

नमो जिज्ञासुं

SCIENCE OF LIVING

(त्रिमासिक पत्रिका)





તંત્રી સ્થાને થી,

જીવનમાં એક પગથીયું પણ વિચારવું છે, ચાલવું છે તો એનો basic fundamental છે, મારે હેરાન નથી થવું. ભગવાને પણ હિંસાની પ્રમાદના સંયોગથી પ્રાણની જે હાની થાય છે એજ હિંસા તરીકે સમજાવી. પોતાના સ્વતંત્ર વિચાર શક્તિથી યોગ્ય અને અયોગ્યનો વિવેક ઉભો કરી આત્યંતીક ધ્યેય સુધી પહોંચવાની લાયકાત ફક્ત આ મનુષ્ય દેહમાં જ છે. આ દેહની માવજત માટે ઋતુ મુજબ યોગ્ય આહાર અને કાળજી આવશ્યક છે, જેની ટુંકી જાણકારી આહાર-વિહાર અને મજાની ઋતુમાં વર્ણવી છે. ઘણા એવા શાસ્ત્રોક પ્રશ્નો છે, જેવો સરળ અને સચોટ જવાબ જિજ્ઞાસા તમારી અને જવાબ પ્રભુના લેખમાં પ.પૂ.શ્રી પંકજ ભાઈએ આપ્યા છે અને એમના સાનિધ્યમાં નવકાર મંત્ર સ્વાધ્યાયમાં જોડાનારા સાધક ભાઈ-બહેનોના અંતર હૃદયના ઉદ્ગારો, ભાવગીત અને લેખના સ્વરૂપે પ્રસ્તુત છે, જે સ્વાધ્યાયનું પરીણામ છે. બાળ-જગત અને સંબંધોના સચવારે માં બાળકો માટેના સંદેશા, જીવનના પ્રશ્નોથી હતાશ થયા વગર તેને પડકાર રૂપ ગણી ઉકેલવા માટે ઉત્સાહ અને ઉમંગ બળ પ્રેરશે. આ પત્રીકાનું નામ નમો જિજ્ઞાણં વાચકોને જીવન પ્રત્યે જિજ્ઞાસુ બનાવવા પુરતુ છે.

હાર એ આવનારી ક્ષણોની જીતનો આધાર છે. ભૂલ કરવી ક્ષમ્ય છે, પણ મળેલી ક્ષણોને ગુમાવવી અક્ષમ્ય છે. આનો નિર્ણય નહીં લેવાય ત્યાં સુધી જીવન બીજાના હાથે ચાલશે. મારૂ જીવન અને હું જે નિર્ણય લઈશ અને મારે જે મેળવવું છે એ મારા સીવાય બીજું કોઈ આપી નહીં શકે. પ.પૂ.શ્રી. પંકજભાઈ શેઠે આવા ઘણા સનાતન સત્યને સહજ રીતે ચિત્તમાં ચીતરાઈ જાય એમ આ પત્રીકા દ્વારા જન-માનસ સમક્ષ રજૂ કરેલ છે.



નમ્ર નિવેદન

આ પત્રિકાના ખર્ચને પહોંચી વળવા આપ સૌના સહકારની અપેક્ષા છે, એના ભાગરૂપે પત્રિકામાં દરેક પેજમાં નીચે શુભેચ્છક બની રૂ. ૧૦૦૦/- આપી શકે છે. એમનું નામ બોક્સ માં આપવામાં આપશે. કલર advertisement ના ક્વાટર પેજ ના રૂ. ૩૦૦૦/-, હાફ પેજના રૂ. ૬૦૦૦/-, તેમજ ફુલ પેજ ના રૂ. ૧૨૦૦૦/- નિર્ધારીત કર્યાં છે. એનો અવશ્ય લાભ લેશો. અત્યારના ૧૦૦૦ પરિવારને આ પત્રિકા જઈ રહી છે.

નમો જિજ્ઞાણં
science of living
(ત્રિમાસીક -પત્રિકા)

અંક : ૦૨, વર્ષ : ૨૦૦૮
તા. : ૧૫, નવેમ્બર - ૦૮
મુલ્ય : ૧૫.૦૦ રૂપિયા

સંપાદક : મયુરી વોરા
મુદ્રક :

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

સંપર્ક : પ્રમોદ શાહ, મયુર વોરા
Mailing address:
Sunil Plastics,
3B, Udyog Nagar, Off. S.V.Road,
Goregaon (W), Mumbai : 400 062.

Tel: 022 - 6581 9390
022 - 2293 9469
Fax : 022 - 2874 9085
E : namojinanam@gmail.com



૧. ન્યુઝ લાઈન

આગામી કાર્યક્રમો ૦૧

૨. પ્રભુવાણી મારે હેરાન થવું નથી ૦૨

૩. આહાર-વિહાર મજાની ઋતુ શિયાળો ૦૩
સત્સંગની રેસીપી ૦૪

૪. જિજ્ઞાસા તમારી - જવાબ પ્રભુના

સ્વાધ્યાયી મિત્રોના મનમાં ઉદ્ભવતા પ્રશ્નો - શંકાઓ ના યથા-યોગ્ય જવાબો.....૦૫

૫. વાચકમિત્ર..... વાચકોના લેખ / ભાવગીત..... ૦૭

૬. પ્રભુવાણી આંતરમૌન ૦૮

૭. બાળજગત બાળ માનસ ને મનગમતા વિષયો૦૯

૮. સંબંધોના સથવારે Art of Parenting ૧૧

૯. પરમ આનંદ સત્સંગ પરિવાર સત્સંગ પરિવારનો ધ્યેય અને પ્રયોજન ૧૩

૧૦. અનુભવનું અત્તર...સ્વાધ્યાયી / સત્સંગીઓના અનુભવે ઉદ્ભવેલા ઉદ્બોધ..... ૧૭

૧૧. ન્યુઝ લાઈન

સન ૨૦૦૭-૦૮ પરમસુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્રની પ્રવૃત્તિઓનો અહેવાલ.... ૧૮

૧૨. ઝલક પરમસુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્રનો વર્ષ દરમ્યાનની પ્રવૃત્તિઓ... ૨૦

વિશેષ નોંધ

- ☞ પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્રના આગામી દરેક કાર્યક્રમોને SMS દ્વારા એની વિગતો પાઠવવામાં આવે છે. તે પ્રત્યેક સ્વાધ્યાયી/સત્સંગી ભાઈ-બહેનોએ પોતપોતાના નામ અને Mobile No. મચુર વોરા/પ્રમોદ શાહને વહેલી તકે જાણ કરવા વિનંતી.
- ☞ દરેક વાચક/સ્વાધ્યાયી સત્સંગીને વિનંતી છે કે આપના મુઝવતા પ્રશ્નો / લેખો / ભાવગીતો / ફોટોગ્રાફ્સ / પેન્ટીંગ અને નમસ્કાર મહામંત્રની યાત્રામાં ચાલતા આપના જીવનના અમૂલ્ય અનુભવોને share કરવાનું આ અદ્ભુત માધ્યમ છે. એની અવશ્ય લાભ લેવો. લેખો approx. 1000 words માં મોકલવા વિનંતી.
- ☞ પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્રના દરેક સ્વાધ્યાયી/સત્સંગી ભાઈ, બહેનોએ પોતાનું latest residential, office, address, telephone no., age, blood group, શિક્ષણ, વ્યવસાય ઇત્યાદી વિગતો ફોર્મ માં (પાના નં. ૧૬) લખીને Mailing address પર ત્વરીત મોકલવા વિનંતી. જેથી Data record update કરી શકાય અને પત્રિકા (મેગેઝીન) સમયસર મળી શકે.



આગામી કાર્યક્રમો

તા. ૧૬-૧૧-૦૮થી આ વર્ષ માટેના સહજ નવકાર મહામંત્ર યોગ Part-2 નો કોર્સ, જેમાં નવકાર મંત્ર દ્વારા Scientific Life Management ના 9 steps ની સમજણ, વિસ્તારપૂર્વક practical કરાવવામાં આવશે. સવારના ૯ થી ૧૨માં મુલુંડ (વે) સેન્ટર ખાતે અને બપોરના ૩ થી ૬ દરમિયાન પાર્લા (વે) સેન્ટર ખાતે શિબીર કરાવવામાં આવશે. જે સ્વાધ્યાયી Part-I નો કોર્સ પૂર્ણ કરેલ છે, એજ આ Part-II માં જોડાઈ શકશે. જે સ્વાધ્યાયી ભાઈ-બહેનો ને આમાં જોડાવું હોય તો મુલુંડ ખાતે ભુપેન્દ્રભાઈ : 9869862373 પર સંપર્ક કરવો. પાર્લા (વે) માટે ડીપલ શાહ : 9833133266 અને પ્રમોદ શાહ : 65819390 પર સંપર્ક કરવો.

● તા. ૩ જાન્યુઆરી ૨૦૦૯ (શનીવાર) નવા વર્ષના આગમનને ઉલ્લાસ અને ઉમંગથી ઉજવવા પાર્લા (વે) સેન્ટર ખાતે ૬ વાગ્યાથી New year Party આયોજન કરવામાં આવી છે. આપ સૌ. સ્વાધ્યાયી અને સત્સંગીઓને આ પાર્ટીમાં સામેલ થવા આમંત્રણ આપીએ છીએ. વધુ વિગત માટે નીચે જણાવેલ ફોન પર સંપર્ક કરવો.

● રવીવાર તા. ૧૮ જાન્યુઆરી ૨૦૦૯થી western line માં અહિંસા ભવન, ખાર (વે) ખાતે સહજ નમસ્કાર મહામંત્ર (Part-I) શિબીરનું આયોજન હિન્દી ભાષામાં કરવામાં આવેલ છે. અને central line માં ડોમ્બીવલી ખાતે (ગુજરાતી ભાષામાં) Part-I શિબીરનું તા. ૧૧-૧-૦૮થી આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.

આ શિબીરમાં જોડાવા ઈચ્છુક ભાઈ-બહેનોએ પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્રના સેન્ટર સંચાલકો સાથે સંપર્ક કરી વધારે વિગત મેળવી લેવી.

ડોમ્બીવલી ખાતે (ગુજરાતી ભાષામાં) Part-I શિબીર માટે સંપર્ક કરો: Central Line

ભુપેન્દ્ર માઝુ : 9869862373

કિરીટ મહેતા : 9833529194

નેમજી શાહ : 9322511547

ખાર (વે) ખાતે (હિંદી ભાષામાં) Part-I શિબીર માટે સંપર્ક કરો: Western Line

ડૉ. નરેન્દ્ર શાહ : 9930039466
 પ્રમોદ શાહ : 65819390
 શ્રીપાલ ચૌધરી : 9323859535
 દેવેન્દ્ર શાહ : 9820179291

નીચે દર્શાવેલ નવીન શિબીરોનું આયોજન કરવાની ધારણા :

● અત્યાર સુધી શરીર ઔચિત્યને લાગતા ૨ અંતિમ સ્વાધ્યાય, Part-I માં કરાવવામાં આવે છે. નવા સત્રથી શરીર ઔચિત્યને એક અલગ સ્વાધ્યાય તરીકે 6-session માં કરાવવાની ધારણા છે. જેમાં શરીર-મૈત્રી, પ્રાણ-મૈત્રી, શુદ્ધ આત્મા નમસ્કાર, આસન, મુદ્રા વગેરે વિષયોને વિશેષ આવરી લેવાશે.

● ૪/૬ દિવસની summer vacation માં 6-11 years અને 12-17 years ના બાળકો માટેની વિશેષ શિબિરનું આયોજન કરવાની ધારણા છે.

● Part-I, Part-II અને બાળકોની શિબિરની પૂર્ણાહુતી બાદ, summer vacation દરમિયાન 2-3 દિવસની (નિસર્ગ-આનંદ) picnic આયોજન કરવાની ધારણા છે.

● દરવર્ષની જેમ સન્ - ૨૦૦૯માં મહાવીર જન્મ કલ્યાણક નિમિત્તે હોસ્પિટલ તેમજ અનાથ આશ્રમમાં સાધર્મિક ભક્તિ કરાવવાની ધારણા છે.

● સન્ - ૨૦૦૯ના અક્ષય તૃતીયના પર્વના દિવસે મહા-સત્સંગ તેમજ ભક્તિ-સંગીત નો કાર્યક્રમ આયોજન કરવાની ધારણા છે.

● સન્-૨૦૦૯ જુલાઈ મહિનાથી website અને video conference દ્વારા નવકાર મહામંત્ર શિબિરોનું આયોજન કરવાની ધારણા છે.

દરેક સ્વાધ્યાયી ભાઈ-બહેનોએ પોતાના મિત્ર મંડળ, સ્નેહી-સગાસંબંધી, સાથી વ્યવસાયકને પ્રેરણા કરવા નમ્ર વિનંતી.

અપીલ : બાળકોની શિબિરના આયોજનો માટે સેવક / સહાયક / ટ્રેનરની જરૂરીયાત છે. જે સ્વાધ્યાયી ભાઈ-બહેનો ભક્તિ કરવા ઈચ્છુક હોય, એમણે ત્વરિત પોતાના નામ નોંધાવા વિનંતી. એમની ટ્રેનિંગ ફેબ્રુઆરી મહિનાથી ચાલુ કરવામાં આવશે.



હેરાન ગતિની તલવાર સતત વીંગાતી રહે છે. કોઈ પણ વસ્તુ વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિ માટે અંદરથી બહાર નીકળતી પ્રતિક્રિયા કરવાની બંધ કરવાની છે. કોઈ વસ્તુ વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિ ખરાબ નથી કે સારી નથી, પરંતુ એમાં જેવો આપણો રંગ ભેળવીએ એ પ્રકારે પરિસ્થિતિને રંગ ચઢે છે. આપણી અંદરનો રંગ બહારની દુનિયાને આપી આપણા રંગથી એ દુનિયાને જોવાની આપણી ટેવ છે. જરૂરી નથી, આપણા રંગની પસંદગી બધાને ગમતી હોય, છતાં રંગ વિશે નું વિજ્ઞાન સમજાવવું, વિગતો પૂરી પાડવી, દાખલા દલીલ દેવા અને પ્રયત્ન પૂર્વક કોશિશ કરે રાખવી કે મારા રંગની પસંદગી યોગ્ય છે.

કોની પાસે એટલો ફાજલ સમય છે? બધા જ એકબીજાને સમજાવવા ફાંફા મારી રહ્યા છે. એમાં સમજણ કરતાં ગેર સમજણ વધુ નિર્માણ થાય છે. અને પળે પળે માનસિક, શારિરીક, આર્થિક રીતે હેરાન થાય છે. સતત હેરાન થવાની આદત કેળવાતી જવાની તૈયારીઓ માં વ્યસ્ત બનતા હવે પરિસ્થિતિ એવી નિર્માણ થઈ છે કે હેરાનગતિને જીવનનું એક અદૃશ્ય અંગ માની લીધું છે.

અહીં સૌથી પહેલા મહત્વનો નિર્ણય લેવાનો છે "મારે હેરાન થવું નથી" અન્ય હેરાન યતાં થાય એ પહેલા ન જાણે કેટલીય વાર પોતે અંદર હેરાન થવું પડે ત્યારે એ હેરાનગતિ બહાર આવે. ભગવાને હિંસાની વ્યાખ્યા આપતાં કહ્યું "પ્રમાદના સંયોગથી મારા પ્રાણની જે હાની થાય છે - એ જ હિંસા".

પ્રમાદ શેનો ?

મૂળભૂત એ ભૂલી જવું કે મારે હેરાન નથી થવું એજ પ્રમાદ છે. જીવ માત્રને હેરાન થવું ગમતુ નથી. પ્રાણી જગતને પણ એજ લાગણી છે. મનુષ્ય નામના પ્રાણીનો પણ આજ અનુભવ છે અને એનો અંતિમ ધ્યેય છે મારે હેરાન નથી થવું. આપણા આખા અસ્તિત્વની એક એક ક્રિયામાં ફક્ત એકજ ધ્યેય છે. એના સિવાય મૃત્યુ સુધીની દોડમાં અન્ય કાંઈ અનુભવાશે નહીં. આપણા અનુભવોની તપાસનું તારણ હશે. "મારે હેરાન થવું નથી".

આજ સત્યને શોધતાં હોઈએ છે, આજ આપણો ધ્યેય છે. અસ્તિત્વનું હોવા પણું જો આની માટે હોય તો

એ આપણા હાથમાં છે.

આપણા હાથની વાતમાં શોધ છે સુખ... શાંતિ... આનંદની એમાં જીવ જે વસ્તુનો ઉપયોગ કરે છે એ વસ્તુની સંતોષ આપવાની શક્તિ છે જ નહીં, છતાં આપણી શોધ એમાં જ રહી છે, ભટકાવ એમાં જ છે. અને એ અવસ્થાને ક્યારેક આપણે સુખ કે આનંદ માની બેસીએ છીએ.

આનંદ એટલે પ્રાણની એક એવી અવસ્થા જ્યાં હવે કોઈ પણ અપેક્ષા રહી નથી અને આજ આપણો મૂળભૂત સ્વભાવ છે. હું શોધું છું આનંદ પણ એ છુપાયેલો છે, પ્રગટ નથી એટલે મળતો નથી અને વધુ હેરાન થઈ જવાય છે. આનંદની આ શોધ જીવનના પૂર્ણ અસ્તિત્વમાં, દરેક પળમાં અવિરત અજ્ઞાત રીતે ચાલુ જ છે. આ આનંદ માટે આપણે એક નામ શોધ્યું "શાંતિ"



શાંતિ એટલે આપણને કોઈ ખલેલ ન પહોંચાડે તે, પણ આપણને ખલેલ પહોંચાડે છે કોણ? સ્વયં જ સ્વયં ને ખલેલ પહોંચાડે છે. આપણી સત્તામાં છે કે આપણે હેરાન થવું કે નહીં બહારની કોઈ પરિસ્થિતિમાં એ શક્તિ નથી કે આપણને ચલિત કરી શકે. આપણે જ એ પરિસ્થિતિને શક્તિ આપીએ છે અને હેરાન ગતિનું સ્વાગત કરીએ છે.

મારે હેરાન થવું કે નહીં એ મારી સ્વતંત્રતા છે. એ કોઈ અન્યની સ્વતંત્રતા કે હાથની વાત નથી. કોઈ પણ પરિસ્થિતિને હું અગત્યતા આપુ તો એ અગત્યતાને કારણે હેરાન થવાની પ્રક્રિયાનો પ્રારંભ થઈ જશે અને આપણા જીવનની આજ મોટામાં મોટી ખામી રહી છે. જે દિવસે આ વાત સમજાશે, પકડમાં આવશે એ દિવસથી શોધ બંધ થશે અને આનંદના પ્રગટી કરણની શરૂઆત થશે.



ફાગણ માસ સુધીના આ શિયાળા દરમ્યાન ઠંડી હવાથી શરીરની ચામડીના છીદ્રો સંકોચાય છે. આથી પરસેવો પૂરતા પ્રમાણમાં બહાર નીકળતો નથી. શરીરની આ ગરમી શરીરમાં રહેવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે. જો આ વખતે રોજુંદો સાદો આહાર જ લેવામાં આવે તો જઠરાગ્નિ પૂર્ણ રીતે સંતોષાય નહીં. આ અસંતોષી અગ્નિ શું કરે છે ખબર છે? એ આપણા રોજુંદા આહારનું પાચન કરીને, શરીરમાં સંચિત થયેલી ધાતુનો વપરાશ કરવા લાગે અને એથી રસધાતુ ઓનો ક્ષય થઈ જ્ઞાનતંતુની નબળાઈ આવે, આમવાત, વા-વાયુના સંધિવા લકવા જેવા દર્દો થાય. સ્નાયુઓ અને માંસપેશીઓ નબળી પડે અને એટલે આ ઋતુમાં આવી સમસ્યાઓથી બચવા પૌષ્ટિક ખાદ્યપદાર્થોનો આગ્રહ રાખવામાં આવે છે.

શિયાળુ પાક

આઠ મહિનાનું સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવા આ ચાર મહિના દરમ્યાન ઘી, આરોગવામાં આવે છે. જાત જાતના શિયાળુ પાકો, ગુંદરપાક, ખજૂર પાક, અંજીર પાક, મેથી પાક, મૂસળી પાક વચ અને સ્વસ્થતા અનુસાર ખાવા જોઈએ. તલ અને ગોળની ચીકડી (તલ સાંકડી), લાલ અથવા કાળો ખજૂર, સીંગનો ભૂકો, છીણેલું કોપર અને સૂંઠના ભૂકામાં ગોળ મેળવી લાડુ બનાવીએ તો આપણા બાળકોને ચોકલેટ કરતાં જરૂર સસ્તુ અને સાચું આપ્યાનો આનંદ લઈ શકાય. આ ઉપરાંત ખજૂરને ધોઈ ઠળીયા કાઢી, હાથેથી મસળીને ઘી અને બદામનો ભૂકો મેળવી દેવામાં આવે અને પછી નાના નાના ગોળા બનાવી કોપરાની છીણમાં રગદોળી સુશોભિત કરી દેવાય છે તો આને જોતા જ ખાવા માટે કોનું મન ન લલચાય!



સબ્જુ મંડી

શિયાળામાં ફળ અને શાકભાજીની પણ લીલાલહેર છે! જરા બજાર માં જઈને જુઓ તો ખરા! દર્શન માત્રથી આંખ ઠરશે અને એના સેવનથી તન-મન ઠરશે. બધી જ જાતની પાંદડાવાળી ભાજી આરોગી શરીરમાં ક્ષારની પૂર્તિ કરી લો સલાડની વિવિધતા આ ઋતુ જેટલી ક્યારેય પામી ન શકાય. આ ઋતુમાં તુલસીનું સેવન કરવું લાભદાયી છે. ચા ને બદલે તુલસી, કુદીનો, લીલી ચા, મરી, લવીંગ, તજ નાખીને બનાવેલું દૂધ, પાણીનો ઉકાળો, ગોળ ઉમેરીને લેવો જોઈએ. શિયાળામાં આમળા સેવનની વાત તો વિશ્વ પ્રસિદ્ધ છે.

શિયાળામાં વ્યાયામ

અતિશય ઠંડી અને સૂકી હવાને લીધે રક્ત પરિભ્રમણમાં બાધા આવે છે. સ્નાયુ અને માંસપેશીઓ શિથિલ થઈ જાય છે. માટે શિયાળા માં વ્યાયામ, કસરત, યોગાસનનું મહત્વ વધી જાય છે. સવારે વહેલા ઉઠી મોર્નિંગ વોક ની સાથે ઉંડા શ્વાસોચ્છવાસની કસરત કરવી જોઈએ. ચાલવું, એ ઉત્તમ વ્યાયામ છે. એનાથી રક્ત પરિભ્રમણની નિયમિતતા જાળવાય છે. શરીર નિરોગી, જોમવંતુ અને ચમકીલું બની જાય છે. વર્ષની શરૂઆતમાં જ જો આ રીતે ઉત્સાહથી ઉભરાઈ ઉઠીશું તો વર્ષભર માટે સ્વસ્થતાની સાથોસાથ પ્રવૃત્તિ માટેના હકારાત્મક અભિગમનો સંચય કરી શકાશે.

શિયાળામાં તેલ માલિશ

તેલ માલિશથી શરીરની ચામડી સુંદર-સુંવાળી-લીસ્સી બને છે. વાયુની પીડા દૂર થાય છે. મિજગરામાં-મશીનમાં-ચંત્રોમાં તેલ પૂરવામાં આવે છે ને! વાહનોને ઓઈલીંગ નથી કરાવતા? તો શરીરના સાંધાઓનો શું વાંક? રોજ સમય નથી મળતો. પણ અઠવાડિયે એકવાર શિયાળામાં નિયમિત માલિશ કરીને શરીરને છૂટકારો થાય છે. આંખોનું તેજ વધે છે. વાયુનું શમન થાય છે, હાથ-પગમાં ખાલી ચડવી, થાક લાગવો, માનસિક તણાવ અનુભવવા જેવી સ્થિતિ દૂર થાય છે.

સંકલન : મયુરી વોરા

શુભેચ્છક : આપણું ખરાબ કરનાર પ્રત્યે ખરાબ કરવાનો વિચાર સુદ્ધા ન આવે તો સમજવું કે બુદ્ધિમાં શુદ્ધિ આવી છે.



સામગ્રી :	સચ્ચાઈના પાન	-	૧ તોલો
	નિખાલસતા નું મધ	-	૧ ચમચો
	ઈમાનદારીનો અર્ક	-	૧ તોલો
	ઉદારતાના મૂળિયા	-	૧ તોલો
	કરૂણાના છોડા	-	૧ તોલો
	રહેમદિલીનો રસ	-	૧ ચમચો
	પરોપકારના બીજ	-	૧તોલો
	સખાનો પાવડર	-	૧ તોલો
	દાનશીલતાના દાણા	-	૧ તોલો

રીત : આ બધી સામગ્રીને ભેગી કરી આત્માની હાંડલીમાં સ્નેહભાવના ચૂલા ઉપર રાખી પ્રેમના અગ્નિમાં પકાવો. બરાબર સીઝાઈ જાય એટલે શુદ્ધ મનની ગરણીથી ગાળી મસ્તકની બોટલમાં ભરી લો દરરોજ દિવસમાં ત્રણ વખત સંતોષના ગુલાબજળ સાથે ઈન્સાફના ચમચાથી એનું સેવન કરો.



પરેજી : અહંકારનું તેલ, માયાનો મસાલો, સ્વાર્થનું ઘી, લોભની સાકર, ક્રોધની તીખાશ, દોષની ખટાશ, બુદ્ધિથી તળેલું, લાગણીના કોલ્ડ ડ્રીંકસ, રાગનો આઈસ્ક્રીમ, દ્વેષનું જંકફુડ વિ.વિ. થી સાવધ રહેવું.

નિર્દોષ દર્શનના ક્લુટસ, ગુણપ્રમોદના જ્યુસ, અભિપ્રાય મુક્તિના લીલા શાકભાજી અને ખાસ તો મૈત્રી નો ગુલકંદનું નિયમિત રૂપે સેવન કરવું.

જીવન એ ગુણ સંવર્ધનની સાધના છે. મનુષ્યે પોતાના સદ્ગુણોનો નિરંતર વિકાસ કરવાની મહત્વતા છે "સદ્ગુણોના સેવનની" અને સત્સંગ ની રેસીપી તો આપણી પાસે હાથવગી છે જ. ફક્ત એ મુજબ બનાવી એનું સેવન કરતાં જ રહેવું તે આપણા માટે હિતકારી, મંગલદાયી અને આનંદદાયી છે.

-સત્સંગી



સ-૧ પર્યુષણમાં આપણી Achievement શું છે ?

જ-૧ આપણી Achievement માત્ર જાગવાની છે. ઝાડ પાસે એ awareness નથી, જાગૃતિ નથી, જ્ઞાન નથી. મનુષ્ય સ્ટેશન સિવાય બીજા કોઈપણ સ્ટેશનમાં આ ખાસિયત નથી. મનુષ્ય જ માત્ર નક્કી કરી શકે કે મારે ભગવાન બનવું છે એ એની સ્વતંત્રતા છે. આ સ્વતંત્રતા મનુષ્યને જ સમજાય છે. બાકી બીજા કોઈને સમજાતી પણ નથી. મનુષ્યને છોડીને everything is systematic આખી સૃષ્ટિ સુનિયોજિત છે. એમાં મનુષ્ય ૮૦% બંધાએલો છે અને ૨૦% સ્વતંત્ર છે. આ પર્યુષણની મૌસમ માં ૨૦% સ્વતંત્રતાનો ઉપયોગ કરવાનો છે. એ ૨૦% ને expand કરવાની મૌસમ છે.

સ-૨ મારે મારી નજીક જવું એને જીવન સાથે શું સંબંધ છે ?

જ-૨ જીવનની નજીક જવાય તો વર્તાય કે અંદર શું defect છે. અત્યાર સુધી એ જોવાની કુરસદ જ નથી મળી કે એમાં defect શું શું છે. જેના કારણે હેરાન થઈ રહ્યા છીએ. આ Manufacturing defect સુધારવાની મૌસમ છે.

પ્ર-૩ પર્યુષણ દરમ્યાન આપણી defect દૂર કરવા ભગવાને ક્યા ફ પ્રોસેસ બતાવ્યા છે ?

જ-૩ પર્યુષણ એ આધ્યાત્મ યોગ છે. આધ્યાત્મ એટલે અંદર જવું, પોતાની નજીક જવું. જે મનુષ્ય પોતાની

નજીક જાય, પોતાને સમજે, weakness સમજે, ભૂલોને સમજે, દોષોને સમજે, ખાસિયતોને સમજે એ પોતાના માં ઉઠી શકે છે. અત્યાર સુધી આમાંથી કાંઈ સમજાયું નથી અને જેમ આવે તેમ જીવી રહ્યા છીએ એટલે ભૂલો અને ખાસિયતોનું analyzation, એની આલોચના, એના Review કરવાની મૌસમ. આજ રીતે આપણી અંદર રહેલી, defect દૂર કરી શકાય.

પ્ર-૪ શ્રદ્ધાન એટલે શું ?

જ-૪ ભગવાન છે, એમની હાજરી છે અને મારા ઉપર ઉપકાર કરી રહ્યા છે, મને બધું યોગ્ય જ દેખાડે છે, મારૂ હિત જ કરે છે. જેવી ભગવાનની અંદર આવી શ્રદ્ધા આવશે, ભગવદ્ તત્વ ઉપર શ્રદ્ધા આવશે. એજ શ્રદ્ધાન છે. ભગવાન કોઈ individual નથી, એ તત્વ છે, ગુણોનો સમુહ છે. જેવું એ તત્વ ઉપર શ્રદ્ધાન થશે એટલે એ તત્વ આપણી અંદર અસર કરવાની શરૂઆત કરશે, ત્યારેજ ભૂલ સમજાવાની શરૂ થશે, નહીં તો આપણને આપણી ભૂલ ક્યારેય નહીં સમજાય.

પ્ર-૫ ભગવાનની હાજરી અને શ્રદ્ધાનું આપણા જીવનમાં શું મહત્વ છે ?

જ-૫ ભગવાનની હાજરી અને એ હાજરીનો સ્વિકાર અવશ્ય છે. હાજરી હોવા છતાં આપણે સમોવસરણની અંદરથી કોરા નીકળી ગયા છીએ, કારણ આપણી બુદ્ધિ આપણને અટકાવી દે છે. ભૂલને ભૂલની રીતે સ્વીકાર્ય કરવા દેતી જ નથી.



સમજમાં જ નથી આવતું કે આને ભૂલ કહેવાય. આ extra smartness આપણને અટકાવી દે છે.

આજ smartness ભગવાનને ઓળખવા દેતુ નથી. જેણે શ્રદ્ધાન પકડી લીધું અને એમની હાજરીમાં જે મળશે એ મારા માટે છે. એ તૈયારીથી સમોવસરણમાં જાય છે એ જીવનું કલ્યાણ અવશ્ય થઈ જાય છે અને જે જીવ ભગવાનને તપાસવા જાય છે એ અટકી જાય છે.

પ્ર-૬ આધ્યાત્મ યોગ એ જીવનયોગ સાથે કઈ રીતે સંકળાયેલું છે ?

જ-૬ આપણા માટે, શ્રદ્ધાન નહીં હોય તો માર્ગ શરૂ થતો જ નથી. જ્યાં શ્રદ્ધાન નથી ત્યાં દેવ-ગુરુ-ધર્મ પણ કંઈ કરી શકતા નથી, એ પણ નકામા છે. શ્રદ્ધાન ભૂલની ઓળખ કરાવી દેશે, ભૂલને ભૂલ રૂપે સ્વીકાર કરાવી દેશે. ભૂલને ભૂલ રીતે સ્વીકાર કરી લેવું એનું જ નામ "સમ્યક્". આ આધ્યાત્મ યોગ જીવનયોગ છે. અને જે આધ્યાત્મ યોગ હોય એ જ જીવનયોગ હોય, નહી તો આધ્યાત્મનું કોઈ વજૂદ જ નથી. જો એ જીવન સાથે connective નથી તો એ અધ્યાત્મ યોગ જ નથી.

પ્ર-૭ પ્રતિક્રમણ એટલે શું ?

જ-૭ પ્રતિક્રમણ એટલે જગતને નિર્દોષ જોવાની **Practice** જેવું નિર્દોષ જોતા શીખવું એટલે અંદરના ભય, હેરાનગતિ બધી સાફ થતી જશે. આવું પ્રતિક્રમણ જીવનમાં ચોવીસે કલાક fit કરવાનું છે. આ કરવામાં જ્યારે ચૂકી જવાય, ત્યારે અંદર uncomfortable મહેસૂસ કરો. એટલે

ભગવાને કહ્યું કાર્યોત્સર્ગ કર, આંખ બંધ કરી અંદર સ્થિર થા અને જે વ્યક્તિ, વસ્તુ કે પરિસ્થિતિ પ્રત્યે લાગણી દેખાય છે એ દોષ ને બહાર કાઢવા તે જ પ્રતિક્રમણ.

પ્ર-૮ પર્યુષણની Laboratory માં આવીને કામ શું કરવાનું છે ?

જ-૮ સામાયિક એટલે મારે હેરાન નથી થવું એ અવસ્થા ઉભી કરવી. સામાયિક એક process નું નામ છે. પણ, એમાં process છે હર ક્ષણે આનંદનો જ અનુભવ કરવો. સામાયિક કે સમતા ત્યારે ઉભી થાય જ્યારે પરને આધીન ન હોય. સમતા એટલે, અનુકુળ અને પ્રતિકુળ, બંનેમાં એક સરખી આનંદમય અવસ્થા રહે. કંઈ પણ થાય, કેવું પણ થાય છતાં મને કંઈ સ્પર્શે નહીં. આ Objective ને લક્ષમાં રાખવાનું છે. આવી સમતા, પર્યુષણની laboratory માં ઉત્પન્ન કરવાની છે.

પ્ર-૯ પર્યુષણની laboratory માં ભક્તિ દ્વારા સમતા કઈ રીતે ઉભી કરવી ?

જ-૯ પહેલી Practice પ્રભુથી શુરૂ કરવાની, એમની સ્તુતિ, સ્તવના, ગુણ-ગાન કરવા. ત્યારબાદ જીવનના વ્યવહારમાં એ ગુણને Convert કરવા. નમો જિણાણં થી વ્યક્તિને, મળવાની શરૂઆત કરવી. તું નિર્દોષ, હું નિર્દોષ માત્ર મારા ગોગલ્સ માં દોષ એ સુત્ર યાદ કરી એ જ્ઞાનમાં જોડાવું. આ ભક્તિનું સ્વરૂપ છે. જગતને ભગવદ્ સ્વરૂપે જોવું એ જ ભક્તિ છે. તે રીતે ભક્તિ કરતા આપણી અંદર સમતા ઉભી થાય છે.



એને નવું વર્ષ કહેવાય....

નવું વર્ષ એટલે ઉત્સાહનું, તરવરાટનું વર્ષ... આંખોમાં પ્રેમ આંજીને દુનિયા ને છે, એનાં કરતાં વધારે નજીક લાવવાનું વર્ષ...રંગોળી જેવા સંબંધો વાયરાના કહ્યામાં ન આવે. એજ પ્રભુને પ્રાર્થના. આ વર્ષે સંકલ્પો નથી લેવાં પણ લીધેલાં સંકલ્પોને પૂરા કરવા છે. સંકલ્પો જરૂરી છે. પણ સંકલ્પોને કારણે આપણે આપણને એક ચોક્કસ ક્ષેત્રમાં પોતાની જાતને પૂરી દર્દીએ છીએ. સંકલ્પોને કારણે નીતિ-નિયમોમાં શ્વાસ બંધિયારપણું ભોગવીએ છીએ. આ વર્ષે સહજ થઈને જીવવું છે. ઈશ્વર ની જેમ...

નવું વર્ષ જોમ અને યનગનાટને સાથે લઈને આવે છે. વિતેલા વર્ષનો વસવસો અને નવા વર્ષનો નશો બંને એકબીજા સાથે નવો સંબંધ બાંધે છે. ઉંબરા નો દિવો આ નવા સંબંધને ઉજવે છે. અજવાળું સૌનું છે. દિવાને કોઈ ધર્મ નથી. દિવો એના અજવાળા માટે વલખાં નથી મારતો...દિવાનું અજવાળું જેમ બધાનું તેમજ આપણે સૌના બની રહીએ એજ પ્રભુ પ્રાર્થના.

નવું વર્ષ કાયમ આપણા રોમે રોમમાં જીવે એવું બને ત્યારે પ્રત્યેક ધબકારો ઉત્સવનો આરાધક બને છે.

સંબંધોના સાનિધ્ય લાગણી ઓળા લાલનપાલનમાં એકબીજાને પ્રામાણિક રહેવું એને નવું વર્ષ કહેવાય. આવનારું નવું વર્ષ ગીતની જેમ ખુલે, ગઝલની જેમ ગુંજે, અને એક મધુર વાતાવરણ રચાય એજ શુભેચ્છા....

એને નવું વર્ષ કહેવાય...

મારા સપનાં તારી આંખે સાચા પડતાં જાય...

એને નવું વર્ષ કહેવાય...

હું કંઈપણ ના બોલું તો પણ તરત તને સમજાય...

એને નવું વર્ષ કહેવાય...

ખુલ્લી સવાર જેવું જીવશું કાયમ મસ્ત મઝાનું,
પકડાઈ જવાની મઝા પડે ને એવું કાઢશું પ્હાનું...
લાભ, શુભ ને ચોઘડિયા પણ અંદરથી શરમાય...

એને નવું વર્ષ કહેવાય...

જીવન એવું જીવશું જાણે સહજ અવતરે પ્રાસ,
વ્હાલ નિતરતાં શ્વાસમાં ઘૂટશું ઈશ્વરનો અહેસાસ...
ટૂંકમાં, તારી સાથે દિવસો ઉત્સવ થઈ ઉજવાય...

એને નવું વર્ષ કહેવાય...

(રાગ-હે નાથ જોડી)

- ભગવાન પાસે માગ્યું મે બળ, રાખવા મસ્તક ઉંચુ
પ્રભુએ મને કોમળતા અર્પી, જેથી નમ્ર હું બની રહું (૧)
- ભગવાન પાસે ધન મેં માગ્યું, સુખમાં રાચી શકું
પ્રભુએ મને હૃદય આપ્યું, સતકર્મ હું કરી શકું (૨)
- ભગવાન પાસે મેં સત્તા માંગી, જેથી લોકો મને ગમે
પ્રભુએ મને અર્પી એ ભક્તિ, નમતો રહ્યો હું જગતને (૩)
- ભગવાન પાસે અનેક માગ્યું, તો જીવન માણી શકું
પ્રભુએ મને દર્શન આપ્યું, અનંતને જાણી શકું (૪)
- ભગવાન પાસે મેં બુદ્ધિ માંગી, મહાન કાર્યો કરી શકું
પ્રભુએ મને શુદ્ધ જ્ઞાન આપ્યું, સ્વયં પ્રભુ હું થઈ શકું (૫)
- જે માગ્યું તે મળ્યું નહીં, જે મળ્યું અતિ મુલ્યવાન છે.
કૃપા તમારી ને કરૂણા માટે પ્રભુ હું કૃતજ્ઞ છું (૬)

સુખ તમને શોધે છે

સુખ તમારી આસપાસ વિખરાયેલું છે...

આનંદ તમારી સાથે ચારે બાજુ પથરાયેલો છે...

પ્રસન્નતા તમારી સામે જ નૃત્ય કરે છે...

સ્વસ્થતા બિલ્કુલ તમારી પાસે જ ફરે છે...

જો તમને શોધતા આવડે તો!

જો તમને અનુભવતાં આવડે તો! કારણ કે...

સુખ નથી કોઈ ના ચહેરામાં...

સુખ નથી ફૂલો ના સેહરામાં...

સુખ તો સંતાયેલું છે તમારી...

બે માસૂમ પાંપણ ના પહેરા માં...

સારા દેખાવા માટે દર્પણ બદલવાં કરતાં

જાત ને બદલી નાંખીએ તો કેમ ?

દર્પણ બદલી-બદલી ને કેટલા બદલશું

જાત બદલશું તો

આખું જગત બદલાઈ જશે!

-સત્સંગી

શુભેચ્છક :

જેનામાં જીનવાણીની સ્મૃતિ ટકે છે તેના ભવ ભ્રમણ ટળી જાય છે.



હવા ખાવાના સ્થળે, પહાડો ઉપર, પિકનીકમાં ફરવા જઈએ Relax થવા, પણ ખરેખર આપણે Relax થઈ પાછા આવીએ છે? આ શબ્દને પકડી રાખજો. Relax ખરેખર કોણ થઈ શકે....!!!

મનની અંદર દરેક ક્ષણે વિચારોના Bomb ફુટે કારણકે વર્ષો જુની એ આપણી ટેવ છે, અને એ Constant ફૂટયા જ કરશે. દબાવી રાખો તો બધો જ અવાજ એક સમયે ભેગો થશે, એક સાથે દબાણ બહાર નીકળશે.

What we mean by Relax?

Relax એટલે શું?

આપણો જવાબ હશે મનની શાંતી.

મનને શાંત કરી દેવું એટલે શું?

વિચારોમાં જવું નહીં તે..... પણ.....

that's Impossible

Relax ત્યારેજ થઈ શકાય જો વિચારો બંધ થાય, પરંતુ એ શ્વાસોશ્વાસ જેવા છે. શ્વાસ ચાલે તેમ વિચારો ચાલ્યાજ કરશે. મનનું કામ છે સતત વિચારો કરવાનું અને વિચારો જ્યારે બંધ થાય ત્યારે "અમન" દશા થાય.

વિચારો બંધ થાય ત્યારે મનનું અસ્તિત્વ ખતમ થાય. આવા "વિચારોને જવાબ આપવો નહીં".

જવાબ આપવો નહીં એટલે દરેક સમયે જવાબ આપવો નહીં. આમાં બળજબરી નથી કે ભાગવાનું નથી. ફક્ત વિચારોનું Valuation ઘટાળી દેવાનું છે.

જવાબ આપવાનું Valuation ઘટાળતા જઈશું એટલે automatic શાંતિ ઉભી થશે. આપણને કોઈ બે શબ્દ કહે કે પ્રશ્ન પુછે તો જવાબ આપી દેવાની પ્રબળ અશાંતિનું કારણ છે.

આપણે opinion આપ્યા વગર રહી શકતા નથી અને આપણા opinion કોઈ સાંભળે નહીં તો power voltage વધતા જાય, temper વધે, આમને આમ મન વધુ અશાંત થાય. વિચારો સતત આવ્યા કરે છે એ ટેવ આપણને હેરાન કરે છે. વિચારો આવે, એનો પ્રતિ ઉત્તર આપીએ એજ હેરાનગતિનું મૂળ કારણ છે.

આખી જુદગી બોલ્યા...શું આપણે ખાલી થયા!!!!

નથી થતાં...તો હરવા, ફરવાથી શું ફાયદો?

ફક્ત નવા વાતાવરણને abuse કર્યું, વિચારોના pollution ફેલાવ્યા, opinion ની ઉલ્ટીઓ કરી. આનો કોઈ અંત નથી. આમ Relax કોઈ દિવસ થવાય જ નહીં.

Relax થવા તૈયાર થવું પડે, જવાબ આપવાની ટેવ ઉપર લક્ષ આપવું પડે. વિચારોને દબાવવાના નથી, પણ નિર્ણય ઉભો કરવાનો છે તો પછી પરિણામ નિર્માણ થશે. એક વખત નિર્ણય જાહેર થશે તો ઘરમાં જ શાંતિ ઉભી કરી શકાય.

જ્યાં સુધી Relax થવાનો હેતુ, લક્ષ નિર્ણય જાહેર નહીં કરીએ ત્યાં સુધી Relaxation શક્ય નથી. આપણી એક Personality છે, જ્યાં જઈએ ત્યાં સાથેને સાથે હોય. શાસ્ત્રમાં એના માટે શબ્દ છે "ચારીત્ર" આ તૈયાર થવું નથી તો એની અંદરની ગંદકી સાથે ને સાથે જ ફરે. જે સંપર્કમાં આવે એને ગંદકીનો પ્રસાદ આપતાં જઈએ તો ગમે તેટલી ધર્મક્રિયા, ચૈત્યવંદન, સ્તુતિ, પુજા, અર્ચના, વ્રત, તપ, જપ, જાત્રા ગુરૂવંદના થશે છતાં જ્યાં ના ત્યાં.

જ્યાં સુધી Relax થવાની જાગૃતી નહીં આવે, ત્યાં સુધી માર્ગની શરૂઆત નથી. જે પણ વિચારો ઉદ્ભવે એને પ્રતી ઉત્તર આપવો નહીં, ફક્ત એને Witness (સાક્ષી) બનીને જોવા.

જેમ Security ગાર્ડને દરવાજા ઉપર બેસાડવાથી વગર પૂછ્યે કોઈ અંદર દાખલ થઈ ન શકે એમ જાગૃતીથી જવાબ આપવાનું બંધ થઈ જાય એના પછીનો અનુભવ છે એમાંથી Natural Joy નું ઝરણું ખડખડ વહેવા લાગશે.

આજ નિસર્ગનો આનંદ છે. આજ આંતરમૌન છે.



ચકોર અને દક્ષ વ્યક્તિ જીવનના કોઈપણ દ્વાર ખોલી શકે છે જ્યારે પ્રમાદી વ્યક્તિ ફક્ત બારણા બંધ કરવાનું જાણે છે.



GAME-TIME:

(For age group between 6-8 yrs.)

All you need is a chalk or a board marker which can be used to write on the floor. Draw some arrows, ladders and snakes in zig-zag & criss-cross manner. Draw them at a distance which is comfortable at jump-length for your child.

Start with a box marked with a word "START" at one end. Similarly draw another box with the word "END" written in it at far end.

Set ground rules:

- If you get an addition sum right you can move one digit ahead or you can use the ladder.
- If you get the subtraction sum right you can use the arrow.



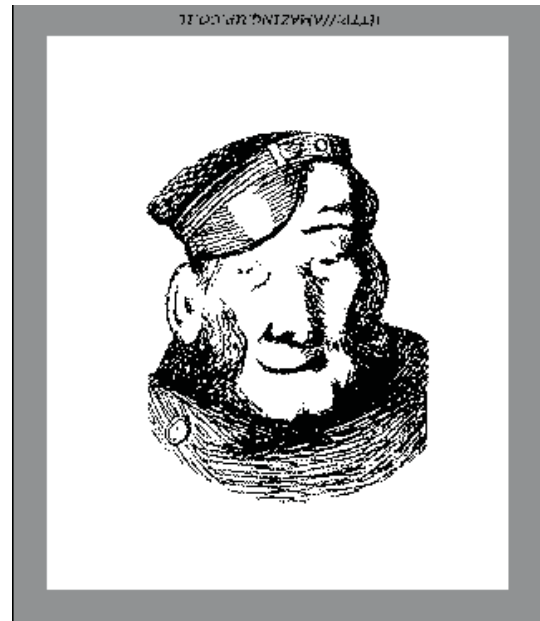
And so on you can move towards the "END" box. Now ask your child to stand on the "START" and give him a sum on addition. If he gets the answer right he can step one digit or box ahead or can climb the ladder in front of him. Next, give him a sum on subtraction. If he gets that right he can move ahead to the arrow.

Every time he gets a sum wrong he has to move one box backwards.

The aim of the game is to move to the "END" box as quickly as possible. You can also say the numbers and throw a dice either on the arrow or a ladder and letting the child remember the corresponding mathematical concept. In holidays coming ahead, have fun in revising mathematics with playing this game of Snakes, Arrows & Ladder.

SO ENJOY, WITH JOY!

OPTICAL ILLUSION:



CAPTAIN or BOY.



Women or Face change.

શુભેચ્છક : તમારી સમજણ અરીસા જેવી બનાઓ, જે હોય તેને વિકૃત કર્યા વિના જેવી હોય તેવી પ્રતિબિંબીત કરી શકે.



THERE WAS ONE CAUSED BY YOU:

The young man spoke to the elder one,
"I'm just not important," he said.
I haven't accomplished a notable deed,
To be remembered for after I'm dead.

The old man took pebbles of diff. size,
And one-by-one tossed in the pond.
Each pebble created a splash as it hit,
And the ripples spread far and beyond.



Individual pebbles from small to large,
Create their own ripples to send.
As each capability dictates,
Then finally, each ripple will end.

Some ripples last longer than others,
But finally all disappear.
Leaving the pond surface tranquil,
Just quiet, peaceful and clear.

"The pebbles are like people," he said,
And the water, a symbol for earth.
Ripple is each person's presence in life.
It measures not value nor worth.

No size matters of the ripple we make,
In time all are gone from the view.
Of all the ripples formed in the pond,
Don't forget there was one caused by you.

In the final analysis, your impact on life,
Be the magnitude greater or small.
In the memory of someone you will always
will be,
No one is remembered by all.

MY NET - WORTH:

Websites for children to explore and
magnify their mind skills.

www.nineplanets.org

gives you detailed info on the solar
system. Great during project work.

www.smithsonianeducation.org

gives info on everything that the child
want's to know. It is child friendly giving
education through fun and games.

www.hhmi.org/coolscience

the Howard Hughes Medical Inst.
invites curious kids to explore biology in a
complete interactive method.

BEAUTY OF MATHS:

$$1 \times 8 + 1 = 9$$

$$12 \times 8 + 2 = 98$$

$$123 \times 8 + 3 = 987$$

$$1234 \times 8 + 4 = 9876$$

$$12345 \times 8 + 5 = 98765$$

$$123456 \times 8 + 6 = 987654$$

$$1234567 \times 8 + 7 = 9876543$$

$$12345678 \times 8 + 8 = 98765432$$

$$123456789 \times 8 + 9 = 987654321$$

$$1 \times 9 + 2 = 11$$

$$12 \times 9 + 3 = 111$$

$$123 \times 9 + 4 = 1111$$

$$1234 \times 9 + 5 = 11111$$

$$12345 \times 9 + 6 = 111111$$

$$123456 \times 9 + 7 = 1111111$$

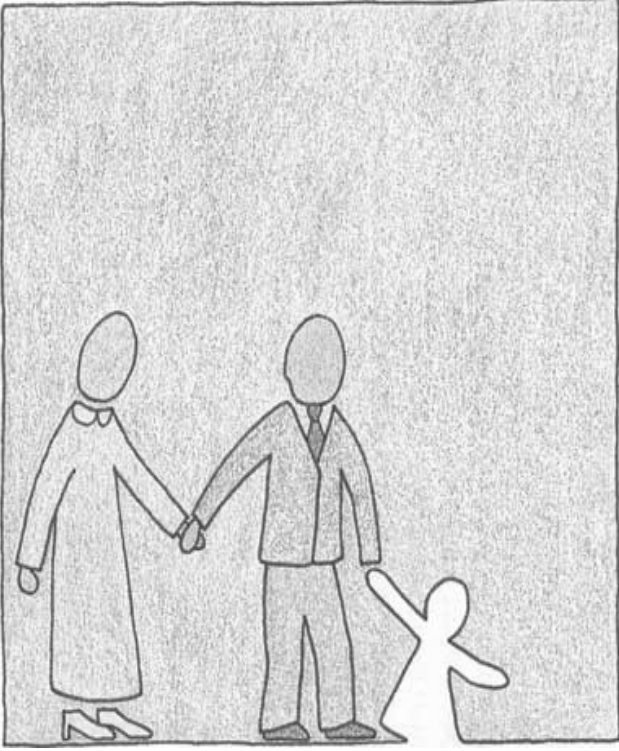
$$1234567 \times 9 + 8 = 11111111$$

$$12345678 \times 9 + 9 = 111111111$$

$$123456789 \times 9 + 10 = 1111111111$$

સંકલન : મયુર વોરા

શુભેચ્છક : કેટલાક લોકો આનંદ મેળવવા કામ કરે છે પણ જાગૃત કામમાંજ આનંદનો અનુભવ કરે છે.



આપણા બાળકના વાંકથી પરિચિત હોવા છતાં, તેને જોતાં તરત ઠપકો આપવાને કે તેની સામે મોઢું ચઢાવવાને બદલે તેની સાથે સમજ ભર્યો વ્યવહાર આપણે કરવો. તેની આખી વાત જાણી તેનો ભય દૂર કરી શકાય છે. સહજ શિખામણથી તેનો દોષ પણ દૂર કરી શકાય છે. તેના દુઃખમાં સહભાગી બની તેને નિશ્ચિત બનાવી શકાય છે. અને આ રીતે આપણા દેવના દીધેલાને પ્રકૃતિલિત રાખી શકાય છે. તો તેવું વલણ શા માટે ન અપનાવીએ? બાળક આપણા વર્તન ઉપરથી પોતાનું વર્તન ઘડે છે. અને આખરે એક સંસ્કારી નાગરિક બને છે. બાળકનો પોતાના માતા પિતા પ્રત્યેનો પૂજ્યભાવ ઉત્તરોત્તર વધતો જાય છે.

આપણા બાળકના યોગ્ય ઉછેર માટે ઘરમાં શાંતિ, શિસ્ત, સંયમ, આનંદ, ઉત્સાહ, પ્રેમ, શ્રદ્ધા અને નિખાલસતાનું વાતાવરણ હોવું જોઈએ.

શિસ્ત બાળકને ક્યાં કેવી રીતે વર્તવું તે શીખવે છે. માતાપિતાનો તેના પ્રત્યેનો પ્રેમ તેને સફળતા અપાવશે. આનંદ અને ઉત્સાહથી કરેલા તેના દરેક કાર્યો પાર પડશે. નિખાલસતાથી તે સહજ બનશે. બાળક પોતાની ક્રિયા વિશે જાતે જ વિચારતો થાય છે. અને આ વૈચારિક પ્રક્રિયાના આધારે જ તે ઉન્નતિના પથ પર સલામતીથી દોડતો રહે છે. આપણે જે નિયમોના આગ્રહી હોઈએ તેનું

દટપણે પાલન કરીએ અને બાળક પાસે કરાવીએ તેમ ન થાય. તો શિક્ષા પણ કરીએ.

શિક્ષા થાય તે જરૂરી... પરંતુ બાળકને સમજાવું જોઈએ કે આપણે આવેશમાં આવીને સજા નથી કરી. પણ તેણે નિયમભંગ કર્યો છે. અને એવી ગફલતનું પુનરાવર્તન ન થાય માટે તેને શિક્ષા થઈ છે. આ તેને સમજાવે કે તરત જ તે સમજી જશે અને પોતાની ભૂલ દૂર કરશે.

નિયમની...પૂજાની... એક સૂત્રના જળવાઈ રહે તે જોવું પણ જરૂરી છે. આમ નહીં થાય તો બાળકના મનમાં અસ્થિરતા, અનિયમિતતા અવતરશે. અને અંતે તેની અશિસ્તને આપણે કાબૂમાં નહીં લઈ શકીએ. આથી નિયમપાલન શ્રદ્ધા અને પ્રેમપૂર્વક થવું જોઈએ.

માતાપિતાએ આ નિયમો વિચારીને નક્કી કરવા જોઈએ. જૂના જમાનાના સંદર્ભથી ન વિચારાય. અમે આમ કરતાં ને તેમ કરતાં એ વિચારવું અજૂગતું છે. વર્તમાનકાળના સંદર્ભને વિચારીને નિયમો નક્કી કરવા જોઈએ. આપણે પોતે જ જેને અયોગ્ય ગણતા હોય, તે આચરણ બીજાને માટે શક્ય ન હોઈ શકે?

આમ બાળકના વર્તન પ્રત્યે સજાગ રહેતા માતા-પિતાએ માત્ર શિક્ષાને જ ઉપાય ન માની લેવો જોઈએ. તેણે જે ક્ષેત્રમાં પ્રગતિ કરી હોય તેની પ્રશંસા કરી તેના આનંદમાં અભિવૃદ્ધિ કરવી. તેને એવા સાહસ તરફ ન વાળતા કે તેનો ઉત્સાહ ભંગ થાય અને તે નિરાશા અનુભવે.

આપણે આપણા બાળકો યોગ્ય મિત્રો શોધી શકે તે માટે તકો ઉભી કરવી જોઈએ. બાળકનો વિકાસ તેના સમવયસ્કથી જેટલો થાય છે તેટલો મોટેરાઓ વચ્ચે થતો નથી. બાળકના સ્વસ્થ જરૂરી અને યોગ્ય વિકાસ માટે આપણા અન્ય સાથેના સંબંધો પણ સ્વસ્થ હોવા જરૂરી છે. આપણે સંપૂર્ણ સજાગ રહેવું જોઈએ. જીવનમાં ક્યારે પણ ઉદાસ ન દેખાવું જોઈએ. આપણા રોજબરોજના જીવનમાં ધ્યેય સ્પષ્ટ હોવો જોઈએ બાળકના અંગત જીવનમાં રસ લેવો જોઈએ. બાળકને શું ગમે છે અને શું નથી ગમતુ તેનું પણ આપણે ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે.

આપણા શિવાજી મહારાજ હોય કે અમેરિકાના લિંકન હોય...આ બધા જ મહાપુરુષોના ઘડતરમાં માતાપિતાનો ફાળો અમૂલ્ય છે. ૧૯૮૮ના વર્ષમાં



વિમ્બલડન ટેનીસ ચેમ્પીયન બનેલા ૧૯ વર્ષના સ્ટેફીગ્રાફ પોતાની સફળતા પોતાના પિતા પીટરને રમતમાં જીત મેળવવી જ તેવું દબાણ ક્યારેય કર્યું નથી. હારીએ તો હાર સ્વીકારી લેવાનું બળ તેમણે મને હંમેશા આપ્યું છે. જો કે સ્ટેફીગ્રાફ અત્યાર સુધીની રમતોમાંથી જવલેજ હાર્યા છે હારમાં પણ તેમણે આનંદ માણ્યો છે. આમ હાર સ્વીકારી ધીરજ ન ગુમાવતાં આનંદ અનુભવતાં શિખવાડવું એ પણ આપણું કર્તવ્ય છે. આવા સુક્ષ્મભાવો ત્યારેજ કેળવી શકાય જ્યારે બાળક સાથે ફરવાની, રમવાની, જમવાની, હસવાની વગેરે ક્રિયાઓ દ્વારા આપણે ઓતપ્રોત બની જઈએ.

આપણે પોતાના સંતાનોમાં નમ્રતા, શાણપણ, પરગજુપણું, સેવા વગેરે ગુણો વિકસાવી તેને સૌનો લાડલો બનાવી શકાય. બાળકો તો દૈવી સંપત્તિ છે આ ગુણો તેમનામાં છે જ આપણે તો પાલનપોષણ આપવાનું છે. આના વડે તેમની પ્રતિભા ઘડાશે.

એક ચિંતકનું સાચું માનવું છે કે આપણું બાળક શાળાના અભ્યાસ માં ૯૦% ગુણ લઈ આવે એથી વધુ અગત્યનું તો તે આપણા પ્રત્યે આદર ધરાવે, શિક્ષકો માટે પૂજ્યાભાવ દાખવે, નિરભિમાની બની, મધુર બોલી, સૌના દિલને રાજી કરે. પરંતુ ઈશ્વરીય ગુણો તેમાં ત્યારેજ આવે જ્યારે દેવ સમા ગુણ ધરાવતા માતાપિતાનું માર્ગદર્શન મળે બાળકને કેળવવું એક કળા છે. એમાં જેટલો સમય આપીશું એટલાજ સારા ફળ મળશે.

- ☺ બાળક માતાપિતાને મળે ત્યારે ભગવાન મળ્યા જેટલો જ આનંદ થાય તે જ સાચા માતાપિતા.
- ☺ સાચું ઘર એજ છે જ્યાં બાળકને સ્નેહ, હૂંફ, ઉત્સાહ અને રક્ષણ મળી રહે.
- ☺ આપણા વર્તનથી બાળક સંસ્કાર પ્રાપ્ત કરે છે.
- ☺ ધર્મ, સંયમ, નિયમિતતા, શિસ્ત, નિખાલસતા, અભ્યાસવૃત્તિ, ભગવાનમાં શ્રદ્ધા, વડીલોનો આદર વગેરે ગુણો તે આપણી છાયામાં રહીને શીખે છે.
- ☺ વર્તમાન પરિસ્થિતીને સમજી પછી જ નિર્ણય અને માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ.
- ☺ આપણે એમને શિક્ષા પણ કરીએ તે પણ વાત્સલ્યપૂર્વક કરવી જોઈએ અને થોડીવાર રહીને ધીરેથી પ્રેમ અને વહાલ કરવું જોઈએ જેનાથી તેનામાં નકારાત્મકતા ઉભી ન થાય અને તે શિક્ષા શા માટે થઈ છે તે સમજી જાય.



સંકલન : મયુરી વોરા



પરમ આનંદ સત્સંગ પરિવારનો ધ્યેય :

દુનિયાના દરેક દેશમાં, શહેરમાં, ગામડાઓમાં આવા આદર્શ આનંદ પરિવારોની સ્થાપના.

૯ લાખ પરિવારો બનાવવાનો ધ્યેય.

આજની જૈન વસ્તી કરતા બમણું.

સભ્ય બનવા માટે ના ત્રણ પ્રયોજન :

૧) રૂ. ૯૦૦૦/- અર્પણ કરી ૯ જણને Part -I ના સ્વાધ્યાય માં મફત દાખલ કરાવી શકો.

૨) રૂ. ૬૦૦૦/- અર્પણ કરી Part -I ના એક સત્ર (Session) ના દાતા બની સભ્ય બનો.

૩) રૂ. ૯૦૦/- અર્પણ કરી સામાન્ય સદસ્ય બની શકાય.

આ ઉપરાંત આપ જે રકમ આપી આ પરિવારના સદસ્ય બનવા આવકાર.

- પરમ આનંદ સત્સંગ પરિવારનું આખું લીસ્ટ આપની ડાયરીમાં નોંધ કરી રાખવું ઉપયોગી છે.
- આપનું નામ જે પરિવારમાં હોય તેમની સાથે દિવસમાં એક વાર ૨-૩ મિનીટ સત્સંગ કરવાથી અદ્ભુત આનંદ મળવાની સંભાવના છે.

પરમ આનંદ સત્સંગ પરિવાર (વેસ્ટર્ન ઝોન)

PARAM ANAND SATSANG PARIVAR: (WL-01)

S.No	Name	Resi. Area	Land line No.	Mobile No.
01.	Ms. Harsha Haria	Vasai Rd. (E)		9320604386
02.	Dr. Narendra Shah	Bhayander (W)	022-28191873	9869544820
03.	Ms. Taraben Shah	Bhayander (W)	022-28191873	
04.	Ms. Bindu Gandhi	Mira Road (E)	022-28127262	9322062160
05.	Mr. Kamlesh Tolia	Mira Road (E)	022-28111737	9324441964
06.	Mr. Nilesh Gandhi	Mira Road (E)	022-28810271	9322220446
07.	Ms. Nirmala Chheda	Dahisar (E)	022-28284374	9224629200
08.	Ms. Urmila P. Saliya	Dahisar (E)	022-28284349	9221213524
09.	Mr. Jagdish Gada.	Dahisar (W)	022-28958266	9322657420

PARAM ANAND SATSANG PARIVAR: (WL-02)

S.No	Name	Resi. Area	Land line No.	Mobile No.
01.	Ms. Bhavna Doshi	Borivali (E)	022-28917938	9869561075
02.	Ms. Jayaben Visaria	Borivali (E)	022-28063665	
03.	Ms. Madhuben Jani	Borivali (E)	022-28945438	9987078770
04.	Mr. Alkesh Shah	Borivali (W)	022-65129316	9221024148
05.	Mr. Dilip Shah	Borivali (W)	022-28332529	9324532529
06.	Mr. Jayantilal Savla	Borivali (W)	022-28332225	9821683896
07.	Ms. Kalpana Savla	Borivali (W)	022-28703581	9869902024
08.	Ms. Maunaben Shah	Borivali (W)	022-28934903	9870734505
09.	Ms. Meena Shah	Borivali (W)	022-28067642	9867886539
10.	Ms. Neetaben Dalal	Borivali (W)	022-28338146	022-28749085
11.	Mr. Sanjay Nanavati	Borivali (W)	022-28904561	9821564995

શુભેચ્છક :

જુદગીનું મુલ્ય ઉમરની સંખ્યામાં મપાતુ નથી, પરંતુ તેની ગુણવંતા પર અંકાય છે.



PARAM ANAND SATSANG PARIVAR: (WL-03)

S.No	Name	Resi. Area	Land line No.	Mobile No.
01.	Mr. Bharat Kothari	Kandivli (E)	022-28545363	9322400019
02.	Ms. Madhuben Jagani	Kandivli (E)	022-28871549	9833665333
03.	Ms. Madhuri Mehta	Kandivli (E)	022-28548803	9867024178
04.	Mr. Devendra Shah	Kandivli (W)	022-28072003	9820179291
05.	Mr. Girish Vira	Kandivli (W)	022-22930839	9869306434
06.	Mr. Harakhchand Soni	Kandivli (W)	022-29674850	9322267086
07.	Mr. Jayesh Kapadia	Kandivli (W)	022-28086521	9820523387
08.	Mr. Mahesh Vira	Kandivli (W)		9867412368
09.	Ms. Mayuri Vora	Kandivli (W)	022-22939469	9321944336
10.	Mr. Mayur Vora	Kandivli (W)	022-28693014	9869084314

PARAM ANAND SATSANG PARIVAR: (WL-04)

S.No	Name	Resi. Area	Land line No.	Mobile No.
01.	Mr. Alpesh Shah	Malad (W)	022-28810386	9820212816
02.	Mr. Atul Shah	Malad (W)	9324428245	9320905321
03.	Ms. Amita A. Shah	Malad (W)		9324428245
04.	Mr. Chandrakant Shah	Malad (W)	022-28820370	9867320370
05.	Mr. Hitendra Zaveri	Malad (W)	022-28884815	9321854515
06.	Ms. Meena Lakhani	Malad (W)	022-28651020	9323967239
07.	Ms. Jyotiben Shah	Malad (W)	022-28893584	
08.	Mr. Nilesh Chaudhry	Malad (W)	022-28075082	9324096530
09.	Mr. Nilesh Chheda	Malad (W)	022-28074848	9323739739
10.	Ms. Naina Chheda	Malad (W)	022-28074848	9224642522
11.	Mr. Raman Karani	Malad (W)	022-28807453	9869031882
12.	Ms. Rupal Shah	Malad (W)	022-28812248	9323121507
13.	Mr. Shripal Chaudhry	Malad (W)	022-28075082	9323859535

PARAM ANAND SATSANG PARIVAR: (WL-05)

S.No	Name	Resi. Area	Land line No.	Mobile No.
01.	Ms. Asha Savla	Malad (W)	022-28823744	9819168066
02.	Mr. Bharat Sarvaiya	Malad (W)	022-28814353	9322269199
03.	Ms. Geeta Sarvaiya	Malad (W)	022-28814353	9320069199
04.	Ms. Neelam Shah	Malad (W)	022-28824348	
05.	Mr. Pramod Shah	Malad (W)	022-28749085	022-65819390
06.	Mr. Chirag V Shah	Malad (E)	022-28779559	9323996976
07.	Ms. Vimla Shah	Malad (E)	022-28428893	9920925689
08.	Ms. Meena Savla	Goregaon (E)	022-26865176	
09.	Mr. Bharat Chheda	Goregaon (W)	022-28782311	9821246565
10.	Ms. Dimple Doshi	Goregaon (W)	022-26760938	9833133266
11.	Mr. Kamlesh Shah	Goregaon (W)	022-28755577	9820831311
12.	Ms. Shilpa Gala	Goregaon (W)	022-28778077	9769667833

શુભેચ્છક : આપણા પૂર્વગ્રહો કે દુરાગ્રહ, માન્યતા કે અભિપ્રાયો જીવનમાં બિનજરૂરી ગુંચવાડો ઉભો કરે છે.



PARAM ANAND SATSANG PARIVAR: (WL-06)

S.No	Name	Resi. Area	Land line No.	Mobile No.
01.	Mr. Ashok Jain	Andheri (E)		9821281523
02.	Mr. Shantilal Gada	Andheri (E)	022-66964347	9323412471
03.	Ms. Kasturben	Andheri (W)	022-26280264	
04.	Ms. Manisha Chheda	Andheri (W)	022-32449212	9820731252
05.	Ms. Meenakshi Mehta	Andheri (W)	022-66989121	9323530652
06.	Mr. Prakesh Patel	V.Parle (E)		9820735136
07.	Mr. Harish Shah	V.Parle (E)	022-26108583	9820794906
08.	Ms. Deviben Shah	V.Parle (W)	022-26188506	9819064367
09.	Ms. Chetna Haria	Santacruz (W)	022-26042817	022-26451645
10.	Mr. Bipin Shah	Santacruz (W)	022-26044080	9820051653
11.	Ms. Shrusti Shah	Santacruz (W)	022-26613795	

પરમ આનંદ સત્સંગ પરિવાર (સેન્ટ્રલ ઝોન)

PARAM ANAND SATSANG PARIVAR : (CL-01)

S.No	Name	Resi. Area	Land line No.	Mobile No.
01.	Mr. Deepakbhai	Ambarnath (E)	95251-65844521	9324605858
02.	Ms. Veenaben Gala	Ambarnath (E)	95251-2605731	9423356099
03.	Mr. Jayesh Gala	Dombivali (W)	95251-2483019	9821907621
04.	Mr. Kishore Vora	Dombivali (W)	95251-2488271	9930039466
05.	Mr. Paresh Nagda	Dombivali	95251-2481925	9869685414
06.	Mr. Virendrabhai	Dombivali	95251-2863711	9821139391

PARAM ANAND SATSANG PARIVAR : (CL-02)

S.No	Name	Resi. Area	Land line No.	Mobile No.
01.	Ms. Sarlaben	Vasi		9920250150
02.	Ms. Chainikaben Shah	Thane (W)	022-25615194	9833283911
03.	Ms. Meenaben Gala	Thane (W)	022-25362564	9819401266
04.	Mr. Vibhav Shah	Thane (W)	022-25615194	9820121962
05.	Mr. Amrutlal Gosar	Mulund	022-32950150	
06.	Mr. Bhupendra Maru	Mulund (W)	022-25643611	9869862373
07.	Ms. Induben	Mulund	022-25619779	
08.	Ms. Jigna Dedhia	Mulund (E)	022-21633554	9920867772
09.	Mr. Kirit Mehta	Mulund	022-25907866	9833529194
10.	Mr. Naresh Daftary	Mulund	022-25683689	9821105327
11.	Mr. Pravin Mehta	Mulund		9819716639
12.	Mr. Ramesh Savla	Mulund (E)	022-25634793	9820016762
13.	Ms. Saroj Gada	Mulund	022-21638084	9821854370

શુભેચ્છક : અસલામતી જે ઘરનાઓમાંથી ઉદ્ભવે છે એ આપણને જગાડવા કુદરતની એક રીત છે.



PARAM ANAND SATSANG PARIVAR : (CL-03)

S.No	Name	Resi. Area	Land line No.	Mobile No.
01.	Dr. Harakhchand Shah	Bhandup (W)	022-25947773	9967850843
02.	Dr. Veenaben Shah	Bhandup (W)	022-25947773	9259477773
03.	Mr. Dipesh Dedhia	Ghatkopar		9322030859
04.	Ms. Hemlataben Shah	Ghatkopar (W)	022-25161408	
05.	Ms. Minal D. Dedhia	Ghatkopar (W)	022-25128813	9322030589
06.	Ms. Neetaben Gogri	Ghatkopar (W)	022-25121485	9869547240
07.	Mr. Nemjibhai Shah	Ghatkopar (W)	022-25161408	9322511547
08.	Mr. Parag Shah	Ghatkopar		9820448839
09.	Mr. Dhirubhai Shah	Sion	022-24043274	9820564505
10.	Ms. Harsha Kampani	Sion	022-24031321	9821313813
11.	Ms. Kesarben	Sion	022-24091716	

PARAM ANAND SATSANG PARIVAR : (CL-04)

S.No	Name	Resi. Area	Land line No.	Mobile No.
01.	Ms. Pushpa Gala	Matunga	022-24129600	9820302355
02.	Mr. Khusal Haria	Matunga		9322229566
03.	Ms. Lataben Vora	Matunga	022-24142863	
04.	Ms. Madhuri Shah	Matunga	022-24095903	-
05.	Ms. Neena Gala	Matunga	022-24129600	-
06.	Mr. Umesh Gala	Matunga	022-24129600	9322252060
07.	Ms. Jayaben Dedhia	Sandhurst Rd.	022-23719391	9820274305
08.	Mr. Mahesh Gala	Masjid Bndr.		9820046576
09.	Ms. Shilpa Savla	Shivaji Park	022-24228254	9323938483
10.	Mr. Nitin Buricha	Prabhadevi	022-24361211	9869052507
11.	Mr. Sanjay Savla	Worli		9820085943

* Tick the appropriate, where-ever given below:

* યોગ્ય જગ્યાએ ✓ કરો

Name: _____ Gender : Male/Female
નામ પોતે પતિ/પિતા અટક પુરુષ/સ્ત્રી

Dt of Birth: _____ Age: _____ Blood Group _____ Married/Bachelor Dt.Mrg.: _____
જન્મ તારીખ વય બ્લડ ગ્રુપ પરણીત/અપરણીત લગ્ન તારીખ

Edu. Qualification: _____ Occupation: _____
અભ્યાસ વ્યવસાયીક પ્રવૃત્તિ

Resi. Address : _____
રહેઠાણ નું સરનામું PIN: _____

Office/Work Add: _____
ઓફીસ/વંધાનુ સરનામું PIN: _____

Res. Tel.: _____ Off. _____ Mobile: _____

E-mail ID : _____ જાણકારી માધ્યમ : ઇમેઇલ/પત્રીકા/મિત્ર/SMS

શુભેચ્છક :

જે ગમે તે કરવું અને જે કરીએ તેને ગમાડવું એજ જીવનની દિવ્યતા છે.



શ્રી નવકાર મહામંત્રની શિબિરમાં આવ્યા પહેલા મલાડ કેન્દ્ર ખાતે જાહેર આમંત્રણમાં શ્રી પંકજભાઈ શેઠને સાંભળવાનો અવસર પ્રાપ્ત થયો. એ જાહેર શિબિરમાં સર પંકજભાઈએ વાતવાતમાં અમને બાસુંદી ખવડાવવાની વાત કરી, એક નાનો PROCESS કરાવ્યો. શિબિરમાં કંઈ સાચ્યે જ બાસુંદી નહોતી પણ ખાવાની વાત હતી. સર જેમ જેમ બોલતા ગયા તેમ તેમ અમે સાંભળીને, અને તેવો અમલ કરતા ગયા. શરૂઆતમાં બુદ્ધિમાં ન બેસે એવી વાત. વગર બાસુંદીએ શી રીતે ખવાય! પણ PROCESS દરમ્યાન જ્યારે એકાકાર થયો ત્યારે બાસુંદીનો (taste) ટેસ્ટ એક ક્ષણ માટે પણ થયો ખરો.

હવે આ વાત મારા મગજમાં હતી. એક રવિવારે બપોરે જમીને હું મારી બે દીકરીઓ સાથે પલંગમાં સૂતા સૂતા રમતા હતા. ઝલક મારી મોટી દીકરી ૬ વર્ષની અને નાની દીકરી હીરલ ૭ વર્ષની છે. પલંગમાં મજાક કરતા મારી નાની દીકરી હીરલને ખાવાનું યાદ આવ્યું. મેં કહ્યું હમણાં તો આપણે જમીને આવ્યા, તો કહે પણ મારે બહાર જઈને બીજું ખાવું છે. તમે મને બહાર લઈ જાવ અને ખવડાવો. લગભગ સાડા ત્રણનો સમય અને વાર રવિવાર એટલે બહાર જવાનો મને કંટાળો આવ્યો. મેં ના પાડી એટલે તેણે જીદ પકડી. મેં તેને સમજાવી કે આપણે સાંજના બહાર જશું ત્યારે વાત. તે ન સમજી એટલે ત્યાં મને સરની બાસુંદી યાદ આવી. મને થયું કે લાવ મજાકમાં અમસ્તુ જ બાસુંદી ખવડાવું અને જરા ટાઈમ પસાર કરી પછી બહાર જઈશું.

અહીં વિચાર આવતાં જ મેં તેવો અમલ કર્યો. બન્ને દીકરીને પુછ્યું કે બાસુંદી ખાવી છે? મોટી દીકરી ઝલક બહુ બુદ્ધિશાળી તેણે સામે પુછ્યું ક્યાં છે બાસુંદી? મેં તેને કહ્યું આંખો બંધ કર હું તને ખવડાવું છું તો તે સમજી ગઈ કે પપ્પા ગપ્પું મારે છે. મારા સમજાવવાથી પણ તે માની નહીં. ખુલ્લી આંખે નીચેનો પ્રસંગ જોતી રહી.

બીજી બાજુ મારી નાની દીકરી કે જેને ભૂખ લાગી હતી તેને મને કહ્યું કે ક્યાં છે બાસુંદી? મેં કહ્યું આંખ બંધ કર, તેણે આંખ બંધ કરી મેં તેને સર શીબીરમાં કહ્યાં પ્રમાણે મારી ભાષામાં બાસુંદીનું વર્ણન કર્યું મારા કહ્યા મુજબ તેણે તેનો અમલ કરવા માંડ્યો તે ત્યાં સુધી કે તે જીભ બહાર કાઢવા લાગી ને બોલવા લાગી કે પપ્પા બહુ

સરસ બાસુંદી છે. મને એમ કે તે મારી મજાક કરે છે. અમે ત્રણ ભેગા મળીને મસ્તી મજાક જ કરતા હતા. મને એમ કે આ બધું મજાક છે. પણ હદ તો ત્યારે થઈ કે તેણે મને કહ્યું કે બસ પપ્પા હવે મારું પેટ ભરાઈ ગયું છે. હું તો સ્તબ્ધ થઈ ગયો. મેં કહ્યું શું વાત કરે છે! ત્યારે બોલી, હા પપ્પા, બસ મારું પેટ ભરાઈ ગયું છે. મને ભૂખ નથી હવે.

આ વાત સાંભળી ઝલક બોલી પપ્પાએ મને ક્યાં બાસુંદી ખવડાવી છે. એ તો ફક્ત બોલતા જ હતા. ત્યારે હીરલે કહ્યું કે હા એ તો મને પણ ખબર છે કે બાસુંદી સાચ્યે હતી નહીં પણ જે પપ્પા બોલ્યા તે પ્રમાણે મેં કર્યું અને મને બાસુંદીનો સ્વાદ આવવા લાગ્યો અને મેં પેટભરીને બાસુંદી પીધી.

થોડા દિવસ વીત્યા પછી એક દિવસ વળી પાછું હીરલે મને કહ્યું પપ્પા ચાલો ને મને ફરી કંઈક ખાવું છે મેં કહ્યું શું ખાવું છે તો કહે મારે પીલા ખાવા છે. હવે મને બરોબર વિશ્વાસ બેસી ગયો કે તેને તે દિવસે બાસુંદી પીધી, પછી યાદ પણ રહી અને આ વખતે મારા કહેવાથી તેણે ના પાડી કે પપ્પા આપણે બહાર જવાનું નથી પણ તે દિવસે તમે મને જે પ્રમાણે બાસુંદી ખવડાવી તે જ પ્રમાણે મને પીલા ખાવા છે.

તાત્પર્ય એટલું મેં કહ્યું કે જ્યારે સરે શિબિરમાં મને બાસુંદી ખવડાવી ત્યારે મારી બુદ્ધિ વચ્ચે આવવાથી હું વંચિત રહી ગયો પણ હીરલની જેમ ક્યાંક પૂરેપૂરી રીતે જો તે PROCESS નો અમલ કર્યો હોત તો જરૂર રાતે ૧૦ વાગે હોલમાં બાસુંદી ખાધી હોત.

મારી વાત બધાને પ્રેરણા આપે કે જીવનમાં અમલ જ આપણને આગળ લઈ જશે એ વાત સાથે મારો આ કિસ્સો હું અહીં સમાપ્ત કરું છું.

NB : Part-I અથવા **Part-II** કરનારા સ્વાધ્યાયોને પોતાના અનુભવ Science of Living માં આપ્યા પછી share કરવા અને અન્યનું પ્રોત્સાહન બળ બનવાનો આપના લેખ દ્વારા સહર્ષ આવકાર.

સત્સંગી
(Jayesh Kapadia)



સન્ ૨૦૦૭-૨૦૦૮ની કેન્દ્રની પ્રવૃત્તિઓનો અહેવાલ

તા. ૩ થી ૭ જાન્યુઆરી ૨૦૦૮ ના Jito (Jain industrial and trade organisation) ગોરેગાંવ Exhibition Centre ના પ્રદર્શનમાં પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્રએ ભાગ લીધો હતો. આમ સહજ નવકાર મહામંત્રના પ્રસાર માટે stall નું આયોજન કરી અને જન જાગરણનું આયોજન થયું હતું. જેના ફળ સ્વરૂપે તા. ૧૩ જાન્યુઆરીએ પાર્લા (વે) ૯ થી ૧૨ અને મલાડ (વે) ખાતે ૨.૩૦ થી ૫.૩૦ વાગે શરૂ થયેલ સહજ નવકાર મહામંત્ર યોગ : Part-I ના કોર્સમાં સ્વાધ્યાયી ભાઈ-બહેનોની સંખ્યામાં વધારો જોવા મળ્યો હતો. પાર્લામાં આશરે ૬૦ જણાની હાજરી હતી અને ત્યાં સંચાલન ડિમ્પલ શાહ, મનીષા છેડા અને કમલેશભાઈ શાહએ વ્યવસ્થિત રીતે સંભાળ્યું હતું. મલાડનું સંચાલન પ્રમોદ શાહ, મયુર વોરા, નીતા બેન, નિર્મળાબેન અને શ્રીપાલ ચોધરીએ વ્યવસ્થિત રીતે સંભાળ્યું હતું જ્યાં આશરે ૧૦૦ જણાની હાજરી થઈ હતી.

Jito Exhibition માં ડિપલ શાહ, મનીષા છેડા, તારાબેન, કેશરબેન, નીતાબેન, કસ્તુરબેન (મુલુંડ), મયુરી વોરા, હેમલતાબેન, પ્રમોદ શાહ, ધીરુભાઈ, કિશોર વોરા, નિતીન બુરીયા, ચંદ્રકાન્ત શાહ, ભુપેન્દ્ર મારૂ, શ્રીપાલ ચૌધરી, કમલેશ શાહ, ડૉ. નરેન્દ્ર શાહ, મયુર વોરા, નેમજી શાહ, કિરીટ મેહતા, આદિ. એ વિશેષ સહયોગ અને યોગદાન આપ્યું હતું.

મહાવિર જન્મ કલ્યાણક

તા. ૧૮/૪/૦૮ શુક્રવાર મહાવીર જન્મકલ્યાણકના નિમિત્તે પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્ર ના સ્વાધ્યાયીઓ, સત્સંગી ભાઈ બહેનો, સાયન સ્થિત સાયન હોસ્પિટલમાં સાધર્મિક ભક્તિ અર્થે ભેગા થયા હતા. અત્યાર સુધી સાધર્મિક ભક્તિના વિચારમાં જે સૌ રાચતા હતા એ ધરમૂળ થી બદલાવાની હતી, માટે એ સમજવાની પ્રબળ ઉત્કંઠા હતી. નર્કનું સાક્ષાત્ સ્વરૂપ જોવા મળ્યું.

મયુરભાઈ અને શ્રીપાલભાઈ પોતાની સાથે વિતરણ કરવા લાવેલા ફળો અને બિસ્કિટ ને યોગ્ય રીતે Pack કરી પંકજભાઈ સાથે લગભગ ૭૦ સ્વાધ્યાયીઓ હોસ્પિટલના બીજા માળે આવેલ Children ward તરફ પ્રયાણ કર્યું. બાળકોના આ ward માં નાના ભૂલકાઓ પથારીમાં એવી રીતે સૂતા હતા, એ દ્રશ્ય જોઈ

શરીરમાંથી કંપારી છૂટી ગઈ, હૃદય દ્રવી ઉઠ્યું. સહુથી મહત્વની ભક્તિનો આવનાર દરેક ભાઈ બહેને જાણે એમના ઘરના સદસ્ય હોય એ રીતે એમની સાથે ૫/૧૦ મિનિટ ગાળી અને ત્યારબાદ તે બાળક એમના મા-બાપના મોઢા ઉપર આનંદનો અવર્ણનીય અનુભવ કર્યો. કર્મની આવી ગતિ પણ હોય એ સમજાવતા સદભાવના-સેવાનું કાર્ય કરી લેવું યોગ્ય છે. આપણે પૂર્વ કરેલા કર્મો આપણી સમક્ષ યેનકેન પ્રકારે પ્રગટ થાય છે, એવા સમયે પ્રતિક્રિયા નિર્માણ ન કરતા, સ્વયંના કર્મ માટે મળેલા મોકાને ભાવથી સ્વિકારવું એજ સાધર્મિક ભક્તિનો હાર્દ છે.

એક નાનુ બાળક cancer ગ્રસ્ત હતું. એની માતા માટે મુંબઈ શહેર અજાણ્યું હતું. એ માતા સાથે આત્મિય સભર સંવાદ રચી બનતી સહાય કરી માર્ગદર્શન આપ્યું. બાળકોને પસંદ પડે એવા રંગ અને સીઝાઈનના window curtain, children's ward માટે હોસ્પિટલને અર્પણ કર્યા. બાળકોના સ્વાસ્થ્યમાં જલ્દી સુધારો થાય, શાતા પ્રાપ્ત કરે, શાંતી મેળવે એ અર્થે સર્વે ભાઈ-બહેનો એમના વૉર્ડમાં જમીન ઉપર બેસી સમુહ ભાવ જાપ કર્યો.

Ladies ward, burnt ward માં એજ પ્રમાણે સમુહ ભાવ જાપ કરી અરિહંત પરમાત્મા પાસે એમના સ્વાસ્થ્ય લાભની પ્રાર્થના કરી. સાથે લાવેલ fruit અને બીસ્કિટ સર્વે દર્દીઓને આપ્યા. રૂા. ૧૦,૦૦૦/- ખાસ પ્રકારની દવાના સહાયઅર્થે હોસ્પિટલને donate કર્યા. હોસ્પિટલ અર્થે કુલ રૂા. ૨૫,૦૦૦/- ની સામગ્રી આપી.

સાયન હોસ્પિટલની across, opposite side માં The Salvation Army Woman & Children's Home, Sion. જ્યાં ૫ થી ૨૦ વર્ષ ઉંમરની ૧૩૦ આશ્રિતો માટે રૂા. ૧૮,૦૦૦/- કિંમતની ડોલ, મગ, નહાવા ધોવાના સાબુ, તેલ, દુધ બ્રશ, પેસ્ટ, પાવડર, distribution કર્યું. દિપેશભાઈના સહયોગથી દરેક સામગ્રી પડતર કિંમતે ઉપલબ્ધ થઈ હતી. આશ્રમના ચોકમાં સર્વે સાથે સ્વાધ્યાયીઓ ભાઈ-બહેનોએ દરેક બાલિકા સાથે one each to one સંવાદ રચ્યો. પ્રભુ પ્રાર્થના કરી, અરિહંતની ધૂન મચાવી. ગીતો ગાયા, સાથે નૃત્ય કર્યું, આમ એમના આનંદમાં સહ ભાગીદાર થયા.

શુભેચ્છક :

વિચાર-વાણી-વર્તનની ઐક્યતા જે જાળવી શકે તે ક્યાંય થી પણ પ્રભુ ને મેળવી શકે.



સન્ ૨૦૦૭-૨૦૦૮ની કેન્દ્રની પ્રવૃત્તિઓનો અહેવાલ

આનંદમાં સહ ભાગીદાર થયા. પ્રેમથી સર્વે બાલિકાઓને કેરીના રસનું પાન કરાવડાવ્યું. જે પણ પ્રસાદી સ્વરૂપે સાથે લઈ ગયા હતા એનું વિતરણ કર્યું. અને સહુથી અદ્ભુત અનુભવ ત્યારે થયો જ્યારે એ બાલિકાઓએ પુછ્યું, વાપસ કબ આઓગે ?

નિસર્ગ આનંદ Residential શીબીર

(નવલ વિરાયતન)

તા. ૧/૫/૦૮ થી તા. ૪/૫/૦૮ ચાર દિવસની નવલ વિરાયતન તીવાઈ હીલ્સ, રાજગુરુ નગર, તલેગાંવ ખાતે નિસર્ગમાં આનંદ કેમ માણવો અને એને જીવનમાં કેમ ઉતારવું તેનું Residential શીબીરનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. આ Picnic માં ભાગ લેવા દરેક સ્વાદયાયીઓને પોતાના કુટુંબ સહિત આવવાનું ભાવભર્યું આમંત્રણ આપવામાં આવ્યું હતું. દરેક સેન્ટર માં આની જાહેરાત વારંવાર અગાઉથી કરવામાં આવી જેથી કુલ સંખ્યાની સગવડ કરવાની ખબર પડે કારણ ત્યાં મર્યાદિત સંખ્યાની જોગવાઈ હતી. ૬૫ ભાઈ-બહેનોએ નામ નોંધાવ્યા હતા. એક બસ (૬૦ સીટર) અને એક inNOVA ગાડીનું આવવા જવા માટે નક્કી કરવામાં આવી હતી જેનું સાયન સર્કલથી સવારના ૭.૦૦ વાગે પ્રયાણ કર્યું હતું. બધાએ સાત સુધી સાયન સર્કલના નિયોજિત સ્થાન પર મળવાનું હતું. જ્યાંથી બસમાં બેસીને પ્રયાણ આદર્યું હતું.

સાયન સર્કલથી ઉપડ્યા બાદ સૌ પહેલા માટુંગા (C.R.) એક ઉડીપી Restaurant માં સવારનો ચા-નાસ્તાનો પ્રબંધ કરવામાં આવ્યો, જેનો બધાએ આનંદથી લાભ લીધો. ત્યાંથી નવલ વિરાયતનની યાત્રા શરૂ થઈ. મોટી ઉંમરના બે-ચાર જણા જે બસમાં ચડી ન સકતા હોય તેવા સત્સંગી ભાઈ-બહેનો inNOVA માં બેસાડી રવાના કર્યા. બાકીના બધા નાના-મોટા આમંત્રીત ભાઈ-બહેનો બસમાં બેસી ઉમંગથી રવાના થયા પંકજ ભાઈ અને તેમનો પૂરો પરિવાર પણ બસમાં સામેલ હતા. બસ રવાના થયા પછી સાહેબે બસના મધ્ય ભાગમાં આવી લોકોને મૂડમાં લાવી દીધા.

પીકનીકની શરૂઆત બધાએ પોતાની ઓળખ પરેડથી કરી. એમાં દરેકે પોતાનું નામ કહેવાનું એ નામનો અર્થ સમજાવવાનો. પોતાનું પ્રિય ગીત ગાવાનું (રાગમાં ગાવાનું) અને તે ગીતનો અર્થ સમજાવવાનો

આ ચાર વસ્તુથી દરેકને પોતાની ઓળખાણ આપવાની શરૂઆત કરી. નાના બાળકોથી લઈ મોટેરાઓએ દરેકે ઉત્સાહપૂર્વક ભાગ લીધો. એક પછી એક દરેકે પોતપોતાનો પરિચય આપતા ગયા, પ્રિય ગીત ગાતા ગયા અને એનો અર્થ સમજાવતા ગયા. એ રીતે પ્રવાસ આનંદમય બની રહ્યો. આમ હસતા-રમતા તળેગાંવ સુધીનો રસ્તો જલ્દીથી કપાઈ ગયો અને રાજગુરુ નગર આવી ગયું. બસમાં બધાને રૂમ નંબર અને રૂમ પાર્ટનર ના નામ આપી દેવામાં આવ્યા. ભાઈઓ તથા બહેનો માટે અલગ-અલગ જગ્યા ફાળવવામાં આવી હતી. દરેક રૂમમાં ત્રણ જણનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો. આ બાબતનું ખાસ ધ્યાન રાખવામાં આવ્યું હતું કે ત્રણેય રૂમ પાર્ટનર એક બીજાને ઓળખતા ન હોય.

રાજગુરુ નગરથી બંને ગાડીઓ એકબીજાની આગળ-પાછળ એમ આંટીઘૂંટી વાળા રસ્તા પર આગળ વધતી ગઈ, એમ શહેરને પાછળ છોડતા ગયા અને ગામડાઓના રમણીય સ્થળોને જોતા ડુંગરો ઓળંગતા ગયા. હવે બધાની નજર નવલ વિરાયતનું બોર્ડ ક્યારે આવે તેની આશા ભરી નજરે ડોકીયા કરતા ગયા.

આગળ રસ્તાના વળાંક પર નવલ વિરાયતનું પાટીયું દેખાયું અને બધા એકી સાથે જયજયકાર કરી ઉઠ્યા. એ નાનો રસ્તો આગળ ડુંગર તરફ જતો હતો. બેઉ ગાડીઓ ધીમે ધીમે ડુંગરની નાની આંટી ઘૂંટીવાળી ગોળગોળ ચઢાણ ચઢતી ગઈ. ડુંગરની નાની આંટીઘૂંટીવાળો રસ્તો આપણને એ સુચવે છે કે આપણા

જીવનમાં પણ દરેક પરિસ્થિતિની આંટી-ઘૂંટીમાંથી હસતા હસતા પસાર થઈ આપણા ધ્યેય તરફ આગળ વધવું જોઈએ. છેવટે ડુંગરના ટોચ પર નવલ વિરાયતનો દ્વાર દેખાયો. આ દ્વારમાંથી બેઉ ગાડીઓએ Entry કરી Main ઓફિસ પાસે ઉભી રાખી.

જ્યાં બધા નીચે ઉતરી આવ્યા. બધાએ એકબીજાનો સામાન કઢાવી લીધો. હવે જણાવેલ રૂમ પાર્ટનરો પોતાની રૂમમાં પોતાનો સામાન લઈ ગોઠવવા માટે અને પછી જમવાના હોલમાં ભેગા થવાનું કહેલું હતું.

(ક્રમશઃ-બાકી આવતા અંક માં)



પરમસુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્રનો ધ્યેય

સહજ નવકાર મહામંત્ર યોગનુ વિજ્ઞાન આખા વિશ્વના સર્વ મનુષ્ય સુધી પહોંચાડવુ.
ધર્મ, સંપ્રદાય, પંથ અને જ્ઞાતિથી પર, નવા યુગનો Balanced life style યોગ

વર્ષ દરમ્યાનની પ્રવૃત્તિઓ:

- ૧) જનજાગૃતિ માટે નવકાર મંત્રની જાહેર શીબીરોનુ આયોજન (આખા વિશ્વમાં)
- ૨) સહજ નમસ્કાર મહામંત્ર યોગના પ્રેક્ટિકલ વર્કશોપ
Part -I 9 sessions (વર્ષમાં બેવાર) ૪ સેન્ટર
Part -II 12 sessions (વર્ષમાં એકવાર)
- ૩) બિન સાંપ્રદાયિક પર્યુષણ અનુભવમાળા ૮/૯ દિવસનુ આયોજન (૬૨ વર્ષે)
- ૪) હોસ્પિટલ અને આશ્રમોમાં સાધર્મિક ભક્તિ.
- ૫) વર્ષમાં ૨/૩ વાર નિર્દોષ આનંદ ઉત્સવની Party
- ૬) વર્ષમાં ૧/૨ વાર નિસર્ગ અનુભવની પિકનીક.
- ૭) પરમસુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્રની ત્રીમાસિક પત્રિકા.
- ૮) ધરના સારા/નરસા પ્રસંગોમાં નીચે જાણાવેલ કાર્યક્રમોનું આયોજન.

AUDIO Mp3 CD / માધ્યમ હિંદી

- ૧) નવકાર મંત્ર યોગ: (નવકાર કા વિજ્ઞાન, અર્થ, સંગીત ઓર ભાવ સહીત)
- ૨) વિઘ્નહર્તા પંચ સ્મરણ: (મંગલાચરણ, આત્મરક્ષા મંત્ર, નવકાર મંત્ર, ડવસગ્ગહર સ્તોત્ર, સંતિકરં સ્તોત્ર, ભક્તામર સ્તોત્ર, બૃહદ્ શાંતિ સ્તોત્ર, સંગીત, અર્થ ઓર ભાવ સહીત)
- ૩) સ્તુતિ વૈભવ: (ભગવાન કો વિનંતિ ઓર ભાવ સભર સ્તુતિયા, સંગીત સુરાવલી કે સાથ)

AUDIO Mp3 CD / ગુજરાતી

- ૧) પ્રાર્થના સભા : (પ્રાર્થના, યોગ, સંગીત સાથે)
Vol. 1 (૨ કલાક) Vol. 2 (૨ કલાક) Vol. 3 (૧ ૧/૨ કલાક)
- ૨) ભક્તિ સંધ્યા (૨૦૦૭) : (ભક્તિયોગ ના રહસ્ય) (સંગીત સાથે ભક્તિ ગીતો અને ધુનો)
- ૩) મૂર્તિ પૂજાના રહસ્ય : (સંપૂર્ણ live અષ્ટપ્રકારી પૂજા) (સંગીત અર્થ અને ભાવ સહિત) જિન પ્રતિમા, દહેરાસર, જિન ની દ્રવ્ય તથા ભાવ પૂજાના રહસ્ય
- ૪) મોબાઈલ પ્રતિક્રમણ : (સંપૂર્ણ સમજણ, અર્થ, ભાવ અને સંગીત સાથે માત્ર ગુજરાતી માં)
- ૫) મોબાઈલ દેવનંદન : (ભગવાનની ૬ અવસ્થાઓ, વંદન અને ચિંતન સંગીતની સુરાવલી સાથે)
- ૬) વિઘ્નહર્તા/કષ્ટ વિનાશક પંચ સ્મરણ : (સંગીત, અર્થ અને ભાવ સહિત)(મંગલાચરણ, આત્મરક્ષા મંત્ર, નવકાર મંત્ર, ઉવસગ્ગહર સ્તોત્ર, સંતિકરં સ્તોત્ર, ભક્તામર સ્તોત્ર, બૃહદ્ શાંતિ સ્તોત્ર)
- ૭) તિર્થકર વંદનાવલી : (અર્થ, ભાવ અને સંગીત સાથે) સકલાહત સ્તોત્ર (હેમચંદ્રાભાઈ રચીત, ગુર્જર ગીત, રાજરત્ન સુરીશ્વર રચીત)
- ૮) અરિહંત વંદનાવલી : (સંગીત સુરાવલી સાથે) ભગવાનની છ અવસ્થા અને આપણા જીવનનું એની સાથે જોડાણ. Vol. 1 (૩ કલાક) Vol. 2 (૩ કલાક)
- ૯) સ્તુતિવંદના : (ભગવાનની ભાવવાહી સંગીત સાથે સ્તુતિઓ) (પન્યાસ કલ્પરત્ન વિજય રચીત)
- ૧૦) પર્યુષણ અનુભવમાળા (૨૦૦૭) : માં લેવાએલી સંગીત સાથે ભાવવાહી સ્તુતિઓ/સંવેદના સંગ્રહ
- ૧૧) ભક્તિ ગીતો, સ્તવનો, ધૂનો, આરતી તથા મંગલ દીવો : (સંગીત અર્થ અને ભાવ સહીત)
Audio Mp3 CD રૂા. ૧૦૦/-ડોનેશન Video/VCD/DVD-રૂા. ૨૦૦/-ડોનેશન

પ્રાપ્તિ માટે સંપર્ક

ડિમ્પલ શાહ - 9833133266

પ્રમોદ શાહ - 65819390

નીતીન બુરીયા - 9869052507

ભુપેન્દ્રમારૂ - 9869862373

પર્યુષણ અનુભવમાળા – ૨૦૦૮



સૌજન્ય : પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્ર