JAIN KRANTI

જૈન ક્રાંતિ

Vol. 16 | Issue 8 | Mumbai | December - 2025| Price Rs. 5/- | Pages : 28

" Emotionsના roots હોય તો ANGERના fruits આવે! "

Emotionsના rootsને remove કરવા...
વાંચો અને સમજો ANGERને જૈન ક્રાંતિના આ અંકમાં !

|| कोहं माणं च मायं च, लोभं च पाववड्ढणं
वमे चत्तारि दोसे उ, इच्छंतो हियमप्पणो ||

શ્રી દશવૈકાલિક સૂત્ર, અધ્યયન-8, ગાથા-37

પોતાના આત્માનું હિત ઇચ્છતો સાધક પાપ કર્મની વૃદ્ધિ કરાવનાર
ક્રોધ, માન, માયા અને લોભ તે ચારેય આત્મ દોષોનો અવશ્ય ત્યાગ કરે.

JAIN KRANTI
જૈન ક્રાંતિ
5th December 2025, YEAR: 24, ISSUE - 297
PAGES : 24 + 4 • RETAIL PRICE : ₹ 5

શું કરું હું મારા આ Angerનું ?

મને ખબર છે, ભગવાને કહ્યું છે, Anger જો 48 minutesથી વધારે ટકે તો...
તો... આરાધકને વિરાધક બનાવી દે,
ક્રોધને વેરમાં convert કરી દે અને વેર દ્વેષમાં પરિવર્તિત થઈ જાય !

હે પ્રભુ ! શું કરું હું મારા આ Angerનું ?
Angerને control કરવાની મારી capacity નથી,
અને manage કરતાં મને આવડતું નથી. તો પછી... મારે કરવું શું ?

કરૂણાનિધાન રાષ્ટ્રસંત પરમ ગુરુદેવ
શ્રી નમ્રમુનિ મહારાજ સાહેબે એમના આત્મચિંતનની
ચિનગારીઓને સરળ અને સહજ બનાવી,
જનસામાન્યને આ સમસ્યાનું સમ્યક્ solution આપ્યું છે.

જો, એકવાર વાંચશો, જૈન-ક્રાંતિનો Anger અંક,
તો અવશ્ય થઈ જશો Angerના tensionથી મુક્ત !

: PUBLISHER :
SHREE DEEPAKBHAI BHAYANI

: CONTACT :
PARASDHAM
VALLABH BAUG LANE, TILAK ROAD
GHATKOPAR (E) MUMBAI - 400077
PH: +91-22-25015152

: EMAIL :
connect@parasdham.org
website: www.parasdham.org

: JOIN US ON :
www.facebook.com/ParasdhamIndia
www.youtube.com/ParasdhamTV

Printed, Published, Edited and Owned by
DEEPAK K. BHAYANI

: SUBSCRIPTION :

LIFE TIME (WITHIN INDIA)	:	₹ 2500
FOR 2 YRS. (WITHIN INDIA)	:	₹ 500
LIFETIME (INTERNATIONAL)	:	₹ 20000
FOR 1 YR. (INTERNATIONAL)	:	₹ 2500

આપશ્રીને 'જૈન ક્રાંતિ'ને અનુદાન આપવું હોય તો
સંપર્ક : +91-9324808181

TO KNOW MORE ABOUT
PUJYA GURUDEV
CONTACT ON: +91-9860905678

ANGER શું છે?

-પરમ ગુરુદેવ

ક્યારેય ગુસ્સો ન આવ્યો હોય, એવી કોઈ વ્યક્તિ શું આ દુનિયામાં હોય ?

ગુસ્સો બધાંને જ આવે અને બધાંને ખબર પણ છે ગુસ્સો સારો ન કહેવાય, ગુસ્સાથી આપણા relations disturb થાય. Angerના કારણે ક્યારેક success ઉપર break લાગી જાય. Angerના કારણે study disturb થાય.

Angerના બધાં negative points જાણતાં હોવા છતાં anger આવી જાય છે. સમજ હોવા છતાં anger ઉપર control રહેતો નથી અને પછી પસ્તાવો પણ થાય છે. Anger કરવો નથી, કોઈના ઉપર angry થવું નથી છતાં પણ self ઉપર control ન રહેવાના કારણે anger આવી જ જાય છે.

તો પછી શું કરવાનું ? એનો ઉપાય શું ?

તમે જેને anger માનો છો, અમે એને energy માનીએ છીએ. Anger, anger નથી પણ one type of energy છે.

માનો કે, electricityરૂપ energy જ્યારે A.C.માં વપરાય છે, ત્યારે cooling effect આપે છે, ઠંડક આપે છે અને એ જ electricityરૂપ energy જ્યારે heaterમાં વપરાય છે, ત્યારે ગરમી આપે છે. એવી જ રીતે, આપણી energy જ્યારે right directionમાં હોય, ત્યારે તેને પ્રેમ, રાગ, વ્હાલ આદિ કહેવાય છે અને આપણી energy જ્યારે wrong directionમાં હોય, ત્યારે તેને anger, દ્વેષ, jealousy, આદિ કહેવાય છે.

શું લાગે છે ANGER યોગ્ય છે કે અયોગ્ય?

-પરમ ગુરુદેવ

આપણું mind પણ cooker જેવું હોય છે. એમાં ઘણા બધાં, ઘણી બધી જાતના વિચારોની વરાળ ભરેલી હોય છે. જેને cookerની સીટીની જેમ યોગ્ય સમયે વરાળ કાઢતાં આવડે, તે વ્યક્તિ શાંત અને સુખી હોય પણ જેને યોગ્ય સમયે સીટી વગાડતાં ન આવડે, તેનો anger પછી blast થાય.

Q Anger એ emotion છે, જે બધાંને આવે છે. કોઈને કાયમ આવે અને કોઈને ક્યારેક આવે, ક્યારેક situations પર આવે તો ક્યારેક વ્યક્તિ ઉપર આવે, પણ આવે તો બધાંને જ. એમાંથી ઘણા નિર્ણય પણ કરે કે, મારે anger કરવો જ નથી પણ નિમિત્ત સામે આવતાં જ નિર્ણય ભૂલાઈ જાય છે. આ સમસ્યાનું કોઈ solution હોય કે નહીં ?

Problemનું solution ત્યારે જ મળે, જ્યારે problem શું છે, તેની સમજ હોય !

જ્યાં સુધી anger શું છે એના depth સુધી ન જવાય, ત્યાં સુધી ન angerને control કરી શકાય, ન એનું management કરી શકાય. એટલે anger 'સમજાય' તો જ anger 'જાય'.

એક વ્યક્તિને જ્યારે ભૂખ લાગી હોય, ત્યારે તેને ભોજન આપો તો તે તરત જ જમવા લાગશે અને ભૂખ નહીં હોય તો ગમે તેવી ભાવતી વસ્તુ આપશો તો પણ નહીં ખાય, આ ભૂખ શું છે ?

ભૂખ એક પ્રકારનું sensation છે. Sensation જેનામાં હોય, એને ચૈતન્ય કહેવાય.

એક હોય જડ અને એક હોય ચૈતન્ય !

ચૈતન્ય એટલે ચેતના. ચેતના એટલે જે અનુભૂતિ કરી શકે, feel કરી શકે. ચૈતન્ય એ જીવનો nature છે અને જડતા એ પદાર્થનો nature છે. બંનેના nature અલગ છે.

Sensation એટલે અનુભૂતિ અને અનુભૂતિને અભિવ્યક્ત કરવા જેનો use થાય, એ હોય છે energy!

ચૈતન્ય એટલે જેમાં સંવેદના હોય !

સંવેદન એટલે કોઈપણ વસ્તુ કે પદાર્થને ઈન્દ્રિયો દ્વારા feel કરી, જ્ઞાન દ્વારા જાણીએ છીએ ત્યારે આપણો આત્મા vibrate થાય છે. એ vibrationsને સંવેદન કહેવાય છે અને એ સંવેદન કરવા માટે energy વપરાય છે.

એ Energy બે પ્રકારની હોય છે;

એક હોય છે, positive energy અને એક હોય છે

negative energy!

જેવા પ્રકારના sensation હોય, એ પ્રમાણે energy convert થાય અથવા તે directionમાં move કરે.

Sensationની energy જો positive હોય તો તે પ્રેમમાં convert થઈ જાય, તે સદ્‌ગુણોમાં convert થઈ જાય અને જો energy negative હોય તો તે angerમાં, અવગુણોમાં convert થઈ જાય.

Q Anger શું છે ?

Anger આવવો એ સ્વાભાવિક છે, anger બધાંને આવી શકે છે અને anger આવવાના ઘણા બધાં reasons હોય છે, નિમિત્તો હોય છે, સ્થિતિ અને સંજોગો હોય છે, પણ એને control કરવો, એને ટકાવવો કે એને જવા દેવો એ આપણા સ્વયંના હાથમાં હોય છે !

કેટલાંકને anger આવે અને થોડી જ વારમાં ચાલ્યો જાય, એ શાંત થઈ જાય અને કેટલાંકનો anger એવો હોય, જેને બહાર જવાનો exit gate જ ન મળે એટલે ભૂલભૂલામણીની જેમ એનો anger મનમાં ને મનમાં ઘુમરાયા કરે એણે મારા પર ગુસ્સો કર્યો, હું પણ એને બતાવી દઈશ, હું એને સામો એવો જ ગુસ્સો કરીશ, મને પણ ગુસ્સો કરતાં આવડે છે, આવા વિચારો દ્વારા પોતે તો disturb થાય પણ આસપાસવાળાને પણ disturb કર્યા કરે. Anger આપણી energyનું negativeરૂપ છે. Anger, આવેશ, ઉદ્‌વેગ, ચિંતા, tension, રાગ, દ્વેષ, ઈર્ષ્યા, અદેખાઈ આદિ આપણી અંદરની negative વૃત્તિઓ છે અને ક્ષમા, નમ્રતા, સરળતા, પ્રેમ, મૈત્રી, કરુણા, સ્નેહ આદિ આપણી અંદરની positive વૃત્તિઓ છે.

Energy પાણીના પ્રવાહ જેવી હોય છે.

બે કાંઠે ખળખળ વહેતી નદીને જો control કરવા નહેર બાંધવામાં આવે તો પાણી અયોગ્ય દિશામાં જતું અટકી જાય અને ખેતરમાં પહોંચી જમીનને ફળદ્રુપ બનાવી શ્રેષ્ઠ પ્રકારના પાક ઉગાડે અને એ જ નદી જો controlમાં ન હોય તો ગમે ત્યાં વહીને, પૂરની સ્થિતિ સર્જે અને કાદવ-કીચડ સર્જી દે !

Angerને જો control કરતાં આવડી જાય તો એ જ negative energyને અયોગ્યથી યોગ્ય દિશામાં divert કરી શકાય. Angerને પ્રેમમાં convert કરી શકાય. કેમ કે, anger અને પ્રેમ બંને emotionsને અભિવ્યક્ત કરતી આપણી જ, energy છે.

જેમ કે, આગ અને ધુમાડો...

આગ energyનું positive રૂપ છે, engineની આ આગ આખી trainને milesના miles સુધી ચલાવી શકે છે. જ્યારે ધુમાડો એ energyનું negativeરૂપ છે. ધુમાડાથી વ્યક્તિ ગુંગળાઈ જાય છે, ગભરામણ feel કરે છે, breathingમાં problem થાય છે.

કેટલાંકનો anger ધુમાડા જેવો હોય છે, જે આગની જેમ શબ્દો દ્વારા પ્રગટ ન થાય પણ એ અંદરને અંદર વિચારરૂપમાં ધુંધવાયા કરે.

Anger પણ એક પ્રકારની energy છે. Energy positive હોય તો યોગ્ય છે અને negative હોય તો અયોગ્ય છે.

હજી વધારે સમજીએ, Energy વરાળ જેવી હોય.

Pressure cookerમાં જો યોગ્ય માત્રામાં વરાળ ભેગી થાય તો ચોખામાંથી ખાવા લાયક ભાત બની જાય અને એ જ વરાળ જો યોગ્ય માત્રામાં ભેગી ન થાય અને cookerની સીટી ન વાગે તો cooker blast થવાની શક્યતાઓ વધી જાય.

આપણું mind પણ cooker જેવું હોય છે. એમાં ઘણા બધાં, ઘણી બધી જાતના વિચારોની વરાળ ભરેલી હોય છે. જેને cookerની સીટીની જેમ યોગ્ય સમયે વરાળ કાઢતાં આવડે, તે વ્યક્તિ શાંત અને સુખી હોય પણ જેને યોગ્ય સમયે સીટી વગાડતાં ન આવડે, તેનો anger પછી blast થાય.

Q Anger આવે કોના કારણે ? પોતાના કે બીજાના ?

Anger energy છે અને એ આપણી જ અંદર હોય છે. Anger આપણે જ કરીએ છીએ અને anger આપણાં જ કારણે આવે છે છતાં આપણે કહીએ છીએ તારા કારણે મને ગુસ્સો આવ્યો, તારા કારણે મારે ગુસ્સો કરવો પડ્યો.

આપણે જ આપણી energyને અયોગ્ય wayમાં લઈ જઈએ છીએ અને પછી બીજાને blame કરીએ છીએ.

Q પ્રેમ અને Anger એ energyનાં જ બે રૂપ છે પણ થાય છે શું ?

તમને જેવો પ્રેમ થાય એટલે તમને ખબર પણ ન પડે, એમ તમારો ગુસ્સો ઓગળી જાય અને જેવો ગુસ્સો આવે એટલે પ્રેમ ઓગળી જાય !

આપણે ગુસ્સે થઈએ એટલે સામેવાળાનો પ્રેમ ઓગળી જાય અને જ્યારે સામેવાળા ગુસ્સો કરે તો આપણો પ્રેમ ઓગળી જાય.

માટે જ, આ energyને manage કરવાની છે.

Q એવું શું કરવું કે આપણો anger આપણી શક્તિ બની જાય. આપણો anger નહેરની શક્તિની જેમ યોગ્ય directionમાં જવા લાગે અને આપણો ધુમાડો શાંત થઈ જાય ?

એના માટે તમારે તમારી અંદર deepમાં જવું જોઈએ અને તમારા જ મનને પ્રશ્ન પૂછી, તમારા જ મન પાસેથી answer મેળવવો જોઈએ કે, મારા ભાવ અત્યારે કેવા છે ? હું સદ્ગુણમાં છું કે અવગુણમાં ? મારી energy ક્યા way પર છે ? મને anger ક્યારે આવે છે અને કોના કારણે આવે છે ? મારા કારણે આવે છે કે અન્યના કારણે ?

આનો reply તમને તમારી aura પરથી મળશે. તમારી aura white છે તો તમારી energy positive way પર છે અને તમારી aura grey-black છે તો તમારી energy negative way પર છે. હવે જે energy negative way પર છે, એને positive way પર લાવવા, યોગ્ય way પર લાવવા તમે સાચા હૃદયથી, પસ્તાવાના શ્રેષ્ઠ ભાવથી I am sorry... I am sorry... કહેતા રહો અને mindને set કરો, No anger... only love... થોડી જ વારમાં તમારી aura white થવા લાગશે. તમારા ચહેરા પર અનેરી પ્રસન્નતા આવી જશે, મન શાંત અને સમાધિમય થઈ જશે. તમે અનુભવ કરશો તમને જો B.P. હશે તો એ પણ normal થઈ જશે.

તમારો anger, તમારી જ energy છે અને તમારામાંથી જ આવે છે. એને અયોગ્ય way પરથી યોગ્ય way પર લઈ આવશો તો તમારા powers અને તમારી strength વધી જશે.

માટે જે જ્યારે anger આવે, ત્યારે તેને positive way પર divert કરતા શીખી જશો તો anger પ્રેમમાં convert થઈ જશે.

શું તમારો ANGER તમને નડે છે?

-પરમ ગુરુદેવ

Anger એક એવું emotion છે, જે બધાંને ક્યારેક ને ક્યારેક તો આવી જ જાય છે અને એ બધાંને નડે પણ છે.

કોઈને પોતાનો anger નડે છે, તો કોઈને બીજાનો anger નડતો હોય છે. કેટલાંકના angerની age બહુ short હોય છે, કેટલાંકના angerની age long હોય છે અને કેટલાંક તો એવા હોય છે, જેમના માટે angerને આવવા માટે entry gate તો હોય છે, પણ એને કાઢવા માટે exit gate નથી હોતો.

Anger ચાહે પોતાનો નડે, ચાહે બીજાનો નડે, અશાંતિ અને અકળામણ બંનેમાં થાય.

જેમને પોતાનો anger નડતો હોય, એ control કરવાની કોશિશ કરે અને જ્યારે control ન થાય, ત્યારે એટલા upset થઈ જાય કે, તે ક્યાંય શાંતિથી ન રહી શકે, ન કોઈને રહેવા દઈ શકે.

જેમને બીજાનો anger નડે, તે બીજાના angerથી hurt થાય, દુ:ખી-દુ:ખી થઈ જાય, મનમાં સતત ઘુંટ્યા કરે કે એણે કેમ મારા પર ગુસ્સો કર્યો, મારા fault કે mistake વગર મારા પર આટલો ગુસ્સો કરે છે અને આ વાતથી તે અશાંત થઈ જાય, disturb થઈ જાય.

આમ બે categoryના વ્યક્તિઓ આ જગતમાં હોય છે, વિચાર કરો, બંનેમાંથી સારા કોણ ? બંનેમાંથી એકપણ સારા ન કહેવાય.

જેને પોતાનો anger નડે છે, તે ક્યારેક ને ક્યારેક સુધરે છે. જેને ગુસ્સો અશાંતિનું કારણ લાગે છે, તે શાંતિ માટે પોતાના angerને control કરવાની try કરે છે, Angerને હરાવવાનો પુરુષાર્થ કરે છે.

Angerને control કરવો, એનો meaning છે પોતાના nature સાથે fight કરવું. જેને પોતાના angerને control કરવો છે, એના મનમાં પ્રથમ એ જ વિચાર આવે છે કે anger સારો નથી, anger કરવા જેવો નથી અને મારો anger મને જ નડે છે અને મારા માટે જ નુકશાનકારક છે. Anger સારો નથી એવું માનવાવાળા દુનિયામાં કદાચ લાખો હશે પણ anger સારો લાગે એવું

માનવાવાળા દુનિયામાં કરોડો લોકો હશે. એ લોકોની માન્યતા હોય છે કે, માણસો પાસે કામ કરાવવું હોય, બાળકોને ભણાવવા હોય તો ગુસ્સો કરવો જ પડે.

જે કરવા જેવું લાગે, તે ક્યારેય છૂટતું નથી અને જે છોડવા જેવું લાગે તે આજે, કાલે અથવા ક્યારેક તો છૂટે જ છે.

જે કરવા જેવું લાગે છે, તે આજે પણ છૂટતું નથી અને ક્યારેય પણ છૂટતું નથી, માટે જ, સૌથી first એક thinkingને change કરવાની છે કે, ગુસ્સો કરવા જેવો છે કે ગુસ્સો કરવો પડે ? 'ગુસ્સો કરીએ તો જ કામ સરખું થાય', આ thinking short time beneficial છે પણ long time માટે તો નુકશાનકારક જ છે કેમ કે, કદાચ આજે થોડું કામ થઈ જાય, મનમાં હાશ થઈ જાય, પણ એ પછી nature બની જાય અને એ natureના કારણે મનમાં ઘણી negativity આવી જાય. ધીરે-ધીરે કરવા જેવો લાગતો anger જ્યારે control વગરનો થઈ જાય, ત્યારે તે anger કરવા જેવો રહેતો નથી.

જે anger કરવા જેવો હોતો નથી, તે પોતાને અને અન્યને, બધાંને નડે છે. એક વાત અંદરમાં દઢ કરી લ્યો કે, ગુસ્સો કરવાથી જેટલાં કામ થાય છે, એનાથી વધારે અને એનાથી સારા કામ ગુસ્સો ન કરવાથી થાય છે.

ઘણા તો anger કરીને પોતાની selfને આશ્વાસન આપતાં હોય છે કે, anger તો કરવો પડે! આજથી selfને ખોટું આશ્વાસન આપવાનું બંધ કરી દો કેમ કે, anger ક્યારેય કરવા જેવો હોતો નથી.

જેને પોતાનો anger નડે છે, તે સુધરવાનો પુરુષાર્થ કરે છે. સુધરવાનો પુરુષાર્થ કરવા શું કરવું જોઈએ ?

એમણે first processમાં સ્વયંનું self analysis કરવું જોઈએ. મને કઈ પરિસ્થિતિમાં anger આવે છે, મને કોના થકી anger આવે છે, મને કયા નિમિત્તો વચ્ચે anger આવે છે, મને કોના બોલવાથી anger આવે છે ? જ્યારે આના ઉપર deep ચિંતન થશે, ત્યારે realise થશે કે આ મારી બાળસહજ બુદ્ધિ હતી.

શિયાળાના દિવસોમાં નાનકડાં ગામડાંમાં એક ઝૂંપડીમાં આગ લાગી. ઝૂંપડીમાં રહેનારા વડીલો ઘરનો સામાન બચાવવાનો પ્રયત્ન કરતાં હતાં, ત્યારે એ ઝૂંપડીનો બાળક મજાથી એના મિત્રોને બોલાવી તાપણું કરવા લાગ્યો. જેમનામાં સમજ હતી, તેમના માટે દુ:ખનું કારણ હતું. જ્યારે બાળકને બળતી ઝૂંપડીની આગ, ઠંડીમાં ગરમી આપનાર તાપણા સમાન હતી એટલે એને માટે એ સુખનું કારણ હતું, મજાનું કારણ હતું.

બાળક સમજુ કહેવાય કે મૂર્ખ ? બાળક સમજુ પણ નથી અને મૂરખ પણ નથી. માત્ર બાળક છે એટલે એને નફા-નુકશાનની સમજ નથી એટલે નુકશાનમાં પણ આનંદ માણે છે.

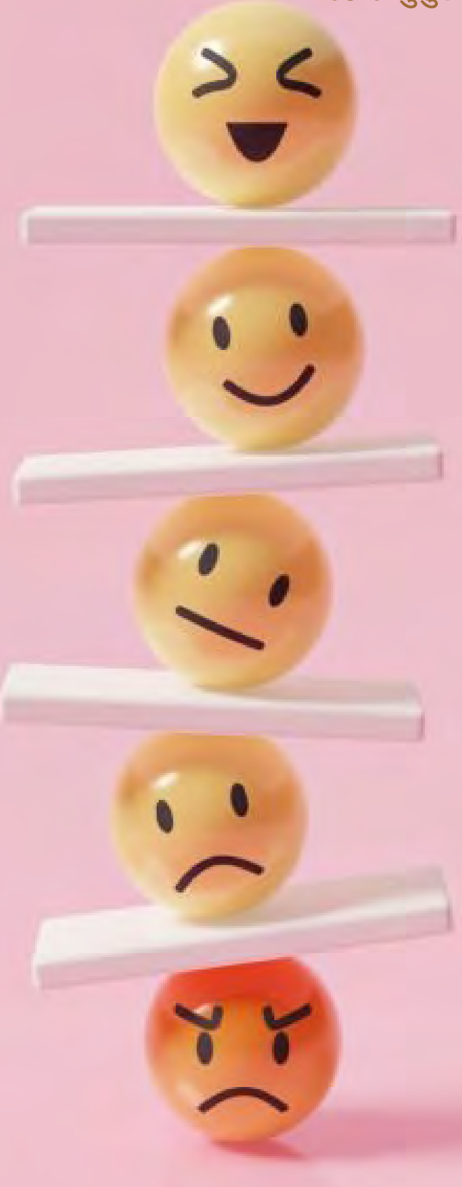
Anger ઓછો હોય કે વધારે, anger સ્વયંનો હોય કે અન્યનો, એ always નુકશાનકારક જ હોય અને નુકશાનને ક્યારેય લાભ માની જ ન શકાય. પોતાના જ ઘરમાં લાગેલી આગથી ક્યારેય તાપણું ન કરાય. જેનાથી loss થવાનો હોય, એવા angerથી ક્યારેય happy ન થવાય અને જે happy થાય છે, તેનામાં અને બાળકમાં કોઈ ફરક નથી.

પોતાની જ બળતી ઝૂંપડીને તાપણું માની happy થનાર બાળક જો આપણને મૂર્ખ લાગતો હોય તો આપણા આત્માના ગુણોને નુકશાન કરનાર angerને જે કરવા જેવો માની, anger કરે છે અને happy થાય છે એ પણ મૂર્ખ જ કહેવાય ને !

Poison ક્યારેય, કોઈપણ સ્થિતિમાં વ્યક્તિને જીવાડનારું ન હોય. Poison તો poison જ હોય, Poisonને ક્યારેય પ્રેમ ન કરાય અને poisonને જે પ્રેમ કરે એ મૂર્ખ કહેવાય. એમ anger, anger જ હોય, એ ચાહે મારો હોય કે અન્યના કારણે હોય, મને નડે જ છે. એટલે એને કરવા જેવો માની અને ક્યારેય કરાય નહીં !

ANGERનું MANAGEMENT કેવી રીતે કરી શકાય?

-પરમ ગુરુદેવ



Anger તે negative ભાવોનો force હોય છે. જે forceને ઘણીવાર રોકી ન શકાય, control ન થઈ શકે ત્યારે તેને manage કરતા શીખવું જોઈએ.

બે કાંઠે પૂર જોશમાં વહેતી નદીને શું control કરી શકાય? ના! એને control નહીં, manage કરી શકાય. વ્યર્થ વહી જતાં પાણીને અટકાવવા dam બાંધીને manage કરી શકાય. નહેર બનાવીને manage કરી શકાય, એવી જ રીતે જ્યારે વ્યર્થ જતી anger નામની નુકશાનકારક energyને control ન કરી શકાય, ત્યારે એને manage અવશ્ય કરી શકાય.

Energyનો નિયમ છે, તે હંમેશાં pass થતી હોય છે.

માનો કે, officeમાં boss એ કોઈ કારણસર ગુસ્સો કર્યો હોય, તો તે વ્યક્તિ તેના તે ગુસ્સાને ઘરે જઈને wife પર ઉતારશે, wife એના બાળકો પર અને બાળકો એના toys પર ઉતારશે. એવી જ રીતે officeમાં boss એ પ્રેમ આપ્યો હશે, work માટે appreciate કર્યું હશે તો તે વ્યક્તિ એ જ પ્રેમ wife પર ઉતારશે, એના માટે ગમતી વસ્તુ ઘરે લઈ જશે અને wife એ જ પ્રેમ બાળકોને આપશે.

જ્યારે negative ભાવ સાથે energy મળે છે, ત્યારે anger આવે છે, ત્યારે તમારી આસપાસનું atmosphere પણ negative થઈ જાય છે. જ્યારે positive ભાવ સાથે energy મળે છે, ત્યારે તમે પ્રેમાળ બની જાવ છો, ત્યારે તમારી આસપાસનું atmosphere પણ positive... positive થઈ જાય છે. તમે નિઃસ્વાર્થ બની, બીજાની care કરવા લાગો છો, અજાણ્યાને પણ પ્રેમ આપતાં થઈ જાવ છો.

Positive રહેવું, positive બનવું અને positive energy pass કરવી એ ધર્મ કહેવાય.

Positive બનવા, સ્વયંની negativityને, સ્વયંના angerને control કરવા, બીજાની negativity, બીજાનો anger આપણામાં pass ન થાય, એ માટે જે કરીએ, તે management કહેવાય.

Anger ન કરાય, anger ખરાબ છે, angerથી નુકશાન થાય, anger કરવાથી પાપ લાગે, કર્મ બંધાય, આવા અનેક ઉપદેશો સાંભળ્યાં પછી પણ anger જતો નથી, પણ જો એને manage કરતાં આવડી જાય તો પણ આપણે આપણી selfને controlમાં રાખી શકીએ.

Angerનું management કરવા...

Positive reactions આપો...

જ્યારે કોઈ તમારા પર ગુસ્સે થાય, ત્યારે પ્રથમ તમે તમારા બે હાથ જોડી દો. સામેવાળા સમજશે તમે પરાજય સ્વીકારી લીધો છે, એટલે એ યુદ્ધ બંધ કરી દેશે.

બે હાથ જોડ્યાં પછી પણ એનો anger શાંત ન થાય તો, તમારી બંને આંખો બંધ કરી દો, તમારા હોઠ બંધ છે, આંખો બંધ છે અને હાથ જોડાયેલાં છે, સામેવાળાનો ગુસ્સો automatic ઘટવા લાગશે અને તેમ છતાં ન ઘટે તો, તે સ્થાન છોડી દો.

ત્રિકાળ જ્ઞાની પરમાત્માએ આ વાત શ્રી ઠાણાંગ સૂત્રમાં સમજાવી છે.

આ processથી સામેવાળાનો anger ઘટવા લાગશે અને તમે પણ સામે reaction નહીં આપો એટલે તમારા angerનું પણ management થઈ જશે.

Positive energyને વધારી દો...

મંત્ર, સાધના, સેવા, ભક્તિ, પરમાર્થ અને નિ:સ્વાર્થ પ્રેમ દ્વારા તમારી positive energyના flowને એટલો વધારી દો, એટલો powerful બનાવી દો કે સામેવાળાની negative energy તમને તો effect ન કરે, પણ તમારી positive energy સામેવાળાને પણ શાંત અને positive બનાવી દે.

ભયંકર કક્ષાની દૃષ્ટિ વિષવાળો મહાક્રોધી ચંડકૌશિક સર્પ ભગવાન મહાવીરને દૂરથી જોવે છે અને એની દૃષ્ટિમાંથી વિષ વરસવા લાગે છે, પણ જેવો એણે પ્રભુના ચરણમાં ડંખ માર્યો, એ શાંત થઈ ગયો એ બીજીવાર પ્રભુને ડંખ ન મારી શક્યો. કેમ ?

કેમ કે, પ્રભુનો સ્પર્શ થતાં જ, પ્રભુની pure અને powerful positive energyના vibrations ચંડકૌશિક સર્પના bodyમાં pass થયા, અને એ શાંત, ઉપશાંત થઈ ગયો.

Supporting system સાથે રાખો...

તમારી પાસે, તમારા હાથમાં, તમારા ગળામાં, જે સ્વયં positive energyનું power house હોય છે, એવા સિદ્ધપુરુષ ગુરુ ભગવંતની સાધનાથી સમૃદ્ધ માળા અથવા એવા પદાર્થ હોવા જોઈએ, જે અન્યની negative energyથી તમારી સુરક્ષા કરે. તમારું કવચ બની રહે.

‘मिच्छामि दुक्कड़म्’ અને ‘इच्छामि सुक्कड़म्’

Anger આવવાનું એક કારણ છે Past ની Memories તે memoriesને યા delete કરી શકાય યા બીજી memoriesને overwrite કરી શકાય.

ક્ષમા ભાવ સાથે ‘तस्स मिच्छामि दुक्कड़म्’ કહી, bad memoriesને delete કરવી એ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.

પણ ઘણીવાર micro ego અથવા ઈર્ષ્યાના કારણે વ્યક્તિની સાચા હૃદયથી અને પસ્તાવાના ભાવ સાથે ‘तस्स मिच्छामि दुक्कड़म्’ સમ્યક્ રૂપે ન કરી શકવાના કારણે એની stockમાં પડેલી pastની memories delete નથી થતી. આવી strong bad memories જ્યારે delete ન થાય, તે delete કરવા જેટલાં તમે powerful ન હોવ, ત્યારે શું કરવાનું ?

इच्छामि सुक्कड़म् એટલે નિ:સ્વાર્થ ભાવે સુકૃતને વધારતા જવાં, જેમ-જેમ સુકૃત વધશે, તેમ-તેમ bad memories overwrite થતી જશે.

Good memories save કરો...

જ્યારે પણ તમે ભગવાનના કે ગુરુના દર્શન કરવા જાવ ત્યારે એમની આંખોમાંથી વરસતા વાત્સલ્ય અને કરુણાને તમારી memoriesમાં save કરીને રાખો.

જ્યારે તમને ગુસ્સો આવશે ત્યારે એ પ્રેમ નિતરતી આંખો યાદ આવશે અને તમારો ગુસ્સો શાંત થઈ જશે.

ચંદનબાળાને પણ અનેક કષ્ટો આવ્યાં, પણ દરેક સમયે તેમને યાદ આવતી હતી, પરમાત્માની એ પ્રેમ નિતરતી, કરુણાભરી અમી દૃષ્ટિ અને એમનામાં સમભાવ સહજતાથી આવી જતો હતો. પ્રભુની યાદ આવતાં જ અંદરથી automatic positive energyનો flow વધવા લાગતો, અને એ શાંત રહી શક્તાં હતાં.

Angerનું જતન કરો...

જે angerનું જતન કરે તેને જૈન કહેવાય.

Anger આવવો એ આપણા હાથમાં નથી પણ એને ટકાવવો એ આપણા હાથમાં છે, એક ક્ષણમાં anger આવ્યો, બીજી ક્ષણે normal!

Angerની જે care કરે, એનું ધ્યાન રાખે, એને એક limitથી આગળ ન વધવા દે, તેને સાધુ કહેવાય, તેને સાધક કહેવાય, તેને શ્રાવક કહેવાય અને તેને સજ્જન કહેવાય.

Sorryની cement ભરતાં શીખી જાવ...

Anger control ન થાય અને આવી જ જાય તો sorryની cement ભરતાં શીખી જવું જોઈએ.

બે negative reationsના કારણે જ્યારે સંબંધોમાં તડ પડી જાય,crack પડી જાય ત્યારે સ્વયંને full positive બનાવી sorryની cementથી એ તડને પૂરી દેવી જોઈએ.

Sorry કહેશો તો તડમાંથી તિરાડ નહીં થાય, તિરાડમાંથી રાડ નહીં થાય, રાડમાંથી ત્રાડ નહીં થાય અને ત્રાડના કારણે સંબંધ નામની દિવાલ તૂટી નહીં જાય.

Angerનું જેને management કરતાં આવડી જાય છે, તેનો anger 48 minutesથી વધારે ટકતો નથી અને તે ભગવાનનો આરાધક બની શકે છે.

ભગવાનની વાણી, તેમના ભાવોની, સમજની સમીપ રહેવું, એને આરાધક કહેવાય અને ભગવાનની સમજથી આપણી સમજ અલગ થવી, દૂર થવી, એને વિરાધક કહેવાય.

Angerને control ન કરી શકીએ પણ angerને manage કરી, પ્રભુના આરાધક તો અવશ્ય બની શકીએ.

શું તમને ANGERની Switch Off કરવી છે?

-પરમ ગુરુદેવ

Anger એક એવું common emotion છે, જે બધાંને આવે છે પણ ઘણા એવા હોય છે, જેમને ખબર હોય છે કે, મારે મારા angerની switchને ક્યારે on કરવી અને ક્યારે off કરવી ?

ઈચ્છા તો દરેક વ્યક્તિની હોય કે, મારા angerનું remote control મારા જ હાથમાં હોય પણ એ શક્ય ક્યારે બને ? જ્યારે તમારો તમારા મન ઉપર self control હોય.

મનને સંયમિત કરવા, મન ઉપર self control લાવવા માટેનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે, સ્વયંના દરેક શ્વાસને મંત્ર શ્વાસ બનાવવા.

શ્વાસને મંત્ર શ્વાસ બનાવવા માટે શું કરવાનું ?

શ્વાસને મંત્ર શ્વાસ બનાવવા માટે અનુલોમ- વિલોમની નિત્ય practice અત્યંત જરૂરી છે. અનુલોમ- વિલોમ એટલે breath in અને breath outની process! Breath in with નવકાર મંત્ર અને breath out with નવકાર મંત્ર અથવા આપને જેના પર શ્રદ્ધા હોય એ મંત્ર !

આંખ બંધ કરી, એક આસને સ્થિર બેસીને મંત્રોચ્ચાર સાથે અનુલોમ-વિલોમ કરો. શરૂઆતમાં તમને લાગશે કે તમારું મન કયાં-કયાં ભટકી રહ્યું છે, કેટલાંય વિચારો આવે છે, આવવા દો ! મનને control કરવા મનને મંત્ર પ્રદાન કરો અને deep breathing કરો. Breathing process વખતે એક નવકાર, બે નવકાર, ત્રણ નવકાર સુધી breath in કરો અને એ જ પ્રમાણે નવકારનું સ્મરણ કરતાં-કરતાં breath out કરો.

તમને feel થશે કે તમારા દરેક શ્વાસની સાથે fresh air અંદર આવી રહી છે અને સાથે-સાથે મંત્રની energy પણ આવી રહી છે.

જે પણ સાધના કરો, એક સંકલ્પ સાથે કરો, સંકલ્પ સાથે કરેલી સાધના સિદ્ધ થાય છે.

મંત્ર શ્વાસ આપણી ઊર્જાનું ઉર્ધ્વગમન કરવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.

સંકલ્પ સાથે જ્યારે તમે મંત્રોચ્ચાર સાથે અનુલોમ-વિલોમ કરશો તો તમને મંત્રની energyનો અહેસાસ થવા લાગશે.

જ્યારે આપણી ઊર્જા negative થઈ જાય છે, ત્યારે તે anger, ego, વિકાર, ઈર્ષ્યા આદિ બની જાય છે અને આપણી ઊર્જા જ્યારે positive થઈ જાય છે, ત્યારે તે ઊર્જા પ્રેમ, ક્ષમા, નમ્રતા, મૈત્રીની શક્તિ બની જાય છે.

નિત્ય અનુલોમ-વિલોમ અને મંત્રોચ્ચાર સાથે સ્વયંની ઊર્જાને positive બનાવવાનો પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ. Practice કરવાથી તમારી ઊર્જા, શ્વાસની સાથે-સાથે તમાર પૂરા અસ્તિત્વને positive બનાવશે. પણ આ માત્ર practice કે વિધિરૂપમાં જ નથી કરવાનું, એના અહેસાસ સુધી પહોંચવાનું છે.

જેમ-જેમ મંત્ર સાથે શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયા થશે, તેમ-તેમ મંત્ર તમારા મનને control કરશે, મંત્ર તમારા મનને સંયમિત કરશે, મંત્ર શ્વાસ મનને શાંત કરશે.

શ્વાસ શું હોય છે ?

શ્વાસ એ પ્રાણશક્તિનું પ્રજ્વલન હોય છે.

જ્યારે આપણે ઊંડાણભર્યા શ્વાસ લઈએ છીએ, deep breathing કરીએ છીએ ત્યારે આપણી પ્રાણ શક્તિ વધુને વધુ પ્રજ્વલ્લિત થાય છે અને એક પ્રકારની ઊર્જા ઉત્પન્ન થાય છે. આપણે જ્યારે મંત્ર સાથે શ્વાસ લઈએ છીએ, મંત્રને શ્વાસ બનાવીએ છીએ, ત્યારે તે ઊર્જા positive બને છે અને આપણને એક અનેરી શાંતિ અને સમાધિનો અહેસાસ કરાવે છે.

જેમ-જેમ deep breathing કરીએ છીએ, ધીમે-ધીમે આપણી thought process slow થવા લાગે છે, વિચારોનો પ્રવાહ મંદ થવા લાગે છે, ધીમે-ધીમે શાંતિ અને સમાધિનો અહેસાસ થવા લાગે છે.

મંત્ર ઊર્જાના અહેસાસ સાથે મનની શાંતિનો એક અલૌકિક અહેસાસ થવા લાગે છે. આ શાંતિનો અહેસાસ કરો અને થોડીવાર પછી જ્યારે તમે મંત્ર શ્વાસથી normal શ્વાસ લેવા લાગશો એટલે ફરી તમારું ચંચળ મન ચારે દિશામાં દોડવા લાગશે.

માટે જ, એકાગ્રતા લાવવા માટે, મનને સંયમિત કરવા માટે દરરોજ મંત્ર શ્વાસની practice કરો, તમારા દરેક શ્વાસને મંત્ર સાથે જોડી દો.

યાદ રાખજો, આ એક પ્રક્રિયા છે, સિદ્ધિ નથી, પણ પ્રક્રિયાનું સાતત્ય સિદ્ધિનું કારણ બની શકે છે.

મનનો સ્વભાવ છે, ચંચળતા... મનનો સ્વભાવ છે, વિચારવું, ઈચ્છાઓ કરવી, mood પર રાજ કરવું, વિકાર કરવો, ગુસ્સો કરવો વગેરે પણ જ્યારે તમે એક દૃઢ સંકલ્પ સાથે મંત્ર શ્વાસમાં સ્થિર થવાનો શ્રેષ્ઠ પુરુષાર્થ કરો છો, ત્યારે તમારું આ ચંચળ મન પણ ધીરે-ધીરે શાંત થવા લાગે છે.

જેમ-જેમ મંત્ર શ્વાસ અને શ્વાસ મંત્ર બનવા લાગે છે, ત્યારે મનની ગતિ મંદ થવા લાગે છે. મનની ગતિ જેમ-જેમ મંદ થવા લાગે છે, તેમે-તેમ દોષો, anger અને અવગુણો પર control આવવા લાગે છે.

મન જેટલું ચંચળ, anger એટલો તીવ્ર !
મન જેટલું શાંત, anger પણ એટલો શાંત !

આ એક દિવસની processથી મન પર control ન આવે, દિવસો અને મહિનાઓ સુધી આ પ્રક્રિયાને પ્રયોગરૂપમાં કરવાથી મન સંયમિત થવા લાગે છે.

સંયમિત મન એટલે શું ?

સંયમની વ્યાખ્યા છે, સ્વયંના મન પર સ્વયંનો control!

હું anger કરીશ તો મારી ઈચ્છાથી કરીશ. હું રાગ કરીશ તો પણ સમજપૂર્વક કરીશ. હું મારા મનને મારા controlમાં રાખીશ. મારા મનની switchને હું જ off અને on કરીશ.

જેનું મન સંયમિત હોય એ જ પોતાના anger, ego, વિકાર આદિ અવગુણો વખતે પોતાના મનની switchને on અને off

કરી શકે.

જેનું મન સંયમિત ન હોય, જેનો પોતાના મન ઉપર control ન હોય, તે વ્યક્તિ ગમે ત્યારે, ગમે તેવી situationમાં, કોઈપણ emotions સાથે mix થઈ જાય છે અને જે એકવાર mix થઈ જાય છે પછી ઈચ્છા હોવા છતાં control રાખી શક્તાં નથી. માટે જ, મંત્ર શ્વાસ એ મનને controlમાં રાખે છે, positive રાખે છે.

મંત્ર સાથે શ્વાસને ભેળવી દો અને શ્વાસ સાથે મંત્રને ભેળવી દો. અમે આ process વર્ષોથી કરીએ છીએ અને 21 નવકાર સુધી breath in કરી શકીએ છીએ. તમે પણ try કરશો તો કરી શકશો.

સ્વભાવની શુદ્ધિ માટે પ્રવચનની સાથે પ્રયોગની પણ જરૂર હોય છે. જેમ-જેમ તમે શ્વાસે–શ્વાસે મંત્રોચ્ચાર કરતાં થઈ જશો, તેમ-તેમ તમારો શ્વાસ જ તમારી ઊર્જા બની જશે અને તમે impossibleને પણ possible કરી શકશો.

કોઈપણ સિદ્ધિ તેની વિધિથી પ્રાપ્ત થાય છે.

મંત્ર શ્વાસ પણ એક પ્રકારની વિધિ છે, અહેસાસ કરવાની !

સાધના એ પ્રયોગ છે, પુરુષાર્થ છે, પ્રયત્ન છે અને પ્રેરણા છે.

મંત્રોચ્ચાર કરતાં-કરતાં મનને ઓળખો, મનની સ્થિતિને ઓળખો, Selfને feel કરાવો કે મંત્રની ઊર્જા તમને Clean કરી રહી છે, શુદ્ધ-વિશુદ્ધ કરી રહી છે.

હવે તમે એવી બે વ્યક્તિને બંધ આંખે યાદ કરો, જેમના પર તમને બહુ ગુસ્સો આવતો હોય, અત્યંત અણગમો હોય !

તમે feel કરાવો કે, અત્યારે તમે એમને યાદ કરીને પણ અશાંત કે upset નથી થતાં, તમારું મન તેમને ignore કરે છે અને તમારી અંદરનો anger પણ અત્યારે શાંત છે. તમે તમારા મનની switchને off કરી શક્યાં છો.

મંત્ર દ્વારા શાંત થયેલું મન તે તમારા emotionsને negativityમાં flow થતા અટકાવે છે.

મંત્ર શ્વાસ શું કરે ?

- મંત્ર શ્વાસ તમારી bad memoriesને clear કરે છે,
- વિકલ્પોને ઉપશાંત કરે છે.
- મનને સંયમિત રાખે છે.

જેના દ્વારા તમે તમારા angerને control કરી શકો છો અને તમારી ઈચ્છા અનુસાર angerની switchને on-off કરી શકો છો.

• સંકલ્પ •

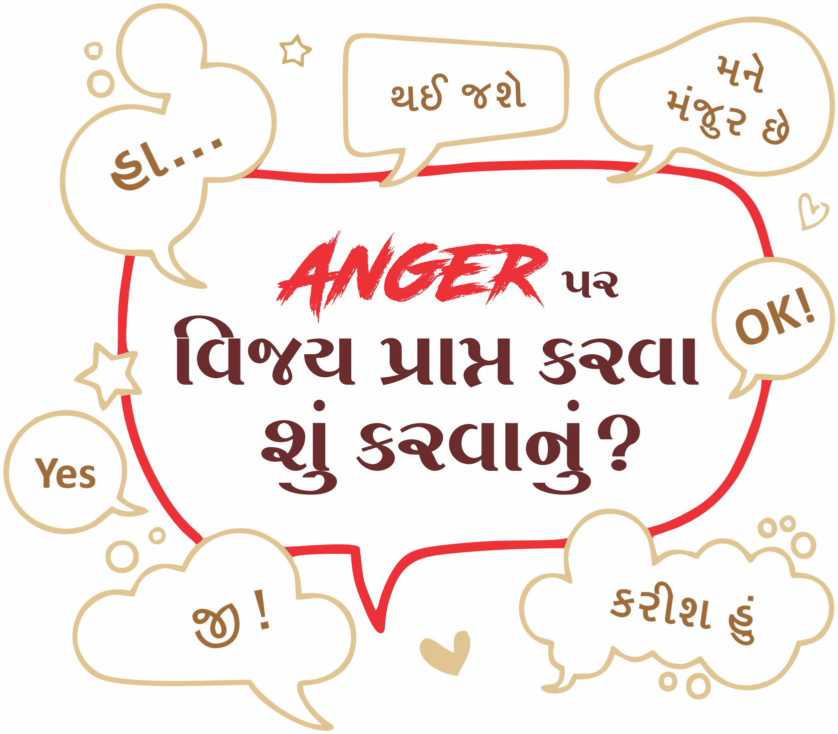
મારે મારા દરેક શ્વાસને મંત્ર શ્વાસ બનાવવા છે અને મંત્ર શ્વાસ દ્વારા મારે મારા emotionsનો remote control મારી પાસે જ રાખવો છે, જેથી હું મારા emotionsની switch On અને switch Off કરી શકું.

પઢમં હવઈ મંગલં   મંગલાણં ચ સવ્વેસિં   સવ્વ પાવપ્પણાસણો   એસો પંચ નમોક્કારો

જ્યારે પણ કોઇના પર anger આવે ત્યારે અંજલીકરણ મુદ્રામાં ઉંધા શ્રી નમસ્કાર મંત્રનું સ્મરણ કરવાથી anger automatic શાંત થઇ જશે.

નમો લોએ સવ્વ સાહૂણં   નમો ઉવજ્ઝાયાણં   નમો આયરિયાણં   નમો સિદ્ધાણં   નમો અરિહંતાણં

ANGER પર વિજય પ્રાપ્ત કરવા શું કરવાનું ?



-પરમ ગુરુદેવ

Anger એક એવું emotion છે, જેને લગભગ દરેક વ્યક્તિ feel કરે છે. Anger આવે છે, જાય છે, ક્યારેક ટકે છે તો ક્યારેક વેરમાં convert થઈ જાય છે, anger અયોગ્ય છે, angerથી નુકશાન જ થાય છે, angerથી કર્મનો બંધ થાય છે, લગભગ બધાં જ આ જાણે છે એટલે બધાં angerને control કરવાની try કરે છે, angerને manage કરવાનો પુરુષાર્થ કરે છે, angerના accountsને close કરવાના પ્રયત્નો પણ કરે છે. પણ આ બધાંથી શ્રેષ્ઠ છે, anger પર વિજય પ્રાપ્ત કરવો !

શું ક્રોધ વિજયી બનવું possible છે ? હા ! પણ એ માટે જરૂરી છે દૃઢ સંકલ્પ !

એકવાર સંકલ્પ થાય તો વ્યક્તિ ગમે તે કરવા તૈયાર થઈ જાય !

ક્રોધ પર વિજય પ્રાપ્ત કરવાનો best મંત્ર છે, સ્વીકારભાવ, સમભાવ !

ગમે તેવી પરિસ્થિતિ હોય, ગમે તેવા profit-loss હોય, કોઈના ગુણોનો પણ સ્વીકાર અને અવગુણોનો પણ સ્વીકાર, કોઈની ભૂલનો પણ સ્વીકાર, કોઈના આક્ષેપનો પણ સ્વીકાર... only સ્વીકારભાવ !

તમે check કરો, આજ સુધી કયાં-કયાં, કેવી સ્થિતિમાં તમને anger આવ્યો હતો અને તમે કોઈના angerનો કેવો પ્રતિકાર કર્યો હતો અને પરિણામ શું આવ્યું હતું ? આજે એના ઉપર ચિંતન કરતાં બધું વ્યર્થ લાગશે.

પ્રભુના પ્રભુત્વને શ્રેષ્ઠ બનાવનાર તત્ત્વ હતું, સ્વીકારભાવ ! પ્રભુના સાધના જીવનનો મંત્ર હતો, 'કર્મથી જે મળે છે, તેનો સ્વીકાર છે.' જે થાય છે, તે કર્મ અનુસાર થાય છે, જે થયું તે કર્મ અનુસાર થયું અને જે થશે તે પણ કર્મ અનુસાર જ થશે. તો પછી પ્રતિકાર શા માટે કરવાનો ?

જ્યાં સ્વીકાર છે, ત્યાં સિદ્ધિ છે,
જ્યાં પ્રતિકાર છે, ત્યાં પતન છે.

રાજમહેલમાં અઢળક સુખ-સામગ્રી વચ્ચે, પરિવાર સાથે રહેનારા મહાવીર એકાંત જંગલોમાં, વનોમાં અને સ્મશાનમાં એકલા શાંત અને સમાધિભાવમાં રહી શકતાં હતાં, કેમ ? કેમ કે, સ્વીકારભાવ હતો.

કોઈ પત્થર મારે છે, સ્વીકાર્ય છે કોઈ કાનમાં ખીલ્લાં મારે છે, સ્વીકાર્ય છે તાપસનું આમંત્રણ પણ સ્વીકાર્ય છે અને તાપસની ઝૂંપડી છોડવી પણ સ્વીકાર્ય છે.

સ્વીકારની આ એક દીક્ષાએ પ્રભુના સંયમ અને સાધનાને સહજ બનાવી દીધાં હતાં. સ્વીકારની આ એક દીક્ષાના કારણે સમવસરણમાં પધારી રહેલાં મહાન પંડિત પ્રથમ ગણધર બનનાર ગૌતમને અને હત્યારા અર્જુનમાળીને એક સરખા પ્રેમથી અને એક

સમાન વત્સલભાવથી આવકારતાં હતાં.

'સ્વીકાર' ની એક દીક્ષા, સામાન્ય માનવીને પણ શ્રેષ્ઠ બનાવી શકે છે. સ્વીકારની એક દીક્ષા, ભવિષ્યમાં પાંચ મહાવ્રતની દીક્ષા માટે પાત્રવાન બનાવી શકે છે.

> **• સંકલ્પ •**
>
> **આજે એક સંકલ્પ કરો,**
> **પ્રભુ ! મારે મારા anger ઉપર,**
> **મારા અવગુણો ઉપર,**
> **મારા emotions પર**
> **વિજય પ્રાપ્ત કરવાનો પુરુષાર્થ કરવો છે,**
> **માટે પ્રભુ, મારે આજે**
> **એક વ્રતનો સ્વીકાર કરવો છે,**
> **જેનું નામ છે, સ્વીકાર વ્રત !**

સ્વીકાર વ્રત એટલે સ્વીકાર દીક્ષા !

આજ સુધી શું થતું હતું ?

ધાર્યું થાય તો સ્વીકાર અને અણધાર્યું થાય તો પ્રતિકાર ! ઈચ્છા પ્રમાણે થાય તો સ્વીકાર અને અનિચ્છાએ કરવું પડે તો પ્રતિકાર !

હવે આજથી સંકલ્પ કરો કે, ધાર્યું થાય કે અણધાર્યું, ઈચ્છિત થાય કે ઈચ્છા વિરુદ્ધનું, બધું જ સ્વીકાર કરવું છે, ક્યાંય કોઈ પ્રતિકાર કરવો નથી.

જે જગતમાં બધું જ accept કરે છે, તેને ક્યારેય પ્રભુને કે ગુરુને વિનંતી કરવી પડતી નથી કે, હે ભંતે ! મારો સ્વીકાર કરો ! **સ્વીકારના સ્વભાવવાળાનો તો પ્રભુ અને ગુરુ પણ પ્રેમથી સ્વીકાર કરે છે.**

ક્રોધ પર વિજય મેળવવા માટેનું અવલંબન છે, સ્વીકાર દીક્ષા ! પણ સ્વીકારની દીક્ષા પહેલાં જરૂરી હોય છે, પ્રતિકારનું પ્રાયશ્ચિત !

સ્વીકારમાં સમાધિ છે, પ્રતિકારમાં ઉપાધિ છે.

'સ્વીકાર' એ સમભાવની દીક્ષા છે, સ્વીકાર એ ઈચ્છાથી મુક્ત થવાનો ઉપાય છે, સ્વીકાર દીક્ષા એ પરિવારને સુખી કરવાનો ઉપાય છે.

પહેલાં એક-એક વાત, એક-એક અવસર, એક-એક ઘટનાને, એક-એક વ્યક્તિને યાદ કરો, ક્યાં-ક્યાં કોની-કોની સાથે પ્રતિકાર કર્યો હતો, એ બધાંની ક્ષમાયાચના કરી, એનું પ્રાયશ્ચિત કરી, હળવા મનથી, ખાલી થયેલાં હૃદયથી સંકલ્પ કરો, આજે મારે 'સ્વીકાર' નામના મંત્રને ગ્રહણ કરી, સ્વીકાર દીક્ષાનો સંકલ્પ લેવો છે, મારે પ્રતિકાર મુક્ત થવું છે.

સ્વીકાર વૃત્તિવાળા હંમેશાં શાંત, સુખી અને પ્રસન્ન હોય છે.

સ્વીકાર દીક્ષાની પાલના કેવી રીતે કરાય ? સ્વીકારભાવ કેવી રીતે કેળવાય ?

સ્વીકાર ભાવ કેળવવા માટે નાની-નાની ઈચ્છાઓને છોડી દેવી જોઈએ. દરેકની, દરેક વાતમાં first response 'yes' આપવો જોઈએ, પછી તમને એની વાત ગમતી હોય કે ન ગમતી હોય, યોગ્ય હોય કે અયોગ્ય હોય !

નાની-નાની વાતમાં 'yes' કહેતાં આવડી જશે, તો મોટી વાતમાં સહજતાથી 'yes' કહેવાઈ જશે.

નાનું-નાનું સ્વીકારતાં આવડી જશે, તો મોટું-મોટું સહજતાથી સ્વીકાર્ય થઈ જશે.

એનો meaning એવો નથી કે, ખોટું અને અયોગ્ય ચલાવી લેવું. પરંતુ એનો meaning છે, પોતાની બુદ્ધિને ઓછી ચલાવવી. કેમ કે, આપણે accept એ જ કરીએ છીએ, જે આપણી બુદ્ધિ accept કરે છે. જે વસ્તુ બુદ્ધિ accept ન કરે, ત્યાં આપણે reactions આપીએ છીએ, angerને આમંત્રણ આપીએ છીએ. બની શકે કે, ક્યારેક આપણી બુદ્ધિ, આપણી સમજ wrong હોય !

એક દિવસ કોઈએ મને કહ્યું, ગુરુદેવ! તમારે pink માળા નહીં, yellow માળા હાથમાં રાખવાની! હું yellow માળા રાખવા લાગ્યો અને જેટલીવાર yellow માળા જોઉં એટલે મારા face પર એક આંતરિક smile આવે... હે જીવ! આજે તે તારી ઈચ્છા છોડી!

જે સ્વયંની ઈચ્છાને છોડી શકે, તે જ સ્વીકાર દીક્ષાનું નિષ્ઠાપૂર્વક પાલન કરી શકે.

તમે જેવી તમારી ઈચ્છા છોડો છો, તમારું મન એક હળવાશ અનુભવે છે. જેમને ક્રોધ પર વિજય પ્રાપ્ત કરવો હોય, એમણે આવા ઈચ્છાઓને છોડવાના નાના-નાના પ્રયોગો કરવા જોઈએ.

સ્વીકાર કરવામાં problem શું થાય, ખબર છે ?

સ્વીકાર કરવામાં પોતાની ઈચ્છાને છોડવી પડે અને સામેવાળાની ઈચ્છાને માન આપવું પડે. સ્વીકાર કરવામાં પોતાના વિચારોને ભૂલવા પડે અને સામેવાળાના વિચારોનો આદર કરવો પડે આ ત્યારે જ થાય, જ્યારે ego, zero થાય!

વ્યક્તિ હમેંશા ઈચ્છે કે બધું મારા પ્રમાણે થાય, બધું પોતે ધાર્યું હોય તે પ્રમાણે થાય તો ખુશ. પણ શું ક્યારેય કોઈની બધી ઈચ્છાઓ પૂર્ણ થઈ શકે ? ના, પણ જ્યારે તે ન થાય એટલે વ્યક્તિ દુ:ખી-દુ:ખી થઈ જાય. માટે સ્વીકાર દીક્ષાનો મંત્ર હોય... **સ્વીકાર મંત્ર પરાણે માનવું તેના કરતા પ્રસન્નતાથી માનવું.**

યાદ રાખજો, પોતાની ઈચ્છાથી કરેલા કાર્યમાં જેટલી ખુશી મળે એના કરતાં અનેકગણી ખુશી સામેવાળાની ઈચ્છાથી થયેલાં કાર્યમાં મળે છે. કારણ કે, પોતાની ઈચ્છાથી કરેલાં કાર્યમાં પોતાની ઝંખના છુપાયેલી હોય છે. ઝંખના પછી પૂરી થતી ઈચ્છા તે ત્યારે તો સુખનો અનુભવ કરાવે પણ તેની સાથે પુણ્ય ઓછા થઈ જાય. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ બીજાની ઈચ્છા પ્રમાણે કાર્ય કરી લે ત્યારે તે વ્યક્તિની ખુશીથી તે સ્વયં ખુશ થાય છે પણ ઝંખના ન હોવાથી તેના પુણ્ય ઘટવાને બદલે વધી જતા હોય છે. સ્વીકાર ભાવ તમને પુણ્યવાન બનાવવાનો ઉપાય છે.

Angerવાળા જીવોનો સૌથી મોટો weak point છે, પોતાનું ધાર્યું ન થાય એટલે તરત જ anger આવી જાય પોતાનું ધાર્યું છોડવાનું શરૂ થાય એટલે anger આવવાનો કોઈ chance જ ન રહે. સ્વીકારભાવ anger પર વિજય અપાવે છે.

સ્વીકાર દીક્ષાના મંત્રો છે :

Yes, હા, જી, Ok, થઈ જશે, હું કરીશ, મને મંજુર છે.

ઈચ્છાઓ, ઝંખનાઓ, anger આદિ પુણ્યને ઘટાડે છે અને જેવું ઈચ્છાનું મૃત્યુ થાય, સ્વીકાર ભાવ આવી જાય, anger ઉપર વિજય પ્રાપ્ત થઈ જાય, એટલે પુણ્ય ઉત્કૃષ્ટ થઈ જાય.

સ્વીકાર દીક્ષા મહાપુણ્યવાન બનાવે છે.

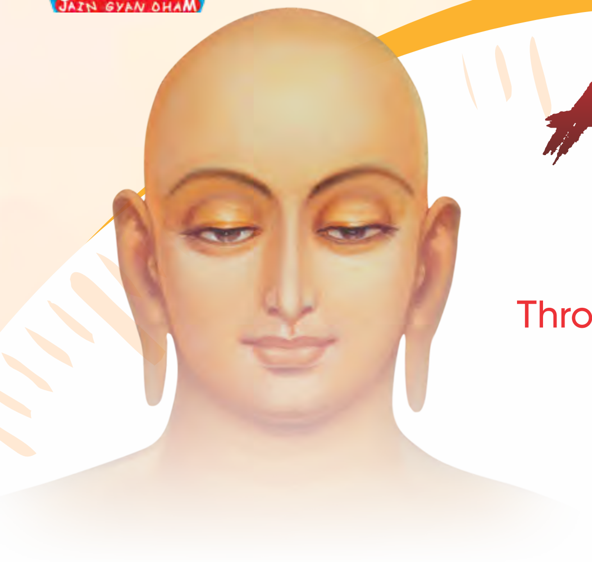
સ્વીકાર દીક્ષા મહાપુણ્યવાન બનાવે છે.

સ્વીકાર દીક્ષાના મંત્રો છે: Yes, હા, જી, Ok, થઇ જશે, હું કરીશ, મને મંજુર છે.

જે સ્વયંની ઇચ્છાને છોડી શકે, તે જ સ્વીકાર દીક્ષાનું નિષ્ઠાપૂર્વક પાલન કરી શકે.

વ્યક્તિને વહેલા મોક્ષના અધિકારી બનાવવાનું સામર્થ્ય સ્વીકાર દીક્ષામાં રહેલું છે!

Types of ANGER



Kids, Bhagwan Mahavir was a
Super Psychologist.
Through His divine insight, he revealed that
Anger arises in different forms,
each varying in intensity.

Come. Let's check
the intensity of our Anger...

1. Sanjwalan (Instant spark anger)

A quick, sudden flash of anger, like a tiny spark that lights up but goes away fast.

Example: You get angry for a moment when someone bumps into you, but you calm down quickly.

2. Pratyakhyani (Anger you decide to stop)

You feel angry, but you make a choice to let it go and avoid doing something wrong because of it.

Example: You want to shout because someone took your pencil, but you decide to stay calm and talk instead.

3. Apratyakhyani (Anger you don't try to stop yet)

You feel angry and you don't try to stop it right away – but it still doesn't last very long.

Example: You stay upset for a little while and don't try to calm down immediately, but later you cool off.

4. Anantanubandhi (Deep, long-lasting anger)

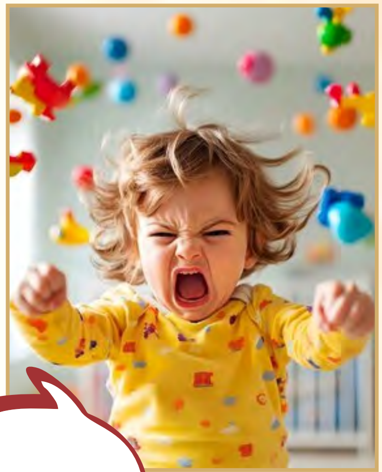
A strong kind of anger that stays in the heart for a long time and can lead to holding grudges.

Example: Staying mad at someone for days because they hurt your feelings.

What do you do when you get ANGRY?

KICK something

BREAK something



THROW things

BANG the door

Give a **GRUNTY LOOK**

Results of ANGER causes HARM !

Socially

- Damages Relationships
- Hampers Success
- Arguments with Friends

Mentally

- Leads to Stress and Depression
- One becomes Aggressive and Sad
- Confusion

Emotionally

- Feeling Left out
- Being Misunderstood
- Feeling Embarrassed

Physically

- Feeling Tired
- Feeling Sick or Uncomfortable
- Having Digestive Problems

ANGER Management Skills

REMEMBER
Param Gurudev's smile and get a smile on your face.

Take a BREAK

MEDITATE, take 2 deep breaths

Chant MALA

Start SINGING Bhakti song.

COUNT 1-100

WALK away

Tell to yourself, "LET GO, LET GO, LET GO"

Practise your HOBBY, DRAW your anger

Feelings Weather Report

Anger Weather	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Calm							
Upset							
Very Mad							
Out of Control							

Analyze your feelings and tick your Anger weather daily.

United Nations Conference Centre, Bangkokમાં Sustainable Development Council આયોજિત World Summitમાં Look N Learn Jain Gyan Dhamના દસ વર્ષના બાળકોએ ભારતનું ગૌરવ વધાર્યું

વર્તમાન યુગમાં વ્યક્તિમાં વધતી શરીરની સ્થૂળતા અને એના કારણે નાની વયમાં આવતા heart attack, stress, tension, આદિ એક ચિંતાનો વિષય બની રહ્યો છે, ત્યારે United Nations Conference Centre, Bangkokમાં વિશ્વ લેવલે Summitનું આયોજન કર્યું હતું.

World Summit On Sustainable Health & Well Being - 2025ની આ Summitમાં વિશ્વના ખૂણે-ખૂણેથી experts આવ્યા હતા ત્યારે ભારતથી રાષ્ટ્રસંત પરમ ગુરુદેવ શ્રી નમ્રમુનિ મહારાજ સાહેબ પ્રેરિત લુક એન લર્ન જૈન જ્ઞાનધામના બે નાનકડા 10 વર્ષના બાળકો ભદ્ર ટોલિયા અને દિવ્યમ શાહ એ પોતાના આત્મવિશ્વાસ અને સ્પષ્ટ વક્તવ્યથી ઉપસ્થિત સર્વને પ્રભાવિત કર્યા હતાં.

બાળકોનો આત્મવિ શ્વાસ અને પ્રભાવકતા:

ભદ્ર ટોલિયા અને દિવ્યમ શાહે સરળ ભાષામાં સમજાવતા જણાવ્યું કે જેમ વધારે આહાર, unhealthy food, junk food, શરીરની સ્થૂળતાનું કારણ છે, તેમ વધારે પડતા વિચારો, કોઈના માટેની negativity અને મનની અશાંતિ માનસિક સ્થૂળતાના કારણ છે અને મનની અસર તન ઉપર થતી જ હોય છે, તેના કારણે આજે બધાંના stress, tension અને અશાંતિ વધતાં જાય છે.

જૈન ધર્મમાં તેના ઉપાય બતાવ્યા છે !

- **Solution 1:** કાયોત્સર્ગ એટલે કે આંખ બંધ કરી Worldથી Cut Off થઈ Self સાથે connect થવું, વિચારોથી મુક્ત થવું.
- **Solution 2:** મંત્ર સાધના-મંત્ર means mindને positive wayમાં લઇ જતી medicine!

  મંત્ર ધ્વનિના દિવ્ય vibrations મનને શાંત-શુદ્ધ કરી પ્રસન્નતા અપાવે છે.
- **Solution 3:** Forget & Forgive!

Healthy, Happy & Peaceful Mind વ્યક્તિગતરૂપે તો effective છે જ પણ Worldની peace & harmony માટે પણ most effective છે.

આવા સ્પષ્ટ વક્તવ્ય સાથે આ બે નાનકડા બાળકોએ એક નાનકડા સૂત્ર દ્વારા ખૂબ જ સુંદર message આપ્યો...

'જેમ શરીરને સ્વસ્થ રાખવા સાત્વિક ખોરાક અને daily exerciseની જરૂર હોય છે તેમ મનને સ્વસ્થ અને પ્રસન્ન રાખવા શાંતિ, શિસ્ત અને ક્ષમાની જરૂર હોય છે.'

Arham Yuva Seva Group દ્વારા માનવતાનો સંદેશ:

આ સમિટમાં બે બાળકો સાથે રાષ્ટ્રસંત શ્રી નમ્રમુનિ મહારાજ સાહેબ પ્રેરિત અર્હમ યુવા સેવા ગ્રુપના શ્રી પરાગભાઈ શાહ ઉપસ્થિત રહ્યાં હતાં.

એમણે "Health & Life Style" પર પોતાના ભાવોને વ્યક્ત કરતાં જણાવ્યું હતું કે, પરમ ગુરુદેવે શીખડાવ્યું છે કે **'માનવી માનવ ત્યારે જ બને છે, જ્યારે એનામાં માનવતાનો ગુણ પ્રગટે છે'.**

અર્હમ યુવા સેવા ગ્રુપમાં અમે સહુ પ્રભુ મહાવીરના સિદ્ધાંતો અહિંસા, અનુકંપા અને કરુણાને અપનાવી 365 દિવસ માનવસેવા અને જીવદયાના સત્કાર્યો દ્વારા લાખો મનુષ્ય અને લાખો અબોલ જીવોને શાતા પમાડી આત્મિક પ્રસન્નતા અને સમાધિનો અનુભવ કરીએ છીએ.

'સેવા જ્યારે વ્યક્તિનો શ્વાસ બની જાય છે, ત્યારે અનેક જીવોની શાતા અને સમાધિનું કારણ બની જાય છે.'

વિશેષતા- LNLનો બાળક બન્યો Youth Ambassador:

આ સમિટની સૌથી વિશેષ અને પ્રશંસનીય ઘટના એ હતી કે Sustainable Development Councilના Youth Ambassador શ્રી જયભાઈ આસવાની પણ લુક એન લર્ન જૈન જ્ઞાનધામના એક સમયના student છે. જે જૈન નહીં પણ સિંધી છે, લુક એન લર્નમાં એમણે નાનપણમાં જૈન ધર્મના સિદ્ધાંત સાથે નૈતિક મૂલ્યોના સંસ્કાર પ્રાપ્ત કર્યા હતાં. તેમણે અહિંસાના સિદ્ધાંતથી પ્રેરિત થઈ નાનપણમાં જ ફટાકડા ન ફોડવાનો સંકલ્પ કર્યો હતો. એ નાનકડું બીજ આજે નાનપણમાં લુક એન લર્નમાં શીખેલા morals peace, responsibility, અહિંસા, કરુણા, માનવતા અને જીવદયાને global action બનાવી આજે તે Studentથી Ambassadorની સફળ journey કરી રહ્યાં છે.

સમાપનની ક્ષણો બની ગૌરવની ક્ષણો:

Eventના સમાપનની ક્ષણો એટલે ભારતના ગૌરવની ક્ષણો. **ભારતના બે સૌથી નાના બાળકો ભદ્ર ટોલિયા અને દિવ્યમ શાહને S.D.G. prestigious Pinsના ગૌરવથી સન્માનિત કરવામાં આવ્યાં અને શ્રી પરાગભાઈ શાહને પ્રશંસા પત્ર અર્પણ કરવામાં આવ્યું.**

આપણે સહુ જાણીએ છીએ કે રાષ્ટ્રસંત પરમ ગુરુદેવ પ્રેરિત લુક એન લર્ન જૈન જ્ઞાનધામની દેશ-વિદેશની 100થી વધુ શાખાઓમાં, લાખો બાળકો જૈન ધર્મના સિદ્ધાંત સાથે માનવ તરીકેના નૈતિક મૂલ્યો અને આર્ય સંસ્કૃતિના સંસ્કાર પ્રાપ્ત કરે છે. જ્યારે દેશ-વિદેશની ૫૫થી વધુ શાખાઓમાં અર્હમ યુવા સેવા ગ્રુપના હજારો યુવા સેવકો, માનવસેવા અને જીવદયાની પ્રવૃત્તિઓ સાથે પ્રભુ ભક્તિ, સાધના અને સમર્પણતામાં પણ પ્રતિદિન પ્રગતિ કરી રહ્યાં છે અને એમાંથી કેટલાંક પરમ ગુરુદેવના શ્રીમુખેથી દીક્ષા મંત્ર ગ્રહણ કરી પૂજનીય સાધુ-સાધ્વીજી બની શાસનની શાન વધારી રહ્યાં છે.

Bangkokની આ World Levelની Summitમાં જ્યારે ભારતના બે નાના બાળકોના અવાજ ગૂંજ્યા ત્યારે ઉપસ્થિત સદસ્યોને સમજાઈ ગયું કે, Healthy Worldની શરૂઆત Healthy Mindથી થાય છે અને healthy mindની શરૂઆત મંત્ર, meditation અને ક્ષમાથી થાય છે.

World Summitમાં ભારતના બે નાનકડા બાળકોએ worldને એક સુંદર અને સ્પષ્ટ message આપી ભારતનું, લુક એન્ડ લર્ન જૈન જ્ઞાનધામનું અને રાષ્ટ્રસંત પરમ ગુરુદેવનું ગૌરવ વધાર્યું છે.

Shri Bhadra Tolia

Shri Divyam Shah

Shri Paragbhai Shah

Look n Learn Jain Gyan Dhamમાં
આપના બાળકોને પ્રવેશ કરાવવા માટે
Contact on: +918657484478

અંતરના ભાવ,
એ જ ભાવાંજલિ...

શ્રી રશ્મિકાંતભાઈ દેસાઇ - ઘાટકોપર (મુંબઈ)

જન્મઃ 03.11.1951

અરિહંત શરણઃ 17.11.2025

દેવાનુપ્રિય શ્રી રશ્મિકાંતભાઈ,

એક એવો આત્મા,

જેમના હૃદયમાં પરિવાર અને પરમાત્મા બંને પ્રત્યે પ્રેમ હતો.

એક એવો આત્મા,

જેમના અંતરમાં સંત અને સંતાન બંને પ્રત્યે ખેવના હતી.

તપસમ્રાટ પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રી રતિલાલજી મહારાજ સાહેબ અને રાષ્ટ્રસંત પરમ ગુરુદેવ શ્રી નમ્રમુનિ મહારાજ સાહેબ પ્રત્યે વિશેષ શ્રદ્ધા, ભક્તિ અને સમર્પણભાવ હતાં.

એમણે એમની વ્હાલસોયી દીકરીને સહર્ષ દીક્ષાની આજ્ઞા આપી રાષ્ટ્રસંત પરમ ગુરુદેવના શ્રીચરણ-શરણમાં અર્પણ કરી હતી, જેઓ આજે પૂજ્ય શ્રી પરમ પવિત્રાજી મહાસતીજીરૂપે જિનશાસનની શાન વધારી રહ્યાં છે.

સંઘ, સમાજ, પરિવાર અને પારસધામ માટે એમની સેવાભાવના અને કંઇક કરી છૂટવાની સદ્ ભાવના પ્રશંસનીય હતાં.

એમની વિદાયથી...

પરમ ગુરુદેવે એક સમર્પિત શિષ્યને ગુમાવ્યાં છે.

શ્રી દેસાઇ પરિવારે એક વડીલ મોભીને ગુમાવ્યાં છે.

પારસધામ એ એક કર્તવ્યનિષ્ઠ શ્રેષ્ઠ શ્રાવકને ગુમાવ્યાં છે.

એમના ગુણધર્મો ભવોભવ ધર્મ સહાયક બને અને પરમાત્માના ચરણ-શરણ સુધી પહોંચવાના સંસ્કાર બને, એમનો આત્મા એવો જાગૃત થાય કે પ્રભુના પંથે ચાલી, આત્મકલ્યાણને પ્રાપ્ત કરે...

એ જ અંતરની ભાવના સાથે... અંતરમનની ભાવાંજલિ !

આપના પ્રતિભાવને આપીશું ભાવ સન્માન

જૈનક્રાંતિના જ્ઞાનપિપાસુ દેવાનુપ્રિય વાચકો,
આપશ્રી અને આપનો પરિવાર ઘણા સમયથી જૈનક્રાંતિમાં
રાષ્ટ્રસંત પરમ ગુરુદેવ શ્રી નમ્રમુનિ મહારાજ સાહેબના
પ્રવચનો વાંચી રહ્યા છો, આ વાંચનથી આપની
જ્ઞાન, સમજ અને જીવનમૂલ્યોની વૃદ્ધિ થઈ રહી છે,
એ જાણીને અમને અતિ આનંદ થાય છે.

આપશ્રીને આ વાંચનથી પ્રેરણા મળે છે
અને પરમ બોધને જીવનમાં ઉતારવાનો પ્રયત્ન કરો છો
એ જ અમારી સૌથી મોટી સિદ્ધિ છે.

હવે અમને જણાવો...

- જૈનક્રાંતિ વાંચીને આપના જીવનમાં શું પરિવર્તન આવ્યું છે ?
- કયા વિષયો આપને સૌથી વધુ હૃદયસ્પર્શી લાગ્યા ?
- કયા વિષયોના ભાવોએ આપના જીવનમાં ઉપયોગી સાબિત થઈને કોઈ મુશ્કેલ પરિસ્થિતિનું સમાધાન આપ્યું ?
- આપ કયા વિષયો પર વધુ વાંચવા અથવા સમજવા ઈચ્છો છો ?

આપના નિ:સંકોચ પ્રતિભાવો અમને મોકલો

આપના ભાવોનું સન્માન કરી, આપની ઈચ્છા મુજબ વધુ અર્થપૂર્ણ લેખ પ્રદાન કરવાનો અમારો પુરુષાર્થ રહેશે.
યોગ્ય અને અનુરૂપ અનુભવો તેમજ ભાવોને અમે જૈનક્રાંતિમાં પ્રકાશિત કરવાની ભાવના રાખીએ છીએ.

પ્રતિભાવ મોકલવા માટે: WhatsApp: +91 7303000666

Registered with Registrar of Newspapers under RNI NO. MAHGUJ/2008/37878
Postal Registration No. MCN/94/2023-2025 Published on 5th of every month
Licensed to post without prepayment, WPP license No. MR/Tech/WPP-157/North/2023-2025
JAIN KRANTI - Posted at Mumbai Patrika Channel Sorting Office, Mumbai-1. Posting date 5/6-12-2025

સૂત્રોને બનાવો મિત્ર !

જ્યારે એવી કોઈ situation કે પછી
કોઈ વ્યક્તિના behaviour પર **anger** આવે,
ત્યારે અંદરથી **bell** વગાડો... **બધું fix છે !**
જો બધું fix છે, તો...

- એમાં મારે ક્યાંય **feelings નથી રાખવી,**
- એમાં મારે ક્યારેય **ફરિયાદ નથી કરવી.**

મારે **સ્વીકારભાવે સદાય પ્રસન્ન** રહેવું છે.

ANGER એ fruit છે,
જેના ROOTS છે EGO અને EMOTIONS!

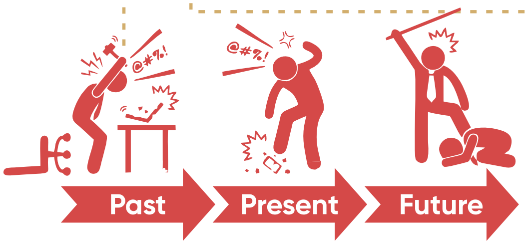
જો **મન મક્કમ** હોય અને **સંકલ્પ દૃઢ** હોય
તો step by step ચઢીને Everest પણ સર કરી શકાય છે,
તેમ સંકલ્પબદ્ધ થવાથી ધીમે-ધીમે, આજ નહીં તો કાલ,
એક દિવસ **anger ઉપર પણ વિજય પ્રાપ્ત કરી** શકાય છે.

સ્વયંથી, સ્વયંનો anger control ન થાય તો,
ગુરુ શરણે સમર્પિત થઈ,
વિનયભાવે વિનંતી કરવી જોઈએ,
હે ભંતે ! આપ આપની પ્રજ્ઞાની laboratoryમાં
મારા આ **angerવાળા natureનો test** કરી
મારા disease અનુસાર મને યથાયોગ્ય
medicines આપવાની કૃપા કરશો, જી !

ગુસ્સો
કરવાથી જેટલાં કામ થાય,
એના કરતાં વધારે સારા કામ ગુસ્સો ન કરવાથી થાય.

ઘરમાં એક board લગાડવું જોઈએ
'મારે મારા ANGER પર CONTROL કરવો છે'

એક **ક્રોધ** જ્યાં સુધી **જીવતો** હોય છે,
ત્યાં સુધી તે **બીજા ક્રોધને જન્મ** આપ્યાં જ કરે છે
અને **ક્રોધની પરંપરા** ચાલુ રહે છે.



Pastમાં anger કર્યો હોય,
તો **અત્યારે anger** આવે
અત્યારે anger કરીએ,
તો **ભવિષ્યમાં anger** આવશે.

Printed & Published by : Deepak K. Bhayani on behalf of Jain Kranti, Chandresh Bhavan, Rambaug, Nr. Hotel Highway Residence, Chakala Marg, Andheri (E), Mumbai - 400 069.
Printed at : Arihant Printing Press, B/4, 310, Trikal Bldg., Pant Nagar, Ghatkopar (E), Mumbai - 400 075, Maharashtra.
Edited by : Deepak K. Bhayani, Chandresh Bhavan, Rambaug, Nr. Hotel Highway Residence, Chakala Marg, Andheri (E), Mumbai - 400 069.