

# અક્મ ચુથ

એપ્રિલ ૨૦૨૨ ગુજરાતી

દાદા ભગવાન પરિવાર

₹ 20

મન

મોક્ષે જવાનું નાવડું



# અનુક્રમણિકા

૦૪ મન શું છે?

૦૬ મનને ઓળખવું કેવી રીતે?

૦૭ મેથસ ઓફ માઇન્ડ

૦૮ માંકડા જેવું મન

૧૦ શાની વિથ ચુથ

૧૨ વોર ઓફ થોટ્સ

૧૪ મન વિશે જાણવા જેવું...

૧૬ ઓવર થિન્કિંગ

૧૮ શાનીની વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિઓ

૨૦ શાની આશ્રયની પ્રતિમા

વર્ષ: બી, અંક : ૧૨

સંપાદિત : ૧૦૮

એપ્રિલ ૨૦૨૨

## સંપર્ક સ્થળ :

શાનીની છાયામાં,  
બિમંદિર સંકુલ, સીમંઘર સીટી,  
અમદાવાદ-કલોલ હાઇવે,  
મુ.પો. - અડાલજ  
જ.ગાંધીનગર-૩૮૨૪૨૧, ગુજરાત.  
ફોન : ૯૮૨૮૬૬૧૧૬૬/૭૭

email: akramyouth@dadabhagwan.org

website: youth.dadabhagwan.org

store.dadabhagwan.org/akram-youth

## તંત્રી - ડિઝલ મહેતા

Printer & Published by  
Dimplehai 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 - Gndhinagar

Printed at : Amba Multiprint  
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.

© 2022, Dada Bhagwan Foundation.

All Rights Reserved

# સ્વરૂપાનન્દ



મિત્રો,

મને ભણતા-ભણતા રમવા જવાનું મન થયું, મને જમતી વખતે ટીવી જોવાનું મન થયું, મને આખો દિવસ મોબાઇલમાં ગેમ રમવાનું કે ચુ-ટ્યુબમાં વિડિયો જોવાનું મન થાય છે, મને કોઈ સાથે વાત કરવાનું મન નથી થતું, વગેરે, વગેરે.. આવું તો લગભગ બધાને કચારેક તો થયું જ છશે. અને એક વખત મન થયા પછી આવા તો કેટલાય કામો આપણે મનનું માનીને કરતા હોઈશું, પછી ભલેને તે આપણા હિતમાં ન હોય કે દ્વૈયની વિરુદ્ધ પણ હોય, ખરુંને? તેવા પ્રસંગોમાં જાણો આપણો આખો કંટ્રોલ મન પાસે હોય એવું લાગે. કબીર જેવા સંતોષે તો કહ્યું છે કે જે વ્યક્તિ મનના કહ્યા પ્રમાણે ચાલે છે તે પોતાનું સર્વર્ચવ ગુમાવે છે.

મન વિષે ઘેદોથી લઈને, તત્ત્વવિજ્ઞાન અને આધુનિક મનોવિજ્ઞાનમાં વિગતવાર વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે. તેમનું એવું તારણ છે કે મન જ માણસના સમગ્ર જીવનનો મુખ્ય આધાર છે. જીવનમાં ધાર્યા પરિણામ મેળવવા હોય તો મનને સ્થિર કરવા અથવા તેને વશ કરવા જેવો બીજો કોઈ ઉત્તમ ઉપાય નથી. પણ તમને જાણીને આશ્ર્ય થશે કે મન સંબંધી પ્રવર્તમાન આ બધી માણ્યતાઓ કરતા વાસ્તવિકતા તદ્દન જુદી જ છે.

શું છે આ મન, જેનો માનવ જીવન ઉપર આટલો બધો પ્રભાવ છે? શું તમને મનનું વિજ્ઞાન જાણવાનું 'મન' થઇ ગયું છે? તો આવો, મનના સાચા સ્વરૂપને ઓળખીએ અને તેની સાથે કઈ રીતે કામ લેવું તે કળા શીખીએ અક્ષમ ચુથના આ અંકમાં ... જો, જો, તમારું મન બદલાય તે પહેલા વાંચી લેઝો....

- ડિમ્પલભાઈ મહેતા

# મન શું છે?

રોજબરોજ આપણે ઘણી કહેવતો વાપરીએ છીએ કે જે ‘મન’ સાથે જોડાયેલી છે. જેમકે,



- ‘મન હોય તો માળવે જવાય.’
- ‘મનને મારવું.’
- ‘મન મોટું રાખવું.’
- ‘મનને મનાવવું.’
- ‘મન, મોતી ને કાચ, ભાંગ્યા નહીં સંધાય.’
- ‘મન ઉઠી જવું.’ કે ‘મન ઉઠાડી જવું.’

તો કયારેય પ્રેષન થયો કે

?

- આ મન છે શું?
- કયાં આવેલું છે?
- મનનું કામ શું?

મન એ આપણા અંતઃકરણનો એક ભાગ છે. અંતઃકરણ ચાર વસ્તુઓનું બનેલું છે.

- (૧) મન
- (૨) બુદ્ધિ
- (૩) ધ્યાન
- (૪) અહેંકાર.

તો આમાં મન શું છે એ આપણે સમજુએ.

સૂક્ષ્મ મન

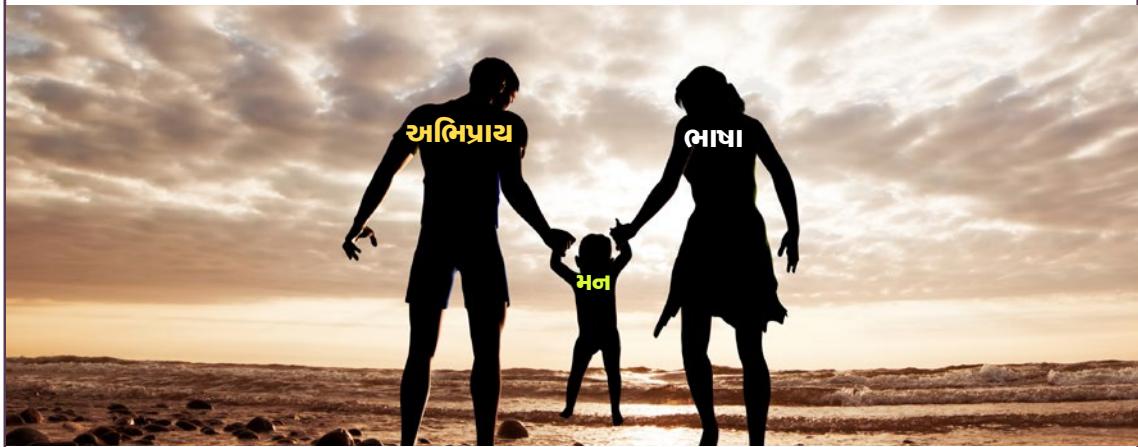
સ્થૂળ મન

## મનના પ્રકાર

સ્થૂળ મન	સૂક્ષ્મ મન
‘દ્વય મન’ કે કાર્ય મન પણ કહેવાય છે.	‘ભાવ મન’ કે કારણ મન કહેવાય છે.
સ્થાન : હૃદયમાં પાંખડીઓવાળું હોય છે.	સ્થાન : કપાળના સેન્ટ્રરમાં બ્રમરથી અદી ઈંચ દૂર હોય છે.
કમ્પલિટ ઈફેક્ટ છે, ડિસ્ચાર્જ સ્વરૂપે છે.	ભાવ મન ચાર્જ કરે છે.

આપણે કહીએ કે, ‘મારું હૃદય કબૂલ કરતું નથી.’ અથવા કંઈક ધાસકો પડે તો ‘હૃદયમાં ખળખળાટ થઈ જાય.’ તે સ્થૂળ મન છે.

## મન કેવી રીતે ઊભું થાય?



લેંગાવેજ (ભાષા) એ મનની મધાર છે અને ઓપિનિયન (અભિપ્રાય) મનના ફાધાર છે. આ બંનેના ભેગા થવાથી મન ઉત્પન્ન થાય છે. એટલેકે, અંદર આપણાને એવું હોય કે “આ સારું છે” અને જો એવું બહાર બોલીએ તો એ અભિપ્રાય સ્પષ્ટ થયો, ને ત્યારે મન ઊભું થઈ જાય.

અભિપ્રાય અને ભાષા બેમાંથી એકપણ ના હોય તો મન ઊભું ના થાય.

# મનને ઓળખવું કેવી રીતે?

મન ગાંઠો સ્વરૂપ છે. ગાંઠમાં ફૂંપળ ફૂટે તેમ મનમાં વિચાર ફૂટે છે.

કોઈને માંસાહાર ખાવાની ગાંઠ બહુ મોટી હોય, તો એ જ વિચાર આવ્યા કરે. અને કો'કને લોભની ગાંઠ મોટી હોય ત્યારે ધંધાના અને પૈસાના જ વિચાર આવ્યા કરે. કોઈને માનની ગાંઠ મોટી હોય તો કેવી રીતે ઇમ્પ્રેશન પડે એના જ વિચારો આવ્યા કરે. કો'કને વિષયની ગાંઠ મોટી હોય તો આખો દહાડો વિષયના વિચાર આવે. એટલે જેવી જેવી ગાંઠ હોય, તેના તેના વિચાર આવે.

આપણે એક મહિના સુધી નોંધ કરીએ ગ્રાફ પેપર લઈને, કે વધારેમાં વધારે શેના વિચાર આવે છે. તો મહિના પછી સરવેચું કાઢી શકાય કે આખો દિવસ સૌથી વધારે શેના વિચાર આવે છે. પછી એનાથી સેકન્ડ નંબરે શેના વિચાર આવે છે અને ત્રીજે નંબરે શેના

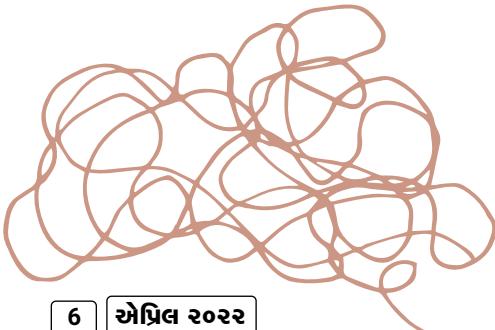
**એવી પાંચ-છ ગાંઠો  
પકડાય, તો મનનું આખું  
સ્વરૂપ સમજાઈ જાય.**

વિચાર આવે છે; ચોથે નંબરે શેના વિચાર આવે છે. આતું ચાર-પાંચ મોટા મોટા વિચારવાળી ગાંઠો છે. બીજી બધી બિલકુલ નાની છે. એવી પાંચ-છ ગાંઠો પકડાય, તો મનનું આખું સ્વરૂપ સમજાઈ જાય.

**તો ચાલો... એક એકટીવીટી કરીએ.**

આજથી લઈને એક મહિના સુધી મનમાં જે સારા-ખરાબ વિચારો આવ્યા તેને રોજેરોજ એક પર્સનલ ડાયરીમાં નોંધી લઈએ.

હવે આ વિચારોને કેટેગરીમાં વહેંચી દઈએ કે શેના વિચારો સૌથી વધુ આવે છે. ભણવાના, ખાવાના, ઇમ્પ્રેશન પાડવાના, ફેન્ડસના કે બીજા કોઈ. જે વિચારો સૌથી વધુ આવ્યા તેની પાછળ મોછ, માન, લોભ, વિષયમાંથી કદ્ય ગાંઠ કામ કરે છે તે ઓળખી શકાય.



# મેથસ ઓફ માઈન્ડ

મેથસ એ ચુથમાં ‘‘ડિફિક્યુલ્ટ’’ સપ્રોક્ટ તરીકે પ્રખ્યાત છે, રાઈટ? પણ દાદાએ જે મનનું ગણિત ખુલ્લું કર્યું છે તે ઘણું સહેલું અને ઉપયોગી છે. ચાલો, આજે એનો એક સિમ્પલ દાખલો ગણીએ.

એક ભાઈએ દાદાશ્રીને કહ્યું કે, એમને પોતાના ભાગીદારી સોમચંદ માટે ખરાબ વિચારો આવે છે.

આ નેગેટિવ સ્કોરને બેલેન્સ કરવા દાદાશ્રીએ ભાઈને સરસ રીત આપી.

**સોમચંદ તો બહુ ખરાબ માણસ છે. (-10)**

**સોમભાઈ બહુ સારા વ્યક્તિ છે. (+10)**

**બહુ ગુસ્સો કરતા હોય છે ! (-10)**

**લેમનો સ્વભાવ ખૂબ સારો છે. (+10)**

**કંઇજ કામના નથી ! (-10)**

**ધાણી વાર મદદ કરતા હોય છે. (+10)**

**છે ને જોરદાર ફોર્મ્યુલા !** જેનાથી કોઈના પણ નેગેટિવ સ્કોરને પોઝિટિવથી ઈવન કરી શકાય. મિઓ, એ ભાઈની જેમ મંથનને પણ નેગેટિવ વિચારો પજવે છે. પણ તેને દાદાશ્રીની ફોર્મ્યુલા આવડતી નથી. તો ચાલો, આપણે મંથનને એનો સ્કોર ઈવન કરવામાં હેલ્પ કરીએ.

૧) આ કમ્પ્યુટરના ટીચરને તો કાંઈ આવડતું જ નથી ! (-10)

(+10)

૨) આ રાજ મેડમનો ફેવરિટ થઈને ફરે છે, એટલે જ એને મોનીટર બનાવ્યો છે ! (-10)

(+10)

૩) કોણ? એ નવીન? જવા દો ને, સાવ બબૂચક છે. (-10)

(+10)

૪) સોલમનો એટિટ્યૂડ મને સહેજ પણ નથી ગમતો, એ સમજે શું છે પોતાની જાતને ? (-10)

(+10)

# માંકડા જેવું મન

ગુરુ વલ્લભદાસ પાસે એક એવી વિદ્યા હતી જે આખા ગામમાં કોઈની પાસે ન હતી. ગુરુ વલ્લભદાસના શિષ્ય મિહિરકુમારને આ વિદ્યા શીખવાની ખૂબ જ તાલાવેલી હતી. પણ સામેથી ગુરુ પાસેથી એ વિદ્યા શીખવાની વાત કઈ રીતે કરવી એ શિષ્યને સમજાતું નહોતું.

એક દિવસ સાંજે મિહિરે ગુરુ પાસે જઈને વિનમ્રતાથી કહ્યું, “પ્રણામ ગુરુજી, ધણા સમયથી આપને એક વાત કરવી હતી. જો આજા હોય તો આજે કહી જ દઉં.” ગુરુજીએ કહ્યું, “હા, મિહિરકુમાર. વિના સંકોચ કહો.”

મિહિરે ઉત્સુકતા અને થોડા ડર સાથે કહ્યું, “ગુરુજી! આપની પાસે મન વશ કરવાની જે વિદ્યા છે, તે મારે પણ શીખવી છે !”

“કુમાર, એ વિદ્યા પ્રાપ્ત કરવી એ કંઈ સહેલી વસ્તુ નથી. એમાં સમય અને પુરખાર્થ જોઈશે.” ગુરુજીએ શિષ્યની કસોટી કરતાં કહ્યું.



“ગુરુજી! આપની પાસે મન વશ કરવાની જે વિદ્યા છે, તે મારે પણ શીખવી છે!”

“આપ જેમ કહો, જેવું કહો એ બદ્યું જ કરવા હું તૈયાર છું ગુરુજી. પણ, આ વિદ્યા આપ મને શીખવો.” કુમારે દ્રઢતાથી કહ્યું.

ગુરુજીએ એ જ કળણાથી શિષ્યને કહ્યું કે, “ભલે, તો તારે એક વર્ષ મારી નજીક, મારી સેવામાં રહેવું પડશે. જેથી હું તારી યોગ્યતા પરખી શકું.”

“જી, ગુરુજી !!!”

એક આખું વર્ષ મિહિરકુમાર ગુરુજીની સાથે તેમની કુટિરમાં જ રહ્યા. ગુરુની આજા મુજબ રોજ સવારે બ્રહ્મમુહૂર્તમાં ઉઠી જતા, નદીના ઠંડા પાણીમાં સ્નાન કરતા, યોગ-દ્યાનના નિત્યક્રમ કરતા, આશ્રમની ગાયોનું પાલન કરતા અને સાથે સાથે ગુરુજીની નાનામાં નાની વસ્તુની કાળજી રાખતા. જોતજોતામાં એક વર્ષ પૂરું થઈ ગયું. મિહિરકુમારે ગુરુજીને પૂછ્યું, “ગુરુજી, આજે મારે એક વર્ષ પૂરું થયું. છવે આપ મને આ વિદ્યા શીખવશો ?”

ગુરુજીએ આ વિદ્યાનું રહ્યા મિહિરકુમારના કાનમાં કહ્યું, “દ્યાનથી સાંભળજો. તારે આજથી રોજ બે કલાક દ્યાન



કરવાનું. અને દ્યાન કરતી વખતે તારા મનમાં વાંદરાનો વિચાર ન આવવો જોઈએ. આટલું કરવાથી તને મન વશ કરવાની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થશે.”

મિહિરકુમાર તો અત્યંત હર્ષ અને ઉલ્લાસ સાથે ગુરુને વંદન કરીને નીકળી ગયા.

પછી મિહિરકુમાર જ્યારે જ્યારે પણ દ્યાન કરવા બેસે ત્યારે સૌથી પહેલા તેમને ગુરુજીની વાત ચાદ આવે કે “તારા મનમાં વાંદરાનો વિચાર ન આવવો જોઈએ”. એ વાત ચાદ આવતા જ તેમની આંખ ખૂલી જાય, અને ‘આજુબાજુ ઝડ ઉપર કોઈ વાંદરો તો નથી ને?’ એવો વિચાર આવે. આંખો બંધ કરીને દ્યાન કરવા બેસે તો ચિત્તમાં વાંદરા જ દેખાયા કરે. એક દિવસ, બે દિવસ, એક અઠવાડિયું આમ જ ગયું. જેટલું વાંદરાના વિચાર નથી કરવા એવું નક્કી કરે, એટલા વધુ વાંદરાના જ વિચાર આવ્યા કરે. છેવટે કંટાળીને મિહિરકુમાર તેમના ગુરુ પાસે પાછા ગયા અને આખી પરિસ્થિતિ કહી સંભળાવી.

તેમણે કરગરીને કહ્યું, “ગુરુજી, હું કંટાળી ગયો છું. મને વિચારો બંધ કરી આપો! આ વાંદરા મારા મનમાંથી ખસતાં જ નથી.”

“એ તારી સત્તામાં નથી..”

“કેમ એવું ગુરુજી ?”

“જો વિચાર કરવાની તારી સત્તા હોય તો તું ગમતા જ વિચારો જ કર્યા કરે. ના ગમતા વિચારો કરે જ નહીં !

ખરુંને ? પણ એવું થાય કે ગમતા કે ના ગમતા વિચારો એની મેળે જ આવ્યા કરે ?”



## “તારા મનમાં વાંદરાનો વિચાર ન આવવો જોઈએ”

“હા, થાય ને !”

ગુરુ વલ્લભદાસજીએ હસતા-હસતા કહ્યું, ”આ જ તો તારે શીખવાનું હતું મિહિરકુમાર. મનનો સ્વભાવ કેવો છે કે જે બાબતમાં કાબૂ કરવા જઈએ ત્યાં મન ઉલ્લંઘન વાંદરાની જેમ ફૂદાફૂદ કરી મૂકે. મનને દબાણથી વશ કરવાનું નથી પણ એનું સમાધાન લાવીને વશ કરવાનું છે.”

“એ તો બહુ અધ્યાતું લાગે છે ગુરુજી. એના કરતા મારું આ માંકડા જેવું મન કાઢી આપો.”

“ના મિહિરકુમાર ! મન વગર તો માણસ જીવી જ ના શકે. મન માંકડું નથી, પણ નાવડું છે. તું એને જે હિશામાં વાળે ત્યાં તે જાય.”

“કઈ રીતે ?”

“મન તો એક પત્રિકા (પેપરલેટ) જેવું છે, જે સતત સૂચનો આપ્યા કરે. મનને ખરી રીતે વશ કરવું હોય તો એને જુદું જોવાનું, અને એ શું સૂચનો આપે છે એને જાણવાના. એને ગાંઠહું નહીં. જો આ વાત સમજાય તો મન વશ થઈ જાય.”

# જ્ઞાની વિથ ચુથ

**પ્રશ્નકર્તા :** જ્યારે હું ભણવા બેસું ત્યારે મન લાગે નહીં, અને ભણવા વિશેના નેગેટિવ વિચાર આવવા માંડે તો તેના માટે શું કરવું ?

**પૂજ્યશ્રી :** કશું નહીં. આપણે નવેસરથી ફરી ગોઠવવાનું. મન તો બતાડશે ! આપણે થોડું મનનું માનવાનું હોય? આપણે આપણા દ્યોય પ્રમાણે ચાલવાનું. ભણવું તો પડશે કે નહીં પડે? કે ભણણ વગર ચાલશે?

**પ્રશ્નકર્તા :** ભણવું પડશે.

**પૂજ્યશ્રી :** તો પછી મનનું સંભળાતું હશે? આપણે એને કહેવાનું “ગેટ આઉટ, ચૂપ!” ચલો ભણો. નિશ્ચય કરો. દાદા પાસે શક્તિ માંગો.



એટલે મનને ગાંઠવાનું નહીં. અને તું સરસ દસ મિનિટ અસીમ જ્ય જ્યકાર બોલ મોટેથી, દાદા ભગવાનનું નિદિદ્યાસન ગોઠવ. તો બહું સરસ એકાગ્રતાની શક્તિ વધશે, સરસ ભણાશે. ભણતર હોય તો પછી આપણાને દાદાની સેવા કરવા કામ લાગે ને ! ભવિષ્યમાં દાદાનું કામ કરવું છે ને આપણે?

**પ્રશ્નકર્તા :** હા.

**પૂજ્યશ્રી :** તો અત્યારથી સરસ ભણી લઈએ. ભણવાથી આપણી સમજણાનો, બુદ્ધિનો, આવડતનો વિકાસ થાય. ભણવામાં તો આપણી શક્તિ વધે છે, કે કે પ્રજ્ઞા આવે એને એટ એ ટાઈમ કેવી રીતે સોલ્યુશન લાવવું. ભવિષ્યમાં જીવનમાં પણ પ્રજ્ઞા આવશે, તો ત્યારે તરત સોલ્વ કરવાની આપણાને શક્તિ ઊભી થાય. એટલે એકાગ્રતાથી ભણી લેવું. અત્યારે ભણવાનો ટાઈમ છે આપણો.

**દસ મિનિટ અસીમ  
જ્ય જ્યકાર બોલ  
મોટેથી, દાદા ભગવાનનું  
નિદિદ્યાસન ગોઠવ. તો  
બહું સરસ એકાગ્રતાની  
શક્તિ વધશે.**

આપણે થોડું મનનું માનવાનું હોય?  
આપણે આપણા ધ્યેય પ્રમાણે ચાલવાનું.



# વોર ઓફ થૉટ્સ



ઘણી વાર એવું બને કે આપણે કરતા કંઈક હોઈએ અને અંદર વિચારો કંઈક જુદા જ ચાલતા હોય? અને એને કારણે મનની શાંતિ હણાઈ જતી હોય?

એક વ્યક્તિ ફેનના નવા બંગલાની પાર્ટીમાં જાય છે.

**બોલે છે**

ફાઈનલી તારો મોટો બંગલો લેવાનું ડ્રીમ પૂરું થઇ ગયું.



**મનમાં વિચારે છે**

કાશ મારી પાસે પણ આવો બંગલો હોત તો ! મારી પાસે તો ચાર જ બેડરમવાળો ફુલેટ છે.

રમેશભાઈ તમે મારાથી મોટા છો... પણ,  
મારા ગોગલ્સને લઈને મારી દરરોજ મજાક  
ઉડાવો છે એ હવે હું નહીં ચલાવી લઈ !

**બોલે છે**

મારે આમ રમેશભાઈ ઉપર અકળાઈ નહોતું  
જવું. એ મોટા છે પણ ફેન જેવા છે,  
આટલી મજાક તો કરે જ ને !”

**મનમાં વિચારે છે**



એક છોકરો  
મમ્મીના પોકેટમાંથી  
પૈસા ચોરી કરે છે.

**બોલે છે**

આજે તો ફેનસને પાર્ટી  
આપવી જ પડશે, મારી  
ઇમેજનો સવાલ છે.



**મનમાં વિચારે છે**

આ કપટ કરીને  
ચોરી કરવી એ તો બહુ ખોટું કહેવાય.  
મમ્મીને ખબર પડશે તો એમને કેટલું  
દુઃખ થશે !



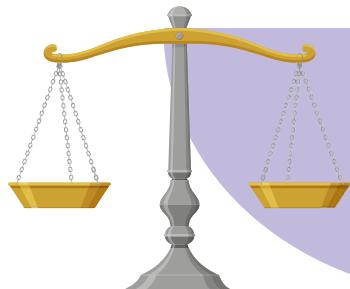
## મનમાં થતાં ધર્ષણાનું કારણ શું?

મન એટલે શું ? પૂર્વભવનો લઈને આવેલો તૈયાર માલ. પૂર્વભવે જે આપણું હતું, આપણું જે ગયા અવતારમાં હતું, તેનું એક્ઝેક્ટ સબસ્ટન્સ રૂપે છે. ત્યાં આપણે જેવા સંયોગો જોયાને, એવી શ્રદ્ધા બેઠી. આ સંસાર એટલે સમસરણ માર્ગ છે. તે માર્ગમાં દ્રવ્ય-ક્ષેત્ર-કાળ-ભાવ બદલાયા જ કરે છે, નિરંતર ! માર્ગ છે, એટલે ગયા અવતારમાં અગિયારમા માઈલમાં હો તમે, તો અગિયારમા માઈલમાં ત્યાં રણ જોયું એટલે મનમાં એવું નક્કી કર્યું કે એકાદ રૂમ હોય તો બહુ થઈ ગયું આપણે. પતરાંની હશે તોય ચાલશે. પછી બીજું નક્કી કર્યું કે કમાણી થોડીક હોય તો ચાલે, બસ. આપણો ખર્ચો નીકળવો જોઈએ. આવું નક્કી કર્યું.

અને પછી અત્યારે અહીં આગળ આવ્યા, સોળમા માઈલમાં. અહીં આગળ પાર વગરની હરેક વસ્તુ મળે, જોઈએ એવી મળે. અહીં લોક મોજશોખવાળાં જોયાં. પણ અત્યારે લઈને પેલું આવ્યો છે અને આજનું આ જ્ઞાન શું કહે છે કે ‘મોજશોખ કરવા જેવાં છે.’ પણ રૂમ તો એને એક જ મળી. જે નક્કી કરીને આવ્યો હતો ને, એ જ એને મળ્યું. એટલે એને આવું ને આવું કયાંથી આવ્યું પાછું ? તે પેલું ખૂંચ્યા કરે. એટલે આપણા નક્કી કરેલા પ્રમાણે મળે છે. અને જોડે જોડે નવું જ્ઞાન નવું નક્કી કરે છે. આ નવા જ્ઞાનને અને જૂના જ્ઞાનને ધર્ષણ થાય છે. પહેલાંની શ્રદ્ધા હતી ને આજની શ્રદ્ધામાં, એ બેમાં ધર્ષણ થાય છે. અને એનું જ નામ મનની અશાંતિ !

# મન વિશે જાણવા જોવું...

મન તો દૈવી હોવું જોઈએ. દૈવી મન એટલે અપકારી ઉપર ઉપકાર કરે તે. સામો આપણું ખાઈ ગયો હોય ને ઉપરથી આપણને મૂરખ કહેતો હોય. પણ જ્યારે તે સંયોગોમાં સપડાય ત્યારે દૈવી મનવાળો જ એને મદદ કરે. દૈવી મનવાળો દેવગતિ બાંધે.



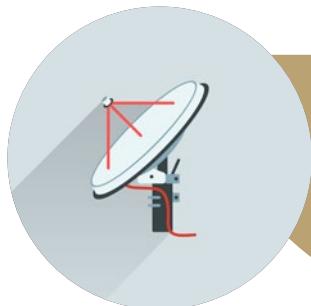
**મનનો સ્વભાવ કેવો ?** એને પોતાનાથી ઓછા સુખવાળાને બતાવીએ એટલે મનને વધારે સુખ લાગે કે પોતે વધારે સુખી છે.

સબકોન્સિયસ અને કોન્સિયસ માઈન્ડ કહે છે, તે બધું જ સ્થૂળ મન છે. સૂક્ષ્મ મનનું એક પરમાણુ પણ કોઈથી પકડી શકાય તેમ નથી. એ તો જ્ઞાની પુરુષનું જ કામ છે. કારણ કે તે જ્ઞાનગમ્ય છે.



**મનના રોગથી દેહના રોગ ઉત્પણ થાય છે.**

જેને પોતાના મનની જોડે કંઈ પણ એકતા છે તે બંધાયેલો છે.  
બંધન એટલે શું ? **મનથી બંધાવું તે.**



**મન રડારની પેદ કામ કરી રહ્યું છે.** મનનો નાશ કરવા જાય તો ‘એબ્સન્ટ માઈન્ડેડ’ થઈ જાય. એને કાઢવાનું ના હોય. મન ભય બતાડે ત્યારે ‘શુદ્ધાત્મા’ની ગુફામાં પેસી જવું.

#### મનોબળ :

વિલપાવર (મનોબળ) ઉપરથી આપણે ભવિષ્ય ભાખી શકીએ કે આ કામ થશે કે આ કામ નહીં થાય. એટલે જે કામ માટે વિલપાવર ના હોય તો એ કામ છોડી દેવું અને વિલપાવર હોય તો એ કામ પકડી રાખવું, તો એ કામને વહેલું-મોડું પણ થયે જ છૂટકો છે !

મનોબળવાળી વ્યક્તિને જોવાથી બહુ મનોબળ ઉત્પન્ન થાય, અને મનોબળ હોય તો જ કામ થાય. ગમે તેવા દુઃખ હોય તોય મનોબળવાળો માણસ તેને પસાર કરી નાખે. ‘હવે મારું શું થશે’ એવું એ ના બોલે.



**મનોરંજન :** મનોરંજન બે પ્રકારનાં. એક અધોગતિમાં લઈ જાય એવાં, આ સિનેમા અને એ બધા કુસંસ્કારો. અને સારા સંસ્કારવાળાં મનોરંજન હોય, તે ધર્મની વાતો થતી હોય કે ધ્યાનની વાતો થતી હોય, એ જરા ઊંચી ગતિમાં લઈ જનારાં, સારા સંસ્કારવાળાં, પણ એ મનોરંજન કહેવાય.

# ઓવર થિન્કિંગ



તૃષા રાત્રે પલંગમાં પડખા ફેરવતી હતી. સવારે જ્યારથી નીતા આંટી સાથે ફોન ઉપર વાત થઈ ત્યારથી તૃષાના મગજમાં નોન-સ્ટોપ વિચારો ચાલી રહ્યા હતા. એનાથી દૂર ભાગવા એ સવારથી જ ટીવીની સામે બેસી ગઈ હતી. જેટલી ઝડપથી મનના વિચારો ચાલતા હતા, એટલી જ ઝડપથી તૃષા ચેનલો ફેરવતી હતી. ત્યાં જ મમ્મી રસોડામાંથી બહાર આવ્યા.

“તૃષા ! બેટા થોડી ઉતાવળ છે, મને રસોઈમાં મદદ કર ને !”

“મમ્મી, તને ખબર છે ને બે દિવસથી મારો ડાબો હાથ દુઃખે છે.”

“કેટલી વાર કહ્યું વધારે પડતું ટેનિસ ના રમીશ...”

“કમ ઓન મમ્મી, હું લેફ્ટી નથી, રાઈટી છું. એનાથી કેવી રીતે દુઃખે? મને ખબર છે કેમ હાથ દુઃખે છે.”

“કેમ?” મમ્મીએ પૂછ્યું.

“ક...કંઈ નહીં.” ઝડપથી તૃષાએ ટીવી ઓફ કર્યું ને ઝમાં જઈને પલંગ પર સૂઈ ગઈ. ઓશીકું માથા પર મૂકીને કયાંયથી અવાજ કાનમાં ના જાય એમ સૂવાનો ટ્રાય કર્યો. અચાનક, નીતા આંટીની વાત એના કાને પડઘાઈ અને તૃષા અચાનક ઊભી થઈ ગઈ. આજે સવારે તેણે તેની ડૉક્ટર ફેન્ડ નિધિને ફોન કર્યો હતો ત્યારે તેના મમ્મી નીતા આંટીએ કહ્યું હતું,

“તૃષા બેટા, નિધિ હમણાં જ છોસ્પિટલ

જેટલી ઝડપથી મનના  
વિચારો ચાલતા હતા,  
એટલી જ ઝડપથી તૃષા  
ચેનલો ફેરવતી હતી.

ઇમરજન્સી વોર્ડમાં જઈને આવી, નહાવા ગઈ છે.”

“ઓહ, ઇમરજન્સી વોર્ડ ? અચાનક ?” તૃપાએ ફોન ઉપર જ પૂછ્યું હતું.

“હા, કાલે સાંજે પડોશમાં રહેતા અંકલને પેરાલીસીસ થઈ ગયો. અઠવાડિયાથી એમનો ડાબો હાથ દુઃખતો હતો. જો પહેલા નિધિને ખબર પડી હોત તો તરત દવા આપી દેત, ને આજે અંકલ બરી ગયા હોત ! કંઈ નહીં, એ આવે એટલે ફોન કરાવું.”

આ વાત સાંભળતા તરત જ તૃપાને દ્વાસકો પડ્યો. તરત ગુગલ ઉપર હાથના દુખાવા અને પેરાલીસીસ વર્ષેનું કનેક્શન શોધી નાખ્યું. અને ત્યારથી એના મનમાં વિચારોના વંટોળ શરૂ થઈ ગયા હતા.

“મારો ડાબો હાથ પણ કચારનો દુઃખે છે. કોઈ કારણ મળતું નથી. મને પણ પેરાલીસીસ નહિ થઈ જાય ને ? ના ના ... એવું કશું ના હોય. પણ આ પેઈન કિલર લઈને પણ કેમ મટતું નથી? આ નિધિ પણ જો ને, અત્યારે મારા માટે અવેલેબલ નથી. હું કોને પૂછું? મમ્મીને તો કાંઈ કહેવાય એવું જ નથી ! આઈ હોપ કંઈ નહીં હોય. હું નજામી ચિંતા કરું છું. પણ ... આ અંકલના બ્યુઝ પણ અત્યારે જ મળ્યા. આટલો કોઈન્સીડન્સ કેવી રીતે હોય?”

વિચારોને શાટ ડાઉન કરવા તૃપાએ નેટફલીક્સ ઉપર જઈને કલાકો સુધી બીજ-વોચિંગ કર્યું. તોય મન અશાંત જ હતું. બપોરે સૂવાનો ટ્રાય કર્યો પણ ઊંઘ જ ના આવી. સાંજ પડી તો તૃપાને થયું બહાર વોક કરી આવું. ચાલતા ચાલતા એક ફેન્ડ મળી ગઈ જોણે અંકલના પેરાલીસીસની વાતો ચાલુ કરી. તૃપા ત્યાંથી પણ ભાગીને ઘરે આવી ગઈ. ભયના

કારણે એની ભૂખ મરી ગઈ હતી. સાંજે જમ્યા વગર એ એના ઇમમાં સૂવા જતી રહી, અને અત્યારે એ પલંગમાં પડખા ફેરવતી હતી.

બીજા દિવસે ડૉક્ટરને બતાવ્યું, તો એમણે કહ્યું કે રાત્રે ડાબા પડખે સૂવાઈ ગયું હશે. કોઈએ બહુ દ્વારા ના દોર્યું. પણ તૃપાના મનમાં તો વારેવારે પેરાલીસીસના વિચારો જ આવ્યા કરતા હતા. દિવસો સુધી એને સૂનમૂન જોઈને એના મમ્મી તૃપાને એક દિવસ મોલમાં લઈ ગયા. ત્યાં અચાનક તૃપા બેભાન થઈને પડી ગઈ. તરત હોસ્પિટલમાં એડમિટ કરી.

ડૉક્ટર સાહિલે તૃપાના દિપોર્ટ જોઈને કહ્યું, “ઓકે ! હાઈપોકોન્ડરીઆસિસ કેસ.” (એટલે પોતાને કોઈ ભયંકર બીમારી હશે તેવા ભય અને ચિંતાથી થતો માનસિક રોગ.) તેમણે એ દિવસે દવા આપીને સારું થઈ જશે કહીને રજા લીધી. બીજા દિવસે જ્યારે ફક્ત એના મમ્મી હોસ્પિટલમાં હતા ત્યારે ડૉક્ટર ફરી તૃપાને મળવા આવ્યા. એમણે જોયું કે તૃપા ફરીથી નેટફલીક્સ ઉપર સીરીઝ જોઈ રહી હતી.

“હાઉં આર યુ ચંગ લેડી? ઓહ, બીજ વોચિંગ ?” તૃપાએ સંકોચ સાથે ફોન છૂપાવી દીધો.

ત્યાં અચાનક બહાર વાવાજોડા સાથે વરસાદ પડવાનો શરૂ થયો. મમ્મીએ ઉઠીને તરત બારી-બારણા બંધ કર્યો અને તૃપા પાસે જઈને બેઠા.

ડૉ. સાહિલે કહ્યું, “કેવું ને? બહાર વાવાજોડું આવે તો આપણે બારી-બારણા બંધ કરીને બેસી જઈએ. પછી ડર ના લાગે ને ? તો જ્યારે મનમાં વિચારોના વંટોળ આવે ને ભય લાગે, તો આપણા ઘરમાં ના પેસી જવાય ?”

તૃપાને ડૉ. સાહિલની વાતમાં રસ પડયો. એ વધું વિચારે એ પહેલા ડૉક્ટરે પોતાનો ફોન કાઢીને કહ્યું, “મને પણ જૂની ઇન્ડિયન એડ્સના વિડિયો જોવા બહુ ગમે, કાલે જ એક નવો જોયો. જુઓ બતાવું.” અને ચુંટ્યુબ ઉપર ડૉક્ટર સાહિલે એક પછી એક વિડિયો તૃપા અને તેના મમ્મીને બતાવ્યા. બદા ખડખડાટ હસ્યા. તૃપાને ઘણું હળવું ફીલ થયું.

“તો તૃપા, હવે આમાંથી શું ખરીદીશ ?”

“ખરીદી?” તૃપાને નવાઈ લાગી.

“હાસ્તો, આટલી બદી એડ જોઈ, હવે કંઈક તો ખરીદવાનું ને ?”

“એવું થોડું હોય ? એડ તો ખાલી જોવાની. બદી એડ જોઈને હું સીરીયસલી ખરીદવા જાઉં તો લૂંટાઈ જાઉં !”

“એકઝેક્ટલી તૃપા. ક્રેમ આ એડ જોઈને આપણે જવા દઈએ, એને સીરીયસલી નથી લેતા. તેમ આપણું માઈન્ડ પણ થોટ્સ ખાલી બતાવે છે. તો એને આપણે સીરીયસલી કેમ લઈ લઈએ છીએ? જોઈને જવા કેમ નથી દેતા ?”

“પણ કેવી રીતે ?” તૃપાને સવાલ થયો.

“ચાલ, તને એક સરસ વિડિયો બતાઉં” (ડૉક્ટરે કહ્યું)

**પ્રશ્નકર્તા :** મનમાં વિચારો તો ઘણી જાતના આવે છે. મન તદ્દન શૂન્ય તો થતું નથી. વિચારો તો આવ્યા જ કરે છે.

**દાદાશ્રી :** વિચાર તો, એ તો એવું છે ને, આ મન છે તે તમને ઇન્ફોર્મ (જાણ) કરે છે. આ સારું છે, આ ભયવાળું છે, આ આમ છે, તેમ છે, એવું એ એનો ધર્મ બજાવે છે. નહીં તો એ ભયની જગ્યાએ ના ઇન્ફોર્મ કરે તો એને માટે ગુનેગાર ગણાય. એમાં જેટલું તમારે ગ્રહણ કરવા જેવું લાગે એટલું ગ્રહણ કરવું ને બીજું છોડી દેવાનું. મન તો ધર્મ બજાવે છે.

આ અમે સાંતાકુળથી અહીં આગળ ટેક્ષીમાં આવતા હોય, ને કોઈ જગ્યાએ કોઈ ગાડીઓની અથડામણ થયેલી હોય ને, તો અમારું મનેય કહે કે ‘આગળ એક્સિસન્ટ થાય એવું છે.’ ત્યારે મેં કહ્યું, ‘ભઈ, અમે નોંધ લીધી. તારી વાત બરોબર છે. અમારે જાગૃત રહેવું જોઈએ.’ પછી બીજો વિચાર આવે કે ‘એવું કશું નથી કે કે તમને એક્સિસન્ટ કરાવે.’ ત્યારે

## જ્ઞાનીની વૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિએ



“  
**મનને છે તે કચ  
 કચ કરવાની ટેવ  
 પડેલી છે. આપણે  
 ગણતરીમાં જ  
 નહીં લેવાનું એને.  
 એક ગાંડો માણસ  
 પાછળ રહીને જતો  
 હોય, એ આપણું  
 શું કરવાનો હતો?  
 એના જેવું સમજુ  
 લેવાનું.**

આપણે એમ કહેવું કે ‘એ અમે નોંધ કરી.’ પછી આગળ બીજી વાત કરે. એને એવું કશું નથી કે તમને મારવા જ છે. મનનો એવો સ્વભાવ નથી કે એક જ વાત ઉપર બેસી રહે. તમે મનની તપાસ કરેલી એવી કે એ એક જ વાત પર બેસી રહે છે ?

**પ્રશ્નકર્તા :** ફર્યો જ કરે.

**દાદાશ્રી :** આપણે જો એક વાત પર બેસી રહીએ ને, તો એ બેસી રહે. નહીં તો આપણે કહીએ કે તારી વાતની નોંધ કરી લીધી. તો એ આગળની બીજી વાત કરે. અને આપણે કહીએ કે ‘ના, તારું કહેવું ખરું છે. હવે શું થશે ?’ તો પછી કલાકો સુધી ચાલ્યા કરે.

શાના શાના વિચાર આવે છે, એ ખબર પડે આપણને. મહીં મન બગડે કે ‘આજે તમારા સાસુ મરી જાય તો શું થાય ?’ ત્યારે કહીએ, ‘સમજુ ગયા અમે.’ પછી કહે, ‘તમારું મોત થાય તો શું થાય ?’ ત્યારે કહીએ, ‘એચ સમજુ ગયા. અને હવે ત્રીજી વાત કર આગળ.’ પાછું એવું હઉ બતાડે કે ‘કાલે મરી જઈએ તો આ બધાનું શું થાય ?’ ત્યારે આપણે કહીએ, ‘એ અમે નોંધયું.’

અરે, આટલી મોટી ઉમરેય શાદી કરવાની વાત કરે, એવું આ મનનું, કયારે કેવું કહે એ કહેવાય નહીં. પણ તે આપણે આમાં સાંભળીને કંઈ ગુસ્સે થવાની જરૂર શું ? રાંડવાનું હઉ કહે, ‘રંડાપો આવશે તો શું કરીશું ?’ ત્યારે કહીએ, ‘ભઈ, રંડચા ચાલને. હવે આગળની બીજી વાત કર ને !’ મનને છે તે કચ કચ કરવાની ટેવ પડેલી છે. આપણે ગણતરીમાં જ નહીં લેવાનું એને. એક ગાંડો માણસ પાછળ રહીને જતો હોય, એ આપણું શું કરવાનો હતો ? એના જેવું સમજુ લેવાનું.

વિચાર તો એની મેળે જ આવે છે, શું શું આવે છે, એને જોયા કરવાના, બસ. બીજું કશું નહીં. મનને એવું કશું નથી કે આમ જ બોલવું છે. તમે વાંકા થાવ તો એ વાંકું છે. એટલે નોટેડ ઇટ્સ કન્ટેન્ટ્સ (વિગતોની નોંધ કરી) એવું કહેવાનું. છા, નહીં તો કહેશે, ‘મારું માન નથી રાખતા.’ તારું માન પહેલું રાખવાનું, તો મન કંઈ દુઃખ દે નહીં.

વિડિયો જોઈને વૃષાને બધા જ પ્રશ્નોના જવાબ મળી ગયા.

# જ્ઞાની આશ્ર્યની પ્રતિમા



## દાદાનું મન



અમે બપોરે અટી વાગે સૂઈ ગયા હોઈએ ને સાડા ત્રણ વાગે ઊઠીએ ત્વારે મન મહીં અમને કહે, ‘હજુ તો હમણે જ સૂઈ ગયા છીએ ને આ હવે હમણે ને હમણે ઊઠવાનું ?’ પણ એનું કશું ચાલે નહીં. ‘ગેટ આઉટ. આ જો ભૂમ પાડવી હોય તો બીજે ઘેર જાવ.’ અમે મનનું સાંભળીએ નહીં. મન ના કહેતું હોય તોય સાંભળવા-કરવાનું નહીં. રેગ્યુલર (નિયમિત) એટલે રેગ્યુલર. તમે તો મનનું સાંભળો ને ? નહીં તો અમને કોણ પૂછનાર છે ? તમને બધાંને પૂછનાર છે, અમને કોણ પૂછનાર છે ? અમે કહીએ કે ‘આજે છ વાગે જાવ, સત્સંગ બંધ રખાવો’ તો બંધ રહે એ. પણ એવું કશું ચાલે નહીં.

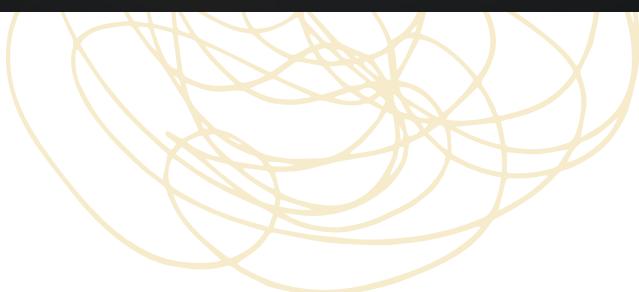
ઘણા ફેરા એવું અમને થાય કે ના જ ગમે. ખાવામાં અમને ના ગમે. પણ જે આવ્યું તે કરેકટ (બરોબર). ત્વારે મન શું કહે છે કે ‘સાંજે ફરી કહી દો.’ ત્વારે કહે, ‘ના. તે કશું કહેવાનું નહીં પાછું. જે બને તે ખાવ. અમારી પાસે ભીખ મંગાવડાવો છો ? એમાં જે બને એ ખાવ. ચૂપ !’ નહીં તો અમને કોણ પૂછનાર છે ? અમને જે મંગાવવું હોય તે મંગાવીએ ને અત્યારે આઇસ્ક્રીમ મંગાવીએ તોય કોઈ વાંધો ના ઊઠાવે, કે દાદાજી કેમ આમ કરે છે ?

# તीર्थकरनुं मन



तीर्थकरोनुं मन કેવું હોય છે કે આ પટેલોમાં ડિભાં ડિભાં આમ કરે છે ને, કસુંબામાં ‘રામ રામ’ કરે છે ને ! તે એક આવ્યો, ‘રામ રામ’ કરીને ગયો. બીજો આવ્યો, ‘રામ રામ’ કરીને ગયો. સ્થિર ના હોય એકુંય વિચાર, એક ક્ષણવારેય સ્થિર ના હોય. વિચાર આવે ને જાય, વિચાર આવે ને જાય પણ એક ક્ષણવાર બંધ ના હોય.

મહાવીર ભગવાનને ય મન હતું પણ એ મન કેવું ? જેમ આ ઘડિયાળમાં મિનિટનો કાંઠો હોય છે, એની મહીં પછી સેકન્ડનો કાંઠો હોય છે ને, અને એનાથી નાનામાં નાનો સમયનો કાંઠો ગોઠવ્યો હોય, એ સમયનો કાંઠો ફરે એવી રીતે એમનું મન ફર્યા કરે. એટલે કોઈ જગ્યાએ અટકે નથીં.



# Summer CAMP

2022



પ્રવૃત્તિઓ

જુહનદાટરમાં ઉપયોગી  
મુખ્યોન્ન સિંચન, સેસકરી મિત્રો  
જનાવામાં રાહાયરૂપ,  
આનંદમય વાતાવરણ,  
પોઝિટિવ અભિગમ,  
વ્યક્તિગત ધડતર

G N C  
જીાનીની છાયામાં

## Youth Boys

17 to 21 yrs

29<sup>th</sup> Apr - 1<sup>st</sup> May

₹ 600/-

Register via Akonnect App

OR visit below link:

<https://gncevents.akonnect.org/>

8155007480



## Youth Girls

17 to 21 yrs

13<sup>th</sup> - 15<sup>th</sup> May

₹ 450/-

To Register contact your Local

YMHT Coordinator

OR call on below number

079-35002154



ଓ જાયજેન્ટિક હોલ, ત્રિમંદિરની નીચે, સીમંઘર સીટી, અમદાવાદ-કલોલ હાઈવે, અડાલજ-૩૮૨૪૨૧.

# સમર ક્રેમ્પ - ૨૦૨૨

Center	Group A - 13 to 16 Boys		Group B-13 to 16 Girls	
	તારીખ	સંપર્ક	તારીખ	સંપર્ક
અમદાવાદ	૧૫ મે & ૨૧,૨૨ મે	૮૭૨૪૪૪૪૫૮૭	૧૧,૧૨ જુન	૮૮૭૮૦૩૭૦૯૮
અંકલેશ્વર	NA	NA	૪-૫ જુન	૬૦૪૮૦૩૦૪૯૦
બરોડા	૨૮ - ૨૯ મે	૮૮૮૦૭૭૨૯૬૭	૩૦ એપ્રિલ, ૧ મે	૮૪૨૮૭૯૫૦૩૨
ભર્યા	NA	NA	૧૧,૧૮ મે	૮૪૨૮૭૫૪૬૮૪
ભાવનગર	૧૫ મે	૮૯૮૭૮૭૮૮૯	NA	NA
ભુજ	૫ જુન	૮૭૨૫૨૦૧૯૫૩	૧,૨ મે	૮૪૨૮૮૨૧૮૮૨
દાહોદ	૨૮ મે	૮૪૨૮૮૦૪૭૪૭	NA	NA
ગાંધીધામ	૩ મે	૭૦૧૯૨૮૨૯૯૪	NA	NA
જેતપુર	૨૮ મે	૮૮૮૦૨૪૦૩૭	૪,૫ જુન	૮૯૫૨૧૮૯૧૫૦
જામનગર	૨૨ મે	૮૪૨૮૩૧૫૧૦૮	૨૮,૨૯ મે	૮૭૨૩૧૪૯૩૧૮
મહેસાણા	૮ મે	૮૧૪૦૭૨૪૧૨૪	NA	NA
મોરબી	NA	NA	૧ મે	૮૯૩૮૪૮૦૦૨૩
મુંબઈ	૨૧,૨૨,૨૩ મે	૮૮૨૦૫૮૭૧૨૮	TBA	૮૩૨૧૫૧૩૩૮૩
રાજકોટ	૨૧,૨૨ મે	૮૨૩૮૮૮૦૧૫૦	૨૮,૨૯ મે	૭૮૮૦૮૯૯૯૧૨
સુરત	૨૧,૨૨ મે	૭૩૪૮૮૮૮૪૬૫	૨૮,૨૯ મે	૮૯૦૧૨૯૧૦૨૪
સુરેન્દ્રનગર	૨૨ મે	૮૮૮૮૯૭૭૮૯૩	NA	NA
સીમંધર સીટી	૨૮,૨૯ મે	૮૧૫૪૦૦૭૪૮૦	૪,૫ મે	૦૯૮-૩૪૦૦૨૧૫૪

## Group E - ૧૭ થી ૨૧ વર્ષ બહેનો

સીમંધર સીટી	૧૩,૧૪,૧૫ મે	શુક્ર, શાની, રવી
-------------	-------------	------------------

## Group F - ૧૭ થી ૨૧ વર્ષ ભાઈઓ

સીમંધર સીટી	૨૮,૩૦ એપ્રિલ અને ૧ મે	શુક્ર, શાની, રવી
-------------	-----------------------	------------------

- (૧) સમરકેમ્પમાં ભાગ લેવા માટે આપના નજીકના સેન્ટર પર રજીસ્ટ્રેશન કરાવવું જરૂરી છે. રજીસ્ટ્રેશન ચાર્જ નોન રિફેન્ડબલ રહેશે.
- (૨) રજીસ્ટ્રેશન માટે બાળક/ચુવાનની ઉંમર અને ધોરણ પ્રમાણે જે વિભાગો પાડીને તારીખો નક્કી થઈ છે તે મુજબ થશે. જે તે સમર કેમ્પની તારીખના હ દિવસ અગાઉ રજીસ્ટ્રેશન બંધ કરવામાં આવશે. ત્યારબાદ રજીસ્ટ્રેશન માટે તત્કાલ ચાર્જ લેવામાં આવશે.
- (૩) સીમંધર સીટી સમરકેમ્પ માટે રજીસ્ટ્રેશન ત્રિમંહિર સંકુલના 'સ્ટોર ઓફ હેપીનેસ' પર સવારે ૧૦ થી બપોરનાં ૧૨ સાંજે ૪ થી હ દરમયાન જે તે સમરકેમ્પના ૫ દિવસ અગાઉ સુધી રજીસ્ટ્રેશન થઈ શકશે. આ રજીસ્ટ્રેશન ૫ એપ્રિલથી શારી થશે. સંપર્ક સૂત્ર ૦૯૮-૩૪૦૦૨૧૫૪

વર્ષ: ૬, અંક : ૧૨

સંપાદિત અંક : ૧૦૮

એપ્રિલ ૨૦૨૨

Date of Publication 22nd of every month

RNI No. GUJGUJ/2013/53113

Reg. No. G-GNR-310/ valid upto 31.12.2022

Licensed to Post without Pre-payment

No. PMG/HQ/104/2020-2022

valid upto 31.12.2022

Posted at Adalaj Post Office on

22nd of every month

# કવિતા

ચારની ચોકડીએ ચકરાવે ચડાવ્યો સંસાર...  
એ ચાર મન, બુદ્ધિ, ચિત અને અહંકાર...

ચાલો એમાંથી મનની કરીએ આજે વાત...  
અભિપ્રાય છે પિતા મનના ભાષા છે માત...

આમતેમ માંકડા જેમ મન મારે રાખે ગુલાટ...  
ન ફાવે એને ધ્યેય તરફની સરળ સીધી વાટ...

મનોરંજનથી મનોબળ ઘટતા થયા છો નબળા...  
શાનીને જોતા મનોબળ વધે કામ થાય સધળા...

પેમ્પલેટ જેવું મન તમને ખાલી કરે છે જાણ...  
જોઈ, જાણી જવા દો, ન લાગે વિચાર બાણા...

દાદા પાસે તો ચાલે નહીં, મન ઉભે કરી પ્રણામ...  
'ચુપ' કહી બેસાડી દે, રાખે તાબામાં આમ...

સેવક તરીકે એની પાસે કલ્યાણના કામ  
કરાવીએ...  
નહીં કે આપણે મનના નચાવીયા નાચ નાચીએ...

## અક્ષમ યુથના સભ્યો માટે સૂચના

૧. આપનું લવાજમ પૂરું કર્યારે થાય છે, તે કઈ રીતે જાણશો ? આપના આવેલ અક્ષમયુથના કવરના એડ્રેસ લેબલ પરના મેબરશીપ નંબરના છેલ્લા ૪ અંક તપાસો. દા.ત. YGFT555/08-2028 એટલે તમારું લવાજમ ઓગાષ - ૨૦૨૮માં પૂરું થાય છે.

અક્ષમયુથ ઇન્યુઝલની વિગત (લવાજમ અને સંપર્કસૂશ) 'સંપાદકીય' પેજ પર આપેલ છે.

૨. જો આપને કોઈ મહિનાનું અક્ષમયુથ ન મળે તો ફોન નં. 8155007500 પર નીચેની વિગતો **SMS** કરવો.

૧) કાચી પાવતી નંબર અથવા ID NO. 2) પાકુ એડેસ-પીન કોડ સહિત ૩) જે મહિનાનું મેળેજિન નથી મળ્યું એ મહિનો.

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.