

વોલ્યુમ ૫ અંક ૮

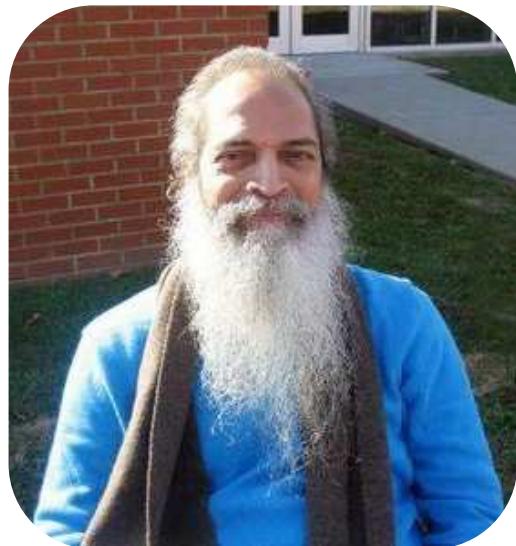
સેટેમ્બર ૧૩

મહાનાનંદ ગીત

થોડો અહ્મુ જરૂરી છે	
આત્માને સમજવા માટે	....૧
યોગનિદ્રા	....૨
અંતિમ ચુંખન	
-શિવાની કષાઈટકી	....૩

એક છીપમાંથી મોતી	
- પ્રિતી ખના	....૪
રેકિ પછી એવું લાગે છે મારા	
રાજ્યનો હું રાજા છું	....૫

સમય	
- રાજેશ ખના	....૬
આશ્રમજ્ઞાન	....૭
રેકિ સેમિનારનું	
સમયપ્રક્રિક	....૮

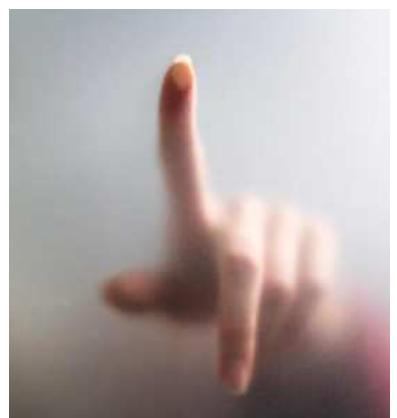


## થોડો અહ્મુ જરૂરી છે આત્માને સમજવા માટે

થોડા દિવસો પહેલા દિલ્હીથી એક મહીલા, આશ્રમમાં આવી હતી. તે આપણી સ્ટુડન્ટ પણ ન હતી અને તે આવતા અઠવાડીયામાં રેકિ શીખવાની હતી. મારી સાથે વાત કરતા કરતા તેણે કંચ્ચુ કે તેનો અહ્મુ ભૂસાઈ જવો જોઈએ. મેં તેને પુછ્યુ કે તેણે તેનો અહ્મુ કેમ જવા દેવો છે? મને તેનો અહ્મુ મોતી સમસ્યા ન લાગી કારણ કે તે તેના વિશે સભાના હતી. મને ખબર છે આવો અહ્મુ નૂકસાનકારક નથી હોતો કારણ કે તે જલ્દીથી ઓગળી જાય છે કે પછી તેના વિશે સભાનતા હોય ત્યારે તેની શક્તિ ઓછી થઈ જાય છે. અહુંનો થોડો અંશ રહે પણ તે આપત્તિજનક નથી હોતો. હીકિતમાં જીવન જીવવા માટે થોડો અહ્મુ જરૂરી છે. અહું એ હીકિતમાં આત્માનું પ્રગાઢીકરણ છે. આત્મા નિર્ણય, નિરાકાર છે જેણે સારા કે ખરાબ ગુણ નથી, તે અનામ છે. તે જીવનની રમત કેવી રીતે રમી શકે જ્યારે જીવનમાં આ બધું જરૂરી છે. એટલા માટે આત્માએ અહંના રૂપમાં આવવું જરૂરી છે. પછી આત્મા જીવનની રમત રમવા સક્ષમ બને છે. એક નવા જન્મેલા બાળકને જુઓ

જેને નામ નથી, વસ્ત્ર નથી અને વાસ્તવમાં તેની પાસે કંઈજ નથી. જો આ બાળકને શાળામાં જવું હોય તો સર્વપ્રથમ તેનું નામ લખાવવું પડે છે. અને તેના લીધે તેનું નામ હોવું જરૂરી છે. તેને ગાંધીજીએ, તેને સ્કૂલ બેગ જોઈશે, પાણીની બોટલ અને હવે તે શાળા જવા તૈયાર છે. આવું જ આત્માનું છે.

તમે જાણો છો કે દરેક મકાનને બારીને બારણાઓ હોય છે. તે મોટા ભાગે કાંચના હોય છે. કાંચ એ હુંમેશા સ્વચ્છ અને પારદર્શક હોય છે. અમે જ્યારે કેલાસ ગયા ત્યારે એક નાની ઘટના બની હતી. ત્યાંથી પાછા ફરતી વખતે અમે નેપાળમાં આવેલા કાઠમંડુ શહેરના હોટલમાં રસ્તા હતા. તે હોટલ ખૂબ જ વૈભવશાળી હતી અને તેને ધાળા કાંચના દરવાજા હતા જે અંદર બહાર ખૂલતા હતા. અમારામાંના એક સાધકને ઘ્યાલ ન આવ્યો કે આગળ કાંચનો દરવાજો છે અને તે અથડાયા. તેમને માથા પર અને હાથ પર ઈજા થઈ. કાંચ પણ તૂટી ગયો. અમને બધાને ભાન થયું કે કાંચ ખૂબ જ સ્વચ્છ અને પારદર્શક હતો. તેથી કોઈને ખબર પડે એવું ન હતું. બહારથી બંધ દરવાજો એવો લાગતો હતો જાણે કે દરવાજો છે જ નહીં. આ કંઈ અસામાન્ય નથી. મેં મુંબઈના એક મૌલમાં પણ એક છોકરીને કાંચના દરવાજા સાથે અથડાતા જોઈ છે. સુરક્ષાના નિયમો મુજબ કાંચના દરવાજાઓ પર કંઈક નિશાન હોવું જોઈએ. જેથી લોકોને ખબર પડે કે અહીં કાંચ છે. અહું એવો જ છે. એક નાની નિશાની જે સૂચવે છે કે આત્મા છે. અહું વગર, આપણે સમજ ન શકીએ કે આત્માનું અસ્તિત્વ છે. ધૂળનું એક નાનું ધૂળું હોવું એ સાદું છે જે દર્શાવે છે કે કાંચ છે. પણ એ નાનું હોવું જોઈએ. પણ જો આખો કાંચ ધૂળથી ભરેલો હોય તો કોઈને ખબર જ નહીં પડે કે કાંચ છે. કાંચ ખોવાઈ જશે. વધારે પડતો અહું આત્માને આપણી સમજની બહાર કાઢીને લુપ્ત કરી દેશે. અહું આત્માને ઢાંકી દેવા નહીં પણ દર્શાવવા હોવો જોઈએ. અહું, આત્મ તત્વને સમજવામાં મહત્વનો અંશ થઈ જશે.



અજીત સર

## યોગનિદ્રા

૧

**પ્રત્યાહાર એટલે શું?**

પ્રત્યાહાર એ સંસ્કૃત શબ્દ છે જે બે શબ્દ પ્રતિ + આહાર નો બનેલો છે. પ્રતિ એટલે વિરુદ્ધ અને આહાર એટલે આપણા અસ્તિત્વમાં આપણે જે કંઈ લઈએ છીએ તે. ઘણા લોકોને એવી માન્યતા છે કે આહાર એટલે આપણે મોઢામાં લઈને જે ખાઈએ છીએ તે. તેમાંથી જે શરીરમાં જાય તે ખોરાક. પરન્તુ આધ્યાત્મિક રીતે આપણી જ્ઞાનેદ્રિયો દ્વારા જે કંઈ આપણા અસ્તિત્વમાં આવે તે આપણો આહાર છે. જોવાથી, સ્વર્ણથી, સુગંધથી, ખાવાથી કે સાંભળવાથી જે કંઈ આપણા અસ્તિત્વમાં પ્રવેશે તે આપણો આહાર છે. પ્રતિ એટલે અવરોધ કરવો. તેની આહારથી વિરુદ્ધ દિશા છે. તેથી પ્રત્યાહાર એટલે કંઈ પણ ગ્રહણ કરવા માટેનો અવરોધ ટૂંકમાં કોઈ પણ જાતનો હંદ્રીયો દ્વારા થતા અનુભવને રોકવાની કિયા. તમામ જ્ઞાનેન્દ્રિયોના અનુભવને રોકવો તે પ્રત્યાહાર. તે પ્રત્યાહારનો શાબ્દિક અર્થ છે. હવે આપણે તેનો વ્યવહારિક અર્થ જોઈએ.

પ્રત્યાહાર એ મન ચૈતન્યની એક અવસ્થા છે અને તે અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવાની એક પદ્ધતિ પણ છે. તમે જાણતા જ હશો કે પતંજલિના અભિંગયોગમાં પ્રત્યાહાર એ પાંચમું સોપાન છે. તેના પહેલાં યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ આવે છે. પછી પ્રત્યાહાર આવે છે તેના પછી સાધનાની સીડી પર ધારણા, ધ્યાન અને સમાવિના.

**- પ્રાણવ પંડ્યા**

સોપાન છે. આમાંથી પહેલા ચાર સોપાન તે બાધ્ય છે અને તેની સાથે અમુક અભ્યાસ સંકાયેલો છે. આ અભ્યાસ જાગૃત અવસ્થામાં સચેત મનનો જે ભાગ વ્યવહારીક તેમજ વિશ્લેષણાત્મક છે તેના દ્વારા કરવામાં આવે છે. પ્રત્યાહારથી શરૂ કરીને છેલ્લા ચાર તબક્કામાં તે ઉચ્ચ અવસ્થાના કે અંદરની યાત્રાના સોપાન તેમાં અચેત મન કે જેમાં ભૂતકાળના અનુભવો સંગ્રહાયેલા છે. તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે અને પોતાનો અહંકાર કે જે આ માહિતીને જાગૃત મન તરફ લઈ જવામાં મદદરૂપ થાય છે.

યોગનિદ્રા એ પ્રત્યાહારની જ એક પદ્ધતિ છે જેમાં બહારની દુનિયામાંથી, શરીરમાંથી, શ્વાસની પ્રક્રિયામાંથી, સચેત મનમાંથી અને અચેતમનમાંથી પણ જાગૃત-અવસ્થાને ખેંચી લેવામાં આવે છે. યોગનિદ્રામાં મન ધીમે ધીમે એકાગ્ર બને છે. ચૈતન્ય ને સાવ જ પાછો ખેંચાતો અટકાવવા માટે, જેને લીધે નિદ્રા આવે છે તે જાગૃતિને જાળવી રાખવા માટે કશુંક સાંભળવામાં એકાગ્રતા રાખવી જરૂરી છે. જેથી બાકીના છેડા છુટી જાય છે અને મગજ સાથેના તેના જોડાણ પણ છુટી જાય છે જેથી મોટર નર્વ (જ્ઞાતંત્ર થી) કોઈ સંદેશ આવતા નથી. આમ જ્યારે જ્ઞાનેન્દ્રિયોનું જોડાણ છુટી જાય છે ત્યારે યોગનિદ્રાને પ્રત્યાહાર કહેવાય છે.

૨

**આપણે ઉધ દરમ્યાન સ્વખ કેમ આવે છે? આપણને કયારેક તે સ્વખ યાદ કેમ રહેતા નથી?**

- ડૉ. પ્રકાશ શુક્લા

વાસ્તવમાં આપણે ઉધ દરમ્યાન સ્વખો જોતા જ નથી. સુષુપ્તિ અને સ્વખાવસ્થા એ ચૈતન્યની અલગ અલગ અવસ્થા છે. સ્વખાવસ્થા દરમ્યાન અચેત મન જ્યારે પોતાનું સંપૂર્ણ વર્ચસ્વ બતાવે છે ત્યારે, દબાયેલી ઇચ્છાઓ અને ડર, ભૂતકાળની જૂની યાદો કે સ્મૃતિઓ અને સંસ્કારો સક્રિય બની બહાર આવે છે. અને તે “થીટા” વેવસ દ્વારા દર્શાવવામાં આવે છે.

આપણા માનસ શરીરની જાગૃતિમાં કે પછી પોતાના ભાવોના વિસ્ફોટ રૂપે કે તેની અભિવ્યક્તિ કરવામાં સ્વખો ડીજી રૂપે વ્યક્ત થાય છે. તેઓ પોતાની મેળે જ પ્રગટ થાય છે. યોગનિદ્રા દરમ્યાન આપણે એમાં ભાગ પણ લઈ શકીએ છીએ. તેથી આપણે તે સ્વખને અમુક આધ્યાત્મિક અવસ્થા પ્રાપ્ત કર્યા પછી બદલી પણ શકીએ છીએ. પરન્તુ આમ કરવા માટે તમારે ચૈતન્યની બંને અવસ્થા, સ્વખ અને સ્વખાવસ્થા પ્રત્યે જાગૃત હોવું જરૂરી છે. તેથી તમે સ્વખ જોઈ રહ્યા છો એ બાબતનો તમને ઝ્યાલ રહે. સ્વખાવસ્થાને સાક્ષીભાવે જોવું એ પ્રત્યાહારની વિલક્ષણ સ્થિતિ છે. યોગનિદ્રાથી સ્વખની જાગૃતિનું સ્તર વધે છે. ઘણા લોકો સ્વખ જુએ છે પણ તેમને તે યાદ રહેતા નથી કારણ કે તેઓ આ અવસ્થા દરમ્યાન જાગૃત હોતા નથી. જ્યારે સાક્ષીભાવે જોનાર ચૈતન્ય સર્તક હોય ત્યારે વ્યક્તિ પોતાના સ્વખો યાદ રાખી શકે છે.

૩ **જ્યારે કોઈ રોગમાંથી, ટેવમાંથી કે માનસિક સ્થિતિમાંથી મુક્તિ મેળવવી હોય તો તેને માટે યોગનિદ્રા દરમ્યાન અલગ આદેશ આપવાના હોય છે કે પછી તેનો યોગનિદ્રાની સી.ડી.માં સમાવેશ છે?**

ના, સેમિનારમાં જે યોગનિદ્રા કરાવવામાં આવે છે તેમાં અને તેની સી.ડી.માં પણ સામાન્ય સ્વાસ્થ્ય માટેનો પ્રયત્ન છે. કોઈ ખાસ રોગમાટે વ્યક્તિએ ખાંસ સંકલ્પ કરવો જરૂરી છે જેથી કરીને તે નિર્ભૂળ કરવા માટેની હિલયાલ સંભવી શકે.



## યોગનિદ્રા

**૪ સુષુપ્તિ અવસ્તા દરમ્યાન મનની શી સ્થિતી હોય છે?**

- ડૉ. પ્રકાશ શુક્રા

ઉંઘ એ મન અને શરીર માટે સહજ રીતે ઉત્પન્ન થતી આરામદાયાક સ્થિતિ છે. જેમાં જાગૃત વિચારો, ભાવો આવતા નથી. અને હળન ચલન પણ થતું નથી. ઉંઘ એ કુદરતી રીતે થતો પ્રત્યાહાર છે. તેમાં આપણું ચૈતન્ય સેન્સરીઓ અને મોટર ચેનલસ(નાનપણથી)ના અનુભવથી વંચીત થઈ જાય છે. જ્યારે આપણું ચૈતનાતંત્ર જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને ક્રેન્ડિયોઓથી અલગ થઈ જાય છે. ત્યારે આપણો મગજ તેમજ બહારની દુનિયા સાથેનો સંબંધ તૂટી જાય છે. આપણું ચૈતન્ય બહારની દુનિયામાંથી અલગ થઈ અંદર તરફ એટલે કે આત્મા તરફ વળે છે. અને તેજ સુષુપ્તિની અવસ્થા છે.

આપણું ચૈતન્ય ચક્કોમાંથી પણ પોતાને અલગ કરે છે. જેની શરૂઆત મુલાધારથી થઈ સ્વાદિષ્ટાન પછી મણીપુરાથી અનાહત ચક અને અંતમાં વિશુદ્ધી ચક સુધી જાય છે. એટલે યોગનિદ્રામાં માત્ર શ્રવણોદ્રિય સક્રિય હોય છે. નિદ્રાવસ્થામાં અચેત મન અંતઃસ્કૃત્ણિ જાગૃત થાય છે અને ઉત્કંતી સમયથી સંગ્રહાયેલી સ્મૃતિઓ અને અનુભવો બહાર આવે છે. તમામ માનિસક પ્રવૃત્તિ અને તેના ઉતારચંદ્રાવ ગાઢ નિદ્રા દરમ્યાન અદ્રશ્ય થાય છે. તેથી આ અવસ્થામાં સંસ્કારો અને વાસનાઓ નિર્જીવ બને છે અને મન અને શરીર પણ નિર્જીવ બને છે.

**“ અંતિમ ચુંબન ”**

- શિવાની કર્ણાટકી

તમારી યાદ મને ખૂબ જ સત્તાવે છે આ દિવસોમાં  
આવું કદી નથી થયું જ્યારથી તમે ગયા છો  
હું જેવી એકલી પદું કે તમે સર્વત્ર દેખાવ છો  
તમારો અવાજ જો હું સાંભળી શકું કોઈવાર ફોનમાં

તમે મને કદી એકલી નથી મૂડી જ્યારથી તમે ગયા છો  
તમે દૂર ગયા છતાંય દેવદૂતને મોકલ્યા છે  
તે તમે જ લાગો છો કારણકે તે પ્રેમ એવો કરે છે  
પણ છતાંયે તમારા આત્માની શોધમાં મારું મન વિહરે છે.

તમે અત્યારે ક્યાં છો ? કેમ પાછા નથી આવતા ?  
મં વિચાર્યુ હતું કે તમે મને પ્રેમ કરો છો પણ મારા હથ ન તીરાડ ન  
જોઈ શક્યા  
તે નાના દસ વર્ષોમાં મારો પ્રેમ વ્યક્ત જ રહ્યો  
મારો વિલાપ તમે ન સુઝ્યો હવે તો મારી વિનંતી સ્વીકારો !

તમે મને તમારી બાહોમાં લઈને હાલરડા ગાતાં હતા  
પણ હવે તમારો અવાજ ગાયબ થઈ ગયો છે, જે મારું ચિત્તભ્રમ કરે  
છે

શું તે ખુશાલી ભર્યા દિવસ મારા જીવનમાં આવશે ફરી?  
સ્પષ્ટ છે કે નહીં આવે, પણ હજુય થોડી આશા છે બાકી

વર્થ છે વિચારવું તેના વિશે જે શક્ય નથી  
તમારી હાજરી મં ગુમાવી છે, પણ તમે અહીં જ છો અદ્રશ્ય  
શું હું આનો ખેદ કરું કે મારી ભાવનાને વહેવા દઉં?  
કઈ દિવસ તમને મળીશ જ્યારે હું ખૂબ ઊંચાઈ પર જઈશ.

હું તમારો દરવાજો ખખડાવીશ, ત્યારે શું તમે મને આલિંગન  
આપશો?  
તમે તો સ્વર્ગના લોકોને પણ જીવતા કર્યા છે, શું તમે નહીં માનો?  
તમારી બાજુઓની ગરમાંશ અને અવાજની શુદ્ધતા  
મારા જીવનનો ખાલીપો ભરી દો મારી મૌ !  
હું તમારા ચુંબનની રાહ જોઉં છું !

## “એક છીપમાંથી મોતી ”

- પ્રિતી ખના

હું જૂઝતી હતી, મારી ભાવનાઓ ઉભરાતી હતી  
રોજની ભાગદોડમાં  
જે હતી જીવવમાં અને સ્પર્ધામાં  
દિવસ પ્રતિ દિવસ માત્ર આ જ માયાજાળ  
બધું ચલાવવા માટેની

હું મારી જાતને ખૂપતી જોતી હતી  
એક જ કષણમાં તે વેરાતી રેતીમાં  
હું જાત સાથે લડતી હતી  
જેથી હું આવું આ નર્કની બહાર  
પણ લો! તે બનાવી ગયું કઠોર છિપલુ.

રોજ હું અનુભવતી હુંખદ સ્થિતિ  
જ્યારે હું જોતી મારી દયનીય સ્થિતિ  
મારી આંખના સપનાને જાળવી રાખવા  
જો કે તેઓ હંમેશા પોતાની સાદગી જાળવી રાખતા  
અને કહેતી, “કઈ વાંઘો નહીં, આનંદમાં રહે”  
પણ લો! તે મને બનાવી ગયું કઠોર છિપલુ.

હું કોસતી મારી જાતને અભદ્ર વ્યવહાર માટે  
કે પણી મારા સ્વાસ્થ્યને કારણો  
મારી આજુબાજુની દુનિયા મને જોતી નિરાશામાં  
કોણો જોઈ હતી અસીમ સુશ્રુતા  
કદાચ સીધા અને લોળા રહેવું  
એ હતી મારી ભૂલ  
પણ લો! તે મને બનાવી ગયું કઠોર છિપલુ.

મે અંધાંરી ગુફામાંથી બહાર જોયું  
હાથ લંબાવી મદદ માંગી  
આવી સ્થિતિમાંથી મને કોઈ બહાર લાવે  
ત્યાં પ્રગટ્યા મારા સ્વામી, મારા મદદગાર  
મારી આંગળીઓ પકડી, તેમણે કલ્યું, “હું છું અહીં”  
મે આ દિવ્ય પ્રકાશ જોયો  
ગુફાની તિરાડમાંથી  
જે હતું કઠોર છિપ જેવું બ્રાષ્ટતાથી ભરેલુ  
મારી વ્યાકુળ આંખોએ એ સવાર જોયું  
જોયું સુંદર વિશ્વ જેવું કે સુંદર હંસ

ચાલવા લાગી પથ પર જ્યાં હતું લીલું ધાસ  
જેણે મારી આખો ખોલી અને મને ભાન કરાયું  
કે આ વિશ્વ હજુ પણ સુંદર છે.  
હવે આ પથ પર તાજ હજુ પણ સુંદર છે.  
હવા આ પથ પર તાજ હવા ખાતા  
મેં અનુભવ્યુ કે જીવનમાં કોઈ દિવસ જો હોય અંધારું  
તો પણ છે સુંદર સ્વામીના દૃઢ્ય જેવું  
જ્યારે હું હોઉં છું ત્યાં કૃપાળું સ્વામી સાથ  
ત્યારે મારી ચિંતા થઈ જશે લુપ્ત  
હજુ મારી યાત્રા ચાલું છે.  
નહીં કે કઠોર છિપલું પણ તેમાંનું સુંદર મોતી!



## “રેક્ઝિ પદ્ધી એવું લાગે છે કે હું મારા રાજ્યનો રાજા છું”

- ઉત્તરા શિંદે

પ્રિય સર,

હું પહેલી વખત તમને ૨૭મી સપેન્ચર, ૨૦૦૮ના થાનામાં પહેલી રીત્રીના સેમીનારમાં મળી હતી. હું એક વિજ્ઞાનની વિદ્યાર્થી છું અને પ્રયોગ અને પુરાવામાં માનું છું. સેમીનારના બીજા દિવસથી મારા જીવનમાં મોટો ફરક પડ્યો. હું ઈશ્વરમાં દ્રઢપણે માનું છું અને મારા માતાપિતા, શિક્ષક, પાડોશીઓ અને મિત્રો પાસેથી મેં ઘણું શીખ્યું છે. મારા પહેલી રીત્રીના સેમીનારે મને ઘણું ભૂલવામાં મદદ કરી જે મેં પાછલા ૪૪ વર્ષોમાં શીખ્યું હતું અને મને મારા પ્રિય વ્યક્તિ “ભગવાન” વિશે નવું જાણવા માટે તૈયાર કરી હતી. તમે રેક્ઝિ શીખવાડતી વખતે કસ્યું હતું કે “પ્રયોગ કરો, અનુભવ મેળ્યો, ઉંચાઈ પર જાવ”. તે દિવસથી માત્ર હું રેક્ઝિ સાથે જ જીવતી હતી. મેં તમારી પાસેથી શીખ્યું કે “રેક્ઝિ” મારી સાથે હંમેશા છે. તે મને પૃથ્વી જેના પર હું ચાલું છું, આકાશ જેની નીચે હું રહું છું, વાયુ જેના થકી હું સ્વાસ લઉં છું, અનિન્દ્રા મારું ભોજન બનાવે છે અને પાણી જે હું પીઉં છું, બધામાંથી શક્તિ પ્રદાન કરે છે. હું એટલી બધી રેક્ઝિમય બની ગઈ હતી કે હું વહેવા માંડી જ્યાં મને રેક્ઝિ લઈ જતી.

મારા પિતાજી એક ફાર્માસ્યુટિકલ કંપનીમાં કામ કરતા હતા. અને મારી બહેન મેડીકલ રીપ્રેઝન્ટેટીવ હતી એટલે મારી પાસે ઘરમાં હંમેશા એન્ટીબાયોટીક અને પેઇનકીલરનું બોક્સ ભરેલું રહેતું. પણ ૨૭મી સપેન્ચર, ૨૦૦૮ પદ્ધી મેં એક પણ કેપ્સ્યુલ લીધી નથી. મારા પિતાજી અલાજાઈમરના દર્દી છે. તેઓ સ્થિર છે અને પાછલા એક વર્ષથી તેમને ડોક્ટર પાસે જવું પડ્યું નથી. મારા પતિને પ્રેસ્ટ્રેટની તકલીફ હતી પણ તેમણે પણ દવાઓ લેવાનું બંધ કરી દીધું છે. મારી બન્ને ભત્રીજીઓ – એક ૭ વર્ષની અને બીજી ૧૩ વર્ષની છે, તેમણે રૂ વર્ષથી પીડીયાટ્રીક ડોક્ટરની મુલાકાત લેવી પડી નથી. મારી માતાને પાર્કિન્સનની બિમારી છે પણ તેઓ હંમેશા આનંદમાં રહે છે. અને સ્વાસ્થ્ય ઉપરાંત રેકિના ઘણા અનુભવ છે પણ લખવાનો સમય નથી મળ્યો કારણ કે હું વહેતી રહું છું. “પ્રયોગ કરીને અને ઉંચાઈ પર જઈને”.

પ્રિય સર, ગયા મહિને તમે મારું નામ દેવરૂખની સેવામાં નાખ્યું હતું. હું પહેલી જ વખત જતી હતી અને સેવામાં શું કરવાનું એ મને ખબર ન હતી એટલે જતા પહેલા હું તમેન મળવા આવી હતી. તમે મને શાંતવના આપી કે, “કલિપતા તને સમજાવશે.” હું દેવરૂખ આશ્રમમાં દંતજ્યાંતી અને મહાશિવરાત્રી પર ગઈ હતી. આ વખત આશ્રમમાં ખૂબ જ ઓછા લોકો હતા જેથી સ્વામી સાથે વધારે સમય ગણવા મળ્યો. મેં ખૂબ જ સ્વદ્ધયપૂર્વક સેવા કરી અને રેક્ઝિએ મને આ તક આપી હતી તેનો ઉપયોગ કરવાનું મેં વિચાર્યું. મઠના પ્રમુખ સેવકરીએ જે સેવા આપી તે મેં કરી. હું પ્રત્યેક ક્ષણનો આનંદ માણી રહી હતી પણ મારા અંતર્મનમાં કંઈક ચુભતું હતું. મને એવું લાગતું હતું કે કંઈક ખુટે છે. આવી સેવા પર્યે મને થોડો સંશ્યો હતો કારણકે મારા માટે સેવા એટલે મનુષ્યનો સેવા હતી. પણ મેં ધીરજ રાખી કારણકે મને ખબર હતી કે “રેક્ઝિ” મને અહીં લાગી છે અને તેમણે મારા માટે જરૂર કંઈક રાખ્યું છે જે સમય આવ્યે મારી સમક્ષ આવશે.

પ્રિય સર, હું મારી જાતને ઘણી બધી પ્રવૃત્તિઓમાં વ્યસ્ત રાખ્યું હું પણ તે પુસ્તક મોટેથી વાંચી સંભળાવવામાં વિશેષ આનંદ આવે છે. હું હંમેશા મુસાફરી દરમ્યાન મારી સાથે પુસ્તક રાખ્યું. અને આ વખતે મારી પાસે બે પુસ્તક હતા. એક “ઓશો”નું હતું અને બીજું “ટી.ટી. રંગરાજન”નું હતું. તે સમયે મઠમાં જે સેવકરી હતા તેમાં બિંદીયા પણ હતી જે ચુંબુહીન છે. હું માનું હું કે દરેક વ્યક્તિ આપણા જીવનમાં કંઈક કારણવશ આવે છે. હું કલિપતા સાથે આ પુસ્તક વિશે ચર્ચા કરવા લાગી હતો. અને મેં તેને તે પુસ્તક વાંચવા માટે આય્યું. પણ પદ્ધી મને વિચાર આવ્યો કે લાવને હું આ પુસ્તક મોટેથી વાંચું જેથી બિંદીયા પણ સાંભળી શકે. એટલા માટે મેં નવરાશની પળોમાં પુસ્તક વાંચવાનું શરૂ કર્યું. અને એક પદ્ધી એક શ્રોતાઓની સંચ્યા વધતી ગઈ. અમે શરૂઆતમાં કલિપતા, રોહિનીબેન, બિંદીયા આટલા હતા. પદ્ધી ગંધા, રશ્મ માંગલે અને રાજા પણ જોડાયા. બધાને એ પુસ્તક, તેનું જ્ઞાન અને લેખકની શૈલી ખૂબ જ ગમી. બિંદીયા શાંતપણે આ બધાનું નિરીક્ષણ કરતી હતી. મારી પદ્ધતિ, મારી ઉર્જા, મારા ઉત્સાહનું અને પદ્ધી તેણે મને એક સૂચન કર્યું કે મારે આવું વાંચન રેકોર્ડ કરીને અંધજનોને સેવા આપવી જોઈએ. મેં આ વિચાર મારા મગજમાં બંધ બેસાડી દીધો. ત્યાર પદ્ધી તેમે ઔંગસ્ટના સમાચારપત્રકમાં લખ્યું હતું કે “સાધકે એ યાદ રાખવું જોઈએ કે સેવા કરતી વખતે તેઓ કઈ આપતા નથી પણ કંઈક મેળવે છે.” અને મને મારી પાંચ દિવસનું સેવામાં શું મળ્યું તે મને ખબર પડી ગઈ.

પ્રિય સર, મારી ભત્રીજી સુરભી – ૧૩ વર્ષની છે. તેને જન્મજાત ઘણી ખામીઓ છે. તેની જમણી આંખમાં માત્ર ૩૦% દ્રષ્ટિ છે અને તેનો આઈ.ક્યુ ખૂબ જ ઓછો છે. તે તેની મેળે લાખી અને વાંચી નથી શકતી. હું દેવરૂખથી આવી પદ્ધી તે મારી પાસે આવી અને મને કસ્યું, “ફોઈ, તમે મને સ્વાતંત્ર દિવસનું વ્યાખ્યાન મોબાઇલમાં રેકોર્ડ કરીને આપોને, તો હું તેને સાંભળીને પાઠ કરવાની કોશીશ કરીશ.” મને સ્વદ્ધયી થયું કે રેક્ઝિએ મને બીજી તક આપી છે. મેં તેને તેનું વ્યાખ્યાન મોબાઇલમાં રેકોર્ડ કરીને આવ્યું, જે તેણે પાઠ કરીને પોતાની શાળામાં ૧૫મી ઔંગસ્ટના આપીને અમારા કુટુંબને ગર્વિત કર્યું.

હું આ બધા માટે સર તમારો અને રેકિનો ખૂબ જ આભાર માનું છું. હું હવે મારા રાજ્યનો રાજા હોવ એવું અનુભવ કરું છું.

મારી યાત્રા, “પ્રયોગ કરીને, અનુભવ કરીને, ઉંચાઈ પર જવાની.....” ચાલુ જ છે.

સપ્રેમ અને આદર

## સમય

- રાજેશ ખના

આ એક સર્વ સામાન્ય હકીકત છે કે સમયની સંકલ્પના એ પૃથ્વીની સૂર્યની પરિક્રમા અને તેના કિરણો અને ધાયા જે ભૂમિ પર પડે તેના પરથી ઉદ્ભવી છે.

સમય જીતા માનવીય બુધ્યમતા એ કાન્તિ સર્જ અને સમય દર્શાવતી ઘડીયાળની શોધ થઈ પણ તેનો મૂળ સ્ત્રોત એ જ રત્યો. આપણો નૈસર્જિક સમય પૃથ્વી, સૂર્ય અને ચંદ્રને દિશા આપે છે.



હંમેશની જેમ માનવીય મન અધ્યતત્ત્વ પંત્ર શાસ્ત્રના વિકાસમાં લાગી ગયું અને નવી શોધ યાંત્રિકથી ક્વાટ્ર્ઝ અને પછી ડિજિટલ વિગેરે તરફ જવા લાગ્યું. પણ મૂળ પ્રશ્ન ત્યાંનો જ રત્યો. શું સમયમાં કઈ મૂળ પરિવર્તન આવ્યું? ના. પણ એ શોધએ આપણાને ચંત્રના ગુલામ બનાવી દિશા અને મનુષ્યો કૃત્રિમ સમયની સીમાઓમાં બંધાઈ ગયા. આ પ્રક્રિયામાં તેણે તેનું મૂળ ધ્યેય ગુમાવી દીધું. સર્જન શક્તિ ખોવાઈ ગઈ કારણ કે બધું તે સમયની મર્યાદામાં રહીને કરવા લાગ્યા અને ભાવનાઓની મર્યાદા લુપ્ત થઈ ગઈ.

જરા વિચારો વિશ્વની શું સ્થિતિ હશે જો આપણો સ્વનિયંત્રિત સમય ઘટક (આપણું મન, આપણી બુધ્ય) જે આપણાને માર્ગદર્શન આપે કર્યારે શું કરવું? પણ આ પરિસ્થિતિ ત્યાર કરતા સારી હશે કારણ કે અત્યારે યંત્રો આપણા છે. જીવનની દિશા સૂચવે છે.

૧૪મી ઑગસ્ટ, ૨૦૧૩ (આ સાંજ હતી આપણા સ્વાતંત્ર્યની ૮૭મી જયંતી હતી) ને દિવસે આવી જ એક અદ્વિતીય કલ્પનાનો અમલ કરવામાં આવ્યો હતો. અને અમે સમયની મર્યાદાઓમાંથી સ્વાતંત્રતા મેળવવા તરફનો પ્રયાસ કર્યો હતો. આ દિવસે ઘડીયાળ અને મોબાઇલ ફોન પણ બંધ રાખવામાં આવ્યા હતા. સ્વાભાવિક છે આ કલ્પના ગુરુજીની હતી જેણે આ દિવસે મોબાઇલ અને ઘડીયાળનો એક દિવસ પૂર્તો ત્યાગ કરવાનું કર્યું હતું. આ પરથી ગુરુજીએ એ સંદેશો આપવા માંગતા હતા કે તમારી અંતઃ સ્કુલ્શાને સમજને તમારા સમયનું નિયંત્રણ કરો. અને દિવસના અંતે અમે શું મેળવ્યું? સમયની અમને સંપૂર્ણ સમજ હતી. આ માનવામાં આવે એવું ન હતું પણ સમગ્ર બ્રહ્માંડ જાણે કે પોતાનું કામ અમને નૈસર્જિક માર્ગદર્શન આપીને કરાવતું હોય તેવું લાગતું હતું. અમે સમયને ખૂબ જ બુધ્યપૂર્વક વાપર્યો કારણકે સમયનું બંધન ન હતું અને સમય વેડફાય ન જાય તેના માટે અમે જવાબદાર પણ હતા એટલે તેને સમજપૂર્વક વાપર્યો.

**આપણા જીવનની શૈલીને તોડવાની જરૂર હોય છે.** આપણે જો સંધર્ષ સર્જએ નહીં તો સામાન્ય જીવન અને આધ્યાત્મિક જીવનમાં આપણે સમતોલતા ન રાખી શકીએ. બીજા શષ્ઠીમાં કહું તો માત્ર કામમાંથી વેકેશન લઈને જીવનમાં નવો રસ ન જગાવો પણ તમારી જીવન શૈલીમાં પણ ફેરફાર લાવો અને જુઓ તમે સાધનામાં કેટલા આગળ વધ્યા છો.

ચાલો આપણે આનો સંદર્ભ સમજને આપણા કવચમાંથી બહાર નીકળીને આવી ધણી પ્રવૃત્તિઓમાં આપણું યોગદાન આપીએ. સ્વામી હંમેશા આપણાને માર્ગ દેખાડશે. આપણા પ્રિય અણતસર દ્વારા અને આપણી મોક્ષની યાત્રાને સફળ બનાવશે.

## આશ્રમ જ્ઞાન



આશ્રમમાં આરતી બાદ ગુરુજીએ કઠી ઓગસ્ટથી અધ્યાત્મિક પુસ્તકો વાંચવાનું શરૂ કર્યું છે. અને તેને સારો આવકાર મળ્યો છે. નાના સમુદ્દરમાં વાંચવાની શરૂઆત કરેલી પરંતુ ધીરે ધીરે એ સમુદ્દર મોટો થવા લાગ્યો. ગામના લોકો પણ આ વાંચન સાંભળવા આવતા. આવા એક પ્રસંગે ગુરુજીએ સાધકોને પૂછ્યું કે તેઓ કોણ છે?

શ્રોતાઓમાં બેઠેલા સાધકો પહેલા તો ઉધાઈ ગયા. તેઓને આવો પ્રશ્ન કેમ પૂછ્યવામાં આવ્યો તે સમજાયું નહીં. એ લોકોના ચહેરા પર પ્રશ્ન ચિહ્ન જોઈને ગુરુજીએ સ્પષ્ટતા કરી કે આશ્રમમાં આવતા મુલાકાતીઓને પાંચ વર્ગમાં વહેંચી શકાય. ૧) દર્શક ૨) વિધાર્થી ૩) સેવક ૪) સાધક ૫) શિષ્ય. તેમણે આ શબ્દોનો અર્થ પણ કર્યો. દર્શક એટલે એવા મુલાકાતીઓ જે આશ્રમમાં આવે અને સ્વામીના દર્શન કરી જતાં રહે. એ લોકોના હેતુ માત્ર દર્શનનો જ હોય. એ લોકોને આશ્રમ કે એની પ્રવૃત્તિ સાથે કશી લેવા દેવા હોતી નથી. બીજા વર્ગના લોકો તે વિધાર્થી. એ લોકો આશ્રમમાં વિધાર્થી તરીકે આવે રેકિ, અર્થિનહોત્ર વિ.જે એમને શીખવું હોય તે શીખીને જતા રહે. પછી આવે છે સેવક. આવા લોકો આશ્રમમાં આવે અને સેવા કરે. એ લોકો આશ્રમમાં અને તેની દરેક પ્રવૃત્તિમાં સેવા સાપે. પછી આવે છે સાધક, જેમાં લોકો સાધના કે આધ્યાત્મિક અભ્યાસ કરવા આવે છે. જ્યારે તક મળે ત્યારે ધ્યાન, યોગનિદ્રા વિગેરે કરે છે, ધાર્મિક પુસ્તકો વાંચે છે અથવા સ્તોત્ર પઠન કરે છે. છેલ્લે આવે છે શિષ્ય. જે સંપૂર્ણ શરણાગતિમાં હોય છે અને દરેક રીતે શિસ્તમાં રહે છે. તેમના માટે ગુરુ જ સર્વર્સ્વ છે. આના પછી એક પણ વર્ગ છે જ નહીં. હવે તમે કયા વિભાગમાં આવો છો તે વિચારો.

રેકિ સેમિનારનું સમયપત્રક				
અનુક્રમ.	તારીખ	માસ્ટર	સ્થળ	ડિગ્રી
૧	૭, ૮ સેપ્ટેમ્બર	અજીત સર / કલિપ્તા	દેવરૂખ	પ્રથમ
૨	૭, ૮ સેપ્ટેમ્બર	કૃપા	રાજકોટ	પ્રથમ
૩	૭, ૮ સેપ્ટેમ્બર	સીમાબેન	ધર્મજ	પ્રથમ
૪	૧૪, ૧૫ સેપ્ટેમ્બર	સીમાબેન	રાજકોટ	પ્રથમ
૫	૧૪, ૧૫ સેપ્ટેમ્બર	ભારતીબેન	અમદાવાદ	પ્રથમ
૬	૧૪, ૧૫ સેપ્ટેમ્બર	વિશાલ	મુંબઈ	
૭	૨૧, ૨૨ સેપ્ટેમ્બર	રાકેશ	બેંગલોર	પ્રથમ
૮	૨૧, ૨૨ સેપ્ટેમ્બર	વિશાલ	ખારધર	પ્રથમ
૯	૨૧, ૨૨ સેપ્ટેમ્બર	કલિપ્તા	થાને	પ્રથમ
૧૦	૨૮, ૨૯ સેપ્ટેમ્બર	રાકેશ	ભીવંડી	પ્રથમ
૧૧	૨૮, ૨૯ સેપ્ટેમ્બર	વિશાલ	પુના	પ્રથમ
૧૨	૨૮, ૨૯ સેપ્ટેમ્બર	સંગીતાબેન	વડોદરા	પ્રથમ
૧૩	૨૮, ૨૯ સેપ્ટેમ્બર	કલિપ્તા	નાશીક	પ્રથમ