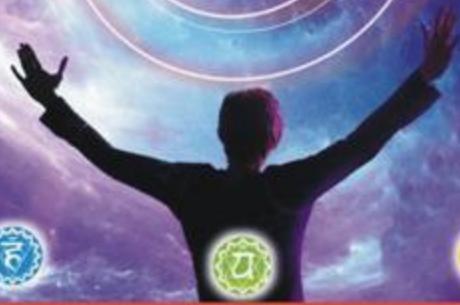


# રેકિ વિદ્યા નિકેતન



તંત્રીલેખ

તંત્રીલેખ

સાબિત કરવું કે સુધરવું

૧

૨

ભજ ગોવિંદમુ  
(શ્લોક ૧૭) અજ્ઞાત સર

૩

૪

ક્ષમા એટલે બંધનમાંથી મુક્તિ  
તેલંગન

૫

શિવ તમને સ્વસ્થ રાખે છે.  
વિવેક પાડે

૬

ગુરુકુળ સવાલ જવાબ

૭

૮

શ્રીમતી ટકાટાનું  
જીવન વૃત્તાંત

૯

૧૦

આશ્રમમાં ઉજવાયેલા પ્રસંગો

૧૧

આશ્રમજ્ઞાન અને  
રેકિ-સેમિનારનું સમય-પત્રક

૧૨

## સાબિત કરવું કે સુધરવું

### તે છે વિકલ્પ

જ્યારે તમે જીવનને વિશાળ દ્રષ્ટિથી જોશો ત્યારે તમને સમજાશે કે વાસ્તવમાં ભૌતિક જીવન કે આધ્યાત્મિક જીવન જોવું કશું હોતું નથી. હુકીકતમાં તમે જીવનને કયા દ્રષ્ટિકોણથી જુઓ છો તેના પર તે આધારીત છે. જોમકે સ્વસ્થતા અને બિમારી. સ્વસ્થ માનવી કે બિમાર વ્યક્તિ જોવું કાયમી કંઈ હોતું જ નથી. કયારોક આપણે સ્વસ્થતાનો અનુભવ કરીએ છીએ અને પોતાને સ્વસ્થ માનીએ છીએ અને કયારોક આપણાને અસ્વસ્થતાનો અનુભવ થાય છે ત્યારે આપણે પોતાને બિમાર માનીએ છીએ. આ બન્ને વ્યાખ્યા ફરતી રહે છે અને તમને અમુક સમયે કેવું લાગે છે અને તે સમયે અને તે પરિસ્થિતિમાં દુનિયા તમને કઈ રીતે જુઓ છે તેના પર આધારિત છે.

કોઈ વિશિષ્ટ પરિસ્થિતિમાં તમારું વર્તન કે પ્રતિક્રિયા કેવી છે તેના પરથી નક્કી થાય છે કે તમે આધ્યાત્મિક છો કે ભૌતિકતાવાદી, અમુક લોકો અમુક સમયે આધ્યાત્મિક લાગતા હોય તે કયારોક ભૌતિકતાવાદી પણ બની જાય છે. પરિસ્થિતિની સાથે સાથે માનવીની પ્રતિક્રિયા પણ બદલાય છે. આના પરથી સમજાય છે કે અમુક પૂજનીય લાગતા લોકોનું કેમ પતન થાય છે અને ત્યારે આપણાને એમ લાગે છે કે આપણે તેમને પૂજનીય માનવાની ભૂલ કરી બેના કે ભરમાઈ ગયા. આપણે તમને આધ્યાત્મિક માનતા હતા ત્યારે પણ

&gt;&gt;&gt;

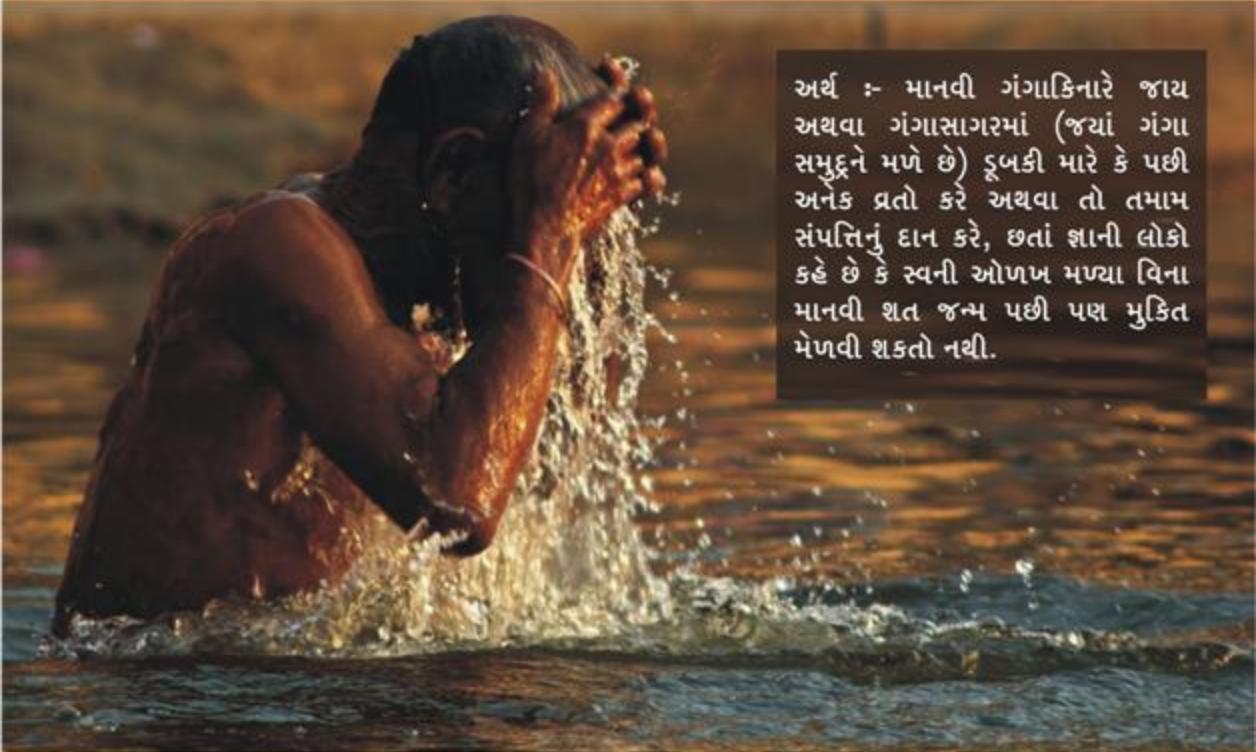
## સાબિત કરવું કે સુધરવું તે છે વિકલ્પ



સાચા હતા અને આજે આપણે તેમને ભૌતિકતાવાદી માનીએ છીએ ત્યારે પણ સાચા જ છીએ. બનો માન્યતા જે તે પરિસ્થિતિને અનુલક્ષીને સાચી જ છે. પરંતુ વ્યક્તિ જીવનભર આધ્યાત્મિક શી રીતે રહી શકે? તેને સમજવાનો સરળ અને સચોટ માર્ગ એ છે કે કોઈપણ વ્યક્તિ આધ્યાત્મિક કે ભૌતિક હોતી જ નથી માત્ર તેમના કાર્યો તેમની પ્રતિક્રિયા કે તેમનું વર્તન જ નક્કી કરે છે કે તેઓ આધ્યાત્મિક છે કે ભૌતિક! જો તમે આસપાસ નજર કરશો તો એવું જણાશે કે પ્રત્યેક વ્યક્તિ કંઈને કંઈ કોઈ પાસે સાબિત કરવા મયે છે. તેનીજ સ્પર્ધા છે અને તે અહ્મૃ કેન્દ્રીત કાર્ય છે અને સમગ્ર વિશ્વે આવી રીતે જ વર્તવાનું નક્કી કર્યું છે. જ્યારે તમે કંઈ પણ સાબિત કરવા મયે છો ત્યારે તમે અહ્કારના પાયાથી જ શરૂઆત કરો છો. જો તમે તમારી વાતને સાબિત કરવામાં સફળ થાવ છો તો તમારો અહ્મૃ વધુ મજબૂત બનશે અને જો તમે કંઈ સાબિત કરવામાં અસફળ રહો છો તો તમે દયનીય બની જાવ છો, જીવનમાં હતાશા આવે છે અને તમે તમારી જાતને જ વિકારવા લાગો છો. આમ બનો રીતે તમે કંઈ ને કંઈ ગુમાવો છો. અને જીવનની આ રમતમાં સહૃદી રસપ્રદ વાત તો એ છે કે વિશ્વમાં લોકોને પોતાના માટે સમય નથી તો તે તમારી લાયકાત કે સાબિતિને સમજવા માટે સમય કયાંથી કાઢશો? આમ કોઈપણ કારણ વગર તમે તમારો સમય ગુમાવશો, તો શા માટે આપણે આપણે સમય ખૂદને સુધારવા માટે ન વાપરીએ? સમગ્ર આધ્યાત્મિક દ્રષ્ટિકોણ આવો છે. તમે સુધરવાનો વિચાર ત્યારે જ કરશો જ્યારે તમે ખૂદનું નિરિક્ષણ કરશો અને તમે માનતા થશો કે તમે પરિપૂર્ણ નથી. અને ત્યારે જ તમે તમારા અહ્કારથી અલગ થઈને તમારી શીખવાની કે સુધરવાની શક્યતાઓ ને ખુલ્લા મને સ્વીકારતા થશો. અને સંત પતંજલિના કહેવા પ્રમાણે શીખવું એ આધ્યાત્મિક પ્રક્રિયાઓનું મહત્વનું ઘટક છે. જેને અભ્યાસ (સ્વનું નિરિક્ષણ કરીને શીખવાનો અને સુધરવાનો અભ્યાસ) કહે છે. જ્યારે તમે કશું શીખવા માગો છો ત્યારે જ આ શક્ય બને છે અને ત્યારે આ દિવ્ય માર્ગ આગળ વધવા માટે અહ્મૃ તમારી બાધા નહી બને. મારામાં વિશ્વાસ રાખજો કે કોઈ સામે કોઈ પણ સમયે સાબિત કરવા જેવું કશું જ નથી. તમે આ પૃથ્વી પર તમારી જાતને સુધારવા માટે આવ્યા છો, સાબિત કરવા નહી. અને સ્વનિરિક્ષણ કરી પોતાને સતત સુધારતા રહેવાની પ્રક્રિયા ઝરા જ મુક્કિત તરફ આગળ વધી શકાય છે. નવનાથ પંથમાં તેમના શિષ્યો માટે ખૂબ મહત્વનો સંદેશ છે જે મને ખૂબ ગમે છે. તેમાં એમ છે કે “સોચો, સમજો ઔર સુધર જાઓ”. જે એમ કહે છે કે વિચારો, સમજો અને સુધરી જાઓ.

## અજીત સર

કુરુતે ગંગાસાગરગમનં વ્રતપરિપાલનમથવા દાનમ् ।  
જ્ઞાનવિહીન: સર્વમતેન ભજતિ ન મુક્તિં જન્મસતેન ॥ ૧૭॥



અર્થ :- માનવી ગંગાકિનારે જાય અથવા ગંગાસાગરમાં (જ્યાં ગંગા સમુદ્રને મળે છે) દૂબકી મારે કે પછી અનેક પ્રતો કરે અથવા તો તમામ સંપત્તિનું દાન કરે, છતાં જ્ઞાની લોકો કહે છે કે સ્વની ઓળખ મળ્યા વિના માનવી શત જન્મ પછી પણ મુક્તિ મેળવી શકતો નથી.

કવિ કહે છે કે તમે ગમે તેટલી ધાર્મિક વિધિઓ જેવી કે પવિત્ર ગંગામાં સ્ત્રાન અથવા તો ગંગા જ્યાં સાગરને મળે છે તે બંગાળના અખાતમાં આવેલા ગંગાસાગરમાં સ્ત્રાન, ગમે તેટલા પ્રતો કરો અને તમારી સંપત્તિનું ઘણું દાન પણ કરો, પરન્તુ તે તમને મુક્તિ મારો લઈ જઈ શકશે નહીં. કોઈપણ આધ્યાત્મિક અભ્યાસનું મહત્વનું ઘટક એ છે કે તમને તમારા 'સ્વ' નું જ્ઞાન થવું જોઈએ. આ 'સ્વ' ની કે આત્માની ઓળખ (Self realization) જ તમને મુક્તિ મારો લઈ જઈ શકે. મહાન ઋષિ પંતજલી કે જેઓ પોતાના યોગસૂત્રમાં કહે છે કે મોશ કે મુક્તિ પામવાના ત્રણ જ રસ્તા છે (૧) વૈરાગ્ય, (૨) અભ્યાસ, (૩) ઈશ્વરી પ્રણિધાન, તેમની જેમજ કવિ અહીં સૂચયે છે.

આપણે સહુ જાણીએ છીએ કે પંતજલિ યોગસૂત્રમાં મુક્તિ કે મોશ માટે અષ્ટાંગયોગની સાધના આપેલી છે જેના આઠ સોપાનો આ પ્રમાણે છે (૧) યમ, (૨) નિયમ, (૩) આસન, (૪) પ્રાણાયામ, (૫) પ્રત્યાહાર, (૬) ધારણા, (૭) ધ્યાન, (૮) સમાધિ. જે કોઈને આધ્યાત્મિક મારો સાધના કરીને એ મારો આગામ વધતું છે તે સહુએ તેમના આ અષ્ટાંગયોગનો કોઈપણ જાતની શંકા રાખ્યા વિના સ્વીકાર કર્યો છે. તેમ છતાં

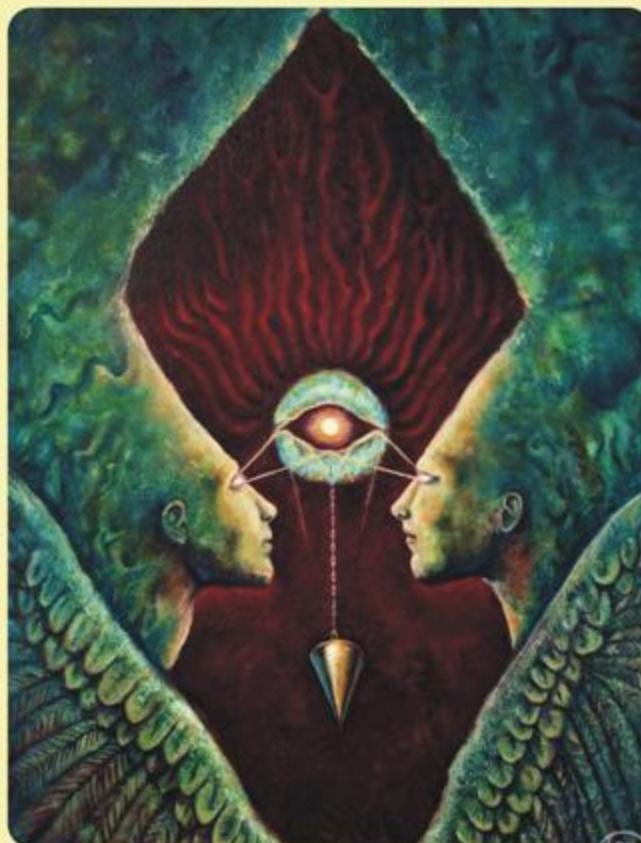
કેટલાક જ્ઞાની લોકોએ અલગ અલગ દ્રુષ્ટિકોણ તેમજ પદ્ધતિથી આ સીડીના ઊચાઈ પર આવેલા સોપાનો સર કર્યા છે.

હું મારા રેકિ સેમિનારમાં હંમેશા કહેતો હોઉં છું કે રામાયણ અને મહાભારત જેવા મહાકાવ્યોને સાહિત્યની દ્રુષ્ટિએ વાંચીને આનંદ લેવાનો નથી. આ મહાકાવ્યોમાં જેમને અધ્યાત્મના દિવ્ય મારો આગામ વધતું છે તેમના માર્ગદર્શન માટે અનેક સંદેશા છે. ભગવાન રામ અને વિષ્ણુના આ અવતારને જ્ઞાનતા અને અનુસરતા લોકો માટે મને પૂજયભાવ છે, છતાં મને લાગે છે કે આ જ્ઞાની લોકો આ રમતની જીવંત કરીને સમજવામાં કયાંક ચૂકી જાય છે. ભગવાન રામ અને કિઝની વાતો કહીને લોકોને ભાવાત્મક રીતે ઉત્સુક કરીને રડાવી કે હસાવી શકાય અને કેટલાય લોકો એવું કરતાં પણ હોય છે પરન્તુ તેના કરતાં લોકો તેમના આ અવતારની લીલાની કથામાં છુપાયેલા રહસ્યો સમજે તે વધારે મહત્વનું છે. ભગવાનના અવતારની વાતો તેમને માત્ર હસાવવા કે રડાવવા માટે નથી, તે તો કોઈના પણ જીવનવૃત્તાંત કહેવાથી કરી શકાય છે. અવતારો પોતાની પાછળ આ દિવ્ય મારો આગામ વધવા તેમજ મુક્તિને પામવા માટેના રહસ્યમય સંદેશાઓ કહેતા જાય છે. ભગવાન રામ માટે

મને ઘણોજ પૂજય ભાવ છે તેથી હું એ વાત સાથે કયારેય સહમત થતો નથી કે તેમને જટાયુ, સંપાતિ કે પછી હુમાનની રાવણના સર્કાર માંથી છોડવવા માટે જરૂરત પડે. રામ ભગવાન તરીકે બધુંજ આસાનીથી કરી શક્યા હોત, ભગવાન માટે મારી માન્યતા કંઈ આવી છે કે તે સર્વવ્યાપક, સર્વજ્ઞ અને સર્વશક્તિમાન છે. તે સામાન્ય માનવી જેવા હોય જ ન શકે. જો વ્યક્તિને પોતાના ભગવાન માટે આવો પ્રેમ અને શ્રદ્ધા હોય તો એમને પણ સમજાય કે જે દેખાય છે તેના કરતાં ઘણું વધારે હોવું જોઈએ. તે માટે રામાયણમાં લખાયેલી લીટીઓ વરચે રહેલા અર્થને સમજતાં શીખવું જોઈએ અને ઈશ્વરની તેમના બાળકોને શીખવવાની આ જ રીત છે.

જટાયુ એક ગીધ છે જે સંસ્કૃત શબ્દ છે જેમાં બે શબ્દો છે 'જટ' અને 'આયુ' જટ નો અર્થ થાય છે પક્ષી તે માત્ર પક્ષી નથી તે માનવ જીવનમાં થતા ભૌતિક-કાર્યો જેને કર્મ પણ કહે છે તેનું સુચક છે. જેમાં કંઈ ને કંઈ વિધિ કે કશું કરવાનું હોય છે. તેના માટે આપણા સ્થૂળ કે ભૌતિક શરીરનો જ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જો તમે પતંજલિના અષ્ટાંગયોગના સોપાનો યાદ કરશો તો પહેલાં પાંચ સોપાનો જેવાકે યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર આ બધામાં શરીર ઝારા કાર્ય થાય છે. તે માનવીના કાર્યો આ બધા સોપાનોમાં અલગ અલગ રીતે વ્યક્ત થતાં હોય છે. શરીર વિના આ બધા સોપાનો સર કરવા શક્ય નથી. માટે આ દિવ્ય માર્ગો આગળ વધવા માટે જટાયુ એ પ્રથમ સોપાન છે. પરન્તુ જટાયુને જેમ મર્યાદાઓ હતી તેમ આમાં પણ છે. પક્ષી જટાયુ રામને સમાચાર આપે છે કે રાલ્સસોનો રાજા રાવણ સીતાનું હરણ કરી ગયો છે. તેણે માત્ર આતલું જ કહું તેનાથી આગળ તે કશું કહી શક્યો નહીં. કારણ કે તેની અમુક મર્યાદા હતી. એવી જ રીતે અષ્ટાંગયોગના પાંચ સોપાનોને પણ શરીરની મર્યાદા છે. તે માત્ર સંસ્કારોનું ઉપર ઉપરનું સ્તર કે જેને મલ કહેવાય છે તે જ તોડી શકે છે. આ જાણને દૂર કરીને સ્વર્ગના માર્ગો આવેલા પહેલા દરવાજાને પાર કરી શકાય છે તેનાથી આગળ બીજા બે દરવાજા આવે છે જેને વિક્ષેપ (અજ્ઞાન) અને આવરણ (જેને આપણી પ્રવૃત્તિ કે સ્વભાવ કહેવાય છે) તેને પાર કરવાના છે.

તે સંપાતિનું શૌર્ય હતું (સંપાતિ-જટાયુનો ભાઈ)



જેણે રામેશ્વરમાં (મનનું રાજ્ય) રામને કહું કે રાજા રાવણ સીતાને મનની પેલ પાર લંકામાં લઈ ગયો છે અને તે અશોકવનમાં અશોકના વૃક્ષ નીચે બેઠા છે. (જેનો ગૂઢ અર્થ છે તેમને એવો વૈરાગ્ય છે જે દુઃખ અને શોકથી પર છે) અને રાક્ષસીઓ તેમને ઘેરીને બેઠાંલી છે. સંપાતિ કહે છે મારી મર્યાદાઓને કારણે હું તમને આટલું જ જાણાવી શકીશ. સંપાતિ પોતે અંધ હતો અને તેની પાંખો બધી ગઈ હતી. આ બંધ આંખો અને સ્થિર કે નિષ્કીય શરીર એટલે શું તેની કલ્પના કરી શકો છો ? આ ધ્યાનની અવસ્થા અને એકાગ્રતા છે જેને ધારણા કહે છે. જે પતંજલિના અષ્ટાંગયોગના સોપાનો છે. આ બન્ને અવસ્થા વ્યક્તિને અજ્ઞાનને બેદીને મનના રાજ્યને પાર કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. ખરા જ્ઞાનની શરૂઆત હવે થાય છે જ્યારે હુમાનનું આગમન થાય છે જે સમર્પણ અને સમાધિનું પ્રતિક છે. જેમ ભગવાન રામ અને લક્ષ્મણને હરણ કરાયેલા સીતામાતા પાસે લઈ જવામાં મદદરૂપ થાય છે.

(વાસ્તવમાં માચા કે બુધિ તે બુધિમતાનું સેત્ર છે.) પછી માતા મુક્ત થાય છે અને મુક્તિ પરિપૂર્ણ થાય છે.

અહીં સાચ્યતા જોઈ શકાય છે. ગંગા કે ગંગાસાગરમાં સ્નાન કરવા કે દૂબકી મારવી, વ્રતો કરવા વિ. શરીરની ચેતના સાથે સંબંધિત છે. શરીરને જટાયુની જેમ મર્યાદા છે. બીજી એકાગ્રતા અને ધારણાની અવસ્થા પણ તમને અંતિમ ઘ્યેય સુધી લઈ જવામાં અસમર્થ છે. જ્યાં સુધી આત્મ-જાગૃતિ કે સમાધિ થતી નથી. અહીં અવતારી રામ (કે આત્મા) નિરાકાર પરમાત્માને કે આત્મારામને મળે છે અને તે જ મોક્ષ છે.

યોગિંચિ પતંજલિના કહેવા પ્રમાણે અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય તે ઈશ્વરી પ્રણિધાન માટેના મહત્વના ગુણો છે. જેનાથી મોક્ષ તરફ આગળ વધીને મોક્ષને પામી શકાય છે. ધાર્મિક વિધિઓ ઝારા મોક્ષ પામી શકાતો નથી પરન્તુ તમને એ માર્ગો આગળ વધવામાં મદદરૂપ થાય છે. એક પગલું આગળ વધવા માટે પહેલાં રાખેલો પણ ઉપાડવો પડે છ નહીંતર જન્મ-મરણના વિષયકમાં ફરતાં રહેવું પડે છે. જેને આધ્યાત્મિક અવરોધ કે રૂકાવટ કહે છે.

# કામા એટલે બંધનમાંથી મુક્તિ તેલંગાન

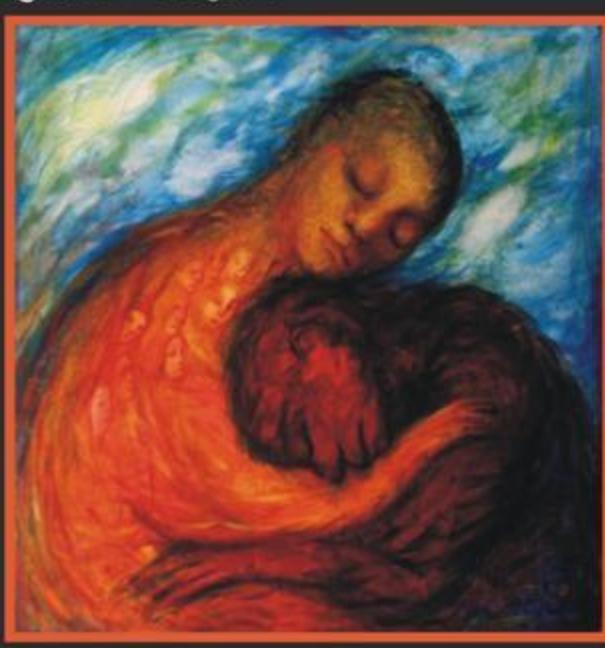
જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ નિરંતર આલોચના કરે છે અને પરખ કરે છે, તો આગળ પાછળ તેઓ નક્કી પોતાની આલોચના કરવાનું અને પરખ કરવાનું શરૂ કરી દેશે. મન વાસ્તવમાં એક દર્પણ છે, અને જે ઉજી આપણે બહાર ફેરીએ છીએ તે પ્રતિધ્વનિની જેમ આપણી પાસે પાછી આવી જાય છે. કોઈ પૂર્ણ નથી અને આપણે ગલતીઓ / ભૂલ કરીએ છીએ. કોઈ વખત આપણે પોતાને જવાબદાર માનીએ છીએ અને આ વાતને વર્ષો સુધી પકડી રાખીએ છીએ, ખાસ કરીને જ્યારે કોઈ દુર્ઘટનામાંથી આપણે બચી જઈ એ અને કોઈ પ્રિયજનને ખોઈ દઈ એ ત્યારે કાંતો અન્ય લોકો તમને જવાબદાર માને છે અથવા તમે ખુદને માફ નથી કરી શકતા. ખુદને માફ કરવા કરતાં બીજાને માફ કરવું સહેલું છે કારણ કે આપણે ખુદને ખરેખર કઠોરતાથી સજા આપીએ છીએ. માફીએ ખૂબ જ મોટું શસ્ત્ર છે જે પ્રકૃતિએ આપણને આચ્છું છે જેના દ્વારા આપણે નવા કર્મો સામે લડી શકીએ છીએ. ફક્ત માફી દ્વારા આપણે ઘણાં જૂના કર્માથી મુક્ત થઈ શકીએ છીએ.

મારા એક ભિત્રએ કહું,  
“મે હેલ્લાં બાર વર્ષથી માતા પિતાને નથી જોયા અને આંતર-જાતિય વિવાહના લીધે મારી બહેનોએ પણ મારી સાચે વાત નથી કરી.” એ ખૂબ જ દુઃખી હતો. આ સિવાય એ જીવનમાં ખૂબ જ ખુશ હતો. એ બધાં એક નકારાત્મક વિચારને પકડીને બેઠા હતા. જો કોઈએ આગળ પગલું ભર્યુ હોત અને

બીજાને માફ કરી દીધું હોત તો આ આખી વાત ગાયબ થઈ જાત. આવી નકારાત્મક પણોના લીધે આપણે ઘણી ખુશ્છાલ પણોને ખોઈ દઈએ છીએ.

વાસ્તવમાં ભૂલ (જીવનમાં) એક અવસર બનીને આવે જેથી આપણે શીખી શકીએ અને સફળતા તરફ કદમ્ભરી શકીએ. જ્યારે ૨૦૦૦ વર્ષ નિષ્કળ થઈને એડીસને બલ્યની શોધ કરી ત્યારે તેણે કહ્યું, “આ મારા શીખવાના ૨૦૦૦ કદમ્ભો / પગથિયાં / પડાવ હતા.” જો આપણે વારંવાર ભૂલો ન કરીએ, તો એ પણ મોટી શિક્ષા છે. પોતાને માફ કરવું એનો મતલબ અનુભૂતિ કે આપણે ફરી એ જ ભૂલ કરવાની છૂટ મળી છે. કંઈક ગલત કરવાથી આપણે કર્મ કર્યું છે તેને ભોગવવું જરૂરી છે. તો પછી પોતાને વધુ સજા કેમ આપવી ? જો આપણે અતીતમાં જીવીએ તો આપણે ખુદને અથવા બીજાને માફ ન કરી શકીએ.

પહેલાં બીજાને અથવા પોતાને માફ કરવા, આપણે પહેલાં સ્થિર અને શાંત રહેવું જરૂરી છે. આપણે સમજવું જોઈએ કે આપણને જન્મ વધુમાં વધુ કર્માનું ઋષા આપણા જીવન અનુ આધ્યાત્મિક રસ્તે ચાલતા પડું કરવા મળ્યો છે / લીધો છે. બીજાને માફ કરવા પહેલાં આપણે પોતાને માફ કરતાં શીખવું પડશે. આપણે અંદરથી બહાર કાર્ય કરવું પડશે, બહારથી અંદર નહીં....



# ખુદી કો કર બુલંડ ઈતના...

એ વાત નકી છે કે લોકો થોડાં ઘણાં શાયરીમાં રસ ધરાવતા હશે તેઓ ને આ (શાયરી) યાદ હશે :

**"ખુદી કો કર બુલંડ ઈતના, કી હર તકદીર સે પહેલે  
ખુદા બંદે સે ખુદ પૂછે, બતા તેરી રજા કચા હૈ."**

અલ્લામા મોહમ્મદ ઈકબાલ, જોઓ એક મહાન દાર્શનિક કવિ હતા તેમના દ્વારા લખાયેલી આ પંડિતઓ / કવિતા છે. જો એનો વાસ્તવિક / શાબ્દિક અનુવાદ જોઈ અને તો એનો અર્થ છે... ખુદને / પોતાની જાતને એટલી ઉપર ઉઠાવો કે ઈશ્વરને તેના ભક્તની ઈચ્છા જાણવા ખાતર નીચે ઉત્ત્રવુદ્ધ પડે. પરંતુ આ શાબ્દિક અનુવાદ છે. આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાનમાં આનો અર્થ ઘણો ઉચ્ચો/ગૂઢ છે. જો કે આ ચાર પંડિતઓમાં સ્વસ્થતાનું અને સુખનું રહસ્ય છુપાયેલું છે. એ વાત નકી છે કે રેકી ચેનલ દ્વારાના કારણે આપણે આની સાથે જલ્દી સંકળાઈ જશું.

કોઈપણ આધ્યાત્મિક સાધનાનો હેતુ છે કે વ્યક્તિ પોતાને સમજે (ખુદી) તે પછી રેકી, યોગ, તાઈ-ચી, તાઓ ત્યાદિ જે ભારત અથવા અન્ય રાષ્ટ્ર દ્વારા ઉદ્ઘાતી હોય, અંતત: બધાનો હેતુ એક જ હોય છે, ખુદને ઓપાણો. પરંતુ પોતાને જાણવાની અને એ કલામાં નિપુણતા પ્રાપ્ત કરવી એટલી સહેલી વાત નથી. આપણે જે સમજવાનું અને શીખવાનું એ છે કે કઈ રીતે ચેતનાનો ખેલ થાય છે. આધ્યાત્મિક સાધનાના કેન્દ્રમાં જો તમે એક મનથી આગળ વધશો તો તમે એવી જગ્યાએ પહોંચશો જ્યાં આ ચેતના (ખુદા) તમારું માર્ગદર્શન કરશો. ચેતનાના આ ખેલમાં આધ્યાત્મિક કાંતિનાં ચાર સ્તર અથવા પડાવ છે, જો કહું તો :

વ્યક્તિ પહેલા પડાવમાં (એક સામાન્ય બહિર્મુખી વ્યક્તિ) માત્ર સ્થૂળ શરીરને ઓપાણે છે. તે પોતાના અસ્તિત્વના ઉર્યાસ્તર સાથે જોડાતો નથી. પોતાના અસ્તિત્વના આવા દ્રષ્ટિકોણના લીધે પ્રાર્થના એક ઔપચારિકતા બની જાય છે અથવા ઈશ્વરની મદદ મેળવવાનો એક પ્રયત્ન ઘણી વખત, પ્રાર્થના પરમ તત્વ સાથે જોડાશ માટે નહીં પરંતુ ધોર નિરાશામાં પુકારવામાં આવે છે. વ્યક્તિને જે જોઈ તે કદાચ ન મળે (અથવા તે નિરાશા મહેસૂસ કરે) કારણ કે ઉર્જાના સ્તર પર જે જરૂરી યોગ્યતા હોવી જોઈએ જેથી તેની ઈચ્છાઓ પૂરી થાય તેમાં તે અયોગ્ય છે.

બીજા સ્તર પર વ્યક્તિ પોતાના ભાવને અને મનને સમજવા લાગે છે અને ધીરે ધીરે પ્રાર્થનાની પ્રક્રિયા એના માટે અર્થપૂર્ખ બની જાય છે. એને જીવન વિશેના પ્રશ્નોના જવાબ મળવા લાગે છે અને જીવનનો ઉર્યાસ્તરનો ખેલ તે કોઈપણ રીતે સમજવા લાગે છે. લગભગ આ સ્તર પર સાધક / શોધકર્તા અનુભવ મેળવવા માગે છે અને તેના મનમાં અનેક પ્રશ્નો ધેરાવા લાગે છે જેના જવાબ એને મનમાંથી જ મળવા લાગે છે. કોઈ પ્રકારનું જોડાશ સ્થાપિત થઈ જાય છે જેના દ્વારા એ અંદરની અજાસી શક્તિનો સ્ત્રોત શોધી લે છે. આ સ્તર પર ઈચ્છાઓ ધાર્યા પ્રમાણે કદાચ પૂરી થાય અને ન પણ

થાય, કારણ કે વ્યક્તિ પૂરેપૂરી રીતે વિશ્વાસમાં સ્થિત નથી. તેના ધાર્યા પ્રમાણે કદાચ અમૃત વસ્તુઓ ઘટીત થાય અને જે પ્રાર્થના સંભાઈ ન હોય તે વિશે કદાચ તે ફરીયાદ કરે.

ત્રીજા પડાવ પર વ્યક્તિ વિશ્વાસમાં પૂરેપૂરો સ્થિત અને દ્રઢ છે. તેનું મન લગભગ સ્થિત અને શાંત રહે છે. તે ઘટનાઓને ઘટિત થવા દે છે. દ્રંગનો ભાવ, દિલને ખરબ લાગવાનો ભાવ વગર પ્રયત્ને તે છોડી શકે છે. એકરીતે અંતર સાથે પ્રેમ ચાલતો રહે છે જ્યાં વ્યક્તિ વધુમાં વધુ અંતરના અમૃતનો આનંદ પ્રાપ્ત કરવા રાહ જુઓ છે / તરસે છે. ઘટનાઓ લગભગ તેના ધાર્યા પ્રમાણે થતી રહે છે / ઘટીત થાય છે અને વ્યક્તિને જો તેના વિચાર્યા પ્રમાણે પરિસ્થિતિઓ નિર્ભિત થાય / ઘટનાઓ આકાર લે તો આશર્ય નથી થતું કારણ કે એ જીવનાં સ્તર પર પ્રવેશી ચૂક્યો છે. લગભગ ઘટનાઓ જે તેની આસપાસ થાય છે અથવા તેની સાથે થાય છે તે તેની સમજાયાના કેન્દ્રમાં છે. પ્રાર્થના અને જવાબોની શોધ અથવા સમાધાન મેળવવું તરિતતાથી અને વગર પ્રયત્ને થાય છે. છતાંય તેની વ્યક્તિગતતા બની રહે છે અને છતાંય તેને એંધું લાગે છે કે તેજ માર્ગથી ભંનિત થયેલો છે.

ચોથા અને અંતિમ સ્તર પર વ્યક્તિ શરણાગતિનાં ભાવમાં આવી જાય છે. લગભગ ચેતના ઉપરનાં ચકોમાં રહે છે. તે હંમેશા પરમ તત્વ સાથે એકાકાર થવા તલસે છે. આ સ્તરે તેનું કાર્ય રોજિંદા કાર્યો જે તેની તપસ્યાથી જોડાયેલાં છે તેને પૂરુષ કરવાનું હોય છે. મન લગભગ નીચેનાં ચકો સાથે રહેતું હોય છે. વ્યક્તિ જીવનનો પડદો ખૂલવાની રાહ જુઓ છે અને એ હકીકત કે જે થાય છે તે સારા માટે જ થાય છે એ વાત એના અસ્તિત્વમાં દ્રઢ પણે સ્થિત થઈ જાય છે. આ સમયે કોઈપણ જાતનું દુઃખ તેને ઈશ્વર સેવાથી વિમુખ નથી કરી શક્તું. એ વાત અ અનુભવે છે કે આ રસ્તો તેના માટે જ છે અને તે ખુશીથી આપોઆપ તેના પર ચાલે છે. આ સ્તર પર અંકાર પૂરેપૂરો ઓગળથી જાય છે અને શરીર, મન અને આત્મા વર્ચેના ભેદનું અસ્તિત્વ નથી રહેતું. આ સ્તરે વ્યક્તિની જરૂરતો પહેલાં પૂર્ણ થાય છે અને બાદમાં અને સમજાય છે કે તેને તો આ જ જોઈતું હતું. અસલમાં આજ અર્થ છે. “ખુદી કો કર બુલંડ ઈતના...” પોતાના અસ્તિત્વને એટલું ઊચે લઈ જા કે, ‘હર તકદીર સે પહેલે ખુદા બંદે સે ખુદ પૂછે...’ ચેતના પહેલા અને જરૂરતનો અહેસાસ બાદમાં (જે ગુરુજી અવારનવાર કહે છે.)

બધી સાધનાનો સાર આ જ છે, પોતાને નિરંતર ઉપર ઉઠાવવું. નીચેના સ્તરથી ઉપરના સ્તર પર ચાલતા રહેતું. જુની રીતોને મૂકીને પવિત્ર સાફ ચેતનામાં હાંતું, દરેક વખત પડીએ ત્યારે ખુદને ઉઠાવવું અને દરેક પરીસ્થિતિને સમજી અને અમાંથી શીખવું. જ્યારે મન શાંત અને સ્થિત હોય ત્યારે જવાબ શોધતા રહેતું. અંકારને એક તરફ રાખવો અને જે ભૌતિક, હુન્યાથી સફળતાની પાછળ દીકે છે તેની સાથે તુલના કરીને કોઈ જંજાળમાં ન ફસાવું અને અંતઃ પોતાના અંકને એક તરફ રાખીને પૂર્ણ ચેતના (ખુદા)નો ઉદ્દય થવા દેવો.

જ્ય ગુરુદેવ

# ગુરુકુળ

ગુરજી સાથે સવાલ-જવાબ



**પુ.**

આમ તો કર્મ અનુસાર આપણું જીવન ઘડાય છે પરન્તુ હિન્દુ તત્ત્વજ્ઞાન અથવા તો વિધાતા જે વ્યક્તિત્વનાં જીવનના લેખ લઈ છે. તો આપણી પાસે આપણા જીવનના કાર્યો પસંદ કરવાની સ્વતંત્ર ઈચ્છા શક્તિ કે વિકલ્પ નથી જે વિધાતાના લેખ બદલી શકે ? શું આપણે આપણી પસંદગીથી સારા કર્મો કરી સારા પરિણામો પ્રાપ્ત ન કરી શકીએ ?

રખક

**જી.**

જો રખક, આ કોમ્પ્યુટર સીસ્ટમ જેવું છે. પ્રત્યેક કોમ્પ્યુટર સીસ્ટમને અલગ અલગ માણણું (Configuration) હોય છે. તે અમૃક વસ્તુ થવા દે છે અને અમૃક થવા દેતું નથી. દા.ત. સામાન્ય રીતે જો તમે એક પ્રકારની કોમ્પ્યુટર સીસ્ટમ વાપરતા હો તો તે બીજા પ્રકારના functions કરશે નહીં. તેમ છતાં તે તમને અમૃક વસ્તુ કરતા રોકશે પણ નહીં. પછી તે ખરાબ હોય કે સારા, તેની મર્યાદા ને નિયંત્રણ નીચે તે તમને કરવા દેશે. MS word નો ઉપયોગ કરીને તમે સુંદર કવિતા લખીને અન્યની ખુશીમાં વધારો કરી શકો અથવા તો તેજ સીસ્ટમનો ઉપયોગ કરીને તમે ખરાબ શબ્દોમાં પત્ર લખીને નિંદા કરીને વ્યક્તિત્વની ઊર્જાને નીચલા સ્તરે લાવી શકો. કોમ્પ્યુટર સીસ્ટમ પહેલી બાબતમાં વખાણ નહીં કરે અને બીજી બાબતમાં તે રોકશે પણ નહીં. તે તટસ્થ રહેશે. આપણા પ્રારબ્ધ કે ભાગ્ય બાબત પણ આવું જ છે. વાસ્તવમાં આપણા કર્મો (ભાગ્ય કે આપણા સંચિત કર્મો) તે આપણે જ લખ્યા હોય છે, જેમાં જીવનના કાયદાઓ સમાયા છે અને તે કર્મના સિદ્ધાંત વિશે આપણે વધુ જાણતા પણ નથી. અહીં પ્રશ્ન એ નથી કે આ સિદ્ધાંત કોણે બનાવ્યા ? પરન્તુ પ્રશ્ન એ છે કે કોણ અને કંપી રીતે આ કર્મના સિદ્ધાંત નો ઉપયોગ કરે છે. પરમ યૈતન્યના સ્તરે સારું કે ખરાબ કંઈ જ નથી. સારું કે ખરાબ દવૈતથી શરૂ થાય છે. વૈષ્ણવ સહજ સ્વભાવ જ સંવાદિતા તેમજ વિસંવાદિતા વાળો છે. અને તમામ દવૈતના લેખલોની આપણે જ રચના કરેલી છે અને આપણું મન જે બાબતો સમજે તે પ્રમાણે બનાવેલા છે. મન વેરવિખેર કે વિકૃત બાબતો સમજું શકતું નથી અને તેને ગુંચવાડો કે ગરબડ કહે છે. અહીં મહત્વનો મુદ્રો એ છે કે જયારે તમે કહો છો કે આપણે તો આપણે એટલે કોણ ? આપણે એટલે આપણે બધા આપણે અને 'તે' નહીં. આ દવૈતભાવ આપણે પોતે પસંદ કરેલો છે. જેથી કરીને આપણે જીવનની આ રમતને રમી પણ શકીએ અને સમજું પણ શકીએ તે પણ આપણા અજ્ઞાનની સમજમાં આવે તે રીતે. પ્રત્યેક કર્મ જયારે બને છે તે સહજ રીતે વૈષ્ણવ હોય છે પરન્તુ આપણા મન દ્વારા તે સમજું શકતું નથી તેથી આપણે દવૈતભાવ દ્વારા સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ અને ભૂલી જઈએ છીએ કે મૂળ વાત તો એક જ છે. "આપણે દીર્ઘ કાળ પછી તો મરેલા જ છીએ" ઈમરસના કહ્વા પ્રમાણે આમ બંધન અને મુક્તિ એવો ઘ્યાલ પણ આપણા દ્વારા જ રચાયેલો છે. કોઈ એક પરિસ્થિતિમાં કોઈ પોતાને મુક્ત માને જયારે બીજો તે જ પરિસ્થિતિને બંધન પણ માને. બંધે મનની જ અવસ્થાઓ છે. આ એવું છે કે કોઈ એક શ્વાનને ૪૦ મીટર લાંબી દોરીથી થાંભલા બંધ્યો હોય તો સવાલ એ છે કે તે બંધન માં છે કે મુક્ત ? આમ જોઈએ તો ૪૦ મીટરના એરિયામાં એ મુક્ત રીતે ફરી શકે છે અને પોતાને મુક્ત માની શકે છે અથવા તો થાંભલા સાથે બાંધેલી દોરીને ઘ્યાનમાં રાખીને પોતાને બંધનયુક્ત પણ માની શકે છે.

**પુ.**

જો દરેક આત્મા પરમાત્માનો અંશ હોય તો આત્માના કે માનવીના કર્મોમાં પરમાત્માનો શો ફાળો છે ? શા માટે અથવા શા માટે નહીં ?

**જી.**

રખક, અહીં પણ તમારા પ્રશ્નની શરૂઆત ડેતભાવથી જ થાય છે આત્મા અને પરમાત્મા. પરમાત્માનો અંશ આત્મામાં રહેલો છે. પરન્તુ આત્મા અને પરમાત્મા જુદા નથી. તેથી પરમાત્મા આત્મામાં રહે છે તે સવાલ જ ઉઠતો નથી. તે એક જ તત્ત્વ છે. અનેક વસ્તુઓમાં પાંચ તત્ત્વો રહેલા છે પરન્તુ તમે એમ કહી

શકતા નથી કે તે એ બધી વસ્તુમાં છે. દા.ત. બરફમાં, હીમમાં, ઝાકળમાં, ઘુમસમાં, વરાળમાં બધામાં પાણીનું તત્વ છે છતાં આપણે એમ કહી શકતાં નથી. કે વરાળમાં કે ઝાકળમાં પાણી છે. તે પાણીનું અલગ સ્વરૂપ છે. તે પાણીથી અલગ પાડી શકાય નહીં. એવી જ રીતે પરમાત્મા છે તે તેના અંશ રૂપે નિભ સ્તરે કાર્ય કરે છે. જેમકે ફિલ્મના પડદા પર ચલચિત્ર બતાવવામાં આવે છે. તે પડદા પરની ફિલ્મમાં પડદાનો કશો માલિકિભાવ હોતો નથી. તે ફિલ્મ સારી પણ હોઈ શકે અને ખરાબ પણી. પડદાને તેના પોતાના કશા પ્રતિભાવ હોતા નથી. પરન્તુ તેમ છતાં પડદા વિના ફિલ્મ બતાવી શકાતી નથી.

**૫.** આ વિશ્વમાં અનેક માનવ-સર્જીત ધર્મો અને માન્યતાઓ છે. આપણા હિન્દુધર્મમાં પણ અલગ જાતિ-પ્રજાતિ આધારીત રીત-રીવાજો છે અને સૂક્ષ્મ સ્તરે દરેક ધર્મમાં ઈશ્વરને ભજવાની તેમજ ઉત્સવો ઉજવવાની અલગ માન્યતા હોય છે. શું આ બધા કર્મકાંડ આપણને વૈશ્વિક ઊર્જાને સમજવામાં મદદરૂપ થાય છે ખરી ? કે પછી અભિનાનીત, ધ્યાન, રેકિ અને સેવા તે ઊર્જાને જાણવા માટે પૂરતા છે ?

શ્રીમતિ પલ્લવી વીરકર, મુંબઈ, ભારત

**૬.** હા, તે મદદરૂપ થાય છે. વાસ્તવમાં જીવનમાં આપણે જે કંઈ કરીએ છીએ તે આપણને 'સ્વ' ને જાણવામાં મદદરૂપ થાય છે અને એ કારણથી જ આપણે આ પૃથ્વી પર આવ્યા છીએ. સાધનાની શરૂઆતના તબક્કામાં કર્મકાંડની આવશ્યકતા છે. આપણે જેમ સ્કૂલમાં ભણવા જઈએ છીએ તેવું જ કામ તે કરે છે. તમને ખ્યાલ જ છે કે સ્કૂલમાંથી ૧૦ કે ૧૨ પાસ કર્યા પછી જ તમને કોલેજમાં પ્રવેશ મળે છે. કર્મકાંડનું પણ તેવું જ છે. તે આત્મખોજ માટેનું પ્રથમ ચરણ કે પગથીયું છે. તે જીવનમાં આવનારા બીજા તબક્કા માટે તમને તૈયાર કરે છે. જેવી રીતે આપણે A ફોર એપલ અને B ફોર બોલ શીખ્યા એ જ રીતે. મહાન લેખક શેક્સપીયરને પણ શરૂઆત તો આ આલ્ફાબેટથી જ કરવી પડી હશે, પછી શર્બદો શીખ્યા હશે. અહીં મુખ્ય વાત એ છે કે તે આગામ વધવા માટેનું એક સોપાન છે, તે અંતિમ લક્ષ્ય નથી. કોલેજમાં જવા માટે આપણે સ્કૂલને છોડવી પડે છે. વાક્યો લખીને આપણી જાતને અભિવ્યક્ત કરવા માટે આપણે A, B, C, D જેવા આલ્ફાબેટને છોડવા પડે છે. દરેક વખતે જચારે A લખો ત્યારે A ફોર એપલનો વિચાર નહીં આવે, જો તમે તેમ કરશો તો તમારા વિકાસમાં રૂકાવત આવશે. અહીં પણ એવી જ રીતે છે. લોકોએ કર્મકાંડ કે ધાર્મિક વિધિઓ અમુક સમય માટે કરવી જોઈએ, પરંતુ બીજા સોપાન તરફ જેવા કે ધ્યાન ધારણા તરફ આગામ વધવા માટે તમારે પહેલું પગથીયું છોડવું પડશે. ત્યારબાદ હજુ આગામ વધવા માટે જેમકે સમાધિ તરફ જવા માટે ધારણા, ધ્યાનને પણ છોડવા પડશે. એનો અર્થ એવો નથી કે હમણાં તમારે કર્મકાંડ ન કરવા ? એવું નથી. તે આ જીવનમાં તમારે કયું પાત્ર ભજવવાનું છે તેના પર આધાર રાખે છે. જો તમે અધ્યાત્મના માર્ગ તમે જે રીતે લોકોને શીખવી અને માર્ગદર્શન આપવાનું સ્વીકાર્ય હોય તો તમારે તેમને માટે એ કરવું જોઈએ. જેમ ગણિતના શિક્ષક દાખલા ગણવા માટે અનેક ઝડપી રીતો જાણતા હોવા છતાં, કલાસમાં વિદ્યાર્થીઓને ભણાવવા માટે પહેલાં બીજાગણિતનાં મૂળ સિદ્ધાંતો વિદ્યાર્થીઓને શીખવવા પડે છે, દિવસો જતાં, વર્ષો બાદ તેમને સમજાય છે કે આનાથી વિશેષ જ્ઞાન પણ છે. વ્યક્તિત્વે તે ભૂલવું ન જોઈએ.

**૭.** ધરમાં જચારે બાળકો માટે આધ્યાત્મિક વાતાવરણ તૈયાર કરવાનું હોય તેમને માટે આ પ્રશ્ન વધારે સુસંગત છે. અલગ અલગ જ્ઞાતિ કે ધર્મના મા-બાપથી જન્મેલા બાળકો આ બન્ને અલગ પરિવારના વિરોધાભાસી સંજ્કરોથી હંમેશા મુંજવણમાં (Confused) રહેતા હોય છે. કે આ બન્ને માંથી કયું સાચું ?

શ્રીમતિ પલ્લવી વીરકર, મુંબઈ, ભારત

**૮.** નિશ્ચિતરૂપે આ કારણથી પતિ અને પત્ની બન્ને સરખા જ સંસ્કારવાળા હોય તે પહેલાં જોવામાં આવતું. આ સંસ્કાર એટલે તમારો જેમાં ઉછેર થયો હોય તેવી ધાર્મિક વિધિઓ કે માન્યતાઓ સિવાય કશું જ નથી. આ આજકાલ ચર્ચાનો મહત્વનો મુદ્દો છે. અમેરિકામાં હું જોતો હોઉં છું કે ભારતીય મૂળના મા-બાપ કે જે ભારતમાં મોટા થયા હોય છે અને ભારતીય સંસ્કૃતિમાં ઉછર્યા હોય છે તેઓ અમેરિકામાં જન્મેલા પોતાના બાળકો પણ એ જ સંસ્કૃતિ અપનાવે તેમ ઈચ્છતા હોય છે. આવા બાળકો અમુક ઉમરના થતાં તેમજ સ્કૂલમાં આગામ ભણતાં ગુમરાહ થતાં જોવા મળે છે કારણ કે ધરમાં તેમને જે શીખવવામાં આવે છે તેનાં કરતાં બહારનું વાતાવરણ સંસ્કાર સાવ અલગ જ હોય છે. તેને કારણે જીવનમાં તેઓ માનસિક રીતે હતાશ થતાં જોવા મળે છે. આવું જ આજે ભારતમાં પણ બની રહ્યું છે. જેઓ પ્રેમલઙ્ઘ કરે છે તેમનાં જીવનમાં આવા મુદ્દાઓ વહેલા મોડા આવ્યા વિના નહીં રહે.

# શ્રીમતી ટકાટાનું જીવન વૃત્તાંત

તેમના પતિના મૃત્યુ પણ્યાત, શ્રીમતી ટકાટાએ તેમના પતિને કહ્યા મુજબ પરીવારને આવિંક ટેકો પ્રદાન કરવા ખૂબ જ મહેનત કરી ૧૯૭૦ થી ૧૯૭૫ વર્ષે પાંચ વર્ષ અથડા મહેનત કર્યા બાદ તેઓ 'નર્વ્સ ડ્રોકડાઉન'નો શિકાર થયા અને ગંભીર રીતે બીમાર થયા. તેમના પેટમાં ગંભીર સમસ્યા ઉત્પન્ન થઈ અને શ્વસનને લગતી તીવ્ર સમસ્યા ઉત્પન્ન થઈ. જ્યારે ડોકટરની સલાહ લીધી તો તેઓએ અમિતાપાય આપ્યો કે એમને સર્જરી કરવાની પડશે પરંતુ તેના પરીલાંમ વિશે તેઓ નિશ્ચિયત ન્હોતા કારણ કે તેમની શ્વસનતંત્ર ની સ્થિતિના કારણે એનેસ્ટેશિયાનો ઉપ્યોગ સંભવ ન્હોતો. તથીબોએ શ્રીમતી ટકાટાને એ કર્યું કે જો તેઓ ઓપરેશન ટાળશે તો કદાચ તેમનું જીવનું સંભવ નથી અને તેઓને (તથીબોને) એ વિશ્વાસ પણ ન્હોતો કે ઓપરેશન ખમી શકશે.

તેઓ અત્યંત ચિંતિત હતા અને તેમને સુઝાતું ન્હોતું કે શું કરવું, દિવસનાં અંતે તેઓ ઘરની પાછળની

સ્થિત કરૂનાં જાડ નીચે ગહન ધ્યાનમાં બેસતા. એક દિવસ તેઓને અવાજ આવ્યો કે તેમની મુશ્કેલીઓ વધશે અને તેમને જીવનના પડકારોનો સામનો કરવા તેમની નાભીયતનું / સ્વાસ્થ્યનું પહેલા ધ્યાન રાખવું પડશે. એમને કૃતજ્ઞતાપૂર્વક સંદર્શને સ્વીકાર્યો અને તે પ્રમાણે કાર્ય કરવાનું નક્કી કર્યું.

થોડાં દિવસ બાદ તેમને મોટો આંચકો લાગ્યો કારણ કે તેઓએ એમની બહેન ખોઈ દીધી. આ દુઃખસંમાચાર તેમના માતા-પિતાને પણ પહોંચાડવા પડયા જેણો એક વર્ષથી જાપાન હતા. તેમને વધું કે કોન પર આ દુઃખસંમાચાર આપવાથી તેઓ ભાંગી પડશે કારણ કે તેઓ તેમની મૃત પુત્રીને ખૂબજ ચાહતા હતા નેથી તેમની પાસે યામાગુચી, જ્યાં માતાપિતા રહેતા હતાં ત્યાં જવા સિવાય કોઈ રસો ન્હોતો. તેમની ભાબી સાથે નાવમાં બેસીને તેઓ જાપાન જવા નીકળ્યાં તેમના પતિ સંત્યીના મૃત્યુના પાંચ વર્ષ બાદ, ક્યોટોના ઓહટાના મંદિરમાં એમના અસ્થિઓને લઈ જઈને પદ્ધરાવવાની રાહ તેઓ જોઈ રહ્યા હતા. અચાનક, તેમને નાવમાં એક સાધુ મળ્યા જે કોના, હવાઈમાં મંત્રી હતા. જેણો ઓહટાની / ઓહટાની મંદિરમાં રહેવાના હતા. જ્યારે તે સાધુને ખબર પરી કે તેમના પતિના અસ્થિ વિસર્જન માટે તેઓ ઓહટાની જઈ રહ્યા હતા, તે તેમણે તે લઈ જવાની જવાબદારી લીધી જેથી શ્રીમતી ટકાટા તેમના માતા-પિતાની સંભાળ થોડા મહિનાઓ માટે લઈ શક અને તેમને સહાભૂત થાય. એમણે નક્કી કર્યું કે જાપાનમાં તેઓ ડોકટરને પણ દેખાડી શકે છે અને તેમના પતિની અસ્થિ વિસર્જની કિયા માટે ઓહટાની મંદીર જાય તે પહેલા સારવાર પણ લઈ શકે છે. આ યોજના તેમણે મનમાં રાખી લીધી હતી.

તેમની મૃત બહેન માટે પૂજા અને પ્રાર્થના કર્યા બાદ તેઓ ટોકયોનાં એક નાના દવાખાનામાં નાભીયત દેખાડવા ગયા. ત્યાં પણ ડોકટરે કર્યું કે તેમના સ્વાસ્થ્યના લીધી તેઓ કોઈ ગંભીર / ચિંતાજનક સ્થિતિમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છે. છતાં તેમણે સલાહ આપી કે સીધું હોસ્પિટલમાં દેખાડવા કરતાં તેઓએ કોઈ રિસોર્ટમાં જવું જોઈએ. તેમની સર્જરી થાય તે પહેલા તેઓ (ડોકટર) તેમને સહજ કરવા માગતા હતા. લગભગ ત્રણ અઠવાડીયાનાં આરામ બાદ ડોકટરે અમુક ટેસ્ટ / જાંચ કરવાનું નક્કી કર્યું જેથી ખબર પરી કે તેઓને એપેનાઇસીટીસ, ટ્યુમર અને ગોલબ્લેડરમાં પથરીથી પીડિત છે. તેથી સર્જરી તો ટાળી શકાય તેમ ન્હોતું. તેમને (ડોકટર) નક્કી કર્યું ક્રીજે દિવસે ઉંઘાં સર્જરી કરશે અને એક દિવસ પહેલાં સાંજે તેમને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરશે.



બીજો દીવસ આખી માનવજાતિ માટે એતિહાસિક અને નાટ્યાલ્પક બની ગયો. બેલી સવારે તેમને ઓપરેશન વિયેટરમાં લઈ જવામાં આવ્યા અને ટેબલ પર ઓપરેશન માટે તેથાર કરવામાં આવ્યા. ડોકટરે ખુદને તેથાર કરી રહ્યા હતા. સિન્કમાં હાથ ધોઈ રહ્યા હતા જ્યારે અન્ય સદસ્યો (ઓપરેશનના) ઓજાર ધોઈ રહ્યા હતા વગેરે એહી શ્રીમતી ટકાટા આંખો બંધ કરીને બધાં અવાજ સાંભળી રહ્યા હતા. અચાનક તેમણે અવાજ સાંભળ્યો, "આ ઓપરેશનની જરૂર નથી". આ સાંભળણા જ તેમણે આંખો ખોલી અને આસપાસ જોખું કે આ કોણ બોલું પરંતુ આજુબાજુ કોઈ ન હતું. એમને સ્પષ્ટ / નિશ્ચિયત હતા કે તેઓ પૂર્ણપણે સભાન હતા અને કોઈ સ્વખા ન્હોતા જોતા. તેમણે મનોમન નક્કી કર્યું કે જો તેઓ એજ અવાજમાં આ સંદેશ ફરી એક વખત સાંભળશે તો તેઓ ઓપરેશન ટેબલથી ઉત્તી જશે. અને તેમણે આ અવાજ ફરી વખત સાંભળ્યો, "ઓપરેશન જરૂરી નથી." તેમને આશર્ય થયું કે શું કરવું અને ફરી વખત એજ અવાજ આવ્યો. "મુખ્ય તબીબને/ડોકટરને કહો, મુખ્ય ડોકટરને કહો મુખ્ય ડોકટરને કહો." હવે એમને ખબર હતી કે શું કરવું. તેઓ પણ પરથી ઉત્તર્યા અને નિર્સિંગ સ્ટાફ તેમની તેથારીઓ ખરાબ કરવા માટે એમને ફરી આપ્યો. ડોકટર પણ એ વિચારે દોડના આવ્યા કે તેમને કદાચ સર્જરીથી ભય લાગેલો હતો. તેમને ડોકટરને આચાવાસન આપ્યું કે આ વાત નથી અને તેઓ સર્જરીથી ભયબીત નથી. તેમને ડોકટરને કર્યું કે એમને (શ્રીમતી ટકાટાને) જાણું છે કે આ ઓપરેશન સિવાય કોઈ રસો છે જે તેઓ અપનાવી શકે. ડોકટર થોડીવાર આ વિશે વિચાર્યું અને કર્યું કે એક બીજો રસો છે પણ તેમાં લાંબો સમય કદાચ બે અઠવાડિયાનો, બે મહિનાનો અથવા એક વર્ષનો સમય સાજા થવામાં લાગી શકે છે. શ્રીમતી ટકાટા સહમત થયા અને કર્યું કે જો આ બિમારીથી હું સાજી થઈ જાઈ તો હું બે વર્ષ માટે પણ રોકાવા તેથાર છું. ડોકટર તેમણે બહેનને બોલાવા કોઈને મોકલ્યું; તે ડાયેટીશન હતી અને તે રસાની નશક હો. હ્યાશી જેણો દવા કે સર્જરી વનર દાયીઓને સાજા કરતા હતાં તેમના સાથે સંકળાયેલી હતી. ત્યાં શ્રીમતી હ્યાશી, ડૉ. ચુલ્લરો હ્યાશીનાં પત્નીએ એમનું અભિવાદન કર્યું; તેઓ આ કલીનીકાના નિર્દેશક હતો. થોડીવાર રોકાવા પછી જ્યારે એમનો વારો આવ્યો, ત્યારે અંદર જતાં જ એક ખૂલ્લા ઓરડામાં તેમને ૧૫ લોકોને ૬ ટેબલ પર દાયીઓને સારવાર આપતા જોયા. સ્વાસ્થ્યની દુનિયામાં આ અંક એતિહાસિક કાણ્ણ હતી.

જ્યારે તેઓ નાટલા પર ૬ માણસોથી વેરાયેલા સીધા સૂતા ત્યારે તેઓ તેમના શરીરને વીરેથી સ્પર્શ કરીને બોલતા હતા તમારા શરીરમાં એહી પથરી છે અને આ ભાગમાં વધું દઈ છે અને કદાચ એહી ગંઠ જેણું કરીક છે. એમને આશર્ય થયું કે કકણ લાથ લગાવીએ એમની પરીસ્થિતિ વિશે તેઓને ખ્યાલ કરી રીતે આવ્યો. જોકે જે કરી તેમણે અનુભવ્ય તે એ જ હતું કે જ્યાં-જ્યાં તેઓએ હાથ લગાવ્યો ત્યાં-ત્યાં તેમણે આરામદાયક ઉષાતાનો અનુભવ કર્યો. તેમને લાગ્યું કરીક છે પણ શું તે એ વખતે સમજી ન શકાય. એમણે બીજે દીવસે જાંચ-પરખ કરવાનું નક્કી કર્યું. બીજે દીવસે જ્યારે તેઓ ત્યાં ગયા, તો તેઓ કરીક ધૂપા તાર અને સાધણો હથે એમ માનીને તેને શોધવા લાગ્યા. ડૉ. હ્યાશી ખૂબ હસ્યા જ્યારે તેઓને આ વાતની ખબર પરી અને પછી શ્રીમતી ટકાટાને રેકિ સારવારના નિયમો અને પ્રયોગ સમજાવ્યા. આ ખરેખર શરૂઆત હતી.



## આશ્રમમાં ઉજવાયેલા પ્રસંગો

બાળકોની ગ્રીભકાલિન શિબિર : ૬ મે થી ૧૫ મે ૨૦૧૫

બાળકોની રીફેશન ગ્રીભકાલિન શિબિર : ૧૬ મે થી ૨૦ મે ૨૦૧૫



### ૨૦૧૫ની ગ્રીભકાલિન શિબિરનો અહેવાત

આ વર્ષે ૬ મે થી ૧૫ મે ૨૦૧૫ દરમયાન બાળકોની ગ્રીભકાલિન શિબિર યોજવામાં આવી. જેમાં ૪૧ બાળકોએ ભાગ લીધો. આ બાળકો અમદાવાદ, મુંબઈ, કોલ્કાતા, ગોવા વગેરે જગ્યાઓથી આવ્યા હતા. આ વર્ષને કાર્યક્રમનો વિષય હતો 'ભારતનાં સંતો' આમા જ મહાન સંતો જેમકે ગુરુનાનક, કબીર, મીરાબાઈ અને જ્ઞાનેશ્વરને પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. આ વિષયને પસંદ કરવા પાછળાનું કારણ એ જ હતું કે બાળકો આ સંતોની મહાનતા વિશે જાણે અને તેમની મહાન કૃતિઓ વિશે તેઓ જાણે જેનું આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં ઘણું મહત્વ છે. કેમળી શરૂઆત સવારે ૮.૦૦ વાગે શિક્ષકો દ્વારા દીપ-પ્રજ્ઞાવલનથી કરવામાં આવી. ત્યારબાદ કૃપા ચોકસીએ પ્રાર્થના અને શિબિરનાં નૃત્ય પ્રશ્નિક વૈશાલી ટાંક દ્વારા નૃત્યની પ્રસ્તુતિ આપવામાં આવી. બાદમાં બધાં બાળકોને તેમના સમૂહ/તેમની દુકદીઓમાં વહેચવામાં આવ્યા.

કેમ દરમયાન અલગ-અલગ પ્રવૃત્તિઓ કરાવવામાં આવી જેનાથી બાળકોનું વિવિધ ક્ષેત્રોમાં જ્ઞાન વધે. બાળકોને રેકિ શીખવવામાં આવી પણ અલગ રીતે રેકિ શિક્ષકો સંગીતા ફ્લકણી, કલ્પિતા કીર, સીમા ત્રિવેદી અને કૃપા ચોકસીએ આ સંતોના જીવનના કિસ્સાઓ દ્વારા અને રેકિને પ્રકૃતિ સાથે જોડીને રેકિ શીખવી જેનો બાળકોએ આનંદ માણ્યો અને પ્રશ્નિક પણ કરી. બાળકોએ ઝડ-પાનને પણ રેકિ આપી. કલા વર્ગમાં બાળકોને મીલાબતી બનાવવાનું, સ્ટોન પેટિંગ, પેપર કાફ્ટ વોલ હેરિંગ, પેપર કાફ્ટ પર સપ્રમાણ છાપ, થ્રેડ ઇમ્પ્રેશન, ગ્રાફ પેપર પર ડ્રોઇંગ અને વોલ પેટિંગ શીખવવામાં આવ્યું. વોલ પેટિંગ માટે બાળકોને જ્લોબલ વોર્મિંગ અને પ્રાકૃતિક આપવાઓ વિષય આપવામાં આવ્યો.

બાળકોને તાઈ ચી, પાશ્ચાત્ય નૃત્ય અને ભરતનાટ્યમ્ય શીખવવામાં આવ્યું. જે બાળકો માર્શિયલ આર્ટસમાં રૂચિ રાખતા હતા તેઓને કરાટે શીખવવામાં આવ્યું. સાંજે બાળકોએ મીરાબાઈ, કબીર



# આશ્રમમાં ઉજવાયેલા પ્રસંગો



અને જ્ઞાનેશ્વરનાં જીવન પર આધારિત ફિલ્મો માણી અને ત્યારબાદ અને સંબંધિત પહેલીઓ પૂછવામાં આવી જેથી તેઓનું ધ્યાન કેન્દ્રિત રહે અને થોડું આંદદાયક લાગે. આ કાર્ય અભિવની તેલંગ અને આલ્હાદ પુરોહિત દ્વારા કરવામાં આવ્યું. કટિપતા વાજહાયિલે બાળકોને નાટકીય કૌશલ વિશે શિક્ષણ આપ્યું.

ડેક્કન કોલેજ પુસ્થેએ આ શિખિરમાં બાળકોને આર્કોયોલોજીનાં વિવિધત વિષયો જેમકે પ્રાચીન ભારતીય કલા અને સ્થાપત્ય, ખોદકામ વિશે જાણકારી, ખાહી લિપિ, મોદી લિપિ, લુપ્ત થતાં વન્યજીવ, પ્રાચીન ચિત્રો અને પથ્થરો વિશેનું ભૌગોલિક જ્ઞાન આપીને મહત્વપૂર્ણ ભાગીદારી આપી. વિવેક પાંડેએ 'લાઈફ લર્નિંગ' પ્રોગ્રામ' દ્વારા લાઈફ સ્કીલ્સ વિશે પ્રશ્નિક્ષણ આચ્યું જેમાં તેમને સારું અને મૂલ્યપરક જીવન કઈ રીતે જીવનું તે વિશે વકતવ્યો આપી અને જીવનનાં મૂળભૂત નિયમો વિશે સ્પષ્ટ ચિત્ર આપ્યું/બતાવ્યું. વકતવ્યો શિક્ષણ અને શિક્ષણ, સત્ય અને ઈમાનદારી, પોતાના ડરનો કઈ રીતે સામનો કરવો, સ્વતંત્રતા, જીવન અને અસ્તિત્વ વિશે સલાહ, જોડાણ અને કંઈક બનવું / રચના અને નિર્માણ પર આધારિત હતા જે બાળકોને ખૂબ ગમ્યા.

દિના સાવગર દ્વારા બાળકોને એબેક્સ અને વૈદિક ગણિત પણ શિખવવામાં આવ્યું. શ્રી રામ જોશીએ વિવિધ પ્રકારના સૌર ઘડીયાળો વિશે માહિતી આપી અને તે બનાવતા શીખવ્યું. ચંદ્રમાં વિશે પ્રસ્તુતિકરણની સાથે સૂર્યગ્રહણ અને ચંદ્રગ્રહણ વિશે તેઓએ જાણકારી આપી.

એક દિવસ બાળકોને ટ્રેક્કિંગ પર લઈ જવામાં આવ્યા જયાં તેઓએ વનભોજનનો અને ઝડ પર ચડવાનો, ખો-ખો, કબડી, અંતાશરી, દહી હાંડી જેવી રમતો રમવાનો આનંદ લીધો. આ પિકનિક પાછળાનો હેતુ બાળકોને પ્રકૃતિની સાથે જોડવાનો અને નાના ગામડામાં રહેતા લોકોનાં જીવનના આનંદની જાણકારી આપવાનો હતો કારણ કે તેઓ પ્રકૃતિની નિકટ રહે છે. બાળકોએ દિનભર ફેકલ્ટી સાથે આનંદ માણ્યો. આ શિખિર દરમયાન આલ્હાદ પુરોહિત, જુઝ્યા નાટક, સંગીતા રાજભરે સહાયક સેવાઓ આપી.

૧૫મી મે ૨૦૧૫ નાં રોજ શિખિરના આખરી દીવસે બાળકોએ નૃત્ય, નાટક, ગીત, કરાટે આદિની પ્રસ્તુતિ માતા-પિતા સમક્ષ આપી. તેઓએ બનાવેલી કલાત્મક વસ્તુઓનું પ્રદર્શન એક કુરીરમાં રાખવામાં આવ્યું. દર્શકોએ તેમની પ્રસ્તુતિઓ આવકારી. માતા-પિતાએ પણ શિક્ષકોનાં અને બાળકોનાં પ્રયત્નોની પ્રશ્નાંસા કરી. આ શિખિરનો અંત પ્રમાણપત્ર અને ઈનામ વિતરણ દ્વારા થયો. વાતાવીઓએ ૧૦ દિવસ બાદ બાળકોમાં પરીવર્તન જોગું જેની તેઓએ હૃદયથી પ્રશ્નાંસા કરી. સ્વામી, ગુરુજી અને માઈના આશીર્વાદ બાળકો પર સ્પષ્ટ દેખાયા.



## જુવનમાં થતાં નાના ચમટકારો વિશે બાળકોને સમજ આપો

આશ્રમમાં આજકાલ પેરેન્ટીંગ એ બહુ ચર્ચાતો વિષય છે. Gen Y. (૧૯૮૦ પછી જન્મેલા બાળકો)ના આવવાથી થનારા પડકારો માટે જાગૃતિ લાવવા માટે ગુરુજી તેમની ટીમ સાથે અલગ અલગ સ્થળોએ ફરી રહ્યા છે. આ પરિસ્થિતિનો ઉકેલ શી રીતે લાવવો તે બાબત માન્યાપ અને વાલીઓ પ્રશ્નો પૂછી રહ્યા છે. આવી જ એક ચર્ચામાં ગુરુજી પેરેન્ટ્સને કહેતા હતા “બાળકોને શિક્ષકો શાળામાં જે ભાષાવે તે તમારે ભાષાવવાની જરૂર નથી.” તમે અલગ પ્રકારના શિક્ષક બનો. જ્યારે તેમના શિક્ષકો શાળામાં વિજ્ઞાન ભાષાવે ત્યારે તમે તેમને જુવનમાં બનતા ચમટકારો વિશે માહીતગાર કરો. શિક્ષકો ગુરુત્વાકર્ષણબળ વિશે સમજાવે કે એ બાળથી કેવી રીતે મોટા મોટા સમુદ્ધો અને પવર્તો પૃથ્વી પર ટકી શકે છે. ત્યારે તમે એ દિવ્ય શક્તિની વાત તેમને કહો કે જીણું જીણું ધાસ, કે નાના છોડવાઓમાં ઉગતા કૂલ આ ગુરુત્વાકર્ષણબળ હોવા છતાં કેવી રીતે આકાશ તરફ એટલેકે પૃથ્વીની વિરુદ્ધ દિશામાં આગળ વધે તેમને આ આંતરિક બળ વિશે વિચારવા દો, કે જે ગમે તેવા શક્તિશાળી બળને મહાત કરી શકે છે. ભલે શિક્ષકો બાળકોને ભાષાવે કે ચંદ્ર એ પૃથ્વીનો ઉપગ્રહ છે અને તે ચંદ્રને લીધે પૃથ્વીની સાગરામાં ભરતી, ઓટ થાય છે. તમે તેમને ચંદ્રના આવા રીએક્શનને બદલે ચંદ્ર સાથેના આપણા રીલેશન વિશે વાત કરો. જેનાથી માનવીનો કુદરત સાથે સંબંધ સ્થાપિત થાય. બાળક ભલે જાણો કે ચંદ્ર એ તેના ‘ચાંદામામા’ છે. બાળકને માનવ મનના અંદરના આયામો સાથે પરિચીત થવા દો અનેની સાથે સાથે કુદરતના વાતાવરણ કે પર્યાવરણનો પણ અખ્યાસ કરવા દો. એ એક જ છે. એ અલગ નથી. જો તમે બાળકોને આ રીતે શીખવશો તો તમે બાળકના જુવનમાં મહત્વનો ફાળો આપ્યો જણાશો, તમારે બીજું કશુંજ કરવાનું રહેતું નથી.

## જુન ૨૦૧૫ નું સમય-પત્રક

તારીખ	રેફિ ટીચર	સેન્ટર	ડિગ્રી
૬, ૭ જુન ૨૦૧૫	કલ્પીતા	થાને	પ્રથમ
૬, ૭ જુન ૨૦૧૫	સીમાબેન	જામનગર	પ્રથમ
૧૩, ૧૪ જુન ૨૦૧૫	અજીતસર / વિશાલ	મુંબઈ	દ્રિતિય
૧૩, ૧૪ જુન ૨૦૧૫	સીમાબેન / સંગીતાબેન	વડોદરા	પ્રથમ
૧૩, ૧૪ જુન ૨૦૧૫	કૃપા	નાસિક	પ્રથમ
૨૭, ૨૮ જુન ૨૦૧૫	સંગીતાબેન / રાકેશકુમાર	અચિલી (નવી મુંબઈ)	દ્રિતિય
૨૭, ૨૮ જુન ૨૦૧૫	સીમાબેન / રેનુ	બેંગલૂર	દ્રિતિય
૨૭, ૨૮ જુન ૨૦૧૫	વિશાલ	દેવરૂખ	પ્રથમ
૨૭, ૨૮ જુન ૨૦૧૫	કલ્પીતા કીર	પુના	પ્રથમ