

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

# રેકિ વિદ્યા નિકેતન

વોલ્યુમ ૧૧ અંક ૧૨

૦૧-૧૨-૨૦૧૦

## યુવાન શિષ્યોના સરપ્રદ પ્રશ્નો

### ૧. આત્મ-વિશ્વાસ કેવી રીતે ઉત્પન્ન કરી શકાય ?

આત્મ-વિશ્વાસનો અભાવ એટલે અસલામતી. બીજા શબ્દમાં જોઈએ તો જ્યારે આપણને વિશ્વાસનો અભાવ લાગે છે ત્યારે આપણે અસલામતી કે અસુરક્ષા અનુભવતા હોઈએ છીએ. અસલામતી મુખ્યત્વે બે કારણોને લીધે થાય છે. (૧) જ્યારે તમને તમારી મૂળ શક્તિનો પરિચય નથી હોતો ત્યારે (૨) જ્યારે આપણે આપણી જાતને બીજાની સાથે સરખાવવા લાગીએ છીએ ત્યારે, એવું લાગે છે કે બીજાઓની સરખામણી એ હું ઉતરતો છું. આ બંને સમસ્યાઓનું સમાધાન આધ્યાત્મિક રીતે થઈ શકે.

તમારામાં રહેલી શક્તિની ઓળખ આધ્યાત્મિક અભ્યાસથી સરળતાથી થઈ શકે. આપણે બધા ખૂબ જ શક્તિશાળી છીએ કારણ કે આપણે સર્વ-શક્તિમાન પરમેશ્વરનો અંશ છીએ. ઈશ્વરનો આપણા સહુમાં વાસ છે. પરંતુ મોટાભાગના લોકો પોતાના સંસ્કારો કે જે અજ્ઞાનરૂપી પડદો રચે છે તેને લીધે આ વાતનો અનુભવ કરી શકતા નથી. આ અજ્ઞાન જ આપણા 'સ્વ' ને ઓળખવામાં બાધારૂપ બને છે. મહાભારતના યુદ્ધમાં અર્જુનને પણ આવું જ થયું હતું. ત્યારે જ એનો આત્મવિશ્વાસ ડગ્યો હતો અને ત્યારે જ 'ભગવદ્ ગીતા'નું નિર્માણ થયું. ભગવદ્ ગીતામાં ભગવાને અર્જુનને તેના શક્તિશાળી 'સ્વ'નું ભાન કરાવ્યું. જેને લીધે અર્જુનમાં અસ્વસ્થતાનું આત્મવિશ્વાસમાં રૂપાંતર થયું. જો આપણે પણ આપણા ગુરૂમાં વિશ્વાસ રાખીએ, આધ્યાત્મિક અભ્યાસ કરતા રહીએ તો આપણામાં પણ ભગવદ્ ગીતાનો પ્રવાહ વહેવા લાગશે અને આપણું પણ રૂપાંતર થશે.

બીજું જ્યારે આપણે આપણી જાતને બીજા સાથે સરખાવીએ છીએ ત્યારે આપણામાં અહમ્ રહેલો હોય છે. ત્યારે આપણે જુદા પડી જઈએ છીએ. જ્યારે તમે લોકોથી અલગ થઈ જાવ છો ત્યારે જ સરખામણી શક્ય બને છે. આધ્યાત્મિકતા ત્યારે તમને બતાવે છે કે તમે બીજાથી અલગ નથી તમે પણ એ જ ઈશ્વરનો એ જ પરમાત્માનો અંશ છો. તો સરખામણી ને સવાલ જ ક્યાં આવ્યો? જો આપણે તુલના જ ન કરીએ તો આપણે બીજાથી ઉતરતા શી રીતે બની શકીએ? અને આમેય પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાનામાં રહેલી શક્તિને ધ્યાનમાં લઈને જ તુલના કરે છે. બહારથી તુલના થઈ જ ન શકે. માટે જો કોઈ વ્યક્તિ આધ્યાત્મિક અભ્યાસને પૂરી લગનથી કરે તો આત્મવિશ્વાસના અભાવનો સવાલ જ ઉભો થતો નથી.

### ૨. માતા-પિતા અમારી પાસે શી અપેક્ષા રાખી શકે ?

પહેલાં પણ મે આનો જવાબ આપેલો જ છે કે માતા-પિતાએ બાળક પાસે એવી અપેક્ષા રાખવી જોઈએ કે બાળક તેનામાં રહેલી મૂળ શક્તિને ઓળખે અને તેને અનુરૂપ તેનું જીવન જીવે. બાળકે ગૌરવવંતા માર્ગને અનુસરવો, સારા નાગરિક બનવું, સારા માનવ બનવું તેમજ બાળક તેના જીવનમાં તે જે કરવાનું વિચારે તે કરવા દેવામાં મા-બાપે આનંદ અનુભવવો. મને લાગે છે બાળકમાં આ બધું હોવું તે મા-બાપ માટે પર્યાપ્ત હોવું જોઈએ. મા-બાપ એ બાળકના ટ્રસ્ટી છે. માલિક નથી. આપણો સાચો માલિક ઈશ્વર છે કે જેણે આપણું સર્જન કર્યું છે. માતા-પિતા તેના 'વતી' કાર્ય કરે છે. મૂળ માલિકની, તમે સારા કાર્યો કરો, સારા સંસ્કારનું સર્જન કરો જેથી ભૂતકાળના ખરાબ સંસ્કાર ભૂંસી શકાય અને આપણે ફરીથી શુદ્ધ-નિર્મળ બનીને તેના ખોળામાં આળોટી શકીએ એવી અપેક્ષા હોય છે. મા-બાપ માત્ર 'તેની' (ઈશ્વરની) અપેક્ષાને રોજ-બરોજ ના કાર્ય રૂપે તેનો અનુવાદ કરે છે. દરેક માતા-પિતાએ પણ આ સમજવું જોઈએ જેથી તેમની તેમના બાળક સાથેના સંબંધની સંવાદિતા જળવાઈ રહે.

આ અંક અંતર્ગત :

યુવાન શિષ્યોના  
સરપ્રદ પ્રશ્નો ૧

પરંતુ દબલ ન કરો ૨

રેકિના અનુભવો ૩

જયરામ ને સન્માન ૩

રેકિના અનુભવો (૨) ૪

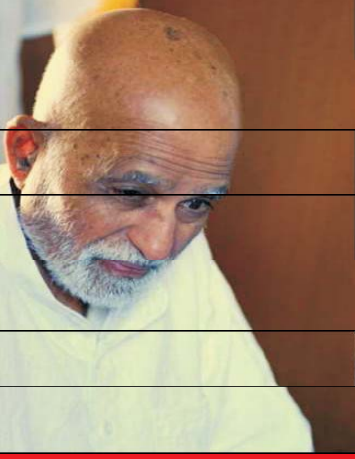
વ્યાહુતિ મંત્રનો મર્મ ૫,૬

એસિડિટીનો કુદરતી  
ઈલાજ ૭

આશ્રમ જ્ઞાન,  
રેકિ સેમિનારનું સમય પત્રક ૮

## પરંતુ દખલ ન કરો .....

## વસંત પરાંજપે



જ્યારે તમે આસપાસની વસ્તુઓ બાબત વધુ જાગૃત બનો છો ત્યારે તમને તેની જાણકારી આપોઆપ પ્રાપ્ત થાય છે. દા.ત. કોઈ શું વિચારે છે તેની આપણને ખબર હોવા છતાં આપણે તેને તે કહેતા નથી. કરાણ કે તેમાં દખલ દેવાનો આપણો અધિકાર નથી. તમે તેને કશું કહીને સૂચન કરી શકો પણ સીધી વાત કરતા નથી. આવું બંને પરિસ્થિતિ, વિચાર તેમજ ક્રિયામાં બને છે.

જ્યારે તમે ત્યાંથી વધુ ઉપર ઉઠો છો ત્યારે બીજી ઘણી તમને ખબર પડવા લાગે છે. લોકો તમને શું વિચારો છો, અનુભવો છો તે કહેવા લાગે છે. પરંતુ ત્યારે તમારી માર્ગદર્શનની શ્રવણ કરવાની, આશ્વાસન આપવાની તેમજ સ્વાસ્થ્ય પ્રદાન કરવાની જવાબદારી વધી જાય છે. પરંતુ ત્યારે પણ તમારે કોઈની બાબતમાં દખલ કરવી ન જોઈએ.

આ માટે જે જરૂરી છે તે જવાબદારી પૂર્વક પૂરી વચનબદ્ધતાથી કરવામાં આવતું કાર્ય છે. અત્યારે જે જરૂરી છે તે કાર્ય કરવા ઉપરાંત વધારેમાં વધારે લોકોમાં આ પવિત્ર-અગ્નિ માટે (અગ્નિહોત્ર) જાગૃતિ જગાડવી તે છે.

વિકાસથી તમારામાં પ્રજ્ઞા અવતરણ થાય છે તેમજ આનંદનો આર્વિભાવ થાય છે. પરંતુ તેની અપેક્ષા રાખ્યા વિના તમે માત્ર ‘પ્રેમ’ બની રહો.

યોગ તે શરીરના તંત્ર માટે ખૂબ ફાયદા કારક છે, જો તે યોગ્ય રીતે કરવામાં આવે તો. યોગ શરીરના કોષોનું નવસર્જન કરી ઉમંર વધવાની પ્રક્રિયાને ધીમી કરી નાખે છે.

તમામ પીડા તેમજ મુંઝવણ કે જે સતત તમને દુઃખ દાયક પરિસ્થિતિમાં રાખે છે તેને દૂર થઈ જવા દો. દુઃખને સાથીઓ ગમે છે. તેથી તે તમને એવી પરિસ્થિતિમાં નાખશે કે જેથી દુઃખો વધતા જ જશે. માટે તેમને અત્યારે જે જતા કરો.

જે અતિશય દુર્બળ તેમજ ઉદાસીન છે. તેને તેના દર્દમાંથી તેમજ ક્રોધમાંથી મુક્તિ મેળવવા માટે મદદ કરો અને તેની જિંદગીને નવેસરથી સેવા કાર્યમાં જોડો. તેણે અંતરયાત્રા તરફ મન લગાવવું જાઈશે. તે માટે તમે તેના માર્ગદર્શક દેવદૂત કે એક માતા જેમ તેના નાના બાળકનું ધ્યાન રાખે છે તેવા બની રહો. અને તેને સ્વસ્થતા બક્ષો.

જ્યારે ઉદાહરણ તરીકે કોઈને એમ કહેવામાં આવે કે ‘તેની કૃપા થશે’ ત્યારે વ્યક્તિએ શાંતિપૂર્વક, વિશેષ પ્રયત્ન કર્યા વિના તેની કૃપા તેના પર વરસે તેની રાહ જોવી જોઈએ. જ્યારે તે શરણાગતિ ન રહેતા અપેક્ષા બને છે ત્યારે વ્યક્તિ તેની અપેક્ષાની પૂર્તિ ન થતા તે ઈશ્વરને દોષ દે છે. ‘તેની’ કૃપા તો અવિરત વરસતી જ રહે છે પરંતુ તે માટે આપણા પ્રયત્નો ઉચ્ચ ધ્યેયને પામવાના હોવા જોઈએ. તેમ કરવાથી આપોઆપ તેની કૃપાનો અનુભવ કરી શકાય છે. તે ઉચ્ચ ધ્યેયને પામવાનો પ્રયત્ન એટલે પ્રત્યેક વ્યક્તિને પ્રેમ કરવો.

## રેકિના અનુભવો (૧) : તરછોડાયેલી દિકરી ૧૪ વર્ષ પછી પોતાને ઘેર આવી. - ગ્રીષ્મા ત્રિવેદી-રાજકોટ

આજે હું રેકિનો એક સુંદર અનુભવ આપ સહુને કહેવા માંગુ છું. તે અનુભવ મારો ન હોવા છતાં આપણને સહુને તે અસર કરે છે.

આ અનુભવ અંધ મહિલા વિકાસ આશ્રામની એક અંધ બાળાનો છે જે હું આપ સહુ અમક્ષ રજુ કરું છું.

૬, ૭ નવેમ્બર ૨૦૦૮ માં પ્રથમ ડીગ્રી રેકિ સેમિનાર બ્લાઈન્ડ સ્કૂલમાં કરવામાં આવ્યો. જેમાં માત્ર સાત જ વિદ્યાર્થીઓ એ ભાગ લીધો હતો. પરંતુ તેમ છતાં તેનો અનુભવ સુખદ હતો. ત્યાં હાજર રહેલા દરેકે પોતાની જિંદગીને લગતી સમસ્યાની ચર્ચા એક-બીજા સાથે કરી હતી. અને સેમિનાર પછી પણ તેઓ સતત સંપર્કમાં રહેતા હતા.

આ સેમિનારમાં રિશિતા નામની એક અંધ બાળા હતી. જે ખૂબ જ અંતર્મુખ હતી. તે એટલી બધી શરમાળ હતી કે સેલ્ફ રેકિ લેવામાં પણ તેને સંકોચ થતો હતો તે નેના શરીર પર પોઈન્ટ લેવા, તૈયાર ન હતી. પરંતુ સેમિનાર બાદ તેણે નિયમિત રૂપે રેકિ લેવાનું શરૂ કર્યું. અને તેને ખૂબ સુંદર અનુભવ થયો. તે ગરીબ કુટુંબમાં જન્મેલી અને અંધ પણ ખરી તેથી તેના માતા-પિતાએ તે ચાર-પાંચ વર્ષની હતી ત્યારે કચરો લઈ જતા વાહનમાં તેને ત્યજી દીધી હતી. ત્યારબાદ તેને અંધ-વિદ્યાલયમાં લાવવામાં આવી. અત્યારે તે ૧૮ વર્ષની છે. તાજેતરમાં જે એક આશ્ચર્યજનક બનાવ બન્યો. લગભગ ૧૪ વર્ષ પછી તેના મા-બાપ તેને શોધતા અંધ વિદ્યાલયમાં આવ્યા અને તેને પોતાને ઘેર લઈ ગયો. આમ તેને ૧૪ વર્ષ પછી પોતાનો પરિવારમાં રહેવાનું સૌભાગ્ય પ્રાપ્ય થયું.

અત્યારે તે ખૂબ જ ખુશ છે અને આ બનાવની હકીકત તેણે જ અમને તેના ઘેરથી ફોન કરી જણાવી હતી. તેણે ઉમેર્યું હતું કે રેકિ મારા જીવનમાં આવી અમુલ્ય ભેટ લાવશે તેની મે ક્યારેય અપેક્ષા રાખી ન હતી. તે આપનો (ગુરૂજી) તથા મમ્મી (સીમાબેનનો) તેના જીવનમાં રેકિ લાવવા બદલ ખૂબ આભાર માને છે.

## રેકિના અનુભવો (૨) :

- દીપા ગોહિલ - ભાવનગર

૮-૧૦ દિવસ પહેલાં મારા પતિને ડેન્ગ્યુ થયો હતો. અને તેના પ્લેટીલેટ કાઉન્ટ ૨૩૦૦૦ થઈ ગયો હતો જે સામાન્ય રીતે ૧૫૦૦૦૦ હોવા જોઈએ. આ વાતની જાણ કરતો ફોન મે માઈને ૨૮ ઓકટોબરે કરેલો. અને તેમણે રેકિ આપવાનું ચાલુ પણ કરી દીધું હતું અને લગભગ ૪૮ કલાકમાં જ તેમને સારું થવા લાગ્યું, અને તેના પ્લેટીલેટ કાઉન્ટમાં વધારો થવા લાગ્યો.

તેના લીવર પર પણ સોજો આવી ગયો હતો અને તેના SGPT કાઉન્ટ ૩૫ ને બદલે ૮૮ થઈ ગયા હતા. તેમાં પણ ફુલબોડી રેકિ આપવાથી ફાયદો જણાયો હતો. બિંદ્યાબેન, ત્રિષિભાઈ તેમજ અંકલ તેમને ફુલબોડી રેકિ આપતા હતા.

અત્યારે અમે તેને ૨૧ દિવસ માટે રેકિ આપવાના છીએ. તેના પરિણામો ખૂબ જ સારા છે અને તેઓ ખૂબ ઝડપથી સાજા થઈ રહ્યા છે, ડોક્ટરોએ તેમને સાજા થતા ૧૦-૧૨ દિવસ લાગશે તેમ કહેલું પરંતુ તેમની તબીયતમાં ચાર-પાંચ દિવસમાં જ ખૂબ સુધારો જોવા મળ્યો. અમે આપના આશીર્વાદ, માઈની તેમજ અન્ય સાધકની રેકિ માટે ખૂબ આભારી છીએ.

## આપણા સાધક જયરામ અથલેકરને ૨૦૧૦ નો CSI એવોર્ડ (પુરસ્કાર)



મુંબઈના આપણા સાધક જયરામ અથલેકરને પ્રતિષ્ઠિત એવો CSI (Computer Society of India) નો આ વર્ષનો એવોર્ડ મળ્યો છે જેમાં તેમણે તાતા પાવર લીમીટેડ નામની સંસ્થા તરફથી વકતવ્ય રજુ કર્યું હતું. શ્રી અથલેકરે તેમની સંસ્થાના ચાર અન્ય સભ્યોની ટોળીનું નેતૃત્વ કર્યું હતું અને ઈન્ફોર્મેશન ટેકનોલોજી ક્ષેત્રનો ખૂબ પ્રતિષ્ઠિત એવો એવોર્ડ હાંસલ કરવામાં સફળ રહ્યા હતા. તેમની આ સિદ્ધિ બાબત રેકિ પરિવાર ગૌરવ અનુભવે છે.

## ગુરૂની નિષ્કૃતા અને કરૂણા (I have become alive માંથી લીધેલા અવતરણો)

કૃપા ચોકસી

મહાન સંત શૈખ સાદીના જીવનમાં બનેલી સત્ય ઘટના છે. એક વખત એક શિક્ષક તેના વિદ્યાર્થીઓને લાકડી વડે મારીને શિસ્તમાં રાખતો હતો. એક દિવસ એક સાધુ તે શાળામાં આવ્યા, અને જોયું કે બાળકો ખૂબ અવાજ કરી રહ્યા હતા. શિક્ષક બાળકોને ખિજાયા અને બાળકો તરત જ શાંત થઈ ગયા અને બેસી ગયા. સાધુએ આ જોયું અને તેને એ ન ગમ્યું. તેણે કહ્યું, બાળકોને આમ કડકાઈથી શિસ્તમાં રાખવા બરોબર નથી. તેથી તેમનો વિકાસ નહી થાય. સાધુએ બીજા અનેક અધિકારીઓને કહ્યું કે આ શિક્ષક ખૂબ જ કડક છે અને તે માટે તેમણે કશા પગલા લેવા જોઈએ. ત્યાર બાદ તે શિક્ષકે બાળકોને વઢવાનું તેમજ તેમની કાળજી લેવાનું છોડી દીધું તેમને તો માત્ર તેના પગારથી જ નિસ્બત હતી. બે વર્ષ પછી સાધુ પાછા આવ્યા. તેમણે જોયું કે બાળકો વર્ગમાં જ ન હતા. તેઓ બહાર રમતા હતા અને ઝગડતા હતા.

બાળકો કશું જ શીખતા ન હતા. શૈખ સાદીએ તારણ કાઢ્યું અને તેમણે કહ્યું, “શિક્ષકનો માર મા-બાપની સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ કરતાં પણ મીઠો હોય છે”. તેવી જ રીતે ગુરૂની નિષ્કૃતામાં પણ કરૂણા છુપાયેલી હોય છે. ગુરૂ કોઈ હિંસક વ્યક્તિ કે હસ્તી નથી કે જેમને તેમના શિષ્યો પાસેથી કશી અપેક્ષા હોય! તેમના શિષ્યોના દોષ તેમજ નબળાઈઓને દૂર કરવા તેઓ ક્યારેક એવા નિષ્કૃત અને કઠોર દેખાય છે, છતાં તેમની દરેક નિષ્કૃતામાં અતિશય કોમળતા તેમજ કરૂણા છુપાયેલી હોય છે.

રામાયણમાં તુલસીદાસજી કહે છે કે જ્યારે નાના બાળકના શરીર પર ગુમડું થાય છે ત્યારે તેના માતા તેના પર પાવડર લગાવીને પંખાથી હવા નાખતી નથી પરંતુ તે તેનું હૃદય કઠણ કરીને તેના પર છેકો મારીને ફોડી નાખે છે. તેનાથી બાળકને ખૂબ વેદના થાય છે તે રડવા પણ લાગે છે. તેવી જ રીતે ગુરૂ પણ પોતાના શિષ્ય પરના પ્રેમને લીધે તેની ક્ષતિઓ દૂર કરવા માટે અતિશય ઉદ્ધતાઈભરી તેમજ નિષ્કૃત રીતો અજમાવે છે અને શિષ્ય જો રડે અથવા તો તેને દુઃખ પહોંચે તો તેની પણ તેઓ પરવા કરતા નથી.

### રેકિના અનુભવો (૩) :

મોહક ઠક્કર

ખૂબ જ ઉંચા સુગર લેવલ સાથે હૃદયરોગના હુમલાનો રસપ્રદ કિસ્સો (Myocardial infarction)

રવિવારે લગભગ ૫૫ વર્ષની ઉંમરનો મજૂર અમારા ગાર્ડનમાં વધારાની માટી તેમજ પથરા ખોદવાનું કામ કરી રહ્યો હતો. બપોરે લગભગ ત્રણ વાગ્યે તેમજ ૨, ૩ બુમો પાડી પરંતુ અમે બધા ઘરમાં હોવાથી તે સાંભળી શક્યા નહીં, ચોથી વખત મે તેની બુમ સાંભળી અને મને લાગ્યું કે કંઈક થયું છે. હું દોડીને બહાર આવ્યો અને જોયું તો તે જમીન પર સુઈ ગયો હતો અને તેનું શરીર ઠંડું પડી ગયું હતું. તે લથડીયા ખાઈ રહ્યો હતો. મે ઈમરજન્સી વખતે અપાતા દવાના ટીપા જે હોમીયોપેથીમાં મડદાને પણ બેઠું કરી દે તેવા મનાય છે તે તેના મો માં નાખ્યા. પરંતુ આ કિસ્સામાં તો મને ડર હતો. કે દવાની અસર થાય તે પહેલાં જ આ માણસ મરી જશે. તેને ઝાડો, પેશાબ પણ થઈ ગયો હતો, અને ખૂબ જ ગંધાતી ઉલટી પણ તેણે કરી દીધી હતી તેને શરીરમાં ચેન પડતું ન હોવાથી તે તેના હાથ-પગ આમથી તેમ ફેરવી રહ્યો હતો.

અમે એમ્બ્યુલન્સને તો બોલાવી પણ મને થતું હતું કે એમ્બ્યુલન્સ આવશે તે પહેલા જ તે મરી જશે. અંતે મે તેને રેકિ આપવાની શરૂ કરી, બધા પડોશીઓ તેને અંદર લાવ્યા અને ઘરમાં સુવાડ્યો. જેવી રેકિ આપવાની શરૂ કરી કે ત્યારબાદ પાંચ જ મિનિટમાં તે ઉ ઘીગયો. એમ્બ્યુલન્સ આવી અને બધાને થયું કે આ ગયો તેને એમ્બ્યુલન્સમાં સુવાડ્યો. ઓકિસજન આપ્યો અને બે મિનિટ પછી તેણે આંખો ખોલી અને મારા પિતા સાથે લગભગ અર્ધ-બેભાન અવસ્થામાં જ વાતો કરવા લાગ્યો. તેને સીવીલ હોસ્પિટલમાં લાવ્યા અને તરત જ ICCU માં દાખલ કરાવ્યો. બધા ટેસ્ટ કર્યા પછી ડોક્ટરોએ કહ્યું કે તેને જોરદાર હાર્ટ એટેક આવ્યો હતો અને ત્યારે તેનું સુગર લેવલ ૩૩૩ હતું તે ખૂબ જ કટોકટી ભરી પરિસ્થિતિમાં હતો અને તેની જિંદગીની કોઈ ખાતરી ન હતી. રેકિ તો ચાલુ જ હતી, ફરીથી તેણે ઝાડા-ઉલટી કર્યાં. ત્રણેક કલાક બાદ ત ભાનમાં આવ્યો અને તેનામાં બેઠા થવાની શક્તિ આવી. દરેકને નવાઈ લાગી કે આ બેઠો કેવી રીતે થયો? બીજે દિવસે તે તદ્દન નોર્મલ થઈ ગયો અને મારા પિતા સાથે ફોનમાં વાત કરી ખૂબ આભાર માન્યો. આજે એ વાતને સાતમો દિવસ થયો છે અને એ ઝડપથી સાજો થઈ રહ્યો છે.

# વ્યાહૃતિ હોમ

અજીત સર

વ્યાહૃતિનો શાબ્દિક અર્થ ઉચ્ચારેલો શબ્દ કે બોલાયેલો શબ્દ એવો થાય છે. એવું મનાય છે કે સૃષ્ટિના સર્જનમાં ઈશ્વરે સૌ પ્રથમ રજોગુણી ઊર્જા વાળા બ્રહ્માનું સર્જન કર્યું અને તેમને બ્રહ્માંડની રચના કરવાનો આદેશ આપ્યો. તેમણે ઉચ્ચાર્યું.

સ ભૂરિતિ વ્યાહરત્ સ ભૂમિમસૃજત

સ ભુવરિતિ વ્યાહરત્ સોં ત્ રિક્ષમસૃજત

તૈતરીય ઉપનીષદમાં વર્ણવ્યા પ્રમાણે તેમણે ભુવ: નો ઉચ્ચાર કર્યો અને તે અવકાશનું સર્જન થયું. જેવું તેઓ સુવ: બોલ્યા કે સ્વ: સ્વલોકનું નિર્માણ થયું. આ શબ્દો બોલતી વખતે એમનો સંકલ્પ એટલો શક્તિશાળી હતો કે સૃષ્ટિની પ્રકૃતિનું સર્જન થયું અને પરિણામે સમાન ચેતનાવાળી હસ્તીઓ અસ્તિત્વમાં આવી.

અમુક શબ્દનાં ઉચ્ચારણ માત્રથી ઊર્જાના આવા પ્રચંડ શક્તિશાળી કંપનો કેવી રીતે સંભવી શકે તે મંત્રશાસ્ત્રનો વિષય છે. જ્યારે સર્જનહારે સંકલ્પ કર્યો અને ભૂ:, ભુવ: અને સ્વ: જેવા શબ્દો ઉચ્ચાર્યા ત્યારે વ્યાહૃતિની સ્થાપના થઈ.

રૂગવેદનાં ત્રીજા પ્રકરણમાં વ્યાહૃતિ વગરના ૨૪ અક્ષરના ગાયત્રી મંત્રનો ઉલ્લેખ છે. યજુર્વેદના ૩૬માં પ્રકરણમાં કોઈપણ મંત્ર સાથે વ્યાહૃતિ મંત્ર બોલવાની અગત્યતાને ધ્યાનમાં લઈ તે ગાયત્રી મંત્રમાં ઉમેરવામાં આવ્યો. મૂળભૂત રીતે આ ત્રણે શબ્દો તે ચૈતન્યની કક્ષાઓ (Planes) સિવાય કશું જ નથી અને ત્રણેય એક બીજા સાથે જોડાયેલા છે. તેમની ભૌતિક તેમજ આધ્યાત્મિક ઉત્ક્રાંતિ પણ એક બીજા પર આધારિત છે. કોઈપણ એક લોકમાં (Plane) વિક્ષેપ આવે છે તો તેની અસર બીજાને પણ થાય છે. સૂર્ય સ્વલોકમાં છે. જે ચેતનાની સર્વોચ્ચ કક્ષા છે અને તેની પ્રકાશરૂપી ઊર્જાથી તે લોકમાં પ્રાણીઓનો વિકાસ તેમજ સંવર્ધન થાય છે. આ લોક બીજા બે લોક સાથે સંકળાયેલો છે અને એટલે જ બીજા બે લોકનાં પ્રાણીઓ પર પણ સૂર્યની અસર અનુભવાય છે.

સૂર્યના કિરણોની તીવ્રતા તેમજ ઊર્જા ભૂ: લોકમાં ઓછી થઈ જાય છે અને તે ઉપયોગ કરવા લાયક બને છે કારણ કે ભૂ: લોક એ ચેતનાના ત્રણે સ્તરના લોકમાં સહુથી નીચે આવેલો છે. આ લોકમાં સૂર્યની આ ઊર્જા માનવ શરીરમાં ખોરાકનું પાચન કરવામાં વપરાય છે અને તેને જઠરાગ્નિ કહે છે. સ્વ: લોકમાં સૂર્યના કિરણોમાં થતો નજીવો ફેરફાર ભૂ: લોકમાં અવ્યવસ્થા સર્જે છે. સ્વ: લોકમાં જરા પણ તાપમાન ઉચ્ચ જાય તો ભૂ: (પૃથ્વી) પર અતિવૃષ્ટિ થાય છે જેને પરિણામે અનેક જાતના માનવ જાતને હાનિકારક એવા સૂક્ષ્મ જીવાણુ (Micro - organisms) ઉત્પન્ન થાય છે. તેવીજ રીતે ભૂ: લોકમાં ગડબડ થાય તો ઉપરના ચેતનાના સ્તરમાં કે સ્વ: લોકમાં પ્રતિકૂળ અસર થાય છે કારણ કે ત્રણે લોક એક બીજા પર પરસ્પર અવલંબિત છે. મનુષ્યની અત્યારની જીવનશૈલીને કારણે પૃથ્વી પર અનેક જાતના પ્રદુષણ ઉત્પન્ન થાય છે. જેને કારણે પૃથ્વી પર તો અસંતુલન થયું જ છે પરંતુ બીજા લોકમાં પણ પ્રાકૃતિક અવ્યવસ્થા સર્જાઈ છે. આ ત્રણે લોકનું પરસ્પર જોડાણ તેમજ પરસ્પરનો સંબંધ એ અહીં મહત્વનો મુદ્દો છે.

આ ત્રણે લોકનું અસ્તિત્વ માત્ર બહાર જ નથી પરંતુ માનવ અસ્તિત્વમાં માનવરૂપે પણ તેનું પ્રાગટ્ય જોવા મળે છે. ભૂલોક-ચેતના તે માનવ-અસ્તિત્વમાં સ્થૂળ શરીર રૂપે છે જ્યારે ભૂવ: લોકની ચેતના કે જે હૃદય-ચેતના દ્વારા અનુભવાય છે તે આપણું સૂક્ષ્મ શરીર છે. (astral body). માનવ અસ્તિત્વનું કારણ શરીર તે સ્વલોકની ચેતના રૂપે પ્રગટ થાય છે. આમ કોઈ પણ એકમાં થતી અવ્યવસ્થાની અસર બીજાને પણ અસર કરે છે. આમ આ દરેક લોક તેમજ ત્રણેય શરીર એક બીજા સાથે જોડાયેલા હોવાથી અલગ રીતે કાર્ય કરી શકતા નથી.

આ ત્રણેય લોકના આંતરસંબંધો તેમજ માનવ શરીરમાં તેના પ્રગટ સ્વરૂપને ધ્યાનમાં લઈને આપણા પૂર્વજોએ સમગ્ર સાંસ્કૃતિક તેમજ કેળવણીને લગતી પદ્ધતિ તૈયાર કરી હતી. વ્યાહૃતિ મંત્ર ત્રણેય લોકના પરસ્પર જોડાણની હકીકતને સ્વીકારે છે અને વિજ્ઞાનિક-વેચારશૈલીવાળા પૂર્વજો પણ ભૌતિક ઘટનાને લગતું વિજ્ઞાન તેમજ ઉચ્ચ સ્તરે પરમાણુ સાથે સંકડાયેલ વિજ્ઞાનના એકીકરણનો સ્વીકાર કરે છે. ભૌતિકશાસ્ત્રનો અભ્યાસ આપણને ભૂ-લોકના વિકાસ માટે તૈયાર કરે છે. જેથી કરીને આપણે ચેતનાના અન્ય સ્તર ભુવ: કે જેમાં તત્વજ્ઞાન પર વધારે ભાર મૂકવામાં આવે છે તે સ્તરે પહોંચવા માટે ઉન્નતિ કરી શકીએ. આને લીધે માનવનો વિકાસ માનવ અસ્તિત્વના શુદ્ધ, પવિત્ર ભુવ ચેતના તરફ થાય છે. અને અંતમાં તે સ્વ: ના સર્વોચ્ચ સ્તરે યોગ સમાધિ તરફ લઈ જાય છે. આમ ભૂ: લોકની ઈચ્છાઓ / વાસનાને સચોટ તત્વજ્ઞાનના આધાર વિના સર્વોચ્ચ સ્વાહા ચેતનાના સ્તર સુધી પહોંચવું અશક્ય છે. વ્યાહૃતિની રચનાનો આધાર માનવ-અસ્તિત્વની એ સમજનું સ્તર છે કે જે દરેક માનવીને (enlightenments) આત્મસાક્ષાત્કારના અંતિમ ધ્યેય સુધી લઈ જાય છે.

ચેતનાનાં આ ત્રણ સ્તર ઉપરાંત અન્ય ચાર સ્તરો પણ છે કે જેનું પ્રાચીનકાળમાં સંશોધન કરેલું છે. તે મહ:; જન:; તપ: અને સત્ય લોક છે. મોટા ભાગના લોકોને પૃથ્વી, સૂર્ય, ચંદ્ર અને અમુક તારા તેમજ ગ્રહોનો ખ્યાલ છે અને તેની અનેક ધાર્મિક તેમજ સાંસ્કૃતિક ગ્રંથોમાં સ્વીકૃતિ પણ જોવા મળે છે. પરંતુ અવાકાશ વિજ્ઞાનીઓ માને છે કે અવકાશમાં એવા કેટલાક ઊર્જા તેમજ પ્રકાશ ધરાવતા તત્વો છે અને તે સામાન્ય મનુષ્યના જ્ઞાનની સીમાથી પર છે. માનવ-જીવન પહેલાં ત્રણ લોકમાં જ ફરતું હોય છે અને સારા કાર્યો કરવા છતાં જો ઈચ્છાઓની પૂર્તિ ન થાય તો માનવ અસ્તિત્વ સ્વ: લોકમાં જઈને થોડા વખત પછી પૃથ્વી અથવા તો ભૂ: પર પાછું ફરે છે. વાસના રહિત કરેલા કાર્યો જ આ સીમાડાઓને ઓળંગીને માનવને તેની સમજ બહારના ઉચ્ચ સ્તરે સત્યલોકમાં લઈ જાય છે કે જ્યાં માનવી હંમેશ માટે જન્મ-મરણના ફેરામાંથી મુક્તિ પામે છે.

અધ્યાત્મિક વિજ્ઞાન આ સાતેય લોકને સાત ચૈતન્યના સ્તર તરીકે ઓળખાવે છે જેમાં દરેક સ્તરને પોતાની અલગ લાક્ષણિકતા તેમજ કાર્યપદ્ધતિ છે. ભૂલોકમાં મનુષ્ય તેની ઈચ્છાપૂર્તિ માટે કરવામાં આવતી ભૌતિક ક્રિયાઓમાંથી શીખે છે, મનુષ્યે તેનાથી ઉપર ઉઠીને ભુવ: તરફ ગતિ કરવી જોઈએ જેનું ચૈતન્ય વિચારની પ્રક્રિયા સાથે જોડાયેલું છે. ભુવ:નું સ્તર એ ચૈતન્યનું એવું સ્તર છે કે જ્યાં જીવન-કાર્ય દરમ્યાન કરવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓનો અનુભવ એકગ્રીત થાય છે. તે જીવનકાર્ય દરમ્યાન કરવામાં આવતી પોતાની પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા મેળવાયેલ ભૌતિક દુનિયાનું મૂળભૂત જ્ઞાન બને છે. ત્રીજું સોપાન તે સ્વ: તરફ જવાનું છે કે જે ભૌતિક તેમજ આધ્યાત્મિક ચૈતન્યની સીમાને જોડે છે. પ્રાપ્ત થયેલું જ્ઞાન હજુ સુધી પ્રાપ્ત ન થયેલા જ્ઞાનને પડકારે છે, અને ત્યાર બાદ માનવ - ચૈતન્ય ઉન્નતિના પંથે મહ: ચૈતન્યના સ્તરે જવા ઉપર ઉઠે છે. આપણા હૃદય ચૈતન્યનું તત્વ વાયુ તત્વ છે તે આપણે બધા જાણીએ છીએ. અહીંથી આપણી બ્રહ્મની પહેલી સમજ શરૂ થાય છે. આપણી પંચેન્દ્રિયો સિવાય પણ કશું છે તે સમજ શરૂ થાય છે. પ્રાચીન વિજ્ઞાનમાં એમ જણાવવામાં આવ્યું છે કે આપણું ચૈતન્ય જ્યારે આ સ્તર સુધી પહોંચે છે ત્યારે તેને જન્મ મરણનાં ફેરામાંથી મુક્તિ મળે છે. કેટલાક લોકો એવું પણ માને છે કે આ સ્તરે પહોંચ્યા પછી વૈશ્વિક-રચના અનુસાર પણ જો જન્મ લેવો પડે તો તેને આ ભૌતિક દુનિયાની જીવન-શૈલીમાંથી પસાર થવું પડતું નથી. જન: લોકના ચૈતન્યનું સ્તર અંતમાં જ્ઞાનનું સર્વોચ્ચ શિખર છે કે જ્યાં બ્રહ્મનું અસ્તિત્વ છે. અહીં અભ્યાસ / સાધના પૂરી થાય છે. અહીં વ્યક્તિ બ્રાહ્મન કે બ્રહ્મવિદ્ બને છે. ત્યાંથી તપ: સુધીનો વિકાસ તેને તેના 'સ્વ' ની ઓળખ કરાવે છે અને તે બ્રહ્મા બને છે. 'અહમ્ બ્રહ્માસ્મિ'. હું બ્રહ્માની સ્થિતિએ પહોંચેલો છું. અંતિમ તેમજ સર્વોચ્ચ ચૈતન્યનાં સ્તરે મનુષ્ય જ્યારે નિબ્રહ્મ કે જે સર્જનહાર પોતે જ છે એ સ્થિતિએ પહોંચે છે, ત્યાં દ્વૈત નથી અને તમે 'તે' જ બની જાવ છો. આ છે અંતિમ મોક્ષ.

વ્યાહૃતિ મંત્રની મૂળભૂત રચના પ્રત્યેક વ્યક્તિના દરેક ચૈતન્યના સ્તર સાથે જોડાયેલી રહે જેથી સામાન્ય મનુષ્યના અસ્તિત્વમાં થતી જીવન ક્રિયાઓ સંતુલીત બને અને તે એક સુખદ અનુભવ બની રહે. જ્યારે કોઈ માનવ અસ્તિત્વના સામાન્ય સ્તરથી ઉપર ઉઠવા માગે છે (જે દરેકે ક્યારેક તો કરવાનું જ છે) ત્યારે તેણે બીજા ચાર સ્તરના વ્યાહૃતિ મંત્રનો અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે.

## એસિડીટીનો કુદરતી ઉપચાર

સચીન વ્યાસ તરફથી

એવું કહેવાય ચે કે એસિડીટી (આમ્લપિત) તે કેન્સર કરતા પણ ખરાબ છે અને આ રોજ-બરોજની જિંદગીમાં થતો સામાન્ય રોગ છે. એસિડીટીનો



### પ્રક્રિયા :

૧. ૮ - ૧૦ ચોખાના રાંધ્યા વગરના દાણા લો.
૨. સવારે તે નાસ્તો કરતી વખતે પાણી સાથે ગળી જાવ.
૩. આવું ૨૧ દિવસ સુધી કરો અને અસરકારક પરિણામો મેળવો. અને શરીરમાંથી એસિડીટીને સાવ નાબુદ કરવા માટે આ પ્રયોગ ત્રણ મહિના સુધી કરો.

### આ ઈલાજ કરવાથી :

શરીરમાં એસિડનું પ્રમાણ ઘટે છે અને તમને સારું લાગે છે.

## આશ્રમ જ્ઞાન

એક વખત સત્સંગ દરમ્યાન એક શિષ્યે ગુરુજીને પૂછ્યું. મોક્ષ કેવી રીતે મળે અને તે મેળવવા માટે શું કરવું જોઈએ? ગુરુજીએ કહ્યું, પહેલાં તો મોક્ષ એટલે શું તે સમજો, ત્યારબાદ તે માટેની પ્રક્રિયા સરળ લાગશે. મોક્ષ કે મુક્તિ એટલે કે આપણે અસ્તિત્વના જે મૂળ તત્વમાંથી આવ્યા છીએ ત્યાં પાછું જવું તે છે. જ્યારે કોઈ ન્હાવા જાય અને શરીરને ખૂબજ સાફ કરવું હોય તો શું કરવું ઘટે? વ્યક્તિ પોતે જે પહેર્યા હોય છે તે બધા કપડા ઉતારી નાખે છે ખરું! તેના સિવાય ન્હાવું કે શરીરને સ્વસ્થ કરવું શક્ય નથી. હાથને સાફ કરતી વખતે પણ હાથને ખુલ્લા કરીને તેના પર સાબુ તેમજ પાણી લગાડવામાં આવે છે, અને પોતે પોતાના શરીર સુધી પહોંચવા માટે પણ પહેરેલા કપડા ઉતારી નાખવા પડે છે. મોક્ષ માટે પણ આવું જ છે. તમે જ્યાંથી આવ્યા છો અને જે સ્થિતિમાં આવ્યા છો તે જ સ્થિતિમાં પાછા ફરવા માટે તમે તમારા અસ્તિત્વમાં જે જે ઉમેર્યું હોય છે તેને દૂર કરવું પડે છે. પછી તે આસપાસના વાતાવરણમાંથી ઉમેરાયું હોય કે તમે તમારા કર્મો થકી તે ઉમેર્યું હોય તો તેને દૂર કરવું પડે છે. પોતે ઉમેરેલું આવરણ દૂર કરવું તે ખૂબજ પીડા-જનક છે તેમાં કોઈ શંકા નથી. પણ તેને માટે જ સાધના છે. જેની જરૂર હોય કે ન હોય, તમારે તમારા ગમા-અણગમાંથી પર થઈને તે કાઢવું પડે છે. ત્યારે જ તમે તમારા મૂળ સુધી પહોંચી શકશો. અને તે જ તમારું નિરાકાર સ્વરૂપ છે.

હિમાલયમાં આવેલા ભગવાન અમરનાથની વાત તો તમે જાણતા જ હશો. દર વર્ષે લાખો લોકો ત્યાં યાત્રાએ જાય છે. એમ કહેવાય છે કે બીજી બધી યાત્રાની જેમ તે બહારની યાત્રા નથી. તેમાં અંતરયાત્રાનો સંદેશો રહેલો છે. એમ કહેવાય છે કે ભગવાન શિવે પરમ શાંતિની સ્થિતિ સુધી પહોંચવા માટે તેમની પાસેનું સઘળું ત્યાગ્યું હતું. સૌથી પહેલાં તેમણે નંદીનો ત્યાગ કર્યો, પછી સર્પનો, પછી ગણેશનો અને ત્યારબાદ તેમના શરીર પર લગાવેલા ચંદનના લેપનો પણ ત્યાગ કર્યો અને અંતમાં તેમની જટા પણ તે અંધારી ગુફામાં જવા માટે ત્યાગી. આ જ મોક્ષ છે. આ જ પરમ મુક્તિ છે.

શરીર, મન અને ચૈતન્યને સ્વસ્થ રાખવા માટે રેકિ સિવાય અન્ય સરળ પદ્ધતિ જોઈ નથી. તે વ્યક્તિના શરીર, મન તેમજ ચૈતન્યને સ્વાસ્થ્ય તેમજ સંતુલનનો અનુભવ કરાવે છે.

પૌલા હોરાન  
રેકિ-વિષે

### રેકિ સેમીનારનું સમય પત્રક

ક્રમાંક	તારીખ	સ્થળ	માસ્ટર	ડીગ્રી
૧	૪, ૫ ડીસેમ્બર	રાજકોટ	અજીતસર	દ્વિતીય
૨	૧૧, ૧૨ ડીસેમ્બર	નાસિક	અજીતસર	દ્વિતીય
૩	૨૫, ૨૬ ડીસેમ્બર	દેવરૂપ	અજીતસર	પ્રથમ
૪	૮, ૯ જાન્યુઆરી ૨૦૧૧	મુંબઈ	અજીતસર	દ્વિતીય
૫	૧૯, ૨૦ જાન્યુઆરી ૨૦૧૧	મુંબઈ	અજીતસર	પ્રથમ