

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

રેકિ વિધાનિકેતન

વોલ્યુમ ૧ અંક ૭

૧ ડીસેમ્બર ૨૦૦૯

આપણે જે કંઈ કરીએ છીએ તે શા માટે?

આપણા ઘરમાં શા માટે એક અલગ પૂજારૂમ હોવો જોઈએ ?

પૂજા માટેનો રૂમ એ મૂળભૂત રીતે તો પ્રાર્થના કરવા માટે જ છે. પ્રાર્થના એ ચૈતન્યના સ્થૂળ સ્વરૂપ કે જેને શરીર કહે છે તેનું સૂક્ષ્મ ચૈતન્ય કે જેને આપણે ઈશ્વર કહીએ છીએ તેની સાથેના વાર્તાલાપ સિવાય કશું જ નથી. આવા વાર્તાલાપ માટે દરેકે શુદ્ધતા જાળવવી આવશ્યક છે. જેમ સ્ટુડીયો રૂમ કે એસટીડી પીસીઓના બુથને અલગ રાખવામાં આવે છે અથવા તો સ્ટુડીયોના ડાર્ક રૂમને જેમ અલગ રાખવામાં આવે છે કે જેથી કરીને ત્યાં અવાજ કે અનઆવશ્યક પ્રકાશને લીધે થતા દોષને નિવારી શકાય છે. એજ રીતે પ્રાર્થના રૂમ કે પૂજા રૂમમાં પણ પવિત્ર વાતાવરણ જરૂરી છે. ભૌતિક દુનિયાનો કોલાહલ ઈશ્વર સાથેના સંપર્કમાં ખલેલ પહોંચાડે છે. ઘરમાં પૂજા રૂમ માટે એક વિશિષ્ટ જગ્યા હોવી જોઈએ કે જેના થકી ઘરનાં કંપનોની (Vibrations) નોંધ લઈ શકાય છે. કમનસીબે ઘણા લોકો આ સમજતા નથી. અને મોટાભાગના વિશાળ ઘરોમાં પણ એવું જોવામાં આવે છે કે પૂજા રૂમ ઘરનાં એક ખૂણામાં કે સીડી નીચે કે નાની એવી ગેલેરીમાં બનાવાય છે કે જ્યાં મકાનના માલિકને પણ રહેવું ન ગમે. ઈશ્વરને ઓછામાં ઓછી અગ્રતા આપવી એટલે ઈશ્વર પાસેથી પણ અલ્પ અંશે અગ્રતા મેળવવી.

આ અંક અંતર્ગત :

આપણા ઘરમાં શા માટે
પૂજા રૂમ હોવો જોઈએ? ૧

જીવનનું વિજ્ઞાન અને કલા ૨

માસ્ટર/ગુરૂના હાથના
સ્પર્શની કરામત ૩

હવે આવનારા પ્રસંગો ૪,૫

શા માટે હકારાત્મક
વિધાનો કાર્ય કરે છે ? ૬

આંતર મન ૭

વિચાર અને સ્વાસ્થ્ય ૮

રેકિ સેમિનારનું સમયપત્રક ૮

જીવનનું વિજ્ઞાન અને કલા

- અજીત સર

આ પ્રશ્ન મને ઘણીવાર પૂછવામાં આવે છે કે રેકિ એ વિજ્ઞાન છે કે કલા ? સમસ્યા આ સવાલની નથી. પરંતુ મને લાગે છે કે સમસ્યા તમારી આસપાસ અસ્તિત્વ ધરાવતી દરેક વસ્તુને લેબલ લગાડવાની તમારી મનોવૃત્તિની છે. આપણે લેબલ લગાડ્યા વિના વસ્તુને સ્વીકારી શકતા નથી. હકીકતમાં આપણે ક્યાંક ભૂલી જઈએ છીએ કે લેબલ લગાડવાથી તે વસ્તુની મૂળભૂત લાક્ષણિકતા નાશ પામે છે. કુદરતમાં જે વસ્તુ સીમિત છે તેના પર આપણે લેબલ લગાડી શકીએ, પરંતુ અસીમ, અમર્યાદિત વસ્તુઓ પર આપણે લેબલ લગાડવા ન જોઈએ. આપણે લેબલ લગાડવા માટે અમર્યાદિત વસ્તુઓને મર્યાદિત બનાવીએ છીએ. અને આ પ્રક્રિયામાં અસીમ, અમર્યાદિત વસ્તુઓ તેમની લાક્ષણિકતા ગુમાવી દે છે. ભારતમાં ઘણાલોકો ગંગાના કિનારે યાત્રા કરવા જાય છે ત્યારે નાની નાની લોટીમાં થોડું ગંગાજળ લાવે છે અને તે લોટીને સીલ કરીને ઘરમાં વર્ષો સુધી રાખે છે. મને આ વાત પર ખરેખર હસવું આવે છે કારણ કે જે ક્ષણે તમે ગંગાજળને નાની લોટીમાં ભરો છો તે ક્ષણથી જ તે ગંગાનદીનું પાણી મટી જાય છે. કારણ કે નદીની લાક્ષણિકતા તેના વહેવામાં છે, તેની વ્યાપકતામાં છે. તો જ્યારે તમે લોટીમાં પાણી લાવો છો ત્યારે પાણીનો પ્રવાહ ક્યાં છે ? તેની વ્યાપકતા ક્યાં છે ? બધું જ ચાલ્યું જાય છે. તો પછી તે ગંગાજળ ન રહેતા માત્ર પાણી જ રહે છે.

રેકિના સવાલમાં પણ આવું જ છે. કલા અને વિજ્ઞાન જેવા શબ્દો ખરેખર તો વ્યક્તિ પોતે તેનો કેવો અનુભવ કરે છે તેના પર છે. અને એક જ અનુભવનાં અનેક પરિમાણો હોઈ શકે. મને કોઈ કહેશે કે રંગ પૂરવાની પ્રક્રિયા તે કલા છે કે વિજ્ઞાન? એક ચિત્રકાર માટે તે વિજ્ઞાન છે કારણ કે તે શું કરે છે તે બરાબર જાણે છે. તેને ચોક્કસ જ્ઞાન છે કે બે મૂળભૂત રંગોનું મિશ્રણ કરવાથી કયો નવો કલર બનશે અને જે તે ચિત્રને વખાણે છે તેને તે વાતની ખબર ન પણ હોય. તે વ્યક્તિ તેને કલા કહી શકે. આવું જ ગાયન, વાદન વિગેરે કલાઓ બાબત છે. એક ગાયક કલાકારને ખબર હોય છે કે કયા સ્વરોનો ઉપયોગ કરી તેની યોગ્ય ગુંથણી કરવાથી કયો રાગ બની શકે. તો તે ગાયક માટે તે વિજ્ઞાન છે પરંતુ શ્રોતા માટે કલા છે.

મને લાગે છે કે દરેક વસ્તુમાં વિજ્ઞાન તેમજ કલા બંને છે. તમે તેને અલગ કરી જ ન શકો. આધુનિક દુનિયા અને તેના જ્ઞાનમાં આવા કેટલાય પ્રશ્નો છે કે જેના દ્વિઅર્થી જવાબો છે. ઉદાહરણ તરીકે નીચેનો પ્રસંગ લઈએ.

માનવને જ્યારે પરમાણુનું વિભાજન કરવામાં સફળતા મળી ત્યારે વિજ્ઞાને માન્યું તે વિજ્ઞાનના ખુબજ ઊંડા મૂળ સુધી જઈ શક્યું છે. પરંતુ ઇલેક્ટ્રોન (વિજાણુ) ની લાક્ષણિકતાએ વિજ્ઞાનીઓને ખૂબ દ્વિધામાં મુકી દીધા. તેનું વર્ણન કેમ કરવું ? વિજ્ઞાને આ પહેલાં આવી દ્વિધાને ક્યારેય અનુભવી ન હતી. વિજ્ઞાનમાં બધું જ સરળતાથી આગળ ધપી રહ્યું હતું. દરેક વસ્તુ સ્પષ્ટ, પારિભાષિક અને તાર્કિક હતી. પરંતુ ઇલેક્ટ્રોનની શોધને પરિણામે વિજ્ઞાનને ઘણી જટીલ સમસ્યાનો સામનો કરવો પડ્યો, કેમ કે ઇલેક્ટ્રોનની વ્યાખ્યા કેમ કરવી! જ્યારે ઇલેક્ટ્રોનના ફોટોગ્રાફ લેવામાં આવ્યા ત્યારે ઇલેક્ટ્રોન ક્યારેક એક સૂક્ષ્મ કણ સ્વરૂપે દેખાતો હતો તો ક્યારેક એક તરંગ સ્વરૂપે. અને સૂક્ષ્મ કણ તેમજ તરંગમાં ઘણો જ તફાવત છે. જો તેઓ ઇલેક્ટ્રોનને સૂક્ષ્મ કણ તરીકે વર્ણવે તો તે તરંગ ન હોઈ શકે અને જો તરંગ કહે તો તે સૂક્ષ્મ કણ તરીકે ન સંભવી શકે. માટે તેઓએ ઇલેક્ટ્રોનની વ્યાખ્યા આપવા માટે અંગ્રેજીમાં એક નવો જ શબ્દ શોધી કાઢ્યો. આ નવો શબ્દ તે “ક્વોન્ટા”. આ શબ્દ દુનિયાની બીજી કોઈપણ ભાષામાં નથી કારણ કે તેઓ વિજ્ઞાનના આવા ઊંડાણ સુધી પહોંચી શક્યા જ નથી. “ક્વોન્ટા” એટલે કે એવો સૂક્ષ્મ કણ કે જે સૂક્ષ્મ કણ તેમજ તરંગ બંને સ્વરૂપે એક સાથે સંભવી શકે. પરંતુ “ક્વોન્ટા” તે ઘણીજ રહસ્યમય ઘટના છે. તે બંને છે, સૂક્ષ્મ કણ સ્વરૂપે તેમ જ તરંગ સ્વરૂપે, તે ઈંડુ પણ છે અને મરઘીનું બચ્ચુ પણ છે.

આમ ક્વોન્ટાની સાથે વિજ્ઞાનની યાત્રાનો એક નવો તબક્કો શરૂ થયો. આમ કોઈપણ પ્રશ્ન માટે એક જ જવાબ હોય તે બધા પ્રશ્નો માટે સાચુ નથી.

માસ્ટર - ગુરૂના હાથના સ્પર્શની ક્રામત

એક વેપારી એક જુના પુરાણા ખખડી ગયેલા વાયોલીનની હરાજ માટે અવાર-નવાર બુમો પાડી રહ્યો હતો. પરંતુ એક ઘાસ્કો હતો કે આ વાયોલીન કોણ ખરીદશે. તેને વેચવાની પાછળ સમય બગાડવો યોગ્ય છે કે કેમ ?

તેણે બુમો પાડીને કહ્યું આ વાયોલીનની હું શી કિંમત મુકું ? કોણ શરૂઆત કરશે ?

“એક ડોલર, એક ડોલર કે પછી બે, માત્ર બે જ ? બે ડોલર કોણ તેને ત્રણમાં કરીદશે ?

“પરંતુ નહી” અવો અવાજ રૂમમાંથી આવ્યો, રૂમમાં દૂરથી એક સફેદ વાળ વાળો માણસ આગળ આવ્યો અને તેણે વાયોલીનનો ગજ(બો) લઈ લીધો અને તેની ઢીલી દોરીને જરા તંગ કરી અને દેવદૂતોના પ્રાર્થના ગીતો જેવું સુમધુર સંગીત વગાડ્યું. તે સંગીત છવાઈ ગયું અને તે વેપારીએ ધીમા તેમજ શાંત અવાજે હજું “હવે આ જુના વાયોલીનની શી કિંમત મુકું?” અને તે વેપારી હાથમાં વાયોલીનનો ગજ પકડીને ઉભો રહ્યો. અને બોલ્યો, “એક હજાર ડોલર, તેની કિંમત બે હજાર ડોલર કોણ બોલશે?” “ બે હજાર ડોલર” કોઈ બોલ્યું, અને હવે ત્રણ હજાર ડોલર કોણ બોલશે? “ત્રણ હજાર ડોલર” કોઈ બોલ્યું, “ત્રણ હજાર એક વાર, ત્રણ હજાર બે વાર, હવે તે ત્રણ હજારમાં જઈ રહ્યું છે અને ત્રણ હજારમાં આપી દઉં છું” લોકોએ આનંદની ચીચીયારી કરી. પરંતુ કેટલાક લોકો બુમો પાડી ઉઠ્યા, “ અમને તો સમજ જ ન પડી કે તેની કિંમત આમ એકાએક કેમ બદલાઈ ગઈ ?” ત્યારે સત્વરે એક જવાબ આવ્યો, “તે માસ્ટર-ગુરૂના હાથની કમાલ હતી”.

અને આવી જ રીતે ઘણા લોકોનું જીવન અસ્તવ્યસ્ત અને પાપોથી ખરડાયેલું હોય છે તેથી વિચારહીન લોકો તેને ખૂબજ સસ્તું સમજે છે પરંતુ વાયોલીનની જેમ જ “વપરાઈ ગયેલ વસ્તુ, વાઈન પી લીધા પછીનો ગ્લાસ કે પુરી થઈ ગયા પછીની રમત નકામી બને છે તેમ તે વ્યર્થ જીવન જીવતો ચાલ્યો જ જાય છે. એક વાર જાય છે, બીજી વખત જાય છે અને તે લગભગ હતાશ બનીને ભાંગી પડે છે. પરંતુ ત્યારેજ ગુરૂ-માસ્ટર આવે છે અને આ વિચારહીન લોકોનું ટોળું ક્યારેય ન સમજી શકે તેમ માસ્ટરનાં કે ગુરૂના સ્પર્શથી જેમ પારસમણિ લોખંડને સ્પર્શ છે અને સોનું બને છે તેમ જ તેના અતઃકરણમાં પરિવર્તન આવે છે.

(By Myra Welch)

માત્ર માસ્ટરની જગ્યાએ રેકિને મુકશો તો તે આપણને બધાને લાગુ પડશે.



ઋષિકેશમાં રેકિ ઇન્ટેન્સીવ ૨૧ જાન્યુઆરી થી ૨૩ જાન્યુઆરી ૨૦૧૦

રેકિ વિદ્યા નિકેતન



રેકિ વિદ્યા નિકેતનના રેકિ સાધકો માટે

વધારેમાં વધારે ૧૦૦ સાધકો
પહેલી ૧૦૦ અરજીઓ રજીસ્ટર થશે.

વાનપ્રસ્થ આશ્રમ ઋષિકેશ ખાતે જ ૪ રાત્રિ અને ૩ દિવસ રહેવા તથા જમવાનો ખર્ચ સાધક દીઠ રૂ. ૮૦૦/-

ઇન્ટેન્સીવની કશી જ ફી નથી.

ઋષિકેશ પહોંચવા સુધીની મુસાફરીનો ખર્ચ સાધકે ભોગવવાનો રહેશે.

૨૫ નવેમ્બર પહેલા નામ રજીસ્ટર કરવનાર સાધકોના ગ્રુપ ટ્રાવેલ બુકીંગની વ્યવસ્થા થઈ શકશે.

આશ્રમમાં ઉપસ્થિત રહેવાનો સમય સાંજે ૬ વાગ્યે ૨૦ જાન્યુઆરી ૨૦૧૦ સુધી.

રજીસ્ટ્રેશન માટે મળો : શ્રીમતિ મંગેશી સુર્વે (મોબાઈલ નં. ૦૯૮૬૯૪૧૧૪૩૪)

બુકીંગ માટેની છેલ્લી તારીખ : ૩ ડીસેમ્બર ૨૦૦૯

(ફર્સ્ટ ડીગ્રીના સાધકો પણ નામ નોંધાવી શકે છે.)

દેવરૂખ, કાટવલી માર્ગ

ઓજરે ખુર્દ,

તાલુકો : સંગમેશ્વર, જી. રત્નાગિરિ, મહારાષ્ટ્ર

ભારત

ટેલીફોન : ૦૨૩૫૪ ૨૪૧૩૨૨



સ્વામી ચરણકમળે થી

દેવરૂપમાં દત્ત જયંતિ મહોત્સવ



૩૦ નવેમ્બર થી ૨ ડીસેમ્બર ૨૦૦૯

દત્તયાગ

- ૩૦ નવેમ્બર સવારે ૦૫.૩૦ વાગ્યે આહવાહન
૨ ડીસેમ્બર બપોરે ૧૨.૦૦ વાગ્યે પૂર્ણાહુતિ
(“હરિ ઐં તત્સત્ જય ગુરુદત્ત” મંત્રની ૧૦ લાખ આહુતિ અપાશે.)
૧ ડીસેમ્બર સવારે ૧૦.૦૦ વાગ્યે સત્યદત્ત પૂજા
૧ ડીસેમ્બર સવારે ૦૯.૦૦ વાગ્યે સત્યનારાયણ પૂજા
૨ ડીસેમ્બર બપોરે ૧ થી ૩ લંડારો



સ્વામી ચરણકમળે થી

રેકિ વિદ્યા નિકેતન

દેવરૂપ, કાટવલી માર્ગ
ઓજરે ખુર્દ,
તાલુકો : સંગમેશ્વર,
જી. રત્નાગિરિ, મહારાષ્ટ્ર
ફોન : ૦૨૩૫૪ ૨૪૧૩૨૨

શા માટે હકારાત્મક વિધાનો કાર્ય કરે છે ? શ્રી શ્રી પરમહંસ યોગાનંદ

રેડિની બીજી ડીગ્રીમાં આપણે સંકલ્પ શક્તિને કાર્યરત કરીએ છીએ. હંમેશા એમ કહેવામાં આવે છે કે આપણા સંકલ્પો દરેક રીતે હકારાત્મક જ હોવા જોઈએ. (શાબ્દિક તેમજ સાત્વીક રૂપે) તે ખરેખર કેવી રીતે કાર્ય કરે છે ?

અહીં શ્રી શ્રી પરમહંસ યોગાનંદ (ઓટોબાયોગ્રાફી ઓફ યોગીની લેખક) કે જેઓ આ દુનિયાના મહાન સંતોમાંના એક હતા. તેમણે હકારાત્મક વિધાનો બાબત તેમના જ્ઞાનરૂપી મોતી અહીં આપેલ છે.

હકારાત્મક વિધાનો કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તે સમજાવતા શ્રી યોગાનંદજી કહે છે “માનવીની દુનિયા તે તેની અંદર રહેલું આત્મતત્વ છે” બોલાયેલા શબ્દો અહંકાર દ્વારા અથવા તો આત્મતત્વ દ્વારા મોકલવામાં આવે છે. દરેક શબ્દ કે જે તમે બોલો છો તે આત્મતત્વ કે ચૈતન્યના સ્પંદનોથી શક્તિશાળી બનેલા હોવા જોઈએ. જો વ્યક્તિ આધ્યાત્મિક બળથી શબ્દોને ફળદ્રુપ બનાવવામાં અસક્ષ્ણ રહે છે તો તેનાં શબ્દો નિશ્ચેષ્ટ કે મૂતપ્રાય: બની રહે છે. વાતોળીયાપણું, અતિશયોક્તિ કે જુઠાણું તમારા શબ્દોને રમકડાની બંધુકમાંથી છુટેલી કાગળની ગોળીની જેમ બિનઅસરકારક બનાવે છે.

નિખાલસતા, અટલ શ્રદ્ધા, વિશ્વાસ તેમજ આંતરસુઝ વડે સંતૃપ્ત થયેલા શબ્દો સ્પંદનોના બોમ્બ જેવા પ્રચંડ વિસ્ફોટક છે, જે જ્યારે છોડવામાં આવે છે ત્યારે તે મુસીબતના ખડકોને તોડી પાડે છે અને ઈચ્છનીય પરિવર્તન લાવે છે. તે શબ્દો સત્ય હોય તો પણ કડવાશ ભર્યા ન બોલો. વેદના વાક્યો યાદ રાખો, “સત્ય બ્રુયાત્ પ્રિયં બ્રુયાત્”. નિખાલસતા પૂર્વક બોલાયેલા શબ્દો કે પછી હકારાત્મક વિધાનો જો સમજપૂર્વક, ભાવપૂર્વક અને ઈચ્છા પૂર્વક વારંવાર રટવામાં આવે તો તે નિશ્ચિત પણે સર્વવ્યાપી વૈશ્વિક કંપનોના બળને અસર કરશે અને તમારી સમસ્યામાં મદદરૂપ થવા માટેની પરિસ્થિતિનું નિર્માણ કરશે. સર્વશક્તિમાન અસીમ વિશ્વાસ સાથે પ્રાર્થના કરો, બધા સંશયોને નિર્મૂળ કરો નહીંતર તમારી સાવધતાનું તીર તેનું લક્ષ્ય ચુકી જશે. જ્યારે તમે તમારા સ્પંદનો રૂપી પ્રાર્થનાનું બીજ વૈશ્વિક ચેતનામાં રોપશો ત્યાર પછી તેમાં અંકુર કુટયા છે કે નહીં તે જોવા તેને વારંવાર ઉખાડીને જોતા નહીં. તે દૈવીશક્તિને ખલેલ પહોંચાડ્યા વિના તેને કામ કરવાની તક આપો.

ઈચ્છાશક્તિ, લાગણીશીલતા અને સમજશક્તિનો ઉપયોગ :

જેમ જેમ વ્યક્તિ અલગ અલગ પ્રકારના હકારાત્મક વિધાનોનો ઉપયોગ કરે છે તેમ તેમ તે / તેણીના મનના ભાવમાં પરિવર્તન આવવું જોઈએ. દાખલા તરીકે હકારાત્મક વિધાનો સાથે દૃઢમનોબળ, તે વિધાનો માટે ભક્તિયુક્ત ભાવ અને તે વિધાનોનું કારણ સમજવા માટેની સ્પષ્ટ સમજ જો હોય તો જરૂર વ્યક્તિનો દષ્ટિકોણ બદલાય છે. બીજાનો ઉપચાર કરતી વખતે એવું વિધાન પસંદ કરો કે જે સંકલ્પને પ્રેરણા આપનારૂ હોય, કલ્પનાશક્તિવાળું હોય, સંવેદનાશીલ કે ચિંતનશીલ પ્રકૃતિવાળા દર્દીને અનુકૂળ હોય. આમ તો હકારાત્મક વિધાનોની તીવ્રતા આગ્રસ્થાને છે પરંતુ તેનું વારંવાર રટણ પણ મહત્વનું છે. તમારા હકારાત્મક વિધાનોને ભક્તિભાવથી ભરી દો, તેને વારંવાર રટીને તીવ્ર બનાવો અને પરિણામ પ્રત્યે બેપરવા રહો. પરિણામ કુદરતી રીતે જ તમારી મહેનતના ફળ સ્વરૂપે તમારી સમક્ષ આવશે.

ભૌતિક ઉપચારની પ્રક્રિયા દરમિયાન તમારું ધ્યાન રોગ પ્રત્યે ન હોવું જોઈએ પરંતુ તે ધ્યાન મનના અસીમ સામર્થ્ય પર હોવું જોઈએ. કદાચ તેથી દર્દીનો વિશ્વાસ મંદ પણ પડી જાય. જ્યારે તમે માનસિક રીતે ડર, ક્રોધ, ખરાબ ટેવો વિગેરે પર કાબુ મેળવો છો ત્યારે વ્યક્તિની એકાગ્રતા તેના વિરોધી ગુણધર્મ પર સ્થિર થવી જોઈએ. જેમકે ડર માટે બહાદુરી ભર્યા ચૈતન્ય પર, ક્રોધ માટે શાંતિ પર, નબળાઈ માટે સામર્થ્ય પર અને માંદગી માટે તંદુરસ્તી પર તમારું ધ્યાન એકાગ્ર કરવું જોઈએ.

હઠીલા દર્દો માટે માનસિક જવાબદારી :

દરેક વિચાર પછી તે માનસિક ઉદાસીનતાનો હોય કે આનંદનો, સંતાપ પેદા કરે તેવો હોય કે શાંતિનો, તે મગજના કોષોના સુક્ષ્મ જાળાને કાપી નાખે છે અને તે માંદગી કે તંદુરસ્તી ભર્યા મનોભાવને દૃઢ બનાવે છે. હઠીલા શારિરીક કે માનસિક રોગોના ઊંડા મૂળ હંમેશા આંતરમનમાં હોય છે.

એકાગ્રતા અને શ્રદ્ધા જરૂરી છે :

દરેક હકારાત્મક વિધાનો કે જે સર્વોચ્ચ ચૈતન્ય સુધી પહોંચવા માટે કરવામાં આવ્યા હોય તે હંમેશા અશ્રદ્ધા તેમજ સંશયરહિત હોવા જોઈએ. હકારાત્મક વિધાનો અને શ્રદ્ધા તો તેવો પ્રકાશ છે જે અપૂર્ણરિતે સમજાયેલા વિધાનોને પણ આંતરમન તેમજ સર્વોચ્ચ મન સુધી દોરી જાય છે. શાંતિ પૂર્વકના, સાવધાની પૂર્વક કરાયેલા, બુદ્ધિ પૂર્વકનાં વારંવાર રટતા વિધાનો અદ્ભુત કાર્યકરો છે. હઠીલા દર્દોમાં માનસિક કે શારિરીક વ્યથા દૂર કરવા માટે હકારાત્મક વિધાનોનું વારંવાર ઊંડાણથી અને સતત રટણ ત્યાં સુધી કરવું જોઈએ કે જ્યારે તે પોતાની આંતરસુઝની પ્રતીતિનો એક હિસ્સો ન બની જાય.

આંતરમન : The Sub Conscious Mind

અશ્વિની તેલંગ - ક્લીનીકલ સાયકોલોજિસ્ટ

“અંશતઃ જાગૃત ખ્યાલ કે ટેવ રોગ કે તંદુરસ્તી પર પ્રબળ પ્રભાવ પાડે છે. હઠીલા શારિરિક કે માનસિક રોગોનાં ઊંડા મૂળ હંમેશા આંતરમનમાં હોય છે”. આવું શ્રી શ્રી પરમહંસ યોગાનંદે એમના એક લેખમાં કહ્યું છે. તેનું અવતરણ આ લેખમાં પણ આપ્યું છે. આ પ્રકારના લેખો જ્યારે સામાન્ય લોકો કે સાધકો વાંચે છે ત્યારે આંતરમન (Sub Conscious Mind), અજાગૃતમન (Unconscious Mind) જેવા વારંવાર વપરાતા શબ્દો બાબત તેમના મનમાં ઘણી ગુંચવણ સર્જાય છે. ‘આંતરમન’ એ શબ્દ ક્યારેક ‘અજાગૃત મન’ તરીકે અયોગ્ય રીતે વપરાતો હોય છે. જે ક્યારેક આપણી ગુંચવણને લીધે અથવા તો આ બે શબ્દોનાં અર્થની સમજના અભાવે વપરાતા હોય છે. વાસ્તવમાં આ બન્ને શબ્દો વચ્ચે તફાવત છે. ‘અજાગૃત મન’ એટલે કે એવું મન કે જે જાગૃત નથી અને આંતરમન કે અંશતઃજાગૃત મન એટલે કે પૂર્ણ જાગૃતિના સ્તરથી ઉતરતું મન. આંતરમન તે આપણી યાદદાસ્તનો એક ભાગ છે જે પુનઃ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. પરંતુ તે વર્તમાનમાં ભુલાઈ જાય છે.

Sub Conscious એ મૂળ ફ્રેન્ચ શબ્દ Sub Conscient છે જે સાયકોલોજિસ્ટ પીયરી જેનેટે આપ્યો છે, આ શબ્દ અંગ્રેજી રૂઢિને અનુરૂપ બોલવામાં Sub Conscious તરીકે ઓળખાયો. જેનેટે પોતે જ જોયું કે આંતરમન એ વશીકરણ (Hypnosis) દરમ્યાન અપાતા સૂચનો માટે ક્રિયાશીલ હતું અને મનનું ક્ષેત્ર કે જેમાં કોઈપણ ખ્યાલનું પરિવહન મને વિખેરવાની ક્રિયા દ્વારા તેમજ ચૈતન્યનાં ક્ષેત્ર પર અંકુશ રાખીને કરવામાં આવે છે. તો ખરેખર આ જાગૃતમન (Conscious Mind) આંતરમન (Sub Conscious Mind) અને અજાગૃતમન (Unconscious Mind) જેવા શબ્દોના ખરા અર્થ સમજવા ખૂબ જરૂરી છે.

જાગૃત મન એટલે શું ?

જાગૃત મન તે તમારા મનનો એવો હિસ્સો છે કે જે તર્ક અને કારણો માટે જવાબદાર છે. જ્યારે હું તમને ત્રણ વત્તા ચાર કેટલા થાય એમ પુછું ત્યારે તમે તમારા જાગૃતમનનો ઉપયોગ કરીને સરવાળો કરો છો. તમે મરજીયાત ક્રિયા જેવી કે હાથ-પગ હલાવવા વિગેરે ક્રિયા પણ જાગૃત મન દ્વારા થાય છે. આમ જ્યારે કોઈ તર્ક કે કારણોનો ઉપયોગ કરવાનો આવે છે ત્યારે તમારે તમારા જાગૃતમનનો ઉપયોગ કરવો પડે છે.

આંતરમન એટલે શું ?

આંતરમન એ મનનો એવો ભાગ છે કે જે તમારી ઈચ્છા વિરુદ્ધ કાર્યો, કે ફરજિયાત કાર્યો જેવા કે સંવેદના - ભાવ, હૃદયનાં ધબકારા અથવા તો તમારો શ્વાસોચ્છોસ્વાસનો દર, એ બધા માટે જવાબદાર છે. તમારું આંતરમન એ તમારી માન્યતાઓ તેમજ તમારી સ્મૃતિઓને સંઘરવાનો ભંડાર છે. તેથી માન્યતાઓમાં તેમજ અનીચ્છનીય સંવેદનાશીલતામાં પરિવર્તન લાવવા માટે આંતરમનમાં સૂચનો મોકલીને વશીકરણ (Hypnosis) દ્વારા કરવામાં આવે છે.

આંતરમન સર્જનાત્મક ક્ષમતાવાળું નથી કારણ કે તે પૂર્ણ ચોકસાઈ પૂર્વક કાર્ય કરે છે. અને તે તેને મોકલવામાં આવેલા વિચાર કે ખ્યાલ તેમજ યોજના બાબત સ્વયંસંચાલિત છે. આંતરમન પૂર્ણ રીતે સ્વયં જાગૃત નથી, અને તેને તે વાતનો બોધ પણ નથી કે તે શું છે અને શા માટે તેનું અસ્તિત્વ છે. તેને માત્ર એટલી જ ખબર છે કે જે કરવાનું છે તે કેવી રીતે, પરંતુ તે એ વાતની ક્યારેય પરવા નથી કરવતું કે જે-તે કાર્ય શા માટે કરવાનું છે. તેને જે વસ્તુ કે વાતની માહિતિ અપાય છે તે દરેક તે સાચી માની ને સ્વીકારે છે અને તેની આગળ-પાછળનાં સત્યની શોધ કરતું નથી. તે ભવિષ્ય કથન કરવા સમર્થ નથી. વ્યક્તિનું આંતરમન જ્યારે કંઈપણ વાસ્તવિકતા તરીકે સ્વીકારે છે ત્યારે તે વાત તે વ્યક્તિ માટે વાસ્તવિકતા બની જાય છે. ત્યારે ખોટી પ્રસ્તાવના કે પ્રતિજ્ઞા પણ તેમાં રહેલા દોષ કે ક્ષતિને જોયા વગર સ્વીકારે છે. અને ત્યાર પછી તેને જે રીતે પ્રસ્તાવના કરવામાં આવી હોય તે પ્રમાણે જ તે થાય છે. આમ આંતરમન તે જે માને છે કે સમજે છે તે પ્રમાણે તે વર્તે છે. આ માન્યતા તેને અપાયેલા સૂચનો પર આધારત છે નહીં કે પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ પર કે વિવેકબુદ્ધિ પર, સમગ્ર દુનિયાના તમામ જાગૃત મનનો સરવાળો કરીએ અને તો પણ જે શક્ય ન બને એવું ઘણું આંતરમન કરી શકે છે. તે અમર્યાદિત રીતે જટીલ છે.

તમારી સામે જે કંઈ આવે તેને સ્વીકારવાથી તમારા ચૈતન્યનું સ્થાન બદલાય છે. કારણ કે અહંકાર યુક્ત મનથી બનેલું તમારું સમગ્ર બંધારણ પરિસ્થિતિનો અવરોધ અને વિરોધ કરવા લાગે છે અને વર્તમાન ક્ષણને દુશ્મન બનાવવામાં ઉપયોગ કરે છે. સુંદર વાત એ છે કે સ્વીકારલાથી વધારે સમય બગાડયા વિના વર્ષોના સંગ્રહિત સંસ્કારોમાંથી આપણે બહાર આવી શકીએ છીએ.

Eckhart Tolle

શરીર એ મનનો નોકર છે. તે મનના આદેશો કે જે ઈરાદાપૂર્વક કરાયેલા હોય કે અજાગૃત રીતે વ્યક્ત કરાયેલા હોય તેનું પાલન કરે છે. કાયદા વિરૂદ્ધ વિચારોનું પાલન કરતી વખતે શરીર તરત જ બગડવા લાગે છે અને રોગિષ્ટ બને છે. ખુશીભર્યા અને સુંદર વિચારોના પાલનથી શરીર સુંદર અને યુવાન બને છે.

રોગ અને સ્વાસ્થ્ય વિચારો સાથે સંકળાયેલા છે. રોગિષ્ટ વિચારો પોતાને રોગિષ્ટ શરીર દ્વારા અભિવ્યક્ત કરે છે. જે લોકો રોગના ડરથી જીવે છે તેને જ રોગ થાય છે. ચિંતા ઝડપથી નૈતિક રીતે શરીરનું પતન કરે છે, અને તેને રોગના પ્રવેશ માટે તૈયાર કરે છે. જ્યારે અશુદ્ધ વિચારો કે જે અવ્યક્ત હોવા છતાં આપણા જ્ઞાનતંત્રને હાનિ પહોંચાડે છે.

સ્વસ્થ તેમજ ખુશીભર્યા વિચારો શરીરને સશક્ત બનાવે છે. શરીર એ એવું સંવેદનશીલ સાધન છે કે જે વિચારોથી પ્રભાવિત થઈ તરત જ પ્રતિક્રિયા કરે છે અને વિચારોની ટેવ તેની જ અસર શરીર પર ઉત્પન્ન કરે છે.

જ્યાં સુધી માનવી સ્વકેન્દ્રી વિચારોનો ફેલાવો કરશે ત્યાં સુધી માનવીનું લોહી અશુદ્ધ તેમજ ઝેરયુક્ત રહેશે. સ્વસ્થ હૃદયથી સ્વસ્થ શરીર તેમજ સ્વસ્થ જીવન બને છે. મલિન મન ભ્રષ્ટ શરીર અને અપવિત્ર જિંદગી બક્ષે છે. આમ વિચાર એ ક્રિયાનો, જિંદગીનો પાયો છે અને તેનું પ્રગટીકરણ જીવનરૂપી ઝરણાને શુદ્ધ બનાવશે અને તેથી બધા જ શુદ્ધ-પવિત્ર બનશે. આહારને બદલવાથી વ્યક્તિના વિચારોને બદલવામાં મદદ મળતી નથી.

શુદ્ધ વિચારોથી શુદ્ધ ટેવો પડે છે. જેણે પોતાના વિચારોને શુદ્ધ અને સશક્ત બનાવ્યા હોય તેને સુક્ષ્મ જીવાણુઓના આક્રમણની અસર થતી નથી. જો તમારે તમારા શરીરને સ્વસ્થ બનાવવું હોય તો તમારા મન બાબત સાવચેત રહો. જો તમારું મન સુંદર હશે તો તમારું શરીર ફરીથી નવું બનશે. દ્વેષ, ઈર્ષ્યા, ઉદાસીભર્યા કે હતાશાભર્યા વિચારો શરીરનું સ્વાસ્થ્ય અને સૌંદર્ય હરી લે છે. ચહેરા પર જે કરચલી પડે છે તે મુર્ખામીભરી લાલસા કે ઘમંડને લીધે હોય છે.

રેકિ સેમીનારનું સમય પત્રક

ક્રમાંક	તારીખ	સ્થળ	માસ્ટર	ડીગ્રી
૧	૪ અને ૫ ડીસે.	દેવરૂપ	અજીતસર	પ્રથમ
૨	૧૫ અને ૧૬ ડીસે.	દેવલાલી (આમી)	અજીતસર	પ્રથમ
૩	૧૮ અને ૧૯ ડીસે.	મુંબઈ	સંગીતાદીદી	પ્રથમ
૪	૧૮ અને ૧૯ ડીસે.	નાસીક (બોસ)	અજીતસર	દ્વિતીય
૫	૨ અને ૩ જાન્યુ.	બરોડા	અજીતસર	પ્રથમ
૬	૮ અને ૧૦ જાન્યુ.	મુંબઈ	અજીતસર	દ્વિતીય
૭	૨૧ થી ૨૩ જાન્યુ.	રિશિકેશ	અજીતસર	રેકિ ઈન્ટેન્સીવ
૮	૨૦ અને ૨૧ ફેબ્રુ.	રાજકોટ	અજીતસર	દ્વિતીય