



Peace of Mind



April - 2023

Peace of Mind Foundation

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

Farewell Festival at Bhanvad

11 March 2023

Venue :

Purushasth School, Bhanvad

Program :

Students shared their experiences of hostel life and their school days. And Samanji gave them blessings for their onward journey in life. At the festival he announced the alteration of the institution's name to Purusharth Vidhya Niketan School, and that the school's Trust had added one more name to its list: Trustee Dr. Graham Dwyer (Gangaramji). Samanji provided a book gift for all the 10th and 12th Standard students, as well as sweet prasad. Bhimsibhai also offered his best wishes for the students' success and bright future.



Farewell to Students from Koba Gurukul

Date : March 29

Venue: Shrimad Rajchandra Ashram Gurukul, Koba

Program :

10th Standard students enjoyed a farewell festival at Koba's Gurukul. All mumukshus from the Koba Ashram were present together with respected Samanji, Bahenshri, Janak Didi, and Koba Gurukul Staff. Dr. Rajeshbhai Soneji presided over the whole event. Samanji's message for gurukulis was that they should dedicate their time wisely, adding that, whatever is done that way, creates the destiny of students. He told them to try to specialize in one direction, as focusing in that manner ensures both happiness and success.



Jain Center of Greater Memphis, TN, USA School Bus Donation to Puruaharth School, Bhanvad

By the inspiration of Saman Shrutpragyaji, the Jain Center of Greater Memphis, TN, USA kindly donated a new school bus to Puruaharth School in Bhanvad. Major contributions to make this possible came from Dr. Raj & Himani Dave, Leena & Kamlesh Parikh, Jaya & Vasanji Gala, Urmi & Haresh Parekh, Deepika & Satish Varma, Purnima & Ramesh Purohit, and Chanchala & Vinay Mehta. A number of other donors also contributed to this. On behalf of Purusharth School, Bhanvad, Bhimsi bhai Karmur expressed his gratitude towards all donors and to the Jain Center of Greater Memphis.



Samanji's Talk at School in Gandhinagar

Date : 30 March

Venue : G.D.M. & H.N.J. Kobawala School, Gandhinagar

Program:

Samanji talked at this school about Five Qualities of Student Life: Attitude, Boldness, Concentration, Discipline and Eagerness. He additionally explained how to tackle exams effectively in a stress-free way. With the support of Janak Didi and Chetan Sit, the program was a great success.



Samanji's Pravachan at Rajkot College

Venue :

VVP Engineering College, Rajkot

Date :

March 25,2023

Participation :

200 Girls of Computer Engineering & College Staff

Program :

Samanji talked about Five Keys for a Beautiful Life: Sharirbal, Jigyasabal, Manobal, Prayogbal and Naitik bal. Dr. Rasilaben travelled with Samanji and spoke about her personal life journey and women's empowerment. Dr. Yagnita joined the event too and contributed to the program.

It was kindly arranged and supported by Anjna Madam and Darshana Madam.

Link: <https://youtu.be/QXsKsHnvG3k>



Samanji's Shibir at Tapovan: Ghumali

બરડા ડુંગરે સમણ શ્રુતપ્રજ્ઞજી દ્વારા ઝીંદગી વન્સ મોર" શિબિર
૧૧ થી ૧૫ એપ્રિલ આયોજન
રજીસ્ટ્રેશન પ્રક્રિયા શરુ
૧૪ વર્ષથી ઉપરના વિદ્યાર્થીઓ ભાગ લઈ શકશે.

રાજકોટ તા. વેકેશનમાં શું કરવું એ એક મોટો પ્રશ્ન છે. આ સમય ખરેખર શરીરથી રીફ્રેશ, મનથી ઊર્જાવાન અને બુદ્ધિથી જ્ઞાનની ઉપાસના કરવા માટેનો છે, એના બદલે વિદ્યાર્થીઓ પ્રયોજન શૂન્ય પ્રવૃત્તિઓ કરી ઊર્જા અને સમયને વેડકે છે. વાલીઓ પોતાના બાળકોને લાખો રૂપિયાની ફી ભરીને ડિગ્રી અપાવે છે પણ સંસ્કાર સંવર્ધન કરતી શિબિરોમાં મોકલવાની તક ચૂકી જતા હોય છે. જો કે આજકાલ હવેના ઘણા વાલી અને વિદ્યાર્થીઓ પોતાના અને બાળકોના જીવન પ્રયોજન પ્રત્યે સજાગ હોય છે. તેવો આ વેકેશનમાં ક્યાં સારું શીખવા અને સમજવા મળે એની શોધમાં હોય છે અને તે માટે બધું જ કરવા તત્પર હોય છે. આવી જ એક શિબિર પીસ ઓફ માર્ગ્ડેશન ફાઉન્ડેશનના પ્રેરક સમણ શ્રુતપ્રજ્ઞજીના સાનિધ્યમાં યોજવા જઈ રહી છે. ઘુમલી સ્થિત બરડા ડુંગરની છત્રછાયામાં આવેલા તપોવનની પાવન ઓરામાં આગામી તા. ૧૧ થી ૧૫ એપ્રિલ ૨૦૨૩ ના માત્ર ૧૪ વર્ષથી ઉપરના વિદ્યાર્થી ભાઈઓ અને બહેનો માટે પંચ દિવસીય આવાસિય શિબિર યોજાઈ રહી છે. આ શિબિરનું ઓનલાઇન રજીસ્ટ્રેશન ફોર્મ ભરી પોતાનું સ્થાનને આરક્ષિત કરી લેવા વિનંતી છે. 'ઝીંદગી વન્સ મોર' આ શિબિરમાં વાલી અને બાળકોને મુંઝવતા સાત પ્રશ્નો પર ગહન અને ઓપન ચર્ચા થશે, મહાનુભાવોનું જ્ઞાનગર્ભિત માર્ગદર્શન મળશે, આભાપરા પર બાળકોને ટ્રેકિંગનો લાભ મળશે, રાત્રિના વિવિધ સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ થશે, ખગોળીય વિદ્યાનો દ્વારા આકાશ દર્શન અને ટેલિસ્કોપ દ્વારા તેનું પ્રાયોગિક નિદર્શન કરાવવામાં આવશે, ઉપવન ભોજન શું કહેવાય એની અનુભૂતિ કરાવવામાં આવશે. આ ઉપરાંત પણ ન કલ્પ્યું હોય એવા ધ્યાન યોગના અનેક પ્રેરક પ્રયોગો કરવામાં આવશે. આ શિબિર પછી દર વર્ષના ક્રમ મુજબ સમણજી એપ્રિલ ૨૩ ના ત્રણ મહિના માટે દુબઈ, અમેરિકા, કેનેડા અને લંડનના આધ્યાત્મિક પ્રવાસે જવા રવાના થશે.

શિબિરમાં ૧૧ એપ્રિલના નાસ્તો કરીને સવારે ૯ વાગે શિબિર સ્થળ પર પહોંચવાનું રહેશે અને ૧૫ એપ્રિલના સાંજે ૪ વાગે શિબિર પૂર્ણ થશે. ભાગ લેનાર દરેક વિદ્યાર્થીએ પૂરા કોર્સમાં ભાગ લેવો અનિવાર્ય રહેશે. વધુ વિગત માટે અને રજીસ્ટ્રેશન ફોર્મની વિગત માટે ૯૮૨૪૭ ૧૩૦૪૦ (હાર્દિક સોલંકી) ઉપર ફોનથી કે વોટ્સ એપથી સંપર્ક કરવા વિનંતી છે.

૧૪ વર્ષથી ઉપરના વિદ્યાર્થીઓ માટે તપોવનમાં પ્રાકૃતિક ખોળામાં આવાસીય શિબિર

ઝીંદગી Once More

પત્ર સપ્તક ????? ની ગહન ચર્ચા અને નિષ્કર્ષ


:: વિશેષ ::
અનુભવી તજજ્ઞો દ્વારા માર્ગદર્શન,
બરડા ડુંગરમાં ટ્રેકિંગ અને ઐતિહાસિક સ્થળોની સફર

તારીખ : ૧૧ થી ૧૫, એપ્રિલ-૨૦૨૩ * સ્થળ : તપોવન, ઘુમલી-ગુજરાત
સંપર્ક : હાર્દિકભાઈ સોલંકી મો. ૯૮૨૪૭ ૧૩૦૪૦

વિદ્યાર્થીઓ, આપના જીવનમાં અભિન્ન રીતે સંકળાયેલા સાત પ્રશ્નો પર ગહન ચર્ચા અને તેના પ્રયોગો વિશેષ તજજ્ઞો દ્વારા કરાવવામાં આવશે.

રજીસ્ટ્રેશન ફી : ૧૯૯૯/-

રજીસ્ટ્રેશન તારીખ ૧ એપ્રિલ પહેલાં કરાવી લેવું અનિવાર્ય છે.
ફી ભરવાની લીક અને શિબિરમાં પ્રવેશ માટેનું રજીસ્ટ્રેશન ફોર્મ અહીંયા છે,
જે ભરીને સબમીટ કરવાનું રહેશે.

સાનિધ્ય : સમણ શ્રી શ્રુતપ્રજ્ઞજી

https://docs.google.com/forms/d/1_qidqkYyPSo_w8mmaq-GqsJ33rJ0Acwd3yGd-D-A0rA/edit?usp=drivesdk

બરડા ડુંગરે શ્રુતપ્રજ્ઞજી દ્વારા 'ઝિંદગી વન્સ મોર' શિબિર

૧૧ થી ૧૫ એપ્રિલ આયોજન: રજીસ્ટ્રેશન પ્રક્રિયા શરૂ: ૧૪ વર્ષથી ઉપરના ભાગ લઈ શકશે

રાજકોટ તા.૨૦: વેકેશનમાં શું કરવું એ એક મોટો પ્રશ્ન છે. આ સમય ખરેખર શરીરથી રીફ્રેશ, મનથી ઊર્જાવાન અને બુદ્ધિથી જ્ઞાનની ઉપાસના કરવા માટેનો છે, એના બદલે વિદ્યાર્થીઓ પ્રયોજન શૂન્ય પ્રવૃત્તિઓ કરી ઊર્જા અને સમયને વેડકે છે. વાલીઓ પોતાના બાળકોને લાખો રૂપિયાની ફી ભરીને ડિગ્રી અપાવે છે પણ સંસ્કાર સંવર્ધન કરતી શિબિરોમાં મોકલવાની તક ચૂકી જતા હોય છે. જો કે આજકાલ હવેના ઘણા વાલી અને વિદ્યાર્થીઓ પોતાના અને બાળકોના જીવન પ્રયોજન પ્રત્યે સજાગ હોય છે. તેવો આ વેકેશનમાં ક્યાં સારું શીખવા અને સમજવા મળે એની શોધમાં હોય છે અને તે માટે બધું જ કરવા તત્પર હોય છે.

વેકેશનમાં અનેક સંસ્થાઓ આવી પ્રવૃત્તિઓલક્ષી શિબિરોનું આયોજન કરતી હોય છે. આવી જ એક શિબિર પીસ ઓફ માર્ગ્ડેશન ફાઉન્ડેશનના પ્રેરક સમણ શ્રુતપ્રજ્ઞજીના સાનિધ્યમાં યોજવા જઈ રહી

છે. ઘુમલી સ્થિત બરડા ડુંગરની છત્રછાયામાં આવેલા તપોવનની પાવન ઓરામાં આગામી તા. ૧૧ થી ૧૫ એપ્રિલ ૨૦૨૩ ના માત્ર ૧૪ વર્ષથી ઉપરના વિદ્યાર્થી ભાઈઓ અને બહેનો માટે પંચ દિવસીય આવાસિય શિબિર યોજાઈ રહી છે. આ શિબિરનું ઓનલાઇન રજીસ્ટ્રેશન ફોર્મ ભરી પોતાનું સ્થાનને આરક્ષિત કરી લેવા વિનંતી છે. 'ઝીંદગી વન્સ મોર' વિષય પર યોજનારી આ શિબિરમાં છત્રોને એક અલગ જ દૃષ્ટિકોણ શીખવશે. આ શિબિરમાં જાણવા મળશે કે ઝીંદગી એક પ્રકારની જ નથી હોતી. મારે ફરીથી આવી જ જિંદગી જીવવી છે, જે હું હજુ સુધી જીવ્યો છું કે પછી બીજા વ્યક્તિ જેવી જિંદગી જીવવી છે. અન્ય વ્યક્તિ સારું જીવે છે એવું કેમ લાગે છે? શું એ જાંઝવાના નીર નથી? તો પછી શ્રેષ્ઠ જિંદગી કોને કહેવાય? જિંદગીમાં શું જોવું અને જે જોવું તે કેવી રીતે જોવું? આ આપણને કોઈ શીખવતું નથી. આપણને જ દેખાય છે. એ બધું ઓછું હોય છે અને જે નથી દેખાતું એવું ઘણું હોય છે. જે છ પણ દેખાતું નથી, તેને કેવી રીતે જોવું? આ બધું શીખવા જેવું છે. ઉર્જા છે, તમે જોઈ છે ખરી?, સંવેદના છે, તમે જોઈ છે ખરી? વાયબ્રેશન છે, તમે ક્યારેય જોયા છે? ઓરા છે, તમે તેને ક્યારેય જોયા છે ખરી? ચેતના છે, તમે જોઈ છે ખરી? આ શિબિરમાં આ બધાને જોવાની કળા શીખવા

મળશે.

આ ઉપરાંત આ શિબિરમાં વાલી અને બાળકોને મુંઝવતા સાત પ્રશ્નો પર ગહન અને ઓપન ચર્ચા થશે, મહાનુભાવોનું જ્ઞાનગર્ભિત માર્ગદર્શન મળશે, આભાપરા પર બાળકોને ટ્રેકિંગનો લાભ મળશે, રાત્રિના વિવિધ સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ થશે, ખગોળીય વિદ્યાનો દ્વારા આકાશ દર્શન અને ટેલિસ્કોપ દ્વારા તેનું પ્રાયોગિક નિદર્શન કરાવવામાં આવશે, ઉપવન ભોજન શું કહેવાય એની અનુભૂતિ કરાવવામાં આવશે. આ ઉપરાંત પણ ન કલ્પ્યું હોય એવા ધ્યાન યોગના અનેક પ્રેરક પ્રયોગો કરવામાં આવશે. આ શિબિર પછી દર વર્ષના ક્રમ મુજબ સમણજી એપ્રિલ ૨૩ ના ત્રણ મહિના માટે દુબઈ, અમેરિકા, કેનેડા અને લંડનના આધ્યાત્મિક પ્રવાસે જવા રવાના થશે.

શિબિરમાં ૧૧ એપ્રિલના નાસ્તો કરીને સવારે ૯ વાગે શિબિર સ્થળ પર પહોંચવાનું રહેશે અને ૧૫ એપ્રિલના સાંજે ૪ વાગે શિબિર પૂર્ણ થશે. ભાગ લેનાર દરેક વિદ્યાર્થીએ પૂરા કોર્સમાં ભાગ લેવો અનિવાર્ય રહેશે.

વધુ વિગત માટે અને રજીસ્ટ્રેશન ફોર્મની વિગત માટે ૯૮૨૪૭ ૧૩૦૪૦ (હાર્દિક સોલંકી) ઉપર ફોનથી કે વોટ્સ એપથી સંપર્ક કરવા જણાવવાનું છે. (૨૨.૪૧)

પુરુષાર્થમાં દીકરીઓની સાહજિક બેઠક



માતાપિતાની દીકરીને

ઢાલી ઢિકરી, તારું જીવન જે તું ખુશીથી પસાર કરવા માંગતી હોય તો તું એને "વ્યક્તિઓ" સાથે નહી, કોઈ "સારા ઉદ્દેશો" સાથે જોડી રાખજે. બેટા, આ જગત એક પુરુષના અદેશનથી અનેક ગણું વધારે અને વિશાળ છે. જે તારે એક સંતુષ્ટ, સમૃદ્ધ, સ્થિર અને સુખી જીવન જીવવું હોય તો તારી જિંદગીને ક્યારેય એક પુરુષ આપેલ મહત્વની આસપાસ મર્યાદિત ન કરી નાખતી.

તારી સુંદરતા અને સ્ત્રી તત્વની સૌથી વધારે કદર ફક્ત તું જ કરી શકીશ. એ માટે બીજા કોઈ પર નિર્ભર ન રહેતી. પછીના ક્રમે આવશે ઉપકારી મા-બાપ અને સાચા ગુરુ. મેલ અદેશન એ ખરાબ નથી, પણ એની ઉતાવળ એ ખરાબ છે. કારણ કે ૧૦ થી ૨૫ વર્ષમાં જ તારે આ જગતનું ઘણું બધું પામવાનું છે. જે આ જગતનું અને પ્રકૃતિનું પાખી લઈશ એટલે તારામાં સુંદર સમજ ઉભી થશે અને મેલ સાથેના સાચા સબંધની તારામાં સમજ આવશે.

કોઈ પુરુષે તને આપેલ મહત્વ ફક્ત એ ક્ષણ પુરતું જ સત્ય છે. આવનારી ક્ષણમાં એ સત્ય કઠાય બદલાઈ પણ ખય પરંતુ તેનાથી તારી અંદરનું વાતાવરણ બદલાવું ન જોઈએ. પુરુષો દ્વારા મળતું મહત્વ ક્યારેક તેમના વિચારોને કારણે નહિ તેમની વૃત્તિના કારણે હોય છે. તારી પોતાની દુનિયા ફક્ત તું જ નક્કી કરી શકે છે.

તારા ઈન્સ્ટાગ્રામ, ફેસબુક, સોશિયલ મીડિયાના લાઈકથી તારૂ મૂલ્ય કે લાયકાત નક્કી ન કરતી. તારા સપના પ્રમાણે જીવવા માટે તને માત્ર કોઈ પુરુષના સમર્થનની જરૂર નથી. તારી પેશન કોલો કરવા માટે તારે કોઈની પરવાનગીની જરૂર નથી. તું યોગ, ધ્યાન, પુરુષાર્થથી તારૂ મનોબળ વધારજે. તારી પોતાની ખત વિશેની માન્યતા અને વિશ્વાસ મજબૂત રાખજે.

દીકરી, આ આખું વિશ્વ તારા માટે છે. તારે કોઈના વ્યક્તિગત સર્ટીફિકેટની જરૂર નથી. અયોગ્ય સ્થળો કે અયોગ્ય વ્યક્તિઓ પાસે તારૂ મહત્વ શોધતી રહીશ તો આખું જીવન સ્વપ્નકારની શોધમાં જ પસાર થઈ જશે. કોઈને ઈમ્પ્રેસ અને પ્રોમિસ કરવાના પ્રયત્નો કરતા રહેવામાં તારૂં આ જીવન બહુ જ ટૂંકુ છે. તારૂ વ્યક્તિત્વ એવું બનાવ કે તને પોતાને ગમે. પુરુષના ગમા-અણગમા બહુ જ ક્ષણિક હોય છે. એના પર વધારે ભરોશો કરીશ તો દુઃખી થઈશ.

પુરુષનું એડેશન પામવાની ઝંખનામાં તારી ઓરીજનલ ખત કયાંક ખોવાઈ ન ખાય એની કાળજી લેજે બેટા, હવે આપણે એવા યુગમાં પ્રવેશી રહ્યા છીએ, જ્યાં આર્ટીફિશિયલને કોઈ સ્થાન નથી. હવે તો ઓરીજનાલિટી, આવડત અને ઈન્ટેલિજન્ટ નો સમય છે. તારો સમય પાર્લરમાં ઈન્વેસ્ટ કરવાને બદલે પુસ્તકોમાં ઈન્વેસ્ટ કરજે, જેથી તેની સુગંધ પ્રસરતી રહે.

તારો સમય પાર્લરમાં ઈન્વેસ્ટ કરવાને બદલે પુસ્તકોમાં ઈન્વેસ્ટ કરજે, જેથી તેની સુગંધ પ્રસરતી રહે. કાનમાં પ્રકૃતિનું સંગીત અને હાથમાં પુસ્તક હશે તો આ જીવનમાં ક્યારેય કંટાળો નહી આવે અને થાક નહી લાગે.

બેટા જિણ્ય તારે જ કરવાનો છે કે તારે શું કરવું....?

"તું જ તારી તારણ કાર" ને "તું જ તારી ભાગ્ય વિધાતા"

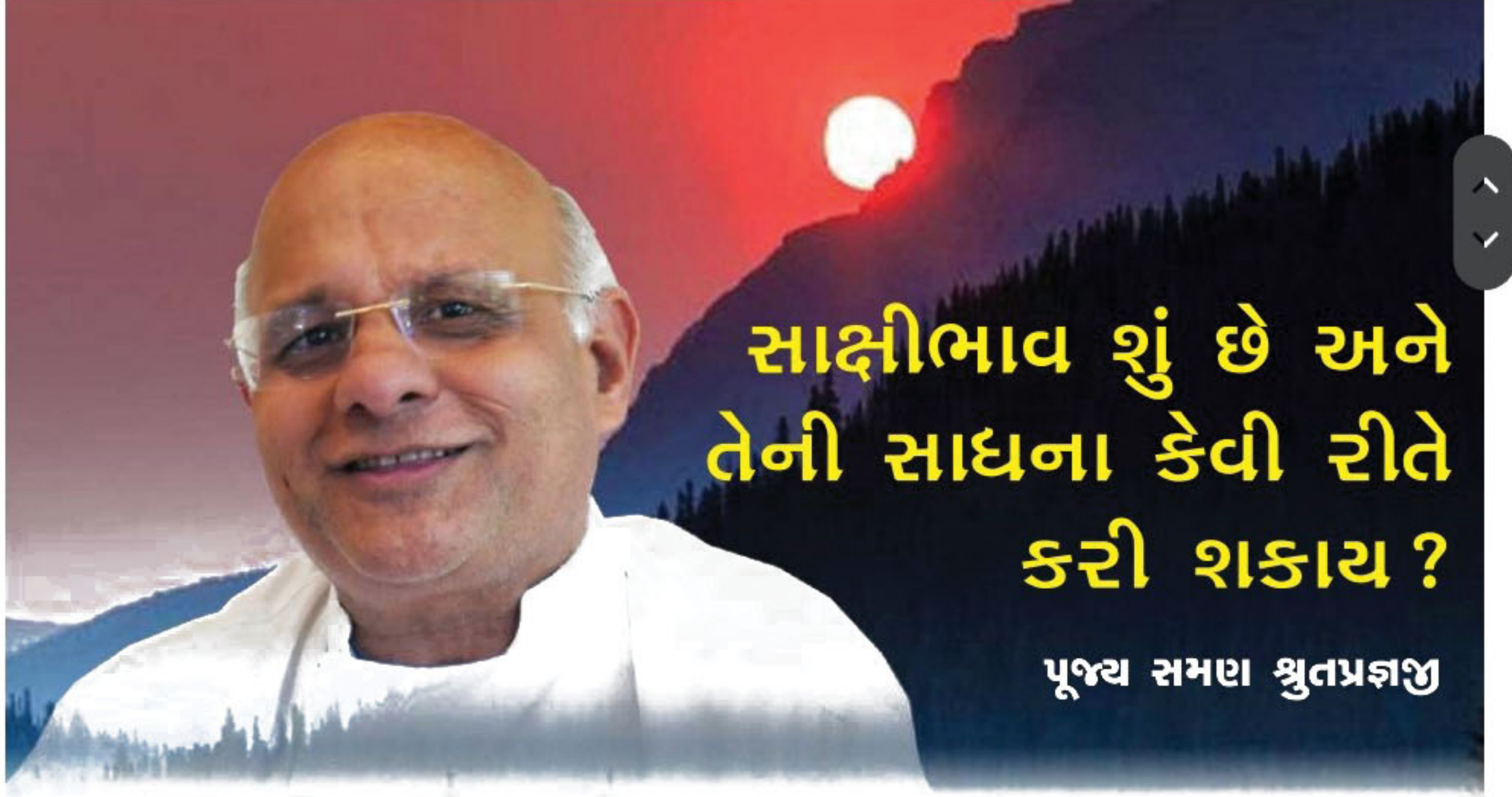
તા. ૧૭ માર્ચ

પુરુષાર્થ વિદ્યા નિકેતનમાં સમણજી અને ભીમસીભાઈએ અચાનક દીકરીઓને એકત્રિત કરી એક લિખિત સંદેશો આપ્યો. આ સંદેશો દીકરીઓના સુરક્ષિત ભવિષ્ય અને ઉજ્જવળ જીવન માટે ગર્ભિત છે. સમણજીએ ભીમસીભાઈ દ્વારા સંકલિત કરેલા સંદેશની ભૂમિક્ષ સમજાવી, ભીમસી ભાઈએ પણ પોતાની ભાવના વ્યક્ત કરી અને નીચેનો પત્ર સૌ દીકરીઓને લેમિનેટેડ સ્વરૂપમાં ઉપલબ્ધ કરાવ્યો. દરેક દીકરીએ ગંભીરતા પૂર્વક આને અનુસરવાનું પ્રેરણા કરી હતી.

Samanji's Tentative USA Dharma Yatra Schedule 2023

#	City name	from Day	to Day2	Contact Name
1	Dubai, AU	23.Apr Sun	2.May Tue	Kala Vasant Doshi
2	Fremont, CA	2.May Tue	3.May Wed	Dipti Kaishal Dalal
3	Sacramento, CA	4.May Thu	7.May Sun	Aparna Rishi Jain
4	San Deigo	8.May Mon	10.May Wed	Vinay Talsania
5	Fremont, CA	11.May Thu	15.May Mon	Avni Mukesh Shah
6	Dallas, TX	16.May Tue	18.May Thu	Sangita Mukesh Patel
7	Cincinnati, OH	19.May Fri	24.May Wed	Kalpana Ashwin Parekh
8	Atlanta, GA	25.May Thu	27.May Sat	Rashmi Gupta
9	Charlotte, NC	28.May Sun	30.May Tue	Rutav
10	Austin, TX	2. Jun Fri	4.Jun Sun	Sonal Ketan Shah
11	Amarelo, TX	5.Jun Mon	7.Jun Wed	Urmi Praful Bhakta
12	Houston, TX	8.Jun Thu	10.Jun Sat	Pratima Parimal Desai
13	Denver, CO	11.Jun Sun	14.Jun Wed	Rama Dev Jain
14	New Jersey, NJ	15.Jun Thu	20.Jun Tue	Champa Velji Bid
15	Memphis, TN	21.Jun Wed	25.Jun Sun	Chanchala Vinay Mehta
16	Vancouver, BC	25.Jun Sun	4.Jul Tue	Usha Mahendra Mehta
17	Chicago, IL	5.Jul Wed	31.Jul Mon	Dharmi Atul Shah
18	London, UK	3.Aug Thu	10.Aug Thu	Graham Dwyer

https://docs.google.com/forms/d/1_qidqkYyPSo_w8mmaq-GqsJ33rJ0Acwd3yGd-D-A0rA/edit?usp=drivesdk



સાક્ષીભાવ શું છે અને તેની સાધના કેવી રીતે કરી શકાય ?

પૂજ્ય સમણ શ્રુતપ્રજ્ઞજી

પારલૌકિક પ્રશ્નો: ઉકેલવાના બે માર્ગ:

આપણે સૌ નિરંતર જીવનના પરમ સત્યની જિજ્ઞાસા લઈને જીવીએ છીએ. આપણને કોઈને એ ખબર નથી કે આપણે ખરેખર કોણ છીએ. આપણી ચારેય બાજુ ફેલાયેલું આ રહસ્યાત્મક જગત શું છે? આપણને જીવનના આ બહુમૂલ્ય પ્રશ્નોનો જરા પણ બોધ નથી, ન તેનું કોઈ સમાધાન આપણી પાસે છે આ પ્રશ્નોમાંના ઘણા પ્રશ્નો જીવનના મૂળભૂત પ્રશ્નો છે. જેમ કે હું કોણ છું? મારી સત્તા શું કામ છે? મારા અસ્તિત્વની અનિવાર્યતા શું છે? આ જન્મ અને મૃત્યુ ખરેખર શું કામ છે? જીવનનો આ વ્યાપાર કેમ ચાલે છે અને કોણ ચલાવે છે? આવા પ્રકારના પારલૌકિક પ્રશ્નો દરેકના મનમાં ઘણીવાર જાગતા હોય છે. આ પ્રશ્નોને ઉકેલવાના બે માર્ગ છે. એક માર્ગ છે- વિચારનો - ફિલોસોફીનો, તત્ત્વ ચિંતનનો અને બીજો માર્ગ છે- દર્શનનો - અનુભવનો વિચારનો માર્ગ બુદ્ધિ

પર આધારિત છે. પશ્ચિમે આ માર્ગ પકડ્યો. પશ્ચિમમાં જે ફિલોસોફી વિકસિત થઈ, એ વિચારના માધ્યમથી સત્યને સમજવાની કોશિશ છે. વાસ્તવમાં આ ફિલોસોફીના માર્ગમાં કોઈ ક્યારેય નિષ્કર્ષ સુધી પહોંચતું નથી. એક ચિંતકની વાત એના પછી આવનાર બીજો ચિંતક કાપી નાખે છે. શાશ્વત સત્ય સુધી ચિંતન ક્યારેય લઈ જઈ શકતું નથી. વિચારવાનો અર્થ છે જે અજ્ઞાત વાતોને આપણે જાણતા નથી એવી વાતો પર ચિંતન કરીએ છીએ.

વાસ્તવમાં ભારતમાં ફિલોસોફી જેવી કોઈ વસ્તુ જ નથી, ભારતમાં દર્શનને ફિલોસોફી કહેવી એ નિતાંત મૂઢતા છે. દર્શનનો આયામ જ સાવ અલગ અને જુદો છે દર્શન એક આધ્યાત્મિક બાબત છે દર્શનનો અર્થ છે સત્ય પર વિચાર નહિ કરવો, પરંતુ સત્યને સાક્ષાત જોવું, એનો પ્રત્યક્ષ સાક્ષાત્કાર કરવો-જોવાની આ પદ્ધતિને ભારતમાં યોગ કે ધ્યાન કહે છે. આવી રીતે ભારતીય દર્શન કેન્દ્રિત



થયું મનુષ્યના આંતરિક ચક્ષુના વિકાસ પર. પ્રશ્નોની પાર જવાથી જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. ધ્યાનથી એક નિષ્પ્રશ્નની સ્થિતિ બને છે અને એ જ ક્ષણે વ્યક્તિને સત્યનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. ઉપાધિ પ્રશ્નો છે, જ્યારે સમાધિ સમાધાન છે.

ધ્યાનથી જ્ઞાન જાગે છે:

કોઈ જ્ઞાની તમને જ્ઞાન આપી ન શકે, જ્ઞાન આપવાની વાતો કરે તો એ જ્ઞાની જ્ઞાનના નામે તમને અંધારામાં રાખે છે. જ્ઞાન કોઈ ભૌતિક વસ્તુ નથી કે કોઈ તમને આપી શકે. જ્ઞાન તો ચેતનાનો સ્વભાવ છે. એ દરેક જાતે ધ્યાનમાં ઉતરી અનુભવી શકાય છે. તીર્થંકરો પણ ક્યારેય કોઈને જ્ઞાન આપવાનો દાવો નથી કરતા, એ માત્ર એટલું કહી શકે કે મને આવી રીતે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું છે. તમને એ રીતે થાય એ જરૂરી નથી, થઈ પણ શકે અને ન પણ થાય. કેમકે દરેક વ્યક્તિ યુનિક છે અને દરેકની પોતાની ભૂમિકા અને પાત્રતા છે. તાત્વિક જગત માટે જે બહુ જવાબો આપે છે તે દાર્શનિક છે અને જે અનુભવનો માર્ગ બતાવે, ધ્યાનનો માર્ગ બતાવે એ સંત છે. ધ્યાનથી ચેતનાનો સાક્ષાત્કાર થાય છે ત્યારે ખ્યાલ આવે છે ત્યાં કોઈ દુઃખ છે જ નહિ, ત્યાં માત્ર અને માત્ર અલૌકિક આનંદની અનુભૂતિ છે.

વિચાર એક માનસિક ક્રિયા છે. મનની કોઈ પણ ક્રિયા એ મનની અંદર જ રહેશે. મનની કોઈ પણ ક્રિયાથી જે મનની પાર છે એનો અનુભવ થઈ શક્યો નથી. એના

વિચાર એક માનસિક ક્રિયા છે. મનની કોઈ પણ ક્રિયા એ મનની અંદર જ રહેશે. મનની કોઈ પણ ક્રિયાથી જે મનની પાર છે એનો અનુભવ થઈ શક્યો નથી. એના માટે જરૂરી છે સાક્ષીની સાધના.



માટે જરૂરી છે સાક્ષીની સાધના. સાક્ષીની સાધના દર્શનની સાધના છે, જોવાની ક્ષમતા છે અને આ દરેક સ્થિતિમાં હાજર હોય છે. ઊંઘમાં પણ સાક્ષી જાગૃત હોય છે અને એટલે જ આપણે સવારે ઉઠીને કહીએ છીએ કે મને રાતના ખૂબ ગહેરી ઊંઘ આવી. તમારી અંદર કોઈક છે જેને આ ગહેરી ઊંઘનો અનુભવ કર્યો હતો અને એ છે સાક્ષીભાવ. મન સતત પરિવર્તનશીલ છે અને સાક્ષી સદા શાશ્વત છે. આ સાક્ષીભાવને જરા ઊંડાણથી ચાર શબ્દોના માધ્યમથી વધુ સ્પષ્ટ કરીને સમજાવે.

૧. દ્રશ્ય: દર્શક જે વસ્તુને જોવે છે એ દ્રશ્ય ખેલાડી દ્રશ્ય છે, ખેલ જોનાર દર્શક છે વ્યૂ દ્રશ્ય છે અને વ્યૂવર દર્શક છે.

૨. દર્શક: દર્શક બહારના દ્રશ્યને જૂએ છે અને જોઈને ભીતર હલચલ થાય છે. ભાવોમાં ઉતાર ચઢાવ આવે છે. પરંતુ દર્શકનું ધ્યાન માત્ર બહારના દ્રશ્યને જોવામાં છે. અને આત્મા સાથે કોઈ જાતની લેવા દેવા નથી.

૩. દૃષ્ટા: બહારના દ્રશ્યને જોતી વખતે ભીતર જે વિચારો, પ્રતિક્રિયાઓ અને ભાવોમાં ઉતાર-ચઢાવ આવે છે તેને જોવા એ દૃષ્ટાનું કામ છે.

૪. સાક્ષી: સાક્ષી એટલે બહારની કોઈપણ સ્થિતિને અથવા ભીતરના કોઈપણ વિચારો કે ભાવોને જોતી વખતે એટલી જાગૃતિ રહે કે હું શુદ્ધાત્મા છું, આ સાક્ષીની પ્રક્રિયા છે. સાક્ષી આત્મા છે, ચૈતન્ય છે. દરેક અવસ્થામાં આત્મ-સ્મરણ હાજર રહેવું એ સાક્ષીભાવ છે.



સાક્ષીની સાધના:

જ્ઞાની અષ્ટાવક કહે છે યોગી એ જ છે જે સાક્ષી છે. સાક્ષીની સાધના કરવી કેવી રીતે? કેટલીક ભૂમિકાઓનો અભ્યાસ આ પ્રમાણે કરી શકાય.

૧. બાહ્ય જગત પ્રત્યે જાગો: આપણે જે પણ ક્રિયાઓ કરીએ, જીવનની જે પણ ભૂમિકાઓ ભજવીએ કે જવાબદારીઓ બજાવીએ એના પ્રત્યે જાગૃત રહીએ. કોઈએ સરસ કહ્યું છે કે “જીવન એવી રીતે જીવો કે એ અભિનય હોય અને અભિનયને એવી રીતે કરો કે એ જીવન હોય. જીવનને અભિનય સમજશો તો તણાવ અને આસક્તિનો ભાવ નહીં જાગે અને અભિનયને જીવન સમજીને કરશો તો એમાં જીવંતતા આવશે અને ઊર્જાનો સંચાર થશે. જીવનની નાનામાં નાની ક્રિયા પ્રત્યે હોશપૂર્ણ રહેવું એ પહેલું ચરણ છે.

૨. અંતર જગત પ્રત્યે જાગો: ભીતરી દુનિયામાં જે થઈ રહ્યું છે, જે વિચારો આવી રહ્યા છે, જે શુભ કે અશુભ ભાવો જાગી રહ્યા છે એના પ્રત્યે જાગૃત બનો. એ ભાવોને કે વિચારોને જોશો એટલે એ બહુ લાંબા નહિ ચાલે, એનો અંત જલ્દી આવશે. અસ્તિત્વમાં આપણી હેસિયત જોનારની છે, કરનારની નથી. આ સાક્ષીની સાધનાનું બીજું ચરણ છે. આ દૃષ્ટાની સ્થિતિ છે.

૩. આત્માના પ્રતિ જાગો: ધ્યાનમાં આત્માનો અનુભવ કરો જ્યારે ચિત્ત વિચારોથી ખાલી થાય છે અને જાગૃતિની ચેતના જાગે છે ત્યારે વિચારોની પાર જે નિર્વિચાર સ્થિતિ

ભીતરી દુનિયામાં જે થઈ રહ્યું છે, જે વિચારો આવી રહ્યા છે, જે શુભ કે અશુભ ભાવો જાગી રહ્યા છે એના પ્રત્યે જાગૃત બનો. એ ભાવોને કે વિચારોને જોશો એટલે એ બહુ લાંબા નહિ ચાલે, એનો અંત જલ્દી આવશે. અસ્તિત્વમાં આપણી હેસિયત જોનારની છે, કરનારની નથી. આ સાક્ષીની સાધનાનું બીજું ચરણ છે. આ દૃષ્ટાની સ્થિતિ છે.



છે એનો બોધ થાય છે. એ જ ક્ષણે જીવને આત્મા પકડમાં આવે છે. આત્મબોધની ક્ષણો પકડાય છે. આ સાક્ષીની સ્થિતિ ત્રીજું ચરણ છે.

૪. કર્મ કરતી વખતે આત્મ સ્મરણ પ્રત્યે જાગો: ગાડી ચલાવો કે કોઈ પણ ક્રિયા કરો ત્યારે એ સ્મરણ સતત બન્યું રહે કે હું શુદ્ધ ચેતના છું. મારું સ્વરૂપ કોઈ નાશ કરવાને સમર્થ નથી. આત્માને અકર્તા જાણીને કર્મ કરો. કર્મ કરતી વખતે અકર્તાનો ભાવ બન્યો રહે, આપણે કર્તા ન બની જઈએ તેનું ધ્યાન રાખીએ. કર્મમાં આસક્ત પણ ન બનીએ. નિષ્કામ ભાવે કર્મ કરીએ અને એ કરતી વખતે પણ આત્મ સ્મરણ બન્યું રહે એ સાક્ષીની સાધનાનું ચોથું ચરણ છે.

૫ આત્મા પ્રત્યે જાગો: પરિવાર, ધન, પદ, પ્રતિષ્ઠા સાથે તાદાત્મ્ય ન કરીએ અને આત્મા પ્રત્યે બોધમય રહીએ. અષ્ટાવક જનકને કહે છે: તું બોધમય છે, શાંત છે, આનંદમય છે. સાક્ષીભાવ આત્મામાં પ્રવેશ કરવાનો ઉપાય છે. પૂર્ણ સાક્ષીની સ્થિતિને પામી લેવી એ સ્વરૂપને પામી લેવા બરાબર છે. સાક્ષીભાવ એ મનની કોઈ ક્રિયા નથી. એટલે કોઈપણ ક્રિયા એ ધ્યાન પણ નથી. મંત્ર જાપ એ ધ્યાન નથી કેમ કે એમાં મન જોડાયેલું છે. જ્યાં ક્રિયા છે ત્યાં મન છે અને જ્યાં મન છે ત્યાં ધ્યાન નથી. ધ્યાન માત્ર જાગૃતિનું નામ છે. માત્ર એક જ આપણી અંદર રહસ્યનો માર્ગ છે અને તે મનનો નથી, સાક્ષીનો છે. જેટલી જેટલી માત્રામાં ધ્યાન થકી સાક્ષીની સાધના સધાશે એટલું-એટલું મન વિલીન થશે



સમાધિ સમાધાન

અને અમનની સ્થિતિ જાગૃત થશે.

સાક્ષી ધ્યાનની વિધિ:

૧. ધ્યાનમાં યોગ્ય મુદ્રામાં કરોડરજજુને સીધી રાખીને બેસો.

૨. આંખો બંધ રાખી પાંચવાર ઝૂંકારનો નાદ કરો.

૩. શરીરને સ્થિર અને શિથિલ કરી દો.

૪. સાક્ષી પ્રયોગ:

પ્રયોગ ૧: ચિત્તને શ્વાસ પર એકાગ્ર કરો અને જાગૃતિપૂર્વક તેને જુઓ. શ્વાસને જોતા જોતા ધીરે ધીરે એ પણ જુઓ કે હું શ્વાસથી ભિન્ન માત્ર સાક્ષી છું. શ્વાસને જોતા જોતા શ્વાસને જોવાનું મૂકી જોનારને જુઓ.

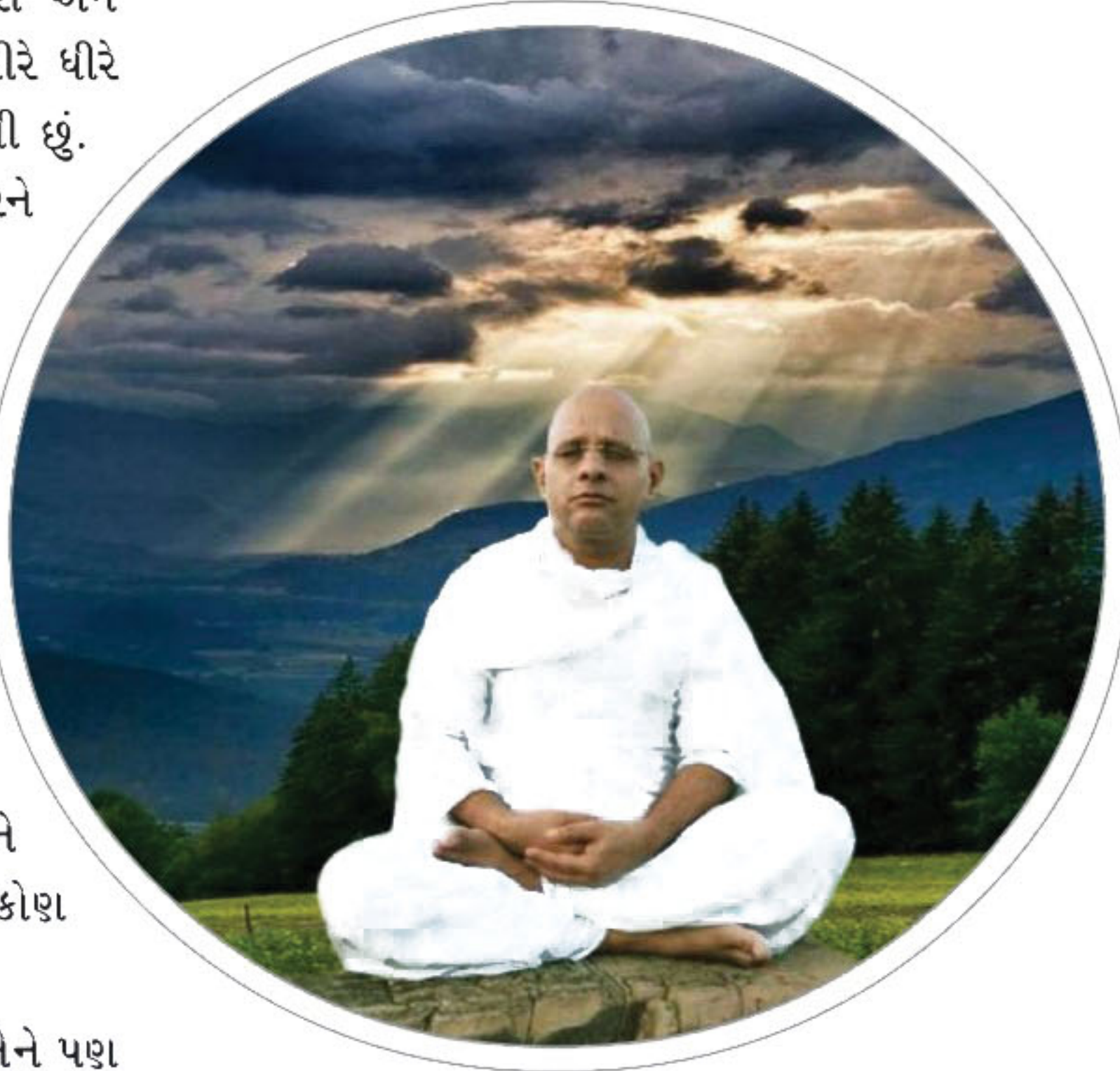
પ્રયોગ ૨: વિચાર આવે છે તેને જુઓ. વિચારને જોતા જોતા એ પણ જુઓ કે કોણ પડદા પાછળ રહીને વિચારને જોઈ રહ્યું છે. વિચારને જોનાર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

પ્રયોગ ૩: શરીરની કોઈપણ ક્રિયા કરો ત્યારે એ પણ જુઓ કે આ ક્રિયાનો અનુભવ કોણ કરી રહ્યું છે, આ ક્રિયાને કોણ જોઈ રહ્યું છે? ચાલતી વખતે જુઓ કે કોણ ચાલવાની ક્રિયાને મહેસૂસ કરી રહ્યું છે. બોલતી વખતે જુઓ કે કોણ બોલતી વખતે તેને જોઈ રહ્યું છે.

પ્રયોગ ૪: અંતર જગતમાં જે જે ભાવો ઉઠે તેને પણ જુઓ. ક્રોધ આવે ત્યારે એને પૂરેપૂરો જુઓ. ક્રોધ સમયની એક એક પ્રક્રિયાને અનુભવો, જુઓ. અહંકાર જાગે, ભલે જાગે પણ તમે તેના સાક્ષી બનીને જુઓ. વાસના કે કામના જાગે તેને પણ પૂરે પૂરી અનુભવ કરો અને જુઓ કે હું આ બધાથી પર શુદ્ધ આત્મા છું.

આમ, સાક્ષીની સાધના એક આધ્યાત્મિક ક્ષેત્ર છે,

ધ્યાનનો એક પ્રયોગ છે, યોગની એક પ્રક્રિયા છે અને આત્માનો સ્વભાવ છે. સાક્ષીની સાધનાના લીધે રાગ-દ્વેષ ઘટી જાય છે, ભૂત-ભવિષ્યના ચંગૂલથી મુક્તિ મળે છે, સ્વનો અહંકાર અને પરનું મમત્વ ઢીલું પડે છે, ચિત્ત ભૂત-ભવિષ્યના જાળા ગૂંથતું બંધ થાય છે અને એ વર્તમાનની વાસ્તવિક ક્ષણનો અનુભવ કરે છે. જીવ પરના પર્યાયથી મુક્ત બની સ્વના સ્વભાવ તરફ ગતિ કરતું થાય છે. દરેક જીવનું આત્યંતિક લક્ષ્ય એક માત્ર સાક્ષીની સાધના કરી



સ્વને પર ભાવોથી અને પર પદાર્થોથી મુક્તિ અપાવી ચૈતન્યનો સાક્ષાત્કાર કરવાનું છે. નિયમિત રીતે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરીને જ કોઈ સાધક સાક્ષીનો અનુભવ કરી આત્માનો બોધ પામી શકે છે. મારો, તમારો સૌનો આત્માનો બોધ ઉઘડે એવી સદ્ભાવના વ્યક્ત કરી શબ્દોને વિરામ આપું છું. ✨

