

રેકિ વિદ્યાનિકેતન
શ્રી સ્વામી સમર્થ મઠ
દેવરૂખ કાટવલી માર્ગ
તા. સંગમેશ્વર
જ. રત્નાંગિરિ
મહારાષ્ટ્ર ભારત.
ટેલીફોન: ૯૧૨૨૪૪૨૪૧૩૨૨

આ અંક અંતર્ગત:

માત્ર હદ્યથી જ હદ્ય સુધી પહોંચી શકાય	૧
મનુષ્યના મનનું	૨
રસપ્રદ પાસું	૩
મારા ઈશ્વરને	
ગમે શુદ્ધ હદ્ય	૪
નારિયેળના	
તેલનાં ફાયદાઓ	૫
આધ્યાત્મિક	
વિજ્ઞાન અને	
આધ્યત્મિક	
શાસ્ત્ર	૬
ગુરુસે થવું	૭
અનુભવો	
આશ્રમજ્ઞાન	
રેકી સેમિનારનું	
સમયપત્રક	૮

રેકિ વિદ્યા નિકેતન

વોલ્યુમ ૫ અંક ૭

જુલાઈ ૨૦૧૩

“માત્ર હદ્યથી જ હદ્ય સુધી પહોંચી શકાય”

શું તમે જોયું છે કે મનુષ્યો જે કંઈ કરે છે, તે બીજું કંઈ નથી પણ તે જે માને છે કે નથી માનતો તેનું યથાર્થપણું પુરવાર કરવાની કોશીશ હોય છે. આપણે બધા હંમેશા પ્રયત્નો કરીને એવી પરિસ્થિતિ ઊભી કરતા હોઈએ છીએ જે આપણી માન્યતાઓને સમર્થન આપતી હોય. જેમાં કંઈ નવાઈ નથી કે ઘણા હોંશીયાર વાપારીઓ નવી વસ્તુઓને અને નવી સેવાઓને વહેંચવા માટે આકર્ષક યોજનાઓને બહાર પાડીને ગ્રાહકોને આકર્ષે છે. જેની શરૂઆતમાં ગ્રાહકોને પણ ખાતરી નથી કે આ નવી જે વસ્તુ કે સેવા તે લે છે તે તેની સાચી પસંદગી છે કે નહીં. તેમને અંદરથી ચોક્કસ કારણ નથી મળતું એટલે તેઓને આવી આકર્ષક યોજનાઓનો નિર્ણય લેવાની જરૂર પડે છે જે ખરીદી કરવા માટે પરિબળ બને છે. જેમકે નાની ખારટીકની ડેલ જ્યારે નવા સાબુ સાથે કે નવી ટુથપેસ્ટ સાથે મળતી હોય તો તે તેમને ખરીદી કરવા માટે આકર્ષે છે. તેઓને આ કારણ વસ્તુ ખરીદવા માટે પર્યાપ્ત લાગે છે. પછી ભવેને તે સાબુ કે ટુથપેસ્ટ ખરીદવા લાયક ન હોય.

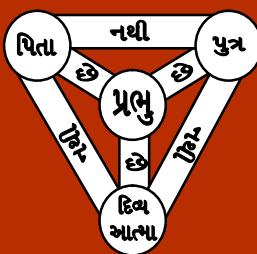
આવું જ આપણે પુસ્તકાલય કે બુકની દુકાનમાં પણ એ જ કરીએ છીએ. આપણી આંખો એવું જ શોધશે કે જે આપણી દ્રઢ માન્યતાઓ કે અવિશ્વાસને સમર્થન આપે. જો તમને ઈશ્વર પર પૂર્ણ શ્રદ્ધા હોય તો તમને પુસ્તક જેનું શીર્ષક છે “ધ મિરેકલ ઓફ ગોડ” તે તરત જ આકર્ષણો, નહીં કે જે પુસ્તકનું શીર્ષક હશે “ધેર ઈઝ નો ગોડ”, “ગોડ ઈઝ હોક્ક્સ”. જેની તમે એવી અવગાણના કરશો કે કદાચ તમને યાદ પણ નહીં હોય કે તમે આવું પુસ્તક કયારેય જોયું હતું. આપણા બધાનું માનસિક બંધારણ આ પ્રકારનું છે. આપણા મનનો ૪૦% ભાગ એવો છે જેમાં આપણે જે દ્રઢપણે માનીએ છીએ અને જેમાં કદી આપણે ફેરફાર નહીં કરીએ તે સંગ્રહીત થાય છે. આપણે જો કો આપણી માન્યતાઓ વિરુદ્ધ કઈ પણ બોલશે તો આપણે આપણા મનના દ્વાર બંધ જ કરી દેશું. બીજા ૪૦% એવા છે જેમાં આપણે એવી વાતો/માન્યતાઓ સંગ્રહીત કરીએ છીએ જે આપણને ખબર છે અથવા દ્રઢપણે માનીએ છીએ કે તે અસત્ય છે. તેમાં પણ આપણે કંઈ સમજૃતી કરતા નથી. મૂળતઃ માત્ર ૨૦% આપણા મનનો ભાગ એવો છે જેમાં આપણે નવી કલ્પનાઓને આવકારીએ છીએ. તેને આપણે લન્નિંગ ઝોન (શીખવાનો પ્રદેશ) કહીએ છીએ. એક સાચો શિક્ષક અહીં જ ધ્યાન કેન્દ્રીત કરે છે શીખવવા માટે ઘણી વખત મેં જોયું છે કે શિક્ષકો મનના જડ ભાગમાં ધ્યાનને કેન્દ્રીત કરીને શીખવવાનો પ્રયાસ કરે છે અને નિરાશા અનુભવે છે. અને આ રીતે તેઓ પોતાનો સમય અને પ્રયત્નો વેડફે છે. આ રીતે તમે જોવા જાવ તો બાળકોને શીખવવું ખૂબ સહેલું છે. કારણ કે તેમનો લન્નિંગ ઝોન પુખ્તવયના લોકો કરતા ઘણો મોટો હોય છે. તેમને તેઓના મન સુધી પહોંચવા માટે ઘણો મોટો વિભાગ મળી રહે છે. એક શિક્ષક કે પછી સાધકો પોતાની આજુબાજુના લોકો સાથે સકારાત્મક વાતચીત કરવી હોય, એવી કલ્પના સાથે કે સમાજમાં સકારાત્મક મૂલ્યોનો વિકાસ થાય તો એમણે લન્નિંગ ઝોનને જોવો જોઈએ. સદ્ગુરૂએ આ લન્નિંગ ઝોન સાંભળનારના હદ્યની નજીક છે. હદ્યથી શાખીવવું એ ખૂબ જ સુંદર અને કાર્યક્ષમ પદ્ધતિ છે. આનું સૂત્ર ખૂબ જ સરળ છે. જો તમે હદ્યમાં હો તો લોકોના હદ્ય સુધી પહોંચી શકો. જો તમે મનમાં હો તો મનને સ્પર્શી શકો. જો તમે બુદ્ધિમાં હો તો તમે લોકોની બુદ્ધિ સુધી પહોંચી શકો. પણ એક જગ્યાએ રહીને તમે બીજા સ્થાન પર પહોંચી શકો. મોટા ભાગના લોકો મન અને બુદ્ધિ દ્વારા લોકોના હદ્ય સુધી પહોંચવાની કોશીશ કરે છે.

“મનુષ્યના મનનું રસપ્રદ પાસું” - અશ્વિની તેલંગ, મુંબઈ

આપણે બધા જાણીએ છીએ કે ૨૦૧૨થી દર મહીને આપજા આઈ સેન્ટરોમાં સ્ટડી સર્કલનું આયોજન થાય છે અને બે મહીના પહેલા અમેરિકામાં પણ બે નવા સેન્ટરો ખુલ્યા છે. આ સ્ટડી સર્કલોમાં એક સ્ટડી સર્કલ છે રેકિન્નું જેમાં વિવિધ મુદ્દાઓ નવા જ્ઞાન સાથે શીખવવામાં આવે છે. આ વખતેનો મુદ્દો હતો અફેરમેટીવ હિલીંગ જેમાં અમે તેના વિવિધ પાસાઓ વિશે ચર્ચા કરતા હતા. જ્યારે અમે સ્લાઇડ શો જોતા હતા ત્યારે તેમાં મગજનું એક ચિત્ર આવ્યું જેમાં અમે રસપ્રદ નિરીક્ષણ કરતા હતા. ત્યારે અચાનક મારા મનમાં એક પ્રશ્ન ઉદ્ભબ્યો કે કેમ વિજ્ઞાનમાં કે આધ્યાત્મમાં દરેક વસ્તુ ત હોય છે. કેમ તે ૪, ૫ કે ૨ નથી હોતું?

વિજ્ઞાનમાં આપણે જોઈએ છીએ કે હાઈડ્રોજન, ઓક્સીજન અને કાર્બન આ ત્રણ મુખ્ય પાયા છે કોઈપણ સેંદ્રીય સંયોજનના. જ્યારે આધ્યાત્મિક પ્રક્રિયાઓમાં આપણે ત્રિદેવ વિશે આપણે જાણીએ છીએ. બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ. ઘણા ચિહ્નનોનું પણ ત્રણવાર ઉચ્ચારણ કરવામાં આવે છે. નેટીવ અમેરિકામાં તેઓ તમને કઈ વસ્તુ બેંટ આપે તો તેઓ તે બેંટ પણ ત્રણ વખત આપીને નવાજે. કેથળીક ધર્મમાં પિતા, પુત્ર અને હોલી સ્પીરીટ (પવિત્ર આત્મા)ની સંકલના અને ઈસ્લામ ધર્મમાં ત્રણવાર ઉચ્ચારણનું મહત્વ અહીં સમજાય છે.

જ્યારે હું આ વિશે વિચારતી હતી ત્યારે મને મારા સાયકોલોજીના અભ્યાસ દરમ્યાન શીખવવામાં આવેલી ચંકીંગ પદ્ધતિ વિશે વિચાર આવ્યો. સાયકોલોજીમાં ચંકીંગ એ એવી પદ્ધતિ છે જેમાં વ્યક્તિઓ સમૃહની યાદશક્તિ વિશે જાણવામાં આવે છે. તેમાં એક રસપ્રદ પાસું મનુષ્યોના મનનું દર્શાવવામાં આવે છે. જેને તેઓ “મેછકલ નંબર ૭” કહે છે. એવું મનવામાં આવે છે કે મનુષ્યની શોટ્ટ ટર્મ મેમરીની ક્ષમતા ૭ વત કે ઓછા ૨ ચંક (ગ્રૂપ)ને યાદ રાખવાની છે. બાઈનરી આઈટમ સાથે વિસ્તાર ૮ નો છે જેને અંગ્રેજ શબ્દોમાં જોઈએ તો ૫ થઈ જાય છે. આ સમજાવે છે કે આજકાલ કેમ આપણામાંથી ઘણા લોકો ૧૦ આંકડાના મોબાઇલ નંબર યાદ નથી રાખી શકતા. જ્યારે આપણે ૭ કે ૮ આંકડાના દેન્ડલાઈન નંબર સાહજીકતાથી યાદ રાખતા હતા. ચંકીંગ મેથડ વિશે વિચારતા મને એક અંત:સ્ક્રૂચર્ચ થઈ કે મન સારી રીતે વિચારી શકે કે પછી સમજ શકે છે જ્યારે તેને કઈ પણ વસ્તુ ઉની માત્રામાં દર્શાવવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે, આપણાને એક પૂછ્યવામાં આવે જેમાં ઉત્તરમાં ત પર્યાય આપવામાં આવે તો તેમાંથી પસંદ કરવો આપણા માટે સરળ છે. પણ જો બે જ પર્યાય હોય કે ત થી વધારે પર્યાય હોય તો આપણે મુજાહ્ય જાઈએ છીએ. આ તે જ સૂચયે છે કે બાળકોને શાળામાં પણ કેમ ત્રણ પર્યાય આપવામાં આવે છે. જેમાંથી તેઓએ પસંદ કરીને ખાલી જગ્યા પૂરવાની હોય છે. મેં ત્યાં જ આ અંત:સ્ક્રૂચર્ચ રેકિ સ્ટડી સર્કલના મેમ્બર્સની સમક્ષ રજુ કરી. અને મને આશ્વર્ય થયુ કે તેઓ તેને ખૂબ જ સારી રીતે સમજી શક્યા. દરેક ચુપના મેમ્બરને આ જાણીને ખૂબ જ આનંદ અને સંતોષ થયો કે મનુષ્યનું મન નનું આ રસપ્રદ પાસું કે જે હજુ કોઈએ જ શોધ્ય નથી તે તેમની સમક્ષ આવ્યું. હકીકતમાં તેમને યાદ આવ્યુ હશે કે શું કામ આપણે ત મીનીટની હિલીંગ સાયકલ, ત દિવસની સાયકલ અને ત ચિન્હો બીજી તીવ્રીમાં શીખવીએ છીએ. જેમ આપણે આંકડા ૭ વત બે કે ઓછા બેના અંકમાં (ગ્રૂપ)માં યાદ રાખી શકીએ તેવી જ રીતે આપણે સારી રીતે સમજી શકીએ. અને યાદ રાખી શકીએ જ્યારે કોઈપણ વસ્તુ ત ની માત્રામાં હોય. બધું જ પછી મને ખૂબ જ સરળ લાગવા લાગ્યું.



“ત્રિપુટીનું કવચ”
પૌરાણીક
પાશ્યાત્ય ખ્રિસ્તી
લોકોનું ચિન્હ

“મારા ઈશ્વરને ગમે છે શુદ્ધ હૃદય”

- કૃપા ચોક્સી, રાજકોટ

એક દિવસ હું દેવરૂખ આશ્રમની લાઈબ્રેરીમાં હતી અને અમુક પુસ્તક શોધતી હતી જે હું મારા આશ્રમના નિવાસ દરમ્યાન વાંચી શકું. પુસ્તકનું લીસ્ટ વાંચતી વખતે મારી નજર એક પુસ્તકના શીર્ષક તરફ ગઈ, “માઈ લૉડ લવ્સ એ પ્રોર હાર્ટ”. આ પુસ્તક સ્વામી મુક્તાનંદની શિષ્યા, માં ચિદવિલાસાનંદીની એ લખ્યું છે. મને આ પુસ્તક વાંચવાનો સમય ન મળ્યો કારણકે મારે અમુક વિષયનું વાંચન કરવાનું હતું પણ મને આ પુસ્તકનું શીર્ષક ખૂબ જ ગમ્યું. મને આ પુસ્તકની અંદર શું છે તે તો ખબર નથી પણ પુસ્તકનું શીર્ષક જ આપણને બોધ આપે છે કે સાધનામાં અને જીવનમાં જે જરૂરી છે તે છે શુદ્ધ હૃદય / ચિત્ત. શુદ્ધ ચિત્ત ઈશ્વરની કૃપાને લાવે છે. જે જરૂરી છે તે છે બાળક જેવી નિર્દોષતા જે શુદ્ધ હૃદયથી આવે છે.

આપણે બધાએ આ નિર્દોષતા અનુભવી છે જ્યારે આપણે નાના હતા. પણ સમય જતા જ્ઞાન અને ભૂતકાળના અનુસંધાનથી આપણે અનૈસગ્દી થઈ ગયા છીએ. તેમણે આપણી નિર્દોષતા લઈ લીધી છે. આપણા બાળપણમાં, આપણે વાસ્તવિકતાને તે જ રીતે જોતા હતા પણ હવે આપણે તેને આપણી મહેશ્ચાઓ અને પૂર્વ અનુસંધાનના લેન્સીસથી જોઈએ છીએ. અને તેના લીધે જ આપણે દુઃખ અને જ્લાની જીવનમાં અનુભવીએ છીએ.

એક કહેવત છે “સીમ્પલ થીંગ્સ આર નીયરર દુ ગોડ” (સરળ વસ્તુ ભગવાનની નજીક છે) તેવી જ રીતે સરળ લોકો પણ ભગવાનની નજીક છે. કારણ કે તેઓ કોઈ મોહરા પહેરતા નથી. આપણને ખબર છે કે ભગવાનને શુદ્ધ હૃદય ગમે છે પણ સવાલ એ છે કે કેવી રીતે શુદ્ધ કરવું. આપણે હૃદયની શુદ્ધતા સતત જાગ્રલક્તા રાખીને અને આપણું શુદ્ધીકરણ સતત સાધના જેવી કે ટીએમ, અનિન્હોન્ટ, રેકિ દ્વારા કરી શકીએ.

અવારનવાર આપણે એવી પરિસ્થિતિ અનુભવતા હોઈએ છીએ કે આપણે અમુક વ્યક્તિને શુદ્ધ હૃદયથી પ્રેમ કરીએ છીએ પણ તે વ્યક્તિ આપણી વિરુદ્ધ ઘર્યંત્ર રચે છે, આપણને છેતરે છે કે પછી આપણો તિરસ્કાર કરે છે, તો આપણે કેવી રીતે તેમને સતત પ્રેમ કરી શકીએ. આપણા પ્રતિભાવો આવશે જ. જ્યારે આવી પરિસ્થિતિ ઊભી થાય ત્યારે જાગ્રલક્તા રાખજો અને ઈશ્વર / ગુરુ સાથે જોડાયેલા રહેજો. કલ્યાણ કરજો કે ઈશ્વર / ગુરુએ આ પરિસ્થિતિમાં કેવા પ્રતિભાવો આપ્યો હોત. અને તરત જ આપણા પ્રતિભાવો બદલાઈ જશે.

ધારી વખત એવું થશે કે તમે તે વ્યક્તિની સાથે કઈ પ્રતિભાવો નહીં આપો પણ આપણે મનમાં પ્રતિભાવો આપીએ છીએ જે આપણા અસ્તિત્વમાં રહે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં, તમને દુઃખ લાગ્યું હોય તો પણ તમારા હૃદયને શુદ્ધ કરજો અને એવું સમજજો કે તમે પણ આવો જ વ્યવહાર તમારા પાછલા જીવનમાં તેઓ પ્રત્યે કર્યો હશે. અને આ તમારા જ સંસ્કારોનું કારણ હશે એમ માનીને તેઓને માફ કરજો. જ્યારે આપણે આ હકીકતને સ્વીકારીએ છીએ ત્યારે આપણી અંદરની લડાઈ બંધ થઈ જાય છે કારણ કે આપણો અહંકાર આ અંદરની લડાઈ સર્જે છે. આપણામાં એવી કલ્યાણ ઉત્પન્ન કરાવીને કે આપણી સાથે અન્યાય થાય છે અને આપણને આ હકીકત સ્વીકારવા દેતો નથી. પાછું જોઈએ તો આ અહંકાર પણ આપણા અશુદ્ધ ચિત્તની નીશાની છે જેને સાચી સમજજો એટલે કે “વિવેક બુધ્ધિ” થી આપણે શાંત કરી શકીએ. આ રીતે આપણે આપણા પ્રતિભાવોને બદલી શકીએ છીએ. પણ આ વિવેક અને જાગ્રુકતા પણ સાધના દ્વારા જ આવે છે.

આના ઉપરાંત, તમારા આખા જીવનને જુઓ અને નોંધ ત્યો કે કેટલા લોકો પ્રત્યે તમને નારાજગી કે ફરિયાદ છે. તેઓને એક પછી એક યાદ કરો અને માફ કરો. ભગવાનને પ્રાર્થના કરો કે તેઓને માફ કરવા માટે તમને બળ આપે અને તરત જ તમે પોતાને ખૂબ જ આનંદમાં ચેતનાયુક્ત મહેસુસ કરશો. જે ચેતના આપણે અટકાવી હતી તેઓ પ્રત્યે નારાજગી રાખીને તે મુક્ત થઈ જશો અને શુદ્ધીકરણ થશે. આ રીતે જીવનની દરેક વ્યક્તિ વિશે આ કરો અને પછી જે રહેશે તે છે શુદ્ધ કરુણામય હૃદય. એવું હૃદય જે દરેક ને ભેદભાવ વિના પ્રેમ કરશે. અને પછી તમે ભગવાનના લાડકા બાળક થઈ જશો અને દિવ્ય કૃપા તમારા પર વર્ષાવવામાં આવશે કારણ કે ઈશ્વરને ગમે છે શુદ્ધ હૃદય.

“તવચા માટે નારિયેળ તેલનાં ફાયદાઓ”

સ્ત્રીઓનું સુંદરતા પ્રત્યેના અત્યંત આકર્ષણે બજારમાં અલગ અલગ જાતના તવચાના પ્રસાધનોના પૂર નોતર્યું છે. ઘણી સ્ત્રીઓ એવું માને છે કે આ બધા પ્રસાધનો તેમની ઉપર વધવા છતાં તેઓને યુવાન અને સુંદર હેખાવામાં મદદરૂપ થશે. પણ આવા રસાયણથી યુક્ત પ્રસાધનો કરતાં શું તમે કોઈ વખત કઈ નૈસર્જિક અને વધારે ફાયદાકારક પ્રસાધન વિશે વિચાર્યું છે? તમને એ તો ખબર જ છે કે નારિયલનું તેલ તમારા વાળ માટે કેટલું સારું છે, પણ શું તમને એ ખબર છે કે તે તમારી તવચા માટે પણ એટલું જ ઉપયોગી છે? ચાલો જોઈએ કે નારિયેળનું તેલ તમારી તવચા માટે શું અદ્ભૂત કામ કરે છે.

મોઈશચારાઈજિંગ અને એન્ટી એઝન્ઝા ઈફેક્ટ:

નારિયેળનું તેલ સ્વસ્થ તવચા માટે સૌથી મહાન ઉપચાર છે. નારિયેળના તેલનું તમારી તવચા પર સ્નાન કર્યા પછી માલીશ કરો અને તમારી તવચા કુદરતી પોખણથી ચમકી ઉઠશે. નારિયેળનું તેલ તવચાને નૈસર્જિક એન્ટી ઓક્સીડન્ટ પ્રદાન કરે છે અને તવચાને હાઇડ્રોટેડ (પાણીનું પ્રમાણ જાળવી) રાખે છે. નારિયેળનું તેલ તવચાની અંદર રહેલી માસપેશી (ટીશ્યુ) ને પણ મજબૂત બનાવે છે. નારિયેળના તેલમાં એક જુદા જ પ્રકારનું ફેટી એસીડ છે, જેને મીડિયમ ચેઈન ફેટી એસીડ કહેવામાં આવે છે, જે કનેક્ટીવ ટીશ્યુ (જોડાણવાળી માસપેશી) ને મજબૂત કરે છે, અને એઝ્ફોલ્યેશન માં પણ મદદ કરે છે. તેનાથી તવચા પરની કરચલીઓ (રીન્કલ્સ) પણ નીકળી જાય છે અથવા ઓછી થાય છે અને તવચા પરના ઘબ્બા પણ નીકળી જાય છે.

ઔષધીય લાભ :

નારિયેળના તેલના ઘણા ઔષધીય લાભ છે. જો તમને કઈ વાળ્યું હોય કે ઉજરડો પડ્યો હોય તેની તમારે સંભાળ લેવાની જરૂર પડે, તો નારિયેળનું તેલ તમને આ બધી સમયસ્યાઓમાં મદદરૂપ થાય છે, નારિયેળનું તેલ એન્ટી બેક્ટેરીયલ, એન્ટી ફ્લાગ્લાસ અને એન્ટી ઇન્ફલેમેટરી છે જે આશ્વર્યજનક ઉપચાર કરે છે. તે ઉજરડા, જીવ જંતુના ઊંખ, દાઢવું, એલજી અને ઘણી બધી તવચાની સમસ્યાઓ પર કામ કરે છે. મોટાભાગની તવચાની બિમારીઓ જેવી કે એથલીટ ફૂટ, જોક ઈચ, દાદર, ચકમા, વિગેરે. ખરજવું, ડરમેટાઈટીસ અને સોરાઈસીમાં પણ આનાથી મદદ થાય છે.

સૌંદર્ય સમસ્યાઓમાં સહાય:

નારિયેળના તેલની મદદથી તમે તવચા અને સૌંદર્યની સમસ્યાઓ પણ નિવારી શકો છો. ખીલને ઓછા કરવા માટે અને રોકવા માટે તે સહાયક છે. નારિયેળના તેલની મદદથી સ્ટ્રેચ માકર્સ પણ નિવારી શકાય છે અથવા તો ઓછા કરી શકાય છે અને આંખોની સૂજન અને કરચલીઓ પણ કાઢી શકાય છે. નારિયેળનું તેલ મેકઅપ કાઢવામાં ખૂબ જ ઉપયોગી છે અને તે લીપ બામનું પણ કામ કરે છે.

સુરક્ષાનું પડ ઉમેરે છે :

હજુ એક ખૂબ ઉપયોગી લાભ નારિયેળના તેલનો તવચા માટે છે. નારિયલનું તેલ આપણી તવચા પર એક સુરક્ષાનું બળ બનાવી દે છે. તેમાં રહેલું અનોખું ફેટી એસીડ, એન્ટી ઓક્સીડન્ટ હોવા ઉપરાંત, એક સુરક્ષાનું પડ બનાવે છે જે જંતુ અને પેરેસાઈટ માટે અવરોધ ઉત્પન્ન કરે છે. જેથી સૂર્યની નુકસાનકારક અસર થી બચી શકાય એટલે તેને આપણે સનસ્કીન તરીકે પણ ઉપયોગ કરી શકાય. નારિયેળનું તેલ તવચા માટે કુદરતી માઈશચારાઈજર છે અને સનબર્નના ઈલાજ માટે પણ તેનો ઉપયોગ થાય છે.

વાંચવાનું સૂચન : ૮ અદ્ભૂત ખાદ્યપદાર્થ જેનાથી તમે આંખોની સંભાળ લઈ શકો

જ્યારે નારિયેળના તેલના આટલા અનોખા અને સારા ફાયદાઓ છે, જે બિલકુલ કુદરતી રીતે ઉપલબ્ધ છે, તો તમે રસાયણ યુક્ત સુંદરતાના પ્રસાધનો ત્યજ શકો છો. રોજ નારિયેળના તેલનો ઉપયોગ કરો અને નૈસર્જિક નિખાર તમારી તવચા પર લગાવો અને વૃધ્ઘાવસ્થાની નિશાનીઓને રોકો.

“આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાન અને આધ્યાત્મિક શાસ્ત્ર”

- શાના પટેલ, ઇન્ડિયાના

શું આધ્યાત્મિક ઉપચાર અને પ્રાર્થના ખરેખર કામ કરે છે. હાલના એક સંશોધન જે ૪૦૦૦ નર્સો પર કરેલું હતું તેમાં ૮૦ ટકા નર્સને લાગ્યું કે નર્સના શિક્ષણમાં આધ્યાત્મિકતા નો મુદ્દો એ તેમના અભ્યાસ ક્રમમાં કેન્દ્રવર્તી હોવો જોઈએ. કેમ? કારણકે આ કામ કરે છે અને તે આજના ચૈતન્યના નવા સિધ્યાંતને અનુરૂપ છે. ફિઝિસીસ્ટ જેરાલ ફેઇનબર્ગ એ કષ્ટું છે “જો આવી ઘટના ખરેખર થાય તો તેને દર્શાવવા ફિઝિકસના મૂળભૂત સમીકરણને બદલવાની કોઈ જરૂર નહીં પે. કેલીફોન્નિયા યુનીવર્સિટી, બર્કલીના હેનરી પી.સ્ટેપ કહે છે કે : આપણા મનુષ્યોના વિચારો નિરસા સાથે અનેક રીતે જોડાયેલા છે: કોઈએક વ્યક્તિ એક ક્ષેત્રમાં કંઈ કરવાનું પસંદ કરે તો તરત જ તેની અસર બ્રમ્ભાંડમાં બીજી કોઈ જગ્યાએ જોવા મળે છે.” ઠોસ પુરાવાઓ એ સૂચયે છે કે જે લોકો આધ્યાત્મિક પથ પર ચાલીને જીવન વ્યતીત કરે છે તેઓ જે નથી ચાલતા તેના કરતા વધારે જીવે છે અને તેઓ પર મોટી બિમારીઓની અસર પણ ઓછી થાય છે. અમેરિકન ફિલ્મીલી ફિઝિશયનના એક સર્વેમાં એ જાણવા મળ્યું કે તેઓમાંથી ૮૮% સહમત છે કે આધ્યાત્મિક માન્યતાઓ/શ્રદ્ધાથી હિલ્લીંગ થાય છે અને ૭૫% માને છે કે બીજાની પ્રાર્થના પેશાન્ટના ઉપચારમાં મદદરૂપ થાય છે. આ એક જગ જાહેર વૈજ્ઞાનિક જ્ઞાન છે કે પેશાન્ટમાં પ્રાર્થના કરવાથી તેમનું હિલ્લીંગ થાય છે. આપણને ખબર છે કે બધા આ વાત માને છે અને એમને સમજાય છે કે તે કેમ કામ કરે છે. પણ શું તેનો કોઈએક વ્યક્તિગત રીતે વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ કર્યો છે જે આધ્યાત્મિક હિલ્લીંગનું મહત્વ સમજાવે?

ડૉ. જૂલેન રેઇન (પી.એચ.ડી) એ શોધ્યું છે કે સંકલ્પ સાથે જ્યારે પ્રેમયુક્ત ચેતના મોકલવામાં આવે છે ત્યારે મનુષ્યના ડીએનએના મોલીક્યુલનાં બંધારણમાં ફેરફાર થાય છે. ડીએનએના મોલીક્યુલ જ્યારે સંકલ્પનાથી પ્રેમયુક્ત ચેતના મોકલવામાં આવે છે ત્યારે તે પોતાની જાતને હિલ કરે છે. ડીએનએ મોલીક્યુલ ત્યારે જ પોતાની જાતને હિલ કરે છે જ્યારે પ્રેમયુક્ત ચેતનાને સમજાગતાથી સંકલ્પ કરીને મોકલવામાં આવે છે અને જ્યારે તેમને ચિંતા અને ગુસ્સાના વિચારો મોકલવામાં આવે છે ત્યારે તેઓ વિપરીત રીતે પ્રતિભાવો આપે છે. “ઇફેક્ટસ્ ઓફ કોન્શીયસ ઇન્ટેન્શન ઓન હ્યુમન ડીએનએ”. આ તે અભ્યાસનું નામ છે અને તેના મૂળભૂત અભ્યાસની આ લીંક છે.

<http://www.item-bioenergy.com/infocenter/ConsciousIntentiononDNA.pdf>

અહીં મેઈન સ્ટ્રીમ મીડીયામાં જે સ્પીરીચ્યુલ હિલ્લીંગ વિશે ચર્ચા થઈ હતી અને તેની પાછળનું સત્ય છે.

http://www.huffingtonpost.com/dr-larry-dossey/spirituality-healing-and_b_680472.html

અહીં બીજી લીંક છે.

<http://www.dailymail.co.uk/health/article-408280/Could-spiritual-healingactually-work.html>

હા, તમારી પ્રાર્થના અને હિલ્લીંગના પ્રયત્નો ખરેખર કામ કરે છે.

ગુસ્સે થવું

- આનંદ કર્ણાટકી, મુંબઈ

અનેક પરિસ્થિતિઓ આપણને ગુસ્સો સહજ રીતે આપી જતો હોય છે અને આપણે તેને જીવનમાં સહજ રીતે લઈએ છીએ. આપણી પાસે તે ગુસ્સા માટેના અનેક કારણો હોય છે. પરંતુ તે માટેની સમજ ક્યારેક જ હોય છે. આપણે શા માટે ગુસ્સે થઈએ છીએ એવા પ્રશ્નનો સરળમાં સરળ જવાબો છે કે જ્યારે જીવનમાં આપણી ઈચ્છા કે પસંદગી મુજબ નથી થતું ત્યારે આપણને ગુસ્સો આવે છે.

મારા ગુરુજીના કહેવા પ્રમાણે ગુસ્સો યોગ્ય રીતે કરવામાં આવે તો તે ખરાબ નથી. વાસ્તવમાં આપણે આપણી લાગણી કે સંવેદનાનું નિયંત્રણ કરવાનું હોય છે. જો ગુસ્સો કરવાથી ધ્યાન લોકોને લાભ થતો હોય તો તે સારું જ છે. જો તે અન્યાય સામે, ભ્રષ્ટાચાર સામે, કોઈ ખોટું કામ કરતા હોય તેની સામે, હિંસા સામે, શોષણ સામે કરવામાં આવે તો તે યોગ્ય છે.

વ્યક્તિગત રીતે જોઈએ તો ગુસ્સાનું મૂળ આપણો અહ્બુદ્ધ છે. આપણે જાણતા નથી કે આપણે હડીકતમાં કોણ છીએ? આપણે અંતરઆત્મા સાથે જોડાવાને બદલે આપણે આપણા પ્રતિબિંબ સાથે જ જોડાઈને ઓળખાઈએ છીએ. અને તેને જ પોતાનું માનીને વિરોધ દર્શાવવા માટે આપણે ગુસ્સો કરી બેસીએ છીએ.

જ્યારે કોઈ આપણી વાતને ન માનીને પોતાના નિર્ણયો જાતે જ લે છે, તેથી આપણે ગુસ્સે થઈએ છીએ. જીવનમાં આપણે એમ કહેતા જ જીવીએ છીએ “ મારી સાથે સહમત થશો તો મને ખુશી થશો ”

પ્રત્યેકે પોતાની આ જુઢી ઓળખ માટે વધારે ને વધારે જાગૃત થવાની જરૂર છે. આ જાગૃતિમાં વ્યક્તિ પોતાની સંવેદનાના તરંગો સમુદ્રમાં ઉઠતાં મોજાની જેમ જોઈ શકે છે. આ લાગણીના આવેગો ઉપર ઉઠે છે અને નીચે આવે છે. કોધ, ક્ષોભ, ઈચ્છા, વાસના , ઈચ્છા, ઉદાસી અને સુખ એ બધું હુંક સમય માટેનું છે. તે આવે છે અને જાય છે. તે તમે તેની સાથે જોડાયા વગર એક બાજુ રહી અને સાક્ષીભાવે જોશો તો તમને સમગ્ર પ્રક્રિયા જોવાનો આનંદ આવશે.

હવે તમે ગુસ્સે થાવ ત્યારે તમે તે ગુસ્સામાં લપેટાયા વિના એક બાજુ ખસી અને તે ગુસ્સાને તે બીજી વ્યક્તિમાં આવતો હોય તેમ નિરખજો, તટસ્થ થઈ જજો અને પછી તમને તમારી મુર્ખીએ સમજાશે. એ જ રીતે જ્યારે તમે ગુસ્સે થાવ છો ત્યારે બીજા તમને જુએ છે.

ઈશ્વર તરફ જવું તેમજ તેમના માટે મરવું એ જીવનની એક માત્ર પ્રાથમિકતા છે, બાકીનું બધું એ પડછાયા સાથે કુસ્તી કરવા જેવું છે.

શ્રીમંતાઈની સમજ

- વિશ્વા દિનેશ ન્યુયોર્ક

એક વખત એક શ્રીમંત પિતા તેના પુત્રને ફરવા લઈ ગયા. તેમને કોઈ ગરીબ કેવા હોય તે બતાવવું હતું. એ લોકોએ એક ગરીબની વાડીમાં સમય વિતાવ્યો. ઘરે પાછા ફરતી વખતે તેના પિતાએ પૂછ્યું, “જોયું તેઓ કેટલા ગરીબ હતા. તું એમાંથી શું શીઘ્રો? ” પુત્રે જવાબ આપ્યો, “ આપણી પાસે એક કૂતરો છે, એ લોકો પાસે ચાર છે. આપણી પાસે સ્વીમીંગ પૂલ છે જ્યારે તેમની પાસે નદીઓ છે. આપણી પાસે રાત માટે ફાનસ છે, એ લોકો પાસે તારા છે, આપણે અન્ન ખરીદીએ છીએ, જ્યારે તેઓ તો ઉગાડે છે, આપણે સંરક્ષણ માટે હિવાલો છે, તે લોકોને મિત્રો છે, આપણી પાસે એનસાઈક્લોપીડીયા છે તેમની પાસે બાઈબલ છે ” અને તેઓ આગળ વધ્યા. “આપણે કેટલા ગરીબ છીએ તે બતાવવા માટે પિતાજી તમારો આભાર ” બોધ પાઠ – ધન આપણને શ્રીમંત બનાવતું નથી, પરંતુ જીવનમાં ઈશ્વરની સાથે રહેવાની સરળતા આપણને શ્રીમંત બનાવે છે.” આ વાત બીજાને કહેવાનું ચૂકતાં નહીં.

મે બે સપ્તાહ પહેલાં અભિનહોત્ર કરવાની શરૂઆત કરી જોકે હું તે નિયમિત રીતે કરી શકતો નથી છતાં અનિવાર્ય સંજોગો ન હોય ત્યારે કરવાનો પ્રયત્ન કરું છું.

એક જ અઠવાડિયામાં મને નીચેના ફેરફારો જણાયા.

- 1) અભિનહોત્ર કર્યા પછી મને ખૂબ જ તાજગીનો અનુભવ થયો. અભિનહોત્ર કર્યા પછી હું સેલ્ફ રેકિ કરું છું. આ સંયોજનથી મારી ઉંઘની જરૂરીયાત ઘટીને પાંચ કલાકની થઈ ગઈ છે. પહેલાં આઈ કલાકની ઉંઘ લેવા છતાં મને લાગતું કે ઉંઘ પૂરી થતી નથી. પરન્તુ અત્યારે પાંચ કલાકની ઉંઘ પણ પૂરતી લાગે છે અને મને દિવસ દરમ્યાન તાજગીનો અનુભવ થાય છે.
- 2) ઘરનું વાતાવરણ મંદિર જેવું પવિત્ર બની જાય છે.
- 3) હું અભિનહોત્રની ભસ્મનો મારા ચામડીના દર્દ (સોરાયસીસ) માટે ઉપયોગ કરું છું અને તેમાં ત્રણ ચાર દિવસમાં જ ફરક જણાયો અને તે ઓછાં થતું લાગ્યું. પહેલાં હું તેના પર સ્ટીરોઇઝસ લગાડતો, પરન્તુ હવે મેં સ્ટીરોઇઝસનો ઉપયોગ બંધ કર્યો છે.
- 4) મેં અભિનહોત્રની ભસ્મ મારા વનસ્પતિવાળા માછલીઘરમાં નાખી તો તે ખાન્ટ્સ પણ વધારે સારા થયા અને તેનાં પાનનો પણ વિકાસ થયો. તે હવે વધારે લીલા થયા છે. મારા પરિવારના સભ્યોએ પણ આ ફેરફારની નોંધ લીધી છે.



રેકિ પરિવારનું ગૌરવ અમોદ

માચેસ્ટર યુનાઇટેડ સોકર સ્કૂલ મુંબઈ દ્વારા આપણા રેકિ સાધક માર્સ્ટર અમોદ આથલેક્રને નીચે દર્શાવેલો બેજ (badge) એનાયત કરવામાં આવ્યો હતો... તે વિશ્વની મોટામાં ફુટભોલ કલ્બ માન્યેસ્ટરમાં યુનાઇટેડમાં જોડવા માટે શરૂઆત છે. આ ગોલ બેજ તેના કોચીંગ કલાસમાં સતત સારો દેખાવ કરે તેને આપવામાં આવે છે. શ્રી અમોદ કહે છે કે તેને આ બેજ કાઉન્ટર એક્ટીંગ માટે આપવામાં આવ્યો છે, જે જાન્યુઆરી - ફેબ્રુઆરી માં ફ અઠવાડીયા દરમ્યાન શીખવાડવામાં આવેલ. આ બેજ એવા પ્લેયરને આપવામાં આવે છે જે રમતના મેદાનમાં કુશળતા દર્શાવે તેમજ પોતાનો સતત વિકાસ કરે છે. અમોદનો દેખાવ આ સમયગાળા રહ્યો. આ બેજ જીતવા બદલ દર વર્ષે જુલાઈમાં લંડનમાં થતાં ટ્રેનિંગ પ્રોગ્રામમાં તેને જવા મળશે. જેમાં ૧૮ ઉમેદવારો હોય છે. જેમાં ટ્રેનિંગ માટે ૧૮માંથી માત્ર બે જણા જ પસંદગી પામ્યા છે.



દરમ્યાન ઉત્કૃષ્ટ

આશ્રમ જ્ઞાન

બ્રહ્માંડનાં રહસ્યોને જાણવા

ગુરુજી તેમના યુવાન સાધકો સાથે ફેસ-બુક તેમજ તેને સંબંધિત વિષયોની ચર્ચા કરતાં હતા. તેમણે યુવાન સાધકોને કહ્યું કે તમે અત્યારના આધુનિક વિજ્ઞાન અને તેના વિકાસને જોશો તો તે બ્રહ્માંડ સાથે સુમેળ સાધવા માટે કુદરતને અવરોધે છે. તેમણે ભારતના પ્રાચીન વૈજ્ઞાનિકો એટલે કે ઋષિમુનિઓની વાત કહેતાં જણાવ્યું કે આજથી ૧૦,૦૦૦ વર્ષ પહેલાં પૃથ્વી ગોળ છે એ વાત તેમણે વરાહ અવતારમાં સાબિત કરી હતી. આપણે જોગ્રોઝીને ભૂગોળ તરીકે જ જાણતા હતા. જેનો સંસ્કૃત અર્થ પૃથ્વી ગોળ છે એ જ થાય છે. વધુમાં તેમણે એ વાત કરી હતી કે આજથી ૪૦૦૦ વર્ષ પહેલાં ભારતમાં જસતના ખનીજમાંથી જસતઘાતુ ને જુદી પાડવાની રીત શોધી કાઢવાની પદ્ધતિ પ્રથમવાર વિકસવવામાં આવી હતી જ્યારે પદ્ધતિમના દેશોએ જસતને જુદી પાડવાની પ્રક્રિયા અમુક દાયકાઓ પહેલાં જ શોધી કાઢી છે. ગુરુજીએ માનવનો વિકાસ કે જે અત્યારે Transhumanisation તરીકે ઓળખાય છે તે બાબતે ભારપૂર્વક જણાવ્યું હતું કે આવું અંતર-જાગૃતિથી પણ થઈ શકે તે માટે બાહ્ય સાધનોની જરૂરત નથી. વાસ્તવમાં આજનું વિજ્ઞાન અંદર કરતાં બહારના સ્ત્રોતની મદદ લેવા પ્રયત્ન કરી રહ્યું છે અને તે વિકાસની દિશામાં ભટકી રહ્યું છે. જો માનવના અંતરાત્મા તરફ જવા અને ઓળખવા તરફ ધ્યાન દેવાય તો તેને બ્રહ્માંડના કે વિજ્ઞાનના અન્ય સૂક્ષ્મ રહસ્યોનો પાર પામવા માટે ટેલીર્સ્કોપ કે માઇક્રોસ્કોપની જરૂરત નહીં પડે. માટે તમે જ્ઞાન મેળવવા કરતાં તમે પોતે જ જ્ઞાન બનો અને તમે જ્યાં જશો ત્યાં તે તમારામાંથી વ્યક્ત થશો. અને ત્યારે જ વ્યક્તિ બધી સમસ્યાઓમાંથી મુક્ત બની શાંતિનો અનુભવ કરી શકશો.

રેકિ સેમિનારનું સમયપત્રક

ક્રમ	તારીખ	સ્થળ	માસ્ટર	ડીગ્રી
૧	૬, ૭ જુલાઈ	દેવરૂખ	સીમાબેન/અજીત સર/કલ્પિતા	દ્વિતીય
૨	૬, ૭ જુલાઈ	મુંબઈ	વિશાલ/રાકેશ	પ્રથમ
૩	૧૩, ૧૪ જુલાઈ	કોટા	કૃપા	પ્રથમ
૪	૧૩, ૧૪ જુલાઈ	કલ્યાણ(મુંબઈ)	રાકેશ/કલ્પિતા	પ્રથમ
૫	૧૩, ૧૪ જુલાઈ	ધર્મજ	સીમાબેન	પ્રથમ
૬	૧૩, ૧૪ જુલાઈ	અમદાવાદ	ભારતીબેન	પ્રથમ
૭	૧૩, ૧૪ જુલાઈ	પુના	વિશાલ	પ્રથમ
૮	૨૦, ૨૧ જુલાઈ	વડોદરા	અજીત સર	પ્રથમ
૯	૨૭, ૨૮ જુલાઈ	થાને	અજીત સર/વિશાલ	દ્વિતીય
૧૦	૨૭, ૨૮ જુલાઈ	મોરબી	સીમાબેન	પ્રથમ
૧૧	૨૭, ૨૮ જુલાઈ	નાસીક	સંગીતા / રાકેશ	પ્રથમ