

# अक्रम यूथ

अप्रैल २०१७ | हिन्दी

दादा भगवान परिवार

₹ १२



प्राप्त को  
भोगो

अप्राप्त की चिंता मत करो



# अनुक्रमणिका

०४ क्या आप सुखी हैं या दुःखी?

०६ Poll

०८ अक्रम पीडिया

०९ iStar

१० ज्ञानी विद यूथ

१२ दादाश्री के पुस्तक की झलक

१४ शारीरिक तौर पर हाज़िर, मानसिक तौर पर गैरहाज़िर

१७ Exam Festival

१८ आप सिर्फ एक कदम दूर हैं!

२० Q & A

२१ प्राप्त को भोगो

संपादक : डिम्पल मेहता

वर्ष : ४, अंक : १२

अखंड क्रमांक : ४८

अप्रैल २०१७

संपर्क सूत्र :

ज्ञानी की छाया में,

त्रिमंदिर संकुल, सीमंधर सिटी,

अहमदाबाद-कलोल हाइव,

मु.पो. - अडालज,

जिला : गांधीनगर-३८२४२९, गुजरात

फोन : (०७९) ३९८३०९००

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

कुल २४ पेज कवर पेज सहित

सदस्यता शुल्क

वार्षिक

भारत : १२५ रुपए

यू.एस.ए. : १५ डॉलर

यू.कै. : १० पाउन्ड

पाँच वर्ष

भारत : ५०० रुपए

यू.एस.ए. : ६० डॉलर

यू.कै. : ४० पाउन्ड

**D.D/M.O.** महाविदेह फाउन्डेशन के

नाम पर भेजें।

ऑनलाइन सबस्क्राइब करने के लिए...

[store.dadabhagwan.org/akram-youth](http://store.dadabhagwan.org/akram-youth)

You need to download

QR Code Scanner App

from Play store

or iTunes Store



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



# संपादकीय

एक दिन में २४ घंटे यानी १४४० मिनट और ८६४०० सेकन्ड्स होते हैं। तो क्या आप कह सकते हैं कि आज कितने मिनट या कितने सेकन्ड्स आप वर्तमान में रहे? ओ.के., क्या आप गारन्टी से कह सकते हैं कि दिन के ज्यादातर समय में आप वर्तमान में रहते हैं? जवाब अगर “ना” है तो अब वक्त आ गया है कि आप वर्तमान में जीना शुरू करो। क्योंकि ऐसा करने से कम से कम आप जागृत तो होते हैं, और वर्तमान में रहने के लिए जागृति की ही ज़रूरत है।

आज के समय में खास तौर पर युवाओं के लिए अपने पास जो है उसमें खुश रहने की बहुत ज्यादा ज़रूरत है। साधारण तौर पर भूल यह हो जाती है कि हम चीज़ों की परवाह नहीं करते, जिससे अनावश्यक पतन को आमंत्रित करते हैं, और छोटी-छोटी चीज़ों से मिलने वाले आनंद से वंचित रह जाते हैं। हमने यह कभी नहीं सोचा कि किस वजह से हम चीज़ों की परवाह नहीं करते! हमारे पास जो है, उसी में हम क्यों आनंद से नहीं रह पाते? वर्तमान में रहने के कौन से फायदे हैं?

चलो, इस अंक से हम यह सीखें कि हम अपनी मानसिकता को कैसे बदलें और हमारे पास जो है उसका संपूर्ण आनंद लें...

-डिम्पल मेहता

# सुखी या दुःखी व्यक्ति



निम्न परिस्थितियों में आपको कैसे विचार आएंगे, बताओ।

कपड़े

- सुखी व्यक्ति** - वाह, बड़ा वॉर्ड्रॉब भरके मेरे पास कपड़े हैं।
- दुःखी व्यक्ति** - मेरे पास सिर्फ एक छोटी सी अलमारी भरके कपड़े हैं, और उसमें ब्रैन्डेड कपड़ा एक भी नहीं है।



कभी-कभार जब आपके कज़िन्स आपको फोन करते हैं।

- सुखी व्यक्ति** - मेरे व्यक्तित्व के विकास के लिए मेरे कज़िन्स परवाह करते हैं, यह कितनी बड़ी बात है!
- दुःखी व्यक्ति** - हे भगवान! मेरी पर्सनल लाइफ के बारे में प्रश्न पूछ-पूछकर मेरे कज़िन्स मुझे परेशान कर देते हैं!



जब आपके घर के सामने ही मॉल हो तब...

- सुखी व्यक्ति** - मेरे घर के ठीक सामने ही बड़ा मॉल है, अब मैं जब चाहूँ तब मेरी इच्छानुसार वहाँ जा सकता हूँ और अपने दोस्तों से मिल सकता हूँ।
- दुःखी व्यक्ति** - मेरे घर के ठीक सामने ही बड़ा मॉल है, इस वजह से मुझे जबरदस्ती उन लोगों को बुलाना और मिलना पड़ता है, जिन्हें मैं पसंद नहीं करता।



जब कम घंटों के लिए सेवा मिले तब

- सुखी व्यक्ति** - इस बार अन्य सेवार्थियों को चान्स मिलेगा। दादा सभी को अच्छी तरह से सेवा करने की शक्ति दें।
- दुःखी व्यक्ति** - मैनेजमेन्ट कमिटी ने मुझे कभी भी महत्वपूर्ण रोल नहीं दिया, उन्हें मेरी परवाह ही नहीं है।



जब मम्मी मदद करने के लिए कहे

- सुखी व्यक्ति** - मम्मी कितनी अच्छी हैं। मुझे हमेशा सिखाती हैं कि घर का काम कैसे करना चाहिए।
- दुःखी व्यक्ति** - ओह!... मम्मी बारबार एक ही बात कहती रहती हैं और अपने काम के लिए दौड़ाती रहती हैं।





जब नया रास्ता बन रहा हो तब...

**सुखी व्यक्ति** - अच्छा है, आने-जाने के लिए नए रास्ते बहुत काम आएँगे।

**दुःखी व्यक्ति** - यह बहुत उकता देने वाला है, इससे ट्रैफिक की समस्या और बढ़ेगी!



जब सहकर्मचारी सलाह दें तब

**सुखी व्यक्ति** - वाह, यह बहुत अच्छा सुझाव है, मैं इस पर अवश्य काम करूँगा।

**दुःखी व्यक्ति** - मेरे काम के बारे में शिकायत करने की इनकी हिम्मत कैसे हुई?



जब ड्राइवर न हो तब

**सुखी व्यक्ति** - मुझे जहाँ जाना है, वहाँ तक मैं गाड़ी चलाकर जा सकता हूँ।

**दुःखी व्यक्ति** - बिना ड्राइवर गाड़ी रखने का क्या मतलब है। सभी के पास ड्राइवर होते हैं।



मिल्क प्रोडक्ट्स की एलर्जी हो जाए तब

**सुखी व्यक्ति** - कम से कम, मिल्क प्रोडक्ट्स का परहेज करके, फिट और तंदुरस्त रहकर, मैं अपने शरीर की देखभाल कर सकता हूँ।

**दुःखी व्यक्ति** - यह तो बहुत बुरा हुआ, अब मैं कभी भी चीज़ और कॉटेज चीज़ नहीं खा सकूँगा।



जब मारुति ८०० गाड़ी रखने पर अपमान करें तब

**सुखी व्यक्ति** - कोई बात नहीं, मेरे पास घूमने के लिए गाड़ी तो है न। मैं और ज्यादा मेहनत करके, ज्यादा पैसे कमाकर भविष्य में इससे अच्छी गाड़ी लूँगा।

**दुःखी व्यक्ति** - अरेरे! मेरे पास तो वही पुरानी गाड़ी है और मुझे वही चलानी पड़ेगी, मुझे तो बिल्कुल पसंद नहीं है।



क्या ? आप सुखी हो या दुःखी?



# Poll

बचपन से हमें यह सिखाया जाता है कि, “चीज़ें आसानी से मिल गई हैं ऐसा मत समझना।” लेकिन “चीज़ों का मिलना आसान नहीं” कहके वास्तव में हम क्या कहना चाहते हैं? इसका मतलब यह है कि किसी भी व्यक्ति या चीज़ का मूल्यांकन कम मत आँकना, क्योंकि हम ऐसा स्वाभाविक तौर पर मानते हैं कि हम उस चीज़ के लायक हैं और इसलिए वे चीज़ें हमेशा के लिए हमारी हैं। इस मॉडर्न वर्ल्ड में चीज़ें लगातार मिलती रहने के कारण हम उनके बहुत ज्यादा आदि हो गए हैं। हम इस तरह आदि हो गए हैं कि उन चीज़ों की कदर नहीं करते, लेकिन जब कभी कोई चीज़ कम पड़ेगी या हमें नहीं मिलेगी तब हमें उसकी कीमत समझ में आएगी। और तभी हमें उन्हें संभालकर रखने का सही अर्थ समझ में आएगा कि, “जब आप चीज़ों को अनदेखा करोगे तो चीज़ें आपको अनदेखा करेंगी। चीज़ों के अंतराय पड़ेंगे।”

उपरोक्त कोन्सेप्ट को और स्पष्ट एवं गहराई से समझने के लिए, हमने लगभग २३० युवाओं से पूछा कि, “वे चीज़ों को अनदेखा करते हैं या नहीं?” और सभी का त्वरित जवाब था “हाँ”। उनसे यह भी पूछा गया कि, “वे सामान्य तौर पर कौन-कौन सी चीज़ों को अनदेखा करते हैं?...”



# what do you think?

२७.४%

१. घर
२. खुराक
३. कपड़े
४. पानी
५. इन्द्रियाँ व संवेदनाएँ
६. पैसे

वेज़िक  
आवश्यकताएँ  
६३९

२३.५%

१. माता-पिता/  
परिवार
२. भाई-बहन
३. दोस्त
४. पड़ोसी
५. शिक्षक

संबंध  
एवं लोग  
५४

१९.५%

१. फोन
२. इलेक्ट्रॉनिक  
आइटम्स जैसे कि  
टी.वी., कम्प्यूटर  
लैपटॉप
३. इन्टरनेट
४. पब्लिक ट्रान्सपोर्ट
५. इलेक्ट्रिसिटी

टेक्नोलोजी  
एवं सुविधाएँ  
४५

१६.५%

१. समय
२. बुद्धि
३. स्वतंत्रता
४. अभ्यास
५. काविलियत  
(टैलन्ट)
६. हक (राइट्स)
७. माँ-बाप के  
संस्कार  
दादा का ज्ञान

स्थूल चीज़ों  
के अलावा  
अन्य चीज़ें  
३८

१३.१%

१. ऑक्सिजन
२. सेहत (हेल्थ)
३. नींद

शरीर - देह की  
आवश्यकताएँ  
३०



## The Knowledge Encyclopedia

पिछले शुक्रवार मैं अपने मम्मी-पापा के साथ मोबाइल फोन खरीदने गया था। मुझे सारे फोन लगभग एक ही दाम वाले, एक जैसे लगे। इसलिए पसंद करना मुश्किल लगा। अंत में मम्मी-पापा की सहमति से **Moto G** लेने का तय किया और बड़ी खुशी से खरीदा। यह फोन वास्तव में बहुत अच्छा है। इसमें बहुत सी सुविधाएँ हैं और देखने में भी अच्छा है। एक हफ्ते तक मैं फोन में ही खोया रहा और सच कहूँ तो मुझे बड़ा मज़ा आया। “अब तक की मेरी यह सब से अच्छी खरीदारी है।” ऐसा मानकर मैं खुश होता रहा, लेकिन कब तक? जब तक मैं अपने **iPhone** वाले दोस्त से मिला नहीं था तब तक। किसी अन्य दोस्त को मेसेज करने के लिए जैसे ही उसने जेब से **iPhone** निकाला, कि तुरंत ही मुझे अंदर कुछ हो गया। उस समय तो मुझे पता नहीं चला, लेकिन अंजाने ही मैंने अपने दोस्त से लघुताग्रंथि की पीड़ा ले ली। मुझे पता नहीं था कि मैंने एक अच्छे ब्रांड का फोन लेने की इच्छा दबा रखी थी। मैं अच्छे ब्रांड से बहुत प्रभावित था। ऐसा लगता था कि **iPhone** लेकर लोग “कूल” फील करते हैं।

दोस्तों, मुझे और कुछ कहने की ज़रूरत है? हमारे आस-पास रहने वाले लोगों के साथ हम सब अपनी तुलना करते हैं। हमारे पास जो है, उससे हम स्वाभाविक तौर पर खुश ही रहते हैं, लेकिन दूसरों के पास ज्यादा अच्छी चीज़ देखकर उनके साथ तुलना करते हैं, ईर्ष्या और असंतोष का दुःख मोल लेते हैं। हम सभी में यह वृत्ति होती है, यह हकीकत है।

मैं जानता था कि इस बेचैनी के पीछे का विज्ञान मुझे ढूँढना ही पड़ेगा और ढूँढते-ढूँढते मुझे “दादा भगवान” की यह वाणी मिली और मुझे शांति मिली। यह वाणी आपके साथ शेयर करता हूँ, लो सुनो।

दादाश्री - जो प्राप्त हो उसे भोगना चाहिए। जो मिला वह आराम से खाना, पीना, सबकुछ करना। नहीं मिले तो कोई बात नहीं। यह तो प्राप्त सुख को भी ठुकरा देते हैं कि, “वह भी मिले तो कितना अच्छा रहेगा!” अरे भाई, आत्मा में रहो न। प्राप्त को भोगो न! लेकिन बेभान (बेसुध) लोग इस सुख को खोकर किसी न किसी इच्छा में ही पड़े रहते हैं कि “ससुराल कब जाऊँगा?” अरे! ससुराल जाने का होगा तब जाएँगे, और नहीं जा पाएँ तो घर में रहेंगे।





International Spiritual Teenager Akram Retreat



यह इवेंट दादा के दिए हुए अक्रम विज्ञान को गहराई से समझने का मौका देता है। इस १५ दिनों के इवेंट से बच्चे बहुत करीब से भारतीय संस्कृति का अनुभव करते हैं। इस इवेंट में बच्चों के लिए एक्टिविटी, Self-development Programms और पूज्य श्री दीपक भाई एवं आपसुत्र - आपसुत्रियों के साथ स्पेशल सत्संग।



पवन गुटखा  
केन्या

सभी एक्टिविटीज़ बहुत अच्छी थी। हमने पद गाने भी सीखे, अब वापस जाकर सभी महात्माओं के साथ ये पद गाएँगे।



खुशबू मकवाणा  
यु.के.

यहाँ Istar में सिर्फ दादाश्री के ज्ञान की बातें ही नहीं बल्कि नए दोस्त बनाने का और उनके साथ रहने का एक अलग ही आनंद मिलता है। मेरा मानना है कि हर एक युवा को एक बार तो Istar में हिस्सा लेकर अनुभव करना चाहिए।



# ज्ञानी विद यूथ



“प्राप्त को भोगो” और “संतोष”, इन दोनों में क्या फर्क है?

“प्राप्त को भोगो” जो संतुष्ट रहता है न वह प्राप्त को ही भोगता है। जो अप्राप्त की चिंता करता है उसे असंतोषी कहते हैं। “संतोषी नर सदा सुखी, असंतोषी सदा दुःखी।” असंतोष क्या है? अपनी थाली में एक लड्डू हो और दूसरे की थाली में दो लड्डू देखे तो ऐसा लगता है कि, “उसे दो मिले और मुझे एक ही। मुझे भी दो लड्डू दो।” उसमें भी अगर पता चले कि, किसी और को तीन मिले हैं, तो वापस शुरू हो जाता है। हम दो बेडरूम के सुंदर फ्लैट में रहते हों और हमारे रिश्तेदार के यहाँ ओपनिंग में जाएँ तो वहाँ तीन बेडरूम देखकर दुःख शुरू हो जाता है। लेकिन एक बेडरूम वाले फ्लैट में जाकर खुश हो जाते हैं कि, “अपना तो बड़ा हॉल, किचन और दो बेडरूम हैं।” और अगर चार बेडरूम वाला बंगला देखें तो फिर से दुःख शुरू हो जाता है। इसमें दुःख कौन देता है? बंगला दुःख देता है? फ्रेन्ड दुःख देता है? दुःख कौन देता है? उसकी भूल। “हमारा तो कितना छोटा बंगला है और उसका कितना अच्छा है।” वह असंतोष।

अरे, तुम्हें जो प्राप्त हुआ है उसे भोगो न। लोगों को तो रहने के भी ठिकाने नहीं है, इसके बजाय हमें तो बहुत आनंद है, लेकिन दुःख मोल लेते हैं। यही असंतोष का दुःख। इसी तरह गहनों के लिए भी, “सास ने देवरानी को ज्यादा दिया और मुझे कम दिया।” अरे, तेरे पास २२ तोले हैं, उसे देख न। लेकिन नहीं, “उसे दो अंगूठियाँ ज्यादा दी, मुझे तीन दी और उसे पाँच दी”, उसमें दुःखी रहते हैं। खुद दुःखी हो तो समझ में आता है, लेकिन पति को भी दुःखी कर देती है। पति के कान भरती है कि “आप पहले माँ से कहो फिर मुझ से बात करो। मुझे क्यों ज्यादा नहीं दिया, उसे क्यों ज्यादा दिया?” दो भाइयों के बीच भेद करवा देती है, माँ-बेटे के बीच भेद करवा देती है, यानी जो है उसे नहीं भोगते, शांति से भोग ले न। देवरानी अगर ७ नंबर के जूते पहनती हो और हम ५ नंबर के पहनते हों तो फिर हमें भी ७

नंबर के ही पहनने चाहिए न? “देवरानी जैसा करेगी मैं भी वैसा ही करूँगी”, हो सकेगा? यह दुःख मोल नहीं लेना चाहिए। उसके कर्म के अनुसार उसे मिलता है। उसके प्रारब्ध के अनुसार उसे मिलता है और मेरे प्रारब्ध के अनुसार मुझे मिलेगा।

मुझे आनंद में कौन रखेगा? “प्राप्त को भोगो और अप्राप्त की चिंता नहीं करोगे” तो आनंद में रह सकोगे, ऐसी समझ से रह पाएँगे। ठीक से समझ लो कि, “मुझे जो मिला है, वह मेरे प्रारब्ध का है, मुझे कलह नहीं करना है” और अगर दुःख हो रहा हो तो पीछे नहीं देखना है। “दो ही बेडरूम हैं”, लोगों को तो कितनी तकलीफ है, उसके बजाय मेरा कहीं बेहतर है। अगर देखना ही है तो ज्ञानी को देखो, ज्ञान में कितने आगे हैं। सुख और दुःख में ज्ञानी समता में रहते थे, मुझे भी ऐसी स्थिति में रहना है।

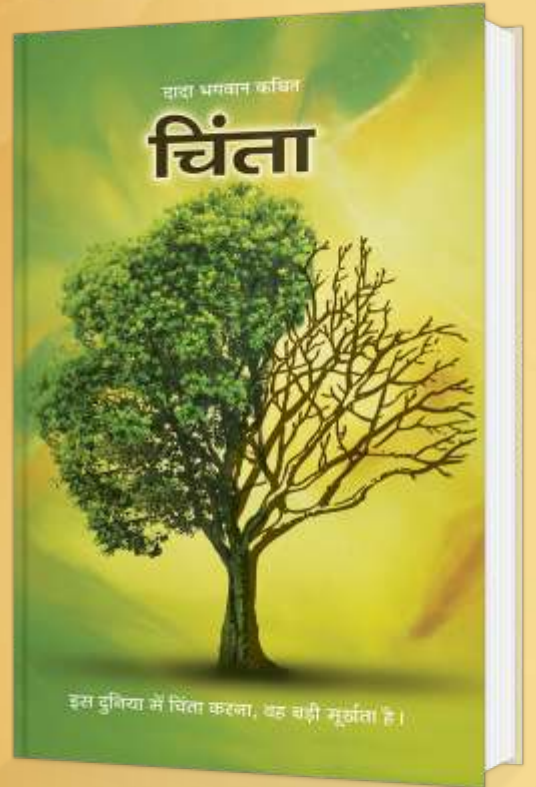
“ मुझे आनंद में कौन रखेगा? “प्राप्त को भोगो और अप्राप्त की चिंता नहीं करोगे” तो आनंद में रह सकोगे...”



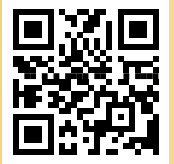
# दादाश्री के पुस्तक की झलक

वर्तमान में बरते वह सही !

किसी की तीन साल की बेटि हो, तो मन में ऐसा लगता है कि “यह बड़ी हो जाएगी तब इसकी शादी करनी पड़ेगी, उसमें खर्चा होगा।” ऐसी चिंता करने के लिए मना किया है, क्योंकि जब उसका समय आएगा तब सारे एविडन्स मिल जाएँगे। इसलिए उसका समय आने तक आप उसमें दखल मत करना। आप बेटि को खिलाओ-पिलाओ, पढ़ाओ-लिखाओ, सब करो लेकिन आगे की दूसरी झंझट मत करो। सिर्फ आज के दिन की झंझट करो, वर्तमान काल की। भूतकाल तो चला गया। जो आपका भूतकाल है उसे कुरेदते हो? नहीं कुरेदते यानी भूतकाल चला गया। उसे कोई मूर्ख व्यक्ति भी नहीं कुरे देगा। भविष्य काल व्यवस्थित के हाथ में है, तो फिर हमें वर्तमान में रहना चाहिए। अभी अगर चाय पी रहे हैं तो आराम से पीनी चाहिए, क्योंकि भविष्य काल व्यवस्थित के हाथ में है, हमें क्या झंझट? यानी वर्तमान में रहना है, जब खा रहे हों उस समय खाने में चित्त रखकर खाना चाहिए। पकौड़े किस चीज़ के हैं, आराम से यह सब जानना चाहिए। वर्तमान में रहना अर्थात् क्या है कि बहीखाता लिख रहे हों तो बिल्कुल ऐक्यूरेट, उसी में चित्त रखना चाहिए। क्योंकि चित्त भविष्य काल में चले जाने के कारण आज के बहीखाते में गलती हो जाती है। भविष्य के विचार सताते रहते हैं इसलिए आज के बहीखाते बिगड़ जाते हैं, भूलचूक हो जाती है। जो वर्तमान में रहता है उससे एक भी भूल नहीं होती, चिंता नहीं होती।



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



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



## मत करो, अप्राप्त की चिंता

अहमदाबाद के एक सेठ मिले थे। वे खाना खाते समय मिल में रहते थे, मेरे साथ खाना खाने बैठे थे। सेठनी आकर सामने बैठ गई, इसलिए पूछा, “सेठनी, आप सामने आकर क्यों बैठ गई?” तब कहने लगी, “सेठ कभी भी ठीक से खाना नहीं खाते।” तब मैं समझ गया। तब मैंने सेठ से पूछा और वे कहने लगे, “मेरा चित्त वहाँ (मिल में) चला जाता है”। तब मैंने कहा, “ऐसा मत करिए। वर्तमान में थाली सामने आई तो उसे पहले यानी प्राप्त को भोगिए। अप्राप्त की चिंता मत करिए। जो प्राप्त वर्तमान है उसे भोगिए”।

चिंता हो रही हो तो फिर खाना खाने रसोईघर में जाना पड़ता है? बेडरूम में सोने जाना पड़ता है? और काम के लिए ऑफिस?

प्रश्नकर्ता : वहाँ भी जाते हैं।

दादाश्री : “ये सारे डिपार्टमेंट हैं, इसलिए एक डिपार्टमेंट की परेशानी को दूसरे डिपार्टमेंट में लेकर नहीं जाना चाहिए। जब एक डिपार्टमेंट में जाएँ तब उसका काम पूरा कर लेना चाहिए, लेकिन जब दूसरे डिविज़न में जाएँ तब पहले वाले डिविज़न की परेशानी वहीं छोड़ देनी चाहिए और खाना आराम से खा लेना चाहिए। जब बेडरूम में जाएँ तब भी वह परेशानी वहीं छोड़ देनी है।” जो ऐसा सेटिंग नहीं करता वह व्यक्ति मारा जाता है। खाना खाने बैठ हो तब चिंता करता है कि, “ऑफिस में सेठ डाँटेंगे तो क्या होगा?” अरे! जब डाँटेंगे तब देख लेंगे। अरे! आराम से खाना खा ले न!

भगवान ने कहा था कि, “प्राप्त को भोगो, अप्राप्त की चिंता मत करो।” अर्थात् जो प्राप्त हुआ उसे भोगो न!





कृष्ण भगवान ने कहा है कि,

“

“प्राप्त को भोगो,

अप्राप्त की

चिंता

मत करो।”

”



कृष्ण भगवान ने कहा है कि, “प्राप्त को भोगो, अप्राप्त की चिंता मत करना।” अहमदाबाद के एक सेठ के घर गया था। सेठानी ने स्वादिष्ट खाना और मिठाई बनाई थी, फिर मैं और सेठ खाना खाने बैठे। सेठानी ने सेठ से कहा, “आज तो ठीक से खाना खाइए।” मैंने पूछा, “ऐसा क्यों कह रही हैं?” तब सेठानी ने कहा, “अरे, यहाँ तो शरीर खाना खा रहा है और सेठ तो मिल में गए हुए हैं! कभी भी ठीक से खाना नहीं खाते।” भला हो तेरा। अरे! अभी जो थाली तुझे प्राप्त हुई है उसे आराम से भोग न! मिल तो अभी अप्राप्त है, उसकी चिंता किसलिए? भूत और भविष्य दोनों ही अप्राप्त है। वर्तमान प्राप्त है उसे आराम से भोगो। अरे! ये अकर्मि (अभाग्य) तो इतनी हद तक गए हैं कि चार साल की बेटे की शादी की चिंता अभी से करते हैं। अरे! वह भाई (बाप) अंतिम स्टेशन पर पहुँचने वाला हो और घर के लोगों ने दिया भी जला लिया हो, हिचकियाँ लेता रहता है तब बेटे भी आकर कहती है कि, “पापा, आप आराम से जाइए, मेरी चिंता मत करिए।” तब अकर्मि कहता है, “तू समझती नहीं है।” और मन में समझता है कि, “कम अक्ल होने के कारण बेटे ऐसा कह रही है।” लो! आया बड़ा अक्ल का बोरा। बाज़ार में अगर बेचने जाएँ तो कोई चार आने भी नहीं देगा।

आत्मा जैसा चिंतन करता है वैसा फल तुरंत ही मिलता है। एक-एक अवस्था में एक-एक जन्म बाँधे, ऐसा है यह सब!

दादाश्री ने कहा है कि, “खाना खाते समय मिलमालिक मानसिक तौर पर हाज़िर नहीं रहते। वे मिल के बाकी के काम के बारे में या आगे की योजनाओं के बारे में सोचते रहते हैं।” ऐसे ही हमारा मन भी भूतकाल या भविष्य के विचारों में खोया रहता है और हमें वर्तमान में रहने नहीं देता। क्या आपके साथ भी ऐसा हुआ है कि, “किसी परिस्थिति में आप फिज़िकली हाज़िर हों, लेकिन मेन्टली गैरहाज़िर हों?” हमने कई युवाओं से इस बारे में पूछा, और हमें निम्नलिखित जवाब मिले।

हमने कई युवाओं से  
इस बारे में पूछा,  
और हमें निम्नलिखित  
जवाब मिलें।



एक दिन, “मैं कॉलेज जा रही हूँ”, ऐसा झूठ बोलकर मैं दोस्तों के साथ मूवी देखने गई। मुझे निरंतर डर लग रहा था कि मम्मी को सच्ची बात का पता चल जाएगा तो? कोई मुझे देख लेगा तो? मुझे मूवी देखने में ज़रा भी मज़ा नहीं आया।  
- सेहा

जब मेरे प्रोफेसर लेक्चर दे रहे होते हैं तब मेरा ध्यान कहीं और ही रहता है, क्योंकि मुझे लेक्चर में बिल्कुल रूचि नहीं है। मेरा मन खाने और दोस्तों के बारे में निरंतर सोचता रहता है।  
- चिंतन

मेरे पेरेन्ट्स जब मेरे साथ बात कर रहे होते हैं, तब ज्यादातर मैं उनको अनदेखा करता हूँ, जैसे कि, माँम बात कर रही हों तब मैं मोबाईल में गेम खेलता हूँ या फ्रेंड्स के साथ चैट करता रहता हूँ।  
- यश

जब भी मैं पढ़ाई करती हूँ तब मेरा चित्त कभी भी पढ़ाई में नहीं रहता। वह मुझे खाने के, फिल्म स्टार्स के, मूवी के फोटो दिखाता रहता है।  
- जीकल

जब मैं मंदिर में भगवान की मूर्ति के सामने होती हूँ तब मेरा चित्त बाहर रखे हुए चप्पल में, काम में, पैसे में या ऐसी किसी अन्य जगहों पर रहता है, प्रार्थना में नहीं रहता।  
- क्रिष्णा

खाना खाते समय ज्यादातर मैं टी.वी. देखती हूँ या फोन पर चैट करती हूँ। मुझे पता ही नहीं चलता कि मैं क्या खा रही हूँ।  
- निधि

आप भी ऐसी किसी परिस्थिति में रहते होंगे कि जिसमें आप फिज़िकली हाज़िर रहते हैं लेकिन मेन्टली नहीं। उसके बारे में हमें बताएँगे? आपकी परिस्थिति भेजने के लिए...

✉ Email - [akramyouth@dadabhagwan.org](mailto:akramyouth@dadabhagwan.org)

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

🐦 Twitter - @AkramYouth



# Exams Festival



ये दोनों कितने opposite words हैं न? इन दोनों शब्दों को merge कर दें तो कैसा लगेगा?

**Exam Festival!** हाँ, मैंने श्री मोदी जी के एक वक्तव्य में सुना था कि, “Exam को एक त्यौहार की तरह मनाओ। Exams से पहले उसकी तैयारी करो... दिवाली या नौरात्रों में कैसे तैयार होकर जाते हैं। नए कपड़े, नए गहने, नई Excitement...

उसी तरह Exam में जाने से पहले बहुत मेहनत करो और Exam में जाओ... कुछ मीठा खाकर जाओ। आपको पसंद हो ऐसा कुछ खाओ और प्रफुल्लित मन से Exam दो।”

दो हफ्तों बाद मेरे Exam शुरू होने वाले थे। मैंने तय किया कि इस बार Exam को मैं भी त्यौहार की तरह मनाऊँगी। दो हफ्ते तक मैंने खुशी-खुशी पढ़ाई की, पढ़ाई से पहले असीम जय जयकार करती थी। मैं बोरियत को दूर भगाकर, चित्त की एकाग्रता से

पढ़ाई करती थी। इसलिए मुझे पढ़ाई में मज़ा आता था और फटाफट याद हो जाता था। Exam का दिन आ गया। मैंने मम्मी से कहा कि मेरे लिए पीज़्ज़ा मँगवाना, मैं पीज़्ज़ा खाकर Exam देने जाऊँगी। मस्त पीज़्ज़ा खाया और जाने से पहले मम्मी से कहा कि, “मुझे कुछ मीठा खाने के लिए दें”, जैसे हम Festival में खाते हैं। मीठा खाकर दादा से प्रार्थना करके फुल कॉन्फिडेंस से पेपर लिखा और जितना मज़ा मुझे गरबा खेलने में आता है, उतना ही मज़ा मुझे पेपर लिखने में आया। दो महीने बाद जब रिज़ल्ट आया तब मैं प्रथम वर्ग से, ८९ % मार्क्स से पास हो गई थी। मैंने देखा कि मेरा प्रोग्रेस बहुत अच्छा हुआ।

तो दोस्तों, क्या लगता है, हमारे मनपसंद त्यौहारों की लिस्ट में “Exam” को एक त्यौहार की तरह जोड़ दें?

- ट्वीन्कल पासड

आप सिर्फ एक

कदम दूर हैं!





एक युवक से पूछा, “आपके निरंतर खुश रहने का क्या रहस्य है?” उन्होंने कहा, “जब मैं ११ साल का था तब भगवान ने मुझे खुशी की भेंट दी थी। मैं ट्रक के सामने आ गिरा और वह मेरे ऊपर से निकल गया और मेरा पैर कट गया। मैं खून से लथपथ वहाँ पड़ा था और मैंने सोचा कि अब मुझे पूरी जिंदगी एक पैर के बिना ही बितानी पड़ेगी। दुनिया में इससे ज्यादा निराशाजनक और क्या हो सकता है? लेकिन मुझे लगा कि निराश होने से मेरा पैर वापस नहीं आएगा। इसलिए मैंने वहीं तय किया कि, “मुझे हताश होकर नहीं जीना है।” मेरे माता-पिता मुझ से मिलने जब अस्पताल आए, तब मुझे देखकर उन्हें बहुत आघात लगा और बहुत दुःखी हो गए। मैंने उनसे कहा, “मैंने स्वीकार कर लिया है और अब आप भी स्वीकार कर लो।” तब से मैं जीवन का आनंद ले रहा हूँ। मैं अपने दोस्तों को छोटी-छोटी बातों में दुःखी होता हुआ देखता हूँ, जैसे कि, “बस देर से आई, परीक्षा में कम प्रतिशत मिले, किसी ने अपमान कर दिया” वगैरह, लेकिन मैं अपनी हर एक परिस्थिति में संतुष्ट रहता हूँ।”

११ साल की उम्र में इस युवक ने यह खोज निकाला था कि, जो चीज़ हमारे पास नहीं है उस पर ध्यान देना समय का व्यय है। खुश रहने के लिए आपके पास जो है उसमें आनंद मनाओ!

खुशी एक मानसिक स्थिति है, जो अपने पास है उसमें खुश रहने की कला सीखने से प्राप्त होती है। आपके पास दुनिया की सारी चीज़ें होते हुए भी आप दुःखी रह सकते हैं। क्योंकि आपको जो चाहिए वह मिल जाने के बाद नई इच्छाएँ शुरू हो जाती हैं। दूसरी तरफ आपके पास कम चीज़ें होने के बावजूद भी यदि आप संतुष्ट हैं तो आपकी खुशी की सीमा नहीं रहेगी। इसलिए सुबह की प्रार्थना की शुरुआत में जो चीज़ें हमें खुशी दें उन्हें याद करेंगे और साधारण लेकिन महत्व की चीज़ों के लिए भगवान का आभार मानेंगे।

एक छोटी सी लेकिन मेहनत करनी पड़े ऐसी प्रवृत्ति करेंगे : एक घंटे का समय निकालकर, आपकी जो भी चीज़ें हैं, जिनके कारण आप खुशी अनुभव करते हैं, भगवान के आभारी हैं, उसकी सूची बनाओ।

इस प्रवृत्ति में कई लोगों के शुरुआत के १५ मिनट बहुत जल्दी बीत जाते हैं। बाद के १५ मिनट थोड़ी धीमी गति से बीतते हैं। उसके बाद वाले १५ मिनट में चीज़ों को याद करना थोड़ा कठिन लगता है। लेकिन अगर पलकें, भँवरा, मोज़े जैसी चीज़ों को जोड़ें तो ये १५ मिनट भी बीत जाते हैं। लेकिन अंतिम १५ मिनट बीताना बहुत मुश्किल पड़ता है। एक घंटे में लिस्ट तैयार होने के बाद उसमें रोज़ एक (आपको खुशी देने वाली) चीज़ जोड़ते जाओ।

इस प्रवृत्ति का आशय स्पष्ट समझ सकें ऐसा है। खुशी देने वाली अपनी चीज़ों के प्रति आप सजग रहो और नई आने वाली चीज़ों का स्वागत करो।

# QUESTION & ANSWER

**प्रश्नकर्ता :** मेरी डिमांड के कारण घर में क्लेश हो जाता है तो ऐसी परिस्थिति में मैं खुश कैसे रहूँ?

**आसपुत्री :** जिस चीज़ से क्लेश हो जाता है वह कभी भी हमें सुख नहीं दे सकती। सुख प्राप्त करने का नियम है कि “सुख देने से सुख मिलेगा और दुःख देने से दुःख मिलेगा”। अब यह परिस्थिति में हमसे किसी को दुःख हो जाता है तो बदले में हमें दुःख ही मिलेगा। अगर किसी परिस्थिति में सुख चाहिए तो जो मिल रहा है उसके आनंद में रहना चाहिए। हम क्या करते हैं कि जो मिल रहा है उसमें हम सुख नहीं मानते और दूसरी चीज़ की माँग और ज़िद करते हैं। और उससे दो हानि (नुकसान) होती है। जो मिला उसमें से सुख नहीं ले सकते और दूसरी चीज़ की इच्छा करने से जब तक वह न मिले तब तक उसी की परेशानी में रहते हैं। बुद्धिमान व्यक्ति वह कहलाता है जो दो नुकसान नहीं करता। हमारी इच्छा हो फिर भी दूसरी चीज़ की डिमांड छोड़ दो और जब तक वह न मिले तब तक आपके पास जो है उसका आनंद लो। और साथ ही हमारी डिमांड से किसी को दुःख न हो उसका भी ध्यान रखना चाहिए।

# प्राप्त को भोगो

हम सब वर्तमान में रहना चाहते हैं फिर भी ऐसा लगता है कि, प्रेक्टिकली कैसे यह संभव होता होगा? तो चलो, हम पढ़ें कि इसके प्रेक्टिकल उपाय कौन-कौन से हैं?

आप्तकुमारी बहनों ने जब पूछा कि, “वर्तमान में रहकर प्राप्त को कैसे भोगें?” तब ज्ञानी ने कहा, “ज्ञानी के परिचय में रहने से हम वर्तमान में रह सकते हैं, क्योंकि ज्ञानी खुद वर्तमान में ही रहते हैं। इसलिए उनके परिचय में रहने से हम भी वर्तमान में रह सकते हैं।”

साल में ६-७ दिन ज्ञानी के साथ रहना ही चाहिए।

ज्ञानी के आसपास रहने से कुछ रेडियस तक क्रोध-मान-माया या लोभ एन्टर ही नहीं हो सकते, क्योंकि ज्ञानी खुद, खुद में नहीं रहते। उनका चित्त केवल शुद्धात्मा स्वरूप में ही

बरतता है और ऐसे ज्ञानी खुद इतने प्योर रहते हैं कि, उनके आसपास रहने से हमारा चित्त भी कहीं नहीं भटकता और पूरा ध्यान वर्तमान में ही रहता है। इसलिए जितना हो सके उतना ज्ञानी के संग रहना चाहिए, उससे हमें भविष्य की चिंता भी नहीं होगी और ना ही भूतकाल का दुःख रहेगा और हमारे मोक्ष मार्ग के आवरण टूटेंगे एवं रियल और रिलेटिव दोनों में प्रगति होगी।

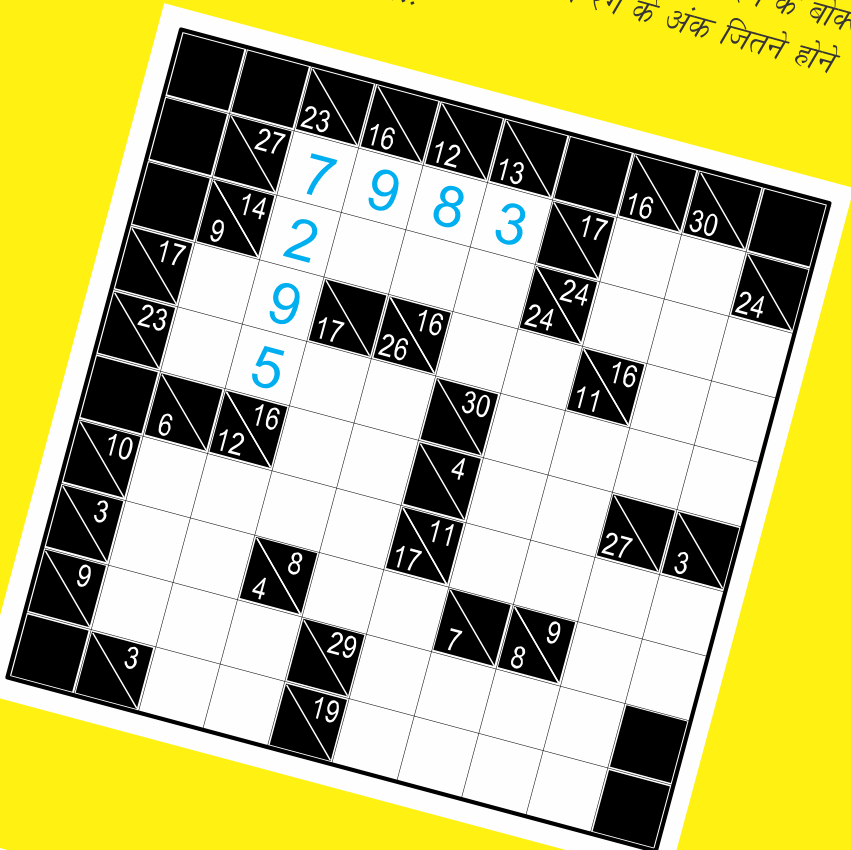
तो अब क्या सोच रहे हैं? अभी भी अगर इस बात पर विश्वास नहीं आ रहा हो तो मैं एक उदाहरण देती हूँ, जिसका अनुभव आपने भी किया होगा।

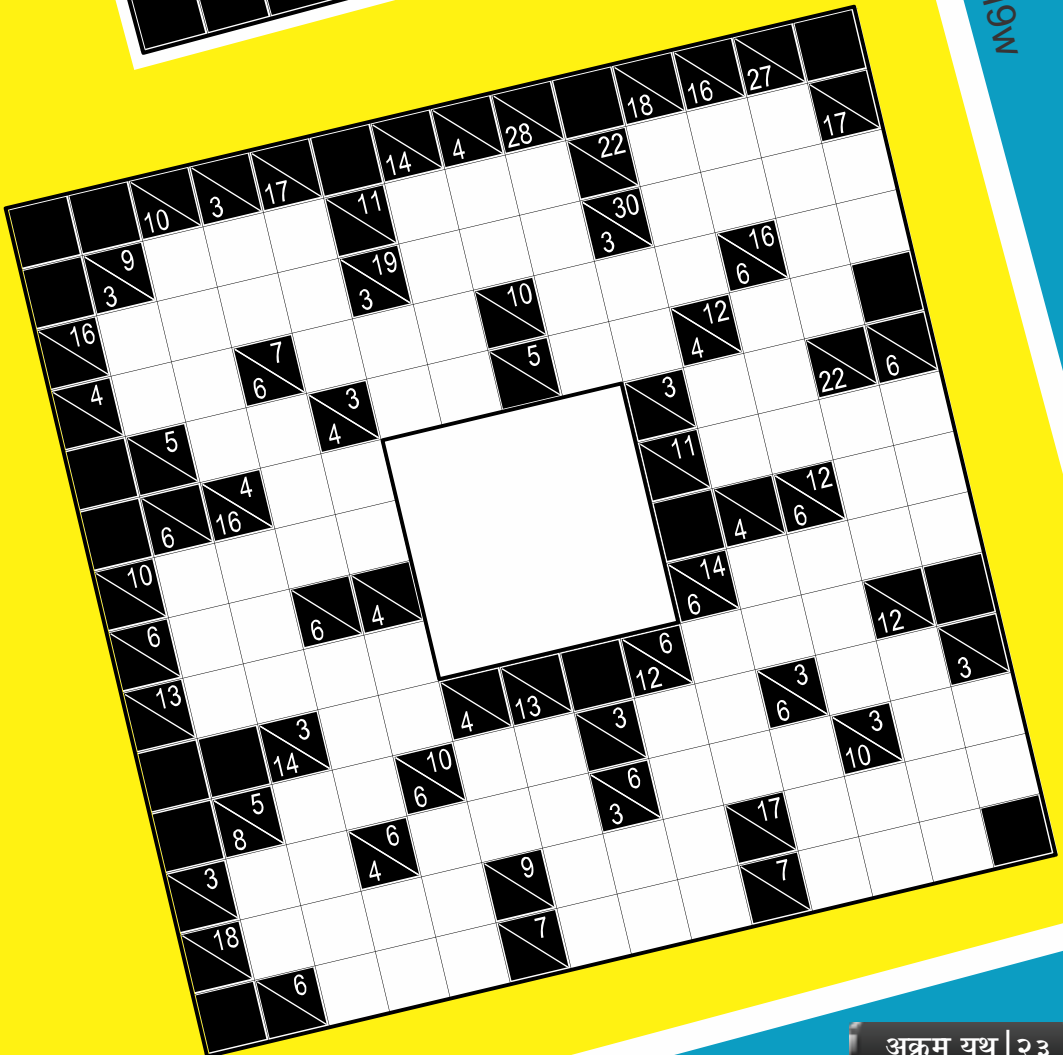
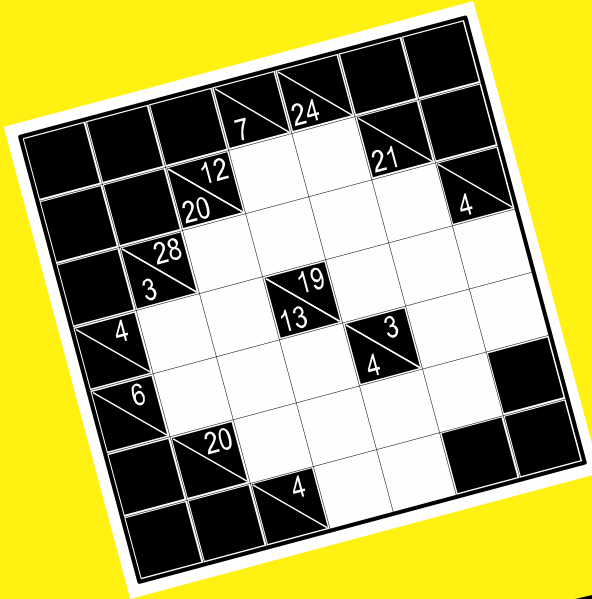
पूज्य श्री की आँखों से आँखें मिलाकर जब आप दर्शन करते हैं, तब आप पूरा जगत् भूल जाते हैं और संपूर्ण चित्त ज्ञानी को सौंप देते हैं, सच कहा न?



# काकुरा

यह प्रसिद्ध जापानी पज़ल है। कुछ काले रंग के बॉक्स में एक या दो अंक लिखे हैं। हर एक सफेद रंग के बॉक्स को 9 से 9 अंक तक भरने हैं। हर एक आड़े सफेद रंग के बॉक्स की जोड़ उसके बाईं ओर दिए गए काले रंग के बॉक्स के अंक जितने होने चाहिए। वैसे ही हर एक सीधे सफेद रंग के बॉक्स की जोड़ उसके ऊपर दिए हुए काले रंग के अंक जितने होने चाहिए। सरल है न!!





for answer : <https://goo.gl/nwq19w>



अप्रैल २०१७

वर्ष : ४, अंक : १२

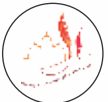
अखंड क्रमांक : ४८

## अक्रम यूथ

फेसबुक में - माइ लाइफ, माइ रुल्स,  
माइ चॉइस!!  
घर पर - मम्मी आलू की सब्जी बनाना।  
मम्मी - करेले की बन गई है, खाना है  
तो खा...



टीचर - बस, इरादे मज़बूत होने चाहिए, पत्थर  
में से भी पानी निकल सकता है।  
टीकु - साहब, मैं तो लोहे से भी पानी निकाल  
सकता हूँ।  
टीचर - कैसे?  
टीकु - हेन्ड पंप से...



Send your suggestions and feedback at: [akramyouth@dadabhagwan.org](mailto: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

