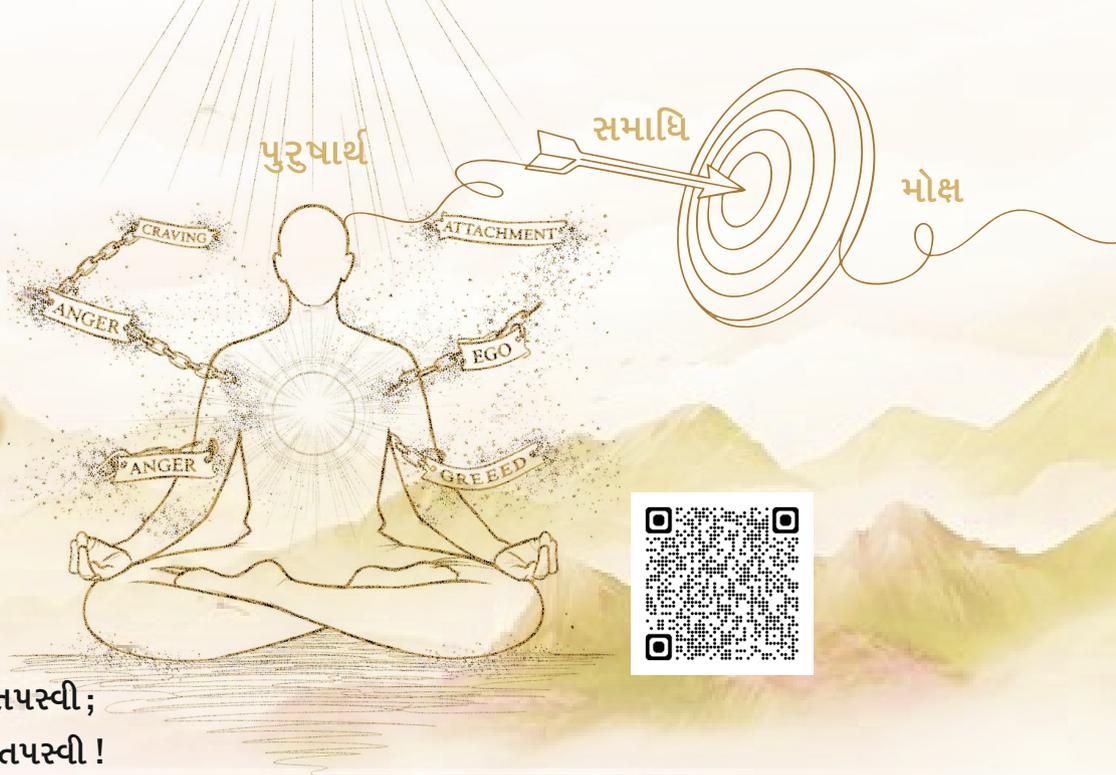


ભવ કોડી સંચિયં કમ્મં,
તવસા ણિજ્જરિજ્જઈ

એક કરોડ ભવના
કર્મોનો ક્ષય કરી શકે,
એવું સામર્થ હોય છે,
સમ્યક્ તપસ્યામાં !

શું તમને
તપસ્યા
કરવાના
ભાવ છે ?
તો વાંચો,
તપસ્યાના
ભાવોને
આ અંકમાં !

તપસ્વી શૂરવીર



ત્રિલોકનાથ નિરંજન, જય જય મહાવીર

તપના તીરથ તોડે કર્મ તમામ, જય હો તપસ્વી;
મોહ સંગ્રામે દેહનું દે બલિદાન, જય હો તપસ્વી !

તપસ્વી શૂરવીરા..

વીરના તપસ્વી શૂરવીરા..

અડગ મેરૂની શિલા જાણો, અડગ મેરૂની શિલા..

તપસ્વી શૂરવીરા, વીરના તપસ્વી શૂરવીરા..

જય જય હો તપસ્વીનો, જય જય હો

આજ પરાકાષ્ટાએ છે પુરુષાર્થ, જય હો તપસ્વી..

જીતી ગયા મોહરાજાનો હર વાર, જય હો તપસ્વી !

વહે જોમના દરિયા તપમાં, વહે જોમના દરિયા..

કર્મો સામે કેસરિયા, હા કર્મો સામે કેસરિયા..

વહે જોમના દરિયા...

કર્મો સામે કેસરિયા...

લહેરાવી દો મુક્તિ પતાકા આજ, જય હો તપસ્વી..

સદા અમર રહે આતમનું સ્વરાજ, જય હો તપસ્વી !

તપસ્વી શૂરવીરા, વીરના તપસ્વી શૂરવીરા..

દુઃખને આવકારે એવા, દુઃખને આવકારે એવા

તપસ્વી શૂરવીરા, તપસ્વી શૂરવીરા..

જય જય હો તપસ્વીનો..

તપસમ્રાટ ગુરુના વારસદાર, જય હો તપસ્વી..

તુજમાં ધત્રા અણગારના સાક્ષાત્કાર, જય હો તપસ્વી !

તપસ્વી શૂરવીરા, વીરના તપસ્વી શૂરવીરા..

અડગ મેરૂની શિલા જાણો, અડગ મેરૂની શિલા..

તપસ્વી શૂરવીરા, તપસ્વી શૂરવીરા..

જય જય હો તપસ્વીનો !

આવો, જાણીએ

તપસ્યાના ભાવો ને!

પરમાત્મા જેમના ગુણગ્રામ કરે,

દેવો જેમને અહોભાવથી વંદન કરે,

મનુષ્ય જેમની સેવા અને અનુમોદના કરે,

તે હોય તપસ્યાના શ્રેષ્ઠતમ ભાવો,

તે હોય તપસ્વીરતનું આત્મિક બહુમાન !

તપસ્યા આત્માને

પરમાત્મા બનાવવાનું

એક પરમ નિમિત્ત હોય છે.

તમારે તમારી તપસ્યાને,

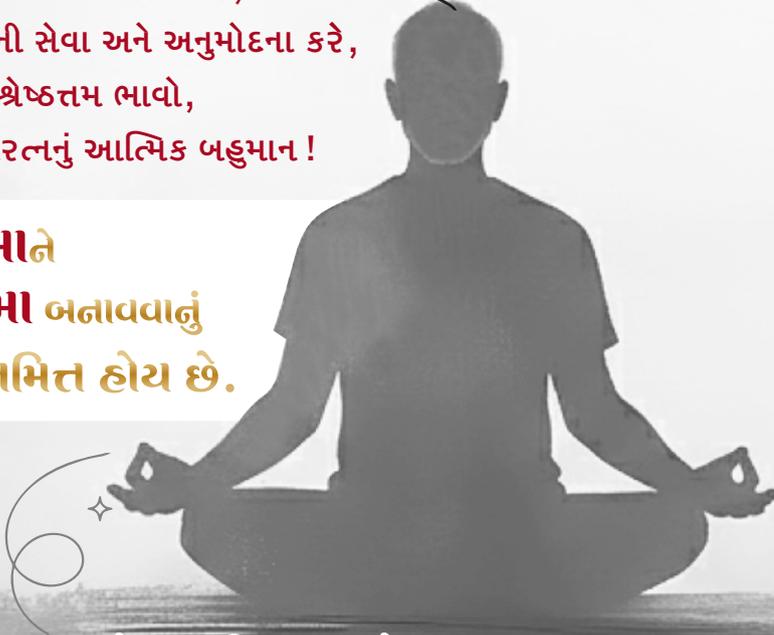
સમજપૂર્વકની, સમ્યક્ અને શુદ્ધિદાયક બનાવવી છે ?

તો અવશ્ય વાંચો,

રાષ્ટ્રસંત પરમ ગુરુદેવ શ્રી નમ્રમુનિ મહારાજ સાહેબની

તપસ્યાના ભાવો પરની, આ પ્રેરણાત્મક, મનનીય અને

મૌલિક ભાવધારા... જૈન-ક્રાંતિના 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



તપસ્યા શું છે ?

- પરમ ગુરુદેવ

તપસ્યા એ
અશુદ્ધિને શુદ્ધ કરવાની શ્રેષ્ઠ process છે.

અશુદ્ધિનો જેને અનુભવ થાય, તેને જ શુદ્ધિનો પ્રયોગ કરવાનું મન થાય.

આત્માની શુદ્ધિનો પ્રયોગ એટલે તપ સાધના !

બીજા તપ કરે છે માટે હું પણ તપ કરું, મારે તો મારા status માટે તપસ્યા કરવી છે, તપસ્યા કરવાથી મને માન-સન્માન મળશે, આવી માનસિકતા સાથે થતી તપસ્યા સમ્યક્ હોતી નથી.

જે આત્મશુદ્ધિના ભાવો સાથે અને કર્મોની નિર્જરાના લક્ષ્ય સાથે તપસ્યા કરે, તેની તપસ્યા સમ્યક્ હોય છે.

તપસ્યા માત્ર કર્મોને ખપાવવા માટે નહીં પણ કર્મોના કારણને ખપાવવા માટે કરવાની હોય છે.

કર્મોના કારણને ભાવ કર્મ કહેવાય છે.

તપસ્યા એ માત્ર દ્રવ્ય કર્મને ખપાવવાની process નથી.
તપસ્યા એ ભાવ કર્મને ખપાવવાની process છે.

માટે જ, આહારનો ત્યાગ કરવો એ દ્રવ્ય તપસ્યા છે પરંતુ આહાર પ્રત્યેની સંજ્ઞા અને આહાર પ્રત્યેની આસક્તિનો ત્યાગ કરવો એ સમ્યક્ તપસ્યા છે.

“

આયંબિલ કરીને રસ વિનાના
રૂક્ષ પદાર્થ વાપરવા એ તો દ્રવ્ય તપસ્યા છે પરંતુ
આયંબિલથી આહાર પ્રત્યેની રસવૃત્તિ છૂટી જાય,
તે સમ્યક્ તપસ્યા થઈ કહેવાય.

”

પ્રત્યેક દિવસ તપસ્યા કરવા માટે

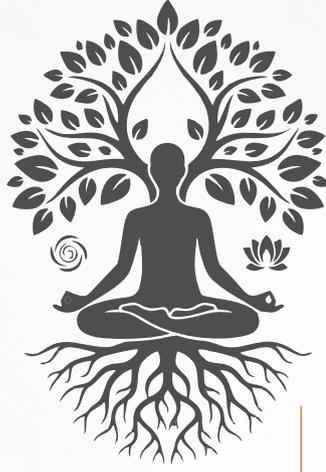
સ્વાદ વગરનું ભોજન હશે,
તો પણ face પર smile રાખીશ.
ભોજનમાં મીઠું ઓછું હશે,
તો પણ મનની મિઠાસ સાથે વાપરીશ !

આ એક પ્રયોગ નથી...
આ તો પ્રભુતા ગુણો સાથે
ઐક્યતા કરવાનો પુરુષાર્થ છે !



તપસ્યાનું લક્ષ્ય શું હોય ?

- પરમ ગુરુદેવ



સંસારનું કારણ ઈચ્છા છે અને
ઈચ્છાનું મૃત્યુ કરવા માટે હોય છે,
તપસ્યા !

।। છંદં નિરોહેણ ઉવેદ્ મોક્ષમ્ ।।

ઈચ્છાનું મૃત્યુ મોક્ષ પ્રાપ્તિનો ઉપાય છે. જે પ્રવૃત્તિમાં ઈચ્છાનું મૃત્યુ થાય, તે પ્રવૃત્તિ 'તપ' બની જાય. જે ઈચ્છાને છોડે છે, તે સંસારના માર્ગથી સત્યના માર્ગ પર આવી જાય છે.

તપસ્યા કરતાં કરતાં પોતાની ઈચ્છાઓનો આગ્રહ છૂટવા લાગે તો સમજવું સમ્યક્ તપસ્યા થઈ રહી છે !

ક્રોધ, માન, માયા, લોભ, રાગ-દ્વેષ, ઈર્ષ્યા, અહમ્ આદિ અવગુણો છે પણ તે અવગુણોનો base છે, ઈચ્છા! કદાચ માસક્ષમણ, અહાઈ કે વર્ષાતપ જેવી તપસ્યા ન થાય, પણ ધીમે-ધીમે ઈચ્છાઓનો ત્યાગ કરવાની તપસ્યા જરૂર કરવી.

મોક્ષ મંજિલ સુધી પહોંચવા બે પ્રકારની સીડી છે. એકમાં 8000 steps છે અને એકમાં માત્ર 8 steps છે.

કોઈ માસક્ષમણ, વર્ષાતપ જેવી તપસ્યા કરી 8000 steps ચઢવાનું પસંદ કરે છે, તો કોઈ ઈચ્છાના આગ્રહને છોડી, માત્ર 8 જ steps ચઢી fast મંજિલ સુધી પહોંચવાનું પસંદ કરે છે.

તપસ્યાનું લક્ષ્ય એ હોય કે, ઈચ્છાઓ અને અવગુણોથી મુક્ત થવું છે. ઈચ્છાનું કારણ હોય છે, સુખબુદ્ધિ !

સુખ ભોગવવાની વૃત્તિ ઘટે, તો ઈચ્છા ઘટે !

Desire અને demandને છોડવાનો પુરુષાર્થ કરવો, તે તપસ્યા છે. ઈચ્છાઓને છોડવા દરેકની દરેક વાતનો સહજ

સ્વીકાર કરવો.

ઈચ્છાના આગ્રહને છોડનાર વ્યક્તિ સ્વયં તો શાંતિ અને સમાધિનો અહેસાસ કરે છે, પણ આસપાસવાળાને પણ શાંતિ અને સમાધિનો અનુભવ કરાવે છે.

“

જેમને પોતાનાથી નાની વ્યક્તિઓને
'જી', 'તમે જેમ કહો તેમ' કહેતાં આવડે,
તેમણે મોટું તપ કર્યું કહેવાય !

”

તપસ્યા કોણ કરી શકે ?

- પરમ ગુરુદેવ

તપસ્યા એ કરી શકે, જેમણે અંદરથી ભાવ કર્યા હોય, મનથી દૃઢ સંકલ્પ કર્યો હોય, મારાથી તપસાધના થશે અને હું કરી શકીશ, એવો આત્મવિશ્વાસ વ્યક્ત કર્યો હોય, ગુરુના આજ્ઞાબળ સાથે વડીલોની પ્રેરણા લીધી હોય, પરિવારજનોની સંમતિ લીધી હોય અને શ્રદ્ધા સાથે તપસ્યાનો પ્રારંભ કર્યો હોય !

ઢાલા શરીર પરનું મમત્વ છૂટે
અને આત્માનું હિત જાગે, તે તપસ્યા કરી શકે.

84 લાખ જીવાયોનિમાં મનુષ્ય અને તિર્યંક
પંચેન્દ્રિય તે બે જ ગતિના જીવો તપસ્યા કરી શકે.
એમાં પણ ઉત્કૃષ્ટ પ્રકારની સમજણપૂર્વકની
સમ્યક્ તપસ્યા તો માત્ર મનુષ્ય જ કરી શકે.

તપ એ મનુષ્યભવનું આભૂષણ છે.





તપસ્યામાં ગુરુ આજ્ઞાનું શું મહત્વ હોય છે ?

- પરમ ગુરુદેવ

તપ યાહે નાનકડી નવકારશીનું હોય, યાહે બાર મહિનાના વર્ષીતપનું હોય, જો ગુરુની આજ્ઞાથી થાય તો સાર્થક થાય.

ગુરુ આપણી રૂચિ અને આપણી પ્રકૃતિને જાણતા હોય. આપણી એ કુવૃત્તિ અને પ્રકૃતિની શુદ્ધિ માટે જે યોગ્ય હોય, એ જ આજ્ઞા આપી, આજ્ઞા દ્વારા આપણી પ્રકૃતિનું શુદ્ધિકરણ કરાવે.

માનો કે, એક વ્યક્તિને સેવા કરવાની રૂચિ છે. સેવા કરવી અને અત્યંત પ્રિય છે, ત્યારે ગુરુ તેને સેવાના બદલે સ્વાધ્યાયની આજ્ઞા આપી એની ઈચ્છાનું મૃત્યુ કરાવે છે.

તપસ્યા અનંતકાળના ઈચ્છાના સ્વભાવને છોડવા માટે હોય છે.

ઈચ્છાનું મૃત્યુ કરવા માટે ગુરુનું શરણ અને ગુરુની આજ્ઞા શ્રેષ્ઠ હોય છે. ગુરુ 'ઈચ્છા નિરોધ' નામનું તપ કરાવે છે. ઈચ્છા નિરોધ તપ દરેક તપનો સ્વાસ હોય છે.

ઈચ્છા એટલે પોતાના mood પ્રમાણે કરવું.

Foodની સાથે જે moodનો પણ ત્યાગ કરે છે તેની તપસ્યા શ્રેષ્ઠ, સમ્યક્ અને સાર્થક કહેવાય છે.

Food તો કદાચ આપણે દિવસમાં ત્રણ વાર લઈએ, પણ moodનો આહાર તો આખો દિવસ ચાલુ હોય છે.

જેમણે mood પર પ્રભુત્વ પ્રાપ્ત કરી લીધું, તેમની aura શુભ હોય છે. Mood પર control કરવો, તે શ્રેષ્ઠ તપ સાધના છે.

ગુરુના શરણે, ગુરુની આજ્ઞાથી તપસ્યા કરવાથી ego અને કર્તૃત્વ ભાવ નથી આવતો. તપસ્વીના એક જ ભાવ હોય છે, 'તપસ્યા હું નથી કરતો... ગુરુકૃપાથી થાય છે.' ગુરુદેવ માત્ર તપસ્યાની આજ્ઞા નથી આપતા, આજ્ઞાપાલનનું બળ પણ આપે છે. મહા ઉપકાર છે, ગુરુનો જેઓ તપસ્યા દ્વારા મારા અનંતકાળના કર્મોની નિર્જરા કરાવે છે અને અનંતકાળની મારી પ્રકૃતિને પણ સુધારે છે. મારા આત્માને શુદ્ધ બનાવે છે.

પોતાની ઈચ્છાથી તપસ્યા કરનારના મનમાં જાણે-અજાણે ક્યાંકને ક્યાંક micro અહંકાર આવી જાય છે કે, હું તો માસક્ષમણ કરી શકું છું, અહાઈ તો મારાથી રમતા-રમતા થઈ જાય. અહંકારના કારણે જ્યાં કર્મક્ષય થવા જોઈએ, ત્યાં કર્મબંધ થઈ જાય !

તપસ્યા એ કહેવાય, જે મોક્ષના પંથે આગળ વધારે !

વૃત્તિનું જ્યારે મૃત્યુ થાય, ત્યારે તપસ્યા સાર્થક થાય.

કોઈપણ સાધના કરતા સાધક જો પોતાની અંદરની વૃત્તિઓને ઓળખી ન શકે, તો જે કારણ ધર્મનું હોય, તે કારણ અધર્મનું થઈ શકે, માટે જ સાધકની દરેક સાધનામાં ગુરુની આજ્ઞાનું પરિબળ હોવું જોઈએ.



**જે શિષ્ય ગુરુની
આજ્ઞામાં ઈચ્છા મૃત્યુનું તપ કરે છે,
તે શિષ્ય ગુરુ સાથે
મોક્ષયાત્રાના અધિકારી બને છે.**





તપસ્યામાં

તપસ્વીએ શું કરવું જોઈએ ?

- પરમ ગુરુદેવ

“ તપસ્યામાં તપસ્વીએ તપની શરૂઆત વંદના અને ઉપકારભાવથી કરવી જોઈએ. વંદના પરમ મંગલ હોય છે. ”

તપસ્યામાં કર્મોની નિર્જરા સાથે ગુણોનો ગુણાકાર કરવો જોઈએ. ગુણોનો ગુણાકાર કરવા શુભ ભાવના સાથે જ્ઞાન, ધ્યાન, સાધના, જાપ, મૌન, ભક્તિ, સ્તવના, સેવા, સ્વાધ્યાય, પ્રાર્થના, પ્રતિક્રમણ, સામાયિક, પ્રવચનનું શ્રવણ, વંદના આદિની આરાધના કરવી જોઈએ.

તપસાધના સાથે ગુણોનો ગુણાકાર કરતી આરાધનાઓ એટલે લાભની સાથે મહાલાભ અને શ્રેષ્ઠ લાભ !

આહારના જ્યારે અનંત ભવ હોય, ત્યારે તપસ્યાના અલ્પ ભવ હોય. એ અલ્પ ભવોમાં કર્મની નિર્જરારૂપ તપ સાધના સાથે આત્મગુણોનો ગુણાકાર કરવો એટલે મનુષ્યભવની સાર્થકતા !

એકલી તપસાધના દેહ પરના વસ્ત્રો જેવી કહેવાય અને તપ સાધના સાથે ગુણોની આરાધના એ દેહ પર વસ્ત્રો સાથેના વિવિધ

આભૂષણો કહેવાય.

તપસ્યા એટલે આત્મામાં વાસ કરી, આત્મામાં લીન થઈ આત્મગુણોનું પ્રાગટ્ય કરવું અને ગુણોનો ગુણાકાર કરવો.

આત્મામાં વાસ એ સમ્યક્ ઉપવાસ !

તપસ્યા કરીને T.V., mobile, whatsapp, facebook, instagram etc.માં કે વાતચીત કરવામાં time pass ન કરાય.

“ તપસાધના સાથે આરાધનાઓ એટલે ગુણોને PLUS કરવાવાળી તપસ્યા અને તપસાધનામાં time pass એટલે ગુણોને MINUS કરવાવાળી તપસ્યા ! ”



તપસ્યા કરવાથી શું લાભ પ્રાપ્ત થાય ?

- પરમ ગુરુદેવ



॥ તવેણં ભંતે! જીવે કિં જણયઙ્, તવેણં વોદાણં જણયઙ્! ॥
હે ભંતે! તપથી જીવને શું પ્રાપ્ત થાય છે ?

તીર્થંકર પરમાત્મા ભગવાન મહાવીર સ્વામીએ શ્રી ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રના 29માં અધ્યયનની 29મી ગાથામાં દર્શાવ્યું છે કે, તપથી વ્યવદાન પ્રાપ્ત થાય છે.

વ્યવદાન એટલે કર્મોના કારણનો ક્ષય કરવો.

તપસ્યા કરવાથી કર્મોની નિર્જરા સાથે કર્મોના કારણનો પણ ક્ષય થાય છે. દ્રવ્ય કર્મ સાથે ભાવ કર્મનો પણ ક્ષય થાય છે.

જો તપમાં કોઈ ગણતરી ન હોય તો, તપ અગણિત લાભ આપે !

તપસ્યામાં બોલાતું સત્ય, અનુભવનું સત્ય બની જાય છે.

તપસ્યા કરવાની કલ્પના જ તપસ્યા થઈ જવાની ભવિતવ્યતામાં પરિવર્તિત થઈ જાય છે.

કહેવાય છે કે, ભગવાન મહાવીરના આત્માએ 25માં ભવમાં, નંદનમુનિના ભવમાં 11,80,645 માસક્ષમણ દ્વારા પોતાના સ્વભાવને પોતાની પ્રકૃતિને પરિવર્તિત કરી. સહન કરવાનું બળ પ્રગટ કરી, પ્રભુ શાંત-ઉપશાંત થઈ ગયાં, તેઓ 'નંદ' થવા લાગ્યાં, આનંદિત થવા લાગ્યાં, કરુણાવાન થવા લાગ્યાં. ધન્ય છે, નંદનમુનિ અણગારને !

“ તપસ્યાથી આત્મા શુદ્ધ-વિશુદ્ધ થાય છે. ”

કરેલી તપસ્યા યથાર્થ ક્યારે બને ?

- પરમ ગુરુદેવ



તપસ્યાના યથાર્થ ત્યારે જ બને... જ્યારે તપસ્યા નિષ્કામ ભાવ, ફળની આશા કે અપેક્ષા વિના થઈ હોય.

“

જ્યારે માન- સન્માન, કીર્તિ
અને પ્રશંસાની આશા વિના થઈ હોય.

જ્યારે આ લોકમાં
સુખ, સમૃદ્ધિની અપેક્ષા વિના કરી હોય.

જ્યારે પરલોકમાં મને દેવલોકનું સુખ
અને દેવલોકની સમૃદ્ધિની આશા વિના કરી હોય.

”

તપસ્યા ક્યારેય કોઈ જાતની ઈચ્છાની પૂર્તિ માટે ન કરાય.
ઈચ્છા પૂર્તિ કરવા માટે નહીં, ઈચ્છાને જ પૂરી કરવા, ઈચ્છાનો અંત કરવા માટે તપસ્યા કરવાની હોય.

તપસ્યાનું ફળ ક્યારેય ન મંગાય, ન ફળની આશા રખાય.
તપનું ફળ માંગવાથી કદાચ એકવાર ફળ મળી જાય પણ ભવોભવ નિષ્ફળ થઈ જાય.

તપસ્યાનું ફળ માંગવું એટલે
અમૃતને પાણી સમજી વેડફી દેવું.





તપસ્યા કરનારના સ્વજનોનું કર્તવ્ય શું હોય ?

- પરમ ગુરુદેવ

ઘણીવાર શું બનતું હોય છે કે કોઈ વ્યક્તિ ભાવ વ્યક્ત કરે કે આ પર્યુષણમાં મારે અઠાઈ કરવાના કે માસક્ષમણ કરવાના ભાવ છે, તો સામેથી પ્રશ્ન આવે, તમારાથી થશે ? ના, ના... તારાથી નહીં થાય, તું રહેવા દે, પછી તારી schoolનું / collegeનું શું થશે ? તમારા બાળકોનું ધ્યાન કેવી રીતે રહેશે ? વગેરે...

No... તમને કોઈ તપસ્યાના ભાવ વ્યક્ત કરે, ત્યારે તમારી first line હોવી જોઈએ, 'સરસ ! તમને તપસ્યા કરવાના ભાવ જાગ્યાં છે, તમારું સૌભાગ્ય જાગ્યું છે, અમારી તમને ખૂબ ખૂબ અનુમોદના છે. અમારો તમને પૂરેપૂરો support છે. દેવ, ગુરુ ધર્મની કૃપાથી તમારી તપસ્યા નિર્વિઘ્ન પરિપૂર્ણ થઈ જશે.'

ક્યારેક જન્મ-જન્મના તપના સંસ્કારના કારણે 5-7 વર્ષના બાળકને પણ મોટી તપસ્યા કરવાનું મન થઈ જતું હોય છે. ત્યારે માતા-પિતાએ એને અટકાવવા ન જોઈએ પણ પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈએ કે, 'વાહ ! તારે તપસ્યા કરવી છે ! જરૂર કર, તારાથી થાય એટલાં ઉપવાસ કર, અમારી અનુમોદના છે.'

એક બાળક જો માસક્ષમણ કરવાના ભાવથી એક ઉપવાસ કરે તો એ એક ઉપવાસમાં તેને માસક્ષમણ કરવાનો લાભ મળી જાય.

તપસ્યામાં target અને ભાવ ઊંચા જ રાખવાની પ્રેરણા આપવી જોઈએ !

શરૂઆત માસક્ષમણના ભાવથી જ કરવાની પછી ભલે આઠ ઉપવાસ થાય કે સોળ ઉપવાસ થાય ! કારણ કે, તપ સાધનામાં દ્રવ્ય તપનું જેટલું મહત્વ છે એટલું જ મહત્વ ભાવ તપનું છે.

નિશાન ચૂક માફ, નહીં માફ નીચું નિશાન !



નિશાન ચૂકી જવાય તો ક્ષમ્ય છે,
પણ નીચું નિશાન ક્ષમ્ય નથી.



તપસ્યાની અનુમોદના શા માટે મહત્વ પૂર્ણ છે ?

- પરમ ગુરુદેવ



આજની તપસ્વીની અનુમોદના, ભવિષ્યમાં તપસ્યાની અનુકૂળતા અપાવે !

તપસ્યા એક કરે, અનુમોદના અનેક કરે.

તપસ્યા કરે કોઈક, અનુમોદના કરે હર કોઈ !

અનુમોદના કરવાથી અનંતકાળની અંતરાયનો ક્ષય થાય છે.

અનુમોદનાની પળ એ બીજ સમાન હોય છે, જે તપસાધનાના વટવૃક્ષ તરફ લઈ જાય છે. અનુમોદનાની તક મળવી અને તેને ઝીલવી, તે આત્માને શુદ્ધ-વિશુદ્ધ કરવાનું પરિબળ છે.

અનંત અંતરાય ક્ષય કરી હોય ત્યારે અનુમોદના કરવાની અમૂલ્ય તક પ્રાપ્ત થાય. તે સમયે જો આત્મા ઉલ્લાસિત અને પ્રફુલ્લિત થાય તો સમ્યક્ અનુમોદના થાય. અંતરમાંથી, હૃદયમાંથી ઉદ્ગાર સરી જાય. ‘ધન્ય છે, ધન્ય છે, ધન્ય છે... તને જોઈ જોઈ ઝૂકી જાય, મસ્તક અમારું !’

અને સાથે-સાથે પ્રાર્થનાના સૂર પ્રગટે... ‘પ્રભુ! મારા જીવનમાં આવો અવસર ક્યારે આવશે ?’

તપસ્વીઓનો, ત્યાગીઓનો, સંયમી આત્માઓનો, જે ભાવ અને અહોભાવથી, ઉલ્લાસિત હૃદયની ભાવનાથી જય જયકાર કરે, તે રસ અને અવગુણો ઉપર વિજય પ્રાપ્ત કરે !

અનુમોદના અંતરાય ખપાવે,
અનુમોદના અનુકૂળતા અપાવે !



તપસ્યા પછી પારણા અવસરે કેવા ભાવ હોવા જોઈએ ?

- પરમ ગુરુદેવ



પારણા અવસરે તપસ્વીના ભાવ

પારણાનો અવસર એટલે સંકલ્પ પરિપૂર્ણતાનો દિવસ !

તપસ્વી એ હોય, જેને તપસ્યામાં આનંદ અપરંપાર હોય અને પારણામાં આંસુની ધાર હોય ! તપસ્વી એ હોય, જેના ચહેરા પર તપનો ભાર નહીં પણ તપનો પ્રભાવ હોય.

તપસ્વીના પારણાનો અવસર એ કહેવાય, જે અનેક માટે પ્રેરણાનો ઉત્સવ બની જાય.

પારણું કરાવવા આવનારની ભાવદશા

પારણું કરાવવા આવનાર સ્નેહી-સ્વજનોની ભાવધારા પણ અલગ હોવી જોઈએ. તેઓ પારણું કરાવવા નહીં, પણ તપસ્વીની અનુમોદના કરવા અને સ્વયંની પ્રેરણા જાગૃત કરવા જાય છે, એ ભાવ હોવા જોઈએ. તપસ્વીની તપસ્યા પ્રત્યે અહોભાવ અને વંદન ભાવ સાથે તપસ્વીને કહેવું જોઈએ...

‘ધન્ય છે, ધન્ય છે, ધન્ય છે. તમે તપસ્યામાં આગળ વધો ! તમારી તપસ્યા જોઈ મારા પણ તપસાધના કરવાના ભાવ જાગે અને મારું પણ સૌભાગ્ય જાગે !’

તપસ્વીને પારણા કરાવતી વખતે નાની-મોટી તપસ્યા કરવાનો સંકલ્પ કરી, એમના જેવી તપસ્યા કરવાની ભાવના ભાવવી જોઈએ.

ત્યાગીને ત્યાગની ભેટ અર્પણ કરી,
તેમના ત્યાગનું સન્માન કરવું જોઈએ.



તપસ્યાની આરાધનાની પરિપૂર્ણતાએ શું કરવું જોઈએ ?

- પરમ ગુરુદેવ



તપસ્યા પરિપૂર્ણ થવા પર, પારણા પહેલાં તપસ્યામાં જાણતા-અજાણતા મન, વચન, કાયાથી જે કાંઈ ભૂલ-ચૂક થઈ હોય, પાપ-દોષોનું સેવન થઈ ગયું હોય, તેની આલોચના અવશ્ય કરવી જોઈએ.

જેમણે ગુરુશરણે સમર્પિત ભાવે ગુરુઆજ્ઞાથી તપસ્યા કરી હોય, તેમને ગુરુના શ્રીમુખેથી આલોચના કરવાનો અપૂર્વ લાભ પ્રાપ્ત થાય છે અને જરૂર લાગે તો ગુરુ યથાયોગ્ય પ્રાયશ્ચિત પણ અર્પણ કરે.

દેવ, ગુરુ, ધર્મની સાક્ષીએ... અરિહંત પરમાત્માની સાક્ષીએ... આત્મ સાક્ષીએ... મારી આલોચના...

હે પરમાત્મા ! તપસ્યાની આરાધનામાં મારાથી કોઈપણ પ્રકારે વિરાધના થઈ હોય, અતિક્રમ, વ્યતિક્રમ, અતિચાર, અણાચાર, પાપ-દોષોનું સેવન થયું હોય તો, હે અરિહંત પરમાત્મા ! આત્મસાક્ષીએ ભાવપૂર્વક તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડમ્ !

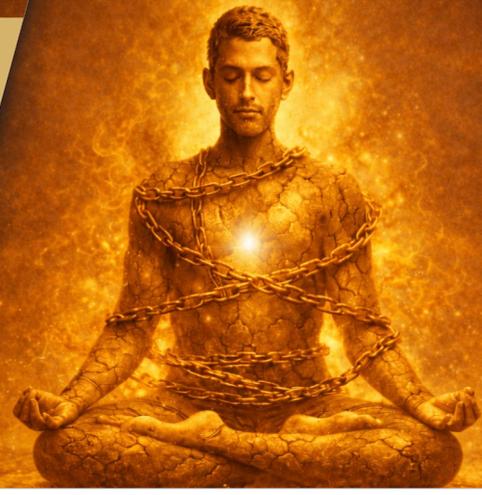
હે પરમાત્મા ! તપસ્યામાં મારાથી આહારના વિચાર થઈ ગયાં હોય, ભાવતી વસ્તુ યાદ આવી ગઈ હોય, કોઈ પદાર્થ ખાવાની ઈચ્છા થઈ ગઈ હોય, કોઈ ભોજનની સુગંધથી આસક્તિનો ભાવ થઈ ગયો હોય, પારણાના દિવસની ગણતરી થઈ ગઈ હોય, કોઈ મારી શાતા પૂછે તેવો વિચાર થઈ ગયો હોય તો, હે અરિહંત પરમાત્મા ! આત્મસાક્ષીએ ભાવપૂર્વક તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડમ્ !

હે પરમાત્મા ! તપસ્યાની આરાધનામાં મારાથી પ્રશંસાની, પ્રતિષ્ઠાની, પ્રસિદ્ધિની કામના થઈ ગઈ હોય અને મેં મારી તપસ્યાને દૂષિત કરી હોય તો, હે અરિહંત પરમાત્મા ! આત્મસાક્ષીએ ભાવપૂર્વક તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડમ્ !

હે પરમાત્મા ! મારે મારા આત્મા પર લાગેલા કર્મોની નિર્જરા કરવાના ભાવ સાથે કરેલી તપસ્યામાં મારાથી એ નિર્જરાભાવમાં કોઈપણ દોષ લાગ્યો હોય તો, હે અરિહંત પરમાત્મા ! આત્મસાક્ષીએ ભાવપૂર્વક તસ્સ મિચ્છામિ દુક્કડમ્ !



BENEFITS OF TAPASYA



SPIRITUAL BENEFIT

- ♥ અનંત જીવોને અભયદાન આપી શકાય છે.
- ♥ Inner strength develop થાય છે, ભેદજ્ઞાનની અનુભૂતિમાં સહાયક બને છે.
- ♥ સહનશીલતા સાથે વિવિધ પ્રકારની શક્તિઓ, ક્ષમતાઓ અને સિદ્ધિઓ પ્રગટ થાય છે.
- ♥ અવગુણો દૂર થાય છે, ગુણોનું પ્રાગટ્ય થાય છે.
- ♥ આજે કરેલી નાનકડી તપસ્યા તમારા ભવોભવની તપસ્યાનું બીજ બની જાય છે. તપસાધના સંસ્કાર બની, ભવોભવ સાથે આવે છે અને ભવિષ્યમાં એક નાનકડું નિમિત્ત મળતાં જ એ સંસ્કાર જાગૃત થઈ જાય છે અને inner voice તપસ્યા કરવા પ્રેરિત કરે છે.



MENTAL BENEFIT

- ◎ મનના confusions, negativity દૂર થાય છે.
- ◎ Patience અને tolerance increase થાય છે.
- ◎ Distraction ઓછા થાય છે. Focus વધે છે.
- ◎ Stress અને emotional imbalance નિયંત્રણમાં આવે છે.
- ◎ Alzheimer's જેવા diseaseથી બચી શકાય છે.



PHYSICAL BENEFIT

- ✘ National Institute of Ageing (NIA)ના scientists એ experiments દ્વારા prove કર્યું છે કે alternate day ભોજનનો ત્યાગ કરવાથી (વર્ષાતપ) અને Intermittent fasting (ચોવિહાર) કરવાથી heart healthy રહે છે.
- ✘ Brain અને bodyનું extra fat burn થવાથી bodyનું weight maintained રહે છે.
- ✘ કોઈપણ therapy કે medicines વગર harmful toxinsની natural cleaning process દ્વારા body detox થાય છે. Detoxification થી blood circulation pure અને fast બને છે.
- ✘ Blood pressure, diabetes, metabolism, bad cholesterol, cancer જેવા health issuesમાં તપસ્યા natural support system બને છે.
- ✘ Fasting દરમિયાન cells repair થાય છે, metabolism improve થાય છે અને body internally rejuvenate થાય છે.

તપસ્યા

કેટલાં પ્રકારે કરી શકાય ?

- પરમ ગુરુદેવ

“

કર્મોને તપથી તપાવી

આત્માને શુદ્ધ કરવો તે છે તપસ્યા !

પરમાત્માએ બે પ્રકારના તપ બતાવ્યાં છે.

1. બાહ્ય તપ અને 2. આભ્યંતર તપ

”

બાહ્ય તપ એટલે

કાયાને તપાવી કર્મ ક્ષય કરવા !

- **અનશન** : ‘અનશન’ એટલે આહારનો ત્યાગ કોઈપણ પ્રકારનો આહાર ન લેવામાં આવે તેને કહેવાય, અનશન !
- **ઊણોદરી** : ઊણોદરી એટલે ભૂખ હોય તેનાથી ઓછું વાપરવું.
- **ભિક્ષાચર્યા** : ભિક્ષાચર્યા વૃત્તિને સંક્ષેપ કરવા માટે હોય છે. વૃત્તિ સંક્ષેપ એટલે સુખાનુભૂતિ કરાવતી વૃત્તિનો ત્યાગ !
- **રસપરિત્યાગ** : રસપરિત્યાગ એટલે જીભના સ્વાદના રસનો ત્યાગ કરવો, રસાસ્વાદ પર વિજય પ્રાપ્ત કરવો.
- **કાય કલેશ** : કાય કલેશ એટલે કાયાને સ્વેચ્છાએ કષ્ટ આપી સહનશીલતાના ગુણને પ્રગટ કરવો.
- **પ્રતિસંલીનતા** : પ્રતિસંલીનતા એટલે મનની ચંચળતાને ઉપશાંત કરવી.



મનુષ્ય ભવ એ
શુદ્ધિનો ભવ છે.

શુદ્ધિનો ભવ અંતે
સંસારથી મુક્તિ અપાવે છે.
શુદ્ધિની સાધનામાં
‘તપસ્યા’ એ પરમ નિમિત્ત છે.

આભ્યંતર તપ એટલે

આંતરિક અવગુણોને તપાવી ગુણો પ્રગટાવવા.

- **પ્રાયશ્ચિત** : Pastની ઘટનાઓ, પાપ-દોષો, કષાયો અને અવગુણોની ગુરુ સમક્ષ આલોચના કરી, પ્રાયશ્ચિત લઈ, કર્મોની નિર્જરા કરવી.
- **વિનય** : વિનય મોક્ષનું મૂળ છે, માટે નાના-મોટા, જડ-ચેતન સર્વનો વિનય કરી, પળ પળ વિનય નામનું તપ કરવું.
- **વૈયાવચ્ચ** : ઘરના, બહારના, સાધુ-સાધ્વીજી, પશુઓ અને પક્ષીઓની યથાશક્તિ સેવા અને વૈયાવચ્ચ કરી, કર્મક્ષયનો પુરુષાર્થ કરવો.
- **સ્વાધ્યાય** : સ્વાધ્યાયને પ્રભુએ શ્વાસ કહ્યો છે, જેમ શ્વાસ વિના જીવન નહીં, તેમ સ્વાધ્યાય વિનાની ક્ષણ નહીં.
- **ધ્યાન** : દરરોજ નિશ્ચિત સમયે અથવા અનુકૂળતા પ્રમાણે ધ્યાન સાધના દ્વારા બાહ્ય ઈન્દ્રિયોને શાંત કરી, ‘સ્વ’ ને જાણવાનો, ‘સ્વ’ ને પામવાનો પુરુષાર્થ કરવો.
- **વ્યુત્સર્ગ** : સમય મળે ત્યારે ત્યારે કાઉસગ્ગની મુદ્રામાં બેસી, દેહ અને કાયાની ભિન્નતાને અનુભવવાનો પુરુષાર્થ કરવો.

Let's Accept SMALL & Experience BIG CHALLENGES & CHANGES!



બાધ તપ

અનશન

- આજે full day ચૌવિહારના સંસ્કાર ઢ્રઢ કરવા 'નમો સિદ્ધાણં' બોલી મુઢ્ઢી પચ્ચક્રમાણ કરીશ. જ્યારે જ્યારે પાણી પીવું કે જમવા બેસું તે પહેલાં 'નમો અરિહંતાણં' બોલીને પચ્ચક્રમાણ પાળીશ.
- આજે નવકારશી કરી mindને small small તપસ્યા માટે train કરીશ.
- આજે જ્યાં સુધી કોઈ મને સામેથી જમવા ન બોલાવે ત્યાં સુધી ગમે તેવી ભૂખ લાગે છતાં આહાર અને પાણી નહીં લઉં.
- આજે રાત્રિ ભોજનનો ત્યાગ કરી આત્મા અને bodyને healthy રાખીશ.

ભિક્ષાયર્યા (વૃત્તિ સંક્ષેપ)

- આજે 5/9/15 દ્રવ્યથી વધારે દ્રવ્ય નહીં વાપરું.
- આજે 3 pairs clothes અને 2 pairs footwearની મર્યાદા રાખીશ.
- આજે fried snacks અને sweetsનો ત્યાગ કરીશ.
- આજે કોઈપણ નવી વસ્તુ જે આજ સુધી ક્યારેય taste ન કરી હોય તેનો ત્યાગ કરીશ.

ઉપોદરી

- આજે બપોરે ભૂખ કરતાં 1 રોટલી ઓછી વાપરીશ.
- જ્યારે પણ તરસ લાગે ત્યારે full glass પાણી નહીં પણ half glass જ પીશ.
- આજે કોઈપણ 1 time એક હાથથી જેટલો આહાર થઈ શકે એટલો જ આહાર કરીશ.
- આજે half day સુધી combનો ઉપયોગ નહીં કરું.

રસપરિત્યાગ

- આજે કોઈપણ એક વિગય (દૂધ, દહીં, ગોળ, ખાંડ, ઘી, તેલ)નો ત્યાગ કરીશ.
- આજે tea/coffeeનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરીશ.
- આજે જમવામાં ઉપરથી નમક, મસાલા, sugar કે lemon નહીં નાખું.
- આજે જમવા બેસતી વખતે 30 mins wait કરી food ઠંડુ થાય પછી આહાર કરીશ.

કાય કલેશ

- આજે Liftને બદલે Staircaseનો ઉપયોગ કરી bodyમાં blood circulation વધારીશ.
- આજે 1 km સુધીના અંતર માટે Vehicleને બદલે Walking જવાનું પસંદ કરીશ.
- આજે 1 hour AC/Fan વગર રહીને મારી સહનશીલતા વધારીશ.
- આજે બપોરે 15 minutes આતપના (sun bath) લઈશ.

પ્રતિસંલીનતા

- આજે 1 day perfumeનો use નહીં કરું.
- આજે સવારે ઉઠ્યા પછી 1 hour No Mobile - No Gadgetsનો નિયમ પાળીશ.
- આજે કોઈપણ વ્યક્તિની negative વાત નહીં કરું.
- આજે રોટલીનું 1st bite નીચે જમીન પર રાખીને હાથનો ઉપયોગ કર્યા વગર animalsની જેમ જમીશ.

આભ્યંતર તપ

પ્રાયશ્ચિત

- આજે જ્યારે પણ ભૂલ થાય ત્યારે તરત જ ‘મિચ્છામિ દુક્કડમ્’ or “sorry” કહી ભૂલ સુધારી લઈશ.
- આજે રાત્રે સૂતા પહેલાં આખા દિવસની ભૂલોને યાદ કરી પ્રભુ સમક્ષ ક્ષમા માંગીશ.
- આજે મારી ભૂલોનું list બનાવી ગુરુ કે પ્રભુ સમક્ષ confession કરીશ.
- આજે full family સાથે મળીને ભાવ પ્રતિક્રમણ કરીશ.

વિનય

- આજે પ્રભુનો ઉપકાર માનતા 27 વંદના કરીશ.
- આજે ઘરના દરેક વડીલોના ચરણ સ્પર્શ કરીશ.
- આજે ઘરના 2 વ્યક્તિની થાળી પોતે ધોઈને ego zero કરવાં પુરુષાર્થ કરીશ.
- આજે servantને order કરવાને બદલે “Please” કહીને request કરીશ.

વૈયાવચ્ચ

- આજે કોઈ જરૂરિયાતમંદને જમાડ્યા પછી જ પોતે જમીશ.
- આજે ઉપાશ્રય કે સ્થાનકમાં જઈને પોતાના હાથે સફાઈ કરીશ.
- આજે ઘરના વડીલોના 5 mins પગ દબાવીશ.
- આજે સવારે ઊઠીને મારે કોની સેવા કરવી છે તેનું planning કરીશ.

સ્વાધ્યાય

- આજે પ્રભુના 32 આગમના નામ કંઠસ્થ કરીશ.
- આજે પરમ ગુરુદેવનું પ્રવચન સાંભળી તેમાંથી 5 Points લખીશ.
- આજે મારું Self-Analysis કરી એક નવો સદ્ગુણ કેળવીશ.
- આજે આધ્યાત્મિક પુસ્તકનું One Page વાંચીશ.

ધ્યાન

- આજે 10 minutes animalsની life ઉપર ચિંતન કરીશ.
- આજે કોઈપણ એક મંત્રનું ધ્યાન કરીશ. (e.g. શ્વાસ પર concentrate કરી નવકાર શ્વાસ ધ્યાન)
- આજે 15 mins મારી વિદાય કેવી રીતે થશે તેનું ધ્યાન કરીશ. (સંચારાનું planning કરીશ)
- આજે 10 mins dustbin પાસે બેસીને અશુભ ભાવ ટાળવાનું ધ્યાન કરીશ.

વ્યુત્સર્ગ

- આજે 1 પગ ઉપર ઊભા રહીને 9 લોગસ્સનો કાઉસગ્ગ કરીશ.
- આજે પથ્થર કે કપચી ઉપર ઊભા રહીને 9 કે તેનાથી વધુ લોગસ્સનો કાઉસગ્ગ કરીશ.
- આજે દિવસમાં 10 mins શરીરને Motionless રાખી સ્થિરતાની practice કરીશ.
- આજે દિવસમાં every 3 hours પછી disconnect થઈ 1 નવકાર મંત્રનો કાઉસગ્ગ કરીશ.

My નિત્ય તપ સાધના Tracker



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
બાહ્ય તપ						
અનશન						
ઊણોદરી						
ભિક્ષાચર્યા (વૃત્તિ સંક્ષેપ)						
રસપરિત્યાગ						
કાય કલેશ						
પ્રતિસંલીનતા						
આભ્યંતર તપ						
પ્રાયશ્ચિત						
વિનય						
વૈયાવચ્ય						
સ્વાધ્યાય						
ધ્યાન						
વ્યુત્સર્ગ						

7th – 8th February, 2026

પરમધામના પ્રાંગણે ગુરુ ગુણ વંદનાની અનુપમ અર્પણતા સાથે તપસમ્રાટ પૂજ્ય ગુરુદેવ શ્રી રતિલાલજી મહારાજ સાહેબની 28th પુણ્ય સ્મૃતિનો અવસર ઉજવાયો

પરમ ગુરુદેવની દીક્ષા જયંતિ નિમિત્તે પરમધામમાં યોજાયેલી બે દિવસીય 'ઉપકારનો ધબકાર' વિશિષ્ટ શિબિરમાં જોડાઈને શિષ્યત્વને શ્રેષ્ઠ બનાવવાની પ્રેરણા પામવા તેમજ ગુરુ ચરણમાં દીક્ષા જયંતિની શુભેચ્છા વંદના અર્પણ કરવા ભારતભરના અનેક ક્ષેત્રોથી બહોળી સંખ્યામાં પધારેલાં ભાવિકો કૃત્કૃત્ય બનેલ.

બે દિવસીય આ વિશિષ્ટ શિબિરમાં પરમધામના નૈસર્ગિક વાતાવરણમાં વહેલી સવારના સમયે યોગા, ધ્યાન સાધના, પ્રવચન, પ્રેરણાત્મક પ્રયોગો, પ્રભુ વાણી એવા આગમ ગ્રંથોની ગાથાઓનો સ્વાધ્યાય, સંધ્યાભક્તિ જેવા વિવિધ આયોજન દ્વારા ભાવિકોને બોધિત કરવામાં આવેલ.

તપસમ્રાટ પૂજ્ય ગુરુદેવ પ્રત્યે અનન્ય ભક્તિભાવ સાથે બોધ

પ્રસારિત કરતાં પરમ ગુરુદેવે ફરમાવ્યું હતું કે, કોઈપણ મહાપુરુષનું સર્જન એમનેમ નથી થતું. અંતરના ગુણોની મહાનતા એક મહાપુરુષનું સર્જન કરતી હોય છે. દુઃખો, તકલીફો અને વેદનાઓની ભઠ્ઠીમાં જે સહનશીલ બનીને તપે છે, એને જ સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ થતી હોય છે. ઉપસ્થિત ભાવિકોએ પરમ ગુરુદેવના સંયમથી પોતાના જીવનમાં આવેલા બદલાવોને, 'સંયમના 10 યતિ ધર્મો' દ્વારા પ્રગટ કરી અહોભાવથી અર્પણ કરેલી ગુરુ ગુણ વંદનાના દશ્યોએ અનોખી સંવેદના પ્રસારિત કરેલ.

વિશેષમાં, તપસમ્રાટ ગુરુદેવની પુણ્ય સ્મૃતિ અવસરે તેમને પ્રિય ગાયો માટે "મેરી નન્હી – Adopt A Calf" project launch કરવામાં આવતા અનેક ભાવિકોએ નાના- નાના



પ્રભાતે પ્રભાતે મહા ઉપકારી ગુરુદેવના દર્શન અને બોધવચન પામી અહોભાવથી કૃત્કૃત્ય ભાવિકો

વાછરડાઓને પોતાના પરિવારનું એક સભ્ય બનાવી તેની જવાબદારી લઈ, ગુરુ ચરણમાં જીવદયાની અનોખી ભેટ અર્પણ કરી હતી. એ સાથે જ, અર્હમ યુવા સેવા ગ્રુપ દ્વારા ભારતભરના ક્ષેત્રોમાં કબૂતર, ગાય, શ્વાન જેવા અબોલ જીવોના ભોજન સાથેની "kindness kit"નું સત્કાર્ય કરવામાં આવતા સહુને માનવતાની પાવન પ્રેરણા મળી હતી. તે સાથે જ આ અવસરે ભારતના વિવિધ ક્ષેત્રોમાં અનેકવિધ માનવતાના સત્કાર્યો કરવામાં આવેલ.

અનેક ક્ષેત્રોમાં પરમ ગુરુદેવની પ્રેરણાથી દોડી રહેલી 35થી વધુ Arham Animal Ambulanceના સફળ પુરુષાર્થ બાદ arham Clinic On Wheels – Human Ambulanceનું લોકાર્પણ કરવામાં આવેલ, જે Ambulance પડઘાની આસપાસના ગામોમાં જઈ જે જે લોકોને જે પ્રકારે જરૂર હશે તે પ્રમાણે પરામર્શ, નિ:શુલ્ક સારવાર અને તાત્કાલિક તબીબી સહાય પહોંચાડશે.

તપસમ્રાટ ગુરુદેવના અનેક ગુણોમાંથી 2 ગુણો વિષે પરમ ગુરુદેવે આપેલી સહનશીલ બનવાની અને મૌન રહેવાની પ્રેરણા પામી ઉપસ્થિત તેમજ liveના માધ્યમે શ્રવણ કરી રહેલા ભાવિકો દરરોજ બપોરે 12 થી 12:15 કલાકે - 15 મિનિટની નિત્ય મૌન સાધના માટે સંકલ્પબદ્ધ થયાં હતાં એટલું જ નહીં પણ Look N Learnના નાના- નાના બાળકોએ પણ પ્રભુની ભક્તિ સ્વરૂપ મંત્ર જપ સાધનાના 'મંત્રોત્સવ'નો પ્રારંભ કરીને ગુરુચરણમાં શુભેચ્છા અર્પણ કરતાં આનંદ આનંદ પ્રસરાયો હતો. Look N Learnના સેંકડો દીદીઓ અને હજારો બાળકોના ઘરે મંત્રોત્સવ નિમિત્તે દિવ્ય મંત્ર કળશનું આગમન કરાવવા બાળકોને પરમ ગુરુદેવના હસ્તે કળશની અર્પણતાના દશ્યો તેમજ પાવનધામ સોહમ મહિલા મંડળ રચિત પુસ્તિકા 'આવો સાચા શ્રાવક બનીએ'ના વિમોચન સાથે આ અવસર યાદગાર બનેલ.

“ ગુરુ સાથે વ્યતીત થયેલી એક પણ પળ ભવ-ભવને સુધારવા માટે સક્ષમ બની જાય.



।અહો ગુણં ગુણેહિં સંપાસં, મત્યેણ વંદામિ ।।ના ભાવો સાથે ગુરુના અગણિત ગુણોને વંદન કરી રહ્યા ભાવિકો



પરમ ગુરુદેવના હસ્તે દિવ્ય કળશ પામી રહ્યા Look Learn Kids - Mini Mantra Sadhaks



Arham Clinic On Wheels - Human Ambulanceનું લોકાર્પણ



પધારો પધારો પરમ ગુરુદેવ પધારો

ઘાટકોપરના શ્રી વર્ધમાન સ્થાનકવાસી જૈન સંઘ, હિંગવાલા લેનના આંગણે પરમ ગુરુદેવની 35th દીક્ષા જયંતિ અવસરે આયોજિત ‘સંયમ વંદનોત્સવ’ કાર્યક્રમ હજારો ભાવિકોના હૃદયની અહોભાવભીની ભક્તિભાવના સાથે ઉજવાયેલ.

આ અવસરે ડૉ. પૂ. શ્રી જશુભાઈ મ. આદિ ઠાણા, વિરલપ્રજ્ઞા પૂ. શ્રી વીરમતીબાઈ મ. આદિ ઠાણા, ડો. પૂ. શ્રી ડોલરબાઈ મ. આદિ, પૂ. શ્રી ઊર્મિબાઈ મ., પૂ. શ્રી ભારતીબાઈ મ. આદિ, પૂ. શ્રી ધર્મિલાબાઈ મ. આદિ, અજરામર સંપ્રદાયના પૂ. શ્રી સુવર્ણાબાઈ મ., પૂ. શ્રી પુનિતાબાઈ મ., બોટાદ સંપ્રદાયના પૂ. શ્રી વંદનાબાઈ મ., આઠ કોટિ મોટી પક્ષ સંપ્રદાયના પૂ. શ્રી સુયેશાબાઈ મ., પૂ. શ્રી કોકિલાબાઈ મ., કોર્પોરેટર શ્રી રાખીબેન જાદવ, શ્રી ધર્મશભાઈ ગીરી, શ્રી સમસ્ત મુંબઈ સ્થાનકવાસી જૈન સંઘો, મહિલા મંડળો તેમજ બહોળી સંખ્યામાં પધારેલા તેમજ liveના માધ્યમે દેશ-વિદેશના હજારો ભાવિકો અહોભાવભીની વંદનાની અર્પણતા કરીને ધન્ય બન્યાં હતાં.

પરમ ગુરુદેવે ફરમાવ્યું હતું કે, દીક્ષા કદી કોઈના ભાગ્યમાં ન હોય પણ દીક્ષા હંમેશા સ્વયંના પુરુષાર્થથી પ્રાપ્ત થતી હોય. સંયમ

શ્રી હિંગવાલા સંઘમાં ઉજવાયો સંયમ વંદનોત્સવ

10th February, 2026

એ માત્ર વેશ પરિવર્તનનો વિષય ન હોય પણ ચાહે માન મળે કે અપમાન દરેક પરિસ્થિતિમાં પ્રસન્નતા રહે તે સંયમ હોય. અનુકૂળતામાં પ્રસન્નતા તે સંસાર હોય અને પ્રતિકૂળતામાં પણ પ્રસન્નતા તે સંયમ હોય.

ડૉ. પૂ. શ્રી જશુભાઈ મ.એ આ અવસરે ગુરુદેવના માનવ ઉત્થાનના કાર્યોની પ્રશસ્તિ કરીને અહોભાવભીની શુભેચ્છા આપી હતી. વિરલપ્રજ્ઞા પૂ. શ્રી વીરમતીબાઈ મ. પરમ ગુરુદેવને જનમ જનમના સાધક, જ્ઞાનપીપાસુ આત્મા, સંઘ-સમાજ-દેશને સાચી દિશા આપનાર સામર્થ્યવાન વ્યક્તિત્વ અને સેવાભાવી સુશિષ્ય સ્વરૂપે ઓળખાવીને શુભેચ્છા વંદના અર્પણ કરી હતી. કોર્પોરેટર શ્રી રાખીબેન જાદવ તેમજ શ્રી ધર્મશભાઈ ગીરીએ શુભેચ્છા અર્પણ કરી હતી તેમજ સંઘ દ્વારા તેમનું સન્માન કરવામાં આવેલ.

આ અવસરે શ્રી સંઘના પ્રમુખ શ્રી દર્શકભાઈ રૂપાણી દ્વારા ઉપકારભાવ સાથે સહુનું સ્વાગત કરવામાં આવેલ તેમજ સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન શ્રી ઘાયાબેન કોટીચાએ કરેલ. પરમ ગુરુદેવની પ્રેરણાથી આગામી ચાતુર્માસ સુધીમાં શ્રી સંઘમાં જૈન શાસ્ત્રોની એક વિશાળ અને શ્રેષ્ઠ લાઇબ્રેરીના સર્જનની ઘોષણા કરવામાં આવતાં Vardhman Buildersના સાહિલભાઈ મહેતા એ લાભ લીધેલ.



શુભેચ્છા અભિવંદના અર્પણ કરવા પધાર્યા સમસ્ત મુંબઈના શ્રીસંઘો

“ જે કાલે છોડવાનું જ છે તેને
આજે છોડવાની તૈયારી તે સંયમ છે ! ”

WELCOME TO

AYAMBIL

FUN FIESTA!



Hello Kids!
Get ready for something special...

Ayambil Oli is a 9-day festival celebrated twice a year.

But guess what?

It's not just about food.
It's not just about fasting.
It's not just about rules.

Ayambil is a training camp
for the mind!

Learn to say, **"I can conquer!"**

What Happens in
Ayambil?

- Train our taste buds
- Practice self-control
- Eat simple food,
only 1 time in the day
before Sunset.
- Drink boiled water

During these
9 days, we:



“

WHY DO WE DO
AYAMBIL?”

”



Ayambil = Seasonal Reset

When one season changes to the next, the weather changes. This time is called **Sandhikaal**.

“

Ayambil helps our body & mind to do a gentle reset so we stay healthy during the change.

”



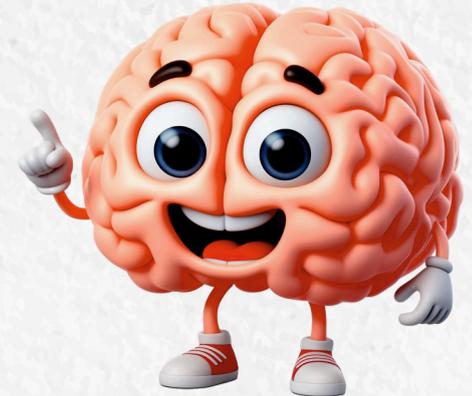
During This Time

- Germs grow faster
- Digestion slows down
- Immunity goes up and down

“**Ayambil** is not about giving up. It's about growing up.”

Brain Benefits:

Controls senses
Reduces anger
Improves decision-making power
Increases focus



During **Ayambil** we avoid



Curd



Milk & Milk Products



Sugar



Jaggery



Ghee



Fruits & vegetables



Spices

ohhh, so
What do we eat in
Ayambil?

**Items Prepared with
these:**



Pulses



Cereals



Rice



Wheat



Dal



In Ayambil,
we can eat item like



Popcorn



Dosa



Moong dal chilla



Idli



Khandvi



Dhokla



Papad



Khakhra



Rotli



Moong



Chanachur

“Food affects Mood”

Satvik Food
=
Light+Calm
+
Easy to digest



Makes body fit
Makes mind steady



Tamsic/
Junk Food
=
Very spicy+
Very sweet+
Very oily

Makes body heavy
Makes mind lazy



Hey kids!

Have you ever noticed how peaceful you feel when you sit near Param Gurudev?

Param Gurudev's life is of Saiyam - Simplicity.

There is no noise. No rush. No distraction.
Just calmness & Positivity



Simplicity brings peace of mind.
If we wish to be even a little like Param Gurudev... should we not practice Simplicity too?

Just like we detox our body during Ayambil, let us also detox our mind.

If we can control:

Sugar | Ghee | Junk food

Can't we also control:

Reels? | Games? | Endless scrolling?

“When my phone sleeps, my mind wakes up.”

**Digital
Ayambil
means**

“Even My Phone is Fasting”



Activity

Phone-Free Challenge Color any 2 stars you complete:



DAYS	No phone while eating	Only 5 reels today	Screen time only 2 hours	Talk more with family
Monday	☆	☆	☆	☆
Tuesday	☆	☆	☆	☆
Wednesday	☆	☆	☆	☆
Thursday	☆	☆	☆	☆
Friday	☆	☆	☆	☆
Saturday	☆	☆	☆	☆
Sunday	☆	☆	☆	☆



કર્મ સ્વરૂપ

કર્મ એટલે શું?

આપણા ભાવોનું પ્રતિબિંબ જે પરમાણુઓ પર પડે છે તેને કાર્મણ વર્ગણા કહે છે. તેમાં આપણા ભાવ અને તેમના પ્રભાવ સંગ્રહિત રહે છે, અને જેના દ્વારા ભવિષ્યમાં શુભ તથા અશુભ પરિણામો પ્રાપ્ત થાય તેને કર્મ કહે છે. મિથ્યાત્વ, અવ્રત, પ્રમાદ, કષાય અને યોગના કારણે કાર્મણ વર્ગણાના પુદ્ગલો આત્મા સાથે ક્ષીર-નીરવત્ એકમેક થાય તેને કર્મ કહે છે.

કાર્મણ વર્ગણા કોને કહેવાય છે?

કર્મના raw materialને કાર્મણ વર્ગણા કહે છે.

શું કાર્મણ વર્ગણાના પુદ્ગલોને જોઈ શકાય?

ચતુઃસ્પર્શી પુદ્ગલ સ્કંધ અત્યંત સૂક્ષ્મ હોવાથી કર્મને આંખોથી જોવું શક્ય નથી. અતીન્દ્રિયજ્ઞાની - અવધિજ્ઞાની અથવા કેવળજ્ઞાની જ આ સૂક્ષ્મ પુદ્ગલોને જોઈ અને જાણી શકે છે.

સામાન્ય રીતે કર્મના કેટલા પ્રકાર હોય છે?

બે પ્રકાર - (૧) દ્રવ્ય કર્મ (૨) ભાવ કર્મ

દ્રવ્ય કર્મ કોને કહે છે?

કાર્મણ વર્ગણાના પુદ્ગલો આત્મા સાથે ક્ષીર-નીરવત્ એકમેક થાય તેને દ્રવ્ય કર્મ કહે છે.

ભાવ કર્મ કોને કહે છે?

દ્રવ્ય કર્મને આકર્ષવામાં કારણરૂપ આત્મામાં મિથ્યાત્વ, કષાય વગેરે રૂપ અધ્યવસાયોને ભાવ કર્મ કહે છે.



MITHYATVA

wrong VISION, wrong THINKING, wrong BELIEF

કર્મ-બંધના કારણ કેટલા છે?

મુખ્યરૂપે બે કારણ - (૧) કષાય (૨) યોગ
વિસ્તારથી - (૧) મિથ્યાત્વ (૨) અવિરતિ (૩) પ્રમાદ
આ પણ કર્મબંધના કારણ છે.

મિથ્યાત્વ કોને કહે છે?

પરમાત્માના વચનોમાં ઓછું, અધિક અથવા વિપરીત
શ્રદ્ધા, પ્રરૂપણા અને સ્પર્શના કરવી તેને મિથ્યાત્વ કહે છે.
સાચાને ખોટું અને ખોટાને સાચું માનવું તે મિથ્યાત્વ છે.

અવિરતિ કોને કહે છે?

અવ્રત વાળું જીવન જીવવું એ અવિરતિ છે. સાંસારિક
ભોગ-ઉપભોગનો સંપૂર્ણ અથવા આંશિક ત્યાગ ન કરવો
તે અવિરતિ છે.

કષાય કોને કહે છે?

ક્રોધ-આવેશ, માન-અભિમાન, માયા-કપટ અને લોભ-
લાલચને કષાય કહે છે. “કષ” એટલે સંસાર અને જેના
દ્વારા સંસારની “આય” એટલે વૃદ્ધિ થાય તે કષાય છે.

યોગ કોને કહે છે?

આત્માનો મન, વચન અને કાયામાં પ્રવૃત્ત થવું (active
થવું) તેને યોગ કહે છે.
મન, વચન અને કાયાના વ્યાપારને યોગ કહે છે.



જેમ magnet iron
particlesને પોતાની તરફ આકર્ષે છે,
તેમ આત્માના ભાવોથી કાર્મણ વર્ગણાઓ
આત્માની તરફ આકર્ષાય છે.



Plastic Bags કરે નુકશાન... Cloth bags લાવે મુક્તિ !

રાષ્ટ્રસંત પરમ ગુરુદેવ
શ્રી નમ્રમુનિ મહારાજ સાહેબની પ્રેરણાથી
સોહમ સેવા ગ્રુપના સેવકોનું
અનુમોદનીય અને અનુકરણીય અભિયાન
સિદ્ધિના શિખર ગિરનાર પર શુદ્ધિનો મહા પ્રકલ્પ

SOHAM
SEVA GROUP



મહાશિવરાત્રિના શુભ દિવસે

50,000+

Cotton Cloth bagsનું
Freeમાં વિતરણ



શિવભક્તોથી લઈ

દેશ - વિદેશના દરેક યાત્રિકોએ...

- પોતાની plastic Bags Deposit કરી
- સોહમની Free cloth bag સ્વીકારી
- Plastic FREE GIRNARની પ્રતિજ્ઞા કરી...



અને...

માત્ર એક જ દિવસમાં
સોહમ ગ્રુપના
સેવાભાવી સેવકોએ

90+ Kgs

Plastic Waste
Collect કર્યું !

સેવાના નવા નવા પ્રકલ્પોમાં સહભાગી બનવા...



+91 86910 81088