

「આત્મ ચિંતન」

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

હું શુદ્ધ છું...

અરિહંત પરમાત્મા ગુણે શુદ્ધ છે...પર્યાય શુદ્ધ છે....
આત્માના શુદ્ધ સ્વરૂપમાં અને મારામાં કોઈ અંતર નથી....
દ્રવ્યા ગ્રિકાળી શુદ્ધઅશુદ્ધ થાઈ શકતું
નથી....અનંતકાળના પરિભ્રમણ કરતા ... મારી દ્રષ્ટિ બહાર
છે...દ્રષ્ટિ સ્વરૂપમાં સ્થિર થાય તો પર્યાય શુદ્ધ થાય...આત્મ દ્રવ્ય
પરિપૂર્ણ છે...આત્મ દ્રવ્યની પૂર્ણતાનો વિશ્વાસ લાવું... મેં મને
અધૂરો સમજયો...જેથી સંસારમાં રખડયો... હવે ભવ કરવા
નથી... આત્માને જાણવા માટે ...આત્માનું ચિંતન...

હુંઆત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....
ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

「આત્મ ચિંતન」

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

અનંત જ્ઞાનનો ધરી હું આત્મા ...

મારામાં કેવળજ્ઞાન શક્તિરૂપ છે... વર્તમાને એ અવ્યક્ત છે...વ્યક્ત નતી...મારી કેવળજ્ઞાનની શક્તિને મેં જ આવર્તિત કરી છે...મેં જ આવરણ નાખ્યું છે... એ આવરણને દૂર કરવાનો પુરુષાર્થ મારેજ કરવાનો છે...અનેત જ્ઞાનનો ધરી હું આત્મા ...વર્તમાન દશામાં અલ્ઘજ્ઞાની જણાઉં છું... મારો પુરુષાર્થ મને પૂર્ણ જ્ઞાની બનાવશે...

અપૂર્ણ જ્ઞાન ફરી ફરીને ચાલ્યું જાય છે... સંપૂર્ણ જ્ઞાન થયા પછી જતું નથી ...મારે મારી જ્ઞાન શક્તિથી પ્રયોજનભૂત જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું છે... અપ્રયોજનભૂત જ્ઞાન અનાદિકાળથી આજ સુધી અનેકવાર મેળવ્યુ...પણ આત્માનો અર્થ સર્યો નથી ...હવે પ્રયોજનભૂત જ્ઞાન મેળવી... નિજ સ્વરૂપને ઓળખી... નિજાનંદનની મસ્તીમાં ઠરી... મારો પોતાનો અનુભવ કરે...સ્વાનુભૂતિથી સહજ થયેલું જ્ઞાન....કેવળજ્ઞાન રૂપે પરિણમે છે...અનંત કાળથી રખડુ છું...હવે રખડવું નથી ...ભમવું નથી ...એ માટે જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ એજ ઉપાય છે...મારા આત્માને જાણું ..માણું..અનુભવું..એ માટે શુદ્ધાત્માનું ચિંતન...

હુંઆત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....
ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

「આત્મ ચિંતન」

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

જ્ઞાન-દર્શન-ચારિત્ર એ મારું સ્વરૂપ છે...જ્ઞાનથી હું મને
જાણું...દર્શનથી મારા સ્વરૂપનો વિશ્વાસ કરું...ચારિત્ર ગુણથી
મારામાં સ્થિરતા કરું...મારા જ્ઞાન દર્શન ચારિત્ર આત્મ સંમુખ
થવાના સાધનો છે...હું મને જાણું તોજ મને સમ્યક્ શ્રદ્ધા
થશે...મારી સમ્યક્ શ્રદ્ધા મારા પ્રત્યેનો વિશ્વાસ જગાડશે...મારામાં
સ્થિરતા આવશે... જ્યાં સુધી સ્થિર થાઉં નહીં ત્યાં સુધી મારા
અનંત સુખનો અનુભવ થતો નથી...મારે મને જાણવો છે...
અનુભવવો છે...એ માટે શુદ્ધાત્માનું ચિંતન...

હુંઆત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....
ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

「અનુભૂ ચિંતન」

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

અનંત શક્તિનો સ્વામિ હું આત્મા ..

મારામાં અનંત ગુણો છે..જે ગુણો અદિહંત પરમાત્માં પ્રગાટ છે..વ્યક્ત છે... મારા એ ગુણો અવ્યક્ત છે.. મારે મારા ગુણોને પ્રગાટ કરવા છે... ગુણોની શ્રદ્ધા કારા..... ગુણોની વિશ્વાસ કારા... હું મારા ગુણોને પ્રગાટ કરી શકું છું...ગુણોની શ્રદ્ધા નથી ... ગુણીજનો પ્રત્યે આદર નથી... ભક્તિ નથી...પૂજયભાવ નથી...તેથી જ દુર્ગુણોથી ઘેરાયેલો છું...મારા પર દોષો છવાયેલા છે...અનંત દોષોથી ભરલો હું... આત્મ સંશોધન કરી ...મને ઓળખી ...મારી ભૂલો અને દોષોનો એકરાર કરું...પૂજયવરોના ગુણો પ્રત્યે આદર કરું ... મારા દોષો આપ મેળે ચાલ્યા જશે... દોષોને દૂર કરવાની એ રીત અજમાવું અને ગુણોને પ્રગાટ કરું...ગુણોના પ્રગાટીકરણવિના નથી મળતી શાંતિ....નથી મળતી સમાધિ... મારે સમાધિ શાંતિ જોઈએ...મારે મારા ગુણોનું પ્રગાટીકરણ કરવું છે...એ માટે સ્વને જાણું.. સ્વમાં ઠરી જાઉં.. સ્વમાં સમાઈ જાઉં...સ્વને પામી શકું છું..સચ્ચિયાનંદ સ્વરૂપી આત્માને પામવા માટે વધુ એકાગ્રતાથી વધુ ઉંડાણથી શુદ્ધાત્માનું ચિંતન....

હુંઆત્મા છું....હુંઆત્મા છું.....
ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

「આત્મ ચિંતન」

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

જેવા પંચપરમેષ્ઠિ પરમાત્મા એવોજ મારો આત્મા...પંચપરમેષ્ઠિ પ્રભૂ પરમ ભાવમાં સ્થિર છે... આત્મ ભાવમાં લીન છે... દેહથિ ભિજ્ઞા આત્મનાં સ્વરૂપને જાણી..આત્માનાં સ્વરૂપને અનુભવી...આત્મામાં લીન છે...શરીરનાં સર્વ સંયોગોથી પર થયેલા છે...પંચ પરમેષ્ઠિ પરમાત્મા આત્મ ભાવે સ્થિર ...હું આત્મ ભાવે સ્થિર... હું શરીરનાં સુખે દુખે સુખી દુખી થાઉં છું... સારું ખરાબ માનું છું...ઈષ્ટ અનિષ્ટ માનું છું...એ મારી ભૂલ છે...પરમેષ્ઠિ પરમાત્માને મારી દ્રષ્ટિ સમક્ષ રાખી ... હું પણ શરીરથી પર થઈ ...મારા આત્મ ભાવમાં લીન થાઉં...મને શરીરની કોઈ પીડા પીડી શકે નહિ ...મનની કોઈ પીડા મને પીડી શકે નહિ...હું આત્મામાં સ્થિર થાઉં... પરમેષ્ઠિ પરમાત્મા પોતાના આત્મામાં જે સુખનો અનુભવ કરી રહ્યા છે એ સુખનો અનુભવ હું પણ કરી શકું ...એવું બળ...એવી શક્તિ મારામાં જાગો... પુરુષાર્થ પ્રગાઠો...અનંત શક્તિમાન આત્માને પામવા માટે સ્વમાં ઠરી જાઉં....સ્વમાં સમાઈ જાઉં...હું મને પામું...વધુ ઉંડાણથી...વધુ એકાગ્રતાથી....શુદ્ધાત્માનું ચિંતન

હુંઆત્મા છું....હુંઆત્મા છું.....
ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

「આત્મ ચિંતન」

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

સત્ત-ચિત આનંદ એ મારું સ્વરૂપ ...સત્ત એટલે અસ્તિત્વ ... હું અસ્તિત્વવાન પદાર્થ મારો કદી નાશ થાય નહિ...હું નિત્ય છું... અક્ષિળી દ્યુવ આત્મા છું...મારો જન્મ નથી...મારું મરણ નથી...દેહ જન્મે... દેહ મરે...દેહથી જુદો હું...જન્મું નહિમરું નહિ... અજર અમર અવિનાશી તત્ત્વ હું આત્મા... ચૈતન્ય સ્વરૂપી આત્મા મારી ચેતનાને જાણું ...મારી ચેતનાને અનુભવું...એજ મારો આત્મ સાક્ષાત્કાર...મારે મને જાણવો છે... મારે મને માણવો છે... મારા આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવો છે... સંસારનાં સર્વ ભાવોથી પર થઈ આત્માને અનુભાવું .. આત્માને જાણું...આત્માના સ્વરૂપને ઓળખી આત્માનો મહિમા ગાઉં...હું સમયક્ દર્શનની પ્રતીતિ કરી શકું છું...

આનંદ એ મારો સ્વભાવ...હું અનંત સુખનો સ્વામી હું આત્મા....મારા અનંત સુખને એક ક્ષણમાં માણવાનો મારો અબાધિત અધિકાર.....વિશ્વની કોઈ પણ શક્તિ ...કોઈ પણ વ્યક્તિ...કોઈ પણ પરિસ્થિતિ....મને દુઃખી કરી શકે નહિ...મને દુઃખી માનું એ મારો ભ્રમ છે...અજ્ઞાન છે...મારા આત્મામાં અનંત સુખનો સાગર લહેરાઈ રહ્યો છે...તેમાં નિમજજન કરી મારે સુખનો અનુભવ કરવો છે....સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપી આત્માને પામવા માટે...સ્વમાં ઠરું..સ્વમાં મરું..સ્વમાં સમાઈ જાઉં..સ્વને પામી શકું છું

હુંઆત્મા છું....હુંઆત્મા છું.....
ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

「આત્મ ચિંતન」

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

હું જ્ઞાનમય આત્મા... દર્શનમય આત્મા...મારા જ્ઞાન ,દર્શન ગુણથી હું જાણી શકું છું...હું પદાર્થનો દૃષ્ટા છું...દૃષ્ટા તેજ છે જે જોયા પછી રાગ દ્રેષ કરતો નથી...અનંતકાળથી આજ સુધી... જે કંઈ જોયુ..જે કંઈ જાણ્યુ..તેના પર આ જીવે કાં રાગ કર્યો ..કાં દ્રેષ કર્યો...તેનું કારણ એજ કે વાસનામય વૃત્તિઓને સાથે રાખી જોયું ...

જાણ્યું...વૃત્તિઓથી પર થઈ... કેવળ દૃષ્ટા બન્નું...જેથી રાગ દ્રેષની ઉત્પત્તિ સંભવી શકે નહિ...અત્યારે વર્તમાનમાં જે સ્થિતિમાં છું ત્યાં પ્રયત્ન પૂર્વક વૃત્તિ રહિતનો દૃષ્ટા બની શકું છું.. તે દૃષ્ટા બનતા...રાગ દ્રેષની ઉત્પત્તિ ન થતા શાંતિનો અનુભવ કરી શકું છું...

મારું ચરમ લક્ષ... શાંતિ ...સમાધિ...અને આનંદનાં અનુભવનું છે..વૃત્તિઓને યથાર્થ ઓળખી ...તેનાથી પર થઈ..માત્ર દૃષ્ટા બન્નું... શાંતિ દૃષ્ટા બનવામાં છે... પોતાના સ્વભાવમાં ઠરવામાં છે..સ્વમાં ઠરી જાઉં..એકાકાર થઈ જાઉં..મારામાંથીજ સુખ-શાંતિનો અનુભવ કરી શકું છું..તે માટે વધુ ઊંડાણથી...વધુ એકાગ્રતાથિ શુદ્ધાત્માનું ચિંતન...

હુંઆત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....
ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

「આત્મ ચિંતન」

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

વિતરાગતા મારું સ્વરૂપ... મારા મૌલિક સ્વરૂપમાં રાગ નથી..દ્રેષ નથી....મારા પ્રભુએ જે વિતરાગતાને પ્રાપ્ત કરીછે તે વિતરાગતા મારામાં પણ છે.. વર્તમાને રાગ દ્રેષથી ઘેરાયો છું...મારા વિતરાગ સ્વભાવનું મને ભાન નથી...માટેજ રાગને રંગો રંગાઈ...સંસારની જંજાળ ઉભી કરું છું... મારે પ્રભુની વિતરાગતાને સ્મરી ...મારામાં એ વિતરાગતા પ્રગાટ કરવી છે.. એ માટે રાગ કરવા જેવો નથી... દ્રેષ કરવા જેવો નથી... પદાર્થ પોતાના સ્વભાવમાં જેવો છે તેવોજ છે... પદાર્થ સારો કે ખરાબ હોઈ શકે નહિં...

પદાર્થ ને પોતાના નામ અને રૂપ છે...વર્ણી , ગંધ , રસ, સ્પર્શ છે..પોતાનું બંધારણ છે...પદાર્થ પોતાનાજ રૂપે પરિણમે છે...મારે મારા જ્ઞાનમાં રાગ દ્રેષ ઉભા થાય... એવા પદાર્થો ગ્રહણ કરવાજ નથી..પદાર્થ પ્રત્યે સારા કે બુરા ભાવ કરાવા નથી..એ માટે વિશ્વનાં તત્ત્વોને સમજુ..કયાંય રાગ કે દ્રેષ ઉભા થઈ શકેનહિં...

વિતરાગ પરમાત્માનું વિતરાગ ભાવે સ્મરણ કરી મારા રાગ દ્રેષ મોળા પાડું..મંદ પાડું...વિતરાગતા પ્રાપ્ત કરવાની આજ પદ્ધતિ છે.. કળા છે..ધીરે ધીરે રાગ દ્રેષનો સંપૂર્ણ નાશ થઈ ગયો હશે... વિતરાગ પરમાત્માને અનુસરી...વિતરાગતા પ્રાપ્ત કરીને જંપીશ..મારું ચરમ ને પરમ લક્ષ વિતરાગતાજ છે..એમાટે રાગ દ્રેષના ભાવોમાં ન ભરમાઉં...એ ભાવોથી અલિપ્ત રહું..એમાટે સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપી શુદ્ધાત્માનું ચિંતન

હુંઆત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....
ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

「આત્મ ચિંતન」

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

સર્વથા શુદ્ધ મારું સ્વરૂપ...અરિહંત પરમાત્મા અને સિદ્ધ
પરમાત્માની સમકક્ષ બેસી શકું એવી શુદ્ધ મારામાં
છે...મારા મૂળ રૂપમાં હું સિદ્ધ સમાન છું...મારા અનાદિનાં
અજ્ઞાનને કારણે ભ્રમનાં કારણે કર્માને ઉપાર્જિત કર્યા
છે...અને એ કર્માનાં ઉદયે ,કુલુદ્ધિએ અનેક દોષોને જન્મ
આપ્યો છે... એ દોષોને મારું સ્વરૂપ માની ..મારું વ્યક્તિત્વ
માની....મારી ઓળખાણ માની...દોષોને પોષણ આપી
દોષોને વધાર્યા છે...તેથી આજ સુધી દુઃખી થયો છું...હવે
દુષ્પણોને ઓળખી...સ્વીકારી....દુષ્પણોજ દુઃખકારી
છે...એવો વિશ્વાસ પેદા કરી..એ અશુદ્ધિને દૂર કરી..મારી
શુદ્ધ મેળવવી છે...

જ્યાં સુધી અંતર અશુદ્ધિમય છે..ત્યાં સુધી સંસાર છે...પૂર્ણ
અશુદ્ધ દૂર નહિ થાય ત્યાં સુધી જન્મ -મરણાનાં ફેરાઓથી
મારો અંત નહિ થાય...અશુદાદ્વિમારામાટે દઃખ રૂપ છે...
પીડા રૂપ છે... વેદના રૂપ છે... એનું હવે મને ભાન થયું
છે...હું પીડા ને વેદના માંથી બહાર નિકળી એવો નિર્ણય
કરું...સર્વ અશુદ્ધિઓને દૂર કરીને શુદ્ધ મેળવી...સર્વથા
શુદ્ધ બનનું.... તો સદાનંદી આત્માને પ્રાપ્ત કરીશ...શાશ્વત
સુખમાં સ્થિર થઈશ...મારામાં ઠરી જઈશ...એ માટે વધુ
એકાગ્રતાથી શુદ્ધાત્માનું ચિંતન...

હુંઆત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....
ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

「આત્મ ચિંતન」

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

અનંત સુખનો સ્વામી હું આત્મા... મારા આત્માનાં પ્રદેશો-પ્રદેશો સુખ છે..મારું સુખ બહાર નથી...મારી ભીતર છે...હું ભૂત્યો છું...અજ્ઞાને પ્રવર્તી રહ્યો છું...માટે બહારનાં સાધનોમાં સુખ શોધ્યું છું...જ્યાં જે નથી તે ત્યાંથિ મળી શકે નહિ...પદાર્થો જસ છે... જડ પદાર્થોમાં સુખ નામનો ગુણ નથી.. એ સુખ આપી શકે નહિ...મારું સુખ મારા ચૈતન્ય સ્વરૂપમાંજ છે... હવે સમજ ભારા , જ્ઞાન ભારા પદાર્થોમાંથી સુખ મેળવવાની ઈચ્છાને સંકેતી લઈ... મારામાં પડેલ સુખને શોધીને...ઓળખીને....વિશ્વાસ કરીને...એ સુખને પામવાનો પુરુષાર્થ કરું....

અનંત કાળનાં પરિભ્રમણામાં વિશિષ્ટ -વિશિષ્ટ પદાર્થો મળ્યા હોવા છતાં...એ પદાર્થોએ મને ટૃપ્ત કર્યો નથી...સમજુશ ત્યારે હું ટૃપ્ત થઈશ...માટે સમજણ મેળવું..જ્ઞાન મેળવું...મારામાંજ સ્થિર થવા પુરુષાર્થ કરું...ટૃપ્ત થઈ શકું છું...અનંત સુખને પામવા માટે સ્વમાં સમાઈ જાઉં...અનંત સુખને પામી શકું છું...વધુ ઉંડાણથી..વધુ એકાગ્રતાથી...અનંત સુખના સ્વામીનું ચિંતન

હુંઆત્મા છું....હુંઆત્મા છું.....
ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

「અનુભૂતિનાના

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

હું શરીર નથી...

કર્મ સંયોગો મેં શરીર ધારણ કર્યું છે...હું આત્મા આ શરીરથી જુદો છે..શરીરમાં થતા સુખ-દુઃખ એ મારા નથી..શરીરનું પોતાનું એ રૂપ છે...શરીરનું પોતાનું પરિણમન છે...શરીરમાં રોગ...વૃદ્ધાવસ્થા...નિર્બળતા આવે એ શરીરનો ધર્મ છે...હું આત્મા...જુદો...મારામાં રોગ નથી...વૃદ્ધાવસ્થા નથી...મારામાં જીર્ણતા નથી...હું સદા શાશ્વત... એક અરૂપી આત્મા છું...
શરીરનાં સુખ દુઃખથી હું પર થાઉં...એમારા નથી...એવો વિશ્વાસ કરું....કેળવું...તો શરીરમાં આવતી પીડા મને દુઃખી નહિ કરી શકે...જે વક્તે શરીરની પીડા હશે...એ વખતે હું મારાથી વધુ નજીક હોઈશ...કારણ શરીરની પીડા મને એ ભાન કરાવે કે, જો આ પીડા આ શરીરને થઈ રહી છે તો, હું તેનો જોનાર છું...એમ વારંવાર શરીરમાં થઈ રહેલા ફેરફારને હું જોઉં...જાણું...હું એના જુદો છું...એવો અનુભવ કરું...એ અનુભવ...મને મારા અંતરમાં શાંત કરી દેશે...

આત્મા પોતાના મૂળભૂત સ્વરૂપમાં...શાંત શાંત શાંત છે...એ ભૂત્યો છે...ચૂક્યો છે...અજ્ઞાને અવરાયો છે...માટેજ અશાંત છે...એ ભૂલને કાઢું...અજ્ઞાનને તોડું...ભ્રમણામાંથી બહાર નિકળું...હું શાંત શાંત થઈ જાઉં...પરમ શાંતિ મારામાં છે...એ શાંતિની પ્રાપ્તિ અર્થે...નિત્ય નિરંતર...મને મારામાં આત્મ સ્વરૂપનું ચિંતન હોશાંત સ્વરૂપનું ચિંતન હો...એ ચિંતન મને કમે કમે ઠારી દેશે.. એ પછી સ્વમાં ઠરી જાઉં...સ્વમાં સમાઈજાઉં...સ્વમાં એકાકાર થઈ જાઉં..અને પછી એવી અનુભૂતિ મેળવું કે ..હું આત્મા છું...

હુંઆત્મા છું....હુંઆત્મા છું.....

ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

「અત્મ ચિંતન」

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....
 હું ચૈતન્ય દ્રવ્ય આત્મા....

મારું કોઈ રૂપ નથી....હું..અરૂપી દ્રવ્ય...રૂપ સુંદરતા કે જેનું હું
 અભિમાન સરું છું...એ તો પુદ્ગાલનું છે...આ શરીર પુદ્ગાલ
 છે...જડ છે...એ જડનો ગુણાધર્મ છે...મારો ધર્મ નહિ...જડ
 એ મારા માટે પરપદાર્થ છે...આ દેહ તે મારો નથી ...તે
 પુદ્ગાલનો છે...પરદ્રવ્ય છે...પરદ્રવ્યમાં રહેલા મારા ગુણોનું
 મને અભિમાન શું...વર્ણ, ગંધ, રસ અને સ્પર્શના ગુણોવાળું એ
 પુદ્ગાલ દ્રવ્ય...સુંદરતા કે કુરૂપતા ભરા...પોતાના ગુણોની પર્યાયનું
 પ્રદર્શન કરે...પારકા રૂપને ...હું મારું રૂપ માની અહૂંકાર કરું...એ
 તો મારી અધમતા છે...મારું રૂપ...બાલ રૂપો સાથે સરખાવી
 શકાય તેવું ના હોય...કારણ હું અરૂપી છું...અરૂપીને પુદ્ગાલ
 જેવું રૂપ નથી હોતું...

અરૂપી આત્માને ...અનંત જ્ઞાન...અનંત દર્શન...અનંત વીર્ય
 અને અનંત સુખ...એવું સ્વરૂપ હોય છે...આવો અરૂપી હુંમારા
 જ્ઞાનથી મને જાણું...દર્શનથી મને જોઉં...ચાર્નિષ્ટ્યથી મારામાં
 ઠરું...અનંત વીર્યથી...મારામાં જ મને અનુભવવાનો પુરુષાર્થ
 કરું...અનંત સુખનો અનુભવ કરું...જેમાં બાલ રૂપ કે સૌંદર્યના
 અહૂંકારને સ્થાન નથી...મને જોઈ...મારા સ્વરૂપમાં સ્થિરથાઉં
 એ જ સુખનું કારણ છે...એ ચિંતન સાથે.....

હુંઆત્મા છું....હુંઆત્મા છું.....
 અં શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

「આત્મ ચિંતન」

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્રણ... એ મારો સ્વભાવ... એ મારા ગુણા...
 હું જે રૂપે અત્યારે વ્યક્ત થઈ રહ્યો છું... મારું મન, વાણી કાચાનું
 પરિવર્તન છે... તે જ્ઞાન દર્શન અને ચારિત્રણનું અવળું પરિણામન
 છે... ઈંડ્રિયો દ્વારા જાણું છું... એ વખતે પણ ભાન રાખું... કે
 ઈંડ્રિયો નથી જાણતી... હું જાણું છું... જાણવાનો સ્વભાવ મારામાં
 છે... એ ભાન કરી ... જાણવું... તે જ સવળું પ્રવર્તન છે...
 બાહ્ય વિષયોમાં શ્રદ્ધા કરું છું... એ સમયે શ્રદ્ધા કરનાર હું
 છું... મારી અસ્થિરતા છે... જ્યારે હું મારામાં નથી રહેતો... ત્યારે
 જ રાગ કરું છું... દ્રેષ્ટ કરું છું... કષાય પણ ત્યારે જ થાય
 છે... જ્યારે જ્યારે મને કષાય ઉદ્ભવે... રાગદ્રેષે જાગો... એ
 સમયે મને ભાન એ રહે કેઅા અસ્થિરતાનું પરિણામ છે... હું
 સ્થિર થાઉં... તો મને રાગદ્રેષ... કષાયો ના જન્મે... આટલી
 સમજ... આટલી જગૃતિ... ચારિત્રણ ગુણને... સવળો માર્ગ
 બતાવશે...

મારા જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્રણને... અવળે માર્ગોથી પાછા
 વાળી.... સવળે માર્ગે પ્રવર્તાવું... હું શાંત થઈ જાઉં... મારામાં
 સમતા પ્રવેશે... હું આત્મસમાધિનો અનુભવ કરું... આનું નામ
 જ રલ્યાન્યની આરાધના છે.. આનું નામ જ આત્માની
 સાધના... આ સાધના આરાધના દ્વારા હું મને પામું... મરામાં
 લય થઈ જાઉં...

હુંઆત્મા છું..... હુંઆત્મા છું.....
 અં શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

[અાત્મ ચિંતન]

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

અનંત શક્તિનો સ્વામી હું આત્મા....

મારી શક્તિઓ...અજ્ઞાનને કારણે અવળા પુરુષાર્થમાં
ખર્યોઈરહી છે...રાગ-દ્રેષાત્મક ભાવો કરી....કર્મ બંધન કર્દું
છું...જે કર્મ બંધન...સંસારનું કારણ બને છે...રાગ અને
દ્રેષ મારો સ્વભાવ નથી...નિમિત્તો મને રાગ કે દ્રેષ કરાવી શકે
નહિ....રાગ અને દ્રેષથી બંધાતા કર્મો....તેનું પરિણામ આચ્યા
વગાર રહેતા નથી...મારે બૂરા પરિણામ ન ભોગવવા હોય....
બૂરા ફળ ન જોઈતા હોય ...તો બૂરી ભાવનાઓનો ત્યાગ
કર્દું...મારા અંતરનો નિર્મલ...પાદાન
બનાવું...સદ્ભાવ...શુભેચ્છાથી મનને ભરી દઉં...

મારી જાગૃતિ મારામાં પરિવર્તન લાવે છે...અજ્ઞાનમાંથી બહાર
આવી...અંતરમાં જાગું...નિમિત્તાધીન ન થાઉં...રાગ-દ્રેષને
સર્વથા ભૂલી જાઉં...મારે મને જાણવો છે...માણવો
છે...અનુભવવો છે...સ્વમાં ઠરી જાઉં ...સ્વમાં સમાઈ
જાઉં...મને જાણી શકું...સત્યચિદાનંદ આત્માને પામવા માટે
ફરી શુદ્ધાત્માનું ચિંતન....

હુંઆત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....
ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

「આત્મ શિદ્ગતન」

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

અનંત શક્તિનો સ્વામી હું આત્મા....

મારા અનાદિ...જન્મ મરણને તોડી...મારે મુક્તિની આરાધના કરવી છે...મારું છરમ અને પરમ લક્ષ્ય મુક્તિ છે...ધારું રખડયો...ધારું ફર્યો...અવનવા જન્મો ધારણ કર્યા...આધિ , વ્યાધિને ઉપાધિના દુઃખો સહન કર્યા...મારો કયાંચ આરો આવ્યો નહિ...મને કયાંચ શાંતિ મળી નહિ...હવે...માનવ થયો છું...જૈન ધર્મ મળ્યો છે...શાસન મળ્યું છે...મહાવીરનો અનુયાયી બન્યો છું... સંતોના ચરણ મળ્યા છે....સંતોનો સંગ મળ્યો છે...સત્સંગ મળ્યો છે...એ બધાને જીવનમાં ઉતારી....હવે જન્મ મરણનો અંત લાવી શકું છું....મારી શક્તિને ઓળખી...શક્તિને પિછાણી...એ શક્તિમાં વિશ્વાસ મૂકી...હું જ ...મારા આત્માને આ સંસારના બંધનથી છોડાવી શકું છું...એ બંધન મુક્તિ અર્થે...પોતાના સ્વરૂપમાં વિશ્વાસ....પોતાના સ્વરૂપમાં શ્રદ્ધા...પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિરતા...

હુંઆત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....
ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

「આત્મ શિદ્ગતન」

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

અનંત શક્તિનો સ્વામી હું આત્મા....

મારી શક્તિઓ ...સર્વ ભાવોને દૂર કરી...મને સ્વભાવમાં સ્થિર કરે...એવું બળ ધરાવે છે...શક્તિને ઓળખું નહિ...અનાદિથી પડેલા વિભાવોમાં જોડાઈ જાઉં...હું અવળે માર્ગે જાઉં છું...પણ હું આત્મા છું...અનંત શક્તિનો ધારક છું...મારી શક્તિઓ મને...નરમાંથી નારાયણ બનાવે...જીવમાંથી શિવ બનાવે...ભક્તમાંથી ભગવાન બનાવે...આ વિશ્વાસ સાથે...આ શ્રદ્ધા સાથે...મારી શક્તિઓને કામે લગાડું...હું શુદ્ધ , પરિશુદ્ધ , પરિપૂર્ણ શુદ્ધ બની શકું છું...શક્તિની જગૃતિ...આત્મગુણોની જગૃતિ...મને આગળ વધારે...જ્યાં ચૂકું, જ્યાં ભૂલું, ત્યાં મને પછાડે...પરંતુ પડ્યા પછી આથડયા પછી...માર ખાદા પછી...જગૃત થાઉં તો...એ જ શક્તિ મને ઉપર ચટાવે...મારા પ્રભુ...મહાવીરનાં આત્માએ શક્તિને જગાડી...વિકસિત કરી...સમ્યક્ દર્શનની જ્યોત જલાવી...અને થોડીક ચૂકે...થોડીક ભૂલે એ જ્યોતને બૂજવી દીધી...સર્વ સાધકનાં સાધના જીવનમાં આવતી આ પળો મને પ્રરણા આપે છે...પ્રોત્સાહિત કરે છે...મારા જીવનમાં આવી પળો આવે...હું જગૃત રહું...ચેતી જાઉં મારા ઉત્થાન માર્ગમાં કચાંચ પણ વિદ્ધન ન આવે...એવો પુરુષાર્થ આદર્શ...એવા પુરુષાર્થથી હું મને પામીશ...સચ્ચિદાનંદ આત્માનો અનુભવ કરીશ...હું શાંત શાંત થઈ જઈશ
 હુંઆત્મા છું....હુંઆત્મા છું.....
 અં શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

[અનુભૂતિન]

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

જેવો મહાવીરનો આત્મા... એવાજ મારો આત્મા...મારા મહાવીરે એમના ભૂતકાળમાં અનેક ઉત્થાન-પતાન જોયા...અનેકવાર ચડતી પડતી થઈ...આરોહ અને અવરોહનાં ભાવોમાં તેમના જન્મો વીત્યા...હું પણ એજ મહાવીરનો સપૂત છું...એનોજ અનુયાયી છું...પ્રભુ આરાધક ભાવોનું ઉત્થાન કરી, આરાધક ભાવોમાં સ્થિર થયા...તીર્થકર નામ ગોપ્ર બાંધી...ત્રિલોક પૂજ્ય યોગ્યતા કેળવી...સંસારના સર્વ ભાવોથી મુક્ત બની આત્મ ભાવોમાં સદા સદાને માટે સ્થિર થવાની ભૂમિકા બાંધી....

પ્રભુએ જે આચર્યું...પ્રભુએ જે આદર્યું, પ્રભુએ જે આરાધ્યું.. એ હું પણ આરાધી શકું છું...હું જગું...હું સમજું...હું વિચારું..આત્મા અને પરમાત્મામાં વિશ્વાસ મૂકું...હું પણ મારી સર્વ અશાંતિ..સર્વ અસમાધિ...સર્વ દુઃખો...સર્વને ભૂલી...સર્વને ત્યાગી...અવ્યાબાધ શાંતિ પામી શકું છું..સમાધિ મેળવી શકું છું...મારા સ્થિર પણ થઈ શકું છું...મહાવીરનો અનુયાયી છું...મહાવીર બનીને જ રહીશ...મહાવીરે મને માર્ગ બતાવ્યો છે...એ માર્ગને સમજુ એ માર્ગ પર ચાલવાનો પ્રયાસ કરું તો, હું પણ મહાવીર બની શકું....

મારા પ્રભુએ રાગ દ્રેષને, અજ્ઞાનને તજવાનું કલ્યું...હું આજથી જગૃત થઈ...મારા માનસમાં રહેલા રાગ દ્રેષ અને અજ્ઞાનનો ત્યાગ કરીશ...એ ત્યાગે મારામાં વિતરાગતા જગશે...અનંત શક્તિનો સ્વામી મારો આત્મા જગી ઉઠશે...એ જગૃતિ મને ભવોભવનાં બંધનોને તોડાવી શાશ્વત સિદ્ધિ આપશે...એ માટે વધુ એકાગ્રતાથી...વધુ ઉંડાણથી શુદ્ધાત્માનું ચિંતન..
હુંઆત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....

ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

[અનુભૂતિન]

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

મારા પ્રભુ મહાવીર પરમાત્મ ભાવે બિરાજે છે...મારદ્યમાં પરમાત્મા બનવાની લાયકાત છે...મારા પ્રભુના દ્યાનમાં ...પ્રભુના જ્ઞાનમાં અને આત્મના ભાનમાં સ્થિર થઉં...હું પણ મહાવીર બની શકું છું...મારે આત્મામાંથી પરમાત્મા બનવું છે...પરમાત્મ ભાવમાં સ્થિર થવું છે...પરમાત્મ ભાવની શાંતિ પ્રપ્ત કરવી છે... અનંત સુખનો અનુભવ કરવો છે...

હે મહાવીર! હે પ્રભુ! તારા ચરણ માં આવું છું...નાથ! મને રસ્તો બતાવજે...પ્રભુ! ભવભવમાં ભટકી તું પાર થઈ ગયો અને હું હજુ ભવમાં ભટકી રહ્યો છું..નાથ! તે સર્વ દુઃખોનો અંત કર્યો...શાશ્વત સુખને પામી ગયો...હું દુઃખના દાવાનળમાં સળગી રહ્યો છું...નાથ...મારા વ્હાલા પ્રભુ! હું તારા ચરણમાં આવું છું...તારા શરણમાં આવું છું..મને માર્ગ બતાવજે નાથ! હવે નથી સહેવતી આ દુનિયાની મૃગામર્દિચીકા નથી સહેવાતો આ દુઃખોનો દાવાનળ...નથી સહેવાતો આ રાજપાટ...મારે એ સર્વથી મુક્ત થવું છે...નાથ! માટેજ હું તને પોકાડું છું...

હુંઆત્મા છું....હુંઆત્મા છું.....
ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

「આત્મ ચિંતન」

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

હે મારા પ્રિય પરમાત્મા! મને તારા શરણમાં
 લેજે... તારા ચરણમાં લેજે... તારી અનંત વિભૂતિનાં દર્શન
 કરાવી... મારા આત્મામાં પડેલા વૈભવનું મને દર્શન
 કરાવજે... નાથ! તું સર્વ શક્તિમાન છે... તું ગ્રિલોકીનાથ
 મારા અણુઅણુમાં વસી જા... મારા હૃદયના ખૂણે ખૂણે માગ
 તારોજ વાસ હો... તારા ચીંધેલા માર્ગ ચાલી શકું એવું મને
 બળ આપજે... પુરુષાર્થ કારા તને પામી શકું... એવી
 ... ચરણોમાં નિત આપજે.. મારા નાથ! તે તારા જ્ઞાન, દર્શન,
 ચારિત્રને ઉજાગર કર્યા... હું પણ મારા જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્રને
 ઉજાગર કરી શકું એવું બળ દે... એવી શક્તિ દે... એવી
 તાકાત દે... મને તારા ચરણમાં સમાવી લે... નાથ! હું આવ્યો
 છું... તારા વિના મને બીજો કોઈ સહારો નથી... બીજો
 આધાર નથી... પ્રભુ! મારો પોકાર સાંભળજે... તારા ચરણનું
 શરણ દેજે... એ ચરણમાં સર્વથા ભાવે સમર્પિત થઈ હું તને
 પામી શકું... એવું બળ મારામાં પ્રેરજે...

હુંઆત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....
 અં શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

「અનુભૂ ચિહ્નન」

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

અનંત ક્ષમા એ મારો ગુણ...

ગુણને વિસરી...નિમિતાધીન થઈ...નિમિતોમાં ભળી જઈ...કોદ્ય
કરું છું...વેરાગેર કરું છું...મારી શક્તિઓને એવી વિકસાવું...કે ગમે
તેવું નિમિત મને અસર ના કરી શકે...નિમિતાધીન થવું...એ
કાયરતાની નિશાની છે...એ અલ્પતાની નિશાની છે...હું કાયર નથી
...શૂરનું સંતાન છું...શૂર છું...મારો મહાવીર શૂરવીર હતો....હું પણ
મહાવીર જેવી શૂરતા ધરાવું છું...

આવતા નિમિતો...મારામાં કોદ્ય ઉપજાવે...મને ઉશકેરે..
મને મારામાં ન રહેવા દે...એ મારી નબળાઈ છે...જરા જરામાં જો હું
ઉશકેરાઉં તો...હું મારી કાયરતાને જાહેર કરું છું...હું સમતા રાખી
શકું છું...સમત્વનો ધણી છું...ક્ષમા એ તો મારો ગુણ છે...હે પ્રભુ
આપના ચરણ શરણમાં આવી..

આપ જે ક્ષમા દાખવી...ભયંકર વેરીઓ વચ્ચે...ભયંકર દૃશ્મનો વચ્ચે
વસ્થા છતાં...કદી દ્રેષ કરવો નહિં...પરંતુ વેરીઓ વચ્ચે આપે પ્રેમ
વરસાવ્યો...પ્રભુ! મારામાં એવો પ્રેમ પૂરો...મારા અંતરને મૃદુ કોમળ
બનાવો...કે જેથી હું આપના જેવી ક્ષમા રાખી શકું...

ક્ષમાવીર મહાવીરના સપૂત્ર આપણે...અનન્ય, અનુપમેય, અસીમ શ્રદ્ધા
રાખી...અપણા અંત:કરણને નિર્મળ બનાવીએ... પાવન
બનાવીએ....શુદ્ધ બનાવીએ...હળવું બનાવીએ... આજના ક્ષમાપર્વે
આપણાં રોમરોમમાં ક્ષમા પ્રેમ પ્રસરે...અણુઅણુ સમતાથી ભરાઈ
ઉઠે....એવી ભાવનાથી પ્રભુ મહાવીરને સમર્પિત થઈએ....

હુંઆત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....

ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

[અનુભૂતિન]

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

હું આત્માપરમાત્મા થવા ...સર્જાયો છું...

મહાવીર પરમાત્મા થયા...હું પણ પરમાત્મા થઈ શકુંછું...મહાવીરે જે કંઈ કર્યું...કર્માનેકાપી...મોહના પડળોને ટાળી...અંધકારમાંથિ પ્રકાશ તરફ આવ્યા...હું મોહ અંધકારમાં પડ્યો છું... મારા અંતરમાં જાગૃત થઈ...મારે પણ આત્મ પ્રકાશ તરફ આવવું છે...

હેપ્રભુ! આપના જીવનના એકએક ભાવોને નિહાળી..એકએક ભાવોને વિચારી...એવાજ ભાવોને મારા અંતરમાં સ્થાન દઈ...હું આપના જેવોજ બનીશ...આપના ચરણમાં આવી...આપના જેવો થઈશ...એ વિશ્વાસ સાથે...એ શ્રદ્ધા સાથે...આપના જેવા બનવા માટે...મેં આપનું શરણ સ્વીકાર્યું છે...આપના ચરણમાં મારો સર્વ રનેહ ...મારી સર્વ શ્રદ્ધા...મારું સર્વ સમર્પણ ...આપી શકું...એવું બળ પણ હું આપની પાસે જ માગું છું...પ્રભુ મારા અંતરમાં એવી શક્તિ જગાડો...કે આપની ભક્તિ દ્વારા...હું પણ ભગવાન બની શકું...બહુ રખડયો છું...બહુ દુઃખો વેઠયા છે...બહુ રાખ્યો છું...હવે થાક્યો છું...આપના ચરણમાં આવી ...આપના જેવો થઈશ...એ વિશ્વાસ સાથે...એ શ્રદ્ધા સાથે...આપનું નામ...આપનું કામ...આપનું ધામ ...મારા રોમે રોમે વસે...એ જ માગું છું...પ્રભુ મહાવીરનો હું સપૂત્ર છું...મહાવીરે કહેલા...સિદ્ધાંતોને...તત્વોને સ્વીકારી...હું પણ સુખી થાઉં... અને મારા કારણે મારા નિમિત્તે દુઃખી થતા જીવોને દુઃખ મુક્ત કરું...આ ભાવના સાથે પ્રભુ આપના ચરણમાં સર્વસ્વ સર્મણા કરું છું...

હુંઆત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....

ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

「આત્મ ચિહ્નન」

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

મારે...સિદ્ધિને પ્રાપ્ત કરવી છે...

સંસારનો અંત કરી...જન્મમરણાના ફેરા ટાળી...શાશ્વત સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવી છે...એ માટે...મારી ભૂમિકા તૈયાર કરું...આ વિશ્વમાં દેખતા પદાર્થો...ને મારા નથી...જેની સાથે વસું છું તે વ્યક્તિઓ મારા નથી...જે નામે હું પ્રગાટ થાઉં છું...એ નામ જેનું છે...તે દેહ હું નથી...વરસ્તુ , વ્યક્તિ અને દેહથી જુદુ એવું મારું સ્વરૂપ...એ હું આત્મા....

જ્યાં જ્યાં મેં મારાપણું માન્યું છે...એ સર્વ મમત્વથી દૂર હઠી...એ મમત્વ પાર થઈ...હું માત્ર મમત્વ મારામાં જ રોપું...આ વિશ્વમાં કોઈ કોઈનું થયું નથી...થઈ શકે નહિં...માટે વિશ્વ મારું કોઈ નથી...આવી એકત્વ ભાવનાથી...હું એકરૂપ આત્મા છું...તેને જાણવાનો પ્રયત્ન કરું...તેને અનુભવવાનો પ્રયત્ન કરું...હું અનુભવી શકું છું...આત્માનો અનુભવ થવો ...મને મારો અનુભવ થવો...તેનું નામ જ છે સમ્યક્ દર્શન...એ આ જન્મમાં જ હું કરી શકું છું...સત્પુરુષાર્થ દ્વારા...સત્ત ને જાણી...આત્માને જાણી...તેમા રમી જાઉં...એ જ મારું ...કર્તવ્ય છે...એ માટે સ્વમાં ઠરી જાઉં...સ્વમાં મરી જાઉં...સ્વમાં સમાઈ જાઉં....

હુંઆત્મા છું....હુંઆત્મા છું.....
ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

「આત્મ ચિંતન」

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

ઉદ્ઘાગમન...એ મારો સ્વભાવ...હું આત્મા ...હું ચૈતન્ય...હંમેશા ઉપર જવું...એ મારું સ્વરૂપ...આ આત્મા સ્વભાવમાં રહે...તો એ ઉપર જાય છે...જીવનું ઉત્થાન...સ્વભાવદશામાં થાય છે...રાગ અને દ્રેષ...એ જીવને પાડનારા છે...નીચે લઈ જનારા છે...જીવમાં રાગ દ્રેષની જેટલી તીવ્રતા તેટલો તે નીચે જાય છે...રાગ દ્રેષની મંદતા થતા જીવનું ઉત્થાન થાય છે...આ જીવનું ઉત્થાન કરવું...એ જ સાધના ...એ જ આરાધના....

ક્રમે ક્રમે રાગ દ્રેષનો ક્ષય કરી ...મારે મારું ઉત્થાન કરવું છે...નરક-નિગોધમાં પડેલો જીવ કર્મને કારણે નીચે ઉત્તર્યો છે...જેમ જેમ કર્મની નિર્જરા થાય.... તેમ તેમ જીવ ઉપર ચઢે છે...જીવનો સ્વભાવ છે કે... જ્યારે દેહને છોડે....ત્યારે સીધો ઉદ્ઘાગમન કરે છે...અનંત સિદ્ધ પરમાત્મા... સાધના વડે સિદ્ધિને પામ્યા , ત્યારે અંતિમ દેહમાંથી નિકળેલો આત્મા...ઉદ્ઘાગમન એટલે લોકાંગે પહોંચ્યો....

મારે...મારા આ સ્વભાવને સર્વથા પામવો છે...મારું ઉત્થાન કરવું છે...રાગ દ્રેષને મંદ કરવા છે...સ્વરૂપ દશાની પ્રાપ્તિ કરવી છે...એ માટે મારામાં સ્થિર થાઉં...ચૈતન્યને જાણું...ચૈતન્યને અનુભવું...તો આ આત્મા ઉત્થાન સાધી શકે છે...ભૂતકાળમાં હલકી ગતિઓમાં રખડયો...હલકી યોનીઓમાં ભટકયો...રાગ દ્રેષના કારણે નીચે ઉત્તર્યો..હવે નીચે જવું નથી...ઉપર ચઢવું છે... સર્વ વિશુદ્ધ દશા પ્રાપ્ત કરવી છે....ઉદ્ઘાગમન...મારું સુખ...ઉત્થાન એજ મારો પુરુષાર્થ...એ માટે સ્થિર થઈ જાઉં....સ્વમાં સમાહિત થઈ જાઉં...મારા ચૈતન્યને અનુભવું...તો મારા ઉદ્ઘાગ સ્વભાવને પામું..તે માટે વધુ સ્થિર થઈ...વધુ એકાગ્ર થઈ..આત્માનું ચિંતન કરીએ....

હુંઆત્મા છું....હુંઆત્મા છું.....

ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

[અાત્મ ચિંતન]

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

સમતા...એ મારો સ્વભાવ...મારામાં રાગા નથી...દ્રેષ
નથી..માટે વિષમતા પણ નથી..રાગા-દ્રેષ રહિત...મારું શુદ્ધ સ્વરૂપ
સમતામય છે..જ્યાં રાગા છે..ત્યાં વિષમતા છે...જ્યાં દ્રેષ છે...ત્યાં
પણ વિષમતા છે...રાગા-દ્રેષથી પર થઈ..મારામાં સ્થિર થાઉં..તો
સમતાને ધારણ કરી શકું છું...નિજ સ્વરૂપના લક્ષે...નિજાનંદના
લક્ષે...મારા સમતા ગુણને પ્રગાટ કરું...

ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં...સમતાને ગુમાવું નહીં...પ્રયત્ન પૂર્વક
સાધેલી સમતા...મારા ગુણને પ્રગાટ કરે છે...હું વિષમતા અનુભવું
છું...તે મારું અજ્ઞાન છે...જગતનો કોઈ પણ પદાર્થ...કોઈ પણ
વ્યક્તિ..કોઈ પણ પરિસ્થિતિ..મને વિષમ બનાવી શકે નહીં...જગતનાં
પદાર્થમાંથી...વ્યક્તિઓમાંથી...દંડિયોના વિષયોમાંથી...રાગા દ્રેષ
ઉઠાવી લાઉં...રાગા દ્રેષથી પર થઈ જાઉં...એ જ મારી સમતા છે...
કર્મ ક્ષેત્રે કર્મ કરું તો પણ સમતા...ધર્મ ક્ષેત્રે ધર્મ કરું તો પણ સમતા...સર્વ
પરિસ્થિતિમાં સમતા રાખી શકું...એ જ મારી સમતાની
સાધના...અનુકૂલ પરિસ્થિતિમાં ફૂલાઈ ન જાઉં...પ્રતિકૂળ પિરસ્થિતિમાં
કરમાઈ ન જાઉં...પરિસ્થિતિ નિમિત છે...આ આત્મા ઉપાદાન છે...ગમે
તેવું નિમિત ઉપાદાનને કાંઈ ન કરી શકે...આ સમજણ મારી
સમતાને...જાગૃત કરી શકે છે...સમત્વને પામવા...સદૈવ સમતામાં
રહેવા મારું ચિંતન કરું...સ્વનાં ચિંતન વડે..સ્વને જાણવાની લગાની
વડે...સ્વને ઓળખવાના પુરુષાર્થ વડે...એ પામી શકાય છે...
થોડી કાણો માટે...વધુ ...એકાગ્ર થઈ...ઉંડાણમાં જઈ...સ્વનું ચિંતન
કરીએ...

હુંઆત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....

ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

「આત્મ ચિંતન」

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

જ્ઞાયકતા ...એ મારો સ્વભાવ.....

જ્ઞાયકતા.....એર્થાત જાણપણું...જાણવું...એ મારો સ્વભાવ છે...હું આત્મા છું...હું ચૈતન્ય....આત્માના અસંખ્ય પ્રદેશો મારો જ્ઞાનગુણ...વિદ્યમાન છે...મારી જ્ઞાનશક્તિ...સમસ્ત જગતને જાણવાનું સામર્થ્ય ધરાવે છે...જે શક્તિ જગતને જાણે છે...તે જ શક્તિ...આત્માને પણ જાણે છે....

મારો સ્વભાવ...વિશ્વના પદાર્થોને જાણવામાં ...રોકાતેલા છે...મન...બુદ્ધિ...અને દંડ્રિયોના માદ્યમથી...વિશ્વના પદાર્થોને જુએ છે...જાણે છે...જગતમાં ફરતો આ જ્ઞાનગુણ...ત્યાંથી પાછો વાળી...આત્માને જાણવામાં...પૂરૂષાર્થ કરે તો...આત્માને અનુભવી શકે...

જગતના ઝોય પદાર્થોમાં રોકાયેલી વૃત્તિ...રાગ - દ્રેષને આધીન બની જાય છે...જગતને જોઉં...જગતને જાણું...અને ત્યાં રાગ-દ્રેષ છે...એ વિભાવ છે..મારે મારી સ્વાભાવિક દશાનેપ્રાપ્ત કરવી છે...મારા મૂળભૂત સ્વરૂપને પામવું છે...એ માટે મારા જ્ઞાનગુણને પદાર્થોમાંથી પાછો વાળી...મારામાં સ્થિર કરું..મારામાં થયેલી સ્થિરતા...મને ઓળખાવશે...૮

હું...મને જાણું...હું...મને ઓળખું...હું મને પિછાણું...હું મને અનુભવું...અખંડ જ્ઞાયક સ્વરૂપી આત્મા...જ્યારે સમસ્ત જગતથી...દૂર થશે...ત્યારેકેવળજ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરી લેશે...મારે કેવળને પામવું છે...એટલે જગતમાં ફરતા જ્ઞાનગુણને પાછો વાળી...મારામાં સ્થિર કરી દઉં...એ માટે આત્માનું ચિંતન...થોડીક ક્ષણો વધુ એકાગ્ર થઈ....નિજનું ચિંતન....

હુંઆત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....

ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

[અનુભૂતિન]

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

અકર્તાપણું...એ મારો સ્વભાવ...

મારામાં કર્તૃત્વ નથી...આ આત્મા...નિજ સ્વરૂપ દશામાં અકર્તા છે...પોતે...પોતામાં સમાઈ જઈ...આત્મા નિજ સ્વરૂપ દશામાં લીના...બનો તાં અકર્તા છે...સ્વરૂપ બહાર જઈ વિભાવદશાને...પોતાની માની તેની સાથે પરિણામે...ત્યારે એ કર્તા થાય છે...રાગ હું કરું છું...એવો કર્તાપણાનો ભાવ...એ જીવનું કર્તાપણું છું...શુભ-અશુભ ભાવ...એ...મારા નથી...એ બધાથી પર હું છું...

આત્માની શુદ્ધ દશાની પરિણાતિમાં...રાગ નથી...અને દ્રેષ્પ પણ નથી...પુણ્ય પણ નથી..પાપ પણ નથી એ સર્વથી પર હું...ચૈતન્યધન આત્મા છું...જ્ઞાન-દર્શનમય આત્મા છું...જગતમાં ફરતી વૃત્તિઓને...વિભાવમાં વર્તતી વૃત્તિઓને...ત્યાંથી પાછી વાળી...જેટલી ક્ષણો માટે...હું મારામાં સ્થિર થાઉં...એટલી ક્ષણ હું...અકર્તા છું...મારે...મારા અખંડ અકર્તાપણાને પ્રગાટ કરવું છે..એ માટે કર્તૃત્વભાવને છોડું...પરમાં રહેલીમમત્વ ભાવનાને છોડું...જ્ઞાનદર્શનની ઉપયોગમય દશામાં જુલું તો મારી સ્વરૂપ દશાને પ્રગાટ કરી શકું છું...

એ માટે મને જાણું...મને ઓળખું...મને અનુભવું... મારામાં ઠરી જાઉં...મારામાં સમાઈ જાઈ..મારામાં સ્થિર થઈ જાઉં તો મારા સદ્ગ્યાદાનંદ સ્વરૂપને પામી શકું છું...થોડી ક્ષણો માટે વધુ શાંત થઈ...વધુ એકાગ્ર થઈ...માગ્રા...આત્માનું ચિંતન....
હુંઆત્મા છું....હુંઆત્મા છું.....

ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

[અનુભૂતિના]

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

અનાહારકપણું....એ મારો સ્વભાવ...

હું ચૈતન્ય આત્મા...ને આહાર જોઈએ નહિ....આત્મા....નિજ ગુણોમાં પરિપૂર્ણ છે...જ્ઞાનાદિ સ્વભાવનો ધારક છે...પોતાના જ્ઞાનાદિ ગુણોને...એ અનુભવે છે...આત્માને...જ્ઞાનાદિમાંથી જ રસ મળે છે...નિજની અનુભૂતિના રસે...જ્ઞાનાદિ ગુણોની વૃદ્ધિ સાથે આત્માનું પોષણ થાય છે...

આહાર...જડ પુદ્ગાલો છે ...પુદ્ગાલ...રૌતાન્યા આત્માને...સંતોષી શકે નહિ...જડના પોષણ માટે...જડની આવશ્યકતા છે...આ ચૈતન્ય આત્મા...જડ શરીરથી નિરાળો થઈ જાયજડથી બિશ્વાસને અનુભવે...આહારની આવશ્યકતા ન રહે....

શરીરને...આહારની જરૂર છે...પણ તેમાં વૃત્તિઓને ભેળવવાની જરૂર નથી...રસવૃત્તિને છોડી...અનાસક્તભાવે...આહારને ગર્દણો કરતા...આત્મા અનાહારક પદને પામી શકે છે...

હું ચૈતન્ય...હું અનાહારક આત્મા...મારે મારા સ્વરૂપને પામવું છે...અનાહારક પદની પ્રિતિ માટે..તપશ્ચયા...અણમોલ સાધન છે...જેમ જેમ તપશ્ચયામાં દટ્ટતા...તપશ્ચયામાં ઉગ્રતા આવે છે...કઠિનતા આવે છે..તેમ તેમ અનાહારક પદને પ્રાપ્ત કરે છે...મારે મારા અનાહારક પદને...પ્રાપ્ત કરવું છે...શરીરની આસક્તિથી...દૂર થવું છે..માટે વધુ એકાગ્ર થઈ..વધુ ઊંડાણમાં જઈ...સ્થિરતા સાથે...આત્માનું ચિંતન....

હુંઆત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....

ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

「આત્મ ચિંતન」

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

આ આત્મા સર્વકાળે સર્વત્ર
સ્વતંત્ર છે...રાગ દ્રેષના બંધનો
તેને જકડી શકે નહીં
રાગદ્રેષના મેલથી એ મલિન
બની શકે નહીં...પુદ્ગાલના
સંગે...એ પુદ્ગાલ થાય નહીં
વિભાવના પરિણામે એ વિકૃત
બને નહીં , વિકૃતિથી રહિત...
નિત્ય સ્વભાવદશામાં રહેવા
ટેવાયેતા આત્મા સર્વથા શુદ્ધ
બને છે...

હુંઆત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....
ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

「અનુભૂતિન」

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

મારે મારા શુદ્ધ સ્વરૂપનો
અનુભવ કરવો છે. શુદ્ધ
સ્વરૂપને માણવું છે. આજ
સુધીના અનુભવો
વિકૃતિમાંથી નિકળોલાં છે.
આત્માની સ્વાભાવિક દરાનો
અનુભવ જીવે કર્યો નથી માટે
મારી સ્વાભાવિક શુદ્ધ દરા
નિર્મલ દરા , સ્કટિક જેવી
સ્વરચ્છ દરાનો અનુભવ કરવા દરિ

હુંઆત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....
ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

「અનુભ ચિત્તન」

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

હુંઆત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....
ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

「અનુભ ચિત્તન」

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

હુંઆત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....
ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

「અનુભ ચિત્તન」

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

હુંઆત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....
ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

「અનુભ ચિત્તન」

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

હુંઆત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....
ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

「અનુભ ચિત્તન」

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

હુંઆત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....
ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

「અનુભ ચિત્તન」

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

હુંઆત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....
ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

「અનુભ ચિત્તન」

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

હુંઆત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....
ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

「અનુભ ચિત્તન」

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

હુંઆત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....
ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

「અનુભ ચિત્તન」

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

હુંઆત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....
ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

「અનુભ ચિત્તન」

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

હુંઆત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....
ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ:

「અનુભ ચિત્તન」

હું ...આત્મા છુંહું આત્મા છું....

હુંઆત્મા છું.....હુંઆત્મા છું.....
ॐ શાંતિ: શાંતિ:શાંતિ: