

June 2020 Newsletter

Peace ^{OF} Mind

EXPERIENCE YOUR INNER BLISS



Peace of Mind



Sneak peek inside this issue

Current issue highlights on:

- Message from Samanji
- Samanji's Spiritual Journey During Covid-19
- Newspaper Publications
- Covid19: Seva and Sahyog:
- Article by Abhipsa Baa



In the current situation with the Corona virus, it can give more peace and joy than problems, if only we think in a positive way. It can bring us all new vitality and a new vision about life. If we reflect, we realize it has now given us clean, fresh air and the possibility for a much healthier style of living. It has provided more time to do prayers and to engage in contemplation, self-reflection and meditation, without even the need of a temple.

Besides the health and spiritual benefits, it has meant study without school, enjoying movies without theatres, keeping strongly connected with our nearest and dearest relations without physical touch. Because of it also we can enjoy wholesome food without need of hotels or restaurants. People now might be able to learn to have greater trust in themselves as well as relish the beauty of nature. It is important to keep in mind that, if we go to excess in any way during life, nature will, in turn, find its own way to restore balance. This means it might produce critical and harsh situations, as it has done with the Corona virus. But where there is self-restraint and personal discipline in our lives, we can move on a path where every soul can cooperate peacefully, peacefully living with all living beings and with respect for the whole planet.

This year Samanji will not visit the USA or the UK. However, if the situation permits him to travel, he hopes to go to Australia, Malaysia and Singapore in Nov-Dec 2020.



YouTube link for Saman Ji's pravachan.

The Peace of Mind Foundation has created a number of YouTube presentations, providing online access to Samanji's satsangs and boosting one's immunity system through Twinkle Pethad (in English) as well as special satsangs (in Gujarati). Please subscribe by visiting the link bellow and get tremendous benefit from it.

<https://bit.ly/2Iho0dN>

You can equally physically, mentally and spiritually gain enrichment from Samanji's exciting Blog (in Gujarati and in English).

<http://www.pomyc.org/blogs>

Samanji's Spiritual Journey During Covid-19

Practice Silence:

Saman Shrutpragyaji spent one month from March 14 to April 14 at Malsar, Baroda with Rameshbhai Doshi, focusing the days on maun, meditation and atma chintan. During this period, Samanji also spent much time engaging in online satsangs, using his YouTube channel, as well as working through audio communications on WhatsApp. This was to enable all his followers to gain personal benefit and spiritual upliftment. His devotees have expressed great appreciation for it all, particularly for the wisdom and encouragement given to them.

Anushthan:

On April 14th Samanji traveled from Baroda to Rajkot because he discovered that the lockdown would continue for a much greater length of time, and, because of that, it would be better to return to his own ashram in his hometown. Immediately on arrival in Rajkot, he strictly observed 14 days of home quarantine. Throughout the quarantine period, he twice carried out three full days doing anushthan along with maun sadhana.

On May 21, with the easing of the lockdown, Samanji went to Bhanvad for a two-week special sadhana and self-development program. Bhimsibhai and the Purusharth School arranged his peaceful stay there in a Tapovan. Samanji also visited and gave Dharmalabh to the remote area like Krushnadham and Sanakhala.

Newspaper Publications

During the 14 days of self-isolation, he also began composing inspirational thoughts for Saanj Samachar (evening newspaper), writing about the Gujarat population in relation to the mental health impact of the Corona virus. Particularly, he emphasized how everyone can think positively and remain positive in the face of the current Covid-19 crisis.

સાંજ સમાચાર

વૈરાજ વટ - ૧ | પાના : ૧૪ | રૂ. ૩.૦૦ સ્થાપક : બાબુભાઈ શાહ તા. ૮-૫-૨૦૨૦ - શુક્રવાર | રાજકોટ (સીટી)

આજનું ચિંતન

કોરોનાને સંકટ તરીકે નહિ, ભેટ તરીકે જુઓ

વર્તમાન કોરોનાના કારણે અત્યારે ઘણા લોકો ચિંતા, તનાવ અને એકલાપણાનો અનુભવ કરી રહ્યા છે. આ આપણો પરિસ્થિતિ પ્રત્યે નેગેટીવ પ્રતિભાવ છે. બીજા સકારાત્મક પાસાથી વિચારીએ તો કદાચ આ એક કુદરતે આપણે સુંદર ભેટ પણ હોય શકે છે. આ ભેટની કદાચ આપણને અને આપણા જેવા અસંખ્ય માણસોને જરૂરી હોય. જરા ચિંતન કરીએ કે આ ભેટ કઈ હોઈ શકે? પહેલી ભેટ ઉડાણપૂર્વક કોઈને સાંભળવાની અને સમજાવવાની હોઈ શકે. પ્રાકૃતિક વાતાવરણને સાંભળી- માણો અને વર્તમાન પરિસ્થિતિને સાચા અર્થમાં સમજો. બીજી ભેટ આપણે જે જગ્યાએ અત્યારે છીએ તેનું મહત્વ સમજાવે છે. આજે આપણને આપણા ઘરમાં વધુ સુરક્ષા દેખાય છે. અત્યારે મને કોઈ સ્ટીટલર્વેન્ડ કરવા જવાનું કહેશે તો હું કદીશ : યાર ! ત્યાં જઈને શું મરવું છે? હું મારા ઘરે મજામાં છું. સંઘાય ઘરની બહાર વ્યસ્ત રહેતા માણસોને પોતાના ઘરનું અને ઘરના સભ્યોનું મહત્વ કેટલું છે- એ હવે સમજાઈ રહ્યું છે.

ત્રીજી ભેટ આપણા મનોભાવોને વ્યક્ત કરવાની આ એક તક છે. આજે આખી દુનિયામાં બધા લોકો પોતાને જે કંઈ અનુભવો થઈ રહ્યા છે. અથવા આ પરિસ્થિતિમાં એમની અંતઃપ્રજ્ઞામાં જે કોઈ સ્ફુરણાઓ થઈ રહી છે એ ઉદાહરણપૂર્વક શેર કરી રહ્યા છે. કેટલાય સંતો મીડિયા દ્વારા પોતાના જિજ્ઞાસુઓને ઉદારતાથી આશિર્વાદ અને માગદર્શન આપી એમનું મનોબળ વધારી રહ્યા છે. આપણા માનનીય પ્રધાનમંત્રીનું ઉદ્બોધન સાંભળીને તો લાગશે કે ભારતનો કોઈ ઋષિ દેશવાસીઓને પોતાના સમજીને સ્વ અને સૌની રક્ષાની સંવેદનાસભર પ્રેરણા આપે છે. ચોથી ભેટ આપણને આપણી ઉજાને યાજે છે. ખોટા કામોમાં અને વિચારોમાં સમય બરબાદ કરવાના બંધ વ્યવસ્થિત રીતે પ્રાણાયામ કરો, ધ્યાન કરો, સાડુ પુસ્તક વાંચે સાંભળો, કંઈક લખો, કંઈક નવું શીખો, પોતાની જિંદગીનો ન બનાવો અને પોતાની ઉજાને કરી યાજે કરો.



આજનું ચિંતન

આપણે કશું જાણતા નથી આ ભાવ ર

નથી લાગતું અંકડાઓથી, જુદા ગયું હોય? આપણે કશું જ જાણતા નથી છું. કોરોનાની આ આવી છે અને એ ક્યારે શું બનશે એ દેશાએ પહોંચ્યા ૧ ઉડાણમાં જઈ આંદોલિત કરે છે



આજનું ચિંતન

પોતાની જાત સાથે રહેવામાં કેમ કંટાળો

કોરોનાની વર્તમાન પરિસ્થિતિમાં માટે તમે આપણે ટિપ્પણ માં કરો છો? જરા વિશેષ કાંઈ જ ન કાજોથી પુરો કરા સની મોટામાં ૨ ૫ બુણામાં ૧૦ ૫ તો જાણે એક વ્યસન છે. દારૂ કરવાનું વ્યસન

ભયથી વધુ

રનાક દુનિયામાં નથી

ાયરસના ભયથી બચવું બહુ - 'વાયરસથી જેટલા મરશે કેમ કે ભયથી વધુ ખતરનાક જો, નહિતર મૃત્યુની પહેલા અનુસારે જે ભયનાતક સાહસો

આજનું ચિંતન

સૌ માટે ધ્યાનનો સેતુ

શ્રી ધ્યાનનો સેતુ આજે બહુ બરાબર હોય છે. આ સારા હોવામાં કોઈ સત્વ નથી. લીલા ચહેરો ઉજાગર થાય છે. ત્યારે ખ્યાલ આવે વા છીએ. આવા સમયે પસંદગીના બે જ રસ્તા ગબનીએ છીએ અને કાં તો સમાધાનનો ભાગ પો પર નજર નાખીને જો જો તો ખ્યાલ આવશે તાના માટે અને અન્યો માટે સમસ્યાનો એક નવું એ સ્વયંને બચાવવા માટેની સાવધાની છે રાખવાની કાળજી છે. આવા સમયે જધારે સાર થઈ રહ્યા છીએ ત્યારે શું ખરેખર આપણે ખરા? આપણે માસ્ક અને હાથની સફાઈમાં ને શિસ્તનો પુરેપુરો અભાવ પહેલાથી જ ચાલ્યો કોના ડીએનએમાં છે. એટલે લોકડાઉનમાં જો એ ખુલશે પછી શું સ્થિતિ બનશે કલ્પના કરીને કેકસ અત્યારે આપણી સ્થિતિ ઈટાલી અને કારણ છે સમય પર આપણે જાણી ગયા અને ણા લોકોની રોગપ્રતિકારક શક્તિ અપુર્વેદના ૫ કારણે પાવરફુલ છે. છતાં આમાં બહુ ક્ષણવા ૧ લાંબી દૂરી તથ કરવાની બાકી છે. હજુ કોરોના થી. કોને ખબર એના અસલી ચહેરાના દર્શન વાત નથી, સાવધાની માત્ર છે અને શિસ્તનું કોરોનાની ઘટનામાંથી ઘણું ઘણું શીખવાનું છે. ૭ કે આપણે પોતાના માટે અને અન્ય સૌ માટે યાનો હેતુ ધ્યારેય ન બનીએ.

પોતાની જાત સાથે જીવવા બાધ્ય કરી દીધા છે. આને પોતાની જાત સાથે જીવવા બાધ્ય કરી દીધા છે. ચાલો પ્રયત્ન કરીએ આપણા જીવનને નવેસરથી જોવાનો પોતાને ફરીથી સેટ કરવાનો, આપણે આજ સુધી બીજાને બદલવાની કોશિશ કરતા હતા હવે એમાંથી બહાર આવીને આ તકનો ઉપયોગ પોતાને બદલવામાં કરીએ તો કેટલું સાડુ! આ જ સુધી આપણે બહારથી બીજા લોકોને જોઈને એ પ્રમાણે જીવતા હતા. ચાલો હવે અંદરમાં જઈ, પોતાનું સત્ય શોધી એ પ્રમાણે અંદર અને બહાર પોતાની નિજતા પ્રમાણે, પોતાની રીતે જીવવાનો સંકલ્પ કરીએ. આ આપણે કરવું જ પડશે. એક મિને સુંદર કહું છે. મને લાગે છે કે અત્યારે હવે કોઈ જઈ નથી. અનં કોઈ પ્રતિબદ્ધતાઓ નથી. હું જાણું છું કે મારે મારી જીવનયાત્રાને ફરીથી ચકાસી યોગ્ય રીતે જીવવાનો પ્રયત્ન કરવો જ પડશે.

— સમજા સુતપ્રજ્ઞ પીસ ઓફ માર્ઠન્ડ ફાઉન્ડેશન, રાજકોટ



આજનું ચિંતન

જાણવું સહેલું છે, રખતમાં મુકવું ઘણું પડે છે

ટેકનોલોજી અને મીડિયાના માહોલમાં આપણે બધા બહુ જાણી થઈ ગયા છીએ. આપણું જ્ઞાન આપણને કેટલું કામ આવે છે એના પર ચિંતન કરવું જરૂરી છે. બીજાને સમજાવવા આપણે બધા જાણી છીએ. ઘણા ખરા લોકો પોતાના વોટસએપના સ્ટેટસમાં સુંદર મજાના સ્લોગન મૂકે છે. પણ એ સ્લોગન બીજાને ઈમ્પ્રેસ કરવા માટે હોય છે કે પોતાના જીવનમાં ઈમ્પ્રોવમેન્ટ કરવા માટે? જેટલા સુંદર અને પ્રેરણાદાયી વાક્યો આપણે શેર કરીએ છીએ એમાંનું એકાધ વાક્ય પણ આપણે અમલમાં મુકીએ તો કામ થઈ જાય-પણ આવું આપણે લગભગ કરતા નથી, કેમ કે ખુબ અધરૂ પડે છે.

હમણા કોરોનાના વિકટ માહોલમાં કેટલી જ્ઞાનવર્ધક વાતો સાંભળવા મળે છે, બહાર ન જઈ શકો તો અંદર જાઓ - આ વાક્ય ખુબ ઉપડયું પણ કોણ અંદર જાય છે? કોણ અંદર જવાનો અર્થ પણ સમજે છે? અંદર જવું એટલે ધ્યાનમાં બેસવું આ કોને ખબર છે? કેમ કે આ જ્ઞાન એક તો ઉધાર લીધેલું છે અને પ્રવૃત્તિનું જેને વ્યસન થઈ ગયું છે એના માટે ધ્યાનથી અધરૂ કર્યું નથી. એ ધ્યાનમાં બેસી જ નહિ શકે. બધાને હવે ખબર પડી ગઈ છે કે કોરોનાની કોઈ દવા નથી, રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારવી એ જ એનો સ્વાથી ઉપાય છે. પ્રાણાયામ કરીને આ વધારી શકાય છે એ પણ હવે જાણી લીધું છે છતાં કેટલા લોકો પ્રાણાયામ નિયમિત કરતા હશે? કોઈ વસ્તુની ખબર જ ન હોય તો એવી વ્યક્તિને મૂર્ખ કહેવાય પણ જેને ખબર છે છતાં એ પ્રમાણે કરે નહિ તો એને શાસ્ત્રમાં મૂઢ કીધા છે. દુનિયામાં મૂર્ખ ઓછા છે, મૂઢ વધુ છે.

એક પાલીસના ઘરે ચોર ઘુસ્યા, પત્નીએ પતિને કહ્યું, જાગો, જુઓ, ચોર આવે છે. પતિ કહે મને ખબર છે તું શાંતિથી સૂઈ જા. ચોર ખરેખર ઘરમાં ઘુસ્યો, પત્નીએ પતિને કહ્યું જુઓ ચોર અંદર આવ્યો છે, ફરી પતિએ એ જ જવાબ આપ્યો મને ખબર છે, તું ચિંતા ન કર. થોડીવારમાં ચોર કિંમતી વસ્તુ ઉપાડીને ભાગ્યો, ફરી પત્નીએ કહ્યું પણ પેલો આપણી વસ્તુઓ લઈને ભાગ્યો, હવે તો કંઈક કરો, ત્યારે પોલીસે કહ્યું હમણા હું ડયુટી પર નથી, શાંતિ રાખ. એને શાંતિ રાખી અને ચોરે પોતાનું કામ પતાવી દીધું. બસ, કરવાની વાત આવે એટલે આ એક જ ડાયલોગ બોલીએ છીએ હમણાં હું ડયુટી પર નથી.

— સમજા સુતપ્રજ્ઞ પીસ ઓફ માર્ઠન્ડ ફાઉન્ડેશન, રાજકોટ



આજનું ચિંતન

બહાર ન જઈ શકો તો અંદર જાઓ

જ્યારે તમે બહાર ન જઈ શકો ત્યારે અંદર જાઓ. કોરોનાનો સંકટ આવવાની સાથે જ આપણામાંના ઘણા અનેચિક રીતે પણ એકંતમાં સરકી પડયા છે. ધ્યાન, ધર્મ અને સજ્જન્નાત્મક કાર્યો થકી પોતાની અંદર ઉતરવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. લોકો પાસે હવે એક નવું પોકેટ ઈજાદ થયું છે. જેમાં એની પાસે ખુબ સમય છે. અગાઉ આ પોકેટ વ્યસ્તતા અને વ્યવસાયથી ભરેલું હતું. સમયની મારામારી હતી જીવનમાં ભાગદોડ હતી. આજે નેટફિક્સ અને વીડિયા સહાય હોવા છતાં કોઈ વિલેપો અને બહાનાઓ નથી. હવે પોતાનાથી ભાગવું મરડેલ છે. કુદરતે આપણને બરાબર રીતે અટકાવી દીધા છે અને પોતાની જાત સાથે જીવવા બાધ્ય કરી દીધા છે.

ચાલો પ્રયત્ન કરીએ આપણા જીવનને નવેસરથી જોવાનો પોતાને ફરીથી સેટ કરવાનો, આપણે આજ સુધી બીજાને બદલવાની કોશિશ કરતા હતા હવે એમાંથી બહાર આવીને આ તકનો ઉપયોગ પોતાને બદલવામાં કરીએ તો કેટલું સાડુ! આ જ સુધી આપણે બહારથી બીજા લોકોને જોઈને એ પ્રમાણે જીવતા હતા. ચાલો હવે અંદરમાં જઈ, પોતાનું સત્ય શોધી એ પ્રમાણે અંદર અને બહાર પોતાની નિજતા પ્રમાણે, પોતાની રીતે જીવવાનો સંકલ્પ કરીએ. આ આપણે કરવું જ પડશે. એક મિને સુંદર કહું છે. મને લાગે છે કે અત્યારે હવે કોઈ જઈ નથી. અનં કોઈ પ્રતિબદ્ધતાઓ નથી. હું જાણું છું કે મારે મારી જીવનયાત્રાને ફરીથી ચકાસી યોગ્ય રીતે જીવવાનો પ્રયત્ન કરવો જ પડશે.

અજ્ઞાની વ્યક્તિ આજે પણ ગાખા મારવામાં અને આખો દિવસ સમાચારો અને મીડિયામાં મગજને પરોવીને ઈમતી ક્ષણોને બરબાદ કરી રહી છે જ્યારે સમજૂ વ્યક્તિ માટે આ સમય અતિ મૂલ્યવાન છે. એ સમયનો વધુમાં વધુ ઉપયોગ પોતાની જાતને સમજવામાં સુધારવામાં પોતાની કમતાઓને જગાડવામાં કંઈક નવું કરી પોતાનામાં મહાનસંતોષ અનુભવવામાં કરી રહ્યા છે. દુનિયા પોતાની રીતે ચાલતી રહે છે, આપણે પોતાની જાતને એનાથી અપ્રભાવિત રાખીને સારામાં સાડુ શું કરી શકીએ એ દિશામાં સક્રિય પ્રયત્નો કરવા જોઈએ.

— સમજા સુતપ્રજ્ઞ પીસ ઓફ માર્ઠન્ડ ફાઉન્ડેશન, રાજકોટ

પીસ અં

Covid19: Seva and Sahyog

In the situation of Corona virus, which has affected many individuals and families quite severely, Samanji through the Peace of Mind Foundation has been working hard to help and support them. This NGO has provided necessary and much needed food kits with the cooperation of Abhipsa Baa in Himatnagar, Samalbhai at Koniyaol - Samarkantha, as well as in Bhanvad, Rapar and in Bhuj to the needy peoples and Families, Panchnath Sarvajanic Trust - Rajkot (headed by Mayurbhai Shah). Peace of Mind Foundation also deposited online payment in medal Class Families accounts who need cash money for Milk, Vegetables and day to day requirements. Many needy people in Rajkot have equally benefited from Peace of Mind Foundation food kits. The Peace of Mind Foundation is thankful to all the donors who have helped and supported this cause during the current crisis. Till now also, these activities go on regular basis for helping peoples.





Samanji is My Life Savior



The deadly Corona Virus has shown a different side, as, for me, as it has become a Karuna (Compassion) Virus. This is because I have achieved so many great things within just the past 38 days. I did not reach such a height even over the last 38 years of my entire life.

It is all due to Samanji.

I experienced big problems when lockdown started, as I am usually out of the home for 22 days a month. Suddenly, I found myself stuck indoors every single day and my home had become like a prison. Whatever I had been doing, it became difficult even to pass the days and nights, since I am a hard-working woman.

Lockdown days became long, with loneliness, stress and frustration, which removed all my energy. I did not know what to do or which way to turn. The problems it brought, however, have happened to me before, in a sense, so are not an entirely new experience. Being restless comes from inside, as I have learnt. Always I have gone in search of peace outside myself. The loneliness felt inside meant I kept myself busy in the past with the crowd, running away from myself and from my inner problems. Whatever I have done and however busy I have been in terms of the habit of mixing with other people, I realize now these are underpinned by the problems of my own mind. Loneliness has been like a disease for me.

After a week in lockdown, I called Samanji just to offer pranam. Immediately, he supported me through all the issues I had been facing. Samanji is my life savior. He said there is no meaning every day just say, "How are you?" or "What did you do today?" This is just a formality and wastes time. "Let us do some creative activities so you can use your time precisely and meaningfully," he said. Finally, Samanji started an online class especially for me on Jain Dharma. He has been teaching me so many great principles of Jain Dharma in a simple style. So far, I learnt from him about Karma, the Namokar Mantra, Manglik, Nine Tattvas, Moksh Marg, Shravak Achar, Samadhi Maran, Panch Samvay and many more topics. What I like most is Samayak Darshan. When I started my spiritual journey with Samanji, I never knew that my mental illness and problems would disappear. Not only that, I have truly become a spiritual woman now.

Samanji also showed me the path of meditation, which has changed my whole life completely. I am doing meditation every day, and it's awesome. My mind is totally at peace. Every day I get sound sleep and now have no worry for the future. Earlier, worry killed my body's weight and energy; but these days I increased my weight by 5-6 kg. It is the sign that I am now fit. Truly this lockdown has been beneficial, inspirational and joyful for me. All the credit goes to Samanji for the golden opportunity he gave me. Saying "Thanks" to him is not enough. Sadpurush words are powerful to change life and correctly calibrates it. Now I have no complaint in life, no demand from it. Because of the Corona virus I could not go outside but have learnt the way to go inside. After doing meditation I have learnt that the inside world is beautiful. I no longer have any craving to go outside, which earlier only spoiled my life. I am blessed by Samanji.

Abhipsa Baa

(Abhipsa Baa from Himatnagar - Sabarkantha Gujarat – India, is known as Acharya of Shakti Gadi. She was a Government school teacher and resigned from her post in order to devote herself to the development of her spiritual journey. Abhipsa Baa is an excellent, highly sought-after speaker and is a dynamic personality. The new focus of her teaching is how to live peacefully and devotionally in day to day life. She is also involved in many forms of social service and charity activities and conducts satsangs regularly among Gujarati people)

Abhipsa Ba Seva and Sahyog

On behalf of Peace of Mind Foundation-Rajkot, Abhipsa Baa graciously distributed food kits among needy families around Ahmedabad area during Covid19 lockdown periods.

