



REIKI VIDYA NIKETAN

VOLUME 6 ISSUE 9

SEPTEMBER 2014

CONTENT

તંત્રી લેખ.....01	જીવનને જેમ છે તેમ સ્વીકારો.....04	નારિયેળના આઠ સ્વાસ્થ્ય-પ્રદાન.....07
ભજ ગોવિંદમ્ (શ્લોક-8).....02	ગુરુ માઉલી.....05	આશ્રમજ્ઞાન.....08
શિવ તમને સ્વસ્થ રાખે છે.....03	ડર અને પ્રેમ.....06	આશ્રમમાં ઉજવાયેલા પ્રસંગો.....09

તંત્રી લેખ

માનવ જીવનમાં સંબંધો ખૂબ મહત્વના છે. કમનસીબે આપણે આજકાલ સંબંધો તૂટતાં જોઈએ છીએ. મનુષ્યો તેના અવિકસિત આદિવાસી સ્વરૂપ તરફ ધકેલાઈ જવાની તૈયારીમાં છે. માનવશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ સંબંધો એ એક જાતનો સહારો છે, જે માનવીના અસ્તિત્વ માટે ખોરાક જેટલો જ મહત્વનો છે. આપણને આ સહાનુભૂતિની અનેક રીતે આવશ્યકતા હોય છે. સ્પર્શ, આવી સહાનુભૂતિનું એક મહત્વનું પાસું છે. સ્પર્શમાં સારવારની શક્તિ સમાયેલી છે. છેલ્લાં 21 વર્ષથી રેકિ હીલિંગ એટલે કે સ્પર્શ ચિકિત્સા સાથે સંકળાયેલો હોવાથી મને સમજાયું છે કે માનવ જીવનમાં સ્પર્શનો ફાળો કેટલો મહત્વનો છે.

પ્રાચીન સમયથી લઈને છેલ્લાં 20 વર્ષ સુધી અલગ-અલગ ચિકિત્સા પદ્ધતિઓમાં સ્પર્શ એક મહત્વનો અંશ હતો. સ્પર્શને સહાનુભૂતિ બતાવતો ડૉક્ટર, સારો ડૉક્ટર માનવામાં આવતો. સ્થાનિક ભાષામાં ડૉક્ટરનો હાથ ખૂબ સારો છે એમ કહેવામાં આવતું. અત્યારના આધુનિક નિદાનશાસ્ત્રમાં આ સહાનુભૂતિભર્યો સ્પર્શ લુપ્ત થતો જાય છે. છેલ્લાં 20 વર્ષના ગાળામાં ડૉક્ટર-પેશન્ટને નિહાળવાની મને અનેક તકો પ્રાપ્ત થઈ છે અને મેં જોયું છે કે પહેલાંની જેમ ડૉક્ટરો હવે પેશન્ટને હાથ લગાડીને જોતાં જ નથી. વાસ્તવમાં કેટલાક વિકસિત દેશોમાં સ્પર્શ કરીને જોવાને પ્રતિબંધ હોય છે. કેટલાક દર્દીઓના કેસમાં મેં જોયું છે કે દર્દી સાજા થવાની આશાએ ડૉક્ટર પાસે જઈને બેસે છે અને ડૉક્ટરો તેમને શું થાય છે તે બાબત પૂછે છે. દર્દી પોતાની રીતે જે થતું હોય છે તે સમજાવે છે અને ડૉક્ટરો તેને કેટલાક રિપોર્ટ કરાવીને આવવાનું કહે છે. થોડા દિવસો પછી જ્યારે તે દર્દી રિપોર્ટ લઈને ડૉક્ટર પાસે આવે છે ત્યારે ડૉક્ટર તેમને ગળવાની, કે યૂસવાની દવા લખી આપે છે અથવા તો તેને યોગ્ય લાગે તે રીતે ઈન્જેક્શન મારે છે અને તે દર્દીને હવે પછી શું કરવું તે કહે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં મને રમુજ એ વાતની થતી કે ડૉક્ટર પેશન્ટને હાથ લગાડીને જોતા જ નહીં અને જ્યારે મેં તે ડૉક્ટરને પૂછ્યું કે કેમ તમે પેશન્ટને હાથથી તપાસ્યો નહીં, ત્યારે ડૉક્ટરે મારી સામે વિચિત્ર દૃષ્ટિથી જોયું, જાણે મેં કશું અજુગતું ન કહ્યું હોય? તેમણે કહ્યું અહીં સ્પર્શ કરીને જોવાનું પ્રતિબંધિત છે અને હું જો તેમ કરું તો દર્દી મારા પર દાવો પણ માંડી શકે.

‘ઓ ભગવાન’ આ તો આઘાતજનક વાત હતી. માનવીના પ્રેમ વિના કે દર્દીને તે પ્રેમનો અનુભવ કરાવતા હાથના સ્પર્શ વિના સારવાર કેવી રીતે શક્ય બનવાની હતી?

ચિકિત્સાની વાત જવા દો. આમેય આજકાલ આપણે પહેલાં કરતાં ઓછી સહાનુભૂતિ મેળવીએ છીએ. સૌ પોત-પોતાની સમસ્યામાંથી બહાર આવવા મથે છે, કોઈની પાસે હેત વરસાવવાનો સમય પણ નથી, કે નથી તેની આવશ્યકતા. સમગ્ર સમાજ જાણે સહાનુભૂતિભર્યા પ્રેમ-સંબંધથી વંચિત થઈ ગયો છે. માનવીની ઓળખ ન હોવી એ માનવી માટે મોટામાં મોટી શિક્ષા છે. આજે સમગ્ર વિશ્વ આ શિક્ષા ભોગવી રહ્યું છે. આવા પ્રેમાળ સ્પર્શથી વંચિત રહેવાથી, આપણે હતોત્સાહ, નિરાશ બની જઈએ છીએ અને અંતમાં આપણું સંતુલન ગુમાવીને આસપાસ વધુ સમસ્યા ખડી કરીએ છીએ. આવી સમસ્યા માટે આધ્યાત્મિકતા સુંદર ઉપાય સૂચવે છે. જ્યારે વ્યક્તિ ઉત્સાહપૂર્વક એકાગ્ર થઈને સાધના કરે છે ત્યારે તે સ્વ સાથે જોડાય છે અને આત્મા તમારા મનને સ્પર્શે છે. આ સર્વોચ્ચ સ્પર્શ છે. એકવાર આત્મા અને મનનું અનુસંધાન સર્જાય છે ત્યારે બહારની દુનિયાના પ્રેમાળ સ્પર્શની આવશ્યકતા રહેતી નથી. વ્યક્તિ આવી પરિસ્થિતિમાં ખૂબ જ સ્વસ્થ રહે છે. તેમાં કશી અપેક્ષાઓ ન હોવાથી કશી અપૂર્ણતા રહેતી નથી અને ઉદાસીનતા કે હતાશા પણ રહેતી નથી. જ્યારે વિશ્વ તમને સહાનુભૂતિભર્યો સ્પર્શ ન કરે તો તમે તમારી જાતે તે દિવ્ય સ્પર્શ ઉત્પન્ન કરો. આ સહુથી સુંદર રસ્તો છે. આ જ યોગિક માર્ગ છે.

રેકિ તમને આવી તકો પૂરી પાડે છે, જેમાં તમે એવા સ્તરે પહોંચો છો જ્યાં કોઈ બહારની આળ-પંપાળની આવશ્યકતા નથી, એટલું જ નહીં, પરંતુ તમે તે દિવ્ય સ્પર્શની અનેક લોકોને લાણી કરીને મોટે પાવે ચિકિત્સા કરી શકો છો. વધુમાં વધુ લોકોને આ સ્પર્શનો અનુભવ થવા દો. આ દુનિયા આ દિવ્ય સ્પર્શની રાહ જુએ છે.

અજીત સર

સપ્ટેમ્બર-2014

ભજ ગોવિંદમ્ (શ્લોક-૮)

કા તે કાન્તા કસ્તે પુત્રઃ સંસારિક્યમતીવ વિચિત્રઃ।
કસ્ય ત્વં કઃ કુત આયાતસ્તત્ત્વં ચિન્તય તદિહ ભ્રાતઃ



કોણ તારી પત્ની? કોણ તારો પુત્ર?

અતિ વિચિત્ર છે આ સંસાર, તું કોણ છે? તું કોનો છે? તું ક્યાંથી આવ્યો છે? અરે ભાઈ, તું આ વિચારોમાં સ્થિત રહે.

પુરુષ અને સ્ત્રી લગ્નગંથીથી એકબીજા સાથે જોડાય છે, પરંતુ આ સહયર્થ માત્ર સુખ મેળવવા માટે નથી. આ સહયોગથી તો તેઓ એકબીજાના પૂરક બને છે આ સંબંધ તેમની પ્રકૃતિ તેમ જ તેમના વ્યક્તિત્વ ભિન્ન હોવા છતાં તેમનામાં રહેલી સ્વાભાવિક એકતા અને સંવાદિતાને શોધવામાં મદદરૂપ થાય છે. આ સહયર્થ દ્વારા જીવનનું લક્ષ્ય, ઈશ્વર કે ગોવિંદને ભજીને તેને પામવાનું છે.

લગ્ન માટે સંસ્કૃતમાં શબ્દ છે “વિવાહ”. દરેક સંસ્કૃત શબ્દની જેમ તમે જાણો છો કે આ શબ્દનો પણ ખૂબ ઊંડો અર્થ થાય છે. વિ એટલે કે ગૂઢ અથવા દિવ્ય અને વાહ નો અર્થ છે વાહન. આમ, વિવાહ એ સચોટ રીતે જોઈએ તો તે મુક્તિ પામવા માટેનું વાહન છે. આમ, લગ્ન પાછળનો મૂળભૂત ખ્યાલ એ જ છે કે એકબીજાના પૂરક બનીને જીવનના અંતિમ ધ્યેય મુક્તિને પામવી. આપણે સહુએ આ પૃથ્વી પર જન્મ લીધો છે, કારણ કે આપણે સહુ અપૂર્ણ છીએ. જો આપણે પૂર્ણ હોત તો આપણું આ પૃથ્વી પર કંઈ કામ નથી. જીવનના તમામ અનુભવો આપણને જ્ઞાન-સમૃદ્ધ બનાવીને શુદ્ધ કરે છે, જેથી આપણે પહેલાં જેવા મૂળ સ્વરૂપ કે દિવ્ય સ્વરૂપને પામી શકીએ. જો આપણે જાતે જ આપણી જાતને સુધારવા જઈએ તો મૂળ સ્વરૂપ મેળવવામાં વધુ સમય લાગશે. તેથી એવા અન્ય સાથીની જરૂર પડે છે કે જેનામાં પોતાના જેવી નબળાઈઓ ન હોય. સખત પહાડ ચડતી વખતે પણ જો આપણે કોઈનો હાથ પકડ્યો હોય તો બન્ને માટે ચઢાણ સરળ બની જાય છે. આમ, એકલા ચઢવા કરતાં બીજાની સાથે ચડવામાં ઓછો પરિશ્રમ કરવો પડે છે. આમ, પહેલાંનો આ મૂળભૂત વિચાર ભૂલી ગયો છે અને આજે જો આપણે જોઈએ છીએ તે લગ્નનો વિકૃત ખ્યાલ છે. આપણે સહુ આસપાસ નિરાશા, ગેરસમજ અને સંબંધના નામે નિરર્થક ગૂંચવણો ઉભી થતી જોઈએ તેમાં નવાઈ નથી. માટે પ્રત્યેકે આ સત્ય સમજવાની જરૂર છે કે આ સંબંધ માત્ર સાધન-વાહન છે અને તે અંતિમ મુકામ નથી. આમ, સાચી સમજ આ સંબંધનું યથાર્થ દર્શન કરાવવામાં મદદરૂપ થઈ શકે.

આમ જોતાં એમ કહી શકાય કે માતા અને બાળકનો સંબંધ જન્મથી જ છે. બીજા બધા સંબંધો જન્મ પછી થતાં હોય છે. બધા સંબંધોનું નિર્માણ માનવીએ જ કર્યું છે. જેમ જેમ આપણે એકલતા અને ડર અનુભવતા ગયા તેમ તેમ આપણે લોકો સાથે સંબંધ બાંધતા ગયા. લોકોના સમુદાયી આપણને સુરક્ષાનો અનુભવ થાય છે. આમ, સઘળા સંબંધોનું મૂળ અસુરક્ષા તેમજ ભય છે. અસુરક્ષા અને ડરના પાયા પર રચાયેલા આ સંબંધો તમને માલિકીભાવ કે ગૂંચગણ સિવાય શું આપી શકવાના હતા? આપણે સહુ એ ભૂલી ગયા છીએ કે સંબંધો એ એક પ્રક્રિયા છે જેમાં શરૂઆત પણ છે અને અંત પણ છે. ટ્રેનમાં અનેક મુસાફરો સાથે મુસાફરી કરતા હોય છે એના જેવું છે. તેઓ એક વાહન જેને ટ્રેઈન કહે છે તેમાં એક સમયે એક સાથે મુસાફરી કરે છે, પરંતુ આ કાયમી ઘટના નથી. દરેકનો અલગ અલગ મુકામ હોય છે, જે તેમના ભાગ્ય દ્વારા નક્કી થયેલો હોય છે. જેમ જેમ તેમનો મુકામ આવતો જાય છે તેમ તેમ તેઓ ટ્રેઈનમાંથી નીચે ઉતરતા જાય છે અને તે ટ્રેઈનનો સંબંધ ત્યાં જ પૂરો થઈ જાય છે, પરંતુ ટ્રેઈન તો આગળ ધપતી જ રહે છે. તેમાં નવા પેસેન્જરો પણ જોડાય છે અને ફરીથી નવા સંબંધ શરૂ થાય છે અને તે પહેલાં કરતાં સારા પણ હોઈ શકે અને ખરાબ પણ. આમ જ્ઞાની માણસો આવી બાબત પર આંસુ સારતા નથી. માત્ર જેઓ ભૂલી ગયા છે કે આપણે સાથે મુસાફરી કરતા હતા, અલગ-અલગ સ્ટેશનેથી ચડ્યા હતા અને અલગ-અલગ સ્ટેશને ઉતર્યા હતા, તેમને દુઃખ થાય છે અને તેઓ આવા સંબંધો પૂરા થતાં ઉદાસ બની જાય છે.

અહીં, લેખક વાચકને અમુક પાયાના પ્રશ્નો ખુદને જ પૂછવાનું કહે છે, હું કોણ છું? ગઈ સદીના સંત શ્રી રમણ મહર્ષિનું આ તત્ત્વજ્ઞાન ખૂબ પ્રચલિત થયું હતું. ખુદને આ પ્રશ્ન પૂછતાં રહો. અંતમાં તમને સમજાશે કે તમે પોતે જ ભ્રમ છો, જો તમે પોતે જ ભ્રમ હો, તો તમારી સાથે જ કંઈ જોડાયેલું હોય તે સત્ય ન હોઈ શકે. તે બધા ભ્રમ જ છે. મહાન ગ્રંથ શ્રી ગુરુચરિત્રમાં પણ વારંવાર આવે છે કે જીવન માત્ર એક પરપોટો છે તે ક્ષણમાત્રમાં ફૂટી જશે. જેને તમે આ જીવનમાં પત્ની અને બાળકો કહો છો તે તમારી પૂર્વની જિંદગીમાં ન પણ હોય અને આવનારી જિંદગીમાં પણ ન હોય. પાછલી જિંદગીમાં તમારા સગા-સંબંધીઓ અલગ હતા. તેઓ સહુ જતા રહ્યા અને તમે કશા જ પસ્તાવો કે દુઃખ વિના તેમને ભૂલી ગયા છો. અને આ જીવનના સગા-સંબંધીઓ કે જેમની સાથે તમે લાગણીથી બંધાયેલા છો તેઓ પણ થોડા વખત પછી નહીં રહે અને તમે તેમને યાદ પણ નહીં કરો. તમારી તમામ ઉદાસી કે દુઃખનું મૂળભૂત કારણ એ છે કે તમે અસ્થાયી કે નાશવંત સાથે સંબંધ જોડી બેઠા છો.

એક માત્ર સત્ય અને શાશ્વત છે તે ઈશ્વર છે. શ્રી શંકરાચાર્ય કહે છે એની સાથે જોડાઓ કે જે શાશ્વત છે, જેથી કરીને તમારે તેની જુદાઈ માટે ક્યારેય આંસુ સારવા નહીં પડે. તમામ દુઃખોથી દૂર રહેવાનો એક માત્ર ડહાપણભર્યો માર્ગ એ છે કે તે દિવ્ય, અવિનાશી અમર તત્ત્વ સાથે જોડાઈ રહેવું.



શિવ તમને સ્વસ્થ રાખે છે

દૂરથી ચિકિત્સા

- વિવેક પાંડે, વડોદરા-ભારત

રેકિ સાધક તરીકે આપણા જીવનમાં અનેક લોકો આવતા હોય છે. તેમાંનાં કેટલાક તેમના નજીકના સગા-સંબંધી કે જેઓ દૂર રહેતા હોય છે તેમના રોગની ફરિયાદ કરતા હોય છે. જ્યારે કેટલાક લોકો તેમની ફરિયાદ કોઈકના દ્વારા કહેતા હોય છે અને રેકિ આપવાનું કહે છે ત્યારે આપણે ચિત્ર-વિચિત્ર કલ્પનાઓ કરીને તેમને રેકિ મોકલતા હોઈએ છીએ. સેકન્ડ ડિગ્રી રેકિ ચેનલ તરીકે આપણે આપણાથી બનતી મદદ કરવી જોઈએ. જેમાં આપણે જાપાનીશ ભાષાના ત્રણ સિમ્બોલ્સ દોરીને તેમને રેકિ મોકલીએ છીએ અને માનીએ છીએ કે આપણું કામ પૂરું થયું છે. જો લોકો આપણા નજીકના સગા-સંબંધીઓ હોય તો આપણે તેમના સારા થવા માટે સંકલ્પ પણ રાખીએ છીએ.

આમ તો આ સરળ લાગે છે અને ખરેખર તે સરળ છે જ. તેમ છતાં દૂરથી સારવાર કરવામાં માત્ર રેકિની સેકન્ડ ડિગ્રી જ નથી. તેમાં આપણે સિમ્બોલ્સ દોરીને રેકિ મોકલીએ છીએ અને માનીએ છીએ કે આપણું કામ પૂરું થયું, પરંતુ તેમાં અમુક ટેકનિક્સ છે જેના તરફ હું સૌનું ધ્યાન દોરવા માગું છું. હું “ટેલીપથી” અને “ક્લેરવોયન્સ” (અત્યંત દૂરના બનાવો જોવાની કે સાંભળવાની અસાધારણ માનસિક શક્તિ) વિષે તમને જણાવવા માગું છું.

ટેલીપથી એટલે કે વિચારનો સંચાર. આમ, ટેલીપથીમાં બે શબ્દો આવે છે: ટેલી અને પથી. તેનો સાહિત્યિક અર્થ થાય છે, દૂર થતાં દર્દને જાણવું. ક્લેરવોયન્સનો સૂચિતાર્થ ટેલીપથી કરતાં વ્યાપક છે. તે સમાનાર્થી શબ્દો નથી. ક્લેરવોયન્સમાં ઉચ્ચ સ્તરની ઊર્જા કાર્યરત થાય છે. જ્યારે ટેલીપથી તે સામાન્ય ઘટના છે, તે કોઈ પણ સાથે બની શકે

છે. પતિ-પત્ની નજર મળે ત્યારે પણ તેઓ એકબીજાની વાત સમજી જતા હોય છે. જ્યારે ક્લેરવોયન્સ તમારી સાધનાના ઊંડાણ પર આધાર રાખે છે. જ્યારે તમે અતિન્દ્રિય શક્તિ ધરાવતા થઈ જાવ છો ત્યારે બે વ્યક્તિ કે સ્થળ વચ્ચેનું અંતર મટી જાય છે. તેને લગતા બનાવોનો અંત આવે છે અને તમે વ્યાપક બની જાવ છો અને દ્વૈતનો અંત આવે છે. તમને તમારા દૂર રહેલા સગા-સંબંધીને શું થઈ રહ્યું છે તે જાણવા મળે છે અને તમને તે સ્થળ, તેમનું દર્દ, પીડા પ્રત્યક્ષ દેખાય છે. ટેલીપથી માટે આવા વૈશ્વિક મનની જરૂરત નથી, પરંતુ ક્લેરવોયન્સમાં જેમ ઉપનિષદમાં જણાવ્યું છે તેમ તમે વિશ્વવ્યાપી બની જાવ છો. ટેલીપથી શારીરિક સ્તરે (મણીપુર ચક્રની ઊર્જા પર) કામ કરે છે, જ્યારે ક્લેરવોયન્સ છે તે ઉચ્ચ સ્તરની ઘટના છે. (કદાચ તેમાં હૃદયચક્ર કે આજ્ઞાચક્ર અથવા તો બન્નેનો ઉપયોગ થતો હશે!)

દૂરથી સારવાર કરતી વખતે રેકિ લેનારનું મન, આપનાર વ્યક્તિની ચેતનાનું સ્તર, તેના હૃદયમાં રહેલી કચ્છા વગેરે જેવી બીજી ઘણી બાબતોને પણ સમજવી જરૂરી છે. આમ, દરેક વખતે ડિસ્ટન્સ હીલિંગમાં પરિણામો અલગ-અલગ મળે છે. માટે ચાલો, આપણે દૂરથી રેકિ મોકલવાના સુંદર અનુભવને સમજીએ અને વધારેમાં વધારે લોકોને રેકિ મોકલીએ. જેથી કરીને વધુમાં વધુ લોકો રેકિ મેળવી શકે અને સ્વસ્થ રહી શકે. ચાલો, આપણે આપણી ચેતનાને ઉચ્ચ સ્તર પર લાવીએ, જેથી કરીને આ પૃથ્વી પર લોકો સુધી પહોંચવા માટે અંતર એક બાધા ન બની રહે. મારી આપ સહુને તે માટે નમ્ર વિનંતી છે.

જીવનને જેમ છે તેમ સ્વીકારો, તેમની કૃપાનું અવતરણ જરૂર થશે.

- કૃપા ચોક્સી, રાજકોટ-ભારત

દેવરૂપ આશ્રમમાં ગુરુ-ચરિત્ર માટે જ્ઞાન-સભા પાછળ જે નવો રૂમ થયો છે તેમાં ૩થી ૯ જુલાઈ ૨૦૧૪ માં મારે ગુરુ-ચરિત્ર વાંચવાનો વારો હતો. એકાન્તમાં તે રૂમમાં રહેવાની મને મજા આવતી હતી. જ્ઞાન-સભાની પાછળની બાજુએ એક બારણું છે. ત્યાં હું બીજે દિવસે ચા-નો આસ્વાદ લેતાં-લેતાં કુદરતને નિહાળવાનો આનંદ લઈ રહી હતી, લીલાંછમ વૃક્ષો, પક્ષીઓનો કલરવ વગેરે વાતાવરણને પવિત્રતાથી ભરી દેતા હતા.

હું ૩૦ ફૂટ ઊંચા નીલગિરિના વૃક્ષને જોઈ રહી હતી ત્યાં અચાનક મને વિચાર સ્ફૂર્યો કે આ વૃક્ષોએ તેમની વૃદ્ધિ-વિકાસ માટે શું કર્યું છે? મને જવાબ મળ્યો કે તેઓએ કશું જ કર્યું નથી. તેઓ જ્યાં છે ત્યાં જ ઉભા રહ્યાં અને તેમણે બધી ઋતુઓ- જેમ કે શિયાળો, ઉનાળો, ચોમાસું, વસંત, પાનખર વગેરે સહન કરી, અને શરણાગતિમાં રહ્યાં. કોઈકે બીજ વાવ્યું હશે, તેમાંથી આ સુંદર વૃક્ષ બન્યું અને જે આવે તે સહન કર્યું. આપણે પણ આપણા જીવનમાં આમ કરવાની આવશ્યકતા છે. જીવનમાં જે કંઈ થાય છે તે થવા દો. તેને સારા કે ખરાબનું લેબલ ન મારો. પેલા વૃક્ષે પણ પાનખરને ખરાબ કે પછી તોફાની પવનને ખરાબ ઘટના તરીકે માની હોત તો તે અનેક લોકોને છાંયો આપતું આવું સુંદર વૃક્ષ ન બન્યું હોત. કમનસીબે, આપણે આમ કરી શકતા નથી. આપણે જીવનમાં બનતી દરેક ઘટના સાથે જોડાઈ જઈએ છીએ. આપણે એટલા અસ્વાભાવિક બની ગયા છીએ કે આપણે કાં તો ભૂતકાળમાં રાચીએ છીએ કાં તો ભવિષ્યની ચિંતામાં. જો વૃક્ષ પણ વસંતના સુખદ દિવસો સાથે જોડાયેલું રહ્યું હોત અને તોફાનના સમયમાં તેનું જ મનન કરતું રહ્યું હોત, તો કદાચ તે આટલી સુંદર રીતે વિકસિત ન થયું હોત.

આપણે આ વૃક્ષ પાસેથી એ શીખવાનું છે કે વર્તમાનમાં રહેવું અને જે આવે તેનો સ્વીકાર કરવો. મને ખાતરી છે કે તમારા મનમાં એવો સવાલ જરૂર સ્ફૂરશે કે, તો શું આપણે ભવિષ્ય માટે કશી યોજના જ ન બનાવવી? કે પછી કશી ઈચ્છા પણ ન રાખવી? જવાબ એ છે કે આપણે ભવિષ્ય માટે ચોક્કસ વિચારવું જોઈએ અને તે મેળવવા પ્રયત્ન પણ કરવા જોઈએ, પરંતુ તેના પરિણામને વળગી રહેવું ન જોઈએ. જો તમારી યોજના પ્રમાણે બધું થાય તો આનંદિત થાઓ અને તેમ ન પણ થાય તો પણ આનંદમાં જ રહો, કારણ કે ઈશ્વરની તમારા માટેની યોજના કંઈક અલગ જ છે. જ્યારે આપણી ઈચ્છા વિરુદ્ધ કંઈ બને ત્યારે આપણે તેનો અસ્વીકાર કરીએ ત્યારે જ આપણે ઉદાસ અને દુઃખી બની જઈએ છીએ અને અંતમાં રોગી.

સાધના માટે ગુરુજી પણ આવું જ કહે છે. તેઓ કહે છે કે, સાધના એટલે તમે જ્યાં છો ત્યાં જ રહો. જ્યારે ઉચિત સમય આવશે ત્યારે ઈશ્વરની કૃપાનું તમારા પર અવતરણ થશે અને તે જ તમને આગળ લઈ જશે. પ્રત્યેક ક્ષણે સમગ્ર વિશ્વ વિસ્તરી રહ્યું છે તો આપણો વિકાસ પણ થશે જ. જેમ સમય જાય છે તેમ આપણો શારીરિક, ભાવનાત્મક, માનસિક, બૌદ્ધિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ થાય જ છે.

જો આપણે આપણી ઊર્જાના માર્ગ આપણા અહમ્ અથવા અપૂર્ણ લાગણીઓ, સ્મૃતિઓ તેમ જ માનસિક ગ્રંથીઓથી અવરોધીએ તો આપણે સહજ રીતે વિકસિત થઈ શકતા નથી. કમનસીબે, આપણે આ સમજતા નથી અને આપણા વિકાસના માર્ગમાં અવરોધો ઉત્પન્ન કરતાં જઈએ છીએ. માટે જાગૃત બનો અને રેકિ, ધ્યાન, અગ્નિહોત્ર વગેરે કરતા રહો, આ બધું તમે જ્યાં છો ત્યાં રહેવામાં મદદરૂપ થશે, અને ઈશ્વરની કૃપાનું અવતરણ ન થાય ત્યાં સુધી જે થાય તેને થવા દઈશું.



ગુરુ માઉલી

દક્ષા પટેલ, દેવરૂખ

જય ગુરુદેવ.

ગુરુપૂર્ણિમા માનવ-જીવનનો અમૂલ્ય તહેવાર. ગુરુ માટે, ગુરુતત્વ માટે, તેના વર્ણન માટે, કોઈ શબ્દ નથી. તેનો ફક્ત અનુભવ જ થાય.

ગુરુ માટે કેટલુંય કહેવાયું છે. જેમ કે, ગુરુ માતા-પિતા, ગુરુ બંધુ-સખા. એટલે કે ગુરુ દરેક સ્વરૂપે છે. જેના પર ગુરુની કૃપા થાય તે આ ભવસાગર તરી જાય. કહેવાય છે કે, ગંગા પાપં, શશી તાપં દૈન્યં, કલ્પતરુસ્તથા પાપં તાપં ચ દૈન્યં, ચ હરેચ્છીગુરુ દર્શનમ્. એટલે કે ગંગાને જોતા પાપ જાય, ચંદ્ર દર્શનથી તાપ નાશે, કલ્પતરુની ગતિ દારિદ્રને દૂર કરે છે, પાપ-તાપ દૈન્યહરણ બધું દૂર થશે ફક્ત ગુરુના ચરણ દર્શનથી.

ગુરુ માટે જેટલું પણ કહીએ તેટલું ઓછું છે. ગુરુ, એ આપણા અને પરમાત્મા વચ્ચેનું માધ્યમ છે. ગુરુ જ આપણી ઓળખ કરાવી શકે છે, એની સાથે જોડાણ કરાવી શકે છે. ગુરુની કૃપા આપણા પર થાય પછી જ ભગવાન પણ આપણો સ્વીકાર કરે છે. કહેવાય છે કે, ગુરુ પિતા, ગુરુ માતા, ગુરુ દેવ મહેશ્વર. પરંતુ, આપણે મૂઢ માનવ આ સમજી શકતા નથી.

ગુરુ ચરિત્રના ચુમાલીસમા (44) અધ્યાયમાં ખૂબ જ સુંદર કહ્યું છે. જે જગતની માતા છે, સર્વનું કલ્યાણ કરવાવાળી છે, તે પણ જ્યારે એક કુષ્ઠ રોગી શ્વેતવર્ણ બ્રાહ્મણ તેમની પાસે પોતાનું દુઃખ લઈને આવે છે ત્યારે તેને ગુરુ પાસે જવાનું કહે છે. કહે છે, તારું આ દુઃખ એ મહાન તપસ્વી દૂર કરશે. પરંતુ, એ બ્રાહ્મણ મનમાં શંકા રાખીને જાય છે. તેમ છતાં, દયાળુ માઉલી ગુરુ તેના આ સ્વભાવને નથી જોતા અને તેને સારો કરે છે.

જન્મથી લઈને મૃત્યુ સુધી આપણે એવા વ્યવહારમાં ફસાઈ જઈએ છીએ. જ્યારે મૃત્યુ નજીક આવે છે ત્યારે અથવા મુશ્કેલીમાં આવીએ છીએ ત્યારે પરમાત્માની યાદ આવે છે, ગુરુની યાદ આવે છે, પણ દયાળુ ગુરુ આપણા સર્વ અપરાધોને ભૂલી હંમેશાં આપણા પર કૃપા કરે છે.

આવા ગુરુને કોટી કોટી વંદન.

પ્રેમ

અને

ડર

ડર માને છે – ક્યારેય કશું પૂરતું નથી.

પ્રેમ માને છે – બધા માટે પુષ્કળ છે.

ડર- લોકો અને પરિસ્થિતિ માટે ખરાબમાં ખરાબ વિચારે છે.

પ્રેમ- લોકો અને પરિસ્થિતિ માટે સારામાં સારું વિચારે છે.

ડર માને છે- માત્ર એક જ જવાબ સાચો હોઈ શકે.

પ્રેમ માને છે- એક જ વાત સમજવા માટે અનેક રસ્તા છે.

ડર માને છે- તમારે જે જોઈતું હોય તે મેળવવા માટે જબરજસ્તી કે ચાલાકીપૂર્વક બીજાને બદલીને મેળવી લેવું.

પ્રેમ માને છે – સાચું પરિવર્તન હૃદયથી થાય છે અને તેની શરૂઆત પોતાના હૃદયથી જ થવી જોઈએ.

ડર માને છે- પરિસ્થિતિ ક્યારેય નહીં બદલાય.

પ્રેમ માને છે- કોઈ પણ પરિસ્થિતિ પ્રેમની શક્તિથી બદલી શકાય છે.

ડર માને છે- દરેક વસ્તુનો, સમય પહેલાં જ વિચાર કરી લેવો જોઈએ.

પ્રેમ માને છે- તમારે જે થાય છે તેમાં શ્રદ્ધા રાખવી જોઈએ.

ડર – નકારાત્મક વિચારોમાં માને છે.

પ્રેમ- તે સકારાત્મક વિકલ્પ પસંદ છે.

ડર માને છે કે નુકસાન થયું છે.

પ્રેમ માને છે કે સારવાર થઈ શકશે.

ડર માને છે કે તમે આજે સફળ નથી તો તમે નિષ્ફળ છો.

પ્રેમ માને છે કે જ્યારે તમે સ્વપ્ન જોવાનું છોડી દો છો ત્યારે જ તમને નિષ્ફળતા મળે છે.

ડર માને છે કે બધું મારે મારી શક્તિથી કરવું જોઈએ.

પ્રેમ માને છે કે સર્વોચ્ચ સત્તા હંમેશા આપણને મદદ કરવા તત્પર છે.

ડર માને છે જીવન મામુલી છે.

પ્રેમ માને છે જીવન કિંમતી છે.

ડર માને છે કે મોડું થઈ ગયું છે.

પ્રેમ માને છે જાગ્યા ત્યાંથી સવાર.

ડર માને છે કે પરિસ્થિતિ અશક્ય છે.

પ્રેમ માને છે કે મુશ્કેલ પરિસ્થિતિનો ઉપાય શક્ય છે.

ડર પોતે બીજા કરતાં શ્રેષ્ઠ છે તે પુરવાર કરવામાં માને છે.

પ્રેમ- બીજાઓની મહાનતાને બિરદાવવામાં માને છે.

ડર માને છે કે કોઈ સાંભળતું નથી. કોઈને મારી ફીકર નથી. પ્રેમ પ્રાર્થનામાં માને છે.

નારિયેળના આઠ સ્વાસ્થ્ય-પ્રદાન



નારિયેળનો ઉત્તમ સ્વાદ અને મધુર સોડમ હોવા ઉપરાંત, તેના સ્વાસ્થ્ય પ્રદાન કરનાર અનેક ફાયદા છે. તેને કલ્પવૃક્ષ પણ કહેવામાં આવે છે. તેનું ફળ

નારિયેળ તે ઉત્તમ ખોરાક તેમ જ પીણું છે. તેનું દૂધ તેમ જ તેલ ભારતીય વાનગીઓમાં વપરાય છે. નારિયેળમાં અનેક વિટામિન, પાચન માટે ઉપયોગી રેસા તેમ જ ક્ષારો રહેલા છે. ખોરાક ઉપરાંત, પરંપરાગત ઔષધોમાં પણ તે વાપરવામાં આવે છે અને આશ્ચર્ય પમાડે તેવા તેના આઠ મહત્ત્વના ફાયદા નીચે આપેલા છે:



તે હૃદય માટે ખૂબ સાડું છે

તેમાં લો (low) સોડિયમ અને હાઈ (High) પોટેશિયમ છે. હાઈ બ્લડ-પ્રેશરવાળા દર્દીઓ માટે તે ઉત્તમ ખોરાક છે. તે ઉપરાંત, નારિયેળમાં

ટ્રાન્સ-ફેટ હોતી નથી, તેમ જ તેમાં વિપુલ પ્રમાણમાં પાચક રેસાઓ હોય છે, જે હૃદય માટે ખૂબ સારા છે. તે કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ સુધારે છે અને ધમનીઓને નુકસાન થતું અટકાવે છે.

તે વજન વધતું અટકાવવામાં મદદરૂપ થાય છે લીલા કોપરામાં રેસા ખૂબ છે. તેમાં કેલેરી ઓછી હોવાથી તમારી ભૂખ જલદી સંતોષી શકે છે. તે આપણો મેટાબોલિક રેટ-ચયાપચય સુધારે છે અને વજન ઘટાડવામાં મદદરૂપ થાય છે અને તેથી મેદસ્વિતા ઘટે છે.



શરીરમાં ખાંડનું પ્રમાણ જાળવવામાં મદદરૂપ થાય છે



નારિયેળમાં રહેલા રેસાઓ લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ ઓછું કરે છે. તેને હિસાબે બ્લડ-સુગરનું લેવલ નીચું આવે છે. તેને હિસાબે પેનક્રિયાસનું કાર્ય પણ સરળ બને છે.

તે ચેપી રોગ સામે રક્ષણ આપે છે

નારિયેળમાં અનેક પોષક તત્ત્વો રહેલાં છે જેને લીધે રોગ પ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો થાય છે અને રોગ દૂર રહે છે. તે બેક્ટેરિયા, વાઈરસ તેમ જ ફંગસ સામે રક્ષણ આપે છે.

તે પાચનક્રિયા સુધારે છે

આપણામાંના ઘણા લોકોને ખબર નથી કે નારિયેળમાં સારી ફેટ ખૂબ જ છે, જે પાચનને લગતી સમસ્યાઓને દૂર કરે છે.



તે ચામડીના રોગો સામે રક્ષણ આપે છે



નારિયેળના તેલની માલિશ કરવાથી તે ચામડીના રોગો સામે રક્ષણ આપે છે અને ડરમેટાઈટિસ, ખરજવું અને સોરાયોસિસ જેવા રોગોનો પ્રતિકાર કરે છે.

તે વાળને વધવામાં મદદરૂપ થાય છે

નારિયેળનું તેલ વાળને ખરતા અટકાવે છે અને તેને વધવામાં મદદરૂપ થાય છે.



તે તમારી શક્તિઓને વધારે છે.

જો તમે થાકી ગયા હોવ કે પછી તનાવ યુક્ત મહેસુસ કરતા હોવ તો નારીયેળ ના ટુકડા ખાવા થી તમારી ઉર્જા કુદરતી રીતે વધી જશે. આ ત્વરિત શક્તિ મેળવવા માટે અને શારીરિક ક્ષમતા વધારવા માટે સર્વોત્તમ પોષણ યુક્ત માંધ્યામોમાંનું એક છે.



આશ્રમજ્ઞાન

જ્યારે કોઈને સારું ન હોય અને કોઈ ટ્રીટમેન્ટ લેતા હોય ત્યારે લોકો અચૂક પૂછતા હોય છે કે તમે કઈ ટ્રીટમેન્ટ લો છો? અથવા તો તેમને કઈ ટ્રીટમેન્ટ આપવામાં આવે છે? પ્રામાણિક રીતે જોઈએ તો આ શબ્દ માત્ર થેરેપી સાથે સંકળાયેલો નથી. આપણી રોજીંદી જિંદગીમાં આપણે અનેક લોકોને ટ્રીટ કરીએ છીએ. આપણે લોકો સાથે કેવું વર્તન કરીએ છીએ? આ એક એવો પ્રશ્ન છે જે હીલિંગને લગતા ઘણા પ્રશ્નોના જવાબ આપે છે. જો આપણે આપણા જીવનમાં આવતા લોકો સાથે સારી અને કરૂણાસભર રીતે વર્તન કરીએ તો કદાચ કોઈ ક્યારેય બીમાર નહીં પડે અને તેને મેડિકલ ઉપચારની આવશ્યકતા નહીં રહે. એક ઉપચાર લોકોને બીમાર પડે તે પહેલાં અપાય છે. અને બીજા ઉપચારથી જો બીમાર હોય તો તેમને સાજા કરી શકાય છે. આ વ્યંગાત્મક છે. આપણા ખોરાકમાં પણ ઝેર છુપાયેલું છે. આયુર્વેદમાં સારું કે ખરાબ કશું જ નથી. જો ઝેર પણ યોગ્ય માત્રામાં આપવામાં આવે તો તે શક્તિશાળી ઔષધ કે ખોરાક બની શકે છે. અને ખોરાકને પણ જો યોગ્ય રીતે લેવામાં ન આવે તો તે ઉગ્ર ઝેર બની શકે છે. એવી જ રીતે આપણે બીજા સાથે કેવું વર્તન કરીએ છીએ તે મહત્ત્વનું છે. હીલિંગ એક અલગ પ્રક્રિયા નથી, પરંતુ આપણી રોજબરોજની જિંદગી સાથે જોડાયેલી છે. સંસ્કૃતમાં મેડિકલ ટ્રીટમેન્ટને ઉપચાર કહે છે. એ જ શબ્દ એક-બીજા સાથેના વહેવારમાં જેમ કે શિષ્ટાચાર, પૂજા વિધિમાં ધોડશોપચાર એમ વપરાય છે. આમ, ઉપચાર એ વસ્તુ કે વ્યક્તિ તરફનું તમારું વલણ દર્શાવે છે. આમ, મેડિકલ પ્રક્રિયાની વાત પર આવીએ તો તે હીલર કે ડોક્ટરનું દર્દી પ્રત્યે વલણ કે વર્તન કેવું છે તેના પર તે દર્દી ક્યારે અને કેટલો સાજો થશે તે નિર્ભર છે, નહીં કે સાધનો કે ટેકનોલોજી પર. માટે સરળ વર્તન વ્યક્તિને જીવનમાં સ્વસ્થ રાખે છે અને તેનાથી જ જો તે બીમાર પડે તો સારો થઈ શકે છે.





આશ્રમમાં ગણેશોત્સવ

હંમેશની જેમ આશ્રમમાં 29-30 ઓગસ્ટ, 2014 દરમ્યાન ગણેશોત્સવ મનાવવામાં આવ્યો. જેમાં સાધકોએ 29મી ઓગસ્ટે ગણેશ અથર્વશીર્ષનો એકવીસ વખત પાઠ કર્યો હતો. મઠની આરતીમાં અનેક લોકો બન્ને દિવસ દરમ્યાન આવ્યા હતા. આ વખતે અવધૂત પોટફોડે નામના સાધક કલાકારે ગણેશની મૂર્તિ બનાવી હતી, જેમાં ગણેશની મૂર્તિએ હાથમાં વીણા ધારણ કરી હતી. આ ઉત્સવ દોઢ દિવસ પછી પૂરો થયો અને 30મી ઓગસ્ટે ગણેશજીનું પાણીમાં વિસર્જન કરવામાં આવ્યું હતું.

પેરેન્ટીંગ પ્રોગ્રામ - EPIC (Empowerment for parenting Initiative and challenges)

મુંબઈ સેન્ટરમાં સ્વામી-સમર્થ સેવક પ્રતિષ્ઠાન દ્વારા પેરેન્ટીંગનો પ્રોગ્રામ કરવામાં આવ્યો. જે, દિવસેને દિવસે લોકપ્રિય બનતો જાય છે. આ પ્રોગ્રામ બોરીવલ્લીમાં 16-17 ઓગસ્ટ દરમ્યાન કરવામાં આવ્યો અને તેમાં 30 પાર્ટિસિપન્ટ્સે ભાગ લીધો હતો. આ સેમિનારમાં રેકિ સાધકો ઉપરાંત, અન્ય લોકો પણ આવ્યા હતા.

રેકિ સેમિનારનું સમય-પત્રક - સપ્ટેમ્બર 2014

તારીખ	રેકિ ટીચર	સ્થળ	ડિગ્રી
6,7 સપ્ટે.	સીમાબહેન	રાજકોટ	પ્રથમ
6,7 સપ્ટે.	વિશાલ	મુંબઈ	પ્રથમ
6,7 સપ્ટે.	સંગીતાબહેન	વડોદરા	પ્રથમ (બાળકો માટે)
13, 14 સપ્ટે.	કલ્પિતા	દેવરૂપ	પ્રથમ
13, 14 સપ્ટે.	અજીત સર/ સીમાબહેન	થાણા	દ્વિતીય
13, 14 સપ્ટે.	કૃપા	વડોદરા	પ્રથમ
20, 21 સપ્ટે.	રાકેશ	એરોલી	પ્રથમ
20, 21 સપ્ટે.	વિશાલ	પુણે	પ્રથમ
20, 21 સપ્ટે.	ભારતીબહેન	અમદાવાદ	પ્રથમ
27, 28 સપ્ટે	કૃપા/ ભારતીબહેન	જયપુર	પ્રથમ
27, 28 સપ્ટે.	કલ્પિતા/ સીમાબહેન	નાસિક	દ્વિતીય

પેરેન્ટીંગ સેમિનાર

તારીખ	સેન્ટર	પ્રાધ્યાપક
6, 7 સપ્ટેમ્બર	દિલ્લી	અજીત સર/ કૃપા/ અશ્વિની
20, 21 સપ્ટેમ્બર	વડોદરા	અજીત સર/ કૃપા/ અશ્વિની



વેન્ટ ઇન્ડિયા કંપનીમાં સિનીયર એક્ઝિક્યુટિવ્સનો રેકિ સેમિનાર-બેંગલુરુ

બેંગલુરુમાં કારબોરેન્ડમ યુનિવર્સલ ગ્રુપ કમ્પનીઝ-વેન્ડટ ઇન્ડિયામાં 22-23 ઓગસ્ટ, 2014 દરમ્યાન ઉચ્ચ કક્ષાના 12 વહીવટી વડાઓએ રેકિ સેમિનારમાં ભાગ લીધો હતો અને રેકિ હીલિંગથી માહિતગાર થયા હતા. કોર્પોરેટ જગત માટે થયેલા કેટલાક સેમિનારમાંનો આ એક સેમિનાર હતો.