



૧.	પંચામૃત	તંત્રી સ્થાનેથી	.....	૦૧
૨.	ન્યુઝ લાઈન	અહેવાલ	....	૦૨
		આગામી કાર્યક્રમો	.....	૦૪
૩.	અનુભવનું અતર	નવકાર મંત્રયોગની પ્રક્રિયાઓ દ્વારા થયેલા અનુભવો	.....	૦૫
૪.	પ્રભુવાણી	હું સ્વતંત્ર છું	.....	૦૮
૫.	આહાર - વિહાર	શરીર મૈત્રી	.....	૦૯
૬.	જિજ્ઞાસા તમારી - જવાબ પ્રભુના	સ્વાધ્યાયી મિત્રોના મનમાં ઉદ્ભવતા પ્રશ્નો - શંકાઓના યથા - યોગ્ય જવાબો	.....	૧૦
૭.	વાચકમિત્ર	ક્ષણનો સાક્ષાત્કાર, ખુદમાંથી ખુદાનું સર્જન	.....	૧૨
૮.	પ્રભુવાણી	શ્રદ્ધા	.....	૧૩
૯.	સંબંધોના સથવારે	બાળવિકાસ અને ટી. વી.	.....	૧૪
૧૦.	બાળ જગત	બાળ માનસને મનગમતા વિષયો	.....	૧૫
૧૧.	સત્સંગ	તા. ૨૬/૦૨/૦૯ સત્સંગ લેખ	.....	૧૭
૧૨.	પરમ આનંદ સત્સંગ પરિવાર	નવા સત્સંગીઓ અને શુભેચ્છાઓ	.....	૧૯

## July Month Theme for Daily Practice

મંત્ર જાપ :

- ૧) સવારની પ્રક્રિયા, શ્વેત પ્રકાશની પ્રક્રિયા સાથે કરવી. (મંગલમૈત્રી : CD/Cassette સાથે કરવી)
- ૨) રાતની પ્રક્રિયા (મંગલમૈત્રી : CD/Cassette સાથે કરવી)

ઔચિત્ય :

- ૧) જેને મળીએ એને મનોમન 'નમો જિણાંણ' કહેવું (આખો દિવસ)
- ૨) જેને પણ મળીએ ત્યારે નિર્ણય લેવો 'મારે નથી થવું હેરાન' (આખો દિવસ)

## August Month Theme for Daily Practice

મંત્ર જાપ : (Day 1 to 15)

આખો ની દ્રષ્ટિ સામે white Banner ગોઠવી એના ઉપર લેખન 'ૐ દ્વિં ૐ નમો લોએ સવ્વ સાહુણં'  
કાળા અક્ષર માં કરવું (Part - II મા શીખવ્યા મુજબ)

ઔચિત્ય :

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

મંત્ર જાપ : (Day 16 to 31)

ઉપર જણાવેલ જાપ કરવો તેમા લેખન ને બદલે વાંચન કરવું. (Part - II મા શીખવ્યા મુજબ)

શરીર ઔચિત્ય :

શરીર મૈત્રી / પ્રાણ મૈત્રી / શુદ્ધાત્મ નમસ્કાર યોગ (Part - I પ્રમાણે)





## Part I / II શિબીર (આનંદ ઉત્સવ) Party Day

તા.૧૨/૪/૦૯ રવિવારના દિવસે Central અને Western Zone નું નવમું session પાર્લા ખાતે આયોજીત કરવામાં આવ્યું હતું. આનંદ, ઉમંગ, ઉલ્લાસનો આ session સવારના ૭ વાગે રાખવામાં આવ્યું હતું.

ચાર સેન્ટરો ડૉંબીવલી, મુલુંડ, ખાર, પાર્લા ના સર્વે સ્વાધ્યાયી ભાઈ બહેનોએ ૧ ફળ, ૧ ફૂલ, ૧ મીઠાઈ સાથે કુટુંબ - મિત્રમંડળ સહિત આવવાનું આમંત્રણ આપવામાં આવ્યું.

સવારના ૭.૦૦ વાગે જુહુ ખાતે પામખીચ હોટલની બાજુમાં શિવાજી મહારાજના સ્ટેચ્યુ પાસે ભેગા મળવાના સૂચન અનુસાર ધીમે ધીમે સ્વાધ્યાયી ભાઈ-બહેનો આવવા લાગ્યા. ડૉંબીવલીના પદ સ્વાધ્યાયીઓ વહેલી સવારે બસ કરીને પહોંચી ગયા. દરિયા કિનારે હોટલ પામખોવની દિવાલ અડીને બધા રાઉન્ડમાં ગોઠવાઈ ગયા. નિસર્ગના સાનિધ્યમાં શરીર મૈત્રી કરી. ગોલ્ડન રેતીમાં એકમય થઈ સૂર્યદેવની સાક્ષીએ શુદ્ધાત્મ નમસ્કાર કર્યા. દરિયા કીનારે સવારના walk માટે આવતા લોકો કુતુહલ પૂર્વક ઉભા રહી અમારી પ્રક્રિયાને નિહાળતા હતા. શુદ્ધાત્મ સ્વરૂપ નમસ્કાર પૂર્ણ થયા બાદ સાથે લાવેલ ફૂલ એક બીજાને ભાવપૂર્વક આપલે કરતા “નમો જીણાંણ” કહેતા દરેકની અંદર ભગવાન સ્વરૂપના દર્શન કર્યા. પ.પૂ. પંકજભાઈએ ત્યાર બાદ કુદરતના ખોળે હર્ષ ઉલ્લાસ સહિત રમત રમાડી, જે સૌ નાના-મોટા નિસ્પૃહ બાળકની જેમ રમ્યા અને બાળપણની મીઠી યાદોને તાજી કરી. નૈસર્ગિક આનંદને માણ્યા બાદ બધા પોતાની રીતે પાર્લા સેન્ટર ખાતે ૯.૦૦ વાગે પહોંચ્યા.

પાર્લા સેન્ટર ખાતે સ્વાદિષ્ટ ગરમા ગરમ નાસ્તો અને fresh fruit juice તૈયાર હતું. સર્વ ભાઈ-બહેનો એ પ્રેમથી પ્રસાદીને ગ્રહણ કરી.

૯.૩૦ વાગે ૪થા માળના હોલમાં સર્વે ૧૬૫ સ્વાધ્યાયી ભાઈ બહેનો ભેગા થયા. પ.પૂ. પંકજભાઈએ ભાવ સહિત ભાવના અને અરિહંત પ્રભુની ધુનની રમઝટ બોલાવડાવી. નવકાર મંત્ર Part - 1 અને Part - 2 ના સફર દરમ્યાન પ્રાપ્ત શ્રીપદી સહિતનો મૂળમંત્ર “મારે નથી થવું હેરાન” નો જીવનમાં અમલ અને ત્યારબાદ જે અનુભવ રસ મેળવ્યો એનું સ્વાધ્યાયી ભાઈ-બહેનો તરફથી એક પછી એક ઉચ્ચારણ થયું, જેથી આવનારા અન્ય જીવાત્માઓને મંત્રમાર્ગ જીવનમાં સહજ રીતે કેમ ઉતારી શકાય તેની પ્રેરણા મળે. એક કલાકનો એ સમય અવિસમરણીય હતો, જેમાં ઘણા સ્વાધ્યાયીઓના અનુભવ એવા હતા કે ઘણુ જીવન વિત્યા બાદ આ ઉમરે સમજ પડી કે નવકાર મંત્ર દ્વારા ધર્મને જીવનમાં ઉતારી ધ્યેયને સાર્થક કેમ કરી શકાય.

મ્યુઝીકની મસ્તી સાથે “ૐ નમો નારાયણ” ની મીઠી મધુર ધૂન ઉપર સર્વે સ્વાધ્યાયીઓને નૃત્ય કરવાનું આહવાન મળ્યું. ઉત્કૃષ્ટ ભક્તિ રસનો અનુભવ કરતા આંખો બંધ કરી, મન મૂકીને નૃત્ય કર્યું. આ પ્રસંગમાં આવેલાઓએ જીવન ઉત્સવનો જે રંગ માણ્યો તે જીવનની એક અવિસમરણીય અનૂભૂતી હતી.

દિવ્ય નૃત્યબાદ બપોરના ૨.૦૦ વાગે સાથે લાવેલ મીઠાઈથી લોકોનું મોદુ મીઠુ કરાવતા ગરમ ભોજનનો સ્વાદ માણી Part - 1 અને Part - 2 ની પૂર્ણાહુતિની જાહેરાત થઈ.

## મહાવીર જન્મ કલ્યાણક ઉત્સવ

તા.૭/૪/૦૯ મંગળવાર મહાવીર જન્મ કલ્યાણક ના શુભ અવસરે પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્રના ૧૧૬ સત્સંગી સ્વાધ્યાયી ભાઈ બહેનો સાયન સ્થિત સાયન હોસ્પિટલમાં સાધર્મિક ભક્તિ અર્થે બપોરના ૨.૦૦ વાગે ભેગા થયા હતા. Condition Mind માં સાધર્મિક ભક્તિના જે વિચારો રમતા હતા. એ બદલાવવાની પૂર્ણ શક્યતા હતી એને ઓળખવાની પ્રબળ જીજ્ઞાસા સર્વેના ચહેરા ઉપર તાદ્દશ્ય ગોચરમાન થતી હતી.

શ્રી મયુરભાઈ, શ્રી શ્રીપાલભાઈ પોતાની સંગાથે વિતરણ કરવા લાવેલા ફળો અને બિસ્કીટને યોગ્ય રીતે રૂપ થેલીમાં (સફરજન, મોસંબી, ગ્લુકોઝ બિસ્કીટ) પેક કરી પ.પૂ. પંકજભાઈ સાથે હોસ્પિટલના બીજા માળે આવેલા Ward તરફ પ્રયાણ કર્યું. સરકારી નિયમોને કારણે વ્યવસ્થામાં ફેરબદલ કરવી પડી હતી. જેથી ૧૫/૨૦ ના ગ્રુપમાં વહેંચાઈને અલગ અલગ Ward માં પહોંચ્યા.

પથારીમાં સૂતા લાયક - બેબસ - નિસહાય દર્દીઓની વ્યથા અને કથા સાંભળતા હૃદય હચમચી ઉઠયું. એકજ ક્ષણમાં કર્મ આવી અવસ્થાએ પહોંચાડી શકે એ સમજ આંખની સામે ઉપસ્થિતી થતાની સાથે કંપારીની એક લહેર શરીરમાંથી પસાર થઈ ગઈ. પૂર્વે કરેલા કર્મો આપણી સામે પ્રગટ થાય છે એવા સમયે અતિક્રમણ નિર્માણ ન કરતા સ્વયંના કર્મ માટે મળેલા મોકાને ભાવથી સ્વીકારી પ્રતિક્રમણ કરી લેવું એજ સાધર્મિક ભક્તિનું હાર્દ છે. દર્દીઓના સ્વાસ્થ્યમાં જલ્દી સુધારો થાય, શાતા ઉપજે, શાંતી મેળવે એ ભાવ અર્થે સત્સંગી સ્વાધ્યાયી ભાઈ બહેનોએ સમુહમાં wardમાં બેસી ભાષ્ય કર્યા.

લગભગ ૪ વાગે, સાયન હોસ્પિટલની across opposite side માં The Salvation Army Women & Children Home સંસ્થા છે, જ્યાં ૪ થી ૨૦ વર્ષ ઉંમરની ૧૧૦ વિદ્યાર્થીનીઓ નિવાસ કરે છે. એમની સાધર્મિક ભક્તિ અર્થે શ્રીમતી અમિતા અતુલ શાહ (મલાડ) તરફથી સ્ટીલની થાળી, વાટકી ડીસ, ચમચી, ગ્લાસ ના ૧૧૦ set, શ્રીમતી ચેતનાબેન હરીયા (સાંતાક્રુઝ) તરફથી રૂપર નંગ લોંગ બુક, જયંતીભાઈ સાવલા તરફથી ૨૨૦ નંગ ન્હાવા-કપડા ધોવાના સાબુ, શ્રી નીલેશભાઈ ગાંધી તરફથી ૬૦ નંગ બોલપેન, શ્રીમતી વીણાબેન ગાલા (અંબરનાથ) તરફથી ૧૪૦ નંગ પેન્સીલ અને શાર્પનર, અર્પણ કરવામાં આવ્યા.

આશ્રમના ચોકમાં સર્વે વિદ્યાર્થીનીઓ સાથે સ્વાધ્યાયી ભાઈ બહેનોએ face to face આંખોમાં આંખો મેળવીને હૃદયના ભાવથી સંવાદ રચ્યો, પ્રભુ પ્રાર્થના કરી, ‘અરિહંત’ નામની ધૂન મચાવી. એમના આનંદમાં સહભાગીદાર થયા. ભાવથી સર્વે વિદ્યાર્થીનીઓને કેરીનો રસ પીવડાવ્યો અને જે પણ પ્રસાદી સ્વરૂપે સાથે લઈ ગયા હતા એનું વિતરણ કર્યું.

શુભેચ્છક : સ્વ. મુકતાબેન સાવલા

આપણું કશું જ નથી સિવાય એક સમય



લગભગ ૬ વાગે બી.જે. હોમ ફોર ચીલ્ડ્રન્સ, માટુંગા (C.R.) ખાતે પહોંચ્યા, જ્યાં ૬ થી ૧૨ વર્ષ વયના ૧૩૦ બાળકો નિવાસ કરે છે. આ બાળકોને ૬ સ્ટીલના ટબ, ૧૮ સ્ટીલની મોટી બકેટ, ૧૨ સ્ટીલની નાની બકેટ, ૧૨ સ્ટીલના મગ, ૬ લાદી પૂછવા માટેના રબર મોપ, પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્ર તરફથી તેમજ કોકોનટ હેર ઓઇલ શ્રીમતી ઉમાબેન (સાયન) તરફથી, ટૂથ પેસ્ટ - ડૂથ બ્રશ ડૉ. દિપીકા ગાલા (અંધેરી) તરફથી, અંડર ગારમેન્ટ્સ શ્રીમતી રંજનબેન દેઢીયા (અંધેરી) તરફથી અર્પણ કરવામાં આવ્યા. શ્રીમતી નીતાબેન દલાલ, શ્રીમતી શિલ્પાબેન ગાલા તરફથી બધા બાળકોને ચોકલેટનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું. નિર્દોષ બાળકોના ચહેરા ઉપર ઉભરી આવતા નિર્દોષ ભાવશુન્ય હાસ્ય સ્વાધ્યાયી ભાઈ બહેનોને વિચારતા કરી મૂક્યા. 'ન્યારી છે કર્મ ની બલિહારી.'

૭ વાગે સર્વે સ્વાધ્યાયી ભાઈ બહેનો છૂટા પડ્યા. શ્રી નિતિન ભાઈબુરીયા, શ્રી. દિપેશભાઈ દેઢીયા, શ્રી શ્રીપાલભાઈ ચૌધરીના અથાગ પરિશ્રમ અને સમયના ભોગે હોસ્પિટલ, આશ્રમને અર્પણ કરવા માટેની ચીજ વસ્તુઓ ભેગી કરી એ બદલ એમના પ્રત્યે સર્વ સ્વાધ્યાયી ભાઈ-બહેનો કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરી.

## Child + Parent Divine શીબીર

નવકાર મહામંત્ર યોગની શીબીર છેલ્લા સાત વર્ષથી Regular Part I Part II થાય છે અને હજારો લોકોએ એનો રસ સ્વાદ માણ્યો છે. તેમાંથી પોતાના જીવનના પ્રશ્નોનું સમાધાન મળ્યું છે. આ વર્ષે પરમ પૂજ્ય પંકજભાઈએ આ રસ બાળકોને પીરસવાનું નક્કી કર્યું. મા-બાપ તથા બાળકો જે એક જ ઘરમાં રહે છે પણ એકબીજાથી અનજાન બની ગયા છે. એકબીજાથી કૌસો દૂર ચાલ્યા ગયા છે. મા-બાપ તેમની જગ્યામાં સાચા છે, સંતાનો એમની જગ્યાએ સાચા છે. પણ બન્ને વચ્ચે ખાધ ખૂબ જ મોટી બનતી જાય છે. જે દિવસે અને રાત્રે મોટું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. બાળક જેમ જેમ મોટું થતું જાય છે તેમ તેમ તે માતા-પિતાથી ખૂબ જ દૂર થઈ જાય છે અને કદાચ ક્યારેય આ ખાધ પૂરી શકાતી નથી અને તેમાં માતા-પિતા તથા બાળકો બન્ને પીડાઈ રહ્યા છે. આ લગભગ દરેક ઘરની સમસ્યા છે માટે પ. પૂ. પંકજભાઈએ આ નવું અભીયાન આદર્યું.

Divine life style yoga shibir ખુબજ દિવ્ય અને અદ્ભૂત હતી. ૬ to ૧૨ વર્ષના બાળકો અને ૧૩ to ૧૮ વર્ષના બાળકોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો આ શીબીરની ખાસિયત એ હતી કે આ ફક્ત બાળકો માટે ન હતી પણ children and parents combined shibir હતી. જ્યાં બાળકો તથા માતા-પિતા બન્નેની હાજરી હતી. બેચ Age group માં મળીને ૬૦ બાળકોની સંખ્યા હતી.

બાળકોનું સેશન સાહેબ સાથે રહેતું ત્યારે માતા-પિતાનું સેશન પ્રવર્તકો સાથે ચાલતું એ રીતની ગોઠવણ કરવામાં આવી હતી. પ્રથમ દિવસે નીચે વાલીઓને એમના મૂંઝવતા પ્રશ્નો લખવા કહેવામાં આવ્યા અને એ પણ જણાવવામાં આવ્યું કે બધા પ્રશ્નોના

જવાબ આ દસ દિવસમાં મળી જશે. અને પ્રભુકૃપાથી દરેકને પોતાના પ્રશ્નોના જવાબ મળતા ગયા. શરીર મૈત્રી દ્વારા શરીરના દરેક અંગ સાથે ઓળખાણ કરાવવામાં આવી તેમજ વડીલોને time management, planning, concentration પર Practical game રમાડવામાં આવી એને તે પણ હાર-જીતની શરત વગર. દરેક game ની સાથે તેનો concept Convey કરવામાં આવતો.

બાળકોને પ્રભુકૃપા, S.M.S., Internet connection ગુણ પ્રમોદ, ભગવાન એટલે શું ? મા-બાપ, એટલે શું ? ગુરૂનું મહત્વ, તેમનો રોલ, આ સૃષ્ટિની અંદર મા-બાપ, બાળકોનો રોલ શું છે એ વાતો અનેક પ્રશ્નો જેના અદ્ભૂત જવાબો દિવ્યકૃપાથી મળ્યા. ૧૩ to ૧૮ વર્ષના બાળકો જેને tackle કરવા મુશ્કેલ હોય છે અને જેમની પાસે પ્રશ્નોના ઢગલા હોય છે. જેનું સમાધાન ક્યાંયથી મળતું નથી તે આ શીબીરમાં આવીને મળ્યા. Young generation નાં પ્રશ્નો જેવા કે friendship, hormonal changes, વડીલોનો આદર, પરીક્ષાની તૈયારી, ફોન - મોબાઈલ, ઇન્ટરનેટનો વિવેક, આવી અનેકબાબતો ઝીણવટ પૂર્વક દિવ્યતા દ્વારા સવિસ્તાર દર્શન કરાવ્યું. જે બાળકોએ રસપૂર્વક માણ્યું.

ત્યારબાદ નાસ્તો અને ઠંડુ ગ્રહણ કરી માતા-પિતાનું સેશન સાહેબ સાથે હતું અને બાળકો પ્રવર્તકો સાથે રહેતા હતા. જે વિષય પર બાળકોને સમજાવવામાં આવતું. સેશન દરમિયાન વડીલોને પોતાના સવાલોના જવાબો વણપૂછ્યે મળતા રહ્યા. વડીલોની દ્રષ્ટિએ આ શીબીરમાં ભાગ લઈને એ જાગૃતિ આવી કે બાળકો આપણા ઘડવૈયા છે, સૃષ્ટિ આપણને સુધારવા માટે બાળકની ભેટ ધરી છે. પહેલા બાળકો ઉપર જે માલીકી ભાવ હતો તેની જગ્યાએ એક દિવ્યતાનો ભાવ આવી ગયો.

પ્રવર્તકો જે સેશન દરમિયાન ઉપર સાહેબ સમજાવતા તેના વીશેની Practical game પ્રવર્તકો રમાડી બાળકોને સહજતાથી શીખવાડતા હતા. ભૂલકાઓ પોતાની સહજતા, સરળતા અને સ્વીકારભાવ તે પ્રવર્તકોને શીખવાડતા રહ્યા. આમ દરેકની વચ્ચે દિવ્યતાની આપ-લે થતી રહી.

સાહેબ જે બાળકોને પીરસતા હતા તે બાળકો બહુ આરામથી ગ્રહણ કરી, પચાવીને બીજા સેશનમાં આવતા અને વધારે ને વધારે ખુલતા ગયા. આમ આ યાત્રાનું ચોથું અને પાંચમું hobby session હતું. જેમાં અમારા સત્સંગી શ્રી પ્રમોદભાઈએ M-Seal વર્ક ની કળા શીખવાડી અને શીલ્પાબેને Paper Craftની સુંદર Photo frame શીખવાડી. દરેક બાળકોએ પોતાની hobby નું સુંદર દર્શન કરાવ્યું. કોઈએ તબલા વગાડી ગીટાર વગાડી. કોઈએ ચિત્ર દોરી. ડાન્સ, સ્કેટીંગ અલગ અલગ રીતે પોતાની છૂપાયેલી કલાને બહાર કાઢી.

છેલ્લા દિવસે ઘલાબેન દેઢીયા તરફથી carrier guidance વિશેની માહિતી મળી જેનાથી બાળકોને પોતાના ભવિષ્ય માટે વિચાર કરવાનો સુંદર મોકો મળ્યો. આવી અદ્ભૂત શીબીર થતી રહે અને દિવ્ય રાહ લોકોને મળતો રહે તે જ પ્રભુને પ્રાર્થના.

પ્રવર્તકોની એકતા દરેકને સ્પર્શી ગઈ. દરેક પ્રવર્તકોને



પોતાનું ખોવાયેલું બચપણ પાછું મળી ગયું હતું. બાળકો પ્રવૃત્તકો પાસેથી શીખીને એમને ઘણું શીખવાડતા ગયા. માતા-પિતા, બાળકો, પ્રવૃત્તકો દરેકના ચહેરા પર આનંદ છલકાઈ રહ્યો હતો. આ શીખીરનું નામ જે 'DIVINE LIFESTYLE YOGA' પાડવામાં આવ્યું છે એ સાર્થક થતું લાગ્યું કારણકે જેમણે આ શીખીરમાં ભાગ લીધો એમના family માં દિવ્યતા પ્રસરવાની શરૂઆત થઈ ગઈ છે. દરેકને અદ્ભૂત જીવન જીવવાનો રાહ મળી ગયો છે.

તમો છો અમારા, અમે છેએ તમારા  
સંગીત આપણું, મજાનું મજાનું  
સર છે અમારા, મજાના મજાના  
વાણી છે એમની, મજાની મજાની  
દિવ્યતા છે એમની, મજાની મજાની  
તમે છો અમારા .....  
શીખીર અમારી, મજાની મજાની  
સતસંગીઓ પણ, મજાના મજાના  
P. S. J. V. K., મજાનું મજાનું  
આવ્યો છે આનંદ, મજાનો મજાનો  
તમે છો અમારા .....

## આગામી કાર્યક્રમ

। નવકાર મહામંત્ર યોગ Part - 1 સ્વાધ્યાય :

સેન્ટર	મુલુંડ (વેસ્ટ)	માટુંગા (સેન્ટ્રલ)	પાર્લા (વેસ્ટ)	કાંદિવલી (વેસ્ટ)
સમય	સવારે ૯.૧૫ થી ૧૨.૩૦	બપોરે ૨.૩૦ થી ૬.૦૦	સવારે ૯.૧૫ થી ૧૨.૩૦	બપોરે ૨.૩૦ થી ૬.૦૦
શુરૂઆતની તારીખ	૨૮ જૂન ૨૦૦૯ થી	૨૮ જૂન ૨૦૦૯ થી	૫ જુલાઈ ૨૦૦૯ થી	૫ જુલાઈ ૨૦૦૯ થી
સરનામું	કાલિદાસ હોલ, સ્કેટીંગ હોલ, મુલુંડ (વેસ્ટ).	શ્રી માટુંગા ગુજરાતી સેવા મંડળ, તેલંગ રોડ, રામ મંદીરની બાજુમાં, માટુંગા (સેન્ટ્રલ).	માલીની કિશોર સંઘવી વૈયાવચ્ચ કેન્દ્ર, રસરાજ હોટલની ગલ્લીમાં, પાર્લા (વેસ્ટ).	હિતવર્ધક હોલ, એસ. વ્હી. રોડ, બાલભારતી સ્કુલની સામે, કાંદિવલી (વેસ્ટ).
Minimum Donation		રૂ. ૬૦૦.૦૦ (રજીસ્ટ્રેશનની સાથે)		

- । ખાસ નોંધ : અગાઉ નવકાર મહામંત્ર યોગ નો સ્વાધ્યાય કરી ચૂકેલ સત્સંગી ફરી નવા શરૂ થતા સ્વાધ્યાય માં વગર donation જોડાઈ શકે છે.
- । શરીર ઔચિત્ય યોગ (Part - IA) : ની નવી શીખીર આ વર્ષે પાર્લા - સેન્ટર ખાતે ૨૮/૬/૦૯ થી શરૂ થઈ છે. સમય : સવારે ૮.૩૦ થી ૧૧.૩૦.  
આજ શીખીર મુલુંડ સેન્ટર ખાતે ચાલુ કરવાની ધારણા છે.
- । ખાસ નોંધ : નવકાર મહામંત્ર યોગ - part - 1 કરી ચૂકેલ સ્વાધ્યાયી ભાઈ બહેનો આ શીખીર માં ભાગ લઈ શકશે.
- । પર્યુષણ અનુભવમાળા : તા. ૧૬.૮.૦૯ થી ૨૪.૯.૦૯ દરમિયાન ઋતુંભરા કોલેજના હોલ માં દર વર્ષની જેમ સવારે ૮.૦૦ થી રાતના ૯.૦૦ સુધી રહેશે.
- । નવકાર મહામંત્ર યોગની એક વિશિષ્ટ શીખીર પાલીતાણા ધામમાં દિવાળી દરમિયાન આયોજીત કરવાની ધારણા છે.
- । નવકાર મહામંત્ર યોગ Part - II નું આયોજન દિવાળી પછી નવેમ્બર મહિનામાં કરવાની ધારણા છે.

શુભેચ્છક : તમારા હૃદયમાં ઉદારતા નથી તો નક્કી સમજજો કે ખરાબમાં ખરાબ પ્રકારનો હૃદયરોગ થયેલો છે.





નમો જિણાણં,

મેં ફકિરા કાંબલે (તબલા વાદક) ૬૧ વર્ષે નિમિત્ત, મુઝે મેરે જીવન મેં જો અનુભવ મિલા, વહ પરમ સુખ જીવનકેંદ્ર કે સૂત્રધાર શ્રી પંકજશેટ કો ભાવપૂર્ણ પ્રણામ કરતા હુ !

મેરે જીવન મેં જીતને ભી સંપર્ક મે આયે તથા મેરે પુર્વજ, માતા પિતા, સગે સંબંધી કો મેરે તરફ સે સમી જીવનજંતુઓં કો જાન અનજાને મેં કોઈં ભૂલ હુઈં તો મુઝે માફ કર દો !

9પરમસુખ જીવન વિકાસ કેંદ્ર“ દ્વારા મુઝે જીતના ભી જ્ઞાન મિલા, અનુભવ હુઆ વહ મેરે જીવન મેં બહુત બહુત પરિણામ કારક યોગ થા ! ઉનકા આચરણ કરકે જો ભી અનુભવ મિલા ઓર આનંદ મિલા, ઉસકો મેરે જીવન મે શાંતી ઓર સમાધાન હુઆ ! મુઝે જીવન યશસ્વી હોને કા માર્ગ મિલા । આપ સમી સત્સંગી કો એસા આનંદ ઓર સુખ પ્રાપ્ત હો ઓર જીવન ભય મુક્ત હો ઇતની ભગવાન કે ચરણોં મે પ્રાર્થના ।

આપકા (ફકિરા અમૃતા કાંબલે) તબલા વાદક

નવકાર મહામંત્ર યોગ Part - I, II, સત્સંગ, નવલ વિરાયતન આ યાત્રા દરમ્યાન જે પણ મળ્યું છે તેના માટે શબ્દો ઓછા છે તેનો અનુભવ જ કરવા જેવો છે .

જન્મ ભલે ૪૨ વર્ષ પહેલા મળ્યો છે પણ જીવન હવે મળ્યું હોય તેવું લાગે છે. જીવવાનો ધ્યેય મળ્યો છે. અત્યાર સુધી ટોરની જેમ જીવન વહન કરતા હતા. દરેકના દોષો જ દેખાતા હતા. હવે દોષ દેખાવવાના ઓછા થઈ ગયા છે. જીવન ખૂબ જ સુંદર બની ગયું છે.

એક-એક બાહ્ય અને આંતર ઐચિત્ય તો જાણે પીટારા છે તેમનું પાલન કરતા ક્ષણની મુક્તિ નો જે અનુભવ થાય છે તે શબ્દોમાં વર્ણવી શકાય તેમ નથી દરેક ઐચિત્ય જખમો પર મલમ લગાવવાનું કામ કરે છે.

આજે મારા ઘરના ત્રણ સભ્યો આમાં જોડાયા છે ચોથો મેખ્તર પણ જોડવાનો છે. આનાથી ઉત્તમ મારા માટે કંઈ હોઈ જ ન શકે. આ ભાથુ દરેક ને ભવયાત્રામાં કામ લાગશે. અમે દરેક જણ ઘરમાં અલગ અલગ દિશામાં ચાલતા હતા તે હવે એક દિશામાં ચાલવાની શરૂઆત થઈ ગઈ છે.

મારો પુત્ર મને વારંવાર યાદ દેવડાવે છે “સ્વતંત્ર વિચાર, સ્વતંત્ર નિર્ણય અને સ્વતંત્ર અમલ.” હવે મારે ગુરૂ બહાર ગોતવાની જરૂર પડતી નથી. તે સતત મને યાદ અપાવે છે. આનાથી મોટી વાત આનંદની મારી માટે કંઈ હોઈ જ ન શકે.

આ માટે હું પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્ર અને પરમ પૂજ્ય પંકજ સાહેબની ઋણી રહીશ.

છેલ્લે ફક્ત એટલું જ કહીશ

ભવોભવ મળજો તમારૂં શરણ. ૨)

તમારા ચરણમાં લાખો નમન. ૨)

Mayuri. M. Vora - ૨૮૬૯૩૦૧૪ / ૯૭૫૭૨૫૯૭૫૨

આ દેહના પુણ્યોદયે શુભ સંકેત પામીને નમસ્કાર મહામંત્ર યોગ સાધના શિબિરમાં જોડાવાની પ્રેરણા પામીને પૂ. સદગુરુદેવની નિશ્રા અને સાનિધ્ય પામ્યો, તે ઘડીથી પરિવર્તનના પ્રયાણ યાત્રાની ગતિ શરૂ થઈ.

ધર્મ વિરોધી સમજ જે બાહ્ય ક્રિયાકાંડ અને ચંચો સુધી જ સીમીત હતી તે અજ્ઞાનતાને કારણે મન-બુદ્ધી સ્વીકારતા જ ન હતા તેથી ધર્મ વિમુખતા આવી ગઈ હતી.

પૂ. સદગુરુદેવના પાવન સાનિધ્ય થી ધર્મના અનંત સ્વરૂપની સમજ પામ્યો અને પ્રેમભાવ - મૈત્રીભાવ - કરુણાભાવ - પરહિત ભાવનાનું નિરુપણ દ્રઢ થતું ગયું અને સહજ ધર્મ ભાવનાની અમુલ્ય મુડી મેળવી ને અરિહંત કૃપા થકી ધન્ય બન્યો.

નવકાર મંત્રમાં પંચ પરમેષ્ઠી સાથેના અનુસંધાનથી મન શુદ્ધી - વિચારશુદ્ધી અને આચાર શુદ્ધીનું ક્રમશઃ ઉત્તરોત્તર પરિવર્તનશીલતા નો અનુભવનો અહેસાસ થઈ રહ્યો છે.

“નમો જિણાણં જી અભયાણં” નું સ્મરણ અને રટણ સ્વ હિતકારી છે જ પણ તેના તરંગ -આંદોલનોથી પણ આજુબાજુનું વાતાવરણ મંગલકારી અને દરેકને લાભદાયી બને છે.

કિરીટ મહેતા - મુલુન્ડ

નમો જિણાણં,

આ નવકારમંત્રની શિબિરમાં જોડાયા પહેલા મારો ધ્યેય નક્કી કરી શકતો ન હતો. પણ શિબિરમાં જોડાયા પછી મારું ધ્યેય નક્કી કરી શક્યો કે મારે વસ્તુ વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિમાં હેરાન નથી થવું. એ નિર્ણય લેતા મારા વિચારો, વાણી ને વર્તનમાં ફરક પડ્યો.

નાનપણથી હું સાંભળતો આવેલો કે બધા સાથે સમભાવ રાખવો અને પરિસ્થિતિને Let go કરવું, પણ અજ્ઞાન હોવાને કારણે જ્યારે જ્યારે પરિસ્થિતિ ને વ્યક્તિ સાથે ગડમથલ થતી અને રોજ રોજ મનમાં ખીચડી પકાતી એક દિવસ જવાલામુખીની જેમ બહાર ફાટતાની સાથે જીવન વિખેર થઈ જતું.

પણ આ શિબિરમાં જોડાયા પછી જે ઐચિત્યની થોડી ઘણી સમજ આવતા એ પ્રમાણે ઐચિત્યનું અમલ કરતા જીવનની પરિસ્થિતિ ને વ્યક્તિના સંબંધોમાં આપોઆપ ફરક પડવા લાગ્યો.

નમો જિણાણં જી અભયાણં નો મંત્ર સતત મનમાં રટણ ચાલુ રહે છે. તેના લીધે જાગૃતતા આવતી જાય છે. જ્યારે જ્યારે કામમાં કે વ્યક્તિની સાથે મેળાપ થતા પછી તરત યાદ આવી જાય છે. નિર્દોષ દર્શન કરતાં વ્યક્તિનું વર્તન બદલાતું જોવા મળે છે.

અને સવારની ને રાત્રીની પ્રક્રિયા કરવાથી આખો દિવસ જે માથુ ભારે લાગતું ને મનમાં ભારે પણ લાગતું ને જરાક વાંચવા બેસતો ને ઉંઘ આવતી કે કોઈ પણ કામમાં સાથે ન લાગતી અને માનસિક ને શારીરિક થકાન લાગતી પણ ક્રિયાને જાપ કરવાથી મન હલકું થઈ ગયું છે અને કાર્યક્ષમતા વધવા માંડી છે.

અને જ્યારે જ્યારે એકલાપણું લાગે છે. મન ભારી થતા તરત જ વિસર્જન જાપ કરવાથી મનમાં હળવાશનો અનુભવ થાય છે.

મહેશ વીરા - મોબાઈલ નં. ૯૮૬૭૪૧૨૩૬૮



## Part - II Mulund

મારું નામ નીતા છે. હું મસ્જીદ અંદરમાં એક સુપર માર્કેટમાં Floor Manager cum office assistant તરીકે કામ કરું છું. દિવસનાં દસથી બાર કલાક હું ઘરની બહાર જ રહું છું. આખો દિવસ ભાગ-દોડ અને કમ્પ્યુટરની સામે કામ કરીને મારું શરીર રાત સુધીમાં સાવ થાકી જતું હતું. માથું પણ સખત દુઃખતું હતું. કંઈ જ કરવાનું મન થતું ન હતું. અને દૈનિક કાર્ય આટોપીને હું સૂઈ જતી હતી. ફરી બીજો દિવસ ઊગો, ફરી એ જ કામ અને રાત પડયે સૂઈ જવું. આમ જ દિવસો નીકળતા જતા હતા. પણ હૃદયનાં ઊંડાણમાં જાણે કંઈક ખાલીપો રહેતો હતો. એવું લાગતું હતું કે જીવનમાં કંઈક વિશેષ કરવું છે. પણ સમય નથી. શું કરવું શું ન કરવું તે પણ સૂઝતું ન હતું. પછી મેં ‘નવકાર-મંત્ર યોગ’ શિબિર જોઈન્ટ કરી. શરૂઆતમાં તો બસ સર સમજાવતા ગયા અને હું સાંભળતી ગઈ. પણ ધીરે ધીરે નવકારમાં છૂપાયેલા રહસ્યો વિશે જાણ્યું અને થયું કે આટલું સરસ ભગવાને આપેલું Ready Package જે સરે આટલી સુંદર રીતે અમને પીરસ્યું છતાં હું શું કામ આને મારા જીવનમાં ન ઊતારું ? અને આમ વિચારી ધીરે ધીરે મેં નવકારમાં એક એક પદના જાપ કરવાની શરૂઆત કરી. જાપ કરતાં કરતાં મને જીવનનું વધારે ને વધારે ઊંડાણ સમજાવા લાગ્યું. નવકારની ગૂઢ શક્તિઓ વિશે જાણ થતી ગઈ. સર પાસે ઔચિત્યનું જ્ઞાન મેળવ્યું અને જીવનમાં ઊતાર્યું. સમય ઔચિત્યનું જ્ઞાન મેળવ્યું ત્યાર પછી સમયનો વ્યય થતા રોક્યો. જાણ્યું કે ‘સમય જ એક એવી પૂંજી છે જે મફત હોવા છતાં ખૂબ જ કિંમતી છે !’

જાપ કરવાથી જાણે એક અલગ જ પ્રકારની શક્તિ મળી. મન શાંત થતું ગયું. હવે હું પહેલા કરતાં પણ વધારે કામ ઓછા સમયમાં કરી લઉં છું. મારા મનમાં જે પણ Plannings હોય છે તેનું setting જાણે જાતે જ થઈ જાય છે. બધું Automatic જ ગોઠવાઈ જાય છે. ખબર નથી પડતી કે આવું સાચું જ થઈ રહ્યું છે ? ઘણીવાર જે બનનારી ઘટના હોય છે તેનું હું સચોટ અનુમાન કરી લઉં છું.

મારું માથું છેલ્લા ચાર વર્ષથી ખૂબ જ દુઃખતું હતું. કેટલાય ડોક્ટર પાસે મેં બતાવ્યું. Eye Testing કરાવ્યું પણ બધા જ Report normal હોવા છતાં માથું મટતું ન હતું. પણ આ નવકાર મંત્રની શક્તિથી મારું માથું હવે સાવ મટી ગયું છે. મને ચશ્માંના નંબર પણ નથી. અમારા ગુરુ શ્રી પંકજ સરનો હું ખૂબ જ આભાર માનું છું કે જેમણે અમને ખૂબ જ શાંતિથી અને સરળ ભાષામાં આટલું બધું જ્ઞાન આપ્યું. જે પણ સવાલો મનમાં ઊઠતાં એનાં જવાબો ખૂબ જ શાંતિથી અને સરળ ભાષામાં આપ્યો. તમારો ઉપકાર તો અને ક્યારેય નહીં ભૂલીએ. Thank you very much.

નવકાર મંત્ર તો જાણે જીવનનો એક ભાગ બની ગયો છે. હાલતા-ચાલતા, ઊઠતાં-બેસતા બધે જ મનમાં નવકાર મંત્ર જ યાદ આવે છે. એક જ ધૂન મગજમાં આવે છે. “મારે હેરાન થવું નથી. મારે ભગવાન બનવું છે. ....”

મુલુન્ડમાં મારે Part 2 ના સેશનમાં જવાનું હતું. ત્યારે

આગલા દિવસે એટલે શનિવારે ફ્રેમીલી પાર્ટી માં ગયેલ. એટલે ત્યાંથી આવીને હું શારીરિક, માનસિક ખૂબ જ થાકી ગયેલ રાતના બાર ભાવના કરવાથી ઊંઘ સારી આવી ગઈ. પણ જ્યારે સવારના સવારની પ્રક્રિયામાં મન લાગે નહી. છતાં પણ પ્રક્રિયા કરવા બેઠી અને મેં મુલુન્ડ જવા માટે ટ્રેનમાં જ જઈશ. તેમ નિર્ણય કરેલ પણ મને ગોઠણમાં સખત દુઃખાવો થતો હતો એટલે હું કેવી રીતે જઈશ. તેમ વિચારો ચાલતા હતા. અને મેં મારા માટે ચા બનાવી અને હું ચા પીવા બેઠી. ત્યાં મને કોઈ કહી રહ્યું હોય કે શ્વેત પ્રકારની પ્રક્રિયા કરી તો મારો જે ગોઠણનો દુઃખાવો હતો તે ક્યાં ગયો તે ખબર જ ન પડી. અને ત્યાં સવા વાગ્યા સુધી બેસવામાં પણ કશી તકલીફ પડી નહી અને ચહેરા પર પ્રસન્નતા અને આનંદ છવાયેલો લાગ્યો.

શ્રદ્ધાથી દરેક વાત અમલમાં મૂકવાથી મને તો આવા ઘણા અનુભવો થયા છે.

અરિહંત ભગવાનની કૃપા અને ગુરૂની (સર પંકજભાઈ શેઠની) કૃપાથી જ અમલ કરવાની શક્તિ મળી. અને તો જ મને અનુભવ થયા.

નીતા આર. શાહ - ૨૫૧૩૯૨૮૦

શ્રી નવકારમંત્રની શિબિરમાં જોડાયા પછી મારા જીવનની અદ્ભૂત ઘટના ઘટી. દિવાળીના થોડા દિવસો પહેલાની વાત છે. હું રોજ સવારનાં લગભગ ૪ વાગે ઊઠીને સવારની પ્રક્રિયાઓ કરતો હતો. અનિયમિત અને ટાઈમસર પણ પ્રક્રિયાઓ નહોતો કરતો છતા મને લાગે છે કે તેના ફળ સ્વરૂપે નીચેની દુર્ઘટના ટળી ગઈ અને એક મોટી ઘાત મારા માથેથી ગઈ.

મારી ઓફિસ કિંગ સર્કલ - હાર્બર લાઈનમાં છે. જ્યારે હું કાંદીવલી વેસ્ટર્ન લાઈનમાં રહું છું. રોજ બાંદ્રા અથવા માહીમ ટ્રેન બદલવાની રહે છે. રોજ ઓફીસે બરોબર ટાઈમે પહોંચવાની ઊતાવળ રહે તે સ્વાભાવિક વાત છે. એટલે બાંદ્રા સ્ટેશન પહેલા ખાર સ્ટેશનની જ લગભગ હાર્બર લાઈનની ટ્રેન જોતા રહીએ અને મોકો મળતા બાંદ્રા અથવા માહીમ સ્ટેશન પર ઊતરી જઈએ. પછી પ્રીજ અથવા પાટા કોસ કરીને ગણતરીબદ્ધ ગાડી પકડવાનો કાર્યક્રમ ચાલ્યા કરે.

ઘટનાના દિવસે હું ટ્રેનમાં કાંદીવલીથી ચઢવાના હિસાબે રોજ ચિક્કાર ગઈ હોવાથી બારણા પાસે ઊભા રહેવાનું આવે. તે દિવસે પણ બારણા પાસે ઊભો ઊભો ‘બોલ મનવા બોલ’ - નમો જિણાણં તથા વધુ કરીને અરિહંત ... અરિહંતની ધૂન ચાલતી હતી. અંધેરીથી જરાક ગઈ ઓછી થઈ. શારીરિક અગવડો હવે પહેલા જેવી નહોતી. મન વધુ પ્રસન્ન બન્યું. તેવામાં ખાર સ્ટેશન છોડ્યા પછી બાંદ્રા જતા હાર્બર ટ્રેન રસ્તામાં જોઈ જે ટ્રેન માટે બાંદ્રા અથવા માહીમથી પકડવાની હતી. તે ટ્રેન પકડવાથી ઓફીસ સમયસર પહોંચી શકાય એમ હતું, પણ બાંદ્રા સ્ટેશન પર ટ્રેન મારી ટ્રેન સરખા સમયે જ આવતા અને પ્રીજ કોસ કરી હાર્બર ટ્રેન પકડવાનું બહુ મુશ્કેલ હતું. પ્રીજ પર સવારના ટાઈમે બહુ જ ગીઈ પણ હતી તેથી મે

શુભેચ્છક : સંઘર્ષના અભાવમાંથી નહીં પણ તેને પહોંચી વળવાની શક્તિમાંથી જીવનમાં શાંતિ સાંપડે છે.



મારી ટ્રેનમાથી ઊતરવાનું છોડી દીધું.

હવે બાંદ્રા સ્ટેશનથી બન્ને ટ્રેનો લગભગ સરખા સમયે જ શરૂ થાય છે. હું બારણા પર જ ઊભી છું. ત્યાં જ માહીમ સ્ટેશન આવવાનું છે અને મારી ગમે તેમ કરીને બ્રીજ અથવા પાટા ઓળંગીને તે ગાડી - હાર્બર લાઈનની પકડવાની છે આવું મગજમાં કંઈક ગોઠવણ ચાલતી હતી. ત્યાં જ અચાનક મને આગળનાં માહીમ સ્ટેશને શું થવાનું છે તેની ઘટના પહેલેથી જ મારી આંખ સામે આવી જાય છે પણ બહુ સ્લો ઊપડે છે. હું ત્રણ પાટા કોસ કરીને તે હાર્બર ટ્રેન પકડી શકું એમ છું. બ્રીજ પર બહુ ગીર્દી રહેવાથી બીજો કોઈ પણ વિકલ્પ નહોતો. છતાં પણ બાંદ્રા સ્ટેશનથી જેવી ગાડી બહાર ગઈ તેમ મારી આંખોમાં દેખાવા લાગ્યું કે જો હું પાટો કોસ કરીશ તો એક્સિડેન્ટ થઈ જશે. મારા મનમાં ખતરાની ઘંટી વાગવા લાગી. રીતસર ઘસમસતી ટ્રેન ફાસ્ટના ટ્રેક પરથી ચર્ચગેટ તરફથી આવતી જણાઈ. ગમે તેમ પણ મારે કોઈપણ સંજોગમાં પાટો કોસ કરવાનો નથી તેમ મનમાં નક્કી કર્યું. મારી ટ્રેન માહીમ સ્ટેશને આવીને ઊભી.

ઊપર જણાવ્યા મુજબ હાર્બર ટ્રેન સ્લો હોવાના કારણે ટ્રેનના પાટા ઓળંગી હું હાર્બર ટ્રેન પકડી શકવાનો હતો છતાં મેં કંઈપણ દોડધામ ન કરી. મારે કોઈપણ સંજોગમાં ત્રણ પાટા કોસ કરી જવા નહોતા. પણ માત્ર જોવા ખાતર હું પાટા કોસ કરવાને બહાને પ્લેટફોર્મનાં કિનારા ઊપર આવ્યો. ત્યારે કોઈ ટ્રેન પાટા

ઓળંગવાના ટ્રેક પર નહોતી દેખાતી. એકાદ સેકન્ડ પસાર થઈ હશે ત્યાં જ હું સ્તબ્ધ થઈ ગયો. જે ઘટના મેં બાંદ્રા સ્ટેશન ઊપર જોઈ તે જ પ્રમાણે બન્યું. ફાસ્ટ ટ્રેનનો ટ્રેક - ચર્ચગેટથી આવતી ફાસ્ટ ગાડી ત્રણ નંબરના પ્લેટફોર્મ આગળથી ઘસમસતી પસાર થઈ ગઈ. હું. સજ્જડ પ્લેટફોર્મ પર ઊભો રહી ગયો. માહીમ સ્ટેશને ચર્ચગેટ end પર વળાંક આવે છે જેથી આપણે ગાડી આવે છે કે નહીં તે જણાય નહીં.

હવે માનો કે રોજ ઓફીસ પહોંચવાની ઊતાવળમાં જો પ્લેટફોર્મ પરથી કૂદી લગાવી હોત તો ? મારા હૃદયનાં ઘબકારા વધી ગયા હતા. ભગવાને મને પહેલેથી જ સિગ્નલ આપી દીધું તેથી તુરંત જ નોર્મલ થઈ ગયો મારી માન્યતા સવારની પ્રક્રિયાઓ અને અરિહંત શબ્દની ધૂન કામ કરી ગઈ. જ્યારે આખી ઘટના મને આંખો સામે તરવરતી હતી ત્યારે અંતરમાં અરિહંતની ધૂન સવાર હતી. તે ધૂનથી જ મારી આ મરણ તુલ્ય ઘાત ટળી એમ હું માનું છું. ભગવાનનો પાળ કે તેને મને બચાવી લીધો.

તાત્પર્ય એટલું કે જો તમે આંતરમાં કોઈપણ ધૂન મચાવતા રહો તો ઊપરની ઘટના મુજબ કોઈ અવળી કે વિપરિત અસરોથી તાત્કાલિક મુક્તિ મળી જાય છે.

એજ લી. સત્સંગી

## પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેંદ્રની રચનાઓ : (CD / Cassette Library)

### New Arrivals :

	સ્વાધ્યાયી માટે	આમ લોકો માટે
1) Complete Part - I CD (Guj. - 4 centres)	Rs. 300/-	Rs. 600/-
2) Complete Part - I CD (Hindi)	Rs. 300/-	Rs. 600/-
3) શરીર મૈત્રી / પ્રાણ મૈત્રી - Video DVD	Rs. 300/-	Rs. 300/-
4) Complete part II CD (Gujarati) 2 centres	Rs. 300/-	Nil
5) Part - I prakriya CD (મંગલ-મૈત્રી)	Rs. 300/-	Rs. 300/-
6) Part - II prakriya CD (મંગલ-મૈત્રી)	Rs. 300/-	Rs. 300/-
7) Continuous Complete નવકાર મંત્ર જાપ	Rs. 100/-	Rs. 100/-
8) Bhakti Sandhya 2009	Rs. 100/-	Rs. 100/-
9) Anniversary Bhakti Sandhya	Rs. 100/-	Rs. 100/-
10) Divine Life style Yoga Child / Parent Shibhir (age group 6 - 13 yrs. & 14 - 19 yrs.)	Rs. 400/-	Rs. 600/-

### પ્રાપ્તિ માટે સંપર્ક

ડિમ્પલ શાહ - 9833133266

પ્રમોદ શાહ - 65819390

નીતીન બુરીયા - 9869052507

ભુપેન્દ્રમારૂ - 9320929139





મનુષ્યના મૂળમાં ટેવ પડેલી છે. કંઈક ક્રિયા કરવાની પણ અંદર ધ્યાન ફક્ત એક જ રાખવાનું છે “મારે નથી થવું હેરાન.” આ ધ્યેયને અંદર ઉતારવાનો છે. આ centre point છે.

આ centre point માં છે. “હું” આ “હું છું” શાશ્વત, અનાદિ અનંત છે એટલે એની કોઈ શરૂઆત નથી. એનો કોઈ જન્મ નથી એનું કોઈ મૃત્યુ નથી. જેનો અંત નથી તો એની શરૂઆત હોઈ ન શકે એવો “હું છું”. આ હું નું શાશ્વત પણ એટલે એજ ‘સત્’ છે.

ચિત્ ... જેની અંદર જોવા પણ છે. જોવું જાણવું અને એ અનુભવવું મૂળભૂત ગુણ છે. જેનાથી દુનિયાનો સંપર્ક થાય છે.

આનંદ ... દરેક ઘટનાઓમાં આપણે આને શોધી રહ્યા છીએ, જે અત્યારના ખોવાયેલો છે, અવરોધાયેલો છે, એટલે હાથમાં આવતો નથી

આપણે કાયમ છીએ, આપણો જન્મ નથી, મૃત્યુ નથી તો કોનો જન્મ થાય છે ? કોનું મૃત્યુ થાય છે ? એ વિચારવા યોગ્ય છે.

જીવનની ઘટના ક્રમમાં જન્મ એ પહેલી ઘટના, મૃત્યુ એ છેલ્લી ઘટના છે. હર ક્ષણે એક ઘટના પૂરી થાય છે અને બીજી ઘટનાની શરૂઆત થાય છે. જન્મ અને મરણનો ભય આપણામાં ખોટી સમજણ ઉભી કરે છે. મૃત્યુ શબ્દ sub-conscious માં store થઈ જવાથી ભ્રમ ઉભો થયો છે ખોટા શબ્દ પ્રયોગ અને એના અર્થ ઘટનોથી આપણો આખો માર્ગ મિથ્યા બની જાય છે. વાસ્તવિક દ્રષ્ટિએ મૃત્યુ શબ્દ ખોટો છે. મારો જ્યારે અંત નથી તો શરૂઆત પણ નથી, તો જે ઘટનાઓનો ક્રમ છે એમાં આ હેતુ પણ એક ઘટના છે. એક હેતુ ની અવધિ પૂરી થાય છે અને તુરંત નવું station ઉભુ થાય છે. આ જન્મ મરણને unity માં જુઓ તો એક છે, અલગથી જુઓ તો બે છે પણ ખરેખર એક જ કારણ કે આપણે એક છીએ. આ station નું જે પરિવર્તન છે એ એકને અલગની રૂપે જોવાતું નથી. પરિવર્તનના રૂપે જોવાનું છે.

આખી ગડમથલ હરક્ષણે ન મરવાની છે. આમાં જરૂર છે attention લાવવાની Tension ઉપર જેવું attention આવશે કે “હું છું”, મારો કોઈ જન્મ નથી, મારું કોઈ મૃત્યુ નથી, હું અનંત છું. જે થઈ રહ્યું છે એ ઘટનાઓ છે. જે મારા હાથમાં નથી. આના માટે જ ભગવાને ધ્યેય આપ્યો - “મારે નથી થવું હેરાન.”

“હું છું” આપણા બધાનો એક સરખો છે, અલગ છે એ બહારનું Package છે અને આ Package ના પ્રવાસમાં Changes થાય છે એનું નામ જન્મ અને મરણ. આ ઘટનાક્રમમાં મુખ્ય ત્રણ વસ્તુના સમૂહનું involvement હોય છે. વ્યક્તિ-વસ્તુ-પરિસ્થિતિ. આ ત્રણમાં ખોવાઈ જઈ tension ઉભું કરી લઈએ છે. જીવનની દરેક ઘટનાઓમાં હેરાન થવા માટે ચાર શબ્દો છે. સાર - ખરાબ સાચુ - ખોટું જેટલા ઝઘડા છે એનો આધાર. આ ચાર શબ્દો છે. આજ નાચ નચાવે છે.

જે હું કહું છું. મેં જે માન્યું એ જ સાચુ આજ dance છે. આપણે એટલા બધા ઉદાર છીએ કે જે આપણી સાથે આવે, બધાને આપણે આપણુ Remote આપી દઈએ કે જે વ્યક્તિ - વસ્તુ - પરિસ્થિતિ આવે તે આપણને નચાવી જાય. આપણે નાચીએ એટલે જગત આપણને નચાવે છે.

“હું છું” નો મૂળભૂત સ્વભાવ આનંદમય છે. પણ ગડમથલ છે એ અનુભવનો છે. જોઈ તો લઈએ, જાણી પણ લઈએ, problem અનુભવનો છે. આનંદ નામનો જે સ્વભાવ છે. જે ખોવાઈ ગયો છે એને આપણે અલગ અલગ ઓટલે શોધતા ફરીએ છે. પણ જોવા અને જાણવાની quality લાયકાત જાણી નથી એટલે અનુભવમાં

કચરો આવે છે.

ઘટનાઓ વ્યક્તિ-વસ્તુ-પરિસ્થિતિથી બનેલી છે, મારા સંપર્કમાં આવવાની છે, એના ઉપર મારો કોઈ અધિકાર નથી. મારો અધિકાર, મારી સત્તા હેરાન ન થવાની છે. જોવું અને જાણવું આપણો ગુણ છે અને એ જ ધ્યાન છે આંખ ખોલીને દરેક ક્ષણમાં આ ધ્યાન કરવાનું છે. જે આવું ધ્યાન રહે તો આનંદ એની મેળે આવશે ગોતવો નહિ પડે. આ સમ્યકનો જન્મ ધ્યેયમાંથી થાય છે.

ધ્યેય નક્કી થઈ ગયું, ધ્યાન નક્કી થઈ ગયું, એટલે આપણે ધ્યાન બન્યા. ધ્યાનના કામ છે ધ્યેયનું ધ્યાન કરવું.

મનુષ્યની ત્રણ મુખ્ય ખાસિયત છે જે અન્ય કોઈ જીવાત્મા પાસે નથી. સ્વતંત્ર વિચાર શક્તિ, સ્વતંત્ર નિર્ણય શક્તિ, સ્વતંત્ર અમલ શક્તિ. મનુષ્ય પાસે આ additional option છે. આમાંથી ભવિષ્ય નિર્માણ કરવાની સત્તા અત્યારના છે પણ કેટલો સમય રહેવાની એની ચોક્કસતા નથી મનુષ્ય હોવા છતાં આવી જાગૃતિ આવી નથી, જે મિલકત આપણી પાસે છે એની value ની ખબર નથી. આ સ્વતંત્રતાની asset ઉપરથી ભવિષ્ય નિર્માણ થઈ શકવાની પૂર્ણ સંભાવના છે. આપણી સ્વતંત્રતા આપણે બંગલા-ગાડી-ધનસંપત્તિ માટે ઉપયોગમાં લઈ રહ્યા છીએ. આ misuse અહેસાસના અભાવને લીધે છે, એના ઉપયોગનો વિવેક નથી. નકાર માંથી ઉપર આવ્યા નથી. નકાર એટલો બધો વધી ગયો છે કે શું કરવું એ ભુલાઈ ગયું છે. હેરાનગતિ છે એનો જ સ્વીકાર નથી. હેરાનગતિની ગંદકીમાંથી બહાર આવવું જ નથી આવી આપણી અંદરની જાત છે. અસંતોષ અનુભવમાં આવે છે પણ વ્યક્ત થતો નથી, અવ્યક્ત છે. એટલી મૂઢતા છે કે શું થઈ રહ્યું છે એનું કોઈ પણ explanation આપી શકતા નથી.

આ ભૂલ વારંવાર થાય છે. આ ભૂલને અટકાવવાનું સાધન એટલે મારે નથી થવું હેરાન. આપણી સમજ આપણું interpretation એવું થઈ ગયું છે કે દુનિયા મને આપશે. આ શ્રદ્ધાને હરાવવી હોય તો ધ્યેયની પાછળ લાગી જવું પડે. આપણી અંદર જેટલા tension, aggravation, ધ્રુણાભાવ ઈર્ષાભાવ, ચિંતા, ભય, પરાધીનતાનાં ભાવો, chronic diseases નિર્માણ કરે છે. ધ્યેયની clarity હશે તો કોઈ પણ વાતાવરણ આપણને કાઈ નહિ કરી શકે કારણકે મારું અસ્તિત્વ મહત્વનું છે.

અત્યારના આખું focus આ શરીર ઉપર આવે છે. એની સાથે કંઈક થાય તો તુરંત Reaction શરૂ થાય છે. મારું અસ્તિત્વ અનંત છે, આ શરીરની સાથે જે થાય છે એને આ અસ્તિત્વ સાથે કોઈ સંબંધ નથી. પોતાના અસ્તિત્વને expand કરવાની શક્તિ ફક્ત મનુષ્ય પાસે છે. જે expand કરવાની શરૂઆત કરે તો નિર્ણય પણ expand થશે.

ઘટનાની અંદર option ત્રણ, Component વ્યક્તિ - વસ્તુ - પરિસ્થિતિનું નથી, એમાં ચોથું dimensions આપણી સ્વતંત્ર વિચાર, અમલ અને નિર્ણય છે અત્યાર સુધી ત્રણ dimension થી ઘટનાને જોતા હતા અને આપણી સ્વતંત્રતાને ગૌણ બનાવી એટલે હેરાન થતા હવે ચોથું dimensions add કરવાનું છે કે “હું સ્વતંત્ર છું.”

કોઈ પણ વસ્તુનો સ્વીકાર કઈ રીતે કરવો એ મારી સ્વતંત્રતા છે. એટલે મેં નક્કી કર્યું “મારે નથી થવું હેરાન.” મારી સ્વતંત્રતાનો ઉપયોગ અને નિર્ણય ત્રણેની હેસિયત બદલી નાખશે. ઘટનાની અંદર જે હેરાન થવા પણ છે એ સ્વતંત્રતાની અમલનો અભાવ છે. આ awareness એટલે મારે હેરાન નથી થવાનું ધ્યેય સાર્થક બને.



યોગની વ્યાખ્યા એટલે “યોગઃ કર્મેણુ કૌશલમ્” કાર્યમાં કુશળતા યોગ, કુશળતા, નિપુણતા અને તેને પરિણામે સફળતા ક્યારે મળે ? આ દેહ તેમાના પ્રાણતત્ત્વથી જીવંત રહે છે, પરંતુ તેના જીવનની ‘કુશળતા’-“સક્રિયતા” અને ‘પ્રગતિ’ તેના મનની થાય છે માટે જ કહ્યું છે મન બંધન મુક્તિનું કારણ છે, પણ મન કોઈના બંધનમાં નથી. સ્વૈર વિહારી છે ‘યોગ’ સંસ્કૃત ધાતુ ‘યુજપત’ પરથી આવે છે. યુજયતે એટલે જોડાવું જ્યારે દેહ અને મન પરસ્પર યોગ્ય રીતે જોડાય ત્યારે જ જીવંત સફળ રીતે જીવી શકાય.

શરીર સ્વસ્થ રાખવાની કળા :-

માણસનું શરીર જો સ્વસ્થ, નિરોગી અને સ્ફુર્તિવાળું હશે તો જીવનમાં આનંદ પ્રાપ્ત કરી શકશે. શરીરને સ્વસ્થ, સદાય પ્રકૃત્તિ અને તાજું રાખવા માટે યોગ્ય આહાર ઊંઘ અને આરામની તેમજ નિયમિત વ્યાયામની જરૂર રહે છે.

સ્વસ્થ શરીર માટે શરીરને પોષણ આપે એવા સંતુલિત ખોરાકની આવશ્યકતા છે. ખોરાક માટે આપણે આપણા મનને વ્યગ્ર કરવું નહીં, યોગ્ય પ્રમાણમાં લેવો. જરૂર કરતા વધારે પણ નહીં અને ઓછું પણ નહીં. વળી તેના માટે લોભ કે અણગમાં પણ ન હોવા જાણ્યે ઠાંસી ઠાંસીને વધારે ખાવામાં આવે તો તેને પચાવવાની આપણી શક્તિ નિરર્થક વેડફાઈ જાય છે. માટે આ શક્તિ લોભ તથા જીભના સ્વાદની લાલસા આ બધાથી મુક્ત એવું આંતરિક વલણ રાખવાની જરૂર રહે છે.

સ્વસ્થ અને પ્રકૃત્તિ શરીર માટે પૂરતા આરામ ની પણ જરૂર રહે છે. આરામ એવો ન હોવો જોઈએ જે અચેતનમાં અને તમસમાં સરી પડે. આરામ એવો હોવો જોઈએ કે જેથી માણસ પ્રકાશમાં, શાંતિમાં ને મૌનમાં આરોહણ કરે. અંધકારમાંથી માણસ ઊર્ધ્વમાં આરોહણ કરે એ જ સારો આરામ છે.

સ્વસ્થ શરીર માટે પૂરતી ઊંઘ પણ અનિવાર્ય છે. પરંતુ માણસે કેવી રીતે ઊંઘવું જોઈએ કે જેથી બધાં જ થાક દૂર થઈ જાય એ વિશેનું જ્ઞાન બહુ ઓછા માણસને હોય છે. આપણે આપણા મનને શાંત અને ખાલી થતા શીખવું જોઈએ. જો યોગ કરીશું તો જ્યારે સુઈએ છીએ. ત્યારે તાજગી સભર હોઈશું જ્યારે સૂઈ જઈએ ત્યારે આપણે આપણા મનને એક શુદ્ધ શુભ નિરવતામાં સરી પડવા દેવું જોઈએ.

ઘણી વખત આપણે ખૂબ થાકી ગયા હોઈએ ત્યારે પથારીમાંપડ્યા ભેગા ઊંઘવાની કોશિશ કરીએ પરંતુ અત્યંત થાકી ગયેલા શરીરે ઊંઘવું ન જોઈએ. આવા સમયે પથારીમાં લાંબા થઈને સૂઈ જવું. શરીરને શિથિલ કરવું, બધી જ નસોને એક પછી એક ટીલી કરવી. આ રીતે શરીર શિથિલ થઈ જાય પછી મન ઉપર કાર્ય કરવું. મનને હળવું કરવું. કોઈપણ વિચાર ઉપર એકાગ્રતા ન કરવી. કોઈ ગૂંચનો ઉકેલ લાવવાનો પ્રયત્ન દિવસ દરમ્યાન ન કરવો. દરમ્યાન જે કંઈ છાપ પડી હોય, સંવેદનો અને લાગણીઓ અનુભવાયા હોય તેને પણ મનમાં વાગોળવા નહીં બધી જ બાબતોને ધીમે ધીમે સરી જવા દેવી. આમ આપણે આપણી જાતને છૂટી મૂકી દેવી. જો આપણે આ વસ્તુને સફળતા પૂર્વક કરી શકીએ તો જોવામાં

આવશે કે એક પ્રકાશ રહેલો છે એ પ્રકાશની નાનકડી જ્યોત ધીમે ધીમે, હળવે હળવે આપણને દિવ્યજીવનની અભિપ્સા પ્રત્યે ઊંચે લઈ જઈ રહી છે. એક ક્ષણે નિંદ્રા આવી જાય તો શક્ય એટલી સારામાં સારી ઊંઘ આવી જશે.

હંમેશા વહેલા સૂઈ વહેલા ઉઠવું જોઈએ. અમુક પ્રકારના સૂર્યકિરણો મધ્યરાત્રિ સુધી સક્રિય હોય છે અને મધ્યરાત્રિ પછી બીજા કિરણો સક્રિય બને છે. પ્રથમ પ્રકારના કિરણો શક્તિ આપે અને બીજા કિરણો શક્તિ હરી લે.

મધ્યરાત્રિ પછીના વહેલા કલાકથી જ સૂર્ય ઊગતો જાય છે. અને જ્યારે સૂર્ય ઊગે છે ત્યારે પૃથ્વી પર જોરદાર શક્તિ ઉતરી આવે છે અને એ શક્તિ કામ કરવા માટે સહાય કરે છે. જ્યારે મોડા સૂઈને મોડા ઉઠીએ છીએ ત્યારે કુદરતના કાયદાની વિરૂધ્ધ વર્તન કરીએ છીએ અને એ સ્થિતિ ડહાપણ ભરેલી ન ગણાય.

આપણું શરીર માંદુ પડે છે. એના દેખીતા કારણો ગમે તે હોય પણ એનું કારણ આંતરિક સમતુલાના વિક્ષેપથી જ થાય છે. શરીરના સર્વ અંગો સર્વ ઈન્દ્રિયો એકબીજા સાથે અને આસપાસની પરિસ્થિતિ સાથે મેળમાં હશે તો તંદુરસ્તી બરાબર જળવાઈ રહેશે. આપણી અંદર એક નાનકડો ભાગ હોય છે. જેને માંદા પડવામાં આનંદ આવતો હોય છે. એ ભાગને આપણે વિવેક દ્રષ્ટિથી નિરીક્ષણ કરી ને શોધી કાઢવાનો રહે છે.

શરીરમાં આવતી માંદગીને અટકાવવા માટે માણસમાં દ્રઢ સંકલ્પ હોવો જોઈએ, એવો દ્રઢ સંકલ્પ કે હું કદી બિમાર નહીં પડું અને છતાં પણ માંદા પડી જઈએ કે હું આપણી અંદર ઝડપથી સાજા થવા માટે બિલ્કુલ ચિંતા અને ભય ન હોવા જાણ્યે. માણસને રોગ હોય તેના કરતા ભય જ વધારે રોગને ભયંકર બનાવી દે છે.

શરીરની વેદનામાં જો મનના તત્ત્વને ઉમેરવામાં ન આવે તો, શરીરને એની રીતે જ કામ કરવા દેવામાં આવે, શું થશે એવો ભય, ડર કે સંતાપ સેવવામાં ન આવે તો શરીર ઘણું સહજ કરી શકે તેમ છે અને જો શરીરના કોષોમાં પ્રભુની દિવ્ય હાજરી માં શ્રદ્ધા આવી જાય કે બધું સારા માટે જ થાય છે. તો પછી તે તેજોમય અને આનંદ સભર બની જાય છે.



પરિપક્વ ઊર્જાના તોફાનો નું નામ અશાંતિ છે.  
મહેનત કરશું તો કંઈક ને કંઈક મળશે,  
કુદરતમાં કોઈનો પ્રયત્ન અફળ જતો નથી.



૧. નમોના ચાર stages કયા છે ?
૪. નમન, શરણ, સમર્પણ અને આત્મસમર્પણ. નમન એટલે ગુણનો સ્વીકાર કરવો, શરણ એટલે advice નો સ્વીકાર કરવો, સમર્પણ એટલે જીવનમાં સ્વીકારને અમલમાં લાવવો. આત્મસર્પણ એટલે જે અરિહંત પ્રભુની આજ્ઞા મળી છે, વચનો મળ્યા છે, જે માર્ગ મળ્યો છે એનું અમલીકરણ કરવું. Without Question આત્મસમર્પણ કરવું.
૨. સહધર્મી એટલે શું ?
૪. સહધર્મી એટલે મનુષ્યના જીવનમાં પહેલું નજીકના સંબંધોનું વર્તુળ મા - બાપ - સંતાન - પતિ - પત્ની પરિવાર છે. જેની સાથે આપણે સૌથી વધુ સમય ગાળીએ તે પરિવાર બને. તે સૌથી પહેલા level ના સહધર્મી થાય એમના તરફ નમન, શરણ, સમર્પણ અને આત્મ સમર્પણનો ભાવ. સહધર્મી એટલે સેવા કરવાની opportunity મળી આ સુગંધ ને બધા કાર્યમાં ભેળવતા, સેવા કરતા કૃતકૃતતા અનુભવાય. enjoy by serving નમન કરવાથી આપણા માંથી નમનના તરંગો નીકળે છે. આપણે જે કરશું બસ દુનિયા આપણી સાથે એવું કરશે. ભક્તિ યોગમાં નસીબ તૈયાર કરવાની તાકાત છે. middle circle માં સગા-સંબંધી, પાડોશી, મિત્રો આવે ત્યાર બાદ outer circle સમાજનો છે.
૩. પર્યુષણનું આયોજન કઈ રીતે થયું ?
૪. અત્યાચે આપણી સમસ્યા અને issue હેરાનગતિ છે. પર્યુષણ Zero Risk Factor investment છે અને Result 100% આવશે, ભગવાને પણ આમ જ કર્યું. એનું અનુકરણ ભગવંતોએ કર્યું. ગણધર ભગવંતોનું અનુકરણ એમના આચાર્યો, સાધુ અને સંઘે કર્યું અને આ રીતે આખો ક્રમ બન્યો અને પર્યુષણનું આયોજન થયું.
૪. પર્યુષણ આઠ દિવસના જ શા માટે છે ?
૪. શરૂઆતના સમયમાં પર્યુષણ એક જ દિવસનું હતું. ત્યારબાદ ગણધર ભગવંતો એ જોયું કે સંસારમાં ડૂબેલો, ખૂપેલો માણસ એક દિવસમાં નીકળે એમ નથી. એવી એની પ્રકૃતિ નથી, એના માટે ઠોસ કાંઈક આયોજન કરવું પડશે. એટલે જેટલા મંગલો થઈ ગયા પંચમકાળમાં એ અષ્ટ છે એટલે આઠ દિવસનું આયોજન થયું.

- પહેલા બે દિવસમાં તો માણસ settle થાય. ત્રીજે દિવસે થોડો અંદર જાય, ચોથા દિવસે કંઈક સમજમાં આવે, પાંચમાં દિવસે સ્થિર થાય અને છઠ્ઠે દિવસે યાત્રા શરૂ થાય.
૫. વિવેક સહિત ભક્તિ એ તપ કઈ રીતે છે ?
૪. વિવેક જાગૃત કરવા માટે સૌથી પહેલું સાધન છે ભગવાનને ભજવા માંડ એટલે વિવેક ઉભો થાય. આપણે વિતરાગ બનવું છે. એટલે એની નજીક જવાનું છે. એના ગુણ ગાતા ગાતા એ ગુણને પામવાનું છે. આપણા જીવનમાં હેરાનગતિ છે કારણકે આપણે અવગુણ જ ગાઈએ છીએ. આ ટાળવું હોય તો ભક્તિ બહુ અગત્યની છે. આ રીતે વિવેક સહિત ભક્તિ એ તપ બની જાય છે.
૬. સેવામાં તપ કઈ રીતે કરી શકાય ?
૪. સેવાની બાબતમાં unwanted data છે. “હું લોકોની સેવા કરૂ છું”. Action એ જ રહે અને ભાવ બદલાઈ જાય. I am serving myself તો એમાં શુદ્ધ થવાય છે. આ તપ છે. એક વ્યક્તિ multy facit હોય છે. જીવનમાં એને અલગ અલગ Roll નિભાવવા પડે છે. કયાંક senior તો કયાંક subordinate નો Roll અદા કરવો પડે. આ બન્ને Roll સાથે સાથે ચાલવાના. Parallel ચાલવા માટે વિવેક છે. આ ભક્તિ આ બન્ને Roll માં આને ઉમેરવાથી કામ સરળ થઈ જશે. આ રીતે સેવા કરતા કરતા તપ કરી શકાય.
૭. વંદન દ્વારા તપ કઈ રીતે કરી શકાય ?
૪. જ્યારે આપણે સમસ્યાનો ભાગ હોઈએ એટલે કદાપી આપણે સમસ્યાને ઉકેલી ન શકીએ. એના ઉકેલ માટે Guide ની જરૂર પડે. જ્યાં આપણું અજ્ઞાન છે ત્યાં Guide ની જરૂર છે. આ Guide એટલે ગુરૂ. તેમની સમીપ જવું, એમનું સામીપ્ય રાખવું, એમનો સંગ કરવો જેથી આપણી ભૂલનું માર્ગદર્શન મળે. જિજ્ઞાસા વૃત્તિથી બધું પૂછી શકાય પણ બુદ્ધિથી કાંઈ ન કરવું અને ન તો ગુરૂને drive કરવા. ગુરૂ સાથે વ્યવહાર કરવામાં અસત્સંગની જાગૃતિ રાખવાની છે. આ જાગૃતિ રાખવી એનું નામ તપ. આ રીતે વંદન કરતા કરતા તપ કરી શકાય.
૮. પ્રતિક્રમણ કરતા કઈ રીતે તપ થઈ શકે ?
૪. કામ કરીશું તો ભૂલ થશે જ અને એનો સ્વીકાર કરી એ

શુભેચ્છક : મણીબેન શાહ મને મારી જાતે જેટલો ત્રાસ આપ્યો છે તેટલો આપનાર બીજું કોઈ મળ્યું નથી



ભૂલનું પ્રતિક્રમણ કરવું. આવું પ્રતિક્રમણ ક્ષણે ક્ષણે કરવાનું છે. કારણ કે કામ આપણે દરેક ક્ષણમાં કરતાં જ રહીએ એટલે જેવી ભૂલ થાય, એનો સ્વીકાર એ પ્રતિક્રમણ થઈ ગયું. આવી સફાઈ ઉભી થશે તો જ સમતા ઉભી થશે. આવી જાગૃતિ પૂર્વકની શુદ્ધિ કરવી એનું નામ તપ.

૯. પ્રત્યાખ્યાન દ્વારા તપ કઈ રીતે થઈ શકે ?
૧૦. પ્રતિક્રમણ થયા બાદ પોતાનામાં સ્થિર થવું એટલે કાઉસસગ. પહેલા ભક્તિ, ત્યારબાદ ભૂલની સફાઈ અને નજીક આવવું. નજીક આવ્યા બાદ ભૂલોને છોડવાનો નિર્ણય લેવો એટલે પ્રત્યાખ્યાન (પચ્ચખાણ). આ રીતે પ્રત્યાખ્યાન દ્વારા તપ થઈ શકે છે.
૧૦. તપ કરતાં આંતર નિરીક્ષણ કઈ રીતે કરવું ?
૧૧. આહાર આપણી આદત છે, નજીક છે, માટે થોડો સમય એને stop કરો, અંદર જોવું કે શું Reaction થાય છે, તપ is to face the challenge in positive way. જગતને સ્વીકાર ભાવથી સ્વીકારવાની training એટલે તપ. ભૂખ્યા રહીને આંતર નિરીક્ષણ કરવું તપ છે. પણ ભૂખ્યા રહીને દિવસ ઘસડવો એ તપ નથી. ભૂખ્યા રહીને અને આખો દિવસ કામ કરી અને ભૂખ્યા શા માટે રહ્યા એનો વિચાર ન કરીએ, ચિંતન ન કરીએ તો એ ભૂખમરો છે, લાંઘણ છે. ભૂખ્યા રહી introspection કરવાનું છે કે મારી અંદર શું પ્રક્રિયા ચાલી રહી છે. શું Reaction થઈ રહ્યા છે. એની ઉપર લક્ષ મૂકવો. વિવેક મૂકવો એ તપ છે. આવી રીતે હલી જવાય છે. disturb થવાય છે. ચિંતિત થવાય છે. આને અટકાવવા માટે આ જોવાની પ્રક્રિયા તપ છે.
૧૧. તપ દ્વારા આનંદ કઈ રીતે મેળવી શકાય ?
૧૨. ઉણોદરી એટલે જીવનની જેટલી જરૂરીયાતની વસ્તુ છે એમાં કાપ મૂકવો, નિર્માણ થતી Reaction ને જોવી. આસક્તિ, જોડાણમાંથી મુક્ત થવું. એ તપનું લક્ષણ છે. I cannot stay without એ આસક્તિ ભાવ તોડવો. એના ઉપર પ્રહાર કરવો એ તપનું પ્રયોજન છે. આપણા અસ્તિત્વનું મુખ્ય લક્ષ, હેતુ એ જ ખોવાઈ ગયો છે. આનંદ માટે જીવીએ છીએ પણ આનંદ સિવાય બધું જ કરીએ છીએ. તપ એ આનંદને પાછો લાવે જેમ જેમ આત્મનિરીક્ષણ કરતા જઈશું તેમ તેમ ધીમે ધીમે આનંદ મેળવી શકાય.
૧૨. રસ પરીત્યાગ એટલે શું ?
૧૩. રસ પરીત્યાગમાં આપણે આયંબીલ સ્વીકારવું. વિગઈ ન ખાવી. એટલે આ રસને કાપ્યા પછી આયંબીલની વસ્તુઓમાં એ જ શોધીએ જે આપણને ભાવે. આયંબીલ કરીને પણ રસ ગોતીએ આમાં કયો રસ પરીત્યાગ થયો ? બંધન વાપરીને મુક્તિનો અનુભવ કરતા આવડવો જોઈએ. બંધન વાપરી બંધનમાં હેરાન થવું એ હેરાનગતીનું નવું સ્વરૂપ છે.

રસ પરીત્યાગ એટલે જેની અંદર આપણને રસ હોય, જોડાણ હોય એને છોડવાનો. એ છોડીને જોવાનું કે હજી React કરું ? Can I with stand that એનું નામ રસ પરીત્યાગ.

૧૩. પ્રાયશ્ચિત એટલે શું ?
૧૪. પ્રાય એટલે અપરાધ, શ્ચિત એટલે ચિત્તની શુદ્ધિ. અપરાધની ચિત્તની શુદ્ધિ, એનું નામ પ્રાયશ્ચિત. અપરાધ એટલે ભૂલ, ભૂલ એટલે દ્રષ્ટિથી વારંવાર જે Reaction કરવાની ટેવ, પ્રતિભાવ કરવાની ટેવ, આ ભૂલથી હટવું, અલગ થવું, ચિત્તની સફાઈ કરવી, એનું નામ પ્રાયશ્ચિત.
૧૪. ધ્યાન એટલે શું ? તેના પ્રકાર કયા કયા ?
૧૫. ધ્યાન એટલે સ્વની અંદર સ્થિર અને દુનિયાથી cut off થવું. તેના ચાર પ્રકાર છે. આર્ત, રૌદ્ર, ધર્મ અને શુકલ ધ્યાન. તપ Real પ્રકારે કરીએ તો આર્ત અને રૌદ્ર ધ્યાન બંધ થઈ જાય, નહીં તો આર્ત, રૌદ્ર વધી જાય. શુકલ ધ્યાન એ આપણી પરમ અવસ્થા છે, પરમ આનંદની અવસ્થા છે.
૧૫. મંત્રનો જન્મ કઈ રીતે થાય છે ?
૧૬. કોઈ પણ મહાપુરુષ જ્યારે નક્કી કરે કે મારૂ આ વિજ્ઞાન જગતને આપવું છે જે એમણે સ્વતંત્ર રીતે સ્ફૂરતીમાન, પુરૂષાર્થથી કરેલું હોય, જે shortest form માં જગતને આપવાનો વિચાર કરે ત્યારે એ સંકલ્પના કરે કે આ રહસ્ય મારે જગત સુધી પહોંચાડવું છે, અહીં મંત્રનો જન્મ થાય છે. મંત્રનો ઉદ્ભાવ સ્થાન એ મહાપુરૂષની સંકલ્પના છે. આ પહેલો stage મંત્રની અંદર ગંઠીત જે ભાવ છે એવોભાવ કરે એટલે સ્થૂળ frequency થાય ત્યાર બાદ વિચાર કરે, ત્યારબાદ ધ્વનિ રૂપે ઉચ્ચાર થાય. એ ધ્વનિ રૂપે ઉચ્ચાર આપણા સુધી મંત્ર રૂપે પહોંચે. મંત્રરૂપ શબ્દ નીકળે એ અક્ષરની ગોઠવણી સ્વયં ભાવ અને વિચાર પ્રમાણે પોતાની અંદર સ્ફોટ થઈ Juxtaposition રીતે ગોઠવાઈ જાય. ભાવની energy અક્ષરની સાથે Tally થઈ બહાર નીકળે, એ જગત માટે મંત્ર રૂપ બની જાય. જગતને ready made formula મળી જાય.
૧૬. દરેક જીવને ઉપકારી તરીકે જોવાથી શું લાભ થાય ?
૧૭. ઉપકારી તરીકે દરેકને જોવાથી આપણી અંદરની લાગણી, ભાવ, ક્રોધવાળા નથી, સમજણવાળા છે. ક્રૂણાવાળા છે. ઉપકારી તત્ત્વ તરીકે જોઈશું તો ક્રૂણા આવશે. જે દોષી તરીકે જોઈશું તો ક્રૂણા ઉભી નહીં થાય. જે action કરવાની છે. તે ક્રૂણાપૂર્વક કરવાની છે. જેથી એની અસર positive થશે. Negative નહીં થાય.





## ક્ષણનો સાક્ષાત્કાર

વહેતા ઝરણાનું જળ ને સ્થિર સરોવરના પાણી જોઈએ એટલે ખ્યાલ આવશે કે વહેતા ઝરણા પાસે ક્યાંક પહોંચવાનું ધ્યેય છે અને એ માટે એને આસપાસ ના ખડકો સાથે અથડાવું પડે છે. કિંતુ એ અથડાઈને - પછડાઈને પોતાનો માર્ગ કરતુ આગળ વધે છે. બંધિયાર સરોવરને ક્યાંક પહોંચાડવાનું નથી. એનાં જળ જ્યાં પલાઈ લગાવીને બેઠાં છે. ત્યાં જ બેસી રહે છે. એની દશા સ્થિતિસ્થાપક જેવી લાગે છે.

ઝરણાની માફક ધ્યેય ધરાવનારના માર્ગમાં અવરોધો તો આવવાના જ. ધ્યેયસિદ્ધિના પ્રયત્નમાં એવી પણ પરિસ્થિતિ ઉભી થાય છે કે એનું મન ચળવા લાગે. એવી પણ હતાશા જાગે કે કરેલો સઘનો પુરુષાર્થ શૂન્ય લાગે. એવો વિષાદ થાય કે ધ્યેયપ્રાપ્તિની મથામણ છોડીને નિરાંતે ચૂપચાપ એકાંતમાં બેસી જવાનું મન થાય.

ધ્યેયસિદ્ધ માટે પ્રયત્ન કરનારને આવું તો થવાનું જ. ઝરણાનાં જળને ચારે બાજુથી અફળાવાનું, સહેવાનું કે અવરોધાવાનું આવે છે. દરેક સમય પણ સરખો હોતો નથી. ક્યારેક સફળતા મળે છે. તો ક્યારેક એકાએક નિષ્ફળતા નજર સામે આવીને ઉભી રહે છે. આવે સમયે ધ્યેય પ્રતિ ગતિ કરતી વ્યક્તિએ નકારાત્મક વિચારોને અળગા કરીને પોતાની આગેકૂચ જારી રાખવી જોઈએ. સામે ખડી થયેલી સમસ્યાનો સાચો તાગ મેળવવા માટે એના મૂળ કારણને શોધીને એનું નિવારણ કરવું જોઈએ. મંજિલ પર પ્રગતિ સાધવા માટે કરેલી વ્યૂહરચના નિષ્ફળ જાય, તો નવી વ્યૂહરચનાનો વિચાર કરવો જોઈએ. એક અભિગમ અપનાવતાં અવરોધ, ઉભો થતો હોય, તો બીજો અભિગમ અપનાવીને આગળ વધવું જોઈએ. આ રીતે ધ્યેયપ્રાપ્તિ માટે પ્રયત્ન કરનારના જીવનમાં પારાવાર મુશ્કેલી તો આવવાની, પણ ધ્યેય સુધી પહોંચવા માટે આ મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવાનું એટલું જ અનિવાર્ય બનવાનું.



સંકલન - મચુરી વોરા

## ખુદમાંથી ખુદાનું સર્જન

મને કોઈ નિંદામાં રસ નથી. કડવાહટ, ઝગડા પસંદ નથી. ખુશામતમાં પડવા જેવું નથી. હું બધાથી મુક્ત થવા માંગુ છું. મને દિવ્યતામાં રસ છે. મને ન કરમાય એવા આનંદમાં રસ છે. મને મુક્તિમાં રસ છે. બંધનોમાંથી મારે છૂટવું છે. અંધકારમાંથી પ્રકાશ તરફ જવું છે. મોકળા મનથી પ્રત્યેક અનુભવનો સ્વાદ લેવો છે. સૌંદર્યને મન ભરીને માણવું છે. આંખ લીલીછમ થઈ જાય ત્યાં સુધી વૃક્ષોને જોવા છે. આકાશની આભાને આંખમાં આંજવી છે. પ્રકૃતિ સ્વયં કવિતા છે. જેને પામવી છે. પંખીઓના કલરવને કાનવગા કરવા છે. મારામાં કોઈ દિવ્યતાનો તાર રણાગણે છે. મારે એને છેડવો છે. મને સુખ અને દુઃખમાં નહીં પણ આનંદની સનાતન અવસ્થામાં રસ છે. મારે ઉછીના ઈશ્વર નથી જોઈતા, પણ મારે મારા ખુદમાંથી ખુદાનું સર્જન કરવું છે.

પ્રભુ દૂર કરો અંધારૂ,  
પરમ પુનીત તવ  
ચરણ કમલમાં  
ઝુકે મસ્તક મારૂ,  
કરૂણા સાગર  
કરૂણા કરજે,  
શરણું હું સ્વીકાર  
પ્રભુ દૂર, દૂર,  
દૂર કરો અંધારૂ



મનુષ્ય સામાજિક પ્રાણી છે, Social animal છે. ભૂલથી પણ વિચારશો નહીં કે એકલો ચાલીશ અને જીવન કાઠી શકીશ. એ અસંભવ છે કારણકે જગત તમને છોડશે નહીં.

એકલા ચાલવાની હિમ્મત કરવી નહીં, સાથે લઇને ચાલવું પડશે. સાથે ચાલવામાં હું કહું એમ બધું થવું જોઈએ. એવો ભાવ ન થવો જોઈએ. તું પોતાનું કલ્યાણ કર. ભગવાને આ માર્ગ બતાડ્યો જેમાં હિંસાની વ્યાખ્યા પોતાનું કલ્યાણ કર. ભગવાને આ માર્ગ બતાડ્યો. જેમાં હિંસાની વ્યાખ્યા કરતા સમજાવ્યું કે “તું તારી હિંસા બંધ કર”, આપો આપ મૈત્રી ભાવ ફેલાશે. “પ્રમાદનો યોગ અંદર પડ્યો છે તે વિસરાઈ ગયું.” “મારે હેરાન નથી થવું” ની યાદ નથી એના કારણે તું પોતાના પ્રાણની હિંસા કરી રહ્યો છે અને એનું ગંદું પ્રદુષણ બહાર ફેલાવી રહ્યો છે. અંદર ecological environment બનાવવાની જરૂર છે. બહાર કાંઈ કરવાની આવશ્યકતા નહીં રહે.

શુદ્ધ આત્મ તત્ત્વ સ્વરૂપમાંથી તરંગો નીકળે છે જેને આપણે લેશ્યા કહીએ છીએ, પણ આ તરંગો કર્મના અધ્યવસાયમાં filter થઈને નીકળે છે એટલે અશુદ્ધ છે, માટે સૌથી પહેલો stage “શ્રદ્ધાનો” છે.

પથ્થર ઉપર શ્રદ્ધા કરશું પણ એનો power તો અંદરથી જ આપવાનો છે. ગમે તે બોલો પણ ધ્યાન આપવું કે નહીં એ સ્વયંની સ્વતંત્રતા છે. ધ્યાન આપવું એટલે power આપવો અને ધ્યાન ન આપવું એટલે power લઈ લેવો. “હું શ્રદ્ધા કરૂ છું.” એ હેતુ reflect થવાનો છે. મારે હેરાન નથી થવું એ શ્રદ્ધા ભાવનું બાણ છોડશો એટલે એનો સાર જેની પાસે છે એ એનો જવાબ છે. ત્યાંથી Reflection આવશે, એના waves આવશે પછી પોતે આવશે અથવા આપણે એની પાસે જશું. એકલવ્ય ના દ્રષ્ટાંત પરથી આ સમજાય છે. Second પગથિયું વીર્ય.

શ્રદ્ધા કરી એટલે reflection આવ્યું. મારામાં energy આવી, confidence આવ્યો. કયું તત્ત્વ ઉભું કરવું એ આપણી ઈચ્છા શક્તિ ઉપર આધાર રાખે છે. The power of attitude than power of faith પછી power of prayer અને power automatic comes from this source. જેવી જાતના તરંગ આપણે બહાર ફેંકીએ એ મુજબ બહારની દુનિયામાંથી જવાબ શોધી કાઢશે અને ત્યાંથી reflect થઈને આપણી પાસે આવશે. શ્રદ્ધા જ આ વીર્યબળ ઉભું કરે છે, internal strength ઉભી કરે છે. વીર્યબળ વધ્યું એટલે આપણું નમન શરણ સમર્પણ આત્મસમર્પણ process શરૂ થાય અને ત્યાંથી ભક્તિની શરૂઆત થાય. શ્રીજી પગથિયું સ્મૃતિનું છે.

હવે જ્યારે waves ફેંકીએ છે ત્યારે ઘણા નીમિત્તોને ટાળે કરશે અને ઘણા નીમિત્તોમાંથી reflections આવશે. જે પહેલું આવ્યું એને પકડી લેવાનું અને એમાં આપણા પોતાનો વિકાસ કરવાનો. આ આંતર વિકાસ વિવેક શુદ્ધીનો કરવાનો. આજ વિવેક આગળનો માર્ગ દેખાડશે. સ્મૃતિમાં આપણો ધ્યેય રહેવો જોઈએ. આપણો મોટામાં મોટો problem ધ્યેય ભૂલી જવાનો છે. જેવો ધ્યેય ભૂલી ગયા કે તરત જ out of line જવાના. આ focus માં રહેશું તો જ આનંદમાં રહેશું નહિતર કોઈપણ નિમિત્ત પકડીને હેરાન થશું.

આપણે જ આપણી boundary બનાવી મૂકી છે એ boundary ને expand કરવાની છે. Vision broad કરવાનું છે. ચાલશે-ગમશે-ફાવશે ના vision ને expand કરવાનો process તપ છે. હું જ્યાં જાઉં. જે પરિસ્થિતિમાં જાઉં ત્યાં આનંદમાં જ રહું આનંદ જ મારો ધ્યેય છે. આ તપની ફળશ્રુતિ સ્વીકાર ભાવ છે. ગમે એવી પરિસ્થિતિમાં મારે આનંદ મેળવવો છે. તપ is a process of achieving આનંદ. તપ સમજાવે છે expand your આનંદ. જેવું આ સ્થાપિત થશે એટલે સ્વયં વિવેક ઉભો થશે. વિવેક કાંઈ ઉભો કરવાનો નથી હોતો. આ પ્રથમ step વિવેક ઉભો કરશે. મારે હેરાન નથી થવું establish કરી એની અંદર શ્રદ્ધા મૂકી એટલે એવી strength મળશે એટલે વિવેક ઉભો થશે. ગુરૂ તત્ત્વ જ્યાં હશે ત્યાંથી જવાબ મળવાનું શરૂ થઈ જશે.

જીવનમાં નિર્ણય લીધા વગર આગળ વધાવું જ નથી. જે આપણાથી અયોગ્ય નિર્ણય લેવાઈ જાય તો આપણો માર્ગ જ આપણે ફેંટાઈ જાય અને આપણે ક્યાંયના ન રહીએ. ભગવાને ગૌતમસ્વામીને કહ્યું કે એક ક્ષણનો પણ પ્રમાદ ન કર. આ એક ક્ષણનો પ્રમાદ ન કર એટલે આજ variation થયું. ગમે ત્યાં ફેંટાઈ જવું. આ પ્રમાદ ન કર એ જ સ્મૃતિ છે.

આધ્યાત્મ એ આંતરનું વિજ્ઞાન છે, અને આ વિજ્ઞાનમાં લાગણીવેડા ચાલે નહીં. આપણી શ્રદ્ધામાં લાગણીવેડા છે કે લાગણીઓ થી પ્રેરિત છે કે Real લાગણી છે. નહીં તો એવું જ વીર્ય ઉભું થશે. લાગણીઓ અજ્ઞાનવાળું emotion છે. Both are emotions but શ્રદ્ધા જ્ઞાનાત્મક છે અને લાગણી અજ્ઞાન છે, ધ્યેય રહિત છે.

શ્રદ્ધા start after finalising the goal, “મારે હેરાન નથી થવું.” આપણા હોવાપણાનો મૂળભૂત ધ્યેય છે. આ ધ્યેય ઉપર બીજા અનેક ધ્યેય ટકેલા છે. આ બધા ધ્યેયના base નું foundation છે “મારે નથી થવું હેરાન.”

અહીં સ્મૃતિનું કાર્ય છે ધ્યેય પ્રમાણે એક એક step આગળ વધાય છે કે નહીં એ check કરવું અને વિવેકથી controll કરવું. Controll કરવા છતા ધ્યેય ભાગી જાય તો પાંચમો step ધીરજ. કોઈપણ ધ્યેય પકડો, એની અંદર ધીરજનું હોવું આવશ્યક છે. ત્યારે જ જીવનમાં success છે.

હું છું તો બધું છે, મારૂ અસ્તિત્વ છે તો વ્યવહાર છે. જો મારું અસ્તિત્વ જ ન હોય તો વ્યવહાર ક્યાંથી આવશે. Self નો વિકાસ કરશું તો દરેક field માં success થશે. આવી ધીરજથી સ્થિરતા આવશે. ત્યારબાદ જે નિર્માણ થાય છે એ સમતા એ જ સામથિક.

આ અભ્યાસક્રમમાં પહેલા ધ્યેય નક્કી કરવો. એમાં unconditional શ્રદ્ધા ઉભી કરવી. એ શ્રદ્ધા જ strength બનશે એમાંથી વિવેક ખુલશે અને decision લેતા આવડશે. શ્રદ્ધા આપણો વિષય છે બહારનો વિષય નથી. આપણી શ્રદ્ધા દ્વારા મૈત્રીના તરંગો મોકલો, વળતામાં મૈત્રીના ગુણોનો ભંડાર લઈને એ તરંગો પાછા આવશે.



જેમણે આ ચંત્રની શોધ કરી તે અમેરિકનો આ ચંત્રને ઇડિયટ બોક્સ (મુખા બનાવતી પેટી) તરીકે ઓળખાવે છે. ટી.વી. એ સમાજને લાગૂ પડેલ ટી.વી. છે.

ભૂતકાળમાં જે સ્થાનોમાં ઘરમંદિર હતાં. જ્યાં ભગવાનની છબીઓ હતી. ત્યાં આજે ટી.વી. ગોઠવાઈ ગયાં છે ! અમેરિકામાં છેલ્લા ૪૦ વર્ષથી અને ભારતમાં છેલ્લા ૧૦ વર્ષથી ટી.વી. એ અબાલવૃદ્ધ સૌને ઘેલું લગાડ્યું છે !

અલબત્ત તે દુનિયાભરના સમાચારો પ્રસારિત કરે છે, જ્ઞાન વધારે છે. વીડિયો દ્વારા આપણી સુખદ સ્મૃતિઓ તાજી કરે છે. છતાં ફાયદાઓ કરતાં તેણે નુકશાન ખૂબ જ મોટું કર્યું છે.

આ એક આંખવાળો રાક્ષસ વિશેષ નુકશાન તો કોને કરે છે તે ખબર છે ? આપણાં બાળકોને, કુમળા બાળકો આના પંજામાં સપડાઈને નિષ્ક્રિયતાનો ભોગ બની અકાળે વૃદ્ધત્વ પામે છે.

આજનું બાળક કુદરતે બક્ષેલી સલૂણી સાંજ ખુલ્લામાં ફરવાને બદલે આછા ઉજાશવાળા ઓરડામાં પસાર કરી દે છે. ટી.વી. વિદ્યાર્થીઓના ધ્યાનને તોડવાનું કાર્ય કરે છે. આંખોને થકવી નુકશાન કરે છે. બાળકોમાં માનસિક શ્રમ કરવાની શક્તિ ક્ષીણ બનતી જાય છે. પરિણામે તે હતાશ બને છે. પીકચરોના એકટરોને જોઈને બાળકો તે પ્રકારની મારામારી કરવા તરફ વળે છે. આવી વસ્તુઓ જ્યારે બાળકને વાસ્તવિક લાગવા માંડે છે ત્યારે તો ખૂબ જ ભયંકરતા સર્જાય છે.

અતિશય કુમળા બાળક માટે તો ટી.વી. જેવો કોઈ કુસંગ નથી. આપણા બાળકો ટી.વી. ઉપર આવતા હીરો, હીરોઈનની હેરસ્ટાઇલ, વેશભૂષા વગેરે નથી અપનાવતા ? વળી ટી.વી. ઉપર ખૂબ ચોરી, બળાત્કાર, ઝગડા વગેરે દ્રશ્યો જોઈ સ્વછંદી બની જાય છે. સીગારેટ પીવાની એક્ટિંગના અનુકરણથી બાળકો સીગારેટ પીતા થઈ જાય છે. પાન-મસાલાની જાહેરાતે પાનપરાગ તો ખાતા થઈ જ ગયા છે. આવા બાળકો આપણાં પોતાનાં હોય તો તે આપણને ગમશે ?

ટી.વી. થી બાળકો અભ્યાસમાંથી રસ ગુમાવે છે. વાંચન ઓછું થવાને કારણે વિચારશક્તિ, કલ્પનાશક્તિ રુંધાય છે. આળસ, પ્રમાદ વધે છે. કુદરતી શક્તિઓનો વિકાસ થતો અટકે છે. આજનું મનોરંજન તે મનનું રંજન કરવાને બદલે મનોવિકૃતિ સર્જે છે.

જીવનને માટે મનોરંજનને બદલે મનોરંજનને માટે જીવન થઈ ગયું છે. આવા હળવા મનોરંજનને કારણે ગંભીર વાંચનને દેશવટો મળ્યો. ચિંતનની ચિત્તા ખડકાઈ, ગંભીર વિચારના અગ્નિસંસ્કાર થયા અને માત્ર સ્થૂળ વૃત્તિઓમાં રાયતા મનની ઉછળકૂદ વધી ગઈ.

ટી.વી. જોવામાં વિવેક :- બાળકને એક બાબુ ટી.વી. જોયા વિના રહેવાતું નથી. બીજી બાબુ અભ્યાસ કર્યા વિના પણ ચાલે તેમ નથી. તો પછી કરવું શું ? બાળક સાથે બેસી એક નોંધ કરો કે અઠવાડિયાના કેટલા કલાક તમે ટી.વી. જુઓ છો, તેમાંથી તમે શું

મેળવ્યું ? તમારું અગત્યનું કેટલું કામ ગુમાવ્યું ? આમ કરવાથી ટી.વી. ની લત છૂટતી જશે. ક્રિકેટ રમતા ખેલાડીઓ તેટલી કક્ષાએ કેવી રીતે પહોંચ્યા. તેવું લક્ષ્ય તેઓએ સાધવું છે ? આ માટે ટી.વી. ઉપયોગી કે ક્રિકેટ મેદાન ? આમ ધ્યેય, પરિશ્રમ અને પુરૂષાર્થ તરફ તેઓને વાળી શકાય.

નવરાશના સમયમાં બાળકને અન્ય પ્રવૃત્તિઓ તરફ વાળી શકાય. ઉપયોગી વાતોની ચર્ચા કરી શકાય. બિનઉપયોગી ચર્ચાઓ ટાળવી. ટી.વી. જોવા પાછળ કુટુંબના અગત્યના કાર્યક્રમો ચૂકી ન જવાય તેની સતત કાળજી આપણે રાખવી. ભોજન, ઘરસભા, શયન, નોકરી કે અભ્યાસના કલાકો વગેરેના ભોગે તો ટી.વી. ન જ જોવાવું જોઈએ. શક્ય હોય ત્યાં સુધી ટી.વી. જોવામાં ઓછામાં ઓછો સમય આપવો જોઈએ.

ટેલીવીઝન તો હવે ક્યારેય સમાજમાંથી અદ્શ્ય થવાનું નથી, પણ એકમાંથી અનેક ચેનલો વધે છે અને વધતી રહેશે. આ તબક્કે શિક્ષકો અને વાલીઓ ઉપર વિશેષ જવાબદારી આવે છે. આથી બાળકોનું ટી.વી.ના કાર્યક્રમો પરત્વે સ્વસ્થ વલણ ઘડવું અતિ આવશ્યક છે.

ઘરમાં સૌને એક સ્થાનમાં એકત્રિત કરવું ચંત્ર હકીકતમાં નિષ્ક્રિય બનાવી એકબીજાને કેટલાય દૂર મૂકી દે છે !

બને ત્યાં સુધી ટી.વી. જોવાનું આપણે ટાળવું જોઈએ અને બાળકો સાથે સમય ગાળવો જોઈએ.

ટી.વી. ઉપર કયા કયા કાર્યક્રમો જોવા યોગ્ય છે તેનો નિર્ણય આપણે લેવો જોઈએ.

ટી.વી. ઉપર પ્રદર્શિત થતા કાર્યક્રમોમાં કેટલું સત્ય - અસત્ય છે તેની જાણ બાળકોને કરવી જોઈએ.

ટી.વી. ઉપર સારી વાતો જોવા મળે, ત્યારે તે વાતોનો અમલ મૂકવાનો પ્રયત્ન આપણે કરવો જોઈએ.

બાળકને જીવન અને જગતની સુંદરતા સમજવા અને માણવાની કેળવણી પણ મળવી જોઈએ. માત્ર ટેકનીકલ તાલીમ પામેલ માનવી તો કેળવાયેલા કૂતરા બરાબર જ રહેશે.

આપણા બાળકોના પ્રશ્નોના જવાબો જો તેમને ઘરમાં જ મળી રહે તો તેમને બહાર જવાબ ગોતવા જવાની જરૂર નહીં પડે.

જ્યાં કોમ્પ્યુટર, ટેલિવિઝન અને સેલફોનને આપણા જીવનને તાબામાં લીધું હોય, ત્યાં સાર્થક પ્રવૃત્તિ માટે આપણી પાસે કેટલો સમય રહેશે ?

આ બધામાં ખૂંપી ગયેલી વ્યક્તિઓ જીવનની પ્રગતિનાં વિચારોથી કે એના ગંભીર ધ્યેયથી દૂર થતી જાય છે અને સમય જતાં આ જ ઘરેડ માં પોતાનું જીવન પૂરું કરે છે.

આપણા બાળકો સાથે પ્રેમપૂર્વક જીવન જીવવાથી આપણાં જીવનમાં વિશાળતાની અનુભૂતિ થાય છે. આ સારું રોકાણ છે. આ જ સારી કમાણી છે. મિલકત છે અને તે આપણી પાસે જ રહેતી હોય છે. આ અનુભવ કરવો અદ્ભુત છે. જે પ્રેમમાં વાત્સલ્ય છે, સખાભાવ છે, સ્નેહ છે, આદર છે તે પૂર્ણ પ્રેમ, શુદ્ધ પ્રેમને ભક્તિ કહેવાય છે.

શુભેચ્છક : મોટાભાગના માણસોને માટે એક ચીજમાં આંધળી શ્રદ્ધા જ બીજીમાં અંધશ્રદ્ધા પેદા કરનારો હોય છે.



**DO YOU KNOW YOURSELF?**

Do you know how much blessed you are!

**BRAIN:** You are blessed by a wonderful brain, far more than a computer with a capacity estimated at a billion times as much used in present human lifetime.

Is there real reason to believe that others are smarter than you?

It is matter of how much you use the brain.

**EYE:** A fully automatic self-focusing, non-blurring colour motion picture camera. You will not like to part one eye for Rs:Ten million.

**Are you poor?**

**HEART:** A pump far more efficient than any machine devised by a human being. Pumps 5700 litres or more daily.

**LIVER:** A chemical laboratory with more than 500functions. Manufactures over 1000 enzymes.

**BONES:** A structural framework weighing only 9 kilos, yet stronger as lion girders.

**NERVOUS SYSTEM:** A communication network that receives and/or acts on 100,000,000 sensations per second.

In spite of all these uniqueness and richness, is there any necessary to feel that you are lacking anything. Is there any reason for inferiority complex or self image that hampers your personal growth and prevents you from putting in your 100% efforts in any sphere of activity? Also think are you caring your body and mind even as much you take care of your cycle or a dress?

**Namo Jinanam, Dev-kripa, Sharir-maitri** with right food, sleep and thought are the best weapons of your preventive maintenance.

Why to wait for break down.

**Have you smiled today?**

**Have you done your prakriya today?**

**BLESSING**



Make your home God's home and there will be light, love and abundance.

Make your body God's abode and there will be peace and bliss.

Feel your mind as a toy of God and you'll watch

and enjoy all its games.

See this world as play and as a display of God Himself

and you will repose in the Non-Dual Self.

Blessing comes to you in many forms.

If you are generous, blessing comes to you as abundance.

If you are hardworking, blessing comes to you as happiness.

If you are lazy, blessing comes to you as hard work!(Laughter)

If you are pleasure loving, blessing comes to you as dispassion.

If you are dispassionate, blessing comes to you as knowledge of the Self.

Compiled by: Mr. Mahesh Vira.





**MY NET-WORTH:**

Websites for children to explore and magnify their mind skills.

[www.gigglepoetry.com](http://www.gigglepoetry.com)

if you are inclined towards poetry & prose, here you can read funny poems, create & read many funny tongue twisters.

[www.tumblebooks.com](http://www.tumblebooks.com)

an online collection of animated, talking picture children's e-books collection that provides support to students who require skill building with a variety of exercises that can be matched with other areas of the curriculum.

[www.greatachievements.org](http://www.greatachievements.org)

explore the list of top 20 engineering achievements and learn how engineering shaped a century and changed the world.

**ANT RIDDLES:**

What do you call a greedy ant?

An **anteater**.

What kind of ant is good at math's?

An **accountant**.

Why did the ant-elope?

Nobody **gnu!**

What medicine would give an ill ant?

**Antibiotics**.

What do you call an ant with 5 pairs of eyes?

An **antenna**.

What kind of ant can you colour with?

A **crayant**.

What do you call an ant who likes to be alone?

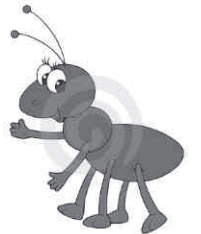
An **independant**.

What do you call a 100 year old ant?

An **antique**.

Why don't anteaters get sick?

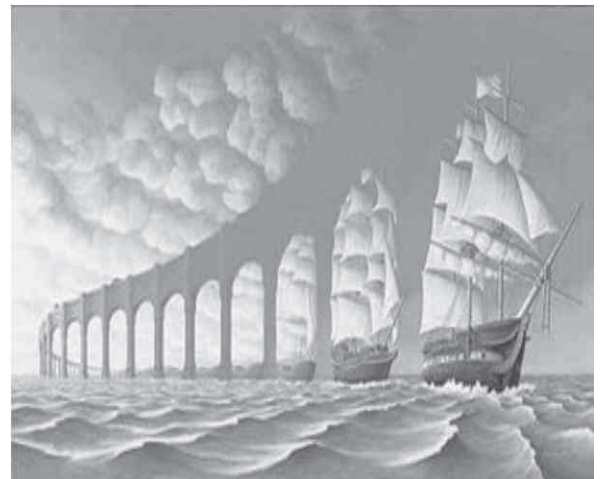
Because they are full of **antibodies**.



**Optical illusion:**



Is this a Polar bear or a Seal?



Clouds turn into sailing ships.

Compiled by : **Mr. Mayur Vora**

શુભેચ્છક : જે સમય ગુમાવતો નથી તેને સમયના અભાવ વિશે ફરિયાદ કરવાનો વારો નહીં આવે.



આખી સૃષ્ટિ સાયન્ટીફીક નિયમોથી ચાલે છે. એક પણ ક્ષણ એવી નથી જે વિજ્ઞાનના નિયમોની વિરૂદ્ધ ચાલતી હોય. વિતરાગ પરમાત્માને આ અનુભવ થયો, પરિણામ પણ થયું. એમને થયેલા પરિણામ અને અનુભવના આધારે એમણે આપણને એક ગિફ્ટ આપી “નવકારમંત્ર.” આના આધારે આપણે આપણી લાઇફ સ્ટાઇલ સમજી રહ્યા છીએ.

આ જગતમાં આપણે બધા અલગ અલગ સમયે આવ્યા. અત્યારે આપણે જેમની સાથે રહીએ છે તેઓ પણ અલગ અલગ સમયે આવ્યા છે. આનો અર્થ એ થયો કે મૂળભૂત રીતે આપણે બધા અલગ છીએ, બધાની પ્રકૃતિ અલગ છે, બધાનો ઈન્ટરનલ સોફ્ટવેર અલગ છે. કયાંય સામ્યતા છે નહિ અને આજ બ્યુટી છે.

આજની શિક્ષણ પદ્ધતિમાં બધાને એક ડાઈમાં ફીટ કરવાની કોશિશ છે પણ સૃષ્ટિ એવી છે જ નહિ. આ સંપૂર્ણ પ્રકૃતિની વિરૂદ્ધ છે, માટે જ આપણી અંદર પણ સંસ્કાર રૂપે વિરોધાભાસ પેદા થયેલો છે. આપણા વડવાઓ પણ આ જ સિસ્ટમ ના છે અને એમની કોશિશ પણ એ જ છે કે બધા એક સરખા બનો, પણ એવું સંભવ નથી. આ જ મોટામાં મોટું અજ્ઞાન છે.

મૂળભૂત વાત એ છે કે હું અને લોકો અલગ છે એક સરખા નથી. મારો પ્રવાસ પણ ચાલુ છે એમનો પ્રવાસ પણ ચાલુ છે. બન્ને એક ડબ્બામાં બેસીને પ્રવાસ કરીએ એટલે એવો ભાસ થાય છે અમે એક છીએ પણ એવું છે નહિ.

આપણે જ્યારે ટ્રેનમાં પ્રવાસ કરતા હોઈએ ત્યારે આપણને શું શું ખ્યાલ હોય છે, કઈ કઈ ઘટના ઘટે છે ? આ બધાને સાયન્ટીફીકલી નીરખવી બહુ જરૂરી છે. સાયન્ટીફીકલી જોવું એટલે જેમ છે એમ જોવું. એમાં મારો કોઈ અભિપ્રાય ભેળવવો નહિ. દરેક ક્ષણે આપણે પોતાની અંદર ભરેલા માલને બીજા ઉપર થોપવાની કોશિશ કરીએ છે અને હેરાન થતા રહીએ છે.

આપણે ટ્રેનનો પ્રવાસ શરૂ કરીએ.

પ્રવાસ માટે સૌથી પહેલા નિર્ણય લેવો પડે. મારે કયા સ્થાનમાં જવું છે અને કોની સાથે જવું છે. ટ્રેનમાં પ્રવાસ કરીએ ત્યારે બધાને સાથે લઈ જવા એવો વિચાર કરીએ પણ એવો વિચાર નથી કર્યો કે હું એકલો પ્રવાસ કરી રહ્યો છું. બસ આ જ નિર્ણય ગેરહાજર છે. આ વાત ગેરહાજર છે એટલે આપણો પ્રવાસ અનસાયન્ટીફીક છે. આ વાત ગેરહાજર છે એટલે આપણો પ્રવાસમાં આપણી સાથે છે. પણ સર્વેનો પ્રવાસ એકલાનો છે. સૌથી પહેલા આપણી થીન્કીંગને સાયન્ટીફીક બનાવવાની છે. સાયન્ટીફીકનો અર્થ એટલે બીન જરૂરી લાગણીઓને ડીલીટ કરવી. આપણી લાઇફમાં જેટલી ધમાલ થાય છે એનું કારણ છે વી હેવ સમ સેટ ઓફ ડેટા અને એ પ્રમાણે થાય તો એકસેપ્ટ બાકી બધું ડીલીટ. આ વિષય ઉપર આપણુ ધ્યાન નથી. બેઝમાં એજ રહ્યું છે કે આપણે સાથે પ્રવાસ કરી રહ્યા છે એટલે અમારા બધાનો પ્રવાસ એકજ અને એક સરખો જ છે. આમાં જે મારૂ માને એ મારૂ ગ્રુપ અને જે ન માને એ ડીલીટ. ધીસ ઈસ વોટ વી ડૂ ઈન અવર ડે ટૂ ડે લાઈફ ઓલ્સો. અહિંયાથી વિખવાદ શરૂ થાય છે.

જીવનમાં આપણો પ્રવાસ એટલે એક ક્ષણમાંથી બીજી ક્ષણમાં જવું. મૂળભૂત બધા અલગ છે. અલગ અલગ માટીના, અલગ અલગ ડેટાવાળા છે આ સમજદારી પોતાની હોવી જરૂરી છે. જ્યારે ટ્રેનમાં પ્રવાસે જઈએ છે ત્યારે એ અહેસાસ, ખ્યાલમાં હોય છે કે હું પ્રવાસમાં છું. આપણે જેમ પ્રવાસમાં હોઈએ એ જ પ્રમાણે આપણી સાથે જે છે એ પણ પ્રવાસમાં છે.

પ્રવાસ માટે ટ્રેનમાં આપણી જ્યાં જગ્યા હોય એ કર્માટમેન્ટમાં અન્ય સાત બેઠક ઉપર અન્ય સાત જણ આવ્યા. જ્યાં સુધી તેઓ ડબ્બામાં આવ્યા ન હતા ત્યાં સુધી એકબીજાથી અજાણ હતા. આપણી લાઈફમાં પણ એવું જ થયું છે. ટ્રેન શરૂ થાય એ પહેલા સામાન બાબત પહેલી ધમાલ શરૂ થાય. એ સમયે ભાવના એક જ હોય હું એકલો પ્રવાસમાં છું.

થોડો સમય વ્યતિત થાય એટલે વાતચીતનો દોર શરૂ થાય, વ્યવહાર ચાલુ થાય. એક બે સ્ટેશન જાય એટલે વ્યવહાર મજબૂત થતો જાય. શરૂઆતમાં સામાન માટે ઝઘડો હતો હવે સામાનનું ધ્યાન રાખવા સુધી વાત પહોંચી ગઈ. આપણી લાઈફમાં આવું જ થાય છે. એકબીજા સાથે એવા હળીમળી જઈએ એમ લાગે જાણે જુની ઓળખાણ છે. કોઈ પણ પ્રવાસમાં આવો વ્યવહાર સ્ટાન્ડર્ડ છે, સેમ થીન્ગ એપ્લાય ઈન અવર લાઈફ.

ટ્રેનનો પ્રવાસ જેવો શરૂ થયો એટલે આજુબાજુવાળાઓ સાથે નો વ્યવહાર પરિવાર જેવો થયો. આવા પ્રવાસ દરમ્યાન ઘણીબધી એવી વાતો થઈ હોય જે. આપણને મંજૂર ન પણ હોય છતા જ્યાં એકસેપ્ટીબીલીટી મળતી હોય એવી વાતોમાં રમતા રહીએ કારણકે ધ્યાનમાં છે આ ટ્રેનનો પ્રવાસ ૬/૮ કલાક પૂરતો જ છે અને આટલા સમય સુધી સાથે રહેવાનું છે. ટ્રેનમાં ચડયા ત્યારે અજનબી હતા, મળ્યા એટલે પરિવાર થયો. અહીં પાકી ખબર હતી કે આ સંગાથ કેટલા કલાકનો છે, એ પ્રમાણે વ્યવહાર વર્તન કર્યો. એના જે ડેટા હતા તે જાણી લીધા, સમજી લીધા. આપણા ડેટા સાથે જે પ્રમાણે ટેલી થતા હતા એ મુજબ વ્યવહાર વર્તન કર્યું. આમાં મૂળભૂત હર ક્ષણે અવેરનેસ હતી કે આ પ્રવાસ અન્ય પ્રવાસી સાથે કેટલા સમયનો છે. એ જ પ્રમાણે આપણા ડેટા એમની સાથે જેટલા મળે છે એટલા પૂરતો જ વ્યવહાર કર્યો. આ પ્રવાસ જેવો આપણી લાઈફનો પ્રવાસ છે.

ટ્રેનનો પ્રવાસ અને લાઈફના પ્રવાસ વચ્ચે ફરક શું છે ?

ટ્રેનના પ્રવાસમાં જાગૃતિ હતી કે ડેસ્ટીનેશન આવશે ત્યાં દરેક જણે ઉતરવાનું છે આ ઉતરવાનું છે એ વાત નક્કી છે તો કેન વી નોટ એપ્લાય ધ સેમ પ્રીન્સીપલ ઈન અવર લાઈફ. ‘ટ્રેનમાં પ્રવાસ કરીએ ત્યારે પૂરી જાગૃતિ હોય છે પણ લાઈફમાં પ્રવાસ કરીએ ત્યારે આ વાત ભૂલી જવાય છે’. ટેકન ફોર ગ્રાન્ટેડ લઈએ છે. આની સાથે તો આટલા વર્ષો કાઢવાના છે એમાં આમતેમ ચાલે નહિ, મને જેમ જોઈએ. એમ જ જોઈએ, જેવી આ થીન્કીંગ આવે એટલે આપણે સાયન્સથી વિરૂદ્ધ ચાલવાનું શરૂ કર્યું. એકસેકટલી ટ્રેન પ્રવાસ અને જીવન પ્રવાસ વચ્ચે વાત એકજ છે ખાલી આપણે એમાં એકસપાંડ થવાનું છે. ટ્રેનમાં ૧૨/૨૪ કલાકની વાત હતી.

શુભેચ્છક : સંદેશ વ્યવહાર જગતની મોટી મુશ્કેલી એ છે કે સંદેશા ઝીલનારા લોકોની મોટી તંગી છે.



જીવનમાં કદાચ વર્ષોની વાત છે પણ અનંતના પ્રવાસની અપેક્ષાએ વાતતો નજીક જ છે.

આપણી દ્રષ્ટિમાં ગેરહાજર છે “અનંત”. એની અપેક્ષાએ આ પ્રવાસ કેટલો ? આ જાગૃતિ વિસરાઈ ગઈ છે. રીયલ લાઇફમાં જ્યારે જીવીએ છે ત્યારે ભૂલ એ થાય છે કે હું પ્રવાસી છું. એક ક્ષણ માંથી બીજી ક્ષણમાં પ્રવાસ કરી રહ્યો છું. મારી આજુબાજુ જે પણ વ્યક્તિ છે તે પણ પ્રવાસમાં છે, સંજોગ વશાત અમે બન્ને સાથે છે પણ દરેક જણ પોતાનો પ્રવાસ કરી રહ્યા છે. દરેકને પોતાનું બેગેજ અલગ છે. અમે બન્ને અલગ છીએ એ જ ભૂલાઈ જવાય છે. આજ ભૂલમાંથી આખી રામાયણ અને મહાભારત શરૂ થાય છે.

સૌથી પહેલો પરિવાર એ મા-બાપ, પત્ની-સંતાન, બીજો પરિવાર ધંધો નોકરી કરતા હોય એ ત્યાર બાદનો પરિવાર સગાસંબંધી અને ચોથો પરિવાર સમાજ. આ રીતની આપણી સમજ છે પરંતુ દરેક સમજની અંદર ભૂલાઈ ગયું કે હું પ્રવાસી છું અને અમે બધા સાથે પ્રવાસ કરી રહ્યા છીએ, એનો અને મારો બેગેજ અલગ અલગ છે. આ પ્રમાદ ઉભો થાય છે અને એનું જ નામ અજ્ઞાન. જેવું આ અજ્ઞાન અંદર ગયું એટલે આપણું તોફાન શરૂ.

જેમ ટ્રેનના પ્રવાસમાં આપણે વ્યવહાર કરીએ, સ્ટેશન આવે એટલે ઉતરી જઈએ બસ ૧૦૦% એવી જાગૃતિ આપણા પરિવારના લાઈફ સ્ટાઈલમાં એક કરવાની છે. મારી સમજ અવધિ નક્કી છે, મારી સાથે જે પણ સંયોગમાં છે એની અવધિ પણ નક્કી છે અને અહીંથી આગળ ક્યાંક જવાનું છે. મૃત્યુ જેવું આ જગતમાં કંઈ નથી. આ સનાતન સત્ય છે એટલે જે જે શબ્દ પ્રયોગ આપણે કરીએ એની અંદર વિતરાગતાનો અભાવ છે, સાયન્ટીફિક દ્રષ્ટિકોણનો અભાવ છે. સમ્યક દર્શનનો અભાવ છે.

જેમની સાથે આપણે સંયોગમાં જોડાતા જઈએ, જોડાયેલા છે અને નવા સંયોગો ઉભા થાય છે એની અંદર જાગૃતિપૂર્વક ભાનમાં રહેવું કે હું પ્રવાસમાં છું અને અન્ય પણ પ્રવાસમાં જ છે. આમાં સૌથી પહેલો વિચાર કરવાનો છે કે મારો પ્રવાસમાં ટાઈમ બહુ ઓછો છે અને હવે જે સ્ટેશન આવશે એની ચિંતા મારે હવે કરવાની છે. જે આટલી જાગૃતિ આવે તો તોફાનો સ્વયં શાંત થઈ જાય. આમાંથી જાતે શીખી લેવાનું છે કે અહીં કાંઈ ખોવાનું નથી તેમ જ કાંઈ મેળવી લેવાનું પણ નથી.

## Param Anand Satsang Parivar's New Members: (from 12.04.09 onwards)

Mr. Surendra Hariya	Ambarnath (E)		9322214832
Ms. Vimal. J. Savla	Malad (W)	022-65844521	9222122789
Ms. Manisha. C. Gangar	V. Parle (W)	022-26126708	9920011802
Ms. Jivanbala. V. Dedhia	Andheri (E)	022-26842899	9321019393
Ms. Maniben. V. Shah	Borivli (W)	022-28904500	
Ms. Umaben. S. Shah	Sion	022-66662518	9324568062
Ms. Vanita. L. Vora	Navi Mumbai		9820764777
Ms. Hiral. V. Gogri	Borivli (W)	022-28331452	9324371151
Mr. Pravin Shah	Grant Road		9322260044
Mr. Hiren. N. Shah	Kandivli (W)	022-28077641	9821321901
Mr. Nitin Lakhani	Malad (W)		9323536365
Ms. Kejal. V. Shah	Sandhurst Rd	022-66374667	9833660270
Ms. Kasturben Shah	Mulund		9699310266
Ms. Hemlata Maru	Shahad (C. Rly)		9833424123
Mr. Navin Shah	Kandivli (E)	022-28875207	9820388547
Ms. Bina. M. Zhaveri	Sion	022-24087982	9892186146
Mr. Mulchand Bohra	Andheri		9820084755
Mr. Parind K Dedhia	Borivli (W)	022 -32977888	9820350090
Ms. Kalpa Malde	Goregaon (E)	022 -28753166	9819090844

શુભેચ્છક :

કોઈ દિવસ થાક ન લાગે એજ સાચી સફળતા છે.



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



## BIRTH DAY: (Between 15,June to 15, Sep)

## MARRIAGE ANNIVERSARY:

Ms.Vimal.J.Savla	09222122789	15.06.1954
Mr.Hiren.N.Shah	09821321901	27.06.1960
Ms.Tara.N.Shah	28191873	01.07.1960
Mr.Bharat.Kothari	09322400019	08.07.1960
Mr.Kamlesh.Tolia	09324441964	09.07.1964
Ms.Asha.Savla	09819168066	10.07.1958
Ms.Rupal.Shah	09323121507	15.07.1970
Mr.Alpesh.Shah	09820212816	02.08.1972
Mr.Kamlesh.Shah	09820831311	03.08.1959
Ms.Kesar.Shah	24091716	04.08.1938
Ms.Mayuri.Vora	28693014	08.08.1967
Mr.Harish.Shah	09820794906	11.08.1961
Dr.Narendra.Shah	09869544820	15.08.1956
Ms.Bhavana.Doshi	09869561075	18.08.1956
Ms.Shrusti.Shah	26613795	18.08.1989
Ms.Kalpana.Savla	09869902024	24.08.1957
Ms.Nirmala.Chheda	09224629200	26.08.1963
Ms.Chetna.Haria	26451645	29.08.1969
Ms.Urmila.Saliya	09221213524	03.09.1950
Mr.Chirag.Shah	09323996976	09.09.1976
Ms.Nisha.Tiwari	09820386350	15.09.1972

Ms.Deviben.Shah	9819064367	20.06.1967
Mr.Shripal.Chaudhary	9323859535	21.06.1978
Mr.Naresh.Daftary	9821105327	26.06.1989
Ms.Manisha.Gangar	9920011802	27.06.1993
Ms.Rupal.Shah	9323121507	01.07.1998
Ms.Mauna.Shah	9870734505	01.07.2008
Ms.Shilpa.Gala	9769667833	03.07.1988
Mr.Raman.Karani	9869031882	05.07.1984
Mr.Alpesh.Shah	9820212816	08.07.2003
Mr.Devendra.Shah	9820179291	10.07.1989
Ms.Madhuben.Jani	9987078770	10.07.2008
Ms.Nisha.Tiwari	9820386350	13.07.1993
Ms.Uma.S.Shah	9324568062	09.08.1981
Ms.Madhuri.Shah	24095903	02.09.1961

**ખાસ નોંધ :** દરેક સત્સંગી ને વિનંતિ કે ઉપર જણાવેલુ પરિવાર સત્સંગીઓના Birthday & Anniversary Days ને દિવસે અવશ્ય હૃદયથી wish કરશો જેથી આપના જીવનનો આનંદ automatically વધશે.

ઉપરના શુભપ્રસંગોએ ભક્તિ સંધ્યાનું આયોજન કરવા ઇચ્છતા સત્સંગીઓએ અગાઉથી જાણકારી પ્રાપ્ત કરી લેવા વિનંતી.

શુભેચ્છક :

સફળતા શાશ્વત નથી હોતી, નિષ્ફળતાનું પણ ગણિત એમ જ છે.