

શ્રી મહાવિરાય નમઃ

આત્મ ધર્મની પરિસ્કર્મા

અદ્યાત્મ ચો઱િની બા.બ.પૂ. લલિતાબાઈ મહાસતીજુની શિષ્ય રત્ના પૂ. તરફલતાબાઈ મહાસતીજુએ ચાર મહાન તત્ત્વ જ્ઞાનીઓ શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજી, કબરજી, અવધૂત આનંદ ઘનજું અને બનારસી દાસજુના જીવન અને સાહિત્ય પર ગઠન આત્માસ કરી મહાનિબંધ લખ્યા.

આ શો ધ પ્રબંધને મુંબઇ ચુનિવર્સિટીએ Ph.D. ની પદ્ધતિ એનાયત કરી

પરમ શ્રદ્ધેય પૂ.ડૉ. તરફલતાબાઈ મહાસતીજુ એ, ચુગપુરુષ શ્રીમદ્ રાજચંદ્રજી રચિત આત્મ નિર્દ્ધય શાસ્ત્ર પર દક્ષિણ ભારતમાં ચાર્ટેડ માસ પ્રવર્ચનો આપ્યા.

લોક ભાગ્ય ભાષામાં અપાયેલા પ્રવર્ચનો એટલા લોકપ્રિય બન્યા કે મદ્રાસના શ્રી સંદે તેને ગ્રંથરથ કરી હું આત્મા છું ભાગ ૧- ૨-૩ નામથી પ્રકાશન કર્યું. બીજુ આવૃત્તિ મુંબઇમાં ચેમ્બુર શ્રી સંદે પ્રગાટ કરી ગ્રંથની લોકપ્રિયતાના કારણે ટુંકા ગાળામાં જ તેની તૃતીય આવૃત્તિનું પ્રકાશન શ્રી સાવર કુંડલા મેંડળ મુંબઇ ઝરા કરવામાં આવ્યું.

આત્મ સિદ્ધી શર્તા પરના પ્રવર્ચનોને અંતે પૂજ્ય મહાસતીજુ પાંચ મિનિટનું આત્મ ચિંતન કરાવતા. પ્રવર્ચન પછી દરેક શ્રોતાએ કાઉસગા મુદ્રામાં મૌન બેસતા અને પૂજ્ય મહાસતીજુના મુખેથી ઉચ્ચારાયેલ આત્મ ચિંતનના પ્રત્યેસ શબ્દો સાંભળતા શ્રોતાએને અનન્ય શાંતિની અનૂભૂતિ થતી. પાંચ મિનિટનાં આ ધ્યાન પછી માનિસક તાજગી ને પ્રસન્નતાનું વાતાવરણ સર્જાતું હતું.

હું આત્મા છું - ગ્રંથોના પ્રટરણના અંતે આત્મ ચિંતન આલેખાયેલા છે. આત્મ ચિંતન એ હું આત્મા છું ના રાજ માર્ગથી ફંટાયેલી નાનકડી દિવ્ય પગાંડીએ સમાન છે. હું આત્મા છું માં ઠેર ઠેર વેરાયેલ સૂર્વણ રેણું એટલે આત્મ ચિંતન. આ સૂર્વણ રેણુને એકઠી કરી અને એક સંપૂર્ણમાં મૂકવાનો પુરુષાર્થ એટલે આત્મ ચિંતનનું પ્રકાશન

વિદૂષિ પૂજ્ય ડૉ.તરફલતાબાઈ મહાસતીજુએ આત્મ ચિંતન માં આત્માના અદ્ભૂત રહસ્યોનું ખૂબ જ સરળ શૈલીમાં ઉદ્ઘાટન કર્યું છે. આપણી નિજુ સંપત્તિનું આપણાને દર્શન કરાવ્યું છે, અંતમુખ થવાનું એલાન કર્યું છે. દેહી ચૈતન્યને વિશ્વરૂપાત્મકાત સાથે નુસેંધાન કરાવનારી આ પ્રાર્થનાએ છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિની અંદરમાં રહેલ દિવ્યતત્ત્વનું આલેખન છે.

આત્મ ચિંતન ના ધ્યાન દ્વારા હેઠાં આપેલ કર્મ નિર્જરાની પ્રક્રિયા છે.આ આત્મ ચિંતન એ આત્મા ના અનંત ગુણોને પ્રગાટ કરવા માટેની પૂર્વભૂમિકા છે.

વિભાવ અને વિકારથી વિરામ પામવા માટે ચિત્તવૃત્તિ પર સંસ્કાર નાખવા માટે, ગરછ મત કે સંપ્રદાયથી પર, આ આત્મ ચિંતન એ માત્ર આત્મ ધર્મનો ગીતા પાઠ છે

જ્યારે સદગુરનું સાનિદ્ધય ન હોય ત્યારે આ પસ્તિકામાંથી આત્મ ચિંતનનું વાંચન કરી અંતમુખ થવાનો પ્રયાસ કરીશું તો જરૂર શાંતિનો અનૂભૂત થશે.

દ્વારાશ્રીમાળી નગર જેન સંદ્ય મલેંડ ના સંચાલકો આ પુસ્તક પ્રકાશનના કાર્ય બદલ અભિનંદનના અધિકારી છે.

આત્મ ચિંતન

હું..... આત્મા છું.....હું..... આત્મા છું.....

વિતરાગતા મારું સ્વરૂપ... ...

હું રાગ રૂપ નથી..... દેખરૂપ પણ નથી..... રાગ દેખથી લિભન્ન.....માગ્ર શુદ્ધ.....નિર્મળ.....અવિકારીસ્વરૂપ મારું.....રાગ અને દ્રષ્ટ વિકાર છે.....રાગ અને દ્રષ્ટ એ સમલતા છે.....મારા શુદ્ધ સ્વરૂપમાં રાગ દ્રષ્ટ હોય નહીં .

અજ્ઞાને ભૂલ્યો છું..... ભાન ભૂલી.....રાગાદિને મારા માની રહ્યો છું..... તેથી જ રાગ અને દ્રેષની પ્રિતી છૂટી નથી..... આત્માને પામવા માટે નિજાનંદના અનુભવ માટે રૂચી બદલાવાની જરૂર છે..... અનંત કાળથી સંસારની રૂચી ને કારણે..... સંસારે ભટક્યો છું હવે સંસાર નથી જોઈતો..... ભવ નથી જોઈતો..... જન્મ કે મરણ નથી જોઈતા.....માટે માર્ગી રચિને બદલી દઈ.....સ્વરમાં સમાધ જઉ.....નિજાનંદનો અનુભવ કરું હું આત્મા છું.....હું આત્મા છું.....હું આત્મા છું.....

ॐ શાંતિ: શાંતિ: શાંતિ:

આત્મ ચિંતન

હું આત્મા છુંહુંઆત્મા છું.....

સંસાર દશા એ મારી દશા નથી.....

અજ્ઞાનને કારણે પર સંયોગને કારણે..... સંસાર દશા ઊભી થઈ છે.....

એ દશા હવે વધુ વખત નહીં જોઈએ..... બહુ ભટક્યોબહુ રખક્યો.....આ સંસાર દશામાં કચાંચ
પણ જીવને શાંતિ ન મળી. સુખના મળ્યું.તપિ કે આનંદ ના મળ્યા..... એવી ભટકાવનાર.....
રખડિવનાર..... સંસાર દશા હવે નથી જોઈતી..... અજ્ઞાનને છેદી..... સ્વપ્નના જ્ઞાનને..... પ્રાપ્ત કરું
મારો સંસાર પતી જાય..... આ સંસારે મને પીડા આપી વેદના આપી..... દુઃખ આણ્યું..... હવે એ
દશાને પામું જે દશામાં..... માત્ર આનંદ..... આનંદ..... માત્ર સુખ..... માત્ર સમ્યક્લેદન ..ભ્રાત્ર સ્વ
સ્વભાવનું અખંડ જ્ઞાન.....એનું એજ અખંડ.....અભય.....અવિકારી.....અવિનાશી એવા સ્વરૂપને
માણ્યું.....એવા સ્વરૂપને જાણું.....

ઉચ્ચ ફુળ મળ્યું.....જૈન ધર્મ મળ્યોવિતરાગની વાણી મળી..... સવતોનો સંગ મળ્યો.....હવે
સંગથી અસંગ થઈ આત્મામાં તન્મય થાઉં.....બસ થાઓ.....સંસાર બસ થાઓ.....જન્મ મરણ એ
સર્વેથી પર થઈ.....માત્રએક.....આત્મ ભાવમાં લીન થવું છે.....એ માટે શ-જ્ઞાત્માનુંચિંતન.....

હું આત્મા છુંહુંઆત્મા છું.....

ॐ શાંતિ: શાંતિ: શાંતિ:

આત્મ ચિંતન

હું આત્મા છુંહુંઆત્મા છું.....

બ્રિકાળી.....શાષ્ટ્ર.....પૂર્ણ.....નિત્ય.....દ્વાર.....ચિદાનંદ.....સ્વરૂપી હું આત્મા.....

હું સર્વેથા શુદ્ધ છું.....રાગ અને દ્રોગ.....પુણ્ય અને પાપ.....એ સર્વાગાન્તુક સ્વભાવ છે.....એ મારા ભાવો નથી.....કર્મના સંયોગો.....ઉત્પન્ન થયેલા ભાવો છે.....એ ભાવોને હું મારા માનું છું.....માટે દૃઃખી થાઉં છું.....તેમાંથી મમત્વ હટાવી લાઉં.....મારાપણું ન માનું.....

કર્મ ના સંયોગો મને દૃઃખી કરી શકે નહીં.....અનંત સુખનો ધારી હું આત્મા.....પર પદાર્થ
.....પર ભાવ.....મને દૃઃખી કેમ કરી શકે.....મારા અનંત સુખનો વિશ્વાસ લાવી.....મારી શાષ્ટ્રતાનો
વિશ્વાસ લાવીપુણ્ય પાપ રહિત.....કર્મ રહિત.....એવા શુદ્ધ આત્માને ચિંતુ.....મારા અનંત સુખનો
સ્પર્શ કરી શકું.....

વીતરાગતાની વાણી મળ્યા પછી.....એમની દિવ્ય દેશના મળ્યા પછી....મારે રખડવાનું ન હોય.....હું
કૃતકૃત્ય થાઉં.....તથા મારામાં સ્થિર થાઉં.....સત્ત ચિદાનંદ આત્માને પામવા માટે શાષ્ટ્રાત્માનું ચિંતન.....

હું આત્મા છુંહુંઆત્મા છું.....

ॐ શાંતિ: શાંતિ: શાંતિ:

આત્મ ચિંતન

હું..... આત્મા છું.....હું આત્મા છું.....

મારે મારુ દર્શન કરવું એજ કર્તવ્ય છે.....આજ સુધીજગતના બાધ પદાર્થોના ચિંતન કર્યા.....જે પદાર્થોને જાણા.....અનુભવ્યા.....પણ ચથાર્થ રીતે સ્વને ન જાણી શક્યો.....આજ સુધી ભવના ભ્રમણામાં....અનંતકાળ નિષ્ફળ ગયો.....હવે કયાં સુધી ભવના રખડીશ નથી જોઈતો સંસારનથી જોઈતો ભવ....કે નથી જોઈતો ભાવસર્વેથી પર થઈ....સ્વમાં ઠર્ચિ....સમાં લીન બનોએકાકાર થઈ....માત્ર મને જોઉં....અનુભવું....માણું....મારામાં તન્મય થઈ જાઉં....વિશવનાં સમસ્ત પદાર્થોમેરાથી દૂર થાઓ....ભર્યા વિશવની અંદર.... હું માત્ર મારામાં મારું અસ્તિત્વ માણું....કોઈ પણ પ્રકારના બાધ અવલંબન વિનામારો આનંદ માણું....મારામાં રમમાણ થઈ જાઉં

કર્મના સંયોગો મને દુઃખી કરી શકે નહીં....અનંત સુખનો ધણી હું આત્માપર પદાર્થ....પર ભાવ....મને દુઃખી કેમ કરી શકે....મારા અનંત સુખનો વિશવાસ લાવી....પુણ્ય પાપ રહિત....કર્મ રહિત....એવા શુદ્ધ એતમાને ચિંતુ....મારા અનંત સુખનો સ્પર્શ કરી શકું....

વીતરાગતાની વાણી મળ્યા પછી....એમની દિવ્ય દેશના મળ્યા પછી....મારે રખડવાનું ન હોય....કૃતકૃત્ય થાઉં....તથા મારામાં સ્થિર થાઉં....સત્યિદનંદ આત્માને પામવા માટે શબ્દાત્માનું ચિંતન

હું..... આત્મા છું.....હું આત્મા છું.....

ॐ શાંતિ: શાંતિ: શાંતિ:

આત્મ ચિંતન

હું..... આત્મા છું.....હું આત્મા છું.....

હું અનંત ક્ષમાનો ધારક.....

કોધાદિક કથાય એ મારું સ્વરૂપ નથી.....નિમીત્તાધીન થઈઅજ્ઞાનવશ.....હું કોધ કરું છું.....પરિસ્થિતિનું અજ્ઞાન.....મારી શક્તિનું અજ્ઞાનકુદરતનાં કાનુનનું અજ્ઞાન મને અસમતા કરાવે છે.....માતે હું મને જાણું.....મને સમજું.....મારી પરિસ્થિતિનું જ્ઞાન કરું.....મનના સંયોગોનું કારણ જાણું.....મને અસમતા નહિ થાય.....

ભવ ભવના ભ્રમણમાં.....વધિય ભાવમાં રમ્યો છું.....કચારે ને કચારે.....આ વિષમ ભાવો છોડવા પડશે.....અનંત ક્ષમાને દારણ કરવી પડશે.....એ અનંત ક્ષમા મને મુક્તિ આપશે.....સમતા સહજ છે. વિષમતા ફૂલિમ છે. કોધ કરવો પડે છે . ક્ષમા સહજ છે. ને વિહમતા આવેગા ને આવેશ સાથે થાય છે. મારા આવેગોને મારા આવેશોને શાંત રાખું.....પરિસ્થિતિનું પરીક્ષણ કરું. મારું જ્ઞાન મેળવું.....હું ક્ષમાવંત બની શકીશા.....

અનંત ક્ષમાશીલ મહાવીર નો અનુચાયી હું પણ મહાવીર જેટલી શક્તિ ધરાવું છુ. એ મારી શક્તિઓને જાગૃત કરીમારે મારામાં અનંત શાંતિ જોઈતી હોય શક્તિ જોઈતી હોય તો ક્ષમા એનો ઉપાય છે.....અનંત ક્ષમાને જાગૃત કરવા માટેશુદ્ધાત્માનું ચિંતન.....

હું..... આત્મા છું.....હું આત્મા છું.....

ॐ શાંતિ: શાંતિ: શાંતિ:

આત્મ ચિંતન

હું..... આત્મા છું.....હું આત્મા છું.....

જ્ઞાન , દર્શન , ચરિત્ર એ મારો સ્વભાવ
 જ્ઞાન વડે જાણું..... દર્શનથી શ્રદ્ધાં..... ચરિત્રથી સ્વમાં સ્થિર થાઉં.....મારામાં જ્ઞાન
 દર્શનચરિત્રનો ઉપયોગ સ્થિર કરું..... આજ સુધી પરને જાણવામાં.....પરમાં શ્રદ્ધા કરવામાંમે
 મારો ઉપયોગ જોડયો છે.....

હવે પરથી હું પાછો ફરું.....નિજ આત્માને જાણું.....આત્માના સ્વરપને જાણું.....આત્મ સામર્થ્યની શ્રદ્ધા
 કરુંસ્વમાં સ્થિર બનું.....પરનું જ્ઞાન.....પરની શ્રદ્ધા.....પરની સ્થિરતા.....જન્મ મરણ જોઈતા
 નથી.....માટેજ પરથી પાછો ફરી.....સ્વમાં સ્થિર થઈ.....જન્મ મરણની જંજુરને તોડી નાખું.....સિદ્ધ
 થાઉં.....બુઝ થાઉંમુક્ત થાઉં.....

હું..... આત્મા છું.....હું આત્મા છું.....

ॐ શાંતિ: શાંતિ: શાંતિ:

આત્મ ચિંતન

હું..... આત્મા છું.....હું આત્મા છું.....

અનંત શક્તિનો સ્વામી હું આત્મા.....
મારી શક્તિઓ..... અજ્ઞાનને કારણે અવળા પુરુષાર્થમાં ખર્ચાઈ રહી છે.

રાગ દ્રેષ્ટાત્મક ભાવો કરીકર્મ બંધન કરે છું.....જે કર્મબંધન સંસારનું કારણ બને છે.....રાગ અને દ્રેષ્ટ મારો સ્વભાવ નથી.....નિમિત્તો મને રાગ કે દ્રેષ્ટ કરાવી શકે નહિ.....રાગ અને દ્રેષ્ટી બંધાતા કર્મો તેનું પરિણામ આપ્યા વગર રહેતા નથી.....મારે બુરા પરિણામ ન ભોગવવા હોયબુરા ફળ ન જોઈતા હોયતો બુરી ભાવનાઓનો ત્યાગ કરું.....મારા અંતરને..... નિર્મલપાવન બનાવું.....સદ્ભાવશુભેચ્છાથી મનને ભરી દઉં.....મારી જાગૃતિ મારામાં પરિવર્તન લાવેછે.....અભાનમાંથી બહાર આવી.....અંતરમાં જાગું.....નિમિત્તાધીન ન થઉં.....રાગ દ્રેષ્ટ મારો સ્વભાવ નથી.....
.....વિતરાગતા એ મારો સ્વભાવરાગ દ્રેષ્ટને સર્વથા ભૂલી જાઉં.....સ્વમાં સમાઈ જાઉં.....મને જાણી શકું સત્યિદાનંદ આત્માને પામવા માટે ફરી શુદ્ધાત્માનું ચિંતન.....

હું..... આત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....

ॐ શાંતિ: શાંતિ: શાંતિ:

‘

આત્મ ચિંતન

હું..... આત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....

વીતરાગતા મારો સ્વભાવ....

મારા મૂળભૂત સ્વરૂપમાં હું વિતરાગી છું....જેવા અરિહૃત પરમાત્મા છે.... જેવા સિદ્ધ પરમાત્મા છે.....એવોજ હું છું.....અરિહૃત દેવ અને સિદ્ધ પરમાત્માએ રાગ - દ્રેષનો ક્ષય કરી વિતરાગ સ્વભાવને પ્રગાટ કરવાનો છે.....વિતરાગ સ્વરૂપ મારામાંજ છે.

રાગ દ્રેષના નિમિત્તોને આધીન થઈને રાગ દ્રેષ કરું છું.....એ નિમિત્તોથી પર થઈમારામાં રહીનિમિત્તોને આધીન ન બનું.....મારી સમજણા ડારા મનનાં સંયમ ડારા..... રાગ કે દ્રેષના ભાવોને ઉત્પણ્ણ ન થવા દઉં.....મારા રાગ દ્રેષ મંદ પડશે.....આજ સુધી રાગ દ્રેષના કારણોજ દુઃખી થયો છું.....મારું દુઃખ રાગ દ્રેષ ના કારણોજ છે.....હવે રાગી દ્રેષી મટી જાઉં.....વિતરાગતાને જાણી

.....વિતરાગતા જગાવવાનો પ્રયાસ કરું.....વિતરાગતા જગે છે.....હું અનંત શક્તિનો સ્વામી છું.....મારી શક્તિનો પ્રયોગ કરીસ્વભાવને જગૃત કરી શકું છું.....અદ્વિતીય , સિદ્ધ , જેવી દશા મારામાં પ્રગાટી શકેછે..... એ માટે સ્વને ઓળખું.....સ્વને જાણું..... સ્વમાં સમાઈ જાઉં.....મને પામી શકું છું..... સર્વિદાનંદ આત્માને પામવા માટે એકાગ્રતા પૂર્વક શુદ્ધાત્માનું ચિંતન

હું..... આત્મા છું.....હું આત્મા છું.....

ॐ શાંતિ: શાંતિ: શાંતિ:

૬

આત્મ ચિંતન

હું..... આત્મા છું.....હું આત્મા છું.....

હું સત્ત સ્વરૂપી આત્મા
મારું અસ્તિત્વ મિકાલિક ચે.ભૂતકાળમાં હતોવર્તમાને છું.....ભવિષ્યમાં હોઈશ.....અણે કાળ સદા શાશ્વત રહેનાર નિત્ય દ્યુત હું આત્મા.....મારું સત્ત એમારું જ છે.....કોઈપણ પદાર્થનું સત્ત હોવું એ કોઈ અપેક્ષા નથી.....જેનું હોવાપણું છે તે સર્વ સત્ત છે.....જે નાશવંત છેતે સત્ત નથી.....મારું કાયમ હોવાપણું છે.....હું કાયમ ટકી રહું છું.....વાર્તાવાર દેહને ધારણ કર્યા છતા.....વાર્તાવાર મરણ થયા

છતા..... હું બદલાતો નથી.....દેહ જને છે.....દેહથી માર્ઝ અલગ થવું.....તેને જીવનનું મૃત્યુ કહે છે.....માટે માર્ઝ મૃત્યુ નથી.....હું દેહથી અલગ થઈ માર્ઝ અલગ અસ્તિત્વ જાળવી રાખું છું.....માર્ઝ અસ્તિત્વ જોખમાતું નથી

સદા સર્વદા શાશ્વત.....દ્વારા.....હું આત્મા છું.....મારામાં રહેલા રાગ દ્રેષ અસત છે નાશવંત છે.....રાગ દ્રેષ અજ્ઞાનથી પર હું સત છું.....અવિનાશી છું.....મારા સત તત્ત્વનો અનુભવ કરું.....જાણું.....એ જ મારો ધર્મ છે.....સત સ્વરૂપી આત્માને પામવા માટે.....વધારે એકાગ્રતાથી.....વધારે ઉંડાણથી આત્માનું ચિંતન

હું..... આત્મા છું.....હું આત્મા છું.....

ॐ શાંતિ: શાંતિ: શાંતિ:

આત્મ ચિંતન

હું..... આત્મા છું.....હું આત્મા છું.....

સર્વથા અસંગી.....સર્વથા નિર્લેપ.....

એક અખંડ દ્રવ્ય હું આત્મા.....વિશ્વના કોઈપણ પદાર્થનો સંગ મને થઈ શકે નહિં.....કોઈપણ પદાર્થ.....કોઈપણ વ્યક્તિ.....કદી મારા હોઈ શકે નહિં.....જે સદા મારી સાથે રહે તે જ મારું.....અનંતકાળના.....અનાદિના ભવભ્રમણમાં.....અનંતા જન્મ મરણમાં.....અનેક પદાર્થો.....વ્યક્તિતાઓ.....મળીને છુટા પડી.....કેટલા પદાર્થોને , સંયોગોને , વ્યક્તિતાઓને મૂકીને આવ્યો.....એ કોઈ મારા ન હતા.....વર્તમાને છે નહીં.....ભવિષ્યમાં થશે નહીં.....દેહથી સંબંધીત પદાર્થો સંબંધો વ્યક્તિતા મારા નથી.....તે સાથે ચાલશે નહિં.....જ્યારે મરણ થશે ત્યારે કોઈપણ મારી સાથે આવશે નહિં.....માટે શરીર કે કોઇ મારા નથી.....જ્યાં સુધી સંસારનું પરિભ્રમણ છે.....ત્યાં સુધી મારી સાથે કોઈને કોઇ હોવા છતાં.....એ મારા નથી

હું અસંગ નિવૃત્તા એવો આત્મા.....મોક્ષે જઈશ.....જે મારું નથી.....તેને મારું માનવું તે મારી પ્રથમ ભૂલ છે.....એ ભૂલને ગાળવા.....ટાળવા મેં ધર્મનો આશરો લીધો છે.....મારે કચાંચ પણ.....મારાપણું મમત્વ રાખવું નથી.....મારે મારામાં સ્થિર થવું છે.....એકવાર મારો અનુભવ કરી લઉંવતો મારું મમત્વ ટકશે નહિં.....સંચિદાનંદ આત્માને પામવા માટે વધુ ઉંડાણથી આત્માનું ચિંતન.....

હું..... આત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....

ॐ શાંતિ: શાંતિ: શાંતિ:

હું..... આત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....

હું આત્મ પદાર્થ.....મારો સ્વભાવ તેજ મારો ધર્મ.....
જોવું ને જાણવું તે મારો સ્વભાવ છે.....એ સ્વભાવને ઓળખું.....એ સ્વભાવને કામે લગાડું.....એ મારો ધર્મ
માન્ય.....પંથ કે સંપ્રદાયના વિધિ વિધિનો કે વિસંવાદમાં ધર્મ નથી.....ધર્મ મારામાં છે..... મારો સ્વભાવ
છે.....સ્વભાવમાં શ્રક્ષા લાવી.....મારી ચિલ્લ વૃત્તિ પર સંસ્કાર નાખું.....મારા ધર્મને પામી શકું છું.....

આજ સુધી મેં સ્વભાવને ઓળખ્યો.....જાણ્યો.....કે અનુભવ્યો
નથી.....વિભાવો.....વિકારો.....આવેગો.....આવેશોને સ્વભાવ માનતો રહ્યો..... પરિણામે સ્વભાવથી દૂર
જ રહ્યો.....વિભાવમાં અટવાતો રહ્યો.....મારે મારા પૂર્ણ સ્વભાવને જાણવો છે.....માણવો છે.....અનુભવવો
છે.....એ મારે સ્વરૂપમાં સ્થિરતા કરું.....સ્વમાં સ્થિત થઈ જાઉં.....હું મને પામી શકું છું..... સત્ત ચિદાનંદ
સ્વરૂપી આત્માને પામવા વધુ ઉંડાણથી.....આત્મચિંતન.....
હું..... આત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....

ॐ શાંતિ: શાંતિ: શાંતિ:

હું..... આત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....

હું પૂર્ણ , શુદ્ધ દ્વય છું

મારી અજ્ઞાનતાને કારણે અપૂર્ણ પ્રતિભાસિત થાઉં છું.....અશુદ્ધ પ્રતિભાસિત થાઉં છું.....અજ્ઞાન જ બંધનું કારણ છે..... અજ્ઞાન જ દુઃખનું કારણ છે.....પોતાના સ્વભાવની અજ્ઞાનતાપર પદાર્થોની તરફ જીવને આકર્ષિત કરે છે.....હું ચૈતન્ય આત્મા.....મારા સિવાય શરીર , વ્યક્તિ , સંબધ પર છે.....એ પરબ્રહોની પરિણતીમાં લીન થઈને હું બંધાઉં છું....બંધનતી છુટવું મારાથી જ થઈ શકવાનું છે.....મને બંધનથી છોડાવવા માટે.....મારું જ્ઞાન કામ લાગવાનું છે.....મને મારું ભાન થાયજ્ઞાન થાયતો હું બંધનથી છુટું....બંધનથી છુટવા માટે.....હું મારા સ્વભાવનો મહિમા લાવું તો છુટું.....

હું..... આત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....

ॐ શાંતિ: શાંતિ: શાંતિ:

આત્મ ચિંતન

હું..... આત્મા છું.....હું.....આત્મા છું.....

અનંત સુખનો સ્વામિ આત્મા.....

અનંત સુખ એ મારું મૌલિક સ્વરૂપમારા સ્વરૂપમાં.....મારા સ્વભાવમાં.....કયાંચ પણ દુઃખની રેખા નથી.....મારું સુખ પામવા માટે મને પરની જરૂર નથી..... મારું સુખ નિરપેક્ષ છે.....તેમાં કોઈની અપેક્ષા નથિ.....કોઈ પદાર્થનું.....કોઈ વ્યક્તિતનું હોવું જરૂરી નથી.....

વ્યક્તિ કે પદાર્થો ભવોભવમાં મળ્યાંઘણાં મળ્યાં.....છતાં કદી તૃપ્ત થયો નહિં..... વ્યક્તિએ કે પદાર્થો મને કદી તૃપ્તિ આપી નહીં.....માટે જ એ વ્યક્તિવસ્તુ કે અન્યમાંસુખ છેજ નહિં.....સુખ દુઃખનો જાળક છું.....સુખ દુઃખનો વેદક છું.....માટે મને મારામાં જ સુખનો અનુભવ થાય.....અનંત અનંત પદાર્થો અને વ્યક્તિઓજે સુખ ન આપી શક્યાતે સુખ મને મારામાંથી જ મળે.....મારા સુખને જાણવા હું મારામાં જ સ્થિર થાઉં....પરપદાર્થના વલણ છોડી દઉં....તોજ હું સુખી થાઉં....એ સુખને માણવાપરને ભૂલી....સ્વમાં ઠરું....સ્વમાં લીન થાઉં....સ્વમાં સમાઈ જાઉં....

હું..... આત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....

ॐ શાંતિ: શાંતિ: શાંતિ:

આત્મ ચિંતન

હું..... આત્મા છું.....હું.....આત્મા છું.....

હું શુદ્ધ છું.....

અરિહંત પરમાત્મા ગુણો શુદ્ધ છે..... પર્યાયો શુદ્ધ છે.....આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપમાં અરિહંત અને મારામાં કોઈ અંતર નથી.....દ્વાય.....પ્રિકાળી શુદ્ધ અશુદ્ધ થઈ શકતું નથી.....અનંતકાળના પરિભ્રમણ કરતા.....મારી દ્વારા બહાર છે..... દ્વારા સ્વરૂપમાં સ્થિર થાય તો પર્યાય શુદ્ધ થાયઆત્મ દ્વાય પરિપૂર્ણ છે.....આત્મદ્વાયની પૂર્ણતાનો વિશ્વાસ લાવું.....મેં મને અધૂરો સમજયો.....તેથી સંસારમાં રખડયો.....હવે ભવ કરવા નથી.....આત્માને જાણવા માટેઆત્માનું ચિંતન.....

હું..... આત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....

ॐ શાંતિ: શાંતિ: શાંતિ:

આત્મ ચિંતન

હું..... આત્મા છું.....હું.....આત્મા છું.....

અનંતજ્ઞાનનો ધર્મી હું આત્મા
 મારામાંકેવળ જ્ઞાન શક્તિરૂપ છે.....વર્તમાને એ અવ્યક્ત છે.....વ્યક્ત નથી.....મારી કેવળજ્ઞાનની શક્તિને મેં જ આવર્તિત કરી છે.....મેં જે આવરણ નાખ્યું છે.....એ આવરણને દૂર કરવાનો પુરુષાર્થમારેજ કરવાનો છે.....અનંત જ્ઞાનનો ધર્મી હું આત્મા.....વર્તમાન દશામાં અવ્યજ્ઞાની જણાઉં છું.....મારો પુરુષાર્થ મને પૂર્ણ જ્ઞાની બનાવશે.....