



૧. પંચામૃત	પ્રિય સ્વજન,	..... ૦૨
૨. અવસર આવ્યો મહાવીર બનવાનો		..... ૦૩-૦૪
૨. ન્યુઝ લાઈન	(૧) નિસર્ગ આનંદ પિકનીક (મહાબળેશ્વર)	..... ૦૫
અહેવાલો	(૨) Child Parents Combine Divine Practical Workshop	..... ૦૬
	(૩) નવપદ જાપ - સિદ્ધચક્ર પૂજન (શાહપુર)	..... ૦૭
	(૪) 50+ Golden Period - IInd Innings	..... ૦૮
	(૫) Youth Forum with Parents Practical Workshop	..... ૧૦
	(૬) Final Day Party	..... ૧૧
	(૭) Open House Youth Forum	..... ૧૨
૪. પ્રભુવાણી	ભક્તિનું સ્વરૂપ	..... ૧૩-૧૪
૫. આહાર-વિહાર	ફળોનો રાજા - આંબો	..... ૧૫
૬. આગામી કાર્યક્રમોની વિસ્તૃત રૂપરેખા		..... ૧૬-૧૭
૭. જિજ્ઞાસા તમારી - જવાબ પ્રભુના	સત્સંગીઓના પ્રશ્નોના યથા-યોગ્ય જવાબો	..... ૧૮-૨૨
૮. અનુભવનું અતર		..... ૨૩-૨૭
૭. બાલ જગત	Spiritual research into how to sleep well	..... ૨૮

## : આગામી કાર્યક્રમની રૂપરેખા :

- અરિહંત TV Channel પર પ. પૂ. ગુરુદેવ શ્રી પંકજભાઈની વૈખરી વાણી :  
દરરોજ સવારે 8.30 કલાકે અને રાત્રે 11.30 કલાકે
- આનંદ ઉત્સવ Party :  
રવિવાર, તા. 21st April, 2013 • પાર્લા સેન્ટર → (વિશેષ માહિતી માટે જુઓ પાના નં. ૧૬)
- મહાવીર જન્મ કલ્યાણક 2013 :  
મંગળવાર, તા. 23rd April, 2013 → (વિશેષ માહિતી માટે જુઓ પાના નં. ૧૬)
- નિસર્ગ આનંદ પિકનીક (મહાબળેશ્વર) :  
તા. 25, 26, 27, 28 April, 2013 → (વિશેષ માહિતી માટે જુઓ પાના નં. ૧૬)
- Child-Parents Combined Practical Workshop (Age group : 6 to 12 yrs. & 13 to 18 yrs.) :  
(તા. 7, 8, 9, 10 May, 2013) (સ્થળ : પાર્લા સેન્ટર) → (વિશેષ માહિતી માટે જુઓ પાના નં. ૧૬)
- અક્ષય તૃતીયા (અખાત્રીજ) :  
રવિવાર, તા. 12th May, 2013 (પ. પૂ. ગુરુદેવ શ્રી પંકજભાઈના નિવાસ સ્થાને) મહાસત્સંગ : બપોરે ૨.૩૦ થી ૫.૩૦ કલાકે,  
ગૌતમ પ્રસાદી : સાંજે ૫.૩૦ થી ૭.૩૦ કલાકે, ભક્તિયોગ : સાંજે ૭.૩૦ થી ૧૦.૦૦ (વિશેષ માહિતી માટે જુઓ પાના નં. ૧૬)
- IInd Innings Golden Period Practical Workshop (Age nearing to 45 years & above) :  
(તા. 26, 27, 28, 29, 30 May, 2013) (સ્થળ : પાર્લા સેન્ટર) (સમય : સાંજે ૬.૦૦ થી ૧૦.૦૦) (વિશેષ માહિતી માટે જુઓ પાના નં. ૧૭)
- Youth Forum with Parents Practical Workshop (Age group : 19 to 32 years) :  
(તા. 9, 10, 11, 12, 13 June, 2013) (સ્થળ : પાર્લા સેન્ટર) (સમય : સાંજે ૬.૦૦ થી ૧૦.૦૦) (વિશેષ માહિતી માટે જુઓ પાના નં. ૧૭)
- નવરાત્રી નવપદ જાપ પૂજન - શાહપુર માનસ મંદિર (એક દિવસીય જાત્રા) :  
રવિવાર, તા. 16th June, 2013 → (વિશેષ માહિતી માટે જુઓ પાના નં. ૧૭)
- Married Couple Workshop (Any age group) :  
(તા. 23, 24, 25, 26, 27 June, 2013) (સ્થળ : પાર્લા સેન્ટર) (સમય : સાંજે ૬.૦૦ થી ૧૦.૦૦) (વિશેષ માહિતી માટે જુઓ પાના નં. ૧૭)
- 'નમસ્કાર મહામંત્ર યોગ' The Science of Divine Living - Part I (9 Sessions) :  
Part-I Starts from 14th July, 2013 (Central Line)  
Part-II Starts from 21st July, 2013 (Western Line) → (વિશેષ માહિતી માટે જુઓ પાના નં. ૧૭)
- Open House Youth Forum (Age 15 to 45 Years) :  
દર મહિનાના ૧ લા શનિવારે મુલુંડ સેન્ટર } સમય : સાંજે ૮.૩૦ થી ૧૦.૦૦ → (વિશેષ માહિતી માટે જુઓ પાના નં. ૧૭)  
દર મહિનાના ૪ થા શનિવારે પાર્લા સેન્ટર }
- Celebration Satsang (ઉત્સવ સત્સંગ) સમય સાંજે ૮.૩૦ થી ૧૦.૩૦ :  
શ્રી ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર (ભગવાન મહાવીરની અંતિમ વાણી) દર મહિનાના બીજા શનિવારે પાર્લા સેન્ટર } (વિશેષ માહિતી માટે જુઓ પાના નં. ૧૭)  
શ્રી ભગવદગીતા અને મારું જીવન દર મહિનાના ત્રીજા શનિવારે મુલુંડ સેન્ટર }



## પ્રિય સ્વજન,

“મહાવીર તારા મારગથી, અમે લાખો જોજન દૂર,  
જીવનના મહાસાગરમાં, આવ્યું એવું પાપનું પુર.”

ખરેખર, આજના આ Computer, Mobile, Internet ના High-Tech World માં ભગવાન મહાવીરે બતાવેલ માર્ગથી લાખો જોજન દૂર થઈ ગયા છીએ. બાળકનું બાળપણ T.V., Video Game, Mobile, Computer પર ગેમ રમવામાં ખોવાઈ ગયું છે. મોજ-શોખ, Mobile, Face-book પર સમય પસાર કરવામાં યુવાધન વેડફાઈ રહ્યું છે. માતા-પિત અને બાળકો વચ્ચે નથી વિચારોની આપ-લે કે નથી વાર્તાલાપ.

આ ધરતી પર આપણે માનવ સ્વરૂપે top-most hill station પર આવ્યા તો છીએ પણ હું કોણ છું અને હું અહિં શા માટે આવ્યો છું, એજ ભૂલી ગયા છીએ. હું સત્ત, ચિત્ત, આનંદ છું અને આ જ ‘પરમ આનંદ’ પ્રગટ કરવા આવ્યો છું. એ જ ભૂલી ગયો છું. અને એટલે જ આજના આ high-tech યુગમાં હોસ્પિટલ, આશ્રમ જેવા સ્થાનોમાં નરક દર્શન કરી, આપણા અંતરમાં રહેલાં મહાવીરને જગાડવાનો અવસર એટલે મહાવીર જન્મ કલ્યાણક. આવાં નરક સ્થાનોમાં રહેલાં જીવોને – પ્રભુઓને દિલથી મળી તેમને આપણું હૃદય આપી, તેમના માટે હૃદયથી મંગલભાવના કરવી, એજ આપણાં અંતરમાં રહેલ મહાવીરની જ્યોત પ્રગટાવવાનો અનોખો અવસર.....

તો, આવો આપણે સૌ સાથે મળીને મહાવીરની જ્યોત પ્રગટાવીએ. પ.પૂ. ગુરુદેવ “શ્રી પંકજભાઈ”ના સંગાથે.

‘પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્ર’ દ્વારા આયોજિત પ.પૂ. ગુરુદેવ શ્રી પંકજભાઈના સાનિધ્યમાં નિર્સર્ગ આનંદ Picnic મહાબળેશ્વર, Child Parent Workshop, Open Youth Forum Workshop, IInd Inning - Golden Period, નવપદ જાપ પૂજન – શહાપુરમાં જોડાવવાનો મોકો ચૂકશો નહિ.

“નમો જિહાણાં”

આપનો પ્રિય મિત્ર,  
નમો જિહાણાં.



### નમ્ર નિવેદન

‘નમો જિહાણાં’ 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 : રીટા મારૂ - 98698 62373 પાર્લા : ડિંપલ શાહ - 98331 33266  
માદુંગા : રતનશી દેઢીયા - 96640 11664 કાંદિવલી : અલ્પેશ શાહ - 98202 12816

**નમો જિહાણાં**  
The Science of Divine Living  
(ત્રિમાસીક -પત્રિકા)  
અંક : ૧૯, વર્ષ : ૨૦૧૩  
તા. : ૧૦, એપ્રિલ-૨૦૧૩  
મુલ્ય : ૩૦.૦૦ રૂપિયા

મુદ્રક : ગોગરી ઓફસેટ પ્રિન્ટર્સ  
૧૧, રાજ મહલ શોપિંગ સેન્ટર, અંબેરી કુર્લા રોડ,  
ટેલ્લી ગલ્લીની સામે, અંબેરી (પૂર્વ), મુંબઈ - ૬૯.  
ફોન : ૨૬૮૩૦૦૫૭  
માલિક અને પ્રકાશક :  
પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્ર  
૧૬/૫૨, વેલ્ફેર વિલા, ટી. વી. ચીદમ્બરન  
માર્ગ, સાયન (ઇ), મુંબઈ-૨૨.

**નમો જિહાણાં**  
  
પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્ર  
E : namojinanam@gmail.com  
Website : www.namojinanam.org

શુભેચ્છક :

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



## મહાવીર જન્મ કલ્યાણક

“એક જન્મયો રાજદુલારો, દુનિયાનો તારણહારો,  
વર્ધમાનનું નામ લઈને, ચમક્યો તેજ સિતારો.”

ચૈત્ર સુદ તેરસ એટલે ભગવાન મહાવીરનો જન્મદિવસ. દર વર્ષે આપણે આ દિવસ મહાવીર જન્મ કલ્યાણકના રૂપમાં મનાવીએ છીએ.

આજથી ૨૬૦૦ વર્ષ પહેલાં ભગવાન મહાવીરનો જન્મ ક્ષત્રિયકુંડ (લચ્છવાડ) ગામમાં ત્રિશલા માતાની કૂખે થયો હતો.

અત્યાર સુધી આપણે સૌ મહાવીર જયંતિ એટલે ભગવાન મહાવીરના જન્મ દિવસને ઉત્સવરૂપે મનાવતાં. પ્રભુ મહાવીરનો જન્મદિવસ વર્ષમાં બે વાર મનાવતાં. એક પર્યુષણમાં મહાવીર જન્મ મહોત્સવ જેમાં ત્રિશલા માતાને આવેલાં ચૌદ સ્વપ્નો દેરાસરમાં ઉતરે તેનો લહાવો લેતાં અને બુંદી લાડવાની પ્રભાવના લઈ આવતાં. અને બીજો મહાવીર જન્મ કલ્યાણકના દિવસે. જ્યારે એ દિવસે શાળામાં રજા હોય એટલે મજા પડી જાય. દહેરાસરમાં પ્રભુના દર્શન કરવા જતાં. પાઠશાળામાં પ્રભુ મહાવીરના જીવન પર નૃત્ય નાટિકા ભજવતાં, સ્તવન હરિકાઈમાં ભાગ લેતાં ને સ્વામિવાત્સલ્યમાં બુંદી-ગાઠિયાં ખાઈ ઘરે પાછા આવતા. ઘરમાં પણ મહાવીર જન્મ નિમીતે મિઠાઈ બનતી. આમ, આખો દિવસ આનંદ ઉત્સવ મનાવતાં. પરંતુ.... ક્યારેય પણ અત્યાર સુધી એવો વિચાર નથી આવતો કે,

“તનડાના સગપણ તોડી, મમતાથી મુખડું મોડી  
જોગી થઈને જાય મહાવીર.....”

એવા મહાવીર બનવાનો.....

જેમણે સાડા બાર વર્ષની સાધના કરી, જેમણે ચંદનબાળા અને ચંડકોષીને ઉગાર્યા, જેમણે “જીવો અને જીવવા દો”નો પરમ મંત્ર આપ્યો, જેમની આંખમાં સદાય અપાર કરુણા હતી ને જેમનામાં “સવ્વ જીવ કરું શાસન રસી” અર્થાત સર્વ જીવ પરમ તત્વને પામે, એવી દુનિયાના મંગલની ભાવના હતી, .....શું આપણે એવા મહાવીર ન બની શકીએ ?

હાં, બની શકીએ, એવા મહાવીર બની શકીએ. તો ચાલો, પ.પૂ. ગુરુદેવ શ્રી પંકજભાઈ શેઠના સાનિધ્યમાં ‘મહાવીર જન્મ કલ્યાણક’ ઉત્સવને અનોખી રીતે “મહામહોત્સવ” બનાવીએ.

આપણે પાવાપુરી ધામે દિવાળીને દિવસે, મહાવીર નિર્વાણ દિને, પ.પૂ. ગુરુદેવની સતત સોળ પ્રહર દેશના ગ્રહણ કરી મહાવીર બનવાનો નિર્ણય કર્યો. ભગવાન મહાવીરની જન્મ કલ્યાણક ભુમિ ક્ષત્રિયકુંડ (લચ્છવાડ) જે એક સમયે નંદનવન હતી, અત્યારે ત્યાં અત્યંત દયનીય સ્થિતિ છે, ત્યાં ૩૦૦ પરિવારને અન્નદાન કરી, તેમને નિરાલંબ આનંદ આપીને આપણામાં મહાવીર જન્મ થયો ને હવે એ ‘મહાવીર’ને ‘જાગૃત કરવાનો અવસર એટલે “મહાવીર જન્મ કલ્યાણક”’.

ऐसा महावीर बनूंगा मैं,  
ऐसा महावीर बनूंगा ।

આ દિવસે ‘પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્ર’નો પરમ આનંદ સત્સંગ પરિવાર ‘પ.પૂ. ગુરુદેવ’ના સંગાથે ‘સાયન હોસ્પિટલ’નાં પ્રાંગણમાં બપોરના બે વાગે પહોંચી જાય છે. જ્યાં પ.પૂ. ગુરુદેવ પરિવારને અલગ અલગ વોર્ડમાં

જઈ દરેક દર્દી સાથે સ્વજન બની આત્મીયતાથી તેમને કેવી રીતે મળવું ? તેમના દુઃખમાં સહભાગી થવું ને વોર્ડમાં બેસી એ સર્વ જીવોના મંગલ માટે જાપ કરવા તેના વિષે સમજણ આપે છે. ત્યારબાદ આપણે સૌ અલગ અલગ વોર્ડમાં જઈ દરેક પેશન્ટને આત્મીયતા પૂર્વક મળી, તેમને fruit આપીશું.

હોસ્પિટલના દરેક વોર્ડના પેશન્ટને જ્યારે મળીશું ને એમના દુઃખ, દર્દ, તકલીફ જાણીશું ને share કરીશું, તેમની વેદના અનુભવીશું ને આપણે જે રોજ રડીએ છીએ કે, મારી પાસે આમ નથી ને તેમ નથી ત્યારે થશે કે, નર્ક દર્શન અહિં જ છે. ખરેખર, How lucky I am ! Hospital માં અગાઉથી સેવકોએ સર્વે કર્યા મુજબ તેમની requirement પ્રમાણે દવા, સાધન સામગ્રી વગેરે donate કરીશું.

“દિકરી એટલે વહાલનો દરિયો” એ વહાલના દરિયાને મળવા આપણે જશું “સેલ્વેશન આર્મી બાલિકા આશ્રમ”. જ્યાં દર વર્ષની જેમ આ દિવસે એટલે કે મહાવીર જન્મ કલ્યાણકના દિવસે આતુરતાથી વાટ જોતી હશે આપણી દિકરીઓ.

### Salvation Army

આપણે સૌ માતા-પિતા, ભાઈ-બહેન, મિત્ર-સખી બની મળીશું એ વહાલી દિકરીઓને અને આનંદની ક્ષણો વિતાવીશું એમની સાથે. તેમની સાથે બેસી તેમના અનુભવો share કરીશું. તેમની સાથે બેસી મંગલ પ્રાર્થના કરીશું. જે તેઓ દરરોજ એક સૂર અને લયમાં ગાય છે. વગર વાજિંત્રે માત્ર તાળીઓના તાલે એવી સરસ પ્રાર્થના ગાય છે કે, આપણાં અંતરના તાર ડોલી ઉઠશે ! કોણ કહે છે કે, આ વહાલી દિકરીઓ અનાથ છે ? સ્વયં પ્રભુ તેમની સાથે છે, પછી અનાથ કેવી રીતે ?

આવી આ વહાલી દિકરીઓ સાથે બેસી પ.પૂ. ગુરુદેવ સંગાથે આપણે “નમો જિણાણ”ની ભાવધૂન ગજાવશું. તેમની સાથે મૈત્રી કેળવશું. દરેક દિકરીઓને એક kit આપશું, જેમાં તેમનાં રોજિંદા જીવનની નાની વસ્તુઓ જેમ બ્રશ, પાવડર, સાબુ, હેરપીન, બકલ, નેપકિન વગેરે હશે. આવી આ વહાલી દિકરીઓને મળીને, તેમના પ્રસન્ન મુખને જોઈને થશે કે, આપણી પાસે બધું જ છે છતાં આપણે દુઃખી છીએ ને એમની પાસે કાંઈ નથી છતાં કેટલી આનંદિત છે.

“કોણ હલાવે લીંબડી ને કોણ ઝુલાવે પીપળી,  
ભાઈની બેની લાડકી ને ભઈલો ઝુલાવે ડાળખી.”

આવી આ વહાલી દિકરીઓને મળી ત્યાંથી આપણે જઈશું B. J. Homes for Boy's. જ્યાં વાટ જોતાં હશે આપણાં દિકરાઓ તેમને મળી સૌ સાથે બેસી પ્રાર્થના કરીશું. તેમના અનુભવો share કરીશું. તેમની રોજની Activity વિશે જાણીશું. અહિં પણ તેમની requirement મુજબ વસ્તુઓ Donate કરીશું. દીકરાઓને ફુટ આપીશું.

આવો અવર્ણનીય આનંદ મેળવવા, આપણાં અંદરના મહાવીરને જગાડવાના, મહાવીર બનવાના આ અનોખા મહાવીર જન્મ કલ્યાણકના “મહામહોત્સવ”માં આવવાનું મન કોને ન થાય ?

આવશો ને ? તો ડાયરીમાં નોંધી લેશો તા. ૨૩ એપ્રિલ, ૨૦૧૩ ને મંગળવાર. ને બીજાં બધાં programme cancel, ખરું ને ?

“નમો જિણાણ”



## यश स्नेहा ट्रस्ट, घराडी

(नो. क्र. एफ-३१९६ रत्नागिरी/०५)

मु. पो. घराडी, ता. मंडणगड, जि. रत्नागिरी, पिन-४१५२०३.

फोन : ०२३५०-२०२५०२ (कार्यालय) / २०२५०१ (निवास)

The Children's Aid Society  
OBSERVATION / CHILDREN'S HOME

Umerkhadi, Old Jail Road, Mumbai - 400 009.

(Registered under the Society Registration Act No. XXI of 1860 and the Mumbai Public Trusts Act, 1950)

President Hon'ble Home Minister Shri. R. R. Patil	Vice-President Hon'ble Minister of Women & C.D. Smt. Varsha Gaikwad	Controllor Co-ordination Committee Shri.V.L.Shanbhag
Chief Officer Shri. N. V. Shinde		Superintendent Shri. S. A. Jadhav

जा. क्र.

यश स्नेहा ट्रस्ट घराडी संवलिता  
स्नेह ज्योती विद्यापीठ अ. विद्यालय  
मु. पो. घराडी, ता. मंडणगड,  
जिल्हा रत्नागिरी - ४१५ २०३,  
☎ (०२३५०) २०२५०२/२०२५०१

दिनांक : १९/०५/२०११

प्रति,

सा. श्री. विनिवजी शहा.

सस्नेह ब्रह्मस्कार.

आपण आंगितळ्याप्रमाणे संगीत विषयासाठी

(music) आमच्या मुलांना मेडोळिन, इले. नवळा इ.  
संगीत साहित्य (music instruments) अगदी प्रेमाने  
पाठविलेले. आम्ही मुळे फार खूब आली आहेत.  
आपण काही दिवसांपूर्वी बोललेला (आम्ही टाकलेला) शब्द  
स्वर करून दाखविलेलात. याबद्दल धन्यवाद!  
सेवाआपी संस्थामध्ये काम करीत असताना आसेख्य  
अडचणी येत असतात. परंतु आपल्या स्मरणे सहृदय  
लेकांच्या पाठविलेल्या आम्हाला धैर्य मिळते. कामाची  
स्पूली मिळते. जेक अक्षरशः वाढते. कळवे. लोक असाव

Thank you very much.

Yours

सुनिव (अशांत) कामत  
अध्यक्षा

२०११/०५/१९

Ref.No. OHU/ 09/ 135

Date : 23-05-2012

To,  
Param Sukh Jivan Vikas Kendra,  
Sion, Mumbai.

Sub: Donation.

Respected Sir,

I am very much thankful to your N.G.O for donating  
245kg Vegetable oil (sunflower 18 Tins) for Children's Home  
Umarkhadi Mumbai.

I hope in future too you will get the same support for  
children of Children's Home, Umerkhadi.

I request to donate rice or atta to children of Children's  
Home, Umerkhadi every month if Possible.

Thanking you,

Yours faithfully,

(S. A. JADHAV)

Superintendent,

Observation Home, Umerkhadi,  
Mumbai-400 009.



## નિસર્ગ આનંદ પિકનીક (મહાબળેશ્વર)

પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્ર દ્વારા સર્વ સત્સંગીઓ, તેમના ઘર-પરિવારના સદસ્યો, શિબીરાર્થીઓ, સેવકો અને નવા મહેમાનોના સંગાથ અને પૂ. ગુરૂદેવ શ્રી પંકજભાઈના સાનિધ્યમાં એક અદ્ભુત નિસર્ગ પિકનીકનું આયોજન તા. ૨૬-૪-૨૦૧૨ થી તા. ૨૮-૪-૨૦૧૨ દરમ્યાન મહાબળેશ્વરમાં કરવામાં આવ્યું હતું. Western line અને Central line ના સેવકો-સત્સંગીઓ અને બીજા મહેમાનો મળીને લગભગ ૮૦ થી ૯૦ જણા આ પિકનીક માણવા સદ્ભાગી બન્યા હતા. સાયન સર્કલ (મુંબઈ)થી બે બસોનું સવારના ૫.૩૦ વાગે મુંબઈથી મહાબળેશ્વર માટે પ્રયાણ શરૂ થયું હતું. બધાના મોઢા પર આનંદ, ખુશીના સ્પંદનો દેખાઈ રહ્યા હતા. બધાજ સેવકો લોકોની મદદ માટે ખડે પગે તૈયાર હતા.

સવારની તાજગી, ઠંડી હવા અને મનમાં આનંદની લહેરખીઓ સાથે સૌ આ બસ પ્રવાસને માણી રહ્યા હતા. પ્રવાસમાં પૂ. ગુરૂદેવે રમત રમાડી એમા સૌએ પોતાના નામનો અર્થ અને સાથે ગીત, સ્તવન, જોકસ કહી લોકોને હસાવ્યા અને ગીતો ગવડાવ્યા. બધાને એકબીજાનો પરિચય થઈ ગયો. આ રમત રમવામાં સૌને ખૂબ જ મજા આવી. એકબીજા વચ્ચે આત્મીયતા વધી. લગભગ સવારે ૯.૦૦ વાગે કાત્રજ આવી નવકારશી કરી મહાવીર પ્રભુના દર્શન કર્યા. નવકારશી પતાવી બસમાં બેસી મહાબળેશ્વર તરફ ફરી પ્રયાણ કર્યું. અંતાક્ષરીની રમઝટ માણતા માણતા બપોરના ૨.૩૦ વાગે મહાબળેશ્વર - સાંઈ રીસોર્ટમાં આવી પહોંચ્યા. અમારે સૌએ ૪ દિવસ આ રીસોર્ટના શાંત અને કુદરતી વાતાવરણમાં રહેવાનું હતું. સૌને પૂ. ગુરૂજીએ અને સેવકો આશિષભાઈ, અલ્પેશભાઈએ જરૂરી instructions અને ૪ દિવસનો પૂરો કાર્યક્રમ સમજાવ્યો. ત્રણ-ત્રણ જણ વચ્ચે એક રૂમમાં એ રીતે બધાને accomodation આપવામાં આવ્યું હતું.

બધા પોતપોતાનો સામાન લઈ રૂમમાં જઈને Fresh થઈને ભોજન કક્ષમાં પહેલા ભોજન લઈ પાછા પોતપોતાના રૂમમાં જઈને નાહી, ધોઈ, થોડો પોરો ખાઈ સૌ પાછા નીચે સત્સંગ હોલમાં જમા થયા. ચા-દૂધ, lemon water લઈ નીચે ગાર્ડનમાં સૌ ભેગા થયા. ત્યાં પૂ. ગુરૂજીએ એક Game રમાડી. નાના મોટા સૌ એક મોટા circle માં બેઠા. જિજ્ઞેશભાઈ કાંદીવલી (ઈસ્ટ)થી આ રમતનો રાઉન્ડ શરૂ થયો. 'આ દેહનું નામ જિજ્ઞેશ છે'... એમની બાજુવાળાને પોતાના દેહનું નામ અને આગળવાળાનું નામ કહેવાનું. ત્રીજા જણે આગળવાળા બંને જણનું નામ યાદ કરી બોલવાનું અને સાથે પોતાના શરીરનું નામ કહેવાનું. એમ ૪, ૫, ૬... ૫૦, ૫૫... સુધી નામો યાદ રાખીને મગજને બરાબરનું સતેજ કર્યું. આ રાઉન્ડ રમવામાં ખરેખર ખૂબજ મજા પડી. બધાના નામ જાણવા મળ્યાનો... લહાવો મળ્યો. તેમાં ચૈનિકાબેન (મુલુંડ)ના નામનો અપભ્રંશ 'ચાઈનાબેન' બધાને ખૂબજ હસાવી ગયો. નાના નાના ભૂલકાઓને માટીમાં રમવામાં, એકબીજા પર માટી ફેંકવામાં મજા પડી ગઈ. સાંજના જમી કરી સત્સંગ હોલમાં ભક્તિ-ગીત, ધૂન માણી બાર ભાવના કરી. એની મસ્તી અને આનંદ લઈ ૧૧.૩૦ વાગે સૌ સૂવા ગયા.

બીજા દિવસે સવારના ૫.૦૦ વાગે સેવક શ્રી નીતીનભાઈના યોગા Session માં સૌ હાજર થઈ જતા. યોગા કરાવતા કરાવતા નીતીનભાઈ Health Tip પણ આપતા જતા હતા. ત્યાંથી નીચે ગાર્ડનમાં શરીરમૈત્રીનું Session પૂ. ગુરૂજી કરાવતા. કુદરતના સાનિધ્યમાં આવ્યા પછી તેનો

અનુભવ લેવા, તેને માણવા માટેનો આવો અદ્ભુત મોકો અહીં મળ્યો. ૧૦ થી ૧૨ મિનિટ શરૂઆતમાં બેસી કુદરતને, ત્યાંના વાતાવરણને, પક્ષીઓના અવાજ, પુષ્પો, ઝાડ-પાન... સૌએ આ કુદરતને નજીકથી માણી આનંદ અનુભવ્યો. આ કર્યા પછી મનમાં એક અજીબ શાંતિનો અનુભવ થતો હતો. આ નિસર્ગ પિકનીકનો આનંદ.... શરીર મૈત્રી... કુદરત મૈત્રી.... પ્રાણ મૈત્રી.... કણકણની સાથે મૈત્રીના Vibrations નીકળી રહ્યા હતા.

ત્યારબાદ સવારના ચા-દૂધ નાસ્તો લઈ નહાઈ ધોઈ સૌ ૧૦.૩૦ વાગે સત્સંગ હોલમાં હાજર થઈ ગયા. આ session માં પૂ. ગુરૂદેવે સમજાવ્યું કે સૂરમાં આવવા માટે સેવામાં જોડાવવું જરૂરી છે. આપણે હેરાન છીએ કારણકે આપણે આ કુદરતની Cosmos Cycle ની બહાર થઈ જઈએ છીએ. આસૂરીવૃત્તિને દૂર કરવા માટે 'સેવા' best માધ્યમ છે.

બપોરના મસ્ત સ્વાદિષ્ટ સત્વિક ભોજન લઈ સાંજે બસમાં બેસી સૌ Sunset Point ગયા. ત્યાં sunset ને થવામાં વાર હતી. એટલે સૌ ડોચ બોલ રમ્યા. Sunset - સૂરજને અસ્ત થતાં રોજ જોઈએ છીએ... પણ એની નિયમબદ્ધતા, એની પ્રખરતા પર આપણે ચિંતન ક્યારે કર્યું છે? Sunset Point પર સૌએ આઈસક્રીમની જયાફત માણી. જેનો લાભ મીતાબેન લોડાયા અને એમના પરિવારજને લીધેલ હતો. અને ખૂબજ મોજ અને મસ્તી સાથે Icecream ખાઈ રીસોર્ટ પાછા આવ્યા. રાત્રે ભક્તિ session માં રામ-કૃષ્ણ, સરસ્વતી, ગણેશ, ઝંઙ નમો શિવાયની ધૂનમાં સૌ એવા એકાકાર થતા હતા કે રાત્રે સૂતા સૂતા એનાજ સ્પંદનો અનુભવતા... ભાવમંડળ નિર્મળ થતા એક અજીબ પ્રકારની 'space' પોતાની જાતમાં અનુભવવા મળતી હતી.

ત્રીજા દિવસે સવારના મૈત્રી યોગ, શુધ્ધાત્મા નમસ્કાર યોગ કરાવતા એક કૂતરાને આપણો સાથ પસંદ પડી ગયો હશે... તે બધાના આસનો પર આળોટતો, પૂ. ગુરૂજીની ફરતે પ્રદક્ષિણા આપતો. આ અદ્ભુત સત્સંગની એના મન પર થતી અસર સૌ જોઈ રહ્યા. આ જણાવે છે કે પ્રેમ અને મંગલમૈત્રીની અસર, એનો પ્રભાવ સૃષ્ટિના દરેકે દરેક જીવ પર થાય છે.

બપોરના સત્સંગમાં આંતરીક વ્યવહારને શુધ્ધ કરવા પાંચ સત્ય... (૧) મૈં 'હું' (૨) મૈં સમય કા પ્રવાસી હું (૩) મૈં માનવ સ્ટેશન પર હું (૪) મેરે પાસ સ્વતંત્ર વિચાર, નિર્ણય, અમલ કરને કી શક્તિ હૈ (૫) મૈં ઈસ સૃષ્ટિ કા અંશ હું... આ પરમ જ્ઞાનની સતત જાગૃતી રાખવી.

સાંજે ચા-દૂધ, lemon water લઈ Mapro ગાર્ડન ગયા. જ્યાં આશિષભાઈના મહેમાન શ્રી મહેન્દ્રભાઈ તરફથી એક મોટા ગ્લાસમાં ice-cream with strawberry juice ની મોજ માણી. મેપ્રો ગાર્ડનમાં સૌએ થોડી ઘણી shopping કરી. રાત્રે જમી કરી ગરબા, મટુકડી, સનેડાની રમઝટ માણી.

૪ થા દિવસે નીતીનભાઈના યોગા ક્લાસમાં સૌએ એકબીજાના અનુભવ share કર્યા. શારિરીક તકલીફના ઉપાયો બતાવવામાં આવ્યા. પૂ. ગુરૂજીના શરીરમૈત્રીના session માં ખુલ્લા આકાશમાં શુધ્ધાત્મા નમસ્કાર યોગની શક્તિનો અનુભવ લઈ.. ચા-દૂધ, નાસ્તા માટે ગયા. નહાઈ ધોઈ 'Old Mahabaleswar' શિવ મંદીરે ગયા. ત્યાં ત્રણ નદી યમુના-કૃષ્ણા-કાવેરી, ત્રણેય નદીનો સંગમ થઈ Pure, નિર્મળ પાણીની ધારા વહી રહી હતી. બધાએ એ પાણી પીધું અને ઘરે લઈ જવા માટે bottles માં પાણી ભર્યું. ત્યાં શિવ દર્શન કરી 'ઝંઙ નમ: શિવાય'ની ધૂનનો ગુંજારવ કરી મહાબળ અમને પણ મળે એવી પ્રભુ પાસે માંગણી કરી. આવું મહાબળ મેળવી... પાછા રીસોર્ટ પર

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



આવ્યા. જમી પરવારી સત્સંગ હોલમાં ભેગા થયા. બપોરના ૩.૦૦ વાગે અહીંથી મુંબઈ તરફ પ્રયાણ કરવાનું હતું.

રીસોર્ટના સમગ્ર Staff નો આભાર માની તેમનું અભિવાદન કરવામાં આવ્યું હતું. સુંદર સ્વાદિષ્ટ, ગરમાગરમ વિવિધ જાતની રસોઈ, ઘર જેવી રોટલીઓ જે નાના ભૂલકાઓ હોંશે હોંશે ખાતા હતા. હર ક્ષણે સેવામાં હાજર Staff. આવું અદ્ભુત Management ખરેખર સરાહનીય છે. એ લોકો પણ 'નમો જિણાણ' શીખી ગયા હતા. સતત સેવામાં હાજર રહેતા સર્વ સેવકોની નિષ્કામ સેવાને તાળીઓ વગાડીને સૌએ બિરદાવી હતી. બસના ડ્રાઈવરોને પણ યાદ કરી બોલાવી તેમનું અભિવાદન કરવામાં આવ્યું હતું.

અને છેલ્લે પૂ. ગુરૂજીના ને... જેમના વગર આવો અવસર સંભવ જ ન બન્યો હોત એમના આર્શીવાદ અને એમની મીઠી છાયા માટે સૌએ પૂ. ગુરૂજીને ભાવથી 'ગુરુ મંગલમ્...' નું ગીત-ગુંજન ગાઈ એમનું સતત સાંનિધ્ય અને guidance અમને સૌને મળતુ રહે એવી લાગણી હૃદયમાં લઈ સૌ મુંબઈ તરફ પ્રયાણ કરવા બસમાં બેવાની તૈયારી કરવા લાગ્યા. ૩.૩૦ વાગે બસ ઊપડી... બધાના હૃદયમાં આ મહાબળેશ્વરની picnic નો આનંદ, કુદરતની અસીમતા, શિવ ભગવાનનું મહાબળ... સેવકોની સેવા... અને પૂ. ગુરૂજીની 'પ્રભુવાણી, સત્વાણી' અવિસ્મરણીય રીતે કોતરાઈ ગઈ હતી.

મારો અનુભવ, મહાબળેશ્વર એટલે એક picnic spot. જ્યાં હોટેલ, બહાર ખાવાનું, ઘોડેસ્વારી કરવી, boating, table land etc. પરંતુ અહીં પરમ સુખ પરિવાર સાથે હું અને મારો son Param આ નિસર્ગ picnic માં જોડાયા ત્યારે... અદ્ભૂત! આટલું સુંદર આયોજન, સેવકોની નિઃસ્વાર્થ સેવા, અહીં 'રિસોર્ટ'માં કુદરત અને પ્રભુ અને આપણા પૂ. ગુરૂજીનો સત્સંગ... કેટલાય ખુલાસાઓ આપોઆપ મળતા ગયા... કુદરતની અસીમતામાં અનંત બનવું એટલે શું? એની થોડી ઝલક અનુભવવા મળી. પોતાની જાતમાં એક 'space' નું સર્જન થતું અનુભવ્યું. શાંતિનો અનુભવ થયો. ગજબની સરળતા અનુભવાતી હતી. બધાની સાથે કેટલા ખુલ્લા દિલે વાતો થતી હતી. મારા માટે એ ફક્ત નિસર્ગ picnic ન રહેતા ખરેખર યાત્રા બની રહી. મારા અંતિમ લક્ષ તરફનું એક પગથિયું... આ મહાબળેશ્વર નિસર્ગ આનંદ picnic.

નમો જિણાણાં.

સંકલન : રીટા મારૂ

દર વર્ષની જેમ આ વર્ષે પણ તા. 25, 26, 27, 28 April 2013 દરમ્યાન નિસર્ગ આનંદ પિકનીક (મહાબળેશ્વર)નું આયોજન કરેલ છે. આપ સહપરિવાર વહેલામાં વહેલી તકે નામ નોંધાવશો.

## Child Parents Combined Divine Practical Workshop

પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્રના નેજા હેઠળ સતત ત્રીજા વર્ષે પ. પૂ. ગુરૂદેવ શ્રી પંકજભાઈ શેઠના સાંનિધ્યમાં "Child Parents Combined Divine Practical Workshop" નું આયોજન પાર્લા સેન્ટરમાં તા. 8, 9, 10 - May દરમ્યાન કરવામાં આવ્યું હતું.

૬ થી ૧૨ વર્ષ અને ૧૩ થી ૧૮ વર્ષ એમ બે Age Group માં આ શિબીર કરવામાં આવી હતી. એક child ની સાથે એક parents ની હાજરી

compulsory હતી. માતા-પિતા અને સંતાનો વચ્ચેના સંબંધમાં સર્જાતા generation gap, lack of communication, share & care નો અભાવ, પ્રેમ, હુંફ, લાગણી, આ problems ને સમજીને positive touch આપવાના મુખ્ય ઉદ્દેશ સાથે આ workshop નું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

આ workshop બે session માં conduct કરવામાં આવ્યું હતું. પ્રથમ session બાળકો સાથે પ. પૂ. ગુરૂદેવ અને parents સાથે સેવકો રહેતાં. બીજું session માતા-પિતા સાથે પ. પૂ. ગુરૂદેવ ને બાળકો સાથે સેવકો એમ બે હોલમાં એક સાથે session ચાલુ હતા.

પ્રથમ દિવસે પ. પૂ. ગુરૂદેવે બાળકોને સરળ ભાષામાં GOD એટલે G - Generator, O - Operator, D - Destroyer ની સમજ આપી હતી. બીજા હોલમાં સેવકોએ માતા-પિતાને શરીર મૈત્રી કરાવી હતી. દરેકને introduction game રમાડવામાં આવી હતી. તેમને મુંઝવતા પ્રશ્નો કાગળ પર લખવાનું કહેવામાં આવ્યું. સેવકોએ આ session માં માતા-પિતા અને બાળક વચ્ચેના સંબંધો, communication નો અભાવ, share & care નો અભાવ આ concept લઈને એક 'drama skit' ભજવી હતી. ત્યારબાદ ૬.૩૦ થી ૭.૦૦ ગૌતમ પ્રસાદી લઈ બીજું session શરૂ થયું.

બીજા session માં પ. પૂ. ગુરૂદેવ સાથે માતા-પિતા અને બાળકો સાથે સેવકો હતાં. પ. પૂ. ગુરૂદેવે માતા-પિતાને શિબીરમાં આવવાનું કારણ અને તેમની ઓળખાણ આપવા માટે માતા-પિતાને કહ્યું. સેવકોએ બાળકોને games રમાડી.

બીજા દિવસના session ની શરૂઆત પ. પૂ. ગુરૂજીએ ચત્તારિમંગલની ભાવના અને 'નમો જિણાણ'ની ધૂનથી થઈ. સેવકોએ માતા-પિતાને શરીર મૈત્રી કરાવી. પ. પૂ. ગુરૂજીએ બાળકોને શરીર સ્વસ્થતા અને તંદુરસ્તી વિષે સમજ આપી. બીજા session માં સેવકોએ બાળકોને ગેમ્સ રમાડી અને સેવકોએ drama skit ભજવી.

ત્રીજા દિવસે સેવકોએ Parents ને જુદી જુદી ગેમ્સ રમાડી. પ. પૂ. ગુરૂદેવે બાળકોને Food-Habits ની સમજણ આપી. આપણી થાળીમાં Balanced Diet હોવું જોઈએ તેની સમજણ આપી. જમતા પહેલા ભોજનના જીવો જેનો આપણાં પર અનંત ઉપકાર છે એ જીવો માટે મંગલ ભાવના કરવાની સમજણ આપી. દરરોજ થાળીમાંથી જમતા પહેલા થોડુંક સાઈડ પર રાખી પ્રકૃતિને પરત આપવાની ભાવના કેળવવી જોઈએ. ઘરના સભ્યોની કાળજી રાખવી જોઈએ. આમ food habits નું session ખૂબ સરસ રહ્યું. ત્યારબાદ 'drama skit' ભજવવામાં આવી હતી. તેમાં Parents as a God, as Friend, as Teacher નો concept રજૂ કરવામાં આવ્યો હતો. બાળકોને કબાટમાં કપડાં ઘડી કરી કેમ ગોઠવવાના, Bed-Sheet વ્યવસ્થિત કેવી રીતે પાથરવી, Cleaning વગેરે Good Habits, પોતાનું કામ પોતે જાતે જ કરવું તેનું સેવકો દ્વારા Demo આપી શીખવાડવામાં આવ્યું.

ચોથો દિવસ દાદા-દાદી, નાના-નાની દિવસ હતો. તેમાં સૌ વડિલોને આમંત્રણ આપવામાં આવ્યું હતું. પ. પૂ. ગુરૂજીએ બાળકના જીવનમાં Hobbies, Sports નું મહત્વ સમજાવ્યું હતું. નિતાબેન બુરીયાએ બાળકોને દિવસાં, Greetings card બનાવતાં શિખવાડ્યું.

પ. પૂ. ગુરૂદેવે પરિવારમાં વડીલની હાજરીની મહત્વતા સમજાવી હતી. Combined session માં બાળકો, માતા-પિતા અને સેવકો સૌ સાથે

શુભેચ્છક :

When nails are growing we cut our nails, not fingers.



હતા. Hobby session માં બધા બાળકોએ પોતાની કળા રજૂ કરી. કોઈએ Guitar વગાડ્યું તો કોઈએ જોકસ સંભળાવ્યાં. કોઈએ પોતાના Painting બતાવ્યાં. કોઈએ માતા સાથે ગીત ગાયું. આમ સૌએ પોતાની કળા રજૂ કરી.

છેવટે સૌ આનંદ મંગલ કરતાં છૂટાં પડ્યાં. ચાર દિવસના આ workshop માં માતા-પિતા અને બાળકો બન્ને ખુશ હતાં. બાળકોને તેમનાં પ્રશ્નોના જવાબ મળતાં ગયાં. ‘નમો જિણાણાં’ એટલે શું? તેનો અર્થ જાણી દરેકને પ્રભુ રૂપે સ્વીકારવાની સમજ પડી. માતા-પિતા એ ‘GOD’ છે એ જાણી તેમના પ્રત્યેનો પ્રેમ વધી ગયો. આમ માતા-પિતા પણ બાળકના મનને, તેની ભાવનાને સમજી શક્યા.

આમ, આ ‘Child-Parents Workshop’ દિવ્ય બની ગયો.

નમો જિણાણાં.

આ વર્ષે પણ તા. 7, 8, 9, 10 May 2013 દરમ્યાન Child-Parents Combined Practical Workshop’ નું આયોજન પાર્લા સેન્ટરે સાંજના ૪.૦૦ થી ૮.૩૦ દરમ્યાન કરવામાં આવેલ છે. આપ જરૂરથી જોડાશો.

## નવપદ પૂજન – સિધ્ધચક્ર યંત્ર પૂજન (શાહપુર – માનસમંદિર)

તા. ૧૭ જૂન ૨૦૧૨ રવિવારે શાહપુર – માનસમંદિરે આદિનાથ દાદાની શીતળ છાયામાં એક અદ્ભુત અને દિવ્ય નવપદ જાપ આરાધના – સિધ્ધચક્ર યંત્ર પૂજનનું આયોજન પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્રના નેજા હેઠળ કરવામાં આવ્યું હતું.

સવારના ૫.૩૦ વાગે મુલુંડ, સાયન, બોરીવલી અને અંધેરીથી સૌ બસમાં બેસી શાહપુર જવા પ્રયાણ શરૂ કર્યું હતું. કુદરતની પણ અસીમ કૃપા વરસી રહી હતી. વાતાવરણમાં શીતળતા અને શાંતિનો અનુભવ થતો હતો. પરમ સુખ પરિવારના લગભગ ૨૨૫ થી ૨૫૦ લોકો આ અદ્ભુત અને દિવ્ય પૂજનમાં સહભાગી થયા હતા. મહેમાનો પણ આવ્યા હતા.

બધા સેન્ટર્સથી નીકળેલી બસો લગભગ સવારના ૭.૦૦ થી ૭.૩૦ સુધી શાહપુર મંદિરે પહોંચી આવી હતી. અહીં આવીને સૌ પ્રથમ બધા દેરાસરે આદિનાથ દાદાના દર્શન કરીને ભાવમંડળ નિર્મળ કર્યું હતું. વાતાવરણમાં વર્તતી પવિત્રતા સૌને સ્પર્શ કરી રહી હતી. બધા જ સત્સંગીઓ અને સેવકો એકબીજાને પ્રસન્નતાથી ‘નમો જિણાણાં’ કહી એકબીજાનું સ્વાગત કરી રહ્યા હતા.

ત્યારબાદ સૌએ ભોજનશાળામાં નવકારશી કરી. સૌ નાહી-ધોઈ શુધ્ધ વસ્ત્ર પહેરી લગભગ ૮.૦૦ વાગે પહેલે માળે આરાધના ભવનમાં પોતપોતાના આસન પર બિરાજમાન થઈ ગયા હતા. અરિહંત પરમાત્માની હાજરી હતી. જે જે ભાગ્યશાળીઓએ સિધ્ધચક્ર યંત્ર ઘરે પધરાવવાનો લાભ લીધો હતો તેઓ સૌ બાજોઠ પર સ્થાપિત કરેલ સિધ્ધચક્ર યંત્રની સામે ગોઠવાઈ ગયા હતા. પૂ. ગુરૂજી શ્રી પંકજભાઈ પણ પોતાના આસન પર બિરાજી, આ અદ્ભુત અને પવિત્ર વાતાવરણને અનુભવી રહ્યા હતા. સૌ કોઈના ચહેરા પર એક પવિત્ર અને દિવ્ય આભા જોવા મળતી હતી. ૨૦ થી ૨૧ જણાએ યંત્રને ઘરે પધરાવવાનો લાભ લીધો હતો.

આ પવિત્ર અને સંગીતમય વાતાવરણમાં પૂ. ગુરૂજીએ નવપદ જાપ – આરાધના પૂજનની મંગલ શરૂઆત કરી હતી. અરિહંત પરમાત્માની હાજરીમાં સૌ પ્રથમ સિધ્ધચક્ર યંત્રમાં અને હૈયામાં પ્રભુને આલ્વાન આપી પ્રભુને પોતાના હૃદયમાં અને યંત્રમાં સ્થાપિત કરતા સર્વત્ર દિવ્યતા પ્રસરી ગઈ હતી. એક મોટી થાળીમાં સ્થાપિત કરેલ સિધ્ધચક્ર યંત્ર પર વાસકેપ પુજા – ત્યાં બેઠેલા ભાગ્યશાળીઓએ ભાવથી પ્રભુ કૃપા કરીને શરૂ કરી હતી.

પૂર્વભૂમિકા સમજાવતા પૂ. ગુરૂજીએ કહ્યું હતું કે પ્રકૃતિ આપણને વર્ષમાં બે અવસર (મોકા) આપે છે. ચૈત્ર સુદ ૧ થી પૂનમ અને આસો સુદ ૧ થી પૂનમ, સિધ્ધ તરફ જવાની પ્રક્રિયા શરૂ કરવાનો મોકો, પરમ લક્ષ તરફ જવાનો મોકો – અવસર એટલે નવપદ – આરાધના.....

આ યાત્રાની શરૂઆત એકમ થી પૂનમ, પંદર દિવસની આ યાત્રા, પ્રથમ છ દિવસ અંતસ્તકાળ – ચિત્ત શુધ્ધિ કરવાનો camp છે. લાયક બનવાની તૈયારી રૂપે નવરાત્રીનો પ્રથમ દિવસ દુર્ગા શક્તિની આરાધનાનો છે. પોતાના ચિત્તમાં રહેલા મલીન દોષોને શુધ્ધ કરવાનો છે અને લક્ષ નક્કી કરવાનો છે મારે શુધ્ધ... સિધ્ધ થવું છે. નવરાત્રીનો ૨ જો દિવસ – નક્કી કરેલા લક્ષ પ્રાપ્તિ માટે મારું સર્વસ્વ સમર્પણ કરવાનો છે. સતત ‘નમો જિણાણાં જિઅ ભયાણાં’ ભાવધૂન હૃદયમાં વહેતી મુકવાનો. આ ૩ જો દિવસ સર્વ જીવ પ્રત્યે મૈત્રી, મંગલભાવના – સર્વ જીવોનું હિત-કલ્યાણ થાઓ... તમે ગમે એવા હો । Love You.... સામેવાળી વ્યક્તિ, વસ્તુ, પરિસ્થિતિનો વગર કારણે અપેક્ષા રહીત મૈત્રીનો વિકાસ... જ્યાં આવો પ્રેમ અને મૈત્રીનો વિકાસ હશે ત્યાં શ્રી મહાલક્ષ્મી પોતાને મેળે પધારશે... આપણે લક્ષ્મીની પાછળ દોડવું નહિ પડે. શુધ્ધ લક્ષ, મંગળ લક્ષ સાથે આવેલ લક્ષ્મીનું સૌ કોઈએ ‘ૐ હ્રીં શ્રી નમઃ’ ના જાપ સાથે ભાવપૂજા કરી.

પૂ. ગુરૂજીએ અહીં, ખૂબજ સરળતાથી સમજ આપતા જતા હતા. બધાના દિલમાં પાણીની જેમ સરળતાથી ઊતરતું જતું હતું. જ્યારે ત્રણ દિવસની પૂર્વ તૈયારી હોય, અંદર ગજ-ગજ આનંદ પોતાની મેળે આવશે. અહીં સૌએ સંગીતમય વાતાવરણમાં ‘શ્રી ગજાનન જય ગજાનન જય જય ગણેશ મોરયા’ની ધૂનમાં એકતાન થઈ ગયા હતા.

આટલી સાધના કરવા માટેની લાયકાત ઊભી કર્યા પછી નવપદની યાત્રાનું પ્રથમ ચરણ – 9 Steps Towards Ultimate Goal.... જ્ઞાનપદની સમજણ શરૂ કરતા પહેલા નવપદ સ્તુતિનું સ્તવન સૌ કોઈએ ભક્તિભાવ પૂર્વક ગાયું.

નવપદ યાત્રાનું પ્રથમ ચરણ જ્ઞાનપદ : જ્ઞાન એટલે લક્ષ સાથેની જાણકારી. પૂ. ગુરૂજીએ અહીં સમજાવ્યું કે જ્ઞાન અને જાણકારીમાં ઘણો ભેદ છે. જાણકારી જ્યારે લક્ષ સાથેની હોય ત્યારે તે સમ્યક્ બને છે. આ સમ્યક્ જ્ઞાનને ટકાવવા જ્ઞાનીઓના અને જ્ઞાનના સન્માન કરવા જોઈએ. જ્ઞાનપદની સ્તુતી ગુણગાન કર્યા પછી “ૐ હ્રીં નમો નાણાસ્સઃ”ના જાપ સાથે યંત્ર પર બેઠેલા લોકોએ વાસકેપથી પૂજન કર્યું અને બાકીના લોકોએ ભાવ-પૂજન કર્યા.

બીજું ચરણ – સમ્યક્ તપ... અહીં પૂ. ગુરૂજીએ તપની સમજણ આપતા કહ્યું કે ભુખ્યા રહેવું એ તપ નથી. તપ એટલે પરિણામને પ્રગટ કરવાની જે મહેનત છે તે તપ છે. લક્ષપૂર્વકની મહેનત.... એમાં પ્રતિકુળતામાં ટકી રહેવું એટલે તપ. પોતાની અંદર સતત જાગૃતિપૂર્વક ‘મારે નથી થવું હેરાન’ આ લક્ષને મેળવવા માટેની મહેનત. આનાથી કર્મ નિર્જરા થાય અને સમાધિ પ્રગટ કરી શકાય. ચિત્તને pure કરવા માટે તપ છે. આટલી નિર્મળતા પ્રાપ્ત થાય



એટલે સમ્યક્ દર્શન.. ઊભુ થાય. સમ્યક્ દર્શન એટલે Scientific Vision... Vision જ્યારે unclear હોય ત્યારે આનંદ પ્રગટ થતો નથી. ‘ૐ હ્રીં નમો તપસઃ’ના જાપ વાસક્ષેપથી પૂજન કરવામાં આવ્યા.

સમ્યક્ દર્શન law of nature આધારિત હોવું જોઈએ. ભ્રમ, કલ્પનાથી vision, real નથી બનતું. સમ્યક્ દર્શનના સ્તુતિ ગુણગાન-સંગીત અને સૂર સાથે બધાએ ભાવપૂર્વક કર્યા. ‘ૐ હ્રીં નમો દંસયસ’નો જાપ – યંત્ર પર બેઠેલા લોકોએ વાસક્ષેપ પૂજનથી કર્યા અને બીજા લોકોએ ભાવ જાપ પૂજન કર્યા.

ધીરે ધીરે નવપદ યાત્રા આગળ વધતી જતી હતી. સૌ કોઈ આ યાત્રામાં ભાવપૂર્વક આગળ વધી રહ્યા હતા.

૪ થા ચરણમાં પ્રવેશ સમ્યક્ ચારિત્ર.... સમ્યક્ ચારિત્ર એટલે સહજ આનંદ, ‘હું’ નો સ્વભાવ જ આનંદ છે. જ્યારે સાધક effortlessly આનંદનો અનુભવ કરે ત્યારે સમ્યક્ ચારિત્ર પ્રગટ થયું કહેવાય. આ અપૂર્વ છે. કૈવલ્ય સુધી આનંદ અને માત્ર આનંદ. પૂ. ગુરૂજીએ અહીં ચારિત્રની સ્તુતિ ગુણગાન ખૂબજ ભાવપૂર્વક સૂર અને સંગીત સાથે કરાવી. ‘ૐ હ્રીં નમો ચારિતસઃ’ના જાપ સૌએ ભાવપૂર્વક કર્યા હતા.

Total ૧૫ દિવસની યાત્રામાં ૧૧ માં દિવસે પંચપરમેષ્ટીનું પદ એટલે સાધુપદની આરાધના... સાધુ એટલે કોઈ વ્યક્તિ વિશેષ સાધુ નહી પણ સાધુ તત્વની સાધના. સાધુ સતત અંતર દોષ પર વિજય મેળવવા મથતા હોય. ૨૪ કલાક લક્ષની જાગૃતિ. સર્વ જીવો સાથે નિરપેક્ષ મૈત્રી.. આવા સાધુના ગુણો મારામાં પણ પ્રગટે... એ ભાવ સાથે સાધુ પદની સ્વભાવવહી સ્તુતિનું ગુણગાન કરવામાં આવ્યું. ‘ૐ હ્રીં નમો લોએ સવ્ય સાહુણં’નો જાપ યંત્ર પર બેઠેલા ભાગ્યશાળીઓએ વાસક્ષેપથી કર્યા. બીજા લોકોએ ભાવપૂર્વક જાપ કર્યા. સાધુ પદ એ શક્તિપીઠ છે.

સાધુ તત્વની પછી ઉપાધ્યાય પદ. ૧૨ મા દિવસે કરવામાં આવે છે ઉચ્ચ પ્રકારની સાધના. Complete માર્ગની જાણ છતા પરમ વિનય, સરળતા અને સાથે સજગતા. ઉપાધ્યાય પદની સાધના કરવાથી સર્જન શક્તિ પ્રગટ થાય. ઉપાધ્યાય પદની સ્તુતિ ગુણગાન પછી ‘ૐ હ્રીં નમો ઉવ્યજ્ઞાયાણં’ના જાપ સૌ લોકોએ ભાવપૂર્વક કર્યા.

આચાર્ય પદ – નવપદ યાત્રામાં ખૂબજ અગત્યનું ચરણ.... પરિણામનું પદ છે. આંતરિક પ્રસન્નતા, સહજ આનંદ આવા આચાર્ય લાખો જીવોનું પ્રેરણાબળ બનતા હોય છે. આચાર્ય પદની સ્તુતિ ગુણગાન કર્યા પછી ‘ૐ હ્રીં નમો આચરિયાણં’ના જાપ વાસક્ષેપથી યંત્ર પર બેઠેલા લોકોએ કર્યા.

નવપદની યાત્રાનું પરમ લક્ષ.... અરિહંત... સર્વ ધાતિકર્મથી મુક્ત સત્ત, ચિત્ત, આનંદમાં સતત રમણતા.... વિતરાગતાની પરમ સીમા એટલે અરિહંત... સ્તુતી ગુણગાન કર્યા પછી ‘ૐ હ્રીં નમો અરિહંતાણં’ આ જાપમાં સૌ એકરાર થઈ ગયા.

અને હવે સિદ્ધચક્ર – નવપદની યાત્રાનું અંતિમ ચરણ... સિદ્ધ. સર્વ કર્મોથી મુક્ત – ફક્ત ચૈતન્ય અને ચૈતન્ય... નહિ જન્મ, નહિ મરણ, નહિ વેદના.... અનંત અનંત સુખ. અહીં બેઠેલા લોકો સર્વ ‘સિદ્ધાણં’ના ગુણ ગાતા ગાતા પ્રભુ પાસે આ અવસ્થાની માંગણી યાચના કરતા ‘ૐ હ્રીં નમો સિદ્ધાણં’ના જાપ કર્યા.

આ રીતે પરમ લક્ષ તરફ પહોંચવાની આ નવપદ – નવરાત્ર સિદ્ધચક્ર જાપ આરાધના ખૂબજ ભાવાત્મક, સંપૂર્ણ સંગીત સાથે સંપૂર્ણ થઈ. સર્વના

ચહેરા પર આ યાત્રા કર્યાનો આનંદ વર્તાઈ રહ્યો હતો. પૂ. ગુરૂજીના પરિવારજનોએ આરતી મંગલ દિવો અને શાંતિ કળશનો લહાવો લઈ પ્રસન્નચિત્તે આ આખા અવસરની પૂર્ણાહુતિ કરી હતી. યંત્ર પર જાપ કરેલા વાસક્ષેપના પેકેટ બનાવી એ યંત્રને ઘરમાં યથાસ્થાને સ્થાપિત કરી તેનું રોજ એક વખત જાપ, પૂજન કરવાનું કહેવામાં આવ્યું હતું. લગભગ ૩.૩૦ વાગે પૂજન પુરૂ થયા પછી સૌ ગૌતમ પ્રસાદી આરોગવા ભોજનખંડમાં પધાર્યા હતા. થોડીકવાર પોરો ખાઈ સાંજે ૫.૧૫ વાગે સૌ સત્સંગ માટે આરાધના હોલમાં ભેગા થયા હતા. જાણકારીઓનો યથાયોગ્ય અને વિવેકપૂર્વકનો ઉપયોગ એનું યોગ્ય application કરવું એના પર સત્સંગ થયો હતો. સાહેબે સૌ કોઈને નમસ્કાર મહામંત્ર યોગ Part-I, II join કરી આ વિષમ અને abundance ના સમયમાં જીવનને દિવ્ય બનાવવા અને પ્રભુને બતાવેલ માર્ગ પર ચાલવાની સૌને પ્રેમથી પ્રેરણા કરી.

સત્સંગ પછી સૌ પોતપોતાનો સામાન pack કરી ઊપર દહેરાસરે દાદાના દર્શને ગયા હતા. ભાવપૂર્વક દાદાની આરતી, મંગળ દિવો કર્યા પછી પોતપોતાની બસમાં બેઠા અને મુંબઈ તરફ પ્રયાણ કર્યું. સૌના મનમાં એક વાત અવશ્ય કોતરાઈ ગઈ હતી કે આ યાત્રા, અમારા જીવનને જરૂરથી પરમ લક્ષ તરફ જવાનું એક પગથિયું તો જરૂર જ હતું. આમ કંઈ પામ્યા સાથેની લાગણી અને એક અદ્ભુત અને દિવ્ય, આટલી સરળ, વ્યવસ્થિત વાણીમાં આટલી ઉચ્ચ કક્ષાની આરાધના આ ‘પરમ સુખ’ માં જ થાય બીજે ક્યાંય નહિ.....

નમો જિણાણં.

સંકલન : રીટા મારૂ

તો ચાલો, આ વર્ષે પણ તા. ૧૬ જૂન, ૨૦૧૩ ને રવિવારે આવું અનોખું સમજપૂર્વક, જ્ઞાનપૂર્વક યંત્ર પૂજન કરવા અને નવપદની આરાધના કરવા.

## 50+ Golden Period - 2nd Inning

વન અવસ્થામાં પ્રવેશતા માણસ પોતાની જાતને એકલો અને નકામો માનવા લાગે છે. સમસ્યા આવતા જ એ ગભરાય જાય છે, પણ હકીકતમાં વન અવસ્થા એ Golden Period છે. એને જોવાની દ્રષ્ટી અને એ Golden Period ને માણવા માટે 'Second Inning Golden Period Practical Workshop' નું આયોજન પાર્લા સેન્ટર પર તા. ૧૬-૫-૨૦૧૨ થી ૨૦-૫-૨૦૧૨ – પાંચ દિવસ દરમ્યાન કરવામાં આવ્યું હતું. સાંજે ૬.૩૦ થી રાત્રે ૧૦.૦૦ સુધી વડીલો, સત્સંગીઓ, સેવકો આ અવસરને મનભરીને માણી રહ્યા હતાં.

૬૦ લોકોનું રજીસ્ટ્રેશન થયું હતું. સાંજે ૬.૩૦ થી ૭.૩૦ સૌ વડીલો અને સેવકો ગૌતમપ્રસાદી અને મીઠું મધુરું ઠંડું પીણું લઈને ઉપર ૪ થે માળે સત્સંગ હોલમાં આસનસ્થ થઈ જતાં હતાં. સર્વ વડીલોના મોઢા પર એક અનોખો આનંદ, હળવાશ, મોકળાશનો અનુભવ જોવા મળતો હતો.

પ્રથમ દિવસ (તા. ૧૬-૫) :- આ workshop માં જોડાયેલ સર્વ વડિલજનોનું સ્વાગત કરવામાં આવ્યું હતું. સર્વ લોકોનું પોતાનું નામ, સ્થાન અને workshop માં જોડાવવા માટેનું પ્રયોજન – હેતુ એ પ્રમાણે introduction કરવામાં આવ્યું હતું.

પૂ. ગુરૂદેવે ‘પરમ સત્ય’ હું સમયનો પ્રવાસી છું. પ્રવાસમાં કોઈપણ વ્યક્તિ, વસ્તુ કે પરિસ્થિતિ Perfect નથી, જે પ્રમાણે ઈચ્છીએ એ પ્રમાણે નથી





રહેવાની આ પરમ સત્યને હંમેશા યાદ રાખીને mentally prepared રહેવાનું છે. Last stretch of life ને Golden Period માં convert કરવા માટે આવી જાગૃતિ અને તૈયારી રાખવાની છે. આ તૈયારી હશે તો ઉલ્લાસ, ઉમંગ આવશે. 'મુझे नहीं होना परेशान - મારે નથી થવું હેરાન' આ લક્ષને સતત યાદ રાખવાનું છે. બસ, આ લક્ષ અને 'પરમ સત્ય'ની જાગૃતિ - સમજણ સાથે સૌ રાત્રે ૧૦.૧૫ વાગે છુટા પડ્યા હતા.

**બીજો દિવસ (તા. ૧૭-૫) :-** બીજે દિવસે સાંજે ૬.૩૦ કલાકે સૌ નવુ સમજવા, નવુ માણવાની ઉર્ફઠા સાથે આવી ગયા હતા. ગૌતમ પ્રસાદી આરોગી સૌ ઊપર ૪ થે માળે સત્સંગ હોલમાં આનંદના ભાવ સાથે ભેગા થયા હતા. પ.પૂ. ગુરૂદેવે ગઈકાલનું થોડું પુનરાવર્તન કરી, negative cycle ની સમજણ આપી હતી. અજ્ઞાન, શંકા, ચિંતા, ભય, ઘર્ષણ, મારામારી આ cycle ને તોડવા માટે, દરરોજ સવારે પ્રભુકૃપા internet talk with God - કરવા માટે સમજાવ્યું હતું. Total surrender to God, અને 'મારે નથી થવું હેરાન'ની સતત જાગૃતિ... પોતાની જાત સાથે ઈમાનદારી - વફાદારી..... બહું જરૂરી છે. શરીર સાથે મૈત્રી કેવી રીતે કરાય એનું practical કરાવેલ. શરીર, પ્રાણ, મન, ચિત્ત ના લેવલ સુધીનું શુદ્ધિકરણની ઊંડાણપૂર્વક સમજણ આપવામાં આવી હતી.

**૩ જો દિવસ (તા. ૧૮-૫) :-** ગૌતમ પ્રસાદીનું પાન કરી સી સત્સંગ હોલમાં બેસી પોતાના અનુભવનું sharing કરી રહ્યા હતા. પ. પૂ. ગુરૂદેવે પહેલા 'નમો જિણાણં, જિઅ ભયાણં'ની ધૂન કરાવી સમર્પણ ભાવમાં તરબોળ કરી દીધા હતા. જે પણ કામ કરો... કામ કરી લીધા પછી એ કામને માણો. શરીર મૈત્રી કરતી વખતે ક્રિયા કર્યા પછી તેનો અનુભવ, આનંદ લેવાનો છે. આ ખૂબજ અગત્યનું અને જરૂરી છે. શરીર મૈત્રીમાં કેવી રીતે બેસવાનું, ઊઠવાનું, સુવાનુંના steps practically બધાએ સાથે બેસીને કર્યા હતા. શરીરના દરેક અંગ સાથે મૈત્રીપૂર્વક talk કરી એ part ને મિત્ર બનાવી હળવાશ - મોકળાશનો સૌએ અનુભવ કર્યો હતો.

Finance Management માં પ.પૂ. ગુરૂદેવે કહ્યું હતું કે, 50 yrs. પછી earning capacity ઓછી થતી જાય છે. 55 - 58 yrs. પછી તેનો સંકેત તમારા સંતાનોને આપતા જાવ. ધીરે ધીરે responsibilities delegate કરતા જાવ. ઘરના સર્વ સભ્યો સાથે બેસી transparently જરૂરી અગત્યની માહિતી share કરો. તમારી જે total savings છે તેને plan કરી ત્રણ field માં invest કરો. 20 to 25% anti-inflationary fund માં invest કરો. સમય જતા એ fund ની value પણ વધે. 1/3 Part safe & secure investment કરો. જેમાંથી monthly કે yearly fixed income આવે. Bank માં F.D. માં invest કરી શકો. અને જો savings વધે તો a Script Shares માં invest કરો. જેનું dividend તમને મળે. આ બધાના rights તમારી પાસે રાખો. અહીં clarity of thought બહુ જરૂરી છે. તમારા સાથી, સંતાનો તરફ pure love અને ઈમાનદારી પર પ.પૂ. ગુરૂજીએ ખૂબજ ભાવ આપ્યો હતો. Time management માટે પ.પૂ. ગુરૂજીએ કહ્યું કે time બહુ ઓછો બચ્યો છે. શારિરિક, માનસિક, આર્થિક, પારિવારિક, આંતરિક, સામાજિક દરેક field માટેના goal, target નક્કી કર્યા હોય એ પ્રમાણે time allot દરેક goal ને achieve કરવા માટે નક્કી કરવો. તમારી પાસે અનુભવનો ખજાનો છે. Life partner ને quality time આપો. તમારા પોતાના આંતરિક વિકાસ - જે આ તબક્કે બહુ જરૂરી છે

એના માટે time ફાળવો. સત્સંગમાં જોડાઈ, સેવા આપવા time કાઢો. આ રીતે finance અને time management ના અગત્યના મુદ્દા મસજી - સાથે સવારની પ્રભુકૃપા અને 'મારે નથી થવું હેરાન', 'નમો જિણાણં... જિઅ ભયાણં' ઘરના દરેક સભ્યો સાથે I love you, unconditional love.... દરેક જીવ માટે મૈત્રી, આ બધા golden મંત્રો છે. જે તમારા બાકીના જીવનને અચુક golden બનાવશે. આ ભાવનાનો પ્રકાશ લઈ સૌ છુટા પડ્યા.

**૪ થો દિવસ (તા. ૧૯-૫) :-** આગલા ત્રણ દિવસના 'સત્સંગ'નો અનુભવ સર્વના ચહેરા પર વર્તાઈ રહ્યો હતો. ગૌતમપ્રસાદીને ન્યાય આપી સૌ વડીલજનો સત્સંગ હોલમાં હાજર થઈ ગયા હતાં. Session શરૂ કરતા પ્રભુકૃપા, ઈશ્વર સાથે વાતચીત કરવામાં આવી હતી. 'વેદના - દુઃખ' પર પ્રકાશ પાડવામાં આવ્યો હતો. શારિરિક વેદના, માનસિક વેદના, આર્થિક વેદના - સંબંધોની વેદના. જે સંબંધીત વ્યક્તિ સાથે problem હોય એ ગાંઠને દૂર કરવા સમય fix કરો. પ્રભુકૃપામાં એ વાત મુકો. એ વ્યક્તિ મળે ત્યારે નમો જિણાણં, મારે નથી થવું હેરાન formula અપનાવવી. પછી ભાવ SMS મોકલવા. આ રીતે સંબંધોની ગાંઠ છૂટતી જશે. તમે એ વ્યક્તિ માટે મોકળાશ, હળવાશ અનુભવી શકશો. જે પાછલી જિંદગીમાં બહુ જરૂરી છે. સામેવાળાના અસ્તિત્વને enjoy કરવાનું છે. કોઈપણ relationship માં emotional problem, financial problem અને જવાબદારીનું ઘર્ષણ - મુખ્ય આ ત્રણ problems હોય છે. પ્રભુકૃપા કરો. Best રસ્તો, જે સૌના હિત માટે હોય - અવશ્ય મળશે. હું એકલો આવ્યો છું, એકલો પ્રવાસમાં છું અને એકલો જ જવાનો છું - એ યાદ રાખવું.

Life partner ના વિયોગ સામે રડીને બેસવાનું નથી પણ એ રીતે mentally prepared થઈ, સમય - પૈસાનો સત્સંગ માટે ઉપયોગ કરો. અંતરના વિકાસ માટે - તમારું life direction ત્યાં કેન્દ્રિત કરો. આ last stretch of period માં જગતને તમારું 'best' આપો. નિસ્તરંગ પ્રેમ કરવાનું છે. આ ભાવ સાથે સૌ છુટા પડ્યા.

**૫ મો દિવસ (તા. ૨૦-૫) Party time :-** જે ચાર દિવસ કર્યું એને આજે enjoy કરવાનો દિવસ હતો. વડીલો સ્વપરિવારજનો સાથે હોંશે હોંશે નિયમીત સમયે પહોંચી આવ્યા હતાં. એક વિશિષ્ટ પારિવારિક સંતોષ વર્તાતો હતો. સૌ સેવકો પણ કંઈક અલગ જ ભાવ-સંતોષ સાથે થનગની રહ્યા હતાં. શિબીરનો છેલ્લો દિવસ હતો. સૌ કોઈના ચહેરા પર એક અજબ પ્રકારની તાજગી - freshness મળતી હતી. ગૌતમપ્રસાદીનો આનંદ લઈ સૌ સત્સંગ હોલમાં પહોંચી ગયા હતા. વડીલો પોતાના પરિવારજનો સાથે બેઠા હતા. નમો જિણાણંની ધૂનમાં સૌ કોઈ પ્રભુ સાથે ખોવાઈ ગયા હતાં. વડીલો એમના પરિવારજનો સાથે બેસી 'બોલ મનવા બોલ, મારે નથી થવું હેરાન....'ની રમઝટ ચાલી હતી. એકબીજા વચ્ચેના 'gaps' ઓગળતા જતાં હતાં. એકબીજાની નજીક આવતા જતા હતાં. 'તમે છો અમારા... અમે છીએ તમારા... સંગીત આપણું મજાનું મજાનું...' આ ગીત સૌને હર્ષાશ્રુમાં નવડાવ્યા હતાં. કંઈક અનોખું વાતાવરણ બની રહ્યું હતું. વડીલજન શ્રી રમણીકભાઈએ (૭૫ વર્ષ)ના હાથમાં છત્રી લઈને ગીત ગુનાવતા ડાન્સ કરી લોકોને સુખદાશ્ચર્યમાં મુકી દીધા હતા. સૌ લોકો મુક્ત બની, મન મૂકીને એકબીજાના હાથમાં હાથ લઈ, સંગીતની ધૂન પર થરકી રહ્યા હતાં. બસ, પ.પૂ. ગુરૂજીએ એજ કહ્યું કે, આવો જ આનંદ અને ઉલ્લાસ તમારા આવનારા વર્ષોમાં રહે. When you live those years peacefully, then only you leave this world



peacefully..... છેલ્લે આખો આ workshop જેમની મહેનત અને કુનેહ, આવડત, સેવા દ્વારા આકાર પામ્યો.... એવા પરમ સુખના સેવકોનો ઉલ્લેખ કરવો જરૂરો.

આવેલા વડીલજનો તરફથી શ્રી રમણીકભાઈએ પરમ સુખ પરિવારના સેવકો અને આ સમગ્ર worksop ના ધ્યેય, આયોજનને પ્રશંસાપૂર્વક બિરદાવ્યો હતો. સર્વ સેવકોએ પ્રભુ અને ગુરૂની કૃપા માટે 'ઠું મંગલમ્, ઠું કાર મંગલમ્.... ગુરુ મંગલમ્... ગુરુકૃપા મંગલમ્...' ગુંજન કર્યું. કંઈ અનોખો, અદ્ભૂત અને ખરેખર 'golden' આ workshop રહ્યો હતો.

આ વર્ષે પણ તા. 26, 27, 28, 29, 30 May 2013 દરમ્યાન પાર્લા સેન્ટરે સાંજે ૬ થી ૧૦ દરમ્યાન કરવામાં આવેલ છે.

## Youth Forum With Parents Combined Practical Workshop

પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્રમાં દર વર્ષે કંઈક નવું આયોજન ઘડાય છે. ક્યાંયે ન થઈ હોય એવી નવી બે શિબીરનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. Second Inning Shibir અને Youth Forum Shibir. જેનું age group 20 થી 30 વર્ષ હતું. પણ, લોકોની ઝંખનાથી આમાં 14 વર્ષના બાળકથી લઈને 35 વર્ષના યુવાનો જોડાયા હતા. આજનું બાળક 14 વર્ષથી mature થઈ જાય છે અને તેના જીવનમાં અવનવા issues, changes આવે છે. તેમાં તે ખોવાઈ જાય છે, મુંઝાઈ અને મૂરઝાઈ જાય છે. તેમના પ્રશ્નોનું સમાધાન કરવા માટે ખાસ આ શિબીરનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.

આ શિબીરમાં દરેક વિષયોને આવરી લેવામાં આવ્યા હતા. જેવા કે સ્ત્રી, પુરૂષ, ભણતર, લગ્ન, આર્થિક સમસ્યાઓ, પારીવારિક સંબંધો, life partner વગેરે. પ્રથમ દિવસે સેવકો દ્વારા બનાવેલ નાસ્તો તથા શરબત ગ્રહણ કરી શિબીરનો શુભારંભ થયો. પ્રથમ નીતીનભાઈ બુરીયાએ શરીર મૈત્રી કરાવી સૌને શરીરથી હલકા બનાવી દીધા હતા. ત્યાર બાદ પ.પૂ. ગુરૂજીએ પોતાનું સ્થાન ગ્રહણ કરી એક-એક વિષય પર પ્રકાશ પાડ્યો. Youth એટલે શું? Parents એટલે શું? તે સવાલ સૌને પૂછવામાં આવ્યો. કોઈની પાસે આનો ખુલાસાવાર જવાબ ન હતો. Parents કઈ રીતે Protector છે તેનો deep માં ખુલાસો કર્યા હતા. પ્રભુકૃપા (Internet talk with God) તે વિશેષ કરીને શીખવ્યું હતું. પ્રભુકૃપા દ્વારા જીવનની સમસ્યાઓનો હલ કઈ રીતે કાઢી શકાય તે સમજાવ્યું અને practical કરાવ્યું હતું. ત્યારબાદ girl-woman, boy-man માં શું ફરક છે? Parents કઈ રીતે સંતાનોને Right Way, Right Energy, Right Goal, Right Objective, Right Time, Right Force દ્વાર સચોટ Right Result લાવી શકે તેના પર ખાસ સમજ આપી હતી. માતા-પિતા અને બાળકો એકબીજાના અરસપરસ God કઈ રીતે છે તે સમજીને સૌ દંગ રહી ગયા. શિબીરના પ્રથમ દિવસથી જ વડીલો અને બાળકો પ્રત્યેનો અભિગમ change થવાની શરૂઆત થઈ ગઈ

શિબીરના બીજે દિવસે ગૌતમ પ્રસાદી ગ્રહણ કરી અને નીતીનભાઈ સાથે બીજા આસન કર્યા હતા. ત્યારબાદ પ.પૂ. ગુરૂજીએ સ્ત્રેણ ગુણ, પુરૂષ ગુણની ખાસિયતો સમજાવી હતી. સ્ત્રી અને પુરૂષ એકબીજાથી અલગ છે અને તેના કારણે એકબીજાના પૂરક બની શકે, તેના પર ખાસ સમજાવવામાં આવ્યું હતું. Nature ને અનુરૂપ થઈ જીવનને ઉત્સવમાં convert કરતાં શીખવાડ્યું.

શિબીરનો ત્રીજો દિવસ ઘણો મહત્વનો હતો. Parents એ નીતીનભાઈ સાથે શરીર મૈત્રીનો આનંદ લીધો. પોતાની Personal બીમારીઓ માટેનું સમાધાન, રસ્તાઓ મેળવ્યા. જ્યારે બાળકોએ ગુરૂજી પાસે પોતાના ખટરાગો, સમસ્યાઓ open કરી હતી. અને પોતાના દિલમાં રહેલી વ્યથા, વેદનાને બહાર કાઢી હતી. અને તેના સંતોષપૂર્વકના સમાધાનો મળતાં, સૌ શિબીરાર્થીઓ ગેલમાં આવી ગયા હતા. વર્ષોની ઉલ્લસન આજે સમાપ્ત થઈ ગઈ હતી. કાયમ માટે તેનું ઓપરેશન થઈ ચુક્યું હતું.

શિબીરના ચોથા દિવસે લગ્ન એટલે શું? મનુષ્ય સમાજમાં લગ્નની વ્યવસ્થા શા માટે આવી? Manhood અને Womanhood શું છે? લગ્ન વ્યવસ્થાથી સમાજમાં સુશિક્ષિતતા કઈ રીતે જળવાય છે, તેના પર વજન આપવામાં આવ્યું.

શિબીરનો અંતિમ દિવસ સવારે ૧૦ વાગ્યાથી સાંજના સાત વાગ્યા સુધીનો ટાઈમ હતો. Media Internet, Facebook, Twitter, મોબાઈલનો વિવેકપૂર્વકનો ઉપયોગ દ્વારા સફળતા કઈ રીતે મેળવી શકાય. ખાસ કરીને carrier પર brief કરવામાં આવ્યું. Eat, sleep, drink દરેક કાર્ય કરતાં લક્ષની હાજરી, goal achieve કરવાના નુસખા બતાવ્યા. Open loop - thought process દ્વારા corrective action લઈ, output ને improve કરી, ચારેય ક્ષેત્રને balance કરી, તેનું time table બનાવી ધ્યેયને સાર્થક કરવાનું સરળ બનાવી દીધું. ફરી એકલા બાળકોએ બેસીને હજુ ક્યાંક, કોઈ સવાલ રહી ગયા હતાં તેનું સમાધાન મેળવ્યું.

બપોરના સૌ સાથે લાવેલ ગૌતમપ્રસાદીને પોતાના પરિવારજનો સાથે એક થાળીમાં ગ્રહણ કરી ભોજનનો આનંદ માણ્યો હતો. અલ્પેશભાઈએ સૌને eating habits વિષે સમજ આપી હતી.

ભોજન બાદ વડીલોનું પ.પૂ. ગુરૂજી સાથેનું ખાસ session હતું કે આપણે ક્યાં અને કેવી રીતે જાણતા કે અજાણતા ભૂલો કરીએ છીએ અને હવેથી તે ભૂલોને સુધારવા કઈ બાબતો પર ખાસ લક્ષ આપવું. જેનાથી આવી પરિસ્થિતિ સર્જાય નહીં તેની સમજણ આપી હતી. દરેક માતાપિતાને પોતાના સંતાનો જીવથી પણ વહાલા હોય છે. પણ, અમુક ભૂલો, કયાશને કારણે બાળકોની નજરમાં દુશ્મન બની જાય છે અને ઘરનું માહોલ યુધ્ધક્ષેત્ર બની જાય છે. ઘરસભા દ્વારા ઘરનું વાતાવરણ પ્રેમભર્યું, મૈત્રીભર્યું સામૂહિક જાપ દ્વારા દિવ્યતાનું વાતાવરણ કઈ રીતે સર્જન થાય છે. એકબીજાનો વિશ્વાસ કઈ રીતે જીતી શકાય છે તેને સમજીને સૌ ઢિગમૂઠ બની ગયા હતા.

શિબીરમાં જોડાયા ત્યારે માતાપિતા અને બાળકોની અંદર એક silent રૂદન ચાલતુ હતું. પણ, દરેક વસ્તુનો જ્ઞાનપૂર્વકનો ખુલસો મળતા માતાપિતા તથા બાળકો એકબીજાના પરમ મિત્ર બનીને ઘર તરફ પ્રયાણ કર્યું હતું.

સેવકોના એકબીજાના સાથથી આ શિબીરમાં સોનામાં સુગંધ ભળી ગઈ હતી. અલ્પેશભાઈ જેમની દરેક કાર્ય પ્રત્યેની બારીકાઈ, ઝીણવટથી ચાર ચાંદ લાગી ગયા હતા. નીતીનભાઈએ શરીર મૈત્રી, આસનો દ્વારા સૌને પીડામાંથી રાહત અપાવી હતી અને નાની નાની મહત્વની tips દ્વારા સૌને ખુશ કરી દીધા હતા. કવિરાજ દિલીપભાઈ, હસમુખા અશોકભાઈ, ઘોડાની થનગનાટ કરતા નૃપભાઈ, ચુલબુલા બેલાબેન, પ્રશાંત એવા પૂર્વીબેન, સૌની સાથે ભળી જનારા કલ્પનાબેન વોરા, પરમ સુખના દરેક કાર્યમાં હાજરાહજૂર ડિમખલબેન, પરમ સુખનો રસ પીરસનાર રિધ્ધીબેન અને અન્ય સેવકોએ

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



पोताना व्यवहार जवननी दरेक जवाबदारीओने पार पाडी सेवाना कार्यमां तन-मन-धनथी जे समर्पण कर्युं छे ते लाजवाब छे. प्रभुओ सौने सेवा, साधना, करवानी शक्ति आपे. पोतानुं, पोताना परिवारजनोनुं, परम सुख परिवारनुं सौनुं मंगल, कल्याण अने छित थाय अज प्रभु प्रार्थना.

छेले पू. गुरुजना यरणोमां अेक कूल अर्पण कइं छुं,  
**आपना शिरे सदा, सङ्गतानो ताज रहे,**  
**आकाशनी उँथाईअे आपनो अंदाज रहे.**  
**जे मनोरथ, मनसूबा डोय, आपे सेव्या परम सुभना,**  
**अे साम्राज्य पर सदा आपनुं राज रहे.**

नमो जिशासि.

आ वर्षे पण युवानो माटे ता. 9, 10, 11, 12, 13 June 2013  
 दरम्यान पार्ला सेन्टरे सांजे ६ थी १० दरम्यान आयोजन करवामां आवेल छे.

## Final Day Party (Parle : 28 Oct., 2012)

परम सुख जीवन विकास केन्द्र द्वारा नमस्कार महामंत्र योग शिबीर Part-I का आयोजन चार सेंटरो पार्ला, कांदीवली, मुलुन्ड और माटुंगा पर किया गया था । इन चारो सेंटर के Part-I की पूर्णाहुति 28 Oct., 2012 को आनंद उत्सव पार्टी द्वारा की गई । इस पार्टी में शिबिरार्थियों को अपने परिवार, रिश्तेदार एवं मित्रो सहित पधारने का आमंत्रण था ।

Party की शुरुआत सुबह 7.30 बजे प्रकृति के आंचल जूहू बीच पे की गयी । वहाँ का प्राकृतिक वातावरण तन मन को प्रफुल्लित कर रहा था । प्रकृति चारों ओर उत्साह एवं आनंद बिखेर रही थी और हमे आह्वान कर रही थी कि हम भी ऐसा उत्साह एवं आनंद चारो तरफ फैलाये । आनंद यह हमारा मुलभूत स्वभाव है, जिसे हमने खो दिया है । उसे फिर से कैसे प्राप्त करे यही Part-I मे प.पू. गुरुदेव श्री पंकजभाई द्वारा समझाया गया और जीवन दिव्य बनाने के लिए निम्न त्रिपदी दी –

- १) नमो जिणाणं ।
- २) मुझे नही होना परेशान ।
- ३) आप कैसे भी हो, I Love You.

यही हम यह त्रिपदी जीवन मे अपनाते है तो हम उसके शुद्ध स्वरुप को जान सकते है । शुद्ध स्वरुप को जानने के लिए प. पू. गुरुजी द्वारा “शुद्धात्म नमस्कार” का प्रयोग करवाया गया । सर्व प्रथम हमारे सेवक नीतीनभाई द्वारा शरीर मैत्री करवायी गयी । तत् पश्चात प. पू. गुरुजी ने शुद्धात्म नमस्कार का प्रयोग शुरु करने से पूर्व सभी से कहा, कुछ समय के लिए ‘प्रकृति’ को निहारो और उसका आनंद उठाओ । उसके पश्चात प. पू. गुरुजी ने शुद्धात्म नमस्कार का अर्थ एवं उसकी ‘बारह मुद्राएँ’ भावसहित समझायी । मुख्य सात मुद्राएँ निम्न प्रकार है –

- १) अंजली मुद्रा (नमन) – सदगुणों का स्वीकार, मेरा स्वरुप शुद्ध बना सकु, हे ईश्वर, ऐसी कृपा करो..... ।
- २) शरण मुद्रा – अनंत का शरण ग्रहण करना और आपके (प्रभु) जैसी

अनंतता प्रकट कर सकु ऐसी कृपा करो..... ।

- ३) समर्पण मुद्रा – सम्पूर्ण अस्तित्व का समर्पण एवं समर्पण भाव में स्थिर रहूँ, ऐसी कृपा करो..... ।
- ४) लक्ष्य मुद्रा – परम लक्ष्य तय करना । सूर्य का प्रकाश सम्पूर्ण जगत को मिलता है । सूर्य का जैसा स्वरुप है, वैसा मेरा शुद्ध स्वरुप है, उसे मैं प्रकट करके ही रहूँगा । ऐसी कृपा करो..... ।
- ५) पर्वत मुद्रा – हमारे अंदर रही हुई पर्वत जितनी बुराईयाँ है, उस पर विजय प्राप्त करके ही रहूँगा । (शत्रुंजय) ऐसी कृपा करो..... ।
- ६) भूजंग मुद्रा – सर्प की तरह हमारे अंदर रहे हुए जहर (अच्छी एवं बुरी भावना) को बाहर निकाल कर उससे मुक्त होने के लिए कटिबद्ध हूँ । प्रभु आप कृपा करो..... ।
- ७) आत्मसमर्पण – पूर्ण रुप से धरती माँ को समर्पित होना ।

और फीर रिवर्स में भूजंग, लक्ष्य, समर्पण, शरण एवं नमन मुद्राएँ उपर्युक्त भाव के साथ दोहराई गयी । इस तरह कुल बारह मुद्राएँ की गयी और इस प्रयोग के अंत मे हमारे अंदर जो भी परिवर्तन हुआ उसका आनंद लिया । इस तरह तीन बार शुद्धात्म नमस्कार योग की प्रक्रिया की गई ।

यहाँ उपस्थित सभी लोग अपने साथ फूल (flower) लाए हुए थे । प. पू. गुरुदेव ने ‘नमो जिणाणं’ की धून शुरु की और सभी ने मुस्कराते हुए एक दूसरे को फूल का आदान प्रदान किया और सभी के अंदर रहे हुए प्रभु के दर्शन किए । फूल अर्पण करते हुए यह भाव किये कि, ये केवल फूल ही नहीं, हम अपना दिल दे रहे है । कोमलता (नम्रता), सुंदरता (हृदय की शुद्धता) और सुगंध (सद्गुण) ये फूल के गुण है, ऐसे ही गुण हम सभी के अंदर प्रकट हो । जब यह प्रयोग किया जा रहा था, तब सभी के मुख पर अजीब सा आनंद छाया हुआ था । इसी आनंद मे वृद्धी करते हुए सभी छोटों और बड़ों ने मिलकर बॉल से game खेली और अपने मधूर बचपन की याद ताजा की । इस तरह जूहू बीच का कार्यक्रम सम्पन्न हुआ और सभी ने पार्ला सेंटर की ओर प्रयाण किया ।

पार्ला सेंटर पर फ्रेश ज्युस और गरमागर्म गौतम प्रसादी तैयार थी । सभी ने ज्युस एवं गौतम प्रसादी ग्रहण की और 4th Floor के सत्संग हॉल मे पधारे । यहाँ सभी ने Part-I के दौरान जो भी अपने अनुभव हुए वे लिखे । तत् पश्चात प. पू. गुरुजी ने परम सुख की भाव धूनें एवं नमो जिणाणं के जाप करवाये । भाव धून करवाते हुए प. पू. गुरुदेवने सभी को भक्ति के रस में डूबा दिया । भावविभोर होकर सभी भक्ति रस मे मग्न हो गए । तत् पश्चात प. पू. गुरुजी ने बारह भावना करवायी जो निम्न है –

- १) मंगलम् भगवान वीरो .....
- २) खामेमी सब्ब जीवें .....
- ३) शिवमस्तु सर्व जगत .....

अरिहंत, सिद्ध, साधु एवं धर्म इन चार तत्वों का शरण लिया और अंत में नवकार मंत्र का जाप करवाया । Part-I के शिबिरार्थियों मे से कुछ लोगों ने सामने आकर माईक पर अपने अनुभव share किये ।

Party का चरम बिन्दु यांने अभेद योग । प्रभु के साथ हमेंशा का मिलन । जहाँ मेरे और उसके(प्रभु) बीच मे कोई भेद नहीं, यही अभेद योग

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



है। प. पू. गुरुजी ने अपने मधुर कंठ से “ॐ नमो नारायण” की धून शुरू कि और सभी आँखें बंद कर संगीतकारों के ताल पर नृत्य करने लगे। प. पू. गुरुजीने प्रभु के भिन्न भिन्न स्वरूप जैसे कृष्ण, राधे, सीता-राम, शिव, वाहे गुरु, Jesus, अरिहंत आदि के दर्शन करवाये। जिसे जो भा गया उससे उसका मिलन हो गया। अंत में तो सभी के बीच कोई भेद नहीं है, यही अभेद योग है। इस अभेद योग के बाद सभी के चेहरे पर आनंद देखने योग्य था। सभी इतने मंत्रमुग्ध हो गए कि खाने, पीने और समय का भान भूल गए। 2.30 बजे के करीब यह कार्यक्रम पूर्ण हुआ और अंत में सभी ने नीचे गौतम प्रसादी ग्रहण की और एक निर्दोष आनंद उत्सव पार्टी का अनोखा तोहफा ले कर विदा ली। इस party का लाभ 150 लोगों ने लिया। आप सभी को ऐसी party का आनंद अवश्य मिले ऐसी प्रभु से प्रार्थना।

नमो जिणाणं।

इस साल भी Part - I और Part - II की पूर्णाहुति के बाद दि. 21st April, 2013 रविवार के दिन पार्ले सेंटरमें आनंद उत्सव Party का आयोजन किया गया है।

## Open House Youth Forum (26th Jan., 2013 - Parle Centre)

आज का युवावर्ग high-tech world में जी रहा है। जिस रफ्तार से नई नई technology आ रही है उसी रफ्तार से आज का युवा वर्ग उसे पाना चाहता है साथ ही ऐश और मौज ही उसके जीवन का लक्ष्य बन गया है और इन सबको पाने के लिए कुछ भी करने को तैयार है। जिंदगी का असली लक्ष्य क्या है यही भूल गया है। उसकी युवाशक्ति दिशाहीन हो गयी है।

इस युवाशक्ति को सही दिशा मिले, जिंदगी को समझे और दुनिया का असली स्वरूप जाने और दिव्य जीवन जीने का विज्ञान क्या है यह समझे इसलिए परम सुख जीवन विकास केन्द्र द्वारा प. पू. गुरुदेव श्री पंकजभाई के सान्निध्य में Open House Youth Forum की शुरुआत की है। यह Youth Forum 15 to 45 वर्ष के age group के लोगों के लिए रखा गया है। इस youth forum के उद्घाटन समारोह का आयोजन 26 जनवरी 2013 को Parle centre पर सुबह 10.00 बजे से 12.30 बजे तक किया गया था। समारोह के अंत में स्वामी वात्सल्य रखा गया था। इस Youth Forum का लाभ 200 लोगों ने लिया। जिसमें भाणबाई नेणसी कन्या छात्रालय (Hostel) जुहु की 70 छात्राएँ शामिल थी।

प. पू. गुरुदेव ने Youth Forum की शुरुआत प्रभु कृपा से की। उसके पश्चात् ‘नमो जिणाणं’ की धून बोली गयी। तत् पश्चात् गुरुदेव ने कहा कि यहाँ चार तरह के वर्ग के लोग बैठे हैं। पहला वर्ग जो 9th, 10th में पढ़ने वाला वर्ग था। जो निर्दोष एवं सहजता से गुरुदेव के प्रश्नों का जवाब दे रहा था। यह वर्ग एक फूल की कली की तरह मासूम था। दुसरा वर्ग college में पढ़ने वालों का था जो कुछ बोलने से पहले सोच विचार करने वाला था। अपनी बुद्धि का प्रयोग करने वाला था। जो अधखिले फूल जैसा लुभावना था। तीसरा वर्ग जो था वह जीवन की वास्तविक धरातल पर कदम रख चूका हुआ

वर्ग था, जो अपने कैरियर को स्थापित करने में लगा हुआ था और इसके लिए कुछ भी करने को तैयार था और यह पूर्ण खिले हुए फूल की तरह था। चौथे प्रकार का वर्ग था वह अपनी जवाबदारी को निभाते निभाते एकदम थका हुआ वर्ग था और मुरझाये हुए फूल जैसा लग रहा था। चे चारों वर्ग के लोग 15 से 45 वर्ष की age group के youth थे। इन सब में एक bubbling energy है जो पहले वर्ग में तो स्पष्ट दिखाई दे रही थी किन्तु दुसरे एवं तीसरे वर्ग के लोगों में यह bubbling energy कुछ कम हो गयी थी और चौथे वर्ग के लोगों में तो यह bubbling energy लुप्त हो गयी है ऐसा महसूस हो रहा था। जिस प्रकार mobile को charge करना जरूरी है उसी तरह हमारे अंदर भी bubbling energy को charge करना जरूरी है। इस Youth Forum का मुख्य मकसद है to charge everybody. यह charging हमें अंदर का आनंद महसूस कराती है। This energy is all of you and equal for you. इस energy को कैसे हांसिल करना है उसकी training लेनी होगी। इस training के लिए ही Youth Forum है।

जब गुरुदेव द्वारा यह प्रश्न पुछा गया कि what is life? तो एक भाई ने जवाब दिया ऐसा प्रश्न तो हमें आज तक exam में भी नहीं पुछा गया है। इस बात का गुरुदेव ने जवाब देते हुए कहा कि आज की हमारी शिक्षा प्रणाली ऐसी है कि हम केवल वही जानते हैं जो text book में लिखा है। हम सब जीवन जी रहे हैं लेकिन जीवन क्या है? जीवन का लक्ष्य क्या है यही हमें पता नहीं क्योंकि ये सब तो text book में नहीं लिखा है। We are here to enjoy bubbling energy of life.

गुरुदेव ने अगला प्रश्न किया आज क्या है? लोगो ने जवाब दिया आज 26 जनवरी है। जिसे हम गणतंत्र दिन के रूप में मनाते हैं और आज के दिन ही हमारे देश का संविधान लागू हुआ था। इस बात को आगे समझाते हुए गुरुदेवने कहा कि यह संविधान मानवसर्जित है। भारत का संविधान भारत में लागू होगा किन्तु यह संविधान का अमेरिका, जापान, जर्मनी आदि अन्य देशों में कुछ भी महत्व नहीं है। यह उनके लिए बेकार है। किन्तु law of nature, (अर्थात् ईश्वर) यह universal है। इसके नियम दुनिया के हर कोने में समान रूप से लागू होंगे। Law of nature को जो मानेगा उसकी ही मुक्ति संभव है।

तत् पश्चात् गुरुदेव ने कहा What is love? Love means giving your energy to that person without any condition. जो इंसान बिना कारण किसी को प्यार करता है उसे प्रभु अनंत energy देता है। इसके पश्चात् गुरुदेवने “आप कैसे भी हो। Love You” मैत्री धून करवायी। जब यह धून गायी जा रही थी तब सभी के चेहरो पर जो आनंद झलक रहा था उसे देखकर ऐसा लग रहा था कि सबके अंदर की bubbling energy पूर्ण रूप से charge हो गयी है। आप भी ऐसी bubbling energy charge करना चाहते हैं तो ऐसे Youth Forum में अपने मित्रों के साथ अवश्य पधारें।

यह Youth Forum का आयोजन हर महीने के प्रथम शनिवार को मुलुन्ड सेंटर एवं चौथे शनिवार को पार्ले सेंटर पर रात को 8.00 से 10.00 बजे तक किया जाता है। नमो जिणाणं।



## ભક્તિનું સ્વરૂપ - II

### Day II (Session - II)

#### ‘પ્રાર્થના’ : નમસ્કાર નમસ્કાર પ્રભુ વિશ્વબંધુ

દાદા તારી મુખ મુદ્રાને અમી નયને નિહાળી રહ્યો....

હે કરૂણાનિધાન,

ભક્તિના સ્વરૂપને હું અહીં બુધ્ધિથી સમજવા બેઠો છું, હૃદયના ઉડાણના ભાવથી કંઈ ખુલતુ નથી, વર્તાતુ નથી. કંટાળો આવે છે. આવી મારી દયાજનક સ્થિતિ છે. ખરેખર તને અને તારા સ્વરૂપને ઓળખતો જ નથી. જો તારા સ્વરૂપને ઓળખતો હોત તો આ કંટાળો મારા જીવનમાં ન હોત. તને ખરેખર ઓળખતો હોત તો આટલુ તારાથી દૂર ન હોત. તું ક્યાં અને હું ક્યાં આપણા વચ્ચે ઘણું અંતર છે, એજ દેખાડે છે કે, મેં તને ઓળખ્યો નથી, અને ઓળખ્યો છે તો શાસ્ત્રોમાંથી, ચોપડાઓમાંથી, ગ્રંથોમાંથી. આજે સમજાય છે કે ખરેખર એ તો કોઈ ઓળખાણ જ નથી.

હે અંતર્યામી,

હું તારી હાજરીમાં બેઠો છું, નિર્ણય લઈને બેઠો છું, કે આપે જે મહોત્સવ gift માં આપ્યું છે એને મેં સ્વીકાર્યું છે, એનો સાર મારા જીવનમાં, પરિણામે નહીં ત્યાં સુધી હું જંપીશ નહીં. એવી શક્તિ, ભક્તિ, બુધ્ધિ સન્મતિ, સામર્થ્ય મારી અંદર પ્રગટાવજો જેથી કરીને સહર્ષ, સહજ, તાત્કાલિક મારા જીવનમાં પરિણામન થાય એવી મારા હૃદયના ઉડાણપૂર્વક સ્તુતિ કરું છું, આપની સ્તવના કરું છું. પ્રાર્થના કરું છું. અભ્યર્થના કરું છું. આ મારી સ્તુતિ, સ્તવના, પ્રાર્થના, અભ્યર્થના સફળ થાય (૩).

#### નમો જિણાણં - ભક્તિની શરૂઆતનું ‘પહેલું પગથિયું’.

આપણી life માં ભક્તિની શરૂઆત સૌથી પહેલા ‘નમો જિણાણં’ થી કરવી. જે કોઈ પણ વ્યક્તિ મળે એની સાથેનો પહેલો વ્યવહાર ‘નમો જિણાણં’ થી કરવો. આ વ્યવહાર એટલા માટે કરવો, કારણ જગતના સર્વ જીવો ભગવાન સ્વરૂપ છે. આપણી દ્રષ્ટિનો દોષ છે એટલે ભગવાન દેખાતા નથી. જગતના જીવ માત્રનું શુદ્ધ સ્વરૂપ એક સરખું છે, ભગવાનનું સ્વરૂપ છે પણ આપણી દ્રષ્ટિ બહારમાં જાય છે એટલે કચરો ઉભો થાય છે. દોષ ઉભો થાય છે. એ દોષ ઉભો થવાથી વ્યવહાર અશુદ્ધ ઉભો થાય છે, અશુભ થાય છે, દુઃખ કારક થાય છે, આને તોડવું હોય તો સીધા માં સીધો રસ્તો વર્તના છે.

અત્યાર સુધીનો આપણો approach જાણકારી ભેગી કરવાનો રહ્યો છે. આમ પણ અજ્ઞાન, એમાં સમજણનો અજ્ઞાનનો વધારો. આવી અજ્ઞાનતામાં વધારાથી આપણી હાલત દારૂ પીધેલા વાંદરા જેવી થાય.

બુધ્ધિ આવે તો બધામાં ભગવાન સ્વરૂપ જોવું અઘરું છે. નહીં તો સહેલું છે અને બુધ્ધિ જ મોટી વિઘ્નકર્તા છે. શાસ્ત્રોમાં કહ્યું છે કે, ૧૪ પૂર્વધારી પણ નરકે જાય તો આપણે સમજી જવાનું કે આપણે ક્યાં ઉભા છીએ. જો ૧૪ પૂર્વધારી પણ નરકે જાય તો આવી જાણકારી ક્યાં લઈ જાય. આપણા કરતા તો ક્યાંય પ્રખર હતા, પરિણામી છે, જો એને પણ જરા પ્રમાદ થઈ ગયો તો સાતમી નરક કહી દીધું, તો આપણુ ગજુ ક્યાં ?

પોતાને લક્ષમાં રાખીને હેતુ બનાવવાનો છે. એ હેતુ સધાય છે કે નહીં એ નિર્ણય નથી તો માર્ગ નથી. નિર્ણય છે તો માર્ગની શરૂઆત થાય છે. જો હો તો પણ વાંધો નહીં એ ઝોલા ખાવાની આદતને તોડવાની શક્તિ ભક્તિ માર્ગમાં છે.

#### બીજું પગથિયું ભક્તિ યોગ કઈ રીતે ?

બીજા પગથિયે, તું નિર્દોષ, હું નિર્દોષ માત્ર મારી દ્રષ્ટિમાં દોષ આ યાદ કરી દિવસની યાત્રા શરૂ, કાર્ય શરૂ.

સત્દેવ, સત્ગુરૂ અને સત્ધર્મનો આશ્રય લેવો અને એના તરફ

વળવું એનું નામ ‘ભક્તિ’, એના સન્મુખ થવું એનું નામ ભક્તિ. અત્યાર સુધી એની સન્મુખ નથી થયા તો એ ગુણ આપણામાં ક્યાંથી આવે ? Shortest, best sweetest, કોઈ જાણકારીની જરૂરત નહી એવો માર્ગ એટલે ‘ભક્તિ’.

#### ભક્તિ યોગ દારા 'Magnetism'

આવા દેવ અને ગુરૂને ઓળખશું કેવી રીતે ?

ચતુર્વિસત્વના ગુણનું વારંવાર રટણ કરવું અને એવો મને યોગ થાય એવી ભાવના કરવી, જેથી કરીને મને માર્ગ મળે. આવી સતત ભાવના કરવાથી magnetic field બની જાય. સૌથી પહેલા આપણું Magnetic Field તૈયાર થાય, ભક્તિના current થી આપણે magnetism માટે યોગ્ય બની જઈએ. આપણુ Magnet તૈયાર થાય એટલે તરત ખેંચાણ આવે.

પોતાની તૈયારી કાંઈ નથી કરી, એટલે શરૂઆતમાં આકર્ષણ થાય. એ આકર્ષણ superficial હતું. બ્રાહ્મ આકર્ષણ હતું. સદ્ગુરૂ તો તાપ છે. એની અગ્નિમાં જઈને આપણે બળવાનું છે. એવી આપણી તૈયારી હોવી જોઈએ. બળશું તો આપણી અંદરના દોષો સાફ થશે, અશુદ્ધિ જશે અને આંતર શુદ્ધ સોનું ચમકશે. આનું best solution ‘ભક્તિ’ છે. ચતુર્વિસત્વ અને ભક્તિનો યોગ છે.

ભગવાને નવકારમાં એટલે જ સૌથી પહેલું ‘નમો’ આપ્યું. અંતરના જોડાણથી નમન હોય તો વાત બનશે. ગુણના વિસ્તારથી નમન, તોજ યાત્રા આરંભાશે. ગુણને ઓળખતા શીખશું તો સદ્ભાવના, સત્કાર ઉભો થશે, જાગશે. ગુણની પરખ, ગુણની સ્તુતિ કરવાથી આવશે. ગુણની ઓળખાણ થાય એટલે નમન સ્વયં થાય.

આપણી અંદર Mental Interia છે. અંતઃકરણની અંદર એટલા જબરદસ્ત interia છે, જકડન છે. જે આપણને છૂટવા નથી દેતુ એટલે વારંવાર સ્તુતિ સ્તવના કરવાની, આંતરના ભાવ ઉલેચવાના જેથી આપણી આજુબાજુ ચુંબકિય ક્ષેત્ર ઉભુ થાય. ભગવાનની હાજરીમાં અંદરના વિષ કાઢી નાખશું તો કામ થઈ જશે. જીવનમાં જ્યારે પણ અવગુણ દેખાય ત્યારે ભગવાનનું શરણ લેવું, એમના નામનું સ્મરણ કરવું.

#### નમો જિણાણા.... જીઅ ભયાણાં....

મારા તરફથી સર્વને અભય છે, મૈત્રી છે. તમે ગમે તેવા હશો તો પણ મારા તરફથી તમને પ્રેમ જ છે. મનના ભાવ કરવા સાથે સાથે વ્યવહાર પણ એવો કરવો. આગળનું કાંઈ યાદ રાખવું નહીં. હંમેશા નવેસરથી (Fresh થઈ) વ્યવહાર શરૂ કરવો.

‘આપણી ભૂલ થાય છે.’ આજનો વ્યવહાર પહેલાના ઝઘડાંના Base ઉપર હોય છે. આખી દુનિયા, including હું દોષના ઢગલાથી ભરેલો છું. પણ હવે Selector બન્યો છું. દોષના કચરામાં ગુણનો ખજાનો શોધીશ. આજ લક્ષ અને focus બનાવીશ. જ્યારે પણ અવગુણ દેખાય ત્યારે ‘અરિહંત’ નો જાપ કરવો. એ ‘અરિહંત’ માં ‘હંત’ નકારાત્મકતાને ખતમ કરી નાખે છે. જેટલી negativity જગત પ્રત્યેની છે. તેનું ‘હંત’ થઈ જાય છે, નાશ થઈ જાય છે. અવગુણને નાશ કરવાની શક્તિ આ મંત્રની અંદર છે, અને જગત મૈત્રીવાળુ બની જ જાય. ‘ભગવાનની હાજરીમાં catharsis is process.’

અત્યારનું આપણુ વાતાવરણ power વાળુ છે એમાં જે આ રીતે catharsis process કરે તો અવગુણ જોવાની જે આદત છે. એ તૂટે. હવે એમાં સ્થિર થવાનું છે. પ્રતિક્રમણ કર્યા બાદ કાયોત્સર્ગ સ્થિરતા માટે છે. પ્રતિક્રમણમાં જે તોડવું હોય એજ તૂટેલામાંથી શુદ્ધમાં સ્થિર થવું એના માટે કાયોત્સર્ગ છે.

શ્રવણ, કિર્તન, સ્મરણ, વંદન આ ચાર step થયા, પછી અર્ચનમ. ભગવાનની life ના જુદા જુદા stage, એમાં મનુષ્યમાંથી ભગવાન કેમ બન્યા

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



એના ૬ stage છે. એ ૬ stage ને જોવા એનું નામ 'અર્ચનમ'. અવસ્થા ચિંતન કરવાથી આપનને પ્રેરણા મળશે અને આપણુ પ્રયાણ એ તરફ થાય.

પાદસેવનમ્ એટલે 'હનુમાન' બનવું. જીવનમાં જે યોગ્ય લાગ્યા હોય એના ચરણ પકડી લેવા, એના ચરણમાં રહેવાની શરૂઆત કરી દેવી. જ્યાં સુધી પ્રત્યક્ષ સદ્ગુરુ પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી ભગવાનના ચરણોમાં રહેવું, એની આજ્ઞામાં રહેવું. દાસ બની જવું, કાંઈ પણ પૂછવું હોય તો વિનમ્ર ભાવે, સાદાઈથી, નિસ્પૃહ થઈને, બુધ્ધુ બનીને પ્રશ્ન કરવો. Counter પ્રશ્ન ભૂલથી પણ કરવા નહીં.

## ભક્તિ દ્વારા મધુરતાનું સર્જન

તરતજ પ્રેમ પૂર્વક જવાબ મળી જશે. આ Relationship છે. આવા સદ્ગુરુ અને શિષ્ય વચ્ચેના સંબંધોનું જીવનમાં પરિણમન આવવું. આપણી અંદર લઘુતા આવી જાય, દાસ્યભાવ આવી જાય, પાદસેવનમ્નો ભાવ આવી જાય, એ ગુણ આપણા જીવનનો અંગ બની જાય અને જેવો જીવનનો અંગ બને એટલે દરેક ક્ષેત્રમાં કામ કરવા લાગે. જેટલી અપ્રિયતાઓ, ઘર્ષણના કારણો છે એ બધા સાફ થઈ જાય.

ભક્તિથી વચનમાં મૃદુતા, લાગણી, પ્રેમ, વાત્સલ્ય આવે અને જાય. આપણા વ્યવહારમાં ભક્તિ કરતા કરતા આપણા હૃદયની કોમળતા વધે, વચનની કોમળતા વધે, કાર્યની કોમળતા વધે, કોઈને દુઃખ ન પહોંચે, એની જતના થાય, એની care થાય. Share + care = સુંદર સંબંધ. Beautiful relationship. જેવી આપણા સંબંધોમાં care આવે એટલે આપણા ભાવ બદલાઈ જાય. ભક્તિ એટલે intelligent emotion. આપણી અત્યારની લાગણી વિવેક રહિતની છે. જેવી care આવી એટલે લાગણીમાં વિવેક આવી ગયો.

'જિન માર્ગમાં જતના એ centre point છે.' અહિંસા માર્ગની અંદર કોઈ કોઈનો કર્તા નથી છતાં જતના જરૂરી છે.

ન્યાય શાસ્ત્રથી દલીલ કરવી હોય તો કોઈ કોઈનો કર્તા નથી તો શા માટે બીજાની care કરવી? જેના જેવા કર્મ. એ કર્મ care કરશે.

ભગવાન કહે છે જતના પૂર્વક care પૂર્વક આ care અહિંસા છે. સૌ પ્રથમ care પોતાની કરવાની એટલે automatic flow બીજામાં થશે. અત્યાર સુધી અંદર ઈર્ષ્યા, ઘૃણા ધરી છે અને ભાવના પણ એવી હોય તો care ક્યાંથી ઉદભવે? આને ફક્ત ભક્તિ જ તોડી શકે, શાસ્ત્રોનું આમાં કામ નથી.

હનુમાન અને રામના સંબંધની શરૂઆત પાદસેવનમ્ થી શરૂ થઈ દાસ્યમમાં આવી અને ત્યાંથી સખા થઈ ગયા. મિત્રભાવ ખરી મિત્રતાં ત્યાં હોય, જ્યાં total unconditional હોય, અપેક્ષા રહિતનો પ્રેમ હોય. આત્મ નિવેદનમ્માં કોઈ પ્રશ્નાર્થ ન હોય. You are ultimate total unconditional surrender. જે થયું એ સારા માટે એવો પૂર્ણ વિશ્વાસ હોવો જોઈએ.

'નારદભક્તિ સૂત્રના ૧૧ પગથિયા છે.' નવધાભક્તિને લગભગ મળતું આવે છે પણ ક્યાંક અલગ આવે છે.

## નારદે પહેલા step માં ગુણ કહ્યો.

ભગવાનના ગુણોનું શ્રવણ કરવું, રૂપનું શ્રવણ કરવું, નારદે રૂપ, ઐશ્વર્ય ગુણ ઉપર focus આપ્યું. ગુણનું શ્રવણ કરો, રૂપની સ્તુતિ કરો, ઐશ્વર્ય જોઈને નજીક જાવ. નારદે કહે છે રૂપ પણ બહુ અચિંત્ય હોય છે. એ સાધારણ રૂપ નથી એની અંદર એક જબરદસ્ત ઐશ્વર્ય શક્તિ છે.

'જે આખા જગતનું આકર્ષણ કરી શકે એ શક્તિનું નામ છે ઐશ્વર્ય.' બહાર અને અંદરની સુંદરતા ભેગી મળીને જે આભા create કરે છે એ 'ઐશ્વર્ય' છે. ઈશ્વરીય શક્તિ છે. આવા ઐશ્વર્ય રૂપની સ્તુતિ કર એટલે એ રૂપ

દેખાવાની શરૂઆત થશે, ભક્તિ, ઐશ્વર્યનું આવું રૂપ આપણી અંદર પ્રગટ કરે છે અને આપણી દ્રષ્ટિમાં એ અનુપમ રૂપ ગોઠવાઈ જાય છે.

## ત્રીજા step માં પૂજા કહે છે.

જે રીતે લાગે કે, દેવ તત્વને ખુશ કરી શકાય એ રીતે એની પૂજા કર, જંગલમાં એકલવ્યે ગુરૂપૂજા રૂપે દ્રોણાચાર્ય માની ગુરૂને પેદા કર્યા અને અર્જુનથી આગળ નીકળી ગયો. આ છે ભક્તિનું સામર્થ્ય.

## સ્મરણ... આ ભાવનો વારંવાર ગુંજારવ.

આપણી અંદર એટલી બધી નકારાત્મકતા છે, એનો નાશ ભાવ રટણની જરૂર છે. આવા સ્મરણનો પાવર, જાપનો પાવર એટલો જબરદસ્ત હોય છે કે વારંવાર hitting કરે, જેથી આપણા મનની, ચિત્તની અશુદ્ધિઓ બધી ખતમ થાય.

## આત્મ નિવેદન નવધા ભક્તિમાં બતાવ્યું એ પ્રમાણ છે.

આત્મ નિવેદન થયા પછી તત્ત્વમય બન. તત્ એટલે સ્વયંમાં, શુદ્ધ સ્વરૂપમાં અને મય એટલે લીન થવું. પોતાના આનંદમય સ્વભાવમાં તનમય થઈ જવું. એકાત્મ થઈ જવું. આત્મ નિવેદન પછી જે કાંઈ છે એ બધું automatic છે, કરવું નથી પડતું.

## છેવટનું છે વિરહ.

વિરહ એટલે ભેદજ્ઞાન. આત્મતત્વ અને પુદ્ગલનું છુટા પડવું. ભેદજ્ઞાન થઈ ગયું એટલે રસ્તો કપાઈ ગયો. અપ્રમત દશા થઈ અને શ્રેણી લાગી જાય, ત્યાંથી સીધા ૧૨ મા ગુણસ્થાનક અને ૧૩ મા કેવળજ્ઞાન.

## 'નવકાર મંત્ર દ્વારા ભક્તિનું સ્વરૂપ.'

ભગવાને નવકાર મંત્ર દ્વારા ભક્તિનું સ્વરૂપ સમજાવ્યું છે. સૌથી પહેલો શબ્દ 'નમો' આપ્યો, એના ચાર stage કહ્યા. નમન advice નો સ્વીકાર એટલે શરણ. જીવનમાં ત્વરિત પરિણમન કરવું એનું નામ 'સમર્પણ'. જે અરિહંત પ્રભુની આજ્ઞા મળી છે, વચનો મળ્યા છે, માર્ગ મળ્યો છે એનું અમલીકરણ એટલે 'આત્મ સમર્પણ'.

આત્મ સમર્પણ એજ 'આત્મનિવેદન'. આ ચાર step અરિહંત પરમાત્મા માટે apply કરવાના અને without question આત્મ સમર્પણ કરી દેવું, આજ ધર્મ છે. આમાં ભગવાને દેવ-ગુરુ-ધર્મ સાથે સહધર્મનું addition કર્યું. આ એક નવું dimension છે.

સહધર્મ એટલે મનુષ્યના જીવનમાં પહેલું નજીકના સંબંધોનું વર્તુળ. મા-બાપ, સંતાનો, પત્ની-પતિ, પરિવાર છે. જેની સાથે સૌથી વધુ સમય ગાળો એ પરિવાર બને અને એ સૌથી પહેલા level નો સહધર્મ થાય. એના તરફ નમન, શરણ, સમર્પણ અને આત્મ સમર્પણ એ સહધર્મ ભાવ.

સહધર્મ એટલે સેવા કરવાની opportunity મળી. આ સુગંધને બધા કાર્યોમાં મેળવો. સેવા કરતા કૃતકૃતતા અનુભવો. Enjoy by serving. નમન કરવાથી આપણામાંથી નમનના તરંગો નીકળે છે. આપણે જે કરશું બસ દુનિયા આપણી સાથે એવું કરશે. ભક્તિયોગમાં નસીબ તૈયાર કરવાની તાકાત છે.

Middle circle માં સગાસબંધી, પડોશી, મિત્રો આવે fundamental remains same ત્યાર બાદ outer circle સમાજનો છે.

એકનો અનુભવ લઈ આગળ વધવું, નહીં તો misfire થાય. આપણી જુની આદતો આગળ આવવાની જ છે. એ આવે એટલે એનું પ્રતિક્રમણ કરવાનું. પ્રતિક્રમણ કરવાથી એ આદત સુધરતી જાય અને ધીમે ધીમે એ ભૂલ થતાં પહેલા સમજાવા લાગે. આજ પ્રતિક્રમણનો રસસ્વાદ છે.

આજ અનંતનું વિજ્ઞાન છે.

ૐ શાંતિ શાંતિ શાંતિ:

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



કેરી સઘળાં ફળોમાં સર્વશ્રેષ્ઠ છે. માટે જ એ ફળોનો રાજા અથવા અમૃત ફળ ગણાય છે. કેરી ઉનાળાની ગરમીની ઋતુનું અતિ ઉપયોગી ફળ છે.

શરીરના સ્વાસ્થ્યના રક્ષણ માટે અને આરોગ્યની પ્રાપ્તિ માટે કેરીને સમજૂતી આપવી જોઈએ. ચૂસીને ખાવાથી કેરી પચવામાં હલકી અને કાપીને ખાવાથી કેરી ભારે પડે છે. મીઠી કેરી જ હિતકર છે. જો કોઈ માત્ર કેરીને સ્વાદ અને જીભની લોલુપ્તાને વશ થઈ ખાય તો તેના અમૃત સરખા ગુણોનો લાભ તેને પ્રાપ્ત થતો નથી. ઊલટું કોઈવાર નુકસાન થાય છે.

કેરી પાકતા પહેલા પણ એક અથવા બીજા રૂપમાં ખાઈ શકાય છે. ચટણી, કચુંબર, રાયતું બને છે. કાચી કેરીઓ કાપીને સૂકવવાથી તેનાં આંબોળિયાં બને છે. આમલી કરતાં એ પથ્ય અને રુચિકર છે. કાચી કેરીનું ગોળ નાખીને શાક પણ બનાવાય છે. કાચી કેરીના ગોળયાં, મેથિયાં, બોળ ઈત્યાદિ ત્રણ પ્રકારના અથાણાં થાય છે. ગોળ અથવા સાકર નાખી કેરીઓનો સાર (પનો) સરસ બને છે.

કેરીની અંદરની ગોટલી શેકીને ખાવાથી મીઠી લાગે છે. ગોટલી દુઝતા અર્શ, ઝાડા, રક્તાતિસાર (મરડો) અને રક્તપિત પર ઘણી ઉપયોગી મનાય છે. ગોટલીમાંથી નીકળતું તેલ સંધિવા અને શૂળ ઉપર ફાયદાકારક છે. હૃદયના દાહને મટાડે છે.

આંબાનો મોર ઠંડો, રુચિ ઉત્પન્ન કરનાર, વાયુ કરનાર તેમજ લોહીનો બગાડ, અતિસાર, કફ, પિત અને પ્રમેહ મટાડનાર છે.

પાકી કેરીનો રસ કપડા ઉપર પાથરી તડકામાં સૂકવ્યો હોય અને પાછો તેના જ ઉપર બીજો રસ પાથરી સૂકવાય, એ રીતે વારંવાર કરી તેના જે 'પતરાં' કરવામાં આવે છે તેને આમ્રાવર્ત કહે છે. આ આમ્રાવર્ત રુચિ ઉપવજાવનાર, મળને ખસેડનાર અને સૂર્યનાં કિરણો વડે પાકેલો હોવાથી તરસ, ઉલટી, વાયુ અને પિતને મટાડનાર ગણાય છે.

કાચી કેરીને શેકી, ખૂબ ગરમ કરી તેના ગર્ભમાં ખાંડ મેળવીને અવલેહ - ચાટણ જેવું બનાવી કોલેરા અથવા પ્લેગના વાવરમાં આપવાથી અત્યંત લાભ થાય છે. કેરીની છાલમાંથી તૈયાર કરેલો અર્ક ડિથેરિયા અને કંઠમાળમાં ફાયદાકારક છે. આંબાની છાલ ઉત્તમ રક્તસંગ્રાહક છે. તેની છાલનો ક્વાથ ફેફસાં, આંતરડાં અને ગર્ભાશયમાંથી થતો રક્તસ્ત્રાવ બંધ કરે છે. મરડામાં પણ ફાયદાકારક છે.

ઉત્તમ જાતની મીઠી પાકી કેરીઓ લઈ ઠંડા જળમાં પલાળી રાખવી. પછી સારી રીતે ધોઈ, ડીટું જુદું કરી, ડીટડા પાસેનો થોડો રસ બહાર કાઢી

નાંખવો. કેરીને ચૂસતા પહેલાં ગાયનું દૂધ અર્ધો શેર પીવું જોઈએ. મંદ પ્રકૃતિવાળાં આ રીતે દિવસમાં એક વાર દૂધ અને કેરીનું સેવન કરવું. સારી પાચનશક્તિવાળાં દિવસમાં બે વાર દૂધ અને કેરીના રસનું સેવન કરવું. એ ખાસ ધ્યાન રાખવું કે, પહેલાં દૂધનું અને પછી કેરીના રસનું સેવન કરવું. આ પ્રયોગ દરમ્યાન એકજ પ્રકારની કેરીનું સેવન કરવું. આ પ્રયોગ દરમ્યાન કેરીના રસ પર જ અને દૂધ પરજ રહેવું. એ સિવાયનું ભોજન બંધ કરવું. આ પ્રકારે એક-બે માસ માત્ર દૂધ અને કેરીના રસ પર રહેવાથી પાચનક્રિયા સુધરી જઈ, કબજિયાત, મંદાગ્નિ, ક્ષય, શ્વાસ, દમ અને હૃદયરોગના રોગીઓને બહુ ફાયદો થાય છે. લોહી વધે છે, શક્તિ આવે છે, ચહેરો સુંદર થાય છે. વીર્યની કમજોરી, લોહીવિકાર દૂર થાય છે. જે રોગીઓને દૂધનું સેવન અનુકૂળ નથી આવતું તેમને પણ કેરીમાં પચાવવાની શક્તિ હોય છે એટલે પચી જાય છે. આ પ્રયોગ નિર્ભય અને અતિ ઉત્તમ છે.

પાકી કેરી મધુર, વીર્યને વધારનાર, બળ તથા સુખ આપનાર, ભારે વાયુને હરનાર, હૃદયને હિતકારક, શરીરના વર્ણને સારો કરનાર છે. કેરીનું દૂધ સાથે સેવન કરવાથી તેના ગુણોમાં વૃદ્ધિ થાય છે. ભોજન સાથે કેરી લેવાથી મેદ વધે છે. હિમોગ્લોબીન તથા લાલ કણ વધે છે. કફની વૃદ્ધિ થતી નથી. કેરી આતરડાં માટે ઉત્તમ ટોનીકની ગરજ સારે છે. પરિણામે માંસ, મેદ, અસ્થિમજ્જા શુક વગેરે સઘળી ધાતુઓની વૃદ્ધિ થાય છે. કેરીના રસમાંથી વિટામીન 'એ' અને 'સી' બન્ને પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળે છે. વિટામીન 'એ' બાલ્ય વિષ પ્રકોપ અને જંતુનાશક છે તથા વિટામીન 'સી' ચર્મ રોગનાશક છે.

પાકી કેરીનો રસ મધ મેળવીને પીવાથી બરોળની વૃદ્ધિ થાય છે. આંબાની ગોટલીનો ગર્ભ બે થી ત્રણ માત્રા મધમાં આપવાથી ઝાડા બંધ થાય છે. બાળકો અને સગર્ભા માટે પણ તે હિતકાર છે. તેના સેવનથી ગોળ ઉદરકૃમિ મટે છે. આંબાની ગોટલીના ચૂર્ણને પાણીમાં કાલવી તેને શરીરે લગાડી સ્નાન કરવાથી અળાઈઓ થતી નથી અને થઈ હોય તો મટી જાય છે.

આંબાના પાનનો રસ સહેજ ગરમ કરીને કાનમાં નાખવાથી પણ કર્ણશૂળ મટે છે.

આંબાના પાંદડાને બાળી તેનો ધૂમાડો લેવાથી ગળાની અંદરનાં કેટલાંક દર્દમાં ફાયદો થાય છે.

આંબાની ગોટલીનાં રસનું નસ્ય લેવાથી નાકમાંથી લોહી પડતું હોય તો બંધ થાય છે.

આમ કાચી અને પાકી કેરી દરેક રીતે ઉપયોગી છે.

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



## 1. અરિહંત TV Channel પર પ. પૂ. ગુરુદેવ શ્રી પંકજભાઈની વૈખરી વાણી :

પ.પૂ. ગુરુદેવ શ્રી પંકજભાઈની વૈખરી વાણી તથા ભક્તિ અલગ અલગ અંદાજમાં દરરોજ સવારે ૮.૩૦ કલાકે તથા રાત્રે ૧૧.૩૦ કલાકે અરિહંત ચેનલ પર નિહાળો.

આ કાર્યક્રમો જે અરિહંત T.V. Channel પર telecast થાય છે, એના સૌજન્ય દાતા બનીને આપ અદ્ભૂત લાભ લઈ શકો છો. આપ આપના તથા અન્ય પરિવાર સ્નેહીજનોના જન્મદિવસ પર અથવા લગ્નતિથિ નિમિત્તે અથવા કોઈની સ્મરણાંજલી રૂપે સૌજન્ય દાતા બની શકો છો. આપનું નામ જેટલા દિવસનું સૌજન્ય હશે એટલા દિવસ કાર્યક્રમ બાદ અરિહંત T.V. Channel પર પ્રસારિત કરવામાં આવશે.

**વધુ માહિતી માટે સંપર્ક : 9322235233 / 9833133266**

## 2. આનંદ ઉત્સવ Party — રવિવાર, તા. 21<sup>st</sup> April, 2013 :

નમસ્કાર મહામંત્ર યોગ, The Science of Divine Living - Part-I (દાદર તથા ભીવંડી) અને Part-II (મુલુંડ અને પાર્લા) શિબિરની પૂર્ણાહુતિ (આપણા પોતાના જીવનની નવી શરૂઆત) થતા દર વર્ષની જેમ આ વર્ષે પણ પાર્લા સેન્ટરમાં પાર્ટીનું આયોજન કરેલ છે.

આ દિવસે સવારે ૭.૦૦ કલાકે જુલુ બીચ પર પ.પૂ. ગુરુદેવ શુધ્યાત્મ નમસ્કાર યોગની પ્રક્રિયા સમજણપૂર્વક કરાવશે. ત્યારબાદ પાર્લા સેન્ટરમાં પાર્ટી આયોજિત કરેલ છે. વધુ માહિતી માટે સેન્ટર સંચાલકોનો સંપર્ક કરવા વિનંતી છે.

## 3. મહાવીર જન્મ કલ્યાણક, 2013 — મંગળવાર, તા. 23<sup>rd</sup> April, 2013 :

મહાવીર જન્મ કલ્યાણક નિમિત્તે મહાવીર બનવાનો એક અનોખો પ્રયોગ. આ દિવસ આશ્રમો તથા હોસ્પિટલોમાં જઈને વાત્સલ્ય ભક્તિ કરવામાં આવે છે.

હોસ્પિટલો અને આશ્રમોમાં એમની જરૂરિયાત મુજબ વસ્તુઓનું દાન કરવામાં આવે છે. Education Sector માં Primary, Secondary & Higher Studies માટે પણ સહાયતા કરવામાં આવે છે.

આપ સૌને સહપરિવાર, મિત્રવર્તુળ, સગા સ્નેહીજનો સાથે આ દિવસે આવવા માટે આમંત્રણ છે.

આપને આ અવસરે ધનલાભ લેવાની અથવા વસ્તુઓ માટે લાભ લેવાની ભાવના હોય તો નીચે જણાવેલ નંબરો પર સંપર્ક કરવા વિનંતી છે. આવો મોકો ચૂકતા નહીં. આનો અવશ્ય લાભ લેશો.

**Contact : 9869052507 / 9322235233 / 9664011664 / 9833133266**

## 4. નિસર્ગ આનંદ પિકનીક — તા. 25, 26, 27, 28 April 2013 :

દર વર્ષની જેમ આ વર્ષે પણ નિસર્ગ આનંદ પિકનીકનું આયોજન મહાબળેશ્વર Resort માં કરેલ છે.

કુદરતના ખોળે રહીને આનંદ (અંતરનો આનંદ) કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવો અને મહાબળેશ્વરમાંથી મહાબળ કેવી રીતે મેળવવું એ આ પિકનીક દ્વારા જરૂરથી સમજાશે.

આ આનંદ, આ મહાબળ મેળવવા સહપરિવાર વહેલામાં વહેલી તકે નામ નોંધાવી દેવા વિનંતી છે.

**Contact : 9322235233 / 9833133266**

## 5. Child-Parents Combined Practical Workshop — તા. 7, 8, 9, 10 May 2013 :

(Age group : 6 to 12 yrs. & 13 to 18 yrs.) (સ્થળ : પાર્લા સેન્ટર) (સમય : સાંજે 4.00 થી ૮.૩૦)

બાળકો અને માતા-પિતા વચ્ચેના પ્રશ્નોનું નિરાકરણ અને એમની વચ્ચેના સંબંધોમાં સુમધુરતા લાવવી એ આ workshop નું લક્ષ્ય છે. આ workshop માં બાળકો અને માતા-પિતાના સંબંધો જરૂરથી ખીલી ઉઠશે અને પરિવારમાં દિવ્યતા વ્યાપી જશે એ પૂરેપૂરી સંભાવના છે.

## 6. અક્ષય તૃતીયા (અખાત્રીજ) — રવિવાર, તા. 12<sup>th</sup> May 2013 :

અખાત્રીજના મંગલ દિવસે પ.પૂ. ગુરુદેવ શ્રી પંકજભાઈના નિવાસ સ્થાને શ્રી સીમંધર સ્વામીની પ્રતિષ્ઠા કરવામાં આવેલ હતી. એની ઉજવણી રૂપે દર વર્ષે એમના નિવાસ સ્થાને 'મહાસત્સંગ' તથા 'ભક્તિયોગ'નું અતિ વિશેષ આયોજન કરવામાં આવે છે.

આ વર્ષે પણ મહાસત્સંગ તથા ભક્તિયોગનું વિશેષ આયોજન કરવામાં આવેલ છે. આપ સૌને સાદર આમંત્રણ છે.

**મહાસત્સંગ : બપોરે 2.30 થી 5.30, ગૌતમ પ્રસાદી : સાંજે 5.30 થી 7.30, ભક્તિયોગ : સાંજે 7.30 થી 10.00**

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





## 7. II<sup>nd</sup> Innings Golden Period Practical Workshop — તા. 26, 27, 28, 29, 30 May 2013 :

**Age nearing to 45 years & above - (સ્થળ : પાર્લા સેન્ટર) (સમય : સાંજે 6.00 થી 10.00)**

45 થી 50 વર્ષની ઉંમરે પહોંચતા દરેક વ્યક્તિને આગળના જીવનની ગહેરી ચિંતાઓ સતાવ્યા કરે છે જેમકે સ્વાસ્થ્ય, પૈસા, જીવનમાં એકલતા વિગેરે વિગેરે. આપણને એ ખબર જ નથી કે આ જે ઉંમરનો તબક્કો છે જે કેટલો અદભુત અને golden છે. આ ઉંમરે પણ life fully enjoy કરી શકાય છે.

આ બધી ચિંતાઓ, tensions માંથી બહાર આવવું છે ને ? આ period કેટલો golden છે એ સમજવું અને જાણવું છે ને ? આગળની life નું management કરવું છે ને ?

તો આવો, life style ને golden બનાવીએ અને જીવનને practically સમજાએ.

## 8. Youth Forum with Parents Practical Workshop — તા. 9, 10, 11, 12, 13 June 2013 :

**Age group 19 to 32 yrs. - (સ્થળ : પાર્લા સેન્ટર) (સમય : સાંજે 6.00 થી 10.00)**

આજના Hi-Tech world માં youths એ fast moving car જેવા છે. આખો દિવસ computer, social sites, internet, facebook, mobile, friends, વિગેરેમાં જ વ્યસ્ત હોય છે. માતા-પિતાનું કહ્યું માનતા નથી, સાંભળતા નથી. માતા-પિતા અને બાળકો વચ્ચે generation gap વધી ગયા છે. માતા-પિતા પણ પોતાની life માં વ્યસ્ત હોય છે.

બાળકોના મનમાં રોજે રોજ નવા નવા પ્રશ્નો ઉભા થતા હોય છે. પણ એના જવાબો એમને મળતા નથી. Youths પોતાની અંદર રહેલી Bubbling energy ને વિકસાવી શકતા નથી.

તો આ બધાનું practical અને scientifically solution લાવવું છે ? ભવિષ્યને ઉજ્જવળ બનાવવું છે ? જીવનમાં દરેક પ્રશ્નોના જવાબ જોઈએ છે ?

આવો, પોતાને મૂર્તી રૂપ બનાવવા આ Youth Forum with Parents Practical Workshop માં જોડાઈને જીવનને દિવ્ય બનાવો.

## 9. નવરાત્રી નવપદ જાપ પૂજન – શાહપુર માનસ મંદિર (એક દિવસીય જાત્રા) — રવિવાર, તા. 16<sup>th</sup> June, 2013 :

આ દિવસે સિધ્ધચક્ર યંત્ર પૂજન, નવપદ જાપ પૂજન પ.પૂ. ગુરૂદેવ દ્વારા કરાવવામાં આવશે. જેના દ્વારા નવરાત્રીના નવ દિવસમાં નવપદનું મહત્વ, અસલી સ્વરૂપ સમજાશે. જેમને પણ આ યંત્ર પૂજનનો લાભ લઈને, યંત્ર પોતાના ઘરે પધરાવવું હોય એમણે નીચે જણાવેલ નંબર પર સંપર્ક કરવો.

**Contact : 9322235233 / 9833133266 / 9869862373**

## 10. Married Couple Workshop :

**Any age group - તા. 23, 24, 25, 26, 27 June 2013 (સ્થળ : પાર્લા સેન્ટર) (સમય : સાંજે 6.00 થી 10.00)**

લગ્ન એટલે શું ? સમાજમાં લગ્ન વ્યવસ્થા શા માટે છે ? દાંપત્ય જીવનને સુમધુર કેવી રીતે બનાવવું ? પરિવારના સંબંધો કેવી રીતે જાળવવા ? આવા અનેક પ્રશ્નોનું નિરાકરણ આ workshop માં મળવાની સંભાવના છે. આવો, આમા જોડાઈને દાંપત્ય જીવન દિવ્ય, આનંદમય બનાવીએ.

## 11. 'નમસ્કાર મહામંત્ર યોગ' The Science of Divine Living - Part I (9 Sessions) :

98% આપણે આપણું જીવન આપણા પરિવારની જરૂરિયાતો પૂરી કરવામાં જ વિતાવી દઈએ છીએ. સ્વના વિકાસ પર ધ્યાન આપતા નથી. આપણને આ માનવજીવન મળ્યું છે, એને સાર્થક કેવી રીતે કરવું એ વિચાર પણ કરતા નથી.

લોકો મનની અશાંતિ, આર્થિક મુશ્કેલી, શારીરિક અસ્વાસ્થ્યાથી પીડાય છે, પરિવારમાં સુમેળ નથી.

શું આપને આ બધી હેરાનગતિથી મુક્ત થઈને સ્વનો વિકાસ કરવો છે ? માનવજીવનને સાર્થક કરવું છે ?

તો આવો, આ નવકાર મંત્રની નાવ (હોડી)માં સવાર થઈ જઈએ અને જીવનને વૈજ્ઞાનિક અને Practical રીતે દિવ્ય બનાવીએ. (જે રીતે આજથી ૨૬૦૦ વર્ષ પહેલા ભગવાન મહાવીરે બતાવેલ).

**Part-I Starts from 14<sup>th</sup> July, 2013 (Central Line)**

**Part-II Starts from 21<sup>st</sup> July, 2013 (Western Line)**

## 12. Open House Satsang (Time : 8.30 p.m. to 10.30 p.m.) :

**પાર્લા સેન્ટર** – દર મહિનાના બીજા શનિવારે - શ્રી ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર મહાવીર ભગવાનની અંતિમ વાણી (હાલમાં પ.પૂ. ગુરૂદેવ ૭ મું અધ્યયન સમજાવી રહ્યા છે)

**મુલુંડ સેન્ટર** – દર મહિનાના ત્રીજા શનિવારે - શ્રી ભગવદ્ ગીતા અને મારું જીવન. (હાલમાં પ.પૂ. ગુરૂદેવ ૪ થું અધ્યયન સમજાવી રહ્યા છે.)

## 13. Celebration Satsang (ઉત્સવ સત્સંગ) (સમય : સાંજે 6.30 થી 8.30) :

આ ઉત્સવ સત્સંગમાં સત્સંગીઓના Birthday અને Anniversary ઉજવાય છે. ત્યારબાદ monthly theme પ્રમાણે જાપ અને ત્યારબાદ personal સત્સંગ, મુલુંડમાં દર મહિનાના ત્રીજા શનિવારે અને પાર્લામાં દર મહિનાના બીજા શનિવારે થાય છે.

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



૧. આપણાં જીવનમાં સમયે સમયે આપણાં સારા માટે અને આપણા લક્ષ માટેના સંકલ્પો, નિર્ણયો કરીએ છીએ. પણ ઘણી વખત પરિસ્થિતિ એવી નિર્માણ થાય છે કે સંકલ્પોમાં બાંધછોડ કરવી પડે છે. તો સંકલ્પ પ્રમાણે આગળ વધવું કે પરિસ્થિતિ પ્રમાણે આગળ વધવું ?

૪. પૂ. ગુરુદેવ : જબરદસ્ત બુધ્ધિમાન છે આ માણસ. હં..... ! એટલી બુધ્ધિ લગાવે છે કે લક્ષ જ ભુલી જાય છે. હં..... “મારે નથી થવું હેરાન” એ નિર્ણય છે, નિર્ણય. હવે પ્રશ્ન શું છે કે આવો નિર્ણય લીધા પછી એ નિર્ણયમાં હું સ્થિર રહી નથી શકતો. તો નિર્ણય શેનો લીધો ભાઈ ? તમે હમણાં નિર્ણય લો કે, ‘મારે પાણી પીવું છે’ હં..... હમણાં નીચે મમમ્ લઈને આવ્યા ને ? હે..... બરાબરને ? આ સફરજન ખાવું છે. આ નિર્ણય વગર ખાઓ છો કે એમને એમ બગડી જાય ત્યાર પછી. હે..... ઓલું ઢોકળું હે..... ઢોકળું ઉપાડવું હોય તો નિર્ણય લેવો પડે છે કે ઢોકળું ઉપાડું..... ડીસમાં તો ઘણી બધી Item છે. તો ઢોકળા ઉપર જ હાથ કેવી રીતે જાય ? કેવી રીતે જાય છે ? હં.....

નાની બેબી : એને જોઈને ઊભો જ રહી જાય છે.

(બધા જોરથી હસે છે)

પૂ. ગુરુદેવ : એમ ડીસ, નાની ડીસમાં આટલી બધી item હોય પણ એમાં ઢોકળું, ઢોકળા ઉપર જ હાથ કેમ જાય છે ?

એક બેન : નિર્ણય લીધો.

પૂ. ગુરુદેવ : નિર્ણય લીધો કે હવે મારે ઢોકળું ખાવું છે. પછી નિર્ણય લઈએ કે હવે મારે સફરજન ખાવું છે તો હાથ સફરજન ઉપર જાય. હે..... બરાબરને ? આ નિર્ણય લો છો કે નહીં હર ક્ષણે ? તો ‘મારે નથી થવું હેરાન’ એવો જો નિર્ણય લઈએ. હવે વાત એમ આવી કે આ ઢોકળું ખાતા ખાતા વિચાર આવ્યો કે એ.... ઘરનું કામ રહી ગયું અહિંયા તો આવી ગયો. ઓલાને ફોન કરવાનો હતો, રહી ગયો. તો ઢોકળું મૂકી દેશે ? શું કરશો ? હે..... શું કરશો ?

જવાબ : ખાઈ જશું.

પૂ. ગુરુદેવ : પેલા ઢોકળા તો ખવડાવો પછી વાત. હવે ભુલી ગયા તો ભુલી ગયા. પછી વાત – હવે. પછી ઘરે જઈને વાત. અથવા પેલા આ પતાવીને ફોન કરી લઈશું. બરાબર કે નહીં ? તો “મારે નથી થવું હેરાન” એ નિર્ણય જો લીધો છે તો પરિસ્થિતિનો કોઈ મતલબ છે જ નહી. ગમે એવી પરિસ્થિતિ આવે ‘મારે નથી થવું હેરાન’ means ‘મારે નથી થવું હેરાન’. જો નિર્ણય લીધો છે તો નિર્ણય લીધો છે. નિર્ણયની અંદર પછી options હોતું નથી. પરિસ્થિતિ તો બદલાતી જ રહેવાની છે ઘડી ઘડી, life ની અંદર. હર ક્ષણ બદલાતી રહેશે પરિસ્થિતિ. જમતા જમતા કોક એવા સમાચાર આવે કે કોક પહોચી ગયા છે. અરિહંત શરણ થઈ ગયા છે. તો શું તમે જમવાનું છોડીને ભાગશો ? હે..... ઈ તો પોઈયા, હવે આપણું

અંદર પહોચીને પહોચીએને ? ત્યાં તો પછી કંઈ.....

એક બેન : મળશે નહીં.....

પૂ. ગુરુદેવ અને બધા..... જોરથી હસે છે.

પૂ. ગુરુદેવ : પહોંચવાવાળા તો પહોંચી ગયા. હે..... છોડીને ભાગશો ? નહીં મારા બહુ નજીકના હતાં. બહુ કરીબના હતા. એક જબરજસ્ત સંબંધ છે મારે એને. તો શું બધું છોડીને પણ જશો ? જો પરિસ્થિતિની વાત છે જમવાં બેઠાં ને આવા સમાચાર આવ્યા ને તો શું ઊભા થઈને ભાગવા માડશો ? પરિસ્થિતિને આધીન થઈ જાવ છો, થઈ જઈએ છીએને આપણે ? હં..... ત્યાં લાચારી છે કોઈ ? કોઈ પણ નિર્ણયમાં લાચારી હોતી નથી. “મારે નથી થવું હેરાન” is the only decision which we are not taking. એટલે જ્યારે પરિસ્થિતિ આપણને controll કરે છે એનો અર્થ ઈ થાય કે મેં નિર્ણય લીધો નથી. ખાલી intelluctually બુધ્ધિમાં ગોઠવવાની કોશિશ કરી છે કે, ભાઈ હવે મારે નથી થવું હેરાન. તમે પાંચ મિનિટ બોલો ત્યાં સુધી નહીં થાઉ. પછી જો આગળ વધશે ને તો મારું મગજ ફટકશે ભાઈ. આ programming કરેલું હોય. પાંચ મિનિટ જેવી પુરી ને સામેવાળાનું હજી ચાલુ હોય તો ‘મારે નથી થવું હેરાન’ બાજુએ મૂક. હવે જોઈ લઉં હં..... હં..... એટલે નિર્ણય ? એનો અર્થ કહેવાય કે, નિર્ણયલીન. આજ નિર્ણય આપણે લેતા નથી. Life માં we do not know કે નિર્ણય લેવાઈ ગયો છે કે નહીં ? ‘મારે નથી થવું હેરાન’ એ નિર્ણય, નિર્ણય લેવાનો એટલે કે intelluctually સમજ્યા છે આ બે વચ્ચે difference છે. ‘મારે નથી થવું હેરાન’ એટલે શું ? કે ‘મારે નથી થવું હેરાન’ બરાબર ! ગમે ઈ પરિસ્થિતિ આવે ‘મારે નથી થવું હેરાન’. તો પરિસ્થિતિ કેવી રીતે આપણને control કરે. કરે છે પરિસ્થિતિ control ?

પરિસ્થિતિ આપણને control ક્યારે કરે જ્યારે આપણે એને જગ્યા આપીએ. તો આપણે કેવી રીતે જગ્યા આપીએ ?

ઓલા સામેવાળા જે ભાઈ કે બેન છે એનું ચાલે છે, એ wrong છે ને એનું ચાલે છે. જો પાંચ મિનિટથી વધારે ચાલે તો આપણું મગજ જશે. ‘મારે નથી થવું હેરાન’ નહીં હાલે વચમાં. પછી એને બરાબર.... એને હેરાન કરવાનો શરૂ કરશું આપણે. પણ પાંચ મિનિટ ચલાવી લઈશું કારણકે મેં આ નિર્ણય લીધો છે ‘મારે નથી થવું હેરાન’. તો આ નિર્ણય કેવો લીધો. પાંચ મિનિટ માટે so inconscious, subconscious mind we have. ‘મારે નથી થવું હેરાન’ જો પાંચ મિનિટ ચાલે તો. આ ‘મારે નથી થવું હેરાન’ No condition Apply. ‘મારે નથી થવું હેરાન’ is an everlasting decision. આ decision જો લીધું હોય તો પરિસ્થિતિ can never control us. જો પરિસ્થિતિ આપણને control કરતી નથી. આપણે પણ પરિસ્થિતિને control કરતાં નથી. આ સમજી લેજો.

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



Neither odd is to be happening. હું જો control કરવા જઈશ પરિસ્થિતીને તો fail થઈશ જ એ નિશ્ચિત છે. વ્યક્તિ, વસ્તુ કે પરિસ્થિતીને control કરવા માટે આ નિર્ણય નથી. આ નિર્ણય શેના માટે છે ભાઈ? પોતાને માટે શું છે?

**એક બેન :** કોઈ પરિસ્થિતી.

**પૂ. ગુરુદેવ :** તો control કરવાનું છે, તો શું કરવાનું છે?

**પૂ. ગુરુદેવ :** જો એકવાર decision લઈએ આપણે ‘મારે નથી થવું હેરાન’ તો this is the decision, here is person control. I am not control anything. જો એમ વિચાર કરીએ કે, હું control કરું છું, આ વસ્તુને કે આ વ્યક્તિને કે આ પરિસ્થિતીને તો આપણું failure નિશ્ચિત છે. કોઈને control કરવાની મારી પાસે સત્તા છે જ નહિ. પહેલી વાત સમજી લેજો. કોઈ વસ્તુને, કોઈ વ્યક્તિને, કોઈ પરિસ્થિતીને I cannot control. Only I can change my own decision. That's it. હું મારા નિર્ણયો બદલી શકું છું. આજ મારી પાસે સત્તા છે, Power છે. હું તમને બદલી શકતો નથી. હું કોઈને બદલી શકતો નથી. નથી કોઈ વ્યક્તિને, નથી વસ્તુને, નથી કોઈ પરિસ્થિતીને, તો આ નિર્ણય કોના માટે છે? કોઈ બીજા માટે છે કે મારા માટે?

**જવાબ :** મારા માટે છે.

**પૂ. ગુરુદેવ :** મારા માટે. અને આ temporary છે કે permanent છે?

**પૂ. ગુરુદેવ :** Permanent છે. ‘મારે નથી થવું હેરાન’ બસ every movement ની અંદર પરિસ્થિતી બદલાઈ રહી છે. I aware of it. હું જાણાં છું અને દરેક પરિસ્થિતી મારી favour માં હોય એવું આવવાનું જ નથી. 98% પરિસ્થિતી unfavourable આવવાની છે. આ રીતે.... તૈયાર રહેવાનું. સૈનિક લડાઈમાં જાય તો કે ઓલા સામેવાળા મને ઠંડું પૂછશે, યા પીવી છે કે કોફી, પછી આપણે લડાઈ કરશું. હેં.... હેં.... એવું થવાનું છે? લડાઈના મેદાનમાં આવ્યા છો ને યા પૂછે. આવો ભાઈ, ઘણા વખતે મળ્યા. લડાઈ બાજુએ રાખો. પહેલા આપણે યા, પાણી પી લઈએ. પછી લડાઈ કરશું. એમ હોય ભાઈ? હેં.... એવું છે ભાઈ? ‘મારે નથી થવું હેરાન’ પરિસ્થિતિની અંદર favorable ને unfavourable આવવાનું જ છે. That is bound to be there. Favourable life એટલે શું?

Something are favourable, somethings are unfavourable અને આ આમ જ હોય. હવે આપણે અંદર મનોમન શું સમજીએ છીએ? કે ‘મારે નથી થવું હેરાન’ favourable બનો. આ ભાઈ, unfavourable છે. Favourable થાવ. ‘મારે નથી થવું હેરાન’ આ બન્ને favourable થાવ ‘મારે નથી થવું હેરાન’. હં..... મારી exam સારી જાય. ‘મારે નથી થવું હેરાન’ મારો interview સારો જાય. ‘મારે નથી થવું હેરાન’ હેં..... આ ભાઈ કે બેન હું મનમાં વિચારું છું એવું જ કરે ‘મારે નથી થવું હેરાન’.

શું આવું થવાનું છે, ભાઈ?

નહી.....

The whole world is not going to get the what way I want. એટલે foundation માં જ સમજવાનું છે કે દુનિયા મારી પ્રમાણે ચાલશે કે નહીં ચાલે?

‘મારે નથી થવું હેરાન’ this is the my decision and

favorable છે તો ‘મારે નથી થવું હેરાન’ becomes easy. Unfavorable છે. ‘મારે નથી થવું હેરાન’ is a challenge. And I will overcome this challenge... what may જો હું overcome કરીશ એવી ભાવના હશે તો હું હેરાન જરૂર નહીં થાઉં. હું તમને ગાળ આપું. ગાળ આપું કે લાફો મારું વગર કારણો. હં.... તમે બીજાને મારશો તો એને ગાળ દઈ જ દો પાછો લાફો મારીને. બધા જોવા માંડે કે નહીં કે આ શું છે? હેં..... માન ન માન મૈં તેરા મહેમાન એક તો સત્સંગમાં આવ્યા ને લાફો મારી દીધો. આ ભાઈ હમજ છે શું એને પોતાની જાતને? બરાબર કે નહીં? એમ ભાવ થાય કે નહીં?

Loving point શું કહે છે? Everything. અરે, ભાઈ આપણે સત્સંગ કરવા આવ્યા ને આવું આવું શું તમે કરી રહ્યા છો? બસી ગયું છે તમારું હેં.....? તો what will we do? બગડવાથી મામલો સુધરશે? કે ‘મારે નથી થવું હેરાન’ ઈ નિર્ણયમાં સ્થિર થઈ મામલો ઠરે પછી આપણે એનું solution કાઢીએ. That will be a fact. અધીરાઈ રાખી અને question answer ને logic ને એ બધું બુધ્ધિને તર્કોમાં જઈ અને અફડાતફડી શરૂ કરી દઈએ. આપણે as usual that is advisable? કે ‘મારે નથી થવું હેરાન’ માં stable થઈએ? આ કેમ થયું? કેવી રીતે? Let's be cool down ને પછી આપણે એનું solution ન કાઢ્યું એમ નથી. See ‘મારે નથી થવું હેરાન’ છે.....?

**એક બેન :** આપણે શાંતિથી એનું solution.

**પૂ. ગુરુદેવ :** હં.... હં.... પેલા તો આપણે ઉકળવું ન જોઈએ. ઉકળવાનું, ઉકળવાનું બંધ થાય. કારણકે આવું વગર ભૂલે ભોગળી જાય. ‘મારે નથી થવું હેરાન’ પહેલા તો પોતાની જાતને યાદ દેવડાવવાનું ‘મારે નથી થવું હેરાન’.

ભાઈ, શું થયું. બહુ તકલીફ છે કાંઈ? શું થયું એવું મારાથી કાંઈક? પૂછી શકાય કે નહીં? This is one way... એ..... શું શું થયું? તો શું થવાનું? હેરાન ઓછા થવાના કે વધવાના? વધવાના જ. Center point is what?

હું જો હેરાન થઈશ તો નુકસાન મને છે કે સામેવાળાને? કોને નુકસાન છે? મને. તો સૌથી પહેલા આપણું નુકસાન અટકાવવું એ important છે.

**એક બેન :** તો પણ માર્યા કરે છે. નુકસાન છે. છતાં મને મારે જ છે. મારે જ છે. જ્યાં સુધી શબ્દોથી મારે આપણે ચૂપ રહીએ. જ્યારે શરીર પર માર પડે છે તો નથી સહન થતું everytime.

**પૂ. ગુરુદેવ :** હાં... હવે એની અંદર એમ છે? સારો પ્રશ્ન છે. જો આવું કીધું, વારંવાર કીધું તો કંઈક નીકળ્યું. Yes આવું બને છે. ઘણાંને ઘણાંની life માં આવું હોય છે. થાય છે કે વગર કારણો રસ્તા ઉપર તમે આમ ગાડી ચલાવો તો આજકાલ મોટરવાળાની આમ ફેશન છે. ભૂલ પોતે કરે ને ઓલાને ઢીબેડી નાખે ને ઝાડી નાખે પૂછ્યા વગર. પૂછે જ નહીં સીધો હેં.... ને ભેગા કરે બધાને હું કેવો હીરો. હવે ઈ મારવાનું શરૂ કરે એટલે Public શું સમજે કે આની જ ભૂલ હશે. ભૂલ કોની? પોતાની. પોતાની, આવી mentality વાળા લોકો હોય ને આવા જ હોય હવે શું કરવાનું બતાવું. ‘મારે નથી થવું હેરાન’ પેલા cool down થવું બહુ જરૂરી છે. એની સાથે ગરમ થશોને તો આપણે હારશું ને ઈ નિશ્ચિત છે. બરાબર છે ! એટલે એ ઈ સમયે એના જેવું ન થવું ‘મારે નથી થવું હેરાન’ cool down થશો ને



તો તમારી શક્તિ વધી જશે જે ગરમ હોય ને એની શક્તિ ઓછી થાય. ખબર છે? વિજ્ઞાન ખબર છે? હે..... કે weak માણસ હોય, કોઠી માણસ, દારૂ પીને વ્યસની માણસ આ બધા weak માણસ હોય. આવી weakness હોય. આવી weakness હોય એને લીધે જ આવા બધા ધંધા કરતાં હોય. આવા લોકોને પછાડવા બહુ સહેલા હોય છે. પહેલા શાંતિય 'નમો જિજ્ઞાણ', 'મારે નથી થવું હેરાન' 'નમો જિજ્ઞાણ' તેને મોઢા પર કહેવું. એ ગમે એવો કોધમાં હોયને એના કોધ, એના કોઠી mind ને શાંત કરવા માટે આપણી પાસે એક જ રામબાણ ઈલાજ છે 'નમો જિજ્ઞાણ'. આ કરજો હં... પછી મને result પણ લખાવજો. What result come. Practical છે. આ practical તરત 'નમો જિજ્ઞાણ, જીઅ ભયાણ' બોલતો જા. Start, મુન્નાગીરી હે... આ જિનગીરી કહેવાય. હં..... Yes, 'નમો જિજ્ઞાણ, જીઅ ભયાણ' આ જીવને શાંતિ આપે. શાતા આપે છે, બરાબર છે. 'મારે નથી થવું હેરાન' આ શાતા આપે છે. આ અજ્ઞાનને લીધે આવું કરે છે.

મહાવીરસ્વામીના કાનમાં ઠોકી ગ્યોને ખીલા હેં.... એના પગ ઉપર સગડી બનાવી, ખીર બનાવી. નહીં? તો શું કર્યું? લાત મારી ! એ.... આમ ઓલાનો હાથ પકડ્યો હોત ને આમ ઉલાવ્યો હોત તો, ખીર તો શું, ખીલાની આણી ઠોકાઈ જાત. એટલી શક્તિ હતી મહાવીર સ્વામીમાં. એણે શું કર્યું? 'મારે નથી થવું હેરાન' આ જીવને શાતા વળે છે. હં..... હં.....

**એક બેન :** આપણે બોલ્યા કરીએ કે 'મારે નથી થવું હેરાન' means નથી શબ્દ બોલીએ છીએ તો negativity સામે પાછી ફટકારે છે... મારે ઘણી વખત થયું છે કે જે નથી કરવા માંગતા ઈ જ સામે આવીને ઉભું રહે છે.

**પૂ. ગુરૂદેવ :** હં..... 'મારે નથી થવું હેરાન' you know Maths? Mathematicium આવડે છે? Minus into minus is?

**બેન :** Plus.

**પૂ. ગુરૂદેવ :** So if you are negative with me. I have only one option to make it postive. 'મારે નથી થવું હેરાન' which 'નમો જિજ્ઞાણ'. તમને એક દાખલો આપું કે જ્યારે મામલો ગરમ હોયને ગરમ હં..... એ.... welding થતું હોય ને. જોયું છે કોઈએ? Welding. Welding કરવા માટે શું જરૂર હોય છે? ગરમીની જરૂર હોય છે, બરાબર છે, joint કરવા માટે. Welding is a process of joint thing, બરાબર છે. તો જ્યારે કોક માણસ ગરમ થયો હોય ને, તો he or she is in the process of joining the queue in their own way which is not like by me. કોક તમને ગાળ આપે છે બહાર રસ્તા પર ચાલતો માણસ તમને ગાળ નહી આપે. ઈ નજીકની જ વ્યક્તિ હશે. એ જોરથી બોલે. તમારી સાથે અણબનાવ કરે. લોકોય જે કોઈ એ નજીકની વ્યક્તિ હશે. કોઈ અનજાન વ્યક્તિ નહીં હોય. Majority time, maximum time. That mean સામેવાળાને એને joint કરવો છે. પણ એને આવડતું નથી એટલે ઈ ગરમ છે, બરાબર છે. ઈ ટાઈમે આપણી પાસે આ બે ચાવી છે, solution છે.

'મારે નથી થવું હેરાન' એટલે જો હું એની સાથે ગરમ થઈશ, એની સામે opposite માં તો મામલો ઓર બગડશે. એટલે 'મારે નથી થવું હેરાન' એટલે ઈ જે કરે છે એનું આ reaction છે. શું reaction છે 'મારે નથી થવું હેરાન'. 'મારે નથી થવું હેરાન' કહીને લાફો નથી મારવાનો. હેં.... બરાબર છે. એની સાથે શું કરવાનું? એની સાથે 'નમો જિજ્ઞાણ, જીઅ

ભયાણ' એને કેવાની જરૂર નથી. આપણા અંદર જ ધૂન શરૂ કરી દેવાની એટલે welding થાય. પછી ગરમ ગરમ હોય ને એને પછી ઠંડુ કરવામાં આવે. ભીનું કપડું હોય ને એની ઉપર લગાવી દે એટલે આમ બાફ ઉડી જાય. એટલે ફટાક કરીને joint થઈ જાય. તરત જ ને એની ગરમી પણ ન લાગે. આ એના જેવો process છે. એટલે 'મારે નથી થવું હેરાન', 'નમો જિજ્ઞાણ, જીઅ ભયાણ' આ એક process છે. આ એકવાર, બે વાર, ત્રણ વાર કરજો. કરવાનું. તમે બે-ત્રણ વાર કરશો ને એટલે આપણે એમ સમજશું કે શું આમ માર ખાધા જ કરવાનો એમ? આ ગાંધીજીનો જમાનો નથી ભાઈ? બે-ચાર પાકડી પડે સામે તો સીધા ચાલે બરાબર છે? હેં... એટલે બે-ચાર વાર આમ કરવાનું. પછી આ કર્યા બાદ સામેવાળા ઉપર impression પડે પડે ને પડે જ છે.

**એક બેન :** સર, પર્યુષણનો એક incident તમને કહું... એક lady હતી. She was 67 years old. એણે કીધું કે આઠ વરસ પહેલા એના husband ગુજરી ગયા. તે એક ભાડાના મકાનમાં રહેતી હતી અને ત્યાં ઈ બિલ્ડીંગ demolition માં જવાનું હતું. તો બધા એના tenants એ શું કીધું કે તમે રોકડી કરી નાંખો ને બીજે ક્યાં ફ્લેટ લઈ લો. તો ઈ કે કે મારી પાસે પૈસા પણ નથી કે Mumbai માં હું બિલ્ડીંગમાં ફ્લેટ લઉં. આખું બિલ્ડીંગ ખાલી થઈ ગયું ને રોજ એને ધમકી આપે કે હું તને મારી નાખીશ. એના ત્રણ છોકરા લઈને ક્યાં જાય? પૈસા પણ ન હતા ને આખા બિલ્ડીંગમાં આઠ મહિનાથી એકલી રહેતી હતી. અને પછી પર્યુષણમાં શિબીરમાં આવી ને તમારા મંત્રનું session હતું 'નમો જિજ્ઞાણ'. એ એટલી depression માં હતી કે હું આજે મરી જઈશ કે કાલે મરી જઈશ. થયું શું કે ત્રણ છોકરાઓને લઈને હું ક્યાં જાઉં? પૈસો કાંઈ ન હતો. તમારું પેલું 'નમો જિજ્ઞાણ' સાંભળ્યું અને ત્યાં ગઈ ને ઓલો બિલ્ડર આવ્યો as usual. બિલ્ડર આવ્યો કે તમે ખાલી કરી નાખો.

**પૂ. ગુરૂદેવ :** એના માણસો આવ્યા હશે.

**બેન :** માણસો નહોતા આવ્યા, પોતે આવ્યો હતો.

**પૂ. ગુરૂદેવ :** પોતે આવ્યો હતો. અચ્છા.

**બેન :** તો એણે શું કીધું? 'નમો જિજ્ઞાણ'. એણે ખબર નહીં કે કયા ભાવથી કીધું હશે કે ચાર દિવસ પછી એણે કીધું આ લો 87 lakhs ને તને જ્યાં રહેવું હોય ત્યાં જા ને પછી 'નમો જિજ્ઞાણ'. (ને બધાની તાળીઓનો અવાજ).

કયા ભાવથી ઈ શું કીધું કે એના પછી હું હજી સુધી આ શિબીર છોડતો જ નથી. જે માણસે મારવાની ધમકી આપી હતી એને ખબર જ ન હતી કે ઈ જીવશે કે મરશે એના ત્રણ છોકરાઓ. આ 'નમો જિજ્ઞાણ' નો પ્રતાપ.

**પૂ. ગુરૂદેવ :** Very good, very good.

**પૂ. ગુરૂદેવ :** સમજ્યા? આ બહુ powerful છે. This is unconditional love. નમો જિજ્ઞાણ એટલે કે તમારા નામ, ધામ, કામ સાથે કોઈ મતલબ નથી. હું તમને પ્રભુ તરીકે સ્વીકારું છું. આ કોણ કરી શકે? Who can do this? હા.... આ ભગવાન બનવાની formula છે. Who can do this? જો ઝઘડો વધારવો હોય, રસ્તો વધારવાનો હોય તો મારામારી થશે, ઓર વધશે. આજે તમે એને એક લાફો માર્યો, બે લાફા માર્યા, કાલે ચાર મારશે. તમે પંદર મારશો. એ બે માણસ લાવશે, તમે ચાર લાવશો, તો ઈ દસ લાવશે, તમે વીસ લાવશો. Where is end? અને છેવટે, at the end of it, full stop

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



લાવવાની જવાબદારી કોની? એની કે આપણી?

આપણી શા માટે?

કારણકે આપણે જ્ઞાની છીએ, એ અજ્ઞાની છે.

આપણે જ્ઞાની શા માટે છીએ?

કારણકે આપણે નિર્ણય લીધો છે 'મારે નથી થવું હેરાન'. મારે નથી થવું હેરાન અને તને પણ હેરાન નથી થવા દેવું. એટલા માટે તમે ગમે એવા હો, I love you. આ નમો જિજ્ઞાસાનો અર્થ આ છે. શું છે?

તમે ગમે એવા હો, I love you. આ કહીને તો જો ભાઈ. આ બુદ્ધિ નહીં કેવા દે. આ એક તો મારે છે. આ આમ ગાંધી બનીને કહો, નમો જિજ્ઞાસાને પાછો બીજો ગાલ એક થી સંતોષ ન થયો તે બીજા ગાલ પર મારી લે મને. આ એના જેવી વાત છે. આ logic mind માં નહીં બેસે. પણ આ એક ગાલ ધરીને, બીજો ગાલ ધરવાની વાત નથી. ઈ logical વાત છે અહીંયા. It is a going beyond neological?

Beyond logical એટલે શું?

'નમો જિજ્ઞાસાં, જીઅ ભયાણાં.'

આ જે કાંઈપણ થયું છે, એનું કારણ હું છું તું નથી. એ મારનાર તારે ઈ કારણ નથી. એનું કારણ હું છું કે જે મારું અંદર કારણ છે. અત્યારના જે ઉદયમાં આવ્યું છે. નમો જિજ્ઞાસાં કે હે પરમાત્મા, મને આ કારણથી, આ નિમિત્તથી મુક્ત કર કારણકે આ મારી ભૂલ ક્યાંક મેં કરી છે. એટલા માટે આ થઈ રહ્યું છે. ભગવાને શું કર્યું હવે સમજાય છે? એ chemistry શું છે?

**એક બેન :** પણ સર આપણે પોતાના દિલનું જ નથી જોઈ શકતા. Like we feel so guilty. હવે આપણને કોઈ injustice કરતું હોય અને અહીંયા આવીને આપણને ખબર પડે કે it is because of my નિર્દોષ face કરવું પડે છે. પણ પછી I can not see myself as I feel very guilty. કે આવી જ રીતે આવું થયું હોય છે as એ નિર્દોષ પણ હું નિર્દોષ નથી જોઈ શકતી.

**પૂ. ગુરુદેવ :** કેવી રીતે નથી? હવે હું બતાવું. કેવી રીતે નિર્દોષ નથી? હવે આ તમારા જે બેનની વાત કરીએ તો expect નહોતું કર્યું કે આવું થશે હું. એ બિલ્ડીંગમા રહેવા ગયા ત્યારે તો ખબર નહોતી એના husband ગુજરી જશે ને એને આ બધું face કરવું પડશે. એ ખબર નહોતી હવે એજ વાતોને એજ વિષયો ઉપર એજ ઘડયા કરે. મારો husband નથી એટલે આમ થયું? મારા ઘરનાને કોઈ ફરજ નથી બનતી એટલે આમ કર્યું. મારી કોઈ support માં જ નથી એટલે આમ થયું. મારા આજુબાજુવાળાએ ભાગી ગયા બધા, કોઈ મને support માં નથી એટલે આમ થયું. આમ રચ્યા કરવાથી નીકળવાનો રસ્તો શું? એક જ રસ્તો 'મારે નથી થવું હેરાન' હે પરમાત્મા, 'નમો જિજ્ઞાસાં, જીઅ ભયાણાં' એટલે હે પરમાત્મા હું તારું શરણ ગ્રહણ કરું છું. હમણાં આપણે ધૂન કરી કે નહીં?

'નમો જિજ્ઞાસાં, જીઅ ભયાણાં'.....(૨)

આ જબરજસ્ત chemistry છે. હા.... start this, rotation in your mind એટલે કે તું નિર્દોષ, હું નિર્દોષ, હે પરમાત્મા... આ જગતમાં જે કાંઈ પણ મારી સાથે થઈ રહ્યું છે કે તે મારી ભૂતકાળની ભૂલ છે. અત્યારના તો હું એ નિર્દોષ છું. તું એ નિર્દોષ છે જે મને મારા ઉપર આક્રમણ કરી રહ્યો છે ઈ એ નિર્દોષ છે માત્ર ઈ એનું અજ્ઞાન છે. એટલે પોતાના ખર્ચે મને નુકસાન કરી રહ્યો છે. જે માણસ તમને નુકસાન કરી રહ્યો છે એને પોતાને

નુકસાન થયા છે નહીં? નથી થાતું?

**બેન :** મારો કરમ એવો છે કે this complaint to do that અને બિચારાને ફોર્સ કરવું પડે છે.

**પૂ. ગુરુદેવ :** ઈ બિચારો નથી. એ બિચારો નથી. એ અજ્ઞાન છે એટલે જ સાંભળો, બરાબર સાંભળો. આ important point નીકળ્યો કે તું નિર્દોષ, હું નિર્દોષ. અત્યારના એ જે કરે છે એની પાછળનું કારણ એનું intention છે. O.K. Th way he is doing it... his he ok? Basically he is Nirdosh. તમને ખબર હોય આ કામ કરવાથી મને દસ લાખનું નુકસાન છે તો તમે એ કામ કરો? હવે તમને નુકસાન કરવાથી કદાચ એને બિલ્ડીંગ મળી જાય પણ એના પછી એને શું ભોગવવું પડશે એની ખબર નથી એને એટલે ઈ અજ્ઞાન છે. છે કે નહીં? Yes. અત્યારના જે થઈ રહ્યું છે એમાં હું નિર્દોષ છું. દોષ મેં ભૂતકાળમાં કર્યા તો એનું આ પરિણામ આવી રહ્યું છે. અત્યારના હું નિર્દોષ છું. આણે શું કર્યું તું આ બેન કાંઈ નહોતું કર્યું. એનું કાંઈ બગાડયું તું ભાઈ. નહિ છતાં ઓલો હેરાન કરતો તો, ઓલ અજ્ઞાનથી કામ કરતો તો. ભગવાનના કાનમાં ખીલા ઠોકવાવાળો માણસ ઈ કોઈ આલોધેલો ન હતો. ઈ કોણ હતો ખબર છે? એનો ભૂતકાળનો મંત્રી હતો. એના આગલાભવમાં, વાસુદેવના ભવમાં.... વાસુદેવ રાજા હતા, મહારાજા હતા. વાસુદેવ એની જબરજસ્ત શાનશોકત હોય. એની મહેફિલ જામી હતી. સંગીતની અને રાજા વાસુદેવ મહારાજા સૂઈ ગયા ઊંઘ આવી ગઈ. આ સરસ મજાનું સંગીત ચાલતું તુ તો મંત્રીની ફરજ એ બને કે સંગીત બંધ કરી દેવું. નહીં તો ખલેલ પહોંચે જો એ સૂઈ ગયા હોય તો.

હોય કે નહીં? બરાબર છે?

હવે આનું શું થયું કે સંગીત ચાલતું તુ, રાજાને ઊંઘ આવી ગઈ. સંગીત ચલાવ્યું કારણકે મંત્રીને સંગીત ગમતું તું. મંત્રી મશગૂલ થઈ ગયો તો. મશગૂલ થઈ ગયો એટલે હલાઈવું એણે. ઈ ભૂલી ગયો કે આ રાજા disturb થઈ ઊભો થશે તો એનું મગજ ફરેલું છે ઈ ભૂલી ગયો એ. ને હલાઈવું એણે. ને ખરેખર બે કલાક music ચાલ્યું ને રાજાની ઊંઘ હલકી થઈ ગઈ ને હલકી થાય એટલે આખું ખુલી ને એણે જોયું કે આ સંગીત ચાલુ છે ને પહેલો વિચાર શું આવ્યો? કે હું સૂઈ ગયો ને આ music ચાલુ કેમ છે? Music ને કારણે નથી ઊઠ્યો, એની ઊંઘ પતી ગઈ એટલે ઊઠ્યો.

પણ એણે શું કીધું? એ ગેલસફા અહિંયા આવ. આવ અહિંયા આવ તને ભાન નથી પડતી? કે રાજાને ઊંઘ આવે એટલે બધાને ઘરે મોકલી દેવા. મને disturb ન થાય એવો વ્યવહાર કરવો. હં.... આ તારી ફરજ ચૂકી ગયો.

આવ, આવ, બહુ રસિયો બને છે ને આવ અહિંયા. ગરમ ગરમ સીસું મંગાવ્યું. ગરમ ગરમ. હવે રાજાએ પોતાનો power દેખાડ્યો. ગરમ ગરમ સીસું મંગાવી એના કાનમાં એવું રેડ્યું કે જીવનભર એના કાનમાં સાંભળવાનું બંધ થઈ જાય. આવો દોષ એણે રાજાના ભવમાં કર્યો એટલે ભગવાનના ભવમાં ઓલો ગોવાળ આવીને ઠોકી ગયો કાનમાં.

ભૂલ ક્યારની હતી? વાસુદેવના ભવની.

પણ જે સમયે ઠોક્યું ત્યારે શું થયું? બેઉ નિર્દોષ હતાં. હવે જે ઠોકી ગયો હું.... એને નુકસાન થઈ જાત?

એને નુકસાન શા માટે? એના અજ્ઞાનના કારણે.

તો ભગવાને શું વિચાર્યું? અરે, બિચારો... હું હવે જ્ઞાની થઈ ગયો. મને તો

શુભેચ્છક :

Fortune comes to those who smile.



ખબર પડી ગઈ. મને આ કયા કારણથી ઠોકે છે. એજ રીતે આપણી life માં પણ જ્યારે એવી ઘટના થતી હોય somebody harassing you, તો what the way is we observe this situation કે this harassment is nigod of something happen in pas at this movement.

તું નિર્દોષ, હું નિર્દોષ, તારું અજ્ઞાન તને સતાવે છે. મારું અજ્ઞાન મને સતાવે છે. Now મને એમાંથી મુક્ત થવું હોય તો, “મારે નથી થવું હેરાન”, “તમે ગમે એવા હો, I Love You”, “નમો જિજ્ઞાણ”, This is, this formula is the only solution to get always from the problem and after cooling down, practising this quile price. એની impact આવવાની જ છે. ને પછી ન આવે તો મને મળજો.

**એક બેન :** એક વાર એણે mistake કરી ને બીજી વાર બીજાઓ mistake કરી તો પછી એનું continue નહીં રહ્યું. Continuous થાયને. આ જો નમો જિજ્ઞાણ ધૂન નહીં કરીએ.... મેં શું કીધું? તમે એક લાફો માર્યો ને મેં બે માર્યા, તમે ચાર માર્યા, મેં આઠ માર્યા. This is going to multiply. હવે ભગવાને સીસું નાખ્યું એના કાનમાં. આ ગોવાળિયાએ આવીને કાનમાં ખીલા ઠોક્યાં. હેં..... હવે, ખીલા ઠોકવા આવે તો કોઈ જોઈ હોય તમને. હેં..... ક્યાં રહે છે તું? તારા ઘરમાં આવીને, તારા કાનમાં નહીં આખા ઘરવાળાના કાનમાં ખીલા ઠોકી જઈશ. આવું possible છે કે નહીં? આજકાલ તમને ખબર છે? ગામડામાં દુશ્મની કેવી થાય? એક જણ ભૂલ કરે ને આખું ગામડું બાળી નાખે. આવું નથી થતું? થાય છે. થાય છે ને? હેં..... ગામડું બાળી નાંખે. આખી જાતને ખતમ કરી નાંખે. હલકી વર્ણના લોકોને ઊંચી વર્ણના લોકો. જે લોકો જાતિવાદને આ બધું ક્યાંથી થાય છે? How can we stope this? એ fire છે, આગ છે. આગને કેવી રીતે રોકાય? આમાં એકનું નુકસાન છે કે બંનેનું? બંનેનું છે. કોઈ બચતું નથી. બળવું છે આમ કે solution કરવું છે ઠંડા થઈને? હેં..... સમજાઈ ગયું. હવે સમજાય છે?

**એક બેન :** સર, same person હોય? જેમ મંત્રી હતો. અથવા આપણે જેને જેને કર્યું હોય.

**પૂ. ગુરુદેવ :** એવું જરૂરી નથી everytime. એને એજ હોય તો એમાં શું? એને ઋણાનુબંધ કહેવાય. તો ઋણાનુબંધ એવા બંધાણા હોય તો એને એ આવે life માં. પણ It is not always કે બધા સાથે જ થાય. હવે આ તો ભગવાન બની ગયા. ગોવાળિયો ખીલા ઠોકી ગયો. ભગવાને પાછા એને ખીલા ઠોકવા જીવતા રહેવું પડે ને ભાઈ ! પણ આ તો ભગવાન પહોંચી ગયા ઉપર હવે એને ખીલા કોણ ઠોકશે? બીજા કોક ઠોકશે. સમજાય છે? હવે ભગવાને ઈ ઋણાનુબંધ તોડી નાંખી કેવી રીતે? “મારે નથી થવું હેરાન” એટલે I am. Now it is your problem.

**એક બેન :** સર એને એની punishment તો મળે જ છે ને.

**પૂ. ગુરુદેવ :** મળવાની જ છે. મેં શું કીધું? જ્યારે કોઈ તમારા ઉપર અફડાતફડી કરે, તમને હેરાન કરે, તમને ત્રાસ આપે. “મારે નથી થવું હેરાન”, “નમો જિજ્ઞાણ, જીઅ ભયાણ”. So you are out. એનો કોક માર્દનો લાલ મળી જશે. That is his or her problem. That is not my problem.

**એક બેન :** એટલે એણે તો એનું ભોગવવું જ પડે.

**પૂ. ગુરુદેવ :** એવો વિચાર પણ નહીં કરવાનો. તો તમે પાછા ભાગીદાર બની જશો.

**અવાજ :** આપણ એવું નથી વિચારતા.

**પૂ. ગુરુદેવ :** ના, પણ થઈ જાય ભાઈ, નમો જિજ્ઞાણ, જીઅ ભયાણ. હવે કોક એને મળી જાય તો સારું (હસવાનો અવાજ). શેર માથે સવા શેર. જલ્દી પ્રગટ થાઓ. એને એનું મળી જાય, એના જેવું જલ્દી જલ્દી થાઓ. નમો જિજ્ઞાણ, જીઅ ભયાણ. સમજાઈ ગયું ભાઈ.... હં..... આ છુપુ છુપુ હમણાં નહીં હલાવવાનું તોગયા કામથી હં..... હં..... હં.....

**એક બેન :** ના, પણ આપણે પણ એવું કરીએ તો ક્યારેક આપણે પણ ભોગવવાનું જ ને.

**પૂ. ગુરુદેવ :** હં..... Hundred percent. એટલે જ્યારે પણ આ ઊંધા સીધા વિચાર આવે ને હમજી લેવાનું કે ભાઈ આ face કરવાનું છે અને single નહીં આવે ભાઈ. જે કર્યું એનું multiple આવવાનું છે એટલું સમજી લેજો.

આ નમો જિજ્ઞાણ જગતને આપ્યું ને તો નમો જિજ્ઞાણ multiple આવશે. હમણાં આપણે પાલીતાણા જવાના છીએ... હેં. અમે જઈને આવ્યા. અગિયાર નમુનાઓ. એને પૂછો. ઈ લોકોને પૂછો કે શું મજા આવી? હેં..... જેટલી વાર નમો જિજ્ઞાણ જેને જેને આપતા’તા ને કોને કોને આપતા તા. સાધુ સાધ્વીને એવા હરખાતાં તા કારણકે બે વરસ પહેલા આઈપુ તું તે return આવતી’તી. એટલે કામ બહુ સહેલું થઈ ગયું. પહેલી વાર ગ્યાતાને ત્યારે બહુ difficult હતું. મારી સાથે સાત જણ હતા ત્યારે આ વખત અગિયાર જણ હતા.

મેં કીધું, આજ ટીમ મોટી થઈ ગઈ કારણકે ગયે વખતે કેટલું અઘરું થઈ ગયું તું ને આ વખતે વધારે સાધુ-સાધ્વી હતા એટલે વધારે લઈ ગ્યાં તાં. હેં.... કામ જે પાંચ દિવસમાં ધાર્યું તું એ ત્રણ દિવસમાં પતી ગયું. ત્રીજે દિવસ તો આમ આટાં જ મારતાં તા.

હેં..... આનું નામ છે પ્રભુકૃપા. આ chemistry છે. આ chemistry જે જગતને આપણે એટલું multiple થશે. એમાં સ્થિર થવું એનું જ નામ જ્ઞાની. જ્ઞાની સ્થિર થાય. અજ્ઞાની હલી જાય. જ્ઞાની સ્થિર થાય. Chapter close થઈ જાય અને અજ્ઞાની હલી જાય ને chapter લાંબુ થઈ જાય. બોલો હવે શું કરવું છે? Chapter લાંબુ કરવું છે કે ખતમ. આ જે chapter આવ્યું, ઓલું chapter continuity માં રાખ્યું એટલે આવ્યું. હવે આપણે એના જ્ઞાનમાં છીએ તો fullstop કરવું છે કે chapter ઓર વધારવું છે. સમજાય છે ને વાત... હં..... આ બધું cosmic calculations છે. આ મારા ને તમારા નથી. આ બધાને ત્યાં જાય છે. It is all universal. This is the theory of Karma. Law of કર્મ. પણ law of karma ને બહુ વાંચી, ભણો, કિતાબો વાંચીને ચોપડીઓ વાંચીને, હવે understand કરશું ને પછી હવે જોશું ઈ કોઈ દિ Ph.D. થાય ને તોય કાંઈ ન કરી શકે ઈ હેરાન કરે. જેટલો Ph.D. વધારે થાય એટલો હેરાન વધારે થાય. આ practical Ph.D. કર.

Practical શું? ‘નમો જિજ્ઞાણ’, ‘મારે નથી થવું હેરાન’ હં..... મળ્યો જવાબ ભાઈ? એક પ્રશ્નમાંથી કેટલા બધા જવાબો મળ્યા. મળ્યા કે નહીં ભાઈ? હેં..... કોકે લખ્યો ને લાભ બધાને મળ્યો.

**શુભેચ્છક :** Every thing is Easy when we are Busy. But nothing is Easy, when we are Lazy.



### મહાવીર જન્મ કલ્યાણક

મહાવીર જન્મ કલ્યાણકના આ શુભ દિવસે પ્રભુએ મને જે મનુષ્ય જીવનની સાચી વ્યાખ્યા કોને કહેવાય એ જાણવાની અને માણવાની જે સુંદર તક આપી એ બદલ હું મહાવીર ભગવાનનો જન્મોજન્મનો ઋણી રહીશ.

સમગ્ર દુનિયામાં કહેવાતા તમામ દુઃખોને હંમેશા સાંભળ્યા હતા અને વારંવાર સાંભળ્યા હતા. પણ આજે એ દુઃખોને નજરોનજર નિહાળ્યા. જ્યારે મને એવો અહેસાસ થયો કે મારા જીવનના દુઃખો કે મુશ્કેલીઓ આજે જોયેલી તમામ પ્રકારની તકલીફો સામે કશું જ નથી. અને હા એ બદલ હું ભગવાન મહાવીરને નમન કરું છું. અને એ સાથે સાથે આજે જોયેલા હોસ્પિટલ અને અનાથ આશ્રમનાં પીડાતા તમામ જીવોને તેઓને આ તમામ દુઃખો તથા તકલીફોમાંથી હંમેશા માટે છૂટકારો મળે એવી ભગવાન મહાવીરને પ્રાર્થના કરું છું.

એક સેવક - મનિષ સી. શાહ

આજના દિવસની આતુરતાથી રાહ જોતો હતો. કારણકે ગયા વર્ષની છાપ હજી મગજમાંથી ભૂંસાઈ ન હતી. ખરેખર realise થયું કે હું કેટલો ભાગ્યશાળી છું. મને જે મળ્યું છે તે અદ્ભૂત છે. હોસ્પિટલમાં દર્દીઓને જોઈને, એમના દર્દને જોઈને હૈયું હચમચી ગયું અને તરત ભાવના વહેતી થઈ ગઈ કે સૌનું મંગલ હો, કલ્યાણ હો, હીત હો. ગુરૂજીએ સમજાવ્યું કે, આપણે કોઈને વસ્તુ, સંપત્તિ અને ભાવના આપી શકીએ છીએ. વસ્તુ, સંપત્તિ temporary છે. પણ ભાવના તો આપણે સતત આપ શકીએ છીએ. જે હું સતત વહેતી રાખીશ કે સૌનું મંગલ અને કલ્યાણ હો.

દીલીપ દેઢીયા

### હોસ્પિટલ અને આશ્રમની મુલાકાત

આજ સુધી હોસ્પિટલમાં ઘણાંની ખબર કાઢવા માટે ગયા હતા. જીંદગીમાં પહેલી વાર દુઃખ અને નરકના દર્શનના આશ્રયે હોસ્પિટલમાં જવાનું થયું. આ અનુભવ ખૂબજ આનંદદાયક અને પ્રેરણા આપે એવો હતો.

લોકોને જીંદગીમાં કેટલા દુઃખો છે. અમે લોકો બાળકોના વોર્ડમાં ગયા હતા. જ્યાં ૨ વર્ષના બાળકને કેન્સર, ૧૦ મહિનાના બાળકને લીવરનો પ્રોબ્લેમ માટે ઓપરેશન આવા અનેક દર્દીઓ હતા. ત્યારે લાગ્યું કે હું ત્રણ બાળકોની માતા, કેટલી નસબીદાર છું કે મારે આમાંથી કોઈપણ માંદગી સહન કરવાની નથી આવી. આ અનુભવ આ હોસ્પિટલમાં આવવાથી મળ્યો.

આશ્રમની મુલાકાત પણ આનંદદાયક રહી. નાના બાળકો મા-બાપ વગર રહેતા હોવા છતાં કેટલા સુખી છે.

સેવકોએ સૌનો ખ્યાલ રાખી નાસ્તા, પાણી અને કોલડ્રીંક્સ આપ્યું તેના માટે આભાર.

મીતા શાહ

આજે આ શીખવાનું મળ્યું કે મહાવીર કેવી રીતે બનવું. મહાવીર જન્મ કલ્યાણક નિમિત્તે હમે હોસ્પિટલમાં ગયા જ્યાં જોયું તો એવું લાગ્યું કે હું કેટલો નસીબદાર છે. મારે કોઈ દર્દ નથી, કોઈ રોગ નથી. નર્ક કોને કહેવાય? તેનું જ્ઞાન અમને સરે કરાવ્યું છે. આશ્રમમાં અમે આવ્યા ને જોયું કે નાના બાળકો કેટલા ખુશ છે, કેટલા આનંદમાં છે. અમને થયું કે આજનો મહાવીર જન્મ

કલ્યાણ દિવસ ખૂબજ સફળ થયો.

નીલેષ પ્રેમજી છેડા

‘નમો જિણાણં’ આયોજિત સાયન હોસ્પિટલ તથા ૨ અનાથાશ્રમો (સાલ્વેશન આર્મી તથા બી. જે. હોમ) માં તારીખ ૪ એપ્રિલ ૨૦૧૨ ના મારા બે પુત્રો (૮ વર્ષ તથા ૪ વર્ષ) સાથે જોડાઈ.

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

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

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

‘નમો જણાણં’ના આ નવતર, નવલા પ્રયોગ પ્રત્યે માન પ્રગટ થયા વગર રહેવાતું નથી.

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

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

તેજલ ગિરીશ શાહ - 9323993176

### નિસર્ગ આનંદ Picnic (મહાબળેશ્વર)

I join To fulfill the requirements of my family. During picnic my experience was very excellent.

આ પિકનીકમાં આવીને મને અવર્ણનીય આનંદ મળેલ છે. મારી ઉપર પ્રભુકૃપા વરસી ગઈ છે. પ.પૂ. પંકજભાઈએ પહેલા દિવસેજ આવીને ધૂન મચાવી અને કહ્યું હતું કે હવે પ્રભુનો પ્રવેશ થઈ ગયો છે. રાત્રે સુતા પહેલાં તમને જે જોઈતું હોય તે પ્રભુ સમક્ષ મુકજો. મેં એ પ્રમાણે રાતે સુતા પહેલાં પ્રભુ પાસે પ્રાર્થના કરી હતી અને મને બીજે દિવસે જ એનું ફળ મળ્યું. મેં જે ધાર્યું હતું એના કરતાં વિશેષ પ્રભુએ મને આપી દીધું.

હમણાં એક મહિનાથી મને એવું લાગે છે કે મારું કામ થઈ રહ્યું છે. પ્રભુ મારા ઉપર કૃપા કરી રહ્યા છે.

આવી પિકનીક વરસમાં બે-ત્રણ વાર કરવી જોઈએ. અને પ્રત્યેક પિકનીકમાં ગમે તે કામ છોડીને હું જરૂર આવીશ એવો મેં નિર્ણય લઈ લીધો છે.

Bharat Mota - 9324781388

સ્વનો અનુભવ કરી આનંદપ્રાપ્ત કરવાહું આ પિકનીકમાં જોડાઈ હતી.

સાહેબ દ્વારા કહેવામાં આવેલ જે વિચારોનું મૌન એ અનુભવ બહુ જ અલગ હતો કારણકે મારા વિચારોનો ધોધ તો એવો વહેતો હોય છે કે હું ચાહવા છતાં રોકી નહોતી શકતી. પણ અહિંયા પ્રેક્ટીકલી કરતા આ અનુભવ કાયમનો થઈ ગયો જે મને મારા લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે સારી શક્તિ પુરશે. પ્રકૃતિ સાથે પ્રેમ, ફૂલ, ઝાડ સાથે વાત amazing. આમાં મૌન જ રહેવું ગમશે.



में જે अनुभव प्राप्त કર્યા છે એનાથી મારા જીવનનો ઉદ્ધાર જરૂરથી થશે અને એ કાયમ છે.

પિકનીક તો ઘણી માણી, પણ એ સૌ સાથે હતી. પણ આ પિકનીકમાં મેં (સ્વ) એ માણી છે. સ્વનો આનંદને લક્ષમાં રાખી આનંદ પ્રાપ્ત કર્યો છે.

જેને ક્યારે જોયા નથી અને ઓળખતા નથી એવા પ્રભુઓ સાથે રહેવા, ફરવા, જમવાનો આનંદ અવિસ્મરણીય છે. પૂ. સાહેબનો આભાર.

**Priti B. Savla - 9820944517**

સ્વ નો અનુભવ કરી આનંદ પ્રાપ્ત કરવા હું આ પિકનીકમાં જોડાવો હતો.

મહાભજેશ્વર આવ્યો ત્યારે વાતાવરણના લીધે અથવા શરીરના લીધે અલગ feeling થતું હતું. પણ પછી સાહેબના બતાવ્યા પ્રમાણે ‘ઝંઝં હીં ઝંઝં નમો અરિહંતાણં’ના જાપ કરવાથી ફાયદો થઈ ગયો. ઝાડ, પાન સાથે વાત કરવાનો અનુભવ બહુ સરસ રહ્યો.

અહીં આવ્યા પછી રોમે રોમમાં આનંદ હી આનંદ છવાઈ ગયો.

રાતની ભાવનામાં જે આનંદ પ્રાપ્ત થયો એ ફક્ત અનુભવ કરવા માટે છે શબ્દોમાં લખવા માટે નથી. ફોટો (સહુની ફિલ્મ) ઉતારવા માટે બહુ મજા આવી.

**નરેશ દામજી ગંગર - 9320309292**

નવકાર મહામંત્ર યોગ દ્વારા જીવન જીવવાનું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવું.

Fantastic અનુભવ થયો. નવકાર મહામંત્ર યોગ દ્વારા જે લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવાનું ધ્યેય જ પિકનીકમાં જોડાવવાનું હતું તે પ્રાપ્ત કર્યું. કુદરતના સાનિધ્યમાં રહીને કુદરત જેવાજ વિશાળ થવાનું જાણ્યું, માણ્યું અને અનુભવ્યું. શારિરિક, પ્રાણ તથા ચિત્તની પ્રક્રિયા કરવાની સાથે એનો આનંદ દિલથી માણ્યો.

મારું જે ધ્યેય હતું નવકાર મહામંત્ર દ્વારા જીવન જીવવાનું લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવું જે મારા ધ્યેયની સફળતા હતી તે પ્રાપ્ત કરી.

નવકાર મહામંત્ર દ્વારા જીવન જીવવાનો લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવું તેમજ પ્રકૃતિની ગોદમાં રહી પ્રકૃતિમય બની એનો આનંદ જીવન ફરી મળતો રહે એનું રહસ્ય પ્રાપ્ત કર્યું.

**પ્રફુલ્લ વી. મહેતા - 9322270770**

मैने मेरी जिन्दगी में पहली बार ऐसी यात्रा (पिकनीक) की है । प्राण मैत्री मे मैने जो अनुभव किया वो भी पहली बार किया । अनुभव करके जो आनन्द मिला उसकी मैं व्याख्या नहीं कर सकती हूँ । क्योंकि उस समय में मुझे लग रहा था कि मेरे उपर प्रभु कृपा बरस रही है । क्रिया तो बहुत करते है परन्तु अनुभव नहीं किया । पहली बार किया है । आगे भी ऐसी इच्छा है कि पिकनीक का मौका कभी छोड़ना नहीं चाहिए और नहीं छोड़ूंगी ।

मेरी जो गीत गाने की इच्छा थी वो पूरी हुई क्योंकि मैं इतने लोगो के सामने कभी गा नहीं सकती थी परन्तु प्रभु कृपा थी कि मेरी इतनी हिम्मत हुई ।

नये - नये लोगो के साथ रहने का पहली बार मौका मिला परन्तु ऐसा लगा कि ये सब अपने परिवार के लोग है । ऐसा natural अनुभव किया है कि उसको कभी भुल नहीं सकते ।

**विमला बोहरा - 9221506706, 9820084755**

### Child-Parents Combined Practical Workshop

અત્યાર સુધી જીવનમાં ઘણી શિબિરોમાં, વર્કશોપમાં, સેમિનારમાં ગયા. પણ આ બાળક-વાલી શિબિરમાં આવી ને જે જાણવા મળ્યું એ ખરેખર અદ્ભૂત છે ! આ શિબિરમાં અમે બાળકમાં સુધારો લાવવા આવ્યા હતા પણ પહેલા દિવસે જ ખાત્રી થઈ ગઈ કે સુધરવાની તો આપણે જ જરૂર છે. બાળક તો આપમેળે સુધરી જશે. આ શિબિર અમે સજોડે કરી જેથી ઘણો જ ફાયદો થયો. બાળકને એકસાથે સમજવાની તક સાંપડી. આ બાળક-વાલીની શિબિરમાં બાળક કે વાલીના વિષયો સાથે શરીર મૈત્રીનો જે વિષયની ચર્ચા કરી એને જે રીતે દર્શાવી ને સમજણ આપી ત્યારે લાગ્યું કે આ વિષય પણ જીવનમાં અતિ આવશ્યક છે. કસરત કરવાનો આગસ આવતો હતો પણ શરીર મૈત્રી કરવામાં બહુ જ મજા આવી. જેનો વિચાર કોઈ દિવસ મનમાં નહોતો આવ્યો. જે આપણા દ્વારા બાળકના જીવનમાં ઉતારી શકાય છે. જેનાથી આરોગ્ય સુખકારી રહે. સાચે કહું જ છે ને “પહેલું સુખ તે જાતે નર્ચા.”

**Bharti Manish Dedhia - 9773062005**

મને ‘નવકાર મંત્ર શિબિર’ કરવી છે અને એ શિબિર પાર્લા હોય કે મલાડ પણ એક એવી ઈચ્છા થઈ કે જ્યાં પણ હોય પણ શિબિર કરવી જ છે.

આ પાંચ દિવસની શિબિરથી એક એવો આનંદ મળ્યો છે એ સમજાઈ ગયું કે બધીજ વાત logic રીતે ન વિચારતા દિવ્યતાથી વિચારશું તો આપણા જીવનમાં આનંદ જ આનંદ રહેશે. આ શિબિર દ્વારા જે ભગવાન સાથે જોડવાનો રસ્તો મળ્યો છે એ ખૂબજ સુંદર છે - “નમો જિણાણં”. આ શિબરમાં બાળકો પણ ભગવાન સાથે જોડાવવાથી ખુબ આનંદમાં છે. અને તેઓ “નમો જિણાણં” એટલું સહજતાથી બોલ છે કંઈ પણ ઝઘડો થાય, બોલાચાલી થાય તો તેઓ સહજતાથી ‘નમો જિણાણં’ કહે છે અને એ સાંભળી ખૂબજ આનંદ થાય છે.

હા, આ શિબિરથી ભગવાન સાથે જોડવાનો અર્થ મળી ગયો. અને પહેલા હું જ મારામાં દિવ્યતા પ્રગટાવીશ કારણકે બાળક તો દિવ્ય છે. એને આપણે સરખી રીતે ઓળખ્યા જ નથી.

**Bhavana Hiten Gala - 9833208828**

This is my first shibir & I really enjoyed. And most important is that is that I learnt how to be close to my child. I learn how to understand my child & make her understand what is good by giving her full freedom to choose the decision of her own. I would like to do Part-I.

**Mamta H. Jain - 9320211345**

It is very fantastic idea together that children, parents (father) and grand parents because if I come alone than I can't explain my husband like you and don't effect that much. We can work with children easily not by toreibly.

Please inform us about your next programmes, shibir, anything.

**Alpa Dipen Meradia - 9821647433, 8082023029**

**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.





આ શિબિર વર્ષમાં બની શકે તો બે વાર થાય અને દરેક ભાષામાં થાય. અને બની શકે તેટલા વધુમાં વધુ સ્થળોએ થાય જેથી કરીને વધુમાં વધુ લોકો સુધી આ મેસેજ પહોંચે. અને વિશ્વને દેવી જોવાની દૃષ્ટિ મળે.

દરેકે દરેક કાર્યક્રમમાં પોતાની હાજરી આપીને વધુમાં વધુમાં વધુ જ્ઞાન મેળવવાની ઈચ્છા છે.

**Jayna Thakkar - 9321319603**

### નવરાત્રી નવપદ જાપ પૂજન (શાહપુર)

પૂજ્ય પંકજભાઈની વાણીનો બીજી વાર લાભ લીધો. ૧ પર્યુષણનો ૧ દિવસ અને આજે પૂજનનો બીજો. ૧ વર્ષ પહેલા પર્યુષણનો ૧ દિવસ સાંભળ્યા પછી સતત ઈચ્છા રહેતી હતી કે એમને સાંભળવા છે. અનેકવાર મેસેજ મળે છે પણ આજસ અને ક્યારેક commitments ના કારણે... શક્ય બન્યું નથી.

આજના પૂજનાં આવવાનું પહેલેથી જ નિર્ધાર હતું. અને અમે બન્ને આવવાના હતા પણ શ્રીમતીની પ્રતિકુળતામાં પણ પહેલી વાર હું બહાર નીકળ્યો.

સિદ્ધચક્ર પૂજનમાં 1.30 p.m. સુધી બેઠો. વચ્ચે પાણી પીવા ગયો તો ખુરશી જતી રહી એટલે પછી હું બેસી શક્યો નહીં.

હવે પૂજનની વાત.... ખરેખર કંઈક જુદું લાગ્યું, ક્યાંક વૈજ્ઞાનિક લાગ્યું. Miss કર્યું હોય તેવું લાગ્યું. ખબર ન પડે, વિશ્લેષણ ન કરી શકાય (ધાર્મિક શબ્દોમાં) તેની feelings હતી અને એમની સાથે વધુ સત્સંગની ઈચ્છા રાખું છું.

મારી age 53 years છે. જીવનમાં ક્યારેય સતત ત્રણ કલાક ધર્મની કોઈ ક્રિયામાં નથી બેઠો. હાં, ધ્યાન વગેરેમાં બેઠો છું પણ ક્રિયામાં પહેલી વાર, પૂજનમાં પહેલી વાર આટલા બેઠા પછી પણ further બેસવા નથી મળ્યું તેનો વસવસો રહ્યો મને....

અદભુત પૂજન સંપૂર્ણ attend નથી થયું તેના વસવસા સાથે.....

**Ashok Jani - 9892279792**

આજ સુધી ઘણા ભવ્ય સિદ્ધચક્ર પૂજન જોયા, સાંભળ્યા પણ આજે સિદ્ધચક્ર પૂજન માણ્યું. અર્થસભર પૂજનથી ખૂબ ઉંચા ભાવ automatic આવવા લાગ્યા.

આખો દિવસ જાણે અલગ જ દુનિયામાં રહ્યા. અને હંમેશની જેમ જ જે problem મગજમાં ઘૂંટાતો હતો એનો જવાબ (solution) સાંજના lecture માં ખૂબ જ સારી રીતે મળ્યો.

ખરેખર પરમ સુખ મેળવવા માટે આ પરિવારના સભ્ય બની રહવું ખૂબ જરૂરી છે. અહીં આવી પાછું પહેલાની જેમ ખળખળ ઝરણાની જેમ હાસ્ય મોઢા પર છવાઈ ગયું. જે tonic દુનિયામાં કોઈ ડોક્ટર કે કોઈ ઉપાશ્રયમાં નથી મળતું.

**Bijal Shah**

મૈત્રે પહેલે મી જીવન મેં ૯-૧૦ બાર સિદ્ધચક્ર પૂજન attend કિયા હૈ ઓર પૂજન મેં બૈઠા મી હૂં । મગર પહેલે સબ mechanical લગા થા વ એસા લગ રહા થા કિ કિતના જલ્દી પૂરા હો, મગર આજ પહેલી બાર ઉસ ધારા મેં

પૂજન કે પ્રભાવ મેં એસા લગા કિ અરિહંત પ્રભુ બીચ મેં હૈ વ પૂરા વાતાવરણ emotional વ મસ્તિપૂર્ણ લગે ।

**Ramesh A. Mehta - 9021261528**

શ્રી સિદ્ધચક્ર પૂજન ખૂબ સુંદર થયું. સમ્યક્ જ્ઞાન - તપ - દર્શન - ચારિત્ર જાણે પામવા સહેલા લાગ્યા. માનસિક શાંતિ સાથે ધર્મ આરાધના થઈ. વિપરિત સંજોગોમાં પણ આ બધું મનથી વૈચારિક (વિચારો પદ્ધતિ બદલ સાનુકૂળ સંજોગો બનાવવાની જે જાણકારી આપી તે અતિ મૂલ્યવાન. (મારે નથી થવું હેરાન) - આપણી પોતાની વિચારવાની ને જોવાની દૃષ્ટિ બદલીને પ્રતિકુળ સંજોગોમાં અનુકૂળ થઈ જતાં કોઈ વાતે દુઃખ લાગશે નહીં.

**મીના શાહ**

### IInd Innings Golden Period Practical Workshop

સંસારમાં રહીને આનંદિત કેમ રહેવું એ જાણવા હું જોડાઈ હતી.

શિબિર join કર્યા પછી બહુ આનંદીત રહું છું. મને એમ થાય છે કે મેં શું બધું મેળવી લીધું છે એજ આખો દિવસ આનંદ થાય છે અને આનંદમાં જાય છે. બધું positive જ લાગે છે. Opposition આવે તો પ.પૂ. ગુરૂજીએ કીધું એમ, he is the messenger of god વિચારીને એને 'નમો જિણાણં' કહું છું અને મનમાં એમ કહું છું તમે ગમે એવા હો, I love you. મારા મનમાં ધારી લીધું છે કે ગમે એ પરિસ્થિતિમાં 'મારે નથી થવું હેરાન.'

પ્રભુએ મને આ તક આપી છે એને હું બેઉ હાથે ઝીલું છું. મને સ્વતંત્રતા મળી છે તો મારે મારો રસ્તો પકડવો છે. I will enjoy by my ચિત્ત, બુદ્ધિ, મન, પ્રાણ અને શરીર.

હું એ સમજી ગઈ છું કે - હું અનંતનો પ્રવાસી છું. મને આ માનવ સ્ટેશન મળ્યું છે અને પ્રવાસમાં ઘણી ગડબડ થાય એ સ્વીકારવું. મારે મારી અજ્ઞાનતા દૂર કરવી છે. Self alertness અને self જાગૃતી રાખવી છે. I am incomplete, અહીં આવીને હું આ world ની luckiest person છું.

**Hina Narendra Gada - 9769889449**

૫૦ વર્ષ પછીનું જીવન સરળતાથી કઈ રીતે પસાર કરવું તે બાબતની માહિતી મેળવવા હું જોડાયો હતો.

આ workshop દરમ્યાન ખૂબ જ સરસ અને અવર્ણનીય અનુભવ થયો હતો.

૫૦ વર્ષ પછીનું જીવન જીવવાની સરળ માહિતી મળી અને જીવનમાં આવતી શારિરિક, માનસિક, આર્થિક અને સામાજિક સમસ્યાનો ઉકેલ સહેલાઈથી મળી જાય છે. મારા પરિવારનું દરેક કાર્ય સરળતાથી પાર કરી શકું એવી મારી અંતરની ઈચ્છા છે.

જીવનના ૫૦ વર્ષ તો વીતી ગયા. Second Innings Golden Period માં મને જે જાણવા મળ્યું તે ખરેખર મહત્વનું છે. અગર આ તક હું ચૂકી ગયો હોત તો ઘણું જ્ઞાન ગુમાવી બેસત. હું પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્રનો ખૂબજ આભારી છું.

**Mahesh G. Lodaya - 9324784878**

શુભેચ્છક :

Hope makes everything work.



ગોલ્ડન પીરીયડની શરૂઆતથી જીવનનાં અંત સુધી કઈ રીતે સુખ, શાંતિમય, નિરામય જીવન ભગવાને બતાડેલા વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિથી જીવી શકાય તે જાણવા અનુભવવા હું જોડાયો હતો.

અનુભવ ખૂબ જ સારો છે. અહીં બતાવેલા દરેક point scientific, practical સરળ છે. અને મારામાં રહેલી ઉણાપો ખાસ કરીને કોઈપણ દોષ કે પામીની સ્વીકૃતી, તેને હટાવવા કરવાનાં ભાવ, વૈજ્ઞાનિક ઢબે પ્રભુકૃપા મેળવવી વગેરે ખૂબજ અસરકારક અને ખાસ બુદ્ધિનો સદઉપયોગ કે દુરુપયોગ ટાળવાનું ખૂબ જ ગમ્યું. આ માર્ગમાં બુદ્ધિ વડે કામ ન લેતા દિલથી કામ કરવું તે સમજાયું.

મારા ધ્યેયની સફળતા માટે ઈશ્વર (કુદરતનાં નિયમો)ને આધીન રહી goal setting, planning અને તેના ઉપર ઈમાનદારીથી કામ કરવું તોજ સફળતાની શક્યતા છે.

ગોલ્ડન પીરીયડને આનંદ, ઉલ્લાસ અને ઉત્સાહપૂર્વક જાણવા અને માણવું એ આ workshop નો સાર જાણવા મળ્યું.

રાજેન્દ્ર ડી. છેડા - 9220136267

શાંતિથી અને આનંદથી જીવન જીવી શકાય અને બધાને અનુકુળ થઈ સૌને મદદરૂપ થઈ જીવન સફળ રીતે સાર્થક બનાવવું.

આ workshop નો અનુભવ ખૂબજ ભવ્ય અને અવર્ણનીય રહ્યો. જેની વર્ષો સુધી તલાશ હતી એ માર્ગ મળી ગયો અને જીવનનું મકસદ પૂર્ણ થયું. આ અપૂર્વ ચાવી મળી ગઈ એટલે રસ્તો સરળ બની જશે. અને લાગે છે કે જે કાંઈ જીવનમાં ખૂટતું હતું તે કમી પૂરી થઈ ગઈ.

જે વીતી ગયું એ તો પાછું આવવાનું નથી, પરંતુ જે બાકી છે તે સુવર્ણ કઈ રીતે બને અને ખૂબજ આનંદમય જીવન વીતે અને જીવનમાં કોઈ પણ ખેદ ન રહે. સંપૂર્ણ જીવન જેને કહેવાય એવું જીવન જીવવાનો માર્ગ મળ્યો.

Mita M. Lodaya - 9321501025

હાલમાં ઉંમર સીતેર વર્ષ છે. આ વર્ષો દરમ્યાન કશું પણ ન સાંભળેલ તે જીવનને પરમ સુખમાં લઈ જવા હેતુ આ workshop માં જોડાયો હતો.

પાંચ દિવસમાં જીવન દરમ્યાન થયેલ વિચારોમાં ઘણો જ ફરક દેખાવવા માંડ્યો. દરિયામાં ડૂબતો માણસ જેમ તણખલાની શોધની જેમ મને 'નમો જિણાણં' મળ્યું. હું બહુ જ શાંતિ અનુભવું છું. જાગ્યા ત્યારથી સવાર.

બસ, 'નમો જિણાણં' ગ્રહણ કર્યા પછી બધામાં સફળતા જ સફળતા છે. બીજું કશું જ જોઈતું નથી.

દરેક વ્યક્તિએ આ workshop માં હાજરી આપવાથી પોતાનો ધ્યેય સફળતાપૂર્વક પુરું કરી શકશે.

રમણીકલાલ રતનશી ગાલા - 8097287362 / 61

### Youth Forum with Parents Combined Practical Workshop

Career related information, how does parent & youth maintain their relationship. All other aspects & problems a youth face.

My experience in the journey was wonderful. We learned a lot of things specially th "Garh Sabha" was tremendously helpful. It helped all of us to know each other better. Living together past many years, it was surprising that several things were not known.

The most achievable thing was the various questions of a youth against the parent wee solved felt a bit lighter.

Every aspect of the life was improved to an extent.

Such farems are a gift by the god directly to humans.

Continue the good work.

Femin H. Gala - 8898223141

To deal with day-to-day problems faced by yout in 21st Century.

It was one of the most learned days of my life. I will always cherish these days. This shibir is a turning point of my life. Namoinanam.

Got all the answers of the my career related problems. My approach towards life change.

I will always remember these 5 days of life. I hope that in future thousands of people attend this Shibir.

Zenil P. Sheth - 7666065698

Told by sir, to solve my problems with my parents and studies, to known more about carrier.

It was a quiet good experience. It was very different than any other shibir I have attended. I loved the way of writing the problems in book and solving it. The close loop system was best. The problems with my parents started reducing, hope it ends. I got the different views for carrier, and future life.

I solved my problem with my parents and thatof studies I got on wonderful idea about the future. How to make your time-table and manage your studies.

It was best workshop I have ever attended in my life. Hope everyone gets this workshop.

Vatsal Maru - 9323707742

How to start out issues between me & my parents, have a broad outlook.

I have become more mature in thinking and the sessions were very knowledge giving & interactive.

Pankajbhai is very clear about his thinking and his way of making our generation understand is worth commendable. Prabhu Kripa is a very nice process and I liked it very much. I am thoroughly satisfied with the course.

I have a much better understanding about life. I



love my parents more and I am thoroughly wanting to win their blessings. We love and love each other and respect each other's feelings and opinions.

'Prabhu kripa' when done regularly, promotes a way of interaction with the almighty and keeps us free of any problem.

**Preeti Hasmukh Nandu - 24092403**

To solve practical problems faced by me in this life, to solve issue relating concept of marriage, to understand that youth is to apply things in my practice.

Initially I was thinking, on 1st day that what is sir teaching about nature of man, woman, About meaning of youth etc. But then only on final day, I got to know the actual answers, that why was sir making that griteed plan, because buildings should always be constructed on firm bases. This shibir actually made me think on various issues of this age.

(1) Carreer & life - By hearing experience of sir, that how he applied his concepts and was teaching others; so that our own concepts become strong.

(2) The way sir used to ask question and clear his doubt, the same way I do in my college.

(3) The way sir, used to teach, I also started teaching my friends.

(4) The way sir threw light on marriage & as related issues, was amazing.

(5) It made me much more cleares as a person.

(6) It thought me importance of childrens.

Thus it's such a shibir which should be done by each & every youth.

**Saurabh N. Shah - 9029525021**

### આનંદ ઉત્સવ Party (Part-I)

આ શિબિર મારા માટે ખૂબજ આનંદદાયી રહી. મને ખૂબ જ મજા આવી. મનનો ઉદ્દેગ ઘણો જ ઓછો થયો. જિંદગી હવે જાણે નવી જ લાગે છે. અને જીવનમાં આગળ વધવાની, પરમ આનંદ પામવાની રાહ મળી છે અને તે રાહને હું ખોવવા માંગતી નથી. અને હર ક્ષણ, 24 કલાક જે જીવનમાં ધૂનનું રટણ ચાલે છે તે મારા માટે ઉત્તમ છે. મને ખૂબ ગમે છે.

મને આજે સૌથી વધારે મજા આવી. આજ સુધી પ્રકૃતિને સારી રીતે માણી ને હતી. હવે ગમે ત્યાં ફરવા જઈશું પ્રકૃતિને માણશું.

બીજા ભાગમાં જોડાવાની તીવ્ર ઈચ્છા છે અને તેનાથી પ્રભુની વધારે નજીક પહોંચીશું.

**Meeta Sandip Parekh - 9819449830**

શરીર મૈત્રી દ્વારા ભગવાન મૈત્રી સાથે વિતરાગને શરણે થઈને પ્રભુમાર્ગ જવાનો જે અનુભવ થયો તેનાથી શરીરમાં આવેલા સાત પાવરની

જાણકારી લઈને આનંદથી મન ચિત્તનું શુદ્ધીકરણ થઈ શરીર પ્રભુમાં ખોવાઈ ગયું તેવો આનંદ આનંદ આનંદ થયો.

**Ramesh M. Shah - 9820319961**

નમો જિણાણં.

આજે જુલુ બીચ પર ગયા ત્યારે એવું લાગ્યું કે પહેલી વખત બીચ જોયો. આમ ભલે હું કેટલીય વખત ગયો છું. આજે બીચને માણ્યો, એનું સૌંદર્ય માણ્યું. આજે જે પ્રક્રીયા કરી બહુ જ અદ્ભુત હતી. કંઈક નવું શીખ્યા, પ્રકૃતિને માણી. આજનો દિવસ એકદમ અલગ જ હતો.

મારા માટે Part-I બહુ જ સારો રહ્યો. ઘણું મન શાંત કરી શક્યો. સાચું કહું તો રોજની ખોટી મગજમારીમાંથી બહાર આવી રહ્યાનું અહેસાસ થાય છે. સવારની પાંચ ધૂન બહુજ લાભદાયક છે.

એકંદરે Part-I બહુ જ સારો રહ્યો.

**Chetan L. Lodaya - 9820444163**

My experience of this shibir was too good, Excellent. I learnt so many things which I was not aware of so much clearly. Pankaj sir is explaining in a very different way. He understand others and he knows how to show the path and make a bad person into a good one. In lot of things I was not having patience, awareness, how to remove all your dosh and be out of attachments and how to achieve it I learnt from this shibir. I am very happy that god gave me a chance to meet Pankaj sir and make my mind clear and learn all the foundations of life. I seriously thank god for giving me chance to understand and by understanding what sir has taught. I will try to remove all my dosh and becomes like god. Thanks to all the sevaks also who take so much care in all the ways of us and helping us to grow more and attend our lakshya.

**Radha Shah - 9819812871**

નવકાર મહામંત્ર યોગની શિબિર બહુ જ અદ્ભુત રહી. આ શિબિરને મારા દસ વર્ષના દીકરા સાથે કરી. અમને બંનેને ખૂબજ સરસ અનુભવ થયા. શિબિરનો એક એક session ખૂબ જ સરસ હતો. તેમાં પણ આખા દિવસનો session ખૂબ જ માણવા લાયક હતો. જેમાં સૌ પ્રથમ શરીર મૈત્રી, અસ્તિત્વ, પ્રાણ મૈત્રી બધુ જ ખરેખર અદ્ભુત હતું. એમાં મને સૌથી વધારે શરીર મૈત્રી ગમી. કસરત તો ક્યારેક કરી પણ લઈએ પરંતુ શરીર સાથે મૈત્રી કરવી એની કલ્પના જ કેટલી રોમાંચક હતી. વેદિક, યોગ અને જૈન દૃષ્ટિએ અસ્તિત્વની સમજણ પણ બહુ જ ગમી. આ શિબિરમાં આવ્યા પછી સવારના પ્રભુકૃપા કરવાથી દિવસના જ્યારે પણ કંઈ મુસીબત આવે તો તરત જ સવારની પ્રાર્થના યાદ આવી જાય છે. અને યાદ આવે કે જે પણ કંઈ થશે તો મારા હિતમાં જ થશે. કારણકે આ શિબિરમાં કહેવામાં જ આવ્યું હતું કે જે પણ કંઈ માણશો તે સ્વ અનુભવથીજ માણશો. આ શિબિરનું પરમ લક્ષ્ય 'મારે નથી થવું હેરાન' એ જ પરમ સત્ય છે. આ શિબિરથી મને એ પણ જાણવા મળ્યું કે મહાવીર ભગવાને ખરેખર શું કર્યું હતું અને કેવી રીતે જીવ્યા હતા.

**Bharti Manish Dedhia - 9773062005**

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



## Spiritual research into how to sleep well



This article, based on the spiritual research conducted by the Spiritual Science Research Foundation (SSRF), explains the effect of sleeping with our feet facing the West direction entirely from the spiritual perspective. It will also help us take an educated decision on how to sleep well from the perspective of the direction of our feet when we sleep.

To understand this article we need to know that there are many different types of frequencies in the Universe which modern sciences have yet to discover and which are known to the ancient Vedic masters from times immemorial.

### **Benefit of frequencies of Action of God.**

The frequencies of Action of God are aligned in the East-West direction. Their movement is in the space between these two directions. By sleeping with our feet facing **West**, we get higher benefit of these frequencies of Action of God. They give us strength to perform our actions.

### **Activation of the five vital energies in the body.**

Due to the transfer of the frequencies of Action in the body, the five vital energies situated at the level of the navel are activated. These five vital energies throw out the subtle excretory gases from the body through the medium of the sub-vital energies. This helps in the purification of the vital energy body and the sheath of the vital energy body and makes the person invigorated.

### **Benefit of the saattvik frequencies.**

At dawn saattvik (most pure) frequencies (apart from the above) are transmitted from the East direction. These saattvik frequencies from the atmosphere enter our body easily from the **brahmarandhra** (the opening above the 7th Kundalini chakra; the crown chakra) of the Kundalini system when we are sleeping with our feet facing West because then our head faces East. By imbibing these saattvik frequencies we too become saattvik. Thus we begin the day with higher saattviktaa (Divine frequencies of knowledge and purity).

### **Clockwise motion of body cycle.**

Apart from frequencies of Action (**kriyaalahari**) of God and the saattvik frequencies at dawn, the pleasant **saptatarang** (lit. seven-ripple) type of frequencies come from the East direction. When we sleep with our head towards East, we derive maximum benefit from these saptatarang frequencies. Due to their influence our body cycle moves in the clockwise, i.e. desired direction. As a result all body functions are optimised. Body cycle is the subtle intangible system of all gross and subtle body functions.

### **Relief from sleep associated raja (activity and passion) tama (ignorance and inertia ) particles.**

When we sleep with our feet facing West, as our head is in the Eastward direction, 10% more saptatarang frequencies are imbibed by the seven Kundalini chakras. As the chakras influenced by the saptatarang frequencies move in the clockwise direction, the person gets benefit at a spiritual level. Hence he does not experience distress from the subtle basic raja-tama particles generated in the body due to the sleeping state. Thus he sleeps well. **HAPPY SLEEPING**

**Compilled By: Mayur R. Vora**