

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 स्वतःकडे लक्ष देण्यासाठी तुम्ही स्वतःला 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 स्वतःवर 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 स्वतःच दोषी असाल. जेव्हा तुम्ही क्रोधाच्या प्रभावाखाली असता, तेव्हा अनुकंपी चेतासंस्थेचे (सिम्पथेटिक नर्वस सिस्टीम) वर्चस्व निर्माण होते आणि परिणाम हा होतो की परानुकंपी चेतासंस्थेचे (पॅरसिम्पथेटिक नर्वस सिस्टीम) कार्य त्याच प्रमाणात कमी होते. परानुकंपी चेतासंस्था ही आपल्या शरीरातील पचनास उपयोगी द्रव्याचे स्रवण 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 महत्वाची 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 स्वतःचे 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 ठशामध्ये 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 करित 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 आता 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 मनःस्थिती 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 तऱ्हेने 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 निद्रापद्धतीचे 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 पेशींचे 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 झोपेसंबंधी 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 करित 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 :
 दु.हशरींषींश्रपशींीस/सेवपळसहींश्रशशिया 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 स्वतः शिकू शकत नाही का?

प्रशिक्षकाकडून शिकण्याचे मूळ कारण असे की प्रशिक्षक यौगिक संप्रेषण देऊ शकतात. आधी सूचित केल्याप्रमाणे तुम्ही स्वतः एक प्रयोग करून निश्चित करू शकता की प्रशिक्षक आवश्यक आहे किंवा नाही. तुम्ही स्वतः 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 हार्टसअॅपद्वारे 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 स्वतः 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.

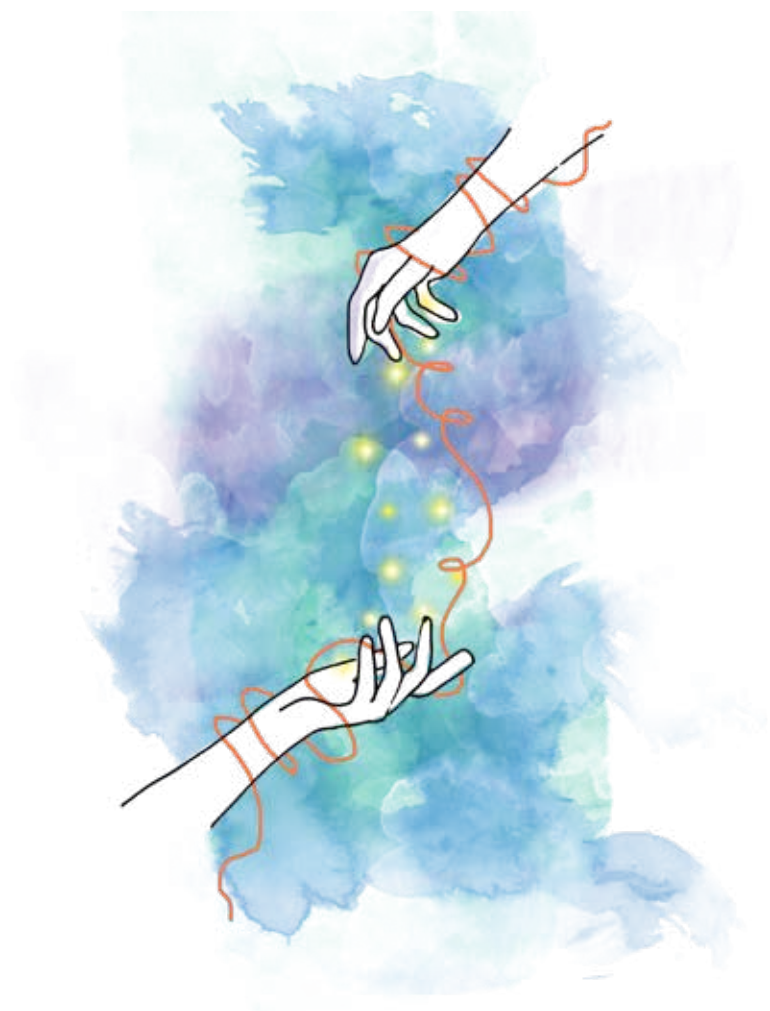
मार्गदर्शकाची भूमिका काय आहे?

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 आचार्याची 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 वाट 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