જતું કરતાં શીખો... જીતી જશો

મારા મા-સ્વામી પ.પૂ. શ્રીજયવિજયાજીનો એક જ જીવનમંત્રઃ

"રહેતા આવડે તો દુશ્મનની સાથે પણ રહી શકાય,

ન રહેતા આવડે તો કુટુંબ સાથે પણ ન રહી શકાય.

દુશ્મનને પણ મિત્ર બનાવીને રહો,

જતું કરતાં શીખો, જીતી જશો."

અને આ સ્વભાવશુધ્ધિનો, મનશુધ્ધિનો, ચિત્તશુધ્ધિનો મંત્ર એ મને વારંવાર સંભળાવતા. જીવનમાં સુખ, શાંતિ અને પ્રસન્નતા મેળવવી હોય તો પરિસ્થિતિનો સ્વીકારભાવ, ગમા-અણગમાનો અભાવ, પ્રિય- અપ્રિય ભાવની સમાપ્તિ, આત્મનિયંત્રણ, અહમશૂન્યતા, નિઃસ્વાર્થતા અને જતું કરતાં શીખો એમ વારંવાર સમજાવતા.

ધ્યાન અને યોગના માર્ગથી મને આ સિધ્ધાંતો સમજાતા ગયા. જૈન ધર્મમાં 14 ગુણસ્થાનક વિષે વાંચેલ. અહીં મારે સાધનાના, સ્વભાવશુધ્ધિના, ચૈતન્યના ગુણસ્થાનકો વિષે વાત કરવી છે. આ step of 'transformation of conciousness' ક્યાં છે ? જીવનને વિકાસની ઉત્ક્રાંતિ તરફ લઈ જવું હોય, પરિવર્તનશીલ બનાવવું હોય તો આ જીવનનાં લાગણીઓના કયા કયા તબક્કાઓ છે એની અહીં ચર્ચા કરવી છે.

કહેવાય છે કે આપણી અંદર જ મુક્તિની શક્તિ રહેલી છે, તો આપણને આખો વખત નરક જેવું જીવન કેમ લાગે છે. આપણી અંદર રહેલી આ શક્તિને બહાર કેમ લાવવી કે જેના પછી આપણને પરમ આનંદ, પરમ શાંતિ, પરમ શક્તિ, પરમ પ્રેમ વગેરેની સતત, લગાતાર અનુભૂતિ રહે. સંતજનો કહે છે know thyself, તારી જાતને તું જાણ.

વસ્તુ, પદાર્થો, પુદ્ગલો ખરાબ નથી, એમાં ભળવાથી, એની આસક્તિથી તકલીફોની શરૂઆત થાય છે. વિચારો અને માહિતી દુઃખદાયક નથી પરંતુ તેની પાછળ રહેલી લાગણીઓ આપણને દુઃખી કરે છે. વિચારરહિતતા, નિર્વિચારતા,

નિર્વિકલ્પતા, શૂન્યતા એ જ આપણને શૂન્યમાંથી પૂર્ણ બનાવે છે. આ છે ધ્યાનમાર્ગની સિધ્ધિઓ અને સફળતાઓ.

ધ્યાન એટલે મિથ્યાત્વને દૂર કરવું અને પોતાના સ્વભાવમાં આવવું. મિથ્યાત્વ એ છે કે હું શરીર છું, પદ છું, પૈસો- સંપત્તિ છું, પ્રતિષ્ઠા છું. મારૂં એક વ્યક્તિત્વ છે અને આને મારે મોટું કરવું છે. અને આમાં જ આપણું જીવન પૂરું થઈ જાય છે. અને આ વ્યક્તિત્વનું જ્યાં પણ ખંડન થાય છે ત્યાં આર્ત અને રૌદ્ર ધ્યાન થાય છે.

ધ્યાન એટલે જીવમાંથી શિવ બનવું. હું આત્મા છું, જીવતત્વ છું, ચેતના છું આ શિવત્વ એટલે પોતાના સ્વ- સ્વભાવમાં આવવું. પોતાનો સ્વભાવ એટલે સમ્યકજ્ઞાન અને સમ્યકદર્શન. એટલે કે જાણવું અને દેખવું. પોતાનો સ્વભાવ એટલે જ્ઞાતા- દ્રષ્ટાભાવ. શરીરમાં રહેલા પણ અશરીર સ્થિતિમાં રહો. દેહમાં રહેતા દેહાતીત સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરો. આધિ- વ્યાધિ- ઉપાધિથી મુક્ત રહો. વર્તમાન ક્ષણમાં જીવતા સમાધિમય રહો. આત્મામાં અનંત-જ્ઞાન, અનંત-દર્શન, અનંત-સુખ અને અનંત-શક્તિ રહેલ છે.

અનંત જ્ઞાન એટલે ભેદજ્ઞાન, જડ-ચેતનનો ભેદ કરતા શીખો.

અનંદ દર્શન એટલે અભેદ જ્ઞાન, અભેદ દ્રષ્ટિ. બધામાં આત્મ-જીવ સરખો છે. બધાં સમાન છે. બધાં મારાં છે. અદ્વૈતભાવ કેળવો.

અનંત સુખ એટલે આત્મામાં શાશ્વત સુખ છે અને એ મોહનીય કર્મના નાશથી આવે છે. આમાં શાતા- અશાતા નથી, અનુકૂળતા- પ્રતિકૂળતા નથી.

અનંતશક્તિ એટલે આત્મામાં અનંત શક્તિ છે. જીવ એ પુદ્દગલોમાં ગોતે છે અને આર્ત- રૌદ્ર ધ્યાનમાં ફસાય છે.

ધ્યાનના ચાર પ્રકાર છે.

(1) આર્તધ્યાન એટલે પુદ્દગલોનું ધ્યાન, (2) રૌદ્રધ્યાન એટલે પુદ્દગલોન પ્રતિ વિભાવોનું ધ્યાન, (3) ધર્મધ્યાન એટલે પરની સ્તુતિ કરવી અને (4) શુક્લધ્યાન એટલે સ્વની સ્તુતિ કરવી.

જીવનમાં જતું કરવું એટલે બધી નકારાત્મક લાગણીઓમાંથી છૂટકારો મેળવવો. આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાનથી મુક્તિ મેળવવી. લાગણીઓને ચાર પ્રકારે કાબુમાં લાવી શકાય.

1) દમન અને નિગ્રહ કરીને - suppression - આર્તધ્યાન.
2) અભિવ્યક્ત કરીને - exression - રૌદ્રધ્યાન.
3) દૂર રહીને, ભાગીને - escapism - ઉદાસીનતા, નિરુત્સાહ.
4) આત્મસાધના દ્વારા - meditation - જીવનનું ઉત્થાન.

દરેક પદાર્થો- પુદ્દગલોમાં, જીવ- અજીવમાં સ્પંદનો (vibrations) હોય છે. દરેક પદાર્થો- પુદ્દગલોમાં, જીવ- અજીવમાં (energy) હોય છે. આ શક્તિ અને સ્પંદનો નીચેના થરથી (inert- negativity level) – રાજશીકતા પર થઈ, સૌથી ઉપરના થર પર (peaceful level) સાત્વિકતા પર સ્થિર થાય છે.

નીચેના થર પર (તામસિકતામાં) નામોશી, અધીરાઈ, પસ્તાવો, ધૃણા, તિરસ્કાર, તુચ્છકાર, હાયવોય, વ્યથા, ભય, બીક, દહેશત વગેરે ભાવો હોય છે.

રાજસીકતામાં ઈચ્છા, તૃષ્ણા, ક્રોધ, રોષ, ગર્વ, અહંકાર વગેરે ભાવો હોય છે.

સાત્વિકતામાં ધીમે ધીમે સાહસ, ધીરતા, તટસ્થતા, સ્વીકારભાવથી આગળ વધી વિવેક અને નિસ્વાર્થ પ્રેમનો જન્મ થાય છે. અને આગળ વધતા એ પ્રસન્નતા અને પ્રશમભાવમાં પરિવર્તીત થાય છે.

ધર્મનું અંતિમચરણ એટલે સ્વીકારભાવ – જતું કરતાં શીખો. ધર્મ એ બહાર નથી, ધર્મ એ આંતરિક શુધ્ધિની પ્રક્રિયા છે. ધર્મ એ તામશીકતાથી, રાજસીક બની, સાત્વિક બનવાનો માર્ગ છે. ધર્મ એ ક્રિયા નથી, ભાવ છે. ધર્મ એ સુખ, શાંતિ અને પ્રસન્નતામય જીવન જીવવાનો રાજમાર્ગ છે.