



૧. પંચામૃત	તંત્રી સ્થાનેથી	૦૧
૨. ન્યુઝ લાઈન - અહેવાલ	પર્વાધિરાજ પર્યુષણ અહેવાલ	૦૨
	Part-I ની Final day આનંદ ઉત્સવ પાર્ટી	૦૨
	સેવક શિબિર	૦૨
	આગામી કાર્યક્રમ	૦૩
૩. અનુભવનું અતર	પાર્ટ-1 શિબિરાર્થીના અનુભવો	૦૫
૪. પ્રભુવાણી	આપણુ અસ્તિત્વ	૦૭
૫. આહાર - વિહાર	Fruits And Vegetables	૦૯
૬. જિજ્ઞાસા તમારી - જવાબ પ્રભુના	સ્વાધ્યાયી મિત્રોના મનમા ઉદ્ભવતા પ્રશ્નો -		
	શંકાઓના યથા-યોગ્ય જવાબો	૧૧
૭. વાચકમિત્ર	પ્રભુ કૃપા, પ્રેમ	૧૩
૮. સંબંધોના સથવારે	માતૃત્વ	૧૪
૯. બાળ જગત	બાળ માનસને મનગમતા વિષયો	૧૬
૧૦. સત્સંગ (પાર્લા ૧૫/1૦૮/૦૮)	નિગ્રંથ બનવાનો માર્ગ	૧૭
૧૧. પરમ આનંદ સત્સંગ પરિવારના નવા સત્સંગીઓ (૨૧-૧૧-૨૦૧૦)		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 ગુણાગાન 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 ઉવજાયાણ' 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

આપણે ભીતરમાં નજર નાખીએ તો અંદર ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, ચિંતા, નમ્રતા, ભય અને વિચારોની ધમાલ દેખાય છે. અંદર ઉતરવા જઈએ પણ આ બધાથી ગભરાઈને બહાર આવી જઈએ છીએ. આપણી અંદર અસંખ્ય નાનામોટા અપમાનો, તિરસ્કારો, ઈર્ષ્યાઓ, અધૂરી વાસનાઓની ગાંઠો પડેલી છે. આનંદની શોધમાં નીકળ્યા તો છીએ પણ વચમાં ગાંઠો આવી જાય છે. આજ ગાંઠોથી ગૂંચળામણ અનુભવીએ છીએ. આ ગૂંચળામણને, ગાંઠોને કેમ ઓગાળવી. એના માટે યોગ્ય પ્રયત્ન જોઈએ.

આપણે કિર્તન કરીએ, જાપ કરીએ, મંત્રોચ્ચાર કરીએ, ધ્યાનની વિધિઓ કરીએ તો એવું માનવા લાગીએ કે આનંદ આવી ગયો. એ આનંદ છે કે સુખ, તે નક્કી કેમ કરવું ?

એક સુખ વાસ્તવિક હોય, એક દુઃખના અભાવનું સુખ હોય, તનાવનો અભાવ મानी લઈએ છીએ. અતિશય મહેનત પછીની નિરાંત, જાપ-નાચથી થાક્યા પછીની સ્થિતિને આનંદ મानी લઈએ છે. શરીર અને મનને આ સ્થિતિ ગમતી હોય છે પરંતુ એ આનંદ નથી.

મનુષ્ય એક મશીન છે જેમાં પ્રકૃતિએ અનંત સંભાવનાઓ મૂકી છે. આ સંભાવનાઓને જાગ્રત કરવા માટે વિશેષ energy પણ આપી છે. આ energy નો ઉપયોગ યોગ્ય જાણકારીના અભાવે મનુષ્ય લઈ શકતો નથી. 'સ્વ'નું નિરિક્ષણ કેવી રીતે થાય, આ પ્રશ્ન દરેકના મનમાં સમસ્યા રૂપ છે. આનું આખું વિજ્ઞાન સમજાવવા પ.પૂ. પંકજભાઈ શેઠ વર્ષોથી આપણી વચ્ચે પોતાની અસ્ખલિત વાણી પ્રવાહથી પથ પ્રદર્શન કરાવી રહ્યા છે. જીવનનો સાર સમજવા, માર્ગદર્શન પ્રાપ્ત કરવા પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્રના સ્વાધ્યાયોમાં ભાગ લઈને ભવિષ્યની કેડી કંડારી લો.



ખાસ નોંધ

આપના જીવનના શારીરિક, માનસિક, આર્થિક, આંતરિક, પારીવારિક, સામાજિક કોઈપણ પ્રશ્નો હોય તો કૃપા કરીને ફુરીયર દ્વારા લખી મોકલાવશો. પ્રભુકૃપાએ તેમના જવાબો અવશ્ય મળશે. અને એ “નમો જિણાણાં” Magazine માં છપાશે. જેથી બધાને એનો લાભ મળી શકશે.

સરનામું : **Mayuri M. Vora (9757259752)**

123/104, Shree Arihant CHS. Ltd., Sector-I, Charkop, Kandiwali (W.), Mumbai - 67.

નમ્ર નિવેદન

'નમો જિણાણાં' મેગેઝીનના આ પછીના અંકથી લવાજમ લેવામાં આવશે. જે શિબિરાર્થી / સત્સંગી ભાઈ-બહેનોને આ મેગેઝીન રેગ્યુલર મળે એવી ઇચ્છા હોય તો ૧ વર્ષના રૂા. ૧૨૦/- અથવા ૩ વર્ષના રૂ. ૩૦૦/- સાથે આપના સેન્ટર સંચાલકને તમારું નામ, સરનામું તથા ફોન નંબર લખી આપવા વિનંતી.

મુલુંડ : ચૈનીકા શાહ - 98332 83911 પાર્લા : ડિંપલ દોશી - 98331 33266
માઠુંગા : નીતીન બુરીયા - 98690 52507 કાંદિવલી : અલ્પેશ શાહ - 98202 12816

નમો જિણાણાં
science of living
(ત્રિમાસિક -પત્રિકા)

અંક : ૦૯, વર્ષ : ૨૦૧૦
તા. : ૧૫, નવેમ્બર-૧૦
મુલ્ય : ૩૦.૦૦ રૂપિયા

મુદ્રક : ગોગરી ઓફસેટ પ્રિન્ટર્સ
૧૧, રાજ મહલ શોપિંગ સેન્ટર, અંબેરી કુર્લા રોડ,
તેલ્લી ગલ્લની સામે, અંબેરી (પૂર્વ), મુંબઈ - ૬૯.
ફોન : ૨૬૮૩૦૦૫૭

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



સંપાદક : મયુરી વોરા

09757259752

E : namojinanam@gmail.com

શુભેચ્છક :

આજનો પુરુષાર્થ આવતીકાલનું ભાગ્ય છે.



પર્યુષણ અનુભવમાળા - ૨૦૧૦

વર્ષાઋતુમાં Maximum રજા આવે છે. દુનિયાભરના ઉત્સવો વર્ષાઋતુમાં આવે છે. વાતાવરણમાં ઠંડક હોય છે. હિન્દુઓ માટે શ્રાવણ માસ, મુસ્લીમો માટે રમજાન માસ, જૈનો માટે ધર્મનો વધુ મહિમા આ શ્રાવણ વદ બારસથી ભાદરવા સુદ પાંચમ સુધી આવતા પર્વાધિરાજ પર્યુષણ પર્વ છે. આ પર્વો ચોમાસામાં આવે છે તેની પાછળ પણ કેટલાક વૈજ્ઞાનિક અને મેડિકલ તત્વો રહેલા છે. ઉપવાસ એટલે ઉપ એટલે પાસે અને વાસ એટલે કે નજીક બેસવું. ભગવાનની નજીક જવું એટલે ઉપવાસ કહેવાય.

પણ કઈ રીતે ભગવાનની સમીપ જવું? ભગવદ્ તત્વ સાથે connection કરવું તેની જાગૃતિ awareness કરવા ૯ દિવસીય પર્યુષણ પર્વનું આયોજન, ઋતુમ્બરાના આંગણે પરમ સુખ વિકાસ કેન્દ્રના નેજા હેઠળ પ.પૂ. પંકજભાઈના માર્ગદર્શન હેઠળ થયું. ૨૬૦૦ વર્ષ પહેલા તિર્થંકર મહાવીર વર્ષાવાસ કરતા એક સ્થાનમાં સ્થિર થઈ સાધના કરતા હતા. ભગવાનની હાજરીમાં પર્યુષણ એક દિવસના હતા. તે સમયના જીવોની પ્રકૃતિ સરળ સ્વભાવી હતી. આજનો યુગ અને જીવોની પ્રકૃતિ જોઈને આચાર્યોએ ૮ થી ૯ દિવસના પર્યુષણનું આયોજન કર્યું છે.

આપણે જીવનમાં એક રૂટીની અંદર ખોવાયેલા છીએ તેમાં break લગાવી ઉંઘમાંથી બહાર કાઢવાના આ દિવસો છે. ચારેબાજુથી તકલીફોમાં આપણું જીવન ચાલે છે. Busy life માંથી બહાર કાઢવાનો આ માર્ગ છે. આપણી અંદર જબરજસ્ત logic world નું ઘેન છે. તે તોફાનને શમન કરવાનો આ પર્વ છે. પર્યુષણ પર્વનું આયોજન, નિયોજન, સંયોજન શા માટે છે? આપણે આ દુનિયામાં શા માટે આવ્યા છીએ? શું મેળવ્યું? શું ગુમાવ્યું? તેનો વિચાર કરવા માટે મહાપર્વનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. ચારેબાજુથી cut off થઈ 'પોતા' પર લક્ષ રાખી ધ્યેય ને હરક્ષણમાં connect કરતા જીવનને આનંદમય, રસમય બનાવવાનું આ પર્વ છે.

ઋતુમ્બરાના પરિસરમાં ૧૨ પ્રભુજીની પ્રતિમાઓ બીરાજમાન હતી. અને પ્રાણ પ્રતિષ્ઠા (આહવાન) કર્યા બાદ સતત નવ દિવસ પ્રભુની હાજરી સાક્ષાત વરતાઈ રહી હતી. પ્રભુજી કોઈ બાળ સ્વરૂપ તો કોઈ યોવન સ્વરૂપ તો કોઈ શાંત ધીર ગંભીર મુદ્રામાં બીરાજમાન હતા. પ્રભુને મળવાના બાર માધ્યમ હતા. શ્રીપાલ ચોધરી, મનીષા છેડા તથા કલ્પના સાવલા અને બીજા સતસંગીઓ મળીને પ્રભુજીની રોજ અલગ અલગ આંગી રચાવતા હતા. સુંદર અર્ચના કરતા હતા.

સવારના સાડા નવ વાગે પહેલું સત્ર શરૂ થઈ સાડા બાર વાગે પૂર્ણ થતું હતું. ત્યારબાદ ભોજન કરી અઢી વાગ્યાથી સાડા પાચ વાગ્યા સુધી બીજું સત્ર થતું હતું. ફરી ચોવીહાર કરી મોબાઈલ પ્રતિક્રમણ, શાંતીનાથનો છંદ, પ્રભુજીની આરતી અને મંગલદિવો કરવામાં આવતા હતા. સૌના મંગલની કામના કરવામાં આવતી હતી. દરેક સેશનો એક પછી એક જીવનના રહસ્યોને ખોલતા હતા. હું સમયનો પ્રવાસી છું એ લક્ષમાં રાખી પ્રવાસી બની જીવનના દરેક રોલને સારી રીતે નિભાવી અને અંતરસાધનાની યાત્રા સરળ અને સહજ બનાવી દીધી. બાહ્ય અને આંતર જીવનને Balance કરી દરેક ક્ષેત્રમાં success થવાની formula બતાવી હતી. “મારે નથી થવું હેરાન” તે ધ્યેયને લક્ષમાં રાખી જીવનનું અંગ બનાવી, સમાધી પ્રાપ્ત કરી કેવલ્ય જ્ઞાન સુધીની યાત્રા પરમ આનંદ પ્રાપ્ત કરવાની ચાવી આપી હતી.

જે જીવોએ સતત નવ દિવસ અહીં હાજરી આપી હતી તેમનું જીવન ધન્ય ધન્ય બની ગયું હતું. ત્યાં બિરાજમાન પ્રભુજીને ઘરે લઈ

જવાનો અમૂલ્ય અવસર શ્રીમતી માધુરીબેન નવીનભાઈ ગડા, દક્ષાબેન શાહ તથા વત્સલ પૂર્વી અતુલ મારૂએ લીધો હતો.

નીતીન બુરીયા, અલ્પેશ શાહ, ડિંપલ દોશી, હર્ષા કંપાણી, ચંદનબેન સુરેન્દ્ર હરીયા, કેવલ સુરેન્દ્ર હરીયા, ગીતાબેન ગોસર (મુલુંડ) એમના નેજા હેઠળ દરેક સતસંગી ભાઈ-બહેનોએ અનેરો સેવાનો મોકો મેળવી ધન્યતાનો આનંદ અને સંતોષ પ્રગટ કર્યો હતો.

પરમસુખ વિકાસ કેન્દ્ર આવા સુંદર આયોજન કરતું રહે. દેશ-વિદેશમાં રહેલા લોકોને પણ આનો લાભ મળે. આ સંસ્થાના અંગ બની પોતાના જીવનનું કલ્યાણ કરે એજ અભ્યર્થના.

પાર્ટ-1 ની Final day આનંદ ઉત્સવ પાર્ટી

નવકાર મંત્ર યોગ - પાર્ટ 1 શિબિરના અંતિમ સત્ર “પાર્ટી” માટે આજે રવિવાર હોવા છતા શિબિરાર્થીઓ વહેલી સવારે જૂહુના દરિયા કિનારે એકત્રિત થયા હતા. દરિયાના શાંત મોજા સાથે મંદ પવનની શીતળતા અને સૂર્યના સોનેરી કિરણોની તેજસ્વિતા તન-મનને પ્રકૃલ્લિત કરતી હતી.

પ.પૂ. પંકજભાઈએ રમતા-રમતા સરળતાથી કરેલા જીવનની સાહેજીકતાના નિરૂપણે સાધકોના ચિત્તને ઝંકૂત કરી દીધું. આમ, કુદરતના ખોળે, દરિયાના હિલોળે રેતીમાં રમતા, કુદતા અનેરા ઉલ્લાસ સાથે મનને તૃપ્ત કર્યા પછી સહુ “Lunch” પાર્ટી માણવા પાર્લા સેન્ટર જવા નીકળ્યા.

પાર્લા સેન્ટર પર ફ્રેશ ફ્રૂટ જ્યૂસ સાથે ગરમા-ગરમ નાસ્તાની મિજબાની માણી સહુએ તનને પણ તૃપ્ત કર્યું. ત્યારબાદ, ૧૧ વાગ્યે ચોથા માળના હોલમાં સહુ ભેગાં થયા. અહીં. સાધકોએ શિબિર વિશેના તેમનાં અનુભવોને તેમને આપવામાં આવેલા પત્રકમાં શબ્દાંકિત કર્યા. ત્યારબાદ, પ.પૂ. શ્રી પંકજભાઈએ ભાવપૂર્વક ત્રિપદીની ધૂન રેલાવી અને વાતાવરણ ભક્તિમય બની ગયું. આ ભક્તિભાવ સાથે શિબિરાર્થી સાધકોએ ત્રિપદીની સાધનાથી તેમનાં જીવનમાં, સંબંધોમાં અને આચરણમાં થયેલા પરિવર્તનની, અનુભવેલા ચમત્કારની સ્વરચિત સ્વરાંકન, શબ્દાંકનમાં આગવી અભિવ્યક્તિ કરી. દરેકની ભાવ પ્રતિક્રિયા એટલી સરળ અને સહજ હતી કે તેને માણવામાં સાધકોને ઘડિયાળ પણ ચાદ નહોતી આવી, અને આ અનુભવ કથન પૂરું થતા થતા બપોરના ૨ વાગી ગયા. ત્યારબાદ શરૂ થઈ Soul Party, સંગીતના તાલે પ.પૂ. શ્રી પંકજભાઈના મધુર કંઠે વહેતી “ૐ નમો નારાયણા”ની ભક્તિ ધૂનમાં સહુ સાધકો લગભગ ૩૦ મિનિટ સુધી તન-મનને એકાકાર કરી નૃત્યના હિલોળે ચઢ્યાં અને સત-ચિત-આનંદથી તરબતર થયા. અંતર તૃપ્તિ કરાવતી આ Soul પાર્ટીનો અનુભવ ઉપસ્થિત દરેક સાધક માટે જીવનની અવિસ્મરણીય અનુભૂતિ બની રહ્યો. બપોરના ૩ વાગ્યે સહુએ એકબીજાને મોં મીઠું કરાવી સમૂહમાં ગૌતમ પ્રસાદી લીધી અને એ સાથે જ નવકાર મંત્ર યોગ પાર્ટ II નવી સફર કરવા સજ્જ બન્યું.

સેવક શિબિર

સત્સંગ પરિવાર દ્વારા જે લોકો સેવા કરવાની ભાવના ધરાવે છે પણ જીવનના ઢબ્દો, જીવનની સમસ્યાઓ (પોતાની અને આજુબાજુની) તેમાંથી મુક્ત કઈ રીતે બનવું? સેવાનું સ્વરૂપ શું છે? સેવા એટલે શું? સેવકોમાં શી ગુણવત્તા હોવી જોઈએ અને સેવાને કઈ રીતે પોતાના જીવનમાં ઉતારી આપણા રોજુંદા જીવનના problems ને કઈ રીતે solve કરવા તેના માટે ખાસ પ્રથમ ‘સેવક શિબિર’નું સોપાન પ.પૂ. પંકજભાઈ દ્વારા ૧૪ નવેમ્બર ૨૦૧૦ના



કરાવવામાં આવ્યું હતું. આ શિબિર આખા દિવસની બે સત્રમાં લેવામાં આવી હતી. Western Zone અને Central Zone ના લગભગ ૬૦ જેટલા સત્સંગીઓએ ઉત્સાહથી ભાગ લીધો હતો.

આ શિબિરનો ખાસ હેતુ એ હતો કે મારે મારા જીવનમાં સત્ સાથે જોડાણ કરવું છે. અને તે માર્ગ દ્વારા જીવનમાં આનંદને પ્રાપ્ત કરવો છે. હું પ્રસન્નતામાં હોઈશ તો મારી આજુબાજુના લોકો પ્રસન્ન રહેશે. હું અપૂર્ણ છું અને જગત (મારા જીવનમાં આવેલા જીવો) અપૂર્ણ છે. એ અપૂર્ણતાને એકબીજાના પૂરક બનીને સેવાને માણવાની છે. જગત મને મોકો આપે છે. મારા જીવનના પ્રભુઓ વર્તમાન અપૂર્ણતાનો મને લાભ આપી રહ્યા છે. સેવા દ્વારા જ્ઞાનાત્મક ગાંડપણ ઉભું કરવાનું છે. આ જગતમાં મનુષ્યરૂપે આવી સ્વતંત્ર નિર્ણય અને નિશ્ચય લેવાનો છે. સેવા થકી જીવનનું molding કરવાનું છે. સેવા એ બીજા માટે કરવાની નથી. સેવા એ આપવાની વસ્તુ નથી પણ તે કઈ રીતે લેવાની છે તેનું ધ્યાન અને ભાન કરાવ્યું. Determination, dedication અને devotion દ્વારા કઈ રીતે મારા ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરવું. સેવા દ્વારા મારા અંતિમ ધ્યેય પૂર્ણાનંદ, નિજાનંદ, પરમાનંદ અવસ્થાને પહોંચવાનું લક્ષ્ય બતાવ્યું. આ સેશન પૂર્ણ થયા બાદ સૌને સેવાની મહત્વતા સમજાઈ અને મન આનંદવિભોર બની ગયું.

સૌ સત્સંગીઓ દરેક પ્રભુ માટે ઘરેથી ગૌતમ પ્રસાદી લાવ્યા હતા. સૌએ સાથે મળીને દરેક વેરાયટીનો આનંદ માણ્યો અને હવે આગળ નવું શું મળવાનું છે તે ઝંખના સાથે બીજા સત્ર માટે ગોઠવાઈ ગયા.

બીજા સેશનમાં આ સેવાનું જે સમ્યક્ દર્શન ઉભું કર્યું તેને practically જીવનમાં કઈ રીતે ઉતારવું તેના માટે હતું. આપણે એકીબંધીને અપૂર્ણતાથી પરેશાન છીએ. મારો ઉદ્દેશ્ય સહજ રીતે પૂર્ણ થવાનો છે. માધ્યમ સામે જ દેખાય છે તેમાં પૂર્ણ થવું, દર્શનને વિશુદ્ધ કરવું કે આ કચાશને હું પૂરી દર્શન અને આપણે બંને enjoy કરીશું. તો આપણા જીવનના દરેક ક્ષેત્રના ઘર્ષણ દૂર થઈ જશે. આ સૃષ્ટિમાં બધું જ અપૂર્ણ છે. બધા અપૂર્ણ છીએ માટે જ activity થાય છે. એકબાજુ અપૂર્ણતા છે અને તે વ્યક્તિમાં બીજી બાજુ વિશેષતા છે. આપણે હંમેશા આપણી વિશેષતા બીજા પર થોપીએ છીએ અને આપણી અપૂર્ણતાને ઢાંકીએ છીએ. સેવાને center point બનાવી આપણી વિશેષતાથી બીજાની અપૂર્ણતાને પૂરવાની. લક્ષ્યમાત્ર બોલ્યા વગર જીવનમાં બંનેએ આનંદ માણવાનો. અને આ થકી dynamic meditaion ઉભું થશે. અને આ સેવાની શરૂઆત પ્રથમ આપણે પોતાના ઘરથી કરવી. ઘરમાં success મળશે તો બધે જ સફળતા મળશે.

સેવાની આ system દ્વારા મારી અપૂર્ણતા ખતમ થશે. સેવાથી આંતર દોષો, આંતર ઉદયો, પાપો, કર્મો ખતમ થાય છે. નિર્જરા થવાની શરૂઆત થાય છે. નિર્જરા વગર પૂર્ણતા આવતી નથી. કરોડો વર્ષોના પાપોનું નીકંદન સેવાથી જ થાય છે.

અત્યાર સુધી ક્યારેય આવી અદ્વિતીય સેવક શિબિર થઈ ન હતી. આનાથી સેવાનું સ્વરૂપ જ બદલાઈ ગયું હતું. એક નવો દ્રષ્ટિકોણ, નવું vision જીવનમાં જોડાઈ ગયું હતું. સૌએ ઉત્સાહભેર આ નવા અભિયાનને વધાવી ઉત્સાહ અને ઉલ્લાસીત બની ગયા હતા. સેવક શિબિરમાં સેશનો આગળ પણ આજ રીતે થતા રહેશે. પરમ સુખ જીવન વિકાસ દ્વારા આપ સૌને આ નવા અભિયાનમાં જોડાઈ પોતાના જીવનનો ઉત્કર્ષ કરવા માટે સહર્ષ આમંત્રણ આપે છે.

આગામી કાર્યક્રમ

- ◆ **જાહેર શિબિર :** તા. ૨૬ ડિસેમ્બર ૨૦૧૦, સવારના ૮.૩૦ થી ૧૨.૩૦ દરમિયાન, સુવિધીનાથ દેરાસર, માનપાડા રોડ, ડોંબિવલી (ઈસ્ટ) ખાતે જાહેર શિબિરનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.
- ◆ **જાહેર શિબિર :** તા. ૨ જાન્યુઆરી ૨૦૧૧ ભીનમલ જૈન સંઘ હોલ, રતન હાઈટસ ટાવર, બીજા માળે, કાયાની રેસ્ટોરન્ટની બાજુમાં, નવજીવન સોસાયટીની સામે, ગીલ્ડર લેન, લેર્મીંગ્ટન રોડ, મુંબઈ ખાતે ૯.૦૦ થી ૧૨.૩૦ જાહેર સભાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.
- ◆ **New Year Party :** તા. ૨ જાન્યુઆરી ૨૦૧૧ રવીવારની સાંજે નવા વર્ષના આગમનને ઉલ્લાસ અને ઉમંગથી ઉજવવા પાર્લા સેન્ટર ખાતે New Year Party નું આયોજન રાખવામાં આવ્યું છે. સત્સંગીઓ તથા શિબિરાર્થીઓને પોતાના પરિવારને, મિત્રોને આ પાર્ટીમાં લઈ આવવા પરમ સુખ જીવન વિકાસ કેન્દ્ર આપ સૌને સહર્ષ આમંત્રણ આપે છે. સમય : સાંજના ૬.૩૦ થી ૧૦.૩૦ કલાકે. ગૌતમ પ્રસાદી લઈને પધારવા વિનંતી.
- ◆ **જાહેર શિબિર :** તા. ૩ જાન્યુઆરી ૨૦૧૧ સવારના ૯.૩૦ થી ૧૨.૩૦ કલાકે રાજસ્થાન હોલ, કસ્તુરી પ્લાઝાની સામેની ગલીમાં, માનપાડા રોડ, ડોંબિવલી (ઈસ્ટ) ખાતે જાહેર સભાનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.
- ◆ **Central Line - નવકાર મહામંત્ર યોગ શિબિરની શરૂઆત** તા. ૯ જાન્યુઆરી બપોરના ૩ થી ૬ વાગે રાજસ્થાન સંઘ હોલ, કસ્તુરી પ્લાઝાની સામેની ગલીમાં, માનપાડા રોડ, ડોંબિવલી (ઈસ્ટ) ખાતે નવકાર મહામંત્ર યોગ શિબિર Part I ની શરૂઆત થઈ રહી છે.
- ◆ **Western Line -** તા. ૧૬ જાન્યુઆરી સવારના ૯.૩૦ થી ૧૨.૩૦ વાગે ભીનમલ જૈન સંઘ હોલ, રતન હાઈટસ ટાવર, બીજા માળે, કાયાની રેસ્ટોરન્ટની બાજુમાં, નવજીવન સોસાયટીની સામે, ગીલ્ડર લેન, લેર્મીંગ્ટન રોડ, મુંબઈ ખાતે નવકાર મહામંત્ર યોગ શિબિર Part I ની શરૂઆત થઈ રહી છે.



To know my-self.

My mind, my vision started getting expanding. I started coming out of my-own comfort zone.

My own fear slowly started vanishing. I started communicating with people without fear and shame. My search for authentic, real road for Mukti is been fulfilled.

Taking parit in Seva and taking responsibility as kept me alert in my daily life activities.

Nitin Buricha - 9869052507

To connect to the supreme soul, know the Param Navkar Mantra in our day to day life. Wish to become Mukta or gain Independence.

I have been doing Prakriyas and I have experienced that when earlier I used to get tired very often and soon. But now after doing the Prakriyas I feel energetic and do lots of extra work throughout the day.

I have been searching for God here and there now I realised that god is not outside. It's within each and every one of us. I realised God means the divine quality one posses and worship that quality and hope that one day I would develop all those quality in myself and attain Moksha.

I Started making friendship in all living and non-living things. I am friend of everyone & everybody, I consider as my friend. Although we may have differences that quality of difference which is present in everyone make us unique. So I enjoy the uniqueness and the variety this world or Kudrat or God offers me.

I love Everybody. My Paryushan experience was just superb.

I enjoyed each and every moment and it was as if I was having party all the Eight days.

What I did not know, through Sir's teaching. I got to know what actual Religion we are into and what we need to or must follow.

The true understanding of Religion I got during those Eight days and I always wish, each and every day of my life would be like those Eight days.

The knowledge of Samyak Gyan and Darshan and also Karma Sata was just excellent. I was just blank prior to the Paryushan. The understanding given during Paryushan Parva helps me in dealing with the people in my day to day life. Vastu, Vyaksti and Paristhiti are not always the same and keep changing according to Time is the understanding and we have to adjust ourself according to that is the Saar that I understood. My vision was changed after that lecture & I feel better in dealing with people and I feel I do understand or understanding people more easily now.

After attending the lecture on Karma, I now realise that how many Chikna Karma's I have created and doing Pratikraman and deleting all the unwanted feeling from my heart was just superb. The Bhaave SMS helped me a

lot in a way that was not taking to certain people in past. But Bhaave SMS helped me in breaking the barriers. I just loved it. I got SMSes from the people with whom I was not on talking terms. I cried and removed all the unwanted feelings from my heart during Pratikraman and I was relieved. Earlier I was doing only Kriya Pratikraman but this year I did what is actual Pratikraman. The real and true pratikraman using Bathroom Prakriyas. I wish we have this kind of programmed during all the festivals including Diwali in future.

Love you all.

Chhaya M. Nisar - 9833561909

મોક્ષનું લક્ષ્ય નક્કી હતું પરંતુ પહોંચવું કેવી રીતે ? કાંઈ રસ્તો મળતો ન હતો. બસ એજ ચક્રરૂડામાં ફર્યા કરીએ છીએ - સામાયિક, પ્રતિક્રમણ - વંદના. વળી વાડાના બંધનમાં બંધાયેલા હતા. અમારો જ સંપ્રદાય સારો છે. કૂવાની જિંદગી જીવતા હતા. દરિયામાં જંપલાવવાની પ્રબળ ઈચ્છા હતી. ગમે તે થાય મોક્ષની મંજીલ લઈને જ જંપીશ.

નવકાર યાત્રા તો રોજ કરતા હતા પણ કાંઈ ખૂટતું હતું. શું ખૂટે છે એ ખબર નહોતી પડતી. વળી સંપ્રદાયના વાડામાં પેક થઈ ગયા હતા એટલે બહાર નીકળતા ભય પણ લાગતો હતો કે ક્યાંક આડે રસ્તે ચડી ન જવાય. પત્રીકામાં એડ વાંચીને વિચારને માંડી વાળીએ. પછી ઘણાંને મોટે “નવકાર યોગ શીખીર” વખાણ સાંભળ્યા. એટલે મનને મજબૂત કરી, પાક્કો નિર્ભય કરી લીધો કે હું મોક્ષના રસ્તે જઈને જ રહીશ. જેને જે કહેવું હોય એ કહે. એટલે પહેલા તો હિંમત આવી સંપ્રદાયના વાડામાંથી નીકળવાની. પછી ભય ભાગી ગયો. ભય દૂર થતાં સાચો રસ્તો મળ્યો. ‘ડર’નું ઉલ્ટું ‘રડ’ થાય. ડર નિકળતાં રડવાનું બંધ થઈ ગયું.

મારા ધ્યેયનો સાચો રસ્તો મળી જતાં ભયમુક્ત થઈ ગઈ, અભય બની ગઈ. ધન, ધર્મ, ધૈર્યતા, ધ્યેયની સાચી સમજણ પ્રેકટીકલ અભ્યાસ દ્વારા પ્રાપ્ત થઈ. જેથી યાદ રાખવાની બહુ જરૂરત ન લાગી. જાણે બધું સહજ થવા લાગ્યું. સહજ થવા માટેની ક્રિયાઓમાં ખૂબજ મજા આવી. બુદ્ધિ અને ચિત્તને ખોલવાની ચાવીઓ પ્રાપ્ત થઈ. દિલ, દિમાગ, દેહની અલગ ઓળખ મળી. જેથી દિવ્યતાની અનુભૂતિ થઈ. આંતરશક્તિઓ - બળની વ્યાખ્યા મળી.

‘સ’ શબ્દ જ મહાન છે. સમર્પણ, શ્રદ્ધા, સાધના, સ્વાધ્યાય, સમતા, સહનશીલતા, સોપાન, સહજતા, સુખ, સિદ્ધિ, સમૃદ્ધિ, સ્વાસ્થ્ય, શુદ્ધિના જ્યાં બીજ રોપાય છે. પછી એ બીજાનું ધ્યેય, ધૈર્યતા, ધીરજતા, ધર્મથી પાલન કરાય છે તેની રીતો શીખવા મળી. અને એ રીતે ઉપયોગ કરતાં, પ્રેકટીકલ અભ્યાસ કરતાં એમાં રમણતા કરવાનું શીખ્યા. બસ આજ તો સાચો રસ્તો છે ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરવાનો. આજ પ્રાપ્તીનો અભ્યાસ એ જ શિ-બી-ર નો સાર-અર્ક-અમૃત છે.

જયવંતી ભેદા - 9324906788

નમસ્કાર મહામંત્રની પ્રેકટીકલી સમજણ મેળવવા.

મન ખૂબ જ શાંત થઈ ગયું છે.

ગુસ્સા પર કંટ્રોલ કરતા આવડી ગયું છે.

આટલા વખત જીવનને જીવતા હતા પણ હવે દરેક પળને માણતા શીખી ગયા. મે હંમેશા ફક્ત ક્રિયા જ કરી છે. ક્યારે પણ



ઉંડાણમાં ઉતરી નથી પણ હવે ભગવાન સાથે વાતો કરતા આવડી ગઈ છે. હું પ્રવાસી છું અને પ્રમાદ ઓછો થઈ ગયો. મને મારું લક્ષ્ય મળી ગયું છે. ખરેખર મારું અજ્ઞાન ઓછું થતું જાય છે.

પ્રભુ કૃપા, મારે નથી થવું હેરાન, નમો જિણાણ, તમે ગમે એવા હો "I Love You".

જ્યોતી દિલિપ દેઢીયા - 9324970354

I did not have any particular goal before joining as I heard it is something useful and helpful learn and attend it but then I realise their sholud be some goal for joining something. Now I am having a goal to get free from all the worries and tensions of our life.

The journey of divine life style yoga is a good begining for how one should live his or her life without begin harrass by others. Total freedom of life. So every next time I felt to attend it again and again. I am very much happy and satisfied by it. Everything went so smoothly that when this Part I came to an end was not known by me. Special thanks to Shri Panjkajji who taught us a friendly way with our body. It is very useful to our body.

As soon as when it is taken under practice the first thing happens is I can control my anger which is one of the main cause of any types of quarrel. The day passes very nice and clamly after doing prabhu krupa early in the morning.

I learnt that I will say Namu Jinanam to all and I will never suffer because of other and how ever the person is 'I Love You'.

Mamta Paresh Dedhia - 902232344

Internal Piece of mind, Learning the way of scientific living, To enjoy Divine Life Style, To go the Heaven like God.

Firstly my parents forced me to join this shibir, specially my mom, but after joining I realized how important in life this shibir actually is.

The experience of this journey is excelent. It has changed my life, in every phase (1) Educational (2) Farantial (3) Spiritual (4) Fewetional.

The world truly needs such organisation, & I am thankful to god that I am a part of this. Most of my objective are complete & I am looking forward for Part II.

Great work done by all the members & volenters of this organisation. CHEERS!

Fenin H. Gada - 8898223141

To advance further spirutally and to know the indepth ersence of Maha Navkar Mantra

આની પહેલા મારો જીવન ભય, અભીપ્રાયો, ગુસ્સો ને શંકાથી ભરાયેલો હતો. અહીંયા નમો જિણાણ દ્વારા પ્રેમનો અનુભવ થયું. Understand truly દુનિયા એક mirror છે. Truly a beautiful experience of how automatic this nature is. I feel I am a magician, to have changed the world and experience

love. હું ખૂબ આભારી છું કે તમે મને મારું આનંદ સ્વરૂપની ઓળખાણ કરાવી અને મારી જિંદગી આનંદમય બનાવી, હે પણ એટલી સરળતાથી.

મારે નથી થવું હેરાન – atleast I am assured of my goal that currently and in the future my life has only this to experience. The pas however nightmare it was. To a certain extent also I experience courage & clarity and patience to excel in my career giving way to impatience & frustrations.

I feel elevated to receive this most treasured experience & regret not receiving it earlier. The knowledge received hre is worth more than the most precious level. Just hope I am fortunate enough to practice it in every minute of my life. It now seems there is a voidness in my life when I am away from this kind of envnironment.

Payal A. Shah - 9920305240

To understand the importance of life and to implement the same. To live every moment of life with fun and face all troubles as challenge. To be happy in life and feel the existence of God.

It was good and felt very peaceful. The 3 formlulas of life i.e. 'Namu Jinanam', 'Mare Nathi Thavu Hairan' and 'Tame Game Aiva Ho I Love You' has changed my life. This shibir has brought a lot change in my behaviour and life.

Whenever I get angry, I say Namu Jinanam in my mind, to control my agner. I stay friendly with everyone and accept everyone with love and give them place in my heart. Whenever I am tensed or under pressure, I deal that problem with understanding and don't panic. I remember the most important word 'Jagte Raho' i.e. to be west.

It was peaceful and has changed my life and nature. Thank you for showing such a great path as we had been blind till today and were surrendered only with troubles.

Pooja Chhadva - 9930104306

નવકાર મંત્ર અને પંચ પરમેષ્ઠિની સેવા કરવી.

Lots of thanks unbelievable. નવકાર મંત્રના યોગ પછી અભય બની શકાયું છે. જે બનવાનું છે તે બનશે તો શા માટે ફિકર કરવી. બધું જ નાટક છે તે સમજાઈ ગયું. સંકલ્પ અને વિકલ્પ ન કર્યા તો ઘણા પ્રસંગોમાં ખૂબજ શાંતિ અનુભવાઈ. હું કંઈ પણ કરનાર નથી. બધું ભગવાનને સોંપતા આવડી ગયું. મોટી મોટી કસોટી આવી પણ તણાવલાની જેમ ખરી પડી. પોતાની માન્યતા ખૂબજ ખોટી છે, ભગવાનની માન્યતાથી જીવતા ખબજ પ્રસન્નતા અનુભવી.

હું પોતે પરમાત્મા છું, બધા પરમાત્મા છે તો એક જગતને જોવાની દ્રષ્ટિ અલગ થઈ ગઈ. એકલા રહેવામાં પણ વિચાર નહી અને બધા સાથે જીવવાની પણ મજા આવવા લાગી. આત્મા વિશાળ છે અને endless છે. તેના huddles થી મુક્ત થવાની ચાવી મળી ગઈ.



પહેલા પદાર્થ અને અણગમતા વ્યક્તિથી દૂર રહેવું ગમતું હતું હવે chalange છે. બધાને ખૂબજ પ્યાર કરવા લાગી.

હું શાશ્વત છું, ચૈતન્ય છું અને આનંદ સ્વરૂપ છું. ભગવાન સાથે મિલન કરાવ્યું મારે નથી થવું હેરાનના માધ્યમથી. I Love you because of you. બધા ભગવાન છે એટલે family માં vibration change થવા લાગ્યા. હવે દેહરે દેહરે દેરાસર છે તો ભટકન બંધ થઈ ગઈ નવી દ્રષ્ટિ મળી ગઈ.

Jyotsana B. Shah

To know better way of living and practical way for getting moksh.

I am very much happy. Now, I have controlled anger and started spending 2 to 3 hours a day on myself. Atmosphere in my house is better. Getting clarity on my thoughts. In fact I have attended 3 days of Paryushana and then I have attended all programs. I do not want to miss any shibir of Pankajbhai.

The biggest achievement in that now I am realising that I have got true Guru (Teacher).

To make life easy, conclusion is that now I have started Prabhu Krupa and Guru Krupa. Namō Jinanam and Navkar Mantra Jap on routine basis.

Feel good, Hoping to Continue.

Ashish Shah - 9322235233

For Knowledge of Namō Jinanam and to understand the feeling of it. Wanted to achieve knowledge of Navkar Mantra.

It was a nice feeling. I felt relaxed here and feltnic from all the tension outside around the surrounding. The three formula were helpful for life.

As I have missed 3 to 4 shibir but I have achieved lot. The three formulas 'Namō Jinanam', 'Mare Nathi Thavo Heran' & 'Tame Game eva ho I Love you' have changed my life. I like these 3 formulas & lot.

This shibir is not for only knowledge but also for practical experience we have to implement here and not only to achieve knowledge or just gather knowledge.

Dipti Gada - 9664219141

To know about Navkar Mantra in depth & Scientific way. To know how to live life in any condition and in any problem.

My experience was great. Whenever I thought how would I go today there is so many work to do but each and every work was completed automatically. Whatever question I had in my mind it was answered without asking. It was raining continuous in rainy season, I used to thought we should not be able to go today, but by afternoon it was clean and clear climates till night. Slowly and steadily I started knowing my self. What I want from my life. For me I have achieved 70% it means I am knowing my self how to face each and every problem or

any condition in life. My mind is getting controlled steadily I don't mind if any problem comes in my way. I let it come and say you are also my part of life. No bad feeling or jealousy are created. I am very happy "Namō Jinanam".

"Namō Jinanam", "Mare Nathi Thavo Heran", "Tame Game eva ho I love you". These is my key to long lasting journey. Key for success in day to day life. key to reach param sukh. We are part of this world and we have to fellow the law and rule to be happy and to reach param sukh.

Anjali Himanshu Baula - 9619277430

નવકાર વિશે જાણકારી.

આ શિબીર દરમ્યાન મને અલૌકીક અનુભવો થયા જે હું ધારતી હતી કે આ તો possible જ નથી એ possible થવા લાગ્યું અને મારી આખી life change થવા લાગી. પ્રભુ કૃપા અને નમો જિણાણ અને સવારની પ્રક્રિયાથી તો જુદગીમાં સહજતા આવવા લાગી. કરવું પડવું ન હતું બધું સહજતાથી થવા લાગ્યું. ઘરમાં સહજતાથી બધા કામ થવા લાગ્યા. હવે ક્યાં પણ મુશ્કેલી આવતી નથી.

જે objective થી આવ્યા હતા એના કરતાં અનેક ઘણું મળી ગયું.

આ શિબીરનું conclusion એ છે કે ઘરમાં હવે બધું સહજ થાય છે.

Pravina R. Dedhia - 9821170744

નવકાર મંત્રનું વિજ્ઞાન જાણવા, ધર્મ સાયન્ટીફીકલી કેવી રીતે કરી શકાય એ સમજવા, પળેપળ જૈન દર્શન પ્રમાણે કેમ જીવવું એને જીવનમાં ઉતારવાના ધ્યેયથી શિબીરમાં જોડાયો છું.

શિબીરમાં જોડાયો એના પહેલા પૂર્ણ ભ્રમણામાં જીવન જીવતો હતો. હું કોણ છું? એ જ ખબર ન હતી. એવા કેટલાય સામાન્ય પણ ખૂબજ જરૂરી સવાલો જ્યારે પંકજભાઈ પૂછતા ત્યારે એ સવાલોના જવાબ જ ખબર ન હતી. આ સવાલો પૂછીને પંકજભાઈએ મારી ભ્રમણાઓને તોડી નાખી, ખરેખર હું સદ્ભાગી છું કે મને તમારું સાનિધ્ય મળ્યું. મારું જીવન ધન્ય બની ગયું છે. જીવ-સજીવ માત્રને પ્રેમ કરતા આવડી ગયું છે. જીવનનું રહસ્ય સમજાઈ ગયું છે. એ રહસ્યનો તમોએ પર્દાફાસ કરીને તમોએ માર્ગ ચિંધવાની કૃપા કરી છે. તમારી કૃપા સદાય મારી ઉપર વરસતી રહે અને હું ધન્ય બની જાઉં. કૃપા કરો, કૃપા કરો, કૃપા કરો.... કૃપા કરો...

શિબીરમાં જોડાવા પહેલા જીવનનો ધ્યેય શું છે તેની ખબર ન હતી, જ્ઞાન ન હતું. હવે vision clear છે. “મારે નથી થવું હેરાન” પળેપળ એ યાદ રહે છે કે મારું ધ્યેય શું છે. જ્યારે વિચલિત થઈ જવાય છે ત્યારે તેને પાછા પાટે લાવવા માટે આ મંત્રનું સ્મરણ અને ભાવ કરવાથી ઉભરાવો શાંત થઈ જાય છે.

પરમ સુખ વિકાસ કેન્દ્ર જેવું નામ તેને સાર્થક કરવું તમારું કામ. આત્માનંદ શબ્દ ઘણીવાર સાંભળેલું પણ આ શિબીરમાં આવીને તેને માણ્યું છે. જીવનભર તમારી સાથે જોડવાની ઈચ્છા રાખું છું.

Dilip P. Dedhia - 9870038171



આ મનની અંદર બે section છે. ભાવનાત્મક અને તાર્કિક. Logical કામ અને ભાવનાત્મક કામ. ઈન્દ્રીયોની input મનના databank માં જાય. આ ડેટાનું diagnosis કરી ચિત એને ઓર્ડર આપે. ચિત ઉપર આ ઓર્ડર આપવાનો પ્રભાવ તેજસમાંથી અને તેજસને સૂચન કાર્મણમાંથી મળે છે.

આપણુ અસ્તિત્વ બે પ્રકારે છે. એક જ્ઞાન સ્વરૂપ અને બીજુ કર્મ સ્વરૂપ. જ્ઞાનસતતા અને કર્મસતતા. સૂઈ જવુ એનું નામ કર્મ સતતા અને જાગતા રહેવાનુ નામ જ્ઞાનસતતા. જેટલો સમય આપણે આપણા ધ્યેયને ભૂલી ગયા એટલો સમય કર્મસતતા કાર્યાવિત રહે, અને અત્યારે એજ થઈ રહ્યું છે.

આપણે અંતર જગતમાં ભૂલ એ કરીએ છીએ કે ધ્યેય હીન બની (અજાગૃત) સૂઈ જઈ, શું જોઈએ છે એ ભૂલી જઈ બહારના જગતમાં ખોવાઈ જઈએ છીએ.

આપણો આત્મા શુદ્ધ જ્ઞાનસ્વરૂપ છે. એનો પ્રકાશ કાર્મણ શરીરમાંથી બહાર પ્રસરે છે. આ કાર્મણ શરીરનું જેવું filter હશે. એવાજ રંગનો પ્રભાવ પડશે. મુખ્યત્વે કાર્મણ filter નું કામ કરે છે. આપણા જેવા કર્મો, પૂર્વ સંસ્કારો, પૂર્વ કાર્યો એનીજ impression એટલે વર્તમાનનું વર્તન.

મનુષ્યપણામાં સ્વતંત્રતા છે કે જેટલો સમય જાગે, ધ્યેય મુક્ત બને, યોગાત્મક બને, એટલો Master controll માં આવી જાય. જો ભૂલી જાય, સૂઈ જાય તો પાછી કર્મસતતા જાગૃત થઈ જાય અને હેરાનગતિની શરૂઆત. આ આખુ Mechanism Scientific છે. એમ ભગવાને સમજાવ્યું છે.

આપણે અત્યાર સુધીના જીવનમાં એ સમજવાની કોશીશ જ નથી કરી કે આ વસ્તુ કેવા પ્રકારે છે, આપણે શું છીએ, આપણું અસ્તિત્વ શું છે, આપણે કઈ રીતે હાજર છીએ.

ચિતની અંદર બે સત્તા continuous હાજર હોય, કર્મ સતતા અને જ્ઞાન સતતા. કર્મ સતતા એટલે પૂર્વ સંસ્કાર, પૂર્વ કરેલા કાર્યોની છાપ, એ કાર્મણ શરીર. આ કાર્મણમાં દર સેકન્ડે picture store થતા રહે છે, અને ત્યાં સુધી store થતા રહેશે જ્યાં સુધી આપણે એને operate કરશું. Focus બંધ થાય એટલે જાગૃત થઈ જાય.

ચિત is active member અને કર્મ સતતા કે જ્ઞાન સતતાની જાગૃતિ મુજબ વર્તના કરે છે. ચિતને જે પ્રમાણે instruction મળે છે એજ રીતે instruction back પણ કરી શકાય છે. Its two way tranection. જો જ્ઞાન સતતા હાજર રહે તો કર્મસતતાના command નાકામ થાય, એ થયુ સંવર. વર્તમાનની જાગૃતિ એ સંવર. વર્તમાનમાં જાગૃતિ એટલે કર્મસતતા operate ન થાય. કર્મસતતા operate ન થાય એટલે નિર્જરા થઈ.

મન અને ઈન્દ્રિય વચ્ચે જે સંબંધ છે એ પ્રાણને લીધે છે. જૈન દર્શનમાં ૧૦ પ્રાણ કહ્યા છે. તે પાંચ ઈન્દ્રીય, મન, વચન, કાયા(બળ), શ્વાસોશ્વાસ અને આયુષ્ય (અવધિ). આપણા આખા શરીરનો time નક્કી થયો છે. આપણા આયુષ્યમાં શ્વાસોશ્વાસની કેટલો સમય હાજરી રહેશે એ અવસ્થા એટલે અવધિ. શ્વાસોશ્વાસ અને આયુષ્ય inter connected છે. આપણા પ્રાણની હાજરી શ્વાસોશ્વાસને લીધે છે અને એટલેજ આપણું આખુ અસ્તિત્વ છે.

આપણો મૂળભૂત problem શું છે ?
હેરાનગતિ...

આ હેરાનગતિમાં મૂળભૂત ભૂલ શું છે ?
અજ્ઞાન... ખબર નથી એ મહાન અજ્ઞાન છે.
અજ્ઞાન શું છે ?
પ્રતિક્રિયા કરવી એ અજ્ઞાનતા છે, ભૂલ છે.
ભૂલ શું થઈ રહી છે ?

પોતાની સ્વતંત્રતા ભૂલી રાગ, આસક્તિ, attachment કરે છે. પહેલા attachment થાય. પાછળ 'ધારણા' આવે. આના મૂળમાં રાગ હોય છે. આ attachment સંયોગોમાંથી થાય છે, અને મન, બુદ્ધિ, ચિત દ્વારા એ પ્રગટ થાય છે. રાગ અને વિતરાગ પણ એનાથી પ્રગટ થાય.

આ વિતરાગતા હાજર રહે એવુ કાર્ય કરવું એ જ્ઞાનસતતા છે. જો attachment કરવાથી હેરાનગતિ નિર્માણ થાય છે તો હંમેશા જાગૃતિ એ રાખવાની કે સંયોગો સાથે joint ન થઈએ.

વ્યક્તિ-વસ્તુ-પરિસ્થિતિ મળતા એકમય થઈ તાદમ્ય મયપણુ થાય છે, એને તોડવાનુ છે. આ તાદમ્યપણુ મારૂં કારણ છે. બહારનુ વસ્તુ મારી સાથે attach નથી થતુ, હું એની સાથે attach થાઉં છું. મારૂં એના પ્રત્યેનું આસક્તપણુ તોડવાનુ છે. આ આસક્તપણુ એટલે dependancy. બાહ્ય પરિસ્થિતિ ઉપર dependancy રાખી આપણી સ્વતંત્રતા છીનવી પરતંત્રતા સ્થાપિત કરી લીધી. સ્વયંની સ્વતંત્રતા હણાઈ ગઈ.

મન, બુદ્ધિ, ચિતમાં fit કરવાનું છે 'સ્વિકારભાવ'. Unconditional સ્વિકારભાવ. સારૂં કે ખરાબ ન જાણતા ફક્ત સ્વિકારભાવ. કોઈપણ કારણ વગર સ્વિકાર કરવાનો જે process છે એનુંજ નામ 'તપ'. સારૂં મળ્યુ તોય ઠીક અને ખરાબ મળ્યુ તોય ઠીક. જેવુ છે એનો સ્વિકાર હશે તો એમાંથી માર્ગ નીકળશે. સ્વિકાર નહિ થાય તો ultimately આપણે જ હેરાન થશું.

સંતોષ, sacrifices આ શબ્દો બહુ ખતરનાક છે. સહન કરી લઉં છું, ચલાવી લઉં છું આ બધા આસક્તિ સભર શબ્દો છે.

સ્વિકાર ભાવ નથી તો હેરાનગતિ ૧૦૦% પાકી છે, કારણકે બુદ્ધિની demand આવશે અને આપણે ગાંડાની જેમ કુદકા મારીશું અને કાર્મણ શરીરમાં જથ્થો ભેગા કરતા રહીશું. કાર્મણની Bank balance વધતી જશે. એટલેજ મૂળભૂત તપ સ્વિકારભાવ કહ્યો.

કોઈ વ્યક્તિ-વસ્તુ-પરિસ્થિતિ આપણો આધાર નથી બની શકવાનુ. આ જગતમાં કોઈની એવી capacity નથી, તો આપણો આધાર લેવાનો નિર્ણય મૂર્ખતા છે, અજ્ઞાન છે. આપણે સાધન બનાવ્યુ પંચ પરમેષ્ઠીને. જે એ માર્ગ ઉપર ચાલી અને પહોંચ્યા છે તેઓ માર્ગમાં છે એટલે આપણા માટે પ્રોત્સાહનરૂપ બની રહેશે, Motivator બની રહેશે.

વિતરાગ બનવું છે તો હરક્ષણે વૈરાગ્ય જગાવવુ પડશે. વૈરાગ્ય એટલે હર ક્ષણે આધાર રાખવાની ટેવ, attach થવાની ટેવમાંથી મુક્તિ. વૈરાગ્ય એક ક્ષણની જ વાત કરે છે. આવી એક એક વૈરાગ્ય ક્ષણ ભેગી થાય ત્યારે વિતરાગતાનો મહાસાગર નિર્મિત થાય.

આપણે વૈરાગ્યની એક એક ક્ષણનું ઝરણુ શરૂ કરવાનુ છે, જે આગળ જતા નદી અને અંતે મહાસાગરમય થઈ જશે. આપણા અંત:કરણમાંથી એ શરૂ કરીએ, એનોજ process કરવો એનું નામ અભ્યાસ.



અભ્યાસ ક્રમના પગથિયાં (૧) શ્રદ્ધા (૨) વિર્ય (૩) સ્મૃતિ (૪) વિવેક (૫) ધૈર્ય (૬) સ્થૈર્ય (૭) સમતા (૮) સમાધી.

વૈરાગ્ય નામના ઝરણાની નદી એટલે સમતા. આ સમતામાંથી સમાધિનો દરિયો ઉભો કરવાનો છે.

સૌથી પહેલી શ્રદ્ધા. આ મૂળભૂત તત્ત્વ છે. જેને અરિહંતે ઉપજાવી છે. પોતાના જીવનમાં, વિતરાગનો માર્ગ આપ્યો છે, એ માર્ગ સાચો છે, હિતકારી છે. એમાં એમનો કોઈ સ્વાર્થ નથી, એ શ્રદ્ધા અવસ્થાની જરૂર છે.

એ શ્રદ્ધા હતી કે નવકારમંત્રમાં દમ છે એટલે પાર્લા સુધી આવ્યા. આ શ્રદ્ધાની સાથે પેકેજમાં વિર્યબળ આવે. જો શ્રદ્ધા weak પડી ગઈ તો સાધકનું વિર્યબળ ઓછું થઈ ગયું, ખતમ થઈ ગયું, અટકી ગયું.

જે સાધક (મંગલ ભાવનામાં) પ્રવેશ કરે, practice કરે, શ્રદ્ધાપૂર્વક, વિર્યપૂર્વક, સ્મૃતિપૂર્વક, વિવેકપૂર્વક, ધૈર્યપૂર્વક, સ્થૈર્યપૂર્વક એને સમતા આવ્યા વગર રહેશે જ નહિ. આ અભ્યાસક્રમની beauty છે Mind training. એકવાર આ Mind train થઈ જાય તો જીવનના દરેક વ્યવહારમાં આ Mind એજ રીતે કામ કરશે કારણકે એની અંદર એ system ready છે. અંતઃકરણ automatically કામ કરવાનો છે. એની અંદર પ્રેમ અને મૈત્રી ઉભી થશે. જે વ્યક્તિ પોતાની હિંસાથી ઉપર થઈ જાય છે, પોતાની મૈત્રી પોતે શરૂ કરે છે જે એને જ ભગવાને અહિંસા કહી છે. પોતાને હેરાનગતિથી દૂર કરવો એનું જ નામ મૈત્રી અને એજ અહિંસા. જેણે અંતઃકરણ આ અભ્યાસક્રમ મુજબ તૈયાર કરી લીધું એ ગમે ત્યાં, ગમે તે સ્થાનમાં, ગમે તે કાળમાં ઉભો રહે તોય એ અસ્તિત્વનો પ્રભાવ પડ્યા વગર રહે જ નહિ.

હંમેશા ધ્યાન રાખવું કે હેરાનગતિથી દૂર રહેવું છે. માર્ગ Independancy, વૈરાગ્ય, નિરાધારનો પકડવાનો છે. આધારમાં મારા સુખની help છે, જ્યારે નિરાધારમાં આંતરિક help છે.

મારે હેરાન નથી થવું એનું જ નામ અહિંસા. ભગવાને સમજાવ્યું કે ધ્યેય ભૂલી જવાથી પોતાનું હનન થાય છે, હાની થાય છે એજ હિંસા છે. જે પોતાની હાની નથી કરતો એ બીજાની હાની શું કરી શકશે. અતઃકરણમાં અંદર આવી ગયું તો એ વ્યક્તિ પાસે શું potenciality હોઈ શકે “કોઈની હાની ન કરવાનો” અને એનો જ પ્રભાવ પડે. પોતાની હાનીમાંથી મુક્ત થાય એ અહિંસા.

આપણે હજી એટલા deep માં નથી ગયા, હજી તૈયાર નથી થયા. જેમ જેમ અભ્યાસમાં તૈયાર થવાશે તેમ તેમ સમજાશે, ત્યાં સુધી ‘મારે હેરાન નથી થવું’ એના માટે કોઈ ઉપર આધાર રાખવાની જરૂર નથી. મારી હેરાનગતિ બીજાના આધારે નથી પણ મારૂં પોતાનું અંતઃકરણ છે. મારી ચિત્ત, બુદ્ધિ, મન, અહંકાર જ જવાબદાર છે. મને જે માર્ગ મળ્યો છે એમાં પ્રસ્થાપિત થઈ એમાં વિર્યબળ લગાડીશ અને વારંવાર યાદ રાખીશ કે મારૂં લક્ષ્ય હેરાન નથી થવાનું છે. જો સ્મૃતિ ગઈ તો કર્મ સતા ચાલુ.

આગળનો step વિવેક છે.

વિવેક યોગ્ય અને અયોગ્યનું ભાન થવું.

મારા ધ્યેયને માટે જે વ્યક્તિ-વસ્તુ-પરિસ્થિતિ અયોગ્ય છે એને પડતા મૂકો. આવી સ્થિતિને physically દૂર રાખવાનું option નથી પરંતુ આપણા અંતઃકરણને દૂર રાખવાનું option આપણી

પાસે છે.

આપણી અંતઃકરણથી વર્તીએ છીએ. આપણો કોઈ પ્રત્યેનો દુર્ભાવ હોય, એને આપણા તરફ દુર્ભાવ હોય તો physically દૂર નથી થઈ શકતા. એ ભોગવ્યે છૂટકો છે. આ હેરાનગતિ અંતઃકરણમાં ઉપજે છે તો એને ઠીક કરો.

શ્રદ્ધાપૂર્વક જે પ્રક્રિયા આપી છે એને practice માં લાવો. એની life માં શું impact આવે છે એ જોવાનું. Variety કરતા રહેવાનું. જ્યાં ભૂલ થાય, ન સમજાય તો માર્ગદર્શન લેવું અને માર્ગમાં આગળ વધવું.

એવી શ્રદ્ધા આવે કે મારો નિવેડો આવી ગયો, રસ્તો હાથમાં આવી ગયો, હવે એ છોડવા જેવો નથી. આ શ્રદ્ધા જેટલી મજબૂત હશે, efforts automatic આવશે, ઉત્સાહ આવશે. આપણી અંદર જે રજોભાવ, તમોભાવ છે એને સત્ત્વમાં convert કરવાનું છે.

શ્રદ્ધા, વિર્યને ઉત્પન્ન કરે અને સ્મૃતિમાં લક્ષને યાદ રાખશું. એટલે એ પ્રકારે વિવેક ઉભો થાય કે મારા માટે શું નકામું છે. આમાંથી ૫૦% આપણી energy negative જતી એ ખતમ કારણકે યોગ્ય અયોગ્યની ખબર પડવા માંડી. મારા ધ્યેયને અનુરૂપ નથી એટલે અંતઃકરણની અંદર રહેલી અશુદ્ધિને ખતમ કરો, અને ધીરજ રાખો.

વિવેક પછી ધૈર્ય કહ્યું કારણકે વિવેક નહીં આવે ત્યાં સુધી ધૈર્ય નહીં આવે. દર મિનિટે આપણા મગજમાં ડખો થાય. અજ્ઞાન ઉભું કરીએ અને મગજ એજ કામ કરવાનું છે. આપણે ગેરમાર્ગે ક્યારે ચઢી જશું એ સમજાશે નહિ એટલે હર ઘડીએ લક્ષની સ્મૃતિ જરૂરી છે. સ્મૃતિ અને ધૈર્ય હશે તો સ્થિરતા આવશે. જેમ જેમ સ્થિરતા આવશે. અંતઃકરણનું transformation, નવું અંતઃકરણ બનવું જશે, એક નવું શરીર બનવું જશે.

જેવું આપણું શરીરનું structure છે એવું જ આપણું અંતઃકરણ છે. અહિં શુદ્ધ કરશું એવી શરીરમાં થશે. આજ તરંગો transform થશે. અન્નમય કોષથી યાત્રા શરૂ થશે અને cosal body સુધીનું કામ થશે. આજ યોગ પદ્ધતિ છે, અને આજ યોગ અભ્યાસ છે. આ અભ્યાસ પછી સમાધિને આવેજ છૂટકો.

યોગ એટલે જોડાણ. મારા પોતાના પરમ ધ્યેયને અનુલક્ષીને જીવનનું નવું ઘડતર, નવા અંતઃકરણનું નિર્માણ એનું નામ યોગ. નવા ઘડતરનું અંતઃકરણ સાથે connection થયા પછી જીવનના કોઈપણ ક્ષેત્રમાં સફળતા આવ્યા વગર રહેશે જ નહિ. અને આ આનંદમયજ હશે.

આનંદ અને સફળતાનું combination બહુ rare હોય છે. કોઈ success હોય તો કોઈક આનંદમય. successful માણસો ઘણા હશે પણ એ totally suffering હોય છે અને એક એવો પણ માણસ હોય છે જેની પાસે કંઈ નથી છતાં આનંદમય હોય છે. કોઈ વસ્તુ હોવાથી આનંદ આવતો જ નથી. એના પ્રત્યેનો ભાવ, એના પ્રત્યેની અભિવ્યક્તિ જે છે એ આપણું અંતઃકરણ નિર્માણ કરે, પ્રાણ નિર્માણ કરે. જેવો પ્રાણ હશે, જેવો મનોભાવ હશે, જેવી ચિત્ત શુદ્ધિ, ચિત્ત જાગૃતિ હશે એવું આપણું જીવન બનશે, અને એવું જ આપણું અસ્તિત્વ નિર્માણ થશે.



KNOW ABOUT THE BENEFITS OF HAVING FRUITS AND VEGETABLES

Fruit	Benefit	Benefit	Benefit	Benefit	Benefit
apples		prevents constipation	Blocks diarrhea	Improves lung capacity	Cushions joints
apricots	Combats cancer	Controls blood pressure	Saves your eyesight	Shields against Alzheimer's	Slows aging process
artichokes	Aids digestion	Lowers cholesterol	Protects your heart	Stabilizes blood sugar	Guard s against liver disease
avocados	Battles diabetes	Lowers cholesterol	Helps stops strokes	Controls blood pressure	Smoothes skin
bananas	Protects your heart	Quiets a cough	Strengthens bones	Controls blood pressure	Blocks diarrhea
beans	Prevents constipation	Helps hemorrhoids	Lowers cholesterol	Combats cancer	Stabilizes blood sugar
beets	Controls blood pressure	Combats cancer	Strengthens bones	Protects your heart	Aids weight loss
blueberries	Combats cancer	Protects your heart	Stabilizes blood sugar	Boosts memory	Prevents constipation
broccoli	Strengthens bones	Saves eyesight	Combats cancer	Protects your heart	

Healthy Fruit Juices:

1. Carrot + Ginger + **Apple** - Boost and cleans our system.



2. Apple + Cucumber + Celery - Prevent Cancer, reduce cholesterol and eliminate stomach upset and headache.



3. Tomato + Carrot + Apple - Improve skin complexion and eliminate bade breath.



4. Bitter melon + Apple + Milk - Avoid bad breath and reduce internal body heat.



5. Orange + Ginger + Cucumber - Improve skin texture and moisture and reduce body heat.



6. Pineapple + Apple + Watermelon - To dispel excess salts, nourish the bladder and kidney.

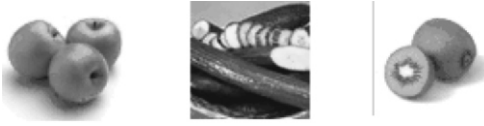


શુભેચ્છક :

કર્તવ્યપાલન એજ ઈશ્વર ભક્તિ છે.



7. Apple + Cucumber + Kiwi -
To improve skin complexion.



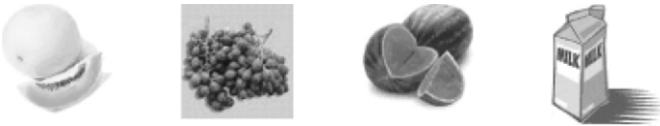
8. Pear + Banana - Regulates sugar content.



9. Carrot + Apple + Pear + Mango - Clear body heat, counteracts toxicity, decreased blood pressure and fight oxidization.



10. Honeydew + Grape + Watermelon + Milk - Rich in Vitamin C + Vitamin B2 that increase cell activity and strengthen body immunity.



11. Papaya + Pineapple + Milk - Rich in Vitamin C, E, Iron, Improve skin complexion and metabolism.



12. Banana + Pineapple + Milk - Rich in Vitamin with nutritious and prevent constipation.



Please read this carefully!

- 1) Do not drink APPY FIZZ. It contains cancer causing agent.
- 2) Don't eat Mentos before or after drinking Coke or Pepsi coz the person will die immediately as the mixture becomes cyanide...
- 3) Don't eat kulkure because it contains high amount of plastic if you don't believe burn kulkure n u can see plastic melting. Please forward to all !!!!!

News report from Times of India:

- 4) Avoid these tablets they are very dangerous
★ D cold ★ Vicks action- 500 ★ Actified ★ Coldarin
★ Cosome ★ Nice ★ Nimulid ★ Cetrizet-D.
They contains Phenyl-Propanol-Amide - PPA, which Causes strokes, and these tablets are banned in U.S.
- 5) **Cotton Ear Buds ... (Must read it)**
Please do not show sympathy to people selling buds on roadside or at signals..... Just wanted to warn you people not to buy those packs of ear buds you get at the roadside. It's made from cotton that has already been used in hospitals. They take all the dirty, blood and pus filled cotton, wash it, and bleach it And use it to make ear buds. So, unless you want to become the first person in the world to get Herpes Zoster Oticus (a viral infection of the inner, middle, and external ear) of the ear and that too from a Cotton bud, DON'T BUY THEM!
- 6) Don't put your mobile closer to your ears until the recipient answers, because directly after dialing, the mobile phone would use it's maximum signaling power, which is: 2watts = 33dbi.
Please Be Careful. Please use left ear while using cell (mobile), because if you use the right one it may affect brain directly. This is a true fact from Apollo medical team.

**GROW OLD ALONG WITH ME
THE BEST IS YET TO BE!!!**

Prevention is better than cure.

સંકલન : મયુર વોરા



૧. આપણા જીવનમાં સદ્ગુરુનો આશ્રય શા માટે આવશ્યક છે ?

૪. સદ્ગુરુના guidance વગર, માર્ગદર્શન વગર કોઈ પણ માર્ગ કાપવો સહેલો બનતો નથી. જ્યારે જ્યારે આપણી ભૂલ થાય ત્યારે આપણને સદ્માર્ગનું ચિંતન કરાવે અને લક્ષ બતાવે. આપણે માર્ગથી હટી જઈએ તો પાછા માર્ગ ઉપર લાવવાનું કામ માત્ર સદ્ગુરુ જ કરી શકે. દ્રવ્ય સદ્ગુરુનો આશ્રય લેતા લેતા આપણી અંદર વિવેકની જાગૃતિ થાય, પ્રજ્ઞાની જાગૃતિ થાય. આ વિવેક અને પ્રજ્ઞા અત્યાર સુધી બહાર દ્રવ્ય ગુરુની અંદર ગોતતા હતા. એ આપણી અંદર સ્વયં સ્ફૂર્ત થવાની શરૂઆત થાય. સદ્ગુરુના આશ્રયનો ધ્યેય વર્તમાન જીવનમાં જ્યાં સુધી વિવેક પ્રગટતો નથી ત્યાં સુધી એ સદ્વિવેક અને પ્રજ્ઞા દ્વારા ગુરુ આપે છે અને જ્યારથી એ વિવેક અને પ્રજ્ઞા આપણી અંદર જાગવાની શરૂઆત થાય એટલે ભાવગુરુ આપણી અંદર ઉભો થાય. ગુરુ તત્ત્વ સહજ રીતે પ્રગટ થાય છે. આજ રીતે ગુરુની સમીપ જતા આપણી અંદર ગુરુ તત્ત્વ પ્રગટ થાય છે. સમતા, સમાધિ, સુખ, શાંતિ જે કાયમ ટકી શકે એવી જાતનું પ્રાપ્ત કરવું હોય તો સદ્ગુરુ આશ્રય જરૂરી છે.

૨. ગુરુપદની સ્તુતિ કરતા શું લાભ થાય છે ?

૪. ગુરુપદની સ્તુતિ કરતા દ્રવ્ય અને ભાવગુરુ આપણી અંદર પ્રગટ થાય અને દ્રવ્ય ગુરુનો મિલાપ થાય. આ સ્તુતિ કરતા કરતા આ સંભવ છે બાકી સંભાવના બીલકુલ નથી. જીવન ભૂલ વગર જીવાતુ નથી એટલે સદ્ગુરુનો આશ્રય Guide નો આશ્રય જીવનમાં લેવો એ સૌથી મહત્વનો નિર્ણય છે. કારણકે દેવની ઓળખાણ ગુરુ આપે છે અને માર્ગની ઓળખાણ પણ ગુરુ આપે છે. સદ્ગુરુ વગર બંનેની ઓળખાણ સંભવ નથી અને આપણા જીવનની અંદર ફેરફાર કે ભૂલ સમજવી પણ સંભવ નથી.

૩. ગુરુપદની સ્તુતિ જીવનમાં વણવાથી શું લાભ થાય છે ?

૪. ગુરુપદની સ્તુતિ કરવાથી, ગુણ ગાવાથી એ ચમત્કાર થાય

છે કે આપણે ગુરુ પાસે જઈએ અથવા ગુરુ આપણને સામે બોલાવે છે. આપણને આકર્ષણ કરે છે. આ Magnetic field નું વિજ્ઞાન છે. જેવી આ સ્તુતિ અને આપણું ભાવમંડળ એ રીતે field ઉભુ થાય છે એટલે સદ્ગુરુ પ્રાપ્ત થયા વગર રહેતા નથી. બુદ્ધિથી ગુરુ ગોતવાની કોઈ જરૂર નથી. Field નું attraction એકબીજા તરફ આકર્ષણ કરશે અને કામ થઈ જશે. આવા આકર્ષણ દ્વારા જે ગુરુ ઉભો થાય એજ સાચા ગુરુ છે, એજ સાચું આકર્ષણ છે. બુદ્ધિની રમતમાંથી નીકળી અને સ્તુતિની રમતમાં જવાનું છે. શરણાગતિની રમતમાંથી એટલે શરણું લેતા સ્તુતિ કાર્ય આપણા જીવનમાં ઉતરે છે અને Magnatism ઉભુ થાય છે અને ગુરુ સામે હાજર થઈ જાય છે.

૪. સદ્ગુરુના આશ્રયમાં રહેવાથી આપણા દોષ કઈ રીતે ઓછા થતા જાય છે ?

૪. સદ્ગુરુની નિશ્ચામાં જે રહે તેને દેવ અને માર્ગનું બંનેનું માર્ગદર્શન મળશે. જ્યાં જ્યાં ભૂલ થશે ત્યાં ત્યાં સૂચવશે અને આપણી અંદર જે દોષ છે એ ધીમે ધીમે ઓછા થતા જાય છે.

૫. પ્રતિક્રમણનો process શા માટે અને કઈ રીતે છે ?

૪. પ્રતિક્રમણ એ આંતર શુદ્ધિની પ્રક્રિયા છે. આપણા જીવનમાં જે કોઈ દોષ દ્રષ્ટિની ભૂલો થઈ છે તેની આલોચના કરવી.

આપણા જીવનમાં જે કોઈ પણ ઘટના થઈ હોય, વ્યક્તિ આવી ગઈ, વસ્તુ આવી ગઈ, પરિસ્થિતિ આવી ગઈ હોય તેને review કરી picture જોઈ અને એ દ્રશ્ય અંદર આવેલી વ્યક્તિઓ પ્રત્યે આપણી લાગણીઓ સંગ્રહ થયેલ હોય, એની image સંગ્રહિત થઈ હોય એ review કરતા કરતા એમના પ્રત્યેના જે photo image છે એ સૌને મુક્ત કરવા, erase કરવા. બીજા રાઉન્ડમાં વસ્તુઓ જોવાની છે. આખા વર્ષ દરમિયાન ઘણી વસ્તુઓ પ્રત્યે આપણને બહુ આસક્તિઓ, જોડાણ, ગમો-અણગમો હોય છે. આ ગમો અને અણગમોના images આપણા આસક્તિમાંથી



ચિત્તમાંથી ભુંસવાના છે. ત્રીજા રાઉન્ડમાં પરિસ્થિત આવે છે. પરિસ્થિતમાં ત્રણ વસ્તુઓ હોય છે. એક ઘટનામાં વ્યક્તિ અને વસ્તુઓ જોડાયેલી હોય છે. આ ત્રણેના Images આપણને સાફ કરવાના છે. પ્રતિક્રમણના porcess થી પોતાના ચિત્તની નિર્મળતા ઉભી થાય છે.

૬. **વિતરાગ બનવાની શરૂઆત કઈ રીતે થાય ?**
૧. વિતરાગ પરમાત્માની વાણીની અંદર ધ્યાનની પ્રક્રિયા એક અજબ છે. એમાં ખુલ્લી આંખે ધ્યાન થવાની સંભાવના છે કારણકે અત્યાર સુધી આપણે આંખ બંધ કરીને ધ્યાન કર્યું છે. ભગવાને કહ્યું તારા લક્ષ ઉપર ધ્યાન મુકવું એજ ધ્યાન છે. એ ધ્યાનને સફળ બનાવવા માટે જ છ આવશ્યક બનાવવામાં આવ્યા છે. જે દિવસમાં એકવાર કરવાથી અને વારંવાર જીવનમાં વણી લેવાથી આ રીતે ધ્યાન ઉભુ થાય છે. આવું ધ્યાન ઉભા થવાની અવસ્થા છે એનું નામ સમતા છે. આવું સમત્વ વારંવાર પ્રગટે, ક્ષણે ક્ષણમાં પ્રગટે એટલે વિતરાગ ભાવ પ્રગટ થવાની શરૂઆત થાય અને વિતરાગ બનવાની શરૂઆત થાય.
૭. **ભગવાને શુભ ધ્યાન કેટલા અને કયા પ્રકારે બતાવ્યા છે ?**
૧. ભગવાને શુભ ધ્યાન ચાર પ્રકારે બતાવ્યા છે. પ્રથમ ધ્યાન માટે હેરાન નથી થવું. તો એ પ્રાપ્ત કઈ રીતે કરવું એના માટે ભગવાન કહે છે જગતને નિર્દોષ જોવાના છે. તું નિર્દોષ હું નિર્દોષ માત્ર મારા ગોગલ્સનો દોષ આ વચનોનું ચિંતન કરવાથી એ માર્ગ automatic આપણી અંદર આવવાનો શરૂ થાય છે આપણા જીવનની અંદર પરિણતી ઉભી થાય છે. બીજા પ્રકારનું ચિંતન છે દુઃખના કારણનું ચિંતન. આપણને દુઃખ રૂપે જે હેરાનગતિ થાય છે એના કારણો શું છે ? એ કઈ રીતે ઉભુ થાય છે ? એટલે તરત જ આપણે સજાગ થઈ જઈએ. એટલે દોષ થતો અટકી જાય. ત્રીજું ચિંતન ઉપાયનું ચિંતન છે. ઉપાય એટલે solution. જે દુઃખ થાય છે એના ઉપાય. એકવાર Dignosis હાથમાં આવી જાય એનું ચિંતન કર્યું હોય તો ઉપાયનું ચિંતન પણ કરી

ઉપાય automatic થઈ જાય. ચોથું ચિંતન છે લોક સ્વરૂપનું ચિંતન. આખું જગત બનેલું કેવી રીતે છે ? એકબીજા સાથે વ્યવહાર કેવી રીતે છે ? આખું જગત કેવી રીતે ચાલે છે એનું ચિંતન કરવાથી લક્ષમાં આવે છે કે મારો જે મોહ વારંવારે ઉપડે છે, જે મને માર્ગથી વિચ્છેદન કરે છે, અલગ કરે છે એમાં જાગૃતિ આવે છે. લોક સ્વરૂપનું ચિંતન કરવાથી આપણી દ્રષ્ટિ scientific બને છે. આ સૃષ્ટિ પ્રાકૃતિક નિયમમાં કઈ રીતે ચાલે છે. એ ચિંતન કરવાથી પ્યાલમાં આવે છે અને મોહ ઓછો થતો જાય છે. દોષ દ્રષ્ટિ ઓછી થતી જાય છે. આ રીતે ભગવાને શુભ ધ્યાન બતાવ્યા છે.

૮. **પ્રતિક્રમણ દ્વારા સમ્યક્ દર્શન કઈ રીતે ઉભુ થાય છે ?**
૧. આખા જગતને જડ અને ચેતન બે તત્વો ચલાવે છે. ચેતન એટલે જોવાનો, જાણવાનો અને અનુભવવાનો ગુણ છે. અને એનું મુખ્ય લક્ષણ ઉપયોગ છે. જ્યારે જ્યારે જીવ આ જોવા, જાણવા અને અનુભવવાનો ઉપયોગ કરવાનું ભૂલી જાય છે. એટલે સમ્યક્ જોવું, સમ્યક્ જાણવું અને સમ્યક્ અનુભવ કરવાનો એની પરિણતી થાય એટલે હેરાનગતિ અનુભવાય. સમ્યક્ દર્શન દ્વારા જ વિતરાગ અવસ્થા છે scientific દ્રષ્ટિ જે રીતે જગત છે તે જોવાની ઉભી થાય છે. આ રીતે પ્રતિક્રમણ દ્વારા દ્રષ્ટિની વિશુદ્ધિ થતા સમ્યક્ દર્શન ઉભુ થાય છે.
૯. **સમ્યક્ ચારિત્ર કઈ રીતે ઉભુ થાય છે ?**
૧. લોકના સ્વરૂપનું ચિંતન કરતા સમજાય કેવી રીતે આપણે ભવભ્રમણની અંદર ફરતા રહ્યા છીએ. આવું ચિંતન સતત કરતા કરતા આપણી અંદર જગત પ્રત્યેનું દર્શન સમ્યક્ થાય, scientific થાય, Right થાય અને એ દ્રષ્ટિથી આપણી અંદર મોહ રહિતનું સમ્યક્ પરિણમન થાય. સમ્યક્ દર્શન એટલે સમ્યક્ દ્રષ્ટિ. સમ્યક્ જ્ઞાન એટલે સમ્યક્ જાગૃતિ. સમ્યક્ જ્ઞાન એજ છે લક્ષને યાદ રાખવું, લક્ષનો ઉપયોગ જીવનમાં લાવવો, તો સમ્યક્ ચારિત્રનું પરિણમન આપોઆપ ઉભુ થાય છે. ■

શુભેચ્છક : Live Simply, love Generously, care Deeply, speak Kindly, Leave the resto to 'GOD'.



प्रभु कृपा

मेरे प्रभू न देख के भी, आज देखा है तुझे,
छुए बिना मेरे प्रभू, आज पाया है तुझे ।
शब्दों में न बयां कर सकूँ, ऐसा तुम अहसास हो,
जो हर पल मेरे संग रहे, ऐसी मिठी आस हो ।
अभय है ये सफर, जो तुम हो मेरे हरदम संग,
ऐसी कृपा करो प्रभू मुझपे चढे तेरा ही रंग ।
जब साथ हो जीवन में तेरा, यूँही हर कदम कदम,
भवोभव तर जाएँगे, प्रभू तुझमें होके मगन ।
सारी दुनियादारी भूली, पाके प्रभू तेरा ये संग,
तुझे जान ने की धुन में, मुझसे ही हुआ मेरा मिलन ।
निराकार रूप ये तेरा, हुआ साकार हर जीव मे,
सब जीव को मैं नमन करूँ, ध्यान धरूँ जब तुझमें ।
रग रग में बस गए नाथ मेरे, अब न होना मुझसे दूर,
भटक जाऊँ जो अभिप्राय से, आसरा देना तु प्रभू ।
परिवर्तन है नियम इस जगत का, हँसते हुए सम्मान करूँ,
न बदल सकूँ इस जग में किसी को, इस बात को स्वीकार करूँ ।
है स्वतंत्रता मेरे रूह का हक, इस वचन का मैं पालन करूँ,
हैरान न करके खुद को मैं हर क्षण में आनंद भरूँ ।
लेके सद्गुरु का आसरा, हर मुश्किलों को हल करूँ,
मैं निर्दोष हर जीव निर्दोष की धुन सारे समा में भरूँ ।



रचेता - डॉ. पूनम पी. शाह

प्रेम



प्रेम न केवल आंधी,
प्रेम हृदयनी निश्चल सुषट समाधि,
प्रेम न केवल भोग,
प्रेम प्राणथी प्राण तणो शुभ योग,
प्रेम ने केवल पंथन,
प्रेम पृथ्वीतम विश्व हृदयनुं स्पंदन,
प्रेम न केवल राग,
प्रेम सकलना श्रेयार्थे निज प्रेय तणो परित्याग.

प्रेम छे विश्वास, विश्वासमां धजके छे श्वास,
प्रेम छे अमृत, अमृतमां छे ज़ुवननी मीठाश
प्रेम छे गीत, गीतनुं छे मधुर गुंजन,
प्रेम छे अेक सपनुं,
सपनानुं आंभोमां अंजन
प्रेम छे वहेतुं ऋणु, ऋणानी रंयणता,
प्रेम छे मधुर आंढनी, आंढनीनी शीतणता,
प्रेम छे अेक पूजा, पूजामां छे दलनी आराधना,
प्रेम छे मननी प्रार्थना, प्रार्थनामां छे मंगल विलावना.

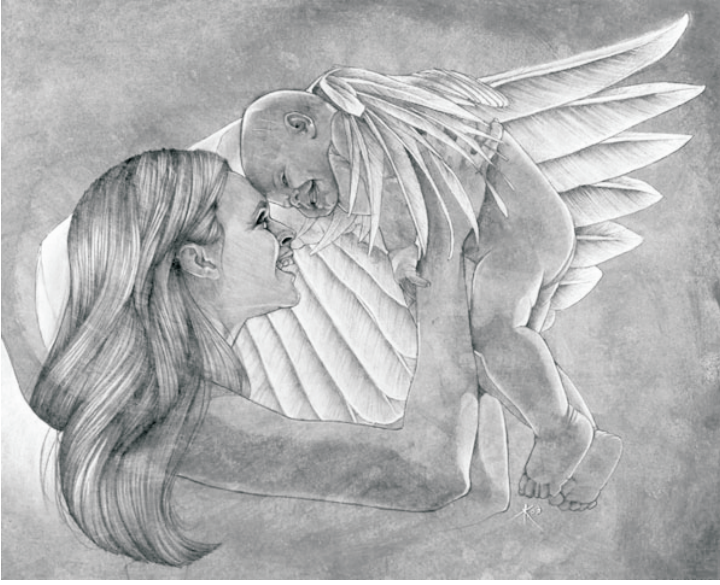
तमे छो अमारा, अमे छीअे तमारा,
संगीत आपणुं मजानुं मजानुं;
तमारो छे सूर अेवो निराणो निराणो,
अमारो पण सूर अेवो निराणो निराणो;
तमारो अमारो सूर मणे छे ज्यारे,
संगीत अने छे मजानुं मजानुं;
तमे छो अमारा, अमे छीअे तमारा,
संगीत आपणुं मजानुं मजानुं.

संकलन : मयुरी वोरार

शुभेच्छक : Every successful man in this world has failed ad many times as you have. So you are not far from victory.



**હાઠ હાઠમાં હેતભર્યું જેને વેણ વેણ વરદાન,
ઘરેઘર એજ બિરાજે ભૂતળમાં ભગવાન,
માનું રૂપ મહાન માનું રૂપ મહાન.**



મા-બાળકનો સંબંધ આ પૃથ્વી પર સૌથી સુંદર, અતિશય ઉંડો અને વારસમાં મળતા પ્રેમના બીજ જેવો છે. માતાના દૂધમાંથી પ્રેમનો પાઠ મળે છે. મા-બાળકના પ્રેમને શબ્દોમાં ન ઉતારી શકાય. સમર્થમાં સમર્થ લેખક કે વક્તા પણ મા-બાળકના પ્રેમને આબેદૂબ વર્ણવી શકતો નથી. માતાનો પ્રેમ અવર્ણનિય છે એને શબ્દોમાં સમાવી શકાતો નથી. હા, એને હૃદયમાં ભરી આંખમાંથી ટપકતા આંસૂ દ્વારા વ્યક્ત કરી શકાય છે. સૃષ્ટિમાં તમે ક્યાંય જાવ, માના ખોળા જેવો વિશ્રામ, માં ની હૂંફ જેવી શાંતા ને હેત જેવી પ્રતીતિ ક્યાંયે નહીં મળે. ‘મા’ નું પાત્ર આ સૃષ્ટિ પર સૌથી મોટો ચમત્કાર છે.

સૃષ્ટિ પર જન્મતાની સાથે જ વ્યક્તિનો પહેલો સંબંધ મા સાથે બંધાય છે. મા જ બાળકને પોષણ, પ્રેમ અને હૂંફ આપે છે. બાકીના બધા ગમે તેટલાં નિકટ હોય તો પણ દૂર જ રહે છે. અને એટલે જ બાળકનો મા સાથેનો સંબંધ વધુ ઉંડો, આત્મીય અને નિખાલસ હોય છે. આપણે જેને પ્રેમ કરીએ છીએ તેનાથી ભયભીત નથી થતા. એને બધું જ કહી શકાય છે. મા પર ગુસ્સો કરી શકાય, મા સાથે લડી ઝગડી શકાય કેમકે માનું પાત્ર એટલું નિકટ છે. જેને આપણે પ્રેમ કરીએ તેના પર ગુસ્સો થવાનો હક્ક પણ આપોઆપ મળી જાય છે. જો કે એ ગુસ્સામાંય મમતા, આત્મીયતા અને ઉંડો પ્રેમ હોય છે.

આ સૃષ્ટિનો સર્જનહાર પ્રભુ જ્યારે બધે પ્રેમ આપવા પહોંચી શક્યો નહી હોય ત્યારે તેણે આ અદ્ભૂત ‘મા’નું સર્જન કર્યું છે. પશુ હોય, પક્ષી હોય કે માણસ... સૃષ્ટિ પર જેટલા પણ જીવો છે એની માતાનો સ્વભાવ સદા એકસરખો હોય છે. એના અણુ આણુમાં

વાત્સલ્ય અને સમર્પણના જીવંત પ્રવાહને જોઈ શકાશે.

મા બનતા પહેલાં પ્રત્યેક સ્ત્રીને પ્રસૂતિની પીડામાંથી પસાર થવું પડે છે. પુરૂષને જો આ પ્રક્રિયામાંથી પસાર થવું પડતું હોત તો આ સંસારનો ‘સંતાન’ તંતુ ક્યારનોય અટકી ગયો હોય. કયો પુરૂષ નવ નવ મહિના આ તપ કરવા તૈયાર થાય? કયો પુરૂષ બાળકના મળમૂત્ર સાફ કરે? કયો પિતા બાળક માટે ધાવણી ધાર બનીને રહે? અને છતાં માતાની મહાનતા તો જુઓ.... એના સમર્પણનો વિચાર તો કરો.... બાળકને એ પોતાનું નહીં, પિતાનું નામ આપીને ગૌરવ અનુભવી શકે છે. સંતાન પાછળ પિતાનું નામ જોડી સમાજમાં એની ઓળખ ઉભી કરી શકે છે. પોતે પાછળ રહીને બધો યશ પિતાને આપે છે. અને એટલે જ કદાચ પરમાત્મા પછી સૃષ્ટિ પર બીજું સ્થાન માતાનું છે. જીવનના સુકોમળ તંતુને અતૂટ રાખવા માટે સૌથી મોટું યોગદાન માતાનું છે.

હાલરડામાંથી જ માતૃશક્તિ એ બાળકને જીવનનો સાચો લય આપે છે.

**“દેવના દિધેલ બાળ ! સદા તું તો કરજે દૈવી કામ,
આફતની આંધીઓ વચ્ચે પણ રાખજે હૈયે હામ,
સાચો એવો વીર તું થાજે ‘મહાવીર’ તું થાજે,
જનેતાનું દૂધ ન લાજે !”**

નાભિનાળ કપાયા પછી પણ મા-બાળકનો સંબંધ અખંડ અને અકબંધ રહે છે. સંતાન ભલે માતાને ભૂલી જાય, મા પોતાના બાળકને ભૂલી શકતી નથી. માતા આ સૃષ્ટિ પર સૌથી મોટી કલાકાર છે. તેના પર લખાયેલું સુંદર કાવ્ય, નવલકથા, વાર્તા, મનોરમ શિલ્પ તેની યાદમાં મૂકીએ તો પણ કોઈપણ સર્જન માતાની તોલે ન આવે. મા પોતાના પેટમાં, પોતીકા હેતથી પોષીને એક નવા જીવને જન્મ આપે છે, એના માટે બધું જ કરે છે. સમય આવ્યે પોતાના જાનની બાજુ લગાવી શકે છે. સ્ત્રીનું સર્વ શ્રેષ્ઠ સર્જન છે એનું ‘બાળક’. આ બાળક માટે રાતભર જાગે છે. ફૂલની જેમ એનું જતન કરે છે. બાળકના સુખ માટે પોતાનું સુખ જતુ કરે છે. બાળકના પોષણ અને વિકાસ માટે પોતાનું જીવન નિચોવી નાખે છે. પોતાના બાળક માટે માની છાતીમાંથી દૂધ ઉભરાવું એ સૃષ્ટિનો સૌથી મોટો ચમત્કાર છે. મા એક જીવતો પ્રવાહ છે. એ પોતાના સંતાન માટે પીગાળીને વહી શકે છે.

માતા કશી અપેક્ષા વિના પોતાના પરિવારનો સતત કાળજી અને દેખભાળ કરતી હોય છે. મા ની હૂંફથી જ ઘર સાચા અર્થમાં ઘર બને છે. જીવનનો પ્રખર તાપ ઝીલીને એ પોતાના સંતાનોના માથે વાદળની જેમ હંમેશા અમીવર્ષાની ઝરમર કરતી હોય છે. કશી સુખ-સુવિધાઓ કે ધન-દૌલત વિનાનું ઘર પણ મા ની ઉપસ્થિતિને કારણે કુબેરભવન જેવું લાગે છે. જીવનના સુખ અને દુઃખ, તડકા

શુભેચ્છક : Whenever you are wrong admit it & whenever you are right just keep quiet.



અને છાયા વચ્ચે એ હંમેશા પોતાના આત્મીયજનો માટે પ્રકૃલિત રહે છે. પોતાના સ્વજનોને દુઃખનો અહેસાસ ક્યારે થવા દેતી નથી. તેનું હૈયું રડતું હોય છતાં ચહેરો મલકતો હોય છે. એ ક્યારેય નફા-નુકશાનનું ગણીત રાખતી નથી. કશા બદલાની અપેક્ષા વિના એ પોતાના સંતાનોનો ઉછેર કરે છે. એમના સુખે સુખી અને દુઃખે દુઃખી થાય છે. એની પાસે હિસાબના સરવાળા બાદબાકી નથી, એ તો કેવળ નિઃસ્વાર્થ પ્રેમ કરે છે.

જ્યાં માતા છે, ત્યાં બદ્દીકેદાર છે, કાશી છે ;

કાબા છે અને જેરૂસલામ છે, માતા તીર્થોત્તમા છે.

માતા માટે બાળક કંઈપણ કરે, માતાના સમર્પણ અને વાત્સલ્ય સામે એની કોઈ વિસાત નથી. મોટામાં મોટો માણસ પણ ‘મા’ ના ચરણમાં નમે છે. એ ભલે મોટો ઉદ્યોગપતિ હોય, દેશનો વડાપ્રધાન કે રાષ્ટ્રપતિ હોય, જેની સામે અનેક લોકો નમતા હોય એવો માણસ પણ મા ના ચરણમાં નમે છે. પોતાની માતા સામે એ કાયમ નાનો છે. સ્વયં ભગવાન કે અવતારરૂપ પુરૂષો પણ પોતાના બચપનમાં તો મા ની આંગળી પકડીને જ ચાલે છે.

માના હૃદયને માપવા માટે આપણો પનો ટુંકો પડે એટલે જ શૈલી માર્શો સંતાનોને શીખ આપતા કહ્યું છે, “તમે એને કેટલું ચાહો છો એ વડે વારંવાર એના કાન ભરી દેજો, એ ક્ષણ ખોવાઈ જાય એ પહેલા.....”

મા શું છે એ એની ખબર એની હાજરીમાં ક્યારેય પડતી નથી. એ કેટલી વિરાટ હતી એની જાણ એના ગયા પછી જ થાય છે. એ આંખ સામેથી પસાર થઈ જાય પછી જ ખ્યાલ આવે છે કે કેટલી મોંઘી મિરાત આપણે ગુમાવી બેઠા છીએ !”

જેણે બચપણમાં મા ગુમાવી દીધી હોય છે એ માણસની મનોદશા ખરેખર દયનીય હોય છે. એની આંખમાં સતત ખાલીપો દેખાયા કરે છે. નાની ઉંમરમાં માનો પ્રેમ ન પામનાર લઘુતાચંચિ, ચિડિયાપણું, જીદ, અસલામતી અને સૌથી વધુ ક્રોધ જેવી અનેક બિમારી એમનામાં પ્રવેશી જાય છે. જેના પરિણામે જીવન પણ ખોરવાઈ જાય છે.

મુખથી બોલું મા ત્યારે જ બચપણ સાંભરે,

પછી મોટપણની મજા બધી કડવી લાગે !

માતૃત્વની ઈમારત લાગણી અને શ્રદ્ધા પર ઉભેલી છે. જગતના બધા જ મનુષ્યો લાગણીના સહારે જીવે છે. પ્રેમ કદી પણ લાગણી શૂન્ય હોતો નથી. માત્ર જન્મ આપવાથી જ કોઈ સ્ત્રી માતા થતી નથી. મા થવા માટે તો પ્રત્યેક સ્ત્રીએ સાધના કરવી પડે છે. બાળકને પ્રેમ, પોષણ, સંસ્કાર અને સમજ આપવાથી જ કોઈ સ્ત્રી સાચી માતા બને છે. બાળકને માત્ર દૂધથી નહિ, દિલથી ઉછેરવા પડે છે. આજકાલ બાળકને પોષણ, સગવડ બધું જ મળે છે પણ માતાનો

પ્રેમ કે દૂંફ મળવામાં થોડી કચાશ રહે છે અને તેથી જ મા-બાળકના સંબંધમાં ક્યારેક ઔપચારિકતા અને એકબીજા તરફનો ધિક્કાર પ્રવેશી જાય છે. ઘણીવાર એકપણ બાળકને જન્મ ન આપ્યો હોય એવી સ્ત્રીનું હૃદય પણ માતૃત્વથી છલકાતું હોય છે. માતૃત્વનો સંબંધ માત્ર શરીર સાથે નથી એ અંતર તરમાંથી પ્રગટતી ભાવના છે. છોકરી નાની હોય ત્યારે પણ પોતાની ટોંગલીની માતા બને છે. પોતાના વાત્સલ્યનો વ્યાપ એટલો મોટો કરી શકાય કે આખા જગત પ્રત્યે પ્રેમ અને આત્મીયતાનો ભાવ ઉભરાવા લાગે.

દુનિયાના મોટા ભાગના લોકોને ભગવાન વિના ચાલે તેમ નથી. ભગવાન કેવળ આશ્વાસન પણ છે, પેઈન કીલર પણ છે. દુઃખની આકરી ક્ષણે હિંદુ, મુસલમાન, પારસી કે ખ્રિસ્તીના મોં માંથી ત્રણ શબ્દ નીકળી પડે છે. ‘જેવી માલિકની મરજી!’ આ ત્રણ શબ્દ એ માનવીના મનને શાંતિ પૂરી પાડે છે. એની વિગતોનો દસ્તાવેજી ઈતિહાસ ન હોઈ શકે. ભગવાનમાં ન માનવાની સ્વતંત્રતા પવિત્ર છે. ભગવાનમાં માનવાની પણ સ્વતંત્રતાનો સ્વિકાર હજારો વર્ષથી થતો રહ્યો છે. નાસ્તિકતા અને આસ્તિકતાનો જોડનાર સેતુ એટલે ‘માતૃત્વનો સેતુ’. ભગવાન વિના ચાલે, માતા વિના ન ચાલે.

એણે પોતાનામાંથી જ તને ઘડ્યો છે દીકરા.

તારું સંપૂર્ણ અસ્તિત્વ એને આભારી છે.

એ તારી માતા છે, જીવનદાતા છે.

શિયાળાની કાતિલ ઠંડીની રાતે જાગતાં રહીને !

એણે તારા કાનમાં મીઠાં હાલરડાંનો પ્રવાહ વહેતો રાખ્યો છે.

એણે હંમેશા તારી આંખમાં જ જોઈ છે આવતી કાલ.

દુનિયાની કોઈ માતા બાળકને જન્મ આપ્યા પછી

કેવળ પોતાને માટે જ નથી જીવતી,

એ જીવે છે મુખ્યત્વે માત્ર પોતાનાં બાળકો માટે.

એનું વ્યક્તિત્વ પલટાય છે, એનું પત્નીત્વ સમેટાય છે

ને ત્યાં પ્રગટે છે માતૃત્વ.

માતૃત્વ એટલે પારાઈ પ્રાણાર્પણ.

એની આંખમાંથી આંસુ ન પડે

એની તું સંભાળ રાખજે.

તારાં તમામ પ્રકારના સુખ માટે નિરંતર

પ્રાર્થના માત્ર તારી જનની જ કરે.

કદાચ કુદરત પણ મમતાનું કહ્યું સાંભળે છે,

સંસારની દડમજલમાં તારી માતાને વીસરી ન જાતો,

દિકરા તારી માતાને વિસરી ન જાતો.

સંકલન : મયુરી વોરા



Life really boils down to 2 questions...

1. Should I get a dog.....?



OR... Should I have children?



Now that I made you smile, pass it on to someone else who needs a laugh today!!!!!!!!!!!!

Just to let your know what situations life throws at you...

No matter how long and treacherous your journey may seem...

Remember there is a light at the end of the tunnel.



You're laughing aren't you?

That's good 'cause my job here is done!
Have a great day and remember to give thanks.....

ସଂକଳନ : ମଧୁର ପୋରା

THE PROMISE

If I had to promise you something, what would it be?
I can't promise that you would always be comfortable...
Because comfort brings boredom and discomfort.
I can't promise that all your desires will be fulfilled...
Because desires whether fulfilled or unfulfilled bring frustration.
I can't promise that there will always be good times...
Because it is the tough times that make us appreciate joy.
I can't promise that we will be rich or famous or powerful...
Because they can all be pathways to misery.
I can't promise that we will always be together...
Because it is separation that makes togetherness so wonderful.
Yet if you are willing to walk with me,
If you are willing to value love over everything else ~
I promise that this will be the most rich and fulfilling life possible.
I promise your life will be an eternal celebration,
I promise you I will cherish you more than a king cherishes his crown,
And I shall love you more than a mother loves her newborn.
If you are willing to walk into my arms,
If you are willing to live in my heart,
You will find the one you have waited forever....
You will meet yourself in my arms...I promise.

ସଂକଳନ : ମହେଶ ପୀରା

ଶୁଭେଚ୍ଛକ : Silence is the best answer for all questions, smiling is the best reaction in all situations.



Part II નું પહેલું session શું હતું ?

મારે નિગ્રંથ બનવું છે, મારે અનંત બનવું છે, મારે આનંદમય બનવું છે, મારે ભગવાન બનવું છે, આ આપણું positive statement હતું. Part-I માં આપણી યાત્રા શરૂ થાય છે મારે નથી થવું હેરાન. આ યાત્રા કાયમ ચાલુ રાખવાની છે. Part II માં નેગેટીવ અને પોઝીટીવ બંને statement સાથે ચાલવા જોઈએ. જ્યારે આપણે down માં હોઈએ ત્યારે મારે નથી થવું હેરાનને ધ્યાનમાં રાખવું ખુબ જરૂરી છે.

આપણો આખો માર્ગ યોગનો છે. આ માર્ગની Beauty છે, કાંઈ સાચું નથી કાંઈ ખોટું નથી, કાંઈ સારું નથી કાંઈ ખરાબ નથી. હર ક્ષણે યોગ્યતા, વ્યક્તિ, વસ્તુ, પરિસ્થિતિની ઉભી થાય છે. મનુષ્યનો આનંદ અને success એની યોગ્યતા ઉપર depend કરે છે. જીવનમાં happiness હોય અથવા success હોય પણ બંને ભેગા ન હોય. આ બંનેની ભેગી અવસ્થા બહુ ઓછા લોકોમાં હોય. આ બંને એકમાં એને હોય જે ભાનપૂર્વક જીવન જીવતો હોય. જેની અંદર ભાન થતું હોય, એનું કોઈ લક્ષ છે. લક્ષને નજરમાં રાખીને જે જીવતો હોય એના જીવનમાં success અને happiness સાથે ચાલી શકે. વ્યવહાર એટલે success, નિશ્ચય એટલે happiness (આનંદ). ભગવાને નિશ્ચય અને વ્યવહાર બંને parallel શિખવાડ્યું છે. Success એટલે જે પણ નક્કી કર્યું એને સિદ્ધ કરવું અને પ્રાપ્ત થયા પછી જે અનુભવાય એ આનંદ.

મંત્રના માર્ગની અંદર બંને parallel ચાલી શકે એની પૂર્ણ સંભાવના છે. પણ એ સંભાવના ભાનમાં હોઈએ ત્યારે possible છે ! ભાન આપણને ઉપરના ચાર સૂત્રો કરાવડાવે. આ સૂત્રોથી લક્ષણું ભાન ઉભું થાય, આનંદનો આખો માર્ગ ઉભો થાય, joy નો happiness નો માર્ગ ઉભો થાય. Joy, happiness આ શબ્દો સ્વતંત્રતાવાળા છે. આ શબ્દો સૂચવે છે કે મારો આનંદ કોઈ વ્યક્તિ-વસ્તુ-પરિસ્થિતિ ઉપર નિર્ભર નથી. આ જેના ભાનમાં હોય awareness માં હોય એ ખરા અર્થમાં આનંદમાં રહી શકે.

નિગ્રંથ એટલે શું ? ગ્રંથી એટલે શું ?

ગ્રંથી એટલે ગાંઠ. આ ગાંઠ લાગણીની હોય જે ગમા અણગમામાંથી ઉભી થાય. આ ગમા અણગમા માન્યતામાંથી આવ્યા. માન્યતા પૂર્વ સંસ્કારમાંથી ઉદભવ્યા (સંસ્કાર આ ભવ અને પૂર્વભવ બંને હોય). આ fundamental point છે. આખું હાર્દ છે. દુઃખ કે સુખમાં હોઈએ ત્યારે આ chart ની સામે જોઈએ એટલે તરત ખ્યાલ આવે છે ભૂલ ક્યાં થાય છે. આ સૂત્રો આપણા doctor છે, તરત જણાવી દેશે કે લોચો ક્યાં થાય છે, શું ભૂલ થઈ છે.

આગલા ભવનું હવું એટલે આ ભવમાં આવ્યું મારે માન્યતામાં પકડી લીધું જેના લીધે ગમો અણગમો ઉભો થયો, એમાંથી લાગણીઓના ઘટસ્ફોટ થાય. અંતે દુઃખનો અનુભવ થાય, હેરાનગતિ ઉભી થાય.

પૂર્વ સંસ્કાર એટલે કર્મસત્તા. આ કર્મસત્તામાંથી બહાર નીકળવાનો process ફક્ત મનુષ્ય પાસે છે અને એ પણ ફક્ત ૨૦% છે, પણ આ જકડન એટલી બધી solid છે કે આપણને એમાં અજુગતું કાંઈ લાગતું જ નથી. આ ૨૦% માંથી કર્મસત્તાનો જે power છે એની જકડનમાંથી બહાર નીકળી શકાય. કર્મસત્તાને તોડવી હોય તો આ ૨૦% માં જાગૃત રહેવાનું છે.

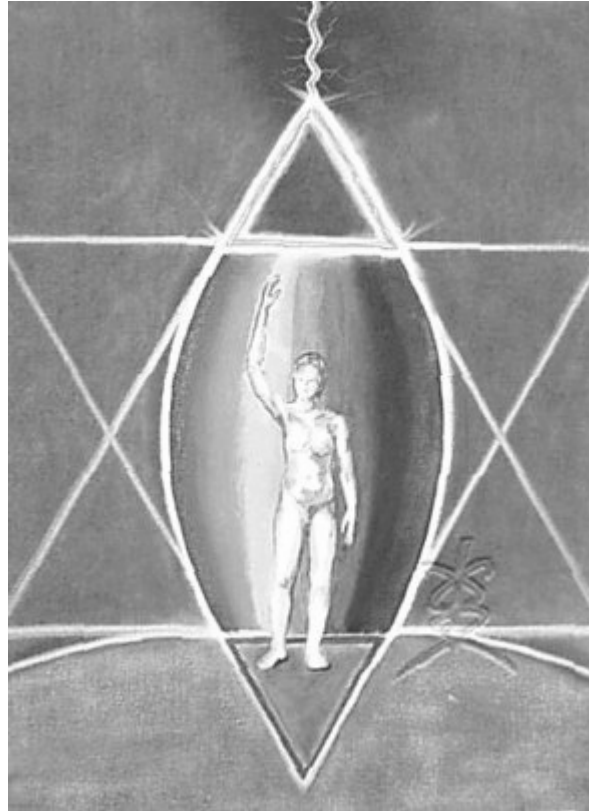
કર્મને બે રીતે જોવાના. એક physics અને એક છે chemistry. કેમેસ્ટ્રી એટલે રસાયણ ભાગ અને ફીઝિક્સ એટલે Matter ભાગ. રસાયણનું ultimately form તો પૌદ્ગલિક જ હોય છે એટલે જૈન દર્શન વજન પૌદ્ગલિક ઉપર મૂકે છે, પણ રસાયણથી પકડશું તો વસ્તુ બહુ સ્પષ્ટ થશે. કર્મસત્તા basically જીવ અને પુદ્ગલની રમત છે, આત્મા અને પુદ્ગલની રમત છે. આ રમતમાં જીવ પાસે જોવા જાણવા અને અનુભવની શક્તિ છે. એમાં



મારે નથી થવું હેરાન એની જાગૃતિ, ભાન ન રહેવાથી એ ગ્રંથીમાં બંધાયું કરે છે, નવી નવી ગાંઠો ઉભી કરે છે, એમાં ફસાઈ જાય છે.

મારે નથી થવું હેરાનને side ઉપર મૂકી ધ્યો તો easily ગમો અણગમો ઉભો થાય છે. જુના picture આપણે storage કર્યા હોય તે storage સ્વયં બહાર આવે છે. આ storage ભેગા કરવા એનું નામ સંસ્કાર. જીવ હર ક્ષણે એની ચેતના શક્તિથી આ કામ કરે છે, જો એની અંદર બેભાન રહે તો ગાંઠ ઉભી થાય. જેવો ભાનમાં આવે (મારે નથી થવું હેરાન યાદ આવવું) એટલે એનું result નિગ્રંથ. ભગવાને આના માટે ૯ દિવસ રાખ્યા. નિગ્રંથ કેમ બનવું એજ પર્યુષણનું focus છે.

મારે નથી થવું હેરાન એ માત્ર ભાનમાં લાવી શકે, એનું solution લાવવું પડશે. ભગવાને એના માટે solution આપ્યું નમો જિણાંણ, વુ નિર્દોષ હું નિર્દોષ માત્ર મારા ગોગલ્સમાં દોષ. જ્ઞાનાત્મક રીતે, સમજણપૂર્વક ગાંઠથી મુક્ત થવું હોય તો સમજણ જરૂરી છે. આ એટલા માટે જરૂરી છે, ભાવ લાંબુ ટકે, નિગ્રંથનો process expand થતો જાય. મારે નથી થવું હેરાન એ સંવર થઈ જાય પણ એને સામાયિકમાં convert કરવું હોય તો કાયમ ભાનમાં રહેવું પડે, કર્મસત્તા તો કાયમની છે.



આ system અંત :કરણમાં જ્યાં સુધી develop નહિ થાય ત્યાં સુધી હેરાન થયાજ કરશું અને જે જીવ હેરાન હોય એ successful થઈ ન શકે. જે successful થતા ન હોય તેઓ હંમેશા બહાના શોધતા હોય એટલે જીવનગીભર ખબર ન પડે કે પોતે શા માટે successful નથી થતો.

સ્વની સ્વતંત્રતાના પગથિયામાં પહેલા ચાર ધ્યેય છે. જેવું દુઃખનો અહેસાસ થાય એટલે બીજા ચાર step માં તરત નિરિક્ષણ કરી લેવું. નાનપણથી અત્યાર સુધી હર ક્ષણે એક નવો સંસ્કાર

ભેગો કર્યો છે. ખરા અર્થમાં એનું પ્રતિક્રમણ કર્યું નથી એટલે સંસ્કારનો માલ જબરદસ્ત જમા થયો છે, માટેજ ભગવાને પર્યુષણના ૯ દિવસ ખાસ રજા કહી. આ નવ દિવસમાં શાંત થઈને પ્રતિક્રમણ કરી આ ભવના સંસ્કાર ખતમ કર પછી ધીમે ધીમે track માં આવી જઈશ.

પૂર્વ સંસ્કારને સફાઈ કરવાનો આખો માર્ગ એ પર્યુષણ અને એમાં સૌથી મહત્વનો ભાગ છે પ્રતિક્રમણ. This is the only process by which પૂર્વ સંસ્કાર સાફ થાય, માન્યતામાંથી, ગમા અણગમામાંથી બહાર નીકળી શકાય, અંતે હેરાનગતિમાંથી બહાર નીકળી શકાય. આત્મપ્રદેશ ઉપર આવા સંસ્કારોનું ભેગા થવું એનું નામ અતિક્રમણ. આનું થવું અજાગૃતિ છે, બેભાનપણ છે, ભગવાને આજ કર્મભળને 'ગાંઠ' કહી છે.

આ હેરાન નથી થવાનું human life માં ૨૦% option છે. આ option માં આપણને એના પ્રત્યે રૂચી થઈ એ અતિ દુર્લભ છે. આવું આકર્ષણ તો કેટલીકવાર થાય પણ એમાં ટકી રહ્યા. ટક્યા પછી એના ઉપર ચાલવાની ઈચ્છા થાય. વળી એમાં ધીરજ જરૂરી છે, જો ધીરજ રહે તો રસ્તો શરૂ થાય. આ આપણા self analysis માટે છે. જે આ enquiry કરી શકે એ જ્ઞાનસત્તા. જે આ enquiry ને કાબીલ જ ન હોય એ માણસ હોવા છતાં કર્મસત્તામાં ભટક્યા કરે. કર્મસત્તા એટલે પૂર્વ સંસ્કારના વહેણમાં જીવન જીવવું. એમાંથી આખો માર્ગ ઉભો કરવો, પોતાની ધ્યેયપૂર્વકની ઈચ્છા મુજબ એ જ્ઞાનસત્તા.

માણસના જીવનમાં બે ધ્યેય છે, આનંદમાં રહેવું જે fundamental ધ્યેય છે, સ્વ નો સ્વભાવ છે. આ fundamental માં જવા માટે success દ્વારા જવાની કોશીશ કરીએ છીએ.

આ માર્ગમાં ultimately સ્વતંત્ર બનવાનું છે. ■



S.No	Names	Resi. Area	Land Line No.	Mobile No.	Do Birth	Mar. Ann
01	Ms. Chandan S Hariya	Ambarnath		9320605858	11.01.62	26.12.80
02	Mr. Keval S Hariya	Ambarnath		9322214832	08.12.87	
03	Ms. Priti Savla	Dombivli	0251 2431720	9820944517	06.01.64	14.05.86
04	Mr. Bipin Savla	Dombivli		9820244517	20.10.59	14.05.86
05	Ms. Geeta T Gosar	Mulund	022 25613828	9820179902	26.11.68	18.11.92
06	Ms. Shital Vora	Mulund		9322879882	08.06.50	
07	Ms. Poornima Shah	Mulund		9833514085	22.11.72	
08	Ms. Navalben Gada	Mulund		9322266117		
09	Ms. Nayanben Nandu	Mulund				
10	Ms. Ranjan Dedhia	Mulund		9821168193		
11	Ms. Pravina Dedhia	Sion		9821190944	13.10.58	04.04.82
12	Mr. Ratanshi Dedhia	Sion		9821190944	27.09.58	04.04.82
13	Ms. Alpa Gala	Borivli		9867811201	30.07.67	06.02.90
14	Ms. Minakshi Gala	Borivli		9322323270	24.11.58	05.03.78
15	Ms. Jayvanti Bheda	Kandivli		9324906788	28.06.53	01.03.75
16	Ms. Kalpana Vora	Malad		9004668850	20.07.63	09.03.89
17	Ms. Bella Mehta	Malad		9619955447	24.04.63	22.03.84
18	Ms. Poorvi A Maru	Malad		9987503512	04.02.72	15.02.95
19	Mr. Atul Maru	Malad		9987594081	30.03.71	15.02.95
20	Ms. Kamala Chadwa	Andheri		9930981331	08.08.76	26.05.94
21	Mr. Rajesh Jain	Andheri		9820281650	11.06.67	30.11.93

December month Theme for Daily Practice

- મંત્ર જાપ** : (Day 1 to 31) “ૐ હ્રીં ૐ નમો ઉલ્લજઝાયાણં” નો વર્ણ-જાપ (Part-II માં સિખવ્યા મુજબ) હૃદય ચક્ર ઉપર “ૐ હ્રીં ૐ નમો ઉલ્લજઝાયાણં” મંત્રનો જાપ કરવો. (Part-II માં શિખવ્યા મુજબ)
- અંતર ઔચિત્ય** : (Day 1 to 31) પહેલા ચારેય ઔચિત્યનું revision દરેક વ્યક્તિ, વસ્તુ અને પરિસ્થિતી સાથે. એમનો સ્વિકાર કર્યા ભાવથી કરવો. (માર્ગદર્શન માટે Part-II ની CD સાંભળવી)
- બાહ્ય ઔચિત્ય** : (Day 1 to 15) બળ/અબળ ઔચિત્યના 36 વિષયો ઉપર goal setting કરી, જીવનને સમય ઔચિત્ય દ્વારા દિશા આપવી.
(Day 16 to 31) પોશ્ય-પોશણ ઔચિત્ય પાલન. (માર્ગદર્શન માટે Part-II ની CD સાંભળવી)

January month Theme for Daily Practice

- મંત્ર જાપ** : (Day 1 to 31) “ૐ હ્રીં ૐ નમો ઉલ્લજઝાયાણં” પદના ગુણ જાપ.
પાંચ ભાવ ગુણને આખા મહિનામાં વહેંચી દેવા અને Part-II માં માર્ગદર્શન આપ્યા પ્રમાણે જાપ કરવા.
- ખાસ નોંધ** : આ જાપ problem solving જાપ છે. જીવનના દરેક problem ના solution આ જાપમાં છે.
- અંતર ઔચિત્ય** : (ઉપેખા/ઉપેક્ષા ઔચિત્ય) Part-II CD માં માર્ગદર્શન આપ્યા પ્રમાણે આ ઔચિત્યનું પાલન કરવું.
(Day 1 to 31) આ ઔચિત્ય દ્વારા જીવનમાં રહેલા ભયો, નફરતો, ઘૃણાઓ, ઘર્ષણોનું જ્ઞાનાત્મક વિર્સજન થાય છે.
- બાહ્ય ઔચિત્ય** : દિર્ઘ દ્રષ્ટિ રાખી પ્રથમ આપણી હઠો દ્વારા પોતાને થતું નુકસાન તથા અન્યને થતી હેરાનગતી માંથી મુક્ત થવું અને કરવા.

February month Theme for Daily Practice

- મંત્ર જાપ** : (Day 1 to 14) “ૐ હ્રીં ૐ નમો આચરિયાણં” નો અક્ષર જાપ. (Part-II માં બતાવેલ માર્ગદર્શન પ્રમાણે લેખન કરવું).
(Day 15 to 28) “ૐ હ્રીં ૐ નમો આચરિયાણં” નો અક્ષર જાપ. (Part-II માં બતાવેલ માર્ગદર્શન પ્રમાણે વાંચન કરવું).
- અંતર ઔચિત્ય** : (Day 1 to 28) (મુદિતા ઔચિત્ય) ઉપર બતાવેલ 6 ઔચિત્યનો વિષય રૂપે પાલન કરવું.
મુદિતા ઔચિત્ય - એ સહજ ઉભું થઈ જાય છે, એમાં કંઈ કરવાનું જ હોતું નથી.
- બાહ્ય ઔચિત્ય** : જીવનના દરેક ક્ષેત્રમાં અત્યાર સુધી જે જે વ્યક્તિ દ્વારા, આપણા ઉપર ઉપકાર થયો હોય એમની પ્રત્યક્ષ જર્ઘ સદભાવ કરવો.