



सर्वे: सन्तु निरामयः

# रेकि विद्या निकेतन

वोल्युम ४ अंक ८

सप्टेम्बर २०१२

रेकि विद्यानिकेतन  
श्री स्वामी समर्थ मह  
देवरूप काटवली मार्ग  
ता. संगमेश्वर  
ज. रत्नागिरि  
महाराष्ट्र भारत.

आ अंक अंतर्गत :

परिभण જે સ્ટડી સર્કલ  
કહેવાય છે. ૧

ભગવાન આપણી અંદર  
જ છે. ૨

અગ્નિહોત્ર નો ચમત્કાર  
- તુલસીનો છોડ  
નવપલ્લવિત થયો ૩

રેકિ દ્વારા જીવનનું  
પરિવર્તન ૪

આનંદ સાથેની  
અસંતુષ્ટતા ૫

શાળામાં દાખલ  
કરવાની એક સાચી  
ઉંમર - એક સંશોધન ૬

દેવરૂપમાં ધ્યાનનો  
પ્રયોગ ૭

સ્વાસ્થ્ય સંબંધી સંશોધન ૭

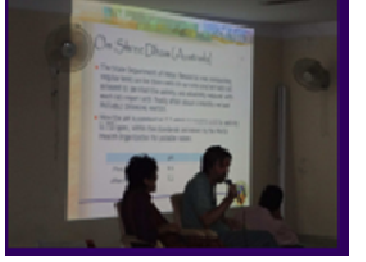
આશ્રમજ્ઞાન -  
રેકી સેમિનારનું  
સમયપત્રક ૮

## “પરિભણ જે સ્ટડી સર્કલ કહેવાય છે.”

આ વર્ષે ફેબ્રુઆરી મહિનામાં આપણે સ્ટડી સર્કલ સંકલ્પનાને અમલમાં મૂકી. ટૂંક સમયમાં જ આપણી પાસે સંપૂર્ણ રીતે કાર્યરત એવા ૮ સેન્ટર છે અને બે નવા સેન્ટર આવતા મહિનામાં કાર્યરત થશે. આ સ્ટડી સર્કલમાં ભાગ લેનાર સાઘકોનો જાદુઈ આંકડો ૧૦૦૦ સુધી લગભગ પહોંચી ગયો છે. આ સ્ટડી સર્કલના અમુક સભ્યો જે જ્ઞાનનું સંશોધન કરીને પ્રગટ કરે છે. તે ખૂબ જ ગહન છે અને તેમનાં રીસર્ચ પ્રોજેક્ટ માટેના પ્રયત્નોની હું ખૂબ જ પ્રશંસા કરું છું. મને જ્યાં સુધી લાગે છે ત્યાં સુધી પાર્ટીસીપન્ટસ ને પણ તેમાંથી કંઈક મળે છે. આ સ્ટડી સર્કલનો મૂળ ઉદ્દેશ એ હતો કે સાઘકો માટે એક



વર્ગ તૈયાર થાય જ્યાં તેઓ પોતાની જ્ઞાનની જીજ્ઞાસાને સંતોષે. છેલ્લાં ૧૬ વર્ષથી હું રેકિ શીખવાહું છું અને હંમેશાં મને ૧૬ કલાકના મર્યાદિત સમયમાં બધું જ્ઞાન આપવાનું શક્ય બનતું ન હતું. અને આ સમસ્યા સમય જતા વધારે ને વધારે પ્રગાઢ



થતી ગઈ કારણ કે સ્વાસ્થ્યના નવા પાસાં ખૂલવા લાગ્યા. આ બધા જ્ઞાનને, આ વિષયને અને આ સાઘકોને ન્યાય આપવા માટે મને એક સ્ફૂર્ણા થઈ કે જે સાઘકો પોતાની આધ્યાત્મિક પ્રગતી માટે જાગૃત છે. તેઓ માટે હું એક અવકાશની રચના કરું. આ સંકલ્પનાની પ્રગતિ જોઈને હું આજે અત્યંત ખુશ છું.

આ સપ્ટેમ્બરમાં નાસિકના અગ્નિહોત્રના સત્રએ આપણી ચળવળ અને સુખ, સ્વાસ્થ્ય અને સંવાદિતાના મીશનને એક નવી ઉર્જા પ્રદાન કરી. ફાઈવ ફોલ્ડ પાથ મીશન કે જેઓ અગ્નિહોત્રના પ્રબળ પ્રવક્તા છે તેઓએ આપણા આમંત્રણ ને સ્વીકારી અને આપણી સાથે જોડાઈને કાર્ય કરવાનું નક્કી કર્યું છે. તેનાથી અગ્નિહોત્રના કાર્યમાં એક નવું બીજ રોપાયું. મી. બ્રુસ જોન્સન અને તેમના પત્ની એન્ન, (બંને ઓસ્ટ્રેલીયન છે) જેમણે મહારાષ્ટ્રના જલગાંવ જિલ્લામાં ચમત્કાર કરીને “તપોવન” નિર્માણ કર્યું છે. તેઓએ ૧૫ વર્ષના અથાગ પરિશ્રમ પછી પોતાની યાત્રા વિશે કહ્યું. શું એ સંઘ્યા હતી ! જ્યાં ઘણી બધી અગ્નિહોત્રની જ્વાળાઓ દેખાતી હતી. આ એવું દ્રશ્ય હતું જે સ્વર્ગના દેવતાઓને પ્રસન્ન કરી દે. આ આપણા સ્ટડી સર્કલના સભ્યો માટે પણ એક પ્રેરક સાંજ હતી. આવતા મહિનાથી અમે એવું વિચારીએ છીએ કે બીજા સેન્ટરોમાં પણ આવા કાર્યક્રમો યોજવા. આવું કરવાથી આપણા સાઘકોને વિવિધ વિષયોનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે અને તેના અલગ અલગ પાસાઓ સમજાશે. હકીકતમાં હું એવું વિચારું છું કે આવા કાર્યક્રમ બીજા સ્ટડી સર્કલ જેવા કે ધ્યાન, એડવાન્સ નોલેજ અને રેકિ માટે પણ કરવા જોઈએ જેમાં આપણે વિવિધ વિષયોના પ્રખર જાણકારને બોલાવીને આપણા જ્ઞાનમાં અભિવૃદ્ધિ કરી શકીએ. ટૂંક સમયમાં જ આપણે આધ્યાત્મથી જોડાયેલી વિવિધ વિચારધારાને એક મંચ પર લાવીને એક મજબૂત આધ્યાત્મિક જૂથની રચના કરીશું જે અત્યારે વિખરાયેલી છે. આ પગલું વિશ્વમાં દૈવી તત્વનું પુનરુત્થાન કરશે અને એક નવા યુગની શરૂઆત થશે.

## ભગવાન આપણી અંદર જ છે



જે ખાવામાં  
અને  
મોજશોખમાં  
સંયમ રાખે  
છે , જે સૂવા  
અને ઉઠવામાં  
સંયમ રાખે  
છે, યોગ તેના  
બધા દુઃખોનો  
અંત લાવે છે.

-ભગવત  
ગીતા

આપણું દેવરૂપનું આશ્રમ એક નાના ગામ ઓઝરે (ખુદ) માં આવેલું છે. તે દેવરૂપ ગામનું વિસ્તારીકરણ છે. આ ગામ ઉત્તર દીશામાં આવેલું છે. નાનું , રળીયામણું અને શાંત એવા ઓઝરેની વસ્તી થોડા લોકોની છે પણ તેમનું ગૌરવ એક નાનું પૌરાણિક ગણપતિનું મંદિર છે, જે કહેવાય છે કે ૧૦૦ વર્ષ જૂનું છે. આ ખૂબ જ પ્રખ્યાત મંદિર છે અને તે ગામના બધા લોકો અઠવાડિયામાં એક વાર તો ત્યાં જતા જ હોય છે.

૨૭મી જુલાઈની આસપાસ જે ગામવાસી ત્યાં નિયમીત રીતે જતા હતા તેઓ ખૂબ જ ઉત્સાહમાં આવી ગયા. ગણપતિની મૂર્તિ જેને સિંદૂરથી લેપ લગાડયો હતો તેને તે દિવસે ફરી એકવાર લેપ લગાવવાનો હતો. જે મૂર્તિકાર આ કાર્ય કરતો હતો તેને અચાનક ધ્યાનમાં આવ્યું કે સિંદૂરના પોપડા ઉખડવા લાગ્યા છે અને થોડી જ મિનિટોમાં ઉપરનું પડ ઉખડીને અંદરની મૂર્તિ દેખાવા લાગી. તે ભગવાન ગણેશની ખૂબ જ સુંદર રીતે ઘડાયેલી મૂર્તિ છે. જેની સૂંઢ જમણી બાજુ છે. બધા લોકો આ જોઈને અવાચક થઈ ગયા કારણ કે કોઈએ આ મૂર્તિને ૧૦૦ વર્ષ દરમ્યાન જોઈ ન હતી. બધા લોકો ભગવાનની સિંદૂર લેપિત મૂર્તિની જ ભક્તિભાવથી પૂજા કરતા હતા. અને કોઈને આ અંદર રહેલી સુંદર મૂર્તિની ખબર જ ન હતી. તે સુંદરતા એકાએક બહાર આવી. તે અંદર જ હતી. પણ ક્યારેય કોઈએ અનુભવી ન હતી.

જે લોકો આધ્યાત્મિક પથ પર છે તેઓના માટે આ એક સંદેશ છે. આપણા બધાની અંદર આ દૈવી સ્વરૂપ રહેલું છે. પણ જ્ઞાનનું અહંકારનું , ઈચ્છાઓનું , ભાવના / પ્રતિક્રિયાઓનું , કર્તાભાવનું વિગેરે રૂપી સિંદૂર આપણી ઉપર લાગેલું છે જે સુંદરતાને છુપાવે છે. આપણે અંદર રહેલા ભગવાનની અનુભૂતિ ત્યારે જ કરી શકીએ જ્યારે બહારના બધા પડો ઉખડી જાય , જેમ આ ગામના મંદિરમાં થયું. આ ગણેશ મંદિરમાં આ ઘટનાને થતા ૧૦૦ વર્ષ લાગ્યા પણ મનુષ્યને તો કદાચ આની અનુભૂતિ કરવા માટે જન્મો કે યુગો લાગશે. આપણે બધા આપણી અંદર રહેલા ભગવત્ સ્વરૂપને સંસ્કારોના થર થી છુપાવીએ છીએ. કદાચ સમય આવી ગયો છે કે આપણે આ બધા થરને ઉતારીએ અને નવા સંસ્કારરૂપી થર ન થવા દઈએ. જેથી કરીને અંદર દબાયેલા ભગવાન બહાર આવી શકે અને ફરી અંદર જતા રહે.

અમે જ્યારે પરમાણુમાંથી ઉર્જા બહાર કાઢી ત્યારે બધું જ બદલાઈ ગયું. ફક્ત આપણી વિચારશૈલી ન બદલાઈ. એને લીધે જ આપણે અજોડ મહાવિનાશક આફત તરફ ઘડેલાઈ રહ્યા છીએ. જો મનુષ્યજાતિને જીવતા રહેવું હોય તો આપણે મહાન અને અનોખા પ્રકારની વિચારશૈલી અપનાવવી પડશે.

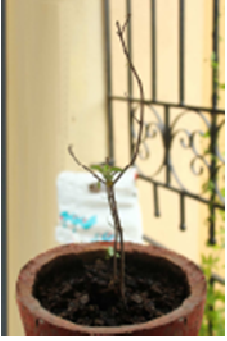
- આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન

## અગ્નિહોત્રનો ચમત્કાર : તુલસીનો છોડ નવપલ્લવિત થયો

પ્રિય ગુરુજી,

હું ખૂબ જ ઉત્સુક છું આના માટે. નીચે દર્શાવેલ ફોટામાં તુલસીના છોડને જુઓ જે અમે અમારા ઘરમાં વાવ્યો છે. છેલ્લા કેટલાંક વર્ષોથી જ્યારે પણ અમે તુલસીનો છોડ વાવીએ ત્યારે એક અઠવાડીયા પછી એ સુકાઈ જતો અને હું તેનાથી ખૂબ જ વ્યથિત થઈ જતો. આ છોડ પણ સુકાઈ જવાની તૈયારી માં હતો પણ આ વખતે એટલો ફરક હતો. કે હું રેકિ અને અગ્નિહોત્ર શીખ્યો હતો અને સ્ટડી સર્કલમાં મેં શીખ્યું હતું કે જો આપણે છોડની સાથે વાત કરીએ તો તે આપણું સાંભળે અને આપણા પ્રેમને સમજે. મારે આ જ્ઞાનને અજમાવવું હતું.

મેં જે ફોટો પાડ્યા છે તેમાં પહેલા અને પછીની અસરનું દર્શન થાય છે. મેં તેને “તારક મંત્ર” નું તીર્થ રોજ સવારે અગ્નિહોત્રની ભસ્મની સાથે આપવાનું ચાલુ કર્યું અને તેની સાથે વાત કરીને કલ્પું કે તે ફરી લીલુંછમ અને સુંદર થઈ જાય. મેં તે છોડને કલ્પું કે હું તેને કેટલો પ્રેમ કરું છું અને તે મારા માટે કેટલો મહત્વનો છે. એક અઠવાડીયા પછી એવું બન્યું કે થોડા લીલા પાન તેમાં દેખાવા માંડ્યા અને તેના ઉપરાંત તેની બાજુમાં રહેલા કુંડામાં જે તેના બીજ પડ્યા હતા તેમાંથી ખાલી કુંડામાં નવો છોડ ઉગ્યો. મારે આ ઘટના તમને કહેવી હતી.



ઉપચાર પહેલા તુલસી



અગ્નિહોત્ર ના ઉપચાર પછી તુલસી



ઉપચાર બાદ અન્ય કુંડામાં પડેલ બીજથી નવો છોડ

ઘન્યવાદ ગુરુજી મને થોડા જ્ઞાની બનાવવા માટે. હું ખૂબ જ ખુશ છું.

સપ્રેમ

આનંદ કણાટકી

મુંબઈ

જાગૃતિના સામ્રાજ્યમાં :

“આજ” એ આ ક્ષણનું વિસ્તારીકરણ છે

“આવતીકાલ” એ કલ્પનાની પ્રેમકથા છે

“ગઈ કાલ” એ સ્મૃતિઓ છે જે મૃત્યુની ભવ્યતા દર્શાવે છે, પણ ખરેખર

સત્ય તો એ છે કે

ભૂત , વર્તમાન અને ભવિષ્ય

ગઈકાલ, આજ અને આવતીકાલ

એ બધી મનની ભ્રાંતિઓ છે

આ બધો કલ્પનાનો ખેલ છે.

મને રેકિએ જીવનમાં કેવી રીતે મદદ કરી તે લખવાનું ખૂબ જ ગમશે. પ્રામાણિકતાથી કહું તો મારી શાળાનો સૌથી બોધો અને નકામો છોકરો હતો. હું ભણવામાં સારો ન હતો. જેમ બધા કોઈને કોઈ ક્ષેત્રમાં સારા હોય છે તેમ હું કોઈપણ ક્ષેત્રમાં સારો નહતો. મને ખબર નથી ત્યારે હું શું હતો. દિવસ દરમ્યાન શું થશે એ વિચારથી મારી દરેક સવાર દુઃખદ હતી અને રાત નિરાશાથી ભરેલી હતી. મારા કોઈ મિત્ર ન હતા. હું હંમેશા એકલો રહેતો. મારા વિદ્યાર્થીઓ મારી મજાક ઉડાવતા અને મારા શિક્ષકો મને ખૂબ જ ખિજાતા. મારી બહેન બોર્ડની પરિક્ષા માં રેન્કર હતી અને અમે એક જ શાળામાં હતા. બધા મને એમ કહેતા કે મારી બહેન ડૉક્ટર બનશે અને તેનો કમ્પાઉન્ડર, મને બીજી કોઈ જોબ મળી શકે નહિ. મને હજુ પણ એ દિવસ યાદ છે જ્યારે મારા એક ટીચરે મને ક્લાસ ની વચ્ચે ઊભા કરીને કીધું હતું કે, “જુઓ છોકરાઓ, જીવનમાં જે બનવું હોય તે બનજો પણ કોઈ દિવસ “હેમીલ” બનતા નહિ. એ બનશો તો સૌથી ખરાબ વ્યક્તિ હશો.” હું ત્યારે પાંચમાં ધોરણમાં ભણતો હતો. હું ખૂબ જ નિરાશ થઈ ગયો હતો. અંદરથી તૂટી ગયો હતો. મને હજી ખબર નથી કે હું એવો કેમ હતો? હરએક ક્ષણમાં હું મનમાં રડતો હતો. હું મારી જાતને નફરત કરવા લાગ્યો.

જ્યારે હું છઠ્ઠા ધોરણમાં આવ્યો ત્યારે મેં રેકિ શીખી. અમારી શાળામાં છઠ્ઠા ધોરણના વિદ્યાર્થીઓ “ટીચર્સ ડે કોમ્પીટીશન” માં ભાગ લઈ શકે. જ્યારે મારા ક્લાસમાં પૂછવામાં આવ્યું કે કોને ભાગ લેવો છે ત્યારે મને ખબર નથી કેમ, કેવી રીતે અને શું કામ? પણ મેં હાથ ઉચો કર્યો. બધા મારા પર ખૂબ જ હસવા લાગ્યા. પછી ટીચરે ગુસ્સે થઈને પૂછ્યું, “ક્યો વિષય?” હું હસ્યો અને મેં જવાબ આપ્યો, “જે વિષય તમે કહેશો તે, મેડમ?” તે હસ્યા અને કહ્યું, “વિજ્ઞાન”. ટીચરે મારી સામે કટાક્ષભરી નજરે જોયું, મારું નામ લખ્યું અને તે જતા રહ્યા. બે મીનીટ પછી મેં મારી જાતને કહ્યું તને આ શું સુઝ્યું? પણ મારે એ કરવાનું જ હતું. તે દિવસે મારે ત્રણ લેક્ચર લેવાના હતા. જ્યારે સુપરવાઈઝરે, ટીચર્સે મને ભણાવતા જોયો ત્યારે તેઓ અચંબીત થઈ ગયા. તેઓ કંઈ બોલી ન શક્યા. છેલ્લા લેક્ચરમાં તેઓ મને પ્રશ્નો પૂછવા લાગ્યા અને હું મારા ઉત્તરો સાથે તૈયાર હતો. મને હજી પણ તેમના ચહેરાઓ યાદ છે. દરેક ક્લાસમાં મારા લેક્ચર પછી તાળીયોનો ગડગડાટ થયો. બીજા દિવસે ઘણા મારા ક્લાસમેટ મારી પાસે આવ્યા અને તેઓએ મને કહ્યું કે મેં ખૂબ જ સરસ ભણાવ્યું. મે તેમનો આભાર માન્યો અને તેમાંનો એક મારી પાસે બેઠો. ટીચર મારા ક્લાસમાં આવ્યા અને ખૂબ જ ખરાબ રીતે તેમણે વિદ્યાર્થીઓને પૂછ્યું, “આ હેમિલે કેવું ભણાવ્યું?” એક છોકરો ઊભો થયો અને તેણે કહ્યું, “તમારા કરતા સારું” બધા વિદ્યાર્થીઓએ તેને સમર્થન આપ્યું. ટીચરે તે વિદ્યાર્થીને ક્લાસની બહાર કાઢી મૂક્યો. હું તો ખૂબ જ નવાઈ પામી ગયો. પ્રીન્સીપાલ પછી ક્લાસમાં આવ્યા અને તેમણે નાખૂશીથી જાહેર કર્યું કે મને તે કોમ્પીટીશનમાં પ્રથમ ઈનામ મળ્યું છે. છઠ્ઠા ધોરણની વાર્ષિક પરીક્ષામાં મારો ચોથો નંબર આવ્યો. જ્યારે મને તો ક્લાસમાં સૌથી નબળો વિદ્યાર્થી માનવામાં આવતો હતો. સાતમાં ધોરણમાં પછી આ કોમ્પીટીશનમાં મને પ્રથમ ઈનામ મળ્યું અને મને ૮૫% મળ્યા. મારો આત્મવિશ્વાસ વધી ગયો. મને ખબર હતી કે હું કોઈ કાર્ય માટે તૈયાર થઈ રહ્યો છું. હું સારો ટિકરો, ભાઈ, વિદ્યાર્થી અને મિત્ર બની ગયો. હું ૧૦માં ધોરણના વેકેશનમાં બે મહિના દેવરૂખ આશ્રમમાં રહ્યો અને હું ચેતનાથી ભરપૂર થઈ ગયો.

પછી ૧૦માં ધોરણમાં મેં બધી સ્પર્ધાઓમાં ભાગ લીધો હતો અને બધામાં મને પ્રથમ ઈનામ મળ્યા હતા. “કવિતા લેખન”માં મને રાજ્ય કક્ષાએ પ્રથમ ઈનામ મળ્યું હતું. શાળાની ક્રિકેટ ટીમનો હું કેપ્ટન હતો અને જીલ્લા કક્ષાએ તેમાં પણ અમને પ્રથમ ઈનામ મળ્યું હતું. હું શાળાની વોલી બોલ ટીમમાં પણ હતો અને ઈન્ટર સ્કૂલ સ્પર્ધામાં અમે દ્વિતીય સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું હતું. શાળાના વાર્ષિક સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમમાં હું એક જ એવો વિદ્યાર્થી હતો જેણે એકલા નૃત્ય કર્યું હતું. આ કાર્યક્રમનું બજેટ ૧૦ લાખ હતું. હું ૧૧ અને ૧૨માં ધોરણની બધી જ પરીક્ષાઓમાં પ્રથમ આવ્યો હતો. એ જ છોકરો જેને શાળામાં બધા સૌથી નબળો વિદ્યાર્થી ગણતા હતા.

મારી કોલેજના પહેલા વર્ષમાં હું પ્રથમ નંબરે આવ્યો. સેકન્ડ સેમીસ્ટરમાં હતો ત્યારે યુથ ફેસ્ટીવલમાં મને ગાયન, વાદન અને વક્તૃત્વ સ્પર્ધામાં પ્રથમ ઈનામો મળ્યા હતા. મે મારા ક્લાસમાં ભણતા ૮ વિદ્યાર્થીઓને ભણાવ્યા હતા. તેઓ પણ પ્રથમ શ્રેણીમાં ઉત્તીર્ણ થયા હતા. અત્યારે હું બીજા વર્ષમાં અભ્યાસ કરું છું અને ગોલ્ડ મેડલ મેવવાની ઈચ્છા છે. એ જ છોકરો જેને લોકો સૌથી નબળો વિદ્યાર્થી કહેતા. એવું તે શું થયું એક મહિનામાં કે આ છોકરો સંપૂર્ણ રીતે બદલાઈ ગયો? હું ત્યારે શું હતો અને અને અત્યારે શું છું ?

આ બધી સફળતાઓ તો ઠીક છે પણ અગત્યની વાત એ કે હું સાચા રસ્તે છું. ગંભીરતાથી કહું તો મારી સાથે જે થયું તેના વિશે મને કોઈ ફરિયાદ નથી. અને હકીકતમાં તો મારી શાળામાં અને જીવનમાં જે લોકો આવ્યા અને જે પરિસ્થિતી સર્જાઈ તેના માટે હું ખૂબ જ આભારી છું. એવું હોઈ શકે કે ને અહીં લાવવા માટે આ લોકો અને બધી ઘટનાઓ, નિમિત્ત હતી. હું આધ્યાત્મના પથ પર છું. આ માર્ગ પર આવવા માટે લોકોને તો ઘણા જન્મો, ઘણા વર્ષો લાગે છે. પણ હું આ માર્ગ પર ૧૧માં વર્ષે આવી ગયો. આના માટે હું મારી જાતને નસીબદાર માનું છું. આ રેકિના આર્શિવાદ છે, કૃપા છે. આ લખુ છું ત્યારે મારી આંખોમાં આસું છે. એટલા માટે નહીં કે મને એ ભૂતકાળના દિવસો યાદ આવે છે પણ એટલા માટે કે હું મા નો એ મમતાભર્યા સ્પર્શ અનુભવું છું. જેણે મને મોતના મુખમાંથી બહાર લાવ્યો. એટલું જ નહીં પણ મારું ધ્યાન રાખ્યું, મને પ્રેમ કર્યો અને મને “સાઘક” બનાવ્યો. આ “મા” હજી પણ મારી સાથે છે. હજી પણ એ મારી કાળજી લે છે અને મને પ્રેમ કરે છે. પ્રામાણીકપણે કહું તો મેં કંઈ કર્યું નથી. મને ખરેખર ખબર નથી. આ બધું કેવી રીતે થઈ ગયું. મને એટલું જ ખબર છે કે મેં મારી “મા” નો હાથ છોડ્યો ન હતો તે “મા” છે રેકિ.

## આનંદ સાથેની અસંતુષ્ટતા.....

- અસ્મિતા વેણુગોપાલ, બેંગ્લોર

બધાને સુપ્રભાત. હું ૧૦માં ધોરણમાં ભણતી એક વિદ્યાર્થીની છું. આ આજનો જે વિષય મેં બોલવા માટે પસંદ કર્યો છે તે છે “આનંદ સાથેની અસંતુષ્ટતા” હા તમે બરોબર જ સાંભળ્યું છે. “આનંદ સાથેની અસંતુષ્ટતા”.

હું મારા વક્તવ્યની શરૂઆત બે દ્રષ્ટાંતોથી કરીએ અથવા તેને આપણે બે ઉદાહરણ તરીકે લઈ શકીએ. પહેલી છે એક યુવતી જે તેના પિતાની તેમના અનુશાસનને લીધે ખૂબ જ પ્રશંસા કરે છે. તે યુવતીના હવે લગ્ન થઈ ગયા છે. તે એવું ઈચ્છે કે તેના પતિ પણ આવા અનુશાસનને અનુસરે. તેને લાગે છે કે આ એક જરૂરી સદ્ગુણ છે. પણ તેના પતિ જોઈએ તેટલા ગુણ ધરાવતા નથી. એ તેમનાથી અસંતુષ્ટ છે. અને તેના પતિ તેથી હતાશ છે. તેના પિતાને અનુશાસન માટે ૧૦માંથી ૧૦ અંક આવે છે. જ્યારે તેના પતિને માંડ માંડ ૪ થી ૫ અંક. તેને એ ખબર નથી પડતી કે ૫ અંક એના પતિ માટે ૧૦૦ ટકા ગુણ છે. તેના સ્વભાવ, મિજાજ, વિચાર, ઉછેર અને બીજું જે કંઈ ઉમેરી શકાય તે જોઈને લાગતું હતું કે તે કદી ૫ થી વધારે અંક મેળવી શકશે જ નહીં. આ તે છે અને તે જ રહેશે. પણ તેનામાં એવો કોઈ ગુણ જરૂર હશે. જેમાં તે ૧૦ અંક મેળવશે અને તે યુવતીના પિતા પાસે તે ગુણ માટે પર્યાપ્ત ગુણ નહીં હોય. બીજું ઉદાહરણ : એક મા તેની દિકરીને કહે છે “તારા ભાઈને જો, કેટલા સુંદર હેન્ડરાઈટીંગ છે. આ એક કલા છે અને તારા હેન્ડરાઈટીંગ જો.” મા તેની દિકરીને ખીજાય છે. પણ અહીં મા ને ખબર નથી કે તે તેની દિકરીની ક્ષમતાને ઓછી આંકતી હતી. તેની દિકરી ગાવામાં તેના દિકરા કરતા વધારે સારી હતી.

અપેક્ષા એ સમસ્યા નથી. પણ અપેક્ષાની હદ નક્કી કરવી એ સમસ્યા છે. કોઈ બીજા લોકોથી નબળું હોતું નથી. બધા પાસાઓમાં અને કોઈ બીજાથી સર્વપ્રકારે ચડીયાતું હોતું નથી. આપણા બધામાં કોઈ ગુણ છે અને કોઈ અવગુણ, કોઈ ક્ષતિરહીત નથી. અને કોઈ પૂર્ણ રીતે ક્ષતિઓથી ભરેલું નથી. અમુક ગુણ ઉપર ધ્યાન દેવાનું છોડી દો. તેના આખા અસ્તિત્વને જુઓ.

પણ હજુ પણ વાર્તામાં વળાંક છે. જ્યો હું બીજા સાથે અસંતુષ્ટ રહું છું ત્યારે દુઃખી થઈ જાઉં છું. પણ જ્યારે હું મારાથી અસંતુષ્ટ રહું છું ત્યારે મારી પ્રગતિ થાય છે. જ્યારે હું બીજાને અપેક્ષાની હદમાં બાંધું છું ત્યારે હું તેમનાથી અસંતુષ્ટ રહું છું અને તે મારા આનંદનો ભંગ કરે છે. જ્યારે હું મારી જાતને અપેક્ષાથી બાંધું છું ત્યારે અસંતુષ્ટતા મને વિકાસ તરફ પ્રેરે છે. જ્યારે હું મારા માટે ૧૦માંથી ૧૦ ગુણ શ્રેષ્ઠતામાં, પ્રામાણિકતામાં, ધ્યેય પરાયણતામાં, ચારિત્રમાં, કાર્યક્ષમતામાં, અને બીજા બધામાં લાવવાનું ધ્યેય રાખું છું ત્યારે મને ખબર પડે છે હું ક્યાં છું અને મારે ક્યાં જવાનું છે. આ તફાવત મારા પરિવર્તનનું માધ્યમ બને છે. જ્યારે હું દુનિયા પાસેથી ૧૦માંથી ૧૦ અંકની આશા રાખું છું ત્યારે મારા સંબંધો પર અસર પડે છે.

એટલા માટે હંમેશા દુનિયાને ૫ ના અંક પર આંક જો અને તમારું આંકન ૧૦માંથી દેજો. એટલા માટે નહીં કે દુનિયાના લોકો સક્ષમ નથી કે પછી તમે શ્રેષ્ઠ માનવ છો પણ એટલા માટે કે આનંદ વગરનું જીવન, જીવન નથી. આથી દુનિયાને ૫ ના અંકથી આંકજો. અસંતુષ્ટતા સિવાય વિકાસ નથી. એટલે તમારી જાતને ૧૦ ના અંકથી માપજો. આવી રીતે તમે આનંદ સાથે અસંતુષ્ટ રહી શકો છો.

આભાર..

અસ્મિતા વેણુગોપાલ, બેંગ્લોર

## બાળકોને શાળામાં દાખલ કરવાની સાચી ઉંમર એક સંશોધન

જૂન ૨૦૦૪માં ચેન્નઈમાં ઈન્ડિયન પીડીયાટ્રીશીયનની વાર્ષિક કોન્ફરન્સમાં ડૉ.રીતુ ગુપ્તા, ડૉ રવિન્દ્ર ગુપ્તા અને ડૉ. અમન જન્દીયાલ એ ભેગા મળીને બાળકોને ઓછી ઉંમરએ શાળામાં દાખલ કરવાથી શું નુકસાન થાય છે તેના ઉપર એક સંશોધન કરી અને તેનું પેપર આ કોન્ફરન્સમાં પ્રેઝન્ટ કર્યું. આ સંશોધન માટે આ ડૉક્ટરોએ ૩ શાળાની મૂલાકાત લીધી હતી અને ૫૦૦ જેટલા બાળકો જેઓ ૨ થી ૪ વર્ષની ઉંમરના હતા. તેના પર સંશોધન કર્યું. આ બધા બાળકો આ ડૉક્ટરો પાસે નિયમિત રીતે પરિક્ષણ માટે આવતા હતા. સંશોધકોએ એક પ્રશ્નપત્ર બનાવ્યું અને આ બાળકોના વાલીઓની મુલાકાત લીધી. તેમણે આ બાળકોનું પણ નિરીક્ષણ કર્યું અને તેમની જીવનશૈલીનું અધ્યયન કર્યું. તેમણે એ પણ જોયું કે ભણતરથી તેમના શરીર ઉપર, મન ઉપર અને ભાવનાઓ ઉપર શું અસર થાય છે. બાળકોની સંખ્યામાં છોકરા અને છોકરીઓનું પ્રમાણ ૪:૩નું હતું. ૩૦% બાળકો ૨ થી ૩ વર્ષની વયેના હતા. ૮૩% વાલીઓએ ૧૨ માં ધોરણથી વધારે અભ્યાસ કર્યો હતો. ૩૮% વાલીઓ કામ કરતા હતા અને ૪૨% બાળકો સંયુક્ત કુટુંબમાં રહેતા હતા.

વાલીઓને જ્યારે પૂછ્યું કે તેઓએ કેમ તેમના બાળકોને આટલી જલ્દી શાળામાં દાખલ કરી દીધા ત્યારે તેઓએ નીચે મુજબ કારણો આપ્યા.

- ૭૪% વાલીઓને તેમના બાળકો જલ્દીથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે એ જોઈતું હતું.
- ૬૩% એ ઘરમાં તોફાન ન કરે એટલે દાખલ કર્યા હતા.
- ૫૧% ને એવું લાગ્યું કે આગળ ભણવા માટે તેઓને માટે ભણતર ખૂબ જરૂરી છે.
- ૩૩% એ સમાજની દેખાદેખીમાં દાખલ કર્યા હતા.
- ૩૨% વાલીઓએ જલ્દી દાખલ કર્યા હતા કારણ કે ઘરમાં બાળકોની કોઈ સંભાળ લેવાવાળું ન હતું.

બાળકોને શાળામાં જલ્દી દાખલ કર્યાને કારણે નીચે દર્શાવેલ પરીણામો જોવા મળ્યા હતા.

- ૧) ૬૩% ને સખત કબજિયાત રહેતી હતી.
- ૨) ૪૨% ને શરદી, કફ અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડતી હતી.
- ૩) ૨૧% ની ભૂખ મરી ગઈ હતી.
- ૪) ૧૨% દાંત કચકચાવવા માંડ્યા હતા.
- ૫) ૧૦% બાળકો અંગૂઠા ચૂસવા લાગ્યા હતા.
- ૬) ૮% ને બોલવામાં તકલીફ પડતી હતી.
- ૭) ૮% એ ઘૂળ ખાવાનું ચાલું કરી દીધું હતું.
- ૮) ૧૨% બાળકોએ પથારીમાં પેશાબ કરવાનું ચાલું કરી દિધું હતું. જે પહેલા કરતા ન હતા.

આનાથી એ સાબીત થાય છે કે બાળકોને શાળામાં અમુક ઉંમર પછી જ દાખલ કરવા જોઈએ. જેથી કરીને તેઓ માનસિક રીતે પરિપક્વ થઈ જાય. આ બધી બિમારીઓ બાળકના મનમાં પેદા થઈ રહેલી અસુરક્ષીતતાની નીશાનીઓ છે.

આપણે ક્યાંક આપણા પૌરાણીક જ્ઞાનને સાંભળવાનું ભુલી ગયા છીએ. પરંપરાગત રીતે એવું માનવામાં આવે છે કે બાળકોને ૬ વર્ષ સુધી કંઈ ભણાવવું ન જોઈએ. તેઓ વાતાવરણથી અને તેમના નિરીક્ષણથી શીખે છે. તેઓ તે ઉંમરમાં વધારે પ્રજ્ઞાનો દષ્ટિકોણ ધરાવતા હોય છે. જ્ઞાનનો નહીં. જેઓ આપણા રેકિ સેમિનારમાં આવ્યા છે તેઓને ખબર છે કે ગુરુજી હંમેશા મનુષ્ય જાતિના દશાવતારની વાત કહે છે. ૬ થી ૮ વર્ષની ઉંમર સુધી બાળક મનથી પર છે (વામન). તેઓનું મન પૂરી રીતે વિકસીત નથી હોતું. એટલે તેઓ બહારથી જ્ઞાન મેળવવા માટે સક્ષમ નથી હોતા. તેઓ માટે ભણતર એ તનાવ ભર્યો અનુભવ હોય છે. અને જીવનની ઘણીખરી સમસ્યાઓ આ સમય દરમ્યાન જન્મે છે. જે દુર્ભાગ્યવશ લોકો એ સમજતા નથી કે પછી સમસ્યાઓની સાથેની સાંકળને સમજવા માગતા નથી. વિશ્વભરના શિક્ષણ અધિકારીઓ એ આ બાબતની નોંધ લેવી જોઈએ અને આ સમસ્યાનો ઉકેલ લાવવા પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. નહીંતર નવી પેઢી ખૂબ જ તનાવનો અને વેદનાનો અનુભવ કરશે.

## દેવરૂખમાં ધ્યાનના પ્રયોગની શરૂઆત

રેકિ વિદ્યા નિકેતનની પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિઓ સંશોધનાત્મક હોય છે. જ્યારથી સ્ટડી સર્કલ અસ્તિત્વમાં આવ્યું ત્યારથી પ્રયોગ અને મૂલ્યાંકનને નવો વેગ મળ્યો છે. ભૂતકાળમાં સમગ્ર વિશ્વમાં સમાજના અમુક વર્ગ દ્વારા કરવામાં આવતા આધ્યાત્મિક અભ્યાસની માનવ જીવન તેમજ પર્યાવરણ પર શી અસર થાય છે તે બાબતના પ્રયોગો થયા છે. દેવરૂખમાં પણ અમે ૧૫ ઓક્ટોબર ૨૦૧૨ થી એક વર્ષ માટે આવો પ્રયોગ શરૂ કરવાના છીએ. આ પ્રોજેક્ટમાં ૨૦ સાઘકો કે જેમણે સિધ્ધિના સૂત્રો શીખ્યા છે અથવા તો શીખે છે. તેઓ દેવરૂખ ગામમાં પર્યાવરણમાં પરિવર્તનનો સંકલ્પ રાખી ધ્યાન કરવાના છે. ટી.એમ. સિધ્ધિના સંશોધનની ફોર્મ્યુલા કે જે ગામની વસ્તી ના ૧% ના વર્ગમૂળના આધારે સાઘકોની સંખ્યા નક્કી કરવામાં આવી છે જેથી જો આ સાઘકો એક વર્ષ સુધી નિયમિત રીતે સિધ્ધિ કરે તો તેઓ પર્યાવરણમાં ફેરફાર લાવી શકે. દેવરૂખ ગામની વસ્તી ૨૦૧૧ની વસ્તી ગણતરી મુજબ ૨૨૦૦૦ ની છે આ પ્રોજેક્ટમાં ગુનાખોરી, ખેત ઉત્પાદનનો આંક, વરસાદ તેમજ શહેરનું બંધારણ જેવા મુદ્દાઓને આવરી લેવામાં આવ્યા છે. અત્યારની પરિસ્થિતિ તેમજ ત્રણ વર્ષ પહેલાની પરિસ્થિતિ ની સરેરાશ ગણતરી કરી લેવામાં આવી છે. આ બધી બાબતો અંગેનું મૂલ્યાંકન ફરીથી ૧૫ ઓક્ટોબર ૨૦૧૩માં કરવામાં આવશે. આ સાઘકોનું આ ગ્રુપ નક્કી કરેલા સમયે કોઈ પણ જાતનો બ્રેક લીધા વગર એક વર્ષ સુધી ધ્યાન કરશે અને અમુક લોકોની કમીટી કે જેઓ આ સંસ્થા સાથે સંકળાયેલા નથી તેઓને પણ બિન પક્ષપાતી મૂલ્યાંકન માટે નિયુક્ત કરવામાં આવ્યા છે.

## રેકિ વિદ્યા નિકેતનનો હેલ્થ કેર સંબંધી સર્વે

તમે જાણો છો કે રેકિ વિદ્યા નિકેતન હંમેશા સ્વાસ્થ્ય તેમજ તેને લગતી વિકૃતિને સમજવા માટે વિવિધ પ્રકારના સર્વે હાથ ધરે છે. હમણાં જ અમે એક એલોપેથીક સારવાર અને સામાજિક સમજ અંગેનો સર્વે પૂરો કર્યો. તે સર્વેમાં ૩૦૭ લોકોએ ભાગ લીધો હતો જેમાં ૫૧% પુરૂષો હતા અને ૪૯% મહિલાઓ હતી. આ સર્વેનું તારણ બતાવે છે કે ૪૧% લોકો તેમની એલોપેથીની સારવારથી સંતુષ્ટ હતા. જ્યારે ૫૯% લોકો એલોપેથીની સારવાર અસંતુષ્ટ હતા. આ ૫૯% લોકોમાંથી ૨૭% લોકો એલોપેથીની સારવાર છોડી અન્ય વૈકલ્પિક સારવારમાં જોડાયા હતા અને ૩૨% લોકોએ તેમની એલોપેથીની સારવાર યથાવત ચાલુ રાખી હતી કેમકે હજુ તેઓ અન્ય સારવાર માટે ગયા ન હતા. અને એલોપેથીક સારવાર માત્ર ૮% લોકોને ફાયદાકારક લાગી હતી. જ્યારે ૯૨% લોકો એ પ્રબળ રીતે અનુભવ્યું હતું કે એલોપેથીની સારવાર પછી તેમણે કંઈ ને કંઈ આડ અસર થતી હતી. ૭૮% લોકો ડૉક્ટરોનું તેમજ સ્વાસ્થ્ય સંબંધી સંભાળની સેવાની વ્યાપારીકરણને દોષિત ઠેરવ્યું હતું. જ્યારે ૫૭% લોકોને ડૉક્ટરો તેમજ ફાર્માસ્યુટીકલ કમ્પની વચ્ચેની સાંઠગાંઠનો અનુભવ થયો હતો. ૩૦% લોકોએ વધુ પડતા નિદાન અને દર્દીની સ્થિતિ બાબતની જવાબદારીના મતભેદને દોષિત ઠરાવ્યો હતો.

**For Survey on Blood Pressure (Hypertension) and related diseases within the family Please COPY- PASTE this link in your browser or click on this link**

**<https://docs.google.com/spreadsheet/viewform?fromEmail=true&formkey=dHIVVjdyVFVfMVo0SDNuSFRMOWN5SUE6MQ>**

## આશ્રમ જ્ઞાન

**આધ્યાત્મિકતામાં તમારે પરિપૂર્ણ થવાની જરૂર નથી.**

આશ્રમમાં રસોડામાં થતી ચર્ચાઓ, જે સવારે ૬ વાગ્યે ચા પીતી વખતે થતી હોય છે. તેમાં ગુરુજીએ એક વખત કલ્પું કે તમારે તમારી જાતને જે કંઈ કરો છો તેમાં પરિપૂર્ણતા લાવવા ખેચવાની જરૂર નથી. સર્વ પ્રથમ પરિપૂર્ણતા એ હંમેશા પ્રક્રિયા સાથે જોડાયેલી છે અને સ્થિતિ સાથે નહીં. આધ્યાત્મિકતામાં તમારે પ્રક્રિયામાં ગૂંચવાઈ જવાની જરૂર નથી. કારણ કે આધ્યાત્મનું અંતિમ લક્ષ્ય છે - સ્થિતિ તરફ જવાનું. સ્થિતિ એ શિવ છે અને પ્રક્રિયા એ શક્તિ છે. પરિપૂર્ણતા તરફ જ્યારે આપણે દોડીએ છીએ. ત્યારે તે આપણને તનાવ તરફ દોરી જાય છે. પરિપૂર્ણતા એ એક કલ્પના છે જે અંતે તો આપણને અંતિમ ધ્યેય તરફ દોરે છે. પરિપૂર્ણતા ની કલ્પના તમને પ્રક્રિયાના સ્તર પર બાંધી રાખશે. જીવનની પરિવર્તનાત્મક પ્રક્રિયામાં તમે ક્યારેય પરિપૂર્ણતા નહીં મેળવી શકો કારણ કે બધું જ સમય પ્રમાણે બદલાતું હોય છે. તમે તેમાં થાકી જશો અને ક્યાંય પહોંચી નહીં શકો. પરિપૂર્ણતાની સૌથી મોટી સમસ્યાએ છે કે એ તમને લક્ષ્ય તરફ પહોંચવામાં રોકે છે. દુર્ભાગ્યવશ પરિપૂર્ણતાની કલ્પના અહંકાર દ્વારા પ્રેરિત હોય છે. પરિપૂર્ણતામાં કંઈ સિધ્ધ કરવાની ભાવના હોય છે. તમે દુનિયાને કંઈ સિધ્ધ કરી બતાવવા માગો છો. જેને આપણે સાધારણ ભાષામાં સફળતા કહીએ છીએ. પણ અહીં અડચણએ છે કે અહંકાર એ સાધનાના પથ પર સૌથી મોટો અવરોધ છે તે પરિપૂર્ણતાની સ્થિતિ લાવે છે. આ સ્થિતિએ પરિપૂર્ણતા છે. પણ પરિપૂર્ણતાની કલ્પનાએ ત્યાં પહોંચવા માટે અવરોધક છે. અહંકારને છોડવો પડશે પણ જ્યારે તમે અહંકારને છોડો ત્યારે સાબીત કરવાની ભાવના આપોઆપ છૂટી જશે અને પરિપૂર્ણતા મેળવવાની કલ્પના પણ વિસરાઈ જશે. એટલા માટે તમારી કાબીલીયત મુજબ કાર્ય કરતા રહો. જ્યારે આપણે આપણી કાબીલીયત મુજબ કાર્ય કરીએ છીએ ત્યારે જે થાય છે તે પરિપૂર્ણતાની સમકક્ષ છે. પરિપૂર્ણતાનો માનવની સમજની પરે છે. જ્યારે તમે પરિપૂર્ણતા મેળવો છો ત્યારે તમને એ કદી સમજાતું નથી. આ આત્મસાક્ષાત્કાર છે. સમગ્ર વિશ્વને તે ખબર પડશે.

નિષ્ઠા (વિશ્વાસ) એ ભક્તિ (અનન્યભાવ) તરફ લઈ જાય છે. અને ભક્તિ જ્યારે પરિપક્વ થાય છે ત્યારે ભાવ(ભાવના) બને છે. ભાવ જ્યારે તીવ્ર બને છે ત્યારે મહાભાવ બને છે અને બધાના અંતમાં પ્રેમ બને છે. પ્રેમ એ દોરી જેવો છે. પે મથી ભગવાન ભક્તથી બંધાયેલા રહે છે. તેઓ ક્યાંય ભાગી શકતા નથી. સામાન્ય માણસ ભાવ સુધી પહોંચી શકે છે.

-રામકૃષ્ણ પરમહંસ

### રેકી સેમિનારનું સમયપત્રક

ક્રમ	તારીખ	સ્થળ	માસ્ટર	ડીગ્રી
૧	૧,૨ સપ્ટેમ્બર	નાશીક	અજીતસર / સીમાબેન	પ્રથમ
૨	૮,૯ સપ્ટેમ્બર	વડોદરા	અજીતસર / સીમાબેન	પ્રથમ
૩	૮,૯ સપ્ટેમ્બર	વડોદરા	અજીતસર / સીમાબેન	દ્વિતિય
૪	૧૫,૧૬ સપ્ટેમ્બર	દેવરૂખ	કલ્પિતા	પ્રથમ
૫	૧૫,૧૬ સપ્ટેમ્બર	કોલ્હાપુર	અજીતસર / સીમાબેન	પ્રથમ
૬	૨૬,૨૭ સપ્ટેમ્બર	થાને	વિશાલ / રાકેશ	પ્રથમ
૭	૨૯,૩૦ સપ્ટેમ્બર	થાને	સીમાબેન	દ્વિતિય
૮	૧૩, ૧૪ ઓક્ટોબર	બેંગ્લોર	સીમાબેન / રાકેશ	દ્વિતિય
૯	૨૦, ૨૧ ઓક્ટોબર	દેવરૂખ	કલ્પિતા	પ્રથમ
૧૦	૨૪, ૨૫ ઓક્ટોબર	વડોદરા (બહેરા, મુંગા માટે)	સીમાબેન	પ્રથમ

રેકી વિદ્યા નિકેતન