

શ્રી જૈન સાહિત્ય અકાદમી ટ્રસ્ટ, મુંબઈ.

વ્યાખ્યાનમાળા - ૨૦૨૨/૨૩

જૈન ધર્મના વૈજ્ઞાનિક સત્યો/તથ્યો અને તેનું વ્યવહારિક જીવનમાં અનુસરણ

વ્યાખ્યાન-૧૩ હોલિસ્ટીક હેલ્થ અને જૈન દર્શન-૨

વ્યાખ્યાતા- ડો.પારસભાઈ શાહ.

તારીખ - ૧૭/૦૩/૨૦૨૩

ઈમોશનલ હેલ્થ શું છે? એનો કોન્સેપ્ટ ક્યાંથી આવ્યો? મિડલ વીડ પીરીયડ ગયો ૧૭-૧૮મી સદીમાં એ પછી ઇન્ડસ્ટ્રીયલ Revolution થાય છે ત્યારબાદ જોવામાં આવે છે કે લોકો ફિઝિકલ ડિસીસ થી નથી પીડાતા હોતા પણ વેસ્ટર્ન માં ઈમોશનલ હેલ્થ જેવી વસ્તુ એ સમયમાં એક્સીસ્ટ અને પૂરતું જ્યારે તપાસવું ત્યારે ડોક્ટરે જોયું. સિગમંડ ફ્રોઈડ કાર્લ જેક બધા બહુ મોટા મનોવૈજ્ઞાનિકો થઈ ગયા એ લોકોએ આ બધો અભ્યાસ કર્યો અને એક નવો વિચાર મૂક્યો કે ઈમોશનલ હેલ્થ જેવી કોઈ વસ્તુ છે. બહુ સિમ્પલ અને સરળ શબ્દોમાં કહીએ તો તમારા પોતાના ભાવ ખરેખર તમારા પોતાના ભાવોને લાગણીને સમજવું એ હકારાત્મક છે નકારાત્મક છે અને બીજા સામેવાળા વ્યક્તિના ભાવોને સમજવું એની લાગણીઓને સમજવું એ તમારી ઈમોશનલ હેલ્થ બતાવે છે. ઘણી બધી વખત આપણે જોયું છે કે અને આજના જનરેશનમાં આ બહુ મોટો પ્રોબ્લેમ છે કે તમે ખુદના જ ઈમોશન નથી સમજી શકતા તો તમે બીજાના કેવી રીતે સમજી શકશો. માણસ પોતાને જ નથી સમજી શકતો પોતાની સાથે જ એ સેટલ નથી ત્યારે પોતાની જોડે ખુશ નથી ત્યારે બીજાની જોડે કેવી રીતે ખુશ રાખશે લાગણીઓ ભાવોને કેવી રીતે સમજશે. ઈમોશનલ હેલ્થ નું મૂળભૂત જે આધાર કહીએ એ છે લાગણીઓને સમજવી છે ઈમોશનલ હેલ્થ સિસ્ટમ છે. બ્રેનમાં એ લીન્ગ્વીસ સીસ્ટમ છે જે ઈમોશન્સ પર કામ કરે છે. એ સિસ્ટમમાં જ્યારે હોર્મોન્સ ઈમબેલેન્સ થાય છે સંતુલન ખોવાઈ જાય છે ઈમોશનલ હેલ્થના ઇસ્યુ આવે છે. ઈમોશનલ હેલ્થ માટે એક બહુ મોટા સાયકોલોજિસ્ટ થઈ ગયા છે ડેનિયલ ગોલમેન કરીને. એમણે પાંચ કી એલિમેન્ટ્સ આપેલા છે એમણે કહ્યું છે કે

જે વ્યક્તિ આ પાંચ એલિમેન્ટ્સ માં સુપર્બ છે પરફેક્ટ છે તો એના ઈમોશનલ ઇન્ટેલિજન્સ એના હેલ્થ એકદમ બરાબર છે અને એ પાંચ કયા કયા છે તો એ છે સોશિયલ સ્કિલ જે બીજા લોકો છે કેવી રીતે આપણા રિલેશનશિપ આપણે કેવી રીતે ડેવલપ કરીએ છે નેટવર્ક બનાવીએ છીએ. આપણું ઇન્ટર્નલ મોટીવેશન દરેક માણસના જીવનમાં કોઈક એવી વસ્તુઓ હોય છે કે જેના માટે સતત કામ કરતો હોય છે એ વસ્તુને મેળવવા માટે એ મથતો હોય એના માટે એને કોઈ પણ બહારના મોટીવેશન ક્યારેય પણ જરૂર પડતા નથી. એ માટે હંમેશા ઇન્ટર્નલ ડોર્સ થી જ જીવન જીવતો હોય છે. એમ્પથી એટલે કે કરુણા ના ભાવ સાથે ફીલિંગ્સ સાથે બીજાના ભાવ સાથે ફીલિંગ્સ સાથે એને કેવી રીતે સમજીએ છીએ આપણા પોતાના ભાવો એક આપણો જે એક લઈ છે આપણા જીવનની લય છે એને એના જીવનની લય સાથે કેવી રીતે મિક્સ કરી શકો એ તમારી કરુણા છે એમપથી છે. સેલ્ફ અવરનેશ અને સેલ્ફ રેગ્યુલેશન મને મારી જાત સાથે ખ્યાલ હોવો જોઈએ કે હું કોણ છું એ એ વસ્તુનો ખ્યાલ હોવું એ સેલ્ફ અવરનેસ છે. સેલ્ફ રેગ્યુલેશન એટલે મારા પોતાના ભાવ લાગણીઓ ઉપર હું કેટલો કાબૂ કંટ્રોલ રાખી શકું છું.

ચાર ભાવનાઓ અને છ આવશ્યક આ પાંચ તત્વોને જોઈશું જે બેનીયલ કોલના થ્રી એલિમેન્ટ્સ કહેવાય છે તો એમાં આપણી ભાવનાઓ દેખાઈ જશે. સોશિયલ સ્કિલ- મૈત્રી ભાવના. દરેક વ્યક્તિ જોડે દરેક જીવ જોડે મારે મૈત્રી રાખવી છે એની સાથે મારે દોસ્તી કરવી છે દરેક જીવ સાથે મારે વેરનો ન હોય એવો પ્રેમ નો સંબંધ રાખવો છે. ઇન્ટર્નલ મોટીવેશન એટલે પ્રમોદ ભાવના હું હંમેશા ખુશ રહીશ છે કે મારું ઈમોશનલ હેલ્થ હંમેશા પોઝીટીવ વેમાં રહેશે એમપથી પછી મારી કરુણાનો ભાવ સેલ્ફ અવરનેસ અને સેલ્ફ રેગ્યુલેશન એટલે મધ્યસ્થ ભાવના તમે દરેક સિચ્યુએશનને એક દ્રષ્ટા ભાવથી જુઓ છો ત્રીજા પુરુષ તરીકે જુઓ છો. ઘણી વખત કેવું થાય છે દરેક વસ્તુ આપણા ઈમોશન્સ વધારે એક્સ્ટ્રીમમાં જતા રહે છે જ્યારે આપણી ઈચ્છા ન થાય અને એક વસ્તુ માણસે એ સમજવાની જરૂર છે જૈન શાસનમાં એની બહુ સુંદર રીતે સમજ આપેલી છે. બે વસ્તુ છે. એક નિયતિ છે અને એક તમારી પોતાની ઈચ્છા છે. આ વસ્તુ એવી છે કે તમારા પોતાના કોર્ડીનેશનમાં કામ કરે છે એટલે ઘણીવાર

આપણને આપણી પોતાની ઈચ્છા ન થાય એટલે ત્યારે આપણને એમ લાગે છે કે ખરેખર આ ખોટું થયું ત્યારે આપણે ઘણીવાર એવું કરતા હોઈએ છીએ કે ભવિષ્ય જે છે એને આપણે ડેસ્ટીની માનીએ છીએ અને ભૂતકાળને ફી વેલ માનીએ છે આવું કર્યું હોત તો માનું આવું આવી રીતે કર્યું હોત તો કંઈક અલગ થાત અને ભવિષ્ય માટે એવું માનીએ છીએ કે જે નસીબમાં લખ્યું હશે એ થશે. ખરેખર સફળ માણસ શું વિચારે છે એ છે ભૂતકાળ એ ડેસ્ટીની છે લખાઈ ગયું હશે થયું હશે પણ ભવિષ્યમાં મારા હાથમાં છે એ મારી ફીવિલ છે કે ત્યાં તમારો મધ્યસ્થ ભાવ આવે છે કે ત્યાં તમારો માધ્યસ્થ વસ્તુને તમે કેવી રીતે જુઓ છો કેવી રીતે એને ઓળખો છો અને કેવી રીતે એને ટ્રીટ કરો છો. ‘ઘટના આપણા હાથમાં નથી હોતી પણ અર્થઘટન આપણા હાથમાં હોય છે’ બસ એ જ વસ્તુ અહીં છે. આ ચાર ભાવ જેને પોતાના જીવનમાં ઉતાર્યા છે ઈમોશનલ હેલ્થ કે ઇન્ટેલિજન્સ ની કોઈ ચિંતા રહેતી નથી. એ વલ્ડમાં ટોપમોસ્ટ સાયકોલોજિસ્ટે આપેલી વાત આપણા જૈન શાસનમાં ભગવાને વર્ષો પહેલા કહેલી છે અને આપણે ફોલો કરતા આવ્યા છીએ.

### ઈમોશનલ ઇન્ટેલિજન્સ અને ભગવાન મહાવીર

મહાવીર સ્વામી આપણા માટે બહુ મોટી વિભૂતિ છે પણ મારી માટે વિભૂતિથી બહુ મોટા અનુભૂતી છે. અનુભૂતિની જેમ હું એમને જોવું છું. આજના જમાનામાં તમે કોઈપણ એક વૈજ્ઞાનિક ઉઠાવી લો કોઈ પણ યોગી પુરુષ ઉઠાવી લો સાયકોલોજિસ્ટ મનોવૈજ્ઞાનિક ઉઠાવી લો, સમાજ શાસ્ત્રી ઉઠાવી લો એ બધા કરતાં ભગવાનનું સાયન્સ નોલેજ એ સર્વથા ઉપર હતું છે અને છે અને રહેશે એના ઘણા બધા ઉદાહરણો આપણને દેખીતા મળે છે. આજે એક સિમ્પલ વસ્તુ વિચારીએ કે આટલો મોટો શ્રમણ સંઘ શ્રાવક સંઘ એ સાચવવાનો અને એને સાચો માર્ગ બતાવવો ભલભલા રાજાઓને કન્વેન્સ કરવા પ્રતિબોધ કરવાના એ પ્રકારની એ ભગવાનની ઈમોશનલ હેલ્થ હતી એમની જે એ આર્ટ હતી કળા હતી, આપણે માનીએ છીએ ભગવાનના અતિશયો હતા પણ આપણે જ્યારે એકદમ તટસ્થ ભાવે એનાલીસીસ કરીએ ત્યારે ખબર પડે કે ભગવાનના જે કોઈ પણ એમના શિષ્યો સાથેના રિલેશનશિપ છે એમની પાસે ભગવાન પાસે સર્મોસરણમાં આવે છે ત્યારે કોઈ જૈન શાસ્ત્રો હતા જ નહીં એમના દરેક વાતોના



સંશયનું નિરાકરણ એમના જ વેદમાંથી સંદર્ભ આપીને જ છેદે છે. એ વિચારીએ તો ભગવાનનું સાયકોલોજીનું એ કેટલું નોલેજ એ વ્યક્તિને મારે કેવી રીતે ટ્રેટ કરવા એને કેવી રીતે બોલાવવા એની સાથે કેવી રીતે ડીલ કરવું છે. આ બહુ ઈમ્પોર્ટન્ટ વસ્તુ છે. જ્યારે આપણે ભગવાનને ઊંડાણથી વાંચીએ ત્યારે ખરેખર એવું લાગે કે બીજા કોઈ જ્ઞાનની ખરેખર જરૂર નથી પડતી ભગવાન પાસે પામવા માટે આપણને કેટલું બધું મળે છે. ભગવાન એક બહુ સુંદર વસ્તુ શીખવાડે છે કે તમારી ઈમોશનલ હેલ્થ સારી રાખવી છે તો રિસ્પોન્ડ કરો રિએક્ટ ના કરો. તમારા લાગણીના ભાવ આવે કે નહીં તમે રિએક્ટ કરો છો તો તમારા લાગણીના આવેગને એકદમ છલકાઇ જવા દો છો ત્યાં તમે બાજી હારી જાઓ છો અને બહુ મોટી શીખ છે બહુ મોટી શીખ છે ઈમોશનલ હેલ્થ માટે.

સ્પિરિચ્યુઅલ હેલ્થ આપણે જોઈએ તો એ શબ્દ આવે છે સ્પિરીટ એ શબ્દ આવે છે લેટિન માંથી. ભારતના અને પશ્ચિમના દેશોમાં જે સ્પિરિચ્યુલિટી છે અને આપણું આધ્યાત્મિક એ બંને ઘણું ડીફરન્સ છે ત્યાંની જે સ્પીરીચીયાલિટી છે એમને એટલે તમારે જોડાવું એટલે એક શ્વાસ લેતું હોય તમારા એક બોડીમાં એક જાગૃત વસ્તુ છે એને અનુભવવું એને એ લોકો સ્પિરિચ્યુલિટી માને છે. બધાને ખબર છે ઇસ્લામ છે કે યહૂદી છે બધા મોનોથીસમ છે. એ બધા એકેશ્વર વાદમાં માને છે. ત્યાં આપણું જે કન્સેપ્ટ છે તે આત્મા છે. આત્માને પરમાત્મા બનાવી શકાય અને પ્રાયઃ આપણે ત્યાં અમુક દર્શનોમાં આત્માનો સ્વીકાર કરતા નથી બૌદ્ધ દર્શન છે કે ચારવાક છે જે નકારે છે. બાકી બધા દર્શનો આત્માનું અસ્તિત્વ સ્વીકારે છે અને આપણે ત્યાં આત્માને એ આખા અલગ સંદર્ભમાં છે. પુનર્જન્મનો કન્સેપ્ટ છે કર્મનો કન્સેપ્ટ છે જ્યારે પશ્ચિમમાં એવું નથી એટલે ત્યાંની જે સંસ્કૃતિ છે એની છાપ ભાષા ઉપર પડે છે અને ભાષા એ ખરેખર દરેક વ્યક્તિનો સમૂહ છે એની એક છાપ ઊભી થાય એની એક શબ્દોનું પણ પોતાનું એક વાતાવરણ હોય છે દરેક માણસ જ્યારે કોઈ એક શબ્દ બોલે છે ત્યારે ત્યારે એના વાતાવરણ સર્જાય છે એટલે એમનો આધ્યાત્મનો અર્થ ત્રણ કમ્પોનેટમાં ત્રણ ડિવાઇડ કરે છે રિલિજિયસ કમ્પોનેટ છે બીજું છે ઈન્ડીવિડ્યુઅલલિસ્ટ ત્રીજું છે મટીરીયલ વર્ડ રિલેટેડ. એમાં

જોઈએ તો આજે મેં કોઈપણ પ્રકારના અપેક્ષા વગર આગ્રહ વિના સાડું કર્યું. એ લોકોની માટે મલ્ટી સ્પિરિચ્યુલિટી છે મટીરીયલ વર્ડ નું કમ્પોનન્ટ. બીજું છે ઈન્ડીવિડ્યુઅલ લિસ્ટ કે મારા જીવનમાં કોઈ પર્યાસ રહેવું જોઈએ એ માટે હું કામ કરી રહ્યો છું એની તરફ હું જઈ રહ્યો છું. ત્રીજું રીલીજીયસ છે કે ભગવાન તરફ વધુ વધવું જેના માટે જે ઈશ્વર કો કે અલ્લાહ કે જીસસ કહો એની તરફ વધુ એ એ લોકોનું એમના માટે આધ્યાત્મ છે. તો આપણા માટે આધ્યાત્મ શું છે.

યશોવિજયજી મહારાજ ક અધ્યાત્મસાર ગ્રંથમાં બહુ જ સરસ રીતે સમજાવે છે કે જેમનો મોહનો અધિકાર નાશ પામ્યો છે તેઓની આત્માને અનુલક્ષીને જે શુદ્ધ ક્રિયાઓ પ્રવર્તે છે એને જિનેશ્વર ભગવાન અધ્યાત્મ કહે છે અને જે આ મોહનો અધિકાર જેટલું નાશ પામ્યો છે જે અંશે નાશ પામ્યો છે એ તમારી સ્પીરીયુઅલ હેલ્થ છે. એમણે ખૂબ સુંદર રીતે મૂક્યું છે હું એટલે ખરેખર અજ્ઞાન છે મોહનો મૂળ ખરેખર અર્થ જ અજ્ઞાન છે તમારા હાથમાં જેમ જેમ અજ્ઞાન ઘટતો જશે એમ એમ તમારો આત્મા સ્પીડચ્યુઅલ હેલ્ધી થતો જશે. અધ્યાત્મસાર ગ્રંથમાં એમણે આ વસ્તુ મૂકી એથી આપણને ખબર પડે છે કે ખરેખર જૈન દર્શન અધ્યાત્મને કેવી રીતે જોએ છે. એટલે આપણા માટે આપણો ધર્મ એકમાત્ર ધર્મ છે ભગવાન મહાવીર એકમાત્ર એવું વ્યક્તિત્વ છે જેમણે ઈન્ડીવિડ્યુઅલ આત્મા ને આટલું બધું રિસ્પેક્ટ આપ્યું છે કે આટલો બધો પાવર આપ્યો છે કે ભગવાન પણ દેશના માં બેસે છે ત્યારે કહે છે માણસ તું જ શ્રેષ્ઠ છે આટલું બધું તમને રિસ્પેક્ટ આટલું બધું મોટીવેશન એ મારા પ્રમાણે કોઈએ આપ્યું નથી કે અપાયું નથી એની માટે પ્રાઉડ ફીલિંગ આવે.

સ્પિરિયુઅલ હેબીટ્સકઈ કઈ છે. આપણે છ આવશ્યક ની વાત કરી હતી બહુ સુંદર એક રિસર્ચ પેપર છે. એમાં એમણે લોકો પર રીસર્ચ કર્યું કે લોકોમાં કઈ એવી એક હેબિટ છે જે એમને મગજની શાંતિ એ લોકો રાખી શકે છે જે એમના જીવનમાં ઉત્તરોત્તર પ્રગતિ કરાવે છે ત્યારે તેમણે શોર્ટ લિસ્ટ કરેલી બે 10 હેબિટ હતી જેને ટૂંકાવીને મેં અહીં છ હેબિટમાં મૂકી દીધી છે. એમાં એમણે લખ્યું છે કે જે માણસ એક કલાક મેડીટેશન કરતું હોય એક કલાક જે માણસ એ

ધ્યાનની અવસ્થામાં બેસે છે એ એવરેજ એવરેજ સાત કલાક પોતાનું જીવન વધારી દે છે એ માટે એમણે પ્રેમ વર્ષાપ લવિંગ માટે તમે માફી માગો તમારા જે અંદરની અંતર આત્મા છે એને કેવી રીતે શુદ્ધ કરો વગેરે માટે ઘણા સંદર્ભો આપ્યા છે. આપણે જોઈએ તો છ આવશ્યકો છે એને આમાં ગોઠવી શકીએ છીએ. મેડીટેશન કરીએ છીએ, ધ્યાન કરીએ છીએ સામાયિક વગેરે એ આપણી ધ્યાન સાધના ની જ એક પદ્ધતિ છે. આપણે જે લોગસ બોલીએ છીએ ચોવીસ ભગવાનના, સ્તુતિ કરીએ છીએ, સ્તુતિ છે, પ્રાર્થના એ ભગવાનની સ્તવના છે એ આપણે ભગવાનની પૂજા કરીએ છીએ જે વંદન કરી એ છીએ, અગ્રપૂજા કરીએ છીએ વંદના વડે કરીએ છીએ. બધાં જોડે પ્રેમ કરવો. જ્યાં આપણે ખોટા છીએ જ્યાં આપનાથી ખોટું થઈ ગયું છે ત્યાં માફી માગવી એ આપણું પ્રતિક્રમણ છે. લીમીટ છે ત્યાં અતિક્રમણ કર્યું ત્યાંથી પાછા ફરવાની પ્રક્રિયા છે. ભાવંતર થી જે ભાવો પડ્યા છે જે કષાયો પડ્યા છે એને શુદ્ધ કરવાની જે પ્રક્રિયા કાયોત્સર્ગ આપણામાં આવે છે અને છેલ્લે એ તમે જે તમારી ઈચ્છાઓ અને કાબુમાં રાખો છો એ તમારા પચખાણ થી સાબિત થાય છે.

સ્પીરીચ્યુલ હેલ્થ માં જોઈએ તો ઘણી બધી વખત એવું થાય કે ઘણી બધી કશાયોને ઘણા બધા આપણા જે કહેવાય ને કે દુર્ભાવો છે આ બધી વસ્તુને બહુ બહુ નુકસાન કરે છે. અને એ લોકોએ એ જ રિસર્ચ પેપરમાં આપ્યું છે કે કયા કયા ફેક્ટર એને ડીસ્ટ્રોય કરી શકે તે લોકોએ પાખંડ માયા ઈર્ષ્યા અહંકાર ક્રોધ લોભ અને વાસના આટલી વસ્તુ આપી છે. પાખંડ અને માયામાં ફક્ક છે. પાખંડ એટલે જે નથી એ બતાવવું અને માયા એટલે શું કે જે છે એને એવું નહિ બતાવી ને કંઈક અલગ બતાવો. ઈર્ષ્યા એટલે બીજાની પ્રગતિ જોઈ દુઃખ થાય. એ વસ્તુથી આપણને કોઈ લેવાદેવા પણ ના હોય. આપણે અહંકાર કરીએ જે છે એના કરતા વધારે મોટા દેખાવવાનો ટ્રાય કરીએ એ છે. આપણો ક્રોધ છે. મેજોરીટી લોકો ગુસ્સાને કંટ્રોલ નથી કરી શકતા એટલે એક ક્રોધનો જે ભાવ છે લોભ છે વાસના છે આ બધાં ફેક્ટર એવા છે જે તમારી સ્પીરીચ્યુલ હેલ્થને ઘણી રીતે destroy કરી શકે છે.



હવે ધ્યાનથી જુઓ છ આવશ્યક આમાં સેટ થાય છે. પાખંડ માયાને નાથવું હશે તો ધ્યાનમાં બેસવું પડશે. તમે તમારી જાત જોડે જેટલા ખુશ હશે, ઊંડાણ થી સમજતા હશો જેટલું તમે દેખાડો કરવાનો પ્રયત્ન ઓછો કરશો. આપણે મલ્લીનાથ ભગવાનનું જે જોઈએ છે ઉદાહરણ કે એમણે તપશ્ચર્યા કરી અને પછી પારણામાં એ જૂઠું બોલ્યા અને ફરી એમને બીજા ભવમાં સ્ત્રી અવતાર લેવો પડ્યો. આ ઉદાહરણમાં આપણે જોઈએ કે એ એક ભાવ તમારો બે મિનિટ માટે બગડ્યો પણ એનું કેટલું મોટું પરિણામ ભોગવવું પડ્યું. તમે જેમ જેમ ધ્યાનની અવસ્થામાં ઉતરશો તેમ તેમ આ ભાવ તમારામાંથી ધીમે ધીમે ઘટતો જશે.

ઈર્ષ્યાનો ભાવ ક્યારે આવે જ્યારે એક્સેપ્ટ ના કરી શકીએ. તો બીજાની જ્યારે સ્તુતિ ભગવાનની જ્યારે સ્તુતિ કરીએ ત્યારે એ ભાવ ધીમે ધીમે ઓછો થવા લાગશે. તમારો અહંકાર છે અહંકાર ક્યારે આવે જ્યારે તમને એવું લાગે કે તમારાથી મોટું કોઈ છે જ નહીં પણ જ્યારે મને ખબર કે મારાથી ઉપર તો ઘણા બધાં છે. બહુરત્ના વસુન્ધરા આ જમીન ઉપર કેટલાય રત્નો જન્મે છે એમાં હું નવો નથી. મારું હોવું કઈ નવું નથી. તીર્થંકર સુક્રાનું નામ પણ ત્રણ ચોવીશી થી વધુ ટકતું નથી. ક્રોધને જો કાપવો હશે તો દરેકને પ્રેમ કરવો પડશે. જ્યાં પણ આપણી ભૂલ હશે ત્યાં માફી માગવી પડશે તો આપણો ગુસ્સો ઓછો થશે. લોભ કંટ્રોલમાં નથી રહેતો તો એનું મૂળ કારણ વધારેની ઈચ્છા. જ્યાં લીમીટની બહાર જાઓ છો ત્યાં લોભ આવે જ છે. એને કંટ્રોલમાં રાખવા માટે આત્માની અંદરથી શુદ્ધિ કરવી પડશે જે કાયોત્સર્ગથી જ શક્ય છે. વાસનાઓ ઈચ્છાઓ છે એ લગામ વગરના ઘોડા જેવી છે લગામ લગાવી પડશે તો લગામ પચખાણ થી જ આવશે અને એટલે જ કહેવાય કે તમે યથા શક્તિ પચખાણ કરતાં હોય તમે ન પણ કરી શકે પણ નાનું સરખું પચખાણ પણ તમને ઘણું ફળદાયી નીવડે કારણકે આ વસ્તુ સાયન્ટીફીક પુરવાર છે. જ્યારે માણસ વિચારે છે કે મારે પચખાણ કરવું છે એ એવું વિચારે છે કે મારે આવું કરવું છે ત્યારે એનો વિલ પાવર પણ વધે છે એના શરીર માં એવા હોર્મોન્સ પણ ક્રિએટ થાય છે કે જેથી વિલ પાવર તો સ્ટ્રોંગ થયા છે ક્યારેક ઉપરથી એ માણસને આગળ પણ લાઇફમાં કંઈક મોટું કરવું હશે તો એને વધારે પુશ મળશે અને તમે વધારે ક્યારેક અચીવ કરો ત્યારે તમારા બોડી માં એન્ડોફર્મીન ડોપામીન એ બધું રીલીસ થતું

હોય.પચખાણ કરવાથી ખરેખર આ રીલીસ થતાં હોય છે. તમે અહ્હાઈ કરનારને પારણાના દિવસે પૂછો ત્યારે એટલી બધી એને ખુશી હોય શક્તિ ભલે ના હોય શરીર માં પણ ખુશી અપરમ્પાર હોય જાણે કે એવું લાગે કે બહુ મોટો પડાવ પર કર્યો હોય. પચખાણ નું એજ મહત્વ હોય છે. આપણે પ્રાયઃ કરીને લોકો ભૂખમરીને મારતા હોય છે. ભૂખમરીને લોકો ને મરતા જોયા છે પણ ઉપવાસ કરીને બહુ જ રેર સાંભળ્યા હશે એનું રીઝન આજ છે. ભૂખમરી વાળો મનથી ભૂખ્યો નથી રહેતો એને જોઈએ તો છે ખાવાનું પણ એને મળતું નથી. પચખાણ વાળા ને ખાવાનું તો મળે છે ગમે એટલું મળે છે પણ એ ના પાડે છે એ એનો વિલ પાવર સ્ટ્રોંગ કરે છે કે ના મારે નથી જોઈતું તો નથી જ જોઈતું. આ બધા ફેક્ટર્સ છે જેને શુદ્ધ કરવા હશે તો આપણા જે છ આવશ્યક છે એ બહુ રામબાણ ઈલાજ છે.

એ ઉપરાંત જે શ્રાવકોને આપણે શ્રાવકની અત્યારે સ્થિતિમાં છે,શ્રાવકોના જે બાર વ્રત છે એ દરેક વ્રતનું પણ એ પોતાનું મહત્વ છે. એથી અંદરના દુર્ભાવોને કંટ્રોલ કરવાની વાત છે અને ખરેખર તમને ખબર છે કે ધાર્મિક રીતે તો આ વસ્તુ બહુજ કારગર છે પણ વ્યવહારિક જીવનમાં પણ આ બધી વસ્તુ લાઇફમાં જ્યાં પણ ડીલીગ કરતા હોય બિઝનેસ કરતા હશે લોકો જોડે ઇન્ટરેક્ટ કરતા હશે એ લોકોને ખબર હશે તમે જ્યાં જ્યાં તમારા ભાવોની લાગણીઓની સીમા તોડી છે ત્યાં વસ્તુઓ બગડે છે પણ જ્યારે આપણે જ્યાં જ્યાં આપણા ભાવને કંટ્રોલમાં રાખી દઈએ છીએ એ સમયને જવા દઈએ તો પછી બગાડવાના ઘટી જાય છે.

જૈનીઝમ કમ્પ્લીટ ગાઈડ છે આપણા દરેક પ્રોબ્લેમ ની. એવું હું કેમ કહું છું બહુ સુંદર મે એ ક રિસર્ચ પેપર વાંચ્યું છે. આપણા જૈન સાયક્યાટ્રેસ્ટ એ રીસર્ચ કર્યું છે પતંજલિના જે યોગશાસ્ત્રની ઘણા વર્ષો પહેલા શ્રાવકો ધ્યાન નો અભ્યાસ કરતા હતા એ વગેરે એ વસ્તુ એવી છે કે આપણું સ્પિરિચ્યુઅલ હેલ્થ છે એ બહુ જ ડેપ્થમાં માં છે એ બહુ જ સિમ્પલ ભાષામાં તમને સમજાવું તો સ્પિરિચ્યુઅલ હેલ્થ એ 2000 ની નોટ જેવું છે. ફિઝિકલ હેલ્થ તમારી સો રૂપિયાની નોટ છે. તમારી મેન્ટલ હેલ્થ તમારી 200 રૂપિયાની નોટ છે.ઇમોશનલ હેલ્થ તમારી 500 રૂપિયાની નોટ છે. તમારી પાસે બે હજારની નોટ હોય તો તેની અંદર 500



ની બસોની ને સો ની આવી ગઈ તમારી પાસે તમારી પાસે ૨૦૦૦ ની છે એવું ન કહેવાય. બે હજારની હોય તો બાકી ત્રણેય આવી જાય. એજ રીતે સ્પિરિચ્યુઅલ હેલ્થ તમારી ૨૦૦૦ ની નોટ છે. એ જ રીતે સ્પીરીચ્યુઅલ હેલ્થ જો તમારી સાથે છે પર જો તમારો કાબુ છે તો બાકીની ત્રણેય હેલ્થ જાતે આવવાની છે એને તમારે બોલાવી નહિ પડે એની માટે તમારે કોઈ મહેનત નહીં કરવી પડે. તમે જો તમારા બધા નિયમ ફોલો કરો ભગવાને કીધેલ બધા જ જે પણ તમારા નિયમો છે આજ્ઞાઓ છે ભગવાને કહેલી એનું બરાબર પાલન કરો છો તો બીજા કોઈની જરૂર નથી ચિંતા કરવાની પણ જરૂર નથી કારણ કે બહુ મોટી ફિનોમીના છે એને સમજવું એ મારી માટે પણ અઘરું છે અને ખરેખર આપણે એવું કહેવાય કે સિંધુનો એક બિંદુ સમાન કદાચ આપણે અત્યારે સમજી રહ્યા છીએ અને એટલું જ છે એ શેર કરી રહ્યો છું.

સ્પીરીચ્યુઅલ હેલ્થનું એક બહુ મોટો કમ્પોનન્ટ છે ધ્યાન. જૈન શાસન માં ચાર માર્ગ છે જ્ઞાન યોગ કર્મયોગ ભક્તિ યોગ અને ધ્યાન યોગ. આપણે જ્ઞાનયોગમાં અને કર્મયોગમાં તો બહુ જ પાવરફુલ છે પણ ક્યાંક ક્યાંક આપણે ભક્તિયોગમાં નબળા પડીએ છીએ અને ધ્યાનીયોગમાં તો બહુ જ ખરાબ હાલત છે કારણકે આપણને હજુ એ જ ખબર નથી કે આપણી પાસે ધ્યાન ની કેટલી ઉન્નત અને કેટલી ઉત્કૃષ્ટ પરંપરા છે ઘણા લોકો વિપશ્યનામાં જાય છે પણ એ વપશ્યનાના અસલી ખરેખર જે રુટ્સ છે એ આચારાંગ સુત્રના કોઈ સાહેબ પાસે સાંભળીને તો ખબર પડે કે એમાં વિપશ્યાના ના વૃક્ષ મુકેલા છે એક બહુ સિમ્પલ વસ્તુ કહીએ તો બૌદ્ધ ધર્મ કે વિપક્ષે ના એ વિપશ્યાના એ બૌદ્ધ દર્શનમાંથી આવી કોઈ દર્શન માટે મારું દૂર ભાવ નથી પણ બૌદ્ધ દર્શન ફક્ત અને ફક્ત મનોદંડમાં વિશ્વાસ કરે છે આપણે વચન દંડ કાયદંડ અને મનોદંડ એ ત્રણેમાં વિશ્વાસ કરીએ છીએ વિપશ્યાના ધ્યાન એક એવું છે જેમાં ત્રણે દંડની વાત કરે છે જ્યારે બૌદ્ધ દર્શન બીજા કોઈ જ ધ્યાન પદ્ધતિમાં ત્રણ દંડની વાત છે જ નહીં અને આપણા જેટલા પણ તમે સાધનાઓ પદ્ધતિઓ આયોજન વગેરે જોશો કાયોત્સર્ગ વગેરે જોશો આપણા શરીરને નિશ્ચિત રાખવાનું છે વગેરે વગેરે આપણને ઘણી લાંબી ઇન્સ્ટ્રક્શન મળે છે એનું રીઝન આ એક જ છે આપણા આ ત્રણેય જે મન છે વચન છે અને કાયા છે ત્રણેય જે યોગ છે એને એક સંગઠિત કરીને તપ દ્વારા આત્માને માને છે એને પામવાનો

છે અને સ્પીરીયુઅલ હેલ્થ માટે હું માનું છું ત્યાં સુધી કદાચ બધા દરેકને પોતાની કોઈ રાશિ પ્રમાણે ભગવાનને પૂજતા હોય કોઈ પોતાની શ્રદ્ધા પ્રમાણે પૂજતા હશે પણ એક વસ્તુ નિર્વિવાદ છે જેની હું સ્વાસ્થ્યના કરું છું એ છે સિદ્ધચક્ર જેની હું સાધના કરું છું એ છે સિદ્ધચક્ર મારું પોતાનું માનવું છે કે સિદ્ધચક્ર પર તો 10 સ્ટેશન થાય એટલું સેશન થાય એટલું છે સિદ્ધચક્ર પણ બહુ સાયન્ટિફિક વસ્તુ છે એનું ધ્યાન એની આરાધના પૂજા કોઈપણ જ્ઞાન વગર પણ કરશો તો બહુ સાયન્ટિફિક નોલેજ નહીં પણ હોય તો તમને બહુ ફળભુત થશે કારણ કે પંચ પરમેશથી એ આપણા જૈન દર્શનમાં સર્વશ્રેષ્ઠ સ્થાને બિરાજમાન છે. અને એ તમારી સ્પીડીયુઅલ હેલ્થને વિકસાવશે હું તમને ટૂંકમાં આપણા સિદ્ધચક્રમાં નવપદ છે. નવ પદમાં પંચ પરમેસ્તી ના અલગ અલગ વર્ણ છે જેમ કે સફેદ છે લાલ છે યલો છે ગ્રીન છે અને બ્લેક કે બ્લુ છે. તો તમે ક્યારેય વિચાર્યું કે એ જ એ પાંચ વર્ણો છે એનું કાંઈક તો સિગ્નિફિકેશન હશે. આજે તમે જ્યારે કોઈપણ જગ્યાએ જાવ ત્યારે કોઈ પણ પ્રકારનો રંગ હોય છે એને દરેકની signification હોય. દરેક ગ્રહ છે કોઈ પણ માર્સ યુઝવલી લોકો જ્યોતિષમાં માનતા હોય તો એ લોકો વીંટીઓ પહેરતા હોય છે મંગળ ગ્રહનું હોય તો તમને એ પ્રકારનું લાલ રંગનું સિગ્નિફિકેશન હોય પણ આપણે એવું ક્યારેય પણ નથી વિચાર્યું કે સિદ્ધપદની આરાધના કરીશ તો મારા પ્રોબ્લેમ સોલ થઈ શકશે. ચરક સંહિતામાં એક બહુ સરસ સ્ટેટમેન્ટ મેડિકલ એસ્ટ્રોલોજી એટલે કે જે પણ કોઈ પેશન્ટ હોય એના કુંડળી વગેરે ઉપરથી કયો રોગ હોઈ શકે એ વગેરેનું બધું ડિટેલ એનાલિસિસ હોય જ્યારે એમાં જોઈએ ને ત્યારે ખબર પડે કે મંગળ જેનો નબળું હોય એનેમિયાના લોહીના પ્રોબ્લેમ હોય શકે આ વસ્તુનું રિસર્ચ આપણે નથી કર્યું પણ ફોરેનમાં થયું છે કે સિદ્ધચક્ર ના જે રંગો છે એ રંગો ઉપરથી તેના જે કોઈપણ વગેરે હશે એ બધા પેશન્ટના ઈલાજ વગેરે થાય છે અને આ બધી જે થેરાપીસ છે એ આપણી પાસે હતી પણ આપણે એના પર ક્યારે ધ્યાન નથી આપ્યું એટલે આપણી સ્પિરિચ્યુઅલ હેલ્થ કે ઈમોશનલ હેલ્થ નબળી પડે છે. સિદ્ધચક્ર પાસે અનંત અનંત અને અનંત શક્તિ છે મજબૂત કરવી હોય સિદ્ધચક્રને ધ્યાનમાં રાખીને કોઈપણ આચાર્ય ભગવંત પાસેથી કોઈ સારી એક પરફેક્ટ વિધિ એની જે આરાધના કરવાની મેથડ છે એ શીખી અને કરવી એ મારું મારું પોતાનું રેકોમન્ડેશન છે.

રેફ્રેન્સીસ આગળ મેં જે આપ્યા એમાં આધ્યાત્મસાર છે. ઉપદેશમાળા જે તમારે એક લાઈફ રીલેટેડ અને એક લોકોના પર્સેપકટીવને સમજવા લોકોને સમજવાની દુનિયાને સમજવા એક જો તમારો પોતાનો પરસેપ્શન કેળવવો હોય તો ઉપદેશમાળા છે અને તમારી આપણા જેન દર્શનમાં જે કહેવાય ને કે દરેક વસ્તુ માટે કોપિંગ મિકેનિઝમ છે એટલે કે દરેક વસ્તુને કેવી રીતે ટેકલ કરવી. આપણા માં જે કર્મની થીયરી છે એ આપણને શું સમજાવે છે કંઈ પણ થયું છે એની પાછળ કોઈ રીસન હતું એની માટે હું જવાબદાર હતો એની માટે બીજું કોઈ જવાબદાર નથી. મેં કઈ કર્મ કર્યું હતું એનાથી તમે એ વસ્તુ સામે લડવાની પોટેન્શિયલ ડેવલપ કર્યું ઈમ્યુનીટી ડેવલપ કર્યું.

ઉપદેશમાળામાં ચોવીસમું એક બહુ સરસ ગાથા છે. આપણે કર્મ કર્મ બહુ સાંભળીએ છીએ પણ તમારું કર્મ ખરેખર કેવી રીતે બંધાય છે એ ધર્મદાસ ગણી અહીં લખે છે કે જે જે સમયે જીવ જેવા જેવા ભાવો કરે છે તેવા તેવા પ્રકારના કર્મોનો બંધ કરે છે એટલે આ તમારી સ્પીરિચ્યુઅલ મેન્ટલ ઈમોશનલ ફિઝિકલ દરેક હેલ્થ માટે ઉપયોગી છે. તમારા ભાવો એજ તમારું આગળનું ભવિષ્ય લખે છે. તમારા જે અંદરના જે ભાવો ચાલતા હશે એની પાછળનું predisponding કે જેના લીધે એ વસ્તુ થાય છે એમાં તમારા લાગણીઓ તમારા ઈમોશન્સ બહુ મોટો ફાળો ભજવે છે. તમારી પોતાની એક એક મનની જે શાંતિ હોય એ જો તમારી બગડેલી હશે તો તમારા બીજા કોઈ જ શરીરના પ્રોબ્લેમ છે એ સોલ્વ થવાના કોઈ જ ચાન્સ નથી. આજે તો તમારી પાસે કેટલા પણ સેટ બેકસ આવે છે કેટલીક નબળી ક્ષણો આવે છે એને કોપપ કરવી હશે તો તમારા હાથમાં શું છે પરિશ્રમ. તમારા હાથમાં પરિશ્રમ છે. તમારી સ્પીરિચ્યુઅલ હેલ્થ જો સારી નહીં હોય તો એ નહીં આવી શકે શકે.એનું ઉદાહરણ આજનો સમય છે. આજે મનોવૈજ્ઞાનિક કુદકે ને ભૂસકે વધી રહ્યા છે.

શ્રાધ્ધવિધિ પ્રકરણ દરેક શ્રાવકે વાંચવા જેવો કારણ કે તમારે કેવી રીતે મૂકવું જોઈએ ડીલીંગ કરવું કેવી રીતે લોકો સાથેની તમારી બિહેવિયર હોય લોકો સાથેનું તમારું ઇન્ટરેક્શન કેવું હોવું જોઈએ. ફેમલી માં કેવું ઇન્ટરેક્શન હોવું જોઈએ, આપણા પોતાના ઇન્ટરેક્શન કેવું હોવું જોઈએ



આપણા ધર્મ પ્રત્યેનું ઇન્ટરેક્શન કેવું હોવું જોઈએ શું કર્તવ્ય છે કેવી રીતે આપણી જવાબદારી છે એનું બહુ જ સુંદર નિરૂપણ કોમર્સ ફિલ્ડમાં છે માર્કેટિંગ ક્ષેત્રમાં છે એમણે આ ગ્રંથ ખાસ વાંચવો જોઈએ. બીજું એક ધન્ય કુમાર ચરિત્ર છે બીજું ચંદ્ર કેવલી ચરિત્ર છે અને જયાનંદ કેવલી ચરિત્ર છે, ત્રણેય નોવેલ જેવું છે કથા જેવું છે. વાંચવાની પણ મજા આવશે અને ઉપરના ત્રણે ગ્રંથો કોઈ ગુરુ ભગવાન તેના માર્ગદર્શન પ્રમાણે વાંચશો કારણ કે કોઈ ખોટી વસ્તુ મગજમાં ન આવી જાય. એના જે ભાવો છે એ સમજવા માટે એક સારા ગુરુ ભગવંત હોવા જોઈએ. એમના સજેશન્સ લઈ અને પછી વાંચવું. છેલ્લા બે ગ્રંથો લખ્યા છે ઈમોશનલ એલિજિલિટી અને રેલીજીયન. ઈમોશનલ એલિજિલિટી છે એમાં ઈમોશનલ ને કેવી રીતે કંટ્રોલ કરવા એ બહુ સરસ રીતે સમજાવ્યું છે.

### ટેક હોમ મેસેજ

એક જ વસ્તુ છે શ્રદ્ધાનું. શ્રદ્ધા અચલ રાખવી એનો બહુ મોટો ફાળો છે અને એક વસ્તુ છે ને કે લાઇફમાં શું થશે એ બધું ખબર હશે તો શ્રદ્ધા આવશે જ કેવી રીતે? જ્યારે અનિશ્ચિતતા હશે. આગળના જીવનમાં શું થવાનું છે નથી ખબર ત્યારે જ તો શ્રદ્ધા હશે નહિતર તો એનો કોઈ મિનીંગ જ નથી. એટલે આટલું રાખજો જીવનમાં કે જે થવાનું છે જે કુદરત નિયતિ ભગવાન જે પણ માનતા હોય એ જે થવાનું છે એ સારું થવાનું છે કારણ કે એક વસ્તુ છે જગત કરતાં ઈશ્વરમાં નથી માનતા. જૈન દર્શન જગત કરતાં ઈશ્વરની માન્યતા ને સમર્થન આપતું નથી. પણ એક વસ્તુ તો છે કે આપણે માનીએ છીએ કે સિદ્ધ ક્ષેત્રમાં સિદ્ધ ભગવંતો છે અનંત જ્ઞાન અનંત ચારિત્ર અનંત ઊર્જાના સ્વામી છે તો એ અનંત ઊર્જા ત્યાં બંધાઈને તો રહેવાની નથી. એ સતત વરસતી રહેશે અને એ અનંત ઊર્જા ને જો મેળવવી હશે તો એની માટે શ્રદ્ધા કામ કરે છે એની માટે ભગવાને જે કીધું એ કરવું કામ કરે છે.

\*\*\*\*\*



