

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

રેકિ વિદ્યા નિકેતન

વોલ્યુમ ૩ અંક ૫

૦૧-૦૫-૨૦૧૧

અંતર્જાગૃતિ : રચનાત્મકતાના અભ્યાસ માટે સંગીતનો પ્રયોગ

મે મહિનાના ૨૦૧૧ ના “સાઈન્ટીફિક અમેરીકન” મેગેઝીનના અંકમાં ઉપર દર્શાવેલા શીર્ષકનો એક લેખ છપાયો છે. લેખ ઝાઝ સેકસોફોનિસ્ટ ચાર્લ્સ જે લી ગઉપર લખાયો છે. તેમનો જન્મ સાંગીતીક પરિવારમાં થયો અને બાળપણથી જ તેઓ પ્રતિભાશાળી હતા. તેમણે જોન કોલ્ટ્રને પોતાના આદર્શ બનાવ્યા અને હાર્વર્ડમાં વિદ્યાથ કાળ દરમ્યાન ઝાઝ બેન્ડનું નિર્દેશન પણ કર્યું. જોકે અંતત: તેઓ ચિકિત્સાક્ષેત્રે ગયા અને સંગીતના જોન હોપકીન્સ મેડીકલ સેન્ટરના શ્રવણ વિશેષક અને તબીબ (સર્જન) તરીકે દદ ઓ પર કોચલિયર (Cochlear) ઇમ્પલાન્ટ દ્વારા તેઓ તેમની શ્રવણશક્તિ જાગૃત કરીને તેમને (બહેરા દદ ઓને) સંગીતની પ્રશંસા કરવાને યોગ્ય બનાવે છે. એક કલાકાર તરીકેની તેમની જાગૃકતા અને જોશ આ શોધના રૂપમાં ચાલુ છે. રચનાત્મકતા વિશેની તેમની ચર્ચાના અમુક અંશ અહીં પ્રસ્તુત છે.

વૈજ્ઞાનિકોએ રચનાત્મકતાનો અભ્યાસ શા માટે કરવો જોઈએ ?

જ્યારે હું વિચારું છું કે રચનાત્મકતા આશ્ચર્યજનક છે. ત્યારે હું એને કોઈ (વસ્તુ) પર આધારિત નથી માનતો. હું આને એક સ્વાભાવિક જૈવિક પ્રક્રિયા તરીકે જોઉં છું. મૂળત: આ માનવ સભ્યતાની પાયાની વાત છે અને તેના પર આપણો વિકાસ આધારિત છે. મનુષ્ય જીવનનો દરેક પહેલુ આ રીતે વ્યાપક / વિસ્તરીત થાય છે. મને એવા કોઈ ગુણ / લક્ષણનો ખ્યાલ નથી જે આપણી રચનાત્મકતા કરતા આપણા માનવજાતના વિકાસ માટે જવાબદાર હોય. વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિકોણથી જોઈએ તો : જો આ (રચનાત્મકતા) એક જૈવિક પ્રક્રિયા છે, જો મનુષ્ય રચનાત્મક જીવ છે તો અન્ય જટીલ જૈવિક પ્રક્રિયાઓની જેમ આનો (રચનાત્મકતાનો) પણ અભ્યાસ કરી શકીએ. આથી આગળ જોઈએ તો, માત્ર કળાના દષ્ટિકોણથી નહીં પરંતુ જીવન માટે પણ આ મુદ્દો મહત્વપૂર્ણ લાગે છે, તેથી આપણે તેને ચોક્કસ સમજવું જોઈએ.

રચનાત્મકતા દરમ્યાન મગજના મજજાતંત્રમાં શું થાય છે ?

જ્યાં સુધી મારા અભ્યાસના અર્થઘટન અનુસાર રચનાત્મકતા એ સંપૂર્ણપણે મગજની ક્રિયા છે જ્યારે તમે કાંઈ રચનાત્મક કાર્ય કરો છો ત્યારે તમે તમારા મગજનાં બંધાં પાસાં તેમાં જોડો છો. રચનાત્મકતા દરમ્યાન મગજનો અગ્રભાગ (prefrontal cortex) એક રસપ્રદ ક્રિયામાં ઢળી જાય છે. જેમાંનું એક વિસ્તૃત ક્ષેત્ર જેને મગજનાં અગ્રભાગની બાજુનો ભાગ (lateral prefrontal cortex) કહેવાય, તે બંધ થઈ જાય છે. તે રીતે મૂળત: તમારા મગજનાં અંદર અગ્રભાગમાં એક મહત્વપૂર્ણ નિગ્રહ થાય છે. (મગજનો) આ ભાગ મગજનું આ ક્ષેત્ર સ્વનિગ્રહ, સ્વ-સંચાલન અને સાચા-ખોટા કાર્યના વિશ્લેષણ કરવામાં જોડાયેલો હોય છે. તે દરમ્યાન આપણા મગજના અગ્રભાગનો મધ્યભાગ પણ જાગૃત થાય છે. મગજનો આ કેન્દ્ર ભાગ અભિવ્યક્તિ અને આત્મકથાત્મક વર્ણનનું કાર્ય કરે છે. આપણે જેને default network કહીએ છીએ આ તેનો ભાગ છે. તેનું કાર્ય ‘સ્વ’ ને સમજવાનું હોય છે.

આ અંક અંતર્ગત :

- | | |
|---|---|
| અંતરજાગૃતિ : રચનાત્મકતાના અભ્યાસ માટે સંગીતનો પ્રયોગ | ૧ |
| સંકલ્પ વિશે : સત્યસાંઈબાબા | ૨ |
| સત્યસાંઈબાબા સાથેના મારા અનુભવો | ૩ |
| ચાલો કૃષ્ણો સમજપૂર્વક ખાઈએ | ૪ |
| હુપોનોપોનોનો જાહુ | ૫ |
| રેકિ સાધકોની ગિરનાર યાત્રા | ૬ |
| જ્ઞાનરૂપી મોતી | ૭ |
| રેકિ સેમિનારનું સમય પત્રક | ૮ |



સંકલ્પ વિશે - સત્યસાંઈ બાબા

સારો સંકલ્પ મનુષ્યમાં રહેલી શક્તિને બહાર લાવે છે અને તેના ઉત્કર્ષ માટે તે મનોબળને મદદરૂપ થાય છે. દરિયામાં જહાજોને કમ્પાસ દ્વારા યોગ્ય દિશામાં જવાનું માર્ગદર્શન મળે છે. તેના વિના ખડકો તેમજ હિમશીલાઓને લીધે જહાજને ભાંગી પડવાનું જોખમ વધી જાય છે. માનવને પણ સંસાર સાગરને સલામત રીતે પાર કરવા માટે એકાગ્ર, ઉપાધીરહીત મનની જરૂર છે જે તેને માર્ગદર્શન આપે છે તેમજ તેનું રક્ષણ કરે છે. મનુષ્યે ખરાબ સંકલ્પોને ઓળખવા જોઈએ, જેવા તે ઉત્પન્ન થાય કે તરત જ તમારા શુભ સંકલ્પના પદ્ધતિસરના વિકાસથી તેને અસરકારકતા વિનાના બનાવી દો. માત્ર શુભ સંકલ્પો જ વ્યક્તિને આફતમાંથી બચાવશે અને તેને પ્રશાંતિ પ્રદાન કરી શકે છે.

દેવરૂપ આશ્રમમાં રૂદ્રાધ્યાયના વર્ગ

એપ્રિલ ૨૦૧૧ થી ગુરૂજીએ દર મહિને દેવરૂપ આશ્રમમાં ૧૦ થી ૧૨ દિવસ રહેવાનું નક્કી કર્યું છે. આ સમય દરમિયાન તેમણે એક રેકિ સેમિનાર લેવાનું તેમજ રૂદ્રાધ્યાયના વર્ગો નિયમિત રૂપે લેવાનું નક્કી કર્યું છે. પહેલો બેચ ૧૨ એપ્રિલથી શરૂ થયો અને ૨૦ એપ્રિલે પહેલા બેચનાં વર્ગો પુરા થયા. આ બેચમાં ૨૧ પાર્ટીસીપન્ટ હતા. જેઓએ રૂદ્રાધ્યાયના પઠનમાં નિપુણતા મેળવી હતી. લગભગ ૨૦ કલાકના કાર્યક્રમનું આયોજન થયું હતું અને ત્યાર પછીના પ્રેક્ટીસ માટેના વર્ગો નિયમિત રીતે આશ્રમમાં બિન્દીયા પંડયા લેશે. આ બેચના પાટ સીપન્ટોને રૂદ્રાધ્યાયનો અર્થ તેમજ અમુક મંત્રોના શરીરના તેમજ મનના ઉપચાર માટે કરાયેલા સંશોધનની પણ જાણ કરવામાં આવી હતી. આ વર્ગો નિ:શુલ્ક છે અને રોજ સવારે ૭ થી ૮ અને સાંજે ૮ થી ૯ કલાકે લેવામાં આવે છે.

બીજો બેચ ૨૫ મે થી ૪ જુન માં થનાર છે. સાધકો રૂદ્રાધ્યાયના પઠનમાં નિપુણ બને જેથી અતિરૂદ્ર (૧૧ મહારૂદ્ર) નું આયોજન આશ્રમમાં વહેલી તકે કરી શકાય. સાધકોના ગ્રુપને આ હેતુ પાછળ રહેલા વૈજ્ઞાનિક અર્થ અને રહસ્યો પણ પ્રગટ કરી સમજાવવામાં આવશે.



સત્ય સાંઈબાબા સાથેના મારા અનુભવો અજીત સર

સત્ય સાંઈબાબાએ ૨૪ એપ્રિલે તેમના પાર્થિવ દેહનો ત્યાગ કર્યો. તેઓ ઈશ્વર હતા, ઈશ્વરના દૂત હતા કે કોઈ જાદુગર હતા એ વિષે ઘણી ચર્ચાઓ થઈ ચૂકી છે. હું તેમને તેમના અતિશય વૈજ્ઞાનિક અભિગમ કે જે હું જાણું છું જે પદાર્થ સંબંધિત છે અને વારંવાર પ્રયોગ કરી તેનો પૂર્ણ અનુભવ કરી શકાય છે. વાસ્તવમાં ૧૯૭૪ માં મે તેમ કરેલું છે. હું ફેશ અનુસ્નાતક હતો અને તે પણ ન્યુક્લીઅર અને રેડિયો એક્ટીવીટી જેવા જટીલ વિષયમાં. આ ડીગ્રી સાથે મારામાં અહંકાર પણ ઉત્પન્ન થયો જે સામાન્ય રીતે ઉચ્ચ ડીગ્રી મેળવ્યા પછી થતો હોય છે. એ અહંકાર મારા વિજ્ઞાન, મારા જ્ઞાન વિષે તેમજ મારી શૈક્ષણિક કારકિર્દી દરમ્યાન મને શીખવવામાં આવેલ વૈજ્ઞાનિક અભિગમ વિશેનો હતો. વાત આમ બની હતી, મારા ભાઈના થોડા મહિના પહેલાં જ લગ્ન થયા હતા અને નવા લગ્નમાં થતું હોય છે તેમ આપણે જાણતા ન હોય તેવા લોકો સાથેના સંબંધો વિસ્તૃત થતા હોય છે. જીવનમાં નવા લોકોનો ઉમેરો થયો હતો. એમાંનો એક પ્રતિષ્ઠિત વેપારી હતો અને એ શિરડી સાંઈબાબાનો પરમ ભક્ત હતો. તેણે મને ૧૯૬૭ માં માહિમમાં તેના નિવાસ્થાને બનેલો બનાવ કહ્યો, જેમાં સત્ય સાંઈ બાબા કે જે હાલમાં જ પ્રકાશમાં આવ્યા હતા તેનો પણ સમાવેશ હતો, જેમની પૂજનીયતા વિશે ભારતનાં અગ્રણી સાપ્તાહિક ઇલસ્ટ્રેટેડ વીકલીમાં ઘણી ચર્ચાઓ થતી હતી. હું તે બનાવને માનતો ન હતો કારણ કે તે વાત મારા જ્ઞાનના સીમાડામાં બંધ બેસતી ન હતી. મે અમસ્તુ જ તે સદ્ગૃહસ્થને કહ્યું ક્યારેય આવું બને તો મને જાણ કરજો.

અને તે ૧૯૭૪ નાં સપ્ટેમ્બરમાં બન્યું. મારી ઓફિસમાં મને ફોન આવ્યો અને મને તે ઘટના જોવા માટે માહિમ બોલાવ્યો. મે જોયું કે સત્ય સાંઈ બાબાના નાના ફોટોમાંથી વિભૂતિ નીકળી રહી હતી. કે જે ડ્રેસી ગટેબલના અર્ધા ઈયના કાચ નીચે મૂક્યો હતો.. ૧૯૬૭ માં હું સાંઈબાબાને માનતો ન હતો જ્યારે આ નાનો ફોટો એક સ્કૂલે જતા બાળકે રેકડીવાળા પાસેથી એ વખતે ચાર આનામાં ખરીદ્યો હતો. તેના મા-બાપ જરા વિચલિત થઈ ગયા હતા કેમ કે તેમણે વિચાર્યું કે તેઓ તેમને જાણ્યા વિના પૂજા પણ કરી શકતા ન હતા કે ન તો તે ફોટાને ફે કીશકતા હતા. તેઓ પાપમાં પડે તેવું કરવા માંગતા ન હતા. તેઓએ તે ફોટાને ડ્રેસી ગટેબલ નીચે સરકાવી વચલો માર્ગ શોધ્યો હતો. એ ફોટો ત્યાં થોડા દિવસ સુધી રહ્યો. એક દિવસ સવારે એ ફોટામાંથી વિભૂતિ નિકળવા લાગી અને સતત સાત દિવસ સુધી તે નીકળતી રહી. એજ બનાવ ફરીથી સાત વર્ષ પછી બની રહ્યો હતો. હું તે ઘટનાનો સાક્ષી બન્યો હતો. હું ત્યાં ૩-૪ કલાક રહ્યો. મે વિભૂતિનો સ્પર્શ કર્યો, હું તેમાંથી થોડી ઘેર પણ લાવ્યો. મે તે વિભૂતિને કોથળામાં ભરવા ત્રણ કલાક પછી મદદ પણ કરી. આ બનાવનો જરા પણ પ્રચાર ન કર્યો. કોઈ પત્રકાર નહીં. કોઈ સમાચાર નહીં. કોઈને પણ બોલાવ્યા ન હતા. કે કંઈ દાવો કરવામાં આવ્યો ન હતો. કોઈ ગુપ્ત હેતુ પણ જોવામાં ન આવ્યો. હું બીજા ૬ દિવસ સુધી તે જોવા ગયો. કાચની પહોડાઈને માપી. મે દરેક વસ્તુ કે જે મને મારા વિજ્ઞાને શીખવી હતી તેનું પરિક્ષણ કર્યું, કંઈ ન થયું. મારા માટે હવે બે વિકલ્પો રહ્યા, એક તો સમગ્ર ઘટનાને અવગણવી કારણ કે તે મે ભણેલા મારા વિજ્ઞાનમાં બંધ બેસતી ન હતી અને મે વાંચેલા એક પણ પુસ્તકમાં હું આવું ભણ્યો ન હતો. અને બીજું સમગ્ર ઘટનાનો સ્વીકાર કરવો કારણ કે તે ઘટના મે પોતે જોયેલી હતી. અને તેને સંપૂર્ણ જાગૃતિ પૂર્વક નિહાળી હતી. એ વખત ડો. અબ્રાહમ કોવુર શ્રીલંકાના વૈજ્ઞાનિક અને ડો. નરસિંહ (વી.સી. ઓફ બે ગ્લોર યુની.) એ પડકાર ફેક્યો હતો કે જે કોઈ સત્ય સાંઈ બાબાના ચમત્કાર સાબિત કરી આપશે તેને ૧ લાખનું ઇનામ આપવામાં આવશે. (એક લાખ એ વખતે ઘણા લાગતા હતા). મે આ ઘટના વિશે મહારાષ્ટ્ર ટાઈમ્સ (ટાઈમ્સ ઓફ ઈન્ડીયાનું સીસ્ટર પબ્લીકેશન) લખી અને આ સમગ્ર ઘટનાનું સ્પષ્ટતા મેળવવા પ્રયત્ન કર્યો અને લખ્યું કે જે કોઈ આ ઘટના પાછળ રહેલું વિજ્ઞાન સમજાવવાનો મને પ્રયત્ન કરશે તો હું તે માનવા તૈયાર નથી. આજ સુધી કોઈએ તેની સ્પષ્ટતા કરી નથી. તે પછી મે પટ્ટાપથ શ્રી બાબાના નિવાસ્થાનની ચાર વખત મુલાકાત લીધી હતી, ત્યારે પણ મને આવા અનેક અનુભવો થયા છે. પ્રત્યેકે આવી બાબતો પોતાના ચૈતન્યના અનુભવોના આધારે નક્કી કરવાની હોય છે. મે મારો પ્રયત્ન કર્યો. બાબા પોતેજ વિલક્ષણ વ્યક્તિ હતા.

ચાલો ફળો સમજપૂર્વક ખાઈએ

આપણે બધા એમ વિચારીએ છીએ કે ફળો ખાવા એટલે ફળો ખરીદવા, કાપવા અને ઠીક લાગે ત્યારે મો માં મૂકવા. ફળો ખાવા તે આટલું સરળ નથી. ફળો ક્યારે ખાવા તે જાણવું ખૂબ મહત્વનું છે.

ફળો ખાવાની સચોટ રીત કઈ છે?

ફળો જમ્યા પછી ક્યારેય ખાવા નહીં. ફળો હંમેશા ખાલી પેટે ખાવા જોઈએ. અને એ રીતે ફળો ખવાય તો તે આપણા પાચન તંત્રમાં રહેલા ઝેરી રત્વોની સફાઈ કરવામાં મદદરૂપ બને છે. એટલું જ નહીં પરંતુ તમારા વજન ઘટવાની ક્રિયા તેમજ જીવનની અન્ય પ્રવૃત્તિ માટે ઊર્જા પૂરી પાડે છે.

ફળ એ ખૂબ મહત્વનો ખોરાક છે. જેમ કે આપણે બે સ્લાઈઝ બ્રેડની ખાઈએ અને પછી ફળની સ્લાઈઝ ખાઈએ તો ફળના ટુકડા જલદીથી જઠરમાંથી આંતરડા તરફ જાય છે પરંતુ બ્રેડ કે અન્ય ખોરાખ સાથે લેવામાં આવે તો તે એમ કરી શકતા નથી.

અને પાચન થાય તે દરમિયાન સંપૂર્ણ ખોરાક બગડે છે, તેમાં આથો આવે છે અને એસિડ બને છે. જે ક્ષણે ફળ અન્ય ખોરાક સાથે જઠરમાં, પાંચક રસો સાથે મળે છે, ત્યારે સમગ્ર ખોરાક બગડવા માંડે છે. માટે મહેરબાની કરીને ફળો કાંતો ખાલી પેટે ખાવ અથવા તો જમતા પહેલાં. તમે લોકોને એવું કહેતા સાંભળ્યા હશે કે હું જ્યારે તરબુચ ખાઉ છું ત્યારે મને ઓડકાર આવે છે, જ્યારે હું સાકરટેટી ખાઉ છું ત્યારે મારું પેટ ફુલી જાય છે, જ્યારે હું કેળું ખાઉ છું તો તરત જ મને ટોઈલેટ જવાની ઈચ્છા થાય છે વિગેરે. વાસ્તવમાં જો તમે ખાલી પેટે ફળો લેશો તો આવું ક્યારેય નહીં બને. ફળો જ્યારે કોહવાયેલા ખોરાક સાથે ભળે છે ત્યારે ગેસ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેમને પેટમાં ભાર લાગે છે. વાળ સફેદ થવા, ટાલ પડવી, જ્ઞાનતંતુ નબળા પડી જવા, આંખો પાસે કાળા કુંડાળા થવા, આવું બધું જો ફળો ખાલી પેટે લેવાશે તો ક્યારેય થશે નહીં.

નારંગી કે લી બુજેવા ફળો એસિડીક હોય છે એવું કશું નથી. દરેક ફળ જ્યારે પેટમાં જાય છે ત્યારે આલ્કલાઈન બને છે. આ વિષય પર ડો. હર્બર્ટ શેલ્ટને સંશોધન પણ કર્યું છે. જો તમે ફળો ખાવાની યોગ્ય રીત અપનાવશો અને તેમાં નિપુણતા મેળવશો તો તમારી પાસે સુંદરતાના, લાંબા આયુષ્યના, સ્વાસ્થ્યના, ઊર્જા તેમજ આનંદ અને સપ્રમાણ વજનના રહસ્યો ખૂલી જશે.

જ્યારે તમે ફળોના રસ પીવો છો ત્યારે હંમેશા ફળનો તાજો જ રસ પીવો. કેનમાં મળે છે તે નહીં. જે ફળના રસને ગરમ કર્યો હોય તે પણ પીવો નહીં અને રાંધેલા ફળો ક્યારેય ખાવા નહીં કારણ કે તેમાંથી તેમના પોષક તત્વો બીલકુલ મળતા નથી. માત્ર સ્વાદ જ મળે છે. અને રાંધવાથી વિટામીન નાશ પામે છે. તેમ છતાં ફળનો રસ પીવા કરતાં ફળ ખાવા વધુ સારા છે. અને જો ફળનો રસ જ પીવો હોય તો ધીરે ધીરે એક એક ઘૂંટ પીવો જોઈએ. કારણ કે આ રીતે પીવાથી તમારા મો મા રહેલો સલાઈવા (લાળ) તેમાં ભળે છે. ત્રણ દિવસ માત્ર ફળો પર રહેવાથી સમગ્ર શરીર સ્વસ્થ થઈ જાય છે. માત્ર ફળો ખાવ અને ફળોનો રસ ત્રણ દિવસ સુધી પીવો અને જ્યારે તમારા મિત્રો તમને કહેશે કે તમારા ચહેરા પર ચમક આવી ગઈ છે ત્યારે તમે આશ્ચર્ય પામશો.

કીવી : તેમાંથી પોટેશીયમ, મેગ્નેશીયમ, વીટામીન ઈ અને રેસા મળે છે. તેમાં નારંગી કરતા બમણું વીટામીન સી રહેલું છે.

સફરજન : સફરજનમાં વીટામીન સી ઓછા પ્રમાણમાં છે પરંતુ તેમાં એન્ટીઓક્સીડન્ટ્સ અને ફ્લેવોનોઇડ્સ છે. જેથી કોલોન કેન્સર, હાર્ટ એટેક અને સ્ટ્રોક જેવા જોખમો ટાળી શકાય છે.

સ્ટ્રોબેરી : સંરક્ષણાત્મક ફળ છે. સ્ટ્રોબેરીમાં એન્ટીઓક્સીડન્ટનું પ્રમાણ સહુથી વધારે છે જેથી તે શરીરનું કેન્સરથી, બ્લડ વેસલમાં નડતર રૂપ થતી ફી રેડીકલસ સામે રક્ષણ આપે છે.

નારંગી : મીઠી દવા, દિવસમાં બે ચાર ઓરે જખાવાથી શરદી થતી નથી, કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ ઘટાડે છે અને કીડની સ્ટોનને પીગાળી નાખે છે અને કેન્સરનું જોખમ ઘટાડે છે.

તરબુચ : ઠંડક આપનાર અને તરસ છીપાવનાર. તેમાં ૯૨% પાણી રહેલું છે. તેમાં રહેલું ગ્લુટાથાયોન નામનું તત્વ આપણી ઈમ્યુનીટી સીસ્ટમ સુધારે છે. તેમાં વીટામીન સી તેમજ પોટેશીયમ પણ રહેલું છે.

જામફળ અને પપૈયું : વીટામીન સી ના મહત્વના સ્ત્રોત. જામફળમાં ખૂબ રેસાઓ છે. જેથી તે કબજિયાત દૂર કરે છે. પપૈયામાં કેરોટીન ખૂબ છે. જે આંખ માટે સાફ છે.

હુપોનોપોનોનું જાદું

આધુનિક આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાન સાથે એક મોટું જોડાયેલું નામ છે - જો વિટાલેનું આ એ જ વ્યક્તિ છે જે “ધ સિક્રેટ” નામના પુસ્તકના પ્રકાશન બાદ પ્રસિદ્ધ પામ્યા. “ઝીરો લીમીટ્સ” નામનું તેમનું અન્ય પુસ્તક છે જેમાં તેઓ તંદુરસ્તીના નવીનત્તમ / ક્રાંતિકારી પ્રયોગની વાત કરે છે - તે હુપોનોપોનો છે. જો કે આ પ્રયોગનું નામ હાસ્યાસ્પદ લાગે છે, પણ આપણે એ રીતે પ્રશંસા કરીને પોતાની અંદર સકારાત્મક ભાવના જાગૃત કરીએ છીએ - આ નામ એવું છે જે આપણને હસાવે છે. મને લાગે છે કે આ પ્રક્રિયા બીજું કંઈ નથી પણ આપણી રેકીની બીજી ડીગ્રી છે. હવાયન મનોચિકિત્સા શાસ્ત્રી હ્યુ લેને આની શોધ કરી. છેલ્લા દાયકામાં તેઓ હવાયન મેન્ટલ હોસ્પિટલમાં કાર્યરત હતા. વાત એમ છે કે નેવુંના દસકાના મધ્ય ગાળામાં એ હોસ્પિટલનો મનોરોગ વિભાગ, જો અતિશયોક્તિ ન કરીએ તો, આખા વિશ્વમાં સૌથી ખરતનાક વિભાગ ગણાતો. એ વોર્ડમાં માનસિક રૂપે વિકૃત અને પૂર્ણપણે હિ સાત્મકમાણસો ભરાયેલાં હતા જેને ત્યાંનો સેવાક્રમ સ્ટાફ પણ ન પકડી શકે. એવું કહેવાય છે કે આ વોર્ડના દૈ ઓને પલંગ અને બારીઓ સાથે સાંકળથી બાંધવામાં આવતા જેથી તેઓ કોઈ હિંસા ન કરી શકે. સ્ટાફના જૂના સદસ્યોની જેમ ડો હ્યુ લેનના વિશે પણ એમ મનાતું કે તેઓ ત્યાં એક મહિનાથી વધુ નહીં રોકાય શકે પરંતુ તેઓ ત્યાં રોકાયા જ નહીં, તેમણે છ મહિનાની અંદર ત્યાંના દૈ ઓ સાજા કર્યા અને તેઓને તેમના ઘરે મોકલી દેવામાં આવ્યા. આધુનિક સમાજ માટે આ એક જાદુ હતો. એક મનોવૈજ્ઞાનિક ક્રાંતી.

આ બધું કઈ રીતે શક્ય બન્યું તે બાદમાં હ્યુ લેને સૌ પ્રથમ ઈન્ટરનેટ પર સમજાવ્યું ત્યારથી લોકો આ પ્રક્રિયાના જાણકાર થયા. તેઓએ મન, શરીર અને આત્મા ના સ્વાસ્થ્યની આ હવાયન તકનીકનો હુપોનોપોનો નો પ્રયોગ કર્યો. ડો. હ્યુ લેન માનતા હતા કે જે મન પવિત્ર છે તેની અંદર દિવ્ય ચેતના (અવકાશ) સાથે જોડાવાની ક્ષમતા છે અને આ દિવ્ય ચેતના આવા પવિત્ર મનની પ્રાર્થના અને સંકલ્પને પૂર્ણતા પ્રદાન કરે છે. ડો. લેને કહ્યું કે તેઓએ એક પણ દૈ ને સમજાવ્યો નથી, કે ન તો તેને સાજા કરવાના હેતુથી તેઓ મળ્યા. તેમની વિચારધારા એવી છે કે જ્યારે તમે દૈ ઓની તકલીફ વિશે જાણો તે સમયે તે તમારી તકલીફ થઈ જાય છે. જે ક્ષણે તે તમારી તકલીફ થઈ જાય ત્યારે તમારો પૂરો અધિકાર બને છે કે તેમ તેનો ઉપાય શોધો. (આ રીતે) જેમ તકલીફ પૂરી થાય તેમ તેની સારવાર ચાલુ થઈ જાય છે. ડો. લેન કહે છે કે તેઓની પ્રાર્થના ચાર સશક્ત કથનો પર નિર્ભર છે: (૧) હું તમને પ્રેમ કરું છું (૨) હું તમારો આભારી છું (૩) મને માફ કરશો (૪) હું ક્ષમાશીલ છું આ ચારેય કથનો દિવ્ય આત્માને સંબોધિત છે. ડો. લેનના મતાનુસાર સારવારમાં આપણું જોડાણ અને આપણી ગહનતા, આપણે કેટલાં મુક્ત છીએ તે પર નિર્ભર છે. તેમના અનુસાર અને આપણી રેકીની વિચારધારા પ્રમાણે આપણે જો બધું પ્રાપ્ત કરવું હોય તો તે પહેલાં આપણે શૂન્યતા પ્રાપ્ત કરવી પછે. શૂન્યતા પ્રાપ્ત કરતાં જ વ્યક્તિ અસીમિતતા પ્રાપ્ત કરવી પડે. આ સ્થિતિ વ્યક્તિની સારવાર કરવા માટે તમને સશક્ત બનાવે છે. આપણા દ્વારા બે પ્રકારની ઉર્જા કાર્ય કરે છે. એવી સમજણ દ્વારા આ સ્થિતિએ પહોંચી શકાય. (૧) દિવ્યતા અથવા પ્રેરણા (૨) માણસના ભૂતકાળના જ્ઞાન અને અનુભવ પર આધારિત બીજી સ્થિતિ પહેલી સ્થિતિને નબળી બનાવે છે અને તેની અવહેલના કરવી જરૂરી છે. આપણી યાદોને ભૂલવાથી તે સરળતાથી આપણી યાદોને શૂન્યતા તરફ લઈ જવાનો અર્થ એ નથી કે આપણે ભૂતકાળને ભૂલી જઈએ. તેનું તાત્પર્ય આપણા અતીતની ઘટનાઓમાંથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી અને બાકી રહેલી યાદોને છોડી તેને સંતુલિત કરવાનું છે. સામાન્ય: આપણે ઘટનાઓને યાદ રાખીએ છીએ અને તેમાં રહેલા જ્ઞાનને છોડી દઈએ છીએ. અતીતને સંભાળવું - સંતુલિત કરવું તે આખી વિચારધારાનું મૂળ છે. મારી વાત માનો તો આ કાર્ય ચોક્કસ થાય છે. આ વિશે વધુ બાદમાં...

રેકિ સાધકોની ગિરનાર યાત્રા

બરોબર ચાર વર્ષ પહેલાં ભારતના સાધકોએ એક દિવ્ય પ્રોજેક્ટ શરૂ કરેલો. એ પ્રોજેક્ટમાં ગુરૂચરિત્ર નામના દિવ્ય ગ્રંથનું ચાર જુદા જુદા શહેરો જેવા કે મુંબઈ, દેવરૂપ, નાસિક અને વડોદરામાં સતત પર મહિના સુધી પઠન કરવાનો હતો. આ પ્રોજેક્ટનો આશય મહિનામાં એકવાર સાધકોને ભેગા કરવાનો હતો. જેથી તેઓ આ પવિત્ર ગ્રંથનું સાથે મળીને પઠન કરે. દરેક મહિને અલગ અલગ ઘરમાં તેનું વાંચન થતું જેથી તે એરિયામાં ઊર્જાનો ફેલાવો થતો. અને આ વિચાર અનેક સાધકોએ મીશન તરીકે વધાવી લીધો હતો.

ગુરૂ-ચરિત્રમાં શ્રી પાદ વલ્લભ તેમજ શ્રી નૃસિ હસરસ્વતી કે જે ભગવાન દત્તાત્રેયના જ અવતાર હતા અને લગભગ ૬ થી ૮ સૌકા પહેલા જ થઈ ગયા તેમની લીલાનું વર્ણન છે. તેમાં પર (બાવન) અધ્યાય છે જે એક જ દિવસમાં, સતત વાંચન કરી પૂરા કરવાના હોય છે. દરેક સાધક એક એક અધ્યાય વાંચે છે. આ ગ્રંથનું પઠન પુરું કરતાં લગભગ ૧૭ કલાક લાગે છે. સાધકો મહિનામાં એકવાર નક્કી કરેલા સમયે આવી પઠન પુરું કરીને જતા રહે છે. અને આ ગ્રંથનું વાચન મહિનાના કોઈપણ એક ગુરૂવારે કરવામાં આવે છે. એવું નક્કી કરવામાં આવ્યું કે ૧૨ માં મહિનાનું વાંચન આ ગ્રંથમાં લીલાના જે સ્થળો વર્ણવેલા છે તે સ્થળે કરવું. આમાંનું પહેલું સ્થળ નૃસિ હસરસ્વતીનું કર્મક્ષેત્ર એવું નરસોબાવાડી પરંદ કરવામાં આવ્યું. તે એપ્રિલ ૨૦૦૮ માં કરવામાં આવ્યું. અહીં બધા સેન્ટરના સાધકો એકત્રિત થયા હતા. આ કાર્યક્રમ એકદમ સફળ રહ્યો કારણ કે બધા સાધકોની ઊર્જામાં ખૂબ વધારો નો ધાયોહતો. તે પછીના વર્ષે ૨૪ માં મહિનાનું ગુરૂચરિત્રનું પઠન ગાણગાપુર કરવાનું નક્કી કર્યું. આ એવી જગ્યા છે. જ્યાં ભગવાને અનેક લીલાઓ કરી હતી. ત્યાર પછી ૨૦૧૦ એપ્રિલમાં અક્કલકોટમાં કે જ્યાં સ્વામી સમર્થ ૨૨ વર્ષ સુધી રહ્યા હતા. આજ કાર્યક્રમને આગળ વધારતાં આ વખતે સાધકો જુનાગઢ માં આવેલા ગિરનારમાં કે જ્યાં ભગવાન દત્તાત્રેયની પગલાની છાપ છે. ત્યાં ગયા. ટેકરી સુધી જવા માટે ગાઢ જંગલમાં ૧૦,૦૦૦ પગથિયા ચડીને ત્યાં પહોંચવાનું હતું.

આ વખતે ૧૨૦ કરતાં પણ વધારે સાધકોએ આ પવિત્ર સ્થળે ભેગા થવાની તક ઝડપી લીધી હતી. મુંબઈ, નાસિક, રાજકોટ અને દેવરૂપના સાધકો તે સ્થળે ટ્રેનમાં પહોંચ્યા હતા જ્યારે વડોદરાના સાધકો ૨૭ મી એ જ બસમાં ત્યાં પહોંચી ગયા હતા. મારા ખ્યાલથી ગિરનારના ઈતિહાસમાં પહેલી જ વાર ગુરૂ-ચરિત્રનું પઠન પર્વત પર ભગવાન દત્તાત્રેયના પગલા છે ત્યાં કરવામાં આવ્યું પઠનની શરૂઆત સવારના પાંચ વાગ્યાથી કરવામાં આવી અને સાંજે છ વાગ્યે તેની પૂર્ણાહૂતિ થઈ. નીચે રહેલા એક ગ્રુપે ગેબીનાથના નિવાસ્થાન એવા ગેબીનાથના ધુણામાં પણ ગુરૂ-ચરિત્ર નું પઠન કર્યું હતું. આ ગ્રુપે પણ પઠનની શરૂઆત વહેલી સવારે ચાર વાગ્યે કરી હતી અને તે લગભગ સાંજે ૬.૩૦ દરમ્યાન પુરું થયું હતું. ગિરનારમાં બે સ્થળોએ ગુરૂ-ચરિત્રનું પઠન કરવાનો એક અલભ્ય લ્હાવો હતો. આ પ્રસંગને સાધકોએ આખી રાત ઉત્સાહથી માણ્યો હતો અને કેટલાક સાધકો એક દિવસ વધારે રોકાઈને પોત-પોતાના સ્થળે ૨૮ એપ્રિલે જવા રવાના થયા હતા.

ખરેખર તે ભવ્ય પ્રસંગ હતો. હવે સાધકો આ મીશનની પૂર્ણાહૂતિ ૮ ડીસેમ્બરે દેવરૂપમાં કરવા માટે આતુરતા પૂર્વક રાહ જોઈ રહ્યા છે.



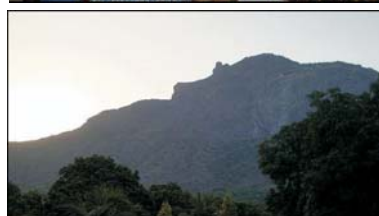
જુનાગઢ સ્ટેશને સાધકો



વડનાં ઝાડ નીચે પ્રાચિન રીત અનુસાર અભ્યાસ



ગેબીનાથના ધુણામાં ગુરૂ-ચરિત્રનું પઠન



પ્રરણા ધામમાંથી ગિરનારનો અલૌકિક દેખાવ

જ્ઞાનરૂપી મોતી

“કોઈને હરાવવું ખૂબ સહેલું છે, પરંતુ કોઈને જીતવું ખૂબ અઘરું છે.” - અબ્દુલ કલામ

“કોઈની ભાવના સાથે ખેલો નહીં, કારણ કે તમે રમતમાં જીતી જશો પરંતુ જોખમ એ રહેશે કે તમે તે વ્યક્તિને જીવનભર ગુમાવી દેશો”. - સેક્સપીયર

“કોઈ ખૂબ સહન કરે છે તે ખરાબ માણસોની હિ સાનેલીધે નહીં પરંતુ સારા માણસોના મૌનને લીધે.” - નેપોલિયન

“હું તે બધાનો આભાર માનું છું જેમણે મને ‘ના’ કહી છે, કારણ કે તેમને લીધે જ (દરેક કામ) હું મારી રીતે કરતા શીખ્યો” - આઈસ્ટાઈન

“જો મિત્રતા તમારી નબળી કળી હોય તો તમે જગતમાં સહુથી બળવાન છો.” - અબ્રાહમ લિંકન

“હસતા ચહેરાનો અર્થ એવો નથી કે તેમનામાં ઉદાસીનતા નથી. પરંતુ તેનો અર્થ એવો છે તેને તેનો ઉકેલ શોધતા આવડે છે.” - સેક્સપીઅર

“જીવનમાં આવતી તકો સૂર્યોદય જેવી છે. જો તમે લાંબા સમય સુધી રાહ જોશો તો તમે ચૂકી જશો.” - વીલીયમ આર્થર

“જ્યારે તમે પ્રકાશમાં રહો છો ત્યારે દરેક વસ્તુ તમને અનુસરે છે, પરંતુ જ્યારે તમે અંધકારમાં પ્રવેશ કરો છો ત્યારે તમારો પડછાયો પણ તમારો સાથ છોડી દે છે.” - હીટલર

“સિક્કા હંમેશા અવાજ કરે છે જ્યારે કરન્સી નોટ હંમેશા મૌન હોય છે. તેથી જ્યારે તમારી ગુણવત્તા વધે છે, ત્યારે તમે તમારી જાતને શાંત અને મૌનમાં રાખો.” - સેક્સપીઅર

નવા પુસ્તકનું પ્રકાશન

ગુરૂજીની નવી બુક લેમ્પ અન ટુ યોરસેલ્ડનો ગુજરાતીમાં અનુવાદ થઈ ગયેલ છે. આ અનુવાદ આપણા રાજકોટના સાધક શ્રીમતી પ્રતિભાબેન ચોકસીએ કરેલ છે. આ પુસ્તકને તમસો મા જ્યોર્તિગમય નું શિર્ષક આપવામાં આવ્યું છે.

પ્રતિભાબેન ગુરૂ-ચરિત્ર તેમજ શ્રી સ્વામી સમર્થ સપ્તશતીનો ગુજરાતી ભાવાનુવાદ કરવાનું કામ પણ હાથમાં લીધું છે. આ બંને ગ્રંથ મરાઠીમાં છે અને તેનો ગુજરાતીમાં ભાવાનુવાદ કરવાનો છે. ગુજરાતી સાધકોને નજીકનાં ભવિષ્યમાં જ આ બંને ગ્રંથો ઉપલબ્ધ થશે.



આશ્રમ જ્ઞાન

“હું મારી જવાબદારીઓમાંથી કેવી રીતે છટકી શકું?”

મારા જીવનની જવાબદારી મારા બાળકો, મારા મા-બાપ, મારું આ, મારું તે” મે જ્યારથી આ માર્ગ ચાલવાની શરૂઆત કરી ત્યારથી સમાજનાં ઘણા લોકો સાથે થયેલ વાર્તાલાપમાં લોકોને આવું કહેતા સાંભળ્યા છે. અને ધ્યાન રહે કે જેઓ આવું બધું કહેતા હોય છે તેઓને ખૂબજ માનસિક પરિતાપ (Stress) હોય છે અને તેઓ આવી પરિસ્થિતિમાંથી બહાર આવવાના ઉપાય શોધતા હોય છે. ક્યારેક મને તેમની વાત પર હસવું આવે છે કારણ કે તેઓ શું કહી રહ્યા છે તે તેઓ સમજી જ શકતા નથી. તેમના જીવનમાં જવાબદારી શબ્દ એ રણશી ગુફુંકાય ત્યારે રક્ષણ માટેની ઢાલ જેવો છે. હું બીજા પાસેથી સમજ્યો છું તે પ્રમાણે જવાબદારી એ (વાતાવરણને) પ્રત્યુત્તર કે પ્રતિક્રિયા કરવાની ક્ષમતા સિવાય કશું જ નથી. અહી ક્ષમતા એ મહત્વનો શબ્દ છે. આજે મોટાભાગના લોકો પ્રતિક્રિયા કરવાની સંપૂર્ણ ક્ષમતા વિના જવાબદાર બનવા પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. તેજ જ માનસિક સંતાપ ભર્યો પ્રસ્તાવ રજૂ કરાય છે. તે આઠ વર્ષના નાના બાળકને પોલીસ સ્ટેશનની રક્ષા કરવાનું કહેવા જેવું છે. અથવા તો સામાન્ય નાગરિકને આતંકવાદ સામે લડવાનું કહેવા જેવું છે. શું બધા નાગરિકમાં એવું સામર્થ્ય છે? તેઓને આવી પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા માટે યોગ્ય તાલિમ આપી વિકસિત કરવામાં આવ્યા છે. આધ્યાત્મિકતા એ ગમે તે પરિસ્થિતિમાં તમે ખૂબ જ યોગ્ય પ્રતિક્રિયા કરી શકો તે માટે તમને સામર્થ્ય બક્ષે છે. પ્રત્યુત્તરનો મુદ્દો બીજા સ્થાને છે. પ્રત્યેકે પોતાની જાતને સામર્થ્યવાન બનાવવી જોઈએ જેથી ગમે તે પરિસ્થિતિનો સામનો હસતા હસતા કરી શકાય. આજની કડરણતા એ છે કે જે ક્ષમતા વાળા નથી તેમને તેમની શક્તિ કે ક્ષમતા બહારનું અમુક સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવાનું સોંપાય છે.

તેથી આસપાસ સંતાપનું વાતાવરણ સર્જાય તેમાં નવાઈ નથી. આ શબ્દ એ સંતાપ - Stress નો બોમ્બ બની ચૂક્યો છે જે ગમે ત્યારે જરા જેટલી ઉશ્કેરણીમાં ફાટી શકે છે. માટે ધ્યાન રાખજો. પહેલાં ક્ષમતાવાળા બનો પછી જવાબદારી લો. આપણે આ સુંદર મજાની દુનિયા માટે ઓછામાં ઓછું આટલું તો કરી જ શકીએ.

જ્યારે વિચારો શૂન્ય,
મુક્ત બને ત્યારે પ્રેમથી
તે ભરાય છે.

થેરાપીસ્ટ પ્રેમથી પૂર્ણ
થાય છે અને તે
(થેરાપીસ્ટ) પુનર્જીવિત
થાય છે તેવી જ રીતે દદ
અને તે સમસ્યામાં
અટવાયેલાં બધા.

ડો. હયુ લેન

રેકિ સેમીનારનું સમય પત્રક

| ક્રમાંક | તારીખ | સ્થળ | માસ્ટર | ડીગ્રી |
|---------|---------------|--------|--------|---------------|
| ૧ | ૮ અને ૯ મે | દેવરૂપ | સંગીતા | પ્રથમ (બાળકો) |
| ૨ | ૨૧ અને ૨૨ મે | મુંબઈ | અજીતસર | પ્રથમ |
| ૩ | ૨૮ અને ૨૯ મે | દેવરૂપ | અજીતસર | પ્રથમ |
| ૪ | ૧૫ અને ૧૬ જુન | રાજકોટ | અજીતસર | દ્વિતીય |
| ૫ | ૧૮ અને ૧૯ જુન | વડોદરા | અજીતસર | દ્વિતીય |
| ૬ | ૨૩ અને ૨૬ જુન | દેવરૂપ | અજીતસર | પ્રથમ |