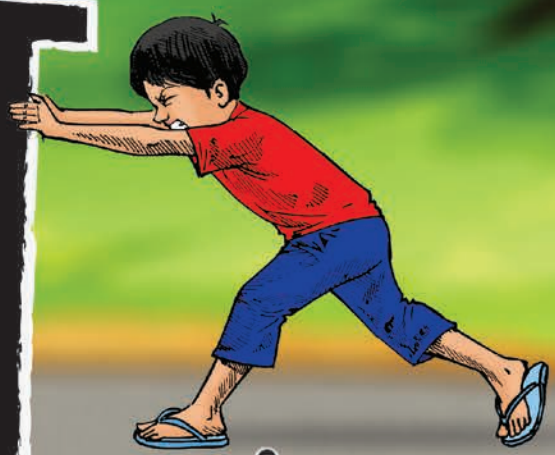
दादा भगवान परिवार का
जुलाई २०१९
शुल्क प्रति नकल : ₹ २०/-



अक्रम एक्सप्रेस

संपादकीय

बालमित्रों,

रोज़ हम कितने ही काम ज़बरदस्ती करते हैं जैसेकि होमवर्क, मम्मी द्वारा दिए गए घर के काम, सुबह जल्दी उठना आदि...

और खेलना-कूदना, घूमने जाना, खाना-पीना, टी.वी. देखना... यह सब खुशी-खुशी करते हैं।

"यह पसंद है" और "यह पसंद नहीं है" इन दोनों के बीच में ही पड़े रहते हैं। परिणाम स्वरूप कहीं आनंद में होते हैं तो कहीं बोर हो जाते हैं।

यदि कभी ऐसा होता कि "नापसंद" जैसी कोई चीज़ दुनिया में होती ही नहीं तो कितना मज़ा आ जाता! लेकिन क्या यह संभव है?

यह संभव है और हमारे ही हाथ में है।

इस अंक में "नापसंद" को "पसंद" में किस तरह बदल दें जिससे कि हमेशा आनंद में रहें, उसकी बहुत सारी समझ दी गई है जो आपको हमेशा खुश रखने में सहायक रहेगी।

- डिम्पल मेहता

वर्ष : ७ अंक : ४
अखंड क्रमांक : ७७
जुलाई २०१९

संपर्कसूत्र
बालविज्ञान विभाग
त्रिमंदिर संकुल, सीमंधर सिटी,
अहमदाबाद - कलोल हाइवे,
मु.पो. - अडालज,
जिला . गांधीनगर - ३८२४२१, गुजरात
फोन : (०७९) ३९८३०१००
email:akramexpress@dadabhagwan.org
Website: kids.dadabhagwan.org

अक्रम एक्सप्रेस

ना

पसंद कब तक?

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.

© 2019, Dada Bhagwan Foundation
All Rights Reserved

वार्षिक सदस्यता(हिन्दी)
भारत :२०० रुपए
यू.एस.ए. :१५ डॉलर
यू.के :१२ पाउन्ड
पाँच वर्ष
भारत : ८०० रुपए
यू.एस.ए. : ६० डॉलर
यू.के : ५० पाउन्ड
D.D/M.O 'महाविदेह फाउन्डेशन' के नाम पर भेजें।

सुनहरा स्वप्न

"बिप बिप बिप..." स्कूल बस का होर्न सुनाई दिया कि तुरंत ही हँसा बा दरवाज़ा खोलने के लिए खड़ी हो गई। जूऊऊऊम करके ऋषभ घर के अंदर आ गया। "दादी, दादी... यह देखिए मुझे क्या मिला।" ऐसा कहकर ऋषभ ने अपना हाथ बढ़ाया और हथेली पर टीचर द्वारा चिपकाया हुआ मज़ेदार स्टार स्टिकर दिखाया। दादी ने प्रेम से ऋषभ का हाथ चूम लिया। ऋषभ बहुत उत्साहित था। वह ज़ोर से चिल्लाया, "मम्मी, जल्दी बाहर आइए।" ड्रॉइंग टीचर ने मुझे स्टार दिया है। पूरी क्लास में मेरी ड्रॉइंग बेस्ट थी।"

"कितना शोर मचा रहा है" ऋषभ के पीछे-पीछे घर के अंदर आते हुए रोहन बोला, "बस में भी तूने लोगों का सिरदर्द कर दिया और यहाँ आकर भी तेरा रिकॉर्ड बज ही रहा है। बाय द वे, क्या थी तेरी ड्रॉइंग जो तू इतना ज्यादा उछल रहा है।

रोहन ने अकड़कर कहा लेकिन ऋषभ ने बड़े भाई की तरफ ध्यान नहीं दिया। उसने अपने छोटे से मिकी माउस वाले बैग में से ड्रॉइंग निकाली और रोहन के हाथ में दे दिया। "यह देखिए..." माय फैमिली ड्रॉइंग"... मस्त है न?"

रोहन का चेहरा सख्त हो गया। "यह कैसी ड्रॉइंग है... स्टुपिड! मेरा चेहरा तो कैसा बनाया है!! हं..."

ऋषभ के मुँह से कोई शब्द निकले उससे पहले तो रोहन ड्रॉइंग फैंककर अपने कमरे में चला गया।

मम्मी ने तुरंत ही नीचे गिरी हुई ड्रॉइंग उठायी और ऋषभ के सिर पर प्यार से हाथ फिराया। बहुत ही रुचि से ड्रॉइंग देखकर कहा, "मेरे बेटे ने कितनी सुंदर ड्रॉइंग बनायी है। पापा का फेस तो एक्ज़ेक्ट ड्रो किया है।" ऋषभ के चेहरे पर फिर से स्माइल आ गई।

मम्मी ने धीरे से पूछा, "लेकिन बेटा, रोहन का चेहरा इतना उदास क्यों है?"

ऋषभ ने भोलेपन से जवाब दिया, "बिकॉज, वह हमेशा सैड मूड़ में ही रहता है न, मम्मी।"

सही बात थी। रोहन हमेशा नाराज़ ही रहता था। "यह पसंद है और वह नहीं पसंद," उसकी "नापसंदगी" की लिस्ट इतनी लंबी थी कि कभी तो वह खुद भी भूल जाता था कि उसे वास्तव में क्या पसंद है। स्कूल में होता तब वह घर जाने की

सोचता और घर आकर और कहीं जाने की। सभी कुछ करने में उसे बोरियत होती।

रोहन को समझाने के कई प्रयत्न व्यर्थ गए लेकिन फिर भी मम्मी ने हार नहीं मानी। उस दिन, मम्मी ने ऋषभ की मदद लेकर "हैप्पी" एन्ड "सैड" चेहरे वाले फेस मास्क बनाए।

"यह कौन सी गेम है, मम्मी? ऋषभ से सस्पेन्स झेला नहीं जा रहा था।

मम्मी ने कहा, "आज डिनर के बाद हम खेलेंगे।"

जैसे ही डिनर पूरा हुआ कि ऋषभ ने थाली पर बेलन बजाकर एनाउन्स किया, "चलिए, अब फैमिली गेम टाईम" रोहन के सिवाय सभी, काम खत्म करके ड्रॉइंग रुम में आ गए।

मम्मी ने रोहन से पूछा, "आर यू, कमिंग?"

"वह नहीं आएगा मम्मी। लेट्स स्टार्ट," ऋषभ ने अधीरता से कहा। ऋषभ को गलत साबित करने के लिए रोहन गेम खेलने के लिए उनके पास आ गया।

"ओ.के. यह गेम बहुत ही सिम्पल है।" मम्मी ने गेम के नियम समझाए, "मैं एक-एक करके कुछ चीज़ों या व्यक्तियों के नाम बोलूँगी। हर एक के पास दो मास्क हैं - "हैप्पी" और "सैड।" नाम सुनकर आपको जो फीलिंग आए, उस मास्क को तुरंत ऊँचा करना है। जो सब से पहले ऊँचा करेगा, वह विनर। सो रेडी एवरीवन?"

मम्मी ने नाम बोलना शुरू किया। चॉकलेट, पिज्ज़ा, मैथेमेटिक्स, कढ़ी-खिचड़ी, ड्रॉइंग, हिन्दी, शशांक, चैस...

जब सभी नए-नए नामों का आतुरता से इंतज़ार कर रहे थे तब रोहन का ध्यान कहीं और ही था। उसने नोटिस किया कि ज्यादातर नामों में उसका सैड फेस ऊँचा हुआ था जबकि घर के अन्य सभी का हैप्पी फेस ऊँचा हुआ था।

"एन्ड दिस इज़ द फाईनल नेम," मम्मी ने कहा, "दिस गेम!!"

रोहन ने तुरंत "सैड" मास्क ऊँचा किया। "सच अ बोरिंग गेम," कहकर वह अपने रुम में चला गया। रुम में जाकर उसने आईपैड पर अपनी फेवरिट वीडियो गेम, "स्पेस-क्राफ्ट" चालू कर दी। उसमें भी उसे मज़ा नहीं आया। मुँह लटका कर वह पलंग पर बैठा हुआ था, तभी मम्मी आ गई।

रोहन के कंधे पर हाथ रखकर मम्मी ने प्यार से पूछा, "गेम पसंद नहीं आई, रोहन?"

"ऑफ कोर्स नॉट। मुझे जो अच्छा लगे ऐसा तो कुछ लिस्ट में था ही नहीं।" रोहन ने अकुलाकर कहा।

"रियली बेटा? लिस्ट में कुछ खास था या नहीं या फिर तुम्हारा "नापसंदगी" का लिस्ट बहुत लंबा है?"

रोहन चुप हो गया। मम्मी की बात तो सही थी।

मम्मी ने पूछा, "अच्छा, एक बात का जवाब दो, तुम मैथ्स के एग्ज़ाम के समय कैसे मूड में होते हो?"

"एक्साइटेड।"

"और हिन्दी के समय?"

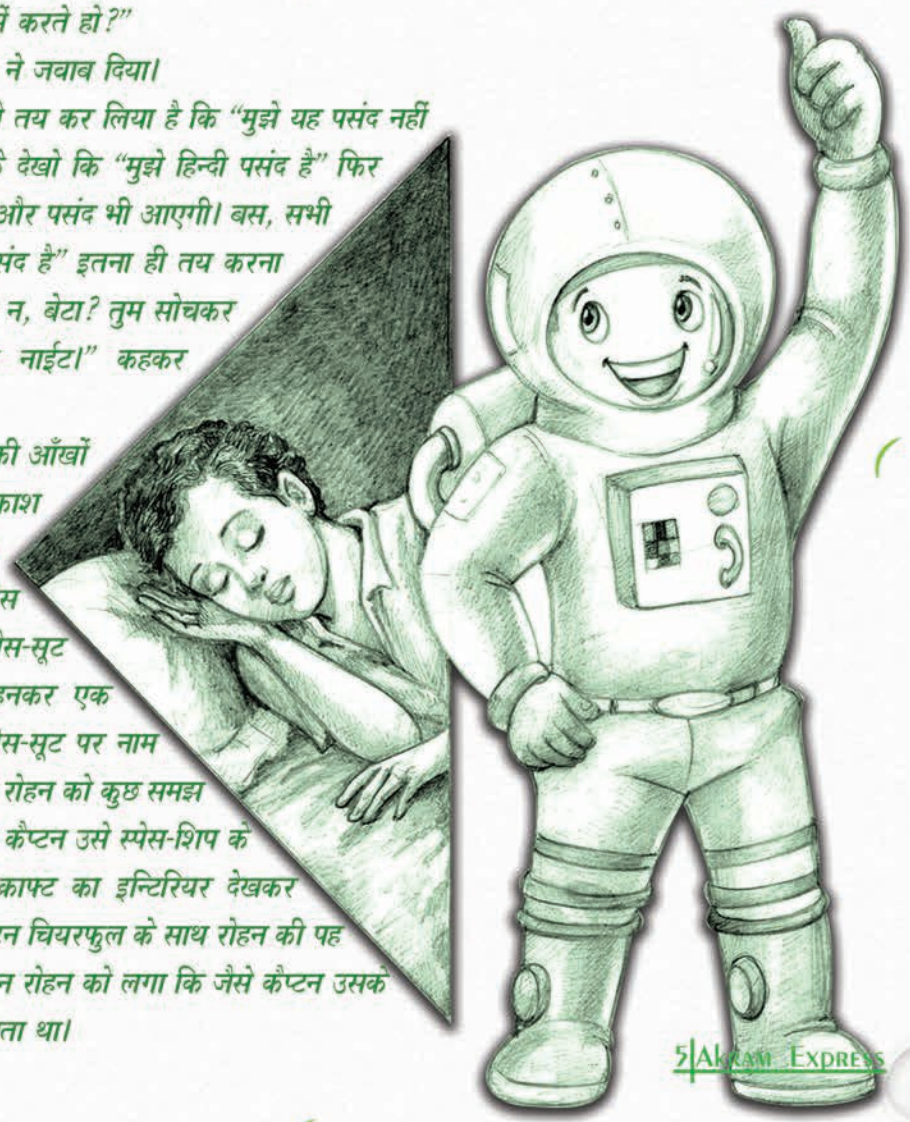
रोहन ने सफाई पेश की, "नर्वस। बिकॉज मुझे हिन्दी सब्ज़ेक्ट पसंद नहीं है। मुझे हिन्दी में कुछ आता ही नहीं।"

"ऐसा तुमने मान लिया है, रोहन।" मम्मी ने रोहन का हाथ अपने हाथ में लिया और कहा,"हम जिन-जिन बातों में मान लेते हैं कि हमें पसंद नहीं है उनमें फिर हमें अभाव उत्पन्न हो जाता है। मैथ्स में भी ऐसे बहुत से सवाल हैं कि जो तुम्हें नहीं आते। लेकिन तुम कोशिश करके सॉल्व करते हो न? क्या तुम ऐसी कोशिश हिन्दी सीखने में करते हो?"

"नहीं।" रोहन ने जवाब दिया।

"क्योंकि तुमने तय कर लिया है कि "मुझे यह पसंद नहीं है" एक बार तय करके देखो कि "मुझे हिन्दी पसंद है" फिर तुम्हें हिन्दी आ जाएगी और पसंद भी आएगी। बस, सभी "नापसंद" बातों में "पसंद है" इतना ही तय करना है। समझ में आ रहा है न, बेटा? तुम सोचकर देखना। ओ.के.? गुड नाईट।" कहकर मम्मी चली गई।

अचानक उसकी आँखों के सामने एक तेज प्रकाश की चमक हुई। सामने देखा तो एक गोल स्पेस शिप में से सफेद स्पेस-सूट और ग्लास हेल्मेट पहनकर एक व्यक्ति बाहर आया। स्पेस-सूट पर नाम था - कैप्टन चियरफुल। रोहन को कुछ समझ में आए उससे पहले तो कैप्टन उसे स्पेस-शिप के अंदर ले गया। स्पेस क्राफ्ट का इन्टिरियर देखकर रोहन दंग रह गया। कैप्टन चियरफुल के साथ रोहन की पहचान नहीं हुई थी। लेकिन रोहन को लगा कि जैसे कैप्टन उसके मन की सभी बातें जानता था।



चलते-चलते कैप्तान रुक गया। एक विचित्र आकर की चीज़ सामने रखकर कैप्टन ने कहा, "रोहन, यह टाईम कैप्सूल है। तुम यहाँ अपना फ्यूचर जान सकते हो।"

"रियली।"

कैप्टन के कहे अनुसार रोहन ने टाईम कैप्सूल का डायल दो हफ्ते आगे किया। डायल में से एक मैकेनिकल आवाज़ आई, "वैलकम, आई एम फीफी। कम्प्यूटर ऑफ योर फ्यूचर। आपको क्या जानना है। दो हफ्ते बाद तुम्हारा फ्यूचर क्या होगा या क्या हो सकता है?"

इस बात में चॉइस मिलेगी ऐसा रोहन ने सोचा नहीं था। "पहले बताइए कि कैसा होगा?" रोहन ने फीफी से कहा।

कमरे की दिवार पर लगे हुए ऋषभ के "माई फैमिली" ड्रॉइंग में रोहन का चेहरा हैप्पी दिख रहा था।

उसने स्क्रीन पर देखा कि वह अपने कमरे में ऋषभ से झगड़कर बैठा हुआ है। हिन्दी की बुक सामने पड़ी थी और बुक को देखकर उसे चिढ़ हो रही थी। "बस, स्टॉप इट फीफी।" कुछ ही सेकन्ड का फ्यूचर देखना उसके लिए पर्याप्त था।

"रोहन, किसी भी चीज़ या व्यक्ति को "नापसंद" करेंगे तो हम "सैड" ही हो जाएँगे। अंत में "नापसंदगी"

रुम की दीवार पर लगायी हुई ऋषभ द्वारा बनाई गयी "माय फैमिली" की ड्रॉइंग में रोहन का चेहरा हैप्पी था।

के काम तो करने ही पड़ेंगे। बोरियत के साथ ज़बरदस्ती करें उससे तो अच्छा वह काम खुशी से कर लें? "नापसंदगी" के कामों का बोझ रखें उससे तो उन कामों का फायदा जानकर उसके प्रति अभाव भाव निकालकर हल्केफूल होकर न रहें? यदि तुम यह समझ अंदर रखोगे तो तुम्हारा फ्यूचर भी "हैप्पी" होगा।" कैप्टन चियरफुल ने चियरफुली कहा।

अब फिर से रोहन ने टाइम कैप्सूल का डायल दो हफ्ते आगे किया और अपना फ्यूचर कैसा हो सकता है ऐसा बताने के लिए फीफी से कहा। स्क्रीन पर देखा तो रोहन ऋषभ के साथ हँसकर हिन्दी में बात कर रहा था। रुम की दीवार पर लगायी हुई ऋषभ द्वारा बनाई गयी "माय फैमिली" की ड्रॉइंग में रोहन का चेहरा हैप्पी था।

"थेंक यू कैप्टन चियरफुल। अब से मैं हैप्पी रहूँगा।" रोहन ने हँसकर कैप्टन के साथ शेक हैन्ड किया।

तभी "ट्रीईईईईईईन" एलार्म बजा। फट से वह पलंग पर से उठ गया। फीफी और कैप्टन चियरफुल आसपास नहीं थे लेकिन उसके चेहरे पर अभी भी स्माइल थी। सपना पूरा हुआ और रोहन के जीवन की नई सुबह हुई।

यह तो नई ही बात है !

ऐसा जो कहता है उसे

कही **प्रॉब्लम** नही आती।

जो चीज़ पसंद नही होती उसका हमेशा **भय** लगता है। उसका भय अंदर समा जाता है। यदि पुलिस वाले पसंद नही हैं तो उन्हें देखते ही डर लगने लगता है। यदि “पसंद है” ऐसा कहते हैं, तो भय नही लगता।

मैजिकल की

शिल्पी, घर में ये सभी बिखरी हुई चीज़ें उठा ले न।

नहीं मम्मी, मुझे यह काम अच्छा नहीं लगता। मैं नहीं करूँगी।

शिल्पी को सभी कामों में बहुत जल्दी बोरियत होने लगती थी।

जो काम ज़रूरी होता है वह तो करना ही पड़ता है न, चाहे पसंद हो या नापसंद।

लेकिन क्यों? नापसंद काम क्यों ज़बरदस्ती किए जाएँ?

आपको भी क्या रोज़ तीन टाइम खाना बनाना अच्छा लगता है?

जब मैं छोटी थी तब मेरा भी तुम्हारी तरह नापसंद की लिस्ट बहुत लंबी थी।

ओह, आप भी मेरे जैसी थीं? तो फिर आप इतनी बदल कैसे गईं?

चेतना को अपनी पाँचवीं क्लास की टीचर गीता मैम याद आ गयीं...

चलिए, आज हमें पढ़ना नहीं है। कुछ नया करें?

हाँ, हाँ, मज़ा आएगा। हमारा भी पढ़ने का मूड नहीं है।

पाँच मिनिट के लिए आँखें बंद करके, याद कीजिए कि रोज़ कितनी बार आप ऐसा कहते हो कि "यह मुझे पसंद नहीं है।"

सभी ने आँखें बंद कर ली।

पाँच मिनिट के बाद,

चलो, अब आँखे खोलो और बताओ कि ऐसी कितनी बातें याद आई?

मुझे तो सुबह जल्दी उठना पसंद नहीं है।

मुझे दूध पीना।

होम वर्क... इग्ज़ाम...एक्सरसाईज़... रिश्तेदारों के घर जाना... बोरिंग लोगों के साथ बातें करना।

ओ.के. ओ.के.। ये सभी पोइन्ट्स् अपनी-अपनी नोटबुक में लिख लो।

हो गया, अब?

अब जब भी इनमें से कोई भी काम करने के लिए सामने आए तब आपको मन में बोलते जाना है कि "मुझे यह बहुत पसंद है" और करते जाना है। यह प्रयोग एक हफ्ता करना है। करोगे न?

हाँ... श्योर...

ओह... तो क्या आपको इसका फायदा हुआ था मम्मी?

हाँ, यह प्रयोग करने से हम सभी की "नापसंद" की कि च-किच धीरे-धीरे कम होती गई।

रियली? किस तरह? "बहुत पसंद है" बोलने से क्या वास्तव में अच्छा लगने लगता है?

चेतना को फिर से क्लास रुम का सीन याद आ गया।

तो बच्चों प्रयोग कैसा रहा?

मैम, मैं तो नापसंद सब्ज़ी आराम से खा गया।

मैम, मैं भी होमवर्क कर लेती थी, वह भी मम्मी की डाँट के बिना।

मैं अपनी चीज़ों को सही जगह पर रख देता था।

अरे, वाह! किसी को पहले जैसी बोरियत नहीं हुई? किसी ने मुँह बिगाड़ा या मम्मी का नहीं सुना ऐसा हुआ?

शुरू, शुरू में बोरियत हुई फिर यह प्रयोग करने से कम हो गयी।

इसलिए आप भी खुश और मम्मी भी खुश। ठीक है न?

यस, दीस इज़ मेज़िकल की।

लेकिन ऐसा हुआ कैसे उसका रहस्य तो बताईए, मैम।

"पसंद नहीं है" यह सिर्फ एक साइकोलोजिकल इफेक्ट ही है और मन की बेकार किच-किच है।

यदि इसके सामने "बहुत पसंद है" ऐसा बोलों तो उसका इफेक्ट उड़ जाता है और शांति से वे काम हो सकते हैं। आपने खुद अनुभव किया न?

इस "मेजिकल की" का मैं सालों से इस्तेमाल कर रही हूँ। जहाँ-जहाँ मुझे नापसंद काम करने के लिए आता है वहाँ-वहाँ "मुझे बहुत पसंद है" ऐसा बोलने लगती हूँ तो मुझसे वह काम अच्छे मन से हो जाता है।

इसीलिए आपको न तो गुस्सा आता है और न ही बोरियत होती है। न थकान होती है और न ही आलस आता है।

और क्या!

मम्मी देखना। मैं कुछ ही देर में सभी बिखरी हुई चीज़ें उठा लूँगी।

... और उस दिन से शिल्पी को भी मेजिकल की से बहुत फायदा हुआ। आप करेंगे तो आप को भी फायदा होगा।

चलो खेले...

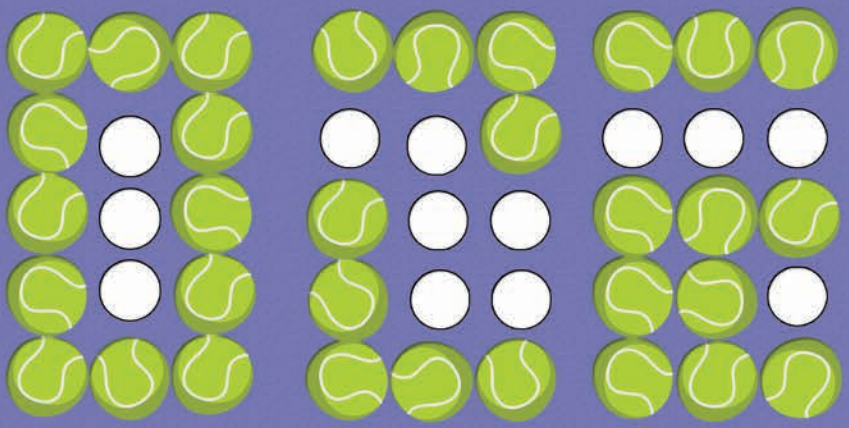
8 18 H

4 22 D

3 23 C

2 _ _ _

दिए गए रिक्त स्थानों में कौन सा नंबर और कौन सा आल्फाबेट आएगा?



दिए गए टैनिस बॉल का उपयोग करके टैनिस गैम में उपयोग होने वाला शब्द ACE बनाइए।

दादाजी कहते हैं...

कोष्टक में से फल देखकर दी हुई रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए। और जो शब्द बने उसे नीचे दिए हुए पैरा में से ढूँढकर उस पर राउन्ड कीजिए।

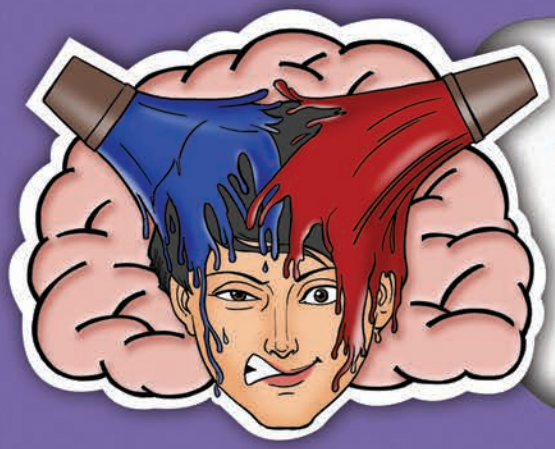
- जब तक कुछ भी __ __ __ __ होगा तब तक उसे __ __ __ __ __ वह करना पड़ेगा।
- नापसंद शब्द ही निकाल देना उसे __ __ __ __ कहते हैं।
- इंसान उसे कहते हैं कि जिसे "__ __ __ __" कुछ होता ही नहीं है।

दादाश्री : इंसान उसे कहते हैं कि जिसे "नापसंद" कुछ होता ही नहीं है। जब तक कुछ भी "नापसंद" होगा तब तक उसे ज़बरदस्ती करना पड़ेगा। आपको यह दवाई पसंद नहीं है फिर भी पीनी पड़ती है न?

प्रश्नकर्ता : मुझे भी सुबह जल्दी उठना पसंद नहीं है।

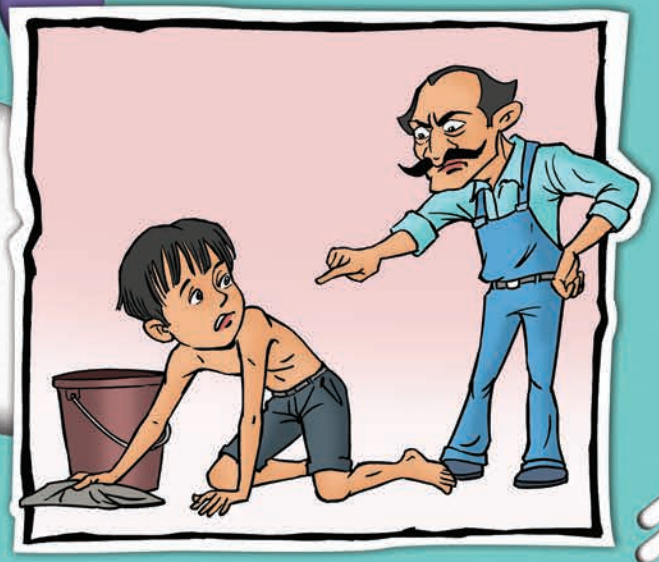
दादाश्री : किसी को भी अच्छा नहीं लगता। लेकिन उठे बिना चलता भी नहीं है न? चलेगा ही नहीं। लोगों को पढ़ना अच्छा नहीं लगता। नापसंद शब्द ही निकाल देना उसे पुरुषार्थ कहते हैं।

यह तो नई ही बात है !



पसंद होता-होना - नापसंद होना यह साइकोलोजिकल इफेक्ट है। "मुझे पसंद है" ऐसा बोलते जाना है। "नही पसंद" ऐसा बोलने से तो वह हावी हो जाता है।

"नापसंद" आता है, वह अधर्म का फल है - पाप का फल है।



पज़ल के जवाब :

१)

२) 248

मीठी यादें

एक ब्रह्मचारी बहन उणोदरी में थीं। एक बार नीरू माँ अचानक वहाँ आ गए। वह बहन अन्य बहनों के साथ नाश्ता कर रही थी।

नीरू माँ सीधे रसोई के अंदर गए और दो-तीन अल्मारी खोलकर देखीं। उनमें से कॉक्रोच निकले।

नीरू माँ ने तुरंत आवाज़ लगाई, "लड़कियों कहाँ गईं... यहाँ आकर देखो तो।"

दोनों बहनें नाश्ता छोड़कर तुरंत अंदर आईं।

फिर तो नीरू माँ ने दोनों को अच्छी तरह डाँटा, "यह सब क्या है। आपको ध्यान रखना है। अब यदि ऐसा देखने में आया तो नहीं चलेगा।"

इतना कहकर वे चले गए।

दूसरे दिन वात्सल्य में योगा के लिए जब सभी इकट्ठे हुए तब नीरू माँ ने कहा, "कल तो नीरू बहन सभी डिपार्टमेन्ट में गए और डाँटकर आए, इसलिए पूरी रात प्रतिक्रमण करने पड़े।"

यह सुनकर तुरंत ही वह ब्रह्मचारी बहन बोलीं, "नीरू माँ, हम तो सभी बहुत खुश थे कि आज नीरू माँ ने हमें डाँटा। हमारे सब रोग निकल जाएँगे न।"

नीरू माँ हँसते-हँसते बोले, "अरे, पहले कहना था न, तो मैं प्रतिक्रमण नहीं करती।"

हमारे भले के लिए कहने पर भी नीरू माँ प्रतिक्रमण करते!! यह तो ग़ज़ब की बात है!!!

रियल लाइफ स्टोरी

बुकर टी. वॉशिंग्टन अमेरिका के एक प्रसिद्ध लेखक, वक्ता, अमेरिकन-अफ्रीकन समुदाय के प्रभावशाली नेता, साथ ही राष्ट्रपति के सलाहकार थे। बुकर का जन्म अत्यंत गरीब परिवार में हुआ था। उनके बचपन का यह एक प्रसंग है।

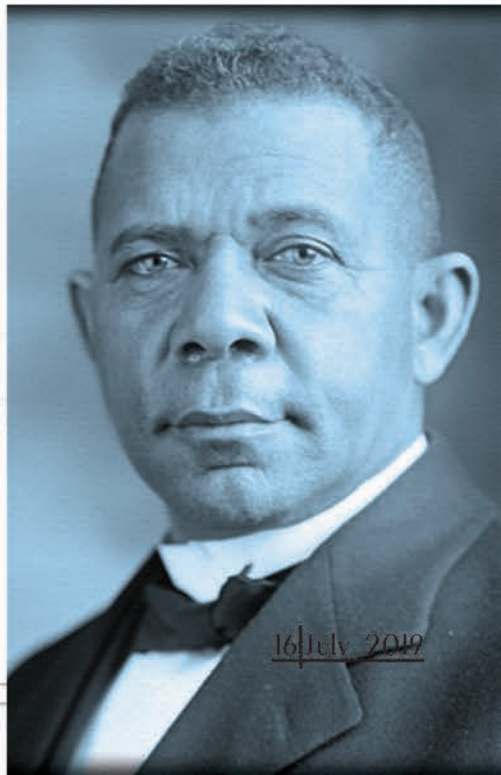
बुकर के स्कूल जीवन की शुरुआत के दिनों की बात है। जब उसने स्कूल में प्रवेश लिया तब उन्होंने देखा कि हर एक विद्यार्थी सिर पर टोपी पहनकर ही स्कूल में आता था। लेकिन बुकर के पास टोपी नहीं थी। उसने अपनी माता से बात की। लेकिन माता टोपी कहाँ से लातीं? माता ने बुकर को समझाया, "अभी हमारे पास टोपी लाने के लिए पैसे नहीं हैं। लेकिन जब पैसे आएँगे तब तुम्हारे लिए टोपी ज़रूर ले आएँगे।"

कुछ दिनों बाद माता को कहीं से हाथ के बुने हुए दो टुकड़े मिल गए और उन्हें सिलकर बेटे के लिए टोपी तैयार कर दी। बुकर खुशी-खुशी उस टोपी को पहनकर स्कूल गया। अन्य बच्चों ने उसकी टोपी का बहुत मज़ाक उड़ाया।

लेकिन बुकर को उस मज़ाक का कुछ असर नहीं हुआ। वह टोपी बुकर के लिए बहुत ही कीमती थी क्योंकि उसमें माता का प्रेम और वात्सल्य शामिल था।

सालों बाद जब बुकर एक बड़े लेखक और वक्ता बन गए तब उन्होंने कहा, "मैंने जीवन में कितनी ही टोपियाँ पहनी होंगी लेकिन मेरी माता ने अपने हाथों से सिलकर जो टोपी बनायी थी उसे पहनकर जो गर्व और आनंद का अनुभव हुआ था, वह और कोई भी टोपी पहनकर अनुभव नहीं हुआ।"

दोस्तों, ऐसी कितनी ही चीज़ें होंगी जो हमें हमारे मम्मी-पापा ने प्रेम से लाकर दी होंगी और हमें अच्छी नहीं लगी होंगी। कभी तो हमने उन चीज़ों की परवाह किए बिना, नई चीज़ें लाने की जिद् भी की होगी। बुकर का उत्तम उदाहरण पढ़कर, आज हम भी तय करेंगे कि मम्मी-पापा द्वारा प्रेम से दी हुई चीज़ों के प्रति "नापसंदगी" न दिखाकर, उन चीज़ों के पीछे छिपे हुए उनके प्रेम की हम कद्र करेंगे।



The Little Chef

सामग्री :

रोटी - १

घर में बनी हुई कोई भी सूखी सब्ज़ी - १ कप

टमाटर (बारीक कटा हुआ) - १ नंग

प्याज (बारीक कटी हुई) - १ नंग

कद्दुकस की हुई गाजर : आधा कप

ग्रीन चटनी - १ चम्मच

टोमेटो सॉस - २ से ४ चम्मच

Tasty Roll

बनाने की रेसीपी :

- सब से पहले रोटी में ग्रीन चटनी लगाइए।
- उसके बाद जो बनी हुई सब्ज़ी है उसे रोटी के बीच के भाग में फैला दीजिए।
- उस पर टमाटर, प्याज़, गाजर में चाट मसाला डालकर मिक्स किया हुआ सलाड रखिए।
- उस पर टमाटर सॉस लगाइए।
- रोटी को दोनों तरफ से मोड़कर एक टूथपीक लगाइए, यम्मी टेस्टी रोल खाना के लिए रेडी है।

Tips:

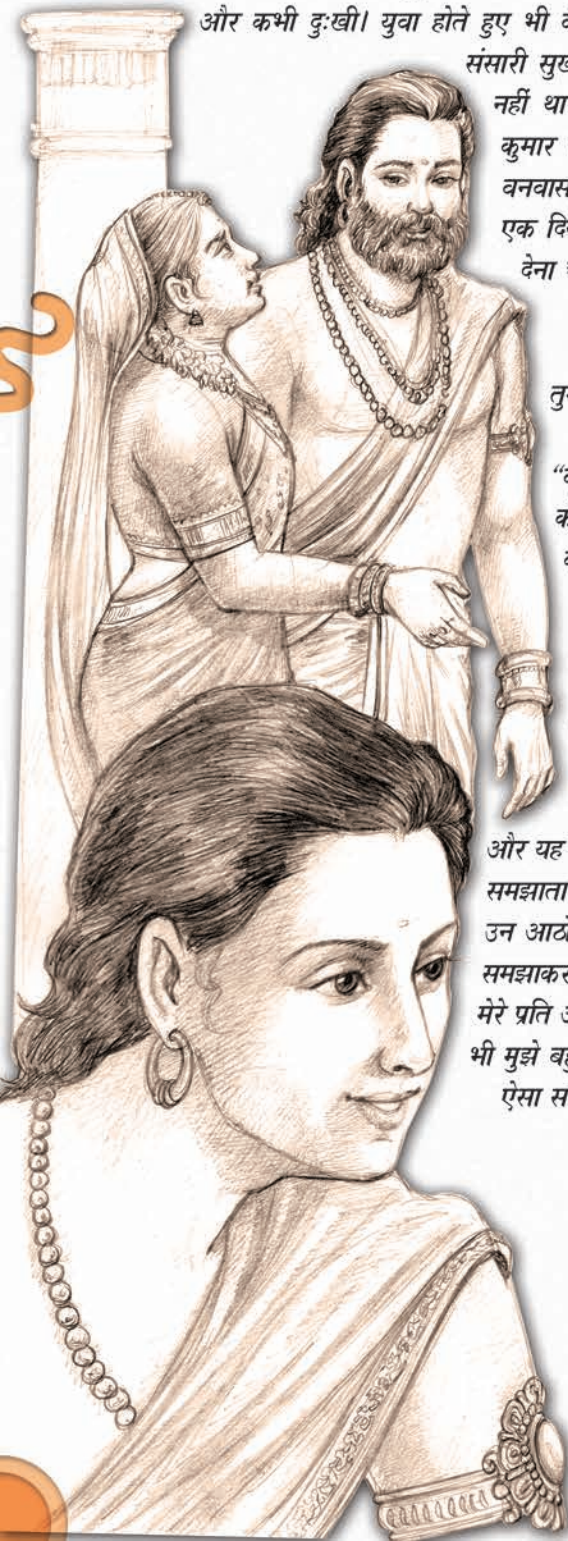
किसी भी चीज़ को चबा-चबाकर खाने से ज्यादा स्वादिष्ट लगता है।

ऐतिहासिक गौरवगाथा

कई सालों पहले की यह कथा है।

तब अयोध्या में हरिसिंह राजा राज्य करते थे। उनकी पटरानी पद्मावती थीं। उनका एकमात्र प्यारा पुत्र पृथ्वीचंद्र था।

जब राजा-रानी राजकुमार को देखते तब कभी खुश होते और कभी दुःखी। युवा होते हुए भी वे वैरागी जैसे थे। उन्हें संसारी सुखों के प्रति कोई आकर्षण नहीं था। राजा-रानी को भय था कि कुमार साधु बन जाएँगे। गृह त्याग करके वनवास में चले जाएँगे।



एक दिन रानी पद्मावती ने पृथ्वीचंद्र से कहा, "बेटा, अब हम तुम्हारी शादी कर देना चाहते हैं।"

"माँ, मेरी शादी करने की इच्छा नहीं है।"

"लेकिन तुम्हारे पिता की और मेरी इच्छा है कि आठ कन्याओं के साथ तुम्हारी शादी की जाए। तुम हमारी भावनाओं को मत तोड़ना।"

इतने में राजा हरीसिंह वहाँ आ गए। उन्होंने बात आगे बढ़ाते हुए कहा, "वत्स, हमें पता है कि तुम जन्म से ही वैरागी हो। तुम्हें संसार में और संसार के किसी भी सुख में ज़रा भी रुचि नहीं है। फिर भी तुम्हारी शादी करवाने की मेरी तीव्र इच्छा है। इसलिए तुम मना मत करना।"

पृथ्वीचंद्र मौन रहे।

राजा ने आठ कन्याओं के साथ पृथ्वीचंद्र की शादी करवा दी।

राजा-रानी को शांति हो गई। उन्हें लगा, अब ऐसी सब से सुंदर आठ-आठ स्त्रियों के साथ रहकर पृथ्वीचंद्र साधु बनना भूल जाएँगे। उनका वैराग्य राग के बहाव में बह जाएगा। संसार में स्थिर हो जाएँगे।

इस ओर पृथ्वीचंद्र ने सोचा, "पिता जी के आग्रह के वश में हो गया और यह नई परेशानी आ गई। लेकिन मैं अपनी आठों पत्नियों को संसार का स्वरूप समझाता हूँ। सच्चा सुख किसमे हैं यह बात समझाता हूँ। यदि वे समझ जाएँ तो उन आठों पत्नियों के साथ मैं संयम व्रत ग्रहण कर लूँगा। फिर माता-पिता को भी समझाकर उन्हें भी मोक्षमार्ग में ले जाऊँगा। एक बात तय है कि आठों स्त्रियों को मेरे प्रति अनुराग है, इसलिए उन्हें तो मेरी बात अच्छी लगने वाली ही है। माता-पिता भी मुझे बहुत चाहते हैं। इसलिए उन्हें भी इस रास्ते पर मोड़ना आसान है।"

ऐसा सोचकर पृथ्वीचंद्र ने आठों रानियों को एक साथ बुलाया। संसार का स्वरूप

समझाते हुए कहा, "आप आठों समझदार और विवेकी स्त्रियाँ हो। यदि आप मन में संसार सुखों की इच्छा छोड़ दोगे तो हम भव सागर से तर जाएँगे।"

"इसके लिए हमें क्या करना होगा? आप जैसा कहोगे वैसा हम करने के लिए तैयार हैं।" आठों स्त्रियाँ हल्केकर्मो वाली (हणुकर्मी) थीं।

पृथ्वीचंद्र ने कहा, "हम संयम धर्म स्वीकार लें।"

आठों रानियाँ तुरंत तैयार हो गई, "ठीक है, हम संयम धर्म स्वीकार करने के लिए तैयार हैं।"

"बस, मुझे बहुत आनंद हुआ। संतोष हुआ। जब हमें सद्गुरु मिलेंगे तब संयम स्वीकार कर लेंगे। तब तक आप सभी राजमहल में साध्वी भाव से रहिए।"

पृथ्वीचंद्र की आत्मा को बहुत संतोष हुआ।

जब उनके माता-पिता को इस बात का पता चला कि, कुमार ने तो आठों पत्नियों को बोध देकर संयम धर्म लेने के लिए तत्पर कर दिया है, तब वे चिंता के सागर में डूब गए।

राजा ने चिंता व्यक्त की, "अब राजकुमार को संसार में रखकर क्या करेंगे?"

रानी ने कहा, "एक उपाय है।"

"बताइए।"

कुमार का राज्याभिषेक कर देते हैं। राजा बनेंगे तो प्रजा का हित करने की ज़िम्मेदारी आएगी तो दीक्षा नहीं ले पाएँगे।

"हाँ, यह उपाय श्रेष्ठ है।"

"हम निवृत होकर यथाशक्ति आत्मकल्याण साधेंगे।"

"आपकी बात ठीक है।"

राजा ने तुरंत ही पृथ्वीचंद्र को बुलाकर कहा, "वत्स, अब मैं राज्य से निवृत्त होना चाहता हूँ। शुभ मुहूर्त पर तुम्हारा राज्याभिषेक करवाना है।"

पृथ्वीचंद्र सोचने लगे, "जब तक एक आफत में से पार निकला। तब तक तो दूसरी आफत आ गई लेकिन यदि पिता जी निवृत्ति लेना चाहते हैं तो मुझे उनकी ज़िम्मेदारी उठा लेनी चाहिए।"

शुभ मुहूर्त पर पृथ्वीचंद्र का राज्याभिषेक हो गया।

अब पृथ्वीचंद्र, महाराजा पृथ्वीचंद्र बन गए। जबकि सद्गुरु के आगमन की प्रतीक्षा तो थी ही।

एक दिन राज्यसभा खचा-खच भरी हुई थी। बैठक में एक तरफ परदे के पीछे आठों रानियाँ बैठी हुई थीं। तभी राज्यसभा में सुधन नामक धनाढ्य व्यापारी ने प्रवेश किया। उसने राजा पृथ्वीचंद्र को लळीलळीने* प्रणाम किया। महाराजा ने सुधन से सुखासन पर बैठने का इशारा किया। सुधन सुखासन पर बैठ गया।

पृथ्वीचंद्र ने सुधन से पूछा, "हे सार्थवाह,* आप अनेक देशो में व्यापार के लिए घूमते हो, कई देश देखे हैं, कई व्यक्तियों को देखा है... उसमें आपने यदि कोई महान आश्चर्यजनक घटना देखी हो तो बताइए। आज राज्य सभा में हम आपके मुख से ऐसी ही कोई अद्भुत सच्ची घटना सुनना चाहते हैं।"

सार्थवाह सुधन ने खड़े होकर महाराज को प्रणाम करके कहा, "हे नरेश्वर, मैं एक ऐसी ताज़ी घटना बताता हूँ कि जिसे सुनकर आपकी आत्मा को परम शांति मिलेगी।"

"कहिए, कहिए... अवश्य कहिए।" राजा पृथ्वीचंद्र ने सुधन का अभिवादन किया।

और सुधन ने बात शुरू की...

अर्थ : सार्थवाह - व्यापार में आगेवान
लळीलळीने - नतमस्तक

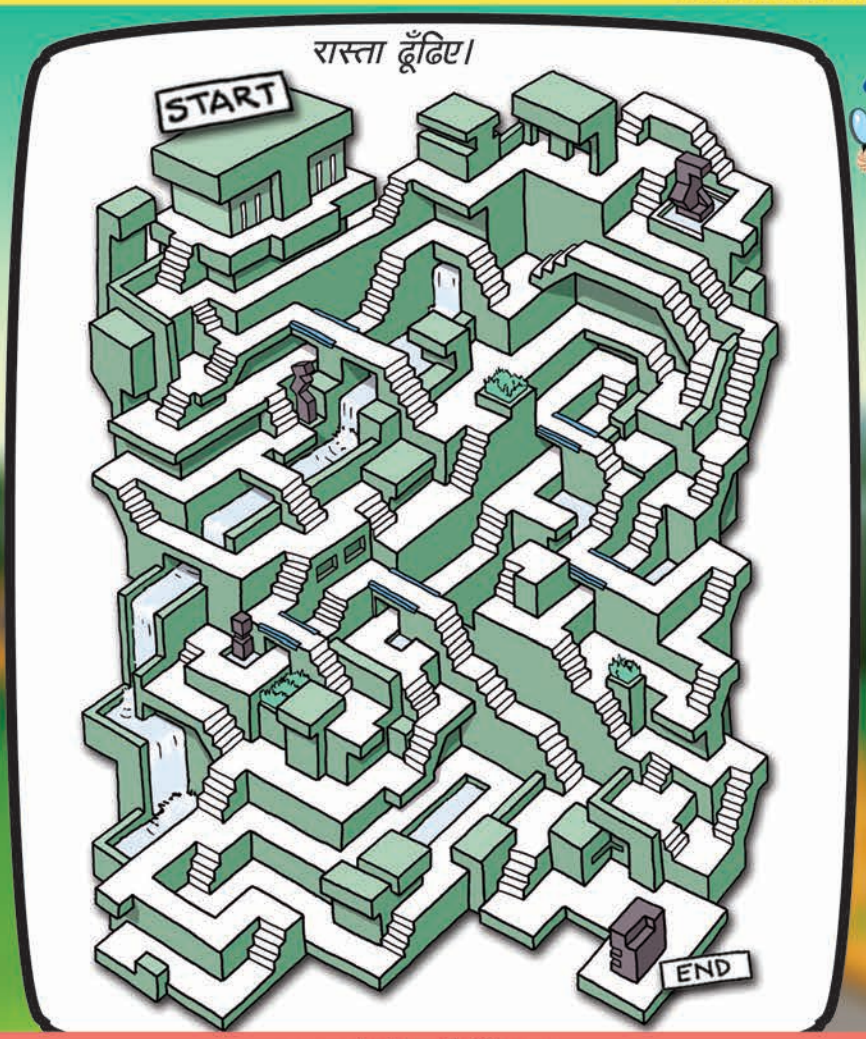
क्रमशः

Akram Express

July 2019
Year : 7, Issue : 4
Conti. Issue No.: 77

BALVIGNAN
Fun 'n' Gnan with Dots

Date of Publication On 8th Of Every Month
RNI No.GUJHIN/2013/53111
Postal Reg. No. G- GNR-306/17-19
valid up To 31-12-2019
LPWP Licence No. PMG/HQ/081\2018
valid up to 31-12-2019
Posted at Adalaj Post Office
on 08th of every month



अक्रम एक्सप्रेस के सदस्यों के लिए सूचना

१. आपकी वार्षिक सदस्यता समाप्त हो रही है उसका पता कैसे चलेगा? यदि आपकी इस महीने में आई हुई अक्रम एक्सप्रेस के कवर के लेबल पर लगे हुए मेम्बरशीप नं. के बाद # हो तो यह आपकी अंतिम अक्रम एक्सप्रेस है। उदा. AGIA4313# और यदि लेबल पर मेम्बरशीप नं. के बाद ## हो तो अगले महीने में आपकी सदस्यता समाप्त होगी। उदा. AGIA4313## अक्रम एक्सप्रेस रिन्यूअल की जानकारी संपादकीय पेज पर दी गई है।

२. यदि किसी महीने का अक्रम एक्सप्रेस आपको नहीं मिला हो तो नीचे दी गई माहिती फोन नं. ८१५४००७५०० पर सरू करें।

१. कच्ची पावती नंबर या ID No., २.पूरा एड्रेस पिन कोड के साथ, ३. जिस महीने का मैगेज़ीन नहीं मिला हो, उस महीने का नाम।

Publisher, Printer & Editor - Dimple Mehta on behalf of Mahavideh Foundation
Printed at Amba offset :- B-99 GIDC, Sector - 25, Gandhinagar - 382025