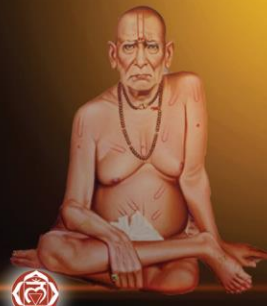




REIKI VIDYA NIKETAN



VOLUME 6 ISSUE 10

OCTOBER 2014

CONTENT

તંત્રી લેખ.....01	રેકિના અનુભવો.....04
ભજ ગોવિંદમ્ (શ્લોક-9).....02	શિવ તમને સ્વસ્થ રાખે છે.....08
સરળતાઈશ્વરને પામવાનો સચોટ માર્ગ...03	આશ્રમમાં ઉજવાયેલા પ્રસંગો.....10

ટીચર્સ ડે - શિક્ષક દિન

તંત્રી લેખ

આપ સહુ જાણો જ છો કે 5મી સપ્ટેમ્બર ભારતમાં શિક્ષક દિન તરીકે ઉજવવામાં આવે છે. આ વખતે આપણા વડા પ્રધાન શ્રી નરેન્દ્ર મોદીએ વિડિયો કોન્ફરન્સ દ્વારા સમગ્ર ભારતના વિદ્યાર્થીઓને સંબોધીને અને તેમના ક્લાસરૂમમાં સંભળાય એમ વક્તવ્ય આપીને એક સ્તુત્ય પગલું ભર્યું છે. સ્વાતંત્ર્યની ચળવળ પછીનું આ ક્રાંતિકારી પગલું કહી શકાય. આપણા ભૂતપૂર્વ રાષ્ટ્રપતિ શ્રી એ.પી.જે. અબ્દુલ કલામે આવા કેટલાક પ્રયત્નો કરેલા તેમને બાદ કરતાં કોઈ પણ રાજકીય નેતાઓએ શાળાનાં બાળકો સાથે વાતચીત કરી નથી. અને આ વખતે વડા પ્રધાને બાળકોને સંબોધન કરી વાર્તાલાપ કર્યો તે વિદ્યાર્થીઓના વિશાળ વર્ગને સંબોધીને કર્યો હતો.

આપણા લાડીલા વડા પ્રધાને વિદ્યાર્થીઓને જે મહત્વની હકીકતથી વાકેફ કર્યા હતા તે જ વાત અમે આર.વી.એન. દ્વારા છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોથી કરવા પ્રયત્ન કરી રહ્યા છીએ. તેમણે કહ્યું કે, પુસ્તકો વિદ્યાર્થીઓને શક્તિશાળી બનાવી શકતા નથી, એક શિક્ષક જ પુસ્તકમાં આપેલા જ્ઞાનનો મર્મ વિદ્યાર્થી સુધી પહોંચાડીને તેને સામર્થ્યવાન બનાવે છે. કેટલું સુંદર કથન છે! આ જ વાતને જો તમે સામાજિક દૃષ્ટિકોણથી જોશો તો તમને જણાશે કે ત્યાં શિક્ષણ સંબંધી એક ત્રિકોણ રચાય છે જે સમાજના ઉત્થાનનું કાર્ય કરે છે, આ ત્રિકોણમાં શિક્ષકો, માતા-પિતા તેમજ વિદ્યાર્થીઓ આવે છે. આ ત્રિકોણ દિવસે દિવસે વિકૃત થતો જાય છે, કારણ કે આજકાલ શિક્ષકો તેમની નોકરીને એક મિશન ન માનતા, કમાવાનું સાધન માને છે, તેથી તેઓએ શિક્ષણમાં પાયાનું સત્વ ગુમાવી દીધું છે. મા-બાપ તેમની મા-બાપ તરીકેની ફરજ ચૂકી ગયા છે, કારણ કે તેમને પણ બાળકોની સંભાળ લેવા કરતાં આર્થિક સમૃદ્ધિ મહત્વની લાગે છે. જ્યારે આ બન્ને જીવંત ખૂણાઓ સંતુલન ગુમાવી બેસે તો તમે બાળકો પાસે તેઓ આદર્શ બાળકો બને તેવી અપેક્ષા કેવી રીતે રાખી શકો?

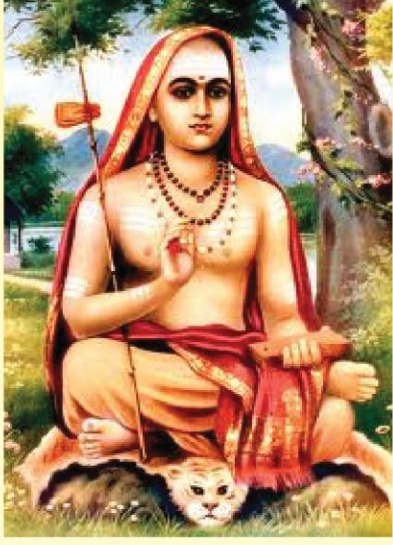
નવી પેઢીનાં બાળકો (તમારે વધુ દૂર જવાની જરૂર નથી માત્ર 2-3 દાયકા પહેલાંનાં) ભાગ્યશાળી હતા, કારણ કે તેમનું ધ્યાન રાખવાવાળાં ત્રણ મા-બાપ હતા. મા-બાપ અને શિક્ષક. આજે તેમની કોઈ સંભાળ લેતું નથી. તેઓ અનાથ થયાં છે. મા-બાપ-ટીચર હોવા છતાં, તેઓ લાગણીની દૃષ્ટિએ અનાથ થયાં છે. પહેલાં બાળકોને ઘરમાં મા-બાપનો સહારો મળી રહેતો અને સ્કૂલમાં શિક્ષકનો. મને યાદ છે કે જ્યારે હું 7-8 વર્ષનો હતો ત્યારે મારી માતાનું અવસાન થયું, ત્યારે મારા શિક્ષકોએ મને એટલો સાથ આપ્યો કે મને સ્કૂલમાં ખૂબ ગમતું. મને યાદ છે કે હું ડૂસકા ભરીને રડતો ત્યારે મારા શિક્ષકો સહાનુભૂતિ દર્શાવી મારા આંસુ લૂછતાં. ક્યાં છે આજે એ સહાનુભૂતિ? મારા એક શિક્ષિકા શ્રીમતી સુનંદા તોરગલ એટલાં ભલાં અને કરૂણાસભર હતાં કે મારા એ કસોટીના સમયમાં, કે જ્યારે હું મારી લાગણીઓ પર નિયંત્રણ કરવા અસમર્થ બનતો ત્યારે મને તેમના ખોળામાં બેસાડીને મારી પાસે પરીક્ષાના પેપરો લખાવતા- આજે કોઈ શિક્ષિકા પાસે આવી અપેક્ષા રાખી શકાય ખરી? શિક્ષકો અને ડોક્ટરો માત્ર વ્યવસાયી ન હતા, પરંતુ તેઓ એક સંસ્થા જ હતા, સમાજના તાણાવાણાને જાળવીને ચમકતા રાખતા. જીવનની પ્રક્રિયાનું વ્યવસાયીકરણ થતાં, આ બન્ને (શિક્ષકો તેમજ ડોક્ટરો) ક્ષીણ થતા જાય છે જેનાથી સમાજના તાણાવાણા ઘસાઈ જવા પામ્યા છે. સમાજનો આધાર જ ઘસાઈ ગયો છે તો લોકો ક્યાં જાય?

શિક્ષક દિનના દિવસે આપણા કેટલાક સાધકોએ શાળામાં જઈને અગ્નિહોત્રની જ્યોત પ્રગટાવી હતી. જેનાથી સંવાદિતા અને શાંતિભર્યું જીવન જીવી શકાય. આ નવા વિશ્વ માટે એ આશાનું કિરણ છે કે શિક્ષણ જગતમાં ફરી પ્રકાશનો ઉદય થશે.

અજીતસર ઓક્ટોબર 2014

ભજ ગોવિંદમ્ (શ્લોક-9)

સત્સંગત્વે નિસ્સંગત્વં, નિસ્સમ્ત્વે નિર્મોહત્વં ।
નિરમોહત્વે નિશ્ચલતત્વં નિશ્ચલતત્વે જીવનમુક્તીઃ ॥9॥



સારા કે જ્ઞાની લોકોના સત્સંગથી અનાસક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે અને તે અનાસક્તિથી માયામાંથી મુક્તિ મળે છે, અને જ્યારે માયામાંથી મુક્તિ મળે છે ત્યારે આત્મજ્ઞાનનો ઉદય થાય છે જે વ્યક્તિને જીવતાં જ મુક્તિ તરફ લઈ જાય છે.

આદિ શંકરાચાર્ય અહીં સ્થિર ચિત્ત કે સ્થિર મનના મહત્ત્વની વાત પર ભાર મૂકે છે. માત્ર સ્થિર મન જ વ્યક્તિને જન્મ-મરણના ફેરામાંથી મુક્તિ આપવાના જીવનના અંતિમ ધ્યેયને સાધ્ય કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. પરંતુ, અહીં લાભ રૂપિયાનો સવાલ એ છે કે મનની એ સ્થિર અને શાંત સ્થિતિને પામવી શી રીતે? ત્યારે લેખક સત્સંગના મહત્ત્વ પર ભાર મૂકે છે. સત્સંગ એ અધ્યાત્મિક અભ્યાસ માટે જરૂરી એવા પાંચ (એસ)માંનો એક મહત્ત્વનો ઘટક છે અને અન્ય ચાર સેવા, સમર્પણ, શ્રદ્ધા અને સમાધિ છે.

સત્સંગનો સાહિત્યિક અર્થ છે સારી વસ્તુ, પુસ્તકો કે વ્યક્તિનો સંગ કરવો. આમ સત એટલે સાડું, દિવ્ય, શાશ્વત. કેટલાય સાધકો જ્યારે દેવરૂપ આશ્રમ આવે છે ત્યારે મને કહેતા હોય છે કે અહીં અમને એટલું સાડું લાગે છે કે અહીંના વાતાવરણમાં મનને કશા જ નકારાત્મક વિચારો આવતા નથી. જ્યારે તેઓ આશ્રમમાં રહે છે ત્યારે તો પરમાનંદમાં હોય છે. પરંતુ, તેમાંનાં મોટા ભાગના એવી ફરિયાદ કરતા હોય છે કે જ્યારે તેઓ આશ્રમની બહારની દુનિયામાં જાય છે ત્યારે આશ્રમમાં આવ્યા પહેલાં તેમને જે ગમગીની અને અસ્થિરતાનો જે અનુભવ થતો હતો તે પાછો થવા લાગે છે અને ત્યારે શું કરવું તેની તેમને ખબર પડતી નથી.

આશ્રમનું વાતાવરણ સત એટલે કે દિવ્ય છે. તે સમગ્ર અવકાશમાં એટલી ઊર્જા છે કે વ્યક્તિ સમય અને સ્થળના માપદંડથી પર થઈ જાય છે. તે દુન્યવી બાબતોની ચિંતા કે સમસ્યાથી મુક્ત બની જાય છે. અહીં લેખક પણ એ જ કહેવા માંગે છે. પ્રત્યેક સત્સંગને એટલું મહત્ત્વ આપીને ગ્રહણ કરવો જોઈએ જેથી કરીને તેમને દુન્યવી ઈચ્છા કે વાસનાઓ પ્રત્યે આસક્તિ ઘટે. આપણે સહુ જાણીએ છીએ કે દુન્યવી બાબતો પ્રત્યેની ઈચ્છા કે વાસના તે ચિંતાનું મુખ્ય કારણ છે. રેકિના બીજી ડિગ્રીના સેમિનારમાં અમે પાર્ટિસિપન્ટ્સને જ જોઈએ તે માંગવાનું કહેતા હોઈએ છીએ, પરંતુ તેમને જે એક મિનિટનો સમય આપ્યો હોય તેમાં તેઓ માંગી શકતા નથી.

આવું કેમ બને છે? અહીં આશ્ચર્યજનક બાબત એ બને છે કે દિવ્ય રેકિ સેમિનારમાં આવતાં પહેલાં એ જ લોકો જે ઈચ્છાઓથી ભરેલા હોય છે તે જ લોકો જે ક્ષણે આ દિવ્ય અવકાશમાં પ્રવેશે છે ત્યારે તેમને ખબર જ નથી પડતી કે શું માંગવું? અહીં ઈચ્છાઓ, વાસનાઓ ખરી પડે છે. આ સત્સંગ છે. તમામ દિવ્ય ઊર્જા તેના શુદ્ધતમ સ્વરૂપે આ અવકાશમાં અવતરણ કરે છે, જેમાં વ્યક્તિ દુન્યવી બાબતો માટે અનાસક્ત બની જાય છે. કદાચ પ્રત્યેકને આ બધી વસ્તુઓ મેળવવા પાછળની ઘેલછા અર્થહીન લાગવા માંડે છે.

વાસ્તવમાં દેવરૂપ આશ્રમમાં પોતાની સાધના માટે રહેતા સાધકો સાથે વાત કરતાં જણાવું કે તેઓ વધારે કઠણાસભર અને શુદ્ધ થયા હતા. આપણામાં પ્રેમ અને કઠણા સદાય રહે તે ખૂબ મહત્ત્વનું છે. તે વાતાવરણને શુદ્ધ રાખવામાં સહાયક બને છે. કારણ કે તે વાતાવરણને બનાવનારા આપણે તો છીએ. આપણા સહુમાં તે દિવ્ય અવકાશ રહેલો છે. માટે તે અવકાશમાં ખરાબી ન આવે તે જરૂરી છે. અને તેમ કરવાથી વિશ્વમાં તમારું સહુથી મોટું યોગદાન બની રહેશે.

સત્સંગ તમને નિઃસંગ (અનાસક્ત) બનાવે છે. આમ તો સહુ અનાસક્તિની વાતો તો કરતા હોય છે, પરંતુ અનાસક્તિ જેવું કશું જ હોતું નથી. અનાસક્તિ તે આત્માનો સ્વભાવ છે. પરંતુ, આસક્તિ તે વિશ્વનો સ્વભાવ છે. જે ક્ષણ વ્યક્તિ એક વસ્તુ કે પદાર્થથી અલિપ્ત થાય છે તો તે બીજી કોઈ વસ્તુ સાથે જોડાઈ જાય છે. અને સત્સંગ આ કરે છે. જ્યારે વ્યક્તિ સત્સંગના દિવ્ય અવકાશ તરફ આકર્ષાય છે ત્યારે તે તેની બધી ઈચ્છાઓ પ્રત્યે અનાસક્ત બને છે. જ્યારે લોકો પાસે સત્સંગનો વિકલ્પ નથી હોતો ત્યારે તેઓ તેની ઈચ્છાઓને વળગી રહે છે. સત્સંગ એક સારો આશ્રય આપે છે.

જ્યારે વ્યક્તિ ઈચ્છાઓથી મુક્ત બને છે ત્યારે તેનું મન સ્થિર બને છે. પ્રત્યેક પોતાની જાતને લોભ અને લાલચની અસરથી મુક્ત રાખવી જોઈએ. આ રીતે મુક્ત થયેલું મન વ્યક્તિને જીવન-મુક્ત થવા માટે સમર્થ બનાવે છે. (આ જીવન જીવતાં જ જે મુક્ત બને તે જીવન-મુક્ત). આમ જીવન-મુક્તિ તે મોક્ષ કે મૃત્યુ પછીની મુક્તિ નથી. આ મુક્તિ આ જીવન જીવતાં જ મેળવેલી હોય છે તેથી તે ખૂબ રસપ્રદ છે. સત્સંગમાં સાચી રીતે જોઈએ તો આવી શક્તિ છે.

સરળતા

ઈશ્વરને પામવાનો સચોટ માર્ગ

- નીતા પારેખ (કોટા)

હું લખવા માટે વિવિધ વિષયો પર વિચારતી હતી, અને રેકિ વિષે મેં અમુક લાઈનો વિચારી જેમ કે, રેકિ એક સંપૂર્ણ રીતે પરિવર્તન કરાવતો પ્રોગ્રામ, રેકિ હૃદય સુધી પહોંચવાનો સરળ માર્ગ અને સાથે સાથે મેં મારા થોડા રેકિના અનુભવો પણ લખ્યા. પછી મને લાગ્યું કે આ બધા મુદ્દાઓની ચર્ચા તો સેમિનારોમાં થઈ ચૂકી છે, પછી વળી મને પ્રશ્ન થયો કે હું શેના વિષે લખું?

ગઈ કાલે જ્યારે કૃપા, શીખવામાં રેકિ કેવી રીતે મદદરૂપ થાય છે તે વિષય પર ગવર્નમેન્ટ કોલેજમાં લેક્ચર આપી રહી હતી ત્યારે મારા મનમાં અચાનક એક વિચાર આવ્યો. જીવનમાં સરળતાનું મહત્ત્વ. અને એ જ વાત દરેક જગ્યાએ લાગુ પડે છે. હું કોટામાં 1998થી કોલેજમાં ઈંગ્લિશ શીખવી રહી છું. જેને લીધે મારે અનેક શૈક્ષણિક સંસ્થાઓની મુલાકાત લેવાનું થયું છે અને મેં એ વાતનું નિરીક્ષણ કર્યું છે કે દિવસે દિવસે આપણી શૈક્ષણિક પદ્ધતિ સરળ જીવનશૈલીથી ઘણી દૂર થતી જાય છે. તો વિદ્યાર્થીઓ જીવનમાં સરળતાનું મહત્ત્વ ક્યાંથી શીખે? કોલેજમાં વિદ્યાર્થીઓને અંગ્રેજી ભણાવતી વખતે મેં અવલોકન કર્યું છે કે જે વિદ્યાર્થીઓ શહેરી કે ગ્રામીણ વિસ્તારમાંથી આવે છે તેઓ ઈંગ્લિશ સારી રીતે શીખી શકતા નથી, કારણ કે તેમના અધ્યાપકોના વર્તનમાં, ખાસ કરીને અંગ્રેજી બોલવાની ઢબ અને તેમની જીવનશૈલીમાં સરળતા નથી.

રેકિ ન્યૂઝ લેટરના ગયા અંકમાં ગુરુપૂર્ણિમા પ્રસંગે ગુરુફૂળના મહત્ત્વ વિષે લખાયેલું તેમાં પણ સરળ જીવનશૈલીની વાત છે. પહેલાંનાં વખતમાં જ્યારે સમાજમાં ગુરુફૂળનો ખ્યાલ પ્રચલિત હતો, ત્યારે તે વખતના ગુરુઓ સરળ જીવનશૈલી જીવતા અને આવી પરિસ્થિતિમાં, આવા વાતાવરણમાં વિદ્યાર્થીઓ જીવનના સાચા પાઠ શીખતા. આપણે બહારના લોકોનું ઘણું બધું જીવનમાં અપનાવીને આપણે આપણી સરળ જીવનશૈલીથી દૂર થઈ ગયા છીએ, જે આપણો મૂળભૂત સ્વભાવ છે. આપણા સંબંધોમાં જો આપણે હૃદયની સરળતાથી વર્તન કરીએ તો જીવનમાંથી સંતાપ (સ્ટ્રેસ) અને ટેન્શન દૂર થઈ જશે, કારણ કે સરળતા વ્યક્તિને નિઃશસ્ત્ર બનાવે છે. અને અંતમાં આપણે સહજ રીતે ઈશ્વર સાથે અનુસંધાન સાધી શકીશું.

પ્રિય કૃપા,

હું બેંગ્લોરની સુમતિ ચંદ્રશેખર છું અને 23-24 ઓગસ્ટ દરમિયાન તમે રેકિનો પહેલી ડીગ્રીનો જે સેમિનાર લીધો હતો તેમાં હું પણ સામેલ હતી. હું રેકિની પ્રેક્ટિસ રોજ કરું છું. હું બધા જ પોઈન્ટ એક સાથે જ લઈ લઉં છું, કારણ કે તે મને ધ્યાન કર્યા જેવું લાગે છે. હું મીરર એક્સરસાઈઝ પણ રોજ પાંચ મિનિટ કરું છું, અને મારી જાતનું અવલોકન કરું છું. ધીમે ધીમે સ્વ ને જોવાનો કે ઓળખવાનો ડર દૂર થતો જાય છે. ગઈ કાલે આશ્ચર્યજનક ઘટના બની. હું જ્યારે મારી જાતને અરિસામાં જોતી હતી ત્યારે એકાએક મને લાગ્યું કે મારી આંખો અદૃશ્ય થઈ રહી છે, ધીમે ધીમે નાક, હોઠ અને આખો ચહેરો. શરૂઆતમાં તો થોડાક ડરનો અહેસાસ થયો, પરંતુ તરત જ તે નીકળી ગયો. મેં જોવાનું ચાલુ રાખ્યું અને ફરીથી તે જ ઘટના બની. આ વખતે મારો ચહેરો, મારા શરીરનો ઉપરનો ભાગ અદૃશ્ય થઈ ગયો અને હજુ પણ હું મારી જાતને જોઈ રહી હતી, એક શૂન્ય, મારું મૂળ અસ્તિત્વ “I am nothing”, એ વાત મને થોડી વધારે સેકન્ડ્સ સુધી દેખાઈ. થોડી વાર પછી હું મારા શરીર-ભાવમાં પરત આવી ગઈ તેથી હું તે વધુ ન જોઈ શકી. હું તે દિવ્ય ઊર્જાની ખૂબ આભારી છું, જેણે મને મારા મૂળ અસ્તિત્વની ઝલક દેખાડી.

રેકિ શીખવીને તમે મને જે અમૃતનાં ટીપાંનો સ્વાદ ચખાડ્યો તે બદલ હું તમારો તેમ જ ગુરુજનો ખૂબ જ આભાર માનું છું. જેના થકી હું ઊર્જાના ઉચ્ચ સ્તરનો અનુભવ લઈ શકી.

ફરીથી આ બધા માટે આભાર.

સપ્રેમ,

સુમતિ

જય ગુરુદેવ.

મેં પહેલાં જે અનુભવ લખ્યો તેમાં હું શૂન્ય બની ગઈ હતી. તે માની શકાય તેવું નથી, હું બીજા પણ ઘણા આશ્ચર્યો મારા જીવનમાં બનતા જોઈ રહી છું. હું હવે જે લોકો દુઃખ ભોગવતા હોય છે તેમને રેકિ આપવા સક્ષમ બની ગઈ છું અને તે ખૂબ જ સફળતાપૂર્વક કામ કરે છે.

રેકિ આપ્યા પછીના થોડા અનુભવો નીચે જણાવું છું -

(1) મારા પતિને ત્રણ દિવસથી ખૂબ કફ થઈ ગયો હતો. મેં તેમને રેકિ આપવાનું નક્કી કર્યું અને એમણે પણ તે સ્વીકાર્યું. મેં તેમને કુલ બોડી રેકિ આપી અને બે કલાકમાં જ બધો કફ દૂર થઈ ગયો. અને બીજે જ દિવસે તેઓ મુસાફરી પણ કરી શક્યા.

(2) મારી ગરદન જકડાઈ ગઈ હતી. આવું થાય ત્યારે સારું થતાં બે-ત્રણ દિવસ થઈ જતાં જેમાં હું શેક કરતી અને જેલ પણ લગાવતી. આ વખતે મેં તે ભાગમાં વધારે રેકિ લીધી અને તરત જ મારી ડોક નોર્મલ થઈ ગઈ.

(3) મારી બહેન ડીપ્રેશનમાં છે અને તે રેકિ લેવાની હંમેશાં ના પાડતી હોય છે. પરંતુ, એક વખત તેના હૃદયના ઘબકારા વધી ગયા ત્યારે મેં તેને રેકિ આપી, તો તરત જ સૂઈ ગઈ અને તેણે કહ્યું કે તેને ખૂબ સારું લાગ્યું હતું. કેટલીક વાર તે રેકિ લેવાની ના પાડે છે ત્યારે હું તેને તે સૂતી હોય છે ત્યારે રેકિ આપું છું. મને વિશ્વાસ છે કે રેકિ તેને ડિપ્રેશનમાંથી બહાર લાવશે.

ફરીથી આવી જીવનભર ઉપયોગમાં લઈ શકાય એવી અમૂલ્ય ભેટ આપવા બદલ આપનો ખૂબ ખૂબ આભાર.

આભાર, કૃતજ્ઞતા સાથે સપ્રેમ.

સુમતિ.



તમે જે પરિવર્તન જોવા માંગો છો તે પહેલાં તમારામાં લાવો

- તેલંગન

(1) મારી નજર સામે એક કાર બીજી સાથે ઘસડાઈ. એક વૃદ્ધ અને એક છોકરો ગુસ્સાથી બહાર આવ્યા. બન્ને એક બીજા સામે મોટેથી બૂમો પાડી કહેવા લાગ્યા કે, તેમનો વાંક ન હતો. બન્ને જણાએ કારમાં પડેલા લીસોટાને દુઃખભરી નજરે જોયા. તે વૃદ્ધ વ્યક્તિનો ગુસ્સો હજુ શમ્યો ન હતો. તેણે સામેની બીજી કારને લાત મારી અને પાછો વળ્યો. એમ કરવાથી તે યુવાન ગુસ્સે ભરાયો. તેણે તે વૃદ્ધને તમાચો માર્યો અને એવો ધક્કો માર્યો કે તે બેભાન થઈ ગયો. તે યુવાનને આનાથી ખૂબ ખુશી થઈ અને તે સ્મિત સાથે જતો રહ્યો.

(2) એક દુઃખી માતાએ તેના પુત્રનું ઈન્ટરનેટ બંધ કરાવી દીધું, કારણ કે તે આખો વખત ફેસ-બુક પર ટાઈમ પસાર કરતો હતો અને અભ્યાસ કરતો ન હતો. તેના પ્રતિભાવમાં તેના પુત્રએ તેની માતા પર હથિયાર વડે હુમલો કર્યો ને મારી નાખી.

આવા અગણિત બનાવો બને છે. સમાચાર પત્રોમાં કે ટી.વી. ન્યૂઝમાં પણ આ જ જોવા મળે છે. આ સમગ્ર વિશ્વ માટે ભયજનક બાબત છે. મોટા ભાગના લોકો કોઈને કોઈ રીતે દુઃખી થતા હોય છે અને તેમના પ્રતિભાવો ખૂબ જ તીક્ષ્ણ હોય છે. આ બધામાં એક વાત મુખ્ય જણાય છે કે તેઓમાં આધ્યાત્મિકતા, યોગ્ય માર્ગદર્શન, જાગૃતિ અને પરિવારની ભાવના નથી. થોડાં વર્ષો પહેલાં હું પણ આ જ લાઈનમાં હતો. જ્યારે હું ગુરુજીને મળ્યો ત્યારે તેમના માર્ગદર્શનથી હું શાંત બન્યો અને વિચારતો થયો. તેમના માર્ગદર્શનથી હું સંતુલિત બન્યો. મને સમજાયું કે દરેક પરિસ્થિતિને મૂલવવા માટે અન્ય દૃષ્ટિકોણ પણ હોઈ શકે. ગુસ્સે થવાથી કે હિંસા કરવાથી સમસ્યાનો ઉકેલ આવતો નથી, પરંતુ સંતુલિત મનથી, સ્પષ્ટ વિચાર કરવાથી ઘણા ફાયદા થાય છે. જીસસ ક્રીસ્ટ, મહાત્મા ગાંધી, વિનોબા ભાવે હંમેશા અહિંસાના આગ્રહી રહ્યા છે.

એ સત્ય છે કે આપણે પૂર્વ જન્મના સંસ્કારો લઈને આવ્યા છીએ, પરંતુ આ જન્મમાં પણ આપણે કર્મ સંસ્કારો રોજ ઉત્પન્ન કરતાં હોઈએ છીએ. આપણે વિચારીએ કે શા માટે અમુક લોકો હંમેશાં પોતાના માટે કે બીજા માટે નકારાત્મક જ હોય છે? અથવા તો ગુસ્સામાં અને દુનિયાથી વિરુદ્ધ હોય છે? કોઈ પણ પરિસ્થિતિ અંગે પ્રતિભાવ આપતાં પહેલાં તે વિચાર મનમાં પહેલાં આવે છે અને પછી બુદ્ધિ તેને ભૂતકાળના અનુભવોને આધારે ટેકો આપે છે. આમ પ્રતિક્રિયા ઉત્પન્ન થાય છે અને તે કર્મ બને છે. હવે જ્યારે સરખી જ પરિસ્થિતિ આવે છે ત્યારે બુદ્ધિ તે ક્રિયા પહેલાં સમજે છે. જ્યારે

આપણે એક જ ક્રિયા વારંવાર કરીએ તો તે સંસ્કાર બને છે અને તે બુદ્ધિને ગણકાર્યા વિના પરિસ્થિતિને અનુરૂપ પહેલાંના સંસ્કાર પ્રમાણે પ્રતિક્રિયા કરે છે અને દરેક વખતે આપણી ક્રિયા સરખી જ હોય છે. એક વાર આ પેટર્ન બની ગઈ પછી તેમાંથી છૂટી શકાતું નથી.

રોજ-બરોજ આપણે જે સંસ્કારો ઉત્પન્ન કરીએ છીએ તેમાં જાગૃતિ લાવવી આવશ્યક છે. આધ્યાત્મિક સંસ્કારો સંતનું નિર્માણ કરશે, અને આવી દિવ્ય પેટર્ન ઉત્પન્ન કરવામાં કશું નુકસાન નથી, પરંતુ સાથે સાથે અન્ય સંસ્કારો પ્રત્યે પણ જાગૃતિ હોવી આવશ્યક છે. ગુરુજી હંમેશાં કહેતા હોય છે કે ચિત્તશુદ્ધિ એ દરેક પરિસ્થિતિની ગુરુ-ચાવી છે અને પ્રેમ અને કરૂણાથી ભરેલું હૃદય એ પણ એક ખજાનો છે.

વાસ્તવમાં શાણા માતા-પિતા તરીકે આપણે બાળકો સાથે દરેક પરિસ્થિતિમાં વર્તન કરતી વખતે રચનાત્મક રીતે વિચારવાની આવશ્યકતા છે. આમ, રચનાત્મક રીતે વિચારવાથી સંસ્કારોની જૂની પેટર્ન તોડવામાં સહાય મળશે. મોટા ભાગના મા-બાપ સવારમાં તેનાં બાળકોને જગાડતી વખતે ચિડાઈ જતા હોય છે. તેઓ તેમની આ રીત બદલી શકે અને જૂની પેટર્ન તોડી શકે. માતા-પિતા તેમ જ બાળકો એક બીજાના સદવર્તનથી જૂની આદતોને દૂર કરી શકે છે. આમ, રચનાત્મક રીતે વિચારવાથી જીવનની કપરામાં કપરી પરિસ્થિતિમાં બદલાવ શક્ય બની શકશે.

અને વિચિત્ર વાત તો એ છે કે આપણે હંમેશાં બીજામાં પરિવર્તન લાવવા ઈચ્છતા હોઈએ છીએ અને તેમના દોષો અને ગેરવર્તન માટે આપણે અનેક વાતો કર્યા કરીએ છીએ. પરંતુ, આ પરિવર્તનની વાત જ્યારે આપણા માટે હોય છે ત્યારે આપણે ચૂપ થઈ જઈએ છીએ. આપણે એ માની જ શકતા નથી કે આપણે પણ પરિવર્તનની આવશ્યકતા છે. અને તેના માટેની ચાવી આ રહી. ચાલો પહેલાં આપણે બદલાઈએ પછી દુનિયાને બદલાવા સિવાય અન્ય વિકલ્પ જ બાકી નહીં રહે.

શિવ તમને સ્વસ્થ રાખે છે

બે કબૂતરોની વાર્તા

- વિવેક પાંડે (વડોદરા)



મારી આડોશ-પાડોશમાં અને દુનિયામાં બધે જ કબૂતરોનો સારો એવો ત્રાસ હોય છે. લગભગ બધી જ બાલ્કનીમાં, વેન્ટિલેટરોમાં તેઓ વસવાટ તો કરે છે, પરંતુ તેમની આદત અનુસાર તેમની ચરકથી તે જગ્યા ખૂબ ગંદી કરી નાખે છે, જેનાથી ખૂબ દુર્ગંધ અને સુગ ઉત્પન્ન થાય છે.

આપ સહુને પણ આ વાતની જાણ હશે જ. આમ મારી બાલ્કનીમાં પણ બે કબૂતરો રોજ આવીને તે જગ્યા ખૂબ ખરાબ કરી મૂકતા. એટલી હદે કે તે રોજ સાફ કરવું આવશ્યક બની ગયું હતું. મારા પાડોશી પણ ખૂબ બડબડ કરતાં, તો ક્યારેક ચીડાઈને આ સફાઈનું કામ કરતા. પરંતુ, હું રેડી તેમજ ધ્યાન વગેરે કરતો હોવાથી શાંતિથી આ સફાઈકામ કર્યા કરતો. અને એ દરમિયાન કે જ્યારે કબૂતરો પર ધ્યાન જાય ત્યારે તેમને ઉડાડી મૂકવાના કામમાં અમે હંમેશાં કાર્યરત રહેતા. છતાં તેઓ તો તેમનું કાર્ય સફળતાપૂર્વક કરી જ લેતા.

એમ કરતાં એક દિવસ મારું ધ્યાન ગયું કે આખી બાલ્કનીમાં એક જ એવી જગ્યા હતી જ્યાં તેઓ તેમના નાના પગ ટેકવીને બેસતા અને ચરકતા. એ જગ્યા હતી મારી બાલ્કનીનો બલ્બ. મેં એક ઇલેક્ટ્રિશિયનને બોલાવીને તે બલ્બ તેમ જ તેનું હોલ્ડર પણ કઢાવી નાખ્યું, અને મને એ સમસ્યામાંથી છૂટકારો મળ્યો.

તેઓ મારી બાલ્કનીમાં આવે છે અને ત્યાંથી પસાર પણ થાય છે, પરંતુ તે જગ્યા બગાડતા નથી. અંતે ઘણા સમય પછી મને બાલ્કનીમાં બેસીને સવારની ચા પીવાનો તેમ જ ન્યૂઝ પેપર વાંચવાનો લ્હાવો મળ્યો. એ બલ્બ આપણાંમાં રહેલા અહમનું પ્રતીક હતો. તેનું અસ્તિત્વ તે ચરક ખેંચી લાવતું હતું અને સમગ્ર વાતાવરણ ખરાબ કરતું હતું. બલ્બ કાઢ્યો તો ગંદકી પણ ગઈ. આપણે પણ આપણા અહમને લીધે આપણું અસ્તિત્વ અશુદ્ધ બનાવી દઈએ છીએ. જો અહમ જ નિર્મૂળ થઈ જાય તો અશુદ્ધિઓ બાબત ચિંતિત રહેવાની જરૂર નથી.

બીજું કે ગમે તે સમસ્યા ખૂબ મોટી લાગતી હોય પણ હંમેશા તેનો ઉપાય હોય છે અને સરળ પણ હોય છે. આપણે હંમેશા સમસ્યાના ગુણગાન ગાવામાં એટલા વ્યસ્ત હોઈએ છીએ કે તેના ઉપાય તરફ આપણે ધ્યાન જ કેન્દ્રિત કરતાં નથી. પરંતુ જો આપણે શાંત મનથી વિચારીએ તો આપણી ઉર્જા બુદ્ધિમાંથી સચોટ ઉકેલ જરૂર લાવે છે. એક જ સમસ્યાના ઘણા ઉકેલ સૂઝે છે, માટે આપણે સહુએ શાંત રહીને સમસ્યાનો વિચાર કરી તેનો ઉકેલ શોધવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. અંતમાં કોઈ પણ સમસ્યા માટે ઓછામાં ઓછી પ્રતિક્રિયા, શાંત મન રાખવાથી કોઈ પણ સમસ્યાનું નિરાકરણ મળી રહે છે. આમ, શાંત મન રાખવાથી સમસ્યા રહેતી જ નથી અને ઉપાય જ ઉપાય રહે છે.

EPIC પેરેન્ટિંગ પ્રોગ્રામો જોરશોરથી ચાલી રહ્યા છે

EPIC રિસ્પોન્સિબલ પેરેન્ટિંગ ટ્રેઇનિંગ પ્રોગ્રામ જે 'સ્વામી સમર્થ સેવક પ્રતિષ્ઠાન' દ્વારા સામાજિક શિક્ષણ અંતર્ગત રજૂ કરવામાં આવ્યો છે. તે દિવસે ને દિવસે બળવત્તર બનતો જાય છે. જૂન 2014માં દેવરૂપમાં શરૂઆત થયા પછી આ પ્રોગ્રામ અન્ય સેન્ટરોમાં પણ પ્રચલિત થતો જાય છે. 16-17 ઓગસ્ટ દરમિયાન બોરીવલી મુંબઈમાં EPIC પ્રોગ્રામ થયો હતો જેણે અનેક માતા-પિતાના મનમાં નવા વિચારોના વમળો સર્જ્યા હતા. ત્યાર બાદ 6-7 સપ્ટેમ્બર દરમિયાન પેરેન્ટિંગનો પ્રોગ્રામ દિલ્લીમાં કરવામાં આવેલો. આ પ્રોગ્રામમાં મા-બાપ તેમ જ બાળકોના સંબંધને લગતા અનેક મુદ્દાઓ, લઙ્ગજીવન, વાતાવરણ સાથેના તેમ જ 'સ્વ' સાથેના સંબંધો તેમ જ ઉગતી પેઢીના પરિવર્તનાત્મક પડકારોનો સમાવેશ થાય છે. આ પ્રોગ્રામથી મા-બાપ ભવિષ્યના પડકારોને સમજવા માટે સક્ષમ બને છે.



શિક્ષક દિન અને અગ્નિહોત્ર

રેકિ વિદ્યાનિકેતનના અગ્નિહોત્રના સ્ટડી ગ્રુપે શિક્ષક દિવસ અનોખી રીતે ઉજવ્યો હતો. શ્રીમતી કલ્પિતા વાઝેલ પાસે આવતા ગ્રુપને વિચાર આવ્યો કે તેઓએ શિક્ષક દિને અગ્નિહોત્રનો સંદેશ વિવિધ શાળાઓમાં પહોંચાડવો. તેના ભાગરૂપે અગ્નિહોત્ર હોમ કેમ કરવો તેમ જ તેના ફાયદા અને અગ્નિહોત્ર યુવા પેઢીને તેમના અભ્યાસની એકાગ્રતામાં કેવી રીતે મદદરૂપ થાય છે તે વિદ્યાર્થીઓને તેમ જ શિક્ષકોને સમજાવ્યું હતું. અમદાવાદનાં શ્રીમતી અલ્પાબહેન મહેતાએ, દેવરૂપનાં શ્રીમતી ચારુલતા ખાનવિલકરે તેમ જ વડોદરાના શ્રી ચંદ્રેશભાઈ પરમારે શાળામાં અગ્નિહોત્રનું નિદર્શન બતાવીને તેની પહેલ કરી હતી. દરેક સેન્ટરમાં અનેક લોકોએ આમાં ભાગ લીધો હતો.



રેકિ સેમિનારનું સમય-પત્રક

તારીખ	રેકિ ટીચર	સ્થળ	ડિગ્રી
4-5 ઓક્ટો	કલ્પિતા	કલ્યાણ	પ્રથમ
4-5 ઓક્ટો	રાકેશ	મુંબઈ	પ્રથમ
4-5 ઓક્ટો	ભારતીબહેન, કૃપા	અમદાવાદ	દ્વિતીય
11-12 ઓક્ટો	કલ્પિતા	દેવરૂપ	પ્રથમ
11-12 ઓક્ટો	વિશાલ	થાને	પ્રથમ
11-12 ઓક્ટો	સંગીતાબહેન	વડોદરા	પ્રથમ
11-12 ઓક્ટો	સીમાબહેન	સુરત	પ્રથમ
18-19 ઓક્ટો	સીમાબહેન	રાજકોટ	દ્વિતીય
1-2 નવેમ્બર	કૃપા	નાસિક	પ્રથમ
15-16 નવેમ્બર	અજીત સર, વિશાલ	ગોવા	પ્રથમ

Other Forthcoming events

EPIC Parenting Programme : Ahmedabad :
11th and 12th October 2014
For registration contact, Mrs Bhartiben Zinzuwadia, (9925722456) or 079-26851600/2600

EPIC Parenting Programme : Rajkot :
8th and 9th November 2014
For registration contact, Mr. Kamlesh Bhansali - 9426907485

EPIC Parenting Programme : Vadodara
27th & 28th December 2014
For Registration contact, Mr Chandreshbhai Parmar (9974701200)