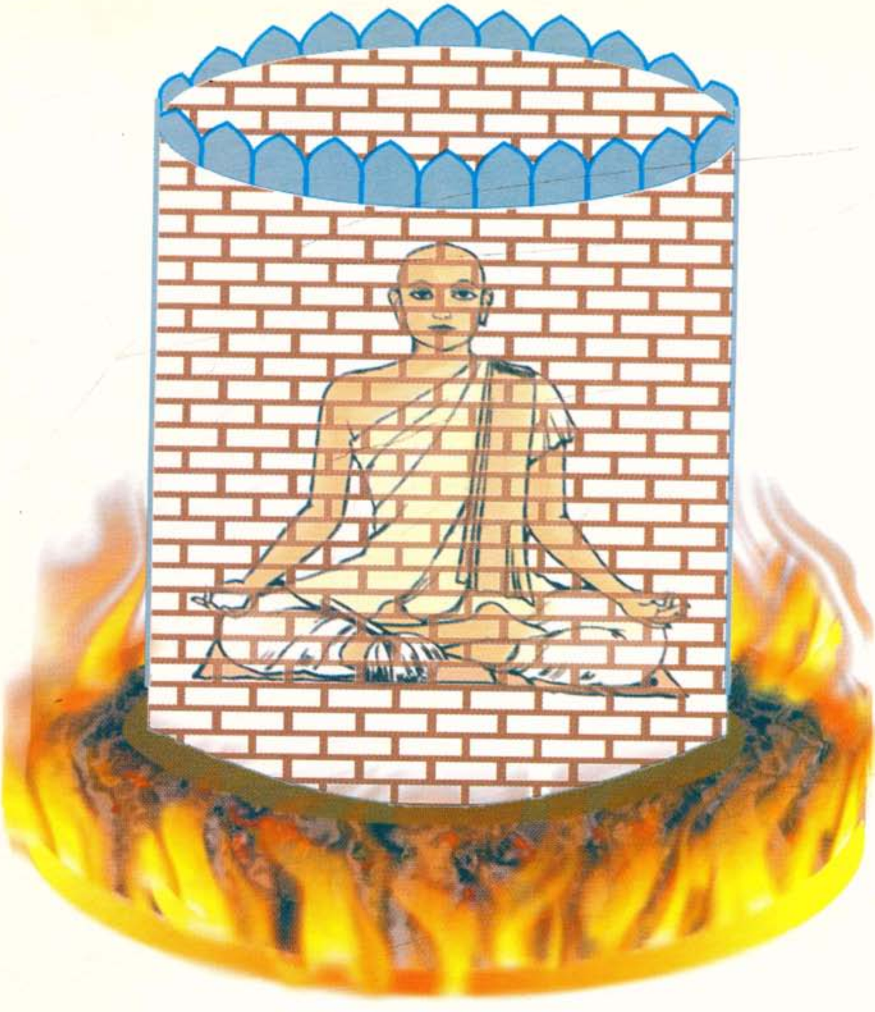
ખાદિરાંગારખાતિકા
મં ગ લા ણં ચ સ વ્વે સિં

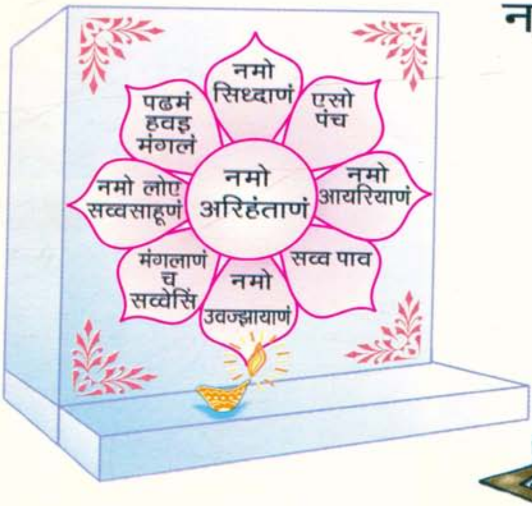
પઢમં હવઈ મંગલં


પ ઢ મં હ વ ઇ મં ગ લં સ્વા હા
વપ્રોપરિ વજ્રમયં પિધાનં દેહ રક્ષણે

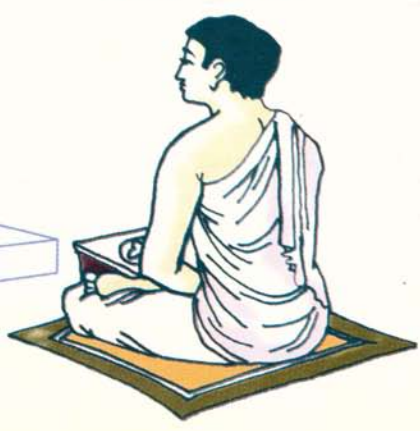
नमो अरिहंताणं
नमो सिद्धाणं
नमो आयरियाणं
नमो उवज्झायाणं
नमो लोए सव्वसाहूणं
एसो पंच नमुक्कारो
सव्वपावप्पणासणो
मंगलाणं च सव्वेसिं
पढमं हवई मंगलं
પરમેષ્ઠિ પદોદ્ભૂતા કથિતા પૂર્વસૂરિભિઃ

મહાપ્રભાવા રક્ષેયં, ક્ષુદ્રોપદ્રવનાશિની





नमस्कार महामंत्र का - जप ध्यान



- ઘાત કરવાનું જ એકમાત્ર લક્ષ સાધકનું હોવું જોઈએ. અને એ પાપ કર્મનો ક્ષય કરવાનું દરેક સાધકનું ચરમ લક્ષ્ય હોવું જોઈએ. કારણ કર્મક્ષય વિના મુક્તિ નથી થતી. અને જેને જૂના -સંચિત કર્મોનો ક્ષય કરવો હોય તે નવા શું કામ બાંધે ? શા માટે બાંધે ? આજે જે નવા બંધાય છે તે પણ કાલે જૂના થવાના છે. ફરી પાછા તે પણ ખપાવવા જ પડશે. આ ડબલ મહેનત કરવા કરતા તો પહેલાથી જ ઉપયોગ ભાવની જાગૃતિ રાખી હોય તો નવા પાપ કર્મો બંધાય જ નહી. પાપ કર્મો બંધાય તેનો ભય મોટો હોવો જોઈએ. જેનો ભય તે તેનાથી દૂર રાખે છે. બચાવે છે. માટે પાપ કર્મો ન બંધાય-ન લાગી જાય, એક માત્ર તેનો જ ભય રાખવો હિતાવહ છે. અને એ માટે આત્માએ એવી વ્યવસ્થા ગોઠવવી જોઈએ જેથી મનના માનસિક, વચનના વાચિક, કાયાના કાયિક આદિ પાપકર્મો આવવાના બધા રસ્તા બંધ થઈ જાય એ દૃષ્ટિથી, એ પવિત્ર હેતુથી ''આત્મરક્ષા સ્તોત્ર'' નું મહત્વ છે. નવા આવતા કર્મોથી આત્મા ની રક્ષા થવી જોઈએ.

આત્મા આ શરીરમાં છે. આત્મા ના અંગોપાંગો ઘણાં છે. ચક્ષુ આદિ જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને હાથ-પગ આદિ કર્મેન્દ્રિય દ્વારા પણ નવાં પાપો ઢગલાબંધ થતા હોય છે. અને ઘણાં કર્મો બંધાતા હોય છે. એવી સ્થિતિમાં શરીર ઉપર નવકાર મહામંત્રના એક-એક પદની સ્થાપના એવી રીતે કરી લેવી, અને તેમાં મન પરોવી લેવું. તેમજ ઉપયોગ ભાવની જાગૃતિ રાખવી કે... અરે ! મારા માથે અરિહન્ત ભગવન્તો બિરાજમાન છે અને હું આવા પાપના ખોટા વિચારો કરૂ છું ? અરે મારા મુખે સિદ્ધ ભગવન્તો બિરાજમાન છે અને હું આવા ખોટા શબ્દો બોલું છું ? અરે ! મારા બન્ને બાહુ - ભૂજા ઉપર શાસનના સંચાલક ધોરી આચાર્ય ભગવંતો બિરાજમાન છે અને હું આવા ખોટા કામો કરૂ છું ? આવી રીતે મહામંત્ર નવકારના એક એક પદોની સ્થાપના શરીરના એક-એક અંગો ઉપર કરવામાં આવી છે. હું સંપૂર્ણ નવકારમય જ બની ગયો છું અને આ નવકારમાં સાધ્ય-લક્ષ્ય ''સવ્વપાવપ્પણાસણો'' સર્વ પાપ કર્મોનો નાશ કરવાનો છે. તો પછી મારે નવા પાપકર્મો કેવી રીતે કરાય ? ભૂલે ચૂકે ન જ કરાય. એ માટે મારે અંદર જાગૃત રહેવું જોઈએ.એ રીતે મનને આત્મા સાથે પરોવીને ઉપયોગ ભાવમાં અપ્રમત્ત રાખવો જોઈએ. જેમ અર્ધી રાત્રે પણ ઘરમાં કોઈ જાગૃત બેઠા હોય તો બારી-બારણામાંથી કોઈ પણ ચોર ઘૂસી ન શકે. એવી જ રીતે શરીરના અંગો ઉપર એવો પાપ નાશક મહામંત્ર એક એક પદોથી સ્થાપવામાં આવેલો હોય તો એક પણ પાપ લાગે જ કયાંથી ? શેના લાગે ? ના, શકય જ નથી. આ રીતે આત્મબળ વધે છે. અને આત્મા નવા પાપકર્મ બાંધતો અટકે છે. બસ, તો જ સાચી આત્મરક્ષા થાય છે.

આત્મરક્ષાકર - વજ્ર પંજર સ્તોત્ર''

ૐ પરમેષ્ઠી નમસ્કારં, સારં નવપદાત્મકં ।
આત્મરક્ષાકરં વજ્ર પઞ્જરાભં સ્મરામ્યહમ્ ॥ ૧ ॥
ૐ નમો અરિહંતાણં, શિરસ્કં શિરસી સ્થિતં ।
ૐ નમો (સવ્વ) સિદ્ધાણં, મુખે મુખ પટંવરં ॥૨॥
ૐ નમો આયરિયાણં, અંગરક્ષાતિશાયિની ।
ૐ નમો ઉવજ્ઝાયાણં, આયુધં હસ્તયોર્દઢં ॥૩॥
ૐ નમો લોએ સવ્વ સાહૂણં, મોચકે પાદયોઃ શુભે ।
એસો પંચ નમુક્કારો, શિલા વજ્રમયી તલે ॥૪॥
સવ્વપાવપ્પણાસણો, વપ્રો વજ્રમયોર્બહિઃ ।
મંગલાણં ચ સવ્વેસિં ખાદિરાંગાર ખાતિકા ॥૫॥
સ્વાહાન્તં ચ પદં જ્ઞેયં પઢમં હવઇ મંગલં ।
વપ્રોપરિ વજ્રમયં પિધાનં દેહ રક્ષણે ॥૬॥
મહાપ્રભાવા રક્ષેયં ક્ષુદ્રોપદ્રવ નાશિની,
પરમેષ્ઠિ પદોદ્‌ભૂતા કથિતા પૂર્વ સૂરિભિઃ॥૭॥
યશ્ચૈવં કુરુતે રક્ષાં, પરમેષ્ઠિ પદૈઃ સદા,
તસ્ય ન સ્યાદ્ ભયં વ્યાધિ રાધિશ્ચાપિ કદાચન ॥૮॥

અંગન્યાસ - શરીરના વિવિધ અંગો ઉપર નવકારના એક-એક એમ કરતા નવપદોની સ્થાપના કરવી. કયા અંગ ઉપર કયુ પદ સ્થાપવું તેનો ક્રમ આ પ્રમાણે છે.

(૧) માથા - શિખા ઉપર - પહેલું પદ નમો અરિહંતાણં ।
(૨) મુખ ઉપર(ચહેરા ઉપર) - બીજું પદ - નમો સિદ્ધાણં ॥
(૩) છાતી-પડખાં -બરડા મુખ્ય ધડ ઉપર - ત્રીજું પદ નમો આયરિયાણં ॥
(૪) બન્ને હાથ-ભુજા ઉપર - ચોથું પદ નમો ઉવજ્ઝાયાણં ॥
(૫) બન્ને પગ ઉપર - પાંચમું પદ નમો લોએ સવ્વ સાહૂણં ॥
(૬) બેઠા છીએ તે શિલા (જમીન) ઉપર.- છઠ્ઠુ પદ - એસો પંચ નમુક્કારો ।
(૭) જ્યાં બેઠા છીએ તે વાતાવરણમાં કવચની જેમ-સાતમું પદ-સવ્વ પાવપ્પણાસણો
(૮) બેસવાના સ્થાનની ચારેય બાજુ ખાઈના સ્થાને - આઠમું પદ - મંગલાણં ચ સવ્વેસિં
(૯) ઉપરના ભાગમાં-તેમજ દેહ ઉપરના ઢાંકણાના સ્થાને-નવમું પદ-પઢમં હવઈ મંગલં.

આ રીતે નવકારના નવ પદોની સ્થાપના કરવાની છે. તેમાંથી મુખ્યપાંચ પરમેષ્ઠીના ૫ પદોની સ્થાપના પોતાના શરીર ઉપર કરવાની છે. અને બીજા ચૂલિકાના ૪ પદોની સ્થાપના આપણા શરીરની બહાર જમીન ઉપર, આસન ઉપર, ખાઈ રૂપે, મસ્તકની ઉપરના ભાગમાં, ચારે બાજુ એ રીતે કરવાની છે. જેથી ચારેય બાજુથી આપણી રક્ષા થાય.

વીર યોદ્ધાનું સ્વરૂપ -

યુદ્ધનું મેદાન હોય અને યુદ્ધનું વાતાવરણ હોય. બન્ને શત્રુ પક્ષો સામસામા લડતા હોય. ધમાસાન-ભયંકર યુદ્ધ ચાલી રહ્યું હોય. એવા સમયે એક યોદ્ધો જે વીરતા પૂર્વક લડતો હોય પરન્તુ પોતાની રક્ષા માટે શું શું કરે ? કેવી રીતે સુરક્ષા કવચ ધારણ કરે ? વગેરેની વાત આ રક્ષા કવચમાં વર્ણવવામાં આવી છે. આ લડાકુ વીર યોદ્ધો સર્વ પ્રથમ સ્વરક્ષા-પોતાના બચાવ માટે મસ્તક ઉપર લોખંડી ટોપો પહેરે છે. ધડ ભાગ ઉપર બખ્તર ધારણ કરે છે. હાથ અને પગ ઉપર લોખંડી મજબૂત મોજા આદિ પહેરે છે. અને એક હાથમાં તલવાર તથા બીજા હાથમાં ઢાલ ધારણ કરે છે અથવા અન્ય આયુધ-શસ્ત્રાસ્ત્ર ધારણ કરે છે. આ રીતે પ્રથમ વિભાગમાં દેહ રક્ષા કરે છે. પછી બીજા વિભાગમાં... બાહ્ય રક્ષા કરે છે. પોતે જે ભૂમિ કે જગ્યા-જમીન ઉપર હોય છે તેને સુરક્ષિત કરે છે. ચારેય બાજૂ કિલ્લો બનાવે છે. ચારેય બાજૂ ખાઈ ખોદે છે. તેમાં સળગતા અંગારા ભરે છે. જેથી શત્રુ સૈન્ય અંદર ઘૂસી ન જાય. અને ઉપરથી કોઈ તોપગોળો ન પડી જાય એ માટે મસ્તક ઉપર પણ આચ્છાદક ધારણ કરે છે. આ રીતે એક વીર યોદ્ધો યુદ્ધના મૈદાનમાં લડવા માટે પોતાની રક્ષા કરવા માટે જે રીતે રક્ષા કવચ ધારણ કરે છે. આવી રીતે એક સાધક પણ સાધનાના ક્ષેત્રમાં આત્મ રક્ષા કરી શકે છે. યોદ્ધાને ભય શત્રુ સેનાનો છે, એના શસ્ત્રાસ્ત્રોનો ભય છે એવી રીતે સાધક પણ આત્મ સાધનામાં ઉતર્યો છે. તેને ભય કર્મોનો છે. આ કર્મો જ આત્માના ''અરિરૂપે'' છે. આન્તર શત્રુ છે. અને આ કર્મો આવે છે પાપના રસ્તે. મહાવીર પ્રભુની સ્તુતિ બોલતા આ જ ભાવ રજૂ કરવામાં આવે છે —

''નમોસ્તુ વર્ધમાનાય, સ્પર્ધમાનાય કર્મણા ।
તજ્જયાવાપ્ત મોક્ષાય, પરોક્ષાય કુતીર્થીનામ્ ॥''

શ્રી વર્ધમાન સ્વામી (મહાવીર સ્વામી) ભગવાનને નમસ્કાર થાઓ જેમણે કર્મોની સાથે સ્પર્ધા ખેલી હોય. એક બાજુ બધા કર્મો અને બીજી બાજુ પોતે એકલા છે. વીરતા પૂર્વક લડી રહ્યા છે. હજારો વર્ષે પણ જે કર્મો ન ખપી શકે, હજારો ભવે પણ જે કર્મો ન ખપી શકે અને તેટલા કર્મો ભ. મહાવીરે ફકત સાડા બાર વર્ષોમાં ખપાવી દીધા. કર્મો ઉપર વિજય મેળવી. એવા વર્ધમાન સ્વામીને નમસ્કાર કરવામાં આવ્યા છે.

આ જગતમાં બાહ્ય શત્રુઓને મ્હાત કરે તે મોટો વિજેતા નથી. પરન્તુ આ વીર કોઈ સામાન્ય કક્ષાના વીર નથી. ''કર્મણામિતિ વીર'' કર્મોને ચિરી નાખ્યા છે જેમને એવા એ મહાન વીર છે. સિંકદર જેવા સમસ્ત પૃથ્વીને જીતનારા સમ્રાટને પણ જ્યારે આત્માના કામ-ક્રોધ-માન-લોભ-રાગ-દ્વેષાદિ ષડ્રિપુમાંથી એક ને જીતવાનું કહેવામાં આવ્યું ત્યાં તેણે અશક્તિ દેખાડી. અને ષડ્રિપુને જીતવા સતત મથી રહેલા સાધુ મહાત્માને અને જેમણે ષડ્રિપુને જીતી લીધા છે તેવા મહાપુરૂષને નમી પડયા. ખરેખર તો જીતવા જેવા આંતર શત્રુઓજ છે. તે જ આત્માના અરિઓ-રિપુઓ છે. તે અરિ નું હનન કરવું તેને અરિહનનં કહેવાય છે. અને એવા અરિઓનું હનન-ઘાત કરી નાખનારા વિજેતાને ''અરિહન્ત'' કહેવાય છે. એવા અરિહન્તોને 'નમો' શબ્દની નમો ભાવ નમસ્કાર કરવામાં આવેલ છે. તે આપણા માટે એક મહાન મંત્ર બની ગયેલ છે. ''નમો અરિહન્તાણં'' આ મંત્ર આપણને સતત કર્મોની સાથે યુદ્ધ કરવા અને વિજય મેળવવા માટે અન્તઃપ્રેરણા આપે છે. ઉદ્‌બોધન કરે છે. માટે માત્ર બાહ્ય અરિઓ-શત્રુઓથી આપણી રક્ષા નથી કરવાની. તે તો ઔપચારિક છે. આભ્યંતર કક્ષામાં તો એકમાત્ર કર્મો જ આત્માના શત્રુ છે. અરિ છે. આત્મરિપુ છે. માટે આન્તર શત્રુ સાથે આપણે યુદ્ધે ચઢવાનું છે. લડવાનું છે. અને લડવા માટે પૂરેપૂરી આત્મરક્ષા કરવાની છે. સુરક્ષા કવચ ધારણ કરવાનું છે. જેથી કર્મો કોઈ પણ રીતે આત્માને લાગી ન જાય તેનું પુરેપુરૂ ધ્યાન રાખવાનું છે.

વજ્ર પંજર - ઈન્દ્રના હાથમાં રહેલા શસ્ત્રને ''વજ્ર'' કહેવામાં આવે છે. જે અતિશય મજબૂત હોય છે. ભેદાય નહી. છેદાય નહી. એવું વજ્ર ઈન્દ્રના હાથમાં હોય છે. એના જેવું અત્યન્ત મજબૂત પાંજરૂ સાધકે પોતાની ચારેય બાજુ કલ્પી લેવાનું છે. હું એ પાંજરામાં સુરક્ષિત બેઠો છું. જેથી એક પણ કર્મ લાગી ન શકે. સાચો આત્માર્થી સાધક પાપ કર્મોથી નથી ડરતો. તે નીડર છે. ધર્મ તેના હાથમાં છે. માટે તે કર્મોની સામે યુદ્ધે ચઢે છે. અને તેનો હનન-નાશ-ઘાત કરીને જ છોડે છે.

ચારેય બાજુ સળગતા અંગારાની ખાઈ ભરેલી છે અને ખાઈનો ખાડો પણ ઘણો ઊંડો તેમજ લાંબો પહોળો છે. શત્રુઓ કંઈ કૂદીને આવી શકે તેમ નથી. પાછો પોતાની ચારેય બાજૂ વજ્ર જેવું મજબૂત પાંજરુ છે. અને એમાં પણ સાધક બખ્તર - ટોપો વગેરે ધારણ કરીને બેઠો છે. એ બખ્તર અભેદ્ય છે. અને તેમાં પણ સાધક મરણીયો યોદ્ધો થઈને શસ્ત્રાસ્ત્ર હાથમાં લઈને બેઠો છે. લડી લેવાની પૂરી તૈયારી છે. મરણીયો થયેલો છે. માટે શૂરાતન પુરૂ જાગેલું છે. હવે કોઈને પણ છોડે તેમ નથી.

૨ મલ્લોનું યુદ્ધ - એક આત્મા અને બીજો કર્મ - આ બે મલ્લો યુદ્ધના મેદાનમાં

લડવા સામ સામે ભેગા થયા છે. બન્નેની લડાઈ જોરમાં જામી છે. આચારાંગ સૂત્ર આગમમાં કહે છે કે... ક્યારેક કર્મો બળવાન બને છે અને ક્યારેક આત્મા બળવાન બને છે. અનાદિ કાળથી આ બન્ને મલ્લોનો સંબંધ થયો છે. અને જ્યાં સુધી ધર્મરૂપી શસ્ત્ર નથી પામ્યો ત્યાં સુધી જીવાત્મા નબળો થઈને રહે છે. અનેકર્મ બળવાન બને છે. તે આત્મા ઉપર ચઢી બેસે છે. અને આત્માને હણે છે. પરન્તુ તપ-જપ-ધ્યાન-યોગ-સાધના વગેરે હાથમાં આવી જતા આત્મમલ્લ પણ જબરદસ્ત બળવાન બને છે. પ્રમાદ ન આવી જાય માટે પોતે વજનું પાંજરૂ બનાવીને પોતે એમાં બખ્તર ધારણ કરીને શસ્ત્રાસ્ત્ર હાથમાં લઈને તૈયાર થઈને અપ્રમત્ત ભાવે બેઠો છે.

કર્મો પણ જેવા તેવા નથી. ભલે જડ છે. છતાં પણ બળવાન સશક્ત છે. ૮ મૂળ કર્મો છે તેના ૧૫૮ સૈનિકો (પ્રકૃત્તિઓ) છે. અને તેમનો મુખ્ય રાજા મોહનીય કર્મ છે. આ મોહરાજાએ પણ પોતાના ૧૩ કાઠીયાઓ રાખ્યા છે. તે કયારેક માયા-લોભને આગળ કરીને રાગના માર્ગે ઠંડી-મીઠી ગેરીલ્લા પદ્ધતિની લડાઈ કરે છે. તેમાં આત્મા ફસાઈ જાય છે. તો કયારેક તે ક્રોધ-માન ને આગળ કરીને લડાઈ લડે છે. આવી રીતે કર્મોની પાસે બન્ને માર્ગ છે. બન્ને માર્ગે યુદ્ધના મેદાનમાં યુક્તિઓ વાપરીને આત્માને હંફાવે છે. એવા સમયે આત્મા પણ પોતાના દર્શન-જ્ઞાન-ચારિત્ર-તપાદિ સર્વ ગુણો વડે કર્મો ઉપર હુમલો કરે તો કદાચ સફળતા મળી શકે. આત્મગુણો પણ અનન્તા છે. ગુણોની ક્ષમતા અને વેધકતા પણ જબરદસ્ત છે. બસ, માત્ર આવશ્યકતા છે ગુણોના આચરણમાં વીર્ય ફોરવવાની. ગુણોનું રૂપ-ગુણાનુસાર આચરણ કરવાથીજ ગુણો વિકસે છે અને વધે છે. અને એ ગુણાચાર જ સાચો ધર્મ છે. જો ગુણો વિકસે અને પ્રમાણમાં વધે તો જ દોષો ટળે છે. અને જો આનાથી વિપરીત થાય તો દોષો વધે અને ગુણો ઘટી જાય છે. ગુણો ઘટતા અનર્થ સર્જાય છે. કર્મો આત્મા સાથે અનાદિ કાળથી છે. માટે કર્મ જન્ય દોષો પણ અનાદિ કાળથી છે. હવે આ દોષો ઓળખીને વહેલી તકે કાઢવામાં જ લાભ છે. માત્ર કાઢવા નહીં સમૂળ ક્ષીણ કરવા, સર્વથા પાયામાંથી નષ્ટ કરવા જ હિતાવહ છે. અને આ પ્રક્રિયા ગુણવાન એવા ગુણી ભગવન્તો ની સતત ચિન્તન-સેવા-નમન-વંદન-ભક્તિ આદિ સર્વ ઉપાયે ઉપાસના કરવાથી જ સંભવ બનશે. કારણ ગુણ- ગુણીનો અભેદ સંબંધ છે તેથી બન્ને સાથે સંકળાયેલ છે. એટલા માટે ગુણી વગર ગુણો ક્યાંય સ્વતંત્ર એકલા રહેતા નથી. તે તો ગુણી ભગવન્તોમાં જ જડવાના છે. સમગ્ર વિશ્વમાં આવા સર્વોપરી ગુણોનાં ધારક ગુણી ભગવન્તો જ છે. અને નવપદજીમાં ૫ ગુણી ભગવન્તો અને ૪ ગુણો સાથે જ છે. એ રીતે ૯ પદોની રચના છે. આલંબન અને સાધ્ય બન્ને સર્વોત્તમ કક્ષાના છે. હવે માત્ર આવશ્યકતા છે. સાધકે

સાચી સાધના કરવાની. જો ખરેખર સાધના સાધ્યને અવશ્ય આપી શકે છે.

ઉપરોક્ત આટલું વિવેચન વાંચીને સ્વરૂપ અવધારી લેવું. સારભૂત તત્ત્વ મનમાં ભરી લેવું.ભાવો ઊભરાય,જ્ઞાનોપયોગ ભાવે જાગૃત રહે તેવું અવધારણ કરી આગળ વધવું.

પૂર્વ તૈયારી - પૂર્વ, ઉત્તર અથવા ઈશાન દિશામાં બાજોઠ ઉપર અષ્ટદળ નવકાર મહામંત્રનું ચિત્રપટ રાખવું. અથવા નવપદ કે નવકારનું ચિત્ર પટની ૩ નવકાર ગણી સ્થાપના કરવી. વાસક્ષેપ કરીને ધૂપ-દીપ કરવા. પુષ્પ અથવા માળા અર્પણ કરવી. સ્વચ્છ અને શાન્ત વાતાવરણવાળુ સ્થાન હોય ત્યાં ચિત્રપટથી ૩ ફુટ દૂર આપણું આસન પાથરવું. શુદ્ધ ઉની સફેદ આસન (કટાસણું) હોવું જોઈએ. શુદ્ધ -સ્વચ્છ સફેદ વસ્ત્રો પરિધાન કરવા. ચિત્રપટ ને ૩ પ્રદક્ષિણા દેવી. સુંદર ભાવવાહી સ્તુતિઓ બોલવી. ૩ ખમાસમણા દેવા. અને વિધિ પૂર્વક સામાયિક લેવી.

આસન- અર્ધ અથવા પૂર્ણ પદ્માસનમાં સ્થિર બેસવું. જો ન જ ફાવે તો પલોઠીવાળીને સુખાસન એકદમ સીધા ટટ્ટાર બેસવું.

પ્રાણાયામ - પ્રથમ પૂર્વે બતાવેલી વિધિ પ્રમાણે ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ ૫ થી ૭ મિનિટ સુધી કરીને શરીરની અંદરનો અશુદ્ધ વાયુ કાઢી નાંખવો. શરીરની આંતરિક શુદ્ધી થાય છે. કપાલભાતિ પ્રાણાયામ પણ ૫થી ૭ મિનિટ સુધી ૩ રાઉણ્ડ કરીને શરીરમાં ઉર્જાનો સંચાર કરવો. આંખો બંધ રાખવી.

અનુલોમ- વિલોમનો પ્રાણાયામ ૮થી ૧૦ મિનિટ સુધી કરીને નાડી શોધન કરવું. પૂરક- કુંભક -રેચકની પ્રક્રિયા પૂર્વક કરવાથી શરીરમાં શુદ્ધ પ્રાણવાયુનો સંચાર થાય છે. પ્રાણાયામ કરતી વખતે ખાસ શ્વાસ ઉપર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું.

ૐકારોચ્ચાર - આંખો બંધ રાખવી. ધિરે ધિરે લાંબો-ઉડો શ્વાસ લેવો. અને ધિરે- ધિરે ૐનો ઉચ્ચાર લંબાણ પૂર્વક કરવો. સંપૂર્ણ વાતાવરણ શુદ્ધ-પવિત્ર થઈ જાય મન ૐના ઉચ્ચારમાંજ પરોવાઈ જાય તેવું હોવો જોઈએ. ૫-૭ અથવા ૯ વાર શાન્તિથી ૐકારનો ઉચ્ચાર કરવો.

શ્વાસ નિરીક્ષણ - કોઈપણ પ્રયત્ન વગર નિષ્ક્રિય બેસી રહેવું. સ્વાભાવિક શ્વાસ અન્દર આવે છે, બહાર જાય છે તે જોતા રહેવું. લેવા- છોડવાનો બિલ્કુલ પ્રયત્ન ન કરવો. સહજ સ્વાભાવિક શ્વાસ આવે-જાય છે. તે જોવાનું જ કામ કરવું. મનને નાકના અગ્ર ભાગે સ્થાપીને શ્વાસ નિરીક્ષણની ક્રિયા કરવી. જેમ જેમ શ્વાસ ઉપર કેન્દ્રિત થતા જશો તેમ તેમ મન શાન્ત થતું જશે. શિથીલ થઈ જશે. ઉપયોગ ભાવ પૂર્ણ જાગૃત રહેવાથી ખાસ શ્વાસ જોવામાં જ સ્થિર થવાથી બીજા બધા વિચારો સાવ બંધ થઈ જશે. ૫ થી ૯

મિનિટ શ્વાસ નિરીક્ષણની પ્રક્રિયા શાન્ત ચિત્તે કરવી.

અંગન્યાસ પ્રક્રિયા –વજ્ર પંજર સ્તોત્ર બોલતા-બોલતા શરીરના અંગો ઉપર નવકારના ૧-૧ પદની સ્થાપના કરતા જવું. વજ્રપંજર સ્તોત્ર મોઢે પાઠ હોય તો વધારે સારૂ. અથવા લખીને કાર્ડ ઉપર રાખવું. જે જોઈને વાંચતા બોલતા જવું. અને ચિત્રોમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે અંગન્યાસની ચેષ્ટા કરતા જવું. આગળ લખ્યા પ્રમાણે શિખા-મુખાદિ એક-એક અંગ ઉપર નવકારના એક એક પદની સ્થાપના કરતા જવું. અને મનમાં તેવી ધારણા બનાવતા જવું કે બખ્તર વગેરે ધારણ કરી આયુધો હાથમાં લઈ વજ્રના પાંજરામાં અર્થાત્ અભેદ્ય કિલ્લામાં સુરક્ષિત બેઠો છું. આવા પ્રકારની માનસ ધારા બનાવવી.

જાપ પ્રક્રિયા – અંગન્યાસ પદ્ધતિએ પણ ૧૦૮ વાર નવકાર મહામંત્રનો જાપ કરી શકાય છે. એકવાર જે રીતે વજ્ર પંજર સ્તોત્રથી અંગન્યાસ કરીને અભેદ્ય વજ્રના કિલ્લામાં સ્થિર બેસીને કોઈ પણ પ્રક્રિયાથી જાપ કરી શકાશે. આ પુસ્તકમાં નવકાર જાપની અનેક પ્રક્રિયા અને પ્રયોગો વર્ણવવામાં આવ્યા છે. તેમાંથી કોઈ પણ રીતે જાપ કરી શકાશે. અથવા આવર્ત પદ્ધતીના જાપની પ્રક્રિયામાં શંખાવર્ત, નંદાવર્ત, ૐકારાવર્ત, શ્રી કારાવર્ત આદિ કોઈ પણ પદ્ધતીથી જાપ કરી શકાશે. જો વજ્રપંજર સ્તોત્રની પદ્ધતીએ અંગન્યાસ કરતા-કરતા સંખ્યાની ગણતરી મનમાં અલગથી કરતા-કરતા જાપ કરી શકાય તો ઉપયોગ ભાવની સ્થિરતા તે રીતે રહેશે. અથવા સંખ્યાની ગણતરી ન કરતા પણ જાપ વજ્રપંજર સ્તોત્ર પદ્ધતીએ અંગન્યાસ પૂર્વક કરી શકાય છે. સ્થિરતા પૂરેપૂરી રહેવી જરૂરી છે. અને મન પરોવાયેલું રહેવું પણ ખૂબ જરૂરી છે. આ વજ્રપંજર સ્તોત્ર મુખપાઠ કરી રાખવું વધુ હિતાવહ છે. અથવા મોટા અક્ષરે લખીને નજર સમક્ષ રાખવું ઉચિત છે. જેથી એમાંથી જોઈ જોઈને વાંચી શકાશે. અને અર્થ સહિત પાઠ કરી રાખવું વધારે સારૂ. જેથી અર્થની ચિંતવના સાથે જ થતી રહે. અને મન તેવા ભાવોમાં રમતુ રહે. અર્થના અભાવે ઘણી વાર મન ભાવોમાં પરોવાતું નથી. અને પછી મન બહાર ભાગતું જાય છે. માટે અર્થ બોધ ચિંતનમાં , ભાવોલ્લાસમાં ઘણો વધારે ઉપયોગ છે. અંગન્યાસ કરતા જઈએ અને મનમાં અર્થાનુસારી ચિંતન કરતા-કરતા ભાવો તેવા બનાવતા જવું જોઈએ.

સમયની ધારણા રાખીને પણ તેટલા સમય સુધી જાપ કરી શકાય છે. સંખ્યાની ગણતરી વિના ૨૦-૩૦ મિનિટની કાળ અવધિ નિર્ધારિત કરીને જાપ કરી શકાય છે.

આ રીતે જાપ સાધના પૂર્ણ કરીને સમય – અનુકૂળતા અને સ્થિરતા ટકી રહે તો આગળ ધ્યાન પણ કરી શકાશે. અને જો ઈચ્છા ન હોય તો... જાપ કરીને પણ બહાર નિકળી શકાય છે. જાપ પૂરો કરી... ૫ મિનિટ શ્વાસ નિરીક્ષણ પ્રક્રિયા ઉપર સ્થિર થવું.

માનસિક રીતે નિષ્ક્રિય થવું. અને નાકના અગ્રભાગે (ટેરવે) મન લાવીને સ્થિર રાખવું અને શ્વાસની આવન-જાવન સ્થિર પણે જોતા રહેવું. કોઇ પણ પ્રયત્ન વિના સહજ સ્વાભાવિક શ્વાસ અંદર આવે છે અને બહાર જાય છે. માત્ર સાક્ષીભાવે સ્થિરપણે શ્વાસને જોતા રહેવું. મન એકધારૂ શ્વાસ જોવામાં સ્થિર રહી ગયા પછી બીજા વિચારો બંધ થઈ જશે. મન શાન્ત થઈ જશે. ૫-૭ મિનિટ પછી ધિરે -ધિરે પ્રયત્ન પૂર્વક લાંબો-ઉંડો શ્વાસ લઈને ૐકારનો ઉચ્ચાર કરવો.

પછી - દીર્ઘ પ્રાણાયામ અનુલોમ - વિલોમની પ્રક્રિયાથી પૂરક-કુંભક-રેચક પદ્ધતીએ કરવો. ૫-૭ મિનિટ સુધી દીર્ઘ પ્રાણાયામ કરવાથી શરીરમાં ફરી ઉર્જાનો સંચાર થાય છે. બન્ને હાથની હથેલી રગડી.. ગરમ કરી ચેહેરા ઉપર સ્પર્શ કરતા ૩ વાર ફરવીને.. ૐ શાન્તિ શાન્તિ બોલી આંખો ઉઘાડવી. આસન ખોલી ૩ વાર ખમાસમણા દેવા. હાથ જોડી સ્તુતિ કરી... સામાયિક પારી... પ્રાર્થના કરી વિદાય લેવી.

ધ્યાન પ્રયોગ

વજ્ર પંજર સ્તોત્રની પદ્ધતીએ આત્મ રક્ષા કરવા પૂર્વક જાપ કરી લીધા પછી સ્થિરતા પૂરતી રહી હોય અને સમયની અનુકૂળતા હોય... ભાવોલ્લાસ સારો વધતો હોય. અને ઈચ્છા હોય તો ધ્યાનમાં પણ જવુ જોઈએ. આત્મ રક્ષાનો જ વિષય છે. અને વજ્ર પંજરની જ પ્રક્રિયા છે. માટે ધ્યાનમાં જવું વધારે સહેલું લાગશે. વજ્ર પંજર સ્તોત્રની કડીઓ, અર્થપૂર્વક મુખપાઠ હોવી જરૂરી છે. જેથી ધ્યાનમાં જવા પહેલાની ધારણા વખતે તેથી અર્થ પ્રમાણેની ધારણા બનાવી શકાશે. જાપ કરી લીધા પછી ધ્યાનમાં જવુ.

પૂર્ણ પદ્માસનમાં ફાવે તો વધુ ઉત્તમ (પરન્તુ ન જ ફાવે તો અર્ધ પદ્માસનમાં સ્થિર બેસી રહેવું. ધ્યાનમાં જવા પૂર્વે પ્રથમ વજ્ર પંજર સ્તોત્ર ના અર્થ -ભાવ પ્રમાણે ધારણા કરવી.મનોબલ દૃઢ બનાવવું. હું એક વીર યોદ્ધો બનીને કર્મોની સામે લડવા યુદ્ધે ચઢયો છે. ક્ષય કરવાનો છે. હું ચારેય બાજુ શત્રુ ષડ્રિપુ - કર્મોના અરિઓ થી ઘેરાયેલો છું. હું ચારેય બાજૂ શત્રુ ષડ્રિપુ કર્મોના અરિઓ થી ઘેરાયેલો છું. અને આત્મ ઢાલ, મનોબલ સારૂ વધારીને સ્થિર થયો છું. સ્વ- આત્મ રક્ષા કાજે આ વિશ્વના ટોચ કક્ષાના સર્વોપરિ પંચ પરમેષ્ઠી ભગવન્તોને મેં મારા શરીર ઉપર સ્થાપન કર્યા છે. ધારણ કર્યા છે. તેમના વાચક મંત્રપદો ને શરીરના અંગો ઉપર ધારણ કર્યા છે. મસ્તક ઉપર-શિર શિખાએ અરિહન્ત ભગવન્તો ધારણ કર્યા છે. જેથી મન ઉપરની દિશાએ બહાર નિકળે તો અરિહન્ત ભગવન્તો ને સ્થાપન કયાસ છે. તમનું વાચક મંત્ર પદ સ્થાપન કર્યું છે. જેથી દષ્ટી સમક્ષ સતત સિહ પરમાત્માના દર્શન થાય.

ધ્યાનારંભ- ધારણા પૂરી કરીને ધ્યાનમાં પ્રવેશ કરી લેવો... હું એક ચેતન આત્મા છું. હું શુદ્ધ જ્ઞાન-દર્શન ચારિત્રમય છું. હુ જ્ઞાનાદિ અનેક ગુણમય છું. અનેક ગુણોથી પરિપૂર્ણ મારૂં સ્વરૂપ અનાદિ અનંત કાલીન છે. હું ત્રિકાળ નિત્ય શાશ્વત છું. અનન્ત વીર્યવાન છું. શક્તિમાન છું. ચેતના શક્તિવાળો હું ષડ્રીપુઓને હઠાવી દઈશ. ચારેય બાજૂ ઉડો ખાડો છે. તેમાં સળગતા અંગારા ભરેલા છે. તુની ભભૂકેલી જવાલા લપકતી ઉપર દેખાતી છે. એની વચ્ચે ની શીલા (ભૂમિ-પીઠ) ઉરપર વજ્રમય અચલ આસને હું સ્થિર બેઠો છું. મેં મારા શરીર ઉપર સુરક્ષાકવચ રૂપે બખ્તર ધારણ કરી રાખેલું છે. બન્ને હાથોમાં તલવાર - ઢાળ છે. પગ માં પણ લોખંડી મોજા પહેરી રાખેલા છે. અને માથા ઉપર લોખંડી ટોપો ધારણ કરી રાખેલો છે. એ બધા ઉપર પાંચે પરમેષ્ઠી અરિહન્ત સિદ્ધાદિને ધારણ કરી રાખેલા છે. બહાર વજ્રમય પાંજરૂ છે. અમેદ્ય કિલ્લા જેવો છે. ઉપર પણ ઢાંકણું છે. એક બાજૂ બાહ્ય રૂપે સંરક્ષણની પૂરી તૈયારી કરીને હું અંદર બેઠો છું. એ પાંચે પરમેષ્ઠી ભગવન્તો કે જેમને સ્વકર્મ ક્ષય કરેલા છે. સર્વથા પાપકર્માદિથી રહિત પૂર્ણ પણે મુક્ત છે. માટે એ જ વિશ્વમા સર્વોપરી છે. સર્વશ્રેષ્ઠ છે. એને જ મેં મારા અંગો ઉપર ધારણ કરી રાખ્યો છે. એમનું આલંબન મારા માટે મોટું સંબલ છે. સર્વોત્તમ આધાર સ્વરૂપ છે.

ધ્યાતાઓ બરોબર અન્દર દશ્ય જોવું -જેમાં ઉપરોત્ત વર્ણન કર્યા મુજબ આખુ સ્વરૂપ માનસ ઉપર સ્પષ્ટ દેખાય છે. ઉભરી આવે. કંઈ પણ બોલવાનૂં નથી. ઉચ્ચાર નથી. પરન્તુ અન્દર માનસ પટલ ઉપર દશ્ય જોવાનું છે. પોતાને તેવા સ્વરૂપે અનુભવવાનો છે. થોડુ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને જુઓ...શરીરના મષ્તકે-મુખે-અંગે- હાથે-પગે અરિહન્તાદિ પાંચેય પરમેષ્ઠી ભયવન્ક્ષતો સ્પષ્ટ દેખાશે. ધારી-ધારીને અનદર જૂઓ બરોબર દેખાશે. અને તે તે પરમેષ્ઠી ભગવન્તો ના વાચક મંત્રપદો પણ બરોબર લખેલા સ્પષ્ટ વંચાશે. વધુને વધુ અળકતા દેખાશે.

આપણે જેના ઉપર બેઠા છીએ તે શીલા ઉપર છઠુ પદ લખેલું દેખાશે. વજ્રમય અચલ શીલા છે. જે ચલાયમાન થાય તેમ નથી. આપણી ઉપર અને બહાર ચારેય બાજૂ વજ્રકાય અભેદ્ય કિલ્લો છે. તેના ઉપર સાતમું પદ "સવ્વ પાવપ્પણાસણો" સ્થાપન કરેલું છે. તે દેખાશે. બરોબર વંચાશે. અને અક્ષરો વધુ ચળકતા દેખાશે. હકીકતમાં જાણે ચારેય બાજુ વજ્રમય સ્વરૂપ છે. અને એક પણ કર્મ પ્રકૃત્તિ આ અભેદ્ય કિલ્લાને ભેદીને અંદર પ્રવેશી શકે તેમ જ નથી. આવા અમેદ્ય કિલ્લામાં અને કવચ ધારણ કરીને આની વચ્ચે હું સ્થિર ચિત્તે શાન્ત સ્વસ્થ બેઠો છે. આ બધુ માનસ પટલ ઉપર દષ્ટી સમક્ષ સ્પષ્ટ દેખાય છે. મન એ અનુભવવામાં પરોવાયેલું છે.

બહાર ચારેય બાજૂ ષડ્રિપુઓ કર્મોની સેના છે. આઠેય કર્મોના ૮ વિભાગોમાઃ શત્રુ સૈનિકોનું ટોળું વહેચાયેલું છે. એક એક વિભાગમાં કર્મની પ્રકૃતિઓ ઘણી છે. ૪ મુખ્ય દિશા તરફ જ્ઞાનાવરણીય કર્મ છે. અને એની ૫ પ્રકૃતિઓના ૫ સૈનિકો છે. તે પણ આત્મા ઉપર ત્રાટકવા મથી રહ્યા છે. પૂર્વ દિશામાં દર્શનાવરણીયની ૯ પ્રકૃત્તિઓ છે. અને ઉંઘ વગેરે લાવી મને પ્રમાદમાં પાડશે. દક્ષિણ દિશામાં કર્મોનો મુખ્ય રાજામોહ કર્મ છે. અને તે પોતાની ૨૮ સૈનિકોની સેના લઈને હલ્લો કરવા તૈયાર છે. મિથ્યાત્વ, કષાય, નોકષાય અને વેદ મોહ નીયના ૪ વિભાગોમાં એના સૈનિકો વહેચાયેલા છે. અને પૂરી તાકતથી હલ્લો કરશે. પશ્ચિમ દિશામાં અંતરાય કર્મોના ૫ સૈનિકો તૈયાર છે. એવી જ રીતે વિદિશાઓ માં ઈશાન ખૂણે નામકર્મ પોતાની પ્રકૃત્તિઓના સૈનિકોને લઈને ઉભું છે. અગ્નિ દિશામાં ગોત્ર કર્મ પોતાના ઉચ્ચ નીચ ગોત્ર રુપ સૈનિકોને લઈને લડવા આવ્યો છે. વાયવ્ય દિશામાં વેદનીય કર્મે શાતા-અશાતા ના સૈનિકોને તૈનાત રાખ્યા છે. અને છેલ્લે નૈરુત્ય દિશામાં આયુષ્ય કર્મ ૪ સૈનિકોને લઇને કાળ-અવધિ સમાપ્ત કરવા તૈયાર ઉભો છે.

આ રીતે હું એક એકલો ચેતન આત્મા ચારેય બાજૂ આઠેય કર્મો અને તેના લશ્કરથી ઘેરાયેલો છું અને પાછા તે આઠેય કર્મો જેનાથી બંધાય છે. તે ૧૮પાપ પ્રવૃત્તિઓ ના અશ્વ દળ-ઘોડાઓ ધસીને સામે આવી રહ્યા છે. છતાં પણ હું નિશ્ચિંત છું. આ...હા... હા... એક તો મૂળમાં જ હું જ્ઞાન - દર્શનાદિ ગુણોથી પરિપૂર્ણ ચેતન આત્મા છું. અનન્ત વીર્યગુણ વાળો શકિતશાળી છું. અને એમાં પણ મેં આ જગતના સર્વોચ્ચ કક્ષાના સર્વોપરી પાંચેય પરમેષ્ઠી ભગવન્તોને મારા શરીરના અંગો ઉપર ધારણ કરી રાખ્યા છે. મારી આત્મ શક્તિની સાથે સાથે મને પાંચેય પરમેષ્ઠી ભગવન્તો અનન્ત શકિતનું આલંબન - સંબલ - પ્રબલ સ્વરૂપે મળી ગયું છે. એનાથી મારી આત્મશક્તિ ૪ ગણી વધી ગઈ છે. બીજી બાજુ થી સુરક્ષિત રહેવા મેં બહાર પણ અભેદ્ય વજ્ર નો કિલ્લો રચી લીધો છે. એ ઈન્દ્રના વજ્ર જેવો વજ્રમય છે.

ધ્યાતા એ જેમ જેમ આ આઠેય કર્મોની પ્રકૃત્તિઓ ના સૈનિકોને જોતા રહેવું. તેમ તેમ અંદર આત્માની શક્તિને તેના ગુણોને પણ સબલ-પ્રબલ કક્ષામાં જોતા રહેવું. ૧૮ પાપસ્થાનકો પ્રવૃત્તિઓને કર્મો પહેલા આગળ મોકલાવે છે. શત્રુસેનાની આ રણ નીતિ છે. પહેલા ૧૮ પાપ પ્રવૃતિઓને આગળ મોકલાવે છે. અને તેનાથી બંધાયેલા ૮ કર્મો ની ૧૫૮ પ્રકૃત્તિઓના લશ્કરને લઈ ને તે લડવા સામે આવે છે. આ રીતે પ્રવૃતિ અને પ્રકૃતિને રણ નીતિથી તે લડવા ની રણનીતિની પોલીસીને સમજી લઈને સાધકે આત્મ બલ, આત્મજ્ઞાન વધારીને તેની સામે લડવા પૂરતો પુરૂષાર્થ ફોરવવો. ધમાસાન લડાઈ ચાલી રહી છે. દશ્ય

નજર સામે જોતા રહેવું. આત્મા અને કર્મ આ બે મલ્લોના યુદ્ધને આન્તરિક માનસ પટલ ઉપર નિહાળવું. એમાં આત્માનો (પોતાનો) વિજય થતો જોવો-એક પણ કર્મની સામે ઝૂકી નથી પડયો. તે દૃશ્ય અનુભવવું.

આ રીતે ૨૦-૩૦ મિનિટ સુધી ધ્યાન અખંડપણે ચાલવા દેવું. શાંતિથી આ દૃશ્ય અંદર જોતા રહેવું. માનસ પટલ ઉપર અનુભવવુ. અન્તમાં અંદર-અંદર પૂરો આન્નદ અનુભવવો. આ..હા.. હા.. એક પણ કર્મના તાબે ન થયો. વશ ન થયો. એક પણ પાપ લાગ્યું નહી. એક પણ કર્મ બાધ્યુ નહી. ચાલો.. રોજ ક્ષણે ક્ષણે સમયે-સમયે કર્મો બંધાતા હોવા છતાં આજે કોઈ પણ કર્મ ન બાંધતા હું અલિપ્ત રહ્યો એનાથી વધારે આનન્દ બીજો શું ? અને એ કર્મો ની સામે મને મારૂ આત્મસ્વરૂપ સમજાયુ. સ્પષ્ટ દેખાયુ છે. આત્માની શકિત અન્નતી છે. એવો અનુભવ આજે પ્રત્યક્ષ થયો આ.. હા.. હા.. અદ્ભુત આનન્દ થયો.

બસ. આ રીતે ધ્યાન કરવું... સ્થિરતા રહે ત્યાં સુધી સ્વસ્થતા પૂર્વક ધ્યાન ધરવું. પછી વિરામ લેવો. ધ્યાનની ધારા પૂરી થઈ ગયા પછી.. ધિરે ધિરે શ્વાસ નિરીક્ષણની પ્રક્રિયા ઉપર આવવું. ૫-૭ મિનિટ દીર્ઘ નિરીક્ષણ કરવું. પછી ૫-૬-કે ૯ વાર ૐકારોચ્ચાર કરવો. પછી ૫ મિનિટિ પ્રાણાયામ અનુલોભ, વિલોમ પદ્ધતીથી પૂરક -કુંભક-રેચક પદ્ધતીથી કરવો. ઉર્જાનો સંચાર થશે. બન્ને હાથ રગડી-મસલી ચહેરા ઉપર ફેરવીને ૐ શાન્તિ ૩ વાર બોલી આસન ખોલી ઉભા થવું. ૩ ખમાસમણા દઈ સ્તુતિ બોલી, સામાયિક પારીને પ્રાર્થના કરી.. વિદાય લેવી... (પૂર્ણાહૂતિ)

૯પદ-૬૮ અક્ષરો માં પદાનુસારી અર્થચિંતન

॥ શ્રી નમસ્કાર મહામંત્ર ॥

પદક્રમ	સંપદા	નવપદ	અક્ષર સંખ્યા
૧	૧	નમો અરિહંતાણં ॥	૭
૨	૨	નમો સિદ્ધાણં ॥	૫
૩	૩	નમો આયરિયાણં ॥	૭
૪	૪	નમો ઉવજ્ઝાયાણં ॥	૭
૫	૫	નમો લોએ સવ્વ સાહૂણં ॥	૯/૩૫
૬	૬	એસો પંચ નમુક્કારો ॥	૮
૭	૭	સવ્વ પાવપ્પણાસણો ॥	૮
૮	૮	મંગલાણં ચ સવ્વેસિં ॥	૮
૯		પઢમં હવઈ મંગલમ્ ॥	૯/૩૩
			૬૮

શાસ્ત્રોમાં નવકાર નું શાસ્ત્રીય નામ – શ્રી પંચ મંગલ મહાશ્રુતસ્કંધ છે. આ પાંચ પરમેષ્ઠી સ્વરૂપ મહાન મંગળવાળુ આ મહાશાસ્ત્રનો આધારભૂત સ્કંધ છે. આને શ્રુત-શાસ્ત્ર કહ્યો છે. નવકાર મહામંત્ર ની ૨ ગાથાઓ છે. ૧) મંત્ર ગાથા અને ૨) ચૂલિકા ગાથા ૧) પાંચ પરમેષ્ઠી ભગવન્તો ના પદવાચી નામોંની આગળ 'નમો'શબ્દ મૂકીને નમસ્કાર કરવામાં આવેલ છે. તેથી તે મંત્રપદો છે. બીજી ગાથામાં ઉપરની મંત્ર ગાથાનું સ્વરૂપ, મહિમા ફળ વગેરે દર્શાવવામાં આવ્યું છે. એને ચૂલિકા કહી છે. જેમ મેરૂ પર્વતની ટોચે ચૂલિકા હોય છે. જાણે શિખર ભાગ હોય તેમ આ ચૂલા-ચૂલિકા છે. એક બંગલો ૧ કરોડનો ઘણોં સારો હોય...પરન્તુ એક ચાવીમાં તે સંકળાયેલ હોય છે. તેવી જ રીતે અહીંયા પણ ચૂલિકા ની ગાથામાં મંત્ર ગાથાનું સ્વરૂપ મહિમા આદિ સંકળાયેલ છે. આ મંત્ર ગાથા પ્રત્યે આપણા ભાવો વધારનાર, અર્થબોધ કરાંવનાર, અને મંત્રગાથાનો કઈ રીતે શું ઉપયોગ કરવો તે સર્વ વિષય ઉઘાડનાર ચૂલિકાની ગાથા છે. સર્વ પાપોનો નાશ થાય છે. અને તે પણ એક માત્ર એ પાંચે પરમેષ્ઠી ભગવન્તોને નમસ્કાર માત્રથીજ. આ રીતે ફળ ને સાથે જોડીને સ્વરૂપ

સ્પષ્ટ કરવાથી સાધકમાં એ મંત્રપદોની સાધના કરવાની વિશેષ રૂચિ જાગ છે.

સંસારમાં પાપોથી ભરેલો કોણ નથી? બધા જીવો પાપો ઢગલાબંધ કરી ચૂકેલા છે. બસ માત્ર પોતે કરેલા પાપોનો સ્વીકાર થાય તે જ મહત્ત્વનું છે. પાપોની ઓળખ થવી જોઈએ. એ પાપોના કાળાન્તરે દારૂણ વિપાકોનો પણ ખ્યાલ આવી જવો જોઈએ. ૯ પદોમાં પાપનાશ પણ એક પદ છે. જીવથી મોક્ષ સુધીના ૯ તત્ત્વ ઉપર શ્રદ્ધા રાખવાની છે. તે જ પ્રમાણે તેમાં દર્શાવેલ પાપ તત્ત્વ નું સ્વરૂપ માનવામાં પણ શ્રદ્ધા રાખવાની છે. જેથી સાધક ને... પાપકર્મો નો ક્ષય કરવાના ભાવ જાગે છે. બસ આ પાપ કર્મો જ સંસાર વધારે છે. એ જ જીવને સંસાર ચક્રમાં પરિભ્રમણ કરાવે છે. જન્મ-મરણ કરાવે છે. નરકાદિ ના દુ:ખો સહન કરાવે છે. દુ:ખો ભોગવવા કોઇને પણ ગમતા નથી. માટે જીવો દુ:ખનો નાશ કરવા માટે હજાર ઉપાય કરે છે અને મથે છે પરન્તુ પહેલા તો સાચુ સમ્યગ્ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરીને સમજી લેવું જોઇએ કે... મારા દુ:ખોનું મૂળ કારણ મારા જ ઉપાર્જન કરેલા પાપ કર્મો છે. બસ એનાજ ઉદયે દુ:ખ આવે છે. માટે મારે પ્રથમ મૂળમાંથી પાપકર્મોનો નાશ કરવો જોઇએ. માત્ર દુ:ખનો નાશ કરવા મથવા થી કંઇજ નહીં વળે. અને મૂળમાંથી પાપ કર્મોનો નાશ નહીં થાય ત્યા સુધી દુ:ખો તો ઉદયમાં આવ્યાજ કરશે. એટલે મૂળ બીજ નો નાશ થવો જ જોઇએ. એ માટે પહેલા મથવું જોઇએ. અને સર્વ પાપ કર્મોનો નાશ અરિહન્તાદિ પાંચ પરમેષ્ઠી ભગવન્તોને નમસ્કાર કરવાથી જ થશે. એ વિના ક્યાંથી થવાનો? અને આ પાંચ પરમેષ્ઠી ભગવન્તો ને જ નમસ્કાર કરવાથી આ માટે પાપ કર્મો નો નાશ થાય? એનું કારણ એ છે કે... આ જગતમાં સર્વ પાપ કર્મો નો નાશ કરી ચૂકેલા આ જ પાંચે પરમેષ્ઠી ભગવન્તો છે. અરિહન્ત અને સિદ્ધ ભગવન્તો સમૂળ-સર્વ પાપો નો નાશ કરી ચુકેલા છે. અને શેષ ત્રણ પદો ગુરૂ ના છે. આચાર્ય-ઉપાધ્યાય અને સાધુ એ ત્રણ ગુરૂ ભગવન્તો એ પણ અનન્તા પાપ કર્મનો નાશ ભૂતકાળમાં કર્યો છે. આ પદો ઉપર થઇ ગયેલા તે તે મહા પુરૂષોએ સર્વથા સદંતર પાપકર્મોનો સંપૂર્ણ નાશ-ક્ષય કરેલ છે. તેથી તે તે પદ મહાન બન્યા છે. આચાર્ય-ઉપાધ્યાય સાધુ પદો ઉપરથી પણ અનન્તા મહાપુરૂષો કર્મ ક્ષય કરી મોક્ષે પહોંચ્યા છે. માટે જેમને કર્મક્ષય કરેલો છે. પોતાના પાપો સમૂળ નષ્ટ કરેલા છે. તેમને નમસ્કાર કરવાથી આપણા પણ પાપો ધોવાશે. પરન્તુ એથી સર્વથા વિપરીત જેમને ઢગલાબંધ પાપો-કર્મો કરી લીધા હોય, જે પાપ કર્મોથી ભરેલા હોય તે તો આપણા જેવા જ થઈ ગયા. તેમને નમવાથી આપણા પાપો કેવી રીતે ધોવાશે? સંભવ નથી. માટે પ્રથમ એવા પાપરહિત-કર્મ રહિત મહાત્માઓને જ વિણી કાઢવા જેથી આપણે પણ તેમના જેવા થઈ શકીએ. નમસ્કાર કરતા પહેલા નમસ્કરણીય વ્યક્તિ સામે કોણ છે? કેવા છે? તે

પણ જોવું ખૂબ જરૂરી હોય છે. કેમકે આપણા પોતાનાપક્ષે પાપકર્મ નાશનું પરિણામ લાવવાનું હોય છે અને સ્વપક્ષે પાપનાશ-કર્મક્ષયનું પરિણામ લાવવા માટે સામે નમસ્કરણીય મહાપુરૂષો પણ તેવા-પાપનાશ-કર્મ ક્ષય કરી ચૂકેલા જ હોવા જરૂરી છે. અને તેવા એક માત્ર પાંચ પરમેષ્ઠી ભગવન્તોજ છે. અને તેમનું જ સ્થાન નવકાર મહામંત્રમાં છે. તે જ પાંચ પદોમાં સંસ્થાપિત છે. અરિહંત-સિદ્ધાદિ નામ નથી. પણ પદો છે. નામ હોત તો એક જ વ્યક્તિ હોત. પરન્તુ પદ છે માટે અનન્તા છે. આ પદ ઉપર આવા મહાપુરૂષ અરિહન્તાદિ એક જ નથી થયા, અનન્તા થયા છે. એ બધા એક પદમાં સમાય છે. અને તેમને 'નમો' શબ્દથી નમસ્કાર કરવામાં આવે છે. તે મહાપુરૂષો પાપરહિત-કર્મરહિત જ્યાં જે સ્વરૂપે છે તેમને તે સ્વરૂપે જ નમસ્કાર કરવા. 'નમો' શબ્દ બોલાતા નમસ્કારના ભાવ વધવો જોઈએ. ભાવોલ્લાસ પૂર્વક નો નમસ્કાર પરિણામ લાવશે.

અધિષ્ઠાતા-	મંત્રપદ	પદક્રમ -	અક્ષરસંખ્યા
અરિહન્ત ભગવન્તો -	નમો અરિહંતાણં -	૧	૭
સિદ્ધ ભગવન્તો -	નમો સિદ્ધાણં-	૨-	૫
આચાર્ય મહારાજો-	નમો આયરિયાણં-	૩-	૭
ઉપાધ્યાય મહારાજો-	નમો ઉવજ્ઝાયાણં -	૪-	૭
સાધુ-મુનિરાજો-	નમો લોએ સવ્વ સાહૂણં-	૫-	૯
પાંચેય પરમેષ્ઠી ભગવન્તો -	એસો પંચ નમુક્કારો-	૬-	૮
	સવ્વ પાવપ્પણાસણો-	૭-	૮
	મંગલાણં ચ સવ્વેસિં-	૮-	૮
	પઢમં હવઈ મંગલં -	૯-	૯

નવકારને મહામંત્રનું ઉંચું સ્થાન અપાવનાર સાતમું પદ છે. નવમું પદ કાર્ય છે અને તેનું કારણભૂત સાતમુ પદ છે. અને સાતમાપદનું કારણભૂત છટ્ઠું પદ છે. અને ઉપરના ૫ પરમેષ્ઠી પદોનું સમ્મિલિત સ્વરૂપ એ છટ્ઠું પદ છે. માટે 'એસો પંચ' શબ્દ છટ્ઠા પદમાં મૂકવામાં આવેલ છે. પાંચ પરમેષ્ઠી ભગવન્તોને એક-એક પદમાં જે સ્વતંત્રરૂપે અલગ-અલગ નમસ્કાર કરવામાં આવ્યા છે. તેમને જ સર્વેને સંયુક્તરૂપે છટ્ઠા પદમાં એકી સાથે ભેગા નમસ્કાર કરવામાં આવ્યા છે. એક-એક પરમેષ્ઠીને વ્યક્તીગત રીતે નમસ્કાર કરવામાં આવતા પણ પાપ કર્મોનો ક્ષય થાય છે. તે સર્વે પાંચેય પરમેષ્ઠી ભગવન્તોને સમ્મિલિત સ્વરૂપે ભેગા નમસ્કાર કરવામાં આવે તો પણ સાધ્ય તો પાપ કર્મના ક્ષયનું જે છે તે પરિણામ લાવી શકાય છે. હકીકત માં નવકાર પરિણામલક્ષી છે. પરિણામ પાપ નાશનું (પાવપ્પણાસણોનું) છે. અને આવુ પરિણામ સાધક ના જીવનમાં આવતુ હોવાથી

જ એને શ્રેષ્ઠ મંગળ કહેવાય છે. અને એજ કારણે 'પઢમં હવઈ' ના શબ્દો નવમાં પદમાં વાપરવામાં આવ્યા છે. પરન્તુ એની સાર્થકતા પરિણામના આધારે છે. પરિણામ સાધક માં આવે છે. જ્યારે પરિણામ કારક નમસ્કાર છે. અને પરિણામ ફળદાયક હોવાના કારણે આ મહામંત્રની 'પઢમં' પ્રથમકક્ષાએ સ્થાપના છે.

આ જગતમાં લાખો મંત્રો છે. બધા ધર્મો માં મંત્રો પ્રચલિત છે. પરન્તુ ૯૦% મંત્રો તો દુઃખ નાશક, વિઘ્ન-સંકટ નાશક, શત્રુ ક્ષય કારક, રોગનાશક, અને સુખદાયક હેતુ વાળા છે. ઇચ્છાપૂર્તિ, મનોરથ પૂર્તિ-સંકલ્પ રિદ્ધિ-સિદ્ધિ, લબ્ધિ દાયક વગેરે ઘણાં પ્રકારના મંત્રો છે. પરન્તુ ઘણાં ખરા.... અંધશ્રદ્ધા ની સાથે સંકળાયેલા છે. કારણ કે એમ કંઈ મંત્ર જાપ કરવાથી વિઘ્નો-દુઃખો-રોગો-આપત્તિઓ-સંકટો ટળી જતા નથી. કર્મશાસ્ત્ર નો અભ્યાસ ન હોવાના કારણે અથવા કર્મસત્તાની શ્રદ્ધા જ પાયામાં ન હોવાના કારણે મોટા ભાગે જીવો લોભ-પ્રલોભન વૃત્તિ થી આવી ધારણાથી મંત્ર જાપ તરફ પ્રેરાઈ જાય છે. પરન્તુ એનાથી દુઃખ-નાશાદિ થઈ જ જાય છે એવુ નિશ્ચિત નથી હોતુ. હા જીવોની ઇચ્છા તથાપ્રકારની જરૂર હોય છે. પરન્તુ અન્દર કાર્ય-કારણ ભાવનું જ્ઞાન નથી. દુઃખો-રોગો-વિઘ્નો આદિ બધાની પાછળ તે તે પ્રકારના નિશ્ચિત કર્મો કારણભૂત હોય છે. અને કર્મો પાપ પ્રવૃત્તિ જન્ય હોય છે. મૂળમાં પાપ પ્રવૃત્તિ જ જો બંધ ન થાય, તેનાથી બંધાતા કર્મો જ ન અટકે, અને જૂના બંધાયેલા કર્મોનો ક્ષય જ ન થાય તો ઉદયમાં આવેલા દુઃખો, વિઘ્નો, સંકટો, રોગો ક્યાંથી ક્ષીણ થાય?

રોગો - અશાતા વેદનીય કર્મના ઉદયે, આપત્તિઓ, દુઃખો પણ અશાતા વેદનીય તથા અંતરાયાદિ કર્મોના ઉદયે, તેમજ વિઘ્નો, સંકટો. અંતરાય કર્મોના ઉદયે આવે-છે. એ કર્મો કારણરૂપે સત્તામાં પડયા હોય અને એમનો ઉદય ચાલુ હોય, એવા સમયે માત્ર મંત્ર જપ કરી લેવાથી બધુ ટળી જશે? અથવા શું બધુ સુખ મળી જશે? આવી રીતે ઈચ્છા કરવા માત્ર થી કે માંગવા માત્ર થી મળી જતુ હોય તો તોશું જોઈએ? લોકોની આવી અપેક્ષા હોય છે. ઇચ્છા ઘણી હોય છે. પરન્તુ બીજી બાજુ કર્મો સત્તામાં ઢગળા-બંધ હોય છે. કર્મક્ષય ન થયો હોય ત્યાંસુધી પરિણામ કેવી રીતે આવે? અને બીજી બાજુ તે તે ભગવાન કે દેવ-દેવીઓ વગેરે ની સ્તુતિ-પ્રશંસા-મહિમા-પ્રાર્થનાઓ વગેરે એવી કરવામાં આવી હોય છે કે જેમાં વિઘ્નો નિવારનારા, સર્વ રોગો ટાળનારા, સર્વ દુઃખો ટાળનારા, સર્વ પ્રકારના સંકટો-આપત્તિઓ ટાળનારા, સર્વ સુખો આપનારા, સર્વ મનોરથો પૂરનારા છે. માટે આવી વાતો, આવો મહિમા, સ્વરૂપ વગેરે સાંભળતા સ્વાભાવિક છે કે સામાન્ય જીવો પ્રલોભનવૃત્તિના કારણે લોભાઈ જાય. આવી રીતે કર્મસત્તાના સાચા સિદ્ધાન્તના

અજ્ઞાનના કારણે તેમજ અંધ શ્રદ્ધાના કારણે જીવોની વૃત્તિ તથા પ્રકારની થઈ જાય છે. અને વર્ષો સુધી આવી અંધ શ્રદ્ધાના બળે જીવો એવી મંત્ર સાધના પાછળ પરોવાઈ જાય છે. વર્ષો સૂધી કરતા રહે છે. છેવટે પરિણામ ન આવવાના કારણે મનમાં દુઃખી થાય છે. અને જે કર્મક્ષય કરવાનું મુખ્ય કાર્ય હતુ તે સાધવાનું ચુકી જાય છે. અને જોત જોતમાં નાનકડી આ જિન્દગી પૂરી થઈ જાય છે. અને કીમંતિ મનુષ્ય જન્મ એળે જાય છે. વ્યર્થ જાય છે. ત્યારે એમ થાય છે કે... શું પામ્યા? શું કર્યું, શું સાધ્યું? શું મેળવ્યું? આ કીંમતિ જન્મ એળે ગયો. શું સાથે લઈ ગયા? આવી રીતે પણ અંધશ્રદ્ધા-અજ્ઞાનતા આત્મ ઘાતક સિદ્ધ થાય છે.

નવકાર મહામંત્ર તેવો નથી. તે પરિણામ દાયક છે. કર્મ ક્ષય થાય છે. પાપ નાશ થાય છે. અને આનાથી જ આત્મ શુદ્ધિ થાય છે. આત્મા કર્મરજ રહિત થાય તે જ આપણું સાધ્ય છે. તેજ સાધવાનું છે. તોજ આત્મ કલ્યાણ થશે.

આ પરમેષ્ઠી નમસ્કાર મહામંત્ર માં પાંચેય પરમેષ્ઠી ભગવન્તો કેવા છે? પ્રથમ તેમનું સ્વરૂપ જોવાનું-ચિંતવવાનું છે. એક-એક પદ માં બિરાજમાન એક-એક પરમેષ્ઠી ભગવન્તો કર્મક્ષય સાધી ચૂકેલા છે. પાપ નાશ...અરે... સર્વ પાપોનો નાશ કરી ચૂકેલા છે.

૧) પ્રથમ પરમેષ્ઠી શ્રી અરિહંત ભગવન્તો છે. ચારેય ઘાતી કર્મો નો ક્ષય કરીને.... કેવળજ્ઞાન-વીતરાગાતાદિ સર્વ આત્મસિદ્ધિઓ પામી ચુકયા છે. બીજી બાજુ તીર્થંકર નામ કર્મની સર્વોત્કૃષ્ટ પુણ્ય પ્રકૃતિનો ઉદય થઈ જાય છે. તેના આધારે સર્વ અતિશયો અને પ્રાતિહાર્યો પણ પ્રગટ થઈ જાય છે. આ જગતમાં જેટલી છેલ્લામાં છેલ્લી કક્ષાની ઉત્કૃષ્ટ પુણ્યસ્થિતિની ઉપલબ્ધિ હોય છે. તેટલી સર્વ એક માત્ર તીર્થંકર ને જ ઉદય માં આવે છે. બસ તેથી વધારે જગતના એક પણ જીવને નથી હોતી. માટે જ તીર્થંકરો આ સમગ્ર વિશ્વના અંતિમ કક્ષાના પુણ્યવન્ત મહાપુરૂષ છે. માટે નમુત્થુણં માં અરિહંત પરમાત્માને તેવા ૩૫ વિશેષણોથી નવાજવામાં આવ્યા છે. બીજી બાજુ આશ્ચર્ય એ વાતનું છે કે... એ જ અરિહન્તો ઉપલબ્ધ એવી સર્વ પુણ્ય લબ્ધિઓ-સિદ્ધિઓ-શકિતઓથી અલિપ્ત રહે છે. કોઈનો પણ ભોગવટો કરવાની તેમની ઈચ્છાજ નથી હોતી. તેમ છતા પણ દેવતાઓ સમવસરણાદિ અતિશયો, પ્રાતિહાર્યો સર્વ અરિહંત-તીર્થંકર ભગવન્તો માટે જ કરતા હોય છે. તીર્થંકરો સિવાય આ જગતની બીજી કોઈ વ્યક્તિમાટે કયારેય પણ આમાનું એક પણ અતિશય હોતુ નથી. દેવતાઓ બીજા કોઈના પણ માટે કરતાજ નથી. માટે આ વિશ્વની સર્વોત્તમ-સવોત્કૃષ્ટ વ્યકિત શ્રી અરિહંત તીર્થંકર ભગવન્તો છે. બીજા એમની સમકક્ષ પણ આવે તેવા કોઈ નથી.

અરિહન્તપણું એ પરમાત્માનું આભ્યંતર સ્વરૂપ છે. જ્યારે તીર્થંકરપણું એ બાહ્ય

સ્વરૂપ છે. આભ્યંતર સ્વરૂપમાં આત્મિક કક્ષા જોવાની હોય છે. આંતરિક સ્વરૂપમાં તેમનો આત્મા ચારેય ઘનઘાતી કર્મો થી રહિત શુદ્ધ છે. વીતરાગ છે. કોઈ પણ રીતે રાગાદિ ભાવમાં લોભાય તેવા છે જ નહીં. અનન્ત શક્તીના સ્વામી છે. અનન્ત-જ્ઞાન-દર્શનના ધારક છે. અનન્ત ચારિત્ર વીતરાગતાના ધારક છે. આવી અનન્ત ચતુષ્ટયીના ધારક પરમાત્મા નું આન્તરિક ગુણાત્મક સ્વરૂપ અરિહંત શબ્દ થી અભિવ્યક્ત થાય છે. જ્યારે બાહ્ય પ્રભાવક પણું તીર્થંકર શબ્દ થી વ્યક્ત થાય છે.

તીર્થંકરપણું એ તીર્થંકર નામકર્મની ઉત્કૃષ્ટ પુણ્ય પ્રકૃતિ જન્ય છે. એ પૂર્વના ત્રીજા ભવે ઉપાર્જન કરેલી હોય છે તો જ ઉદય માં આવે છે. અને તોજ તીર્થંકર થઈ શકાય છે. તે વિના સંભવ નથી. પરન્તુ અરિહન્તપણા માટે એવું નથી. આત્માના કર્મરૂપી અરિઓનું હનન કરીને અરિહન્ત તો કોઈ પણ થઈ શકે છે. એમાં કોઈ પણ તકલીફ નથી. અનન્ત જ્ઞાન-દર્શન-ચારિત્ર-વીતરાગતા-અનન્ત શક્તી નું ચતુષ્ટયપણું કોઈ પણ આત્મા પામી શકે છે. અને તે પણ અરિહંત-વીતરાગી થઈ શકે છે. વીતરાગી-કેવળી-સર્વજ્ઞ વગેરે એક-એક ગુણવાચી શબ્દો છે. જ્યારે અરિહન્ત શબ્દ સર્વ ગુણોંનો સમૂહાત્મક વાચક શબ્દ છે. માટે નવકાર મહામંત્ર માં એક ગુણ વાચક શબ્દ નું પદ બનાવીને ન મૂકતા સમૂહાત્મક સર્વ ગુણ વાચક અરિહન્ત શબ્દ બનાવીને મૂક્યો છે. અને તેથી નમો અરિહન્તાણં પદ વ્યાપક બન્યુ છે. શાશ્વત છે.

''નમો તિત્થયરાણં''આવી પદ રચના પણ નવકારમાં નથી. પહેલા અરિહન્તપણું ચારેય ઘાતી કર્મોના ક્ષયથી પ્રગટ થઈ જાય. પછી તીર્થંકર પદની પુણ્યપ્રકૃતિનો ઉદય થાય છે. આ પુણ્ય પ્રકૃતિના કારણે કંઈ વીતરાગતા, સર્વજ્ઞતા આવતી નથી. એના કારણે તો માત્ર બાહ્ય વૈભવ સ્વરૂપે અતિશયો પ્રાતિહાર્યો જ બને છે. સમવસરણ વગેરે થાય છે. પરન્તુ જો આંતર વૈભવ કેવળજ્ઞાનાદિ પ્રગટ ન થાય, વીતરાગતાદિ પણ પ્રગટ ન થાય તો... તીર્થંકર નામકર્મ ના ઉદયે સમવસરણ બની પણ જાય અને પ્રભુ તેમાં બીરાજમાન પણ થઈ જાય તો પણ દેશના કઈ રીતે આપે? ત્રણે કાળમાં શાશ્વત સ્વરૂપે રહે તેવા ત્રિકાળ સત્ય સિદ્ધાન્તો કઈ રીતે રજુ કરી શકે? શકયજ નથી. સર્વજ્ઞો સિવાય અન્તિમ સત્ય કોઈ રજુ કરીજ ન શકે. અને વીતરાગી પણ ન હોય તો... સમવસરણાદિ-અતિશયો અને પ્રાતિહાર્યો માં પૂર્ણપણે અનાસક્ત નિર્લેપ કેવી રીતે રહે ? ભોગવાદના પ્રરૂપક તીર્થંકરો નથી. ત્યાગવાદની સ્થાપના કરનારા છે. માટે નિષ્કર્ષ એવો છે કે... સર્વ પ્રથમ ચારેય ઘાતી કર્મોનો ક્ષય થાય છે અને પછી તરતજ ઉપાર્જન કરેલી તીર્થંકર નામકર્મની પુણ્ય પ્રકૃતિનો પણ ઉદય થાય છે. આવી રીતે બન્ને નો ઉદય થતા પરમાત્મા પૂર્ણ બને છે.

બાહ્ય-આભ્યન્તર સ્વરૂપ પરમાત્માનું પૂર્ણપણે વિકસે છે.
એક 'નમો અરિહંતાણં'. પદ બોલતાની સાથે જ આટલુ સુંદર ચિંતન શરૂ થવું ભાવવૃદ્ધિમાં લાભપ્રદ બને છે.

નમો સિદ્ધાણં- આ બીજા પદમાં સિદ્ધ ભગવન્તોને નમસ્કાર કરવામાં આવે છે. સિદ્ધાવસ્થા એ અન્તિમ અવસ્થા છે. અરિહન્તોને પણ અન્તે સિદ્ધ જ થવાનું છે. સિદ્ધ પદ કાયમ રહે છે. ત્રિકાળ નિત્ય છે. અરિહંત પદ સિદ્ધ પદમાં ભળી જાય છે. જેમ ૧૦૦ નો આંકડો ૧૦૦૦ ના આંકડામાં ભળી જાય છે. સૂર્ય ના પ્રકાશમાં ચન્દ્ર-તારાઓ વગેરે ના સર્વ પ્રકાશ ભળી જાય છે તેવીજ રીતે સિદ્ધ પદ અંતિમકક્ષાનું પદ છે. તે અનન્તા સૂર્યો કરતા પણ વધુ પ્રકાશમાન છે. ''આઈચ્ચેસુ અહિયં પયાસયરા'' નું પદ લોગસ્સ સૂત્રમાં રજુ કર્યુ છે. એવી જ રીતે સાતમી ગાથામાં ૩ વિશિષ્ટ પદો- **૧) ચંદેસુ નિમ્મલયરા, ૨) આઈચ્ચેસુ અહિયં પયાસયરા,** અને **૩) સાગરવર ગંભીરા** જે આપ્યા છે તે કોના માટે છે? અરિહન્તો માટે કે પછી સિદ્ધો માટે? આગળ ચોથા ચરણ માં **'સિદ્ધા-સિદ્ધિં મમ દિસંતુ'** માં એવા સિદ્ધ ભગવન્તો મને સિદ્ધિ ગતિ દેખાડો એવી પ્રાર્થના કરવામાં આવી છે. માટે એ પદો સિદ્ધ ભગવંતોના વિશેષણ સ્વરૂપે છે. સિદ્ધ પદ-આદિ અનન્તની શાશ્વત સ્થિતિવાળુ છે તે નષ્ટ થતું નથી. ૪ ઘાતી કર્મોના ક્ષયથી અરિહંત બન્યા હતા. તે હવે બાકી રહેલા બીજા ૪ અઘાતી કર્મોનો ક્ષય થતા, એમ આઠેય કર્મોનો ક્ષય થતા... સિદ્ધ બને છે. માટે સિદ્ધ બનતા અરિહંતપણામાંથી અંશપણ ઓછો થતો નથી. પરન્તુ ઉમેરો થઇ ને સિદ્ધ બને છે. હા... તીર્થંકર પણાની પ્રકૃતિ નષ્ટ થઈ જાય છે. તે કંઈ શાશ્વત નથી. તે પુણ્ય પ્રકૃતિ છે માટે અહીં પૂરી કરીને પછી જ સિદ્ધ બની શકાય છે. તીર્થંકર નામ કર્મ ન બાંધેલા સામાન્ય વીતરાગીઓ માટે પૂર્વે તે પ્રકૃતિ બાંધેલી જ નથી માટે તેનો નાશ કરવાનો પણ પ્રશ્ન જ નથી આવતો. તેઓ સીધા સિદ્ધ બને છે. સિદ્ધ પદ નિરંજન-નિરાકારી અષ્ટકર્મ રહિત આત્માની અંતિમ શુદ્ધ અવસ્થાનું વાચક છે. જ્યાં શરીર નથી-અશરીરી છે. આવી અશરીરી અવસ્થાના કારણે સુનિશ્ચિત આત્માનો આકાર નથી. પરન્તુ દેહની અંતિમ અવસ્થા, જે દેહ છોડતી વખતની હતી, તે અવસ્થામાં-આકારમાં તેમનો આત્મા લોકાન્તે રહે છે. અને સર્વ કર્મ ક્ષય થતા તીર્થંકર નામકર્મની પુણ્ય પ્રકૃતિનો પણ ક્ષય થવાના કારણે અતિશય કે પ્રાતિહાર્યાદિ કંઈ પણ રહેતા જ નથી. માટે સિદ્ધો ને કોઈ પણ પ્રકારની ઠકુરાઈ હોતીજ નથી.

અનન્તા કાળથી અનન્તા આત્માઓ સિદ્ધ થતા જ આવ્યા છે. તે અનન્તા સિદ્ધો સર્વ એક સરખા, સમાન હોય છે. છતાં એકજ નથી હોતા. એક સરખા અને એકજ હોવા એ બન્ને માં ઘણોં ફરક હોય છે.

'નમો સિદ્ધાણં' પદનો ઉચ્ચાર થતા ની સાથેજ એકી સાથે અનન્તા સિદ્ધ ભગવન્તો ને નમસ્કાર થાય છે.એક માત્ર ૫ અક્ષરનું આ પદ બોલતા માત્ર ૧ સેકંડ નો સમય લાગે છે. અને એકી સાથે અનન્તા સિદ્ધ ભગવન્તોને નમસ્કાર થાય છે. સાધકે લોકાન્ત ભાગ અને સિદ્ધશિલા ઉપર બિરાજેલા અશરીરી અનાકાર એવા અનન્ત સિદ્ધ ભગવન્તોને હું ભાવપૂર્વક નમસ્કાર કરૂ છું. એવા સુંદર-શુદ્ધ ભાવ લાવવા. ભાવવાહી નમસ્કાર કરવો.

ત્રીજા-ચોથા-અને પાંચમા- આ ૩ પદોમાં ગુરૂનું સ્થાન છે. ગુરૂ ભગવન્ત ૩ અવસ્થામાં છે. પદવીથી આચાર્ય અને ઉપાધ્યાય છે. અને પદથી સાધુ છે. સર્વ પ્રથમ મૂળભૂત પદ સાધુનું છે. જે સાધુ થી ધર્મ પામ્યા હોય તેમને તે સાધક ગુરૂ સ્વરૂપે માને. અને જે સુયોગ્ય ગીતાર્થ સાધુને પોતાની યોગ્યતા પ્રમાણે ઉપાધ્યાય પદવી મળી હોય અથવા તેથી પણ મોટી આચાર્ય પદવી મળી હોય તેવા આચાર્ય ભગવન્ત કહેવાય. અને તેમને ત્રણેયને ગુરૂ પદે માનવાના છે ત્રીજુ પદ- 'નમો આયરિયાણં' - આચાર્યભગવંતનુ વાચક પદ છે. બોલાતાની સાથે જ અનંતકાળમાં થઈ ગયેલા અનન્ત આચાર્ય ભગવન્તોને નમસ્કાર થાય છે. ચોથુ પદ -'નમો ઉવજ્ઝાયાણં' બોલતાની સાથે જ થઈ ગયેલા અનન્તા ઉપાધ્યાય ભગવન્તોને નમસ્કાર થાય છે. અને પાંચમું પદ- 'નમો લોએ સવ્વસાહૂણં' બોલતા અઢી દ્વીપમાં રહેલા અને થયેલા અનન્તા સાધુ ભગવન્તોને મારા નમસ્કાર થાય છે. સાધુ-મુનિરાજો જે પંચમહાવ્રતધારી,ત્યાગી-તપસ્વી છે, પંચાચારના પાલક છે તેવા ૨૭ ગુણોંના ધારક સર્વ સાધુ મુનિરાજોને નમસ્કાર કરવામાં આવ્યા છે. નમસ્કાર વાચક પદો નો ઉચ્ચાર કરતા-કરતા આ ત્રણે પદો દૃષ્ટી સમક્ષ લાવવા. તેવા આકાર-પ્રકારમાં ત્રણે અવસ્થા ના ગુરૂ ભગવન્તો ને દૃષ્ટી પથમાં લાવવા. અને તેમના ઉપકારોનું સ્મરણ કરતા પૂજ્ય ભાવથી-અહો ભાવથી નમસ્કાર કરતા જવું.

જેમ અરિહન્તો અને સિદ્ધ ભગવન્તો સર્વથા પાપકર્મ રહિત છે. તેમ અનન્તા જીવો આચાર્ય, ઉપાધ્યાય, અને સાધુ પદથી પણ સર્વ પાપ કર્મોથી રહિત થયા છે. આ પદો ઉપર રહીને જ સર્વ પાપાદિ કર્મ રહિત થયા છે. મુક્ત બન્યા છે. અને હજી પણ મુક્ત બનવા સતત પાપ-કર્માદિ ખપાવી રહ્યા છે. સાતમા 'સવ્વપાવપ્પણાસણો'નું પદ ચરિતાર્થ કરી રહ્યા છે. એવા સર્વ ગુરૂ ભગવન્તોને પાપ-કર્મ રહિત શુદ્ધાવસ્થા માં જોતા નમસ્કાર કરતા જવ.

મંત્રગાથા માં એક એક પદથી સ્વતંત્રરૂપે એક-એક પરમેષ્ઠી ભગવન્તોને દૃષ્ટીપથમાં લાવી તેમના સ્વરૂપનું-ગુણોનું સ્મરણ કરતા ભાવ વધે અને તેમને તેંવા ભાવવાહી નમસ્કાર કરતા જવાય તે વધુ ઉત્તમ છે.

એક એક પરમેષ્ઠીનું સામર્થ્ય-

નવકાર મહામંત્રમા પાંચ પરમેષ્ઠી ભગવન્તો છે. માટે આ મહામંત્ર પાંચેય પરમેષ્ઠી

ભગવન્તોનો સમૂહાત્મક મંત્ર છે. છટ્ઠા પદથી પાંચેય પરમેષ્ઠી ભગવન્તોને સમૂહાત્મક નમસ્કાર થાય છે. તેથી પાંચેય પરમેષ્ઠી ભગવન્તો ને કરાતો તેવો વિશુદ્ધ નમસ્કાર સાધકોના સર્વ પાપ-કર્મો ખપાવવા સમર્થ-સક્ષમ છે. જેમ તલના સમૂહમાં તેલ છે તો... તેના પ્રત્યેક દાણામાં પણ તેલ હોય જ છે. જેમ બુંદીના લાડુમાં મીઠાસ વગેરે હોય છે તે તેના પ્રત્યેક સ્વતંત્ર બુંદીના એક દાણામાં પણ હોયજ છે. એવીજ રીતે પાંચેય પરમેષ્ઠી ભગવન્તોમાં સામૂહિક રૂપે જે સર્વ પાપ નાશક સામર્થ્ય છે. તે જ તેમાંના એક-એક પરમેષ્ઠી ભગવન્તમાં સ્વતંત્રપણે પણ છે. તે દર્શાવવા નમસ્કાર સ્વાધ્યાયમાં આ પ્રમાણે દર્શાવેલ છે —

नमो अरिहंताणं - सव्व पावप्पणासणो ।
मंगलाणं च सव्वेसिं, पढमं हवइ मंगलम् ॥ १ ॥
नमो सिद्धाणं, सव्व पावप्पणासणो ।
मंगलाणंच सव्वेसिं, पढमं हवइ मंगलम् ॥ २ ॥
नमो आयरियाणं, सव्व पावप्पणासणो ।
मंगलाणं च सव्वेसिं, पढमं हवई मंगलम् ॥ ३ ॥
नमो उवज्झायाणं, सव्व पावप्पणासणो ।
मंगलाणं च सव्वेसिं, पढमं हवई मंगलम् ॥ ४ ॥
नमो लोए सव्व साहूणं,-सव्व पावप्पणासणो ।
मंगलाणं च सव्वेसिं, पढमं हवइ मंगलम् ॥ ५ ॥

આ રીતે પંચ પરમેષ્ઠી ભગવન્તો માંથી એક-એક પરમેષ્ઠી ભગવન્તનો સ્વતંત્ર નવકાર મહામંત્ર બને છે. અને એક એક પરમેષ્ઠી ભગવન્ત ની આગળના ચરણમાં '**सव्व पावप्पणासणो**' સાતમું પદ મૂકેલુ છે. અને તેની આગળ ત્રીજા-ચોથા ચરણમાં માહાત્મ્ય દર્શાવેલ છે. અર્થ આ પ્રમાણે થાય છે.

૧) અરિહન્ત ભગવાન ને નમસ્કાર થાઓ. તે સર્વ પાપોનો નાશ કરનાર છે. તેથી સર્વ મંગળોમાં પ્રથમ મંગળ છે.

૨) સિદ્ધ ભગવન્તોને નમસ્કાર થાઓ. સિદ્ધોને કરેલ નમસ્કાર પણ સર્વ પાપોનો નાશ કરવામાં સમર્થ-સક્ષમ છે. તેથી આ મહામંત્ર સર્વ મંગળોમાં પ્રથમ મંગળ છે.

૩) આચાર્ય ભગવન્તો ને નમસ્કાર થાઓ. આચાર્ય ભગવન્તોને કરેલ નમસ્કાર સર્વ પાપ કર્મોનો નાશ કરનાર છે. તેથી સર્વ મંગળોમાં પ્રથમ મંગળ છે.

૪) ઉપાધ્યાયજી મહારાજોને નમસ્કાર થાઓ. એમને કરેલો નમસ્કાર સર્વ પાપ નાશક છે. તેથી સર્વમંગળોમાં પ્રથમ મંગળ છે.

૫) લોકમાં રહેલા સર્વ સાધુ મુનિરાજોને નમસ્કાર થાઓ. તે નમસ્કાર પણ સર્વ

પાપનાશક છે. તેથી સર્વ મંગળોમાં પ્રથમ મંગળ છે.

આવી રીતે સમૂહાત્મક અને વ્યક્તિગત સ્વતંત્ર એક એક પદનો, એવા બન્ને નવકાર બને છે. પાંચેય પરમેષ્ઠીનું સમૂહાત્મક નવકાર ૯ પદોવાળો છે. જ્યારે વ્યક્તિ એક-એક સ્વતંત્ર પદવાળો નવકાર ચાર પદોવાળો જ બને છે. પરન્તુ પાંચેય પરમેષ્ઠી ભગવન્તોનો સમૂહાત્મક નવકાર જ સર્વ પાપ નાશક છે અને સ્વતંત્ર વ્યક્તિગત એક-એક પરમેષ્ઠીવાળો નમસ્કાર સર્વ પાપનાશક નથી એવુ નથી. જે પાંચેય પરમેષ્ઠી ભગવન્તો સમૂહાત્મક રીતે પણ સર્વ પાપ નાશક સામર્થ્યવાળા સક્ષમ છે તે જ વ્યક્તિગત રીતે સ્વતંત્ર એક-એક પદ પણ સર્વપાપ નાશક છે. સમર્થ સક્ષમ છે. અને હા... એક-એક પરમેષ્ઠી ભગવન્ત વ્યક્તિગત રીતે સર્વ પાપ નાશક સામર્થ્ય ધરાવે છે તો જ તેમના સર્વના સમૂહમાં પણ તે સામર્થ્ય-સક્ષમતા આવે છે. જો એક તલમાં જ તેલ ન હોય તો સર્વ સમૂહમાં ક્યાંથી આવે? જેમ એક રેતીના કણમાં તેલ નથી. તો તે રેતીઓના અસંખ્ય કણ સમૂહમાં ભેગા થઈ જાય તો તે સર્વેમાં પણ તેલ ન જ નિકળે. એવી રીતે અહીં પણ વિચારવું. અને તેમાં અહીં એક-એક પરમેષ્ઠી વ્યક્તિગત એકલા નથી. દા. ત. સાધુ એકલા એક નથી. પરન્તુ અનન્તા છે. એ અનન્ત સાધુઓની સંખ્યા વાળુ સૂચક આ નમસ્કાર વાચી પદ એક છે. વ્યક્તી એક નથી. પદ એક છે. અને પદ નામવાળુ નથી. તેથી એક વ્યક્તિવાચી નથી. અનન્તા સાધુઓનું સમૂહ વાચક પદ છે. સમૂહમાં અનન્તા સાધુઓનો સમાવેશ થાય છે. ભૂતકાળમાં થઈ ગયેલા અનન્તા, અને ભવિષ્યમાં થનારા અનન્તા એમ કાળની દ્દષ્ટીએ ત્રિકાળ દર્શાવવામાં આવેલ છે. આ રીતે પણ અનન્ત ની સંખ્યા સૂચવાય છે.

એવીજ રીતે અનન્તા અરિહન્તો, અનન્તા સિદ્ધ ભગવન્તો, અનન્તા આચાર્ય ભગવન્તો, અનન્તા ઉપાધ્યાય મહારાજો અને છેવટે અનન્તા સાધુ ભગવન્તો એ પ્રમાણે એક-એક પરમેષ્ઠી અનન્ત-અનન્ત ની સંખ્યામાં છે તે સર્વે અનન્તા ને નવકારના આ એક પદ થી નમસ્કાર કરવામાં આવેલ છે. સાધકે નમસ્કાર કરતી વખતે ક્રિયાની સાથે ભાવમાં અનન્તની સંખ્યા એકી સાથે ધ્યાનમાં લાવવી અને અનન્તાને નમસ્કાર કરવાનો ભાવ બનાવવો એટલે આપણા નમસ્કાર પણ અનન્ત થશે. હા... બોલાશે એક પદ. પણ એક જ પદમાં એકી સાથે અનન્તાને નમસ્કાર થાય છે. તેથી આપણા અનન્તા પાપો એકી સાથે નાશ થઈ શકે તેમ છે. આ રીતે નવકાર સર્વ પાપ નાશ લક્ષી-પરિણામ લક્ષી મહામંત્ર છે. આવું સ્વરૂપ આ મહામંત્રનું સમજીને સાધકે સ્વપક્ષે તેવું પરિણામ લાવવું જોઈએ. અને તે માટે તેવો ભાવવાહી વિશુદ્ધ નવકાર ગણાવો જોઈએ. અને તેવા ભાવવાહી નમસ્કારો સર્વે પરમેષ્ઠી ભગવન્તોને થવા જોઈએ. તેવી ભાવવાહી જાપ-ધ્યાનની સાધના

થવી જોઈએ. તો જ પાપ નાશનું પરિણામ આવી શકે.

જાપ પ્રક્રિયા – આવર્ત પદ્ધતીએ અથવા ગુણમાળા રીતે અથવા કોઈ પણ પ્રક્રિયાથી નવકાર મહામંત્રનો જાપ કરી શકાય છે અને સમૂહાત્મક નવકાર મહામંત્રનું નવે પદવાળો આખો નવકાર જેમ ગણી શકાય છે તેમ... સ્વતંત્ર એક-એક પરમેષ્ઠી ભગવન્તના એક-એક પદવાળો નવકાર પણ તેવા જ અને તેટલા જ ભાવપૂર્વક ગણી શકાય છે. માત્ર સર્વ પાપનાશક લક્ષ રાખવો જરૂરી છે. સર્વ પાપોનો નાશ કરવાનો સંકલ્પ હોવો આવશ્યક છે. વચ્ચે અંધશ્રદ્ધાવાળા કોઈ પણ હલ્કા વિઘ્ન નાશક, સંકટ મોચક, આપત્તિ નિવારક, રોગ નિવારક, આદિ જેવા વિચારો વચ્ચે નહીં આવવા જોઈએ. આટલી તો સાવધાની ખાસ રાખવી જોઈએ. નવકાર મહામંત્રમાં જે પાંચ પરમેષ્ઠી ભગવન્તો છે તેમના ગુણોંનું સ્મરણ થાય. તેમનું સ્વરૂપ દૃષ્ટીપથમાં આવે તેવો પ્રયત્ન કરવો. ભાવ વિશુદ્ધિ જળવાઈ રહે તો વધુ સારૂ.

ધ્યાન સાધના – અર્ધ અથવા પૂર્ણ પદ્માસનમાં સ્થિર બેસીને ધ્યેય નમસ્કાર મહામંત્રને બનાવીને પંચ પરમેષ્ઠી ભગવન્તો ને વિષય સ્વરૂપે સ્થિર કરવા. અને તેમનું સ્વરૂપ દૃષ્ટીપથમાં લાવવું. એક- એક પરમેષ્ઠી ને હૃદય કમળમાં અથવા લલાટે સ્પષ્ટાકૃતિમાં વર્ણાદિ સાથે જોવા. અષ્ટ પ્રાતિહાર્યાદિ સહિત અરિહંત પરમાત્માને જોવા. આ તેમનું બાહ્ય સ્વરૂપ છે. કારણ કે અષ્ટ પ્રાતિહાર્યાદિ,અતિશયો વગેરે તેમની બાહરી ઓળખ કરાવે છે. જ્યારે... વીતરાગતા, સર્વજ્ઞતાદિ તેમની આભ્યંતર કક્ષાની ઓળખ કરાવે છે. શુદ્ધ શ્વેત વર્ણવાળા અરિહન્તોને જોવા.

લોકાન્તે સ્ફટિકમય સિદ્ધશિલાની ઉપર સિદ્ધ ભગવન્તોને જોવા. સર્વ કર્મો થી મુક્ત થતા રક્તવર્ણા દેખાશે. માત્ર આત્મ-આત્માકૃતિ છે.

પીતવર્ણા સૂર્યસમાન તેજસ્વી સૂરીશ્વરો-આચાર્ય ભગવંતો ને પ્રવચન આપતી મુદ્રામાં જોવા. ૩૬ ગુણોંના ધારક છે. લીલાછમ બગીચા જેવા વર્ણવાળા ઉપાધ્યાયજી ભગવંત અનેક સાધુઓ ને આગમ શાસ્ત્રો ભણાવતા હોય તે અવસ્થામાં જોવા. આગમિક જ્ઞાનને ભણી-ભણાવીને જ્ઞાનની વાડી કાયમ લીલી છમ રાખતા વાચક-પાઠક એવા ઉપાધ્યાયજી મહારાજ ૨૫ ગુણોના ધારક છે અને સંસારવાસ નો ત્યાગ કરી મહાભિનિષ્ક્રમણ કરી આગાર વાસમાંથી નિકળી અણગાર બનેલા કર્મમલ અને મલ પરીષહ સહન કરતા શ્યામવર્ણા સાધુ મુનિરાજોને સાધના કરી રહેલા જોવા. કાયોત્સર્ગ ધ્યાન-જાપાદિ સાધનામાં રત સાધક મહાત્માને ૨૭ ગુણો યુક્ત જોવા પંચમહાવ્રતધારી-ત્યાગી-તપસ્વી મહાત્માને માનસ ચિત્રમાં જોવા.

આ પાંચેય પરમેષ્ઠી ભગવન્તોને અષ્ટ દળ કમળબદ્ધ પાંખડીઓમાં માનસ ચિત્રમાં જોતા જવું. વચ્ચે કર્ણિકાના કેન્દ્ર ભાગમાં અરિહંત પરમાત્મા સિંહાસન ઉપર બિરાજમાન છે.

ઉપરની દિશામાં સિદ્ધ ભગવન્તો સિદ્ધશિલા ઉપર લોકાન્ત ભાગે બિરાજમાન દેખાશે. અરિહન્ત ભગવન્તની ડાબી બાજુ આચાર્ય ભગવન્ત પ્રવચન મુદ્રામાં બિરાજમાન છે. નીચેની દિશામાં ઉપાધ્યાયજી મહારાજ ને અને જમણી બાજુની પાંખડી માં સાધના કરતા સાધુ મુનિરાજ ને જોવા. આ રીતે કર્ણિકાની ૪ મુળ દિશામાં ૪ પરમેષ્ઠી ભગવન્તો છે. એવીજ રીતે ૪ વિદિશાની ૪ પાંખડીઓમાં નવકારની ચૂલિકાના પદો સ્થાપવા. તેના ભાવો ભાવમાં લાવવા.

સન્મુખ અષ્ટ દળ કમળ માં પંચ પરમેષ્ઠી ભગવન્તો બિરાજમાન છે. આપણે સાધકરૂપે બેઠા છીએ. પાંચેય પરમેષ્ઠી ભગવન્તોને ભાવ પૂર્વક વંદન-નમન કરીએ છીએ વંદન-નમસ્કાર મન-વચન-કાયાના ત્રિકરણ યોગોથી કરી રહ્યા છીએ. તે જેવુ અને જેમ-જેમ ચઢતા ભાવ પૂર્વક વંદન-નમસ્કાર થાય છે. તેમ-તેમ...મારી ચારેય બાજુ અગ્નિ જ્વાલા... ભભૂકી રહી છે. મારા આત્મા ઉપર ચોંટેલા કેટલાય કર્મો બળીને રાખ થઈ રહ્યા છે. 'પાવપ્પણાસણો'-પાપ નાશ થઈ રહ્યો છે એ દેખાઈ રહ્યું છે. બધાજ પાપકર્મો બળી રહ્યા છે. એ દશ્ય ખાસ પ્રત્યક્ષ જોતા રહેવું. જન્મો જનમના, ભવોભવના ભૂતકાળના કરેલા કેટલાય પાપકર્મો.... આ પંચ પરમેષ્ઠી ભગવન્તો ને નમસ્કાર કરતા... કરતા... બળી રહ્યા છે. નષ્ટ થઈ રહ્યા છે.

થોડી વાર સુધી આગ ની જ્વાલાઓમાં પાપ કર્મોને બળતા જોયા પછી... મનમાં ખુબજ શાન્તિ... હાશકારો અનુભવવો. હાશ... છૂટ્યા આ પાપકર્મના બંધનથી... અને હવે નવકારની સર્વોત્તમતા આંખ સમક્ષ આવશે. ખરેખર સર્વ પાપ કર્મોનો નાશ કરે તે આ નવકાર એ દુનિયા ભરના સર્વ મંગળોમાં પહેલું મંગળ છે. 'પઢમં' શબ્દ બરોબર સાર્થક છે. દુનિયાના બીજા કોઈ મંગળો આ રીતે મારા પાપકર્મોનો ક્ષય ન કરી શકે. સંભવ જ નથી. હા... એકમાત્ર નવકાર જ કરી શકશે. કારણ એમાં બિરાજમાન પાંચેય પરમેષ્ઠી ભગવન્તો પાપકર્મોના બંધનોથી મુક્ત છે. તે જ સાધક ને પણ મુક્ત કરી શકશે. હા... તેમને જ વંદન નમસ્કાર કરવાથી સર્વ પાપ કર્મોથી છુટકારો મળી શકશે.

આ રીતે પંચપરમેષ્ઠી ભગવન્તોનું સ્વરૂપ માનસચિત્રપટમાં સતત જોતા રહેવું. ઉપસાવવું. પોતાને તેમને નમસ્કાર કરતા જોવો અને અગ્નીમાં કર્મોને બળતા અનુભવવા. અન્તે નવકારની સર્વશ્રેષ્ઠતા સિદ્ધ થતી જોવી. ધન્યતા અનુભવવી. મારો મહાન પુણ્યોદય કે... મને આવો મહામંત્ર આલંબનરૂપે મળ્યો- મારા પાપકર્મો ધોવા એક મહાન નિમિત્ત મળ્યું છે. જ્યાં સુધી ભાવોલ્લાસ વધતા-ચઢતા રહે ત્યાં સુધી સ્થિરતા રાખી ધ્યાન સાધના કરવી. પછી નવકાર ગણી... આસન ખોલી, સર્વ જીવોના કલ્યાણની પ્રાર્થના કરી, ક્ષમાયાચના કરી ઊભા થવું. વિદાય લેવી. ફરી... ફરી... આ પ્રમાણે કરતા રહેવું... આનન્દાનુભૂતિમાં સતત અભિવૃદ્ધિ થતી રહેશે.

શ્રી નવકારમહામંત્રના અક્ષર, સ્વર, વ્યંજન, પદાદિનો પરિચય

પદક્રમ	સૂત્ર		અધ્યયન	પદ	ઉદ્દેશ	આલાપક	અક્ષર	સ્વર	વ્યંજન	માત્રા	અનુસ્વાર	વિષય	સંપદા	ગાથા	મંત્ર	નમસ્કારની રાગ	પરમેષ્ઠિ
૧	નમો અરિહંતાણં	મંત્ર ગાથા	પહેલુ	૧	૩	૧	૭	૭	૬	૧૧	૨	૩	૧	૧	પહેલો	'ણં' અક્ષર ૮ વાર, 'મંગલ' શબ્દ બે વાર, 'સવ્વ' શબ્દ ત્રણ વાર, 'નમુક્કારો' એક વાર, 'નમો' શબ્દ પાંચ વાર, નમસ્કારવાચી અક્ષરો ૧૪.	પહેલા
૨	નમો સિદ્ધાણં		બીજુ	૧	૨	૧	૫	૫	૬	૯	૧	૧	૧/૧	૧	બીજો		બીજા
૩	નમો આયરિયાણં		ત્રીજુ	૧	૩	૧	૭	૭	૬	૧૧	૧	૨	૧/૨	૧	ત્રીજો		ત્રીજા
૪	નમો ઉવજ્ઝાયાણં		ચોથું	૧	૩	૧	૭	૭	૭	૧૨	૧	૨	૧/૪	૧	ચોથો		ચોથા
૫	નમો લોએ સવ્વ સાહૂણં		પાંચમુ	૧	૪	૧	૯	૯	૯	૧૬	૧	૪	૧/૫	૧	પાંચમો		પાંચમાં
૬	એસો પંચ નમુક્કારો।	ચુ લિ કા		૧	૩	૧	૮	૮	૮	૧૩	૧	૩	૧/૬				
૭	સવ્વ પાવપ્પણાસણો।			૧	૩	૧	૮	૮	૧૦	૧૪		૩	૧/૭				
૮	મંગલાણં ચ સવ્વેસિં,			૧	૩	૧	૮	૮	૯	૧૩	૩	૨	૧/૮				
૯	પઢમં હવઈ મંગલં ॥			૧	૩	૧	૯	૯	૮	૧૨	૩	૩	૧/૮	૨			
નવ	શ્રી પંચમંગલ મહા શ્રુતસ્કંધ		૫+ચુ.	૯	૨૭	૯	૬૮	૬૮	૬૯	૧૧૧	૧૩	૧૯	૮				

આગમ પ્રકાશન

પ.પૂ. પંન્યાસ પ્રવર શ્રી અરુણવિજયજી ગણિવર્ય મહારાજ સા. દ્વારા સંકલિત-સંપાદિત તથા મુનિ શ્રી હેમન્તવિજયજી મહારાજ દ્વારા પ્રૂફ શુદ્ધિકરણ કરી

SHREE MAHAVEER RESEARCH FOUNDATION

સંસ્થા તરફથી મૂળ-ટીકા-ગુર્જરાનુવાદ સહ પ્રતાકારે પ્રકાશિત કરેલા આગમ શાસ્ત્રો —

વિપાક સૂત્ર — ૪૫ આગમોમાં ૧૧ અંગ સૂત્રોમાંનું ૧૧મું અંગ સૂત્ર

ઉપાસક દશાંગ સૂત્ર — ૪૫ આગમોમાં ૧૧ અંગસૂત્રોમાંના ૭ માં અંગસૂક્ષ રુપે.

શ્રી અંતગડ-અનુત્તરોપપાતિકદશા સૂત્ર — ૪૫ આગમોમાં ૧૧ અંગ સૂત્રોમાંના ૮મું અને ૯મું અંગસૂત્ર છે.

શ્રી નિરયાવલિકા સૂત્ર - ૪૫ આગમ સૂત્રો માં ૧૨ ઉપાંગસૂત્રોમાંના ૫ ઉપાંગ સૂત્ર રુપે છે.

શ્રી ભગવતી સૂત્ર - ભા-૧, ૪૫ આગમ સૂત્રોમાં અંગ સૂત્રમાં પંચમાંગ શ્રી વ્યાખ્યા પ્રજ્ઞપ્તિ (ભગવતી) સૂત્ર નું પ્રકાશન.

- આગામી પ્રકાશનો -

SPECIAL HAND MADE PAPER ઊપર લાંબા કાળ સુધી ટકી શકે તેવી સ્પેશીયલ શ્યાહી વડે સુંદર મુદ્રણ થઇ રહેલા આગમ શાસ્ત્રો —

શ્રી ભગવતી સૂત્ર - ભાગ ૨ અને ૩ આગમ સૂત્રોમાં અંગ સૂત્રમાં પંચમાંગ શ્રી વ્યાખ્યા પ્રજ્ઞપ્તિ (ભગવતી) સૂત્ર નું મૂળ-ટીકા સહ પ્રકાશન.

રૉયલ ડૅમી સાઇઝ માં મૂળ અને ટીકા સાથે પ્રકાશિત થનારા આગમોની યાદી

- **શ્રી પન્નવણા સૂત્ર** - ભાગ ૧,૨ અને ૩ ગુર્જરાનુવાદ સહિત.
- **શ્રી જીવાભિગમ સૂત્ર** - ભાગ ૧ અને ૨.
- **શ્રી સૂયગડાંગ સૂત્ર** - ભાગ ૧ અને ૨.
- **શ્રી આચારાંગ સૂત્ર** - ભાગ ૧ અને ૨.
- **શ્રી જ્ઞાનાર્ણવ - જ્ઞાનબિન્દુશ્ચ** મહામહોપાધ્યાય શ્રી યશોવિજયજી મહારાજ દ્વારા વિરચિત નવ્ય ન્યાયની ભાષામાં પ્રતાકાર ગ્રન્થ.

પ.પૂ. સાધુ-સાધ્વીજી, પદસ્થો તથા જ્ઞાનભંડારો ને ભેટ અપાય છે.

SHREE MAHAVEER RESEARCH FOUNDATION

પ્રાપ્તિ સ્થાન

મુંબઇ કાર્યાલય
રીગલ ઍપાર્ટમેન્ટ બીજે માળે,
એસ.વી રોડ સાન્તાક્રુજ (પશ્ચિમ)
મુંબઇ - ૪૦૦૦૫૪.

પુના કાર્યાલય
અક્ષય ડેવલપર્સ,
દાઢે રુઇકર હાઉસ, ૨૦૦૭, સદાશિવ પેઠ,
તિલક રોડ- પુનાં- ૪૧૧૦૩૦.

પ.પૂ. વિદ્વદ્વર્ય પંન્યાસ પ્રવર શ્રી અરુણવિજયજી મ.સા.

દ્વારા લિખિત અભ્યાસ યોગ્ય સાત્વિક સચિત્ર સાહિત્ય

❋ કર્મ તણી ગતિ ન્યારી	ગુજ.ભાગ ૧-૨.
❋ પાપ ની સજા ભારે	ગુજ.ભાગ ૧-૨.
❋ સચિત્ર ગણધરવાદ	ગુજ.ભાગ ૧-૨. (પ્રેસ માં)
❋ ભાવના ભવ નાશિની	ગુજરાતી (પ્રેસ માં)
❋ આધ્યાત્મિક વિકાસયાત્રા	હિન્દી ભાગ ૧, ૨ અને ૩ (પ્રેસ માં)
❋ કર્મ કી ગતિ ન્યારી	હિન્દી ભાગ ૧-૨.
❋ નમસ્કાર મહામંત્ર કા અનુ. વિજ્ઞાન	હિન્દી.
❋ પાપ ની સજા ભારે	ગુજ. ભાગ ૧-૨
❋ નવકાર સ્મારિકા	હિન્દી (પ્રેસ માં)
❋ નમસ્કાર મહામંત્રનું અનુ. વિજ્ઞાન	ગુજરાતી
❋ મહાવીર સ્તવનાવલી/૧૦૮ પાર્શ્વ સ્તવનાવલી	
❋ પ્રમાણ નય તત્ત્વાલોક-(અરુણમિત્રા ટીકા સહ)	સંસ્કૃત-હિન્દી
❋ અતિશયવંત તીર્થંકર	ગુજરાતી (પ્રેસ માં)
❋ ભક્તામર ધ્યાન સાધના	ગુજરાતી
❋ ધ્યાન સાધના	હિન્દી
❋ સચિત્ર ગણધરવાદ	હિન્દી ભાગ ૧-૨ (પ્રેસ માં)
❋ આધ્યાત્મિક વિકાસયાત્રા	ગુજરાતી ભાગ-૧,૨ અને ૩ (પ્રેસ માં)
❋ જ્ઞાન અને જ્ઞાનાવરણીય કર્મ	ગુજરાતી
❋ શ્રી સમયસુંદરગણિકૃતા ''અર્થરત્નાવલી'' (અષ્ટલક્ષાર્થીત્યરિનામ્ની) (પ્રેસ માં)	
❋ જગત ઈશ્વર સ્વરુપાચી યથાર્થ મીમાંસા (Ph.D. માટે થીસીસ) મરાઠી (પ્રેસ માં)	

SHREE MAHAVEER RESEARCH FOUNDATION

મુંબઇ કાર્યાલય	પ્રાપ્તિ સ્થાન	પુના કાર્યાલય
રીગલ એપાર્ટમેન્ટ બીજે માળે, એસ.વી રોડ સાન્તાક્રુજ (પશ્ચિમ) મુંબઇ - ૪૦૦૦૫૪.		અક્ષય ડેવલપર્સ, દાઢે રુઇકર હાઉસ,૨૦૦૭, સદાશિવ પેઠ, તિલક રોડ- પુના- ૪૧૧૦૩૦.

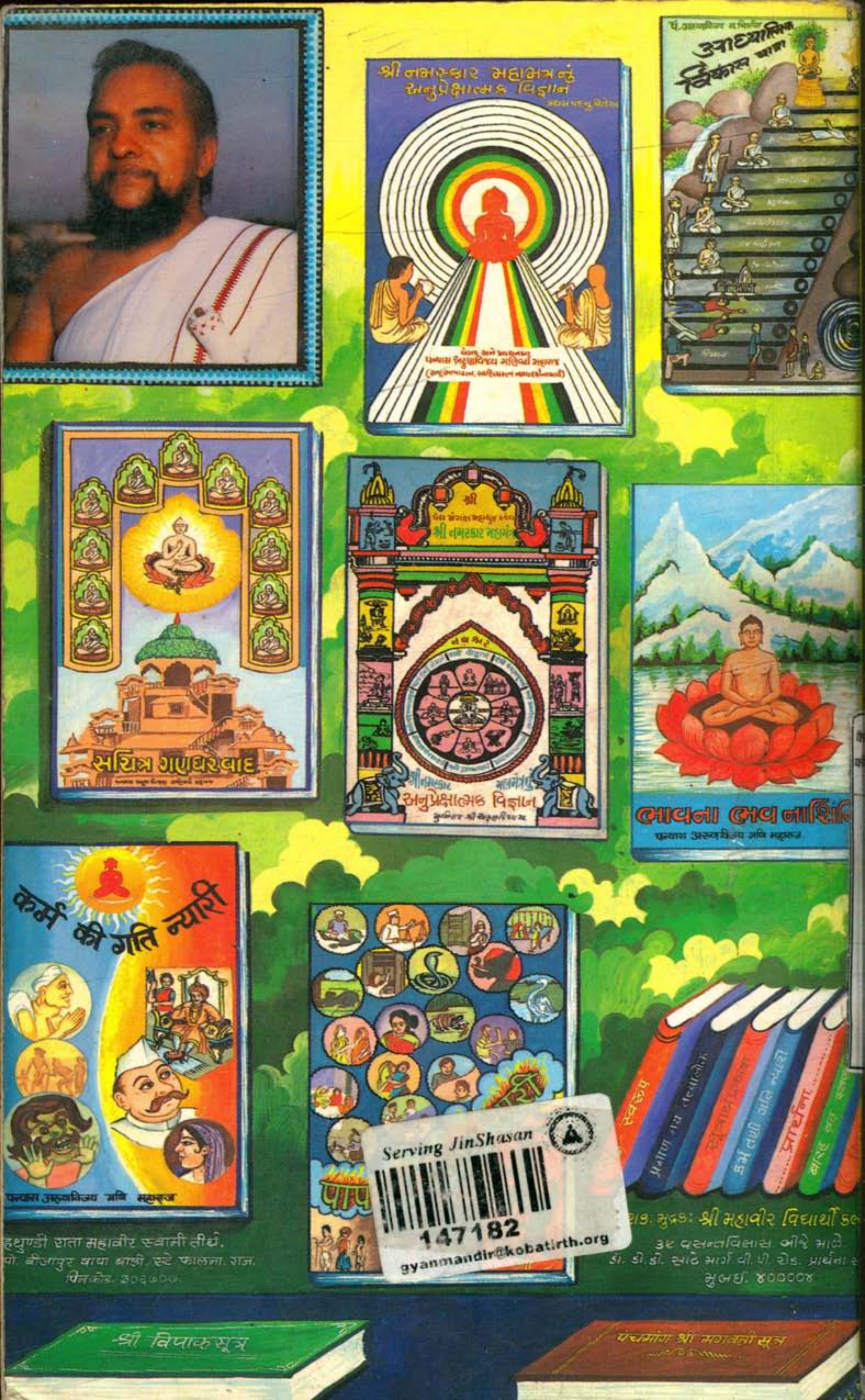
પુસ્તક પ્રકાશન માં આર્થિક સહયોગ દાતાઓ

★	શ્રી દિલીપભાઈ કુન્દનલાલ ઝવેરી	-બાન્દ્રા
★	શ્રી વિનુભાઈ ચુનીલાલ શાહ	-કાંદિવલી
★	શ્રી પ્રવિણભાઈ પરમાનન્દ દેઢીયા	-સાન્તાક્રુજ
★	શ્રી ધીરૂભાઈ શાન્તિલાલ સાલીયા	-સાન્તાક્રુજ
★	શ્રી સારાભાઈ ચીમનલાલ ઝવેરી	-સાન્તાક્રુજ
★	શ્રી ભરતભાઈ છોટાલાલ મેહતા	-વાલકેશ્વર
★	શ્રી કુમારપાલભાઈ	
★	શ્રી સેવંતીલાલ મગનલાલ શાહ	-વાલકેશ્વર
★	શ્રી અનિલભાઈ પુરૂષોત્તમભાઈ કક્કડ	
★	શ્રીમતિ કંચનબેન કાન્તિલાલ શેઠ	
★	એક બહેનશ્રી તરફથી	
★	શ્રીમતિ કુમુદબેન શાહ	
★	શ્રી અજય નરસિંહ શાહ	
★	શ્રીમતિ અમૃતબેન લક્ષ્મીચંદ ગડા	
★	શાહ પ્રવિણચંદ્ર જમનાદાસ ત્રાપજવાળા	-થાણા
★	એક સદ્ ગૃહસ્થ તરફથી હ. સિદ્ધાર્થ	-સાન્તાક્રુજ
★	શ્રી કલ્યાણજી ઘેલાભાઈ શાહ.	
★	શ્રી હેમાન્શુ નગીનદાસ મહેતા.	
★	શ્રી દિશા હર્ષદભાઈ શાહ.	
★	શ્રીમતિ સૂર્યાબેન બાબુલાલ શાહ	
★	શ્રીમતિ ચન્દ્રિકાબેન રાજકુમારભાઇ શાહ	-પાર્લા
★	શ્રીમતિ ચન્દ્રિકાબેન, ભાનુબેન, પ્રફુલ્લાબેન, ઉષાબેન	-પાર્લા
★	એક બેન તરફથી	-કાંદિવલી
★	રોહિડા વાળા શ્રીમતિ કમળાબેન કાન્તિલાલજી મેહતા	-પાર્લા
★	હીનલબેન પ્રકાશભાઈ શાહ.	
★	કુ. મેઘાબેન કુમુદચંદ્ર શાહ	
★	કુ. રજનીબેન મોહનલાલ શેઠ	
★	શેઠ ભૂપતરાય ઉત્તમચંદ ગાંધી	-કાંદીવલી(પ.)
★	શ્રી વર્ધમાન જૈન ભક્તિ મંડળ	-કાંદીવલી(પ.)
★	વલ્લભીપુર નિવાસી કુસુમબેન રજનીભાઈ મેહતા	-મુલુંડ

શ્રી મહાવીરવાણી સમવસરણ મંદિર- હથૂન્ડી તીર્થ- વિજાપૂર. (રાજ.)

રાજસ્થાન રાજ્યના ગોડવાડ પ્રાન્તના પાલી જિલ્લાના બાલી તાલુકામાં વિજાપુર ગામની પાસે અરાવલ્લી પર્વતમાળાની ઉત્તરી તલાટીમાં ૧૭૦૦ વર્ષ પ્રાચીનતમ ઐતિહાસિક શ્રી હથૂન્ડી તીર્થ ના પ્રાંગણમાં પ.પૂ. પન્યાસ અરુણવિજયજી મ.સા.ની પ્રેરણા-સદ્ગુપદેશથી ૩-ગઢ, ૧૨ ચોકી, ૧૨ દ્વાર અને અશોક વૃક્ષાત્મક સામરણ યુક્ત સમવસરણ મંદિર બન્યું છે. મંદિરમાં આગમ મંદિર છે. મહાવીર વાણી આલેખાયેલ છે. ચૌમુખજી ભગવાન બિરાજમાન છે. પ્રાકૃતિક સૌંદર્ય યુક્ત શાંત વાતાવરણ છે.

આવો.... પધારો.... એક વાર તીર્થયાત્રા કરી જીવનને ધન્ય બનાવો.



Serving JinShasan
147182
gyanmandir@kobatirth.org