નવેમ્બર ૨૦૦૯
દાદા ભગવાન પરિવારનું
કિંમત રૂ. ૧૨/-

અક્રમ એક્સપ્રેસ

ભય

બાળમિત્રો,

દરેકને ભયનો અનુભવ તો હશે જ. કોઈને ટીચરનો ભય લાગે તો કોઈને પરીક્ષાનો, કોઈને અંધારાનો ભય લાગે તો કોઈને એકલા રહેવાનો, તો વળી કોઈને ભૂતનો ભય લાગે. કોઈ ભય ન હોય છતાં ક્યારેક, કોઈ આપણને જોરથી અચાનક 'ભાઉ..' કરે તો ડરી ગયા હોઈશું. ક્યારેય આપણે વિચાર્યું છે કે ભય કેમ લાગતો હશે ? એની પાછળના કારણો કયા હશે ? એમાંથી મુક્ત થવાનો ઉપાય શું હશે ? શું ખરેખર ભય રાખવા જેવું જગતમાં છે ? આ તમામ રહસ્યોની સમજણ પરમ પૂજ્ય દાદાશ્રીએ આ અંકમાં ખુલ્લી કરી છે.

તો ચાલો, આપણે પણ આ રહસ્યોને જાણીએ અને ભયમુક્ત દશા અનુભવીએ.

– ડિમ્પલ મહેતા.

અક્રમ એક્સપ્રેસ

ભય

અનુક્રમણિકા

દાદાજી કહે છે........................ ૧
કાલ્પનિક ભય...................... ૨
આ તો નવી જ વાત!.............. ૪
ગભરું ટોળું......................... ૬
તમારી જાતને ચકાસી જુઓ!....... ૯
ઐતિહાસિક ગૌરવગાથાઓ........૧૦
ચાલો રમીએ........................૧૨
મીઠી યાદેં..........................૧૪
બાળકો સાથે પૂજ્યશ્રી ૧૫
પઝલના જવાબો................. ૧૬
મારી સમજણ
નૈરોબી શિબિર હાઈલાઈટ્સ..... ૧૭

તંત્રી તથા સંપાદક :
ડિમ્પલ મહેતા
વર્ષ : ૨, અંક : ૩
સળંગ અંક : ૧૫
નવેમ્બર ૨૦૦૯

સંપર્ક સૂત્ર :
બાળવિજ્ઞાન વિભાગ
ત્રિમંદિર સંકુલ, સીમંધર સીટી,
અમદાવાદ-કલોલ હાઈવે,
મુ.પો. - અડાલજ,
જી.ગાંધીનગર-૩૮૨૪૨૧,ગુજરાત.
ફોન : (૦૭૯) ૩૯૮૩૦૧૦૦
email:akramexpress@dadabhagwan.org

અમદાવાદ: (૦૭૯) ૨૭૫૪૦૪૦૮,૨૭૫૪૩૯૭૯
રાજકોટ ત્રિમંદિર : ૯૨૭૪૧૧૧૩૯૩
વડોદરા : (૦૨૬૫) ૨૪૧૪૧૪૨
મુંબઈ : ૯૩૨૩૫૨૮૯૦૧-૦૩
U.S.A.: ૭૮૫-૨૭૧-૦૮૬૯
U.K.: ૦૭૯૫૬૪૭૬૨૫૩
Website: kids.dadabhagwan.org

Publisher,Editor & Printed, Published from Dimple Mehta on behalf of Mahavideh Foundation
5, Mamtapark Society,
Bh. Navgujarat College,
Usmanpura, Ahmedabad-14.

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

લવાજમ (ગુજરાતી)
વાર્ષિક સભ્ય
ભારત : ૧૦૦ રૂપિયા
યુ.એસ.એ. : ૧૫ ડોલર
યુ.કે. : ૧૦ પાઉન્ડ
પાંચ વર્ષ
ભારત : ૪૫૦ રૂપિયા
યુ.એસ.એ. : ૬૦ ડોલર
યુ.કે. : ૪૦ પાઉન્ડ
D.D. / M.O. 'મહાવિદેહ ફાઉન્ડેશન'ના નામે મોકલવો.

દાદાજી કહે છે...

આખા બ્રહ્માંડના દરેક જીવ ભયથી ત્રાસ પામે છે. ભય ક્યારે પેસે ? દ્વેષમાં, તિરસ્કારમાં નિરંતર ભય રહે. પોલીસવાળાનો ભય શાથી લાગે છે ? તે ગમતો નથી તેથી, તેનો તિરસ્કાર છે તેથી. સાપની મહીં ભગવાન (આત્મા) બિરાજેલા છે, તે દેખાતું નથી માટે જ ભય લાગ્યો ને ? સાપ જો સહજ રીતે સામો મળે અને આપણામાં ભય ઊભો ના થાય તો સાપ બાજુમાં થઈને જતો રહે. હિસાબ ના હોય તો કશું જ ના કરે.

તિરસ્કારથી ઊભો ભય

પ્રશ્નકર્તા : પહેલો તિરસ્કાર હોય છે કે પહેલો ભય હોય છે ?

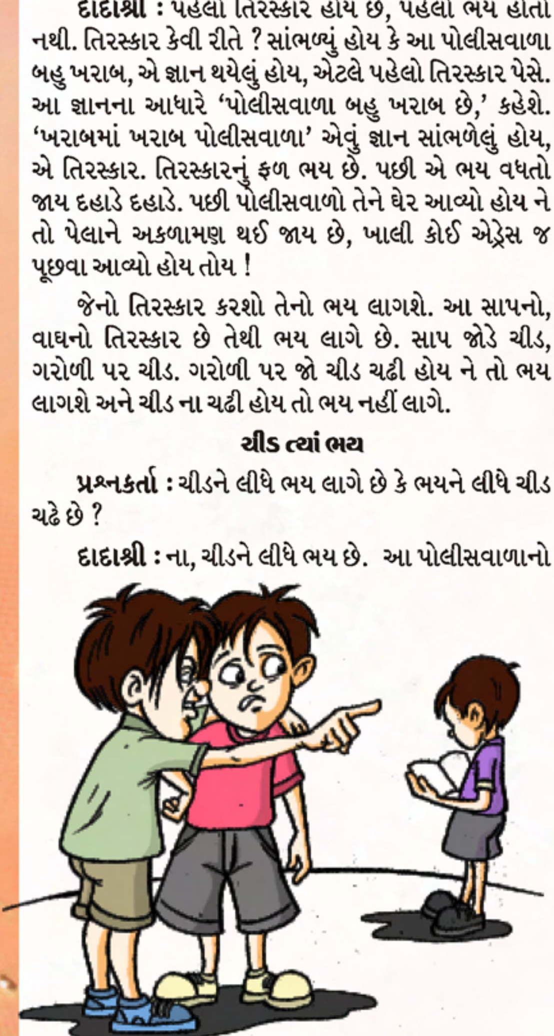
દાદાશ્રી : પહેલો તિરસ્કાર હોય છે, પહેલો ભય હોતો નથી. તિરસ્કાર કેવી રીતે ? સાંભળ્યું હોય કે આ પોલીસવાળા બહુ ખરાબ, એ જ્ઞાન થયેલું હોય, એટલે પહેલો તિરસ્કાર પેસે. આ જ્ઞાનના આધારે 'પોલીસવાળા બહુ ખરાબ છે,' કહેશે. 'ખરાબમાં ખરાબ પોલીસવાળા' એવું જ્ઞાન સાંભળેલું હોય, એ તિરસ્કાર. તિરસ્કારનું ફળ ભય છે. પછી એ ભય વધતો જાય દહાડે દહાડે. પછી પોલીસવાળો તેને ઘેર આવ્યો હોય ને તો પેલાને અકળામણ થઈ જાય છે, ખાલી કોઈ એડ્રેસ જ પૂછવા આવ્યો હોય તોય !

જેનો તિરસ્કાર કરશો તેનો ભય લાગશે. આ સાપનો, વાઘનો તિરસ્કાર છે તેથી ભય લાગે છે. સાપ જોડે ચીડ, ગરોળી પર ચીડ. ગરોળી પર જો ચીડ ચઢી હોય ને તો ભય લાગશે અને ચીડ ના ચઢી હોય તો ભય નહીં લાગે.

ચીડ ત્યાં ભય

પ્રશ્નકર્તા : ચીડને લીધે ભય લાગે છે કે ભયને લીધે ચીડ ચઢે છે ?

દાદાશ્રી : ના, ચીડને લીધે ભય છે. આ પોલીસવાળાનો કંઈ ભય હોતો હશે ? એ ચીડ છે માટે ભય લાગે છે.



સામો ખરાબ છે એવું કલ્પ્યું કે ભય લાગ્યો. આ દુનિયામાં ભયસ્થાન જ ત્યાંથી ઊભું થયું છે.

પ્રશ્નકર્તા : ચીડ કેવી રીતે કાઢવાની?

દાદાશ્રી : એ અમારે શીખવાડવાનું. 'ખરાબ છે, ખરાબ છે' કરતાં કરતાં શું થઈ જાય ? ચીડવાળું થઈ જાય. ત્યાં આપણે 'સારું છે, સારું છે, સારું છે, ' સારું કહ્યા કરો તો ચીડ ઊડી જાય.

કોઈ કહેશે, 'મને સ્કૂલ નથી ગમતી, કડવી દવા પીવી ફાવતી જ નથી.' જેને ને તેને ના ગમતું કર્યા કરે, પછી એમાં અભાવ થાય ને ધીમે ધીમે ભય ઉત્પન્ન થાય. હવે જો કડવી દવાનો ભય લાગે તો 'બહુ મીઠી છે, બહુ મીઠી છે' બોલો એટલે ભય જતો રહે. અરે, કોઈ માણસ ના ગમતો થઈ ગયો, દા.ત. ટીચર ના ગમતા થયા તો તેમનો પણ ભય ઉત્પન્ન થાય. ત્યાં પછી જ્ઞાનીએ બતાડેલો ઉપાય કરવો પડે. એ વ્યક્તિ માટે મનમાં પ્રતિક્રમણ કર્યા કરવા પડે, જોડે જોડે 'એ મહાન ઉપકારી છે,' એવું પાંચ-પચ્ચીસ વખત બોલ બોલ કરવાથી આંટી ઉકલી જાય. પછી વ્યવહાર સરસ થઈ જાય અને ભય ન રહે.

આ કબૂતરાં ચણતા હોય ને ફટાકડો ફૂટે તો પહેલી વાર બધા ડરીને હડહડાટ ઊડી જાય. બીજી વાર ફૂટે તો ઉપર, આજુબાજુજુએ પણ ઊડે નહીં અને ત્રીજી વાર તો ઉપર જુએ પણ નહીં. સમજી જાય કે ડરવા જેવું કંઈ નથી. આમ ઘણું ખરું તો ફક્ત કલ્પનાના જ ભય હોય છે.

હા, ખોટું થાય એની બીક લાગે તો સારું છે. બીજાને દુ:ખ દેવાનો ડર રાખવા જેવો છે, પાપ કરવામાં ડરવા જેવું છે પણ બીજા કશાથી ડરવા જેવું નથી. અમને ચોરી કરવા મન લલચાય તો તરત એના પરિણામ દેખાયા કરે. એટલે ભય લાગે. તે ચોરી કરાય જ નહીં. એટલે પછી ખોટા કાર્યો છૂટી જ જાય.

હવે ભય લાગે તો તારે એવું બોલવાનું કે 'દાદા, મારામાં ભય છે જ નહીં બિલકુલ.' એવું પાંચ વખત બોલવાનું. એટલે ભય ચાલ્યો જશે, લે જા હવે. હવે ભય નહીં લાગે. 'દાદા, તમે છો ને ભય કેમ લાગે ?' એવું કહે તો તરત ભય બંધ થઈ જશે.

કાલ્પનિક ભય

'રક્ષાબંધન - પ્રેમનું બંધન' નામના અભિનય-નાટકમાં હુમાયુના પાત્ર માટેની પસંદગી ઇંગ્લિશના કલાસમાં ચાલી રહી હતી. દરેકે એક પાનું વાંચવાનું હતું. શ્રેયને વાંચન ખૂબ જ ગમતું હતું. પણ તેને મુખ્ય પાત્ર ભજવવાનું મંજુર ન હતું. કેમકે તેને ખૂબ જ સ્ટેજ ફીયર (મંચનો ભય) હતો. તેને સ્ટેજ પર જવાના વિચારથી જ ગભરામણ થતી. પરંતુ એક આજ્ઞાંકિત વિદ્યાર્થી તરીકે એણે ગભરાતા ગભરાતા પણ પોતાના ભાગનું વાંચ્યું.

બીજા દિવસે શિક્ષકે નાટકના પાત્રોની પસંદગીનું લિસ્ટ વાંચ્યું, જેમાં શ્રેય હુમાયુના પાત્ર માટે પસંદ થયો હતો. એ ખૂબ ડરેલો હતો પણ છટકવા માટે એની પાસે કોઈ રસ્તો નહોતો.

એ ઘરે ગયો. નાટકમાં એની પસંદગી થયાની વાત એનાં મોટા ભાઈ શિવમ્‌ને કરી. ''હું સ્ટેજ પર જઈ શકીશ ? એ શું શક્ય છે ? મને લાગે છે કે એ મારા માટે અશક્ય બાબત છે. હું તદ્દન નાપાસ થઈશ.'' શ્રેયે શિવમ્‌ને કહ્યું, ''શ્રેય, કોઈ પણ કાર્યની શરૂઆત પહેલા જો આપણે નેગેટિવ હોઈએ તો તે કાર્ય માટેની શક્તિ અંદરથી હણાઈ જાય. માટે હંમેશાં પોઝિટિવ રહેવું.'' શિવમ્ હંમેશાં એને પ્રેરણા અને હૂંફ આપતો. એ બોલ્યો, ''સારું, તું મને એમ કહે કે વધારેમાં વધારે શું ખરાબ થઈ જશે ?''

શ્રેય થોડું વિચારીને બોલ્યો, ''બની શકે કે હું સ્ટેજ પર હોઉં અને મારો સંવાદ ભૂલી જાઉં, પ્રેક્ષકો મારા પર હસે.'' શિવમે કહ્યું, ''તને ખબર છે, જ્યારે હું ગભરાઈ જાઉં ત્યારે હું હંમેશા એ પરિસ્થિતિમાંથી પોઝિટિવ શોધવાનો પ્રયત્ન કરું અને તે ભયમુક્ત થવાની ચાવી છે. આ સંજોગમાં જો પ્રેક્ષકો હસે તો તારે એમ સમજવાનું કે તુ એમને આ રીતે મનોરંજન કરાવી રહ્યો છે અને એક વાત સમજી જા. સંવાદ તને ખબર છે, પ્રેક્ષકોને ખબર નથી. માટે જો તું ભૂલી જાય તો તારે એને લગતો કોઈ પણ સંવાદ બોલવા લાગવાનું. એટલે ગભરાવાની જરૂર નથી. તારે વિશ્વાસ ગુમાવવો નહીં. પ્રેક્ષકો તેમજ બીજા બધા તારી માટે શું વિચારશે તેની ચિંતા કરવી નહીં. મને ખાતરી છે કે તું કરી શકીશ.'' આ સાંભળી શ્રેયને નવી દૃષ્ટિ અને હિંમત મળી. એ પોતાના સંવાદો મોઢે કરવા માટે તેમજ સારો પ્રયત્ન કરવા તે ઉત્સુક બન્યો. એ રોજ પ્રેક્ટિસ કરવા લાગ્યો. ચાલતા, સ્કૂલ જતાં, લંચ ટાઈમમાં, રાત્રે સૂતા

પહેલા અને શનિ-રવિની રજાઓમાં પણ તે પ્રેક્ટિસ કરવા લાગ્યો. પહેલા તો તેને લાંબા વાક્યો યાદ રાખવામાં મુશ્કેલી પડતી હતી. પણ ધીમે ધીમે એને બધું યાદ રહેવા લાગ્યું.

છેવટે, નાટકનો દિવસ આવી ગયો. એ દિવસે બે કાર્યક્રમો રાખવામાં આવ્યા હતા. પહેલો વિદ્યાર્થીઓ માટે અને બીજો વાલીઓ અને મિત્રો માટે હતો.

પહેલા કાર્યક્રમ વખતે ખૂબ વિશ્વાસ સાથે શ્રેય સ્ટેજ પર આવ્યો. નાટક સુંદર રીતે ભજવાઈ રહ્યું હતું. શ્રેયના ડાયલોગ (સંવાદ) વખતે લોકો વચ્ચે વચ્ચે તાળીઓ પણ પાડતા, ત્યારે શ્રેય આનંદમાં આવી જતો. પહેલા કાર્યક્રમની સફળતા પછી શ્રેયનો આત્મવિશ્વાસ ખૂબ વધી ગયો હતો.

હવે બીજી વારનો કાર્યક્રમ શરૂ થયો. નાટક સુંદર રીતે ભજવાઈ રહ્યું હતું અને અચાનક શ્રેય એનો ડાયલોગ ભૂલી ગયો. એ ડર્યો નહીં. શિવમ્‌નો અવાજ એના કાને ગૂંજવા લાગ્યો, ''સંવાદ તને ખબર છે, પ્રેક્ષકોને ખબર નથી. માટે જો તું ભૂલી જાય તો તારે એને લગતો કોઈ પણ સંવાદ બોલવા લાગવાનું. પ્રેક્ષકો કે બીજા તારા માટે શું વિચારશે તેની ચિંતા કરવી નહીં.'' એણે શાંતિ રાખી અને થોડી જ ક્ષણોમાં એને બધું જ યાદ આવી ગયું. એણે એ પણ નોંધ્યું કે એના ભૂલવા પર પ્રેક્ષકોએ કંઈ જ પ્રતિસાદ ન આપ્યો તેમજ તેઓ હસ્યા પણ નહીં. અલબત્ત, બધાએ એના અભિનયને તાળીઓના ગડગડાટથી વધાવી લીધો. આ બધામાં સૌથી મહત્ત્વનું તો એ હતું કે શિવમ્ અને એના મમ્મી પપ્પાએ શ્રેયને પાત્ર ભજવતા નિહાળ્યો.

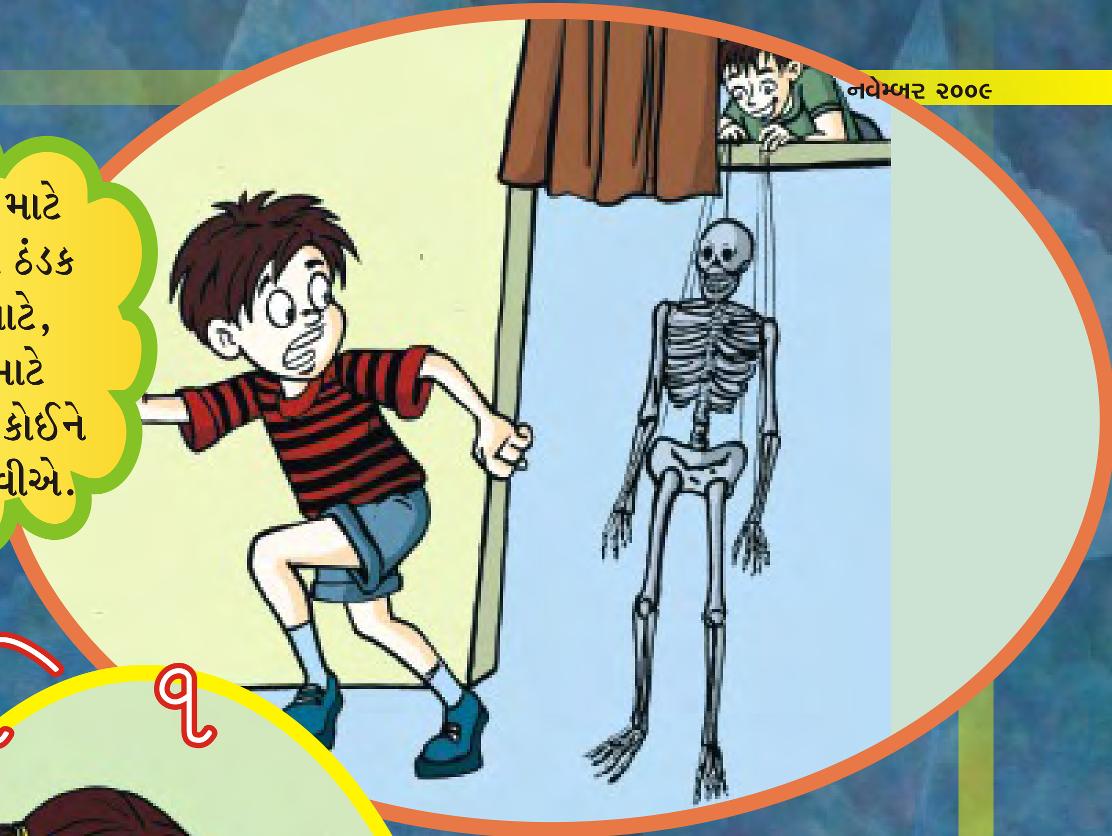
> **“નાટક સુંદર રીતે ભજવાઈ રહ્યું હતું અને અચાનક શ્રેય એનો ડાયલોગ ભૂલી ગયો.”**

ત્યાર પછીના અઠવાડિયામાં શ્રેયને સ્કૂલનાં વિદ્યાર્થીઓ પાસેથી ''તે સારું કર્યું'', ''ખૂબ સરસ !'' અથવા તો ''અદ્‌ભુત'' એવા જાતજાતના અભિવાદન સાંભળવા મળ્યા. પણ આ બધું શ્રેયને માટે ગૌણ હતું. એના માટે તો જીત એ વાતની હતી કે એ ભયમુક્ત થયો અને એ માટે એ એના મોટા ભાઈનો ખૂબ આભારી હતો કે જેણે એને પ્રોત્સાહિત કર્યો અને પોતાના ભયનો સામનો કરી એમાંથી મુક્ત કેવી રીતે થવું તે શીખવ્યું.

જે ભય નથી આવવાનો તે દેખાય તેને વિપરીત(ખોટો) ભય કહેવાય. દા.ત. મહિના પછી પરીક્ષા હોય એનો એટલો બધો ડર લાગે જાણે આવતી કાલે જ પરીક્ષા હોય.

બધું જ સહજમાં મળે તેમ છે પણ ભરોસો હોવો જોઈએ. લોકોને એમ થયા કરે કે, આ નહીં મળે તો ? આમ નહીં થાય તો ? બસ, આ જ વિપરીત ભય છે. દા.ત. માંદા પડીએ અને જલદી સાજા ન થતા હોય તો એવા વિચારો આવે કે, 'સરખી દવા મળશે જ નહીં તો? મરી જઈશું તો?

બુદ્ધિ શાને માટે છે ? બધાને ઠંડક આપવા માટે, ડરાવવા માટે નહીં. દા.ત. કોઈને ભૂતથી ડરાવીએ.



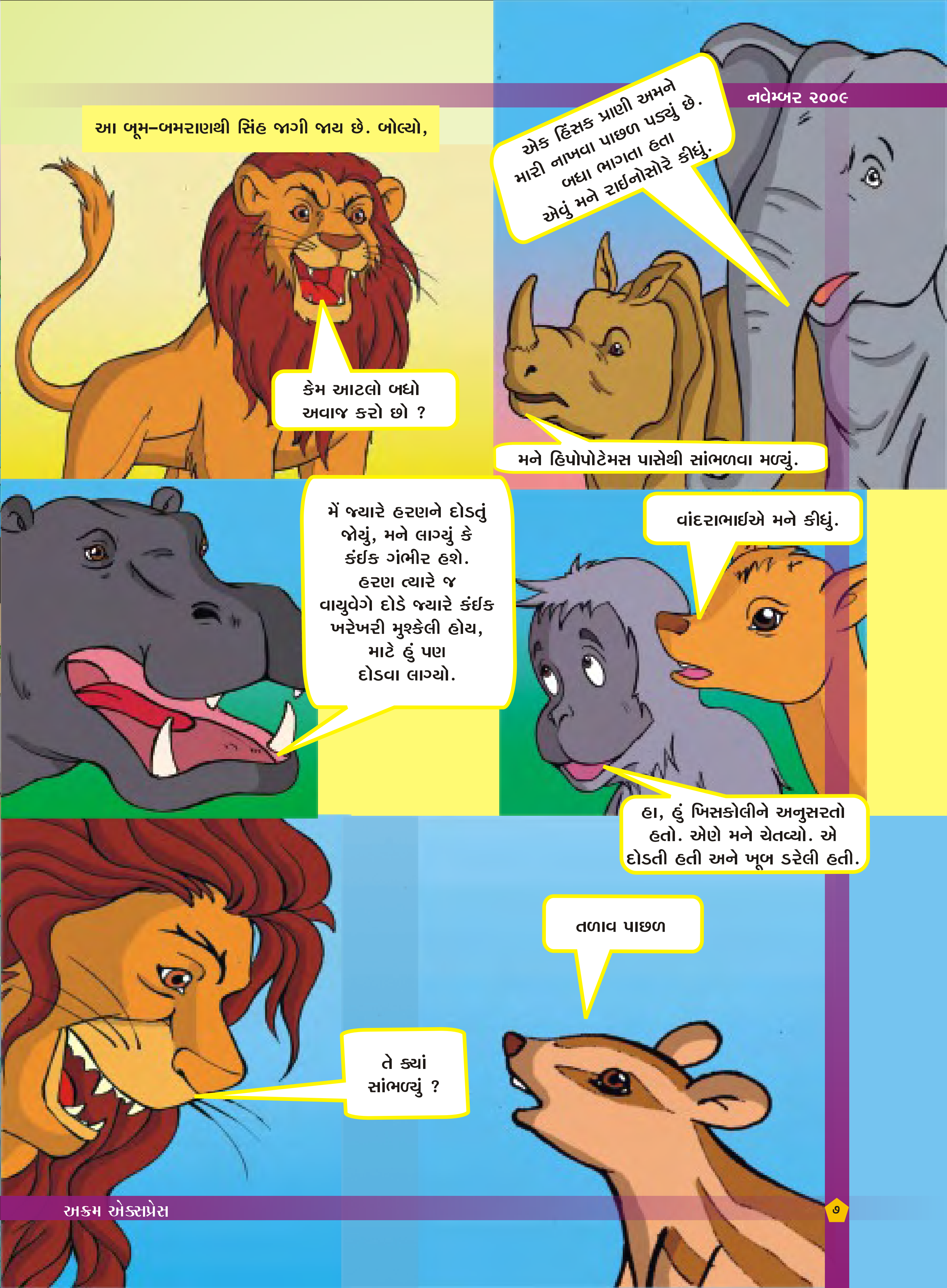
આપણા હાથે કંઈ ખોટું થઈ જશે તો? એ બીકને ભય નથી કહેવાતો, કૌશન(સાવચેતી) કહેવાય છે.
દા.ત. કાચનો ગ્લાસ ફૂટી ન જાય એટલે સાચવીને પકડીએ એ ભય નહીં પણ સાવચેતી છે.

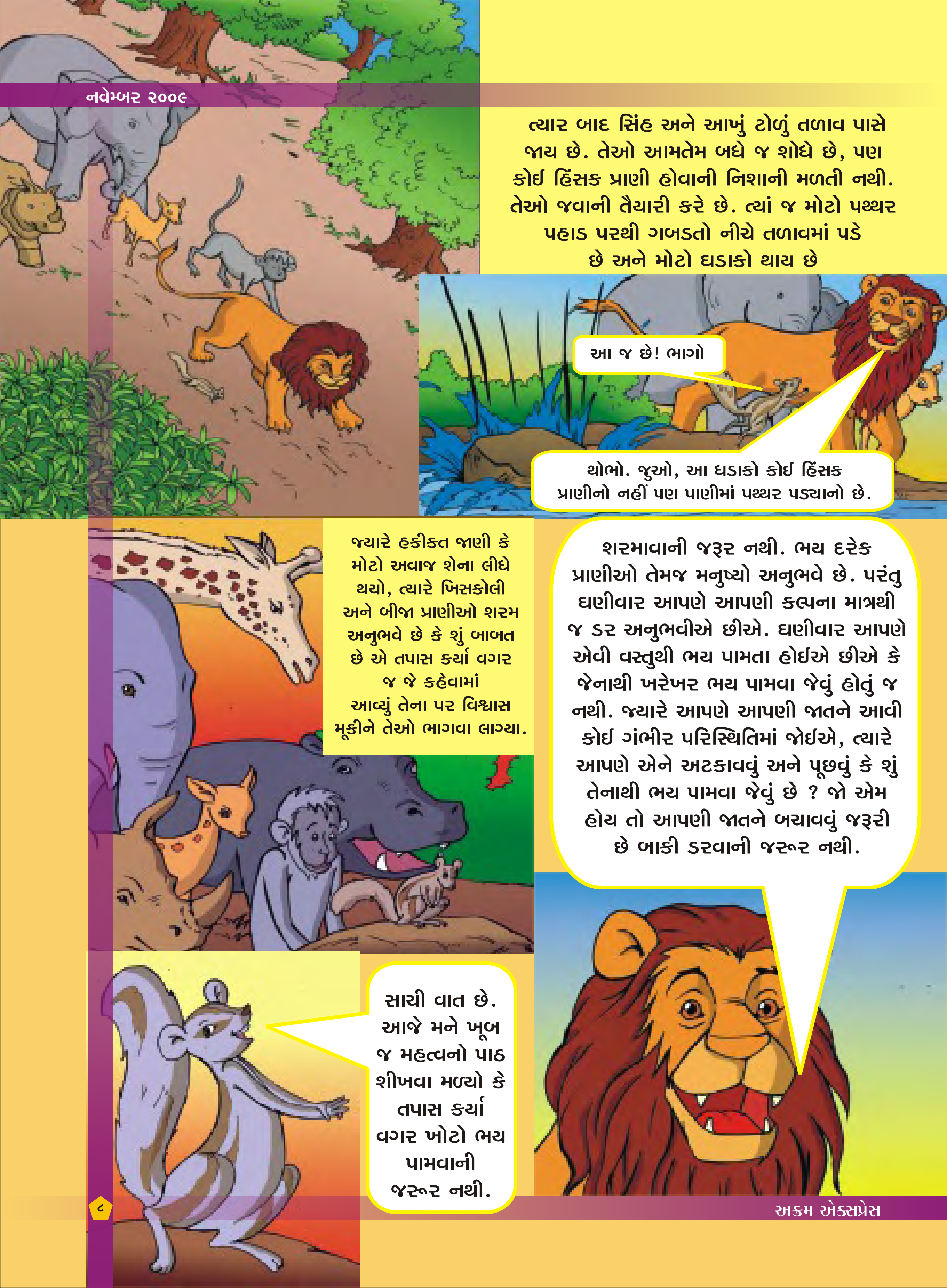
ગભરું ટોળું

એક નાની ખિસકોલી હતી જે ખૂબ જ ગભરું હતી. કોઇ પણ એને ડરાવી શકે. એક દિવસ, એ શાંતિથી તળાવનું પાણી પી રહી હતી. એવામાં ત્યાં એણે એક મોટો અવાજ સાંભળ્યો. એ ખૂબ જ ડરી ગઈ અને જીવ બચાવવા ત્યાંથી ભાગી.

વાંદરાએ ખિસકોલીને દોડતા જોઈ, કંઈક ભયાનક થવાનું છે એમ વિચારી, વાંદરો પણ ખિસકોલી સાથે દોડવા લાગ્યો અને બૂમો મારવા લાગ્યો,

તેઓ દોડતા દોડતાં, હિપોપોટેમસ જે આરામથી કાદવમાં બેઠો હતો, જીરાફ ઝાડની ઊંચી ડાળીના પાંદડા ખાઈ રહ્યો હતો, હાથી અને રાઈનોસર તેની સૂંઢથી તેના શરીરને પાણીથી ભીંજવતો હતો ત્યાંથી પસાર થયા. બધા આ ડરપોક ટીમમાં સામેલ થઈ ગયા.


આ બૂમ-બમરાણથી સિંહ જાગી જાય છે. બોલ્યો,
કેમ આટલો બધો અવાજ કરો છો ?
એક હિંસક પ્રાણી અમને મારી નાખવા પાછળ પડ્યું છે. બધા ભાગતા હતા એવું મને રાઇનોસોરે કીધું.
મને હિપોપોટેમસ પાસેથી સાંભળવા મળ્યું.
મેં જ્યારે હરણને દોડતું જોયું, મને લાગ્યું કે કંઈક ગંભીર હશે. હરણ ત્યારે જ વાયુવેગે દોડે જ્યારે કંઈક ખરેખરી મુશ્કેલી હોય, માટે હું પણ દોડવા લાગ્યો.
વાંદરાભાઈએ મને કીધું.
હા, હું ખિસકોલીને અનુસરતો હતો. એણે મને ચેતવ્યો. એ દોડતી હતી અને ખૂબ ડરેલી હતી.
તે ક્યાં સાંભળ્યું ?
તળાવ પાછળ

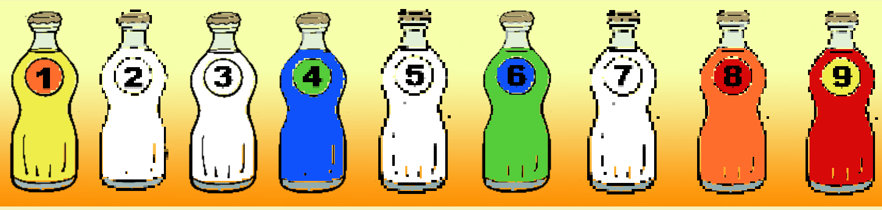

ત્યાર બાદ સિંહ અને આખું ટોળું તળાવ પાસે જાય છે. તેઓ આમતેમ બધે જ શોધે છે, પણ કોઈ હિંસક પ્રાણી હોવાની નિશાની મળતી નથી. તેઓ જવાની તૈયારી કરે છે. ત્યાં જ મોટો પથ્થર પહાડ પરથી ગબડતો નીચે તળાવમાં પડે છે અને મોટો ધડાકો થાય છે
આ જ છે! ભાગો
થોભો. જુઓ, આ ધડાકો કોઈ હિંસક પ્રાણીનો નહીં પણ પાણીમાં પથ્થર પડ્યાનો છે.
જ્યારે હકીકત જાણી કે મોટો અવાજ શેના લીધે થયો, ત્યારે ખિસકોલી અને બીજા પ્રાણીઓ શરમ અનુભવે છે કે શું બાબત છે એ તપાસ કર્યા વગર જ જે કહેવામાં આવ્યું તેના પર વિશ્વાસ મૂકીને તેઓ ભાગવા લાગ્યા.
શરમાવાની જરૂર નથી. ભય દરેક પ્રાણીઓ તેમજ મનુષ્યો અનુભવે છે. પરંતુ ઘણીવાર આપણે આપણી કલ્પના માત્રથી જ ડર અનુભવીએ છીએ. ઘણીવાર આપણે એવી વસ્તુથી ભય પામતા હોઈએ છીએ કે જેનાથી ખરેખર ભય પામવા જેવું હોતું જ નથી. જ્યારે આપણે આપણી જાતને આવી કોઈ ગંભીર પરિસ્થિતિમાં જોઈએ, ત્યારે આપણે એને અટકાવવું અને પૂછવું કે શું તેનાથી ભય પામવા જેવું છે ? જો એમ હોય તો આપણી જાતને બચાવવું જરૂરી છે બાકી ડરવાની જરૂર નથી.
સાચી વાત છે. આજે મને ખૂબ જ મહત્વનો પાઠ શીખવા મળ્યો કે તપાસ કર્યા વગર ખોટો ભય પામવાની જરૂર નથી.

તમારી જાતને ચકાસી જુઓ !

બધા મિત્રો ભેગા મળીને પોતપોતાના ડરની વાત કરી રહ્યા છે.
ચાલો જોઈએ, બધાને શેનો શેનો ડર લાગે છે.

અમારી પાસે જાદુઈ પીણાની ઘણી બધી બોટલો છે, જે પીવાથી વિવિધ પ્રકારના ભયમાંથી મુક્ત થવાય. પણ કમનસીબી એ છે કે એ બોટલો બીજી ખરાબ બોટલો સાથે મિક્સ થઈ ગઈ છે. શું તમે એમને સાચી બોટલ શોધી આપી એમને ભયમુક્ત બનવામાં મદદ કરશો?

૧) હું રોજ 'દાદા ભગવાનના અસીમ જય જયકાર હો' બોલીશ અને મને વાંચેલું બધું યાદ રહી જાય એવી દાદાને પ્રાર્થના કરીશ.
૨) જેવા સાથે તેવાં - જો મારું કોઈ અપમાન કરશે તો હું પણ તેમનું અપમાન કરીશ.
૩) હું તેમને કહીશ કે તેઓ બહુ ભયાનક દેખાય છે અને તેમણે તેમની જાતે બદલાવ લાવો જોઈએ.
૪) "શું મારો ડર ક્યારેય સાચો પડ્યો છે ?" ક્યારેય નહીં. તો પછી તે સાવ કાલ્પનિક છે અને મને ડરવાની કોઈ જ જરૂર નથી. આ તો વિપરીત બુદ્ધિ મને ડરાવે છે.
૫) હું મારા ભવિષ્ય માટે કોઈ જ્યોતિષ પાસે જઈશ.
૬) હું સામેથી કહી દઈશ કે મારાથી આ ભૂલ થઈ ગઈ છે. હવેથી ક્યારેય નહીં કરું.
૭) હું જ્યારે પણ કંઈ ભયાનક સ્ટોરી વાંચું કે કંઈ જોવું તો પછી મારા મિત્રને રાત્રે મારી સાથે સૂવા બોલાવીશ.
૮) હું ત્રિમંત્ર બોલીશ આથવા તો મારું ધ્યાન દાદાના કે સીમંધરસ્વામીના નિદિધ્યાસનમાં ગોઠવી દઈશ.
૯) હું હંમેશાં વર્તમાનમાં રહીશ. હું નેગેટિવના પક્ષમાં ક્યારેય નહીં પડું.



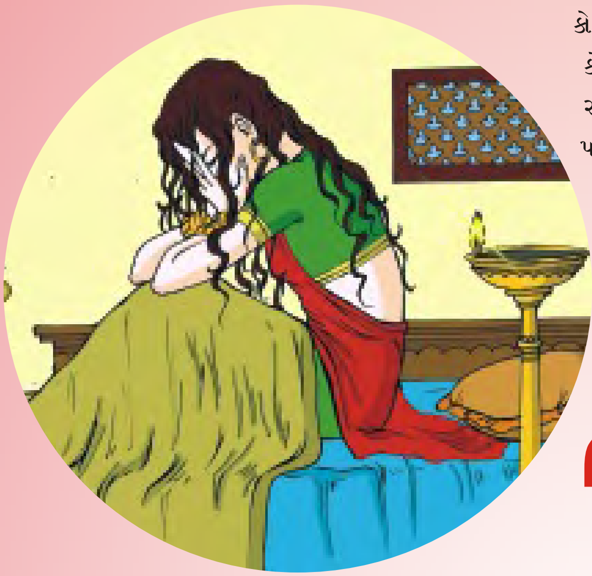
નામ	જાદુઈ પીણાનો નંબર	શું તમે ક્યારેય આવો ડર અનુભવ્યો છે તમારા જીવનમાં ? હા /ના	શું તમે આ ટૉનિક વાપર્યું છે? હા /ના
૧) દેવમ			
૨) અનુ			
૩) નીરજા			
૪) આકાશ			
૫) આલાપ			

ઐતિહાસિક ગૌરવગાથાઓ

ભારતના મૃણાલકુંડ નગરમાં શ્રીભૂતિ નામનો પુરોહિત વસતો હતો. તેને સરસ્વતી નામની પત્ની અને વેગવતી નામની પુત્રી હતી. આ કુટુંબને લોકો આદર આપતા.

એક વાર તે નગરમાં તપસ્વી, જ્ઞાની ને વૈરાગી મુનિરાજ પધાર્યા. લોકો તેમનાં દર્શન-વંદને જવા લાગ્યા. મુનિરાજનો મહિમા દિવસે-દિવસે વધવા લાગ્યો. માણસની કરુણતા છે કે કોઈક વાર તેને બીજાની ઈર્ષ્યા-બળતરા સતાવ્યા કરે છે. જીવને પોતાને નથી મળ્યું તેનું જ ફક્ત દુઃખ નથી, પણ બીજાને સારું મળ્યું તેનું પણ દુઃખ છે. આ દુઃખમાંથી કોણ ઉગારે ? મુનિની પ્રશંસા-પ્રતિષ્ઠા સાંભળી વેગવતી બિચારી બળવા લાગી ને છેવટે તેનાથી ન રહેવાયું એટલે લોકોને કહેવા લાગી : ''આ મહારાજ તો ઢોંગી છે. બ્રાહ્મણ જેવા પાત્રને મૂકી તમે આવાં ભમતા સાધુને પૂજવા દોડી જાઓ છો, પણ તેના ચારિત્રની તમને જાણ નથી.''

લોકોને કોઈનું ખરાબ સાંભળવાનો ચસકો ભારે. સારા કરતાં કોઈનું ખરાબ બોલાતું હોય એ સાંભળવામાં લોકોને ભારે રસ હોય છે. અહીં વેગવતી બોલવા જ બેઠી હતી, તો શું બાકી રાખે ? એણે તો સાધુ માટે જેમ તેમ બોલવા માંડ્યું. સાધુ પુરુષની હલકી વાત વાયુવેગે નગરમાં પ્રસરી ગઈ ને કેટલાકે સાચી પણ માની લીધી. ઘણા લોકો મહારાજ પાસે જતા બંધ થઈ ગયા. આ જાણી મુનિને ઘણું દુઃખ થયું. ''મારા લીધે શાસનની શાનને ધક્કો લાગે એ મારાથી કેમ સહન થાય ?'' તેમણે નિયમ કર્યો કે 'જ્યાં સુધી આ કલંક ઊતરે નહીં ત્યાં સુધી મારે આહાર-પાણીનો ત્યાગ.' અને તેઓ ધ્યાનમાં બેસી ગયા. ખરી રીતે તો મુનિ પવિત્ર હતા તેથી શાસનદેવી (ધર્મરક્ષક દેવી) એમની સહાયે આવ્યા. વેગવતીને ભયંકર માંદગી આવી. એ



કોઈના માટે ઊંધું બોલવું કેટલું જોખમકારક છે. એમાં પણ કોઈ સાધુ-સંતોનું તો ક્યારેય ઊંધું બોલાય નહીં અને સંભળાય પણ નહીં અને જ્યારે ભૂલનું ભાન થાય ત્યારે પશ્ચાતાપ કરવો. હ્રદયપૂર્વકનો પશ્ચાતાપ તમામ ગુના ધોઈ નાખે છે.

માટે રોજ ભાવના ભાવવી કે, 'હે દાદા ભગવાન, મને કોઈ પણ દેહધારી ઉપદેશક, સાધુ, સાધ્વી કે આચાર્યનો અવર્ણવાદ (ઊંધું બોલવું), અપરાધ, અવિનય ન કરવાની પરમ શક્તિ આપો.'

"માટે રોજ ભાવના ભાવવી કે, 'હે દાદા ભગવાન, મને કોઈ પણ દેહધારી ઉપદેશક, સાધુ, સાધ્વી કે આચાર્યનો અવર્ણવાદ (ઊંધું બોલવું), અપરાધ, અવિનય ન કરવાની પરમશક્તિ આપો.'"

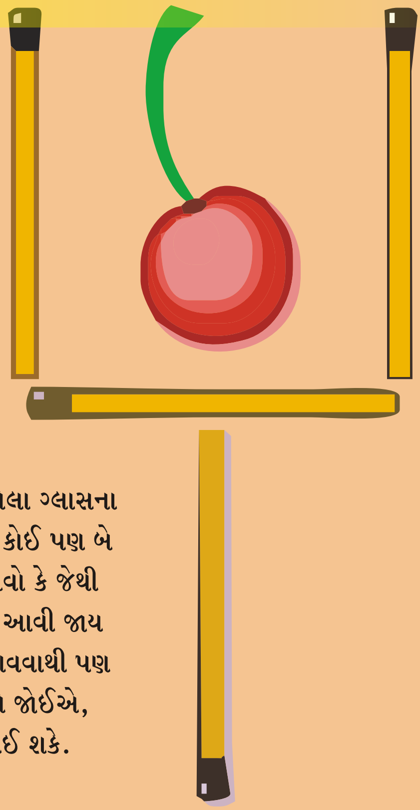
પીડાથી તરફડવા લાગી. ઘણા બધા ઉપચાર કર્યા પણ બધા જ નિષ્ફળ ગયા. એની પીડા વધતી જ ગઈ. એને વિચાર આવ્યો, 'મેં મુનિને કલંક આપ્યું તેનું જ આ પરિણામ છે.' તેને પોતાના કર્યા પર ખૂબ પશ્ચાતાપ થયો. નગરજનો સમક્ષ એણે મુનિરાજની માફી માગી અને પોતાની ભૂલ કબૂલ કરતાં કહ્યું, ''આપ અગ્નિની જેમ પાવન છો, મેં જ ઈર્ષાને લીધે આપને કલંક આપ્યું છે. આપ તો દયાના સાગર છો. મને ક્ષમા આપો. આજ પછી હું આવી ભૂલ ક્યારે ય નહીં કરું.'' આમ ખૂબ હ્રદયપૂર્વક પશ્ચાતાપ કરતાં એને દેવીએ પીડામુક્ત કરી. સાજા થયા પછી એણે ઉપદેશ સાંભળ્યો અને દિક્ષા લઈ સંયમના માર્ગે ચાલી નીકળી. આ બાજુ મુનિનો પણ જયજયકાર થયો. વેગવતી આયુષ્ય પૂરું કરી સ્વર્ગે ગઈ.

ત્યાંનું આયુષ્ય પૂરું કરી એ રાજાને ત્યાં રાજકુમારી તરીકે અવતરી. પૂર્વભવમાં મુનિને ખોટું આળ દેવાના અપરાધના કારણે એ ભવમાં એને કલંકિત થઈ વનવાસ તથા એકલવાસનાં દુ:ખો ભોગવવા પડ્યા.

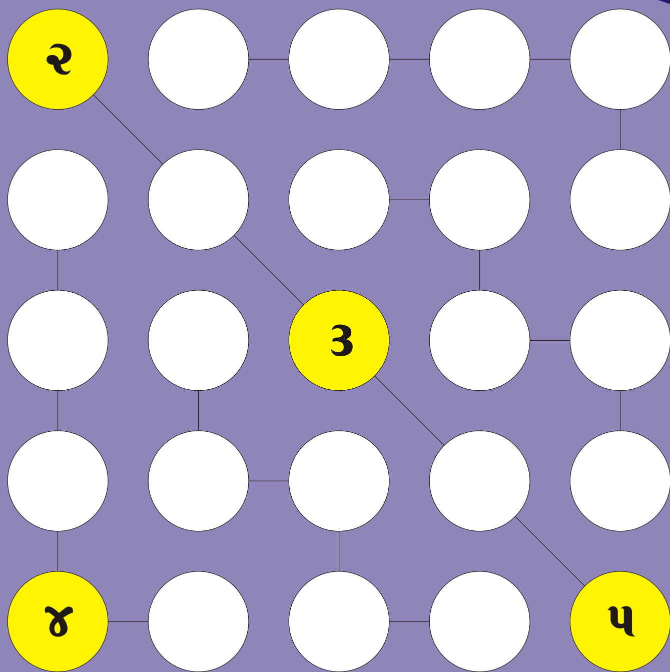
જોયું મિત્રો,

ચાલો રમીએ

નીચે ચાર દીવાસળીથી બનાવેલા ગ્લાસના આકારમાં એક ચેરી છે. હવે કોઈ પણ બે દિવાસળીને એવી રીતે હલાવો કે જેથી કરીને ચેરી ગ્લાસની બહાર આવી જાય અને આ બે દિવાસળીને હલાવવાથી પણ ગ્લાસનો આકાર જ બનવો જોઈએ, જે કોઈ પણ દિશામાં હોઈ શકે.

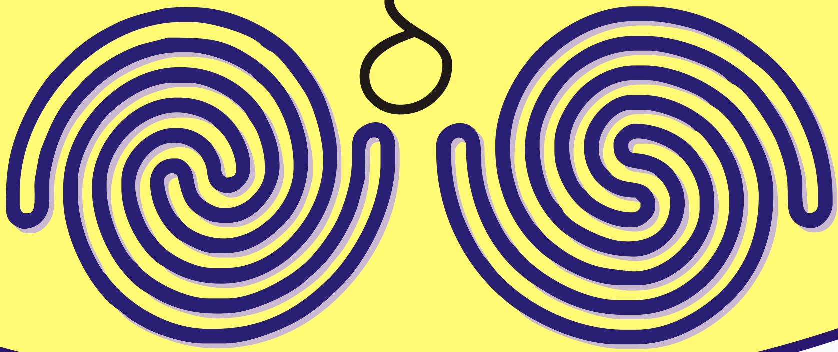


નીચે આપેલ મીંડાંની અંદર ૧ થી ૫ આંકડાઓ એવી રીતે પૂરો, કે જેથી દરેક આડી લાઈન, ઊભી લાઈન તથા સળંગ સાંકળમાં અલગ અલગ નંબર હોવા જોઈએ.



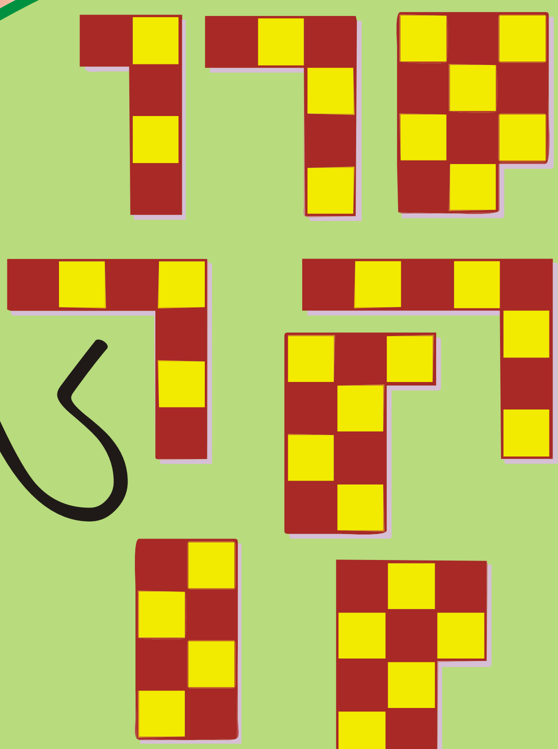
નીચે આપેલ બે ગૂંચળામાંથી એક ગૂંચળામાં એક જ દોરડું છે કે જેના બંને છેડા એકબીજા સાથે જોડાયેલા છે જ્યારે બીજા ગૂંચળામાં બે દોરડા છે જે એકબીજા સાથે જોડાયેલા છે. તો શોધી કાઢો કે ક્યા ગૂંચળામાં એક દોરડું છે અને ક્યા ગૂંચળામાં બે દોરડા છે?

૬



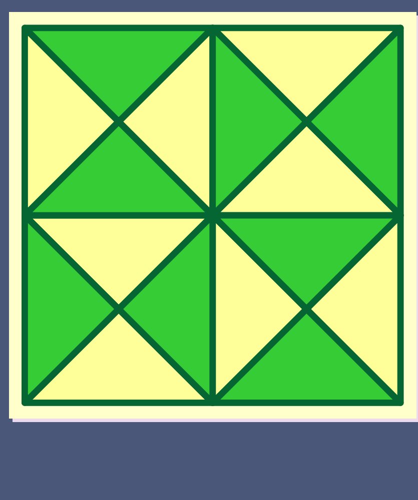
નીચે આપેલા ટુકડાઓને એવી રીતે ગોઠવો કે જેથી ૮×૮નું ચેસ બોર્ડ બને.

૭



આપેલ ચિત્રમાં (શક્ય હોય તેટલા બધા જ માપના) કુલ કેટલા ત્રિકોણ છે તે શોધી કાઢો.

૮



મીઠી યાદેં

દાદાનો એક પ્રસંગ છે. દાદાનો કોન્ટ્રેક્ટરનો ધંધો એટલે સાઈટ પર જવું પડે. સાઈટ પરથી ઘરે એ સાયકલ પર આવતા. રસ્તામાં એક મહુડો (ઝાડનું નામ) આવતો. એક દિવસ લોકોએ દાદાને કહ્યું, 'એ મહુડા પર ભૂત રહે છે, તમે સંભાળજો.'

લોકોએ કહ્યું અને દાદાએ સાંભળ્યું. હવે બીજે દિવસે પાછા આવતી વખતે અંધારું ઘોર થઈ ગયેલું. જેવો મહુડો નજીક આવવાનો થયો એવું દાદાને ભૂત દેખાવાં માંડ્યું. હવે થયેલું એવું કે એક માણસ બીડી સળગાવવા માટે દીવાસળી સળગાવતો હતો. પવન બહુ હોવાથી દીવાસળી ઘડી ઘડી હોલવાઈ જતી હતી. તેથી દૂરથી જાણે ભડકા જેવું દેખાયા કરે. હવે આગલા દિવસે જ લોકોએ દાદાને કહેલું તેથી દાદાને એ ભૂત જ દેખાયા કરે. પણ દાદા તો હિંમતવાળા ! એમને થયું કે આ ખરેખર શું છે ? આ ભડકા શેના થાય છે, એ જાણવું તો પડશે. લાવ, આજે તો આનો નિકાલ લાવી જ દઉં, જે હોય તે. આપણે એની ઉપર પડો. હવે પાછું નથી ફરવું, પાછું ફરશું તો વળગશે આપણને. આમ વિચારી એમણે સાયકલ જોશથી હંકારી અને પેલાની એકદમ નજીક લઈ જઈ અડાડી અને જોરથી બોલ્યા,' અલ્યા, રસ્તામાં આવો છો?' દાદા સમજી ગયા કે આ તો કોઈ માણસ છે.

પેલો તો અચાનક આવું થવાથી ગભરાઈ જ ગયો અને 'શેઠ તમે છો, શેઠ તમે છો' કહી કરગરવા લાગ્યો. પછી દાદા એને સાયકલ પર થોડે સુધી મૂકી આવ્યા.

આખી હકીકત જોયા પછી એમણે તારણ કાઢ્યું કે આ બધા કલ્પનાના ભૂતા. આપણે જેવું કલ્પીએ એવું જ દેખાય. ખરેખર ભય રાખવા જેવું હોતું નથી.

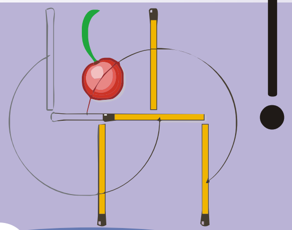
પ્રશ્નકર્તા : ભૂતપ્રેત વગેરેની દુનિયા છે ? હોય તો ટૂંકમાં સમજાણ આપો.

પૂજ્યશ્રી : ભૂત એ વ્યંત્તર દેવો છે અને પ્રેત એટલે અવગતિયો જીવ છે. લાખોમાં એક અવગતિયો ગયો હોય. તે પછી એને સૂક્ષ્મ શરીર હોય, કારણ શરીર હોય પણ સ્થૂળ શરીર ના હોય. આત્મા તો હોય પણ સ્થૂળ શરીર ના હોય એટલે ખાઈ-પી ના શકે એટલે કોઈકના શરીરમાં પ્રવેશીને ખાય પછી. પચાસ લાડવા ખઈ જાય. પચાસ પૂરી ખાઈ જાય. અને ભૂત વસ્તુ જુદી છે. એ કાંઈ પજવનારા નથી. આ તો આપણે શબ્દ બોલીએ પણ ખરેખર ના બોલવો જોઈએ. એ તો દેવો છે. આ વ્યંતર દેવો છે બધા. છે દુનિયા એ લોકોની.

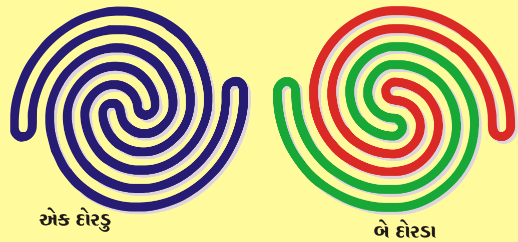
પ્રશ્નકર્તા : મેં બધું વાચેલું હોય, પણ પરીક્ષાના દહાડે હું ભૂલી જઉં છું. તો મારે શું કરવું જોઈએ ?

પૂજ્યશ્રી : એ તે દહાડે આપણે ગભરાઈએ છીએને એટલે બધું ભુલી જવાય છે. આપણે સ્થિરતાથી નક્કી જ કરવું કે મેં વાંચ્યુ છે જે આવડેને એ લખીશું અને બીજો ઉપાય એ કરવાનો કે ‘દાદા ભગવાન મને લખવાની શક્તિ આપો. દાદા ભગવાન તમે હાજર રહેજો અને છેવટે દાદા ભગવાન તમે પેપર લખાવજો. તમે જ લખજોને. તમને સોંપ્યું. એવું કરીને કરીશને તો તને ભય નીકળી જશે. પછી સરસ લખાયા કરશે. બાકી વાંચેલું અંદર યાદ તો હોય છે પણ પેલું ગભરાય ગયાને એટલે એકદમ ડીસ્ટર્બ થઈ જઈએ છે. એટલે પછી બગડી જાય છે બધું.

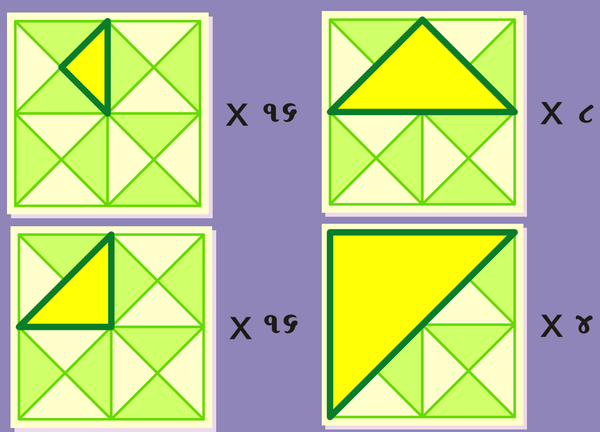
બાળકો સાથે પૂજ્યશ્રી

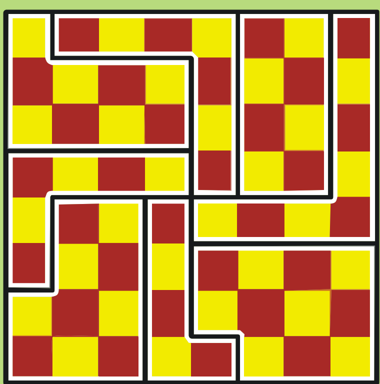


૨	૩	૫	૧	૪
૩	૧	૪	૫	૨
૫	૪	૩	૨	૧
૧	૫	૨	૪	૩
૪	૨	૧	૩	૫



૪૪ ત્રિકોણ





ચમત્કાર (સપ્ટેમ્બર ૨૦૦૯) ની કલમ 'મારી સમજણ'નો પ્રતિભાવ

મેં આ મહિનાની અક્રમએક્સપ્રેસ વાંચી અને મને બહુ ગમી...

૧) જો મને એક દિવસ ચમત્કાર કરવાની સત્તા મળે તો હું સૌ પ્રથમ નીરુમાને અને દાદાને અહીંયા બોલાવીશ.

૨) જો હું ચમત્કાર કરી શકું તો જેને અનાજ ના હોય તો એને અનાજ દઉં, જેને રહેવા ઘર ના હોય તો ઘર આપી દઉં, જેની પાસે પૈસા ના હોય એને પૈસા આપી દઉં અને બધાને સુખ, શાંતિ આપું.

૩) જો મને ચમત્કાર કરવાની સત્તા મળી જાય તો મારા બધા ફ્રેન્ડને દાદાનું જ્ઞાન, સાચી સમજણ વિશે સમજાવી શકું.

૪) ચમત્કાર કરીને હું મારા માટે કશુ જ નહીં કરું, કારણ કે બીજાને સુખ આપવામાં જ આપણને સુખ મળે છે.

નિકી જોષી, કંડારી

મારી સમજણ

તમે તમારા મિત્રની બર્થ ડે પાર્ટીમાં ગયા છો. ત્યાંથી વળતાં મોડું થઈ જાય છે. અંધારું થઈ ગયું છે. રસ્તો સૂમસામ છે. તમે એક્લા છો. સૂસવાટા સાથે પવન વહી રહ્યો છે. તમને ભય લાગે છે કે ક્યાંકથી કોઈક આવી જશે તો? મને ઉપાડી જશે તો? આવા વિચારથી તમને અંદર ફફડાટ ચાલુ થઈ જાય છે. આવા વખતે તમે અંદર શું સમજણ ગોઠવશો?

નૈરોબી શિબિર હાઈલાઈટ્સ

આ શિબિર નૈરોબીના બ્રુકહાઉસ સ્કુલ કોમ્પલેક્સમાં આયોજાઈ હતી, જે કુદરતી સૌંદર્ય અને શાંતિપૂર્ણ

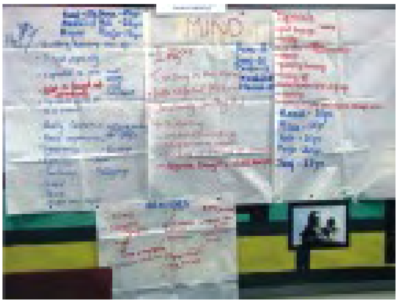
વાતાવરણથી ઘેરાયેલ છે. આખા પૂર્વ આફ્રિકામાંથી લગભગ ૩૦૦ જેટલા મહાત્માઓ ૩ દિવસ માટે આવ્યા હતા. પૂજ્ય દીપકભાઈની સાહજીકતા અને જ્ઞાન સાથે ગમ્મતભરી વાતોએ સત્સંગને આનંદદાયક બનાવ્યો હતો.

કેન્યાના નૈરોબી સેન્ટરમાં યુવાનોનું ખૂબ જ સક્રિય ગ્રુપ છે. લગભગ ૨૫ જેટલા યુવાનો દર રવિવારે ૨ કલાક માટે કાયમી મળે છે. તેઓએ નૈરોબી એરપોર્ટ પર પૂજ્ય દીપકભાઈનું 'સ્વાહીલી વેલકમ ગીત' સાથે સ્વાગત કર્યું હતું. યુવાનો શિબિરમાં એકદમ ઉત્સાહિત અને કાર્યરત હતા. તેઓએ મહાત્મા માટે ઘણી પ્રવૃત્તિઓ અને કાર્યક્રમો રાખ્યા હતા, જેવા કે અક્રમ સફારી-જ્ઞાનનો ખજાનો (ટ્રેઝર હન્ટ) તેમજ સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમો પણ હતા. જેમાં ૬ થી ૨૪ વર્ષના બાળકો તથા યુવાનોએ બહુ સારી રીતે ભાગ

Akram Express
November 2009
Year : 2, Issue : 3
Conti. Issue No.: 15

BALVIGNAN
Fun 'n' Gnan with Dada

RNI No. GUJGUJ/2008/26729
Reg. No. GAMC - 1690/09-11
valid up to 31-12-2011
LPWP Licence No. CPMG/GJ/27/2009-2011
valid up to 31-12-2011
Posted at AHD. P.S.O. Sorting Office Set-1
on 08th of every month



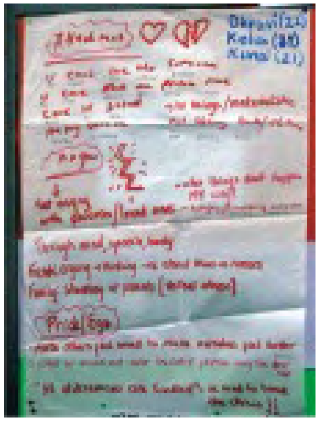
લીધો હતો અને જે કેન્યાના યુવાનોની પ્રવૃત્તિઓને સમજાવતું હતું.

તેઓએ તેમની સમજ પ્રમાણે મન, વચન, કાયાથી દુ:ખ અને પ્રતિક્રમણ-અતિક્રમણ જેવા ટોપીક પર સરસ પ્રદર્શન બનાવ્યું હતું. યુથ સેશન દરમ્યાન થયેલી વર્કશોપના ભાગરૂપે આ બધું આયોજન સરસ થયું હતું. તેઓને પૂજ્ય દીપકભાઈને આ પ્રદર્શન બતાવવાની સરસ તક મળી અને એકો એકે પૂજ્યશ્રી પાસેથી આશીર્વાદ મેળવ્યા.

યુથના બે સત્સંગ આપ્તપુત્ર સાથે અને બે પૂજ્ય દીપકભાઈ સાથે હતા. જેમાં તેઓએ પ્રશ્નો પૂછ્યા અને જવાબ મેળવ્યા. તેમના પ્રશ્નો રસપ્રદ અને દિલથી હતા. તેમાંથી કેટલાકે આ સત્સંગ પછી જ્ઞાન પણ લીધું.

આફ્રિકામાં પહેલીવાર સીમંધર સ્વામીની પ્રાણ પ્રતિષ્ઠા ઉજવાઈ. જેમાં ૪૦૦ જેટલા ઉત્સુક મહાત્માઓ ભાવવિભોર થયા હતા.

શિબિરના છેલ્લા દિવસે ''નેવાસા'' માં પીકનીક પણ હતી. યુવાનો સાથે મહાત્માઓનો પણ પૂજ્ય દીપકભાઈ સાથે ખુલ્લા દિલથી વાત કરવાની તક મળી હતી.



માલિક - મહાવિદેહ ફાઉન્ડેશન વતી પ્રકાશક, મુદ્રક અને તંત્રી - શ્રી ડિમ્પલ મહેતા દ્વારા
અંબા ઑફસેટ - પાર્શ્વનાથ ચેમ્બર્સ, ઉસ્માનપુરા, અમદાવાદ - ૧૪ ખાતે છપાવી પ્રકાશિત કર્યું છે.