



૧. પંચામૃત	તંત્રી સ્થાનેથી	.....	૦૧
૨. ન્યુઝ લાઈન - અહેવાલ	અહેવાલ	.....	૦૨
	આગામી કાર્યક્રમ	.....	૦૬
૩. અનુભવનું અતર	પાર્ટ-1 શિબિરાર્થીના અનુભવો	.....	૦૭
૪. પ્રભુવાણી	આપણું અસ્તિત્વ	.....	૦૯
૫. આહાર - વિહાર	Kele Ki Shakti - Going Bananas	.....	૧૧
૬. જિજ્ઞાસા તમારી - જવાબ પ્રભુના	સ્વાધ્યાયી મિત્રોના મનમા ઉદ્ભવતા પ્રશ્નો - શંકાઓના યથા-યોગ્ય જવાબો	.....	૧૩
૭. વાચકમિત્ર	ગુરૂવંદન	.....	૧૫
૮. બાળ જગત	બાળ માનસને મનગમતા વિષયો	.....	૧૭
૯. સત્સંગ (પાર્લા ૨૬/૦૧/૨૦૧૦)	સમયનો પ્રવાસી	.....	૧૯

## July Month Theme for Daily Practice

**મંત્ર જાપ :** (Day 1 to 30) રોજ સવારના આંખ ખુલતાની સાથે, પ્રભુ સાથે પોતાની ભાષામાં heart to heart talk કરવું. (લગભગ ૫ થી ૭ મીનીટ) ત્યારબાદ “નમો જિણાણં, જીય ભયાણં” ની ભાવ ધુન / કિર્તન ૫ થી ૭ મિનીટ બોલીને કરવું. (Part - 1 માં માર્ગદર્શન પ્રમાણે)

**ઔચિત્ય :** પાંચ આધાર પ્રમાણે અમલ જીવનમાં કરવો. (Part - 1 માં માર્ગદર્શન પ્રમાણે) Day to Day

## August Month Theme for Daily Practice

**મંત્ર જાપ :** (Day 1 to 15)

આખો ની દ્રષ્ટિ સામે white Banner ગોઠવી એના ઉપર લેખન ‘ૐ હિં ૐ નમો લોએ સવ્વ સાહુણં’ કાળા અક્ષર માં કરવું (Part - II માં માર્ગદર્શન પ્રમાણે)

**ઔચિત્ય :**

- ૧) તૂ નિર્દોષ, હું નિર્દોષ, માત્ર મારા ગોગલ્સ માં દોષ.
- ૨) આહાર ઔચિત્ય, વેશ ઔચિત્ય (Part - II માં માર્ગદર્શન પ્રમાણે)

**મંત્ર જાપ :** (Day 16 to 31)

ઉપર જણાવેલ જાપ કરવો તેમા લેખન ને બદલે વાંચન કરવું. (Part - II માં માર્ગદર્શન પ્રમાણે)

**શરીર ઔચિત્ય :** શરીર મૈત્રી / પ્રાણ મૈત્રી / શુદ્ધાત્મ નમસ્કાર યોગ (Part - I માં માર્ગદર્શન પ્રમાણે)

## September Month Theme for Daily Practice :

**મંત્ર જાપ :** (Day 1 to 30) વિસર્જન જાપ

કાળા પાણીના કુંડમાં આપણી અંદર રહેલા ભય, ચિંતા, શોક, સંતાપના તથા અન્ય નકારાત્મક લાગણીઓનું વિસર્જન આ કુંડની અંદર વિસર્જિત કરી, મંત્ર જાપ સાથે કરવા.

**મંત્ર :** ૐ હ્રીં ૐ નમો લોએસવ્વસાહુણં (Part - 2 માં સિખવ્યા મુજબ)

**અંતર ઔચિત્ય :** (Day 1 to 15) ગુણ પ્રમોદ (Part - 2 પ્રમાણે)

જે મળે એના પ્રથમ એક વાક્યમાં ગુણગાન કરી પછી વ્યવહાર શરૂ કરવો.

**બાહ્ય ઔચિત્ય :** (Day 16 to 30) અર્થ ઔચિત્ય (Part - 2 માં બતાવ્યા પ્રમાણે અર્થ ઔચિત્યનું Home work કરવું. (Part - 2 CD સાંભળીને)

જીવનના આર્થિક Problems ના solution આ ઔચિત્યમાં સમાયેલા છે.



## તંત્રી સ્થાનેથી

નાના મોટા સૌને એક બનાવાનું કાર્ય Child-Parent Shibir માં તેના બીજ રોપાય છે. જ્યાં બાળકો અને માતાપીતા એકબીજાના ભગવાન કઈ રીતે છે? તેની સમજ મળે છે. એજ પળથી તે બંને વચ્ચે એક દિવ્ય સંબંધ બંધાય છે. એકબીજાની હાજરીનો આનંદ માણતા શીખે છે. ‘પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્ર’ની દરેક પ્રવૃત્તિઓ એક પછી એક step ઉપર લઈ જાય છે. જ્યાં મિત્રતા, પ્રેમના પાઠો શીખવાડવા નથી પડતા પણ આ શિબીરમાં જોડાવાથી અમલ શરૂ થઈ જાય છે આપણા ખોવાયેલા સંબંધો, પરસ્પર આત્મીયતા, વિસરાયેલા બચપનના સંસ્મરણો. જે કોઈ પણ ક્ષેત્રમાં કમી છે તે દરેક નબળી કડીઓ ફરી જોડાઈ અને એક સુંદર મોતીની માળા સર્જાઈ જાય છે.

પણ આ બધી દિવ્યતાનો સ્વાદ પ્રભુની તથા સદ્ગુરૂની કૃપા વગર સંભવ જ નથી. ગુરૂના સાનિધ્ય અને સામિપ્યમાં રહી, આજ્ઞાનો સ્વીકાર કરતા આપણા જીવનમાં સુષુપ્ત ચેતના શક્તિનો સંચાર થાય છે. તે પંથે પ્રયાણ કરતા જીવનના દરેક ક્ષેત્ર, શારીરિક, માનસિક, આર્થિક, પારિવારિક, આંતરીક સમસ્યાઓનો ઉકેલ બહુ જ સરળતાથી મળી રહે છે. ગુરૂના ચરણમાં નમન, શરણ, સમર્પણ કરવાથી જીવનની દરેક ઝંઝાવાતોમાંથી મુક્તિ મળે છે. માટે જ તો ભારતીય પરંપરામાં કહેવાય છે -

**ગુરુ બ્રહ્મા, ગુરુ વિષ્ણુ: ગુરુદેવો મહેશ્વરા ।**

**ગુરુ સાક્ષાત્ પરબ્રહ્મ, તસ્મૈ શ્રી ગુરુવે નમઃ ॥**

ગુરૂના ચરણમાં અને શરણમાં રહેનાર જીવને કાંઈ કરવાનું રહેતું જ નથી. કર્તાભાવથી ખત્મ થઈ જાય છે. અજ્ઞાનના અંધકારને ખત્મ કરવા અને જ્ઞાનની જ્યોત પ્રગટાવનાર ગુરૂ અને જીવન વિકાસ, આધ્યાત્મિક ઉન્નતિની તમન્ના રાખનાર શિષ્યોનો સંબંધ અલૌકિક હોય છે. સદ્ગુરૂએ આપણા ભવોભવના સારથી છે. જેમ શ્રી કૃષ્ણને સમર્પીત થતા અર્જુન મહાભારતની લડાઈમાં વીજયી બને છે તેમ જ સદ્ગુરૂના સમર્પણથી આપણા જીવનના મહાભારતમાં અવશ્ય વીજય મળે છે. ગુરૂ શિષ્યનો સંબંધ માત્ર એક ભવ પૂરતો જ નથી આ તો જન્મોજન્મનો હોય છે.




### નમ્ર નિવેદન

‘નમો જિણાણં’ 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 ગમેન્દ્ર 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

<p><b>નમો જિણાણં</b> The Science of Divine Living (ત્રિમાસીક -પત્રિકા)</p> <p>અંક : ૧૧, વર્ષ : ૨૦૧૧ તા. : ૧૫, જૂન-૧૧ મુલ્ય : ૩૦.૦૦ રૂપિયા</p>	<p>મુદ્રક : ગોગરી ઓફસેટ પ્રિન્ટર્સ ૧૧, રાજ મહલ શોપિંગ સેન્ટર, અંબેરી કુર્લા રોડ, તેલી ગલ્લની સામે, અંબેરી (પૂર્વ), મુંબઈ - ૬૯. ફોન : ૨૬૮૩૦૦૫૭</p> <p>માલિક અને પ્રકાશક : પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્ર ૧૬/૫૨, વેલ્ફેર વિલા, ટી. વી. ચીદમ્બરન માર્ગ, સાયન (ઇ), મુંબઈ-૨૨.</p>	 <p>સંપાદક : મયુરી વોરા 09757259752 E : namojinanam@gmail.com Website : www.namojinanam.org</p>
---	--	--

શુભેચ્છક : Success is not defeating others and making them sad. Success in winning others and making them glad.



## ફાગણ સુદ તેરસ ભાવયાત્રા (મુલુંડ) શત્રુંજય ભાવયાત્રામાં સ્ટોલ

સૌરાષ્ટ્ર પાલિતાણા શહેરમાં આવેલ શ્રી શત્રુંજય તીર્થનો જેનોમાં ભારે મહિમા છે. આ તીર્થ પર અનંતાનંત પુણ્યાત્માઓ સિદ્ધગતિને પામ્યા હોઈ અહીં તસુએ તસુ જમીન અતિ પવિત્ર મનાય છે. શત્રુંજય તીર્થ પર ફાગણ સુદ - ૧૩ના દિવસે સાડા આઠ કરોડ મુનિઓ મોક્ષપદને પામ્યા છે. તેથી આ દિવસે શત્રુંજય ગિરિરાજની યાત્રા કરવા સમગ્ર ભારતમાંથી લાખો ભાવિકો ઉમટે છે. મુંબઈ નગરે મુલુંડના પરામાં યોગી હીલ પર આદેશ્વર દાદાની ભાવયાત્રાનું આયોજન મુલુંડવાસીઓ સૌ ભેગા મળીને કરે છે. જ્યાં મીની પાલીતાણા જેવું માહોલ ઉભુ કરવામાં આવે છે. દર વર્ષે લગભગ ૧૭,૦૦૦ જેટલા લોકો ભાગ લે છે. ત્યાંના વ્યવસ્થાપકોની હાજરી બહોળી સંખ્યામાં હોય છે. દરેક આયોજન સૌના સાથ-સહકારથી સુંદર રીતે કરવામાં આવે છે.

‘પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્ર’ના મુલુંડના સત્સંગી શ્રી ચીરાગભાઈ ડગલી જેઓ હંમેશા આ સેવામાં ભાગ લે છે એમની પ્રેરણાથી જ ત્યાં stall રાખવાનું suggestion કરવામાં આવ્યું હતું. પ.પૂ. પંકજભાઈની સમંતિથી Part II ના સેશનમાં announce કરવામાં આવ્યું ત્યારે સૌએ તે પ્રસ્તાવનાને સહર્ષ વધાવી લીધો. ચીરાગભાઈના નેતૃત્વ હેઠળ વિભવભાઈ, ચૈનીકાબેન, ભૂપેન્દ્રભાઈ, ગોમેન્દ્રભાઈ, રમેશભાઈ અને મુલુંડના અન્ય સત્સંગી ભાઈ-બહેનોની મદદથી એક મહીના અગાઉથી તૈયારીઓ શરૂ થઈ ગઈ હતી.

ગુરૂવાર, તા. ૧૭ માર્ચે ફાગણ સુદ તેરસના દિવસે સૌ ઉત્સાહ, ઉલ્લાસ, ઉમંગથી સવારના સાત વાગે સજ્જ થઈ આવી ગયા હતા. જે પણ શ્રદ્ધાળુ જાત્રા કરીને નીચે આવતા હતા તેમને પરમસુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્રમાં જોડાવવાની પ્રેરણાની પ્રભાવના આપી રહ્યા હતા. ઉનાળા વેકેશન દરમિયાન આવતી પ્રવૃત્તિઓ પર ખાસ ધ્યાન કરવામાં આવ્યું હતું. ‘મહાવીર જન્મ કલ્યાણક’, ‘Child-Parents Shibir’, ‘નવકાર મંત્ર Part I’, CD ઓની જાણકારી, તેનાથી થયેલા અનુભવો, ફાયદાઓનું સૌને વર્ણન કરતા હતા. સૌને જાગૃત કરવાની, જોડાવવાની પ્રેરણા કરતા હતા. આ અભિયાનમાં બીજા સત્સંગીઓ પણ સાથ આપવા આવ્યા હતા. Western માંથી નીતીન બુરીયા ત્યા તેમની ટીમ, અલ્પેશ શાહની ટીમ, ડૉંબિવલીથી પ્રીતીબેન તેમની ટીમને લઈને પધાર્યા હતા. કેસર મા જેવા senior citizen એ પણ ઉત્સાહથી ભાગ લીધો હતો. હર્ષાબેન કંપાણી CD ઓનો પીટારો લઈને આવ્યા હતા. લગભગ ૨૪ જેટલા સત્સંગીઓ અહીં હાજર રહી પોતાનો અમૂલ્ય સમય આપ્યો હતો. લગભગ ૨,૦૦૦ જેટલા pamplets નું distribution કરવામાં આવ્યું હતું.

સૌ સત્સંગીઓના સાથ સહકારથી આ કાર્ય અત્યંત સફળ બન્યું હતું. આજ રીતે જ્યાં આવા આયોજન થતા હોય ત્યાં stall રાખી મહાવીર પ્રભુએ જે સચોટ અને સરળ short cut રસ્તો બતાવ્યો છે અને જેના અમલથી સત્સંગીઓને જીવનમાં ફાયદો થયો છે. બસ એજ પ્રભાવના જગતને કરવાની છે. આવા Divine અભિયાનમાં લોકો જોડાઈ પોતાના જીવનનું કલ્યાણ કરે અને સાથે બીજાના જીવનમાં દિવ્યતાનો રાહ ચિંધવાનું નિમિત્ત બની શકાય.

## વાસ્તુ પૂજા (સ્નાત્ર મહોત્સવ)

શ્રી સુરેશભાઈ તથા શ્રીમતી કલ્પનાબેન વોરાએ એમના નવા ઘરની વાસ્તુ પૂજા માટે પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્રને હાર્દિક આમંત્રણ આપ્યું હતું. એમના ઉત્કૃષ્ટ ભાવ હતા કે પ.પૂ. પંકજભાઈના વરદ હસ્તે સ્નાત્રપૂજા અને વાસ્તુ પૂજા કરી વાતાવરણનું શુદ્ધિકરણ થાય એ હેતુથી આ પૂજનનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

ગુડીપડવાના શુભ દિને મહારાષ્ટ્રના નવા વર્ષ રૂપે ચૈત્ર સુદ એકમના સોમવારના શુભદિને આ પૂજન રાખવામાં આવ્યું હતું. શાંતીનાથ પ્રભુની પધરામણી કરવામાં આવી હતી. આ કાર્યક્રમ સવારના દસ વાગ્યે શરૂ થઈ એક વાગ્યે પૂર્ણાહુતી થઈ હતી.

પ્રભુજીનું આવલંબન લઈ આપણી ચિત્તભૂમીમાં પાવનતા પ્રગટ કરવાનો આ અવસર હતો. આપણી અંદર રહેલું મેલાપણું શુદ્ધ કરી પ્રભુના ગુણોથી પરમાત્માને આપણા હૃદયમાં સ્થાપના કરવાનો આ પ્રયોગ હતો. અંદરની અસૂચીને શુદ્ધ કરવા પોતાના હૃદયનું વાસ્તુ કરવાનું આ એક નિમિત્ત હતું.

પ.પૂ. પંકજભાઈના શ્રી મુખેથી એક-એક શ્લોક અર્થ સહીત બોલાઈ રહ્યા હતા અને સૌ તેમાં મગ્ન બની ઝીલી રહ્યા હતા. આ રીતે શબ્દોમાં ભાવપૂર્વક ખોવાઈ જતા પ્રભુ સાથેનું જોડાણ અવશ્ય થઈ જાય છે. પ્રભુ સાથે ઈમાનદારીથી વાસ્તુ કરવાથી સુધારસ આપણી અંદર વહેવા લાગે છે. પ્રભુ સાથેનું ભવોભવનું જોડાણ સરળતાથી થઈ જાય છે.

ભક્તિ, ભાવના, આરતી, મંગળ દીવો, શાંતીકળશ ગીત અને સંગીત સાથે, તાલીઓના તાલે સૌ આનંદથી માણી રહ્યા હતા. આ પૂજનમાં લગભગ ૨૦૦ જણાએ ભાગ લીધો હતો.

આપના ઘરે કોઈપણ શુભ પ્રસંગે પૂજા, સત્સંગ, ભક્તિ, પૂજનનો લાભ લઈ શકો છો. શ્રી નીતીન બુરીયા ત્યા ડિંપલ દોશીનો સંપર્ક કરવો.

## (Part I & II) પાર્ટી ડે નો અહેવાલ

પાર્ટી ડે એટલે નવકાર મંત્રની પાર્ટ I / પાર્ટ II ની શિબીરમાં જે પણ શીખ્યા છીએ તેની ચરમસીમા climax. પાર્ટી ડે ની શરૂઆત સવારના સાત વાગે જુહૂ બીચથી થાય છે. સૂર્યની પહેલી કિરણ, પ્રકૃતિ સાથેનું જોડાણ, પક્ષીઓનો કલરવ, ધ્વનીનો ગુંજારવ સાથે ‘શુદ્ધાત્મ નમસ્કાર યોગ’. સૂર્યદેવનું આલંબન લઈ આપણી અંદર રહેલા પરમાત્મા સાથેનું જોડાણ.

પ.પૂ. પંકજભાઈએ સૂર્ય નમસ્કાર એટલે શું? શા માટે કરવામાં આવે છે? કયા સમયે કરવું જોઈએ? ક્રિયા સાથે ભાવનું જોડાણ કઈ રીતે કરવું? આપણા રોજીંદા જીવન સાથે આ કઈ રીતે connect છે તેની સહજ સમજણ આપવામાં આવી હતી. શુદ્ધાત્મ નમસ્કાર યોગના દરેક steps માં ભાવ અને ક્રિયાની સાથે કરતા અદ્ભૂત આનંદ આવ્યો હતો. આકાશની જેમ અનંત બનવાની નવી દિશા બતાવી હતી. છેલ્લે ધરતીમાતાની ગોદમાં સમર્પીત થઈ હળવાકૂલ બની ગયા હતા. અહીં આવનાર દરેક વ્યક્તિઓને ભગવાન તરીકે સ્વિકાર કરતા “નમો જિણાણ” કહી કૂલની આપ-લે કરવામાં આવી હતી. જુહૂ બીચની ઠંડી હવાથી તાજગી આવી ગઈ હતી. ફૂટબોલથી સૌ સાથે મળીને games રમ્યા અને ત્યારબાદ ૯.૦૦ વાગે સૌ પાર્લા સેન્ટર પર પહોંચી ગયા.



प्रथम सौंथे Fruit Juice पीने तन-मनने ठंडु कर्युं. त्यारभाए गरम नास्तो तथा चा-कोडीने न्याय आप्यो. उपर योथा भाणे सौने आ यात्रामां शुं अनुभव तथा ते लभाववामां आव्या. दरेक शिपीरार्थीओ त्या महेमानोअे मणी मंगलभावना करी, नमो जिशाएां जुअ लयाएांना जपथी आ सत्रनी शर्यात करवामां आवी. घां शिपीरार्थीओअे माईक पर आवीने पोताना अनुभवो, भावनाओ, लागणीओ व्यक्त करी हती. तेना द्वारा सौने प्रेरणा मणी रही हती. यारेय सेन्टरमां जे सत्संगीओ सेवा आपे छे तेमनुं अभिवादन करवामां आव्युं. छेले पार्टीनुं पण यरमभिंदु 'प्रभु साथेनो मिलाप' नृत्य द्वारा, गीतना गुंजनथी, संगीतना सथवाटे, ताणीओना तांले नमो नारायणथी शर करी, राम, हरी, जसस, पंच परमेष्ठी, राधा-कृष्ण आम दरेक भगवाननी हाजरीमां नर अने नारीमांथी पर थवानो 'नारायण' जनवानो process practically करी प्रभु साथे मिलन करव्युं हनुं. आ शोसनने माएया भाए अस्तित्वमां पूर्ण संतोष अने आनंदनी उर्मीओ लहेराई हती.

गरमागरम भोजन सौनी राह जोई रह्युं हनु. प्यारा प्रभुनी साथे मिलन कर्या भाए कोईने भावानी धर्रण न हती, छतां पण सौंथे गीतम प्रसाद आरोग्यो. पूरा तन अने मनमां प्रभुनी दिव्यतानो अहेसास भरी सौ छूटा पड्या. आ पार्टी डे अटले छेल्लो दिवस नही पण दिव्य जुवननो प्रथम दिवसनी शर्यात हती.

## Child-Parent Shibir

20 अप्रैल, दोपहर 2 बजे के करीब पार्लर सेंटर में चहल पहल शुरू हो गयी थी। लगभग 2.30 बजे तक सभी सेवक पहुँच चुके थे। सभी सेवक अपने अपने कार्य में जुट गए थे और सभी के चेहरों पर एक उत्साह झलक रहा था, यह उत्साह था Child Parent Shibir का।

इस Shibir की मुख्य विशेषता यह थी कि यह workshop केवल बच्चों के लिए ही नहीं बल्कि parent भी साथ में थे।

यह 4 दिन का workshop था। शुरू के दो घंटे बच्चे पू. पंकजभाई के साथ होते थे और parent सेवकों के साथ। बीच में छोटा break होता था उसमें सभी मिलकर प्रसादी लेते थे और बाद में parent दो घंटे के लिए पू. पंकजभाई के साथ होते थे और बच्चों सेवको के साथ। सर जो Topic समझाते थे उसी Topic को प्रेक्टिकली (games और skit के माध्यम से) सेवको के द्वारा बताया जाता था।

First day सर ने What is God? Where is God? इस प्रश्नो को बहुत अच्छी तरह समझाया साथ ही यह बताया कि माता-पिता बच्चों के भगवान हैं और बच्चे माता-पिता के भगवान किस तरह हैं। तन की स्वच्छता और मन की स्वच्छता (प्रभू कृपा द्वारा) कैसे की जाती है यह समझाया गया। सेवकों ने Goal Setting से संबंधित games खिलायी जिससे जीवन में Goal Setting का क्या महत्व है यह समझ में आया। एक skit प्रस्तुत की गयी थी जिसमें दो परिवारों का चित्रण किया गया था। एक परिवार ऐसा दर्शाया गया जो पूरी तरह अव्यवस्थित था और उनके

बच्चों में भी कोई संस्कार नहीं थे। दुसरी ओर ऐसा परिवार था जो पूरी तरह व्यवस्थित था। उनके जीवन में प्रभू कृपा थी और बच्चों में संस्कार थे। घर का वातावरण शांतिपूर्ण था। इस skit के माध्यम से यह संदेश मिला कि बड़े जैसा व्यवहार करेंगे वैसा बच्चें करेंगे।

Second day - Dinning habit और healthy body के बारे में सर ने बताया। Dinning habit में बताया गया कि भोजन करने से पहले जीवों की आज्ञा लेनी चाहिए और उन्हें thanks कहना चाहिए। किसी दुसरे जीव के लिए थोड़ा भोजन अलग निकालना चाहिए। बर्तन में कितना भोजन है उस हिसाब से हमें लेना चाहिए अर्थात दुसरो कि care करना है सिर्फ स्वयं के बारे में नहीं सोचना चाहिए। हमारे भोजन में रोटी, दाल, चावल, सब्जी, सलाद और फ्रुट्स होना चाहिए (Vegetable और fruites की मात्रा 50% होनी चाहिए) रात का भोजन हल्का होना चाहिए।

हमारे सेवक नीताबेन और अल्पेशभाई ने शरिर मैत्री करवायी। Dinning habit को प्रेक्टिकली समझने के लिए सारे बच्चों की थाली में वह सभी चीजें रखी गयी जो उनके भोजन में होनी चाहिए और सभी बच्चों ने अपना भोजन एकदूसरे के साथ share किया और भोजन किस तरह खाना है यह भी सीखाया गया।

Third day - Parent बच्चों के role model किस प्रकार हो सकते हैं। Parent as teacher, Parent as a friend, Parent as a God और Parent as a Parent, Sir ने यह भी समझाया कि हमारे friends कैसे होना चाहिए? आजकल जो Face Book, Orkut आदि का fashion चला है उससे हमें क्या नुकसान है, उससे कैसे बचा जा सकता है। यह सारी बातें बहुत अच्छे से समझायी साथ ही साथ यह भी बताया गया हमें किस प्रकार study करना है, exam की तैयारी कैसे करनी है और पेपर कैसे solve करना है।

सेवकों ने skit के माध्यम से parent बच्चों के role model कैसे बन सकते हैं यह बताया साथ ही बच्चों को अपना study table कैसे व्यवस्थित रखना है, कपड़े कैसे fold करना है उन्हें कैसे cupboard में रखना है, bed कैसे set करना है यह सारी चीजें बच्चों द्वारा प्रेक्टिकली करायी गयी और बच्चों को भी बहुत मज़ा आया खेलते-खेलते बहुत कुछ सीख गए।

Fourth day - यह 'Hobby day' और 'grand parent day' था। इस दिन सभी बच्चे अपनी hobby और grand parent के साथ आये थे। पहले सत्र में सभी अपने-अपने परिवार के साथ बैठे थे। सर ने दादा-दादी, नाना-नानी को बच्चों का उनके जीवन में क्या महत्व है यह समझाया साथ ही उन्हें उनका बचपन फिर से याद दिला दिया। Parent को भी यह समझ में आ गया कि उनके parent उनके लिए कितने महत्वपूर्ण हो सकते हैं। उसके बाद सभी ने अपने अपने परिवार के सदस्यों



કે સાથ ખૂલે દિલ સે બાતચીત કી । સમી લોગો ને 56 મોગ કા આનંદ ઉઠાયા । અબ અપને સાથ ગૌતમ પ્રસાદી લેકર આયે હુએ થે । દુસરે સત્ર મેં બચ્ચોં કો નીતા બેન ને Pot Decoration ઓર Gift Box બનાના સીખ્યા । ઉસકે બાદ સબને અપની-અપની hobby ઓર talent પ્રસ્તુત કિયા ઓર અંત મે સમી સેવકો કો સ્ટેજ પર બુલાકર સમ્માનીત કિયા ગયા । બચ્ચેંં બહુત યુશ થે ઓર parent કે ચેહરોં પર સંતોષ દિખાઈ દે રહા થા । યહ સંતોષ ઇસ બાત કા થા કિ ઉન્હે ઉનકે સારે પ્રશ્નો કે અધિકતર ઉત્તર બીના પુછે હી મિલ ગએ થે । યહી ઇસ workshop કી beauty હૈ । ઇસ તરહ યહ workshop આનંદપૂર્વક પૂર્ણ હુઆ ।

## નિસર્ગ આનંદ પિકનિક

**પરમ પૂ. સત્ગુરૂજીના પાવન ચરણોમાં પ્રણામ.**  
**“નમો જીણાણં”**

આ જેવું નામ છે એવો જ એનો ભાવ છે ને એવો જ અનુભવ છે ને એવા જ પરિણામ પણ છે. પરમ સુખને પામવા પરમ સુખ વિકાસ કેન્દ્ર નવકાર મંત્ર સાધનાની શિબીરોમાં સહભાગી થયા પછી એક અંગરૂપે એમાં જોડાવવાની જે મજા છે એ માન્યતામાં નથી કેમકે અહીં તો સિફ્ટ સ્વને અનુભવવાની ને એમાં સ્વનો પ્રયાસ દ્વારા સ્વનેજ પરિણામ લાવવાનો સરળ રસ્તો મળે છે. અને એ રસ્તો દેખાયા પછી એવાજ શબ્દોને એવાજ ભાવો મળવા એ આજ રસ્તામાં મળી શકે છે. બાકી ક્યાંય સંભવ નથી. ધર્મ તો ક્યાં પણ મળી શકે છે પણ એ ધર્મમાં શ્રદ્ધા, સ્થિરતા, અનુભવ, ભાવો અને પરિણામ સત્ગુરૂ શિવાય કોઈ નથી આપી શકતું. પિકનિકમાં ૭૦ સત્સંગીઓ આવેલ હતા. આનંદ નિસર્ગ એટલે ધરતીનો સ્વર્ગ કાશ્મીર કહેવાય છે. પણ અમોએ તો કાશ્મીરથી પણ વધારે નિસર્ગને માણી શક્યા. એક બસ અને એક મીની બસ હતી. સવારે પાંચ વાગ્યે બ્રહ્મ મુહૂર્તમાં જ પિકનિકનું પ્રયાણ કર્યું. ત્યાંથી જ તાજી હવા ખાવાનો ને નિસર્ગને માણવાનું શરૂ થયું. રસ્તામાં પૂ. ગુરૂજી અને સેવાભાવી આશિષભાઈ (મારવાડી છે) સત્સંગીઓના સંગાથે ગેમ (રમત રમ્યા) એમાં સૌએ પોતાનું નામ અને એનો અર્થ બોલવાનું ને સાથે સ્તવન, ગીત, ડાન્સ કંઈ પણ પેશ કરવાનું એટલે એકબીજાનો પરિચય (ઈન્ટ્રોડક્શન) આપવાનું જેમાં ખૂબજ મજા આવી. પછી અંતાક્ષરી રમતા-રમતા કામ્રજ પહોંચ્યા. જ્યાં સૌએ નવકારશી કરી પ્રભુના દર્શન કર્યા અને અમો બે જણાએ ભાવપૂર્વક પૂજા કરી મહાવીર સ્વામીને સ્વને અર્પણ કરીને યાત્રાને આગળ વધારી. ત્યાંથી ઉપકારી પ્રભુના આશીર્વાદ લઈને બપોરે અઢી વાગે મહાબળેશ્વરમાં શ્રી ગણેશ કર્યા. રસ્તામાં પંચગિની આવ્યું, મહાબળેશ્વર આવ્યું જેની નજાકત માણતા, અંતાક્ષરી રમતા, લગ્નોના ગીતો ગાતા બસમાં એવું લાગતું હતું કે કોઈના લગ્ન પ્રસંગ ચાલી રહ્યો છે ને અમો સૌ જાનૈયાઓ એની મજા, આનંદ લઈ રહ્યા છીએ. લક્ષ્મીચંદભાઈની બાળપણની કવિતાઓ ગાવઠી ઢબે ગાવાનું જે સ્વર મળ્યો તે તો અલૌકિક જ

હતો. એક-એક શબ્દ દિલ સુધી પહોંચી જતા હતા. તરલાબેનના લગ્ન ગીતો એમ કરતા મહાબળેશ્વરથી બે કીલોમીટર અંદર સાઈ રીસોર્ટ જ્યાં સિફ્ટ શાંતી અને નિસર્ગ ભેગા થઈ ગયેલા ત્યાં અમોને બંગલોમાં રહેવા રૂમો મળી એક-એક રૂમમાં ત્રણ બેડ, ત્રણ જણા રહ્યા. નાહી ધોઈ, જમીને ૨.૦૦ વાગે શેસનમાં ગયા ત્યાં હોલમાં પિકનિકનું મહત્ત્વ ને જીવનના ટોનિક શક્તિનો પરિચય પામી સાંજે ૪.૦૦ વાગે લેમન ટી બ્રેક એમાં લીબુ શરબત, ચા-કોફીનો પણ ઘણાંએ સ્વાદ લીધો. પછી નીચે ગાર્ડનમાં રમાડવા સૌ ભેગા થયા એમાં નાના છોકરાઓથી મોટા ૭૨ વર્ષ સુધીના ગોળ રાઉન્ડમાં રમત શરૂ થઈ. પ્રથમ એક નામ બોલવું પોતાના શરીરનું ત્યાંથી રમત શરૂ થઈ. બીજાને પોતાના શરીરનું ને બાબુ વાળાનું ૧લા નંબરનો નામ રીપીટ બોલવો. ત્રીજાને પોતાનું ૧-૨ નં. ના નામો રીપીટ કરવા એમાં પાંચ-છ કરતા સૌ ૫-૧૦-૧૫-૨૫-૩૫-૪૫-૫૫ સુધી નામો યાદ રાખીને મેમરીને ટ્રોંગ બનાવી. એમાં પણ આશિષભાઈએ ચીટીંગ કરી સૌને મજા કરાવી. ખૂબજ આ રમતમાં આનંદ મળ્યાની શરૂઆત થઈ ગઈ. રાત્રે જમીને રાત્રે મહાબળેશ્વરના નામનો અર્થ જાણી શંકરા - રામા - કૃષ્ણા - રાધેના નામની ભાવધૂન માણી ને એમાં સૌ એકરસ બની બાર ભાવના કરી. મૌનની મસ્તીમાં સૂવા ગયા.

બીજા દિવસે સવારે પાંચ વાગે નીતીન સરના યોગા ક્લાસમાં હાજર થવાનું. છ વાગે પૂ. સત્ગુરૂ (પંકજભાઈ)ના શરીર મૈત્રીમાં ભાવ સાથે કુદરતને માણવાનું ને એનો આનંદ લેવાનો ખૂબજ આલ્હાદ હતો. એમ મહેસૂસ થતું હતું કે સ્વર્ગની શાંતિ સુખ અહીંજ છે. એમાં અલગ-અલગ પક્ષીઓના સૂરોનો ગાયન, હવાનું વાહુંત્ર અહેસાસ કરાવી જતું ને દિલ ડોલવા લાગતું જે કુદરતમાં માણવા આવ્યા હતા એનો આનંદ પૂર્ણ પણે અહીંથીજ મળવાનું શરૂ થયેલું. એમાં સાઈધામની નાસ્તા-જમવાની મિઠાસભરી ભાવના જેમાં પદ્મ ભોગનો રસ પણ ફીક્કો લાગે. અગર એમાં પ્રેમની ભાવના ન મળે તો પણ અહીં તો માનો પ્રભુ-ભક્ત એકતાને ઝૂમી રહ્યા હતા ને એ આનંદનો સર્વે કણ-કણમાં જગતનો પ્રેમ કુવારા રૂપે માણી રહ્યા હતા. એ રાત્રે પ્રશ્નોતરી હતી જેમાં વ્યવહારિક જીવનનાં અધૂરપને પૂર્ણતા મળતી હતી. ઘણાંનાં પ્રશ્નોના જવાબો એકસાથે મળી જતા હતા. સવારના યોગમાં શરીર હળવું બની જતું એમાં શરીર મૈત્રી, પ્રાણમૈત્રી ને શુદ્ધાત્મા નમસ્કાર યોગમાં પ્રાણ શુદ્ધિ થઈ જતી ને શરીર, મન, તાજા થયા પછી બુદ્ધિને ચિત્તને સવારની ભક્તિ ધૂનમાં શક્તિ રસ મળી જતો. એમાં “સાઈધામ વાળાઓનું” પ્રેમપૂર્વકનું હૃદય અર્પણ સેવાભાવથી પૂર્ણતા મળતી. એક-એક દિવસ કયો હતો, ક્યારે આવતો ને ક્યારે પૂરો થતો માનો જીવન રસ માણતા માણતા સમય જ થંભી ગયો હતો.

ત્રીજા દિવસની સવારમાનો સ્વાદ લેવું પછી એને માણવું ને છેલ્લે એનો પરિણામ મળવું એજ રીતે પ્રથમ દિવસથીજ નિસર્ગ આનંદ મળવાનું શરૂ થયેલ. બીજા દિવસે મૌનમાં રહેવાનું હતું જ્યારે એ આનંદને અંદરને અંદર ભીતરમાં સ્વના અંતરમાં માણી રહ્યા હતા

શુભેચ્છક : If we cannot love the person whom we see. How can we love ‘GOD’ whom we cannot see.



ત્યારે આ શબ્દો યાદ આવી જતા હતા કે -

“મંદિર તારૂં વિશ્વ રૂપાળું, સુંદર સર્જનહારા રે,  
પળ-પળ તારા દર્શન થાયે દેખે દેખનહારા રે,  
નહીં પૂજારી નહીં કોઈ દેવા નહીં મંદિરને તાળા રે,  
નીલ ગગનમાં મહિમા ગાતા ચાંદો સૂરજ તારા રે,  
વર્ણન કરતા શોભા તારી થાક્યા લેખનહારા રે,  
મંદિરમાં તું ક્યાં છુપાયો શોધે બાળ અધીરા રે.”

એ સવારે વાહુત્રો સાથે ગણેશ દેવની ભાવ ધૂન કરતાં કરતાં ઉપર અગાશીમાં પાણીની કદાચ ટાંકી છલકાઈ ગઈ હતી પણ માનો શંકરની જટામાંથી ગંગા ધોધરૂપે આવી રહી હતી ને અમો હોલમાં સત્સંગ શેસનમાં એ ગણેશરાયાના અમી છાંટણા મુખ પર સ્પર્શી રહ્યા હતા. ઠંડી હવા એમાં સાથ પૂરાવતી એ ભાવ ધૂનમાં આખેઆખો નિસર્ગ ઝૂમી રહ્યા હતા. ત્યારે શંકરના ૬૦ વર્ષ જુનું મંદિરના દર્શન માટે સાંજે જવાની ઘોષણા થઈને સાચેજ સાક્ષાત્ ચમત્કાર મળી ગયો કે તમે જો ભાવથી પ્રેમથી પ્રભુને અવાજ આપો તો પ્રભુ એમની પાસે તમને જરૂર મળવા આમંત્રે જ છે. ઘણાં શંકરના મંદિરોમાં લીંગોના દર્શન શિવલીંગ સાથે કર્યા પણ અહીંનું મંદિર દુનિયાથી સ્વરૂપે ધરતીમાંથી પત્યર જે શિવના રૂપનું પ્રત્યક્ષ દર્શન કરાવે છે માનો શંકરના અસ્તિત્વની અનુભૂતિ થઈ રહી હતી. ત્યાં ખૂબ મઝા કરી, ભક્તિ કરી, આનંદ માણી એના આગલા દિવસે સાંજે અભેદ યોગ માણ્યો. જેમાં રાધે-કૃષ્ણ રાસલીલા પ્રભુ સાથેનો અભેદ સંબંધભાવ સાચી સમજ સાથે રામ-સીતે, શંકરા-ગણેશા ગજાનનની ભાવધૂનમાં એવા તો ભાવુક થઈ ગયેલા હતા કે જીવનમાંનો ભક્તિ રસ પીને તૃપ્ત-તૃપ્ત થઈ રહ્યો હતો. સાંજે સનસેટ પોઈટ જોવા ગયેલા. ત્યાં અમારા સૌના ઉત્કૃષ્ટ ભાવોને જોઈને સૂર્ય દેવતા પણ શરમાઈને વાદળોમાં છુપાઈ માનો અમારી સાથે સંતાકુકડીની રમત રમી રહ્યા હતા. અમે સૌ ત્યાં રમતો રમીને સત્સંગ માણ્યો ને જવેરખેન (અમરસન્સ) જે ૧૪ વર્ષથી એકાસણા કાયમના ચાલે છે એમણે સૌને આઈસક્રીમ ખવડાવી ઠંડા બનાવ્યા. મકાઈ ભુટ્ટાની લહેજત માણી. એ સાંજ તો માનો તપસ્વીના આશીર્વાદથી નાચી રહી હતી. જે મઝા કદાચ કાશ્મીર પહોંચ્યા પછી પણ ન મળી શકે એવી મઝા ફોગ (માંક)ના ગોટે ગોટા વાતાવરણને ઉત્તેજીત કરી અને આનંદ વિભોર બનાવવું હતું. એમાં રાતરાણીની ખુશનુમા ખુશનૂ તો તન-મન, ચિત્તને પ્રસન્ન બનાવી ઠંડકનું અનુભવ કરાવવું હતું. આ દિવસે તો સ્વર્ગનો સુખને ધરતીની ઠંડક માનો એક બની નૃત્ય સાથે ઝૂમી રહ્યા હતા. એ દિવસે રાત્રે પ્રશ્નોત્તરી થયેલી જેમાં ભૂત યોની ને બુટાપાની સમજ વિસ્તાર મળ્યો. ૧૦૦ વર્ષથી ઉપરના યોગી પુરૂષો સ્વસ્થ જીવી શકે છે. ખાર ભાવનાને સાથે સૌને મન-વચનથી મૌન હતું તેથી અભિપ્રાયોથી મુક્તિ મળીને તન અને મન શાંતિનો અનુભવ લેવા લાગ્યો. શ્રીજા દિવસે ગજાનનની ધૂનથી સવાર મસ્તીમાં નાચ્યા. જમવાનું, સત્સંગ, શેસન પત્યા પછી બપોરે ૪.૦૦ વાગે મેપ્રો ગાર્ડન ગયેલા જ્યાં ૪ વ્યક્તિઓના ભાવોથી પ્રેમપૂર્વક સૌએ મોટો ગ્લાસ આઈસ્ક્રીમની મોજ લીધી. એમ માનો ડેઝાર્ટથી જ જમણ કર્યું, ખૂબજ આનંદ માણ્યો. ત્યાં સૌએ શોપીંગ કરી અને તે જ રાત્રે ગરબારાસ અને સનેડો જે નાના

ત્યા મોટા સૌ બાળકોએ ભેગા મળીને તૈયાર કર્યો હતો. તો માનો નિસર્ગ સાથે સૌ જીવ-અજીવ સૌ કોઈ નૃત્યમાં એકતાન બની ગયેલા એનો ખૂબ-ખૂબ આનંદ અનુભવ્યો. એવી એક પણ ક્ષણ નથી બચતી જ્યારે જીવનનો આનંદ ન માણી શક્યા હોઈએ. આ પિકનિક જીવનની પ્રથમ જ આનંદ નિસર્ગ પિકનિક હતી. સવારે પાંચ વાગે નીતીન સરના યોગા ક્લાસમાં ફેસીયલથી લઈને શરીર સ્નાનથી શરીરને તાજગી એવી તો મળતી કે સ્પામાં પૈસા ખર્ચ્યા પછી પણ કદાચ એ થકાન પાછી આવી શકત પણ આ યોગાથી તો તન-મન-ચિત્ત ને એવી તો શક્તિ મળતી કે માનો એવું લાગતું કે થકાન જેવી વસ્તુ દુનિયામાં છે જ નહીં. એમાં પાછી સૂર પૂરાવા રાતરાણીની ખુશનુમા સુગંધ જે મનને પાગલ બનાવી દેતી. પછી ગુરૂજીના સત્સંગમાં શરીર મૈત્રી, પ્રાણ મૈત્રી અને શુદ્ધાત્મા નમસ્કાર યોગ તો કુદરતી સફર સાથેની દુનિયા જાણે આખું કુદરત (કોશ્મીક પાવર) આપણી પાસે ને આપણે જ એ કુદરત સાથે એકમેક બની જતા હોઈએ એવો અનુભવ. જ્યારે શુદ્ધાત્મા નમસ્કાર યોગમાં તો ભાવો સાથે ત્રણ પ્રતિક્રમણની સમજ સાથે આકાશ-આત્માને ધરતી એક સાથે ડોલી ઉઠ્યા હતા.

પ્રાણ મૈત્રીથી જે શરીરમાં ઉર્જા રૂપી ચેતનાનું પ્રસારણ થયું ને જે દર્શન મળ્યું તે તો અવર્ણનીય અને અતિઉત્કૃષ્ટ જ હતું. એક એક રોમ માનો ઉર્જાથી ખિલી ગયું હતું. જેનું વર્ણન છે જ નહીં સિર્ફ અનુભવ ને પરિણામ જ મળી શકે ને એને ત્યાંજ માણી શકીએ. સ્વને નિરખવાનું પ્રથમ પગથિયું પ્રાણ મૈત્રી જ છે. ચેતન શક્તિને માણવાનું સોપાન છે. એમાં ટોક્ષિક ક્રિયા, ટોનીક ક્રિયા ને બેલેન્સીંગ ક્રિયા (અનુલોમ-વિલોમ) પછી ભ્રમરના ગુંજારવથી શક્તિનો પરિણામ અદ્ભૂત જ હતો. એકવાર શરીર મૈત્રી, પ્રાણ મૈત્રી કર્યા પછી જો ભાવપૂર્વક શુદ્ધાત્મા (સ્વના આત્મા માટે) રૂપને ઓળખી જ જઈએ એટલે ઉર્જા શક્તિનું અહેસાસ અનુભવ મળવા જ લાગે છે. એજ પરિપૂર્ણતા હતી આ “આનંદ નિસર્ગ પિકનિકની”.

પાયોજી મૈને રામ રતન ધન પાયો... પાયોજી  
વસ્તુ અમોલક દી મેરે સત્ગુરૂ  
હરખ હરખ જશ ગાયો... પાયોજી  
સત્ કી નાવ ખેવટિયા સત્ગુરૂ  
ભવસાગર તર આયો... પાયોજી  
આ પિકનિકમાં પ્રથમ દર્શન સત્ગુરૂના થયા જે અમારા અનંતા ઉપકારી છે એમને પ્રણામ. નમો જીણાણાં.

બીજા નંબરે મ્યુજીશીયન બંધુઓ જેમના તાલે નિસર્ગ પણ ઝૂમી ઉઠતું, સૌ કોઈ આનંદમાં નર્તન કરવા લાગતા.

શ્રીજા નંબરે સત્સંગીઓ જેમની અતૂટ સેવા થકી સૌ આનંદને માણી શકતા. જે તન-મન-ધનની સેવા હતી.

ચોથા નંબરે સાર્થધામના કાર્યશીલ નાના-મોટા સૌ છ વર્ષના છોકરાથી મેનેજર સુધી સૌ ખડે પગે સેવા બજાવી પ્રેમથી ભાવથી સેવા અર્પણ કરી રહ્યા હતા.

અને છેલ્લે પિકનિકમાં જે સત્સંગીઓ આનંદ લેવા પધારેલા અમો અને તમો સૌને

“નમો જીણાણાં”.

શુભેચ્છક : A last ball six, A last ball wicket, A last minute goal, can win a game, so always try till the last. We can win anything.



## CELEBRATION SATSANG (ઉત્સવ સત્સંગ)

આપણા જીવનમાં સૌથી મહત્વની બે મોટી ઘટના થાય છે, જે ફરીથી પાછી આ જીવનમાં Repeat નથી થતી. વિચાર કરો એ કઈ ઘટના છે. જી હા ! પહેલી ઘટના આ ધરતી ઉપર માનવ સ્વરૂપે જન્મ લેવાની અને બીજી ઘટના યુવાનીથી લઈને છેટ સુધી જીવન જીવવાના Commitment (Marriage Day) ની ઘટના. કેમ બરાબરને ? પણ આપના જીવનમાં એક ત્રીજી અજબગજબની ઘટના પણ થઈ છે, એ છે પરમ આનંદ સત્સંગ પરિવાર માં જોડાવાની ઘટના. આ ઘટના બીજી બધીજ ઘટનાઓની મહા ઘટના એટલે કે Master ઘટના છે, કારણકે હવે પછી આ ઘટના આપના જીવનને હર ક્ષણનો ઉત્સવ (Celebration) બનાવવાનો Power ધરાવે છે. પણ Conditions Apply. એટલે કે આ તોજ સંભવ છે જો આપ આ Celebration (ઉત્સવ) માં જોડાઓ.

પરમ આનંદ સત્સંગ પરિવારમાં આ June મહિનાની મુંબઈ - ભારતમાં Central Line (CST થી Ambernath) પહેલો શનિવાર અને Western Line (Churchgate થી Dahanu) માં ત્રીજો શનિવાર આ ઉજવણીના **Celebration Satsang** કરવામાં આવશે. જેની રૂપરેખા નીચે મુજબ છે.

CENTRAL LINE CELEBRATION SATSANG : (ઉત્સવ સત્સંગ)	WESTERN LINE CELEBRATION SATSANG : (ઉત્સવ સત્સંગ)
<b>Venue : MULUND CENTRE. For Donation Contact :</b> Chainika - 9833283911, Nitinbhai - 9869052507 <b>Month :</b> Every Month <b>Day :</b> First Saturday of Every English Month <b>Time :</b> 6.00 - 7.00 p.m. - Celebration and Gautam Prasadi. 7.15 - 8.15 p.m. - Jaap and Personal Satsang for Parivar Satsangi (Question/Answer). 8.15 to 9.30 p.m. - General Public Satsang on Bhagwad Geeta Purshottam Vaani / Krishna Vaani (આમા સહુ કોઈ આવી શકશે)	<b>Venue : PARLE CENTRE. For Donation Contact :</b> Ashishbhai - 932223523, Dimpleben - 9833133266 <b>Month :</b> Every Month <b>Day :</b> Third Saturday of Every English Month <b>Time :</b> 6.00 - 7.00 p.m. - Celebration and Gautam Prasadi. 7.15 - 8.15 p.m. - Jaap and Personal Satsang for Parivar Satsangi (Question/Answer). 8.15 to 9.30 p.m. - General Public Satsang on ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર. મહાવીરની અંતીમ વાણી (આમા સહુ કોઈ આવી શકશે)

આ Celebration સત્સંગ દર મહિને આખું વર્ષ થશે. એટલે કે આપણા જીવનના આખા વર્ષને Celebration માં Convert કરવાનો અવસર.

આપ પરમ આનંદ પરિવારમાં પરમ આનંદ પ્રગટ કરવા Already જોડાયા છો. આપણે દર મહિને આવી રીતે આપણા જીવનની બે ઘટનાઓને (Birthday & Marriage Anniversary) ઉજવશુ, પોતાના Birthday & Anniversary નિમિત્તે કે આપણા સ્નેહી સત્સંગીના Birthday & Anniversary નિમિત્તે. આ રીતે આપણું Celebration આખું વર્ષ ઉજવશુ. જે મહિનામાં આપનો Birthday/Anniversary આવતા હોય એ મહિનામાં અથવા આપને અનુકૂળ એ મહિનામાં આપનું નામ અને આપના તરફથી રૂ. ૫૦૦/- (Minimum) કે એનાથી વધુ આપ અર્પણ ભાવ (Donation) આપશો. (Birthday and Anniversary Separately). આપ આપનો પરિવાર, સગા-સંબંધી, મિત્ર, પાડોશી, સહુ લાવી શકશો. આ રીતે આપ અંદરનું અને બહારનું બેઉ Celebration કરશો. આ રીતે આખો પરમ આનંદ સત્સંગ પરિવાર આપના Celebration માં શામિલ થશે. **Plus Satsang નો અદ્ભુત લાભ એ Bonus માં મળશે.**

તો હું આપને આ Celebration (ઉત્સવ) Satsang નો લાભ લેવા આમંત્રણ આપુ છું.

લી. પ.પૂ. પંકજભાઈ (પરમ આનંદ સત્સંગ પરિવાર)

## નવકાર મહામંત્ર યોગ (Part I) શિબીર

◆ **Central Line - નવકાર મહામંત્ર યોગ (Part I)** શિબીરની શરૂઆત તા. ૧૦ જુલાઈ ૨૦૧૧ સવારના ૯.૩૦ થી ૧૨.૩૦ વાગે કાલિદાસ હોલ, સ્કેટીંગ હોલ, મુલુંડ (વેસ્ટ), મુંબઈ - ૪૦૦૦૮૦ ખાતે શરૂઆત થઈ રહી છે.

**મુલુંડ સેન્ટર સંચાલક -**

ચૈનીકા શાહ - 9833283911, ચીરાગ શાહ - 9323980045

તા. ૧૦ જુલાઈ ૨૦૧૧ બપોરના ૩.૦૦ થી ૬.૦૦ વાગે શ્રી માટુંગા ગુજરાતી સેવા મંડળ, તેલંગા રોડ, રામ મંદિરની બાજુમાં, માટુંગા (સે.સે.)

**માટુંગા સેન્ટર સંચાલક -**

નીતીન બુરીયા - 9869052507

◆ **Western Line - નવકાર મહામંત્ર યોગ (Part I)** શિબીરની શરૂઆત તા. ૧૭ જુલાઈ ૨૦૧૧ સવારના ૯.૩૦ થી ૧૨.૩૦ વાગે માલીની કિશોર વૈયાવચ્છ કેન્દ્ર, રસરાજ હોટેલની ગલીમાં, પાર્લા (વેસ્ટ), મુંબઈ ખાતે શરૂઆત થઈ રહી છે.

**પાર્લા સેન્ટર સંચાલક -**

ડિંપલ દોશી - 9833133266, આશીષ શાહ - 9322235233

તા. ૧૭ જુલાઈ ૨૦૧૧ બપોરના ૩.૦૦ થી ૬.૦૦ વાગે હેમાલી'સ એડ્યુ પાર્ક, અજુગીયા કમ્પાઉન્ડ. મામલતદાર વાડી રોડ નં. ૩, કડીયાવાલા હોલની સામે, વાસુપૂજ્ય દેરાસરની બાજુમાં, A-1 મોટર ટ્રેનીંગ સ્કુલની બાજુમાં, મલાડ (વેસ્ટ), મુંબઈ ખાતે શરૂઆત થઈ રહી છે.

**મલાડ સેન્ટર સંચાલક - અલ્પેશ શાહ - 9820212816**

શુભેચ્છક :

Hope makes everything work.



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 જિણાણંથી 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 જિણાણં) 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 મળ્યું, 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 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 સમજાઈ 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**

નવકાર મંત્ર અને પંચ પરમેષ્ઠિની સેવા કરવી.  
Lots of thanks unbelievable. નવકાર મંત્રના યોગ પછી અભય બની શકાયું છે. જે બનવાનું છે તે બનશે તો શા માટે ફિક્કર કરવી. બધુ જ નાટક છે તે સમજાઈ ગયું. સંકલ્પ અને વિકલ્પ ન

કર્યા તો ઘણા પ્રસંગોમાં ખૂબજ શાંતિ અનુભવાઈ. હું કાંઈ પણ કરનાર નથી. બધુ ભગવાનને સોંપતા આવડી ગયું. મોટી મોટી કસોટી આવી પણ તણાવવાની જેમ ખરી પડી. પોતાની માન્યતા ખૂબજ ખોટી છે, ભગવાનની માન્યતાથી જીવતા ખબજ પ્રસન્નતા અનુભવી.

હું પોતે પરમાત્મા છું, બધા પરમાત્મા છે તો એ જગતને જોવાની દ્રષ્ટિ અલગ થઈ ગઈ. એકલા રહેવામાં પણ વિચાર નહી અને બધા સાથે જીવવાની પણ મજા આવવા લાગી. આત્મા વિશાળ છે અને endless છે. તેના huddles થી મુક્ત થવાની ચાવી મળી ગઈ. પહેલા પદાર્થ અને અણગમતા વ્યક્તિથી દૂર રહેવું ગમતું હતું હવે challenge છે. બધાને ખૂબજ ધ્યાન કરવા લાગી.

હું શાશ્વત છું, ચૈતન્ય છું અને આનંદ સ્વરૂપ છું. ભગવાન સાથે મિલન કરાવ્યું મારે નથી થવું હેરાનના માધ્યમથી. I Love you because of you. બધા ભગવાન છે એટલે family માં vibration change થવા લાગ્યા. હવે દેહે દેહે દેરાસર છે તો ભટકન બંધ થઈ ગઈ નવી દ્રષ્ટિ મળી ગઈ.

**Jyotsana B. Shah**

To know better way of living and practical way for getting moksh.

I am very much happy. Now, I have controlled anger and started spending 2 to 3 hours a day on myself. Atmosphere in my house is better. Getting clarity on my thoughts. In fact I have attended 3 days of Paryushana and then I have attended all programs. I do not want to miss any shibir of Pankajbhai.

The biggest achievement in that now I am realising that I have got true Guru (Teacher).

To make life easy, conclusion is that now I have started Prabhu Krupa and Guru Krupa. Namu Jinanam and Navkar Mantra Jap on routine basis.

Feel good, Hoping to Continue.

**Ashish Shah - 9322235233**

To know about Navkar Mantra in depth & Scientific way. To know how to live life in any condition and in any problem.

My experience was great. Whenever I thought how would I go today there is so many work to do but each and every work was completed automatically. Whatever question I had in my mind it was answered without asking. It was raining continuous in rainy season, I used to think we should not be able to go today, but by afternoon it was clean and clear climates till night. Slowly and steadily I started knowing my self. What I want from my life. For me I have achieved 70% it means I am knowing my self how to face each and every problem or any condition in life. My mind is getting controlled steadily I don't mind if any problem comes in my way. I let it come and say you are also my part of life. No bad feeling or jealousy are created. I am very happy "Namu Jinanam".

"Namu Jinanam", "Mare Nathi Thavo Heran", "Tame Game eva ho I love you". These is my key to long lasting





journey. Key for success in day to day life. key to reach param sukh. We are part of this world and we have to follow the law and rule to be happy and to reach param sukh.

**Anjali Himanshu Baua - 9619277430**

નવકાર મંત્રનું વિજ્ઞાન જાણવા, ધર્મ સાયન્ટીફીકલી કેવી રીતે કરી શકાય એ સમજવા, પળેપળ જેન દર્શન પ્રમાણે કેમ જીવવું એને જીવનમાં ઉતારવાના ધ્યેયથી શિબીરમાં જોડાયો છું.

શિબીરમાં જોડાયો એના પહેલા પૂર્ણ ભ્રમણામાં જીવન જીવતો હતો. હું કોણ છું? એ જ ખબર ન હતી. એવા કેટલાય સામાન્ય પણ ખૂબજ જરૂરી સવાલો જ્યારે પંકજભાઈ પૂછતા ત્યારે એ સવાલોના જવાબ જ ખબર ન હતા. આ સવાલો પૂછીને પંકજભાઈએ મારી ભ્રમણાઓને તોડી નાખી, ખરેખર હું સદ્ભાગી છું કે મને તમારું સાનિધ્ય મળ્યું. મારું જીવન ધન્ય બની ગયું છે. જીવ-અજીવ માત્રને પ્રેમ કરતા આવડી ગયું છે. જીવનનું રહસ્ય સમજાઈ ગયું છે. એ રહસ્યનો તમોએ પર્દાફાસ કરીને તમોએ માર્ગ ચિંધવાની કૃપા કરી છે. તમારી કૃપા સદાય મારી ઉપર વરસતી રહે અને હું ધન્ય બની જાઉં. કૃપા કરો, કૃપા કરો, કૃપા કરો.... કૃપા કરો...

શિબીરમાં જોડાવા પહેલા જીવનનો ધ્યેય શું છે તેની ખબર ન હતી, જ્ઞાન ન હતું. હવે vision clear છે. “મારે નથી થવું હેરાન” પળેપળ એ યાદ રહે છે કે મારું ધ્યેય શું છે. જ્યારે વિચલિત થઈ જવાય છે ત્યારે તેને પાછા પાટે લાવવા માટે આ મંત્રનું સ્મરણ અને ભાવ કરવાથી ઉભરાવો શાંત થઈ જાય છે.

પરમ સુખ વિકાસ કેન્દ્ર જેવું નામ તેને સાર્થક કરતું તમારું કામ. આત્માનંદ શબ્દ ઘણીવાર સાંભળેલો પણ આ શિબીરમાં આવીને તેને માણ્યો છે. જીવનભર તમારી સાથે જોડવાની ઈચ્છા રાખું છું.

**Dilip P. Dedhia - 9870038171**

નવકાર મહામંત્રનું વિસ્તૃત જ્ઞાન અને આત્મ જાગૃતિ દ્વારા આત્માના દર્શન, શુદ્ધ આત્માનું જોડાણ એ હેતુ છે.

જીવનમાં ક્રિયાઓ હતી પણ જ્ઞાન સાથેના જે ભાવો મળ્યા તેનો અનુભવ અને પરિણામ આ શિબિરમાં થી જ મળેલ છે. અને હવે જે અનુભવો મળે છે એ પરિણામલક્ષીજ મળે છે. જીવનમાં ક્રિયા, જેન દર્શન જ્ઞાન, શરીર ક્રિયા, પ્રાણ ક્રિયા બધું જ કરતી પણ લક્ષ્ય નહોતું મળતું જે આ શિબિર દ્વારા અદ્ભૂત અદ્ભૂત જ્ઞાન, લક્ષ્ય, ધ્યેય, અનુભવ, પરિણામ મળ્યા છે. અને હવે જીવનમાં લક્ષ્ય દ્વારા બસ આત્માના સ્વરૂપના દર્શન થાય એજ આશા-અભિલાષા સાથે “નમો જીણાણ”.

**ધ્યેયની સફળતા**

પ્રાણાયામ ક્રિયાઓ કરતી એમા ચિત્તની ભાવની વૃદ્ધિ મળી શરીરના આ બધાજ આસનો કરતી પણ એના પાછળની મૈત્રી મળી. ત્રણ સૂર્ય નમસ્કાર કરતી પણ આજની શુદ્ધાત્મા નમસ્કારના જે ભાવો મળ્યા પછી ત્રણ ત્રિપદી જીવનમાં પ્રવેશી એટલે જીવન હળવુંકૂલ અને શુદ્ધ દર્શન, શુદ્ધ ચારિત્ર અને શુદ્ધ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું જેનું વર્ણન જ નથી લખી શકતી પણ જેમણે પણ આ જ્ઞાન, દર્શન અને ચારિત્રની પ્રાપ્તી કરાવી એવા મારા ઉપકારી ગુરુજીનો અનંત ઉપકાર હું મારા આત્મ સમર્પણ દ્વારા વ્યક્ત કરું છું. જીવનમાં એમની કૃપા બની રહે. ગુરુજી અમારા અંતનાદ અમને આપો આશીર્વાદ. જીવનમાં મારો ધ્યેય હતો ચારિત્ર શુદ્ધ ચારિત્ર ગ્રહણ કરી આત્માના દર્શન કરવા. જે સંસારમાં રહી કદાચ ન લઈ શકત એવા ભાવ પણ ક્યારેક આવી જતા પણ હવે નિશ્ચય લક્ષ્ય મળી ગયેલ છે કે સંસારરૂપી ભવો તરવા પણ ભાવોજ જીવનમાં જરૂરી છે અને ભાવો આપણી પાસે

છે હવે મળી ગયેલ છે. જ્યારે આપની અમી દ્રષ્ટિ મળી હવે મારાજ ભાવો સાથે અનંતનું સફર પણ નિજ આત્માના સ્વરૂપના દર્શન કરાવી જાય છે. હવે આત્માના નિજસ્વરૂપ નજદીક છે.

‘નમો જીણાણ જીઅ ભયાણ’.

**વીણા વિનોદ વોરા - 9769877886**

ડૉબિવલીમાં સુવિધિનાથ દેરાસરમાં જાહેર શિબીર થઈ હતી ત્યારે એમ થયું કે આપણે પણ સાથે થઈ જઈએ. પણ ન જવાયું. હવે અત્યારે હું મારૂ Part-I માં ત્રીજી વખત જ આવી. વ્યાખ્યાન સાંભળવું. બોલી બોલવાની એ નહિ પણ આપણા શરીર માટે અને આત્મા માટે કાંઈક એવું કરવું છે જે હું પોતે કરૂં.

હજી મેં નવકાર યાત્રા કરી નથી પણ આખો દિવસ ‘નમો જીણાણ જીઅ ભયાણ’ની ધૂન કર્યા કરૂં છું. મારે બીજા સાથે ફાવતું ન હતું એને બદલવાની જરૂર છે. પણ હવે મને લાગે છે એને નહિ પણ મારે બદલાવું પડશે. બસ આખો દિવસ ‘નમો જીણાણ જીઅ ભયાણ’ અને મારે નથી થવું હેરાન. એજ એક વાત કરૂં છું. પણ મારૂ મન શાંત રહે છે એજ મને ગમે છે.

મારે કાંઈક અલગ કરવું છે અને તે મને મળી ગયું. વ્યાખ્યાન સાંભળવા, બોલી બોલવાની એમાં ઘણું સમય વ્યસ્ત થઈ જતી. હવે હું એક જ વાતનું રટણ કર્યા કરૂં છું, ‘નમો જીણાણ જીઅ ભયાણ’.

જેન ધર્મની સમજ, હું જેન છું તેની સમજ હવે મને કોઈ વાતની ચિંતા નથી બસ અરિહંત પ્રભુ મારી સાથે છે. સિદ્ધ પરમાત્મા સાથે છે. સાધુ ભગવાન મારી સાથે છે તેનું મને વિશ્વાસ કરાવ્યું તેના બદલ ખૂબ ખૂબ આભાર. હવે ઘરે, બાગમાં, હોટલમાં, બધે મારૂ આ જ રટણ ચાલુ છે અને ચાલુ રહેશે એજ મારી શિબિરમાં જવા આવવાની સમજ અને હું કરીશ જ.

**ઉષા હસમુખ છેડા - 9892426810**

જીવન તરફ જોવાની દ્રષ્ટિ બદલવી. સકારાત્મક અભિગમ કેળવવો, દરેક તકલીફ અને problem સામે face કરવાની તાકાત મેળવવી.

દરેક problem માં નાશીભાગ થયા વગર સ્વસ્થતાથી તેને solve કરી શકું છું. જીવન જીવવાનું ગમે છે. Depression નથી આવતુ. આવે તો તરત ટાળી શકું છું.

કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં હું વિચલીત થયા વગર મારું result મેળવી શકું છું.

નકારાત્મકવૃત્તિ દૂર કરવી, ગુસ્સા પર કાબુ મેળવવો, કોઈપણ વ્યક્તિ સાથે દ્વેષ વગર સંબંધો કેળવવા. ઘરનું વાતાવરણ healthy બનાવવું.

**બિજલ એન. પટેલ - 9322512201**

Curiosity to know, how Navkar Mantra with music can effect our life & living.

Unexpressable, in simple words "great".

In that I have joined with different objective, but after joining I have realized what our goal should be & how simple it is to achieve it by following 3 simple steps.

Get yourself turned to music of nature and express your desire to attain the nirvana or divinity.

Namo Jiananam.

**Paresh Visariya - 9223412358**

**શુભેચ્છક : Small Faith in GOD will take us to Heaven, but great 4 unconditional Faith in GOD will bring Heaven to us.**



## ‘ગતાંકથી ચાલુ’

શરૂઆતની જડતા હોય એને તોડવા સૌથી વધારે પુરૂષાર્થ કે શ્રમની જરૂરત પડે. આપણી અંદરની મૂડતા આવો શ્રમ કરવાજ ન દે કારણકે એ મૂડતાને શ્રમની અગત્યતા લાગતી નથી એટલે આપણો પૂરૂષાર્થ પાંગળો બની જાય છે. આ મૂડતાને use કરવાની છે. જે કહેવાઈ રહ્યું છે બસ એ કરવાનું. Solution provider પાસે solution લેવા ગયો છું. એ જે કહે એ આખ બંધ કરી સ્વિકાર કરી લઉં.

આ starting point છે. આ જેમણે જેમણે શરૂ કરી દીધું એમને result આવવાની શરૂઆત થઈ ગઈ.

આપણા અસ્તિત્વનો સૌથી પહેલો step કે એ જાણવું હું કોણ છું? આ માલિકને ભૂલીને બાકીનું યાદ રાખશું તો વળી અવળે માર્ગે ફંટાઈ જશું.

“હું કોણ છું?”

“પરમ શુદ્ધ આત્મા.”

આ શુદ્ધ આત્માને જોવું અને જાણવું એ શુદ્ધ સ્વભાવ છે. એ સિવાય બીજું કાંઈ નથી.

ભૂલ ક્યાં છે?

જોવા અને જાણવામાં involve થવાની, એકરૂપ થઈ જવાની.

જોવા અને જાણવાનું ભૂલીને જોડાણ થઈ ગયું એટલે હેરાન ગતિની પરંપરા શરૂ. આ માલિક નિરાકાર, નિરંજન છે. આ માલિકના અસ્તિત્વ પછીનું level કાર્મણ શરીરનું છે. કર્મની માટી શરીર સાથે ચોંટી જાય એનું નામ કાર્મણ શરીર. Storage of પ્રતિક્રિયા, જોડાણની impression. આપણે જે કોઈપણ પ્રતિક્રિયા કરીએ, આંતરિક level ઉપર જે ગાંઠો બાંધીએ તે સૂક્ષ્મ સ્વરૂપે શુદ્ધ સ્વરૂપ સાથે એકમય થાય છે. આ પ્રક્રિયાને આશ્રવ અને બંધ કહેવાય છે. બંધ થવો એટલે જોડાણ થવું, બહારના તત્વો સાથે તદરૂપ થઈ જઈએ ત્યારે પ્રક્રિયા શરૂ થાય. આપણી કોઈની સાથે સગાઈ હોય તોજ પ્રક્રિયા જન્મે છે, અજાણ્યા સાથે એવું જોડાણ થતું નથી. આપણી ભૂલ થાય છે સગાઈ નિર્માણ કરવાની.

શુદ્ધ સ્વરૂપ આત્માનો જ્ઞાનપ્રકાશ સૂર્ય જેવો છે. આ જ્ઞાનમય પ્રકાશ, કાર્મણના વાદળોમાં filter થઈ તેજસ ઉપર પડે છે અને ત્યાંથી આપણી ચિત્તની ધારા develop થાય છે. ચિત્તની ધારા

એટલે જેને આપણે લેશ્યા કહીએ છીએ. જેવા ભાવ હોય એ પ્રકારની ધારા flow થાય. આ ધારા મનને signal આપે જે સ્વયં પૌંદગલિક છે. આ મન ઈન્દ્રિયોને signal આપે, ઈન્દ્રિયો data collection centre છે. તેઓ બધી માહિતી મનને મોકલી આપે છે. ૨૪ કલાક એક એક ક્ષણની માહિતી વફાદારી, ઈમાનદારીપૂર્વક senses કરે છે. આ data નું ચિત્ત analysis કરે. ચિત્ત એની જે તરંગ છે, લેશ્યા છે એ પ્રમાણ act react કરે અને મનને signal મોકલે અને આ signal કમેન્દ્રિય તરફ divert થાય. આમ આખું આપણું શરીર કામ કરે છે.

આ આખા કાર્યમાં અંતઃકરણ મુખ્ય બની જાય છે જેમાં ચિત્ત, મન અને બુદ્ધિ આવે છે. ચિત્ત, મન અને બુદ્ધિને ચલાવે છે. બુદ્ધિ logical reasoning, કારણ શોધે. આ કારણ શોધવાનું કાર્ય સારૂ છે પણ એની જે દિશા છે એ લક્ષ્ણ છે. બુદ્ધિનું instrument ચાકુના સ્વરૂપે છે. એનો કઈ રીતે ઉપયોગ કરવો એ સમજ વિવેકમાંથી આવે.

આપણા અભ્યાસક્રમમાં સૌથી પહેલું પગથિયું શ્રદ્ધાનું કહ્યું. શ્રદ્ધા સતદેવ અને સતગુરૂની કે જેઓ આ માર્ગ ઉપર ચાલીને પરમ મુક્ત અવસ્થા પામી ચુક્યા છે. આ માર્ગ એટલે આનંદ જે હંમેશા ટકે અને એ માટે કોઈનો આધાર ન હોય, અને જે અંતિમ હોય. ત્યારબાદ કોઈ પણ લક્ષણ ન હોય.

પરમ આનંદ આપણું લક્ષણ છે. પરમ શબ્દ બે વસ્તુનો સૂચક છે. શાશ્વતપણાનું અને નિરાધારપણું. આની યોગ્ય સમજણ આપણને સદ્ગુરૂ આપે અને આપણી લાયકાત પ્રમાણે આપણને માર્ગદર્શન કરે.

આપણા અસ્તિત્વ સાથે શરીર, મન, ઈન્દ્રિય જોડાયેલા છે. મન અને શરીર વચ્ચેનું જોડાણ પ્રાણ છે. જે

જીવનદાયી તત્વ છે એનું નામ પ્રાણ. જૈન દર્શન પ્રમાણે પાંચ ઈન્દ્રિય, મનબળ, વચનબળ, કાયબળ, શ્વાસોશ્વાસ અને આયુષ્ય આમ ૧૦ પ્રાણ છે. પ્રાણ શબ્દને energy સાથે connect કરવાનો છે. આપણા શરીરનું શક્તિકેન્દ્ર મણિપૂર ચક્ર છે જે નાભી પાસે આવેલું છે, જેમાં ૭૨ હજાર નાડીઓ આવેલી છે. આ ૭૨ હજાર નાડીઓ energy ની channel છે. ૭૨ હજાર નાડીનું power centre, શક્તિ કેન્દ્ર મણિપૂરચક્રને કહ્યું છે. સમાનવાયુમાં power centre પણ છે અને પાચનતંત્રનું અગ્નિ કેન્દ્ર પણ છે. પાચનક્રિયા પૂરી થયા બાદ waste





product અપાનમાં જાય. મળભૂત રૂપે આ કચરાને અપાન વાયુ બહાર ફેંકે છે.

આપણી અંદર જે બળ પ્રગટ થાય છે એના centre ને શાસ્ત્રીય ભાષામાં મૂળાધાર કીધો છે. આખા અસ્તિત્વનો મૂળ આધાર કહ્યો છે. Reproductive organ વગર આપણું physical અસ્તિત્વ અસંભવ છે. આના પછીનું છે સ્વાધિષ્ઠાન. આપણું જન્મસ્થાન માતાના ગર્ભમાં છે જેનું સ્થાન સ્વાધિષ્ઠાનમાં આવેલું છે. મૂળાધારમાં જે શક્તિનું વિચર્ય છે એ મૂળસ્વરૂપે છે એમાંથી આપણે સ્વાધિષ્ઠાનમાં આવીએ છે, અને ત્યાંથી શક્તિ કેન્દ્રમાં.

મનુષ્યમાં higher level નું awareness છે. પ્રાણીએ ઢળતા ચાલે છે એટલે એમના બધા ચક્રો ઢળતા છે. એમનું higher level મૂળાધાર ચક્ર છે અને મનુષ્યનું સહસ્ત્રાર ચક્ર. Normally આપણી ચેતના શક્તિ મૂળાધારમાં વસે છે. જ્યારે આ શક્તિ મૂળાધારમાં હોય ત્યારે મૂઠ દશા કહેવાય. માત્ર પૌદ્ગલીક વસ્તુની અંદર આકર્ષણ વિકર્ષણ થયા કરે જેનું ધ્યાન અને લક્ષ એની અંદર રહ્યા કરે એને મૂઠ કહેવાય. પોતાના સ્વનું ભાન નથી. જો થોડી ઘણી જાગૃતિ હોય તો મણીપૂર ચક્ર સુધીની હોય. અત્યાર સુધી મંત્રના પ્રયાસથી મણીપૂર સુધી લગભગ આવી ગયા અને આગળની યાત્રા માટે practice કરવાની છે. આ ક્રિયા આપણે શરીર રૂપે કરશું પરંતુ હકીકતમાં સ્વ ના ઉત્કર્ષ માટે આખી પ્રક્રિયા છે અને ત્યાર બાદ એના આયામમાં આવશુ, પ્રાણનો આયામ. આયામ એટલે harmonization. શરીરના દરેક function નું sincronization. અત્યાર સુધી આ પ્રાણને કાર્મણ શરીર ચલાવે છે. આ પ્રક્રિયામાં આવ્યા એનો અર્થ છે જાગૃતિ આવી. આત્મજ્ઞાન પ્રકાશનો ઉદાસ થવો. મારી અંદરની સ્થૂળતા અસ્તિત્વના controll માં નથી એટલે જ્ઞાન દ્વારા મારો જે મૂળભૂત ગુણ છે એનો આયામ. જ્ઞાનના controll માં પ્રાણ આવે એનું નામ પ્રાણાયામ.

આપણી ચેતનાની જાગૃતિ એટલે જ્ઞાનનો ગુણ. આપણુ અસ્તિત્વ જ્ઞાનાત્મક છે. ચેતનાની મૂળભૂત તાકાત જ્ઞાન છે. એનો progress શક્તિ કેન્દ્રથી લઈ સહસ્ત્રાર સુધી છે. અહંકારથી અનંત સુધીની યાત્રા એટલે મણીપૂરથી સહસ્ત્રારની યાત્રા. સાધુપદથી સિદ્ધપદની યાત્રા. આ રચના નવકાર પદમાં ગોઠવાયેલી છે. આની information છે પણ સમજ્યા નથી.

સવારના ઉઠીને પહેલો ભાવ ઋણ સ્વિકાર કરવાનો છે. ભગવાનને કહેવાનું “હે પ્રભુ આપની અસીમ કૃપાથી આ મારો નવો જન્મ થયો. આજના આ નવા દિવસમાં હું આપે બતાવેલા માર્ગ ઉપર ચાલુ એવી શક્તિ પ્રદાન કર.” આ ભાવનાની પ્રક્રિયા એ ચેતનાની જાગૃતિ છે, મૈત્રીની જાગૃતિ છે. જ્યાં ચેતના આવશે ત્યાં મૈત્રી સ્વયં આવી જશે. આપણે પ્રયત્નમાં મૈત્રી સ્થાપિત કરશું તો ચેતના automatic જાગૃત થશે. શરીર મૈત્રી દ્વારા આપણે ચેતનાની જાગૃતિ ઉભી કરી રહ્યા છીએ. સૂર્યનમસ્કાર ને આત્મનમસ્કાર એટલે મારા પરમ શુદ્ધ તત્વને નમસ્કાર. નમસ્કારનો અર્થ છે

આહવાન, entry. મારી અંદર શુદ્ધ તત્વની જાગૃતિ થાવો. આ શુદ્ધ તત્વની જાગૃતિ ત્યારે થશે જ્યારે શરીર, મન અને શ્વાસોશ્વાસ ત્રણે એકરૂપ થશે, એક લય થશે. આપણો problem છે કે આ ત્રણેમાં discipline જ નથી તો જાગૃતિ કેવી રીતે સંભવી શકે.

શ્વાસની પ્રક્રિયામાં પ્રાણનો આયામ એ મૂળભૂત જીવનનો આયામ છે. આપણું આયુષ્ય શ્વાસ ઉપર આધારિત છે. જેટલા શ્વાસોશ્વાસ જશે એ રીતનું આપણું આયુષ્ય develop થશે. શ્વાસ વધવાનું કારણ છે કષાય. જૈન દર્શનમાં શુભ ધ્યાન બે પ્રકારના કહેવા છે. એક ધર્મ ધ્યાન અને બીજું શુક્લ ધ્યાન. ધર્મ ધ્યાન એટલે અશુભ ભાવમાંથી શુભ ભાવમાં આવવું અને શુભ ભાવમાંથી શુદ્ધ ભાવમાં આવવું એ શુક્લ ધ્યાન. શુદ્ધ ધ્યાન એટલે પ્રતિક્રિયા ન કરવી જ્યારે શુભ એટલે positive. શુભની પણ જરૂર છે અનુકુળતા માટે નહિ તો લક્ષ તરફનું પ્રયાણ જ નહિ થાય. અત્યારે શુભમાં છો અને શુદ્ધમાં જવા પ્રાણનો આયામ કરવા જઈ રહ્યા છો.

આપણી અંદર અનેક ઘટનાઓ ચાલી રહી છે જેના દ્વારા સંવેદના પ્રગટ થાય એ સંવેદનાઓની સમજ પડે ત્યાં સુધીમાં બીજી અનેક સંવેદનાઓ જન્મે છે. આવું આપણું અત્યારનું states છે. પ્રાણાયામથી એ જાગૃતિ ઉભી કરવાની, જેથી ઘટના ઘટે એના પહેલા એનું નિરાકરણ થાય. આવા પ્રાણાયામને level માં રાખવાનું કામ ધ્યાન કરે.

શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયા એ હૃદયોગ છે. હ અને ઠ ઈંડા અને પીંગળા નાડી છે. હ એટલે activity, સૂર્ય નાડી, પીંગળા નાડી. ઠ એટલે શાંતિ, ચંદ્ર નાડી, ઈંડા નાડી. હ અને ઠ નું balance એનું નામ હૃદયોગ. આપણો છેલ્લામાં છેલ્લો ધ્યેય સમતા અને સમાધિ છે અને એ ઉભી કરવા પ્રાણના level ઉપર સમત્વ ઉભું કરવું પડશે જેથી અંત :કરણના level માં એ સમત્વ પ્રસ્થાપિત થશે.

શ્વાસના નિયમનથી આખા શરીરનું balance થશે. આપણા શરીરમાં હર સમયે નવા cell ઉત્પન્ન થાય અને જૂના ખતમ થાય એ process ની અંદર આખી જાગૃતિ લાવનાર જે process છે એ શ્વાસનો પ્રાણાયામ છે. એ પ્રાણાયામમાં સૌથી પહેલું છે ભસ્ત્રીકા. બીજું પ્રાણાયામ છે કપાલભાતી. ત્રીજું પ્રાણાયામ છે અનુલોમ વિલોમ. પ્રાણાયામની પ્રક્રિયામાં શ્વાસ અંદર લેવાય છે ત્યારે ભાવ કરવાનો છે કે positive ઉર્જા શક્તિ અંદર જઈ રહી છે અને શ્વાસ બહાર નીકળે ત્યારે ભાવ કરવાનો છે કે Negative ઉર્જા શક્તિ બહાર નીકળી રહી છે. આ ક્રિયામાં ભાવનું જોડાણ છે કે મારી અંદર જે પણ નકારાત્મકતા છે એ હું શ્વાસોશ્વાસ દ્વારા બહાર કાઢી રહ્યો છું. આ ક્રિયાનો અનુભવ એ મારી પુંજી છે, એજ મારૂ પ્રાપ્તત્વ છે. આ ક્રિયા કર્યા બાદના ગાળામાં એનો સ્વાદ લેવાનો છે, એનો આનંદ લેવાનો છે. આ પાસુ અતિ મહત્વનું છે.

નમો જિણાણં.

(વધુ આવતા અંકે)



A professor of CCNY for a physiological psychology class told his class about bananas. He said the expression "going bananas" is from the effects of bananas on the brain. **Read on...**



### **Never, put your banana in the refrigerator !**

This is interesting. After reading this, you'll never look at a banana in the same way again.

### **Bananas contain three natural sugars - sucrose, fructose and glucose combined with fiber.**

A banana gives an instant, sustained and substantial boost of energy. Research has proven that just two bananas provide enough energy for a strenuous 90-minute workout. No wonder the banana is the number one fruit with the world's leading athletes. But energy isn't the only way a banana can help us keep fit. It can also help overcome or prevent a substantial number of illnesses and conditions, making it a must to add to our daily diet.



### **Depression :**

According to a recent survey undertaken by MIND amongst people suffering from depression, many felt much better after eating a banana. This is because bananas contain tryptophan, a type of protein that the body converts into serotonin, known to make you relax, improve your mood and generally make you feel happier.

### **PMS :**

Forget the pills - eat a banana. The vitamin B6 it contains regulates blood glucose levels, which can affect your mood.

### **Anemia :**

High in Iron, bananas can stimulate the production of hemoglobin in the blood and so helps in cases of anemia.

### **Blood Pressure :**

This unique tropical fruit is extremely high in potassium yet low in salt, making it perfect to beat blood pressure. So much so, the US Food and Drug Administration has just allowed the banana industry to make official claims for the fruit's ability to reduce the risk of blood pressure and stroke.

### **Brain Power :**

200 students at a Twickenham (Middlesex) school were helped through their exams this year by eating bananas at breakfast, break, and lunch in a bid to boost their brain power. Research has shown that the potassium-packed fruit can assist learning by making pupils more alert.

### **Constipation :**

High in fiber, including bananas in the diet can help restore normal bowel action, helping to overcome the problem without resorting to laxatives.

### **Hangovers :**

One of the quickest ways of curing a hangover is to make a banana milkshake, sweetened with honey. The banana calms the stomach and, with the help of the honey, builds up depleted blood sugar levels, while the milk soothes and rehydrates your system.

### **Heartburn :**

Bananas have a natural antacid effect in the body, so if you suffer from heartburn, try eating a banana for soothing relief.

शुभेच्छक : Don't love the one who is beautiful 4 the world. Love the one who makes our world beautiful.



## Morning Sickness :

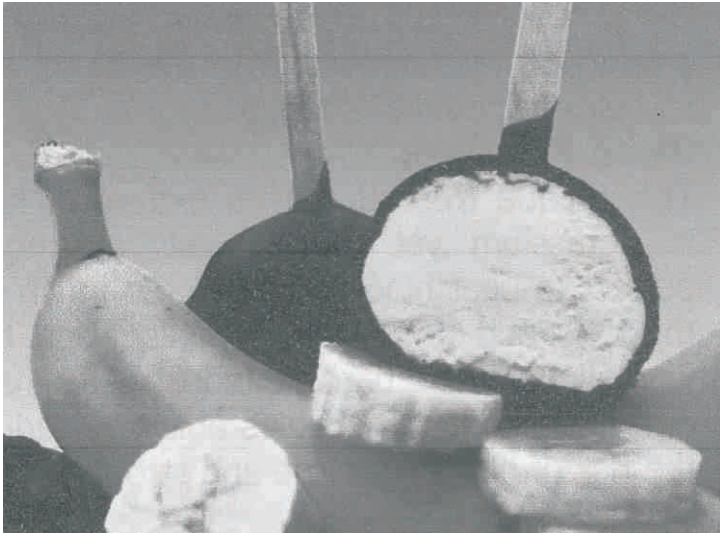
Snacking on bananas between meals helps to keep blood sugar levels up and avoid morning sickness.

## Mosquito bites :

Before reaching for the insect bite cream, try rubbing the affected area with the inside of a banana skin. Many people find it amazingly successful at reducing swelling and irritation.

## Nerves :

Bananas are high in B vitamins that help calm the nervous system.



## Overweight and at work?

Studies at the Institute of Psychology in Austria found pressure at work leads to gorging on comfort food like chocolate and crisps. Looking at 5,000 hospital patients, researchers found the most obese were more likely to be in high-pressure jobs. The report concluded that, to avoid panic induced food cravings, we need to control our blood sugar levels by snacking on high carbohydrate foods every two hours to keep levels steady.

## Ulcers :

The banana is used as the dietary food against intestinal disorders because of its soft texture and smoothness. It is the only ras fruit that can be eaten without distress in over-chronicler cases. It also neutralizes over-acidity and reduces irritation by coating the lining of the stomach.

## Temperature control :

Many other cultures see bananas as a "cooling" fruit that can lower both the physical and emotional temperature of expectant mothers. In Thailand, for example, pregnant women eat bananas to ensure their baby is born with a cool temperature.

## Seasonal Affective Disorder (SAD) :

Bananas can help SAD sufferers because they contain the natural mood enhancer tryptophan.

## Smoking & Tobacco Use :

Bananas can also help people trying to give up smoking. The B6, B12 they contain, as well as the potassium and magnesium found in them, help the body recover from the effects of nicotine withdrawal.

## Stress :

Potassium is a vital mineral, which helps normalize the heartbeat, send oxygen to the brain and regulates your body's water balance. When we are stressed, our metabolic rate rises, thereby reducing our potassium levels. These can be rebalanced with the help of a high-potassium banana snack.

## Strokes :

According to research in the New England Journal of Medicine, eating bananas as part of a regular diet can cut the risk of death by strokes by as much as 40% ~

## Warts :

Those keen on natural alternatives swear that if you want to kill off a wart, take a piece of banana skin and place it on the wart, with the yellow side out. Carefully hold the skin in place with a plaster or surgical tape!

So, a banana really is a natural remedy for many ills.

When you compare it to an apple,  
it has four times the protein,  
twice the carbohydrate,  
three times the phosphorus,  
five times the phosphorus,  
and twice the other vitamins and minerals.

It is also rich in potassium  
and is one of the best value foods around  
So maybe its time to change that well-known  
phrase so that we say,  
"A banana a day keeps the doctor away!"

Compiled by : Alpesh Shah



૧. મને ધંધામાં જે લાઈનમાં interest છે તે line માં ધંધો આગળ વધતો નથી? Progress થતો નથી, તો એના માટે શું કરવું જોઈએ?

૪. Business is for growth. એ growth માટે આપણી અંદર પાત્રતા હોવી જોઈએ. આપણી અંદર પાત્રતા ન હોય તો Buisness ન થઈ શકે. નોકરીમાં પણ એવું જ છે. જે વિષયનો ધંધો કરવાનો હોય એ જાતની capacity, પ્રકૃતિ જોઈએ. ધંધો ગમે તે કરો પથ્થરનો, માટીનો કરો. માટીમાંથી સોનું ઉઘાડી શકાય. ધંધો કરવાની આવડત જોઈએ. ધંધા માટે બે વાત important છે આવડત અને technique of buisness management. એ skill પણ છે, art પણ છે. પોતાની અંદર રહેલું સામર્થ્ય પણ છે. આ સામર્થ્ય શીખી પણ શકાય છે જે અંદર એનો વિકાસ થઈ શકે. અંદર જ ન હોય તો એમાં ઘણા વર્ષો લાગી જાય છે. તો એવામાં પડાય નહી. આવા કાર્યોમાં ઘણા વર્ષો લાગી જાય છે. તો એ વ્યક્તિ ધંધા માટે લાયક નથી અને છતા પણ અખતરો કરવા જાય તો એનાથી એને હતાશા આવવાની સંભાવના છે. આ માટે એમાં પડવું ન જોઈએ. આ કોણ કહે? અને કેવી રીતે કહે? એના માટે એને right person પાસે આનું guidance લેવું જોઈએ. જે already નિપૂણ buisnessman હોય અને જેની પાસે કંઈક આપવાની ભાવના હોય અને શક્તિ હોય, એવા પાસે guidance મળે. ધંધો કરનારની ક્ષમતા છે કે નહી? ક્ષમતા હોય અને ક્ષમતા ઓછી હોય તો પૂર્ણ કરી શકાય. તેની ઉંમર શું છે? એ પણ જોવું જોઈએ. એની પાસે ટાર્ગેટ છે કે નહી? તે જીવનના કયા stage પર છે? તેના પર શું જવાબદારી છે? તે કેટલું risk લઈ શકે છે? ધંધો એ risk નું સ્થાન છે. જો risk લેવાની ક્ષમતા ન હોય તો ગામના પૈસે

ધંધો કરવાની કોશીષ કરે તો risk દસ ગણું વધી જાય છે. આ માટે સૌથી પહેલા પોતાની ધંધો કરવાની પાત્રતા, વિષયની પાત્રતા અને age સાથે હોય તો risk લેવામાં વાંધો નથી. આ ત્રણ વસ્તુનું ધ્યાન રાખી સમજપૂર્વક, ધ્યાનપૂર્વક આગળ વધવું જોઈએ. આ ત્રણ વસ્તુમાં ક્યાંયે ખોટ આવી જાય તો failure થવાની સંભાવના છે. માટે ક્યાંક તો સમજપૂર્વક એવી નોકરી કરવી જે વિષયનો તેનો ધંધો કરવો છે. આ best રસ્તો છે. ત્યાં learning કરતા કરતા earning પણ થાય છે. જ્યાં નિપૂણતા હોય એવા expert વ્યક્તિ પાસે ચાર-પાંચ વર્ષનો અનુભવ હોય એવા માણસ પાસે નોકરી કરવી જોઈએ. ચાર-પાંચ વર્ષનો અનુભવ થાય, થોડી પુંજી જમા થાય પછી જ ધંધામાં પડવું જોઈએ.

૨. મને આ બધામાં રસ છે, પણ ધર્મપત્ની અને બાળકો અહીં આવતા નથી તો એ માટે શું કરવું જોઈએ?

૪. મારી એવી ભાવના હોય કે family ના બધા members આવે તો સૌ પ્રથમ મારે આવવું પડે. અને જો હું ન આવું તો હું બીજાની પાસે અપેક્ષા ન રાખી શકું. જે કામ કરવાનું છે એ સ્વ એ સ્વનું કરવાનું છે અને સ્વની તૈયારી હોવી જોઈએ. એમાં પોતે સ્થિર થાય તો ઓટોમેટીક આજુબાજુનું વાતાવરણ સ્થિર થવાનું છે. તો સૌથી પહેલા એણે પોતાએ આવવાનું, બીજાને કરાવવાનો ઉદ્દેશ હોઈ જ ન શકે. બીજાને કરાવવાનો ધંધો કરવાનો જ નથી. પોતાની પ્રગતિ કરવાની છે. અને પોતાની પ્રગતિ થશે એટલે આજુબાજુવાળા automatic અંદર આવશે. આજ રીતે પ્રગતિની possibility છે. Part I, Part II એ કોઈ કોર્સ નથી. આ એક જીવન જીવવાની શૈલી છે. એટલે Part I, II એકવાર આવડી ગયું અને કરી લીધું અને બધું પતી ગયું

**શુભેચ્છક :** Solve Simple mistakes early before it leads to Big problems, because we always slip from Small Stones rather than Big Mountains.



એમ નથી. આ starting point છે એટલે continue અને સત્સંગમાં રહેવું પડે. સત્સંગ join કરવું પડે, સેવા આપવી પડે. સત્સંગ અને સેવા વગર આ માર્ગ જીવનમાં નહીં આવે. Part I, II કરવાથી જીવનનો પડદો ખૂલે છે. એ જીવન નથી એક નવી દિશા ખૂલે છે જે ભગવત દિશા છે, Divine દિશા છે એની ઝલક મળે છે. એ જીવન નથી માત્ર ઝલક છે. અને એ ઝલકમાં જો આનંદ આવતો હોય તો આગળ વધવું જોઈએ અને આગળ વધવા માટે સત્સંગ અને સેવા that is only માધ્યમ by which the person can go ahead.

### ૩. પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્રમાં Birthday અને Anniversary નું celebration ક્યારથી થશે ?

૪. June મહીનાથી આપણે સત્સંગ every saturday શરૂ કરી રહ્યા છે. First saturday મુલુંડમાં થશે અને પાર્લામાં Third Saturday ના થશે. મુલુંડ અને પાર્લાના timing same રહેશે. 6 to 7 celebration થશે અને જેના જેના Birthday, Anniiversary આવશે, એ લોકો તરફથી celebration થશે અને એનું જે કાંઈ અર્પણ ભાવ હશે તો એ અર્પણ ભાવ એ લોકો તરફથી એ celebration થશે. સાંજના સાત થી નવ સત્સંગ થશે અને આ હવે regular base પર સત્સંગ થવાના છે. આ સત્સંગનો શરૂઆતનો વિષય છે. ભગવાનની અંતિમવાણી 'ઉત્તરાધ્યન સૂત્ર' એના પર સત્સંગ થશે. ભગવાનની અંતિમ વાણી અને હું ક્યાં ઉભો છું ? અને કદાચ સંભવ થાય તો we can keep it for public also. આ રીતે પરમ સુખની activity નું introduction થવાની પણ સંભાવના છે.

૪. મારી દિકરી બહુ જ lazy છે. કઈ પણ કામ કરવાનું કહીએ તો કંટાળો આવે છે તો એ માટે શું કરવું જોઈએ ?

૫. તા. ૧૧ થી ૧૫ May મુલુંડમાં Child-Parent શિબીર joined કરવી જોઈએ. બાળકને motivation આવા individual સામૂહિક માધ્યમથી જ આવશે. Individually કોઈપણ માબાપ કોઈપણ step લેશે તો inspire થવાની સંભાવના છે. જ્યારે બાળકને માહોલ જોઈએ છે. બાળકને હંમેશા Trigger Motivation Factor જોઈએ છે. એ factor જો મળી જાય એને જે માબાપ નથી આપી શકતા અથવા બાળક માબાપ પાસે લેવા પણ માગતું નથી. બે વસ્તુની સંભાવના છે. એ માટે બાળક માટે એક atmosphere ની જરૂર છે જ્યાં એકબીજાને જોઈને સાથે હસતા, રમતા સમજી શકે. આ પરિવર્તન આવતા Child-Parent શિબીરમાં ત્રણ જ દિવસ લાગે છે. Child-Parent શિબીરમાં જો નહીં આવે ત્યાં સુધી એનો કોઈ ઈલાજ નથી. જેને આ પ્રશ્ન હોય એણે આ step લેવો પડશે. અને જો આ શિબીર કરી હોય તો repeat કરવી જોઈએ. આપણા જેવા વડીલ પણ ખોવાઈ જઈએ છીએ તો બાળક તો બાળક છે. તો એ પણ ખોવાઈ જાય છે. જેમ બાળકોએ પોતાની ઈચ્છા જાહેર કરી કે પરમસુખ kids club બનાવો તો આપણે એ પણ બનાવશું. Kids પરિવાર એટલે એના age group ના લોકો મહીને એક વાર આવે, જ્યાં આપણી હાજરી હોય ત્યાં આપણે એને help કરીશું. How to conduct? and they will conduct. We will witness. એક દિવસ એવો આવશે કે આપણા જ બાળકો બીજા બાળકનો conduct કરશે.





પ્રાચીન ભારતીય સંસ્કૃતિ વેદકાલીન છે. જ્ઞાન પ્રાપ્તિ માટે સદ્ગુરૂની આવશ્યકતા સ્વીકારી છે. ઈશ્વરીય જ્ઞાનનો અનુભવતો સદ્ગુરૂ જ કરાવી શકે. ભવસાગરને મારનાર તારક તહેવાર એટલે ‘ગુરૂપૂર્ણિમા’. આપણે માતા દ્વારા આ સંસારમાં આવીએ છીએ. પરંતુ આપણો બીજો જન્મ ગુરૂ દ્વારા થાય છે. જે આપણી અંદર જ્ઞાનની સરવાણી પ્રગટ કરે છે. સમ્યક્ જ્ઞાન થકી આપણો ખરો જન્મ થાય છે. આપણે ગુરૂપૂર્ણિમાના અવસર પર પાછળના બધા ગુરૂઓને યાદ કરીએ છીએ. આજ દિવસે ભક્ત પૂરી કૃતજ્ઞતાથી સામે આવે છે અને પાછળ વળીને જુએ છે કે ગત વર્ષમાં તેની અંદર કેટલું પરિવર્તન આવ્યું? તેમણે શી શીખ લીધી?

શાસ્ત્રોમાં પણ ગુરૂને સાક્ષાત પર બ્રહ્મનું સ્વરૂપ માનવામાં આવ્યું છે. ‘ગુ’ કાર એ અંધકાર છે. ‘રુ’ કાર એ રોધનાર છે. અંધકારનો (અજ્ઞાનનો) તે નાશ કરે છે. માટે જ તે ગુરૂ કહેવાય છે.

પ્રભુની ઓળખાણ ત્યા કૃપા મેળવવા ગુરૂકૃપા જરૂરી છે. સાધક માટે સૌ પ્રથમ ગુરૂની શરણાગતિ જરૂરી છે. ગુરૂ સાકાર ઈશ્વરીય પ્રતિમા છે. ગુરૂના શરણે જતા પહેલા સાધકે શ્રાદ્ધ ઉત્પન્ન કરવી જોઈએ. ગુરૂની આજ્ઞાનું પાલન તન, મન, ધનથી સેવા કરવી જોઈએ.



ગુરૂ શું કરે છે? ડૂમો એટલે જે આંસુ વહી નથી શક્યા, જે ગળામાં બાઝીને રહી ગયા છે તે, ડૂમો બહાર નીકળી નથી શકતો, નથી નીચે ઉતરી શકતો. આવો ડૂમો દળાય ખરો? કોણ દળે? કોઈ વસ્તુ અનાજ દળીએ ત્યારે લોટ થઈ જાય છે. ભૂકો થઈ જાય છે અને તેને ચાળણીમાં ચાળો તો આરપાર નીકળી જાય છે. આ સખત નથી હોતું, નરમ થઈ જાય છે. જ્યારે જીવનમાં કોઈ ગુરૂ ભેટે, કોઈ ગુરૂનું

મિલન થઈ જાય, કોઈ ગુરૂનો સ્પર્શ થઈ જાય, કોઈ એવા જાગેલા પુરૂષના સંપર્કમાં આવી જઈએ ત્યારે એક જ મોટો ચમત્કાર બને છે. આપણો ડૂમો દબાઈ જાય છે. ગુરૂ બીજું કંઈ નથી કરતાં, આપણો ડૂમો દળી નાખે છે અને અંદરથી હલકા બનાવે છે.

આપણા અજંપાને કરૂણાથી ચાખે છે. આપણા જીવનમાં એટલા બધા અજંપાઓ છે, એટલા દુઃખો છે, એટલી બેચેની છે. જેટલી મૂંઝવણો છે એ બધાનો સ્વાદ કડવો જ છે. એ કડવા અજંપાને પણ જે પ્રેમ કરે છે તે કરૂણા છે. કરૂણાવશ આપણી મૂંઝવણોને પ્રેમથી સમજે છે. આપણી લાગણીઓને પંપાડી, પ્રેમ કરી જીવનબળ આપે છે. સત્ની કાંડીથી આપણી સઘળી શંકા બાળી નાખી, સત્યરૂપી દીવાસળીથી અંદરની જ્યોતને ચીનગારી આપે છે.

ગમે તેટલા તપ કરીએ, ઉપાસના કરીએ, વ્રત અનુષ્ઠાન કરીએ, ગમે તેટલું ધન ભેગું કરીએ, દુનિયાનું રાજ ભોગવીએ,

પરંતુ જ્યાં સુધી સદ્ગુરૂના દિલનું રાજ્ય આપણા દિલ સુધી પહોંચતુ નથી ત્યાં સુધી બાધા દામો, ઉપાસના, પૂજા, અધુરા રહે છે. જ્યારે સદ્ગુરૂની પૂજા પછીય કશુંય બાકી રહેતુ નથી. સદ્ગુરૂ માર્ગ બતાવતા જાય છે અને માત્ર બાળક બાનીનો તોનો follow કરવાનું જ રહે છે. સાધકને

માતા રૂપે, બહેન રૂપે, પત્ની રૂપે, પુત્રી રૂપે, મિત્ર રૂપે સ્ત્રી-ગુરૂનો સાથ અને સંઘાથ મળી જાય તો હૃદયના દરવાજા આપોઆપ ખૂલી જાય અને ધન્યતાનો અહેસાસ કરવાનું આસાન બની જાય છે.

સદ્ગુરૂના ખોળામાં પૂર્ણ શ્રદ્ધાથી પોતાનું અહંકારી મસ્તક મૂકીને નિશ્ચિત થઈને વિશ્રામ પામનાર શિષ્યના લૌકિક અને આધ્યાત્મિક બંને માર્ગ તેજોમય બની જાય છે. ગુરૂના અવ્યક્ત





મૌનમાંથી કે આંખના અણસારમાંથી હરપણે, હરક્ષણે જે કોઈ પ્રગટ થાય છે કે અભિવ્યક્ત થાય છે તે ગુરૂ વાક્ય છે. ગુરૂદેવ વ્યક્તિની પોતીકી આંતરિક ક્ષમતા જોઈને, જાણીને, વિચારીને તેને જીવન સંસાર અને આધ્યાત્મિકતાના કાર્યક્ષેત્રમાં જોતરતા હોય છે. અને આપણી પાત્રતા અને લાયકાત સમજ પ્રમાણે સમજાવે છે. આજ ગુરૂ અને સદ્ગુરૂ વચ્ચેનો મુખ્ય ભેદ છે. ભગવાન સ્વયં પણ જ્યારે જન્મ લે છે ત્યારે એમને પણ સદ્ગુરૂના શરણે જવું પડે છે. સદ્ગુરૂના જીવનમાં માત્ર સંકલ્પ જ હોય છે. ક્યારેય વિકલ્પ હોતો નથી. ગુરૂકૃપા એ શિષ્યનું શ્રેષ્ઠભાગ છે. ગુરૂના સ્મરણને ક્વચ કહેવાય છે. ‘ગુરૂકૃપા’ થકી જ સંસારના ભયનું હરણ કરનાર શસ્ત્ર છે.

ગુરૂવંદન આપણા જીવનમાં નમ્રતા, સરળતા અને જાગૃતિ (સજગતા) લાવે છે. આપણે હંમેશા ભૂતકાળની ભૂલો અને ડેટા જે સંગ્રહિત કર્યા છે તેને લઈને જે વર્તમાન જીવન જીવીએ છીએ અને ચિંતામાં જીવન વ્યર્થ કરીએ છીએ. ગુરૂ ગ્લાની, અશાંતિ, દુઃખ એવી મનોવ્યથા હરી લે છે. જેનાથી આપણે ‘સ્વ’ની અંદર વાસ કરી શકીએ. ગુરૂ એ છે જે આ મુલ્યોને સ્વયં જાણે છે અને તે પોતાની રોજુંદી જીંદગીમાં દોહન કરે છે. માટે જ આપણે રાતની પ્રક્રિયા દ્વારા ગુરૂ ગૌતમને આહવાન આપીએ છીએ. તે આપણી અંદર વિવેક પ્રગટ કરે છે. યોગ્ય અને અયોગ્યનું ભાન કરાવે છે. આપણા અજ્ઞાનનો અંત અને જ્ઞાનનો પ્રારંભ સદ્ગુરૂને કારણે જ થાય છે. આપણા અંધકારમાં જે દિવાની જ્યોત થઈને પ્રકટે એ ગુરૂ. જેના સાનિધ્યમાં શાતા મળે અને જે આપણી વાણી અને વર્તનના અકળ વિધાતા બની રહે તે ગુરૂ છે.

ગુરૂ એ વ્યક્તિ નથી, એ તત્ત્વ છે પણ ! જ્યાં સુધી એ આપણી અંદર પ્રગટ થતુ નથી ત્યાં સુધી બાહ્ય ગુરૂનો આશ્રય તેમની નિશ્ચા આવશ્યક છે. નાનુ બાળક પણ આપણો ગુરૂ બની શકે છે માટે દરેક વ્યક્તિને સમ્માન આપવું, પ્રેમપૂર્વક વ્યવહાર કરવો અને એજ દિશા અને એકજ લક્ષ (મારે નથી થવું હેરાન) પર ચાલતા રહેવું. તો જરૂર આપણે એક દિવસ મંઝીલ પર પહોંચી શકીશું. આવો બિનશરતી પ્રેમ, અડગ દ્રઢ નિશ્ચયની સાથે રહી કોઈપણ સાધક તેની વાસ્તવિક ‘સ્વ’ને અથવા પોતાના ધ્યેયને પરિચિત કરવામાં મદદરૂપ બને છે. અને એજ સર્વ શ્રેષ્ઠ ઉપહાર છે, જે ભક્ત પોતાના ગુરૂને આપી શકે છે. જેમ કુંભાર ઝીણી ઝીણી ખોડ કાઢી ઘડાને બરાબર આકાર આપવા ટપલાં મારે છે. તેમ ગુરૂ પણ શિષ્યની નાની નાની ભૂલો બતાવી તેના જીવનને ધારેલો આકાર આપવા ટપલાં મારે છે, તેમ ગુરૂ પણ કુંભારની જેમ બીજા હાથથી

પંપાળતો હોય છે. ગુરૂ પણ શિષ્યને અંતરથી પ્રેમજ કરતા હોય છે. શિષ્યની આગવી ઓળખ, એની મૌલિક પ્રતિભા, એણે સર્જિત કરેલા યશ, પદ, ધન, માન ગુરૂનો આનંદ છે.

ગુરૂચરણે આપણે જે કાંઈપણ ધરીએ તે જો ગુરૂ દ્વારા સ્વિકાર્ય બને તો તેમાં આત્મકલ્યાણ સમાયેલું છે. આપણે ગુરૂની સેવા શું કરવાના હતા? ખરું જોતા તો આપણા મૃત જીવનમાં સંજીવની પૂરનાર ગુરૂ જ આપણી સાચી સેવા કરે છે. ગુરૂપૂર્ણિમાના દિવસે ગુરૂ પોતાના તપનો એક અંશ દરેક શિષ્યને આપે છે, પોતે ખાલી થઈ જાય છે, પોતાનું નિજ સ્વરૂપ શિષ્યને આપતા જાય છે. ગુરૂના તપનો એક અંશ આપણી વર્ષોની સાધના, જપ, તપથી પણ અધિક છે. ગુરૂપૂર્ણિમા શિષ્યમાં જાગૃત થવા અને સમર્પણ ગુણ સ્થાપિત કરવા મનાવવામાં આવે છે. જેવી રીતે સમુદ્ર અને એની લહેરો એક જ છે તેવી જ રીતે ગુરૂ અને શિષ્ય પણ એક જ છે. જ્યારે આપણે બહારથી જોઈએ તો નદીના બે કિનારા દેખાય છે. વાસ્તવમાં ઉંડાણમાં જવાથી બંને કિનારા એક જ હોય છે. આપણો અહંકાર જલ સમાન છે જ્યારે અહંકાર હું અને મારૂની ભાવના ખલાસ થશે ત્યારે આ ભેદ સ્વતઃ સમાપ્ત થઈ જશે.

ગુરૂ ભક્તિ એટલે આપણા ધ્યેયની ભક્તિ, જ્યાં સુધી માનવમાં જ્ઞાન પિપાશા છે, ઝંખના છે, સત્ય પ્રાપ્તિની તડપ છે. આદર્શ માટે આદરભાવ છે. ત્યાં સુધી ગુરૂભક્તિ જીવિત રહેશે. ગુરૂભક્તિમાં બોલ્યા વિના જ શંકાઓનું સમાધાન થઈ જાય છે. મૌનમાં જ ગુરૂ શિખવે છે અને શિષ્ય શીખતો જાય છે.

જ્યારેગુરૂના ચરણોમાં બેસીએ એટલે શરણાગતિનો સ્વિકાર, અહંકારનો નાશ એટલે ચરણો પકડયા અને શરણે આવ્યો. તે ચરણ હંમેશા ‘અમલ’નો સંદેશ આપે છે. ગુરૂની આજ્ઞાનું પાલન પ્રતિક્રિયા રહિત એજ અહંકારને મારીને જીવનરથનું સુકાન સદ્ગુરૂના હાથમાં સોંપવાની અદ્વિતિય જીવન પદ્ધતિ છે.

ગુરૂપૂર્ણિમાના આજ મંગલ દિવસે એ પ્રગટ પ્રભુને વંદન કરીએ. તેમનામાં આત્મતત્ત્વનું દર્શન કરીએ, અને તેમના ચેતન્ય સ્વરૂપને નિહાળીને જીવન ધન્ય બનાવીએ એજ અભ્યર્થના.

**મેરા મુઝ મેં કહું નહીં, જો કુછ હૈ સૌ તોર,  
તેરા તુઝ કો સોંપતે, ક્યા લાગત હૈ મોર.  
નમો જિણાણં.**

**સંકલન : મયુરી વોરા**

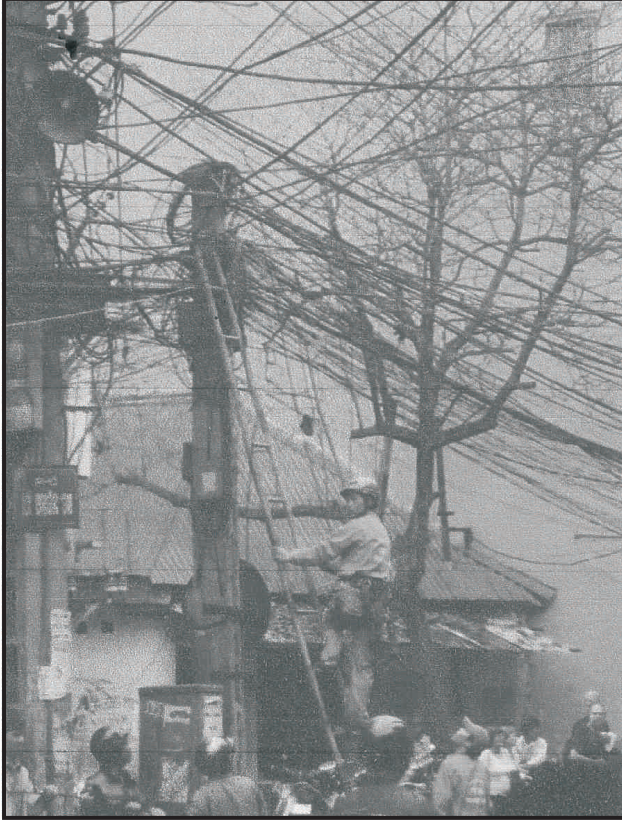
**શુભેચ્છક :** Life can gives us number of beautiful friends. But only true friends can give us beautiful life.



### HORRIBLE JOBS !!

If you don't like your job, just be glad that....

- You are not an Electrician in China.



- or a plumber in Hungary.



- or a delivery service employee in Asia.



- or a deodorant tester in Germany.



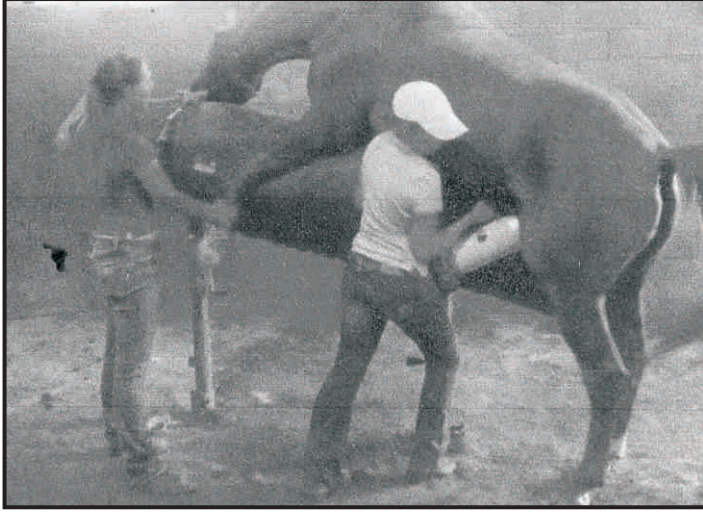
- or a Zoo keeper in America.



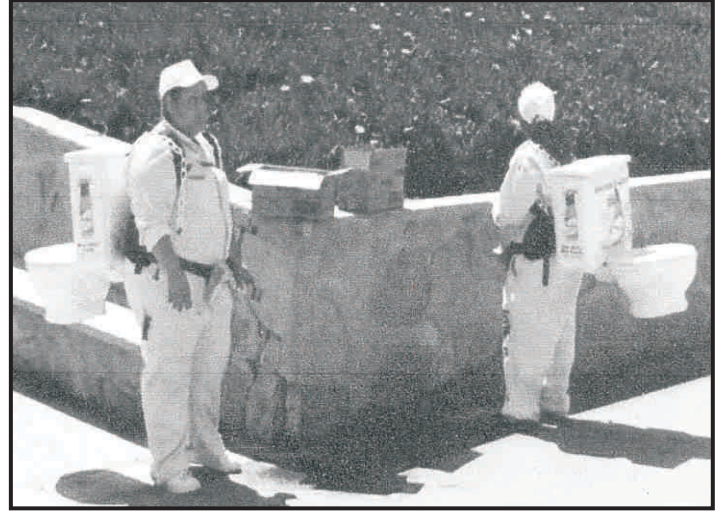
શુભેચ્છક : Unexpected care always make us happy, but expected care always make us unhappy. More expectation is injurious to heart.



■ or a Horse Whisper in England



■ or what is reality is a shitty job.  
... a mobile toilet !



■ or a Ditch Digger in Poland.



Just be thankful for your job !  
And now hurry back to your job !



compiled by: Girish Vira

"The Best Lines ever said by a Man...." “નારી તું મહાન”

When I was born, A woman was there to hold me : **My Mother**

As I grew up as a child, A woman was there to care & play with me : **My Sister**

I went to school; A Woman was there to help me learn : **My Teacher**

I became depressed when I lost; A woman was there to offer a shoulder : **My Girlfriend**

I needed compatibility, company & Love, A Woman was there for me : **My Wife**

I became tough; A Woman was there to melt me : **My Daughter**

When I will die, A woman will be there to absorb me in : **My Motherland**

If you are a Man, Value every Woman.

& If you are a Woman, feel proud to be one...

Compiled by : **Bhupendra Maru.**

શુભેચ્છક : Family, friends, health & time don't come with a price tag. Its only when we lose them that realize their true value.



આજના દિવસનું નામ છે પ્રજાસત્તાક દિન. પ્રજાસત્તાક એટલે ભારતવાસીઓએ એક agreement કર્યું, અમે આ બંધારણ પ્રમાણે બધા સાથે રહીશું. આ constitution ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકરની દૂરદ્રષ્ટિ નીચે ઘડવામાં આવ્યું. બંધારણ એટલે set of principles, સિધ્ધાંતો જેને આધારે આ ભૂમિ ઉપર રહેનારા બધા એ પ્રમાણે રહે અને પોતાનું જીવન નિર્વાહ કરે. આ બંધારણ સર્વ ભારતવાસીઓને માન્ય છે.

આ બંધારણ બનાવવાનું કારણ શું ?

મનુષ્ય વ્યવહારિક જીવન જીવવા માટે એક કોમન platform ન બનાવે ત્યાંસુધી બે વ્યક્તિ એકસાથે જીવી ન શકે. માણસ એક એવું વિચિત્ર પ્રાણી છે જે nature ના constitution ને follow નથી કરતું એટલે એને બંધારણ બનાવવું પડે છે, અને એનો અમલ લાગુ કરાવો પડે છે, એના માટે legal machinery ગોઠવવી પડે છે. આમા પોલીસ, કોર્ટ, વકીલ, જજ, નેતા વગેરે વગેરે આવે છે. મનુષ્યને છોડી આ સૃષ્ટિમાં બધા natural બંધારણને follow કરે છે.

મનુષ્ય એકદમ બેફામ જીવી રહ્યો છે. માટે એના આજુબાજુમાં જીવતા લોકોને હેરાનગતિ ન થાય એ માટે constitution બનાવવામાં આવ્યું છે. પ્રજા એ સત્તામાં રહે જે બધાને માન્ય છે એ માટેનું આ constitution છે. આ રીતે દેશ, પ્રદેશ, સમાજ, સંસ્થાઓ ચાલે છે.

પ્રભુ પણ constitution ના નિયંત્રક નથી, પણ જણાવનારા છે કારણકે એ constitution માંથી successfully પસાર થઈ એક state achieve કર્યો છે, nature ના નિયમોની અંદર પોતાને ઢાળ્યો છે. સૃષ્ટિની અંદર simple હિસાબ કિતાબ છે. એના નિયમોમાં નહીં રહીએ તો હેરાનગતિ અવશ્ય છે. ભગવાને પોતાના સ્વભાવને સૃષ્ટિના સ્વભાવની સાથે એકાકાર કરી દીધો છે. એ જે કોઈ પણ વાતાવરણમાં આવે છે, એમાં સ્થિતપ્રજ્ઞ રહે છે.

ભગવાનનો આખો જીવન માર્ગ very highly scientific way of living in constitution of world છે કારણકે સૃષ્ટિમાં દરેક વસ્તુ આ constitution ના નિયમના આધારે ચાલે છે. આપણને આપણા જ કોઈ નિયમોની ખબર નથી તો આ સૃષ્ટિના નિયમો ક્યાંથી ખબર પડે, માટેજ આપણે હંમેશા હેરાન છીએ. આવી હેરાનગતિઓમાંથી નીકળવા માટે constitution બનાવીએ, એની એક machinery બનાવીએ. દરેકમાં loophole શોધી એનું exploitation કેમ કરવું એના shortcut શોધી ફરી પાછા હેરાન થાય છે. ગમે તેટલા constitution બનાવીશું એ પૂર્ણ નહિ હોય કારણકે એ માનવ સર્જીત છે, માટે પ્રભુ સમજાવે છે “તું અનંતનો પ્રવાસી છે, તારે પ્રવાસ અનંત કરવાનો છે અને તું માલિક માત્ર સમયનો છે એના સિવાય તારી માલિકી કોઈ ઉપર નથી.” You are only traveler of time and hence time is only your asset and that also which is in your hand just now. જે સમય તું ભોગવી ચૂક્યો છે એ તારો રહ્યો નથી, જે સમય આવવાનો છે એ પણ તારો અત્યારનો નથી. બસ આટલું જ કહેવા માંગે છે ભગવાન.

આ વિશ્વના constitution માં તું એક પ્રવાસી છે. અત્યારના તારા હાથમાં જે ઢાણ છે એનો તું માલિક છે. નથી વિતી ગયેલી ઢાણનો કે નથી આવનારી ઢાણનો માલિક છતાં કહે છે હું માલિક હતો, હું અને રહીશ. આ આશામાં જાતજાતના તોફાન કર્યા કરે છે. We are always struggling to do something and to achieve something. પ્રભુ કહે છે તારા હાથમાં જે ઢાણ છે એ ઢાણમાં આનંદ

કર. તું એનો માલિક છે. એ ઢાણમાં સ્વતંત્રતાનો અનુભવ કર એજ હકીકત છે, વાસ્તવિકતા છે, fact છે.

સ્વતંત્રતા પડી છે પોતાની અંદર અને ગોતીએ છીએ બીજામાં. આમ બંધનમાં બંધાય. આ બંધનજ દુઃખી અને હેરાન થવું છે. કુદરતની અંદર એક એવી cycle ગોઠવવામાં આવી છે એમાં મનુષ્ય વ્યવસ્થિત જીવતા શીખી જાય તો કોઈ problem નથી પરંતુ મનુષ્ય પાસે જે સ્વતંત્રતા છે એનો total misuse કરી રહ્યો છે. પોતાના સ્વતંત્ર વિચારોથી બેફામ બન્યો, એના નિર્ણયો પણ બેફામ બન્યા, એનું અમલીકરણ પણ બેફામ બન્યું. સૃષ્ટિએ પૂરી સ્વતંત્રતા આપી એને લીધે એક એક level ઉપર હેરાન થાય છે. પ્રભુ કહે છે આ સૃષ્ટિના નિયમ મેં જે સમજ્યા છે એમાં તું આવી જા અને એ રીતે જીવન જીવવાનું શરૂ કરીશ તો કોઈ constitution ની જરૂર નથી.

Problem આપણા પોતાનો છે કારણ અત્યારે અજાગૃત અવસ્થા છે. આપણને જે હેરાનગતિ સમજમાં આવે છે તે 0.1% છે, 99.9% હેરાનગતિ વિશે કંઈ ખબર નથી. અહિંયા આ નહિ સમજાય કારણકે મદ માં છે. કેફ પીધો છે પણ જેવો આ station થી હટીશ અને તિર્યંચમાં જઈશ તો બધું યાદ આવી જશે. આવા દશ્યો અત્યારે આપણી સામે હાજર છે છતાં એ પણ દેખાતું, સમજાતું નથી.

હું સમયનો પ્રવાસી છું. આ પ્રવાસ પછી બીજા station માં જવાનું છે, એની તૈયારી શું કરી ?

પ્રભુ કહે છે તું મનુષ્ય station માં આવ્યો છે. આ station માં જેટલો જલ્દી ભાનમાં આવીશ એટલું આ સૃષ્ટિના constitution નું ભાન થશે. જેટલું આ constitution ને સમજીશ એટલી તને તારી હેસિયત સમજાશે, તારો roll સમજાશે કે તું શું છે અને તારે કરવાનું છે શું ? જેટલું જલ્દી આને સમજીશ એટલું તારા માટે હિતકારી છે. અહિંથી આગળ બીજા સમયમાં જવાનું છે એના માટે જાગ. આ સમયમાં આવનારા next સમય માટેની તૈયારી કર. જે વાસ્તવિકતામાંથી પસાર થઈ રહ્યો છે એનો સંગ કર એના માટે જાગૃતિ ઉભી કર. જેટલો તું જાગૃત થઈશ એટલી તારી સ્વતંત્રતા વધશે, આનંદ વધશે. આ સમયમાં જેટલો તું સ્વતંત્ર બનીશ એજ તું છે, એજ તારી વાસ્તવિકતા છે, એજ તારો અનુભવ છે. તું બીજું કંઈ નથી બસ અનુભવનો પૂંજ છે.

આપણી capacity છે જોવાની અને જાણવાની. આમાંથી જ સ્વતંત્રતાનો અનુભવ કરવાનો છે. એના બદલે આપણે ઉંધો ધંધો કરીએ છીએ, સ્વતંત્રતા બેભાનીમાં શોધી રહ્યા છે. આના લીધે વધારે confusion થયું છે. જગદ્ગુરૂ શંકર્યાચાર્યને કહેવું પડ્યું કે જગત આખું માયા છે, જે દેખાઈ રહ્યું છે એ મૂળ છે જ નહિ. આ કહેવા પાછળનો આશય એ હતો “તું તારા આનંદમાં નથી. આનંદની અંદર નથી એટલે એ આનંદનો ભ્રમ થઈ રહ્યો છે. એ ભ્રમ થઈ રહ્યો છે એટલે જગત નથી.” પ્રભુ મહાવીરે કહ્યું જે જેવું છે એવું તને દેખાતું નથી એનું નામ મિથ્યાદર્શન અને જે જેવું છે એવું તું જો એજ સમ્યક્ દર્શન. તારી reality જો તારૂ relative નહિ જો. તારી સ્વતંત્રતા તારી અંદર પડી છે, બીજામાં શા માટે શોધે છે. જેવો તું સ્વતંત્રતા બીજામાં ગોતીશ એટલે આંગળી ચીંધીશ. જેવો આ ધંધો શરૂ થશે એટલે તારા વિશે તું કોઈ દિવસ જાણી શકીશ નહિ. આજ અસતસંગ, આજ મિથ્યાદર્શન.

સતસંગ એટલે તું તારી જાતનો અનુભવ કર, તારી જાતને જાણ અને જે ઢાણ મળી છે એ ઢાણને સ્વતંત્રતામાં convert કર. અનુભવ તારો છે અને તારે કરવાનો છે. તારા હાથમાં છે કઈ રીતે અનુભવ કર.