એપ્રિલ ૨૦૧૦
દાદા ભગવાન પરિવારનું
કિંમત રૂ. ૧૨/-

અક્રમ એક્સપ્રેસ

અભિપ્રાય એટલે ચશ્મા

અક્રમ એક્સપ્રેસ

અભિપ્રાય એટલે ચશ્મા

બાળમિત્રો,

આપણે હાલતા ને ચાલતા 'આ સારો છે, આ ખરાબ છે, હું આવું કરીશ તો આ મને વઢશે જ, આ વસ્તુ બહુ સારી છે.' વગેરે બોલતા જ હોઈએ છીએ. અરે, બોલતા હોઈએ એટલું જ નહીં, માનતા પણ હોઈએ છીએ. આને અભિપ્રાય કહેવાય. અભિપ્રાયના કારણે સામા માણસમાં થયેલા ફેરફારને આપણે જોઈ શકતા નથી. એક વાર કોઈ માટે ખરાબ અભિપ્રાય પડી ગયો કે તરત આપણો આનંદ ઊડી જાય. આપણે એની સાથે ખુલ્લા દિલે વાત ન કરી શકીએ. અંતે આપણે એની સાથેના દ્વેષમાંથી છૂટી શકતા નથી. અભિપ્રાય એટલે શું, કેવી રીતે અભિપ્રાય પડે છે અને કેવી રીતે અભિપ્રાયમાંથી છૂટાય તે અંગેની સમજ, અભિપ્રાય બંધાવાના કારણે ઊભા થતાં પરિણામો અને તેમાંથી કેવી રીતે છૂટવું તેની વિગતવાર સમજણ આ અંકમાં આપવામાં આવી છે.

તો ચાલો, આપણે એને સમજીને અભિપ્રાય આપવામાંથી છૂટી જઈએ અને દુ:ખી થતા બચી જઈએ.

- ડિમ્પલ મહેતા

અનુક્રમણિકા

દાદાજી કહે છે.. ૧
અભિપ્રાય એટલે ચશ્મા................................ ૨
કાયમનો ચોર ?.. ૫
આ તો નવી જ વાત!.................................... ૮
ઐતિહાસિક ગૌરવગાથાઓ..............................૧૦
તમારી જાતને ચકાસી જુઓ !.........................૧૩
મીઠી યાદેં...૧૪
બાળકો સાથે પૂજ્યશ્રી..................................૧૫
ચાલો રમીએ..૧૬
મારી સમજણ...૧૭
કાર્ડ સ્પર્ધા...૧૮

તંત્રી તથા સંપાદક :
ડિમ્પલ મહેતા
વર્ષ : ૨, અંક : ૮
સળંગ અંક : ૨૦
એપ્રિલ ૨૦૧૦

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...

પ્રશ્નકર્તા : અભિપ્રાય એટલે શું?

દાદાશ્રી : એક ભાઈ કાયમ દાન આપતા હોય, એને જોઈને આજેય તે દાન આપશે એવું માનવું એ 'અભિપ્રાય' છે. કોઈ માણસ રોજ આપણને વઢી જતો હોય, આજે એ આપણને જમવા બોલાવવા આવ્યો હોય તોય એને દેખતાં જ વિચાર આવે કે આ હમણાં વઢશે, તે 'અભિપ્રાય'. પહેલાના પ્રમાણે વિચારવાનું છોડી દો, એ તો બદલાયા જ કરે છે. ચોર આપણા દેખતાં ચોરી કરે તોય એના માટે અભિપ્રાય ના રાખશો, કાલે એ શાહુકાર (શેઠ) ય થઈ જાય.

કોઈ જૂઠ્ઠાબોલો છોકરો અહીં આવ્યો હોય અને તમારો તેના પર અભિપ્રાય બેસી ગયો હોય કે 'આ જૂઠ્ઠાબોલો છે', તો એ અહીં બેઠો હોય તેટલી વાર તમને મહીં ખૂંચ્યા કરે (તેના પ્રત્યે અભાવ થયા કરે). બીજા કોઈને ના ખૂંચે, તેનું કારણ શું?

પ્રશ્નકર્તા : બીજા જાણતા નથી કે 'આ જૂઠ્ઠાબોલો છે' માટે.

દાદાશ્રી : બીજા જાણે છે પણ અભિપ્રાય બેસાડતા નથી અને તમને અભિપ્રાય બેઠેલો તેથી ખૂંચે. તે અભિપ્રાય આપણે છોડી નાખવા જોઈએ. આ અભિપ્રાય આપણે જ બાંધ્યા, માટે એ આપણી જ ભૂલ છે. તેથી એ ખૂંચે છે. સામો એમ નથી કહેતો કે મારે માટે અભિપ્રાય બાંધો. આપણને ખૂંચે એ તો આપણી જ ભૂલનું પરિણામ છે.

પ્રશ્નકર્તા : અભિપ્રાય બંધાઈ ગયો હોય તો એને છોડવા માટે આપણે શું કરવું?

દાદાશ્રી : પ્રતિક્રમણ કરી ભૂંસી નાખવું, તરત જ. પ્રતિક્રમણ ના થાય તો દાદાને કે તમારા ઈષ્ટદેવને યાદ કરીને ટૂંકામાં કહી દેવું કે, 'આ વિચાર આવે છે તે બરોબર નથી.'

સામા પરનો આપણો અભિપ્રાય તૂટ્યો એટલે આપણે એની જોડે ખુશ થઈને વાત કરી શકીએ. એટલે પછી એય ખુશ થાય. બાકી એને અભિપ્રાય સહિત જુઓ, એના દોષ જુઓ તો એને અંદર તરત ખબર પડી જાય.

અભિપ્રાય બદલવા શું કરવું પડે? ચોર હોય તો મનમાં તેને 'શાહુકાર, શાહુકાર' કહીએ. 'આ સારા માણસ છે, શુદ્ધાત્મા છે, આપણો જ ખોટો અભિપ્રાય બેઠો છે' એવું મહીં ફેરવીએ.

આપણે સામા પર અભિપ્રાય રાખીએ એટલે એ આપણી પર અભિપ્રાય રાખે. આપણે આપણો અભિપ્રાય તોડી નાખીએ તો સામાનો અભિપ્રાય એની મેળે તૂટી જાય.

અભિપ્રાય એટલે ચશ્મા

ક્લાસમાં દાખલ થતાં જ શિક્ષિકાએ જાહેરાત કરી, ''આ વર્ષે આપણે પ્રોજેક્ટ વર્ક પર વધુ ધ્યાન આપવાના છીએ. બે-બેની જોડીમાં આ પ્રોજેક્ટ વર્ક થશે. હું નામ બોલું છું, કયા કયા બે વિદ્યાર્થીઓએ સાથે કામકરવાનું છે.''

''શું ? આપણો જોડીદાર મેડમ પસંદ કરશે ? આપણે જાતે નહીં કરી શકીએ ?'' ક્લાસમાં ગણગણાટ શરૂ થઈ ગયો. મેડમે બધાને શાંત પાડતા નામો જાહેર કરવાનું શરૂ કર્યુ.

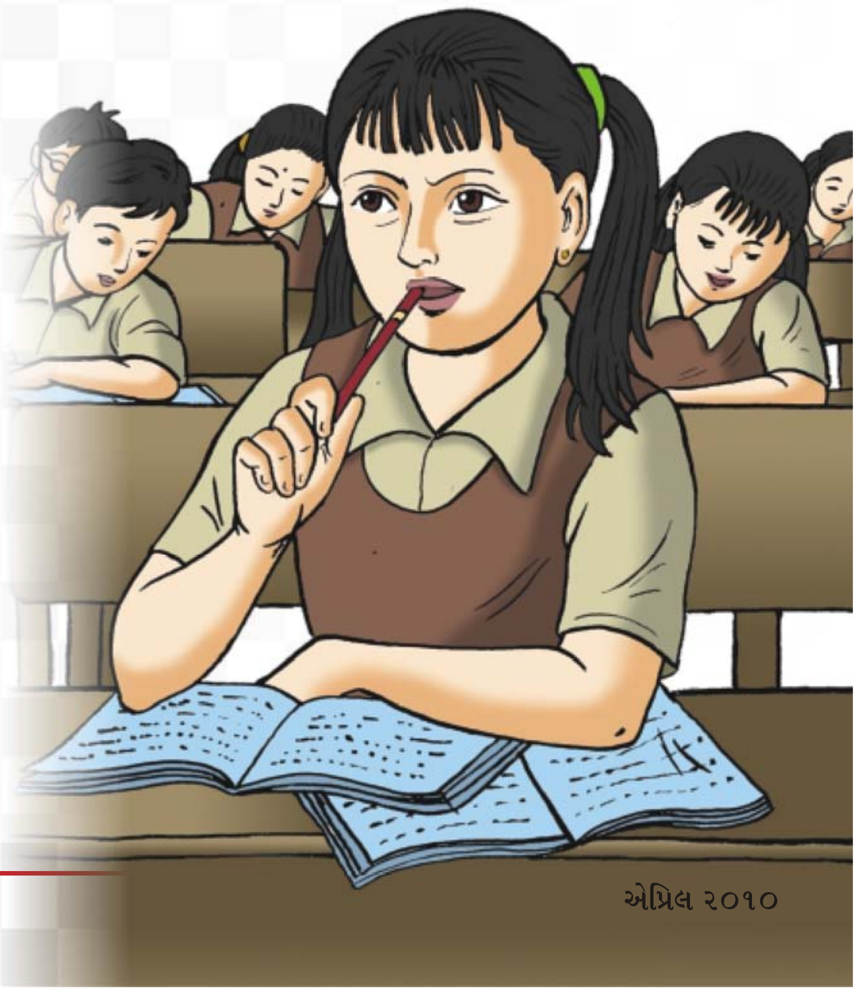
''કેતન અને કેયુર, અમુલ અને આલાપ, રાજશ્રી અને નમીતા.''

નમીતા પોતાની જોડીદારનું નામ સાંભળી અકળાઈ ઉઠી. ''રાજશ્રી ? મેડમ પાગલ તો નથી થઈ ગયાને ! રાજશ્રીને મારી જોડીદાર બનાવવાનું એ વિચારી જ કઈ રીતે શકે ?''

નમીતા ક્લાસની સૌથી હોંશિયાર છોકરી હતી. એને એની હોંશિયારીનું અભિમાન રહેતું. આથી એ અમુક જ પસંદગીના વિદ્યાર્થીઓ સાથે વાતો કરતી. બીજા તરફ એ દુર્લક્ષ સેવતી. રાજશ્રી ભણવામાં સાધારણ હતી.

એ આખો દિવસ નમીતા ભણવામાં ધ્યાન આપી ન શકી. એને નેગેટિવ વિચારો ચાલુ થઈ ગયા, ''રાજશ્રી જેવી બુદ્ધુ જોડીદાર મળવાથી હું આ પ્રોજેક્ટમાં નક્કી પાછળ રહી જઈશ. બધા મારાથી આગળ નીકળી જશે. હં... રાજશ્રીને એના વાળ સરખા ઓળવાનું પણ ભાન નથી તો વિજ્ઞાન જેવા વિષયનો પ્રોજેક્ટ એ કેવી રીતે કરી શકશે?'' ત્યાં તો સ્કૂલ પૂરી થયાનો ઘંટ વાગ્યો.

નમીતા બહાર નીકળી. બધા પોતપોતાના જોડીદાર સાથે પ્રોજેક્ટ પર વાતો કરી રહ્યા હતા. ત્યાં તો રાજશ્રી નમીતા પાસે આવી અને બોલી, ''નમીતા, આ રવિવારે તું મારા ઘરે આવજે.



લગાવેલા અલગ અલગ પેઈન્ટિંગ્સ પર ગઈ. પેઈન્ટિંગ્સ એને ખૂબ સુંદર લાગ્યા. એણે રાજશ્રીને પૂછ્યું, ''આ તે ક્યાંથી ખરીદ્યા છે ? મારે પણ ખરીદવા છે.'' રાજશ્રી બોલી, ''ખરીદ્યા નથી, આ મેં જાતે કર્યા છે.'' નમીતાના મોઢામાંથી શબ્દો નીકળી પડ્યા, ''શું વાત છે ? આ તે જાતે કર્યા છે ? તારું ડ્રોઈંગ આટલું સરસ છે ! કહેવું પડે !''

વાતો કરતા કરતા બન્ને રાજશ્રીના રૂમમાં ગયા. નમીતાએ જોયું કે રાજશ્રીએ પ્રોજેક્ટ માટે ઘણી બધી પૂર્વ તૈયારીઓ કરી રાખી હતી. મુખ્ય મુદ્દાઓ અને તેને લગતા ડ્રોઈંગ્સ (ચિત્ર) કરી

આપણે પ્રોજેક્ટનું કામ શરૂ કરીશું.'' નમીતાએ પરાણે 'હા' પાડી. એને થયું, બધું મારે જ કરવું પડશે. એણે કર્યુ હશે તો પણ કંઈ કામનું નહીં હોય.

જોતજોતામાં રવિવાર આવી ગયો. નમીતાને રાજશ્રીના ઘરે જવાનું જરાય મન થતું ન હતું. પણ પ્રોજેક્ટ કરવો જરૂરી હતો. એના માર્કસ ફાઈનલ પરીક્ષામાં ગણાવાના હતા. ન છૂટકે એ રાજશ્રીના ઘરે પહોંચી.

''આવ બેટા, રાજશ્રી તારી જ રાહ જુએ છે.'' રાજશ્રીની મમ્મીએ ખૂબ જ પ્રેમથી એને આવકારી. થોડી જ વારમાં એની મમ્મી એના માટે કોલ્ડ કોફી અને સેન્ડવીચ લઈ આવી. નમીતાને તો ભાવતી વાનગી મળી ગઈ. એણે ધરાઈને નાસ્તો કર્યો. એ બોલી, ''આન્ટી, બન્ને વસ્તુ બહુ સરસ બની છે.'' રાજશ્રીની મમ્મીએ કહ્યું, ''આ રાજશ્રીએ ખાસ તારા માટે બનાવી છે. એને ખબર છે કે તને આ બહુ ભાવે છે. આમેય એ રસોઈમાં એક્કો છે.'' નમીતાએ રાજશ્રી સામે જોયું. રાજશ્રી થોડું હસી.

ત્યાં તો નમીતાની નજર દિવાલ પર

રાખ્યા હતા. આ જોઈ નમીતાને રાજશ્રીની સૂઝ માટે આશ્ચર્ય થયું. એણે રાજશ્રીને આવી ધારી ન હતી. સાવ બુદ્ધુ માનતી હતી. બન્ને જણાએ કામ શરૂ કર્યું.

અચાનક વચ્ચે રાજશ્રી બોલી, ‘‘નમીતા, મને હંમેશા એવું લાગ્યા કરે છે કે તને મારા પ્રત્યે અણગમો રહ્યા કરે છે.’’ નમીતા તો આ સાંભળતી જ રહી ગઈ. શું જવાબ આપવો એ એને સૂઝ્યું નહીં. એને થયું, ‘‘આને કેવી રીતે ખબર પડી ગઈ કે એ મને ગમતી નથી? શું મારા મનના વિચારો એના સુધી પહોંચી ગયા હશે ?’’ એણે અચકાતા અચકાતા જવાબ આપ્યો, ‘‘ના, ના, એવું કંઈ નથી.’’ પાછા બન્ને કામમાં પરોવાઈ ગયા.

સાંજ પડી ગઈ. નમીતાએ કહ્યું, ‘‘બસ, બહુ થઈ ગયું. હવે આપણે આવતા રવિવારે આગળનું કરીશું.’’ નમીતાને ખ્યાલ આવ્યો કે આ વાક્ય એ જરાય પરાણે બોલી ન હતી. રાજશ્રી માટે એની દૃષ્ટિ બદલાઈ ગઈ હતી.

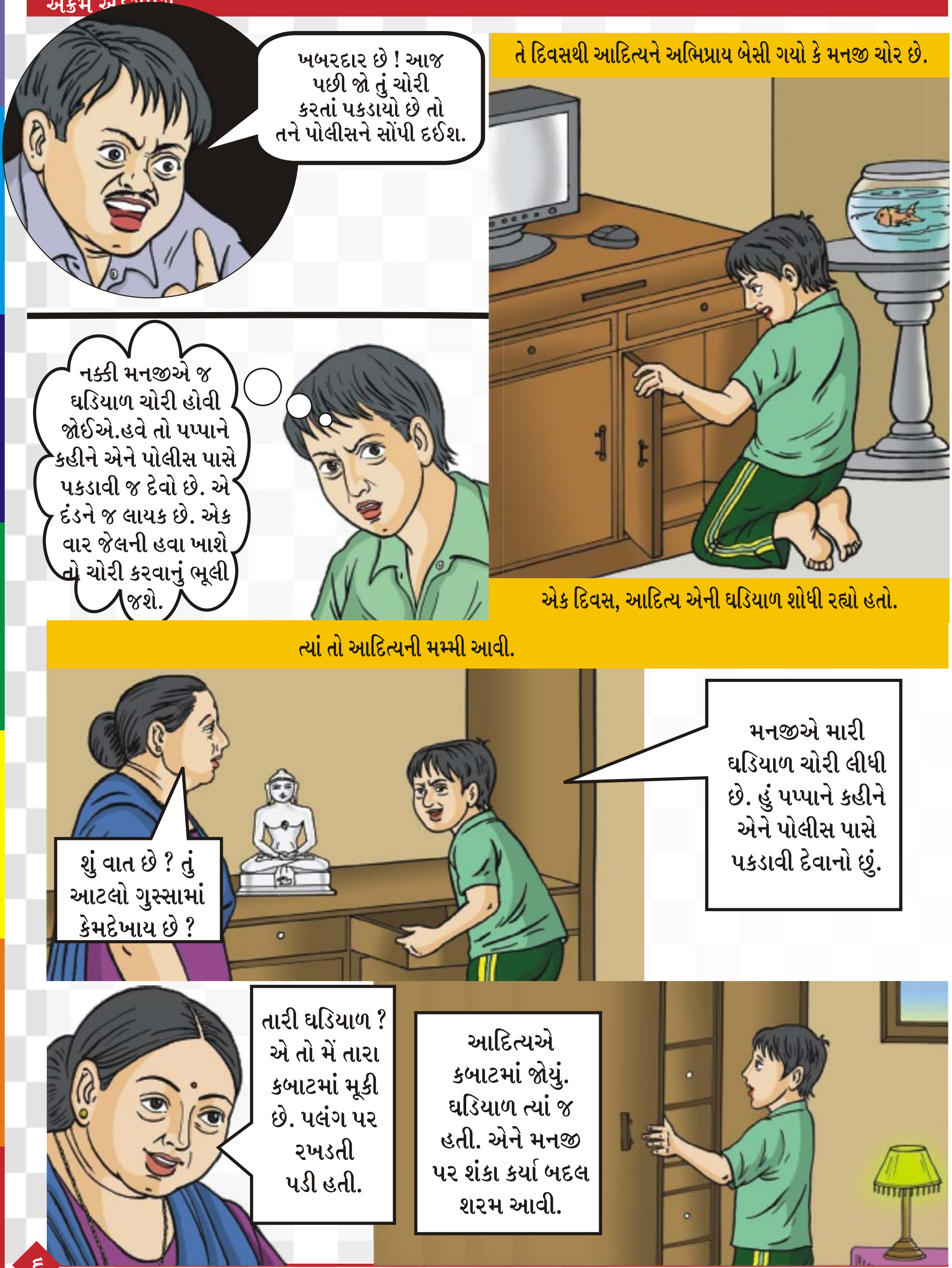
ઘરે પાછા ફરતા રસ્તામાં નમીતા વિચારવા લાગી. ‘‘રાજશ્રી માટેના મારા અભિપ્રાયો કેટલા ખોટા ઠર્યા. હું તો એને બુદ્ધુ સમજતી હતી, પણ એ કેટલી મહેનતુ છે! વળી ડ્રોઈંગ અને રસોઈ કામમાં તો હું કોઈ રીતે એની તોલે ન આવું.’’ વિચારતા વિચારતા નમીતાને એ પણ યાદ આવ્યું કે સ્કૂલમાં યોજાયેલી નિબંધ લેખન સ્પર્ધા અને વકતૃત્વ સ્પર્ધામાં એ પ્રથમ ઈનામ જીતી હતી. નમીતાને નવાઈ લાગી, ‘‘રાજશ્રી કોઈ પણ રીતે બુદ્ધુ ગણાય જ નહીં. છતાં મેં એને બુદ્ધુ કેવી રીતે માની લીધી? શું ફક્ત ભણવામાં એ આગળ નંબર નથી લાવતી એના આધારે જ ? પણ બીજી કળાઓમાં તો એ મારા કરતાં ઘણી હોંશિયાર છે.’’

નમીતાને અત્યાર સુધી રાજશ્રી માટે રાખેલા ઊંધા અભિપ્રાયો માટે પસ્તાવો થયો. એ દિવસથી એણે કોઈ માટે ઊંધા અભિપ્રાયો રાખવાનું છોડી દીધું. એને સમજાઈ ગયું કે કોઈના માટે ઊંધો અભિપ્રાય રાખવો યોગ્ય નથી. બધામાં કંઈ ને કંઈ સારું હોય જ છે. માટે હંમેશાં બધાનું પોઝિટિવ જ જોવું.

જોયું મિત્રો, અભિપ્રાય એટલે ચશ્મા. પીળા ચશ્મામાંથી જોવાથી બધું પીળું દેખાય. લાલ ચશ્મામાંથી જોવાથી બધુ લાલ દેખાય. એવી જ રીતે અભિપ્રાય સાથે જોવાથી એ વ્યક્તિ એવી જ દેખાય. સાચું દેખાવા જ ન દે. માટે કોઈના માટે ખરાબ અભિપ્રાય આપતા પહેલા ચોક્કસ અટકજો.

કાયમનો ચોર?

ઉનાળાનો દિવસ હતો. શાહ સાહેબ ઘરે જ હતા. એમનો નોકર મનજી રસોડામાં કામ કરી રહ્યો હતો. શાહ સાહેબનો કોટ દરવાજા પર લટકતો હતો. કોટના ખીસામાંથી સો રૂપિયાની નોટ બહાર દેખાતી હતી.

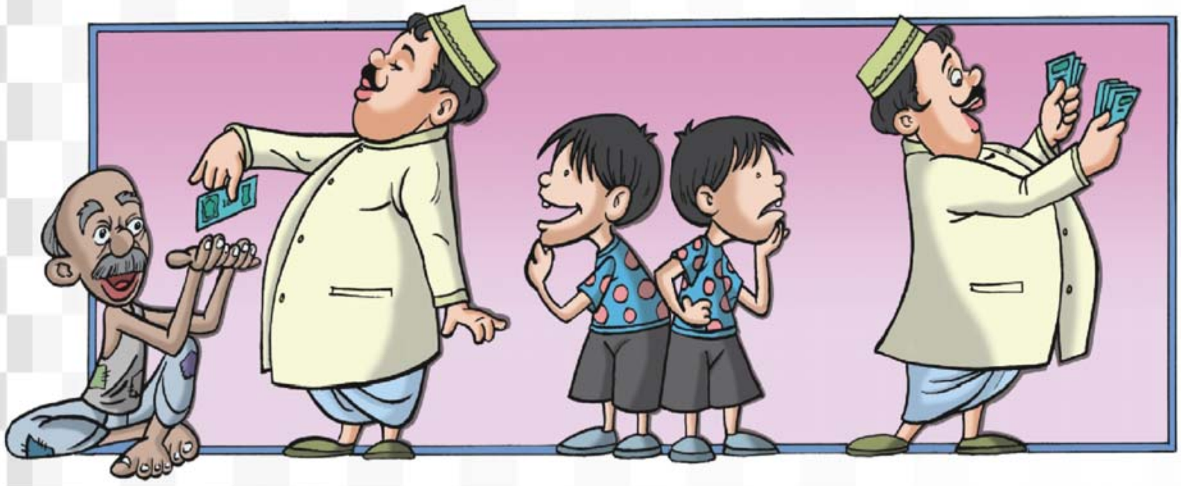

ખબરદાર છે ! આજ પછી જો તું ચોરી કરતાં પકડાયો છે તો તને પોલીસને સોંપી દઈશ.
તે દિવસથી આદિત્યને અભિપ્રાય બેસી ગયો કે મનજી ચોર છે.
એક દિવસ, આદિત્ય એની ઘડિયાળ શોધી રહ્યો હતો.
નક્કી મનજીએ જ ઘડિયાળ ચોરી હોવી જોઈએ.હવે તો પપ્પાને કહીને એને પોલીસ પાસે પકડાવી જ દેવો છે. એ દંડને જ લાયક છે. એક વાર જેલની હવા ખાશે તો ચોરી કરવાનું ભૂલી જશે.
ત્યાં તો આદિત્યની મમ્મી આવી.
શું વાત છે ? તું આટલો ગુસ્સામાં કેમદેખાય છે ?
મનજીએ મારી ઘડિયાળ ચોરી લીધી છે. હું પપ્પાને કહીને એને પોલીસ પાસે પકડાવી દેવાનો છું.
તારી ઘડિયાળ ? એ તો મેં તારા કબાટમાં મૂકી છે. પલંગ પર રખડતી પડી હતી.
આદિત્યએ કબાટમાં જોયું. ઘડિયાળ ત્યાં જ હતી. એને મનજી પર શંકા કર્યા બદલ શરમ આવી.

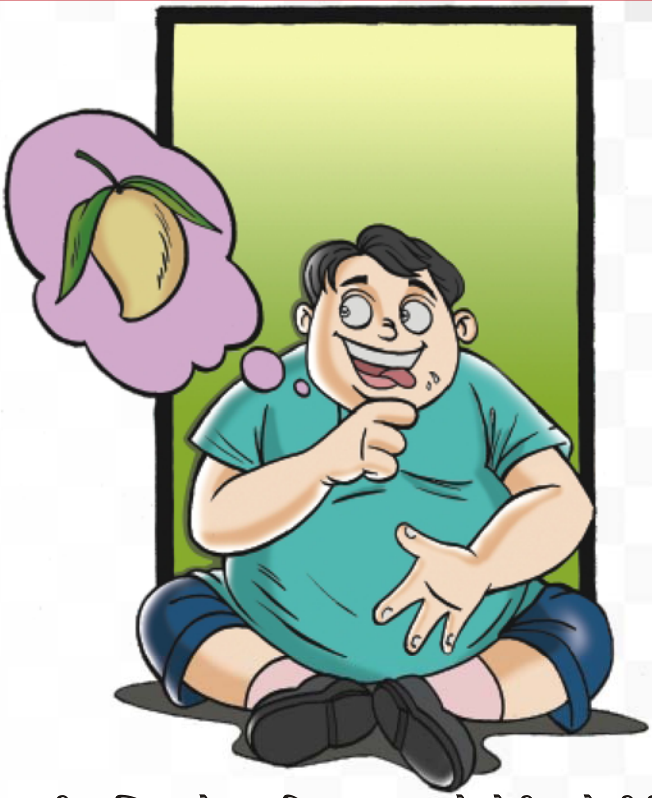
તારા ખોટા અભિપ્રાયને લઈને જો તું મનજીને પોલીસ પાસે લઈ ગયો હોત તો કેટલું ખોટું થાત ?
હા, મમ્મી.
મનજી ચોરી કરે એવો છોકરો જ નથી. એ દિવસે પણ એણે સંજોગોવશાત્ ચોરી કરી હતી. જેથી કરીને એને કાયમનો ચોર માનવો શું યોગ્ય છે ? તારો ઊંધો અભિપ્રાય તને હેરાન નથી કરતો? કંઈ પણ થાય કે તરત તને મનજી પર શંકા આવે છે.
હું શું કરું મમ્મી ?
તું એના માટેના નેગેટિવ અભિપ્રાય ભૂંસી નાખ. પછી જો તને કેટલી હળવાશ થઈ જાય છે ! પચાસ-સો વાર બોલી જા કે મનજી બહુ સારો છોકરો છે એટલે તારો નેગેટિવ અભિપ્રાય ભૂંસાય જાય.
ચોક્કસ, મમ્મી.
આદિત્યએ મમ્મીના કહેવા પ્રમાણે કર્યુ અને એ દિવસથી એ હળવો થઈ ગયો. મનજી તેને સારો લાગવા માંડ્યો.

આ તો નવી જ વાત !

બુદ્ધિએ જેમાં સુખ માન્યું તેના આધારે
અભિપ્રાય પડે. દા.ત. ટી.વી. જોવામાં
મજા આવે છે તેથી ટી.વી. વગર
તો ચાલે જ નહીં એવું રહે.

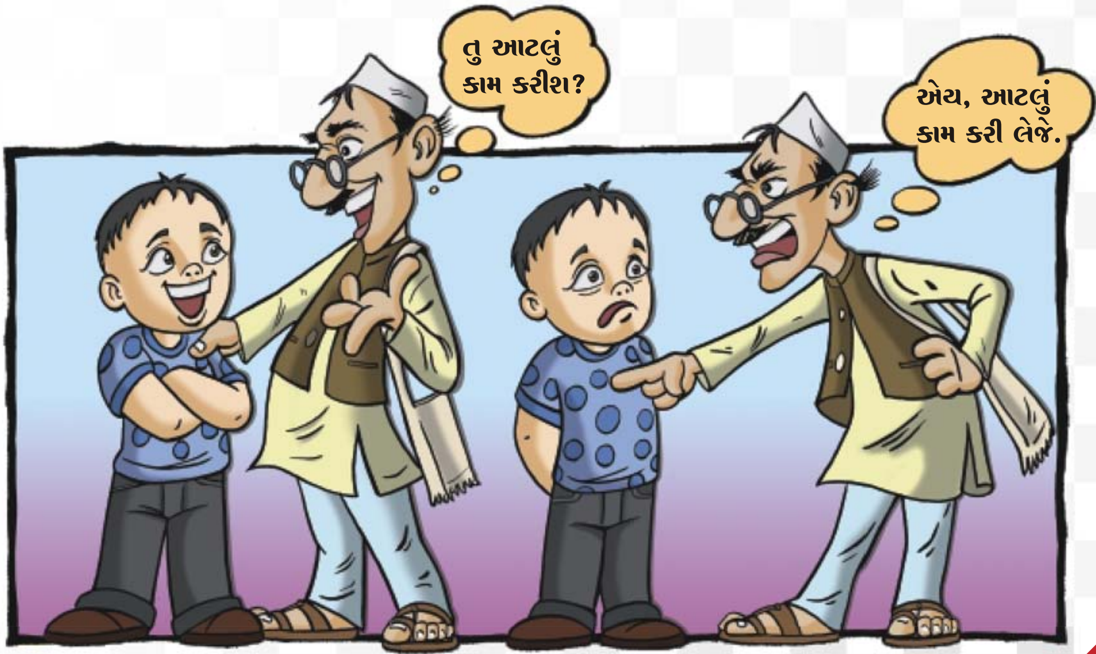
અભિપ્રાય આપણને રાગ-દ્વેષ કરાવે છે. જ્યાં અભિપ્રાય નથી ત્યાં રાગ-દ્વેષ નથી. દા.ત. કોઈ માટે આપણને અભિપ્રાય બેઠો કે આ બહુ દયાળુ છે તો આપણને એ ગમ્યા કરે અને જો કોઈ માટે એવો અભિપ્રાય બેઠો કે આ બહુ લાલચુ છે તો આપણને એના પર ગુસ્સો જ આવ્યા કરે.





સારો કે ખરાબ કોઈ પણ જાતનો અભિપ્રાય બેઠો કે એ વ્યક્તિ કે વસ્તુ આપણને યાદ આવ્યા કરે. દા.ત. કેરી ખાઈ લીધા પછી યાદ કેમ આવે છે ? કેરી સારી છે એવો અભિપ્રાય છે માટે.

સામી વ્યક્તિ માટેના અભિપ્રાયના કારણે એની સાથે મીઠી કે કડવી વાણી નીકળે છે. દા.ત. કોઈ છોકરો સારો છે એવો અભિપ્રાય હોય તો એની સાથે નમ્રતાથી બોલાય અને આ છોકરો લુચ્ચો છે એવો અભિપ્રાય હોય તો એની સાથે કડક વાણી નીકળે.



ઐતિહાસિક ગૌરવગાથાઓ

મિત્રો, ગયા અંકમાં આપણે જોયું કે શ્રેણિક બન્ને કસોટીમાંથી પાસ થયો છતાં રાજા પ્રસેનજીતે એમને કંઈ આપ્યું નહીં. તેથી નારાજ થઈ એ નીકળી પડ્યો. બેનાતટ નગરે એના લગ્ન સુનંદા સાથે થયા. સુનંદા ગર્ભવતી થઈ. આ બાજુ રાજા પ્રસેનજીત માંદા પડ્યા. એમણે શ્રેણિકને બોલાવી લીધા. તેને રાજગાદી સોંપી રાજા પ્રસેનજીત સ્વર્ગસ્થ થયા. હવે આગળ...

મહારાજા બનેલા શ્રેણિકની પ્રતિભા ચારેય બાજુ પ્રસરવા લાગી. વર્ષોના વહાણા વીતી ગયા. આ બાજુ સુનંદાએ પુત્રને જન્મ આપ્યો. તેનું નામ નક્કી કર્યા મુજબ અભયકુમાર રાખવામાં આવ્યું. તે ગુરુકુળમાં વિદ્યાભ્યાસ માટે જવા લાગ્યો. એની તીવ્ર બુદ્ધિ સહુને આશ્ચર્ય પમાડતી. ધીમે ધીમે એ ગામમાં અતિ બુદ્ધિમાન તરીકે પ્રસિદ્ધ થતો ગયો.

એક વાર શાળાના બીજા વિદ્યાર્થીએ તેને મેણું મારતા કહ્યું, "બાપના નામનુંય ઠેકાણું નથી ને આટલો રૂઆબ શાનો બતાવે છે ?" આ સાંભળી ગુસ્સે થયેલા અભયકુમારે માતા સુનંદા પાસે પિતા બાબતની જાણકારી માંગી. સુનંદાએ લાકડાનો ટુકડો અભયકુમારને વાંચવા માટે આપ્યો.

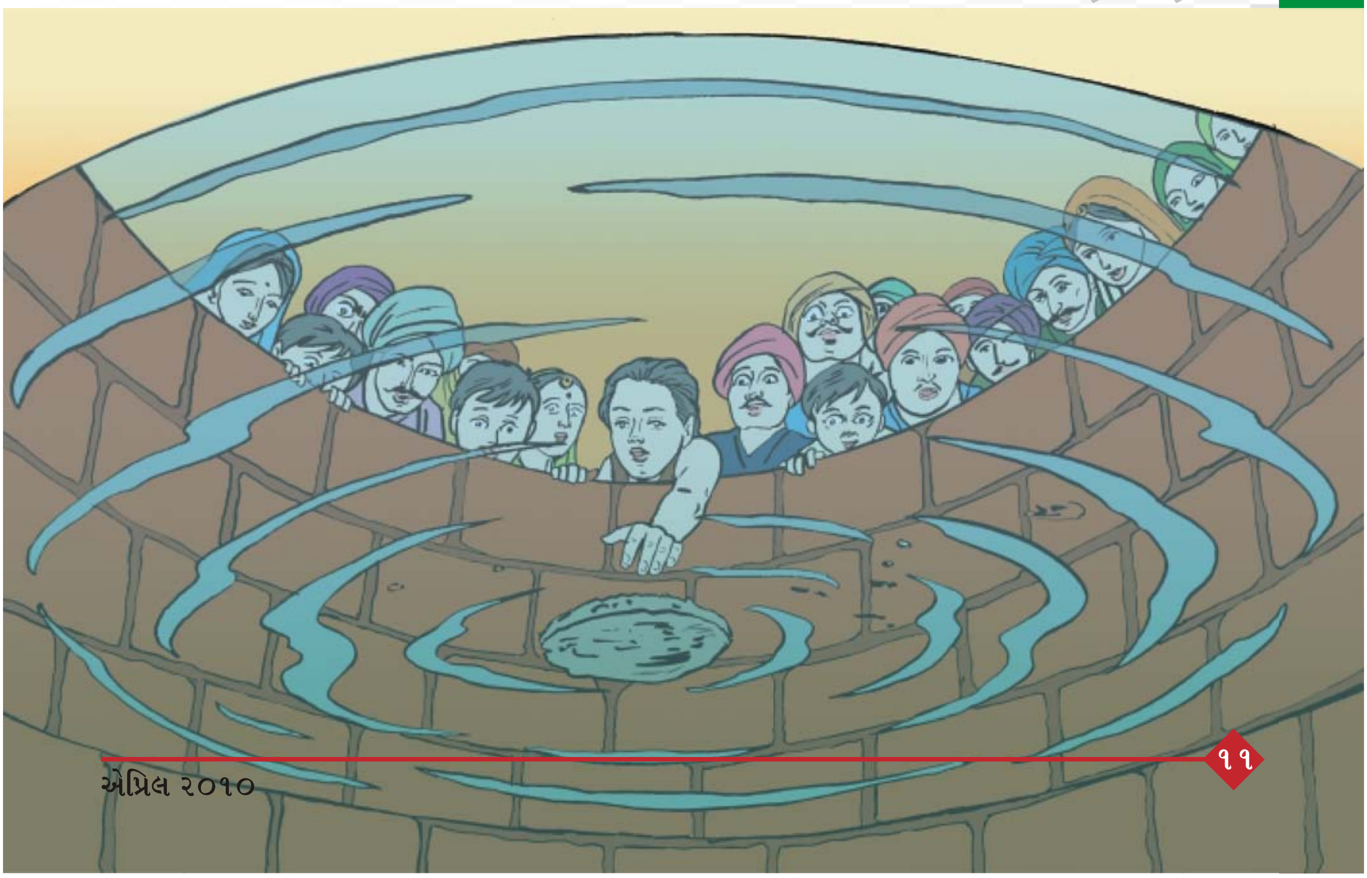
અભયકુમારે લખાણ વાંચીને કહ્યું, "મા, બહુ આશ્ચર્યની વાત કહેવાય કે મારા પિતા તો રાજગૃહ નગરના રાજા છે. ચાલો, આપણે પણ

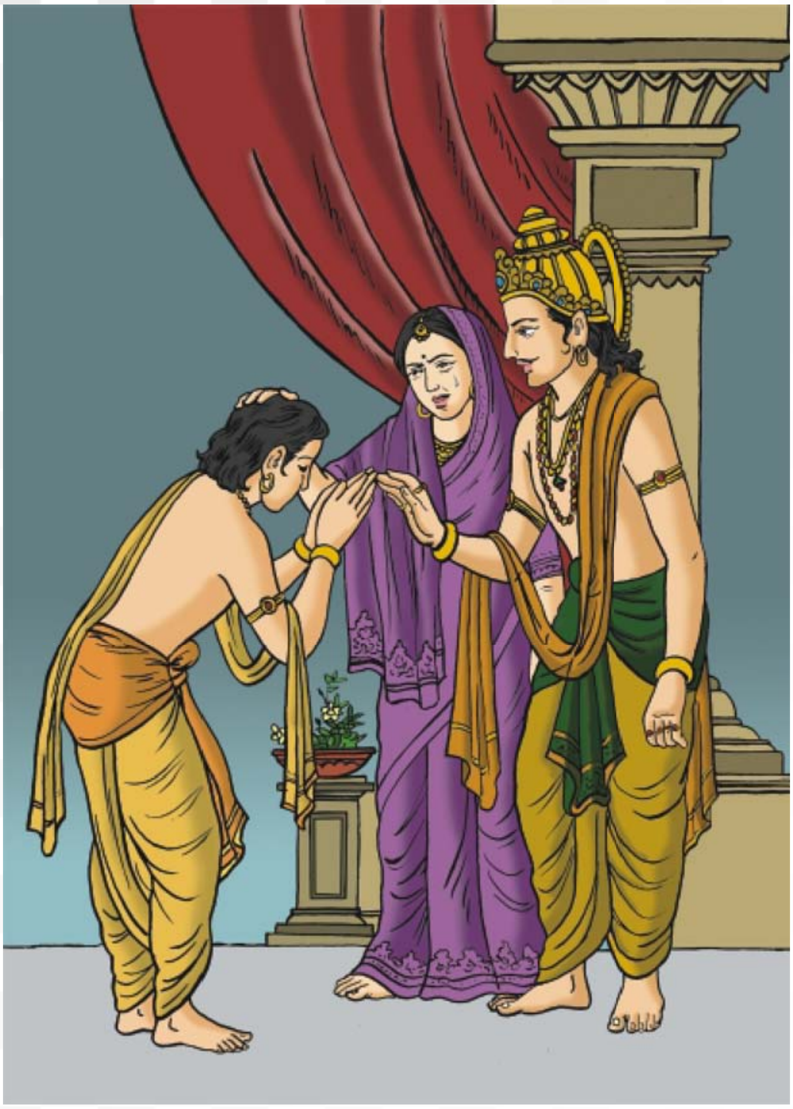
ત્યાં જઈએ.'' પિતાને પૂછી સુનંદા અભયને લઈ રાજગૃહ નગરમાં આવ્યા. માતાને નગરની બહાર એક જગ્યાએ બેસાડી અભયકુમાર એકલો જ નગરમાં પ્રવેશ્યો. પ્રવેશતા જ એક કૂવાને કાંઠે લોકોની જબરી ભીડ જોઈ.

ભીડનું કારણ પૂછતાં જાણવા મળ્યું કે મગધના વ્યવસ્થિત સંચાલન માટે ઘણા મંત્રીઓ હતા. છતાં, પોતાની અક્કલથી અથવા ઈશારા માત્રથી સમજીને કામ કરે તેવો કોઈ મંત્રી ન હતો. તેવા મંત્રીને શોધવાની ઈચ્છાથી રાજા શ્રેણિકે એક સૂકા કૂવામાં પોતાના નામવાળી વીંટી નાખી છે અને ઢંઢેરો પીટાવ્યો છે કે, કૂવાના કાંઠે ઊભા ઊભા આ વીંટી જે કાઢી આપશે તેને મહામંત્રી બનાવવામાં આવશે.

આ સાંભળી અભયકુમાર બોલ્યો, ''અરે ! આ તો સાવ સરળ વાત છે. હું હમણાં જ કાઢી આપું.'' આમ કહી અભયકુમારે છાણનો પીંડ મંગાવી, કૂવામાં વીંટી પર નાખ્યો. વીંટી છાણમાં ભરાઈ ગઈ. પછી, તેના ઉપર એણે સળગતા ઘાસના પૂળા નાખી તે છાણનું છાણું બનાવી દીધું. પછી, બાજુમાં વહેતા પાણીની નીકને કૂવામાં વહેતી કરી

“કૂવાના કાંઠે ઊભા ઊભા આ વીંટી જે કાઢી આપશે તેને મહામંત્રી બનાવવામાં આવશે”





દીધી. ધીરે ધીરે કૂવામાં પાણી ભરાતાં સૂકું છાણું ઉપર આવી ગયું અને તે છાણું હાથમાં લઈ વીંટી કાઢી લીધી.

આ વાતની રાજાને જાણ થતા એ પોતે અભયકુમારને મળવા આવ્યા અને એની ઓળખ પૂછી. અભયકુમારે કહ્યું, "હું બેનાતટનો રાજકુમાર છું." આમ કહી રાજાનો હાથ પકડી એમને પોતાની મા પાસે લઈ ગયો. સુનંદાને જોઈ રાજા બહુ ખુશ થયા. સુનંદાએ અભયકુમારને બતાવતા કહ્યું, "નાથ, આ આપણો પુત્ર અભયકુમાર છે." પોતાની પરીક્ષામાં પાર ઉતરનાર ચતુર બાળક પોતાનો જ પુત્ર છે, એ જાણી રાજાને ખૂબ આનંદ થયો. રાજા પત્ની સુનંદા અને પુત્ર અભયકુમારને લઈને મહેલે ગયા. અભયકુમારે પોતાના બુદ્ધિચાતુર્ય વડે મગધની કીર્તિને ચારે દિશામાં ગુંજતી કરી દીધી.

એક વાર મહાવીર પ્રભુ રાજગૃહીમાં પધાર્યા. અભયકુમાર એમના દર્શન કરવા ગયા. પ્રભુની વાણી સાંભળી, એમને સંસાર પ્રત્યે વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થયો. માતા-પિતાની રજા લઈ તેઓએ ભગવાન પાસે દીક્ષા લીધી. બાકીનું જીવન એમણે આત્મકલ્યાણ અર્થે ગાળી ઉચ્ચ ગતિને પામ્યા.

જોયું મિત્રો, રાજ વૈભવ મળ્યા છતાં પણ એ અભયકુમારને આત્મકલ્યાણના માર્ગે જતા રોકી ન શક્યા. ભૌતિક સુખોમાં ન લપટાતા અભયકુમારને ધન્ય છે!

તમારી જાતને ચકાસી જુઓ !

કૌંસમાંથી યોગ્ય શબ્દ ખાલી જગ્યામાં પૂરો.
તે જવાબ નીચે આપેલા ચોરસમાં શોધો.

૧) સોહમની સાથે ભણતો વિદ્યાર્થી એક વાર ખોટું બોલતા પકડાઈ ગયો. ત્યારથી સોહમને................ બેસી ગયો કે એ છોકરો હંમેશાં ખોટું જ બોલે છે. (અભિપ્રાય, નિશ્ચય, દ્રઢતા)

૨) હવે સોહમને એ નેગેટિવ અભિપ્રાયના કારણે એ છોકરા માટે................. થયા કરે છે. (રાગ, દ્વેષ, પ્રેમ)

૩) પણ .... થી સોહમનો આ નેગેટિવ અભિપ્રાય તૂટી શકે છે. (કબુલ કરવા, ફરિયાદ, પ્રતિક્રમણ)

૪) સોહમે એને હંમેશાં .... તરીકે જોવું જોઈએ, નહીં કે જુઠ્ઠાબોલો. (મિત્ર, શુદ્ધાત્મા, છોકરો)

૫) અભિપ્રાય બાંધવો એ ગંદા .... પહેર્યા બરાબર છે. (થર્મોમીટર, ચશ્મા, દૂરબીન)

ટ	પૂ	શ	ફી	ધી	જ્ઞા	ત્મા
પ્ર	લ	ર	ન	દી	શ	દ્ધા
તિ	તિ	કા	પૂ	ની	અ	શુ
ગી	પ્ર	ક્ર	છા	મા	તિ	પ
શી	મા	તો	મ	દા	ઝ	ની
કુ	ગૌ	શ	ર	ણ	વિ	કો
સા	ગ	તિ	ઝ	દા	ન	પૂ
ની	ખૂ	લ	અ	કા	શ્મા	ચ
દ્વે	ષ	બી	ભિ	ત	ની	વિ
ઠો	બૂ	વ	પ્રા	જા	ત	ની
ફ	સા	ચી	ય	યા	શી	દે

મીઠી યાદેં

એક વખત નીરુમાએ એક ભાઈને કોઈ કારણોસર બરાબરના ખખડાવ્યા. નીરુમા બહારથી બહુ જ ગુસ્સામાં દેખાતા હતા. એટલી વારમાં અચાનક દીપકભાઈ ત્યાં આવ્યા. નીરુમાને આટલા બધા ગુસ્સામાં જોઈને દીપકભાઈને થયું કે નીરુમા બરાબર તો છે ને ? આટલા જોરજોરથી બોલે છે, એમની તબીયતને કશું ના થવું જોઈએ. ત્યાં તો એક સેકન્ડ પછી નીરુમા એકદમ સ્વસ્થતાથી, જાણે કાંઈ બન્યું જ નથી એવી રીતે બોલ્યા, ''ચાલ દીપક, આપણે જમવા બેસી જઈએ.'' દીપકભાઈનું મોઢું જોઈને નીરુમા ફરી બોલ્યા, ''ચાલ ચાલ, આપણે જમી લઈએ. કેમ તારું મોઢું આવું થઈ ગયું ? અમને કશું જ નથી થયું. અમને કાંઈ જ ના હોય. આટલું બધું બોલ્યા પછી અમને યાદ જ ન હોય કે એણે આવું કીધું કે મેં આવું કીધું, એવું કશું યાદ જ ન હોય. અમને એ વ્યક્તિ માટે કોઈ અભિપ્રાય હોય જ નહીં. અમારું અરીસા જેવું હોય. જરૂર હોય તો અમે ખખડાવીએ, પણ પછી એમના માટે કાંઈ તાંતો ન હોય. ગમે તેવું બને, ગમે તે પ્રસંગ બને પણ કોઈ દિવસ તાંતો ના હોય.'' અને નીરુમા એટલી જ સ્વચ્છતાથી, ઠંડકથી અને એકદમ સ્થિરતાથી જમ્યા.

નીરુમા ગમે તે વ્યવહાર કરે, કો'કને ખખડાવે, કો'કને પ્રેમ કરે, કો'કની સાથે નાનું-મોટું નાટક કરે, લાડ કરે, કંઈ પણ કરે પણ એક સેકન્ડ પછી નીરુમાને એમના માટે કોઈ જ અભિપ્રાય ના હોય. એટલે જ તો લોકો નીરુમા પાસે પોતાની ભૂલોને ખુલ્લી કરવા આવતા, કારણ કે એમને કોઈ અભિપ્રાય જ ન રહે. બીજી વાર જો એ વ્યક્તિ આવેને તો એમને યાદ જ ના હોય કે એણે આવું કર્યુ'તું. પ્રિન્ટ જ ના હોય. આવી જ્ઞાનીની દૃષ્ટિ હોય. સંપૂર્ણ નિર્મળ. અભિપ્રાય રહિત!

બાળકો સાથે પૂજ્યશ્રી

કેટલા સંજોગમાંથી નીકળવાનું હોય. એટલે જે હોય તે આપણે એડજસ્ટ એવરીવ્હેર થઈશું તો એમનેય સુખ રહેશે અને આપણનેય સુખ રહેશે.

★ ★ ★

પ્રશ્નકર્તા : મને મારી મમ્મી પ્રત્યે મોહ બહુ છે. પણ ક્રોધ આવે ત્યારે ગુસ્સો પણ બહુ આવે છે અને મમ્મી પ્રત્યે વેરનો ભાવ થાય છે.

પૂજ્યશ્રી : એ બહુ મોહ છે ને એટલે જ વેર થાય છે. પણ મમ્મીને દુઃખ ના અપાય. મમ્મી પ્રત્યે મોહ છે પણ એ મોહમાં નોર્માલીટી રાખવી જોઈએ. એ મોહમાંથી જ પછી અપેક્ષા ઊભી થાય અને અપેક્ષા પૂરી ના થાય તો મમ્મી ઉપર દ્વેષ થાય પછી. આપણે નક્કી કરવું જોઈએ કે મમ્મી ઉપર દ્વેષ નથી કરવો. જેટલી વાર દ્વેષ થાય એટલી વાર પ્રતિક્રમણ કર્યા કર. અપેક્ષા પણ ઓછી કરતાં જાઓ. નોર્માલીટી રાખો. એ જમવાનું સરસ બનાવે છે પણ પછી આ જ બનાવી આપે એવી અપેક્ષા ના રખાય. એમને

પ્રશ્નકર્તા : મારે ઘેર ઝઘડા બહુ થાય છે. તે કેવી રીતે ઓછા કરવા એ માટે સમજાવો.

પૂજ્યશ્રી: શું કામ થાય છે ?

પ્રશ્નકર્તા : મારા પપ્પા બહુ બોલ બોલ કરે છે. નાની વાત હોય એની મોટી વાત કરી દે છે.

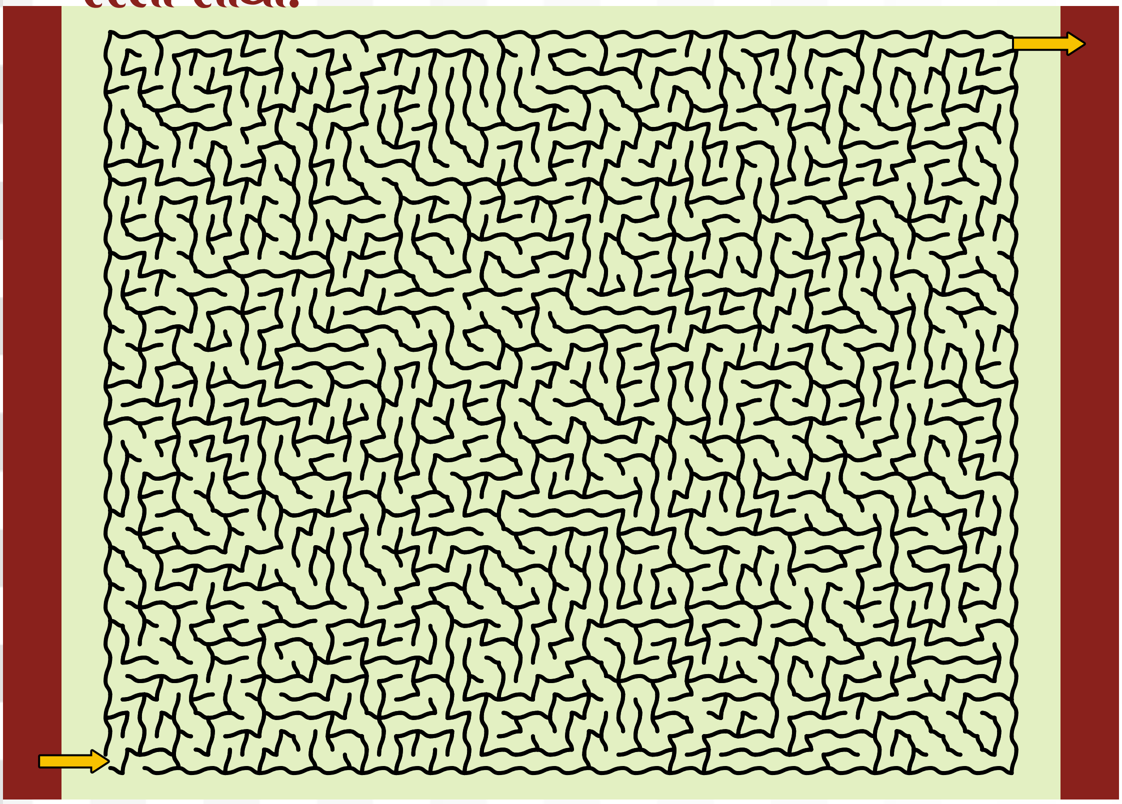
પૂજ્યશ્રી : તો આપણે 'દાદા ભગવાનના અસીમજય જયકાર હો' બોલવાના. તુંય એવું કરે છે ખરો?

પ્રશ્નકર્તા : હા.

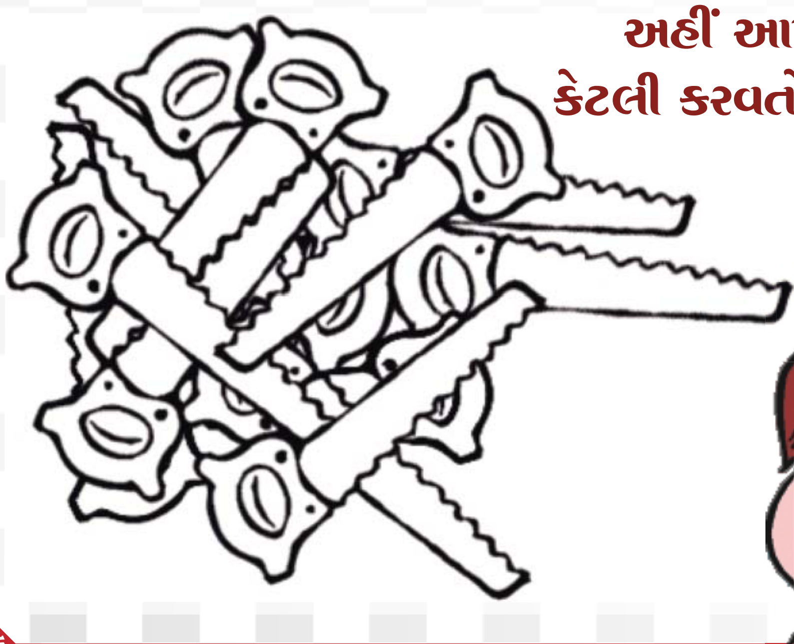
પૂજ્યશ્રી : એ તો ચાલતું હશે? લોકો ઝઘડા કરે છે એવું વર્ણન કરે છે પણ તારો ઝઘડો થાય છે એ તું નથી બોલતો. કોઈને દુઃખ થાય એવું ના કરીશ. દુઃખ થાય તો માફી માંગજે. બધાને શિખવાડું કે દાદા ભગવાન એટલું કહે છે કે મનથી, વાણીથી, વર્તનથી કોઈને દુઃખ ના થાય એવું કરો અને દુઃખ અપાય જાય તો માફી માંગો તો ધીમે ધીમે ઝઘડા ઓછા થઈ જશે.

ચાલો રમીએ

રસ્તો શોધો.



અહીં આપેલ ચિત્રમાં કુલ કેટલી કરવતો છે તે શોધી કાઢો.



મારી સમજણ

તમારી બર્થ ડે પાર્ટી માટે આમંત્રણ લીસ્ટ બનાવો. જે લોકોને તમે તમારી બર્થ ડે પાર્ટીમાં બોલાવવાના છો તે બધાનું નામ લખો. હવે, જેને તમે તમારી પાર્ટીમાં નથી બોલાવવાના એવી ૧૦ વ્યક્તિઓના નામ લખો. શું આ ૧૦ વ્યક્તિઓ માટે તમને નેગેટિવ અભિપ્રાયો છે? શોધી કાઢો અને એનું લીસ્ટ બનાવો.

હવે, આ ૧૦ વ્યક્તિઓના ૫ - ૫ પોઝિટિવ લખી એમના માટેના નેગેટિવ અભિપ્રાયોને ધોઈ નાખો.

અક્રમ એક્સપ્રેસનો મારો અનુભવ

જય સચ્ચિદાનંદ,

મારું નામ રીચા ગજ્જર છે. હું અમદાવાદમાં રહુ છું અને સાતમાં ધોરણમાં ભણું છું. મને અક્રમ એક્સપ્રેસમાંથી ઘણું શીખવા મળે છે. માર્ચ મહિનાની અક્રમ એક્સપ્રેસમાંથી મને અદ્‌ભુત અનુભવ થયો. મને મારા મમ્મી ભણતા પહેલા 'દાદા ભગવાનના અસીમ જય જયકાર હો' બોલવાનું કહેતા, પણ હું બોલતી નહીં. પણ અક્રમ એક્સપ્રેસમાં મેં વાંચ્યું કે ભણતા પહેલા દસ મિનિટ 'દાદા ભગવાનના અસીમ જય જયકાર હો' બોલવાથી ચિત્ત એકાગ્ર થાય છે. તે દિવસે હું 'દાદા ભગવાનના અસીમ જય જયકાર હો' બોલીને ભણવા બેઠી અને બીજે દિવસે જ્યારે સ્કુલમાં સવાલ લખાવ્યા ત્યારે મને બધા જ સવાલના જવાબ આવડ્યા. કાયમહું ત્રણ-ત્રણ વાર વાંચુ તો પણ યાદ રહેતું નહતું. તે દિવસે મેં એક જ વાર વાંચ્યું તો પણ મને યાદ રહી ગયું. મને તે દિવસે સવાલનો જવાબ જેમ આપેલો હતો તેમ મને દેખાયો. મને આ વખતની અક્રમ એક્સપ્રેસ ખૂબ જ ગમી.

રીચા ગજ્જર, અમદાવાદ

પઝલના જવાબો

તમારી જાતને ચકાસી જુઓ

ટ	પૂ	શ	કી	ધી	જ્ઞા	ત્મા
પ્ર	લ	ર	ન	દી	શ	દ્ધા
તિ	તિ	કા	પૂ	ની	અ	શુ
ગી	પ્ર	ક્ર	છા	મા	તિ	પ
શી	મા	તો	મ	દા	ઝ	ની
કુ	ગૌ	શ	ર	ણ	વિ	કો
સા	ગ	તિ	ઝ	દા	ન	પૂ
ની	ખૂ	લ	અ	કા	શ્મા	ચ
દ્વે	ષ	બી	ભિ	ત	ની	વિ
ઠો	બૂ	વ	પ્રા	જા	ત	ની
ફ	સા	ચી	ય	યા	શી	દે

ચાલો રમીએ : ૧૨ કરવતો

Akram Express

April 2010
Year : 2, Issue : 8
Conti. Issue No.: 20

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

કાર્ડ સ્પર્ધા

કાર્ડ દ્વારા વ્યક્ત કરો
તમારી લાગણીઓને પહોંચાડો.
'ગેટ વેલ સુન', 'સોરી' અથવા 'થેન્ક યુ'
લખીને કહો, અંદર ચાલી રહ્યું છે શું.
મિત્રો, વેકેશન ચાલુ થઈ ગયું છે ને ?
આવો, અક્રમ એક્સપ્રેસની કાર્ડ મેકિંગ સ્પર્ધામાં જોડાઓ.

ગ્રુપ
- ૭ થી ૯ વર્ષ
- ૧૦ થી ૧૨ વર્ષ
- ૧૩ થી ૧૫ વર્ષ

સ્પર્ધાના નિયમો :

૧) કોઈ પણ એક વિષય પર કાર્ડ બનાવવાનું રહેશે.
૨) કાર્ડ 'એ - ૩' સાઈઝ થી મોટું ના હોવું જોઈએ.
૩) કાર્ડનું લખાણ તમારું પોતાનું હોવું જોઈએ.

નીચેના વિષયોમાંથી કોઈ એક વિષય પર કાર્ડ બનાવવાનું રહેશે.

૧) 'ગેટ વેલ સુન' કાર્ડ : કોઈને જલદી સાજા થઈ જવાની શુભેચ્છા આપતું કાર્ડ
૨) 'સોરી' કાર્ડ : કોઈની પાસે માફી માંગતું કાર્ડ
૩) 'થેન્ક યુ' કાર્ડ : કોઈની પ્રત્યે તમારો આભાર ભાવ પ્રગટ કરતું કાર્ડ

દરેક ગ્રુપમાંથી સૌથી સારા પહેલા બે કાર્ડને ઈનામ આપવામાં આવશે. ઈનામ વિજેતાના ઘરે પહોંચતું કરવામાં આવશે. કાર્ડ અમને મે મહિનાની ૧૦ તારીખ સુધીમાં મળી જવા જોઈએ. ઈનામ મળેલ કાર્ડ જૂન મહિનાના અક્રમ એક્સપ્રેસમાં પ્રકાશિત કરવામાં આવશે. તમારા કાર્ડ તમારા પૂરા નામ, સરનામા અને ઉંમર સાથે નીચેના સરનામે મોકલી આપશો.

અક્રમ એક્સપ્રેસ-કાર્ડ સ્પર્ધા
બાળવિજ્ઞાન વિભાગ, ત્રિમંદિર સંકુલ, સીમંધર સીટી, અમદાવાદ-કલોલ હાઈવે, મુ.પો.-અડાલજ.
જી. ગાંધીનગર-૩૮૨૪૨૧, e-mail : akramexpress@dadabhagwan.org

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