



Saman Shri Shrutpragyaji

♦ Spiritual Guide ♦ Author ♦ Educationist

Peace of Mind Foundation

'Abhavalay', Vinayak Vatika,
Opp. Madhapar bus stop, Jamnager Road,
Rajkot-360006. Gujarat, India.
Mobile # +91 9427366164
Email: pomyc.org@gmail.com
Website: www.pomyc.org

October – 2020

Meditation



A spiritual journey is incomplete without meditation. Meditation is a must in life, and it is only through meditation that one can realize the soul. Only the one who meditates and has experienced the benefits can truly guide others and help beginners practice meditation.

I have been practicing daily meditation for the past 35+ years. It is through this personal experience that I feel confident to provide the following recommendations to all those who would like to start or enhance their spiritual journey.

1. Regularity is of the utmost importance for one to be able to not only improve their practice but to uplift spiritually. Practicing meditation on a daily basis at the same time is very essential. The duration of meditation is not as important as regularity.
2. 30-60 mins of meditation is ideal but if you are not able to, then you can start with 10-15 mins at wake-up time, before meals, and before bedtime. This can easily add up to 30-60 mins during the day.
3. If you wake up in the middle of the night, try to meditate at that time. You will surely fall back into deep sleep as the mind and body relax. Try this and experience for yourself.
4. Just like anything else in life, practice meditation with a positive attitude. In fact, it is important that one feels inspired and elated to enjoy the process. If meditation is done as a chore, you will not be able to engage, thoughts will distract you, and it will leave you more disturbed.
5. When the mind is preoccupied with stress, tension, or personal problems, it is going to be difficult to meditate. Be patient, try to be positive, remain calm, and practice silence before meditation.
6. Finally, I would like to say that meditators should not hope for fulfillment of desires for this takes your focus away from true knowledge. The ability to immerse yourself in the meditative state itself is an accomplishment and helps curtail desires.

When meditation is done with these guidelines, one is sure to attain inner peace. Both the body and mind remain calm at all times even when facing adverse situations, an inner strength awakens, thoughts become clearer, and speech becomes soft and pleasant. All this leads to karma nirjara.

This is true Bliss!



જીવનમાં આધ્યાત્મિક પ્રગતિ કરવી હોય તો ધ્યાન અનિવાર્ય છે. કોઈપણ વ્યક્તિ ધ્યાન વિશે ત્યારે જ કંઈક કહી શકે જ્યારે એ પોતે ધ્યાન કરતો હોય. ધ્યાન કરનારને અનેક અનુભવો થાય છે. એ અનુભવો નવા સાધકો માટે ઉપયોગી બની શકે. હું છેલ્લા 30-35 વર્ષથી ધ્યાન- સાધનામાં લાગેલો છું. મારા અનુભવ પ્રમાણે

1. ધ્યાન કેટલું કરવું એનું એટલું મહત્વ નથી જેટલું ત્યાં નિયમિત કરવાનું છે. એક વ્યક્તિ અનિયમિતરૂપે

એક એક કલાક ધ્યાન કરે અને બીજી વ્યક્તિ નિયમિત પણે 10-15 મિનિટ પણ ધ્યાન કરે તો એ ધ્યાન એક કલાક અનિયમિત ધ્યાન કરવાથી વધુ શ્રેષ્ઠ છે.

2. ધ્યાનની એક બીજી મહત્વની વાત એ છે કે વ્યસ્ત જિંદગીમાં જો એકસાથે 30 મિનિટ કે એક કલાક ધ્યાન કરવાનો સમય ન હોય તો એવા લોકો દિવસમાં પાંચ સાત વાર, દસ દસ મિનિટનું ધ્યાન કરી શકે છે. જેમ કે ઉઠીને દસ મિનિટ ધ્યાન કરો. નાસ્તો કરતા પહેલા દસ મિનિટ ધ્યાન કરો, બપોરે જમ્યાના દસ મિનિટ પહેલા ધ્યાન કરો, રાતના

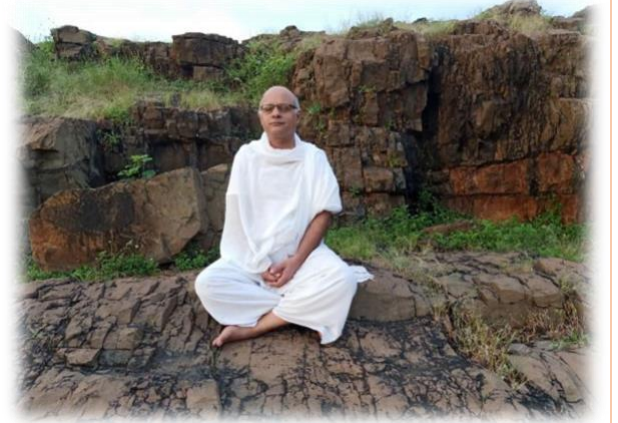
જમતા પહેલા દસ મિનિટ ધ્યાન કરો અને સૂવા જાવ એના પહેલા દસ મિનિટ ધ્યાન કરીને સૂવો, આવું કરીને પણ તમે આખા દિવસમાં એક કલાક ધ્યાનનો અભ્યાસ કરી શકો છો.

3. રાતના ઊંઘમાં જ્યારે પણ ઊંઘ તૂટી જાય કે ઉડી જાય ત્યારે 10 15 મિનિટનું ધ્યાન ખૂબ જ ઉપયોગી બને છે પ્રયોગ કરીને અનુભવ કરી જોજો.

4. ધ્યાન હંમેશા ઉત્સાહપૂર્વક થવું જોઈએ એટલે કે ધ્યાન કરતી વખતે ધ્યાન પ્રત્યેનો એક આહવાદક ભાવ હોવો જોઈએ. મન મારીને, નિરાશ મનની સ્થિતિમાં, ઉદાસ અવસ્થામાં ધ્યાન કરવાથી કોઈ વિશેષ લાભ નથી, કેમકે ત્યારે ધ્યાન લાગશે જ નહીં.

5. ધ્યાનની પાંચમી મહત્વની વાત એ છે કે મન જ્યારે પૂર્ણ સ્વસ્થ હોય, મનમાં કોઈ ચિંતા કે ટેન્શન ન હોય, જીવનમાં કોઈ સમસ્યાઓથી તમે ઝઝમતા ન હોય એવી હળવાશપૂર્ણ મનની સ્થિતિમાં ધ્યાન વધુ સારી રીતે થઈ શકે છે.

6. ધ્યાન બાબતે છેલ્લી મહત્વની વાત એ છે કે ધ્યાન કરીને કોઈ વિશેષ વસ્તુની પ્રાપ્તિ અને અપેક્ષા ન રાખવી જોઈએ. ધ્યાન કરવાથી જે અનુભૂતિ થાય છે, એ ધ્યાન નું સાચું ફળ છે. કેમકે અપેક્ષા રાખવાથી જ્ઞાનનું ફળ આપણાથી દૂર ભાગે છે, એટલે કે એ પ્રાપ્ત થતું નથી.



આમ ધ્યાન કરવા છે ખરેખર મન શાંત બને છે, ચંચળતા ઘટે છે, બહુમૂલ્ય ઉર્જા ની સુરક્ષા થાય છે, પરિસ્થિતિઓ સામે લડવાની શક્તિ વધે છે, ભીતરનો વિવેક લાગે છે, સંચિત પૂર્વ કર્મોની નિર્જરા થાય છે અને આત્માની અનુભૂતિ થાય છે.

Seva Activities

In terms of Seva, the Peace of Mind Foundation has been continuing its key charity activities to help and support people in need. Its scholarship programme for students who are smart but who do not have sufficient financial provision is still being successfully funded at this difficult time when Covid-19 is affecting more and more people. The Peace of Mind Foundation has also arranged for support to be given to the poor in terms of food kits and in terms of the provision of necessities for daily living. Recently, funds were also donated by the Foundation to the Sambodhi Upvan Trust in Rajasthan and to the Tapovan Vishwavidyalay in Bhanvad, Gujarat.

સેવાકીય પ્રવૃત્તિઓ

સેવાની દ્રષ્ટિએ, પીસ ઓફ માઇન્ડ ફાઉન્ડેશન, રાજકોટ લોકોની મદદ માટે તેની મુખ્ય ચેરિટી પ્રવૃત્તિઓ ચાલુ રાખશે. તે અંતર્ગત શિષ્યવૃત્તિ કાર્યક્રમ જેમાં સ્માર્ટ પરંતુ જેમની પાસે પૂરતી નાણાકીય જોગવાઈ નથી તેવા વિદ્યાર્થીઓ માટે ભંડોળ પૂરું પાડવામાં આવે છે. જ્યારે કોવિડ -19 માં દુષ્પ્રભાવિત થયેલા પરિવારોને પીસ ઓફ માઇન્ડ ફાઉન્ડેશન દ્વારા ફૂડકીટની જોગવાઈ કરેલી છે જેથી આવા નબળા પરિવારોને ટેકો મળી રહે. તાજેતરમાં, રાજસ્થાનના સંબોધિ ઉપવન ટ્રસ્ટ અને ગુજરાતના ભાણવડમાં આવેલા તપોવન વિશ્વવિદ્યાલયને ફાઉન્ડેશન દ્વારા પણ ભંડોળ દાન કરવામાં આવ્યું હતું.



Expectation is Avoidable Suffering

I have been blessed by a special friendship with Saman Shree Shrutpragyaji for almost 30 years, a friendship that was directly encouraged by Samanji's own diksha guru, Acharya Sri Tulsi, and later by Acharya Mahapragya. Guided wisely by Samanji throughout the time I have known him, I have learned many great lessons on the spiritual path. They are, of course, far too numerous to list; however, one important lesson I would like to share here is the problem of expectation. Samanji has helped me to develop understanding in a variety of different ways just how destructive expectation is, being the cause of tremendous suffering, which it is still possible with right effort, nevertheless, fully to conquer. Simply put, if we relinquish all expectation, we find a way to cut the root of suffering and move forward speedily towards spiritual liberation.

Expectation is neither separate from, nor conceivable, without ego, possessiveness or attachment. We often think or say things such as, he did that awful deed deliberately to hurt me (ego); he was given money by me when in need but gave nothing in return when I required it (possessiveness); and he does not want to be my friend any longer (attachment). In all of these instances where ego, possessiveness and attachment arise, expectation is clearly evident: there is the expectation that a person should not deliberately act against me hurtfully, should give to me when I have given to him, and should reciprocate my friendship. This can be overcome. Therefore, train yourself diligently with the aid of self-introspection to become mindful of expectation whenever it arises. Looking within neutrally and with naked eyes, it can be identified as well as stopped, bringing freedom from suffering and inner joy.

Mr. Gangaram (London, UK)



દુઃખ મુક્તિનો મંત્ર: અપેક્ષાઓ છોડો

હું તેને આશીર્વાદ માનું છું કે લગભગ 30 વર્ષોથી સમણ શ્રુતપ્રજ્ઞજી સાથે મારી પરમ મિત્રતા છે. આ મિત્રતા સમણજીના પોતાના દીક્ષા ગુરુ આચાર્ય શ્રી તુલસી અને પછી આચાર્ય મહાપ્રજ્ઞજી દ્વારા સીધી રીતે પ્રોત્સાહિત થઈ હતી. હું તેમને ઓળખું છું, તે સમય દરમિયાન હું સમણજી પાસેથી જીવન અને અધ્યાત્મને લગતા ઘણા પાઠો શીખ્યો છું. અહીં એમાંનો એક મહત્વપૂર્ણ પાઠ હું શેર કરવા માંગું છું. એ પાઠ અપેક્ષાઓ સાથે જોડાયેલો છે. સમણજીએ મને અપેક્ષાના ગણિતને વિવિધ પ્રકારથી અને વિવિધ રીતે સમજવા માટે મદદ કરી છે કે આ અપેક્ષા કેવી રીતે વિનાશક છે, કારણ કે એમાંથી ભારે વેદના અને દુઃખ જન્મે છે. યોગ્ય પ્રયત્નોથી આપણે અપેક્ષાના મૂળને કાપી શકીએ છીએ. આવું કરીને સાચા અર્થમાં આજ જીવનમાં મુક્તિનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ. અપેક્ષા એ આપણા અહંકાર, મમત્વ અને માલિકી ભાવથી અલગ નથી. આપણે ઘણીવાર એવું વિચારીએ છીએ અને કહીએ છીએ કે તેને ઈરાદાપૂર્વક મને દુઃખ પહોંચાડ્યું છે.(અહંકાર), મને જ્યારે જરૂર હતી ત્યારે તેને મને મારા પૈસા પાછા ન આપ્યા.(માલિકી ભાવ); અને હવે હું એનો મિત્ર રહેવા નથી માંગતો (મમત્વ). આ બધા કિસ્સાઓમાં જ્યાં અહંકાર, માલિકીભાવ અને મમત્વ છે ત્યાં અપેક્ષા સ્પષ્ટપણે

દ્રષ્ટિગોચર થાય છે. માણસના મનમાં એવી અપેક્ષા છે કે કોઈ વ્યક્તિ ઈરાદાપૂર્વક મારી વિરુદ્ધ નુકસાનકારક વર્તન ન કરે, જ્યારે હું તેને કંઈક આપીશ ત્યારે તેને મને એ પરત આપવું જોઈએ, અને તેને મારી મિત્રતાની કદર કરવી જોઈએ. આ પીડાદાયી અપેક્ષાને દૂર કરી શકાય છે. જ્યારે પણ અપેક્ષા ઉભી થાય ત્યારે આત્મનિરીક્ષણ કરો, તટસ્થ અને નગ્ન આંખોથી પોતાની જાતને જુઓ અને વિચારો કે મારી જ અપેક્ષા મને દુઃખ આપે છે અને મારા સંબંધો બગાડે છે. આ અપેક્ષાના ચંગુલમાંથી બહાર નીકળી જઈએ તો દુઃખથી મુક્તિ મળે છે અને સાચા અર્થમાં આપણે સ્વતંત્ર થઈએ છીએ.

શ્રી ગંગારામ (લંડન, યુ.કે.)

Peace of Mind Foundation Activities and Charity Work

The Peace of Mind Foundation's main activities during the ongoing Coronavirus pandemic have been fivefold:

Online Satsangs: <http://pomyc.org/products/audio>

Essay Competition



નિબંધ પ્રતિયોગિતા

open book exam



ઓપન બુક એક્ઝામ

Seva



સેવાકીય પ્રવૃત્તિઓ

New book for New writers

નવોદિત લેખકો થકી પુસ્તક પ્રકાશન

કોવિડ-૧૯ ના છેલ્લા છ મહિનામાં પીસ ઓફ માઈન્ડ ફાઉન્ડેશન રાજકોટ દ્વારા મુખ્ય પાંચ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ હાથ ધરવામાં આવી હતી.

Spiritual Visits: Jayantibapa at Jamnagar



Samanji's pravachan

The Peace of Mind Foundation online resources on YouTube® with 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/2lho0dN>



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

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

Upcoming Events

Maun Sadhana

- Oct 5 – 11: Koba – Gandhinagar

Meditation Sadhana

- Oct 12 – Nov 15: Sambodhi Upwan: Rajasthan

આગામી ટાઈમ ટેબલ

વ્યક્તિગત મૌન સાધના

- ઓક્ટોબર ૫ થી ૧૧: કોબા – ગાંધીનગર

વ્યક્તિગત ધ્યાન સાધના

- ઓક્ટોબર ૧૨ થી નવેમ્બર ૧૫: સંબોધિ ઉપવન – રાજસ્થાન

