



# April 2012 Newsletter

## Current Events

### Inside this issue:

Akasvani Shibir	2
Rajkot District Jail	3
Shibir Feedback	4
Health Corner	5
New Publications	6

### BOOKS

Jivan Jivavani Kala  
Parivartan  
Prarabdh Nu Puspa:  
Purusharath Ni Sugandh  
New CD & Discourses:  
**Hindi:**  
Moksh Marg Satsang  
Management Satsant  
**Gujarati:**  
Jain Dharma Satsang  
Management Satsang  
Power of Chakra Satsang

### Books are Available at:

#### GEORGIA

Kaushik Desai - (770) 476-3874

#### ILLINOIS

Dharmi Shah - (630) 428-1360

#### NEW JERSEY

Dr. Champa Bid - (973) 533-

#### OKLAHOMA

Aruna Shah—(918) 605-8805

**Pravachan**  
**Date: February 5th**  
**Location: Rajkot District Jail**



**Akasvani Radio Staff Family Shibir**  
**Date: March 2nd-4th**  
**Location: Akasvani Colony Rajkot, Gujarat**

**Satsang**  
**Date: March 24th & 31st**  
**Location: Race Course, Rajkot**  
**Host: Narendrabhai & Sonalben Sheth**

**Meditation Camp**  
**Date: April 9-13th**  
**Location: Abhavalay**  
**Contact: 94273 66164**

## Upcoming Events

### Upcoming Events in Singapore and Malaysia:

- \*April 27th-May 3rd (Singapore)
- \*May 4-5th (Ipoh, Malaysia)
- \*May 6-7th (KL, Malaysia)
- \* May 8-9th (Malacca)
- \* May 11-13th (Mumbai)
- \* May 14th (Rajkot)



# Akasvani Staff Parivar Shibir

After requests by Akasvani staff members, Shrutpragya Swamiji conduct a 3 day Yoga-Meditation-Health Camp in February. Swamiji touched upon several topics such as:

- How to be Healthy without Medicine
- How to keep harmony in Family and Society
- How to meditate properly and how to change attitude

Swamiji also taught them Yoga, Pranayam and Meditation. There were about 100 participants in the camp. We had great support and organization by Mansukhbhai Keshur and his team. After the camp, all the women continued to get together and practice yoga and pranayam for an hour each day.



Since the 10<sup>th</sup> and 12<sup>th</sup> standard exam were coming up, Swamiji gave a special lesson to the students and taught them ways to focus, how to read properly, and how to develop self-confidence. Swamiji guided them to not become depressed and to not get stressful just for an addition 2-3 percentages. If one studies in a relaxed mood, they will automatically get a high percentage. And one should be studying to gain knowledge, not just focusing on percentage.



# Rajkot District Jail

Shrutpragyaji gave one lecture at the Rajkot District Jail. Swamiji had told them to not think that only you are the criminal and did something bad. There are many prisoners that are just wandering around, but the only difference is that you got caught by the police and law. Prisoners that are walking around continue to do bad activity in society and are just not caught by police. Swamiji told them not to be depressed because this situation is not permanent. You may be free any time from here. Do not need to think that what society will think when you go back to society. Instead, think about what you, which is more important. You can do some creative work in society and can wash away your sins.

Peace of mind Foundation also gave one full set of Swamiji's books to the jail for the prisoners since they have the most time to read. Shri Vyas Sir gave many thanks to Peace of mind Foundational and Swamiji for arranging a great speech and to motivate all the prisoners to be a good person. Jailer Shri Rabari Sir also requested Swamiji to arrange one camp in jail.



## પ્રતિભાવ : ( Feedback of the Shibir )

આ શિબિરમાં જાણવા મળ્યું કે આ જીવન કેટલું સુંદર છે. તેને માણી લેવાનું છે, જાણી લેવાનું છે, દુઃખી કે લાચાર થઈ બેસી નથી રહેવાનું. આ દુનિયાનો દરેક મનુષ્ય અદ્વિતીય અને ખાસ છે. જો દરેક માણસ આટલું જાણી લે તો તેનું જીવન સુગંધમય બની જાય. સ્વામીજી શ્રુતપ્રજ્ઞજી માણસોને આ જ તો શીખવે છે. તે શિબિરો યોજીને લોકોને જાગૃત કરે છે અને કંઈક અલગ પણ ખાસ કરવાની પ્રેરણા આપે છે. તે ઉપરાંત આરોગ્ય પણ જીવનનો એક હિસ્સો છે. જો મન સ્વસ્થ હશે તો હિમાલયની ટોચ પણ દુર નથી. આરોગ્ય માટે સ્વામીજીએ યોગાસન અને સમતોલ આહાર લેવાની પ્રેરણા આપી. સ્વામીજીએ મનને સ્વસ્થ રાખવાની પદ્ધતિઓ પણ શીખવી. આ ઉપરાંત કેવી રીતે સ્માર્ટ વર્ક કરીને ભણવામાં ઉત્તીર્ણ થવું એ પણ શીખવ્યું. સ્વામીજીએ કહ્યું કે 'આત્મ-વિશ્વાસ જ મનુષ્યનું ઘડતર કરનાર પરિબળ છે.' સમયના અભાવે સ્વામીજી જેટલું શીખવી શકતા હતા એટલું શીખવ્યું. દરેક દિવસની શિબિરમાં હું એક નવો વિચાર લઈને આવતી હતી.

આ સિવાય સ્વામીજીના પુસ્તકો પણ ખરીદ્યા, જેમાં એમણે પોતાના અનુભવોમાંથી દિવ્ય વિચારો મૂક્યા છે. આમ આ શિબિર અમને બધી રીતે સફળ નીવડી છે. પહેલા થતું કે શિબિરમાં તો એક કલાક બગાડવા જવું પડશે. પરંતુ પહેલા જ દિવસે આ વિચાર ક્યાય દૂર ફેકાય ગયા અને મનમાં નવા સુવિચારો ભરીને સ્વામીજીએ અમને ધન્યભાગી બનાવ્યા. ક્યારેય ભૂલાશે નહિ સ્વામીજીની વાતો અને આ શિબિર. મારા અગંત મત મુજબ દરેક વિદ્યાર્થીએ જીવનમાં એક વાર સ્વામીજીની શિબિર કરી લેવી જોઈએ.

રૈયાણી રુચિતા

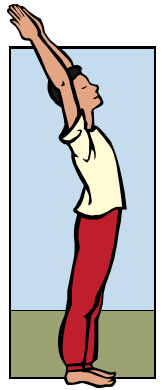
અભ્યાસ ૧૨મું, વિજ્ઞાન અમરેલી, સૌરાષ્ટ્ર, ગુજરાત

# Health Corner: Importance of Deep Breathing

While the lungs have a capacity of holding 4-5 liters of air per breath, most people only intake a maximum of half a liter per breath. There are four basic types of breathing processes and rates under various conditions:

- Aroused or excited condition- breathing cycle per minute = 30-50 breaths
- In anger, fear, or violence – breathing cycle per minute = 20-30 breaths
- In sitting or normal position--breathing cycle per minute = 15-20 breaths
- In deep breathing (meditation)– breathing cycle per minute = 6-8 breaths

Different living species have different breathing rates, which helps determine their life-span. For example, a turtle has a breathing rate of 4-5 breaths per minute and has a life-span of 150-155 years. In contrast, a monkey has a breathing rate of 31-32 breaths per minute, and has a life-span of only 13-15 years. Humans have a breathing rate of 15-17 breaths per minute, and have a life-span of 100-150 years.



## Procedure for Deep Breathing Meditation:

Sit in a meditation position and take deep breaths, inhaling and exhaling rhythmically.

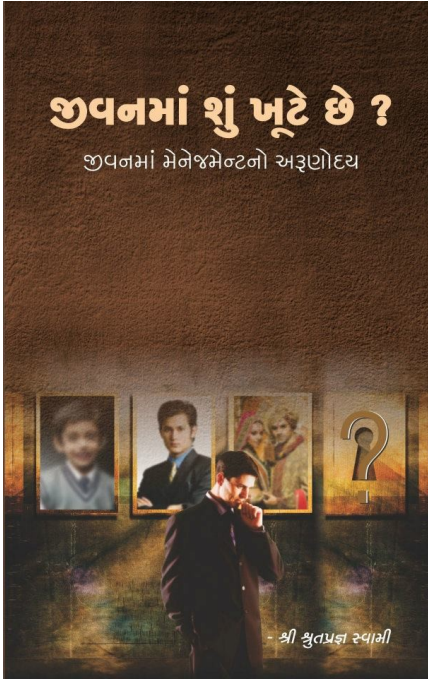
First, concentrate the mind on the navel and experience the expansions and contractions of the abdomen for 5-10 minutes. Then, shift the mind from the navel and concentrate on the inside of the nostrils and watch the breath moving in and out for 5-10 minutes.

## Benefits of Deep Breathing:

- Helps controls anger and other vicious emotions
- Brings mental happiness & peace
- Improves self-confidence & concentration
- Increases physical energy
- Gives the power to fight disease

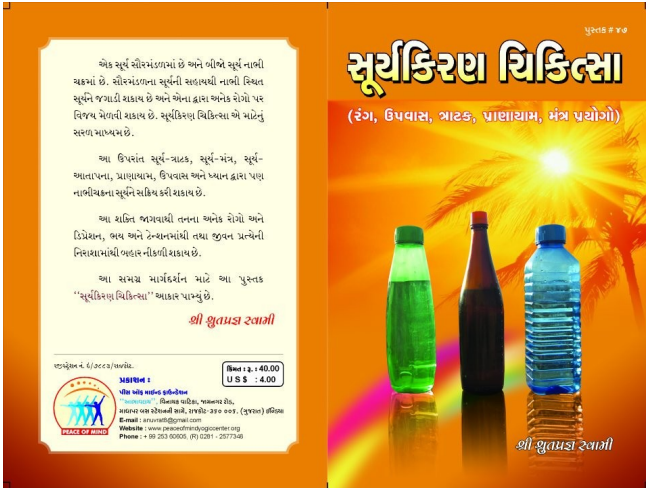


# New Publications of Peace of Mind Foundation

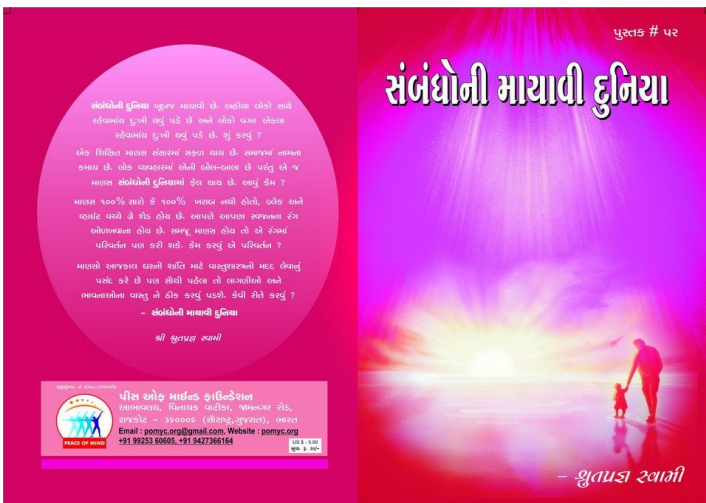


પુસ્તક # ૫૩...(નવી પુસ્તક છે) માણસ સવારથી સાંજ સુધી અને જન્મથી મૃત્યુ સુધી એક જ કામ કરતો હોય છે - દોડાદોડ.પૂછો શા માટે? તો કારણ એને પોતાને ખબર નહિ હોય.એનું મન એટલું ચંચળ છે કે એક સાથે અનેક દિશામાં દોડવાની એને ઠેવ પડી ગઈ છે.આવા લોકોને કોન્ફ્યુશિયસની એક વાત યાદ રાખી લેવી જોઈએ: 'જે બબ્બે સસલાનો એક સાથે પીછો કરે છે,તેને એક પણ સસલું હાથ નથી આવતું.' જે માણસ અનેક વસ્તુઓ મેળવવા ફાંફાં મારે છે,તેને આખરે કંઈજ હાથ લાગતું નથી.

જિંદગીમાં શું ખૂટે છે અને શું જોઈએ છે એનું સ્પષ્ટ ભાન નહિ હોય તો બધું જ મેળવી લીધા પછી પણ તમે અંદરથી ખાલી જ રહેશો



પુસ્તક # ૪૭..સૂર્યના રંગો આરોગ્યને નવો ઢંગ આપે છે.સૂર્યના કિરણો માનવીના બીમાર પડેલા શરીરને સ્વસ્થ કરવામાં સમર્થ છે.ભામંડળ અને આભામંડળ ઉપર આજે અનેકો પ્રયોગો થયા છે. સૂર્યની આતાપના પણ ઘાતક રોગોમાં રાહત આપે છે.શરીરની અંદર પણ એક સૂર્ય છે.યોગ દ્વારા એ સૂર્યને જગાવી શકાય છે.આ પુસ્તક એ દિશામાં નવી દ્રષ્ટી અને પ્રયોગની નવી રીતોને ઉદ્ઘાટિત કરશે.



પુસ્તક # ૫૨...સંબંધોની દુનિયા ખૂબજ માયાવી છે.અહિયાં લોકો સાથે રહેવામાય દુઃખી થવું પડે છે અને લોકો વિના એકલા રહેવામાય દુઃખી થવું પડે છે.માણસો આજકાલ ઘરની શાંતિ માટે વાસ્તુ શાસ્ત્રની મદદ લેવાનું પસંદ કરે છે, પણ સૌથી પહેલા તો લાગણીઓ અને ભાવનાઓના વાસ્તુશાસ્ત્રને ઠીક કરવું પડશે.એ કેવી રીતે કરવું? આવા અનેક પ્રશ્નોના જવાબ એટલે જ - 'સંબંધોની માયાવી દુનિયા'