

અક્રમ

મે ૨૦૧૯ ગુજરાતી

દાદા ભગવાન પરિવાર

યુથ

₹ 20

બદલાની ભાવના



ક્ષમા

અનુક્રમણિકા

4 બદલાની ભાવના એટલે શું?

6 બદલાની આગ

8 વેર કઈ કઈ રીતે બંધાય છે?

10 અકમ પીડિયા

12 જ્ઞાની વિથ યુથ

14 દાદાશ્રીના પુસ્તકની ઝલક

16 અનુભવ

17 ચાલો, રસ્તો શોધીએ.

18 મારી મૂંઝવણ

19 વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિએ

20 ક્ષમા

વર્ષ: ૭, અંક : ૦૧

સળંગ અંક : ૭૩

મે ૨૦૧૯

સંપર્ક સૂત્ર :

જ્ઞાનીની છાયામાં,

ત્રિમંદિર સંકુલ, સીમંધર સીટી,

અમદાવાદ-કલોલ હાઇવે,

મુ.પો. - અડાલજ

જી.ગાંધીનગર-૩૮૨૪૨૧, ગુજરાત.

ફોન : (૦૭૯) ૩૯૮૩૦૧૦૦

email: akramyouth@dadabhagwan.org

website: youth.dadabhagwan.org

store.dadabhagwan.org/akram-youth

લંગી - ડિમ્પલ મહેતા

Printer & Published by

Dimple Mehta on behalf of

Mahavideh Foundation

Simandhar City, Adalaj -

382421. Taluka & Dist - Gandhinagar

Owned by

Mahavideh Foundation

Simandhar City, Adalaj -

382421. Taluka & Dist - Gandhinagar

Published at

Mahavideh Foundation

Simandhar City, Adalaj -

382421. Taluka & Dist - Gandhinagar

Printed at : Amba Offset

B-99, GIDC, Sector-25,

Gandhinagar – 382025. Gujarat.

Total 24 Pages with Cover page

Subscription

Yearly Subscription

India :200 Rupees

USA: 15 Dollars

UK: 12 Pounds

5 Years Subscription

India : 800 Rupees

USA: 60 Dollars

UK: 50 Pounds

In India, D.D. / M.O. should be drawn

in favour of "Mahavideh Foundation"

payable at Ahmedabad.

© 2019, Dada Bhagwan Foundation.

All Rights Reserved

સંપાદકીય

જીવનમાં આપણને નાના-મોટા, કડવા-મીઠા અનુભવો થયા જ કરતાં હોય છે. બે પ્રકૃતિઓ વ્યવહારમાં સામસામે આવે તો કાં તો ફૂલ ઝરે કાં તો તણખા. અમુક એવી વ્યક્તિઓ મળે છે કે જેમના વગર જીવન કેવું હોત, એવું આપણે કલ્પી પણ નથી શકતા. આપણે અનુભવ્યું હશે કે સારો સમય અને સારી વ્યક્તિઓ, જીવનમાં સમય જતાં ઘણી વાર વિસરાઈ જાય છે. પણ, અમુક વ્યક્તિઓ સાથે થયેલા કડવા અનુભવો આપણે ભૂલી શકતાં નથી.

સંસારમાં આપણે કોઈ ને કોઈ વ્યક્તિ દ્વારા ઘવાયા હોઈએ છીએ. કોઈનું વર્તન આપણને ડંપે છે તો કોઈના શબ્દો આપણને પીડે છે. પરિવારના વડીલ ક્યારેક ઠપકો આપે,

ભાગીદાર પૈસાની ગોલમાલ કરે, મિત્ર આપણી નબળાઈનો ગેરફાયદો ઉઠાવે, પડોશી ઝઘડો કરે... આવા પ્રસંગો બને ત્યારે આપણી લાગણી ઘવાય છે. આ ઘટનાઓને પરિણામે એક નકારાત્મક વલણ ઊભુ થાય છે અને બદલો લેવાની ભાવના ઉત્પન્ન થાય છે.

આ અંકમાં આપણે માનવ સ્વભાવમાં સહજ રીતે વણાઈ ગયેલી આ 'બદલાની ભાવનાને' બારીકાઈથી સમજીશું, તેના ભયંકર પરિણામો વિષે જાણીશું અને તેમાંથી બહાર નીકળવાના ઉપાય મેળવીશું. તો ચાલો, દાદાના સમજણરૂપી પ્રકાશમાં આપણે આ અંકની સફરને શરૂ કરીએ.

જય સચ્ચિદાનંદ!
- ડિમ્પલ મહેતા

બદલાની ભાવના એટલે શું ?

યોગ્ય અને વ્યાજબી વ્યવહાર બધાં પસંદ કરે છે. મોટે ભાગે આપણને અનુકૂળ હોય એવો વ્યવહાર કોઈ ન કરે ત્યારે આપણને ગુસ્સો આવે છે.
દા.ત. અપમાન આવે, આર્થિક નુકસાન થાય કે અન્યાય થાય.

સામાન્ય રીતે આવા સંજોગોમાં ઉત્પન્ન થતાં નકારાત્મક ભાવો વધીને બદલાનું સ્વરૂપ લે છે.

(૧) સ્કૂલમાં ટીચર વટે, શિક્ષા કરે કે માર્ક્સ ઓછા આપે ત્યારે અમુક વિદ્યાર્થીઓ બદલો લેવા અવનવી યુક્તિઓ કરતાં હોય છે.



(૨) કોઈ શેઠ પોતાના નોકર પાસે તેની મજબૂરીનો લાભ લઈને વૈતરું કરાવે કે તેનું અપમાન કરે ત્યારે એ નોકર પાસે કદાચ તેનો સામનો કરવાની ક્ષમતા ન હોય છતાં તેના મનમાં બદલાની ભાવના થાય છે.

(૩) મોટા શહેરોમાં બદલાની ભાવનાથી પ્રેરાઈને રમખાણો અને હત્યાઓના કિસ્સાઓ અવારનવાર સાંભળવા મળે છે.



(૪) રમતગમતમાં પણ કોઈ ખેલાડીની નિર્દોષ ભૂલને ઈરાદાપૂર્વકની માની લઈને સામેનો ખેલાડી તેના પર હુમલો કરે છે.



બદલો લેવા માટે લોકો ખુલ્લેઆમ ઝઘડો જ કરે એવું જરૂરી નથી. આ માટે લોકો સીધી કે આડકતરી રીતો અપનાવતા જોવા મળે છે. દા.ત. બોલવાનું બંધ કરી દેવું, ફોન-મેસેજ-મેઈલ્સના જવાબો ન આપવા, અવગણના કરવી, એકલા પાડવા, જાહેરમાં બદનામી કરવી, સોશિયલ નેટવર્ક ઉપર વ્યક્તિને ઉતારી પાડતી હરકતો કરવી, વ્યક્તિને ખોટી જગ્યાએ ફસાવી દેવી. વગેરે, વર્તનો પાછળ બદલાની ભાવનાઓ દબાયેલી હોય છે.

પાઠ ભણાવવાની કે બદલો લેવાની વૃત્તિ દરેક વ્યક્તિમાં હોય છે જ. “આંખ સામે આંખ અને દાંત સામે દાંત” (ટીટ ફોર ટેટ) એ દેખીતી રીતે તો અન્યાયનો બદલો લેવાની બુદ્ધિશાળી રીત જણાય છે. પણ આ રીત અનુસરવામાં આપણી શક્તિ વેડફાય છે, તેમાં દીર્ઘદ્રષ્ટિનો અભાવ હોય છે અને તે આપણાં મુખ્ય ઉદ્દેશ પરથી આપણું ધ્યાન હટાવી દે છે અને ગેરમાર્ગે દોરે છે.

બદલાની આગ

હસ્તિનાપુર નગરીના રાજા ચિત્રાંગદના મૃત્યુબાદ તેમના ભાઈ વિચિત્રવીર્યને હસ્તિનાપુરની ગાદી સોંપવામાં આવી. મહારાજા શાન્તનુના બીજા પત્ની સત્યવતીએ શાન્તનુના પહેલી પત્નીના પુત્ર, ભીષ્મને રાજા બનેલા વિચિત્રવીર્ય માટે કન્યા શોધવાનું કામ સોંપ્યું. આ દરમ્યાન કાશી નરેશ તેમની ત્રણ પુત્રી અંબા, અંબિકા અને અંબાલિકા માટે સ્વયંવરનું આયોજન કરે છે. પરંતુ, કાશી નરેશ અમુક કારણોસર વિચિત્રવીર્યને આ સ્વયંવરમાં આમંત્રિત કરતા નથી. આ અપમાનથી છેંછેડાઈને ભીષ્મ સ્વયંવર સભામાંથી બધા જ રાજાઓની હાજરીમાં ત્રણેય રાજકુમારીઓનું અપહરણ કરે છે.

આ કારણે શાલ્વ નરેશ તેની પાછળ જાય છે અને ભીષ્મને યુદ્ધ માટે લલકારે છે. ભીષ્મની સામે યુદ્ધમાં કોઈ ટકી શકે નહીં. શાલ્વ નરેશનો હળહળ તો પરાજય થાય છે અને ભીષ્મ ત્રણેય રાજકુમારીઓને હસ્તિનાપુર લઈ જાય છે. ભીષ્મ, માતા સત્યવતીને ત્રણેય રાજકુમારીને સોંપે છે. ત્યારે અંબા કહે છે કે “હે રાજમાતા, હું તમારા પુત્ર સાથે વિવાહ કરી શકું નહિ, કારણ કે સ્વયંવર પૂર્વે જ મેં મનથી શાલ્વ નરેશને મારા પતિ તરીકે સ્વીકારી લીધા છે.” આ સાંભળી ભીષ્મ તરત જ

રાજકુમારી અંબાને શાલ્વનગરી પહોંચાડવાની તૈયારી કરે છે.

દેવી અંબા શાલ્વ પહોંચીને શાલ્વ નરેશને બધી વાત કરે છે, પરંતુ શાલ્વ રાજા અંબાને કહે છે, ‘હું હારેલી વસ્તુને દાનમાં સ્વીકાર નથી કરતો. ભીષ્મે મારી સાથેના યુદ્ધમાં તમને જીત્યા છે, હું તમારો સ્વીકાર નહિ કરી શકું.’ આ સાંભળી અંબા હસ્તિનાપુર પરત ફરે છે અને હસ્તિનાપુર નરેશ વિચિત્રવીર્ય પાસે ન્યાય માંગે છે. અંબા કહે છે, “અપહરણના નિયમ મુજબ જેણે મારું અપહરણ કર્યું છે તે જ મારો સ્વીકાર કરે. હું ભીષ્મ સાથે વિવાહ કરીશ.” પરંતુ, ભીષ્મની આજીવન બ્રહ્મચર્ય પ્રતિજ્ઞાને કારણે દેવી અંબાને સ્વીકારતા નથી.

અપમાનિત, તિરસ્કાર પામેલી અને છેંછેડાયેલી રાજકુમારી અંબા પાસે કોઈ પણ વિકલ્પ નથી રહેતો અને તે પ્રતિજ્ઞા લે છે કે, “હું જન્મ પર જન્મ લઈશ. પરંતુ, મારા આ અપમાનનો બદલો લઈને જ રહીશ અને ભીષ્મના મૃત્યુનું કારણ બનીશ.”

અંબા કઠોર તપ કરે છે અને ભગવાન શિવને પ્રસન્ન કરે છે. અંબા પ્રતિશોધની લાચમાં એટલી બળી રહી છે કે તે પોતાના તપનું ફળ ભીષ્મ સાથે બદલો વાળવામાં હોમી દેવા તૈયાર છે. પરંતુ,

ભગવાન કહે છે કે સ્ત્રી દેહે આ શક્ય નથી અને તારું સ્ત્રી કર્મ હજી પૂર્ણ થયું નથી. અંબા નપુંસક દેહ ધારણ કરવા તૈયાર થાય છે. ભગવાન તેને વરદાન આપે છે કે, “તું હવે મહારાજ દ્રુપદના ઘરે જન્મ લઈશ અને તને તારું અપમાન યાદ રહેશે જેથી તું તારો બદલો લઈ શકીશ.”



અંબાનો જન્મ મહારાજ દ્રુપદના ઘરે શિખંડીના રૂપે થાય છે. અને તે મહાભારતના યુદ્ધ દરમિયાન અર્જુનની સાથે રહે છે. ભીષ્મને આ વાતનું જ્ઞાન છે કે શિખંડી જ અંબા છે. અર્જુનના રથમાં શિખંડી આગળ રહે છે. તેથી, ભીષ્મના કોઈ સ્ત્રી-બાળક કે નિશસ્ત્ર પર પ્રહાર ન કરવાના નિયમ ને લીધે, ભીષ્મ હથિયાર નીચે મૂકી દે છે. અર્જુન ભીષ્મને બાણોના વારથી ઘાયલ કરે છે અને આમ, શિખંડીના રૂપમાં અંબા બદલો લે છે.

આમ, અમૂલ્ય એવું જીવન અંબાએ બદલાની આગમાં વેડફી નાખ્યું અને બીબા ભવે નપુંસક થઈને ઊભો રહ્યો.

વેર કઈ કઈ રીતે બંધાય છે?

તારી ઈજ્જતનો ફજેતો કરવો એ આજથી મારા જીવનનો ઘ્યેય છે.



ફેન્ડ્સના સિક્કેટ્સ જાહેર કરવાથી.

હવે તારી એક ભૂલ તો થવા દે.. પછી જો...



ભૂલ થઈ હોવા છતાં સમાનો વાંક કાઢવાથી.

મારો વારો આવશે ત્યારે જોઈ લઈશ.



ઉંમરમાં નાનાને દબાડાવવાથી.

એક-એક કોડી માટે વલખા મારે એવી હાલત થાય તારી.



પૈસાના રોકૂમાં બીજાને નીચા સમજવાથી.

બહુ ઘમંડ છે ને તને તારી સત્તા માટે... હવે જો એવા આરોપોમાં ફસાવી દઈ અને પછી જોઈ કે તારી સત્તાનો આ પાવર કેટલો ટકે છે.

સત્તાનો ફાયદો ઊઠાવવાથી.



જે કાઢવ તમે મારા ચારિત્ર પર ઉછાળ્યો છે તેના નિશાન
હું તમારા ઘરની છોકરીઓના ચારિત્ર પર મૂકતી જઈશ.



કોઈના ચારિત્ર પર આક્ષેપ મૂકવાથી.



વ્યભિચાર કરવાથી.

તમે બંનેએ
મને છેતરી???
હું તમને બંનેને
મારી નાખીશ.





અફમ પીડિયા

નામ : આયુષ મહેતા

ઉંમર : ૧૯ વર્ષ

રજાનો દિવસ એટલે આખા અઠવાડિયાની ઊંઘ પૂરી કરવાનો લ્હાવો. એટલે આજે ૧૧ વાગ્યા પહેલાં ઊઠવાની ઈચ્છા તો ન હતી. પણ હજી તો ૯ વાગ્યા, ત્યાં મારી બહેન નયનાનો ફોન આવ્યો, “ગુડ મોર્નિંગ ભાઈ... મારો વહાલો ભાઈ ઊઠી ગયો?” હું સમજી ગયો કે કંઈક કામ હશે એટલે જ મારી બહેનને આજે આટલું વહાલ ઉભરાય છે. મેં કહ્યું, “બોલ નયના, શું કામ છે? જે હોય એ ફટાફટ બોલ, મારે ઊંઘવું છે.” નયનાએ તરત મુદ્દા પર આવીને કહ્યું, “ભાઈ, મારા પલંગ ઉપર એક બોક્સમાં રાણી કલરનો ડ્રેસ પડ્યો છે. ૧૧ વાગે એ ડ્રેસ પાછો લેવા એક માણસ આવશે. ‘એનું ફીટીંગ બરાબર નથી’ એમ કહીને એ બોક્સ આપી દેજે ને.” નયના એકી શ્વાસે બધું બોલી ગઈ. ડ્રેસ જોઈને મેં કહ્યું, “નયના, આ ડ્રેસ તો તે પરમ દિવસે રોહનના રીસેપ્શનમાં પહેર્યો હતો!!” નયનાએ તરત કહ્યું, “હા ભાઈ, એ જ ડ્રેસ. એ પેલા ભાઈને આપી દેજે. હોં ને?” મેં નવાઈ સાથે પૂછ્યું, “નયના, તું આ ડ્રેસ પાછો કેમ આપે છે? તને તો આ કેટલો ગમે છે! જો ફીટીંગ બરાબર ન હોત તો તો તું પહેરત જ નહિ ને?” નયના બિન્દાસપણે બોલી, “અરે ભાઈ, એ તો મેં ખાલી આ ઇન્કશન માટે જ લીધો હતો. આવા ભારે ડ્રેસ પછી ખાસ પહેરાતા નથી અને કબાટમાં જ પડ્યા રહે. અને થોડા સમયમાં ફેશન બદલાઈ જાય તો જોવા પણ ન ગમે. એટલે બીજા ઇન્કશનમાં બીજો ડ્રેસ. આને કહેવાય સ્માર્ટ શોપિંગ. સાંજે મળીએ ભાઈ, ખાચ.” નયનાએ ફોન કાપી નાખ્યો. નયનાની વાતથી મને ઝાટકો લાગ્યો. વળતી જ ક્ષણે મેં એને ફોન લગાડ્યો પણ એનો ફોન લાગ્યો જ નહિ.

“ચીટર... ફોડ.. મને શરમ આવે છે કે તું મારી બહેન છે. આ દેશ તારા જેવા લુચ્ચાઓના લીધે જ આગળ નથી આવતો.” આવા અનેક વાક્યોના બાણોથી સજ્જ હું તેના આવવાની રાહ જોવા લાગ્યો. આશરે ૧૧ વાગે નયનાએ જે ભાઈ વિષે કહ્યું હતું એ ભાઈ આવી પહોંચ્યા. “સોરી ભાઈ, તમારે ઘડ્ઠો પડ્યો પણ મારી બહેન ઘરે નથી અને એણે ડ્રેસ ક્યાં મૂક્યો છે એ મને ખ્યાલ નથી. તમે પ્લીઝ કાલે આવજોને.” કહીને મેં ભાઈને વિદાય કર્યા. નયનાને લીધે મારો મૂડ બગડી ગયો એટલે ફેશ થવા, મેં મારી પ્રિય વેબસાઈટ dadabhagwan.org ખોલી, તો એમાં દાદાનો એક વિડિયો હતો, જે મેં ચાલુ કર્યો.

Today's Energizer

CHARGE YOURSELF



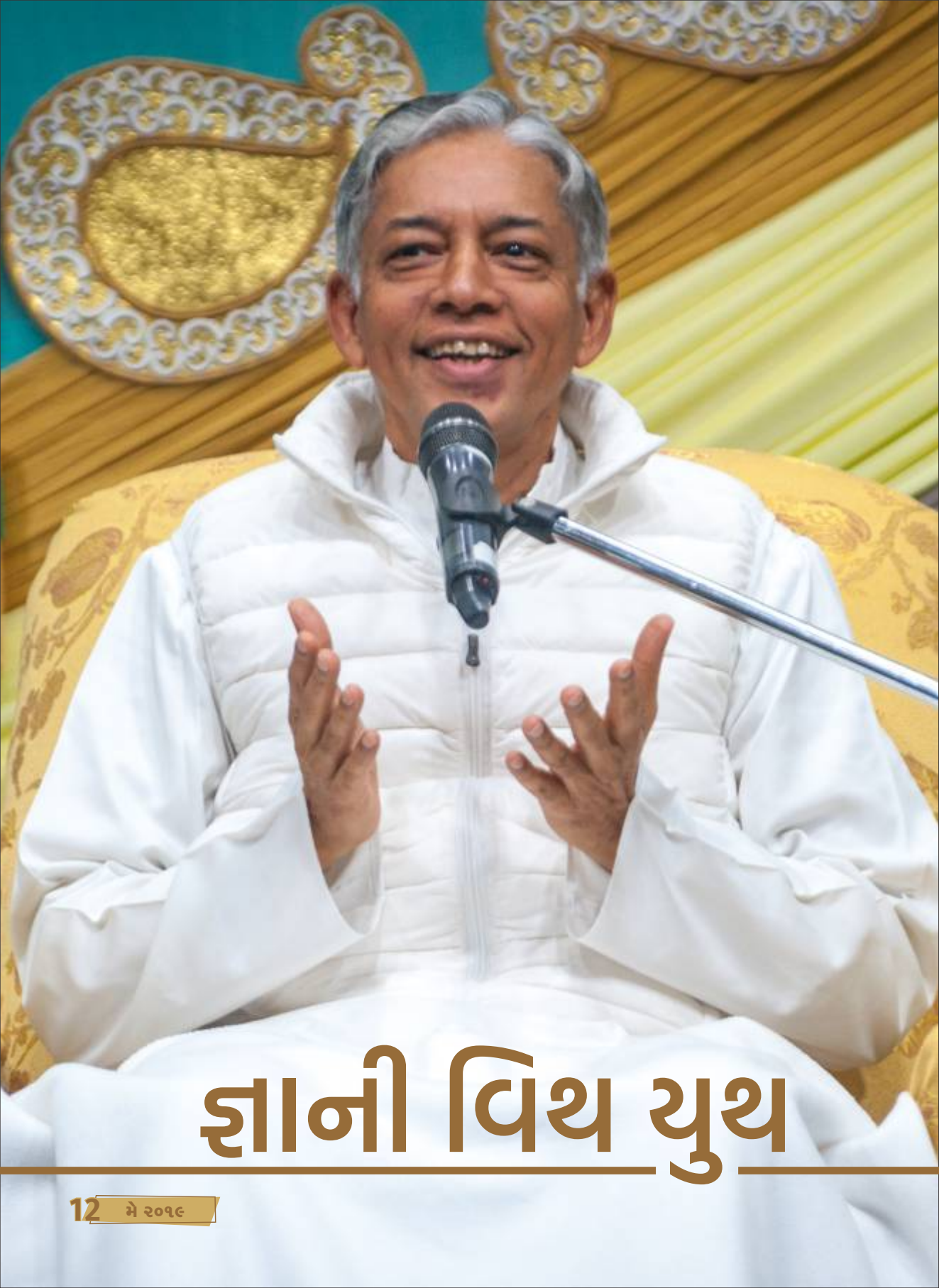
પ્રશ્નકર્તા : અહીં તો કોઈ ચોર બેઠો હોય, તેને આપણે કહીએ ચોરી કરીએ તે સારું નથી તો તેનું મન દુભાય?

દાદાશ્રી : ના, એવું નહિ કહેવાનું, આપણે તેને કહેવું જોઈએ કે ચોરીનું ફળ આવું આવે છે. તને ઠીક લાગે તો કરજે એવું બોલાય. એટલે વાત રીતસર બોલાવી જોઈએ તો પેલો સાંભળવા તૈયાર થાય. નહીંતર પેલો સાંભળશે જ નહિ અને ઊલટો તમારો શબ્દ નકામો જશે. આપણું બોલેલું કે કરેલું નકામું જાય અને તે ઊલટો વેર બાંધે ભલે પછી તમારો આશય સારો હોય, તે વેર બાંધે કે મોટા આવ્યા પાછા. એવું ન હોવું જોઈએ.

મને દાદાની વાત સમજાઈ અને સારી પણ લાગી. મેં મનોમન પરિસ્થિતિને સારવી લેવા બદલ દાદાનો આભાર વ્યક્ત કરતાં કહ્યું, “દાદા, તમે સંભાળી લીધું. સારું થયું કે નયનાને ફોન ન લાગ્યો. નહીંતર મેં એને કેટકેટલું કહી દીધું હોત.” મગજમાં ચાલી રહેલું વંટોળ શાંત થઈ ગયું. ગુસ્સામાં ભૂલાર્થ ગયેલી ઊંઘ હવે યાદ આવવા લાગી. મને ઊંઘ્યાને હજી વીસેક મિનિટ માંડ થઈ હશે ત્યાં તો “ પેલા ભાઈ ન આવ્યા? ના, આવ્યા તો હશે પણ તું ઊઠ્યો જ નહિ હોય. તું મારું એક કામ પણ ન કરી શકે?” પગ પછાડતી નયના મારા રૂમમાં આવીને જોર જોરથી બોલવા લાગી.

“નયના, એ ભાઈ આવ્યા હતા.” મેં શાંતિથી નયનાને કહ્યું. “તો તેં ડ્રેસ કેમ ન આપ્યો?” નયનાએ કુતૂહલતાથી પૂછ્યું. “મને થયું કે જો હું દુકાનદાર હોઉં અને કોઈ મારી સાથે આવું કરે તો મને કેવું થાય? આ વિચારોથી હું અટકી ગયો. તને યાદ છે નયના, આપણે નાના હતાં ત્યારે ગેમ્સ રમતી વખતે તું ચીટીંગ કરતી અને અમે ક્યારેક ખીજતા તો ક્યારેક માફ કરી દેતા. રમતમાં એ ચાલે, પણ જો એ સ્વભાવમાં વણાઈ જાય અને બીજાનું નુકસાન કરી બેસીએ એ તને બરાબર લાગે છે? અને આજે આપણે શોપિંગ કંપની સાથે ચીટીંગ કરવામાં આનંદ લઈએ, તો કાલે લોકો સાથેના વ્યવહારમાં માત્ર આપણો ફાયદો જોતાં થઈ જઈએ એવું પણ બને. એ ભાઈને મેં આવતી કાલે આવવાનું કહ્યું છે. તને જે યોગ્ય લાગે એ મુજબ કરજે. ચાલ હવે, મને બહુ ભૂખ લાગી છે. અને મેં કેટલાય દિવસોથી તારા હાથની મેગી પણ નથી ખાધી. હું નાહીને આવું પછી આપણે બંનેય મેગી ખાઈએ.” કહીને હું નહાવા માટે બાથરૂમમાં ચાલ્યો ગયો.

મને ખબર નથી નયના શું વિચારશે? કાલે શું કરશે? પણ સંતોષ એ વાતનો છે કે જે કરશે એ સમજીને કરશે.



ज्ञानी विथ युथ

પ્રશ્નકર્તા : પૂજ્યશ્રી, એવું ઘણી વખત સાંભળ્યું છે કે, મમ્મી-પપ્પા બાળકોને મારે કે ગુસ્સો કરે તો, છોકરાઓ વેર બાંધે. તો, એવું વેર મેં પણ બાંધ્યું છે. મમ્મી માટે ઘણી વાર એવું થાય કે, “હું તને દુઃખ આપીશ, હું હોસ્ટેલમાં જતી રહીશ, એટલે તને દુઃખ થશે.” પપ્પા માટે એવું થાય કે, ‘તમે મારી મમ્મીને દુઃખ આપ્યું એટલે હવે હું તમને દુઃખ થાય એવું કરીશ.’ અને ગમે તેવું બોલી દઉં છું.

પૂજ્યશ્રી : માફી માગી લેવાની, મમ્મીની અંદર બેઠેલા ભગવાનને કહેવાનું, ‘હે ભગવાન, મમ્મી માટે મારે આવા ભાવ બગડી ગયા છે, હું તેની દિલથી માફી માગું છું. અને ફરી આવું નહિ કરું તેવો નિશ્ચય કરું છું.’ પપ્પાની પણ માફી માગી લેવાની ફી ટાઇમ મળે ત્યારે. દિવાળી કે પર્યુષણ હોય ત્યારે પગે પડી માફી માગી લેવાની, વર્ષમાં બે-ત્રણ વખત માફી માંગી લેવાની.

પ્રશ્નકર્તા : અત્યારે એવું બને છે કે, મમ્મી-પપ્પાને કારણ હોય કે ન હોય, મારું ધાર્યું ન થતું હોય ત્યારે અથવા મને સમજાવતા હોય તો હું તેમને, “તમે ખોટા છો, તમારી વાત ખોટી છે એવું કહીને તેમને દુઃખ આપી દઉં છું. આવી રીતે, તેમની વાત ન માનીને બદલો લઈ લઉં છું. તો, એમાં હવે હું શું કરી શકું?

પૂજ્યશ્રી : માતા-પિતાના વિનયમાં રહીએ. ગમે તેમ તોય આપણા પર તેમનો ઉપકાર તો છે જ ને. ૨૧ વર્ષ સુધી એમના ઉપકાર અને રક્ષણ છાયામાં મોટા થયા છીએ માટે એમની ભૂલ નહીં કાઢવાની. એ આપણી ઉપર બૂમો પાડે તો તપ કરવાનું, તેમાં આપણુ નુકસાન જવાનું તો નથી ને? તમે એમ કહો કે, “મમ્મી મને આ જોઈએ.” તો તે પોતાનો મોહ, શોખ ક્યાંય મૂકી તમને તમારી

ખાવા-પીવાની, કપડાંની, બધી જ ઈચ્છા પૂરી કરશે. પણ, કોઈ દહાડો મમ્મી-પપ્પા પોતે મજા કરે અને છોકરાઓને દુઃખ થાય તેવું ન કરે. પણ, આપણે વધારે તોફાન કરીએ એટલે એ આપણને અટકાવે અને અટકાવે એટલે આપણે તેમના દોષ જોઈએ.

મને અહીં જવું છે, મને આ જોઈએ, મને રજા આપો, તો તે તમારી ઈચ્છા પૂરી કરવા તમારી સાથે આવશે. કાં તો કોઈ બીજાની ગોઠવણ કરી આપશે અને આપણી ઈચ્છા પૂરી કરશે. એટલે, આપણે તેને દુઃખ ન થાય તેનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ અને એડજસ્ટ થઈ જવાનું. મમ્મી-પપ્પા રાજી ના થાય એવું કશુંય નહિ કરવાનું.

પ્રશ્નકર્તા : આપણે આવું વેર બાંધી દીધું હોય પછી હવે ખબર પડે કે આ કોની સાથે આવું બાંધી દીધું અને એના ફળ કેટલા ખરાબ આવશે તેનો ડર લાગે તો?

પૂજ્યશ્રી : પ્રતિક્રમણ કરી લેવાના. પછી કોઈ દહાડો મમ્મી બૂમો પાડે તો, ચૂપ થઈ જવાનું સામું નહીં થવાનું, તપ કરવાનું. આપણે મમ્મી સાથે એડજસ્ટ થવાનું. મમ્મી-પપ્પા આપણા ઉપકારી છે તેની જોડે એડજસ્ટમેન્ટ લેવાનું, પોઝિટિવ જોવાનું. જો આપણે તેમની જોડે એડજસ્ટમેન્ટ નથી લેતા તો બહાર કઈ રીતે લઈશું?

દીમે-દીમે મા-બાપનો પ્રેમ જીતી લેવાનો છે. મા-બાપ રાજી થાય એવું કરો તો કોઈ દહાડો દુઃખી ન થવાય, માટે થોડું તપ કરવાનું. મમ્મી-પપ્પા રાજી થાય તેવું કરી તો જુઓ. પછી, જો તમને અનુભવ થશે. તમને જીવનમાં કેટલું સુખ લાગશે. કોઈ દહાડો મુશ્કેલી નહીં આવે. આર્થિક, માનસિક મુશ્કેલી નહીં પડે

દાદાશ્રીના પુસ્તકની ઝલક



દાદાવાણી - ફેબ્રુઆરી ૧૯૬૬

સમાધાન કરાવીને ય ઉકેલો !

કોઈકને સહેજેય ઇંછેડ્યો એટલે એ પોતે બદલો લેવા નિયાણુ કરે. આ લોકો કેવા માણસો છે કે ‘મારુ બધું તપ એમાં જાવ પણ આને તો ખલાસ કરી નાખું!’ એવું નિયાણું કરે. માટે વેર ના બાંધશો. આપણી ભૂલ થઈ તો માફી માગી લેજો અને એ ભૂલનો ઉકેલ લાવજો, પણ કેસ ઊંચો મૂકી દેજો. આ જગત વેરથી ઊભું રહ્યું છે. એટલે કોઈ જગ્યાએ વેર ઊભું રહ્યું હોય તો આપણે એને ક્ષમાપના કરીનેય, માફી માંગીનેય અને પગે પડીને પણ એની જોડે વેર ના બાંધવું અને એની જોડેના વેર છોડાવી નાખવા કે જેથી એ માણસ ખુશ થઈ જાય કે, ‘ના ભાઈ, હવે વાંધો નથી.’ એની જોડે સમાધાન કરી લેવું. જેથી આપણને અટકાવે નહિ.

પ્રશ્નકર્તા : એટલે સોલ્યુશન લાવવાની ઈચ્છવાળા આપું કબૂલ કરી લે તો સમાધાન થઈ જાય?

દાદાશ્રી : હા. અરે, અમે તો ‘ગાંડા થઈ ગયા છીએ’ એવું હઉં કહીએ. ‘અમારું મગજ જરા એ થઈ ગયું છે’ કહીએ એટલે આપણને એ છોડી દે. આપણે કંઈ પૈણવું છે એમને? એટલે સમાધાન કરીને આગળ હેંડ્યા આપણે. આપણને તો જે તે રસ્તે વેર બંધાય નહિ એટલું જ જોઈએ છે ને!

રિવેન્જથી તણાય સંસારમાં !

ભગવાને કહ્યું છે કે આ કાળમાં કોઈ ગાળ ભાંડી ગયો હોય તેને જાતે જમવા બોલાવજો. એટલી બધી ‘વાઈલ્ડ નેસ’ હશે તોય એને ક્ષમા જ આપજો. જો કંઈ ‘રિવેન્જ’ લેવા ગયા ને, તો પછી સંસારમાં પાછા ખેંચાયા. ‘રિવેન્જ’ લેવાનો ન હોય આ કાળમાં. આ દુષ્કાળમાં નરી વાઈલ્ડ નેસ હોય. શું વિચાર આવે એ કહેવાય જ નહીં. દુનિયા પારના વિચારો હઉં આવે! આ કાળના જીવો તો બહુ અથડાવાના. આવા માણસ જોડે આપણે વેર બાંધીએ તો આપણે હઉં અથડાવું પડે. એટલે આપણે કહીએ છીએ, ‘સલામ સાહેબ’ કરીને પણ છૂટો. આ કાળમાં તરત માફી આપી દેવી. નહિ તો તમારે ખેંચાવું પડશે.

પ્રશ્નકર્તા : એવું કહેવાથીય એ નરમના પડે તો શું કરવું?

દાદાશ્રી : નરમ ના પડે તો આપણે શું કરવાનું? આપણે કહી છૂટવાનું. પછી શો ઉપાય? જ્યારે ત્યારે કો ‘ક દહાડો નરમ થશે. તૈડકાવીને નરમ કરો તો તેનાથી કશું નરમ થાય નહિ. આ જે નરમ દેખાય, પણ એમનમાં નોંધ રાખી મેલે ને આપણે જ્યારે નરમ થઈએ તે દહાડે તે બધું પાછું કાઢે. એટલે જગત વેરવાળું છે. કુદરતનો નિયમ એવો છે કે વેર રાખવું, મહીં વેરનાં પરમાણુઓ સંગ્રહી રાખે. માટે આપણે પૂરેપૂરો કેસ ઊંચે મૂકી દેવો. આપણે કોઈને ખોટા ના કહેશો. કારણ કે એ તમારી ઉપર ચીંટાશે તો ઊંધો ખેલ કરશે ને વેર બાંધશે. માટે એમને તો કહેવું કે, ‘સાહેબ, તમે બરોબર છો, તમારી વાત અમને ગમી!’ એમ કરીને આપણે આગળ ચાલ્યા જવું. આનો પાર જ નહીં આવે. તમે એમને ખોટા છો, કહેશો તો એ તમને છોડશે નહીં. તમારી જોડે ને જોડે ફર્યા કરશે.

સંસાર, વેર ચૂકવવાનું કારખાનું !

જે જીવો જોડે આપણાથી ગૂંચો પડી ગઈ હોય તે મરી ગયા હોય તો તેને યાદ કરીને આલોચના, પ્રતિક્રમણ ને પ્રત્યાખ્યાન કરીને ગૂંચો છોડી નાખવી. એક બિલાડીને મારી નાખી હોય તો બંનેના આત્મા પાસે નોંધ થાય છે. તે બિલાડી વેર લીધા વગર રહે નહીં માટે આપણે તેનું આલોચના, પ્રતિક્રમણ ને પ્રત્યાખ્યાન કરી લેવું.

આ સંસાર બધો હિસાબ ચૂકવવાનું કારખાનું છે. વેર તો સાસુ થઈને, વહુ થઈને, છોકરો થઈને, છેવટે બળદ થઈને પણ ચૂકવવું પડે. બળદ લીધા પછી રૂપિયા બારસો ચૂકવ્યા પછી બીજે દિવસે એ મરી જાય! એવું છે આ જગત! અનંત અવતાર વેરમાં ને વેરમાં ગયા છે!

અનુભવ

અમે એકવાર નીરુમા સાથે જાત્રામાં ગયા હતાં. તે વખતે મારી ઉંમર ૨૦-૨૮ આસપાસ હતી. જાત્રાનું મેનેજમેન્ટ હું અને એક કાકા સંભાળતા હતાં. કાકાએ ખૂબ મહેનત કરી હતી. પણ કેવું થતું કે હું આપ્તપુત્ર અને પાછું નીરુમા સાથે રહેવાનું અને ઉપરથી બોલકો એટલે હું બધામાં છવાઈ જાઉં. મેં તો સ્વપ્નેય નહતું વિચાર્યું કે કાકાને આ કારણોથી મારા માટે નેગેટિવ ઊભું થઈ ગયું છે. એ તો મેં જ્યારે બીજા લોકો પાસેથી સાંભળ્યું કે કાકા તો તમારા વિષે એવું કહેતા હતા કે, “એને કંઈ આવડતું નથી. ખોટી બડાશો મારે છે...” ત્યારે મને લાગ્યું, “કાકા, કારણ વગર નેગેટિવ થઈ રહ્યા છે અને ભોગવટામાં જઈ રહ્યા છે. એમાં, હું શું કરું?”

નીરુમાને પણ આ વાતની જાણ થઈ અને એમણે મને કહ્યું કે, “તું એ ભાઈને ફોન કરીને એક વાર એમની સાથે વાત કર અને એમની માફી માંગી લે.” મેં નીરુમાને કહ્યું, “મને એમને માટે કંઈ નેગેટિવ નથી અને કોઈ ભોગવટો પણ નથી. જ્યારે મને એવું લાગશે ત્યારે માફી માંગી લઈશ.” નીરુમાએ પ્રેમથી કહ્યું, “તારા ભોગવટા માટે નહિ પણ એમને ભોગવટો ન આવે એને માટે માફી માંગી લે. રાહ ન જોઈશ.”

મેં તરત એ કાકાને ફોન કર્યો કે, “કેમ છો કાકા? હમણાં મળી શકાશે?” થોડીવારમાં જ કાકા આવ્યા. પહેલાં થોડી વાતો થઈ પછી, મેં એમને કહ્યું, “આપણી જાત્રા કેટલી સરસ રહી. બધાને ખૂબ આનંદ થયો. આપણે આવી જ સરસ જાત્રાઓ કરતાં રહીએ. અને જો મારાથી કંઈ ભૂલ થઈ ગઈ હોય તો નાનો ભાઈ સમજીને માફ કરી દેજો. તમારે તો અમને ઘડવાના છે.” ત્યાં જ કાકા બોલ્યા કે, “ના.. ના.. હોય કંઈ? તમે તો દાદાના છોકરાઓ છે. તમારે આગળ વધવાનું હોય. અમારા આશીર્વાદ તમારી સાથે જ છે.”

આમ, નીરુમાની નાની ટકોરથી મેં પેલા ભાઈ સાથે પ્રેમથી વાત કરી અને એમની અંદર મારા માટે જે નેગેટિવ ઊભું થયેલું એ શમી ગયું. આ તો કેવું છે નેગેટિવથી શરૂઆત થાય પછી વેર તરફ આગળ વધે. પણ નીરુમાએ મને કાકા સાથેની વેરની શ્રુંખલામાંથી બચાવી લીધો.

આવું ઘણી વાર બને કે આપણને ખ્યાલમાં પણ ન હોય અને સામેવાળાએ આપણા માટે વેર બાંધી દીધું હોય. પણ જ્યારે ખ્યાલમાં આવે ત્યારે ‘જાગ્યા ત્યારથી સવાર’ માની, ચેતી જઈને વેરનો રેલો આગળ વધતાં અટકાવી દેવામાં બંનેનું હિત છે.

- આપ્તપુત્ર ભાઈ.



૧) બદલા માટે ઉશ્કેરતી સ્થિતિ : શિખાની ફ્રેન્ડ રાહીએ તેની એસાઈનમેન્ટમાંથી કોપી કરવા માટે શિખાને હા પાડી. અને સબમીશનના આગલા ૪ દિવસે બહાનુ કાઢીને મદદ કરવાની ના પાડી દીધી.

તેનો સામનો કરવાનો સહેલો રસ્તો : પરીક્ષાના સમયે મદદ ન કરવી, જો તે મદદ માંગે તો બહાના કરી તેને ટાળવું, બીજા બધાને તેણે કરેલા વર્તન માટે જાણ કરવી.

તેનો સામનો કરવાનો મુશ્કેલ રસ્તો : તેને માફ કરી દેવું, પહેલાં મુજબ તેની સાથેનું વર્તન રાખવું.

૨) બદલા માટે ઉશ્કેરતી સ્થિતિ : સુમિતની કાર સાથે કાર ટકરાવીને ડ્રાઈવર ભાગી ગયો.

તેનો સામનો કરવાનો સહેલો રસ્તો : કાર ભગાડીને ડ્રાઈવરનો પીછો કરવો, સતત હોર્ન વગાડવો, આગલા ક્રોસિંગ પર તેને પકડવો અને તેની સાથે ઝઘડો કરવો.

તેનો સામનો કરવાનો મુશ્કેલ રસ્તો : મગજ શાંત રાખવું, ઝપાઝપી કે ઝઘડો ટાળવો, પ્રાર્થના કરવી કે તે બીજા કોઈ ને ટક્કર મારીને ઈજા ન કરે.

શિખા અને સુમિતને તો પોતાના રસ્તા મળી ગયા.

ચાલો આપણે, અખિલ અને મનીષને તેમનાં રસ્તા શોધવામાં મદદ કરીએ.

૧) બદલા માટે ઉશ્કેરતી સ્થિતિ : અખિલે સારું કામ કર્યું હોવા છતાં મેનેજર બોસને ખરાબ રિપોર્ટ આપે છે.

તેનો સામનો કરવાનો સહેલો રસ્તો :

તેનો સામનો કરવાનો મુશ્કેલ રસ્તો :

૨) બદલા માટે ઉશ્કેરતી સ્થિતિ : મનીષના પડોશી દરરોજ કાર વોશ કરે છે જેના પાણીથી મનીષના ઘરનાં ગેટ સામે ગંદકી થાય છે.

તેનો સામનો કરવાનો સહેલો રસ્તો :

તેનો સામનો કરવાનો મુશ્કેલ રસ્તો :

પરિણામ : ખોટો રસ્તો અપનાવતા આપણને એવું લાગે કે આપણી જીત થાય છે પણ, ખરેખર આપણે ગુમાવીએ છીએ. આપણે આપણું માન, કદર, મદદ, પ્રેમ અને સ્વમાન ગુમાવીએ છીએ અને નેગેટિવ બની દુઃખી રહીએ છીએ. સાચા રસ્તે જતાં આપણને એવું લાગે કે આપણે સહન કરીએ છીએ પણ ખરેખર આપણે સામેની વ્યક્તિનું દિલ જીતીએ છીએ અને સહકાર, સ્વમાન, શાંતિ, અભેદતા મેળવી અને પોઝીટિવ બની ખુશ રહીએ છીએ.



મારી મૂંઝવણ

& A

પ્રશ્ન : આપણે કોઈની સાથે વેર રાખીએ તો તેનું શું પરિણામ આવે?

ઉત્તર - આ તો કેવું છે કે દાદા કહે છે ને કે વેરથી જ સંસાર ઊભો છે અને વેરનું સ્વરૂપ તો જીવનમાં ડગલે અને પગલે ઓળખાય તેમ છે. કોઈ પણ જીવ આપણને કંઈ પણ દુઃખ આપે, તો તે પૂર્વના વેરનો બદલો વાળે છે. અને તે ભેગાં ક્યાં થાય? કુટુંબમાં જ પતિ-પત્ની, છોકરાં, મા-બાપ ને છેવટે કાકા-મામા પિતરાઈઓ, ભાઈઓ થઈને પણ દુઃખ આપે. જેમ તેમ બોલે, ખાવા ન દે, મારે, આક્ષેપો આપે, અપમાન કરે, પણ ગમે તે રીતે ત્રાસ આપે ત્યારે જ એને આનંદ થાય. એ જ વેરના પરિણામ. પણ તે ઘડીએ જો ઉશ્કેરાઈ ગયા, મહીં બદલો લેવાની દાનત રાખી તો પાછો વેરનો હિસાબ બંધાઈ જાય અને ફરી તે ચૂકવવા સંસારમાં આવવું પડે.

આપણે જાણીએ છીએ કે પાર્શ્વનાથ ભગવાન અને કમઠનું વેર તો દસ અવતાર સુધી ચાલ્યું હતું. જ્યારે પાર્શ્વનાથ ભગવાન સંપૂર્ણ વીતરાગ થયા ત્યારે જ છૂટકારો થયો. એટલે આમાં કેવું છે કે જેણે છૂટવું હોય એણે પહેલ કરવી જોઈએ. જેમ જેમ આપણું ડેવલપમેન્ટ વધતું જાય તેમ તેમ 'માફી આપવાનો' અને 'માફી માગવાનો' ગુણ આપણામાં ખીલતો જાય. અને જેમ જેમ આપણી અંદર 'માફી'નો ગુણ ખીલતો જાય તેમ તેમ આપણું ડેવલપમેન્ટ ઊંચું થતું જાય. માટે સામાને છેવટે પગે લાગીને કે પ્રત્યક્ષ માફી માગીને ય એના મનનું સમાધાન કરી લેવું જોઈએ અથવા તો પ્રતિક્રમણ કરીને વેર બીજને ઘોઈ નાખવા જોઈએ.

વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિએ

બદલાની ભાવના



કેટલાક વરસો પહેલાં સ્વીસ સંશોધનકારોએ એક પ્રયોગ કર્યો હતો. તેમણે કેટલીક વ્યક્તિઓના મગજની હિલચાલને મોનિટર કર્યું. આ વ્યક્તિઓ પોતાના પાર્ટનર દ્વારા આર્થિક રીતે છેતરાઈ હતી. એ વ્યક્તિઓના ભાગીદારે લાલચમાં આવીને તેમનો ભાગ પચાવી પાડ્યો હતો. તેમને એ પાર્ટનરની સાથે એક મિનિટ માટે બદલો લેવાની તક આપવામાં આવી અને તે સમયે તેમના મગજનો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો. તેમને જાણવા મળ્યું કે મગજના પ્રતિસાદ આપતા ભાગમાં એક્ટિવિટી જોવા મળી હતી. આ પહેલાંના સંશોધનમાં કોકેન અને નિકોટીન લીધા બાદ મગજના આ જ ભાગમાં એક્ટિવિટી જોવા મળી હતી. અર્થાત્ બદલો લીધા બાદ વ્યક્તિને સંતોષ જ નહીં આનંદની પણ લાગણી થતી હતી. અને એટલે જ બદલો લેવાની ભાવના ખૂબ સહજતાથી લોકોમાં જોવા મળે છે. બદલાની ભાવનાથી જ વંશ પરંપરાગત દુશ્મનાવટ આકાર લેતી હોય છે.

કહેવાય છે કે બદલો લઈ લેવાથી દુભાચેલી લાગણીઓના જખમ ભરાય છે. બદલો એ એક પ્રકારની લાગણીઓને વિસર્જિત કરવાની ભાવના છે, પણ હકીકતે આ સાચું નથી એવું સંશોધનોમાં સાબિત થયું છે. બદલો લેનારની આક્રમકતા બદલો લઈ લીધા બાદ ઓછી થતી નથી. ઊલટાનું

બદલાની ભાવનાને નહીં પોષનારની આક્રમકતા ઓછી થતી હોય છે. ૨૦૦૨ની સાલમાં પર્સનાલિટી અને સોશિયલ સાયકોલોજીકલ બુલેટિનમાં ઓહાયો યુનિવર્સિટીના બ્રાડ બુશમેને લખ્યું છે કે આક્રમક બનીને બદલો લેનાર વ્યક્તિ કરતાં બદલો નહીં લેનાર વ્યક્તિ માનસિક રીતે સ્વસ્થ હોય છે.

યુનિવર્સિટી ઑફ વર્જિનિયાની ટીમોથી વિલ્સન અને હાર્વર્ડ યુનિવર્સિટીના ડેનિયલ ગિલ્બર્ટ અનેકવાર કરેલા અભ્યાસ દરમિયાન નોંધ્યું છે કે બદલો લેવાની ભાવનાથી વેરવૃત્તિને પોષનાર ક્યારેય શાંતિથી નથી જીવી શકતો, કારણ કે તે સતત પોતાની વેરવૃત્તિના જખમને ખોતરી ખોતરીને તાજો રાખ્યા કરે છે. તો જે વ્યક્તિ વેરની આગને હવા નથી નાખતી સમય જતાં તે વ્યક્તિના જખમ ભરાઈ જતાં હોય છે. તેમણે અનેકવાર કરેલા સંશોધનમાંથી તારણ કાઢ્યું કે વ્યક્તિઓ એવું માને છે કે જો તેઓ બદલો લેશે તો તેમને સારું લાગશે, પરંતુ બદલો લેવાની વૃત્તિ સૌ પ્રથમ એ વ્યક્તિને જ નુકસાન પહોંચાડે છે અને ગુનાહિત ભાવનો ઉમેરો કરે છે.

**જે વ્યક્તિ બદલાની ભાવના રાખે છે,
તે વાસ્તવમાં જખમોને તાજા રાખે છે.**

ક્ષમા

દરે ક

માણસ સારું અને સુખી જીવન જીવવા ઈચ્છે છે. બીજાએ આપેલી પીડાનો બોજ ઉપાડીને ફર્યા કરીશું તો ક્યારેય સુખી થઈ શકીશું નહિ. ‘મારે સારું જીવન જીવવું છે’ એવો નિર્ણય પાકો હોય તો તમારી સાથે થયેલા દુર્વ્યવહારોને જતા કરવાની આદત કેળવવી રહી. આ આદત કેળવશો તો જ તમે તમારા જીવનમાં સારી વાતો માટે જગ્યા કરી શકશો. એક સત્ય હંમેશાં યાદ રાખશો પ્રશ્ન એ નથી કે ભૂલ કોની છે, પ્રશ્ન એ છે કે વિંદગી કોની છે. પીડા કરતા વિંદગી મહત્ત્વની છે આ વાત સમજાઈ જશે તો ક્ષમાનું મહત્ત્વ સમજાવવાની જરૂર નહીં રહે.

જે માણસ પોતાનું દુઃખ, પોતાની પીડા, પોતાનું અપમાન યાદ રાખે છે તે બહુ મોટી કિંમત ચૂકવે છે. મનમાં ઊઠતાં દુઃખ, પીડા, અપમાન કે બદલાની આગ આપણો કબજો લઈ લે છે. ચોવીસ કલાક એ જ વિચારો ચાલ્યા કરે છે. આ નકારાત્મક લાગણીઓ આપણને કઠપૂતળી બનાવી નચાવ્યા કરે છે. તેની અસરમાં આપણે ખોટા, અવાસ્તવિક નિર્ણય લઈએ છીએ. તેનાથી નુકસાન જ થાય છે. કદાચ બદલો લેવામાં સફળતા મળી જાય તો પણ હાથમાં કંઈ જ આવતું નથી.

ક્ષમા એટલે મનમાં જાગેલા ગુસ્સાને થૂંકી નાંખવો, બદલો લેવાના વિચારને જતો કરવો.

ક્ષમાપનાની સપ્તપદી :

- ▶ (૧) સહુથી પહેલાં જેમના કારણે તમે હેરાન થયા છો એવું તમને લાગે છે તેવી દરેક વ્યક્તિના નામ એક કાગળ પર લખો. તેમણે તમારી સાથે શું કર્યું અને તે કેમ યોગ્ય ન હતું તેની નોંધ બનાવો. આ નોંધ તમને તમારી જાત વિષે અને તમારી લાગણી વિષે ઘણી સ્પષ્ટતા આપશે.
- ▶ (૨) એ વાતનો પ્રામાણિકતાપૂર્વક સ્વીકાર કરો કે, આ ઘટના બની અને મને તેનાથી દુઃખ થયું.
- ▶ (૩) દુઃખમાંથી બહાર આવવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરો.
- ▶ (૪) એ વાત ખાસ યાદ રાખો કે તમને કોઈપણ વાતનું દુઃખ થાય છે તેનું કારણ કોઈ વ્યક્તિ કે સંબંધ નથી પણ વ્યક્તિ કે સંબંધ વિષે તમે જે વિચારો છો તે વિચારો જ તમને દુઃખી કરે છે. તમે સંબંધો કે વિચારોને ન બદલી શકો પણ સમજણથી કામ લઈ શકો છો.
- ▶ (૫) જ્યારે તમને એવું લાગે કે ભૂતકાળની ઘટના તમને પરેશાન કરી રહી છે ત્યારે તેની અસર શરીરને ન થાય તે માટે તણાવ વિસર્જનના ઉપાય અજમાવો. જેમ કે ઊંડા શ્વાસ લો, સંગીત સાંભળો, કુદરતનું સાન્નિધ્ય માણો. ટૂંકમાં, માર્ઈન્ડ ડાઈવર્ટ કરવું.
- ▶ (૬) મનમાં સતત ભૂતકાળની ઘટનાના વિચાર ચાલતા હોય તો તેમાંથી બહાર આવવા તમને શું શું સારું મળ્યું છે તેને યાદ કરી તેનું મહત્વ સમજો. જ્યાં સુધી સારું ન લાગે ત્યાં સુધી આ પ્રક્રિયા ચાલુ રાખો.
- ▶ (૭) તમારા મનની શક્તિ નકારાત્મક ભાવનાઓમાં વેડફાઈ રહી છે. તેને બદલે તેનો ઉપયોગ તમારા લક્ષ્યને પામવા માટે કરો.

એ સમજી લો કે ક્ષમાપના તમારી વ્યર્થ જતી શક્તિને બચાવવાનો ઉત્તમ માર્ગ છે.



યુરુઢ Camp

૧૫ થી ૧૯ જૂન

સ્થળ:

ભાદરણ

ત્રિમંદીર

કેમ્પ આકર્ષણ:

- અક્રમ વિજ્ઞાન પર એડવાન્સ કોર્સ
- દૈનિક જીવન કૌશલ્યને ઝડપી બનાવવું,
- હોબી કોર્સ
- આઉટિંગ અને રમતો
- ગરબા-ભક્તિ-આરતી
- ગીફ્ટ અને ગ્રુપ ફોટો

ગોંઘ :

- ૧) રજીસ્ટ્રેશનની છેલ્લી તારીખ ૩૧ મે. એ તારીખ પછી ૨૦૦ રૂપિયા લેટ ફી લેવામાં આવશે.
- ૨) આ કેમ્પ ફક્ત YMHT રજીસ્ટર્ડ આવતા યુથ ભાઈઓ માટે છે. કેમ્પમાં ભાગ લેતા યુથે પોતાની રીતે આવાનું રહેશે.

Registration:
youth.dadabhagwan.org

22 મે ૨૦૧૯



ફી માત્ર
૧૬૦૦/-

#કવિતા

વાત પુરી થઈ જ, ક્યાંક મનમાં અધુરી રહી જાય છે..
વાંકું પડ્યા ની, હૃદયમાં એક છુરી રહી જાય છે..

કકળીને થાય “તારી ભુલના દંડ તું જરૂર ભરીશ”
ઈચ્છતો “આજે કંઈ ન થયું, મોકો મળતા કરીશ..”

જો મિત્ર મસ્તી કરે કે પછી શિક્ષક ખીજાય જાય...
નવાઈ એ છે મમ્મી-પપ્પા સાથે પણ આવું થઈ જાય..

રાતો ચોળ ચહેરો ને જાણે અગ્નિ કોઈ બળતી હોય..
જ્યાં સુધી ઠરે નહીં એ મને જ દગ્ગાડતી હોય..

આ બદલો લેવાની ભાવના થઈ જ જતી હોય..
આ જોઈ લેવાની જફા મને જ જોવા ન દેતી હોય..

આવું કેવું? કોઈને દુઃખ દેતા પેલા મને જ દુઃખ આવે...
બરકત વગરનો ઇંધો, વેપાર ખોટનો કેમ ફાવે..?

કોઈ છુટેલું મળે જો, તો મને આમાંથી છોડાવે..
સહન કરવું નહીં ને સમાધાન થાય એવું સમજાવે..

વર્ષ: ૭, અંક : ૦૧
સળંગ અંક : ૭૩
મે ૨૦૧૯

Date of Publication: 22nd of Every Month
RNI No. GUJGUJ/2013/53113
Reg. No. G-GNR-310/2017-2019
Valid up to 31-12-2019
LPWP Licence No . CPMG/120/2017
Valid up to 31-12-2019
Posted at Adalaj Post Office
on 22th of every month

ક્ષમા વીરસ્ય ભૂષણમ્...

Send your suggestions and feedback at: akramyouth@dadabhagwan.org

Printed and Published by Dimple Mehta on behalf of Mahavideh Foundation-Owner.

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

24