



हृदयनो भार्ग

(हार्टकुलनेसनी सभञ)

સ્વાગત

પ્રિય મિત્રો,

હાર્ટફુલનેસમાં તમારું સ્વાગત છે.

આ પુસ્તિકામાં હાર્ટફુલનેસ પદ્ધતિનો પરિચય છે. તેમાં સરળ સમજૂતી છે. આ પદ્ધતિને તમારા પોતાના સીધા અનુભવથી ચકાસવા માટે હું તમને આવકારું છું. મને દ્રઢ વિશ્વાસ છે કે માન્યતા અને જ્ઞાનનો પાયો, દરેકના હૃદયના વ્યક્તિગત અનુભવમાં હોય, તે આવશ્યક છે. જેમ બધી જ બાબતોમાં સફળતાની ચાવી એ હોય છે કે આપણો પોતાનો રસ કેટલો છે. વાનગી બનાવવાની રીતને વાંચવાથી, વાનગીની સોડમ માણી શકાશે નહીં. તેવી જ રીતે, આ પુસ્તકમાં પૂરી પાડવામાં આવેલી માહિતી તમારી પોતાની સાધનાથી આવતી સમજની જગ્યા લઈ શકશે નહીં.

આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિઓનાં સિદ્ધાંતો અજોડ હોય છે. જો સાધના સારી રીતે કરવામાં આવે, તો પણ સફળતામાં તેનો ફાળો ભાગ્યે ૫% જ હશે. બાકીના ૯૫% સાધના પ્રત્યે તમારું વલણ કેવું છે, તેના પર આધાર રાખે છે. ખરેખર ‘કરવું’ એટલે કે કર્મ, પણ કર્મમાં ‘કર્તાભાવ’ની છાયા છે. જ્યાં કર્તાભાવ હોય, ત્યાં અહંકાર અનિવાર્યપણે, પરિણામને અસર કરે છે. અભ્યાસમાં ભક્તિ ઉમેરીને, અહંકારને મોટા પ્રમાણમાં નિયંત્રણમાં રાખી શકાય છે અને આ ‘કર્તાભાવ’નું નિવારણ કરી શકાય છે.

આ પુસ્તિકા હાર્ટફુલનેસના આવશ્યક અભ્યાસનો સારાંશ આપે છે અને વારંવાર પૂછાતા ઘણા બધા પ્રશ્નોની સ્પષ્ટતા પણ કરે છે. તમારામાંના જેઓ પહેલાંથી જ હાર્ટફુલનેસ અભ્યાસ કરી રહ્યા છે, તેમના માટે પણ આ પુસ્તિકા તમારા અભ્યાસનો સાથી રહેશે.

આ પુસ્તિકા એક માહિતી તથા સંદર્ભ પુસ્તિકા બનીને પ્રેરણા અને તેવી આશા છે.

હાર્ટફુલનેસ અભ્યાસના પ્રત્યક્ષ અનુભવ માટે, મહેરબાની કરીને :

- <https://heartspots.heartfulness.org/> પર હાર્ટસ્પોટ્સ તરીકે જાણીતા, અમારા કેન્દ્રોમાંના કોઈ એક તાલીમ આપનાર(ટ્રેનર)નો સંપર્ક કરો.
- અમારી મોબાઈલ એપ્લિકેશન, HeartsApp, ડાઉનલોડ કરો અને ઓનલાઈન તાલીમ આપનાર(ટ્રેનર)ને વિનંતી કરો.
- <https://heartfulness.org/en/masterclass/> પર ઓનલાઈન ત્રણ પ્રારંભિક માસ્ટર ક્લાસમાં જોડાઓ.

શુભેચ્છા સાથે,
કમલેશ પટેલ

heartfulness
purity weaves destiny

FIND YOUR COMMUNITY

LEARN TO MEDITATE

3 masterclasses

<https://heartfulness.org/en/masterclass/>

Find a trainer or

meditation center near you.

<https://heartspots.heartfulness.org/>



IOS

HEARTSAPP

Login to your heart.



Android

અનુક્રમણિકા

હાર્ટકુલનેસ પદ્ધતિ

11

હાર્ટકુલનેસ રિલેક્સેશન 14

હાર્ટકુલનેસ ધ્યાન 16

હાર્ટકુલનેસ સફાઈ 18

હાર્ટકુલનેસ પ્રાર્થના 20

વારંવાર પૂછાતા પ્રશ્નો

23

હાર્ટકુલનેસ વિષે વારંવાર પૂછાતા પ્રશ્નો 24

હાર્ટકુલનેસ એટલે શું? 24

હાર્ટકુલનેસ અભ્યાસ દ્વારા હું શું પ્રાપ્ત કરી શકું? 25

હાર્ટકુલનેસ અભ્યાસ શરૂ કરવા કઈ લાયકાત અથવા આવશ્યકતા જરૂરી છે? 27

શું કોઈપણ પરંપરામાંથી આવતી વ્યક્તિ હાર્ટકુલનેસ અભ્યાસ કરી શકે? 27

હાર્ટકુલનેસ અભ્યાસ કરવા માટે શું મારે આધ્યાત્મિક હોવું જ જોઈએ?

શું મારે ફક્ત શાંતિ અને હળવાશ મેળવવી હોય, તો તે માટે તે સ્વીકાર્ય છે? 28

પરંપરાઓ અને માર્ગો ઘણાં છે, તે બધામાં હાર્ટકુલનેસ કેવી રીતે અજોડ છે? 29

હાર્ટકુલનેસનું મૂળ શું છે? શું હાર્ટકુલનેસ પદ્ધતિ કોઈ ધાર્મિક કે

આધ્યાત્મિક પરંપરા સાથે જોડાયેલી છે? 30

તમે હાર્ટકુલનેસ અને સહજ માર્ગ બંનેનો ઉલ્લેખ કર્યો છે,

શું તે બંને એક જ છે? 31

શું હાર્ટકુલનેસનો અભ્યાસ કરવા કે શીખવા કોઈ ફી કે ડોનેશન(દાન)

જરૂરી છે? 31

હાર્ટકુલનેસ અભ્યાસની અસર અનુભવવા માટે, મારે તેનો અભ્યાસ કેટલા સમય સુધી કરવો જરૂરી છે? તેની સંભવિત અસર શું છે? અભ્યાસની ક્ષમતાને હું કેવી રીતે પારખી શકું? 32

ધ્યાન વિષે પ્રશ્નો

34

- ધ્યાન એટલે શું? આપણે જેના પર ધ્યાન કરીએ છીએ, તે દિવ્ય પ્રકાશનો પસ્ત્રોતથ કયો છે? 34
- યોગિક પ્રાણાહુતિ એટલે શું? 35
- ધ્યાન દરમિયાન ઉદ્ભવતા વિચારોનું નિયંત્રણ હું કેવી રીતે કરી શકું? 37
- હું જ્યારે ધ્યાન કરું છું, ત્યારે ઘણીવાર મને લાગે છે કે હું ઊંઘી ગયો છું, તો મારે શું કરવું જોઈએ? 38
- શું કોઈ ચોક્કસ શારીરિક સ્થિતિમાં ધ્યાન કરવું વધારે સારું રહેશે? 39
- આપણે ધ્યાનમાં કેટલા સમય સુધી બેસવું જોઈએ? 40
- શું દિવસમાં કોઈ ચોક્કસ સમયે ધ્યાન કરવું શ્રેષ્ઠ છે? 41
- શું બાળકો ધ્યાન કરી શકે છે? 41

સફાઈ વિષે પ્રશ્નો

43

- હાર્ટકુલનેસ સફાઈના અભ્યાસમાં શું શુદ્ધ થાય છે? 43
- મારે સફાઈ ક્યારે કરવી જોઈએ? 44
- શું મારે સફાઈની પ્રક્રિયા દરમિયાન દિવસની બધી જ ઘટનાઓને યાદ કરીને તેને બહાર કાઢવી જોઈએ? 45
- ધારો કે હું સાંજે સફાઈનો નિત્યક્રમ ચૂકી જઉં, તો મારે શું કરવું જોઈએ? 45
- શું ચોક્કસ બીમારીને દૂર કરવી શક્ય છે? 45

પ્રાર્થના વિષે પ્રશ્નો	47
પ્રાર્થનાનો હેતુ શું છે?	47
પ્રશ્ન : હાર્ટકુલનેસ પ્રાર્થનામાં, પનાથથ શબ્દ કોનો ઉલ્લેખ કરે છે?	48
આપણે હાર્ટકુલનેસ પ્રાર્થના ક્યારે અર્પણ કરવી જોઈએ?	48

જીવનશૈલી વિષે પ્રશ્નો	50
હાર્ટકુલનેસ અભ્યાસ કરવા માટે શું મારે મારી જીવનશૈલી બદલવાની જરૂર છે?	50
શું હાર્ટકુલનેસ સામાન્ય કૌટુંબિક જીવન અને વ્યવસાયિક જીવન સાથે સુસંગત છે?	51
જીવનના ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક પાસાને હું કેવી રીતે સંતુલિત કરી શકું?	52
હું આજની વ્યસ્ત જીવનશૈલીમાં ધ્યાન કરવાનો સમય કેવી રીતે કાઢી શકું?	54
હું જો મુસાફરી કરતો હોઉં, તો હું કેવી રીતે ધ્યાન કરું?	55
શું મારે માંદગી દરમિયાન ધ્યાન કરવું જોઈએ?	55
શું કોઈ ચોક્કસ ખોરાક લેવો જોઈએ, જે ધ્યાન માટે વધારે અનુકૂળ હોય?	55
શું હાર્ટકુલનેસ ધ્યાન મને સારી ઊંઘ લેવામાં મદદ કરશે?	57

તાલીમ આપનાર (ટ્રેનર) વિષે પ્રશ્નો	59
શું મારે તાલીમ આપનાર (ટ્રેનર) પાસેથી જ શીખવું જરૂરી છે? હું તે મારી જાતે શીખી ન શકું?	59
હાર્ટકુલનેસની તાલીમ આપનારાઓ કોણ છે અને તેમને પ્રાણાહુતિ આપવા માટે સમર્થ કોણ બનાવે છે?	60
હાર્ટકુલનેસ સાધનાના મુખ્ય માર્ગદર્શક કે ગુરુ કોણ છે?	60
માર્ગદર્શકની ભૂમિકા શું છે?	61
ગુરુજીની ક્ષમતાનું મૂલ્યાંકન હું કેવીરીતે કરી શકું?	61

ડિટોક્ષ મોડ્યુલસ (તકલીફોના નિવારણની રીતો)

63

ગુસ્સો દૂર કરવાની રીત	64
ગુસ્સો શા માટે દૂર કરવો જોઈએ?	64
ગુસ્સાને અટકાવવો	67
ગુસ્સાનો અંત આણવો	68
શારિરીક અસરો દૂર કરો	69
જવા દો અને આગળ વધો	70
હકારાત્મકતાને પુનઃસ્થાપિત કરો	71
ડર દૂર કરવાની રીતો	73
ડર શા માટે દૂર કરવો જોઈએ?	73
સ્વ - નિરીક્ષણ	75
શ્વાસોચ્છોવાસની કસરત	76
ડરના મૂળ કારણને દૂર કરવું	77
ડરના નિવારણનો ઉપાય	80
જતું કરો અને આગળ વધો	81
જાતીય આવેગ દૂર કરવાની રીત	83
જાતીય આવેગમાંથી મુક્તિ શા માટે?	83
ઈચ્છાઓ ઉપર કાબૂ કેવી રીતે મેળવવો	84
આવેગથી કચ્છા તરફ	85
જતું કરો અને આગળ વધો	87

तणुव दूर करवानी रीत	89	
तणुवने शा माटे दूर करवो?		89
तणुवमांथी राहत		90
तमारा शरीर अने मनने रिलेक्स करो		91
तमारा मनने शुध्द करो अने पुनःशक्ति संचार करो		93
लकारात्मकता पुनःस्थापित करो		95
नोंध	96	



હાર્ટકુલનેસ પદ્ધતિ

હાર્ટકુલનેસમાં ચાર જરૂરી પદ્ધતિઓ સમાયેલી છે, જેને, તમે તમારા જીવનમાં તમારી રીતે શીખી અને વણી શકો છો.

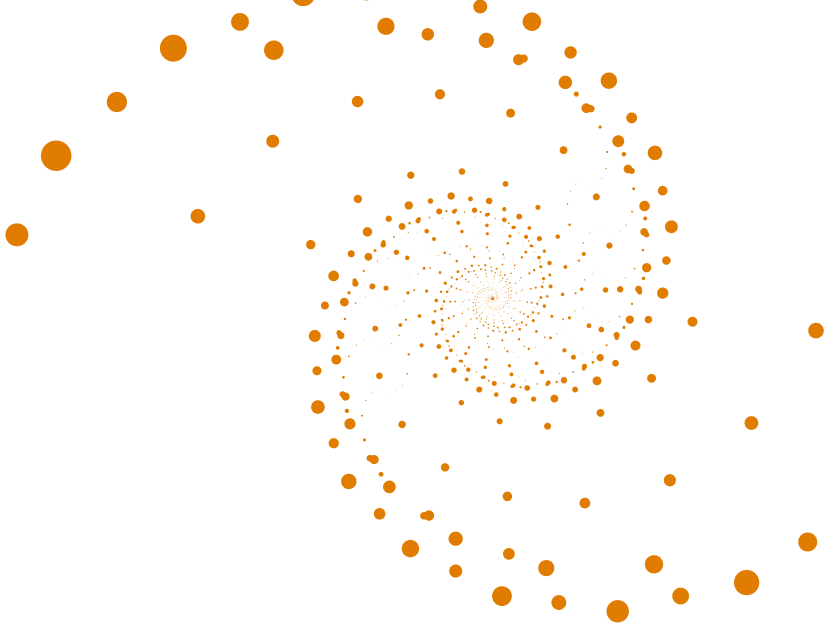
તે છે :

રિલેક્સેશન

ધ્યાન

સફાઈ

પ્રાર્થના



હજારો માઈલની યાત્રાની શરૂઆત તો પહેલા
કદમથી જ થાય છે.

— લાઓ ત્સુ

હાર્ટકુલનેસ પદ્ધતિઓ એકમેકની પૂરક છે. તે એના જેવું છે કે જો સામગ્રી યોગ્ય પ્રમાણમાં હોય, તો જ વાનગી સ્વાદિષ્ટ બને. પરંતુ કેટલાક જિજ્ઞાસુઓને, તેમના જીવનમાં બધી પદ્ધતિઓ એકસાથે કરવાને બદલે એક પછી એક કરવાની ફાવે છે, તો તેનો કોઈ વાંધો નથી. આ પદ્ધતિઓ હાર્ટકુલનેસ તાલીમ આપનાર(ટ્રેનર) પાસેથી વ્યક્તિગત રીતે શીખવા મળે, તો વધુ સારું, જો કે તે વિશે આ પુસ્તિકામાં પણ આપવામાં આવ્યું છે.

જેમ કોઈ ઝાડને તેના જીવનચક્રના દરેક તબક્કે પાણી અને સૂર્યપ્રકાશની જરૂર હોય છે, તેમ આ ચાર અભ્યાસો આપણી યાત્રાના દરેક તબક્કે આપણને પોષણ આપે છે. બીજા કેટલાક પૂરક અભ્યાસો પણ છે, જે તમારા તાલીમ આપનાર

તમને યોગ્ય સમયે જણાવશે.

તમે હાર્ટફુલનેસ યાત્રા શરૂ કરો છો, તેથી હું તમને ડાયરી રાખવા પ્રોત્સાહન આપું છું, કારણ કે તેનાથી નિરીક્ષણ શક્તિ વધે છે અને આપણે અભ્યાસની અસરની કદર કરી શકીશું. સમય જતાં, તે તમારી પ્રગતિની નોંધ(રેકોર્ડ) બનશે. ઘણીવાર આપણને એવા અનુભવ થાય છે કે જેને આપણે સંપૂર્ણ રીતે સમજી શકતા નથી, પણ જો આપણે તેને આપણી ડાયરીમાં નોંધી રાખ્યા હોય, તો કદાચ એક દિવસ આપણે તેને સમજી શકીશું અને અત્યાર સુધીની આપણી યાત્રાને વધુ સારી રીતે જાણી શકીશું. દરેક ધ્યાન પછી, તમારા અવલોકનને નોંધવું, તે સારો વિચાર છે. ડાયરીમાં કંઈ પણ લખી શકાય. જો તમે કંઈ પણ અનુભવો નહીં, તો તે પણ એક અવલોકન છે, અને તે નોંધી શકાય. આપણાં રોજિંદા અનુભવો નોંધવામાં રસ લેવાથી, તે આપણી હંમેશાં બદલાતી આંતરિક પ્રકૃતિ પ્રત્યે આપણને વધુ જાગૃત બનાવે છે.

જો કોઈની માનસિક સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિ એવી હોય, કે જેને માટે કોઈ દવા લેવાતી હોય, તો કૃપા કરીને શરૂ કરતાં પહેલાં હાર્ટફુલનેસ તાલીમ આપનાર(ટ્રેનર) સાથે પરિસ્થિતિની ચર્ચા કરો, અથવા care@heartfulness.org પર લખો, જેથી કરીને પદ્ધતિને તેની જરૂરિયાતો પ્રમાણે અનુકૂળ કરી શકાય.

વધારે માહિતી માટે અને હાર્ટફુલનેસ તથા અભ્યાસને ગહનતાથી સમજવા માટે, મહેરબાની કરીને ‘ધ હાર્ટફુલનેસ વે’: પુસ્તક વાંચો. તેનાં લેખક છે,-- કમલેશ ડી. પટેલ અને જોશુઆ પોલોક.



હાર્ટફુલનેસ રિલેક્સેશન

નીચેની માર્ગદર્શિત સૂચનાઓ વાંચો અને તેને તમારા પર અજમાવો અથવા બીજાને માર્ગદર્શન આપવા તેને કહી સંભાળવો. જો તમારો ફોન અને ખલેલ પહોંચાડી શકે એવા બીજા સાધનો બંધ કરશો, તો આ અભ્યાસ શ્રેષ્ઠ નીવડશે. આ કોઈપણ સમયે કરી શકાય છે અને ખાસ કરીને હાર્ટફુલનેસ ધ્યાન શરૂ કરતાં પહેલાં આ ઉપયોગી છે.

- આરામથી બેસો અને ખૂબ જ હળવેથી અને મૃદુતાથી તમારી આંખો બંધ કરો.
- પગના અંગૂઠાથી શરૂઆત કરો. તમારા અંગૂઠાને હલાવો. તેમાં હળવાશ અનુભવો.
- અનુભવો કે ઘરતીમાંથી ઉર્જા, તમારા અંગૂઠા, પંજા અને ઘુંટીમાંથી ઉપર જઈ રહી છે, પછી ઘુંટણ તરફ જઈ રહી છે અને ઘુંટણથી નીચેના પગને રિલેક્સ કરી રહી છે.
- હવે સ્વાસ્થ્ય સુધારનારી ઉર્જા પગમાં ઉપરની તરફ જઈ રહી છે. તમારા ઘુંટણથી ઉપરના પગને રિલેક્સ કરી રહી છે.
- હવે, તમારી કમર અને કમરથી નીચેના બેઠકના ભાગને રિલેક્સ થવા દો.
- તમારી પીઠ હળવી થવા દો. કરોડરજ્જુના નીચેના મણકાથી લઈને તમારા

ખભા સુધીની તમારી આખી પીઠ હળવી થઈ રહી છે, તેવું અનુભવો.

- તમારી છાતીના ભાગને તથા ખભાને હળવા થવા દો. એવું અનુભવો કે તમારા ખભા ઓગળી રહ્યાં છે.
- તમારા હાથના ઉપરના ભાગને રિલેક્સ થવા દો. તમારા કોણીથી નીચેના હાથના દરેક સ્નાયુઓ અને તમારી આંગળીઓના ટેરવાં સુધીના, તમારા હાથને રિલેક્સ થવા દો.
- તમારા ગળાના સ્નાયુને રિલેક્સ થવા દો. હવે તમારું ધ્યાન તમારા ચહેરા તરફ લઈ જાઓ. તમારા જડબા..હોઠ..નાક..આંખો..કાનની બુટ ..ચહેરાના સ્નાયુઓ.. તથા કપાળથી લઈને તમારા માથાની ટોચ સુધીના ભાગને રિલેક્સ થવા દો.
- હવે તમારું સમગ્ર શરીર હળવું થઈ ગયું છે, તેવું અનુભવો. હવે તમારા માથાથી પગના અંગૂઠા સુધીના સમગ્ર શરીરનું ઝીણવટથી નિરીક્ષણ કરો અને જો તમને તમારા શરીરનો કોઈ પણ ભાગ વિશેષરૂપે તણાવયુક્ત, પીડાજનક અથવા અસ્વસ્થ લાગે, તો થોડા વધુ સમય માટે તેને ધરતી માતાની સ્વાસ્થ્ય સુધારનારી ઉર્જામાં ડૂબવા દો.
- જ્યારે તમે તૈયાર થઈ જાઓ, ત્યારે તમારું ધ્યાન હૃદય તરફ લઈ જાઓ. થોડીવાર માટે ત્યાં જ રહો. તમારા હૃદયમાં તમારી જાતને પ્રેમ અને પ્રકાશમાં ડૂબેલા અનુભવો.
- સ્થિર અને શાંત રહો અને ધીરે ધીરે તમારી અંદર તક્ષીન થતાં જાઓ.
- જ્યાં સુધી તમને બહાર આવવાનું મન ન થાય, ત્યાં સુધી ડૂબેલા રહો.





હાર્ટફુલનેસ ધ્યાન

કોઈ એવી જગ્યા પસંદ કરો કે જ્યાં બેસીને તમે ખલેલ પામ્યા વગર ધ્યાન કરી શકો. ખાસ કરીને, દરરોજ એક જ જગ્યાએ અને એક જ સમયે બેસો. તમારા ફોન અને બીજા સાધનો બંધ રાખો. તમારી પીઠ ટટ્ટર રાખો, પરંતુ અક્કડ થઈને ન બેસો.

- આરામથી બેસો. તમારી આંખો મૃદુતાથી બંધ કરો અને હળવાશ અનુભવો.
- જો જરૂર જણાય તો હાર્ટફુલનેસ રિલેક્સેશન કરીને બે-ત્રણ મિનિટ સુધી તમારા શરીરને રિલેક્સ થવા દો.
- તમારું ધ્યાન અંદરની તરફ લઈ જાઓ અને તમારી જાતનું નિરીક્ષણ કરવા થોડો સમય લો.
- હવે ધારણા કરો કે દિવ્ય પ્રકાશનો સ્ત્રોત તમારા હૃદયમાં પહેલેથી જ મોબૂદ છે અને તે તમને અંદરથી આકર્ષી રહ્યો છે.
- તે લાગણીમાં ધીરે ધીરે રિલેક્સ થતાં જાઓ. જો તમને લાગે કે તમારું લક્ષ બીજા વિચારો તરફ જઈ રહ્યું છે, તો તેની સાથે સંઘર્ષ કરશો નહીં તેમ જ તેના તરફ ધ્યાન આપશો નહીં. તે ભલે આવે, પણ તે સમયે તમે તમારી જાતને યાદ કરાવો કે તમે હૃદયમાં સ્થિતદિવ્ય પ્રકાશના ‘સ્ત્રોત’ પર ધ્યાન કરી રહ્યા છો.

- તમારી જાતને અંદર વધુ ને વધુ ઓતપ્રોત થવા દો.
- જ્યાં સુધી તમને ધ્યાનમાંથી બહાર આવવાની લાગણી ન થાય, ત્યાં સુધી તમે ગહન શાંતિમાં ડૂબેલા રહો.





હાર્ટફુલનેસ સફાઈ

તમારા દિવસના કામના અંતે સફાઈ કરો. ખાસ કરીને સૂવાના સમયે અથવા તેની નજીકના સમયે નહીં. આ પ્રક્રિયા તમારી આંતરિક સફાઈ કરશે અને તમારા તંત્રમાં કોઈ પણ ભારેપણું હશે, તો શુદ્ધ થશે. સફાઈ પ્રક્રિયામાં કેટલાંક પગથિયાં છે, તેથી શરૂઆતમાં નીચે પ્રમાણેના ક્રમને અનુસરવાનું શ્રેષ્ઠ રહેશે.

- દિવસ દરમિયાનની ભેગી થયેલી બધી છાપો દૂર કરવાના હેતુ સાથે આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસો.
- તમારી આંખો બંધ કરો અને હળવાશ અનુભવો.
- કલ્પના કરો કે તમારા આખા શરીર તંત્રમાંથી બધી જટિલતાઓ અને અશુદ્ધિઓ દૂર થઈ રહી છે.
- તેને તમારી પીઠમાંથી, તમારા કરોડરજ્જુના છેદ્યા મણકાથી લઈને તમારા માથાના ટોચના ભાગ સુધીની આખી પીઠમાંથી ધૂમાડા સ્વરૂપે બહાર જવા દો.
- આખી પ્રક્રિયા દરમિયાન ઉદ્ભવતા વિચારો અને લાગણીઓની ફિક્કર કર્યા વગર સભ્રગ રહો. તમારા વિચારો પ્રત્યે સાક્ષી ભાવ રાખવાનો પ્રયત્ન કરો.

- આ પ્રક્રિયાને વિશ્વાસ અને દ્રઢતાથી વેગ આપો.
- જો તમારું ધ્યાન બીજી બાજુ દોરવાઈ જાય અને બીજા વિચારો મનમાં આવે, તો હળવેથી તમારું ધ્યાન સફાઈની પ્રક્રિયા તરફ પાછું વાળો.
- જેમ જેમ તમારી પીઠમાંથી છાપો બહાર જતી જશે, તેમ તેમ તમે હળવાશ અનુભવવાનું શરૂ કરશો.
- આ રીતે આ પ્રક્રિયા લગભગ ૨૦ થી ૨૫ મિનિટ સુધી ચાલુ રાખો.
- જ્યારે તમે તમારી અંદર હળવાશ અનુભવો, ત્યારે તમે આ પ્રક્રિયાનો બીજો ભાગ શરૂ કરી શકો છો.
- ‘સ્રોત’માંથી દિવ્ય પ્રવાહ તમારી સંરચનામાં આગળથી પ્રવેશી રહ્યો છે, તેવું અનુભવો. આ પ્રવાહ તમારા હૃદયમાં અને તમારી આખી સંરચનામાં વહી રહ્યો છે અને દરેકે દરેક કણને સંતૃપ્ત કરી રહ્યો છે, તેવું અનુભવો.
- તમે હવે વધારે સંતુલિત અવસ્થા તરફ પાછા આવી રહ્યા છો. તમારા શરીરના દરેક કણમાં હળવાશ, શુદ્ધતા અને સરળતા ઉદ્ભવી રહી છે.
- સફાઈની પ્રક્રિયા અસરકારક રીતે પૂર્ણ થઈ ગઈ છે, તેવી ખાતરી સાથે આ પ્રક્રિયા પૂરી કરો:





હાર્ટફુલનેસ પ્રાર્થના

સૂતા પહેલાં, ‘સ્ત્રોત’ સાથે જોડાવા માટે, આ પ્રાર્થના અર્પણ કરવાની છે. આમાં લગભગ દસથી પંદર મિનિટ જેટલો સમય લાગી શકે છે. તે સવારના ધ્યાન પહેલાં પણ અર્પણ કરવામાં આવે છે.

સૂવાના સમયે, આરામથી બેસો, તમારી આંખો મૂઢતાથી બંધ કરો અને હળવાશ અનુભવો. મનમાં શાંતિથી અને ધીમેથી નીચે આપેલ પ્રાર્થનાના શબ્દોનું પુનરાવર્તન કરો. તેના સાચા અર્થ પર દસથી પંદર મિનિટ ધ્યાન કરો. તેનું વિશ્લેષણ કરવાનો પ્રયત્ન કરવાને બદલે તમારા હૃદયમાં શબ્દોની લાગણી અનુભવો. અર્થને અંદરથી બહાર આવવા દો. તેમાં ખોવાઈ જવાનો પ્રયત્ન કરો. શબ્દોથી પર જાઓ અને તમારામાં ભાવ આવવા દો.

હે નાથ!

તું જ મનુષ્ય જીવનનું સાચું લક્ષ્ય છે.

અમે હજી પણ ઇચ્છાઓના ગુલામ છીએ,

જે અમારી ઉન્નતિમાં બાધક છે.

તું જ એકમાત્ર ઈશ્વર અને શક્તિ છે,

જે અમને તે લક્ષ્ય સુધી લઈ જઈ શકે છે.

હવે બીજી વખત આ શબ્દોનું મનમાં પુનરાવર્તન કરો અને આ લાગણીના ઊંડાણમાં જાઓ. શબ્દોથી પર એવી લાગણીમાં તમારી જાતને ઓતપ્રોત થવા દો. તમે સૂવા જાઓ, ત્યારે આ પ્રાર્થનાપૂર્ણ ધ્યાનસ્થ સ્થિતિમાં સ્વયંને ઓગળવા દો.

સવારે, તમે હાર્ટફુલનેસ ધ્યાન શરૂ કરો, તે પહેલાં આ પ્રાર્થના એક વખત મનમાં શાંતિથી બોલીને તમારી જાતને ફરીથી તેની સાથે જોડો.





વારંવાર પૂછાતા પ્રશ્નો

આ વિભાગમાં અમે હાર્ટફુલનેસ, અભ્યાસ, જીવનશૈલી અને હાર્ટફુલનેસ તાલીમ આપનાર(ટ્રેનર)નો સંપર્ક કેવી રીતે કરવો, તે વિશેના સામાન્ય પ્રશ્નોના ઉત્તર આપ્યા છે.

જ્યારે પણ તમને અભ્યાસ બાબતે અથવા તમારા પોતાના અનુભવ વિશે પ્રશ્નો હોય, ત્યારે પ્રશ્નો અને આત્મનિરીક્ષણનો પ્રયત્ન કરવા તમારું સ્વાગત છે: તમારા હૃદયના ઊંડાણમાં આત્મનિરીક્ષણ દ્વારા, મૌન રહીને પ્રશ્નો પૂછો અને જુઓ કે તમારી અંદરથી શું જવાબ આવે છે.



હાર્ટકુલનેસ વિષે વારંવાર પૂછાતા પ્રશ્નો

પ્ર. હાર્ટકુલનેસ એટલે શું?

હાર્ટકુલનેસ એ જીવન પ્રત્યે હૃદય-કેન્દ્રિત અભિગમ છે, જ્યાં તમે દરેક ક્ષણ હૃદયથી જીવી શકશો. હૃદયના ગુણોને આધ્યાત્મિક અભ્યાસ દ્વારા પ્રકાશિત અને શુદ્ધ કરીને સ્વાભાવિક રીતે સુસંગતતામાં જીવવાનું છે. આ ગુણોમાં દયા, પ્રામાણિકતા, સંતોષ, સત્ય અને ક્ષમા તેમ જ ઉદારતા અને સ્વીકૃતિ જેવા વલણો અને હૃદયની મૂળભૂત પ્રકૃતિ, કે જે પ્રેમ છે, તેનો સમાવેશ થાય છે. જીવન પ્રત્યેનો હાર્ટકુલનેસનો અભિગમ એ સહજ માર્ગ એટલે કે કુદરતી માર્ગના ચાર મૂળભૂત અભ્યાસ દ્વારા સમર્પિત છે. પ્રથમ દિવસથી જ સહજ માર્ગના અભ્યાસથી આ ગુણો આપણામાં પ્રગટ થવાનું શરૂ થાય છે.

આપણું હૃદય આપણું અંતઃકરણ છે. તે આપણને સારા, નિઃસ્વાર્થ અને ઉમદા ગુણો તરફ લઈ જાય છે. હૃદયનો વારંવાર ઉલ્લેખ કરીને, આપણે તેને આપણા

જીવનમાં એક અગ્રિમ સ્થાન આપીએ છીએ. તે દરેક ક્ષણે આપણને માર્ગદર્શન આપવા ઉપસ્થિત હોય છે.

ઘણીવાર લોકો હૃદયને લાગણી સાથે જોડે છે અને તેમને નવાઈ લાગે છે કે શું ખરેખર જીવન પ્રત્યેનો હૃદય આધારિત અભિગમ સાચી સ્પષ્ટતા આપી શકે? વિચાર કરો: આપણા વિચારો અને લાગણીઓના મૂળ હૃદયમાં રહેલા છે. તેવી જ રીતે, આપણા હૃદયની હાલત આપણી માનસિક, ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક સ્થિતિ નક્કી કરે છે. જ્યારે હૃદય સ્વચ્છ હોય, ત્યારે મન પણ સ્વચ્છ હોય છે. જ્યારે હૃદયમાં શાંતિ હોય, ત્યારે મનને પણ આરામ હોય છે. તેથી અમે હૃદયથી શરૂ કરીએ છીએ.

પ્ર. હાર્ટકુલનેસ અભ્યાસ દ્વારા હું શું પ્રાપ્ત કરી શકું?

હાર્ટકુલનેસના માર્ગમાં તબક્કાઓ અને લક્ષ્યો હોય છે, પરંતુ, આપણે આને બીજા દ્રષ્ટિકોણથી જોઈએ: શું આ લક્ષ્ય ‘પ્રાપ્ત કરવા’ માટે છે? ઉદાહરણ તરીકે, ધારો કે એક પુત્ર તેની માતાની સંપત્તિ-વારસો મેળવશે. પણ શું વારસો પ્રાપ્ત કરવાનો વિચાર ક્યારેય તેનું લક્ષ્ય બનવું જોઈએ? શું તેની માતા સાથે સારો સંબંધ જાળવવા, માટે તે પ્રેરણા બનવી જોઈએ? વારસાને પ્રાપ્ત કરવો એ સંબંધના પરિણામે હોઈ શકે છે, પરંતુ આ સંબંધનો આધાર તે નથી. સંબંધનો આધાર પ્રેમ અને જોડાવું છે, જે મૂલ્યથી પર છે. તે કંઈક પવિત્ર બાબત છે.

તેવી જ રીતે જ્ઞાનના માર્ગ પરના મુસાફર તરીકે આપણે આપણી યાત્રા દરમિયાન ઘણું બધું પ્રાપ્ત કરીએ છીએ. અસ્તિત્વના ઘણા બધા તબક્કાઓ અને હાલતો છે - મનની શાંતિ, આનંદ, હળવાશ, સૂક્ષ્મતા, ચેતાના, અહંકારથી મુક્ત થવું,

અંદરથી મુક્તિની ભાવના, ઈશ્વર સાક્ષાત્કારની સ્થિતિ વગેરે. તેમ છતાં, જો આપણું લક્ષ્ય અથવા માર્ગ પર રહેવાની આપણી પ્રેરણા આ લાભો પ્રાપ્ત કરવાનું હોય, તો માર્ગનો કોઈ અર્થ નથી સરતો. તેમજ, તેને અવિનયી પણ કહી શકાય. આ યાત્રા કંઈ કોઈ વસ્તુ મેળવવા અથવા પ્રાપ્ત કરવા વિષે નથી. કદાચ આપણે એવું કહી શકીએ કે તે આપણી અંદર રહેલા આંતરિક ‘સ્ત્રોત’ સાથે પવિત્ર સંબંધથી જોડાવાની હોઈ શકે. ગહન સામ્યતાની સ્થિતિને પરિણામે, બધા તબક્કાઓ અને સ્થિતિઓ આપણને વારસારૂપે આપોઆપ મળે છે. પણ જો આપણને ફક્ત આ વારસો મેળવવા સાથે જ નિરુબત હોય, તો આપણને નુકસાન થશે. આપણાં ‘મૂળ’ સાથેનો સંબંધ પુનઃસ્થાપિત કરવાને બદલે આપણને વિયોગની લાગણી વધારે થશે અને ‘ઘર’ પહોંચવાની આપણી તલપ નહીં સંતોષાય. ‘સ્ત્રોત’ તરફ પાછા જવાનો માર્ગ અનંત છે, જેમાં માર્ગ પોતે જ મુકામ બની જાય છે અને તે માર્ગ પર આગળ વધવું ખૂબ આનંદમય બને છે.

આપણે એક બાબત કહી શકીએ કે હાર્ટફુલનેસનું લક્ષ્ય અવરોધ કે મર્યાદા વગર સતત વિકસતું થાય છે અને સતત વિસ્તરતું રહે છે. જેમ જેમ આપણે ઉન્નત થતા જઈએ, તેમ તેમ લક્ષ્ય સતત ઉન્નત થાય છે. આપણને હાર્ટફુલનેસ માર્ગ દ્વારા મનુષ્ય તરીકેની આપણી ઉચ્ચતમ ક્ષમતા પ્રદાન કરવામાં આવે છે અને હાર્ટફુલનેસની મહાન અજાયબીઓ પૈકી એક એ છે કે યાત્રા અનંતકાળ સુધી ચાલુ રહે છે.

આપણે એવી પસંદગી કરવી જોઈએ કે જે આપણને આપણા વાસ્તવિક

‘સ્વ’ની ઊંડી ક્ષમતાને પરિપૂર્ણ કરવામાં સક્ષમ બનાવે.

- થોમસ મેટન.

પ્રશ્ન : હાર્ટફુલનેસ અભ્યાસ શરૂ કરવા કઈ લાયકાત અથવા આવશ્યકતા જરૂરી છે?

માત્ર એક જ આવશ્યકતા જરૂરી છે અને તે છે, તમારી રુચિ, તમારો રસ.

જો અન્ય કોઈ તમને તે કરાવવા માંગે, તો તે એટલું સફળ નહીં થાય. કોઈપણ પ્રયત્ન માટે આ સાચું છે. કોઈપણ ક્ષેત્રમાં રુચિ અને ઇચ્છા એ સફળતાની ચાવી છે. એવી કહેવત છે કે તમે ઘોડાને તળાવ સુધી લઈ જઈ શકો, પણ તમે તેને પાણી નહીં પીવડાવી શકો. જો ઘોડાનું મોઢું પાણીમાં નાખવા માટે દબાણ કરવાનો પ્રયત્ન કરશો, તો તે તમને ચોક્કસ લાત મારશે! કલ્પના કરો કે તમે કોઈની આંખો બંધ કરાવવાનો અને તેમને ધ્યાન કરવા માટે દબાણ કરવાનો પ્રયાસ કરો તો શું થાય!

પ્રશ્ન : શું કોઈપણ પરંપરામાંથી આવતી વ્યક્તિ હાર્ટફુલનેસ અભ્યાસ કરી શકે?

હા. તમે હાર્ટફુલનેસ અંતર્ગત સત્યનો અનુભવ કરીને તમારા ધાર્મિક અથવા આધ્યાત્મિક પરંપરા સાથેના સંબંધને ગહન કરી શકો છો. જ્યાં સુધી તમે કોઈ ચોક્કસ ઉપદેશના સત્યને નહીં અનુભવો, ત્યાં સુધી તે માત્ર એક માન્યતા જ રહે છે. સત્ય વ્યવહારિક રીતે અનુભવાવું જ જોઈએ અને ધ્યાન તે માટેનું અસરકારક સાધન છે.

જ્યાં સુધી તમે પોતે કંઈ નહીં અનુભવો, ત્યાં સુધી તમે તેના માટે શંકા ધરાવતા રહેશો. સામાન્યરીતે, આપણે શંકાને નિવારવા માટે માન્યતાઓનો આધાર

લઈએ છીએ, પણ હકીકતમાં માન્યતાઓ, શંકાને માત્ર દબાવી દે છે અને તેને આપણી અર્થચેતનામાં દાટી દે છે. માન્યતાઓનું સંવર્ધન કરીને, આપણે દટાયેલી શંકાને ઢાંકી દઈએ છીએ અને તેને બહાર આવવા દેતા નથી. આપણે માન્યતાઓથી જેટલા વધારે અંજાઈ જઈએ, તેટલી જ વધારે આપણી શંકા મજબૂત બને છે.

સહજ માર્ગનો અભ્યાસ, આપણા હૃદયને ખાતરી કરાવવા માટે જરૂરી અનુભવ આપે છે. આપણને સત્યની અનુભૂતિ કરાવે છે અને આપણી શંકા દૂર થાય છે, માન્યતાની જરૂર રહેતી નથી. તેને બીજી રીતે કહીએ તો - આપણી માન્યતાને હવે અનુભવનું સમર્થન મળે છે.

પ્રશ્ન : હાર્ટકુલનેસ અભ્યાસ કરવા માટે શું મારે આધ્યાત્મિક હોવું જ જોઈએ? શું મારે ફક્ત શાંતિ અને હળવાશ મેળવવી હોય, તો તે માટે તે સ્વીકાર્ય છે?

હેતુ ક્યારેય બહારથી લાગુ પાડી શકાતો નથી. તે અંદરથી આવે છે. તમે જીવનમાં જે કંઈ કરવાનું પસંદ કરો, તેને તમારા હૃદયની સંમતિ હોવી જ જોઈએ. જો તમે ચેસ રમતા હો, તો આગળ વધતા પહેલાં તમારું હૃદય સહમત હોવું જ જોઈએ. જો તમે સંગીત વગાડતા હો, તો તમારા હૃદયે સંગીત વગાડવા માટે સહમત થવું જ પડશે. તમારા હૃદયની પ્રેરણાને અનુસરો, પછી તે ગમે તે હોય. આપણે સમજવું જોઈએ કે સમય સાથે આકાંક્ષાઓ બદલાય છે અને ઉન્નત થાય છે. ધીરે ધીરે તમારું હૃદય હંમેશાં તમને યોગ્ય રીતે માર્ગદર્શન આપતું રહેશે. તમારા પોતાના પર વિશ્વાસ રાખો.

પ્રશ્ન : પરંપરાઓ અને માર્ગો ઘણાં છે, તે બધામાં હાર્ટકુલનેસ કેવી રીતે અજોડ છે?

કોઈ પણ બાબતનું મૂલ્યાંકન માત્ર સરખામણીથી જ ન થઈ શકે. જેમ કે, કેરીનો સ્વાદ માણતાં પહેલાં, કેરી સારી છે કે નહીં, એ નક્કી કરવા માટે શું તમે ફળના પાંચ કે છ ટુકડા કરીને તે ચાખો છો? ના, તમે ફક્ત કેરીનો જ આનંદ માણો છો. કેરી ખાવા મળી, તે માટે તમે કૃતજ્ઞ હો છો. તેવી જ રીતે, જ્યારે કોઈ ચોક્કસ અભ્યાસ અનુસરવાથી થતા અનુભવથી તમારા હૃદયને ખાતરી થાય છે, ત્યારે શું આપણે સંશોધન અને સરખામણી કર્યા કરવાની જરૂર છે? જ્યાં સુધી આપણું હૃદય સંતુષ્ટ ન થાય, ત્યાં સુધી જ આપણે સંશોધન અને સરખામણી કરીએ છીએ. જ્યારે આપણું હૃદય સંતુષ્ટ થાય, ત્યારે આપણને વધુ કોઈ પુરાવાની જરૂર પડતી નથી.

તેમ છતાં, અમુક સમયે મનને પુષ્ટિની જરૂર હોય છે. તે ક્રિસ્તમાં, મહેરબાની કરીને તમારા પોતાના પ્રયોગો ચોક્કસ કરો અને તેમાં વિવિધ પદ્ધતિઓની સરખામણી કરો. વ્યવસ્થિત અભિગમ અપનાવવો શ્રેષ્ઠ રહેશે. સૌ પ્રથમ, તમે જે પદ્ધતિને પહેલેથી જ જાણો છો, તે પદ્ધતિથી તમારી પોતાની રીતે ધ્યાન કરો અથવા જો તમે ઈચ્છો, તો હાર્ટકુલનેસ ધ્યાન સાથે પ્રયત્ન કરો પરંતુ હાર્ટકુલનેસ તાલીમ આપનારની સહાય વગર, તમારી જાતે જ કરો.

જ્યારે તમે પ્રયોગના તે તબક્કે સંતુષ્ટ થાઓ, ત્યારે તમે તમારી પસંદગીની બીજી રીતનો પ્રયત્ન કરી શકો છો. આ રીતે તમે તમારી ઈચ્છા હોય ત્યાં સુધી અને તમારી ઈચ્છા હોય તેટલી પદ્ધતિથી પ્રયોગ ચાલુ રાખી શકો છો. જ્યારે તમે યોગિક પ્રાણાહુતિથી હાર્ટકુલનેસની અસરનો અનુભવ કરવા તૈયાર થઈ જાઓ,

ત્યારે તમે તાલીમ આપનાર સાથે ધ્યાન કરો. આ તમને એ દાવો ચકાસવાની મંજૂરી આપશે કે હાર્ટફુલનેસ દ્વારા અનુભવેલા પરિવર્તન માટે યોગિક પ્રાણાહુતિ ઉત્પ્રેરક છે.

યોગિક પ્રાણાહુતિ સાથે હાર્ટફુલનેસના બીજા અભ્યાસો પણ અજોડ છે અને તે બધાનું પોતાનું વિશિષ્ટ મૂલ્ય છે. પરંતુ તે બધાનું અજોડપણું હોવા છતાં, તેના મૂલ્યને ચકાસવું તમારા પર છે.

પ્રશ્ન : હાર્ટફુલનેસનું મૂળ શું છે? શું હાર્ટફુલનેસ પદ્ધતિ કોઈ ધાર્મિક કે આધ્યાત્મિક પરંપરા સાથે જોડાયેલી છે?

દરેક ધાર્મિક અને આધ્યાત્મિક પરંપરાના મૂળમાં, નામ વગરનું, રૂપ વગરનું પરમસત્ય રહેલું હોય છે. હાર્ટફુલનેસ ધ્યાનમાં અમે તે પરમસત્યનો સીધો સંપર્ક કરીએ છીએ. તેથી આ પદ્ધતિ નામ અને રૂપથી પર છે અને તેના ઉપયોગમાં સાર્વત્રિક છે. ‘પરમતત્ત્વ’ તરફ દોરી જતા કોઈ પણ માર્ગની બરાબરી તે કરી શકે છે.

રાજયોગની પ્રાચીન પરંપરામાંથી હાર્ટફુલનેસમાં અનુસરવામાં આવેલ અભિગમ વિકસિત થયો છે. હાર્ટફુલનેસ અને રાજયોગ વચ્ચેના સંબંધ વિષે વધુ જાણવા માટે તમે શાહજહાનપુરના શ્રી રામચંદ્ર(બાબુજી) દ્વારા લેખિત ‘રાજયોગની ક્ષમતા’ પુસ્તક વાંચી શકો છો.

બાબુજીના ગુરુ ફતેહગઢના શ્રી રામચંદ્ર (લાલાજી)એ પ્રાણાહુતિની ભૂલાયેલી પદ્ધતિ ફરીથી શોધી હતી. પ્રાણાહુતિએ હાર્ટફુલનેસનું આવશ્યક અને વિશિષ્ટ લક્ષણ છે. ૧૮૮૦ની શરૂઆતમાં જ્યારે લાલાજી હજી વયમાં ઘણાં નાના હતા,

ત્યારે તેમણે બીજાઓને તાલીમ આપવાનું શરૂ કર્યું હતું. તેમની પરંપરા અને પદ્ધતિ આજે વિશ્વભરમાં અગણિત હાર્ટકુલનેસ અભ્યાસીઓને લાભ આપી રહી છે.

પ્રશ્ન : તમે હાર્ટકુલનેસ અને સહજ માર્ગ બંનેનો ઉલ્લેખ કર્યો છે, શું તે બંને એક જ છે?

અમે ‘હાર્ટકુલનેસ’ અને ‘સહજ માર્ગ’ બંને શબ્દનો ઉપયોગ એકબીજા માટે કરીએ છીએ. સહજ માર્ગ એ અભ્યાસનું નામ છે, તેનો અર્થ ‘કુદરતી (પ્રાકૃતિક) માર્ગ’ થાય છે. હાર્ટકુલનેસ, એ આ પદ્ધતિ પ્રત્યે, પોતાના પ્રત્યે, બીજાના પ્રત્યે અને જીવન પ્રત્યેનો હાર્ટકુલ (હૃદયપૂર્ણ) અભિગમ છે. સાદી ભાષામાં કહીએ, તો હાર્ટકુલનેસ એ જીવન જીવવાનો માર્ગ છે, જે સહજ માર્ગ અભ્યાસને પરિણામે થાય છે.

પ્રશ્ન : શું હાર્ટકુલનેસનો અભ્યાસ કરવા કે શીખવા કોઈ ફી કે ડોનેશન(દાન) જરૂરી છે?

ના. હાર્ટકુલનેસ અભ્યાસ હંમેશાં વિના મૂલ્યે હોય છે. જે લોકો યોગ કે ઇશ્વરને વેચવાનો પ્રયાસ કરે છે, તે લોકો દ્વારા મૂર્ખ બનશો નહીં. બાબુજી કહેતા હતા, “ઇશ્વર વેચાણ માટે નથી, અને જો ઇશ્વર વેચાણ માટે હોય, તો તમે કેટલા નાણાં ચૂકવશો? અને જો તમે ઇશ્વરને ખરીદી શકો, તો પછી તમને ઇશ્વરની જરૂર જ શા માટે છે?”

હાર્ટકુલનેસ સંસ્થા ડોનેશન અને ગ્રાન્ટ પર ચાલે છે અને ચેરીટેબલ(ધર્માદા) બિન-નફાકારક સંસ્થા તરીકે નોંધાયેલી છે. હાર્ટકુલનેસ ઝુંબેશ દરેકના સ્વૈચ્છિક ફાળો આપવા પર અને વહેંચણી પર આધારિત છે, પરંતુ દાન આપવું ફરજિયાત નથી. તે તમારા પાસે જે સાધન હોય તેના પર અને તમારી ઇચ્છા પર આધાર રાખે છે.

પ્રશ્ન : હાર્ટકુલનેસ અભ્યાસની અસર અનુભવવા માટે, મારે તેનો અભ્યાસ કેટલા સમય સુધી કરવો જરૂરી છે? તેની સંભવિત અસર શું છે? અભ્યાસની ક્ષમતાને હું કેવી રીતે પારખી શકું?

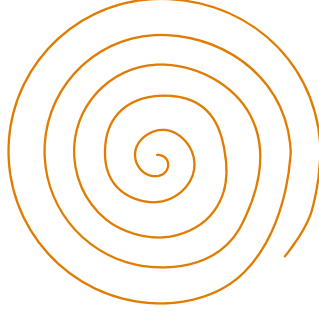
તેની અસર તત્કાલ પારખી શકાય છે. તમારે પાંચ કે દસ વર્ષ કે કોઈ દિવસ સુધી રાહ જોવી પડતી નથી. તેની અસર તાત્કાલિક અનુભવાશે, ત્યાં જ અને તરત જ. તે સૂર્યપ્રકાશ જેવું છે; જ્યારે તમે તમારી જાતને સૂર્યની સામે લાવો છો કે તમે તરત જ ગરમી અનુભવો છો. જ્યારે તમે યોગિક પ્રાણાહુતિની સામે આવો, ત્યારે તમે તેની અસર તરત જ અનુભવો છો. પરંતુ આપણે બધા સરખા નથી હોતા, તેથી આપણામાંના કેટલાકને તેની નોંધ લેતા લાંબો સમય લાગે છે. આ અસરો ચોક્કસપણે શરૂઆતથી જ થાય છે અને શું થઈ રહ્યું છે તે અનુભવવા માટે વધુ સમય લેવો, તે સારું પણ છે, કારણ કે પ્રક્રિયા તો હજી ચાલુ જ છે.

સમય જતાં, કેટલાક માપદંડથી પ્રગતિ જાણી શકાય છે, જેમકે:

તમારું શરીરતંત્ર વધુ હળવું અને ઓછી તાણવાળું બનશે, કારણ કે તમે શીખો છો કે હાર્ટકુલનેસ રિલેક્સેશન દ્વારા શરીરના બધા ભાગોમાંથી તણાવ દૂર કેવી રીતે કરવો.

તમારું મન વધુ કેન્દ્રિત થશે, વધુ નિયમનમાં આવશે અને માનસિક તણાવ દૂર કરવા અને ઉપરછઠ્ઠા વિચારોને અવગણવા તમે સક્ષમ બનશો. તમે વિચારોથી પર જઈને અંતઃસ્ફૂરણા અને અનુભવના ઊંડા સ્તર સુધી જશો અને પછી તમારી સંપૂર્ણ શક્તિને જાણવા, તમારી ચેતનાને વિસ્તૃત કરીને, અસ્તિત્વની ગહન સ્થિતિમાં વધારે ઊંડા જશો. આ હાર્ટકુલનેસ ધ્યાનના અભ્યાસ દ્વારા થાય છે.

તમે તમારી અંદર વધુ હળવાશ અનુભવશો; વધુ નર્ચિત બનશો અને વધુ આનંદ અનુભવશો. હાર્ટકુલનેસ સફાઈના અભ્યાસ દ્વારા તમારા હૃદય અને મનના એક પછી એક સ્તરમાંથી ભારે ભાવનાત્મક બોજ અને જટિલતાઓ દૂર થાય છે. જૂની ટેવો અને વલણો દૂર થવાથી વધુ શુદ્ધતા, સાદગી અને ભાવનાત્મક બુદ્ધિ આવે છે. તમારી ઊંઘની ટેવ બદલાઈને વધુ સારી બનશે.



ધ્યાન વિષે પ્રશ્નો

પ્રશ્ન : ધ્યાન એટલે શું? આપણે જેના પર ધ્યાન કરીએ છીએ, તે દિવ્ય પ્રકાશનો ‘સ્ત્રોત’ કયો છે?

ધ્યાનનો આવશ્યક સિદ્ધાંત એ છે કે તમે જેના પર ધ્યાન કરો છો, તેવા તમે બનો છો. તમે ધ્યાનના વિષયની ગુણવત્તાને આત્મસાત કરો છો. તેથી કયા પ્રકારનો હેતુ આપણને જ્ઞાન તરફ દોરી જશે?

હાર્ટકુલનેસ ધ્યાનનો હેતુ ‘ઉચ્ચ સ્વ,’ કે ‘સ્ત્રોત’ સાથે જોડાવાનો છે અને તે યોગનો અર્થ અને ઉદ્દેશ્ય પણ છે. એક સરખી વસ્તુ જ એકસરખી વસ્તુમાં ભળી શકે છે. તેલ, પાણી સાથે ભળી શકતું નથી. તેથી ‘સ્ત્રોત’ સાથે એકીકૃત થવા માટે, સૌ પ્રથમ આપણે ‘સ્ત્રોત’ જેવા શુદ્ધ બનવું જરૂરી છે. આ શક્ય છે કારણ કે જે દિવ્ય ‘સ્ત્રોત’ આપણા અસ્તિત્વનો આવશ્યક ભાગ છે, તેના જ આપણે બધા અંશ છીએ.

હાર્ટકુલનેસમાં આપણે આપણા હૃદયમાં સ્થિત દિવ્ય પ્રકાશના ‘સ્ત્રોત’ પર ધ્યાન કરીએ છીએ. ‘સ્ત્રોત’ એટલો સૂક્ષ્મ છે કે તે આપણા માટે અગમ્ય છે. ‘સ્ત્રોત’માંથી આવતો પ્રકાશ એ સૌથી નજીકનો ખ્યાલ છે કે જેને આપણે આપણા હેતુ તરીકે લઈ શકીએ છીએ. પરંતુ કોઈ પ્રકાશ જોવાની જરૂર નથી. આપણે તેને ‘પ્રકાશ વગરનો પ્રકાશ’ કહી શકીએ.

ધ્યાનની વ્યાખ્યા, ઘણીવાર વિચારના એક જ વિષય પર સતત વિચારવું, એ રીતે કરવામાં આવે છે. જોકે આપણે આ વ્યાખ્યા પર અટકી જઈએ છીએ અને ધ્યાનનો સાચો હેતુ ગુમાવીએ છીએ. જેના પર આપણે ધ્યાન કરીએ છીએ, તે વિષયવસ્તુની સાચી પ્રકૃતિ ધ્યાન પ્રગટ કરે છે ‘સ્ત્રોત’ વિશે માત્ર વિચાર્યા કરવાનું જ નથી હોતું, તે પોતે જ આપણી સામે પ્રગટ થઈ શકે છે. આ પ્રગટીકરણ વિચારરૂપે નહીં આવે, પરંતુ અનુભવરૂપે આવશે - ઓછામાં ઓછું શરૂઆતમાં. આમ, ધ્યાન એવી પ્રક્રિયા છે, જેમાં આપણે વિચારવાથી અનુભવવા તરફ આગળ વધીએ છીએ. તે મનની જટિલતાથી હૃદયની સાદગી તરફની યાત્રા છે. મોટેભાગે આ જ કારણસર આપણે ધ્યાનમાં હૃદયનો સમાવેશ કરીએ છીએ.

તેમ છતાં, અનુભવની પણ મર્યાદા હોય છે. સાચા ધ્યાનમાં આપણે સંપૂર્ણ ખાલીપણાની, શૂન્યની સ્થિતિમાં પ્રવેશીએ છીએ - અનુભવરહિત સંપૂર્ણ શૂન્યતા - અને આ, ‘સ્ત્રોત’ સાથે એકરૂપ થવાનું ચિન્હ છે.

પ્રશ્ન : યોગિક પ્રાણાહુતિ એટલે શું?

હાર્ટકુલનેસનું સૌથી વધુ રસપ્રદ પાસું છે, પ્રાણાહુતિ કે યોગિક પ્રાણાહુતિ. પ્રાણાહુતિની વ્યાખ્યા “માનવના પરિવર્તન માટે દિવ્ય શક્તિનો ઉપયોગ” તરીકે

કરવામાં આવી છે. અહીં આપણે શારીરિક પરિવર્તનની વાત નથી કરી રહ્યાં, કારણ કે આપણું શરીર આપણા આનુવંશિક -જીનેટિક બંધારણ દ્વારા મર્યાદિત છે. ઉદાહરણ તરીકે, આપણે થોડા કિલો વજન વધારી કે ઘટાડી શકીએ છીએ, પરંતુ આપણે આપણી ઊંચાઈ નોંધપાત્ર રીતે બદલી નથી શકતા. માનસિક સ્તરે, મર્યાદાઓ થોડી ઓછી છે. આપણે બધા જ્ઞાન મેળવી શકીએ છીએ - કેટલાક ખૂબ જ સરળતાથી શીખી શકે છે, તો કેટલાક વધુ મુશ્કેલીઓ સાથે - પરંતુ આધ્યાત્મિક સ્તરે વિકાસ માટે અનંત માર્ગ છે. પ્રાણાહુતિના પોષણ દ્વારા સૂક્ષ્મ આધ્યાત્મિક સ્તરે, અમર્યાદિત રીતે વિકાસ થઈ શકે છે.

હકીકતમાં, પ્રાણાહુતિને ‘ઉર્જા’ તરીકે વિચારવી, એ તદ્દન સાચું નથી કારણ કે ઉર્જા તો પ્રગટ થયેલા ભૌતિક વિશ્વ સાથે સંકળાયેલી છે - અને આપણા અસ્તિત્વમાં ખરેખર પરિવર્તન ભૌતિક પરિમાણમાં ન થઈ શકે. અહીં આપણે રહસ્યવાદી કવિ કબીરનું એક ઉદાહરણ યાદ કરીએ, જેમાં તેઓ કોઈ પણ વાજિંત્ર ‘વગાડ્યા વગર’ ઉત્પન્ન થયેલ ધ્વનિનો ઉલ્લેખ કરે છે, જેનો અર્થ એ છે કે તાર ઝડપાવ્યા વગર અથવા ઢોલકને થાપ આપ્યા વગર ઉત્પન્ન થયેલો ધ્વનિ. આપણે તાર ખેંચીને અથવા ઢોલકને થાપ આપીને ઉત્પન્ન કરેલા અવાજને તો સરળતાથી સમજી શકીએ છીએ, પણ કબીરના સંદર્ભનો ધ્વનિ કયા પ્રકારનો છે? તેઓ પ્રાગટ્ય જગતની વાત નથી કરતા, પરંતુ અપ્રગટ જગત, મૂળ(origin) કે જેમાંથી આપણે બધા ઉદ્ભવ્યા છીએ, તેની વાત કરે છે. આ પરિમાણ સાથે ‘પ્રાણાહુતિ’ સંકળાયેલી છે અને તેનો હેતુ આપણા દરેકની અંદર રહેલી, આપણા અસ્તિત્વના કેન્દ્રમાં રહેલી, એ જ મૂળ, અસલ સ્થિતિને ઉભાગર કરવાનો છે.

આપણે ‘પ્રાણાહુતિ’ શબ્દ વાપરીએ છીએ, કારણ કે આ સૂક્ષ્મ ઉર્જાનું સંચારણ યોગિક તાલીમ આપનારના હૃદયમાંથી જિજ્ઞાસુના હૃદયમાં થાય છે. પ્રાણાહુતિ

માટે શારીરિક સંપર્ક જરૂરી નથી, પરંતુ તે વિચારશક્તિ દ્વારા સક્રિય થાય છે, જે રાજયોગમાં તાલીમનું જરૂરી સાધન છે. જેમ સ્વામી વિવેકાનંદે તેમના રાજયોગના ગ્રંથમાં લખ્યું હતું કે, “ગુરુત્વાકર્ષણ અથવા તિરસ્કારની જેમ વિચાર એ બળ છે. પ્રકૃતિની શક્તિના અનંત સંગ્રહાલયમાંથી, આ ચિત્ત (ચેતના) નામનું સાધન, કેટલીક શક્તિ લે છે, તેને ગ્રહણ કરે છે અને તેને વિચાર તરીકે મોકલે છે.”

પ્રાણાહુતિને પ્રાપ્ત કરવાની પ્રક્રિયાને સમજવી અને વર્ણવવી મુશ્કેલ છે. શબ્દો તેના સારને પકડી નહીં શકે. પ્રાણાહુતિને માનસિક રીતે સમજવાનો પ્રયત્ન કરવો, એ કેરીના સ્વાદને કે જૂઈની સુગંધને માનસિક રીતે સમજવા જેવું છે. તે જાણવા માટે અનુભવ કરવો જ પડે છે. તમે જે કંઈ અનુભવો, તેને તમારો પોતાનો આંતરિક અનુભવ બનવા દો. તમારે બીજાનો અનુભવ શા માટે ઉછીનો લેવો પડે?

તમારી અંદર સ્થિરતા અને શાંતિધામ છે, જ્યાં તમે કોઈ પણ સમયે (તમારી અંદર) પાછા ફરી શકો છો અને સ્વયંમાં રહી શકો છો.

- હરમાન હેસ્સ

પ્રશ્ન : ધ્યાન દરમિયાન ઉદભવતા વિચારોનું નિયંત્રણ હું કેવી રીતે કરી શકું?

મન આપણું દુશ્મન નથી. જેવી રીતે આંખ જોવા માટે છે અને કાન સાંભળવા માટે છે, તેવી રીતે મન વિચારવા માટે છે. આપણે તેની પ્રવૃત્તિને બળપૂર્વક દબાવી ન શકીએ અને તેને આપણે દબાવવી પણ ન જોઈએ. કેટલીકવાર ધ્યાન

દરમિયાન વિચારોનો ઘસારો થાય છે, તેની પાછળ કારણ હોય છે. જ્યારે તમે ઠંડુ પીણું ખોલો છો, ત્યારે શું થાય છે? ત્યારે સપાટી પર પરપોટા ધસી આવે છે. જે કાર્બન ડાયોક્સાઈડ ગેસ અંદર ભરાયેલો હતો, તે હવે છૂટીને પરપોટારૂપે બહાર ધસી આવે છે. જો તમે તે બાટલીને કેટલોક સમય ઢાંકણા વગર રાખશો, તો વધુ પરપોટા થશે નહીં. બધો ગેસ નીકળી ગયો હોય છે. તેવી જ રીતે, ધ્યાનમાં, જે વિચારો અને લાગણીઓને આપણે આપણી અંદર ઊંડે ભેગાં કરી રાખ્યાં હોય છે, તે હવે બહાર આવવાનો માર્ગ શોધે છે. વિચારોનો એ ઘસારો આપણે બહાર નીકળતો અનુભવીએ છીએ.

આને લીધે ખલેલ પહોંચી શકે, પણ તે પછી સ્થિરતા આવે છે - જોકે જરૂરી એ છે કે આપણે વિચારોના ઘસારા વિષે ચિંતા કરીને ખલેલ ઉભી ન કરવી જોઈએ. તેથી શ્રેષ્ઠ અભ્યાસ એ છે કે વિચારોની સાથે એવો વ્યવહાર કરો કે તે વાણનોતર્યા મહેમાન છે. તેના તરફ લક્ષ્ય ન આપો અથવા તેને બળપૂર્વક દૂર કરવાનો પ્રયત્ન પણ ન કરો. ફક્ત તેને અવગણો અને જરૂર જણાય, તો તમારી જાતને યાદ અપાવો કે તમે ધ્યાન કરી રહ્યા છો. જો ખલેલ ખૂબ જ લાગતી હોય, તો થોડી સેકન્ડ માટે તમે આંખ ખોલી શકો છો, તેનાથી તે હાલત દૂર થશે.

પ્રશ્ન : હું જ્યારે ધ્યાન કરું છું, ત્યારે ઘણીવાર મને લાગે છે કે હું ઊંઘી ગયો છું, તો મારે શું કરવું જોઈએ?

શું થોડી જ મિનિટમાં ટક્કર બેઠા બેઠા ઊંઘવું સહેલું છે? આપણે સમજવું જોઈએ કે ઊંડા ધ્યાનમાં આપણી હાલત ઊંઘી ગયેલી વ્યક્તિ જેવી જ હોય છે અને તે અવસ્થા સમાધિ જેવી કહેવાય છે. તેમ છતાં પછીથી આપણે કેવું અનુભવીએ છીએ, તેના નિરીક્ષણ પરથી સરળતાથી સમજી શકાય છે કે આપણે ઊંઘી ગયા

હતા કે ધ્યાન કરતા હતા. જો તે ઊંઘ હોય, તો આપણે અસ્વસ્થતા અનુભવીશું, પણ જો તે ગહન ધ્યાન હોય, તો આપણે તાજગી અનુભવીશું.

જેમ જેમ આપણે પ્રગતિ કરીએ છીએ, તેમ તેમ ધ્યાનની આ ઊંડી સ્થિતિમાંથી આપણે જાગૃતિ મેળવીએ છીએ. જેમ કે આપણે એક જ સમયે જાગૃત હોઈએ છીએ અને ઊંડા ધ્યાનની સ્થિતિમાં પણ હોઈએ છીએ. આ સ્થિતિ જેમ જેમ વધુ વિકસિત થાય છે, તેમ તેમ આપણે જાણી શકીએ છીએ કે જાગતા રહીને પણ દૈનિક જીવનમાં આપણા વિચારો અને કાર્યો એટલા સ્વભાવિક રીતે, હળવાશથી અને આપોઆપ આગળ વધે છે કે આપણે એવું નથી અનુભવતા કે આપણે તેના કર્તા તરીકે તે સક્રિયપણે કરી રહ્યા છીએ.

પ્રશ્ન : શું કોઈ ચોક્કસ શારીરિક સ્થિતિમાં ધ્યાન કરવું વધારે સારું રહેશે?

સૌથી સારી શારીરિક સ્થિતિ એ છે કે જેમાં તમે આરામદાયક હો. પતંજલિના યોગસૂત્રમાં તેઓ લખે છે, “શારીરિક સ્થિતિ એવી હોવી જોઈએ કે જેમાં તમે સ્થિર અને સુખદાયક સ્થિતિમાં હો.” તમારી સ્થિતિ સ્થિર હોવી જોઈએ કે જેથી તમે તમારા ધ્યાનના સમયગાળા દરમિયાન સરળતાથી બેસી શકો. જોકે, પતંજલિએ નિર્દેશ કર્યો છે કે માત્ર સુખદાયક સ્થિતિ જ સાચી રીતે સ્થિર રહી શકે છે, નહીં તો, તમે અસ્વસ્થ થશો અને તમારી અસ્વસ્થતાથી વિચલિત થશો.

જો પલાંઠી વાળેલી સ્થિતિ તમારા માટે આરામદાયક હોય, તો પલાંઠી વાળેલી સ્થિતિ ઊંડા ધ્યાનની સુવિધા આપે છે. તમે ખુરશી પર પણ બેસી શકો છો અને તમારી ઘૂંટી પર તમારા પગની આંટી ગોઠવી શકો છો.

ટક્ટર બેસવું શ્રેષ્ઠ છે, પણ ચુસ્તપણે નહીં. તમારી પીઠ ટેકવીને બેસો, તો પણ સારું છે, પણ તમારા માથાને ટેકો ન આપો, નહીં તો તમે ઊંઘી જશો. આ બધા ઉપરાંત - યાદ રાખો કે આપણે ધ્યાન કરીએ છીએ, જીમ્નાસ્ટીક (વ્યાયામ) નહીં. ધ્યાન કરવાની શારીરિક સ્થિતિનો મુખ્ય હેતુ એ છે કે તમે શરીરને ભૂલી જાઓ અને અંદરની તરફ જાઓ.

પ્રશ્ન : આપણે ધ્યાનમાં કેટલા સમય સુધી બેસવું જોઈએ?

ધ્યાન કરવાનો સમય જરૂરિયાત દ્વારા નક્કી કરવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે, જો તમે થોડી મિનિટોમાં જ ઊંડા ધ્યાનમાં ડૂબી જઈ શકો, તો પછી કદાચ તમને ફક્ત થોડો સમય માટે જ ધ્યાન કરવાની જરૂર છે. જો ધ્યાનમાં સંતોષકારક ઊંડાઈ પ્રાપ્ત કરવામાં વધુ સમય લાગે, તો પછી લાંબા સમય માટે બેસો. ધ્યાનમાં ડૂબી જવાની અથવા સમાધિની સ્થિતિમાં જવાની કોશિશ કરવાની કોઈ જરૂર નથી. તેને સહજ રીતે થવા દો અને કોઈપણ જાતનું દબાણ કરવાનું ટાળો. કોઈક દિવસે ધ્યાનમાં ખીજા દિવસના ધ્યાન કરતાં વધુ ઊંડાઈ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

કેટલા સમય સુધી ધ્યાન કરવું, તે અંગે ખાસ સૂચન એ છે કે ધ્યાન એક કલાકથી વધારે ન કરવું જોઈએ. વધારે લાંબો સમય ધ્યાન કરવાથી માનસિક દબાણ ઉત્પન્ન થાય છે. જો તમારી પાસે સમય હોય અને ફરીથી ધ્યાન કરવાની તમારી ઇચ્છા હોય, તો મહેરબાની કરીને બે ધ્યાન વચ્ચે ઓછામાં ઓછું ૧૫ મિનિટનું અંતર રાખીને તે કરો. દિવસમાં કેટલી વાર ધ્યાન કરવું તે માટે કોઈ બંધન નથી. જ્યાં સુધી તમે તમારી ફરજોને ન અવગણો, ત્યાં સુધી તમે ધ્યાન કરી શકો છો.

અંતે, આપણી જીવનશૈલી ધ્યાનસ્થ બનવી જોઈએ. આપણે કઈ પ્રવૃત્તિમાં વ્યસ્ત છીએ તેની સાથે તેને કોઈ નિસ્બત નથી, પણ આપણે ધ્યાનસ્થ અને અંદરની તરફ કેન્દ્રિત હોવા જોઈએ. ધ્યાનની પ્રક્રિયા એ ધ્યાનસ્થ સ્થિતિને સક્રિય કરે છે કે જે આપણી બધી જ પ્રવૃત્તિઓને ટેકો આપે છે.

પ્રશ્ન : શું દિવસમાં કોઈ ચોક્કસ સમયે ધ્યાન કરવું શ્રેષ્ઠ છે?

દરરોજ એક જ સમયે, નિયમિત રીતે ધ્યાન કરવાથી, ધ્યાન સરળ બને છે. તે સમયે, તે આપણું કુદરતી વલણ બની જાય છે - જેમ આપણે દરરોજ એક જ સમયે નાસ્તો કરીએ, તો કુદરતી રીતે તે જ સમયે આપણને ભૂખ લાગે છે. સમયની નિયમિતતા સાથે આપણે બેસતાની સાથે ઊંડા ધ્યાનમાં ડૂબી જઈએ છીએ. નિયમિતતા બાયોરિધમ (બૈવિક લય) બનાવે છે, જે આપણી અંદર રહેલી બાયોલોજીકલ (બૈવિક) ઘડિયાળને ચોક્કસ રીતે ગોઠવી દે છે.

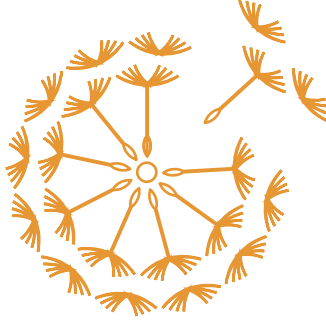
પરંપરાગત રીતે, દિવસના ચોક્કસ સમયનો લાભ લેવાની આપણને સલાહ મળી છે. ખાસ કરીને ધ્યાન માટે તે સમય અનુકૂળ હોય છે. આ સમય છે રાત્રિ અને દિવસના મિલન બિંદુનો - સૂર્યોદય પહેલાંનો સમય અને સૂર્યાસ્તનો સમય.

જો આપણે તે સમયે ધ્યાન ન કરી શકીએ, તો આપણે જ્યારે શક્ય હોય, ત્યારે ધ્યાન કરી શકીએ છીએ. જોકે નિયમિતતા નિર્ણાયક છે, પછી ભલે આપણે ધ્યાન માટે કોઈ પણ સમય પસંદ કરીએ.

પ્રશ્ન : શું બાળકો ધ્યાન કરી શકે છે?

૫ વર્ષથી ઉપરના બાળકો હાર્ટકુલનેસ રિલેક્સેશન અને હાર્ટકુલનેસ પ્રાર્થના, બંને શીખી શકે છે. ઘણા બાળકો આ અભ્યાસનો આનંદ માણે છે, પરંતુ જો તેઓ ન કરે, તો તેમના પર દબાણ કરવાની જરૂર નથી.

જેમની વય ૧૫ વર્ષની થઈ ગઈ હોય, તે બધાં જ હાર્ટકુલનેસ અભ્યાસો - રિલેક્સેશન, ધ્યાન, સફાઈ અને પ્રાર્થના શીખી શકે છે.



સફાઈ વિષે પ્રશ્નો

પ્રશ્ન : હાર્ટફુલનેસ સફાઈના અભ્યાસમાં શું શુદ્ધ થાય છે ?

દૈનિક ધોરણે આપણે જે ભાવનાત્મક બોજો ભેગો કરીએ છીએ, તેને દૂર કરવાની એક રીત સફાઈ છે. આ બોજ એ આપણા અનુભવોની ભાવનાત્મક બાબતો અને ભાવનાત્મક અવશેષો હોય છે, જે આપણા ભૂતકાળમાંથી, આપણી સ્મૃતિમાંથી આવે છે. યોગિક પરિભાષામાં આ બોજો સંસ્કારો અથવા છાપો તરીકે ઓળખાય છે. સમય જતાં છાપો, વિચારોની અને લાગણીની વૃત્તિમાં મજબૂત બને છે, જે આપણી પ્રતિક્રિયાઓ અને વર્તનમાં આપણી ટેવોનું કારણ બને છે. તેઓ આપણને મુક્ત બનતા અટકાવે છે. રોજના સફાઈના અભ્યાસથી આપણે આ છાપોને મોટા પ્રમાણમાં દૂર કરીએ છીએ અને દિવસેને દિવસે હળવા થતા જઈએ છીએ.

આનું ગહન પરિણામ શું છે ? હૃદયમાં ખાલીપણું સર્જાય છે અને આ આંતરિક શૂન્યાવકાશ આપમેળે પ્રાણાહુતિને આકર્ષે છે. તમારો વ્યક્તિગત હાર્ટફુલનેસ

અભ્યાસ શરૂ કરતા પહેલાં તાલીમ આપનાર સાથે લેવાના ત્રણ પ્રારંભિક સત્રોનું કારણ આ જ છે. આ શરૂઆતના સત્રમાં, તાલીમ આપનાર તમારા તંત્રમાંથી જટિલતાઓ અને અશુદ્ધિઓ દૂર કરે છે અને અંદર વધારે હળવાશ પેદા કરે છે. સમય જતાં, તમે વધારે ખાલીપણું અને હળવાશ અનુભવશો કે જે દિવ્ય ઉર્જાના સીધા પ્રવાહને વધુ પ્રમાણમાં તમારી તરફ વાળશે.

પ્રશ્ન : મારે સફાઈ ક્યારે કરવી જોઈએ?

દિવસ દરમિયાન ભેગી થયેલી છાપોને સફાઈની પ્રક્રિયા દૂર કરે છે, તેથી તમે દિવસનું મોટા ભાગનું કાર્ય પૂરું કર્યા પછી, સાંજના સમયે સફાઈ કરો, તે શ્રેષ્ઠ છે. તે એના જેવું છે કે તમે ઘરે આવો અને બીજું કંઈ પણ કરતા પહેલાં તરત જ સ્નાન કરો!

સફાઈ માટે સભાનતા જરૂરી છે. તે કારણે, તેને સૂવાના સમય સુધી ઠેલવી ન જોઈએ કારણ કે તે વખતે તમે ખૂબ જ ઊંઘમાં હોઈ શકો છો અને યોગ્ય રીતે સફાઈ નથી કરી શકતા. સફાઈને વધુ પાછળ ન ઠેલવાનું બીજું કારણ એ પણ છે કે તે આપણામાં તાજગી ઉત્પન્ન કરે છે અને જો તમે તેને સૂતી વખતે કરો, તો તમે સૂવાના સમયે કદાચ વધારે પ્રમાણમાં સજાગ થઈ શકો છો. ઉપરાંત, સાંજની સફાઈ પછી મેળવેલી વધુ સારી હાલતને કારણે, પરિવારના સભ્યો સાથેનો તમારો વ્યવહાર, ઘણા સૂક્ષ્મ ફેરફારોનો સાક્ષી બનશે.

વળી, જરૂરિયાત મુજબ દિવસની કોઈ પણ ક્ષણે તમે ‘તત્કાલ’ સફાઈ કરી શકો છો. જો સવારે તમારા શર્ટ ઉપર ચટણી પડે, તો શું તમે તેને સાફ કરવા માટે સાંજ સુધી રાહ જુઓ છો? તે જ રીતે, દિવસ દરમિયાન જો કોઈ ઘટના તમને

વિચલિત કરે, તો થોડી મિનિટોમાં, તમે તેની અસરને તરત જ, ત્યારે જ સાફ કરી શકો છો. પછી તમારે તમારી ચેતના ઉપરના તે ડાઘના ભારે બોજને આખા દિવસ માટે ઉઠાવવાની જરૂર પડશે નહીં.

પ્રશ્ન : શું મારે સફાઈની પ્રક્રિયા દરમિયાન દિવસની બધી જ ઘટનાઓને યાદ કરીને તેને બહાર કાઢવી જોઈએ?

દિવસની ઘટનાઓને યાદ કરવાથી તેની અસર વધારે ગહન (ઊંડી) થશે. ખ્યાલ એ છે કે ઘટનાઓથી ઉદ્ભવેલી છાપોને યાદ કર્યા વિના દૂર કરવી.

પ્રશ્ન : ધારો કે હું સાંજે સફાઈનો નિત્યક્રમ ચૂકી જઉં, તો મારે શું કરવું જોઈએ?

જો તમે તમારી સાંજની સફાઈ પૂર્ણ કરવાની તક ચૂકી જાઓ, તો તમે સૂવા જતાં પહેલાં આનો પ્રયાસ કરી શકો છો.

પ્રશ્ન : શું ચોક્કસ બીમારીને દૂર કરવી શક્ય છે?

તમને ભલામણ કરવામાં આવે છે કે તમે હાર્ટકુલનેસ રિલેક્સેશનનો પ્રયાસ કરો. પ્રક્રિયાના અંતે, તમારું લક્ષ અસરગ્રસ્ત અંગ ઉપર ફરીથી લઈ જાઓ અને ત્યાં ધરતી માતામાંથી આવતી ઊર્જાને વહેવા દો. તે અંગ(અવયવ) ને વધુ સમય આપો અને જો જરૂર હોય, તો તમે તમારા હાથ વડે તે અંગને હળવેથી સ્પર્શ કરી શકો છો અને ઊર્જાને તે અંગ અથવા તે ભાગને આરામ આપવા દો.

ते उपरांत, सफ़ाई दरमियान तमे वधारानुं सूचन पाग़ आपी शको छो : “बधी ञटिलताओ अने अशुद्धिओमांथी तेम ञ आ परेशान करती बीमारीमांथी हुं मुक्त थछ रह्यो छुं.”

अलबत्त, आ कंई तबीबी व्यवसायिको (डोक्टर) द्वारा नियमित आरोग्य तपासनो विकल्प नथी.



પ્રાર્થના વિષે પ્રશ્નો

પ્રશ્ન : પ્રાર્થનાનો હેતુ શું છે?

પ્રાર્થના ‘સ્ત્રોત’ સાથેના આપણા સબંધને સાચી રીતે સ્થાપે છે. નાના બાળકને માના હાથમાં હૂંફ મળે, તેવી લાગણી તે પેદા કરે છે. પ્રાર્થના હૃદયને પીગળાવી નાખે તેવી હોવી જોઈએ. લાગણી અથવા સમજ વિના કરેલા રટણની જેમ તે અર્પણ કરવામાં આવતી નથી. તે આપણને શબ્દોથી પર, પવિત્રતાના ક્ષેત્રમાં ઊંડિ સુધી લઇ જઈ શકે છે. પ્રાર્થના દરમિયાન આપણા દુઃખને રજૂ કરવું, એ સ્વાભાવિક છે, પરંતુ આપણે આપણા આનંદને પણ આ રીતે જ વ્યક્ત કરવો જોઈએ. વિનમ્રતા અને સમર્પણની સ્થિતિમાં હંમેશાં ઈશ્વર સાથે જોડાયેલા રહીએ, ત્યારે પ્રાર્થનામય સ્થિતિ પામી શકાય. આવી પ્રાર્થનામય સ્થિતિ ઊંડા ધ્યાનમાં પરિણમે છે, જ્યાં આપણે સબંધોને પાર કરી જઈને અનંત નિકટતા તરફ અને ઐક્ય તરફ આગળ વધીએ છીએ. પ્રાર્થના એ અત્યંત કૃતજ્ઞતાની આંતરિક અભિવ્યક્તિ છે.

પ્રશ્ન : હાર્ટકુલનેસ પ્રાર્થનામાં, ‘નાથ’ શબ્દ કોનો ઉલ્લેખ કરે છે ?

‘નાથ’ શબ્દ ઇશ્વરને સૂચિત કરે છે - એટલે કે આપણા દરેકના હૃદયમાં રહેલી દિવ્યતાને સૂચિત કરે છે. પરંતુ જો પ્રાર્થના ઇશ્વરને સંબોધીને કરવામાં આવતી હોય, તો પછી આ વાક્યનું પુનરાવર્તન શા માટે કરવામાં આવે છે કે, “તું જ એકમાત્ર ઇશ્વર અને શક્તિ છે, જે અમને આ સ્થિતિ(લક્ષ્ય) સુધી લઈ જઈ શકે છે?” આ પ્રશ્ન વિચારવા યોગ્ય છે અને તમારે તમારો પોતાનો નિષ્કર્ષ કાઢવો પડશે.

ખરેખર તો હાર્ટકુલનેસ પ્રાર્થનાને ઊંડાણપૂર્વક સમજવાની છે. તેમાં તેના ભાવ અને અર્થમાં ખૂબ જ સૂક્ષ્મ તફાવત છે અને તેના પરિમાણો જુદા જુદા છે. ઉદાહરણ તરીકે, તમે જોશો કે પ્રાર્થના ત્રણ કથનોની બનેલી છે. તેમાં કોઈ પણ વિનંતીઓ સામેલ નથી. જો નવા આગંતુકો તેમજ અનુભવી અભ્યાસીઓ, એક અથવા બે દિવસનો સમય લે અને પ્રાર્થનાના સાચા મહત્વને અને તેના અર્થને સમજવાનો પ્રયત્ન કરે, તો તેમને લાભદાયી થશે. દરેક વાક્ય લો અને તેના દરેક શબ્દ પર ચિંતન કરો. ઉતાવળ ન કરો! દરેક વખતે નવા પરિમાણો ખુલશે.

પ્રશ્ન : આપણે હાર્ટકુલનેસ પ્રાર્થના ક્યારે અર્પણ કરવી જોઈએ?

તમારું સવારનું ધ્યાન હાર્ટકુલનેસ પ્રાર્થના સાથે શરૂ કરો. એક વખત પ્રાર્થના બોલીને પછી ધ્યાન શરૂ કરો. તમે આ જ પ્રાર્થના રાત્રે સૂવા જતાં પહેલાં પણ કરી શકો છો. તે સમયે, થોડો વખત પ્રાર્થના ફરીથી મનમાં બોલો અને તમારી અંદર પ્રગટ થતી લાગણીમાં તમારી જાતને તક્ષીન થઈ જવા દો. આ પ્રાર્થનામય

સ્થિતિમાં સૂઈ જાઓ. પરિણામે, રાત્રે તમે સૂઈ રહ્યા હો, તે સમય આધ્યાત્મિક રીતે સમર્થ અને છે અને તમે સવારના ધ્યાન માટે પહેલેથી જ તૈયાર હો છો. જો તમે દિવસ દરમિયાન બીજા કોઈ સમયે ધ્યાન કરો, તો પ્રાર્થના ફરીથી અર્પણ કરવાની કોઈ જરૂર નથી.



જીવનશૈલી વિષે પ્રશ્નો

પ્રશ્ન : હાર્ટકુલનેસ અભ્યાસ કરવા માટે શું મારે મારી જીવનશૈલી બદલવાની જરૂર છે ?

‘સહજ માર્ગ’ અથવા ‘કુદરતી (પ્રાકૃતિક) માર્ગ’ નામ જ બધું કહી દે છે. આધ્યાત્મિકતા તરફનો આપણો બધો જ અભિગમ સહજ હોવો જોઈએ. ઘણા લોકોને લાગે છે કે થોડા સમય પછી તેમની જીવનશૈલી, અભ્યાસથી આવેલા આંતરિક બદલાવને કારણે તેની જાતે આપોઆપ જ ગોઠવાઈ જાય છે. ઘણી અનિચ્છનીય ટેવો પણ સરળતાથી છૂટી જાય છે.

તમને જ્યારે પણ સમજાય કે તમને ખરાબ આદત છે અને તે છોડી દેવા તમારી અંદર શક્તિ પણ છે, તો તમે તે સક્રિયપણે કરી શકો છો. ચારિત્ર્યની ઉણપને મૂળમાંથી કાઢી નાંખવી, એ શ્રેષ્ઠપણે તમારા હિતમાં છે. આના માટે, તમારા અંતઃકરણ પ્રત્યે અને અન્ય લોકોની ટિપ્પણીઓ પ્રત્યે ગ્રહણશીલ રહો. જો

તમે તમારી જાતને બદલવાનો પ્રયત્ન કરો, પણ જો અવરોધ અંદરથી હોય, તો તે બદલાવને દબાણપૂર્વક લાવવાની કોઈ જરૂર નથી. તેના બદલે, સૂતી વખતે શાંતિથી બેસો અને સંતોષ માટે તેમજ ખામીને દૂર કરવા માટે હૃદયપૂર્વક પ્રાર્થના કરો. ઘણી વખત, તમારું હૃદય સ્વાભાવિક રીતે જ માફી માંગશે. પ્રાર્થના દરમિયાન આંસુ એ નિખાલસતાનો સંકેત છે અને પ્રમાણિક હૃદય પરિવર્તનને આવકારે છે. જ્યારે તમે ભૂલને ફરી ન કરવાનો દૃઢપણે સંકલ્પ કરો છો, ત્યારે તરત જ આંતરિક ભાર જતો રહે છે. જીવનમાં ભૂલો થઈ શકે છે. હજારો ભૂલો કરો પણ એની એ જ ભૂલનું બીજી વખત પુનરાવર્તન કરશો નહીં.

તમે જે વાતાવરણમાં રહો છો અને તમે જે લોકો સાથે જોડાયેલા હો છો, તેની અસર તમારા વ્યક્તિત્વની રચના પર થાય છે. આંતરિક વલણો અને ટેવો પણ તમારું પ્રારબ્ધ ઘડવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. જેમ જેમ તમે દૈનિક હાર્ટકુલનેસ અભ્યાસ કરવાનું ચાલુ રાખો છો, તેમ તેમ હંમેશાં વધતી જતી સાદગી અને હૃદયની શુદ્ધતા તમારા જીવનને ઘડવાનું શરૂ કરશે.

પ્રશ્ન : શું હાર્ટકુલનેસ સામાન્ય કૌટુંબિક જીવન અને વ્યવસાયિક જીવન સાથે સુસંગત છે?

મોટાભાગના હાર્ટકુલનેસ અભ્યાસીઓ સામાન્ય કૌટુંબિક જીવન જીવે છે, બાળકોને ઉછેરે છે અને કામઘંઘે જાય છે. તેમનામાં કોઈ પણ બાબત વધારે પડતી નથી હોતી, એટલે કે તેઓ ભૌતિક જગતમાં એટલા રચ્યાપચ્યા નથી રહેતા કે તેમના આધ્યાત્મિક જગતને સહન કરવું પડે અને તેઓ આધ્યાત્મિક જગતમાં પણ એટલા વ્યસ્ત નથી રહેતા કે તેમના ભૌતિક અસ્તિત્વને હાનિ પહોંચે.

હાર્ટકુલનેસ સંતુલિત અસ્તિત્વ સર્જે છે : આંતરિક સંતુલન, આસપાસનું સંતુલન અને સમાજમાં સંતુલન. આપણે જીવનના દરેક પાસાઓમાં શ્રેષ્ઠ બનવાનું છે. આપણે આપણી આસપાસના અથવા સમાજના સંતુલનમાં સીધેસીધો બદલાવ ન લાવી શકીએ પરંતુ આપણે આશા રાખવી જોઈએ કે એક દિવસ ઘણી વ્યક્તિઓ મળીને મનુષ્યની ચેતનાના રૂપાંતરને વેગ આપવા માટે જરૂરી વાતાવરણ(એગ્રેગોર) બનાવશે.

પ્રશ્ન : જીવનના ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક પાસાને હું કેવી રીતે સંતુલિત કરી શકું?

હાર્ટકુલનેસ જીવનના ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક પાસાઓ વચ્ચે ભેદ નથી કરતું. પક્ષી બંને પાંખો વડે ઊડે છે. જ્યારે બંને પાંખો એકસરખી ખુલેલી હશે, ત્યારે પક્ષી એક તીરની જેમ સીધું ઊડશે. જો પક્ષી એક તરફ ઝૂકે, તો તે ગોળ ગોળ ફરે છે. આપણા જીવનને પણ બે પાંખો છે. આપણે તેને ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક પાંખો કહી શકીએ. જો આપણે એક દિશામાં વધારે ઝૂકી જઈએ, પછી તે ભૌતિક હોય કે આધ્યાત્મિક, તો આપણે તે જ રીતે અસંતુલિત બની જઈએ છીએ અને ગોળ ગોળ ફરીએ છીએ.

આજની જીવનશૈલી અપેક્ષાયુક્ત છે. આપણી જવાબદારીઓ અને ચિંતાઓ ઘણી બધી હોય છે. આપણી નોકરી આપણને એક દિશામાં ખેંચે છે, આપણો પરિવાર બીજી દિશામાં ખેંચે છે, આપણા સપનાઓ આપણને ત્રીજી બાજુ ખેંચે છે, જ્યારે આપણી ચિંતાઓ આપણને વળી કોઈ બીજી જ બાજુ ખેંચે છે. ક્યારેક આપણે ચોક્કસ પ્રવૃત્તિઓ, જગ્યાઓ, ખ્યાલો અથવા લોકો તરફ સમજ્યા વિના સહેલાઈથી ખેંચાઈ જઈએ છીએ અને તેના કારણની આપણને

ખબર નથી હોતી. શું એ શક્ય છે કે એક ગ્રહ ઘણા બધા સૂર્યોની પરિક્રમણા કરી શકે? આપણા જીવનમાં આપણાં ઘણા બધા કેન્દ્રો છે. પરંતુ શું તેનો અર્થ એ છે કે આપણે કેન્દ્રિત છીએ? ખરેખર તો હકીકત તેનાથી વિપરીત છે.

જીવનની અસંખ્ય માંગણીઓને સંતોષવાથી, કેટલીક વખત આપણે ભાવનાત્મક રીતે અસંતુલિત અને પ્રતિક્રિયાત્મક બનીને સંતુલન ગુમાવીએ દૃઢએ છીએ, પરિણામે તે ઘર્ષણનું કારણ બને છે. પછી આપણે ચિંતિત અને તણાવયુક્ત બનીએ છીએ. આપણો તણાવ આપણી ઊર્જાને અને કેટલીકવાર આપણા આરોગ્યને નબળું બનાવી દે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં, આપણે જીવનની જટિલતાઓને કેવી રીતે નિયંત્રિત કરી શકીએ? આપણી પાસે ઘણા બધા કેન્દ્રો છે, તેમ છતાં આપણે આપણું સાચું, સર્વવ્યાપક કેન્દ્ર શોધી શક્યા નથી.

જે દરેકે દરેકના હૃદયમાં રહેલું છે અને આપણા બધામાં સમાન છે, તે કેન્દ્રનો આપણે ધ્યાન દ્વારા સંપર્ક કરીએ છીએ અને તેમાં લય પામીએ છીએ. ત્યારપછી આપણા જીવનમાં સંતુલન આવવાનું શરૂ થાય છે.

એક મોતીની માળામાં ઘણા બધા મોતીઓ અને એક જ દોરી હોય છે. કોનું મૂલ્ય વધારે છે-મોતીનું કે દોરીનું? જો કે, મોતી વધારે સુંદર અને કિંમતી હોઈ શકે છે, પરંતુ તે માત્ર સાદી દોરી જ છે જે બધા મોતીને એકસાથે રાખે છે. તેના વગર, બધા મોતી જમીન પર વેરાઈ જશે અને તમારે તેને વીણવા પડશે. જ્યારે તમે તમારું ધ્યાન બહારની તરફ વાળો છો, ત્યારે તમે માત્ર વિવિધતા જુઓ છો અને તેથી તમે તમારું જીવન વિવિધ ક્ષેત્રોમાં વેરી દો છો. તમારું કાર્યશીલ જીવન, તમારું કૌટુંબિક જીવન, તમારું સામાજિક જીવન અને અન્ય ઘણા જીવન હોય છે. કેન્દ્રિત ન હોવાથી, તમે તે દરેકની પાછળ દોડો છો, પરંતુ જ્યારે તમારું

ધ્યાન અંદરની તરફ તમારા કેન્દ્ર તરફ જાય છે, ત્યારે તમે માત્ર એકરૂપતા જુઓ છો. તમારું જીવન સર્વાંગી બની જાય છે અને તમે તેનું વિવિધ ભાગોમાં વર્ગી કરણ નથી કરતા. જો તમે અંદર તરફ વળશો અને હૃદયને અનુભવશો, તો તમે જોશો કે તમારા જીવનની દરેક ભૂમિકા ભજવવામાં સંપૂર્ણપણે તમારું હૃદય તમને પ્રેરણા અને માર્ગદર્શન આપે છે.

જીવનના આધ્યાત્મિક અને ભૌતિક પાસાઓ એકબીજાથી અલગ નથી. તેઓ પૂર્ણરૂપે સંગઠિત હોય છે. ખરેખર કોઈ પ્રવૃત્તિ આધ્યાત્મિક કે ભૌતિક નથી હોતી. તે દરેક પ્રવૃત્તિ માટેનો આપણો અભિગમ તેને આધ્યાત્મિક અથવા અન્ય બનાવે છે. જ્યારે આપણે આપણામાં કેન્દ્રિત હોઈએ છીએ, ત્યારે આપણું ભૌતિક જીવન આધ્યાત્મિક અભિગમ મેળવે છે. ત્યારે બંને પાંખો સંતુલિત બને છે અને આપણે સંગઠિત થઈએ છીએ. પરંતુ પક્ષીની પૂંછડી ભૂલશો નહીં! તે રડાર છે, જે તેની દિશાને માર્ગદર્શન આપે છે. હૃદયની ભૂમિકા આ જ છે.

પ્રશ્ન : હું આજની વ્યસ્ત જીવનશૈલીમાં ધ્યાન કરવાનો સમય કેવી રીતે કાઢી શકું?

જો તમે તણાવપૂર્ણ જીવનશૈલી જીવતા હો, તો તમારી પાસે શાંતિપૂર્ણ જીવનશૈલી જીવવાની પસંદગી છે. જો તમે શાંતિ અને સુખ (સ્થિરતા) અનુભવવા ઇચ્છતા હો, તો ધ્યાન એ ચાવી છે. જો ધ્યાન કરવામાં એક કલાક થાય, તો પણ શું ૨૩ કલાકનો સારો દિવસ મેળવવા માટે, તે સમયનું સાચું રોકાણ નથી?

ભૌતિક સુખાકારીનું ઉદાહરણ લો : જો તમે યોગ્ય ભોજન ન લો અથવા તમે નિયમિત કસરત ન કરો, તો તમારા શરીરનું શું થશે? શું તમે ડાયાબિટીસ થાય, હૃદયરોગનો હુમલો આવે કે સ્ટ્રોક આવે ત્યાં સુધી રાહ જોશો કે પછી સમય લઈને પોતાની જાતની સંભાળ રાખવાનો પ્રયત્ન કરશો? તમારી માનસિક સ્વસ્થતા માટે પણ એવું જ છે. શું ધ્યાન માટેનો સમય કાઢવા માટે પણ તમે ખૂબ વધારે તણાવપૂર્ણ અથવા હતાશ થઈ જાવ તેની રાહ જોશો? એકવખત રોગનો પ્રહાર થઈ ગયા પછી વેક્સીનેશન (રસીકરણ) નિષ્ફળ જાય છે.

આપણા જીવનની પ્રાથમિકતાઓ ખરેખર શું છે તે આપણે નક્કી કરવું પડશે કે આપણે આપણા બાળકોને કેવી જીવનશૈલી આપવા ઇચ્છીએ છીએ. શું આપણે તેમને પણ આવું વ્યસ્ત, તણાવપૂર્ણ જીવન આપવા ઇચ્છીએ છીએ કે જેમાં તેઓ જાણતા નથી હોતા કે ખુશ કેવી રીતે રહેવું? કે પછી આપણે તેમને સંતુલિત જીવન આપવા ઇચ્છીએ છીએ કે જેમાં તેઓ ડાહપણભર્યા નિર્ણયો લેવા માટે અને તેમના હૃદયને સાંભળવા માટે ખરેખર શાંત રહેવા સક્ષમ હોય?

પ્રશ્ન : હું જો મુસાફરી કરતો હોઉં, તો હું કેવી રીતે ધ્યાન કરું?

શું તમે મુસાફરી કરો છો, ત્યારે તમે નાસ્તો અથવા ભોજન લેવાનું બંધ કરો છો? જ્યારે તમે વિમાનમાં કે ટ્રેનમાં મુસાફરી કરી રહ્યા હો અને જો હૃદય ધ્યાન કરવા ઇચ્છે, તો તેમાં કોઈ નુકશાન નથી. તમે એકલા હો તો તમારા વ્યક્તિગત માલ- સામાન માટે સાવચેત રહો અને તમારો મુકામ ચૂકી ન જવાય તેની ખાતરી રાખો!

પ્રશ્ન : શું મારે માંદગી દરમિયાન ધ્યાન કરવું જોઈએ?

જો તમે ખલેલ વિના આરામદાયક રીતે બેસી શકો, તો તમે ધ્યાન કરી શકો છો. જે કાણે તમે અસ્વસ્થતા અનુભવો, ત્યારે ધ્યાન કરવા માટે જાત પર દબાણ કરવાની કોઈ જરૂર નથી.

પ્રશ્ન : શું કોઈ ચોક્કસ ખોરાક લેવો જોઈએ, જે ધ્યાન માટે વધારે અનુકૂળ હોય?

આધ્યાત્મિક પથના યાત્રી માટે શાકાહારી ભોજન શ્રેષ્ઠ છે. જો તમને લાડવા કે મીઠાઈઓ પ્રત્યે વધારે રૂચિ હોય અને તમને થાય, કે તેના વગર ભોજન પૂર્ણ નથી, તો આ શાકાહારી હોવા છતાં તે તમારી અંદર અપ્રિય તરંગો ઉત્પન્ન કરશે. કૃતજ્ઞતા સાથે ભોજન લેવાથી પવિત્ર લાગણી જન્મે છે અને તેને પચવામાં સહાય મળે છે. જો તમે ભોજન લેતી વખતે ગુસ્સામાં હો, પછી ભલે તમે વાંકમાં હો કે વાંકમાં ન હો, પણ તેનાથી મનની સ્થિતિ શરીર તંત્રમાં સ્થૂળ તરંગો સર્જે છે. ગુસ્સાને કારણે સિમ્પેથેટિક નર્વસ સિસ્ટમ પ્રભુત્વ ધરાવે છે અને પરિણામે પેરાસિમ્પેથેટિક નર્વસ સિસ્ટમ અમુક હદ સુધી શાંત થાય છે. આ પેરાસિમ્પેથેટિક નર્વસ સિસ્ટમ પાચનરસના સ્ત્રાવનું સંચાલન કરે છે અને ભોજન પચાવીને તેને એકઝૂપ કરવામાં સહાયક બને છે.

જો તમે માંસ, માછલી અથવા ઇંડા છોડી શકતા ન હો, તો હાર્ટકુલનેસ અભ્યાસને સ્થગિત કરવાની જરૂર નથી. અભ્યાસ કરતા રહેવાનું વધુ મહત્ત્વનું છે. આધ્યાત્મિક અભ્યાસથી તમારી ચેતનાને સહજતાથી વિકસવા દો અને તમારી દૈનિક આદતો પર તેની અસર થવા દો. કોઈ ચોક્કસ આદત છોડવી જ

પડે એવું જરૂરી નથી. તમારી ક્રિયાઓ સહજ રીતે થવા દો. અન્યથા, માનસિક વ્યથાઓથી પહેલેથી અંદર રહેલા નકારાત્મક તરંગોમાં વધારો થાય છે અને તેનાથી બીજા નકારાત્મક તરંગો પણ પેદા થાય છે.

રસોઈ બનાવવી, સેવા આપવી, ભાગ લેવો અને પવિત્ર ઉપાયો દ્વારા જીવન નિર્વાહ માટે કમાવું ફાયદાકારક છે. અપ્રમાણિક કમાણી વડે અપરાધ ભાવ અને બીજું ઘણું બધું પેદા થાય છે. એ પરિસ્થિતિની કલ્પના કરીને જ તેની અસર જોઈ શકાય છે.

પ્રશ્ન : શું હાર્ટકુલનેસ ધ્યાન મને સારી ઊંઘ લેવામાં મદદ કરશે?

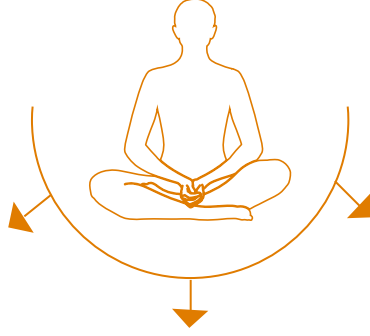
આધુનિક શહેરી જીવનમાં ઊંઘની સમસ્યાઓ પ્રચલિત છે. હાર્ટકુલનેસ તમને કુદરતી ચક્ર સાથે વધુ સુમેળ સાધવામાં મદદ કરશે અને આમ તમારી ઊંઘની રીતનું નિયમન કરશે. રાત્રે સારી ઊંઘ મેળવવા માટે અહીં કેટલીક નોંધ આપી છે:

- સવારે વહેલા ઉઠો અને થોડી મિનિટો બહાર તડકામાં પસાર કરો, કારણ કે તેનાથી સેરોટોનીન અને મેલાટોનીનના હોર્મોન્સ સંતુલિત થશે અને નિયમિત ઊંઘ લેવામાં મદદ મળશે.
- સૂર્યાસ્તના સમયે અથવા જ્યારે તમે તમારા દિવસના કાર્યો સમાપ્ત કરો, ત્યારે હાર્ટકુલનેસ સફાઈ કરો, જેથી તમે દિવસ દરમિયાનની ચિંતાઓ અને તાણને દૂર કરવામાં સક્ષમ થઈ શકો.
- ઊંઘવાના થોડા કલાક પહેલા કાર્ય પતાવી લો, જેથી તમારા મગજના તરંગો ધીમા પડે અને તમે કુદરતી રીતે, ઊંઘમાં સરી જઈ શકો.
- સૂવાના સમય પહેલાં વિશ્લેષણ કરો કે આજે વધુ સારી રીતે શું થઈ શક્યું હોત તેમજ કોઈ કાર્ય ખોટું થયું હોય, તે વિષે વિચારવાનું છોડી

દો અને પ્રતિજ્ઞા લો કે ફરી તેવું નહીં થાય. પછી હાર્ટફુલનેસ પ્રાર્થના કરો જેથી તમે ગહન, ખુદ્દી, હળવી, સ્થિતિમાં અને 'કેન્દ્ર' સાથે જોડાયેલી સ્થિતિમાં ઊંઘી શકો. પ્રાર્થના પછી તમે પથારીમાં સૂઈને પણ ધ્યાન કરી શકો છો, કે જેથી તમે ધીમે ધીમે ઊંઘી જઈ શકો.

જો તમને હજી પણ ઊંઘવામાં તકલીફ પડતી હોય, તો અહીં કેટલીક વધુ નોંધ છે:

- પથારીમાં જતાં પહેલાં તમારા પગ ધુઓ. (પાણીથી સાફ કરો.)
- જમણે પડખે ઊંઘ લેવાનો પ્રયત્ન કરો, કારણ કે તે તમને શાંત કરવામાં મદદ કરતી પેરાસિમ્પેથેટિક નર્વસ સિસ્ટમને સક્રિય કરે છે.
- કલ્પના કરો કે તમારા માથા પર શીતળ જળ પડી રહ્યું છે અને તમને શાંતિ આપી રહ્યું છે.
- એક ગ્લાસ ગરમ દૂધ પીઓ.
- પથારીમાં સૂતા સૂતા હાર્ટફુલનેસ રિલેક્સેશન કરો.
- રિલેક્સ કરતું સંગીત સાંભળો. કેટલુંક સંગીત, જે ઊંઘ માટે ખાસ સારું છે, તે તમને નીચેની લીન્ક પરથી મળી શકશે www.heartfulness.org/goodnightsleep.



તાલીમ આપનાર (ટ્રેનર) વિષે પ્રશ્નો:

પ્ર: શું મારે તાલીમ આપનાર (ટ્રેનર) પાસેથી જ શીખવું જરૂરી છે? હું તે મારી જાતે શીખી ન શકું?

તાલીમ આપનાર પાસેથી શીખવાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય એ છે, કે યોગિક પ્રાણાહુતિ તેમના થકી મળે છે. જેમ પહેલેથી જ જણાવવામાં આવ્યું છે, તેમ એક સરળ પ્રયોગ દ્વારા તમે પોતે નિર્ણય લઈ શકો છો કે તમારે તાલીમ આપનારની જરૂર છે કે નહીં. તમારી પોતાની જાતે તાલીમ આપનાર વગર ધ્યાન કરો અને જ્યારે તમે તમારા તે અનુભવને સંપૂર્ણ રીતે સમજી શકો અને સંતુષ્ટ થાઓ, પછી તાલીમ આપનાર સાથે ધ્યાન કરજો, તે વખતે તમને યોગિક પ્રાણાહુતિ મળશે. પછી આ બે અનુભવોની તુલના કરજો. માત્ર આ પ્રયોગ કરવાથી જ તમારું હૃદય સમજી શકશે.

તમારા ઘર અથવા ઓફિસમાંથી સહેલાઈથી હાર્ટ્સ એપ્લિકેશનમાં (HeartsApp) લોગઈન કરીને અને સાધનાના પરિચય માટે વિનંતી કરીને તમે તાલીમ આપનારના સંપર્કમાં આવી શકો છો.

પ્ર: હાર્ટકુલનેસની તાલીમ આપનારાઓ કોણ છે અને તેમને પ્રાણાહુતિ આપવા માટે સમર્થ કોણ બનાવે છે?

હાર્ટકુલનેસ તાલીમ આપનારાઓ પોતે પણ આ પદ્ધતિનો અભ્યાસ કરે છે. તેમણે સ્વૈચ્છિક રીતે હાર્ટકુલનેસ સાધના અને યોગિક પ્રાણાહુતિ આપીને બીજાને તાલીમ આપવાની ફરજ સ્વીકારી છે. તાલીમ આપનાર બનવું એ વ્યવસાય નથી. તાલીમ આપનાર સ્વયંસેવકો હોય છે. તેઓ પોતાની આજીવિકા અન્ય વ્યવસાયથી રળે છે; ખરેખર કહીએ, તો તાલીમ આપનાર બનવું એ એક કાર્ય છે. તેઓ યોગી દ્વારા અથવા સમર્થ માર્ગદર્શક દ્વારા પ્રાણાહુતિ આપવા માટે સક્ષમ બને છે - સમર્થ માર્ગદર્શક એટલે એવી વિશિષ્ટ વ્યક્તિ કે જે પોતે ‘સ્ત્રોત’માં (મૂળ ઉદ્ભવસ્થાનમાં) એટલી વિલીન થઈ ગઈ હોય છે કે તેઓ તેના સારતત્ત્વનું રૂપાંતર કરીને તેનું બીજા લોકોમાં સંચારણ કરી શકે છે. ત્યારબાદ તાલીમ આપનારાઓ તે પ્રાણાહુતિ માટે માધ્યમ બને છે અને જે કોઈ પ્રાણાહુતિ પ્રાપ્ત કરવા ઈચ્છે, તે સૌને તેઓ છૂટથી આપે છે.

પ્ર: હાર્ટકુલનેસ સાધનાના મુખ્ય માર્ગદર્શક કે ગુરુ કોણ છે?

વર્તમાનમાં, હાર્ટકુલનેસના માર્ગદર્શક કમલેશ પટેલ છે, જેમને બધા દાજી તરીકે ઓળખે છે. તેમનો જન્મ ૧૯૫૬માં ગુજરાતમાં, ભારતમાં થયો છે. ૧૯૭૬માં જ્યારે તેઓ અમદાવાદમાં ફાર્મસીના વિદ્યાર્થી હતા, ત્યારે જ તેમણે હાર્ટકુલનેસની

યાત્રા શરૂ કરી હતી. યુ.એસ.એ. ગયા પછી, તેમણે કુટુંબ વસાવ્યું અને ન્યૂયોર્ક શહેરમાં ફાર્મસીનો વ્યવસાય સફળ રીતે શરૂ કર્યો. હાર્ટકુલનેસની સદી પુરાણી ગુરુ પરંપરાના ચોથા ગુરુ તરીકે તેમને ૨૦૧૧માં જાહેર કરવામાં આવ્યા હતા - ૨૦૧૪માં તેમણે ગુરુજી તરીકેની ભૂમિકા નિભાવવાની શરૂઆત કરી છે.

પ્ર: માર્ગદર્શકની ભૂમિકા શું છે?

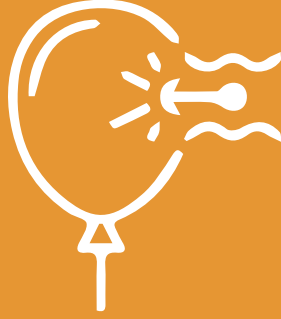
સૌ પ્રથમ, આપણો સંબંધ સાધના સાથે છે અને તેમાં કોઈ માર્ગદર્શક અથવા ગુરુ સામેલ હોતા નથી. જ્યારે આપણા હૃદયને એ જાણવાની ઉત્સુકતા થાય કે આ અભ્યાસની અસરકારકતા પાછળ કોણ છે, ત્યારે આપણને જાણાશે કે ગુરુજી હરઘડી, ચૂપચાપ, અનામી બનીને કાર્ય કરી રહ્યા છે. આપણને જાણાશે કે તેઓ પૃષ્ઠભૂમિમાં કાર્ય કરે છે અને સાધના પ્રત્યે પ્રતિબદ્ધ દરેકની આધ્યાત્મિક પ્રગતિ સુનિશ્ચિત કરે છે.

ગુરુ અને શિષ્ય વચ્ચે ભૌતિક (શારીરિક) સ્તરે એકબીજાને મળવું જરૂરી નથી. આખાય જીવન દરમિયાન જો ફક્ત એકવાર જ ગુરુજીને મળો, તો પણ તે પૂરતું છે. જો તમારું વલણ સાચું હોય, તો તમારી સમગ્ર આધ્યાત્મિક યાત્રાનો નકશો ક્ષણમાત્રમાં રચાઈ જાય છે. તે પહેલી મુલાકાત પછી, સંબંધ આંતરિક સ્તરે ચાલુ રહે છે. તે પછી આગળની કોઈપણ વાતચીત અથવા મુલાકાતો માત્ર બોનસ- વધારાની-ગણાશે.

પ્ર: ગુરુજીની ક્ષમતાનું મૂલ્યાંકન હું કેવીરીતે કરી શકું?

જેમ તમે રસોઈયાની આવડતને તેની રસોઈના સ્વાદ દ્વારા નક્કી કરો છો, તેમ તમે પદ્ધતિ અને પ્રાણાહુતિની અસર દ્વારા ગુરુનું મૂલ્યાંકન કરી શકો છો. પદ્ધતિનું

મૂલ્યાંકન કરવા માટે, થોડા દિવસો સુધી તમારે પદ્ધતિનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. જો તમને તેની અસર હકારાત્મક લાગે, તો તમે ગુરુ વિષે અનુમાન કરી શકો છો. જો તમે ઈચ્છો અને તક મળે, તો તમે તેમની જીવનપદ્ધતિ અને વ્યવહારનું પણ નિરીક્ષણ કરી શકો છો અને આ રીતે વધુ સમર્થન મેળવી શકો છો.



ડિટોક્ષ મોડ્યુલસ (તકલીફોના નિવારણની રીતો)

અહીં અમે ડિટોક્ષ મોડ્યુલોની (તકલીફોના નિવારણની રીતોની) ચાર શ્રેણી રજૂ કરીએ છીએ. સરળ હાર્ટફુલનેસ સાધના દ્વારા, આધુનિક સમાજમાં સામાન્યપણે જોવા મળતી ભાવનાત્મક તકલીફો અને ઘર કરી ગયેલી ટેવોમાંથી બહાર નીકળવામાં આપણને સૌને મદદ મળે છે. તે છે, ફીયર ડિટોક્ષ (ડર દૂર કરવાની રીત), સ્ટ્રેસ ડિટોક્ષ (તાણાવ દૂર કરવાની રીત), કામ ડિટોક્ષ ('કામ' દૂર કરવાની રીત) અને ક્રોધ ડિટોક્ષ (ગુસ્સો દૂર કરવાની રીત). કૃપા કરીને, સંતુલન અને સંતોષ પ્રાપ્ત કરવામાં તમને મદદ મળે, તે માટે આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ જરૂર કરજો. તમને જે રીત તમારા માટે સારી લાગે, તે રીતની પસંદગી તમે કરી શકો છો.



ગુસ્સો (ક્રોધ) દૂર કરવાની રીત

ગુસ્સો શા માટે દૂર કરવો જોઈએ?

જો ગુસ્સાની આગનો દુરૂપયોગ થાય, તો તે સુખી કુટુંબનો, મૈત્રીનો અને મનની શાંતિનો પણ નાશ કરી શકે છે. તે કડવાશ અને વેરવૃત્તિ, તથા આત્મપીડાનું (દુઃખનું), કારણ આત્મવિશ્વાસ ગુમાવવાનું કારણ અને હિંમત ગુમાવી દેવાનું કારણ બની શકે છે.

ગુસ્સો તમારા શરીર, મન અને હૃદયને અસર કરે છે. તેને લીધે શક્તિનું સંકોચન થાય છે, શરીરમાં કઠોરતા (અક્કડતા) આવે છે, શરીરના અવયવોની ક્રિયામાં

તથા તાકાતમાં ઘટાડો થાય છે તેમજ સંવેદનશીલતા અને ભાન ઘટતા જાય છે. તે લાગણી, વિચાર અને ક્રિયાને અનિયંત્રિત શક્તિ પ્રવાહ તરફ દોરી જાય છે. આવી રીતે ઘટતી જતી શક્તિનો સામનો કેવી રીતે કરવો?

તેની શારીરિક અસરો પણ છે, જેમ કે કાર્ડિયાક ઇનકોહેરન્સ (હૃદયને લગતી બિમારીઓ), લાંબા સમયથી હાઈ બી.પી. (બ્લડ પ્રેશર), હોર્મોનલ ડિસઓર્ડર્સ (હોર્મોનમાં ગડબડ), રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં ઘટાડો, એકાગ્રતામાં ઘટાડો વગેરે.

ગુસ્સો ઘણાબધા કારણોસર આવી શકે છે, જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- ન સંતોષાયેલી ઈચ્છાઓ અને ઉપેક્ષિત અથવા અવગણાયેલી અપેક્ષાઓ,
- નિષ્ફળ યોજનાઓ,
- અંદરથી અભાવ અનુભવવો,
- કોઈ તમારી વિનંતી સાંભળતું નથી, શિષ્ટચારને અનુસરતું નથી, તમને તમારી ખામીઓ યાદ અપાવ્યા કરે છે, અને કહે છે, કે “મેં તને આ કહ્યું હતું!” વગેરે અને
- ઝઘડો તથા અપમાન.

ગુસ્સો વ્યક્તિગત શાંતિનો ભંગ કરે છે, તેથી શું તે સુખ આપી શકે? કોઈ શાંત વ્યક્તિ ક્રોધિત વ્યક્તિ સાથે સંબંધ રાખવા માંગતી નથી. વારંવાર ગુસ્સે થવાનો આ ગેરલાભ છે કારણ કે પ્રેમાળ મિત્રો વગર દુઃખમાં વધારો થાય છે. પાછળથી તે ગુનાહિત અને શરમની લાગણીમાં પણ પરિણમે છે, જેના કારણે આત્મવિશ્વાસ જતો રહે છે. તે પછી ભાવનાત્મક દુઃખનો ભાર વધારે ત્રાસદાયક બને છે.

ગુસ્સામાં અને ક્રોધાવેશમાં સ્પષ્ટ વિચાર આવતાં નથી. સ્પષ્ટ વિચારની ગેરહાજરીમાં તમે કેવા નિર્ણયો લેશો તેની કલ્પના કરી જુઓ! સદ્ગુણોની ગેરહાજરીમાં, તમે કેવા પ્રકારના પ્રારબ્ધનું ઘડતર કરશો? ઈરાદાઓની શુદ્ધતા (પવિત્રતા) ગુમાવ્યા પછી, તમે દિવ્યતા સાથે ભળી જવાનું પ્રારબ્ધ કેવીરીતે ઘડી શકશો?

બુદ્ધે એકવાર કહ્યું હતું કે, “નિંદનીય શબ્દો બોલીને કોઈ તમારું અપમાન કરવાનો પ્રયત્ન કરી શકે છે, પરંતુ તે તેની સમસ્યા છે. જો તમે પ્રતિક્રિયા આપો, તો તમે ગુલામ છો. પ્રતિક્રિયા આપશો નહીં; વાતનો અંત લાવી દો.” ગુલામ બનવા કરતાં, તમારી લાગણીઓના માલિક બનતાં (લાગણીઓ પર વિજય મેળવતાં) શીખો. તમારા પોતાના ગુસ્સાથી સંપૂર્ણપણે સભાન રહી વધુ સમજણ વિકસાવવાથી, ગુસ્સા સાથે અસરકારક રીતે કામ પાર પાડવાનું અને આત્મ-વિકાસ તથા સ્વ-પરિવર્તન માટે તેનો ઉદ્દીપક તરીકે ઉપયોગ કરવાનું શક્ય બનશે.

ક્રોધ અને તેની અસરો પર કાબૂ મેળવવા માટે અહીં કેટલીક અજમાવેલી અને પરીક્ષણ કરેલી રીતો છે. તમે કોઈપણ નકારાત્મક વલણને દૂર કરવા ધ્યાનની ઘણી રીતો શીખી શકો છો અને તમારા હૃદયને શાંતિ, ખુશી અને ‘દિવ્યતા’થી ભરી શકો છો. જેમ જેમ તમે આ રીતો શીખતા જાઓ અને તેનો અભ્યાસ કરતા જાઓ, તેમ તેમ પોતાને યાદ અપાવતા રહેજો કે તમે ફક્ત નિષ્પક્ષ સાક્ષી છો, તમારા લક્ષણોનું ખૂબ જ સ્વ-સ્વીકૃતિ સાથે, શક્ય એટલી પ્રેમાળ રીતે નિરીક્ષણ કરજો. જો તમારા શરીરમાં કોઈ તબીબી અથવા મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યા હોય, તો મહેરબાની કરીને તબીબી સહાય મેળવો અને તમારા ચિકિત્સક સાથે ચર્ચા કર્યા પછી આ રીતોનો પૂરક રીત તરીકે ઉપયોગ કરજો.

ગુસ્સાને અટકાવવો

આપણે જે રીતે કઠોર શબ્દો બોલીએ અને જે રીતે દલીલો કરીએ, તેમાં ગુસ્સો વ્યક્ત થાય છે, જે હાનિકારક ક્રિયા તરફ દોરી જાય છે. તમારા ઉચ્ચ ‘સ્વ’ (‘આત્મા’) સાથે જોડાઈને અને તમારી વાણીને સૌમ્ય બનાવીને, તમે દિવ્યતાના મૃદુ પ્રવાહ સાથે પડઘો પાડીને, તેની નકારાત્મક અભિવ્યક્તિને અટકાવીને ગુસ્સાને સંચાલિત કરતાં શીખી શકો છો. નીચેની રીતને આચરણમાં મુકીને સમય જતાં, તમે તમારી લાગણીઓ કેવીરીતે વ્યક્ત કરવી તેની તરકીબ શીખી શકો છો.



માર્ગદર્શિત વાણીનું નિયમન

- આરામથી બેસો અને રિલેક્સ થાઓ.
- તમારા હૃદયમાં જાઓ. તમે તમારા ઉચ્ચ ‘સ્વ’ (‘આત્મા’) સાથે જોડાવા અને તમારી હાલતને વધારે ગહન બનાવવા માટે થોડીવાર ધ્યાન કરી શકો છો.
- હવે, જ્યારે તમે વાતચીત કરતા હો, ત્યારે તમારા ઉચ્ચ ‘સ્વ’ સાથે જોડાયેલા રહો.
- તમારી વાતચીતના સ્વરનું નિરીક્ષણ કરો અને તેને એકસમાન સૂરમાં વહેવા દો.
- આ કરવા માટે, વાણીના સૂરમાં જો કોઈ ચઢાવ-ઉતાર હોય, તીક્ષ્ણતા હોય કે કઠોરતા હોય, તો તે દૂર કરો.

- તમારી વાણીનો, તમારા હૃદયની સંતુલિત હાલત સાથે સુમેળ સાધો.
- તમે તમારી અંદરના મૂળ પ્રવાહ સાથે સંબંધ સ્થાપિત કરી રહ્યાં છો, એવું અનુભવો છો કે નહીં, તે જુઓ.
- સમય જતાં, તમારી વાણી સૌમ્ય, સુસંસ્કૃત અને દિવ્યતાની ‘કૃપા’ના સૌમ્ય પ્રવાહને સુસંગત મધુર બની જશે. જ્યારે તમારી વાણી તેની સાથે સુસંગત થાય, ત્યારે તે કુદરતી રીતે બીજાના હૃદયને સ્પર્શ કરશે.
- આને કાયમી આદત બનાવવા માટે આનો સભાનપણે અને નિયમિતપણે અભ્યાસ કરો. અગમચેતી હંમેશાં ઉપચાર કરતાં વધારે સારી હોય છે.

ગુસ્સાનો અંત આણવો

ગુસ્સો ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયા છે, જે ઘણીવાર બાહ્યપણે કોઈક બાબત સામે અથવા કોઈ વ્યક્તિ સામે વ્યક્ત થાય છે. પ્રતિક્રિયા ચેતનાના ક્ષેત્રમાં છાપ (સંસ્કાર) છોડી જાય છે અને તેની મૂળ આનંદદાયક સ્થિતિથી તમને વંચિત કરે છે. આ છાપોની સફાઈ આનંદદાયક સ્થિતિને પુનઃસ્થાપિત કરે છે. જ્યારે પણ તમને ગુસ્સો આવે, ત્યારે થોડી મિનિટો માટે સફાઈ કરો અને તમારી જાતને તેની અસરમાંથી મુક્ત કરો.



માર્ગદર્શિત ‘શાંતિના મહાસાગરની’ સફાઈ

- આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસો અને તમારી આંખો બંધ કરો.
- એવું વિચારો કે તમે શાંતિના સૌમ્ય સમુદ્રમાં છો. મોજાઓ સાંત્વના આપી રહ્યાં છે અને તમે ખૂબ આનંદદાયક હાલતમાં છો.

- દ્રઢતાપૂર્વક વિચારો કે તમે શાંતિના આ મહાસાગરમાં ડૂબી ગયાં છો અને મોજાંઓ તમારા બધા આવરણો દૂર કરી રહ્યાં છે.
- જ્યાંસુધી તમે ઈચ્છો, ત્યાંસુધી આ કરો, પરંતુ ૩૦ મિનિટથી વધારે નહીં.

શારિરીક અસરો દૂર કરો

ગુસ્સો ભૌતિક શરીરને પણ અસર કરે છે - શારિરીક તાણ દૂર થઈ જવાથી આંતરિક શરીર, લાગણીઓ અને વિચારોનો પ્રવાહ શાંત બને છે.



માર્ગદર્શિત રિલેક્સેશન અને ધ્યાન

- આરામથી બેસો અને હળવેથી તમારી આંખો બંધ કરો.
- બંને હાથ અને આંગળીઓ રિલેક્સ કરો. અનુભવો કે તણાવ ઓછો થઈ રહ્યો છે.
- છાતી અને ખભાને રિલેક્સ થવા દો. તમારા ખભા ઓગળી રહ્યાં છે તેવું અનુભવો.
- તમારી સભાનતા ચહેરા પર લાવો, જડબાં અને ચહેરાને રિલેક્સ થવા દો.
- ચહેરાના બધા સ્નાયુઓ નરમ થઈ રહ્યાં છે તેવું અનુભવો.
- શ્વાસોચ્છવાસને કુદરતી રીતે ધીમા થવા દો.
- દરેક શ્વાસ સાથે તમારા મનને રિલેક્સ થવા દો અને તણાવ દૂર થવા દો.
- જ્યારે તમને લાગે કે તમે તૈયાર છો, ત્યારે તમારી આંખો ખોલો.

જતું કરો અને આગળ વધો

લાચાર સંબોગોમાં, ‘દિવ્યતા’ને સાચી પ્રાર્થના કરવાથી અને સમર્પિત થવાથી જાણે કે મુક્ત થઈ ગયા હોઈએ, તેવું લાગે છે. પ્રાર્થના માટેનો શ્રેષ્ઠ સમય સૂવાનો સમય છે કે જ્યારે તમે તમારા દિવસની પ્રવૃત્તિઓ પૂરી કર્યા પછી સંપૂર્ણપણે તમારા શરીર અને મનની સભાનતાથી મુક્ત હો છો.



તકલીફ આપતી ટેવો દૂર કરવી

- આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસો.
- મૂઢતાથી આંખો બંધ કરો અને તમારું ધ્યાન હૃદય પર લાવો. હૃદયમાં તમે જેટલી ઊંડી ડૂબકી લગાવી શકો, એટલી લગાવો.
- તમારું હૃદય બધું સ્વીકારવાની ક્ષમતા ધરાવે છે, તેવું અનુભવો અને તે સ્વીકૃતિ તમારી અંદર ફેલાવા દો. જ્યારે તમે આ સ્વીકારવા સમર્થ હો, ત્યારે પેદા થયેલા શૂન્યાવાકાશ પર ધ્યાન આપો.
- ‘દિવ્યતા’ની હાજરીને સહાય માટે આજીજીપૂર્વક પ્રાર્થના કરો, જે કુદરતી રીતે શૂન્યાવાકાશમાં વહેશે.
- સ્વીકૃતિની તે સ્થિતિમાં વધારે ઊંડા ઉતરો.
- ‘દિવ્યતા’ની હાજરીને તમારી અંદર ફેલાવા દો.
- ‘દિવ્યતા’માં ઊંડાણપૂર્વક ડૂબીને, તમે અજ્ઞાણતાં પણ, જે ભૂલો કરી છે તેની માફી માંગો. ભૂલોનું પુનરાવર્તન ન કરવાનો નિશ્ચય કરો.
- પશ્ચાતાપની આ સ્થિતિમાં, સંપૂર્ણ આત્મ-સ્વીકૃતિ સાથે, થોડી મિનિટો માટે રહો.

- ત્યારપછી ધીમે ધીમે મૌન રહીને નીચેની પ્રાર્થનાની મદદથી તમારી પોતાની જાતને ઉચ્ચ ‘સ્વ’ સાથે જોડો. શબ્દોને તમારા હૃદયના શૂન્યાવાકાશમાં પડઘો પાડવા દો.

હે નાથ!

તું જ મનુષ્ય જીવનનું સાચું લક્ષ્ય છે.

અમે હજી પણ ઈચ્છાઓના ગુલામ છીએ,

જે અમારી ઉન્નતિમાં બાધક છે.

તું જ એકમાત્ર ઈશ્વર અને શક્તિ છે,

જે અમને તે લક્ષ્ય સુધી લઈ જઈ શકે છે.

- આ પ્રાર્થના કરતી વખતે શબ્દોનો અર્થ સમજવાનો પ્રયત્ન કરો, પ્રાર્થનાના અર્થ ઉપર મનન કરો અને આ પ્રાર્થનામય સ્થિતિમાં તક્ષીન રહો, જે વધુ સહેલાઈથી ઊંઘવામાં મદદ કરશે.

હકારાત્મકતાને પુનઃસ્થાપિત કરો

ગુસ્સો તમારા હૃદય પર છાપ છોડે છે. ભલે ગુસ્સો જતો રહ્યો હોય, છતાં પણ ભાવનાત્મક યાદ હજી રહી જાય છે અને ગુસ્સાનું ભાવિ બીજ બની શકે છે. આ એક ટેવ બની શકે છે. હૃદયને ઉચ્ચ પ્રેમથી ભરી દેવાથી આ ટેવ જઈ શકે છે અને તેમાંથી કાયમી મુક્તિ મળી શકે છે.



માર્ગદર્શિત ધ્યાન

- મૂઢતાથી આંખો બંધ કરો અને શરીરને રિલેક્સ થવા દો.
- ‘સ્રોત’ સાથે તમે ઊંડાણપૂર્વક જોડાયેલા છો, તેવું અનુભવો.

- ખાલી કપને ભરવા માટે મૂકતા હો, એ રીતે નમ્રતાપૂર્વક હૃદયને રજૂ કરો.
- કોઈપણ પ્રતિકાર હળવો બની રહ્યો છે, તેવું અનુભવો.
- એવી કલ્પના કરો કે હળવાશની લાગણી તમારી અંદર ઉપરથી ઉતરી રહી છે અને ધીમે ધીમે તમારા આખા શરીરની સફાઈ કરી રહી છે.
- તમારા હૃદયમાં ‘પ્રકાશ’નો સ્ત્રોત જાગૃત થઈ રહ્યો છે. તે તમને અંદરથી આકર્ષિત કરી રહ્યો છે. તમારું ધ્યાન ત્યાં સ્થિર કરો.
- જો કોઈ વિચાર આવે, તો તેને તમારામાંથી પસાર થઈ જવા દો.
- તમારા હૃદયના ‘પ્રકાશ’ના સ્ત્રોત પર પાછા ફરો. તે તમને અંદરની તરફ ખેંચી રહ્યો છે.
- તમારા પોતાને તેની સાથે એકરૂપ થઈ જવા દો.



ડર દૂર કરવાની રીતો

ડર શા માટે દૂર કરવો જોઈએ?

ડર આપણી મૂળભૂત લાગણીઓમાંની એક લાગણી છે. સંકટ કે વિયોગ જણાતાં ડર આવે છે; જે લડી લેવું, પલાયન થઈ જવું અથવા શરણે જવું, જેવી લાગણીમાં પરિણમે છે. અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવાની પ્રતિક્રિયાએ માનવ સમાજ અને સંસ્કૃતિના વિકાસમાં મૂળભૂત ભૂમિકા ભજવી છે. આજે પણ જીવન, વ્યક્તિત્વ અને પ્રારબ્ધનો ઘાટ ઘડવામાં આ લાગણી મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવી રહી છે. આપણી નર્વસ સીસ્ટમ સાથે આ લાગણી જોડાયેલી છે, તેથી આ લાગણીની અસર દરેકને થાય છે. તો, આ અનુભવનો ઉપયોગ આપણે સૌથી રચનાત્મક રીતે કેવી રીતે કરી શકીએ?

એક બાજુ ડર હકારાત્મક ભૂમિકા પણ ભજવી શકે છે. તે આપણને ચેતવણી આપે છે, આપણું રક્ષણ કરે છે અને જ્યારે આપણે આડા અવળા માર્ગે હોઈએ, ત્યારે સાચા માર્ગ પર રહેવામાં મદદ કરે છે. પરંતુ ડર આપણને પાંગળા બનાવનારો, ભયભીત કરનારો પણ હોઈ શકે અને જે બાબતો મહત્વપૂર્ણ હોય, તે કરતાં આપણને અટકાવી પણ શકે છે, તેમજ કોઈપણ બાબતથી ડરવાનું ન હોય, છતાં અત્યંત ડર હોવો, તે અસંગત અને ખોટી ભીતિ કહેવાય.

ડર આપણા શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્યને ઘણી રીતે અસર કરી શકે છે, જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, હૃદયના ઘબકારા વધી જવા અને હૃદયના ઘબકારામાં વધઘટ, શરીર અક્કડ થઈ જવું, ધ્રુજારી, ચક્કર, પેટમાં ગરબડ અને પરસેવો થવો.
- ચિંતા, ગભરાટ, પોતાનું નિયંત્રણ ગુમાવ્યાની લાગણી, અતિશય નકારાત્મક વિચારો, વધારે પડતી પ્રતિક્રિયા, ભ્રમિત મનોવિકાર, અસહાયતા અને આત્મવિશ્વાસ ગુમાવવો.

મનોવૈજ્ઞાનિકોએ તારણ કાઢ્યું છે કે લગભગ બધા ડર, ખરેખર તો મૃત્યુ પામવાની બાબતે અથવા દુઃખ બાબતે હોય છે. પરંતુ આધુનિક જગતમાં નાની નાની બાબતો પણ ડર પેદા કરે છે, જેમકે, કોઈ બાળક માટે “કોઈ મારું રમકડું લઈ લેશે,” અથવા પુખ્તવયની વ્યક્તિ માટે “કોઈ મારું પાકીટ ચોરી જશે.” ભૌતિક સંપત્તિ ગુમાવવાનો, જીવન ખોઈ બેસવાનો, પ્રતિષ્ઠા ગુમાવવાનો, સત્તા ગુમાવવાનો અથવા પ્રેમ ગુમાવવાનો ડર હોઈ શકે છે - તે કંઈક ગુમાવવાનો ડર હોય છે અને જેટલો લગાવ વધારે, તેટલી ગુમાવવાની લાગણી વધારે હોય છે.

વિચારની સ્પષ્ટતા અને હિંમતવાન હૃદય વિકસિત કરવાથી, આપણે ડર પ્રત્યે કેવી રીતે અસરકારક વ્યવહાર કરવો, તે શીખીએ છીએ.

વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં ડરનો સામનો કરવા માટે અહીં કેટલીક અજમાવેલી અને પરીક્ષણ કરેલી પદ્ધતિઓ છે. આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરતી વખતે તમારી પાસે ડાયરી, પેન અથવા પેન્સિલ રાખવાથી તે મદદરૂપ થશે, જેથી તમે તમારા અવલોકનો, વિચારો અને લાગણીઓને નોંધી શકો. જેમ જેમ તમે આ પદ્ધતિઓને શીખતા જશો અને અભ્યાસ કરતા જશો, તેમ તેમ પોતાને યાદ અપાવજો કે તમે નિષ્પક્ષ સાક્ષી છો અને તમારી ખાસિયાતોનું નિરીક્ષણ, તમે સ્વ-સ્વીકૃતિ અને પ્રેમથી કરી રહ્યાં છો. જો તમારા શરીરમાં કોઈ તબીબી અથવા મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યા હોય, તો મહેરબાની કરીને તબીબી સહાય મેળવો અને તમારા ચિકિત્સક સાથે ચર્ચા કર્યા પછી આ પદ્ધતિનો પૂરક પદ્ધતિ તરીકે ઉપયોગ કરજો.

સ્વ - નિરીક્ષણ



માર્ગદર્શિત તપાસ

- કઈ પરિસ્થિતિઓ અને હાલતો તમારી અંદર ડર ઊભો કરે છે?
- તમારી કઈ યાદો અને કાલ્પનિક પરિસ્થિતિઓમાં ડર પેદા થાય છે?
- તમારા સૌથી ભયાનક ડરો કયા છે?
- શું તમે જાણો છો કે તમને ડર કેમ લાગે છે? (તમે હંમેશાં તેનું સાચું

કારણ ન જાણતા હો, તો વાંધો નથી.)

- તમારું સંશોધન તમારી ડાયરીમાં લખો.

શ્વાસોચ્છોવાસની કસરત

ડર સૌથી પહેલાં હૃદયના-મનના ઉર્જા-ક્ષેત્રમાં ઊભો થાય છે, પછી તે શરીરમાં અને છેવટે કાર્યમાં પરિણમે છે. તેની પ્રતિક્રિયા, પલાયન થવું, સામે હુમલો કરવો, શરણે જવું અથવા મદદ માંગવી જેથી બીજું કોઈ બચાવ માટે આવી શકે વગેરે, હોઈ શકે છે.

અહીં એક સરળ શ્વાસોચ્છોશ્વાસની રીત આપી છે, તે તમારી સ્વાયત્ત નર્વસ સિસ્ટમના શાંત ભાગને - પેરાસિમ્પેથેટિક સિસ્ટમને સક્રિય કરે છે. આ રીત તમને તાત્કાલિક શાંત થવામાં મદદ કરશે, જેથી તમે સ્પષ્ટ રીતે વિચારી શકશો.



ડાબી નાસિકામાંથી શ્વાસોચ્છશ્વાસ

- તમારા શરીર અને મનને રિલેક્સ કરો.
- તમારી જમણી નાસિકા જમણા હાથના અંગૂઠાથી બંધ કરો.
- શ્વાસ લો ત્યારે સ્મિત કરો.
- તમારી ડાબી નાસિકા દ્વારા ધીમેધીમે શ્વાસ અંદર લો અને તમારી ડાબી નાસિકા દ્વારા બહાર કાઢો, શ્વાસ ઊંડે સુધી, તમારા પેટની અંદર સુધી, લેવાના છે.
- આનું નવ (૯) વાર પુનરાવર્તન કરો.

ડરના મૂળ કારણને દૂર કરવું

અહીં ડરના મૂળ કારણને દૂર કરવાની બે ખૂબ જ અસરકારક પદ્ધતિઓ આપવામાં આવી છે:

પદ્ધતિ ૧ પરિસ્થિતિઓ, સ્થાનો, પ્રસંગો વગેરેના સામાન્ય ડર માટે છે.



શરીરના અવયવોની માર્ગદર્શિત સફાઈ (limb cleaning)

- કલ્પના કરો, કે તમારા માથા ઉપરથી દિવ્યતાનો પ્રવાહ વહી રહ્યો છે.
- પ્રવાહને તમારા હૃદય તરફ વાળો.
- હવે આ પ્રવાહને તમારા ડાબા ખભા તરફ આગળ વધવા દો, પછી તેને તમારા હાથના બાવડાના સ્નાયુઓ, કોણી, કાંડા, હાથના પંજામાં નીચે ઉતરવા દો અને પછી તેને ડાબા હાથની આંગળીઓના ટેરવામાંથી બહાર નીકળવા દો.
- જ્યારે આ પ્રવાહ આગળ વહેતો હોય, ત્યારે વિચારો કે ભારેપણું, જટિલતાઓ, અશુદ્ધિઓ અને ડર તમારા શરીરમાંથી આ પ્રવાહ સાથે બહાર નીકળી રહ્યાં છે.
- આ પ્રક્રિયા બે થી ત્રણ મિનિટ સુધી ચાલુ રાખો, પછી મૃદુતાથી પ્રવાહને ઓછો કરો.
- હવે ફરીથી દિવ્યતાના પ્રવાહને તમારા માથા ઉપરથી હૃદય તરફ વહેવા દો અને તમારા ડાબા પગના ઉપરના ભાગમાં, તેમજ જાંઘ, ઘૂંટણ,

પીંડી, પંજમાં નીચે ઉતરવા દો અને પછી તેને ડાબા પગના અંગૂઠાના ટેરવામાંથી બહાર નીકળી જવા દો.

- જ્યારે આ પ્રવાહ આગળ વહેતો હોય, ત્યારે વિચારો કે આ પ્રવાહ સાથે ભારેપણું, જટિલતાઓ, અશુદ્ધિઓ અને ડર તમારા શરીરમાંથી બહાર નીકળી રહ્યા છે.
- આ પ્રક્રિયા બે થી ત્રણ મિનિટ ચાલુ રાખો, પછી મૂઢતાથી પ્રક્રિયા ધીમી કરો.
- ફરી એકવાર તમારું ધ્યાન તમારા માથા પર લાવો અને પ્રવાહને નીચે હૃદયમાં વહેવા દો. હૃદયથી તેને જમણા ખભા તરફ વાળો અને આખા જમણા હાથમાં નીચે તરફ, આંગળીઓના ટેરવાં સુધી વહેવા દો. આ ક્રિયા ખૂબજ મૂઢ હોવી જોઈએ. આ પ્રક્રિયાને બે થી ત્રણ મિનિટ ચાલુ રાખો અને પછી મૂઢતાથી પ્રક્રિયા ધીમી કરો.
- પછી જમણી બાજુએ તમારા માથા ઉપરથી હૃદય તરફ પણ એ જ ક્રિયા કરો અને પછી જમણા પગના ઉપરના ભાગથી શરૂઆત કરી આખા જમણા પગ અને પંજ, આંગળાના ટેરવાં સુધી પ્રવાહને વહેવા દો.
- જ્યારે આ ઊર્જા જમણા પગના અંગૂઠાના ટેરવામાંથી બહાર નીકળી રહી હોય, ત્યારે જો જરાપણ ભારેપણું હોય, તો તે જમણા અંગૂઠામાંથી બહાર નીકળી ગયું છે, તેની ખાતરી કરો.
- જો તમને લાગતું હોય કે હજી પણ તમારા શરીરતંત્રમાં ડર અથવા ભારેપણું (દુઃખ) છે તો આખી પ્રક્રિયા ફરી એકવાર કરો.
- છેવટે, આત્મવિશ્વાસપૂર્વક ખાતરી કરો કે તમે બધા ડર અને જટિલતામાંથી સંપૂર્ણપણે મુક્ત થઈ ગયા છો અને શુદ્ધતા અને સરળતા પુનઃસ્થાપિત થયાં છે.

પદ્ધતિ ૨ : કોઈ વ્યક્તિના ડર માટે



હકારાત્મક વિચારો વાવો.

- આરામથી બેસો અને તમારી આંખો બંધ કરો.
- એ વ્યક્તિની છબીને તમારી નજર સમક્ષ લાવો.
- એવો વિચાર કરો કે, “આ વ્યક્તિ મારો મિત્ર અને શુભચિંતક છે.”
- એવું વિચારો કે તે વ્યક્તિમાં તમારા વિષે જે કોઈ નકારાત્મક વિચારો હોય, તે બહાર નીકળી રહ્યા છે અને તેના બદલે તેના મનમાં તમારા કલ્યાણ સંબંધિત વિચારો પ્રેરાઈ રહ્યા છે.
- જ્યારે પણ તમને તે વ્યક્તિની નજીક જવાની તક મળે, ત્યારે નમ્રતાપૂર્વક અને સૂક્ષ્મ રીતે તાકીને જોયા વગર, પરોક્ષ રીતે તેના ચહેરા તરફ નજર નાખજો.
- જ્યારે તમે શ્વાસ બહાર કાઢો, ત્યારે વિચારજો કે તમારા પ્રેમ અને લાગણીના અંશો તેના હૃદયમાં દાખલ થઈ રહ્યા છે.
- જ્યારે તમે શ્વાસ અંદર લો, ત્યારે વિચાર કરજો કે તમે તેના હૃદયમાંથી તમારા વિષેના બધા નકારાત્મક વિચારોને બહાર ખેંચી કાઢી, એક બાજુ ફેંકી રહ્યા છો.
- શક્ત્યાત્મક આ કાર્ય તમને અઘરું લાગશે અને પ્રતિકાર કરવાનું મન પણ થશે પરંતુ જો તમે હિંમતવાળા હશો, તો જેમ જેમ તમે તેનો અભ્યાસ કરતા જશો, તેમ તેમ તે સહેલું બનશે.

ડરના નિવારણનો ઉપાય

હિંમત એ ડરનો ઉપાય છે. ડરના મૂળ કારણને દૂર કર્યા પછી, આપણે હૃદયને હિંમત અને આત્મવિશ્વાસથી ભરી દઈ શકીએ છીએ.

હૃદયના ઊંડાણમાં, એક એવી જગ્યા છે, જેમાં ડર નથી. અહીં તમને સંપૂર્ણ સ્વતંત્રતાનો અનુભવ થશે. નિયમિત ધ્યાન દ્વારા આ જગ્યામાં આશ્રય લેવાથી તમને તમારી ભાવનાત્મક મર્યાદાઓથી મુક્તિ મેળવવામાં મદદ મળશે.



હિંમત વધારવા માર્ગદર્શિત ધ્યાન

- આરામથી બેસો અને મૂઢતાથી તમારી આંખો બંધ કરો.
- તમારું ધ્યાન તમારા હૃદય પર લાવો અને હૃદયને ખુલવા દો. હૃદયમાં તમે જેટલી ઊંડી ડૂબકી લગાવી શકો, એટલી લગાવો અને થોભો.
- પછી મૂઢતાથી વિચારો કે તમારા હૃદયમાં રહેલો ‘પ્રકાશનો સ્રોત’ તમને અંદરથી આકર્ષિત કરી રહ્યો છે.
- હૃદયમાં રહેલા ‘પ્રકાશના સ્રોત’ પર ધ્યાન કરો.
- જો તમને લાગે કે તમારી સભાનતા તમને બીજા વિચારો અને લાગણીઓ તરફ લઈ જઈ રહી છે, તો ધીરેથી તમારા હૃદયમાં રહેલા ‘પ્રકાશ’ના વિચાર પર પાછા આવો.
- ‘પ્રકાશ’માં ડૂબી ગયાં હોવાનું અનુભવો અને તેની અંદર તક્ષીન થઈ જાઓ.

- જ્યાં સુધી તમે બહાર આવવા માટે તૈયાર ન હો, ત્યાં સુધી તમે ઈચ્છો ત્યાં સુધી તક્ષીન રહો.

જતું કરો અને આગળ વધો

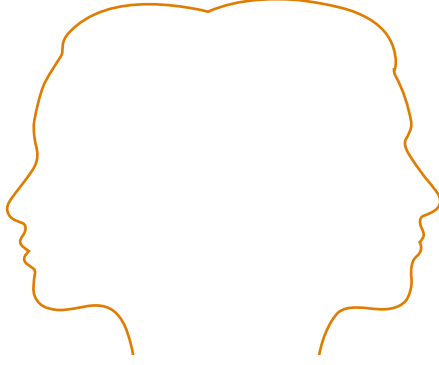
લાચાર સંબોગોમાં, ‘દિવ્યતા’ને ખરા દિલથી પ્રાર્થના કરવાથી અને સમર્પિત થવાથી ખૂબ રાહતભર્યું લાગે છે. પ્રાર્થના માટેનો શ્રેષ્ઠ સમય રાતે સૂવાનો સમય છે, જ્યારે તમે તમારી દિવસની પ્રવૃત્તિઓ પૂરી થયા પછી શરીર અને મનની સભાનતાથી તદ્દન મુક્ત હો છો.



ડર દૂર કરવો

- આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસો.
- મૂઢતાથી તમારી આંખો બંધ કરો અને તમારું ધ્યાન તમારા હૃદય પર લાવો. તમારા હૃદયમાં જેટલી ઊંડી ડૂબકી લગાવી શકો, એટલી લગાવો.
- હૃદય બધું સ્વીકારવાની ક્ષમતા ધરાવે છે, એવું અનુભવો અને તે સ્વીકૃતિ તમારી અંદર ફેલાવા દો. જ્યારે તમને લાગે કે તમે સ્વીકારવા સમર્થ છો, ત્યારે અંદર પેદા થયેલા શૂન્યાવાકાશની નોંધ લો.
- ‘દિવ્યતા’ની હાજરીને સહાય માટે આજીજીપૂર્વક પ્રાર્થના કરો, જે કુદરતી રીતે શૂન્યાવાકાશમાં વહેશે.
- સ્વીકૃતિની સ્થિતિમાં વધારે ઊંડા ઉતરો.
- ‘દિવ્યતા’ની હાજરીને તમારી અંદર ફેલાવા દો.

- જ્યારે ‘દિવ્યતા’માં ઊંડાણપૂર્વક ડૂબેલા હો, ત્યારે તમે અજ્ઞાતાં પણ, જે ભૂલો કરી છે તેની માફી માંગો. તેનું પુનરાવર્તન ફરીથી ન કરવાનો નિશ્ચય કરો.
- થોડી મિનિટો સુધી પશ્ચાતાપની આ સ્થિતિમાં સંપૂર્ણ સ્વ-સ્વીકૃતિ સાથે રહો.
- ત્યારપછી ધીમે ધીમે અને મૌન રહીને નીચેની પ્રાર્થનાની મદદથી તમારી પોતાની જાતને ઉચ્ચ ‘સ્વ’ સાથે જોડો. શબ્દોનો પડઘો તમારા હૃદયના શૂન્યાવાકાશમાં પડવા દો.



જાતીય આવેગ દૂર કરવાની રીત

જાતીય આવેગમાંથી મુક્તિ શા માટે?

વિષયાસક્ત આવેગ (કામ) કુદરતી છે અને તમામ પ્રાણીઓની વંશ પરંપરા ચાલુ રાખવા માટે જરૂરી છે. ઈશ્વર મૂર્ખ નથી કે તેણે બે જાતિઓ બનાવી, પરંતુ જેમ બ્રહ્મચર્ય વર્ણપટનો એક છેડો છે, તેમ અનિયંત્રિત જાતીય ઇચ્છા બીજો છેડો છે. જાતીય ઇચ્છા એ બધી ઇન્દ્રિયોને સામેલ કરતી તીવ્ર શક્તિ છે, તેથી આ શક્તિનો અસંતુલિત પ્રવાહ હૃદય અને મનમાં એક પ્રબળ છાપ છોડી શકે છે, જે એક વધુ પ્રબળ ટેવ અથવા વલણ બની શકે છે.

આ મહત્વપૂર્ણ શક્તિનું સંચાલન, સંતુલન અને શુદ્ધિકરણ કેવી રીતે કરવું? એક સરળ યોગ પદ્ધતિ છે, જે ખૂબ અસરકારક છે. તે હૃદયની નજીકના એક ચોક્કસ બિંદુની સફાઈ છે - બિંદુ Bની સફાઈ, જે છાતીના નીચલા ભાગમાં ડાબી બાજુ આવેલું છે. આનો અભ્યાસ જાતીય આવેગની મુક્તિ માટે છે. તે જાતીય

આવેગને સંતુલિત અને સાધારણ બનાવે છે, જેથી વિષયાસક્ત ઇચ્છાઓ અપ્રતિકારક બનતી નથી. જો વિશ્વભરના લોકો દરરોજ આનો અભ્યાસ કરે, તો તેના પરિણામ સ્વરૂપે માનવ સમાજમાં જે સુસંવાદિતા સ્થાપિત થશે, તેની કલ્પના તો કરી જુઓ!

ઇચ્છાઓ ઉપર કાબૂ કેવી રીતે મેળવવો

સવારે જાગીને તમારે આ સરળ અને અસરકારક સફાઈનો અભ્યાસ કરવાનો છે. તેમાં ફક્ત થોડી મિનિટો લાગે છે અને તે તમને વિષયાસક્ત ઇચ્છાઓને સાધારણ બનાવવા, સંતુલિત કરવા અને નિયમનમાં રાખવામાં મદદ કરે છે.



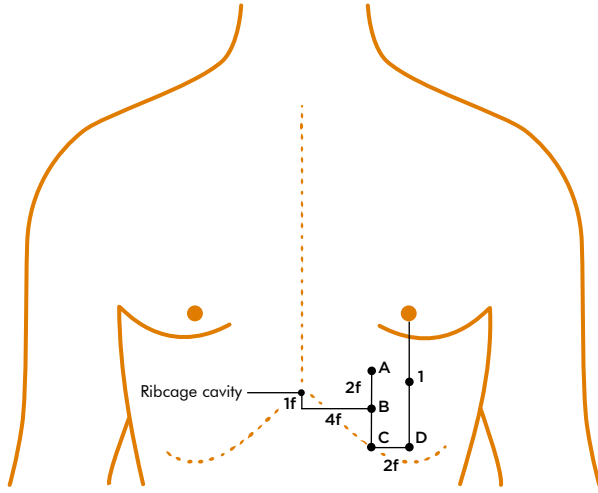
બિંદુ Bની સફાઈ

(૫ થી ૭ મિનિટ જ કરવાની છે)

બિંદુ Bનું સ્થાન:

બિંદુ Bનું ચોક્કસ સ્થાન ખરેખર માપ દ્વારા નક્કી કરી શકાય છે.

તમારી પાંસળીના પાંજરાની મધ્યમાં અને નીચેના ભાગમાં પોલાણ શોધો. એક આંગળીની પહોળાઈ જેટલું નીચેની બાજુ માપો, પછી ચાર આંગળીઓની પહોળાઈ જેટલું તમારી છાતીની ડાબી બાજુએ જાઓ. આ બિંદુ B છે, જ્યાં આવેગ સંબંધિત સ્પંદનો તમારા શરીર તંત્રમાં સ્થિર થાય છે.



બિંદુ Bની સફાઈ

તમારું ધ્યાન B બિંદુ પર લાવો અને કલ્પના કરો કે શરીરના આગળના ભાગમાંથી બધી જટિલતાઓ બહાર નીકળી રહી છે. કલ્પના કરો કે જેમ જેમ આ થઈ રહ્યું છે, તેમ તેમ પાછળથી આત્માનો પ્રકાશ દેખાવા લાગ્યો છે. આ ક્રિયા માત્ર પાંચથી સાત મિનિટ જ કરવાની છે.

આવેગથી કરણા તરફ

આવેગ અને કરણા એકબીજાથી વિરુદ્ધ છે. આવેગ એટલે એવી ઈચ્છા કે જેને આપણે કોઈપણ કિંમતે, બીજા લોકોના ભોગે પણ સંતોષવા માંગીએ છીએ, જ્યારે કરણા એ હૃદયની લાગણી છે, જેમાં આપણે બીજા લોકો ખાતર આપણા પોતાના આનંદનો ત્યાગ કરવામાં ખુશી અનુભવીએ છીએ.

મનનું નિયમન આવેગનું કચ્છામાં રૂપાંતરણની શરૂઆત છે.



મનનું નિયમન કરવા માટે માર્ગદર્શિત ધ્યાન

- આરામથી બેસો. તમારી આંખો મૂઠ્ઠાથી બંધ કરો અને રિલેક્સ થાઓ.
- જો જરૂર જણાય, તો થોડી મિનિટો માટે હાર્ટકુલનેસ રિલેક્સેશન કરીને શરીરને રિલેક્સ કરો.
- તમારું ધ્યાન અંદરની તરફ લઈ જાઓ અને થોડી ક્ષણો માટે તમારું પોતાનું અવલોકન કરો.
- પછી, ધારણા કરો કે તમારા હૃદયમાં 'પ્રકાશનો સ્ત્રોત' પહેલેથી મોજૂદ છે અને તે તમને અંદરથી આકર્ષી રહ્યો છે.
- તે ભાવમાં મૂઠ્ઠાથી રિલેક્સ થાઓ. જો તમને લાગે કે તમારી સભાનતા તમને બીજા વિચારો તરફ ખેંચી રહી છે, તો તેની સાથે સંઘર્ષ ન કરશો અને તેના પ્રતિ ધ્યાન પણ ન આપશો. તે સમયે પોતાને યાદ અપાવો કે તમે 'હૃદયમાં પ્રકાશ'ના સ્ત્રોત પર ધ્યાન કરી રહ્યાં છો.
- તમને પોતાને વધારેને વધારે અંદર તક્ષીન થવા દો.
- જ્યાંસુધી તમને એમ ન લાગે કે તમે બહાર આવવા તૈયાર છો, ત્યાં સુધી આ ગહન મૌનમાં રહો.

જાતું કરો અને આગળ વધો

આપણી ઈચ્છાઓ આપણને કોઈને કંઈપણ આપવા કરતાં લેવા તરફ દોરે છે: આવેગ વિરુદ્ધ કરણા. કેટલીક ઈચ્છાઓ મજબૂત હોય છે અને તેના મૂળ ઊંડા હોય છે. ઈચ્છાઓને આસ્થાપૂર્વક 'દિવ્યતા'ને અર્પણ કરી દેવાથી આપણને તેમાંથી મુક્ત થવામાં મદદ મળે છે.

પ્રાર્થના માટેનો શ્રેષ્ઠ સમય રાતે સૂવાનો સમય છે કે જ્યારે તમે તમારી દિવસની પ્રવૃત્તિઓ પૂરી થયા પછી, શરીર અને મનની સભાનતાથી તદ્દન મુક્ત હો છો.



તકલીફ આપતી ટેવોને દૂર કરવી

- આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસો.
- મૃદુતાથી તમારી આંખો બંધ કરો અને તમારું ધ્યાન તમારા હૃદય તરફ લાવો. તમારા હૃદયમાં જેટલી ઊંડી ડૂબકી લાગાવી શકો, એટલી લગાવો.
- તમારું હૃદય બધું સ્વીકારવાની ક્ષમતા ધરાવે છે, એવું અનુભવો અને તે સ્વીકૃતિ તમારી અંદર ફેલાવા દો. જ્યારે તમને લાગે કે તમે સ્વીકારવા સમર્થ છો, ત્યારે પેદા થયેલા શૂન્યાવાકાશની નોંધ લો.
- 'દિવ્યતા'ની હાજરીને સહાય માટે આજીવનપૂર્વક પ્રાર્થના કરો, જે કુદરતી રીતે શૂન્યાવાકાશમાં વહેશે.
- સ્વીકૃતિની સ્થિતિમાં વધારે ઊંડા ઉતરો.
- 'દિવ્યતા'ની હાજરીને તમારી અંદર ફેલાવા દો.

- જ્યારે તમે 'દિવ્યતા'માં ઊંડાણપૂર્વક તક્ષીન હો, ત્યારે અજ્ઞાણતાં પણ, જે ભૂલો કરી છે તેને માટે માફી માંગો. તેનું પુનરાવર્તન ફરીથી ન કરવાનો નિશ્ચય કરો.
- થોડી મિનિટો સુધી સંપૂર્ણ સ્વ-સ્વીકૃતિ સાથે, પશ્ચાતાપની આ સ્થિતિમાં રહો.
- ત્યારપછી ધીમે ધીમે અને મૌન રહીને નીચેની પ્રાર્થનાની મદદથી તમારી પોતાની જાતને ઉચ્ચ 'સ્વ' સાથે જોડો. શબ્દોનો પડઘો તમારા હૃદયના શૂન્યાવાકાશમાં પડવા દો.

હે નાથ!

તું જ મનુષ્ય જીવનનું સાચું લક્ષ્ય છે.

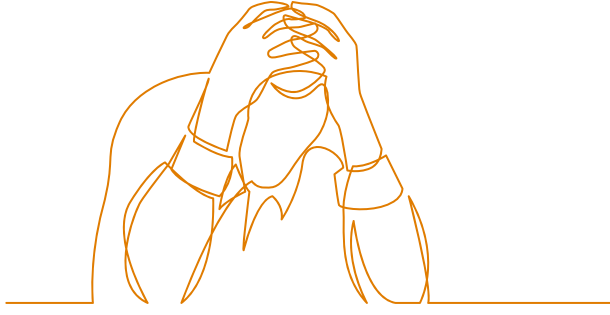
અમે હજી પણ ઈચ્છાઓના ગુલામ છીએ,

જે અમારી ઉન્નતિમાં બાધક છે.

તું જ એકમાત્ર ઈશ્વર અને શક્તિ છે,

જે અમને તે લક્ષ્ય સુધી લઈ જઈ શકે છે.

- આ પ્રાર્થના કરતી વખતે શબ્દોનો અર્થ સમજવાનો પ્રયત્ન કરો, પ્રાર્થનાના અર્થ ઉપર મનમાં મનન કરો.



તાણાવ દૂર કરવાની રીત.

તાણાવને શા માટે દૂર કરવો?

જીવન સમસ્યાઓ અને પડકારોનો સામનો કરવાની અને ઉકેલ કાઢવાની સતત પ્રક્રિયા છે કારણ કે આપણે VUCA (Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambignity -અસ્થિરતા, અનિશ્ચિતતા, જટિલતા અને અસ્પષ્ટતા)ના વિશ્વમાં જીવી રહ્યાં છીએ અને ઘણીવાર તેનું પ્રમાણ એટલું બધું હોય છે કે તેનો પ્રતિકાર થઈ શકાતો નથી. આપણું શરીર અને મન તાણાવયુક્ત બને છે. બધા તાણાવ ખરાબ નથી હોતા - સામાન્ય તાણાવ હકારાત્મક છે અને માનસિક તાણાવ હાનિકારક છે - પરંતુ લાંબા સમય સુધી, અનિયંત્રિત માનસિક તાણાવ આપણી રોગપ્રતિકારક, ન્યુરોલોજીકલ, શારીરિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રતિક્રિયાઓને નકારાત્મક રીતે અસર કરી શકે છે.

તણાવની પ્રતિક્રિયા આપણને ટકી રહેવા માટે બનાવવામાં આવી હતી. ભયની પરિસ્થિતિમાં આપણે ઝડપથી પ્રતિક્રિયા આપવી પડે છે, તેથી આપણા શરીરને વધારે શક્તિની જરૂર પડે છે: હૃદયના ઘબકારા વધી જાય છે, સ્નાયુઓ અક્કડ થઈ જાય છે, બ્લડ પ્રેશર (બી.પી.) વધે છે, શ્વાસોચ્છ્વાસ ઝડપી થઈ જાય છે, ઇન્દ્રિયોની તીવ્રતા વધે છે, કેન્દ્રિતતા વધારે તીવ્ર હોય છે અને આંખો પહોળી થાય છે. જ્યારે આપણે સિંહ અથવા વાઘથી ડરીને ભાગવું પડતું હતું અથવા લડાઈઓ લડવી પડતી હતી, ત્યારે આ જીવ બચાવવા માટે હતું, પરંતુ આજે આપણે શહેરી વાતાવરણમાં, વધારે પડતી તણાવવાળી નોકરીઓ, પ્રદૂષણ વગેરેમાં, વારંવાર ઉપસ્થિત થતી હલકા પ્રકારની તણાવની પરિસ્થિતિઓમાં જીવી રહ્યાં છીએ, જેના કારણે શરીરને હાનિ પહોંચે છે. હૃદય રોગ, પાચન સંબંધિત સમસ્યાઓ, ઊંઘ, માનસિક ચિંતા, નકારાત્મક વિચાર, આત્મવિશ્વાસ ગુમાવવો અને હતાશા-ડિપ્રેશન આ બધું તણાવને કારણે થાય છે.

સંશોધકોએ તારણ કાઢ્યું છે કે મુદ્દો ખરેખર એ છે કે આપણું મન પરિસ્થિતિઓને કેવીરીતે સમજે છે અને તેનો ઉકેલ કેવીરીતે લાવે છે. પરિસ્થિતિઓને સારી રીતે ઉકેલવા અને સમસ્યાઓનું નિરાકરણ કરવાની આપણી અસમર્થતાને કારણે તણાવની અસર ભેગી થતી જાય છે.

વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં તણાવનો સામનો કરવા માટે અજમાવેલી અને ચકાસેલી કેટલીક રીતો અહીં આપેલી છે. જો તમારા શરીરમાં કોઈ તબીબી અથવા મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યા હોય, તો મહેરબાની કરીને તબીબી સહાય મેળવો અને તમારા ચિકિત્સક સાથે ચર્ચા કર્યા પછી આ રીતોનો પૂરક પદ્ધતિ તરીકે ઉપયોગ કરજો.

તણાવમાંથી રાહત

ઝડપી શ્વસનક્રિયાએ તણાવની નિશાની છે. તમારી શ્વસનક્રિયાને ધીમી કરવાના સભાન પ્રયત્નો કરવાથી તણાવની અસર ઓછી થાય છે અને તાત્કાલિક રાહત આપે છે.



ડાબી નાસિકામાંથી શ્વાસ લેવો

- તમારા શરીર અને મનને રિલેક્સ કરો.
- તમારા જમણા અંગૂઠાથી જમણી નાસિકા બંધ કરો.
- જ્યારે તમે શ્વાસ લો, ત્યારે સ્મિત કરો.
- ધીમેધીમે તમારી ડાબી નાસિકા દ્વારા શ્વાસ અંદર લો અને તમારી ડાબી નાસિકા દ્વારા શ્વાસ બહાર કાઢો, શ્વાસ ઊંડે સુધી, એટલે કે તમારા પેટ સુધી લેવાના છે.
- નવ (૯) વખત આનું પુનરાવર્તન કરો.

તમારા શરીર અને મનને રિલેક્સ કરો

તણાવ હૃદયના-મનના ઊર્જા ક્ષેત્રમાં ઉદ્ભવે છે અને પછી શરીરના જુદા જુદા ભાગોને અસર કરે છે. રિલેક્સેશનની શરીર અને મન બંને પર ઊંડી અસર થાય છે.



માર્ગદર્શિત રિલેક્સેશન

- આરામથી બેસો. હળવેથી અને ખૂબ જ મૃદુભાવથી તમારી આંખો બંધ કરો.
- ચાલો આપણે પગના અંગૂઠાથી શરૂ કરીએ. તમારા બંને અંગૂઠાને હલાવો. હવે અનુભવ કરો કે તે રિલેક્સ થઈ ગયા છે.
- ઘરતીમાં રહેલી ઉર્જા જે તમને સાબા કરી શકે છે, તે તમારા પગના પંજામાંથી ઘૂંટી અને પછી ઘૂંટણ તરફ ઉપર જઈ રહી છે અને પગની પીડીને રિલેક્સ કરી રહી છે, તેવું અનુભવો.
- સાબા કરનારી ઉર્જા પગના ઉપરના ભાગમાં જઈ રહી છે તેવું અનુભવો...ઘૂંટણના ઉપરના પગને રિલેક્સ કરી રહી છે તેવું અનુભવો.
- હવે બેઠકના ભાગને, પેટના ભાગને અને કમરને રિલેક્સ થતા અનુભવો.
- પીઠને રિલેક્સ થવા દો. ઉપરથી નીચે સુધીની આખી પીઠ રિલેક્સ થઈ ગઈ છે.
- છાતી અને ખભાને રિલેક્સ થવા દો. તમારા ખભા ઓગળી રહ્યાં છે તેવું અનુભવો.
- તમારા બાવડાને રિલેક્સ થવા દો. તમારા હાથના દરેક સ્નાયુઓ અને તમારી આંગળીના ટેરવાં સુધીના હાથને રિલેક્સ થતા અનુભવો.
- ગળાના સ્નાયુઓને રિલેક્સ થવા દો. તમારું ધ્યાન તમારા ચહેરા પર લાવો. તમારા જડબાંને રિલેક્સ થવા દો. પછી નાક, આંખો, કાન, ગાલ, કપાળથી લઈને માથાના ટોચ સુધીના બધા સ્નાયુઓને રિલેક્સ થતા અનુભવો.
- તમારું સમગ્ર શરીર સંપૂર્ણપણે રિલેક્સ થઈ ગયું છે તેવું અનુભવો. તમારા શરીરનું માથાના ટોચના ભાગથી પગના અંગૂઠા સુધી

ઝીણવટભરી રીતે નિરીક્ષણ કરો અને હજુપણ તમારા શરીરનો કોઈ ભાગ તણાવમાં લાગે, દુઃખે અથવા બરોબર નથી તેમ લાગતું હોય, તો ધરતીની ઉર્જામાં થોડો વધારે સમય ડૂબેલા રહો.

- જ્યારે તમે તૈયાર હો, ત્યારે તમારું ધ્યાન હૃદય પર લઈ જાઓ. થોડીવાર થોભો. તમારા હૃદયમાં રહેલા પ્રેમ અને પ્રકાશમાં ડૂબી ગયા છો તેવું અનુભવો.
- સ્વસ્થ અને શાંત રહો અને ધીમે ધીમે તમારી અંદર તક્ષીન થઈ જાઓ.
- જ્યાં સુધી તમે ઈચ્છો ત્યાં સુધી, જ્યાં સુધી તમને બહાર આવવાનું મન ન થાય, ત્યાં સુધી તક્ષીન રહો.

તમારા મનને શુદ્ધ કરો અને પુનઃશક્તિ સંચાર કરો

મનમાં રહેલા વધારે પડતા વિચારો અને ચિંતાઓ દૂર કરી, તેને પહેલાં જેવું બનાવી અને પુનઃશક્તિનો સંચાર કરવો.



શરીરના અવયવની માર્ગદર્શિત સફાઈ

- તમારી ઉપરથી દિવ્યતાનો પ્રવાહ વહી રહ્યો છે, એવી કલ્પના કરો.
- પ્રવાહને તમારા હૃદય તરફ નીચે ખેંચો.
- હવે આ પ્રવાહને ડાબા ખભા તરફ આગળ વધવા દો, પછી તેને તમારા હાથના બાવડાના સ્નાયુઓ, તમારી કોણી, તમારા કાંડા, તમારા હાથના પંજામાં નીચે ઉતરવા દો અને તે પછી તમારા ડાબા હાથની આંગળીઓના ટેરવામાંથી તેને બહાર નીકળી જવા દો.

- જ્યારે આ પ્રવાહ આગળ વહેતો હોય, ત્યારે એવું વિચારો કે ભારેપણું, જટિલતાઓ, અશુદ્ધિઓ અને ડર આ પ્રવાહ સાથે તમારા શરીરમાંથી બહાર નીકળી રહ્યાં છે.
- આ ક્રિયા બે થી ત્રણ મિનિટ માટે ચાલુ રાખો અને પછી મૃદુતાથી પ્રવાહને ધીમો કરો.
- હવે ફરીથી એકવાર દિવ્યતાના પ્રવાહને તમારા માથા ઉપરથી, નીચે તમારા હૃદય તરફ વહેવા દો અને તમારા ડાબા પગના ઉપરના ભાગમાં, જંઘ, ઘૂંટણ, પીંડી, પંજામાં થઈ નીચે ઉતરવા દો અને તમારા ડાબા પગના અંગૂઠાના ટેરવામાંથી બહાર નીકળી જવા દો.
- જ્યારે આ પ્રવાહ વહેતો હોય, ત્યારે એવું વિચારો કે ભારેપણું, જટિલતાઓ, અશુદ્ધિઓ અને ડર આ પ્રવાહ સાથે તમારા શરીરમાંથી બહાર નીકળી રહ્યાં છે.
- આ પ્રક્રિયા બે થી ત્રણ મિનિટ ચાલુ રાખો અને પછી મૃદુતાથી પ્રવાહને ધીમો કરો.
- ફરીથી એકવાર તમારું ધ્યાન તમારા માથાની ઉપર લાવો અને પ્રવાહને તમારા હૃદયમાં નીચે વહેવા દો. હૃદયથી તેને તમારા જમણા ખભા તરફ વાળો અને નીચે આખા જમણા હાથમાં તમારી આંગળીઓના ટેરવાં સુધી વહેવા દો. તે ખૂબ જ મૃદુ ક્રિયા છે, તે ફક્ત બે કે ત્રણ મિનિટ માટે જ કરવાની છે.
- પછી તમારા માથા ઉપરથી તમારા હૃદય તરફ એની એ જ ક્રિયા જમણી બાજુએ કરો અને પછી જમણા પગના ઉપરના ભાગથી નીચે અને જમણા પગની પીંડી અને પંજા સુધી કરો.
- જ્યારે આ ઊર્જા તમારા જમણા પગના અંગૂઠાના ટેરવામાંથી બહાર નીકળી રહી હોય, ત્યારે કોઈપણ ભારેપણું લાગતું હોય, તો તે જમણા પગના અંગૂઠામાંથી દૂર થઈ ગયું છે તેની ખાતરી કરો.
- જો તમને લાગે કે હજી પણ તમારી અંદર ડર અથવા ભારેપણું છે, તો સમગ્ર પ્રક્રિયાને ફરીથી એકવાર કરો.

- છેવટે, આત્મવિશ્વાસ સાથે, ખાતરીપૂર્વક માનો કે તમે બધા ડર અને જટિલતાઓથી સંપૂર્ણપણે મુક્ત થઈ ગયા છો અને શુદ્ધતા અને સરળતા પુનઃસ્થાપિત થઈ ગયા છે.

હકારાત્મકતા પુનઃસ્થાપિત કરો

સ્વતંત્રતાના ઉચ્ચ સ્તર પર તમારા મનને દ્રઢ કરવાથી, તે તાણાવને વધુ સારી રીતે સંચાલિત કરવાની ક્ષમતા ધરાવશે. તમારા હૃદયની અંદર ઊંડાણમાં રહેલા આ સ્થાનને શોધી અને દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ દરમિયાન પણ તેની સાથે જોડાયેલાં રહેવાથી આ ક્ષમતા આવશે.



માર્ગદર્શિત ધ્યાન

- આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસો અને મૃદુતાથી તમારી આંખો બંધ કરો.
- સૂક્ષ્મ વિચાર કરો કે તમારા હૃદયમાં મોજૂદ ‘પ્રકાશનો સ્ત્રોત’ તમને અંદરથી આકર્ષી રહ્યો છે.
- તમારું ધ્યાન તમારા હૃદયમાં રહેલા ‘પ્રકાશ’ પર સ્થિર કરો.
- જો તમને લાગે કે તમારી સભાનતા તમને બીજા વિચારો તરફ ખેંચી રહી છે, તો ધીરેથી તમારા હૃદયમાં મોજૂદ ‘પ્રકાશના સ્ત્રોત’ પર પાછા આવો.
- પ્રકાશમાં પૂરેપૂરાં ડૂબી ગયાં હોવાનું અનુભવો અને તેમાં તક્ષીન રહેવાનો પ્રયત્ન કરો.
- જ્યાં સુધી તમે બહાર આવવા માટે તૈયાર ન હો, ત્યાં સુધી આ ઊંડા મૌનમાં તક્ષીન રહો.



નોંધ

આ સરળ પુસ્તિકા હાર્ટફુલનેસ પદ્ધતિઓની શરૂઆત કરનારા લોકો માટે હેતુપૂર્વક બનાવવામાં આવી છે. જો તમે નિયમિત ધ્યાન સત્રો, જે વ્યક્તિગત અને સમૂહ સત્સંગ બંને હોઈ શકે છે, તેને માટે સ્થાનિક તાલીમ આપનારના નિયમિત સંપર્કમાં રહેશો, તો તે ખૂબ લાભકારક થશે.

સહજ માર્ગની ઊંડાણપૂર્વક સમજણ માટે હું નીચેના પુસ્તકો વાંચવાની ભલામણ કરું છું.

સત્યનો ઉદ્દય
મારા ગુરુદેવ
હાર્ટફુલનેસ વે
પ્રારબ્ધનું ઘડતર

આ અદ્ભુત યાત્રા માટે શુભકામનાઓ સહિત,

કમલેશ પટેલ