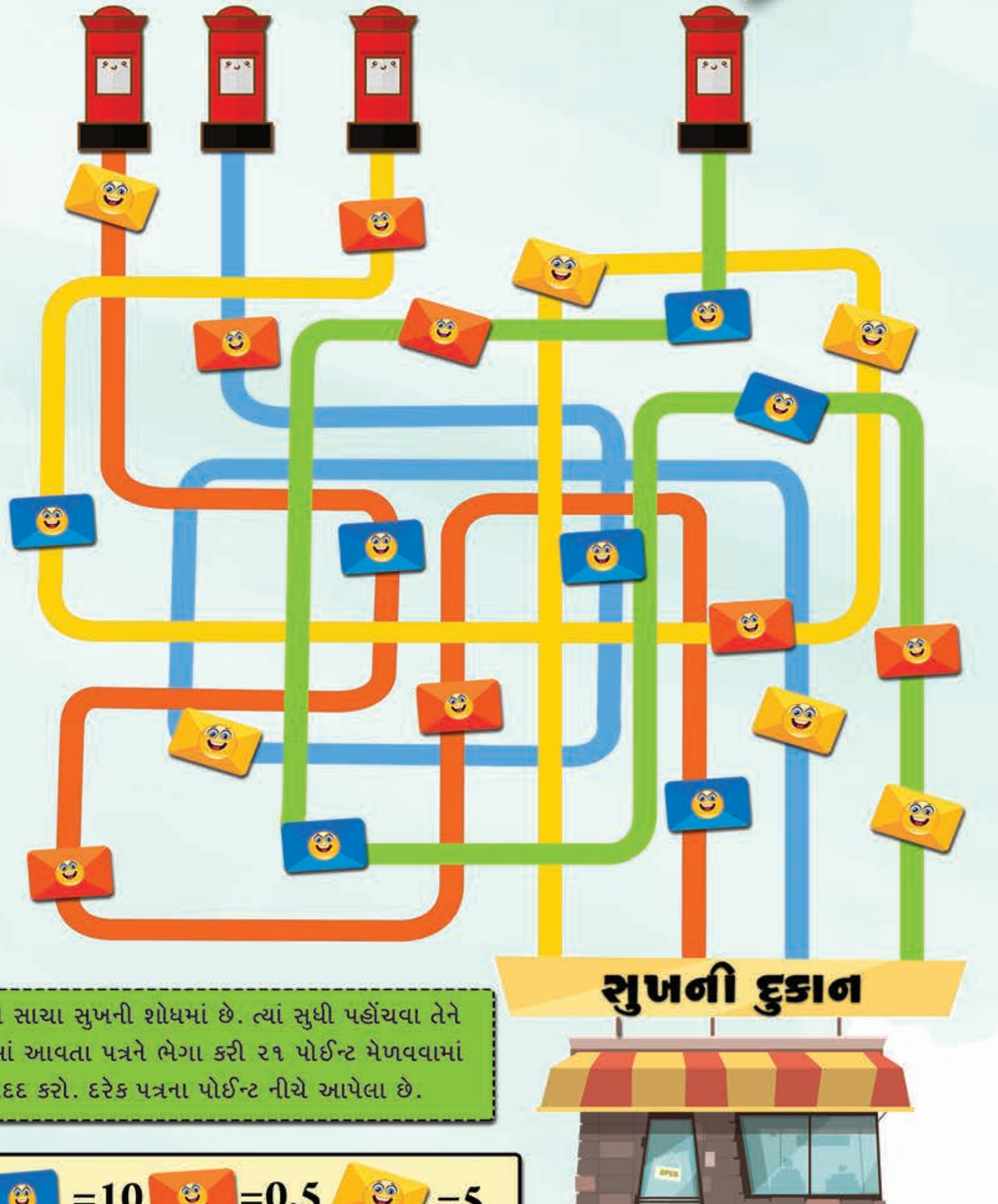
દાદા ભગવાન પરિવારનું

જૂન ૨૦૨૦

પ્રતિ પ્રત ભાવ : ₹ ૨૦/-

અક્રમ એક્સપ્રેસ



જહોની સાચા સુખની શોધમાં છે. ત્યાં સુધી પહોંચવા તેને રસ્તામાં આવતા પત્રને ભેગા કરી ૨૧ પોઈન્ટ મેળવવામાં મદદ કરો. દરેક પત્રના પોઈન્ટ નીચે આપેલા છે.

=10 =0.5 =5

સુખનું સાચુ એડ્રેસ

અક્રમ એક્સપ્રેસ

સંપાદકીય

બાળમિત્રો,

મોબાઈલ ગેમ્સ રમીએ છીએ, કાર્ટુન ફિલ્મ્સ જોઈએ છીએ, મમ્મી પપ્પા સાથે હોટેલમાં ખાવા જઈએ છીએ, પિકનિકમાં જઈએ છીએ....આટલી બધી મજા કરીએ છીએ તો પણ એવી મજા કેમ આવતી નથી કે જે ટકે ? કંટાળો કેમ આવી જાય છે ? એ સમજાતું જ નથી.

શું આ તમારા બધાનો પણ પ્રશ્ન છે ?

તો મિત્રો, આ અંક ખાસ વાંચજો. આમાંથી તમને તમારો જવાબ તો મળશે જ પણ સાથે સાથે સાચુ સુખ ક્યાંથી અને કેવી રીતે મળે એ પણ જાણવા મળશે. તો વાંચશો ને ?

- ડિમ્પલભાઈ મહેતા

Editor : Dimple Mehta

Printer & Published by

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

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

Printed at
Amba Offset
B-99, GIDC, Sector-25,
Gandhinagar - 382025.

Published at
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj - 382421,
Ta & Dist-Gandhinagar.

© 2020, Dada Bhagwan Foundation
All Rights Reserved

વર્ષ : ૧૨, અંક : ૧૦
સળંગ અંક : ૧૪૨
જૂન ૨૦૨૦

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
Website: kids.dadabhagwan.org

લવાજમ (ગુજરાતી)
વાર્ષિક સભ્ય
ભારત : ૨૦૦ રૂપિયા
યુ.એસ.એ. : ૧૫ ડોલર
યુ.કે. : ૧૨ પાઉન્ડ
પાંચ વર્ષ
ભારત : ૮૦૦ રૂપિયા
યુ.એસ.એ. : ૬૦ ડોલર
યુ.કે. : ૫૦ પાઉન્ડ
D.D. / M.O. 'મહાવિદેહ ફાઉન્ડેશન'ના નામે મોકલવો.

દાદાજી કહે છે...

સિદ્ધાંત શું કહે છે કે ભૌતિક સુખ (બહારનું સુખ) અને અંતર સુખ (અંદરનું સુખ) બેલેન્સ હોવું જોઈએ. ભૌતિક સુખ જેમ જેમ વધે તેમ તેમ અંતર સુખ ઓછું થતું જાય.

ભૌતિક સુખ એટલે શું ?

- ભૌતિક સુખો એટલે જે આ પાંચ ઈન્દ્રિયોથી અનુભવમાં આવે તે.
- જીભથી, નાકથી, આંખથી, કાનથી, સ્પર્શથી એ પાંચ ઈન્દ્રિયોના સુખ એ બધા ભૌતિક સુખ કહેવાય.

ભૌતિક સુખ કેવી રીતે મળે ?

- ફર્સ્ટ ક્લાસ બિસ્કિટ ખાઈએ તો મજા આવી જાય.
- નવી નવી જગ્યાએ હરીએ-ફરીએ, પિક્ચર જોઈએ કે સંગીત સાંભળીએ.
- ફર્સ્ટ ક્લાસ ઈસ્ત્રીવાળો ડ્રેસ પહેર્યો હોય તો સુખ લાગે.

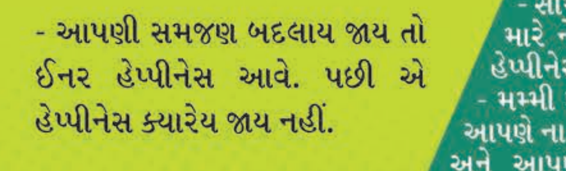
ઈનર હેપ્પીનેસ એટલે શું ?

- આપણી સમજણ બદલાય જાય તો ઈનર હેપ્પીનેસ આવે. પછી એ હેપ્પીનેસ ક્યારેય જાય નહીં.

ઈનર હેપ્પીનેસ કેવી રીતે મળે ?

નોબલ માઈન્ડ રાખીએ, બધે એડજસ્ટ થઈએ તો હેપ્પીનેસ વધે.

- સામો ડીસ એડજસ્ટ થતો હોય તોય આપણે એડજસ્ટ થઈએ કે મારે નેગેટિવ નથી જોવા, દુઃખ નથી આપવું, તો આપણી ઈનર હેપ્પીનેસ વધે.
- મમ્મી પપ્પા કહે કે આમ નથી કરવાનું અને એમના આનંદ માટે આપણે ના કરીએ, તો એમના આનંદનો પડઘો આપણી મહીં પડશે અને આપણને મહીંથી આનંદ ઊભો થશે.



આપણું ધાર્યું ના થયું, એના દુઃખ કરતાં, એમને રાજી કરવાથી જે આનંદ ઊભો થશે ને, એ વધારે હશે.

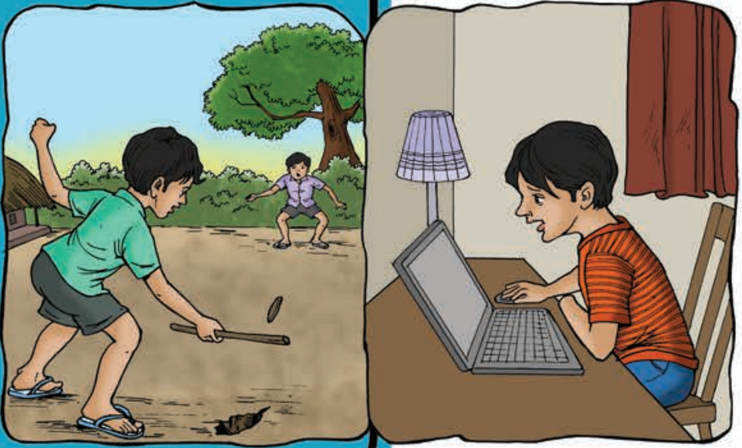
સામાને સુખ આપીએ તો આપણને મહીં સુખ ઊભરાય જ પછી.

આપણે સુખી થવા માટે સાધનો ભેગા કરીએ, કપડાં જોઈએ, બુટ જોઈએ, સ્ટાઈલો મારીએ, એ સુખ સાચુ નથી.

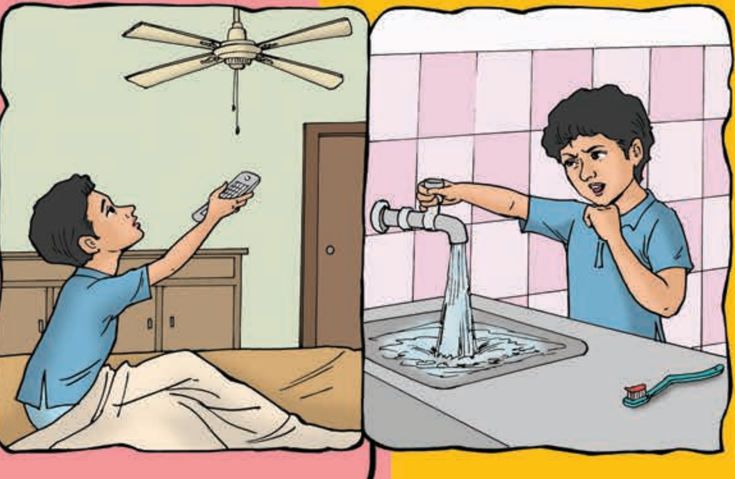
સામાને રાજી કરીએ એના જેવું એકેય ઉત્તમ સુખ નથી.

આ તો નવી જ વાત !

પહેલાના વખતમાં
રમત-ગમતમાં ગિલ્લી-દંડા,
લખોટીઓ, દડાથી રમતા હતા
અને એ...ય મજા કરતા હતા.
અને અત્યારે કમ્પ્યુટર ગેમો.
માણસો સાથે નહીં પણ મશીન
સાથે રમવાનું. આમ બહારથી
સુખ લેતો ગયો, તેથી અંદરના
સુખ ઘટતા જ ગયા.



અત્યારે તો આમ સૂતા સૂતા સ્વિચ
દબાવે ને તો આમ પડદા પડી જાય.
સ્વિચ દબાવે એટલે પંખો થાય,
સ્વિચ દબાવે એટલે લાઈટ થાય.
આમ જીમમાં એક કલાક પરસેવો
પાડે અને અહીં ઊઠીને લાઈટ બંધ
કરવા જવાનું નહીં. સૂતા સૂતા બંધ
થઈ જાય. ઘરમાં કોઈ હલનચલન જ
નહીં. ફિઝીકલ કસરતો ઘટતી જાય.
મગજની ગણતરીઓ ઘટતી ગઈ.
એટલે પછી નાનો પ્રોબ્લેમ આવેને,
તો સોલ્યુશન લાવવાની શક્તિ
ખલાસ થતી જાય.



અંદરનું સુખ ઘટ્યું એટલે શાંતિથી જીવી ના શકે. ચેન ના પડે. જલ્દી જલ્દી કંઈક જોઈએ, નવું નવું જોઈએ, હજી કંઈક નવું, હજી કંઈક નવું સુખ જોઈએ. પણ કોઈમાંથી ખરેખર સુખ મળતું નથી. અને જે મળે છે એ ટકતું નથી એટલે પછી બેચેન થઈ જાય. એટલે રમવામાં, ખાવામાં, ફરવામાં જુદી જુદી હજારો રીતો શોધી કાઢે. કેવી રીતે વધારે સુખ મળે એમાં જ રહે. અને આ સુખ જેટલું લેવા જાય છે એટલું અંતર સુખ બંધ થતું જાય છે. અંદર આખું

ઈમબેલેન્સ થઈ જાય. એટલે ડિપ્રેશન અને ટેન્શન વધી જાય. નાની વાતમાં અપસેટ થઈ જાય, મારામારી કરી નાખે, ઝઘડી પડે. કારણકે અંદર જે સહનશક્તિ, એડજસ્ટમેન્ટ લેવાની શક્તિ હતી એ ખલાસ થઈ ગઈ.

જરૂરિયાત કરતા ચીજ વસ્તુ ઓછી હોય તો ખૂટે, એટલે પછી એડજસ્ટમેન્ટ લેવા પડે. એ લેતા લેતા અંદર સુખ ઉત્પન્ન થાય. ના ગમતામાં એડજસ્ટમેન્ટ લેવું પડે ત્યારે અંદરનું સુખ ઉભું થાય. પહેલા ગામડામાં રહેતા લોકો સંતોષી હોય. એમને શાંતિ હોય. એ લોકો રાત્રે દીવો કરે, પછી ફાનસ હોય એ સાફસૂફ કરે. ના ચાલતું હોય તો પછી પડી રહ્યું હોય. એમ ને એમ જમી લે અને રાત્રે ભગવાનનું નામ લઈને સૂઈ જાય. શાંતિથી જીવતા હોય.

બ્રેવ હાર્ટ

રૂમના એક ખૂણામાં બેઠેલી શિવાની ટગર ટગર પોતાના ભાઈ શૌર્યને જોઈ રહી હતી. એને નવાઈ લાગી. શિવાનીના મનમાં ઊઠતા સવાલોના જવાબ તો ફક્ત શૌર્ય પાસે જ હતા. પણ અત્યારે શૌર્ય પાસે દીદી સામે જોવાનો સમય જ ક્યાં હતો ? દીદી શૌર્યને જોઈને મનોમન મલકાઈ રહી હતી, "મારા ભાઈ પાસે નારાજ થવાના તો અનેક કારણો છે. પણ, આવી રીતે અને એ પણ આ જગ્યાએ...આટલો રાજી કેમ છે ? ભાઈ સાહેબ ગઈ કાલે રાત્રે જ મૌનવ્રત ધારણ કરીને બેઠા હતા. અને કારણ બસ એટલું જ હતું કે ડેડીએ એને વિડીયો ગેમ અપાવવાની ના કહી હતી.

"જો શૌર્ય, આ ખર્ચા મને નથી પોસાતા. તું કમાય ત્યારે કરજે આ બધા ખર્ચા," ડેડીએ સાફ શબ્દોમાં કહ્યું હતું.

"પણ ડેડી, તમે મને પ્રોમિસ આપ્યું હતું કે મને સારા માર્ક્સ આવશે તો તમે મને આ વિડીયો ગેમ અપાવશો. જો તમે તમારું પ્રોમિસ ના પાળી શકો તો આજથી મારી સાથે વાત નહીં કરતા." શૌર્યે ડેડી સાથે ઉદ્ધતાઈથી વાત કરી હતી.

અંતે એની જીદથી હારીને જ્યારે ડેડીએ એને વિડીયો ગેમ માટે પૈસા આપ્યા, ત્યારે એ "થેંક યુ, થેંક યુ" કહી ડેડીને વળગી પડ્યો હતો. પણ થોડી જ ક્ષણોમાં એનો હરખ શમી ગયો, જ્યારે અચાનક રૂમનો પંખો ચાલતો બંધ થઈ ગયો.

"ઓહ નો !..ઈલેક્ટ્રિસિટી ગોન ! પાવર-કટ ! હવે ક્યારે આવશે ભગવાન જાણે."

શૌર્યને ભયંકર અકળામણ થઈ. "રજાના દિવસે પાવર જાય ! આનાથી વધારે બેડ લક શું હોઈ શકે ! વાઈફાઈ વગર કોઈ કેવી રીતે જીવે ? હવે હું મારી વિડીયો ગેમ કેવી રીતે રમીશ ? અને મારો ફોન પણ ડીસ્ચાર્જ થઈ ગયો છે."

"ઈલેક્ટ્રિક પાવર ગયો તો જાણે હું પાવર વગરનો થઈ ગયો." એ અકળાયો.

પરસેવે રેબઝેબ મમ્મી કિચનમાંથી બહાર આવી. "બેટા, ટેકનોલોજી આપણા સુખ અને સુવિધા માટે છે. પણ એના ગુલામ બની આપણે આપણું સુખ-ચેન ખોઈ નથી નાખવાનું. શું પહેલાના જમાનામાં વગર ટેકનોલોજીએ લોકો સુખી નહોતા ? અરે, વધારે સુખી હતા. તને ખબર છે કેમ ? કારણકે એમની પાસે એવી ઈનર-ટેકનોલોજી હતી જે એમને કોઈ સાધન-સગવડ વગર પણ સુખી રાખે. દાદા-દાદીને જો. આ ઉંમરે પણ તેઓ કેટલા સ્ટ્રોંગ અને ખુશ દેખાય છે. એવી ખુશી શોધી કાઢ."

ત્યાં તો શિવાનીના ફોનની ઘંટડી વાગી.

"હા, હા દેતી હૂં," શિવાનીએ ધીમા અવાજે કહ્યું. શિવાનીએ ફોન શૌર્યને ધર્યો અને સામી બાજુથી હર્ષનો મોટો અવાજ સંભળાયો, "ક્યા કર રહા હૈ ? કબ સે તેરા ફોન સ્વિચ ઓફ આ રહા હૈ. ચલ, અબ જલ્દી બિલ્ડીંગ કે નીચે આજા."

શૌર્યને મમ્મીના લેક્ચરમાંથી છૂટવાનો સરસ ચાન્સ મળ્યો.

"મારા ફ્રેન્ડસ મને બોલાવે છે. હું જઉં છું." અકળાઈને શૌર્ય ઘરની બહાર નીકળ્યો હતો.

સાંજે પાવર તો પાછો આવી ગયો પણ શૌર્ય ના આવ્યો. જ્યારે હર્ષે શિવાનીને ફોન કરી ડીસુઝા આન્ટીના ઘરે બોલાવી ત્યારે શૌર્યને આન્ટીના ઘરે કામ કરતા જોઈને શિવાનીને ખૂબ નવાઈ લાગી હતી. રૂમના ખૂણામાં બેઠી બેઠી એ પોતાના ભાઈને નીરખી રહી હતી. શિવાનીને જોઈ શૌર્ય એની પાસે આવી બોલ્યો, "દીદી, તને લાગતું હશે કે હું અહીંયા શું કરી રહ્યો છું. રાઈટ ? કહું છું."

બપોરે હું મારા ફ્રેન્ડ્સ સાથે પાર્કિંગ પ્લોટમાં બેઠો હતો. બધા પોતપોતાના ફોનમાં બીઝી હતા. તે વખતે મારી નજર ડીસુઝા આન્ટી પર ગઈ. લીફ્ટની સામે એ ભારે બેગ્સ લઈને ઊભા હતા. મારો ફોન ડીસ્ચાર્જ થયેલો હતો અને મારી પાસે બીજું કંઈ જ કરવા માટે નહોતું. હું આંટી પાસે ગયો.

"આન્ટી, લીફ્ટ બંધ છે. ઈલેક્ટ્રિસિટી નથી. લાવો તમારી બેગ્સ. હું લઈ લઉં." મેં હાથ લંબાવ્યો.

"પણ...દીકરા..." આન્ટીના ચહેરા પર ખુશી અને અવાજમાં થોડો સંકોચ હતો.

"ડોન્ટ વરી આન્ટી, આઈ એમ સ્ટ્રોંગ"

"અરે, મારો 'બ્રેવહાર્ટ' કેટલો મોટો થઈ ગયો !" વર્ષો પછી આન્ટીના મોઢે એમનું જ આપેલું વહાલું નામ સાંભળી મને બહુ મીઠું લાગ્યું. આન્ટીના ઘરે બેગ્સ મૂકીને હું નીકળવા ગયો, તો આન્ટીએ મને રોક્યો. "અરે, આટલી મહેનત કર્યા પછી એમને એમ તો જવાય ? હું ફટાફટ તારું ફેવરીટ જલજીરાનું શરબત બનાવી લાવું."

મેં તો આન્ટીને નાની હેલ્પ કરી હતી. પણ એટલી અમથી મદદથી પણ આન્ટી એટલા રાજી થઈ ગયા હતા કે એમની ખુશી જોઈને મને બહુ સંતોષ થયો. કોઈની ખુશીનું કારણ બનવું આટલું સુખદાયી હોય એ મને પહેલી વાર સમજાયું.

આન્ટી કિચનમાં ગયા ત્યારે મારી નજર ટેબલ પર પડેલા એક કાર્ડ પર પડી. કાર્ડ પર સુંદર અક્ષરોમાં લખ્યું હતું. "હેપ્પી બર્થ ડે ટુ માય ડીયરેસ્ટ મોમ !" નીચે જોયું તો તારીખ આજની જ હતી.

કોણ જાણે કેમ મને લાગ્યું કે આન્ટી એમના બર્થડે પર એકલા જ હશે. અને બસ, મેં નક્કી કર્યું કે આન્ટી માટે બર્થડે કેક લાવીને એમનો બર્થડે સેલીબ્રેટ કરીએ. ફ્રેન્ડસને વાત કરી અને ફટાફટ બધી ગોઠવણી થઈ ગઈ. એટલે અમે બધા અહીંયા છીએ.

"વાઉ શૌર્ય...મને વિશ્વાસ નથી આવતો કે તને આવું કરવાનો વિચાર આવ્યો," દીદીએ પ્રેમથી કહ્યું.

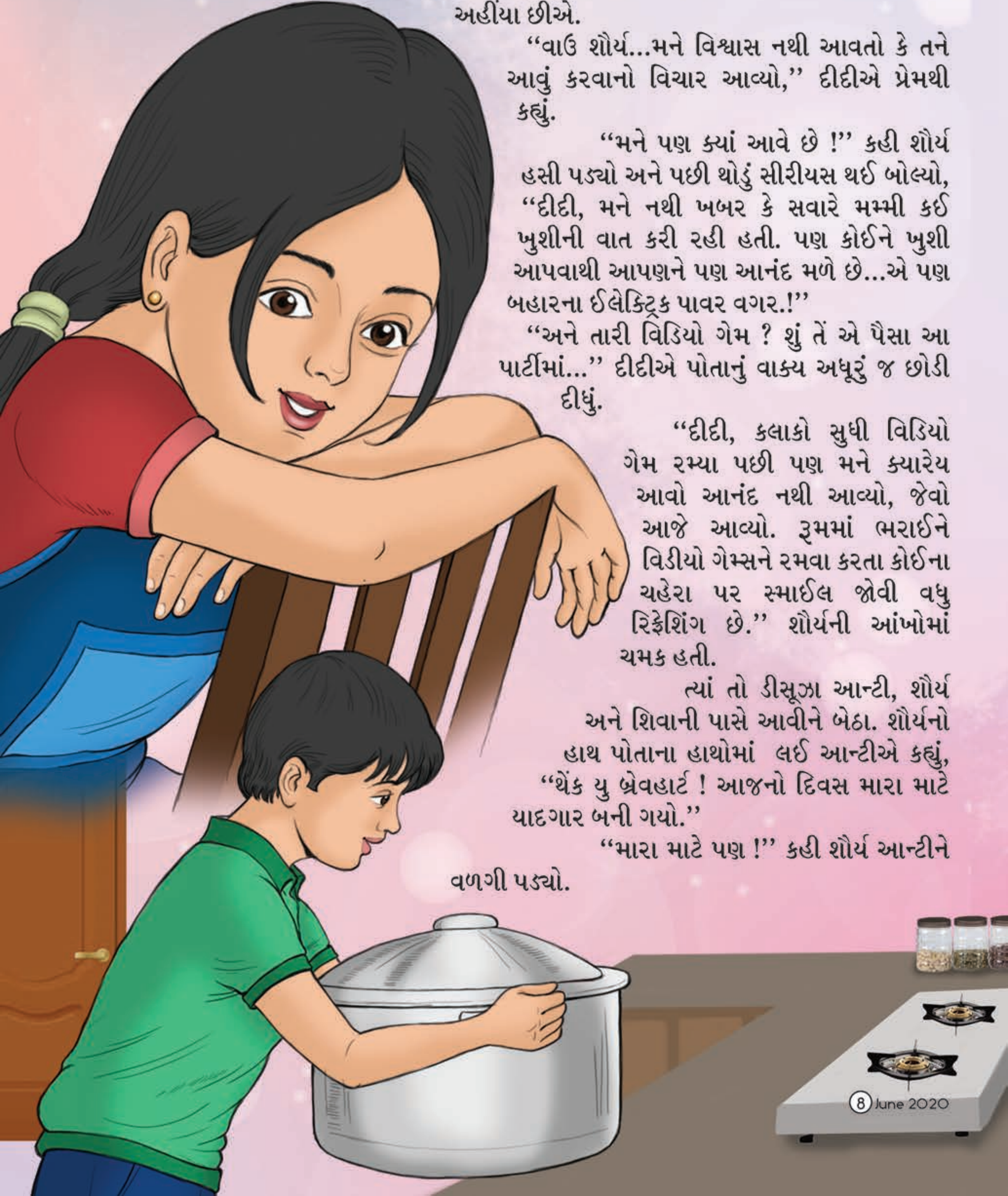
"મને પણ ક્યાં આવે છે !" કહી શૌર્ય હસી પડ્યો અને પછી થોડું સીરીયસ થઈ બોલ્યો, "દીદી, મને નથી ખબર કે સવારે મમ્મી કઈ ખુશીની વાત કરી રહી હતી. પણ કોઈને ખુશી આપવાથી આપણને પણ આનંદ મળે છે...એ પણ બહારના ઈલેક્ટ્રિક પાવર વગર.!"

"અને તારી વિડિયો ગેમ ? શું તેં એ પૈસા આ પાર્ટીમાં..." દીદીએ પોતાનું વાક્ય અધૂરું જ છોડી દીધું.

"દીદી, કલાકો સુધી વિડિયો ગેમ રમ્યા પછી પણ મને ક્યારેય આવો આનંદ નથી આવ્યો, જેવો આજે આવ્યો. રૂમમાં ભરાઈને વિડીયો ગેમ્સને રમવા કરતા કોઈના ચહેરા પર સ્માઈલ જોવી વધુ રિફ્રેશિંગ છે." શૌર્યની આંખોમાં ચમક હતી.

ત્યાં તો ડીસૂઝા આન્ટી, શૌર્ય અને શિવાની પાસે આવીને બેઠા. શૌર્યનો હાથ પોતાના હાથોમાં લઈ આન્ટીએ કહ્યું, "થેંક યુ બ્રેવહાર્ટ ! આજનો દિવસ મારા માટે યાદગાર બની ગયો."

"મારા માટે પણ !" કહી શૌર્ય આન્ટીને વળગી પડ્યો.



ખોવાયું ક્યાં, શોધે ક્યાં ?

બસની બ્રેક વાગી.
અહીંયા એક કલાકનો વિરામ છે. બધા ટાઈમસર પાછા આવી જજો.
બસની બહાર નીકળીને ધ્રુવ એક નાનકડા ઢાબા પર ગયો.
એક કડક ચાઈ ઔર કાંદા પૌઆ...
લાયા સાહેબ....
ધ્રુવે ખિસ્સામાંથી મોબાઈલ કાઢ્યો. બેટરી ફક્ત ૧૫ ટકા જ હતી. આમ પણ બસમાં કલાકો સુધી ફોન સ્ક્રીન પર તાકીને જોવાથી એની આંખો થાકી ગઈ હતી. એણે આજુબાજુ નજર ફેરવી.
એક યુવાન ખૂણામાં બેઠો હતો. એની પાસે જઈ,
હેલો....માય સેલ્ફ ધ્રુવ દેસાઈ...એન્ડ...યુ આર...

ત્યાં તો કિશન ધ્રુવ માટે ચા અને પૌંઆ લઈ આવ્યો.
સાહેબ, રસોડું બંધ કરી દીધું છે. હવે હું નીકળું ?
હા કિશન....
ઓહ...એટલે આ ઢાબો તમારો છે ?
હા...અર્જુન છે મારું નામ.
અર્જુને ધ્રુવ સાથે હેન્ડ શેક કર્યો.
ધ્રુવે ટાઈમ જોયો.
આ ટાઈમે ઢાબો બંધ કરી દેશો ? વધુ સમય ખુલ્લો રાખતા હોય તો..
સર, આટલા સમયમાં મારા પરિવાર માટે પૂરતી કમાણી થઈ જાય છે.
તો બાકીનો સમય શું કરો છો ?
બાકીનો સમય હું મારી મનગમતી પ્રવૃત્તિઓ કરું અને પરિવાર સાથે સમય વિતાવું અને આનંદ કરું.
અરે, આ તો બહુ મોટી મૂર્ખામી કહેવાય. જો તમે વધુ સમય ઢાબો ખુલ્લો રાખો તો વધુ કમાણી કરી શકો. અને એ કમાણીથી વધુ મોટી રેસ્ટોરન્ટ ખરીદી શકો.
અને પછી ?

પછી વધુ કમાણી કરીને મોટા શહેરમાં રહેવા જઈ શકો. ત્યાં મોટી રેસ્ટોરન્ટ ખોલી લાખો રૂપિયા કમાઈ શકો. મોટી ગાડી ખરીદી શકો, મોટો બંગલો બાંધી શકો.
અને પછી ?
પછી શું ? પછી તો મજા જ મજા ! તમે તમારી મનગમતી પ્રવૃત્તિઓ કરી શકો અને પરિવાર સાથે સમય વીતાવી શકો.
હું એ જ સુખ તો અત્યારે માણી રહ્યો છું.
પોતાની સતત બેચેની સામે, અર્જુનની અંતર શાંતિ અને ઠંડક ધ્રુવને સ્પર્શી ગઈ હતી.
થોડીવાર રહીને, ધ્રુવે અર્જુનને કંઈક શોધતા જોયો અને એની મદદે ગયો.
શું શોધો છો ?
મારી ચાવી...
થોડો સમય શોધ્યા બાદ....
તમને ખાતરી છે કે અહીં જ ખોવાઈ છે ?
ના, મને લાગે છે કે ભોંયરામાં પડી ગઈ હશે.
વ્હોટ ? તો પછી અહીં શોધવાનો શું અર્થ ?
ભોંયરામાં અંધારું છે અને અહીં અજવાળું છે એટલે અહીં શોધું છું...

વ્હોટ ફુલીશનેસ ! જો અહીં ખોવાઈ નથી તો અહીંથી મળશે કેવી રીતે ?
આટલા સમજદાર છો તો જે સુખ અંદર પડ્યું છે એ બહાર કેમ શોધો છો ?
એટલે ?
એટલે તમે બહાર ગાડી બંગલામાં સુખ શોધો છો. અને હું બહારના એશ આરામ વગર પણ હું મારા સુખની જાહોજલાલી ભોગવું છું.
ત્યાં તો બસનો હોર્ન સંભળાયો.
થેંક યુ અર્જુન. તને મળીને મને મારા ખોવાયેલા સુખની ચાવી મળી ગઈ.

ડીકોડ ધ મેજીકલ અરીસો

એક નાનકડા છોકરાને ગમે એ બધુ જ આહાન પાસે હતું. વિડિયો ગેમ્સ, ટોય્સ, કપડાં, ગેજેટ્સ વગેરેના એની પાસે ઢગલા હતા. પણ, આહાનને ઈન્ટરેસ્ટ હતો કંઈક નવું જ ખરીદવાનો.

એક દિવસ આહાન એના મમ્મી પપ્પા સાથે એક હિલ સ્ટેશન પર ફરવા ગયો. ત્યાં એને એક જુદી જ જાતનો અરીસો જોયો.

"આ અરીસો મારે જોઈએ જ !" આહાને જીદ કરી અને દર વખતની જેમ મમ્મી પપ્પાએ એની જીદ માની લીધી.

ઘરે આવીને આહાને એ અરીસાને પોતાના રૂમના બેસ્ટ કોર્નરમાં મૂક્યો.

અરીસામાં પોતાનું રીફલેકશન(પ્રતિબિંબ) જોઈને આહાન દંગ રહી ગયો. પોતે હસતો હતો પણ અરીસામાં એનું રીફલેક્શન ભયંકર ઉદાસ હતું. આહાને એ ઉદાસ રીફલેક્શનને બદલવાની બહુ કોશિશ કરી. ફની ફેસીસ બનાવ્યા, ખડખડાટ હસવાની એક્ટિંગ કરી, સ્માઈલ કર્યું પણ એના બધા જ પ્રયત્ન નકામા ગયા. રીફલેક્શન તો ઉદાસ જ રહ્યું.

એક દિવસ આહાન એની મોસ્ટ ફેવરીટ ચોકલેટ ખાઈને અરીસા સામે ઊભો રહ્યો.

"આ ચોકલેટ ખાઈને તો ભલભલા ખુશ થઈ જાય. હવે, તો અરીસાએ મારો હેપ્પી ફેસ બતાવવો જ પડશે." આહાને વિચાર્યું. પણ અરીસાનું રીફલેક્શન ના બદલાયું.

"કેટલો બકવાસ અરીસો છે !" ગુસ્સામાં આહાને અરીસાને એક ખૂણામાં ફેંકી દીધો.

"મમ્મી, મને પૈસા આપ. નવો બોલ ખરીદીને હું પાર્કમાં રમવા જઈશ," તે દિવસે બપોરે, પૈસા લઈને આહાન ઘરની બહાર નીકળી ગયો.

રસ્તામાં એણે એક નાનકડા બાળકને રડતા જોયો. આહાન એની હેલ્પ કરવા ગયો.

"શું થયું તને ? કેમ આટલું બધું રડે છે ?" આહાને પૂછ્યું.

"હું ખોવાઈ ગયો છું. મને મારા મમ્મી પપ્પા નથી મળતા," કહી બાળકે ફરી મોટો ભેંકડો તાણ્યો.

બાળકને શાંત કરવા માટે આહાને મમ્મી પાસેથી લીધેલા પૈસા બાળકને ચોકલેટ્સ અપાવવામાં ખર્ચી કાઢ્યા. બહુ જ શોધ્યા બાદ આખરે બાળકના ચિંતિત પેરેન્ટ્સ મળ્યા.

"થેંક યુ બેટા, થેંક યુ. અમે ક્યારના આને શોધી રહ્યા હતા," પેરેન્ટ્સે આહાનનો ઉપકાર માન્યો.

બધાને 'બાય' કહી, આહાને ઘડિયાળ સામે જોયું તો ઘરે જવાનો ટાઈમ થઈ ગયો હતો.

તે દિવસે આહાન ઘરે પાછો ફર્યો, ત્યારે ન તો એને રમવા મળ્યું હતું કે ન એણે બોલ ખરીદ્યો હતો.

પોતાના રૂમમાં ગયો ત્યારે આહાનને એક ચમકતી લાઈટ દેખાઈ. જોયું તો જે ખૂણામાં અરીસો ફેંક્યો હતો, ત્યાંથી લાઈટ આવી રહી હતી. અરીસાને સીધો કરીને જોયું તો લાઈટ તે એના ખુદમાંથી જ આવી રહી હતી. તે દિવસે આહાન ખુશખુશાલ હતો અને હર્ષના કિરણો મહીંથી ઝળકી રહ્યા હતા. અરીસામાં એનું રીફલેક્શન પણ અત્યંત આનંદિત હતું.

અચાનક, અરીસામાંથી એક અવાજ આવ્યો. અરીસાએ આહાનને ત્રણ વાક્ય કહ્યા...

તે દિવસે આહાનને સમજાયું કે મેજીકલ અરીસો તો ફક્ત ઈનર હેપ્પીનેસ જ રીફલેક્ટ કરે છે.

અરીસાએ કહેલા વાક્ય, નીચે છુપાયેલા છે. તો ચાલો, નીચે આપેલી ટાઈલ્સમાં લખેલા શબ્દોને ગોઠવી, અરીસાએ કહેલા ત્રણ વાક્યો શોધી કાઢીએ અને ઉપર ખાલી જગ્યામાં લખીએ.

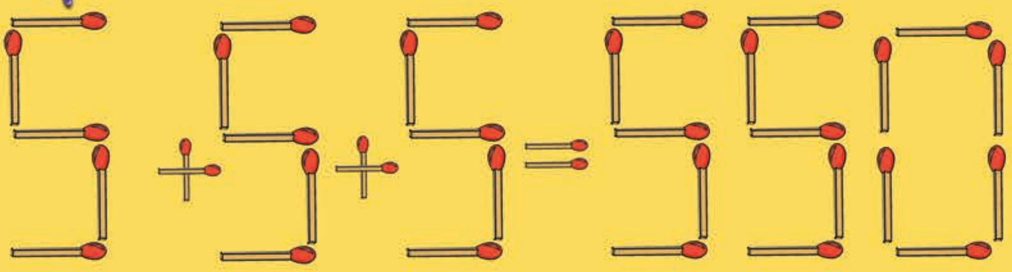
1) | *તો આપણી* | *જ ઊભરાય* | *મહીં સુખ પછી* | *સુખ આપીએ સામાને* |

2) | *સાધનો ભેગા એ કરીએ* | *સાચું નથી સુખ માટે* | *થવા આપણે સુખી* |

3) | *જેવું કરીએ* | *સુખ સામાને* | *એકેય* | *નથી રાજી* | *એના* | *ઉત્તમ* |

ચાલો રમીએ...

૧ નીચે આપેલી દિવાસળીઓમાં એક દિવાસળી ઉમેરો જેથી આપેલું સમીકરણ સાચું બને.



૨ નીચેના કોયડો ઉકેલો.

ઉદાહરણ: - to + ne = Phone

૧) - t = ?

૨) - er + ch = ?

૩) - ne + te = ?

3

આપેલાં ચિત્રમાંથી ૧૨ છૂપાયેલાં ચિત્રો શોધો.

૪ નીચે આપેલા ચિત્રમાંથી તફાવત શોધો.

ઐતિહાસિક ગૌરવગાથા

રાજપુર નગરમાં મારિદત્ત નામનો રાજા હતો. એ આખો દિવસ મદિરાપાન (દારુ પીતો) અને એશ આરામમાં જ સમય પસાર કરતો. એ ધર્મમાં માત્ર પોતાની કુળદેવી ચંડમારીને પૂજ્ય દેવ તરીકે માનતો અને તેની આગળ અનેક જીવોનો વધ કરીને દેવીને અર્પણ કરવામાં ધર્મ સમજતો.

નવરાત્રિના દિવસો આવ્યા. દેવીના ભક્તો દેવીમંદિરમાં એકઠા થયા. રાજા પૂજા માટે આવ્યા. હજારો જીવો બલિ ચડાવવા માટે તૈયાર રખાયા હતા.

આ જોઈ રાજા બોલ્યા, 'સેવકો ! આ પૂજન માટે બત્રીસ લક્ષણવાળું મનુષ્ય યુગલ (બે જણા) જોઈએ. એ જ્યાં સુધી નહીં મળે, ત્યાં સુધી આ સામગ્રી બધી અધૂરી ગણાય. માટે જાઓ અને ગમે ત્યાંથી એને પકડી લાવો.'

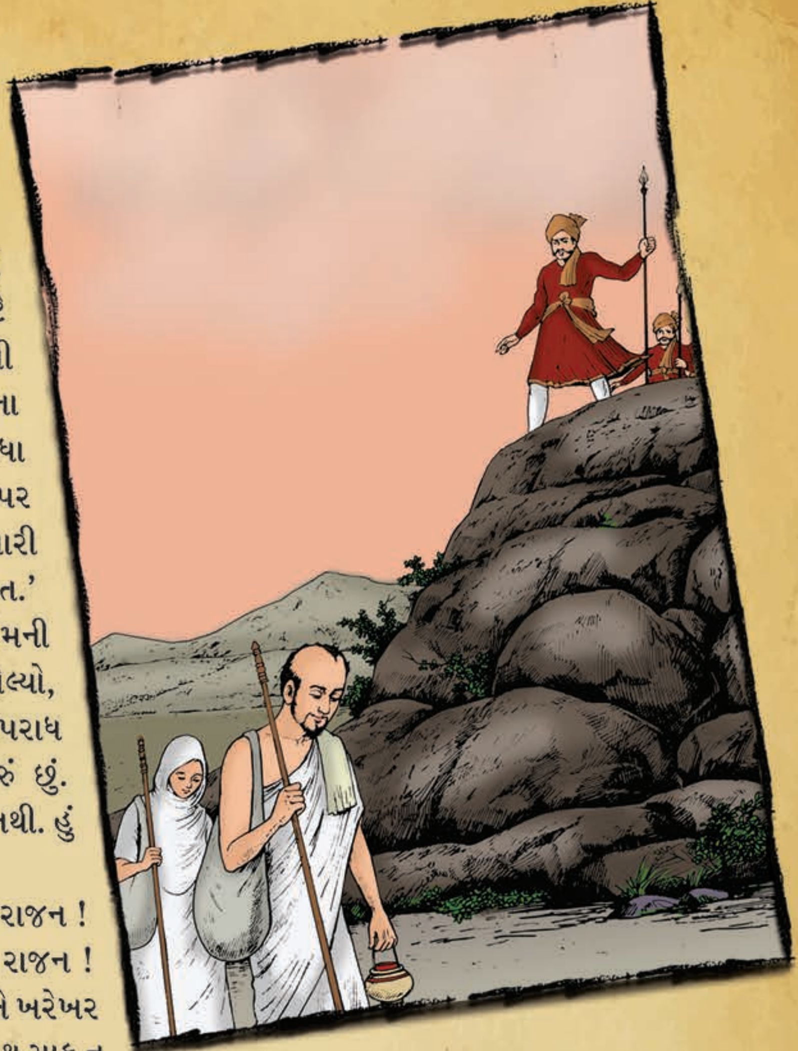
આ અરસામાં મુનિ અભયરુચિ અને એમના બહેન જે સાધ્વી બન્યા હતા, તે અભયમતી સાધ્વી નગરમાં વહોરવા (ભિક્ષા લેવા) નીકળ્યા હતા.

બત્રીસ લક્ષણા પુરુષને શોધતા રાજસેવકોની નજર આ બે ભાઈ-બહેન મુનિઓ ઉપર પડી. તેમણે એમને બત્રીસ લક્ષણા માની પકડી, રાજા પાસે હાજર કર્યા.

બંનેને હોમકુંડ આગળ લાવવામાં આવ્યા. સામે રાજા ઊભા રહ્યા અને બીજી બાજુ તલવાર, ભાલા અને બીજા ખુલ્લા શસ્ત્રો લઈ દેવી ભક્તો ઊભા રહ્યા. સાધુ અને સાધ્વીએ આંખો બંધ કરીને પંચ પરમેષ્ટિનું સ્મરણ કરવા માંડયું.

ત્યાં અચાનક પૃથ્વી થરથર કાંપવા લાગી. આકાશમાં મોટા વંટોળ થયા. આકાશ ચારેબાજુ રેતથી છવાઈ ગયું ! ક્ષણમાં તો કુદરતમાં એવું તાંડવ થયું કે 'બચાવો, બચાવો'ની

બૂમો ચારે બાજુથી પડવા માંડી. કોઈના છાપરા ઉડ્યા, કોઈના ઘર પડ્યા. આ જોઈ રાજા અને દેવી ભક્તો ગભરાયા.



રાજા મનમાં વિચાર કરવા લાગ્યો, 'બલિદાન માટે લાવેલા આ સ્ત્રી પુરુષો કોઈ દૈવી મહાત્માઓ લાગે છે. એમના પ્રભાવથી જ કુદરતમાં આ બધા ફેરફાર થયા છે. જો મેં આમના ઉપર હાથ ઉપાડ્યો હોત, તો તો હું અને મારી પ્રજા, બધા તેમના હાથેથી મૃત્યુ પામત.'

રાજા બંને હાથ જોડી એમની પાસે ગયા અને વિનયપૂર્વક બોલ્યો, 'મહાત્મા, આપ કોણ છો ? મારો અપરાધ ક્ષમા કરો. હું આપનો સત્કાર કરું છું. મહાત્મા, હું આપને હણવા માગતો નથી. હું આપને ઓળખવા માંગું છું.'

અભયરુચિ મુનિ બોલ્યા, 'રાજન ! આ બધા જીવો છે તેવો જ હું છું. રાજન ! બલિદાનથી શાંતિની ઈચ્છા રાખવી તે ખરેખર ભ્રમ છે. લોહીથી હાથ ધોઈએ તો હાથ સાફ ન થાય. તેને માટે તો નિર્મળ જળ જ જોઈએ. એમ શાંતિ અને કલ્યાણ માટે હિંસા ન હોય. કલ્યાણ માટે કલ્યાણકારી કાર્ય જોઈએ.'

મારિદત્ત સ્તબ્ધ થઈને સાંભળતો હતો.

'મારિદત્ત, જ્યારે હું આ તમારો વ્યવસાય દેખું છું, ત્યારે મને મારા પૂર્વભવો દેખાય છે. મેં મારા પ્રથમ ભવમાં માત્ર એક લોટનો કૂકડો કરી, એને કાપી, દેવીને ધરાવ્યો હતો. તેના પ્રતાપે હું ઘણા ભવ રખડ્યો છું. એ બધા દુઃખો આજે સંભારતા પણ મને કમકમી આવે છે. જ્યારે તમે તો હજારો જીવતા જીવોનો સંહાર કરો છો. તમારું શું થશે ? મેં હિંસાનું દુઃખ અનુભવ્યું છે. તમે જો મારા દ્રષ્ટાંતથી નહીં અટકો તો તમારી દુઃખની સીમા ક્યાં જઈ અટકશે ?'

મારિદત્તનું મન પરિવર્તન થવા લાગ્યું. તે બોલ્યો, 'મુનિ ! મને તમારી વાત વિગતવાર કહી સાચા માર્ગે લાવો.'

મુનિએ એમના આગલા ભવો સંભળાવવાનું શરુ કર્યું...

ક્રમશઃ

મીઠી યાદેં

નીરુમા એક વાર સીમંધર સીટીમાં મોર્નિંગ વોક કરતા હતા. તેઓ એક મહાત્માના ઘર પાસેથી પસાર થયા. એ મહાત્મા ત્યારે બાલ્કનીમાં બેસીને મોટે મોટેથી ચરણવિધિ કરતા હતા. નીચે ચાલતા બધાને એમના શબ્દો સંભળાતા હતા.

ત્યાંથી પસાર થઈને નીરુમા આગળ ચાલ્યા. આખો રાઉન્ડ મારીને પાછા ફરતા નીરુમા ફરી એ મહાત્માના ઘર પાસેથી પસાર થયા.

પેલા મહાત્મા ત્યારે ચરણવિધિનું છેલ્લું વાક્ય બોલ્યા કે 'કેવળ એક આપની જ કૃપાનો અભિલાષી છું.'

આ સાંભળી નીરુમા રસ્તા પરથી જોરથી બોલ્યા કે 'આવ નીચે, કૃપા આપું.'

આ સાંભળી પેલા મહાત્મા તો ખુશીથી એટલા ઉછળી પડ્યા કે જાણે છલાંગ મારીને નીરુમા પાસે આવ્યા અને એમના ચરણોમાં નમી પડ્યા.

અને નીરુમાએ ત્યારે એ મહાત્માની એવી અદ્‌ભૂત વિધિ કરી કે એ મહાત્માને અને જોનારા સર્વેને નીરુમા પ્રત્યે અહો અહો થઈ ગયું !

પૂજ્યશ્રીના ૬૮ ના જન્મદિવસ નિમિત્તે વિવિધ સેન્ટરના બાળકોએ ઘરે રહીને કરેલી ઉજવણીની ઝલક

પઝલના જવાબ:

1) 545+5=550

2) table, watch, plate

3)

4)

ડીકોડ ધ મેજીકલ અરીસોઃ

૧. સામાને સુખ આપીએ તો આપણું મહીં સુખ ઊભરાય જ પછી.

૨. આપણે સુખી થવા માટે સાધનો ભેગા કરીએ એ સાચું સુખ નથી.

૩. સામાને રાજી કરીએ એના જેવું એકેય ઉત્તમ સુખ નથી.

Akram Express
June 2020
Year : 12, Issue : 10
Conti. Issue No.: 142

Date of Publication on 08th of every month
RNI No. GUJGUJ/2008/26729
Reg. No. G-GNR-345/2018-2020
valid up to 31-12-2020
LPWP Licence No. PMG/HQ/040/2018-20
valid up to 31-12-2020
Posted at Adalaj Post Office
on 08th of every month

8th July

એટલે આપણા વ્હાલા

નીરુમાનો જ્ઞાનદિવસ

તમને થશે પણ હજુ જૂન મહિનો ચાલે છે, તો અત્યારથી ? હા, આપણે નીરુમાના જ્ઞાનદિવસની ઉજવણીની તૈયારી કરવાની છે. તો છો ને બધા તૈયાર !!!

૧) નીરુમા યાદ રહે એવું કોઈ પણ પ્રકારનું ક્રાફ્ટ...(ફોટોફ્રેમ, રુમાલ, પેન સ્ટેન્ડ વગેરે)
૨) નીરુમા માટે કોઈ પદ લખી શકાય.
૩) નીરુમાનું ડ્રોઈંગ (સ્કેચ) કરી શકાય.

ઉપરમાંથી તમે જે કરો તેના ફોટો ક્લિક કરી અમને akramexpress@gmail.com એડ્રેસ પર મોકલાવવાનું ભૂલતા નહી.

માર્ચ ૨૦૧૨

ડિસેમ્બર ૨૦૧૯

આ ઉપરાંત નીરુમાને લગતી ક્વીઝ 1ST July ના https://kids.dadabhagwan.org/fun-zone/games-corner/પર મૂકવામાં આવશે. એમાં બાજુમાં અપાયેલા ૨ અક્રમ એક્સપ્રેસ અંક માંથી તેમજ થોડા વધારાના પ્રશ્નો હશે.
તો રમો આ ક્વીઝ અને બનો

ક્વીઝ ચેમ્પિયન.

અક્રમ એક્સપ્રેસના સભ્યો માટે સૂચના

૧.આપનું લવાજમ પૂરું ક્યારે થાય છે, તે કઈ રીતે જાણશો ? આપના આવેલ અક્રમ એક્સપ્રેસના કવરના એડ્રેસ લેબલ પરના મેમ્બરશીપ નંબરના છેલ્લા છ અંક તપાસો. દા.ત. AGIT૫૫૫/૦૮-૨૦૨૮ એટલે તમારું લવાજમ ઓગષ્ટ - ૨૦૨૮માં પૂરું થાય છે.
અક્રમ એક્સપ્રેસ રિન્યુઅલની વિગત (લવાજમ અને સંપર્કસૂત્ર) 'સંપાદકીય' પેજ પર આપેલ છે.
૨.જો આપને કોઈ મહિનાનું અક્રમ એક્સપ્રેસ ન મળે તો ફોન નં.૮૧૫૫૦૦૭૫૦૦ પર નીચેની વિગતો SMS કરવો.
૧) કાચી પાવતી નંબર અથવા ID No., ૨) પાકુ એડ્રેસ-પીન કોડ સહિત ૩) જે મહિનાનું મેગેઝિન નથી મળ્યું એ મહિનો.

માલિક - મહાવિદેહ ફાઉન્ડેશન વતી પ્રકાશક, મુદ્રક અને તંત્રી - ડિમ્પલ મહેતા દ્વારા
અંબા ઑફસેટ - B-99 GIDC, Sector - 25 ગાંધીનગર - ૩૮૨૦૨૫ ખાતે છપાવી પ્રકાશિત કર્યું છે.