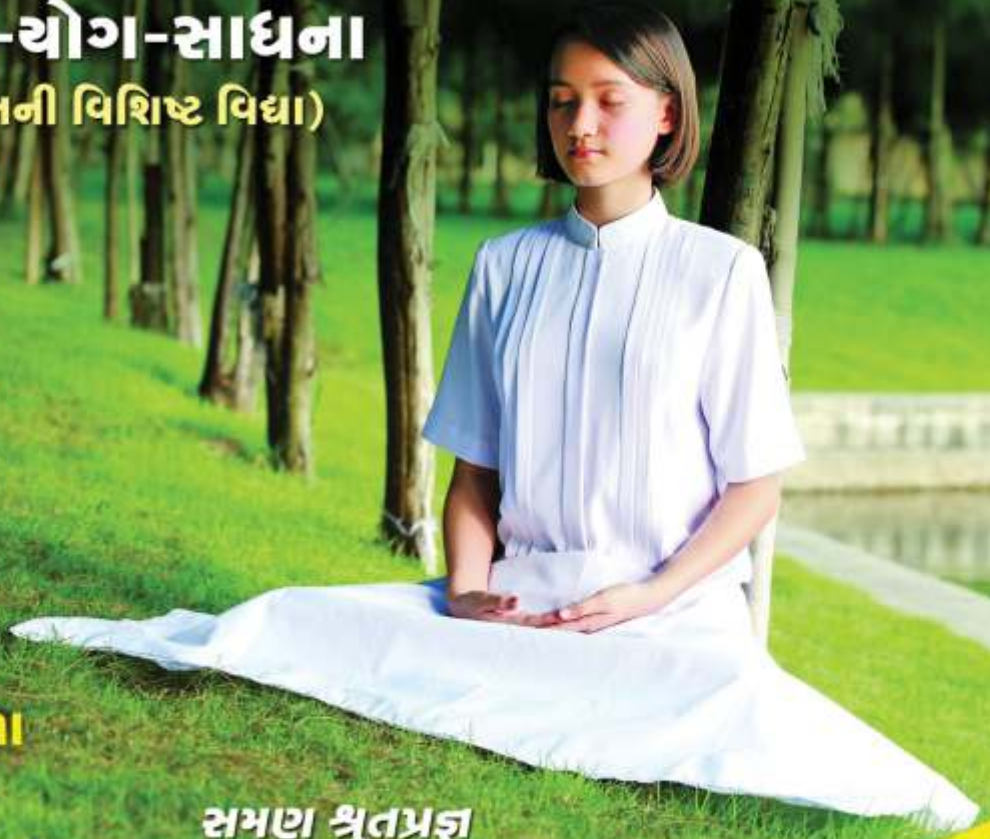


પીસ ઓફ માઈન્ડ ફાઉન્ડેશન

પ્રાણ-યોગ-સાધના
(ધ્યાનની વિશિષ્ટ વિધા)



સ્વસ્થ, સુખી અને
આધાત્મિક જીવનની કળા

સમણ શ્રુતપ્રજ્ઞ
તત્પરિંતક



પીસ ઓફ માઈન્ડ ફાઉન્ડેશન (ભારત)
'આભાવલય' વિનાયક વાટીકા, માધાપર બસ સ્ટોપ સામે, જામનગર રોડ, રાજકોટ-૩૬૦ ૦૦૬.
Phone: +91 9427366164 Email: pomyc.org@gmail.com www.pomyc.org



પીસ ઓફ માર્બન્ડ ફાઉન્ડેશન : ઉદ્દેશ અને કાર્યક્ષેત્ર

શાંતિ એ સૌની એક માત્ર ચાહના છે. વ્યક્તિ અને વિશ્વમાં શાંતિ આવે એ 'પીસ ઓફ માર્બન્ડ ફાઉન્ડેશન' નું ધ્યેય છે. એ માટે જરૂરી છે કે વ્યક્તિ શરીરથી સ્વસ્થ, મનથી સંતુષ્ટ અને ભાવનાત્મક રીતે સંતુલિત બને તથા સમાજ અને વિશ્વની વ્યવસ્થામાં ઉચિત પરિવર્તન આવે. વ્યક્તિ સુધરશે તો સમાજ એનાથી સ્વતઃ સુધરશે અને પરિણામે રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય સમસ્યાઓ ઉકેલવાનો રસ્તો સાફ થશે.

સમગ્ર શ્રુતપ્રજ્ઞાજીની પાવન પ્રેરણા અને માર્ગદર્શનથી આ સંસ્થાની ૨૦૦૬ માં સ્થાપના કરવામાં આવી છે. રાજકોટમાં એમની મુખ્ય શાખા જામનગર રોડ પર આવેલી છે. જ્યાં ધ્યાન-યોગ-અધ્યાત્મ અને જીવનનું ઘડતર કરવાનું પ્રશિક્ષણ આપવામાં આવે છે. અનેક દેશ-વિદેશનાં લોકોનાં આત્મિક સહયોગથી આ સંસ્થા માનવ જાતિના સર્વાંગીણ વિકાસમાં પોતાની શ્રેષ્ઠ ભુમિકા નિભાવી રહી છે.

વ્યક્તિ પરિવર્તન દ્વારા સમાજ પરિવર્તન આ સંસ્થાનું ધ્યેય છે અને સાધના, સંસ્કાર, સાહિત્ય અને સેવા એ ધ્યેય સુધી પહોંચવાનાં ઉપાય છે, જેમાં આ સંસ્થા કાર્યરત છે.



‘ઘડતર’

નિરંતર નવસર્જનની પ્રક્રિયા

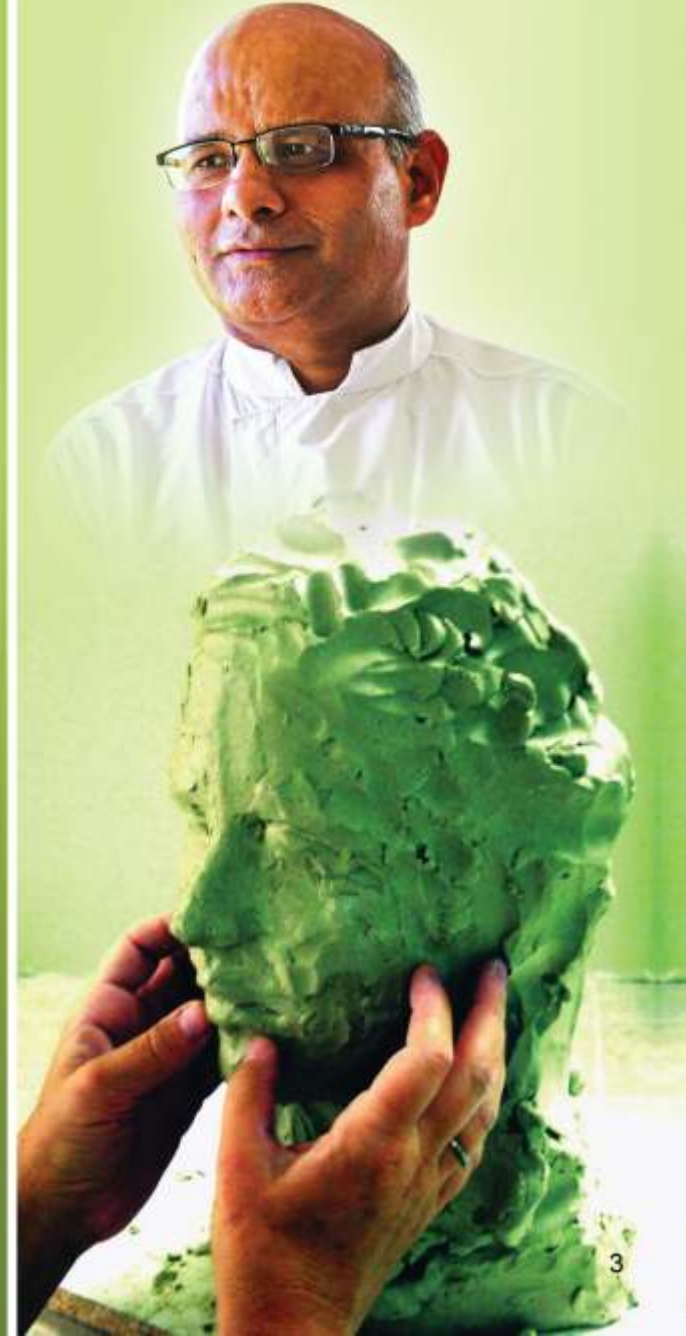
સમણ શ્રુતપ્રજ્ઞજી – સંક્ષિપ્ત પરિચય

૧૧ મી ડિસેમ્બરના જન્મેલા સમણશ્રી શ્રુતપ્રજ્ઞજી મૂળ ભુજ-કચ્છના વતની છે. ૨૦ વર્ષની યુવાન વયે જૈન સંત આચાર્ય તુલસીના પવિત્ર હાથે ૧૯૮૬ માં આપે ધર્મનો નવ સંન્યાસ-સમણ દીક્ષા અંગીકાર કર્યો. દુનિયાનાં ૩૦ થી વધુ દેશોની યાત્રા કરી, માર્મિક પ્રવચનો આપી, ધ્યાનની શિબિરો યોજી જૈન ધર્મ અને અધ્યાત્મની અલખ જગાવી છે. દર વર્ષે ૪ થી ૬ મહિના વિદેશોમાં ભ્રમણ કરીને ત્યાંની જનતાને જૈન ધર્મ અને આધ્યાત્મિક મૂલ્યોથી પ્રેરિત કરી રહ્યાં છે.

આપે ઘર એ જ સ્વર્ગ, જીવન જીવવાની કળા, માણસ દુઃખી કેમ છે ?, પર્યુષણ પર્વ, નવકાર મંત્ર, બોડી લેન્ગ્વેજ, સ્મરણ શક્તિ વિકાસ, કલ્પતરૂ જેવા ૬૦ થી વધુ પુસ્તકો લખી માનવને સાચો માનવ બનાવવાનો યજ્ઞ શરૂ કર્યો છે. સમણ શ્રુતપ્રજ્ઞજીની વાણીમાં સત્યની સુગંધ છે. આપના પ્રવચનની શૈલી મનને સમજાય એવી અને હૃદયને સ્પર્શે એવી છે. શાસ્ત્રોનો સંદેશ ભાવયુક્ત રીતે અને ભારમુક્ત રીતે કહેવામાં આપ કુશળ છો.

આપ શિક્ષકો, વિદ્યાર્થીઓ અને વાલીઓ માટે વિશેષ શિબિરો યોજો છો, સાધવીવંદોને વિશેષ પ્રશિક્ષણ આપો છો, પોલીસ વર્ગને તનાવ મુક્તિના પ્રયોગો કરાવો છો, જેલનાં કેદીઓને ગર્વથી જીવનનું નવસર્જન કરવાની પ્રેરણા આપો છો, ગૃહિણીઓને સંસ્કાર નિર્માણનું રહસ્ય સમજાવો છો, દરેક વ્યક્તિ ધ્યાન અને યોગમય જીવન જીવે તે માટે યોગ શિબિરો યોજો છો.

આપના પ્રવચનો સાંભળી જીવનથી થાકેલા માનવીમાં પણ પ્રાણનો નવો સંચાર થાય છે, બંધન-મોક્ષ, પુણ્ય-પાપ, જન્મ-મરણ, રાગ-દ્વેષ, યોગ ધ્યાન, સુખ-દુઃખ જેવા ગુઢ લાગતા શબ્દોને આપ માત્ર સરળ જ નથી બનાવતા પણ સાથો સાથ એને જીવન સાથે પ્રાસંગિક બનાવી એ શબ્દોને જીવતા કરી શકો છો. આપને સાંભળવા એ એક લ્હાવો છે. આવો ! આ તકને ઝડપીએ અને જીવનના દરેક પક્ષોને સમજી નવી રીતે જીવવાનો સંકલ્પ કરીએ.



સાધના

દરેક વ્યક્તિ સિદ્ધિની કામના કરે છે, પરંતુ ધ્યાન કે સાધના કરવા નથી ઇચ્છતી. સાધના વગર સિદ્ધિની કામના કરવી એ એક પ્રકારે પોતાને ઠગવા જેવી બાબત છે. સાધનાથી જ જીવન કલાત્મક બને છે. સમગ્ર શ્રુતપ્રજ્ઞાએ પોતાની રૂપ વર્ષની સાધનાનાં અભ્યાસ અને સેંકડો શિબિરોના આયોજનનાં અનુભવ પછી, 'પ્રાણયોગ સાધના' ના નામે સમગ્રાત્મક ધ્યાન પદ્ધતિનું સંકલન કરેલ છે, જે અંતર્ગત ૧૧ ધ્યાન પ્રયોગોનો સમાવેશ કરવામાં આવેલ છે. જે આ પ્રમાણે છે.

૧. ડુંકાર ધ્વનિ
૨. ત્રાટક ક્રિયા યોગ
૩. સ્થિરીકરણ યોગ
૪. મંત્ર યોગ
૫. ભાવના યોગ
૬. શ્વાસ દર્શન સાધના

૭. સ્વર સંતુલન સાધના
૮. સોડહમ્ ધ્યાન
૯. ચક્રભેદન ધ્યાન
૧૦. તથાતા ભાવ ધ્યાન
૧૧. વર્તમાન ક્રિયા યોગ



સાધના

આ ધ્યાન પદ્ધતિ શીખવા માટે સમણાત્રી ૩ કે ૫ દિવસનાં શિબિરો યોજે છે. શિબિરમાં ધ્યાન વિધિ સમ્યક પ્રકારે શીખી લીધા પછી ઘેર બેઠા પ્રયોગ કરી શકાય છે. એટલું ચોક્કસ છે કે ધ્યાન એ આધુનિક યુગની કોઈ નવી સાધના નથી કે નથી એ કેવળ ઊંચે પહાડ પર ધ્યાનસ્થ યોગીઓ પુરતી મર્યાદિત સાધના. એ છે વિશ્વના આત્મજ્ઞાનીઓએ મન પર સંપૂર્ણ વિજય મેળવવા માટે વિકસાવેલી યુગો જૂની ટેકનિક. મનની એકાગ્રતા અને આત્મિક શાંતિ માટે આના જેવો બીજો કોઈ સચોટ પ્રયોગાત્મક ઉપાય નથી. ચાલો ! આ ધ્યાન પ્રયોગને અજમાવી ભીતરથી સમૃદ્ધ થઈએ.







સંસ્કાર

વ્યક્તિમાં રહેલા સારાપણાને બહાર લાવે એનું નામ શિક્ષણ અને એ સારાપણાને સ્વભાવ બનાવી દેવો તેનું નામ સંસ્કાર. શિક્ષણ માહિતીની વખાર નથી, જ્ઞાનનું ઉદ્ઘાટન છે.

'મનુષ્ય ચાહે જીવનના બડા પદ પ્રાપ્ત કરલે, યા અસીમ દૌલત સંચિત કરલે, યદી વહ ભીતર સે મનુષ્ય નહીં હૈ તો સબ કુછ તુરછ હૈ'. સંસ્કારો મનુષ્યને ભીતરથી સમૃદ્ધ બનાવે છે.

બાળકોમાં આત્મબળ ઉભું કરવું એ ભણાતરનું મૂળ કામ હોવું જોઈએ. જીવનમાં ગમેતેવી મુશ્કેલીઓ આવે તો પણ ક્યાંય પાછો ન પડે તો એને હું ભણેલો-ગણેલો માનું છું.

વિદ્યાર્થીઓનું જીવન સજ્જ, સંસ્કારી અને ચરિત્રનિષ્ઠ બને એ માટે સમગ્ર શ્રુતપ્રજ્ઞજી પોતે સ્કૂલોમાં જઈ શિબિરો યોજે છે. માત્ર ત્રણ દિવસનાં આઠ કલાકનાં કોર્ષથી વિદ્યાર્થીઓમાં આત્મવિશ્વાસ, ધ્યેય-બોધ અને કંઈક સર્જનાત્મક કરવાની ક્ષમતા જાગવા માંડે છે.

સમગ્રાશ્રી અભ્યાસ સુધીમાં આવી સેંકડો શિબિરોનું સંચાલન કરી ચૂક્યા છે.

શિક્ષણ એમનું ગમતું કાર્યક્ષેત્ર છે અને શિક્ષક, વિદ્યાર્થીઓ, યુવાનો એમના પ્રિય પાત્રો છે.

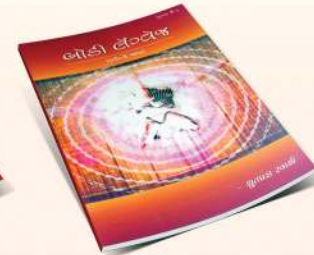
સાહિત્ય

સમગ્ર શ્રુતપ્રજ્ઞજી વક્તાની સાથે સારા લેખક પણ છે. એમનું સરળ અને સ્પષ્ટ ભાષામાં લખેલું સાહિત્ય જીવનની દિશાને અને જગતને જોવાની દૃષ્ટિ જ ફેરવી નાખે છે. એમના દ્વારા લખાયેલું 'ઘર એ જ સ્વર્ગ' પુસ્તક એક લાખથી વધુ હાથો સુધી પહોંચી ચુક્યું છે. આ ઉપરાંત કલ્પતરૂ જેમાં રોજ માત્ર એક જ પાનું વાંચીને સુવાનું છે, આ પુસ્તક એક વર્ષની ડાયરી જેવું છે. આ ઉપરાંત આરોગ્યના પ્રયોગો, માણસ દુઃખી કેમ છે ?, પરિવર્તન જેવા ૬૦ થી વધુ પુસ્તકો દેશ અને દુનિયાભરમાં આધ્યાત્મિક જાગૃતિ લાવવામાં સફળ બન્યા છે.

આવો ! આપણે પણ આ પુસ્તકો વસાવીએ, નિયમિત થોડીવાર વાંચવાની ટેવ પાડીએ અને જે પુસ્તક આપણને ગમે તેની લ્હાણી કરી બીજા હજારો મિત્રો સુધી સદ્વિચારોનું ભાતું પહોંચાડીએ. કોઈના જન્મદિને કે વિશેષ પ્રસંગે આપેલ એક સાડુ પુસ્તક જીંદગીભરનું સંભારણું બની રહેશે. જ્ઞાન ધન સે ઉત્તમ છે ક્યોંકી, ધન કી તુમ કો રક્ષા કરની પડતી છે ઓર જ્ઞાન તુમ્હારી રક્ષા કરતા છે.

શ્રુતપ્રજ્ઞ સ્વામી દ્વારા લિખિત પુસ્તક માળા

- ◆ ઘર એ જ સ્વર્ગ
- ◆ કલ્પતરૂ
- ◆ આરોગ્યના પ્રયોગો
- ◆ વ્યક્તિત્વ વિકાસ
- ◆ માણસ દુઃખી કેમ છે ?
- ◆ સ્મરણ શક્તિ વિકાસ
- ◆ બોડી લેંગ્વેજ
- ◆ પરિવર્તન (બોધ પૂર્ણ પ્રસંગો)
- ◆ પ્રારબ્ધનું પુષ્પ : પુરૂષાર્થની સુગંધ
- ◆ નવકાર ધ્વનિ
- ◆ ક્રોધ
- ◆ જીવન એ જ ઉપવન
- ◆ જીવન જીવવાની કળા
- ◆ જીવનમાં શું ખૂટે છે ?
- ◆ સૂર્ય કિરણ ચિકિત્સા
- ◆ Body Language
- ◆ Smart Student
- ◆ Transforming Yourself Through Yoga
- ◆ આદર્શ શિક્ષક
- ◆ સ્માર્ટ વિદ્યાર્થી
- ◆ પાનખરમાં વસંત ઋતુનો અહેસાસ
- ◆ સંબંધોની માયાવી દુનિયા
- ◆ Look no Further
- ◆ પર્યુષણ પર્વ
- ◆ The Touching Impact
- ◆ શ્રુતવાણી

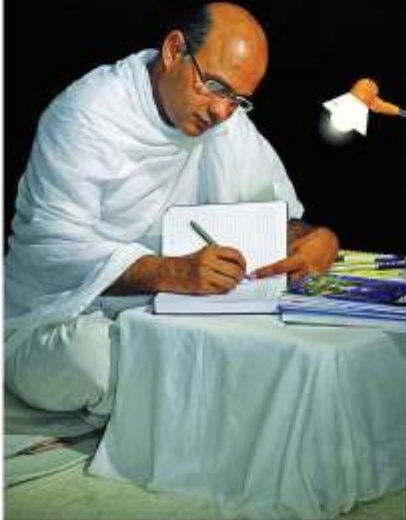


સાહિત્ય

ઝડપથી બદલાતા આજના યુગમાં સારા વિચારો સફળતા માટે કિંમતી રત્નો જેવા છે.

તમે જીવનમાં કેટલી પ્રગતિ કરશો તેનો નિર્ણય તમે કેટલો પરિશ્રમ કરો છો તેના પરથી નહિં, પણ તમે કેટલું સાચું વિચારો છો તેના પરથી થાય છે.

સારા પુસ્તકનો એકાદ સારો વિચાર ચારિત્ર્ય ઘડતરનું, સંબંધો સુધારવાનું કે જીવનમાં ક્રાંતિ લાવવાનું અદ્ભૂત કામ કરી શકે છે.



સેવા - વિદ્યાર્થીઓને સ્કોલરશીપ કાર્યક્રમ

સેવા કરનાર હાથ, પ્રાર્થના કરનાર હોઠ કરતાં વધુ પવિત્ર છે. આ સત્ય સમજવું હોય તો એકાદ કાર્ય સ્વાર્થ વગર કરી જો જો. સેવા એ તો પૃથ્વી પર રહેવા માટે જે જગ્યા આપણને મળી છે, તેનું ભાડું છે અને એ જગ્યાનું ભાડું તો આપણે જ ચુકવવું પડે.

પીસ ઓફ માઈન્ડ ફાઉન્ડેશન રાજકોટ છેલ્લા પાંચેક વર્ષથી વિદ્યાર્થીઓને સ્કોલરશીપ આપી એમના ઉચ્ચ શિક્ષણમાં મદદરૂપ થાય છે. હજારો લોકોના ઉદાર યોગદાનથી આ કાર્યનો વ્યાપ દર વર્ષે વધી રહ્યો છે. પીસ ઓફ માઈન્ડ આવા વિદ્યાર્થીઓ અને દાતાઓને સહયોગ લેવા અને આપવા માટે ખુલ્લુ નિમંત્રણ પાઠવે છે.

સિંગાપુરમાં રહેતા શ્રી કિર્તિદાબેન ભરતભાઈ મેકાનીએ પ્રેરકમૂર્તિ સમાન તેમની સુપુત્રી 'વેદા' ના સ્મરણાર્થે આ સંસ્થાનાં નિમિત્તે લાંબા સમય સુધી સ્થાયીરૂપે વિદ્યાર્થીને સ્કોલરશીપ મળતી રહે તેવું આયોજન કરેલ છે.

તે ઉપરાંત સિંગાપુર, મલેશિયા અને અમેરિકા સ્થિત ભારતીય લોકોનાં સહયોગથી અહીં ભારતમાં આજે હજારો વિદ્યાર્થીઓને સહાય મળી રહી છે.

સેવા અંતર્ગત સ્કોલરશીપ પ્રવૃત્તિઓ



સ્કોલરશીપ પ્રદાન કાર્યક્રમમાં તેજસ્વી વિદ્યાર્થીઓ



સ્કોલરશીપ ગ્રહણ કરતી વિદ્યાર્થીની

સ્કોલરશીપ દાતાઓ માટે :

સ્કોલરશીપ પ્રોજેક્ટમાં સંસ્થાને આર્થિક અનુદાન આપતાં દાતાઓ માટે નીચેની વિગત જણાવવામાં આવે છે :

સ્કોલરશીપ માટે એક વિદ્યાર્થીનીને એક વર્ષ માટે સ્પોન્સર કરવા માટે :

- ♦ હાઈસ્કૂલની એક વિદ્યાર્થીનીનાં સહાય માટે - રૂ. ૧૦,૦૦૦/-
- ♦ સાયન્સની એક વિદ્યાર્થીનીનાં સહાય માટે - રૂ. ૨૦,૦૦૦/-
- ♦ કોલેજની એક વિદ્યાર્થીનીનાં સહાય માટે - રૂ. ૩૦,૦૦૦/-

ઉપરોક્ત પ્રમાણે તમે તમારો સહયોગ ચેક કે ડ્રાફ્ટ દ્વારા 'પીસ ઓફ માર્બલ ડાઉન્ડેશન' ના નામે આપી શકો છો.

અમેરિકાના સહયોગી દાતાઓ ડોલરમાં 'પીસ ઓફ માર્બલ યૌગિક સેન્ટર' ના નામે ચેક કે ડ્રાફ્ટ આપી શકે છે. વધુ વિગત માટે

www.pomyc.org સંસ્થાની આ સાઈટની મુલાકાત લઈ શકાય છે.

સ્કોલરશીપ ફોર્મ ભરવા માટે :

સ્કોલરશીપ દ્વારા સહાય જોઈતી હોય તેવી છાત્રાઓ / વિદ્યાર્થીનીઓએ ફોર્મ ભરતા પહેલા નીચેની બે શરતો ચકાસી જવી :

૧. તમારું હાઈસ્કૂલનું પરિણામ ૮૦% થી ઉપર અને કોલેજનું ૭૦% થી ઉપર હોવું જોઈએ.

૨. આપના પરિવારની કુલ વાર્ષિક આવક રૂ. ૩૦ લાખથી ઓછી હોવી જોઈએ.

આ શરતોને ધ્યાનમાં રાખી આપને સ્કોલરશીપ માટે યોગ્ય ઘોષિત કરવામાં આવે પછી આપ સંસ્થાના કાર્યાલયેથી ફોન દ્વારા સંપર્ક કરીને ફોર્મ પ્રાપ્ત કરી શકશો, અથવા સંસ્થાનો નિર્દેશ મળ્યા પછી આપ www.pomyc.org ની સાઈટ ઉપરથી પણ ફોર્મ ડાઉનલોડ કરી શકશો. વધુ વિગત માટે સંસ્થાનો પત્ર કે ફોન દ્વારા સંપર્ક કરી શકાશે.

સેવા - અંતર્ગત સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ



જુપડપટ્ટીમાં રહેતી દિકરીઓને તેમના લગ્નપ્રસંગે સહાય



જરૂરિયાતમંદ લોકોને સેવા પ્રકલ્પ અંતર્ગત સ્વહસ્તે ભોજન



જેલમાં કેદી બંધુઓ સમક્ષ જીવન સુધારણા અંતર્ગત પ્રેરક ઉદ્બોધન

સંસ્થાની પ્રવૃત્તિઓ :

- ◆ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, માનસિક શાંતિ અને આધ્યાત્મિક જાગૃતિ માટે ધ્યાન-યોગ શિબિરોનું આયોજન
- ◆ ધ્યાન-યોગ પ્રશિક્ષકો-નિષ્ણાંતોનું નિર્માણ
- ◆ સ્કૂલ - કોલેજ - યુનિવર્સિટીઓમાં વિવિધ વિદ્યાર્થીલક્ષી શિબિરોનું આયોજન-બોડી લેન્ગ્વેજ શિબિર, આત્મવિશ્વાસ શિબિર, વિદ્યાર્થી પંચલક્ષણમ્ શિબિર, આહવાનને ઓળખો શિબિર, સફળતાનાં માઈલસ્ટોન શિબિર, સ્વસ્થ આદતો શિબિર વગેરે.
- ◆ તેજસ્વી જરૂરતમંદ વિદ્યાર્થીઓ માટે સ્કોલરશીપની વિશેષ યોજના.
- ◆ પ્રતિભાશાળી વિદ્યાર્થીઓ જે મૂલ્યલક્ષી જીવનશૈલી પ્રમાણે જીવન જીવવામાં નિષ્ઠા ધરાવતા હોય એવાને વિશિષ્ટ પુરસ્કાર દ્વારા સન્માન
- ◆ સાહિત્ય પ્રકાશન, અત્યાર સુધીમાં સમણાશ્રી શ્રુતપ્રજ્ઞજીનાં ઘર એ જ સ્વર્ગથી માંડી સ્માર્ટ વિદ્યાર્થી સુધી ૫૭ જેટલા પુસ્તકોનું પ્રકાશન
- ◆ અમેરિકા, યુરોપ અને એશિયાઈ દેશોમાં અધ્યાત્મ અને ધ્યાન-યોગ તથા જૈન ધર્મની વિશિષ્ટ પ્રવૃત્તિઓ
- ◆ ગરીબ પરિવારોને રોજગાર આપી આત્મનિર્ભર બનાવવાના પ્રયાસો...
- ◆ સંસ્કાર ઘડતર માટે યુવતી-મહિલાઓ અને યુવાનોની સ્પેશ્યલ ટ્રેનીંગનું આયોજન
- ◆ આયુર્વેદ શાસ્ત્ર અને જ્યોતિષ વિજ્ઞાન પર વિશેષ અનુસંધાન

સંસ્થાના ટ્રસ્ટીઓ

- ◆ સમણા શ્રુતપ્રજ્ઞ
- ◆ શ્રી કિર્તીભાઈ દોશી
- ◆ શ્રી ધ્રુવકુમાર કવિયા
- ◆ શ્રી જગદીશભાઈ દોશી



સંસ્થાનું મુખ્ય કાર્યાલય - રાજકોટ