

रेकि विद्या निकेतन  
श्री स्वामी समर्थ सेवक प्रतिष्ठान  
देवरुख काटवणी मार्ग,  
गो. संगमेश्वर जि. लालगिरी  
महाराष्ट्र गोवा, भारत.  
दूरध्वनि क्र. ०२३५४ २४२३२२  
वेबसाईट : [www.reikibrahma.org](http://www.reikibrahma.org)

# रेकि विद्या निकेतन

वर्ष २ अंक ४

१ एप्रिल २०१०

## चक्रांवरचे ॐ कार ध्यान...



या अंकात .....

ॐकार ध्यान	१
हृदयाचा मार्ग	१
१० वा वर्धापन दिन	२
सोहळा	
आश्रम वार्ता	३
महाप्रृत्युंजय मंत्राचा	४
चमत्कारिक प्रभाव	५
	६
३० बहल महत्वाची	७
माहीती	
आश्रमातील ज्ञानगंगा	८
रेकि शिविरे—	९
वेळापत्रक	

- ◆ पाठीचा कणा सरळ ठेऊन ताठ बसा.
- ◆ डोळे बंद ठेऊन सगळे लक्ष्य आपल्या श्वासावर ठेवा.
- ◆ Take attention to Root Chakra, chant 5 Omkars each with extended M in Omkar, extended O in Omkar, Soft Omkar unpronounced and Bhramari Omkar (with your index fingers in ears) respectively, After that chant loudly “Lumm”
- ◆ Repeat the same procedure for all other chakras but with different Beej Mantra (than Lum) as : Vumm for Swadhisthan, Rumm (for Manipura), Yumm (for Anahata Chakra) Humm (for Vishuddhi ) Kshumm (for Third Eye) and finally Aumm for Sahastrar Chakra respectively.
- ◆ When you are in Root chakra, you are likely to get different smells of things around, on Swadhisthan (some taste on your tongue), Manipura (Beautifull scenes around), Anahata (very fresh puff of air), Vishuddhi () Third Eye (a bright flame) and on Sahastrar (a smell of Sandalwood and Rose).
- ◆ Thereafter just relax for 5 minutes and open your eyes.

## हृदयाचा मार्ग

कोठलाही मार्ग हा मार्गच असतो. जर आपल्या हृदयाची तशी आज्ञा असेल तर तो सोडून देण्यास कहीच गैर नाही. परंतु प्रत्येक मार्गाकडे जाणिवपूर्वक आणि सावधानतेने पहा. जेवढे हवे तेवढे त्यावर विचार करा. नंतर स्वतःलाच आणि फक्त स्वतःलाच विचारा, ... ह्या मार्गावर निखल प्रेम आहे का? असेल तर मार्ग खराच चांगला आहे, नसेल तर त्याचा काही उपयोग नाही.



कार्लोस कास्टानेडा (डोन जुआन च्या शिकवणी मधून)

## १०व्या वर्धापनाचा उत्सव ..



देवरुख आश्रम स्थापनेला १५ मार्च रोजी १० वर्षे पूर्ण झाली. प्रगती ही केवळ वर्षावरती अवलंबून नसते असे मानणाऱ्या गुरुजींनी फार मोठा सोहळा करण्यास नकार दिला. काळा-प्रमाणे सगळेचा वाढत असतात. त्यामुळे अशा सोहळ्यांमध्ये आपले चैतन्य वाया न घालवता ही चेतना साधनेमध्ये आणि रोगोपचारासाठी वापरली जावी अशा विचाराने नेहमीच्या पद्धतीने १० वा वर्धापनदिन साजरा झाला. गोशाळेच्या मागे बांधलेल्या खास मंडपामध्ये हरिद्वाराच्या गायत्री परिवाराच्या सदस्यांनी येऊन १५ मार्च रोजी पंचकुंडी गायत्री महायज्ञ संपन्न केला. ५ कुंडांपैकी ४ कुंडांचे धुरीणत्व मठाच्या ४ ज्येष्ठ सदस्यांनी सपलीक केले, त्यांत श्री व सौ हळबे, डा व सौ उपाध्ये, श्री व सौ कीर आणि श्री व सौ जोगळेकर ह्यांचा समावेश होता. ज्यांनी मठाच्या सुरुवातीच्या काळामध्ये प्रचंड काम केले. पांचव्या कुंडाचे धुरीणत्व एका नव दांपत्याकडे दिले गेले. अशा रितीने सर्व साधकांच्य वतीने हा यज्ञ सोहळा संयोजित झाला.

## कलश यात्रा आणि १००८ दीप यज्ञ ..



दोन हातांची टाळी  
वाजवून आवाज  
करता येतो. एका  
हाताचा आवाज कसा  
असेल बरे?

झेन गुरुंचे 'कोन (हा  
एक जपानी साधनेचा  
आविष्कार)'

गायत्री महायज्ञ जरी १५ मार्चला झाला, त्याची पूर्वतयारी मात्र १४ मार्चच्या सायंकाळीच सुरु झाली होती. जवळ जवळ १०० स्त्री साधाकांनी मिरवणूकीमध्ये कलश यात्रा काढून संपूर्ण आश्रमाची जागा आणहीच पावन केली. रमीबेअरंगी, पारंपारिक वेषभूषेतील स्त्री साधिका जणू स्वर्गिच्या देवताच अवतरल्या होत्या. संपूर्ण आश्रम देवी चैतन्याने भरून गेला होता. दुसऱ्या दिवशी होणाऱ्या यज्ञ मंडपात ह्या कलश यात्रेची सारंगता झाली.

१५ मार्चच्या सायंकाळी झालेला १००८ दीप यज्ञ म्हणजे पूर्णहूतिच होती. हा तर साऱ्या सोहळ्याचा कळसच म्हणावा लागेल. १००८ तूपाच्या दिव्यांनी झगगणारा आश्रम विसरणे हे अशक्यच. राज्याभिषेकासाठी सजलेला राजाधिपतिच जणू असे आश्रमाचे त्या दिवसाचे रूप होते.

## चक्रस्तंभाचे उदघाटन ..

गेल्या वार्तापत्रामध्ये आम्ही आश्रमात बांधल्या जाणाऱ्या चक्र स्तंभाचे वर्णन केले होतेच. तो स्तंभ पूर्ण होऊन त्याची स्थापनाही करण्यात आली. मानवी अस्तित्वातील चैतन्याच्या ग्रहण केंद्राची (चक्र) माहीती त्या स्तंभावरती मांडली गेली आहे. मूलाधारातून येणारी कुंडलिनी चेतना आणि सहस्रारामधून उतरणारी शिव चेतना ह्यांचा खेळ कसा चालतो हे सामान्य माणसाला साकार स्मजावे ही ह्या स्तंभामागील संकल्पना.



# हिंदू नव-वर्ष आणि श्री स्वामींचा प्रकटदिन..



त्याचबोरार, वर्धापनदिन, गुढी पाडवा आणि स्वामी प्रकटदिन सलग तीन दिवस यावेत हे अलौकिकच. हा योग् १०व्या वर्धापनाला यावा हा केवळ योगायोग नसून परमेश्वरी कृपेचे ते निधान आहे असे आम्ही मानतो. १४ मार्चपासून सुरु झालेला सोहळा १७ मार्चला म्हणजे स्वामी प्रकटदिनाला समाप्त झाला. नववर्षाची सुरुवात पारंपारिक पद्धतीने गुढी उभारून झाली. सुवासिनींनी आणि कुमारिकांनी ओवाळून गुढीची पूजा केली. साधकांनी एकमेकांना नववर्षाच्या शुभेच्छा दिल्या. त्या रात्री श्री जितेंद्र मेस्ट्रींनी गायनाची अप्रतिम मैफिल केली.

मठाच्या इतिहासात २०१० चा मार्च हा फार आगळा वेगळा काळ मानला जाईल. १०वा वर्धानप-नदिन हे एक कारण तर खरे.

स्वामी प्रकटदिनाच्या दिवशी स्वामींच्या मूर्तिला साधकांनीच अभिषेक केला व दिवसभर स्वामी नामाचे चिंतन केले. गुरुलिलामृताच्या अध्यायांचे वाचन सांखळी पद्धतीने झाले. रात्री ह. भ.प. श्री महेश भागवत यांचे स्वामी प्रकटिकरणावर सुश्राव्य किर्तन झाले.

## आश्रमातील संगीत महोत्सव...

सोहळ्यांमध्ये संगीताला एक स्वतःचे महत्व असते. देवरुखच्या ब्री स्वामी समर्थ मठाच्या १०व्या वर्धापनदिनाच्या सोहळ्याला संगीताची मेजवानी असणे क्रमप्राप्तच होते. बिंदिया पंड्या, अजय त्रिवेदी आणि इतर साधक ह्यांनी १४ची रात्र गाजवली. पण १५ मार्चच्या रात्री मात्र आपले साधक दांपत्य श्री जयराम आठलेकर आणि सौ वीणा आठलेकर ह्यांनी मात्र आश्रमात संगिताचा स्वर्गच उभा केला. आपल्या स्वर्गिय आवाजाने दोघांनीही रसिक श्रोत्यांच्या कानांवर व हृदयावर राज्य गाजवले. जितेंद्र मेस्ट्री आणि त्यांचे सहकारी ह्यांनी स्वरसाधना कार्यक्रम सादर केला १६च्या रात्री. झुलता है यतिराज ह्या गाण्याने रसिकांना झुलवले. नव-वर्षाची सुरुवातच स्वामींच्या आणि दत्तगुरुंच्या गजराने व्हावी हे महदाभाग्य श्रोत्यांना मिळाले.



जयराम व वीणा आठलेकर

## रेकि विद्या निकेतनची नवी वेबसाईट चालू...

रेकि विद्या निकेतनच्या साधकांनी पुढाकार घेऊन रेकि विद्या निकेतन (भारत) ची नवी वेबसाईट १५ मार्च २०१० रोजी सुरु केली. आता रेकि विद्या निकेतनच्या सान्या कार्यक्रमांची पूर्ण माहीती ह्या वेबसाईटवर सहजपणे मिळू शकेल. रेकि शिभिरांसाठी नाव नोंदणी, तसेच आजारी रुग्णांसाठी रेकि पाठविणे, हिलींगच्या कार्यात इतर साधाकांची मदत मिळवणे वगैरे गोष्टी आता सर्वांना शज शक्य होईल. ह्या वेबसाईटवर रेकिसंबंधी आधुनिक माहीतीही पुरविली जाईल. तसेच ह्या साईटद्वारा सत्संग, ध्यान आणि गुरुजींशी संवाद करण्याचे योजिले आहे. ह्या साईटवर जाण्यासाठी [www.reikibrahma.org](http://www.reikibrahma.org) हा पत्ता टर्डीप करावा लागेल.

## महामृत्युंजय मंत्राचे चमत्कारिक अनुभव.



देव संस्कृति विद्यापीठ मधील मानवी अस्तित्व आणि योगशास्त्र विभागाच्या कु. इंदु शर्मा ह्यांनी डॉ प्रणव पंड्याजी व डॉ हिमाद्री सवाना ह्यांच्या मार्गदर्शनाखाली जानेवारी २००४ पासून जून २००४ पर्यंत महामृत्युंजय मंत्र साधनेचा मानसिक ताणावर होणारा परिणाम ह्या विषयावर एक संशोधनात्मक प्रबंध लिहिला. त्या प्रबंधाचा हा गोषवारा.

मानवी मेंदूच्या कार्याचे तीन विभाग साधारणतः करता येतात. (१) आठवणे (२) विचार करणे आणि (३) भावना. जरी आठवणी आणि विचारशक्ती ह्यांमध्ये माणसा-माणसा मध्ये फरक पडत असला तरी साधारणतः भावनांमध्ये फारसा फरक पडत नाही. आयुष्य म्हणजे भावनांशिवाय काहीच नाही हे आफण सारेच जाणतो. आपण हेहि जाणतो कि आपल्या शारीरिक आणि मानसिक पातळ्यांवर भावनांचा कसा परिणाम होतो. आधुनिक संत पंडित श्रीराम शर्मा म्हणतात ‘भडक भावना शरीरात विषाणूंची वाढ करतात तर प्रेमासारखी पवित्र भावना मन आणि शरीर ह्यांमध्ये आवश्यक तो प्रभाव तयार करतात.

जागतिक आरोग्य संघटना (WHO) च्या मताप्रमाणे जगात सध्या ४० कोटी लोकांना मानसिक आजार आहेत. मानसिक आरोग्याशी संबंधित असलेली भारतीय संस्था आपल्या अलिकडच्या अहवालात म्हणते कि भारतातच साधारणतः ५ कोटी लोकांना मानसिक आजार आहेत. त्याशिवाय, शारीरिक आजारांनी ग्रस्त असलेल्या रोगाचे मूळ मानसिक रोगांत असलेले ४०% रुग्ण तर वेगळेच.

सन १९६९ मध्ये मनसिक ताण हा रोग मानला गेला जेव्हा त्याकाळचे इंगलंडचे प्रख्यात डॉ विलियम कूल ह्यांनी त्याचा उल्लेख केला. भविष्यकाळातील चिंता आणखी भीति हे मानसिक आजारांचे मूळ आहे. (कपिल २०००)

मानसिक ताण हा एक मानसरोगांधील एक छोटासा रोग आहे परंतु त्याने मानवाच्या आरोग्यावर दुष्परिणाम मात्र चांगलाच होतो. वैयक्तिक आणि सामाजिक स्तरांवर असंतुलन होते. अंतर्गत कलह आणि मानसिक अडथळे तयार होऊन मानसोपचार तज्जाची चिकित्सा घ्यावी लागते. सायकोथेरेपी, एलोपथी, आयुर्वेद इ. उपचार पद्धती आता उपलब्ध आहेत हे खरे परंसु, एलोपथीचे इतर दुष्परिणाम आपण सारेच जाणतो. आयुर्वेदाचाही फारसा उपयोग ह्या बाबतीत झाला आहे असे म्हणता येणार नाही. सायकोथेरेपी नंतर मानसिक रोग पुढ्हा उद्भवतात हेहि बऱ्याच वेळेला आढळून येते. हा प्रश्न सोडविण्यासाठी मंत्र साधनेचा काय उपयोग होऊ शकतो हे ह्या प्रयोगामार्फत तपासण्यात आले. ही मंत्र-जप साधना करण्यास सुलभ आणि प्रभावी. योगिक साधनेमध्ये असे मानले जाते कि मानवी अस्तित्व हे ५ मूलतत्वांचे बनले आहे जे मानसिक, भावनिक आणि शरीरिक स्तरांवर काम करते. सुयोग्य अन्नप्राशन आणि आचारपद्धति असूनहि माणसांना त्रास होतो तो त्यांच्या कार्मिक संस्कारांमुळे.

प्राचीन शास्त्र मानते कि मंत्रांच्या प्रभावामुळे मानसिक आजार बरे होऊ शकतात. (डॉ. रुद्रमणि त्रिपाठी २००२)

**उद्दिष्ट :** महामृत्युंजय मंत्राचा प्रभाव ७ वेगवेगळ्या परिमाणामध्ये मोजणे.

### संशोधनाची पद्धती:

- (अ) **चांचणी निवड :** महाविद्यालय शिवानंद नगर तिहारी, गढवाल आणि पंजाब- सिंध धर्मशाळा हिंसकेश येथील लोकांची रॅडम सॅपल पद्धतिने निवड केली गेली. वयोगट १८ वर्षे ते ४० वर्षे पर्यंत चे ४० लोक ज्यांचे शिक्षण १२वी पासून एम. ए. पर्यंत डाळाले आहे एका समूहामध्ये चांचणीसाठी निवडले गेले.
- (ऑ) **साधने:** डॉ. रामनारायण सिंग आणि डॉ भारगव ह्यांनी १९८३ साली तयार केलेली Adjustment Neuroticism Dimensional Inventory (ANDI) साधने ह्या प्रयोगासाठी वापरली गेली.
- (इ) **पद्धत:** ह्या ४० लोकावर ANDI चांचणी पद्धतिचा वापर केला. ह्या समूहातील साधकांनी ४० दिवस दररोज ३ माळा असा महामृत्युंजय मंत्र जपला. त्या आधी व त्या नंतर हि वरील चांचणी त्यांच्यावर वापरली गेली. त्यासाठी ती-टेस्ट हि निकाल पद्धति वापरली गेली. त्याचे निकाल खालील प्रमाणे.

### निकाल व विश्लेषण :

**तक्ता क्र. १: स्वतःला कमी मानण्याची प्रवृत्ती**

गट	सरासरी	फरक	आर मूल्य	टी मूल्य
साधने आधी	७.१५	१.५४	०.६७	४.५९
साधने नंतर	५.९०	२.२९		

N = 40; df = 49; विश्वासाहृता : ०.०१ स्तर

स्वतःला कमी लेखण्याची प्रवृत्ती ७.१५ वरून ५.९० एवढी खाली आली.

**तक्ता क्र. २ : वर्तनातील बदलाची तीव्रता**

गट	सरासरी	फरक	आर मूल्य	टी मूल्य
साधने आधी	७.६८	१.४७	०.६०	५.२७
साधने नंतर	६.५०	१.६४		

N = 40; df = 49; विश्वासाहृता : ०.०१ स्तर

**तक्ता ३: चिंतेची पातळी**

गट	सरासरी	फरक	आर मूल्य	टी मूल्य
साधने आधी	८.०५	१.२२	०.६७	७.८४
साधने नंतर	६.६७	१.४४		

N = 40; df = 49; विश्वासाहृता : ०.०१ स्तर

३० त्र्यंबकम् यजामहे  
सुगंधिम् पुष्टीवर्धनम्  
ऊर्वारुकमिव बंधनान्  
मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्

मूळ महामृत्युअंजय मंत्र

तका क्र. ३ वरून आपण हे पाहू शकतो कि, चिंतेची पातळी ८.०५ वरून ६.६७ एवढी खाली आली. त्यावरून मंत्र-जपाचा प्रभाव किती होऊ शकतो याची कल्पना येईल.

#### तका क्र. ४ : नैराश्याचे झटके व त्यांची पातळी

गट	सरासरी	फरक	आर मूल्य	टी मूल्य
साधने आधी	७.७०	१.५०	०.६४	५.४२
साधने नंतर	६.५३	१.६६		
N = 40; df = 49; विश्वासाहृता ०.०१ पातळी..				

वरील तक्त्यावरून हे लक्षात येते कि मंत्र जपानंतर नैराश्याची पातळी ७.७० वरून ६.५३ एवढी खाली आली.

#### तका क्र. ५ : परवलंबित्व प्रवृत्ती.

गट	सरासरी	फरक	आर मूल्य	टी मूल्य
साधने आधी	७.१०	१.४८	०.८२	६.७४
साधने नंतर	६.१०	१.५९		
N = 40; df = 49; विश्वासाहृता ०.०१ पातळी.				

वरील तक्त्यावरून हे सिद्ध होते कि मंत्र-जपानंतर परवलंबित्वाची प्रवृत्ती ७.१० वरून ६.१० एवढी खाली आली. ह्याच प्रमाणे इतर काही परिमाणेही तपासली गेली.

मंत्र म्हणजे दुसरे तिसरे काही नसून ध्वनि कंपने असतात जी आपल्या प्रभावाने तशाच कंपनसंखेची मानसिक स्पंदने तयार करतात. ह्यामुळे भावना, विचार आणि आठवणी हांचे संतुलन होते. त्याने शरीरातील आंतस्त्रावी ग्रंथी आणि आंतस्त्राव संतुलित होतात. ह्या प्रकारात माणसाची शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य सुधारते.

महामृत्युंजय मंत्रामध्ये वेगवेगळ्या स्पंदन गतिची स्पंदने पुंजक्यांच्या रूपात गुंफले जातात. मंत्र जपाहच्या वेळी तोंडाच्या वेगवेगळ्या भागांचा उपयोग केला जातो. जसे : जीभ, स्वरयंत्र, पडजीभ, टाळु वगैरे. ही स्पंदने सबंध शरीरात खेळतात ह्याने शरीरातील ग्रंथी उद्दीपित व चैतन्यमय होतात. महर्षि वशिष्ठ म्हणतात :” महामृत्युंजय मंत्राच्या ३३ अक्षरामध्ये ३३ प्रकारच्या चैतन्याचे पुंजके असतात ते शरीरातील ३३ अवयवांना आणि त्यांच्या स्पंदनगतिला प्रभावित करतात.

**निष्कर्ष :** महामृत्युंजय मंत्र-जपाची साधना मन व मानवी शरीराला पुष्टी देते आणि मानवाच्या अस्तित्वामध्ये संतुलन आणते. ह्या सतुलनातून मानवी अस्तित्व सुखी आणि शांत होते.

(हा लेख मूळ गुजराती लेख जो युगशक्ती गायत्री औंगष्ट् २००९ मध्ये प्रसिद्ध झाला त्याचा स्वैरानुवाद अहे.)

# ॐ काराचे आगळे वेगळे महत्व....

सोऽम् ध्यानामध्ये ॐ कारावरती ध्यान करावे असा दंडक आहे. त्याचे कारण असे मानले जाते कि साज्या विश्वाच्या उत्पत्तिचे मूळ ह्या स्वरात आहे. आजचे आधुनिक विज्ञानहि असे मानू लागले आहे कि ॐ ही आकृति मूळातच एक यंत्र आहे आणि त्याचा साज्या शरीरावर प्रभाव पडत असतो. शरीरातील प्रत्येक पेशीवर ॐचा प्रभाव आहे असे आजचे शास्त्र मानू लागले आहे.

**साधारणतः**: ॐ हा देवनागरी लिपीमध्ये आडवा लिहिला जातो. परंतु, मांडुक्य आणि मुंडक उपनिषदांमध्ये म्हटल्याप्रमाणे, आपल्याला ॐ च्या उभ्या स्वरूपावर ध्यान केंद्रीत करायला हवे. संत ज्ञानेश्वरांनीही हेच मत व्यक्त केले आहे. 'अ' कार चरण युगुल, 'व' कार उदर विशाल, 'म' कार महामंडल मस्तकाकारे अशा शब्दात ज्ञानेश्वरांनी ॐ काराचे वर्णन केलेले आहे. शेजारचे चित्र एखाद्या ध्यानस्थ माणसासारखे दिसते. त्यातील 'अ' आकृती लांब तरंगांची आहे, उकार ही मध्यम तरंग लांबीची आकृती तर मकार ही लघु तरंग लांबीची आहे. अशा तहेने ॐकाराच्या आकृतीत शक्तीची सर्व रूपे समाविष्ट झालेली दिसतात. ब्राह्मी लिपीमध्ये ॐकार हा असा उभा लिहिला जातो. संशोधनाद्वारे असे सिद्ध झाले आहे कि शरीराच्या स्पंदनांशी ॐकाराची स्पंदने जोडलेली आहेत. म्हणून ॐ च्या आकाराकडे पहाणे आणि त्याचा उच्चार करणे याने खरेखरच शारीरिक स्पंदने जागृत होतात आणि मनवी अस्तित्व संतुलीत होते, तेव्हाचे नव्हे तर अतिशय शांतीत आणि विशिष्ट लयीत केलेला ॐ चा उच्चार वातावरणात प्रतिध्वनी तयार करतो जो शरीरातील मेटाबॉलीक प्रक्रिया संतुलीत करतो.



ॐ हा सर्वव्यापी, सर्वगामी आहे. संशोधनाद्वारे हे सिद्ध झाले आहे की शरीरातील वेगेवेगळ्या अवयवांमध्ये ॐकाराची स्पंदने स्थित असतात. जसे भूमध्यामध्ये, ओठांवरती तसेच शरीराच्या पाठीच्या भागामध्ये ॐकाराची स्पंदने अनुभवास येतात. जगातील समुद्रकिनाऱ्यांवरील शहरांचा भौगोलिक अभ्यास केला असता असे आढळून आले की त्यांचा आकार ॐकाराशी मिळता—जुळता आहे.

बन्याच धर्मामध्ये ॐकाराचे महत्व मानले जाते. जसे खिस्ती धर्मातील आमेन, इस्लाममधील ओमीन वगैरे. ॐकाराचा पाया म्हणजे अ. जेव्हा आपण अ म्हणतो तेव्हा तोंड उघडावे लागले. अ म्हणतानाच आपण जर तोंडाचा चंबू केला तर आपसूकच त्याचा उच्चार उ होतो आणि जर आपण त्यवेळेला तोंड मिटले तर त्याचा उच्चार म होतो.

शेजारची आकृती डोळ्यांसमोर ठेवून ॐ काराचे ध्यान करताना पोटाचे स्नायु आकंचले जाणे व ॐ कार उच्चारायच्या आधी पोटाचे स्नायु सैल करणे हे फार महत्वाचे. ॐ ध्यान करताना मूळ उद्देश असावा स्वतःच्या प्रकृतिला संतुलित ठेवणे आणि स्वास्थ्यपूर्वक जगणे. ध्यानाला बसताना मांडी घालून एखाद्या आसनावर बसावे, आपल्या दोनही हातांचे तळवे पालथे करून आपल्या मांड्यांवर ठेवणे हे कधीहि हिताचे. त्याने ध्यान छान लागते. साधक अंतर्मुख होतो आणि आपल्या अस्तित्वामध्ये डोकावून पाहू शकतो. या ध्यानामुळे आपल्या नाड्या (चैतन्याच्या वाहिन्या) क्रियाशील होतात. परंतु ह्याचा अर्थ असा नव्हे कि ह्या नाड्या उत्तेजित होतात जसे काही लोक समजतात. असेहि नव्हे कि ध्यान करता करताच तुम्ही रोगमुक्त व्हाल. परंतु रोगनिवारणाची सुरुवात मात्र झाली आहे असे समजण्यास हरकत नाही.

ॐकार उच्चारण्याच्या ४ पद्धती आहेत. त्या म्हणजे : (१) ह्रस्व (२) दीर्घ (३) प्लुत आणि (४) भ्रमरी. ह्रस्व ॐकार कफ्फरोगांवरती फार उपयोगी ठरतो, तसेच वजन कमी करण्यासाठी त्याचा फार चंगला उपयोग होतो. दीर्घ आणि ह्रस्व ॐकार दोनही, अंतस्त्रावी ग्रंथीच्या संतुलनासाठी फारच उपयुक्त आहेत (जसे थायररॅइंड, पिट्युटरी ग्रंथींचे विकार वगैरे). दीर्घ ॐकाराचा उपयोग मुख्यत्वे पोटाच्या विकारांवर होतो. प्लुत ॐकार हा मेंदुच्या विकारांवर गुणकारी मानला जातो. भ्रमरी प्राणायामासोबत केल्यास हाच ॐकार जवळ जवळ सर्वच रोगांवर उपयोगी ठ्रस्तो.

# आश्रमातील ज्ञानगंगा ...



“जेक्हा आपण एखादी गिष्ठ भाड्याने घेतो आणि त्यात काही बिघड होतो तेक्हा आपण कोणा-कडे तक्रार करतो?” गुरुजीनी हा प्रश्न एका साधकाला आश्रमात सकाळच्या प्रार्थनासत्रत विचाला, जो आपल्या पाय दुखण्याची तक्रार करत होता. ‘मालकाकडे अच, सर’ त्या साधकाने म्हटले. “तेच तर आता तु करावेस.” गुरुजीनी त्याला सांगितले. “हे शरीरही तुळ्या मालकीचे नाही. त्या परमेश्वराचे आहे ते. ते तू भाड्याने घेतले आहेस. त्या मालकाला ते दुरुस्त करूदे. जसेअ आपण बाकी गोष्टींबद्दल करतो. अर्थातच मालक लक्ष घालील जर तू भाडे वेळेवर भारत असशील तरच.” ‘हे भाडे कसले गुरुजी?’ साधकाने विचारले. “दररोज साधना कर. स्वतःचे अस्तित्व शुद्ध ठेव. मगच तुला मालकाडे तक्रार करून पुन्हा तंदुरुस्त होण्याचा अधिकार मिळेल. तंत्र ठीक करत नसते. तंत्र फक्त आपल्याला मालकाशी जोडते. तोच ठीक करत असते. ते परम अस्तित्वच ठीक करत असते.

## रेकि शिबिरांचे वेळापत्रक

असतो माऽ स्वर्गमय

तमसो माऽ ज्योर्तिगमय

मृत्युं माऽ अमृतम गमय

बृहद् अरण्यक उपनिषद

ऋग्मांक	तारीख	शहर	शिक्षक	त्रेणी
१	३ व ४ एप्रिल	राजकोट	सीमाबेन	१ ली
२	३ व ४ एप्रिल	राजकोट	अजित सर	२ री
३	३ व ४ एप्रिल	अहमदाबाद	भारतीबेन	१ ली
४	१० व ११ एप्रिल	मुंबई	अजित सर	१ ली
५	१७ व १८ एप्रिल	वडोदरा	अजित सर	१ ली
६	२४ व २५ एप्रिल	दिल्ली	अजित सर	२ री
७	४ व ५ मे	देवरूख	संगिताताई	१ ली (मुलांसाठी)
८	८ व ९ मे	देवरूख	अजित सर	१ ली

## रेकि संबंधी संशोधन ....

१३ वर्षे सातत्याने रेकि साधना शिकविल्यानंतर आपले शिकविणे कितपत रुचत आहे आणि त्याचे इच्छित् परिणाम समाजामध्ये झाले आहेत वा नाहीत ह्याचा आढावा घेण्यासाठी रेकि विद्या निकेतन द्वारा जे रेकि शिकले आहेत त्या साधकांकडून आम्ही त्यांची मते मागवित आहोत. रेकिब्रम्हा गटाच्या सदस्यांना ई-मेल द्वारा प्रश्नोत्तरी पाठवली गेलेली आहेच. त्यांनी ती भरून पाठवावी. ज्यांच्याकडे ई-मेल नाहीत अशा साधकांकडे आमचे साधक लवकरच संपर्क साधतील. त्यांना सहकार्य ध्यावे ही विनंति.