



૧.	પંચામૃત	તંત્રી સ્થાનેથી	.....	૦૧
૨.	ન્યુઝ લાઈન	આગામી કાર્યક્રમો	.....	૦૨
૩.	અનુભવનું અતર	નવકાર મંત્રયોગની પ્રક્રિયાઓ દ્વારા થયેલા અનુભવો	.....	૦૩
૪.	પ્રભુવાણી	મારે નથી થવું હેરાન	.....	૦૫
૫.	આહાર - વિહાર	મીઠી મધુરી કેરી	.....	૦૬
૬.	જિજ્ઞાસા તમારી - જવાબ પ્રભુના	સ્વાધ્યાયી મિત્રોના મનમાં ઉદ્ભવતા પ્રશ્નો - શંકાઓના યથા - યોગ્ય જવાબો	.....	૦૮
૭.	વાચકમિત્ર	મારે નથી થવું હેરાન. (ગીત)	.....	૧૦
૮.	પ્રભુવાણી	ભાષ્ય જાપ	.....	૧૧
૯.	સંબંધોના સથવારે	ઘરસભા	.....	૧૩
૧૦.	બાળ જગત	બાળ માનસને મનગમતા વિષયો	.....	૧૫
૧૧.	પરમ આનંદ સત્સંગ પરિવાર	તા. ૯/૧૧/૦૮ સત્સંગ લેખ, નવા સત્સંગીઓ અને શુભેચ્છાઓ	.....	૧૭

### 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, ઉવસગ્ગહર સ્તોત્ર, સંતિકરં સ્તોત્ર, ભક્તામર સ્તોત્ર, બૃહદ્ શાંતિ સ્તોત્ર, સંગીત, અર્થ ઓર ભાવ સહીત)
- ૩) સ્તુતિ વૈભવ: (ભગવાન કો વિનંતિ ઓર ભાવ સખર 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) સકલાર્હત 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)(પંચાસ 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 રૂ. ૧૦૦/-ડોનેશન Video/VCD/DVD-રૂ. ૨૦૦/-ડોનેશન

### પ્રાપ્તિ માટે સંપર્ક

ડિમ્પલ શાહ - 9833133266  
નીતીન બુરીયા - 9869052507

પ્રમોદ શાહ - 65819390  
ભુપેન્દ્રમારૂ - 9869862373

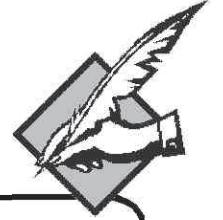


## તંત્રી સ્થાનેથી

આપણી આખી યાત્રા કુદરતની રમત છે. જડથી ચેતન અને ચેતનથી જડ. જ્ઞાનથી અજ્ઞાન અને અજ્ઞાનથી જ્ઞાન તરફ. આ મ બે તરફી યાત્રા છે જેમાં અત્યારે આપણે મધ્યમાં છીએ. જ્યાં સુધી પ્રકૃતિના નિયમોની સમજણ પડવા લાગે એટલે અંદરથી જગૃતિ થવા લાગે. પ્રકૃતિએ મનુષ્યને ત્રણ સ્વતંત્ર ખાસિયત અર્પણ કરી છે જેના સહયોગથી “મારે નથી થવું હેરાન” ની પગદંડીઓની પેલે પાર ઢેખાતા સજમાર્ગ ઉપર ચઢવાનું છે.

“મારે નથી થવું હેરાન” સૂત્ર નાનું પણ તત્વભૂત છે. તત્ત્વ છે **attention** એટલે કે ધ્યાન આપવાની વસ્તુ પ્રત્યે ધ્યાન ખય છે. ત્યારે યોગનો આરંભ થાય છે. આ ધ્યાન આપવા સિવાય જે કંઈ થાય છે તે યાંત્રિકતા છે. અસ્તિતત્ત્વ ધ્યાનની જે ઊર્જા છે તે અતિ સૂક્ષ્મ ઊર્જા છે. આનું જે વિજ્ઞાન છે તે યોગ છે. ભૌતિક વિજ્ઞાન બહારના પદાર્થો પરના પ્રયોગો પર આધારિત છે, જ્યારે યોગ માનવની ભીતરની સંભાવનાઓનો અનુભવ કરવાનું વિજ્ઞાન છે. એમાંથી રસ્તો કાઢી “વીર” બનવાનો માર્ગ છે.

“નમો જિજ્ઞાણં” માં આવા અવનવા અવતરણો સંદેશા સ્વરૂપે ગુંજતા રહેશે માટે એક વખત નહીં ઉવખત પ્રાર્થનાની જેમ વાંચતા રહો. વારંવારનું વાંચન આપણી અંદરના ભાવોને ઢંઢેળી જગૃત કરશે. અવશ્ય આપણા જીવનું રૂપાંતર કરશે અને ભવાંતરે છૂટકારો અપાવશે. પ.પૂ. પંકજભાઈ શેઠે, આખા વિશ્વમાં જગૃતિ ફેલાવવાનો જે ભગીરથ પ્રયાસ આદર્યો છે. એ પ્રયાસમાં સહયોગી થવા તમારા યોગદાનની અતિ આવશ્યકતા 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 કવાટર પેજ ના રૂ. ૩૦૦૦/-, હાફ પેજ ના રૂ. ૬૦૦૦/-, તેમજ ફુલ પેજ ના રૂ. ૧૨૦૦૦/- નિર્ધારિત કર્યા છે. એનો અવશ્ય લાભ લેશો. અત્યારના ૧૦૦૦ પરિવારને આ પત્રિકા જઈ રહી છે.

<p><b>નમો જિજ્ઞાણં</b> science of living (ત્રિમાસીક -પત્રિકા)</p> <p>અંક : ૦૩, વર્ષ : ૨૦૦૯ તા. : ૧૫, માર્ચ-૦૯ મુલ્ય : ૧૫.૦૦ રૂપિયા</p>	<p>સંપાદક : મયુરી વોરા મુદ્રક : ગોગરી ઓફસેટ પ્રિન્ટર્સ ૧૧, રાજ મહલ શોપિંગ સેન્ટર, અંબેરી કુર્લા રોડ, વેલ્લી ગલ્લની સામે, અંબેરી (પૂર્વ), મુંબઈ - ૬૬. ફોન : ૨૬૮૩૦૦૫૭</p> <p>માલિક અને પ્રકાશક : પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્ર ૧૬/૫૨, વેલ્ફેર વિલા, ટી. વી. ચીદમ્બરન માર્ગ, સાયન (ઈ), મુંબઈ - ૨૨.</p>	<p>સંપર્ક : પ્રમોદ શાહ, મયુર વોરા Mailing Address : Sunil Plastics, 3B, Udyog Nagar, Off. S. V. Road, Goregaon (W), Mumbai - 400 062.</p> <p>Tel: 022 - 6581 9390 022 - 2293 9469 Fax : 022 - 2874 9085 E : namojinanam@gmail.com</p>
--	--	---

શુભેચ્છક : અનુલ શાહ

જાણવા માટે સૌથી પહેલા નકારાત્મક ભાવોને વ્યક્ત થતા રોકવાના છે.



## મહાવીરજન્મ કલ્યાણક ઉત્સવ :

૭ એપ્રિલ ૨૦૦૯ મહાવીરજન્મ કલ્યાણક નિમિત્તે નરક દર્શનનો કાર્યક્રમ આયોજન કરવામાં આવ્યો છે તો પરમસુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્રના બધા સ્વાધ્યાયીઓ, સત્સંગી ભાઈ-બહેનોએ પરિવાર/સગા સંબંધી સાથે હોરિપટલમાં સાધર્મિક ભક્તિ અર્થે સહ પરિવાર સહીત ભેગા થવાનું ભાવભર્યું આમંત્રણ. એ પછી અનાથ આશ્રમ માં જઈ ત્યાંની દરેક બાળક સાથે પરિવારના સદસ્ય બની એમની સાથે ૧/૨ કલાક રહીશું.

મહાવીરજન્મ કલ્યાણક માટેનું **contribution** ૨૫ માર્ચ - ૦૯ સુધી દરેક સેન્ટરના વ્યવસ્થાપકને પહોંચાડવા વિનંતી.

## આનંદ ઉત્સવ Party :

૧૨ એપ્રિલ ૨૦૦૯ ના આ વર્ષના **Part I** અને **Part II** ના બધા જ સ્વાધ્યાયીઓ તથા સતસંગી ભાઈ-બહેનો માટે **final party day** છે. તો એ દિવસે સવારના ૭.૦૦ વાગે જુદુ બીચ પર બધા એ ભેગા થઈ નિસર્ગ મૈત્રીનો આનંદ માણવાનો છે. ત્યાર પછી ત્યાંથી ૯.૩૦ વાગે પાર્લા (વે) સેન્ટર પર પહોંચી પાર્ટીની ઉજવણી કરવામાં આવશે. આ કાર્યક્રમમાં આવનાર બધા સ્વાધ્યાયીઓએ પોતાની સાથે પોતાના પરિવાર, હિતેચ્છુ, સગા-સંબંધી, મિત્રોને લઈ આવવા વિનંતી.

**ખાસ નોંધ :** દરેક સ્વાધ્યાયીઓને પોતાની સાથેના આમંત્રિત મહેમાનોની સંખ્યા અગાઉથી પોતાના સેન્ટર સંચાલકોને લખી આપવા વિનંતી જેથી પાર્ટીનું આયોજન કરવામાં સુગમતા પડે.

આ પાર્ટીડે ચૂકતા નહીં. આપની સાથે આવનારાના જીવનના ધ્યેયને સાર્થક બનાવવા નિમિત્ત બનશો.

## નિસર્ગ આનંદ Picnic : 4 Days Naval Virayatan (40 kms. from Pune)

<b>Programme</b>	<b>Nature ને માણવાનો પ્રયોગ. Come with family.</b>	
<b>Subject</b>	<b>Part-I revision, શરીર-મૈત્રી, games, fun, dance sessions.</b>	
<b>Departure</b>	<b>16, April, 2009 at 6.00 a.m. from Mumbai.</b>	
<b>Arrival</b>	<b>19, April, 2009 at 10.00 p.m. to Mumbai.</b>	
<b>Contribution for 4 days</b>	<b>Adult - Rs. 2500.00</b>	<b>Child (3-12 years) - Rs. 1800.00</b>
	<b>2 child per bed sharing accomodation, Rs. 300/- Concession by Virayatan.</b>	

**ખાસ નોંધ :** ૨૨ થી ૨૫ એપ્રિલ ૨૦૦૯ એ પાર્લા (વે) સેન્ટર ખાતે બાળકોની શિબિરના સેવકોની **training** નો કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવેલ છે. જે સ્વાધ્યાયી ભાઈ-બહેનોએ આમાં સેવક/સહાયક/ટ્રેનર માટે નામ નોંધાવ્યું છે તેમણે પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્રના સેન્ટર સંચાલકો સાથે સંપર્ક કરી વધારે વિગત મેળવી લેવી.

## મહાસત્સંગ :

૨૭ એપ્રિલ ૨૦૦૯ અખાત્રીજના દિવસે પ. પૂ. શ્રી. પંકજભાઈના નિવાસ સ્થાને મહાસત્સંગ અને ભક્તિ યોગનો કાર્યક્રમ રાખવામાં આવ્યો છે. તો બધા સ્વાધ્યાયી ભાઈ-બહેનોએ આનો લાભ લેવા ભાવભર્યું આમંત્રણ છે.

કાર્યક્રમનો સમય : ૨.૩૦ - ૫.૩૦ મહાસત્સંગ, ૫.૩૦ - ૭.૦૦ સાંજે ગોતમ પ્રસાદી, રાત્રે ૭ - ૧૦ સુધી ભક્તી રહેશે.

## Science of Living / Vitraga lifestyle Yoga Shibir :

**Solving problems of child / parent relationship through Navkar Mantra Yoga.**

<b>Programme</b>	<b>Child / Parent - સંસ્કાર શિબીર at Parle (W) / Khar (W)</b>		
<b>Age Group</b>	<b>Contribution</b>	<b>Dates : 5 Alternate days</b>	<b>Timings</b>
<b>6-11years</b>	<b>Rs. 500.00</b>	<b>1, 3, 5, 7, 9, 10 May 2009</b>	<b>4.00 to 6.00 p.m.</b>
<b>12-17years</b>	<b>Rs. 500.00</b>	<b>2, 4, 6, 8, 10 May 2009</b>	<b>4.00 to 6.00 p.m.</b>
<b>Parents</b>	<b>Voluntary</b>	<b>Attendance Compulsory</b>	<b>6.15 to 8.15 p.m.</b>
<b>Medium</b>	<b>English, Hindi, Gujarati Combined.</b>		
<b>Contact</b>	<b>9869306434, 9867886539, 9323739739, 9820386350, 9930217662, 9821313813.</b>		

**ખાસ નોંધ :** ૧૫ મે થી ૨૫ મે, ૨૦૦૯ દરમિયાન **Age group ૧૮ થી ૨૩** અને **Age group ૨૪ થી ૩૦** વર્ષના લોકોની સમસ્યાઓના ઉકેલ માટે ખાસ શિબિર રાખવાની ઘાસણ છે.

શુભેચ્છક :

કુદરત જગાડવા માટે આઘાત આપે છે, પણ મનુષ્ય પાછો પડખુ ફેરવીને સૂઝ જાય છે.



તા. ૫/૧૧/૦૮ ના બાપુજી ની તબિયત અચાનક રતના બગડી શ્વાસ લેવાની તકલીફ, ડાબા હાથમાં દુખાવો, છાતીમાં સાધારણ દુખાવો હતો. ડોક્ટર visit પર આવ્યા ચેકિંગ બાદ પહેલા નજીકની હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાનું સૂચન કર્યું.

તા. ૬/૧૧/૦૮ ના હોસ્પિટલમાં જવા start થયા. ત્યારે બાપુજીને સમજાવ્યું કે અરિહંત પરમાત્માના જાપ કરો, તેમજ શ્વેત પ્રકાશને છાતીના ભાગ પર લ્યો. હોસ્પિટલમાં E.C.G. B.P/pulse વિગેરે check કર્યું, જેને previous report સાથે compare કરતા all most similar જ હતું. બીજે દિવસે ડોક્ટરે angioplasty કરવા માટે હિન્દુજી હોસ્પિટલમાં દાખલ થવા કહ્યું. ક્ષણવાર માટે confuse થઈ ગયો. પણ તુરંત પ.પૂ. પંકજભાઈ સાથે ફોન પર વાત થઈ. તેમણે સમજાવ્યું “destiny” બધાની નક્કી થયેલી જ છે. આવ્યા છે એ બધાએ જવાનું જ છે. “ચિંતન કરો” મેં પ.પૂ. પંકજભાઈને કહ્યું કે મારી ઈચ્છા operation કરાવવાની નથી બાપુજી નું heart working 25% છે જે angioplasty માટે જઈએ તો ડોક્ટર Bypass કરવાની સલાહ આપશે જ.

પ.પૂ. પંકજભાઈ એ અરિહંત નું શરણું, અરિહંતના જાપ. શ્વેત પ્રકાશની પ્રક્રિયા કરવાનું સમજાવ્યું. નિર્ણય લેવા માટે મેં “નમો ઉવજૂઆયાણં” પઠના જાપ કર્યા અને જયારે પણ ડોક્ટરની સાથે વાતચીત કરતા ત્યારે નમો જિણાણં બોલી વાત કરતા. નિરંતર ભાવપૂર્વક અરિહંતનું શરણું અને અરિહંત ના જાપ ચાલુ હતા.

ઓપરેશન થીયેટરમાં angioplasty માટે જતી વખતે બાપુજીએ અરિહંતના જાપ ચાલુ રાખ્યા. માફ intension એ જ હતું કે ઓપરેશન કરવું ન પડે.

angioplasty કરી ડોક્ટર બહાર આવ્યા અને ત્રણ blockages છે એમ જણાવ્યું. જે Blockages છે એના પહેલા સર્પોટીંગ બીજી vein automatically ચાલુ થઈ ગઈ છે. એટલે no need to operate.

લાખોમાં આવો case ક્યારેક જ બને છે. અરિહંત પરમાત્માની કૃપા અમારા પર વર્ષા કરી ગઈ.

ભાવથી કરેલી પ્રાર્થના, અરિહંત જાપ અને શ્વેત પ્રકાશની પ્રક્રિયાએ ચમત્કાર કર્યો. અમે પ.પૂ. પંકજભાઈને કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરીએ છીએ.

સંત્સંગી - નિલેશ ઠેગ (મલાડ)

‘નવલ વિરાયતન’ની મુલાકાત

નમો જિણાણ ! ‘નવલ વિરાયતન’ ની યાત્રા ૦૧/૦૫/૨૦૦૮ થી ૦૪/૦૫/૨૦૦૮ સુધીની આ ૪ દિવસની યાત્રા મારે માટે એક અવિસ્મરણીય યાત્રા રહી. મેં ભૂતકાળમાં ‘દિવાસ્વપ્નો’ માં જોયેલ

એક સ્થળ એટલે આબેહુબ નવલ-વિરાયત સાંભળ્યું છે ઈશ્વર કોઈને કોઈ સ્વરૂપે આપણી ઈચ્છા પૂરી કરે છે. મેં ભૂતકાળમાં ઈચ્છા રાખી હતી તેવાં રમણીય સ્થળની અદ્ભૂત મુલાકાતનો લાભ મને પરમસુખ જીવન વિકાસ કેંદ્ર સાથે જોડાવાથી મળ્યો. આ જ દિવસ દરમ્યાન મુંબઈના વ્યસ્ત અને ત્રસ્ત જીવનથી મુક્ત થઈ મુક્તિ નો આનંદ માણ્યો.

પ્રદુષણ રહિત વાતાવરણમાં કુદરતનાં ખોળે પૂ. શ્રી પંકજભાઈએ જે નવકાર સાધના કરાવડાવી, તે મીઠાં સંસ્મરણો વારંવાર વાગોળવાનું મન થાય. સાધના દરમ્યાનની અનુભૂતિઓ અલૌકિક હતી. જે સવાલો મનમાં ઉઠતાં તેનાં પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ જવાબો સવારનાં કે સાંજનાં Session દરમ્યાન મળી જતાં તા. ૦૪/૦૫/૦૮ નાં રવિવારે સવારનું ‘ભાવ-પૂજા’ નું Session શરૂ થતાં પૂર્વે જ “ચૈત્ય-વંદન” એ શું છે ? તેનો ગુઢાર્થ જાણવાની ઈચ્છા થઈ અને Session દરમ્યાન ભાવ-પૂજા પછી પૂ. શ્રી પંકજભાઈએ “ચૈત્ય-વંદન” વિશે સમજાવ્યું અને મારી ઈચ્છા પૂર્તિ થઈ તે માટે હું પ.પૂ. શ્રી પંકજભાઈની ઋણી છું. ‘ભાવ-પૂજા’ વખતે સમસ્ત હોલમાં એક પ્રકારની દિવ્યતા પ્રસરી રહી હતી. જેની અનુભૂતિ ત્યાં હાજર રહેલ સર્વ સાધકોને થઈ. મારી આંખોમાંથી થતી સતત અશ્રુધારા હૃદય-મનને ભીંજવી રહી હતી આવી નાની-મોટી અનુભૂતિ સર્વેને થઈ છે.

પ. પૂ. શ્રી પંકજભાઈ ની નિશ્રામાં અમે સૌ સાધકોએ આ ૪ દિવસ દરમ્યાન એક ‘સ્વર્ગ’ ની મુલાકાત લીધી. આવી યાત્રા નો લાભ સૌને વારંવાર મળે તેવી પ્રભુ પ્રાર્થના ....

લિ. મધુ ખની

After Joining Vitrag life style yoga I came to know many thing's about human relationship management, I come to know that how to maintain myself cool, calm & steady against any good & worst condition (વ્યક્તિ, વસ્તુ, પરિસ્થિતી)

I can control my short tempered mind, I can manage relations & people (family, business, friends & others) & understand them in more better way.

Now I am not feeling bad or feeling high tempered compared to past life.

I feel this is **real M.B.A. Course** for each & all human being including myself. It covers all the fields. I got more clarification & vision on topics about Debit & credit of our past, current, Bhav (કર્મ)

Parind Dedhia



મારા પાકા નિર્ણય ના લીધે અમે અહિંયા આવી શક્યા. અહીં આવ્યા પછી જ પરમ સુખની અનુભૂતી થઈ; એ બધુ તો શબ્દમા કહી શકાય કે લખી શકાય એમ નથી. જે નજીવા કારણ માટે ન આવ્યા હોત તો, પરમ આનંદને ગુમાવ્યું હોત. કદાચ આ પળો જીવનમાં ફરી મળી ન હોત.

હુ મારી માંદગીથી બહુજ કંટાળી ગઈ છું. હવે મને જીવન જીવવાનો સાચો માર્ગ મળ્યો છે. આવ્યા હતા નવકરજાણવા, માણવા, પણ મળી ગયો જીવન જીવવાનો સાચો માર્ગ. બસ હવે પ્રભુ પાસે એજ પ્રાર્થના કરીએ કે આ માર્ગમાં આગળ (જવાનો) પુરૂષાર્થ કરવાનો ધ્યેય ટકી રહે.

બધા કાર્યકરો ની સેવા ભાવના માટે બધાને ધન્યવાદ. સાચી અભિલાષા સાથે .....

લી. સૌ. પ્રિતી ગાલા. (અંધેરી)

હું પરમસુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્રથી છેલ્લા ૩ વર્ષથી જોડાયેલો છું. આમા જોડાયા પછી મારા સ્વભાવમાં ઘણો ફરક આવ્યો છે. પહેલા નાની નાની વાતોમાં ઉશ્કેરાઈ જવું અને પ્રતીકુળ સંજોગોમાં વારંવાર ટેન્શન થઈ જવું. આ બધું હવે આ સત્સંગ માં જોડાયા પછી ઘણું જ ઓછું થઈ ગયું છે. અને પ્રક્રિયા કરવાથી **Mind** ઘણું **Balance** થઈ ગયું છે. જે મારા માટે એક ચમત્કાર સમાન છે. અને પ્રસંગો ની વાત કરીએ તો એવા ઘણા નાના મોટા પ્રસંગો થઈ ગયા છે. જે પ્રક્રિયા કર્યા પછી અણધાર્યું પરીણામ લાવ્યા છે. ખાસ માંતો હું શેરબજાર માં **Broking** વ્યવસાય સાથે સંકળાયેલો છું. ગયા વર્ષ જાન્યુઆરી (૨૦૦૮) માં આવેલા કડાકા પછી અમારુ વ્યવસાય લગભગ ૬૫ જેવું થઈ ગયું. માંડ ૧૦ થી ૧૫ ટકા ધંધો રહ્યો હતો. તો ખર્ચા કાઢવા મુશ્કેલ હતો. તે વખતે મે મારી ઓફીસ બંધ કરી ક્યાંક જોબ કરવા વિચાર્યું જેથી ઘરના ખર્ચા નીકળી શકે. બીજા ધંધામાં કોશીશ કરી તો બધે લગભગ આવા જ હાલ હતાં. મારા ૩ થી ૪ મહીના આમ જ નીકળી ગયા તે વખતે મે મારી પ્રક્રિયા માં વધુ ખેર આપ્યું એને ખાસ ઉપાધ્યાય અને આચાર્ય પદના ના ગુણ જાપ રેગ્યુલર કરતો તો પછી મે ફરી જો બે થી ત્રણ જગ્યા એ જોબ માટે **try** કરી બધી બાજુથી એકજ જવાબ અમે માણસો ઓછા કરીએ છીએ, આવી કંડીશન માં મને જોબ મળ્યો. મને જે કંપની માં જોબ મળ્યો ત્યાં પણ એ લોકો જોબ ઓછા કરી રહ્યા હતાં. આ મારા માટે બહુ મોટો ચમત્કાર સમાન છે. હજી

પણ મને જોબ માટે ખુબજ દબાણ છે. રેવેન્યુ લાવવા માટે પણ ભગવાન ની કૃપાથી પહેલા કરતા રેવેન્યુમાં થોડો થોડો સુધારો આવી રહ્યો છે. આવી તંગ પરિસ્થિતીમાં પ્રક્રિયા અને જાપ કરવાથી માનસીક દબાણ ઘણું જ ઓછું થાય છે. મારા સહ કર્મચારી ઘણી વખત મને કહે છે કે આવી પરિસ્થિતીમાં તમે સ્વસ્થ કેમ રહી શકો છો. તે વખતે એક જ વાત કહું છું. પ્રભુ કૃપા છે. એક નોકરી જશે તો કદાચ બીજી આનાથી સારી નોકરી મળશે. આપણે આપણી કોશીશ કરતી રહેવી. સારા કાર્ય માટે. આજ હું અહીંથી ત્રણ વર્ષમાં શીખ્યો છું.

ભુપેન્દ્ર માડ (મુલુડ)

મારા બે વર્ષ દરમ્યાનના અનુભવ .....

જીંદગીના ૫૮ મે વર્ષે મેં “સહજ નમસ્કાર મહામંત્ર યોગ”ના પ્રેક્ટીકલ વર્કશોપમાં એન્ટ્રી કરી. હવે જીંદગીના ૬૦ વષના ટેકરા ઉપર ઉભો રહીને નીચે નજર કરું છું, તો વિતેલા વર્ષોના અનુભવો પ્રતિબીંબીત થાય છે. જેમ જેમ સમજ આવતી ગઈ તેમ તેમ “પ્રભુકૃપા” એ જ્યારે જ્યારે જે વિષયના ગુરૂ મળવા જોઈએ તે મળ્યા છે. જીંદગીએ ખોબા ભરીને આનંદની ક્ષણો આપી છે જેની કિંમત ૫૮ વર્ષની જીંદગીમાં અનુભવી નથી, એ ૬૦ માં વર્ષમાં અનુભવી છે. ને જાણે આનંદના મહાસાગરમાં તરી રહ્યો છું. એવો અહેસાસ થાય છે. કારણ કે ગુરૂની ઓળખાણ હમણાં જ થઈ. કે કેટલા બધાના ઉપકારથી જ હું આ મારી જીંદગી સુખરૂપ વિતાવી શક્યો છું. ઉપકારનો ઋણ સ્વીકાર કર્યા પછી જાણે જીંદગી જ બદલાઈ ગઈ.

૫૮ મેં વર્ષે મને ગુરૂ મળ્યા જે ૫૮ મે વર્ષે પ્રત્યક્ષ સદ્ગુરુ રૂપ લાગવા માંડ્યા છે. ત્યારથી માથા ઉપર કોઈ જાતનું વજન લાગતું નથી. કોઈ પણ કાર્ય માટે વધારે મહેનત કરવી પડતી નથી. નમો જિણાણં.

નેમજી. વ. શાહ.

મારે કોઈપણ વ્યક્તિ સાથે, મારી **business party** સાથે વ્યવહારમાં કોઈપણ જાતનો **problem** થાય, કલેશ થાય. ટેન્શન થાય ત્યારે હું સામેની વ્યક્તિ ને તુ નિર્દોષ મારી દ્રષ્ટિનો દોષ અને નમો જિણાણં કહું છું. ત્યારે સામેનું પાત્ર ખૂબ જ સરસ રીતે **response** આપે છે.

ભરત કોઠારી

શુભેચ્છક : બુદ્ધિનું એક કામ એ પણ છે કે એકલી બુદ્ધિ પર જ આધાર રાખવામાં રહેલાં જોખમોનો ખ્યાલ રાખવો.



આપણે જે નક્કી કર્યું એજ થશે પહેલો નિર્ણય એ લેવાનો છે. મારી **life** માં હું જે નક્કી કરીશ એજ થશે. આ નિર્ણય નહીં લઈએ ત્યાં સુધી એવું થશે જ નહીં અને ત્યાં સુધી **life** આખી બીજાના હાથથી જ ચાલશે. મારો નિર્ણય, મારી **life** અને હું જે નિર્ણય લઈશ અને મારે જે મેળવવું છે એ મારા સિવાય બીજું કોઈ આપી નહીં શકે, એવી કોઈની તાકાત નથી. આ નિર્ણય બાદ જે મેળવવું છે, આપણું જે લક્ષ્ય છે એ યાદ રાખવું.



ખબર નથી કે હું “હેરાન થાઉં છું.” તો નિર્ણય ક્યાંથી થાય, તો અત્યાર સુધીના આઠ સ્વાધ્યાયમાં આપણી પહેલી ઉપલબ્ધી એ છે “હું હેરાન થાઉં છું.” એવી ખબર પડવી, આનું **Realisation** થવું.

આપણું અત્યારનું જીવન અંતઃકરણ ચલાવી રહ્યું છે. આ અંતઃકરણમાં મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર આવેલા છે. કાર્મણ શરીરમાંથી જે પ્રમાણે

**signal** મળે છે એ પ્રમાણે ચિત્ત ચાલે છે. આ ચિત્ત બુદ્ધિને, બુદ્ધિ મનને, મન ઈન્દ્રિયોને ચલાવે છે, એટલે અત્યારનું આપણું જીવન કાર્મણ શરીરમાંથી **control** થઈ રહ્યું છે. જે કાર્મણ શરીર **controller** હોય તો મૂળ માલિકનો **roll zero** થઈ ગયો.

આપણે જે પ્રક્રિયાઓ કરીએ છીએ એનું **title** છે “મારે નથી થવું હેરાન.” આ લક્ષ્યને જીવનના દરેક ક્રમમાં **fit** કરવાનું, પણ હજી આપણે એને **fit** નથી કર્યું એટલે એની અહેમીયત નથી સમજતી. સવારના ઉઠીને પહેલા યાદ કરવાનું મારે હેરાન નથી થવું પછી ભગવાન કારણ કે ભગવાન પણ એ હેતુ માટે છે.

મારે મારી **life** માં એક પગથિયું પણ વિચારવું છે, ચાલવું છે તો એનું **basic fundamental** છે મારે હેરાન નથી થવું. આ **title** હંમેશા સ્મૃતિમાં યાદ રહેવું જોઈએ. “હેરાન” શબ્દનો ઉપયોગ કરીએ છીએ અને બીજા શબ્દનો ઉપયોગ નથી કરતા કારણ કે હેરાન નથી થવું એ બરાબર સમજાય છે. સુખ, શાંતિ, મોક્ષ શબ્દ વાપરશું તો એ શબ્દ નહીં સમજાય, કારણ કે એ શબ્દોની **awareness** આપણને છે જ નહીં, હજી આપણે એટલા બધા જગૃત નથી થયા. અત્યારના જગૃતિ માત્ર હેરાનગતિ પ્રત્યેની છે.

ચોર્યાસી લાખ યોજિમાં જે ચાર ગતિ છે એમાં ફક્ત મનુષ્યગતિમાં સમજાય છે કે “મારે હેરાન નથી થવું”, બાકી કોઈ ગતિમાં એ સમજાય છે જ નહીં. આ મનુષ્યમાં વળી ત્રણ ખાસિયત છે જે બીજા કોઈ જીવમાં નથી. પોતાની સ્વતંત્ર વિચાર શક્તિથી યોગ્ય અને અયોગ્ય અલગ કરવાની ક્ષમતા છે અને આજ વિવેક છે. માટે આપણે **title fit** કરવાનું છે.

સૌથી પહેલા હું હેરાન થાઉં છું એ સમજવાની જરૂર છે. જે કોઈ પણ કાર્ય કરું છું એનો **end** ક્યાં આવે છે એ નક્કી કરવાનું છે. હું હેરાન થઈ રહ્યો છું એ નક્કી થાય તો મારે હેરાન નથી થવું એ નિર્ણય લેવાય એટલે જીવનના દરેક પગથિયામાં મારે હેરાન નથી થવું એના પગલા લેવાય. મનુષ્ય પાસે આ બેક્ષમ **option** છે, બીજા કોઈની પાસે આ બેક્ષમ **option** નથી. આપણા અજ્ઞાનને લીધે **we always misuse this option** અને પ્રકૃતિને **Maximum abuse** કરી છે, કારણ કે મનુષ્ય બેક્ષમ બની અવિવેકી થઈ જાય છે અને **option** નો ઉપયોગ પોતાના હિત માટે કરતો નથી.

પહેલા હિત નક્કી કરવું કે “મારે હેરાન નથી થવું” જે મનુષ્ય આ નક્કી કરી લે ત્યારબાદ એના જેટલા પગથિયા હશે એ હેરાન નહીં થવા તરફના હશે કારણકે નિર્ણય થઈ ચૂક્યો છે. **life** માં આ નિર્ણય થતો નથી એટલે અહીંયા ત્યાં ભટક્યા કરીએ છે. ભટકવાનું કારણ છે

મૂળ માલિકને જગાડવાનો **roll** બખવવાનો છે. આ જગાડવાનો નિર્ણય કરવો એનું નામ “મારે હેરાન નથી થવું.” આ જગેલો મનુષ્ય જ કરી શકે, સૂતેલાને કાંઈ ભાન જ નહીં પડે. એટલે જ એમને મૂઠ કહ્યા. મૂઠમતિ ને ખબર ન પડે કે કોને હેરાન ગતિ કહેવાય, ફક્ત જગેલો પુરુષ એનો અહેસાસ, એવો સ્પર્શ, એવું ભાન, એવી જાણ કરી શકે.

જેવું મારે હેરાન નથી થવું એ **title fit** કરી દીધું તો હવે મન-બુદ્ધિ-ચિત્તને આ **title** ચલાવશે. આપણે જ્ઞાનસ્વરૂપ છીએ, આ **title** આપણને જ્ઞાન સ્વરૂપે આપ્યું, એટલે આ જ્ઞાનસત્તા દ્વારા આપણે ચિત્તમાં **fitting** કર્યું કે મારે હેરાન નથી થવું. જેવું આ **fitting** થયું એટલે **automatic reflection** મન-બુદ્ધિ-ચિત્તમાં એવું જ આવશે.

પહેલો નિર્ણય લીધો કે હું હેરાન થાઉં છું. બીજો નિર્ણય લીધો એમાંથી બહાર આવવાનો, અને એ પ્રકારે જીવન જીવવું છે એ ત્રીજો નિર્ણય લીધો. આ ત્રણ નિર્ણય લીધા પછી જીવન એજ રહેશે. ઘટનાઓ એજ રહેશે પણ એનું **result** અલગ થશે. એ ઘટના ઓ પ્રત્યેનો આપણો દ્રષ્ટિકોણ આખો જ્ઞાનાત્મક થઈ જશે. આપણા દ્રષ્ટિકોણમાં આંતરિક ફેરફાર થશે, એ આખી દુનિયાને અલગ બનાવી નાખશે.

અત્યારે જે દુનિયા દેખાય છે એ કર્મસત્તા છે. જે દિવસે આપણે જ્ઞાન સત્તાથી આ તૈયારી શરૂ કરી દઈશું તો આખી દુનિયા એજ રહેશે પણ દ્રષ્ટિકોણ બદલાઈ જશે. આજ **centre point** છે. અને અત્યારના **practice** એની જ કરી રહ્યા છીએ. જે સંસ્કાર છે એ બદલાઈ નથી જવાના, જે સંયોગો છે એ બદલાઈ નથી જવાના. બધું **same** રહેશે પણ એમાં મારે હેરાન નથી થવું એ સમજ, આખી દુનિયા બદલી નાખશે, આમાં રહી એમાંથી રસ્તો કાઢવો એ ભગવાનનો માર્ગ છે.

શુભેચ્છક : જીવનના એક છેડા ઉપર ગાઠ નિંદ્રા અને બીજા છેડા પર પ્રગાઠ જાગૃતિ છે, આપણે વચ્ચેની સ્થિતિમાં છીએ.



કેરી સઘળાં ફળોમાં સર્વશ્રેષ્ઠ છે, માટે જ એ ફળોનો રાખ અથવા ‘અમૃતફળ’ ગણાય છે. કેરી ઉનાળાની ગરમીની ઋતુનો અતિ ઉપયોગી મેવો છે. ગરીબ-તવંગર, નાના-મોટા સર્વને કેરી અતિ પ્રિય છે. વૈશાખ અને જેઠ મહિનાની, ભર ઉનાળાની ગ્રીષ્મ ઋતુમાં આ અમૃતફળનું આંબામાંથી ઉતરીને બજારમાં આગમન થાય છે. આખા જગતમાં કેરીઓનો સારામાં સારો પાક ભારતમાં થાય છે. આપણા સૌ માટે એ ગૌરવ લેવા જેવું છે.

તેને ગરમ ભેજવાળી આબોહવા અને ડાંપવાળી રસાળ જમીન વધુ માફક આવે છે. ભારતમાં કેરીનું સ્થાન સૌથી મહત્વનું અને વિશિષ્ટ છે. આંબાનું વૃક્ષ ત્રીસથી ચાલીસ ફૂટ ઉચુ થાય છે. પાન પાંચથી છ ઈંચ લાંબા, એક-બે ઈંચ પહોળા અને અગ્રભાગે અણીવાળા હોય છે. આંબાને વસંતઋતુમાં લાલ રંગના કોમળ પાન આવે છે. અને એજ સમયમાં તેને પુષ્પો બેસે છે. એ પુષ્પો ‘આમ્રમંજરી’ તરીકે ઓળખાય છે. આમ્રમંજરીની સૌરભ કરીને કોયલ અતિ હર્ષ અનુભવે છે અને પ્રકુલિત બની કુહૂ-કુહૂ ધ્વનિથી આંબાનું ઉદ્યાન ગજવી મૂકી સુમધુર સંગીત રેલાવે છે. મોર પણ આમ્રમંજરીની પ્રાપ્તિથી મદમસ્ત બને છે અને પ્રસન્નતા નૃત્ય દ્વારા પ્રદર્શિત કરે છે. મંજરી ફૂટ્યા બાદ આંબાના પાન લાલ રંગ ત્યજીને લીલો રંગ ધારણ કરે છે, અને મંજરીનું મરવા (નાની કેરી) ના રૂપમાં રૂપાંતર થાય છે.

આ ઋતુમાં આંબાના ઝાડ અને તેની ડાળ અગણિત કેરીઓથી

સરસ લાચી પડે છે કે તેનો ઘટાટોપ મધુર, સુગંધી છાંયડો એરકન્ડીશનને ભુલાવે છે અને આ સાથેના વાતાવરણમાં કોયલડીના મીઠા ટહુકા કુદરતી સૌંદર્ય પૂરું પાડી સ્વર્ગીય આનંદની યાદ અપાવે છે.

આ ફળ હર વર્ષે મોંઘુ થતું જાય છે છતાં ગરીબ, મધ્યમ અને શ્રીમંત વર્ગ સૌ શક્તિ પ્રમાણે ખાય છે. ભર ઉનાળામાં શક્તિ માટે કોઈ ગરમ ઔષધ આપવું હિતાવહ નથી પણ કુદરતે કેરીના ફળનું સર્જન કરીને અમૃતફળ નીએક સારી ભેટ જગતને ચરણે ધરી છે.

ઉચી જાતનો આંબો પાંચમે વર્ષે ફળ આપે છે. દરેક આંબો સામાન્ય રીતે આઠ-નવ વર્ષે ફળ આપે છે. આંબાનું ઝાડ સેંકડો વર્ષ સુધી ટકે છે. વૈશાખથી જેઠ કે અષાઢ કેરીની ખરી મૌસમ ગણાય છે. કેરીની અનેકજાત છે. આફ્રિકા, પાયરી, કેસર, લાંગડો, તોતાપૂરી, બદામી વગેરે. ભારતમાં સર્વોત્તમ કેસર કેરીને પ્રથમ નંબર અપાય છે. દુનિયાના બીજા કોઈ પણ દેશ ની કેરી કરતાં ભારતની કેરી વધારે ઉત્કૃષ્ટ ગણાય છે.

મકાનને વર્ષો સુધી નવા જેવું રાખવા માટે દર વર્ષે વ્હાઈટવોશ કરીએ છીએ તેમ આઘેડ અને વૃધ્ધા અવસ્થાની ચામડીની કચલો અને મસલસના ઢીલાશને રોકવા અને મગજ અને શરીરને કાયમ ચેતનવંતુ રાખવા આપણે આ સીઝનમાં કેરી ખાઈએ તો મકાનના વ્હાઈટવોશની જેમ ખૂટતાં તત્ત્વો પુરક બની શરીરને સ્નાયુબધ્ધ લાંબો વખત સુધી જાળવવા આ નાના કાયાકલ્પ જેવા તે પ્રયોગ બની જશે. એવો આ ફળમાં રાસાયણિક ગુણ છે.

એકવડા બાંધાવાળા ઘણા યુવાનો અને યુવતીઓનું શરીર સુધરતું ન હોય, તેવા યુવા વર્ગે સારી કેરીના રસનો રોજ એક મોટો વાટકો, બે ચમચી ચોખ્ખું ઘી - સૂંઠનો પાવડર અર્ધી ચમચીનાખી આ સીઝનમાં નિયમિત ચાલુ કરવાથી, શરીરમાં નવું રંગરોગાણ ચડી રોનકદાર બની જરૂર વજન વધશે.

ઔષધ પ્રયોગની દ્રષ્ટિએ કલમી આંબા કરતાં દેશી આંબો વધારે લાભદાયક છે. કલમી કેરી કરતાં દેશી કેરી વધુ ગુણકારી છે, કારણ કે તેનો રસ જલદી પચી જાય છે. પાકી કેરી બળ વધારે છે અને પુષ્ટિ આપે છે. તે અનેક રોગોને દૂર કરે છે અને ઉત્તમ પિત્તશામક છે. ભોજન સાથે કેરી આંતરડાં માટે ઉત્તમ ટોનિકની ગરજ સારે છે. હોજરીમાં પાચનતંત્રના રોગો, ફેફસાના રોગો, લોહીની નબળાઈના રોગો પાકી કેરીના સમજણપૂર્વકના પ્રયોગથી ચોક્કસ મટે છે. સારી પાકી કેરી ખાવાથી શરીરની કંતિ સુંદરને તેજસ્વી થાય છે. દૂધ તથા ઘી સાથે કેરીનો ઉપયોગ કરવાથી વાયુ તેમ જ પિત્તના વિકારોનું શમન થાય છે.

કેરી પાકતાં પહેલાં પણ એક અથવા બીજા રૂપમાં ખાઈ શકાય

શુભેચ્છક : મનુષ્યને બોધ થાય કે હું કશું જાણતો નથી ત્યારે તે વ્યક્તિત્વની ભ્રમણામાંથી મુક્ત બને છે.



છે. નાની કેરીઓની ચટણી, કચુંબર અને રાચતું બને છે. કાચી કેરીઓ છોલીને સુકવવાથી તેનાં આંબોળિયાં બને છે. દાળ શાકમાં ખટાશ લાવવા માટે આમલીને બદલે તેનો ઉપયોગ કરાય છે. આમલી કરતાં એ પથ્ય અને રુચિકર છે. કેરીના ફળોમાંથી કરી, સોસ અને બીજા સ્વાદિષ્ટ પીણાં બને છે. કેરીનો મુરબ્બો રક્તવૃદ્ધિ કરે છે.

આંબાની છાયા શીતળ અને આરામ આપનારી છે. આંબાના સઘળાં અંગો ઉપયોગી છે. આંબાનું લીલું લાકડું હવન આદિમાં અને સુકું લાકડું ઈમારતી કામમાં વપરાય છે. આંબાના લીલાં પાનનું માંગલિક પ્રસંગોએ તોરણ બંધાય છે. એ તોરણ શુકનવંતુ ગણાય છે.

પાકી કેરીનો રસ કપડા ઉપર પાથરી તડકામાં સૂકવ્યો હોય અને પાછો તેના જ ઉપર બીજો રસ પાથરી સૂકવાય એ રીતે વારંવાર કરી તેનાં જે પતરાં કરવામાં આવે છે. તેને આમ્રવાત કહે છે. આ આમ્રવાત રુચિ ઉપજાવનાર, સૂર્યનાં કિરણો વડે પાકેલો હોવાથી તરસ, ઉલ્ટી, વાયુ અને પિત્તને મટાડનાર ગણાય છે.

કેરીની છાલ અને કાચા ફળના રેસાગ્રાહી અને ખાટા છે. કાચી કેરીનું અથાણું પેટને શાંતિ આપનાર અને ભૂખ ઉઘાડનાર છે. કાચી કેરીને છોલી ગોઠલી કાઢી સૂકવીને બનાવેલ આમચૂર અથવા આંબોળિયામાં રહેલું સાઈટ્રિક એસિડ કીમતી તથા લોહી સુધારનાર છે. આંબાના ફૂલ, મોર, ગોઠલીના છાલ ઠંડા અને ગ્રાહી છે.

કેરીને બે ચાર પાણીએ ખૂબ ધોઈ ઠંડા પાણીમાં એકાદ બે કલાક પલાળી પછી ઉપયોગમાં લેવી.



કેરી જાત અનેક, અનેરો સ્વાદ તેનો,  
રસ અમૃત સમો, કયાંય જોવો નહીં જેનો,  
નામ તેના ઘણાં, કૈબા પણ ઘણી,  
કયાંય જોખમાં તો, કયાંય વેચાય ગણી,  
રૂપ ખુશબોની એ નાર, જાણે સુગંધના ભંડાર,  
મ્હેકે અજબ એવી, ભરેલા ફૂલોની બહાર.  
રંગબેરંગી કપડાં તેનાં જાણે બનારસી સેલા,  
મેચીંગ કુદરતનું કેવું? ભલે કપડાં હોય મેલા,  
ગુણ પણ એવા, રૂપ વધારે તેવા,  
તત્ત્વોથી ભરપૂર, અશક્ત આદમીને દેવા,  
હાફૂસ કેસર ને લંગડો, રત્ના ને રાજપુરી,  
નાકે નમણે ભલે જુદી, સૌની ગોઠલીઓ તૂરી અશક્ત.  
ઔષધમાં લાગે કામ, છાલ ગોઠલી ને પાન,  
રળિયામણો રસ તો ખરો, તેના ગાદીતકિયે માન.  
ખાય રંક ને રાજ, કોઈ ચાકેથી મોળી,  
આરોગ્યની ઉત્તમ રીત, ખાવ તમે ધોળી.

સંકલન : મધુરી વોરા





૧. ઇ Scientific Process કયા કયા ?
૧. સામાયિક, ચતુર્વિસ્તવ, પ્રતિક્રમણ, વંદન, કાયાત્સર્ગ, પ્રત્યાખ્યાન, આ ઇ Scientific Process છે.
૨. આપણી અંદર ભગવદ્ સ્વરૂપ કઈ રીતે પ્રગટ કરી શકાય ?
૧. ભગવાને અંદરથી શરૂઆત કરવાની વાત કરી છે. અંદરથી કામ કરશું તો બહારનું automatic ઠેકાણે પડતું જશે. આને માટે ભગવાને સદ્ગુરૂનો યોગ આપ્યો. સદ્ગુરૂ એટલે અંતઃકરણનો doctor. Basically પોતાનો doctor પોતે જ બનવું પડે. બહારનો doctor emergency માટે હોય, એજ રીતે સદ્ગુરૂનો Roll Physical guide નો છે. દ્રવ્ય ગુરૂ અને ભાવગુરૂ ને સ્થાપિત કરી લેવા. વંદન, વૈયાવચ્ચ, સાનિધ્ય, સત્સંગ કરવા. જેથી આપણી અંદર ભગવદ્ સ્વરૂપ પ્રગટ થાય.
૩. ક્ષણેક્ષણનું પ્રતિક્રમણ કઈ રીતે કરવું ?
૧. પ્રતિક્રમણ એટલે જગતને નિર્દોષ જોવાની Practice જેવું નિર્દોષ જોતા શીખશું એટલે અંદરના ભય, હેરાનગતિ બધી સાફ થતી જશે. આવું પ્રતિક્રમણ જીવનમાં ચોવીસ કલાક fit કરવાનું છે. આ કરવામાં જ્યારે ચૂકી જવાય છે ત્યારે અંદર uncomfortable મહેસુસ કરીએ એટલે ભગવાને કહ્યું છે કે કાર્યોત્સર્ગ કરવું. આંખ બંધ કરી સ્થિર થવું અને જે દોષ દેખાય છે એ દોષને બહાર કાઢવા.
૪. પ્રમાદ એટલે શું ?
૧. મારો જે મૂળભૂત સ્વભાવ આનંદ છે એ ખોવાઈ ગયો છે. એ સ્વભાવ ને ગોતવો છે અને એ સ્વભાવને ગોતવા માટે હું આ બધું કરું છું. આ ભૂલીને બધું કરશું તો આખરે પરિણામ ZERO. આ ભુલવું એનું જ નામ પ્રમાદ. લક્ષને ભૂલી જવું તે જ પ્રમાદ.
૫. આનંદ એટલે શું ? અને તે કઈ રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય ?
૧. આનંદ એ આપણી પોતાની સ્વયંમની સ્વતંત્રતા, મૂળભૂત અસ્તિત્વની સ્વતંત્રતા, પછી મનુષ્યની

- સ્વતંત્રતા દ્વારા મૂળભૂત સ્વતંત્રતા પ્રાપ્ત કરવાની છે. આપણું જીવન જ એવું છે કે હર ક્ષણે, મરીએ છીએ આજ ભાવની હાની છે એ જ હિંસા અને આવું એટલા માટે થાય છે હું સ્વતંત્ર છું એ જ ભૂલી જવાય છે. હું એટલે અંદરનું મુખ્ય તત્ત્વ. એ સ્વતંત્ર સ્વભાવનું નામ જ આનંદ. જે ક્ષણમાં એનો અનુભવ થશે એ ક્ષણનું નામ આનંદ. એવી એક એક ક્ષણ ભેગી કરતા કરતા જીવનમાં આગળ નીકળવાનું છે અને એ રીતે આનંદને પ્રાપ્ત કરી શકાય.
૬. મનુષ્યના ત્રણ પ્રકાર કયા ? અને તેનું Balance કઈ રીતે કરવું ?
  ૧. મનુષ્યના ત્રણ પ્રકાર: લાગણી પ્રધાન, બુદ્ધિ પ્રધાન, કાર્ય પ્રધાન. આ ત્રણ પ્રકારને લીધે ત્રણ માર્ગ બન્યા છે. ભક્તિ યોગ, જ્ઞાન યોગ અને ક્રિયા યોગ. આ ત્રણ યોગ ત્રણ પ્રકારની પ્રકૃતિ માટે છે. આ ત્રણે કાર્મિક પ્રકૃતિઓ છે પણ ભગવાનનો માર્ગ સમત્વનો છે, સાધના માર્ગ છે.
- માણસ કર્મના યોગે લાગણી, બુદ્ધિ કે કાર્ય પ્રધાન બને છે. કર્મ એટલે Past નું Package. જે એના યોગે જ કામ કરવાનું હોય તો એ ચાલતું રહ્યું છે. પણ આને Solve કરવાનું છે, એટલે એને Balance કરવાનું. લાગણી પ્રધાન 80% લાગણીથી નિર્ણય લે છે, બુદ્ધિ પ્રધાન 80% નિર્ણય બુદ્ધિથી લે છે, કાર્ય પ્રધાન 80% નિર્ણય action દ્વારા લે છે. ત્રણે માટે બીજી બે faculty ગૌણ બની જાય જે unbalance છે. ત્રણેયનું Balance હશે તો જીવનમાં કામ smooth થઈ જશે. આ રીતે ભગવાને ત્રણેનું Balance કરતા શીખવાડ્યું છે.
૭. વિવેકમાં ભક્તિનો Roll કઈ રીતે આવે છે ?
  ૧. કર્મના યોગે આપણી પાસે જે data છે. એ data ઓ આપણને બુદ્ધિ દ્વારા નાચ નચાવે અને વિવેક વગર એમાં સમય વેડફીયે છીએ. જોવું, જાણવું એ આપણો મૂળભૂત સ્વભાવ છે. આનો જ વિવેક સહિત ઉપયોગ કરવાનો છે. આ વિવેકમાં ભક્તિનો Roll આવે છે, આવો વિવેક દેવ-ગુરૂ-ધર્મ લાવી શકે. દેવ-ગુરૂ-ધર્મ પ્રત્યેનો અહોભાવ પ્રગટ

શુભેચ્છક : આપણામાં જે દોષ ન હોય તો બીજાઓમાં તે શોધવામાં આપણને આટલી બધી મોજ ન આવત.



થવો એ જ ભક્તિનો Roll છે.

૮. વેદાંતમાં ભક્તિમાર્ગ કઈ રીતે શરૂ થયો ?
૧. માધવાચાર્યજીને લાગ્યું કે લોકોને નિમિત્ત મળે. આલંબન મળે જેથી એની સાથે connect કરી શકાય એટલે બ્રહ્મને ભગવાનનું સ્વરૂપ આપ્યું. અને કહ્યું આ ભગવાન, connect કરવું હોય તો આ ભગવાનને સામે રાખીને કર, તો ધીમે ધીમે સમજમાં આવશે કે આ ભગવાન છે, ભગવાનના ગુણો આવા હોય. જેમની અંદર આવા ગુણો હોય એનું નામ ભગવાન. આવા ગુણ બધાની અંદર છે પણ પ્રત્યક્ષ નથી. એને ગોતીને આપણું કામ કરી લેવું. અને આ રીતે ભક્તિમાર્ગ શરૂ થયો.
૯. ભક્તિમાર્ગ કઈ રીતે બહુ પ્રિય બની ગયો ?
૧. જૈન દર્શન જ્ઞાન માર્ગ છે. આ માર્ગમાં જાગૃતિ ન હોય તો Pressure devlope થાય. જ્ઞાન માટે બહુ પરિપક્વતા જોઈએ નહીં તો મનુષ્ય પાગલ થઈ જાય. આ માર્ગ ઉપર સામાન્ય માણસનું ગજુ નથી. માટે જ ભક્તિ માર્ગ બહુ પ્રિય બની ગયો.
૧૦. માધવાચાર્યજીએ ભક્તિના કયા steps બતાવ્યા ?
૧. શ્રવણ, ગુણ-ગાન, સ્મરણ, વંદન, અર્ચનમ, પાદ સેવનમ, દાસ્ય, સાખ્યમ, આત્મનિવેદનમ એ ત્રણ steps ભક્તિના માધવાચાર્યજીએ બતાવ્યા. (નવધા ભક્તિ)
૧૧. શ્રવણ એટલે શું ?
૧. ભગવાનને ઓળખવા માટે શ્રવણ કરવું પડે. એટલે પ્રથમ ભગવાનની ઓળખ મેળવવી, એમના ગુણોનું શ્રવણ કરવું. ભગવાનના ગુણ એટલે એશ્વર્ય. જેની છાજરી ફક્ત આનંદનો ઉજાસ ફેલાવે, જેનાથી પ્રભાવિત થઈ જવાય. જ્ઞાન દ્વારા અજ્ઞાનના અંધકારને તોડવાનું બળ, એવું પ્રચંડ વિર્ય. બધાનું મંગલ કરવું, હિતકારી કરવું એવો ઉત્કૃષ્ટ ભાવ, યશ, સમજણપૂર્વક, જ્ઞાનપૂર્વક કર્મ, કોઈ પણ રાગનો અંશ ન હોય. આવા ગુણના ધારકને ભગવાન કહેવાય.
૧૨. અર્ચનમ એટલે શું ?
૧. અર્ચના એટલે ભગવાનની અવસ્થાઓને જોવી, નીરખવી, ભગવાનના એ સ્વરૂપોનું scanning કરવું. અરિહંત વંદનાવલી એટલે ભગવાનના જીવનની છ અવસ્થાઓ. જન્મથી લઈને નિર્વાણ સુધીની અવસ્થા દ્વારા આપણે સમજવાનું છે કે ભગવાન કેમ બની શકાય.

ભગવાનની life શું હતી અને આપણી life શું છે.

૧૩. દાસત્વ એટલે શું ?
૧. બુદ્ધિ, માન, અહંકાર ને તોડવાની સરળ અને easy method દાસત્વ છે. આપણે ગુરૂની નજીક જઈ, ગુરૂનું દાસત્વ સ્વીકારવું, નહીં કે ગુરૂને દાસ બનાવવાની કોશીશ કરવી. દાસત્વને જીવન સાથે connect કરવાનું છે. એ જીવન બહાર કયાંય નથી. નીજની અંદર પથરાયેલું છે.
૧૪. આપણા જીવનમાં ભક્તિની શરૂઆતનું પ્રથમ પગથિયું શું છે ?
૧. આપણી life માં ભક્તિની શરૂઆત સૌથી પહેલા નમો જિણાણ થી કરવી. જે કોઈ પણ વ્યક્તિ મળે એની સાથેનો વ્યવહાર “નમો જિણાણ” 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. ભગવાન સ્વરૂપ છે. પણ આપણી દ્રષ્ટિ બહારમાં જાય છે એટલે કચરો ઉભો થાય છે. અશુભ થાય છે. દુઃખ કારક થાય છે.
૧૫. જગતને મૈત્રીવાળું કઈ રીતે બનાવવું ?
૧. આપણો જગત સાથેનો વ્યવહાર પહેલાના ઝગડાના Base ઉપર હોય છે. આખી દુનિયા including હું દોષના ઢગલાથી ભરેલો છું. હું પણ હવે selector બની દોષના કચરામાં ગુણનો ખજાનો શોધીશ; આજ લક્ષ અને આજ focus બનાવવું. જ્યારે પણ અવગુણ દેખાય ત્યારે ‘અરિહંત’ નો જાપ કરવો. એ અરિહંતમાં ‘હંત’ નકારાત્મકતાને ખતમ કરી નાખે છે. અવગુણને નાશ કરવાની શક્તિ આ મંત્રની અંદર રહેલી છે. એટલે જગત મૈત્રીવાળું બની જાય.
૧૬. ભક્તિ દ્વારા મૃદુતાનું સર્જન કઈ રીતે કરી શકાય ?
૧. ભક્તિથી વચનમાં મૃદુતા, લાગણી, પ્રેમ, વાતસલ્ય 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 = beautiful Relationship. જેવી આપણા સંબંધોમાં care આવે એટલે લાગણીમાં વિવેક આવી જાય અને મધુરતાનું સર્જન થઈ જાય.



### મારે નથી થવું હેરાન

બોલ મનવા બોલ મારે નથી થવું હેરાન  
મારે નથી થવું હેરાન (૨)  
મારો પાકો છે નિર્ધાર (૨)  
મારે નથી થવું હેરાન

જીવનું છે મહા મુલ્ય સ્ટેશન આ  
સત્ત ચિત્ત આનંદ એનું સ્વરૂપ  
ભાન ભૂલી પુદ્ગલમાં ભટકે (૨)  
હાથ ન આવે નીજનું સ્વરૂપ  
બોલ મનવા બોલ .....

મળી માનવને ત્રણ છે ખાસિયત  
નથી એનો અહેસાસ જરા,  
જોતાં ન જાણતા આવડ્યું એક ક્ષણ (૨)  
અનુભવે અજ્ઞાની રહ્યો,  
બોલ મનવા બોલ .....

દોષ દ્રષ્ટિના ગોગલ્સ પહેરી  
ઉઘે માથે અથડાયો  
માન્યતાઓથી અંધ બનીને (૨)  
દિશાહીન થઈ અફળાયો .....

વ્યક્તિ વસ્તુ પરિસ્થિતિમાં  
અપેક્ષાઓથી અટવાયો  
આપી રીમોટ બીજને હાથે (૨)  
નાચી રમકડાની જેમ રહ્યો  
બોલ મનવા બોલ .....



જીવન છે ક્રમ ઘટનાઓનો  
એતો કાયમ રહેવાનો  
મન વચન કાયા શુદ્ધિથી (૨)  
આંતર ગુરૂ પ્રગટાવો .....

દરેક સત્સંગીએ દિવસમાં રોજ સમુહ અથવા એકલા એકવાર  
ગાવું.

નીતાબેન દલાલ (બોરીવલી)

### કહાની કિસ્મત કી

તૈયારી અને તકનો મેળાપ થાય ત્યારે જે બને એનું નામ 'નસીબ'. જીવનમાં તક સાંપડે ત્યારે તેને ઝડપી લેવી એજ સફળતાની ચાવી છે. નબળા મનનો માનવી હંમેશા બહાનું કાઢતો હોય છે કે તક મળતી નથી. દરેક મનુષ્યને જીવનમાં અનેક તકો મળી છે. વર્તમાનપત્રમાં કે કોઈપણ મેગેઝીનમાં લેખ લખવો એ પણ એક તક છે. દરેક ઉપદેશમાં કંઈક તક છે. એ તકને ઝડપી લેવી એ આપણા મનની વાત છે. દરેક વ્યાપાર ધંધામાં એક તક છે. સભ્ય બનવાને, પ્રમાણિક થવાને, મિત્રતા કરવાને અનેક તકો મળે છે. આપણામાં અન્યનો વિશ્વાસ છે, તેનું દરેક પ્રમાણ થવાને, મિત્રતા કરવાને અનેક તકો મળે છે. આપણું બળ, આપણી શક્તિ, આપણી પ્રતિષ્ઠા જોઈ, કોઈ આપણને જવાબદારીવાળું કામ સોંપવામાં આવે તો તે પણ એક તક છે. પ્રયત્નશીલ માનવોને જ જીવનનો અધિકાર છે અને આ અધિકાર મર્દની માફક ભોગવવામાં આવે તો આપણી યોગ્યતાને અનુસરી ફતેહ માટે આપણે ઉપયોગ કરી શકીએ તો તેનાં કરતાં પણ વધારે તકો મળશે. નબળા માણસે તકને માટે રાહ જોઈ બેસી રહે છે. જ્યારે મજબૂત માણસો તક મેળવે છે. તક ઊભી કરે છે.

મળેલી તકને ગુમાવ્યા વગર તક ઝડપી એનો ઉપયોગ કરીએ તો સફળતાના શિખર સર કરી ખય છે. તકની તકલીફ એ છે કે એ આવે છે તેના કરતાં જતી રહે ત્યારે મોટી લાગે છે. આંખો ઉઘાડી રાખવામાં આવશે તો જ્યાં ત્યાં તક જોવામાં આવશે. કાન ઉઘાડા રાખવામાં આવશે તો મદદ માંગતા માંગતા મરી જનારની બૂમો સાંભળવામાં આવશે, હાથ ઉઘાડા હશે તેને ઉદારતા ભર્યા કામ કરવાની ખોટ પડશે નહીં. જે પોતાને મળેલી તકનો ઉપયોગ ન કરી શકે તેને માટે સંસારમાં સારી તક પણ શા કામની છે ?

તક માટે રાહ જોતા નહીં આપણી તક આપણે જ ઉભી કરવાની છે. સોના જેવી તકો પણ સુસ્ત માણસોને ઉપયોગી થતી નથી. ત્યારે ઉપયોગીને સાધારણમાં સાધારણ તક સોનાની થઈ પડે છે. આપણી મુશ્કેલી એ છે કે આપણે હંમેશા પૈસો, કિર્તી કે લાયકાત મેળવવાનો બાદશાહી અવસર જોતાં રહીએ છીએ. ઘણીવાર નાની તક એ મોટા સાહસની શરૂઆત બને છે. નસીબની યારી શોધતાં રહીશું તો તકને ઓળખવી મુશ્કેલ બનશે એટલે જ કહ્યું છે કે “તકના ટકોરા બે વાર ન વાગે, તક મળે ત્યારે ઝડપી લેવી” એમાં જ જીંદગીની સાર્થકતા છે.

સંકલન : મયુરી વોરા



જેને મૌન રહેવાની બહુ તકલીફ થતી હોય, બોલવાની બહુ ઈચ્છા થતી હોય એમણે જોરથી ભાષ્ય જાપ કરવા.

અંદરના વિચારો, અવાજો આપણને કાંઈક બોલવા પ્રેરે છે, એવા અવાજોને બંધ કરવા Powerful સાધન જોઈએ. અંદરના અવાજોને બંધ કરવા હોય તો એના માટે best instrument છે ભાષ્ય જાપ. એમાં આપણુ પણ કલ્યાણ અને જે સાંભળે એનું પણ indirectly સ્વીકાર કરે કે ન કરે, કલ્યાણ થાય.

વિચારોને temporary block કરવો હોય, સંવર કરવો હોય તો ભાષ્ય જાપ ઉત્તમ છે. (આશ્રવ એટલે આવવા દેવું અને સંવર એટલે અટકાવવું) વિચારો આવે પણ જો એનું કામ કરી જાય, એની સાથે જોડાઈ જઈએ તો એનાથી અટકવા best ઉપાય 'મૌન' છે, પણ આમા ઉતરવું થોડું મુશ્કેલ લાગે એટલે ભાષ્ય જાપ is best instrument.

જ્યારે પણ આપણને લાગે કે બહુ disturb છું ત્યારે ભાષ્ય જાપ બહુ મહત્વનો બને, તરત શરૂ કરી દેવો, ૐ હ્રીં ૐ નમો અરિહંતાણં.

આ એક પદની અંદર બે વાર ૐ ની ધ્વની આવે છે અને એક વાર હ્રીં ની ધ્વની આવે છે. ૐ પ્રણવ બીજા મંત્ર છે અને જે એને જાગૃતિ પૂર્વક સાંભળે એની અંદર પ્રણવ ભાવના ઉભી કરે, મૈત્રી ભાવના ઉભી કરે.

ગમે તેવી વિકટ પરિસ્થિતિ હોય, જબરદસ્ત દુશ્મનાવટ હોય, વિકૃત વાતાવરણ હોય, વિરોધાભાસ હોય, આપણા અંદરનો ભય અલગ ભાવોનું સ્વરૂપ પકડી લે અને બહાર આવે એને શાંત કરવાનું આ પ્રણવ ધ્વની માં power છે. ૐ નો ધ્વનિ પ્રણવ ઉભો કરે છે અને હ્રીં નો ધ્વનિ નકારાત્મકતા ખતમ કરી નાખે છે.

ભાષ્ય જાપ આમતો સ્થૂળ જાપ છે પણ Beginners માટે ઉત્તમ છે. ભલેને વર્ષોથી જાપ કરતા હોય પણ જાપની પ્રણાલિકામાં enter થવું, સ્થિરતા કેળવવી હજી બાકી છે માટે હજી beginners ગણાય. ધારે ત્યારે મન સ્થિર કરવાની તાકાત ઉભી ન થઈ હોય ત્યાં સુધી ભાષ્ય જાપ ની આવશ્યકતા છે, અને એને સંગીતના માધ્યમની જરૂર છે. સંગીત પણ તરંગ છે અને મંત્ર પણ તરંગ છે. આ તરંગો ઈચ્છા મુજબ ઉભા કરીએ અને આપણી ઈચ્છા મુજબનું Result મેળવવીએ.

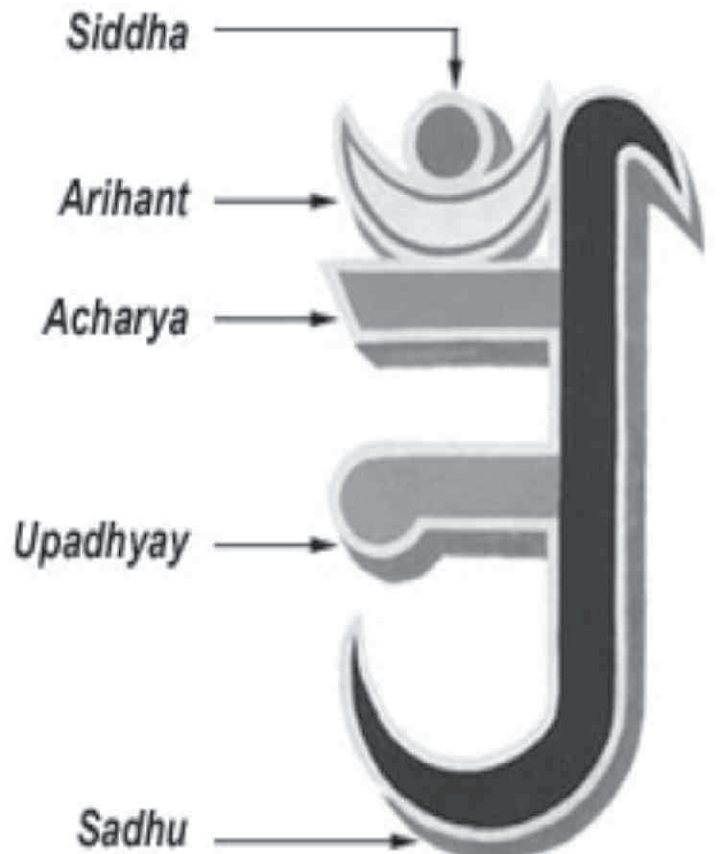
સૌથી સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ energy કર્મની છે. પુદ્ગલની આઠ category છે એમાં સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ category કાર્મિક પુદ્ગલની

છે. જેનાથી કાર્મિક શરીર બને, એ જે પુદ્ગલ છે એ સૌથી સૂક્ષ્મ છે.

આપણું શરીર ઔદારીક પુદ્ગલોનું બન્યું છે જે સ્થૂળમાં સ્થૂળ છે. મૂળ સ્વભાવમાં ન દેખાય પણ જથ્થો ભેગો થાય ત્યારે દેખાય. આ શરીરમાં પાંચ ઈન્દ્રીયો છે અને એના દ્વારા પાંચ તરંગોને અનુભવી શકીએ, એનાથી બહારનું આપણે કાંઈ અનુભવી ન શકીએ, એનો મતલબ એમ નથી કે એનાથી બહાર કાંઈ નથી. આંખ જોઈ શકે એ રૂપના તરંગ, રંગના તરંગ, પ્રકાશના તરંગ છે. કાન સાંભળે એ અવાજના તરંગ છે, ગંધ, સ્વાદ, સ્પર્શના પણ તરંગો છે. આ પાંચે એક પુદ્ગલની અંદર હાજર હોય છે. આમાંથી કોઈ એકને પકડે તો બીજું મળી શકે, એકમાંથી બીજામાં રૂપાંતરણ થઈ શકે.

મંત્ર શક્તિ આ રૂપાંતરણ રીતે તો કામ કરે છે. મંત્ર બોલતા બોલતા ઈચ્છા કરો કે સાડા સાડા દેખાય એટલે એ ધ્વનિ સાડા દેખાવામાં convert થઈ જાય બસ એ પ્રાપ્તિ થઈ. આ શાસ્ત્રીય તેમજ વૈજ્ઞાનિક વાત છે. આજ કારણસર મંત્ર દ્વારા સિધ્ધી થાય છે.

અનેક મંત્રો જાણવા એના કરતા એક જ Master key બધાને લાગે એવો મંત્ર એટલે "નવકાર", ભૌતિક કે આધ્યાત્મિક ઉપલબ્ધિઓ આ મહામંત્ર માં ગર્ભિત છે.





It can creat and it can destroy. ઉત્પન્ન પણ કરે અને વિનાશ પણ કરે. ‘નવકાર’ માં ત્રણ પદો છે જે વિનાશક પદો છે.

નમો : અરિહંતાણં

નમો : આયરિયાણં

નમો : લોએ સવ્વસાહુણં

આ ત્રણે પદો આપણા આંતરદોષોનો વિનાશ કરે, આપણને જે હેરાન કરે છે એવા તત્ત્વોનો નાશ કરે, અને શુદ્ધિ થાય. આ પદોનો જાપ કરવાથી સુકૃત શુભ ધ્વનિનું ઉપાર્જન થાય એટલે અશુભ બહાર નીકળી જાય. પુદ્ગલ જગતનો આ નિયમ છે. Law of nature આ રીતે કામ કરે છે.

ૐ અને હ્રીં એ બીજા મંત્રો છે. એની અંદર કોઈ અર્થ ન હોય પણ એક ખાસ Vibration હોય. ૐ મૂળભૂત એક તરંગ છે એનાથી પ્રણવ ઉભો થાય અને હ્રીંથી Negativness દૂર થાય.

આપણી હાલની હાલત strecher ઉપર સૂતેલા emergency patient જેવી છે માટે ૐ હ્રીં ૐ ના પીઠબળની ખાસ જરૂર છે. નવકાર મંત્રનો અર્થ પણ ખબર ન હોય પણ યોગ્ય જાપ કરે તો એની અસર થાય, આજ બીજામંત્રોની beauty છે. આગળ સૂક્ષ્મતા વધે, તેમ તેમ result આવતું જાય.

આપણે ભાવનાના તરસ્યા બનીએ, ઉત્કૃષ્ટ તાલાવેલી નિર્માણ થાય ત્યારે આ મંત્ર કામ કરે. તાલાવેલી વગર તો મંત્ર પણ કામ કરતો નથી.

સમૂહમાં જાપ કરવાથી આપણને જેટલો લાભ થાય છે એટલો જ લાભ બાજુવાળાને થાય છે. આપણે કેટલા ભાવથી કરીએ છીએ એ મહત્વનું નથી રહેતું પણ બાજુવાળાના ભાવ આપણને કામ આવી જાય છે.

સમૂહમાં ૫-૧૦-૧૫ જણ એવા ભાવથી કરતા હોય એનો લાભ બધાને મળે, આજ સમૂહનો ફાયદો છે.

નવકારની પાંચ પદમાં ત્રણ શક્તિ રહેલી છે. વિનાશક, સંરક્ષણાત્મક અને સર્જનાત્મક.

નમો સિધ્ધાંણ ..... પદ સંરક્ષણ આપે.

નમો ઉવવજાયાણં ..... પદ સર્જનાત્મક શક્તિ આપે. સકારાત્મક સર્જનાત્મક ઉર્જા નિર્માણ કરે છે.

આમા જેટલું આપણું involvement, intensity ભાવની depth, રસ અને એ દ્વારા અંદર ઉતરો એટલું result આવે.

“ઉપાશું” એટલે હોઠ ફફડાવવા

મનસ એ આંતરિક સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ જાપ ગણાય છે.

તેજસ્, કાર્મણ પછી સૂક્ષ્મ વર્ગણા મનની છે, માટે મનસ્ જાપ કરવાથી સૂક્ષ્મ result મળે. મનના તરંગો એટલા સૂક્ષ્મ છે કે ૧૪ રાજલોકમાં પહોંચાડી શકાય અને આ જેટલો સૂક્ષ્મ એટલો એનો પાવર solid હોય, માટેજ. મનપૂર્વક, ભાવપૂર્વક ઉપર વજન છે. ભાવ વર્ગણાની અસર જોઈતી હોય તો એટલી સૂક્ષ્મતા સાથે મંત્રમાં જોડાવું પડે. આપણી ઈચ્છા સામર્થ્ય બળ ઉભુ થતા દ્રવ્ય-ક્ષેત્ર-કાલ અને ભાવ fit થઈ જાય, આ બધા નોકર છે એની મેળે તૈયાર થાય.

આમાં સૌથી મોટો અવરોધ શું છે ?

શંકા ..... doubt

શું ખરેખર આવું થતું હશે ?

Maximum અવરોધ બુદ્ધિ લાવે છે, એને side ઉપર હટાવીશું એટલો progress થશે. કોઈપણ માર્ગમાં બુદ્ધિની શરૂઆતમાં જરૂર પડે પછી એને ફેંકતા આવડવું જઈએ નહીંતો એ ત્યાંજ અટકી જાય.

મંત્રયોગમાં સૌથી પહેલા નમન, શરણ, સમર્પણ અને આત્મ સમર્પણ. આ ચારની તૈયારી હોય તો જ અંદર ઉતરવું, નહીંતો બહારજ ઉભા રહેવું વધુ યોગ્ય છે. આધ્યાત્મ જગતમાં પહેલી ભક્તિ અને ત્યારબાદ જ્ઞાનાત્મકતા. આ બન્નેનું મિશ્રણ હોવું જરૂરી છે.

આ સમજણથી ભાવ ઉભો થાય, ભાવની intensity વધે.

ભસ ..... આટલા પૂરતી જ બુદ્ધિનો ઉપયોગ

આવી બુદ્ધિને વિવેક બુદ્ધિ થઈ ગણાય

અહંકાર વાળી બુદ્ધિ ખોટા તર્ક કરે, પ્રયત્ન કરે, argument કરે પણ ગ્રહણ કાંઈ ન કરે.

ગ્રહણ કરવા બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરે એવી બુદ્ધિ એનું નામ વિવેક બુદ્ધિ. અવિવેકી બુદ્ધિ પોતે ઠોકર ખાય સાથે ચારને પાડતો હોય, જ્યારે વિવેક ધીમે ધીમે પ્રજ્ઞા જગાડે.

શુભેચ્છક : મનુષ્ય સંસારની પીડા સહન કરવા તૈયાર છે પણ જાગવા માટે પીડા સહન કરવા તૈયાર નથી.



વિભિન્ન થતો પરિવાર :

આજનો જમાનો ઈન્સ્ટન્ટ જમાનો છે. ઈન્સ્ટન્ટ ફુડ, ઈન્સ્ટન્ટ મુસાફરી, ઈન્સ્ટન્ટ ન્યુઝ, વિમાનમાં બેસીને રાત્રે નીકળેલો માણસ તે જ સવારે લાંડનમાં પ્રાતઃભોજન લઈ અમેરિકામાં લાંચ લઈ તે જ રાત્રે ભારત આવીને ટી.વી.માં સમાચાર જોઈ શકે તેટલો ઝડપી આજનો યુગ છે.

કમ્પ્યુટરો વિશ્વનાં મહાન રહેશે ..... પેરિસ, લાંડન, ટોકિયો, લોસ એન્જેલીસ, દિલ્હી વગેરે થોડીક ક્ષણોમાં જ કડી સાંધી શકે છે અને તેઓના અર્થતંત્રને જીવંત રાખે છે.

આમ વિશ્વના દેશો જ્યારે નજીક આવે છે અને આશ્ચર્યજનક સિદ્ધિ મેળવે છે ત્યારે પરિવારની એકતામાં જે ભિન્નતા ઉભી થતી જાય છે તે એક દુઃખદ ઘટના નથી ?

વિશ્વના મહાન પ્રશ્નો હલ કરતી વ્યક્તિઓ તેમનાં કૌટુંબિક પ્રશ્નો જ હલ કરી શકતી નથી ! ક્રિકેટના ખેલાડીઓ અંગે પૂરેપૂરા માહિતગાર લોકોને જ્યારે તેમનાં જ બાળકો ક્યાં છે ? શું કરે છે ? તેવો પ્રશ્ન પૂછવામાં આવે ત્યારે તેઓ શરમિંદ બની જાય છે. કામ (ધંધો) પરથી ઘર અને ઘરથી કામ સુધીનું જ યંત્રવત્ જીવન જીવતા ઘણા વાલીઓને પોતાના સંતાનો શું કરે છે. ક્યા ધોરણમાં ભણે છે. તે પ્રશ્નોથી તદ્દન અજ્ઞાત હોય છે.

પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિનું અંધ અનુકરણ કરતા ભારતના પણ આજ હાલ આજે થતા જાય છે. ઘણા બાળકોને રવિવારે જ પિતાનો ચહેરો જોવા મળે છે. અને જે પિતાને બાળકો સાથે બેસવાનો સમય છે. તે અઠવાડિયાના પરિશ્રમથી પરવારવા ટી.વી. વી.સી.ડી. જોવામાં તથા સૂવામાં પૂરો થઈ જાય છે.

ઘરસભા શા માટે ?

વિશ્વના અસંખ્ય બાળકોને આજે એ જ દુઃખદ ફરિયાદ છે કે વાલીઓને આજે અમારા માટે સમય નથી. ભૌતિક એવાં ત્વરિત સુખો પાછળ ગાંડી બનેલી દુનિયામાં આ ભવિષ્યના નાગરિકોની નૈયા ક્યારનીય તૂટી ગઈ છે.

જ્યારે વિશ્વના તત્વચિંતકો ચોક્કસ પણે માને છે કે બે સમાજના પાયાને મજબૂત રાખવો હશે તો પ્રગાઢ કૌટુંબિક સંબંધો કેળવવા પડશે.

ભૂતકાળમાં આવા સંબંધો ધરાવતાં કુટુંબો જોવા મળતાં. વડીલો બાળકો માટે સમય ફાળવતા. સાંજ પડયે બાળકો દાદા-

દાદી પાસે પૌરાણિક કથાઓ, સંસ્કાર વાર્તાઓ કે કુટુંબની રસપ્રદ વાતો સાંભળતા. તેઓ સૌ એક બનીને કાર્ય કરતા. પ્રભુ ભજન કરતા અને જીવનના પ્રશ્નોને હલ કરતા.

આજે જ્યારે પહેલા કરતાં પણ આવાં કુટુંબોની વિશેષ જરૂર જણાય છે ત્યારે જ સંબંધો તૂટતા દેખાય છે અને બાળકને પૂર્ણ પ્રેમ ન મળતાં તે ચોરી અને વ્યસનને માર્ગે ચઢી જાય છે.

જવલે જ એવાં કુટુંબો જોવા મળે છે કે જ્યાં કબ્રિયા-કંકાસ ક્યારેય ન થતા હોય આપણા બાળકો વિનયશીલ હોય, હોશિયાર હોય, આજુબાજુ પણ બધા જ વિવેકી હોય. આપણે પણ આપણાં બાળકોના પ્રેમથી સિંચન કરતા રહીએ. અલબત્ત તે બાળક સમાજમાં પૂર્ણપણે સફળતા મેળવશે. પરંતુ આટલું જ સાર્થક નથી. બાળક જ્યારે કસોટીમાં મૂકાશે. અનેક દૂષણોના વાવંટોળ વચ્ચેથી પસાર થશે ત્યારે તેને નૈતિક હિંમત પૂરી પાડતા પરમાત્માના પ્રેમની જરૂર પડશે.

ધર્મની આવશ્યકતા :

ધર્મની શી જરૂર છે ? તેવો પ્રશ્ન આપણા મનમાં થાય. પરંતુ અનેક વર્ષો પછી તો આ અનુભવ સામાન્ય તો ન જ હોઈ શકે. એક તરફ સમાજ જ્યારે અતિશય વિષયભોગની ભૂલભૂલામણીમાં ડૂબેલો છે ત્યારે તેને ઉદ્ધારવા માટે એક તેથી પણ વિશેષ બળની જરૂર છે. મહાત્મા ગાંધી પણ કહેતા કે “મારા જીવનને વળાંક આપનાર શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા છે.”

અમેરિકાના રાષ્ટ્રપ્રમુખ અબ્રાહિમ લીંકને પણ પોતાના પુત્રની શાળાના પ્રીન્સીપાલને પત્ર લખીને જણાવ્યું હતું કે “મારા બાળકને આકાશ, પક્ષીઓ, સૂર્ય, વૃક્ષો વગેરે કુદરતના રહસ્યને જાણવાની તક આપશો.”

ઘરસભા કઈ રીતે કરવી ?

સંધ્યા ઢળે એટલે ઘરમંદિરમાં ઘરનાં સભ્યો ભેગાં મળીને આરતી દીવો કરે, ભગવાનને થાળ ધરાવે અને પછી ભેગાં મળીને જમે તેનો આનંદ કંઈક જુદો જ છે.

રાત્રે ઘરનાં બધાં જ સભ્યો ભાઈ, બહેન, માતાપિતા, વડીલો ભેગાં મળીને ધર્મગ્રંથનું વાંચન કરે, તે અંગે ચર્ચા કરીએ, આખા દિવસમાં ઘરમાં અથવા બહારના જે પ્રસંગો બન્યા હોય તેની ચર્ચા કરીએ, આની તાત્કાલિક અસર ન જણાય, પરંતુ આ સભાથી બાળકને પોતાના ઘર વિશે જાણવા મળતું રહે છે. સતત



નિરીક્ષણ કરતું આપણું બાળક કેવી રીતે વાંચવું, ક્યારે શું શું બોલવું, વડીલોને ઉત્તર કેવી રીતે આપવા, રોજબરોજના પ્રશ્નોને કેવી રીતે ઉકેલવા, સમાધાન કેવી રીતે સાધવું..... વગેરે ઘણું બધું શીખતું જાય છે.

એકલવાયાપણું અનુભવતા બાળકને રક્ષણ મળે છે. સત્ પુરુષોના જીવન કવનમાંથી પ્રેરણા મળે છે. તેની મહાત્વકાંક્ષા બંધાય છે અને રાહ પણ કંડરાય છે.

ઘરસભાથી ઘરનું વાતાવરણ પવિત્ર બને છે. ઘરમાં સુખશાંતિ વધે છે. અનિયમિતતાથી આળસ, કુસંગ, ટી.વી. જેવા અનેક આવરણોને ઓળંગી શકાય છે. પરસ્પર પ્રેમભાવના વિકસે છે.

**B)** માત્ર ઘરસભાના અવલંબને અભણ માતાપિતા પણ પોતાના બાળકોમાં સદ્ગુણોનું સિંચન કરી કૌટુંબિક શક્તિ વધારી શકે છે.

- + ધાર્મિક ગ્રંથનું વાંચન અથવા મહાપુરુષોના જીવનની વાત ૧૦ થી ૨૦ મિનિટ સુધી કરવાથી તો મનના જીવન ચરિત્રો આપણા અને બાળકો વચ્ચે એક અદ્રશ્ય પ્રેમની સાંકળ બાંધતા હોય છે.
- + ઘરસભા પણ દિવસે દિવસે તૂટતાં કુટુંબોમાં પ્રગાઢ સંબંધો પુનઃસ્થાપિત થાય છે.
- + ભગવાનની મહત્તા સમજાશે તો જ બાળકની મહત્તા સમજાશે.
- + બુદ્ધિ કરતા ચારિત્ર્યની, સત્સંગની વિશેષ જરૂરિયાત છે. કારણ કે તેથી જ સાચું સુખ અને શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે.
- + ઘરસભા તે ઘરશોભા છે.
- + બાળ શિક્ષણનું પ્રથમ અને પરમ સંસ્કારતીર્થ 'ઘર' છે.



સંકલન : મયુરી વોરા

શુભેચ્છક : સમસ્ત માનવજાતમાં પરિવર્તન લાવવાના વિચાર સહુ કરે છે, પણ પોતાની જાતમાં પરિવર્તન લાવવાનો કોઈ નહીં.

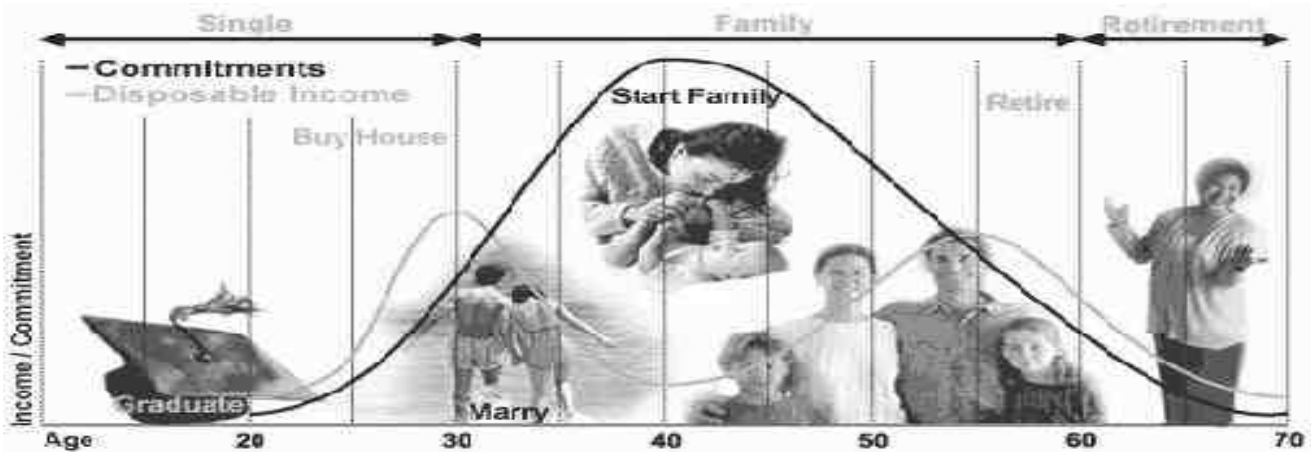


## ૧ થી ૧૦ ની શીખ

- એકડે એક - સાચું બોલવાનો લે ટેક
- બગડે બે - ભગવાનનું નામ સદા લે
- ત્રગડે ત્રણ - સારુ સારુ હંમેશા ભણ
- ચોગડે ચાર - સારા બનાવજે તું ચાર
- પાંચડે પાંચ - ચારિત્ર્ય ને ન આવવા દેજો આંચ
- છગડે છ - ભણવામાં ન રહેતો ઠ
- સાતડે સાત - જીંદગીમાં પાડજે રૂડી ભાત
- આઠડે આઠ - મુશ્કેલીમાં સંભાળજે તારી જાત
- નવડે નવ - સહકાર્યો થકી ઉધારજે તુજ ભવ
- એકડે મીંડે દસ - ઈન્દ્રિયોને કરજે તુવશ



## Our Balance Sheet of Life



Our Birth is our Opening Balance  
 Our Death is our Closing Balance  
 Our Prejudiced Views are our Liabilities  
 Our Creative Ideas are our Assets  
 Heart is our Current Asset  
 Soul is our Fixed Asset  
 Brain is our Fixed Deposit  
 Thinking is our Current Account  
 Achievements are our Capital

Character & Morals, our Stock-in-Trade  
 Friends are our General Reserves  
 Values & Behaviour are our Goodwill  
 Patience is our Interest Earned  
 Love is our Dividend  
 Children are our Bonus Issues  
 Education is Brands / Patents  
 Knowledge is our Investment  
 Experience is our Premium Account

The Aim is to Tally the Balance Sheet of life Accurately.

The Goal is to get the Best Presented Accounts Award.

સંકલન : ડિંપલ શાહ

શુભેચ્છક :

લોભ એ આપણને કરવામાં આવેલી ઉમર કૈદની સજા સમાન છે.





## BEAUTY OF MATHS :

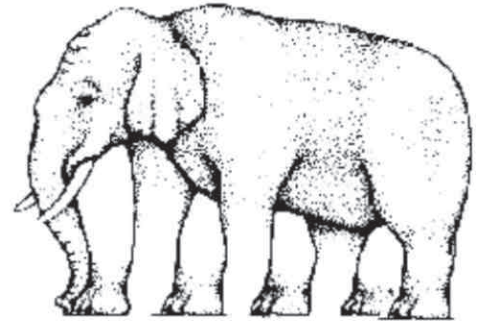
$1 \times 1 = 1$   
 $11 \times 11 = 121$   
 $111 \times 111 = 12321$   
 $1111 \times 1111 = 1234321$   
 $11111 \times 11111 = 123454321$   
 $111111 \times 111111 = 12345654321$   
 $1111111 \times 1111111 = 1234567654321$   
 $11111111 \times 11111111 = 123456787654321$   
 $111111111 \times 111111111 = 12345678987654321$

$9 \times 9 + 7 = 88$   
 $98 \times 9 + 6 = 888$   
 $987 \times 9 + 5 = 8888$   
 $9876 \times 9 + 4 = 88888$   
 $98765 \times 9 + 3 = 888888$   
 $987654 \times 9 + 2 = 8888888$   
 $9876543 \times 9 + 1 = 88888888$   
 $98765432 \times 9 + 0 = 888888888$

## All I need:

Happy moments	Praise GOD
Painful moments	Seek GOD
Difficult moments	Trust GOD
Every moments	Thank GOD
Happiness keeps	us Sweet.
Trials keep	us Strong.
Sorrow keeps	us Human.
Failure keeps	us Humble.
Success keeps	us Glowing.
But, only GOD keeps us GOING.....	

## OPTICAL ILLUSION:



How many legs does this elephant have?



**A Face Of A Native American... Or An Eskimo?**

સંકલન : મયુર વોરા



આપણી સૃષ્ટિ એક સમગ્ર ચેતના છે. **total of all consciousness** આપણે બધા એક **individual** ચેતના છે. છેલ્લા ૨૫૦૦ વર્ષના ઇતિહાસમાં જોઈએ તો છેલ્લા ૧૦ વર્ષમાં હિંસાનું આખું સ્વરૂપ બદલાતું જાય છે. આમાં હિંસા કરનાર તત્ત્વ ચેતના પોતે છે. હવેના કાળમાં **Media** ને કારણે હિંસાનું સ્વરૂપ અતિ વ્યાપક બનતું જાય છે. **TV channel** ઉપર કાંઈ ચાલતું હોય તો એક સાથે અસંખ્ય જીવો એ **program** જોઈને એને અનુરૂપ ભાવના કરે. આમ પણ **Media** માં **positive** ભાવના બહુ **rare** હોય છે. એટલે **Negative** ભાવનાનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. એક સાથે એક સરખી ભાવના વ્યાપક રીતે થાય તો એનું પરિણામ એ પ્રકારે આવે **Media is so much powerful as on date** અને જાણતા અજાણતા આપણે પણ એ પ્રવાહમાં ઈએ **Media** દ્વારા **constructive** અને **destructive** એમ બે કાર્ય થઈ રહ્યા છે. **Destructive** ને આપણે હિંસા કહી અને **constructive** ને ધર્મ કહ્યો. ધર્મ એટલે **Natural** ગુણ, સ્વભાવ. જે આ ગુણ સ્વભાવમાં રહે છે એનું નામ ધર્મી. આવા ધર્મીઓને લીધે બીજા લોકોને **protection** મળે છે. બસ આમાં કામ એકજ કરવાનું છે જાગૃત બનવાનું. જીવનમાં જે જે કાર્ય કરે છે એ કયા મનોભાવથી કરે છે એની જાગૃતિ રાખવી પડશે નહીં તો એજ મનોભાવ સ્વયં માટે મહા દુર્ભાગ્યનું કારણ બનશે. **સત્સંગ આવી જાગૃતિ માટે છે.**

એક **personal level** છે અને એક સમગ્રતાનું **level** છે. સમગ્રતાનું **level** પરિવારથી શરૂ થાય છે અને પરિવાર વગર સંસાર ચાલવાનો નથી. આ સંસારમાંથી મેળવવાનું છે બસ એટલું જ કે હું જાગૃત છું કે નહીં, શું કરું છું, શા માટે કરું છું ? મારા એક ભાવથી કે એક કાર્યથી શું પરિણામ નિર્માણ થશે ?

સમગ્ર ચેતનાનું **starting point** ‘સ્વ’ થી છે ત્યાર પછી સમુહ છે. મનુષ્ય મનુષ્યોનો વિચાર કરી શકે તો બીજી જીવ સૃષ્ટિની વાત થઈ શકે અન્યથા ન થઈ શકે. વિતરાગની વાણીમાં સૌથી પહેલી વાત કહી કે “તું તને બચાવ”, કાળ ગમે એવો ગંભીર હોય તું તારી જાતને **check** કર કે જે બહાર થઈ રહ્યું છે એનો ભાગ તું તો નથી. જે પણ બહાર **physical** થઈ રહ્યું છે **it is related to me.** હું ક્યારેક આવા ભાવોનો ભાગીદાર બનેલો એટલે આ કાળમાં આ રીતે હાજર છું. આ **Mass Media** માં

આપણે જાણતા કે અજાણતા રમતા રમતા ભાવ કરી નાખીએ અને આમ સમગ્ર ચેતનાના આપણે ભાગીદાર બની જઈએ. જેવા ભાગીદાર બન્યા એટલે ભોગવે છૂટકો. આમાંથી શીખવાનું છે.

સમગ્ર ચેતનાની જે ચારે બાજુથી અસર થતી હોય **it comes from cosmos.** બ્રહ્માંડના વાતાવરણમાં **changes** આ સમગ્ર ચેતનાની ભાવનાઓથી થાય. જે રીતે હિંસાની ચેતના થાય છે. એવી જ રીતે ધર્મમય ચેતના નિર્માણ કરવાની છે. **This is going to make a Impact on changing the environment. Media** માધ્યમ છે, એનો ઉપયોગ કઈ રીતે કરવો એ ચેતનાએ નક્કી કરવાનું છે. જો ચેતના જાગૃત હશે તો ભૂલ નહીં કરે. અજાગૃત હશે તો **misuse** કરી નાખશે. તોજ્ઞાન આજુબાજુ ગમે એટલું ચાલતું હોય, જીવે પોતાનું લક્ષ્ય નક્કી કરીને જાતને ચલાવવાની છે. આપણે જે માર્ગ ઉપર ચાલી રહ્યા છીએ **it is nothing but creating awareness** કે હું એક એવા ભાવ દોષનો ભાગીદાર નથી. સ્વયં નક્કી કરવાનું છે કે હું કયાં છું ? માટે જ કહ્યું ‘તું નિર્દોષ છું નિર્દોષ’. કોઈ વ્યક્તિનો દોષ નથી, સ્વયં ઉભું કરેલું છે. એકવાર ભૂલ ભલે થઈ ગઈ હોય, પણ આ સૃષ્ટિની અંદર ભૂલનો રસ્તો છે, જો ભૂલ સમજાય. અન્યથા હેરાનગતિ વધુ છે. **સત્સંગનો Roll** છે આવી ભૂલને સમજાવવી અને એમાંથી બહાર કાઢવો. ભૂલ હતી એટલે આવા વાતાવરણમાં છીએ. આમાં હવે જાગૃતિ કેળવવાની છે. મને કાંઈ થતું નથી એ ભ્રમમાં રહેવાનું નથી. ક્યારે સપાટામાં આવી જઈશ એની ખબર પણ નહીં પડે.

સત્સંગનું પહેલું કામ, સૂતા હોય તો જગાડવાનું અને બીજી કામ માર્ગ ઉપર ચઢવાનું **End point** નથી આવ્યો ત્યાં સુધી જીવે જાગવાનું છે. છેલ્લે પણ સૂઈ ગયો તો લટકી જવાશે.

- ૫. ટીવી, પેપર નવાંચીએ શું તે એક રસ્તો હોઈ શકે ?
- ૬. આ રસ્તો છે જ નહીં, એ તો ડરપોક નો રસ્તો છે. આગમાં હાથ નાખવાથી હાથ બળી જવાય એ ખબર છે તો શું રસોઈ નહીં બનાવો. એનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો, શું કરવો **that we have to design.** વિવેક જાગૃત કરવાનો છે. **સત્સંગ આવા વિવેક જાગૃતિ માટે છે.**

સત્સંગમાં સૌથી પહેલો વિવેક એ જાગે છે કે ચેતવણી શું મળે છે એને નીરખતા ચારેબાજુથી સતત

શુભેચ્છક : ભયથી જેટલા દોષ નિવારી શકાય છે તેના કરતા વધારે ગુણ પ્રશાસ્ત વડે પોષી શકાય છે.



ચેતવણીના signals મળે છે, આપણું એ તરફ ધ્યાન નથી. જોઈને વિવેક જગૃત કરતા આવડી જાય તો ગમે એવી પરિસ્થિતિમાંથી રસ્તો નીકળશે વ્યક્તિ, વસ્તુ અને પરિસ્થિતિથી દૂર ભાગવાથી solution નીકળતું જ નથી.

આ કાળમાં આપણે હાજર છીએ જેને કળિયુગ કહેવાય છે. એનો પ્રભાવ આપણા ઉપર પડી રહ્યો છે. **We are in the show already** આંખ બંધ કરીને આ show માંથી બહાર નીકળી શકાય છે ? આ સત્સંગના માર્ગમાં આવવું અને ટકવું એને વિસ્તા કહી છે. આમાં જે નિપૂણ થાય એનું જ નામ મહાવીર. **Because we have understood to tackle the situation, inspite of situation.**

ઘટનાઓને બદલવાની સત્તા આપણી પાસે નથી, તો આંખ બંધ કરીને ઘટનાઓથી દૂર ભાગવાનો ભ્રમ શા માટે ઉભો કરવો. ભગવાને કોઈ પણ વસ્તુને તરછોડવાની કહી જ નથી. આજ, એમના માર્ગની beauty છે. માટેજ એને વીરનો માર્ગ કહ્યો છે. ભગવાનની વાણીમાં ત્યાગ એટલે “જગ”. તપમાર્ગમાં શરૂઆત આહાર થી કરી છે. આહાર ને છોડ અને જો અહીં આપણે છોડવાનું કામ કર્યું, જોવાનું કામ ન કર્યું. આ સૌથી મોટું અજ્ઞાન છે. વ્યક્તિ - વસ્તુ - પરિસ્થિતિ વચ્ચે રહી

એના ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરવો એનું નામ ત્યાગ છે અને આવો વિજય માત્ર વિવેકથી મળે. સત્સંગ is ground of વિવેક.

આનો જ આપણે સ્વિકાર નથી કરી શકતા. **We are always fighting with everything.** આનાથી pollution નિર્માણ કરીએ. જે છે એનો સ્વિકાર ભાવ નથી. અત્યાર સુધી એમ લાગતું હતું કે એ અલગ છે અને હું અલગ છું. પણ તું એનો ભાગ છે. એક એક જીવને જે કાંઈ પણ થાય છે એનો તું ભાગીદાર છે. માટે જ ભગવાનને કહેવું પડ્યું “પરસ્પરો પ ગ્રહ જીવીતામ્.” લાખો કરોડોના આધાર વગર તું જીવી નહીં શકે. બધાની સાથે મૈત્રી ઉભી કર, અને એ માટે જગૃત થા.

જો જગૃત હશે તો ગમે એવી પરિસ્થિતિમાંથી નીકળી જઈશ. સત્સંગ આવી જગૃતિ માટે છે. વારે ઘડીએ સૂઈ જઈએ છે એટલે પરિસ્થિતિ આપણી ઉપર હાવી થઈ જાય છે અને આપણે આપણી total સ્વતંત્રતા ખોઈ બેસીએ છીએ. સત્સંગમાં આવી જગૃતિ માટે “મારે નથી થવું હેરાન” એનો નિર્ણય લેવો પડશે. જો નિર્ણય લઈશ તો પછી તું પ્રેમ કરવાને લાયક બનીશ. આ basic fundamental વારંવાર લેવાનું છે. આનો જ અમલ કરવાનો છે.

**Param Anand Satsang Parivar's New Members: (upto February, 2009)**

S.No	Name	Resi. Area	Land line No.	Mobile No.
1.	Mr. Gautam. T. Semlani	Dahisar (W)	022-28914312	09820476601
2.	Sanjay Doshi	Borivli (W)	022-28917938	09869561075
3.	Khimji Chheda	Jogeshwari (E)	022-28312704	09323436350
4.	Mr. Ketan. R. Gala	Goregaon (W)	022-28724588	9820536799
5.	Ms. Priti. K. Gala	Goregaon (W)	022-28762559	9819166844
6.	Ms. Nisha. V. Tiwari	Goregaon (W)	022-26761267	9820386350
7.	Dr. Deepika Gala	V. Parle (W)	022-26354736	09820207762
8.	Ms. Ranjan Dedhia	V. Parle (W)	022-65230105	09833205081
9.	Mr.Devchand Gala	Santacruz (W)	022-26684777	09819678478
10.	Ms. Meena Savla	Mulund	022-25634793	09930217662

શુભેચ્છક : કૂરસદના સમયની ખરી સમસ્યા એ છે કે તમારી કૂરસદને વાપરતાં બીજાઓને કઈ રીતે અટકાવવા.



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



**BIRTH DAY:**

Mr. Mayur. R. Vora	9869084314	18.03.1962
Ms. Dimple. N. Doshi	9833133266	23.03.1975
Ms. Deviben Shah	9819064367	26.03.1944
Ms. Lataben Vora	24142863	01.04.1947
Ms. Meenakshi Mehta	9323530652	03.04.1940
Mr. Nitin Buricha	9869052507	03.04.1964
Mr. Ketan.R. Gala	9820536799	04.04.1960
Mr. Khusal Haria	9322229566	05.04.1966
Ms. Maunaben Shah	9870734505	10.04.1969
Mr. Madhuben Jagani	9833665333	12.04.1957
Ms. Minal D.Dedhia	9322030589	12.04.1973
Ms. Jigna Dedhia	9920867772	16.04.1974
Mr. Prakesh Patel	9820735136	17.04.1961
Ms.Kasturben.	26280264	18.04.1953
Mr. Dipesh Dedhia	9322030859	22.04.1971
Ms. Manisha Chheda	9820731252	23.04.1972
Mr. Atul Shah	9320905321	26.04.1960
Ms. Shilpa Gala	9769667833	27.04.1965
Mr. Shripal Chaudhry	9323859535	28.04.1957
Mr. Nilesh Chaudhry	9324096530	01.05.1979
Mr. Dilip Shah	9324532529	18.05.1955
Mr. Naresh Daftary	9821105327	23.05.1948
Mr. Ramesh Savla	9820016762	31.05.1966
Mr. Sanjay Nanavati	9821564995	09.06.1966

**MARRIAGE ANNIVERSARY:**

Mr. Virendrabhai	9821139391	15.03.1996
Ms. Madhu Umesh Jagani	9833665333	17.03.1976
Ms. Vimla Shah	9920925689	24.03.1976
Mr. Vibhav & Chainika Shah	9820121962	25.04.2003
Ms. Neeta Naresh Dalal	28338146	27.04.1979
Ms. Ranjan Kiran Dedhia	9833205081	30.04.1999
Ms. Saroj Gada	9821854370	03.05.1988
Mr. Ketan & Priti Gala	9820536799	07.05.1987
Ms. Nirmala Nemchand Chheda	9224629200	08.05.1985
Mr. Shantilal S Gada	9323412471	10.05.1973
Mr. Jayesh Vasantlal Kapadia	9820523387	10.05.1997
Ms. Jayaben Visaria	28063665	13.05.1969
Ms. Meenakshi Mehta	9323530652	15.05.1962
Mr. Jagdish V Gada	9322657420	15.05.1985
Mr. Ashok Mohanlal Jain	9821281523	15.05.1998
Mr. Devchand S Gala	9819678478	17.05.1992
Mr. Chandrakant Amrutlal Shah	9867320370	18.05.1975
Mr. Khusal Haria	9322229566	19.05.1984
Ms. Pushpa Gala	9820302355	21.05.1978
Ms. Meena Gala	9819401266	22.05.1972
Ms. Harsha L Hariya	9320604386	22.05.1994
Mr. Harish Shah	9820794906	26.05.1983
Mr. Nemji & Hemlata Shah	9322511547	30.05.1970
Mr. Mayur & Mayuri Vora	9869084314	30.05.1989
Mr. Nilesh & Naina Chheda	9323739739	30.05.1989
Mr. Bharat Ajitbhai Kothari	9322400019	01.06.1986
Mr. Umesh & Neena Gala	9322252060	04.06.1990
Mr. Pramod & Jyoti Shah	28749085	06.06.1976
Ms. Kalpana Vasantlal Savla	9869902024	08.06.1981
Mr. Mahesh Gala	9820046576	14.06.1998

શુભેચ્છક :

વીરની ફોરમ્યુલા - મૃત્યુને સૂતી વખતે ઓશીકે રાખજો, ઉઠો ત્યારે આંખની સાજો.