

Week 1: Monday, December 1, 2025 to Sunday, December 7, 2025

સ્તુતિ (શ્રીમદ્ સદ્ગુણ શાલિન...), જયનાદ (૧ મિનિટ)
ધૂન (૩ મિનિટ) હરિ હરિ બોલ

પ્રસંગ વાંચન (૩ મિનિટ)

સ્વામિનારાયણ ભગવાન આ પૃથ્વી પર માત્ર અસંખ્ય લોકોને મુક્તિ આપવા માટે જ નહીં, પરંતુ સત્સંગમાં આપણા બધાની પ્રગતિ કરવામાં મદદ કરવા માટેનો એક મજબૂત પાયો સ્થાપિત કરવા માટે આવ્યા હતા. તેમણે સમગ્ર ભારતમાં વર્ષો સુધી કઠોર તપ કરીને આવનારી પેઢીઓને એક ઉદાહરણ આપ્યું છે. નીલકંઠ વર્ણીએ ભૌતિક સુખોથી દૂર રહેવા અને ભગવાનની ભક્તિમાં જોડાવાનું મૂલ્ય અન્ય લોકોને બતાવવા માટે એક સંન્યાસીનું જીવન જીવ્યું હતું. તેમણે ઘણા ભક્તોને આધ્યાત્મિક પ્રગતિ માટે તેમની સાંસારિક ઈચ્છાઓનો ત્યાગ કરવા માટેના જરૂરી પગલાં લેવા માટે પ્રેરણા પણ આપી હતી. વૈરાગ્યનું અને તપનું આ કાર્ય આજે પણ આપણા ગુરુઓમાં સતત જોવા મળે છે, જેને આપણે નીચે આપેલા પ્રસંગ દ્વારા જોઈએ.

એકવાર સ્વામીબાપા ઉનાળાની ગરમીના દિવસોમાં સારંગપુર ખાતે હતા. એક સંત સ્વામીશ્રી પાસે આવ્યા અને તેમને મીઠો, ઠંડો શેરડીનો રસ પીવા માટે આપ્યો. ગરમીના દિવસ માટે તે આદર્શ પીણું હતું. જોકે, સ્વામીબાપાએ તો પીણું નકારી કાઢ્યું અને પૂછ્યું કે તેઓ તે કેમ લાવ્યા છે, અને કહ્યું કે તેમને ગઈકાલે પણ તે પીણું જોઈતું નહોતું. સ્વામીબાપાએ કહ્યું કે જો તેઓ હમણાં તે પીણું પીશે, તો કાલે કોઈ તેમને ફરીથી આપશે અને પછી તે આદત બની જશે. આમ, સ્વામીબાપા આપણને શીખવે છે કે આપણને જેની જરૂર છે તે જ સ્વીકારવું, નહીં તો આપણે શું જોઈએ છે તેના વિશે વધુ પડતું વિચારવાનું શરૂ કરીશું અને પછી મહારાજ અને સ્વામી પરનું આપણું ધ્યાન ગુમાવી દઈશું.

ચર્ચા (૧૦ મિનિટ)

- આ પ્રસંગ ક્યાં થયો હતો?
 - આ પ્રસંગ સારંગપુર ખાતે થયો હતો.
- સંતે સ્વામીશ્રીને કેવા પ્રકારનો રસ આપ્યો?
 - સંતે સ્વામીશ્રીને મીઠો, ઠંડો શેરડીનો રસ આપ્યો.
- આ પ્રસંગમાંથી સ્વામીશ્રીનું તપ આપણને સાંસારિક ઈચ્છાઓથી દૂર રહેવા માટે કેવી રીતે પ્રેરણા આપે છે?
 - પરિવારજનોને મનન અને ચર્ચા કરવા માટે વિનંતી છે. સ્વામીશ્રી નાની નાની બાબતોમાં પણ માયાને ઓળખે છે, જેમાંથી મોટાભાગની વાતોને આપણે ઘણીવાર અવગણીએ છીએ. તેઓ જે ટેવો કેળવે છે તેના પ્રત્યે તેઓ ખૂબ કાળજી રાખે છે અને ખાતરી કરે છે કે તેઓ મહારાજ અને સ્વામી સિવાય બીજું કંઈ ઈચ્છતા નથી, પછી ભલે તે ગરમીના દિવસે ઠંડા પીણા જેટલું સરળ હોય.
- તપ આપણને ફક્ત સત્સંગમાં જ નહીં, પરંતુ આપણા રોજિંદા જીવનમાં પણ કેવી રીતે મદદ કરે છે?
 - પરિવારજનોને ચર્ચા કરવા અને તેમના વિચારો શેર કરવા માટે વિનંતી છે. તપ આપણને શિસ્ત શીખવે છે અને આપણને આપણા મન પર નિયંત્રણ વિકસાવવા દે છે. આજના વિશ્વમાં, જ્યાં તાત્કાલિક સંતોષ માટે બધું જ જરૂરી છે, ત્યાં તપ ધીરજ અને ખંતનું મૂલ્ય આપણા જીવનમાં લાવે છે.

ગરમીના દિવસે ઠંડુ પીણું લેવાનો નિર્ણય સરળ અને હાનિ વગરનો લાગતો હોવા છતાં, પ્રમુખ સ્વામી મહારાજે જોયું કે આનાથી તેમને કેવી રીતે આદત પડી શકે છે. આપણા ગુરુઓનું તપ ખરેખર તેમના માટે નથી હોતું, પરંતુ આપણે તેનાથી પ્રેરણા મેળવી શકીએ અને કોઈપણ બિનજરૂરી દુન્યવી આસક્તિઓનો ત્યાગ કરવાનો પ્રયાસ કરી શકીએ તેની માટે હોય છે. ચાલો, આપણે પ્રાર્થના કરીએ કે આપણે પણ એવી તકોને ઓળખી શકીએ અને તેના પર કાર્ય કરી શકીએ કે જેથી આપણે આપણી આસપાસની માયા ઘટાડી શકીએ અને સ્વામીશ્રીને પ્રસન્ન કરવા માટે તપ કરી શકીએ.

સંકલ્પ ધૂન (૨ મિનિટ)

- પરમ પૂજ્ય મહંત સ્વામી મહારાજ, સદગુરુ સંતો, સંતો, હરિભક્તો, કુટુંબના સભ્યો, મિત્રો, તથા સમગ્ર વિશ્વના નાગરિકોનું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે અને દેશકાળ સારા રહે.
- પોતાના પારિવારિક, મિત્ર સંબંધી, તથા સત્સંગ મંડળ વિષેની વિશેષ પ્રાર્થનાનો સમાવેશ કરવો.

વિદાય શ્લોક (ગુણાતીતં ગુરુ...) (૧ મિનિટ)

કૌટુંબિક પ્રવૃત્તિ (Optional)

- આ મહિનાની કૌટુંબિક પ્રવૃત્તિઓ (અહીં આપેલા પૃષ્ઠ ૬-૭) માંથી પરિવારજનોને યોગ્ય એક પ્રવૃત્તિનો સમાવેશ કરવા માટે વિનંતી છે. વિશેષ નોંધ - હવેથી કૌટુંબિક પ્રવૃત્તિઓનું અંગ્રેજીમાંથી ગુજરાતીમાં અનુવાદ કરવામાં નહિ આવે, કારણકે હવેની કૌટુંબિક પ્રવૃત્તિઓ વધારે ઇન્ટરેક્ટિવ રહેશે. ભાષાનો અનુવાદ કરવામાં આપેલી પ્રવૃત્તિઓનો મૂળ હેતુ બદલાવાની શક્યતા રહે છે.

Week 2: Monday, December 8 2025 to Sunday, December 14, 2025

સ્તુતિ (શ્રીમદ્ સદ્ગુણ શાલિન...), જયનાદ (૧ મિનિટ)
ધૂન (૩ મિનિટ) પ્રેમે પ્રેમથી બોલો

પ્રસંગ વાંચન (૩ મિનિટ)

તપ એટલે આત્મ-નિયંત્રણ અને માનસિક સંયમ. આપણે એવી દુનિયામાં રહીએ છીએ જ્યાં આપણને ફોન, ખોરાક, કપડાં, પથારી વગેરે સહિત તાત્કાલિક સંતોષ મળે એવી વસ્તુઓ ઉપલબ્ધ છે. દરેક વસ્તુની ઉપલબ્ધતા હોવા છતાં, સ્વામીશ્રી શુદ્ધ અને સરળ જીવન જીવે છે તથા સુખ-સુવિધાઓ અને આનંદ પ્રત્યે પ્રતિકૂળતા રાખે છે. ચાલો, જોઈએ કે તપ કરવાની તક મળે ત્યારે સ્વામીશ્રી કેટલો રાજીવો બતાવે છે.

૩ જાન્યુઆરી, ૨૦૧૭, અમદાવાદ

નિયમિત તપાસ કર્યા પછી, નૈસર્ગિક ઉપચાર નિષ્ણાતે પોતાનો અભિપ્રાય વ્યક્ત કર્યો, “હાલ માટે, સ્વામીશ્રીએ નીચેની વસ્તુઓ ખાવાનું ટાળવું જોઈએ: મીઠાઈઓ, તળેલા ખોરાક, છાશ, અને દહીં.”

આ સાંભળીને, સ્વામીશ્રી બહુ ખુશ થયા અને તાળી પાડીને કહ્યું, “ખૂબ સારું!”

જ્યારે મોટાભાગના લોકો આવી સલાહને અનિચ્છનીય પ્રતિબંધ માને છે, ત્યારે સ્વામીશ્રીની પ્રતિક્રિયા તેમની સાદગી પ્રત્યેની પસંદગી અને સ્વાદ પ્રત્યે સંપૂર્ણ અવગણના દર્શાવે છે.

ચર્ચા (૧૦ મિનિટ)

- નૈસર્ગિક ઉપચાર નિષ્ણાતે સ્વામીશ્રીને શું ટાળવાની ભલામણ કરી?
 - નૈસર્ગિક ઉપચાર નિષ્ણાતે સ્વામીશ્રીને મીઠાઈ, તળેલા ખોરાક, છાશ, અને દહીં ટાળવાની ભલામણ કરી.
- સ્વામીશ્રીએ આ સાંભળીને કેવી પ્રતિક્રિયા આપી?
 - સ્વામીશ્રી બહુ ખુશ થયા અને તાળી પાડીને કહ્યું, “ખૂબ સારું!”
- ભૌતિક સુખો ફક્ત ક્ષણિક સુખ આપે છે તે હકીકત જાણવા છતાં, આપણે શા માટે ભૌતિક સુખોમાં જોડાયેલા રહીએ છીએ?
 - પરિવારજનોને મનન અને ચર્ચા કરવા માટે વિનંતી છે. આપણે ભૌતિક સુખોને મહત્વ આપીએ છીએ અને તે આપણા માટે આદત બની જાય છે. જો આ પછે આપણી આસપાસના લોકો કેવી રીતે જીવે છે તેના બદલે સ્વામીશ્રી જે રીતે જીવે છે તેમાં મૂલ્ય શોધવાનું શીખીશું, તો આપણે ભૌતિક વસ્તુઓ વિના પણ સાચું સુખ મેળવી શકીશું.
- વચનામૃત ગદગા મધ્યનું ૧૬, સ્વરૂપનિકા ને ધર્મનિકાનું, પરિવારજનો સાથે મળીને વાંચો. શ્રીજી મહારાજ વ્યક્તિને તેના પંચવિષયો પર વિજય મેળવવા માટે શું સલાહ આપે છે?
 - પરિવારના સભ્યોને ઉપર જણાવેલ વચનામૃત એક સાથે વાંચવા માટે વિનંતી છે. પછી, પંચવિષયો પર વિજય મેળવવા માટે શ્રીજી મહારાજ શું કરવાની સલાહ આપે છે તે વિષે ચર્ચા કરવા માટે વિનંતી છે (વ્યક્તિએ ભગવાનમાં દૃઢ શ્રદ્ધા રાખવી જોઈએ, જેનાથી ધર્મમાં દૃઢ શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થાય છે).

સ્વામીશ્રી પોતાનું જીવન શક્ય તેટલી સરળ રીતે જીવે છે, કારણ કે આ જ તેમને સૌથી વધુ શાંતિ આપે છે. તેઓ ફક્ત સાથી ભક્તો અને હરિભક્તોને ખુશ કરવા માટે ભૌતિક સુખ-સુવિધાઓનો આનંદ માણે છે. આપણે ધન્ય છીએ કે સરળ અને આનંદમય જીવન કેવી રીતે જીવવું તેનું જીવંત જાગતું ઉદાહરણ આપણને સ્વામીશ્રીનું જીવન પૂરું પાડે છે. ચાલો, આજે પ્રાર્થના કરીએ કે આપણે ભૌતિક જીવનને સ્વામીશ્રી જે રીતે જીવે છે તે રીતે જોઈ શકીએ અને ફક્ત મહારાજ અને સ્વામીમાં જ સાચું સુખ મેળવવાનો પ્રયત્ન કરીએ.

સંકલ્પ ધૂન (૨ મિનિટ)

- પરમ પૂજ્ય મહંત સ્વામી મહારાજ, સદ્ગુરુ સંતો, સંતો, હરિભક્તો, કુટુંબના સભ્યો, મિત્રો, તથા સમગ્ર વિશ્વના નાગરિકોનું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે અને દેશકાળ સારા રહે.
- પોતાના પારિવારિક, મિત્ર સંબંધી, તથા સત્સંગ મંડળ વિષેની વિશેષ પ્રાર્થનાનો સમાવેશ કરવો.

વિદાય શ્લોક (ગુણાતીતં ગુરું..) (૧ મિનિટ)

કૌટુંબિક પ્રવૃત્તિ (Optional)

- આ મહિનાની કૌટુંબિક પ્રવૃત્તિઓ (અહીં આપેલા પૃષ્ઠ ૬-૭) માંથી પરિવારજનોને યોગ્ય એક પ્રવૃત્તિનો સમાવેશ કરવા માટે વિનંતી છે. વિશેષ નોંધ - હવેથી કૌટુંબિક પ્રવૃત્તિઓનું અંગ્રેજીમાંથી ગુજરાતીમાં અનુવાદ કરવામાં નહિ આવે, કારણકે હવેની કૌટુંબિક પ્રવૃત્તિઓ વધારે ઇન્ટરેક્ટિવ રહેશે. ભાષાનો અનુવાદ કરવામાં આપેલી પ્રવૃત્તિઓનો મૂળ હેતુ બદલાવાની શક્યતા રહે છે.

Week 3: Monday, December 15, 2025 to Sunday, December 21, 2025

સ્તુતિ (શ્રીમદ્ સદ્ગુણ શાલિન...), જ્યનાદ (૧ મિનિટ)
ધૂન (૩ મિનિટ) લગની લાગી મને

પ્રસંગ વાંચન (૩ મિનિટ)

આ મહિને, આપણે તપ વિષય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું, જે સત્સંગના આધ્યાત્મિક અભ્યાસ દ્વારા સ્વ-શિસ્તનો સંદર્ભ આપે છે. જ્યારે તપ ઉપવાસ અને અન્ય શારીરિક માધ્યમો દ્વારા અવલોકન કરી શકાય છે, ત્યારે તેમાં સત્પુરુષના રાજીપાની પ્રાપ્તિમાં અવરોધ ન આવવા દેવા અસ્વસ્થતા સહન કરવી અથવા ત્યાગનો પણ સમાવેશ થાય છે. નીચે આપેલા આપણા ગુરુના પ્રસંગ દ્વારા, ચાલો આપણે શીખીએ કે તપ આખરે આપણા પોતાના આધ્યાત્મિક વિકાસ અને લાભ માટે જ કરવામાં આવે છે.

૨ જુલાઈ, ૨૦૧૭, એટલાન્ટા, જ્યોર્જિયા

સાંજની સભા પછી, સ્વામીશ્રી તેમના નિવાસ સ્થાને પહોંચ્યા અને રાત્રે ૮:૧૦ વાગ્યે ભોજન માટે બિરાજ્યા.

તેમણે તેમના સહાયક સંત, ગુણવત્સલ સ્વામીને કહ્યું, “મેં એન્થુર પીધું છે, તેથી મને ભૂખ નથી લાગી. હું ફક્ત ભક્તોને ખુશ કરવા માટે જ ખાઉં છું. તેથી, કૃપા કરીને એવી ખાદ્ય વસ્તુ લાવો જેને વધુ પડતું ચાવવાની જરૂર પડે.”

આ રીતે, સ્વામીશ્રીએ પનીરનું શાક ખાધું અને તેમનું રાત્રિ ભોજન ૩૦ મિનિટ લંબાવ્યું. એ સ્પષ્ટ છે કે સ્વામીશ્રી નિઃસ્વાર્થપણે તેમના ભક્તોને ખુશ કરવા માટે શારીરિક સુખ-સુવિધાઓનો ત્યાગ કરે છે. જો કે, તેઓ ઘણીવાર તે જાણી જોઈને એવી રીતે કરે છે તે આપણને ખબર નથી હોતી.

ચર્ચા (૧૦ મિનિટ)

- સ્વામીશ્રી હરિભક્તોને ખુશ કરવા માટે કયું શાક જમ્યા?
 - સ્વામીશ્રી હરિભક્તોને ખુશ કરવા માટે પનીરનું શાક જમ્યા.
- સ્વામીશ્રીએ એવી ખાદ્ય વસ્તુ કેમ માંગી જેને વધુ ચાવવી પડે?
 - સ્વામીશ્રી પોતાના ભક્તોને લાંબા સમય સુધી દર્શન આપવા માંગતા હતા, તેથી તેમણે એવી ખાદ્ય વસ્તુ માંગી જેને વધુ ચાવવી પડે.
- સ્વામીશ્રીએ પોતાના ભક્તોને દર્શન આપવા માટે કષ્ટ સહન કર્યું. આપણે ઘરે, કામ પર કે મંદિરમાં બીજાઓને જાણ કર્યા વિના કઈ રીતે આપણા રોજિંદા જીવનમાં સમાન તપનો અભ્યાસ કરી શકીએ છીએ?
 - પરિવારજનોને ચર્ચા કરવા અને પોતાના જવાબો શેર કરવા માટે વિનંતી છે. ઉદાહરણ તરીકે: શાળા/કામ પછી સેવા માટે જવું; એકબીજાને મદદ કરવા માટે આપણી ક્ષમતાથી વધારે કરવું; વગેરે.
- આ પ્રસંગ બતાવે છે કે તપ ફક્ત ઉપવાસ કે મોટી મુશ્કેલીઓ જ નહીં, પણ નાના વિચારશીલ બલિદાનો પણ છે. મહારાજ અને સ્વામીને ખુશ કરવા અને એકબીજાને વધુ સારી રીતે ટેકો આપવા માટે પરિવાર તરીકે તમે ક્યાં નાના અને વિચારશીલ બલિદાનો આપી શકો છો?
 - પરિવારજનોને ચર્ચા કરવા અને તેમના વિચારો શેર કરવા માટે વિનંતી છે (એટલે કે સોશિયલ મીડિયા પર સમય વિતાવવાને બદલે ઘરના વડીલો સાથે સમય વિતાવવો; ટીવી જોવા/વિડીયો ગેમ્સ રમવાને બદલે ઘરના કામમાં એકબીજાને મદદ કરવી; પરિવારના અન્ય સભ્યો માટે માળા કરવી; વગેરે).

ભૂખ્યા ન હોય ત્યારે પણ શાક ખાવાની સરળ ક્રિયા દ્વારા, સ્વામીશ્રીએ તપના સાચા તત્વને મૂર્તિમંત કર્યું. તેમણે સ્વેચ્છાએ પોતાનો ભોજનનો સમય લંબાવીને, પોતાના ભક્તોની સંભાળ અને ખુશી માટે પોતાના આરામ અને શારીરિક જરૂરિયાતોનું બલિદાન આપ્યું. આ પ્રસંગ આપણને એ સમજવામાં મદદ કરે છે કે સ્વામીશ્રીનું તપ ઘણીવાર આપણા ધ્યાન બહાર રહે છે, પરંતુ તેઓ સતત પોતાના ભક્તો અને ગુરુઓના આરામ અને આનંદને પોતાના કરતા આગળ રાખે છે.

સંકલ્પ ધૂન (૨ મિનિટ)

- પરમ પૂજ્ય મહંત સ્વામી મહારાજ, સદગુરુ સંતો, સંતો, હરિભક્તો, કુટુંબના સભ્યો, મિત્રો, તથા સમગ્ર વિશ્વના નાગરિકોનું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે અને દેશકાળ સારા રહે.
- પોતાના પારિવારિક, મિત્ર સંબંધી, તથા સત્સંગ મંડળ વિષેની વિશેષ પ્રાર્થનાનો સમાવેશ કરવો.

વિદાય શ્લોક (ગુણાતીત ગુરુ...) (૧ મિનિટ)

કૌટુંબિક પ્રવૃત્તિ (Optional)

- આ મહિનાની કૌટુંબિક પ્રવૃત્તિઓ (અહીં આપેલા પૃષ્ઠ ૬-૭) માંથી પરિવારજનોને યોગ્ય એક પ્રવૃત્તિનો સમાવેશ કરવા માટે વિનંતી છે. વિશેષ નોંધ - હવેથી કૌટુંબિક પ્રવૃત્તિઓનું અંગ્રેજીમાંથી ગુજરાતીમાં અનુવાદ કરવામાં નહિ આવે, કારણકે હવેની કૌટુંબિક પ્રવૃત્તિઓ વધારે ઇન્ટરેક્ટિવ રહેશે. ભાષાનો અનુવાદ કરવામાં આપેલી પ્રવૃત્તિઓનો મૂળ હેતુ બદલાવાની શક્યતા રહે છે.

Week 4: Monday, December 22, 2025 to Sunday, December 28, 2025

સ્તુતિ (શ્રીમદ્ સદ્ગુણ શાલિનં...), જયનાદ (૧ મિનિટ)
ધૂન (૩ મિનિટ) સ્વામી અને નારાયણ

પ્રસંગ વાંચન (૩ મિનિટ)

આપણા ગુરુઓએ હંમેશા આપણને ભગવાનની ભક્તિ કરવાનો અર્થ શું છે અને સત્પુરુષ સાથે કેવી રીતે જોડાયેલા રહેવું તે શીખવ્યું છે. તેમની શિસ્તતા એ પ્રતિબિંબિત કરે છે કે ઉપવાસ અને ભક્તિ ભગવાન સાથેના જોડાણને ગાઢ બનાવે છે. ચાલો, આપણે એક પ્રસંગ જોઈએ જ્યાં સ્વામીશ્રીએ એકાદશીના આધ્યાત્મિક મહત્વને શેર કર્યું હતું.

૧૬ માર્ચ, ૨૦૧૮, નવસારી, ગુજરાત

ચેટાની તૈયારી કરતી વખતે, એક સેવક સંતે કહ્યું, “કાલે એકાદશી છે.” આત્મસ્વરૂપ સ્વામીએ ટિપ્પણી કરી, “યોગીબાપા કહેતા હતા કે [એકાદશી]એ ‘દિવાળી’નો દિવસ છે.”

સેવકો યોગીબાપાની શૈલીમાં કહેવા લાગ્યા: “ના ખાવું, ના પીવું, આખી રાત જાગવાનું, પત્રોના જવાબ આપવાના અને અહેવાલો તૈયાર કરવાના.” સ્વામીશ્રીએ હસીને સંમતી આપી.

પછી આત્મસ્વરૂપ સ્વામીએ ઉમેર્યું, “અને એકાદશીના દિવસે ભગવાનની [ભક્તિ]નો આનંદ માણવો અને બીજું કંઈ નહીં.”

સ્વામીશ્રીએ તરત જ કહ્યું, “હા, બરાબર. ઉપવાસનો હેતુ જ એ છે.”

ચર્ચા (૧૦ મિનિટ)

- યોગીબાપા એકાદશીને દિવાળી જેવો દિવસ કેમ ગણતા?
 - યોગીબાપા એકાદશીને આધ્યાત્મિક રીતે જીવંત દિવસ તરીકે જોતા - પ્રકાશ, આનંદ, અને ભક્તિથી ભરેલો દિવસ (જેમ દિવાળી આંતરિક પ્રકાશની ઉજવણી કરે છે).
- એકાદશી પર યોગીબાપાની દિનચર્યા સેવા અને શિસ્ત પ્રત્યેના તેમના અભિગમ વિષે શું દર્શાવે છે?
 - તે આધ્યાત્મિક અભ્યાસ અને સેવા પ્રત્યેની તેમની ઊંડી પ્રતિબદ્ધતા દર્શાવે છે. તેઓ એકાદશીના દિવસનો ઉપયોગ ઉપવાસ, જાગરણ, અને ભક્તિ સાથે ફરજો પૂર્ણ કરવા માટે કરતા.
- ઉપવાસ આપણા આધ્યાત્મિક જીવનમાં ફક્ત શારીરિક સંયમ કરતાં વધુ કેવી રીતે હોઈ શકે છે?
 - પરિવારજનોને ચર્ચા કરવા માટે વિનંતી છે. ઉપવાસ ત્યારે અર્થપૂર્ણ બને છે જ્યારે તે આપણું ધ્યાન દુન્યવી આનંદથી પરમાત્મા સાથેના આંતરિક જોડાણ તરફ જોડે છે અને તેને આધ્યાત્મિક વિકાસનું સાધન બનાવે છે.
- ભક્તિને આનંદદાયક અને હેતુપૂર્ણ બનાવવા વિષે સ્વામીશ્રીના ઉદાહરણમાંથી આપણે શું શીખી શકીએ છીએ?
 - પરિવારના સભ્યોને તેમના વિચારો પ્રતિબિંબિત કરવા અને શેર કરવા માટે વિનંતી છે. સ્વામીશ્રીનું ઉદાહરણ આપણને શીખવે છે કે શિસ્ત અને ભક્તિને આનંદથી સ્વીકારી શકાય છે તથા જ્યારે તેને ઈમાનદારી અને પ્રેમથી કરવામાં આવે છે ત્યારે આધ્યાત્મિક પ્રથાઓ સૌથી શક્તિશાળી બને છે.

આજના પ્રસંગ દ્વારા જોવા મળે છે કે સાચું આધ્યાત્મિક પાલન ધાર્મિક વિધિઓથી ઉપરાંત છે - તે ભક્તિ, સેવા, અને શિસ્ત દ્વારા આંતરિક આનંદ કેળવવામાં છે. આપણા ગુરુઓના પગલે ચાલીને, આપણે આપણી નિયમિત પ્રથાઓને પરમાત્મા સાથેના જોડાણના ગહન અનુભવોમાં પરિવર્તિત કરી શકીએ છીએ. ચાલો, આપણે આપણા વર્તમાન અને ભવિષ્યના આધ્યાત્મિક પાલનમાં વધુ શિસ્ત માટે મહારાજ અને સ્વામીને પ્રાર્થના કરીએ.

સંકલ્પ ધૂન (૨ મિનિટ)

- પરમ પૂજ્ય મહંત સ્વામી મહારાજ, સદ્ગુરુ સંતો, સંતો, હરિભક્તો, કુટુંબના સભ્યો, મિત્રો, તથા સમગ્ર વિશ્વના નાગરિકોનું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે અને દેશકાળ સારા રહે.
- પોતાના પારિવારિક, મિત્ર સંબંધી, તથા સત્સંગ મંડળ વિષેની વિશેષ પ્રાર્થનાનો સમાવેશ કરવો.

વિદાય શ્લોક (ગુણાતીતં ગુરું...) (૧ મિનિટ)

કૌટુંબિક પ્રવૃત્તિ (Optional)

- આ મહિનાની કૌટુંબિક પ્રવૃત્તિઓ (અહીં આપેલા પૃષ્ઠ ૬-૭) માંથી પરિવારજનોને યોગ્ય એક પ્રવૃત્તિનો સમાવેશ કરવા માટે વિનંતી છે. વિશેષ નોંધ - હવેથી કૌટુંબિક પ્રવૃત્તિઓનું અંગ્રેજીમાંથી ગુજરાતીમાં અનુવાદ કરવામાં નહિ આવે, કારણકે હવેની કૌટુંબિક પ્રવૃત્તિઓ વધારે ઇન્ટરેક્ટિવ રહેશે. ભાષાનો અનુવાદ કરવામાં આપેલી પ્રવૃત્તિઓનો મૂળ હેતુ બદલાવાની શક્યતા રહે છે.

Week 5: Monday, December 29, 2025 to Sunday, January 4, 2026

સ્તુતિ (શ્રીમદ્ સદ્ગુણ શાલિનં...), જયનાદ (૧ મિનિટ)
ધૂન (૩ મિનિટ) સ્વામિનારાયણ સ્વામિનારાયણ

પ્રસંગ વાંચન (૩ મિનિટ)

ધ્યાન કેન્દ્રિત રાખવું મુશ્કેલ હોઈ શકે છે, ખાસ કરીને જ્યારે આપણી આસપાસ ઘણા બધા વિક્ષેપો હોય છે. પરંતુ જો મનને કાબુમાં રાખવાનું રહસ્ય ફક્ત પ્રયત્નો જ નહીં, પણ કંઈક ઊંડું હોય તો શું? ચાલો, આપણે નીચેના પ્રસંગ દ્વારા આપણા મનને કેવી રીતે કાબુમાં રાખી શકીએ તેના પર એક નજર કરીએ.

૫ ઓક્ટોબર, ૨૦૨૪, જૂનાગઢ

સાંજની સભા દરમિયાન, જૂનાગઢના ભસ્પથ સ્વામિનારાયણ વિદ્યામંદિરના વિદ્યાર્થીઓએ સ્વામીશ્રીને શ્રેણીબદ્ધ પ્રશ્નો પૂછ્યા.

પહેલા વિદ્યાર્થીએ પૂછ્યું, “અમે શૈક્ષણિક રીતે સારું પ્રદર્શન કરવાની ઈચ્છા રાખીએ છીએ, પરંતુ અમારા મનને કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી પડે છે...અમે અમારી એકાગ્રતા કેવી રીતે સુધારી શકીએ?”

સ્વામીશ્રીએ જવાબ આપ્યો, “જો કોઈ જંગલમાં જાય અને અનંત પ્રયાસ કરે, તો પણ મનને જીતી શકાતું નથી. મનને જીતવું ખૂબ જ દુર્લભ છે. તે કોઈ સામાન્ય વ્યક્તિ માટે નથી. જોકે, ભગવાનની ભક્તિથી અને ભગવાન સંબંધિત પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાઈને, મનને જીતી શકાય છે.”

ચર્ચા (૧૦ મિનિટ)

- સભા દરમિયાન વિદ્યાર્થીએ સ્વામીશ્રીને શું પૂછ્યું?
 - સભા દરમિયાન વિદ્યાર્થીએ અભ્યાસ કરતી વખતે એકાગ્ર કેવી રીતે થવું તે વિષે પૂછ્યું.
- મન પર વિજય મેળવવા માટે સ્વામીશ્રીનો મુખ્ય સંદેશ શું હતો?
 - સ્વામીશ્રીએ કહ્યું કે, “મન પર વિજય મેળવવો ખૂબ જ દુર્લભ છે. તે સામાન્ય વ્યક્તિ માટે નથી. જોકે, ભગવાનની ભક્તિથી અને ભગવાન સંબંધિત પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યસ્ત રહીને, મન પર વિજય મેળવી શકાય છે.”
- તમારી દિનચર્યામાં, કઈ પ્રવૃત્તિઓ તમારા ધ્યાનને વિખેરી નાખે છે અને આધ્યાત્મિક શિસ્ત કેવી રીતે સ્પટતા લાવવામાં મદદ કરી શકે છે?
 - પરિવારના સભ્યોને ચર્ચા કરવા અને તેમના વિચારો શેર કરવા માટે વિનંતી છે. કામનો તણાવ, ડિજિટલ વિક્ષેપો, અને મલ્ટીટાસ્કીંગ ઘણીવાર આપણા ધ્યાનને વિખેરી નાખે છે. સવારની પ્રાર્થના/ધ્યાન, ચિંતન અથવા શાસો વાંચવા જેવી આધ્યાત્મિક શિસ્ત દ્વારા આપણે આપણા મનને કેન્દ્રિત કરી શકે છે અને વધુ સ્પટતા માટે માનસિક જગ્યા બનાવી શકીએ છીએ.
- ઉચ્ચ હેતુ સાથે જોડાવાથી આપણને ઝડપી ગતિવાળી દુનિયામાં કેવી રીતે સ્થિર રહેવામાં મદદ થાય છે?
 - પરિવારના સભ્યોને ચિંતન અને ચર્ચા કરવા માટે વિનંતી છે. ઉચ્ચ હેતુ આપણને યાદ અપાવે છે કે જીવન ફક્ત સિદ્ધિ વિશે નથી, તે અર્થ વિશે છે. ઉચ્ચ હેતુ દિશા આપે છે, તણાવ ઘટાડે છે, અને વ્યસ્ત કે પડકારજનક સમયમાં પણ આપણા મૂલ્યો પ્રત્યે સાચા રહેવામાં મદદ કરે છે.

મન પર સાચું ધ્યાન અને નિયંત્રણ ફક્ત પ્રયત્નોથી જ નહીં, પરંતુ ભક્તિમાં જોડાવાથી અને ભગવાન સાથે જોડાયેલા રહેવાથી આવે છે. આધ્યાત્મિક અભ્યાસ મનને શાંત કરવામાં અને જીવનમાં વ્યક્તિના લક્ષ્યોને સ્પટ કરવામાં મદદ કરે છે. ચાલો, આપણે પ્રાર્થના કરીએ કે આપણે ભગવાન સંબંધિત પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યસ્ત રહીએ અને આપણા મનને જીતી શકીએ.

સંકલ્પ ધૂન (૨ મિનિટ)

- પરમ પૂજ્ય મહંત સ્વામી મહારાજ, સદ્ગુરુ સંતો, સંતો, હરિભક્તો, કુટુંબના સભ્યો, મિત્રો, તથા સમગ્ર વિશ્વના નાગરિકોનું સ્વાસ્થ્ય સારું રહે અને દેશકાળ સારા રહે.
- પોતાના પારિવારિક, મિત્ર સંબંધી, તથા સત્સંગ મંડળ વિષેની વિશેષ પ્રાર્થનાનો સમાવેશ કરવો.

વિદાય શ્લોક (ગુણાતીતં ગુરું...) (૧ મિનિટ)

કૌટુંબિક પ્રવૃત્તિ (Optional)

- આ મહિનાની કૌટુંબિક પ્રવૃત્તિઓ (અહીં આપેલા પૃષ્ઠ ૬-૭) માંથી પરિવારજનોને યોગ્ય એક પ્રવૃત્તિનો સમાવેશ કરવા માટે વિનંતી છે. વિશેષ નોંધ - હવેથી કૌટુંબિક પ્રવૃત્તિઓનું અંગ્રેજીમાંથી ગુજરાતીમાં અનુવાદ કરવામાં નહિ આવે, કારણકે હવેની કૌટુંબિક પ્રવૃત્તિઓ વધારે ઇન્ટરેક્ટિવ રહેશે. ભાષાનો અનુવાદ કરવામાં આપેલી પ્રવૃત્તિઓનો મૂળ હેતુ બદલાવાની શક્યતા રહે છે.

Ghar Sabha Family Activity Bank - December 2025

Activity 1: The 15-Minute “Need vs. Want” Challenge

Objective: Help families understand the difference between need and wants and practice restraint.

Supplies:

- Paper
- Two markers or Pens (different colors)

Directions:

- Request family members to divide a paper into two sections: NEEDS and WANTS
- For 3 minutes, request each family member to list as many “needs” as they can.
- Then, for 3 minutes, list as many “wants” as they can.
- Pick **one want** from the list and as a family decide to give it up for 24 hours.
- Close by sharing how giving up that want helps strengthen tapa and focus.

Takeaway: Tapa helps us choose what we need over what we want, so we stay steady and strong inside - just like our gurus.

Activity 2: The Comfort Audit - A Self-Reflection + Action Challenge

Objective: Help families identify hidden comforts they rely on and practice letting go of comforts intentionally.

Supplies:

- Pen and paper
- One envelope per each family member

Directions:

- Request each person to list **5 personal comforts** they rely on daily (e.g., AC on high, scrolling before bed, sugary snacks, long showers, music in the car, etc.).
- Fold the list and seal it in an envelope.
- Now, randomly swap envelopes.
- Whatever comfort you pick from someone else’s list, **you will give it up for 48 hours.**
- At the next Ghar Sabha, share:
 - Which comfort was the hardest to give up?
 - What kind of emotion(s) surfaced from giving up these comforts (frustration? boredom? peace?)
 - Did the discomfort teach you anything about yourself?

Takeaway: Tapa isn’t about “less comfort”; it’s about discovering who we are when comfort is removed.

Ghar Sabha Family Activity Bank - December 2025

Activity 3: The One-Question Deep Dive

Objective: Use disciplined reflection to deepen understanding of one's true self.

Directions:

- Pick **one deep tapascharya-themed question** to reflect on for the week, such as:
 - What is one attachment that I am scared to let go of?
 - Where does my desire for comfort overpower my values?
 - How can I choose purpose over preference in my daily life?
- Spend 5 minutes journaling and 5 minutes discussing as a family.

Takeaway: Tapa brings self-awareness; the root of our spiritual growth.

Activity 4: The Silent Walk of Awareness

Objective: Build inner silence and presence through controlled walking.

Directions:

- Request family members to go on a 10 minute or longer family walk outdoors.
- Make sure that no one talks during the walk.
- Instead, have everyone pay attention to:
 - Their footsteps
 - Breath
 - Nature
 - Small sensations
- At the end, share what you noticed that you usually miss on a walk.
- Connect it to tapa:
 - When we reduce stimulation, we see more clearly and notice the small details around us.

Takeaway: Tapa brings clarity; silence reveals what noise hides.

Activity 5: The Time Tapa Experiment

Objective: Challenge comfort-driven time habits and replace them with meaningful actions.

Directions:

- Request each family member to identify how **one hour or more of their time per day gets lost to comfort**. For example: Mindless scrolling, Oversleeping, TV, and Online browsing.
- For the next week, turn that hour into tapa instead, by doing one or more of the following:
 - Satsang reading
 - Journaling
 - Exercise while listening to bhajans/katha
 - Helping someone
 - Seva tasks
- At the end of the week, share what shifted in this week.

Takeaway: Tapa shapes our time, and time shapes our life. Lost time can never be restored.