

રેકિ વિદ્યાનિકેતન
શ્રી સ્વામી સમર્થ મઠ
દેવરૂખ કાટવલી માર્ગ
તા. સંગમેશ્વર
જી. રત્નાગિરિ
મહારાષ્ટ્ર ભારત
ટેલીફોન : ૯૧૨૩૫૪૨૪૧૩૨૨

રેકિ વિદ્યા નિકેતન

વોલ્યુમ ૧૧ અંક ૫

૦૧-૦૫-૨૦૧૦

રેકિ સેમિનાર દરમ્યાન પૂછાયેલા સરપ્રદ પ્રશ્નો

પ્રશ્ન : જો બધા લોકો રેકિ કરવા લાગે તો ભવિષ્યમાં ડોક્ટરની જરૂરત રહે ખરી?

જવાબ : હા, તમે દાકતર બાબત શું માનો છો તેના પર તે આધારીત છે. તમારો પ્રશ્ન માત્ર એલોપેથીક ડોક્ટરનું સૂચન કરે છે. આપણે ભૂલી ગયા છીએ કે એલોપેથી એ માત્ર અમુક દાયકા જેટલું જ જીવું છે. અને તે આવ્યું તે પહેલાં પણ જીવન તો હતું જ. અને ખ્યાલ રહે કે ત્યારે લોકો અત્યાર કરતા વધારે તંદુરસ્ત હતા. જો તમે સમગ્ર વસ્તીની ટકાવારીના હિસાબે મૃત્યુના પ્રમાણની નોંધ લેશો તો તે પહેલા કરતાં જરાપણ બદલાયુ નથી. જો તમારે જાણવું જ હોય તો પ્રાચીન કાળમાં લોકોને તેમની તંદુરસ્તી બાબત સાચી જીવનશૈલી બતાવવા માટે ડોક્ટરને પગાર આપવામાં આવતો, એટલું જ નહીં પરંતુ તેમને ફાળવાયેલા ગ્રુપમાં જો કોઈ બિમાર થતું તો તેમનો પગાર કાપી લેવામાં આવતો. ડોક્ટર માટેનો સાચો ખ્યાલ આ જ છે. આજે એ વિકૃત થઈ ગયો છે. આપણે ડોક્ટરને સાજા કરી દેવા બદલ તેમને ફી આપીએ છીએ. અને માત્ર સાજા કરી દેવું તે હીલીંગ નથી તે અંશિક હીલીંગ છે.

અહીં એક બીજી વાત પણ કરી દઉં. અમેરિકામાં એક પોલિસ મને ગર્વથી કહી રહ્યો હતો કે ટ્રાફિકના નિયમોને ભંગ કરવા માટે અમે પહેલાં કરતાં વધારે દંડ વસુલ કરીએ છીએ. ખરેખર તો આ બાબત તેને ખુશ થવા જેવું કશું જ નથી. જો વધારે ને વધારે લોકો ટ્રાફિકના નિયમોનો ભંગ કરે છે તો તે ટ્રાફિક વ્યવસ્થાની નિષ્ફળતા છે અને તેમાં ગર્વ લેવા જેવું કશું જ નથી. બંધુત્વનો કાયદો બનાવનાર માટે આ બાબત શરમ-જનક છે. આવું જ મેડિકલ (દવાનાં ક્ષેત્રમાં છે). વધારે ને વધારે લોકો બિમાર પડે તે આપણી સ્વાસ્થ્ય સંબંધી કાળજી લેવાની વ્યવસ્થામાં ખામી સૂચવે છે. તે લોકો એ સમજવું જાઈએ. જ્યારે શિકાગોમાં બે વર્ષ પહેલાં મેં ઘણીબધી હોસ્પિટલોની મુલાકાત લીધી હતી ત્યારે મને લાગ્યું કે બાહ્ય દેખાવ તો ભારે પ્રભાવ પાડે તેવો હતો. તેમની પાસે અદ્યતન સગવડોવાળી વિશાળ હોસ્પિટલો છે જેનો ખર્ચ અમુક મીલીયન ડોલર્સ આવે છે. મેં ત્યાંના ડોક્ટરને પુછ્યું તમારે બિમાર લોકોને સાજા કરવા માટે આવી વિશાળ હોસ્પિટલો છે પરંતુ લોકોને બિમાર પાડતા અટકાવવા માટે એક નાનું મકાન પણ નથી? તેમની પાસે કોઈ જવાબ ન હતો. મેડિકલ ક્ષેત્રના લોકો એ વાત ભૂલી ગયા છે કે માંદા લોકોને સાજા કરવા તેમજ લોકોને તંદુરસ્તી બાબત સલામત કરવા એ પણ તેમની ફરજ છે.

જો દરેક લોકો રોજ રેકિ કરશે તો સહુથી વધારે ડોક્ટરો થશે કારણ કે પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાને તંદુરસ્ત રાખવા સમર્થ હશે.

કેન્ડન્સ પર્ટ સાથેના ઇન્ટરવ્યુના અવતરણો.

(પર્ટ, પી.એમ.ડી. ફોર્મર ચીફ ઓફ બ્રેઇન બાયો કેમીસ્ટ્રી ઓફ કલીનીકલ

ન્યુરો સાયન્સ બ્રાન્ચ એટ નેશનલ ઇન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ મેન્ટલ હેલ્થ.)

આપણને ખબર નથી કે ઊર્જાનું એક બીજું પણ સ્વરૂપ છે જે આપણે જાણતા નથી. અને જે વ્યક્તિ તેની શોધ કરશે તે ભૌતિક વાદી બનશે. દા.ત. જ્યારે શરીર મૃત્યુ પામે છે ત્યારે ઊર્જાનું એક એવું સ્વરૂપ છે કે જે શરીર છોડીને જાય છે. અને જો આપણે એમ કહેતા હોય કે ઊર્જાનાં આ સ્વરૂપને આપણે હજુ શોધી શક્યા નથી છતાં તે મને ‘જીવાત્મા’ (Spirit) કર્તા ઓછું ડરામણું લાગે છે. યાદ રાખો કે હું એક વૈજ્ઞાનિક છું અને પાશ્ચાત્ય પરંપરાનો છું જેમાં અમે ‘જીવાત્મા’ (Spirit) શબ્દનો ઉપયોગ કરતા નથી.

(વાચકો આ બળને શું કહેવું તે માટે પોતપોતાની રીતે અટકળો કરી શકે છે.)

આ અંક અંતર્ગત :

રેકિ સેમિનાર દરમ્યાન
પૂછાયેલા સરપ્રદ પ્રશ્નો ૧

કૌમાર્ય અને બ્રહ્મચર્ય ૨

અક્કલકોટમાં ગુરૂચરિત્રાનું
વાર્ષિક પઠન ૩

જીવન એટલે શીખવાની તક ૪

રેકિનાં અનુભવો ૫

સ્વાસ્થ્ય અને જનસમુદાય ૬

સૂર્યને રેકિ ૭

આશ્રમ જ્ઞાન ૮

રેકિ સેમિનારનું સમયપત્રક ૮

કૌમાર્ય અને બ્રહ્મચર્ય..... એક સાધકનાં પ્રશ્નનો જવાબ

પ્રિય ગુરુજી,

બ્રહ્મચર્યના મહત્વ વિશે મેં સ્વામી વિવેકાનંદના તેમજ અન્ય પુસ્તકોમાં અનેકવાર વાંચ્યું છે, જેમાં બ્રહ્મચર્યનાં ફાયદાઓ વર્ણવ્યા છે. વેદોમાં પણ એમ કહેવાયું છે કે ૨૫ વર્ષની ઉંમર સુધી દરેકે બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઈએ, તો ગુરુજી આજના સમયમાં બ્રહ્મચર્ય પાળવું શક્ય છે ?

સાધક,

જય ગુરુદેવ

તમે જાણો જ છો કે વેદોએ માનવ જીવનને ચાર તબક્કામાં વિભાજીત કર્યું છે? (૧) બ્રહ્મચર્ય (૨) ગૃહસ્થ (૩) વાનપ્રસ્થ (૪) સંન્યાસ, ખરેખર તો આ ચાર તબક્કા વાતાવરણની માંગને પહોંચી વળવા તેમજ તમારામાં રહેલી ઉર્જાને યોગ્ય માર્ગે વાળવા માટેની જીવન શૈલી છે. તમારી પ્રવૃત્તિ તેમજ તમારી ઉર્જાનું યોગ્ય સંતુલન હોવું જરૂરી છે. જેમકે નાણાની આવક તેમજ ખર્ચ વચ્ચેનું સંતુલન જરૂરી છે. અને તેનાથી માનસિક તણાવને નિવારી શકાય છે. આવું જ ઉર્જાની બાબતમાં છે.

બ્રહ્મચર્ય શબ્દને કૌમાર્ય સાથે કશી લેવા-દેવા નથી. બ્રહ્મચર્ય એટલે કે તમારું વર્તન તેમજ પ્રવૃત્તિઓ બ્રહ્મને (બ્રહ્માંડને) કેન્દ્રમાં રાખીને કરવી તે બ્રહ્મચર્ય, પ્રકૃતિના દિવ્ય નિયમોનો અભ્યાસ એ જ ખરા અર્થમાં બ્રહ્મચર્ય છે. આધ્યાત્મિક જ્ઞાન મેળવવા માટે વ્યક્તિએ પૂરી કાર્યક્ષમતાથી તેનું ધ્યાન તેના પર કેન્દ્રીત કરવું જોઈએ. તે માટે ઉપરના ચક્રોમાં ઊર્જાની જરૂરત પડે છે. જાતિય આવેગ કે તેને લગતી બાબતો માટે નીચેના ચક્રોની ઉર્જા વપરાય છે. ઊર્જાની આ બંને માંગ એક બીજાથી વિરુદ્ધ દિશામાં છે તેને કારણે ઊર્જા વેર-વિખેર થઈ જાય છે. પરિણામે વ્યક્તિ તેના કેન્દ્રથી વિચલીત બને છે. અને તેની અસર તેની કાર્યક્ષમતા તેમજ તેના અભ્યાસ પર થાય છે. કૌમાર્ય તે બ્રહ્મચર્યની માંગ છે. પરંતુ તે બ્રહ્મચર્ય નથી. વ્યક્તિ ૨૫ વર્ષની થાય ત્યાં સુધી અસરકારક રીતે જીવન જીવી શકે તે માટેની કૌમાર્ય એ જરૂરીયાત છે.

મને આશા છે કે પુરી વાત તમને સમજાઈ ગઈ હશે. આજના સમયમાં પણ જો વ્યક્તિ નિશ્ચય કરે તો કૌમાર્ય જાળવવું શક્ય છે. હું જાણું છું કે અત્યારનું વાતાવરણ તે માટે જરાય અનુકુળ નથી પરંતુ એટલે જ સાધનાની જરૂરત છે. પહેલાના સમય કરતાં અત્યારે સાધનાની વધારે આવશ્યકતા છે. જેમ વ્યક્તિ યોગ્ય ભણતર વિના પૈસા તો કમાઈ શકે પરંતુ એનો અર્થ એવો તો નથી જ કે વ્યક્તિએ ભણવાની જરૂરત નથી. આમ પ્રત્યેક વાતાવરણની સાથે દોરવાઈ જવું ન જોઈએ.

લવ, લાઈટ અને રેડિ

અજીત સર



જ્યાં સુધી આપણે જાગીએ નહીં ત્યાં સુધી સ્વપ્ન સત્ય ભાસે છે. સ્વપ્નમાં આપણે સ્વપ્ન વિશે કશો અભિપ્રાય બાંધી શકીએ નહીં. તેવીજ રીતે જાગૃત અવસ્થામાં જ્યારે આપણે જ્ઞાનથી જાગૃત બનીએ છીએ ત્યારે સ્વપ્ન દેખાતું નથી.

આ સ્વપ્નાવસ્થા તેમજ જાગૃત અવસ્થાનો ભેદ સમજવા માટેના આપણા પ્રયત્નો હોવા જાઈએ.

- શ્રી સમણ મહર્ષિ

અકકલકોટમાં ગુરૂચરિત્રનું વાર્ષિક પઠન

દેવરૂપ, મુંબઈ, નાસિક તેમજ વડોદરાના રેકિ વિધાનિકેતન સાથે જોડાયેલા રેકિ સાધકોએ બાવન મહિના સુધી ગુરૂ-ચરિત્રનું સામુહિક પઠન તેમના શહેરમાં અલગ અલગ જગ્યાએ કરવાનો સંકલ્પ એપ્રિલ ૨૦૦૭ માં કર્યો હતો. સંકલ્પની શરૂઆત મુંબઈમાં આવેલા ડોમ્બીવલી નામના પરામાં મે મહિનાની પહેલી તારીખે એક સાધકને ત્યાં કરવામાં આવી હતી. ત્યાર પછી ગુરૂ-ચરિત્ર પઠનની શૃંખલા શરૂ થઈ હતી. એક જ દિવસમાં બાવન અધ્યાયનું પઠન કરતા જુદા જુદા સાધકોને લગભગ ૧૭ કલાક જેટલો સમય લાગે છે. આમ કરવા પાછળ મુખ્ય ઉદ્દેશ તો સાધકો ભેગા મળે અને તેમના માટે એક અવકાશ (Space) નું સર્જન થાય તેમ જ તેમની ઊર્જાને વધારવાનો છે. બીજો હેતુ આ સાધકો તેમની ઊર્જાને શહેરના અલગ અલગ વિસ્તારોમાં ફેલાવે જેથી આજુબાજુ સુખમય વાતાવરણ સર્જાય તેવો પણ છે. આમ સારા ઘરથી શરૂ કરીને સારું વિશ્વ બને એ ખ્યાલને પોષવા માટેનો આ પ્રયત્ન છે.

સંકલ્પ પ્રમાણે એવું નક્કી થયું હતું કે જે ચાર શહેરના સાધકો આ પવિત્ર ગ્રંથનું પઠન કરે છે તેમણે આ ગ્રંથમાં બતાવ્યા પ્રમાણે એક એવા પવિત્ર એકઠા થવું, તેમજ ત્યાં સામુહિક રીતે એક જ દિવસમાં આ પવિત્ર ગ્રંથનું પઠન કરવું. આમ બારમાં મહિનાનું પઠન તે પવિત્ર સ્થળે કરવાનું નક્કી કર્યું હતું. પહેલું પઠન એપ્રિલ ૨૦૦૮ માં નરસોબા વાડીમાં કરવામાં આવ્યું હતું. જ્યાં આ ગ્રંથમાં વર્ણવ્યા મુજબ દત્ત-ભગવાને અનેક લીલાઓ કરી હતી. ૧૦૦ કરતાં વધારે સાધકો અહીં પઠન કરવા આવ્યા હતા. બીજી વખત સાધકો સોલાપુર નજીક આવેલ ગાણગાપુરમાં એપ્રિલ ૨૦૦૯ માં એકઠા થયા હતા. જ્યાં ભગવાન દત્તાત્રયે તેમની લીલાઓ કરી હતી. અલગ અલગ શહેરોમાંથી ઘણા સાધકો ત્યાં આવ્યા હતા.

એપ્રિલ ૨૦૧૦ માં પઠન માટે જ્યારે અકકલકોટ સ્થળ નક્કી થયું ત્યારે ત્યાં પહોંચવા માટે લોકો આતુરતા પૂર્વક રાહ જોઈ રહ્યા હતા. અકકલકોટ પણ સોલાપુરથી લગભગ ૩૫ કી.મી. ના અંતરે આવેલું નાનકડું ગામ છે. ત્યાં સ્વામી સમર્થ ૧૮૫૬ થી ૧૮૭૮ સુધી તેમનો નશ્વર દેહ છોડી સમાધી પર્યત ત્યાં રહ્યા હતા. સ્વામી સમર્થ સેવક પ્રરિષ્ઠાન સાથે જોડાયેલા સાધકો માટે તો જાણે આ એક મહોત્સવ હતો. વડોદરા, રાજકોટ, દેવરૂપ, મુંબઈ, નાસિક વિગેરે શહેરમાંથી મોટી સંખ્યામાં સાધકો ત્યાં એકઠા થયા હતા, અને દિવ્ય અનુભવ મેળવ્યો હતો. જે વટવૃક્ષ નીચે સ્વામીજી બેસતા તેમજ ૨૨ વર્ષ દરમ્યાન તેમણે આ ભૂમિ પર અનેક લીલાઓ કરી હતી. તે વૃક્ષ નીચે બેસીને ગુરૂ-ચરિત્રનું પઠન તે ખરેખર દિવ્ય અનુભવ હતો. સાધકો ૨૮ એપ્રિલે ભેગા થયા અને સોલાપુરમાં આવેલ સિદ્ધેશ્વર મંદિરમાં થોડા સમય પસાર કર્યો હતો, જ્યાં સ્વામીજીએ કેટલાક ચમત્કારો કર્યા હતા. તે જ દિવસે સાંજે બધા સાધકો અકકલકોટ જવા રવાના થયા હતા. અને ત્યાં આવેલ અન્નક્ષેત્ર-નિવાસમાં મુકામ કર્યો હતો, જેથી બીજે દિવસે વહેલી સવારે ચાર વાગ્યે પઠન શરૂ કરી શકાય. ચાર ગુરૂ-ચરિત્ર ચાર અલગ દિશાઓમાં વટવૃક્ષ સામે આવેલા એક વિશાળ ખંડમાં વાંચવાનો એક અનેરો લઘાવો તહો. સાંજે સાડા છ વાગ્યે પઠન પુરૂ થયું હતું. અને સાધકો સોલાપુર થઈને તે દિવસે જ રાતના સમયે પોત પોતાના શહેર જવા રવાના થઈ ગયા હતા. જ્યારે વડોદરા તેમજ રાજકોટનાં સાધકોએ અકકલકોટમાં થોડો વધારે સમય રોકાઈને અકકલકોટથી ૯૦ કી.મી. દૂર આવેલ ગાણગાપુર ગામમાં ફર્યા હતાં અનેક સાધકો એ અગ્નિહોત્રનાં મુખ્ય કેન્દ્ર શિવ-પુરીની પણ મુલાકાત લીધી હતી.



જીવન એટલે શીખવાની તક...

- અજીત સર



જ્યારે જ્યારે જાણવું હોય કે તમે કેટલા ઘનવાન છો? તો તમે તમારા નાણાની ગણતરી ન કરો તમે એક આસું સારો અને જુઓ કે કેટલા લોકોના હાથ તે લૂછવા માટે તૈયાર છે? તે જ ખરી સંપત્તિ છે.

જીવનનો ઉદ્દેશ શો છે એવા પ્રશ્નો ઘણીવાર પૂછવામાં આવે છે. ભૂતકાળમાં પણ આધ્યાત્મિક કે ધાર્મિક સભાઓમાં આ પ્રશ્ને ચર્ચાઓ થઈ ચૂકી છે. મને હંમેશા આવા પ્રશ્નોના જવાબ મારા જ અનુભવોમાંથી મળી રહે છે. છેલ્લા કેટલાક મહિનાઓથી આવા અનુભવો મને વારંવાર થયા કરે છે. હું સ્પષ્ટ પણે માનું છું કે આપણે જ્યાંથી આવ્યા છીએ ત્યાં જ પાછા જવા સિવાય જીવનનો બીજો કોઈ ઉદ્દેશ હોઈ જ ન શકે. જેમકે એક નાનું બાળક સ્કૂલે જાય ત્યારે તે ઘરે જ પાછું ફરે તે મૂળ બાબત છે. તે સ્કૂલમાં ખૂબ જ સારો અભ્યાસ કરે અને તેના શિક્ષકો તેમ જ સહાધ્યાયીઓ સાથે સાડ વર્તન કરે પરંતુ તે ઘરે જ પાછો ન આવે તો આ બધી બાબતો ગૌણ બની જાય છે, માનવ જીવનમાં પણ આવું જ છે. જ્યાંથી આપણી યાત્રા શરૂ થઈ છે ત્યાં જ વ્યક્તિને ગમે કે ન ગમે પાછું જવું જ પડે છે. વિકલ્પ માત્ર એટલો જ છે કે ત્યાં કેવી રીતે જવું અને ક્યારે જવું. જવાનું તો છે જ.

આટલું સમજાય તો તરત જ બીજો પ્રશ્ન ઉઠે છે કે ત્યાં (પરમાત્મા પાસે) જવું કેવી રીતે? જ્યાં સુધી વ્યક્તિ પૂર્ણત્વ ન પામે ત્યાં સુધી તે જઈ શકતો નથી. આ પૂર્ણત્વ તે સમગ્ર માનવ જીવનને સમજવાની પ્રક્રિયા સિવાય કશું જ નથી. આ સમજથી માનવીનો વિકાસ થાય છે. અને અંતમાં તે અંતિમ ધ્યેય સુધી પહોંચવા સમર્થ બને છે. અને જીવનમાં આવી સમજ કેળવવા માટે આપણે શીખવાની તેમજ શીખતા રહેવાની જરૂર છે. હવે આ સમજ કેળવવાની અવસ્થા કેમ પ્રાપ્ત કરી શકાય ?

તે તે માટે તમે આજુબાજુ શું બને છે તેનું અવલોકન કરો જીવનમાં શીખવાની એવી કેટલીક તકો આવે છે. હકીકતમાં જીવનમાં બનતો પ્રત્યેક બનાવ, જીવનમાં આવતી પ્રત્યેક વ્યક્તિ તમને કશુંક આપી કે શીખવી જાય છે પરંતુ તે શીખવા માટે વ્યક્તિ એ સતર્ક તેમજ જાગૃત રહેવું જરૂરી છે. પછી તમને અનુભવ થશે કે સમગ્ર વિશ્વ એક વિરાટ સ્કૂલ છે જે તમને શીખવાની અનેક તકો પૂરી પાડે છે. જો આપણે તે તક ચૂકી જઈએ છીએ તો તે તક વારંવાર આપણા જીવનમાં આવ્યા જ કરે છે કારણકે વારંવાર આવી પરિસ્થિતિનું સર્જન કરવા પાછળનો હેતુ તમને શીખવા માટેની તક પુરી પાડવાનો છે. આવી પરિસ્થિતિ વારંવાર આવે છે ત્યારે આપણે એવા વિચારોમાં અટવાઈ જઈએ છીએ કે આવું મને જ કેમ થાય છે? આપણને સમજાતું નથી કે શા માટે જીવનમાં આટલી નિષ્ફુરતાથી એવા સંજોગો રચે છે કે જેમાંથી છટકવું મુશ્કેલ છે. આનો સરળમાં સરળ જવાબ એ છે કે આવેલી પરિસ્થિતિમાંથી આપણે શીખતા નથી.

ગયા મહિને હું દેવરૂખ હતો ત્યારે એક સામાન્ય બનાવ બન્યો. હું બાબાજી પીટર લિખિત પુસ્તક ‘અવધૂત’ વાંચી રહ્યો હતો. એમાં ગુરૂ દત્તાત્રેયે પ્રકૃતિમાંથી મેળવેલી શીખવાની ૨૪ સુંદર તકોનું વર્ણન છે. લેખકે આ પુસ્તકમાં આધ્યાત્મિક બાબતોનું ખૂબ ઊંડાણપૂર્વક વર્ણન કર્યું છે. અને તેથી હું તે ખૂબજ ગંભીરતા પૂર્વક વાંચી રહ્યો હતો. તે વખતે એક બિલાડી સતત મ્યાંઉ મ્યાંઉ કરીને મને વાંચવામાં સતત ખલેલ પહોંચાડતી હતી. આમતો આશ્રમની સ્થાપના પછીના ૧૦ વર્ષમાં આશ્રમમાં ક્યારેય મેં બિલાડી જોઈ ન હતી. તે બિલાડી આંટા મારતા મારતા મ્યાંઉનો અવાજ કર્યા જ કરતી

રેકીના અનુભવો

પ્રિય અજીત સર,

જય ગુરૂદેવ

મેં મારી એક મિત્રને રેકિ આપવાનું શરૂ કર્યું. તેને પીઠમાં દર્દ હતું અને તે તે માટે ઈન્જેક્શન પણ લેતી હતી. મેં તેને કુલ બોડી રેકિ આપવાનું શરૂ કર્યું. એક અઠવાડિયા પછી તેના બ્લડ ટેસ્ટ દરમ્યાન ડોક્ટરોને ખબર પડી કે પીચ્યુટરી ગ્લાન્ડના અમુક હોર્મોન (અંતસ્ત્રાવ) ની તેનામાં ઉણપ થઈ ગઈ હતી જેને કારણે તેને Addison's Disease થાય તેમ હતું. વધારે ખાત્રી માટે એક અઠવાડિયા બાદ ફરી બ્લડ ટેસ્ટ કરાવવાનું નક્કી થયું. મારી ફ્રેન્ડ મને આ બાબત જાણ કરી હતી. અને મને તે દરમ્યાન રેકિ આપવાનું ચાલુ જ રાખ્યું અને બ્લડ ટેસ્ટ બાદ રેકિ આપતી વખતે જ્યારે મેં તેની આંખ પર હથેડી મૂકી ત્યારે મને આજ્ઞા ચક્ર પર એક તેજસ્વી સફેદ પ્રકાશ દેખાયો અને મારા હાથ પણ ખૂબ ગરમ થઈ ગયેલા. એક અઠવાડિયા બાદ તેનો બ્લડ ટેસ્ટ એકદમ નોર્મલ આવ્યો. એટલું જ નહીં પરંતુ ડોક્ટરોએ કહ્યું તમારા લોહીનો જે પ્રકાર છે તે સામાન્ય નથી કારણ કે આજકાલ કોઈનામાં આવું લોહી જોવા જ મળતું નથી. અને તે એકદમ પરફેક્ટ હતું. ૨૧ દિવસ પછી મને ખબર પડી કે તે તે (Manic) ડીપ્રેશનની દર્દી હતી તેમ જ તે એન્ટીડીપ્રેશન (ડીપ્રેશન મટાડવા માટેની) દવાઓ પણ લેતી હતી. રેકિ આપવાનું શરૂ કર્યું તે પહેલા તે દવાઓ લેવાનું બંધ કરવાની કોશિષ કરતી હતી. અને ડોક્ટરોના માર્ગદર્શન નીચે ધીરે ધીરે તે તેનો ડોઝ ઘટાડતી જતી હતી. રેકિ ચાલુ હતી તે સમય દરમ્યાન તેણે દવાઓ સાવ બંધ કરી દીધી હતી. એટલું જ નહીં પણ ડોક્ટરોએ પણ આશ્ચર્યસહ નોંધ લીધી હતી કે તે હવે વધુ ને વધુ ખુશ દેખાતી હતી. ડોક્ટરો માનતા હતા કે દવા લીધા વિના તેની હાલત દયાજનક બની જશે. તેના ડોક્ટરોએ તેને પુછ્યું પણ ખરું કે તે શા માટે આટલી ખુશ હતી? ત્યારે તેણે રેકિ વિશે વાત કરી અને ડોક્ટરોએ આ નવી થેરાપી વિશે જાણવા ઉષ્કંઠા દેખાડી કારણ કે તેમણે આ અગાઉ રેકિ વિશે સાંભળ્યું જ ન હતું.

રેકિને ખૂબ ખૂબ ધન્યવાદ

નીલેશ પટેલ. શીકાગો યુ.એસ.એ.

પાના નં. ૪ થી ચાલુ

હતી. મારે આ પુસ્તક એકાગ્રતાથી વાંચવું હતું પરંતુ બિલાડીના મ્યાંઉને લીધે તે મુશ્કેલ હતું. અમે બિલાડીને ભગાડવાનો ઘણો પ્રયત્ન કર્યો છતાં તે નિષ્ફળ ગયો. હું આશ્રમમાં સેવા માટે આવેલા એક સાધક સાથે આ બાબત ચર્ચા કરતો હતો, હું વિચારતો હતો કે તે આ આવેલી પરિસ્થિતિને પહોંચી વળશે કે કેમ? અને અચાનક જ હું ફરીથી તે પુસ્તક વાંચવા લાગ્યો અને બીજા જ પેરેગ્રાફમાં લખેલું હતું “ જો ઘુવડ આસપાસ ખૂબ જ અવાજ કરે અને તમને ખલેલ પહોંચાડે તો તમે માનજો કે તે તેની ભાષામાં ભગવાનને યાદ કરે છે. અને પછી તે તમને પરેશાન નહીં કરે. એક ક્ષણમાં જ મને લાગ્યું કે તે સંદેશ મારા માટે જ હતો. ને આવેલી પરિસ્થિતિનો સીધો જ જવાબ હતો. મેં તે બીજી વાર મોટેથી વાંચ્યું અને હું સ્તબ્ધ બની ગયો. મને સમજાયું કે બિલાડી પણ તેની ભાષામાં ભગવાનને યાદ કરતી હશે? અને જો તે તેના ભગવાનને યાદ કરે તો મારે શા માટે પરેશાન થવું જોઈએ? તમે માનો કે ન માનો, પણ તે ક્ષણ પછી બિલાડીએ જરા પણ અવાજ કર્યો નહીં અને તે પછી તે દેખાઈ પણ નહીં મને શીખવાડવાનું તેનું કામ પુરું થયું હતું. તેનો તે સિવાય બીજો કોઈ હેતુ ન હતો. હું મારી સમજથી વિસ્મય પામ્યો.

મને સમજાઈ ગયું કે જીવનની દરેક ઘટના પાછળ કંઈ ને કંઈ શીખવાનો ઉદ્દેશ હોય છે. આમ સમસ્યા પરિસ્થિતિની નથી. પરંતુ આપણે તે પરિસ્થિતિમાંથી કશું શીખતા નથી તેની છે. જીવનમાં આપણે એવી કેટલીય તકો ચૂકી જઈએ છીએ કે જે આપણી સમજમાં વધારો કરી શકે.

સ્વાસ્થ્ય અને જનસમુદાય

હું બિલ મોયર્સનું પુસ્તક ‘માઈન્ડ એન્ડ હીલીંગ’ વાંચી રહ્યો હતો. તે અદ્ભુત પુસ્તકમાં અમેરિકાના ટોચના ડોક્ટરના સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત સવાલ-જવાબોનું સંકલન છે. તેમાં ડો. ડેવિડ સ્મિથ કે જે એમ.ડી. છે તેમજ ટેક્સાસ હેલ્થ ડીપાર્ટમેન્ટનાં કમીશનર છે અને ડલાસ ટેક્સાસની પાર્કલેન્ડ હોસ્પિટલમાં તેઓ વાઈસ પ્રેસિડન્ટ પણ રહી ચૂક્યા છે, તેમની સાથેની મૂલાકાત તેમજ ઈન્ટરવ્યુ છે. મને તે વાંચવાનું ખૂબ રસપ્રદ લાગ્યું કે આ મુદ્દાઓની સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત કોલમમાં ચર્ચા થવી જોઈએ.

જ્યારે ડો. સ્મિથને પૂછવામાં આવ્યું કે રોગની પ્રકૃતિ માનસિક હોય છે કે શારીરિક ત્યારે તેમણે જવાબ આપ્યો, “રોગના દરેક પાસાઓ એક યા બીજી રીતે મન સાથે જોડાયેલા છે. સ્વાસ્થ્ય સંબંધી પ્રક્રિયા, મદદ મેળવવાની પ્રેરણા અને તમને આ રોગ શા માટે થયો તે માટેની સમજ આ બધું મનમાં થતું હોય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે અલ્સર, ડાયાબીટીસ કે અસ્થમાના દર્દીને સાજા કરવામાં કે વધુ બિમાર કરવામાં મન બહું જટિલ રીતે સંડોવાયેલું હોય છે. જ્યારે તેમને સ્વાસ્થ્ય પર સંસ્કૃતિની અસર બાબત પૂછવામાં આવ્યું ત્યારે ડો. સ્મિથે જવાબ આપ્યો, “ધર્મ એક શક્તિશાળી બળ છે. તે માટે દેવળ/ચર્ય એ શારીરિક તેમજ માનસિક દવા માટે અતિ યોગ્ય સ્થળ છે. વાસ્તવમાં આપણે અવારનવાર ચર્યની નેતાગીરી તેમજ ચર્યમાં એકઠા થવાનું સ્વીકારતા હોઈએ છીએ. આપણે વારંવાર ચર્યમાં જઈએ તે પણ ઉપચાર પદ્ધતિનો એક ભાગ છે.” મને આશા છે કે આધુનિક વિજ્ઞાન પર આંધળો ભરોસો મુકનાર તેમ જ આધ્યાત્મિક મૂલ્યોનો ઉગ્રતાથી વિરોધ કરનાર લોકો આ વાત વાંચશે. ભારતમાં દવાની બાબતમાં પશ્ચિમના દેશોનું જે આંધળું અનુકરણ કરીએ છીએ ત્યારે આપણે એ વાત ભૂલી જઈએ છીએ. એ વિશે પણ ડો. સ્મિથ કહે છે, “આપણે રોગને થતો અટકાવવા માટે દર્દીના સહયોગની લેવાની વાતો કરવાની આવશ્યકતા છે જેમાં દર્દીને ઉપચારની પ્રક્રિયામાં સહભાગી થવાનો અધિકાર આપવો જોઈએ. અને જો તેમ નહીં થાય તો તમે નિષ્ફળ થશો, ખાસ કરીને એવા વર્ગમાં કે જ્યાં તમને બિમાર કરવામાં ઘણા બધા ઘટકોનો ફાળો હોય. માનસિક તણાવ, આર્થિક ચિંતા તેમજ વ્યક્તિને નિશ્ચિત જગ્યાએ પહોંચવા માટે યાતાયાતના સાધનોની નિષ્ફળતા પણ રોગને પ્રેરે છે. આ સમાજમાં ખૂબ માનસિક પરિતાપ છે. વાસ્તવમાં ઉપચાર પ્રક્રિયામાં જો આપણે મનને સંડોવતા નથી તો મોટાભાગના રોગ વધારે વકરતા જોવા મળે છે. જો આપણે પેશન્ટની જિંદગીમાં આવતા માનસિક તણાવને દૂર કરવાના પ્રયત્નો નહીં કરીએ તો દર્દીના બ્લડ પ્રેશરને નિયંત્રણમાં રાખવાનું પણ આપણા માટે મુશ્કેલ બની જશે”. આ વાત ભારતના ડોક્ટરોને ગળે ઉતરશે?

જ્યારે હું વિકસિત દેશોના પ્રવાસે જાઉં છું ત્યારે વિશાળ હોસ્પિટલો તેમજ મેડિકલ સેન્ટરોની મુલાકાત લેતો હોઉં છું. પરંતુ ત્યાં મને રોગને થતો અટકાવવા માટેના કેન્દ્રો ભાગ્યે જ જોવા મળે છે. મને ત્યાંના એક વરિષ્ઠ ડોક્ટરે એમ પણ કહ્યું કે અહીંના સમગ્ર અભ્યાસક્રમમાં રોગને થતો અટકાવવા માટેના એક પણ લેક્ચર હોતા નથી. ડો. સ્મિથ આ બાબત ખૂબ સંવેદનશીલ છે. તેઓ કહે છે, “આપણે આધુનિક ટેકનોલોજીમાં ખૂબ રોકાણ કરીએ છીએ પરંતુ શેરીઓમાં આવેલા ઘરોમાં રોગને થતો અટકાવવા માટેની સમજ કેળવવા, કે તેઓ શા કારણે બિમાર પડ્યા તે માટેની સમજ કેળવવા કશું જ કરતા નથી. આપણે તે જાણતા પણ નથી કે બિમારીને થતી અટકાવવા માટે આપણે શું કરવું જોઈએ કે તે માટેના પ્રયત્નો પણ કરતા નથી, અને આ બધી પાયાની બાતો છે.” અનેક માનસિક તણાવો માંનો એક સ્ટ્રેસ એવો છે કે જે બહુ ચર્ચિત નથી અને તે છે ડોક્ટરને મળવાનો. જ્યારે ડોક્ટરો દર્દીની કાળજી પૂર્વક દરકાર કરતા નથી, અથવા તો ખૂબ ઠંડો પ્રતિસાદ આપે છે અને તેની ઓફિસની અંદર-બહાર આટો માર્યા કરે છે એટલું જ નહીં પણ તેનો સ્ટાફ પણ ફોર્મસ વિગેરે ભરવામાં એટલો વ્યસ્ત છે કે તે પણ તમારા તરફ ધ્યાન દેતો નથી ત્યારે માનસિક તણાવ ઉત્પન્ન થાય છે. એક તો તમે માનસિક તણાવ જ લઈને આવ્યા હો અને ઉપરથી આવી પરિસ્થિતિ તમારા તણાવમાં વધારો કરે તો પછી ડોક્ટરના ઉપચારની કશી જ અસર થતી નથી”. મને લાગે છે કે આ બધી વાતો ઘણું ઘણું કહી જાય છે.

જ્યારે તમે બિમારીને અટકાવી શકતા હો તો બિમાર માણસને સાજા કરવા માટે નાણા ચૂકવતા રહેવું તે વ્યવહારિક નથી.

- ડો. ડેવિડ સ્મિથ

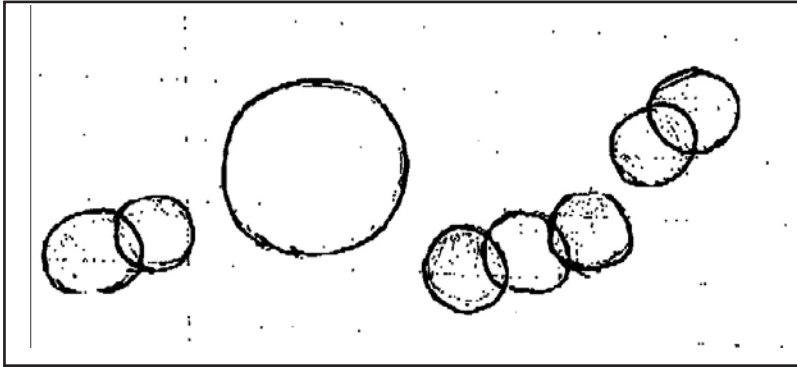
સૂર્યને રેકિ ...

સેકન્ડ ડીગ્રીના કોર્સના એક ભાગરૂપે અમે સામાન્ય રીતે સ્ટુડન્ટ્સને કુદરતની ઘટનાઓનો અનુભવ કરવાનું તેમજ માનવી તેમજ પ્રકૃતિના સંબંધોની સમજ કેળવવાનું શીખવતા હોઈએ છીએ. હું માનું છું કે રેકિની બીજી ડીગ્રી તમને પ્રકૃતિ સાથે તાલમેલ સાધવા તેમ જ પ્રકૃતિ સાથે એકરૂપ થવા માટે યોગ્ય બનાવે છે, હું રેકિના વિદ્યાર્થીઓને એક ખૂબ રસપ્રદ હોમવર્ક આપતો હોઉં છું અને તે છે “સૂર્ય ને રેકિ આપવી”. આ એક એવો અનુભવ છે કે જે અંગે અનેક લોકોએ તેના જીવંત અનુભવો કહ્યા છે અને તે કલ્પનાતીત છે. જો કોઈએ પોતે આવો અનુભવ ન કર્યો હોય તો તેમના અનુભવની વાતોમાં વિશ્વાસ કરવો પણ અઘરો જ છે.

છેલ્લા ૧૩ વર્ષ દરમ્યાન કે જ્યારથી હું રેકિ શીખવી રહ્યો છું. ત્યારથી મને એવા કેટલાક જોરદાર અનુભવો થયા છે કે જેની કોઈ સ્કુલ કે કોલેજની ટેકસ્ટબુકમાં ચર્ચા કરવામાં નથી આવી. પરંતુ મને ખબર છે કે તે સાચા જ છે. કારણ કે તે મેં જાતે જ અનુભવેલા છે, અને તે ઈશ્વર દત્ત મારી જ જ્ઞાનેન્દ્રિયો દ્વારા જ અનુભવાયેલા છે. આવા અનુભવો લાંબા સમય સુધી સતત થતા રહેતા હોય તો પછ તેનું કોઈ ટેકસ્ટબુકમાં વર્ણન નથી માટે તેને નકારી ન શકાય. ઘણા વિદ્યાર્થીઓએ એક કરતા વધારે સૂર્યો એક જ સમયે આકાશમાં જોયા છે. કેટલાક લોકોએ તો ૧૪ સુધી જોયા છે. હકીકતમાં મને આ વાતની ખબર ૨૦૦૮ માં પાછળથી પડી કે નાસિકથી ૩૫ કી.મી. અંતરે ચૌદામલ નામની એક જગ્યા છે જેનો ત્યાની સ્થાનિક ભાષામાં ૧૪ સૂર્યની માળા એવો થાય છે અને ત્યાંના લોકોનો દાવો છે કે તેમણે સૂર્યોદય વખતે ૧૪ સૂર્યનો ઉદય થતો જોયો છે. પરંતુ હું હજુ સુધી ત્યાં ગયો નથી.

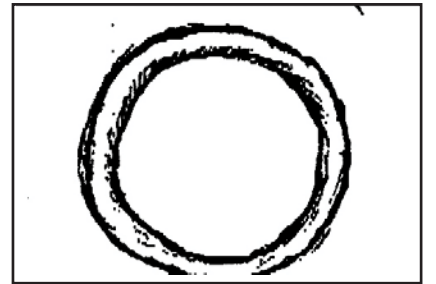
અહીં હું મારા એક શિકાગો સ્થિત સાધકને થોડા મહિના પહેલાં થયેલો અનુભવ તમને તેના શબ્દોમાં જણાવું છું. અને વિશ્વાસ રાખજો કે તે ખૂબ જ વૈજ્ઞાનિક માનસ ધરાવતી વ્યક્તિ છે.

- ૧) હું જ્યારે સૂર્યને રેકિ આપતી હતી ત્યારે, સૂર્યોદય વખતે એક સરખી સાઈઝના કાળા વર્તુળો (Circles) જોયા. તેઓ સૂર્યની આજુબાજુ ફરતા હતા. તે થોડી વારમાં અદ્રશ્ય થઈ પાછા નવા બનતા હતા. અને અંતમાં સૂર્યની નીચેના ભાગમાં સ્થિર થઈ ગયાં અને ચિત્રમાં નીચે બતાવ્યા પ્રમાણે તેઓ એક બીજા સાથે જોડાઈને થોડા આચ્છાદિત (Overlap) થઈ જતા હતા.



- ૨) મને તેમાં મજા પડી તે પ્રતિબિંબોનો કાળો કલર જોઈ થોડો ભય પણ લાગ્યો. જ્યારે મેં સૂર્યને રેકિ આપવાની શરૂઆત કરી ત્યારે સૂર્યના તેજ લીધે તેની સામે જોવું મુશ્કેલ લાગ્યું, પરંતુ થોડા સમય પછી જોવામાં વાંધો ન આવ્યો.

- ૩) થોડા સમય પછી કાળા વર્તુળો અદ્રશ્ય થઈ ગયા અને એક ઘગધગતો પ્રચંડ ગોળો દેખાયો. અને તેનું તેજ પ્રખર હતું અને તે ગોળાની આજુબાજુ એક કાળું વર્તુળ બન્યું હતું. તે દ્રશ્ય મનોરમ્ય હતું, જાણે સૂર્યની જ ભવ્યતામાં તેનું ગ્રહણ થતું ન હોય? આ દ્રશ્ય બાજુના ચિત્રમાં બતાવ્યું છે તે અકલ્પ્ય હતું.



આશ્રમ જ્ઞાન



એક સાધક એક વખતે પોતે કેટલો વ્યસ્ત છે તે બાબત ગુરુજીને કહેતો હતો. ગુરુજીએ ત્યારે પૂછ્યું, “તે ક્યારેય માછલીઘરમાં માછલીઓને જોઈ છે? સાધકે કહ્યું હા, ઘણી વાર” ગુરુજીએ કહ્યું, “હવે બીજી વખત તું તે જો ત્યારે ધ્યાનથી જોજે, જે માછલીઓ અંદર ફરે છે તે પણ એમ જ વિચારતી હશે કે તેઓ કેટલી વ્યસ્ત છે? તેમનું કામ કેટલું મુલ્યવાન છે, જાણે કે જો તેઓ કાર્યરત નહીં રહે તો દુનિયા થંભી જશે. પરંતુ જ્યારે તમે તેને માછલીઘરની બહારથી જોશો તો તમને તેમની હલચલની બે નિશ્ચિત દિવાલો નજરમાં આવશે જેને કદાચ તે તેમનું લક્ષ્ય સમજતી હશે. તેઓ ટાંકીની અંદર વ્યસ્ત હોવાનો દેખાવ કરે છે. કારણ કે તે માછલી ઘર જ તેમની દુનિયા છે. માછલીઓ માટે તે ટેંકની બહાર કશું જ નથી. એવી જ રીતે આપણને જો કોઈ બહારથી જુએ કે આ માનવો તો તેમની નિશ્ચિત અંકિત રેખા વચ્ચે જ ઘુમ્યા કરે છે અને કાર્યરત તેમ જ વ્યસ્ત હોવાનો દેખાવ કરે છે. જ્યારે ચીલી કે ચાચનામાં ઘરતીકંપ થાય છે અથવા તો આઈસલેન્ડમાં જવાળામુખી ફાટે છે ત્યારે આપણને સમજાય છે કે આપણે તે માછલીઘરની માછલીઓ સિવાય કશું જ નથી.”

રેકો સેમીનારનું સમય પત્રક

ક્રમાંક	તારીખ	સ્થળ	માસ્ટર	ડીગ્રી
૧	૪, ૫ મે	દેવરૂપ	સંગીતાબેન	પ્રથમ (બાળકો માટે)
૨	૮, ૯ મે	દેવરૂપ	અજીતસર	પ્રથમ
૩	૧૨, ૧૩ મે	ખેડબ્રહ્મા	સીમાબેન	પ્રથમ
૪	૧૫, ૧૬ મે	મુંબઈ	અજીતસર	દ્વિતિય
૫	૨૨, ૨૩ મે	વડોદરા	અજીતસર	પ્રથમ
૬	૨૯, ૩૦ મે	નાસિક	અજીતસર	દ્વિતિય
૭	૫, ૬ જુન	રાજકોટ	અજીતસર	પ્રથમ
૮	૧૨, ૧૩ જુન	થાણા	અજીતસર	પ્રથમ

દેવરૂપ આશ્રમમાં વેદિક ગણિત

દેવરૂપ આશ્રમ ૧૭ મે થી ૨૨ મે દરમિયાન યુવા-ડીજીઓથી ધમધમી ઉઠશે. શ્રીમતિ તેજશ્રી સોમાણી કે જેઓ વડોદરાની ભારતીય વિદ્યાભવન સ્કૂલના સીનીયર ટીચર છે, તેઓ ૧૧ થી ૧૬ વર્ષની વયના બાળકો માટે વેદિક ગણિતશાસ્ત્રનો કોર્સ કરાવશે. આશ્રમના પટાંગણમાંજ સાંજે ૪ થી ૬ વચ્ચે આ કોર્સ કરાવવામાં આવશે. તે માટેનું માધ્યમ અંગ્રેજી અથવા હિન્દી રહેશે. સમગ્ર કોર્સની ફી વિદ્યાર્થી દીઠ રૂ. ૧૦૦ લેવામાં આવશે. બહારથી આવનારા વિદ્યાર્થીઓ માટે આશ્રમમાં રહેવાની વ્યવસ્થા છે. આ કોર્સના રજીસ્ટ્રેશન માટે અશ્વિની તેલંગ (મો. ૮૮૭૬૦૬૫૧૧૬) અથવા તો દેવરૂપમાં શ્રી અરૂણ શિંદે (મો. ૯૪૨૧૨૩૩૦૬૨) નો ૭ મે સુધીમાં સંપર્ક કરવો.

ટનલનાં (બોગદાના) છેડે પ્રકાશ આવે તે આલાસ નથી પણ ટનલ એ આલાસ છે.

- અજ્ઞાત