



૧. પંચામૃત	તંત્રી સ્થાનેથી	૦૧
૨. ન્યુઝ લાઈન - અહેવાલ	અહેવાલ	૦૨
	આગામી કાર્યક્રમ	૦૩
૩. અનુભવનું અતર	પાર્ટ-1 શિબિરાર્થીના અનુભવો	૦૪
૪. પ્રભુવાણી	આપણું અસ્તિત્વ	૦૭
૫. આહાર - વિહાર	કડવી મેથીના મીઠા ગુણો	૧૦
૬. જિજ્ઞાસા તમારી - જવાબ પ્રભુના	સ્વાધ્યાયી મિત્રોના મનમા ઉદ્ભવતા પ્રશ્નો - શંકાઓના યથા-યોગ્ય જવાબો	૧૧
૭. વાચકમિત્ર	પ્રેમ	૧૩
૮. સંબંધોના સથવારે	માતા-પિતા અને પુત્રી	૧૪
૯. બાળ જગત	બાળ માનસને મનગમતા વિષયો	૧૬
૧૦. સત્સંગ (ભાઈઈદર ૧૩/૧૨/૦૯)	તારેજ તારો રસ્તો કાઢવાનો છે	૧૮
૧૧. પરમ આનંદ સત્સંગ પરિવાર	Special Days	૧૯

March Month Theme for Daily Practice :

- મંત્ર જાપ** : “ૐ હ્રીં ૐ નમો આચરિયાણાં” ના વર્ણ જાપ. (Part-II માં માર્ગદર્શન પ્રમાણે)
(Day 1 to 31) આ જાપ જીવનમાં અદભૂત પરિણામ લાવે છે. અણધાર્યા કામ સફળ બનાવે છે.
- અંતર ઔચિત્ય** : (Day 1 to 15) દેવ અને ગુરૂની વિશેષ ભક્તિમાં સમય વાપરવો.
(Day 16 to 31) ધર્મ અને સહધર્મી પ્રત્યે share & care નો વ્યવહાર કરવાની habit pattern ઉભી કરવી.
- બાહ્ય ઔચિત્ય** : (Day 1 to 15) અર્થ ધર્મ નિયંત્રિત બનાવવો. જીવનના દરેક ક્ષેત્રના ધ્યેયો, ધર્મ નિયંત્રિત છે કે નહીં એનું લક્ષ્ય રાખવું.
(Day 16 to 31) જીવનની દરેક ક્ષેત્રની કામનાઓ, ઈચ્છાઓ, ધર્મ નિયંત્રિત બનાવવી.

April Month Theme for Daily Practice :

- મંત્ર જાપ** : (Day 1 to 30) ૐ નમો આચરીયાણાં નો ગુણ જાપ. (Part-2 માં શીખવ્યા મુજબ)
આ જાપ જીવનમાં જબરદસ્ત આંતરીક બળ પ્રગટાવે છે અને અદભૂત પરિણામ લાવે છે.
- અંતર ઔચિત્ય** : (Day 1 to 15) Video અથવા audio દ્વારા Part - I/II તથા પર્યુષણ અનુભવમાળાનું દરરોજ લગભગ અડધાથી એક કલાક ધર્મ શ્રવણ કરવું.
(Day 16 to 30) થયેલા સત્સંગોનું વાંચન કરવું તથા જીવનમાં practical live સત્સંગ કરવાં.
- બાહ્ય ઔચિત્ય** : (Day 1 to 15) દરેક પ્રવૃત્તિમાં relax રહેવાની જાગૃતી રાખવી.
(Day 16 to 30) ચોવીસે કલાક દરેક ઘટનામાં મુક્ત રહેવામાં પ્રવૃત (active) રહેવું. એટલે કે કોઈ પણ ઘટનામાં ગમા-અણગમાની લાગણીને carry forward કરવાથી મુક્ત રહેવું.

May Month Theme for Daily Practice :

- મંત્ર જાપ** : (Day 1 to 31) ૐ નમો અરિહંતાણાં (Part-2 માં માર્ગદર્શન પ્રમાણે)
આ જાપ જીવનમાં જબરદસ્ત અંતરાયો, વિઘ્નો, દોષો તથા કર્મોનો નાશ કરાવે છે.

June Month Theme for Daily Practice :

- મંત્ર જાપ** : (Day 1 to 30) રોજ સવારના આંખ ખુલતાની સાથે, પથારીમાં સૂતા સૂતા પ્રભુ સાથે talk / chat પોતાની ભાષામાં કરવું.
(લગભગ ૫ થી ૭ મિનીટ) ત્યારબાદ “નમો જિણાણાં, જીય ભયાણાં” ની ભાવ ધુન / કિર્તન ૫ થી ૭ મિનીટ બોલીને કરવું. (Part-1 માં માર્ગદર્શન પ્રમાણે)
- ઔચિત્ય** : (Day 1 to 30) જેને મળીએ એને “નમો જિણાણાં” કહેવું. (આખો દિવસ)
જેને પણ મળીએ ત્યારે મનોમન નિર્ણય લેવો “મારે નથી થવું હેરાન” અને “તમે ગમે એવા હો | Love You”.
(આખો દિવસ)



તંત્રી સ્થાનેથી

સૂર્ય સ્વયં પ્રકાશની શોધમાં ભટકે, તો પ્રકાશ પામે ? અંધકારને શોધે તો એ શોધ ક્યારે પૂર્ણ થાય ?

આપણા બધાની શોધ આનંદ માટેની છે, પણ સ્વયં આનંદ સ્વરૂપ કયા આનંદને શોધી શકે. સ્વયં પ્રકાશપૂર્ણ અંધકારને કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકે ? જે આનંદરૂપ છે એ કદાપી દુઃખને શોધી ન શકે. પોતે આનંદ સ્વરૂપ છે એનો અનુભવ થતો નથી અને જે અનુભવમાં આવે છે તે સુખ, દુઃખ, મસ્તી, મૂંઝવણ, ભય, ચિંતા, વ્યાધિ, ઉપાધી. આપણું ચિત્ત બહારના પ્રદેશોમાં ભટકતું રહે છે અને જ્યાં સુધી આવી રજાળપાટ બહારના પ્રદેશોમાં બહારની તરફ છે ત્યાં સુધી હાથમાં સુખ અથવા દુઃખ આવશે, આનંદ તો પ્રાપ્ત નહિ થાય. સંસારમાં બહાર ભટકવાથી બુદ્ધિ અને સ્મૃતિ વિકસીત થશે પણ આનંદ ક્યારેય પ્રાપ્ત નહિ થાય.

તો પહેલું કાર્ય છે યોગ્ય દિશા. આપણી યોગ્ય ઓળખ આપણને યોગ્ય દિશા અપાવશે, એના સિવાય અન્ય કોઈ માર્ગ નથી. જાગૃત ગુરૂની વાણી આપણી ચેતનાને ભીતર તરફ લઈ જવા ઈશારો કરશે. બસ એ ઈશારાને સમજી અંદર તરફ પ્રયાણ કરવું આપણો પુરુષાર્થ છે. આવા ઉત્કૃષ્ટ પુરુષાર્થ માટે યોગ્ય પ્રયત્ન અને અદમ્ય પિપાસા સ્વ ના નિરિક્ષણમાં સહયોગી સાધન બને છે. પ.પૂ. પંકજભાઈ શેઠ આવી શુભ દિશાનું સૂચન વારંવાર પોતાની અસ્પષ્ટિત વાણીમાં કરે છે. યોગ્ય પ્રયત્ન અને અદમ્ય પિપાસા ને ઉજાગર કરવા નાના નાના practical પણ કરાવે છે. જીવનને એક નવો વળાંક આપવા “નમસ્કાર મહામંત્ર યોગ” સ્વાધ્યાય શિબિરની પાવન ગંગામાં અવશ્ય પલળો.



ખાસ નોંધ

આપના જીવનના શારીરિક, માનસિક, આર્થિક, આંતરિક, પારીવારિક, સામાજિક કોઈપણ પ્રશ્નો હોય તો કૃપા કરીને કુરીયર દ્વારા લખી મોકલાવશો. પ્રભુકૃપાએ તેમના જવાબો અવશ્ય મળશે. અને એ “નમો જિણાણાં” Magazine માં છપાશે. જેથી બધાને એનો લાભ મળી શકશે.

સરનામું : **Mayuri M. Vora (9757259752)**

123/104, Shree Arihant CHS. Ltd., Sector-I, Charkop, Kandivali (W.), Mumbai - 67.

નમ્ર નિવેદન

‘નમો જિણાણાં’ મેગેઝીનના આ અંકથી લવાજમ લેવામાં આવશે. જે શિબિરાર્થી / સત્સંગી ભાઈ-બહેનોને આ મેગેઝીન રેગ્યુલર મળે એવી ઇચ્છા હોય તો ૩ વર્ષના રૂ. ૩૦૦/- સાથે આપના સેન્ટર સંચાલકને તમારું નામ, સરનામું તથા ફોન નંબર લખી આપવા વિનંતી. (Subscription Form to be filled & send with Amount).

જે શિબિરાર્થી / સત્સંગી ભાઈ-બહેનોના સરનામામાં સુધારો હોય કે નવું સરનામું હોય તેમને ગેમેન્દ્ર ગાલા - 9322286566 નો સંપર્ક કરવો અથવા gemendra@gmail.com પર e-mail કરી જાણ કરવા વિનંતી.

મુલુંડ : ચૈનીકા શાહ - 98332 83911 પાર્લા : ડિંપલ દોશી - 98331 33266
માટુંગા : નીતીન બુરીયા - 98690 52507 કાંદિવલી : અલ્પેશ શાહ - 98202 12816

નમો જિણાણાં
science of living
(ત્રિમાસિક -પત્રિકા)

અંક : ૧૦, વર્ષ : ૨૦૧૧
તા. : ૧૫, ફેબ્રુઆરી-૧૧
મુલ્ય : ૩૦.૦૦ રૂપિયા

મુદ્રક : ગોગરી ઓફસેટ પ્રિન્ટર્સ
૧૧, રાજ મહલ શોપિંગ સેન્ટર, અંધેરી કુર્લા રોડ,
તેલ્લી ગલ્લની સામે, અંધેરી (પૂર્વ), મુંબઈ - ૬૯.
ફોન : ૨૬૮૩૦૦૫૭

માલિક અને પ્રકાશક :
પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્ર
૧૬/૫૨, વેલ્ફેર વિલા, ટી. વી. ચીદમ્બરન
માર્ગ, સાયન (ઇ), મુંબઈ-૨૨.



સંપાદક : મયુરી વોરા

09757259752

E : namojinanam@gmail.com

શુભેચ્છક :

Every birth of child tells that God still loves the world.



જાહેર શિબીર અહેવાલ

પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્રના ઉપક્રમે તા. ૨-૧-૨૦૧૧ના રોજ સાઉથ મુંબઈમાં રહેતા આપણા સાધર્મિકો માટે નવકાર મંત્રની જાહેર શિબીર ભીનમલ જૈન સંઘ હોલમાં યોજવામાં આવી હતી. આ નિ:શુલ્ક શિબીરનો લાભ અંદાજે ૩૦૦ સાધર્મિક ભાઈ-બહેનોએ લીધો હતો.

શિબીરની શરૂઆત સવારના ૧૦.૦૦ વાગે પ.પૂ. પંકજભાઈ દ્વારા થઈ હતી. શિબીરની શરૂઆતમાં સંસ્થા વિશે માહિતી તથા સંસ્થા દ્વારા ચલાવતા Part I & Part II નવકાર મંત્રની શિબીરનું Brief Introduction આપવામાં આવ્યું. આ Audio - Video Programme હતો. જેમાં લોકોને સંસ્થા દ્વારા વિવિધ સેંટરો પર થઈ ગયેલી શિબીરો તથા શિબીરાર્થીઓની ઓળખ તથા શિબીરમાં જોડાઈને લોકોએ શું શું અનુભવો કર્યા છે એનો programme બતાવવામાં આવ્યો હતો.

પ.પૂ. પંકજભાઈએ લોકોને તેઓ કોણ છે અને તેમની લાઈફનો ઉદ્દેશ (purpose) શું છે? તથા લોકો શું અપેક્ષા રાખે છે એના વિશે વિસ્તૃત માહિતી આપી હતી. આપણે કોણ છીએ? અને આપણે જીવનમાં શું ઝંખીએ છીએ? તથા શું સાચે જ આપણે એ મેળવીએ છીએ કે ગાંડાની જેમ જીવન જીવ્યે રાખીએ છીએ એની સમજણ લોકોને આ શિબીરમાં મળી. શિબીરમાં પ્રત્યેક session વિશેની માહિતી તથા શિબીરાર્થીઓ દ્વારા ઉજવાતા બીજા programme જેમકે picnic તથા પાર્ટીઓ તથા પાલિતાણાની યાત્રા અને શિબીર વિશે પણ વિસ્તૃત જાણકારી આપવામાં આવી હતી. શિબીર કર્યા બાદ લોકોમાં આવતું પરિવર્તનની પ્રતિતી પણ કરાવવામાં આવી હતી.

નવકાર મંત્ર આપણા જીવનમાં શાંતિ, આર્થિક ઉન્નતી તથા રોગને જડમૂળથી કાઢવાની Method એના વિશે પણ સમજાવવામાં આવ્યું હતું. નવકાર એ આપણા ચૌદ પૂર્વનો સાર કેમ કહેવાય છે અને એને આપણે પ્રક્રિયા દ્વારા આપણા જીવનમાં ઉતારી શકીએ છીએ. અને એ પ્રેક્ટીકલી શિબીરમાં આપણને કેવી રીતે શીખવાડવામાં આવશે એની વિસ્તૃત જાણકારી આપવામાં આવી હતી.

મનુષ્ય કેમ હેરાન થાય છે? અને એ હેરાનગતિમાંથી નીકળી અને પોતાના લક્ષને કેમ નક્કી કરવું તથા નવકારને પોતાના રોજંદા જીવનમાં ઉતારીને લક્ષ કેમ સિદ્ધ કરવું એની માહિતી આ શિબીરમાં આપવામાં આવી. દરેક પ્રક્રિયાઓની ટૂંકમાં સમજણ તથા ધર્મ શું છે? આપણે શેના માટે જીવીએ છીએ એનો ટૂંકો સાર આ શિબીરમાં આપવામાં આવ્યો. શિબીરનું એક અનોખું અને વિશીષ્ઠ લક્ષણ એ હતું કે ઘણાં ઈતર કોમના ભાઈઓ પણ આ શિબીરમાં કુતૂહલતાવશ આવેલા. પંદર થી વીસ સેવક ભાઈઓ તથા બહેનોએ આ શિબીરનું સુંદર આયોજન કર્યું હતું. તથા લોકોને આગામી શિબીર વિશે તથા રજીસ્ટ્રેશન વિશે અને અલગ અલગ શિબીરો વિશે સરસ રીતે માહિતી આપી હતી. સેવક ભાઈ-બહેનોએ શાંતીથી લોકોના વિવિધ પ્રશ્નો સાંભળી એમને સંતોષ થાય એ રીતે જવાબ આપ્યા હતા. શિબીરના દિવસે ઘણાં નામો આગામી શિબીર માટે નોંધાયા. અને પ્રભુકૃપાથી બધાને ખૂબજ આનંદ ઉત્સાહ થયો. શિબીર પત્યા પછી દરેક સેવકોએ પ્રભુકૃપા તથા ગુરૂકૃપા

અમ પર સદા વરસો અને આવી જ શાંતી તથા સરળતાથી આવું આયોજન ભવિષ્યમાં પણ પાર ઉતરે એવી કૃપા માંગી.

- છાયા નીસર

NEW YEAR PARTY

2011 - નવા વર્ષને આવકારવાં પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્રના ઉપક્રમે નવા તથા સૌ જૂના શિબીરાર્થીઓ માટે New Year Party નું આયોજન તા. 2-1-2011 ના રોજ Part II શિબીર પત્યા પછી પાર્લા સેંટર ખાતે આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ પાર્ટીમાં નવા તથા જૂના પ્રત્યેક શિબીરાર્થીઓને SMS દ્વારા આમંત્રણ આપવામાં આવ્યું હતું અને અંદાજે 300 જેટલા શિબીરાર્થીઓ ગૌતમ પ્રસાદી સાથે આ પાર્ટીનો આનંદ લેવા તથા નવા અને જૂના મિત્રોને મળવા તથા જીવનનો એક લ્હાવો લેવા પધાર્યા હતા.

Part II શિબીર સાંજે 7.00 વાગે પત્યા પછી પહેલા સૌએ વિવિધ ગૌતમ પ્રસાદીનો આનંદ માણ્યો. એકબીજા સાથે મળ્યા. Chit Chat કરી અને નવા નવા મિત્રો બનાવ્યા. એકબીજાના હાલચાલ પૂછી તથા પોતાના અને બીજાના કાર્યક્ષેત્ર વિશે માહિતી મેળવી. ગૌતમ પ્રસાદી દરમ્યાન નવી નવી ઓળખાણો તથા એકબીજાને સમજવાનો ભરપુર લાભ આ પાર્ટીમાં જોડાયેલા લોકોએ લીધો.

Sharp 7.30 વાગે પાર્ટીની શરૂઆત થઈ. સૌ પ્રથમ લોકોએ બે સર્કલ બનાવ્યા અને ગુણપ્રમોદની game ની શરૂઆત થઈ. આમાં બધાએ ઉત્સાહથી ભાગ લીધો અને enjoy કર્યું. It was a fun & with the open heart everybody took part in the game. આ ગેમનું unique પાસું એ છે ક્યારેક જે quality આપણને આપણામાં નથી દેખાતી એ લોકોને દેખાય છે અને આપણી એ છુપાયેલી quality ની સમજણ આપણને આ ગેમ દ્વારા મળે છે. બીજું એક પાસું એ છે આપણી વિવિધતાના દર્શન આપણને લોકો કરાવે છે. આપણી quality ને બહાર કાઢવામાં આ વિવિધતા આપણને બહુ મદદરૂપ થાય છે. આ ગેમ પછી સંગીતના તાલે freely લોકો નાચ્યા, જૂમ્યા, આનંદ પ્રમોદ કર્યો. એ પછી દરેક બે જણાને પાર્ટનર બનાવી એમનો group dance નો આનંદ લોકોએ માણ્યો.

છેલ્લો programme તિર્થંકર પરમાત્માની ગુણ-સ્તુતિ પ.પૂ. પંકજભાઈના મીઠા મધુર સ્વરે રસપાન કરાવ્યું. લોગગસ સૂત્રમાં ૨૪ તિર્થંકરના નામ છે. આપણે હંમેશા તેમના નામની ગાડી ગબડાવીએ છીએ, માટે કોઈ આપણી સાથે આવતા નથી. તિર્થંકર પરમાત્માને આપણા દિલના હૈયામાં રોમેરોમમાં વસાવવાની જડીબુટ્ટી આપી હતી જેના દ્વારા જીવનને અનમોલ બનાવી શકાય તેની ચાવી આપી હતી. તેમનું શરણ ગ્રહણ કરતા, તેમનો ઉપયોગ જીવનમાં ગમે ત્યારે કરવાથી આપણા જીવનમાં જે ખૂટતુ હશે તે પ્રાપ્ત કરી શકીશું. તિર્થંકર પરમાત્માના કિર્તન દ્વારા સફળતાની સીડી સર કરાવી હતી. તિર્થંકરની ખાસીયત અને ગુણોના દર્શન કરી સૌ ગદગદીત બન્યા હતા. પહેલા તિર્થંકર આદીનાથથી શરૂ થઈ વર્ધમાન સુધીની યાત્રા બહુજ સુંદર અને સહજ રીતે પાર કરાવી હતી.

નવું વર્ષ આનંદમય, મંગલમય બને એજ કામના સાથે સૌ છૂટા પડ્યા.

લોકોએ આ કાર્યક્રમને ખૂબ માણ્યો. સેવકોએ સવારના ૮ થી રાતના ૧૧ વાગ્યા સુધી આખા દિવસનો programme excellently manage કર્યો.



ડોંબિવલીમાં જાહેર શિબીર

પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્રના સેન્ટ્રલ લાઈનના સત્સંગીઓની તીવ્ર ઝંખના હતી કે ડોંબિવલીમાં Part I શરૂ કરીને વધારેમાં વધારે લોકો સહજ નવકાર મહામંત્ર યોગ Part I નો લાભ લઈ શકે એ હેતુથી તા. ૨૬-૧૨-૨૦૧૦ના સુવિધિનાથ દેરાસરમાં સવારના ૯.૩૦ કલાકે જાહેર શિબીરનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ શિબીરમાં પ.પૂ. પંકજભાઈએ નવકાર મહામંત્ર વિશે ઉંડાણથી સમજાવ્યું હતું. આ શિબીરની ખાસીયત એ હતી કે તેમાં ખાસ મુદ્દાઓને પ.પૂ. પંકજભાઈએ આવરી લીધા હતા જેવા કે હું અનંતનો પ્રવાસી છું, અનંતના આ પ્રવાસમાં આ મનુષ્યભવ એક નાનકડું સ્ટેશન છે અને તેમાં પ્રવાસી બની જીવન જીવવાની જડીબુટ્ટી આપી હતી. આપણે હર ક્ષણે ભય પામીએ છીએ, મને કોઈ પેદા કરવાવાળો નથી અને ખતમ કરવાવાળો નથી તે દ્વારા અભય બનવાની ચાવી આપી હતી. ‘નમો જિણાણં’ દ્વારા દરેક જીવના ખોખા (શરીર)ને ન જોતા તેની અંદર રહેલા પરમાત્માના દર્શન કરાવ્યા. ‘તમે ગમે એવા હો I Love You’ થકી આખા જગત સાથે પ્રેમ (મૈત્રી) કરતાં શીખવાડ્યું. સવારના ઊઠતાવેત પ્રભુકૃપાના શરણથી 24 7 નિશ્ચિંત બનાવ્યા. ‘મારે નથી થવું હેરાન’ના મહામંત્ર દ્વારા અરીહંત બનવાની કળા શીખવાડી.

નવકાર મંત્રમાં enter થવા માટે આપણી લાયકાત કઈ રીતે કેળવવી પડે છે તેનું dimension બતાવ્યું. આપણી day-to-day life માં આપણે લક્ષ્યવિહિન હોવાથી ટોરની જીવન જીવીએ છીએ માટે પરીણામ મળતું નથી તેની ઝાંખી કરાવી. આપણું લક્ષ્ય નક્કી થઈ જાય તો આપણે આ ભવયાત્રાનો રાજમાર્ગ પાર કરી શકીએ તે motivate કર્યું હતું. ‘નમો જિણાણં જિઅ ભયાણં’ની ધૂન દ્વારા સૌ ભાવવિભોર બની ગયા હતા.

આ શિબીરમાં ૩૦૦ (ત્રણસો) લોકોએ લાભ લીધો હતો. એમાંથી ૨૪ જણાંએ રજીસ્ટ્રેશન કરાવ્યું હતું.

ભગવાને આપેલ પાંચ આધારને જો આપણા જીવનમાં અસ્તિત્વમાં ઉતારવામાં આવે તો એવું કોઈ કાર્ય નથી કે જે અસંભવીત બની શકે. દરેક ક્ષેત્રમાં જીત (SUCCESS) અવશ્ય મળે છે. આવા અદ્ભૂત માર્ગ પર ચાલી આપણે પણ અરીહંતના શરણમાં રહી મનુષ્ય સ્ટેશનને સાર્થક કરીએ અને પરમ આનંદને પ્રાપ્ત કરીએ એજ મંગલ ભાવના.

- દીપા શાહ

આગામી કાર્યક્રમ

◆ **મહાવીર જન્મ કલ્યાણક ઉત્સવ** : ૧૬ એપ્રિલ ૨૦૧૧ના મહાવીર જન્મ કલ્યાણક નિમિત્તે નરક દર્શનનો કાર્યક્રમ આયોજન કરવામાં આવ્યો છે તો પરમસુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્રના બધા શિબીરાર્થીઓ, સત્સંગી ભાઈ-બહેનોએ પરિવાર/સગા સંબંધી સાથે હોસ્પિટલમાં સાધર્મિક ભક્તિ અર્થે સહ પરિવાર સહીત ભેગા થવાનું ભાવભર્યું આમંત્રણ. એ પછી અનાથ આશ્રમ માં જઈ ત્યાંની દરેક બાળક સાથે પરિવારના સદસ્ય બની એમની સાથે ૧/૨ કલાક રહીશું.

મહાવીર જન્મ કલ્યાણક માટેનું contribution ૨૫ માર્ચ - ૧૧ સુધી દરેક સેન્ટરના વ્યવસ્થાપકને પહોંચાડવા વિનંતી.

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક : નીતીન બુરીયા - 98690 52507

◆ **Part I, Part II ની સંભવીત પાર્ટી :**

તા. ૧૭ એપ્રિલ ૨૦૧૧ના બધા શિબીરાર્થી અને સત્સંગી ભાઈબહેનો માટે Final Day Party ની સંભાવના છે.

◆ **Child-Parents Shibir :**

☞ ઉનાળાના વેકેશન દરમ્યાન Age Group - 6 to 12 અને Age Group - 13 to 19 વર્ષના બાળકોની સમસ્યાઓના ઉકેલ માટે Child Parents Shibir નું આયોજન પાર્લા તથા મુલુંડ સેન્ટર ખાતે કરવામાં આવશે.

☞ Age Group 20 to 27 વર્ષના યુવાનો માટે, તેમના personal issues ને solve કરવા child with parents shibir નું આયોજન કરવામાં આવશે.

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક :

સેન્ટ્રલ — ચૈનીકા શાહ (મુલુંડ) - 98332 83911

વેસ્ટર્ન — અતુલ મારૂ - 99875 94081

મયુરી વોરા (કાંદીવલી) - 97572 59752

◆ **અખાત્રીજ** : ૬ મે ૨૦૧૧ના શુક્રવારે પ.પૂ. પંકજભાઈના ઘરે ભગવાનની પધરામણી નિમિત્તે બપોરના સત્સંગ, ગૌતમપ્રસાદી તથા સાંજના ભક્તિ સંધ્યાનું આયોજન કરવામાં આવશે.

◆ **પિકનીક** : ઉનાળાના વેકેશન દરમ્યાન ૪ દિવસ નિસર્ગ આનંદ પિકનિકનું આયોજન કરવામાં આવશે.

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક : હર્ષા કંપાણી - 98213 13813

◆ **Senior Citizen Shibir :**

Age 55 onwards ની શિબીરનું આયોજન કરવામાં આવશે.

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક : અલ્પેશ શાહ - 98202 12816

શ્રધ્ધાંજલિ



પરમસુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્રના તબલાવાદક શ્રી ફકીરા અમૃતલાલ કાંબળે તા. ૧-૨-૨૦૧૧ના અરિહંત શરણ થયા છે. તેઓ ૧૨ વર્ષથી પ.પૂ. પંકજભાઈના સાનિધ્યમાં સતત રહ્યા છે. છેલ્લા સાત વર્ષથી પરમસુખ જીવન વિકાસમાં શિબીર, ભાવના, ભક્તિસંધ્યા, પૂજા, આનંદ ઉત્સવ પાર્ટી, પાલીતાણાની યાત્રા, નવલ વિરાયતનની પીકનીકમાં તબલાવાદનથી સૌને મૂમતા રાખ્યા છે.

તેઓ જન્મથી જૈન ન હોવા છતાં એમણે ૪૦ વર્ષથી જૈન સમાગમમાં સંગીત માધ્યમ દ્વારા પોતાનું જીવન અર્પણ કર્યું છે. તેઓ હંમેશા પરમ આનંદ પરીવારમાં સેવા માટે તત્પર રહેતા હતા. તેમણે ભાવના દર્શાવેલી કે ‘નમો જિણાણં’ મેગેઝીનનું હિંદી Translation કરવાની ભાવના ધરાવતા હતા. તેઓ પરમસુખમાં તબલા વગાડતા સત્સંગમાં ડૂબકી લગાડી તેના રંગમાં રંગાઈ રહેતા અને તેને બોધ સમાજમાં ત્રણ વખત ત્રણ કલાકના સત્સંગ કરાવ્યા હતા.

આ એમની અરિહંત યાત્રા વહ્યા કરી, આપ જ્યાં હોવ ત્યાં અરિહંત ભક્તિમાં લીન રહો, સેવાભક્તિમાં તત્પર રહો અને પરમસુખને પ્રાપ્ત કરો એજ પરમ આનંદ પરીવારની શ્રધ્ધાંજલી છે.

સમયનો ઝોકો ક્યારે કોને લઈ જાય છે તે કહેવાતું નથી માટે આપણે પણ ફકીરાજીની જીવનયાત્રામાંથી પ્રેરણાલઈ પરમ આનંદને પ્રાપ્ત કરીએ.

શુભેચ્છક : Always believe in God because there are still some questions that can not be answered by GOOGLE.



I join to see the jainism through scientific style or (સમ્યક્ જ્ઞાન) to understand jainism with science.

I understood the importance of Navkar and what is the meaning of mantra and what is the importance of this Maha Mantra. Which is totally spiritual.

My heart has been totally here I get almost all of my answer without asking which is the reason to attend the second part.

Moral of Shibir is that this Shibir touch my heart so much that I will every time in the divine world which was my goal and I was not getting the way and this is the total different way and where I exactly got that.

Aarti Shah - 9324903057

નવકાર મહામંત્ર યોગ વિશે સમજવા અને એના ઉપયોગ દ્વારા મુક્તિ મેળવવી એ મારો હેતુ છે.

મુક્તિ મેળવવા માટેનો સરળ માર્ગદર્શન અને યોગ્ય રસ્તો અને I Love you all અને અનેકાંતવાદ - દરેકનો વ્યક્તિગત અભિપ્રાય હોઈ શકે અને તે યોગ્ય પણ હોઈ શકે. કુદરત તરફ વળવાનો, જોડાવાનો આનંદ અને તે પાર્ટીનું મહત્ત્વ જાણવા મળ્યું.

કુદરત તરફ સમર્પણ અને તેનો આનંદ પ્રભુ કૃપા અને તેમની સાથે વાત કરી તેનું સાનિધ્ય મેળવવાનો આનંદ મળેલ છે. શારીરિક તથા પ્રાણ મૈત્રીનો આનંદ અનુભવ મળેલ છે.

ન જોડાયેલા હોત તો ઘણું બધું સમજવા ન મળત. પ્રભુ સાથે સાનિધ્ય અને કુદરત સાથે આનંદ અને મુક્તિ માર્ગ માટે સમર્પણ કરવાની યોગ્ય સમજણ અને રસ્તે મળેલ ભલામણ કરવા યોગ્ય શિબીર.

નવીન ડી. મહેતા - 9819466332

બેશક, જોડાવાનો ધ્યેય જીવનમાં અનુભવી રહેલી નિરાશા, વ્યથા અને દુઃખોથી પર થવા માટેનો જ હતો. સ્વયંમાં રહેલી ખામીઓ, બંધાયેલા પૂર્વગ્રહોમાંથી છૂટવાનો હતો.

પૂજ્યશ્રી પંકજભાઈની સરળ, હળવી હૈયાને ડોલાવતી પ્રભુવાણીએ “મારે નથી થવું હેરાન” એ જીવનમંત્ર નવકારની સાધના અને અરીહંતની આરાધના સાથે શીખવ્યો જે સતત મનમાં રટણ થાય છે. શિબીરમાં મનને ઘણી શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે. પરંતુ હું હજી મારા પૂર્વગ્રહને છોડી નથી શક્યો જે વસ્તુ-વ્યક્તિ જેવી છે તેવી સ્વીકારી નથી શક્યો. જીવનમાં ધ્યેય વિના ભટકી રહ્યો છું.

જીવનમાં ધ્યેય પ્રાપ્ત થઈ જાય એ સફળતાને ઝંખી રહ્યો છું, અભય બનવા માંગુ છું. પૂજ્ય શ્રી પંકજસરનું રૂબરૂ માર્ગદર્શન મેળવવા ચાહું છું.

આ શિબીર કરવાથી (તમે જીવનમાં તેને ઉતારો, અનુસરો નહીં તો પણ) ચિત્તને શાંતા મળે છે. સકારાત્મકતા આવે છે. દષ્ટિમાં - દષ્ટિકોણમાં ફરક જોવા મળે છે.

રાજુલ શેઠ - 9819830831

My purpose is to know Navkar Mantra & its Science. નવકાર મહામંત્રને સમજવા અને જીવનમાં કાંઈક ખુટી રહ્યું હતું. જીવવાની મજા ન હતી, જે ખાલી જગ્યા હતી તે પુરી કરવા અને આત્માને ઓળખવવું એ જ મારું ધ્યેય હતું.

આ યાત્રા દરમ્યાન ખુબજ જાણવા અને માણવા મળ્યુ. અત્યાર

સુધી જે જેન ધર્મનો અર્થ, નવકારનો અર્થ મારા મનમા હતો અને મને જે મળ્યું તે ખુબ જ અલ્પ માત્રામાં હતું અને એ અર્થ, ભાવ વગરનું હતુ. ક્રિયાકાંડમય હતું. પ્રભુ સાથે, અરિહંત, સિદ્ધ, સાધુ, ધર્મ તત્વ સાથે કેવી રીતે ભાવ કરવા, માંગલીકનો અર્થ, ભાવ શું હતો એની મને જાણ જ ન હતી પણ આ શિબીરમાં મને આ બધું સરળતાથી જાણવા મળ્યું. નવકાર મંત્ર બોલતી વખતે શું ભાવ કરવા એની સમજણ મને થઈ છે. નમો જિણાણાં, મારે નથી થવું હેરાન, તમે ગમે એવા હો I Love You આ મંત્રથી જીવન કેવી રીતે જીવાય અને પરમ સુખને પામવાની ચાવી મળી ગઈ.

આ શિબીરમાં મારો જે ધ્યેય હતો નવકારને સમજવો, કાંઈક સારું મેળવવું આમાં મેં 100% સફળતા પ્રાપ્ત કરી છે. અને આજ દિવસ મેં જે પણ ધ્યેયનું જીવન ગાળ્યુ એ નકામું હતું. હવે આ શિબીરથી મારો શિબીરનો ધ્યેય તો પુરો થયો પણ સાથે જીવનનો, આત્માનો જે ધ્યેય છે એની મને ખબર પડી. ટૂંકમાં 100% સફળતા મળી છે.

આ શિબીરનું સાર એ છે કે હું સત્, ચિત્, આનંદ છું, હું મારી આ સ્વતંત્રતા ભૂલીને બીજા પર દોષ રાખતો હતો એ મને ખબર પડી. જગતમાં બધા જીવોને શિવ સ્વરૂપે જોવાનું, વ્યક્તિ, વસ્તુ, પરિસ્થિતી જેવી છે તેવી જ તેને સ્વિકાર કરવું, મંતવ્ય આપવાના બંધ કરવા, પ્રભુ સાથે હર ક્ષણે talking, love કરવું.

Himanshu R. Bauwa - 9323883032

મારે નથી થવું હેરાન, લોકો પ્રત્યે મૈત્રી ભાવના રાખીએ, મનના વિચારો શુદ્ધ થાય, આપણી ભાવના સારી રાખીએ અને લોકોના મનમાં સારા ભાવ પ્રગટ કરીએ, નમો જિણાણાંથી એકબીજા પ્રત્યે પ્રેમ રાખીએ એકબીજાથી જોડાણ રાખીએ એજ હેતુ હતો.

નવકારયાત્રા દરમ્યાનનો અનુભવ ખૂબ જ સરસ રહ્યો. આ યાત્રામાં મનના ભાવ શુદ્ધ થાય છે. લોકો સાથે મૈત્રી ભાવના, જે ખરાબ વિચારો આવે છે, ત્યારે (નમો જિણાણાં) બોલવાથી મન શાંત થાય છે. આખા દિવસમાં ગમે તે જગ્યાએ, ગમે ત્યારે બોલવાથી મન શાંત રહે છે, બીજા પ્રત્યે ગુસ્સો આવ્યો હોય, મન disturb થાય ત્યારે, પાછી ગાડી પાટા પર આવી જાય છે. (Thanks to Namu Jinanam).

મારે નથી થવું હેરાન, આ શિબીરમાં જોઈન્ટ થવાથી main ધ્યેય એજ હતો કે જીવનમાં ડગલે ને પગલે જે ગમો, અણગમો, I am something જે ego આપણામાં છે એમાંથી થોડા બહાર આવ્યા અને આગળ પણ, મારે નથી થવું હેરાન - main thought.

આ શિબીરનું ધ્યેય-સાર એ જ છે કે, મને આ પહેલા કેમ ના આ મળ્યુ, અને પ્રભુ-ભક્તિ જે કરુ છું એ ડગલે-પગલે પ્રભુ આપણી સાથે રહે છે. અને આમાં આગળ પણ પ્રભુ સાથે જોડાયેલા રહીએ. આ શિબીરમાં ખૂબ જ મજાની સાથે પ્રભુ-ભક્તિ, life માં first time કરી એનો ખૂબજ આનંદ જીવનમાં રહ્યો છે. Thanks to Namu Jinanam.

Kavita R. Sheth - 9819026665

મારો ધ્યેય ફક્ત જાણવા જ કે આમાં શું હશે? અને ફાવશે તો આચરણ કરશું.

પંકજભાઈએ જે જ્યારે ધ્યેય નક્કી કરતાં શીખવાડ્યું ત્યારે એમ થયું કે આવું તો ક્યારેય કર્યું જ નથી. ખુબ જ પસ્તાવો થયો. પણ પછી એમની સમજાવવાની રીત એટલી સરળ હતી કે એ જે કહે

શુભેચ્છક : Anything from life, expectations hurt, when you don't expect, every movement is a surprise and every surprise bring happiness.



છે એ જ સાચું લાગે છે. સતત મનમાં 'નમો જિણાણં જિઅ ભયાણં' ની ધૂન રહે છે. રાત્રી પ્રક્રિયા કરવાથી મનને શાંતિ મળે છે. બીજા પાસે જે expectation રાખતા હતાં તે બહુજ ઓછા થઈ ગયા છે. બીજાની life માં interfere કરવાનું ઓછું થઈ ગયું છે અને મારી જેમ બીજાને પણ સ્વતંત્ર વિચાર છે તેથી argument કરવાનું ઓછું થઈ ગયું છે.

મારો ધ્યેય હતો કે હવે બાકીનું જીવન શાંતિથી અને વેરભાવ વગર જીવવું છે. તે હવે હું 'તું નિર્દોષ હું નિર્દોષ, માત્ર મારા ગોગલ્સમાં દોષ' સતત મનમાં રહે છે તેથી કોઈનો વાંક દેખાતો નથી. દરેક જણ પરિસ્થિતિ પ્રમાણે વિચારે છે તેથી આપણે એને દોષ ન દેવો જોઈએ એ સમજાય ગયું છે. બીજાને સુધારવા કરતાં મારે સુધરવું જોઈએ એ જીવનમાં ઉતારી લીધું છે.

આ શિબીર દરેક વ્યક્તિએ કરવી જોઈએ. જેથી કરીને દરેકના મનને શાંતિ મળે. અત્યારના stress ભર્યા જીવનમાં મનને શાંત રાખતા આવડી જાય છે. ઘરનાં દરેક વ્યક્તિ જો આ શિબીર કરે તો જ એ ઘર મંદિર બની જશે. મેં અને મારા Mr. એ શિબિર સાથે કરી છે અને અમારી વિચારવાની રીત જ બદલાઈ ગઈ છે.

Geeta B. Sarvaiya - 9320069199

મારો જોડાવવાનો હેતુ એ છે કે આપણે જે જીવન જીવીએ છીએ અને જીવન મૃત્યુના ફેરામાંથી મુક્ત થવા તથા જીવનનું લક્ષ, આપણે શા માટે જનમ્યા છીએ.

આ શિબીર મારા સ્વભાવમાં ઘણાં ફેરફાર થયા છે. ખાસ કરીને મારો સ્વભાવ બદલાઈ ગયો છે. મને ઘણી વખત કામની ખૂબજ ચિંતા રહેતી પરંતુ હવે મારા બધા કામ પૂરા થઈ જાય છે. મને કોઈ માટે કોઈ અભિપ્રાય બાંધવો પડતો નથી તેમ જ મારા વિશે કોઈ શું અભિપ્રાય રાખે છે તે પણ મને ચિંતા સતાવતી નથી. મૃત્યુની મને ચિંતા નથી સતાવતી. મને મારું લક્ષ મળી ગયું એની અનુભૂતિ થાય છે. મારા ચિત્તમાં હંમેશા સતત એક જ અવાજ સંભળાય છે 'નમો જીણાણં જિઅ ભયાણં' મને થાય છે કે આ બધું મને ખૂબ જ મોડું મળ્યું. મને કોઈનાથી ડર લાગતો નથી. હું મારું કામ કરું છું. ફળની ચિંતા નથી કરતી કારણ મારું લક્ષ એક જ છે 'મારે નથી થવું હેરાન'. મારી માટે દરેક વ્યક્તિ, પદાર્થ અને આ જગત (કુદરત)ની દરેક અણુ-પરમાણુ મારા મિત્ર બની ગયા છે. હું દરેકને જેવા છે એવા સ્વરૂપમાં સ્વીકાર કરતાં શીખી ગઈ છું. મારે માટે દરેકને I Love You કહેવું સહેલું થઈ ગયું છે. હું પહેલાં પણ પ્રભુ સાથે વાત હરપળ કરતી પણ હવે એમાં નવા ભાવ ઉમેરાઈ ગયા છે. હવે તો હું અને પ્રભુ વચ્ચે કોઈ નથી એવો અનુભવ થાય છે. શરીર મૈત્રી અને પ્રાણ મૈત્રીને લીધે રોજ કંઈક વિશેષ કામ થઈ જાય છે. શરીરમાં નવો જોશ ઉત્પન્ન થાય છે. મારે રોજ પ્રભુને મળવા દેરાસરમાં જવું પડતું નથી. સવાર નહીં પણ રાત્રી કલાક પ્રભુ મારી સાથે છે, મને જાગૃત કરે છે એવો મને અનુભવ થાય છે. મારા જીવનનું લક્ષ મને મળી ગયું હોય એવો અનુભવ મને થઈ ગયો છે. મારા અનુભવ એટલા છે કે એ શબ્દમાં વર્ણવી શકાય તેમ નથી. મારી હરપળ એક નવો અનુભવ છે કારણ હું પ્રવાસી છું. હું હરપળ સામાયિકમાં રહું છું અને જાતે પ્રતિક્રમણ થઈ જાય છે.

હું મારા લક્ષને પ્રાપ્ત કરવા હરપળ જાગૃત રહું છું. મને મારા જીવનનો લક્ષ મળી ગયું છે. મને જે માર્ગની શોધ હતી એ મને મળી ગયો છે. હું જે લક્ષ લઈને આવી હતી એના કરતાં અનેક ઘણું વિશેષ મને મળી ગયું છે. મારા લક્ષને દિશા મળી ગઈ છે. હું હરપળ જાગૃત રહું છું અને મારા લક્ષને મેળવવા હજીને હજી વધારે ઝડપથી મેળવવા

તત્પર રહું છું. અને લક્ષ હું મેળવીને જ રહીશ. હું જીવન જીવવા અને માણવા લાગી છું. આ દુર્લભ મનુષ્ય ભવ શોને માટે મળ્યો છે તેનું લક્ષ મળી ગયું છે.

આ શિબીર કરવાથી મને મારા લક્ષને પ્રાપ્ત કરવાનો માર્ગ મળી ગયો છે. મને જીવન જીવવા અને માણવાની ચાવી મળી ગઈ છે. આ શિબીર કરીને મને મારું લક્ષ અને લક્ષ પૂરું કરવાનો માર્ગ પ્રાપ્ત થયો છે. પ્રભુ જે કહી અને જે રીતે કરવાનું અને પ્રભુ બનવાનો જે માર્ગ બતાવ્યો છે તે મળી ગયો છે. જીવનમાં પરમ સુખ મેળવવાનો માર્ગ મળી ગયો છે. આજ સુધી આપણે આપણી માટે જીવતા જ ન હતા પણ તેની ખબર જ ન હતી. પણ આ દુર્લભ મનુષ્ય ભવ મળ્યો છે. તે પ્રભુએ શોની માટે આપ્યો છે તે માટે આપણે અજ્ઞાન હતા પણ હવે બધી ખબર અને સમજ પડી ગઈ છે.

'નમો જીણાણં', 'મારે નથી થવું હેરાન', 'I Love You'.

Neeta Savla - 9867812772

I join For internal peace & happiness.

Awesome got a lot of help in exams. Had a great experience of Navkar Mantra. The morning prakriya and night prakriya helps to live life peacefully. Prabhukrupa is a great shortcut to peacefullness. This helps greatfully in life.

Speechless. Peace of mind, Less anger. Namo Jinanam is the key to success. Sharir Maitri and Prana Maitri is the key to health. Every problem key is ready in this shibir.

Great Shibir. Namo Jinanam. Best shibir in this world till date.

Zenil P. Sheth

મને ગુસ્સો ખુબજ આવતો હતો પણ હવે એક જ વિચાર આવે છે મારે નથી થવું હેરાન... એક વખત મારી ક્લાઈન્ટે મને make-up માટે ખૂબજ હેરાન કર્યું. મને એટલો ગુસ્સો આવે પણ ત્યાંજ એક જ વિચાર આવ્યો નમો જિણાણં અને સમતા રાખી. બીજા દિવસે એજ ક્લાઈન્ટે ફોન કરીને મને sorry કીધું. કામની સફળતા મળી છે.

Part I જોઈન્ટ કર્યું ત્યારે હું ખૂબજ ટેન્શનમાં હતી પણ Part I કર્યા પછી મારામાં ઘણોજ ચેન્જ આવ્યો છે. મને મનમાં ઘણીજ શાંતિ મળી છે. રાતના ઊંઘ સારી આવે છે. હવે વધારે ને વધારે આમાં જવું છે જેનાથી મારૂ જીવન હું સફળ બનાવી શકું છું. મેં મારા મોબાઈલમાં પંચ સ્મરણ નાખ્યા છે અને હું રસ્તામાં ક્યાં પણ જતી હોઉં, નવરી હોઉં ત્યારે સાંભળતી રહું છું અને મનમાં ઘણીજ શાંતિ મળે છે, બીજા વિચારો આવતા નથી.

Part II કરવું છે અને જેટલું પણ જાણવા જેવું છે તે જાણવું છે.

Thank you Pankajbhai.

ઈલા અનિલ ધરોડ

નવકાર મંત્ર યોગ સાથે કેવી રીતે થાય એ જાણવું? આપણા તીર્થંકર પરમાત્મા સિદ્ધ થયા એ કેવી રીતે મેં સાંભળ્યું હતું. તીર્થંકર નવકારના જાપથી થાય પણ હવે મારૂ બધુંજ ક્લીયર થઈ ગયું.

મારો અનુભવ કાંઈક એવો છે કે મારામાં આત્મવિશ્વાસનો



વધારો થયો. હવે પરિસ્થિતિથી બહુ ગભરાતી નથી પણ એને કેવી રીતે સામનો કરવાનો છે એની ખબર પડી. મારો એક અનુભવ છે. એક બનાવ એવો બન્યો કે જો હું પહેલાની વિમળા હોત તો ડરી જાત, સામાવાળાને જવાબ ન આપી શકત અને રડત અને દુઃખી થાત. પણ આ પ્રક્રિયામાં જોડાયા પછી મારામાં કંઈક અલગ જ બદલાવ આવી ગયો છે. મેં ત્યારે શાંતિથી સામાવાળા સાથે વાત કરી અને એ પણ ડર્યા વગર, ગુસ્સો ઓછો થયો.

મારું મન થોડું શાંત થયું છે. પ્રક્રિયામાં જાઉં છું ત્યારે પ્રભુના દર્શન થાય છે એ પણ બાળ સ્વરૂપે.

પ્રભુ સાથે વાતો કરતા શીખી ગયા છીએ અને ખૂબજ મજા આવે છે.

વિમળા લક્ષ્મીચંદ ગાલા

અદ્ભૂત અનુભવનો આવિષ્કાર પ્રાપ્ત થયો છે. પરમ સુખ સાથે જ્યારથી જોડાયો તે પળથી આત્મશુદ્ધી તરફ જીવવાણી દ્વારા સદ્ગુરુની પાવન નિશ્રામાં પા-પા પગલી માંડવાની શરૂઆત કરી છે. આજે ૬૦મા વર્ષે જીવન સંધ્યાનું સ્વાગત કરવાની સક્ષમતા પૂ. ગુરુજીના માર્ગદર્શનથી મેળવીને ધન્યતા અનુભવી રહ્યો છું. સત્સંગના સાનિધ્યથી શુભ વિચારો દંટ તથા જાય છે. નકારાત્મકતા અને નિરાશા ભૂતકાળનું દુઃસ્વપ્ન બની ગયું છે. ભક્તિની ભીનાશથી હૃદય કોમળ બન્યું છે. સેવા દ્વારા સમર્પિતતાની સમજ મેળવીને સહજ રીતે આનંદનો અહેસાસ કાયમ અનુભવાય છે.

પારીવારીક સંબંધોમાં સુમેળતા આવી ગઈ છે. સામાજીક વ્યવહારમાં સહજતા અને વિવેકના સથવારે જીવનમાં સ્વતંત્રતાનો અનુભવ થયો છે. આર્થિક રીતે સધ્ધરતા કે નિર્ભળતા ગૌણ બની ગઈ છે.

પરિસ્થિતિનો સ્વીકારભાવ, મૈત્રીભાવ, કરુણાભાવ, જીવનનો ઉદ્દેશ બની રહ્યો છે. સદ્ગુરુ કૃપા, સત્સંગનો સહવાસ, ભક્તિનો સથવારો અને સેવા પ્રત્યે સમર્પિતતા પ્રભુકૃપા અને સદ્ગુરુ કૃપાના માર્ગદર્શનના સથવારે અંતિમ ક્ષણ સુધી મેળવી શકું એજ નમ્ર આકાંક્ષા

Kirti V. Mehta

नवकार मंत्र की महिमा क्या है? नवकार मंत्र योग कैसा होता है? विज्ञान के तरीके से जैन धर्म कैसे बना?

(१) हर समयस छोटी-छोटी बात पर परेशान थे । परेशान नहीं होना सबसे अच्छा point. (२) आत्म विश्वास की जागृति । (३) बिना थके दिनभर शरीर को चलाने का अनुभव अरिहंत से भगवान से एक सृष्टि से, हर भक्ति से प्यार का अनुभव ।

(१) सही गलत की पहचान हुई । (२) दिमाग फ्रेस रहता है । (३) शान्ति की सफलता । (४) हर प्राणी, मनुष्य, जीव जन्तु से प्यार करने में सफलता मिली ।

મન્જૂ કોઠારી

My objective is for enjoyment of life and to achieve knowledge of Navkar Mantra and wanted to satisfy my life with what I have.

It was a wonderful experience, but sometime got bored while travelling form bus at it used to get late for

lunch. I used to enjoy to a lot listening to ur preaching and to implement in it. But in 1 or 2 session I also felt sleepy or bored. But in some session I experienced a lot and also implemented in my life and enjoyed.

I learned to control my anger. The Paryushan experience was great especially the Pratikraman Kriya. I achieved a great experience of people used to give a true seva for the shibir people. I achieve satisfy in my life and enjoy fully. I enjoyed a lot.

The three formulas are very much useful to life and learned to except the people as it is and worship the people by telling Namu Jinanam. It was peaceful. Thank you for showing a wonderful path as we were like jungle animals and were surrounded by troubles and you trained us and got solution.

Prachi Chhadva

મને આ પૂરા વિશ્વમાં શાંતિ, અમન, જલસો લાવવો છે. મને પ્રેમ, પ્રેમ અને બસ પ્રેમ પ્રસરાવવો છે. હું શાંતિ અને મોક્ષ મેળવવા જોડાયો છું.

આ મારું ત્રીજું સેશન હતું. નવકાર યાત્રા દરમિયાન હું મારા ક્રોધ પર વિજય મેળવી શક્યો. રાગ પર, મોહ પર અને લાલચ પર અને ત્રીજા દિવસે જે પંચ તત્વનો અનુભવ બહુજ સારો રહ્યો. આવું રોજ કરીશ. સવારનું ધ્યાન અને રાત્રીનું ધ્યાન બહુ જ આનંદ આપે છે. મારા કર્મોને જાણીને એમને દૂર કરવામાં મને મદદરૂપ થાય છે. લાઈફમાં જલશો, જલશો અને જલશો થઈ ગયો છે.

હું મારા ગુસ્સા પર વિજય મેળવી શક્યો છું. મને શાંતી મળી રહી છે અને મારો ગુભ નક્કી થઈ રહ્યો છે.

મને આ નવકાર મહામંત્ર યોગમાંથી સારો એવો અનુભવ થયો. લોકોને હું શંકાના નજરથી જોતો હતો તે નજર બદલાઈ ગઈ અને મારા પર પૂરો વિશ્વાસ આવી ગયો અને લોકોને મારા મીત્ર બનાવા લાગ્યો. લોકો હું જે વિચારું છું એવાજ લોકો મને મળે છે અને હું આઝાદ થઈ ગયો. મારું આ જગમાં કંઈજ નથી બધું પરમાત્માનું છે.

હેમંત કે. વોરા

કુદરતનો આનંદ લીધો. કુદરતની લીલાનો અનુભવ થયો. કુદરતની નજીક જવા માટે રસ્તો ખુલ્યો એવું અનુભવ્યું. મારૂં ધ્યેય મેં જે મનમાં રાખ્યું છે તેનો મને જરૂર સાક્ષાત્કાર થશે જ એવું દિલમાં વ્યક્ત થાય છે કે મને જરૂર ઈશ્વર, કુદરતનો સાક્ષાત્કાર થશે. આજની સવાર કુદરતની સાથે શરૂઆત કરી જે ક્યારેય અનુભવ્યું ન હતું તે આજે બાળક બનીને અનુભવ કર્યો. આટલું વિશાળ કુટુંબ મત્યું.

આનંદ, જીવનમાં કુદરત સાથે રહેવું અને ઈશ્વર લીલામય બનીને રહેવામાં અપંડ આનંદનો અનુભવ કરવા માંગું છું. પ્રભુમય જીવન જીવવાની કુદરત પાસે પ્રાર્થના.

ખૂબજ મજા આવી. આજની સવાર દરિયા કિનારે કુદરત સાથે નવું નવું શીખવું, માણવું આ યાત્રી પાસે જે સારું જ્ઞાન હોય અથવા જે બીજા પાસેથી મળે તે બીજાને આપવામાં આવે તો કુદરતની મહેર રહે.

કુમુદબેન

શુભેચ્છક : Do not worry if others do not understand you, Worry only if you can't understand yourself.



‘ગતાંકથી ચાલુ’

શ્રદ્ધા, વિર્ય, સ્મૃતિ, વિવેક, ધૈર્ય, સ્થૈર્ય, સમતા, સમાધિ. આ અભ્યાસના પગથિયા માટે એકદમ નિશ્ચય કરવાનો અને આનીજ practice કરવાની છે. શ્રીજુ પગથિયુ છે સ્મૃતિનું.

સ્મૃતિમાં હેરાન નથી થવુ હોય તો વિવેકમાં આવે હેરાન નથી થવુ. આવુ વર્તન કરવુ એનું નામ વિવેક. સ્મૃતિ એ આપણો ધ્યેય છે, લક્ષ છે અને એવી વર્તુણક વિવેક છે. આવો વિવેક ગમે તેમાંથી ઉભો કરવો, જેનાથી થાય એનાથી ઉભો કરવો. કોઈ ગાળ આપે એમાંથી પણ વિવેક ઉભો કરવો. આપણે જ્ઞાનથી કરવાનું છે, જાણકારીપૂર્વક સમજપૂર્વક અને આ સમજપૂર્વક કરવુ એનું નામ વિવેક. આપણા પ્રયત્નમાં, પુરૂષાર્થમાં, શ્રમમાં, સમજમાં ખોટ છે એને ધીરજપૂર્વક rectify કરવાની અને એક જ point પર સ્થિર થવું અને એવી સ્થિરતા થશે એટલે સમતા ઉભી થશે.

લાઈફમાં અનેક ઘટનાઓ થશે એને આપણે controll નથી કરી શકવાના પણ એને કેવી રીતે સ્વીકારશું અને એની અંદર સમાધિ કેમ ઊભી કરવી એ આખો અભ્યાસક્રમ છે.

આપણા અસ્તિત્વના પાંચ level છે. આપણું જે શરીર દેખાય છે, પંચ મહાભૂતનું એ પહેલુ layer. જેનાથી જીવન ચાલે, જે શક્તિથી આપણું શરીર ચાલે તે પ્રાણમય કોષ બીજુ layer. શ્રીજુ layer મનોમય કોષ છે. શરીર અને પ્રાણ પાસે જાણવાની તાકાત નથી. પ્રાણ પાસે શક્તિનો કુંભ છે પણ પોતાની સ્વતંત્ર જાણવાની શક્તિ નથી. મન પાસે પણ એ શક્તિ નથી પણ તે શરીર અને પ્રાણનો મેનેજર છે, અને એનું management કરે. ચોથુ layer છે વિજ્ઞાનમય કોષ. કામ તો કર્યું પણ એને intelligent પૂર્વક કરે તો વ્યવસ્થિત થાય. પહેલાના અનુભવમાંથી નિષ્કર્ષ કરી મનને, પ્રાણને નિર્દેશન આપી શરીર દ્વારા કામ કરાવવાનું નિર્ણય વિજ્ઞાનમય કોષ કરે.

હવે અસ્તિત્વ એટલે શું ?



આ શરીરને પ્રાણ ચલાવે છે. પ્રાણને મન ચલાવે છે, મનને વિજ્ઞાન ચલાવે છે અને વિજ્ઞાનને આનંદ ચલાવે છે. આ આનંદ એટલે કારણ શરીર. જે કાર્ય કરવાનું છે જેનું કારણ જેની અંદર ગોઠવાયેલું છે એનું નામ કારણ શરીર.

આમા આપણું real અસ્તિત્વ ક્યાંય દેખાણુ નહિ. જે જાણનારો છે, માલિક છે એ અત્યારે અજાગૃત છે, સૂતેલો છે એટલે બધી ક્રિયાઓ એની હાજરી વગર automatic થાય છે. માલિકની હાજરી અને જાણ વગર બધું થઈ રહ્યું છે એનું નામ કર્મસત્તા. આનંદમય કોષમાંથી કાર્મિક instruction નીકળે છે. આ આનંદમય કોષ એટલે જેન દર્શન પ્રમાણે કાર્મણ શરીર.

કાર્મણ શરીર એટલે શું ?

આપણા ભૂતકાળના બધા શુભ અશુભ A/C નું storage tank એટલે કાર્મણ શરીર. દર સેકન્ડે એ A/C માંથી કાંઈ ને કાંઈ બહાર નીકળે છે અને આપણા બાકીના શરીરની action automatic એ પ્રમાણે ચાલે છે.

આપણા અભ્યાસક્રમમાં શું કરવા જઈ રહ્યા છીએ ?

સૂતેલા માલિકને જગાડવા જઈ રહ્યા છીએ.

આપણને સુખ અને દુઃખનો અનુભવ સૌથી પહેલા શરીર ઉપર થાય છે. શરીરની આગળ આપણે કાંઈ જાણતા જ નથી. યોગ અભ્યાસ દ્વારા શરીર અનુકૂળ બનાવવાનું છે. યોગ એટલે અનુસંધાન, જોડાણ.

શરીર વગર કાંઈ પણ નથી. જે એ વ્યવસ્થિત નહી હોય તો એ કાંઈ પણ કરવા નહિ આપે. આપણું આ શરીર worker છે. જે આ worker બરાબર હશે તો બધુ manage બરાબર થશે. આપણે જે કામ કરીએ, action કરીએ તે શરીરમાંથી થાય છે. જે એ fit હોય તો બરાબર કામ આપશે.

આપણા જીવનમાં કેમ ઉભા રહેવુ, કેમ બેસવુ, કેમ ઉઠવુ, કેમ સુવુ આ બધુ એવી રીતે કરવુ જોઈએ જેથી શરીરને ઓછામાં ઓછુ કષ્ટ થાય. કષ્ટ એટલે યોગ્ય અવયવોથી અયોગ્ય કામ લેવુ. આપણે એવુ નથી કરતા એટલે આ મશીન મસલ્સનું કામ હાડકાંથી, હાડકાંનું કામ joint પાસેથી, joint નું કામ નશો પાસેથી કરી આડાઅવડા ચક્કર કરી લે અને ડૉક્ટરની જાત્રા શરૂ કરી દે. આ હેરાનગતિનું કારણ આપણે અન્નમય કોષ વિશેની અજ્ઞાનતા છે. આ શરીરમાં શું છે અને એની સાથે કેવો વ્યવહાર કરવો જોઈએ એની સમજ નથી. સમજ એકજ છે કે આ શરીરને ચલાવવા ખાવુ જોઈએ એટલે બસ અંદર નાંખ્યા કરે છે અને બાકી એની મથામણમાં આખી life માં દોડધામ, બસ આટલુજ જાણીએ છીએ, આનાથી વધારે જાણવાની દરકાર સુધ્ધા નથી.

સવારના આંખ ખુલે એટલે સૌથી પહેલા ભગવાનને નમસ્કાર કરવો. “નમો જિણાણ” બોલી શુભ ભાવ કરવા. “હે અર્ચિહંત પરમાત્મા, આપની કૃપાથી મને આજનો આ નવો અવસર જીવન જીવવાનો મળ્યો, નિસ્પૃહ આનંદ મેળવવાનો મોકો મળ્યો. આપે જે પ્રકારે એ આનંદને પ્રાપ્ત કર્યો, એવો આનંદ હું પણ પ્રાપ્ત કરી શકુ એવી શક્તિ આપો.”

શુભેચ્છક :

When Ego is rising, we should trim ego, not relations !



આપણે આવો આભાર નહિ માનીએ તો આપણામાં ભાવની સ્ફૂરણા કેવી રીતે આવશે. અહિં સુધી આપણે પહોંચ્યા એમના માર્ગદર્શનના આધારે અને આગળની યાત્રામાં પણ એમના માર્ગદર્શનની આવશ્યકતા પડશે એટલે સૌથી પહેલો આંખ ખુલતાની સાથે અસ્તિત્વ પરમાત્માનો આભાર માનવો. આંખ ખુલતા જે ભાવ કર્યો એ આખો દિવસ ચાલે. એજ પ્રમાણે રાતના સૂતી વખતે આંખ બંધ કરતા જે ભાવ કરો એ આખી રાત આપણી સાથે ચાલે.

આજે જે શીખ્યા એ રીતે લક્ષ રાખવાનું જેથી શરીરમાં વિકૃતિ ઉભી થવાની શક્યતા ઘટી જાય. આપણે શરીરની જે ક્રિયાઓ કરીએ છીએ એ stress થી કરીએ છીએ. આપણને અપેક્ષાઓ ઘણી હોય છે, એ મેળવવા શરીરને વધુ ગતિથી, ઉતાવળમાં, fast કામ કરી લેવા, સૌથી પહેલા થઈ જવામાં લગાવી દઈએ. આ બધું fast, perfect, competition મગજમાંથી બહાર કાઢી નાખવું જરૂરી છે. જેટલી અપેક્ષા cut થશે એટલા આપણે relax થશું. આપણે શરીરને ચલાવવું છે, fit રાખવું છે એ જેટલું OK રહેશે એટલું કામ વ્યવસ્થિત થશે.

આપણે શરીર સાથે મૈત્રી સ્થાપિત કરી રહ્યા છીએ. આ શરીર સાથે મૈત્રીનો ભાવ હશે, પ્રેમનો ભાવ ઉભો કર્યો હશે તો આપણું attitude develop થશે. યોગ પદ્ધતિમાં આજ શરીર સાથેનું અનુસંધાન છે. પ્રેમ આ શરીર પ્રત્યે, એના એક એક joint પ્રત્યે, એની તકલીફ પ્રત્યે, એની સાથે વાત કરીએ, એને પૂછીએ. દરેક ભાગને attention આપીએ તો આપણને શરીર સંવેદનાઓથી જવાબ આપશે. Return reply આપશે. અત્યારના પણ જવાબ આપે છે પણ અજ્ઞાનમય જવાબ આપે છે. અજ્ઞાનમય જવાબ મળે એટલે આપણા તોફાન ચાલુ અને ડૉક્ટરની દોડાદોડ ચાલુ. આ આખી પ્રક્રિયા self ના જોડાણની છે. રોમેરોમ, અણુ અણુએ મૈત્રીનો ભાવ કરશું તો રોગને આપણા શરીરમાં સ્થાન જ નહિ મળે. આપણો process શરીરને energise કરવાનો નથી પણ શરીર સાથે મૈત્રીનો છે.

આ બધું સમજવાનું નથી, અનુભવવાનું છે. આ માર્ગ બુદ્ધિનો નથી. Practice વડે realise કરવાનો છે. બુદ્ધિથી સમજવા જતા struggle કરવું પડશે એટલે એ વસ્તુ હાથમાં નહીં આવે. અનુભવ થશે તો જ અનુસંધાન થશે.

આ બધું દેખાય છે આ બાહ્ય જગત છે. આ જગતને કેવી રીતે જોવું એ મારી સ્વતંત્રતા છે.

દરેક સાથેનું મારું જોડાણ આંતર જગતની અંદર જે ધારણાઓ છે એના આધારે છે. સુખ, દુઃખનો અનુભવ પણ આ ધારણાઓના આધારે કરીએ છીએ. વસ્તુ જેમ છે એમજ છે, આપણી ધારણા આપણી દ્રષ્ટિ જે પ્રકારની બાહ્ય તરફની છે એ પ્રકારનો અનુભવ થશે. આ અનુભવ અંતઃકરણ કરાવશે. જેન દ્રષ્ટિ પ્રમાણે સૌથી અંદર અસ્તિત્વ, ત્યાર બાદ કાર્મણ, તેજસ, ચિત્ત, મન અને ઈન્દ્રિય શરીર છેલ્લે બહારનું આવરણ છે.

અંતઃકરણમાં મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને એના જોડાણથી

ઉદભવવું અહંકાર છે. સાંખ્યનું દ્રષ્ટિકોણ છે કે મન, બુદ્ધિ અને ચિત્તનું function અહંકાર કરે છે. “હું છું” અને My નું જે જોડાણ છે એ મન, બુદ્ધિ, ચિત્તને direction આપે છે એટલે મૂળભૂત problem અહંકારમાં છે, પણ ત્યાં સુધી આપણી સીધી પહોંચવાની ક્ષમતા નથી એટલે શરૂઆત શરીરથી કરી.

યોગ ઋષિ પાતાંજલી એ કહ્યું “અથઃ યોગ અનુશાસનમ્” “હું કહું છું કે યોગ એટલે અનુશાસન”.

આ અનુશાસન અંતઃકરણનું છે કારણકે આ આખું જગત દેખાય છે એ અંતઃકરણમાં રહેલી ધારણા પ્રમાણે છે. આ અંતઃકરણનું જેટલું અનુશાસન હશે એટલું સ્વ સાથેનું જોડાણ થશે. અત્યારે આપણો સ્વ સુષુપ્ત છે એટલે એનો દલાલ અંતઃકરણ ઉભો થઈ ગયો છે. આપણું શરીર અને અંતઃકરણ બંને અલગ છે. એટલે અનુશાસન આ શરીરનું, એમાં રહેલા પ્રાણનું અને અંતઃકરણનું હોવું જોઈએ.

અનુશાસન એટલે discipline. આ discipline સ્થાન અને સમયનું છે. Space સમયથી ઓળખાય અને time, space થી ઓળખાય. આ બંને એકજ છે, એટલે અંતઃકરણનું અનુશાસન માટે space અને time management જોઈએ. યોગનું બીજું સૂત્ર કહે છે “યોગસ્ય ચિત્ત વૃત્તિ નીરોધક”.



ચિત્ત is vital part. મન અને બુદ્ધિ, ચિત્તના direction પ્રમાણે ચાલે. આપણે જોયું કે આત્માનો પ્રકાશ ચિત્ત ઉપર આવે છે અને બહારનો પ્રકાશ પણ ચિત્ત ઉપર આવે છે. બહારના જગતની impression ઈન્દ્રિયો ઉપર આવી, ઈન્દ્રિયોથી બુદ્ધિને આવી.



બુદ્ધિ આ data ચિત્તને transfer કરે છે. આ આખો process reverse થાય છે. ચિત્ત એ data નો નિર્ણય લે છે અને બુદ્ધિને આપે છે, બુદ્ધિ મનને આપે અને મનથી ઈન્દ્રિયો સુધી પહોંચે. આપણું શરીર આ mechanism થી ચાલે છે. આખુ direction આપનાર ચિત્ત છે. આ ચિત્તમાં રહેલી છે “વૃત્તિ”.

ચિત્ત is a combination of જ્ઞાન અને કર્મ where મન is કર્મ. મન totally પુદ્ગલીક છે. આત્માનો શુદ્ધ પ્રકાશ, જ્ઞાન પ્રકાશ મન ઉપર નથી આવતો, ચિત્ત ઉપર પડે છે. મન અને ચિત્તમાં આ major ફરક છે. ચિત્ત is a mediator, આત્મા અને અંતઃકરણ વચ્ચેનો center point છે, as well as operator છે. ત્યાં બધુ જમા છે, એક પ્રકારનો software છે. આજે software છે એજ “વૃત્તિ”. આ software નો program ગરબડવાળો હોય તો જીવનમાં પણ ગડબડ થાય.

વૃત્તિ બે પ્રકારની છે. કલીષ્ટ અને અકલીષ્ટ. કલીષ્ટ એટલે જેમાં ખરાબી હોય અને અકલીષ્ટ એટલે જેમાં ખરાબી નથી. આ કલીષ્ટ વૃત્તિ માટેના પાંચ કારણો યોગની દ્રષ્ટિએ અને જૈન દર્શન પ્રમાણે

- (૧) અવિદ્યા (Habbit Pattern) મિથ્યાત્વ
- (૨) અસ્મિતા (Ego) પ્રમાદ (લક્ષણ ચૂકવુ, ભૂલવુ)
- (૩) રાગ અવિરતી (ભોગવવાની વૃત્તિ)
- (૪) દ્વેષ કષાય (ક્રોધ, માન, માયા, લોભ)
- (૫) અભિનિવેશ (મૃત્યુનો ભય) યોગ (મન, વચન, કાયાનું જોડાણ)

જૈન દર્શનમાં આજ કલીષ્ટને આશ્રવ કહ્યા છે.

આશ્રવ એટલે વૃત્તિ, ચિત્તની અંદર આવવુ. બંને દર્શન વાત એકજ કરે છે પણ સમજાવવાની પોતાની રીત છે. યોગમાં અવિદ્યા અને જૈનદર્શનમાં મિથ્યાત્વ બન્ન એકજ વસ્તુ છે. અવિદ્યા એટલે જે વસ્તુ જેમ છે એ રીતે ન જાણીને ઉલટી જાણવી. એજ રીતે મિથ્યાત્વ એટલે જે વસ્તુ જેમ છે એમ ન જાણવું, પણ અધકચર જાણવુ, incomplete જાણવુ. સર્વ કારણોનો મુખ્ય કારણ અવિદ્યા, અજ્ઞાન કહ્યુ. આ છે એટલે બાકીના ચાર ઉભા રહે છે.

અવિદ્યા, એક તો જે છે એમ ન જોવુ, જાણવુ અને બીજુ દ્રષ્ટિએ મુલવતા એમ પણ કહી શકાય કે આપણી અજ્ઞાનતાને લીધે develope થયેલી habbit pattern. અત્યારની આપણી habbit pattern અવિદ્યાવાળી છે એટલે આપણું વર્તન અવિદ્યાપૂર્વકનું છે. અવિદ્યાપૂર્વકનું વર્તન એટલે (અસ્મિતા) ‘હું કંઈક છું’, ego, માન, મારા વગર આખુ જગત કાંઈ નથી. હું છું તો બધુ છે. આ આખી અહંકારની ભાષામાં વાત કરી એ અવિદ્યામાંથી આવી. એજ રીતે મિથ્યાત્વને લીધે પ્રમાદ આવ્યો કે હું છું, મારા વગર કાંઈ નથી, લક્ષણ ચૂકી જવુ પ્રમાદ છે.

આપણે આપણા અસ્તિત્વનું એક લક્ષ નક્કી કર્યું “મારે હેરાન નથી થવું”. આ હેરાનગતિથી મુક્ત ન થવાય. એટલે મુક્ત થવાના લક્ષને ભૂલી જવુ એ પ્રમાદ છે. અસ્મિતા એટલે અહંકારના ભાવનું પોષણ જેનાથી રાગ અને દ્વેષ ઉભા થાય છે. લક્ષને જેવા

ભૂલી જવાય એટલે અવિરતિમાં ઘૂસી જવાય. અવિરતિ એટલે ચિત્તનું સંયોગો દ્વારા બહારના પદાર્થો સાથે જોડાણ. એ સંયોગ, જોડાણ કરતા કરતા એને આધારીત થઈ જવુ, સંયોગો વગર જીવી ન શકવુ, સંયોગોને જ અસ્તિત્વ માનવું એજ અવિરતિ છે. સંયોગોની ભોગવૃત્તિ પ્રમાદમાંથી આવે અને પ્રમાદમાં એ વૃત્તિ મિથ્યાત્વમાંથી આવે.

હવે, રાગ એટલે વસ્તુ પ્રત્યેનું આસક્તપણુ. આશક્તી એટલે વસ્તુ વગર ન ચાલે અને સંયોગો પ્રત્યે નફરત એટલે દ્વેષ. પતાંજલીએ રાગ અને દ્વેષ અલગ કહ્યા. જૈન દર્શનમાં રાગની વાત કહી છે. રાગને જ દ્વેષનું કારણ ગણ્યું છે. રાગનું extreme step એટલે દ્વેષ. દ્વેષ ત્યારેજ નિર્માણ થઈ શકે જ્યારે સામેવાળા સાથે કોઈપણ પ્રકારનો સંબંધ હોય. સંબંધ હોય તો સાચુ-ખોટું એ નિર્ણય કરવો પડે. આ નિર્ણય જે આગળ જતા દ્વેષમાં પરિણમે.

આગળ આવે કષાય. આ કષાય અવિરતિમાંથી આવે. ભોગવી લેવાની લાલસા અને ભોગવવા ન મળે તો ક્રોધ, લોભ, જેવો કષાય થાય. આ કષાય મન-વચન-કાયા દ્વારા પ્રગટ થાય. જૈન દર્શને આને યોગ કહ્યો છે. બહારના જગત સાથેનું અનુસંધાન, એટલે યોગ. બહરનું જોડાણ મન-વચન-કાયા દ્વારા આપણે પ્રગટ કરીએ છીએ અને કષાયોને નિર્માણ કરી લઈએ છીએ.

હવે અભિનિવેશ. અભિનિવેશ એટલે મૃત્યુનો ભય. હર ક્ષણે હર સમયે વ્યક્તિને સૌથી મોટો ભય મૃત્યુનો સતાવે છે. આ મૃત્યુના ભયને લીધે ભોગવી લેવાની વૃત્તિ કષાયોમાં ખેંચી જાય છે.

આપણે મુક્ત ક્યાંથી થવાનું છે... અવિદ્યા માંથી.

આ અવિદ્યા અને મિથ્યાત્વના કારણો બીજા રાગ અને દ્વેષ ઉભા થાય છે. મિથ્યાત્વને લીધે પ્રમાદ, પ્રમાદને લીધે અવિરતિ, અવિરતિને કારણે કષાય અને યોગ તો પ્રગટ કરવાનું માધ્યમ છે, એમાં કોઈ option નથી.

અજ્ઞાનને કારણે અસ્મિતા જન્મે છે કે “હું કંઈક છું”, “મારા વગર કાંઈ નથી.” આમાંથી જ રાગ અને દ્વેષ નિર્માણ થાય છે અને એના કારણેજ મૃત્યુનો ભય સતત હેરાન કરે છે.

હું કાંઈ નથી, પ્રકૃતિ અને પુરુષનું જોડાણ છે. એનો એક નિશ્ચિત period છે. જેવો એ period ખતમ થશે એટલે વાત પૂરી, જે આ જાતની ગોઠવણ હોય તો automatically અવિદ્યામાંથી વિદ્યામાં પરિણમન થવાની શરૂઆત થાય.

આ અવિદ્યા કે મિથ્યાત્વને બહાર કાઢવો હોય તો વારે વારે એનું રટણ કરવાનું. અંતઃકરણની અંદર અવિદ્યા, મિથ્યાત્વની ગોઠવણ છે એને હટાવી Right ગોઠવણ, સમ્યક્ત્વની ગોઠવણ, વિદ્યાની ગોઠવણ કરવાની છે. અંતઃકરણ ચિત્તમાં ગોઠવણ કરવાનો જે પ્રયાસ છે એનું નામ અભ્યાસ.

અહિં સૌથી પહેલા શ્રદ્ધા કહી છે. શ્રદ્ધા દેવ, ગુરૂ, ધર્મની પતાંજલીએ આઠ step કહ્યા છે. (૧) શ્રદ્ધા (૨) વિર્ય (૩) સ્મૃતિ (૪) વિવેક (૫) ધૈર્ય (૬) સ્થૈર્ય (૭) સમતા (૮) સમાધિ.

નમો જિણાણં.

(વધુ આવતા અંકે)

શુભેચ્છક : Lift laughs at u when u are unhappy. Life smiles at u when u are happy. But life salutes u when u make others happy.



‘પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા’ એ લોકાંકિત અનુસાર શરીર બળવાન હોય, નીરોગી હોય, શરીરમાં કોઈ જાતની રૂકાવટ ન હોય અને શરીર સંપૂર્ણ રીતે તેનું કાર્ય બજાવતું હોય તેવા માણસો એકંદરે સુખી ગણાય છે. ‘શરીર સુખી તો સર્વ વાતે સુખી’ એ કથન તદ્દન સાચું છે. તેનાથી ઉલ્લું ‘શરીર જો રોગી તો સર્વ વાતે રોગી’.

શરીરના કોષો રાત દિવસ ઘસાતા જાય છે. નવા કોષોને બનાવનાર આહાર જ છે. તેમ જ શારીરિક બળનું, બુદ્ધિનું અને ઓજસનું મૂળ પણ આહાર જ છે. માટે આપણે રોજિંદા અંગેનું સૂક્ષ્મ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી અને શરીરને નીરોગી બનાવવું જરૂરી છે. આપણે ખાનપાન સંબંધી, સ્વચ્છતા સંબંધી અને ઘરગથ્થુ ઔષધો સંબંધી જાણકારી રાખવી જોઈએ તો વૈદ્યકીય રાહતનો એક જટિલ પ્રશ્ન કંઈક અંશે હલ કરી શકાય. આપણા આહારને જ ઔષધ બનાવી વૈદ્યકીય સારવારમાંથી મુક્ત રહી શકાય.

અત્યારે ઠંડીની મોસમ ‘હેમંત ઋતુ’ ચાલી રહી છે. આ ઋતુમાં વાતાવરણમાં ઠંડક રહે છે અને એ પ્રમાણેનો આહાર કરવામાં આવે તો ઠંડીથી રક્ષણ મેળવી શકાય. કુદરતે આપણને આહારમાં ખાટો, ખારો, કડવો, તૂરો અને તીખો એમ ૬ રસ આપ્યા છે. કોઈ પણ આહાર કે દ્રવ્યમાં આ ૬ રસ પૈકીના જ રસ હોય છે અને આપણા આહારમાં કડવા રસ સિવાયના બધા જ રસો ઓછાવતા અંશે લઈએ છીએ. આજે આપણે જાણીશું કડવી મેથીના મીઠા ગુણ.



મેથી ખાવા માટે શિયાળો વધુ અનુકૂળ ઋતુ છે. મેથી દાળ-શાકમાં વધારમાં વપરાતી ઘરઘરની રોજિંદા ઉપયોગી ચીજ છે.

વાતનાશક ઔષધી રૂપે પણ એ વપરાય છે. મેથી ભારતમાં સર્વત્ર વપરાય છે. વધાર ઉપરાંત મેથીનો બીજો મુખ્ય ઉપયોગ લીલી ભાજી તરીકેનો છે. મેથીમાં કુમળા પાનની ભાજી રુચિકર અને પચ્ય છે. તેમાં લોહી સુધારવાનો ખાસ ગુણ છે. તેની ભાજી શરીર સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ ઉપયોગી અને હિતકર ગણાય છે. તે સ્વાદમાં સહેજ કડવી હોઈ ઘણાંને પસંદ પડતી નથી. તેની કડવાશને લીધે કેટલાક લોકો તેને ખાઈ શકતા નથી. પરંતુ તેનો ગુણ અને ઉપયોગીતાને જોતાં મેથી ખાવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. શાક ઉપરાંત મેથીના ટોકળાં, મૂઠિયા અને ગોટા પણ બને છે.

કાચી કેરીઓના ટુકડા કરી તેમાં દળેલી મેથી અને બીજા મસાલા ભેળવી મેથીયા અથાણું બનાવાય છે. તે સ્વાદિષ્ટ અને ગુણકારી હોય છે. કાચી કેરી તેની ખટાશને લીધે કેટલીક વાર સાંધાને જકડી રાખે છે. પરંતુ કેરી સાથે મેથી ભેળવવાથી મેથીની વાતનાશક શક્તિથી સાંધા દુખતા કે જકડાતા નથી.

મેથી વાયુને શાંત કરવાનરી, કફને મટાડનારી, જ્વરનો નાશ કરનારી છે. તે વાતહર, ઉષ્ણ, દીપક અને પૌષ્ટિક છે. મેથીમાં ચૂંક મટાડવાનો પાચન કરવાનો ગુણ રહેલો છે. જે ‘વા’ માટે શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. તેના સેવનથી કૃમિ, સંધિવા, કમરનો દુખાવો, કળતર વગેરે મટે છે. મેથી સ્ત્રીઓ માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે. તેનાથી સ્ત્રીઓની નબળાઈ દૂર થઈ શક્તિ આવે છે અને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. સુવાવડ થઈ ગયા પછી ગર્ભાશયમાં કંઈ અસર રહી ગઈ હોય, ગર્ભાશય બરાબર સંકોચ ન પામ્યું હોય તો મેથીનો પાક ખાવાથી ફાયદો થાય છે. અરુચિ અને સંધિવામાં મેઠીના લાડુ ખવાય છે.

- એક શેર મેથીને ઝીલી દળી, તેમાં તેનાથી બમણું ઘી અને બાર ગણું દૂધ મેળવી ધીમાં અગ્નિની આંચે ઉકાળી ગાઢું બનાવવું. પછી તેમાં ત્રણ ગણી સાકર નાખી મેથીપાક બનાવવો. મેથીપાકના સેવનથી કમરનો દુખાવો મટે છે. લોહીનો સુધારો થઈ શક્તિ વધે છે.
- રોજ રાત્રે દોઢથી બે તોલા મેથી પાણીમાં રાખી, સવારે તે મેથીને ખૂબ મસળી, ચોળી, પાણી ગાળી લઈ. એકાદ માસ સુધી એ રીતે ગળેલું પાણી રોજ સવારે ડાયાબિટીસ દૂર થયાના અનેક દાખલા જોવા મળ્યા છે. ડાયાબિટીસના રોગીએ આ સસ્તો અને સાદો પ્રયોગ ખંતપૂર્વક કરવા જેવો છે.
- મેથીના સુકાવેલા પાન ઠંડા પાણીમાં પલાળી રાખી, સારી રીતે પલાળ્યા પછી તેને ખૂબ મસળી, પાણી ગાળી લઈ, તેમાં થોડું મધ મેળવીને પીવાથી લૂ લાગી હોય તો તે મટે છે.
- મેથીના દાણા અથવા તેના પાનને બારીક વાટીને લેપ કરવાથી સોજો મટે છે.

**મીઠા સખ ખાત હય, કડવા નહીં કોઈ ખાય;
મેથી મનસે ખાવે તો, રોગ સભી મીટ જાય.**

શુભેચ્છક : Tomorrow will come daily, but today will come today only. So finish your today's work today & be free tomorrow.



૧. ભાષ્ય જાપ દ્વારા હેરાનગતિમાંથી મુક્તિ કઈ રીતે મેળવી શકાય ?

૪. આપણી અંદરના વિચારો, અવાજો આપણને કાંઈક બોલવા પ્રેરે છે. એવા અવાજોને બંધ કરવા powerful સાધન જોઈએ. અંદરના અવાજોને બંધ કરવા હોય તો એના માટે best instrument ભાષ્ય જાપ છે. એમાં આપણું પણ કલ્યાણ થાય અને જે સાંભળે એનું પણ indirectly સ્વીકાર કરે કે ન કરે કલ્યાણ થાય જ છે. વિચારોને temporary block કરવો હોય, સંવર કરવો હોય તો ભાષ્ય જાપ ઉત્તમ છે.

૨. શુભ ધ્યાન માટેની easiest method કઈ છે ?

૪. વારંવાર નવકારના જાપનું રટણ કરવાથી એના સંસ્કરણો ઉભા થશે. આ ભાન ઉભુ થવું એજ ધ્યાન છે. આ flow જેમ જેમ વધતો જાય એમ સમાધિ નિપજે, આ રીતે અશુભમાંથી શુભમાં જવા માટે સંસ્કરણ વારંવાર hit કરવા માટે ભગવાને કહ્યું ચિતને અંતઃકરણને નમસ્કાર મહામંત્રનો જાપ સતત hit કરવો, કારણકે અંતઃકરણ પુદ્ગલિક છે અને મંત્ર પણ પુદ્ગલિક છે. એટલે મંત્ર પુદ્ગલિકને શુદ્ધ કરી શકશે. જેનો પ્રત્યાઘાત ચિત્ત ઉપર થશે ચિત્ત ઉપર થશે. ચિત્ત એ શુદ્ધ આત્માનું reflection છે. અને આ reflection માં શુદ્ધિ થશે. આમ ભગવાને આપણને easiest method બતાવી છે.

૩. ધ્યાન એટલે શું ?

૪. આંખો બંધ કરી આસન લગાવીને બેસવું, બે-ચાર પ્રાણાયમ કરી અને માનવું કે શાંતિ નિર્માણ થઈ. શું આ ધ્યાન થયું? આ ભ્રમ છે કારણકે concept clear નથી. Pain Killer drugs ખાધા બાદ જેમ relief દેખાય એવી આ relief છે. ભગવાનની એક-એક વસ્તુ બહુ depth વાળી

છે. ધ્યાન કરવાની વસ્તુ છે જ નહીં. જો એ કરવામાં ઉતર્યા તો જમેલો થશે. જાગૃતિમાંથી જે ઉભુ થાય એ જ ધ્યાન છે, એ જ શુભ ધ્યાન છે અને એજ શુભમાંથી શુદ્ધમાં પરિણમશે.

૪. મોહ દ્વારા આપણે કઈ રીતે હેરાન થઈએ છીએ ?

૪. મોહ એટલે હું કંઈક છું. આ કંઈકની પદવી કે પ્રમાણપત્ર સાથે જોડાણ કરવાથી, મોહ કરવાથી આપણી શક્તિ વપરાવવાની ચાલુ થાય, અને જેમ જેમ શક્તિ વપરાતી જાય મોહનું વડગણ મજબૂત થતુ જાય અને આના લીધે જ હેરાનગતિની પરંપરા સર્જાય. જેવા આપણે મોહથી અલગ થયા એ સમયે આનંદ પ્રગટ થવાનો. મોહ, આપણી અંદર રહેલી વિગતો (ડેટા) ભાવના સાથે એક થાય છે. તાદાતમ્ય બાંધે છે. અને પોતાની મહત્વતા વધારી મૂકે છે. બુદ્ધિમાં, સમજણમાં બધું મોહરૂપ દ્રઢ સ્થાપના થઈ જાય છે અને ત્યારબાદ એ મોહ મુજબ સમજું છું અને અનુભવું છું બસ આજ રીતે હેરાનગતિની પરંપરા સર્જાય છે.

૫. પંચપરમેષ્ઠીનું શરણું લેવાથી ઉચ્ચતમ દશા કઈ રીતે પ્રાપ્ત થાય ?

૪. સાધુના સ્ટેજને શ્રમણ કહીએ છીએ. ‘મારે નથી થવું હેરાન’ એ માટે ૨૪ કલાક સતત શ્રમ કરે છે, મહેનત કરે છે, જાગૃત રહે છે તેનું નામ સાધુ. આ જાગૃતતામાં જેમ પ્રાપ્તિ વધતી જાય એમ એમ અવસ્થા ઉપર ચડતી જાય. મહેનત શ્રવણ અવસ્થામાં છે. મહેનતના ફળ સ્વરૂપે જે ઉપલબ્ધી થાય એ ઉપાધ્યાય. આમાંયે હજુ આગળ વધી આનંદને પ્રાપ્ત કર્યું એ આચાર્ય અવસ્થા અને જેની પૂર્ણ અવસ્થા આનંદમય બની રહે એ અરિહંત. અરિહંત અને આપણે દેહસ્વરૂપે મનુષ્ય છીએ, પરંતુ અરિહંતે શીખી લીધું, અપનાવી લીધું આનંદમય બનવાનું. અને જ્યાં પૂર્ણ આનંદ અને આનંદ જ વર્તે એ સિદ્ધ. સાધુથી શરૂ થઈ યાત્રા

શુભેચ્છક : Sometimes the road travelled turns to be more beautiful than the destination reached.



અને સિદ્ધ અવસ્થામાં પરિણતી પ્રાપ્ત કરવાની છે. આજ રીતે ઉચ્ચતમ દશા પ્રાપ્ત થઈ શકે.

૬. આનંદનું પ્રગટીકરણની શરૂઆત ક્યારે થશે ?

૪. આપણે હરક્ષણમાં શોધીએ છીએ આનંદ, પણ એ છુપાયેલો છે પ્રગટ નથી એટલે એની શોધમાં છીએ. પણ એ મળતો નથી માટે આપણે હેરાન થઈએ છીએ. આનંદની શોધ દરેક પળમાં અવિરત અજ્ઞાન રીતે ચાલુ જ છે. મારે નથી થવું હેરાન એ મારી સ્વતંત્રતા છે. એ કોઈ અન્યની સ્વતંત્ર કે હાથની વાત નથી. કોઈપણ પરિસ્થિતિને હું અગત્યતા આપું તે એના કારણે હેરાન થવાની પ્રક્રિયાનો પ્રારંભ થઈ જશે. આનંદ એ મારો મૂળભૂત સ્વભાવ છે. એ માટે હું બીજાને કેમ દોષીત ઠેરવી શકું? પરંતુ આપણા જીવનની મોટામાં મોટી એજ ખામી છે જે દિવસે આ વાત સમજાશે, પકડમાં આવશે એ દિવસથી શોધ બંધ થશે અને આનંદના પ્રગટીકરણની શરૂઆત થશે.

૭. આપણે હરક્ષણમાં કઈ રીતે હેરાન-પરેશાન થઈએ છીએ ?

૪. મનુષ્ય હેરાન થાય છે, પોતાની અંદર રહેલી પૂર્વ વિગતોના સંગ્રહથી જેના દ્વારા જ જુએ છે, સમજે છે, અનુભવે છે. આ વિગતો ફક્ત મંતવ્યો છે જેને આપણે બહારના જગતમાંથી પ્રાપ્ત કર્યા છે. પરંતુ એ વિગતો કે જાણકારી બાબત સ્વયંનો અનુભવ એકદમ ક્ષુલ્લક છે અથવા છે જ નહીં. આમ મારા મંતવ્યોથી બહારની પરિસ્થિતિ કે વસ્તુમાં બદલાવ આવતો નથી અને બદલાવ થતો નથી એટલે પ્રત્યાઘાતો જન્મ લે છે. આવા પ્રત્યાઘાતોના ચક્રમાં નવી ને નવી વિગતો ફરી આપણે અંદર ભેગી કરીએ છીએ. બસ જીવનમાં સતત ચાલતુ રહે છે અને હેરાનગતિની તલવાર સતત વિંગાતી રહે છે.

૮. વીરથી મહાવીર કઈ રીતે બનાય ?

૪. 'હું છું' નો સ્વભાવ સત્-ચિત્-આનંદ છે. સત્ એટલે હું કાયમ માટેનો છું. મને કોઈ પેદા કરવાવાળો નથી. મને કોઈ મારનાર નથી. મારો કોઈ અંત નથી. ચિત્ એટલે મારી અંદર જોવાની, જાણવાની, અનુભવવાનો ગુણ છે. આનંદ એટલે સ્વતંત્રતાનો અનુભવ. આપણી અવેરનેસ આપણું ધ્યાન હજી આનંદને સ્વીકારવાને લાયક નથી જ્યારે આપણે બંધનનું મહેસુસીકરણ કરીએ ત્યારે આપણે હેરાન થઈએ છીએ. માટે સૌથી પહેલા ભગવાને નિર્ભય લેવા કહ્યું. આ નિર્ભય લેવો એનું નામ સામાયિક.

સામાયિક એટલે સ્વતંત્રતાનો ઉપયોગ. અને એ માત્ર મનુષ્ય સ્ટેશન પાસે છે. આજ સ્ટેશનમાં માત્ર સ્વતંત્રતા છે. બાકી કોઈ સ્ટેશનમાં આ સ્વતંત્રતા available નથી. તે પણ માત્ર ૨૦% જ છે. આ ૨૦% માંથી પૂર્ણ ૧૦૦% સ્વતંત્રતા ઉભી કરવાની છે. આવી સ્વતંત્રતા ઉભી કરી એનું નામ સામાયિક. આવો નિર્ભય લે તે વીર. આ માર્ગ પર પોતાનું જીવન વહન કરે તે મહાવીર.

૯. આપણે જીવનમાં તરફડીયા શા માટે મારીએ છીએ ?

૪. ઘણીવાર આપણે પ્રભુની પાસે બેઠા છીએ પણ ધ્યેયનું ભાન નથી. ઉપાશ્રય, દેરાસર, સાધના કેન્દ્રમાં જઈએ પણ ત્યાં ધ્યેય નક્કી ન હોય તો બાકી બધી સ્થૂળ ક્રિયા છે. અલગ અલગ સ્વરૂપે આવી ક્રિયાઓને ધ્યેય બનાવી લઈએ છીએ. આ ભૂલ ન થાય માટે ભગવાને કહ્યું તું ધ્યાનમાં રહે, ભાનમાં રહે, મારે નથી થવું હેરાન is equal હું આનંદ અને એ મારો મૂળભૂત સ્વભાવ છે. એજ હાથમાં નથી આવતો એટલે તરફડીયા મારીએ છીએ. જ્યાં સુધી આ પરમ ધ્યેય હાથમાં નહીં આવે ત્યાં સુધી તરફડીયા નિશ્ચિત છે.



શુભેચ્છક : Kyaarek 'KUMBHAR' pan man maa hasto hase ke. matla ne 'TAKORA' mari ne chakasto 'MANAV' pote kem aatlo jaldi tuti jato hashe !



સૃષ્ટિ તો એક જ છે પણ જોનારની દ્રષ્ટિ પ્રમાણે દરેકને એ જુદી જુદી દેખાય છે. કોઈને એ કંટાળાજનક, દુઃખરૂપ અને દર્દથી ઉભરાતી દેખાય છે તો કોઈને એ આનંદ અને ઉત્સવથી ભરેલી, સુખરૂપ અને રસભરી લાગે છે. કોઈને આની આજ સૃષ્ટિમાં ચારે બાજુ પરમાત્માના દર્શન થાય છે તો કોઈને એ શોતાનના સામ્રાજ્ય જેવી લાગે છે.

આંખ પર બધો આધાર છે. જેવી દ્રષ્ટિ એવી જ સૃષ્ટિ બની જાય છે. બહારનું જોવા માટે બહારની બે આંખ પર્યાપ્ત છે. પણ જે નથી દેખાતું, અદ્રશ્ય છે એને જોવા માટે અંતરની આંખ ઉઘડવી જોઈએ. 'સમજ' એ ત્રીજી આંખ છે. જેમનું હૃદય પ્રેમથી ભરેલું છે એની દ્રષ્ટિ પણ અમીરસના અનુભવથી ભરેલી અને અદ્રશ્યને જોઈ શકે એવી બની જાય છે.

પથરની અંદર પણ પરમાત્માને જોનારી આંખો આ જગતમાં મૌજુદ છે. જ્યાં આપણું મસ્તક ઝૂકે, જેની આગળ હૃદય ગદ્ગદ થઈને નમી પડે ત્યાં પરમાત્માનો વાસ શરૂ થઈ જાય છે. પરમાત્મા દરેક જીવમાં છે પણ અંદરની આંખ ખૂલે નહીં ત્યાં સુધી એના દર્શન થતાં નથી. સાચો પ્રેમ ચૂપ રહી શકે છે પણ નષ્ટ નથી થતો. વર્ષોના વર્ષો સુધી હૃદય મૌન રહી શકે છે. મગજની જેમ ત્યાં કોઈ ઉઠાપોહ કે વિચાર નથી. પ્રેમ શબ્દો વિના પણ સંભવી શકે છે. પ્રેમની અભિવ્યક્તિ મળે તો જરૂર એમાં સંગીત અને સૌંદર્યનો ઉમેરો થાય છે. જીંદગી પૂરી થાય તો પણ પ્રેમ મરતો નથી અને જે મરી જાય તે પ્રેમ નથી. વહેવું તે પ્રેમનો સ્વભાવ છે. ચૂપ રહીને પણ એ વહી શકે છે. અને સામે પક્ષે કોઈ જો ઝીલનાર હોય તો એનો અનુભવ પણ કરી શકે છે.



જીવવું એ પ્રેમનો સ્વભાવ છે. વાસના વધુ વાર જીવી શકતી નથી. વારંવાર એ મરે છે. પણ સાચા પ્રેમ પર સમયના થર જામે તો પણ એ જીવી શકે છે. સમય કે અંતર બે માંથી એકેય એને નડવું કે નષ્ટ કરી શકવું નથી.

પ્રેમમાં 'હું તને ચાહું છું' કે 'I Love You' એટલું કહેવાની પણ જરૂર નથી. બોલીને બતાવવું પડે એવો પ્રેમ થોડી પણ સ્થૂળતાની ઝંખનાથી ભરેલો છે. અને જ્યાં સ્થૂળતા આવે ત્યાં સડો પેસવાની સંભાવના છે. સૂક્ષ્મનો કોઈ નાશ નથી. સ્થૂળને તો આજે નહીં તો કાલે ક્યારેક મરવું જ પડે છે. શરીરની મર્યાદા છે માત્ર શરીરથી, સ્થૂળ રૂપે વ્યક્ત થતો પ્રેમ ગમે તેટલો સફળ હોય તો પણ ક્યારેક તો અટકી જવાનો.

આપણા જીવનમાં અને જગતમાં પ્રેમની જેટલી પ્રતિષ્ઠા થશે એટલા પ્રમાણમાં હિંસા અને ઘુણા ઘટશે. મંદિરમાં કે મસ્જિદમાં બેસી માણસ માણસ વચ્ચે દિવાલ ઊભી કરતા પ્રેમ વિરોધી લોકો ક્યારેય પરમાત્માની ઝલક પામી શકતા નથી.

પ્રેમ એ પરમાત્માના મંદિરનું પ્રવેશદ્વાર છે. દ્વારની જ અવગણના કરવામાં આવે તો મંદિરમાં પ્રવેશ ક્યાંથી મળે? એક પછી એક પગથિયા ચડવામાં આવે તો જ ગર્ભગૃહમાં પ્રવેશ મળે છે. ધીમે ધીમે પરિશુદ્ધ થતો પ્રેમ છેક ગર્ભગૃહ સુધી પહોંચી શકે છે. સ્થૂળતા છે ત્યાં વજન છે. શિખર પર પહોંચવા માગતા લોકોએ

શક્ય તેટલો તમામ બોજ છોડી દેવો જોઈએ. પ્રેમ જ્યારે શિખર પર પહોંચે ત્યારે એનામાં સહેજેય સ્થૂળતા બચતી નથી. આવો પ્રેમ ફૂલમાંથી છૂટી પડેલી સુગંધ જેવો હોય છે. એમાં કોઈ વજન નથી હોતું. સાચો અને પરિશુદ્ધ પ્રેમ મંદિરની ધજા જેવો બની જાય છે. અથક રીતે યાત્રા કરીને પરિશુદ્ધ બનેલા પ્રેમને પરમાત્મા પોતાનાથી પણ ઉપરનું સ્થાન આપે છે. પ્રેમ જ્યારે પ્રાર્થના કે ભક્તિના શિખર સુધી પહોંચે છે ત્યારે એ મંદિર પર ઝળહળતા સુવર્ણકળશનું રૂપ ધારણ કરે છે.

જે વ્યક્તિ પોતાના હૃદયમાં પ્રેમને પ્રસ્થાપિત કરે છે તે હકીકતમાં તો પરમાત્માની જ પ્રાણ પ્રતિષ્ઠા કરે છે. પ્રેમની પ્રતિષ્ઠા માટે સૌથી પહેલાં તો હૃદયને સાફ કરવું પડે. એમાંથી સૌથી પહેલાં તો અધિકારની ભાવના, અપેક્ષા અને અહંકારને વિદાય આપવી પડે તો જ પ્રેમની પ્રતિષ્ઠા શક્ય છે.

પ્રેમની શક્તિ પાતળા, મુલાયમ અદ્રુષ્ય તાતલા જેવી છે. એકવાર જો આ અદ્રશ્ય તારથી વ્યક્તિ બંધાઈ જાય તો એનાથી મુક્ત થવું મુશ્કેલ છે. મૃત્યુ બધાને મારી શકે છે પણ પ્રેમને મારી શકવું નથી. પ્રેમ જો વ્યક્તિને આંખ અને પાંખ આપે તો જીવન ખીલેલા ફૂલ જેવું બની સુગંધ અને સુંદરતાથી ભરાઈ જાય છે.

જેના તરફ પ્રેમ હોય એ વ્યક્તિ સૌથી સુંદર, નિરાળી અને અદ્વિતીય લાગે છે. દુન્યવી પ્રેમ પણ જો આવી દ્રષ્ટિ આપતો હોય તો દિવ્ય કે આધ્યાત્મિક (આત્મિક) પ્રેમની તો વાત જ શી કરવી? ગુરૂ પ્રત્યેનો પ્રેમ, અંતરતરમાં જન્મેલો આદર ગુરુને સર્વોચ્ચ સ્થાને વિરાજિત કરી શકે છે. ગુરુમાં પરમાત્માનાં દર્શન કરાવી શકે. પ્રેમાળ વ્યક્તિ કોઈપણ કાર્ય કરશે તો ફરજની જેમ નહીં પણ એમાંથી નીપજતા આનંદ માટે કરશે. આપણા

જીવનમાં આનંદ અને અહોભાવ વધવા લાગે તો સમજવું કે એના મૂળમાં પ્રેમનું બીજ પડેલું છે.

મંદિરમાં ભગવાનની પ્રતિષ્ઠા કરતી વખતે મનમાં જે ભાવ હોય છે તેવા જ ભાવ પ્રેમની પ્રતિષ્ઠા વખતે જાગે તો જાણવું કે જીવન સ્વયં ભગવાનની વંદના જ બની જાય છે.

પ્રેમના કારણે જીવન જીવવા જેવું લાગે છે. કોઈપણ પ્રકારના કારણ વિના પ્રેમ કરવો એ તો નસીબદાર માણસની નિશાની છે. પ્રેમ એ કંઈ તર્કની નીપજ નથી. બુદ્ધિશાળીઓ કદી પ્રેમ નહીં કરી શકે. એ લોકો વગર કારણની જાળજંજાળમાંથી કદી ઉંચા નહીં આવી શકે. પ્રેમ કરવાનું કામ હૃદયશાળીઓનું છે. જે લોકો પ્રેમથી ભય પામે છે એ લોકો જીવનથી ડરે છે અને જીવનથી ભયભીત થયેલા લોકો લગભગ મરેલા છે.

પ્રેમમાં પૂર્વ શરત ન હોય. માગણીઓ ન હોય. અરસપરસની સોદાબાજી ન હોય. નફા-તોટાના લેવાલ ન હોય. લેવડદેવડનો વહેવાર ન હોય પ્રેમ એક નર્યો રાજીપો છે, નરી પ્રસન્નતા છે. સાથે રહેવાની ઝંખના છે. પ્રેમી એકમેકની સુખાકારી માટે સતત પ્રાર્થના કરે છે.

સંકલન : મયુરી વોરા

શુભેચ્છક : Silence is often misinterpreted, but never misquoted. There is no key to happiness, the door is always open.



ઘરઆંગણે બાળકના જન્મ સાથે માતા અને પિતા પણ જન્મે છે. બાળકમાં જો દીકરી હોય તો વાત કંઈ જુદી જ બને છે. કઠોર અને નહોર પિતા પણ આપમેળે મુલાયમ થતો હોય છે. માત્ર બાળક મોટું થતું નથી. ધીમે ધીમે મા-બાપ પણ ઉછરતાં હોય છે. મા અને દીકરી આ એક અનોખા સંબંધની ગૂંચ છે. એમાં એક ઝાટકે તોડીય ન શકાય કે એને ગાંઠ પણ ન પડવા દેવાય. દુનીયામાં સૌથી નાજુક અને સંવેદનશીલ સંબંધ હોય તો તે મા-દીકરીનો સંબંધ છે.

એક દીકરીને નવ-નવ મહિના પોતાના ગર્ભમાં રાખી આ દુનીયામાં લઈ આવનાર મા અને ક્યારેક સંજોગોવશાત જન્મતા જ સામાજિક પરિસ્થિતિઓને કારણે એ દીકરીનો બહિષ્કાર કરવા માટે મજબૂર થનાર માતા એની વ્યથા અને મનોદશા પણ બીજું કોઈ નહીં એની દીકરી જ સમજી શકે છે. દીકરીનો માતા સાથેનો સંબંધ મૂળથી જ હોય છે. પણ દીકરીનો પિતા સાથેનો સંબંધ કંઈક વિશિષ્ટ હોય છે. પિતા અને પુત્રીનો સંબંધ બિરાળો હોય છે. દીકરી જીવનમાં જે પહેલો પુરુષ જુએ છે તે એનો પિતા હોય છે. આ પિતાના પડછાયા આખી જીંદગી સુધી લંબાતી હોય છે. બાપ ગમે તેટલો મોટો હોય, નેતા હોય કે અભિનેતા હોય, ઉદ્યોગપતિ હોય કે મેનેજર હોય દીકરીની વાત આવે ત્યારે એ મીણ જેવો પીગળતો જાય છે.

લાગણીનું ઝીણું ઝીણું જતન કરે તે માતા અને સ્વસ્થતા અને સમતોલપણાથી બુદ્ધિને કંડારી આપે તે પિતા.



માતા અને પુત્રી બન્ને વચ્ચેનો સંબંધ સંતાન પ્રેમથી સાખ્ય બાવ સુધી વિસ્તરે છે. જે આજે પુત્રી છે તે કાલે બહેનપણી બનવાની છે માતાની. અને એજ મોટી વયે માની મા બનીને માતાની કાળજી લેવાની છે. વ્હાલ કરવાની, વંદના કરવાની છે તો વટવાની એ છે. મા ક્યારેક તો એ પોતાનેય સમજી નથી શકતી. પોતે જ વ્હાલ કરે, પોતે

જ વટે, પોતે જ રડે છે. નારીને સમજવામાં નારાયણ પણ હારી જાય છે. સ્ત્રીનું સંવેદન વિશ્વના આઠ કોઠાથીય અદકું છે.

પુત્રી જન્મને પ્રસન્નતાથી ન જોતા સમાજમાં પોતાનું અસ્તિત્વ ટકાવવું અને વ્યક્તિત્વ વિકસાવવું એ સામા વ્હેણે તરવા જેવું છે, ને છતાં સ્ત્રી એ કરી રહી છે તે જ બતાવે છે કે એની ભીતર વજ અને કુસુમનું સંતુલિત સંમિશ્રણ છે. પિતાને દિકરી ક્યારેય મોટી થતી લાગતી જ નથી. એને એ વિષે માતા જાગૃત કરે છે. માની આંખ એકસ-રે છે. ઉછરતી દીકરીનાં તન અને મન પર એની નજર છે. પહેલી એની ઉંઘ ઉડે છે પછી પિતાની આંખ ખૂલે છે. પિતા આત્યન્તિક હોય છે. એમાં દીકરી માટે અટળક વ્હાલ અને અણગમતું કરે તો અત્યંત ક્રોધ આવે છે. એ તડફડમાં માને છે. મા તડને જોડવાનું ડહાપણ ધરાવે છે. દીકરીને તમામ આઝાદી આપનાર પિતા જ દીકરીને ઘરની બહાર પગ નહીં મૂકવાનો આદેશ કરમાવે છે. માતા બહાર જતી દીકરીનું ધ્યાન રાખીને વખતોવખત સૂચના આપે છે, ચેતવતી રહે છે, સુધારતી રહે છે. માનું ટોકવું એ શિલ્પીના ટાંકણાનું કામ કરે છે. એક સુંદર શિલ્પ ઘડવા શિલ્પી ટાંકણું ઉપયોગમાં લે છે. એને પત્થરમાં રહેલી સંભવિત સુંદરતા દેખાય છે. હવે એ અનાવશ્યક પથ્થરને દૂર કરવા ટાંકણું હાથમાં લે છે. માનું કામ પણ આવું જ છે. એ ટોકે છે ત્યારે નથી ગમતું, પણ સમય જતાં સર્જતું શિલ્પ પોતાને જોઈને રાજી થાય છે, ને એ શિલ્પને જોઈને બીજાય પ્રસન્ન થાય છે. ત્યારે મા મનમાં મૌન હરખાય છે. એ પોતાની કલાનો દાવો રજૂ નથી કરતી. ‘મારી દીકરી’ કહીને મલકી રહે છે. માત્ર ! દીકરી માટે પોતાનું સર્વસ્વ, સમસ્ત અસ્તિત્વ દાવ પર લગાડી દે છે.

કહેવાય છે કે દીકરી બાપની અને દીકરો માનો લાડલો હોય છે. પણ દીકરી માટે ગાઈડ, ફિલોસોફર, એક પ્રેરણાનું સ્તોત્ર તો ફક્ત મા જ બને છે. એક દીકરીને કોઈપણ વિષયમાં માર્ગદર્શનની જરૂર પડે છે ત્યારે સૌથી પહેલા મા પાસે પહોંચી જાય છે. મા-દીકરીના આ વિશિષ્ટ સંબંધમાં રસપ્રદ વાત અહીં આવે છે. દીકરીની સિદ્ધિ કે સફળતાનો યશ પ્રગટપણે પિતાને મળે છે. ‘દીકરી કોની?’ એ સવાલનો જવાબ પિતાના નામમાં જ શોધાય છે. ને માને એનોય આનંદ હોય છે. કારણકે એ જાણે છે કે પુત્રી અને પિતા વચ્ચે એક એવો અનુબંધ હોય છે જેની જાણ કેવલ માતાને જ હોય છે.

પુત્રીનો જન્મ થાય ત્યારનો અણગમો કેવળ આર્થિક કારણે નથી હોતો. આપણી સમાજ વ્યવસ્થામાં પિતાનું નામ રાખવાનું કામ પુત્રને સોપાયું છે. અને તે માત્ર પુત્ર પાછળ લખવામાં જ પુરું થઈ જાય છે. પોતાના કામ દ્વારા આ નામને રોશન કરનારા બહુ ઓછા નીકળે છે ને આ રીતે રોશન કરનારામાં પુત્રી પણ હોય છે.

માતા ખોળો આપે છે, પિતા ખભો આપે સંતાન પોતાની જાતે રસ્તો કાપે.

માતા જ્યારે બાળકીનો ઉછેર કરે છે ત્યારે ક્યાંયે ક્યાશ ન રહી જાય એનું સંપૂર્ણ ધ્યાન રાખે છે. પા-પા પગલી ભરતી દીકરીને જ્યારે એ સ્કુલે મૂકવા જાય છે ત્યારે એમ નથી વિચારતી કે જે દીકરી

શુભેચ્છક : All fingers are not same in length, but when they bend, all stand equal. Life becomes very easy when we bend & adjust to situations



પાછળ હું આટલી મહેનત કરું છું એજ દીકરી એક દિવસ મને છોડી ને જવાની છે. દીકરી જેમ જેમ મોટી થતી જાય છે જે જે phase માંથી પસાર થાય છે ત્યાં એને દુનિયામાં મા સિવાય બીજું કોઈ માર્ગદર્શન પુરૂ પાડી શકતું નથી.

પુત્રી પરણીને સાસરે જાય છે ત્યારે પ્રતિષ્ઠા એને હજી હમણાં જ મળેલા પતિદેવની થઈ જાય છે. આમ છતાં પિતા-પુત્રીના સંબંધની અવ્યક્ત લાગણીની લીલમ સૂકાતી તો નથી જ. સાસરે ગયા પછી પણ પુત્રીનો પ્રગતિનો હર્ષ અને ગૌરવ પિતા પણ અનુભવે છે. માત્ર એ વિષે એ ખુલીને બોલતા નથી. પિતા પુત્રીને વ્હાલ કરે તો પણ આ વિદાયની છાયા તો મન પરથી ખસતી જ નથી. અને એટલે જ કાંતો એ બહુ વરસી પડે છે, અથવા તો બંધના દરવાજા બંધ જ રાખે છે. અને આ બંધની દિવાલો દીકરીની વિદાય વખતે તૂટી પડે છે. જે રોકી રાખ્યા હતા એજ વ્હેણમાં બધું તણાઈ જાય છે. પણ, હવે એ વીતેલો અવસર દિકરીના બાળપણ, યૌવનનો આનંદ તો પાછો આવતો નથી. દીકરી જ્યારે સાસરે જવા વિદાય થાય છે ત્યારે જ પિતાનું પુરુષત્વ માતૃત્વ પદ ધારણ કરે છે. વિદાયની આ ક્ષણ પિતાની આંખમાં આંસુ અને હૃદયમાં માતૃત્વ જન્માવે છે. પુરુષના 'હું' ને કેવળ દીકરી જ ઓગાળી શકે છે. દીકરી પરણીને સાસરે જાય છે. પણ એ ભૂતકાળ બની જતી નથી. દીકરી ભૂતકાળ ન બની શકે, દીકરી સદાય વર્તમાન છે. પિતા કે માતાની યશસ્વી આગેકૂચમાં દીકરીના વ્હાલનો ફાળો હોય છે. દીકરી જ સચ્ચાઈ અને હકીકત છે. દીકરો ભ્રમ બની શકે છે, દીકરી પ્રતિક્ષાનું કાવ્ય છે.

પિતા એ પુત્રીની નજરમાં આદર્શ પુરૂષ છે. અને એજ છબી આંખમાં રાખીને એ પોતાના જીવનસાથીને જાણ્યે-અજાણે સરખાવે છે. ત્યારે કેટલીકવાર સંઘર્ષ પણ સર્જાય છે. ક્યાંક એમાં અપવાદરૂપે સ્પર્ધાભાવ જન્મે છે. જેનો અતિરેક માતા-પુત્રીના સંબંધમાં પણ તોફાન સર્જે છે. જન્મ દેનારી મા પ્રત્યેક પળે પરીક્ષાનો અનુભવ કરે છે. સાસરે ગયેલી દીકરીની ભૂલ વખતે એના માતાની તાલીમ અને માના સંસ્કારને જ ગાળ દેવાય છે. ભલે ને એ વિષે માએ પુત્રીને વારંવાર ટોકી હોય, વારી હોય, સમજાવી હોય, શીખવ્યું હોય. માનું દુધ પીતી દીકરી જ્યારે સાસરે જાય છે ત્યારે મા એને સાસરાને પોતાનું ઘર બનાવી દરેકની સાથે પ્રેમભર્યો વ્યવહાર કરવાની શીખ આપે છે.

દીકરી જ્યારે પહેલીવાર સ્વયં મા બનવાની હોય છે ત્યારે એને સૌથી પહેલા પોતાની મા ની હૂંફની, માર્ગદર્શનની જરૂર હોય છે. એટલે જ કદાચ ભારતીય સંસ્કૃતિમાં જ્યારે સ્ત્રી સૌ પ્રથમ માતા બનવાની હોય છે ત્યારે પહેલી સુવાવડ પોતાના પીયરે કરે છે. આજ પ્રસંગે તેને પોતાના માતાની સૌથી વધુ જરૂર હોય છે.

પુત્રી જ્યારે પ્રથમવાર પોતાના બાળકને જન્મ આપે છે ત્યારે તેને થતી વેદના અને ત્યારપછીની ખુશીની ભાગીદાર એ પોતાની માતાને પ્રથમવાર કરે છે. ત્યારે તેને પોતાના માતાની મમતા, લાડ, દુલારનો અનુભવ થાય છે. તે પ્રથમવાર પોતાની માતાને સાચા અર્થમાં સમજી શકે છે. ત્યારબાદ તેનો વ્યવહાર માતા પ્રત્યેનો

એકદમ બદલાઈ જાય છે.

એક દીકરીને જે શિક્ષણ દુનિયાની કોઈપણ પાઠશાળા નથી આપી શકતી એ એની માતા આપે છે. માતા અને દીકરી જીવનની હરક્ષણમાં એકબીજાના સુખ, દુઃખ share કરે છે.

માતા આંખ આપે છે પિતા દ્રષ્ટિ ;

માતા ઘર આપે છે પિતા સૃષ્ટિ.

ગઈકાલની, આજની અને આવતીકાલની હશે તોય મા એ મા છે. બાળકના જન્મ અને માતૃત્વને જોડી દેવાય નહીં. માતૃત્વ એ ઉત્પાદન નથી. માતૃત્વ એ આનંદ છે. ક્યારેક, મા વિષે શાંતિથી બેસીને વિચારજો કેવી છે મા !

માતાનું શ્રદા અનેકવિધ હોય છે. માતાનું શ્રદા કોણ ચૂકવી શક્યું છે ? ખરું જોતા એ શ્રદા નથી. શ્રદા ગણીને એનો રૂપિયા-પૈસામાં હિસાબ માંડવામાં આવે અને જગતની માતાઓના શ્રદા ચૂકવવાનો સ્વયં ભગવાન હવાલો લે તો ભગવાનનું પણ દેવાળું નીકળે.

જિંદગી કેવી કમાલ છે !

**પહેલાં આસું આવતા ત્યારે મા યાદ આવતી,
ને આજે મા યાદ આવે છે અને આસું આવી જાય છે.**



બેટી

માતા પિતા की जान है बेटी

एक नहीं दो परिवार की पहचान है बेटी ।

अपने सारे पुराने नाते

भूल कर चली पराए शहर,

बेगानो को प्यार दुलार देकर

सजाती अपने पिया का घर ।

कभी बहू तो कभी बेटी बनकर

महकाया सारा आँगन,

घर की मर्यादा और संस्कार को बनाए

रखने के लिए,

कर देती अपने को अर्पण ।



શુભેચ્છક : Fight with your strength, not with other's weakness because true success lie in our efforts not in other's defeat.



HAVE A BLESSED DAY

A blind boy sat on the steps of a building with a hat by his feet. He held up a sign which said: "I am blind, please help." There were only a few coins in the hat.



A man was walking by. He took a few coins from his pocket and dropped them into the hat. He then took the sign, turned it around, and wrote some words. He put the sign back so that everyone who walked by would see the new words.

Soon the hat began to fill up. A lot more people were giving money to the blind boy. That afternoon the man who had changed the sign came to see how things were. The boy recognized his footsteps and asked, "Were you the one who changed my sign this morning? What did you write?"



The man said, "I only wrote the truth. I said what you said but in a different way."

What he had written was: "Today is a beautiful day and I cannot see it."

Do you think the first sign and the second sign were saying the same thing?

Of course both signs told people the boy was blind. But the first sign simply said the boy was blind. The second sign told people they were so lucky that they were not blind. Should we be surprised that the second sign was more effective?



Moral of the story :

Be thankful for what you have. Be creative. Be innovative. Think differently and positively.

Invite others towards good with wisdom.

Live life with no excuse and love with no regrets.

When life gives you a 100 reasons to cry, show life that you have 1000 reasons to smile.

Face your past without regret.

Handle your present with confidence.

Prepare for the future without fear.

Keep the faith and drop the fear.

Great men say,

"Life has to be an incessant process of repair and reconstruction, of discarding evil and developing goodness....

In the journey of life, if you want to travel without fear, you must have the ticket of a good conscience."

Compiled by : Mayur Vora

Silence within

Prayer within Breat is Silence !

Love within Infinity is Silence !

Wisdom without word is Silence !

Compassion without aim is Silence !

Action without doer is Silence !

Smiling with all the existence is Silence !

The great teachings unanimously emphasize that all the peace, wisdom and joy in the universe are already within us; we don't have to gain, develop, or attain them.

We're like a child standing in a beautiful park with his eyes shut tight.

We don't need to imagine trees, flowers, deer, birds and sky; we merely need to open our eyes and realize what is already here, who we really are.

Some pursue happiness, others create it !

Compiled by : Mahesh Vira

શુભેચ્છક : People are made to be loved & money is made to be used. The confusion in the world is people are being used & money is being loved.



SMILE FOR YOU

Smiling is infectious;
 you catch it like the flu,
 when someone smiled at me today,
 I started smiling too.
 I passed around the corner and
 someone saw my grin
 When he smiled I realized
 I'd passed it on to him.
 I thought about that smile
 then I realized its worth,
 A single smile, just like mine
 could travel round the earth.
 So, if you feel a smile begin,
 don't leave it undetected
 Let's start an epidemic quick,
 and get the world infected!



Keep the smile going
 by sending this on to a friend.
Everyone needs a smile!!!

Compiled by: Bhupendra Maru

MY NET-WORTH

Websites for children to explore and magnify their mind skills.
www.tokmagazine.com
 tree of knowledge for all age group childrens.

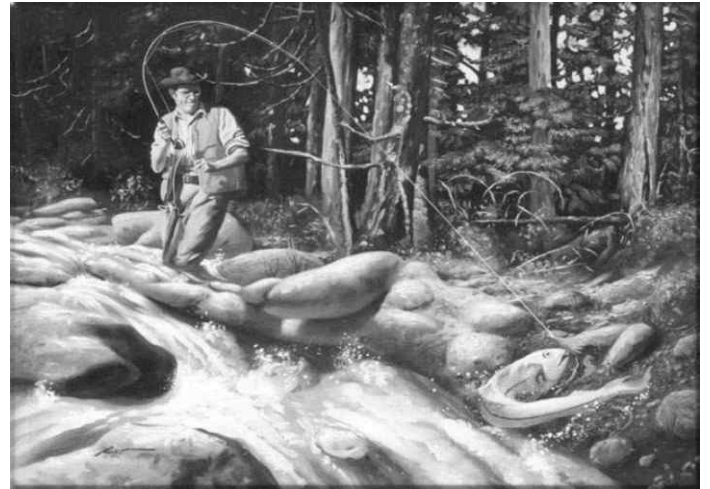
www.kidsknowit.com
 provides student projects, educational references,
 astronomy, biology, geography, history, maths, memory, etc.

Optical Illusions:

■ Find the hidden baby?



■ Find the hidden lady?



■ Find the word love?



compiled by: Mayur Vora

શુભેચ્છક : Man asked God, Give me everything to enjoy life. God replied I have given u life to enjoy everything.



સત્ એટલે શું ?

સત્ એટલે વાસ્તવિકતા, જેમ છે એમ.

કોઈપણ વસ્તુ, વ્યક્તિ, પરિસ્થિતિને આપણે આપણી રીતે જોઈએ છીએ, વાસ્તવિક રીતે જોતા નથી. આપણા gogals થી, આપણા અભિપ્રાયોથી, opinions થી જોઈએ છે. આજ અસત્, અવાસ્તવિક છે. સત્ એટલે વાસ્તવિક, Reality, જે જેમ છે એમ આપણે ટેવાયેલા છીએ. આપણી રીતે જોવાથી હેરાન થવાય છે. વાસ્તવિક રીતે જોતા આવડી જાય તો હેરાનગતિ જેવું આ જગતમાં કંઈ છે જ નહિ. સત્ રીતે, વાસ્તવિક રીતે જોતા નથી આવડતું એટલે હેરાન થઈ જવાય છે. ઉપાધ્યાયનો જાપ અસત્માંથી સત્માં લઈ જવાવાળો જાપ છે. સત્ એજ સમ્યક્ દર્શન છે.

અક્ષર જાપ હંમેશા આપણી અંદર focus નિર્માણ કરે છે. આપણી basic defect છે કે એક કામ કરતા કરતા બીજા વિચારોમાં ગરકાવ થઈ જઈએ. આમ જે કામમાં વ્યસ્ત હોઈએ એમાં સમય લાગે અથવા કામ અપૂર્ણ રહે. આપણી આ બધી natural defect છે, કાર્મિક defect છે. આને over power કરવા માટે અક્ષર જાપ કરીએ છીએ. જીવનમાં જે પણ કાર્ય કરતા હોઈએ એમાં focus આવશ્યક છે. મનુષ્ય એક કામ કરતા કરતા બીજે ધ્યાન દોરે એમાંથી ચિંતા થાય, દુઃખ થાય અંતે હારી જાય. કામ અડધું રહી જાય અથવા પૂર્ણ ન થાય. દુઃખ લાગે એટલે થાક લાગે, નિરાશ થાય, હારી જાય, ડીપ્રેશ થાય અને ન કરવાના વિચાર કરે.

પંચ પરમેષ્ઠીના અક્ષરો ઉપર જાપ કરીએ ત્યારે automatic આપણા focus ની capacity વધે છે. આ સામાન્ય અક્ષરો નથી બધા power વાળા અક્ષરો છે. દરેક અક્ષરની અંદર એની ગુપ્ત શક્તિ રહેલી છે. પંચ પરમેષ્ઠીના ગુણો આ પદોના અક્ષરમાં રહેલા છે. આવા પદોના જાપ કરવાથી એ અક્ષરોમાં રહેલા ગુણોની શક્તિ આપણને પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

આપણે ભ્રમમાં છીએ, અસત્માં છીએ એજ problem છે. Problem માં છીએ એ જોઈ નથી શકતા એ મોટો problem છે. આપણી બધી જરૂરિયાતો પૂરી થાય એટલે ભ્રમ ઉભો થાય કે મને કોઈપણ problem નથી. અનુકૂળતામાં રહીને કહેવું કે problem નથી તો આ બહુ મોટો ભ્રમ છે, માટે પ્રભુએ કહ્યું કે પ્રતિકુળતા એ મારૂ સ્વરૂપ છે. પ્રતિકુળતાના નામે પ્રભુ આપણને જગાડે છે.

પ્રતિકુળતા આપણને જગાડે છે અને ડર પણ આવી પ્રતિકુળતાઓથી છે. આજ આપણી સમસ્યા છે. આવી પ્રતિકુળતા આપનારથી વધુ નફરત અને ડર છે. આજ software ને change કરવાનું છે. પ્રતિકુળતા એ પ્રભુનો પ્રસાદ છે, અને પ્રતિકુળતા આપનાર મહા પ્રભુ છે. આજ સત્ છે અને સમ્યક્ દર્શન છે. વાસ્તવિકતા છે આપણે બધા પ્રભુ છીએ. આપણને પ્રભુ નથી દેખાતા

કારણકે આપણી દ્રષ્ટિ શરીરના સ્તર ઉપર જાય છે. જેવી દ્રષ્ટિ શરીર ઉપર જાય એટલે અભિપ્રાય આવે અને પ્રેમ કરી શકીએ નહિ. જંગલના પ્રાણીને જંગલી એટલા માટે કહીએ કારણકે એમનો કોઈ ultimate ધ્યેય નથી. આપણે માનવ જંગલમાં રહીએ, આપણો કોઈ ધ્યેય નથી તો અનંતના પ્રવાસનો ધ્યેય ક્યાંથી સમજમાં આવશે. જેના જીવનમાં કોઈ લક્ષ્ય નથી, સાધ્ય નથી એ ordinary મનુષ્ય છે. Ultimate ધ્યેય એવો હોવો જોઈએ જે વાસ્તવિકતામાં હોય. હું જેમ માનું છું, સમજું છું એવી રીતે નહિ કારણકે માનવાને કોઈ end નથી. વાસ્તવિક રીતે સૌથી પહેલા સ્વયંને જોવું છે કે હું અનંતનો પ્રવાસી છું.

આપણે આ દુનિયામાં શા માટે આવ્યા, આપણી નૈસર્ગિક ઈચ્છા શું છે ?

આનંદ પ્રાપ્ત કરવો.

આ આનંદ એટલે સ્વતંત્રતાનો અનુભવ.

ભગવાને મંત્ર માર્ગમાં રસ્તો બતાવ્યો જે પણ universal છે એને પકડો. આ સૃષ્ટિના જે પણ તત્વો છે એ બધા universal છે. નિસર્ગ જેમ છે એમ એનો સ્વિકાર નથી કરતા એ આપણો problem છે. આપણે બધા નિસર્ગના અંશ છીએ તે પણ ભૂલાઈ ગયું છે. આપણને નિસર્ગથી બહાર જવા માટે કોઈ option છે જ નહિ, પણ આપણે આપણી જાતને બહુ હોશિયાર સમજી જે નિસર્ગમાં નથી એ શોધીએ છીએ આજ મોટામાં મોટો problem છે.

પૂર્ણ નિસર્ગ ભેદભાવ રહિત છે, પરંતુ મનુષ્યે નિસર્ગમાં પણ પોતાનું અલગ નિર્માણ કર્યું છે. આનાથીજ problem નિર્માણ થાય છે અને વળી કહે છે હું હેરાન છું. મનુષ્ય પોતાની મેળે આ disturbance ખરીદી રહ્યો છે કારણકે nature ના law થી બહાર જઈ રહ્યો છે. આ નિસર્ગમાં આપણને બાંધવાવાળો કોઈ નથી. મનુષ્ય જ મનુષ્યને બાંધે છે. સુખ અને દુઃખ બંનેથી જે સ્વતંત્ર છે એનું નામ છે આનંદ. એ સ્વંયભૂ છે, સહજ છે, આનંદને પ્રગટ કરવાનો નથી. આપણા આનંદ ઉપર, આપણી સ્વતંત્રતા ઉપર બંધન આવે એને આપણે દુઃખ ગણીએ છીએ જ્યારે આનંદ એ આપણો મૂળભૂત સ્વતંત્ર રહેવાનો સ્વભાવ છે.

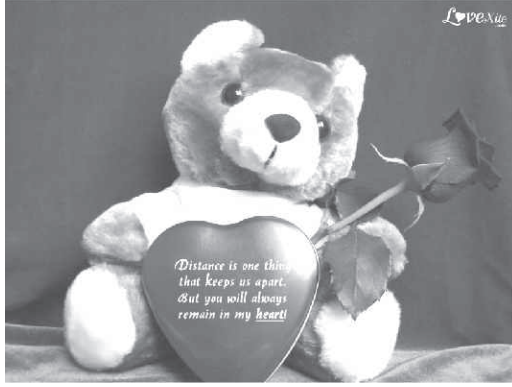
આ life style અહિંયા નહી બદલાય તો ફરીથી આગળ આવુંજ repeat થવાનું છે. ભગવાને બહુ ચોખ્ખું કહ્યું છે કે રસ્તો દેખાડીશ, સદગુરૂ મોકલીશ એમાંથી પારખવાનું, જાણવાનું, સમજવાનું અને અમલ કરવાનું તારે છે. તારેજ તારો રસ્તો શોધવાનો છે, કાઢવાનો છે. ભગવાન કહે છે હું પણ તારી જેમ પ્રવાસી હતો અને ભગવાન બની ગયો. હું જે રીતે ભગવાન બન્યો એ રીતે તને ભગવાન બનાવા માંગુ છું.



શુભેચ્છક : Truth is a Debit Card : Pay first & enjoy later.... Life is a Credit Card : Enjoy first & pay later.



પરમ સુખજીવન વિકાસ કેંદ્ર અને પરમ આનંદ સત્સંગ પરિવાર ના બધા સ્વાધ્યાયી અને સત્સંગી ભાઈ બહેનો તરફથી આપ સહુને હાર્દિક અભિનંદન.



BIRTH DAY: (Between 14th Feb. to 10th May)

Mr. Bharat Sarvaiya	9322269199	14.02.58
Mr. Navin M Shah	9820388547	18.02.33
Ms. Veenaben Shah	9259477773	22.02.43
Ms. Meena Gala	9819401266	22.02.51
Ms. Neena Gala	24129600	23.02.65
Mr. Nilesh Chheda	9323739739	24.02.65
Ms. Ranjan Dedhia	9833205081	28.02.78
Mr. Mahesh Vira	9867412368	03.03.61
Ms. Shilpa Savla	9323938483	06.03.62
Mr. Mayur Vora	9869084314	18.03.62
Ms. Dimple Doshi	9833133266	23.03.75
Mr. Kirit Mehta	9833529194	27.03.50
Mr. Jayesh Gala	9819535756	27.03.65
Mr. Atul Maru	9987594081	30.03.71
Ms. Lataben Vora	24142863	01.04.47
Ms. Meenakshi Mehta	9323530652	03.04.40
Mr. Nitin Buricha	9869052507	03.04.64
Mr. Ketan Gala	9820536799	04.04.60
Mr. Khusal Haria	9322229566	05.04.66
Ms. Maunaben Shah	9870734505	10.04.69
Ms. Madheben Jagani	9833665333	12.04.57
Ms. Minla D Dedhia	9322030589	12.04.73
Ms. Jigna Dedhia	9920867772	16.04.74
Ms. Prakash Patel	9820735136	17.04.61
Ms. Kasturben	26280264	18.04.53
Mr. Dipesh Dedhia	9322030859	22.04.71
Ms. Manisha Chheda	9820731252	23.04.72
Ms. Bella H Mehta	9619955447	24.04.63
Mr. Atul Shah	9324428245	26.04.60
Ms. Shilpa Gala	9769667833	27.04.65
Mr. Shripal Chaudhary	9323859535	28.04.57
Mr. Nilesh Chaudhary	9324096530	01.05.79
Ms. Kalpa Malde	9819090844	05.05.76
Mr. Raman Karani	9869031882	10.05.59

MARRIAGE ANNIVERSARY: (Btm. 15 Feb. to 15 May)

Ms. Poorvi A Maru	9987503512	15.02.95
Mr. Atul Maru	9987594081	15.02.95
Ms. Minal D Dedhia	9322030589	15.02.96
Mr. Dipesh Dedhia	9322030859	15.02.96
Ms. Meena R Savla	9930217662	19.02.90
Mr. Ramesh Savla	9820016762	19.02.90
Mr. Hitendra Zaveri	9930655585	20.02.80
Ms. Harsha Kampani	9821313813	22.02.77
Mr. Dilip Shah	9324532529	22.02.85
Ms. Geeta Sarvaiya	9320069199	26.02.84
Mr. Bharat Sarvaiya	9322269199	26.02.84
Mr. Navin M Shah	9820388547	27.02.45
Ms. Jayvanti Bheda	9324906788	01.03.75
Ms. Asha Savla	9819168066	01.03.76
Mr. Bhupendra Maru	9320929139	01.03.98
Ms. Madhuri Mehta	9867024178	03.03.61
Mr. Kamlesh Shah	9820831311	04.03.84
Ms. Minakshi Gala	9322323270	05.03.78
Mr. Kirit Mehta	9833529194	06.03.75
Ms. Shilpa Gala	9769667833	07.03.88
Ms. Kalpana Vora	9004668850	09.03.89
Ms. Kasturben	26280264	11.03.72
Mr. Virendra Haria	9821139391	15.03.96
Ms. Madhuben Jagani	9833665333	17.03.76
Ms. Bella Mehta	9619955447	22.03.84
Ms. Vimla Shah	9920925689	24.03.76
Ms. Vanita L Vora	9820764777	01.04.89
Ms. Pravina R Dedhia	9821190944	04.04.82
Mr. Ratanshi Dedhia	9821190944	04.04.82
Ms. Chainika V Shah	9833283911	25.04.03
Mr. Vibhav Shah	9820121962	25.04.03
Ms. Neeta Dalal	9757167095	27.04.79
Ms. Ranjan Dedhia	9833205081	30.04.99
Ms. Saroj Gada	9821854370	03.05.88
Ms. Hemlata Maru	9833424123	07.05.74
Ms. Priti K Gala	9819166844	07.05.87
Mr. Ketan R Gala	9820536799	07.05.87
Ms. Nirmala Chheda	9224629200	08.05.82
Mr. Shantilal Gada	9323412471	10.05.73
Mr. Jayesh Kapadia	9820523387	10.05.97
Mr. Paresh Nagda	9869685414	11.05.92
Ms. Jayaben Visaria	28063665	13.05.69
Ms. Priti B Savla	9820944517	14.05.86
Mr. Bipin Savla	9820244517	14.05.86
Mr. Parind Dedhia	9820350090	14.05.05
Ms. Meenakshi Mehta	9323530652	15.05.62
Mr. Jagdish Gada	9322657420	15.05.8
Mr. Ashok Jain	9821281523	15.05.98

શુભેચ્છક : A 1st bench student know 'TO AVOID PROBLEMS' but only the last bench students has the ability to 'FACE THE PROBLEM'.