

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

# રેકિ વિદ્યા નિકેતન

વોલ્યુમ ૩ અંક ૨

૦૧-૦૨-૨૦૧૧

## એક સાધકને શ્રદ્ધાંજલી

પ્રિય સાધકો,  
જય ગુરુદેવ.

આ અંક એ આ વર્ષનો બીજો ન્યુઝ લેટર છે. મને શ્રદ્ધા છે કે તમારું નવું વર્ષ સારી રીતે શરૂ થયું હશે અને તમે આવનારા સમય માટે સારી તૈયાર થઈ ગયા હશો. ભારતના સાધકો અને ખાસ કરીને દેવરૂખના સાધકો માટે આ વર્ષ જે રીતે શરૂ થયું તેના કરતા કદાચ વધારે સારી રીતે શરૂ થઈ શક્યું હોત! ગજાનન કુલકણી નામના સાધકના મૃત્યુના સમાચાર સાંભળી અમે સહુ અવાચક થઈ ગયા. ૨૮ વર્ષની યુવાન વયે તેનું મૃત્યુ થયું. રેકિ પવિારમાં ‘ગજા’ તરીકે ઓળખાતો ગજાનન એક સંનિષ્ઠ સાધક અને શ્રી સ્વામી સમર્થનો પરમ ભક્ત હતો. થોડા વર્ષો પહેલાં મેડિકલ ટ્રીટમેન્ટની નિષ્ફળતાને લીધે તે બહેરાપણાનો શિકાર બન્યો હતો છતાં છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં તેણે એક પછી એક ઓપરેશનો બહાદુરીપૂર્વક કરાવ્યા હતા. અને દરેક વખતે તેણે મોતને હાથતાળી દઈને તેના મગજના અનેક ઓપરેશનો કરાવ્યા હતા. જ્યારે તે દેવરૂખમાં રહેતો ત્યારે નિયમિત રીતે આશ્રમની મુલાકાત લેતો. પરંતુ છેલ્લા કેટલાક વર્ષોથી તેની ચીપલુનમાં બદલી થઈ હોવાથી તે મુલાકાતો ઘટી ગઈ હતી. તે આધ્યાત્મિકતાને સંબંધીત અનેક પ્રશ્નો પૂછતો હોવાથી તેની મુલાકાત એક યાદગાર પ્રસંગ બની જતો અને તે સાંભળતો ન હોવાથી હું તેના પ્રશ્નોના જવાબ લખીને તેને આપતો. તેના પ્રશ્નો સાથે બેઠેલા સહુને મુગ્ધ કરી દેતા. હકીકતમાં ગજા વાંચવાનો ખૂબ શોખીન હતો અને તે સામાન્ય માણસોને ન સમજાય તેવા ધાર્મિક ગ્રંથો તેમ જ પુસ્તકો વાંચતો. તેથી તે મારી પાસે તેમાંથી ઘણા પ્રશ્નો લઈને આવતો. તેને જ્ઞાન મેળવવાની અદમ્ય ખોજ હતી. તેના સવાલો તેમજ મારા જવાબોની અવધી ક્યારેક કલાકો સુધી ચાલતી. તેના લગ્ન થયા અને પછી તે ચીપલુન રહેવા ગયો તેથી આવા વાર્તાલાપ ઘટતા ગયા અને હવે તે ક્યારેય નહીં થઈ શકે. અંતે જીવન-મરણની લડાઈમાં મૃત્યુની જીત થઈ. મને હંમેશા તેની ખોટ લાગશે. તે મને ‘માઉલી’ (મરાઠીમાં તે શબ્દ માં માટે વપરાય છે) કહેતો, હવે મને ‘માઉલી’ કોણ કહેશે? સ્વામીના આશીર્વાદ તેના પર હંમેશા રહે અને સ્વામી તેના આત્માને શાંતિ આપે. આપણે બધાએ આ માર્ગના એક સારા સાધકને ખોયો છે. અમે તેની પત્ની (ગાયત્રી) તેના માતા તેમજ પૂત્રી (ગાગી) ને હૃદય પૂર્વક દિલાસો પાઠવીએ છીએ.

આ અંકમાં એક કવિતા છે જેના મૂળ લેખિકા શ્રીમતિ શોભના પુંડલીક છે જે આશ્રમમાં નિયમિત રૂપે સેવા માટે આવે છે. આ કવિતા તેમણે મરાઠીમાં લખી હોવાથી, અને તેનો અર્થ ખૂબજ દિવ્ય હોવાથી, વાંચકો તેનો અર્થ સમજી શકે તે માટે તેનો અનુવાદ કર્યો છે. મને ખાત્રી છે કે તમને તેમાં રસ પડશે. બે સમુદ્રની વાર્તા છે જે હું હંમેશા સાધકોને આ માર્ગની પસંદગી માટે કહેતો હોઉં છું. મને ખાત્રી છે કે તે વાંચવાની પણ તમને મજા આવશે. યુવાનો માટે આધ્યાત્મિક સાધના અંગેનો લેખ પણ તમને નવા પરિમાણો બતાવશે. સહુથી રસપ્રદ લેખ એ રેકિ આપતી કે લેતી વખતે થતી ચેતનાની ‘ઓમ’ અવસ્થા નો છે. તે આપણા બધા માટે જ્ઞાનના નવા દ્વાર ખોલે છે અને તે તમને રેકિને એક ઉચ્ચ લેવલની આધ્યાત્મિક સાધના તરીકે મુલવવામાં મદદરૂપ થશે.

સપ્રેમ,

અજીત સર.

### આ અંક અંતર્ગત :

- |   |   |
|---|---|
| એક સાધકને શ્રદ્ધાંજલિ                                   | ૧ |
| બે સમુદ્રની વાર્તા                                      | ૨ |
| રેકિના અનુભવો   | ૩ |
| તેના ઇશ્વરની શોધમાં                                     | ૪ |
| મહાશિવરાત્રી ઉત્સવ                                      | ૫ |
| રેકિ સારવાર દરમ્યાન ચેતનાની ઊં અવસ્થા                   | ૬ |
| આધ્યાત્મિકતા દ્વારા યુવાવસ્થામાં થતી ઇચ્છાઓ પર નિયંત્રણ | ૭ |
| એક યુવાન સાધકને જન્મદિવસની શુભેચ્છા                     | ૮ |
| રેકિ સેમિનારનું સમય પત્રક                               | ૮ |

## બે સમુદ્રની વાર્તા

પ્રદિપ જૈન - મુંબઈ

સ્કૂલમાં ભૂગોળના ક્લાસમાં મને યાદ છે કે અમને જ્યારે ડેડ સી (Dead Sea) વિષે ભણાવવામાં આવ્યું ત્યારે હું કેવો આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયો હતો.

ડેડ સી તરીકે જે ઓળખાય છે તે વાસ્તવિકમાં એક સરોવર છે, દરિયો કે સમુદ્ર નથી (મારા ભૂગોળના શિક્ષકે સ્પષ્ટતા કરી, કે જો આ તમે સમજી જશો તો પેપરમાં તમને ૪ માર્ક્સ ચોકક્સ મળશે.)

ડેડ સી માં મીઠાનું પ્રમાણ એટલું વધારે છે કે માનવ-શરીર તેમાં સહેલાઈથી સપાટી પર તરી શકે છે. તમે ચત્તા સુઈને પુસ્તક પણ વાંચી શકો છો. આ ડેડ સી માં મીઠાનું પ્રમાણ ૩૫% છે જે સામાન્ય સમુદ્ર કરતા ૧૦ ગણું વધારે છે અને આટલી બધી ખારાશને લીધે તે સરોવરમાં કંઈ જીવન જ નથી. માછલીઓ, વનસ્પતિ કે કોઈ જળચર પ્રાણીઓ પણ નથી. આ ડેડ સી માં કંઈ પણ જીવીત નથી. તેથી તેનું નામ ડેડ સી છે.

જ્યારે ડેડ સીના ચિત્રની રૂપરેખા હું મારા માનસ પર પણ જોઈ રહ્યો હતો ત્યાં મને એક બીજા સમુદ્ર સી ઓફ ગેલીલીના ભૂગોળ ના પાઠની વાત યાદ આવી, જેને હું ખાસ યાદ કરતો નથી. તો જ્યારે મેં સી ઓફ ગેલીલી અને ડેડ સી ની વાત સાંભળી ત્યારે મારા મનમાં બે સમુદ્રની વાર્તાનું સંકલન થયું.

આ સી ઓફ ગેલીલી ડેડ સીની ઉત્તરે આવેલું છે. સી. ઓફ ગેલીલી તેમજ ડેડ સી બંને જોર્ડન નદીમાંથી પાણી મેળવે છે. એક જ નદીમાંથી પાણી મેળવતા હોવા છતાં બંનેમાં કેટલો ફરક છે! ડેડ સી કરતાં સી ઓફ ગેલીલી ખૂબ જ સુંદર, રંગબેરંગી દરિયાઈ જીવો તેમજ વનસ્પતિથી સમૃદ્ધ હોઈ ખૂબ દેદીપ્યમાન લાગે છે. તેમાં અનેક વનસ્પતિ છે અને વિવિધ માછળીઓનું રહેઠાણ છે.

એક જ ક્ષેત્ર પાણીનું સ્ત્રોત પણ એક જ તેમ છતાં એક સરોવર જીવનથી ભરપૂર છે અને બીજું સરોવર ડેડ! આમ કેમ?

અહીં તેનો જવાબ છે. જોર્ડન નદીનું પાણી સી ઓફ ગેલીલીમાં જાય છે અને પાછું બહારની તરફ વહી જાય છે. પાણી માત્ર સી ઓફ ગેલીલીમાંથી પસાર થાય છે અને પછી બહાર નીકળી જાય છે તેને લીધે તે સમુદ્રનું પાણી એટલું સ્વસ્થ, ઉર્જાથી ભરેલું અને દરિયાઈ જીવનથી સમૃદ્ધ છે.

પરંતુ ડેડ સી તે સરેરાશ દરિયાઈ સ્તરથી નીચેના સ્તરે આવેલું છે તેથી તેમાંથી પાણી બહાર જઈ શકતું નથી. જોર્ડન નદીનું પાણી તેની અંદર જાય છે પરંતુ બહાર આવી શકતું નથી. તેમાંથી ઝરણા પણ નીકળતા નથી. એવો અંદાજ છે કે રોજ ડેડ સી માંથી ૭ મીલીયન ટન પાણીની વરાળ થાય છે. જે પાણીને વધું ખાડું બનાવે છે, તેમજ કોઈપણ સમુદ્ર જીવન માટે તે પાણીને અયોગ્ય બનાવે છે.

ડેડ સી જોર્ડન નદીમાંથી પાણી લઈ તેને સંઘરી રાખે છે તે પાછું આપતું નથી. પરિણામે ત્યાં કોઈ જીવન નથી. આ વાત પર વિચાર કરજો.



સી ઓફ ગેલીલી



ડેડ સી



## રેકિ - અનુભવો - ૧

(સુચેતા પવાર - મુંબઈ)



પૂજ્ય ગુરુજી,

અદ્ભુત પ્રેઝન્ટેશન - રજુઆત માટે આપનો ખૂબ ખૂબ આભાર.

હું રેકિની પ્રતિજ્ઞા ને અનુસરવા ખૂબ કોશીશ કરું છું. આજે પાંચમો દિવસ છે અને ગુસ્સો ન કરવામાં હું સફળ રહી છું. હું કૃતજ્ઞતાની ભાવના પણ રાખી રહી છું અને તેથી હું ખૂબ જ સ્વસ્થ છું, અને ખુશ પણ છું. મને 'ચિ તાન કરવી' તે સમસ્યા છે. મોટે ભાગે હું ચિ તાકરું છું ત્યારે મને ખબર પણ હોતી નથી. ચિ તાઅમારા જીવનનો એક હિસ્સો બની ગઈ છે. મને લાગે છે કે આ રોગમાંથી મુક્ત થવા માટે સારો એવો સમય લાગશે. તમારા ઈ-મેઈલ તેમજ આ પ્રકારની રજુઆત મને આ બધા માટે જાગૃત કરે છે.

આ પ્રેઝન્ટેશનમાં જે કહ્યું છે તે સાવ સાચું છે. એક મહિના પહેલાં રેકિ શું છે તે પણ મને ખબર ન હતી અને હું મારી સમસ્યાઓ વધારતી હતી તે બાબત પણ જાગૃત ન હતી. તેથી હું પરમકૃપાળુ પરમેશ્વરનો આભાર માનું છું. અને રેકિ-બ્રહ્મનો પણ કે જેને કારણે મારામાં જે જાગૃતિ આવી છે તે ભવિષ્યમાં આપના આશીર્વાદ થકી મને રેકિના બીજા ચાર મંત્રો કે સિદ્ધાન્તોને અમલમાં મૂકવા સફળ બનાવશે. જેથી હું પણ ખુશ રહી શકીશ અને બીજાને પણ ખુશ રાખી શકીશ.



## રેકિ - અનુભવો - ૨

(ડૉ. મોહક ઠાકર - વડોદરા)



જય ગુરુદેવ સર,

નીચે તાજેતરમાં જ થયેલા પેશન્ટ સાથેના અનુભવો લખ્યા છે જે દર્શાવે છે કે રેકિ એ ખૂબ ઝડપી ઉપચાર છે જે ઉગ્ર તેમજ શીઘ્ર થતી માંદગીની સમસ્યામાં પણ ઉપયોગી છે.

અહીં હું મારા દવાખાનાના દર્દીઓ કે જેને શીઘ્ર થતી માંદગીની સમસ્યાઓ થતી હતી તેઓના અનુભવો લખું છું. હું માત્ર તેની માંદગીના લક્ષણોનું એક લીસ્ટ જ લખું છું. જેમાંથી તેઓ મારી દવાની અસર થાય તે પહેલાં જ રેકિ ઉપચાર થી જ સાજા થઈ ગયા છે. આ લોકોને એક કે બે વખત ૧૦-૧૫ મિનિટ માટે ડીસ્ટન્સ રેકિ આપવામાં આવી હતી.

- ૧) માથાના સતત દુઃખાવા સાથે તાવ
- ૨) કમરનો તેમજ પગનો સખત દુઃખાવો
- ૩) માઈગ્રેનનો હુમલો તેમજ આંખમાંથી પાણી નીકળવા
- ૪) માઈગ્રેનના હુમલા સાથે ઉલટીની ફરિયાદ
- ૫) પેશાબમાં બળતરા
- ૬) કાનમાં દુઃખાવાના બે કેઈસ
- ૭) પેટમાં દુઃખાવાના બે કેઈસ
- ૮) શરદી કફના ચાર કેઈસ
- ૯) તાવ અને ઝાડા નો કેઈસ
- (૧૦) તાવ શરદી કફ
- (૧૧) સાઈનસ નો કેસ
- (૧૨) અતિશય બેચેની નો હુમલો
- (૧૩) કુડ પોઈઝની ગનીમસરને લીધે ઉલટી થવી.

## એક અનોખો અનુભવ

કોઈએ તેમને જોયા છે? કોઈને તેમના દર્શન થયા છે ? મારા દત્ત ગુરૂ તેઓ કેવા દેખાય છે?

તેઓ શું કરે છે? તેઓ ક્યાં રહે છે? ..... મારા દત્તગુરૂ

શું તેઓ પીળું પીતાંબર પહેરે છે?

કે પછી તેઓ વ્યાઘ ચર્મ પહેરે છે?

તેમના હાથમાં ત્રિશુલ છે?

કે પછી તેઓ ચક્ર ધારણ કરે છે?

શું તેઓ રૂદ્રાક્ષની માળા પહેરે છે?

કે પછી કુલોની માળા પહેરે છે?

તેઓ કેવા દેખાય છે? તેઓ શું કરે છે? તેઓ ક્યાં રહે છે? ..... મારા દત્તગુરૂ

શું તેઓ કૈલાસમાં રહે છે?

કે પછી તેઓ ક્ષીર સાગરમાં વિશ્રામ કરે છે?

શું તેઓ દેવરૂપમાં રહે છે?

કે પછી અત્યારે તેઓ આશ્રમમાં બેઠા છે?

કૃપા કરી કોઈ મને આ કહેશો?

તેઓ કેવા દેખાય છે? તેઓ શું કરે છે? તેઓ ક્યાં રહે છે? ..... મારા દત્તગુરૂ

આપણા ખૂબ જુના સાધક શ્રીમતિ શોભના પુંડલીક છેલ્લા દશ વર્ષથી દેવરૂપમાં દર વર્ષે ૧૦ દિવસ સેવા માટે આવે છે. મારા માનવા પ્રમાણે તેઓ લગભગ ૭૦ વર્ષના છે પરંતુ છતાં ખૂબ કાર્યશીલ તેમજ સતત પરિશ્રમ કરનાર છે. પ્રેમ કરૂણા તેમના બીજા અને ત્રીજા નામ છે. આ બે સદ્ગુણ તેમના વ્યક્તિગતમાં ઓતપ્રોત થઈ ગયા છે. આશ્રમના માહોલમાં તેઓ ખૂબજ ભાવુક બની જાય છે અને તેમના ભાવોને કાવ્ય રૂપે લખીને પ્રગટ કરે છે. આ વર્ષે જાન્યુઆરીમાં તેઓ આશ્રમમાં સેવા માટે આવેલા. તેમના કવિત્વની પ્રતિભાએ આ વખતે પણ અમને નિરાશ નથી કર્યાં. મજાની વાતતો એ છે કે તેઓ કંઈક લખે છે અને જતાં પહેલાં તેઓ તે લખાણને સ્વામીના ચરણોમાં સમર્પિત કરીને જાય છે. તેમણે આ કવિતા મરાઠીમાં લખેલી અહીં તેનો અનુવાદ છે. જોકે શબ્દો સરળ હોવા છતાં તેમના ભાવોને વ્યક્ત સ્વરૂપ આપવું અશક્ય છે. અમે અમારી ક્ષમતા અનુસાર પ્રયત્નો કર્યો છે. અમે માનીએ છીએ કે આ કવિતાના શબ્દો જ નહીં પરંતુ આશ્રમની ઊર્જા પણ તમારા સુધી પહોંચી જશે.

## દેવરૂપમાં મહાશિવરાત્રી મહોત્સવ



૭૨ કલાક મહામૃત્યુંજય મંત્રનો જાપ

૭૨ કલાક મહામૃત્યુંજય મંત્રથી અભિષેક

૭૨ કલાક મહામૃત્યુંજય ત્ર્યંબક હોમ

તારીખ ૨૮ ફેબ્રુઆરી, ૧લી અને ૨જી માર્ચ ૨૦૧૧.

૩જી ફેબ્રુઆરીથી શરૂ કરીને ૨૮ દિવસ સુધી અનુષ્ઠાન કરનારા ૩૦ સાધકોનો સમુહ ઉપર જણાવેલી વિધિમાં ભાગ લેશે.

આપ સહુને સ્વયંમ સેવક તરીકે કે માત્ર આ દિવ્ય જગ્યાનો આનંદ લેવા માટે અમારું હૃદય પૂર્વક નિમંત્રણ છે. કૃપા કરી તમારા નામ ૨૦ જાન્યુઆરી ૨૦૧૧ પહેલા દેવરૂપ આશ્રમમાં અથવા કૃપા ચોકસીને નોંધાવી દેશો.

■ આશ્રમ ફોન : ૦૨૩૫૪-૨૪૧૩૨૨ ■ કૃપા ચોકસી : ૦૮૦૯૭૦૩૩૨૨૦

## રેકિની સારવાર દરમ્યાન ચેતનાની ‘ઓમ’ અવસ્થા

મોરીન કેલીના ‘રેકિ અને હિલીંગ બુદ્ધા’ પુસ્તકના અવતરણો

રેકિ સારવાર દરમ્યાન પેશન્ટ કે રેકિ લેનાર વ્યક્તિ નસ્કોરા બોલાવે છે અને તેમની પ્રતિક્રિયા તે નસ્કોરા બોલાવવાની પ્રક્રિયા ને રોકવાની હોય છે. ખાસ કરીને રેકિ સારવાર આપનાર લોકો જ્યારે તેનાં નસ્કોરા બોલાવવા વિશે ટીકા કરે છે અથવા તો હસે છે, ત્યારે.

જ્યારે લોકો રેકિ મેળવતા હોય છે ત્યારે તેઓ ઘણીવાર એક જ સમયે ત્રણ પ્રકારના ચૈતન્યમાં સરી પડે છે. પ્રથમ તો તેનું શરીર સુઈ જાય છે, જેથી તેના શ્વાસોચ્છાસની ક્રિયામાં પરિવર્તન આવે છે તેથી તેના નસ્કોરા બોલે છે અથવા તો તેઓ મોઢેથી શ્વાસ લેતા હોઈ બીજા પ્રકારના અવાજ પણ નીકળે છે. તે વખતે તેમના મન ખૂબ જ કાર્યરત હોય છે અને તેમને ખબર હોય છે કે તેઓ નસ્કોરા બોલાવે છે. તેઓ તેમનો પોતાનો આ અવાજ સાંભળી શકે છે. તેઓ રૂમમાં થતા અવાજ પણ સાંભળી શકે છે. ઘણીવાર તેમનું સાંભળવાનું એટલું તીક્ષ્ણ બને છે, પણ તેમનું શરીર સુતું હોવાથી અને તેનું ગળું પણ ઉંઘની અવસ્થામાં હોવાથી તેમની આ અવાજ સાંભળીને પ્રતિક્રિયા કરવાની તેમની ઈચ્છા થતી નથી. તેમનું ધ્યાન આજ્ઞાયકમાં ખૂબ જ કેન્દ્રીત બની જાય છે. જ્યાં તેઓ ઘણીવાર જુદા જુદા રંગો કે ચિત્રો સ્વપ્ન જોતા હોય તેમ જુએ છે.

ચૈતન્યની આ અવસ્થા કે જેમાં શરીર ઉંઘે છે, મન જાગે છે અને છતાં તેઓ સ્વપ્ન જુવે છે તે રેકિ સારવાર માટે આદર્શ છે. ચૈતન્યની આ અવસ્થાને ‘ઓમ’ ના પ્રતિક રૂપે વર્ણવવામાં આવી છે.

ઓમના પ્રતિકમાં પહેલું અર્ધવર્તુળ જાગૃત અવસ્થા અને તે બીજા અર્ધવર્તુળ સાથે જોડાયેલ છે જે ઉંઘની અવસ્થાનું સૂચન કરે છે. જરા જગ્યા છોડીને જે અર્ધવર્તુળ છે તે સ્વપ્નાવસ્થાનો સંકેત કરે છે. આ વચ્ચેની જગ્યા એવી ક્ષણનો સંકેત કરે છે કે જ્યારે તમે ઉંઘમાંથી બહાર આવીને, તમને એવી અનુભૂતિ થાય છે કે તમે કશું કરતા નથી અને તમારા પગમાં ઝટકા આવે છે, જેથી તમે અચાનક જાગી જાવ છો, અને તેથી જ બાળકોની વાર્તામાં સ્વપ્નની દુનિયામાં જવાનું તેમજ અવકાશમાં તરીને કોઈ દૂરના તારા સુધી પહોંચવાનું વર્ણન હોય છે. આપણી આત્મશોધ માટે સ્વપ્ન અગત્યના છે. આપણી જાગૃત અવસ્થા દરમ્યાન આપણા જીવન જીવવા માટે જરૂરી એવી અમુક માહિતિ (ભૂંસીને કે અમુક ઉમેરીને એકત્ર કરી હોય છે તેવી માહિતિ પર કાર્ય કરી સ્વપ્નો તેનું સંકલન કરે છે. બૌદ્ધ ધર્મમાં એમ કહેવાય છે કે સ્વપ્ન એ પ્રબુદ્ધ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટે સક્રિય સાધન છે અને તે જાગૃત અવસ્થામાં આ સિદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટેના પ્રયત્નોમાં મદદરૂપ થાય છે. સ્વપ્નનો ઉદ્ભવ માનવ અસ્તિત્વમાંથી થાય છે જે તેજોમય આત્મા મંડળમાં રહે છે. રેકિ સારવાર દરમ્યાન હળવી સ્વપ્નાવસ્થા ઊર્જાનું એકત્રીકરણ કરવામાં અસરકારક રીતે મદદરૂપ થાય છે અને તેવી ઊર્જા આપણા અસ્તિત્વના મૂળ સુધી પહોંચી શકે છે.

આ પ્રતિકના ઉપરના ભાગમાં આપેલું અર્ધવર્તુળ ત્રણે અવસ્થા જાગૃતિ, ઉંઘ અને સ્વપ્નાવસ્થાનો સંકેત કરે છે. એટલે કે વ્યક્તિ એકી સાથે ત્રણે અવસ્થામાં હોય છે. જે રેકિ સારવાર દરમ્યાન બને છે. હિંદુ ધર્મ તેમજ બૌદ્ધ ધર્મ બંને માને છે કે જ્યારે તમે આ અવસ્થામાં આવો છો ત્યારે તમારી પાસે વિશ્વના અનુસંધાનનું સામર્થ્ય આવી જાય છે. આમ ‘ઓમ’ નો નાદ બ્રહ્માંડનો નાદ અભિવ્યક્ત કરે છે. પ્રતિકમાં બતાવેલું ટપકું એવો સંકેત કરે છે કે તે ક્ષણ કે જ્યાં તમારું અનુસંધાન ન સમજાવી શકાય તેવી શક્તિ કે જેને આપણે ઈશ્વર તરીકે જાણીએ છીએ તેની સાથે થાય છે.



# આધ્યાત્મિકતા દ્વારા યુવાવસ્થામાં થતી ઈચ્છાઓ પર નિયંત્રણ

અશ્વિની તેલંગ

આધ્યાત્મિકતા એ યુગો પુરાણું જ્ઞાન છે. આ એવું જ્ઞાન છે કે જેણે માનવ જીવનમાં જુદે જુદે સમયે આવતી પરિસ્થિતિઓને નિયંત્રણમાં રાખવામાં મદદ કરી છે. યુવાની જીવનનો એક એવો વિકસિત તબક્કો છે જેનું નિયંત્રણ હંમેશા પડકારરૂપ રહ્યું છે. આજનું આધુનિક મનોવિજ્ઞાન કે જેણે ક્યારેય આધ્યાત્મિકતાને આટલી ગંભીરતાપૂર્વક સ્વીકારી નથી, તેમણે પણ માનવ જીવનને આ દષ્ટિકોણથી ગંભીરતાપૂર્વક જોવાનું શરૂ કર્યું છે. અને તેમને આધ્યાત્મિકતા પાસેથી ઘણી ઉંમીદતેમજ આશા છે. ભારતના એક મનોવિજ્ઞાનના સામયિકમાં પણ યુવાવસ્થામાં આધ્યાત્મિકતાની આવશ્યકતા વિષે સુંદર લેખ રજૂ કર્યો છે. લેખકના કહેવા પ્રમાણે ‘આધ્યાત્મિકતાને એક રક્ષા કરનારું સાધન ગણાવ્યું છે, આધ્યાત્મિકતાને અનુસરનારા યુવાનો તે અવસ્થામાં થતી વાસનાથી રક્ષણ મેળવી શકે છે’. આધ્યાત્મિકતા એ તમારા ‘સ્વ’ ને જાણવાની શોધ છે. અને તે ધર્મથી જુદી છે. તરૂણાવસ્થા એ આધ્યાત્મિકતા શીખવા માટે ખૂબ મહત્વનો સમય છે કારણ કે આ સમય દરમ્યાન યુવાનો માલિકીભાવની, પોતાની ઓળખ, જીવનનો ઉદ્દેશ, જીવનની દિશા તેમજ જીવવના અર્થની શોધમાં હોય છે. આ લેખમાં લેખકની દષ્ટિએ એક છોકરી કે જે આધ્યાત્મિકતાને અનુસરે છે તે તેના ‘સ્વ’ સાથે તેમજ, સમાજનાં સંપર્કમાં જ રહેશે અને તે છોકરી ગમે તેવા દબાણ વચ્ચે, લાલચ વચ્ચે તેમજ અવિવેકી વિકલ્પો વચ્ચે તે પોતાની જાતને સરસ રીતે નિયંત્રણમાં રાખી શકે છે. આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે ચૈતન્યના સ્તરની ઉપરના ચક્રોમાં ઉન્નતિ યુવાન છોકરીઓને તેમજ યુવાન છોકરાઓને આવી જાતની પરિસ્થિતિનું ખૂબ જ અસરકારક રીતે નિયમન કરી શકે છે.

આધ્યાત્મિકતા સાચા પ્રેમની સમજ આપે છે. ક્યારેક તરૂણો માને છે કે પ્રેમને વ્યક્ત કરવા માટે સેક્સ એ જ માર્ગ છે. પરંતુ સાચો પ્રેમ આવી કામવાસના પર આધારિત નથી હોતા. સેક્સ એ આવા સંબંધોનો એક ભાગ છે. જ્યારે કોઈ આધ્યાત્મિકતાને અનુસરે છે તો તે દરેક નિર્ણય, ક્રિયા, પ્રતિક્રિયા તેમજ પરસ્પર વાર્તાલાપ તેઓ કરે છે અથવા તો નકારી કાઢે છે તે આધ્યાત્મિકતા નક્કી કરે છે, તેમાં માર્ગદર્શન આપે છે તેમજ નિયંત્રણમાં રાખે છે. આ માર્ગ એ ઊંડો, પૂર્ણ તેમજ વધારે સારી મનોવૃત્તિ કેળવવાનો માર્ગ છે. તે સફળ તેમજ હકારાત્મક જીવન જીવવા માટે પ્રેરણા પુરી પાડે છે.

આધ્યાત્મિકતાનું પાયાનું કાર્ય તો વ્યક્તિને સ્વનિયંત્રણ અને તેના નિયંત્રણ માટેની તરકીબો, જે શરૂઆતની જાતિય વર્તણૂકને અટકાવવા માટે ખૂબ મહત્વની છે. તે માટે શક્તિ પુરી પાડે છે. આધ્યાત્મિકતા એ એક એવો લેન્સ (બહીંગોળ કાચ) છે કે જેનાથી આપણે મન તેમજ શરીરના સંબંધોને જોઈ શકીએ છીએ. તે જીવનની ઊંડી ડીખનાઓ જેવી કે જીવવનો ઉદ્દેશ, દિશા, અર્થ વિગેરે નું પ્રતિબિંબ પાડે છે. ઊંડે ઊંડે ડેહુપાયેલી લઘુતાગ્રંથી, નિષ્ફળતાની લાગણી અને જીવનનો અર્થ સમજવાની ઉત્કંઠા વિગેરે મહત્વના ઘટકો છે. આધ્યાત્મિક વિભાજન વ્યક્તિને સાહસિક, શાંત અને સ્વમાં ખોવાઈ જવાની પ્રવૃત્તિમાં ઉમેરો કરે છે. તે વ્યક્તિનું પોતાનું તેમજ સામાજિક સંપતિનું મૂલ્યાંકન કરવાની ક્ષમતા ઘટાડે છે જેનાથી તેને નબળી નિર્ણય શક્તિમાં, સાહસિક વર્તનમાં તેમજ મુર્ખાઈભરી પ્રવૃત્તિમાં અનુકૂળ ઉપાયો સુઝાડે છે.

યુવાવય એ મહત્તમ (કામ) ઈચ્છાઓનો સમયગાળો છે પરંતુ કમનસીબે તેઓ તેને લગ્ન સંબંધમાં પરણી શકતા નથી તેથી તેઓ તેની ઈચ્છાઓની પૂર્તિ માટે તંદુરસ્તીને હાનીકારક નિર્ણયો લેતા હોય છે. આવે વખતે આધ્યાત્મિકતા માર્ગદર્શન પુરું પાડી શકે અને તેમને જીવન અંગેના સ્વસ્થ નિર્ણયો લેવા માટે પ્રેરણા આપી શકે. આધ્યાત્મિકતા આપણા વિચારને, આપણા નિર્ણય લેવાની શક્તિને તેમજ તે માટેની ક્રિયાનું દિશાસૂચન કરે છે. આધ્યાત્મિકતા આપણા જીવનમાં લાંબા સમયના અર્થપૂર્ણ પરિવર્તનો લાવે છે. આપણામાં પરિવર્તન આવે છે ત્યારે આપણી આસપાસના વિશ્વમાં પણ પરિવર્તન આવે છે. આ પરિવર્તનથી આપણી અંદર હૃદયમાં રહેલા ગુણો જેવા કે હિંમત, આશા, વિશ્વાસ, કરૂણા, સહનશીલતા વિસ્મય તેમજ પ્રેમ વિગેરેનું સંવર્ધન થાય છે. યુવા વસ્થામાં જે ઊર્જા પ્રાપ્ત થાય છે તેને અસરકારક રીતે તેમજ કાબેલિયતથી જો આધ્યાત્મિક સાધના, દ્વારા યોગ્ય માર્ગે વાળવામાં આવે તો યુવાનોનો અર્થ પૂર્ણ વિકાસ થઈ શકે અને તેના ‘સ્વ’ની ઉન્નતિ થઈ શકે છે.

## યુવાવસ્થામાં ઉપયોગી ધ્યાન

- ❖ ચત્તા સુઈ જાવ, પગ ગોઠણથી વાળી દો અને બંને ગોઠણને સાથે રાખો, હથેળી આકાશ તરફ
- ❖ આંખો બંધ કરો અને તમારા શ્વાસોસ્વાસ પર તમારૂ ધ્યાન જ્યાં સુધી શ્વાસ સંતુલિત ન થાય ત્યાં સુધી કેન્દ્રીત કરો.
- ❖ તમારું સમગ્ર ધ્યાન તમારા આજ્ઞા ચક્ર પર લઈ જાવ અને કલ્પના કરો કે ટેનીસના દડા જેવડો એક દડો જે અર્ધો કાળો અને અર્ધો સફેદ છે. તમારા શ્વાસોચ્છાસનું ૧૨ વખત અવલોકન કરો.
- ❖ હવે તમારૂ ધ્યાન મૂલાધાર ચક્ર પર લઈ જાવ (કરોડના છેડે) અને ફરીથી એક બોલની કલ્પના કરો કે જે ઘેરા જાંબલી રંગનો છે. ૧૨ વખત શ્વાસ લો અને છોડો. પ્રત્યેક શ્વાસનું અવલોકન કરો.
- ❖ પાછું તમારૂ ધ્યાન આજ્ઞાચક્ર પર કેન્દ્રીત કરો અને કલ્પના કરો કે તે સફેદ-કાળો દડો હવે જાંબલી રંગનો બની રહ્યો છે. ૧૨ વખત શ્વાસ લો અને છોડો. દડો જાંબુડી રંગનો થઈ જશે. પછી બે ત્રણ મિનિટ આરામ કરી ધ્યાનમાંથી બહાર આવો.

## એક સાધકના જન્મ દિવસે થયેલ વાર્તાલાપ

જય ગુરુદેવ,

સર તમે કેમ છો? આ (૨૭ જાન્યુઆરી) મારો જન્મ દિવસ છે. સર, તમે અમને બધું જ આપ્યું છે તે બદલ હું આપનો આભાર માનું છું. કોઈ કલ્પના પણ કરી ન શકે કે તમે કેટલા મહાન છો? રોજ હું તમારી તેમજ ઈશ્વર પાસે કંઈ માંગુ છું અને મને તે બધું જ મળે છે. આજે હું આપની પાસે એટલું જ માંગુ છું કે હું આપનો ખૂબ આભાર માનું છું. તમે મારી જિંદગી બદલી નાખી છે સર. આજે હું મસ્ત રીતે જીવું છું તેનો શ્રેય તમને જાય છે. આપે અમુક વાત મને કરવાની કહી છે છતાં તે હું નથી કરતી તે બદલ ક્ષમા યાચું છું. પરંતુ હું તમને ખાત્રી આપું છું કે તમે મને જેવી બનાવવા માંગો છો તેવી હું બનીને રહીશ. મને ખેદ છે કે હું થોડી ધીમી છું. સર, કૃપા કરી મારા પર ગુસ્સે ન થતા. જો તમે ગુસ્સે થશો તો મારા માટે બધું સમાપ્ત થઈ જશે. ફરીથી સર હું દિલગીર છું અને ફરીથી તમારો ખૂબ ખૂબ આભાર.

તારા જન્મ દિવસે અમારા સહુના અભિનંદન! હું આ વિશિષ્ટ દિવસે તેમજ તે પછીના જીવન માટે તને આશીર્વાદ આપવા માટે સ્વામીને પ્રાર્થના કરીશ. તારું સમગ્ર જીવન ઉત્સવ બની રહે! તારા જીવનમાં આવનારો પ્રત્યેક દિવસ તારો જન્મ-દિવસ બની રહે! જન્મ-દિવસ એટલે શું? તે ઉત્સવ, આશીર્વાદ, ભેટ, આનંદ, ચિંતન અને સ્વ-નિરિક્ષણ સિવાય કશું જ નથી. જો આવું રોજ થવા લાગે તો પ્રત્યેક દિવસ જન્મ દિવસ બને. સમગ્ર અસ્તિત્વના સર્વાંગી વિકાસને જ જન્મદિવસ કહેવાય.

તેમાં મીણબત્તી બુઝાવીએ છીએ કારણ કે જ્યારે સૂર્યોદય થાય છે ત્યારે મીણબત્તીની જરૂરત રહેતી નથી. ત્યારે જો મીણબત્તી જલતી રહેતો તે દેદીપ્યમાન સૂર્યનું અપમાન છે અને તેમાં ઊર્જા પણ વેડફાય છે. કેક કાપવાની એનો અર્થ પણ એ છે કે કંઈ મીઠાશવાણું, સુંદર અને સ્વાદયુક્ત તમારી પાસે હોય તેને કાપીને બીજાને વહેંચો. અહીં કાપવાથી વિભાજન થતું નથી પરંતુ ગુણાકાર થાય છે. માટે તમારી ભિલકત, સારપ, આનંદ અને જે કંઈ સહુને વહેંચી શકાય તેવું હોય તે બધાને આપો. તમારા પ્રેમ, કરુણા તેમજ ભલમનસાઈને ફેલાવો.

સપ્રેમ,

અજીત સર.

જેમ જેમ હું રેકિ વિશે વધુને વધુ શીખતી ગઈ તેમ તેમ હું રેકિ વિષે વધારે આશ્ચર્ય પામતી ગઈ અને હું આ અદ્ભુત ઊર્જાને વધારે ને વધારે પ્રેમ કરતી તથા તેની કદર કરતી થઈ, જેને આપણે રેકિ તરીકે જાણીએ છીએ

- મોરીન કેલી

## રેકિ સેમીનારનું સમય પત્રક

ક્રમાંક	તારીખ	સ્થળ	માસ્ટર	ડીગ્રી
૧	૫, ૬ ફેબ્રુઆરી	મુંબઈ	અજીતસર	પ્રથમ
૨	૧૨, ૧૩ ફેબ્રુઆરી	રાજકોટ	સીમા ત્રિવેદી	પ્રથમ
૩	૧૮, ૨૦ ફેબ્રુઆરી	દેવરૂપ	સંગીતા કુલકર્ણી	પ્રથમ
૪	૨૮ ફેબ્રુઆરી, ૧, ૨ માર્ચ	દેવરૂપ	મહાશિવરાત્રી	
૫	૪, ૫, ૬ માર્ચ	દેવરૂપ	સ્વચેતના શિબિર	
૬	૮, ૧૦ એપ્રિલ	દેવરૂપ	સીમા ત્રિવેદી	પ્રથમ