# ગિરનારની ગોદમાં,

## રાષ્ટ્રસંત પરમ ગુરુદેવ
## શ્રી નમ્રમુનિ મહારાજ સાહેબના સાંનિધ્યે


JAIN KRANTI
# જૈન ક્રાંતિ
Vol. 16 | Issue 9 | Mumbai | January - 2026| Price Rs. 5/- | Pages : 28


# સંયમ ભાવ સાધના
(ભાવ ઉપધાન તપ)
**2025**

## દેશ- વિદેશના ભાવિકો
ઉપધાનની આરાધના કરી **ધન્ય બન્યા**

ઉપધાન આરાધના કરાવવાનો લાભ લઈ ધન્ય બન્યા

**ધર્મવત્સલા માતુશ્રી જ્યોત્સનાબેન જ્યોતિન્દ્રભાઈ મહેતા પરિવાર, U.S.A.**

સંયમ ભાવ સાધના (ભાવ ઉપધાન તપ)

# એક WAR સત્ય V/S સંસ્કાર

## 12 ભાવના

ભાવના એટલે એક જ ભાવથી વારંવાર ભાવિત થઈ, એ ભાવોને સંસ્કાર બનાવવા.
સમજ જ્યારે સંસ્કાર બની જાય છે, ત્યારે તે ભવોભવ જાગૃત રાખવામાં નિમિત્ત બની જાય છે.

1

### અનિત્ય ભાવના

આત્મા સિવાય આ જગતમાં બધું અનિત્ય છે.

2

### અશરણ ભાવના

અશરણભૂત આ સંસારમાં ધર્મ અને પ્રભુની સમજ જ શરણભૂત છે.

3

### સંસાર ભાવના

જે આજે માતા, તે કાલે પત્ની-સંબંધોની વિચિત્રતાના દશ્યો એટલે સંસાર !

4

### એકત્વ ભાવના

જ્યાં એક છે ત્યાં શાંતિ છે, અનેકના સાથમાં અશાંતિ છે.

5

### અન્યત્વ ભાવના

આત્મા સિવાય બધુ અન્ય છે.

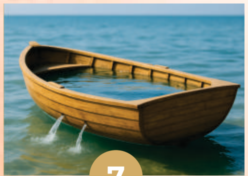
6

### અશુચિ ભાવના

શરીર અશુચિમય અને નાશવંત છે.

### આ શ્રવ ભાવના

કર્મના પ્રવાહથી પીડિત જીવ દુ:ખ પામે છે.



7

### સંવર ભાવના

સમભાવથી કર્મને આવતા રોકવા તે સંવર છે.

8

### નિર્જરા ભાવના

બાર પ્રકારના તપથી કર્મોની નિર્જરા થાય છે.

9

### લોક ભાવના

14 રાજલોકની સ્થિતિનું ચિંતન અવલોકન કરવું તે લોક ભાવના છે.

10

### બોધિ દુર્લભ ભાવના

સમકિતની દુર્લભતા દર્શાવતી ભાવના !

11

### ધર્મ ભાવના

સત્યને પામવાનો દઢ સંકલ્પ !

12

'Next birthમાં કદાચ ગુરુ મળે કે ન મળે, પણ મારો આ બાર ભાવનાનો અહેસાસ - 12 ભાવનાના સુસંસ્કાર મારા ગુરુ બની, મને સત્યની રાહ પર ચલાવે', એ જ ભાવના પરમ ગુરુદેવે વારંવાર ઘૂંટાવીને સંસ્કારિત કરવાનો પુરુષાર્થ કર્યો હતો.

JAIN KRANTI
# જૈન ક્રાંતિ
5th January 2026, YEAR: 24, ISSUE - 298

PAGES : 24 + 4 • RETAIL PRICE : ₹ 5

કેવી હોય ઉપધાનની આરાધના ?
કેવી હોય એ 11 દિવસની જીવનચર્યા ?
કેવી હોય એ સંસારથી cutoffની અનુભૂતિ ?
કેવી અનુપમ હોય, એમાં ભાવોની પરિણીતિઓ ?

કેવી રીતે **રાષ્ટ્રસંત પરમ ગુરુદેવ**
**શ્રી નમ્રમુનિ મહારાજ સાહેબે**
ભાવનાઓની સમજ અને આત્મસ્પર્શી સૂત્રો દ્વારા
આરાધકોના આત્મા પર **સત્યના સુસંસ્કારોનું સર્જન** થાય
તે માટે અથાગ પુરુષાર્થ કર્યો અને
**સંસારરૂપી જેલના બંધનનું** વાસ્તવિક દર્શન કરાવ્યું ?

કેવી રીતે ઉપધાનના આરાધકોએ કર્યો અનાદિકાળના એ
**સંસારરૂપી જેલના બંધનથી મુક્ત** થવાનો પરમ પુરુષાર્થ ?

**જાણવાની જિજ્ઞાસા છે ને ?**
**તો વાંચો એનો સંક્ષિપ્ત સાર...**
**જૈન ક્રાંતિના આ ઉપધાન આરાધના અંકમાં !**

: 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**

# મુક્તિની
## આસ અને પ્યાસ જગાડતી

સંયમ ભાવ સાધના
(ભાવ ઉપધાન તપ)

આત્મધરા પર સમજનાં ધાન વાવવાનો અવસર - સંયમ ભાવ સાધના ઉપધાન - તપ આરાધના..

સત્યનું શ્રવણ જો માત્ર શ્રવણ જ રહે, તો અલ્પ સમય સુધી ટકે... શ્રવણ જે સમજ બને તો ભવ પર્યંત સાથે રહે... પરંતુ જો તે સત્યનું શ્રવણ વારંવાર વારંવાર ઘૂંટાઈ જાય, તો તે સંસ્કાર બનીને ભવોભવના સાથી અને સારથી બની જાય. આવી ઉદાત ભાવના અને ઉત્કૃષ્ટ સદભાવનાનાં ધારક રાષ્ટ્રસંત પરમ ગુરુદેવ શ્રી નમ્રમુનિ મહારાજ સાહેબના સાંનિધ્યે પ્રભુ નેમભૂમિ, ગિરનારની ગોદમાં પારસધામ ગિરનારના આંગણે આયોજિત થયો હતો 11 દિવસનો પંચમ સંયમ ભાવ સાધના - ઉપધાન તપનો કલ્યાણકારી અવસર !

પરમાત્મા જેવી જીવનશૈલી જીવવાની net practice કરવા માટે દિલ્હી, જયપુર, કોલકાતા, ઝરિયા, મુંબઈ, અમદાવાદ, ઔરંગાબાદ, પૂના, ઈંદોર, ચેન્નાઈ, બેંગ્લોર, હૈદરાબાદ, સુરત, જામનગર, વડોદરા, રાજકોટ, જેતપુર, ગોંડલ, આદિ ભારતના અનેક ક્ષેત્રો સાથે Canada, England, Sudan, Singapore, U.K., U.S.A., Dubai, Sharjah, Australia, Malayasia, Africa, Germany, Scotland આદિ વિદેશનાં અનેક ક્ષેત્રોથી 750થી વધારે પુણ્યશાળી ભાવિકો પોતાનાં સંસારનાં routineને છોડીને સત્યના roots in કરવા માટે જોડાયા હતા..

સત્યની સમજને ના તો ઉંમરની સરહદ નડે છે, ના તો જાત કે પ્રાંતની મર્યાદા, એ ચરિતાર્થ થયુ આ 11 દિવસોમાં.. 80 વર્ષના આરાધકો પણ પોતાની શારીરિક સમસ્યાઓને ગૌણ કરીને તો અનેક young આરાધકો પોતાનાં social attachments comfort zone ignore કરીને અને 4-5-6 વર્ષનાં નાના બાળકો જેમને સંસારની languageનું grammar પણ નથી આવડતું, તેઓ ઉત્સાહથી પ્રભુની languageને ગુરુ વચનો દ્વારા પોતાનાં આત્માને ભાવિત કરી રહ્યાં હતાં.

તો પરમધામ પડઘામાં સેવાના વિવિધ પ્રકલ્પોમાં જોડાયેલ અલગ અલગ પ્રાંત અને casteના 30થી વધુ સેવકોએ ઉપધાન તપની આરાધના કરીને કર્મમુક્તિનો અને સત્ય પ્રાપ્તિનો પુરુષાર્થ કર્યો હતો.

અને આ ઉપધાનનો subject પણ કેટલો unique અને practical - 12 ભાવના !

ભાવનાની સમજ માત્ર પ્રવચન દ્વારા જ નહીં પરંતુ 11-11 દિવસ સુધી તપ, ત્યાગ, ધ્યાન, સાધના , મંત્ર સાધના, સ્વાધ્યાય,

પ્રાર્થના, આગમ વાંચન, વિહાર, ગૌચરી, લોચ જેવી સંયમ જીવનની આરાધના, ગિરનાર તીર્થભૂમિની સ્પર્શના, અનેકવિધ નૂતન પ્રયોગો, પ્રતિજ્ઞા, પ્રતિક્રમણ, પ્રાયશ્ચિત અને આલોચના, આતાપના, ગિરના જંગલોમાં વૃક્ષોની નીચે પ્રભુની જેમ નિર્ભિક અને નિશ્ચલ બનીને ધ્યાન સાધના, ભક્તિ અને પ્રશ્નોત્તરીના માધ્યમથી દરેક આરાધકોએ બાળક જેમ ABCD ઘૂંટે તેમ સત્યનાં સંસ્કાર ઘૂંટવાનો અકલ્પનીય અને અવર્ણનીય અનુભૂતિ કરી હતી.

માત્ર આટલુ જ નહીં, આત્મ પ્રાપ્તિનો પુરુષાર્થ કરવા આવેલ આરાધકોનો પુરુષાર્થ પ્રબળ અને પ્રકૃષ્ટ બને તે માટે પરમ ગુરુદેવે સ્વયંનાં હસ્તે 50થી વધારે ભક્તિ ગીતોની રચના કરવાનો અનન્ય પુરુષાર્થ કર્યો હતો અને તે દરેક ભક્તિ ગીત માત્ર આંખોને જ નહીં પણ અંતરને ભીંજવીને જીવનાં મિથ્યાત્વ અને આસક્તિ ભાવોને વહાવીને લઈ જતુ હતું અને તેમાં પણ સંસારનાં આ નાટ્યમંચ પર કર્મોની કટપૂતળી બનીને રંગલા - રંગલીનાં કાલ્પનિક પાત્રોનાં માધ્યમથી સંસારની અસારતા, અનિત્યતા અને અશાશ્વતતાનો બોધ આપનાર 'એકલા રે, અંતે એકલા રે' રચના એ તો આરાધકોનાં સિમેન્ટરૂપી ભાવોમાં પાણીનું કાર્ય કરીને ભાવોને દૃઢ અને ચિરંજીવ બનાવી દીધા હતા !

## પુણ્યવંતા લાભાર્થી

**ધર્મવત્સલા માતુશ્રી જ્યોત્સનાબેન જ્યોતિન્દ્રભાઈ મહેતા, U.S.A.**

**શ્રી પરાગભાઈ - શ્રી કેતનભાઈ - મેસન, શ્રી સોનલબેન ચેતનભાઈ અજમેરા, અખિલભાઈ - દીશા દીદી**

સંયમ ભાવ સાધના
(ભાવ ઉપધાન તપ)

DAY 1

# બંધનથી મુક્તિ તરફ પ્રસ્થાન

હે આત્મન્ !
મિથ્યાત્વની જેલમાંથી મુક્ત થઈ,
સમ્યક્ત્વના મુક્ત ગગનમાં વિહરવા...
આવ... હે આત્મન્ આવ... આવ !
-પરમ ગુરુદેવ

- જેમ વર્ષો સુધી જેલમાં રહેનારો કેદી, જેલને જ પોતાનું ઘર અને કેદીઓને પોતાનો પરિવાર માને છે, તેમ તમે અનાદિ અનંતકાળથી સંસારરૂપી જેલમાં રહેવાના કારણે, આ સંસારને જ શાશ્વત ઘર માની લીધું છે.
- અનંતકાળથી સંસારની, મોહની, મિથ્યાત્વની, કર્મોની જેલમાં રહેવા છતાં ક્યારેય feel નથી થયું કે, 'હું બંધનમાં છું !'
- જેને જેલ પસંદ હોય, એ જેલમાં પ્રસન્ન હોય.
- સંસારની જેલમાં મહેલની અનુભૂતિ, એ છે મિથ્યાત્વ !
- ઉપધાનની સાધના માત્ર સત્યનું શ્રવણ નથી, ઉપધાન એ સત્યને realise કરવાની process છે.
- અનંતકાળમાં અનેકવાર પ્રભુ અને ગુરુ મળ્યાં, પણ હંમેશાં સંસારરૂપી જેલનું સુખ માંગ્યું, ક્યારેય સંસારથી મુક્ત કરાવનાર સત્ય ન માંગ્યું !
- ઘર નામની જેલની દિવાલો પર ત્યારે જ art થાય જ્યારે જેલમાં heart જોડાઈ જાય.

જેલના કેદીનો વેશ ધારણ કરી, અનંતકાળના બંધનનો અહેસાસ કરી રહ્યાં ઉપધાન આરાધકો.

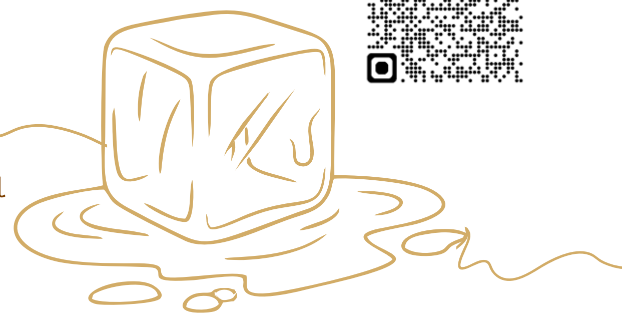
જેને બંધનનો અહેસાસ થાય તે મુક્તિનો પ્રયાસ કરે.

- હું કાયમ છું, મારા કાયમ છે, આ ભ્રમમાં જીવવું એ છે સંસાર !
- Emotionsની wall, સંસારની jail create કરે છે.
- સત્ય સામે દેખાતું હોવા છતાં, જીવનના મોહમાં અને રાગના રંગમાં આપણે જ આપણી સંસારની જેલ ઊભી કરતાં હોઈએ છીએ.
- જ્યારે સંસારની હથકડી તોડવા સ્વયં સક્ષમ ન હોય, જ્યારે સ્વયંના પુરુષાર્થથી મુક્તિની પ્રાપ્તિ ન થાય, ત્યારે ગુરુ શરણે સમર્પિત થઈ, મુક્તિની વિનંતી કરવી જોઈએ.
- **ઉપધાન એ જનમ-જનમના મિથ્યા સંસ્કારથી મુક્ત થઈ, સમ્યકત્વના સંસ્કારથી સંસ્કારિત થવા માટે હોય છે.**
- **મારે કોઈનો મોહ રાખવો નથી, મારે કોઈને મારો મોહ કરાવવો નથી, અર્થાત્ feelings 0% અને ફરજ 100% - આ છે સમાધિનું સૂત્ર !**

સંયમ ભાવ સાધના
ભાવ ઉપધાન તપ
DAY 02

# અનિત્ય ભાવના

-પરમ ગુરુદેવ



## હે આત્મન્ !

**અનિત્ય આ સંસારમાં,
પ્રભુની સમજને તું નિત્ય બનાવી લે !**

### અનિત્ય આ સંસારમાં એક મારો આત્મા જ નિત્ય છે.

- અવસ્થા એક વ્યવસ્થા હોય, એ ક્યારેય કાયમ ન હોય.
- દરેક અવસ્થા એક પર્યાય છે અને પર્યાય પરિવર્તનનું કારણ છે. જેવી રીતે બાળક યુવાન થાય, યુવાન વૃદ્ધ થાય, આજની મિઠાઈ કાલે બગડી જાય, મહેલ ખંડેર બની જાય.
- એક વાત કાયમ છે, આ જગતમાં કાંઈ કાયમ નથી.
- **જ્યારે કોઈનો સંયોગ થાય, જ્યારે કોઈનો વિયોગ થાય, જ્યારે માન મળે, જ્યારે અપમાન મળે, જ્યારે કાંઈ તૂટી જાય, જ્યારે કાંઈ છૂટી જાય... હે આત્મન્! Selfને message આપ... બધું અનિત્ય છે !**
- અનિત્ય આ સંસારમાં હું નિત્ય છું, આ અજ્ઞાન જ મોહને આમંત્રણ આપે છે.
- જીવન એક યાત્રા છે, યાત્રાના પાત્રો ક્યારેય કાયમ ન હોય, તો પછી રાગ-દ્વેષ, મોહ અને મમતા શા માટે ?

### અનિત્યતાની માત્ર સમજ કે સંસ્કાર ?

- સમજ ભવનો સાથી, સંસ્કાર ભવોભવનો સંગાથી !
- ઘણાની પાસે સમજ હોય પણ સમય પર ભૂલી જાય, કેમ કે સમજ સંસ્કાર નથી બની !
- સમજ જીવનને સુધારી શકે, સંસ્કાર મૃત્યુને પણ સુધારી શકે !
- ઉપધાન એ સત્ય અને સંસ્કાર વચ્ચેની war હોય છે.
- સમજ ગુરુ આપે, સંસ્કાર સ્વયંએ કેળવવા પડે !
- કોઈપણ સત્ય યા ગુરુ સમજાવે, યા સમય ! ગુરુ સમજાવે ત્યારે સમય હોય છે, પણ સમય સમજાવે ત્યારે સમય નથી હોતો !
- જ્યાં સમજ strong હોય, ત્યાં realisation શ્રેષ્ઠ હોય.
- સમજ ઉપર કુસંસ્કારનો attack એટલે સંસારનું પરિભ્રમણ !
- **હે આત્મન્ ! આ ઉપધાનની આરાધનામાં સમજને સંસ્કાર બનાવી દે !**
- અનંતકાળના મિથ્યા સંસ્કારનો અગ્નિ સંસ્કાર કરાવે તે હોય ઉપધાન તપ !

# संकल्प

Selfને 108 વાર message આપો -
Relations, feelings, વસ્તુ, વ્યક્તિ,
વાતાવરણ, બાળપણ, યુવાની, વૃદ્ધાવસ્થા આદિ
જે કાંઈ મારી પાસે છે, તે બધું અનિત્ય છે.
એક મારો આત્મા નિત્ય છે.

**अणिच्चे जीवलोगम्मि,**
**किं रज्जम्मि पसज्जसि**

**અનિત્ય આ સંસારમાં,**
**હે જીવ ! તું શા માટે આસક્ત થઈ રહ્યો છે ?**

- શ્રી ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર, અધ્યયન -9, ગાથા - 12

**1+1=2**
**આ સંસારની વાસ્તવિકતા છે,**
**જે અંતે zeroની યાત્રા કરાવે છે.**

**1x1=1**
**'મારો આત્મા જ નિત્ય, બાકી બધું અનિત્ય !'**
**જે પ્રભુની સમજ સાથે oneness કરાવે,**
**જે સતત આત્માને જગાડે, alert કરે**
**તે હોય છે અમૂલ્ય ઉપકરણ - રજોહરણ !**

સંયમ ભાવ સાધના
(ભાવ ઉપધાન તપ)

DAY 3

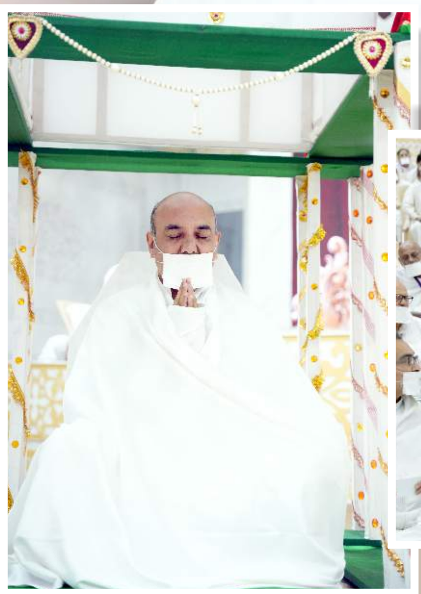
# અશરણ ભાવના

**હે આત્મન્ !**
**અશરણ આ સંસારમાં**
**પ્રભુની સમજ જ**
**એક માત્ર શરણ છે.**
**-પરમ ગુરુદેવ**

- અશરણ આ સંસારમાં કોઈ શરણભૂત નથી.
- દુનિયાનો સમર્થમાં સમર્થ વ્યક્તિ પણ મૃત્યુ સામે અસમર્થ હોય.
- સ્વયંના પુણ્ય વિના કોઈનું શરણ ક્યારેય ન મળે.
- જે સ્વયંનો સહારો ન બની શકે, એનો સહારો લેવો, એના જેવી મૂર્ખતા શું હોય ?
- ભરોસો always breakable જ હોય છે માટે ભરોસો તૂટે ત્યારે દુ:ખી ન થવું, દ્વેષ ન કરવો.
- સંસારમાં એ જ રહે છે, જે અજ્ઞાનીનું શરણ લે છે.
- સ્વયં સમર્થ ન હોવા છતાં અન્યને શરણ આપવું, એ શરણાગતનો વિશ્વાસઘાત કહેવાય.
- જ્યારે realise થાય કે, 'મેં તો અસમર્થનું શરણ લીધું છે,' ત્યારે જ સમર્થનું શરણ લેવાના ભાવ થાય.
- **પ્રભુ અને ગુરુ મળ્યાં પછી એમનું શરણ ન સ્વીકારતા, અન્યના શરણે જવું, એ સૌથી મોટામાં મોટી ભૂલ કહેવાય.**
- ગુરુ દુ:ખોથી મુક્ત ન કરી શકે પણ સમજનું શરણ આપી શાંત કરી શકે.

**મનને વારંવાર command આપો...** ત્યાગ સરળ છે, ત્યાગ સહજ છે, ત્યાગ માટે હું સમર્થ છું. હું પરમાત્માનો બાળ છું, પરમાત્મા જેટલો ત્યાગ હું પણ કરી શકું છું. આજે ઉપધાનની આરાધના થઈ જીવનના અંતિમ શ્વાસે પ્રભુ જેવી બનીશ.

**અંત સમયનું planning:** Relativesને સમજાવી દેવું, અંત સમયે કોઈએ મારી આસપાસ ન રહેવું, કોઈ relation કે લાગણીઓ વ્યક્ત ન કરવા, મને પ્રભુના સ્મરણમાં લીન રહેવા દેવો. મને મારા પ્રભુ અને મારા ગુરુ સાથે આત્મિક connection કરવા દેવું.



## મારા અંત સમયનું planning મારા ☑ check points !

- ☑ સમર્થ પ્રભુ અને ગુરુનું શરણ
- ☑ જે થાય છે દેહને થાય છે, મારો આત્મા માત્ર તેને જોઈ રહ્યો છે-ભેદજ્ઞાન
- ☑ ચાર શરણાનો નાદ
- ☑ મુખ પર મુખવસ્ત્રિકા
- ☑ દેહ પર પ્રભુ વેશ
- ☑ મારા ભાવોને monitor કરનાર - મારા ગુરુ
- ☑ હસતા-હસતા મૃત્યુનો સ્વીકાર
- ☑ બેઠા-બેઠા પાલખીમાં વિદાય

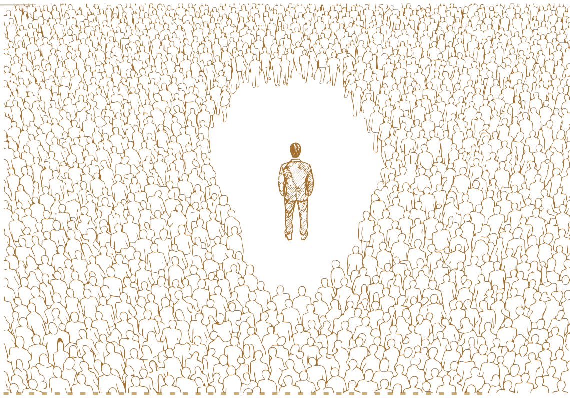
- ☒ અસમર્થ સ્વજન સાથે attachment
- ☒ Body માટેનું attachment
- ☒ Beep beep hospitalના machinesનો અવાજ
- ☒ મુખ પર oxygen mask
- ☒ Hospitalનો dress
- ☒ Hospital નું monitor
- ☒ મૃત્યુના ભયથી કલ્પાંત
- ☒ સુતા સુતા નનામીમાં વિદાય

સંયમ ભાવ સાધના
ભાવ ઉપધાન તપ

DAY 04

# એકત્વ ભાવના

-પરમ ગુરુદેવ



## एगे आया, હે આત્મન્ ! યાદ રાખજે તું હર ક્ષણ !

- થઈ ગયેલી ભૂલો માટે અંતરમાંથી ક્રંદન, વેદના અને પશ્ચાતાપ કરવા માટે હોય છે, ઉપધાન તપની આરાધના !
- જેને સાથ અને સંગાથની જરૂર, તે સંસારી !
- જોડાયેલાં બધાં સાથે રહે પણ જરૂર જેને કોઈની નહીં, એ એકત્વ ભાવ !
- **જ્યાં એક છે ત્યાં શાંતિ છે, જ્યાં અનેક છે ત્યાં અશાંતિ છે.**
- ઇન્દ્ર જ્યારે પ્રભુને સાધના માર્ગમાં સાથે રહેવાની વિનંતી કરે છે, પ્રભુ ઈન્દ્રને કહે છે; હે ઈન્દ્ર ! હું મારા કર્મોને આધીન છું, કર્મોથી પરાધીન છું, હું સ્વાધીન થઈશ મારા ધર્મથી. હું સ્વાધીન થઈશ મારા સામર્થ્યથી ! કોઈની સહાયતાથી મારે સાધના નથી કરવી.
- પ્રભુ કહે છે, જ્યાં સાથ છે, ત્યાં અપેક્ષા છે. જ્યાં સાથ છે, ત્યાં ક્યારેક જીવ અનાથ થાય છે. મારે ન કોઈ સાથ તેથી હું ન અનાથ, હું સમર્થ છું !
- પ્રભુ ! કેવી મારી સ્થિતિ હું મને ભૂલ્યો, હું તને ભૂલ્યો અને જે હું નથી એમાં ભળ્યો !
- જે સ્વયંના આત્મા સાથે એકત્વ કરી લે છે, તે દ્વિત્વથી મુક્ત થઈ જાય છે.
- સંબંધોના મેળામાં ‘સ્વ’ ને શોધવું, એ છે સમ્યક્ સાધના !

- જ્યારે 'સ્વ' ભૂલાય છે, ત્યારે બે ભૂલ થાય છે; સહાય માંગવાની અને સલાહ આપવાની !
- **વણમાગી સલાહ આપવી એટલે સામેવાળાના egoને hurt કરવું અને સ્વયંના egoને satisfy કરવો !**
- સ્વયંને ભૂલવાની ભૂલ, દુનિયાભરની ભૂલો કરાવે !

  જે આત્મભાવમાં હોય, તે ન સહાય લે અને માંગ્યા વગર ન સલાહ આપે !

સમજને વારંવાર ઘૂંટીને સંસ્કાર બનાવે તે સ્વાધ્યાય હોય !
'આશ્રવ-સંવર શું છે ?' તે નવસર્જિત પુસ્તિકાના માધ્યમે
પરમ મહાસતીજીના શ્રીમુખેથી શ્રવણ કરી
11 દિવસ સુધી નિત્ય સ્વાધ્યાય કરી રહ્યાં આરાધકો

જે કોઈની સહાય લેતાં નથી,
તેને એકત્વ ભાવ પ્રાપ્ત થાય છે.
અન્યની સહાય ન લેવાની જે પ્રતિજ્ઞા કરે છે,
તેની lifeમાં અલ્પ શબ્દો, અલ્પ જંજ અને
અલ્પ કલહ હોય છે.
તે સંવરમાં રહે છે, તે સંયમમાં રહે છે,
તે સમાધિભાવમાં રહે છે.

ન દેખાતી ભૂલ, વારંવાર repeat થાય !

- લાગતી ભૂલ તો આપણે સુધારી શકીએ, ન લાગતી ભૂલને સુધારે તે ગુરુ હોય !
- એક આત્મા ભૂલાય ત્યારે બીજા સાથે એકમેક થવાય !
- જરૂર વિના જોડાવું નહીં - તે એકત્વ ભાવ !
- હું શાશ્વત, મારું બધું અશાશ્વત !
- ઘર એકનું એક પણ ઘરમાં રહેનારા કાયમ નહીં, એકના એક !
- જ્યાં એકત્વ છે, ત્યાં તત્ત્વ છે, ત્યાં સમત્વ છે, ત્યાં સિદ્ધત્વ છે, જ્યાં અનેક છે, ત્યાં અપેક્ષા છે, ત્યાં અવલંબન છે, ત્યાં અશાંતિ છે.

સંયમ ભાવ સાધના
(ભાવ ઉપધાન તપ)

DAY 5

# અશુચિ ભાવના

**હે આત્મન્ !**
**અશુચિનો ભોગી નહીં,**
**શુદ્ધિનો યોગી બની જા !**
**-પરમ ગુરુદેવ**

- કેટલાંક ભૂલ કરીને સુધરે, કેટલાંક ભૂલને ભોગવીને સુધરે, કેટલાંક અન્યની ભૂલ જોઈને સુધરે !
- જેને મૃત્યુ આંખ સામે રાખતાં આવડી જાય, તેને જીવન જીવતાં આવડી જાય.
- મૃત્યુની પહેલાં મોહનું મૃત્યુ કરે, તે સાધક !
- પ્રભુના પ્રેમને એટલો strong બનાવો કે રાગના હજારો પાત્રો પણ અંશ માત્ર અસર ન કરે.
- આ કાળમાં ગુરુનો યોગ, એ યોગી થવાનું નિમિત્ત હોય છે, મોક્ષયાત્રાના યાત્રિક સાથે સહયાત્રા કરવાનો અવસર હોય છે.
- એકવાર આંખને x'ray બનાવી, behind the skin નિહાળો શરીરની અશુચિને... તમને દેખાશે - Blood, bones, flesh, urine, stool...
- બહારના make up એ શરીરનો મોહ કરાવ્યો છે, એકવાર અંદરના pack up ખોલી અશુચિ ભાવનાનો અનુભવ કરી લ્યો.

રજોહરણ દ્વારા પોંજવાની ક્રિયા શીખી રહ્યાં ભાવિકો

- **હે આત્મન્! Imagine કર, તારા birth પહેલાં 'મા'ના ઉદરમાં તારી સ્થિતિ કેવી હતી? મળમૂત્ર અને અશુચિમય દેહ સાથે તને મૈત્રી થઈ ગઈ અને એ અશુચિમય પૂતળું તને લાગ્યું પોતાનું...પછી શું... તારી દેહ યાત્રાનો પ્રારંભ થઈ ગયો.**
- અશુચિમય આ સંસારમાં, અશુચિથી અશુચિને ભોગવતાં મળતો તારો આનંદ એ તારો ભ્રમ છે, એ સુખ નહીં, સુખાભાસ છે.
- અશુચિમય આ શરીરનો ભરોસો કરવો, એ મૂર્ખતા છે.
- અશુચિને ભોગવવાની એક ઈચ્છા, અનેકવાર ભોગની ઈચ્છાને જન્મ આપે છે.
- **દેહનો રાગ એ પાપ, કોઈને દેહના રાગી બનાવવા, એ મહાપાપ!**
- પ્રેમ વહેમ બની જાય અને રાગ દ્વેષ બની જાય, એ પહેલાં અશુચિ ભાવનાને સમજીને સમભાવ પ્રગટાવી લ્યો.
- પુદ્‌ગલ માત્ર પરિવર્તનશીલ હોય છે; આજની ગંગા કાલે ગટર બની શકે છે અને ગટર ગંગા! સુગંધ, દુર્ગંધમાં પરિવર્તિત થઈ શકે છે અને દુર્ગંધ સુગંધમાં!
- **જે બીજાના સ્વાદને પોષે છે, તે બીજાનો સ્વાદ બની જાય છે.**

‖ खणमित्तसुक्खा बहुकालदुक्खा, पगामदुक्खा अणिगामसुक्खा ‖
‖ संसारमोक्खस्स विपक्खभूया, खाणी अणत्थाण उ कामभोगा ‖

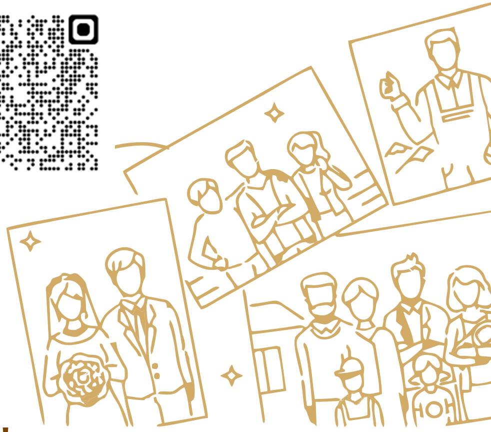
આ કામભોગ ક્ષણિક સુખ આપનારા છે અને લાંબા કાળ સુધી દુઃખ આપનારા છે. સંસારમાંથી મુક્ત થવા માટે અર્થાત્ મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવા માટે વિઘ્નરૂપ છે, વિરોધી છે અને આ કામભોગો અનર્થોની - દુઃખોની ખાણ છે.

- શ્રી ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર, અધ્યયન - 14, ગાથા - 13

સંયમ ભાવ સાધના
ભાવ ઉપધાન તપ
DAY 07

# સંસાર ભાવના

-પરમ ગુરુદેવ



**હે આત્મન્ !** **જેટલી ચિંતા રાગની કરી એટલી ચિંતા વૈરાગ્યની કરી હોત, તો આત્મા મોક્ષગામી બની જાત !**

- **संसरति इति संसार** જ્યાં soft corner, ત્યાં સંસાર !
- આત્માનું કોઈ સ્વજન ન હોય, એ સત્યને ઘૂંટી લ્યો.
- સાધકને સ્નેહ બધાં સાથે હોય, સંબંધ કોઈ સાથે નહીં !
- **હે ગુરુવર ! રાગના રોગમાં મારો આત્મા રોગી થયો છે, ગુરુવર ! વૈદ્ય બનીને આવો... ઔષધ એવું પીવડાવો... મારો રાગ છૂટે અને મારો રોગ મટે !**
- કીડીને મારવામાં જેટલું પાપ, એટલું પાપ કોઈને પોતાના બનાવવામાં !
- જેને તું આજે બનાવે તારા, તે કેવી રીતે શાશ્વત બની શકે તારા ?
- હે જીવ ! આ સફર છે, સંબંધોની ! જ્યાં ઓળખ છે, ત્યાં સંબંધ છે. જ્યાં સંબંધ છે, ત્યાં તે સંબંધનું એક નામ છે.
- સંયમ અને સંબંધ સાથે ન રહી શકે, જેમ અમૃત અને ઝેર સાથે ન રહી શકે.
- ધન્ય છે, એ પ્રભુ ઋષભદેવને ! જેમણે 'મા' સામે જોયું નહીં અને એમના પુત્રરાગને તોડાવી, સ્વયંના મોક્ષ પહેલાં એમનો મોક્ષ કરાવી ગયાં.
- ધન્ય છે, એ બ્રાહ્મી અને સુંદરીને ! જેમણે ભાઈના અહંકારને તોડાવી, એમને કેવળજ્ઞાની બનાવી દીધાં.
- બનો તો એકબીજાના સમજણના સંગાથી બનો, એકબીજાના કલ્યાણનો માર્ગ કંડારો.
- **સાચા સ્વજન એ હોય, જે તમને પરમાત્માના બનાવે, સ્વાર્થી સ્વજન એ હોય, જે તમને એમના રાગમાં પોતાના બનાવે.**
- જે પોતાના રાગમાં તમારા પાપ પણ વધારે તે સ્વજન નહીં, પરમાધામી હોય.
- જે રાગના પાત્રોનો રાગ વધારે, તે તેનો સંસાર રોગ વધારે !
- સંતાનોને પાપના ક્ષેત્રમાં નહીં, પુણ્યના ક્ષેત્રમાં લઈ જવા જોઈએ.
- **કોઈના રાગના નહીં, ત્યાગના નિમિત્ત બનો, કોઈના મોહના નહીં, મોક્ષના નિમિત્ત બનો.**

- આ સંસારમાં જીવે અનેક આત્માઓ સાથે અનંતીવાર સંબંધોનું સર્જન કર્યું છે. આજે જે પુત્ર તે જ ક્યારેક પિતા, ક્યારેક માતા, ક્યારેક ભાઈ, ક્યારેક બહેન, ક્યારેક પત્ની, ક્યારેક દાદા, ક્યારેક નાની !
- ભવ બદલાય છે, સંસાર ભાવ નથી બદલાતો.
- પરમાત્મા સુધી પહોંચવા પુણ્ય અને સંસ્કાર બન્ને જરૂરી છે.

ચાર ગતિનો આ સંસાર, ભમતા ભમતા આવે નહીં પાર !

પગનું બંધન મંઝિલમાં અવરોધ આપે,
સંબંધોનું બંધન મોક્ષમંઝિલમાં અવરોધ આપે...

## संकल्प

**કોઈના સંસારની અનુમોદના કરી,**
**સ્વયંના સંસારને વધારીશ નહીં.**

समावण्णाण संसारे, णाणा-गोत्तासु जाइसु
कम्मा णाणा-विहा कट्टु, पुढो विस्संभिया पया

**સંસારમાં ભ્રમણ કરતાં**
**દરેક સંસારી જીવે અનેક પ્રકારનાં કર્મો કરી**
**જુદી જુદી જાતિઓમાં ઉત્પન્ન થઈ,**
**સમગ્ર વિશ્વમાં સર્વત્ર જન્મ મરણ કર્યા છે.**

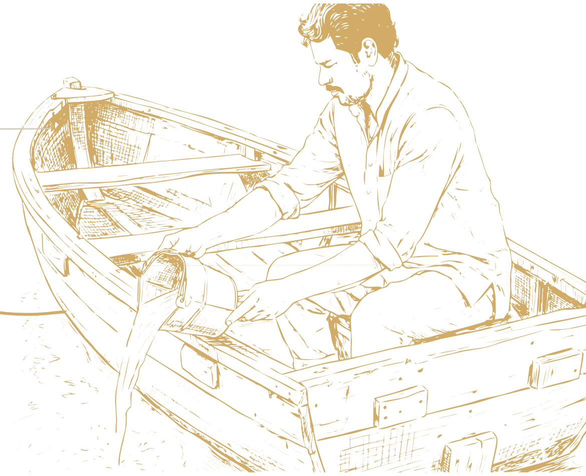
- શ્રી ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર, અધ્યયન - 3, ગાથા - 2

સંબંધોના બંધનથી મુક્ત કરાવે ઋણાનુબંધ !

संयम भाव साधना
ભાવ ઉપધાન તપ
DAY 08

# નિર્જરા ભાવના

-પરમ ગુરુદેવ



## હે આત્મન્ !

**સાક્ષીભાવથી કર્મ નિર્જરા,**
**ઉદયભાવથી કર્મનો બંધ થાય છે, સાવધાન !**

### નિર્જરા ભાવના... ધ્યાન સાધના !

- આત્માથી કર્મોનું નષ્ટ થવું એ હોય છે, નિર્જરા !
- પરિવાર પ્રત્યે મોહ છે, એ મોહની નિર્જરા કરો, કોઈના પ્રત્યે દ્વેષ છે, એ દ્વેષની નિર્જરા કરો, મનમાં વિકાર - વાસના છે, એ વિકાર - વાસનાની નિર્જરા કરો.
- નિર્જરા ભાવનાને દઢ કરવા વારંવાર ધ્યાનસ્થ, મૌનસ્થ અને આત્મસ્થ થવું જોઈએ.
- જીવનમાં કોઈપણ પરિસ્થિતિ હોય, વસ્તુ -વ્યક્તિ, આદિનો સંયોગ થાય કે વિયોગ થાય, નવું મળે કે જૂનું થાય, તૂટી જાય કે ફાટી જાય - દરેક સ્થિતિમાં સાક્ષીભાવ !
- હું આત્મા છું, હું એક છું, આ જગતમાં મારું કાંઈ નથી, કોઈ નથી. મળેલું અને મેળવેલું બધું પર છે. જે થાય છે 'પર' સાથે થાય છે. મારો આત્મા માત્ર તેને જોનાર છે, મારે દ્વેષ-ઉદ્વેગ કાંઈ કરવું નથી, સમભાવમાં રહેવું છે, સાક્ષીભાવમાં રહેવું છે.

**ગિરનારની ગોદે, ધ્યાન દ્વારા કરું આત્મનિર્જરા !**

સંયમ ભાવ સાધના
(ભાવ ઉપધાન તપ)
DAY 9

# બોધિ દુર્લભ ભાવના

**હે આત્મન્ ! સત્ય બોધને અત્યંત પ્રેમ કરી,**
**તેના પ્રત્યે અત્યંત શ્રદ્ધા પ્રગટાવી,**
**દુર્લભ એવી બોધિ ભાવનાને પ્રગટ કરી લે !**
**-પરમ ગુરુદેવ**

- બોધિ એટલે સત્યની સાથે પ્રીત કરવી, સત્ય હંમેશાં દુર્લભ હોય છે.
- હે પ્રભુ ! સંસારને પ્રિય બનાવી, મેં હંમેશાં મારી self સાથે cheating કરી છે.
- સંસારની પ્રીત અંતે થાય રાગ-દ્વેષમાં પરિવર્તિત !
- આ જગતમાં સહુ માટેનો પ્રેમ સહેલો છે પણ પ્રભુ, ગુરુ, જ્ઞાન અને સત્ય માટેનો પ્રેમ અત્યંત કઠિન છે.
- કોલસાની ખાણમાંથી જેમ diamond મળી જાય, તેમ રાગભર્યા સંસારમાં પ્રભુ અને ગુરુ મળી જાય.
- જ્યાં પ્રભુ મહાવીર... ત્યાં ગૌતમ સ્વામી ! જ્યાં મારા પ્રભુ... ત્યાં હું ! મોક્ષ મારું ઘર અને હું મારા પ્રભુ સાથે મોક્ષમાં ! આ હોય છે, બોધિ ભાવના !
- પ્રભુને પોતાના બનાવવા, એ સાધનાનો first step હોય, પ્રભુ જેવા બની જવું, એ last step હોય.
- જ્યારે બોધિ દુર્લભ ભાવના પ્રગટે, ત્યારે બાકીની 11 ભાવના સાર્થક થાય.
- સત્ય પ્રત્યેનો, પ્રભુ પ્રત્યેનો સંવેગ, અયોગ્ય કરતાં અટકાવે !
- સંવેગથી મોટી અને પ્રેમથી શ્રેષ્ઠ કોઈ લગામ ન હોય.
- પ્રભુ અને ગુરુ પ્રત્યે અકારણ સંવેગ જાગ્યા પછી સર્વ સમર્પણના ભાવ જાગે, એ હોય બોધિ દુર્લભ ભાવના !
- ધર્મ જ્યારે ઈચ્છાથી થાય, ત્યારે અધર્મ કહેવાય. ધર્મ જ્યારે પ્રભુ આજ્ઞા અને ગુરુ આદેશથી થાય, ત્યારે સમ્યક્ ધર્મ કહેવાય.
- જેમ medical storeમાં medicines અનેક હોય, પણ તમારા માટે કઈ medicine યોગ્ય છે, એ doctor કહી શકે, તેવી જ રીતે સાધના અનેક પ્રકારની હોય પણ તમારા કર્મો પ્રમાણે, તમારા માટે કઈ સાધના યોગ્ય છે, એ માત્રને માત્ર ગુરુ જ બતાવી શકે !
- Lifeમાં ગુરુ શા માટે જરૂરી હોય ?
  જ્યાં ગુરુ હોય ત્યાં પ્રેમ હોય, શ્રદ્ધા હોય, ભક્તિ હોય, સમર્પણ હોય, જ્ઞાન હોય, સત્યનું realisation હોય, અનુશાસન હોય, આત્માની care હોય, આત્મશુદ્ધિ હોય અને ભવ અને ભવોભવને સાર્થક કરાવતું શ્રેષ્ઠ ઘડતર હોય !

સંયમ ભાવ સાધના
(ભાવ ઉપધાન તપ)

DAY 6 & DAY 10

# પ્રભુની કલ્યાણક ભૂમિની સ્પર્શના કરાવતી આત્મયાત્રા

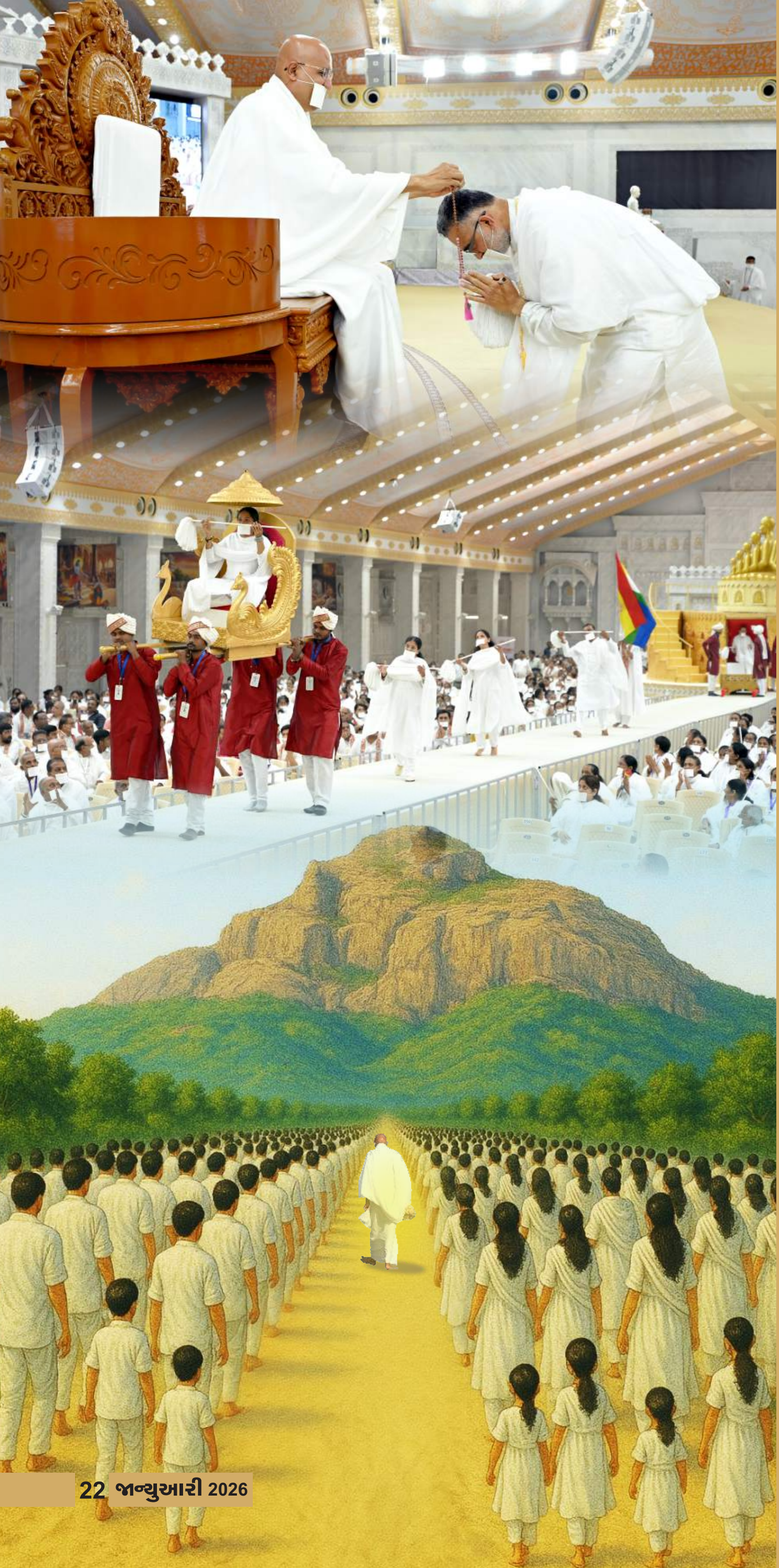
પરમાત્મા નેમનાથની તીર્થભૂમિ.. ગિરનારની ધન્ય ધરા પર જ્યારે દેશ-વિદેશના ભાવિકો સંયમ ભાવ સાધના-ઉપધાન તપની આરાધના કરવા પધાર્યા હોય ત્યારે ભવ્ય અને દિવ્ય ગિરનારની આત્મયાત્રા વિના કેમ રહેવાય ?

ઉપધાન આરાધકોએ પ્રભુ ભક્તિ, જપ સાધના સાથે કણ-કણમાં વ્યાપ્ત પરમાત્માના પાવન પરમાણુઓની અનન્ય સ્પર્શના કરી હતી. નેમ- રાજુલના સ્મરણ સાથે, પરમાત્મા નેમનાથના દર્શન કરી નેમ-નેમ-નેમની 1008 વાર નેમ ધૂનનો ગુંજારવ કરી આરાધકો ધન્ય બન્યાં હતાં.

**પરમની પ્રેરણા :**

પરમ ગુરુદેવે આત્મયાત્રાના યાત્રિકોને પ્રેરણા કરી હતી.. ગિરનારની સ્પર્શના કરતાં, પ્રથમ પગથિયાં પર મસ્તક નમાવી, બે હાથ જોડી, વંદના કરી, પ્રભુને કહેવું, 'હે પ્રભુ ! આ ભૂમિ પર... આ સ્થાન પર... ક્યારેક આપના શ્રીચરણનો પાવન સ્પર્શ થયો હશે, આજે આપના એ શ્રીચરણની હું ભાવથી, અહોભાવથી, સ્પર્શના કરું છું. આપને અંતરથી વંદના કરું છું.'

**આજની ભાવના ભવિષ્યની સંભાવના બની જતી હોય છે.**



# મોક્ષમાળા પ્રભુપ્રેમનો પાવન સ્પર્શ!

College માં study કર્યા પછી જેમ degreeનું certificate આપવામાં આવે છે, તેમ 11 દિવસ પ્રભુની collegeમાં આત્માના studyરૂપ સંયમ ભાવ સાધના-ઉપધાન તપની આરાધના કર્યા પછી ગુરુ દ્વારા certificate સમાન મોક્ષમાળા પ્રદાન કરવામાં આવે છે.

માળા આરાધકને alert રાખે છે. ‘હું મારા પરમાત્માનો છું, મારાથી અયોગ્ય ન થાય, હું પાપ કરી ન શકું, આ મારે માટે અયોગ્ય છે.’

સંસારમાં જ્યારે કોઈ ‘મારા’ લાગે, ત્યારે માળા યાદ કરાવે, આમાં કોઈ ‘મારા’ નથી. કર્તવ્ય પાલના કરવાની, પણ મારું કોઈ નથી ! મોક્ષમાળા દ્વારા જ્યાં સુધી પ્રભુપ્રેમનો પાવન સ્પર્શ થતો રહે, ત્યાં સુધી મોક્ષમાળાના ધારકથી ભૂલ ન થાય અને કદાચ થઈ જાય તો મોક્ષમાળા ખૂંચવા લાગે અને ભૂલ realise થઇ જાય.

મોક્ષમાળા સન્માન માટે ન હોય, મોક્ષમાળા સંસારમાં ભળી ન જવાય તે માટે સાવધાનીનું પ્રતિક છે.

## ઉપધાન આરાધકોનો અંતરનાદ

હે પ્રભુ ! આપે ભવ્ય રાજમહેલને બંધન રૂપ જેલ માની, એ જેલથી મુક્ત થવાનો પ્રબળ પુરુષાર્થ કરી, મોક્ષમહેલને પામ્યાં અને અમ અજ્ઞાનીને પણ સંસારની, મોહની, કર્મોની અને મિથ્યાત્વની જેલમાંથી મુક્ત થવાનો માર્ગ બતાવ્યો.

હે ગુરુદેવ ! અમને ભાવદીક્ષા દ્વારા આપે શ્રેષ્ઠ એવા સાધુત્ત્વનો અહેસાસ કરાવી, સંયમના બીજ રોપ્યાં.

Thank you Gurudev... આપનો અહો ઉપકાર... !

એકલા રે, અંતે એકલા રે, એકલા રે, અંતે એકલા રે
જીવન નાટકના પાત્રો અનેક,
અંતે જવાનું મારે એકલા રે...
એકલા રે, અંતે એકલા રે, એકલા રે, અંતે એકલા રે
એકલા રે આવ્યા અંતે જવાનું એકલા રે,
એકલા રે આવ્યા, અંતે જવાનું એકલા રે...

રંગલા તું યાદ રાખજે, રંગલી કાયમ નથી
રંગલી તું યાદ રાખજે, રંગલો કાયમ નથી
એકલા રે, અંતે એકલા રે (2)

રંગલા સાંભળજે રે
સંયોગો છૂટી જશે,
રંગલા સાંભળજે રે
જીવન અશાશ્વત, છૂટી જશે..
અશાશ્વત છે, અશાશ્વત છે, જીવન અશાશ્વત છે..
એકલા રે, અંતે એકલા રે (2)
આ સંસારના મેળામાં

જો જે તું ફસાઈ ન જતો
જો જે તું અટવાઈ ન જતો
સંસારમાં ખોવાઈ ન જતો
એકલા રે, અંતે એકલા રે (2)

રંગલા રંગલી કર્મોનો સંયોગ રે
સંયોગના અંતે થવાનો વિયોગ રે...
કાયમ નથી, કાયમ નથી, કાયમ નથી (2)
રંગલા તું યાદ રાખજે, રંગલી કાયમ નથી
રંગલી તું યાદ રાખજે, રંગલો કાયમ નથી
એકલા રે, અંતે એકલા રે, એકલા રે, અંતે એકલા રે...

# એકલા રે

**Scan QR Code to watch the song**

# જેતપુરમાં તપસ્વી ગુરુદેવ માણેકચંદ્રજી મહારાજ સાહેબની પુણ્યતિથિ ઉજવાઈ

રાષ્ટ્રસંત પરમ ગુરુદેવ એવમ પૂ. શ્રી નંદાબાઈ મ. - શ્રી સુનંદાબાઈ મ. આદિ, પૂ. શ્રી સુનિતાબાઈ મ. આદિ, ડો. પૂ. શ્રી સુજિતાબાઈ મ. આદિ, પૂ. શ્રી પ્રબોધિકાબાઈ મ., પૂ. શ્રી પરમ સૌમ્યાજી મ. આદિ એવમ લીંબડી અજરામર સંપ્રદાયના પૂ. શ્રી તરલાબાઈ મ. આદિ 45થી વધુ સંત - સતીજીઓ અને દેશ-વિદેશથી આવેલા ભાવિકોએ 4th December, 2025ના પ્રગટ પ્રભાવક તપસ્વી ગુરુદેવને ભક્તિભાવે ગુણાંજલિ અર્પણ કરી. પરમ ગુરુદેવે ફરમાવ્યું કે, **‘મહાપુરુષો વિદાય બાદ પણ ભક્તિ અને ગુણગ્રામથી જનહૃદયમાં શ્રદ્ધારૂપે બિરાજતા હોય છે.’**

આ અવસરે વડીલ મહાસતીજીઓએ ભાવભીની શ્રદ્ધાંજલિ અર્પણ કરેલ, તપસ્વી ગુરુદેવના જીવન પર યોજાયેલા રસપ્રદ ટોક શોમાં અનેક જિજ્ઞાસુઓએ પરમ ગુરુદેવ એવમ પરમ મહાસતીજી દ્વારા માર્ગદર્શન મેળવેલ.

પરમ ગુરુદેવની પ્રેરણાથી અર્હમ યુવા સેવા ગ્રુપના અથાગ પુરુષાર્થથી જેતપુર અને આસપાસના ગામોમાં અનેક સેવાકાર્યો યોજાયા, જેના અંતર્ગત ગાયોને માટી - કાંકરા વિનાનું શુદ્ધ ભોજન અને ઘાસચારો મળી રહે તે માટે ગૌશાળામાં stainless steelના ગમાણ - ભોજનપાત્ર, રખડતાં શ્વાનને કડકડતી ઠંડીમાં આશ્રય આપવા માટે 5000 શ્વાનઘર, કચ્છ ભૂજમાં ભાડાની રિક્ષા ચલાવતા રિક્ષાચાલકોને રિક્ષા અર્પણ કરવામાં આવેલ. સર્વ મંગલ ફેમિલી ટ્રસ્ટના શ્રી રીકાબેન મનુભાઈ શાહ તરફથી 2000 જરૂરિયાતમંદ પરિવારોને કબાટની અર્પણતાનો પ્રારંભ થયેલ.

જેતપુરમાં તપસ્વી ગુરુદેવની ઓરડીની બાજુમાં નૂતન ધર્મસ્થાનકના સર્જનનો લાભ ધર્મવત્સલા માતુશ્રી મંજુલાબેન મનસુખભાઈ સંઘવી હસ્તે શ્રી સંજયભાઈ - હેતલબેન- કિંજલબેન શેઠ લઈ ધન્ય બનેલ છે.

શ્રી જેતપુર સ્થાનકવાસી જૈન સંઘના પ્રમુખ શ્રી જિતેન્દ્રભાઈ દેસાઈએ પરમ ગુરુદેવ પ્રત્યે ઉપકાર અને સહુનો આભાર વ્યક્ત કરેલ. ગાંધી પરિવારના શ્રી પ્રિતેશભાઈ સાથે અન્ય ભાવિકો સેવાથી ધન્ય બનેલ.

# વેરાવળની વૈરાગ્યભૂમિ પર ભાવ, ભક્તિ અને શ્રદ્ધાના સુમેળ સાથે ગુરુ પ્રાણનો 69મો સ્મૃતિ અવસર ભાવવિભોર માહોલમાં ઉજવાયો

નૂતન ધર્મસ્થાનકમાં ગુરુ પ્રાણ ઉપકાર વંદનમ્ ઉત્સવ, પરમ ગુરુદેવ એવમ્ સદાનંદી પૂજ્ય શ્રી સુમતિબાઈ મ. આદિ ઠાણા, પરમ દિવ્યતાજી મ. આદિ સંત-સતીજીના સાંનિધ્યે 17th December, 2025ના ભક્તિભાવપૂર્વક યોજાયો. આ પ્રસંગે પરમ ગુરુદેવે ફરમાવ્યું કે, **‘ગુરુ માત્ર નામ સ્મરણ માટે ન હોય, પરંતુ ગુરુના ઉપકારોને જે હર પળ અનુભવે તેની હમેશા હર ક્ષેત્રમાં ઉન્નતિ થાય.’**

પરમ સોહમમુનિ મહારાજ સાહેબ, ડો. પૂજ્ય શ્રી અમિતાબાઈ મ., એ ભાવાંજલિ અર્પણ કરી, પરમ પાવનતાજી મ. એ પ્રયોગ દ્વારા ગુરુનું સાચું સ્થાન આપણા જીવનમાં ક્યાં હોવું જોઇએ એ સમજાવેલ.

આ અવસરે જૈન ઉપાશ્રયમાં ચાલતા Look N Learn Jain Gyan Dhamની Studentએ, પોતાની lifeમાં આવેલા બદલાવનો અનુભવ વ્યક્ત કર્યો હતો, તો એક સિંધી માતાએ કહ્યું હતું કે, 'Look N Learnમાં એમની દીકરીના admission પછી તેમના ઘરમાં બધાએ non-veg ત્યજી દીધું છે, **Look N Learn મનનું, ભાવનું અને સંસ્કારોના સર્જનથી સુસજ્જ સમાજનું સર્જન કરનાર પાઠશાળા છે.'**

આ અવસરે નૂતન ધર્મસ્થાનકમાં સૌરાષ્ટ્ર કેસરી ગુરુ પ્રાણ સ્મૃતિ દર્શનનું ઉદ્ઘાટન થયેલ તેમજ 74 વર્ષ પહેલા સૌરાષ્ટ્ર કેસરી ગુરુ પ્રાણ દ્વારા સર્જિત 'તપસ્વી માણેકચંદ્રજી મહારાજ સાહેબ વિદ્યાલય'નું નૂતનીકરણ પરમ ગુરુદેવની પ્રેરણાથી 'વૈયાવચ્ચ ધામ-વડિયા' રૂપે થશે, તેવી ઉદ્ઘોષણા કરવામાં આવેલ.

ઉલ્લેખનીય છે કે માત્ર 70 દિવસ પૂર્વે વેરાવળમાં પરમ ગુરુદેવની પ્રેરણાથી દોડતી કરવામાં આવેલી Animal Ambulance દ્વારા આજ સુધી 500થી વધુ રસ્તા પર રઝળતા અને પીડિત, મૃત્યુ સામે ઝઝૂમતા અબોલ જીવોની સારવાર કરી શાતા પહોડવામાં આવેલ છે. વેરાવળની શેરીઓમાં રખડતાં શ્વાન માટે 5000થી વધુ શ્વાનઘરની અર્પણતા, ગાયો માટે વેરાવળની આસપાસના ક્ષેત્રોની ગૌશાળામાં ગમાણ અર્પણ કરવામાં આવેલ.

શ્રી સુરેશભાઈ કંપાણી, શ્રી ભૂષણભાઈ શાહ, શ્રી ધવલભાઈ કારાભારીએ ભાવ અભિવ્યક્તિ કરેલ.

**ગુરુ નામ સ્મરણથી દીર્ઘકાલીન કર્મો અલ્પકાલીન બની જાય છે**

**લુક એન લર્નમાં જોડાવાથી બાળકોમાં આવ્યું અજબ-ગજબનું પરિવર્તન**

**નેમ દરબારમાં 11 - 11 દિવસ સુધી ભવ્ય આત્માઓને કરવામાં આવેલો પોકાર,**
**'હે આત્મન્, જાગી જા ! હે આત્મન્, જાગી જા !' નો સાદ, પ્રત્યક્ષરૂપે તો શાંત થઈ ગયો પણ**
**પરોક્ષરૂપે મહિનાઓ, વર્ષો અને ભવ્ય જીવોના આત્મામાં ભવાંતર સુધી ગૂંજીને સદા સર્વદા જગાડતો રહે**
**તે માટે પરમ ગુરુદેવે અસીમ કરુણા કરીને ઉપધાન આરાધકોના હિત માટે અર્પણ કર્યા કલ્યાણકારી નિત્યક્રમ:**

દરરોજ સવારના નિદ્રામાંથી જાગૃત થયા પછી સહુ પ્રથમ **'એકલા રે.. અંતે જવાનું એકલા રે'** **song** સાંભળી એકત્વ ભાવનાને દઢ કર્યા બાદ જ મુખમાં પાણીની બુંદ ગ્રહણ કરવી.

**સિદ્ધિના બીજ એવા વિનય ધર્મ**ની અર્પણતા કરતા દરરોજ સવારના પોતાની શરીર ક્ષમતા પ્રમાણે **3, 9 કે 27 વંદના** કર્યા બાદ જ રૂમની બહાર નીકળવું.

આ કાળમાં તીર્થંકર પ્રભુનો પ્રત્યક્ષ યોગ નથી પરંતુ 'कराग्रे वसते तीर्थंकर' મારા કર (હાથ)ના અગ્રમાં તીર્થંકર પ્રભુ વસે એવા ભાવ સાથે હાથની આંગળીઓના **24 વેઢામાં 24 તીર્થંકર પ્રભુના** ભાવ દર્શન કરવા.

દરરોજ ઓછામાં ઓછું એકવાર **લોગસ્સ સૂત્રની આરાધના** કરવી.

દિવસમાં એકવાર ઓછામાં ઓછી **9 મિનિટ** સુધી આ ઉપધાન આરાધનામાં યોજાયેલા **ગુરુદેવના બોધવચન શ્રવણ** કરી સ્વાધ્યાય પરિયટ્ટણાની આરાધના કરવી.

ભોજન પહેલા **ભોજન પીરસેલી થાળીને** બે હાથથી, અહોભાવથી ઊંચી કરીને, ગુરુદેવ અને સંત સતીજીઓને **વ્હોરાવવાની ભાવના** ભાવવી.

સંસારની જેલમાં રહીને માણેલા આનંદના **પ્રાયશ્ચિત** સ્વરૂપ
દરરોજ **ભાવ પ્રતિક્રમણ**ની આરાધના કરવી.

**‘અશરણ આ સંસારમાં, એક માત્ર તારું શરણ’**ના ભાવ સાથે
દરરોજ રાત્રિના સૂતાં સમયે રૂમાલ પર **‘પ્રભુ ! તારા ખોળે સૂતો છું’** લખીને સૂવું.

સાક્ષીભાવનું રટણ કરતાં **alternate day** રોટલીનો (ભાખરી, પરોઠા, થેપલા,
ખાખરા પણ નહીં) ત્યાગ કરીને રોટલી વર્ષીતપની આરાધના કરવી.

જે સમયે ભોજન કે પાણી ન લેવાના હોય તે સમયે મુઠ્ઠી બંધ કરીને **મુઠ્ઠી પચ્ચક્ખાણ લેવા.**
ભોજન કે પાણી વાપરવાનો સમય થાય ત્યારે આંખ સામે બંધ મુઠ્ઠી કરીને ફરી ખોલી દેવી.
વાપર્યા બાદ ફરી મુઠ્ઠી પચ્ચકખાણ લઇ **હર ક્ષણને ત્યાગ ક્ષણ બનાવવી.**

ઉપધાન આરાધના બાદ પરમ ગુરુદેવ તરફથી અર્પણ કરવામાં આવેલી મોક્ષમાળાને દરરોજ પહેરવી
અને દિવસમાં એકવાર માળાને હાથમાં લઈને ભાવના ભાવવી કે ‘મને વહેલા મોક્ષમાં જવું છે,
સિદ્ધ ભગવાનની સાથે રહેવું છે’ અને ત્યાર બાદ ‘સિદ્ધા સિદ્ધિ મમ્ દિસંતુ’ આ મંત્રના 108 વાર જાપ કરવા.

**પરમ ગુરુદેવે કરેલા 11 દિવસના આપણને સહુને તારવાના અથાગ પુરુષાર્થને
સાર્થક કરનારા આ 11 નિત્યક્રમની પાલના,
આપણા સહુની હળુકર્મી બનવાની નિયતિ સર્જે !
આ નિત્યક્રમનું નિરંતર પાલન next ઉપધાનમાં આરાધક બની,
ફરી આરાધના કરવાની આપણી પાત્રતાને અવશ્ય વિકસીત કરશે..!**

જૈન આગમ દર્શનના ઐતિહાસિક પાત્રોના જીવન પ્રસંગોના

અનન્ય દૃષ્ટિકોણ આપતાં અનુપમ દૃશ્યોના નયનરમ્ય અને કલાત્મક paintingsની દર્શનાવલી...

એટલે...

રાષ્ટ્રસંત પરમ ગુરુદેવ શ્રી નમ્રમુનિ મહારાજ સાહેબ પ્રેરિત

પારસધામ ગિરનારમાં અદ્ભૂત અલૌકિક ક્યારેય ન જોયેલી,

# एक बार तो देखनी ही चाहिए,

Awesome, Excellent, Incredible જેવા ઉદ્ગારોથી ગુંજતી અને હજારો visitorsના હૃદયને સ્પર્શેલી...

Sensors, Projection Mapping, Sound, Light & Movement આદિ આધુનિક technology દ્વારા તૈયાર કરાયેલી

# Aaradhya Art Gallery!

**• VISITING HOURS •**

**10 am - 12 noon | 2 pm - 7 pm**

**To Book Your Slot :**

**+91 84606 50534**

PARASDHAM

પારસધામ, ગિરનાર, રૂપાયતન રોડ, ભવનાથ, જુનાગઢ

આપ પણ એકવાર જોવા જાણવા

અને માણવા જરૂર પધારશો


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.