રેકિ વિદ્યા નિકેતન

વોલ્યુમ ૫ અંક ૨ ફેબ્રુઆરી ૨૦૧૩

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

આ અંક અંતર્ગત :

તમારા ભૂતકાળનું સંશોધન ગુરુ કરે છે અને દુનિયા શોષણ કરે છે ૧
રેકિ અને દર્દીનુ મૃત્યુ ૨
રેકિએ કેવી રીતે મારા જીવનમાં પરિવર્તન લાવ્યું ૩
આધ્યાત્મિકતા થી અંદરના સંઘર્ષોનું નિરાકરણ કરો ૪
બાઈ સ્ટેન્ડર ઈફેક્ટની પાછળનું મનોવિજ્ઞાન ૫
સાધકો રંગોળીની કળા શીખ્યા ૬
સંન્યાસ એટલે પોતાની જાતને ફેરવતા રહેવું ૭
આશ્રમજ્ઞાન - રેકી સેમિનારનું સમયપત્રક ૮

તમારા ભૂતકાળનું સંશોધન ગુરુ કરે છે અને દુનિયા શોષણ કરે છે

સમગ્ર આધ્યાત્મનું તત્વ જ્ઞાન અને તેને લગતી પ્રક્રિયા એક જ મુદ્દાની આજુબાજુ ફરે છે. તમારો ભૂતકાળ. કોઇએ વર્તમાનકાળને સંભાળવાની જરૂર નથી કારણ કે વર્તમાનમાં જો તમે સતર્ક હો તો ઈશ્વર તમારી સાથે જ હોય છે. કોઇ ભવિષ્યને સંભાળી ન શકે કારણ કે ભવિષ્ય એ હજી સ્વરૂપ જ નથી લીધુ અને તેનું અસ્તિત્વ જ નથી. કોઇ એ જ સંભાળી શકે જે અસ્તિત્વમાં હોય.

આધ્યાત્મિકતાની કલ્પના એ જ છે કે શિષ્ય પોતાના ભૂતકાળની બધી વાતો ગુરુને પૂર્ણપણે સમર્પિત કરી દે. સાચુ કહું તો શિષ્ય માત્ર ભૂતકાળ જ ગુરુને આપી શકે. ગુરુને બીજી કોઇ બાબતમાં રસ નથી હોતો. ગુરુ તમારા ભૂતકાળને લઇને તમને આધ્યાત્મિક પ્રક્રિયાઓ આપી તેના પર કામ કરે છે. પાત્રતા અહીં એક જ છે કે શિષ્ય/શિષ્યાએ તેનું પૂર્ણ ભૂતકાળ ગુરુને સમર્પિત કરવો જોઇએ, એક પણ વાત બાકી ન રાખતા. એ જ સંદર્ભમાં ભગવાન શિવ કહે છે. “નિર્લજ્જો ગુરુસન્નિધૌ”. અહીં એ કહેવામાં આવ્યું છે કે શિષ્ય/શિષ્યાએ નિર્લજ્જ થઇને ગુરુને પૂર્ણપણે ભૂતકાળ સમર્પિત કરવો જોઇએ. કંઇ છુપાવવું ન જોઇએ, ભલે તે ગમે તેટલું સારું કે ખરાબ હોય. દરેકે પોતાના ભૂતકાળને ખાલી કરવો જોઇએ. અને પછી તેને પકડી રાખવો ન જોઇએ. જ્યારે તમે બધો ભૂતકાળ ગુરુને આપી દો તો પછી એ ગુરુની સંપત્તિ થઇ જાય છે. તમારી પાસે કઇ રહેતું નથી. તમારા ભૂતકાળ પર તમારો અધિકાર રહેતો નથી. એમાં નવાઇ નથી જો કોઇ સંન્યાસી (જેને સંસારનો ત્યાગ કર્યો છે) તેના ભૂતકાળ વિશે કદી વાત કરતા નથી. આ એના જેવું છે કે તમે તમારી નૂકસાન થયેલી ગાડીને ગેરેજમાં રીપેર કરવા મૂકો છો કે પછી તમે હ્દયની બાય પાસ સર્જરી કોઇ વિશ્વાસપાત્ર ડૉક્ટર પાસે કરાવો છો. ત્યાં પહોંચ્યા પછી તમારે કઇ કરવાનું હોતું નથી. આ જ આધ્યાત્મિકતાનું હાર્દ છે. ગુરુને બધુ જ સંભાળવા આપી દેવું જોઇએ જો કોઇને શ્રધ્ધા હોય કે તેઓ કરી શકે છે.

દુર્ભાગ્યવશ આ સાધનાનો સૌથી અઘરો પાસો છે. બધુ જ છોડી દેવું. ઘણાને લાગે છે કે સાધના એટલે ઘરનો, પત્નિનો / પતિનો, છોકરાઓનો ત્યાગ કરવો. પૈસા અને સંપત્તિને ત્યજવી. પણ આ ગેરસમજ છે. સાધના તમારા ભૂતકાળનો ત્યાગ કરવાની માંગણી કરે છે. જ્યારે તમે ભૂતકાળને છોડી દો ત્યારે બચે છે માત્ર વર્તમાન. અને તે જ આનંદ છે. પણ લોકો આ કરી નથી શકતા. લોકો ભૂતકાળને વળગીને રહે છે. એટલું જ નહીં પણ લોકો ભૂતકાળનો અને ઉદાસીનતાનો બીજા સાથે વ્યાપાર કરે છે. તેઓ આવા વ્યાપાર દ્વારા પોતાની ભૂતકાળની ઉદાસીનતા વહેંચીને સહાનુભૂતિ પ્રાપ્ત કરવાની કોશીશ કરે છે. અને દુનિયા તેનો આનંદ માણે છે કારણ કે સહાનુભૂતિ આપવાથી લોકોને ખૂબ જ સારુ લાગે છે. પણ એ સમસ્યાનો ઉકેલ નથી કારણ કે સહાનુભૂતિ આપનાર પાસે તમારા ભૂતકાળને સંભાળવાની ક્ષમતા નથી. તેઓને સારું લાગશે પણ તમે ખૂબ જ ગમગીન થઇ જશો કારણ કે તમે હજી તમારા અપૂર્ણ ભૂતકાળને પકડીને રાખ્યો છે જે હવે પહેલા કરતા પણ વધારે ઘટ્ટ થઇ ગયો છે. અને તમે પાછા હતા ત્યાં ને ત્યાં આવી જાવ અથવાતો તમે જ્યાંથી શરૂ કર્યું હતું તેના કરતા પણ ખરાબ પરિસ્થિતિમાં આવી જાવ. તમારી આજુબાજુની દુનિયા તમારા ભૂતકાળનું શોષણ કરે છે. પણ ગુરુ તેનું સંશોધન કરે છે. અને મારી વાત માનો તો તે ખૂબ જ મોટો ફરક પાડે છે.

- અજીત સર

આપણા સમયની, શક્તિની, રૂચિઓની મર્યાદાઓ છે, જો આપણે તેને હંમેશા “હા” કહીએ તો આપણને સંબંધો તૂટવાનો બહુ મોટો ખતરો છે, અને જો સીધી “ના” કહીએ તો ઓછો છે.

- વિકીઝ હિટસગી

“રેકિ અને દર્દીનું મૃત્યુ”

હું ઘણા વખતથી જે નિહાળુ છુ કે ઘણી વખત રેકિ હિલર્સ કોઇ એક પેશન્ટને ખૂબ જ પ્રયત્ન કરીને રેકિ આપે છે. તેમ કરવા છતાંયે ઘણી વખત દર્દી મૃત્યુ પામે છે અને હિલર્સ નિરાશ થઇ જાય છે અને રેકિની પ્રક્રિયા વિશે પણ તેમને શંકા ઉદ્ભવે છે. અહીં આપણે સમજવું જોઇએ કે હિલીંગ નો અર્થ મૃત્યુમાંથી મુક્તિ નહીં પણ વેદનાથી મુક્તિ. જ્યારે દર્દીને વેદનાથી મુક્તિ મળે છે ત્યારે સમજવું કે હિલીંગ થઇ ગયું છે.

બીજું દરેકે સમજવું જોઇએ કે ઘણી વખત પ્રયત્નો અને પરિણામની વચ્ચે સમયનું અંતર હોય છે. હિલરે પહેલા સમજવું જોઇએ કે ચેતના શાશ્વત છે, શરીર નથી. જે હિલર દર્દીને ચેતના આપે છે તે આ શરીરના જીવન માટે માત્ર નથી હોતી. તે તેનાથી પણ પર જાય છે. હું તમને એક ઉદાહરણ આપું છું. આપણા એક સાધકે જ્યારે હું મડિલેન્ડ, ટેક્સાસ, યુએસથી પાછો ફરતો હતો ત્યારે મને રસ્તામાં ખાવા માટે માટે સેન્ડવીચ પેક કરીને આપી. એ તેમનો મારા પ્રત્યે પ્રેમ અને આદરનો મહાન ભાવ દર્શાવતો હતો. તે પ્રેમાળ સ્ત્રીને ખબર હતી કે ચાર કલાકની લાંબી વિમાન મુસાફરીમાં કઇ ખાવાનું આપવામાં આવશે નહીં. મેં તેની સમક્ષ એ સેન્ડવીચ ખાધી નહીં અને હું તે પેકેટ વિમાનમાં લઇ ગયો. જ્યારે ડલાસમાં બીજી વિમાનયાત્રા માટે વિરામ હતો ત્યારે મેં તે ખાધી અને મારી ક્ષુધા શાંત કરી. જો તમે સાધકના દ્રષ્ટિકોણથી જુઓ તો તેની મહેનત વ્યર્થ ગઇ હતી કારણ કે તેને મને તેની સમક્ષ સેન્ડવીચ ખાતા જોયો ન હતો. તેને મને વિદાય આપી પછી શું થયું તેની તેને કંઇ જ ખબર ન હતી. તેને કદાચ એ પણ ખબર ન હતી કે તેની આપેલી સેન્ડવીચે મને આગળ જતા ખૂબ જ મદદ કરી. શું તેણે અજ્ઞાનતાવશ આ વાતથી દુઃખી થવું જોઇએ કે પછી પૂર્ણ પ્રજ્ઞાથી વિશાળ દ્રશ્ય જોઇને સંતોષનો આનંદ માણવો જોઇએ ? આવી જ વસ્તુ બને છે જ્યારે તમે રેકિ આપો છો. તમને ખબર નથી પડતી કે તેનો ઉપયોગ ક્યારે થાય છે અને ક્યારે જરૂર હોય છે. કારણ કે આપણે જીવનની પૂર્ણ યાત્રાને નિરાકાર રૂપમાં જોઇ શકતા નથી.

મારી સમક્ષ શ્રી ધર્માનંદની ભગવાન બુદ્ધ પર લખેલી પુસ્તક “ધમ્મપદ” માંથી સુંદર જ્ઞાનનો અંશ છે અને મને ખાતરી છે કે આ મુદ્દા પર તે થોડો વધારે પ્રકાશ ફેલાવશે.

વાંચકોને ઘણી વખત સંતોની કથા વાંચતી વખતે આશ્ચર્ય થાય છે કે તેઓ સંતપદ પ્રાપ્ત કર્યા પછી તરત જ કેમ મૃત્યુ પામે છે. આ પ્રશ્ન ભગવાન બુદ્ધના સમય દરમ્યાન પણ ઉદ્ભવ્યો હતો. પણ આનું સ્પષ્ટીકરણ બુદ્ધના ઉચ્ચસ્તરનું આત્મજ્ઞાન અને અતિઇન્દ્રિય શક્તિઓમાં રહેલું છે. જ્યારે તેમને ખબર પડી કે એક પાત્રતાવાળા સાધકનું મૃત્યુ નીકટ આવે છે ત્યારે તેઓ તેને નિર્વાણપદનો અનુભવ આપવા તેને ત્યાં પહોંચી ગયા. આવી નાટયાત્મક ઘટના હંમેશા સારી રીતે ધ્યાનમાં રખાતી હોય છે અને સારી કથાના રૂપમાં ભાવી પેઢીઓ માટે લખીને રાખવામાં આવતી હોય છે. આ બધા સામાન્ય માણસો જેવા કે બુદ્ધના પિતા જેમણે ખૂબ વધારે સમય અરાહંતપદ માટે લીધો અને જેમાં કઇ નાટયાત્મક ન હતું.

પણ આ બધી કથાઓમાં કેમ બુદ્ધે પોતાની દિવ્ય શક્તિઓ દ્વારા અમુક લોકોના મૃત્યુ ટાળ્યા નહી? આ બધા દાખલાઓ છે પણ આયુવધ નામના બાળકના કિસ્સામાં ભગવાન બુદ્ધે હસ્તક્ષેપ કરીને તેનું મૃત્યુ ટાળ્યુ હતું. પણ આ એટલે જ શક્ય બન્યુ કારણ કે ભગવાન બુદ્ધ ને ખબર હતી કે તેની કાર્મીક શક્તિ એટલી મૌજુદ હતી કે તે તેનું વર્તમાન અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવા સક્ષમ હતો. જેનો અકાળે અંત થવાનો ખતરો હતો. પણ બાકી બધાના ઉદાહરણમાં બુદ્ધને ખબર હતી કે જીવન જીવવા માટે કાર્મીક શક્તિ મહદ અંશે ક્ષીણ થઇ ચુકી હતી અને ભગવાન બુદ્ધે પોતાની કરુણા દ્વારા તે વ્યક્તિને કાળ ચક્રના ફેરામાંથી મુક્તિ મેળવવાની તક આપી હતી. અહીં ધ્યાન આપજો કે બુદ્ધ કોઇ વ્યક્તિને સંસારમાંથી મુક્ત નથી કરતા. તે દરેકે પોતાની જાતે જ કરવું પડે છે. બુદ્ધ માત્ર રસ્તો બતાવે છે. બૌધ ધર્મમાં અસ્તિત્વનું સાતત્ય એ આદર્શ નથી. પણ મૃત્યુ પછી નિભન્ના (નિર્વાણ) પ્રાપ્ત કરવું એ મુખ્ય ધ્યેય ગણાય છે એટલા માટે પૂર્ણ પવિત્રતા પ્રાપ્ત કર્યા બાદ મૃત્યુ પણ દુઃખદ કે પછી કમનસીબી નથી ગણાતું.

રેકિ એ કેવી રીતે મારા જીવનમાં પરિવર્તન લાવ્યું

- રેશમા સચીદ

રેકિના પહેલા દિવસ પછી મને લાગ્યું કે મારામાં કઇ બદલાવ આવ્યો છે. જો કે મન થોડું મુંઝાયેલું હતું અને માથું પણ દુખતું હતું, છતાંય મને શીખવાની જીજ્ઞાસા હતી. હું બીજે દિવસે સવારે ખૂબ જ સ્વસ્થ અને તાજગી અનુભવતી હતી. જે મેં છેલ્લા ઘણા વર્ષોથી અનુભવ્યું ન હતું. મારો સતાવતો અપૂર્ણ ભૂતકાળ, દુઃખ, ગુસ્સો, પ્રેમપાત્રોએ કરેલો દગો અને વેદના જેને મારા અસ્તિત્વમાં ઘણા ઉજરડા પાડી દિધા હતા તે જાણે કે ખૂબ જ દૂર લાગવા લાગ્યા. મારો અપૂર્ણ ભૂતકાળ મને સતાવતો બંધ થઇ ગયો અને મનમાં ખૂબ જ શાંતિ અને સ્વસ્થતા આવી ગઇ હતી. મારું જીવન જોવાનો દ્રષ્ટિકોણ જ જાણે બદલાઇ ગયો હતો, જે ભૂતકાળ મને આટલો સતાવતો હતો તે જાણે કે મહત્વનો હોય જ નહીં એવું લાગવા માંડયું.

રેકિનો બીજો દિવસ ખૂબ જ ઉત્સાહદાયક હતો. મને એવું લાગ્યુ કે જાણે મારા માટે બધા જ દરવાજા ખૂલી ગયા છે. મને હ્દયમાં ખૂબ જ હલકું લાગ્યું. હું ગુસ્સા અને નફરતના ભાવથી મુક્ત હતી. પણ સાચો ફરક તો મને પ્રથમ રેકિ શીખ્યા પછી શારીરિક રીતે થયો હતો. વર્ષોથી મારા હાથમાં અને પગમાં પાણી ભરાઇ જતું હતું અને મને પગમાં ગોટલા ચડી જતા હતા અને સાંધાનો દુઃખાવો થતો હતો. દરરોજ રેકિ લેવાથી તેમાં ઘણો ફરક પડયો. હું ખૂબ જ સ્ફૂર્તિ અનુભવવા માંડી, પાણી ભરાવવાનું ઓછું થઇ ગયું અને સાંધા નો દુઃખાવો તો લગભગ જતો જ રહ્યો. અને સવારના ગોટલા ચડવાના પણ બંધ થઇ ગયા. જો મને પગમાં ગોટલા ચડે કે પછી દુઃખાવો થાય તો થોડા સમય રેકિની જ આવશ્યકતા હતી.

પણ હજુ મારો અપૂર્ણ ભૂતકાળ તો મને સતાવતો હતો જ પણ મેં નક્કી કર્યું હતુ કે મારે ફક્ત મારા જીવનમાં જ નહીં પણ મારા બાળકોના જીવનમં પણ ફરક પાડવો છે. એકાએક મારી આજુબાજુ બધા જ બદલાયેલા લાગ્યા. ગુસ્સો જો કે મને કયારેક આવી જાય છે પરંતુ મેં તેને કાબુમાં રાખવાનું, તેમજ જતું કરવાનું શીખી લીધું છે.

બીજા લેવલની રેકિએ મને મારા દર્દને પણ અવગણવાનું શીખવાડી દીધું છે કે જે દર્દે મને વર્ષોથી સતાવી હતી. તે પોતાની, આત્માની અને દુનિયાની સુંદર યાત્રા છે. રેકિની બીજી ડીગ્રીએ મને દુઃખ આપનારને માફ કરતાં શીખવાડયું અને મહત્ત્વની વાત તો એ છે કે એણે મારી જાતને પણ માફ કરતાં શીખવાડયું. તેણે મને જીવનની નવી શરૂઆત તેમજ તેના તરફનો નવો દ્રષ્ટિકોણ શીખડાવ્યો.

હું રોજ રેકિ કરું છું અને રોજ જરૂરીયાતવાળાઓને રેકિ મોકલું છું જેથી કરીને માત્ર મારા જીવનમાં જ નહીં પરંતુ સમગ્ર વિશ્વમાં પણ પરિવર્તન આવે.

જીવનમાં નવા દ્વાર તેમજ નવા અનુભવોની દિશા ખોલવા માટે ગુરુજી આપનો ખૂબ ખૂબ આભાર.

રેશમા

"આધ્યાત્મિકતાથી અંદરના સંઘર્ષોનું નિરાકરણ કરો." - કૃપા ચોકસી

"સંઘર્ષ" કલહ તરફ લઇ જાય છે અને કલહ અસ્વસ્થ મન તરફ. જેનાથી ઘણી વખત હિંસક અને અપ્રામાણિક કર્મો અને પ્રતિભાવો પરીણામ સ્વરૂપ ઉદ્ભવે છે. "સંઘર્ષ" નો શાબ્દીક અર્થ છે લડાઇ કે મતભેદ. પછી કલ્પનાનો, અભિરૂચિનો, ભાવનાઓ કે પછી વ્યક્તિઓ વચ્ચેનો હોય છે. આ પરિભાષાને જોઇને આપણે નિષ્કર્ષ કાઢી શકીએ કે દરેક વ્યક્તિ આવી જાતની પરિસ્થિતિઓ પોતાના જીવનમાં ક્યારેક અનુભવતી હોય છે જ્યારે મન અને ભાવનાઓનો મતભેદ હોય છે કે પછી તે મતભેદ વ્યક્તિના વિચારો વિગેરેનો હોય.

હું માનું છું કે સંઘર્ષનું મૂળ કારણ અજ્ઞાનતા અને અહંકાર છે. સંઘર્ષ ત્યારે જન્મે જ્યારે આપણે કોઇવાતને પકડી રાખીએ. જ્યારે આપણે એવું માનવા લાગીએ કે આપણી વિચારસરણી સાચી છે અને બીજા લોકો અજ્ઞાની છે, ત્યારે આપણે સંઘર્ષ સર્જીએ છીએ. આપણા જીવનમાં વિવિધ જાતના સંઘર્ષો ઉદ્ભવે છે. એક સંઘર્ષ પરિસ્થિતિનો હોય છે. ઘણી વખત આપણા મનમાં પરિસ્થિતિ થવાની છે તેની ધારણા કંઇક હોય છે અને હકીકતમાં જો એવું ન બને તો આપણી અંદર સઘર્ષનો જન્મ થાય છે. અંદર સંઘર્ષ એટલે જન્મે છે કારણ કે આપણો અહંકાર પરિસ્થિતિ જેવી છે તેવી સ્વીકારવા દેતો નથી. અને આ સંઘર્ષ આપણી અંદર નિરાશા, ગ્લાની અને ગુસ્સો લાવે છે. તે આપણી ભગવાન પરની શ્રધ્ધા પણ ડગમગાવે છે.

બીજા પ્રકારનો સંઘર્ષ અજ્ઞાનતાથી ઉદ્ભવે છે. આપણું મન તર્કથી વિચારે છે અને હ્રદય ભાવનાઓ દ્વારા અનુકરણ કરવા પ્રેરે છે અને એક સંઘર્ષ ઉત્પન્ન થાય છે. આવી સ્થિતિમાં સંભ્રમ પૈદા થાય છે અને આ સંભ્રમ આપણી અંદર ઘણી અસ્વસ્થતા પેદા કરે છે.

ઘણી વખત આપણે ઉગ્ર ચર્ચામાં પડી જઇએ છીએ જ્યારે આપણા વિચારો બીજા સાથે મળતા નથી. આ મતભેદો લોકોની અલગ વિચારસરણી, દ્રષ્ટિકોણ, મનોવૃત્તિ, સંસ્કૃતિ વિગેરે પર આધારિત હોય છે. બીજી પરિસ્થિતિ આપણે ઘણી વખત અનુભવતા હોઇએ છીએ. જે આપણા હાથ નીચે કામ કરતા કર્મચારીઓ કે બાળકો કે પછી ભાઇ બહેનો વચ્ચે ઉદ્ભવે છે જ્યારે તેઓ આપણે ધારેલું હોય તેમ વર્તન કરતા નથી અથવા કાર્ય કરતા નથી. આ થવાથી તે આપણી અંદર ચીડચીડાયાપણું, ગુસ્સો અને નિરાશા ને જન્મ આપે છે. પણ અહીં આપણો અહંકાર આપણને એ સમજવા નથી દેતો કે એક સમયે બે સત્ય હોય શકે છે. આપણો અહંકાર આપણને વિવાદ કરવા પ્રેરે છે અને વિવાદ ચાલુ જ રહેશે જ્યાં સુધી આપણે આપણી જાતને બીજાની જગ્યાએ નહીં મુકીએ. આ સંઘર્ષ ઉત્પન્ન થવાનું બીજુ કારણ છે.

આ બધા સંઘર્ષોનું નિરાકારણ કરવા માટે આપણે બે વસ્તુ કરવી જોઇએ. એક તો દિવ્ય અવકાશ સાથે જોડાઇને રહેવું અને બીજું સાતત્યથી સાધના કરવી જેથી આ દિવ્ય અવકાશ સાથે સંબંધ કાયમ રહે. જ્યારે આપણે દિવ્ય અવકાશ સાથે જોડાયેલા હોઇએ છીએ ત્યારે તે દરેક જાતના સંઘર્ષોને શાંત કરવા માટે ઉચિત પ્રજ્ઞા આપે છે. આનો અર્થ એ થાય કે જ્યારે મન આત્મા સાથે જોડાયેલું હોય ત્યારે અંહમ્ કાબુમાં રહે અને આપણું આખું અસ્તિત્વ હ્રદયમાં આવી જાય છે. જે ક્ષણે આપણે દિવ્ય અવકાશ સાથે જોડાઇએ છીએ ત્યારે આપણું ચેતનાનું સ્તર વધી જાય છે અને નીચેના ચક્રોના લક્ષણો જેવા કે ભય, ગ્લાની, નિરાશા, અસુરક્ષિતતા, ગુસ્સો , ઈર્ષા, ચીડીયાપણું, વિગેરે ગાયબ થઇ જાય છે. જીવન જે આપણને કષ્ટદાયક અને દુઃખથી ભરપૂર લાગતું હોય તે ઉત્સવમાં પરિવર્તીત થઇ જાય છે.

ગુરુજી હંમેશા પોતાના સેમીનારમાં અંદરના સંઘર્ષોનું નિરાકરણ કરવાનું સમજાવે છે. જે આપણા મનમાં પાંચ સારી પ્રવૃત્તિઓ અને ૧૦૦ ખરાબ પ્રવૃત્તિઓ વચ્ચે ચાલી રહ્યા છે. જ્યારે તેઓ મહાભારતની વાત કહે છે, જે કરવાથી બહારના બધા સંઘર્ષો શમી જાય છે. અને આ ત્યારે સંભવ થાય છે જ્યારે આપણે સતત સાધના કરીએ છીએ અને દિવ્ય અવકાશ સાથે જોડાયેલા રહીએ છીએ કારણ કે તે આપણને જીવવાનો સાચો દ્રષ્ટિકોણ આપે છે. તે આપણને દુનિયા જેવી છે તેવી બતાવે છે. અને આપણને એ સમજાવે છે કે સનાતન સત્ય અને આપણા દ્રષ્ટિકોણ વચ્ચેનો તફાવત જ સંઘર્ષ સર્જે છે. અને એટલે આપણે આપણી જાતનું પરિવર્તન કરવું જોઇએ.

દિવ્ય અવકાશ આપણને દરેક પરિસ્થિતિનો સ્વીકાર કરવા મદદ કરે છે કારણ કે આપણે એવું માનવા લાગીએ છીએ કે જે થાય છે તે સારા માટે થાય છે. ભગવાન કૃષ્ણે પણ ગીતામાં કહ્યું છે," જે થયું તે સારું થયું, જે થઇ રહ્યું છે તે સારું છે અને જે થવાનું છે તે પણ સારું જ થશે." જો આપણે આપણા જીવનમાં આ વાતને ઉતારી લઇએ તો કદી સંઘર્ષ અને ચિંતા નહી થાય. આપણી બધી ગ્લાનીનું નિરાકરણ થઇ જશે.

"જીવન જીવવાના બે જ રસ્તાઓ છે. એક કે કંઇ જ ચમત્કાર નથી. બીજો એ કે બધુ જ ચમત્કાર છે." - આલ્બર્ટ આઇસ્ટાઇન

"બાયસ્ટેન્ટર ઈફેક્ટની પાછળનું મનોવિજ્ઞાન અને તેના આધ્યાત્મિક સૂચનો"

- અશ્વિની તેલંગ

દિલ્હીમાં થોડા સમય પહેલા થયેલો બળાત્કારનો કિસ્સો હજી બધાના મગજમાં તાજો છે. બળાત્કાર અને તેના જેવા ગુનાઓ વિશ્વભરમાં ઘણા વર્ષોથી થતા આવ્યા છે અને હવે કોઇને આવા ગુનાઓ થાય તો ધક્કો નથી લગતો જે પહેલા લાગતો હતો. એવું લાગે છે કે આ કિસ્સામાં જે સૌથી વધારે દુઃખદાયક લોકોને લાગ્યું તે એ છે કે આ ક્રુર કાર્ય ચાલતી બસમાં થયું. ઘણા લોકોની સામે અને કોઇએ તે છોકરી જે નિર્ભયા - જે હવસનો શિકાર બની હતી તેને મદદ ન કરી. સામાન્ય માણસને આ અસભ્ય કૃત્યથી ધક્કો પહોંચ્યો હતો અને તેનાથી પણ વધારે ધક્કો લોકોના મૂઢ વર્તનથી, જે આ ઘટનાના સાક્ષી હતા.

આ ઘટનામાં મનોવૈજ્ઞાનીક દ્રષ્ટિકોણ છે જે હું તમારી સમક્ષ મૂકુ છું જેથી વાંચકોને લાભ થાય.

માર્ચ ૧૯૬૪માં ન્યુયોર્ક સીટીના ક્વીન રોહ વિસ્તારમાં આવેલા કયુ ગાર્ડનમાં કિટી ગેનોવેસે નામ ધરાવતી બાર મેનેજરનું થયું હતું. ન્યુયોર્કમાં ખૂન થવું તે કઇ નવી વાત નથી. આ ઘટના ચર્ચામાં આવી કારણ કે આ સ્ત્રીનું ખૂન કરનાર વ્યકિત વિન્સ્ટન મોસલે એ આ સ્ત્રી પર ૧ કલાક સુધી છરીના ઘા ઝીંકયા અને આ ઘટનાનાં ૩૮ લોકો સાક્ષી હતા જેઓએ આ ઘટના તેમની બારીમાંથી નિહાળી હતી. પણ કોઇએ કિટીને મદદ ન કરી અને પોલીસને પણ ત્યારે ખબર આપવામાં આવી હતી જ્યારે તે મરી ગઇ. આ ખબરના તરંગો ન્યુયોર્ક શહેરમાં ફેલાવવાથી સામાન્ય માણસ હલી ગયા હતા. એ કલ્પનાથી કે આટલા લોકોએ જોયું છતા કોઇએ આ કૃત્ય રોકવાનો પ્રયાસ ન કર્યો. જોન ડાર્લી અને બીબ લાટાને નામના બે મનોવૈજ્ઞાનીકો, જે ન્યુયોર્કના રહેવાસી ન હતા તેમને શંકા ગઇ કે આની પાછળ કંઇક મનોવૈજ્ઞાનીક કારણ હશે. બન્ને ના મગજમાં સ્પંદનોના મોજા એક જેવા આવ્યા અને તેમને અંતઃસ્ફૂર્ણા થઈ. તેમને જ્ઞાન થયું કે આ ઘટનાને ઘણા બધા લોકો જોતા હતા અને કોઇએ કઇ મદદ ન કરી પણ જો આ ઘટનાને ઓછા લોકો જોતા હોત તો આજુબાજુના લોકોના પ્રતિભાવો અલગ હોત. આ તેમને સંશોધન માટેનો પૂર્વસિધ્ધાંત બન્યો જે તેમણે તે સમયે શરૂ કર્યું હતું. તેમણે અલગ અલગ પરિસ્થિતિઓમાં ઘણા બધા લોકોનો વ્યવહારનો અભ્યાસ કર્યો અને બાયસ્ટેન્ટર ઈફેક્ટ નામનો સિધ્ધાંત રજૂ કર્યો. તેમણે લોકોના શૂષ્ક વલણ માટે ૩ કારણો આપ્યા.

૧) દરેક સાક્ષીએ એવું વિચાર્યુ કે જ્યારે આટલા બધા લોકો છે તો પોતાની જાતે કઇ કરવું યોગ્ય નથી.

૨) આટલામાંથી કોઇ મદદ નથી કરતું તેનો મતલબ કે તેઓ સાચી રીતે વર્તે છે અને મારે તેને અનુસરવું જોઇએ.

૩) આટલા બધા લોકોએ આ ઘટના એક જ સમયે નિહાળી છે જેથી લોકોની સામુહિક જવાબદારી થાય કઇ કરવાની અને આના કારણે લોકો એવું માનવા લાગ્યા કે તેમની નૈતિક જવાબદારી જતી રહી છે.

કાર્લે - લાટાને દ્વારા ઉત્પન્ન કરેલો બાયસ્ટેન્ડરનો સિધ્ધાંત મનોવૈજ્ઞાનીકો માટે રૂચિનો વિષય બની ગયો હતો. આવો જ બીજો કિસ્સો ન્યુયોર્કમાં બન્યો હતો. જ્યારે એક ૧૮ વર્ષીય સ્વીચ બોર્ડ ઓપરેટર યુવતી તેની ઓફીસમાં એકલી હતી ત્યારે તેનો બળાત્કાર થયો હતો. ગુનાખોરોથી બચવા તે રસ્તા પર દોડી અને તેણે મદદ માટે બુમ પાડી ત્યારે તે રસ્તા પર ૪૦ લોકો હતા પણ કોઇએ તેને છોડાવવા ન આવ્યું. ગુનેગારે તેને શોધી અને ફરી તેને તેની ઓફીસમાં ઢસળી ગયો જે આ બધા લોકો જોતા હતા પણ કોઇ મદદે ન આવ્યા. અંતે ૨ પોલીસ જે ડયુટી પર હતા તેમણે મદદ કરી. એન્ડ્રીયુ મોરમોઇલ, ૧૭ વર્ષીય યુવકને મેનહેટનની ટ્રેનમાં મારી નાખ્યો હતો તે કઇ અલગ ન હતું. તેને ભર દિવસે ૧૧ લોકોની સામે છરીથી મારી નાખ્યો હતો અને તે ઘટના સ્થળે જ મૃત્યુ પામ્યો હતો. આ બાયસ્ટેન્ટર ઈફેક્ટ છે. આને સોશીયલ બક અને સોશીયલ લોફીંગ પણ કહી શકાય.

બાયસ્ટેન્ટર ઈફેક્ટની પાછળનું મનોવિજ્ઞાન અને તેના આધ્યાત્મિક સૂચનો - પાના નં. ૫ ચાલુ

પણ આ જ મનોવૈજ્ઞાનીકો એ એ પણ શોધ કરી છે કે જો આટલા જ લોકો જો કોઈ મૂલ્યો અને નૈતીકતામાં માનવાવાળા હોત તો તેમના પ્રતિભાવો અલગ હોત. બાટસ્ટેન્ડર ઈફેક્ટ એવા લોકો પર કામ કરે છે જેમાં કોઈ મૂલ્યો નથી અને જે લોકો સ્વાર્થી છે અને પોતાના પુરતું જ વિચારે છે. જે વ્યક્તિમાં નૈતીક મૂલ્યો હોય તે બાયસ્ટેન્ડર ઈફેક્ટના સિધ્ધાંત થી પર છે. કરુણા અને સંવેદશીલતા જેવા મૂલ્યો જે આધ્યાત્મિક પ્રક્રિયાથી વધે છે તે એવા સમાજનું સર્જન કરશે જેમાં લોકો માત્ર મૂઢ બનીને ઊભા નહીં રહે. નિર્ભયતા અને મનુષ્યની દિવ્યતા પ્રત્યેનો દ્રઢ વિશ્વાસ જ જવાબદાર અને ઉચ્ચ સૂઝબુઝવાળા સમાજનું નિર્માણ કરી શકે છે. ગૂનાના વિરોધમાં સૌથી મોટો આરંભ આપણી શુધ્ધતા જાળવી રાખવી અને મનુષ્યની જેમ વર્તાવ કરવો, જે આપણા અસ્તિત્વનું કેન્દ્ર છે.

સંઘર્ષનું નિરાકરણ કરો - પાના નં. ૪ ચાલુ

તે ઉપરાંત, તમે જો નિરીક્ષણ કર્યું હશે તો કદી વર્તમાનમાં સંઘર્ષ હોતો નથી એટલે કે જો આપણે પરિસ્તિતિ જેવી છે તેવી લઈએ તો. સંઘર્ષ ત્યારે ઉદ્‌ભવે છે જ્યારે આપણે ભૂતકાળનો સંદર્ભ લઈએ છીએ કે પછી ભૂતકાળનો સંદર્ભ લઈને ભવિષ્યની ચિંતા કરીએ છીએ. એટલે જો આપણે વર્તમાનમાં રહી શકીએ તો આપણા અંદરના બધા સંઘર્ષોનું નિરાકરણ તઈ જાય. અને આ સતત જાગૃત્તિથી સંભવે છે. જે આપણે સતત સાધના અને દિવ્ય અવકાસ સાથે જોડાયેલા રહીએ તો પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ. એજ મુખ્ય કારણ છે જેના માટે ગુરુજી હંમેશા આપણને રેકિ સેમીનારમાં આવવાનું કહે છે, દેવરૂખ આશ્રમમાં જવાનું કહે છે અને તેમના સંપર્કમાં રહેવાનું કહે છે જેથી આપણે સ્વામીના દિવ્ય અવકાશ સાથે જોડાયેલા રહીએ. અને એક વખત આ દિવ્ય અવકાશ સાથે જોડાણ થઈ ગયું પછી સાધના જેવી કે રેકિ, ટીએમ, અગ્નિહોત્ર, વિગેરે. દ્વારા આપણે તેને જાળવી રાખવાનું છે.

"ઝંખનાનો કોઈ અંત નથી. એટલે સંતોષ એ જ સુખનો શ્રેષ્ઠ રસ્તો છે."

"સાધકો રંગોળીની કળા શીખ્યા"

ગુરુજીનું દેવરૂખમાં ક્રિએટીવ કમ્યુનીટીની સ્થાપના કરી દેવરૂખના કલાકાર સાધકો માટે તક ઊભી કરવાનું સ્વપ્નું સાકાર થઈ ગયું છે. આપણા સાધકો દ્વારા બનાવવામાં આવેલી આ સંસ્થા જે દેવરૂખ ક્રિએટીવ કમ્યુનીટીના (ડીસીસી) નામથી સ્થાપવામાં આવી છે તે વિશ્વભરમાં કળાની સર્જનાત્મક જરૂરીયાતને પૂરી પાડશે. દેવરૂખના કલાકારોને અચાનક પોતાની કલાને પ્રદર્શીત કરવાનો એક મંચ મળ્યો અને તેઓ તેના દ્વારા શહેરની વ્યાધિગ્રસ્ત જીવનશૈલીથી મુક્ત રહીને વ્યવસાય બનાવી શકશે.

ડીસીસીનું પ્રથમ કાર્ય મઠના સાધકો અને સેવેકારીઓને રંગોળી જે ભારતની પ્રાચીન કળા છે, તે શીખવવાનું હતું. રંગોળી, એ કળા ઉપરાંત, તેનો ચેતના વિજ્ઞાન સાથે ઘણો સંબંધ છે. જેમાં મંડળોનો ઉપયોગ થાય છે તે કઈ વર્ણન કરે છે. નવ દિવસનો આ વર્ગ શ્રી અવધૂત પોટફોટે (ડાયરેક્ટર - પાર્ટનર ડીસીસીના) એ લીધો હતો. ૧૧ સાધકોએ આ વર્ગનો લાભ લીધો અને રંગોળીની કલા શીખ્યા. જે આપણે અહીં દર્શાવેલ રંગોળીના ચિત્રો જે નવા સાધકોએ બનાવી છે તે જોઈ શકીએ છીએ. શિક્ષકની અને વિદ્યાર્થીઓ ની પ્રતિભા તેમની કલાકૃતિના સ્તરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ. આ વર્ગમાં ગુરુજીએ પણ ભાગ લીધો હતો અને રંગોળી કલામાં નિપૂર્ણતા મેળવી હતી. હવે પછી વિવિધ કલાઓ પ્રદર્શીત કરતા આવા વર્ગો નિયમીત રૂપથી યોજવામાં આવશે.

સંન્યાસ એટલે પોતાની જાતને ફેરવતા રહેવું

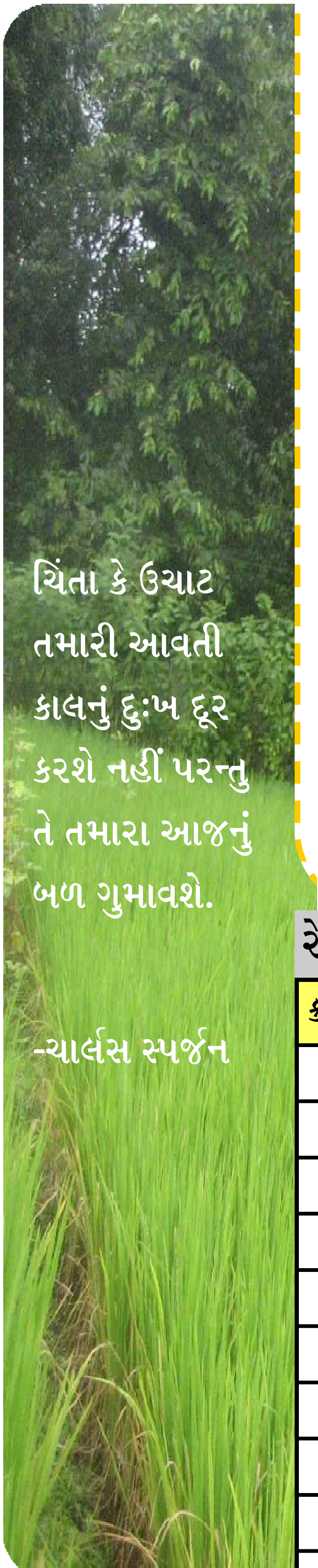
જ્યારે તમે સંઘર્ષની વચ્ચે હો ત્યારે શું કરો છો ? જ્યારે તમારી આજુબાજુ લોકો લડતા હોય અથવા કોઈ વાત પર વાદ-વિવાદ કરતા હોય અને તમે કંટાળી ગયો હો ત્યારે શું કરો છો ? સરળ જ છે. કે માત્ર તમે તે જગ્યાએથી ચાલ્યા જાવ છો અને તમારી જાતને તે પરિસ્થિતિથી દૂર કરો છો. તમને એવું પણ લાગે કે તમે પરિસ્થિતિનું નિયંત્રણ કરી લીધું છે કદાચ તમને એમ પણ લાગે કે તમે સમસ્યાનું નિરાકરણ કરી લીધું છે. આ બન્ને માન્યતા ભ્રામક છે. હજુ પણ એ પરિસ્થિતિ તમારા મનમાં છે તમારી લાગણીઓમાં છે, અને વાસ્તવમાં તે તમારા અસ્તિત્વમાં છે. જે તમને હજુ પણ વિચલિત કર્યા કરશે. પરન્તુ સામાન્ય મનુષ્ય આવી પરિસ્તિતિમાં આ રીતે વર્તે છે.

સાધક પાસે અન્ય વિકલ્પો છે. સાધક તરીકે વ્યક્તિએ પરિસ્થિતિથી શારીરિક રીતે દૂર જવાની આવશ્યકતા નથી. તમે અન્ય રીતે પણ તેનો સામનો કરી શકો. જો તમને લાગે કે તમે ભાવાત્મક રીતે અસ્વસ્થ થઈ રહ્યા છો તો તમે તમારા ભાવાત્મક અસ્તિત્વમાં ફેરફાર કરી તેમાંથી બહાર આવી શકો છો. પછી તમે તે પરિસ્થિતિને લાગણી સાથે જોડતા નથી અને તમને ખબર છે કે જ્યાં સંબંધ છે ત્યાં પ્રતિભાવો છે જો તમે ભાવાત્મક રીતે જોડતા નથી તો તમને તેવા પ્રતિભાવો પણ થતા નથી, અને વિચલિત પણ થતાં નથી. જ્યારે તમને બુધ્ધિ કે તર્ક કરી પડકારવામાં આવે ત્યારે તમારે એ કરવાનું છે કે તમારા માનસિક અસ્તિત્વને તે પરિસ્થિતિ થી દૂર લઈ જવું. આવા કિસ્સામાં શારીરિક રીતે તમે ત્યાં જ છો પરન્તુ તમે તે અવકાશનો ભાગ બનતા નથી. અને હવે તમને કશી પરવા નથી. જ્યાં સુધી પરિસ્થિતિ ન બદલાય ત્યાં સુધી તમે તે અવસ્થામાં રહી શકો. જ્યારે તમારી આસપાસની પરિસ્થિતિ બદલાય છે, ત્યારે તમે પાછા તે અવકાશનો ભાગ બની શકો છો. આમ તમે સાચા અર્થમાં પરિસ્થિતિનું નિયંત્રણ કર્યું છે. અને તે જ વાત મહર્ષિ પતંજલીએ કહી છે.

"ચિત્તવૃત્તિ નિરોધઃ"

ઘણીવાર સાધક મને પ્રશ્ન પૂછે છે. મોટે ભાગે જ્યારે આપણે સેન્ટરીંગ મેડીટેશન કરીએ છીએ ત્યારે તમને ભાન થાય છે કે સમગ્ર પર્યાવરણ શાંત થઈ ગયું છે. આસપાસ ખૂબ શાંતિ છે. તમને વાહનવ્યવહારનો અવાજ પણ સંભળાતો નથી, આજુબાજુના લોકોની વાતો પણ સંભળાતી નથી. કશું જ નહીં. આવું શા માટે બને છે ? શું આપણી આસપાસના અવાજો બંધ થઈ ગયા છે. શું ટ્રાફીક બંધ થઈ ગયો છે? ના, એવું કશું જ નથી. બધું જ યથાવત છે. પરન્તુ તમારી ચેતના આ પરિસ્થિતિમાંથી શીફ્ટ થઈ ગઈ છે. અથવા તો તેમાંથી નીકળી ગઈ છે. તમે કે તમારી ચેતના તે હવે આજુબાજુના વાતાવરણનો હિસ્સો નથી. તમને તે વાતાવરણ સાથે કશો જ સંબંધ નથી. તેથી તમારો કશો જ પ્રતિભાવ પણ નથી. અને તમે તેની નોંધ લેતા નથી. તમે તેનાથી પર થઈ જાવ છો. તમે ઘટનાને બદલી શકતા નથી. પરન્તુ પરિસ્થિતિ ને જરૂર બદલી શકો છો. કોઈ પણ ઘટના પરિસ્થિતિ ત્યારે જ બને કે જ્યારે આપણે તેની સાથે જોડાઈ જઈએ. આમ પરિસ્થિતિમાં નિર્માણ કરનાર તમે જ છો.

આમ ખસી જવું એ જીવનમાં ખૂબ મહત્ત્વનું છે. તે તમને જીવન માટે પ્રવિણતા બક્ષે છે. તમે તમારા પોતાના રાજ્યના રાજા બની જાવ છો. જીસસનું આ વાક્ય છે અને આ જ સંન્યાસ કે પરિત્યાગ એટલે કંઈ ભૌતિક રીતે છોડવું તે નથી. મે એક સુંદર વ્યાખ્યા વાંચેલી. એમા લખેલું "વિરક્ત એટલે જેની પાસે કશું જ નથી તે નહીં પરન્તુ કોઈ પણ વસ્તુથી આસક્ત નથી તે છે." વિરક્ત પાસે ઘણી કાર તેમજ વૈભવી વસ્તુઓ હોઈ શકે પરન્તુ તે ન હોય તો તેઓ વિચલિત થતા નથી. જો હોય તો પણ તે આનંદમાં રહે છે અને ન હોય તો પણ. તેમને આજુબાજુની વસ્તુઓ સાથે કશી જ લેવા દેવા નથી. તેમને માટે તો સ્વ સાથે રહેવાનો આનંદ જ મહત્વનો છે. આમ પોતાની જાતને ફેરવતા રહેવું એક સાધક માટે આ દિવ્યમાર્ગ પર ખૂબ મહત્વનું છે. સંન્યાસ કે પરિત્યાગનો આ જ અર્થ છે. સત્ + ન્યાસ એટલે સંન્યાસ. જેમાં સત્ એટલે સ્વ અથવા સત્ય અને "ન્યાસ" એટલે તેની સાથે રહેવું તેને ભૌતિક વસ્તુઓ છોડવા સાથે કશી લેવા દેવા નથી. ગુરૂ ગીતામાં દેવી પાર્વતીને ભગવાન શિવ તેમના સર્વ શ્રેષ્ઠ બોધમાં કહે છે કે જેણે આવી અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી છે તે જ સંન્યાસી છે અને ભગવા વસ્ત્રો પહેરનારા માત્ર દુનિયાને દેખાડવા સંન્યાસ નો વેશ ધારણ કરનાર છે. તો ઘટના બાબત જાગૃતિ કેમ કેળવવી એન ત્યાંથી ખસી કેમ જવું તે માટે તમારે અષ્ટવસુ(આપણામાં રહેલી આઠ શક્તિઓ) વિષે જાણવું પડશે. જેની ચર્ચા આપણે આગલા અંકમાં કરીશું.



આશ્રમ જ્ઞાન

બહારનું ખાવાની પરવાનગી નથી......

એક દિવસ આશ્રમના રસોડામાં સવારની ચાના સમયે થતી ચર્ચામાં અમુક સાધકોએ કહ્યું કે બહારની દુનિયામાં તેઓ બેચેની અનુભવતા હતા અને તેઓ એ વાત ભારપૂર્વક કહેતા હતા કે પ્રેમ, કરુણા કે પવિત્રતા લઇને ભૌતિક દુનિયામાં જવાથી તેઓ ખૂબ બેચેની અનુભવતા હતા. અને કહ્યુ કે આ બધા સદગુણોનું ત્યાં કશું જ મૂલ્ય નથી. ગુરુજીએ કહ્યું કે જ્યારે તમે મોટાભાગના રેસ્ટોરન્ટમાં જાવ છો ત્યારે તમને એક બોર્ડ જોવા મળશે. જેમા લખેલું હોય છે કે “બહારનો ખોરાક લાવવો નહિ.” તેનો અર્થ એ થાય છે કે રેસ્ટોરન્ટનાં માલિક નથી ઈચ્છતા કે તમે ઘરે બનાવેલો ખોરાક અહીં લાવો. તમારી પવિત્રતા, કરુણા તેમજ પ્રેમ તે ઘરમાં કેળવાતા હોય છે, તમારી પોતાની માતા (ઈશ્વર) દ્વારા. આ તમારા પોતના મુખ્ય મૂલ્યો છે જેને બહારની દુનિયા આવકારશે નહીં. એ લોકો તેમની હિંસા, તેમના શૈતાની દાવપેચ, નફરત વિગેરેનું વિતરણ શી રીતે કરે અને કોને કરે? માટે શ્રેષ્ઠ માર્ગ એ છે કે તમારે તમારૂ ટીફીન સાથે રાખવું જેથી જ્યારે તમને ભૂખ લાગે ત્યારે બસ એક શીતળ છાંયાવાળા વૃક્ષ નીચે બેસો અને તમે તૃપ્ત થાવ ત્યાં સુધી તે આરોગો. તમારે તમારા ઘરના ખોરાકને રેસ્ટોરન્ટમાં લઈ જવાની જરૂર નથી. તે તમારી જીંદગીને અસ્વસ્થ બનાવશે. ક્યારેક તમે ત્યાં જઇને જો ફાવે તો ચ્હા પી લેજો. તેનાથી તમને સુગમતા રહેશે અને કશો સંઘર્ષ થશે નહીં. તમે જે હેતુથી આ દુનિયામાં આવ્યા છો તેનાથી બહારની દુનિયાનો રસ સાવ અલગ જ છે. તેમાં ક્યારેય સુમેળ સધાશે નહીં. યાદ રાખો જમવાની કલ્પના પેટ ભરવાની નથી પણ સશક્ત અને તંદુરસ્ત રહેવાની છે. માં એ આપેલો ખોરાક તે કામ કરશે પરન્તુ બહારના ખોરાકની કશી જ ખાત્રી હોતી નથી. તમારા પેટમાં લાગેલા બાર્ડને હંમેશા જુવો જેમાં લખ્યું હોય છે કે “બહારનો ખોરાક ખાવાની પરવાનગી નથી.”

રેકી સેમિનારનું સમયપત્રક

ક્રમ	તારીખ	સ્થળ	માસ્ટર	ડીગ્રી
૧	૨,૩ ફેબ્રુઆરી	વડોદરા	અજીત સર / સીમાબેન/વિશાલ	દ્વિતિય
૨	૨, ૩ ફેબ્રુઆરી	વડોદરા	અજીત સર / સીમાબેન/કૃપા	પ્રથમ
૩	૯, ૧૦ ફેબ્રુઆરી	નાશીક	અજીત સર / વિશાલ	દ્વિતિય
૪	૯,૧૦ ફેબ્રુઆરી	રાજકોટ	સીમાબેન	પ્રથમ
૫	૯, ૧૦ ફેબ્રુઆરી	અમદાવાદ	ભારતીબેન	પ્રથમ
૬	૧૬, ૧૭ ફેબ્રુઆરી	દેવરૂખ	સીમાબેન / મિલિન્દ	પ્રથમ
૭	૧૬, ૧૭ ફેબ્રુઆરી	કોટા	કૃપા	પ્રથમ
૮	૧૬, ૧૭ ફેબ્રુઆરી	અમદાવાદ	ભારતીબેન	પ્રથમ
૯	૧૬, ૧૭ ફેબ્રુઆરી	ડોંબીવલી	વિશાલ	પ્રથમ
૧૦	૨૩, ૨૪ ફેબ્રુઆરી	અમદાવાદ	સીમાબેન / ભારતીબેન	દ્વિતિય
૧૧	૨૩,૨૪ ફેબ્રુઆરી	વડોદરા	સંગીતાબેન / કૃપા	પ્રથમ