



૧. પંચામૃત	તંત્રી સ્થાનેથી	..... ૦૧
૨. ન્યુઝ લાઈન	અહેવાલ	..... ૦૨
૩. વાચક મિત્ર	મનની ગ્રંથિઓ	..... ૦૪
૪. અનુભવનું અતર	Second Innings Golden Period Practicle Workshop	..... ૦૫
	Part I and Part II	..... ૦૫
	Child-Parents શિબીર	..... ૦૬
	મહાવીર જન્મ કલ્યાણક	..... ૦૬
૫. પ્રભુવાણી	ભગવાને બતાવેલ નિર્ગ્થ બનવાનાં ૬ process	..... ૦૭
૬. જિજ્ઞાસા તમારી - જવાબ પ્રભુના	સ્વાધ્યાયી મિત્રોના મનમાં ઉદ્ભવતા પ્રશ્નોના - શંકાઓના યથા-યોગ્ય જવાબો	..... ૧૦
૭. આહાર વિહાર	વર્ષાઋતુનું અમૃત ફળ - જાંબુ	..... ૧૪
૮. બાળજગત	બાળ માનસને મનગમતા વિષયો	..... ૧૬
૯. ડોનર લીસ્ટ	મહાવીર જન્મ કલ્યાણક (૪ એપ્રિલ, ૨૦૧૨)	..... ૧૮

## ઃ આગામી કાર્યક્રમની રૂપરેખા :

### (૧) નવપદ યંત્ર પૂજન : શ્રી સિદ્ધચક્ર મહાયંત્ર :

તા. ૧૭-૬-૨૦૧૨નાં આપણે બધાએ પ્રભુ આદિનાથનાં સાનિધ્યમાં અને પ.પૂ. ગુરુજીની નિશ્રામાં એક અદ્ભુત આનંદનો લહાવો લેવા શ્રી નવપદ યંત્ર પૂજન કરવાનું છે. આ મંત્ર સુસર્જીત શ્રીયંત્ર ઘરે લઈ જવાનો એક અવનવો અનુભવ થશે. તો વહેલી તકે આપના નામ નોંધાવી લેશો. જેમને પણ આ પૂજનમાં પરિવાર સહીત બેસવું હોય તો નામ રજીસ્ટર કરાવી લેશો.

આ સામુહિક આયોજનમાં સવારે ૫.૦૦ વાગે મલાડ, અંધેરી, સાયન અને મુલુંડથી બસો ઉપડશે અને ૭.૩૦ વાગ્યા સુધી માનસ મંદિર, શાહપુર પહોંચશે.

Contact : નીતીન બુરીયા - 9869052507, ડિંપલ દોશી - 9833133266

### (૨) નમસ્કાર મહામંત્ર યોગ શિબીર Part - I (9 Session) :

આપને આપનું અને આપના પરિવારનું જીવન દિવ્ય અને આનંદમય બનાવવું હોય તો નમસ્કાર મહામંત્ર યોગ શિબીર The Science of Divine Lifestyle માં અવશ્ય પધારો. પ્રભુકૃપાએ આપના જીવનનાં હરેક નાના મોટા problems માં scientific solutions અહીંયા મળશે. આપણે જીવન તો જીવીએ છીએ પણ એવી scientific જીવવાની રીત આવા workshop માં મળશે. તો એક પણ ક્ષણનો વિલંબ કર્યા વગર આવા workshop માં જોડાવવાનો નિર્ણય લો અને આપનું જીવન મંગલમય બનાવો.

અર્પણ ભાવ (Donation Rs. 900 (રજીસ્ટ્રેશન સાથે))

Contact : નીતીન બુરીયા - 9869052507, ડિંપલબેન શાહ - 9833133266,

ચૈનિકાબેન શાહ - 9833283911, પૂર્વીબેન માડ - 9987503512

શિબીર શરૂઆત	સવારના	બપોરના
	9.30 થી 12.30	3.00 થી 6.30
તા. 08-07-2012	મુલુંડ	માટુંગા
તા. 15-07-2012	પાર્લા	કાંદિવલી



**પ્રિય સ્વજન,**

પ્રભુએ આપણને માણસ તરીકે ત્રણ ખાસીયત આપેલ છે. (૧) સ્વતંત્ર વિચાર (૨) સ્વતંત્ર નિર્ણય (૩) સ્વતંત્ર અમલ. આપણે આ ત્રણ ખાસીયતોનો અમલ જવલ્લેજ કરીએ છીએ. આપણે ભૂલી જઈએ છીએ કે આપણામાં આ ત્રણ ખાસીયતો છે એટલે આપણે પ્રમાદમાં છીએ. આપણે પ્રમાદમાંથી બહાર નીકળીએ એટલે ભગવાને દુઃખ આપવાનું જોઈએ. (૧) સામાયિક (૨) ચોવિસ્તવો અથવા ચતુર્વીસ્તવ (૩) વંદન (૪) પ્રતિક્રમણ (૫) કાયોત્સર્ગ અથવા કાઉત્સર્ગ અને (૬) પ્રત્યાખાન અથવા પચ્ચક્રખાણ. આપણે જાગૃતિપૂર્વક આ દુઃખ આપવાને પાળતાં રહીશું તો પ્રમાદમાંથી બહાર નીકળીશું અને આપણે પણ ભગવાન બની શકશું.

શ્રી નવપદનું શ્રી સિદ્ધચક્ર મહાયંત્ર સાથે પુજન અને નવપદ આરાધના જાપનો બીજો અવસર બહુજ જલદી આપણને મળ્યો છે. આનો લાભ લેવાનું ચુકતા નહીં. યાદ રાખજો તા. ૧૭-૬-૨૦૧૨ ને રવિવાર.




આપનો પ્રિય મિત્ર,  
નમો જિણાણં.

### 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).

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 : ૧૫, વર્ષ : ૨૦૧૨ તા. : ૧૫, જૂન-૨૦૧૨ મુલ્ય : ૩૦.૦૦ રૂપિયા</p>	<p>મુદ્રક : ગોગરી ઓફસેટ પ્રિન્ટર્સ ૧૧, રાજ મહલ શોપિંગ સેન્ટર, અંધેરી કુર્લા રોડ, ટેલ્લી ગલ્લીની સામે, અંધેરી (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>નમો જિણાણં</p>  <p>સંપાદક : સુરેશ વોરા 09987006500 E : namojinanam@gmail.com Website : www.namojinanam.org</p>
---	--	--

શુભેચ્છક : અમીતાબેન અતુલભાઈ શાહ

શીખવવું એટલે જાતે બે વાર શીખવું.



## जाहेर शिबीर – वसई (1 जनवरी 2012)

नये वर्ष की शुरुआत वसई के जाहेर शिबीर द्वारा हुयी । 1 जनवरी 2012 की सुबह 9.30 बजे स्थानकवासी जैन उपाश्रय, माणेकपुर वसई में परम सुख जीवन विकास केन्द्र द्वारा नवकार मंत्र योग की जाहेर शिबीर का आयोजन किया गया था । इसका लाभ 250 लोगों ने लिया और करीब 10 लोगों का रजिस्ट्रेशन उसी दिन हो गया ।

शिबीर के दौरान प. पू. गुरुजी ने जीवन क्या है ? हमारे जीवन का लक्ष्य क्या है ? ऐसे प्रश्न पूछे । सभी ने अपने अपने तरिके से प्रश्नों के जवाब दिए और बाद में प. पू. पंकजभाई ने इन प्रश्नों के जवाब को सविस्तर समझाया । इसके पश्चात प्रभु कृपा अर्थात् प्रभु से बातचीत एवं कृपा स्वीकारना सीखाया । और इस प्रभु कृपा दौरान लोगों ने प्रभु की उपस्थिती महसूस की ।

अंत में प्रोजेक्टर पर पुरे वर्ष दरम्यान होने वाली प्रवृत्तियों की झलक दिखलायी गयी साथ ही पालिताणा में आयोजित साधु एवं साध्वी भगवंतो की शिबीर की झलकें दिखलायी गयी । इस तरह यह शिबीर संपन्न हुई । करीब 30 सेवकों ने इस शिबीरके आयोजन में सेवा प्रदान की ।

नमो जिणाणं ।

संकलन : पूर्वी मारु

## नमस्कार महामंत्र योग (Part I) Vasai (8 जनवरी 2012)

जैन उपाश्रय, माणेकपुर वसई में Part - I की शुरुवात 8 जनवरी 2012 को हुई । इसमें 50 लोगों ने रजिस्ट्रेशन करवाया । इसमें कुल 9 session हुए । शुरु के 5 session alternate sunday को सुबह 9.30 से 1.00 बजे तक रहते थे । 6, 7 एवं 8 वा session 18 मार्च को हुआ । सुबह 9.00 बजे से शाम को 7.30 बजे तक ये session चले । अंतिम 9 वाँ session याने आनंद उत्सव पार्टी जो Parle Centre पर 8 एप्रैल 2012 को मनायी गई । इस तरह यह Part - I की यात्रा कुल तीन महिने चली ।

Part - I याने नवकार महामंत्र योग में entry - नवकार मंत्र यह महामंत्र है । यह हम सब जानते हैं और यह हमे जन्म से ही मिला हुआ है किन्तु हम उसका उपयोग नहीं जानते ठीक उसी तरह जिस प्रकार हमारे पास एक किमती mobile है, उसमें बहुत सी सुविधाएँ हैं किन्तु वह सुविधा हमे उपयोगी नहीं हो सकती जब तक हम उस mobile को operate करना नहीं जानते । ठीक इस प्रकार हम जब नवकार मंत्र के द्वारा जीवन में परिणाम चाहते हैं तो हमे इसकी पूर्व तैयारी करनी होगी । पूर्व तैयारी याने Part - I करना होगा ।

नमस्कार महामंत्र योग Part - I की शुरुवात में प. पू. गुरुजी ने हमे जो अमूल्य मानव स्टेशन मिला है उसकी महत्ता समझायी । हमारे जीवन का लक्ष्य क्या है ? यदी हमारे जीवन में कोई लक्ष्य नहीं है तो हम जंगली जानवर के समान हैं जो लक्ष्यहीन भटकता रहता है । प. पू. गुरुजी ने हमे बहुत ही सरल शब्दों में जीवन का लक्ष्य बताया जिसे हर कोई आसानी से समझ सकता है “मुझे नहीं होना परेशान” यह केवल लक्ष्य नहीं किन्तु महामंत्र है । इस यात्रा को आगे बढ़ाते हुए प. पू. गुरुजी ने दिव्य जीवन जीने के पाँच आधार बताये –

- (१) प्रभु कृपा – प्रभु के साथ बातचीत ।
- (२) ‘नमो जिणाणं जिये भयाणं’ की भाव धून ।

(३) नमो जिणाणं – जो भी व्यक्ति मिले उससे ‘नमो जिणाणं’ कह कर व्यवहार शुरु करना । नमो जिणाणं का अर्थ है आप के अंदर रहे हुए परमात्मा को मैं नमस्कार करता हूँ ।

(४) “मुझे नहीं होना परेशान” – लक्ष्य की जागृति ।

(५) आप कैसे भी हो । Love you – बिना कारण लोगो को दिल में जगह देना । इस तरह Part - I की यात्रा आगे बढ़ती गयी । शिबीरार्थीओं का उत्साह भी बढ़ने लगा, उन्हें महसूस हो रहा था कि उनके जीवन के प्रश्नों के जवाब मिल रहे हैं । प. पू. गुरुजीने आगे समझाया की पूरी सृष्टी में मनुष्य ही एक ऐसा प्राणी है जिसके पास 20% स्वतंत्रता है और वह इस 20% स्वतंत्रता को 100% स्वतंत्रता में बदल सकता है याने सिद्ध अवस्था प्राप्त कर सकता है । “सत्त चित्त आनंद हूँ” परम ज्ञान की समझ दी । उसके पश्चात मंत्र याने क्या ? मंत्र का जन्म कैसे होता है और किसके द्वारा होता है ? मंत्र के प्रकार ? आदि बातों को सविस्तर बताया ।

Part - I की यात्रा अब अपनी speed पकड़ती हुई आगे बढ़ने लगी थी और लोगो का आनंद भी बढ़ने लगा था । प. पू. गुरुजी ने आगे मंत्र जाप के अनुष्ठान के बारे में बताया । अनुष्ठान के अंतर्गत स्थान, आसन, दिशा, समय किस प्रकार होना चाहिए यह समझाया और अंत में सबसे महत्वपूर्ण बात कही कि अर्थ सहित जाप होना चाहिए । इसके पश्चात सबेरेकी प्रक्रिया पर प्रकाश डाला गया । जिसमें निम्न बातों का समावेश है –

- (१) चार शरणा (Tuning)
  - (२) नव पद स्तुती (Connecting)
  - (३) श्वेत प्रकाश की प्रक्रिया (receiving)
- मंत्र ही संगीत है, संगीत ही जीवन है । यदी हम संगीत को समझ ले तो जीवन संगीतमय बन जायेगा । जीवन को संगीत बनाने के लिए बहुत ही सुंदर ढंग से संगीत को समझाया गया ।
- (१) स्वर – विचार
  - (२) सुर – सुसंगत होना
  - (३) ताल – समय के अनुसार प्रस्तुतीकरण
  - (४) लय – गति (Speed)

इन को जीवन में उतारने के लिए प्रेम धून सीखायी गयी ‘तमे छो अमारा, अमे छीए तमारा.... संगीत आपणुं मजानुं मजानुं ।’ यह धून जीवन में आ जाए तो जीवन आनंदमय बन जाता है ।

इसके पश्चात रात की प्रक्रिया समझायी गयी । इसके अन्तर्गत

- (१) मंगलम् भगवान वीरो..... (मंगल भावना)
- (२) खामेमी सव्व जीवें..... (मैत्री भावना)
- (३) शिवमस्तु सर्व जगत..... (विश्व कल्याण भावना)

एवं नवकार मंत्र के प्रत्येक पद का भाव बताया गया । इस तरह Part - I के 5 session पूर्ण हुए । 6 वाँ, 7 वाँ एवं 8 वाँ session एक साथ लिया गया । इस दिन सभी शिबीरार्थी सुबह 9.00 बजे गौतम प्रसादी के साथ पधारे । सुबह के प्रथम session में शरीर मैत्री करवायी गयी यह केवल exercise नहीं है बल्कि शरीर के साथ मित्रता कैसे करनी है यह बताया गया । उसके पश्चात सभी ने गौतम प्रसादी ग्रहण की । फीर दोपहर में दुसरा session शुरु हुआ जिसमें प. पू. गुरुजी ने हमारा अस्तित्व वैदिक दृष्टिकोण से, सांख्य दर्शन अनुसार, जैन दर्शन अनुसार एवं पतांजली योग दृष्टि के अनुसार किस तरह है यह समझाया । साथ ही प्रोजेक्टर पर भी दिखाया गया । और शाम के session में प्राण मैत्री करवायी



गयी जिसमें टॉक्सिन, टॉनिक, बेलेन्सींग एवं भ्रमर गुंजन की प्रक्रिया करवायी गयी। इसमें केवल क्रिया नहीं कि बल्कि हर क्रिया के साथ अपना चित्त जुड़ा हुआ होता है।

Part - I के यात्रा का अंतिम पड़ाव याने आनंद उत्सव पार्टी जो 8 अप्रैल को जुहू बीच एवं Parle centre पर मनायी गयी। जुहू बीच पर शुद्धात्म नमस्कार का प्रयोग किया गया उसके पश्चात सभी Parle centre पर पहुँचे और गौतम प्रसादी ग्रहण की। इसके पश्चात सभी ने इस यात्रा दरम्यान हुए अपने अपने अनुभव लिखे और बहूतों ने अपने अनुभव माईक में बोलकर शेयर किये। धून एवं जाप किये गए और अंत में अभेद योग का प्रयोग किया गया। और अंत में गौतम प्रसादी लेकर सबने विदा ली एवं Part - II में आने का निर्णय लिया। इस तरह Part - I की यात्रा संपन्न हुई। आप लोग भी ऐसी अद्भूत यात्रा का आनंद लिजीए एवं अपना जीवन दिव्य बनायें। ऐसी Part - I की यात्रा हमारे चार सेंटर में होने जा रहा है - पार्ला, मुलुंड, कांदिवली, माटुंगा।

नमो जिणाणं

**संकलन : पूर्वी मारु.**

## Final Party Day (Parle - 8-4-2012)

वसई एवं वाशी में Part - I और मुलुंड एवं पार्ला सेंटर में Part - II की पूर्णाहुति की पार्टी का आयोजन 8 अप्रैल को किया गया था। पार्टी की शुरुवात जुहू बीच पर प्रकृति के आंचल में की गयी। हिलोरे लेती हुयी समुद्र की लहरें, पक्षीओं की चहचहाट, बहता हुआ मंद पवन, सुरज की नयी किरणें, सुनहरी रेत..... आदि संपूर्ण वातावरण में आनंद एवं उत्साह भर रहे थे। ऐसे मनोरम्य प्राकृतिक वातावरण में प. पू. गुरुजी द्वारा शुद्धात्म नमस्कार का प्रयोग किया गया। 8.00 बजे के करीब यह प्रयोग शुरु हुआ। सभी शिबीरार्थी एवं सेवक समय पर उपस्थित हो चुके थे।

सर्वप्रथम प. पू. गुरुजी ने कहा कि प्रकृति को निहारो और उसका आनंद उठाओ। आगे समझाते हुए कहा कि शुद्धात्म नमस्कार द्वारा हमे हमारे शुद्ध स्वरूप को जानना है। हम सब प्रकृति के अंश हैं। हमे हमारा लक्ष्य तय करना है और अनंत बनना है। शुद्धात्म नमस्कार योग की 12 मुद्राओं का अर्थ एवं प्रत्येक मुद्रा में कौन से भाव करना है समझाया गया। विभिन्न मुद्राएं इस प्रकार हैं -

- (1) नमन - सद्गुणों का स्वीकार
- (2) शरण - अनंत का शरण ग्रहण करना
- (3) समर्पण - संपूर्ण अस्तित्व का समर्पण
- (4) लक्ष्य - परम लक्ष्य तय करना
- (5) पर्वत - हमारे अंदर रही हुयी पर्वत जितनी बुराई है उस पर विजय प्राप्त करना (शत्रुंजय)
- (6) भूजंग - सर्प की तरह हमारे अंदर रहे हुए जहर (अच्छी और बुरी भावनाओं) को बहार निकालना।
- (7) आत्मसमर्पण - पूर्ण रूप से धरती माँ को समर्पित होना।

और फीर रिवर्स में भूजंग, लक्ष्य, समर्पण, शरण एवं नमन मुद्राएं उपर्युक्त भाव के साथ दोहराई गयी। इस तरह कुल 12 मुद्राएँ कि गयी और इस प्रयोग के अंत में हमारे अंदर जो भी परिवर्तन हुआ उसका आनंद लिया। इस तरह तीन बार शुद्धात्म नमस्कार योग का प्रयोग किया गया।

यहाँ पधारे सभी लोग अपने साथ फूल लाए हुए थे। नमो जिणाणं की धून पर

सभी ने मुस्कराते हुए एक-दूसरे को फूल का आदान प्रदान किया और सभी के अंदर रहे हुए प्रभु के दर्शन किये और सभी के चेहरों पर अद्भूत आनंद झलक रहा था। इसी आनंद और उत्साह को आगे बढ़ाते हुए जुहू बीच पर बॉल से game खेली गयी और सभी को अपना मधुर बचपन याद आ गया। इस तरह जुहू बीच का कार्यक्रम संपन्न हुआ और सभी ने पार्ला सेंटर की ओर प्रयाण किया।

पार्ला सेंटर पर पहुँचते ही सभी ने फ्रेश ऑरेंज ज्यूस और गरमागरम गौतम प्रसादी ग्रहण की। इसके पश्चात सभी 4th floor के सत्संग हॉल में पधारे। Part - I और Part - II के शिबीरार्थीयों ने अपने अपने अनुभव लिखे। तद्पश्चात प. पू. गुरुजी ने परम सुख की धूने और नमो जिणाणं के जाप करवाये। कई भाईयों एवं बहनों ने सामने आकर माईक पर अपने अनुभव शेयर किये। हमारे सेवक दिलीपभाई ने अपने मधुर कंठ से प. पू. गुरुजी के प्रति अहोभाव व्यक्त करते हुए एक सुंदर गीत प्रस्तुत किया।

अब इस पार्टी का चरम बिन्दु याने अभेद योग। प. पू. गुरुजी ने ॐ नमो नारायण की धून शुरु की साथ ही राम, कृष्ण, अल्लाह, जिसस, गुरु गोविन्द.... आदि में प्रभु के स्वरूप को महसूस करवाया और हमे उस चरम बिन्दु तक पहुँचाया जहाँ मेरे और उसके (प्रभु) बीच कोई भेद नहीं है, यही अभेद योग है। सभी ने इस धून पर और संगीतकारों के ताल पर आँखे बंद करके नृत्य किया और साक्षात प्रभु की हाजरी और अभेद योग का आनंद लिया। अंत में सभी सेवकों को आगे बुलाकर नमो जिणाणं की धून पर सम्मानित किया गया। और ऐसे अद्भूत वातावरण में सभी इतने खो गए थे कि समय का भी ध्यान न रहा, करीब 3.00 बजे ये कार्यक्रम पूर्ण हुआ और अंत में सभी नीचे गौतम प्रसादी ग्रहण की और एक अनोखे आनंद के साथ विदा ली। इस तरह final day party का उत्सव मनाया गया। इस उत्सव का लाभ 100 व्यक्तियों ने लिया।

नमो जिणाणं।

**संकलन : पूर्वी मारु**

## महावीर जन्म कल्याणक (4 अप्रैल 2012)

चैत्र सुद तेरस याने भगवान महावीर का जन्मदिन। हर वर्ष हम यह दिन महावीर जन्म कल्याणक के रूप में मनाते आ रहे हैं। आज से 2600 वर्ष पूर्व भगवान महावीर का जन्म हुआ था और उन्होंने परम तत्व को प्राप्त किया था। उन्होंने परम तत्व को कैसे प्राप्त किया उसका मार्ग वे हमे बता कर गए हैं। उनकी भावना थी 'सवी जीव करु शासन रसी' अर्थात् सभी जीव परम तत्व को प्राप्त करें। आज हम भगवान महावीर के शासन में जी रहे हैं, उनके बताये हुए मार्ग को अपनाकर अपने अंदर के महावीर को जगाये और परम तत्व को प्राप्त करें।

अपने अंदर रहे हुए महावीर को जागृत करने के लिए परम सुख जीवन विकास केन्द्र द्वारा पिछले 6 वर्षों से अनोखे तरिके से महावीर जन्म कल्याणक मनाया जाता है। इस दिन हॉस्पिटल एवं अनाथ आश्रम की मुलाकात ली जाती है। इस परम्परा को आगे बढ़ाते हुए इस वर्ष भी 4 अप्रैल 2012 को महावीर जन्म कल्याणक मनाया गया। इसमे करीब 100 लोगों ने भाग लिया।

हमारे मुख्य सेवक श्री नीतीनभाई बुरीचा और उनकी टीम 1½ महिने पूर्व ही इस उत्सव की तैयारी में लग गये थे। सर्वप्रथम इस टीम के द्वारा 8-10 आश्रमों का सर्वे किया गया और उन आश्रमों में जिस वस्तुओं की आवश्यकता थी उस की लिस्ट तैयार की गयी और उसके पश्चाता वे वस्तुएँ कहाँ उचित दाम में उपलब्ध हो सकती है उसका सर्वे किया गया और वे वस्तुएँ खरीदी गयी और



ઉસકી પેકિંગ કી ગયી । ઇસ સત્તકાર્ય કે લિએ સમી અપની ભાવના એવં શક્તિ કે અનુસાર Donation દેતે હૈ । પ્રથમ વર્ષ Donation 25000 રુ. થા ઉત્તરોત્તર ઇસમેં વૃદ્ધિ હોતી ગયી ઓર ઇસ વર્ષ કા Donation 5,50,000 રુ. હુઆ । ઇસ Donation કા ઉપયોગ ભિન્ન-ભિન્ન સ્થાનોં પર કિયા ગયા ।

2.00 બજે કે આસપાસ સાયન હોસ્પિટલ કે પરિસર મેં લોગોં કે આને કી શુરુવાત હો ચુકી થી, ભિન્ન-ભિન્ન ગેટ પર સેવક માર્ગદર્શન કે લિએ ઁડે થે । 2.30 બજે તક સમી લોગ ઇકઠ્ઠા હો ગયે થે । પ. પૂ. ગુરુજી ને સર્વપ્રથમ યહાં આને કા ઉદ્દેશ્ય બતાયા ઓર સમજાયા કિ હમ પેશેન્ટ સે ઁકસે પરિવાર કે એક સદસ્ય હૈ ઇસ તરહ મિલેગે ઓર પેશેન્ટ એવં ઁનકે પરિવાર જનોં સે બાતચિત કરેંગે ઓર વહાં બેઠકર ઁનકે લિએ નવકાર મંત્ર, ગાયત્રી મંત્ર એવં ઓમ નમઃ શિવાય કે જાપ કરેંગે । ઁ-ઁ સેવક કે નેતૃત્વ મેં ઘૃપ બનાયે ગયે ઓર પ્રત્યેક ઘૃપ અલગ અલગ વોર્ડ મેં ગયે ઓર પ્રત્યેક જન અપને સાથે 4-4 ફ્રુટ્સ કે bag પેશેન્ટ કે લિએ લેતે ગયે । એક bag મેં એક એપલ ઓર ત્રીન મૌસંબી થી એસે 400 bag તૈયાર કિયે ગયે થે । કરીબ એક ઘંટે કે પશ્ચાત સર્વ વાપસ ઇકઠ્ઠે હુએ । સમી કી ઁંઁ નમ થી ઓર હૃદય દ્રવીત હો ચુકા થા ઓર સમી ને એસા મહસુસ કિયા કિ વે પૃથ્વી પર નરક દર્શન કર કે આ રહે હૈ । પ. પૂ. ગુરુજીને આગે કહા કિ હમ દર્દી કો કુછ દેને નહી ગયે થે બલ્કિ ઁનસે મિલકર હમને જાના કી How much lucky I am, મુઝે એસી કુછ મી તકલીફ નહી હૈ, મેરે શરીર કે સારે અવયવ વ્યવસ્થિત હૈ । ફિર મી મેં દુઁખી હોતા હૂં । મેં એસા કોઈ કાર્ય ન કરુ જિસસે મુઝે એસી નરક કી વેદના મોગની પડે એસી મોગવાન સે પ્રાર્થના કી । નમો જિણાણં કી ઘૂન બોલી ગયી ઓર સમુહ મેં સમી દર્દી કે લિએ મંગલ કામના કી ગયી । ઇસકે પશ્ચાત સમી કો નાસ્તે કે પેકેટ ઓર જ્યુસ કે પેકેટ દિએ ગયે । સમી ઁ પી કર ફ્રેશ હુએ । સાયન હોસ્પિટલ સે સમી ને Salvation Army કી ઓર પ્રયાણ કિયા ।

Salvation Army યહ બાલિકાઓં કા આશ્રમ હૈ । વહાં પહુંચકર સમી એક બડે હોલ મેં જમા હુએ ઓર વહાં કી બાલિકાએં મી વહાં આયી ઓર પ્રત્યેક બાલિકા કે સામને એક-એક સત્સંગી બેઠે ઓર ઁનકે સાથ 15 સે 20 મિનીટ બાતોં કી ઓર બાલિકાએં મી બહુત ઁશુશ નજર આ રહી થી ઁન્હેં લગ રહા થા કિ કોઈ અપના ઁનસે મિલને આયા હૈ । ઁસકે પશ્ચાત ઁન બાલિકાઓંને પ્રબુ મક્તિ કે ગીત સુનાએં ઓર સમી એક હી સુર ઓર તાલ મેં ગા રહી થી જો હમ સમી કે હૃદય કો સ્પર્શ હો ગયે । સચ વે બાલિકાએં અનાથ નહી હૈ ક્યોંકિ સ્વયં પ્રમુ ઁનકે નાથ હૈ તો વે અનાથ કેસે હો સકતી હૈ । ઁસકે પશ્ચાત પ. પૂ. ગુરુજી પંકજભાઈ કે સાથ મિલકર સબને નમો જિણાણં કી ઘૂન બોલી । ફિર સમી બાલિકાઓં કો આમ રસ પરોસા ગયા સાથ હી એક પ્લાસ્ટીક કી બાલ્ટી એવં એક kit પ્રત્યેક બાલિકા કો દિયા ગયા । Kit મેં ઁનકે રોજિન્દા જીવન કી ઁટી-ઁટી વસ્તુએં થી જૈસે બ્રશ, પાવડર, સાબુ, પીન, બકલ્સ, નૈપકિન.... આદિ । ઁન સબ બાલિકાઓં સે મિલકર લગા કિ ઁનકે પાસ કુછ નહીં હૈ ફીર મી કિતને ઁશુશ હૈ ઓર હમે સબ કુછ મિલા હૈ ફીર મી હમ દુઁખી હોતે હૈ । યહી massage લેતે હુએ હમ સબ ને આગે B. J. Home કી ઓર પ્રયાણ કિયા । યહ મી ઁટો બચ્ચોં કા આશ્રમ હૈ । બચ્ચોં કી exam હોને કી વજહ સે હમ ઁનસે નહી મિલ પાયે કિન્તુ બહાર ગ્રાઉન્ડ મેં ઁનકે લિએ પ્રાર્થના કી ઓર ઁન કી જરરુત કી ચીજેં ઓર નાસ્તા વહાં કી ઁફિસ મેં જમા કરા દિયા ગયા । ઇસ તરહ યહ મહાવીર જન્મ કલ્યાણક કા કાર્યક્રમ સંપન્ન હુઆ ઓર સમી કે અંદર મહાવીર જન્મ હો ગયા ।

નમો જિણાણં ।

સંકલન : પૂર્વી મારુ

## વાચક મિત્ર

### મનની ગ્રંથિઓ

આ દુનિયામાં આપણને એવા લાખો-કરોડો માણસો જોવા મળશે, જેઓ એમ માનીને ચાલે છે કે પોતે જાણકારી અને જ્ઞાનમાં સંપૂર્ણ છે અને વિશેષ કશું જાણવાની કે શીખવાની જરૂર નથી. માણસ બહારની જેલમાંથી તો છુટી શકે, પણ અંદરની જેલમાંથી છુટવાનું તેને માટે અઘરું છે. ઉંમર વધવાની સાથે માણસ અંદરની જેલની દીવાલો જમીનદોસ્ત કરવાને બદલે તેને વધારેને વધારે મજબૂત કરતો જાય છે. ગાંઠ છોડવાની વેળાએ ગાંઠને વળગી પડે છે એને કોણ મુક્ત કરી શકે ?

બદલાવા માટે નથી મુહૂર્ત જોવાનું કે નથી કોઈ શુભ ચોઘડીયાની જરૂર. માણસ એટલે ગ્રંથિઓનો ભંડાર, ગ્રંથિઓનો રખેવાળ અને ગ્રંથિઓનો પાળનાર. જે માણસ જેટલો ગ્રંથિમુક્ત એટલો તેનો જીવનપંથ નિરાપદ અને નિર્ભય. માણસના મનને પ્રકાશની લહાણ કરવા સૂરજ દરરોજ તાજા કિરણો લઈને તેને ઢાંચે ઢાંચર થાય છે. ઘરની રજ સાફ કરવા માટે તો આપણે ‘વેક્યુમ ક્લીનર’ શોધી કાઢ્યું, પણ મનની રજ દૂર કરવાની માણસને ઉતાવળ નથી હોતી. મન પર રજના થર બાળેલા રહે એ આપણને મંજૂર હોય છે; કારણ તે આપણું જ ‘સર્જન’ છે. ઘસાએલા વિચારો, કોઠે પડી ગયેલી કુટેવો, આગ્રહો ને દુરાગ્રહો, જિંદ અને જડતાના પોટલા સાચવીને બેસવાથી મન બંધીઆર બની જાય છે. નવી શ્રદ્ધા, નવો વિશ્વાસ, નવો ઉલ્લાસ અને નવી સાહસિકતા વગરનું જીવન વર્ષોના સરવાળાથી વધુ કશું જ ન બની શકે. દરરોજ પુરાણા વિચારોનો પરિત્યાગ કરીને આપણી જાતને મૈત્રી સભર ઈન્સાન બનાવતાં આપણને કોણ રોકે છે? આપણા રોજબરોજનાં જીવનને પારાવાર પ્રસન્નતાથી છલકાવું, મલકાવું, હરખાવું બનાવવાનું રસાયણ આપણા હાથમાં છે. મનના દરવાજા જેટલા ખુલ્લા અને હૃદય જેટલું આગ્રાહ, આનંદનાં, પ્રચંડના પૂર તેટલી ઝડપથી રેલાવાનાં. પ્રસન્નતા એ જીવનમાં બહારથી આવીને પ્રવેશવાની વસ્તુ નથી, એ તો મનની જ એક અવસ્થા છે.

મનને સતેજ બનાવનાર પણ આપણે છીએ અને નિસ્તેજ બનાવનાર પણ આપણે જ છીએ. માણસ પોતે જ પોતાનું વિજળીઘર છે અને પોતેજ પોતાનું થર્મલ પાવર ટેશન છે. આપણે દુનિયાના નકારાત્મક વાતાવરણને નિયંત્રિત કરી શકતા નથી. પરંતુ આપણા મનના માહોલને નિયંત્રિત કરી શકીએ છીએ. મોટા ભાગે આપણે એ વસ્તુઓને પસંદ કરી તેમને નિયંત્રિત કરવાની કોશિશ કરીએ છીએ, જે આપણે કરી શકતા નથી. બહુ થોડી વાર જ એમ બનતું હોય છે કે આપણે એ વસ્તુઓને નિયંત્રિત કરવાનું પસંદ કરીએ છીએ, જે આપણે કરી શકીએ, અને તે છે આપણો દ્રષ્ટિકોણ.

આખી દુનિયાને મદદ કરવા દોડી જનાર આપણે આપણી જાતને જ જરૂરી મદદથી વંચિત રાખીએ છીએ.

- દીપા હિતેષ નાગડા.



## Part - I & Part - II

મહામંત્ર નવકારને સાચા સ્વરૂપની સમજણ લઈ આપણા ધ્યેય તરફ આગળ વધવું.

આ શિબીર કરતા કરતા જ્યારે કષાયો માટે નિમિત મળ્યાં તો મારે નથી થવું હેરાન ને સ્મરણ કરી સામાયિક કરતા ગયા. બધામાં ભગવાનના દર્શનથી ભાવ પ્રભુ જેવા રહ્યાં. પ્રભુ કૃપા ઉતરે છે. બધા solution મળતાં જાય છે. શરીર મૈત્રી દ્વારા શારિરીક પ્રોબ્લેમમાં relax થવાય છે.

સતત પુરુષાર્થ સાચી દિશામાં કરવાથી આપણો ધ્યેય વીતરાગી - દશામાં બનવાનો પૂરો થશે જ એવી પૂરેપૂરી શ્રદ્ધા છે.

પરિસ્થિતિનો, વસ્તુ, વ્યક્તિનો જેમ છે તેમ સ્વીકાર કરી વર્તમાનમાં જીવન જીવી માણવું. પ્રકૃતિના નિયમ પ્રમાણે ચાલવાથી જીવન સરળ, સફળ બની જાય છે.

**કાશ્મીરા જે. ગાલા - 9987997798**

પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્ર દ્વારા જીવનમાં કંઈ રીતે જીવવું તે જાણવું - Divine Life Style નું મતલબ અને The Science of living ની વ્યાખ્યા એટલે કે life ને જીવવા-માણવા માટેનો સરળ ઉપાય જાણવું.

યાત્રા દરમ્યાન મને સુખ શાંતિ મળી અને ખુબજ જાણવા મળ્યું. જીંદગીમાં આવી નવકાર યાત્રા ક્યારેય માણી નથી.

હજી સુધી goal નક્કી નથી કર્યું. પણ મારા સંપર્કમાં કોઈ પણ આવશે તો હું નવકાર મહામંત્ર યોગને યાદ કરી તેના ગુણધર્મોનો અમલ કરીશ. મને જીવનમાં કંઈક પામવું છે તે નક્કી છે. ખાસ કરીને મારા કુટુંબીજનો અને મને લાગતા વળગતા વ્યક્તિઓ માટે હું કંઈ કરી શકું એવી ઈચ્છા છે.

મને શિબીર એટલે શું એ ખબર નહોતી. પણ આ શિબીરમાં આવ્યા પછી મને ખબર પડી કે આ કરવાથી શું ફાયદો થાય છે. મને ઘણી વખત ઘણી મુશ્કેલીમાંથી બહાર આવવાની તાકાત મળી છે.

**મહેશ જી. લોડાયા - 9324784878**

Wanted to know more detail about how to achieve internal peace - મારે નથી થવું હેરાન.

Esp. 3rd lecture - Financial management and Goal management exercise has helped me alot really came to know when we write it on paper. Our weakness & strength and thing which I should improve upon. બાહ્ય ઔચિત્ય અને આંતરિક ઔચિત્યથી પણ બહુ શીખવા મળ્યું.

(1) I have become very cool person people gets surprised how come I do not have any object? "I move With Time" - I have kept as my mantra "મારે નથી થવું હેરાન".

(2) By Goal Management - Exercise I have written my priority and started working on it joined computer classes.

It is wonderful experience, journey which really teach us how to live life. I have learned just to submit ourself to universe god.

**Dr. Mita H. Gala - 9892040497**

To know the real meaning of life and find peace and joy.

It was really very good and excellent. This shibir has

really very good power to bring a good change in one's life, if one follow accordingly.

After joining the shibir, found that life is really very beautiful and we should enjoy each and every moment of it joyfully & peacefully.

In life nothing is impossible, just we should properly implement it. We can live our life without any tension. Just keep a smiling face and make others smile. So you find peace and joy everywhere.

**Usha Jain - 9028987285, 9890127853**

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 સોલ્વ કરી શકું છું. જીવન જીવવાનું ગમે છે. Depression નથી આવતું. આવે તો તરત ટાળી શકું છું.

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

નકારાત્મક વૃત્તિ દૂર કરવી, ગુસ્સા પર કાબુ મેળવવો, કોઈ પણ વ્યક્તિ સાથે દ્વેષ વગર સંબંધો કેળવવા, ઘરનું વાતાવરણ healthy બનાવવું.

**બિજલ એન. પટેલ - 9322512201**

પેમ્પલેટ મળ્યું કે નવકાર મંત્ર આપણા જીવનમાં સાયન્ટીફિક રીતે કેવી રીતે ઉપયોગી થાય અને જીવનમાં આવતી દરેક મુશ્કેલીનો સામનો કંઈ રીતે થાય એના સોલ્યુશન માટે આ શિબીરમાં જોડાઈ હતી.

યાત્રા દરમ્યાન, રુટીન લાઈફમાં ખૂબજ ફાયદો થયો. મનમાં અપાર શાંતિ આવી રહી છે. મનોબળ ખૂબજ વધી ગયું. પોઝીટીવથી આવતા બધા જ કાર્યો સરળતાપૂર્વક અને શાંતિપૂર્વક થવા લાગ્યા. સંબંધોમાં પણ મીઠાશ વધવા લાગી.

શિબીર કર્યા પછી જે પહેલા ફક્ત વિચાર્યું હતું કે મારે આ પામવું છે, અહીં જવું છે અથવા આ મેળવવું છે અને તે બધું આપોઆપ અથવા કોઈપણ નિમિત્તે મળવા લાગ્યું છે. જે જે ઈચ્છાઓ હતી તે ઘણીબધી પૂર્ણ થવા લાગી છે. સ્વાસ્થ્યની રીતે, આર્થિક રીતે, સંબંધોની રીતે ઘણી બધી ચીજો પૂરી થતી જાય છે.

આટલા વર્ષો સુધી ખોટી રીતે હેરાન થયા કરતા હતા. પોતાનું મુખ્ય લક્ષ્ય ભૂલીને ભગવાને બતાવેલ માર્ગ ઉપર ભાવપૂર્વક સાચા મનની શ્રદ્ધાથી અપનાવવાથી એમાં મસ્ત બનીને ચાલવાથી જીંદગી ખૂબ આસાન થઈ જશે. આવતા દરેક સારા, ખરાબ પ્રસંગોને ખૂબ સમજણપૂર્વક પાર પડશે. એટલે કે આ શિબીર કરવી એ જીવનનો મહામૂલો અવસર એ માણવો જરૂરી છે.

**Mita M. Lodaya - 9321501025**

નવકાર મંત્રની સાચી સમજણ મેળવવા આ શિબીરમાં જોડાઈ હતી.

નવકાર યાત્રા દરમ્યાન ખૂબજ મજા આવી. નવકાર મંત્ર વિશે ઘણા પ્રવચનો સાંભળ્યા પણ આવી શિબીર પ્રથમ વાર જ ખૂબજ સારી રીતે માણવા મળી. શિબીરનું એક પણ session પાસવાનું મન થવું નથી.

બધા વ્યક્તિને પ્રભુ સ્વરૂપે જોવું, કોઈના અવગુણ હવે ઓછા દેખાય છે પહેલા જે ખૂબ દેખાતા હતા. જીવનમાં ચિંતા પણ ઓછી થઈ



ગઈ છે. પરમ સુખનો અનુભવ થાય છે.  
પરિસ્થિતી, વસ્તુ, જીવનનો જેમ છે તેમ સ્વીકાર કરવો.  
**ભાવના નિરંજન દેસાઈ - 8097123163**

મનની શાંતી માટે અને શારિરીક તબિયત માટે આ શિબીરમાં જોડાઈ હતી.

મને આ શિબીર જોઈટ કરવાથી મારા મનને ખૂબ શાંતી થઈ અને ખરાબ વિચાર હવે આવતા નથી. આ શિબીર કરતા કરતા જ્યારે કષાયો માટે નિમીત મળ્યાં તો માર નથી થવું હેરાન ને સ્મરણ કરી સામાયિક કરતા ગયા. બધામાં ભગવાનનાં દર્શન થવાથી ભાવ પ્રભુ જેવાં રહ્યાં. પ્રભુકૃપા કરતાં બધાં અનુભવ મળતાં જાય છે અને મનને ખૂબ જ શાંતી મળે છે. શરીરમૈત્રી દ્વારા શારિરીક રીતે relax થવાય છે અને આ શિબીર પ્રથમ વારજ માણવા મળી. એક પણ session પાડવાનું મન થતું નથી.

સતત પુરુષાર્થ સારી દિશામાં કરવાથી આપણે ધ્યેય વીતરાગી, દશામાં બનવાનો પૂરો થશે જ એની પૂરેપૂરી શ્રદ્ધા છે અને બધા વ્યક્તિને પ્રભુ સ્વરૂપે જોવું, કોઈના પણ અવગુણ હવે ઓછા દેખાય છે. પહેલા ખૂબ દેખાતા હતા. હવે જીવનમાં ચિંતા પણ ધીરે ધીરે ઓછી થવા માંડી છે.

પરિસ્થિતીમાં, વસ્તુ વ્યક્તિનો જેમ છે તેમ સ્વીકાર કરી વર્તમાનમાં જીવન ભૂલી માણવું. પ્રકૃતિના નિયમ પ્રમાણે ચાલવાથી જીવન સરળ, સફળ બની જશે અને બધાનો નમો જિણાણ અને જીવ ભયાણં બોલવાથી સાક્ષાત પરમાત્મા દર્શન થાય છે તેવું અમને લાગે છે.

**નિરા પ્રફુલ કામદાર - 9321483162**

યોગ વિશેની સમજ મેળવવા તેમજ મનની શાંતિ મેળવવા માટે જોડાયા હતા.

નવકાર યાત્રા દરમિયાન અમને જીવનનું લક્ષ શું છે તે ખબર પડી. જીવનમાં અમારું લક્ષ શું છે તે જ ખબર ન હતી પણ શિબીરમાં આવવાથી મારા જીવનનું લક્ષ શું છે તેની ખબર પડી. જીવનનાં નાનામાં નાના પ્રસંગમાં કેમ સુખથી જીવવું તેની સમજણ પડી.

પાંચ ધૂન, પ્રભુકૃપા રોજ કરતા મનને શાંતિ મળે છે.  
Part-I નો અનુભવ કરી હજી આગળ બીજી શિબીરો કરવાનો ભાવ છે.

**રશ્મી રાજેશ ખોના - 9223739067**

શાંતી મેળવવા માટે આ શિબીરમાં જોડાઈ હતી.  
મનને શાંતી મળી અને વધારે જ ગમે છે. પહેલી વખત આવું બધું સાંભળીને મન એકાગ્ર બન્યું છે. જ્યારે જ્યારે નવકાર ગણતાની સાથે ભાવ વ્યક્ત થાય છે ત્યારે અનેરો આનંદ વ્યક્ત થાય છે. ધાર્યા કરતા જાણે બધા કામો સરળતાથી થતા જાય છે.

ધ્યેય એકજ છે કે અમારે નથી થવું હેરાન એમાં અમને મનમાં ફર્લીંગ થાય છે. કોઈ બીજા ગુસ્સો કરતા હોય તો મને એમ થાય કે શા માટે ગુસ્સો કરે છે. ગુસ્સો કાબુમાં આવે છે. ધ્યાન કરીએ છીએ ત્યારે મગજ બીજે દોડતું નથી અને બધાને પ્રભુ સમાન જોઈને ખૂબજ નમ્ર જેવું લાગે છે અને બધાને સરળ ભાવથી જોવાનું મનમાં થાય. નમ્રતાપૂર્વક જવાબ આપવાનું એવું થઈ ગયું છે.

શિબીરમાં આત્માનું કલ્યાણ થઈ ગયું છે અને સરળ, નમ્રતા, વિનય, વિવેક એવું બધું છે. હૃદયથી જાણે ભાવપૂર્વક બધું કરતા હોઈએ છે અને automatic ભાવ આવી જાય છે. શિબીર joint

કરીને થયું કે હવેથી શિબીર મીસ કરવાની નહીં. એટલું બધું શીખવા મળ્યું છે કે કયા શબ્દોમાં વર્ણન કરીએ..... પ્રભુકૃપા વરસાવી છે એટલે ખૂબ જ ગમે છે.

**મંજુલા અમૃતલાલ શાહ - 27660244**

મનની શાંતી મળેવવા આ શિબીરમાં જોડાઈ હતી.

ઘરમાં અને ઓફિસમાં બંને જગ્યાએથી હારી ગઈ હતી પણ અહીં આવ્યા પછી પ્રભુકૃપા, નમો જિણાણની ધૂન, મારે નથી થવું હેરાન અને તમે ગમે એવા હો । Love you એ કયાં પછી જિંદગી થોડી બદલાવવા લાગી અને જીવન ગમવા લાગ્યું. પણ ખરેખર ત્યારે સમજાયું કે ખરેખર આપણે પોતે જ દોષી છીએ અને આપણને સામેવાળી વ્યક્તિ દોષી લાગે છે. પણ જ્યારે આ સમજાયું ત્યારે ખરેખર હું ધન્ય થઈ ગઈ.

મારો જે ધ્યેય હતો એમાં મને સફળતા મળી છે પણ પૂરેપૂરી હજી નથી મળી. પણ મને વિશ્વાસ છે કે હું જરૂર સફળ થઈશ અને હું બીજાને પણ વધારે ને વધારે ઉપયોગી થઈ શકીશ એવી મને આશા છે.

અહીં જે પણ આવશે એ તરી જશે અને જીવન જીવવાની ખરી સમજણ મળી શકશે.

**રેખા કિરણ સાલિયા - 9619946439**

## મહાવીર જન્મ કલ્યાણક

It was a divine experience. Its always been a routine like life to keep complaining about even the smallest things but never till date realised 'How Lucky I am'. Though I've been coming for few years now for Mahvir Janma Kalyanak but this time I've decided to enjoy my life to the fullest and not complain. Looking at the patients today I felt I am the luckiest person and very lucky to have 'Hope' in life. Thank you sir for acquainting us to this enjoyment of life.

**Riddhi Nitin Buricha - 9773525837**

“નમો જિણાણ” આયોજીત સાયન હોસ્પિટલ તથા ૨ અનાથઆશ્રમો (સાલ્વેશન આર્મી તથા બી. જે. હોમ)માં તારીખ ૪ એપ્રિલ ૨૦૧૨ના મારા બે પુત્રો (૯ વર્ષ તથા ૪ વર્ષ) સાથે જોડાઈ.

મહાવીર જન્મ કલ્યાણક નિમિત્તે યોજાયેલ આ અનોખા, અનેરો આયોજનમાં અત્યંત આનંદદાયક અનુભવ થયો.

સાયન હોસ્પિટલમાં પીડા, દુઃખ, ત્રાસથી રીબાતા દર્દીઓ જોઈ જાણે પૃથ્વી પરના નરકનો અનુભવ થયો. આપણે કેટલા સ્વસ્થ, તંદુરસ્ત છીએ અન નસીબવંત છીએ તે સમજવા મળ્યું.

અનાથાશ્રમના માવતર વિનાના બાળકો કેટલા પરિપક્વ અને સમજદાર છે, કહેવાતી દુઃખ પરિસ્થિતી વચ્ચે પણ ખીલેલા પુષ્પોની જેમ મહેકતા, ચહેકતા બાળકો જોઈને નાની નાની વાતોમાં દુઃખી થતા લોકો પર દયા પ્રગટી કે હસવું આવ્યું !!!

“નમો જિણાણ” ના આ નવતર, નવલા પ્રયોગ પ્રત્યે મન પ્રગટ થયા વગર રહેવાતું નથી.

આવી ‘દુઃખ દર્શન’ ટ્રીપ ભવિષ્યમાં પણ યોજાય તો એમાં અવશ્ય જોડાઈશ.

ચીલાચાલુ ઉત્સવ માણવા કરતા ખરા અર્થમાં મહાવીર જન્મ કલ્યાણકની સાર્થક ઉજવણી કરવી સરાહનીય છે.

**તેજલ ગિરીશ શાહ - 9323993176**



Day I

Session - II

ભગવાને નિર્ગ્રંથ કરી રીતે બનવું, એના માટે શું શું કરવાની જરૂર છે. કેવી રીતે એ પ્રોસેસ દ્વારા ક્રમબદ્ધ, ધ્યેય સુધી પહોંચાય એનો માર્ગ સારણી આ ૬ આવશ્યકની અંદર ગોઠવી દીધી છે.

જુને ભક્તિ જુને ભક્તિ

જુને ભક્તિ દિને દિને

સદામેસ્તુ સદામેસ્તુ સદામેસ્તુ ભવે ભવે...

આપણે લક્ષ્ય નક્કી કર્યો “મારે હેરાન નથી થવું”, “મારે ભગવાન બનવું છે.” આપણે અને ભગવાન વચ્ચે બહુ અંતર નથી. જે પણ અંતર છે એ ત્રણ ખાસિયતોનું અંતર છે, એટલે જ આપણે પણ ભગવાન બની શકીએ. આ ત્રણ ખાસિયતનો અહેસાસ રહ કલાક રાખવાનો છે. પણ પ્રોબ્લેમ એ છે, કે આનો અહેસાસ રહ કલાક આપણને રહેતો નથી. હવે જે કરવાનું છે એ ખાસિયતોને યાદ રાખવા સાથે કરવું પડશે. જે આ ખાસિયત ભૂલી ને કાર્ય કરશુ તો ફરી એ શુષ્ક ક્રિયા બની જશે.

### ભગવાનની, ત્રણ ખાસિયત

આપણે Potential ભગવાન છે. Potential એટલે હમણા ભગવાન નથી પણ બનવાની capacity છે આપણે provided જાગતા રહીએ.

ભગવાન રહ કલાક જાગતા રહે છે અને આપણે ખુલ્લી આંખે રહ કલાક ઉઘટા હોઈએ. આ થવાનું કારણ છે આપણને આપણી ત્રણ capacity નું ભાન નથી. આપણી ત્રણ ખાસિયતો એટલે (૧) સ્વતંત્ર વિચાર (૨) સ્વતંત્ર નિર્ણય (૩) સ્વતંત્ર અમલ.

Life માં કોઈપણ વિષયનો problem આવે એટલે પહેલા નક્કી કરવું કે હું ભગવાન છું, મારી ત્રણ ખાસિયતો છે, આ જગતમાં મારી ઉપર કોઈની સત્તા ચાલવાની નથી. મારી ઉપર કોઈની સત્તા ચાલે છે એ મારૂ અજ્ઞાન છે.

Eg. ધીરેન ભાઈ મને બે ગાળ આપે છે.

મારી પાસે સ્વતંત્ર વિચાર, નિર્ણય અને અમલની સત્તા છે.

ધીરેનભાઈએ ગાળ આપી એનું કામ કર્યું અને મારી સ્વતંત્રતાથી હું વિચાર કે આ ગાળનું શું કરૂ... ખંખેરી નાખુ !

તો એ ગાળ ખંખેરાઈ ગઈ કે નહીં. જે એમ સમજીને ચાલુ કે ધીરેનભાઈની હેસિયત શું છે જે મને ગાળ આપે.

તો... મેં ધીરેનભાઈને મારી સાથે જોડી દીધો ને સમજવા લાગ્યો કે ધીરેનભાઈ મને હેરાન કરે છે.

ગાળની અસર નથી થઈ એવી હું વર્તના કરૂ તો બીજી ગાળ આપવાનું મન નહીં થાય, પણ જે એમ સમજીને વર્તન કરૂ અને સામે ઠ (ચાર) ગાળ આપુ તો ધીરેનભાઈને મજા આવે.

### ‘આમજ મેં મારી સ્વતંત્રતા હંમેશા ખોઈ છે’

જે આપણે સુતા હશું તો એ સ્વતંત્રતા ખોઈ નાખી અને જાગતા હશું તો એનો ઉપયોગ થશે.

મને ગાળ કેમ આપી એ વિચારથી સ્વતંત્રતાનો અમલ કરવા ગયા તો મારી સ્વતંત્રતા ગઈ કારણકે મારૂ remote બીજાની પાસે આવી ગયું એટલે જ્યારે પણ મને ગાળ આપે એટલે હું ઉશ્કેરાવું, આમ હું એની ગાળનું રમકડું બની ગયો. જેટલા મારા સંપર્કમાં આવે, બધાનું હું આમ રમકડું બનતો રહું તો આમાં મારી સ્વતંત્રતા ક્યાં રહી. આમ તો હું પૂર્ણપણે પરતંત્ર થઈ ગયો, લોકોની વાણી વિચાર વર્તનમાં ખોવાઈ ગયો. જેવો સ્વતંત્ર વિચાર જાય એટલે નિર્ણય અને અમલ પણ જાય. આ ભૂલી જવું એનું જ નામ સૂઈ જવું. ભગવાને આવી જાતના નિરંતર સૂઈ જવાનો process ને “પ્રમાદ” કહ્યો.

આ પ્રમાદને દૂર કરવાનો ભગવાને process બતાવ્યો છે એનું નામ છે આવશ્યક. 'Necessary, most Important necessary.'

સામાન્ય રીતે, આ આવશ્યક શબ્દ સાંભળી સાંભળીને થાકી ગયા. Routine મંદિર, ઉપાસ્રય જવાવાળા કહેશે “ આ ૬ આવશ્યક ” આ તો ખબર છે. હમણા ગણાવી દઈએ. રાતદિવસ આજ તો કરીએ છે એમાં નવું શું છે ?

નથી સમજ્યા એ જ નવું છે.

જે રીતે એને સમજવાનું છે એ રીતે એ સમજ્યા નથી. શાસ્ત્રમાં જ્યાં જ્યાં પણ જોશો તો સૌથી પહેલી ભૂલ તરીકે પ્રમાદ આવશે. જે આ પ્રમાદ નહીં સમજાય તો આગળનો આખો પ્રવાસ વ્યર્થ છે.

મારી જે મનુષ્યપણાની ખાસિયત છે એ ખાસિયત નથી વાપરતો, અને એની જુએદારી બીજાને સોંપી દઉં. મારી સાથે જે ઘટીત થાય છે એનાથી હેરાન પરેશાન, સુખ દુઃખ જે અનુભવ થાય એનો ભાગીદાર પણ મને સમજુ. આ ઉંઘી જવું એનું નામ પ્રમાદ. આવશ્યક, આ પ્રમાદમાંથી જાગતો રાખે.

### પ્રમાદ

મનુષ્યપણાની મારી ખાસિયત છે કે હું સ્વતંત્ર છું. એટલે સ્વતંત્ર નિર્ણય હું લઈશ, સ્વતંત્ર અમલ પણ હું કરીશ અને એ અમલ મારા સ્વતંત્ર વિચારના આધારે છે એવી વારંવાર જાગૃતિ રાખવી, અનુકુળ હોય કે પ્રતિકુળ હોય એ બંનેમાં જાગૃતિ રાખવી એનું નામ અપ્રમાદ, અપ્રમત દશા.

મારી સત્તા ભૂલી જવી, સ્વતંત્રતા ભૂલી જવું એનું નામ પ્રમાદ અને મારી સ્વતંત્રતા યાદ રહેવી એનું નામ અપ્રમત દશા.

આવશ્યક એટલે necessary જરૂરી, most important, એના વગર ચાલે નહીં. આવશ્યકનું કામ છે આ અપ્રમત દશા ઉભી કરવી.

ભગવાને કહ્યું જે નિર્ગ્રંથ બનવું હોય, ગાંઠ વિનાનું બનવું હોય તો આ ૬ પ્રોસેસ અત્યંત આવશ્યક છે. જે આ ૬ પ્રક્રિયા જીવનના ક્ષણેક્ષણમાં ઉતારીશ તો ભગવાન બનવા તરફનું પ્રયાન શરૂ થઈ જશે.

શાળા, કોલેજની પ્રયોગશાળામાં જ્યારે experiment કરતા હતા ત્યારે શરૂઆત સિધ્ધાંતથી કરતા, ત્યારબાદ સાધન, રીત અને અંતમાં result (conclusion).

ભગવાને સૌથી પહેલા સિધ્ધાંત આપ્યો “મારે હેરાન નથી થવું.” સાધન, આપ્યા, મન, બુદ્ધિ અને ચિત્ત. આ મન બુદ્ધિ ચિત્તને સંભાળવા માટે ‘નવકાર મંત્ર’ આપ્યો. આજે સામગ્રી ભેગી કરી એનો process કરાશે તો અનુભવના પગથિયે પહોંચાશે અને છેવટે result હાતમાં આવશે.

ચોપડીમાંથી ઘણું બધું શીખેલા laboratory માં પ્રયોગ કરેલા પણ જે એના conclusion journal માં રહે, જીવનમાં પરિણામે નહીં તો વૈજ્ઞાનિક જે પણ શોધ કરી છે એ આપણા માટે બધી નકામી બને છે. ભગવાને જે મેળવ્યું, એના conclusion એમણે આપેલા છે. હેતુ, સિધ્ધાંત આપ્યા પણ એને વ્યવસ્થિત સમજ્યા નહીં.

આપણી સૌથી પહેલી ભૂલ છે “વારંવાર ભૂલી જવું” આ ન ભૂલવું એના માટે ભગવાને ૬ આવશ્યક આપ્યા.

એ ૬ આવશ્યક એટલે (૧) સામાયિક (૨) ચોવીસત્યો અથવા ચર્વુર્વિસ્તવ (૩) વંદન (૪) પ્રતિક્રમણ (૫) કાયોત્સર્ગ અથવા કાઉરસગ અને (૬) પ્રત્યાખ્યાન અથવા પરચકપાણ.

પ્રમાદ એવી ઉંઘ છે કે ખુલ્લી આંખે ભૂલ થતી જાય, ભૂલ કરતા જાય, અને એનો આનંદ લેતા જાય. ભૂલી જવું એજ પહેલી ભૂલ છે. ભૂલી ગયેલા કોઈ દિવસ ભૂલ સમજતા નથી. અજ્ઞાન આ ભૂલ કરાવડાવે અને આજ અજ્ઞાન પ્રમાદ કરાવે. પ્રમાદના કારણે આપણો હેતુ ભૂલાય અને લક્ષ્ય ચૂકી જવાય. આપણું જીવન દિશાહીન બને.

આ હેતુ ન ભુલાય એના માટેના ૬ પ્રોસેસ એટલે આવશ્યક એક વખત શ્વાસ નહીં લેશે તો ચાલશે પણ આ આવશ્યકતો જોઈશે

શુભેચ્છક :

જે થોડુંક પણ હું જાણું છું, તે મારા અજ્ઞાનને આભારી છે.





કારણ કે આ આહાર અનંતનો છે. આવશ્યક અંદરના અસ્તિત્વ માટે છે માલિક માટે છે. આ અસ્તિત્વ સાથે જે ભૂલો ચોટી ગઈ છે એની સફાઈ કરવા માટે આ ૬ આવશ્યક છે.

‘મારે હેરાન નથી થવું – સામાયિક’ જે હેરાન ન થાય એ હંમેશા સામાયિક માં જ હોય. જે હર ક્ષણે ચાલતા, ઉઠતા, બેસતા, ગમે એ ક્રિયા કરતા યાદ રાખે કે મારે હેરાન નથી થવું અને પોતાનું કામ કરે એજ સામાયિક યોગમાં આને સામાયિક કહે છે. આને જંગલ કે ગુફામાં નથી કરવાનું પરંતુ જીવનના હરક્ષણમાં કરવાનું છે.

### ‘આવશ્યકનો અર્થ શું?’

શ્વાસ લેતા લેતા કરવાનું એનું નામ આવશ્યક.

શ્વાસે શ્વાસે ભૂલી જઈએ કે હું સ્વતંત્ર છું, જેવા ભૂલ્યા એવા problem શરૂ.

શ્વાસ લેતા અને મૂકતા ૬ વસ્તુ હાજર રહે અને જ્યારે એ હાજર રહે એટલે એનું કામ કર્યા વગર રહેશે નહીં.

આપણું મુખ્ય લક્ષ્ય છે “મારે હેરાન નથી થવું” ગણધરોએ આને જ સામાયિક રૂપે સમજાવ્યું. વાત theoretically વાત સમજાય પણ આને લાવવું કઈ રીતે ?

### ‘જીવનમાં સામાયિક ઉભી કરવી કઈ રીતે?’

સામાયિકને જીવનમાં ઉતારવા માટે બીજા પાંચ પગથિયા છે પહેલું પગથિયું ચોવીસત્યો અથવા ચતુર્વીસ્તવ.

ભગવાન હાજર હોય અને એની હાજરીમાં સ્તવના કરીએ, સ્તુતિ કરીએ તો આ ભાવ સ્વયં reflect થાય, આપણી અંદર. આજ તો ભગવાનની હાજરી ની ખૂબી છે. ભાવ reflect થાય અને નિસર્ગનો આનંદ મળે. એ આનંદમાં અંદર ટાટક વળે.

આ ટાટક વળી એજ સામાયિક છે. ભગવદ્વાતમાં મશગુલ થઈ ગયા એટલે થઈ ગયું સામાયિક આ છે. Effortless સામાયિક. આ ગોતવાથી મળતું નથી કરવાથી અનુભવાય છે.

અક્કલવાળા અક્કલ વગરના બનવું હોય તો ભક્તિમાં ગાંડા ઘેલા બનવું, મગ્ન થઈ જવું, લીન થઈ જવું, જેવા લીન થાય, એકતાર થાય એટલે સામાયિક ઉભું થઈ જાય.

સામાયિક નો આજ રસ્તો હોય તો રજ કલાક સ્તવના કરતા રહેવું? આપણે એટલા તો મૂઠ ધીએ કે ભગવાનના આલંબન રૂપે પ્રતિમાની આવશ્યકતા છે. કાંઈ સામે ન હોય ત્યાં સુધી ભગવાન છે એવું વર્તાય નહીં. દ્રવ્ય રૂપે આલંબનની જરૂર પડ્યા જ કરે છે. બસ ખોટી ખોટી માન્યતાઓમાં રાચતા રહીએ. માન્યતાઓ બહુ ખતરનાક અને ખરાબ છે. દુનિયામાં જેટલા ઝઘડા દેખાય છે એ બધા માન્યતાઓના આધારે છે.

### ‘માન્યતા અને શ્રદ્ધામાં ઘણું અંતર છે.’

સાંભળેલું માની લેવું એનું નામ માન્યતા. સાંભળેલું માની અને જીવનના અનુભવમાંથી જે અર્ક નીચોવાય એનું નામ ‘શ્રદ્ધા’.

આમાંથી હટવું હોય, મટવું હોય તો માન્યતાને બાજુ ખસેડવી પડશે. અનુભવને લાવવો પડશે ત્યાર બાદ શ્રદ્ધા શરૂ થશે. ભગવાને પણ સૂચવ્યું છે, જ્યાં સુધી સ્વયંના અનુભવમાં ન આવે ત્યાં સુધી માનવું નહીં. જીવનના દોરમાંથી પસાર થયા પછી સ્વિકાર એવો સ્વિકાર ૧૦૦% નો થશે.

‘ભગવાનની છેલ્લી દેશના’ જે ઉત્તરાયધ્યાન સૂત્ર રૂપે સંકલિત છે. એમાં પ્રથમ ગણધર શ્રી ગૌતમ સ્વામીને ઉદેશીને કહેવાયું છે “એક ક્ષણ માત્રનો પણ પ્રમાદ ન કર.”

જે રજ કલાક જાગૃત છે એવી ગણધર માટે જો ક્ષણક્ષણની વાત છે તો આપણા જેવાની શું વાત કરવી ?

### રજ તિર્થંકરની સ્તવના કેવી રીતે કરવી ?

ચતુર્વીસ્તવમાં ભગવાનના ગુણોની સ્તુતિ કરવાની છે. એક એક ગુણને મઠારવાના છે. એવા વખાણ હૃદયના ઉંડાણથી કરવાના

છે. એવું તત્ત્વ જ્યારે પણ સામે જે સ્વરૂપે આવે ત્યારે એની ગુણસ્તુતિ કરવી, એટલે એ ભગવદતત્ત્વનો સ્પર્શ આપણને થશે.

આ ચતુર્વીસ્તવનું conclusion છે.

ભગવાનનું ગીત ગાતા ગાતા એ ગુણો મારી અંદર પ્રગટે અને જેમ જેમ પ્રગટીકરણ થાય એમ એમ જે જીવ મારા સંપર્કમાં આવે, એમની અંદર એ તત્ત્વનો સ્પર્શ થાય. ભગવાનના ગુણ ગાનનો મૂળ અર્થ, અર્ક આજ છે.

ચતુર્વીસ્તવ એટલે જગતમાં જે ઉત્તમ માં ઉત્તમ તત્ત્વ છે અરિહંત, અરિહંતમાં પણ તીર્થંકર, એની સ્તવના કરતા કરતા, ગુણ સ્તુતિ કરતા કરતા એવા ગુણ આપણી અંદર પ્રગટ થવાના શરૂ થાય. જેવા ગુણ પ્રગટ થવાના શરૂ થયા એટલે પછી હું અને ભગવાન (જગત) અન્ય બીજું કાંઈજ નહીં.

સ્તવના, ગુણસ્તુતિ કરતા જે જે તત્ત્વનો સ્પર્શ થયો, એવું તત્ત્વ જ્યારે જે જે વ્યક્તિમાં આવે ત્યારે એની સાથે tune કરવું એજ ચતુર્વીસ્તવ છે.

હે પ્રભુ આનંદદાતા, જ્ઞાન હમકો દીજીએ,

શીઘ્ર સારે અવગુણોકો, દૂર મુજસે કીજીએ....

પ્રભુની સામે તો ગુણ ગાયા, ત્યાર બાદ જો સામે પત્ની આવે ત્યારે પણ એજ આનંદની continuity માં convert થવો જોઈએ. જો એમ નથી થતું તો એ ફક્ત ક્રિયા બનીને રહી જશે.

પ્રભુ છે એજ પ્રમાણે આખઉ જગત ‘પ્રભુ’ છે એવી દ્રષ્ટિ પ્રગટ કરવાની છે.

આપણી પોતાની છે અને ભલ આપણી દ્રષ્ટિમાં થાય છે. જગતને જોવાની દ્રષ્ટિની વિશુદ્ધી એનું નામ છે. ચતુર્વીસ્તવ special ચશ્મા ચઢાવવાની પ્રક્રિયા એજ ચતુર્વીસ્તવ. જગતને ભગવાન રૂપ જોવાની method એટલે લોગસ નમોથ્યુણ, ભક્તમર બોલો, બધા નકામા, ફક્ત પોપટીયા.

ચતુર્વીસ્તવ એટલે અરિહંત પરમાત્માના ગુણો ગાતા ગાતા, એ ગુણોનું tuning આપણી અંદર પ્રગટ કરવું અને દરેક વ્યક્તિ-વસ્તુ-પરિસ્થિતિની અંદર એ પ્રકારે દ્રષ્ટિ ઉભી કરવી.

સ્તુતિ કરતા કરતા એકતાન થઈએ, પછી શબ્દનો અર્થ લગાવવાનો.. હે પ્રભુ આનંદદાતા....

આપ આનંદના દાતા છો, જ્યારે પણ આપની નજીક આવું, આપની સમક્ષ આવું, મારી અંદર આનંદ જ પ્રગટે છે.

જ્ઞાન હમકો દીજીએ....

આવું ભાન મારૂ વારંવાર રખાવ, જેવું એ જ્ઞાન મને થશે એવું ભાન ને થશે.

શીઘ્ર સારે અવગુણો કો દૂર હમસે કીજીએ..

દુર્ગુણોને હટાવા નથી પડતા. આ તો સૂર્યના પ્રકાશ જેવી વાત છે. પ્રકાશ આવ્યો એટલે અંધકારને જવું જ પડે. જેવા ગુણ જોતા આવડી જાય, એને day to day life માં convert કરવાના. પહેલા પ્રભુની સામે જુઓ કારણકે ત્યાં ૧૦૦% ગુણો જ છે. ત્યાં અવગુણ જોવાનો કોઈ scope નથી. એટલે ત્યાંથી ગુણો જોવાની શરૂઆત કરવાની અને એ જે training કરી ગુણો જોવાની એ training આપણા જીવનમાં convert કરવાની બે લાઈન ભગવાનની સામે બોલવાની, બાકીની લાઈનો જીવનમાં જે આવે એની સામે વ્યક્ત કરવાની.

### ‘ચતુર્વીસ્તવ સામાયિક કરવાની સૌથી પહેલી પ્રક્રિયા છે.’

સામાન્ય રીતે આપણો સ્વભાવ રહ્યો છે કે હેરાનગતિની જવાબદારી બીજા ઉપર ટોળી દઈએ. આવું થવાનું કારણ આપણે સામેવાળાના negative area માં ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું, એનામાં જે અવગુણ છે એજ જોયા.



ભગવાને સૌથક્ષ પહેલો ફટકો માર્યો, અવગુણ જોવાનો દરવાજો બંધ કર્યો. ભગવાને સમજાવ્યું કે જ્યારે જ્યારે અવગુણ દુનિયામાં દેખાય એનો અર્થ, એટલા અવગુણ અંદર હાજર છે. જગત એ જ છે જે માફ પ્રતિબિંબ છે માટે ગુણ જોવાની શરૂઆત કર.

દહેરાસર, ઉપાશ્રયમાં જવાનો આશય માત્ર એક છે. Training કરવાની પ્રભુના ગુણ ગાઈને એ ગુણ લેવાના અને પછી જગતના વ્યવહારમાં જવાનું. જે ગુણ અંદર હશે એ ગુણ બહાર reflect થશે.

બસ, ગુણ જુઓ અને ગુણ ગાવ એનું જ નામ ચતુર્વીસ્તવ આપણામાં ગુણ છે પણ એ ગુણની ઉપર મેલ લાગી ગયો છે. ચતુર્વીસ્તવ એ મેલ સાફ કરવાની પ્રક્રિયા છે એટલે ગુણ ચકચકાઠ થઈને ઉભરે. જેવો અંદર ચકચકાટ થાય એટલે સામે પર ચકચકાટ દેખાય. આપણા જીવનમાં જો આ થઈ શકે તો ખરો ચતુર્વીસ્તવ છે.

ભગવાનના આવશ્યક એટલે simply transformation, પરિવર્તન અંદરની બધી જડતાને સાફ કરવાનો process આવશ્યકનું આ પ્રથમ પગથિયું છે.

### ‘બીજું પગથિયું છે વંદન....’

પહેલા ગુણગાન કર્યા હવે એ ગુણગાનનો respect કરો, સન્માન કરો, સત્કાર કરો. શરૂઆત અરિહંતથી કરવાની છે.

આપણી સમક્ષ અરિહંત દ્રવ્ય રૂપે છે. એની ગેરહાજરીમાં સદગુરુ એ સ્થાન ગ્રહે છે. ભગવાન જે કહેવા માગે છે એમની ગેરહાજરીમાં આપણને જે ભગવાનનો માર્ગ દેખાડે છે, જે કહે છે એનું નામ સદગુરુ.

માર્ગ, અરિહંત પરમાત્માનો જ છે, દેખાડનાર એનો પ્રતિનિધી છે. માટે આપણો ઉપકારક છે એટલે એમનો આદર, સત્કાર, સન્માન, વિનય કરવો, એની જયણા કરવી, ઉપયોગમાં આવવું એનું નામ વંદન. ગુરૂતત્વ તરફનો આદર ભાવ વંદન છે. આવા વંદન કરશુ તો માર્ગ આપણી અંદર ચઢશે. એ નહીં કરીએ તો માર્ગ નહીં ચઢે.

માર્ગદર્શક માટે ઋણી નહીં બનીએ તો આપણામાં કોઈ લાયકાત છે જ નહીં. ફક્ત વિનયભવ દેખાડવાનો નથી, તેઓ જે માર્ગ દેખાડે એ માર્ગ ઉપર ચાલવાનું છે. આ છે પગથિયા નં. ‘૨’.

‘વંદન એટલે ગુણનો સત્કાર, ગુણનો સન્માન’ વંદન ગુરૂ તત્વ તરફનો અહોભાવ નિર્માણ કરે છે. વંદન, ઉપકારી અને ઉપકારકનો સંબંધ છે. મન, વચન, કાયાથી ઉપયોગી થવું એ ખરૂ વંદન છે.

આ માર્ગમાં સદગુરૂના યોગની ખૂબ આવશ્યકતા છે કારણકે આપણને ભૂલવાની આદત છે એટલે માર્ગ પરથી ક્યારે પાછા ફંટાઈ જશું એની ખબર નહીં પડે. ભૂલી જવાનો પ્રમાદ ખૂબ ભયંકર છે. આપણને માર્ગ ઉપર જીવતા રાખનાર સદગુરૂ છે.

જે સદગુરૂ છે, તેઓ પ્રકૃત સમજીને કઈ દવા ઉપયોગી થશે એ મુજબની દવા હાથમાં મૂકી દે. આવી વંદના વારંવાર કરશુ એટલે એવો યોગ વારંવાર થયા કરશે. વંદનની અંદર હૃદયના ઉંડાણથી અહોભાવ હોવો જરૂરી છે. જેટલો અહોભાવ હશે, સ્વયં એમના તરફ એટલા action થવા લાગશે.

દેવ છે પણ પ્રત્યક્ષ નથી, ગુરૂ પ્રત્યક્ષ છે, સમક્ષ છે, હાજર છે, live છે.

Live ની જેટલી અસર થાય એટલી અસર બીજા કોઈની પણ ન થાય. ગુરૂ જેવું ઉપકારક તત્વ આપણા જીવનમાં કોઈ નથી. દેવની અસર થાય provided મંત્રની અંદર જાવ, પરંતુ એ મંત્ર આપનાર કોણ.... ગુરૂ.

વંદનમાં ભાવ મુકવા કે મને એવો માર્ગદર્શનક મળો જે મારા લાયક હોય, કારણકે આપણી લાયકાત પણ બહુ important છે. ગુરૂનું વજુદ શિષ્ય ઉપર છે, ગુરૂને શિષ્ય ઉભો કરે છે, ગુરૂ શિષ્યને

ઉભો નથી કરતો.

### આનો સુંદર ઉપાય છે ‘પ્રાર્થના’.

ચતુર્વીસ્તવની અંદર ગુણ પ્રમોદની ગોઠવણ છે. એ ગુણની ભાવના કરશુ તો ગુરૂ પ્રત્યક્ષ થશે. દ્રવ્ય ગુરૂની જરૂરત છે, આવશ્યક છે. તેઓ માત્ર spark આપશે. સ્ફોટ મળી જશે પછી અંદરનો ગુરૂતત્વ પ્રજ્વલિત થયું એટલે આપણુ કામ થઈ ગયું. પછી શોધવું નહીં પડે automatic દેખાવા માંડશે. જેવી લાયકાત થશે એવી એવી જાતના ગુરૂ તત્વ રસ્તામાં આવતા જશે.

આપણી બુદ્ધિ ગુરૂ શોધવા દેતી નથી એટલે ત્યાં અટકી જઈએ બુદ્ધિ સમર્થ છે નહીં છતા અનંતને માપવાની વાત કરે તો વારો ક્યારેય નહીં આવે. આવી ભૂલ કરવી નહીં.

ચતુર્વીસ્તવની અંદર એની ગોઠવણ છે. અંદરથી ભાવ કરવા, બસ મારી જેવી લાયકાત છે, મારે જે મેળવવું છે એની રોજ પ્રાર્થના કરવી એ ભાવનું તિવ્રતાપૂર્વકનું વાતાવરણ નિર્માણ કરવું. એ વાતાવરણમાં જે તત્વો હોય તે નજીક આવતા જશે.

વાતાવરણ એટલે વાયુમંડળ, એવું electro magnetic field ઉભું થશે જે ગુરૂ તત્વને ઉભા કરી સમક્ષ લાવી દેશે. તમે એની નજીક જશો અથવા એ તમારી નજીક આવી જશે.

‘ચતુર્વીસ્તવ વંદનને, આવશ્યક કહ્યા કારણકે આખા માર્ગની શરૂઆત આના પછી થાય છે.’ આના સામર્થ્યથી સહનિર્મિત આપણી નજીક આવે છે. ભગવાને કહ્યું કે હું હોઉં કે ન હોઉં, આ process આ method આપી જાઉં છું. આ method નો ઉપયોગ કરશો એટલે મારી હાજરી વર્તાશે. આમાં શ્રદ્ધાન લાવવાનું છે. જેટલું શ્રદ્ધાન પૂર્વક depth માં જશું, એટલે ‘ધર્મ’ ઉભો થશે.

ગુરૂની નજીક જઈએ ત્યારે બહુ ધ્યાન રાખવું પડે કારણકે ગુરૂતત્વ ગરમીવાળું હોય છે.

આપણી ભૂલ આ તત્વ જ દેખાડે છે, પણ ભૂલ શું થાય છે એ સમજવી બહુ જરૂરી છે.

પહેલા ગુરૂ પ્રત્યે આકર્ષણ થાય, એટલે નજીક જવાય. રોજનો સમાગમ શરૂ થાય. પછી આપણે ગુરૂને drive કરવાની કોશીશ કરીએ. ગુરૂ તત્વનું લક્ષણ છે કે જેવી આપણે ભૂલ કરી એટલે સોઈ ભોંકાશે.

આના માટે તૈયાર રહેવું કારણકે એ આપણા ઉપકાર માટે છે. આ આવડવું જઈએ. આ આવડત વંદનના અહોભાવમાંથી આવે. ગુરૂ સોઈ ભોંકતા હોય તો લાગવું જોઈએ કે મારા હિત માટે છે, કારણકે આપણી બુદ્ધિ એટલી નાસીપાસ થયેલી છે કે ઉપકાર કરતા હોય તો પણ અપકાર લાગે.

### વંદન એ ગુરૂ અને શિષ્ય વચ્ચેના મધુર સંબંધ છે.

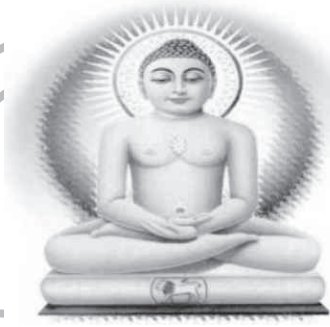
### વંદન પછીનું પગથિયું છે પ્રતિક્રમણ.

કૃમણ એટલે કાર્ય, action આપણે સતત action માં ક્રિયામાન, કાર્યકારી છે, એટલે ક્રમણ સતત ચાલુ છે.

દરેક individual ની પોતાની field હોય છે. પોતાનું સામ્રાજ્ય હોય છે. મન-વચન-કાયાના level ઉપર individually હોય. એવી individually માં દખલગીરી કરવી એનું નામ અતિક્રમણ.

આ interference થી disturb થવાય એનું જ નામ હિંસા. તત્વાર્થ સૂત્રમાં હિંસાને define કરતા કહ્યું છે કે પ્રમાદના યોગે પોતાએ disturb થવું એનું નામ હિંસા. અથવા પોતાએ disturb થવું એનું નામ હિંસા.

બીજાને disturb કરતા પહેલા એ disturbances આપણી અંદર પહેલા ઉભો કરવો પડે ત્યારબાદ બીજાને disturb કરાય. પરંતુ આમાં બીજા disturb થાય છે કે નહીં એ ચોક્કસ નથી પણ સૌ પ્રથમ આપણી હાની થઈ. (ક્રમશઃ) (વધુ આવતા અંકે)



૧. મન ચંચળ છે ખુબ ભટક્યા કરે છે પરિવારની ચિંતા ખુબ સતાવ્યા કરે છે. આંતરિક શાંતિ નથી ?

૪. તમારા બધાના આ જ પ્રશ્ન હશે. એક જણે લખવાની હિંમત કરી છે પણ પ્રશ્ન આપણા બધાનો છે. છે કે નહિં ? આમાં શું બાકી રાખ્યું છે ? મન ચંચળ છે કે નહિ ? પરિવારની ચિંતા સતાવ્યા કરે છે. બધાને સતાવે છે. જ્યાં સુધી સતાવવા દો, ત્યાં સુધી આંતરિક શાંતિ નથી. સતાવા દો તો આંતરિક શાંતિ આવે ? હવે આનો જવાબ આપણે ગોતશું. સૌથી પહેલા મન ચંચળ છે ! એ ચંચળ છે. એનો સ્વભાવ ચંચળતા છે તો એમાં change થવાની સંભાવના બરાબર છે. તો મનનો રોલ શું છે ? મન એટલે શું ? મન એટલે શું ભાઈ ? મન એટલે શું ? મન ચંચળ છે એ કીધું પણ મનનો રોલ શું છે આપણી અંદર ? હં... મનનો રોલ શું છે ? મન આપણી અંદર શું કરે છે ? ચિંતા કરે છે ! કુદકા મારે છે ! કુદકા મારીને પરિણામ શું આવે છે ? ચિંતા ! પણ મનનો actual રોલ શું છે ? વિચારવાનું, ભટકવાનું ! મનનો એ રોલ નથી. એ ભટકે છે અને આપણે એની સાથે ભટકીએ છીએ. સૌથી પહેલા હું અને મન અલગ છે કે એક છે.

પહેલા એ વાત, હું અને મન એક છે કે અલગ, એક છે વાળા કેટલા છે ? અચ્છા, અલગવાળા કેટલા છે ? હં... અલગવાળા જાગો છો ! હવે, એક છે એ (36 થી 42) કહે છે તો મન કહે એમ કરાવ્યે આપણે. મન અને હું, હું મનનો માલિક છું. મન અને હું એક નથી. હું મનનો માલિક છું. સૌથી પહેલી વાત, હવે મનનો રોલ શું ? મન એ મારો supervisor છું. હું મનનો માલિક છું, અને મન કોણ છે ? કોને supervise કરે છે હં... ઈન્દ્રિયોને. કઈ ઈન્દ્રિયોને supervise કરે છે ? કઈ ઈન્દ્રિયોને, કેટલી ઈન્દ્રિયોને supervise કરે છે. 10 ઈન્દ્રિયોને. 5 data centre વાળી એટલે data collection વાળી ઈન્દ્રિયો. કઈ પાંચ data collection વાળી ઈન્દ્રિયો ?

આંખ ! જેમ આપણે જ્ઞાનેન્દ્રિયો કહીએ છીએ એને data collection center કહેવાય. કેમેરા કેવો કે અહીંયા સામે એ શું કરે છે ? Data collect કરીને સ્ક્રીન પર દેખાડે છે. સામે તમે બધા સ્ક્રીન જ જુવો છો. તે મને જોવાને બદલે તમે સ્ક્રીન જ જુઓ છો ને ? પર્યુષણમાં તમારું મોઢું આવશે. હા ! કેવા સારા લાગે છે. આખી દુનિયા જોશે આ કોણ કહે ?

મન કહે (બધા હસે છે) હવે સમજાણું. Connection કેટલું fast છે. બહુ near છે. ઈન્દ્રિયની નજીક છે. કારણકે ઈન્દ્રિયોનો બોસ છે મન, અને સતત એની સાથે connection માં છે આપણો boss. આપણી સાથે સતત connection હોય. આપણી પાસે બધા કામ કરાવતો હોય. Boss કામ કરાવે. ગમે ન ગમે, બધું થાય, તોફાન થાય, argument થાય થાય ને ? બસ, એવું જ છે. મનનો લોચો છે જ. એનો લોચો આપણને transfer કરે supervisor. Supervise ન કરી શકે એટલે, બોસને હેરાન કરો. એટલે આપણે શું કહીએ મન ભટક્યા કરે છે. અરે ! તું ભટકે છે મન નથી ભટકતું. પહેલા તે બેફામ સ્વતંત્ર આપી દીધી મનને. મનનો રોલ છે 10 ઈન્દ્રિયો ચલાવવી. પાંચ પાસેથી data collection કરવું પછી બુદ્ધિને transfer કરે આ file કે હું જોઈ રહ્યો છું. આ સાંભળી રહ્યો છું. સ્પર્શ કરી રહ્યો છું. આ સ્વાદ લઈ રહ્યો છું. આ ગંધ લઈ રહ્યો છું. અને બધી ફાઈલ transfer થાય બુદ્ધિ પાસે, કે ભાઈ ! ગંધમાં શું કરવું. આ દુર્ગંધ છે કે સુગંધ છે. પછી બુદ્ધિ કહે કે દુર્ગંધ રૂપે accept કરો. સુગંધ રૂપે accept કરો. સારો સ્પર્શ છે એ રીતે accept કરો. સારું દ્રશ્ય, ખરાબ દ્રશ્ય છે એ રીતે accept કરો. પછી શું આવશે. સાંભળવું ગમ્યું ન ગમ્યું, એવું સાંભળવું. Decision કોણ આપશે. બધા : બુદ્ધિ. બુદ્ધિનું કામ છે decision આપવું. મનનું કામ છે data collect કરવું અને data collect કરી બુદ્ધિ જે reply આપે અને reply પ્રમાણે action પાછું કોણ લેશે ? મન. અને કોની પાસે કામ કરાવશે. બીજી પાંચ ઈન્દ્રિયો પાસે. બીજી પાંચ ઈન્દ્રિય કઈ ? હાથ, પગ, જીભ, જનેન્દ્રિય, જનેન્દ્રિય એટલે reproductive organ અને ઉત્સર્ગ તંત્ર. ઉત્સર્ગ તંત્ર એટલે આપણો અંદરનો કચરો જે બહાર ફેંકે એ. એટલે, પાંચ કામ કરવાવાળી ઈન્દ્રિય છે અને પાંચ ડેટા કલેક્શન કરવાવાળી ઈન્દ્રિય છે. આ 10 ઈન્દ્રિયો continuous ચાલે છે અને આનો boss કોણ ? મન હવે કહો મન ચંચળ હોય કે નહીં. આ દસે દસ ઈન્દ્રિયો હલાવ્યા રાખે ઘડી ઘડી. ચોવીસ કલાક આપણે સુતા હોઈએ પણ મન ચાલતું હોય. હવે સમજાણું, મન કેવી રીતે ચાલે છે. આપણને એમ આપણે સુઈ ગયા પણ મન ચોવીસ કલાક ચાલે છે આ રીતે. હવે એને આ દસે દસ દોડાવે કે નહીં ?



તમને એક, બે છોકરાઓ હોય તો એ કેવું થાય. મનને કેટલા છે. 10 છે હં... તો પછી તોજાન કરે કે નહીં, તો બોસ strict બને તો બરાબર ચાલે કે નહીં. Strict એટલે વ્યવસ્થિત dicipline. આપણે એક system બનાવીએ. આપણે જે શિબીર કરીએ છીએ, હવે પર્યુષણ કરીશું શેના માટે છે પહેલા શીખવાનું, સમજવાનું પછી એ રીતે જીવનને ઢાળવાનું. એ રીતે dicipline બનાવવાનું. એના માટે છે. સતસંગ શેના માટે છે. સત્સંગ શેના માટે છે. એના માટે જ છે. એટલે મનનો સ્વભાવ છે ચંચળતા. કારણકે એને દસે પાસેથી કામ કરાવવાનું એટલે એનો સ્વભાવ છે ચંચળતા. એમ ભટકવું નથી આપણે એને ભટકવા દઈએ છીએ. હં... જો આપણે જાગતા હોઈએ તો મન... તમારી office માં કે ઘરમાં, suppose ઘરમાં તમે ન હોય તો છોકરાઓ શું કરે? આ... હો... જલસા કરો, જો આતા હૈ મનમેં વો કરો. બરાબર કે નહીં? એ રીતે કંપનીમાં બોસ ન હોય તો આજ બહુ શાંતિ છે. આજે મન ફાવે એમ કરો. જલસા કરો. હં... બરાબર, એટલે આપણી અંદર કન્ડીશન કેવી છે? કાયમ માટે છે ! બોસ સુતો જ છે. એટલે મન બોસ બની ગયો. અને બોસને એમ લાગ્યું કે, મોટો બોસ કોણ? મન. બોસને પણ અત્યારને શું લાગે છે આ જે લખનાર છે અથવા આપણને બધાને અત્યારના શું લાગે છે? મન ભટકે છે, મન આમ કરે છે, તેમ કરે છે that means મન આપણો બોસ છે. મન ! આપણો બોસ નથી. આપણે મનના બોસ છીએ. તો જાગૃતિ ક્યાંથી આવશે. આ awareness ક્યાંથી આવશે હં... ચિત્તમાંથી. ચિત્ત કેવી રીતે જાગશે. બોલ મનવા બોલ 'મારે નથી થવું હેરાન' કે મારો પાક્કો છે નિર્ધાર કે 'મારે નથી થવું હેરાન' (૩) એટલે આપણે જાગી ગયા. બોસ જાગી ગયો. બોસ કહે છે મારે નથી થવું હેરાન. મન શું કરે છે. મનની સાથે દોસ્તી કરે છે. એની સાથે રૂવાબ નથી કરતો. 'જો બોસ, મનના ! બોસ બનવું એટલે મન ઉપર રૂઆબ નથી કરવાનો. મન સાથે મિત્રતા, દોસ્તી કરવાની છે. મનને ગાતા-ગાતા કહેવાનું ભાઈ, 'મારે નથી થવું હેરાન' જો ભઈ, તારે થવું હોય તો થજે, તો ઈ થાય હેરાન? ન થાય. સવાલ જ નથી જેનો બોસ જાગતો હોય એના supervisor, એના બધાજ... હેં... બધાજ જાગતા હોય ને, બધાજ upto date કામ કરે કે નહીં. તમારું ઘર હોય કે, office હોય કે, દુકાન હોય ગમે ત્યાં આ dicipline automatic આવે કે નહીં. બસ, આ જ કરવાનું છે. જે હતાશ, જે માણસ હારી ગયેલો હોય ને, એ મનને ! બાપ બનાવી દે. મન ! આપણો બાપ નથી. સૌ પહેલા મન અને હું અલગ છીએ. મન ! મારો supervisor છે. હું કહીશ એ રીતે જીવશે, એ રીતે ચાલશે. અને મારા હાથમાં છે એને કેમ ચલાવવું. અને, એ મારા હાથમાં છે ચલાવવાનું, એ માણસ જે દિવસે નક્કી કરે 'મારે નથી થવું હેરાન' તો એ કોઈ

દિવસ હેરાન... એને કોઈ ચિંતા સતાવે? જ્યાં સુધી ચિંતા એને સતાવશે that means એ હેરાન થશે. હવે સૌથી પહેલા કામ શું કરવાનું છે હેરાનગતિથી મુક્ત, કે ચિંતાથી મુક્ત થવાનું એનો મતલબ એ નથી કે ઓલો જે problem solve નથી કરવાનો. જે problem ને લીધે ચિંતા થાય છે. સૌથી પહેલા ચિંતાને કાઢવાની છે બહાર. ચિંતાને કાઢશું તો solution મળશે. બાકી, ચિંતાના spiral માં ઘુમ્યા કરશું. એ ઘુમ્યો... એ ઘુમ્યો... હેં... ઘુમ્યા જ કર. શું ભાઈ? એટલે તો કહે છે જેણે લખ્યું છે પરિવારની ચિંતા સતાવ્યા કર છે. આંતરિક અશાંતિ છે. આ સર્કલ છે આ continuous ચિંતા, અશાંતિ, ચિત્ત, અશાંતિ મેં અજ્ઞાનની સાચકલ સમજાવી છે ને ! યાદ છે તમને, અજ્ઞાનની સાચકલ શું છે? સૌથી પહેલા અજ્ઞાન, અજ્ઞાન શેનું? અજ્ઞાન એટલે શું? હાં... બે પ્રકારના અજ્ઞાન છે એક ultimate અજ્ઞાન અને બીજું લક્ષણ અજ્ઞાન. સૌથી પહેલા ultimate અજ્ઞાન શેનું? હું સત્ છું, હું ચિત્ છું, હું આનંદ છું. મને કોઈએ પેદા કર્યો નથી. હું ખતમ થવાનો નથી. મારો કોઈ અંત નથી. મારી કોઈ શરૂઆત નથી. હું સનાતન છું. હું માત્ર પ્રવાસી છું. અનંતનો પ્રવાસી છું. સમયનો પ્રવાસી છું. પ્રવાસ સિવાય મારે બીજું કોઈ કામ છે નહીં. એમાં મારે કોઈ ડરવાની જરૂર નથી. ચિંતા આવે ભાઈ. અને આ અજ્ઞાન જેવું જાય એટલે શંકા ખતમ થાય. કોની કોના ઉપર શંકા? મારી મારા પર શંકા હું સત્ છું એટલે મારી મારા પરની શંકા ગાયબ થઈ ગઈ. હું સત્, મને આ હેરાન કરે છે એટલે મને મારા પર શંકા છે. જેવું હું તમને કહું ! તમે મને હેરાન કરો એટલે મને મારા ઉપર શંકા થઈ. મારી શક્તિ ઉપર, મારા અસ્તિત્વ ઉપર મને શંકા થઈ. આ જગતમાં હું ધારું નહી ત્યાં સુધી મને કોઈ હેરાન ન કરી શકે. હેરાન થવું, જીવનમાં અનુકૂળતા અને પ્રતિકૂળતા આવ્યા જ કરે છે. એ option નથી પણ હેરાન થવું એ optional છે. અનુકૂળતા અને પ્રતિકૂળતા આવ્યા જ કરશે એ option નથી. એ આવવાનું છે. ભગવાનને નથી છોડ્યા તો આપણને કોણ છોડવાનું છે. એટલે એ optional નથી. Optional શું છે? હેરાન થવું કે ન થવું? એટલા જ માટે નક્કી કરવાનું છે 'મારે નથી થવું હેરાન'. એટલે automatic સૌથી પહેલા અજ્ઞાન ગયું. 'મારે નથી થવું હેરાન' આ લક્ષ છે. લક્ષની જાગૃતિ છે. Awareness છે. પહેલા 'હું સત્ છું', 'હું ચિત્ છું', 'હું આનંદ છું', આનંદ એટલે હું સ્વતંત્ર છું. આ જગતમાં મારી ઈચ્છા વિરુદ્ધ મને કોઈ હેરાન નહિ કરી શકે. જેની અંદર આ જ્ઞાન છે એ આ વાક્ય લખે જ નહીં. (જે સવાલ પુછો છો તે) સૌથી પહેલા આ વાક્ય જો આપણા ચિત્તમાં હોય તો જ એ આપણા ઉપર રાજ કરે. રાજ ખતમ કરવાનો એક ઈલાજ... રામબાણ ઈલાજ શું? બોલ મનવા બોલ 'મારે નથી થવું હેરાન', આ નિર્ણય જેવો લઈએ એટલે ચિંતા બધી ભાગી જાય. અજ્ઞાન જેવું જાય, આ

શુભેચ્છક :

સારી સ્મરણશક્તિ છે કે જેને નમાલી વાતો ભૂલી જતા આવડે છે.



ભગવાને શું કીધું છે. આ સેન્ટરમાં અત્યારનો આપણે ઝઘડો કોની સાથે કરીએ, જે આપણી સામે ઊભો હોય. જેના વિષે આપણને ચિંતા હોય. તને ખબર નથી પડતી, તું મને આટલી ચિંતા કરાવે છે માનતી નથી / માનતા નથી. અહિંથી અહીંયા સુધી પહોંચાડ્યા સમજ જ નથી પડતી. પણ, અરે ! તું શું કામ હલે છે. જે હાલતું હોય એને હલવા દે ને, તું હલ નહીં. આપણે કામ કરવાનું છે. હલી જશે તો કામ કેમ થશે. આપણે ભૂલ ક્યાં કરીએ છીએ. આપણે હલી જઈએ છીએ. ‘મારે નથી થવું હેરાન’ એ ભૂલી ગયા આનું નામ છે પ્રમાદ. ભૂલી જવું એ પ્રમાદ છે. ‘મારે નથી થવું હેરાન’ આ ભૂલી જવું એ જ મોટી ભૂલ છે. આપણી ભગવાને direct અંદરની વાત કરી છે. બહારના ઝઘડા આપણી અજ્ઞાનની સાચકલમાં શું છે? અજ્ઞાન આવ્યું એટલે શંકા થઈ, શંકા થઈ એટલે ભય આવ્યો, ડર આવ્યો, આ મારું આમ કરી નાખશે, મારું શું થશે? મારું આગળ શું થશે? મારું future શું? હેં... બધાજ મને ઘેરી વળ્યા છે. હવે મને ખતમ કરી નાંખશે. હવે, આમ કરી નાંખશે, ઓમ કરી નાંખશે. બધા જ મારી against માં છે. હું એક side માં છું. આખી દુનિયા મારી opposite માં છે. આવા ભાવ આવે કે નહીં? એની પાસે પૈસા છે. બધી ચાલબાજી છે. હું એક સાઈડ છું. અરે, તું એક સાઈડ નથી. તારી સાથે ભગવાન છે. ભલે ,એની સાથે આખી દુનિયા હોય. છે કે નહીં તને વિશ્વાસ. હેં... Yes, ભગવાનને અંદર યાદ કર. કેવી રીતે યાદ કરવાનો ?

“નમો જિણાણં, જીય ભયાણં” આનંદમાં રહે ભાઈ. તને હું નમસ્કાર કરું છું. તારી અંદર રહેલા પરમાત્માને સ્વિકાર કરું છું. I am ok. I am comfortable with you. નમો જિણાણં, જીય ભયાણં આ જાતના message મોકલો. જેનાથી આપણને ડર લાગતો હોય હેં... આ મનની ચિંતા ખતમ થઈ જશે, automatic અશાંતિ ખતમ થઈ જશે. ચિંતા અને અશાંતિ ક્યાંથી આવે છે? આ અજ્ઞાનમાંથી આવે છે. અજ્ઞાનમાંથી શંકા પોતા પર થાય છે. પછી ડર લાગે. બીજાથી ડર લાગે. ડર લાગે પછી શું કરે. ચિંતા કરે. ડર લાગે એટલે ચિંતા આવે. ચિંતા કયા સ્ટેજમાં આવે. પહેલા કેટલી ભૂલ કરી. પહેલા અજ્ઞાનની ભૂલ કરી નંબર (૧), નંબર (૨) શંકા કરી પોતા ઉપર નંબર (૩) ભય થયો, નંબર (૪) માં ચિંતા આવે અને આપણે ચિંતાની વાત કરીએ છીએ. ચિંતા આવે એટલે ઘર્ષણ થાય. તમે આમ કર્યું. તમે અમારી પાછળ પડી ગયા. હું આવું એટલે મારી ઉપર જ બધું હેં... ક્યાં તમે મને ભટકાણા બરાબરને. Routine અને regular આજ સાચકલ. આ જ અજ્ઞાનની સાચકલ અને પછી છેલ્લે મારામારી. એ છેલ્લું નથી એ secondlast છે. પછી છે તું તારા ઘરે, હું મારા ઘરે હેં... ઘર શું તું પેદા થયો ત્યારે લઈને આવ્યો હતો? કે તું તારા ઘરે ને હું મારા ઘરે. આ બધાનો એકજ ઘર છે ભાઈ !

બધાનું. છૂટકારો નથી. આ જ ઘરમાં જે કરવાનું છે તે કરવાનું છે. જે મળ્યું એમા આનંદ, જલસા કર. તમે ગમે એવા હો 'I Love you'. આની અંદર સ્થિર થયા/થાવ પછી એમાં solution ની possibility આવે પછી જાપ આવે. હમણાં જાપ કર્યા ને જ્યાં સુધી અશાંતિ હશે ત્યાં સુધી જાપ પણ નહીં થઈ શકે, possible જ નથી. તમારી અંદર જેવી ચિંતા આવશે. એ ટાઈમે શરીરમાં દર્દ થવાની શરૂઆત થશે. ચિંતા continuous કર્યા કરશે ને તો અહીં, હાર્ટમાં દર્દ થશે એટલે ડૉક્ટરને કહેશો આ બરાબર જોઈ લો ને. ઠેકાણે છે કે નહીં. લાંબુ ચાલશે, ને ડૉક્ટર હા પાડે ત્યાર પછી થોડી ઠંડક થાય. ન કહે ત્યાં સુધી થાય જો આણે આમ કહ્યું ને, એટલે મારા hearbeat વધી જશે. હેં... પોતાની જાતે જ hearbeat વધ્યાં અને પછી ડૉક્ટર પાસે જાય. “મારે નથી થવું હેરાન” ભાઈ, તમે ગમે તેવા હો I Love you. ભાઈ, શાંત થઈ જા. તું હોઈશ તો જીવન છે. તું હોઈશ જ નહીં તો જીવન ક્યાંથી છે. હેં... તારું અસ્તિત્વ છે તો જીવન છે. અસ્તિત્વ જ નથી તો જીવન ક્યાંથી છે. તો, મુખ્ય શું છે. પરિસ્થિતી કે અસ્તિત્વ. હેં... લક્ષ આપણું પરિસ્થિતી ઉપર જાય છે. લક્ષ આપણે અસ્તિત્વ પર મુકવાનું છે. હેં... જેવું અસ્તિત્વ પર મુકશું તો દરવાજો ખુલશે solution ના. ચિંતા આપણા solution ના દરવાજા બંધ કરી નાંખે છે. ગુંગળાવી દે છે. અંદર ને અંદર ગુંગળાવી દે છે. ઓર પછી ગુંગળામણ થાય એટલે અહીંયા જો બીજો પ્રશ્ન આવ્યો છે. પ્રશ્ન એ છે કે મનમાં શાંતિ નથી. શારિરીક દુઃખ બહુ વધી ગયા છે. તકલીફ સહન થતી નથી એટલે ક્યાંથી મન માનતું નથી. પ્રભુ ભક્તિમાં મન લાગતું નથી. પરિવારની ચિંતા સતાવ્યા કરે છે. આ બીજો પ્રશ્ન છે. કેવો એકબીજાને related છે. પ્રભુકૃપાએ એકબીજાને related જ નીકળે છે. આ કંઈ ગોઠવેલા નથી. બધુ inter related છે. આપણી અંદર આ જ છે. કહેને શરીરમાં રોગ છે. મને દુઃખ છે. આ બધું inter related જ છે. જેમ-જેમ ચિંતા, ભયની સંજ્ઞા અંદર વધતી જશે, ભાવ વધતા જશે, લાગણીઓ વધતી જશે, એમ શરીર નબળું પડતું જશે. જેવું શરીર નબળું પડ્યું એટલે રોગને entry. પછી આ વાયરસ ને ઓલો વાયરસ. વાયરસ તો બહાર પણ છે અને અંદર છે. રજ કલાક છે અને વર્ષોથી છે. આ તો તારી અંદરની system નબળી પડી ગઈ એટલે વાયરસ ઘુસ્યા. બાકી વાયરસ સાથે war continuous ચાલુ છે. રજ કલાક લડાઈ ચાલુ છે. ખબર છે કે નહીં, આપણી અંદર કીટાણુઓ છે અને બહારના વાતાવરણમાં પણ કીટાણુઓ છે. એમની લડાઈ રજ કલાક ચાલુ છે. અંદરના જ્યાં સુધી જીવતા રહે ત્યાં સુધી આપણને શાતા રહે. હેં... શારત્રોમાં શું કીધું છે. શાતા વેદનીય કર્મો હોય ત્યાં સુધી શાતા રહે. શાતા વેદનીય ક્યારે હોય? ‘મારે નથી થવું હેરાન’, શાતા

શુભેચ્છક : કોઈની અલ્પતા દર્શાવવી તે જાણે અલ્પ બનવા સમાન છે.



ઓટોમેટિક આવે પછી કર્મ પર ભરોસો ન મુકવાનો હોય. એક તો લોચો માર્યો છે. ભૂતકાળમાં જેને લીધે આવા કર્મો આવ્યા, જે કારણે આવા માર્ગમાં આવ્યા, આવી વ્યક્તિઓ મળી આવી, પરિસ્થિતીઓ મળી કર્મના કારણે. પાછો એની ઉપર રડવા બેસીશ. ચિંતા કરીશ તો પ્રોબ્લેમ solve થશે કે વધશે? વધશે, તો એને stop કેવી રીતે કરાય?

‘મારે નથી થવું હેરાન’, તમે ગમે એવા હો ‘I Love you’, નમો જિણાણં. નમો જિણાણં, જીવ ભયાણં બધા સુખમાં રહો, શાંતિમાં રહો. મારું જીવન જીવવું મહત્વનું છે. મારી વસ્તુ કોઈ છીનવીને લઈ જશે, કંઈ વાંધો નહીં. લઈને તો નહોતો આવ્યો’ને. છીનવે છે ને, છીનવી શકે છે. ક્યારે? કેમ મારા બાજુવાળાની નથી છીનવતા? મારી જ છીનવે છે. મારો દાખલો આપું. ઘણીવાર મારી ગાડીને ચાવી છે ને જે આ બધા ફેરવે. હું ભૂલી જાઉં કોની પાસે છે. એ પણ ભૂલી જાઉં હું... શું થાય છે એ પણ ખબર નહીં. દર ચોથે દિવસ ઓલો વોચમેન આવે, ‘સાહબ’ ગાડી ખુલ્લા થા પુરી રાત. હું કહું અચ્છા હૈ, ઉસમેં ક્યા હૈ. હમ ચીલ્લાતા હૈ ઓર આપ બોલતે હો અચ્છા હૈ; તુમ ધ્યાન નહીં દેતા હૈ. તુમ ઐસા હૈ, વેસા હૈ. તુમ્હારા પગાર કાટ લેગા. ગાડી વો ખુલ્લા રખતા હૈ ઓર ધમકી હમકો દેતા હૈ. પગાર કાટ લેગા. આપકા ગાડી મેં કુછ નહીં હોતા. જો ચીલ્લાતા હૈ ઉસકા સબ ચલા જતા હૈ. પંકજભાઈ કહે છે, વો હી તો હૈ પ્રભુ કી કૃપા. ઈસીકો કહેતે હૈ, જો ચીલ્લાએગા ઉસકા અવશ્ય જાયેગા, જો પ્રભુ કી કૃપા સ્વીકારેગા ઉસકા ચોર ભી કુછ નહીં લે જ શકતા. સમજે, હાં યે ગણિત ઐસા હૈ. વિશ્વ કા ગણિત બહુત simple હૈ. Mathematics and science is very simple. જેસે-જેસે ઈસમેં ઉતરેંગે ઐસા પરિણામ મીલેગા. અરે, ઘર ખુલ્લો મૂકો તમારું કોઈ કંઈ નહીં લઈ જાય. શેની ચિંતા? ઘર ઉપાડીને લઈ જા. મારા નસીબમાં હશે તો બીજું ઊભુ થશે. એનાથી better થશે. આ મારું જુનું ઘર લઈ જા. ભગવાન મને આનાથી મોટું આપશે, સરસ આપશે. મારા નસીબ. હું લાયક હોઈશ તો આપશે, લાયક નહીં હોઉં તો નીકળી જશે પણ ‘મારે નથી થવું હેરાન’ હું 1 BHK, 2 BHK, 4 BHK લઈને નહોતો આવ્યો અહીં બનાવ્યા. કંઈ થયું હશે પૂર્વમાં, પાછા ચાલ્યા ગયા તો પાછા ઊભા થશે. પ્રભુની કૃપા મહત્વની છે એ રહેશે તો બધું ઊભું થશે પણ ચિંતામાં ને ચિંતામાં વર્ષો કાઢી નાખશો તો એટલા વર્ષોમાં તો બીજા 4 ફ્લેટો ઊભા થઈ જાત. જે મહેનત પહેલે દિવસથી ફ્લેટ ઊભા કરવામાં રાખી હોત અને ઓલાને બચાવવામાં ન રાખી હોત તો alternative ઊભું થઈ ગયું હોત કે નહીં? નહીં તો ઓવું વ્યાજ ભરો, વ્યાજ ભરો, વ્યાજ ભરો છેવટે આપણે ખાખી થઈ જાત. જે લઈ શકતા હતા લઈ ન શક્યા અને આમાં ખાલી થઈ ગયા. આમાં સામેવાળો powerful

હોય. બિલ્ડર, આમાં રસ્તો ક્યાંથી મળે. મળે છેવટે હારીને પછી... પછી સત્સંગ કરવો પડે. તો પછી પહેલેથી જ કર ને સત્સંગ. પાંચ વર્ષ રહીને સત્સંગ કરે છે એના કરતા બરાબર છે ને ! એટલે આપણી બધાની જ આ વાર્તા છે. આ મનનું, શરીરનું બધાનું જોડાણ છે. They are already internal connected અને પૈસાનું જોડાણ જેમ અશાંતિ આવશે, આપણી ઉપર શંકા આવશે એમ પૈસાના problem વધતા જશે, ઘટતા નહીં જાય. જેમ ચિંતા કરશું એમ પૈસાના problem વધતા જશે. કારણકે ચિંતા શું કરે છે. જે કંઈ આપણી આસપાસ છે એમાં problem create કરે છે. જે આપણી ચિંતા ન હોત તો આપણને એમાંથી કંઈ મળ્યું હોત એ મળવાનું બંધ થઈ જાય છે ચિંતાથી. કારણકે ચિંતા ક્યાંથી આવી? શંકામાંથી, શંકા કેની ઉપર કરી? આપણા ઉપર કરી એટલે એ શંકા આપણે કોના પર કરીએ? સામેવાળા ઉપર, એટલે સામેવાળા કંઈ આપવાના હોય તો કહે, હવે નથી આપવું. ચિંતા કરીએ એટલે આપણી જબાન બગડે, વચન બગડે એટલે સામેવાળાને આપવાની ઈચ્છા હોય તો એ કહે હવે આને પાઠ શીખવું. તો ચિંતા વધી કે ઘટી હું... આખી સાયકલ બગાડી નાખી આપણે. ‘મારે નથી થવું હેરાન’, તમે ગમે એવા હો I Love you જોવે છે. તો લો ને ભાઈ ! ઓલો મારીને છીનવી લે એ પહેલા તમે ખુલ્લુ મુકી દો’ને. જેવું ખુલ્લુ મુકશો ને એવું ઓલો touch નહીં કરે. આ વિજ્ઞાન છે ભાઈ. પ્રેમથી બેસી જાવ ભાઈ તારે શું જોવે છે? હું નાનો માણસ છું. મને જીવવા દર્દશ કે નહીં. ઓલાને દયા આવે. સારી વાત છે ! આપણી સામેવાળો powerful હોય ને તો આપણી પાસે આના સિવાય બીજો કોઈ ઈલાજ નથી. હાં. વધુ હોંશિયારી કરવા જશું તો ખાખીબાવા થઈ જશું જે છે એ પણ ચાલ્યું જશે. બહુ દુ:ખી થવું પડશે. I.C.U. માં ભરતી થવું પડશે. Heart પછી બાઈપાસ કરશું તો પણ ફરક નથી પડવાનો. Bypass is not end, it is starting. જાગવાનું છે. અહીંયા કેટલા બાયપાસ કરીશું. Bypass શું કરવાનું? ચિંતાને Bypass કર. હાર્ટમાં બાયપાસ કરવાથી કંઈ નથી થવાનું. એટલે આખી system ને અંદર લાવશું ને સાથે-સાથે પ્રક્રિયા આ આવશે તો, આ જાપ એ કામ કરશે. નહિં તો કીધું ને પ્રભુ ભક્તિમાં મન નથી લાગવું. ક્યાંથી થાય? ચિંતાથી ઘેરાયેલા છે. ચિંતાને આપણે આકર્ષણ કહીએ છીએ. We are attracting them. આપણે એને attract કરશું તો distract કોણ કરશે? આપણે જ કરવું પડશે ને. ઓલો અંદર ઘુસે એ પહેલા જ આપણે કહી દેવાનું, ‘મારે નથી થવું હેરાન’.

શુભેચ્છક :

સ્મરણ એ મિલનનું જ એક સ્વરૂપ છે.



જાંબુ એક ઉમદા ફળ છે. તેને પાકવા માટે ગ્રીષ્મનો તાપ અને વર્ષાનાં અમીછાંટણાં જોઈએ. એ ગ્રીષ્મશ્રવણ ઉત્તરતાં અને વરસાદની શરૂઆત થતાં પાકવા માંડે છે. ગ્રીષ્મશ્રવણ અમૃતફળ જેમ કેરી છે, તેમ વર્ષાશ્રવણ અમૃત ફળ જાંબુ છે.

જાંબુને રસાળ ભૂમિ વધુ માફક આવે છે. નદીકિનારાવાળા વિસ્તારમાં એ પુષ્કળ થાય છે. ભારતમાં જાંબુ સર્વત્ર થાય છે.

જાંબુના ઝાડ સાઠ-એસી ફૂટથીયે ઊંચાં થાય છે. તેની છાલનો રંગ ફિક્કો-સફેદ અને ભૂરો હોય છે. તે કંઈક અંશે ખરબચડી હોય છે. તેનાં પાંદડાં બોરસલીનાં પાન જેવાં હોય છે. તે લીસાં, ઉપરની બાજુએ ચળકતાં, અર્ધાં ઈંચથી એક ઈંચ લાંબી ઠાંડીવાળા, અઢીથી સાત ઈંચ લાંબાં અને એકથી દોઢ ઈંચ પહોળાં-વચમાં પહોળાં અને તળિયે તેમ જ ટોચે સાંકડાં અણીદાર ટોચવાળાં અને સહેજ કઠણ હોય છે.

જાંબુના ઝાડને ફેબ્રુઆરીથી એપ્રિલ માસમાં મધુર વાસવાળાં સફેદ ફૂલો બેસે છે. ફૂલો ઝૂમખાના રૂપમાં ગોઠવાયેલાં હોય છે. ઝૂમખાં ઠાંડી પર લાગેલાં હોય છે. ફૂલમાંનાં અસંખ્ય પુંકેસર બહાર પડતાં હોઈ તરત નજર ખેંચે છે.

જાંબુનાં ફળ કાળા રંગનાં, વિવિધ કદનાં-કેટલાંક તો એક ઈંચ જેટલા લાંબાં-અને લંબગોળ હોય છે. જુલાઈ-ઓગસ્ટ માસમાં તે પાકે છે. ફળમાં એક જ બી-ઠળિયો હોય છે. જાંબુનો રંગ બહારથી કાળાશ પડતો અને અંદરથી જાંબલી કે રતાશપડતો હોય છે. તેને ખાધા પછી મોંની અંદર જીભનો અને ગલોફાંનો રંગ કાળાશ પડતો જાંબલી થાય છે. એ રંગ ચોક્કસ સમય થયા વગર જતો નથી. છતાં અબાલવૃદ્ધ દરેક તેને છૂટથી ખાય છે. જાંબુની મોસમ બહુ ટૂંકી હોય છે. તેના ઝાડને જાંબો કે જાંબુડી કહે છે અને તેના ફળને જાંબુ કે જાંબુડાં કહે છે. બૌદ્ધો તેના ઝાડને પવિત્ર માને છે.

જાંબુ નાનાં અને મોટાં એમ બે જાતનાં થાય છે. મોટાં જાંબુને ‘રા’ જાંબુ કે ‘રાજ જાંબુ’ અને નાના જાંબુને ‘સુદ્ર જાંબુ’ કહે છે. મોટાં જાંબુ સુંદર દેખાવાનાં તેમ જ ગુણની દૃષ્ટિએ શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. જાંબુમાં ગુલાબજાંબુ કરીને એક વિદેશી જાત થાય છે. તેનાં ફળ ઠળિયા રહિત, ગોળાકાર અને ગુલાબી રંગનાં થાય છે તથા તેમાંથી ગુલાબ જેવી સુગંધ આવે છે. ખાસ કરીને એ બર્મા (બ્રહ્મદેશ) અને બંગાળમાં થાય છે.

જાંબુના રસમાંથી આસવ અને શરબત બને છે. તેનું શરબત પેટની પીડા તથા જૂના ઝાડાને મટાડે છે. બરોળ તથા લિવરનાં દરદોમાં જાંબુ અકસીર ગણાય છે. “લિવર એક્સટ્રેટ” જેવાં અતિ મોંઘાં દ્રવ્યો ઈન્જેક્શનો દ્વારા શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવે તેને બદલે સસ્તાં જાંબુનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે વધુ લાભપ્રદ નીવડે તેમ છે. હૃદય માટે પણ જાંબુ હિતકર છે.

જાંબુ મધુર (ગણ્યાં), ખટાશપડતાં ને કંઈક તૂરાં હોય છે. જાંબુ અતિશય વાતદોષ કરનાર છે. જાંબુ હંમેશાં જમ્યા પછી જ ખાવાં હિતકર છે. ભૂખ્યા પેટે જાંબુ ખાવાં બિલકુલ હિતાવહ નથી. જાંબુ એક-બે કલાક ઠંડા પાણીમાં પલાળી રાખ્યા પછી જ ખાવાં હિતકારક છે. જાંબુ ઉપર મીઠું, મરી, ચૂંઠ કે અજમો બારીક વાટી, છાંટીને ખાવામાં આવે તો ખૂબ જ લાભપ્રદ થાય છે. આ રીતે જાંબુ ખાવાથી વાયુ વધતો નથી.

જાંબુ દીપક-પાચક, ચક્રતઉત્તેજક તથા સ્તંભક છે. જાંબુ ઘણા રોગોમાં ઉપયોગી છે. ચક્રત (લિવર) બગડવાથી શરીરમાં લોહીવિકાર પેદા થાય છે અને તેને લીધે કોઈ કોઈ વાર પાંડુરોગ કે કમળો પણ થાય છે. પાંડુરંગ અને કમળામાં લોહતત્ત્વની ખાસ જરૂર પડે છે. જાંબુમાં પૂરતા પ્રમાણમાં લોહતત્ત્વ હોવાથી પાંડુ કે કમળાના રોગીઓ માટે જાંબુ ખાવાં હિતકારી છે.

જાંબુ ખાવાથી લોહી શુદ્ધ તથા લાલાશવાળું થાય છે અને

તેનાથી પાંડુ કે કમળો મટી શરીરમાં લાલાશ આવે છે. જાંબુના ઉપયોગથી મૂત્રનળી કે બસ્તીનો સોજો મટે છે. જાંબુ પ્રમેહ અને મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ)ની એક ઉત્તમ ને અકસીર દવા છે.

મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ) વાળાને માટે જાંબુના ઠળિયાનું ચૂર્ણ અમૃત સમાન છે. એવા રોગીઓને માટે તેના ફળ (જાંબુ)નું સેવન પણ ગુણકારી છે. જાંબુ અતિસાર, રક્તાતિસાર, મરડો, સંગ્રહણી, રક્તપિત્ત, ચક્રતના રોગો અને રક્તજન્ય વિકારોને દૂર કરે છે.

જાંબુના ઠળિયાનું ચૂર્ણ લેવાથી પણ ઝાડા (અતિસાર) અને મરડો મટે છે. પાકાં જાંબુમાંથી દારૂ તથા સરકો બને છે.

જાંબુના ઝાડનું લાકડું રાતુંભૂરું, ચીકણું, સાધારણ કઠણ અને સાધારણ ટકાઉ હોય છે. તેનું લાકડું ઘરના બાંધકામમાં અને ખેતીનાં ઓજારો બનાવવામાં વપરાય છે. વળી તે પાણીમાં કઠોવાતું નથી, આથી જ તે કૂવાની અંદરનો કઠોળો બનાવવામાં વપરાય છે. જાંબુના ઝાડની છાલ કાપડ તેમ જ ચામડાં રંગવામાં વપરાય છે. જાંબુ, જાંબુનાં બી, પાન અને છાલ ઔષધિ તરીકે વપરાય છે. ફલેન્દ્ર નંદ, રાજજમ્બૂ, મહાફલા, સુરભિપત્રા અને મહાજમ્બૂ એ મોટી જાંબુડીનાં અને સુદ્રજમ્બૂ, સુદ્રમપત્રા, નાદેયી અને જલજમ્બુકા એ નાની જાંબુડીનાં સંસ્કૃત નામો છે. જમ્બૂ એ જાંબુનું સંસ્કૃત નામ છે.

રા'જાંબુ (મોટાં જાંબુ) મધુર, ઝાડાને રોકનાર, ભારે અને રુચિ ઉત્પન્ન કરનાર છે. મટાડનાર છે. જાંબુ સ્વાદુ, અમ્લ, શ્રમહર, શીતળ, તૃષાશામક, પાચક, ઝાડા-પેશાબને ઉતરવા ન દે તેવાં, કંઠને નુકસાન પહોંચાડે તેવાં અને કફ તથા પિત્તને મટાડનાર છે. તે અધિક ખાવાથી વાતલ છે. એ અતિસાર, શ્વાસ, કફપ્રકોપ, ઉધરસ અને ઉદરક્રમિ દૂર કરનાર છે.

ચરક જાંબુને તથા તેના ઝાડની છાલને મૂત્ર સંગ્રહણ (પેશાબનું વહન ઓછું કરનાર, પુરીષવિરજનીય (મળને રંગ આપનાર અથવા મળનો રંગ બદલનાર) તેમ જ વાતજનન કહે છે.

સુશ્રુત જાંબુને રક્તપિત્તહર (લોહીમાંનું પિત્ત કાઢી નાખનાર), દાહનાશક, ચોનિદોષહર, વર્ણ (શરીરની કાંતિ સુધારનાર) અને સંગ્રાહી ગણે છે. સુશ્રુતના મતે જાંબુ ‘અત્યર્થ વાતલ ગ્રાહિ’ - અત્યંત વાયુ કરનાર અને ઝાડાપેશાબને રોકનાર છે.

આયુર્વેદ તેમ જ યુનાની બંને પદ્ધતિઓની ઔષધિઓમાં જાંબુનો ઉપયોગ થાય છે. જાંબુના રસમાંથી સરસ આસવ પણ બનાવી શકાય છે, જે મધુમેહ, સંગ્રહણી અને અતિસાર (ઝાડા)માં ઉત્તમ કામ આપે છે. જાંબુનાં ઠળિયા, પાન અને ઝાડની છાલમાં તૂરો રસ છે, માટે એ બધાં મધુમેહ પર ખૂબ હિતાવહ છે. વળી તેના ઠળિયાનું ચૂર્ણ તો મધુમેહના રોગી માટે અમૃત સમાન છે. જાંબુનાં કુમળાં પાનનો પુટપાક વિધિથી કાઢેલો રસ ઉત્તમ ગ્રાહી છે, માટે એ મરડા (રક્તમિશ્રિત પ્રવાહિકા) પર અપાય છે. તેના ઝાડની છાલ તીક્ષ્ણ, મધુર, પાચક, બાધક અને જંતુનાશક ગણાય છે, તે તૂરી અને સ્તંભક હોવાથી, ઉકાળો કરીને સંગ્રહણી અને અતિસાર, પ્રવાહિકા-મરડા પર અપાય છે.

તેની છાલને બીજી ઔષધિઓ સાથે મેળવીને કોગળા કરવાની દવાઓમાં તથા ઘા-જખમો ધોવા માટે મિશ્રણ બનાવવામાં વપરાય છે. નાનાં બાળકોને ઝાડા થયા હોય ત્યારે તેની છાલનો તાજો રસ બકરીના દૂધ સાથે મેળવીને અપાય છે. તેનાં મૂળ પણ ગ્રાહી ગણાય છે.

અદ્યતન વૈજ્ઞાનિક મત પ્રમાણે જાંબુમાં લોહ, ફોસ્ફરસ અને ચૂનો વિપુલ પ્રમાણમાં હોય છે. ઉપરાંત કોલીન તથા ફોલિક એસિડ પણ હોય છે. જાંબુનાં બી (ઠળિયા)માં ગ્લુકોસાઈડ, જમ્બોલિન ફેનોલયુક્ત દ્રવ્ય (ફેનિલયુક્ત, એલાજિક એસિડ), પીળાશ પડતું સુગંધિત તેલ સારા પ્રમાણમાં મળી આવે છે. જાંબુ મધુપ્રમેહ, પથરી, લિવર, બરોળ અને લોહીની અશુદ્ધિનો નાશ કરે છે તેમજ પેશાબની શુદ્ધિ કરે છે.



જંબુમાં રહેલ અમ્લત્વ (એસિડ)નાં તત્ત્વો મૂત્રાશયમાં જમા થયેલી પથરીને ઓગાળી નાખે છે. જંબુનું ફળ અને તેના ઠળિયા પાચક અને સ્તંભક છે. મધુમેહમાં યકૃતની ક્રિયા બગડે છે. તેને સુધારવા માટે જંબુના ઠળિયાનું સેવન કરાવવામાં આવે છે. તેનો ઉપયોગ શરીરમાં વધેલી સાકરને પચાવવા માટે થાય છે.

જંબુ પ્રબળ વાત દોષકારક છે. માટે વાયુ પ્રકૃતિવાળાએ તથા વાતરોગથી પીડાતા લોકોએ જંબુ ખાવાં હિતાવહ નથી. જંબુમાં ખાટો અને કષાય રસ હોવાથી તેની સાથે દૂધ ન લેવું અથવા તો દૂધ લીધા પહેલાં કે પછી ત્રણ કલાકે જંબુ ખાવાં જોઈએ.

શરીરે સોજો આવ્યો હોય તેવા દર્દીએ, ઊલટીના દર્દીએ, સુવાવડમાંથી ઊઠી હોય તેવી પ્રસૂતાએ અને લાંબા સમયના ઉપવાસીએ જંબુ ખાવાં હિતાવહ નથી. જંબુ વધારે ખાવામાં આવે તો વાયુ કરે છે અને ડચૂરો બાગે છે. તેના ઉતાર માટે મીઠું નાખેલી છાશ પવાય છે. જંબુ હરહંમેશા જમ્યા પછી જ ખાવાં જોઈએ. મીઠું છાંટી ઉછાળીને જંબુ ખાવાં. કદી પણ મીઠું છાંટ્યા વગર જંબુ ખાવાં નહિ.

સારાં પાકાં જંબુ લઈ, મસળી, તેનો ત્રણસો વીસ તોલા રસ કાઢવો. તેમાં એકસોવીસ તોલા ગોળ ધોળીને મેળવવો. પછી તેમાં હરડે, બહેડાં, આમળાં, નાગરમોથ, વાવડિંગ, સૂંઠ, મરી, પીપર, નસોતર, પીપરીમૂળ, સિંધવ, સંચળ, મીઠું અને અજમો એ ચોદ ઔષધિઓ બળે તોલા લઈ તેનું અધકચરું ચૂર્ણ કરી મેળવી ચિનાઈ માટીની બરણીમાં ભરી મોં બંધ કરી એક મહિનો રાખી મૂકવું. ત્યારબાદ આસવ પરિપકવ થાય ત્યારે ગાળી લેવો. આ જમ્બાસવ પીવાથી શૂળરોગ અને સઘળા ઉદરરોગ શાંત થાય છે.

પાકાં જંબુને સારી રીતે ધોઈ ચોખ્ખા કપડાથી લૂછી મસળીને તેનો એક લિટર રસ કાઢવો. આ રસ ચિનાઈ માટીની બરણીમાં ભરી લેવો અને દરરોજ ગાળવો. બીજે અઠવાડિયે-અઠવાડિયામાં બે વખત ગાળવો, ત્રીજે અઠવાડિયે અઠવાડિયામાં એક વખત ગાળવો અને ચોથે અઠવાડિયે ઉપર કૂગ જેવું હોય તો ગાળી લેવો.

રસ કાઢવાથી માંડી એક મહિના સુધી આ ક્રિયા ચાલે તે દરમિયાન એ સાવધાની રાખવાની કે વાસણ કે કપડું જરા પણ પાણીના અંશવાળું હોવું ન જોઈએ, નહિતર સરકો બગડી જાય છે. આ રીતે જંબુનો સરકો તૈયાર કરવો. આ સરકો એક-એક અઘોળ લઈ પાણી સાથે મેળવીને એક-એક કલાકે બે-ત્રણ વાર આપવાથી અપચો, ઉદરશૂળ, આફરો અને અપચાજન્ય વિસુચિકા (મરકી-કૉલેરા), દૂષિત ઓડકાર આવવા વગેરે મટે છે. આ સરકો પેટની ચૂંક મટાડે છે અને પેશાબ વધારે લાવે છે. પેટનાં દર્દો, બરોળ, લિવર, અજીર્ણ, મંદાગ્નિ અને ગોળા પર પણ તે ફાયદાકારક છે. આ સરકો વાતહર પણ ગણાય છે.

પાંચસો ગ્રામ પાકાં જંબુ લઈ મસળી તેનો રસ કાઢવો. પછી એ રસ કપડાથી ગાળી તેમાં છઠ્ઠા ભાગે બારિક વાટેલું સિંધવ મેળવવું. ત્યારબાદ શીશીમાં ભરી મજબૂત બુચ મારી એક અઠવાડિયા સુધી રાખી મૂકવાથી જંબુનો દ્રાવ તૈયાર થાય છે. આ જંબુદ્રાવ એક-એક અઘોળ દિવસમાં ત્રણ વાર પીવાથી આફરો, ઉદરશૂળ, અપચો અને અપચાજન્ય અતિસાર મટે છે. આ જંબુદ્રાવ આંતરે દિવસે સવારે કેટલાક દિવસ સુધી આપવાથી યકૃતની ક્રિયા નિયમિત બની યકૃતનો સોજો, યકૃતવૃદ્ધિ, પ્લીહોદર અને કમળો મટે છે.

જંબુના એક શેર રસમાં અઠીશેર સાકર મેળવી અગ્નિ પર ઉકાળી ચાસણી કરી શરબત બનાવવું અને કપડાથી ગાળી શીશીમાં ભરી રાખવું. બેથી અઠી તોલા આ શરબત ચારગણા પાણીમાં મેળવી બાળકોને પિવડાવવાથી બાળકોનો અપચો અને બાળકોની ઊલટી મટે છે.

જંબુડીની છાલનો રસ દૂધમાં મેળવી પાવાથી ઊલટી થઈ પિત્તવિકાર મટે છે. પછી ઉપર ઘી-ભાત ખવડાવવાથી ઊલટી બંધ થાય છે.

જંબુડીની છાલની રાખ મધ સાથે આપવાથી ખાટી ઊલટી થતી હોય તો તે મટે છે.

પાકાં જંબુ ખાવાથી પિત્તના ઝાડા મટે છે.

જંબુના ઠળિયાનું ચૂર્ણ લેવાથી ઝાડા અને મરડો મટે છે.

જંબુડીની છાલનો બળે તોલા ઉકાળો મધ મેળવીને પીવાથી અતિસાર અને મરડો મટે છે.

જંબુના ઠળિયા તથા કેરીની ગોટલીનું સમભાગ ચૂર્ણ છાશ સાથે એક-એક ચમચી સવાર-બપોર-સાંજ (દિવસમાં ત્રણ વાર) લેવાથી પેટની ચૂંક તથા જૂનો મરડો મટે છે.

જંબુડીની છાલ દૂધમાં વાટી, તેના રસમાં મધ મેળવીને પીવાથી અથવા જંબુડીનાં પાનના રસમાં મધ, ઘી અને દૂધ મેળવીને પીવાથી રક્તાતિસાર (મરડો) મટે છે.

જંબુડીનાં કુમળાં પાનનો એક તોલો રસ પા તોલો મધ મેળવીને દિવસમાં ત્રણ વાર આપવાથી અતિસાર મટી જાય છે, આમનું પાચન થાય છે અને લોહી પડતું હોય તો તે બંધ થાય છે.

જંબુના ઠળિયા, મોચરસ, આંબાની ગોટલી અને સુગંધીવાળો એ ચારે ચીજો સરખે ભાગે લઈ, ખાંડી, ચૂર્ણ કરી, દિવસમાં ત્રણ વાર છાશ સાથે લેવાથી ઝાડા (અતિસાર) મટે છે.

જંબુડીની છાલ અને આંબાની છાલ બળે તોલા લઈને સોળગણા પાણીમાં ઉકાળી, ચતુર્થાંશ ક્વાથ કરી, તેના ત્રણ ભાગ કરી, તેમાં ઘાણા અને જીરાનું ચૂર્ણ બળે માસા મેળવી, દિવસમાં ત્રણ વાર આપવાથી સગર્ભાનો અતિસાર મટે છે.

દરરોજ સાત-આઠ તોલા સારાં પાકાં જંબુ લઈ ચારગણા ઊકળથા પાણીમાં નાખી પંદર મિનિટ સુધી ઢાંકણ ઢાંકી રાખી, પછી હાથ વડે મસળી, કપડાથી ગાળી, તેના ત્રણ ભાગ કરી, દિવસમાં ત્રણ વાર થોડા દિવસ સુધી પીવાથી પેશાબમાં જતી સાકરનું પ્રમાણ ઘટે છે, યકૃત (લિવર) કાર્યક્ષમ બને છે અને મધુમેહમાં ઉત્તમ ફાયદો થાય છે.

સારાં પાકાં જંબુને સૂકવી, બારીક ખાંડી, તેનું ચૂર્ણ કરી દરરોજ બળે તોલા જેટલું પંદર દિવસ સુધી ખાવાથી મધુમેહમાં ફાયદો થાય છે.

જંબુના ઠળિયાના ગર્ભનું એક-એક માસો ચૂર્ણ મધ અથવા પાણી સાથે દિવસમાં બે વાર દસ-પંદર દિવસ સુધી આપવાથી મધુમેહ મટે છે.

જંબુના ઠળિયા બસો ગ્રામ, લીમડાની ગળો પચાસ ગ્રામ, હળદર પચાસ ગ્રામ અને મરી પચાસ ગ્રામ ખાંડી વરત્રગાળ ચૂર્ણ કરી, તેને જંબુના રસમાં ખૂબ ઘૂંટી, સૂકવી, શીશામાં ભરી રાખવું. પાથી અર્ધો તોલો આ ચૂર્ણ સવાર-સાંજ પાણી સાથે લાંબા સમય સુધી લેવાથી મધુપ્રમેહ (ડાયાબિટીસ)માં ચોક્કસ ફાયદો કરે છે.

જંબુડીની છાલનો ક્વાથ મધ મેળવીને પાંચ-સાત દિવસ સુધી દિવસમાં બે વાર આપવાથી સ્ત્રીઓની પ્રદર મટે છે.

જંબુડીના મૂળને ચોખાના ઓસામણમાં ઘસીને એક-એક ચમચી સવાર-સાંજ આપવાથી સ્ત્રીઓનો જૂનો પ્રદર મટે છે.

લાંબા સમય સુધી જંબુ ખાતા રહેવાથી પેટમાં ગયેલ વાળ કે લોખંડ ગળી જાય છે.

જંબુના ઠળિયાને પાણીમાં ઘસીને ચોપડવાથી યુવાનીને લીધે થતા મોં પરના ખીલ મટે છે.

જંબુડીની છાલની રાખ તેલ સાથે મેળવીને અગ્નિથી ઘાઝેલા ભાગ પર ચોપડાય છે.

જંબુડીની છાલના ક્વાથના કોગળા ગળાના સોજા પર ફાયદો કરે છે.

જંબુડીની છાલના ફાંટ અથવા ક્વાથના દિવસમાં બે વાર કોગળા કરવાથી દાંતનાં પેટાંનો સોજો મટે છે અને હાલતા દાંત મજબૂત બને છે. ■





### The Power Of Words Over Water

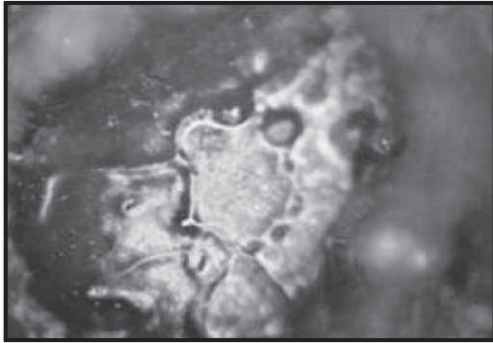
Can water be affected by our words? Dr. Masaru Emoto, a Japanese scientist, believes so. And he has proof.



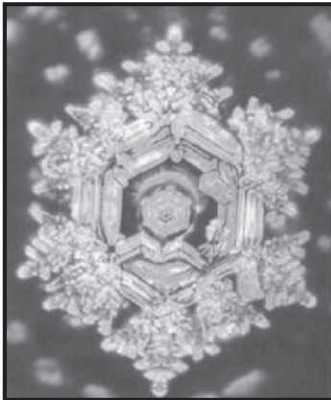
Dr. Emoto took water droplets, exposed them to various words, music, and environments, and froze them for three hours. He then examined the crystal formations under a dark field microscope. And he took photographs.

The results were totally mind-blowing.

Here's a photo of ordinary water without any prayer spoken over it. The molecular structure is in disarray.

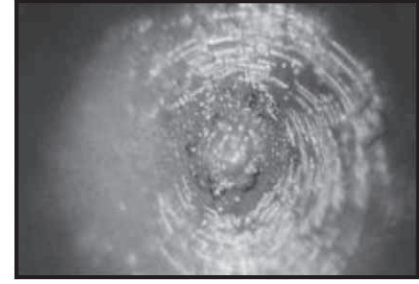


The photo below is water after the prayer was said. It's simply breathtaking. (I now have a great respect for praying before meals!)

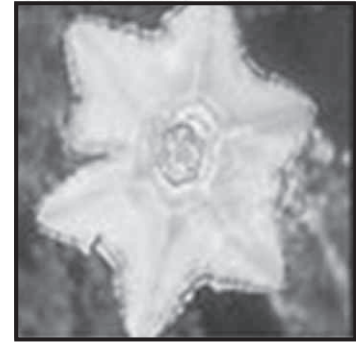
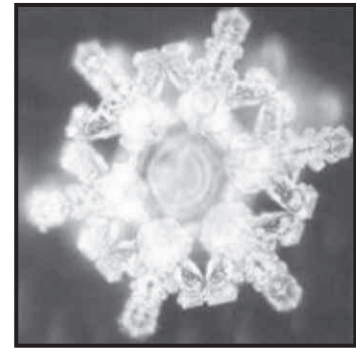


શુભેચ્છક :

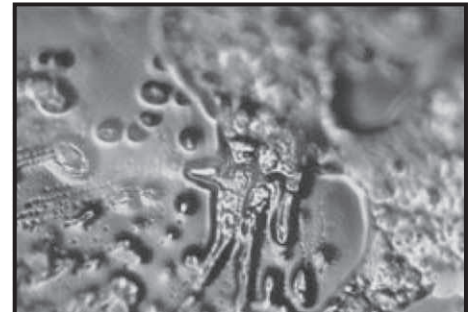
Dr. Emoto also exposed water to Heavy Metal music. Here's how it looks like. Looks sad if you ask me.



Here's water exposed to classical music and folk dance music.. Looks much better, right?



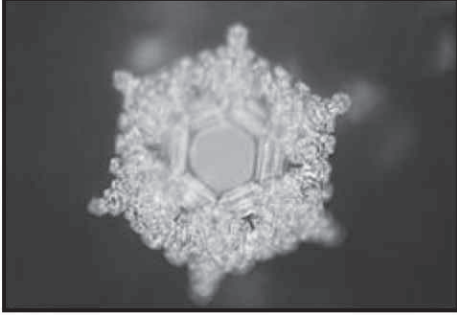
Next, Dr. Emoto stuck a piece of paper with these words: "You make me sick. I will kill you." Here's how the frozen water droplets looks like under the microscope...



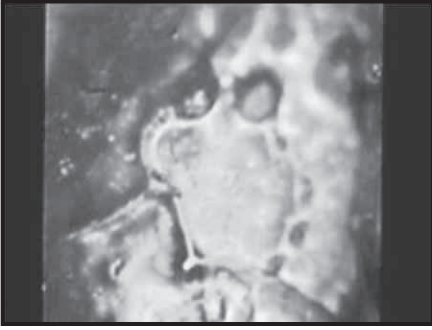
મૂરખ મિત્રતા જેટલું જોખમી બીજું કંઈ જ નથી.



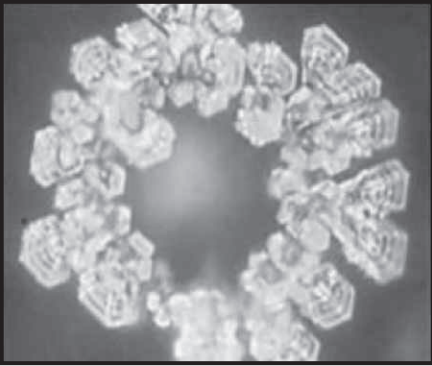
Below is how water looked like with the words "Love" over it. The difference is amazing



This is Polluted water...



This is water from Lourdes , France . Utterly beautiful, right?



Wait A Minute—

Aren't You Made Up Of Water?

Yes! 72% of your body is made up of water.

Imagine how your words affect your own body.

When you say, "I'm a failure," or "I'm hopeless," or "I won't get well," imagine how these words weaken your health.

Make a choice to say the best words out there. Say

often, "I'm wonderful," "I'm beautiful," "I'm God's child," and "God has a great plan for my life!"

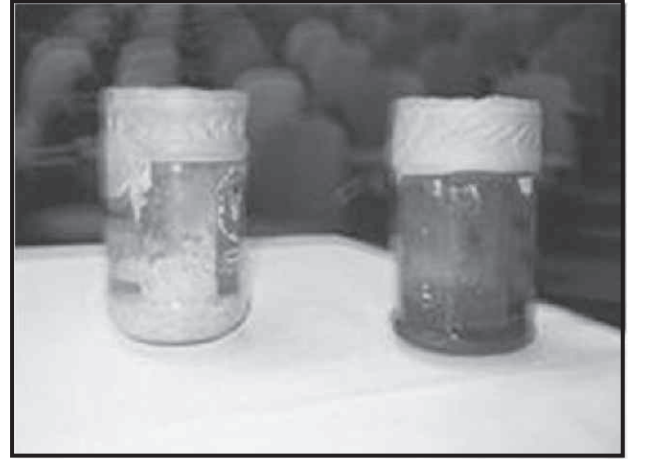
It's not only water.

Dr. Emoto also experimented with cooked rice.

He placed one cup of cooked rice in two airtight jars.

On one jar, he wrote, "I love you," and on the other, "You fool." Everyday for 30 days, Dr. Emoto would say these words to each jar of rice.

After 30 days, the "I love you" rice was still white. But the "You fool" rice was so rotten, it was black. How can you explain this?



Just as a side note: When I was a child, my mother taught me to pray before meals. Now I realize it wasn't just a nice thing to do. When I pray over my meal, I know a material transformation takes place in the molecular level of the food that I pray for. I say, "Be blessed," to the water and food on the table—and I expect it to be blessed.

I encourage you to speak words of truth.

Dethrone the lies in your mind.

Say, "I'm beautiful." Say, "I'm a wonderful person."

Say, "I have a great future." Say, "I'm anointed. I'm

strong. I'm blessed."

Use your words to create your desired reality.

**May your dreams come true!**

**Compiled by: Mayur Vora**



# મહાવીર જન્મ કલ્યાણક, ૪ એપ્રિલ ૨૦૧૨ (ડોનર લીસ્ટ)



1. એક સેવક	50000.00	47. વિજયભાઈ એચ. ગાલા	2000.00	94. શીતલબેન વોરા	1000.00
2. મૃદુલાબેન અજીતકુમાર કોઠારી	30000.00	48. ગિરીશભાઈ પી. વીરા	2000.00	95. નવીનભાઈ દેઢીયા	1000.00
3. એક સદ્ગૃહસ્થ	25000.00	49. પ્રથમ જીનેશભાઈ પટેલ	2000.00	96. નેમજીભાઈ શાહ	1000.00
4. ચૈનીકાબેન વી. શાહ	20000.00	50. દક્ષાબેન શાહ	2000.00	97. હેમલતાબેન શાહ	1000.00
5. વિપુલકુમાર અજીતકુમાર કોઠારી	20000.00	51. આશાબેન સાવલા	2000.00	98. રશ્મીનભાઈ ખોના	1000.00
6. માંગીલાલજી એસ. શાહ	12500.00	52. જયવંતીબેન ભેદા	2000.00	99. ડો. મીતાબેન ગાલા	1000.00
7. અલ્પેશભાઈ એસ. શાહ	11000.00	53. ભાવનાબેન ડગલી	2000.00	100. અશોકભાઈ ચુનીલાલ શાહ	1000.00
8. ડૉ. નરેન્દ્રભાઈ શાહ	11000.00	54. નીતીનભાઈ માડુ	2000.00	101. પ્રમોદભાઈ શાહ	1000.00
9. પ્રતિકભાઈ એન. શાહ	11000.00	55. મહેશભાઈ મહેતા	2000.00	102. અતુલભાઈ શાહ	1000.00
10. તારાબેન એન. શાહ	11000.00	56. શાંતીલાલભાઈ બુરીયા	2000.00	103. ચંદ્રકાંતભાઈ એ. શાહ	1000.00
11. રીટાબેન ધીરજભાઈ શાહ	11000.00	57. જવાહરભાઈ સરકાર	2000.00	104. શ્રીપાલભાઈ ચૌધરી	1000.00
12. સુનંદાબેન અશોકભાઈ શાહ	11000.00	58. ચેતનાબેન હરીયા	1551.00	105. પ્રવીણાબેન રતનશીભાઈ દેઢીયા	1000.00
13. પૂ. મુનીસુવ્રત મંડળ, ભાંડુપ/મુલુંડ હ. રાજેશ્વરીબેન	10100.00	59. અશોકભાઈ જૈન	1505.00	106. સુમીત્રાબેન કે. ઝવેરી	1000.00
14. એક સેવક	10001.00	60. નિર્મલાબેન એન. છેડા	1500.00	107. દીનાબેન મહેતા	1000.00
15. કે.પી.સી.સી.	8000.00	61. એક સદ્ગૃહસ્થ (સેવક)	1500.00	108. એક સદ્ગૃહસ્થ	1000.00
16. રમણભાઈ કારાણી	5555.00	62. નંદીતાબેન વી. શાહ	1500.00	109. કેસરબેન ખેરાજભાઈ શાહ	1000.00
17. જીલ જે. છેડા	5000.00	63. અશોકભાઈ શાહ	1500.00	110. રતનબેન મોહનલાલ શાહ	1000.00
18. કેતનભાઈ ગાલા	5000.00	64. મોનાબેન શાહ	1500.00	111. ભાનુબેન એલ. નાગડા	1000.00
19. ચેતનભાઈ રાજપરા	5000.00	65. કાશ્મીરાબેન જે. ગાલા	1500.00	112. કમલાબેન સેવંતીલાલ ગંગર	1000.00
20. મંગલભાઈ પટેલ	5000.00	66. રિદ્ધીબેન નિતીનભાઈ બુરીયા	1500.00	113. દીનાબેન પરાગભાઈ ગાલા	1000.00
21. વિનોદભાઈ દેઢીયા	5000.00	67. રોકીભાઈ ગોગરી	1500.00	114. ભાવનાબેન નીલેશભાઈ શાહ	1000.00
22. સુખાબેન ગાંધી	5000.00	68. કલ્પનાબેન વસંતલાલ સાવલા	1200.00	115. કલ્પેશભાઈ સાવલા	1000.00
23. માધુરીબેન મહેતા	5000.00	69. હેમંતભાઈ ગાલા	1111.00	116. વિનોદભાઈ છેડા	1000.00
24. રમેશભાઈ એ. મહેતા (મુંદ્રા-રાજ)	4001.00	70. કાંતીલાલભાઈ પી. શાહ	1111.00	117. આશીષભાઈ સાવલા	1000.00
25. ચીનુભાઈ શાહ	4000.00	71. એક સદ્ગૃહસ્થ	1111.00	118. કેતનભાઈ કેનીયા	1000.00
26. ભારતીબેન બીદ	3200.00	72. એક સદ્ગૃહસ્થ	1111.00	119. વસંતભાઈ સત્રા	1000.00
27. જયંતીલાલજી	3100.00	73. એક સદ્ગૃહસ્થ	1111.00	120. સતીષભાઈ સોની	1000.00
28. વિદુલબેન ગાલા	3000.00	74. ગીરીશભાઈ શાહ	1111.00	121. દિનેશભાઈ સંગોઈ	1000.00
29. રાજેશભાઈ રાંભીયા	3000.00	75. એક સદ્ગૃહસ્થ	1111.00	122. હરેશભાઈ વોરા	1000.00
30. ગિરીશભાઈ એમ. શાહ	3000.00	76. દિનેશભાઈ કે. શાહ	1100.00	123. વીણાબેન વોરા	1000.00
31. બિપીનભાઈ શાહ	3000.00	77. મીનાબેન પ્રદિપભાઈ શાહ	1100.00	124. એક સદ્ગૃહસ્થ (મીનાક્ષીબેન)	1000.00
32. મહેશભાઈ મહેતા	3000.00	78. નવલબેન ગડા	1100.00	125. કેતનભાઈ શાહ	1000.00
33. મયુરભાઈ કારાણી	2501.00	79. રેખાબેન ગડા	1100.00	126. અનીલભાઈ વોરા	1000.00
34. જયનાબેન જે. ઠક્કર	2500.00	80. સરલાબેન રાંભીયા	1100.00	127. ઉષાબેન જાખરીયા	1000.00
35. વિપુલભાઈ દોશી	2500.00	81. કિશોરભાઈ બાફના	1100.00	128. મીતાબેન શાહ	1000.00
36. છાયાબેન નીસર	2500.00	82. વિનોદભાઈ ભવાનજી	1100.00	129. હર્ષાબેન એલ. હરીયા	1000.00
37. હેમાબેન છેડા	2500.00	83. રમેશભાઈ વી.	1100.00	130. યુનીક માર્કેટીંગ	1000.00
38. ઝવેરબેન ડુંગરશીભાઈ વોરા	2500.00	84. સૌ. પી. એસ. જૈન	1100.00	131. શાંતાબેન કાંતીલાલ	1000.00
39. રાજેશભાઈ શેઠ	2500.00	85. ચીરાગભાઈ શાહ	1100.00	132. એક સદ્ગૃહસ્થ	1000.00
40. સંદીપભાઈ શાહ	2500.00	86. અવનીબેન ગાલા	1001.00	133. નીલેશભાઈ છેડા	1000.00
41. જીતેશભાઈ દેઢીયા	2100.00	87. સુરેન્દ્રભાઈ રાંભીયા	1001.00	134. દર્શાબેન પટેલ	1000.00
42. ભરતભાઈ શેઠ	2100.00	88. પુરબાઈ દેઢીયા	1000.00	135. નયનાબેન એન. ગંગર	1000.00
43. ભવાનજીભાઈ તરોજ	2100.00	89. લક્ષ્મીચંદભાઈ ગાલા	1000.00	136. એક સેવક	1000.00
44. માતૃશ્રી મણીબેન પ્રવીણાભાઈ રાંભીયા	2100.00	90. હર્ષાબેન કંપાણી	1000.00	137. માંગીલાલજી	1000.00
45. મીતાબેન મહેશભાઈ લોડાયા	2000.00	91. આશીષભાઈ મહેતા	1000.00	138. ભૈરવીબેન અશોકભાઈ શાહ	1000.00
46. જ્ઞાબેન દેઢીયા	2000.00	92. નીકીતાબેન એચ. ગાલા	1000.00	139. ચંપકભાઈ મુરજી દેઢીયા	1000.00
		93. મણીલાલભાઈ લોડાયા	1000.00	140. અશોકભાઈ શાહ	1000.00

શુભેચ્છક :

સાપ સમીપે માણસ બરફ જેવો બની જાય છે.



# મહાવીર જન્મ કલ્યાણક, ૪ એપ્રિલ ૨૦૧૨ (ડોનર લીસ્ટ)



141. વિજયભાઈ હીરજી ગાલા	1000.00	188. ભરતભાઈ ગધીયા	500.00	235. અવનીબેન વીરા	201.00
142. મિતી વિજયભાઈ ગાલા	1000.00	189. અરૂણભાઈ ટોપરાણી	500.00	236. સીમાબેન એસ. સાવંત	201.00
143. અવનીબેન મેહુલભાઈ ગાલા	1000.00	190. કીશનજીભાઈ ચૌહાણ	500.00	237. મહેન્દ્રભાઈ વીરજી	201.00
144. કીરણબેન મહેશભાઈ મહેતા	1000.00	191. હરીષભાઈ શેઠ	500.00	238. વંદનાબેન શાહ	201.00
145. સુહાષભાઈ	1000.00	192. મુલચંદભાઈ બોહરા	500.00	239. શૈલેષભાઈ	200.00
146. અરીહંત ડેન્ટલ ક્લિનિક	1000.00	193. લલીતભાઈ	500.00	240. ચંચલબેન	200.00
147. દર્શનાબેન દીપકભાઈ ગાંધી	1000.00	194. સુરેશભાઈ સાકરીઆ	500.00	241. ભાવીનભાઈ	200.00
148. નીશાબેન નીલેશ ગડા (પ્રાગપુર)	1000.00	195. પરેશભાઈ	500.00	242. કમલેશભાઈ	200.00
149. કુસુમબેન કોઠારી	1000.00	196. એક સદગૃહસ્થ	500.00	243. માધુરીબેન સંગરાજકા	200.00
150. પ્રજ્ઞાબેન વીસરીઆ	1000.00	197. અરૂણાબેન	500.00	244. રતનશીભાઈ યુ. નંદા	151.00
151. હંસાબેન શાહ	1000.00	198. સુરેશભાઈ	500.00	245. દિલીપભાઈ ડી. ટકવલે	151.00
152. ઉન્નતી અનીલભાઈ ધરોડ	1000.00	199. દિનેશભાઈ બોકદ્રા	500.00	246. વિકાસભાઈ ડી. સાવંત	151.00
153. દિપાલી / ધ્વની દેઢીયા	1000.00	200. સુધાબેન રમેશભાઈ	500.00	247. એક શિબીરાર્થી	150.00
154. હંસાબેન અશ્વીનકુમાર શાહ	1000.00	201. હીરભાઈ દેવચંદ ગાલા	500.00	248. સુશીલાબેન ઝવેરીલાલ સાવલા	150.00
155. અક્ષમ તપ આરાધકો	1000.00	202. વીમળાબેન એચ. શાહ	500.00	249. ભરતભાઈ મોતા	150.00
156. ભવ્યબેન મનોજભાઈ છેડા	1000.00	203. કુસુમબેન બી. જગણી	500.00	250. જૈની / જગૃતી ગેમેન્દ્રભાઈ ગાલા	111.00
157. મીતેશભાઈ સૂચક	1000.00	204. લક્ષ્મીચંદભાઈ કારણી	500.00	251. એક સદગૃહસ્થ	101.00
158. રેખાબેન સાલીયા	600.00	205. વીરેન્દ્રભાઈ ગાલા	500.00	252. સંદીપભાઈ કે. સીંગ	101.00
159. કોમલબેન	600.00	206. ફાલ્ગુનીબેન શાહ	500.00	253. અનીલભાઈ એસ. મીક્ષા	101.00
160. મણીબેન સાવલા	555.00	207. નયનાબેન બી. નંદુ	500.00	254. સાગરભાઈ ડી. ટકવલે	101.00
161. પાર્થભાઈ મીતાબેન સાવલા	555.00	208. ચેતનાબેન વીસરીઆ	500.00	255. સંદીપકુમાર કે. સીંગ	101.00
162. નટવરલાલ એમ. પ્રજાપતી	501.00	209. વત્સલાબેન એ. મારૂ	500.00	256. સુનીલભાઈ ડી. કદમ	101.00
163. કરણભાઈ ડી. ભારાણી	501.00	210. પ્રવિણભાઈ	500.00	257. લક્ષ્મીબેન કારાણી	101.00
164. મનીષાબેન ડી. ભારાણી	501.00	211. વનલતાબેન શાહ	500.00	258. બીનાબેન ઝવેરી	100.00
165. મીનાબેન છેડા	501.00	212. અંબાલાલ જૈન	500.00	259. એક સદગૃહસ્થ	100.00
166. અનુપમાબેન પી. મહેતા	501.00	213. પરીનાબેન ભરતભાઈ કામદાર	500.00	260. એક સદગૃહસ્થ	100.00
167. વિમળાબેન એલ. ગાલા	501.00	214. પારૂલબેન ઠક્કર	500.00	261. સૌરભભાઈ એન. શાહ	100.00
168. કૃપાબેન નીશાંતભાઈ મહેતા	501.00	215. નાનજીભાઈ દેવજીભાઈ	500.00	262. ઘેવચંદ કુટરમલજી	100.00
169. કીષ્કાબેન કુણાલભાઈ ગાંધી	501.00	216. ભરતભાઈ લક્ષ્મીચંદ મારૂ (લાખાપર)	500.00	263. અનીલભાઈ પુમમીયા	100.00
170. હીરાવતીબેન શાહ	500.00	217. રૂષભભાઈ શાહ	500.00	264. હંસાબેન ચંદ્રકાંતભાઈ	100.00
171. કૃતીબેન એમ. શાહ	500.00	218. તેજલબેન શાહ	500.00	265. અવનીબેન વિજયભાઈ	100.00
172. સુશીલાબેન સાવલા	500.00	219. પૂજાબેન ગલીયા (ગડા)	500.00	266. ભારતીબેન	100.00
173. ચેતનાબેન સંઘવી	500.00	220. ઝવેરબેન નાગડા	500.00	267. રાજેશભાઈ	100.00
174. વનીતાબેન એલ. વોરા	500.00	221. સુશીલાબેન એસ. ગોગરી	500.00	268. લલીતભાઈ	100.00
175. રીટાબેન બી. મારૂ	500.00	222. કેજલબેન શાહ	500.00	269. અંબાલાલજી	100.00
176. વીનાબેન વી. વોરા	500.00	223. પ્રીયલબેન નંદુ	500.00	270. મદનભાઈ	100.00
177. પંકજભાઈ મફતલાલ શાહ	500.00	224. રમણીકભાઈ પાસડ	500.00	271. વીભાબેન	100.00
178. સ્નેહાબેન નીલેશભાઈ છેડા	500.00	225. રમીલાબેન ગાલા	500.00	272. જીતુભાઈ	100.00
179. ઉન્નતીબેન નીલેશભાઈ છેડા	500.00	226. મંજુલાબેન	400.00	273. હસમુખભાઈ	100.00
180. પેરીનબેન ભાવીનભાઈ ગંગર	500.00	227. ઈંદીરાબેન વૈદ્ય	301.00	274. હીરાબેન એલ. રાંભીયા	100.00
181. શાંતાબેન ગુણચંદ છેડા	500.00	228. જગદીશકુમાર સી. ગાંધી	300.00	275. આશીષભાઈ આર. સીંગ	51.00
182. એક સદગૃહસ્થ	500.00	229. કમલેશભાઈ વોરા	300.00	276. નીકીતાબેન એન. પવાર	51.00
183. બાલુભાઈ બી. ચોપડે	500.00	230. મયુરીબેન એમ. વોરા	251.00	277. ડ્રોઈંગ ટીચર (ભાયંદર)	50.00
184. શાંતીલાલ ગડા	500.00	231. રાજેન્દ્રભાઈ પી. ગુલડેકર	251.00		
185. કિરણ શાહ	500.00	232. લક્ષ્મીચંદભાઈ રાંભીયા	251.00		
186. મહેન્દ્રભાઈ સાવલા	500.00	233. કમલેશભાઈ નાનજી શાહ	251.00		
187. જયંતીલાલભાઈ વીરા (RTO)	500.00	234. જીતેન્દ્રભાઈ શાહ	201.00		
				<b>કુલ</b>	<b>525094.00</b>

શુભેચ્છક :

સાચું બોલ્યા પછી તેને યાદ નથી રાખવું પડતું.