PEACE OF MIND

NEWSLETTER

MAR 2026

MARCH MESSAGE: INSPIRATION, EDUCATION & AYAMBIL OLI

જય જિનેન્દ્ર,
આ માર્ચના અંકમાં પુરુષાર્થ સ્કૂલના એનિર્વસરી કાર્યક્રમના પ્રેરક પ્રસંગની ઝલક આપને મળશે. વિદ્યાર્થીઓમાં જ્ઞાન, શિસ્ત અને સદાચાર જેવા મૂલ્યો વિકસતા જોવા જે હંમેશાં પ્રેરણાદાયક અનુભવ આપે છે. આ ન્યૂઝલેટરમાં મારા તાજેતરના સિંગાપુર અને મલેશિયા પ્રવાસની કેટલીક ઝલકો પણ સામેલ છે. ત્યાંના જૈન સમાજ સાથે ધ્યાન યોગ પર શિબિર કરવાની અને તેમની આધ્યાત્મિકતા તથા ધાર્મિક અભ્યાસ પ્રત્યેની નિષ્ઠા અનુભવવાની તક મળી, જે ખૂબ હર્ષ અને પ્રેરણા આપનારી રહી.

Navpad Oli

માર્ચ મહિનો જૈન સમાજ માટે વિશેષ આધ્યાત્મિક મહત્ત્વ ધરાવે છે, કારણ કે આ સમયમાં અનેક શ્રાવક-શ્રાવિકાઓ પવિત્ર આયંબિલ ઓળી તપસ્યા કરે છે. આયંબિલ એ સાદગી, સંયમ અને અંતરાત્માની શુદ્ધિ તરફ લઈ જતી સુંદર સાધના છે.

આ તપસ્યાના દ્વારા આપણે ઇન્દ્રિય સંયમ શીખીએ છીએ અને આત્મજાગૃતિને વધુ મજબૂત બનાવીએ છીએ. હું સૌને, ખાસ કરીને યુવા પેઢીને, પોતાની શક્તિ અનુસાર આયંબિલ ઓળીમાં ભાગ લેવા પ્રેરણા આપું છું. .

WITH BLESSINGS,
Gaman Shrutpragyaji

ABHAVALAY',VINAYAK VATIKA, OPP. MADHAPAR BUS STOP, JAMNAGER ROAD,
RAJKOT-360006. GUJARAT , INDIA
+91 88499 32424 | POMYC.ORG@GMAIL.COM | WWW.POMYC.ORG

૨૩ વર્ષની ગૌરવમય સફર:
પુરુષાર્થ વિદ્યાનિકેતનનો પ્રેરકોત્સવ

ભાણવડ, ૨ ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૬:

પુરુષાર્થ વિદ્યાનિકેતન, ભાણવડમાં ૨૩મો ‘પ્રેરકોત્સવ’ ઉત્સાહભેર ઉજવાયો. શિક્ષણ, સંસ્કાર અને સેવાના સુમેળથી યોજાયેલ આ કાર્યક્રમમાં સંસ્થાની સર્વાંગી વિકાસની દ્રષ્ટિ સ્પષ્ટ થઈ. વિદેશમાંથી આશરે ૩૦ મહેમાનો ઉપસ્થિત રહ્યા. કાર્યક્રમની શરૂઆત મહેમાનો દ્વારા દીપ પ્રજ્વલનથી થઈ અને સૌનું પરંપરાગત સ્વાગત કરવામાં આવ્યું.

On the occasion of the school anniversary, the students of Purusharth School presented beautiful welcome songs, creating a joyful and vibrant atmosphere for all the guests.

સમણ શ્રુતપ્રજ્ઞાજીના માર્ગદર્શન હેઠળ અનેક વિદ્યાર્થિનીઓને શિષ્યવૃત્તિઓ આપવામાં આવી. દાતાઓએ આવનાર વર્ષ માટે સ્કૂલ બસ, કમ્પ્યુટર રૂમ અને શિષ્યવૃત્ઓની જાહેરાત પણ કરી.
અમેરિકાથી આવેલા મહેમાનો જેમ કે અતુલ શાહ, અવાની શાહ, ચંચલા મહેતા, કાંતિ શાહ અને કિરીટ બાવીસીએ પ્રેરણાદાયી ભાષણ આપ્યાં.

ઉદબોધન આપતા કિરીટ ભાઈ બાવીશી

Kantibhai Shah(Tulsa, USA) was honored by the school management.

Chanchala Mehta, Vinay Mehta, and Niti Mehta (Memphis, USA) were honored by the school.

દીકરીને શિષ્યવૃત્તિ આપતા ધર્મી અતુલ શાહ

૨૩ વર્ષની ગૌરવમય સફર:
પુરુષાર્થ વિદ્યાનિકેતનનો પ્રેરકોત્સવ

વિદ્યાર્થીઓએ સંસ્કૃતિસભર કલા-સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો રજૂ કરીને સૌને મંત્રમુગ્ધ કરી દીધા. કાર્યક્રમના પૂર્વસંધ્યાએ નવા "શ્રુત નિવાસ"નું પણ દાતાઓના હસ્તે મંગલોચ્ચાર સાથે ઉદ્ઘાટન થયું. અંતે સંસ્થાના નિયામક ભીમશીભાઇ કર્મુરએ સૌનો આભાર વ્યક્ત કર્યો. સંસ્થાની આત્મિયતા, શિસ્ત અને સેવા ભાવનાએ સૌ મહેમાનોના હૃદય જીતી લીધા. ૨૩મો પ્રેરકોત્સવ એ માત્ર ઉજવણી નહોતો, પરંતુ શિક્ષણ, સંસ્કાર અને સેવા માટેની જીવંત પ્રેરણા બની

કૃતજ્ઞતા અને યાદગાર અનુભવો

સંસ્થાના નિર્દેશક ભીમશીભાઇ કર્મુરએ તમામ મહેમાનો અને શુભેચ્છકો પ્રત્યે હૃદયપૂર્વક આભાર વ્યક્ત કર્યો. સ્ટાફ અને શિક્ષકોએ સમર્પણભાવથી સહકાર આપ્યો, જેના કારણે સમગ્ર કાર્યક્રમ ખૂબ સુંદર અને વ્યવસ્થિત રીતે યોજાયો.

સૌથી વધુ પ્રભાવિત કરનાર બાબત હતી પુરુષાર્થની આત્મીય અતિથિસત્કારની પરંપરા, સેવા ભાવના અને શિસ્તબદ્ધ વાતાવરણ, જેને તમામ ઉપસ્થિતોના હૃદયને સ્પર્શી લીધા. ગ્રામ્ય પરિસ્થિતિમાં આવું સુવ્યવસ્થિત, સંસ્કારી અને પવિત્ર વાતાવરણ જોવા મળવું, સાથે વિદ્યાર્થીઓની શિસ્ત અને સ્વાદિષ્ટ સાત્વિક ભોજનનો અનુભવ – આ બધાએ આ પ્રસંગને અવિસ્મરણીય બનાવી દીધો.

૨૩મો પ્રેરકોત્સવ માત્ર સંસ્થાની નોંધપાત્ર યાત્રાનો ઉત્સવ નહોતો, પરંતુ શિક્ષણ, સેવા અને સંસ્કારોના એવા જીવંત પ્રેરણાસ્રોત તરીકે ઉભરી આવ્યો છે, જે આવનારી પેઢીઓને સતત પ્રકાશિત કરતો રહેશે.

પુરુષાર્થ સ્કૂલના વાર્ષિકોત્સવ નિમિત્તે લાયકાત ધરાવતી દીકરીઓ માટે સ્કોલરશિપ કાર્યક્રમ

પીસ ઓફ માઇન્ડ, રાજકોટ દ્વારા પુરુષાર્થ સ્કૂલ, ભાણવદના વાર્ષિકોત્સવ નિમિત્તે લાયકાત ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓને સહાયરૂપ થવા માટે સ્કોલરશિપ આપવામાં આવી. આ કાર્યક્રમમાં 30થી વધુ એન.આર.આઇ. તથા ઉદાર દાતાશ્રીઓની સૌજન્યસભર હાજરી રહી, જે ગરીબ તથા જરૂરિયાતમંદ વિદ્યાર્થીઓના શિક્ષણ માટે સતત સહયોગ આપતા રહ્યા છે.
આ વિશેષ પ્રસંગે સ્કૂલની 29 વિદ્યાર્થિનીઓને વિવિધ દાતાશ્રીઓના સહકારથી સ્કોલરશિપ આપવામાં આવી. આ પહેલનો મુખ્ય હેતુ લાયકાત ધરાવતી દીકરીઓને શિક્ષણ માટે પ્રોત્સાહિત કરવાનો અને તેમને આત્મવિશ્વાસ સાથે પોતાની શૈક્ષણિક યાત્રા આગળ વધારવામાં સહાય કરવાનો છે.

AMBALIYA SHRADDHA RAMBHAI

KAMINI CHAUHAAN
SACRAMENTO: USA

AMBALIYA SHRADDHA RAMBHAI

KAMINI CHAUHAAN
SACRAMENTO: USA

KACHHOT BHARATI KARSHANBHAI

PALAK PATEL
C/O KIRTIDABEN KIRIT BHAI BAVISI

KARMUR BHUMIKA LAKHABHAI

ARUNABEN SHAH ની સ્મૃતિમાં
KANTIBHAI SHAH
TULSA, USA

KAGADIYA SHILPA KANABHAI

ARUNABEN SHAH ની સ્મૃતિમાં
KANTIBHAI SHAH
TULSA, USA

KARENA SHANTI MUKESHBHAI

PRATIMA SHAH ની સ્મૃતિમાં
મનહર ભાઈ શાહ

GAGIYA MAHEK LAKHABHAI

SEFALIBEN BABUL BHAI SHETH

KESHVALA MAYA RAMBHAI

DEEPA KIRTI DOSHI
FREMONT CALIFORNIA

GOJIYA DHARA DEVANANDBHAI

SUDHABEN SURESH BHAI MEHTA:
PLEASANTON: CALIFORNIA

GOHEL ISHA VIRAMBHAI

PALAK PATEL
C/O KIRTIDABEN KIRIT BHAI BAVISI

DANGAR JINAL PARBATBHAI

SUDHABEN SURESH BHAI MEHTA:
PLEASANTON: CALIFORNIA

CHAVDAMANSI NARANBHAI

PALAK PATEL
C/O KIRTIDABEN KIRIT BHAI BAVISI

JOSHI DRASHTI HEMATBHAI

PALAK PATEL
C/O KIRTIDABEN KIRIT BHAI BAVISI

JADAV NISHA SAMATBHAI

DEEPA KIRTI DOSHI
FREMONT CALIFORNIA

NANDANIYA MAHEK KHIMABHAI

SUDHABEN SURESH BHAI MEHTA:
PLEASANTON: CALIFORNIA

પુરુષાર્થ સ્કૂલના વાર્ષિકોત્સવ નિમિત્તે લાયકાત ધરાવતી દીકરીઓ માટે સ્કોલરશિપ કાર્યક્રમ

NAKUM PAYAL SURESHBHAI

KAMINI CHAUHAAN
SACRAMENTO: USA

PARMAR JAYSHRI DHIRUBHAI

DEEPA KIRTI DOSHI
FREMONT CALIFORNIA

PINDARIYA AARTI LAKHMANBHAI

SEFALIBEN BABUL BHAI SHETH

BHATU NISHA PARBATBHAI

SUDHABEN SURESH BHAI MEHTA:
PLEASANTON: CALIFORNIA

MEGHNATHI DEVANSHI NILESHGAR

DEEPA KIRTI DOSHI
FREMONT CALIFORNIA

MODHVADIYA VIRAL AAVDABHAI

AVNI MUKESH SHAH
FREMONT, CA: USA

RATHOD KHYATI NILESHBHAI

AVNI MUKESH SHAH
FREMONT, CA: USA

MODHVADIYA DINA BHARATBHAI

SUDHABEN SURESH BHAI MEHTA:
PLEASANTON: CALIFORNIA

RATHOD JANVI BHARATBHAI

AVNI MUKESH SHAH
FREMONT, CA: USA

RADA AYUSHI ARJANBHAI

AVNI MUKESH SHAH
FREMONT, CA: USA

VAGHELA VARSHA VINODBHAI

SUDHABEN SURESH BHAI MEHTA:
PLEASANTON: CALIFORNIA

RADA NIRALI HARDASBHAI

AVNI MUKESH SHAH
FREMONT, CA: USA

SOLANKI RUTVA JITENDRABHAI

AVNI MUKESH SHAH
FREMONT, CA: USA

SOLANKI SHITAL SURESHBHAI

SUDHABEN SURESH BHAI MEHTA:
PLEASANTON: CALIFORNIA

Peace of Mind Foundation, Rajkot અને POM Yogic Center, USA લાયકાત ધરાવતા, જરૂરિયાતમંદ અને પ્રતિભાશાળી વિદ્યાર્થીઓ—ખાસ કરીને દીકરીઓ—ના શિક્ષણ માટે આવી ઉત્તમ પહેલોને નિયમિત સહકાર આપતા તમામ દાતાશ્રીઓનો હૃદયપૂર્વક આભાર વ્યક્ત કરે છે.

પુરુષાર્થ સ્કૂલના વાર્ષિકોત્સવ નિમિત્તે લાયકાત ધરાવતી દીકરીઓ માટે સ્કોલરશિપ કાર્યક્રમ

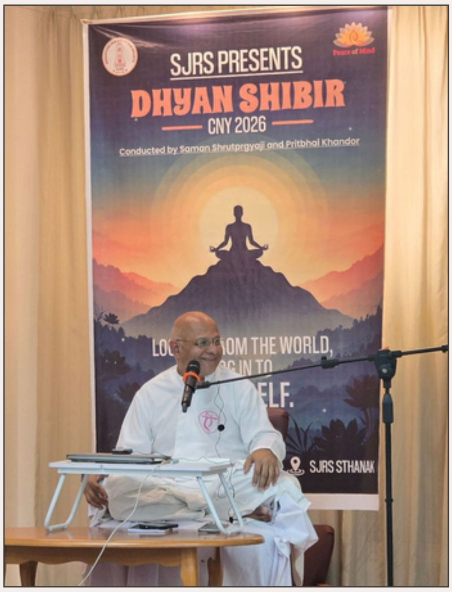
ફ્રિમોન્ટ, અમેરિકાથી આવેલ અવનિબેન મુકેશભાઈ શાહે 4 દિવસ પુરુષાર્થ અને તપોવનમાં રોકાઈને બાળકો અને સટાફને અંગ્રેજીનું શિક્ષણ આપ્યું હતું સાથોસાથ મેનેજમેન્ટ અનુસંધાને સૂચનો પણ કરેલ હતા. એમના દ્વારા ઉચ્ચ શિક્ષણ માટે કોમ્પ્યુટર આપવાની પણ જાહેરાત કરવામાં આવી હતી. સંસ્થાવતી એમનો ભાવથી આભાર માનીએ છીએ.

દીકરીઓને શિષ્યવૃત્તિ આપતા
મેમફિસના જયા વિસનજી ગાલા

દીકરીઓને શિષ્યવૃત્તિ આપતા
ફ્રીમોન્ટનાં અવનિ મુકેશ શાહ

લંડનથી આવેલ રાજેશ્રી અશ્વિનભાઈ ઘેલાણીએ એમના મિત્ર પ્રજ્ઞા અને પિયુષ ઘેલાણી સાથે આ વર્ષગાંઠમાં સક્રિયાથી લાભ લીધો હતો અને પોતાની પ્રસન્નતા વ્યક્ત કરી હતી.

SJRS (સિંગાપુર) દ્વારા ધ્યાનની શિબિર: યાત્રા બહારથી ભીતર તરફ



તા. 15 - 18 ફેબ્રુઆરી

૧૫ થી ૧૮ ફેબ્રુઆરી દરમિયાન SJRS સ્થાનકમાં યોજાયેલી ધ્યાન શિબિર દ્વારા સમગ્ર જૈન સ્થાનક શાંતિ અને આધ્યાત્મિકતા ભરેલા આશ્રમ સમાન બની ગયો હતો. "ખોજ – ધ્યાન દ્વારા 'અમે' માંથી 'હું' તરફની યાત્રા" આ વિષય સાથે આયોજિત આ શિબિરમાં સમણ શ્રુતપ્રજ્ઞજીના ગહન માર્ગદર્શન અને પ્રીતભાઈ ખંડોરના સૂચક સહયોગ હેઠળ ૧૨૦ થી વધુ સાધકોએ ચાઇનીઝ ન્યુ ઈયર (CNY)ની ઉજવણીમાંથી થોડો વિરામ લઈને વધુ ઊંડા ઉત્સવ – આત્મોત્સવ તરફ પગલું ભર્યું.

ધ્યાન યાત્રાની મુખ્ય ક્ષણો:

~ શાંતિની શક્તિ:
શિબિરની શરૂઆત એક સામૂહિક "લૉગ આઉટ"થી થઈ — ડિજિટલ અને સામાજિક જગતથી થોડો વિરામ લઈને આપણે બહારના કોલાહલમાંથી અંદરના તાલ તરફ ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું.

ધ્યાનની વિવિધ પદ્ધતિઓ:
ભાગ લેનારાઓએ વિવિધ પ્રકારની ધ્યાન પદ્ધતિઓ શીખી. તેમાં પ્રાયોગિક અભ્યાસ, પ્રવૃત્તિઓ અને સમણજીના સરળ અને ઊંડા જ્ઞાન દ્વારા ધ્યાનના તત્વોને જીવનમાં ઉતારવાનો અનુભવ મળ્યો. પ્રવચનોના અનુરૂપ પ્રિતભાઈની પ્રવૃત્તિઓ પણ પ્રેરક રહી હતી.

Saman Ji conducted a special Jain Shala session for children on Meditation and Jain Dharma

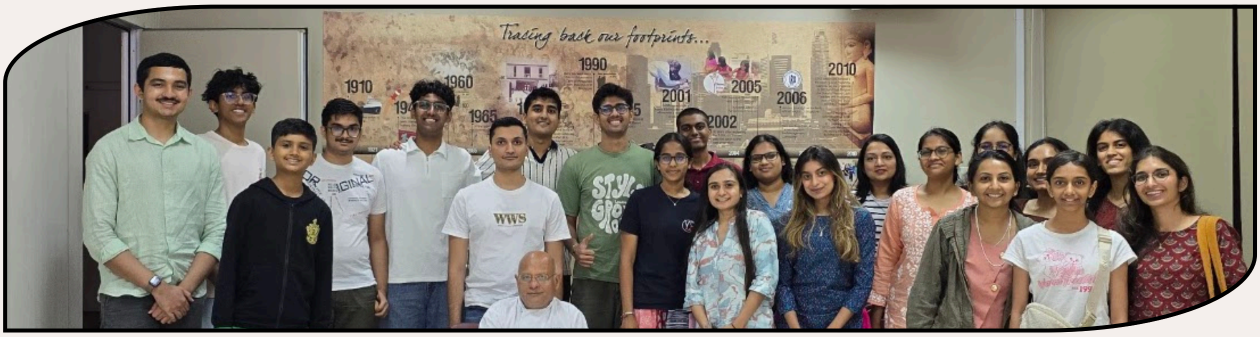
Shibir participants practicing Kayotsarg meditation under the guidance of Saman Shrutpragya

બ્રહ્માંડના પાંચ નિયમો:

~ નિવાસી સત્રો બાદ ૨૦ ફેબ્રુઆરીએ સમણજીએ "બ્રહ્માંડના પાંચ નિયમો" વિષે વિશેષ માર્ગદર્શન આપ્યું. આ માર્ગદર્શન આપણને દૈનિક જીવનને વધુ સંતુલિત અને જાગૃતિથી જીવવા માટે એક તાત્વિક દિશા આપે છે.

~ આગળની યાત્રા:
ભલે શિબિરના બેનરો હવે સમેટાઇ ગયા હોય, પરંતુ સંદેશ હજુ જીવંત છે — "પોતામાં લૉગ ઇન થાઓ." ભાગ લેનારો દ્વારા મળેલા પ્રતિસાદ અત્યંત પ્રેરણાદાયક રહ્યા. ઘણા સાધકોએ પોતાના તણાવમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો અને દૈનિક સાધનામાં નવી સ્પષ્ટતા અનુભવવાની વાત કરી. આ શિબિરને સફળ બનાવવા માટે અમે હૃદયપૂર્વક આભાર વ્યક્ત કરીએ છીએ — સેવાભાવી સ્વયંસેવકોનો, ઉદાર દાતાશ્રીઓનો અને સૌથી મહત્વપૂર્ણ, પોતાના નિષ્ઠાભર્યા ભાવથી આ યાત્રામાં જોડાયેલા તમામ સાધકોનો.

શિબિર બાદ જૈન શાળાના બાળકોનો અને યુવાનોનો પણ પ્રેરક કાર્યક્રમ યોજાયો હતો. સમણજીએ કમિટીના સભ્યો સાથે પણ મેનેજમેન્ટ સંદર્ભે વાર્તાલાપ કર્યો હતો. સમણજીનો શૈયાત્તરનો લાભ આરતી પરેશ કામાણી, સંજય ઋતુ મોહનોતે લીધો હતો.



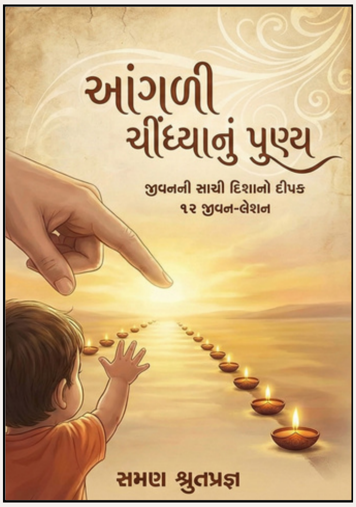
Young Jains of Singapore (YJS) organized a one-day spiritual program by Suman Ji at the Singapore Jain Centre on 1st March. During the program, Suman Ji delivered an insightful talk on Akashic Records

Memorable moments with participants of the Singapore Shibir

મલેશિયા પ્રવાસ

સામણજીએ કુઆલાલંપુર, મલેશિયાની મુલાકાત લીધી અને અનેક પરિવારોને ધર્મલાભ અપાવ્યો. તેમણે ગુજરાતી સમાજ KLના એક કાર્યક્રમમાં પ્રવચન પણ આપ્યું. મુલાકાત દરમિયાન તેમણે ગુજરાતી સમાજ KLના અધ્યક્ષ ભાસ્કરભાઈ ચિતલિયા સાથે મુલાકાત કરી અને સમાજના સભ્યો સાથે આત્મીય સંવાદ કર્યો.

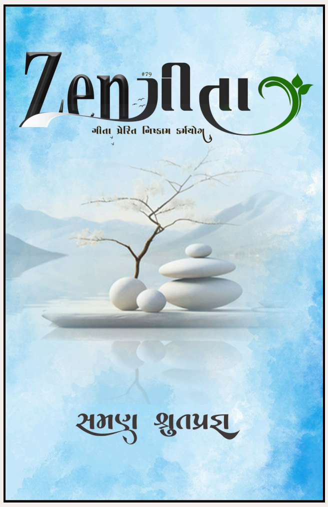
Peace of Mind Foundation, Rajkot અને POM Yogic Center, USA લાયકાત ધરાવતા, જરૂરિયાતમંદ અને પ્રતિભાશાળી વિદ્યાર્થીઓ—ખાસ કરીને દીકરીઓ—ના શિક્ષણ માટે આવી ઉત્તમ પહેલોને નિયમિત સહકાર આપતા તમામ દાતાશ્રીઓનો હૃદયપૂર્વક આભાર વ્યક્ત કરે છે.



નવી પ્રકાશન: Zen ગીતા અને આંગળી ચીંધ્યાનું પુણ્ય

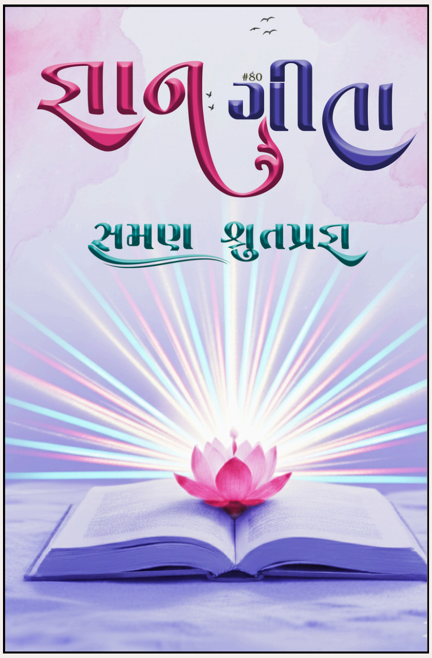
લેખક: સમણ શ્રુતપ્રજ્ઞ

પીસ ઓફ માઈન્ડ ફાઉન્ડેશન રાજકોટ દ્વારા પ્રકાશિત સમણ શ્રુતપ્રજ્ઞજીનું આ 79 # નું અને ગીતા સિરીઝનું આ ત્રીજું પુસ્તક છે. પુરુષાર્થની 23 મી વર્ષગાંઠ નિમિત્તે 30 થી વધુ NRI મહેમાનો દ્વારા આ પુસ્તકનું વિમોચન કરવામાં આવ્યું હતું. આ સાથે જ સમણ શ્રુતપ્રજ્ઞજી દ્વારા લિખિત "આંગળી ચીંધ્યાનું પુણ્ય" નું પણ વિમોચન કરવામાં આવ્યું હતું. આ પુસ્તક 12 બક્ષીસના આધારે લખાયેલું પુસ્તક છે, જે ખાસ કરીને સ્કૂલના બાળકોને શીખવી શકાય એ હેતુથી લખેલું છે.



Gyan Gita

Author: Saman Shrutpragya



સમણ શ્રુતપ્રજ્ઞજી દ્વારા લિખિત અને પીસ ઓફ માઈન્ડ ફાઉન્ડેશન રાજકોટ દ્વારા પ્રકાશિત ભગવદ ગીતાના આધારે લિખિત આગામી પુસ્તક "જ્ઞાન ગીતા" આવી રહ્યું છે.

આ પુસ્તકમાં ભગવદ ગીતામાં જ્યાં જ્યાં જ્ઞાન સંબંધી માર્ગદર્શન કૃષ્ણ દ્વારા અર્જુનને અને આપણે બધાને આપવામાં આવ્યું છે, એનું સુંદર વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે.

પુસ્તક પ્રાપ્તિ માટે સંપર્ક કરો: pomyc.org@gmail. com અને ફોન નંબર : +91 - 82004 45192

આગામી કાર્યક્રમ

કૃપા કરીને નોંધ લોઃ આ એક પ્રાથમિક કાર્યક્રમ સમયપત્રક છે અને તેમાં ફેરફાર થવાની શક્યતા છે. પ્રવાસ સંબંધિત કોઈપણ નિર્ણય લેતા પહેલાં, કૃપા કરીને સામણજીના અંતિમ કાર્યક્રમની પુષ્ટિ સીધા જ અહીં સંપર્ક કરીને કરો.

pomyc.org@gmail.com.

મહિનો	તારીખ	જગ્યા
માર્ચ	8	ભુજ-કચ્છ
માર્ચ	13-16	જેસલમેર ટ્રીપ
માર્ચ -એપ્રિલ	23-2	તપોવન ટ્રીપ
એપ્રિલ	3-10	અભવલય, રાજકોટ

સિંગાપુરની સફળ યાત્રા કરી ભારત પરત ફરતા સમણજી