

અક્રમ યુથ

એપ્રિલ ૨૦૧૭ ગુજરાતી

દાદા ભગવાન પરિવાર

₹ ૧૨



પ્રાપ્તને
ભોગવો

અપ્રાપ્તની ચિંતા ના કરીશ



અનુક્રમણિકા

૦૪ શું તમે સુખી છો કે દુઃખી ?

૦૬ Poll

૦૮ અક્રમપીડિયા

૦૯ iStar

૧૦ જ્ઞાની વીથ યુથ

૧૨ દાદાશ્રીના પુસ્તકની ઝલક

૧૪ શારીરિક રીતે હાજર, માનસિક રીતે ગેરહાજર

૧૭ Exam Festival

૧૮ તમે માત્ર એક ડગલું દૂર છો !

૨૦ Q & A

૨૧ પ્રાપ્તને ભોગવો

તંત્રી
ડિમ્પલ મહેતા
વર્ષ : ૪, અંક : ૧૨
સર્ળંગ અંક : ૪૮
એપ્રિલ ૨૦૧૭

સંપર્ક સૂત્ર :
જ્ઞાનીની છાયામાં,
ત્રિમંદિર સંકુલ, સીમંધર સિટી,
અમદાવાદ-કલોલ હાઈવે,
મુ.પો. - અડાલજ,
જી.ગાંધીનગર-૩૮૨૪૨૧, ગુજરાત.
ફોન : (૦૭૯) ૩૮૮૩૦૧૦૦
email: akramyouth@dadabhagwan.org
website: youth.dadabhagwan.org

Printed & Published by
Dimple Mehta on behalf of
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj -
382421. Dist- Gandhinagar

Owned by
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj -
382421. Dist- Gandhinagar

Printed at
Amba Offset
Basement, Parshvanath
Chambers, Nr. RBI,
Usmanpura, Ahmedabad-14.

Published at
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj -
382421. Dist- Gandhinagar
કુલ ૨૪ પેજ કવર પેજ સાથે

લવાજમ (ગુજરાતી)
વાર્ષિક સભ્ય
ભારત : ૧૨૫ રૂપિયા
યુ.એસ.એ. : ૧૫ ડોલર
યુ.કે. : ૧૦ પાઉન્ડ
પાંચ વર્ષ
ભારત : ૫૦૦ રૂપિયા
યુ.એસ.એ. : ૬૦ ડોલર
યુ.કે. : ૪૦ પાઉન્ડ
D.D/M.O. 'મહાવિદેહ ફાઉન્ડેશન' ના
નામે મોકલવો

You need to download
QR Code Scanner App
from Play store
or iTunes Store



Visit <http://youth.dadabhagwan.org/Gallery/Akram-Youth>

Download free ebook / PDF versions of all Akram Youth issues by scanning this QR code



સંપાદકીય

એક દિવસમાં ૨૪ કલાક એટલે કે ૧૪૪૦ મિનિટ એટલે કે ૮૬૪૦૦ સેકન્ડ્સ હોય છે. તો, તમે કહી શકશો કે આજના દિવસમાં કેટલી મિનિટ કે કેટલી સેકન્ડ્સ તમે વર્તમાનમાં રહ્યા? ઓકે, શું તમે ગેરંટીથી કહી શકશો કે દિવસના મોટાભાગના સમયમાં તમે વર્તમાનમાં રહ્યા હતા.? જો જવાબ 'ના' માં હોય તો હવે તમારા માટે સમય પાકી ગયો છે કે તમે વર્તમાનમાં જીવવાનું ચાલુ કરો. એ એટલા માટે કે કમ સે કમ તમે એનાથી જાગૃત તો થયા, અને વર્તમાનમાં રહેવા માટે આ જાગૃતિની જ જરૂર છે.

પોતાની પાસે જે હોય તેમાં ખુશ રહેવું, એનું આજની દુનિયામાં ખૂબ મહત્વ છે, ખાસ કરીને યુવાનો માટે. વસ્તુઓની દરકાર ના કરવી એ બહુ સામાન્ય ભૂલ થાય છે જે બધાનું બિનજરૂરી પતન નોતરે છે, અને નાની નાની વસ્તુઓમાંથી મળતાં આનંદથી વંચિત રાખે છે. આપણે ક્યારેય વિચાર્યું નથી કે ક્યા કારણોથી આપણે વસ્તુઓની કદર નથી કરતાં? આપણી પાસે જે છે, તેમાં જ કેમ આપણે આનંદથી નથી રહી શકતાં? વર્તમાનમાં રહેવાના શું ફાયદાઓ છે?

ચાલો, આપણે આ અંકમાં આપણો અભિગમ કેમ બદલવો એ શીખીએ અને આપણી પાસે જે છે તેનો સંપૂર્ણ આનંદ માણીએ...

-રિમ્પલ મહેતા

સુખી

વ્યક્તિ



કે



દુઃખી

વ્યક્તિ

નીચેની પરિસ્થિતિમાં તમને જેવા વિચાર આવે તેને પસંદ કરો.

કપડાં

- સુખી માણસ : વાહ, મારી પાસે મોટું કબાટ(વોર્ડરોબ) ભરીને કપડાં છે.
- દુઃખી માણસ : મારી પાસે ફક્ત એક નાનું કબાટ(વોર્ડરોબ) ભરીને જ કપડાં છે અને એમાં કોઈ બ્રાન્ડેડ કપડાં પણ નથી.



જ્યારે તમારા કઝીન્સ તમને અવાર-નવાર ફોન કરતાં હોય.

- સુખી માણસ : મારા કઝીન્સ મારા જીવનના વિકાસ માટે આટલી દરકાર રાખે છે, એ કેટલી મોટી વાત કહેવાય!!
- દુઃખી માણસ : હે ભગવાન!, મારા કઝીન્સ મને મારા અભ્યાસ અને જીવન વિષે પ્રશ્નો પૂછી પૂછીને મને પરેશાન કરી દે છે....!!



તમારા ઘરની સામે જ મૉલ હોય ત્યારે....

- સુખી માણસ : મારા ઘરની બરાબર સામે જ મોટો મૉલ છે, હવે હું ત્યાં ગમે ત્યારે મારી ઈચ્છા પ્રમાણે જઈ શકું છું અને મારા મિત્રોને મળી શકું છું.
- દુઃખી માણસ : મારા ઘરની બરાબર સામે જ મોટો મૉલ છે, જેને કારણે મારે પરાણે મારા ના ગમતા લોકોને આવકારવા પડે છે અને મળવું પડે છે.



ઓછા કલાક માટે સેવા મળે ત્યારે

- સુખી માણસ : આ વખતે અન્ય સેવાર્થીઓને ચાન્સ મળશે. દાદા બધાને સારી રીતે સેવા કરવાની શક્તિ આપે.
- દુઃખી માણસ : મેનેજમેન્ટ કમિટિએ મને કોઈ મહત્વનો રોલ ના આપ્યો, એમને મારી કદર જ નથી.



જ્યારે મમ્મી મદદ માટે કહે...

- સુખી માણસ : મમ્મી અદ્ભુત છે, ઘરકામ કેમ કરવું એ હંમેશાં મને શીખવે છે.
- દુઃખી માણસ : ઓહ!.. મમ્મી સતત એકની એક વાત વારંવાર કહે કહે કરે છે અને તેના કામ માટે દોડાવ્યા જ કરે છે.



જ્યારે નવો રસ્તો બની રહ્યો હોય ત્યારે

❑ સુખી માણસ : સરસ, નવા રસ્તા મુસાફરી માટે ખૂબ કામ લાગશે.

❑ દુઃખી માણસ : આ બહુ કંટાળાજનક છે, આનાથી ટ્રાફિકની સમસ્યા બહુ વધશે!



સહકર્મચારીઓ જ્યારે પ્રતિસાદ આપે ત્યારે

❑ સુખી માણસ : વાહ, આ ખૂબ સારું સૂચન છે, હું ચોક્કસ તેના પર કામ કરીશ.

❑ દુઃખી માણસ : મારા કામ અંગે ફરિયાદ કરવાની, મારા સહકર્મચારીઓની હિંમત કેવી રીતે થઈ?



ડ્રાઈવર ન હોય ત્યારે

❑ સુખી માણસ : મારે જ્યાં જવું હશે ત્યાં સુધી હું ગાડી ચલાવી લઈશ.

❑ દુઃખી માણસ : ડ્રાઈવર વગર ગાડી રાખવાનો શું મતલબ! બધા પાસે ડ્રાઈવર હોય છે.



મિલ્ક પ્રોડક્ટ્સની એલર્જી થાય ત્યારે

❑ સુખી માણસ : કમ સે કમ, મિલ્ક પ્રોડક્ટ્સની પરેજી પાળી, ફીટ અને તંદુરસ્ત રહી, હું મારા શરીરની સંભાળ રાખી શકીશ.

❑ દુઃખી માણસ : આ બહુ ખરાબ થયું, હવે હું ક્યારેય ચીઝ કે કોટેજ ચીઝ નહીં ખાઈ શકું.



મારુતિ ૮૦૦ ગાડી રાખવા બદલ જ્યારે અપમાન કરવામાં આવે ત્યારે

❑ સુખી માણસ : કંઈ નહીં, ફરવા માટે મારી પાસે ગાડી તો છે, હું વધારે મહેનત કરી વધારે પૈસા કમાઈ ભવિષ્યમાં વધારે સારી ગાડી લઈશ.

❑ દુઃખી માણસ : અરેરે! મારી પાસે 'એની એ' જ જૂની ગાડી છે અને મારે કાયમ એ જ વાપરવી પડશે, એ મને જરાય નથી ગમતી!



શું



?



તમે સુખી છો કે દુઃખી ?

Poll

બાળપણથી, આપણને વસ્તુઓને હળવાશથી ન લેવાનું શીખવવામાં આવે છે. પણ, વસ્તુઓને હળવાશથી ન લેવી એટલે આપણે ખરેખર શું કહેવા માંગીએ છીએ? એનો મતલબ કોઈ વ્યક્તિ કે વસ્તુનું અવમૂલ્યન(મૂલ્ય હોય એનાથી ઓછું આંકવું) ના કરવું, કારણકે આપણે માનીએ છીએ કે આપણે સ્વાભાવિક રીતે જ એ વસ્તુને લાયક છીએ અને એ વસ્તુઓ આજ કે કાયમ માટે આપણી જ છે. આ મોડર્ન વર્લ્ડમાં આપણને વસ્તુઓ સતત મળ્યા કરવાને કારણે આપણે આપણી જરૂરિયાતો અને વસ્તુઓથી ખૂબ ટેવાઈ ગયા છીએ, અને એવા ટેવાઈ ગયા છીએ કે આપણે તે વસ્તુઓની કદર કરતાં નથી, અને એક દિવસ કોઈ એક ખૂટી પડે કે આપણને ના મળે ત્યારે આપણને એની કિંમત સમજાશે. અને ત્યારે આપણને વસ્તુને સાચવવાનો સાચો અર્થ સમજાશે કે ‘જ્યારે તમે વસ્તુઓની અવગણના કરો છો, ત્યારે વસ્તુઓ તમારી અવગણના કરશે.’ વસ્તુના તમને અંતરાય પડશે.

ઉપરોક્ત કન્સેપ્ટને વધારે વિગતે અને ઊંડાણથી સમજવા, અમે લગભગ ૨૩૦ યુવાનોને પૂછ્યું કે તેઓ વસ્તુઓની અવગણના કરે છે કે નહિ અને દરેકનો ત્વરિત જવાબ હતો ‘હા’. વધુમાં, તેઓને પૂછવામાં આવ્યું કે તેઓ સાધારણ રીતે કઈ કઈ વસ્તુઓની અવગણના કરતાં હોય છે,...



what do YOU think?

27.4%

૧. ઘર
૨. ખોરાક
૩. કાપડાં
૪. પાણી
૫. ઇન્દ્રિયો
અને
સંવેદનાઓ
૬. પૈસા

બેઝીક
જરૂરિયાતો
૬૩૯

23.5%

૧. માતા-પિતા/કુટુંબ
૨. ભાઈ-બહેન
૩. મિત્રો
૪. પડોશીઓ
(નેબર)
૫. શિક્ષકો.

સંબંધો
અને લોકો
૫૪

19.5%

૧. ફોન.
૨. ઇલેક્ટ્રોનિક
આઈટમ્સ જેવી કે
ટીવી/કમ્પ્યુટર/
લેપટોપ
૩. ઈન્ટરનેટ
૪. પબ્લિક ટ્રાન્સપોર્ટ
૫. ઇલેક્ટ્રિસિટી

ટેકનોલોજીસ
અને
સગવડો ૪૫

16.5%

૧. સમય
૨. બુદ્ધિ
૩. સ્વતંત્રતા
૪. અભ્યાસ
૫. આવડત (ટેલન્ટ)
૬. હક્ક (રાઈટ્સ)
૭. મા-બાપના સંસ્કાર
૮. દાદાનું જ્ઞાન

રચૂળ
વસ્તુઓ
સિવાયની
વસ્તુઓ ૩૮

13.1%

૧. ઓક્સિજન
૨. તંદુરસ્તી (હેલ્થ)
૩. ઊંઘ

શરીર - દેહની
આવશ્યકતાઓ
૩૦



AKRAMPEDIA

લેખક : આયુષ મહેતા

ઉંમર : ૧૭

The Knowledge Encyclopedia

ગયા શુક્રવારે હું મારા મમ્મી-પપ્પા સાથે મોબાઈલ ફોન ખરીદવા ગયો હતો. મને બધા ફોન (સરખી કિંમતવાળા) લગભગ સરખા જ લાગ્યા એટલે પસંદગી કરવી અઘરી હતી. આખરે મેં મમ્મી-પપ્પાની સહમતિથી Moto G લેવાનું નક્કી કર્યું અને હોંશે-હોંશે એ ખરીદ્યો. આ ફોન ખરેખર બહુ સરસ છે. એમાં ઘણી બધી સુવિધાઓ છે અને એ દેખાય પણ સરસ છે. એક અઠવાડિયા સુધી હું ફોનમાં જ ખોવાયેલો રહ્યો અને સાચું કહું તો મને ખૂબ મજા આવી. “આ મારી અત્યાર સુધીની સૌથી સરસ ખરીદી છે”, એવું માનીને હું ખુશ થતો રહ્યો, પણ ક્યાં સુધી? iPhone વાળા મારા મિત્રને મળ્યો ન હતો, ત્યાં સુધી. જેવો એણે બીજા મિત્રને મેસેજ કરવા ખિસ્સામાંથી iPhone કાઢ્યો, કે તરત જ મારી અંદર કંઈક થયું. એ વખતે મને ખબર નો’તી પડી, પણ અજાણતાથી મેં મારા મિત્ર પાસેથી લઘુતાગ્રંથિની પીડા લઈ લીધી. મને ખબર ન હતી કે મેં એક સારી બ્રાન્ડનો ફોન લેવાની ઈચ્છા સંઘરી રાખી હતી. હું સારી બ્રાન્ડથી ખૂબ પ્રભાવિત હતો. માનતો હતો કે iPhone લઈને લોકો ‘કૂલ’ ફીલ કરે છે.

મિત્રો, મારે આગળ કાંઈ કહેવાની જરૂર છે? આપણે બધાં આપણી આજુબાજુ રહેલી વ્યક્તિઓ જોડે આપણને સરખાવતાં જ હોઈએ છીએ. આપણી પાસે જે હોય, એનાથી આપણે સ્વાભાવિક રીતે ખુશ જ હોઈએ. પણ બીજા પાસે વધારે વસ્તુ જોઈને એની સાથે સરખામણી કરી, ઈર્ષ્યા અને અસંતોષનું દુઃખ વહોરી લઈએ છીએ. આપણા બધાંમાં આ વૃત્તિ પડેલી છે, એ હકીકત છે.

મને ખબર હતી કે મારે આ ઉચાટની પાછળનું વિજ્ઞાન શોધવું જ પડશે અને શોધતાં શોધતાં મને “દાદા ભગવાન”ની આ વાણી મળી અને મારો ભોગવટો શમી ગયો. આ વાણી તમારી જોડે શેર કરું છું, લો વાંચો.

દાદાશ્રી : જે પ્રાપ્ત હોય તે ભોગવવું. જે આવ્યું હોય તેને નિરાંતે ખાવું, પીવું, બધું જ કરવું. ના આવે તો કંઈ નહીં. આ તો પ્રાપ્ત સુખને તરછોડીએ કે ‘પેલું ય મળે તો કેવું સરસ!’ અલ્યા, આત્મામાં રહે ને! પ્રાપ્તને ભોગવ ને! પણ બેભાન લોકો આ સુખને ખોઈ નાખે અને કંઈ ઈચ્છામાં જ પડ્યો હોય કે ‘સાસરે ક્યારે જવાય?’ અલ્યા, સાસરે જવાનું હશે ત્યારે જવાશે, ને ના જવાય તો ઘેર રહું.



International Spiritual Teenager Akram Retreat



આ ઈવેન્ટ બાળકોને દાદાએ આપેલ અક્રમ વિજ્ઞાનને ઊંડાણપૂર્વક સમજવાની તક આપે છે. આ ૧૫ દિવસીય ઈવેન્ટથી બાળકો ભારતીય સંસ્કૃતિને ખૂબ જ નજીકથી અનુભવે છે. બાળકો માટે આ ઈવેન્ટમાં ખાસ એક્ટીવીટી, Self-development programs અને પૂજ્યશ્રી દીપકભાઈ, આ આપ્તપુત્ર-આપ્તપુત્રીઓ સાથે સ્પેશ'લ સત્સંગ.



પવન ગુટપા
કેન્યા

બધી એક્ટીવીટીઝ બહુ સરસ હતી. અમે પદ ગાતાં પણ શીખ્યા. હવે પાછાં જઈને બધા મહાત્માઓ જોડે એ પદ ગાઈશું.



પુશ્પૂ મકવાણા
યુ.કે.

અહીં iStar માં ફક્ત દાદાશ્રીના જ્ઞાનની વાતો જ નહિ પણ સાથે સાથે નવા મિત્રો બનાવવાનો અને તેમની સાથે રહેવાનો એક અલગ આનંદ મળે છે. મારું માનવું છે કે દરેક જુવાને એકવાર તો iStar માં ભાગ લઈ તેનો અનુભવ મેળવવો જોઈએ.



જ્ઞાની વિથ યુથ



પ્રાપ્તને ભોગવો અને સંતોષ એમાં ફરક શું છે?

પ્રાપ્તને ભોગવો. જે સંતુષ્ટ હોય ને તે સહેજે પ્રાપ્તને જ ભોગવતો હોય. અપ્રાપ્તની ચિંતા કરે તેને અસંતોષી કહેવાય. સંતોષી નર સદાય સુખી. અસંતોષી સદાય દુઃખી ને દુઃખી જ. અસંતોષ શું હોય? પોતાની થાળીમાં લાડવો હોય ને એક લાડવો આપ્યો ને પેલાની થાળીમાં બે દેખે. ત્યારે એને બે મળ્યા ને મને એક જ. મને પણ બે આપો. એમાં જો ખબર પડે કે પેલાને ત્રણ મળ્યા છે તો પાછું શરૂ થાય. આપણે બે બેડરૂમના સરસ ફ્લેટમાં રહેતા હોઈએ ને આપણા ઓળખીતાને ત્યાં ઓપેનીંગમાં જઈએ. ત્યાં ત્રણ બેડરૂમ જોઈને દુઃખ શરૂ થાય. પણ એક બેડરૂમવાળા ફ્લેટમાં જઈને ખુશ થાય કે આપણે તો મોટો હોલ, કિચન અને બે બેડરૂમ છે. પણ જો ચાર બેડરૂમ વાળો બંગલો જોઈએ તો ફરી દુઃખ શરૂ થાય. એમાં દુઃખ કોણ આપે છે, બંગલો દુઃખ આપે છે? ફેન્ડ દુઃખ આપે છે? દુઃખ કોણ આપે છે એની ભૂલ. અમારે તો કેટલો નાનો બંગલો અને પેલાને કેટલું સારું? એ અસંતોષ.

અરે, તમને જે પ્રાપ્ત થયું છે એ ભોગવો ને. લોકોના તો રહેવાના ઠેકાણા નથી પડતાં. એ કરતાં તો આપણને ઘણી આનંદની વાત છે. પણ પેલું દુઃખ ઉપાડીને લાવે. એ જ અસંતોષનું દુઃખ. તેવી જ રીતે દાગીના માટે પણ દેરાણીને સાસુએ વધારે આપ્યું અને મને ઓછું આપ્યું. અરે, તારી પાસે ૨૨ તોલા છે તે જોને. ના, પણ એને બે વીંટી વધારે આપી. મને ત્રણ આપી ને એને પાંચ આપી. એમાં દુઃખી થાય. અને એ દુઃખી થાય તે સમજાય કે ચાલો, એ દુઃખી થાય છે પણ ઘણીને પણ દુઃખી કરી નાખે. ઘણીને ચાવીઓ મારી મારી ને કહે કે તમે બા ને કહો પછી મારી સાથે વાત કરો. કેમ મને વધારે નથી આપતાં, પેલીને કેમ વધારે આપ્યું? બે ભાઈઓ વચ્ચે ભેદ પડાવે સાસુને મા દીકરા

વચ્ચે ભેદ પડાવે એટલે જે છે તેને ભોગવી નથી લેતા. શાંતિથી ભોગવી લેને. દેરાણી સાત નંબરના બૂટ પહેરતી હોય ને આપણે પાંચ નંબરના બૂટ પહેરતાં હોય તો આપણે પણ સાત નંબરના પહેરવા જોઈએ ને? દેરાણી જેવું કરે એવું હું કરીશ, થાય? આ દુઃખ આપણે વોહરી ના લેવાય. એના કર્મ પ્રમાણે એને મળે છે, એના પ્રારબ્ધ પ્રમાણે એને મળે છે ને મને મારા પ્રારબ્ધ પ્રમાણે મળશે.

મને આનંદમાં કોણ રાખશે? જો પ્રાપ્તને ભોગવીશ અને અપ્રાપ્તની ચિંતા ના કરીશ તો આનંદમાં રહેવાય, એ સમજણથી રહેવાશે. સાચી સમજણ સમજી લીધી હોય. તો મને જે મળ્યું છે મારા પ્રારબ્ધનું છે, મારે કકળાટ કરવો નથી અને જો દુઃખ લાગતું હોય તો પાછળ ના જોવું. બે જ બેડરૂમ છે, લોકોને કેટલી તકલીફ છે એના કરતાં મારે ઘણું સારું છે. જોવું હોય તો ઉપર જ્ઞાનીને જુઓ, કેટલા જ્ઞાનમાં આગળ વધ્યા. જ્ઞાનીઓ સુખ કે દુઃખમાં સમતામાં રહેતા હતાં તેવી સ્થિતિમાં રહેવું છે.

“

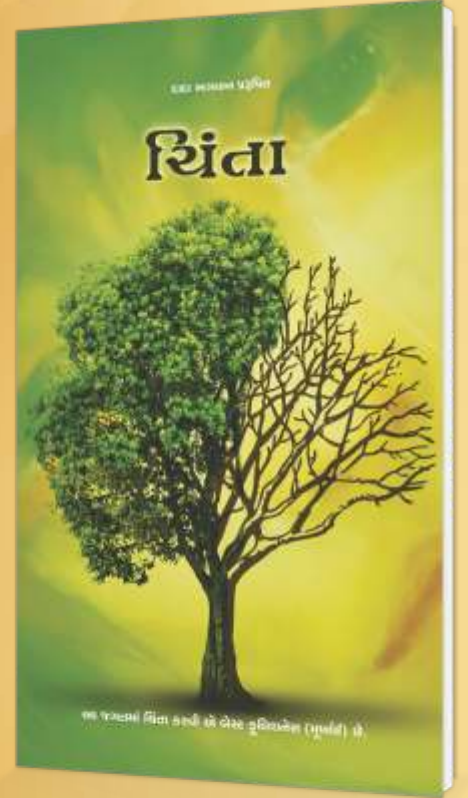
**મને આનંદમાં કોણ રાખશે?
જો પ્રાપ્તને ભોગવીશ
અને અપ્રાપ્તની
ચિંતા ના કરીશ તો
આનંદમાં રહેવાય.**

”

દાદાશ્રીના પુસ્તકની ઝલક

વર્તમાનમાં વર્તે તે સાચું !

કોઈને ત્રણ વર્ષની એકની એક છોડી હોય તો મનમાં એમ થાય કે આ મોટી થશે ત્યારે એને પૈણાવી પડશે, એનો ખરચ થશે. એવું ચિંતા કરવાની ના કહી છે. કારણ કે એનો ટાઈમીંગ ભેગો થશે ત્યારે બધા એવિડન્સ ભેગા થશે. માટે એના ટાઈમીંગ આવતાં સુધી તમે એમાં હાથ ઘાલશો નહીં. તમે તમારી મેળે છોડીને ખાવાનું-પીવાનું આપો, ભણાવો-ગણાવો બધું. બીજી બધી આગળની ભાંજગડ નહીં કરો. આજના દિવસ પૂરતી જ ભાંજગડ કરો, વર્તમાનકાળ પૂરતી. ભૂતકાળ તો વહી ગયો. જે તમારે ભૂતકાળ છે એને ક્યાં ઉથામો છો ? નથી ઉથામતાને એટલે ભૂતકાળ વહી ગયો. એને કોઈ મૂર્ખ માણસે ય ઉથામે નહીં. ભવિષ્યકાળ વ્યવસ્થિતના હાથમાં છે તો પછી આપણે વર્તમાનમાં રહેવું. અત્યારે યા પીતાં હોય ને તો યા નિરાંતે પીવી, કારણ ભવિષ્યકાળ વ્યવસ્થિતના હાથમાં છે. આપણે શું ભાંજગડ? એટલે વર્તમાનમાં રહેવું, ખાતાં હોય તે ઘડીએ તો ખાવામાં પૂર્ણ ચિત્ત પરોવીને ખાવું. ભજિયાં શેનાં છે એ બધું નિરાંતે જાણવું. વર્તમાનમાં રહેવું એનો અર્થ શું કે ચોપડો લખતાં હોય તો બિલકુલ એક્યુરેટ, એમાં જ ચિત્ત રાખવું જોઈએ. કારણ કે ભવિષ્યકાળમાં ચિત્ત જાય છે, તેથી આજનો ચોપડો બગડે છે. ભવિષ્યનાં વિચારો પેલા ક્યક્ય કરતાં હોય તેથી આજના



Download free ebook /
PDF versions of this
book by scanning this
QR code



Visit : <https://goo.gl/jblusv>



લખાણનાં ચોપડા પેલા બગડી જાય છે, ભૂલચૂક થઈ જાય છે. પણ જે વર્તમાનમાં રહે છે તેની એક પણ ભૂલ થતી નથી, ચિંતા થતી નથી.

ના કરો અપ્રાપ્તની ચિંતા

કેટલાંક અમદાવાદના શેઠ મળ્યા'તા. તે જમતી વખતે મિલમાં ગયા હોય, મારી જોડે જમવા બેઠાં હતાં. તે શેઠાણી સામા આવીને બેઠાં. તો પૂછ્યું, શેઠાણી, 'તમે કેમ સામે આવીને બેઠાં?' તો કહે, 'સમી રીતે જમતા નથી શેઠ કોઈ દહાડો ય.' એટલે હું સમજી ગયો. ત્યારે મેં શેઠને પૂછ્યું, ત્યારે કહે, 'મારું ચિત્ત બધું ત્યાં જતું રહે છે.' મેં કહ્યું, 'એવું ના કરશો. વર્તમાનમાં થાળી આવી એને પહેલું એટલે પ્રાપ્તને ભોગવો, અપ્રાપ્તની ચિંતા ના કરો. જે પ્રાપ્ત વર્તમાન હોય એને ભોગવો.'

ચિંતા થતી હોય તો પછી જમવા માટે રસોડામાં જવું પડે? પછી બેડરૂમમાં સૂવા જવું પડે? અને ઓફિસમાં કામ પર?

પ્રશ્નકર્તા: એ પણ જઈએ.

દાદાશ્રી: એ બધાં ડિપાર્ટમેન્ટ છે. તો આ એક જ ડિપાર્ટમેન્ટની ઉપાધિ હોય, તે બીજા ડિપાર્ટમેન્ટમાં ના લઈ જવી. એક ડિવિઝનમાં જઈએ ત્યારે તે પૂરતું બધું સંપૂર્ણ કામ કરી લેવું. પણ બીજામાં ડિવિઝનમાં જમવા ગયા એટલે પેલી ઉપાધિ પેલા ડિવિઝનમાં અને આ જમવા ગયા તો ટેસથી જમવું. બેડરૂમમાં ગયા તો પેલી ઉપાધિ ત્યાંની ત્યાં રાખવી. આમ ગોઠવણી નથી એ માણસ માર્યો જાય. જમવા બેઠો હોય, તે ઘડીએ ચિંતા કરે કે ઓફિસમાં શેઠ વઢશે ત્યારે શું કરીશું? અલ્યા, વઢશે ત્યારે દેખ લેંગે! અલ્યા, જમને નિરાંતે!

ભગવાને શું કહેલું કે, 'પ્રાપ્તને ભોગવો, અપ્રાપ્તની ચિંતા ના કરો.' એટલે શું કે જે પ્રાપ્ત છે એને ભોગવો ને!



કૃષ્ણ ભગવાને શું કહ્યું છે કે

“

‘પ્રાપ્તને ભોગવ.

અપ્રાપ્તની

ચિંતા

ના કરીશ.’

”



કૃષ્ણ ભગવાને શું કહ્યું છે કે, ‘પ્રાપ્તને ભોગવ. અપ્રાપ્તની ચિંતા ના કરીશ.’ આ અમદાવાદના એક શેઠિયાને ઘેર ગયો. તે શેઠાણીએ સુંદર રસોઈને કંસાર કર્યો. પછી શેઠ ને હું જમવા બેઠા. શેઠાણી શેઠને કહે, ‘આજે તો પાંસરા જમો.’ મેં પૂછ્યું, ‘કેમ આમ કહો છો?’ ત્યારે શેઠાણી કહે, ‘અરે, આ તો અહીં જમે તે ધોકડું જમે છે, ને શેઠ તો મિલમાં ગયા હોય છે ! તે કોઈ દહાડો પાંસરું જમતા નથી.’ ઓત્તારીની ! અલ્યા આ થાળી અત્યારે તને પ્રાપ્ત થઈ છે તેને નિરાંતે ભોગવને ! મિલ અત્યારે અપ્રાપ્ત છે તેની ચિંતા શા માટે ? ભૂત અને ભવિષ્ય બન્ને ય અપ્રાપ્ત છે. વર્તમાન પ્રાપ્ત છે તેને નિરાંતે ભોગવ. અરે, આ અક્કરમી તો એટલી હદ સુધી પહોંચ્યા કે ચાર વરસની બેબીને પરણાવવાની ચિંતા અત્યારથી જ કરતા હોય ! તે મૂઓ, છેલ્લે સ્ટેશને પહોંચ્યો હોય ને ઘરનાં બધાંએ દીવો બીવો ય કરી દીધો હોય, ત્યારે ડચકાં ખાતો હોય ! તે પેલી બિચારી છોડી ય છેવટે આવીને કહી જાય કે ‘બાપા, તમે નિરાંતે જાવ. મારી ચિંતા ના કરશો.’ ત્યારે અક્કરમી કહે, ‘તું શું સમજે એમાં !’ અને મનમાં સમજે કે ઓછી અક્કલ ખરીને તેથી બેબી આમ બોલે. લે ! આ મૂઓ, અક્કલનો કોથળો ! બજારમાં વેચવા જાય તો ચાર આનાય કોઈ ના આપે.

આત્મા જેવું ચિંતવે તેવું તર્ત જ ફળ મળે. એક એક અવસ્થામાં એક એક અવતાર બાંધે તેવું છે આ બધું !

દાદાશ્રીએ કહ્યું છે, મિલમાલિકો જમતી વખતે માનસિક રીતે હાજર નથી હોતા. તેઓ મિલના બાકી રહેલા કામ વિષે કે આગળની યોજનાઓ વિષે વિચારતાં હોય છે. એમ આપણું મન પણ ભૂતકાળ કે ભવિષ્યના વિચારોમાં ખોવાયેલું હોય છે, તે આપણને વર્તમાનમાં રહેવા દેતું નથી. શું આવું તમારી જોડે પણ બન્યું છે કે, કોઈ પરિસ્થિતિમાં તમે ફિઝીકલી (શારીરિક રીતે) હાજર હો, પણ મેન્ટલી (માનસિક રીતે) ગેરહાજર હો ?!

**અમે અમુક તરુણીને
આ વિષે પૂછ્યું,
અને અમને
નીચે મુજબ જવાબો મળ્યા:**



એક દિવસ, “હું કોલેજ જાઉં છું” એમ જૂઠું બોલીને, હું મિત્રો સાથે મુવી જોવા ગઈ. મને સતત ડર લાગ્યા કરતો હતો કે મમ્મીને સાચી વાતની ખબર પડશે તો? કોઈ મને જોઈ જશે તો? મને મુવી જોવામાં જરાય મજા ના આવી. - સ્નેહા

જ્યારે મારા પ્રોફેસર લેક્ચર આપતાં હોય છે, ત્યારે મારું ધ્યાન બીજે જ ક્યાંક હોય છે, કારણ કે, મને લેક્ચરમાં બિલકુલ રસ નથી પડતો. મારું મન સતત ખાવાનું, મિત્રો વગેરે વિષે વિચારતું હોય છે. - ચિંતન


જ્યારે મારા પેરન્ટ્સ મારી જોડે વાત કરતાં હોય છે, ત્યારે મોટેભાગે હું એમની અવગણના કરું છું, જેમ કે, મોમ વાત કરતી હોય અને હું મોબાઈલમાં ગેમ રમતો હોઉં કે ફેન્ડ્સ સાથે ચેટ કરતો હોઉં. - યશ

હું ભણતી હોઉં ત્યારે મારું ચિત્ત ક્યારેય ભણવામાં હોતું નથી. એ મને ખાવાના, ફિલ્મ સ્ટાર્સના, મુવીના ફોટા બતાડ્યા કરે છે. - જીંકલ

જ્યારે હું મંદિરમાં ભગવાનની મૂર્તિ સામે હોઉં છું, ત્યારે મારું ચિત્ત, બહાર મૂકેલા ચંપલમાં, કામમાં, પૈસામાં કે એવી કોઈ જગ્યાએ હોય છે, પ્રાર્થનામાં નહીં. - ક્રિષ્ના

મોટા ભાગે જમતી વખતે હું ટીવી જોતી હોઉં છું કે ફોન પર ચેટ કરતી હોઉં છું. મને ખ્યાલ જ નથી હોતો કે હું શું ખાઈ રહી છું. - નિધિ

તમે પણ આવી કોઈ પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થતાં હશો કે જેમાં તમે ફિઝીકલી હાજર હતા પણ મેન્ટલી નહીં. એના વિષે અમને જણાવશો? તમારી આગવી પરિસ્થિતિ મોકલવા માટે...

 **Email** - akramyouth@dadabhagwan.org

 **Facebook** - <http://facebook.com/akramyouth.mag>

 **Twitter** - @AkramYouth

Exams Festival



કેટલા ઑપોઝીટ વર્સ છે ને આ બન્ને?? આ બન્ને વર્સ ને મર્જ કરી નાખીએ તો કેવું લાગે ? Exams-Festival! હા, મેં શ્રી મોદીજીની એક ટોકમાં સાંભળ્યું હતું કે exams ને એક તહેવારની જેમ સેલીબ્રેટ કરો. Exams ની પહેલાં એની તૈયારી કરો... દિવાળી અથવા નવરાત્રીમાં કેવા તૈયાર થઈને જાઓ છો! નવા કપડા, નવા ઘરેણાં નવી excitement... એવી જ રીતે examમાં જવા પહેલાં ખૂબ મહેનત કરો અને examમાં જાઓ... કંઈક ગળ્યું ખાઈને જાઓ. તમને ભાવે એવું ખાઓ અને પ્રકૃતિલત મનથી exam આપો.

બે અઠવાડિયા પછી મારી exam જ ચાલુ થવાની હતી. મેં નક્કી કર્યું કે આ વખતે હું પરીક્ષા ને તહેવારની જેમ ઉજવીશ. હું બે અઠવાડિયા ખુશી, ખુશીથી ભણી, ભણતાં પહેલાં અસીમ જય જય કાર કરતી. કંટાળો ભગાવીને, ચિત્તની એકાગ્રતાથી

ભણતી તો મને ભણવાની પણ મજા આવતી અને ફટાફટ યાદ રહી જતું. Exam નો દિવસ આવ્યો. મેં મમ્મીને કહ્યું કે મારે માટે પીઝા મંગાવજે. હું પીઝા ખાઈને examમાં જઈશ. મસ્ત પીઝા ખાધા અને જતાં પહેલાં મમ્મીને કહ્યું મને કંઈક ગળ્યું ખાવા આપ. જેવી રીતે આપણે festivalમાં ખાઈએ છીએ. ગળ્યું ખાઈને દાદાને પ્રાર્થના કરીને ફૂલ કોન્ફીડન્સથી પેપર લખ્યું અને મને પેપર લખવાની એટલી મજા આવી જેટલી મને ગરબા રમવામાં આવે છે. બે મહિના પછી જ્યારે રીઝલ્ટ આવ્યું, હું પ્રથમ વર્ગમાં ૮૧% થી પાસ થઈ હતી. મેં જોયું કે મારો પ્રોગ્રેસ ખૂબ સરસ થયો.

તો મિત્રો, શું લાગે છે, આપણા મન ગમતા તહેવારનાં લીસ્ટમાં “exam” ને એક તહેવાર તરીકે ઉમેરી કરી દઈએ?

-ટૂવીન્કલ પાસડ

તમે માત્ર એક

ડગાલું દૂર છો !



એક યુવાનને પૂછ્યું, “તમારું આ અદ્વિતીય ખુશ રહેવાના સ્વભાવનું રહસ્ય શું છે?”, તેમણે જણાવ્યું, “હું જ્યારે ૧૧ વર્ષનો હતો ત્યારે ભગવાને મને ખુશીની ભેટ આપી હતી. હું ફેંકાઈને ટ્રકની સામે આવી પડ્યો. ટ્રક મારા ઉપરથી પસાર થઈ ગઈ અને મારો પગ કપાઈ ગયો.” “હું ત્યાં લોહીમાં લથબથ પડ્યો હતો, અને મને વિચાર આવ્યો કે હવે મારે આખી જિંદગી એક પગ વગર જ પસાર કરવી પડશે. દુનિયામાં આનાથી વધારે નિરાશાજનક શું હોઈ શકે ! પણ મને થયું કે નિરાશ રહેવાથી મારો પગ પાછો નહીં આવી જાય. એટલે ત્યાં ને ત્યાં જ મેં નક્કી કર્યું કે, મારે હતાશ થઈને નથી જીવવું.” જ્યારે મારા માતા-પિતા મને મળવા હોસ્પિટલમાં આવ્યા, ત્યારે મને જોઈને એમને આઘાત લાગ્યો અને ખૂબ દુઃખી થઈ ગયા. મેં એમને કહ્યું, “મેં આ સ્વીકારી લીધું છે અને હવે તમે પણ આ સ્વીકારી લો.” ત્યારથી હું જીવનને માણું છું. હું મારા મિત્રોને નાની-નાની બાબતોમાં દુઃખી થતાં જોઉં છું, જેમ કે, બસ મોડી આવી, પરીક્ષામાં ઓછા ટકા આવ્યા, કોઈએ અપમાન કર્યું વગેરે, પણ હું મારી દરેક પરિસ્થિતિમાં સંતોષને ખોળી કાઢું છું.

૧૧ વર્ષની ઉંમરે, આ યુવાને એ શોધી કાઢ્યું હતું કે, જે વસ્તુ આપણી પાસે નથી એની પર ધ્યાન આપવું એ સમયનો વ્યય છે. ખુશ રહેવા મારે તમારી પાસે જે છે એમાં આનંદ માણો !

ખુશી એક માનસિક સ્થિતિ છે, જે પોતાની પાસે છે એમાં સંતોષ માનવાની કળા શીખવાથી પ્રાપ્ત થાય છે. તમારી પાસે દુનિયાની બધી વસ્તુઓ હોય તો પણ તમે દુઃખી થઈ શકો છો કારણ કે, તમારે જે જોઈતું હોય એ પ્રાપ્ત થઈ જાય પછી, નવી ઈચ્છાઓ ઊભી થઈ જાય છે. બીજી બાજુ તમારી પાસે, ઓછી વસ્તુઓ હોવા છતાં પણ તમે સંતુષ્ટ હો અને તમારી ખુશીની સીમા ન હોય. એટલા માટે, સવારની પ્રાર્થનાની શરૂઆતમાં આપણને ખુશી આપે એવી આપની વસ્તુઓની લાંબી હરોળને યાદ કરીએ અને સામાન્ય પણ અગત્યની વસ્તુઓ માટે ભગવાનનો આભાર માનીએ.

આ એક નાની, પણ મહેનત માંગી લે એવી પ્રવૃત્તિ કરીએ: એક કલાકનો સમય કાઢી, તમારી જે જે વસ્તુઓ છે, જેના માટે તમે ખુશી અનુભવો છો, ભગવાનના આભારી છો, એની યાદી બનાવો.

આ પ્રવૃત્તિમાં ઘણાં બધાંની પહેલી ૧૫ મિનિટ બહુ ઝડપથી પસાર થઈ જાય છે. પછીની ૧૫ મિનિટ થોડી ધીમી ગતિથી પસાર થાય છે. એ પછીની ૧૫ મિનિટમાં યાદીમાં વસ્તુઓ ઉમેરવી થોડું અઘરું પડી જાય છે. પણ જો પાંપણો, ભમરો, મોજાં જેવી વસ્તુઓને આવરી લેવામાં આવે, તો આ ૧૫ મિનિટ પણ પસાર થઈ જાય છે. પરંતુ, છેલ્લી ૧૫ મિનિટ પસાર કરવી બહુ અઘરી અને કઠિન હોય છે. એક કલાકમાં લીસ્ટ તૈયાર થઈ જાય, એટલે પછી, એમાં રોજ એક (તમને ખુશી આપતી) વસ્તુ ઉમેરો.

આ પ્રવૃત્તિનો આશય સ્પષ્ટ સમજી શકાય એવો છે. તમે તમારી ખુશી આપતી વસ્તુઓ માટે સભાન રહો અને નવી આવી રહેલી વસ્તુઓને વધાવી લો.

QUESTION & ANSWER

પ્રશ્નકર્તા : ઘરમાં મારી ડિમાન્ડના કારણે ક્લેશ થાય છે. તો એવી પરિસ્થિતિમાં મારે ખુશ કેવી રીતે રહેવું ?

આપ્તપુત્રી : જે વસ્તુથી ક્લેશ થતો હોય તે આપણને ક્યારેય સુખ ન આપી શકે. સુખ પામવાનો નિયમ શું છે કે સુખ આપવાથી સુખ મળે અને દુઃખ આપવાથી દુઃખ મળે. હવે આ પરિસ્થિતિમાં આપણાથી બીજાને દુઃખ થાય છે એટલે આપણને બદલામાં દુઃખ જ મળશે. હવે જો આ પરિસ્થિતિમાં સુખ જોઈતું હોય તો જે મળે છે એના આનંદમાં રહેવા જેવું. આપણાથી કેવું થઈ જાય છે કે જ્યારે જે મળતું હોય તેમાં આપણે સુખ માનતા નથી અને બીજી વસ્તુ માટે માંગણી અને જીદ કરીએ છીએ. અને એનાથી બે ખોટ ખાઈએ. જે મળ્યું એમાંથી સુખ ન લઈ શકીએ અને બીજી વસ્તુની ઈચ્છા જ્યાં સુધી એ ન મળે ત્યાં સુધી એ આપણને બળતરા કરાવે. બુદ્ધિશાળી વ્યક્તિ એ કહેવાય, જે બે ખોટ ન ખાય. આપણને ઈચ્છા થાય છે તો બીજી વસ્તુની ડિમાન્ડ મૂકી દો અને જ્યાં સુધી એ નથી મળતી ત્યાં સુધી તમારી પાસે જે છે એમાંથી આનંદ લ્યો. અને સાથે સાથે આપણી ડિમાન્ડથી બીજાને દુઃખ ન થાય એ ધ્યાન રાખવું.

પ્રાપ્તને ભોગવો

વર્તમાનમાં રહેવા તો આપણે બધાંજ માંગીએ છીએ છતાંય એમ વિચાર આવે કે પ્રેક્ટિકલી કેવી રીતે આ પોસિબલ થતું હશે ? તો આવો અપણે વાંચીએ કે આના પ્રેક્ટિકલ ઉપાય કયા કયા છે ?

આપ્તકુમારી બહેનોએ જ્યારે પૂછ્યું કે “વર્તમાનમાં રહી, પ્રાપ્ત ને કેવી રીતે ભોગવવું ?” ત્યારે જ્ઞાનીએ કહ્યું, ‘જ્ઞાનીના પરિચયમાં રહેવાથી આપણે વર્તમાનમાં રહી શકીએ, કારણ કે જ્ઞાની પોતે વર્તમાનમાં જ રહેતા હોય, એટલે આપણે પણ એમના પરિચયમાં રહેવાથી વર્તમાનમાં રહી શકીએ.’

વરસમાં ૬-૭ દિવસ જ્ઞાની સાથે રહેવું જ જોઈએ.

જ્ઞાનીની આજુ-બાજુ રહેવાથી અમુક રેડિઅસ સુધી ક્રોધ, માન, માયા કે લોભ એન્ટર જ ના થઈ શકે, કારણ કે જ્ઞાની પોતે પોતાનામા હોય જ નહીં. એમનું ચિત્ત કેવળ શુદ્ધાત્મા સ્વરૂપમાં જ વર્તાય, અને આવા જ્ઞાની પોતે એટલા પ્યોર (શુદ્ધ)

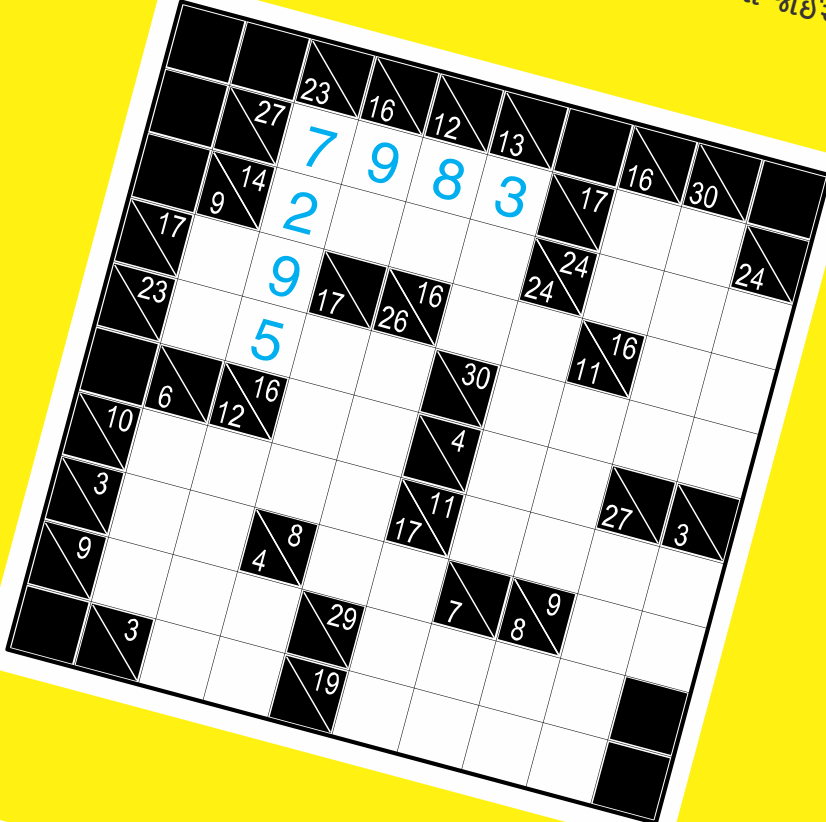
હોય કે એમની આજુબાજુ રહેવાથી આપણું ચિત્ત પણ ક્યાંય ભટકે નહિ અને સંપૂર્ણ ધ્યાન વર્તમાનમાં જ રહે. એટલા માટે, જ્ઞાની પાસે જેટલું બને એટલું રહેવું જોઈએ, એનાથી આપણને ન તો ભવિષ્યની ચિંતા થાય કે ન તો ભૂતકાળનું દુઃખ રહે. અને આપણા મોક્ષમાર્ગના આવરણ તૂટે અને રિયલ અને રિલેટીવ બન્નેમાં પ્રગતિ થાય.

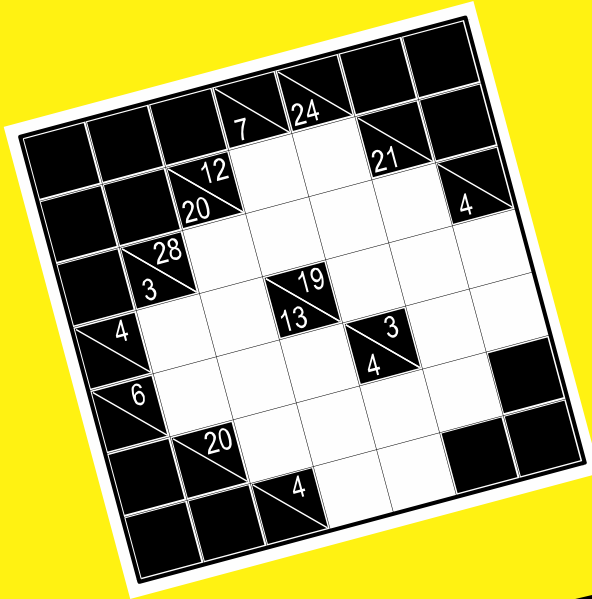
તો હવે શું વિચારો છો ? હજી તમને આ વાત પર વિશ્વાસ ન થતો હોય તો હું એક દાખલો આપું જે તમે પોતે અનુભવ કરેલો હશે. “જ્યારે તમે પૂજ્યશ્રીની આંખોમાં આંખો મેળવીને દર્શન કરો છો, ત્યારે તમે આખું જગત ભૂલી જાઓ છો અને સંપૂર્ણ ચિત્ત જ્ઞાનીને સોંપી દો છો”, સાચું કહ્યું ને ?



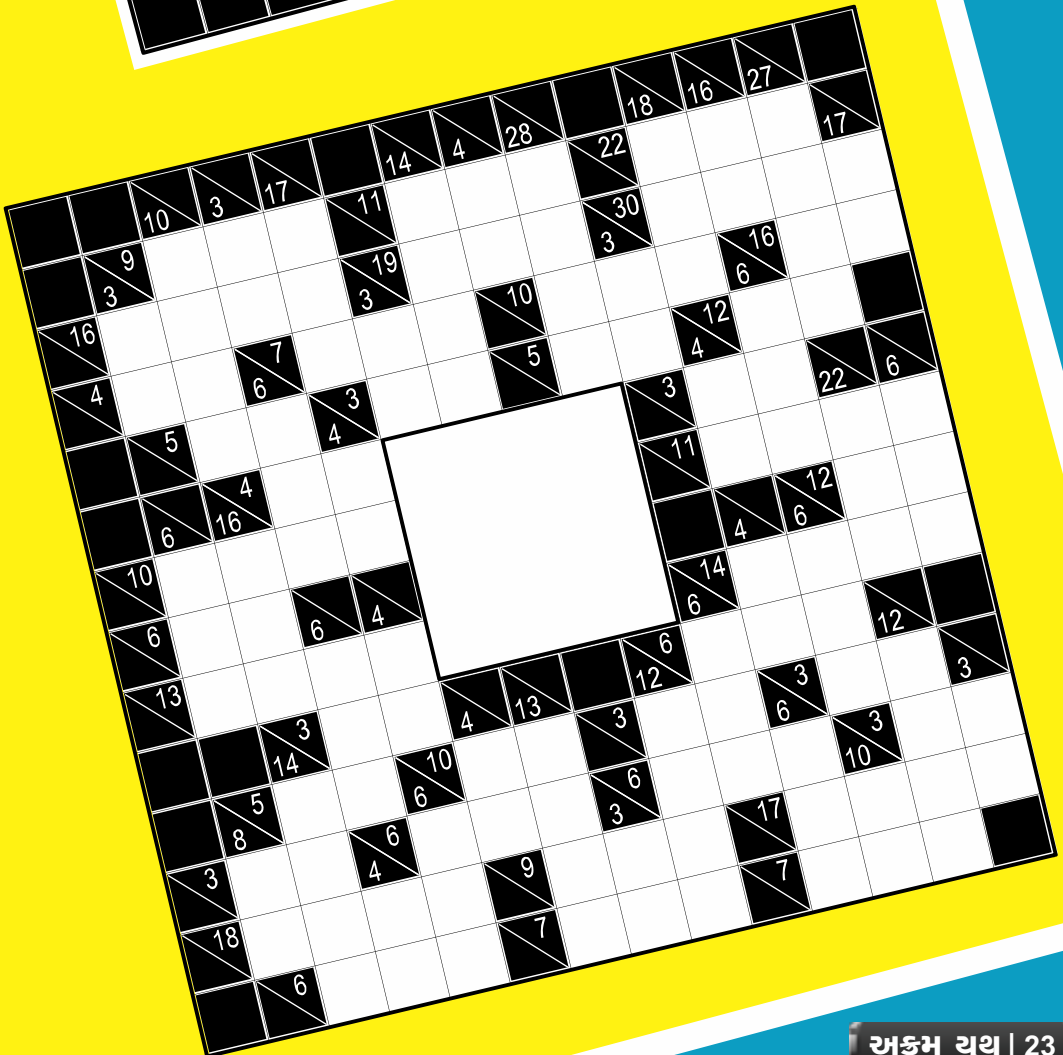
કાકુરો

આ પ્રસિદ્ધ જાપાની ક્રોસવોર્ડ છે. અમુક કાળા ખાના માં એક અથવા બે અંક લખેલ છે. દરેક સફેદ ખાના ૧ થી ૯ અંક થી ભરવાના છે. દરેક આડા સફેદ ખાના નો સરવાળો તેની ડાબી તરફ આપેલ કાળા ખાના ના અંક જેટલો થવો જોઈએ, તેવી જ રીતે દરેક ઉભા સફેદ ખાનાનો સરવાળો તેની ઉપર આપેલ કાળા ખાના ના અંક જેટલો થવો જોઈએ. સરખ, નહિ!!





ગણતરી માટે : <https://goo.gl/nwpl9w>



ફેસબુકમાં : માય લાઈફ, માય
રુલ્સ, માય ચોઈસ !!

ઘરે :

- મમ્મી બટેકાનું શાક બનાવજે.
- કારેલાનું બની ગયું છે, ખાવું
હોય તો ખાજે.



ટીચર - બસ, ઈશદા મજબુત હોવા
જોઈએ, પચ્ચર માંથી પણ પાણી
નીકળી શકે છે.

ટીકુ - સાહેબ, હું તો લોખંડમાંથી
પણ પાણી કાઢી શકું છું.

ટીચર - કેવી રીતે?

ટીકુ- હેલ્ડ પંપ થી..



Send your suggestions and feedback at: akramyouth@dadabhagwan.org

Printed and Published by Dimple Mehta on behalf of Mahavideh Foundation-Owner.

Printed at : Amba Offset, B-99, K6 Road, Electronics GIDC, Sector 25, Gandhinagar - 382044, Gujarat, India

