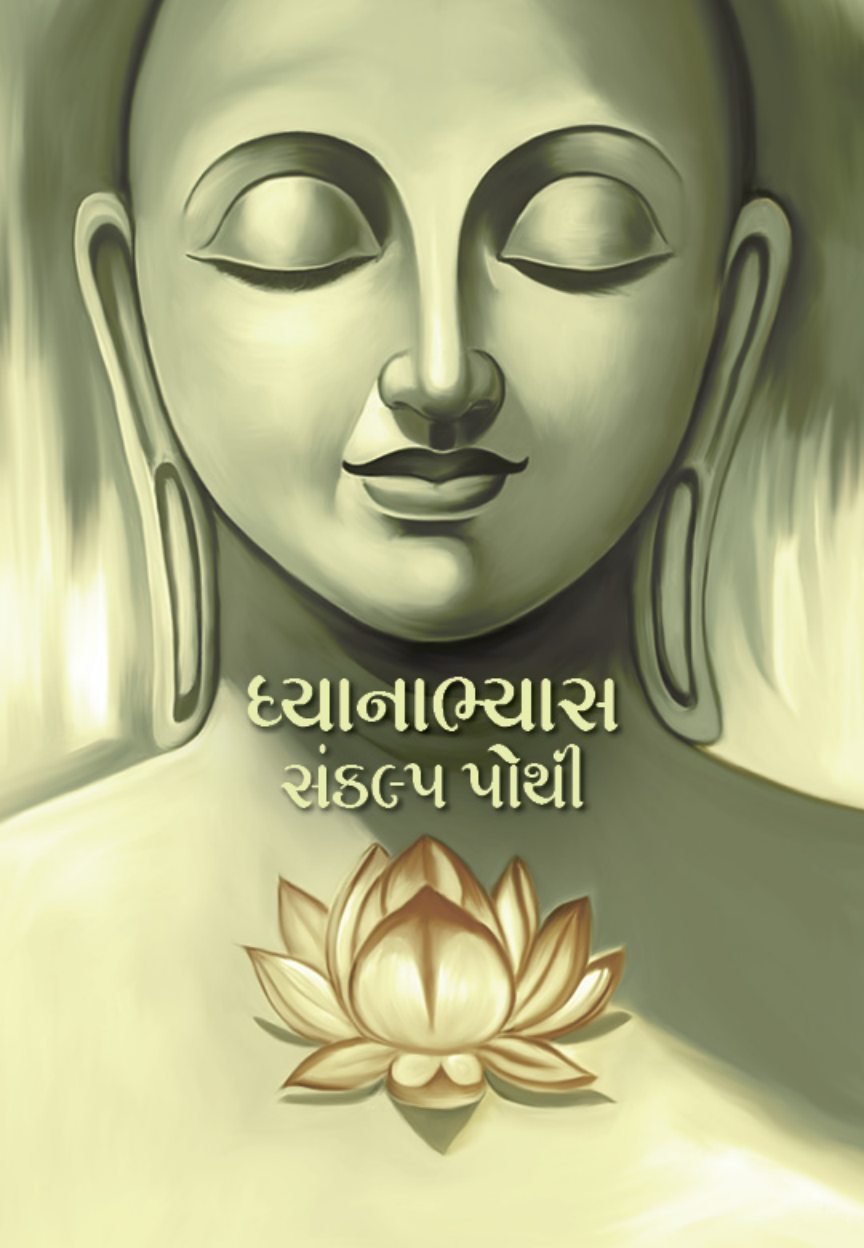
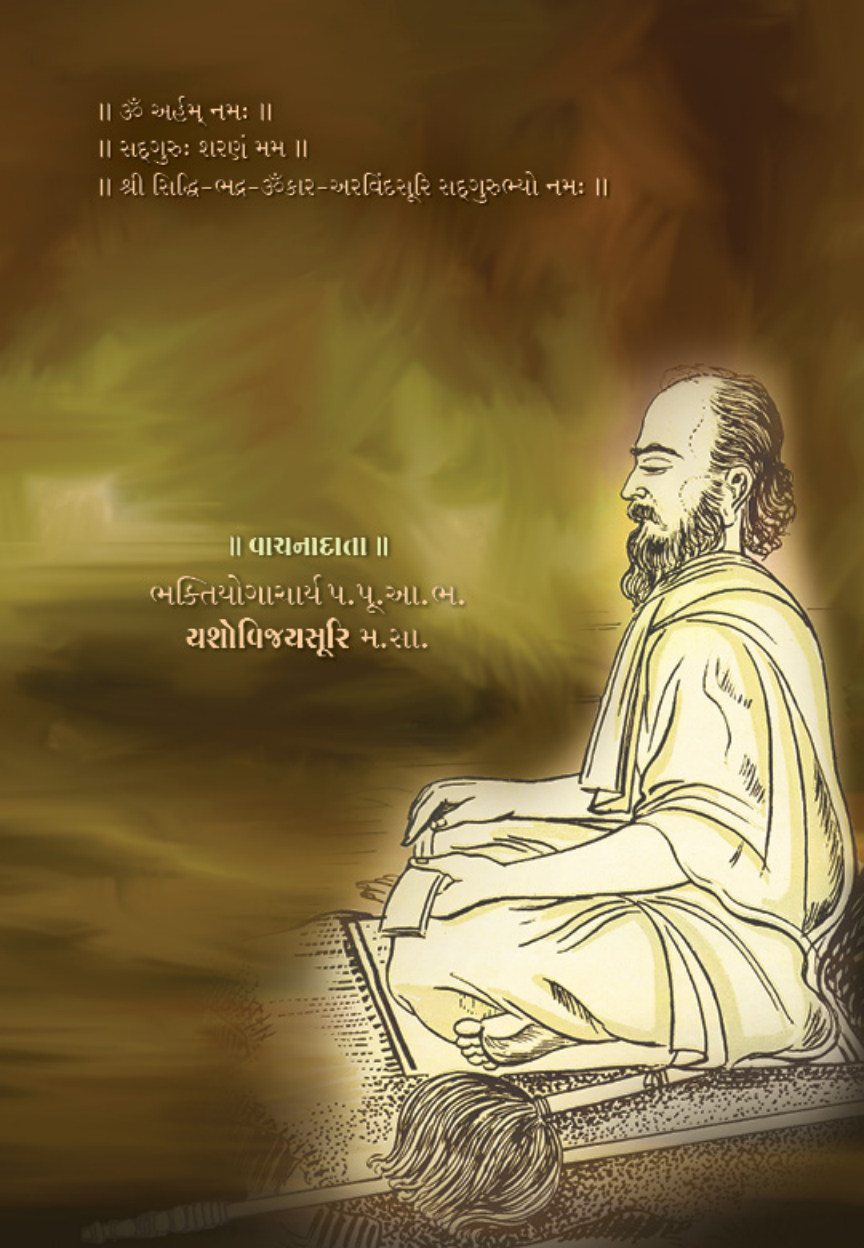

ધ્યાનાભ્યાસ
સંકલ્પ પોથી

॥ ૐ અર્હમ્ નમઃ ॥
॥ સદ્‌ગુરુઃ શરણં મમ ॥
॥ શ્રી સિદ્ધિ-ભદ્ર-ૐકાર-અરવિંદસૂરિ સદ્‌ગુરુભ્યો નમઃ ॥



॥ વાચનાદાતા ॥
ભક્તિયોગાચાર્ય પ.પૂ.આ.ભ.
યશોવિજયસૂરિ મ.સા.

નામ : ..... ઉંમર : .....

ધ્યાન : એક આંતરયાત્રાનો પ્રારંભ.

ધ્યાન અનાયાસ, સહજ પ્રક્રિયા છે.
કારણ કે ધ્યાન તમારો સ્વભાવ છે.
ધ્યાન એટલે સ્વગુણાનુભૂતિ, સ્વરૂપાનુભૂતિ.
ધ્યાન એટલે તમને તમારો અનુભવ.
અત્યાર સુધી દુનિયાનો જ અનુભવ કર્યો.
તમે તમારાથી જ અજાણ રહ્યા.
હવે તમારો અનુભવ કરો.
તમારી ભીતર જે શાશ્વત તત્ત્વ
પ્રકાશી રહ્યું છે તેને અનુભવો.

પરમાત્માનું વચન છે : જો એગં જાણઈ સો સવ્વં જાણઈ. જે 'એક'ને જાણે છે, અનુભવે છે; તે સર્વને જાણે છે.

આ 'એક' એટલે તમારું નિર્મલ, પરમાનંદ સ્વરૂપ આત્મતત્ત્વ. ધ્યાનાભ્યાસ પ્રક્રિયાથી એ આત્મતત્ત્વનો અનુભવ કરવો છે.

આ પ્રક્રિયા ચાર ચરણોની છે. તેની સમજૂતી :

i) પહેલા ચરણમાં ભાવ પ્રાણાયામ.
ii) બીજા ચરણમાં ભાષ્ય જાપ.
iii) ત્રીજા ચરણમાં એકાગ્રતા પૂર્વકનો માનસ જાપ.
iv) ચોથા ચરણમાં ધ્યાનાભ્યાસ.

પહેલું ચરણ : ભાવ પ્રાણાયામ. શ્વાસ લેતી વખતે સમત્વ આદિનાં આંદોલનોને આત્મસાત્ કરવાં છે. શ્વાસ છોડતી વખતે ક્રોધ આદિનાં આંદોલનોને છોડવાં છે.

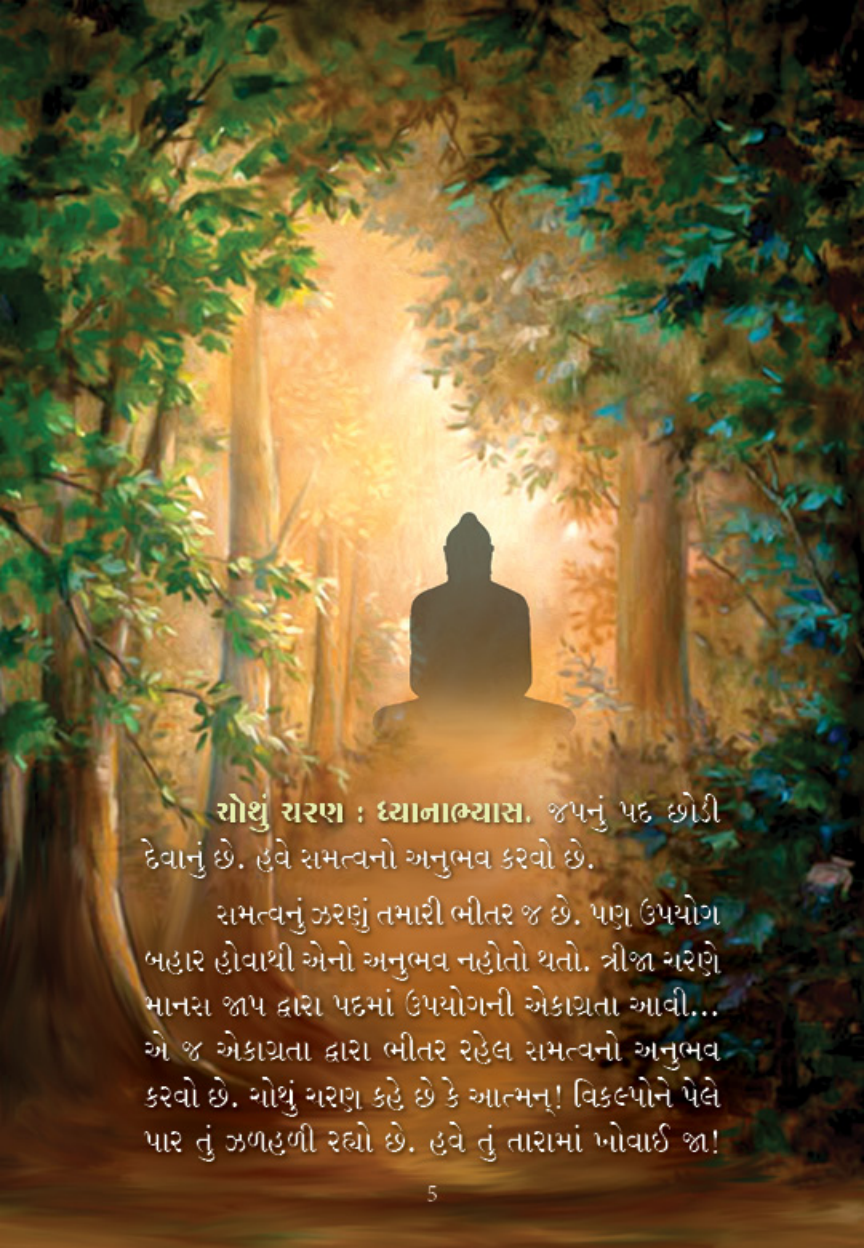
સૌ પ્રથમ સમત્વની સાધના કરવી છે. શ્વાસ લેતી વખતે આજુ-બાજુમાં રહેલ મહાપુરુષોએ છોડેલ સમત્વનાં આંદોલનોને પકડવાંની ધારણા કરવી છે. શ્વાસ છોડતી વખતે ભીતર રહેલ ક્રોધનાં આંદોલનોને છોડવાંની ધારણા કરવી છે.

અનુભવ થશે કે સમત્વ અંદર પુષ્ટ બન્યું છે.
ક્રોધનાં આંદોલનો ઓછાં થયાં છે.

બીજું ચરણ : ભાષ્ય જાપ. સહેજ મોટેથી બોલાતા શબ્દો. 'તિત્થયરા મે પસીયંતુ...' પદનો જાપ કરવો છે. ગણધર ભગવંતે આપેલ મંત્રનો આ ધ્વનિ બે કામ કરે છે. એ પવિત્ર શબ્દો કાનમાં જવાથી વિચારોનો વેગ ઘટશે અને સાધનાને એક આધારશિલા મળશે.

બે મિનિટ ભાષ્ય જાપ કરવો છે.
વાતાવરણ મઝાનું બની જશે.

ત્રીજું ચરણ : માનસજાપમાં એકાગ્રતા. 'તિત્થયરા મે પસીયંતુ...' પદનો જ માનસ જાપ કરવો છે, આઠ મિનિટ સુધી. એકાગ્રતા બરોબર રાખવી છે. માત્ર એ પદનો માનસ જાપ. બીજો કોઈ વિચાર નહિ... જ્યાં ને ત્યાં સતત ફર્યા કરતાં મનને તમે એક પદમાં સ્થિર કર્યું. ધ્યાનદશામાં સરવા માટેની આ મહત્ત્વની પ્રક્રિયા છે.



ચોથું ચરણ : ધ્યાનાભ્યાસ. જપનું પદ છોડી દેવાનું છે. હવે રામત્વનો અનુભવ કરવો છે.

રામત્વનું ઝરણું તમારી ભીતર જ છે. પણ ઉપયોગ બહાર હોવાથી એનો અનુભવ નહોતો થતો. ત્રીજા ચરણે માનસ જાપ દ્વારા પદમાં ઉપયોગની એકાગ્રતા આવી... એ જ એકાગ્રતા દ્વારા ભીતર રહેલ રામત્વનો અનુભવ કરવો છે. ચોથું ચરણ કહે છે કે આત્મન્! વિકલ્પોને પેલે પાર તું ઝળહળી રહ્યો છે. હવે તું તારામાં ખોવાઈ જા!

હવે સાધના શરૂ કરીએ.

ચાર ચરણોની આપણી સાધના છે : ભાવ પ્રાણાયામ, ભાષ્ય જાપ, માનસ જાપ અને ધ્યાનાભ્યાસ.

શરૂ કરીએ પહેલું ચરણ...

ભાવ પ્રાણાયામ : શરીર ટટ્ટાર. આંખો બંધ... શ્વાસ લેવાય છે. શ્વાસ છોડાય છે. ધીરે ધીરે શ્વાસ છોડવાનો છે. ધીરે ધીરે શ્વાસ લેવાનો છે. શ્વાસ લેવાય છે ત્યારે સમત્વનાં આંદોલનો ભીતર જાય છે. શ્વાસ છોડાય છે ત્યારે ક્રોધનાં આંદોલનો બહાર નીકળે છે.

દશ મિનિટની આ પ્રક્રિયા છે... એકદમ સજગતા, હોશ... ઉપયોગ માત્ર શ્વાસ લેવા-છોડવાની પ્રક્રિયા પર... હવે સાધના ઘૂંટાઈ રહી છે. સહજ રીતે ભાવ-પ્રાણાયામની પ્રક્રિયા ચાલુ છે. વિચાર ન આવે એનો ખ્યાલ રાખવો... ઊંઘ પણ ન આવે... વિચાર આવે છે એવો ખ્યાલ આવતાં જ બે-ત્રણ શ્વાસ ઊંડે ઊંડેથી લેવા... ઊંઘ આવે છે એવું લાગે તો આંખો સહેજ પટપટાવી લેવી..

ન વિચાર, ન ઊંઘ ... રહે કેવળ જાગૃતિ.

તમે શ્વાસની આ પ્રક્રિયાના દ્રષ્ટા બનો છો. શરીર ટટ્ટાર. આંખો બંધ. મહોપાધ્યાયશ્રી યશોવિજયજી મહારાજે કહ્યું : 'બાહ્યભાવ રેચક ઈહાં જી, પૂરક આંતરભાવ'. બાહ્યભાવનું રેચન... આંતરભાવનું પૂરણ. સમત્વનાં આંદોલનો મળ્યાં છે. હવે એ પૃષ્ઠભૂ ઉપર આગળ ચાલીશું.

બીજું ચરણ : ભાષ્ય જાપ

'તિત્થયરા મે પસીયંતુ' પદનો જાપ કરવાનો છે. તમારા કાન પર એ આંદોલનો જાય એ રીતે સહેજ મોટા અવાજે જાપ કરવો છે. 'તિત્થયરા મે પસીયંતુ...' મંત્ર કહે છે કે પ્રભુ! આપ મારા પર પ્રસાદ વરસાવો! સાધનામાર્ગે આપની કૃપા વિના હું એક ડગ પણ ભરી શકું તેમ નથી. (૨૧ વાર ભાષ્ય જાપ...)

ત્રીજું ચરણ : માનસ જાપ

એ જ પદનો ભીતર જાપ કરવો છે. આઠ મિનિટ સુધી એકાગ્રતાથી જાપ. ચિત્તને માત્ર એ પદ પર કેન્દ્રિત કરવું છે. ન વિચાર, ન ઊંઘ... માત્ર હોશ, જાગૃતિ. વિચાર આવી જાય તો 'તિત્થયરા મે પસીયંતુ' પદનો બે વાર ભાષ્ય જાપ કરી લેવો... માનસજાપ. એકાગ્રતા.. તમે છો અને એ પદ છે. તમે પદમાં તમારી ચેતનાને એકાગ્ર બનાવી છે...

આ ચરણ જેટલું સારી રીતે પકડાશે એટલું જ ચોથું ચરણ વ્યવસ્થિત થશે. મન યા તો ભૂતકાળમાં સરે છે યા ભવિષ્યમાં. વર્તમાનમાં રહેતું નથી. મનને વર્તમાનમાં રાખવું છે.

માત્ર એક પદમાં ઉપયોગ... બીજે ક્યાંય એ ન જાય એની જાગૃતિ. માનસ જાપમાં એકાગ્રતા... હોશ, જાગૃતિ. ઉપયોગ માત્ર એક પદમાં. આ છે સાધન એકાગ્રતા. સ્વમાં ઉપયોગ, સ્વમાં એકાગ્રતા તે છે સાધ્ય એકાગ્રતા... એના માટેનું સાધન તે આ સાધન એકાગ્રતા...

હવે ચોથું ચરણ : ધ્યાનાભ્યાસ

ધ્યાન એટલે અનુભવ. સમત્વ, આનંદ, વીતરાગ દશા આદિ ગુણોની અલપઝલપ અનુભૂતિ તે ધ્યાન. નિર્મલ, અખંડ ચેતનાની અનુભૂતિ તે પણ ધ્યાન. જપનું પદ હવે છોડી દેવાનું છે... તમારી ભીતર રહેલ સમત્વનો તમારે અનુભવ કરવાનો છે.

ધ્યાનાભ્યાસ માટે શાન્ત ચિત્તે બેસી રહો.

તમારી સાવધાની આટલી જોઈએ છે : વિચાર ન આવે, ઊંઘ ન આવે... ઉપયોગ પરમાં નહિ હોય એટલે સ્વમાં આવશે જ. તમારી ભીતરની સમતાનો, એક દિવ્ય આનંદનો અનુભવ કરો.

તમારે એના માટે આટલું જ કરવું છે : ઉપયોગને, મનને પરમાં જવા દેવું નથી. ઉપયોગ માત્ર ભીતર...

શાન્તચિત્તે બેસી રહો...

તમારી ભીતર વિકલ્પોનો કોઈ જ કોલાહલ નથી... ત્યાં છે પરમ શાન્તિ. એનો અનુભવ કરો...

સમત્વ તમારી ભીતર જ છે. એનો આનંદ અત્યાર સુધી નહોતો સ્પર્શતો, એનું કારણ પરમાં જતો ઉપયોગ હતો.

કોઈ જ વિષમતા નથી મનમાં અત્યારે... ન ગમો, ન અણગમો, ન અહંકાર... અત્યાર સુધી ઉપયોગ બહાર જતો હતો, આડો અવળો ફંટાતો હતો... માટે સમતાનો અનુભવ નહોતો થતો. હવે સમતાનો અનુભવ તમને થઈ શકે. શાન્ત ચિત્તે બેસવું છે માત્ર...

અનંત અતીતમાં ક્યારેય ન અનુભવી હોય, ન આસ્વાદી હોય એવી આ દિવ્ય ક્ષણો.

નમ્ર સૂચનાઓ :-

1. ધ્યાનાભ્યાસનો ચાર ચરણનો ક્રમ 30 મિનિટ નીચે પ્રમાણે કરવાનો છે :

i) ભાવ પ્રાણાયામ : ૧૦ મિનિટ
ii) ભાષ્ય જાપ : ૨ મિનિટ
iii) માનસ જાપ : ૮ મિનિટ
iv) ધ્યાનાભ્યાસ : ૧૦ મિનિટ

2. શરૂઆતની સાધના બેઠકમાં ચાર ચરણની સાધનાની ઓડિયો Recording નો સહારો લેવો હોય તો લઇ શકાય, આગળ સાધના આત્મસાત્ થતાં સહજ ક્રમમાં, Recording ના સહારા વિના આગળ અભ્યાસ કરવો.

3. દિવસમાં બે વખત સવારે-સાંજે, નિયત સમયે, એક જ આસન પર, એક જ નિયત સ્થાને, બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં સાધના કરવાથી વધારે લાભદાયી થશે.

4. સાધકે, ૧૮૦ દિવસમાં (લગભગ છ મહિના) ઓછામાં ઓછું ૧૦૮ વખત આ ધ્યાનાભ્યાસ કરવાનો દૃઢ સંકલ્પ દેવ-ગુરુ-આત્મની સાક્ષીએ કરવાનો રહેશે, અને આ સંકલ્પ પોથીમાં તેની નોંધ કરવી.

5. ૧૦૮ વખત આ ધ્યાનાભ્યાસ પૂર્ણ થાય ત્યારે છેલ્લા પાના ઉપર આપેલ સરનામા પર આપના અનુભવ વગેરે વિગત મોકલવાની કૃપા કરશોજી.

6. પ્રભુના કલ્યાણકના દિવસોમાં, મહાપર્વોમાં, પર્વતિથિઓમાં, રજાઓના દિવસોમાં વિશેષ સમય આપી એકાગ્રતાથી ધ્યાનાભ્યાસ થાય તેનું લક્ષ રાખવું.

સંકલ્પ

અનંત ઉપકારી તીર્થંકર પરમાત્મા દ્વારા સ્થપાયેલ જિનશાસન આપણને મળ્યું છે. અનંતા ભવભ્રમણનો છેડો લાવી આપે એવો માર્ગ, પરમ કરુણા કરી પરમાત્માએ આપણને બતાડ્યો છે. પ્રભુની આજ્ઞા હૃદયમાં સ્થાપી, એમણે પ્રરૂપેલ પથના આપણે પથિક બનીએ, એવો શુભ સંકલ્પ કરી, આ ધ્યાનાભ્યાસની મંગળ આરાધના આત્મસાત્ કરીએ.

નોંધ : દેવગુરુની સાક્ષીએ આપની સાધના જેમ જેમ થતી જાય તેમ તેમ નીચેના કોષ્ટકમાં ક્રમશઃ tick ☑ કરવું.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60	61	62	63
64	65	66	67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78	79	80	81
82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99
100	101	102	103	104	105	106	107	108

"સદ્‌ગુરુ: શરણં મમ"

પરમાત્માની અસીમ કૃપાથી ૧૦૮ સાધના બેઠકના લક્ષને પૂરું કરી શક્યા છીએ.

મેં ધ્યાનાભ્યાસની શરૂઆત તા. ..... થી કરી હતી, તે તા. ..... ના ૧૦૮ સાધના બેઠક સુપેરે પૂર્ણ કરેલ છે.

નામ : _____

સરનામું : _____

_____

ફોન : ઘર : _____ ઓફિસ : _____

મોબાઇલ : _____ વોટ્સઅપ : _____

ઇમેલ : _____

આપશ્રી કોની પ્રેરણાથી સાધનામાં જોડાયેલા : _____

સહી _____

નમ્ર નિવેદન : આપની સાધનાની
અનુભૂતિ પાછળના પાના પર લખશોજી.

આનંદ કી ઘડી આઈ

ધ્યાનાભ્યાસની ૧૦૮ બેઠક પૂર્ણ કર્યાનો આનંદ, અને અનુભવ જણાવું છું...

નોંધ : 108 સાધના બેઠક પૂરી થયા પછી આ પુસ્તિકા મોકલવાનું તથા વધુ પુસ્તિકા મેળવવા એડ્રેસ

વધુ પુસ્તિકા મેળવવા સંપર્ક સૂત્ર : **Shri Umeshbhai Gala**
801, Satya Sadan, 295, Bhimani Street, Matunga Central Railway, Mumbai -19.

શ્રીપાળ રાસમાં સમસ્ત શાસ્ત્રોનો સાર બતાવતાં
કહ્યું : ''આતમભાવે થિર હોજો, પરભાવે મત રાચો રે...''
પરમાત્મા કહે છે કે ''તું તારા સ્વરૂપમાં ડૂબી જા...''
આપણને પ્રશ્ન થાય કે શું છે મારું સ્વરૂપ?
હું કોણ છું? આત્માનુભૂતિ કેવી રીતે થાય?

સ્વાનુભૂતિ એ જ મારું જીવન કર્તવ્ય છે,
તો હું એને કેમ ન પામું?...

એ સ્વાનુભૂતિને પરમાત્માએ બતાવેલી
ધ્યાન પ્રક્રિયા દ્વારા અનુભવીએ...

Lets Experience it....

MULTY GRAPHICS
(022) 23873222 23864222