हार्टफुलनेसचे आकलन

कमलेश डी. पटेल

© 2020 श्री राम चंद्र मिशन,
मुख्यालय- शाहजहाँपूर, भारत.

सर्व हक्क सुरक्षित

स्पिरिच्युअल हायरार्की पब्लिकेशन ट्रस्ट
कोलकाता - 700 027 द्वारा
परवान्याअंतर्गत प्रकाशित

प्रथम आवृत्ती - 2020

ISBN:

मुद्रक :

स्वागत

प्रिय मित्रांनो,

हार्टफुलनेस, हृदयाच्या मार्गात तुमचे मन:पूर्वक स्वागत.

ही पुस्तिका हार्टफुलनेसचा गाभा असलेल्या साधनाघटकांची एक साधी संदर्भ पुस्तिका आहे आणि तुमच्या प्रत्यक्ष अनुभवाने हे घटक पडताळून पाहण्यासाठी मी तुम्हाला आमंत्रित करीत आहे. जेव्हा तुम्ही या पद्धतीतील तत्त्वे आणि संकल्पनांचा स्वत: अनुभव घ्याल, तेव्हा ते तुमचे जीवन कसे बदलू शकते हे तुमच्या लक्षात येईल.

या घटकांमध्ये जिवंतपणा कसा ओतता येईल? त्यांच्या यशाची गुरुकिल्ली आहे तुमची त्यात असलेली रुची आणि उत्साह.

या पुस्तिकेतील माहिती केवळ एक संदर्भ, एक सोबती आहे -- तुम्ही स्वत: साधना केल्याने मिळणाऱ्या ज्ञानाचे स्थान ती घेऊ शकत नाही. ही एक रोमांचकारी यात्रा आहे, ज्यात तुमच्या प्रयोगाचा विषय तुम्हीच आहात, प्रयोग करणारे तुम्हीच आहात आणि प्रयोगाचा परिणामही तुम्हीच आहात, आणि ज्याप्रमाणे 40 वर्षांच्या साधनेनंतरही मी या प्रयोगाच्या परिणामाने प्रेरित होत असतो, त्याप्रमाणे तुम्हीही प्रेरित व्हाल अशी मला आशा वाटते.

या परिचयात्मक पुस्तिकेत हार्टफुलनेसच्या मूलभूत क्रियांचा सारांश आहे, त्याचबरोबर नवीन साधकांकडून सहसा विचारल्या जाणाऱ्या प्रश्नांची साधी सरळ उत्तरेसुद्धा आहेत. आपल्यापैकी जे आधीपासूनच हार्टफुलनेस साधना करीत आहेत त्यांना ही पुस्तिका एक पुन:स्मरण, एक संदर्भ आणि आशा करतो की एक प्रेरणा म्हणून काम करेल.

हार्टफुलनेस साधनेचा प्रत्यक्ष अनुभव घेण्यासाठी कृपया :

1. आमची कुठलीही केंद्रे, ज्यांना हार्टस्पॉट्स म्हणतात, तेथील प्रशिक्षकाशी येथे संपर्क साधावा : https://heartspots.heartfulness.org/

2. आमचा मोबाईल ॲप HeartsApp डाउनलोड करून ऑनलाईन प्रशिक्षकाकरीता विनंती करावी.

3.आमचे तीन परिचयात्मक मास्टरक्लास ऑनलाईन बघून घ्यावे :https://heartfulness.org/en/masterclass/

पुन: एकदा हार्टफुलनेसमध्ये तुमचे स्वागत. तुमच्या आध्यात्मिक प्रवासात तुमची सेवा करण्यास आणि पाठबळ देण्यास आम्ही तत्पर आहोत.

अनेक शुभेच्छा,

कमलेश पटेल

HeartSpots

HeartsApp Android

HeartsApp iOS

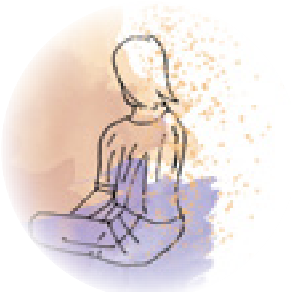
Masterclasses

अनुक्रमणिका

हार्टफुलनेस साधना 09

हार्टफुलनेस शिथिलीकरण
12

हार्टफुलनेस ध्यान
14



हार्टफुलनेस शुद्धीकरण
16

हार्टफुलनेस प्रार्थना
18

वारंवार विचारले जाणारे प्रश्न 20

हार्टफुलनेससंबंधित प्रश्न
22

ध्यानाबाबतचे प्रश्न
38

शुद्धीकरणाबाबत प्रश्न
47

प्रार्थनेबाबत प्रश्न
51

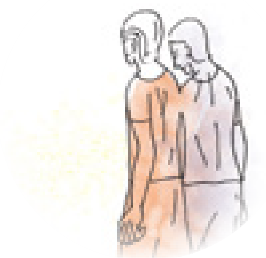
जीवनशैलीसंबंधित प्रश्न
54

प्रशिक्षकांबाबत प्रश्न
67

निर्विषीकरणाचे (डिटॉक्स) प्रकार 72

क्रोधाचे निराकरण
72

भयाचे निराकरण
81



कामभावनेचे निराकरण
91

तणावाचे निराकरण
97

हजारो मैलांचा प्रवास
एका पावलापासून सुरू होतो.
- लाओ त्झू.

हार्टफुलनेस साधना

हार्टफुलनेसमध्ये चार आवश्यक सरावांचा समावेश आहे, जे तुम्ही तुमच्या गतीनुसार शिकून तुमच्या जीवनात समाविष्ट करू शकता.

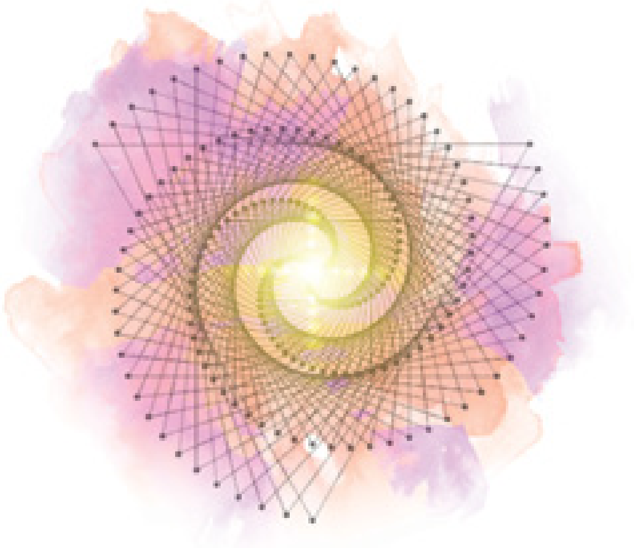
ते आहेत :

शिथिलीकरण

ध्यान

शुद्धीकरण

प्रार्थना



हे सराव एकमेकांना पूरक आहेत. ते एखाद्या पदार्थातील साहित्याप्रमाणे आहेत, जे योग्य प्रमाणात एकत्र केले गेल्यावर एका स्वादिष्ट पदार्थात रूपांतरीत होतात. परंतु काही इच्छुकांना सर्व सराव एकाच वेळेस करण्यापेक्षा, एक एक करून त्यांच्या जीवनात समाविष्ट करणे सोयीचे वाटते, आणि ते ठीकच आहे. जरी हे सगळे घटक हार्टफुलनेस प्रशिक्षकाकडून वैयक्तिकरित्या शिकणे उत्तम असले तरी ते या पुस्तिकेत दिलेले आहेत.

जसे एका वृक्षाला जीवनचक्राच्या प्रत्येक टप्प्यावर पाणी आणि सूर्यप्रकाशाची गरज असते, त्याचप्रमाणे हे चार घटक आपल्या यात्रेच्या प्रत्येक टप्प्यावर आपले पोषण करतात. काही अतिरिक्त सरावही आहेत जे तुमचे प्रशिक्षक तुम्हाला योग्य वेळी सांगतील. या चार मूलभूत सरावांचा फायदा अधिक प्रभावीपणे मिळविण्याकरिता आमचे प्रशिक्षक तुम्हाला जीवनशैलीची मार्गदर्शक तत्त्वे किंवा सूत्रे सांगतील.

तुमच्या हार्टफुलनेस यात्रेला सुरुवात केल्यादिवसापासून तुम्ही एक रोजनिशी

ठेवावी अशी मी शिफारस करतो, कारण ती आपले अवधान वाढवण्यास आणि साधनेचा प्रभाव जाणून घेण्यास मदत करते. येणाऱ्या कालावधीत ती तुमच्या प्रगतीची नोंद बनेल. बऱ्याच वेळा आपल्याला असे अनुभव येतात जे आपल्याला पूर्णपणे समजत नाहीत, परंतु जर ते आपल्या वहीत नोंदवून ठेवले तर एखादा दिवस असा येऊ शकतो, जेव्हा आपल्याला त्यांचे आकलन होऊ शकेल आणि आपली आतापर्यंतची यात्रा चांगल्या प्रकारे समजू शकेल. प्रत्येक ध्यानानंतर आपले निरीक्षण नोंदवून ठेवणे ही एक चांगली कल्पना आहे. कोणतीही गोष्ट योग्यच आहे. जरी तुम्हाला काहीच जाणवले नाही तरी तेसुद्धा नोंद करण्यासारखे एक निरीक्षणच आहे. तुमचे रोजचे अनुभव नोंदवून ठेवण्यात जर तुम्ही रुची घेतलीत, तर ती तुम्हाला तुमच्या आतील सतत बदलणाऱ्या दृश्यांप्रती जास्त जागरूक बनवेल. ध्यानाव्यतिरिक्तच्या काळातील आणि स्वप्नातील जी भावनिक स्थिती लक्षात येईल, त्याबद्दल नोंद करणे चांगले.

जर तुमची स्थिती मानसिक अनारोग्याची असेल, खास करून तुम्ही काही औषधोपचार घेत असाल, तर कृपया सुरुवात करण्याआधीच तुमच्या स्थितीबद्दल हार्टफुलनेस प्रशिक्षकाशी चर्चा करा किंवा care@heartfulness.orgला लिहा, जेणेकरून साधनेचे घटक तुमच्या गरजेनुसार सांगता येतील.

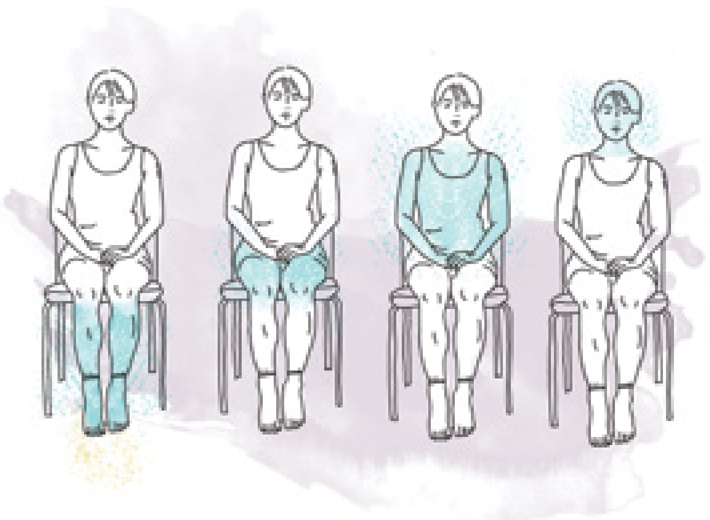
अधिक माहितीसाठी आणि हार्टफुलनेस आणि त्याच्या घटकांविषयीची तुमची समज सखोल करण्यासाठी कृपया श्री कमलेश पटेल आणि जोशुआ पोलॉक यांचे 'द हार्टफुलनेस वे : आध्यात्मिक रूपांतरणासाठी हृदयाधिष्ठित ध्यान' हे पुस्तक वाचा.

हार्टफुलनेस शिथिलीकरण

मार्गदर्शित सूचना वाचा आणि त्यांचा स्वत:वर प्रयोग करा किंवा दुसऱ्यांना मदत करण्यासाठी ते मोठ्याने वाचा. ही साधना, तुम्ही तुमचा फोन आणि इतर साधने जी तुम्हाला विचलित करू शकतात ती बंद केली, तर उत्तम परिणाम साधू शकते. शिथिलीकरण कुठल्याही वेळी केले जाऊ शकते आणि खास करून हार्टफुलनेस ध्यान सुरू करण्याआधी जास्त उपयुक्त आहे.

- एक आरामदायक स्थिती निवडा आणि डोळे अतिशय हळुवारपणे व हलकेच मिटून घ्या.
- पायाच्या बोटांपासून सुरुवात करूया, पायाची बोटे हलवा आणि ती शिथिल होत असल्याचे अनुभवा.
- जमिनीतून एक ऊर्जा वर तुमच्या बोटांमध्ये, पावलांमध्ये, घोट्यांमध्ये येत असल्याचा अनुभव घ्या. मग वर गुढग्यांपर्यंत ती तुमच्या पायांना शिथिल करत आहे.
- ऊर्जा तुमच्या पायांना शिथिल करत वर जात असल्याचा अनुभव घ्या. मांड्या शिथिल करा.
- आता तुमचे नितंब, कटीप्रदेश..... पोट ..... आणि कंबर खोलवर शिथिल होऊ दे.
- तुमची पाठ शिथिल करा. वरपासून खालपर्यंत संपूर्ण पाठ शिथिल झाली आहे.
- तुमची छाती आणि .... खांदे शिथिल करा. खांदे विरघळून जात आहेत असा अनुभव घ्या....

- हाताचा वरचा भाग शिथिल होऊ द्या. हाताच्या खालच्या भागातील प्रत्येक स्नायू शिथिल होऊ द्या.... तुमच्या हाताचे तळवे.... मग बोटांपर्यंतचा भाग शिथिल करा.
- मानेचे स्नायू शिथिल करा. आता तुमचे लक्ष वर चेहऱ्याकडे वळवा. तुमचा जबडा, तोंड, नाक, डोळे, कानाच्या पाळ्या, चेहऱ्याचे स्नायू, कपाळ, अगदी डोक्याच्या वरच्या भागापर्यंत सर्व शिथिल करा.
- तुमचे शरीर कसे संपूर्णपणे शिथिल झाले आहे ते अनुभवा. वरपासून खालपर्यंत शरीराकडे लक्ष द्या आणि जर तुमच्या शरीराचा एखादा भाग अजूनही तणावग्रस्त, दुखरा किंवा अस्वस्थ असेल, तर तो त्या ऊर्जेमध्ये आणखी काही वेळ बुडून जात आहे असा अनुभव घ्या.
- तुमची तयारी झाली की तुमचे लक्ष तुमच्या हृदयाकडे न्या. तिथे काही काळ स्थिरावा. तुमच्या हृदयातील प्रेम व प्रकाशामध्ये बुडून गेल्याचे तुम्हाला जाणवू दे.
- स्थिर व शांत राहा आणि हळुवारपणे स्वत:त बुडून जा.
- पुन्हा बाहेर यावेसे वाटत नाही तोपर्यंत, तुम्हाला हवा तितका वेळ यात गढून जा.



हार्टफुलनेस ध्यान

व्यत्यय न येता ध्यान करू शकाल अशी जागा निवडा, शक्यतो एका ठराविक ठिकाणी व एका ठराविक वेळेस, दररोज ध्यानास बसा. सर्वात आदर्श वेळ सूर्योदयापूर्वीची. तुमचा फोन आणि इतर साधने बंद करा. शक्यतो पाठ सरळ ठेऊन बसा, पण ताठरपणा नको.

- आरामशीर बसा, अलगद डोळे मिटा आणि तणावमुक्त व्हा.
- गरज वाटल्यास हार्टफुलनेस शिथिलीकरण तंत्राचा वापर करून शरीर शिथिल होण्यासाठी दोन-तीन मिनिटे घ्या.
- तुमचे लक्ष तुमच्या अंतरंगाकडे वळवा व काही क्षण स्वत:चे निरीक्षण करा.
- नंतर हळुवारपणे अशी कल्पना करा की तुमच्या हृदयामध्ये ईश्वरीय प्रकाश आधीपासूनच उपस्थित आहे आणि तो आतून तुम्हाला त्याच्याकडे आकर्षित करीत आहे.
- हे अगदी सहज व स्वाभाविकपणे करा. अन्य विचारांमुळे लक्ष विचलित होत आहे असे आढळून आले, तर त्यांच्याशी संघर्ष करू नका व लक्षही देऊ नका. ते असू देत, पण हळुवारपणे

स्वत:ला आठवण करून द्या की तुम्ही तुमच्या हृदयातील ईश्वरीय प्रकाशावर ध्यान करीत आहात.

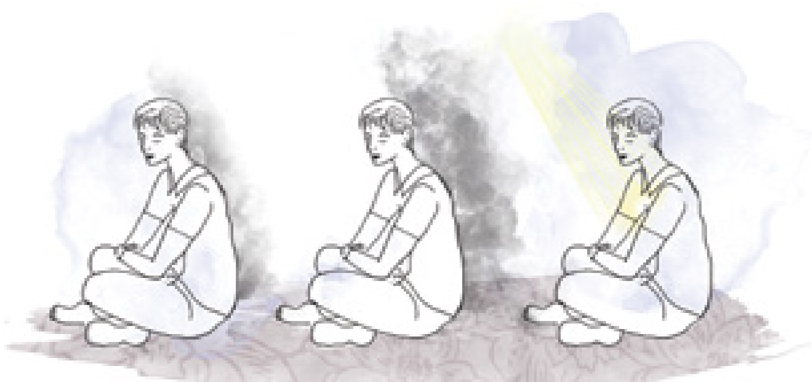
- तुमच्या अंतरंगात अधिकाधिक गढून जा.
- या सखोल अशा शांततेत तुम्हाला हवा तितका वेळ तल्लीन व्हा. जोपर्यंत ध्यान संपले आहे असे तुम्हाला वाटत नाही, तोपर्यंत ध्यानस्थ राहा.

हार्टफुलनेस शुद्धीकरण

तुमच्या दिवसभराच्या कामाच्या शेवटी शुद्धीकरणाचा सराव करा, शक्यतो झोपण्याच्या वेळेला लागून नको. ही क्रिया तुम्हाला ताजेतवाने बनवेल आणि जमा झालेल्या स्थूलतेपासून तुमची संरचना शुद्ध करेल. शुद्धीकरणाच्या प्रक्रियेच्या काही पायऱ्या आहेत, म्हणून सुरुवातीला खाली दिलेल्या क्रमानुसार त्यांचा सराव केलेला चांगला राहील.

- आरामदायक स्थितीत बसा. या उद्देशाने की दिवसभरात जमा झालेले सर्व ठसे काढून टाकायचे आहेत.
- सावकाश डोळे मिटा व तणावमुक्त व्हा.
- असा विचार करा की तुमच्या संरचनेतील सर्व गुंतागुंत व अशुद्धता संपूर्ण संरचनेमधून निघून जात आहे.
- त्यांना तुमच्या मस्तकापासून तुमच्या माकडहाडापर्यंत पसरलेल्या पाठीकडच्या भागामधून, धुराच्या रूपात बाहेर वाहून जाऊ द्या.
- या संपूर्ण प्रक्रियेदरम्यान सजग राहा. मनात येणाऱ्या विचार व भावनांमधे गुंतून न पडता, केवळ साक्षीदार बनण्याचा प्रयत्न करा.
- हळुवारपणे पण आत्मविश्वासाने व श्रद्धेने शुद्धीकरणाच्या या प्रक्रियेची गती वाढवा.
- जर तुमचे लक्ष विचलित झाले व आपण अन्य विचारात गुंतत चाललो आहोत असे तुम्हाला आढळून आले, तर हळुवारपणे तुमचे लक्ष पुन्हा शुद्धीकरणाच्या प्रक्रियेकडे वळवा.

- तुमच्या पाठीमागून ठसे निघून जात असल्यामुळे तुम्हाला हलकेपणा जाणवण्यास सुरुवात होईल.
- ही प्रक्रिया वीस ते पंचवीस मिनिटांपर्यंत चालू ठेवा.
- जेव्हा तुम्हाला खूप हलकेपणा जाणवू लागेल तेव्हा या प्रक्रियेच्या दुसऱ्या भागाची सुरुवात करा.
- कल्पना करा की मूलस्रोतातून पवित्र ईश्वरीय प्रवाह समोरून तुमच्या हृदयात प्रवेश करीत आहे. तो तुमचे हृदय व्यापून टाकून, तेथून तुमच्या शरीराच्या कानाकोपऱ्यात, प्रत्येक पेशीपेशीत प्रवेश करीत आहे. शरीराचा प्रत्येक कण दिव्यतेने भरत आहे.
- आता तुम्ही अधिक संतुलित अवस्था प्राप्त केली आहे. तुमच्या शरीराचा प्रत्येक कण हलकेपणा, पावित्र्य आणि साधेपणाने चमकत आहे.
- या ठाम विश्वासाने ही प्रक्रिया संपवा की शुद्धीकरण पूर्ण झाले आहे.



हार्टफुलनेस प्रार्थना

झोपण्यापूर्वी स्रोताशी जोडून घेण्याचा एक मार्ग म्हणून, ही प्रार्थना झोपण्याच्या वेळेला म्हटली जाते. यासाठी 10 ते 15 मिनिटे लागू शकतात. सकाळी ध्यानाच्या आधीसुद्धा ही म्हटली जाते.

झोपण्याच्या वेळी आरामशीर बसा, हळुवारपणे डोळे बंद करा आणि शिथिल व्हा. शांतपणे आणि हळूहळू खाली दिलेल्या प्रार्थनेचे शब्द परत परत म्हणा. त्यांच्या खऱ्या अर्थावर 10 ते 15 मिनिटे ध्यान करा, त्यांचे विश्लेषण करण्याऐवजी तुमच्या हृदयात त्या शब्दांच्या कंपनांची जाणीव होऊ द्या. त्यांचा अर्थ अंतरंगातून उमटू द्या. त्यात हरवून जाण्याचा प्रयत्न करा. शब्दांच्या पलीकडे जा आणि ती भावना तुमच्यात येऊ द्या.

“हे नाथ!
तूच मानवजीवनाचे वास्तविक ध्येय आहेस.
आम्ही अद्यापही इच्छांचे गुलाम आहोत,
ज्या आमच्या उन्नतीमध्ये बाधक आहेत.
तूच एकमात्र ईश्वर आणि शक्ती आहेस,
जो आम्हाला त्या स्थितीपर्यंत नेऊ शकेल.”

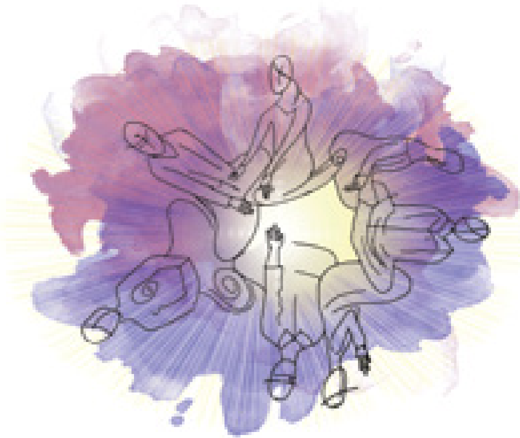
आता मनातल्या मनात हे शब्द दुसऱ्यांदा उच्चारा आणि त्या जाणीवेत अधिक खोलवर जा. शब्दांच्या मागे असलेली भावना तुमच्या मनात जागृत होऊ द्या. या प्रार्थनामय ध्यानमग्न भावामध्ये स्वतःला विरघळून जाऊ द्या आणि तसेच झोपी जा.

सकाळी हार्टफुलनेस ध्यान सुरू करण्याआधी शांतपणे प्रार्थना म्हणून स्वतःला पुन्हा एकदा जोडून घ्या.

वारंवार विचारले जाणारे प्रश्न

या विभागात आम्ही हार्टफुलनेस, साधनापद्धती, जीवनशैली आणि हार्टफुलनेस प्रशिक्षकांबरोबर पाठपुरावा कसा करावा याविषयी सामान्य प्रश्नांची उत्तरे देतो.

जेव्हा केव्हा तुम्हाला साधनेविषयी किंवा तुमच्या स्वतःच्या अनुभवांविषयी प्रश्न असेल, तेव्हा प्रश्नोत्तरांचा हा मार्ग वापरून पाहण्यासही तुमचे स्वागत आहे : तुमच्या हृदयात अवलोकन करीत मौनपणे प्रश्न विचारा आणि बघा आतून काय उत्तर येते.



हार्टफुलनेससंबंधित प्रश्न

हार्टफुलनेस काय आहे?

हार्टफुलनेस हा जीवनाकडे पाहण्याचा हृदयकेंद्रित दृष्टिकोन आहे, जेथे जीवनाचा प्रत्येक क्षण तुम्ही हृदयानुरूप जगू शकाल. हे आध्यात्मिक साधनेने सुज्ञ आणि विशुद्ध झालेल्या हृदयाच्या गुणांना अनुसरून नैसर्गिकपणे जगणे असते. या गुणांमध्ये करुणा, प्रामाणिकपणा, समाधान, सत्यता, क्षमाशीलता, उदारता आणि स्वीकारार्हतेची वृत्ती; आणि हृदयाचा मूलभुत स्वभाव जो प्रेम, हे सर्व अंतर्भुत असते. हार्टफुलनेस हा जीवनाप्रती असा दृष्टिकोन आहे ज्याला सहजमार्गाच्या

(म्हणजे नैसर्गिक मार्ग) चार मूलभुत साधनांचा आधार आहे. अगदी पहिल्या दिवसापासून सहजमार्गाच्या साधनेमुळे हे गुण आपल्यामध्ये प्रकट होण्यास सुरुवात होते.

आपले हृदय म्हणजे खुद्द आपली विवेकबुद्धी आहे. ते आपल्याला चांगुलपणा, निस्वार्थीपणा आणि उदात्ततेकडे नेते. वारंवार हृदयाचा सल्ला घेऊन आपण त्याला आपल्या जीवनात महत्त्वाचे स्थान देतो. ते प्रत्येक क्षणी आपल्याला मार्गदर्शन देत असते.

लोक हृदयाला नेहमी भावनांशी जोडतात आणि कधीकधी नवल करतात की जीवनाप्रती हार्टफुलनेस दृष्टिकोन त्यांना खरी स्पष्टता देऊ शकेल की नाही. हे विचारात घ्या : आपल्या विचारांची आणि भावनांची मुळे हृदयात असतात आणि अशाच प्रकारे, आपल्या हृदयाची अवस्था आपली मानसिक, भावनिक आणि आध्यात्मिक स्थिती ठरवते. जेव्हा हृदय स्वच्छ असते तेव्हा मनही तसेच असते. जेव्हा हृदय शांत असते तेव्हा मनही विश्रांत असते. म्हणून आपण हृदयापासून सुरुवात करतो.

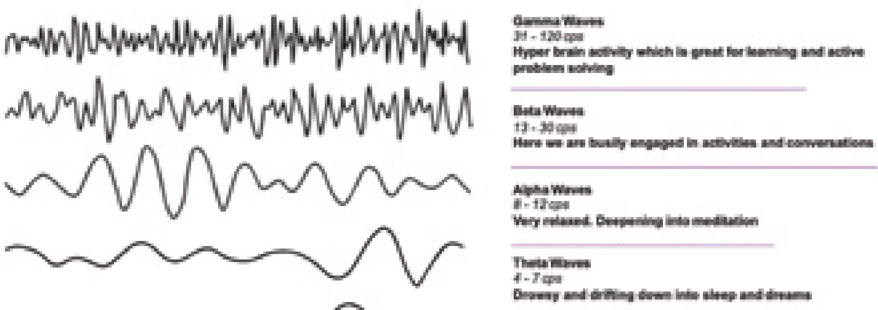
हार्टफुलनेस सर्वसाधारणपणे, आपल्याला हृदयाला अनुसरून जगण्याची प्रेरणा देते. नेमके सांगायचे तर, हार्टफुलनेस सराव, प्राणाहुती किंवा यौगिक संप्रेषण समाविष्ट असल्याने, अद्वितीय आहेत, जे आनंदी, उत्साही आणि उत्स्फूर्त पद्धतीने आपला दृष्टीकोन उन्नत करण्यास मदत करतात.

हार्टफुलनेसमध्ये विज्ञानाची काय भूमिका आहे?

मागील 60 वर्षांपासून शास्त्रज्ञ ध्यानाचा प्रायोगिक अभ्यास करीत आहेत आणि ध्यानाचा न्युरो-प्लास्टिसिटी, मेंदू-स्वास्थ्य व सर्वांगिण स्वास्थ्यावर निश्चितच परिणाम होतो हे सिद्ध झाले आहे. आपल्याकडे पुरेसा पुरावा आहे की ध्यानाने आपण तणाव नियंत्रण, निद्रा-नियोजन, निर्णयक्षमता,

भावनिक बुद्धिमत्ता आणि नातेसंबंध जोपासणे यांमध्ये सुधारणा करू शकतो. ध्यानाने व्यक्तिगत स्वास्थ्यात सुधारणा होते आणि परिणामी संप्रदाय आणि समाजावर सकारात्मक प्रभाव पडतो. या परिवर्तनास गती मिळते ती हार्टफुलनेसमधील प्राणाहुतीमुळे, जी वैयक्तिक चेतनेशी निगडित असलेल्या मेंदुतरंगांच्या गतिशीलतेत (ब्रेनवेव्ह फ्रिक्वेन्सी) सकारात्मक बदल घडवून आणते.

चेतनेच्या या स्थिती आपण सर्वजण रोज अनुभवत असतो आणि त्यांना एनसीफ़लोग्राम(इइजी)द्वारे मापले जाऊ शकते; EEG ही मेंदूतील विद्युत प्रक्रिया शोधण्याची तपासणी आहे. आपल्या मेंदूच्या पेशी विद्युत प्रेरणेमुळे सतत सक्रीय असतात, आपण झोपेत असतो तेव्हाही. EEG मेंदूच्या क्रियेतील बदल शोधून काढते. आपण जितके जलद विचार करतो, तितके मेंदुतरंग बदलत राहतात. जितके जलद विचार, तितकी मनाची हालचाल आणि तितकी मेंदुतरंगांची चढती वारंवारिता. उदाहरणार्थ, लहान मुले जेव्हा कधी न संपणारे प्रश्न विचारतात, तेव्हा वारंवारिता खूप जास्त असू शकते. विविध प्रकारच्या मेंदुतरंगांचे सर्वसाधारण वर्गीकरण असे आहे :



1. सावध, जागृत स्थितीत मेंदुतरंग उच्च वारंवारीतेचे असतात :

गामा तरंग, 31-120 हर्टझ, हे निर्माण होतात जेव्हा मेंदू अतिक्रियाशील असतो, जसे शिकताना आणि अभ्यास करताना आणि समस्या सोडवताना.

बीटा तरंग, 13-30 हर्टझ, हे निर्माण होतात जेव्हा आपण रोजचे संवाद किंवा हालचाली करीत असतो.

अल्फा तरंग, 8-12 हर्टझ, हे निर्माण होतात जेव्हा आराम किंवा चिंतन करीत असतो, जसे की मधुर संगीतात तल्लीन असताना किंवा ध्यानाची सुरुवात करताना.

2. स्वप्न पाहण्याच्या स्थितीचे वैशिष्ठ्य आहे थिटा तरंग, 4-7 हर्टझ, हे निर्माण होतात जेव्हा आपल्याला गुंगी येऊन आपण झोप आणि स्वप्नांमध्ये हरवत असतो तसेच ध्यानाच्या सखोल अवचेतन स्थितीत असतो.

3. डेल्टा तरंग, 0.5-5 हर्टझ, हे निर्माण होतात जेव्हा आपण गाढ झोपेच्या स्थितीत आणि ध्यानाच्या सर्वात खोल अवस्थेत असतो.

जागे असताना, चेतना ज्ञानाच्या शोधात बाहेर वळते, पण जेव्हा मेंदुतरंगांची वारंवारिता मंदावते तेव्हा ती हे दर्शविते की आपण अंतर्मुख होऊन चेतनेत खोलवर शिरत आहोत. स्वप्नावस्थेतील चेतना जागेपणा आणि गाढ झोपेच्या मध्ये असते. तेव्हा ती आपल्या आंतरिक विश्वाशी, अंतर्मनाशी संबंधित असते. गाढ झोपेत मात्र चेतना तिच्या मूळ स्रोताकडे आकर्षित होते, म्हणजे आत्म्याकडे.

संशोधन करताना आढळते की, ध्यान करणाऱ्यांना अनुभवास येणाऱ्या, सहसा गाढ झोपेत उद्भवणाऱ्या डेल्टा वारंवारिता; स्वप्नासारख्या थिटा वारंवारिता, आरामाच्या वेळेची अल्फा स्थिती, उच्च वारंवारिता असलेले गामा मेंदुतरंग इत्यादी आलेखांचे त्यांच्या नेहमीच्या जागृत अवस्थेतील आलेखांशी सहसा

साम्य आढळत नाही. खरे तर, जे योगी नियमित ध्यान करतात, त्यांना ध्यान न करणाऱ्यांपेक्षा गामा हेलकावे जास्त तीव्रपणे आणि वारंवार अनुभवास येतात. म्हणजे ध्यानामुळे मेंदुतरंगांचा वारंवारिता कक्ष दोहो बाजूंनी विस्तृत होतो.

टेराब्लू एक्सटी, काही वर्षांपासून हार्टफुलनेस साधना पद्धतीचा परिणाम अनुभवी साधक आणि नवशिके साधक, दोघांच्या ऑटोनोमिक नर्वस सिस्टम (एएनएस) (स्वायत्त चेतासंस्थे) वर काय होतो याचा अभ्यास करीत आहेत. यासाठी ते कंपनीचे अंगावर परिधान करता येण्याजोगे वैद्यकीय तपासणी यंत्र वापरत आहेत. त्यांनी काढलेले काही निष्कर्ष असे आहेत :

“हार्टफुलनेस ध्यान ऑटोनोमिक नर्वस सिस्टम (एएनएस) (स्वायत्त चेतासंस्थेला) संतुलित करते. अनुभवी हार्टफुलनेस साधकांचा अभ्यास केल्यावर हे स्पष्ट झाले की असे साधक आपल्या मज्जासंस्थेवर अधिक नियंत्रण ठेवू शकतात ज्यामुळे ते तणाव हाताळू शकतात आणि संतुलित अवस्था दीर्घकाळ टिकवू शकतात.

“एएनएस हा परिघीय चेतासंस्थेचा घटक आहे आणि तो हृदयाचे स्पंदन, रक्तदाब, श्वसन, पचन आणि कामवासना यासारख्या आपोआप होणाऱ्या क्रियांवर नियंत्रण ठेवतो. त्यात तीन स्पष्ट विभाग असतात : सिम्पथेटिक (अनुकंपी), पॅरासिम्पथेटिक(परानुकंपी) आणि एनटेरिक (आतड्यांशी संबंधित).”

“अनुकंपी चेतासंस्थेला(एसएनएस) चालना दिल्याने तीव्र हालचाल होते ज्याला 'फाईट ऑर फ्लाईट' प्रतिसाद म्हणतात. एसएनएस मानवी प्रणालीत तणावाला प्रतिसाद निर्माण करणारा मानला जातो. त्याउलट, परानुकंपी(पीएनएस) चेतासंस्था, 'रेस्ट ॲन्ड डायजेस्ट'(आराम आणि पचन) क्रियेला प्रेरक असते, ज्याने शरीर शांत स्थितीत पूर्ववत येऊ शकते.

---

1. Waxenbaum, J.-. M. Varacallo, 2019. -natomy, -utonomic Nervous System. Treasure Island, FL, US- StatPearls Internet. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539845/.

“हार्टफुलनेस ध्यान करणाऱ्यांच्या परानुकंपी अवस्थेत वाढ होताना आणि अनुकंपी चालनेत घट होताना दिसून येते, ज्यामुळे शांतपणा अधिक काळ टिकून राहतो.

“हार्ट रेट वेरीयेबिलीटी(एचआरव्ही)(ठोक्यांच्या गतीतील चढउतार) आणि इलेक्ट्रोडर्मल ॲक्टिविटी (इडीए)(त्वचेचा प्रतिसाद) यांचा एकत्रित अभ्यास केल्याने व्यक्तींच्या शारीरिक आणि भावनिक स्थितींबद्दल, खास करून त्यांच्या (एएनएस) स्वायत्त चेतासंस्थेबद्दल, बरेच ज्ञान प्राप्त झाले आहे.

त्यातील काही निष्कर्ष हे आहेत :

1. अनुभवी साधकाला शांत, संतुलित अवस्थेत पोहोचायला 2 ते 5 मिनिटे लागतात. नवीन साधकांनासुद्धा ही अवस्था पटकन मिळालेली आपण पाहिली आहे, पण ती अवस्था ते दीर्घकाळ टिकवून ठेवू शकत नाहीत, अनुभवी साधक टिकवू शकतात.

2. हार्टफुलनेस ध्यानासारख्या ध्यानसाधनांनी शरीर व मन शांत ठेवता येते. एका प्रयोगात असे दिसून आले की सहभाग घेणाऱ्या सर्व प्रशिक्षक आणि साधकांची हार्ट रेट वेरीयॅबिलीटी(एचआरव्ही) वाढली आणि मानसिक उत्तेजना कमी झाली; हे निदान त्यांच्या इलेक्ट्रोडर्मल ॲक्टिविटी(इडीए) चा घटक असलेल्या स्किन कंडक्टन्स रिस्पॉन्स (एससीआर) (त्वचेच्या प्रतिक्रिये)च्या कमी होण्याने निदर्शनास आले. एससीआर समानुपाताने सक्रीय घामग्रंथींच्या संख्येशी निगडित असतात. म्हणजेच, माणूस जितका भावूक होतो तितके एससीआरचे प्रमाण वाढते. असाही निष्कर्ष काढू शकतो की त्वचेची वाढती प्रतिक्रिया (वाढता एससीआर) अनुकंपी चेतासंस्थेच्या सक्रीयतेचे योग्य प्रतिनिधित्व करतो.[2]

---

2. Benedek, M. C. Kaernbach, 2010. - Continuous Measure of Phasic Electrodermal activity. Journal of Neuroscience Methods, Vol. 190, 1: 80-91. doi:10.1016/j.jneumeth.2010.04.028.

3. ध्यानात खूप खोल गेले असताना अनुभवी साधकांची स्युडोमोटर नर्व ॲक्टिविटी कमी (एसएमएनए) (घामाच्या ग्रंथींची क्रिया) झालेली असते. एसएमएनए अनुकंपी सक्रियता दर्शवते आणि पोस्टगँग्लिऑनिक ऑटोनॉमस इनर्वेशनबद्दल (गंडकेला मिळणारी स्वायत्त चालना) सूक्ष्म माहिती देते.

4. हार्टफुलनेस ध्यानामुळे हृदयाच्या एकूण शक्तीत वाढ होते. टोटल पॉवर(टीपी) वाढते, जो एचआरव्ही (हार्ट रेट वेरीयॅबिलीटी) वारंवारीतेचा घटक आहे. यातून अधिक चांगले शारीरिक आणि भावनिक नियंत्रण आणि अनुकूलन दिसून येते.

5. नवीन साधकांवरसुद्धा प्राणाहुतीचा सकारात्मक परिणाम दिसून येतो. एका प्रयोगादरम्यान दिसले की नियंत्रित गटाच्या तुलनेत प्राणाहुती दिलेल्या नवीन साधकांच्या गटात, हृदयाच्या हाय फ्रिक्वेन्सी (उच्च वारंवारितेच्या) शक्तीच्या आकडेवारीतील फरक सर्वात जास्त होता. ही वाढलेली वारंवारिता असे दर्शवते की (सिम्पथो-व्हेगल बॅलन्स) चेतासंस्थेचा कल परानुकंपी बाजूकडे सरकला आहे, म्हणजेच शरीर व मन तणावमुक्त, आरामाच्या स्थितीत आहे. प्राणाहुतीने हृदयाची लो फ्रिक्वेन्सी पॉवरसुद्धा (एलएफ) (निम्न वारंवारिता) कमी झाली, म्हणजेच तणावाचा प्रतिसादही कमी झाला.”

तुम्ही जरी आयुष्यात कधीही ध्यान केलेले नसले, तरी प्राणाहुतीसोबत हार्टफुलनेस ध्यानाचा अनुभव घ्याल तेव्हा तुमची चेतना विस्तृत होईल, ज्यामुळे तुम्ही पूर्ण शिथिल व्हाल, पण तुमचे मन मात्र अधिक सतर्क आणि तुमची आकलन शक्ती वाढलेली असेल. तुम्ही झोपलेले नसाल पण तुम्हाला इतका आराम वाटत असेल की गाढ झोप झाल्यानंतरची तरतरी जाणवेल.

त्यानंतर हीच अवस्था तुम्ही रोजच्या जीवनात डोळे उघडे असतानादेखील आणावयास शिकाल. एक दिवस असा येईल की ही खोल ध्यानावस्था नेहमीच तुमच्याबरोबर असेल.

हार्टफुलनेस साधना केल्याने मी काय मिळवू शकेन?

हार्टफुलनेस मार्गामध्ये विविध टप्पे आणि अंतिम गंतव्य आहे, परंतु याकडे आपण वेगळ्या दृष्टीने पाहूया : या प्राप्त करण्याच्या गोष्टी आहेत काय? उदाहरणार्थ, समजा मुलगा त्याच्या आईच्या संपत्तीचा वारसदार असेल, तरी आईची संपत्ती मिळविण्याची कल्पना हे कधीतरी त्याच्या आयुष्याचे ध्येय बनावे का? ती त्याच्या आईसोबत चांगले संबंध ठेवण्यामागची त्याची प्रेरणा असावी का? वारसाहक्क हा अंतिमत: त्या नातेसंबंधाचा परिणाम म्हणून मिळेलही, परंतु तो त्या नातेसंबंधाचा पाया नाही. नातेसंबंधांचा पाया प्रेम आणि आपुलकी आहे, जे कुठल्याही मूल्याच्या पलीकडे आहे. ते पवित्र असे काहीतरी आहे.

सुरुवातीला आपण मोठ्या स्तरावरील शिथिलता, शांतता, भावनिक प्रगल्भता आणि केंद्रितपणाच्या अनुभवाने आनंदित होऊ शकतो. हा तणावनियंत्रणाचा आणि भावनिक बुध्यांकाचा पैलू आहे. जेव्हा आपण आपल्या चेतनेच्या विस्ताराशी सुसंगत अशा अधिक विशुद्ध जीवनशैलीची निवड करून ती अंगिकारतो, तसतशा आपल्यात अधिक उच्च आकांक्षा विकसित होऊ लागतात. आपली ध्येये विस्तारत जातात. जसजसे आपले मन नियंत्रित होत जाते, आपले विचार बुद्धी आणि व्यक्तित्व विशुद्ध होत जाते, तसतसे आपण संतुलन, उत्कृष्टता आणि उच्च आकांक्षा यांनी परिपूर्ण अशा नव्या जीवनात प्रवेश करतो, जे साक्षात्काराच्या सर्वोच्च ध्येयाच्या दिशेने जाते.

याचप्रमाणे, ज्ञानाच्या प्रकाशमय मार्गावरील प्रवासी म्हणून, आपल्याला या संपूर्ण प्रवासात विपुल प्राप्ती होत असतात. या मार्गावर अस्तित्वाच्या असंख्य अवस्था आणि स्थिती येतात - मन:शांती, उत्साह, हलकेपणा,

तरलता, चेतनेचा विस्तार, अहंकाररहित स्थिती, विनम्रता, साधेपणा, शुद्धता, मुक्तीची आंतरिक जाणीव, ईश्वरसाक्षात्काराची स्थिती आणि बरेच काही. तरीही, जर या गोष्टी प्राप्त करणे हेच आमचे ध्येय बनणार असेल किंवा मार्गावर पुढे जात राहण्यासाठीची प्रेरणा बनणार असेल, तर एक प्रकारे हा मार्ग त्याचा संपूर्ण अर्थ आणि सौंदर्य गमावून बसेल. हा प्रवास काहीतरी मिळविण्यासाठी किंवा प्राप्त करण्यासाठी नाही हे आपल्याला समजू लागते. आपण असे म्हणू शकतो की तो आपल्या आंतरिक स्रोताबरोबरच्या पवित्र बंधनात प्रवेश करण्यासाठी आहे.

या अतिशय जिव्हाळ्याच्या नात्याच्या परिणामस्वरूप सर्व स्थिती आणि अवस्था आपोआप आपल्याकडे येतात आणि त्या आध्यात्मिक वारशासाठी आपण पात्र बनतो. स्रोताकडे परतण्याचा हा मार्ग अनंत आहे, ज्यामध्ये हा मार्ग स्वतःच गंतव्यस्थान बनतो आणि या मार्गावर मार्गक्रमण करणे हा उच्चतम आनंद बनतो.

अशा प्रकारे आपण म्हणू शकतो की हार्टफुलनेसचे ध्येय हे कुठल्याही मर्यादा किवा बंधनांशिवाय कायम विकसित आणि विस्तारित होत राहते. आपल्या विकासासोबत आपले ध्येयही विकसित होत राहते. हार्टफुलनेसच्या मार्गावर आपल्याला मानव म्हणून प्राप्त होऊ शकणाऱ्या सर्वोच्च क्षमता देऊ केल्या जातात आणि हे हार्टफुलनेसचे एक महान आश्चर्य आहे - प्रवास अनंतपणे सुरूच राहतो.

आपण असे पर्याय निवडले पाहिजेत
जे आपल्या वास्तविक 'स्व'च्या
गहन क्षमता परिपूर्ण करण्यासाठी
आपल्याला सक्षम बनवतील.
- थॉमस मेर्टन

स्वत:त सुधारणा करण्याकरीता फक्त ध्यान पुरेसे आहे का?

ध्यान एक साधन आहे. ध्यान करताना आपण जो हेतू मनात धरतो की "दिव्य उर्जेचा स्त्रोत माझ्या हृदयामध्ये आधीपासूनच उपस्थित आहे आणि तो आतून मला आकर्षित करीत आहे," त्याच्याशी आपली जीवनशैली एकतर सुसंगत असेल किंवा विसंगत. जाणीवपूर्वक अंगिकारलेली जीवनशैली आणि सकारात्मक सुधारणा करणारी मूल्ये ध्यानसाधनेला पोषक ठरतील. जेव्हा आपण सकारात्मक जीवनशैली अंगिकारतो व आपल्या चेतनेच्या उत्क्रांतीत रुची घेतो, तेव्हा हार्टफुलनेस ध्यान अधिक प्रभावी होते.

हार्टफुलनेस साधना सुरू करण्यासाठी पात्रता किंवा आवश्यकता काय आहेत?

इथे फक्त एकच आवश्यकता आहे आणि ती आहे तुमची आवड.

दुसऱ्या कुणाला तरी तुम्ही हे करायला हवे आहे म्हणून तुम्ही करीत असाल, तर हे तितकेसे यशस्वी होणार नाही. हे प्रत्येकच उपक्रमाच्या बाबतीत सत्य असते. आवड आणि इच्छा या कुठल्याही गोष्टीतील यशाच्या किल्ल्या आहेत. असे म्हटले जाते की तुम्ही घोड्याला पाण्यापर्यंत नेऊ शकता, पण तुम्ही त्याला पाणी प्यायला लावू शकत नाही.

कुठल्याही परंपरेतील व्यक्ती हार्टफुलनेस साधना करू शकते का?

होय. हार्टफुलनेस साधना ही धार्मिक श्रद्धांवर आधारित नसून, विज्ञान आणि थेट आकलनावर आधारित आहे, सर्व महान धर्मांच्या संस्थापकांच्या शिकवणुकीसुद्धा त्यांच्या स्वत:च्या थेट आकलनावर आणि स्वानुभवावर आधारलेल्या होत्या. म्हणूनच कुठल्याही पारंपारिक किंवा धार्मिक पार्श्वभूमीच्या व्यक्तीलाही या साधनेपासून फायदाच होतो.

जोपर्यंत तुम्ही स्वत: कुठलाही अनुभव घेत नाही, तोपर्यंत तुम्ही शंका घेत राहाल. हार्टफुलनेस साधानापद्धती आपल्याला आपल्या हृदयाची खात्री पटवून देणारे अनुभव प्रदान करते. स्वत:लाच सत्याची जाणीव झाल्यामुळे, विश्वासाच्या आवश्यकतेपलीकडे जात आपण संशयावर मात करतो. हेच वेगळ्या पद्धतीने सांगायचे झाल्यास - आपल्या विश्वासाला अनुभवाचे पाठबळ मिळते.

इतक्या विविध परंपरा आणि मार्गांमधून हार्टफुलनेसला अद्वितीय बनवणारे असे काय आहे?

तुलना ही गुणवत्ता निश्चित करण्याचा एकमेव मार्ग नाही. उदाहरणार्थ, आंब्याचा आस्वाद घेण्यासाठी, तुम्ही आधी इतर पाच किंवा सहा फळांचे तुकडे चाखून निष्कर्ष काढता का की आंबा चांगला आहे? नाही, तुम्ही फक्त आंब्याचा आस्वाद घेता. तुम्हाला तो खाण्यात आनंद वाटतो. याचप्रमाणे जेव्हा विशिष्ट साधनेच्या अनुभवांनी तुमच्या हृदयाची खात्री पटलेली असते, तेव्हा शोध चालू ठेवण्याची किंवा तुलना करण्याची गरज उरते का? आपण शोध आणि तुलना तेव्हाच करतो, जेव्हा आपले हृदय अद्यापही समाधानी नसते. जेव्हा आपले हृदय समाधानी असते, तेव्हा आपल्याला इतर कुठल्याही पुराव्यांची गरज नसते.

कधीकधी मात्र मनाला स्वत: खात्री करून घ्यायची असते. अशा वेळी कृपया नेहमी स्वत:च प्रयोग करून बघा, ज्यामध्ये तुम्ही वेगवेगळ्या मार्गांची तुलना करता. पद्धतशीर दृष्टिकोन स्वीकारणे सर्वात चांगले. सर्वप्रथम स्वतःहून अशा पद्धतीने ध्यान करा, जी पद्धत आपल्याला अवगत आहे किंवा जी तुम्हाला वापरायला आवडेल. तुम्ही हार्टफुलनेस ध्यानही करू शकता, पण ते तुम्ही स्वत: करा, हार्टफुलनेस प्रशिक्षकाच्या मदतीशिवाय.

अशा प्रकारे तुम्ही हा प्रयोग तुम्हाला हव्या तितक्या वेळा आणि हव्या तितक्या पद्धतींबरोबर करू शकता. जेव्हा तुम्हाला जाणवेल की तुम्ही यौगिक संप्रेषणाद्वारे हार्टफुलनेस ध्यानाचा प्रभाव अनुभवण्याकरिता तयार

आहात, तेव्हा मग प्रशिक्षकासोबत ध्यान करा. यामुळे तुम्हाला हा दावा तपासून बघता येईल की हार्टफुलनेसद्वारे अनुभवले जाणारे यौगिक संप्रेषण हे परिवर्तनामध्ये उत्प्रेरकाचे काम करते.

यौगिक संप्रेषणासोबतच हार्टफुलनेसच्या इतर साधनासुद्धा अद्वितीय असून त्यांची स्वत:ची अशी उपयुक्तता आहे. परंतु त्या अद्वितीय असल्या तरी त्यांची उपयुक्तता तपासणे हे तुमच्यावर अवलंबून आहे.

हार्टफुलनेसचा उगम कसा झाला? ते कुठल्या धर्माशी किंवा आध्यात्मिक परंपरेशी संबंधित आहे का?

प्रत्येक धर्माच्या आणि आध्यात्मिक परंपरेच्या मागे अनाम, अरूप अशी वास्तविकता आहे. हार्टफुलनेस ध्यानामध्ये आपण थेट त्या वास्तविकतेकडेच जातो. त्यामुळे ही प्रणाली नाव आणि रूपाच्या पलीकडे जाते व सार्वभौमिकपणे उपयुक्त आहे. अंतिम तत्त्वाकडे जाणाऱ्या कुठल्याही मार्गाशी ही पद्धती सुसंगत ठरते.

हार्टफुलनेसमध्ये जो मार्ग अनुसरला जातो, तो राजयोगाच्या प्राचीन परंपरेतून विकसित झालेला आहे. हार्टफुलनेस आणि राजयोगामधील संबंध जाणून घ्यायचा असेल तर तुम्ही शाहजहाँपूर येथील श्री राम चंद्र (बाबूजी) यांचे 'राजयोगाचा प्रभाव' हे पुस्तक वाचू शकता.

बाबूजींचे गुरू फतेहगढनिवासी श्री रामचंद्र (लालाजी) यांनी प्राणाहुती किंवा यौगिक संप्रेषणाची लुप्त झालेली पद्धती पुन्हा शोधून काढली, जे हार्टफुलनेसचे अत्यंत महत्त्वाचे आणि आवश्यक वैशिष्ठ्य आहे. 1880च्या सुरुवातीपासून, त्यांच्या तरुणपणीच, लालाजींनी इतरांना आध्यात्मिक प्रशिक्षण देण्यास सुरुवात केली होती. त्यांची शिष्यपरंपरा आणि पद्धती आजही अबाधित आहे आणि विश्वातील अगणित हार्टफुलनेस साधक त्याचा लाभ घेत आहेत.

हार्टफुलनेस आणि सहजमार्ग सारखेच आहेत का?

आम्ही 'हार्टफुलनेस' आणि 'सहजमार्ग' हे शब्द आलटून पालटून वापरतो. नेमके सांगायचे तर, 'सहज मार्ग' हे त्या साधना पद्धतींचे नाव आहे ज्या विसाव्या शतकाच्या मध्यावर राम चंद्रांनी जगाला अर्पण केल्या होत्या. तिचा अर्थ आहे 'नैसर्गिक मार्ग'. हार्टफुलनेस हा या साधनेकडे, स्वत:कडे, इतरांकडे आणि खुद्द जीवनाकडे हृदयपूर्वक पाहण्याचा दृष्टिकोन आहे. थोडक्यात हार्टफुलनेस ही जीवनशैली आहे जी सहजमार्ग साधनेच्या परिणामस्वरूप आपल्याला मिळते.

हार्टफुलनेस शिकण्यासाठी किंवा सराव करण्यासाठी कुठलेही शुल्क किंवा देणगी आवश्यक आहे का?

नाही, हार्टफुलनेस साधना ही नेहमी नि:शुल्क आहे. जसे बाबूजी नेहमी म्हणायचे, "ईश्वर विक्रीसाठी नाही. आणि जर ईश्वर विक्रीसाठी असेल, तर तुम्ही त्याची किती किंमत द्याल? आणि जर तुम्ही ती देण्यास सक्षम असाल, तर तुम्हाला ईश्वराची गरजच काय?"

हार्टफुलनेस संस्था आणि इतर संलग्न संस्था बहुतकरून देणग्या आणि अनुदानांवर चालतात आणि त्या धर्मादाय, 'ना-नफा संस्था' म्हणून नोंदणीकृत आहेत. योग आणि निरंतर शिक्षण यांसारखे काही विशिष्ट प्रमाणित आणि मान्यताप्राप्त कार्यक्रम आपला खर्च भागवण्यासाठी आणि पुनर्गुंतवणूक तरतुदींसाठी शुल्क लागू करतात. परंतु मागील 75 वर्षांपासून, हार्टफुलनेस मोहीम भेट संस्कृतीच्या (गिफ्ट इकॉलजी) आधारावर चालली आहे, ज्यात स्वयंसेवक प्रेमपूर्वक आपला वेळ, श्रम आणि पैशांचे अनुदान करतात. येथे देणगी बंधनकारक नाही. हे सर्व तुमची ऐपत आणि इच्छेवर अवलंबून आहे.

हार्टफुलनेसचा परिणाम जाणवण्यासाठी मला किती काळ हार्टफुलनेसचा सराव करावा लागेल? संभाव्य परिणाम काय असतील आणि मी साधनेच्या प्रभावाची पारख कशी करावी?

जलद प्रतिसाद तात्काळ मिळू शकतो. तुम्हाला पाच किंवा दहा वर्षे वाट बघावी लागत नाही, अगदी पुढच्या दिवसाचीही नाही. प्रभावाची जाणीव तात्काळ होते. अगदी लगेच आणि तेथेच. हे सूर्यप्रकाशासारखे आहे, जेव्हा तुम्ही सूर्यासमोर असता, तेव्हा तुम्हाला तात्काळ उष्णता जाणवते. जेव्हा तुम्ही यौगिक संप्रेषण घेता, तुम्हाला तात्काळ त्याचा परिणाम जाणवतो. पण आपण सर्वजण सारखे नाही, त्यामुळे काही जणांना ती उशिराने जाणवेल. त्याचे परिणाम सुरुवातीपासून निश्चितच सुरू होतात, पण जे घडते आहे त्याची जाणीव उशिराने झाली तरी हरकत नाही, कारण काहीही झाले तरी प्रक्रिया चालूच असते.

कालांतराने तेथे काही प्रगतीचे संकेत दिसतात : जसे

- जसे तुम्ही हार्टफुलनेस शिथिलीकरणाद्वारे शरीराच्या प्रत्येक भागातील तणाव घालवायला शिकाल, तसे तुमची संरचना अधिक शिथिल आणि तणावरहित होईल.

- तुमच्या निद्रेचा स्तर पूर्वीपेक्षा चांगला असेल.

- तुमचे मन आता जास्त केंद्रित असेल, जास्त नियंत्रित असेल आणि तुम्हाला मानसिक ताण घालवणे आणि उथळ विचारांकडे दुर्लक्ष करणे जमू लागेल. तुम्ही विचारांच्या पलीकडेही जाल, जाणीव आणि अंत:प्रेरणेच्या गहन स्तरापर्यंत. आणि अधिक खोलवर अस्तित्वाच्या अधिक गहन अवस्थांकडे तुमची चेतना विस्तारत जाऊन तुम्हाला तुमच्या संपूर्ण क्षमतांची जाणीव होईल. हे सर्व हार्टफुलनेस ध्यानाच्या सरावाद्वारे घडते.

- तुम्हाला आतून हलकेपणाची जाणीव होईल, अधिक निश्चिंत आणि अधिक आनंदी वाटेल. हार्टफुलनेस सफाईद्वारे एकेका स्तरावरील जड असे भावनिक ओझे आणि जटिलता तुमच्या हृदय आणि मनातून काढून टाकल्या जातात. जुन्या सवयी आणि प्रवृत्ती निघून गेल्याचा परिणाम शुद्धता, साधेपणा आणि भावनिक बुद्धिमत्ता वाढण्यात होतो.

- हार्टफुलनेस प्रार्थनेच्या सरावाद्वारे तुम्ही मूलस्रोताशी जोडून घेण्यास आणि हृदयाचे ऐकण्यास शिकाल, त्याला तुमच्या जीवनाचे मार्गदर्शन करू द्याल.

ध्यानाबाबतचे प्रश्न

ध्यान म्हणजे काय? ज्या दिव्य प्रकाशाच्या स्रोतावर आपण ध्यान करतो ते काय आहे?

ध्यानाचे आधारभूत तत्त्व हे आहे की ज्याच्यावर तुम्ही ध्यान करता तसे तुम्ही बनता. ज्याच्यावर तुम्ही ध्यान करता त्या गोष्टीचे गुणधर्म तुम्ही आत्मसात करता. तर मग कोणत्या प्रकारचे ध्येय आम्हाला दिव्य जाणीवेकडे घेऊन जाईल?

हार्टफुलनेस ध्यानाचे ध्येय हे उच्चतम 'स्व'मध्ये, मूलस्रोतामध्ये लय पावणे हे आहे आणि हाच योगाचा अर्थ आणि उद्देश आहे. समान गोष्टीच एकमेकात लय पावू शकतात. तेल पाण्यामध्ये मिसळू शकत नाही. म्हणूनच मूलस्रोतामध्ये विलीन होण्याकरिता आपल्याला प्रथम मूलस्रोतासारखे शुद्ध होणे आवश्यक आहे. हे शक्य आहे, कारण आपल्या सर्वांमध्ये तोच दिव्य स्रोत आहे, जे आपल्या अस्तित्वाचे आधारभूत अंग आहे.

हार्टफुलनेसमध्ये आपण आपल्या हृदयातील दिव्य प्रकाशाच्या स्रोतावर ध्यान करतो. स्वतः स्रोत इतका सूक्ष्म आहे की तो आपल्यासाठी अनाकलनीय असतो. स्रोतापासून उगम पावणारा प्रकाश ही त्याच्या सर्वाधिक निकट जाणारी संकल्पना आहे जी आपण ध्येय म्हणून घेऊ शकतो. परंतु कोणताही प्रकाश बघण्याची आवश्यकता नाही. आम्ही त्याला 'तेजविरहित प्रकाश' असे संबोधतो. सोप्या शब्दात सांगायचे तर, आपण त्या कल्पनेवर ध्यान करतो, प्रकाशावर नाही.

बहुतेक वेळा ध्यानाची व्याख्या एकाच गोष्टीविषयी निरंतर विचार करणे अशी केली जाते. ही पायरी खरेतर ध्यानाची पूर्वतयारी आहे, प्रत्यक्ष ध्यान नव्हे. ध्यान त्या वस्तूचे वास्तविक स्वरूप प्रकट करते, ज्याच्यावर आपण ध्यान करीत असतो. मूलस्रोताबाबत केवळ विचार करण्याऐवजी तो स्वत:ला आपल्यासमोर प्रगट करेल. असे प्रगटीकरण विचाराच्या स्वरूपात येत नाही, तर भावनेच्या स्वरूपात येते, किमान सुरुवातीला. त्यामुळे ध्यान ही अशी प्रक्रिया आहे, ज्यात आपण विचाराकडून भावनेकडे विकसित होतो. हा मनाच्या जटिलतेकडून हृदयाच्या साधेपणापर्यंतचा प्रवास आहे. प्रमुखत: याच कारणासाठी आपण ध्यानामध्ये हृदय अंतर्भूत केलेले आहे.

तरीही भावनांनासुद्धा त्यांची मर्यादा असते. खऱ्या ध्यानामध्ये आपण ध्यानाच्या उद्देशाशी एक झाल्याचा अनुभव घेतो आणि अंतिमत: ही स्थिती संपूर्ण शून्यावस्थेत विरघळून जाते - अनुभवांचा पूर्णत: अभाव - आणि मूलस्रोताशी समरस झाल्याचा हाच संकेत असतो.

यौगिक संप्रेषण काय आहे?

हार्टफुलनेसचा सर्वात चित्तवेधक पैलू म्हणजे प्राणाहुती किंवा यौगिक संप्रेषण. प्राणाहुतीची व्याख्या, “मानवाच्या रूपांतरणाकरिता दिव्य ऊर्जेचा वापर” अशी केली गेली आहे. येथे आपण भौतिक रूपांतरणाबाबत बोलत

नाही, कारण आपले शरीर जनुकीय रचनेच्या मर्यादेत आहे. त्याऐवजी आपण आपल्या व्यक्तिमत्त्वात आणि मानसिक, बौद्धिक व अहंकाराच्या क्षेत्रात होणाऱ्या रुपांतरणाच्या संदर्भात बोलतो. कालांतराने हे रूपांतरण आपल्याला अस्तित्वाच्या आध्यात्मिक साम्राज्यात घेऊन जाते. प्राणाहुती ते पोषण आहे जे त्या सूक्ष्म आध्यात्मिक प्रतलातील अमर्याद विकासाकरिता मदत करते.

खरे म्हणजे प्राणाहुतीला 'ऊर्जा' समजणे पूर्णतः योग्य नाही, कारण ऊर्जा ही प्रकट विश्वाशी संबंधित आहे - भौतिक मितीशी - परंतु प्राणाहुती भौतिकशास्त्राच्या मानक नमुन्याप्रमाणे मोजता येत नाही. एक सुंदर साधर्म्य आहे जेथे द्रष्टे कवी कबीरजी 'अनाहत' नादाविषयी बोलतात. याचा अर्थ कुठलीही तार किंवा वाद्य छेडल्याशिवाय निर्माण होणारा नाद. कबीरजी ज्या आवाजाविषयी बोलतात तो कुठल्या प्रकारचा आहे? ते प्रकट विश्वाबाबत बोलत नाहीत, तर अप्रकट, मूलस्रोत, ज्यापासून आपण सर्व अस्तित्वात आलो आहोत, त्याबद्दल बोलतात. प्राणाहुती याच प्रतलातून किंवा मितीमधून प्राप्त होते आणि तिचा उद्देश ती मूळ, वास्तविक स्थिती, जी आपल्या प्रत्येकामध्ये आहे, जे आपल्या अस्तित्वाचे केंद्र आहे, त्याच्यावरील आच्छादन काढणे हा आहे.

आम्ही 'संप्रेषण' हा शब्द वापरतो कारण ही सूक्ष्म ऊर्जा यौगिक प्रशिक्षकाच्या हृदयातून साधकाच्या हृदयात संप्रेषित केली जाते. संप्रेषणाकरिता कुठल्याही भौतिक संपर्काची आवश्यकता नसते, तर ती विचारशक्तीने कार्यान्वित केली जाते, जे 'राजयोगाच्या' प्रशिक्षणासाठीचे आवश्यक उपकरण आहे. स्वामी विवेकानंदांनी त्यांच्या 'राजयोग' या प्रबंधामध्ये लिहिलेले आहे की, “विचार हे बल आहे, जसे गुरुत्वाकर्षण किंवा अपकर्षण. निसर्गातील अमर्याद शक्तीच्या भांडारामधून 'चित्त' नावाचे साधन काही शक्ती प्राप्त करते, शोषून घेते आणि विचारांच्या स्वरूपात बाहेर पाठवते.

संप्रेषण प्राप्त करण्याची प्रक्रिया विषद करणे किंवा समजणे कठीण आहे. त्याचे सार शब्दांमध्ये मांडणे कधीही शक्य होणार नाही. संप्रेषण बुद्धीने जाणून घेण्याचा प्रयत्न करणे म्हणजे आंब्याची चव किंवा जाईच्या फुलांचा सुगंध बुद्धीने समजून घेण्यासारखे आहे. त्याचे ज्ञान होण्यासाठी ते अनुभवावेच लागते. तो तुमचा स्वत:चा असा आतला अनुभव असावा, जे काही तुम्हाला जाणवेल ते. तुम्ही इतर कुणाचा अनुभव उधार का घ्यावा?

तुमच्या अंतरंगात ती निश्चलता व आश्रयस्थान आहे,
जिथे तुम्ही कोणत्याही वेळी,
स्वत:हून जाऊ शकता.
- हरमन हेस

ध्यानादरम्यान जे विचार येतात त्यांना मी कसे हाताळावे?

मन हे आपला मित्र असते, आपला शत्रू नव्हे. जसे डोळे हे पाहण्यासाठी आहेत आणि कान ऐकण्यासाठी, तसे मन हे विचार करण्यासाठी आहे. आपण बळजबरीने त्याच्या क्रिया थांबवू शकत नाही आणि थांबवूही नयेत. कधीकधी ध्यानादरम्यान विचारांची प्रचंड गर्दी होते त्यामागे कारण असते. विचार करा तेव्हा काय घडते, जेव्हा तुम्ही कोणतेही फसफसणारे पेय उघडता? सर्व बुडबुडे पृष्ठभागाकडे गर्दी करतात, आत साठलेला सर्व कार्बन डायऑक्साइड मुक्त होतो आणि परिणाम असतो गोंधळ. जर तुम्ही ती बाटली झाकण न लावता तशीच काही वेळ ठेऊन दिली, तर बुडबुडे संपतात. सर्व वायू निघून गेलेला असतो. तसेच ध्यानाच्या दरम्यान जेव्हा आपण आपले मन खुले ठेवतो, तेव्हा जे विचार, भावना आपण खोल आतमध्ये दडवून ठेवलेल्या असतात, त्यांना बाहेर पडण्यास मार्ग मिळतो. आपल्याला त्यांचे बाहेर पडणे विचारांच्या गर्दीच्या स्वरूपात अनुभवास येते.

जरी ते त्रासदायक वाटू शकले तरी त्यानंतरचा परिणाम असतो स्थिरता - परंतु जर विचारांच्या लोंढ्याची चिंता करीत आपण त्या गोंधळात भर घातली नाही तरच. त्यामुळे सर्वोत्कृष्ट पद्धत ही आहे की त्या विचारांना अनाहुत पाहुण्यांसारखे वागवा. त्यांच्याकडे लक्ष देऊ नका, पण त्यांना जबरदस्तीने घालविण्याचा प्रयत्नही करू नका. फक्त दुर्लक्ष करा आणि आवश्यकता भासल्यास, स्वतःला तुम्ही ध्यानाला बसला आहात याची आठवण करून द्या. जर हा व्यत्यय खूपच जास्त असेल, तर तुम्ही थोडावेळ डोळे उघडू शकता, ज्यामुळे ती अवस्था निघून जाईल.

जेव्हा मी ध्यान करतो, मला बऱ्याचदा झोप लागल्यासारखे वाटते. मी काय करावे?

फक्त काही मिनिटात, बसलेल्या अवस्थेत, झोपी जाणे इतके सोपे असते का? आपण हे समजून घेतले पाहिजे की खोल ध्यानामध्ये आपली अवस्था झोपेच्या अवस्थेशी मिळती-जुळती असते आणि तिला 'समाधीसदृष्य' अवस्था म्हणून ओळखले जाते. तरीही, ध्यान संपल्यानंतर स्वत:चे निरीक्षण करून, आपण हे जाणू शकतो की आपण ध्यान करीत होतो की झोपलो होतो. जर झोप लागली असेल तर आपल्याला अस्वस्थ वाटेल आणि जर ते सखोल ध्यान असेल तर आपल्याला प्रसन्न वाटेल.

जशी आपण प्रगती करतो तशी आपल्याला त्या सखोल ध्यानाच्या स्थितींमध्येही जागरूकता प्राप्त होते. हे असे असते की आपण जागे आहोत आणि सोबतच गाढ झोपेच्या स्थितीतही आहोत. ही स्थिती जशीजशी विकसित होते, तसे आपल्याला आढळते की दैनंदिन जागृत अवस्थेत आपले विचार आणि क्रिया नैसर्गिक रीतीने होत राहतात, सहजपणे आणि इतक्या आपोआप की आपण कर्ता म्हणून त्या सक्रीयपणे घडवित आहोत असे जाणवतही नाही.

एखाद्या विशिष्ट आसनात ध्यान करणे श्रेष्ठ असते का?

सर्वोत्कृष्ट आसन ते आहे जे तुमच्यासाठी आरामदायक आहे. पतंजलींच्या योगासूत्रामध्ये त्यांनी लिहून ठेवले आहे, 'स्थिरम् सुखम् आसनम्।' आसन असे असावे जे स्थिर आणि आरामदायक असेल. तुम्ही इतपत स्थिर असावे की ध्यानाच्या संपूर्ण कालावधीत तसे सहज बसू शकाल. तथापि पतंजलींनी याकडे लक्ष वेधले आहे की आरामदायक आसनच खऱ्या अर्थाने स्थिर असू शकते. अन्यथा होणाऱ्या त्रासामुळे तुम्ही अस्वस्थ आणि विचलित व्हाल.

असे असले तरी, पायाची घडी घातलेली स्थिती (मांडी घालून) ध्यानात खोलवर जाण्यास मदत करते - परंतु जर तशी स्थिती तुमच्यासाठी आरामदायक असेल तर. तुम्ही खुर्चीवरही बसू शकता आणि पाय घोट्याजवळ एकमेकांवर ठेऊ शकता.

ताठ बसणेसुद्धा चांगले आहे, पण ताठरपणे नाही. पाठ टेकवून बसणेही योग्य आहे, परंतु डोके टेकू देऊ नका, अन्यथा तुम्ही झोपी जाल. या सर्वांपेक्षाही जास्त हे लक्षात ठेवा की हे ध्यान आहे, शारीरिक कसरत नाही. ध्यानाच्या आसनाचा प्रमुख उद्देश आहे, तुम्ही शरीराला विसरून अंतर्मनात प्रवेश करावा.

आपण किती वेळ ध्यानात बसायला हवे?

तुम्हाला कसे वाटते यावर तुमच्या ध्यानाचा कालावधी अवलंबून असतो. जर ध्यान करण्याने तुम्हाला फायदा होत असेल तर तुम्ही जास्त वेळ बसाल. जर तुम्हाला अस्वस्थ वाटत असेल तर ध्यानाला बसण्यापूर्वी दहा मिनिटे हार्टफुलनेस शुद्धिकरण करणे चांगले. जर काही क्षणातच तुम्ही खोल ध्यानावस्थेत जाऊ शकत असाल तर थोड्याच वेळाचे ध्यान पुरेसे आहे. जर त्यासाठी जास्त वेळ लागत असेल, तर जास्त वेळ ध्यानासाठी बसा. गहन

ध्यान किंवा समाधी स्थितीला पोहोचण्यासाठी प्रयत्न करण्याची गरज नाही. ते नैसर्गिकपणे घडू द्या आणि जोर लावणे टाळा. इतर दिवसांपेक्षा एखाद्या दिवशी तुम्ही ध्यानात जास्त खोलवर जाऊ शकाल.

सुरवातीला, दररोज निदान वीस मिनिटे सातत्याने ध्यान करायचा प्रयत्न करावा. एकदा तुम्हाला तुमची लय सापडली की हळूहळू एक तासापर्यंत ध्यानाचा अवधी वाढवू शकता. यासंबंधित फक्त एक नियम काटेकोरपणे पाळा, ध्यानाची वेळ एक तासापेक्षा जास्त वाढता कामा नये. अधिक काळ ध्यानाला बसणे म्हणजे मानसिक दबाव निर्माण करणे होय. जर तुमच्याकडे दुसऱ्यांदा ध्यान करण्यासाठी वेळ आणि आवड असेल तर अवश्य तसे करा. परंतु या दोन ध्यानांमध्ये किमान 15 मिनिटांचे अंतर असावे. तुम्ही दिवसातून किती वेळा ध्यान करता यावर कोणताही प्रतिबंध नाही, परंतु तुम्ही तुमच्या कर्तव्यांकडे दुर्लक्ष करता कामा नये.

अंतत: आपली जीवनशैलीच ध्यानमय बनते. आपण कुठल्याही कामांमध्ये व्यस्त असलो तरी दिवसभर आपण ध्यानमग्न आणि अंतरंगात केंद्रित असतो. ध्यानाची क्रिया आपल्यात एक निरंतर ध्यानमग्न स्थिती निर्माण करते, जी आपल्या इतर सर्व क्रियांचा आधार बनते.

दिवसातील एखाद्या विशिष्ट वेळी ध्यान करणे उत्तम असते का?

नियमित आणि निश्चित वेळी, दररोज ध्यान केल्याने ध्यान करणे सोपे जाते. त्या वेळेचा तो आपला नैसर्गिक कल बनतो - तसेच जसे, सकाळी एका विशिष्ट वेळेस न्याहरी केल्यास दररोज त्याच वेळी भूक लागते. वेळेतील नियमिततेमुळे ध्यानाला बसताक्षणीच आपण ध्यानात खोलवर जाऊ शकतो. नियमितपणा विशिष्ट जैविक लय निर्माण करतो व त्याने आपल्या आत एक जैविक घड्याळ स्थापित होते.

परंपरागतरित्या आपणास सल्ला दिला जातो की दिवसाच्या काही ठराविक वेळांचा फायदा करून घ्यायला हवा, ज्या ध्यानाकरिता विशेष लाभदायक असतात. त्या वेळा म्हणजे रात्र आणि दिवस यांचा संधिकाल - सूर्योदयाच्या आणि सूर्यास्ताच्या थोडेसे आधी.

जर आपण या कालावधीत ध्यान करू शकलो नाही, तर जेव्हा जमेल तेव्हा करू शकतो. तथापि आपण दिवसभरातील कोणतीही वेळ निवडली तरी नियमितता ही अत्यावश्यक बाब आहे.

मुले ध्यान करू शकतात का?

पाच वर्ष वयोगटात असलेली मुले हार्टफुलनेस शिथिलीकरण आणि प्रार्थना करू शकतात. बऱ्याच मुलांना हे करण्यात आनंद वाटतो, परंतु हे करण्यासाठी त्यांच्यावर दबाव टाकू नये.

15 वर्षे पूर्ण झालेली मुले या हार्टफुलनेस साधनेतील शिथिलीकरण, ध्यान, सफाई आणि प्रार्थना या सर्व क्रिया शिकू शकतात.

शुद्धीकरणाबाबत प्रश्न

हार्टफुलनेस शुद्धीकरण क्रियेमध्ये काय साफ केले जाते?

आपण दररोज जे भावनांचे ओझे वाहून नेत असतो, ते ओझे काढून टाकण्याच्या क्रियेला शुद्धीकरण म्हणतात. हे ओझे असते आपल्या अनुभवांमधील भावनिक गोष्टी, भूतकाळातील भावनांचे मनात राहिलेले अंश आणि आपल्या आठवणींचे. योगाच्या भाषेमध्ये या ओझ्याला संस्कार किंवा ठसे म्हणतात. कालांतराने हे ठसे विचार आणि भावनांच्या पक्क्या प्रवृत्तींमध्ये बदलतात, ज्यामुळे आपण सवयीने प्रतिक्रिया देतो आणि ठराविक वागतो. ते आपल्याला स्वतंत्र होण्यापासून रोखतात. रोजच्या शुद्धीकरण प्रकियेने आपण हे ठसे मोठ्या प्रमाणात काढून टाकतो आणि आपण दिवसेंदिवस हलके होत जातो.

याचा खोलवर होणारा परिणाम काय? आपल्या हृदयात रिक्तता निर्माण होते आणि ही आंतरीक पोकळी संप्रेषणाला आपोआपच आकर्षित करते. म्हणूनच तुम्ही व्यक्तिगत स्तरावर हार्टफुलनेस साधनेची सुरुवात करण्याआधी पूर्वतयारी म्हणून प्रशिक्षकाबरोबर तीन प्राथमिक सिटिंग घेत असता. या प्रारंभिक बैठकांमध्ये प्रशिक्षक तुमच्या आतील गुंतागुंत आणि अशुद्धता दूर करतात आणि अंतरंगात अधिक हलकेपणा निर्माण करतात. कालांतराने तुम्हाला अधिक पोकळी आणि हलकेपणा जाणवतो आणि दिव्य ऊर्जा अधिक प्रमाणात तुमच्या दिशेने प्रवाहित होण्यास सुरुवात होते.

मी शुद्धीकरण केव्हा करावे?

शुद्धीकरणाने दिवसभरात साठलेले संस्कारांचे ठसे निघून जात असल्यामुळे शुद्धीकरण हे संध्याकाळी करणे उत्तम असते, जेव्हा तुमची दिवसभराची बहुतांश कामे आटोपलेली असतात. ते म्हणजे घरी परत आल्यावर इतर काही काम करायच्या आधी आंघोळ करून ताजेतवाने होण्यासारखे असते.

शुद्धीकरणाच्या वेळेस सावध राहणे गरजेचे असल्यामुळे, ही क्रिया रात्री उशिरा झोपायला जायच्या वेळेपर्यंत टाळू नये. त्या वेळी झोपेच्या प्रभावामुळे तुम्ही ती नीट करू शकणार नाही. दुसरे कारण हे आहे की शुद्धीकरण आपल्या आतमध्ये इतका ताजेपणा निर्माण करते की जर रात्री उशिरा शुद्धीकरण केले तर झोप येणार नाही. त्याचप्रमाणे शुद्धीकरणानंतर तुमची आंतरिक स्थिती सुधारल्यामुळे कुटुंबातील सदस्यांबरोबरच्या संवादात तुम्हाला अनेक चांगले बदल जाणवतील.

आवश्यकतेनुसार, तुम्ही दिवसाच्या कुठल्याही वेळेस 'तात्काळ' शुद्धीकरण करू शकता. सकाळी शर्टवर चुकून पडलेल्या चटणीचा डाग साफ

करण्यासाठी तुम्ही सायंकाळपर्यंत वाट बघता का? त्याच प्रकारे दिवसभरात तुम्हाला अस्थिर करणारी कोणतीही घटना घडली, तर थोडा वेळ काढून तुम्ही लगेच शुद्धीकरण करू शकता.

परिस्थितीनुसार आपण बसून, उभ्याने, चालत असताना, डोळे बंद किंवा उघडे ठेऊन शुद्धीकरण करू शकतो. स्वत:ला एक सूक्ष्म सूचना द्यावी की सगळे संस्कार पाठीमागून निघून जात आहेत आणि हृदय आणि मन पूर्ववत नेहमीच्या संतुलित अवस्थेत येत आहे. मग त्या ओझ्याचा डाग दिवसभर तुमच्या जाणीवेमध्ये वागवावा लागणार नाही.

शुद्धीकरणाच्या प्रक्रियेदरम्यान मी दिवसभरातील सर्व घटना पुन्हा आठवून त्यांना बाहेर फेकावे का?

दैनंदिन घडामोडी आठवल्याने त्यांचे ठसे आणखी खोलवर उमटतील. प्रयोजन हे आहे की घटनेची आठवण न काढताच, तिचा प्रभाव नाहीसा करणे.

समजा संध्याकाळी माझ्याकडून शुद्धीकरणाची क्रिया राहून गेली, तर मी काय करावे?

जर सायंकाळी शुद्धीकरण करायचे राहिले, तर तुम्ही रात्री झोपेपूर्वी शुद्धीकरण करू शकता.

काही शारीरिक व्याधींची सफाई करणे शक्य आहे का?

तुम्ही हार्टफुलनेस शिथिलीकरण करून बघावे असे मी सुचवेन. या प्रक्रियेच्या शेवटी व्याधिग्रस्त अवयवाकडे परत लक्ष द्यावे आणि भूमातेची ऊर्जा त्या ठिकाणी प्रवाहित होऊ द्यावी. त्या अवयवांवर अधिक वेळ घालवावा. गरज पडली तर तिथे हळुवार स्पर्श करावा आणि ऊर्जेने त्या भागाला किंवा अवयवाला आराम वाटू द्यावा.

शुद्धीकरणादरम्यान तुम्ही अतिरिक्त सूचना देऊ शकता की, जटीलता आणि अशुद्धता यांबरोबरच मी माझ्या त्रासदायक आजारापासूनही मुक्त होत आहे.

पण लक्षात ठेवा, तज्ञ वैद्यकीय व्यावसायिकांकडून नियमित घेतल्या जाणाऱ्या उपायांना हा पर्यायी मार्ग नाही.

प्रार्थनेबाबत प्रश्न

प्रार्थनेचा उद्देश काय आहे?

प्रार्थना हा मानवांचा आयुष्यातील कठीण प्रसंगांना तोंड देण्यासाठी एक नैसर्गिक प्रतिसाद आहे, जसे की दारिद्य, तिरसटपणा, परीक्षा, इंटरव्यू, आजार, मृत्यू किंवा एखादी आपत्ती. एखादी गरज किंवा उणीव भागवण्यासाठी दिव्य शक्तीला किंवा ईश्वराला प्रार्थना करण्याची आपली प्रथा आहे.

प्रार्थनेमुळे आपल्यात विनम्रतेची आणि स्वीकृतीची वृत्ती विकसित होते. प्रार्थना ही दिव्य स्रोताबरोबर आपले नाते योग्य रीतीने स्थापित करते. जसे आईच्या कुशीत बाळ निर्धास्त असते, अगदी तशी भावना प्रार्थना निर्माण करते. प्रार्थनेने हृदय वितळले पाहिजे. प्रार्थना भावनाशून्य, अर्थशून्य, नुसती पाठ केलेली असू नये. ती आपल्याला शब्दांच्या पलीकडे खोल

पावित्र्याच्या क्षेत्रात नेऊ शकते. प्रार्थना करताना आपल्या व्यथा देवाला सांगणे स्वाभाविक असते, पण तसाच आपला आनंदसुद्धा देवाला सांगितला पाहिजे. विनम्रता आणि शरणागतीच्या स्थितीत प्रत्येक क्षणाला ईश्वराशी जोडलेले राहणे म्हणजेच प्रार्थनायुक्त स्थितीत प्रवेश करणे. हा प्रार्थनामय भाव गहन ध्यानावस्थेकडे नेतो, जिथे आपण नात्याच्या पलीकडे जातो आणि जवळीक अनंतपणे वाढत जाते, अगदी एकरूपतेकडे. प्रार्थना ही अपार कृतज्ञतेची आंतरिक अभिव्यक्ती असते.

हार्टफुलनेस प्रार्थनेमधील 'नाथ' हे संबोधन कोणाला उद्देशून आहे?

'नाथ' म्हणजे ईश्वर - आपल्या सर्वांच्या हृदयात असलेली दिव्य शक्ती. पण जर ही प्रार्थना ईश्वराला संबोधित केलेली आहे तर “तूच एकमात्र ईश्वर आणि शक्ती आहेस, जो आम्हाला त्या स्थितीपर्यंत नेऊ शकेल,” असे पुन्हा का बरे म्हणतो? हा प्रश्न चिंतन करण्यासारखा आहे आणि तुम्हाला स्वत:च स्वत:चा निष्कर्ष काढायला हवा.

खरेतर, संपूर्ण हार्टफुलनेस प्रार्थनेवरच गहन चिंतन केले पाहिजे. ती अनेक अर्थछटांनी भरलेली आणि विविध परिमाणांनी व्यापलेली आहे. उदा. तुमच्या लक्षात येईल की प्रार्थनेत तीन विधाने आहेत. त्यात कुठलीही विनंती समाविष्ट नाही. नव्या अभ्यासीने, तसेच दीर्घकाळापासून अभ्यासी असणाऱ्यानेही एक-दोन दिवस प्रार्थनेचा खरा मतितार्थ आणि महत्त्व समजून घेण्यात घालवणे फार मोलाचे ठरेल. प्रत्येक ओळ वाचा आणि प्रत्येक शब्दावर विचार करा. घाई करू नका! प्रत्येक वेळेस नवीन आयाम, नवीन अर्थ उलगडत जाईल.

हार्टफुलनेस प्रार्थना केव्हा करावी?

सकाळच्या ध्यानाची सुरुवात मनातल्या मनात हार्टफुलनेस प्रार्थना म्हणून करावी. एकदा म्हणून ध्यानाची सुरुवात करा. तीच प्रार्थना रात्री झोपण्यापूर्वीही करू शकता; त्या वेळी मात्र ही प्रार्थना काही वेळा पुन्हा पुन्हा म्हणून त्यामुळे तुमच्या आत निर्माण होणाऱ्या भावनांमध्ये लीन व्हा. याच प्रार्थनामय स्थितीत झोपी जा. परिणामी तुमची झोप आध्यात्मिक शक्यतांनी भरेल आणि तुम्ही जागे व्हाल तेव्हा सकाळच्या ध्यानासाठी अगोदरच पूर्ण तयारीत असाल. बाकी इतर वेळेस ध्यान करताना ही प्रार्थना करणे आवश्यक नाही.

जीवनशैलीसंबंधित प्रश्न

हार्टफुलनेस साधना करताना आपल्याला आपली जीवनशैली बदलणे आवश्यक आहे का?

'सहजमार्ग' किंवा 'नैसर्गिक मार्ग' या नावातच सर्व काही आले. अध्यात्माबद्दल आपले सर्व दृष्टिकोन सहज, स्वाभाविक असायला हवेत. बऱ्याच लोकांच्या हे लक्षात येते की साधनेमुळे त्यांच्यात जे आंतरिक बदल होतात, त्यामुळे त्यांची जीवनशैली आपोआपच त्यानुसार बदलते. कित्येक नकोशा सवयी आपोआपच गळून पडतात.

ज्या वेळेस तुमची वाईट सवय तुमच्या लक्षात येते आणि ती सोडून देण्याची क्षमता तुमच्यात असते, तेव्हा तुम्ही ती सक्रीयपणे सोडू शकता. तुमच्या चारित्र्यातील अपूर्णता काढून टाकणे हे तुमच्या हिताचे असते. यासाठी तुमची सद्सद्विवेकबुद्धी आणि इतरांनी केलेली टीका दोन्हीचा स्वीकार करण्याची वृत्ती ठेवा. जेव्हा तुम्ही स्वत:ला बदलण्याचा प्रयत्न करता, तेव्हा जर आंतरीक विरोध होत असेल तर बळजबरीने तो बदल घडवण्याची गरज

नाही. त्याऐवजी झोपताना शांत बसा व हृदयपूर्वक दोषमुक्तीसाठी मनापासून प्रार्थना करा. बहुतेक वेळा आपले हृदय नैसर्गिकपणेच क्षमायाचना करते. प्रार्थना करताना अश्रू येणे हे प्रामाणिकपणाचे चिन्ह आहे आणि प्रामाणिक हृदयच परिवर्तनाला आमंत्रित करते. जेव्हा तुम्ही दृढ निश्चय करता की एखादी चूक पुन्हा करणार नाही, तेव्हा मनातील जडपणा लगेच नाहीसा होतो. जीवनात चुका करणे ठीक आहे, अशा हजार चुका करा, पण तीच चूक पुन्हा करू नका.

तुम्ही ज्या वातावरणामध्ये राहता आणि ज्या लोकांच्या सहवासात राहता, त्याचा तुमच्या व्यक्तिमत्त्वाच्या घडणीवर प्रभाव पडतो. आंतरिक वृत्ती आणि सवयीसुद्धा तुमचे प्रारब्ध घडविण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावतात. जसजसे तुम्ही रोज हार्टफुलनेस साधना कराल, तसतसा तुमच्या हृदयाचा वाढता साधेपणा आणि शुद्धता तुमच्या जीवनाला आकार देईल.

नियमित ध्यानाची सवय मी कशी विकसित करू शकतो?

'वेल बिगन इज हाफ डन' (सुरुवात चांगली असेल तर अर्धे काम झाल्यासारखे असते); परंतु अर्धे झाले तरी ते अपूर्णच असते. हार्टफुलनेस साधनेला जीवनशैली बनवायचे असेल तर ही साधना एक सवय बनली पाहिजे. संशोधन दाखवते की फक्त 10% लोक नववर्षात केलेले संकल्प पूर्ण करू शकतात. जेव्हा आपण ध्यानासारखी एखादी ध्येयवादी आणि जीवन बदलून टाकणारी सवय लावून घेण्याचा प्रयत्न करतो, तेव्हा साधनेत नियमितपणा ठेवणे अतिशय महत्त्वाचे असते. या पद्धतीच्या आध्यात्मिक गुरूंपैकी एक, श्री राम चंद्रजी, म्हणाले होते की आपण हार्टफुलनेस साधना तीन महिने करण्याच्या निश्चयाने सुरुवात करावी आणि काय किमया होते ते बघावे.

शास्त्रीय पुराव्यांमधून दिसून येते की सवय लागण्यासाठी 21 दिवस पुरेसे असतात. परंतु आपल्यापैकी बहुतेकांना सवय लागण्यासाठी 60 ते 90 दिवस लागतात. म्हणून हार्टफुलनेससारख्या सखोल साधनेसाठी आपण 90 दिवस ठरवूयात. त्या 90 दिवसात ध्यान, शुद्धीकरण आणि प्रार्थना सांगितल्यानुसार रोज करा आणि गरजेनुसार शिथिलीकरणाचा वापर करा. जर तुम्ही एक दैनंदिनी ठेवलीत, तर तुमच्यात काय बदल होत गेले याचा मागोवा घेता येईल.

हार्टफुलनेस सामान्य कौटुंबिक जीवनाशी आणि व्यावसायिक जीवनाशी सुसंगत आहे का?

बहुतेक हार्टफुलनेस साधक सामान्य कौटुंबिक जीवन जगतात. मुलांचे संगोपन करतात, व्यवसाय करतात. ते अतिरेक करीत नाहीत, म्हणजेच ते भौतिक जीवनात इतके बुडून जात नाहीत की आध्यात्मिक जीवनाकडे दुर्लक्ष होईल; आणि आध्यात्मिक जगात इतके बुडून जात नाहीत की ज्यामुळे त्यांचे भौतिक जीवन दुर्लक्षित होईल.

हार्टफुलनेस संतुलित जीवनाचे समर्थन करते : आंतरीक संतुलन, सभोवतालचे संतुलन, सामाजिक संतुलन. जीवनाच्या सर्व पैलूंमध्ये आपल्याला उत्कृष्ट व्हायचे आहे. आपण कदाचित आपल्या सभोवतालच्या किंवा समाजातील संतुलनात प्रत्यक्षपणे बदल घडवू शकणार नाही, परंतु एक दिवस अनेक व्यक्ती मिळून एक असे अत्यावश्यक सामायिक वातावरण (एग्रेगोर) निर्माण करतील, जे मानवी चेतनेच्या जलद विकासासाठी आवश्यक आहे, 'वन हार्ट ॲट अ टाईम,' - एका वेळी एका हृदयाचे परिवर्तन.

आपण आपल्या जीवनातील भौतिक आणि आध्यात्मिक पैलूंचे संतुलन कसे करू शकतो?

हार्टफुलनेस भौतिक आणि आध्यात्मिक अंगांमध्ये फरक करीत नाही, पक्षी दोन्ही पंखांनी उडतो. जेव्हा दोन्ही पंख समान पसरलेले असतात तेव्हा

पक्षी एखाद्या बाणाप्रमाणे सरळ उडतो. जेव्हा तो एक बाजूला झुकतो तेव्हा तो वर्तुळाकार उडतो. आपल्या जीवनाचेसुद्धा दोन पंख असतात; आपण त्यांना भौतिक व आध्यात्मिक पंख म्हणू शकतो. आपण जर कोणत्याही एका दिशेने जास्त कललो, भौतिक असो किंवा आध्यात्मिक, तर आपण पक्षाप्रमाणेच असंतुलित होतो आणि गोल गोल फिरत राहतो.

विशेषत: आधुनिक जीवनशैली फारच आव्हानात्मक आहे : अनेक जबाबदाऱ्या आणि चिंतांनी भरलेली. आपली नोकरी आपल्याला एका दिशेने ओढते, आपले कुटुंब निराळ्या दिशेने, आपली स्वप्ने एका दिशेने, तर आपल्या चिंता वेगळ्या दिशेने ओढतात. कधीकधी आपण काही घडामोडींकडे, स्थळांकडे, संकल्पनांकडे किंवा व्यक्तींकडे नकळत ओढले जातो. एकाच ग्रहाला अनेक सूर्यांभोवती प्रदक्षिणा घालणे शक्य आहे का? आपल्या जीवनाचे खूप सारे केंद्रबिंदू आहेत. यातील काही ध्येये एकमेकांना पूरक नसतात. त्यामुळे आपण विचलित आणि अस्थिर होतो.

जीवनाच्या असंख्य मागण्या पुरवण्याच्या प्रयत्नात आपण गोंधळतो, आपला भावनांवरचा संयम जातो आणि आपण चटकन प्रतिक्रिया व्यक्त करतो, ज्यामुळे मतभेद होतात. मग तणाव आणि चिंता निर्माण होते. तणाव आपली ऊर्जा, आपले स्वास्थ्य हिरावून घेतो. अशा स्थितीत आपण जीवनातील गुंतागुंत कशी हाताळू शकणार? जरी आपले खूप केंद्रबिंदू असले, तरी आपल्याला आपला खरा केंद्रबिंदू सापडलेला नाही - सार्वभौमिक केंद्रबिंदू.

ध्यानाद्वारे आपण त्या सार्वभौमिक केंद्रबिंदूच्या दिशेने जाऊन त्यात लय पावतो, जो प्रत्येकाच्या हृदयात आहे आणि सर्वांमधला समान अंश आहे. मग आपल्या जीवनात संतुलन निर्माण होऊ लागते.

मोत्याच्या हारात असंख्य मोती आणि एक धागा असतो, कोणाचे मोल जास्त आहे - मोती की धागा? मोती जरी खूप सुंदर आणि महाग असले, तरी एक साधा धागा त्यांना एकत्र ठेवतो. त्या धाग्याविना ते मोती जमिनीवर विखुरले जातील आणि तुम्हाला त्यांना एकेक करून वेचावे लागेल. जेव्हा

तुम्ही तुमचे लक्ष बाहेरच्या बाजूला वळवता, तेव्हा तुम्हाला फक्त विविधता दिसते आणि तुम्ही तुमचे जीवन अनेक गोष्टीत विभाजित करता. तुम्हाला तुमचे व्यावसायिक जीवन असते, सामाजिक जीवन असते आणि इतर विविध प्रकारचे जीवन असते. केंद्रित नसता तेव्हा तुम्ही प्रत्येकाच्या मागे धावता, परंतु जेव्हा तुम्ही तुमचे लक्ष अंतरंगातील केंद्राकडे वळवता, तेव्हा तुम्हाला नेहमी एकता दिसते. तुमचे जीवन समग्र बनते आणि त्यानंतर तुम्ही त्याला कप्याकप्यांमध्ये विभाजित करू शकत नाही. अंतरंगात जाऊन तुमच्या हृदयाची जाणीव करून घेतल्यावर तुम्हाला आढळेल की तुमच्या जीवनातील प्रत्येक भूमिका हाताळण्यासाठी तुमचे हृदय तुम्हाला उत्तम प्रेरणा व मार्गदर्शन देते.

आध्यात्मिक आणि भौतिक पैलू एकमेकांपेक्षा वेगळे नाहीत. ते दोन्ही मिळून एक पूर्णत्व बनते. कुठलीही क्रिया स्वाभाविकपणे आध्यात्मिक किंवा स्वाभाविकपणे भौतिक नसते. आपला दृष्टिकोन ठरवतो की एखादी क्रिया आध्यात्मिक आहे की भौतिक. जेव्हा आपण आपल्या आत केंद्रित असतो, तेव्हा आपल्या भौतिक जीवनाला आध्यात्मिक वळण मिळते. मग दोन्ही पंख समतोल होतात आणि आपण एकसंध बनतो. परंतु पक्षाची शेपटी विसरू नका! ती दिशा देणाऱ्या सुकाणूचे काम करीत असते. हृदयाची भूमिका हीच असते.

आजच्या धकाधकीच्या जीवनशैलीत आपण ध्यानाकरिता वेळ कसा काढू शकतो?

जर तुम्ही तणावयुक्त जीवनशैली जगू शकता, तर शांत जीवन निर्माण करण्याचा पर्यायसुद्धा तुम्हाला उपलब्ध आहे. जर तुम्हाला शांतिपूर्ण आणि स्थिर जीवन जगावेसे वाटत असेल तर ध्यान ही त्याची गुरुकिल्ली आहे. तेवीस तासांच्या आनंदी दिवसाकरिता एक तास ध्यान करावे लागले, तर ती वेळेची चांगली गुंतवणूक नाही का?

शारीरिक स्वास्थ्याचे उदाहरण घेऊया : जर तुम्ही योग्य आहार घेत नसाल किंवा नियमित व्यायाम करीत नसाल, तर तुमच्या शरीराचे काय होईल? तुमच्या स्वत:कडे लक्ष देण्यासाठी तुम्ही स्वत:ला मधुमेह, हृदयविकार, अर्धांगवायू होण्याची वाट पाहणार आहात का? तसेच तुमच्या मानसिक स्वास्थ्यासंबंधीसुद्धा आहे. ध्यान करण्यास वेळ काढण्याआधी तुम्ही खूप जास्त तणावग्रस्त किंवा निराश होण्याची वाट पाहणार आहात का? एकदा तुम्ही आजारी पडलात की लसीकरण उपयोगी पडत नाही.

आपल्या जीवनामध्ये आपण कशाला प्राधान्य द्यायचे याचा निर्णय घ्यावाच लागेल. आपल्या मुलांना आपण कोणती जीवनमूल्ये शिकविणार आहोत, हे आपल्याला ठरवावे लागेल. आपल्याला असे वाटते का, की त्यांनी इतके व्यस्त आणि तणावग्रस्त जीवन जगावे की त्यांना आनंदी कसे राहावे हेच कळू नये? का आपल्याला असे वाटते की त्यांनी असे संतुलित जीवन जगावे, ज्यात थोडासा विराम घेऊन त्यांना त्यांच्या हृदयाचे ऐकून सुज्ञ निर्णय घेण्यास वेळ मिळेल?

मी प्रवासात असेन तर ध्यान कसे करू शकेन?

तुम्ही प्रवासामध्ये न्याहरी किंवा जेवण करायचे बंद करता का? आगगाडी किंवा विमानामध्ये प्रवास करीत असताना जर तुम्हाला मनापासून ध्यान करावेसे वाटले, तर त्यात काही नुकसान नाही. एवढेच की तुम्ही एकटे असाल तर तुमच्या सामानाची आणि गंत्यव्यस्थान चुकणार नाही याची काळजी घ्या!

आजारपणात मी ध्यान करावे का?

कोणताही त्रास न जाणवता जर तुम्ही स्वस्थपणे बसू शकत असाल, तर निश्चितपणे ध्यान करू शकता. ज्या वेळी तुम्हाला अस्वस्थ वाटायला लागेल, तेव्हा स्वत:वर ध्यानाची जबरदस्ती करण्याची गरज नाही.

ध्यानाला पूरक असा काही विशिष्ट आहार आहे का?

आध्यात्मिक मार्गावरील वाटसरूसाठी शाकाहार सर्वात उत्तम. लाडू आणि मिष्टान्ने यांच्याविषयी तुमच्या मनात आसक्ती असेल आणि त्याशिवाय तुमचे जेवण अपूर्ण आहे असे तुम्हाला वाटत असेल, तर ते शाकाहारी असले तरी तुमच्यामध्ये विपरित तरंग निर्माण करू शकतात. कृतज्ञ भावनेने अन्न सेवन केल्यास पवित्र भावना निर्माण होते आणि अन्न पचनास आणि जिरविण्यास मदत होते. खाताना तुम्ही क्रोधित असाल तर ती मनाची अवस्था तुमच्या शरीरामध्ये स्थूल तरंग निर्माण करते, मग भलेही तुम्ही त्याचे बळी असाल किंवा त्या बाबतीत स्वत:च दोषी असाल. जेव्हा तुम्ही क्रोधाच्या प्रभावाखाली असता, तेव्हा अनुकंपी चेतासंस्थेचे (सिम्पथेटिक नर्वस सिस्टीम) वर्चस्व निर्माण होते आणि परिणाम हा होतो की परानुकंपी चेतासंस्थेचे (पॅरासिम्पथेटिक नर्वस सिस्टीम) कार्य त्याच प्रमाणात कमी होते. परानुकंपी चेतासंस्था ही आपल्या शरीरातील पचनास उपयोगी द्रव्याचे स्त्रवण नियंत्रित करते आणि पुढील प्रक्रियेस मदत करते.

जर तुम्हाला मांस, मासे किंवा अंडी खाणे सोडणे शक्य नसेल तर त्याकरिता हार्टफुलनेस साधना पुढे ढकलण्याची आवश्यकता नाही. साधना ही जास्त महत्त्वाची आहे. आध्यात्मिक साधनेला तुमच्या चेतनेचा विकास नैसर्गिकरित्या करण्यास आणि तुमच्या दैनंदिन सवयींवर प्रभाव पाडण्यास वाव द्या. त्याकरिता तुम्हाला बळजबरीने सवय सोडण्याची किंवा विशिष्ट सवयीला धरून ठेवण्याची आवश्यकता नाही. ती क्रिया सहजगत्या होऊ द्या. अन्यथा तुमची मानसिक तारांबळ तुमच्यात आधीच असलेल्या नकारार्थी तरंगांमध्ये भर घालेल.

स्वयंपाक करणे, वाढणे, ग्रहण करणे आणि स्वत:चे भरणपोषण पवित्र मार्गाने करणे अत्यंत लाभदायक आहे. गुजराण करण्यासाठी अपवित्र मार्गाने पैसे कमविल्याने अपराधीपणाची भावना आणि बरेच काही निर्माण होते. अशा स्थितीची नुसती कल्पना करून आपण परिणामांचा विचार करू शकतो.

अपराधी भावनेच्या निराकरणात हार्टफुलनेस मला कशी मदत करेल?

आपल्या मनावरील ठशांमध्ये अपराधीपणा सर्वात जड असतो. आपले विचार, भावना आणि कृती अपराधभाव निर्माण करतात, पण आपली निष्क्रियता तीव्र अपराधभाव निर्माण करू शकते. वाया घालवलेल्या संधी आपल्याला जास्त पछाडतात : "आज सकाळी माझे वडील कामावर जाताना मी त्यांच्याशी मायेने वागलो असतो तर बरे झाले असते" किंवा "जर थोडासा विचारीपणाने आणि काळजीपूर्वक वागलो असतो तर माझी मुलगी घर सोडून गेली नसती." जेव्हा आपण रात्री झोपावयास जातो, तेव्हा मनात येणारे पहिले विचार हे बहुधा जे करायचे राहून गेले त्याचे असतात. ते विचार काहीवेळा आपल्याला रात्री झोपेतून जागे करतात. ज्या गोष्टी आपण करीत नाही त्याचे घट्ट ठसे बनतात आणि पुढे अपराधीभावात रूपांतरीत होतात.

अपराधी भाव काढून टाकण्याकरिता आपल्याला उच्च स्तराचा निर्धार करावा लागतो. अपराधाला सामोरे जावे लागते, अपराध उघडकीस आणावा लागतो. आपले हृदय मोकळे करून आपण ईश्वराला किंवा गुरूला म्हणू शकतो, "मीच हे सर्व निर्माण केले आहे. मी ते पुन्हा करणार नाही, पण कृपा करून आत्ता ते काढून टाकण्यासाठी मला मदत करा." महत्त्वाचे हे आहे की अगदी मनापासून प्रामाणिक निर्धार करा की तो विचार किंवा कृती भविष्यात पुन्हा करणार नाही. हे करण्याची सर्वात उत्तम वेळ म्हणजे रात्री झोपण्याच्या आधी.

हार्टफुलनेस ध्यान मला चांगली झोप लागण्यासाठी मदत करेल का?

झोपेची समस्या ही आजच्या शहरी जीवनात सामान्य झालेली आहे. निद्राचक्राला शिस्तबद्ध केल्याने आयुष्य बदलते, कारण रात्री आपण किती गाढ आणि चांगले झोपलो यावर दुसऱ्या दिवशीची आपली मन:स्थिती

अवलंबून असते. शक्यतो रात्री लवकर झोपावे कारण ते निसर्गाच्या चक्राला अनुसरून असते. शिवाय चेतनेशी झटापट करावी लागत नसल्यामुळे, ध्यानातही आमुलाग्र सुधारणा होते. सकाळी जेव्हा आपण पूर्ण सतर्क असतो, आपली चेतना स्वीकारायच्या तयारीत असते, तेव्हा हृदयामध्ये काही सुंदर स्थिती निर्माण होतील.

जर आपल्याला योग्य प्रमाणात झोप मिळाली, तर सकाळी सूर्यनाडी आपोआपच प्रबळ होईल. लक्षावधी वर्षांत आपली यंत्रणा अशा त-हेने उत्क्रांत झाली आहे की सूर्य उगवताच काही विशिष्ट संप्रेरके जागृत होतात. जर आपण त्या लयीचे अनुसरण करीत असू तर आपले स्वास्थ्य आपोआपच सुधारते. जे रात्री खूप उशिराने झोपतात त्यांचे काय होते? जेव्हा आपण लयीच्या विरुद्ध जातो, जेव्हा आपण प्रवाहाच्या विरुद्ध पोहतो, तेव्हा कालांतराने आपले स्वास्थ्य बिघडणारच. रात्रपाळीत काम करणाऱ्या लोकांवर विस्तृत अभ्यास करण्यात आला आहे आणि इतर त्रासांबरोबर त्यांना वार्धक्यही लवकर येते.

जेफ इलीफ : ('वन मोर रीझन टू हॅव अ गुडनाईट्स स्लीप') आणि मॅट वॉकरचे : ('स्लीप इज युअर सुपर पावर') ही टेड टॉक्समधील दोन चांगले प्रबोधन देणारी व्याख्याने आहेत. यात त्यांनी आरोग्यदायी निद्रापद्धतीचे महत्त्व सांगितले आहे. हार्टफुलनेस साधना नैसर्गिक चक्राशी ताळमेळ साधण्यात मदत करतात आणि त्यायोगे निद्रापद्धतींचे नियंत्रण करण्यात मदत करतात. मॅट वॉकरच्या व्याख्यानातील महत्त्वाचे मुद्दे असे :

- झोप ही कुठलीही तडजोड केली जाऊ शकत नाही अशी जैविक आवश्यकता आहे, जी आपल्या जीवनाची आधारप्रणाली आहे. झोप न येण्याची जी साथ आजच्या जगात पसरलेली आहे ती आपत्तीजनक आहे आणि सर्वात मोठ्या सार्वजनिक आरोग्य समस्यांमधील एक आहे. झोप ही जीवनासाठी सर्वात प्रभावी संजीवनी आहे.

- केवळ मनुष्यच विनाकारण आणि मुद्दाम झोप टाळणारा प्राणी आहे. योग्य झोपेचा अभाव मेंदू आणि शरीर दोन्हीच्या स्वास्थ्यावर लक्षणीय परिणाम घडवतो.

- झोपेच्या अभावी मेंदूतील स्मृतीमंडल (सर्किट) नवीन स्मृतींना शोषून घेऊ शकत नाहीत. शैक्षणिक क्षमतांचा अभाव मेंदूतील हिप्पोकॅम्पसशी संबंधित असतो. जे लोक 8 तासांची व्यवस्थित झोप घेतात त्यांचे हिप्पोकॅम्पस सशक्त शैक्षणिक हालचाल दाखवते; पण झोप न मिळालेल्या लोकांमध्ये शिकण्याचा संकेत दिसतच नाही, कारण त्यांच्या अल्पकालीन स्मृती मेंदूच्या दीर्घकालीन साठ्याच्या ठिकाणी पोहोचलेल्या नसतात. गाढ झोपेचा अभाव वृद्ध लोकांमध्ये आणि अल्झायमर झालेल्यांमध्ये स्मृती कमी करण्याचे कारण बनते.

- चांगल्या झोपेने पुरुष व स्त्रियांचे प्रजनन सौष्ठव सुधारते. झोपेच्या अभावी हृदय, रक्तवाहिन्यांचे जाळे व रोगप्रतिबंधक प्रणालींचे अतिशय नुकसान होते, खासकरून नैसर्गिक शिकारी पेशींचे. विविध कर्करोगांचादेखील अपुऱ्या झोपेशी संबंध आहे.

- कमी झोप ही सर्वच प्रकारे होणाऱ्या मृत्यूंची पूर्वसूचनाच असते, कारण अपुऱ्या झोपेमुळे डीएनए जेनेटिक कोड, जो खुद्द शारीरिक जीवनाचा आधार आहे, त्याचीच झीज होते. रात्री फक्त 6 तास झोप घेणे हे नकारात्मक परिणाम करते : रोगप्रतिबंधक प्रणालीतील पेशीचे कार्य बंद होऊन ज्या पेशी गाठी, सूज, तणाव आणि हृदय व रक्ताचे रोग निर्माण करतात त्या सक्रीय होतात.

रात्रीची झोप सुखकर व्हावी यासाठी काही सूचना खालीलप्रमाणे आहेत :

- सकाळी लवकर उठून काही वेळ सूर्यप्रकाशात घालवावा. यामुळे सेरोटोनीन व मेलोटोनीन संप्रेरक संतुलित राहून तुमचे झोपेचे नियमन व्यवस्थित होईल.

- सूर्यास्ताच्या वेळी किंवा आपले दिवसभराचे काम आटोपल्यावर हार्टफुलनेस शुद्धीकरण प्रक्रिया करा, ज्यामुळे दिवसभरातील चिंता आणि ताणतणाव निघून जायला मदत होईल.

- सांयकाळच्या वेळी झोपण्याआधी काही तास कामे संपवून निवांत बसल्याने तुमच्या मेंदूच्या तरंगलहरी मंद होऊन तुम्हाला सहजपणे झोप लागेल.

- झोपताना आपण दिवसभरात काय अधिक योग्य रीतीने करू शकलो असतो याचे विश्लेषण करावे आणि केलेल्या चुका मनातून काढून टाकून पुन्हा त्या चुका न करण्याचा निर्धार करावा. त्यानंतर हार्टफुलनेस प्रार्थना करावी, जेणेकरून तुम्ही मोकळ्या, शिथिल आणि हृदयाशी जोडलेल्या स्थितीत झोपी जाल. तसेच प्रार्थनेनंतर तुम्ही आडवे होऊनसुद्धा ध्यान करू शकता, ज्यामुळे तुम्ही अलगद निद्रावस्थेत जाल.

जर तुम्हाला झोपेसंबधी अजूनही काही तक्रारी असतील तर त्यासाठी आणखी काही उपयुक्त सूचना :

- बिछान्यावर जाण्यापूर्वी तुमचे पाय धुवा.

- तुमच्या उजव्या कुशीवर झोपण्याचा प्रयत्न करा, ज्यामुळे चंद्रनाडी सक्रीय होऊन ती तुम्हाला शांत होण्यास मदत करेल.

- कल्पना करा की शीतल जल तुमच्या डोक्यावर पडत आहे आणि तुम्हाला शांत करीत आहे.

- एक ग्लास कोमट दूध प्या.

- बिछान्यावर पडून हार्टफुलनेस शिथिलीकरण करा.

- आरामदायक संगीत ऐका. सुखकर निद्रेकरिता खासकरून पोषक असे संगीत तुम्हाला या साईटवर मिळू शकेल : www.heartfulness.org/goodnightsleep या संगीताच्या तालात 5 मात्रांचे 4 खंड आहेत. पहिल्या तीन मात्रांमध्ये श्वास घ्या आणि नंतरच्या दोन मात्रांमध्ये श्वास सोडा.

- उपवास करून पाहा.

- फरशीवर किंवा जमिनीवर झोपून पाहा. शक्यतो पिंपळाच्या झाडाखाली झोपा.

प्रशिक्षकांबाबत प्रश्न

हार्टफुलनेस साधना प्रशिक्षकाकडूनच शिकणे आवश्यक आहे का? आपण ती स्वत: शिकू शकत नाही का?

प्रशिक्षकाकडून शिकण्याचे मूळ कारण असे की प्रशिक्षक यौगिक संप्रेषण देऊ शकतात. आधी सूचित केल्याप्रमाणे तुम्ही स्वत: एक प्रयोग करून निश्चित करू शकता की प्रशिक्षक आवश्यक आहे किंवा नाही. तुम्ही स्वत: प्रशिक्षकाशिवाय स्वतंत्रपणे ध्यान करा आणि तुम्हाला जेव्हा खात्री वाटेल की ध्यानाची पूर्ण अनुभूती तुम्हाला झाली आहे, तेव्हा तुम्ही प्रशिक्षकाबरोबर ध्यान करा, ज्यात तुम्हाला यौगिक संप्रेषण मिळेल. दोन्ही अनुभवांची तुलना करा. अशा प्रकारचा प्रयोग केल्यानंतरच तुमच्या हृदयाला खात्री पटेल.

तुम्ही प्रशिक्षकांना तुमच्या जवळच्या हार्टफुलनेस केंद्रामध्ये प्रत्यक्ष भेटू शकता किंवा हार्टसॲपद्वारे तुम्ही तुमच्या सोयीने घरात बसून किंवा

ऑफीसमधून संपर्क करू शकता आणि या साधनेचा परिचय करून देण्याबाबत विनंती करू शकता.

हार्टफुलनेस प्रशिक्षक कोण आहेत आणि त्यांना संप्रेषणाची क्षमता कशी प्राप्त होते?

हार्टफुलनेस प्रशिक्षक हे स्वत: या मार्गाचे साधक आहेत, ज्यांनी स्वेच्छेने इतरांना हार्टफुलनेसचे प्रशिक्षण देण्याची जबाबदारी स्वीकारलेली आहे. प्रशिक्षक होणे हा पेशा नाही. प्रशिक्षक हे स्वयंसेवक असून त्यांचे उपजीविकेचे साधन वेगळे असते, प्रशिक्षक होणे हे एक जीवितकार्य आहे. उच्च क्षमतेचा मार्गदर्शक - अशी व्यक्ती जी मूलस्रोतामध्ये इतकी विलीन झालेली आहे की ती त्या दिव्यतेचे सार घेऊन इतरांपर्यंत संप्रेषित करू शकते - यांच्याकडून प्रशिक्षकांना संप्रेषण देण्याकरिता सक्षम बनवले जाते. प्रशिक्षक त्या संप्रेषणाचे वाहक बनतात आणि ज्यांना ती घेण्याची इच्छा आहे, त्यांच्यापर्यंत मुक्तहस्ते पोहोचवतात.

हार्टफुलनेस साधनेच्या केंद्रस्थानी मार्गदर्शक किंवा शिक्षक कोण आहेत?

सद्यस्थितीत हार्टफुलनेस साधनेचे प्रमुख मार्गदर्शक श्री कमलेश पटेल आहेत, ज्यांना बहुतांश लोक दाजी म्हणून ओळखतात. त्यांचा जन्म भारतातील गुजराथ राज्यामध्ये सन 1956 मध्ये झाला. त्यांचा हार्टफुलनेसचा प्रवास सन 1976 पासून सुरू झाला, जेव्हा ते अहमदाबाद येथे औषधनिर्मितीशास्त्र या शाखेचे विद्यार्थी होते. अमेरिकेत गेल्यानंतर त्यांचे कौटुंबिक जीवन सुरू झाले आणि त्यांनी न्यूयॉर्कमध्ये औषधांचा यशस्वी व्यवसाय सुरू केला. सन 2011मध्ये ते शंभर वर्षे जुन्या हार्टफुलनेस गुरुपरंपरेचे चौथे गुरू म्हणून नामांकित झाले आणि सन 2014 मध्ये तो वारसा त्यांच्याकडे आला.

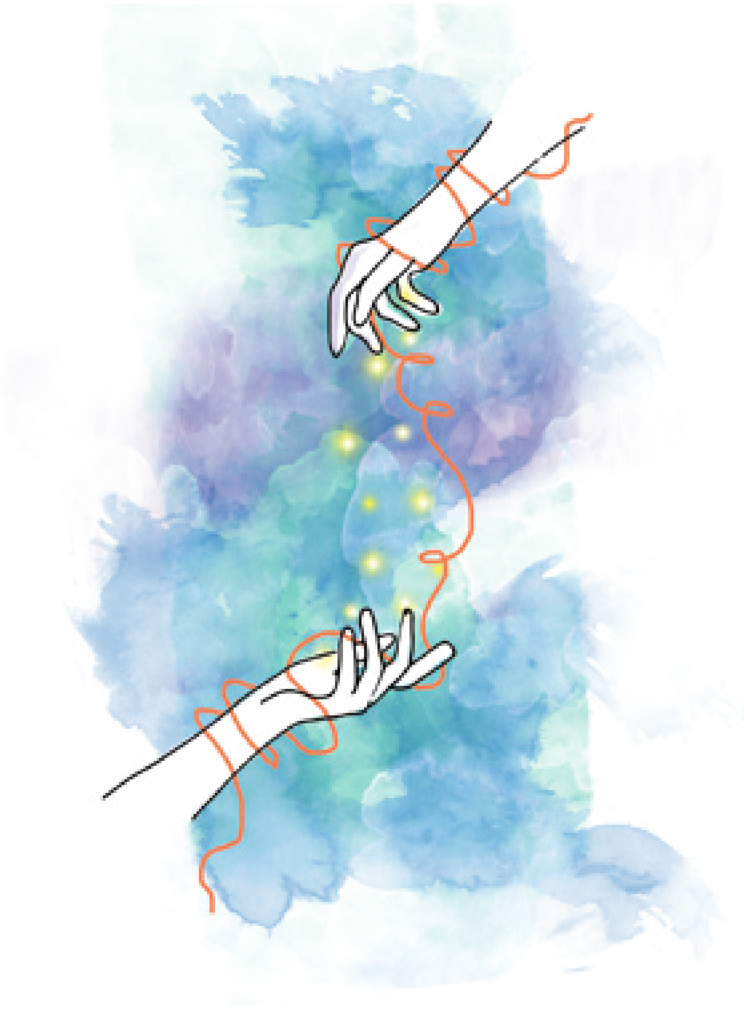
मार्गदर्शकाची भूमिका काय आहे?

सुरुवातीच्या काळात आपला संबंध साधनेशी असतो आणि तेव्हा गुरू किंवा मार्गदर्शकाचा सहभाग नसतो. जर आपण अशा स्थितीपर्यंत पोहोचलो, जेथे आपल्या हृदयाला ध्यास लागेल, हे जाणून घेण्याचा की या साधनेच्या प्रभावीपणामागे कोण आहे, तेव्हा आपल्या निदर्शनास येईल की या सर्व कार्यामागे शांतपणे आणि अनामिकपणे गुरू कार्यरत होतेच. आपल्या लक्षात येईल की निष्ठावान साधकांच्या आध्यात्मिक प्रगतीकरिता ते पडद्यामागून सतत कार्यरत असतात.

गुरू आणि शिष्य यांचे नाते भौतिक स्तरावर असेलच असे नाही. मार्गदर्शकाशी संपर्काच्या संधी आपली परिस्थिती आणि आध्यात्मिक प्रगतीची तळमळ याला अनुसरून सहजपणे उद्भवेल.

मार्गदर्शकाची क्षमता मी कशी पडताळू शकतो?

जसे तुम्ही अन्नाच्या चवीवरून ते बनविणाऱ्या आचाऱ्याची पारख करता, तसेच तुम्ही तुमच्या गुरूला त्यांनी सांगितलेल्या साधनापद्धती आणि संप्रेषणाच्या परिणामावरून पारखू शकता. साधनापद्धतीबाबत निर्णय घेण्यापूर्वी तुम्हाला ती साधना काही काळ करावी लागेल. जर तुम्हाला त्याचे परिणाम सकारात्मक वाटले, तर तुम्ही गुरूबाबत काहीतरी निष्कर्ष काढू शकाल. जर तुम्हाला इच्छा असेल आणि तुम्हाला संधी मिळाली, तर तुम्ही त्यांची जीवनपद्धती आणि चारित्र्याचे निरीक्षण करू शकता आणि तुमच्या निष्कर्षाला दुजोरा देऊ शकता.



निर्विषीकरणाचे (डिटॉक्स) प्रकार

येथे आम्ही निर्विषीकरणाचे चार प्रकार सादर करीत आहोत, जे साध्या हार्टफुलनेस तंत्रांचा वापर करून आधुनिक समाजामध्ये अगदी सामान्यपणे आढळणारे भावनिक साचे आणि अनिवार्य सवयींमधून बाहेर पडण्यासाठी मदत करतात. त्या आहेत, भीती, तणाव, काम आणि क्रोध निर्विषीकरण.

संतुलन आणि समाधान प्राप्त करण्यासाठी मदत करणाऱ्या या पद्धती कृपया वापरा. तुमच्यासाठी उत्कृष्ट वाटत असलेली पद्धत तुम्ही निवडू शकता.

क्रोधाचे निराकरण

क्रोधाचे शमन का करावे?

गैरवापर झाल्यास क्रोधाची आग आनंदी परिवार, मैत्री आणि मानसिक शांतता नष्ट करू शकते. त्यामुळे कटुता आणि द्वेष उत्पन्न होतो, आत्मकेंद्रितपणा येतो, आत्मविश्वास कमी होतो आणि धैर्य गमावले जाते.

क्रोध तुमचे शरीर, मन व हृदयावर परिणाम करतो. ते आंतरिक ऊर्जेचे आकुंचन असते, जे शरीरातील ताठरपणा, शारीरिक अकार्यक्षमता आणि

ऊर्जा, संवेदना आणि जागृततेचा अभाव याद्वारे प्रकट होत असते. यामुळे भावना, विचार आणि कृतीद्वारे अनियंत्रित ऊर्जेचा प्रवाह वाहू लागतो. ऊर्जेच्या या विकृतीला कसे हाताळायचे?

काही भौतिक परिणामसुद्धा होतात, जसे हृदयाच्या गतीवरील परिणाम, दीर्घकाळ उच्च रक्तदाब, उत्प्रेराकांचे असंतुलन, रोगप्रतिकारकशक्तीचा -हास, एकाग्रता कमी होणे, इत्यादी.

क्रोध अनेक कारणांनी उद्भवू शकतो, जसे...

- अतृप्त इच्छा आणि नाकारलेल्या किंवा दुर्लक्षित अपेक्षा,
- असफल नियोजन,
- आंतरिक कमतरता,
- कुणी तुमच्या विनंतीला मान देत नसेल, कोणी शिष्टाचार पाळत नसेल, तुमच्या चुकांची आठवण करून देत असे म्हणत असेल की, “मी तुला सांगितले होते!” वगैरे

आणि

- मतभेद आणि अपमान.

क्रोध वैयक्तिक शांती नष्ट करतो, तर मग तो आनंद वाढवू शकेल का? कोणत्याही शांत आत्म्याला क्रोधित माणसांची संगत आवडत नाही आणि स्नेहीजनांच्या अभावी दु:ख अनेक पटींनी वाढते. याचा परिणाम नंतर अपराधीपणा आणि शरमेची भावना वाढण्यातही होतो, तसेच आत्मसन्मानसुद्धा कमी होतो. यामुळे भावनिक ओझे अधिक वाढते.

क्रोध आणि राग स्पष्ट विचार करू देत नाहीत. स्पष्ट विचारांच्या अभावी तुम्ही कशा प्रकारचे निर्णय घ्याल याची कल्पना करा! विकसित होत जाणाऱ्या चांगल्या गुणांच्या अभावी तुम्ही कशा प्रकारचे प्रारब्ध घडवू शकणार? हेतूचे पावित्र्य गमावलेल्या स्थितीत तुम्ही दिव्यत्वाबरोबरच्या तुमच्या प्रारब्धाची रचना कशी करणार?

बुद्ध एकदा म्हणाले की कुणी असभ्य शब्द वापरतील आणि तुम्हाला अपमानित करण्याचा प्रयत्न करतील, पण ती त्याची समस्या आहे. जर तुम्ही प्रतिक्रिया दिली तर तुम्ही गुलाम असता. प्रतिक्रिया देऊ नका - गोष्ट संपली. गुलाम बनण्यापेक्षा आपल्या भावनांवर प्रभुत्व मिळवा. तुमच्या स्वत:च्या क्रोधाबाबत पूर्णत: जागृत राहून आणि जास्त समजूतदारपणा विकसित करून, क्रोधावर योग्य नियंत्रण मिळविणे आणि त्याला आत्म-विकास आणि आत्म-परिवर्तनासाठी उत्प्रेरक म्हणून वापरणे शक्य आहे.

क्रोधावर आणि त्याच्या परिणामांवर मात करण्यासाठी काही अनुभवाधारित व प्रमाणित पद्धती खालीलप्रमाणे आहेत. नकारात्मक प्रवृत्ती काढून टाकून तुमचे हृदय शांतता, आनंद व दिव्यत्वाने भरून टाकण्यासाठी तुम्ही काही ध्यानपद्धतीही शिकाल. या पद्धती शिकताना व वापरताना, स्वत:ला आठवण करून द्या की तुम्ही एक तटस्थ साक्षीदार आहात, जो अतिशय प्रेमाने व स्व-स्वीकृतीने तुमच्या गुणधर्मांचे निरीक्षण करीत आहे. जर तुम्हाला काही मानसिक किंवा शारीरिक त्रास असतील तर आपल्या वैद्यकीय चिकित्सकाच्या मार्गदर्शनाखाली पूरक म्हणून या पद्धतींचा अवलंब करा.

क्रोध सुसंस्कृतपणे व्यक्त करा

आपल्या बोलण्यातून आणि वागण्यातून राग दिसून येतो, ज्यामुळे कठोर शब्द, वाद आणि दुखावणाऱ्या कृती घडतात. स्वत:ला उच्च 'स्व'शी जोडून घेऊन आपल्या वाणीला दिव्यत्वाच्या हळुवार प्रवाहाशी सुसंगत केले, तर क्रोधावर नियंत्रण मिळवून नकारात्मक अभिव्यक्ती टाळायला शिकता येते. येथे दिलेल्या 'मार्गदर्शित संभाषण कला' याचा सराव केल्यास कालांतराने तुम्ही भावनांच्या अभिव्यक्तीवर ताबा मिळवण्यास शिकाल.

मार्गदर्शित संभाषण कला

- शांतपणे बसा आणि शिथिल व्हा.

- तुमच्या हृदयात प्रवेश करा. तुम्ही काही मिनिटे ध्यान करून, स्वत:ला उच्च 'स्व'शी जोडून घेऊन गहन स्थितीत जाऊ शकता.

- आता बोलताना उच्च 'स्व'च्या संपर्कात राहून बोला.

- तुमच्या संभाषणाच्या स्वराकडे लक्ष द्या व तो समतोलपणे प्रवाहित होऊ द्या.

- हे करण्यासाठी आवाजातील चढ-उतार, तीव्रता आणि कर्कशपणा काढून टाका.

- तुमच्या हृदयाच्या संतुलित स्थितीशी तुमचे बोलणे सुसंगत असू द्या.

- तुमच्या अंतरंगातील मूळ प्रवाहासोबत काही संबंध स्थापित होत असल्याचे जाणवते का याकडे लक्ष द्या.

- कालांतराने तुमचे बोलणे मृदू, सुसंकृत आणि दिव्य कृपेच्या प्रवाहासारखे मुलायम बनेल. जेव्हा तुमचे बोलणे त्याच्याशी सुसंगत असेल तेव्हा तुम्ही स्वाभाविकपणे इतरांच्या हृदयाला स्पर्श करू शकाल.

- ही कायमस्वरूपाची सवय बनावी म्हणून हा सराव नियमित आणि जाणीपूर्वक करा. प्रतिबंध हा नेहमीच उपचारापेक्षा चांगला असतो.

क्रोध विरघळू द्या

क्रोध ही एक भावनिक प्रतिक्रिया आहे, जी सहसा तुमच्या चेतनाक्षेत्रात ठसा उमटवते आणि त्याला त्याच्या मूळ आनंदी स्थितीपासून वंचित ठेवते. हे ठसे काढून टाकले की आनंदी स्थिती पुन्हा स्थापित होते. जेव्हा कधी तुम्ही क्रोधित व्हाल, तेव्हा त्याच्या परिणामापासून मुक्त होण्याकरिता, थोडा वेळ काढून 'मार्गदर्शित शांतीचा महासागर' (ओशिअन ऑफ पीस) पद्धतीने शुद्धीकरण करावे.

मार्गदर्शित 'शांतीचा महासागर' शुद्धीकरण

- सुखासनात बसा व डोळे बंद करा.
- कल्पना करा की तुम्ही सौम्य अशा शांतीच्या महासागरात आहात. त्यातील लाटा सुखदायक व आनंदायक आहेत.
- एक ठाम विचार घ्या की तुम्ही त्या शांतीच्या महासागरात पूर्णपणे बुडून गेलेले आहात आणि त्या लाटा तुमच्यावरील सर्व आवरणे काढून टाकत आहेत.
- तुम्हाला शक्य आहे तितका वेळ हे करा, परंतु 30 मिनिटांपेक्षा जास्त नाही.

शारीरिक परिणाम काढून टाका

क्रोध आपल्या भौतिक शरीरावरसुद्धा विपरीत परीणाम करतो - त्यामुळे शारीरिक ताण कमी केल्याने आंतरीक शरीर आणि विचारांचा प्रवाह शांत होतो.

मार्गदर्शित शिथिलीकरण आणि एकाग्रता

- आरामशीर बसा व आपले डोळे हळुवारपणे बंद करा
- तुमचे हात व बोटे शिथिल करा. तणाव कमी होत असल्याचे अनुभवा.
- तुमचे खांदे सैल सोडून द्या.
- तुमचे लक्ष तुमच्या चेहऱ्याकडे वळवा व तुमचा जबडा व ओठ शिथिल करा.
- तुमच्या चेहऱ्याचे सगळे स्नायू शिथिल होत असल्याचा अनुभव घ्या.
- तुमचे श्वसन नैसर्गिकरित्या मंद होऊ द्या.
- प्रत्येक श्वासागणिक तुमचे मन शिथिल होत आहे व मुक्त होत आहे.
- तुम्हाला इच्छा होईल त्या वेळेस हळुवारपणे डोळे उघडा.

सोडून द्या

असहाय्य प्रसंगांमध्ये तळमळीने प्रार्थना करणे व दिव्य शक्तीला शरण जाणे खूपच दिलासा देणारे असते. झोपावयास जायच्या आधीची वेळ ही प्रार्थनेसाठीची सर्वोत्तम वेळ आहे ज्या वेळेस दिवसभरातील कामे संपवून, तुम्ही शरीर व मनाने पूर्णत: मोकळे झालेले असता.

त्रासदायक सवयींपासून सुटका

- आरामदायक स्थितीमध्ये बसा.
- आपले डोळे हळुवारपणे बंद करा व आपले लक्ष आपल्या हृदयाकडे वळवा. हृदयात जाता येईल तितके खोलवर जा.
- आपल्या हृदयाची सर्व काही स्वीकार करण्याची क्षमता अनुभवा व त्या स्वीकृतीला तुमच्या सर्वांगामध्ये पसरू द्या. ज्या वेळस तुम्ही स्वीकार करू लागता, त्यावेळेस निर्माण होणाऱ्या पोकळीकडे लक्ष द्या.
- दिव्य अस्तित्वाला आमंत्रित करा, जे स्वाभाविकपणेच त्या निर्माण झालेल्या पोकळीमध्ये प्रवाहित होईल.
- स्वीकृतीच्या सखोल स्थितीमध्ये जाण्याचा प्रयत्न करा.
- दिव्य अस्तित्वाला तुमच्या आतमध्ये विस्तारीत होऊ द्या.
- दिव्यतेमध्ये खोलवर बुडून गेलेले असतानाच तुम्ही केलेल्या चुकांबद्दल, अगदी अजाणतेपणी केलेल्या चुकांबद्दलही, क्षमायाचना करा. ती चूक पुन्हा न करण्याचा संकल्प करा.
- संपूर्ण आत्म-स्वीकृतीने, काही मिनिटे पश्चात्तापाच्या या मनस्थितीमध्ये राहा.
- त्यानंतर खालील प्रार्थनेद्वारे सावकाश व शांतपणे स्वत:ला त्या उच्च 'स्व'शी जोडून घ्या. तुमच्या हृदयातील पोकळीशी या शब्दांना एकतानता साधू द्या.

हे नाथ!
तूच मानवजीवनाचे वास्तविक ध्येय आहेस.
आम्ही अद्यापही इच्छांचे गुलाम आहोत,
ज्या आमच्या उन्नतीमध्ये बाधक आहेत.
तूच एकमात्र ईश्वर आणि शक्ती आहेस,
जो आम्हाला त्या स्थितीपर्यंत नेऊ शकेल.

- प्रार्थना करताना शब्दांमागचा अर्थ समजून घेण्याचा प्रयत्न करा. प्रार्थनेच्या भावार्थावर मनन करा व त्या प्रार्थनामय स्थितीत पूर्णपणे हरवून जाण्याचा प्रयत्न करा, त्याने अधिक सहजपणे झोपी जाण्यासही मदत होईल.

सकारात्मकता पुनर्स्थापित करा

क्रोध आपल्या हृदयावर आपला ठसा उमटवून जातो. क्रोध गेल्यानंतरदेखील त्या भावनेची आठवण मागे राहू शकते व तीच पुढील येणाऱ्या क्रोधासाठी बीजाचे काम करते. ही सवय बनू शकते. उच्च प्रतीच्या प्रेमाने हृदयास भरून टाकल्याने ही सवय सुटू शकते व त्यातून कायमस्वरूपी मुक्ती मिळू शकते.

मार्गदर्शित ध्यान

- आपले डोळे हळुवारपणे बंद करा व आपल्या शरीरास शिथिल करा.

- तुम्ही अतिशय सखोलपणे मूलस्रोताशी जोडले गेले आहात असे जाणवू द्या.

- अतिशय नम्रपणे एखादे रिकामे पात्र भरायला द्यावे त्याप्रमाणे आपले हृदय समर्पित करा.

- कोणत्याही प्रकारचा प्रतिकार लोप पावत असल्याचे जाणवू द्या.

- कल्पना करा की हलकेपणाची जाणीव तुमच्या हृदयामध्ये वरून उतरत आहे व तुमच्या संपूर्ण शरीरामध्ये पसरून ते स्वच्छ करीत आहे.

- तुमच्या हृदयातील प्रकाशाचा स्रोत जागृत होत आहे. तो तुम्हाला आतमध्ये आकृष्ट करीत आहे. तुमचे चित्त तेथे स्थिरावू द्या.

- जर मनामध्ये काही विचार आले तर त्याकडे दुर्लक्ष करा.

- लक्ष पुन्हा हृदयातील प्रकाशाच्या स्रोताकडे वळवा. तो तुमचे लक्ष आत वेधून घेत आहे.

- त्या प्रकाशाशी एकरूप होण्याचा प्रयत्न करा.

- तुम्हाला पाहिजे तितका वेळ या आंतरिक आलिंगनात गढून जा.

भयाचे निराकरण

भय का काढावे?

भय हे आपल्या मूलभूत भावनांपैकी एक आहे. हे धोक्याच्या किंवा विभक्त होण्याच्या संकल्पनेतून उद्भवते. त्याची परिणती 'प्रतिकार, पलायन अथवा स्तंभित होणे' अशा प्रतिक्रियांमध्ये होते. ही जगण्याची प्रतिक्रिया आहे, जिने मानवतेच्या व संस्कृतींच्या उत्क्रांतीमध्ये मूलभूत भूमिका बजावली आहे आणि ती आजही जीवनाला, व्यक्तिमत्त्वाला व प्रारब्धाला आकार देण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावत आहे. ती आपल्या स्वायत्त मज्जासंस्थेमध्ये गुंफलेली आहे, त्यामुळे सर्वच या भावनेने ग्रासित असतात. मग आपण आपले अनुभव सर्वात सकारात्मकरित्या कसे वापरू शकतो?

एका बाजूला भय हे सकारात्मक भूमिका वठवत असते, आपल्याला धोक्याची सूचना देत असते, आपले संरक्षण करीत असते आणि आपण पथभ्रष्ट झाल्यास आपल्याला योग्य मार्गावर राहण्यासाठी मदत करीत असते. परंतु भय हे पंगू बनविणारे, भयानकही असू शकते आणि

आपल्याला महत्त्वाच्या गोष्टी करण्यापासून रोखू शकते. तसेच एखाद्या धोकादायक नसलेल्या गोष्टीविषयी अत्याधिक भयाचे रूपांतर अकारण वाटणाऱ्या तीव्र भीतीमध्ये होते.

भय आपल्या शारीरिक मानसिक व भावनिक आरोग्यास प्रभावित करू शकते. यामध्ये खालील गोष्टींचा समावेश होतो :

- श्वास घेण्यास त्रास होणे, हृदयाचे ठोके वाढणे व अनियमीत होणे, शरीरातील ताठरपणा, थरथर, चक्कर येणे, पोटात खड्डा पडणे आणि घाम येणे.

- चिंता वाटणे, भीती वाटणे, नियंत्रण सुटते आहे असे वाटणे, खूप नकारात्मक विचार, अतिरंजित प्रतिक्रिया, भ्रामकता, असहाय्यपणा आणि आत्मविश्वासाचा अभाव.

मानसशास्त्रज्ञांनी निष्कर्ष काढला आहे की मृत्यूचे किंवा यातनांचे भय हे सर्व प्रकारच्या भयाचे उगमस्थान आहे, परंतु आधुनिक जगात अगदी नगण्य गोष्टींमुळेदेखील भय वाटते. जसे की, लहान मुलांना कोणीतरी माझे खेळणे हिसकावून घेईल याची भीती वाटते, वयस्कांना कोणीतरी आपले पाकीट हिसकावून घेईल याची भीती वाटते. भय अनेक गोष्टींविषयी असू शकते, जसे मालकीच्या वस्तू गमावणे, जीव गमावणे, प्रतिष्ठा गमावणे, सत्ता गमावणे किंवा प्रेम गमावणे - ते काहीतरी गमावण्याशी संबंधित असते आणि जेवढी त्याविषयी आसक्ती जास्त, तेवढेच गमावल्याची भावना जास्त असते. विचारांच्या सुस्पष्टतेमुळे व धैर्यवान हृदयामुळे आपण भयाचा सामना परिणामकारकरित्या कसा करावा हे शिकतो.

विविध परिस्थितींमध्ये भयाचा सामना करण्यासाठी काही अनुभवाधारित व प्रमाणित पद्धती खालीलप्रमाणे आहेत. या पद्धतींचा उपयोग करीत

असताना आपले विचार, निरीक्षणे व भावना नोंदवून ठेवण्यासाठी जवळ पेन, पेन्सिल व वही असणे गरजेचे आहे. या पद्धती शिकताना व वापरताना, स्वत:ला आठवण करून द्या की तुम्ही एक तटस्थ साक्षीदार आहात, जो अतिशय प्रेमाने व स्व-स्वीकृतीने तुमच्या गुणधर्मांचे निरीक्षण करीत आहे. जर तुम्हाला काही मानसिक किंवा शारीरिक त्रास असतील तर आपल्या वैद्यकीय चिकित्सकाच्या मार्गदर्शनाखाली पूरक म्हणून या पद्धतींचा अवलंब करा.

आत्म-परीक्षण

मार्गदर्शित परीक्षण

- कुठल्या परिस्थितीमुळे व कारणामुळे तुमच्यामध्ये भय निर्माण होते?
- कोणत्या आठवणी आणि काल्पनिक परिस्थितींमुळे तुमच्यामध्ये भयाचा प्रादुर्भाव होतो?
- तुम्हाला सर्वात जास्त भीती कशाची वाटते?
- तुम्हाला भीती का वाटते हे माहीत आहे का? (तुम्हाला नेहमीच खरे कारण माहीत असेलच असे नाही)
- तुम्ही शोधलेल्या गोष्टी वहीमध्ये लिहा.

श्वसनाचा व्यायाम

भीतीचा उगम सर्वप्रथम हृदय-मनाच्या उर्जाक्षेत्रामध्ये होतो, त्यानंतर शरीरामध्ये, आणि अंतिमत: तिचे रूपांतर क्रियेमध्ये होते. जसे पळून जाणे,

हल्ला करणे, जागीच थिजून जाणे किंवा मदतीसाठी पुकारणे, जेणेकरून कोणीतरी मदतीला यावे.

अतिशय साध्या श्वसनक्रियेद्वारे तुम्ही तुमच्या स्वायत्त (परानुकंपी) चेतासंस्थेमधील शांत करणाऱ्या भागाला कार्यान्वित करू शकता. हे तुम्हाला त्वरित शांत होण्यास मदत करेल, ज्यामुळे तुम्ही सुस्पष्टपणे विचार करू शकाल.

डाव्या नाकपुडीने श्वसन

- आपले शरीर व मन शिथिल करा.
- आपली उजवी नाकपुडी उजव्या अंगठ्याने बंद करा.
- श्वासोच्छ्वास करीत असताना स्मितहास्य करा.
- सावकाशपणे आपल्या डाव्या नाकपुडीने दीर्घ श्वास घ्या व डाव्या नाकपुडीनेच सोडा.
- हे आणखी 9 वेळा करा

भीतीचे मूळ कारण काढून टाका

भीती वाटण्यामागे असलेल्या मूळ कारणाचे निर्मूलन करण्यासाठी खालील दोन पद्धती परिणामकारक आहेत.

पहिली पद्धत ही परिस्थितीमुळे तसेच स्थळ वा प्रसंगामुळे वाटणाऱ्या सर्वसामान्य भीतीसाठी आहे.

मार्गदर्शित अवयव शुद्धीकरण

- कल्पना करा की दिव्य प्रवाह तुमच्या वरून प्रवाहित होत आहे.
- त्या प्रवाहास तुमच्या हृदयाकडे वळवा.
- आता या प्रवाहास तुमच्या डाव्या खांद्याकडे वळवा व खाली हातात प्रवाहित होऊ द्या, तुमच्या दंडामधून, कोपर, मनगटे व हाताच्या बोटांमधून बाहेर प्रवाहित होऊ द्या.
- प्रवाहाबरोबरच तुमच्या संरचनेमधील जडत्व, गुंतागुंत, अशुद्धता आणि भीती बाहेर जात असल्याची कल्पना करा.
- ही क्रिया दोन ते तीन मिनिटे करा व त्यानंतर प्रवाह कमी कमी करत जा.
- आता पुन्हा दिव्य प्रवाह तुमच्या डोक्याच्या वरून खाली हृदयाकडे वळवा आणि प्रवाहास तुमच्या धडाच्या डाव्या बाजूने तुमची डावी मांडी, डावा गुडघा व खाली पाय व पावलांकडे जाऊ द्या व तुमच्या डाव्या पावलाच्या बोटांमधून बाहेर जाऊ द्या.
- प्रवाहाबरोबरच तुमच्या संरचनेमधील जडत्व, गुंतागुंत, अशुद्धता आणि भीती बाहेर जात असल्याची कल्पना करा.

- ही क्रिया दोन ते तीन मिनिटे करा व त्यानंतर प्रवाह कमी कमी करत जा.

- पुन्हा एकदा तुमचे लक्ष डोक्याच्या वर घेऊन जा आणि त्या प्रवाहाला तुमच्या हृदयाकडे वळवा. हृदयाकडून आता या प्रवाहास तुमच्या उजव्या खांद्याकडे न्या व त्यानंतर तो प्रवाह उजव्या हाताचे दंड, कोपर, मनगटे व हाताच्या बोटांमधून प्रवाहित होऊ द्या. ही प्रक्रिया अतिशय हळुवारपणे करा. ही प्रक्रिया दोन ते तीन मिनिटे चालू राहू द्या व त्यानंतर प्रवाह कमी कमी करत जा.

- हीच प्रक्रिया आता शरीराच्या उजव्या बाजूसाठी तुमच्या डोक्याच्या वरील भागाकडून तुमच्या हृदयापर्यंत व नंतर तुमच्या धडाच्या उजव्या बाजूने तुमचे पाय व पावलांपर्यंत करा.

- जेव्हा ही उर्जा तुमच्या उजव्या पावलाच्या बोटांमधून बाहेर जाईल, त्या वेळेस उजव्या अंगठ्यातील सारे जडत्व बाहेर जात आहे याची खात्री करा.

- जर तुम्हाला अजूनही तुमच्यामध्ये जडत्व अथवा भीती जाणवत असेल, तर ही संपूर्ण प्रक्रिया पुन्हा एकदा करा.

- सर्वात शेवटी आत्मविश्वासपूर्वक स्वत:ला बजावा की तुम्ही सर्व जडत्व व भयापासून मुक्त झाला आहात व शुद्धता व साधेपणा पुनर्स्थापित झाला आहे.

दुसरी पद्धत - व्यक्तीविषयी असलेली भीती

सकारात्मक विचारांचे प्रत्यारोपण

- आरामदायक स्थितीमध्ये बसा व आपले डोळे हलकेच बंद करा.
- त्या व्यक्तीची आकृती तुमच्या पुढ्यात असल्याची कल्पना करा.
- “ही व्यक्ती माझी मित्र व हितचिंतक आहे” असा विचार करा.
- असा विचार करा की त्या व्यक्तीच्या मनामध्ये असलेले तुमच्याविषयीचे नकारात्मक विचार बाहेर जात आहेत व त्याऐवजी तुमच्या भल्याचे विचार त्या व्यक्तीमध्ये प्रविष्ट होत आहेत.
- ज्या वेळेस तुम्हाला त्या व्यक्तीच्या जवळपास जाण्याची संधी मिळेल त्यावेळेस, सरळ रोखून न बघता, हलकेच त्या व्यक्तीच्या चेहऱ्याकडे पाहा.
- श्वास सोडतेवेळी असा विचार करा की तुमच्याविषयीच्या प्रेमाचे व स्नेहाचे कण त्या व्यक्तीच्या हृदयामध्ये प्रविष्ट होत आहेत.
- श्वास घेतेवेळी असा विचार करा की तुम्ही त्याच्या हृदयातील तुमच्याविषयीचे सर्व नकारात्मक विचार बाहेर खेचून घेत आहात व बाजूला फेकत आहात.
- सुरुवातीला हे थोडेसे कठीण वाटेल व तुम्हाला थोडा विरोध जाणवेल, पण धैर्याने जर तुम्ही हे सुरूच ठेवले तर ते सोपे वाटायला लागेल.

भयावरील उतारा

धैर्य हाच भयावरचा उतारा आहे. भयासंबंधीच्या मूळ कारणाचे निराकरण केल्यानंतर आपण आपल्या हृदयास धैर्य व आत्मविश्वासाने भरू शकतो.

तुमच्या हृदयाच्या अतिखोल भागात भयापासून मुक्त अशी एक जागा असते. या ठिकाणी तुम्ही संपूर्ण स्वातंत्र्याचा अनुभव घेऊ शकता. नियमित ध्यानाद्वारे या ठिकाणी आश्रय घेतल्यास तुम्हाला तुमच्या भावनिक मर्यादांपासून मुक्ती मिळू शकते.

धैर्यासाठी मार्गदर्शित ध्यान

- आरामदायक स्थितीमध्ये बसा व हळुवारपणे आपले डोळे बंद करा.
- तुमचे लक्ष तुमच्या हृदयाकडे वळवा व हृदयास खुले होऊ द्या. हृदयामध्ये जास्तीत जास्त खोल जाण्याचा व तेथेच राहण्याचा प्रयत्न करा.
- आता अतिशय हळुवारपणे असा विचार करा की तुमच्या हृदयातील प्रकाशाचा स्रोत तुम्हाला स्वत:कडे आकृष्ट करीत आहे.
- हृदयातील प्रकाशाच्या स्रोतावर ध्यान करा.
- जर तुम्हाला असे वाटले की तुमचे मन इतर विचारांमुळे विचलित होत आहे, तर हळुवारपणे पुन्हा हृदयातील प्रकाशाच्या विचाराकडे परत या.
- प्रकाशामध्ये पूर्णत: एकरूप झाल्याचे व त्यामध्ये बुडून गेल्याचे अनुभवा.
- जोपर्यंत तुम्हाला बाहेर येण्याची इच्छा होत नाही तोपर्यंत तसेच तल्लीन राहा.

सोडून द्या

असहाय्य प्रसंगांमध्ये तळमळीने प्रार्थना करणे व दिव्य शक्तीला शरण जाणे खूपच दिलासा देणारे असते. झोपावयास जायच्या आधीची वेळ ही प्रार्थनेसाठीची सर्वोत्तम वेळ आहे, ज्या वेळेस दिवसभरातील कामे संपवून, तुम्ही शरीर व मनाने पूर्णत: मोकळे झालेले असता.

भयाचे निराकरण

- आरामदायक स्थितीमध्ये बसा.
- आपले डोळे हळुवारपणे बंद करा व आपले लक्ष आपल्या हृदयाकडे वळवा. हृदयात जाता येईल तितके खोलवर जा.
- आपल्या हृदयाची सर्वकाही स्वीकार करण्याची क्षमता अनुभवा व त्या स्वीकृतीला तुमच्या सर्वांगामध्ये पसरू द्या. ज्या वेळेस तुम्ही स्वीकार करू लागता त्यावेळेस निर्माण होणाऱ्या पोकळीकडे लक्ष द्या.
- दिव्य अस्तित्वाला आमंत्रित करा, जे स्वाभाविकपणेच त्या निर्माण झालेल्या पोकळीमध्ये प्रवाहित होईल.
- स्वीकृतीच्या सखोल स्थितीमध्ये जाण्याचा प्रयत्न करा.
- दिव्य अस्तित्वाला तुमच्या आतमध्ये विस्तारित होऊ द्या.

- दिव्यतेमध्ये खोलवर बूडून गेलेले असतानाच तुम्ही जाणता-अजाणाता केलेल्या चुकांबद्दल क्षमायाचना करा. ती चूक पुन्हा न करण्याचा संकल्प करा.

- संपूर्ण आत्म-स्वीकृतीने, काही मिनिटे पश्चात्तापाच्या या मनस्थितीमध्ये राहा.

- त्यानंतर खालील प्रार्थनेद्वारे सावकाश व शांतपणे स्वत:ला त्या उच्च 'स्व'शी जोडून घ्या. तुमच्या हृदयातील पोकळीशी या शब्दांना एकतानता साधू द्या.

हे नाथ!
तूच मानवजीवनाचे वास्तविक ध्येय आहेस.
आम्ही अद्यापही इच्छांचे गुलाम आहोत,
ज्या आमच्या उन्नतीमध्ये बाधक आहेत.
तूच एकमात्र ईश्वर आणि शक्ती आहेस,
जो आम्हाला त्या स्थितीपर्यंत नेऊ शकेल.

- प्रार्थना करताना शब्दांमागचा अर्थ समजून घेण्याचा प्रयत्न करा. प्रार्थनेच्या भावार्थावर मनन करा व त्या प्रार्थनामय स्थितीत पूर्णपणे हरवून जाण्याचा प्रयत्न करा, त्याने तुम्हाला अधिक सहजपणे झोपी जाण्यासही मदत होईल.

कामभावनेचे निराकरण

कामभावनेचे निराकरण का करावे?

कामभावना अथवा कामवासना सर्व प्रजातींच्या पुनरुत्पादनासाठी नैसर्गिक आणि गरजेची आहे. दोन भिन्न लिंगे निर्माण करणारा ईश्वर खचितच मूर्ख नव्हता. या वर्णपटलाच्या एका टोकाला ब्रम्हचर्य आहे तर दुसऱ्या टोकाला अनिर्बंध कामेच्छा आहेत. कामेच्छा ही सर्व इंद्रियांचा अंतर्भाव असलेली एक अतिशय तीव्र अशी शक्ती आहे. या शक्तीचा असंतुलित प्रवाह आपल्या हृदयात व मनामध्ये सखोल ठसे उमटवू शकतो, जे कदाचित पुढे अधिक दृढ सवयीमध्ये रूपांतरीत होऊ शकतात.

या आवश्यक उर्जेला आपण कशा प्रकारे संचालित, संतुलित व विशुद्ध बनवू शकतो? यासाठी एक अतिशय सोपी व उपयुक्त यौगिक क्रिया आहे. हृदयाजवळील एका विशिष्ट बिंदूची सफाई - बिंदू 'बी' - जो छातीच्या डाव्या भागाच्या खालील बाजूस असतो. याचा अभ्यास हा आसक्ती अथवा

कामुकतेपासून सुटका करतो, तसेच कामभावनेला संतुलित व नियंत्रित ठेवण्यास मदत करतो, जेणेकरून कामेच्छा अनिर्बंध होणार नाही. जर विश्वातील सर्वांनी याचा नियमितपणे अभ्यास केला तर कल्पना करा की जगामध्ये किती सामंजस्य निर्माण होईल.

इच्छांवर प्रभुत्व कसे मिळवावे?

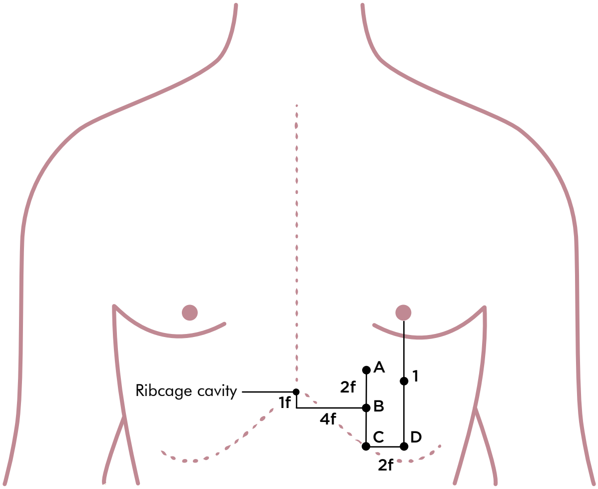
सकाळी उठल्यानंतर लगेचच ही साधी व परिणामकारक सफाईची क्रिया करायची आहे. या क्रियेसाठी केवळ काही मिनिटेच लागतात आणि ती तुम्हाला तुमच्या कामेच्छा सामान्य, नियमित व संतुलित करण्यास मदत करेल.

'बी' बिंदूची सफाई
(5 ते 7 मिनिटे करावयाची क्रिया)

बिंदू 'बी' चे स्थान :

'बी' बिंदूचे स्थान प्रत्यक्ष मापे घेऊन निश्चित करता येते.

तुमच्या छातीच्या पिंजऱ्याच्या मध्यभागी व खालच्या बाजूला असलेला खळगा शोधा. तेथून एका बोटाच्या रुंदीएवढे अंतर खाली मोजा. त्यानंतर चार बोटांच्या रुंदीएवढे छातीच्या डाव्या बाजूस मोजा. येथेच 'बी' बिंदू आहे, ज्या ठिकाणी तुमच्या संरचनेतील कामवासनेशी संबंधित कंपने स्थिरावलेली असतात.



'बी' बिंदूची सफाई

तुमचे लक्ष 'बी' बिंदूकडे केंद्रित करा आणि कल्पना करा की तिथली सगळी गुंतागुंत पुढील बाजूने बाहेर जात आहे व कल्पना करा की हे होत असताना मागून आत्म्याचा प्रकाश प्रगट होत आहे. ही प्रक्रिया केवळ पाच ते सात मिनिटे करावयाची आहे.

वासनेकडून करुणेकडे (फ्रॉम पॅशन टू कंपॅशन)

वासना व करुणा या एकमेकांच्या विरुद्ध भावना आहेत. वासनेमध्ये आपल्याला कसेही करून आपल्या इच्छांची पूर्ती करायची असते, मग इतरांना त्याची किंमत चुकवावी लागली तरीही. याउलट करुणा हृदयाची अशी भावना आहे, ज्यामध्ये आपण इतरांसाठी आपल्या सुखाचा त्याग करण्यास तयार होतो. मनाचे नियमन ही वासनेचे करुणेमध्ये रूपांतरण होण्याची प्रथम पायरी आहे.

मनाच्या नियमनासाठी मार्गदर्शित ध्यान

- आरामदायक स्थितीमध्ये बसा, तुमचे डोळे हळुवारपणे बंद करा आणि तणावमुक्त व्हा.
- गरज भासल्यास हार्टफुलनेस शिथिलीकरणप्रक्रियेद्वारे तुमचे शरीर शिथिल करा.
- तुमचे लक्ष आतमध्ये वळवा व काही क्षणांसाठी स्वत:चे निरीक्षण करा.
- यानंतर असे समजा की तुमच्या हृदयामध्ये प्रकाशाचा स्रोत आधीपासूनच उपस्थित आहे व तो तुम्हाला त्याच्याकडे आकृष्ट करीत आहे.
- या भावनेमध्ये स्थिर व्हा. जर तुम्हाला असे जाणवले की तुमचे लक्ष इतर विचारांकडे भरकटत आहे, तर त्यांच्याशी संघर्ष करू नका आणि लक्षही देऊ नका. त्यांना तसेच राहू देत हलकेच स्वत:ला समजवा की तुम्ही तुमच्या हृदयातील प्रकाशाच्या स्रोतावर ध्यान करीत आहात.
- स्वत:ला अंतरंगात जास्तीत जास्त तल्लीन करण्याचा प्रयत्न करा. हृदयात खोलवर असलेल्या या शांततेमध्ये तोपर्यंत तल्लीन राहा जोपर्यंत तुम्हाला यातून बाहेर पडावेसे वाटणार नाही.

सोडून द्या

आपल्या इच्छा आपल्याला देण्याऐवजी घेण्यास प्रवृत्त करतात : आसक्ती विरुद्ध करुणा. काही इच्छा या प्रबळ व खोलवर दडलेल्या असतात. त्यांना प्रार्थनापूर्वक दिव्य शक्तीला समर्पित करण्याने आपल्याला त्यांच्यापासून सुटका करून घेण्यास मदत मिळते.

झोपावयास जायच्या आधीची वेळ ही प्रार्थनेसाठीची सर्वोत्तम वेळ आहे, ज्या वेळेस दिवसभरातील कामे संपवून, तुम्ही शरीर व मनाने पूर्णत: मोकळे झालेले असता.

त्रासदायक सवयींचे निर्मूलन

- आरामदायक स्थितीमध्ये बसा.
- आपले डोळे हळुवारपणे बंद करा व आपले लक्ष आपल्या हृदयाकडे वळवा. हृदयात जाता येईल तितके खोलवर जा.
- आपल्या हृदयाची सर्वकाही स्वीकार करण्याची क्षमता अनुभवा व त्या स्वीकृतीला तुमच्या सर्वांगामध्ये पसरू द्या. ज्या वेळेस तुम्ही स्वीकार करू लागता, त्या वेळेस निर्माण होणाऱ्या पोकळीकडे लक्ष द्या.
- दिव्य अस्तित्वाला आमंत्रित करा जे स्वाभाविकपणेच त्या निर्माण झालेल्या पोकळीमध्ये प्रवाहित होईल.
- स्वीकृतीच्या सखोल स्थितीमध्ये जाण्याचा प्रयत्न करा.
- दिव्य अस्तित्वाला तुमच्या आतमध्ये विस्तारित होऊ द्या.
- दिव्यतेमध्ये खोलवर बुडून गेलेले असतानाच तुम्ही जाणता-अजाणाता केलेल्या चुकांबद्दल क्षमायाचना करा. ती चूक पुन्हा न करण्याचा संकल्प करा.

- संपूर्ण आत्म-स्वीकृतीने, काही मिनिटे पश्चात्तापाच्या या मनस्थितीमध्ये राहा.

- त्यानंतर खालील प्रार्थनेद्वारे सावकाश व शांतपणे स्वत:ला त्या उच्च 'स्व'शी जोडून घ्या. तुमच्या हृदयातील पोकळीशी या शब्दांना एकतानता साधू द्या.

हे नाथ!
तूच मानवजीवनाचे वास्तविक ध्येय आहेस.
आम्ही अद्यापही इच्छांचे गुलाम आहोत,
ज्या आमच्या उन्नतीमध्ये बाधक आहेत.
तूच एकमात्र ईश्वर आणि शक्ती आहेस,
जो आम्हाला त्या स्थितीपर्यंत नेऊ शकेल.

- प्रार्थना करताना शब्दांमागचा अर्थ समजून घेण्याचा प्रयत्न करा. प्रार्थनेच्या भावार्थावर मनन करा व त्या प्रार्थनामय स्थितीत पूर्णपणे हरवून जाण्याचा प्रयत्न करा, त्याने तुम्हाला अधिक सहजपणे झोपी जाण्यासही मदत होईल.

तणावाचे निराकरण

तणाव काढून टाकणे का आवश्यक आहे?

आयुष्य हे आव्हाने व समस्यांचे निराकरण करण्याची एक सतत चालणारी प्रक्रिया आहे. याचे कारण आपण अस्थिर, अनिश्चित, जटील व संदिग्ध अशा जगात जगत आहोत आणि ते कधीकधी फार कठीण जाते. आपले शरीर व मन यामुळे तणावग्रस्त होत असते. सगळाच तणाव काही वाईट नसतो. संपूर्ण क्षमतेने कामगिरी करण्यासाठीचा प्रेरणादायक तणाव हा चांगला असतो, तर क्लेशांमुळे निर्माण होणारा तणाव हा वाईट असतो. दीर्घकालीन अनियंत्रित त्रास आपली प्रतिकारशक्ती, चेतासंस्था, शरीर व मन या सर्वांच्या प्रतिक्रियांवर नकारात्मक परिणाम करू शकतो.

तणावाला प्रतिसाद देण्याची रचना आपल्याला जगण्यात सहाय्यक ठरावी म्हणून असते. धोक्याच्या क्षणी आपल्याला जलद प्रतिसाद द्यावा लागतो, ज्यासाठी आपल्या शरीरास अधिक उर्जेची आवश्यकता भासते : आपल्या हृदयाचे ठोके वाढतात, स्नायू ताठरतात, रक्तदाब वाढतो, श्वासाची गती वाढते, आपली पंचेंद्रिये सावध होतात, एकाग्रता वाढते व डोळ्यातील

बाहुलीचा आकार मोठा होतो. आपल्याला जेव्हा वाघ-सिहांपासून दूर पळावे लागत होते किंवा लढाई करावी लागत होती, तेव्हा हे जीवनरक्षक होते. परंतु आजकाल शहरी जीवनात आपण दीर्घकालीन व निम्न दर्जाच्या तणावांचा सामना करीत असतो. उदा. कामाच्या ठिकाणचा ताण, प्रदूषण, इत्यादी, ज्यामुळे आपल्या शरीरावरही परिणाम होत असतात. हृदयरोग, पचनसंस्थेविषयीच्या समस्या, झोप, मानसिक चिंता, नकारात्मक विचार, आत्मविश्वासाचा अभाव आणि निराशा या सर्वांना तणाव कारणीभूत असल्याचे मानले जाते.

संशोधकांच्या संशोधनानुसार आपले मन परिस्थितीचे आकलन व सामना कशा प्रकारे करते हीच खरी समस्या आहे. परिस्थितीचा सामना करण्याची व समस्यांचे निराकरण करण्याची आपली असमर्थता यातूनच तणावांचा एकत्रित परिणाम तयार होतो.

विविध परिस्थितींमध्ये तणावाचा सामना करण्यासाठी काही अनुभवाधारित व प्रमाणित पद्धती खालीलप्रमाणे आहेत. जर तुम्हाला काही वैद्यकीय समस्या असतील, मानसिक किंवा शारीरिक त्रास असतील, तर आपल्या वैद्यकीय चिकित्सकाच्या मार्गदर्शनाखाली पूरक म्हणून या पद्धतींचा अवलंब करा.

तणाव कमी करा

श्वसनाची गती वाढणे हे तणावाचे एक मुख्य लक्षण आहे. आपल्या श्वासाची गती जाणीवपूर्वक कमी केल्याने तणावाची लक्षणे कमी होऊ शकतात व तात्काळ आराम मिळू शकतो.

डाव्या नाकपुडीने श्वसन

- आपले शरीर व मन शिथिल करा.
- आपली उजवी नाकपुडी उजव्या अंगठ्याने बंद करा.
- श्वासोच्छ्वास करीत असताना स्मितहास्य करा.
- सावकाशपणे आपल्या डाव्या नाकपुडीने दीर्घ श्वास घ्या व डाव्या नाकपुडीनेच सोडा.
- हे आणखी 9 वेळा करा.

तुमचे शरीर व मन शिथिल करा

तणावाची सुरुवात हृदयमनाच्या उर्जाक्षेत्रामध्ये होते व त्यानंतर शरीराच्या विविध भागांवर परिणाम करते. शिथिलीकरणाची प्रक्रिया शरीर व मनावर खोलवर परिणाम करते.

मार्गदर्शित शिथिलीकरण

- आरामदायक स्थितीत बसा आणि डोळे अतिशय हळुवारपणे व हलकेच मिटून घ्या.
- पायाच्या बोटांपासून सुरुवात करूया, पायाची बोटे हलवा आणि ती शिथिल होत असल्याचे अनुभवा.
- जमिनीतून एक ऊर्जा वर तुमच्या बोटांमध्ये, पावलांमध्ये, घोट्यांमध्ये येत असल्याचा अनुभव घ्या. मग वर गुडघ्यांपर्यंत ती तुमच्या पायांना शिथिल करत आहे.

- ऊर्जा तुमच्या पायांना शिथिल करत वर जात असल्याचा अनुभव घ्या. मांड्यांना शिथिल करा.
- आता तुमचे नितंब, कटिप्रदेश..... पोट ..... आणि कंबर खोलवर शिथिल होऊ दे.
- तुमची पाठ शिथिल करा. वरपासून खालपर्यंत संपूर्ण पाठ शिथिल झाली आहे.
- तुमची छाती आणि.... खांदे शिथिल करा. खांदे विरघळून जात आहेत असा अनुभव घ्या....
- हाताचा वरचा भाग शिथिल होऊ द्या. हाताच्या खालच्या भागातील प्रत्येक स्नायू शिथिल होऊ द्या.... तुमच्या हाताचे तळवे.... मग बोटांपर्यंतचा भाग शिथिल करा.
- मानेचे स्नायू शिथिल करा. आता तुमचे लक्ष वर चेहऱ्याकडे वळवा. तुमचा जबडा, तोंड, नाक, डोळे, कानाच्या पाळ्या, चेहऱ्याचे स्नायू, कपाळ, अगदी डोक्याच्या वरच्या भागापर्यंत सर्व शिथिल करा.
- तुमचे शरीर कसे संपूर्णपणे शिथिल झाले आहे ते अनुभवा. वरपासून खालपर्यंत शरीराकडे लक्ष द्या आणि जर तुमच्या शरीराचा एखादा भाग अजूनही तणावग्रस्त, दुखरा किंवा अस्वस्थ असेल तर तो त्या ऊर्जेमध्ये आणखी काही वेळ बुडून जात आहे असा अनुभव घ्या.
- तुमची तयारी झाली की तुमचे लक्ष तुमच्या हृदयाकडे न्या. तिथे काही काळ स्थिरावा. तुमच्या हृदयातील प्रेम व प्रकाशामध्ये बुडून गेल्याचे तुम्हाला जाणवू दे.
- स्थिर व शांत राहा आणि हळुवारपणे स्वत:त बुडून जा.
- पुन्हा बाहेर यावेसे वाटत नाही तोपर्यंत, तुम्हाला हवा तितका वेळ यात गढून जा.

तुमच्या मनाचे निर्विषीकरण व पुनरुज्जीवन करा

मनामध्ये असलेल्या अतिरिक्त विचार व चिंतांची सफाई मनाला पुन्हा पहिल्यासारखे व पुनरुत्साहित करते.

मार्गदर्शित अवयव शुद्धीकरण

- कल्पना करा की दिव्य प्रवाह तुमच्या वरून प्रवाहित होत आहे.
- त्या प्रवाहास तुमच्या हृदयाकडे वळवा.
- आता या प्रवाहास तुमच्या डाव्या खांद्याकडे वळवा व खाली हातात प्रवाहित होऊ द्या. तुमच्या दंडामधून, कोपर, मनगटे व हाताच्या बोटांमधून बाहेर प्रवाहित होऊ द्या.
- प्रवाहाबरोबरच तुमच्या संरचनेमधील जडत्व, गुंतागुंत, अशुद्धता आणि भीती बाहेर जात असल्याची कल्पना करा.
- ही क्रिया दोन ते तीन मिनिटे करा व त्यानंतर प्रवाह कमी कमी करत जा.
- आता पुन्हा दिव्य प्रवाह तुमच्या डोक्याच्या वरून खाली हृदयाकडे वळवा आणि प्रवाहास तुमच्या धडाच्या डाव्या बाजूने तुमची डावी मांडी, डावा गुढगा व खाली पाय व पावलांकडे जाऊ द्या व तुमच्या डाव्या पावलाच्या बोटांमधून बाहेर जाऊ द्या.

- प्रवाहाबरोबरच तुमच्या संरचनेमधील जडत्व, गुंतागुंत, अशुद्धता आणि भीती बाहेर जात असल्याची कल्पना करा.

- ही क्रिया दोन ते तीन मिनिटे करा व त्यानंतर प्रवाह कमी कमी करत जा.

- पुन्हा एकदा तुमचे लक्ष डोक्याच्या वर घेऊन जा आणि त्या प्रवाहाला तुमच्या हृदयाकडे वळवा. हृदयाकडून आता या प्रवाहास तुमच्या उजव्या खांद्याकडे न्या व त्यानंतर तो प्रवाह उजव्या हाताचे दंड, कोपर, मनगटे व हाताच्या बोटांमधून प्रवाहित होऊ द्या. ही प्रक्रिया अतिशय हळुवारपणे करा, केवळ दोन ते तीन मिनिटांसाठी.

- हीच प्रक्रिया आता शरीराच्या उजव्या बाजूसाठी तुमच्या डोक्याच्या वरील भागाकडून तुमच्या हृदयापर्यंत व नंतर तुमच्या धडाच्या उजव्या बाजूने तुमचे पाय व पावलांपर्यंत करा.

- जेव्हा ही उर्जा तुमच्या उजव्या पावलाच्या बोटांमधून बाहेर जाईल, त्या वेळेस उजव्या अंगठ्यातील सारे जडत्व बाहेर जात आहे याची खात्री करा.

- जर तुम्हाला अजूनही तुमच्यामध्ये जडत्व अथवा भीती जाणवत असेल तर ही संपूर्ण प्रक्रिया पुन्हा एकदा करा.

- सर्वात शेवटी आत्मविश्वासपूर्वक स्वत:ला बजावा की तुम्ही सर्व जडत्व व भयापासून मुक्त झाला आहात व शुद्धता व साधेपणा पुनर्स्थापित झाला आहे.

सकारात्मकता पुनर्स्थापित करा

आपल्या मनाला मुक्तीच्या उच्च पातळीवर स्थापित केल्याने आपल्याला तणावाचे व्यवस्थापन अधिक चांगल्या प्रकारे करता येते. दिवसभराचे कामकाज करताना आपल्या हृदयातील या सखोल अवस्थेच्या संपर्कात राहिल्याने हे साध्य होते.

मार्गदर्शित ध्यान

- आरामदायक स्थितीत बसा व अलगद डोळे मिटून घ्या.
- हळुवारपणे अशी कल्पना करा की तुमच्या हृदयातील ईश्वरीय प्रकाश आतून तुम्हाला त्याच्याकडे आकर्षित करीत आहे.
- तुमचे लक्ष त्या हृदयातील प्रकाशावर स्थिर करा.
- अन्य विचारांमुळे लक्ष विचलित होत आहे असे आढळून आले तर हळुवारपणे तुमचे लक्ष हृदयातील ईश्वरीय प्रकाशाच्या कल्पनेकडे आणा.
- त्या प्रकाशात बुडून गेल्याच्या जाणीवेने तुमच्या अंतरंगात अधिकाधिक गढून जा.
- या सखोल अशा शांततेत तुम्हाला पुन्हा बाहेर यावेसे वाटत नाही तोपर्यंत तल्लीन व्हा.
- जेव्हा डोळे उघडाल तेव्हा हा हृदयाशी असलेला संपर्क कायम ठेवत तुमची दैनंदिन कामे करा.

सूचना

नवीन साधकांना हार्टफुलनेस पद्धतीचा परिचय करून देण्याच्या हेतूने या पुस्तिकेची रचना केली गेली आहे. स्थानिक प्रशिक्षकाशी वैयक्तिक किंवा सामुहिक ध्यानसत्रासाठी, नियमितपणे संपर्कात राहणे अतिशय लाभदायक ठरेल.

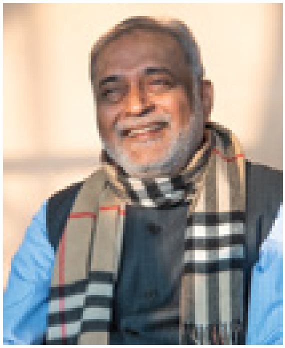
सहजमार्गाच्या सखोल आकलनासाठी मी खालील पुस्तकांची जोरदार शिफारस करतो -

सत्योदय
माझे गुरुदेव
द हार्टफुलनेस वे
प्रारब्धाची रचना/ डिझाइनिंग डेस्टिनी

या अद्भुत प्रवासासाठी अनेक शुभेच्छा

कमलेश पटेल

लेखकाविषयी



सर्वत्र दाजी म्हणून ओळखले जाणारे कमलेश डी पटेल यांनी आपले पूर्ण आयुष्य अध्यात्माचा अभ्यास करण्यात वाहून घेतले आहे. हार्टफुलनेस मार्गावरील प्रत्यक्ष अनुभवातून मिळालेले ज्ञान आपल्यापर्यंत पोहोचवताना त्यांची सखोल जिज्ञासू वृत्ती आणि जगातील महान आध्यात्मिक परंपरा आणि वैज्ञानिक प्रगतीबद्दलचा आदरभाव ते दर्शवून देतात.

शंभर वर्षे जुन्या आध्यात्मिक गुरुपरंपरेचे उत्तराधिकारी म्हणून नेमले जाण्याअगोदर ते तीन दशकांहून अधिक काळ न्यूयॉर्क शहरात औषधविक्रीचा(फार्मसी) व्यवसाय करीत होते. हार्टफुलनेसचे चौथे व सद्यकालीन मार्गदर्शक म्हणून कार्यभार सांभाळताना, यौगिक ध्यान आणि उद्देशपूर्ण जीवनशैलीच्या आधुनिक काळातील गुरूची अनेक कर्तव्ये ते पार पाडत आहेत.

एक मूक परिवर्तक (सायलेंट चेंजमेकर) म्हणून सर्व आध्यात्मिक साधकांना ते पाठबळ देतात आणि यौगिक प्राणाहुती सर्वांपर्यंत पोहोचवून नवशिक्या साधकांनाही ध्यानाच्या परिणामाचा अनुभव घेण्याची संधी देतात. हार्टफुलनेसचे खास वैशिष्ठ्य म्हणजे प्राणाहुती, जी या ध्यानप्रणालीला इतकी प्रभावी बनवते. ते आपला बराचसा वेळ आणि उर्जा चेतना व अध्यात्माच्या क्षेत्रात संशोधन करण्यात व्यतीत करतात; ते या विषयाकडे शास्त्रोक्त पद्धतीने पाहतात - एका व्यवहार्य दृष्टिकोनातून, जो त्यांच्या प्रत्यक्ष अनुभव आणि विषयावरील प्रभुत्वातून उद्भवला आहे.