

अक्रम यूथ

अक्टूबर 2018 | हिन्दी

दादा भगवान परिवार

₹20

दादाश्री ने कहा है कि अगर आध्यात्मिक मार्ग पर चलना चाहते हैं तो तीन आदतें संपूर्ण वर्ज्य हैं।

- माँसाहार।
- शराब या अन्य किसी भी प्रकार का नशा।
- व्यभिचार (अणहक्कु के विषय)

बनो
शाकाहारी





"मैं कौन हूँ" और "वास्तव में इस जगत् को कौन चलाता है" यह जानना ही अध्यात्म कहा जाता है। अध्यात्म, जीवन को समभाव की ओर ले जाता है। अध्यात्म अर्थात् खुद को पहचानकर ऐसा जीवन जीना ताकि एक भी कर्म नहीं बँधे, क्योंकि अच्छे या बुरे कर्म हमें बंधन में डालकर मोक्ष में नहीं जाने देंगे।

दादाश्री ने कहा है कि यदि आध्यात्मिक मार्ग पर चलना चाहते हैं तो 3 आदतें संपूर्ण वर्ज्य हैं। शराब या अन्य किसी भी प्रकार का नशा, माँसाहार और तीसरा व्यभिचार (अणहक्कु के विषय)।

इस अंक में हम माँसाहार से क्यों दूर रहना चाहिए, उसके कारणों को गहराई से समझेंगे। यह भी समझेंगे कि माँसाहार किस तरह से अध्यात्म के लिए बाधक है। हमारे आध्यात्मिक ध्येयों में माँसाहार इतना अवरोधक क्यों है कि दादाश्री माँसाहारियों के मोक्ष की जिम्मेदारी भी नहीं लेते? इस अंक में इसे भी समझेंगे।

युवाओं के मन में कई प्रश्न हैं, उदाहरण के तौर पर "हमें अंडे खाने चाहिए या नहीं?"

"जीने के लिए हिंसा तो करनी ही पड़ती है, तो वनस्पति और प्राणियों के जीवन में क्या फर्क है?"
वगैरह।

हमें आशा है कि आपको अपने प्रश्नों के जवाब मिलेंगे और शाकाहार लेने की आध्यात्मिक अंतर सूझ मिलेगी।

-डिम्पल मेहता

वर्ष : ६, अंक : ६
अखंड क्रमांक : ६६
अक्टूबर २०१८

संपर्क सूत्र :

ज्ञानी की छाया में,
त्रिमंदिर संकुल, सीमंधर सिटी,
अहमदाबाद-कलोल हाइवे,
मु.पो. - अडालज,
जिला : गांधीनगर-३८२४२१, गुजरात
फोन : (०७९) ३९८३०१००

email: akramyouth@dadabhagwan.org
website: youth.dadabhagwan.org
store.dadabhagwan.org/akram-youth

संपादक : डिम्पल मेहता

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.

© 2018, Dada Bhagwan Foundation.
All Rights Reserved

अनुक्रमणिका

04 ज्ञानी विद यूथ

06 अजीव खा ही नहीं सकते

08 भगवान महावीर

10 ज्यादा नुकसान किसमें

12 अंडे के अंदर का जीवन

14 अनुभव

16 गलत मान्यताएँ

20 दादाश्री के पुस्तक की झलक

22 शाकाहारी दिन



ज्ञानी कहते हैं...

प्रश्नकर्ता : दादाश्री ने मोक्ष मार्ग के तीन बाधक कारण कहे हैं 1) परस्त्री 2) शराब 3) माँसाहार। तो माँसाहार के बारे में पूछना था कि माँसाहार को इतना जोखिमभरा क्यों कहा है कि दादा इसकी गारन्टी नहीं लेते?

दादाश्री : किसी जीव को दुःख देकर मोक्ष में जा सकते हैं क्या?

प्रश्नकर्ता : नहीं।

दादाश्री : किसी भी जीव के अहंकार को अगर ठेस लगे तो भी उसे दुःख लगता है, तो माँसाहार में तो उसे पूरा काट डालते हैं। चिकन को अगर पकड़ेंगे तो वह बचने के लिए भागेगा या नहीं?

प्रश्नकर्ता : हाँ।

पूज्यश्री : और अगर हमें हमारे हाथ पर ब्लेड से काटना हो तो हिम्मत होगी? शरीर पर अगर आलपीन चूभानी हो, तो हिम्मत होगी?

प्रश्नकर्ता : नहीं।

पूज्यश्री : किसी भी जीव को मारना नहीं चाहिए। उसे कितना दुःख होगा? उसे खून निकलेगा जब बकरों की गरदन काटते हैं तब कितना खून निकलता है, वे तड़पकर कैसे छटपटाते हैं। तो क्या किसी भी जीव को दुःख देकर हमारा मोक्ष हो सकेगा? किसी जीव को मारकर उसके शरीर के टुकड़े करके खाने से कोई कैसे सुखी हो सकता है? उसके साथ हिसाब में बँध जाते हैं, बैर बंध जाता है। वह जहाँ भटकेगा वहाँ हमें भी खींच ले जाएगा। तो फिर मोक्ष की बात ही कहाँ रही? किसी को भी दुःख नहीं देना चाहिए। अपने पेट की भूख मिटाने के लिए किसी की हिंसा की जाती होगी? हमारा शरीर नॉनवेज खाने के लायक ही नहीं है। नॉनवेज खाने वालों के दाँत, नाखून अलग

ही होते हैं। खाने का तरीका अलग रहता है। वे सारी जिंदगी नॉनवेज ही खाते हैं। शेर को कभी दाल-चावल खाते हुए देखा है क्या? शेर ने कभी पिज्जा और रोटी ऐसा सब खाया होगा क्या?

प्रश्नकर्ता : नहीं।

पूज्यश्री : वे खाएँगे ही नहीं। नॉनवेजिटेरियन अलग तरह के होते हैं। जिस जीव को नुकसान पहुँचाते हैं उस जीव के गुनाह के हिसाब में आप बंध जाते हैं। ये सारे जीव तो भटकेंगे, उनके साथ आप भी खींचे चले जाएँगे।

पूज्यश्री : कार के शीशे पर अगर कचरा, धूल चिपकी हो तो आपको कार चलाने में मज़ा आएगा?

प्रश्नकर्ता : नहीं।

पूज्यश्री : कुछ भी दिखाई नहीं देगा और गाड़ी को ठेक देंगे। ठीक उसी तरह यहाँ भी आवरण है, इस आवरण के कारण ग्रास्पिंग पावर खत्म हो जाता है। आवरण के कारण उसकी आध्यात्मिक सूझ खत्म हो जाती है। हिताहित का भान नहीं रहता। किसी भी जीव को नुकसान पहुँचाकर हम सुखी कैसे हो सकते हैं?

प्रश्नकर्ता : दादा की किताब में ऐसा लिखा था कि माँसाहार करने से आध्यात्मिक बुद्धि खत्म हो जाती है। आध्यात्मिक बुद्धि अर्थात् क्या?

पूज्यश्री : अध्यात्म समझने की दृष्टि, शक्ति। आत्मा अविनाशी है, देह विनाशी है। इस देह के सुखों से पर जाना है, कषाय से भी पर जाना है। आत्मा के अनुभव तक पहुँचना है। कषाय दशा की ओर जाने से बहुत बड़ा अंतराय आएगा। आवरण आएगा। ऐसे आवरण आएँगे कि स्पीरिच्युअल ग्रास्पिंग खत्म हो जाएगी। अगर ज़रूरत से ज्यादा खा लिया हो, तो पढ़ाई करने में मज़ा आएगा?

प्रश्नकर्ता : नहीं।

पूज्यश्री : श्रीखंड और पूरी दबाकर खाया हो तो फिर पढ़ाई में एकाग्रता नहीं रहती न! तो यह भी

(माँसाहार) भी भारी (हेवी) आवरण लाने वाला है। 300 फीट की दूरी का दिखाई दे रहा हो और आवरण आने से 30 फीट दूर का ही दिखाई देता है। आगे का दिखाई देना बंद हो जाता है। इससे सूक्ष्म में ऐसा आवरण आ जाता है कि किसी में आत्मा देखकर उसको नुकसान पहुँचाते हैं, हिंसा करते हैं, दुःख देते हैं। पाशवता ही है न! साँप मेढक को पकड़ लेता है, मेढक छटपटाता है फिर भी साँप उसे नहीं छोड़ता। जब वह मर जाता है तब उसे निगल जाता है। तो बोलो, हमारे सुख के लिए हमारी भूख मिटाने के लिए, किसी जीव को मार दें तो कितना बड़ा गुनाह लगेगा। खाने के लिए अन्य कई सारी चीज़ें मिलती हैं। दाल-चावल, रोटी-सब्ज़ी सब खाओ आराम से। लड्डू खाओ, पिज्जा खाओ। जीभ के स्वाद के लिए जो पूरण किया होगा उसका गलन होकर, दूसरे दिन संडास में जाएगा और गुनाह हमें लगेगा। जैसे, बर्फ की चोरी की तो बर्फ तो बचा नहीं और चोरी का गुनाह लग गया। माँसाहार में भी हिंसा का गुनाह लगा और सुख तो टिका नहीं। अर्थात् भूख मिटाने के कई उपाय हैं। जो खाना है खाओ लेकिन हिंसा से छूटो।

प्रश्नकर्ता : ज्ञान लेने से कुछ इफेक्ट होगा वह... यह सब जो खाया हो।

पूज्यश्री : इसमें आपकी विवेक बुद्धि उत्पन्न नहीं होती, आपके पास दिल नहीं है कि अरे! इस जीव को नुकसान पहुँच रहा है। वह छटपटा रहा है, रो रहा है, उसे डर लग रहा है, दर्द हो रहा है, उसे हम दुःख दें तो इसे मानवता कैसे कहेंगे? मानवता ही नहीं है। भैसे को जब काटते हैं न, तब वह भागने लगता है तो पाँच-पाँच, छः छः लोग उसे पकड़कर खींचते हैं। वह भागता है, छटपटाता है बेचारा कि मुझे बचाओ, मुझे छूटना है। वह सहन नहीं हो पाता। उसे काटते हैं तब खून निकलता है, तब ये खुश होते हैं कि एक ही झटके में हलाल कर दिया। अतः यह सब जोखिमभरा है।

अजीव खा ही नहीं सकते।

प्रश्नकर्ता : तो फ्रूटस् (फल) खा सकते हैं?

दादाश्री : सारे फ्रूटस् खा सकते हैं। इसमें दो राय ही नहीं है। फ्रूट तो सब से अच्छी चीज़ है।

उसमें कोई दखल कर ही नहीं सकता। यह तो जहाँ दखल की ज़रूरत है, वहीं दखलंदाजी की है।

प्रश्नकर्ता : अर्थात् आप यह कहना चाहते हैं कि फल में भी जीव है?

दादाश्री : हाँ सभी में है। हाँ, उसमें एकेन्द्रिय है। जिसे खा सकते हैं, वे सारे जीव हैं। बिना जीव वाली अजीव चीज़ें खा ही नहीं सकते। जानवर भी अजीव नहीं खा सकते। गाय-भेंस कोई भी अजीव नहीं खाते।

प्रश्नकर्ता : इंसान को तो फिर कुछ खाना ही नहीं चाहिए, कुछ खा ही नहीं सकते?

दादाश्री : खाना चाहिए! लेकिन खाने में भी विवेक रखा है कि जो भी एकेन्द्रिय जीव है और जो हलन-चलन नहीं करते, जिन्हें दर्द नहीं होता, उन्हें आप खाना। इससे क्या फायदा होगा कि आपने गेहूँ, चावल, बाजरी, सब पीसकर अच्छा खाना बनाकर खाया तो ये जीव मर गए उसका क्या? तो खाकर आपने भगवान की ओर का जो अध्यात्म मार्ग पकड़ा, उससे आपको पचास रुपए का फायदा हुआ, तो दस रुपए उसके और चालीस आपके। यानी जो जीव मर गए उसमें दस रुपए का नुकसान हुआ। और वे जीव अन्न की गति में जाएँगे। अर्थात् यह क्रम बनाया हुआ है।

सब से उच्च आहार कौन सा?

आहार में सब से उच्च आहार कौन सा है? एकेन्द्रिय जीवों का! जो मोक्ष में जाना चाहते हैं उन्हें दो इन्द्रियों से अपर के जीवों का आहार करने का अधिकार नहीं है। अतः दो इन्द्रियों से ज्यादा इन्द्रियों वाले जीवों की जिम्मेदारी हमें नहीं लेनी चाहिए क्योंकि इन्द्रियों के हिसाब से पुन्य की ज़रूरत है, व्यक्ति का उतना पुन्य खर्च हो जाता है।

खुराक का समझ शक्ति से संबंध

फलाहारी जीवन सब से अच्छा कहलाता है। फलाहारी, यानी जो व्यक्ति फलों पर जीवित है, उसमें ज़बरदस्त समझ की शक्ति होती है। फलों पर अगर नहीं रह सकता हो और अन्न खाता हो, प्योर वेजिटेरियन (शुद्ध शाकाहारी) हो, अंडे नहीं खाता हो, आलू नहीं खाता हो, तो अन्य लोगों की तुलना में उसकी समझ शक्ति उत्तम प्रकार की रहती है। आलू और ऐसा सब खाता हो तो समझ शक्ति कम होती जाती है। माँसाहारी की तुलना में अंडे खाने वाले की समझ शक्ति फिर भी अच्छी रहती है। फिर बारी आती है माँसाहारी की, फिर जो मनुष्य का माँस खाता है, ये अंतिम प्रकार के हैं। यानी जो मनुष्य का माँस खाता है वह सब से खराब है। उसे जानवर ही कह सकते हैं और जो जानवर का माँस खाते हैं, वे हाफ (आधे) जानवर कहलाते हैं। पाशवता, मनुष्य तो है लेकिन पाशवी है।



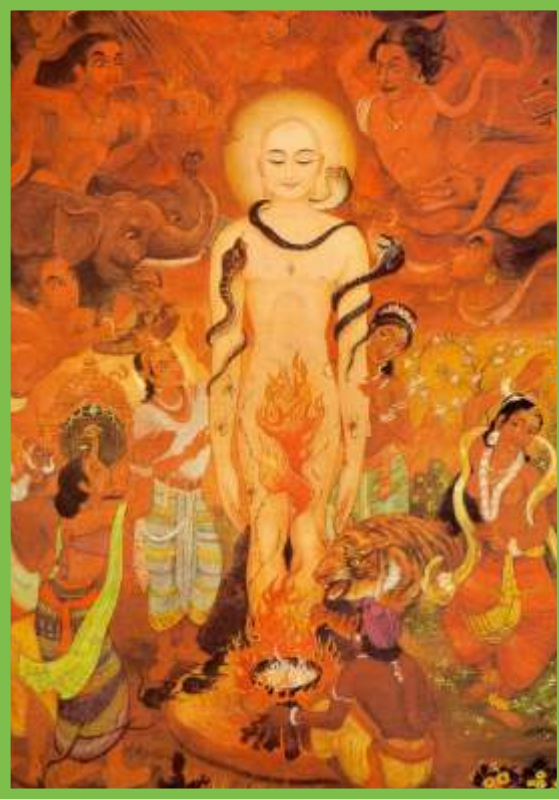
भगवान महावीर

क्या आप भगवान महावीर एवं संगमदेव की कहानी से वाकिफ हैं? वह कहानी यहाँ संक्षिप्त में प्रस्तुत की गई है।

एक बार भगवान महावीर पेघल गाँव के बाहर, पेघल बाग में स्थित पोलस मंदिर में एक खास प्रकार का रात्रि ध्यान कर रहे थे। ध्यान में उनकी तल्लीनता की पराकाष्ठा देखकर इन्द्रदेव के मुख से उद्गार निकल पड़े, "हे वर्धमान प्रभु, आप महान हैं। आज आप एक स्वस्थ, संयमी, शांत, शूरवीर, दिव्य तपस्वी की तरह दिखाई दे रहे हैं।" इन्द्रदेव की सभा में संगम नामक देव, नाशवंत मानवी की प्रशंसा से चिढ़ गए। उन्होंने भगवान महावीर का ध्यानभंग करने का निर्णय किया।

उन्होंने एक भयानक तूफान बुलाया और क्षणभर में भगवान महावीर रेत के ढेर में विलीन हो गए। फिर भी भगवान अपने निश्चय में अडिग रहे और उन्होंने आँखें भी नहीं खोली। जैसे ही यह तूफान थमा तो चींटियों का एक समूह उमड़ पड़ा। भगवान महावीर का पूरा शरीर डंक मारने वाली चींटियों से ढँक गया। फिर मच्छरों ने उनके शरीर पर हमला किया। इसके बाद दीमक द्वारा भयानक आक्रमण हुआ। उनके शरीर पर बिच्छू घूमने लगे और उन्हें जहरीले डंक मारने लगे। इसके बाद नेवले, नाग और बड़े-बड़े चूहों ने उन पर आक्रमण किया।

ये सब होने के बाद एक सफेद हाथी आया और भगवान महावीर को अपने तीक्ष्ण दाँतों से मारने लगा। उसने भगवान महावीर को कुचलने के लिए अपनी सूँढ़ से उठकर ज़मीन पर पटका। फिर





एक शेर ने अपने तीक्ष्ण नाखूनों से भगवान महावीर पर हमला किया।

जब ये सारे दर्दनाक शारीरिक एवं मानसिक दुःख भगवान महावीर को चलित करने में सफल नहीं हुए तब संगमदेव ने एक अलग प्रकार का अभिगम अपनाया। उन्होंने भगवान महावीर की पत्नी त्रिशला देवी और पुत्र सिद्धार्थ के रोते हुए और आक्रंद करते हुए हूबहू भ्रामक रूप उत्पन्न किए। लेकिन ये भी भगवान के पौलादी संकल्प को छेद नहीं पाए। इसके बाद संगमदेव भगवान महावीर के चरणों के पास अग्नि जलाकर खाना बनाने लगा। इसके बाद संगमदेव ने पक्षी पकड़ने वाले शिकारी का रूप धारण करके भगवान के मस्तक पर अनेक पिंजरे लटका दिए। पिंजरे के बीच के हिस्से में से पक्षी अपने नाखून और चोंच से भगवान को मारने लगे।

अब संगमदेव ने सुसज्जित परियों की रचना की, जो अपनी विषयासक्त शारीरिक चेष्टाओं से भगवान महावीर को आमंत्रित करने लगी। संगमदेव ने कामवासनापूर्ण वातावरण खड़ा किया लेकिन भगवान फिर भी चलित नहीं हुए।

और ज्यादा जुल्म ढाने का प्रयत्न करने वाले संगमदेव को इन्द्रदेव ने कहा, "इतने सारे जुल्मों के बावजूद उनका कोई प्रत्याघात नहीं है। आप किसी भी प्रकार से उनका ध्यानभंग नहीं कर पाएँगे।" भगवान महावीर ने इन्द्रदेव से संगमदेव को रोकने के लिए मना किया, क्योंकि वे जानते थे कि ये उनके पिछले कर्मों का हिसाब चूकता हो रहा है और अब वे कर्म खत्म हो रहे हैं।

क्या आप जानते हैं कि भगवान महावीर को इन सारी यातनाओं से क्यों गुज़रना पड़ा? पिछले असंख्य जन्मों में भगवान महावीर ने अनेक जीवों को दुःख देकर, मारकर ऐसे पापकर्म बाँधे थे। इसलिए मोक्ष जाने से पहले इन सभी पापकर्मों को खत्म करना था। अपने पूर्वभव के कर्मों का हिसाब पूरा किए बिना कोई भी व्यक्ति मोक्ष में नहीं जा सकता। इस संसार में किसी भी प्रकार से दूसरों को दुःख देने से पापकर्म बंधते हैं। माँसाहार करने के कारण भगवान महावीर को असंख्य जन्मों तक नर्क में रहना पड़ा था।

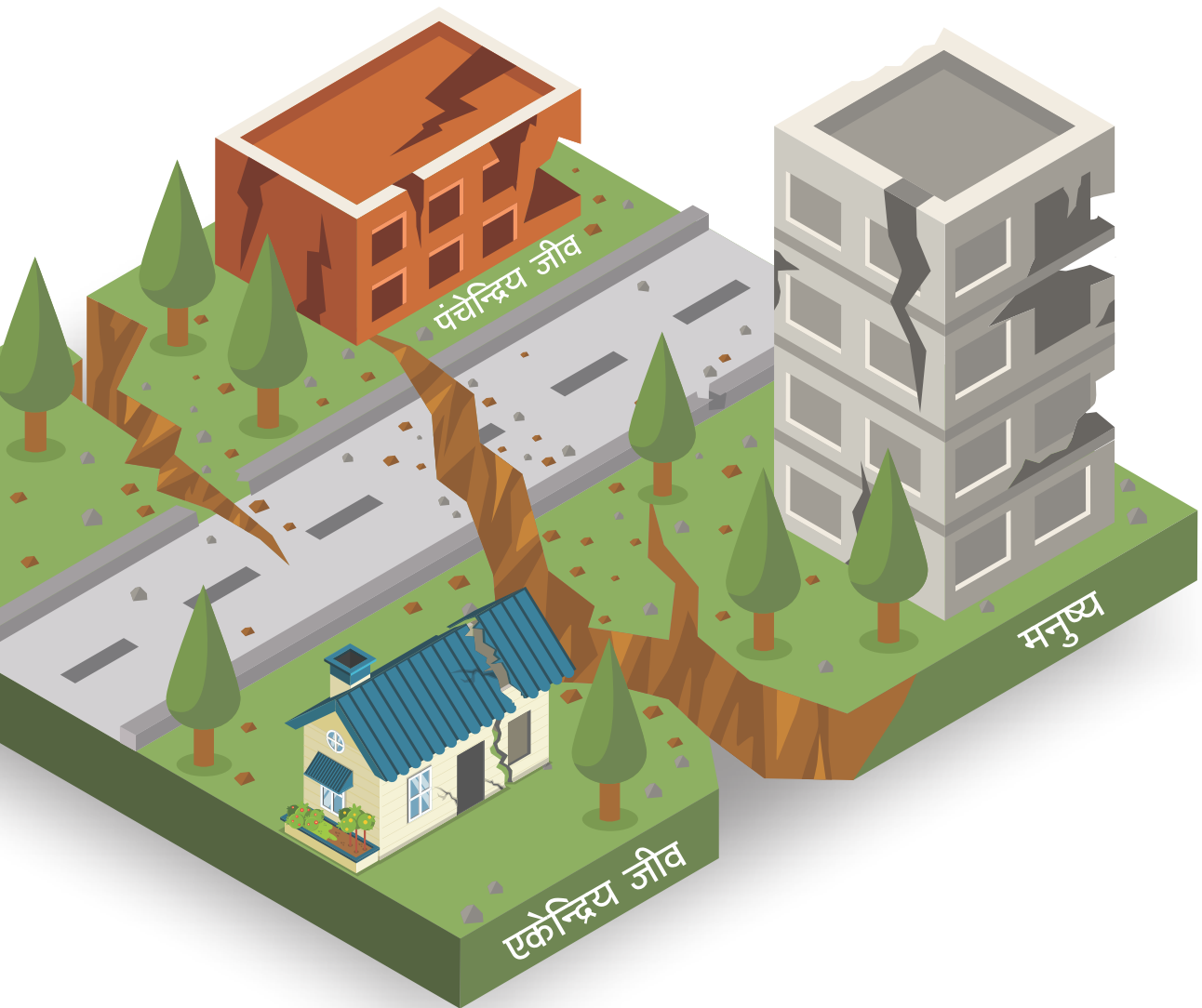
इसे आसानी से समझने के लिए न्यूटन का तीसरा नियम याद करो।

हर एक क्रिया के विरुद्ध उतनी ही प्रतिक्रिया है।

अर्थात् हर एक क्रिया-प्रतिक्रिया में (व्यवहार में) उसके दोनों पात्रों-पदार्थों पर दोनों ओर की शक्तियाँ असरकारक काम करती हैं।



ज्यादा नुकसान किसमें ?




जय सच्चिदानंद दोस्तों,

मान लो आपकी एक ओर 10-15 इंचों को लगाकर एक छोटा सा घर बनाया है।

दूसरी ओर पाँच मंज़िल का आलिशान घर बनाया है। जिसमें मुख्य सुविधाओं के साथ इन्टिरियर एवं अन्य बहुत सारी सुविधाएँ हैं।

अब आपको इन दोनों घरों को तोड़ गिराना है।



प्रश्न 1 : 10-15 इंटों से बनाए गए घर को तोड़ने से कितना नुकसान होगा?

प्रश्न 2 : इन्टिरियर किया हुआ पाँच मंजिल का घर तोड़ने से कितना नुकसान होगा?

आपका जवाब यही होगा कि यह तो बिल्कुल आसान है! 10-15 इंटो वाले घर का नुकसान 100 रुपए और पाँच मंजिल वाले घर का नुकसान बाज़ार में चल रहे भाव के अनुसार 1.5 से 2 करोड़ रुपए होगा।

अब, अगर इसी परिस्थिति की तुलना हम आहार प्रणालि के साथ करें, तो 10-15 इंटों से बनाया हुआ घर एकेन्द्रिय जीव है और पाँच मंजिल का घर पंचेन्द्रिय जीव है।

अर्थात् अगर हम पंचेन्द्रिय जीवों को खाएँगे तो करोड़ रुपए का नुकसान और अगर एकेन्द्रिय जीवों को खाएँगे तो 100 रुपए का नुकसान होगा।

दूसरी बात यह कि अध्यात्म में बहुत आवरण आने से अध्यात्म का ग्रार्स्पिग पावर कम हो जाएगा।

सारे जीव बैर बाँधेंगे और हिंसा का गुनाह लगेगा।

दादाजी कहते हैं कि जिन जीवों में माँस, पीब न हो, उन्हें खाने की भगवान ने छूट दी है।

यह हमारे पर निर्भर है कि हम ज्यादा नुकसान करना चाहते हैं या कम।



अंडे के अंदर का जीवन



पहला दिन

1

अंकुरण के लिए प्लेट अंडे के अंदर का पीला हिस्सा, माँस पेशियाँ बनने की शुरुआत हो जाती है।



दूसरा दिन

2

हृदय, हृदय की रचना और हृदय धड़कने लगता है।



8

आठवाँ दिन

पंख बनने की शुरुआत होती है।



7

चोंच बनना



दसवाँ दिन

10

पंजों का विकास शुरू हो जाता है।



बारहवाँ दिन

12

पैरों पर पपड़ी जमना शुरू हो जाता है।



पंद्रहवाँ दिन

आंते पेट में चली जाती

कई लोग ऐसा मानते हैं कि शाकाहारी लोग अंडे खा सकते हैं क्योंकि अंडे में जीव नहीं रहता है। लेकिन अगर दी म सोचो जब कोई बाज़ार में अंडे खरीदने जाता है तब वे कितने दिन के होंगे? पहले दिन से ही अंडे में जीव आ चु शाकाहारी नहीं बल्कि



तीसरा दिन

3

रक्तवाहिनियों का विकास, पूँछ बनने की शुरुआत।



चौथा दिन

4

अंगों का विकास होने लगता है जैसे कि आँखें, दिमाग।



सातवाँ दिन

6

छठा दिन

जारी रहता है।

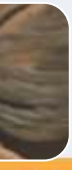
चोंच बनने की शुरुआत।



5

पाँचवा दिन

अंगों का विकास, कोहनी, घूटने।



15

सत्रहवाँ दिन

17

हैं।

सिर दो पैरों के बीच आ जाता है।



इक्कीसवाँ दिन

21

अंडे से बाहर निकलता है।



बाईसवाँ दिन
बच्चा।

ई तस्वीरों में हम देख सकते हैं कि मुर्गी के बच्चे का जीवन, जिस दिन मुर्गी अंडा देती है तभी से शुरू हो जाता है। का होता है, यानी अंडे खाने का मतलब है उसके अंदर के गर्भ की हत्या करना। यह साबित हो जाता है कि अंडा माँसाहारी खुराक है।

अनुभव



एक बार सत्संग के लिए मुझे फोरेन (विदेश) जाना पड़ा। वहाँ पहुँचकर देखा कि सत्संग के लिए कॉलेज में पढ़ने वाली युवा लड़कियाँ ही थीं। उनमें से एक लड़की, ने मुझे पूछा कि "भाई, जिस अंडे में से बच्चे का जन्म होने वाला नहीं है, ऐसा अंडा खाने में क्या हर्ज है?" मैंने कहा, मैं इस बारे में (इस तरह के अंडे के बारे में) कुछ नहीं जानता, लेकिन ऐसा होता नहीं है। तब उन लोगों ने बताया कि ऐसे अंडे में से मुर्गी बन ही नहीं सकती, पूरी जिंदगी रखो तो भी नहीं बनेगी। उसे इन्क्यूबेट करो (मुर्गी अंडे को सेती है ऐसे कृत्रिम सेने से भी)? तो भी उसमें से बच्चा नहीं बनेगा क्योंकि वह अनफर्टिलाइज्ड (अफलित) अंडा है इसलिए उसमें से बच्चा नहीं बनेगा।

मेरे पास इस बारे में कोई जानकारी नहीं थी इसलिए मैं दुविधा में पड़ गया, फिर भी मैंने उन्हें समझाने का प्रयत्न किया लेकिन वे सारी तो शार्प कॉलेजियन गर्ल्स (कॉलेज में पढ़ने वाली तेज लड़कियाँ) थीं इसलिए उन्होंने मेरी दलीलें चलने नहीं दीं। लेकिन मौके पर ही नीरू माँ की आवाज़ सुनाई दी कि "क्या चल रहा है?" ऐसा कहते हुए नीरू माँ वहाँ आ पहुँची। मैंने उन्हें प्रश्न सुनाया।

प्रश्न पूछने वाली लड़की से नीरू माँ ने पूछा कि "बेटे तू बिना जीव वाला खाना खा सकती है?" उसने कहा कि "बिना जीव वाला खुराक नहीं कहा जाता।"

"तो फिर पक्का हो गया न कि अंडे में जीव था?" ऐसा कहकर नीरू माँ ने पक्का करवा लिया। लड़की ने कहा कि "हाँ पक्का।"

नीरू माँ ने उससे पूछा कि पंचेन्द्रिय में से पंचेन्द्रिय जीव का ही जन्म होगा या एकेन्द्रिय जीव का? चाहे फर्टिलाइज्ड हो या अनफर्टिलाइज्ड। उसने कहा कि "फाइव इन्द्रियाज (पाँच इन्द्रियों वाला)"

फिर नीरू माँ ने समझाया कि जिस जीव को हमने पंचेन्द्रिय कहा, उस पर ऐसा आवरण ला दिया होता है कि उसमें से बच्चा बाहर नहीं निकल पाता। उदाहरण के तौर पर, कई बहनें अपना गर्भ संशोधन करने के लिए या डी.एन.ए. सेट करने के लिए देती हैं। उसमें से बच्चा नहीं बनेगा लेकिन था तो वह पंचेन्द्रिय जीव ही न? जीव होगा तो ही उसका विकास हुआ होगा।

ऐसा कहकर नीरू माँ ने फिर से बात का सार समझाते हुए कहा कि अगर जीव हो तो ही तू खा सकेगी। लोहा-लकड़ा नहीं खा सकते। दूसरा यह कि अगर जीव रहेगा तो ही उसका विकास संभव है। तीसरा यह कि पंचेन्द्रिय में से पंचेन्द्रिय ही जन्म लेते हैं। नीरू माँ का जवाब सुनकर प्रश्न पूछने वाली लड़की हैरान रह गई। अब उसके पास अन्य कोई दलील नहीं थी और सभी के साथ मैं भी नीरू माँ को अहो भाव से देखता रह गया।

पूज्यश्री के साथ मैं एक फॉरेन ट्रीप पर गया था, तब एक शहर में सत्संग और ज्ञानविधि का कार्यक्रम रखा गया था।

एक मुस्लिम बहन भी सत्संग में आई थीं। उन्होंने पूज्यश्री से नॉनवेज आहार पर प्रश्न पूछा और पूज्यश्री के जवाब से वह बहन बहुत प्रभावित हो गई। "दादा ने नॉनवेज को मोक्षमार्ग का जोखिम कहा है।" यह बात उनको फिट हो गई और उन्होंने तय किया कि आज के बाद कभी भी नॉनवेज नहीं खाएँगी।

दूसरे साल वापस जब उसी शहर में गए तब वह मुस्लिम बहन फिर मिली। "उन्होंने कहा कि समाज और फौमिली वाले नॉनवेज के लिए बहुत दबाव डालते हैं लेकिन मैंने कभी नहीं खाया।

कुछ समय बाद किसी दूसरे महात्मा से पता चला कि उस बहन को बहुत गंभीर बिमारी हो गई है और डॉक्टर ने उन्हें नॉनवेज दवाई लेने के लिए कहा है लेकिन वह बहन मना कर रही है।

इस बात से मुझे बहुत आश्चर्य हुआ और उस बहन के प्रति अहो भाव भी हुआ।

पूज्यश्री को जब इस बात का पता चला तब, मुझे याद है कि पूज्यश्री ने कहा कि ऐसे विपरित संयोगों में भी "ऐसा दृढ़ निश्चय रखने के फल स्वरूप अगले जन्म में महाविदेह क्षेत्र में बहुत धनवान परिवार में उनका जन्म होगा और सीमंधर स्वामी के दर्शन करके मोक्ष में जाएँगी।"

मोक्ष मार्ग के बाधक कारणों से छूटने पर उनका ऐसा फल आएगा, यह सुनकर एक ही निश्चय करना चाहिए कि इन बाधक दोषों को छोड़ देना चाहिए।

WRONG

गलत मान्यताएँ

1. माँस स्वादिष्ट लगता है।

शाकाहारी आहार ज्यादा स्वादिष्ट होता है और उसमें नॉनवेज (माँसाहार) की तूलना में चरबी तीन गुनी कम रहती है। शाकाहार में ज्यादा विविधता होती है जैसेकि सलाडस् बरीटोझ, पीज़्ज़ा, वेज बर्गर टाकोझ वगैरह। ज्यादातर लोग सोचते हैं कि शाकाहार से वे भूखे रहेंगे जबकि शाकाहारी आहार से आपको संतोष होगा और आपका पेट भी भर जाएगा।



2. माँस मसल्स (सायु) बनाने में सहायक है।

दुनिया के सब से शक्तिशाली बॉडी बिल्डर्स शाकाहारी हैं। जैसेकि बील पर्ले, लेक्टो-ओवो वेजिटेरियन होते हुए भी कई खिताब जीते हैं, जिसमें मि. युनिवर्स के पाँच खिताब शामिल हैं। उन्हें "शताब्दी का दुनिया का श्रेष्ठ बॉडी बिल्डर" का खिताब भी मिला। जीम मोरिस, मि.यु.एस.ए. एमेच्योर एथलेटिक युनियन मि. अमेरिकन, मि. इन्टरनेशनल और मि. ऑलिम्पिया मास्टर्स ओवर 60 जैसे खिताब जीते थे। रे हिलीगन जब 18 साल के थे, तब से वेइट लिफ्टिंग की तालीम लेनी शुरू कर दी थी।



चार मंजिल की इमारत से गिरने के बाद उन्होंने नौ महीने अस्पताल में बीताए थे। उस समय वे 83 पाउन्ड्स उठ सकते थे। इस अडिग बॉडी बिल्डरने 1951 में "मि. अमरीका" और अन्य कई खिताब जीतने के लिए खुद को तैयार किया था।

3. शाकाहारी आहार में पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन और अन्य पोषक तत्व नहीं होते।



वास्तव में सब से ज्यादा पोषक तत्व सब्जियों में रहते हैं। जैसेकि ब्रसेल्स स्प्राउट्स। यह विटामिन सी के दैनिक इस्तेमाल के 160 प्रतिशत की पूर्ति करता है, उसमें पोटेशियम और केन्सर के विरुद्ध रक्षण देने वाले विटामिन होते हैं। कई डाइटिशियन (आहार शास्त्री) कहते हैं कि पालक में सब से ज्यादा पोषक तत्व रहते हैं। पालक में विटामिन सी की भरपूर मात्रा होती है। यह शक्तिशाली एन्टिऑक्सिडन्ट है और फोलेट विटामिन बी जो योग्य डी.एन.ए. की रक्षा करता है और केन्सर करने वाले जिन्स को नाबूद करता है। टोफु, बिन्स एवं लेन्टिल्स, होल ग्रेइन्स ब्रेड एवं दलहन स्वादिष्ट होने के साथ-साथ उनमें आवश्यक मात्रा में प्रोटीन भी होता है। पालक, बिन्स एवं टोफु जैसे आहार में सब से ज्यादा आर्यन (लोह तत्व) रहता है।

4. शाकाहारियों में शक्ति का अभाव रहता है।

कार की स्पीड की तुलना लोग होर्सपावर (घोड़े की शक्ति) से क्यों करते हैं? अन्य कोई प्राणी क्यों नहीं? क्योंकि घोड़ा दुनिया का सब से शक्तिशाली प्राणी है और वह शाकाहारी है। वैज्ञानिक तौर पर छानबीन करने से पता चलता है कि माँसाहार की तुलना में शाकाहार में ज्यादा शक्ति है।



अगर मैं माँस खाना छोड़ दूँगा तो मैं कमजोर हो जाऊँगा। माँस से ज़रूरत की मात्रा में डायटरी फाइबर मिलते हैं, जो अन्य किसी भी आहार में से नहीं मिलते इसलिए यह शरीर के लिए उत्तम है।

जवाब : यह सिर्फ एक भ्रम है। रिस्पॉन्सिबल मेडिसिन की फिजिशियन्स कमिटी के अनुसार (चिकित्सा विज्ञान के जिम्मेदार डॉक्टरों की कमिटी के अनुसार) "शाकाहार से आसानी से संतुलित आहार मिलता है। शाकाहारी सब्जियों में अधिक मात्रा में प्रोटीन होती है। सब्जियों से बनने वाले अनेक व्यंजन शरीर को ज़रूरत से भी ज्यादा प्रोटीन प्रदान करते हैं। एक शाकाहारी मेनु दीर्घायुष्य देने वाला है।



सारांश

शाकाहार में भरपूर मात्रा में प्रोटीन, कैल्शियम, फेटी एसिड्स, झींक, आर्यन और अन्य कई पोषक तत्व रहते हैं। संक्षिप्त में शाकाहार हमें शारीरिक एवं मानसिक दोनों तरह से मदद करता है। अंत में तो, जैसा हमारा आहार होगा वैसे हम बनेंगे।

पज़ल

चित्र में जहाँ कार पार्क की है वहाँ कौन सा अंक आएगा?

06

68

88



98



दादाश्री के पुस्तक की झलक

प्रश्नकर्ता : अन्न का असर मन पर पड़ता है, वह भी निश्चित है?

दादाश्री : सबकुछ इस खुराक का ही असर है। यह खुराक खाते हैं, तब पेट के अंदर उसकी ब्रान्डी बन जाती है और ब्रान्डी से सारा दिन अभानावस्था में तन्मयाकार रहता है। तब यह सात्विक भोजन है न, उसकी भी, पर ब्रान्डी नहीं जैसी बनती है। और दूसरी बोटल की ब्रान्डी पीता है तब भान ही नहीं आता, ऐसा है। वैसे ही यह भोजन अंदर जाता है, उसकी सब ब्रान्डी ही बन जाती है। लड्डू है, सर्दियों में वसाणा (सर्दियों में बनाई जाने वाली विशेष मिठाई) कहते हैं, वह सब नहीं है सात्विक सात्विक मतलब खूब हल्का फूड और लड्डू तो कैफ बढ़ाने वाला है। परंतु लोग भी अच्छा लगता हो वह स्वीकार लेते हैं, सहूलियत वाला कर देते हैं।

प्रश्नकर्ता : इस माँसाहार का आध्यात्मिक विचारों में कोई असर होता है क्या?

दादाश्री : अवश्य। माँसाहार, वह स्थूल भोजन है, इसलिए आध्यात्मिक की बुद्धि उत्पन्न नहीं होती है। अध्यात्म में जाना हो तो लाइट फूड चाहिए कि जिससे मद चढ़े नहीं और जागृति रहे। बाकी, इन लोगों को जागृति है ही कहाँ?

वे फॉरेन के साइन्टिस्ट अपनी बात नहीं समझेंगे। वे साइन्टिस्ट कहते हैं, "ओहो, यह तो बहुत विचार करने जैसी बात है। लेकिन "हमारे मानने में नहीं आती। तब मैंने कहा, अभी बहुत टाइम लगेगा। बहुत सारी मुर्गियाँ खा गए हो इसलिए टाइम लगेगा। वह तो दाल-चावल चाहिएँगे।" "प्योर वेजिटेरियन की ज़रूरत है।" वेजिटेरियन फूड होता है उसका आवरण पतला होता है, इसलिए वह ज्ञान को समझ सकता है, सब आरपार देख सकता है और वो माँसाहारी को मोटा आवरण होता है।



रेलवेतंत्र की ओर से अगर मंजूरी मिल गई तो 2 अक्टूबर सिर्फ राष्ट्रीय स्वच्छता दिवस के तौर पर ही नहीं बल्कि शाकाहार के प्रखर हिमायती, भारत के राजदूत ऐसे महात्मा गाँधी जी को सम्मानित करने के चिन्ह रूप में शाकाहारी दिन के तौर पर भी मनाया जाएगा।

रेलवे तंत्र ने सूचित किया है कि **2 अक्टूबर 2018, 2019 और 2020** के दिन, किसी भी रेलवे स्थल पर यात्रियों को माँसाहारी भोजन नहीं दिया जाएगा। केन्द्र सरकार द्वारा तैयार किए गए योजनापत्र के मुताबिक महात्मा गाँधी जी के **150** वें जन्मदिन पर खास स्मारक समारोह का आयोजन किया गया है।

शाकाहारी दिन मनाने के अलावा रेलवे विभाग 12 वीं मार्च के दिन साबरमती से दांडी मार्च सम्मान समारोह को मनाने खासतौर पर नमक से हारमाला की रचना करेंगे एवं गाँधीजी से जुड़े हुए अनेक स्टेशनों तक तेज गति वाली "स्वच्छता एक्सप्रेस" ट्रेन चलाने

का आयोजन किया जा रहा है।

राष्ट्रीय वाहन व्यवहार विभाग भी महात्मा गाँधीजी की प्रतिमा के चिन्ह वाली टिकटें बना रहा है।

रेलवे तंत्र के कहे अनुसार उनकी ये योजनाएँ मध्यवर्ती सांस्कृतिक प्रधानमंडल की सहमति पर आधारित रहेंगी।

पिछले महीने रेलवे समिति ने अपने सभी रेलवे विभागों को भेजे गए परिपत्र में कहा है कि **2018, 2019, 2020** के **2 अक्टूबर** का दिन संपूर्ण शाकाहारी दिन के तौर पर मनाया जाएगा। उस दिन भारतीय रेलवे केकिसी भी स्थल पर माँसाहारी भोजन नहीं परोसा जाएगा। सभी रेलवे के कर्मचारियों से निवेदन किया जाएगा कि इस दिन को शाकाहारी तौर पर मनाया जाए।

2 अक्टूबर

शाकाहारी दिन



GNC Park

GNC Park (ज्ञानी की छाया में) बच्चों को आकर्षित करने वाले बहुत ही रोचक विषयों पर आधारित है। यह पार्क मुख्यतः 3 से 21 साल के बच्चों और युवाओं के लिए है। यह अनुभव उन्हें जीवनभर याद रहेगा।



मुख्य आकर्षणों में



मिस्ट्री रूम
जीवन मंजिल नहीं बल्कि एक सफर है।



आप की अदालत...
मिट सकती है ये दूरियाँ



स्पेशिअल वर्कशॉप
एंगर मैनेजमेंट, स्ट्रेस मैनेजमेंट



अक्रम एक्सप्रेस
छोटे बच्चों के लिए खास एरिया



नाटक
चलो सेल्फी लें



गेम और एडवेंचर से समझेंगे
जीवन में आध्यात्मिकता



पपेट शो
विषय-आदर



एनिमेटेड फिल्म
अप्रमाणिकता सब से बड़ी मूर्खता है।



स्पेशिअल एक्टिविटी ज़ोन
डॉक्टर की तरह जीओ, ड्राइविंग लाइसेन्स
पास करो और भी बहुत कुछ।

इवन्ट हाइलाइट्स 16th to 25th November, 2018

22 नवम्बर 2018

जन्म जयंती दिन

सुबह 8 से 1 और शाम 5 से 7 : 30

23 नवम्बर 2018

GNC सत्संग

सुबह 10 से 11 : 30 और शाम 5 से 6 : 30

24 नवम्बर, 2018

सत्संग : सुबह 10 से 12 : 30

ज्ञानविधि : शाम 4 : 00 से 7 : 30

थीम एवं **GNC** पार्क

मुलाक़ातियों के लिए रोज़ शाम 4 से 10,

सत्संग रोज़ शाम 5 : 00 से 7 : 00

सांस्कृतिक कार्यक्रम

ज्ञानसभर सांस्कृतिक कार्यक्रम - नाटक, गरबा, भक्ति संध्या, नृत्य नाटिका

रोज़ रात 9 : 00 से 10 : 30 बजे तक।



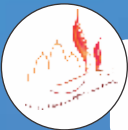
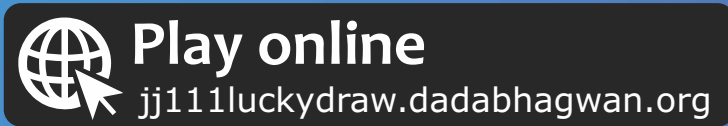
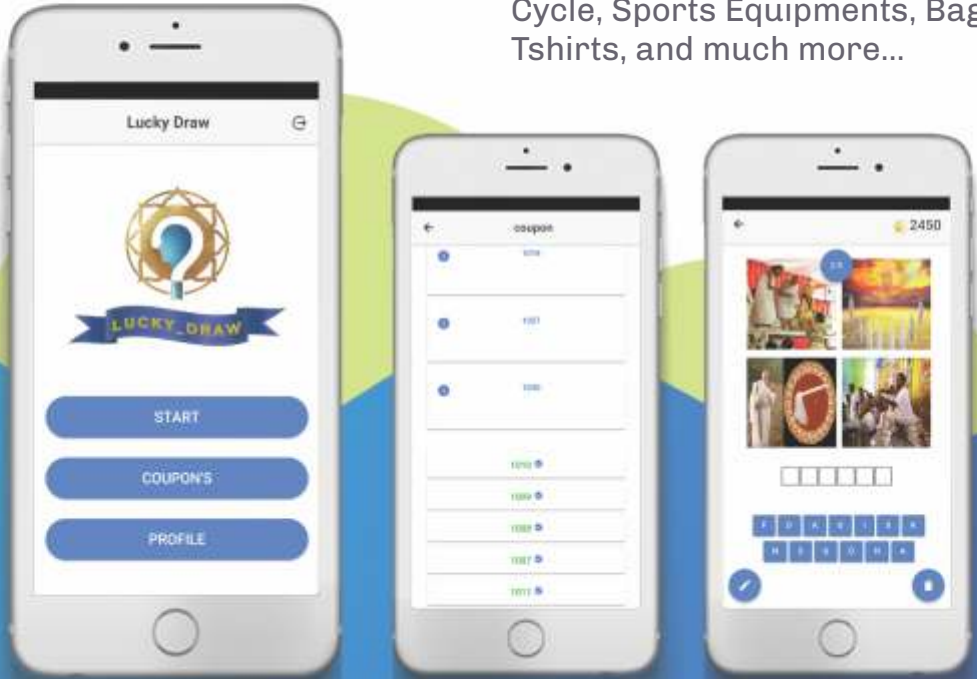
वर्ष : ६, अंक : ६
अखंड क्रमांक : ६६
अक्टूबर २०१८



Play the games and
win lucky draw coupons.

Daily 3 draws during JJ111 event.
15th to 25th November 2018.

Lots of prizes to be won...
Cycle, Sports Equipments, Bags,
Tshirts, and much more...



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.

