



September – 2020

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

Successful Open Book Exam

The Peace of Mind Foundation arranged an open book examination on Saman Shrutprgya's best-selling book, "Ghar Ej Swarg," one of the author's 73 titles published by the Peace of Mind Foundation. Approximately 1,000 participants of all ages from all over the world appeared in the exam. Six participants got a perfect score of 100% marks, and all other participants passed. *Khub Khub Anumodana* of all the six participants.



Yashpal Singh Gohil	Tulsi Sheth
Aayushi Bharatbhai Chhaiya	Lata Golechh
Hiteshri Bharatbhai Dav	Vaibhav Vasani

Additional participants also successfully gained a perfect score; however, due to the cross-time limit, they are unfortunately not eligible to receive the gifts for achieving the highest score.

Urvashi Rajeshbhai Raja	Mahek Galiyawala
Dhara Vora	Kanvi Dipakbhai Ravrani
Manisha Chavda	Divya Rakhshiya Girdhrbhai
Sneha Laljibhai Vora	Nikita Nitinbhai Makwana

The Peace of Mind Foundation heartily congratulates all the participants for passing the examination successfully.

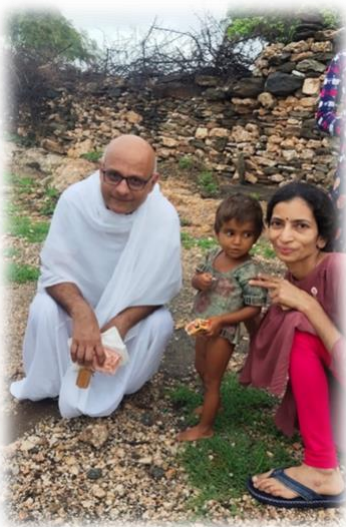
Sambodhi Upwaan Trip: August 5-27

Saman Shrutpragyaji travelled to Sambodhi Upwan, Dhanin near Kankroli (Rajasthan), on Aug 5th and stayed there for 22 days in the auspicious company of Sant Shree Shubhkaraji Maharaj. This great saint, who is now 93 years old, is a senior monk and highly respected inspirational teacher with devotees spread throughout the length and breadth of India, as well as having numerous followers all over the world. Initiated by Acharya Shree Tulsi at a young age, Shubhkaraji Maharaj works tirelessly to ensure that the Sambodhi Upwan centre established in his name remains for all spiritual aspirants and seekers a peaceful environment to engage deeply in sadhana and to enjoy directly spiritual association with him.

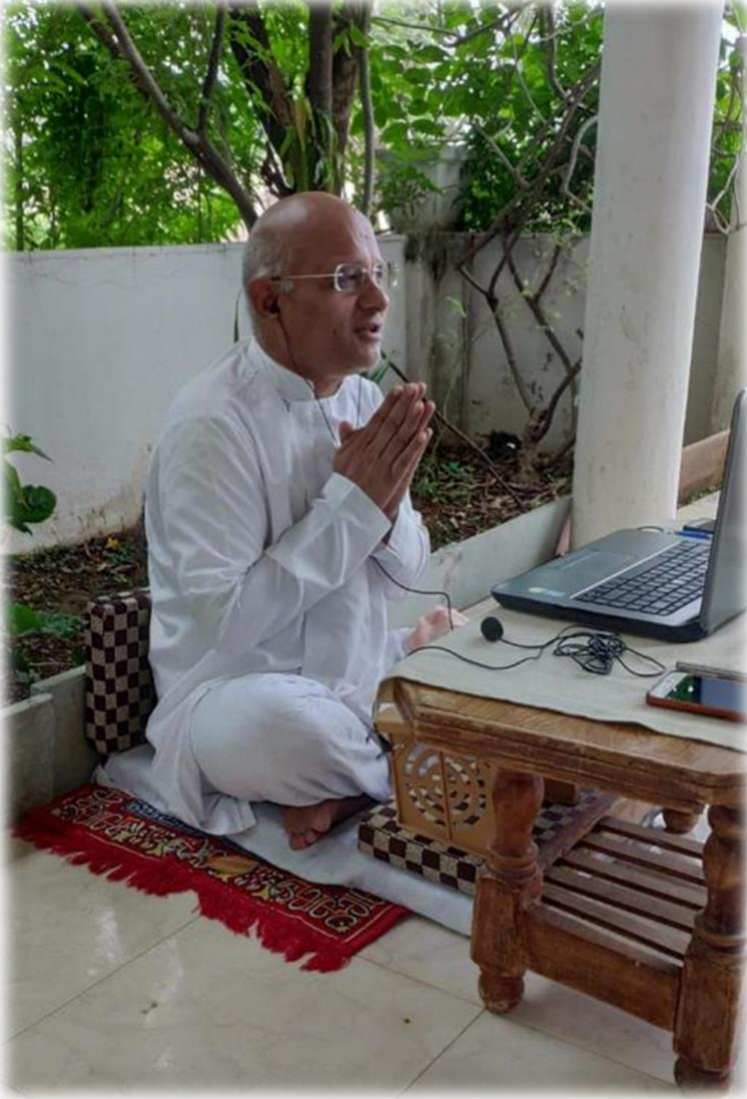


During his stay, Samanji actively participated in prayer and meditation with Sant Shree and spent an additional two to three hours daily with him, studying under his guidance the profundities of Samayak Darshan. Samayak Darshan is the very foundation of the spiritual journey and the key to its realization. Without it nothing can work on the path of mokshamarga. Samanji's time with Sant Shree was greatly productive, resulting successfully also in the preparation for a new book in Hindi on the subject of Samayak Darshan.

At Sambodhi Upwan, Samanji further took part in feeding the cows, a spiritual activity he enormously enjoyed.



Paryushan & Das Laxana Maha Parva



On behalf of Jain Center of Cincinnati and Dayton, I want to thank you for celebrating Paryushan Parva this year. 2020 being a very different and unusual year. Because of Covid pandemic, we could not invite Samanji personally, but he helped us plan to celebrate virtually. With his guidance and help, we had the best ever celebration of Paryushan Parva with more than 300 people around the world. During these days, Samanji took us on the spiritual journey on different topics. His pravachans were in a simple language to understand. He taught us on the following topics:

- 1: Biggest enemy in life is Dwesh. How to conquer it?
- 2: How to cure Raag which is the worst problem for Aatma.
- 3: How to get samayak darshan?
- 4: In the history, how important are Jain Shravikas and their role in the history of Jainism.
- 5: As shravak, we have five things which we have control over to make our life pleasant.
- 6: Divine power of forgiveness.
- 7: Aatma, how do we realize our soul and have faith in it.

Samanji, we promise to follow your guidelines in our day-to-day life. We thank you so much for giving us such a wonderful Dharma Laabh.

For the valuable and inspiring pravachans he delivered during Paryushan 2020, please visit the link below:

https://www.youtube.com/playlist?list=PL9i9Uvdb6n1j_FEBsB-Hw95Y1b6CsmPHy





On the occasion of Das Laxana Maha Parva, Samanji conducted an online Swadhyay for Jain Center of Cincinnati and Dayton. On this auspicious occasion, Samanji was introduced by Vinodbhai Jain. The topic for the swadhyay was "Ten Qualities of Religion". Vijaybhai Doshi expressed special thanks to Samanji and all the participants.



YouTube link for 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).

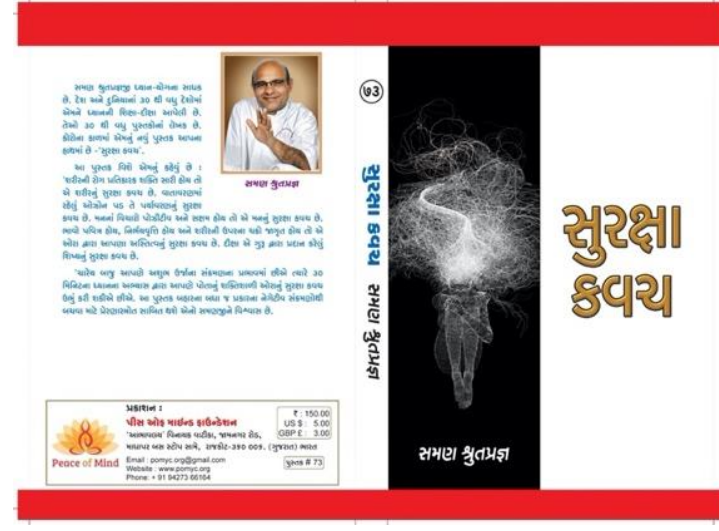
<http://www.pomyc.org/blogs>

Upcoming Events

- Aug 30- Sept 20: Abhavalay: Rajkot
- Sept 21-Sept 30: Koba, Gandhinagar
- Oct 1 to 5: Kodyawala, Vijaynagar

New Book: “સુરક્ષા કવચ” Suraksha Kavach

Saman Shrutpragyaji is a celebrated writer, having authored more than 70 books. “Suraksha Kavach” (Safety Armor) to be published in Gujarati will be his 73rd title. He wrote this new, exciting work during the height of the coronavirus crisis. Of particular emphasis in this book, Samanji has turned his inspirational attention to the question of how we can take or work with this difficult situation in a positive way; and, just as importantly, he considers how we can use the lockdown time productively in creative and dynamic ways. In this book Samanji further addresses a number of other key questions, namely: How can we learn to control depression? How can we create positive energy surrounding our aura? How can we experience peace and be more spiritual? Indeed,



because fear is a big problem at this time and because fear itself leads to a variety of forms suffering, especially mental anguish and anxiety, “Suraksha Kavach” provides hope and tackles the issue of how to become free from fear and manage our emotions positively. The forthcoming book has 59 separate chapters, with a total of 108 pages. It will be published by the Peace of the Mind foundation very soon.

લેખકની લાગણી

લગભગ છેલ્લા એક વર્ષથી લખવાનું બંધ હતું. કોરોનાની લોકડાઉન સ્થિતિમાં આદરણીય વિમલભાઈ ધામીનો ફોન આવ્યો કે, ‘સાંજ સમાચાર’ માટે ‘આજનું ચિંતન’ કોલમ માટે લખી શકો તો આપના અનુગ્રહી રહીશું. એમની વાતને ટાળી ન શક્યો અને પેન હાથમાં લીધી. લગભગ સિત્તેર દિવસ સુધી લખવાની પ્રેરણા મળી. જે કંઈ લખ્યું છે એની પાછળ માનવતાના દર્દની મનમાં ઉઠતી એક પીડ છે.

મને હંમેશાં એવું લાગ્યું છે કે જીવન જીવવું સાવ જ સહેલું છે, માણસ જ પોતાની નિરંકુશ વૃત્તિઓના કારણે સરળ જીવનને જટીલ બનાવી દે છે. માણસ જે કંઈ જાણે છે તેને પ્રયોગમાં મુકવાનો થોડો પણ સંકલ્પ કરે તો જટીલ લાગતું જીવન ખરેખર સરળ-સહજ બની જાય. લોકડાઉનના કારણે નિરાંત અને વિશ્રામની શાણો હતી, એકાંત, મૌન-ધ્યાનમાં જ વધુ સમય પસાર થતો હતો. અમારા માટે લોકડાઉન એ કુદરતનો કેર નહીં, કરુણા હતી અને તેથી જ ખૂબ આત્મમંથન કરવાની તક મળી. આ લેખન મારી દષ્ટિએ જ્ઞાનથી ધ્યાનની એક નમ્ર યાત્રાનું પરિણામ છે.

બહારના સુરક્ષા કવચ માટે સમજૂ માણસ ખૂબ સજાગ છે. આંતરીક સુરક્ષા વિનાની બાહ્ય સુરક્ષા અને સાવધાની વિશેષ લાભપ્રદ બનતી નથી. અભયનો ભાવ, ધ્યાનની સાધના, પ્રાણાયામની પ્રેક્ટીસ, આયુર્વેદિક જીવનચર્યા, ઋષિ આધારીત ચિંતન-મંથન, સત્યુરુપોનો સતત સંગ અને સતત કરુણાથી ધબકતું હૃદય એ ભીતરનું સશક્ત ‘સુરક્ષા કવચ’ છે. આ ઓરા એટલી પાવરફૂલ હોય છે કે બાહ્ય કોઈ ચુલ્ક કે સૂક્ષ્મ શક્તિની તાકાત નથી કે આપણી ભીતર પ્રવેશ કરી શકે. પૌસ ઓફ માર્ડન ફાઉન્ડેશન દ્વારા મારા દ્વારા વિખીત આ 73મું પુસ્તક આપના હાથ સુધી પહોંચ્યું છે. હાથ સુધી પહોંચેલું પુસ્તક હૈયા સુધી પણ પહોંચે એવી પ્રેમાળ સદ્ભાવના સાથે વિરમું છું.

તા. 28 જુલાઈ 2020 - સમણ શ્રુતપ્રજ્ઞ
તપોવન, ધુમલી (ભાલવડ-ઢાકા)

સમણ શ્રુતપ્રજ્ઞ દ્વારા આલેખાયેલી ‘સુરક્ષા કવચ’ પુસ્તક ખરેખર માનવ કલ્યાણ અર્થે છે.

દિવસો-દિવસ ઉભી થતી વિકટ સ્થિતિમાં આ સુરક્ષા કવચ વાંચકને ભીતરથી સુરક્ષિત, અદમ્ય, અલૌકિક અનુભૂતિ કરાવી ચૈતન્યની બેટરી ચાર્જ કરશે એવી મારી આત્મશ્રદ્ધા છે. સમણજીને સાધુ-સંત કહો કે યોગી-સંન્યાસી કહો કે આજની યુવાપેઢીના રાહબર કહો, માનવજાતની સુખાકારી માટેની એમની સતત પ્રયત્નશીલતાને નતમસ્તક થઈ જવાય છે. સમણજીની નિર્વિચાર ધ્યાન સાધનામાંથી પ્રગટેલા અમૂલ્ય વિચારો આપણને એમના 73 પુસ્તકોમાં જોવા મળે છે. એક 50 વર્ષનો યુવાન સમાજને 73 બહુમૂલ્ય પુસ્તકોનો વારસો ભેટ સ્વરૂપે આપે એ જ એમના જીવનનું સાહસ્ય દર્શાવે છે.

સંસ્કૃતિમાં પ્રવેશેલી વિકૃતિને નાશપ્રાય: કરી પકૃતિને બચાવી, જગતને ખરા અર્થમાં જગાડવા માટેનો અધાક પ્રયત્ન એટલે જ સમણ શ્રુતપ્રજ્ઞજી. જ્ઞાનથી સમુદ્દ છતાં અજ્ઞાત રહી કુદરતના ચરણોમાં જીવનને સમર્પિત કરી નમ્રતાના ગુણને આત્મસાત કરેલા એમના ભાવને મેં પ્રત્યક્ષ અનુભવ્યો છે.

સ્પષ્ટ વક્તા અને સાધનાની અનુભૂતિમાંથી ઘડાયેલું ‘સુરક્ષા કવચ’ જીવનનું સમ્યક્ અને પારદર્શક દર્શન કરાવે છે. આત્મવિશ્વાસના ઇન્જેક્શન નથી હોતા, પરંતુ મને વિશ્વાસ છે કે એમનું આ પુસ્તક આપણામાં છુપાયેલાં આત્મવિશ્વાસને જગાડવામાં જોશ ભરશે. ધ્યાન થકી જ્ઞાનને પ્રગટાવતા એમના કરુણાસભર ભાવને ભાવથી પ્રણામ કરી વિરામ લઉં છું.

- માધવી કનેરીયા

ભીતરી સુરક્ષા કવચ

આપણે બધાં વાયબ્રેશન અને એનર્જીની દુનિયામાં જીવીએ છીએ, એટલું જ નહીં, એકબીજાની એનર્જી આપણને સ્પર્શે છે, અસર કરે છે, પ્રભાવિત કરે છે. તમારી પોઝીટીવ ઊર્જા સ્ટ્રોંગ હોય તો અન્ય બીમાર કે કમજોર વ્યક્તિને તમે તમારી સ્ટ્રોંગ ઊર્જાથી સાજા કરી શકશો. સત્સંગ કે સારા વ્યક્તિના સંગમાં રહેવાનો આટલો જ અર્થ છે. તમારી ઊર્જાનું સ્તર ઢીલું હશે અને સામેવાળાની નેગેટીવ ઊર્જા પાવરફૂલ હશે તો તેની નેગેટીવ અસર તમને થશે. એટલે જ કમજોર વ્યક્તિને નેગેટીવ ઊર્જાવાળા લોકોથી દૂર રહેવું અને શુભભાવ વાળી વ્યક્તિની નજીક રહેવું જોઈએ. સારી વ્યક્તિ પાસે બેસીને સારું ફીલ થાય છે, તેનું આ જ કારણ છે. સારા માણસો આપણા માટે સુરક્ષા કવચ છે.

આજનું તબીબી વિજ્ઞાન કહે છે આપણામાં શરીરમાં એવાં અબજો કોષો છે જે બહારના વિષાણુ અને કીટાણું સામે લડવાનું સામર્થ્ય ધરાવે છે. આ કોષોનો ઉપયોગ કરવાનું આપણે ચુકી ગયા છીએ. શાકાહારી, પ્રાણાયામ કરનાર, આયુર્વેદ પદ્ધતિ અનુસાર આહાર કરનાર વ્યક્તિમાં આ કોષો બહુ સારી રીતે રોગપ્રતિકારનું કાર્ય કરે છે.

મનના પોઝીટીવ વિચારો, મનોબળ, ધૈર્ય - આ ગુણો આપણા મનનું સુરક્ષા કવચ છે. પોઝીટીવ પરિસ્થિતિઓમાં પોઝીટીવ રહેવું સહેલું છે, કોઈ પણ રહી શકે. જે નેગેટીવ સ્થિતિમાં સમજણપૂર્વકની સમતા ધારણ કરી શકે અને સકારાત્મક વિચારી શકે એ જ મનની ફરતે સુરક્ષા કવચ જાળવી શકે છે.

ભાવોની પવિત્રતા, નિર્ભયવૃત્તિ શરીરનાં ઉપરી ચૈતન્ય ચક્રોનું જાગરણ, ધ્યાનની સ્થિરદશા - આ બધું આપણા આભામંડળ (ઓરા)ને શક્તિશાળી બનાવે છે. આ ઓરા એ આપણા અસ્તિત્વનું સુરક્ષા કવચ છે. રોજ 30 મિનિટનું વિધિવત્ કરેલું ધ્યાન આપણી ઓરાને ચમકાવે છે. મૂળમાં તો આ કવચ જ