

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

રેકિ વિદ્યા નિકેતન

વોલ્યુમ ૧ અંક ૬

૧ નવેમ્બર ૨૦૦૮

આપણે જે કંઈ કરીએ છીએ તે શા માટે?

દરેક વસ્તુની પાછળ કોઈને કોઈ કારણ અથવા તો તર્ક હોય છે. આપણા પૂર્વજોનું પરંપરાગત જ્ઞાન પણ તેમાં અપવાદ ન હોઈ શકે. અમે હાલમાં પૂર્વજોનાં જ્ઞાન પાછળ રહેલા વિજ્ઞાનને પ્રકાશમાં લાવવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છીએ જેથી કરીને દરેકને ખાત્રી થાય કે આજની દુનિયામાં પણ તે કેટલું યોગ્ય છે! ભૂતકાળને લગતું કંઈ પણ સાફ જ હોય કે ખરાબ જ હોય તેવું નથી. આવી દરેક વસ્તુ કે પ્રસંગનો સ્વીકાર કે અસ્વીકાર કરતાં પહેલા તેનું મુલ્યાંકન થવું જરૂરી છે. આ વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણ છે. આ અંકથી અમે આવા કેટલાક તારણો આપની સમક્ષ રજૂ કરીશું.

૧) આપણે શા માટે દીપ પ્રગટાવીએ છીએ ?

જ્યારે જ્યારે પૂજા કે ઉપાસના કરવાની હોય ત્યારે દીપ પ્રગટાવવું વિશેષ મહત્ત્વ છે. દીવો એટલે અગ્નિ, જ્યોત, અગ્નિ તત્ત્વ પૃથ્વી તત્ત્વ સાથે જળ તત્ત્વ દ્વારા તેમજ સૂક્ષ્મ તત્ત્વ વાયુ તેમજ આકાશ સાથે અનુસંધાન કરે છે. પૂજા, ઉપાસના એ સર્વાંગ્ય ચૈતન્ય સાથેનું જોડાણ છે. કે જે સૂક્ષ્મ સ્તરે વાયુ તેમજ આકાશ તત્ત્વો દ્વારા કાર્ય કરે છે. દીવો તેવું જ કાર્ય કરે છે. જે વસ્તુઓ આપણી આસપાસ હોવા છતાં ચક્ષુઓ દ્વારા પહેલાં જોઈ શકાતી ન હતી તે દીવો કર્યા પછી દેખાવા લાગે છે.

અત્યારે પણ આપણી આસપાસ એવું ઘણું છે કે જે આપણી જ્ઞાનેત્રીયોની મર્યાદાને લીધે જોઈ અનુભવી શકાતું નથી. આપણી આંખોની પણ મર્યાદા છે. તે અંધારામાં વસ્તુઓ હોવા છતાં પણ જોઈ શકાતી નથી. પ્રકાશથી તે દૃશ્યમાન થાય છે. જે આપણી આસપાસ છે તેની ખબર ન હોવી તેને ખરા અર્થમાં અજ્ઞાન અને આવા પર્યાવરણ બાબત જાગૃત થવું તેજ પ્રબુધ્ધતા કે જ્ઞાન છે. પ્રકાશ વ્યક્તિને અજ્ઞાનમાંથી જ્ઞાન તરફ લઈ જાય છે.

તમસો મા જ્યોતિર્ગમય.....

ત્રિપુરા રહસ્યમ્ માં રોગ વિશેની વાતો છે.

ભોગેષુ રોગભીતિ વૈ પ્રવદન્તિ મનીષિણઃ । ત્રિદોષસમ્ભવે દેહે દોષ વૈષમ્યસમ્ભવાઃ ॥ ૧૭ ॥

આમયા : પ્રાયશઃ સર્વદેહાન વ્યાપ્યૈવ સંસ્થિતા : । સર્વથા હ્યપ્રતીકાર્ય વૈષમ્યં દોષજં નનુ ॥ ૧૮ ॥

અશનાદ્ વાસનાદ વાયો દર્શનાત્ સ્પર્શનાદપિ । કાલાદ્ દેશાત્ કર્મતઃ દોષા વૈષમ્યમાનુયુઃ ॥ ૧૯ ॥

અતસ્તસ્યોશ્દવો લોકે સર્વથાહલક્ષ્યતાં ગતઃ । ઇત્યતઃ સતિ વૈષમ્યૈ ચિકિત્સા સમ્પ્રકીર્તિતા ॥ ૨૦ ॥

વિદ્વાનો ભોગનો ઉપભોગ કરવાથી થતા રોગના ડરથી વાતો કરે છે. જ્યારે જ્યારે શરીરમાં ત્રિદોષ (વાત, પિત્ત, કફ)ના પ્રકૃતિદત્ત બંધારણમાં અલ્પવસ્થા સર્જાય છે, ત્યારે રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. ખોરાક, રહેઠાણ, વાણી, દૃષ્ટિ, સ્પર્શ, સમય, સ્થળ કે કાર્યપધ્ધતિને કારણે ત્રિદોષ (વાત, પિત્ત અને કફ)ના બંધારણમાં વિકૃતિ પેદા થાય છે અને તેથી જ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે, જેનો ઉપચાર શક્ય નથી. આવી વિકૃતિના મૂળનું અવલોકન હજુ સુધી વિશ્વમાં થઈ શક્યું નથી અને જ્યારે જ્યારે આવા ફેરફારો જોવા મળે છે ત્યારે તેની પાછળનાં કારણનું મૂળ જાણ્યા સિવાય દવાઓ આપવામાં આવે છે.

અનુક્રમણિકા :

આપણે જે કંઈ કરીએ છીએ તે શા માટે?	૧
ત્રિપુરા રહસ્યમાં રોગ વિશેની વાતો છે.	૨
શું જ્ઞાન થી તણાવ ઉત્પન્ન થાય છે?	૨
તમે જ કેન્દ્ર છો.	૩
દેવરૂપ આશ્રમમાં દીપાવલી નો ઉત્સવ	૩
એક શિક્ષક પાસેથી શી અપેક્ષા રાખી શકાય ?	૪
રેકિ સેમીનારનું સમય પત્રક	૪
અહિંસાનો સચોટ અર્થ	૪

શું જ્ઞાનથી તણાવ ઉત્પન્ન થાય છે?

અજીત સર



જો હું તમને ન મળતો હોઉં તો યાદ રાખો કે હું તમારા માટે બીજા કોઈ સ્થળે કામ કરી રહ્યો છું. હું તમને સદાય મળું તે કદાચ તમને મદદ ન પણ કરે. જો તમે નિયમિત રીતે ધ્યાન કરશો તો ઊંડા ધ્યાન દ્વારા તમે ઘણું પામી શકશો. હું તમને માત્ર તમારી આ જિંદગીમાં મદદરૂપ થવાનો નથી પરંતુ તે પછીની જિંદગીમાં પણ મદદરૂપ થઈશ.

શ્રી શ્રી પરમહંસ યોગાનંદ



જ્યારે તમે આસપાસ નજર કરશો તો તમે તમારી જાતને જ્ઞાનના એક વિરાટ સમુદ્રમાં ખોવાયેલા જોઈ શકશો. હકીકતમાં સમસ્યા આ નથી. સમસ્યા એ છે કે આ દુનિયામાં પ્રતિક્ષણ તણાવનું સ્તર વધતું જાય છે. દરેકે આ બન્ને ઘટનાક્રમના સંબંધને નજીકથી નિહાળવો જોઈએ.

અત્યારે જ્ઞાનનો મહાસાગર જે રીતે આપણી તરફ ઘસી રહ્યો છે, ખાસ કરીને નવી પેઢી તરફ તે માટે હું નથી માનતો કે આપણે જ્ઞાનને દોષિત ઠેરવવું જોઈએ. જ્ઞાન એ ખોરાક જેવું છે. જો વ્યક્તિ પોતે પચાવી શકે તેવો તેમજ તેટલી જ માત્રામાં ખોરાક લે તો તે તેને વધારે મજબુત બનાવે છે. પરંતુ જો તમે ખોરાકને પચાવવા માટે સક્ષમ ન હો તો તે પ્રાણઘાતક પણ નીવડી શકે. હકીકતમાં સમસ્યા આ છે. તેવી જ રીતે યોગ્યતા વગરનું જ્ઞાન પણ સમસ્યા જ સર્જે છે. આપણે સમજવું જોઈએ કે ગુણવત્તાભરી જિંદગી જીવવા માટે આપણે જ્ઞાનને નિયંત્રિત કરવું આવશ્યક છે. જુની શિક્ષા પદ્ધતિમાં હું નથી માનતો કે જ્ઞાનનું અસ્તિત્વ જ ન હતું. તે હતું જ. પરંતુ તે વ્યક્તિના માનસિક તેમજ સંવેદનાત્મક પાસાને ક્ષતિ પહોંચાડ્યા વિના, તેમની બુદ્ધિમતાના વિકાસાર્થે સદગુરુ દ્વારા યોગ્ય માત્રામાં જ આપવામાં આવતું. જ્યારે મેં જ્ઞાનના નિયંત્રણ વિશે વાત કરી ત્યારે એક સજ્જન કે જેઓ આધુનિક દષ્ટિકોણ ધરાવતા હતા તેમણે તે વાતનો સખત વિરોધ કર્યો, તેઓ વિચારતા હતા કે તેમ કરવાથી આધુનિક દુનિયાના અર્ક સમા સ્વાતંત્ર્યને છીનવી લેવા જેવી વાત હતી. મેં તે સજ્જન ને પૂછ્યું કે તો તમે કાર ચલાવતી વખતે શા માટે નિયમોને અનુસરો છો? શું નિયમોને અનુસરવાથી તમને ગમે તેમ, ફાવે તેમ ગાડી ચલાવવાની તમારી સ્વતંત્રતા નથી છીનવાઈ જતી? સિગ્નલ વખતે થોભી જવું તે પણ તમારી ઈચ્છાની વિરુદ્ધ નથી? તે પણ તમારી સ્વતંત્રતામાં ઘટાડો કરે છે. દુનિયાની અલગ અલગ સરકાર દ્વારા ઠોકી બેસાડવામાં આવેલા નિયમોનો / અંકુશનો તમે વિરોધ કેમ કરતા નથી? તેમણે જવાબ આપ્યો કે જો આપણે તે નિયમોનું પાલન ન કરીએ તો ખૂબ જ નુકશાન થાય અને સમાજમાં ઘણી બધી સમસ્યાઓ સર્જાઈ શકે. મારી વાતમાં વિશ્વાસ રાખજો કે એ સજ્જન તો માત્ર શારીરિક હાનિ અને ભૌતિક સમસ્યાની વાત કરતા હતા. તે સજ્જન ભૂલી ગયા હતા કે ભૌતિક પાસાને બાદ કરતા જીવનમાં બીજું ઘણું છે. આવી જ રીતે જ્ઞાનનું અનિયંત્રણ માનસિક અકસ્માતો સર્જે છે. આપણે આજુબાજુ નજર કરીશું તો તે વધારે ઘાતક જણાશે.

આપણી ચારે તરફ નજરે ચડતો અજંપો અને ભય તે આવા હદબહારના અને અયોગ્ય જ્ઞાનની પરાકાષ્ટાને લીધે છે. અને તે એવા લોકો પ્રાપ્ત કરે છે કે જે તે જ્ઞાનને પચાવી શકવા સમર્થ નથી. જો મા-બાપને તેના સંતાનને વધારે બળવાન બનાવવું હોય તો તેમણે બાળકને વધારે પડતો આહાર આપવો જરૂરી છે કે પોષણયુક્ત આહાર? જો મા-બાપ તેના બાળકને દિવસના બે વખત જમવાનું દેવાને બદલે દશ વાર આપવા લાગે તો બાળક સશક્ત બનવાને બદલે અશક્ત બને છે. વધારે પડતો ખોરાક વધારે શક્તિ આપે તે જરૂરી નથી. યોગ્ય આહાર જ મહત્વનો છે. જ્ઞાનનું પણ તેવું જ છે. યોગ્ય લોકો માટે ઉચિત જ્ઞાન એ જ આખરી લક્ષ્ય હોવું જોઈએ. આપણા પૂર્વજો તમેજ ગુરુઓએ એટલે જ કશું લખ્યું નથી. તેઓએ તેમનું જ્ઞાન યોગ્યતા ધરાવતા શિષ્યોને મૌખિક રીતે જ આપ્યું છે. તે જ્ઞાન બધા માટે ન હતું. દરેક લોકો આ જ્ઞાનનું અનુભવમાં રૂપાંતર કરવા સમર્થ ન હતા. આપણે તે ભૂલવું ન જોઈએ કે જ્ઞાન થી વિકાસ થતો નથી. પરંતુ અનુભવથી તે શક્ય બને છે. જો જ્ઞાન અનુભવમાં ન પરિણમે તો તે આપણે ખાધેલા અન્નનું લોહીમાં રૂપાંતર ન થવા જેવું જ છે. લોહીની ગુણવત્તા જ સ્વાસ્થ્ય બક્ષે છે નહીં કે તમે જે ખાઓ છો તે આહાર.

મહાન ઋષિ પતંજલી કહેતા કે તમે જે ખોરાક લો છો તેનું વહેલામાં વહેલી તકે લોહીમાં રૂપાંતર થઈ જવું જોઈએ એટલે કે તે સુપાચ્ય હોવો જોઈએ અને જો તેમ ન થાય તો તે માનવ શરીરનો વિનાશ કરે છે. આજના પર્યાવરણમાં પણ તે કેટલું સચોટ છે? આ મુદ્દે વિચારવું જરૂરી છે. સ્વાચ્છતા જરૂરી છે કે પછી સ્વસ્થ અસ્તિત્વ? આધુનિક દષ્ટિકોણ ધરાવતા લોકોએ આ પ્રશ્નનો જવાબ ગંભીરતાથી આપવો જોઈએ.

તમે કે દ્ર છો....

તમારે દુનિયા માટે સકારાત્મક પરિબળ બનવું છે ?

પહેલું તમારી જિંદગીને સુવ્યવસ્થિત કરો. તમારી જાતને કોઈ એક સિધ્ધાંતને આધારે તાલીમબદ્ધ કરો કે જેથી કરીને તમારી વર્તણુક સ્વસ્થ અને અસરકારક બને. જો તમે તેમ કરશો તો તમે માન મેળવશો અને શક્તિશાળી પ્રભાવવાળા બનશો.

તમારી વર્તણુક અન્ય લોકોને જલ-તરંગની જેમ સ્પર્શ છે. દરેક વ્યક્તિ એક બીજાના પ્રભાવ હેઠળ હોઈ તરંગની અસર કામ કરે છે. સમર્થલોકો શક્તિશાળી પ્રભાવવાળા હોય છે. જો તમે જીવનમાં સાડું કાર્ય કરશો તો તમે તમારા પરિવારને તમારા પ્રભાવમાં લાવી શકશો અને જો તમારો પરિવાર સાડું કાર્ય કરશે તો તે સમાજ પર પ્રભાવ પાડી શકશે.

જો તમારો સમાજ સાડું કાર્ય કરશે તો તે દેશ પર પ્રભાવ પાડશે અને જો તમારો દેશ સાડું કામ કરશે તો તે સમગ્રવિશ્વ પર પ્રભાવ પાડી શકશે અને જો સમગ્રવિશ્વ સાડું કાર્ય કરશે તો તેના તરંગો ભ્રમ્માંડ સુધી ફેલાશે.

યાદ રાખો કે તમારો પ્રભાવ તમારાથી શરૂ થઈને બહારની તરફ તરંગરૂપે પ્રસારીત થાય છે, માટે નિશ્ચિત રૂપે નકકી કરો કે તમારો પ્રભાવ સ્વસ્થ અને શક્તિશાળી હોય.

મને કેમ ખબર છે કે તે કાર્ય કરે છે ? સમગ્ર વૃધ્ધિ-વિકાસની પ્રક્રિયા ફળદ્રુપ તેમજ શક્તિશાળી કેન્દ્રમાંથી જ બહારની તરફ ફેલાય છે ને !

તમે જ કેન્દ્ર છો.

દેવરૂખ આશ્રમમાં દીપાવલી નો ઉત્સવ

દીપાવલીનો ઉત્સવ ખુબજ ભવ્યતા તેમજ ઉમંગથી દેવરૂખ આશ્રમમાં આ વર્ષે ઉજવાયો. બહારના ઘણા સાધકો સ્થાનિક સાધકો સાથે મળી દીપાવલીનો ઉત્સવ મનાવવા ૧૬ ઓક્ટોબર થી ૨૦ ઓક્ટોબર દરમિયાન દેવરૂખ આવ્યા હતા.

ઉત્સવ દરમિયાન દરરોજ અલગ અલગ કાર્યક્રમોનું આયોજન થયું હતું. વિભિન્ન આકારોમાં ગોઠવાઈ ને અગ્નિહોત્ર ખૂબજ ઉત્સાહપૂર્વક કરવામાં આવ્યો. દરરોજ સૂર્યોદય તેમજ સૂર્યાસ્ત વખતે અલગ અલગ આકારોમાં ગોઠવાઈને અગ્નિહોત્ર કરવામાં આવતો જેનાથી કંઈક અલગ જ પ્રકારની ઊર્જાનો અનુભવ થયો હતો. અલગ આકારોમાં અગ્નિહોત્રની વિશેષ પ્રકારની ઊર્જાને માણવાનો આ એક અદ્ભુત સામુદ્ધિક પ્રયાસ હતો.



સમગ્ર આશ્રમને રોશની તેમજ દીપમાલાથી શણગારવામાં આવ્યો હતો. જેથી કરીને આશ્રમ સ્વર્ગ સમાન લાગતો હતો. દિવસ દરમિયાન ગામના લોકો સ્વામીજીના દર્શનાર્થે પોતે બનાવેલી મીઠાઈઓ તેમજ નાસ્તા કે જેને ત્યાંના સ્થાનિક લોકો ફરાળ કહે છે તે લઈને આવ્યા હતા. સાંજે સાધકોએ સ્વામીજીની આરતી કરી અને દીપાવલી પર્વની પ્રથમ સંધ્યાની ઉજવણી કરવા માટે અનેક પ્રકારના ફટાકડાઓ તેમજ આતશબાજી કરીને ઉત્સવને આનંદ ઉલ્લાસથી ભરી દીધો હતો.

દીપાવલીનો છેલ્લો દિવસ પણ આનંદ-ઉલ્લાસ સાથે ઉજવાયો. ગામની ઘણી મહિલાઓ તે દિવસે શ્રી સ્વામી સમર્થને તેમનો ભાઈ માનીને તેમની આરતી કરવા આવેલી. આશ્રમના લગભગ ૨૫ જેટલા યુવાન સાધકોને પણ આશ્રમસ્થિત મહિલા સાધકોએ તેમને ભાઈ માનીને પરંપરાગત રીતે સન્માનિત કર્યા હતા.



મંદિરનું ગર્ભદ્વાર દીપાવલીના ઉત્સવ દરમિયાન રોશનીથી સુંદર રીતે શણગારવામાં આવેલું



અલગ અલગ પ્રકારની દીવાઓ તેમજ રોશનીથી સમગ્રઆશ્રમ ઝગમગી રહ્યો હતો.

એક શિક્ષક પાસેથી શી અપેક્ષા રાખી શકાય ?



શિક્ષક એ અનંતકાળ પર્યંત વિદ્યાર્થી છે. જે ક્ષણે તે વિદ્યાર્થી બનવાનું બંધ કરે છે તે ક્ષણથી જ તે શિક્ષક મટી જાય છે. અને એ સાચું જ છે. જે દિવસે શિક્ષક એવું વિચારે છે “હું શિક્ષક છું” ત્યારે તેનો શિક્ષક તરીકે અંત આવે છે. શીખવા માટેની આ સતત પ્રક્રિયા છે. જ્યારે તમે વર્તમાન ક્ષણમાં રહો છો ત્યારે ભૂતકાળ નથી. દરેક વસ્તુ નવી છે. દરેક વસ્તુ તાજગીભરી દેખાય છે. જ્યારે તમે કોઈપણ ક્ષણે એવું વિચારો છો કે તમે “જાણો” છો અને તમે ‘શીખવી’ શકો છો એનો અર્થ એ કે તમે ભૂતકાળનો ભાર લઈને ફરો છો. એવું પણ બને કે અત્યારે તે અનુકૂળ લાગે, પરંતુ તે જ અનુકૂળતા અમુક સમય પછી સખત યાતનાભરી લાગશે. અને એમ થશે જ. મેં લોકોને વ્યવસ્થિત રીતે બરબાદ થતા જોયા છે. પગલે...પગલે... લોકોને મારા સંદેશના પ્રસાર કરવા માટે તાલીમ આપવાની ક્રિયા એ માત્ર બહાર જઈને અમુક લોકો સાથે મળીને અર્થહીન બકવાસ કરવા માટે નથી. એ સમગ્રપ્રક્રિયા એ વિકાસનો માર્ગ છે. તે તમારા વિકાસ માટેનું અસરકારક ઓજાર છે. શિક્ષણ એ તમારા વિકાસ માટે છે અને તે પ્રક્રિયા દરમિયાન અન્યને પણ લાભ થઈ શકે. જ્યારે સિંહ તેનું ભક્ષ્ય લે છે ત્યારે બીજા પ્રાણીઓ પણ તેમાંથી ધરાય છે. તમે જે કરી રહ્યા છો તે સેવા નથી, આ તો માત્ર તમને તે માર્ગે જવા માટે પસંદ કરવામાં આવ્યા છે. અને જ્યારે તમારામાં કંઈક અપૂર્ણ રહે છે, અને જ્યાં સુધી તમારા અસ્તિત્વમાં પૂર્ણ પ્રકાશનો ઉદય થતો નથી ત્યાં સુધી તમે કશું જ શીખવી શકતા નથી. સદ્ગુરુ જગી વાસુદેવ.

જ્યારે ચિત્ત સ્વસ્થ બને છે ત્યારે શરીર આપોઆપ સ્વસ્થ બને છે.

ડૉ. મીકાઓ ઉસુઈ
“ધ લીગસ ઓફ ડૉ. ઉસુઈ”

રેકિ સેમીનારનું સમય પત્રક

ક્રમાંક	તારીખ	સ્થળ	માસ્ટર	ડીગ્રી
૧	૭ અને ૮ નવે.	મુંબઈ	અજીતસર	પ્રથમ
૨	૭ અને ૮ નવે.	અમદાવાદ	ભારતીબેન	પ્રથમ
૩	૭ અને ૮ નવે.	રાજકોટ	સીમાબેન	પ્રથમ
૪	૧૪ અને ૧૫ નવે.	અમદાવાદ	અજીતસર	દ્વિતીય
૫	૧૭ અને ૧૮ નવે.	મુંબઈ માટુંગા	અજીતસર	પ્રથમ
૬	૨૧ અને ૨૨ નવે.	ભાવનગર	બિન્દીયા	પ્રથમ
૭	૨૧ અને ૨૨ નવે.	નાસિક	અજીતસર	પ્રથમ
૮	૨૮ અને ૨૯ નવે.	દેવરૂપ	અજીતસર	પ્રથમ

અહિંસાનો સચોટ અર્થ

અહિંસાનો અર્થ એવો નથી કે આપણે સમસ્યાથી અલગ રહેવું, એમ કરવા કરતાં એમાં સંપૂર્ણ રીતે પરોવાઈ જવું ખૂબ અગત્યનું છે. આપણે એવી રીતે ન વર્તવું જોઈએ કે જે માત્ર આપણને જ ફાયદો કરે. આપણે અન્ય લોકોની રૂચિને હાનિ પહોંચાડવી ન જોઈએ. અહિંસા એ માત્ર હિંસાનો અભાવ નથી. તેમાં કડ્ડણા તેમજ સ્નેહનો સમાવેશ થાય છે. અહિંસા એ કડ્ડણાનું પ્રગટીકરણ છે. હું સ્પષ્ટપણે માનું છું કે અહિંસાના આ ખ્યાલ નું મહત્ત્વ વધારવા માટે આપણે સહુએ કૌટુંબીક તેમજ દેશ-વિદેશના સ્તરે પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. દરેક વ્યક્તિ આવી કડ્ડણા સભર અહિંસા માટે પોતાનું યોગદાન આપવા સમર્થ છે. આપણે પરિસ્થિતિના દરેક પાસાનો વિચાર કરી ઉંડી સમજ કેળવવા પ્રયત્ન કરવા જોઈએ. આપણે આપણા પર્યાવરણનું જતન કરવું જોઈએ. તે આપણું એકમાત્ર ઘર છે. આ વાત મહાન સંત દલાઈલામા એ એમના પુસ્તક “એન ઓપન હાર્ટ” માં કહી છે. અને આ સમજનો રેકિ સાધનાથી આપણા હૃદય તેમજ મનમાં ઉદય થાય તેવી અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે.