



**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

જાન્યુઆરી - ૨૦૨૧

## ૨૦૨૧ - નવા વર્ષે શું કરશો?



૨૦૨૧ માં એક વિશેષ પરિસ્થિતિ સાથે આપણે સૌ પ્રવેશ કરી રહ્યા છીએ. આ વર્ષને "સ્વસ્થ વર્ષ" તરીકે ઉજવી શકાય. આપણે સૌ શરીર, મન, ભાવો અને આધ્યાત્મિક અર્થમાં સ્વસ્થ રહીએ. એ માટે યોગ થકી શરીરને સ્વસ્થ રાખીએ. પોઝિટીવ વિચાર અને હસતા ચહેરા દ્વારા મનને પ્રસન્ન રાખીએ. મૈત્રી, પ્રમોદ, કડુણા અને માધ્યસ્થ વૃત્તિ દ્વારા ભાવોને પવિત્ર રાખીએ અને ધ્યાન, સદ્ વાંચન દ્વારા આધ્યાત્મિક વિકાસ કરીએ. આવું કરવાનું પુણ્યબળ, મનોબળ અને સંકલ્પબળ કેળવી શકીએ એવી મહાવીર પ્રભુના ચરણોમાં પ્રાર્થના કરીએ.

## ૩૫ દિવસનો વર્ચ્યુઅલ ધ્યાન કોર્સ પરિપૂર્ણ થયો

કોરોના કાળમાં લોકોની સંપૂર્ણ સુખાકારીતા માટે સમણજીની પ્રેરણાથી વિવિધ કાર્યક્રમોનું આયોજન નિરંતર ચાલુ છે. અત્યાર સુધીમાં છેલ્લા ૯ મહિનામાં નીચે મુજબના કાર્યક્રમો સફળતા પૂર્વક સંપન્ન થઈ ચૂક્યા છે

1. નિબંધ પ્રતિયોગિતા,
2. ૫૧ સત્સંગ સભા,
3. ખુલ્લી પુસ્તક પરીક્ષા,
4. પર્યુષણ પર્વના પ્રવચનો,
5. બે પુસ્તકોનું પ્રકાશન - સુરક્ષા કવચ અને પ્રેરણાના પગથિયાં,
6. પ્રાણ યોગ ધ્યાન કોર્સ,
7. અને આરોગ્ય જાગૃતિ વેબિનાર



આ ધ્યાન કોર્સમાં અમેરિકા, લંડન, આફ્રિકા, ભારત, મલેશિયા, સિંગાપુર વગેરે છથી વધુ દેશના ૫૦૦થી વધુ લોકોએ પૂરો કોર્સ પૂર્ણ કરેલ હતો. પીસ ઓફ માઈન્ડ ફાઉન્ડેશન દ્વારા યોજાત તા. ૨૨ નવેમ્બરથી ૨૭ ડિસેમ્બર સુધી ચાલેલો આ કાર્યક્રમ સમણજી અને એમના મિત્ર ડોક્ટર ગ્રેહામ દ્વારા લંડન દ્વારા ગુજરાતી, હિન્દી અને અંગ્રેજી એમ ત્રણેય ભાષામાં સંચાલિત કરવામાં આવ્યો હતો. એક મનોવૈજ્ઞાનિક ઢબે આ કોર્સ ગોઠવવામાં આવ્યો હતો જેથી સાધકો સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ સુધીની ધ્યાન યાત્રા કરી શકે. અનેક સાધકોના ધ્યાન વિશેના અત્યંત સકારાત્મ

અનુભવો અમને પ્રાપ્ત થયા છે. જે આ જ ન્યુઝ લેટરમાં પ્રકાશિત કરવામાં આવેલ છે. કોરોના કાળમાં ઘરે રહીને સમયનો ખૂબ જ સારી રીતે સારી દિશામાં સદુપયોગ થઈ શકે છે. એ ખૂબ જરૂરી પણ છે. હવે એ દરેક સાધકોને વ્યક્તિગત રીતે વિડિયો સંપર્ક દ્વારા આગળનું માર્ગ દર્શન પૂરું પાડવામાં આવશે.

## પ્રાણ-યોગ ધ્યાન કોર્ષના અનુભવો

ધ્યાન થકી આકસ્મિક ઘટનામાં માનસિક સંતુલન જાળવાઈ રહ્યું

માલતી પારેખ (ધોરાજી - સૌરાષ્ટ્રથી)



પ્રાણ યોગ ધ્યાન: ભાગ ૧ થી ૭ શિબિર સંપન્ન કર્યા પછી ની મારી ભાવના અહીં વ્યક્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરું છું. મારા માટે આ ૩૫ દિવસ અદ્ભુત રહ્યા. એક પણ દિવસ ચૂક્યા વગર ધ્યાન થઈ શક્યું, એ જ મારા માટે મોટી વાત હતી. પ્રથમ સરળ પછી ઉત્તરોત્તર ગહન એમ ક્રમિક રીતે આગળ વધી શકાય, એવો મનોવૈજ્ઞાનિક ધ્યાન ક્રમ ખરેખર હૃદયસ્પર્શી બની રહ્યો. આપના માર્ગદર્શનમાં ધ્યાન યોગની આ કઠિન યાત્રા સાવ જ સરળ બની રહી. સાધકની આંગળી ઝાલીને આપ સતત સાથે રહ્યા છો. વચ્ચે વચ્ચે સાવધાન અને જાગૃત પણ કરતા રહ્યા. આપની એક જ સૂચનાથી તન અને મન હળવા ફૂલ બની જતા.

મારે ધ્યાન અંગે થોડીક પૂર્વભૂમિકા તો હતી જ પરંતુ આગળ વધાતું નહોતું. આ શિબિર મારે માટે લક્ષ્યપ્રાપ્તિની સીડી સમાન બની રહેશે. આપનું સ્વર માધુર્ય તથા સાધકો પ્રત્યેની આત્મીયતા પ્રત્યેક્ષ હાજરીની અનુભૂતિ કરાવે છે.

ધ્યાન પ્રયોગ દરમિયાન તારીખ ૨૦ ડિસેમ્બર, રવિવારે હું ઘરમાં જ આકસ્મિક રીતે પડી ગઈ. માથામાંથી પુષ્કળ લોહી વહેવા લાગ્યું. તે સમયે સ્વસ્થ રહી શકી તેમજ વહેતા રક્ત પ્રવાહને જોઈને લાગ્યું કે આ જે કંઈ થઈ રહ્યું છે તેનાથી હું સાવ ભિન્ન છું, આવો અનુભવ થયો, આ ધ્યાનની ફલશ્રુતિ જ કહી શકાય. આપની પ્રેરણા અને માર્ગદર્શન દ્વારા અમારી સતત પ્રગતિ થતી રહે એવી પૂરેપૂરી શ્રદ્ધા સાથે આપના પ્રત્યે કૃતજ્ઞ ભાવ વ્યક્ત કરું છું મહા મંગલકારી ધ્યાનમાર્ગ સર્વને સુલભ કરવામાં આપના પ્રયત્નોની ભૂરી ભૂરી અનુમોદના. જીવમાત્રના આત્મકલ્યાણની ભાવના સહ

શ્વાસને એકાગ્રતાથી જોવાની પ્રક્રિયા મારા માટે મેજિકલ હતી. અંતર મૌનની સાધનાથી મને વર્તમાનમાં જીવવાની આદત પડી, કેમકે મનના માર્ગ પર વિચારોની અવર-જવર બંધ થઈ જતી હતી. બે વિચારો વચ્ચેના શૂન્યાવકાશને જોવાની અનુભૂતિ સાવ જ નિરાળી હતી. સંપૂર્ણ કોર્ષ શાંતિદાયી હતો. ધ્યાન અભ્યાસ ચાલુ રહે એવી પોતાની જાત સાથે અપેક્ષા રાખું છું.



આપના દ્વારા અમને ધ્યાનની ભેટ મળી છે

નીલુ શાહ, નૈરોબી - કેનિયા

આ ધ્યાન કોર્ષ એક પણ દિવસ ચૂક્યા વિના પૂરેપૂરો 35 દિવસ સુધી નિષ્ઠા પૂર્વક સંપન્ન કરેલ છે. આનાથી જીવનમાં શિસ્તનો ઉદય થયો છે. મારું આ ધ્યાન હવે હું નિયમિત કરી રહી છું. હું આટલા અનુભવ પછી કહીશ કે ધ્યાન કરવું એ જરાય અઘરું નથી. હા, અંતર મૌનમાં વિચારો રોકાતા નહોતા, છતાં પણ હું તેને જોઈ સકતી હતી. મારા પતિની નાજુક તબિયતના લીધે હું તનાવમાં રહેતી હતી. આવા સમયે ધ્યાન કોર્ષ મારા માટે આશીર્વાદ બનીને આવ્યો હતો. મારા પતિ પણ મારી સાથે અવાર નવાર ધ્યાનમાં બેસતા હતા. કોરાના અમારા માટે મદદરૂપ સાબિત થયો કે આ કોર્ષ કરવા મળ્યો, નહિતર કદાચ આ દુર્લભ અવસર મળ્યો જ ન હોત. હું સમણજીની આરોગ્ય વ્યાખ્યાનમાળા પણ નિયમિત સાંભળી રહી છું. ફેબ્રુઆરી 2019 માં આપના નૈરોબીમાં વ્યાખ્યાનો સાંભળવાનો મોકો મળેલ એ અમારું સૌભાગ્ય છે. આ મહત્વની ભેટ આપવા બદલ હું આપણી દિલથી આભારી છું.



વિચાર દર્શન શાંતિ આપે છે

પ્રીતિ શાહ, ન્યુ જર્સી - અમેરિકા

આવી રીતે ધ્યાન પહેલા ક્યારેય કર્યું નથી.. પહેલા તો ૫ મિનિટ પણ બહુ લાગતી હતી, હવે સમય જણાતો જ નથી. વિચાર દર્શન ઘણી શાંતિ આપે છે. જરાક વિચાર પ્રવેશે કે તરત સજાગ થઈ જવાય છે અને એવું લાગે કે જાણે હું મગજની ચોકી કરું છું. આ ધ્યાન ની વધુ પ્રેક્ટિસ થશે તો મન પરનો કન્ટ્રોલ વધશે. વિચાર વગરની અવસ્થા જો હંમેશા મળે તો કેટલી બધી શાંતિપૂર્ણ દશા થાય.. આ દુર્લભ ધ્યાન માર્ગમાં પ્રવેશ મળ્યો એ માટે આપનો આભાર માનું તેટલો ઓછો છે. આપ આપની સંસ્થા પીસ ઓફ માર્ઈન્ડ ફાઉન્ડેશન થકી રાજકોટમાં અને ગામડાઓમાં સેવાની પણ અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરો છો, બાળકોને શિષ્યવૃત્તિ પણ આપો છો - આ બધું જાણ્યું અને આ બધામાં મારાથી સક્રિયતા પૂર્વક બનતી મદદ કરવાની લાગણી વ્યક્ત કરું છું.



## મોદી સ્કૂલ્સ દ્વારા આરોગ્ય વેબિનારમાં સમણજી

મોદી સ્કૂલ્સ દ્વારા "એ બેટર યુ" - નામના મથાળા હેઠળ આરોગ્યનો એક સાપ્તાહિક વેબિનાર ચાલી રહ્યો છે. આ વેબિનારના મુખ્ય વક્તા છે - સમણ શ્રુતપ્રજ્ઞજી. આ વેબિનારમાં દર બુધવારે સવારે ૭:૩૦કલાકે સમણજી આરોગ્યના અનેક વિષયો ઉપર એમના અનુભવો અને યોગ આધારિત માર્ગ દર્શન આપે છે. અત્યાર સુધીમાં સ્વસ્થ જીવન શૈલી, સાત્વિક ભોજન અને કોલેસ્ટ્રોલ - કારણો અને ઉપચાર વિષય ઉપર એ સેમિનાર આપી ચૂક્યા છે. સાથોસાથ તેઓએ દરેક વ્યક્તિ કરી શકે એવી સહજ સુલભ યોગની ક્રિયાઓ પણ શીખવી રહ્યા છે. આપ આ વેબિનાર એમની યુ ટ્યૂબ ચેનલમાં જોઈ શકશો - peace of mind rajkot - નામથી એમની ચેનલમાં આ બધા વિડિઓ જોવા મળશે. સમણજી છેલ્લા ૧૫ વર્ષથી નિયમિત મોદી સ્કૂલમાં શિબિરો થકી બાળકો અને શિક્ષકોને માર્ગદર્શન આપી રહ્યા છે.

<https://youtube.com/playlist?list=PL9i9Uvdb6n1grwIVeEWB3M3CTfcfHYCLY>

## કૃષ્ણગઢમાં સત્સંગ સભા અને ધાબળા વિતરણ



તા. ડિસેમ્બર ૨૯ ના સમણજી પોરબંદરની બાજુમાં આવેલા કૃષ્ણગઢની વાડી વિસ્તારની મુલાકાત લીધી હતી. ત્યાં એમને સત્સંગ સભામાં વ્યસન-મુક્તિ અને સાદગીથી જીવવાનો સંદેશ આપ્યો હતો. ઘણા લોકોએ માતાજીની સાક્ષીએ પ્રતિજ્ઞા લઈને વ્યસન ન કરવાનો સંકલ્પ લીધો હતો. વાડી વિસ્તારમાં રહેતા અનેક ઘરોમાં પગલાં કરી વ્યસન મુક્તિની પ્રેરણા આપી હતી. ગરીબ લોકોને સમણજીને સંસ્થા તરફથી ધાબળા અર્પણ કર્યા હતા. વાડી વિસ્તારમાં રહેતા પશુ-પાલનની પણ મુલાકાત લીધી હતી.

મયુરભાઈ કરંગિયાના ઘરે સમણજીએ બપોરની ગોચરી કરી હતી.

## સમણ શ્રુતપ્રજ્ઞજી સ્વાધ્યાય

## આગામી કાર્યક્રમ

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/2Iho0dN>



You can equally physically, mentally and spiritually gain enrichment from Samanji's exciting Blog (in Gujarati and English). <http://www.pomyc.org/blogs>

- જાન્યુઆરી ૨ થી ૬: આભાવલય: રાજકોટ
- જાન્યુઆરી ૭ થી ૨૧: સંબોધિ: રાજસ્થાન
- જાન્યુઆરી ૨૨ થી ૨૫: ગાંધીનગર: ગુજરાત
- જાન્યુઆરી ૨૬ થી ૩૦: આભાવલય: રાજકોટ

પીસ ઓફ માઈન્ડ ફાઉન્ડેશન દ્વારા ગરમ ધાબળા વિતરણ

પીસ ઓફ માઈન્ડ રાજકોટ સેવાની પ્રવૃત્તિમાં સતત સક્રિય છે ત્યારે આ વખતે ઠંડીની શરૂઆતમાં જ સૌના ઉદાર સહયોગથી અને સમણજીની પ્રેરણાથી દ્વારકા જિલ્લામાં આવેલા ધુમલી ગામમાં દરેક પરિવારને ધાબળા આપવામાં આવ્યા હતા. તદ ઉપરાંત આજુ બાજુના નેસડામાં રહેતા અતિ ગરીબ પરિવારોને અને વાડી વિસ્તારમાં મજૂરી કામ કરતા અત્યંત પછાત વર્ગમાં પણ ઘરે ઘરે જઈને ધાબળા વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું.

આ પ્રવૃત્તિ જોઈ પોરબંદરના ઉદ્યોગપતિ શ્રી પદ્મભાઈને પ્રેરણા થઈ અને એમને પણ આ યજ્ઞમાં પોતે હાજર રહીને ધાબળા વિતરણમાં જોડાયા હતા. એમની ભત્રીજી પણ સાથે જોડાઈ હતી. એમની સાથે ૯૦ની વય પાર કરી ચૂકેલા એવા પ્રસિદ્ધ ઇતિહાસકાર પલાણ દાદા અને એમના મિત્ર પણ અમારી સાથે ઘરે ઘરે પહોંચ્યા હતા. ઘર ઘરની નાજુક અને દયનીય સ્થિતિ જોઈ સેવાકીય કાર્ય વધુ વેગથી કરવાની સંવેદના જાગી હતી. આ ઉપરાંત પુરુષાર્થ સ્કૂલના યયનિત બાળકોને સ્વેટર, ટ્રેક સૂટ અને ડ્રેસ આપવામાં આવ્યા હતા. આ કાર્યમાં પલાણ દાદાનો અને ભીમસી ભાઈનો અમૂલ્ય સહયોગ સાંપડ્યો હતો.



## પોરબંદર નજીક ધુમલીના તપોવન ખાતે પ્રેરણા સંગમના આયોજન

વિચાર ક્રાંતિના શુભ આશયથી પીસ ઓફ માઈન્ડ ફાઉન્ડેશન રાજકોટના પ્રણેતા તથા યોગ સાધક સમણ શ્રુતપ્રજ્ઞના માર્ગદર્શન હેઠળ નવા અને અનુભવી લેખકો દ્વારા જીવનની વાસ્તવિક ઘટનાઓના ચિતાર આપતું અદ્ભુત અને અનન્ય પુસ્તક પ્રેરણાના પગથિયાનું નિર્માણ થયું. આ પુસ્તક માટે વાચક વર્ગનો બહોળા પ્રમાણમાં હકારાત્મક પ્રતિભાવ પ્રાપ્ત થયો.



વિચાર ક્રાંતિના આ અભિયાનને વેગવંતુ રાખીને સમાજની કાયાપલટ માટે સતત પ્રયત્નશીલ પ્રેરણાના પગથિયાંના પ્રેરણામૂર્તિ એવા સમણ શ્રુતપ્રજ્ઞ દ્વારા ઐતિહાસિક શૌર્યની ભૂમિ એવા બરડા ડુંગરની ગોદમાં, ભાણવડ મુકામે તપોવનની પાવન ભૂમિ પર પ્રેરણા સંગમનું આયોજન થયું. આ આયોજનને સફળ બનાવવા પુરુષાર્થ વિદ્યામંદિર તેમજ

તપોવન વિશ્વ વિદ્યાલયના સ્થાપક ભીમજી ભાઈ કરમુર તેમજ સ્ટાફ ગણે ઘણી જ જહેમત ઉઠાવી હતી. આ વિવિધ કાર્યક્રમમાં ગુજરાતના ભાણવડ, રાજકોટ, આટકોટ, અમદાવાદ, ભાવનગર, સુરેન્દ્રનગર વગેરે સ્થળોએથી કોરોના મહામારીમાં પણ લેખકોએ હાજરી આપીને પ્રેરણાના પગથિયાની સફળતાનો ઉત્સવ મનાવ્યો હતો, તેમજ ભારતના પ્રસિદ્ધ પ્રખર ઇતિહાસવિદ્ પોરબંદરનાં વતની એવા શ્રી નરોત્તમભાઈ પલાણ, જળક્રાંતિ ટ્રસ્ટના પ્રમુખ શ્રી મનસુખભાઈ તેમજ ભરતભાઈ વગેરે મહાનુભવોએ હાજરી આપી હતી, તેમજ તેમના પ્રેરક ઉદબોધન દ્વારા પ્રેરણા સંગમ દીપી ઉઠ્યો હતો.

આ સંગમમાં રાત્રે હિતેશ્રી, આયુષી, મનસુખભાઈ, અજયભાઈ, જયરાજભાઈ, ઉષાબા, મિત્તલબા, પુલકિતાબા , વગેરે લેખકોએ પોતાના પ્રતિભાવો શેર કર્યા હતા. પુસ્તક સંપાદકીય તરીકે કુશળ સેવા બજાવનાર માધવીબેને પોતાના સંપાદકીય અનુભવો શેર કર્યા હતા. સવારે યોગ ધ્યાનના પ્રયોગો થયા હતા. મહાનુભાવોના ઉદબોધન માં સૌ ભીંજાયા હતા. સમણજીએ "પાંચ પ્રેરક બળ" પર પ્રવચન આપીને સૌને પુષ્કળ વધારવા માટે સેવા યજ્ઞમાં જોડાવા અપીલ કરી હતી. પીસ ઓફ માઈન્ડ સંસ્થા તરફથી ગરીબ પરિવારોને ધાબળા વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું. તપોવન તરફથી સુંદર આતિથ્ય સત્કાર કરવામાં આવ્યો હતો.

પ્રેરણા સંગમ અન્વયે ઉપસ્થિત સર્વે સેવાભાવી લોકોએ સમાજ ઉપયોગી સેવા કાર્ય કરવાની તત્પરતા દર્શાવી હતી. સમાજને શુભ કાર્ય કરવા માટે પ્રેરિત કરતી આ એક વિશેષ ઘટના છે. આ નવતર પ્રયોગ થકી સમાજને પણ બૌદ્ધિક સ્તરે ઊંચાઈ પ્રાપ્ત થશે તેમજ સેવાયજ્ઞની જ્યોત પ્રજ્વલિત રહેશે.



## સંપાદક સંદેશ

પ્રણામ,

છેલ્લા ૨૦ વર્ષથી વધારે શિકાગો સંઘના ઉપક્રમે પૂ. સમણજી શ્રુતપજ્ઞાજીના આર્શિવચન અને જીનવાણીનો લાભ મને અને અમારા સંઘને મળી રહ્યો છે.

વિશેષમાં છેલ્લા ઘણા વરસોથી પૂ. સમણજીએ એમના દ્વારા પ્રકાશિત થતા માંસિક પ્રકાશનમાં સહાયરૂપ બની ને સેવાનો જે લાભ મને આપ્યો છે તેનો એક અનોખો આનંદ અનુભવું છું અને તે બદલ પૂ. સમણજીનો ખુબ ખુબ આભારી છું.

પૂ. સમણજીના પ્રકાશનો પ્રેરણારૂપ પુરવાર થઈ રહેલ છે, જેમાં જૈન શાસન પ્રત્યેના એમના અથાગ પ્રયત્નો નું નિરૂપણ થાય છે. પૂ. સમણજી અવિરત પણે ધર્મ પ્રભાવના જુદા જુદા માધ્યમો દ્વારા આપણા સુધી પહોંચાડી આપણને જાગૃતિ પમાડે છે. કોવિડ-૧૯ જેવા મહામારીના સમયમાં પણ કાળજી પુર્વક એમની ધ્યાન સાધના, સ્વાધ્યાય, જીવદયા, પુસ્તક પ્રકાશન, સમાજ સેવા વિગેરેની પ્રવૃત્તિઓ ચાલુ જ રહી અને તે ખરેખર અનુમોદનીય છે. પૂ. સમણજી આજરીતે આપણને સહુને પ્રેરિત કરતા રહે એવી અંતરની અભ્યર્થના અને મંગલકામના.

આ પ્રકશનોને લગતા તમારા સુજાવો જરૂરથી મોકલી શકો છો.

તેજસ શાહ ના વંદન

શિકાગો, અમેરિકા