



સર્વે: સન્તુ નિરામય:

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

આ અંક અંતર્ગત :

જ્ઞાન પુરવાર કરે છે ૧  
અંતઃસ્કૂરણાની સાર્થકતા

ગુરુ-પૂર્ણિમા ઉત્સવ ૨  
૨૦૧૨

નાઈટ શીફટથી ૩  
હાર્ટ એટેકનું  
જોખમ

ચાલો આવતી કામ ૪  
માટે સુંદર વિશ્વનું  
સર્જન કરીએ

પાલવી પ્રોજેક્ટ ૫

મંત્રો , સીવીલ  
ડિફેન્સ પ્રોગ્રામ ૬

ગોવા સેન્ટર ફરી ૭  
કાર્યરત થયું.

હેમીલનું ગુજરાત  
આશ્રમજ્ઞાન ૮

રેકી સેમિનારનું  
સમયપત્રક ૯

# રેકિ વિદ્યા નિકેતન

વોલ્યુમ ૪ અંક ૮

ઓગસ્ટ ૨૦૧૨

## હવે જ્ઞાન પુરવાર કરે છે અંતઃસ્કૂરણાની સાર્થકતા

જેમને પોતાનામાં પરિવર્તન લાવવું હોય પણ તેમ કરી શકતા ના હોય તેમના માટે શિક્ષણ શ્રેષ્ઠ માધ્યમ છે. રેકિ કે ગમે તે આધ્યાત્મિક શિક્ષણ જીવનના અભિગમો પ્રત્યે વિકલ્પો સર્જે છે. વિકલ્પોની સંભાવના એટલે સ્વતંત્રતાની શરૂઆત. વ્યક્તિએ જ્યારે શક્ય હોય ત્યારે આવા વિકલ્પો સ્વિકારી અને તેમને પોતાની છંદગી સાથે જોડવા જોઈએ જેથી પરિવર્તન શક્ય બને. આપણે આજકાલ માનવજીવનના તેમજ તેમની જીવનશૈલી અંગેના અનેક મુદ્દાઓની ચર્ચા કરતા હોઈએ છીએ. માનવી એ અમુક જીવનશૈલી અપનાવી છે જે સમસ્યાનું સચોટ સમાધાન બદલે સુવિધા આપનારી છે. હવે આપણે એ સમજવા લાગ્યા છીએ કે જીવનમાં માત્ર સુવિધામાં જ બધું આવી જતું નથી. વાસ્તવમાં સગવડતા કે સુવિધા જ જો દુઃખનું કારણ હોય તો પ્રત્યેક જીવનશૈલીને ફરીથી ચકાસવી જોઈએ.

ચર્ચાનો આ મુદ્દો અમુક એવા વિષયોને આવરે છે જેના માટે વૈજ્ઞાનિકોએ શોધી કાઢ્યું છે કે ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન કામ કરવું, શીફટમાં કામ કરવું અને પુરવાર કર્યું છે કે આ બધું માનવહિત માટે કેટલું જોખમી છે. અમે સોળ વર્ષ થી અમારા રેકિ સેમિનારમાં આ બાબતનું જ સમર્થન કરી રત્યા છીએ. જે વાત વૈજ્ઞાનિકોએ ૨૦ લાખ લોકો સાથેની વાતચીત દરમ્યાન પુરવાર કરી કે રાત્રીની શીફટમાં કામ કરનારાઓને વધુ પ્રમાણમાં દ્વદ્યરોગના હુમલા , બ્રેઇન સ્ટ્રોક અને શુગરને લગતા પ્રોબલેમ્સ થાય છે. તે પહેલાથી અમે લોકોને તેમની જીવનશૈલી સુધારવા માટે સમજાવીએ છીએ. આજ નું વિજ્ઞાન જે માને છે તે આધ્યાત્મિકતા જાણે છે. આ બધી હંડિકિત વ્યક્તિએ સમજવા જેવી છે. આ બધું હેતુલક્ષી નથી. આપણે કહીએ છીએ કે માનવ શરીર સૂર્યની ગતિ પ્રમાણે કામ કરે છે એન જ્યારે સૂર્યનો અસ્ત થાય છે ત્યારે આપણે કામ ન કરવું જોઈએ. વૈશ્વિક ચેતના કે રેકિ એ દિવસ દરમ્યાન થતી પ્રવૃત્તિ માટે વાપરવામાં આવે છે. જ્યારે રાત્રિ દરમ્યાન તેનો ઉપયોગ શરીરના નિભાવ માટે કરવામાં આવે છે. તેથી જ્યારે રાત્રી દરમ્યાન કામ કરવામાં આવે છે ત્યારે કુંડલિની શક્તિ પર દબાવ આવે છે. તે બેટરીના યુનિટ જેવી છે. જ્યારે મુખ્ય વીજીપુરવઠો ઝોરવાય છે ત્યારે તે કામમાં આવે છે. આ બેટરીને તેની મર્યાદા હોય છે અને તે અમુક દિવસ સુધી જ કામ આપે છે. આપણા પુર્વજોને આનું જ્ઞાન હતું. આધુનિક જીવનમાં આવા અનુભવીની જ્ઞાનની કિંમત નથી તે પ્રવૃત્તિ લક્ષી છે. તેમને કાર્ય પદ્ધતિથી ઉત્પન્ન થતા જ્ઞાનમાં રસ છે. એક જ્ઞાન સ્વયંસ્કૃતિ છે જ્યારે બીજુ પદ્ધતિ આધારિત છે. આપણે જીવનમાંથી સ્વયં સ્કૂરણા ગુમાવી દીધી છે. આપણને કોઈ  $96 \times 14 = 245$  થાય તે કહે તે ગમતું નથી. આપણને કોઈ કેલ્ક્યુલેટર નો ઉપયોગ કરીને કહે કે  $96 \times 14 = 245$  તે વાત માન્ય છે. આપણે છંદગીને બચાવવા માટે આપણી જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન લાવવું જરૂરી છે. જીવન વગરની શૈલીનો કોઈ અર્થ નથી. માટે જીવન ખૂબ જ મહત્વનું છે. અને શૈલી બીજા કમે આવે છે. મને આશા છે કે જ્યારે વિજ્ઞાન આ બાબતે વિચારવા લાગ્યું છે તો સમગ્ર વિશ્વ આ બાબતની નોંધ લઈને વિચારશે તો ખરું જ. પરંતુ સમર્યા એ જ છે કે વિશ્વ એક જીવનશૈલીને બદલીને બીજી જીવનશૈલી અપનાવશે અને તે પણ જીવનશૈલી અંગેના જ્ઞાનના અમુક અંશો જ ધરાવતી હશે.

## ગુરુ-પૂર્ણિમા ઉત્સવ ૨૦૧૨



**આપણા સુખો  
કે દુઃખો મહુંદ  
અંશો આપણી  
મનોવૃત્તિ પર  
આધારિત છે  
નહીં કે  
આપણા  
સંજોગો પર  
-માર્થા વોશિંગન**

આ વર્ષ ગુરુ-પૂર્ણિમાનો ઉત્સવ જુનાગઢમાં આવેલ પવિત્ર ગિરનાર પર્વતની તળેટીમાં ઉજવવામાં આવ્યો. બે દિવસ એટલે કે તારીખ ત અને ૪ જુલાઈ દરમ્યાન આ ઉત્સવમાં ભાગ લેવા માટે રેકિ વિદ્યા નિકેતનના ભારતના વિવિધ કેન્દ્રો જેવા કે રાજકોટ, વડોદરા, દેવરૂખ, નાસિક અને મુંબઈથી અનેક સાધકો ત્યાં એકત્ર થયા હતા.

ગિરનાર હંમેશા આવા આધ્યાત્મિક ઉત્સવ માટે દૈવી વાતાવરણ પુરુ પાડે છે અને જેમણે કશુંક ગૂઢ કે રહસ્યમય જાણવાની ઉત્કંઠા હોય તેમને તે ક્યારેય નિરાશ કરતો નથી. આખા પર્વત પર ધૂમમસ છવાયેલું હતું અને પ્રેમ અને ભક્તિના આ ઉત્સવમાં આકાશમાંથી વરસતી ઝરમર વખ્તાએ પ્રસંગની દિવ્યતામાં ઉમેરો કર્યો હતો.

ગયા વર્ષ નાસિકના સાધકોએ આ સુંદર શિરસ્તો ચાલુ કર્યો હતો અને સહુને એડવાન્સ નોલેજ શીખવાની તક આપી હતી. આ પ્રથાને યોગ્ય રીતે નિભાવવા માટે રાજકોટ સેન્ટર કે જેમણે આ પ્રસંગનું આયોજન કર્યું હતું, તે પણ કંઈ કમ ન હતું. તેમણે પણ ચર્ચા, વક્તૃત્વ અને હીલીંગ પરના પ્રવચનો ગોઠવીને તે પ્રથાને ખૂબ વ્યવસ્થિત રીતે ચાલુ રાખી હતી. રાકેશ કુમાર, કૃપા ચોકસી તેમજ દીપક ગર્જ એ તેમના વક્તવ્યથી સહુને પ્રભાવિત કર્યા હતા. આ રીતે જેમણે સ્ટડી સર્કલ નો લાભ લેવાની તક નહોતી મળી તેમને તેની એક જલક ફોવા મળી. ગુરુપૂજન દરમ્યાન સાધકોએ ગુરુ પ્રત્યે નો તેમનો પ્રેમ ભાવ વ્યક્ત કરતાં ગીતો ગાયા હતા.

વાસ્તવમાં ગુરુ-પૂર્ણિમાનો ઉત્સવ ગિરનારમાં ઉજવાયો તે પહેલા જ શરૂ થઈ ગયો હતો. જેની શરૂઆત વડોદરામાં ૨૭મી જુન થી જ વડોદરામાં શરૂ થઈ ગઈ હતી. ગુરુજીએ ત૦મી જૂન તથા પહેલી જુલાઈએ વડોદરામાં બીજી તીશ્રીનો રેકિ સેમિનાર લીધો હતો. વડોદરા સેન્ટરે ગુરુજીની વડોદરા ખાતે ઉપસ્થિતિનો લાભ લઈ ત્યાં જ ગુરુ પૂજન રહે જુલાઈએ કરી ગુરુ-પૂર્ણિમા ના ઉત્સવની શરૂઆત કરી હતી. દેવરૂખ આશ્રમ માં પણ તુલુ જુલાઈએ દેવરૂખના અનેક સાધકોએ ગુરુ-પૂર્ણિમાનો ઉત્સવ ઉજવ્યો હતો. જ્યારે થાણામાં ગુરુજી પરત આવ્યા ત્યારે તેમના ઘરમાં આઠમી જુલાઈએ મુંબઈના સાધકોએ ગુરુ-પૂર્ણિમાનો ઉત્સવ મનાવ્યો હતો.

### ઈજિપ્તની સંસ્કૃતિમાં જીવન સંબંધી માર્મિક ઘ્યાલ

“કા” એ ઈજિપ્તનો જીવન સંબંધી માર્મિક ઘ્યાલ છે, જે જીવત અને મૃત વ્યક્તિનો ભેદ પારખે છે અને માને છે કે વ્યક્તિનું મૃત્યુ ત્યારે જ થાય છે જ્યારે “કા” આ શરીરને છીંડી હે છે. ઈજિપ્તના લોકો માને છે કે khnum એ ચાકડા પર બાળકોના શરીરની રચના કરી અને તેને માંના શરિરના માં મૂકે છે. ધર્મને આધારે ઈજિપ્તના લોકો માને છે કે heket અને Meskhenet મનુષ્યના “કા” ના સર્જક છે. અને જ્યારે બાળકનો જન્મ થાય છે ત્યારે તેમના આત્માના ભાગરૂપે તેમા શ્વાસ પૂરે છે, જેથી તેઓ જીવંત રહે છે. આ વાત અન્ય ધર્મમાં આત્માની માન્યતા સાથે મળતી આવે છે.

## “હદ્યનો હુમલો અને સ્ટ્રોક નો ખતરો નાઈટ શીફ્ટથી ૪૦% વધી જાય છે.”



સંશોધકો ચેતવે છે કે નાઈટ શીફ્ટ હાર્ટ એટેક અને હદ્યના હુમલાની સંભાવનાઓ મહું અંશે વધારે છે.

૨૦ લાખ લોકો પર થયેલા સંશોધન પરથી તારણ કાઢવામાં આવ્યું છે કે ૨૫% શીફ્ટ કામદારો ને વ્યાધિ આવી શકે છે. બ્રિટીશ મેડિકલ જરનલમાં પ્રકાશિત એક અભ્યાસ મુજબ નાઈટ શીફ્ટમાં કામ કરતા કામદારોને ૪૧% ખતરો છે.

website : [bmj.com](http://bmj.com)

**વ્યવસાયિક જોખમ :** નાઈટ શીફ્ટના કામદારો ને ૪૧% થી પણ વધારે માત્રામાં હાર્ટ એટેક / સ્ટ્રોકનો ભય છે. તે કામદારોની સરખામણીમાં જે લોકો શીફ્ટમાં કામ કરતા હોય તેઓમાં વધારે માત્રામાં અસ્વસ્થ વ્યવહાર જોવા મળે છે. જેવા કે બહારનું જંક ફૂડ ખાવું, સુવામાં અનિયમીતતા અને કસરતનો અભાવ જે હદ્ય રોગો સાથે જોડાયેલો છે. પણ સંશોધકોએ જણાવ્યું કે આ બધા મુદ્દાઓ ધ્યાનમાં લેવા છતાં પણ વધારે ખતરો જોવા મળ્યો છે.

હાલમાં હાથ ધરાયેલું સંશોધન, શીફ્ટ કામદારોનું સૌથી મોટું સંશોધન હશે જે હદ્ય સંબંધીત બીમારીઓ જેમ કે હાર્ટ એટેક, સ્ટ્રોક અને એન્જાઇનાનો સમાવેશ કરે છે. શીફ્ટમાં કામ કરવાથી શરીરની કલોક (ઘડીયાળ) બગડી જાય છે. તેનાથી હાઈ બ્લડ પ્રેશર, હાઈ કોલેસ્ટ્રોલ અને ડાયાબીટીસ થાય છે. પણ આનાથી સમગ્ર હદ્ય વ્યવસ્થાની સ્વસ્થતા પર શું અસર પડે છે તે હજુ સુધી સ્પષ્ટ નથી થયું. એક આંતરરાષ્ટ્રીય સંશોધકોની ટુકડીએ ત૪ સંશોધનોના પરિણામો ને ચકાસ્યા જેમાં ૨૦, ૧૧, ૮૫૮નો સમાવેશ કર્યો હતો. અને એ જણાવામાં આવ્યું હતું કે શીફ્ટમાં કામ કરવાનું અને તેમને થતી હદ્ય સંબંધી ઘટનાઓ વચ્ચે કંઈ સંબંધ છે કે નહિ.

શીફ્ટમાં કામ કરવાની વ્યાખ્યા એ હતી કે દરેક જાતની શીફ્ટ - સાંજની શીફ્ટ, અનિયમિત અથવા અણધારી શીફ્ટ, બધી શીફ્ટનું મિશ્રણ, નાઈટ શીફ્ટ અને રોટેટોંગ શીફ્ટ. આ અભ્યાસમાં તે કામદારો અને સાધારણ લોકોનો પણ સરખામણી માટે સમાવેશ કર્યો હતો. બધામાંથી ૧૭, ૮૫૮ લોકોને હદ્યની મુખ્ય રક્તવાહિનીની સમસ્યા હતી, ૮૫૮૮ લોકોને હાર્ટ એટેક આવ્યા હતા અને ૧૮૫૪ ને મગજમાં લોહી ન પહોંચવાને કારણે સ્ટ્રોક આવ્યા હતા. આ બધી ઘટનાઓ શીફ્ટ કામદારોમાં સાધારણ કામદારો કરતા વધારે પ્રમાણેમાં જોવા મળી હતી. શીફ્ટમાં કામ કરવાથી કામદારોને હાર્ટ-એટેકનો ભય ૨૩% થી વધારે છે, રક્તવાહિનીને લગતી બીમારીનો ભય ૨૪% અને ૫% થી પણ વધારે ભય સ્ટ્રોકનો છે.

આ બધા ભય બીજી બધી પરિસ્થિતિઓને એકસરખી કરી જેમકે સંશોધનની ગુણવત્તા, સામાજિક પરિસ્થિતિ અને શીફ્ટ કામદારોનો અસ્વસ્થ વ્યવહાર. છતાં પણ તેમની તંદુરસ્તીનું જોખમ જોવા મળ્યું. નાઈટ શીફ્ટથી રક્તવાહિની ની સમસ્યાઓમાં સૌથી વધારે ૪૧% નો સંદર્ભ મળ્યો. છતા એ કોઈપણ કારણસર મૃત્યુની સંખ્યામાં વધારા સાથે શીફ્ટમાં કામ કરવાનો સંબંધ જણાયો નથી. તેનીયલ હેકેમ, કલીનીકલ ફાર્માલોજીસ્ટ, સ્ટોક પ્રીવેન્શન એન્ડ એથરોર્કેલોસીસ રીસર્ચ સેન્ટર (SPARC), લંડન, ઓન્ટોરીયો, કેનેટાના કહેવા મુજબ સાપેક્ષ ભય કદાચ ઓછા દેખાય પણ જ્યારે લાખો લોકો શીફ્ટમાં કામ કરતા હોય છે ત્યારે એકંદરે ભય વધારે હોય છે.

એમણે જણાવ્યું કે સ્કીનિંગ પ્રોગ્રામ દ્વારા ખતરા પેદા કરતી પરિસ્થિતિ અને તત્વોને ઓળખીને એનું નિરાકરણ કરી શકાય છે. જે હાઈ બ્લડ પ્રેશર અને કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ વધારી શકે છે.

તેમણે જણાવ્યું કે “શીફ્ટ કામદારોને હદ્ય રોગ સંબંધી લક્ષણોથી માહિતગાર કરવા જોઈએ જેથી કરીને સમયસર રોગ આવે તેની પહેલા જ તેનું નિરાકરણ થઈ શકે. ” નાઈટ શીફ્ટના કામદારો ની શરીર વ્યવસ્થા ખોરવાઈ જતા અને હાર્મોના અસંતુલનને લીધે કેન્સરનો પણ ભય છે એવા ઘણા પુરાવા મળ્યા છે. અગાઉના એક સંશોધનમાં એવી કળી મળી હતી કે નાઈટ શીફ્ટથી સ્વીઓમાં સ્તન કેન્સરની સંભાવનાનો ભય વધી જાય છે.

# “ચાલો આવતી કાલ માટે સુંદર વિશ્વનું સર્જન કરીએ”

ધ ટાઇમ્સ ઓફ ઇન્ડિયા , મુંબઈ

સોમવાર, જુલાઈ ૩૦, ૨૦૧૨

## સમય છે વિરામ લેવાનો !

છેલ્લા ત્રણ મહિના દરમ્યાન તમારું બાળક તમારો બોસ છે.

ગર્ભાવસ્થામાં મોડી રાત સુધી કામ કરવું, ધુમ્રપાન કરવા જેટલું ખરાબ છે.

લંડન : સગર્ભા સ્ત્રીઓ માટે નોંધ ! એવું નવું સંશોધન એવું સૂચવે છે કે ગર્ભાવસ્થામાં કામ કરવું એ ધુમ્રપાન કરવા જેટલું ખરાબ છે.

યુનિવર્સિટી ઓફ એક્સ્સીસ દ્વારા કરાયેલા એક નિર્દ્ધારણમાં એ જાણવા મળ્યું છે કે જે સ્ત્રીઓ તેમના ગર્ભાવસ્થાના અંતકાળ સુધી કામ કરે છે તેમના શીશુઓ ઓછા વજન વાળા જને છે. તેઠી મેળના એક સંશોધન દ્વારા જાણવા મળ્યું છે કે જે સ્ત્રીઓ નવમાં મહિના સુધી કામ કરે છે તેમના શીશુ નું વજન સરેરાશ અડધો પાઉન્ડ ઓછુ હોય છે. એવાં શીશુની સરખામણીમાં કે જેમની માતાએ છંડી કે આઠમા મહિનામાં કામ કરવાનું બંધ કરી દીધું હોય છે. યુનિવર્સિટી ઓફ એક્સ્સીસએ ત્રણ મોટા સંશોધનો , બે યુકેમાં અને એક મોટું સંશોધન યુ.એસ. માં કરીને આ તારણ કાઢ્યું હતું.

પહેલાનાં સંશોધનોએ તારણ કાઢ્યું હતું કે જે શીશુનું વજન જન્મના સમયે ઓછું હોય તેઓની તબયત નરમ રહે, વિકાસ ધીમો થાય અને તેઓને પાછળથી ઘણી તકલીફો આવી શકે છે.

સંશોધનોએ ૧,૩૩૮ બાળકોને શોધી કાઢ્યા હતા જેમની માતાઓએ બ્રિટિશ હાઉસહોલ્ડ પેનલ સર્વેમાં ૧૯૮૧ થી ૨૦૦૫ સુધી ભાગ લીધો હતો.

ગુરુજ હંમેશા ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન રેકિ લેવાનો આગ્રહ રાખતા હોય છે. તેઓ એમના સેમિનારમાં કહેતા હોય છે કે સગર્ભ સ્ત્રીઓ છંડાથી આઠમા મહિના માં ખૂબ જ કાળજી રાખવી જોઈએ. સગર્ભા સ્ત્રીઓએ ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન કોમ્યુટર પર કામ કરવાનું ટાળવું જોઈએ કારણ કે બાળક માટે એ નુકસાનકારક છે. આ સંશોધન તે મન્તવ્યોને પૂરવાર કરે છે.

આ ખૂબ જ ભારપૂર્વક સૂચવવામાં આવે છે કે સ્ત્રીઓએ ગર્ભાવસ્થા જેટલી બને તેટલી રેકિ લેવી જોઈએ જેનાથી ગર્ભકાળ દરમ્યાન કોઈ તકલીફ ન થાય અને નેચરલ ડિલીવરીની સંભાવના ખૂબ જ વધી જાય. હકીકતમાં અમે એક ઔપચારિક સંશોધન છેલ્લા ૧૦ વર્ષોમાં કર્યું છે જેમાં ૫૧ પ્રસૂતિના કેસીસ લીધા હતા. અને તેમાંથી અમને એવું જાણવા મળ્યું છે કે તે સ્ત્રીઓ નિયમિત રેકિ કરતી હતી અને તેમનામાંથી ૪૪ની નોર્મલ ડિલીવરી થઈ જ્યારે ઉને સીઝેરીયન કરવું પડ્યું હતું. સંશોધનને પૂરવાર કરવા માટે આ સર્વોત્તમ પ્રમાણ છે.

આપણે સ્ત્રીઓના ઘણા રેકિના ચુપ કરવા પડશે જેથી કરીને વધારે સ્ત્રીઓને સગર્ભાવસ્થામાં રેકિ પ્રાપ્ત થઈ શકે. આ પગલું આવનારા સમયમાં સ્વસ્થ સમાજના ઘડતરમાં મદદરૂપ થશે. ભય, ગુનેગારી, ભષ્યાચાર અને હિંસા થી મુક્ત સમાજ. જે થઈ ગયું તે થઈ ગયું. તેને હવે દફન કરવાનો સમય આવી ગયો છે. આપણે હવે એક નવા જગતનું નિર્મિણ કરવું જોઈએ. જેમાં કેવળ સુખ, શાંતિ અને સ્વસ્થતા હોય. વધારે ને વધારે સાધકોનું યોગદાન આ પ્રકારના કાર્યોમાં અભિવાનને પાત્ર છે.



## પંથરપુરમાં પાલવી પ્રોજેક્ટ એઈડસ્થી પીડીત લોકો માટે



પાલવીમાં રેડી સેમિનાર

### દ્રષ્ટાબેનની ભાવના .....

હું ખૂબ જ ઉત્સાહી હતી જ્યારે ગુરુજીએ મને પાલવી પ્રોજેક્ટ માટે પસંદ કરી.

અત્યાર સુધી મેં માત્ર રેડી સાધકોના રેડિના અને અભિનાનોન ના અનુભવો સાંભળ્યા હતા. જ્યારે અમે પંથરપુર ગયા ત્યારે ત્યાં રહેલા HIV+ બાળકોને મળ્યા. અમને તેમની આંખોમાં લાચારી દેખાતી હતી. દરેક બાળકને ચામડીની બિમારી હતી અથવા તો ઘાવ હતા. એવું લાગતું હતું જાણે તેઓ જીવનથી હારી ચુક્યા છે. ત્યારે અમે ત્યાં જઈને અભિનાનોન હોમ ચાલુ કરાવ્યો અને જુન મહિનામાં રેડી શિખવાડવાનું નક્કિ કર્યું. જ્યારે અમે જુનમાં ફરી તેમની મુલાકાતે ગયા ત્યારે ત્યાંનું વાતાવરણ આખું બદલગાઈ ગયું હતું. અમને ત્યાંની હવામાં તાજગી મહેસુસ થતી હતી. દરેક બાળક ચુસ્ત લાગતું હતું અને તેમના ચહેરા કે શરીર પર કયાંય ઈજા ન હતી. અમને તેમના ચહેરા પર કાંતિ દેખાઈ અને લાચારી ની ભાવના તેમની આંખોમાંથી ગાયબ થઈ ગઈ હતી. એવું લાગ્યું કે જાણે એક લાંબી ઘોર રાત્રી પછી તેમને સૂરજનું એક ડિરણ દેખાયું છે. આ વાત ની મંગલબાઈએ પણ કબુલાત કરી. તેઓએ અમને કટ્યું કે તમારી ગત મુલાકાત પછી અમને ઘણું સાંકું લાગે છે. પહેલા દર મહિને એક બાળકનું મૃત્યુ થતું હતું. પણ તમે અહી આવીને ગયા પછી એક પણ બાળકનું મૃત્યું થયું નથી.

બધા બાળકોએ રેડી ખૂબ જ સરસ રીતે શીખી અને તેઓ શિસ્તબધ્ય હતા. તેઓને અમારી સાથે એટલી મજા આવી કે તેઓ વારંવાર પુછતા હતા કે તમે અમને મળવા ફરી આવશો કે નાહિ. અમને એવું લાગ્યું કે રેડી એ બધા બાળકોને બદલી નાખ્યા છે. સાચું કહું તો મને એવું લાગે છે કે સ્વામીના આશીર્વાદ થી અમે પ્રેમ અને કરુણાના સાગરમાં ડૂબેલા છીએ. હું સ્વામીને પ્રાર્થના કરું છું કે આ બધા બાળકોને ખૂબ જ પ્રેમ અને કરુણા મળે અને તેમનું જીવન આનંદમય બને.

### સંગીતાબેનનું નિરીક્ષણ .....

મેં પાલવી પ્રોજેક્ટ વિશે બિંદીયા અને દ્રષ્ટાબેન પાસેથી સાંભળેલું. મારી કલ્યાણ એવી હતી કે ત્યાં બિમાર બાળકોનું ટોળું હશે. પણ જ્યારે મેં તેમને જોયા ત્યારે મને એ અહેસાસ થયો કે તેઓ મારા ધાર્યા કરતા ઘણા સ્વસ્થ અને ચુસ્ત હતા. એ સ્પષ્ટ હતું કે અભિનાનોના ઉપચારથી તેઓને ઘણો ફાયદો થયો હતો. ગુરુજીએ આ સંસ્થાની મુલાકાત એપ્રિલમાં લીધી હતી ત્યારે ત્યાં અભિનાનોન હોમ ચાલુ કરાવ્યો હતો અને તેની અસર ચારે બાજુ દેખાતી હતી. બધી જ જગ્યાએ ખૂબ જ ચેતના હતી.

બધા જ બાળકો શિસ્તબધ્ય હતા. અને તેમને શિસ્ત, પ્રેમ અને કરુણા દ્વારા શિખવામાં આવી હતી. તે તેમના પર થોપવામાં આવી ન હતી. તે બધા જ રેડી શિખવા માટે ઉત્સુક હતા. તેઓએ આખો સેમિનાર ધ્યાનથી સાંભળ્યો. તેઓએ ઘણા પ્રશ્નો પણ પૂછ્યા અને તેઓને વાર્તામાં ખૂબ જ રસ પડયો હતો. તેમના શિક્ષક સંજ્યસરને દિક્ષા દરમ્યાન ખૂબ જ સરસ અનુભવ થયો હતો. એક જવલંત સોનેરી પ્રકાશનો ગોળો તેમના માથામાંથી શરીરમાં ઉત્થયો. દરેક દિક્ષા ખૂબ જ સરસ રીતે ગ્રહણ કરી. તેમા એક છોકરી હતી અર્થના, તેને તાવ હતો. રેડી પછી તેનો તાવ ઉત્તી ગયો અને તેને ખૂબ જ સારુ લાગ્યું.

પહેલા દિવસે બધા એ સેલ્ફ રેડી પણ માણી હતી. ઘણા બાળકોને ઉધરસ હતી પણ બીજા દિવસે બધા સ્વસ્થ હતા. બીજી એક છોકરી હતી નીતા જે બીમાર હતી અને તે સેમિનાર માં બેસી ના શકી. ડૉ. વસુધા તેમને અભિનાનોની ભસ્મ નાખીને પાણી આપતા હતા અને તેને ચુપ રેડી આપી. તેનાથી તે તરત જ સ્વસ્થ થઈ ગઈ અને ટોઈલેટમાં એકલી જ જઈ શકી.

બધા બીજે દિવસે ખૂબ જ તાજગીભર્યા લાગતા હતા. નાના બાળકો જેમની ઉંમર ઉ થી ૮ વર્ષની હતી. તેમના માટે એક અલગ સેમિનાર રાખ્યો હતો. તેમને પણ મજા આવી. સેમિનારનો અંત બિંદીયા ના મધુર ગીતથી થયો.

## “મંત્ર”

ઘણા શબ્દોમાં સર્જનાત્મક શક્તિ રહેલી હોય છે. આ હકીકતને સ્વીકારતા આપણે માનવું પડે કે વેદોના શક્તિશાળી મંત્રો કે જે મૂળ શબ્દો છે તેઓનું આવરણ આવી જ રીતે, સર્જનાત્મક શક્તિ ઘરાવે છે. આ મંત્રો ની પર્કિયા છે. (વેદોના શબ્દો એટલા માટે “મંત્રો” તરીકે ઓળખાય છે અને પૂજાય છે. (પહેલા શબ્દ હતા, ઈશ્વર સાથે શબ્દ હતા, શબ્દ જ ઈશ્વર હતા)

આજના જમાનામાં, તકનીકીકેત્રે આગળ વધેલા વિશ્વમાં ઘણા યંત્રો છે જેના દ્વારા આલેખ પદ્ધતિ દ્વારા ધ્વની તરંગોની આકૃતિઓ શબ્દોના સમન્વય દ્વારા કરવામાં આવે છે. આપણે જાણીએ છીએ કે ધ્વનીની અસર વનસ્પતિ, પ્રાણીઓ, વિરોધેમાં જોવા મળે છે. (જેમ કે ગાય વધારે દૂધ આપે છે. વિ.)

આ મંત્રોથી પેદા થતી વર્ષાત્મક પદ્ધતિ, શબ્દો કે શબ્દોના સમૂહને દિવ્ય શક્તિ આપીને ઘણા ઋષીમુનીઓ એ તેમની ઘોર તપસ્યાથી અમર બનાવ્યા છે. આ ઋષીમુનીઓએ આ દિવ્ય શક્તિનો સાક્ષાત્કાર જોયો છે અને વેદો કે જેને પરમ સત્ય માનવામાં આવે છે. આ મંત્રો પાછળ રહેલી શક્તિનું આ કારણ છે.

શબ્દો બે પ્રકારના હોય છે. : “શાશ્વત” શબ્દો અને “ભૌતિક” શબ્દો. જે શબ્દો “શાશ્વત” છે અને જેના સ્પંદનો નિયમિતપણે સરખા હોય છે તેને “શાશ્વત” શબ્દો કહેવામાં આવે છે. અને જે શબ્દો તેનો હેતુ સધાય પછી વિસ્મૃતી થી ગાયબ થઈ જાય છે અથવા જેના સ્પંદનો ક્ષણિક હીય છે તેવા શબ્દોને “ભૌતિક” શબ્દો કહેવામાં આવે છે. વેદોમાં જે શબ્દો છે તે “શાશ્વત” શબ્દો છે. એટલા માટે તેમને આપેલી શક્તિ હજારો વર્ષ પછી પણ મોજુદ છે અને ભવિષ્યમાં રહેશે. આવા “શાશ્વત” અને શક્તિશાળી શબ્દોને મંત્રો કહેવામાં આવે છે. (વધુ આવતા અંકે)

## વડોદરામાં ૨૭ જુલાઈના નાગરિક સંરક્ષણ દળનો પ્રોગ્રામ

ગુજરાત રાજ્યના નાગરિક સંરક્ષણ દળ, વડોદરા શાખાએ ૨૭મી જુલાઈ ૨૦૧૨ની ચિંતન શીખીર માં પ્રમુખ વક્તા તરીકે ગુરુજીને નિમંત્રિત કરીને તેમનું સંભાન કર્યું હતું. ગુરુજીએ એક કલાક સુધી વક્તવ્યના વિષય “મેનેજ ધ મેનેજેબલ” પર વ્યાખ્યાન આપ્યું હતું જેમાં તેમને આધ્યાત્મિકતાના અલગ અલગ

પાસાઓનું જેમકે રેકિ સ્પીરીચ્યુઅલ હિલીંગ, અગિનહોત્ર, ટ્રાન્સ્ઝિન્ટલ મેરીટેશન, રીસીલયન્સ મેનેજમેન્ટ અને કાઉન્સિલિંગ જેવા વિષયો દ્વારા સમાજમાં આધાત્જનક પરિસ્થિતિઓને રોકવા અને કાબુમાં કરવા આધ્યાત્મિક પ્રક્રિયાઓની જરૂરીયાત અને શક્તિઓ વિશે સમજાવ્યું.



આ ચિંતન શિબિરનો મુખ્ય મુદ્દો એ હતો કે જીવનમાં કંઈ કઈ બાબતોને આપણે નિયંત્રિત કરી શકીએ એની શોધ અને તેને નિયંત્રિત કરવાના અલગ અગલ રસ્તાઓ. ગુરુજીએ એ વાતની સભાનતા કરાવી કે કેવી રીતે થોડાક લોકો જ્યારે આધ્યાત્મિકતાની શક્તિથી વાતાવરણની સમસ્યાઓને પણ બદલી શકે છે. ગુરુજીએ કસ્યું હતું કે જો ૨૦૪૮ સાધારો નિયમિત પણ ટીએમ સીધી દરરોજ ૧ વર્ષ સુધી કરે, તો વડોદરા શહેરનું જીવન બદલી જાય. એમણે વડોદરા રાજ્યના અધિકારીઓની સામે પ્રસ્તાવ મૂક્યો કે તેઓ જરૂરિયાત પ્રમાણેની વક્તિઓ તૈયાર કરે એની તેઓ રાહ જોશે જેથી કરીને વડોદરા શહેરની સમસ્યાઓ દૂર થાય.



# ગોવાનું સેન્ટર ફરી કાર્યરત થયું



ગોવા, ગુરુજીની માતૃભૂમિ, પણ ૧૪ જુલાઈના ૨૦૧૨ આપણા મીશનમાં જોડાઈ જ્યારે મહાંવમાં ત૬ પાર્ટીસીપન્ટસે સેમિનારમાં ભાગ લીધો હતો. ૨૦૦૭ માં તું સેમિનાર ગોવામાં થયા હતા. પણ હવે રેકિ વિદ્યા નિકેતને ગોવા સેન્ટરને પૂરી રીતે જાગૃત અને સક્રિય કરવાનો નિર્ણય લીધો છે. આ સેમિનાર સિધ્ધ દટ્ટમંદિરમાં યોજાયો હતો અને સેમિનાર હોલનું નામ “ચૈતન્ય હોલ” હતું. એક સુંદર રેકિ સેમિનાર માટે કોઈ બીજું શું માગી શકે? આટલું જ પર્યાપ્ત ન હતું. લોકોના

ઉત્સાહમાં ખૂબજ વધારો થયો જ્યારે ૧૩મી ની સાંજે RVN ની ટીમે હોલના દરવાજામાંથી ઝાંખી કરી ત્યારે ત્યાં સ્વામી સમર્થની એક મોટી છબી હતી. આ જોઈ બધા જ આહ્લાદીત થઈ ગયા. રેકિ વિદ્યા નિકેતનની ટીમે ૪ દિવસ ગોવામાં વિતાવ્યા તેમને ત્યાંના મંદિરો ના અને આજુબાજુની સુંદરતાના ઘણા સરસ અનુભવો થયા. આમ પણ વર્ષાત્રતુમાં ગોવાની સુંદરતા સ્વર્ગીય હોય છે. આ સેમિનારને સફળ બનાવવા માટે આપણા સાધક શ્રી નરેશ દિગેએ ખૂબ પ્રયત્નો કર્યા હતા.



## હેમીલનું ગુંજન

- હેમીલ ઠાકર, વડોદરા

દરેક સાધક ક્યારેકને ક્યારેક આધ્યાત્મિક પથ પર ગુંચવાઈ જાય છે જ્યારે તેઓ આધ્યાત્મિક જીવન ભૌતિક જીવન નું સંતુલન જાળવવામાં ખોવાઈ જાય છે. એક બાજુથી તેને આધ્યાત્મિકતા ના ઊંડા સમુદ્રમાં ઝંપલાવવું હોય છે અને બીજી બાજુ સંબંધો તેને જવા દેતા નથી. તે અસમંજસમાં પડી જાય છે કે ક્યાં જવું?

કાલે જ્યારે હું મુસાફરી કરતો હતો ત્યારે સ્વામીએ મને સમજાવું કે જીવન એક લાંબી મુસાફરી છે અને બધા સગાવહાલાઓ માત્ર આપણી સાથેના મુસાફરો છે. આપણે બધા એક વાહનમાં બેઠા છીએ. જે ક્ષણે આપણે જીવનને યાત્રા માનીએ છીએ ત્યારે આખું દ્રશ્ય બદલાઈ જાય છે. હવે યાત્રા વિશે ચિંતા નથી. પણ ચિંતા છે અંતિમ મુકામની. આ અસમંજસ અજ્ઞાનતાને લીધે છે. જેમાં યાત્રા, મુકામ કરતા વધારે મહત્વની લાગે છે. જ્યારે સાધન સાધ્ય બની જાય છે ત્યારે જીવનમાં ગુંચવણ વધી જાય છે. આપણી સાથેના મુસાફરો સારા, સહાયકર્તા અને મૈત્રીભાવવાળા હોઈ શકે. પણ દરેકે એ યાદ રાખવું જોઈએ કે તેઓને તેમનો મુકામ આવશે ત્યારે જવું પડશે. ભલે તમને તેઓ ગમે તેટલા વહાલા લાગતા હોય તો પણ જ્યારે તમારો મુકામ આવશે ત્યારે કઈ નહીં ચાલે. દરેક મુસાફરનો એક મુકામ છે. તમારી યાત્રામાં સારા મુસાફરો મળે તે તમારું નસીબ છે પણ તમારું એક માત્ર લક્ષ્ય છે તમારો અંતિમ મુકામ.

જ્યારે લોકોને આ સમજાય છે ત્યારે તેમણે સત્યને જાણીને અને તેના પ્રમાણે આચરણ કરવું જોઈએ. હવે તમે અજ્ઞાનીની જેમ વર્તાવ નહીં કરી શકો. ખરાબ કાર્ય અજાણતા થઈ જાય એ ભૂલ છે પણ જાણીને ખરાબ કર્મ થાય તે મૂર્ખતા છે અને ગુનો છે. આધ્યાત્મિકતા એ સુખ અને સ્વસ્થતા નો મુકામ છે. આ મુકામ છે પ્રેમ અને પ્રકાશનો. આ મુકામ પર તમે તમારી જાતને મળી શકશો. આના થી વધારે શું જોઈએ?

## આશ્રમ જ્ઞાન

ગુરુ-પૂર્ણિમાની ઉજવણી માટે આ વખતે હું રાજકોટ ગયો હતો. ત્યારે ત્યાંના એક સાધકે મને તેમના હાલમાં બાંધેલું ઘર જોવા માટે નિમંત્રણ આપ્યું. તે ઘર શહેરથી થોડું દૂર છે અને ત્યાં વસતી ઓછી છે. પણ તે ઘર દરેક દ્રષ્ટિથી ખૂબ જ સુંદર છે. પહોળ જગ્યા, સરસ હવા ઉજાસ, દિવસ દરમ્યાન પૂરતો ઉજાસ, દિવસ દરમ્યાન પૂરતો પ્રકાશ અને આજું બાજુ નું નૈસર્જિક વાતાવરણ. ઘરની અંદર સજાવટ પણ ખૂબ જ સુંદર છે. જુમર, કુવારા, ફર્નિચર બધું જ. મને ખબર પડી કે હજુ સુધી ઘરના માલીક શહેરની વચ્ચોવચ્ચ રહેલા તેમના ઘરમાં રહે છે અને આ ઘરમાં રહેવા નથી આવ્યા. અને મને લાગે છે કે આવતા ઘણા માહિના ઓ સુધી પણ તેઓ રહેવા આવશે કે નહીં તે પ્રશ્ન છે. સૌથી હાસ્યાસ્પદ વાત એ છે કે ઘરની કે ઘરની રેખેવાડી કરવા વાળો કામદાર આ ઘરની બધી જ સુખ સુવિધાઓ ભોગવે છે અને તેને તેની પાછળ કમાવા માટે કંઈ પણ મહેનત કરી નથી. અને છતાં તેને આ ઘરની સંભાળ રાખવા માટે પગાર મળે છે. આ જ જીવન છે. દરેક વ્યક્તિએ સુખ સુવિધાઓ મેળવવા માટે પોતાની જાતને ઘસી નાખવાની જરૂર નથી. દરેક મીલકતના ચાર પ્રકારના માલિક હોય છે. એક છે કે કાયદેસર માલિક કે જે કાયદાકીય જોગવાઈ પ્રમાણે મીલકત ઘરાવે છે. અને બીજા પ્રકારના માલિક છે કે જે મીલકતને વાપરે છે (ઉપભોગતા), જે મીલકતના ફાયદાઓ લે છે. દુર્ભાગ્યવશ જે કાયદેસર માલિક છે તે કદાચ આ મીલકતની સુખ સુવિધાઓ હંમેશા નહીં ભોગવી શકતો હોય પણ તેને આના માટે કમાવામાં આની પાછળની બધી જ જવાબદારીઓ નિભાવવામાં ઘણો ભોગ આપ્યો હશે. પણ જે ઉપભોગતા હશે તે માત્ર મીલકતનો આનંદ લે શે. તેને જવાબદારી વિશે કંઈ વિચારવાનું હોંતું નથી. આ નિષ્ક્ય જીવન છે.

“ હું દ્રઢપણે માનું  
છે કે જો બધી  
ભૌતિક દવાઓ  
દરિયાના  
પેટાળમાં નાખી  
દેવામાં આવે તો  
મનુષ્ય જાતિ માટે  
ખૂબ જ ઉત્તમ  
થશે પણ માછલી  
માટે ઘણું નરસુ  
થશે. ”

### રેક્ઝિ સેમિનારનું સમયપત્રક

ક્રમ	તારીખ	સ્થળ	માસ્ટર	ડિગ્રી
૧	૪, ૫ ઓગસ્ટ	પુના	અણતસર/કલિપતા	પ્રથમ
૨	૧૮, ૧૯ ઓગસ્ટ	દેવરૂખ	અણતસર/કલિપતા	પ્રથમ
૩	૨૫, ૨૬ ઓગસ્ટ	ગોવા	અણતસર / સીમાબેન	પ્રથમ
૪	૧, ૨ સેપ્ટેમ્બર	નાશીક	અણતસર / સીમાબેન	પ્રથમ
૫	૮, ૯ સેપ્ટેમ્બર	વડોદરા	અણતસર / સીમાબેન	પ્રથમ
૬	૮, ૯ સેપ્ટેમ્બર	વડોદરા	અણતસર / સીમાબેન	દ્વિત્ય
૭	૧૫, ૧૬ સેપ્ટેમ્બર	દેવરૂખ	અણતસર/કલિપતા	પ્રથમ
૮	૨૪, ૨૫ ઓક્ટોબર	વડોદરા (મુંગા, બહેરા)	અણતસર / સીમાબેન	પ્રથમ