

TITHI	DAY	DATE
SUD 14	Tuesday	17th June, 2008
VAD 8	Thursday	26th June, 2008
VAD 14	Wednesday	2nd July, 2008
SUD 5	Monday	7th July, 2008
SUD 8	Thursday	10th July, 2008
SUD 14	Thursday	17th July, 2008



“Jainam Jayati Shashanam”

Jai Jinendra,

The month of April and May has been an exciting time for Vitraag Jain Mandal and all Jains residing in Australia with the Pratistha Mahotsav of First Deraser in Melbourne and presence of Bandhu Triputi in Melbourne, Sydney and Perth.

Vitraag Jain Mandal with help of all the members was able to host Rev. Shri Jinchandraji Maharaj in Sydney and could organize two Pravachans, two memorable evenings in the History of Jainism in Sydney.

In this issue of *Shrut Vaani*, we have focused on the importance of Navakar Mantra with its importance. Navkar mantra has been known as Maha Mantra and is the most fundamental mantra in Jainism. The details in this issue will help us to explore and understand the deeper meaning of this mantra to be able to incorporate it's recital in our daily life for our spiritual growth.

We would also like to welcome our new members who registered with us during the day two of pravachan.

New members who are interested in receiving the earlier editions of *Shrut Vaani* can send us request on email or access them on-line at VJM's yahoo group.

Pranam

Paras Shah & Bakulaben Doshi



SPECIAL THANKS TO:

Ankit Shah, Ami Doshi, Ashish Mehta, Hardik Shah, Rutva Sheth, Vaishali Shah and Vidhi Doshi for their contribution in making this '*Shrut Vaani*' possible.

2

૧૬ ભાવનાઓ

3

સમરો મંત્ર ભલો નવકાર

4

શ્રી નવકાર મહામંત્ર
(ચિત્રસમજ સાથે)

6

શ્રી નવકાર કેમ ગણાય

7

શ્રી નવકાર મહા મંત્રના જાપ વિષે

8

Shri Jinchandraji Maharaj's visit

9

Some Recipes

10

Jain Panchaang for Sydney –
Jayestha, Ashadh & Shravan 2064



SOME INTERESTING JAINISM
RESOURCES ON-LINE:

- o www.jainworld.com
- o www.jaina.org
- o www.atmadharma.com
- o www.learnjainism.org
- o www.jainuniversity.org
- o www.jainlibrary.org

૧૬ ભાવનાઓ

ભાવના ઈન્દ્રો :

ભગવાન તીર્થંકર દેવ વડે ચિંતવન કરવામાં આવેલી અદ્ભુત આદિ બાર-ભાવના વૈરાગ્યની માતા છે, સમસ્ત જીવોનું હિત કરવાવાળી છે, દુઃખી જીવોને શરણભૂત છે, આનંદ ઉત્પન્ન કરવાવાળી છે, પરમાર્થ માર્ગને બતાવવાવાળી છે, તત્ત્વનો નિશ્ચય કરાવનારી છે, સમ્યક્ત્વ ઉત્પન્ન કરનારી છે, અશુભ ધ્યાનને નાશ કરનારી છે, આત્મકલ્યાણના અર્થો જીવે હંમેશા ચિંતવન કરવા યોગ્ય છે.

વિવેચન :

આત્માના પતન કે ઉત્થાનનો આધાર ભાવ ઉપર છે. જેવી ભાવના (પરિણામ) તેવો કર્મબંધ. આ જીવ પાંચ ઈન્દ્રિયો તથા મનના સહારે વસ્તુના સ્વભાવનો અનુભવ કરે છે. પછી એ અનુભવ પ્રમાણે વિચાર-ભાવના ઉદ્ભવે છે. ફળસ્વરૂપ શુભાશુભ કર્મનો બંધ થાય છે. તેમાંથી મુક્ત થવા અને જ્યાં સુધી સંપૂર્ણ કર્મબંધ ન અટકે ત્યાં સુધી (અશુભ) - કર્મબંધને રોકવા, ૧૨ ભાવનાઓ ઘણી ઉપયોગી છે. જે નીચે મુજબ છે. (મૈત્રી પ્રમોદાદિ ચાર ભાવના પણ અવાંતર રીતે આ ભાવનામાં આવી શકે છે.) બાર ભાવનામાં પહેલી છ મનનું પરિવર્તન કરાવશે. પછીની ૩ કર્મને આવનારા, રોકનારા, ખપાવનારાની વિચારણા કરશે. છેલ્લી ૩ સંસારના સ્વરૂપને સમજાવી આત્માને પરમાત્મા બનાવશે. ધર્મધ્યાનમાં સ્થિર કરી શાશ્વત સુખના ભોક્તા બનાવશે.

૧૬ ભાવનાઓ, વ્યાખ્યા સહિત:

- (૧) **અનિત્ય ભાવના :** ધન, યૌવન, કુટુંબ, શરીર, વિગેરે પદાર્થો વિજળીના સરખા અસ્થિર છે. માટે તે પદાર્થોમાં મારા પણું ન રાખવું તેવી વિચારણા કરવી. તેને અનિત્ય ભાવના કહે છે.
- (૨) **અશરણ ભાવના :** દુઃખ અને મરણ વખતે માતા, પિતા, પુત્ર, મિત્ર, સ્ત્રી, પાડોશી કે કુટુંબજન વિગેરે કોઈપણ સાચુ શરણ નથી એવી વિચારણા કરવી તેને અશરણ ભાવના કહે છે.
- (૩) **સંસાર ભાવના :** આ સંસારમાં માતા મરણ પામી સ્ત્રી થાય છે, પિતા મરણ પામીને પુત્ર થાય છે. પુત્ર તે પિતા થાય તે સિવાય દેવ, નારકી, તિર્યંચ મનુષ્ય આદિ ચારગતિમય સંસારની વિચિત્રતાનો વિચાર કરવો તેને સંસાર ભાવના કહે.
- (૪) **એકત્વ ભાવના :** આ જીવ સંસારમાં એકલો આવ્યો છે અને એકલો જવાનો છે. સુખ દુઃખ એકલોજ ભોગવવાનો છે. કોઈપણ સહાયક થવાનું નથી તેવી ભાવના તેને એકત્વ ભાવના કહે છે.
- (૫) **અન્યત્વભાવના :** આત્મા શરીરથી જુદો છે. શરીર અનિત્ય છે. આત્મા નિત્ય છે. શરીર જડ છે. આત્મા ચેતન છે એ પ્રમાણે વિચાર કરવો તેને અન્યત્વ ભાવના કહે છે.
- (૬) **અશુચિત્વભાવના :** આ શરીર રસ, રૂઢિર, માંસ, મેદ, હાડકા, મજ્જા અને વિર્ય એ સાત ઘાતુનું બનેલું છે. તેમાંથી કાયમ અશુચી નીકળ્યા જ કરે છે. વળી સારા પદાર્થો પણ આ શરીરના સંગથી ખરાબ બની જાય છે. માટે ક્ષણભંગુર એવા આ શરીરુપર મોહ ન કરવો તેને અશુચિત્વભાવના કહે છે.
- (૭) **આશ્રવભાવના :** મિથ્યાત્વ, અવિરતિ, કષાય અને યોગ વડે જ આત્મામાં કર્મનું આવવું થાય છે. જ્યાં સુધી કર્મનું આવવું ચાલે છે ત્યાં સુધી આત્મા પોતાના સ્વરૂપને પ્રગટ કરી શકતો નથી તેવી વિચારણા તેને આશ્રવભાવના કહે છે.
- (૮) **સંવરભાવના :** સમિતિ, ગુપ્તી, પરિષદ, ચતિધર્મ, ભાવના અને ચારિત્રવડે આવતા કર્મોનું રોકાણ થાય છે તેવી વિચારણા કરવી તેને સંવરભાવના કહે છે.
- (૯) **નિર્જરાભાવના :** છ બાહ્ય અને છ પ્રકારના અભ્યંતર તપથી ધીમે ધીમે બંધાયેલા કર્મો ખરે છે તેવી ભાવનાને નિર્જરાભાવના કહે છે.

- (૧૦) **લોકસ્વભાવ ભાવના :** આ લોક છ દ્રવ્યોથી ભરેલો છે ચૌદ રાજ પ્રમાણે છે આ લોકને કોઈએ બનાવ્યો નથી, કોઈ દિવસ તેનો નાશ થનાર નથી તેવા શાશ્વત લોકનું સ્વરૂપ વિચારવું તેને લોકસ્વભાવ ભાવના કહે છે .
- (૧૧) **બોધિદુર્લભ ભાવના :** આ જીવને અનંતકાળમાં રાજચિદ્ધિ વિગેરે પૌંદગલીક સામગ્રી અનંતિવખત મળી પણ સમ્યક્ત્વની પ્રાપ્તિ થઈ નહિં. ચાત્રિમ મળવું સુલભ છે પણ શુદ્ધ શ્રદ્ધા થવી મહાદુર્લભ છે એ પ્રમાણે વિચારવું તે , બોધિદુર્લભ ભાવના કહે છે .
- (૧૨) **ધર્મભાવના :** ધર્મની કિંમત જગતમાં સર્વ પદાર્થ કરતા વધારે છે . જગતમાં જે કાંઈ શાંતિ દેખાય છે . તે ધર્મનો પ્રભાવ છે . ધર્મના આશ્રય વિનાનો પ્રાણી પગલે પગલે દુઃખ પામે છે . ભાવના પૂર્વક ધર્મ કરનારો આર્થિક દ્રષ્ટિએ દરિદ્ર હોય તો પણ જ્ઞાનીની દ્રષ્ટિએ મહા શ્રીમંત છે અને શ્રીમંત માણસ જો ધાર્મિક ભાવનાવાળો ન હોય તો તે ભલે શ્રીમંત દેખાય પરંતુ જ્ઞાનીની દ્રષ્ટિએ દરિદ્ર છે એ પ્રમાણે વિચારવું તે ધર્મ ભાવના છે .
- (૧૩) **મૈત્રીભાવના :** જગતમાં સઘળા જીવો મારા મિત્રો છે કોઈપણ વેરો નથી . થોડી જીંદગીમાં બીજાની સાથે દુશ્મનાવટ શા માટે રાખવી જોઈએ એ પ્રમાણે વિચાર કરવો તેને મૈત્રી ભાવના કહે છે .
- (૧૪) **પ્રમોદભાવના :** જેમાં અરિહતના, સિદ્ધના, સાધુ, સાધ્વી, શ્રાવક તથા માર્ગાનુસારી આત્માને કે કોઈપણ ગુણીના ગુણોની પ્રશંસા કરવી તેને પ્રમોદભાવના કહે છે .
- (૧૫) **કાર્ણવ્ય ભાવના :** કાર્ણવ્ય એટલે દયા તે બે પ્રકારની છે . દ્રવ્યદયા અને ભાવદયા
- ૧. દ્રવ્ય દયા** પાપના ઉદયથી દુઃખથી થયેલાને બાહ્ય સામગ્રી પુરી પાડવી તે .
- ૨. ભાવ દયા** દરેકને સદ્બુદ્ધિ આપવી અને ધર્મ માર્ગમાં જોડવા તેને કાર્ણવ્યભાવના કહે છે .
- (૧૬) **માધ્યસ્થ ભાવના :** આ ભાવનામાં દુર્જનો પણ સદ્બુદ્ધિના બને તેમ ઈચ્છવું, પરંતુ તેમનો નાશ ન ચિંતવવો , હિંસા , વિગેરે ક્રુર કર્મ કરનાર, દેવગુરૂની નિંદા કરનાર, કે કેવળ પોતાની પ્રશંસા કરનાર આત્માઓ ઉપર ઉપેક્ષાભાવ રાખવો તે માધ્યસ્થ ભાવના કહેવાય છે .

સમરો મંત્ર ભલો નવકાર

સમરો મંત્ર ભલો નવકાર, એ છે ચૌદ પૂરવનો સાર. એના મહિમાનો નહિ પાર, એનો અર્થ અનંત અપાર.	સ ૦ ૧
સુખમાં સમરો દુઃખમાં સમરો, સમરો દિવસ અને રાત; જીવતા સમરો મરતા સમરો, સમરો સૌ સંગાથ.	સ ૦ ૨
જોગી સમરે ભોગી સમરે, સમરે રાજા રંક; દેવો સમરે દાનવ સમરે, સમરે સૌ નિ:શંક.	સ ૦ ૩
અડસઠ અક્ષર એના જાણો, અડસઠ તીરથ સાર; આઠ સંપદાથી પ્રમાણો, અડસિદ્ધિ દાતાર.	સ ૦ ૪
નવપદ એના નવનિધિ આપે, ભવોભવનાં દુઃખ કાપે; ચંદ્ર વચનથી હૃદયે થાપે, પરમાતમ પદ આપે.	સ ૦ ૫

पंच परमेष्ठी

नमो सिद्धाणं

नमो अरिहंताणं

नमो आयरियाणं

नमो उवज्झायाणं

नमो लोए सव्वसाहूणं

નમસ્કાર - નવકાર સૂત્ર

નમો અરિહંતાણં	હું અરિહંત ભગવંતોને નમસ્કાર કરું છું.
નમો સિદ્ધાણં	હું સિદ્ધ ભગવંતોને નમસ્કાર કરું છું.
નમો આચરિયાણં	હું આચાર્ય મહારાજોને નમસ્કાર કરું છું.
નમો ઉવજઝાયાણં	હું ઉપાધ્યાય મહારાજોને નમસ્કાર કરું છું.
નમો લોએ સવ્વસાહૂણં	હું સર્વ સાધુ મહારાજોને નમસ્કાર કરું છું.
એસો પંચ નમુક્કારો	આ પાંચ નમસ્કાર
સવ્વ-પાવ-પ્પણાસણો	સમસ્ત (રાગાદિ યા અશુભ કર્મ સ્વરૂપ) પાપોનો અત્યંત
મંગલાણં ચ સવ્વેસિં	નાશક છે, અને સર્વ મંગલોમાં
પટમં હવર્ધ મંગલં	શ્રેષ્ઠ મંગલ (કલ્યાણ રૂપ) છે.

ચિત્રસમજ :

આ સૂત્ર બોલતી વખતે મનની સામે અનંતા પરમેષ્ઠી લાવવાના. ઉપર લખ્યા પ્રમાણે પહેલા પાંચ પદ બોલતાં ક્રમશઃ અનંત અરિહંત, અનંત સિદ્ધ, અનંત આચાર્ય, આવે અનંતા એટલા માટે કે “અરિહંતાણં” વગેરે બહુવચન પ્રયોગ છે તો ૨-૪ શા માટે જોવા? અનંતા જ જોવા, અને એ દરેકના ચરણમાં આપણું મસ્તક નમેલું જોવાનું, અને નમસ્કાર કરવાનો. (જેમ ૨-૪ રત્નો કરતાં રત્નોના ઢગને જોતાં ચિત વધુ પ્રલ્હાદ અનુભવે, એમ પરમેષ્ઠિ અનંતા જોવા-નમવામાં ભાવોલ્લાસ વધુ આવે.) આ પણ પાંચ પરમેષ્ઠિને એમની એમની ખાસ અવસ્થામાં જોવાના. જુઓ સામે ચિત્ર દા.ત. દરેક શ્રી અરિહંતદેવ સમવસરણ પર રત્નમય સિંહાસને બિરાજમાન, ચામર ભામંડલ છત્ર આદિ આઠ પ્રાતિહાર્યની શોભાની ઝગમગતા દેખાય. બીજા પદમાં (૨) અનંતા શ્રી સિદ્ધ ભગવાન સિદ્ધશિલા પર બિરાજમાન જયોતિસ્વરૂપ સ્ફટિકવત્ ઉજ્જવલ નિરંજન-નિર્વિકાર દેખાય, ત્રીજા પદમાં (૩) દરેક આચાર્ય મહારાજ ઉંચી પાટ પર બિરાજેલા અને પર્ષદા આગળ આચાર્યનું પ્રવચન કરતા દેખાય. ચોથા પદમાં (૪) શ્રી ઉપાધ્યાયજી મહારાજ બાજોઠ પર બિરાજેલા અને સાધુ મંડળીને આગમવાચના આપતા દેખાય. (૫) શ્રી સાધુ મહારાજ કાયોત્સર્ગ ધ્યાનમાં ઉભા (યા સાધુચર્યા પાળતા કે પરિસહ-ઉપસર્ગ સહતા) દેખાય. આ દરેક પરમેષ્ઠી અનંતા જોવાના.

દેખવામાં પણ એકેક પદના ઉચ્ચારણ કે સ્મરણ વખતે માત્ર એ જ અનંતા પરમેષ્ઠી દેખવાના, જાણે આખી પૃથ્વી અને પાછળ અનંત આકાશ એમનાથી ભરચક છે ! ત્યાં પણ માનો કે આપણે અનંતા શરીરવાળા છીએ અને દરેકે દરેક પરમેષ્ઠીના ચરણમાં આપણું મસ્તકસાહિત શરીર ઝૂકેલું છે, એમ જોવાનું. (એક જ ગુરુને નમેલા શિષ્યની સામેના સો અરીસામાં એટલી જ સંખ્યામાં ગુરુચરણે એજ શિષ્ય નમેલા દેખાય ને ?)

પ્રત્યેક પદ બોલી સામે તરત આ અનંત પરમેષ્ઠી જોવાની ધારણા કરતા રહેવાય તો અભ્યાસ વધતાં, પછી ભલે ચિત્ર સામે ન હોય છતાં આંખ અર્ધ મીચ્યે, સ્વીચ દાબતાં લાઈટ થવાની માફક, પદ બોલતાં જ તે તે અનંતા પરમેષ્ઠી એમની મુદ્રામાં મનની સામે આવવાના, માટે આ અભ્યાસ કેળવવાનો કે “નમો અરિહંતાણં” બોલતાં જ અનંત અરિહંત સામે આવી જ જાય.

“એસો પંચ નમુક્કારો” બોલતાં સામે અનંત અરિહંત, એમની પાછળ પરંતુ ઉંચે અનંત સિદ્ધ, એમની નીચે પાછળ પાછળ અનંતા આચાર્ય - ઉપાધ્યાય - સાધુ એમ પાંચે પરમેષ્ઠી દેખાય અને એમને આપણે નમતા હોઈએ એ જોવાનું. એ નમસ્કાર જાણે આપણા સમસ્ત રાગાદિ પાપ નષ્ટ કરી રહ્યો છે! તેમ જ એની નીચે રહેલા વાર્ષિત્ર - શ્રીફળાદિ મંગલો કરતાં ઉચ્ચ મંગલ હોઈ સર્વ અંતરાયકર્મો હટાવી રહ્યો છે! આ પાપનાશ શ્રેષ્ઠમંગળનું દર્શન જવલંત શ્રદ્ધાથી કરાય. આવો નમસ્કાર એ મહાન સુકૃત છે. એની આ બે વિશેષતા મનમાં લાવી આ સુકૃતની ભારે અનુમોદના કરવાની, જેથી સુકૃતના પુણ્ય ઉપરાંત એની ભારે અનુમોદનાથી નવું જોરદાર પુણ્ય મળે.

શ્રી નવકાર કેમ ગણાય ?

- શુદ્ધ થઈને , શ્વેત વસ્ત્રો પહેરીને , સાનુકૂળ ભૂમિતલ પ્રમાણે .
- આસન બાંધીને , પૂર્વ-ઉત્તર દિશા સન્મુખ બેસીને .
- સૂતરની શ્વેત માળા લઈને , શ્વેત કટાસણું પાથરીને , ઉણોદરીવ્રતના પાલનપૂર્વક .
- ચિત્તને “શિવમસ્તુ સર્વ જગતઃ”ની ભાવના વડે વાસિત કરીને .
- દૃષ્ટિને નાસિકાના અગ્રે સ્થાપીને
- ધીરે ધીરે તેના પ્રત્યેક અક્ષર આખા શરીરમાં ફરી વળે તેવી રીતે શ્રી નવકારનો જાપ કરવો જોઈએ .
- જાપનો સમય એક જ રાખવો જોઈએ .
- માળાની સંખ્યા પણ ચોક્કસ રાખવી જોઈએ . એટલે કે પાંચ માળા ગણવાના નિયમવાળો પુણ્યશાળી આત્મા છ ગણી શકે , પણ પાંચથી ઓછી નહીં જ .
- જાપ માટેની માળા બદલવી ન જોઈએ .
- જાપ વખતે શરીર હાલવું ન જોઈએ . કમ્મર વળવી ન જોઈએ .
- માનસજાપમાં હોઠ બંધ રહેવા જોઈએ . તેમજ દાંત ખુલ્લા રહેવા જોઈએ .
- ભાષ્યજાપમાં ઉચ્ચાર તાલબદ્ધ રહવો જોઈએ .
- જાપ પૂરો થાય તે પછી ઓછામાં ઓછી પાંચેક મિનિટ સુધી આંખો બંધ કરીને તે સ્થળમાં બેસી રહેવું જોઈએ .

આમ કરવાથી જાપ-જન્ય સત્ત્વની સ્પર્શતાનો અદ્ભુત યોગ સઘાય છે . અને ક્યારેક ભાવસામાધિની અણમોલ પણ જડી જાય છે .

- જાપ માટેના ઉપકરણોને પૂરેપૂરા બહુમાનપૂર્વક પવિત્ર જગ્યામાં રાખવા જોઈએ .
- ઉપકરણો પ્રત્યેનો આપણો ભાવ શ્રી નવકાર પ્રત્યેના આપણા ભાવ ઉપર વિશિષ્ટ અસર પહોંચાડે જ છે .
- જીભ એકલી જ નહિ પરંતુ મન પણ બરાબર શ્રી નવકાર ગણતાં શીખી જાય તે તરફ આાણું લક્ષ્ય રહેવું જોઈએ .
- મોટો ભાઈ નાના ભાઈને કવિતા શીખવાડે તેમ આપણે મનરૂપી આપણા લઘુબંધુને સદ્ભાવનાપૂર્વક શ્રી નવકાર શીખવાડવો જોઈએ .
- જ્યારે મન શ્રી નવકારમાં પરોવાય છે , ત્યારે બધી ઈન્દ્રિયો પણ તત્કાલ તેમાં ઓતપ્રોત થાય છે જ .
- તારૂં શરીર ભીંજાયા સિવાય ન રહે તેમ શ્રી નવકારમાં પ્રવેશેલા પ્રાણો પણ શુભ ભાવ વડે ભીંજાય જ . જે ન ભીંજાય તો સમજવું કે - આપણા પ્રાણોનો અધિક ભાગ શ્રી નવકાર બહાર રહે છે .
- શ્રી નવકાર ગણતી વખતે નીચેની ભાવના સતત રાખવી .
- શ્રી નવકારની બહાર જન્મ , જરા અને મૃત્યુ છે .
- શ્રી નવકારની અંદર શાશ્વત સુખનો મહાસાગર છે .
- શાશ્વત સુખ પ્રત્યેનો આપણો યથાર્થ પક્ષપાત , આપણને આપણને સહુને વહેલામાં વહેલા શ્રી નવકારના અર્થિત્ય અંત્સતોજના પક્ષકાર બનાવો .

શ્રી નવકારના જાપમાં અન્ય કઈ બાબતોનું ધ્યાન રાખવું.

- શ્રી નવકારના જાપમાં એકાગ્રતા જરૂરી છે.
- માળા અને જગ્યા નક્કી કરેલ જોઈએ.
- એક જ જગ્યાએ આસન રાખવું જરૂરી છે.
- એક જ નવકારવાળી ઉપર જાપ કરવો જરૂરી છે.
- નવકારવાળી ગણતરી વખતે ડાબો હાથ માળાને અડકવો ન જોઈએ.
- શ્રી નવકારના જાપ શરૂ કરતાં પૂર્વે શ્રી શંખેશ્વર - પાર્શ્વનાથ - પ્રભુનું તથા શાસનપતિ શ્રી મહાવીર પ્રભુનું તેમજ અનંત - લલ્લિષ - નિધાન શ્રી ગૌતમસ્વામીજીનું નામ પ્રણ વાર લેવું.
- નવકાર ગણવા માટે દિશા પણ એક રાખવી જરૂરી છે.
- શુદ્ધ કપડાં પહેરી નવકાર ગણવા જોઈએ.
- નવકારવાળી કેટલી ગણવી ? તેની સંખ્યા ચોક્કસ રાખવી.
- જાપ સમયે શરીર હલવું જોઈએ નહિ.
- બગાસું ન ખાવું જોઈએ.
- આંખો બંધ રાખવી અગર ધ્યાન નવકારપટની સામે રાખવું.
- મહોં ખુલ્લું રાખી નવકાર ન ગણવા. તેમ જ જાપ વખતે હોઠ ફફડાવવા નહીં.

શ્રી નવકારમંત્રના જાપ માટે કઈ દીશા યોગ્ય

જાપ માટે પૂર્વ અને ઉત્તર દિશા સારી છે. તેમાં પણ સવારના દશ વાગ્યા સુધીના જાપ માટે પૂર્વ દિશા અને સૂર્ય અસ્તથી અઢી ઘડી (૧ કલાક) પછી જાપ માટે ઉત્તર દિશા યોગ્ય છે.

શ્રી નવકાર મહામંત્રની આરાધના માટે ઉપરોક્ત ધ્યાન ખાસ રાખવું.

શ્રી નવકારમંત્ર કયા સમયે ગણવો

સવારે ૬ વાગે બપોરે ૧૨ વાગે સાંજે ૬ વાગે

તેમજ સવારે ચાર વાગ્યાથી સૂર્યોદય સુધી શ્રેષ્ઠ, સૂર્યોદયથી એક કલાક સુધી મધ્યમ અને સવારના ૧૦ વાગ્યા સુધી સામાન્ય કહેવાય.

દિવસના ૧૦ વાગ્યાથી સૂર્ય અસ્ત પછી અઢી ઘડી (૧ કલાક) સુધીનો સમય સામાન્ય જાપ માટે યોગ્ય નથી.

શ્રી નવકાર મહામંત્ર ગણવા માટે સફેદ શુદ્ધ ઉત્તર આસનનો ઉપયોગ કરવો.

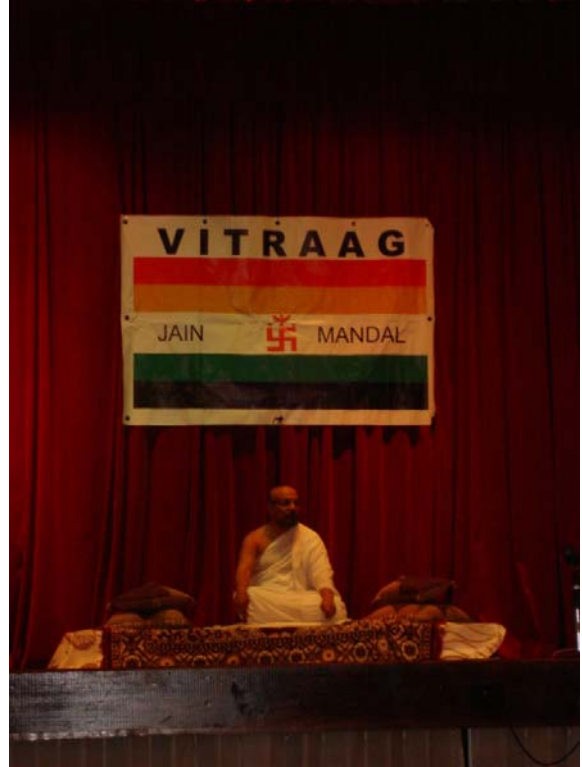
**THANK YOU ALL FOR MAKING SHRI JINCHANDRAJI'S VISIT POSSIBLE
AND MOST MEMORABLE....**

For the first time in Sydney , Vitraag Jain Mandal invited and hosted the renowned and inspirational guru Revered Shri Jinchandraji Maharaj (popularly known as "Bandhu Triputi").

Rev. Shri Jinchandraji Maharaj, is a very powerful speaker. He has helped to convert the hearts and minds of hardened criminals in jail. Since last 14 years, Munishri has undertaken Religious-Tours to various places across the globe like London , Antwerp , France , America, Singapore , Hong Kong , Thailand , Malaysia , Africa, Kenya and Tanzania to spread the message of the Jain religion and culture.

We hosted two inspirational lectures on 2nd and 3rd May at Granville and Strathfield town halls respectively. The *pravachan* on Friday, 2nd May covered "Basics of *Dharma*". Where in the *pravachan* on Saturday, 3rd May covered "Nine easy steps towards happiness." Both these lectures were attended in huge numbers.

The subjects selected for both these *pravachans* were based on deep principles of Jain philosophy, family & life questions for effective living and about religious practices. He shared the importance of Mental, Physical and Spiritual growth to attain happiness in nine simple steps; a prescription with no side-effects and ever lasting results.



Munishri was highly impressed and appreciated the work done by Vitraag Jain Mandal including monthly Samuh-Samayik, half-yearly *Snatra-poojan* and e-zine for the group '*Shrut Vaani*'.

We would like to thanks all our members who supported and participated in these events.

Recipes

American Dahi Vada

Ingredients

- 1 cup dried green peas
- 4 to 5 raw bananas
- 250 gm moong dal
- 100 gm udad dal
- Garam masala
- Salt to taste
- Sugar to taste
- Lemon juice
- Fennel seeds
- Grounded cumin seeds
- Chilli powder
- Sweet and sour chutney
- Curd (should be heated up)
- Sev
- Oil

Method

- Soak dried green peas, moong dal and udad dal and ground into a paste and add all the above spice ingredients into it.
- Boil raw bananas and extract the pulp and add chilli powder, salt and make a paste.
- Prepare small round balls of banana paste and coat them with dal paste prepared as above and fry in oil till golden brown.
- After slight cooling soak the fried balls in water till they become slightly soft.
- Add curd, sweet & sour chutney, sev on these soft balls and serve.

અમેરીકન દહીં વડા

સામગ્રી: ૧ કપ સૂકા લીલા વટાણા, ૪ થી ૫ કાચા કેળા, ૨૫૦ ગ્રામ મગની દાળ, ૧૦૦ ગ્રામ અળદની દાળ, મીઠું, ગરમ મસાલો, જીરૂ સાકર, તેલ, ખજૂર, આમલીની ચટણી, દહીં અને સેવ

રીત: સૂકાં વટાણાને પલાળી વાટી લેવા બંને દાળ પલાળીને વાટી લેવી. કાચા કેળાને બાફી લેવા તેનો માવો બનાવી તેમાં મીઠું, મરચું જરૂર પ્રમાણે નાંખવું

Amiri Khaman

Ingredients

- 2 cups chana dal
- 2 lemons
- Salt
- Sugar
- Pomegranate
- Sev
- Shredded green coconut
- Dried red chillies
- Chilli powder
- Seesame seeds
- Mustard seeds
- Cumin seeds
- Edible soda
- Oil

Method

- Soak chana dal for 3 to 4 hours and ground into a paste and add sugar, salt, lime juice, chilli powder, soda and oil and prepare dhokla from this paste.
- After little cooling, crush dhokla into to saw dust like texture
- Heat 2 tbsp oil and add mustard seeds, cumin seeds, sesame seeds and dried red chillies. Pour this mixture over crushed dhokla and garnish with pomegranate, sev and shredded green coconut.
- Serve hot.

અમીરી ખમણી

સામગ્રી : બે વાટકી ચણાની દાળ, બે લીંબુ, સાકર, મીઠું, દાડમ, સેવ, લીલું કોપરું, લાલ સુકા મરચા, સુકું લીલું મરચું પીસેલું, ચપટી ખાવાના સોડા, વઘાર માટે તેલ.

રીત: પ્રથમ દાળ પલાળીને (ત્રણથી ચાર કલાક) પાણી કાઢીને મિક્સરમાં કશ કરીને એમાં મીઠું, સાકર, લીંબુરસ તથા મરચું પીસેલું નાખીને જરા તેલમાં સોડા નાખીને બધું મીક્સ કરીને ઢોકળું મુકવું. ઢોકળું થઈ ગયા બાદ ઠંડું પડે પછી તેનો ઝીણો ભુક્કો કરીને બે ચમચા તેલ મુકીને રાઈ, જીરૂ, તલ તથા લાલ સુકું મરચું નાખીને વઘાર કરીને ઉપર સેલ, દાડમ તથા કોપરું ખમણી ઉપર નાંખવું અને ગરમ પીરસવું.

JAIN PANCHANG – જયેષ્ઠ 2064 – SYDNEY NSW AUSTRALIA

(FROM 4TH JUNE 2008 TILL 3RD JULY 2008)

Tithi	Date	Sunrise *	Sunset *	Navkarshi Time *	Porshi Time *	Sad Porshi Time *
Jayestha – Sud 1	Wednesday, 4 June 2008	6:53 AM	4:53 PM	7:41 AM	9:23 AM	10:38 AM
Jayestha – Sud 2	Thursday, 5 June 2008	6:54 AM	4:53 PM	7:42 AM	9:23 AM	10:38 AM
Jayestha – Sud 3	Friday, 6 June 2008	6:54 AM	4:53 PM	7:42 AM	9:23 AM	10:38 AM
Jayestha – Sud 4	Saturday, 7 June 2008	6:55 AM	4:53 PM	7:43 AM	9:24 AM	10:39 AM
Jayestha – Sud 5	Sunday, 8 June 2008	6:55 AM	4:53 PM	7:43 AM	9:24 AM	10:39 AM
Jayestha – Sud 6	Monday, 9 June 2008	6:56 AM	4:52 PM	7:44 AM	9:25 AM	10:39 AM
Jayestha – Sud 7	Tuesday, 10 June 2008	6:56 AM	4:52 PM	7:44 AM	9:25 AM	10:39 AM
Jayestha – Sud 8	Wednesday, 11 June 2008	6:57 AM	4:52 PM	7:45 AM	9:25 AM	10:40 AM
Jayestha – Sud 9	Thursday, 12 June 2008	6:57 AM	4:52 PM	7:45 AM	9:25 AM	10:40 AM
Jayestha – Sud 10	Friday, 13 June 2008	6:57 AM	4:52 PM	7:45 AM	9:25 AM	10:40 AM
Jayestha – Sud 11	Saturday, 14 June 2008	6:58 AM	4:52 PM	7:46 AM	9:26 AM	10:40 AM
Jayestha – Sud 12	Sunday, 15 June 2008	6:58 AM	4:53 PM	7:46 AM	9:26 AM	10:41 AM
Jayestha – Sud 13	Monday, 16 June 2008	6:58 AM	4:53 PM	7:46 AM	9:26 AM	10:41 AM
Jayestha – Sud 14	Tuesday, 17 June 2008	6:59 AM	4:53 PM	7:47 AM	9:27 AM	10:41 AM
Jayestha – Sud 15	Wednesday, 18 June 2008	6:59 AM	4:53 PM	7:47 AM	9:27 AM	10:41 AM
Jayestha – Vad 1	Thursday, 19 June 2008	6:59 AM	4:53 PM	7:47 AM	9:27 AM	10:41 AM
Jayestha – Vad 2	Friday, 20 June 2008	7:00 AM	4:53 PM	7:48 AM	9:28 AM	10:42 AM
Jayestha – Vad 3	Saturday, 21 June 2008	7:00 AM	4:53 PM	7:48 AM	9:28 AM	10:42 AM
Jayestha – Vad 4	Sunday, 22 June 2008	7:00 AM	4:54 PM	7:48 AM	9:28 AM	10:42 AM
Jayestha – Vad 4	Monday, 23 June 2008	7:00 AM	4:54 PM	7:48 AM	9:28 AM	10:42 AM
Jayestha – Vad 5	Tuesday, 24 June 2008	7:00 AM	4:54 PM	7:48 AM	9:28 AM	10:42 AM
Jayestha – Vad 6	Wednesday, 25 June 2008	7:01 AM	4:54 PM	7:49 AM	9:29 AM	10:43 AM
Jayestha – Vad 8	Thursday, 26 June 2008	7:01 AM	4:55 PM	7:49 AM	9:29 AM	10:43 AM
Jayestha – Vad 9	Friday, 27 June 2008	7:01 AM	4:55 PM	7:49 AM	9:29 AM	10:43 AM
Jayestha – Vad 10	Saturday, 28 June 2008	7:01 AM	4:56 PM	7:49 AM	9:29 AM	10:44 AM
Jayestha – Vad 11	Sunday, 29 June 2008	7:01 AM	4:56 PM	7:49 AM	9:29 AM	10:44 AM
Jayestha – Vad 12	Monday, 30 June 2008	7:01 AM	4:56 PM	7:49 AM	9:29 AM	10:44 AM
Jayestha – Vad 13	Tuesday, 1 July 2008	7:01 AM	4:57 PM	7:49 AM	9:30 AM	10:44 AM
Jayestha – Vad 14	Wednesday, 2 July 2008	7:01 AM	4:57 PM	7:49 AM	9:30 AM	10:44 AM
Jayestha – Vad 15	Thursday, 3 July 2008	7:01 AM	4:58 PM	7:49 AM	9:30 AM	10:44 AM

* Australia Eastern Daylight Time for Sydney, NSW, Australia

SEVENTH SAMUH SAMAYIK:

Date: **Sunday, 6th July 2008**

Time: **2:30 pm** at Neha and Deepak Shah's residence

Venue: **Neha and Deepak Shah's residence**
 "The Oscar" Block A, Unit 34 / 2A HOLLYWOOD AVENUE
 BONDI JUNCTION NSW 2022
 T: 02 9386 4806 | M: 0411 222 457

JAIN PANCHANG – અષાઢ 2064 – SYDNEY NSW AUSTRALIA

(FROM 4TH JULY 2008 TILL 1ST AUGUST 2008)

Tithi	Date	Sunrise *	Sunset *	Navkarshi Time *	Porshi Time *	Sad Porshi Time *
Aashadh – Sud 2	Friday, 4 July 2008	7:01 AM	4:58 PM	7:49 AM	9:30 AM	10:44 AM
Aashadh – Sud 3	Saturday, 5 July 2008	7:01 AM	4:59 PM	7:49 AM	9:30 AM	10:45 AM
Aashadh – Sud 4	Sunday, 6 July 2008	7:00 AM	4:59 PM	7:48 AM	9:29 AM	10:44 AM
Aashadh – Sud 5	Monday, 7 July 2008	7:00 AM	5:00 PM	7:48 AM	9:30 AM	10:45 AM
Aashadh – Sud 6	Tuesday, 8 July 2008	7:00 AM	5:00 PM	7:48 AM	9:30 AM	10:45 AM
Aashadh – Sud 7	Wednesday, 9 July 2008	7:00 AM	5:01 PM	7:48 AM	9:30 AM	10:45 AM
Aashadh – Sud 8	Thursday, 10 July 2008	7:00 AM	5:01 PM	7:48 AM	9:30 AM	10:45 AM
Aashadh – Sud 9	Friday, 11 July 2008	6:59 AM	5:02 PM	7:47 AM	9:29 AM	10:45 AM
Aashadh – Sud 10	Saturday, 12 July 2008	6:59 AM	5:02 PM	7:47 AM	9:29 AM	10:45 AM
Aashadh – Sud 11	Sunday, 13 July 2008	6:59 AM	5:03 PM	7:47 AM	9:30 AM	10:45 AM
Aashadh – Sud 12	Monday, 14 July 2008	6:58 AM	5:03 PM	7:46 AM	9:29 AM	10:44 AM
Aashadh – Sud 12	Tuesday, 15 July 2008	6:58 AM	5:04 PM	7:46 AM	9:29 AM	10:45 AM
Aashadh – Sud 13	Wednesday, 16 July 2008	6:57 AM	5:05 PM	7:45 AM	9:29 AM	10:45 AM
Aashadh – Sud 14	Thursday, 17 July 2008	6:57 AM	5:05 PM	7:45 AM	9:29 AM	10:45 AM
Aashadh – Sud 15	Friday, 18 July 2008	6:57 AM	5:06 PM	7:45 AM	9:29 AM	10:45 AM
Aashadh – Vad 1	Saturday, 19 July 2008	6:56 AM	5:07 PM	7:44 AM	9:28 AM	10:45 AM
Aashadh – Vad 2	Sunday, 20 July 2008	6:56 AM	5:07 PM	7:44 AM	9:28 AM	10:45 AM
Aashadh – Vad 3	Monday, 21 July 2008	6:55 AM	5:08 PM	7:43 AM	9:28 AM	10:44 AM
Aashadh – Vad 4	Tuesday, 22 July 2008	6:54 AM	5:08 PM	7:42 AM	9:27 AM	10:44 AM
Aashadh – Vad 5	Wednesday, 23 July 2008	6:54 AM	5:09 PM	7:42 AM	9:27 AM	10:44 AM
Aashadh – Vad 6	Thursday, 24 July 2008	6:53 AM	5:10 PM	7:41 AM	9:27 AM	10:44 AM
Aashadh – Vad 7	Friday, 25 July 2008	6:53 AM	5:10 PM	7:41 AM	9:27 AM	10:44 AM
Aashadh – Vad 8	Saturday, 26 July 2008	6:52 AM	5:11 PM	7:40 AM	9:26 AM	10:44 AM
Aashadh – Vad 9	Sunday, 27 July 2008	6:51 AM	5:12 PM	7:39 AM	9:26 AM	10:43 AM
Aashadh – Vad 11	Monday, 28 July 2008	6:51 AM	5:13 PM	7:39 AM	9:26 AM	10:44 AM
Aashadh – Vad 12	Tuesday, 29 July 2008	6:50 AM	5:13 PM	7:38 AM	9:25 AM	10:43 AM
Aashadh – Vad 13	Wednesday, 30 July 2008	6:49 AM	5:14 PM	7:37 AM	9:25 AM	10:43 AM
Aashadh – Vad 14	Thursday, 31 July 2008	6:48 AM	5:15 PM	7:36 AM	9:24 AM	10:43 AM
Aashadh – Vad 15	Friday, 1 August 2008	6:47 AM	5:15 PM	7:35 AM	9:24 AM	10:42 AM

* Australia Eastern Daylight Time for Sydney, NSW, Australia

SNAP-SHOT OF TOPICS DISCUSSED DURING SAMUH-SMAYIK

- સામાયિક નું મહત્વ
- સામાયિક શા માટે કરવી જોઈએ
- સામાયિક નો સમય શા માટે ૪૮ મીનીટનો હોય છે.
- પર્વ તિથીએ લીલોતરી કેમ ન ખવાય
- સ્નાત્ર શા માટે ભણાવીએ છીએ
- જ્યારે તિર્થંકર પરમાત્માનો જન્મ થાય છે ત્યારે ત્રણ લોકમાં શું પરીવર્તન થાય છે
- ભગવાનના જન્મ સમયે નવગ્રહની સ્થિતિ કેવી હોય છે
- ભગવાનના જન્મ સમયે કોઈપણ જીવનું આયુષ્ય બંધાય તો કઈ ગતિમાં જાય
- દેરાસરમાં આરતી પાંચ દિવા ની શા માટે કરવામાં આવે છે.
- નવકારવાળી ના પારા કે મોતી ૧૦૮ શા માટે હોય છે.
- જેન ધર્મ બધા ધર્મથી અલગ અને વિશિષ્ટ હોવાનું કારણ શું
- જેન કુળમાં આવ્યા અને જેન ધર્મ મળ્યો એનો અંતિમ ધ્યેય શું
- જેન ધર્મનાં ત્રણ મુખ્ય રત્નો કયા છે
- શંત્રુજયનું મહત્વ
- સ્નાત્રનું મહત્વ
- મુહપતી પડિલેહણનું બોલ અને એનું મહત્વ
- ઋષભદેવ ભગવાને માતા મરૂદેવીને શુ ભેટ આપી
- ચાર ગતિમાં મનુષ્યગતિનું મહત્વ શા માટે વધારે છે
- આપણાં e-zine નું નામ શ્રુતવાણી કેમ રાખવામાં આવ્યું છે.
- આત્માને કર્મ બંધ કયા કારણથી થાય છે.

JAIN PANCHANG – શ્રાવણ 2064 – SYDNEY NSW AUSTRALIA

(FROM 2ND AUGUST 2008 TILL 30TH AUGUST 2008)

Tithi	Date	Sunrise *	Sunset *	Navkarshi Time *	Porshi Time *	Sad Porshi Time *
Shravan – Sud 1	Saturday, 2 August 2008	6:47 AM	5:16 PM	7:35 AM	9:24 AM	10:42 AM
Shravan – Sud 2	Sunday, 3 August 2008	6:46 AM	5:17 PM	7:34 AM	9:23 AM	10:42 AM
Shravan – Sud 3	Monday, 4 August 2008	6:45 AM	5:17 PM	7:33 AM	9:23 AM	10:42 AM
Shravan – Sud 4	Tuesday, 5 August 2008	6:44 AM	5:18 PM	7:32 AM	9:22 AM	10:41 AM
Shravan – Sud 5	Wednesday, 6 August 2008	6:43 AM	5:19 PM	7:31 AM	9:22 AM	10:41 AM
Shravan – Sud 6	Thursday, 7 August 2008	6:42 AM	5:20 PM	7:30 AM	9:21 AM	10:41 AM
Shravan – Sud 7	Friday, 8 August 2008	6:41 AM	5:20 PM	7:29 AM	9:20 AM	10:40 AM
Shravan – Sud 8	Saturday, 9 August 2008	6:40 AM	5:21 PM	7:28 AM	9:20 AM	10:40 AM
Shravan – Sud 9	Sunday, 10 August 2008	6:39 AM	5:22 PM	7:27 AM	9:19 AM	10:40 AM
Shravan – Sud 10	Monday, 11 August 2008	6:38 AM	5:22 PM	7:26 AM	9:19 AM	10:39 AM
Shravan – Sud 11	Tuesday, 12 August 2008	6:37 AM	5:23 PM	7:25 AM	9:18 AM	10:39 AM
Shravan – Sud 12	Wednesday, 13 August 2008	6:36 AM	5:24 PM	7:24 AM	9:18 AM	10:39 AM
Shravan – Sud 13	Thursday, 14 August 2008	6:35 AM	5:24 PM	7:23 AM	9:17 AM	10:38 AM
Shravan – Sud 14	Friday, 15 August 2008	6:34 AM	5:25 PM	7:22 AM	9:16 AM	10:38 AM
Shravan – Sud 15	Saturday, 16 August 2008	6:33 AM	5:26 PM	7:21 AM	9:16 AM	10:37 AM
Shravan – Vad 1	Sunday, 17 August 2008	6:32 AM	5:27 PM	7:20 AM	9:15 AM	10:37 AM
Shravan – Vad 2	Monday, 18 August 2008	6:31 AM	5:27 PM	7:19 AM	9:15 AM	10:37 AM
Shravan – Vad 3	Tuesday, 19 August 2008	6:29 AM	5:28 PM	7:17 AM	9:13 AM	10:36 AM
Shravan – Vad 4	Wednesday, 20 August 2008	6:28 AM	5:29 PM	7:16 AM	9:13 AM	10:35 AM
Shravan – Vad 5	Thursday, 21 August 2008	6:27 AM	5:29 PM	7:15 AM	9:12 AM	10:35 AM
Shravan – Vad 6	Friday, 22 August 2008	6:26 AM	5:30 PM	7:14 AM	9:12 AM	10:35 AM
Shravan – Vad 7	Saturday, 23 August 2008	6:25 AM	5:31 PM	7:13 AM	9:11 AM	10:34 AM
Shravan – Vad 8	Sunday, 24 August 2008	6:23 AM	5:31 PM	7:11 AM	9:10 AM	10:33 AM
Shravan – Vad 9	Monday, 25 August 2008	6:22 AM	5:32 PM	7:10 AM	9:09 AM	10:33 AM
Shravan – Vad 10	Tuesday, 26 August 2008	6:21 AM	5:33 PM	7:09 AM	9:09 AM	10:33 AM
Shravan – Vad 11	Wednesday, 27 August 2008	6:20 AM	5:33 PM	7:08 AM	9:08 AM	10:32 AM
Shravan – Vad 12	Thursday, 28 August 2008	6:18 AM	5:34 PM	7:06 AM	9:07 AM	10:31 AM
Shravan – Vad 13	Friday, 29 August 2008	6:17 AM	5:35 PM	7:05 AM	9:06 AM	10:31 AM
Shravan – Vad 15	Saturday, 30 August 2008	6:16 AM	5:36 PM	7:04 AM	9:06 AM	10:31 AM

* Australia Eastern Daylight Time for Sydney, NSW, Australia

