



૧.	પંચામૃત	તંત્રી સ્થાનેથી	૦૧
૨.	ન્યુઝ લાઈન	અહેવાલ	૦૨
		આગામી કાર્યક્રમો	૦૪
૩.	અનુભવનું અતર	નવકાર મંત્રયોગની પ્રક્રિયાઓ દ્વારા થયેલા અનુભવો	૦૭
૪.	પ્રભુવાણી	યોગ અભ્યાસના પગથિયા	૦૮
૫.	આહાર - વિહાર	Benefits of Drinking Water	૦૯
૬.	જિજ્ઞાસા તમારી - જવાબ પ્રભુના	સ્વાધ્યાયી મિત્રોના મનમાં ઉદ્ભવતા પ્રશ્નો - શંકાઓના યથા - યોગ્ય જવાબો	૧૧
૭.	વાચકમિત્ર	ગુરૂ વર્દન	૧૩
૮.	પ્રભુવાણી	મંગલમય તત્વ	૧૪
૯.	સંબંધોના સથવારે	અભ્યાસ	૧૫
૧૦.	બાળ જગત	બાળ માનસને મનગમતા વિષયો	૧૭
૧૧.	સત્સંગ	તા. ૧૪/૦૨/૦૯ સત્સંગ લેખ	૧૯

September Month Theme for Daily Practice :

મંત્ર જાપ : (Day 1 to 30) વિસર્જન જાપ

કાળા પાણીના કુંડમાં આપણી અંદર રહેલા ભય, ચિંતા, શોક, સંતાપના તથા અન્ય નકારાત્મક લાગણીઓનું વિસર્જન આ કુંડની અંદર વિસર્જિત કરી, મંત્ર જાપ સાથે કરવા.

મંત્ર : ॐ હ્રીં ॐ નમો લોએસવ્વસાહુણં (Part-2 માં સિખવ્યા મુજબ)

અંતર ઔચિત્ય : (Day 1 to 15) ગુણ પ્રમોદ (Part-2 પ્રમાણે)

જે મળે એના પ્રથમ એક વાક્યમાં ગુણગાન કરી પછી વ્યવહાર શરૂ કરવો.

બાહ્ય ઔચિત્ય : (Day 16 to 30) અર્થ ઔચિત્ય (Part-2 માં બતાવ્યા પ્રમાણે અર્થ ઔચિત્યનું Home work કરવું. (Part-2 CD સાંભળીને)

જીવનના આર્થિક Problems ના solution આ ઔચિત્યમાં સમાયેલા છે.

October Month Theme for Daily Practice :

મંત્ર જાપ : (Day 1 to 31) ॐ હ્રીં ॐ નમો લોએસવ્વસાહુણં (સાધુ-પદના ગુણ-જાપ Part-2 પ્રમાણે).

અંતર ઔચિત્ય : (Day 1 to 15) ગમા અણગમા ના અભીપ્રાયોથી મુક્તિ. જે મળે એની સાથે કારણ વગર "I love you" નો વ્યવહાર (Part-2 પ્રમાણે)

બાહ્ય ઔચિત્ય : (Day 16 to 31) આપણી અંદર રહેલી બળ strength, અબળ weakness, મહત્વકાંક્ષા ambitions, જરૂરીયાતો needs, તકો opportunities તથા ખતરાઓ threats નું અવલોકન કરવું. (Part-2 માં સિખવ્યા મુજબ) Part-2 ની CD સાંભળીને કરવું. જીવનના દરેક problem ના solutions આ ઔચિત્યમાં સમાયેલા છે.

November Month Theme for Daily Practice :

મંત્ર જાપ : (Day 1 to 15) આંખોની દ્રષ્ટિ સામે white banner ગોઠવી એના ઉપર લેખન 'ॐ હ્રીં ॐ નમો ઉવજાયાણા' sky blue અક્ષરમાં લખવું. (Part-2 માં સિખવ્યા મુજબ)

મંત્ર જાપ : (Day 16 to 30)

ઉપર જણાવેલ જાપ કરવો, તેમાં લેખનને બદલે વાંચન કરવું. (Part-2 માં સિખવ્યા મુજબ)

અંતર ઔચિત્ય : (Day 1 to 30) પહેલા ત્રણ અંતર ઔચિત્યના માધ્યમથી જે મળે એમની સાથે મૈત્રી-ભાવ પ્રગટ કરવો. (Part-2 ની CD સાંભળીને પાલન કરવું)

બાહ્ય ઔચિત્ય : (Day 1 to 30) Part-2 માં બતાવ્યા પ્રમાણે સમય ઔચિત્ય તૈયાર કરવું. Part-2 ની CD સાંભળીને પાલન કરવું. જીવનના દરેક ધ્યેયો આ ઔચિત્ય દ્વારા પ્રાપ્ત થઈ શકે એમ છે.



તંત્રી સ્થાનેથી

આપણી અંદર, વ્યાકુળતા આપણી અણસમજ, આપણું અજ્ઞાન ઉભુ કરે છે. આ problem એટલો complicated અને complex બનતો જાય છે કે બુદ્ધિશાળી બુદ્ધિનું જોર સંપૂર્ણ અજ્ઞાનતા સહિત દિશાહીન બની વાપરી રહ્યો છે. He doesn't know where it is going to land, whether it is helpful in long term. અજ્ઞાનપૂર્ણ બુદ્ધિમતા અને બુદ્ધિજડતા આપણને જુંદગીભર હેરાન કરે છે. જ્યાં ધ્યેય નથી અને બુદ્ધિ જબરદસ્ત છે, emotional efforts જબરદસ્ત છે પણ આ બધા direction less છે, કારણ fundamental ધ્યેય નથી.

જ્યાં સુધી અજ્ઞાન હશે ત્યાં સુધી ખોવાયેલા રહેશું અને જેવું જ્ઞાન આવશે એટલે એમાંથી રસ્તો બનશે. જીવનમાં જે મળશે એ આપણા હાથમાં નથી. Option ફક્ત જ્ઞાન માત્ર છે અને એ જ્ઞાનમાંથી રસ્તો નીકળશે. પહેલો નિર્ણય લેવાનો છે “હું નક્કી કરીશ એ જ થશે.” આ નિર્ણય નહિ લઈએ ત્યાં સુધી એવું થશે જ નહિ અને life આખી બીજાના હાથથી ચાલશે. મારો નિર્ણય, મારી life અને હું જે નિર્ણય લઈશ અને મારે જે મેળવવું છે. એ મારા સિવાય બીજું કોઈ આપી નહિ શકે.

પરમસુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્ર, નમો જિજ્ઞાણ અને પ.પૂ. પંકજભાઈ શેઠ આવા અચલ નિર્ણયના motivator છે. ચાલો આપણે એમના સાનિધ્યમાં આવી આપણું visualisation અનંતનું બનાવીએ.



નમ્ર નિવેદન

આ પત્રિકાના ખર્ચને પહોંચી વળવા આપ સૌના સહકારની અપેક્ષા છે, આપના સહકાર્યથી જ આ પત્રિકા આગળ ચાલશે. દરેક પેજમાં નીચે શુભચ્છક બની રૂ. ૧૦૦૦/- આપી શકે છે. એમનું નામ બોક્સમાં આપવામાં આપશે. કલર advertisement ના ક્વાટર પેજ ના રૂ. ૩૦૦૦/-, હાફ પેજના રૂ. ૬૦૦૦/- નિર્ધારિત કર્યા છે. એનો અવશ્ય લાભ લેશો. અત્યારના ૧૫૦૦ પરિવારના ઘરે આ પત્રિકા નિ:શુલ્ક પહોંચી રહી છે. (લગભગ ૭૦૦૦ લોકો વાચે છે.)

<p>નમો જિજ્ઞાણ science of living (ત્રિમાસિક -પત્રિકા)</p> <p>વર્ષ : બીજું (૨૦૦૯) અંક : ૦૫ તા. : ૧૫, ઓગસ્ટ-૦૯ મુલ્ય : ૨૫.૦૦ રૂપિયા</p>	<p>સંપાદક : મયુરી વોરા મુદ્રક : ગોગરી ઓફસેટ પ્રિન્ટર્સ ૧૧, રાજ મહલ શોપિંગ સેન્ટર, અંબેરી કુર્લા રોડ, વેલ્લી ગલ્લીની સામે, અંબેરી (પૂર્વ), મુંબઈ - ૬૯. ફોન : ૨૬૮૩૦૦૫૭</p> <p>માલિક અને પ્રકાશક : પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્ર ૧૬/૫૨, વેલ્ડેર વિલા, ટી. વી. ચીદમ્બરન માર્ગ, સાયન(ઇ), 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 - 2869 3014 Fax : 022 - 2874 9085 E : namojinanam@gmail.com</p>
--	--	---

શુભચ્છક :

આપણે જ્યારે સાંભળવા જેટલા સ્થિર હોઈએ ત્યારે ભગવાન બોલે છે.



જાહેર શિબીરોનું આયોજન

વર્ષ ૨૦૦૯ માં નવકાર મહામંત્ર યોગ ની જાહેર નિશુલ્ક શિબીરો મુલુંડ, વિલેપાર્લે અને મલાડ ખાતે આયોજીત કરવામાં આવી હતી.

તા. ૨૪ અને ૨૬ જૂન ૨૦૦૯ ના મુલુંડ ખાતે કાલિદાસ હોલ, આર્ટ ગેલેરીમાં રાતના ૭.૩૦ થી ૧૦.૦૦ ના સમય દરમ્યાન ડ્રી દિવસીય શિબીરમાં અંદાજીત ૨૫૦ ભાઈ બહેનોએ ભાગ લીધો હતો.

તા. ૨૯, ૩૦ જૂન ૧ જુલાઈ ૨૦૦૯ ના મલાડ ખાતે દેવકરણ મુળજી જૈન દેરાસર વ્યાખ્યાન હોલમાં રાતે ૮.૩૦ થી ૧૦.૩૦ ના સમય દરમ્યાન શ્રી દિવસીય શિબીરમાં અંદાજીત ૪૫૦ ભાઈ બહેનોએ ભાગ લીધો હતો.

તા. ૨ અને ૩ જુલાઈ ૨૦૦૯ ના વિલેપાર્લે ખાતે માલિની કિશોર સંઘવી વૈયાવચ્ચ કેન્દ્ર, રસરાજ હોટલ ગલી રાતના ૮.૩૦ થી ૧૦.૩૦ ના સમય દરમ્યાન ડ્રી દિવસીય શિબીરમાં અંદાજીત ૧૫૦ ભાઈ બહેનોએ ભાગ લીધો હતો.

આ ત્રણે શિબીરોમાં પ.પૂ. પંકજભાઈ શેઠની અસ્ખલિત “નવકાર મહામંત્ર યોગ” ઉપરની અમુલ્ય વાણીનું રસપાન સર્વે ભાવિકોએ એક રીતે કર્યું અને ફળ સ્વરૂપે regular ૯ સેશન માં શરૂ થઈ રહેલા સ્વાધ્યાયમાં જોડાવા ઘણા ભાઈ બહેનોએ પોતાનું નામ રજીસ્ટર કરાવ્યું હતું.

આ જાહેર શિબિરનો સંદેશ જનસમુદાય સુધી પહોંચાડવા તન-મન અને ધનથી સહાય શ્રીમતી મયુરીબેન વોરા, શ્રીમતી કલ્પનાબેન સાવલા, શ્રી ગીરીશભાઈ વિરા, શ્રી શ્રીપાલ ચૌધરી, શ્રી અલ્પેશભાઈ શાહ, શ્રી અતુલભાઈ શાહ, કુ. હિરલ ગોગરી, કુ. કલ્પા માલદે. શ્રીમતી નીતાબેન દલાલ, શ્રીમતી શિલ્પાબેન ગાલા. શ્રીમતી ડિમ્પલબેન દોશી, શ્રીમતી નીશાબેન તિવારી, કુ. મનીષા બેન છેડા, શ્રી ખીમજીભાઈ છેડા, શ્રી દેવચંદ ગાલા, શ્રીમતી ચેતના બેન હરીયા, શ્રી ડૉ. નરેન્દ્રભાઈ શાહ, શ્રી જગદિશભાઈ ગડા, શ્રી નિલેશભાઈ છેડા, શ્રી ભૂપેન્દ્રભાઈ મારૂ, શ્રી વિભવભાઈ શાહ, શ્રી કિરીટભાઈ મહેતા, શ્રીમતી મીનાબેન સાવલા, કુ. જુઝા દેઢીયા, શ્રી નેમજીભાઈ શાહ, શ્રીમતી હેમલતાબેન શાહ, શ્રીમતી હર્ષાબેન કંપાણી અને ડૉ. દિપીકાબેન ગાલા એ કરી હતી.

નવકાર મહામંત્ર શિબીર (Part - I)

તા. ૨૮ જુન ૨૦૦૯, રવિવાર ને દિવસે નવકાર મહામંત્ર યોગ પાર્ટ - ૧ ના શિબીરો મુલુંડ તેમ જ માટુંગા ખાતે આયોજીત કરવામાં આવી છે. સવારના ૯.૦૦ થી ૧૨.૦૦ ના સમય દરમ્યાન કાલીદાસ હોલ, આર્ટ ગેલેરી, મુલુંડ (વે)ના નવા સત્રમાં આશરે ૧૦૧ શિબીરાર્થી ભાઈ બહેનોએ ભાગ લીધો. મુલુંડ સેન્ટરની વ્યવસ્થા અને સંચાલન શ્રી ભૂપેન્દ્રભાઈ મારૂ, શ્રીમતી મીનાબેન સાવલા, શ્રી કિરીટભાઈ મહેતા, શ્રી રમેશભાઈ સાવલા, શ્રી વિભવભાઈ શાહ અને કુ. જુઝાબેન દેઢીયાએ વ્યવસ્થિત પણે સંભાળી રહ્યા છે.

મુલુંડમાં શ્રીયુત જીતેન્દ્રભાઈ વીસરીયા, જેઓએ પોતાના અથાગ પરિશ્રમથી આ નવકારના સ્વાધ્યાયની અંદર સહભાગી થવા માટે ૨૦ થી ૨૫ ભાઈ-બહેનોની ઉત્સાહીત કર્યા છે. તેના પરિણામ સ્વરૂપ તે સર્વે આ મુલુંડ સેન્ટરમાં નવકારના શિબીરમાં જોડાઈ ગયા છે.

એજ રવિવારના બપોરે ૨.૩૦ થી ૫.૩૦ના સમય દરમ્યાન ગુજરાતી સેવા સમાજ, તેલંગ રોડ, માટુંગા (CR) ખાતે ૬૦ શિબીરાર્થી ભાઈ બહેનોએ ભાગ લીધો છે. માટુંગા સેન્ટરનું સંચાલન અને વ્યવસ્થા શ્રી નિતીનભાઈ બુરીયા, શ્રીમતી હર્ષાબેન કંપાણી, શ્રી નેમજીભાઈ શાહ, શ્રીમતી હેમલતાબેન શાહ અને શ્રી નિશીલ ગાલા એ વ્યવસ્થિત પણે સંભાળી રહ્યા છે.

તા. ૫ જુલાઈ ૨૦૦૯ રવિવાર ને દિવસે Part-I “નવકાર મહામંત્ર યોગનું” આયોજન વિલેપાર્લે (વે) તેમજ કાંદિવલી (વે) સેન્ટર ખાતે આયોજીત કરવામાં આવ્યું છે.

સવારના ૯.૧૫ થી ૧૨.૩૦ ના સમય દરમ્યાન માલિની કિશોર સંઘવી વૈયાવચ્ચ કેન્દ્ર, રસરાજ હોટલની ગલ્લી વિલેપાર્લે (વે) ખાતે ૫૦ શિબીરાર્થી ભાઈ બહેનોએ ભાગ લીધો છે. વિલેપાર્લે સેન્ટરનું સંચાલન અને વ્યવસ્થા શ્રીમતી ડિમ્પલબેન દોશી, કુ. મનીષાબેન છેડા, શ્રીમતી ચેતનાબેન હરીયા અને શ્રીમતી નીશાબેન તિવારીએ વ્યવસ્થિત પણે સંભાળી રહ્યા છે.

કાંદિવલીમાં નીલેશભાઈ છેડાની પ્રેરણાથી આકોલાથી (મહારાષ્ટ્ર) માટુંગા ખાતે એક ભાઈ નવકારના શિબીરમાં હાજર થાય છે. તે જ રીતે એમણે અન્ય મિત્ર અને સંબંધીઓને તૈયાર કરી માટુંગા, મુલુંડ, કાંદિવલી ખાતે આશરે પંદરેક જેટલા ભાઈ-બહેનોને ભાગ લેવા માટે ઉત્સાહીત કર્યા છે.

એ જ રવિવારના બપોરે ૩.૦૦ થી ૬.૦૦ ના સમય દરમ્યાન હિતવર્ધક હોલ, એસ. વી. રોડ, કાંદિવલી (વે.) ખાતે ૮૦ શિબીરાર્થી ભાઈ-બહેનોએ ભાગ લીધો છે. કાંદિવલી સેન્ટરનું સંચાલન અને વ્યવસ્થા શ્રી શ્રીપાલ ચૌધરી, શ્રી ગીરીશભાઈ વીરા, શ્રી નીલેશ છેડા, શ્રીમતી મયુરીબેન વોરા અને કુ. હિરલબેન ગોગરી એ વ્યવસ્થિત પણે સંભાળી રહ્યા છે.

ચારે સેન્ટરોમાં ઓલ્ટરનેટીવ રવિવારના ધોરણે આવા મહામુલ્ય નવકાર મહામંત્ર યોગ ની શીબીરો નિયમિત પણે ચાલુ થઈ ગઈ છે. લગભગ ૩૦૦ શિબીરાર્થી ઉત્સાહ પણે ભાગ લઈ રહ્યા છે.

પર્યુષણ અનુભવમાળા - ૨૦૦૮ (અહેવાલ)

અષાઢી પૂનમ એટલે ચોમાસાની શરૂઆત, તહેવારોની મૌસમ, એક પછી એક તહેવારો જતાં રમઝમ કરતા ‘પર્વાધિરાજ પર્યુષણ પર્વ’ આવી ગયા. ત્યારે ઋતુ પણ સમ હોય છે. બહારનું વાતાવરણ પણ ન વધારે ઠંડી ન વધારે ગરમી હોય Balance છે. બહારનું વાતાવરણ સમત્વવાળું હોય તો અંદરનું વાતાવરણ સમ થતાં વાર લાગતી નથી.

શ્રીયુત પંકજભાઈએ બિનસાંપ્રદાયિક પર્યુષણ અનુભવમાળાનું આયોજન ૨૦૦૭થી કરીને ભગીરથ કાર્ય શરૂ કર્યું છે. જે સંપ્રદાય, વાડા, ધર્મ અને ગચ્છ થી પર છે. જ્યાં દરેક વિષયને વ્યાખ્યાન રૂપે નહીં પણ Practically અને scientically સમજાવવામાં આવી છે. પર્યુષણ પર્વ દરમ્યાન દિવસના ૯ થી ૧૦ કલાક સુધી તેમની વાણીમાંથી પ્રભુવાણીની સરીતા વહી રહી હતી. સાધકો તેમાં સ્નાન કરી પવિત્ર થઈ રહ્યા હતા. સત્સંગીઓ જે સવાલ લઈને આવતા તેમના સવાલમાંથી જ જવાબ આપતા અને જ્યાં સુધી તેમને સંતોષ ન થાય ત્યાં સુધી સમાધાન કરી આપતા હતા.

પર્યુષણ પર્વના પ્રથમ દિવસે ‘શ્રી સિમંદરસ્વામીની પ્રતિમાજી’ ખેસાડવામાં આવી હતી. સિમંદરસ્વામીને મહાવિદેહ ક્ષેત્રમાંથી આહવાન કરવામાં આવ્યું હતું. ત્યાં પધારેલ દરેક ભાઈ-બહેનોને તેમની હાજરીનો સ્પર્શ થયો હતો. તેમની પ્રતિમા

શુભેચ્છક : શબ્દોમાં જેને મૂકી શકાતું નથી અને જે મૂંગુ તો રહી શકતું નથી, તેને સંગીત વ્યક્ત કરે છે.



મનમોહનીય હતી. દ્રવ્ય થકી તેમના દર્શન કરીને સૌ ધન્ય ધન્ય બની ગયા હતા. પ્રભુની હાજરીનો ઉલ્લાસ, ઉજાશ, ઉમંગ અને પ્રકાશ સર્વ જીવોને મળતો રહ્યો. પ્રભુના નયનોમાંથી દિવ્ય તેજ ઝરતું હતું. જે જન, જેવા ભાવ લઈને પ્રભુના દર્શન કરતાં તેવા જ ભાવ પ્રતિમાજીમાંથી પ્રગટ થતા હતા. પ્રભુની નિરાકુળ હાજરીમાં આવનાર દરેકને પોતાના પ્રશ્નોના જવાબો વણપૂછ્યે મળતા ગયા. પ્રભુના દર્શન થકી આપણા સર્વ પાપ અને દોષોનો નાશ થાય છે. સ્વર્ગનું સોપાન, મોક્ષની સીડી મળી રહે છે.

પર્યુષણ પર્વ દરમ્યાન પર્યુષણ શું છે ? શા માટે કરીએ છીએ ? તે વિસ્તારપૂર્વક સમજાવવામાં આવ્યું. ભગવાને બતાવેલ છ process નું સવિસ્તાર વર્ણન અને તે આપણા રોજિંદા જીવન માટે કેમ ઉપયોગી બની શકે એ પ્રેક્ટીકલી સમજાવવામાં આવ્યું હતું. ભક્તિનું સ્વરૂપ, ભક્તિમય કર્મ રીતે રહેવું, ભક્તિ દ્વારા આપણા કાર્ય કર્મ રીતે પાર પાડવા, તપનું સ્વરૂપ, ખાઈ-પીને તપ કર્મ રીતે કરવું. પ્રભુ મહાવીર અને આપણાં જીવનમાં ભેદ શું છે ? તેમના જીવનની છ અવસ્થા, મંત્રનું વિજ્ઞાન અને તે આપણાં જીવનમાં શું અસર કરે છે, જગતનું સ્વરૂપ, ભગવાનનો જન્મ મહોત્સવ, તત્વ સ્વરૂપ, અભેદ યોગ (હું ને ભગવાન સરખાં કોઈ ભેદ જ રહ્યો નથી), ક્ષણે ક્ષણનું સામાયિક, મોખાઈલ પ્રતિક્રમણ, દરરોજ આરતી, ભાવના અને મંગળ દીવો (જે આપણાં જીવનની પનોતી ઉતારે છે.) સૂર અને સંગીત સાથે ખૂબ જ સુંદર રીતે સરળતા અને સહજતાથી શીખવવામાં આવ્યું હતું.

જૈન દર્શન તથા અન્ય દર્શનમાં સામેવાળો નિર્દોષ તથા આપણા પોતાના દોષ જોવાનું કહેવામાં આવ્યું છે. પણ સાહેબ ‘હું નિર્દોષ તું નિર્દોષ માત્ર મારી દ્રષ્ટિમાં દોષ’ (દ્રષ્ટિ એટલે પૂર્વકમનો દોષ) સમજાવીને એક નવો દ્રષ્ટિકોણ આપ્યો છે. આપણે વસ્તુ, વ્યક્તિ, પરિસ્થિતિથી પરાધીન છીએ તેમાંથી સ્વાધીન કર્મ રીતે બનવું તે શીખવાડ્યું છે. સ્વાર્થી (“સ્વ”નો અર્થ) બનીને જગતને કર્મ રીતે જીતવું. દરેકની અંદર રહેલા ગુણોને ખોઈ, ખાણી અને ગુણ પ્રમોદ કરતા શીખવ્યું છે. ટીકા કરનારને ગુરૂ બનાવી બંનેએ કેમ જીતવું. વસ્તુ, વ્યક્તિ, પરિસ્થિતિમાંથી બહાર નીકળી ‘સ્વ’માંથી આનંદ કર્મ રીતે મેળવવો તેનું દર્શન કરાવ્યું. અરિહંતની ભક્તિ કરતાં અરિહંતમય કર્મ રીતે બનવું. માન્યતાને શ્રદ્ધાના ત્રાજવામાં તોલી અને તેનો અમલ કર્મ રીતે કરવો, દરેક સેશનના અંતમાં તેનો એક જ માત્ર સાર “બોલ મનવા બોલ, મારે નથી થવું હેરાન.”

મહાવીર જન્મ કલ્યાણક

પર્વાધિરાજ પર્યુષણ પર્વનો આ દિવસ એ કોઈ ક્રિયાત્મક ન હતો પણ આપણી અંદર ભગવદ્ સ્વરૂપનો જન્મ થાય એ હેતુથી ઉજવવામાં આવ્યો હતો.

એ દિવસે અદ્ભૂત વાતાવરણ હતું. ભગવાનનો Birthday ઉજવવા, પાર્ટી માં લગભગ બધી જ બહેનોએ રંગબેરંગી બાંધણી પહેરીને આવી હતી. હાથમાં મહેંદી, અવનવા અલંકારો પહેરીને આવી હતી. ભાઈઓ સફેદ કુર્તા તથા પાયજામામાં સજ્જ હતા. નાનકડી બાલીકાઓ ચણીચાચોળી પહેરીને ઘુમી રહી હતી. પ્રભુની કૃપાથી તે દિવસે રવિવાર જ હતો. એટલે રજા હોવાના કારણે સંખ્યા સારી હતી. બાળકો, મોટેરા, વડીલો Birthday ઉજવવા થનગની રહ્યા હતા. સ્ટેજની વચ્ચેવચ્ચ ભગવાનની પધરામણી કરવામાં આવી હતી. અને તેમની પૂજા, અર્ચના કરવામાં આવી હતી.

ડૉ. નરેન્દ્ર શાહ અને તેમના ધર્મપત્ની શ્રીમતી તારાબેન જેઓ ભગવાનના માતાપિતા બન્યા હતા. જેમ અનંત આકાશમાં ધ્રુવનો તારો ચમકી ઉઠે છે. તેમ તારાબેનનું સૌંદર્ય ઝળકી રહ્યું હતું. ભગવાનના માતાપિતા બનવાનો અનેરો લ્હાવો તેમને મળવાથી તેઓ ગદ્ગદ્ થઈ ગયા હતા. એમની અંદર રહેલો આનંદ સમાતો ન હોત. વર્ધમાન (મહાવીર) બનેલી તેમની પૌત્રી સહજ ભગવાન જ લાગતી

હતી. આ નાનકડી બાળા સૌના આકર્ષણનું કેન્દ્ર બની ગઈ હતી. પોતપોતાની ઈચ્છા અનુસાર ભાઈઓ તથા બહેનો ઈન્દ્ર અને ઈન્દ્રાણી બન્યા હતા. દરેકને મુગટ તથા બાજુબંધ આપવામાં આવ્યા હતા. નાની નાની બાળકીઓ છપ્પન દીપ કુમારીકા બની ભગવાનની માતાની સેવાનો લાભ લીધો હતો. આખું સ્વર્ગલોક અહીં આવી ગયું હતું. સહુને પોતાની અંદર મહાવીરનો જન્મ હર્ષોલ્લાસ સાથે થયો હતો. દેવલોકના ડંકા, શરણાઈઓ વાગતા હતા. ભાઈઓ તથા બહેનોએ રાસ-ગરબા રમી અને હર્ષોલ્લાસથી વધાવ્યો હતો.

જેમણે આ ક્રિયામાં સક્રિય ભાગ લીધો તેમની અંદર ભગવદ્ સ્વરૂપનો જન્મ થઈ ગયો. નાના-મોટા સૌને આનંદની અનુભૂતિ થઈ હતી. મહાવીર જન્મ નિમિત્તે લાડવા ખવડાવી સૌનું મોં મીઠું કરાવવામાં આવ્યું હતું. ચારે બાજુ અલૌકિક આનંદ છવાઈ ગયો હતો.

પર્યુષણ પર્વ દરમ્યાન નાના - મોટા સૌનું યોગદાન રહ્યું છે. શ્રી પંકજભાઈના ધર્મપત્ની શ્રીમતી ભાવનાબેન આ કાર્ય કરવા માટે પતીને અનુમતી, ઉત્સાહ આપે છે અને પુરો સાથ સહકાર આપે છે. તેમના મોટા ચિરંજીવી ફ્રેનીલ ભાઈ જે આજકાલના young મિત્રોની કંપની છોડી અને સતત પિતાની સાથે રહીને માર્ગદર્શન મેળવે છે. તેમના નાના ચિરંજીવી જેનીલભાઈ ભણતરની સાથે પિતા ને સૂર અને સંગીતમાં સાથ પુરૂ પાડે છે. નાની ઉંમરમાં બંને ભાઈઓ જ્ઞાન પામે છે અને આ બંનેનું યોગદાન આજની નવી પેઢીને માટે આદર્શ બોધરૂપ છે.

પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્રના મહત્વના સત્સંગી ભાઈઓ તથા બહેનોમાં પ્રથમ શ્રી પ્રમોદભાઈ અને નીતીનભાઈ છે. તેમના નેતૃત્વ હેઠળ આ સંસ્થા કાર્યરત છે. આ સંસ્થાનો બધો જ ભાર આ બંનેના ખભા પર છે. જેમ વેદવ્યાસજીબોલે છે અને ગણપતિજી ચૂપચાપ લખતા રહે છે અને આ રીતે એક મહાન ગ્રંથ “મહાભારતની” રચના થાય છે. તેજ રીતે પ્રમોદભાઈ, સાહેબના શબ્દોને ઝીલીને લેખનકાર્ય કરે છે. આ રીતે ‘પર્યુષણ અનુભવમાળાનું’ સર્જન થઈ રહ્યું છે. નીતીનભાઈ જેઓ શાંત છે, પણ શાંપ છે. સાહેબના પડછાયા ની માફક સાથે રહે છે. અમારા નીતાબહેન તો બહુ જ નીરાળા છે, જેઓ જન્મે જૈન નથી પણ જૈનોથી આગળ છે. તેઓ અદ્ભૂત રચયીતા છે. તેમની એક રચના “બોલ મનવા બોલ” સૌ કોઈને અતિપ્રિય છે. તેમની રચનાઓ સૌને ડોલાવે છે. ડીમ્બલબેન તે દરેક કાર્ય માટે હાજર જ હોય છે. તે જ્યાં પણ હોય ત્યાં પોતાનું કામ શોધી લે છે. હસતા હસતા તે દરેકનો પડયો બોલ ઝીલે છે. શ્રીપાલભાઈ અને મનીષાબેન સ્ટેજને સુંદર રીતે સજાવે છે. પ્રભુની સેવા, ભક્તિ, દીવો ખૂબ જ સુંદર રીતે કરે છે. કમલેશભાઈ all rounder છે. કિશોરભાઈનું મેનેજમેન્ટ લાજવાબ છે. નિલેશભાઈ છેડા હસતા-હસાવતા ક્યારે તેમનું કામ પુરૂ કરી નાખે છે તે ખબર જ પડતી નથી. ધીરૂભાઈ તથા કેસરબેન જેવા વડીલો પણ હોંશે હોંશે દરેક કાર્ય માટે તૈયાર જ હોય છે. નેમજીભાઈ અને હેમલતાબેનની વિરલ જોડી, તન, મન, ધનથી ઓતપ્રોત આ સેવામાં કાર્યરત છે.

આ છે અમારું પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્ર, જેનું હૃદય પ. પૂ. શ્રી ‘પંકજભાઈ’ છે. જેમ હૃદય થકી આપણે જીવંત રહીએ છીએ. તેમ તેમના થકી આ સંસ્થા live છે. તેઓ નટરાજ છે, પણ તેના બાકી બધા સત્સંગીઓ હાથ છે. જે રાત-દિવસ કાર્યરત રહે છે. એ લોકો હોંશે હોંશે પોતાના કામ કરે છે. તેઓ આ કાર્ય માટે વધારે સક્ષમ બને અને આ કાર્ય સહજ અને સુંદર બને. વધારેને વધારે લોકો આમાં જોડાઈ તેનો લાભ લેતા રહે. લોકોને આનંદ અને પરમ આનંદની અવસ્થા મળતી રહે, આવો દિવ્ય રાહ મળતો રહે તે જ પ્રભુને પ્રાર્થના.

શુભેચ્છક :

તમારા વિચારોને વિસ્તારો અને તમારી દુનિયા વિશાળ બનશે.



સિધ્ધાચલ મહાતિર્થની પાવનભૂમિમાં

પરમસુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્ર દ્વારા અદ્ભૂત ઇતિહાસ

પાલીતાણા ધામમાં દાદા આદેશ્વરની પુનિત નિશ્રામાં પૂજ્ય સૂરીવર ભગવંતોની છત્રછાયામાં પરમસુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્ર દ્વારા તા. ૨૪ થી ૨૮ ઓક્ટોબર ૨૦૦૯ ના વંદનીય સાધુ-સાધ્વી ભગવંતોની પાંચ (૫) દિવસીય “નવકાર મહામંત્ર યોગ” ની દિવ્ય શિબીરનું સૌ પ્રથમવાર આયોજન થવા જઈ રહ્યું છે.

કાર્યક્રમની રૂપરેખા

- h પાંચ દિવસીય સાધુ-સાધ્વી ભગવંતોની Part-I નવકાર મહામંત્રયોગ શિબીર. (તા. ૨૪ થી ૨૮ ઓક્ટોબર ૨૦૦૯)
- h દાદા આદેશ્વરની અદ્ભૂત ડુંગર પર્વત યાત્રા (Scientific approach સાથે) પ.પૂ. પંકજભાઈ શેઠની નિશ્રામાં. (તા. ૨૯ ઓક્ટોબર ૨૦૦૯)
- h પાલિતાણાની પંચતીર્થી યાત્રા. (ભાવ-ભક્તિ અને સમજણ સાથે) (તા. ૩૦, ૩૧ ઓક્ટોબર ૨૦૦૯)
- h રોજ સાંજે સંગીત સાથે અદ્ભૂત ભક્તિનું આયોજન કરવામાં આવેલ છે.
- h પાંચ દિવસીય શિબીર દરમિયાન વંદનીય સાધુ-સાધ્વી ભગવંતોની વૈયાવચ્ચ તેમ જ medical camp નું આયોજન રાખેલ છે.
- h આર્યુવેદિક, naturopathy તથા allopathy ડોક્ટરની ટિમ સાથે આ આયોજન કરવામાં આવેલ છે. તેમાં ચિકિત્સા તથા જરૂરતની દવાઓ આપવામાં આવશે.
નોંધ : જેમને આ કાર્યક્રમમાં આર્થિક લાભ લેવો હોય, તેમને નીચે જણાવેલ નંબર પર સંપર્ક કરવો.

પાલીતાણા માટેનું મુબઈથી પ્રયાણ
તા. ૨૨/૧૦/૦૯ ગુરુવાર,
બપોરે sleeper coach બસ દ્વારા

અંદાજિત ખર્ચ :

Adults : Rs. 3500/-
Children : Rs. 3000/- above 12 yrs.
Children : Rs. 2000/- below 12 yrs.

પાલીતાણાથી મુંબઈ તરફનું પ્રયાણ
તા. ૩૧/૧૦/૦૯ શનિવાર
બપોરે sleeper coach બસ દ્વારા

ખાસ નોંધ :

- આ આયોજનમાં Part-1 & 2 ના શિબીરાર્થી ભાઈ-બહેનો તથા તેમના કુટુંબીજનો સાથે ભાગ લઈ શકશે.
- વહેલા તે પહેલાના ધોરણે advance રૂ. ૧૦૦૦/૧૫૦૦ ભરી પોતાનું નામ નોંધાવી લેવા નમ્ર વિનંતી, જેથી આયોજકોને ટીકીટ તેમ જ અન્ય વ્યવસ્થા કરવાની સમજણ પડે.
- માત્ર ૧૦૦ જણની વ્યવસ્થા સંભવ છે, એટલે આવો અમુલ્ય અવસર, ભવોભવનું બોધી-બીજ નિર્માણ કરી શકશે, માટે ચૂકવો નહિ.

વધુ વિગત માટે સંપર્ક સાધો :

મીના સાવલા : 2563 4793	પ્રમોદ શાહ : 6581 9390
મયુરી વોરા : 97572 59752	નીતીન બુરીયા : 98690 52507
અલ્પેશ શાહ : 98202 12816	શ્રીપાલ ચૌધરી : 93238 59535



શ્રી કિશોર ભીમજી સંઘવી બિન સાંપ્રદાયિક પર્યુષણ અનુભવમાળા

સમસ્ત લોકને ભાવભર્યું જાહેર આમંત્રણ

નમો જિણાણં

ત્રીજા વર્ષમાં પદાર્પણ

પર્યુષણ એ નિઝંથ બનવાનું મહાપર્વ છે. નિઝંથ એટલે ઝંથીઓથી (મનની ગાંઠોથી) મુક્ત થવું. જીવનમાં જાગૃત ન રહેવાથી આવી ગાંઠો હર ક્ષણે બંધાયા કરે છે, અને એજ આપણી હેરાનગતી નું કારણ છે. જાણતા કે અજાણતા આ ગાંઠો જ આપણું જીવન કલેશવાળું બનાવી દે છે, અને જીવન જીવવું દુષ્કર બની જાય છે. આજ કારણે જિન માર્ગમાં વર્ષમાં એકવાર પર્યુષણ મહાપર્વની ગોઠવણ છે.

આપણા જીવનમા આવા કેટલાય પર્યુષણ આવ્યા અને ચાલી ગયા પણ આપણી દશા જેવી હતી તેવીજ છે. હર ક્ષણે આપણે હેરાનગતી થી મથીએ છે, પણ છુટાવું નથી. તો ચાલો આપણે જોડાઈએ આ પર્યુષણ ના મહાયજ્ઞ માં અને જીવનને શાંત, સુખી અને નિરાકુળ બનાવીએ.

આયોજન ખાસિયત :

જૈન શાસનના ઇતિહાસમાં પાછું આવું ભવ્ય આયોજન ત્રીજા વર્ષમાં પ્રવેશી રહ્યું છે. જ્યાં ભગવાને એમની હયાતીમાં જે રીતે પ્રેક્ટીકલી (Practically) સાયંટીફીકલી Scientifically નિઝંથ બનવાનો જે Process બતાવ્યો છે, બીલકુલ એજ રીતે આ પર્યુષણ અનુભવમાળાનું આયોજન કરેલ છે. જ્યાં માત્ર સાંભળવાનું નથી પણ સમજણપૂર્વક (On the spot) નિઝંથ બનતા શીખવાનું છે અને એને જીવનનું એક અંગ બનાવવાની Method શીખવાની છે. દરેક સેશનમાં (સત્રમાં) practical જીવનમા અમલ કરવાની method શીખશું.

અતિ વિશિષ્ટ Scientific પ્રતિક્રમણ :

રોજ સાંજે ત્રીજુ સેશન (સત્ર) અતિ વિશિષ્ટ છે, જ્યાં આપણે પ્રતિક્રમણ અને આરતી practically ગુજરાતીમાં અર્થ, ભાવ અને સંગીત સાથે કરશું એ આખા પર્યુષણનો સાર છે.

જાહેર આમંત્રણ :

સમસ્ત જૈન તથા અન્ય સમાજને આ ભગવાનના મહાયજ્ઞમા, ધર્મ, સંપ્રદાય અને વાડા બંધીની ઝંથી તોડીને જોડાવાનું આપ સહુને સહર્ષ આમંત્રણ છે.

સ્થળ : ઋતમ્ભરા કોર્મસ કોલેજ, એમ કે. સંઘવી હોલ, જુહુ સર્કલ, જુહુ બસ ડેપોની બાજુમાં, ચંદન ટોકીઝ નજીક, જે. વી. પી. ડી. સ્કીમ, જુહુ, મુંબઈ.

ભોજન વ્યવસ્થા : એકાસણા, બેસણા, ચૌવિહાર તથા ભોજનની વ્યવસ્થા રાખવામાં આવેલી છે.

બે દિવસ પહેલા નામ નોંધાવી પાસ લેવું આવશ્યક છે, એટલે વ્યવસ્થાની ખબર પડે.

કેંદ્ર દ્વારા બસ વ્યવસ્થા : નામ નોંધાવી બસ પાસ લેવા (Free Pass) આવશ્યક છે.

- બોરીવલી (વે.) થી : રાજમહલ હોટેલ, લીના ચંદાવરકર રોડ, બોરીવલી (વે.) સવારે ૮.૦૦ વાગે બસ ઉપડશે.
- સંપર્ક - પ્રમોદ શાહ : ૬૫૮૧૯૩૯૦, ડિંપલ શાહ : ૯૮૩૩૧૩૩૨૬૬
- મુલુંડ (વે.) થી : ઝવેર રોડ દેરાસરથી સવારે ૮.૦૦ વાગે બસ ઉપડશે.
- સંપર્ક - મીનાબેન સાવલા : ૨૫૬૩૪૭૯૩, નેમજીભાઈ શાહ : ૯૩૨૨૫૧૧૫૪૭
- સાયનથી : હનુમાન હોટલ, ફલાય ઓવર નીચે, સાયન સર્કલ, સવારે ૮.૨૦ વાગે બસ ઉપડશે.
- સંપર્ક - નીતીન ભાઈ : ૯૮૬૯૦૫૨૫૦૭, કેસરબેન : ૨૪૦૯૧૭૧૬, હર્ષાબેન : ૯૮૨૧૩૧૩૮૧૩

હોલ સુધી આવનારી BEST બસ (બસ સ્ટોપનું નામ જુહુ ડેપો, જુહુ સર્કલ)

મુલુડથી	: ૪૨૪	ભાયંદરથી	: ૭૦૭
દેવનાર વાયા સાયન	: ૩૫૮	બોરીવલી (વે.)	: ૨૦૩, ૨૨૪, ૨૨૯, ૭૦૭
વડાલા વાયા સાયન	: ૨૮૧, ૨૫૫	ગોરેગાંવ (વે.)	: ૩૩, ૨૫૩
ભાયખલાથી	: ૨૦૦	અંધેરી સ્ટેશન (વે.)	: ૨૦૩, ૨૫૩, ૨૫૭
વિ.ટી.થી	: ૨૮	શીવાજી પાર્કથી	: ૭૯
મુલુંડ-વાશી-ઘાટકોપરથી અંધેરી (વે.)	: ૫૩૩	બાબુલનાથથી	: ૮૦ (લિમીટેડ)

આયોજક : પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેંદ્ર

શુભેચ્છક : વિચાર્યા વિના વાંચવું તે પચાવ્યા વિના ખાવા જેવું છે.



કાર્યક્રમની રૂપરેખા

દરેક દિવસના દરેક સેશનના દાતા બની લાભ લેવા આમંત્રણ
નોંધ : દાતાઓએ તારીખ પ્રમાણે નામ અને અવસર નોંધવવા વિનંતી.

એક સેશન	- રૂા. ૬૦૦૦/- નકરો	સંવત્સરી પ્રતિક્રમણ	- રૂા. ૯૦૦૦/- નકરો
આરતી	- રૂા. ૬૦૦૦/- નકરો	સંવત્સરી દિવસે આરતી	- રૂા. ૯૦૦૦/- નકરો
મંગલ દિવો	- રૂા. ૬૦૦૦/- નકરો	સંવત્સરી દિવસે મંગલ દિવો	- રૂા. ૯૦૦૦/- નકરો

મહાવીર જન્મ કલ્યાણક મહોત્સવ તા. ૨૦-૦૮-૦૯ ગુરુવાર, સમય : ૯.૦૦ થી ૧.૦૦
૬૪ ઇન્દ્ર તથા ઇન્દ્રાણી બનવાનો અમૂલ્ય અવસર. ઇન્દ્ર, ઇન્દ્રાણી દીઠ રૂા. ૧૦૦૦/- નકરો.
૫૬ દીપ કુમારી બનવાનો અમૂલ્ય અવસર. દીપ કુમારી દીઠ રૂા. ૫૦૦/- નકરો.
ત્રીશલા માતા બનવાનો રૂા. ૬૦૦૦/- નકરો.

તારીખ/વાર	સેશન-૧ : ૯ થી ૧૨	સેશન-૨ : ૨ થી ૫	સેશન-૩ : ૭ થી ૯.૩૦
૧૬.૮.૦૯ / રવિવાર	પર્યુષણનો ઇતિહાસ, ભુમિકા, મહત્વ અને હેતુ, જીવનમાં અનુસંધાન	ભગવાનને બતાવેલ ૬ Process ની સમજણ અને એને જીવનમાં ઉતારવાની Method	૨૪ કલાકનું પ્રતિક્રમણ ભાવના-(૧) તથા આરતી
૧૭.૮.૦૯ / સોમવાર	ભક્તિનું સ્વરૂપ, જિન માર્ગમાં એની ગોઠવણ	ભક્તિ જીવનમાં કઈ રીતે પરિણમે, ધારેલ કાર્ય પાર પડે.	૨૪ કલાકનું પ્રતિક્રમણ ભાવના-(૨) તથા આરતી
૧૮.૮.૦૯ / મંગળવાર	તાપનું સ્વરૂપ, જીવનમાં હરક્ષણો, હરક્ષેત્રમાં વગર મેહનતે તપ કેમ થાય એની મેથડ	દેવ વંદન (સંગીત સાથે) અસ્તિત્વ વંદનાવલી અવસ્થા ચિંતન અને આપણું જીવન	અઠવાડિયાનું પ્રતિક્રમણ ભાવના-(૩) તથા આરતી
૧૯.૮.૦૯ / બુધવાર	મંત્રનું સ્વરૂપ, નવકાર મંત્રનું વૈજ્ઞાનિક સ્વરૂપ અને અનુસંધાન	જગતનું સ્વરૂપ અને એનો જીવનમાં નિષ્કર્ષ	અઠવાડિયાનું પ્રતિક્રમણ ભાવના-(૪) તથા આરતી
૨૦.૮.૦૯ / ગુરુવાર	ભગવાનનો જન્મ મહોત્સવ (સ્નાત્ર) એમના જન્મનું આપમા જીવનમાં જોડાણ (સંગીત સાથે)	ધ્યેય, સ્વરૂપ, લક્ષ સ્વરૂપ જીવનમાં કેવી રીતે ગોઠવણ	ચાર મહિનાનું પ્રતિક્રમણ ભાવના-(૫) તથા આરતી
૨૧.૮.૦૯ / શુક્રવાર	તત્ત્વ સ્વરૂપ-૧ આપણુ અસ્તિત્વ	તત્ત્વ સ્વરૂપ-૨ આપણા અસ્તિત્વનું અન્ય સાથે જોડાણ	ચાર મહિનાનું પ્રતિક્રમણ ભાવના-(૬) તથા આરતી
૨૨.૮.૦૯ / શનિવાર	તત્ત્વ સ્વરૂપ-૨ કર્મ સ્વરૂપ	તત્ત્વ સ્વરૂપ-૪ કર્મભેદ, કર્મયોગ ભેદ અભેદ યોગ	ચાર મહિનાનું પ્રતિક્રમણ ભાવના-(૭) તથા આરતી
૨૩.૮.૦૯ / રવિવાર	સંવત્સરી નું સ્વરૂપ પાર્ટ (૧)	ટાઈમ ૨.૩૦ થી ૬.૩૦ સંવત્સરી આલોચના, પ્રતિક્રમણ ભાવના-૮ તથા આરતી	
૨૪.૮.૦૯ / સોમવાર	સંવત્સરી નું સ્વરૂપ પાર્ટ (૨)	ટાઈમ ૨.૩૦ થી ૬.૩૦ સંવત્સરી આલોચના, પ્રતિક્રમણ ભાવના-૮ તથા આરતી	

સંપર્ક

ડિમ્પલ શાહ - 9833133266 મયુરી વોરા - 9757259752
નીતીન બુરીયા - 9869052507 અલ્પેશ શાહ - 9820212816

આયોજક : પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્ર

શુભેચ્છક : મોટા ભાગનું અજ્ઞાન નિવારી શકાય તેવું હોય છે. આપણે આ જાણતા નથી કારણ, આપણે જાણવું નથી.



નમસ્કાર મહામંત્ર યોગ પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્રમાં જોડાયા પછી (મને) સંયોગથી આ મનુષ્ય રૂપી જીવ, ને જે જ્ઞાન અને અનુભવ દ્વારા જે મળ્યું એ ઘણું ઘણું અવર્ણનીય છે. આના માટે પ્રભુનો કેટલો બધો ઉપકાર ! ભવો ભવના રાહ ચિંધનાર સદ્ગુરૂનો કેટલો ઉપકાર. જેમ જેમ આ મહામંત્ર યોગમાં જતા - સમજતા - જીવનમાં વણતા મને ઘણું જ મેળવ્યાનો અનુભવ થયો. મારા ભયનું Level ઓછું થયું છે. કોઈની આગળ વાત રજૂ કરવાનો confidence power આવ્યો છે. સમયનો અભાવ ખતમ થયો છે અને કામ કરવાની stamina (બળ) વધી છે.

યોગ્ય અને અયોગ્યની પલ પલ સ્થિતિ ઉદ્ભવે છે ત્યારે કેળવેલી જાગૃતતા “મારે હેરાન નથી થવું” થી વિચલીત પરિસ્થિતિમાં neutral થઈ આવી at ease થઈ જવાય છે. જેમાં મને space આપવાની તક પણ મળે છે.

I love you always. Because of you. In spite of you.

નમો જિણાણં - જીઅભયાણં મહામંત્રમાં જતા જતા શારિરીક, માનસિક અને આજુબાજુ નું વાતાવરણ હળવું પ્રકૃતિલિત થતું લાગવા માંડ્યું છે. આ મંત્ર યોગમાં કોઈકવાર તો એવું લાગે છે કાંઈ કરવું પડતું નથી, સહજ થઈ જાય છે.

હેમલતાબેન શાહ, Ghatkopar

गुरू गोविंद दोनो खड़े, कीस को लागु पाय

बलिहारी गुरू आपकी, जिसने गोविंद दीयो बताय ।

પરમ પૂ. શ્રી પંકજભાઈએ (ગુરૂજી) નવકાર મંત્ર સહજ યોગ દ્વારા આત્માનો સત્-ચિત્-આનંદ સ્વભાવ ઓળખાવ્યો ને મોક્ષ માર્ગ બતાવ્યો. નવકાર મંત્ર સહજ યોગ દ્વારા life management course કરાવ્યો હોય એવું લાગ્યું. આપણને મળેલ જીવનનો કેમ સદ્ઉપયોગ કરવો. ટાઈમ મેનેજમેન્ટ, અર્થ મેનેજમેન્ટ, શારિરીક, માનસિક વગેરે એવિચ્યો ખૂબ જ સારી રીતે જાણવા લાગ્યા. ને તેને કેમ અમલમાં મૂકવા તે ખૂબ જ સારી રીતે શીખવ્યું.

નવકાર મંત્રના એક-એક પદોના અદ્ભુત રહસ્યો જાણવા મળ્યા.

મારા અસ્તિત્વનો એક જ ધ્યેય

- ૧) મારે નથી થવું હેરાન, મારો પાકો છે નિર્ધાર, મારે નથી થવું હેરાન
- ૨) નમો જિણાણં
- ૩) તું નિર્દોષ, હું નિર્દોષ, માત્ર મારા ચશ્મામાં ઘોષ
- ૪) તમે ગમે તેવા હો I love you always because of you.

આ સૂત્ર ખૂબ જ અદ્ભૂત ને વિસ્મયકારક લાગ્યા. તેમ જ ખૂબ જ સારા ભૂત લાગ્યા. એનું અમલીકરણ કરવાનું શરૂ કર્યું છે.

વળી હોસ્પિટલની મુલાકાત તેમ જ પાર્ટી, વીરાયતનની પીકનીક ખૂબ જ ગમી. શરીર મૈત્રી દ્વારા જે આસનો બતાવ્યા તે ખૂબ જ ફાયદાકારક લાગ્યા.

શ્રી પંકજભાઈ (ગુરૂનો) ખૂબ જ આભાર. આવા ગુરૂ ભવોભવ મળજો. તેમ જ ભગવાન પાસે પ્રાર્થના કરું કે આપ નવકાર યોગ દ્વારા ખૂબ જ આગળ વધો અને અમારા જેવા અજ્ઞાનાની ને તારો. આપના નવકાર સહજ યોગનો ફેલાવો સમસ્ત વિશ્વમાં કરો.

મણીબેન વસંતભાઈ શાહ

મારે ઘરની લોન લેવા માટે હું દોઢ મહીના પહેલા બેંકમાં બધા કાગળ લઈને ગયો હતો ત્યારે લોન ડીપાર્ટમેન્ટના ઓફીસરે મને પૂછ્યું કે તમારે બિલ્ડીંગ ની O.C. હોવી જરૂરી છે. મેં મનમાં તેને “નમો જિણાણં” નું ભાવથી રટણ કર્યું. બે મીનીટ, માં એણે મને કહ્યું તમે કાલે આવજો. હું આગળ પૂછીને કહીશ. મેં ઘરે આવી ને “નમો આચરિયાણં” ના જાપ કર્યા. સરે કહ્યું એમ પ્રક્રિયા દિવસમાં ત્રણ વાર કરી.

બીજા દિવસે હું જ્યારે ઓફીસર પાસે ગયો ત્યારે એના બધા કાગળ લઈને મને O.C. નું પુછ્યા વગર. જે કાગળ જોઈતા હતા તે બધાની મને list આપી દીધી. ત્રીજા દિવસે બધા જ કાગળ આપ્યા. બે કલાકની અંદર મને ફોન આવ્યો કે તમે Society ની NOC લખીને લાવો અને તમને એક સારા સમાચાર આપું છું કે તમારા બિલ્ડીંગની O.C. મેં Municipality ઓફીસમાંથી લાવીને લગાડી દીધી છે. આવા સમાચાર સાંભળીને હું આશ્ચર્યચકિત થયો. જે માણસે મને પહેલા દિવસે ના પાડી અને એ જ માણસ મારા માટે આટલું મોટું કામ કર્યું. આ બધો ચમત્કાર આ જ પ્રક્રિયાને કારણે થયો છે. “મારે નથી થવું હેરાન”, નમો જિણાણં, નિર્દોષ દર્શન, પદ પ્રક્રિયા. મારૂ કામ સહજ થઈ ગયું.

ડૉ. નરેન્દ્ર શાહ Bhayander

એક વાર હું ડિમ્પલના ઘરે ગઈ હતી. ત્યાં મેં “મારા અસ્તિત્વનો એક જ ધ્યેય. મારે હેરાન નથી થવું” નું બોર્ડ જોયું. એને પૂછતાં એણે કહ્યું કે એ જે કેન્દ્ર સાથે જોડાયેલી છે એનું એ બોર્ડ છે અને મેં પણ વધારે પૂછપરછ ન કરી પણ એ વાક્યમાંથી કોઈ positive vibrations નીકળતા હતા કે કોણ જાણે? પણ એ બોર્ડ એક જબરદસ્ત છાપ, મારા હૃદય પર અંકિત કરી દીધી હતી એ નક્કી.

એના એક-બે મહિનાની અંદર મારા જીવનમાં એક ઘટના બની. એનાથી હું આંતરિક રીતે સાવ જ ભાંગી પડી હતી. એ ઘટનાનો સામનો કઈ રીતે કરવો? મારી સાથે આવું કેમ બન્યું? એવા અનેક સવાલો મને પરેશાન કરતા રહ્યાં. એવામાં અચાનક મારા મનમાં એ બોર્ડ ફ્લેશ થયું અને મેં ડિમ્પલને મળીને એના વિશે વધારે પૂછપરછ કરી.

હું ધર્મથી બ્રાહ્મણ (હિંદુ) છું. છતાં પણ મને થયું કે મારા પ્રશ્નોના હલ મળે મને આ course કરવાથી જ મળશે. એટલે મેં ‘નવકાર યંત્ર યોગ’ માં જોડાવવાનું નક્કી કર્યું. ધર્મથી બ્રાહ્મણ હોવાથી શરૂશરૂમાં મને અચકાટ થયો પણ મને જે અનુભવ થયો એ અદ્ભૂત હતો. જીવનમાં ક્યારેય ન જાણેલું અને ન સાંભળેલું જાણવા મળ્યું. મારા મનમાં જે સવાલો હતાં એ પહેલા બે સેશનથી જ પૂર્વનીય સાહેબની વાણી દ્વારા મને મળી ગયા. માનનીય પૂ. શ્રી પ્રમોદભાઈએ પણ મને ખૂબ જ ઉંડી સમજણ આપી.

Science of living નો કોર્સ કરીને મારા વિચારોમાં ખૂબ જ પરિવર્તન આવ્યું છે. પરિસ્થિતિને અપનાવતા અને સમસ્યાઓને અલગ રીતે વિચારતા શીખી છું. એના માટે પ.પૂ. સાહેબને, શ્રી પ્રમોદભાઈને ધન્યવાદ. ડિમ્પલ કે જેના દ્વારા મને આ વિશે માહિતી મળી એને પણ ધન્યવાદ આપું છું. મારામાં સહજતા અને સરળતા પણ વિકસી છે.

- નિશા તિવારી. Goregaon



જીવનની જે જે ઘટનાઓ બને છે એમાં ૨૦% જે option આપણી પાસે છે એમાં પ્રવાસની દિશા, એ અનંતને ઉપયોગ કરવાની ક્ષમતા આ મનુષ્યભવમાં જ નક્કી થાય છે. બાકી બધામાં કર્મ જનીત થાય છે. એક ઘટનાની અંદર ભૂલ થવાથી શું જબરદસ્ત repercussion આવી શકે એ ક્રમ કર્મ સત્તાને આધીન છે. આ સત્તાને તોડવાનું option આપણી પાસે આપણી ત્રણ મૂળભૂત સ્વતંત્રતા છે અને એ ફક્ત મનુષ્યભવમાં છે, અન્ય કોઈ જીવમાં નથી માટે ૨૪ કલાક attention માં રહેવાનું છે, સાધ્ય નક્કી કરવાની મહેનત કરવાની છે. યોગી અભ્યાસની શરૂઆત અહિંથી થાય છે.

યોગનો અર્થ છે ધ્યેય સાથેનું જોડાણ. એમાં પ્રથમ પાગાટિયારુ 'શ્રદ્ધા' નું કહ્યું. "હું સ્વતંત્ર છું." મારો નિર્ણય હું લઈ શકું છું. "મારે હેરાન નથી થવું." મને હેરાન કરી શકે એવી સત્તા કોઈની નથી આ શ્રદ્ધા અનુભવ દ્વારા સિદ્ધ કરવાની છે. આ સિદ્ધ થશે તોજ શ્રદ્ધા



રહેશે નહિ તો માન્યતામાં સરી જવાશે, વાદવિવાદમાં ઘસડાઈ જવાશે.

આ શ્રદ્ધા આપણી અંદર બળ ઉભું કરશે, સામર્થ્ય ઉભું કરશે, વિર્ય ઉભું કરશે એટલે આ 'સમયક'. યથા યોગ્ય શ્રદ્ધા થઈ. આપણી વારંવાર ધ્યેયને ભૂલી જવાની આદત છે એના માટે ત્રીજુ પગથિયુ "સ્મૃતિ" નું કહ્યું. આ ત્રણ પગથિયા ઉપર વારંવાર ચાલવાથી અને દરેક પગથિયે નિર્ણય લેવાથી ધ્યેયની સિદ્ધિ થશે. આખો માર્ગ attention નો છે. ધ્યાનનો છે. ધ્યાનને સફળ બનાવવા માટે બે પ્રક્રિયા છે. એક સવારની, એક રાતની.

આપણા ધ્યેયને, સાધ્યને સફળ બનાવે એવી આ પ્રક્રિયા મંત્ર વિજ્ઞાનમાં entry લેવા લાયક બનાવે છે. જે ધ્યેયની, સાધનાની,

ધ્યાનની, સાધ્યની, ધ્યાતાની તૈયારી નહિ થાય તો result નહિ આવે. ધ્યાન બસ એ રાખવાનું છે કે ફરી ખોવાઈ ન જઈએ. ફક્ત કરવાનું છે. જેવો નિર્ણય હશે એવો અમલ થશે. નિર્ણય નહિ હોય તો અમલ નહિ થાય. અત્યારે અને અહિંયા નહિ થાય તો ક્યાંય પણ નહિ થાય. આ અવધિમાં નહિ થાય તો કોઈ પણ station માં નહિ થાય. હવે પછીનું કયું station હશે ની કોઈ guarantee નથી.

સવારના જેવી આંખ ઉઘડે એ સાથે જ ભગવાનને કહેવું "હે અરિહંત પરમાત્મા, તમારી કૃપાથી હું મનુષ્ય સુધી પહોંચ્યો છું. આજનો દિવસ જે ગ્રાંટિ રૂપે મને આપ્યો છે એના માટે હું આપનો આભારી છું. આપની કૃપાથી આજનો આ નવો જન્મ દિવસ મળ્યો છે અને આપ જે ધ્યેયને પામી ચૂક્યા છો એ ધ્યેય આજના દિવસમાં મારો સફળ થાઓ."

પાંચ વાર "મારે નથી થવું હેરાન" નું ઉચ્ચારણ કરવું. ત્યાર બાદ અનુષ્ઠાન પૂર્વક આસાન ગ્રહણ કરવું. દિશા તરીકે પૂર્વની પસંદગી રાખવી અને

દ્રષ્ટી સૂર્ય તરફ રાખવી. સૂર્યને આત્મા સાથે સરખાવ્યો છે. સૂર્યના પ્રકાશ જેવું આપણા આત્માનું અસ્તિત્વ છે. સૂર્યની ઉર્જા જેવી જ ઉર્જા આપણા અસ્તિત્વનો ખરો ઉદય, અરૂણોદય શરૂ થાય છે, એટલે પૂર્વ તરફ લક્ષ મૂકી હંમેશા ધ્યેયને યાદ કરતા કહેવું "મારો જે ધ્યેય છે એ અસ્તિત્વનો છે. શુદ્ધ સ્વરૂપનો છે. મારૂ શુદ્ધ સ્વરૂપ એ જ આ સૂર્ય છે. આવું જ પ્રકાશમાન, તેજોમય, જ્યોર્તિમય છે."

I will I can નો જાપ કરશો તો આપણી ઈચ્છાશક્તિ એવું જ સામર્થ્ય ઉભું કરશે અને કાર્ય કરવા પ્રેરિત કરશે.



Benefits of Drinking Water

DRINK WATER ON EMPTY STOMACH

It is popular in Japan today to drink water immediately after waking up every morning. Furthermore, scientific tests have proven its value. We publish below a description of use of water for our readers. For old and serious diseases as well as modern illnesses the water treatment had been found successful by a Japanese medical society as a 100% cure for the following diseases:

Headache, body ache, heart system, arthritis, fast heart beat, epilepsy, excess fatness, bronchitis asthma, TB, meningitis, kidney and urine diseases, vomiting, gastritis, diarrhea, piles, diabetes, constipation, all eye diseases, womb, cancer and menstrual disorders, ear nose and throat **diseases**.

METHOD OF TREATMENT :

1. As you wake up in the morning before brushing teeth, drink 4 x 160ml glasses of water.
2. Brush and clean the mouth but do not eat or drink anything for 45 minute.
3. After 45 minutes you may eat and drink as normal.
4. After 15 minutes of breakfast, lunch and dinner do not eat or drink anything for 2 hours.
5. Those who are old or sick and are unable to drink 4 glasses of water at the beginning may commence by taking little water and gradually increase it to 4 glasses per day.
6. The above method of treatment will cure diseases of the sick and others can enjoy a healthy life.

The following list gives the number of days of treatment required to cure/control/ reduce main diseases:

1. High Blood Pressure (30 days)
2. Gastric (10 days)
3. Diabetes (30 days)
4. Constipation (10 days)
5. Cancer (180 days)
6. TB (90 days)
7. Arthritis patients should follow the above treatment only for 3 days in the 1st week, and from 2nd week onwards - **daily**.

This treatment method has no side effects, however at the commencement of treatment you may have to urinate a few times.

It is better if we continue this and make this procedure as a routine work in our life. Drink Water and Stay healthy and Active.

This makes sense..

The Chinese and Japanese drink hot tea with their meals.

Not cold water.

Maybe it is time we adopt their drinking habit while eating!!!

Nothing to lose, everything to gain...

For those who like to drink cold water, **this article is applicable to you.**

It is nice to have a cup of cold drink after a meal. However, the cold water will solidify the oily stuff that you have just consumed. It will slow down the **digestion**.

Once this "**sludge**" reacts with the acid, it will break down and be absorbed by the intestine faster than the solid food. It will line the intestine.

Very soon, this will turn into fats and lead to **cancer**. It is best to drink hot soup or warm water after a meal.



This Article could save someone's life. Please don't ignore!!!



Heart Attacks and Drinking Warm Water:

This is a very good article. Not only about the warm water after your meal, but about **Heart Attacks**.

Common Symptoms of Heart Attack...

A serious note about heart attacks - You should know that not every heart attack symptom is going to be the left arm hurting .Be aware of intense pain in the jaw line .

You may never have the first chest pain during the course of a heart attack.

Nausea and intense sweating are also common symptoms.

60% of people who have a heart attack while they are asleep do not wake up.

Pain in the jaw can wake you from a sound sleep. Let's be careful and be aware.

The more we know, the better chance we could survive.

A cardiologist says if everyone who reads this message sends it to 10 people, you can be sure that we'll save at least one life.

Read this & Send to a friend. It could save a life.

So, please be a true friend and send this article to all your friends you care about.

I JUST DID.

A serious note about heart attacks.

HEART ATTACK PROCEDURE:

Women should know that not every heart attack symptom is going to be the left arm hurting.

Be aware of intense pain in the jaw line. You may never have the first chest pain during the course of a heart attack .

Nausea and intense sweating are also common symptoms.

Sixty percent of people who have a heart attack while they are asleep do not wake up.

Pain in the jaw can wake you from a sound sleep.

Let's be careful and be aware.

The more we know the better chance we could survive...

A cardiologist says if everyone who gets this mail sends it to 10 people, you can be sure that we'll save at least one life. Read this...It could save your life!!

Let's say it's 6.15 pm and you're driving home. Suddenly you start experiencing severe pain in your chest that starts to radiate out into your arm and up into your jaw. You are only about five miles from the hospital nearest your home. Unfortunately you don't know if you'll be able to make it that far. You have been trained in CPR, but the guy that taught the course did not tell you how to perform it on yourself.

HOW TO SURVIVE A HEART ATTACK WHEN ALONE:

Since many people are alone when they suffer a heart attack, without help, the person whose heart is beating improperly and who begins to feel faint, has only about 10 seconds left before losing consciousness...

However, these victims can help themselves by coughing repeatedly and vigorously. A deep breath should be taken before each cough, deep and prolonged, as when producing sputum from deep inside the chest.

A breath and a cough must be repeated about every two seconds without let-up until help arrives, or until the heart is felt to be beating normally again.

Deep breaths get oxygen into the lungs and coughing movements squeeze the heart and keep the blood circulating. The squeezing pressure on the heart also helps it regain normal rhythm. This allows the heart attack victim to get to a hospital.

"We SHARE because We CARE"

Compiled by: Mayur Vora.



- સ. ૧ ભક્તિનું પ્રથમ પગથીયું શું છે ?
- જ. ૧ આપણી life માં ભક્તિની શરૂઆત સૌથી પહેલા નમો જિણાણ થી કરવાની કોઈ વ્યક્તિ મળે એની સાથે પહેલો વ્યવહાર નમો જિણાણથી કરવો. આ વ્યવહાર એટલા માટે કરવો કારણ જગતના સર્વ જીવો ભગવાન સ્વરૂપ છે. આપણી દ્રષ્ટિ નો દોષ છે એટલે ભગવાન દેખાતા નથી. જગતના જીવ માત્રનું શુદ્ધ સ્વરૂપ એક સરખું છે. ભગવાન સ્વરૂપ છે, પણ આપણી દ્રષ્ટિ બહારમાં જાય છે. એટલે કયારો ઉભો થાય છે. એ દોષ ઉભો થવાથી વ્યવહાર અશુદ્ધ ઉભો થાય છે. દુઃખકારક થાય છે. આને જો તોડવું હોય તો ભક્તિ જ તોડી શકે છે.
- સ. ૨ ભક્તિનું બીજું પગથીયું શું છે ?
- જ. ૨ બીજા પગથીયે “તું નિર્દોષ, હું નિર્દોષ, માત્ર મારી દ્રષ્ટિમાં દોષ.” આ યાદ કરી દિવસની યાત્રા, કાર્ય શરૂ કરવું. સત્દેવ, સત્ગુરૂ અને સત્ ધર્મનો આશ્રય લેવો અને એના તરફ વળવું એનું નામ ભક્તિ. એના તરફ સન્મુખ થવું એનું નામ ભક્તિ. અત્યાર સુધી એની સન્મુખ નથી થયા તો એ ગુણ આપણામાં કયાંથી આવે.
- સ. ૩ સત્ દેવ અને સત્ગુરૂને ઓળખવા કઈ રીતે ?
- જ. ૩ ચર્તુવિસ્તવના ગુણનું વારંવાર રટણ કરવું અને એવો મને યોગ મળે એવી ભાવના કરવી જેથી મને માર્ગ મળે. આવી સતત ભાવના કરવાથી magnetic field બની જાય. સૌથી પહેલા આપણું magnetic field તૈયાર થાય. ભક્તિના magnet current થી આપણે magnetism માટે યોગ્ય બની જઈએ. આપણું magnet તૈયાર થાય એટલે તરત ખેંચાણ આવે.
- સ. ૪ હંમેશા નવેસરથી fresh થઈ વ્યવહાર કઈ રીતે શરૂ કરવો ?
- જ. ૪ આપણો આજનો વ્યવહાર પહેલાના ઝગડાના base ઉપર હોય છે. આખી દુનિયા including હું દોષના ઢગલાથી ભરેલો છું પણ હવે selector બન્યો છું. દોષના કચરામાં ગુણનો ખજાનો શોધીશ. આજ લક્ષ અને focus બનાવીશ. જયારે પણ અવગુણ દેખાય ત્યારે ‘અરિહંત’ નો જાપ કરવો એ અરિહંતમાં ‘હંત’ નકારાત્મકતા ને ખતમ કરી નાખે છે.

- જેટલી negativity જગત પ્રત્યેની છે તેનું હંત થઈ જાય છે. નાશ થાય છે. અવગુણને નાશ કરવાની શક્તિ આ મંત્રની અંદર છે. આ રીતે જગત મૈત્રી વાળું બની જાય છે.
- સ. ૫ સ્વતંત્રતાનો અનુભવ કઈ રીતે કરી શકાય ?
- જ. ૫ હર ક્ષણે સ્વતંત્રતા નથી મળતી એટલે આપણે તરફડીયા મારીએ છીએ. આ તડપનમાં આપણી સામે જે આવે એને ધોઈ નાખીએ. હકીકતમાં આ આપણા બંધનની તડપન છે. આપણને અનુકુળતા પ્રાપ્ત થઈ હોય તો આપણે શાંત હોઈએ અને પ્રતિકુળતા મળે તો અકળાઈ જઈએ. આ અનુકુળતા કે પ્રતિકુળતા બાહ્ય છે અને એનો ઢંઢ સતત આપણી અંદર ચાલ્યા કરે છે. ભગવાને ફક્ત એના ઉપર torch light મૂકી અને કહ્યું “આ જો” તું આ શોધી રહ્યો છે. આનો અનુભવ જે જોઈ-જાણી અને અનુભવી શકે એના અનુભવમાં બંધન આવે એટલે વારંવાર અકળાવ્યા કરે. આ અકળામણમાં શોધ કરે, બસ આખું જીવન આમ જ વ્યતિત થાય છે. આ માટે ભગવાને લક્ષ આપ્યું ‘મારે હેરાન નથી થવું’. આવું થવું મુશ્કેલ નથી પણ આપણે આને logic દ્વારા મુશ્કેલ બનાવીએ છીએ. હું સ્વતંત્ર છું એ લક્ષ ભૂલાઈ જવાય છે. logic ના પરતંત્ર પર આધાર મૂકી આપણે તોફાન આચરી મૂકીએ. આ અંતરની beauty છે, અંદરના ભાવની beauty છે. બાહ્ય સુંદરતા છે જ નહીં. ભાવની સુંદરતાને હસ્તગત કરવાની છે. આ જેવી હસ્તગત થઈ જાય એટલે જગત આપણી લપેટમાં આવી જાય. આ divine beauty છે. લક્ષ છે સહજતા ઉભી કરવી. લક્ષમાં ‘આનંદ’ મૂકવાનો છે. હું આનંદ છું અને આનંદ વહેંચવાનો છે. હું સ્વતંત્ર અને સર્વ સ્વતંત્ર. અત્યાર સુધી આ સ્વતંત્રતાને શાસ્ત્રમાં ગોતી છે. એટલે હાથમાં આવી નથી.
- સ. ૬ જગતને તત્વ દ્રષ્ટિથી કઈ રીતે જોવું ?
- જ. ૬ આપણું દર્શન વ્યક્તિ, વસ્તુ, પરિસ્થિતિથી જકડાયેલું છે. જયારે ભગવાન દરેકની અંદર તત્વ જોવે છે અને તત્વ જોવાથી લાગણી સાથે જોડાણ જ નથી. લાગણી સાથે જોડાણ નથી એટલે પૂર્ણ વિતરાગ છે.



જે છે એ દ્રષ્ટિમાં fit કરવાનું છે. ક્ષણે ક્ષણે દ્રષ્ટિમાં વેરાગ્ય fit કરવો એટલે વિતરાગની ક્ષણિક અવસ્થા fit કરવી. ક્ષણિક અવસ્થા fit કરવી એટલે ક્ષણે ક્ષણે વૈજ્ઞાનિક બનવું. ક્ષણે ક્ષણે વૈજ્ઞાનિક બનવું એટલે તત્ત્વ દ્રષ્ટિથી જગતને જોવું. તત્ત્વ દ્રષ્ટિથી જોવું એટલે સુક્ષ્મથી જોવું.

ભગવદ સ્વરૂપની શરૂઆત એટલે તત્ત્વ સ્વરૂપની દ્રષ્ટિની શરૂઆત, સુક્ષ્મની શરૂઆત. અત્યાર સુધી આપણે બધું બાહ્યથી જોયું, હેરાન થયા તો પણ બાહ્યથી, સુખનો અનુભવ થયો તો પણ બાહ્યથી, અનુકુળ, પ્રતિકુળ અનુભવ થાય છે તો પણ બાહ્યથી, જ્યાં સુધી બાહ્યની શુદ્ધિ નથી થતી ત્યાં સુધી બાહ્યની શુદ્ધિ થતી નથી ત્યાં સુધી અંતરમાં જવાનો અવકાશ નથી. આ રીતે બાહ્યથી સફાઈ કરતા કરતા અંદર જવાની આખી પ્રક્રિયા ખતાવી.

આપણી અંદર મસાલો તૈયાર થાય છે પણ એમાં spark નથી. એ spark પ્રગટ કરવાનો છે. spark પ્રગટ થાય એટલે પુરુષાર્થથી એનો વિકાસ કરવાનો છે. એ spark હવે જ્ઞાનના દિવડામાં, દર્શનના દિવડામાં પ્રગટ કરવાનો છે.

જ્ઞાન અને દર્શન અત્યાર સુધી બાહ્યમાં ચાલતું હતું. હવે એને અંદર લઈ જવાનો છે. સુક્ષ્મમાં લઈ જવાનો છે. જેવી સુક્ષ્મમાં જવાની શરૂઆત થશે એટલે તત્ત્વ દ્રષ્ટિની શરૂઆત થશે.

- પ્ર. ૭ નારદ ભક્તિનું સૂત્રનું પ્રથમ પગથીયું શું છે ?
- જ. ૭ ભગવાનના ગુણોનું શ્રવણ કરવું, રૂપનું શ્રવણ કરવું. નારદે ગુણ, રૂપ, ઐશ્વર્ય ઉપર focus આપ્યું. ગુણનું શ્રવણ કરવું. રૂપની સ્તુતિ કરવી, ઐશ્વર્ય જોઈને નજીક જવું. રૂપ પણ અચિંત્ય હોય છે.
- પ્ર. ૮ નારદ ભક્તિનું બીજું પગથીયું શું છે ?
- જ. ૮ જે આખા જગતનું આકર્ષણ કરી શકે એ શક્તિનું નામ છે 'ઐશ્વર્ય'. બહારની અને અંદરની સુંદરતા ભેગી મળીને જે આભા create કરે છે. એ ઐશ્વર્ય છે. ઈશ્વરીય શક્તિ છે. આવા ઐશ્વર્યવાન રૂપની સ્મૃતિ કરવી એટલે રૂપ દેખાવાની શરૂઆત થશે. ભક્તિ થકી ઐશ્વર્યનું આવું રૂપ આપણી અંદર પ્રગટ કરે છે અને આપણી દ્રષ્ટિમાં એ અનુપમ રૂપ ગોઠવાઈ જાય છે.
- પ્ર. ૯ નવધા ભક્તિથી પૂજા કરી રીતે કરી શકાય ?
- જ. ૯ જે રીતે લાગે કે દેવ તત્ત્વને ખુશ કરી શકાય એ રીતે એની પૂજા કરવી. જંગલ માં એકલવ્યે ગુરૂ પૂજા રૂપે દ્રોણાચાર્ય માંના ગુરૂને પેદા કર્યો અને અર્જુનથી આગળ નીકળી ગયો. આ ભક્તિનું સામર્થ્ય છે.
- પ્ર. ૧૦ સ્મરણથી શું લાભ થાય ?
- જ. ૧૦ આપણી અંદર એટલી બધી નકારાત્મકતા છે એનો નાશ ભાવ રટણથી થાય ચે. સ્મરણનો પાવર, જાપનો પાવર એટલો જબરદસ્ત હોય છે કે વારંવાર lifting કરે જેતી

આપણા જીવનની, ચિત્તની અશુદ્ધિઓ બધી ખતમ થાય છે. આધ્યાત્મ એટલે શું ?

જ. ૧૧ Centre Point માં 'સ્વ' થી શરૂઆત કરવી એનું જ નામ આધ્યાત્મ. આધ્યાત્મ એટલે મારા પોતાનું વૈજ્ઞાનિક જીવન, મારું પોતાનું વૈજ્ઞાનિક અસ્તિત્વ. આ વૈજ્ઞાનિક અસ્તિત્વનો જેણે સંપૂર્ણ વિકાસ કર્યો એ જ જિન, એજ અરિહંત, એજ કેવલી અને એજ ભગવાન.

પ્ર. ૧૨ પરસ્પરોપગ્રહ જીવાનામ્ એટલે શું ?

જ. ૧૨ જ્યાં સુધી જીવ સિદ્ધ દશા સુધી નહીં પહોંચે ત્યાં સુધી બીજા ઉપર નિર્ભર છે અને પરના ઉપકારે છે. ભગવાન મહાવીર કેવલી થયા, એ અવસ્થામાં પણ પરસ્પરીય ગ્રહ ચાલુ હતું. કારણકે જ્યાં સુધી દેહ છે ત્યાં સુધી Relationship રહેવાની છે.

સૌથી પહેલી મૂળભૂત fundamental વાત કે દરેક જીવ બીજા ઉપર નિર્ભર છે. કોઈ પણ બીજાના એક ક્ષણની help વગર જીવી શકે એ અસંભવ છે. આખા જગતની વ્યવસ્થા એ રીતે છે. જેટલો હું important છું એટલા જ આજુબાજુ જેટલી વ્યક્તિ છે એ બધી સહાયક છે. દરેક જીવનો મારા ઉપર ઉપકાર છે. તો વ્યવહારમાં ફરક થઈ જશે. મારો ઉપકાર બધા ઉપર છે. બધાનો ઉપકાર મારી ઉપર છે. બધાનો ઉપકાર મારા ઉપર છે.

પ્ર. ૧૩ સમ્યક દર્શન કઈ રીતે ઉભુ કરવું ?

જ. ૧૩ વ્યક્તિ એટલે લાગણીનો પૂંજ, પૂર્વ સંસ્કારનો ઢગલો છે. વ્યક્તિ-વસ્તુ-પરિસ્થિતિવાળું આ જગત ત્રિગુણાત્મક છે. આપણી દ્રષ્ટિ તમો ગુણ અને રજો ગુણ ઉપર નાખવા કરતા સત્ય ગુણ ઉપર નાખશું તો આપણા ચિત્તમાં સત્ ઉપજશે. આમ આપણી દ્રષ્ટિ જગતને જોવાની છે તે બદલાઈ જશે. સત્ય ઉપર લક્ષ મૂકશું તો લક્ષ થશે અને એ રીતે જગત દેખાશે એટલે સ્મયક્ દર્શન ઉભુ થશે.

પ્ર. ૧૪ પૂર્વ સંસ્કારનો પાવર કઈ રીતે ખતમ થઈ શકે ?

જ. ૧૪ જ્યારે જ્યારે ઉશ્કેરાટ બહાર આવી જાય ભાવના આવેશમાં આવીએ ત્યારે ખબર પડે કે અંદર કેટલું ભરેલું છે. એટલો એ સમયે એક જ મંત્ર યાદ રાખવો "મારે હેરાન નથી થવું" issue ની detail કે History મુખ્ય નથી, મારે નથી થવું હેરાન. This is most important. આ data બુદ્ધિમાં ઘુસી જાય. ચિત્તને જગાડવા માટેની આ trigger Point છે. આ મંત્રનું કામ છે બુદ્ધિમાં જાગૃતિ ઘુસાડવી. પહેલાના પૂર્વ સંસ્કારને તોડવા માટે આ મંત્રની ગોઠવણ કરવી પડશે ત્યારે જ બુદ્ધિમાં વિવેક આવશે. જેવો વિવેક આવ્યો એટલે પૂર્વ સંસ્કારનો પાવર ખતમ થઈ જાય છે.

શુભેચ્છક : જે માણસ પ્રશંસાના પુષ્પો શોધતો ફરે છે, તે પોતાનું સુખ અન્યના કબજામાં સોંપે છે.



એક જન્મથી રાજ દુલારો, દુનીયાનો તારણહારો,
'પંકજ' એનું નામ હતું ને, પ્રગટયો તે જ સીતારો,
નાનીનો લાડકવાયો, માંની આંખનો તારો.



બાળપણમાં કૃષ્ણ બની ગોપીઓને રાસ રમાડતા રહ્યા. જુવાનીમાં ભાવના બેન સાથે ભાવનાઓની આપ-લે કરતા રહ્યા. ફેનીલ અને જેનીલના પિતા બન્યા. યુવાનીમાં કેટકેટલીય પ્રતિકુળતા અને હેરાનગતિઓ માંથી પસાર થઈ, બાહ્ય અને આંતર ઐચિત્યમાં દુઝે ક્ષેત્રમાં કામ કરી ઉપધાન તપ કર્યું. કેટકેટલી વાર અગ્નિ પરીક્ષાઓ થઈ. પણ, આ તો જાતિવંત સુવર્ણ ! વધુ ને વધુ ઝળકતા ગયા. તેના સાર રૂપે જગતને 'ત્રીપદી' આપી. મહામંત્રો આપ્યા. આપ મુક્ત બન્યા અને જગતને મુક્તિનો માર્ગ અલગ અલગ રીતે સમજાવતા ગયા. મહામંત્રો થકી જીવન જીવવાનો નવો દ્રષ્ટિકોણ આપ્યો. પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેંદ્રની સ્થાપના કરી. પરમ સત્સંગ પરિવારને સ્થાપવા તનતોડ મહેનત કરી.

મહામંત્ર 'નમો જિણાણં' થકી દરેક જીવોમાં ભગવાનનો સ્પર્શ કરાવ્યો. 'મારે હેરાન નથી થવું' થકી જીવનમાં પ્રત્યેક ક્ષણ મુક્તિનો અનુભવ કરાવ્યો. 'નિર્દોષ દર્શન' થકી પૂર્વ સંસ્કાર, દ્રષ્ટિ દોષમાંથી મુક્ત કરાવ્યા.

પરમ અર્થમાં સ્વાર્થી ('સ્વ'નો અર્થી) કેમ બનવું તે સમજાવ્યું. અરિહંત પરમાત્માના શરણ થકી નિર્શ્ચીત જીવન કઈ રીતે જીવી શકાય, પ્રવાસી બની જીવનની સફરને સુહાની બનાવી દીધી.

જીવન જીવવાનો મક્કસદ સમજાવ્યો. વિચાર મૌન થકી આંતર જગતની મીઠાશ કરાવી. પોતાની જાતને પ્રેમ કરીને જગતને કઈ રીતે ચાહવું તેની અનુભૂતી કરાવી. નિસર્ગ મૈત્રી દ્વારા 'સ્વ' ની સાથે જોડાણ કરાવ્યું. સવારની અને રાતની પ્રક્રિયા દ્વારા જીવનનું ખાલીપણું દૂર કરાવ્યું. ભક્તિ દ્વારા 'નીજ' આનંદની મસ્તી ચખાડી. પ્રતિકુળતાને પ્રસાદ ગણી તેમાંથી આનંદ કેમ ઉભો કરવો તેનું દર્શન કરાવ્યું. અર્જુન બની વિષાદમાંથી બહાર કઈ રીતે નીકળવું તે સમજાવ્યું. પોતાના દુઃખોને અંતરમાં શમાવી જગતને આનંદ પીરસતા રહ્યા.

ખુલ્લી આંખે ચોવીસ કલાકનું ધ્યાન કરતા હેરાનગતિમાંથી મુક્ત અપાવી. શ્રદ્ધા થકી અનુભવ રસપાન કરાવ્યું. વસ્તુ - વ્યક્તિ - પરિસ્થિતિમાં ન અટવાતા સ્વતંત્રતાનો સ્વાદ ચખાડ્યો. જે પણ પરિસ્થિતિ આપણા જીવનમાં આવે તેને સહર્ષ સ્વિકાર કરી તપ કઈ રીતે ઉભુ કરવું. ગુણ પ્રમોદ થકી આપણા જીવનમાં તે ગુણોને reflect કરવા. દરેક જીવો સાથે મૈત્રી રાખી તેની મીઠાશનું રસપાન કરાવ્યું. જગત જેમ તેમ તેનો સ્વિકાર એ જ રીતે સમયક દર્શનની પ્રાપ્તિ કરાવી. જ્ઞાનયોગ, કર્મયોગ, ભક્તિયોગ થકી જગતને કઈ રીતે જીતવું, યોગ્ય અને અયોગ્ય માંથી યોગ્યને કઈ રીતે પકડવું અને અયોગ્યને છોડી વિવેક કઈ રીતે ઉભો કરવો તેનું દર્શન કરાવ્યું.

નૃત્ય થકી પ્રભુ સાથે મીલન કરાવ્યું, દિવ્યતાનો સ્પર્શ કરાવ્યો. 'નમો જિણાણં' મેગેઝીન થકી ભાવનાઓને વ્યક્ત કરવાનો મોકો આપ્યો. આવાં તો કેટકેટલા ઉપકારો છે. જે ગણ્યા ગણાય નહીં, વીણ્યા વીણાય નહીં. તોય અમારા અસ્તિત્વમાં સમાય નહીં, જ્યાં સુધી આ ભવભ્રમણ પુરૂ ન થાય ત્યાં સુધી આવા અનેક રસ્તા દેખાડી પરમલક્ષ સુધી પહોંચાડશો એ જ પ્રભુને પ્રાર્થના.

શરીર વીષ કી બેલડી, ગુરૂ ધન કી ખાણ,

શિર કટાવે ગુરૂ મિલે, તો ભી સસ્તા સોદા જાણ.

લી. મયુરી વોરા

શુભેચ્છક : આપણી પાસે કેટલું છે તેમાં નહિ પણ કેટલું માણી શકીએ છીએ તેમાં આનંદ સમાયેલું છે.



જે ધ્યેય નક્કી કર્યો છે એના માટે સામર્થ્ય પણ એવું જ જોઈશે. એટલે એવો આધાર લેવો પડશે. “ચત્તારી મંગલમ” એ આધાર છે. support છે.

**ચત્તારી મંગલમ્, અરિહંતા મંગલમ્
સિધ્ધા મંગલમ્, સાહુ મંગલમ
કેવલી પન્નતો ધમ્મો મંગલમ**

પહેલો શબ્દ છે ચત્તારી એટલે ચાર. બીજો શબ્દ છે મંગલમ્ એટલે હિતકારી. હિત ધ્યેય સાથે જોડાયેલું છે અને જેવો ધ્યેય નક્કી થાય એટલે હિતનું અસ્તિત્વ નિર્માણ થાય. આ ભાવથી “ચત્તારી મંગલમ્” બોલશુ તો એવું મંગલ ઉભુ થશે. મંગલ ભાવના વ્યક્ત કરવાથી આપણે આપણા હૃદયના દ્વાર પ્રકાશને અંદર આવવા માટે ખોલીએ છીએ. “આપ ચારે મારા હિતકારી છો, આપ એ મંગલ અવસ્થાએ પહોંચ્યા છો, મારે આપના જેવા મંગલ સુધી પહોંચવું છે. આપ ચાહેરે એવું હિત કરવાને પૂર્ણ સમર્થ છો એટલે મારૂં એવું હિત કરો, મંગલ કરો.” જેવું હિતકારીનો સ્વિકાર કર્યો એટલે આપણી બુદ્ધિમાંથી કચરો સાફ થવા લાગશે. આ બધી વગર મહેનતની કમાઈ છે, ફક્ત ભાવના વ્યક્ત કરવાની છે. જે શબ્દ બોલશું એને સમજવા જરૂરી છે કારણ કે જેવો શબ્દ પ્રયોગ કરીશું એમાં એવો અર્થ નહિ જોડાય તો પાછા ભટકી જશું અને આપણો જે ધ્યેય હશે એ હાથમાં નહિ આવે.

આ ભાવ બુદ્ધિનો માલિક કહે છે એટલે ચત્તારી મંગલમ્ માલિકને ઉઠાડવાની પ્રક્રિયા છે. માલિક ઉઠીને કહે છે “મારી પાસે કાંઈ નથી. હું બેવકુફ, નાલાયક, સ્થુળ, જાડી, બુદ્ધિનો, ગતાગમ સુખબુખ વગરનો છું, આપ સર્વે ઉત્તમોત્તમ છો, તમે જ મારૂં કલ્યાણ કરી શકશો, મારૂં મંગલમય પરિણામન કરો.

“અરિહંતા મંગલમ્”

અરિહંત એ પરમ મુક્ત અવસ્થાને પામી ચૂક્યા છે. આપણા જેવા દેહધારી છે છતા અલિપ્ત છે. હેરાન નથી થવું એવી અવસ્થાવાળા છે. એ એવું અસ્તિત્વ છે જેને કોઈ પણ જાતનું જોડાણ નથી. તેઓ દેહ રૂપે જીવંત છે એટલે ત્યાંથી આપણને પ્રેરણા આપી શકે છે. જેવી આપણે માંગણી કરશું એટલે તુરંત એ તત્વ કૃપા, હિત કરવાની શરૂઆત કરી દેશે. આ બધા દિવ્ય શક્તિઓના ભંડાર છે એને ખોલવાના છે. આ શક્તિઓ પ્રહાંડમાં ચારે બાજુ રહેલી છે. આપણે ખસ TV ની જેમ tune થવાનું છે. અરિહંત જીવંત તત્વ છે. તરંગમય છે. એ frequency માં “મંગલમ” બોલતા tune થઈએ એટલે એ frequency આપણી અંદર flow થવાની શરૂ થઈ જાય. આ પ્રહાંડમાં કામની અને નકામી શક્તિઓ ઘણી પડી છે, પણ હિતકારીનું tuning કર્યું એટલે નકામી side માં રહી જાય માત્ર અરિહંત આવી જાય, એમના દિવ્ય સ્ત્રોતની શરૂઆત થઈ જાય.

“સિધ્ધા મંગલમ્”

મોક્ષ એટલે જગતના બધા પદાર્થોથી મુક્તિ including દેવ અને આ મોક્ષ ઉભો કરવાની તાકાત મનુષ્ય દેહમાં રહેલી છે. અરિહંત ને દેહ છે પણ દેહથી પર થયા હોય એવી અવસ્થા એટલે સિધ્ધ. એક સિધ્ધ થાય ત્યારે એક જીવ નિગોદમાંથી બહાર આવે. ત્યાંથી અહીં સુધી

આપણી જે journey થઈ એમાં એમનો પ્રતાપ અને કૃપા રહેલી છે માટે “હે સિધ્ધ પરમાત્મા, આપ મારા હિતકારી છો, મંગલકારી છો, મારૂં મંગલ કરો.”

“સાહુ મંગલમ્”

સાહુ એટલે સર્વ સાધુ ગણા, જેમણે ૨૪ X ૭ કલાક પોતાનું અસ્તિત્વ “મારે હેરાન નથી થવું” એ એક ધ્યેયને અર્પી દીધું છે. આ એક જ મંત્ર છે ૨૪ કલાક જેનો એ સાધુ. “હે સાધુ પરમાત્મા, આપ જેમ ધ્યેયને ગતિમાન કરવા ક્ષણે ક્ષણે જાગૃત છો એવું સામર્થ્ય એવું વિચર્ય મારી અંદર પ્રગટાવો મારૂં મંગલ કરો.

“કેવલી પન્નતો ધમ્મો મંગલમ્”

કેવલી ભગવંતોએ પ્રરૂપેલો ધર્મ એટલે અરિહંત ભગવાનોએ બતાડેલો માર્ગ “જે માર્ગ ઉપર ચાલી જીન ભગવંતો પરમ મુક્ત અવસ્થાને પામ્યા છે, એ માર્ગ મારામાં પ્રગટ થાઓ.”



આખા cosmic માં આ ચાર ઉત્તમોત્તમ તત્વ મારા હિત માટે મારા ધ્યેય માટે, મારા સાધ્ય માટે ઉપકારી છે એની જાહેરાત અને એનો સ્વિકાર ભાવ અને શ્રદ્ધાનો અખૂટ અહોભાવ પ્રગટ થશે એટલે એક અદભૂત રોમાંચતા ઉભી થશે.

આ cosmos માં અરિહંત સાધુ કેવલી ભગવંતોએ પ્રરૂપેલો ધર્મ તરંગ રૂપે હાજર છે. આપણે એને frequency દ્વારા ચહણ કરવાનો છે. Flow આ ત્રણ તત્વોમાંથી આવવાનો છે. જેવું tune કર્યું એટલે માં જ્યાં જ્યાં અરિહંત છે ત્યાંથી flow શરૂ થઈ જશે. જ્યાં જ્યાં સાધુ તત્વ છે ત્યાંથી flow શરૂ થઈ જશે. આપણી દ્રષ્ટિ તત્વ તરફ રાખવાની છે વ્યક્તિ વિશેષ તરફ નહિ. દ્રવ્ય સાધુ દ્રવ્ય ગુરૂ આ બધા છદમસ્ત છે. incomplete છે. એ તરફ લક્ષ ન મૂકતા એમની અંદરના તત્વ તરફ લક્ષ મુકી આપણે કલ્યાણ કરવાનું છે. જે દિવસથી હેવુ લક્ષી, તત્વ લક્ષી બનશું તે દિવસથી તત્વનો current flow આપણી અંદર શરૂ થઈ જશે.



આજે સર્વત્ર શિક્ષણની ટીકા સાંભળીએ છીએ. ખોટું પણ નથી. આમ છતાં શિક્ષણની ટીકા એટલે કોની ટીકા ? તે સમજવાનો પ્રયત્ન જરૂરી છે. શિક્ષણમાં ઘણાં સંકળાયેલા છે. વિદ્યાર્થીઓ તે ખરા જ, સાથે સરકાર, વાલીઓ, શિક્ષકો, સંચાલકો વગેરે વગેરે. અહીં આપણે વિચારવાનું રહે છે કે વાલીઓ તરીકે આપણે આપણા બાળકના શિક્ષણ પરત્વે કેટલા સજાગ છીએ ?

બાળકના શિક્ષણમાં મુખ્ય શિક્ષક તે માતા-પિતા છે. કહેવાય છે કે એક સારી માતા સો સારા શિક્ષકોની ગરજ સારે છે. આવાં આદર્શ માતા પિતા આપણે છીએ ખરાં ?

આપણી કેટલીક અણસમજો : આપણે પોતે શિક્ષણ ન મેળવી શક્યા તેથી પોતાનાં બાળક આગળ આવી ડીગ્રી મેળવે તેવી ઈચ્છા દરેક મા બાપ ધરાવતાં હોય છે. તેને ભણાવવા ઘણાં ટ્યુશનો પણ રખાવતાં હોય છે. આમ કરવા છતાં ફરિયાદ તો સતત ચાલુ જ હોય છે “અમારો દિકરો કે દિકરી ભણવામાં ધ્યાન આપતાં નથી.” પરંતુ, આપણે જાતે કેટલું ધ્યાન આપીએ છીએ ?

બાળક પોતે પોતા વિશે નિર્ણય લઈ શકતું નથી. આપણે સહાય કરવાની રહે છે. આથી આપણે જાણકારી કેળવવાની જરૂર છે. આપણી નિર્ણયશક્તિ પણ દ્રઢ હોવી જોઈએ. બાળકની જોડે રોજના ૧ થી ૨ કલાક ગાળીશું તો તેની સુષુપ્ત શક્તિને પારખી શકશું. આમ આપણો એક નિર્ણય આપણા બાળકનું જીવન સફળ અથવા નિષ્ફળ બનાવી શકે છે.

વાંચન તથા લેખન : આપણા બાળક પાસે વાંચન કરાવી તેને સાંભળવાનું રાખીએ તો તેના વાંચનમાં પડતી ભૂલોને સુધારી શકાશે. સામા માણસને સમજાય તેવી રીતે વાંચવાની તેને ટેવ પડશે. જેવું વાંચનનું તેવું જ લેખનનું. આપણામાંના ઘણાના અક્ષરો ઉકેલી શકાય તેવા નથી હોતા. બાળક પાસે ઘરનો હિસાબ લખાવી શકાય. જરૂરી નોંધ તૈયાર કરાવી પત્રો લખાવવાથી બાળકના અક્ષરો સુધારી શકાય છે. સાથે presentation ની શક્તિ ખીલે છે.

એકાગ્રતા : ઘણા બાળકોએ વાંચ્યું હોય. લખવાની પણ આવડત હોય, છતાં ઘણીવાર પરીક્ષાખંડમાં અથવા ક્લાસમાં શિક્ષણ અપાતું હોય છે. ત્યારે મોટામાં પેન મૂકી દિવાલની સામે તાકતાં બેઠા જોવા મળે છે. આપણને પ્રશ્ન કે શું આ વડીલોની ભૂલ ? હા, નાનપણથી બાળકમાં એકાગ્રતા કેળવવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. આવી ટેવોના અભાવે આમ બનતું હોય છે. આવી ટેવો ઘરમાં બનતા અનેક પ્રસંગોએ પાડી શકાય છે. જ્યારે એક કામ થતું હોય ત્યારે

ધ્યાન ન આપે, એટલું જ નહીં હાથ ધરેલાં કામમાં કંટાળો ન બતાવે તે જોવાની, શીખવવાની ફરજ વાલીની છે.

સાફ વાંચન શીખવવા આપણે બાળક સામે બેસીને વાંચવું જોઈએ. સ્પષ્ટ ઉચ્ચાર, હાવભાવ, યોગ્ય અટકાળ વગેરે સાથેનું આપણું વાંચન બાળકના મન ઉપર એક વિશિષ્ટ છાપ ઉભી કરે છે. શિષ્ટવાંચન ઘરમાં થાય તો બાળકને સારી રીતે વાંચતા તો આવડશે જ, સાથે બાળક પાસે ઘણી માહિતી એકત્ર થશે. બાળકને શબ્દ, અર્થ, સમજણ વગેરે આવડશે. બાળકની અર્થગ્રહણ શક્તિ પણ વિકાસ પામશે.

લેખન માટે કોપી બુક રાખવી ખૂબ જરૂરી છે. રોજનિશી લખતા કરી શકાય તો તો ખૂબ જ સારું વાંચન અને લેખનમાં સાથે નાની પ્રશ્નોત્તરી અને હરીફાઈ વગેરે રાખી શકાય તો ખૂબ જ સારું પરિણામ મળે.

સુટેવો-કુટેવો : સારા અભ્યાસ માટે જરૂરી છે સુટેવો. બાળકમાં કાર્ય કુશળતા કેળવવા દરેક વડીલોએ ખૂબ જહેમત લેવી જોઈએ.

જમવા બેઠા હોય તો થાળી સાફ કરી લેવી જોઈએ. એહું ન છોડાય, જોઈતાં કરતાં વધુ ન લેવાય. જમી લીધા પછી જમીન પરથી એહું ઉપાડી લેવું જોઈએ વગેરે શીખવવું જોઈએ. રમતી વેળા રમત પૂરેપૂરા સમય માટે જ રમાય. રમતનાં સાધનો યોગ્ય સ્થાને જ મૂકી દેવા જોઈએ. પોતાનાં કપડા યોગ્ય ગડી વાળીને યોગ્ય સ્થાને મૂકવાં. પુસ્તકોને પૂઠાં ચડાવવાં. તેની ઉપર લીટા ન કરવા કે લખાણ ન કરવું તેવી કાળજી રાખતા કરવા જોઈએ.

કોઈ વડીલ બોલતા હોય ત્યારે શિસ્તપૂર્વક સાંભળવું જોઈએ, વચ્ચે ન બોલાય. પ્રશ્નો કરવા હોય તો વિવેકથી જ કરાય, રજૂઆત પણ અગાઉથી વિચારીને જ કરાય. સભા વચ્ચેથી ન ઉઠાય.

આવી નાની નાની ટેવમાં જો આપણે યોગ્ય કાળજી રાખીએ તો બાળક મોટું થતાં ચોક્કસ પણે કાર્યદક્ષ અને કાર્યકુશળ બને જ. તેનામાં એકાગ્રતા સહજ રીતે જ આવી જાય. જે બાળકોને જેમ તેમ ચંપલ કાઢવાની ટેવ, જ્યાં ત્યાં પુસ્તકો મૂકવાની ટેવ, જ્યાં ત્યાં કપડાં ફંગોડવાની ટેવ હોય તે તેના અભ્યાસમાં અણઘડ જ રહેવાનું !

ઘણી વખત બાળક બધી જ રીતે હોંશીયાર હોય છે પરંતુ આપણે તેના માટે નાહકની ચિંતા કરતા હોઈએ છીએ. પરીક્ષા આપતા બાળક અંગે તેના વડીલો ચિંતા કરવા માંડે છે કે ... તેને નહીં આવડે તો, તે પેપર લખતી વેળા ગભરાઈ તો નહીં જાય ને



તેને કેટલું બધું વાંચવું પડે છે ! તે ભૂલી તો નહીં જાય ને આવી ચિંતા તેઓ બાળકો સમક્ષ વ્યક્ત કરવા માંડે છે. !! પરિણામે એક નિર્દોષ બાળક પણ ટેન્શન અનુભવવું થઈ જાય છે. હજુ તો બાળક પેપર લખીને આવ્યું હોય ત્યાં વડીલો પ્રશ્નોની ઝડી વરસાવવા માંડે છે. શિખામણ આપવા માંડે છે અને આમ તેઓ પોતાના બાળક માટે પરીક્ષાને એક હાઉ બનાવી દે છે. આખું વર્ષ ચિંતા ન કરવાનું કહી ન કરે અને છેલ્લે બાળકમાં ગભરામણ ઉભી કરે તેવા વડીલોને શું કહેવું ?

આથી ઉલ્ટું પણ જોવા મળે છે. પોતાના બાળકને કશી ચિંતા ન કરવાનું કહી, પોતાની ઓળખાણ કેટલી ઉંડી છે તેવી શેખી મારનારા પોતાના બાળકને કાયમનું અભણ રાખે છે.

શિખામણ આપવી એ વડીલોની ફરજ છે. પણ તે યોગ્ય હોવી જોઈએ અને યોગ્ય સમયે અપાવી જોઈએ. બાળક સાથે રોજ બેસી તેના અભ્યાસની મુશ્કેલીઓ સમજી તેને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ. તેનામાં આત્મવિશ્વાસ, શ્રદ્ધા, હિંમત વગેરે પ્રેરવા જોઈએ. માત્ર પરીક્ષા સમયે ચિંતા કરનારા વડીલો પોતે તો નિબળ છે જ, સાથે બાળકને પણ નિબળ બનાવે છે. માનો કે બાળકનું પેપર ખરાબ ગયું હોય તો પણ બાળકને હિંમત આપી નિશ્ચિત બનાવવું જોઈએ. પેપરના અઘરાપણા તરફ ધ્યાન દોરી તેને બધું મહેનત કરવાની હિંમત સાથે પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ.

બાળકના માર્ક્સને જ વધુ મહત્વ આપતા વડીલોથી તેમના બાળકો ઘણીવાર ભય અનુભવતા હોય છે અને પરિણામે ક્યારેક તેઓ આપઘાત પણ કરતા હોય છે. માટે અભ્યાસને ભય રૂપ નહીં પરંતુ આનંદ રૂપ હોવો જરૂરી છે. ભલે તે બાળક નાપાસ થાય પરંતુ વડીલોએ બાળકને પ્રેમપૂર્વક જ માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ.

ઘણા બાળકોની ગ્રહણ-શક્તિ ખૂબ જ ઓછી હોય છે, આ વખતે વડીલોએ ખૂબ જ ઈર્ષ્યથી બાળક સાથે વધુ સમય પસાર કરવો જોઈએ. બાળકને સહજતાથી શીખવવું જોઈએ. તેમ જ વડીલોના મુખ પર કંટાળાની એક પણ રેખા નહીં દેખાવી જોઈએ. આજ રીતે આવાં બાળકોને ઠપકો પણ કદી ન આપવો જોઈએ કે તેના વિશે ફરિયાદો પણ કદી નહીં કરવી જોઈએ.

આમ બનશે તો જ આપણાં બાળકો તેઓના અભ્યાસમાં ચોક્કસ તેજસ્વી બનશે.

। બાળકોને ભણાવતી વખતે તેમનામાં કુતૂહલ પેદા કરવું એ જ મુખ્ય છે.

- । બાળકોના અભ્યાસ અંગેનો નિર્ણય ખૂબ જ વિચારીને કરવો.
- । આપણે નિર્ણય બાળક માટે જીવન - મૃત્યુ તેટલી અગત્યતા ધરાવે છે.
- । દરેક માતા-પિતાએ પોતાના બાળક પાછળ ઓછામાં ઓછા એકથી બે કલાક તો ફાળવવા જોઈએ.
- । શિષ્ટ વાચન ને શિષ્ટ લેખનની તાલીમ ઘરમાં જ મળી શકે છે.
- । બાળકને ભયગ્રસ્ત ન બનાવતાં તેનામાં શ્રદ્ધા, હિંમત, નીડરતા વગેરે ગુણોનું સિંચન કરવું.
- । બાળકો ઈશ્વરનું મહાન સર્જન છે તેઓ પ્રભુના પયગંબર છે.
- । બાળકો દર્પણ જેવા શુદ્ધ છે. તેમાં જે વસ્તુ આવે તે તેઓ ગ્રહણ કરે છે.
- । બાળકો આપણા ઘડવૈયા છે. સૃષ્ટિએ આપણને સુધારવા માટે બાળકની ભેટ ધરી છે.

સંકલન : મચુરી વોરા



શુભેચ્છક :

સહુથી મહાન સત્યો સહુથી વધુ સરળ હોય છે.

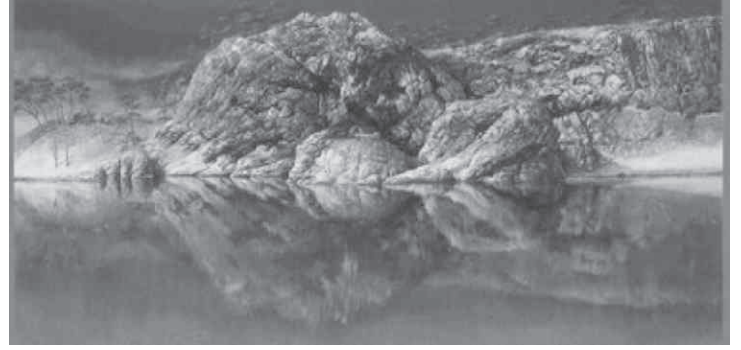


A MOTHER'S LOVE



A Mother's love is something
 that no one can explain,
 It is made of deep devotion
 and of sacrifice and pain,
 It is endless and unselfish
 and enduring come what may
 For nothing can destroy it
 or take that love away . . .
 It is patient and forgiving
 when all others are forsaking,
 And it never fails or falters
 even though the heart is breaking . . .
 It believes beyond believing
 when the world around condemns,
 And it glows with all the beauty
 of the rarest, brightest gems. . .
 It is far beyond defining,
 it defines all explanation,
 and it still remains a secret
 like the mysteries of creation. . .
 A many splendoured miracle man
 cannot understand and another
 wondrous evidence of
 God's tender guiding hand.

OPTICAL ILLUSIONS



Is this just a nice scenic view of mountains along the waterway?



What do you see? An Old man or an Young boy.

Can You Read This?

Aoccdrnig to rscheearch at Cmabrigde Uinervtisy, it
 deosn't mttar in waht oredr the ltteers in a wrod are,
 the olny iprmoetnt tihng is taht the frist and lsat
 ltteer be at the rghit pclae. The rset can be a toatl
 mses and you can sitll raed it wouthit a porbelm. Tihs is
 bcuseae the huamn mnid deos not raed ervey lteter by
 istlef, but the wrod as a wlohe.

શુભેચ્છક : મોટામાં મોટું દૂષણ એ છે કે પોતાના એક પણ દૂષણ વિશે માણસ સભાન ન હોય.



Gift of Time

- 4 Imagine there is a bank that credits your account each morning with Rs: 86,400.
- 4 It carries over no balance from day to day.
- 4 Every evening deletes whatever part of the balance you failed to use during the day.
- 4 What would you do?
- 4 Draw out every penny, of course!!!
- 4 Each of us has such a bank. Its name is TIME.
- 4 Every morning, it credits you with 86,400 seconds.
- 4 Every night it writes off, as lost, whatever of this you failed to invest to good purpose.
- 4 It carries over no balance.
- 4 It allows no overdraft.
- 4 Each day it opens a new account for you.
- 4 Each night it burns the remains of the day.
- 4 If you fail to use the day's deposits, the loss is yours.

- D There is no going back. There is no drawing against tomorrow.
- D You must live in the present on today's deposits.
- D Invest it so as to get from it the utmost in health, happiness and success!
- D The clock is running.
- D Make the most of today.

- h To realize the value of ONE YEAR...
ask a student who failed a grade.
- h To realize the value of ONE MONTH...
ask a mother who gave birth to a premature baby.
- h To realize the value of ONE WEEK...
ask the editor of a weekly newspaper.
- h To realize the value of ONE HOUR...
ask the lovers who are waiting to meet.
- h To realize the value of ONE MINUTE...
ask a person who missed the train.

- h To realize the value of ONE SECOND...
ask a person who just avoided an accident.
- h To realize the value of ONE MILLISECOND...
ask the person who won a silver medal in the Olympics.
- k Treasure every moment that you have!
- k And treasure it more because you shared it with someone special, special enough to spend your time.
- k And remember that TIME waits for no one.
- k Yesterday is HISTORY.
- k Tomorrow is MYSTERY.
- k Today is a Gift.
- k That's why it's called..... the PRESENT.

♥♥ પ્રેમ ♥♥



જબ પ્રેમ બઢતા હૈ તો વહ પરમાનંદ હૈ,
જબ વહ પ્રવાહિત હોતા હૈ તો વહ કરુણા હૈ,
જબ વહ આઘાત હોતા હૈ તો વહ ક્રોઘ હૈ,
જબ વહ ઉત્તેજિત હોતા હૈ તો વહ ઈર્ષા હૈ ।
જબ વહ પૂર્ણતઃ નહીં હૈ તો વહ ઘૂણા હૈ ।
જબ વહ કાર્ય કરતા હૈ તો વહ પૂર્ણતા હૈ,
જબ પ્રેમ જાન લેતા હૈ કિ વહ સ્વયં હૈ ।

Compiled by : Mahesh Vira



What is love, love એટલે શું ?

જ્યારે love શબ્દ આપણા કાનમાં પડે ત્યારે પહેલી અભિવ્યક્તિ શું થાય છે ?

આપણું પોતાનું Research કરવું હોય તેના માટે આ સત્સંગ છે. આપણી અંદર રહેલા જે પ્રશ્નો છે, issues છે એને resolve કરવાના છે, એનો તોડ કાઢવાનો છે. આપણી અંદર જે data પડયા છે એને કાઢી એનું dissection કરી right place ઉપર પહોંચાડવાનું છે. જે જોવા જાણવાનો અનુભવ છે એને સમયક્ષ બનાવવાનું છે. Data માં ખરાબી નથી પણ data વિશેના પ્રતિભાવમાં જે છે એને સાફ કરવાનું છે.

મતભેદ અને મનાભેદ આ બન્ને વચ્ચેનો ફરક બહુ clear હોવો જોઈએ. મતભેદ રહેવાના પણ આ મતભેદ ઉપર વિજય મેળવવા માટે love you છે અને તો મનાભેદ ન થાય.

Love નો અર્થ થાય છે વ્યક્તિ-વસ્તુ-પરિસ્થિતિને આપણા જીવનમાં જગ્યા આપવી, space આપવી જીવન ઘટનાઓનો ક્રમ છે. આ ઘટનાઓમાં વ્યક્તિ અને વસ્તુ આવે, એમાં પરિસ્થિતિ સતત બદલાતા રહેવાના જે change થઈ રહ્યું છે એનો અનુભવ નથી થઈ રહ્યો. એ આપણી મોટામાં મોટી ખામી છે. કાંઈ change ન થવું જોઈએ એવી લાગણીઓ અંદર ભરેલી છે અને આમા જે આવે તે બધા એવા જ હોવા જોઈએ.

વિતરાગના ચશ્માથી love ને જોવામાં આવે તો ઘટનાઓના ક્રમમાં વ્યક્તિ-વસ્તુ આવવાના જ છે. એમાં કોઈ option નથી. આમાં જે change થઈ રહ્યું છે એને ઘટનાઓના ક્રમની અંદર space આપવી, સ્થાન આપવું જ્યારે સ્થાન આપવું જ્યારે સ્થાન શબ્દપ્રયોગ કરીએ ત્યારે એની સાથે સમય જોડાયેલો છે. સ્થાન

અને સમયનો change છે એમાં જે હાજર હોય એને જગ્યા આપવી, સમાવેશ કરવો, accept કરવો. આના આધાર ઉપર આખી સૃષ્ટિ ચાલે છે. માટે જ ભગવાને કહ્યું પરસ્પરોપગ્રહ જીવાનામ્ સ્વિકાર એજ જીવનનું વિજ્ઞાન છે.

Love શબ્દની અભિવ્યક્તિ આપણી નજર સમક્ષ અમુક વ્યક્તિઓને લાવે. અહિં આપણે સ્વિકારની limitation બાંધી દીધી જેવી દિવાલ ઉભી કરી. એટલે હેરાનગતિની શરૂઆત થઈ જાય.

Love શબ્દને આપણે અમુક વ્યક્તિઓ સાથે બાંધી દીધી છે જેમાં conditionally સ્વિકાર છે આ પ્રકારની સમજણની ગઠન થી ગાંઠો ઉભી થાય છે. સમજણની ગ્રંથીઓ શબ્દોમાં ગોઠવાયેલી છે. આપણે પકડવાનું છે કે દરેક ઘટનાઓથી જે વ્યક્તિ આવે એનો સ્વિકાર. Love is nothing આપણા જીવનમાં વ્યક્તિ વસ્તુ-પરિસ્થિતિને space આપવી. જ્યારે જ્યારે આ જગ્યા નથી આપતા તો હેરાન થવાનું ૧૦૦% નિશ્ચિત છે. જ્યારે પણ હેરાન થવાય ત્યારે check કરી લેવું કે મેં કોને space નથી આપી. આમાં આપણી પાસે કોઈપણ option નથી.

જીવી એ જ શકે છે જે જીવનમાં જગ્યા આપી શકે છે. Love is such a thing, it empowers you. જેટલી સહેલાઈથી જગ્યા આપશું એટલો આનંદ આવશે. ત્યારબાદ આપણા માટે અમુક વ્યક્તિ વસ્તુ-પરિસ્થિતિ જેવું નહિ રહે. ગમે તે આવે આપણા આનંદનો flow ચાલુ રહેશે કારણ કે આપણે ever loving બનશું.

આ થયો નિશ્ચય ધર્મ આમાં કોઈ alternative નથી. one has to સ્વિકાર. અસ્વિકાર આવશે તો એનું ફળ છે હેરાન થવું



"નમો જીણાણં" માં હકીકતે આપણે સામેવાળાને સ્થાન આપીએ છે. આ પ્રકારની space આપવી, સ્વિકાર કરવો એ જ વિરતા છે. એજ ભગવાનને બતાવેલ LOVE ની પરી ભાષા છે.

શુભેચ્છક :

નાયક બનવાની ઈચ્છા હોય તો લાયક બનો.