क्ष्मिक्स्येडाड क्रिक्सि



क्रमलेश डी. परेल

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

तक्षीरमु क्षड़ हैम

545 नाइकिन्नीय किएमा इस्ट्रिसीमी कोलकाता - ७०० ०२३ द्वारा परवान्याअंतर्गत प्रकाशित

प्रथम आवृत्ती - 2020

ISBN:

स्दक्ः

म्वाग्त

,िमिहमी प्रिरी

हारफुलनेस, हृद्शाच्या मागीत तुमचे मन:पूर्वक स्वागत. ही पुस्तिका हारफुलनेसचा 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 स्वतः अनुभव घ्याल, तेव्हा ते या पद्धतीतील तत्त्वे आणि संकल्पनांचा स्वतः अनुभव घ्याल, तेव्हा ते वा पद्धतीतील तत्त्वे आणि संकल्पनांचा स्वतः अनुभव घ्याल, तेव्हा ते

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

विच् – निर्मि कीक संदर्भ, एक सोविती माहितिकिन माहिति केव केवक एक संदर्भ, एक सोविति ने निर्मि स्वा साहिता किवा माहिता किवा ने स्वा साहिता साहि

एंग्राम हिंग्यात्मक पूलभूत हिंग्युनम् मूलभूत कम्पायन्या प्राप्तां सांचा सांप्राप्तां का स्वाप्तां का सांचा सांप्यां सांचा सां

.लर्फ माक मूण्ड्न गण्रह क्य कि कि काथा आधा जीह भेड़ां क्य

ा अपया साधनेना प्रत्यक्ष अनुभव घेण्यासाठी कृपया : ज्यांना हारिस्पॉर्स्स म्हणतात, तेथील

https://heartspots.heartfulness.org/

: ाग्रिक्षास केम्मे ध्रिह शिक्षास्राह्मार

2.आमचा मोबाईल ॲप Hearts-app डाउनलोड करून ऑनलाईन प्रथिक्षकाकरीता विनंती करावी.

3.आमचे तीन परिचथात्मक मास्टर क्लास ऑनलाईन बधून ध्यावे:

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

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

अनेक शुभेच्छा, कमलेश परेल

Masterclasses



HeartsApp iOS



HeartsApp Android



HeartSpots

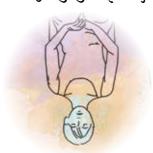


अनुक्रमणाका

७० ाम्धाम सम्मक्षेराङ्



हार्ट्यक्रियम्स स्थान ।प



णिकिलिधि भिर्मिक्सेराङ्ग १



ानेशार मिन्म्येराज्ञ 81



हार्टुफलनेस युद्धीकरण १८

०५ मध्य भागम लग्नाम् प्रभू ५०



85



77 म्ह्र वित्रवावावावतचे प्रम्



١S



4 श्रीकर्गावावत प्रश्न प्राधिनवावत प्रश्न



۷9



नीवनशैलीसंबंधित प्रश्न प्रशिक्षकांबाबत प्रश्न

79

रूर ग्रेकर (म्फ्रांड्डी) ज्ञाण,किविनी



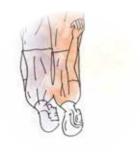
भयाचे निराकरण 81



ण्फार्भ निधिक्र १८



प्रणावाचे निराकरण १



ण्यामभावनेचे निराकरण ११



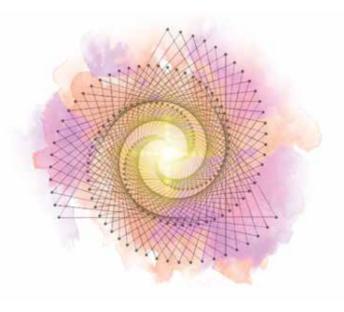


हनारी मैलांचा प्रवास एका पावलापासून सुरू होतो. - लाओ त्झू.

ामधाम मिन्लभुराइ

हार्रफुलनेसमध्ये चार आवश्यक सरावांचा समावेश आहे, जे तुम्ही तुमच्या गतीनुसार शिकून तुमच्या जीवनात समाविष्ट करू शकता. ते आहेत :

णिक्तिशाधि स्राप्तः एप्रक्षिष्ट्र स्रम्ब



णिमराज्ञिताल साधिताल प्राम्न में स्वाह्म। प्रामिताल साहित्यामाणी प्रामित में भार प्रामिताल साहित्यामा प्रामित साहित । से भार स्वाह्म हक्ष्म ने भार स्वाह्म हक्ष्म ने स्वाव्य एका स्वाव्य हक्ष्म ने स्वाव्य एक स्वाव्य हित्य हे स्वाव्य साव्य स्वाव्य स्वाव्य

जिस एका वृक्षाला जीवनचक्राच्या प्रत्येक रप्यावर पाणी आणि अभि पूर्यप्रकाशाची गएज असते, त्याचप्रमाणे हे चार घटक आपल्या याजेका पूर्य प्रत्येक रप्यावर आपले पोषण करतात. काही अतिरिक्त सरावही आहेत के तुमचे प्रशिक्षक तुम्हाला थोण किळविष्याकरिता आपचे प्रशिक्षक सरावांचा फायदा अधिक प्रभावीपणे मिळविष्याकरिता आपचे प्रशिक्षक तुम्हाला जीवनशैलीची मार्गदर्शक तत्त्वे किंवा सूत्रे सांगतील.

तुमच्या हार्टफुलनेस थात्रेला मुख्वात केल्थादिवसापासून तुम्ही एक रोजनिशी वेवाबी अश्री मी शिफारस करतो, कारण तो आपले अवधान वाढवण्यास वेवाबी अश्री मी शिफारस करतो, कारण तो आपले अवधान वाढवण्यास आणि साधनेचा प्रभाव नाणून घेण्यास मदत करते. येणाऱ्या कालावधीत तो तुमच्या प्रभाव नाणून वहात व्याच वेळा आपल्याला असे अनुभव नेद्वूत व्याच वेळा आपल्याला असे अनुभव नेद्वूत असा येळ शकतो, जेव्हा आपल्याला पूर्णाण समजत नाहीत, परंतु जर ते आपल्याला वृद्यूत नेद्वूत असाच आत्रेत आपल्याचाला कालाचा साध वेत्राच आत्रेत आपलीही गोष्ट थोयव आहे. जरी तुम्हाला कालावल नाही तरी तेसुद्धा नोंद्र करण्यासारखे एक निरीक्षणच काहीच जाणवले नाही तरी तेसुद्धा नोंद्र करण्याचा दृश्याप्रती जास्त जागलक तो तुमहाला तुमच्या आतील सतत बदलणाऱ्या दृश्याप्रती जास्त जागलक बनवेल. ध्यानाव्यितिरकच्या काळातील आणि स्वप्तातील जो भावनिक बनवेल. ध्यानाव्यितिरकच्या काळातील आणि स्वप्तातील जो भावनिक बनवेल. ध्यानाव्यितिरकच्या काळातील आणि स्वप्तातील जो भावनिक व्याचेल. ध्यानाव्यितिरकच्या काळातील आणि स्वप्तातील जो भावनिक व्यानेल. ध्यानाव्यितिरकच्या काळातील आणि स्वप्तातील जो भावनिक व्यानेल. ध्यानाव्या वेहल, त्याबहुल नोंद्र करणे चांगले.

जर तुमची स्थिती मानसिक अनारोग्थाची असेल, खास करून तुम्ही काही औषशोपचार घेत असाल, तर कृपथा सुरुवात करण्याआधीच तुमच्या स्थितीबद्दल हार्टफुलनेस प्रशिक्षकाशी चर्चा करा किंवा Care® गरजेनुसार सांगता येतील.

अधिक माहितीसाठी आणि हार्रफुलनेस आणि त्याच्या घरकांविषयीची तुमची समज सखोल करण्यासाठी कृपया श्री कमलेश परेल आणि जोशुआ पोलॉक यांचे 'द हार्रफुलनेस वे : आध्यात्मिक रूपांतरणासाठी हदयाधिष्ठित ध्यान' हे पुस्तक वाचा.



णिकानिश्वीष्टी मिनल्प्रेडाइ

.हास्ट कपृथ्र शकते आणि खास करून हार्रफुलनेस ध्याने सुरू करण्याआधी जास्त तर उत्तम परिणाम साधू शकते. शिथिलीकरण कुठल्याही वेळी केले जाऊ आणि इतर साधने जी तुम्हाला विचलित करू शकतात तो बंद केली, मद्त करण्यासाठी ते मोठ्याने वाचा. ही साधना, तुम्ही तुमचा फोन मागेदेशित सूचना वाचा आणि त्याचा स्वतःवर प्रयोग करा किवा दुसऱ्याना

ह एक आसादायक हें हें जिल्हा आस इक्षेत्राय हें इक्षेत्राय हें

पाशाच्या बोरांपासून सुरुवात करूथा, पाथाची बोरे हलवा आणि ती ाष्ट्र म्ड्रमी घ्लंभड़

स्थामाध्ये, प्राचलामध्ये, पावलांमध्ये, प्राचलांमध्ये शिथिल होत असल्याचे अनुभवा.

येत असल्याचा अनुभव घ्या. मग वर गुढायांपर्यंत ती तुमच्या पायांना

<u> ऋयो तुमच्या पावाना ग्रिगिश्चल करत वर यात असल्याचा अनुभव ह्या.</u> .हाधि कस्त आहे.

अाता तुमने मितब, करिप्रदेश.... उपिछेप्रिक क्रक् धीलवर .एक निधीशित करा.

तुमची पाठ शिक्षित करा. वरपासून खालपर्यंत संपूर्ण पाठ शिक्षित झाली .५ रुड़ि ल्रिशिस

असा अनुभव ह्या.... तुमची छाती आणि ... खादे शिथिल करा. खादे विरधळून जात आहेत .हाम्ह

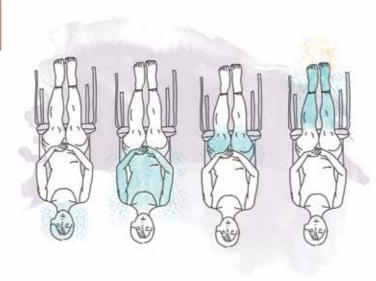
भाग शिथिल करा. मानेचे स्नायू शिथिल करा. आता तुमचे लक्ष वर चेहऱ्याकडे वळवा. तुमचा जबडा, तोंड, नाक, डोळे, कानाच्या पाळ्या, चेहऱ्याचे स्नायू,

कपाळ, अगदी डोक्याच्या वरच्या भागापयैत सर्व शिथिल करा. तुमचे शरीर कसे संपूर्णणणे शिथिल झाले आहे ते अनुभवा. वरपासून खालपथैत शरीराक्ते लक्ष द्या आणि जर तुमच्या श्ररीराचा एखादा भाग अनुनही तागावग्रस्त, दुखरा किंवा अस्वस्थ असेल, तर तो त्या भार कार्यनह मार कार्य किंवा किंवा करवाधिक कराये ह

ऊजेमध्ये आणखी काही वेळ बुडून जात आहे असा अनुभव घ्या. तुमची तथारी झाली की तुमचे लक्ष तुमच्या हृद्थाकडे न्या. तिथे काही काळ स्थिरावा. तुमच्या हृद्थातील प्रेम व प्रकाशामध्ये बुडून गेल्थाचे तुम्हाला जाणबू दे.

स्थिर व शांत राहा आणि हळुवारपणे स्वतःत बुदून जा. पुन्हा बाहेर थावेसे वारत नाही तोपथैत, तुम्हाला हवा तितका वेळ यात

गह्न जा.







माध्य भिम्लसृराह

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

आरामशीर बसा, अलगद डोळे मिरा आणि तणावमुक्त व्हा. गरज वारल्थास हार्रफुलनेस शिधिलीकरण तंत्राचा वापर करून श्रारीर शिथिल होण्यासाठी दोन-तीन मिनिरे घ्या.

तुमचे लक्ष तुमच्या अंतरंगाकडे वळवा व काही क्षण स्वतःचे निरीक्षण करा.

नंतर हळुवाएपणे अशी कल्पना करा की तुमच्या हृद्यामध्ये ईश्वरीय प्रकाश आधीपासूनच उपस्थित आहे आणि तो आतून तुम्हाला त्याच्याकडे आकाषित करीत आहे.

हे अगदी सहज व स्वाभाविकपणे करा. अन्य विचारांमुळे लक्ष विचलित होत आहे असे आढळून आले, तर त्यांच्याशी संघर्ष करू नका व लक्षही नेऊ नका. ते असू देत, पण हळुवारपणे स्वतःला आठवण करून द्या की तुम्ही तुमच्या हद्यातील ईश्वरीय प्रकाशावर ध्यान करीत आहात.

तुमच्या अंतरंगात अधिकाधिक गढून जा. या सखील अशा शांततेत तुम्हाला हवा तितका वेळ तक्षीन व्हा. जोपर्यंत ध्यान संपले आहे असे तुम्हाला वारत नाही, तोपर्यंत ध्यानस्थ राहा.







हार्टफुलनेस शुद्धीकरण

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

अरामदायक स्थितीत बसा. या उद्याने की दिवसभरात जमा झालेले सर्वे ठसे काढून राकायचे आहेत.

. तन ७८१ नगर्थ १ अप्रि. १ अप्रे. १ अप्रि. १ अप्रे. १ अप्रि. १ अप्रि. १ अप्रि. १ अप्रे. १ अप्र

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.

हळुवाएगणे पण आत्मविश्वासाने व श्रद्धेन शुद्धीकरणाच्या या प्रक्रिये निवाता. उत्तर समने लक्ष विचलित झाले व आपण अन्य विचारात गुंतत निमने प्रक्षित असे तुम्हाला आदळून आले, तर हळुवारणणे तुमने

लक्ष पुन्हा युद्धीकरणाच्या प्रक्रियेकडे वळवा.

नाणवण्यास सुरुवात होईल. नाणवण्यास सुरुवात होईल.

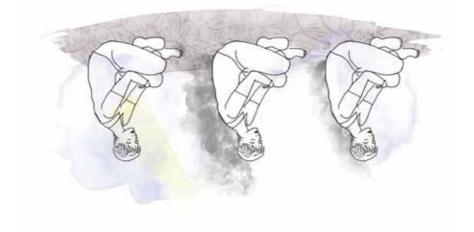
. १ हे जान निष्मां अभिमं भिनमं ६ भिन १ एक्री ए हि

जेव्हा तुम्हाला खूप हलकेपणा जाणवू लागेल तेव्हा या प्रक्रियेच्या दुसऱ्या भागाची सुरुवात करा

कल्पना करा की मूलसीतातून पवित्र ईश्वरीय प्रवाह समोरून तुमच्या हद्यात प्रवेश करात आहे. तो तुमचे हृद्य व्यापून राकून, तेथून तुमच्या श्रारित प्रवेश करात प्राप्त प्रवेश करीत प्रवित्य कार्याकामका प्रवेश करात आहे. आरीराच्या कार्याक कण दिव्यतेने भरत आहे.

आता तुम्ही अधिक संतुलित अवस्था प्राप्त केली आहे. तुमच्या शरीराचा प्रतिराचा प्राप्ताचा नमकत आहे.

. ज्ञार निाइ ग्रिप एग्निका कु कि कि कि मिरि हि निमाव्हिन माठ ए







ान्ध्राप्र मन्निक्युराङ्ग

झोपण्यापूर्वी सोताशी जोडून घेण्याचा एक मार्ग म्हणून, हो प्रार्थना झोपण्याच्या वेळेला म्हरली जाते. यासाठी 10 ते 15 मिनिरे लागू शकतात. सकाळी ध्यानाच्या आधीसुद्धा ही म्हरली जाते.

णीर तक वंद करा भाषा वसा, हळुवाएपण डोक बंद करा आएमाश्री वसा, माथिन डिलेक्स प्राचिन वसा, माथिन हुळू खाली दिलेल्या प्राधिनेचे शब्द परत माथिन हा. शांतपणे आणि अशीवर 10 ते 15 मिनिट ध्यान करा, त्यांचे परत महणा. त्यांच्या खऱ्या अशीवर 10 ते 15 मिनिट ध्यान कराणांचे विश्लेषण करण्यापेवजी तुमच्या हृद्यात त्या शब्दांच्या कराणांचा अर्थ अंतरंगातून उमटू द्या. त्यांच्या हर्यंच्या पलीकडे जा आणी ती भावना तुमच्यात येऊ द्या. करांच्या येक हा.

'हे नाथ! तूच मानवजीवनाचे वास्तविक ध्येय आहेस. आमह्या अधापही इच्छांचे गुलाम आहोत. ज्या आमच्या उन्नतीमध्ये बाधक आहेत. तूच एकमात्र ईश्वर आणि शक्त आहेस, तूच आम्हाला त्या स्थितीपधैत नेऊ शकेल.''

अता मनातत्था मनात हे शब्द दुसऱ्यांदा उच्चारा आणि त्या जाणीवेत अधिक खोलवर जा. शब्दांच्या मागे असलेली भावना तुमच्या मनात जागृत होऊ द्या. या प्रार्थनामथ ध्यानमग्र भावामध्ये स्वतःला विरधळून जागृत होऊ द्या. या प्रार्थनामथ ध्यानमग्र भावामध्ये स्वतःला विरधळून जागुत हो आणि तसेच झोपी जा.

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







म्द्रप्र ग्राणाम निग्राम्ही ग्राहग्रह

या विभागात आम्ही हार्रफुलंनेस, साधनापद्धती, जीवनशैली आणि हार्रफुलनेस प्राशकाबरोबर पाठपुरावा कसा करावा याविषयी सामान्य प्रश्नाची उत्तरे देतो.

जेव्हा केव्हा तुम्हाला साधनेविषयी किंवा तुमच्या स्वतःच्या अनुभवाविषयी प्रश्न असेल, तेव्हा प्रश्नोत्तरांचा हा मार्ग वापरून पाहण्यासही तुमचे स्वागत आहे : तुमच्या हृद्यात अवलोकन करीत मौनपणे प्रश्न विचारा आणि बघा आतून काथ उत्तर थेते.



म्द्रए निश्चींब्रम्भर्मन्ल्य्राइ

हार्युम्यन्स काव आईडे

हिक्लेनेस हा जीवनाकडे पाहण्याचा हर्यकेंद्रित दृष्टिकोन अहि, जेथे जीवनाचा प्रत्येक क्षण तुम्ही हर्यानुरूप जगू शकाल. अहि, जेथे जीवनाचा प्रत्येक क्षण तुम्ही हर्यानुरूप जगू शकाल. हे आध्यात्मिक साधनेने सुत्र आणे असते. या गुणांमध्ये करणा, गुणांना अनुसरून नैसिगिकपणे जगणे असते. श्रमाशीलता, उदारता आणे प्रामाणिकपणा, समाधान, सत्यता, क्षमाशीलता, उदारता आणे स्वीकाणिकपणा, समाधान, सत्यता मुलभूत स्वोक्षा ज्ञाते असते. हार्टफुलनेस हा जीवनाप्रती असा दृष्टिकोन हे सर्व अंतर्भत असते. हार्टफुलनेस हा जीवनाप्रती असा दृष्टिकोन अहि ज्याला सहजमागोच्या (म्हणजे नैसिगिक मार्ग) चार मूलभूत आहे ज्याला सहजमागोच्या साधनांचा आधार आहे. अगदी पहिल्या दिवसापासून सहजमागोच्या

.र्तात्र नावमु माध्यति उक्त ध्यमाध्नगास एए ई रूप्रनेथाम

आपले हृद्य म्हणजे खुद्द आपली विवेकबुद्धी आहे. ते आपल्याला चांगुलपणा, निस्वार्थीपणा आणि उदात्ततेकडे नेते. वारंवार हृद्याचा सङ्घा धेऊन आपण त्याला आपल्या जीवनात महत्त्वाचे स्थान देतो. ते प्रत्येक क्षणी आपल्याला मार्गदर्शन देत असते.

लोक हृद्याला नेहमी भावनांशी जोडतात आणि कधीकधी नवल कर्गता खरी स्पष्टता कर्गता करीकांग नेहमी भावनांशी जोडतात आणि संस्थित के जोवनांग्री हार्टफुलनेस ट्रिकंगन त्याः आपल्या विचारांची आणि सांचा मुळे हृद्यात असतात आणि अशाच प्रकाम, आपल्या भावनांची मुळे हृद्यात असतात आणि अशाच प्रवास क्ष्माता आध्यात्मक हृद्याची अवस्था आपली मानसिक, भावनिक आणी आध्यात्मक हृद्याची उत्वर्ध स्वच्छ असते तेव्हा मुर्वे असते. नेव्हा हृद्य स्वच्छ असते तेव्हा मनही तसेच असते. विशास असते. विशास असते. विशास असते तेव्हा हृद्य प्रापण करतो.

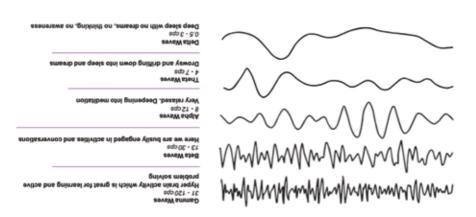
स्रिफुलनेस सर्वसाधारणपणे, आपल्याला इद्याला अनुसरून जम्मल्याला इद्याला अनुसरून जम्मल्याला इद्याला देते. नेमके सांगायचे तर, हार्टफुलनेस सराव, प्राधित काणिक संप्रेषण समाविष्ट असल्याने, अद्वितीय आहतीय जानहती किंवा योगिक संप्रेषण समाविष्ट असल्याने आदितीय जानहती हिक्कान संप्रेषण देशका हिकान स्थाल हिकान स्थाल करायात.

हार्युयनसमध्ये विज्ञानाची काय भूमिका आहे?

मित ६० वर्षापासून शास्त्रज्ञ ध्यानाचा प्रायोगिक अभ्यास करीत आहेत आणि ध्यानाचा न्युरो-प्लास्टिसिटी, मेंदू स्वास्थ्य व सर्वाणिण स्वास्थ्यावर निष्ट्रितच परिणाम होतो हे सिद्ध झाले आहे. आपल्याकडे पुरेसा पुरावा आहे की ध्यानाने आणण तणाव नियंत्रण, निद्रा-नियोजन,

निर्णयक्षमता, भावनिक बृद्धिमता आणि नातेसंबंध जोपासणे यांमध्ये सुधाएणा करू शकतो. ध्यानाने व्यक्तिगत स्वास्थ्यात सुधाएणा होते आणि परिणामी संप्रदाय आणि समाजावर सकारात्मक प्रभाव पडतो. या परिवर्तनास गती मिळते तो हार्टफुलनेसमधील प्राणाहतीमुळ, या वैयिक्ति चेतनेशी निर्णाहत असलेल्या मेंदुतरंगांच्या गतिशीलतेत के वैयिक्त केतनेशी निर्णाहत असलेल्या मेंदुतरंगांच्या गतिशीलतेत (ब्रेनवेव्ह फ्रिकेन्सी) सकारात्मक बदल घडवून आणते.

मेतनेच्या या स्थिती आपण सर्वजण रोज अनुभवत असतो आणि स्थाना एनसीफ़लोग्राम(इइजी)द्वारे मापले जाऊ शकते; EEG ही मेदूतील विद्युत प्रक्रिया शोधण्याची तपासणी आहे. आपल्या मेदूल्या पेशी विद्युत प्रक्रिया शोधण्याची तपासणी आहे. आपण झोपेत असतो तेव्हाही. EEG मेदूच्या िक्रयेतील बदल शोधून काढते. आपण जितके जलद विचार करतो, तितके मेदुतरंग बदलत राहतात. जितके जलद विचार, तितको मनाची हालचाल आणि तितको मेदुतरंगांची चलते वारंवारिता. उदाहरणार्थ, लहान मुले जेव्हा कथी न संपणारे चढती वारंवारिता. उदाहरणार्थ, लहान मुले जेव्हा कथी न संपणारे प्रकर्त विचारता. उदाहरणार्थ, लहान मुले जेव्हा कथी न संपणारे प्रकर्त वारंवारिता खुप जास्त असू शकते. विविध प्रकराच्या मेदुतरंगांचे सर्वसाधारण वगीकरण असे आहे:



 सावध, जागृत स्थितीत मेंदुतरंग उच्च वारंवारीतेचे असतात : गामा तरंग, 31-120 हरेझ, हे निमणि होतात जेव्हा मेंदू अतिकथाशील असतो, जसे शिकताना आणि अभ्यास करताना आणि समस्या सोडवताना.

बीरा तरंग, 13-30 हर्ड्झ, हे निर्माण होतात जेव्हा आपण रोजने संवाद िकवा हालचाली करीत असतो.

अल्फा तरंग, 8-12 हर्ड्झ, हे निर्माण होतात जेव्हा आराम किंवा ध्यानाची करीत असतो, जसे की मधुर संगीतात तक्षीन असताना किंवा ध्यानाची मुख्वात करताना.

2. स्वय पाहण्याच्या स्थितीचे वैशिष्ट्य आहे थिरा तरंग, 4-7 हर्द्य, हे निर्माण होतात जेव्हा आफ्लाला गुंगी केऊन आणण झोत आसा स्वप्तांमध्ये हरवत असतो तसेच ध्यानाच्या सखोल अवचेतन स्थितीत असतो.

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

नमे असताना, चेतना ज्ञानाच्या शोधात बाहेर वळते, पण जेव्हा मेंदू तरंगांची वारंवारिता मंदावते तेव्हा ती हे द्शीवते की आपण अंतमुख होऊन चेतनेत खोलवर शिरत आहोत. स्वप्नावस्थेतील चेतना जागेपणा आणि गाढ झोपेच्या मध्ये असते. तेव्हा ती आपल्या आंतरिक विश्वाशी, अंतमनाशी संबंधित असते. गाढ झोपेत मात्र चेतना तिच्या मूळ सोताकडे अंतमनाशी संबंधित असते. गाढ झोपेत मात्र चेतना तिच्या मूळ सोताकडे

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

प्राष्ट्रा एक्सरी, काही वर्षांपासून हार्युग्निस साधना पद्धतीचा पाणाम पद्धतीचा पाणाम साधन्य साधन्य साधन्य प्रम्मिन स्वाच्या आस्ट्रिस स्वाच्या आध्यास करान क्यांचा अभ्यास करान करान होता याचा अभ्यास करान आहेत. अध्यास करान करान करान याचा अभ्यास संस्वाच्या साधना संस्वाच्या साधना स

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

, एत्मएस हा परिधाय चेतासंस्थेचा घटक आहे आणि तो हृद्याचे स्पंदम, रत्तर्वाब, ''ए्सप्स हा परिधाय हो प्रामंद्र काम्या हा प्रामंद्र प्रामंद्

'अनुकंपी चेतासंस्थेला (एसएनएस)चालना दिल्याने तीत्र हालचाल हो ज्याला 'फाईट ऑर फ्लाईट' प्रतिसाद म्हणतात. एसएनएस मानवी प्रणालीत तणावाला प्रतिसाद मिमण करणारा मानला जातो. त्याउलट, प्रणानंकपी (पीएनएस) चेतासंस्था, '२५२ ॲन्ड डायजेस्ट'(अग्राम आणि प्रमान क्रिकेपी प्रिक्ट इंस्ट इंग्रेस्ट इंग्रेस इंग्रेस्ट इंग्रेस इंग

I. 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 आधि अनुकंपी चालनेत घर होताना दिसून येते, ज्यामुळे शांतपणा अधिक काळ दिकून राहतो.

भिरं देतिकीतीर प्यज्ञारक्ती)(दोक्यांच्या गतीतील चढउतार) आशे इलेक्ट्रेडमेल ऑक्टोकीर (इडीए)(त्वचेचा प्रतिसाद) यांचा एकिनेत अभ्यास इलेक्ट्रेडमेल ऑक्टिकीर (इडीए)(त्वचेचा प्रातिसक आणि भावनिक स्थितींबहल, खास करून केल्यां प्रातिसक जिल्हां केल्यां प्रातिसक जिल्हां केल्यां प्रातिसक्ष किल्यां प्रातिसक्ष केल्यां केल्य

: फ्रिंस्ट ई वेक्बने ड्रिक लिगिष्ट

- अनुभवी साधकाला शांत, संतुलित अवस्थत पोहोचायला २ ते ५ मिनिरे लागतात. नवीन साधकांनायुद्धा ही अवस्था परकन मिळालेली आपण पाहिली आहे, पण ती अवस्था ते दीर्घकाळ िकवून ठेवू शकत नाहीत, अनुभवी साधक िकवू शकतात.

^{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 नि ऑक्टोबेटी कमी (एसएमएनए) (घामाच्या ग्रंथीचित क्राणी झालेली असते. एसएमएनए अनुकंपी सिक्ष्यता दर्शवते आणि पोस्टगॉग्स्अग्रानिक आंटोनमम्स इनवेशनबहुल (गंडकेला मिळणारी स्वायत्त चालना) सूक्ष्म माहिती देते.
- 4. हार्फुलनेस ध्यानामुळ हृद्याच्या एकूण शक्तित वाढ होते. टोटल पॉवर(टीपी) वाढते, जो एचआरव्ही (हार्ट रेट वेरीबॅबिलीटी) वार्त्वर, जो एचआरव्ही (हार्ट रेट वेरीबॅबिलीटी) वार्त्वरा घटक आहे. यातून अधिक चांगले शारीरिक आणि अनुकूलन दिसून येते.
- त्मिन साधकांवरमुद्धा प्राणाहतीचा सकारात्मक परिणाम दिसून तिने से प्रिक्ता प्रयोगादरम्या निने सिक्से सिक्से

तुम्ही जरी आयुष्यात कथीही ध्यान केलेले नसले, तरी प्राणाहुतीसीबत होईल, प्रिंग नेतना विस्तृत होईल, करिलनेस ध्यानाचा अनुभव घ्याल तेव्हा तुमची चेतना विस्तृत होईल, च्यामुळे तुम्ही पूर्ण शिथिल व्हाल, पण तुमचे मन मात्र अधिक सतले आणि तुमची आकलन शकी वाहलेली असेल. तुम्ही झापलेले नसाल पण तुम्हाल इतका आराम वारत असेल की गाह झोप झाल्यानंतरची पण तुम्हाल इतका आराम वारत असेल की गाह झोप झाल्यानंतरची त्यानेला.

त्यानंतर हीच अवस्था तुम्ही रोजच्या जीवनात डोळे उधडे असतानादेखील अणावथास शिकाल. एक दिवस असा थेईल की ही खोल ध्यानावस्था नेहमीच तुमच्याबरोबर असेल.

इ म्काष् कुळमी घाक मि नाध्नक मिछा भिछा भिछा है।

हारे फुलनेस मार्गास किविध एक भीति भीति मार्गे सेति सेते मेंते मंते मेंते मेंत

मुख्वातीला आपण मोठ्या स्तरावरील शिथिलता, शांतता, भावनिक मुख्वातीला आपण मोठ्या स्तरावरील शिथिलता, शांतता, भावनिक मुख्वातीला आपण सांतरा अनुभवाने वृद्धांकाचा चैतू आहे. जेव्हा हा तणावनियंत्रणाचा आणि भावनिक बृध्यांकाचा चैतू आहे. जेव्हा आपण आपला चेतनेच्या विस्ताराशी मुसंगत अथा आपला अधिक विश्वुद्ध निम्हेलिनो सित्रण आपली ध्येथे विस्तारत जेवनशैलीची निवड करून ती अंगिकारतो, तसतशा आपली ध्येथे विस्तारत जेवनशैलीची स्वेश होत जाते, जातता. आपले विचार बुद्धी आणा स्तंतरन, उत्कृष्टता आणि व्यक्ति आणा संतुलन, उत्कृष्टता आणि व्यक्ति आणा संतुलन, उत्कृष्टता आणि उच्च आकांक्षा थांनी परिपूर्ण अथा नव्या जीवनात प्रवेश करतो, आधा उच्च आकांक्षा थांनी परिपूर्ण अथा नव्या जीवनात प्रवेश करतो, साक्षात्काराच्या सर्वोच्च ध्येथाच्या दिशेने जाते.

सन्प्रमाणे, ज्ञानाच्या प्रकाशमय मागीवरील प्रवासी म्हणून, आपल्याला या संपूर्ण प्रवासात विपुल प्राप्ती होत असतात. या मागीवर अस्तित्वाच्या असंख्य अवस्था आणि स्थिती येतात – मनः

हिस्तार, उत्साह, हलकेपणा, तरलता, चेतनेचा विस्तार, अहंकाररहित मिश्यती, विसम्रता, साधेपणा, युद्धता, मुक्तिची आंतरिक जाणीव, इंश्वरसाक्षात्काराची स्थिती आणि बरेच काही. तरीही, जर या गोधि प्राप्ति करणे हेच आमाचे ध्येय बनणार असेल किंचा मागीवर पुढे जात राहण्यासाठीची प्रेरणा बनणार असेल, तर एक प्रकार हा मागे त्याचा संपूर्ण अर्थ आणि सौंदर्थ गामावून बसेल. हा प्रवास काहीतरी सिक्विण्यासाठी किंचा प्राप्त करण्यासाठी नाही हे आपल्याला समजू लागते. आपण असे म्हणू शकतो की तो आपल्या आंतरिक समजू लागते. आपण असे म्हणू शकतो की तो आपल्या आंतरिक

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

अशा प्रकार आपण म्हणू शकतो की हार्रफुलनेसचे ध्येय हे कुठल्याही मथित होता विस्तापित होत मथित आणि विस्तापित होत संयदि जाणि विक्तिसत आपले ध्येयही विकसित होत राहते. आपल्या विकासासीबत आपले ध्येयही विकसित होत राहते. हार्रफुलनेसच्या मार्गावर आपल्याला मानव म्हणून प्राप्त होऊ शकणाऱ्या सर्वोच्च क्षमता देऊ केल्या जातात आणि हे हार्रफुलनेसचे एक महान सर्वोच्च क्षमता देऊ केल्या जातात आणि हे हार्रफुलनेसचे एक महान सर्वोच्च आहे – प्रवास अनंतपणे सुरूच राहतो.

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

कात एक साधन आहे. ध्यान करताना आपण जो हेतू मनात थरतो की ध्यान एक साधन आहे आसे असीपाधनच जेपिस्थत आहे और असि असिपाधनच उपस्थित आहे भें असिपाधनच उपस्थित आहे में असिपाधनचीली आपली जीवनथीली प्रकार सुसंगत असेल किंवा विसंगत. जाणीवपूर्वक अंगिकारलेली जीवनशैली आणि सकारात्मक सुधारणा करणारी मूल्ये ध्यानसाधनेला जीवनशैली आणि सकारात्मक सुधारणा करणारी मूल्ये ध्यानसाधनेला व प्रवित्त आपण सकारात्मक जीवनशैली अंगिकारतो व व्याल्या चेतनेल्या उत्क्रांतीत रुची धेतो, तेव्हा हार्दिफुलनेस ध्यान अधिक आपली होते.

कात आईप ५। हार्रेग्यम्स साहमा सेस्ट कर्तनासाठी तात्रपा किवा आवर्षनकपा

इंगे फक्त एकच आवश्यकता आहे आणि ती आहे तुमची आवड.

दुसऱ्या कुणाला तरी तुम्ही हे करायला हवे आहे म्हणून तुम्ही करीत असला कुणाला तर तुम्ही हो करायला हुन आहे. हे प्रत्केम यश्वस्वी होणार नाही. हे प्रत्केम क्ष्मिला माथा कुठल्याही गोधितील बाबता सत्य असते. आवड आणा इच्छा या कुठल्या आहेत. असे म्हरले जाते कि तुम्ही कि कि माथा प्राच्या काला लाबू शकत पण्यापर्यंत नेऊ शकता, पण तुम्ही त्याला पाणी प्यायला लाबू शकत पाण्यापर्यंत नेऊ शकता, पण तुम्ही त्याला पाणी प्यायला लाबू शकत

इ कि निकाष नेक मिधाम मिनिल्पुराइ क्तिष्ट लिपिर्मम झाष्ट्राक

होय. हाट्रफुलनेस साधना ही धामिक श्रद्धावर आधारित नसून, विज्ञान आणि थेट आकलनावर आधारित आहे, सर्व महान धमच्या संस्थापकांच्या शिकवणुकीसुद्धा त्यांच्या स्वतःच्या थेट आकलनावर आणि स्वानुभवावर आधारलेल्या होत्या. म्हणूनच कुठल्याही पारंपारिक केवा धामिक पाश्वेभूमीच्या व्यक्तीलाही या साधनेपासून फायदाच होतो.

जोपर्यंत तुम्ही स्वतः कुठलाही अनुभव घेत नाही, तोपर्यंत तुम्ही शंका घेत गोपर्यंत तुम्ही शंका घेत गाही, तोपर्यंत तुम्ही श्रीत श्रीत शाहाला. हार्टफुलनेस साधानापद्धती आपल्याला अपल्याच सत्याची जाणीच झाल्यामुळे, विश्वासाच्या आवश्यकतेपलीकडे जात आपण संश्यावर मात करतो. हेच वेगळ्या पद्धतीने सांगायचे झाल्यास – आपल्या मात करतो. हेच वेगळ्या पद्धतीने सांगायचे झाल्यास – आपल्या विश्वासाला अनुभवाचे पाठबळ मिळते.

इतक्या विविध परंपरा आणि मागीमधून हार्यफुलनेसला अद्वितीय बनवणारे असे काथ आहे?

तुलना ही गुणवता निश्चित करण्याचा एकमेव मार्ग नाही. उदाहरणारी, अंब्याचा आस्वाद घेण्यासाठी, तुम्ही आधी इतर पाच किंवा सहा फळांच अंब्याचा आस्वाद घेण्यासाठी, तुम्ही आधी इतर पाच किंवा सहा, तुम्ही तुम्ही तुक्ठे चाखून निष्कर्ष काढता का की आंबा चांगला आहे? नाही, तुम्ही फक्त आंब्याचा आस्वाद घेता. तुम्हाला तो खाण्यात आनंद वारती. याच्या हद्याची खात्री याच्यामाणे जेव्हा विशिष्ट साधनेत्या अनुभवांनी तुमच्या हद्याची खात्री परलेली असते, तेव्हा श्रीध चालू ठेवण्याची किंवा तुलना करण्याची गरज उरते का? आपण श्रीध आणि तुलना तेव्हा आपले हृदय समाधानी असते, हद्य अद्यापही समाधानी नसते. जेव्हा आपले हृदय समाधानी असते, तेव्हा आपला इतर कुठल्याही प्राच्यांची गरज नसते.

कधीकधी मात्र मनाला स्वतः खात्री करून घ्यायची असते. अशा वेळा कृपथा नेहमी स्वतःच प्रथोग करून बधा, ज्यामध्ये तुम्ही वेगवेगळ्या मार्गाची तुलना करता. पद्धतशीर दृष्टिकोन स्वीकारणे सर्वात चांगले. सर्वप्रथम स्वतःहून अशा पद्धतीने ध्यान करा, जी पद्धत आपल्याला अवगत आहे किंवा जी तुम्हाला वापराथला आवडेल. तुम्ही हार्रफुलनेस ध्यानही करू शकता, पण ते तुम्ही स्वतः करा, हार्रफुलनेस प्रशिक्षकाच्या मदतीशिवाथ.

अशा प्रकार तुम्ही हा प्रयोग तुम्हाला हव्या तितक्या वेळा आणे हव्या तितक्या पद्धतीबरोबर करू शकता. जेव्हा तुम्हाला जाणवेल की तुम्ही

योगिक संप्रेषणाद्वारे हार्टफुलनेस ध्यानाचा प्रभाव अनुभवण्याकारिता तथार आहात, नेव्हा मग प्रशिक्षकासोबत ध्यान करा. थामुळे तुम्हाला हा दावा तपासून बघता येईल की हार्टफुलनेसद्वारे अनुभवले जाणारे योगिक संप्रेषण हे परिवर्तनामध्ये उत्प्रेरका मक करते.

योगिक संप्रेषणासीबतच हार्रफुलनेसच्या इतर साधनासुद्धा अद्वितीय असून त्यांची स्वतःची अशी उपयुक्तता आहे. परंतु त्या अद्वितीय असल्या तरी त्यांची उपयुक्तता तपासणे हे तुमच्यावर अवलंबून आहे.

अध्यास्मिक पर्परोशी संबंधित आहे का? आध्यात्मिक पर्परोशी संबंधित आहे का?

प्रस्क धमिट्या आधा आधासक पर्परस्या मान अस्प अशी वास्तविकता आहे. हार्रफुलनेस ध्यानामध्ये आणा थेर ला वास्तविकतेकडेच जातो. त्यापुक ही प्रणाली नाव आणि रूपाच्या प्रलीकडे जाते व सार्वभीमिकपणे उपयुक्त आहे. अंतिम तत्त्वाकडे जाणाऱ्या कुठल्याही जाते व सार्वभीमिकपणे उपयुक्त आहे.

हरिफुलनेसमध्ये जो मार्ग अनुसरला जातो, तो राजयोगाच्या प्राचीन पर्परेतून विकसित झालेला आहे. हरिफुलनेस आणि राजयोगामधील संबंध जाणन घ्यायचा असेल तर तुम्ही शाहजहाँपूर येथील श्री राम चंद्र (बाबूजी) यांचे भाजयोगाचा प्रभाव' हे पुस्तक वाचू शकता.

बाबूचीचे गुरू फतेहगढीनवासी श्री रामचंद्र (लालाजी) यांगि विश्वाव वाबूचीचे गुरू फांचिता श्रीणाहती भे संजेशाची लाम झालेली पद्धती पुन्हा श्रीधूम कावली, जे हिल्लाचे आले. 1880च्या होर्फुलनेसचे अत्यंत महत्त्वाचे आणि आणिच, लालाजीनी इतरांना आध्यात्मिक प्रक्रियातितासून, त्यांच्या तरुणपणीच, लालाजीनी इतरांना आध्यात्मिक प्राध्या पुरुवात केली होती. त्यांची शिष्यपंपरा आणि पद्धती आश्रिश अबाधित आहे आणि विश्वातील अगणित हार्फुलनेस साधक आच्छा अबाधित आहेत.

इक्ति नडीस म्हमाम गिमम्डम गीस मन्नस्रीड

अम्हें भेरिफुलनेस आणे 'सहजमागे हे शब्द आलूर्न पालूर्न वापरून पालूर्न नाम के सांगाथने तर, 'सहज मागे' हे त्या साधना पद्धतीचे नाव आहे ज्या विसाव्या शतकाच्या मध्यावर राम चंद्रांनी जगाला अर्थण केल्या होत्या. तिचा अर्थ आहे 'नैसीगेंक मागे'. हार्रफुलनेस हा या साधनेकडे, स्वतःकडे, इत्रांकडे आणे खुद्द जीवनाकडे हृद्यपूर्वक साहण्याचा दृष्टिकोन आहे. धोडक्यात हार्रफुलनेस हो जीवनशैली आहे पाहण्याचा दृष्टिकोन आहे. धोडक्यात हार्रफुलनेस हो जीवनशैली आहे जा सहज्याचा दृष्टिकोन आहे. धोडक्यात हार्रफुलनेस हो जीवनशैली आहे जी सहज्याचा सुधिकोन आहे. धोडक्या परिणामस्वरूप आपल्याला मिळते.

हार्युग्लनेस शिकण्यासाठी किंवा सराव करण्यासाठी कुठलेही कुल्क किंवा देणमी आवश्यक आहे का?

नाही, हार्टफुलनेस साधना ही नेहमी निःशुल्क आहे. जसे बाबूजी नेहमी म्हणायचे, ''ईश्वर विक्रीसाठी नाही. आणि जर दुश्वर विक्रीसाठी असेल, पर तुम्ही त्थाची किती किंमत द्याल ? आणि जर तुम्ही ती देण्यास सक्षम असाल, तर तुम्ही ता देश्वराची गरजच काथ ?''

सिर्फलनेस संस्था आणि इतर संलग्न संस्था बहुतकरून देणाया आणि संस्था मंस्था बहुतकरून देणाया आणि संस्था मंस्था मंस्था संस्था मंस्था माया कार्यक्रम आपला खर्च भागवण्यासाठी आणि प्रमातवणूक तरत्त्रीसाठी शुल्क लागू करतात. पंतु मागील ७५ संस्कृतीच्या (गिपर इकॉलजी) आधारावर चालली आहे, ज्यात स्वयंसेवक प्रेमपूर्वक आपला वेळ, अम आधारावर चालली आहे, ज्यात स्वयंसेवक प्रेमपूर्वक आपला वेळ, अम आधारावर चालली आहे, ज्यात स्वयंसेवक प्रेमपूर्वक आपला हेळ, अम आधारावर चालली आहे, ज्यात स्वयंसेवक प्रेमपूर्वक आपला हेळ, अम आधारावर चालली आहे, ज्यात स्वयंसेवक प्रेमपूर्वक साही. हे सर्व सामि प्रेमची ऐपत आणि इच्छेवर अवलंबून आहे.

हाक किकी गिम डिस्सिक्याणाम माण्रीप क्रिसेल्युडेड हाक माण्रीप घ्लामें इलिंगल काम क्रिसेल्युडेड इिस्सिक्या स्टिम्सिस् शिक्सेल्या स्टिमेस्ट

जलद प्रतिसाद तत्काळ मिळू शकतो. तुम्हाला पाच किंवा दहा वर्षे वर्षे अन्तर प्रतिसाद तिस्ता पाच किंवा दहा वर्षे वर्षे अमादी पुढच्या दिवसाचीही नाही. प्रभावाची वर्षाच होते. अमादी लगेच आणि तेथेच. हे सूर्धप्रकाशासाएखे जाहे, जेव्हा तुम्ही सूर्धासमार असता, तेव्हा तुम्हाला तत्काळ उण्णता जावते. जेव्हा तुम्ही सूर्धासमार अभिक संप्रेषण घेता, तुम्हाला तत्काळ त्याचा परिणाम जाणवतो. पण आणिण सर्वजण सारखे नाही, त्याचित्र तेणवित्त त्याचे परिणाम सुरुवातीपासून निश्चतच जणांना ती उश्चिराने जाणवेल. त्याचे परिणाम सुरुवातीपासून निश्चतच क्याचे त्याची जाणीच डांशराने झाली तरी सुरू होतात, पण जे घडते आहे त्याची जाणीच डांशराने झाली तरी सरू

भिष्ट : जात्रभूत्री त्रकंभ्र वितिष्प द्वितक थित नाग्रतालाक

- जसे तुम्ही हार्यफुलनेस शिथिलीकरणाद्वार शरीराच्या प्रत्येक भागातील तणाव घालवाथला शिकाल, तसे तुमची संरचना अधिक शिथिल आणि तणावरहित होईल.
- तुमच्या निद्रेचा स्तर पूर्वीपेक्षा चांगला असेल.
- तुमने मन आता जास्त केद्रित असेल, जास्त नियंत्रेत असेल अणि तुम्हाला मानसिक ताण घालवणे आणि उथळ विचारांकडे दुलेश करणे जमू लागेल. तुम्ही विचारांच्या पलीकडेही जाल, जाणीव आणि अंतःप्रेरणेच्या गहन स्तरायधैत. आणि अधिक खोलवर अस्तित्वाच्या अधिक गहन अवस्थांकडे तुमची चेतना विस्तारत जाऊन तुम्हाला तुमच्या संपूर्ण क्षमतांची जाणीव होईल. हे सर्व हार्टफुलनेस ध्यानाच्या सरावाद्वारे घरने.

- तुम्हाला आतून हलकेपणाची जाणीव होईल, अधिक निष्टेंचत आणि अधिक आनंदी वाटेल. हार्टफुलनेस सफाईद्वारे एकेका स्तरावरील जड असे भावनिक ओझे आणि जिल्ला तुमच्या हृद्य आणि मनातून काढून टाकल्या जातात. जुन्या सवयी आणि प्रवृत्ती निधून गेल्याचा परिणाम युद्धता, साधेपणा आणि भावनिक बुद्धिमत्ता वाढण्यात होतो.
- हार्टफुलनेस प्राधिनच्या सरावाद्वारे तुम्ही मूलसीताशी जोदून घेण्यास अणि हृद्याचे ऐकण्यास शिकाल, त्याला तुमच्या जीवनाचे मागेदर्शन करू द्याल.



म्थ्र क्रिकाबानाम्

ह्यान करतो ने काय आहे? ह्यान म्हणजे काय? ज्या दिव्य प्रकाशाच्या सोतावर आपण

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

हारफुलनेस ध्यानाचे ध्येय हे उच्चतम 'स्व'मध्ये, मूलसीतामध्ये लय पावणे हे आहे आणे हाच योगाचा अर्थ आणे उद्देश आहे. समान गोष्टीच एकमेकात लय पावू शकतात. तेल पाण्यामध्ये मिसळू शकत नाही. म्हणूनच मूलसीतामध्ये विलीन होण्याकारिता आपल्याला प्रथम मूलसीतामध्ये तोच हिळा सुलसीतामध्ये तोच पिळा आपल्या सवामध्ये तोच दिळा होणे आवश्यक आहे. हे शक्य आहे, कारण आपल्या सवामध्ये तोच दिळा स्रोत आहे, जे आपल्या अस्तित्वाचे आधारभूत अंग आहे.

हार्रफुलनेसमध्ये आपण आपल्या हृद्यातील दिव्य प्रकाशाच्या सीतावर ध्यान करतो. स्वतः सीत इतका सृक्ष्म आहे की तो आपल्यासाठी ध्यान करतो. स्वतापासून उगम पावणारा प्रकाश ही त्याच्या सवाधिक निकट नाणारी संकत्पना आहे जो आपण ध्येथ म्हणून घेऊ सवाधिक निकट नाणारी संकत्पना आहे जो आपण ध्येथ म्हणून घेऊ शक्तो. परंतु कोणताही प्रकाश बद्यण्याची आवश्यकता नाही. आमही शक्तो. परंतु कोणताही प्रकाश बद्यण्याची आवश्यकता नाही. आमही तर, शाला 'तेजविरहित प्रकाश' असे संबोधतो. सोध्या शब्दात सांगायचे तर, आपण त्या कत्पनेवर ध्यान करतो, प्रकाशावर नाही.

बहुक केला घ्यानाची व्याख्या एकाच गोष्टीविषयी निरंतर विचार करणे अशुक अश्वा खरेतर कानाची पूर्वतयारी आहे, प्रत्यक्ष अश्वा केली जाते. ही पाथरी खरेतर ध्यानाची पूर्वतयारी आहे, ज्याच्याचर केला जाते. हा पायरी वस्तूचे वास्तिविक स्वरूप प्रकट करते, ज्याच काणा विचार करण्याचेवजी जापणा घ्यान करीत असती. मूलसीताबाबत केवळ विचार करण्याच्या विचाराच्या ज्याचाच्या अस्ति असी प्राप्तिकराण विचाराकहून भावनेकडे स्वरूपात अंते, किमान सुरुवातीला. त्यामुळे घ्यान ही अश्री प्रक्रिया आहे, ज्यात आणा ध्यापाध्येतचा प्राक्रियाच्या साधिपणापर्यंतचा प्रवास आहे. प्रमुखतः याच काणासाठी आणा ध्यापाध्ये इद्य अंतर्भृत प्रवास आहे. प्रमुखतः याच काणासाठी आणा ध्यापाध्ये इद्य अंतर्भृत केलेले आहे.

तिही भावनांनासुद्धा त्यांची मथीदा असते. खऱ्या ध्यानामध्ये आणण ध्यानाच्या उद्देशाशी एक झाल्याचा अनुभव घेतो आणि श्रापत: हो स्थिती संपूर्ण शून्यावस्थित विरधळून जाते – अनुभवांचा पूर्णत: अभाव – आणि मूलसीताशी समरस झाल्याचा हाच संकेत असतो.

इंहास् एक एष्ट्रांम कार्गीह

हिस्से मित्राणाप्त क्ष्येन केष्ट्र क्ष्येन मानवाच्या स्वाप्त मानवाच्या स्वाप्त प्राप्ति क्ष्येन क्ष्येचा स्वाप्त स्वाप्त कार्याक्ष्या स्वाप्त कार्याक्ष्या स्वाप्त कार्याक्ष्या स्वाप्त कार्याक्ष्या स्वाप्त कार्याक्ष्या स्वाप्त कार्याक्ष्या स्वाप्त कार्याक्ष्य स्वाप्त कार्याक्ष्य स्वाप्त कार्याक्ष्य स्वाप्त कार्याक्ष्य स्वाप्त कार्याक्ष्य स्वाप्त स्

हिव्य ऊर्जेचा वापर,' अशी केली गेली आहे. वेथे आपण भीतिक हिप्स उनेचा वापर,' अशी काए गेली आहे. वेथे आपण अपले शरीर जनुकीय रचनेच्या आपले शरीर जनुकीय आणि मधित आहे. त्याऐवजी आपणा अभित्या होगाऱ्या क्ष्मांत होणाऱ्या क्ष्मांत्या होगाऱ्या क्ष्मांत होणाऱ्या क्ष्मांत्याच्या संदेभीत बोलतो. कालांतराने हे रूपांतरण आपल्याला अस्तिच्या आध्यात्मिक साम्राच्यात घेऊन जाते. प्राणाहुती ते पोषण आहे जे त्या आध्यात्मिक प्रतातालेल अमर्थाद विकासाकारिता मदत करते.

खरे म्हणजे प्राणाहतीला 'ऊजी' समजणे पूर्णतः योग्य नाही, कारण ऊजी हिंदि में कारण किया पूर्णतः योग्य नाही, कारण ऊजी हिंदि प्रकट विश्वाशी संबंधित अहिं – भौतिक मितीशी – परंतु प्राणाहती भोतिकशास्ताच्या मानक नमुन्याप्रमाणे मोजता येत नाही. एक सुद्र्य साधम्यं आहे जेथे दृष्टे कवी कबीरजी 'अनाहत' नादाविषयी बोलतात ते कुरुल्या प्रकारता याचा अर्थ कुरुलीही तार किंवा वाद्य छंदल्याशिवाय निमण होगारा नाहा. कबीरजी ज्या आवाजाविषयी बोलतात तो कुरुल्या प्रकारचा आहे? ते प्रकट विश्वाबावत बोलत नाहीत, तर अप्रकट, मूलस्रोत, अहिं ते प्रकट विश्वाबावत बोलत नाहीत, तर अप्रकट, मूलस्रोत, अहिं ते प्रकट विश्वाबावत बोलत माध्ये आहेत, त्याबह्त बोलतात. प्राणाहती थाच प्रतलातून किंवा मितीमधून प्राप्त होते आणि तिचा उद्देश तो मूळ, वास्तविक स्थिती, जो आपल्या प्रतिकामध्ये आहे, जे आपल्या तो मूळ, वास्तविक स्थिती, जो आपल्या प्रच्यावसील कांद्री संह, वास्तविक हिंदी अाहेत अन्यल्या आच्छादन काढणे हा आहे.

अम्ही 'सप्रेषण' हा शब्द वापरतो कारण ही सूक्ष्म ऊजा योगिक प्रशिशकाच्या हरवात कारण ही सूक्ष्म ऊजा योगिका प्रिषण केरल्याही हरवात्त साधकाच्या हरवात संप्रेषण केरली जाते. संप्रेषणाकिक संपक्षांची आवश्यकता नसते, तर ती विचारशक्त उपकरण आहे. केरली जाते, जे 'राजयोगाच्या' प्रशिक्षणासाठीचे आवश्यक्य अपकरण उपहेले आहे. केरली जाते, जे 'राजयोगाच्या' प्रायणाच्या प्रबंधामध्ये लिहेका अपकर्षण. निस्पोतिल कीर, ''विचार हे बल आहे, जसे गुरुत्वाकर्षण किंवा अपकर्षण. निस्पोतिल अपवाद श्रास्त आहे. जसे गुरुत्वाकर्षण विचार सहस्र प्राप्त आस तिमा विचार सहस्र प्राप्त वाहर पाठवते.

संप्रेषण पिठक पिपमजो किंचे करणे किंचा समजणे करास मिर्फा प्रिष्ठ कराये किंचा समजणे करास स्था किंची समजणे करा सिर्फा केंद्री स्था सार सार स्था स्था सिर्फा करा सिर्फा कर सिर्फा करा सिर्फा करा सिर्फा कर सिर्फा कर सिर्फा कर सिर्फा कर सिर्फा कर सिर्फा कर सिर

तुमच्या अंतरंगात ती निश्चलता व आश्रयस्थान आहे, चिश्चे तुम्हे कोजलाही वेळी, स्वतःहून जाऊ शकता. - हरमन हेस

इं हाळाताडु एक मि मांक तात येतात यात हो हाणाळाडु

मत्त अपाला मित्र असते, आपला शृत्र नव्हें. जसे डोळ हे पाहण्यासाठी आहें. अपाला शृत्र नव्हें. जसे डोळ हे पाहण्यासाठी आहें. अपाला शृत्र नव्हें जसें अपाला सित्र अपाण कलजबरीने त्याच्या किया थांबवू शकत नाही आणि थांबवूही आपणा बळजबरीने त्याच्या किया थांबवू शकत नाही आणि श्रामाणे नवेत. कथीं करा तेव्हा काथ घडते, जेव्हा तुम्ही कोणांत्रें काय घडते, जेव्हा तुम्ही कोणांत्रें काय घडते, जेव्हा तुम्ही कोणांत्रें करताते, असते वहबुंदे पृष्ठभागांके यादी करताते, आपाणां साठे कार्या दायांत्रें साठे अपाणां आपले मंत्र खाता त्रशिंच कार्या त्रामांत्र केळ ठेऊन दिलो, तर बुडबुंदे संपतात. सर्व वायू निचून गेलेला असतो. असतो तिच्च ध्यानाच्या द्राम्यान जेव्हा आपण आपले मंत्र खुले ठेवतो, तेव्हा तेवचार, भावना आपण खोल आपाध्ये दहबून ठेवलेल्या असतात, वे विचार, भावना आपण खोल आनुभवास येते.

नरीत असदायक वाहू शकले तरी त्यानंतरचा परिणाम असतो स्थिरता - परंतु जर विचारांच्या लोंढ्याची चिंता करीत आपण त्या गोंथळात भर - परंतु जर विचारांच्या लोंढ्याची चिंता करीत आपण त्यांचा घातली नाही तरच. त्यांच्य सर्वोत्काष्ट पद्धत ही आहे की त्यांचा अनाहुत पाहुण्यांसारखे वागवा. त्यांच्यांकदे लक्ष देऊ नका, पण त्यांचा जबरदस्तीने घालिण्याचा प्रथत्नही करू नका. फक दुलेक्ष करा आणि आवश्यकता भासल्यास, स्वतःला तुम्ही ध्यानाला बसला आहात याची आवश्यकता भासल्यास, त्यांचा तुम्ही ध्यानाला वसला आहेल. तर तुम्ही थोडावेळ डोळ उघडू शकता, ज्यामुळे ती अवस्था निधून जाईल.

जेव्हा मी ध्यान करतो, मला बऱ्याचदा झोप लागल्यासारख वारते. मी काय करावे ?

भितिरात, बसलेल्या अवस्थेत, झोपी जाणे इतके सीपे भितिरात, बसलेल्या अवस्थेत, झोपी जाणे इतके सीपिस्थे असते का? अपने समजून घेतले पाहिने की खोल आसते आणे आपली अवस्था झोफ्या महणून ओळखले जाते. तिरीही, ध्यान संपत्यां समाधीसदृष्य' अवस्था म्हणून ओळखले जाते. तिरीही, ध्यान संपत्यांतर स्वतःचे निरीक्षण करून, आपण हे जाणू शकतो की आपण स्थान करीत होतो की झोपलो होतो. जर झोप लागली असेल तर आपल्याला अस्वस्थ वाहेल आणि जर ते सखोल ध्यान असेल तर आपल्याला अस्वस्थ वाहेल आणि जर ते सखोल ध्यान असेल तर आपल्याला अस्वस्थ वाहेल.

नशी आपण प्रगती करतो तशी आपत्याला त्या सखील ध्यानाच्या रिश्तीमध्येही जागरूकता प्राप्त होते. हे असे असते की आपण जाग आहोत आणि सोबतच गाढ झोपेच्या स्थितीतही आहोत. ही स्थिती जशीचशी विकसित होते, तसे आपत्याला आढळते की हैनंदिन जागृत अवस्थित आपले विचार आणि फ्रिया नैसिगैक रीतिने होत राहतात, सहजपणे आणि इतक्या आपोआप कि आपणा कर्ता म्हणून त्या सक्रीयपणे घडितत आहोत असे जाणवतही नाही.

एखाद्या विशिष्ट असिनात ध्यान करणे श्रेष्ठ असते का?

सर्वोत्कृष्ट आसन ते आहे के तुमच्यासाठी आरामदायक आहे, 'स्थिरम् सुखम् प्रंतन्तीच्या योगासूत्रामध्ये त्यांनी लिह्न ठेवले आहे, 'स्थिरम् सुखम् अंतनलीच्या योगासूत्रामध्ये त्यांनी लिह्न ठेवले आहे, 'स्थिरम् सुखम् आसनम्।' आसन असे असावे के ध्यानाच्या संपूर्णं कालावधीत तसे तृम्ही इतपत स्थिर असावे प्राके त्या अधीने स्थिर अस् शकते. अन्यथा आरामदायक आसनच खऱ्या अथीने स्थिर अस् शकते. अन्यथा आरामदायक आसनच खऱ्या अथीने स्थिर अस् शकते. अन्यथा होणाऱ्या त्रासामुळे तुम्ही अस्वस्थ आणि विचलित व्हाल.

असे असले तरी, पाथाची घडी घातलेली स्थिती (मांडी घालून) ध्यानात खोलवर जाण्यास मदत करते - परंतु जर तशी स्थिती तुमच्यासाठी आरामदाथक असेल तर. तुम्ही खुचीवरही बसू शकता आणि पाथ घोट्याजवळ एकमेकांवर ठेऊ शकता.

ताठ बसणेसुद्धा चांगले आहे, पण ताठरपणे नाही. पाठ टेकवून बसणेही थोग्ध अहे, परंतु डोके टेकू टेऊ नका, अन्यथा तुम्ही झोपी जाल. या सर्वापेक्षाही जास्त हे लक्षात ठेवा की हे ध्यान आहे, शारीरिक कसरत नाही. ध्यानाच्या आसनाचा प्रमुख उद्देश आहे, तुम्ही शरीराला विसरून अंतर्मनात्या असनाचा प्रमुख उद्देश आहे, तुम्ही शरीराला विसरून अंतर्मनात्या असनाचा.

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 बसण्यापूवी दहा मिनिटे हार्टफुलनेस शुद्धिकरण करणे चांगले. जर काही क्ष्णातच तुम्ही खोल ध्यानावस्थेत जाऊ शकत असाल तर थोड्याच वेळाचे ध्यान पुरेसे आहे.

जर त्यासाठी जास्त केळ लागत असेल, तर जास्त केळ ध्यानासाठी बसा. गह्न ध्यान किंचा समाधी स्थितीला पोहोचण्यासाठी प्रथत्न करण्याची गएज नाही. ते नैसिर्गिकपणे घडू हा आणि जोर लावणे राळा. इतर दिवसांपेक्षा एखाद्या दिवशी तुम्ही ध्यानात जास्त खोलवर जाऊ शकाल.

मुरवातीला, दर्राज निदान वीस मिनिर सातत्थाने ध्यान कराथचा प्रथतातीला, दर्राज निदान वीस मिनिर सातत्थाने ध्यान कराथचा प्रथत करावा. एकत् तासापथैत ध्यानाचा अवधी वाढवू शकता. थासंबंधित फक्त एक पर्क तासापथैत ध्यानाचा अवधी वाढवू शकता. थासंबंधित फक्त एक तासापथैत ध्यानाचा अवधी वाढवू शकता. थासंबंधित वाढता कामा नथे. अधिक काळ ध्यानाला बसणे म्हणजे मानिसक द्वाच कामा नथे. अधिक काळ ध्यानाला बसणे म्हणजे सात कराणासाठी विद्यान कराण आवड असेल तर अवश्य तसे करा. परंतु या दोन देखानामध्ये किमी अवश्य तिचंधि अंतर असावे. तुम्ही दिवसातून किमी वेळा ध्यान करता यावर कोणताही प्रतिबंध नाही प्रमुत तुम्ही किमी वेळा ध्यान करता यावर कोणताही प्रतिबंध नाही. परंतु तुम्ही हिनाच्या करीव्यांकडे दुलिक्ष करता कामा नथे.

अंततः आपली जीवनशैलीच ध्यानमय बनते. आपण कुठल्याही कामांमध्ये व्यस्त असली तरी दिवसभर आपण ध्यानमप्र आणि अंतरंगात केंद्रित असतो. ध्यानाची क्रिया आपल्यात एक निरंतर ध्यानमग्र स्थिती निमणि करते, जी आपल्या इतर सर्व क्रियांचा आधार बनते.

इति हमारी प्रमार प्रमार किले डायो असते का ?

नियमित आणि निश्चित केळी, द्र्र्राज ध्यान केल्याने ध्यान करणे सीपे जाते. त्या वेळचा तो आपला नैसिगिक कल बनतो – तसेच जसे, सकाळी एका विशिष्ट वेळस न्याहरी केल्यास द्र्राज्ञ त्याच वेळी भूक लागते. वेळतील नियमिततेमुळ ध्यानाला बसताक्षणीच आपण ध्यानात खोलवर जाऊ शकतो. नियमितपणा विशिष्ट जैविक लय निमणि करतो खोलवर जाऊ शकतो. नियमितपणा विशिष्ट जैविक त्याच्या स्थापित होते.

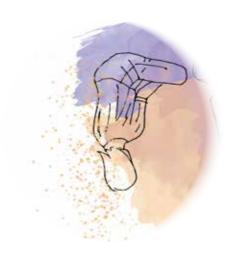
परंपरागतिरत्या आपणास सङ्घा दिला जातो की दिवसाच्या काही उराविक वेळांचा फायदा करून घ्यायला हवा, ज्या ध्यानाकरिता विश्रेष लाभदायक असतात. त्या वेळा म्हणजे रात्र आणि दिवस यांचा संधिकाल – सूर्योदयाच्या आणि सूर्यास्ताच्या थोडेसे आधी.

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

मुले ध्यान करू शकतात का?

पाच वर्ष वयोगरात असलेली मुले हार्रफुलनेस शिथिलीकरण आणे प्रार्थना करू शकतात. बऱ्याच मुलांना हे करण्यात आनंद वारतो, परंतु हे करण्यासाठी त्यांच्यावर दबाव राकू नये.

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



र्शेव्हीकर्गावावय प्रथन

इ तार किक साम धाक ध्यमध्यी गणक क्रिम किक नाम होता है

माना खोलवर होगारा परिणाम काथ ? आपल्या हृद्यात गिरमता माना खोलवर होरी गारिस ति स्विमान स्वायं स्वायं स्वायं स्वायं स्वायं सिमान सिमान सिमान स्वायं सिमान सिमान

मी गुद्धीकरण केव्हा करावे ?

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

अावश्यकतेनुसार, तुम्ही दिवसाच्या कुठल्याही वेळस 'तत्काळ' शुद्धीकरण करू शकता. सकाळी शर्रवर चुकून पडलेल्या चरणीचा हाग साफ करण्यासाठी तुम्ही सायंकाळपर्यंत वार बघता का? स्वाच प्रकार दिवसभरात तुम्हाला अस्थर करणारी कागतीही घरना सहली, तर थोडा वेळ काढून तुम्ही लगेच शुद्धीकरण करू शकता.

प्रिस्थितीनुसार आपण बसून, उभ्याने, चालत असताना, डोळे बंद किंवा उघडे ठेऊन शुद्धीकरण करू शकतो. स्वतःला एक सूक्ष्म सूचना द्यावी की सगळे संस्कार पाठीमागून निधून जात आहेत आणि हद्य आणि मन पूर्ववत नेहमीच्या संतुलित अवस्थित येत आहे. मग त्या ओइयाचा डाग प्रवेवत नेहमीच्या संतुलित अवस्थित येत आहे. मग त्या आइयाचा डाग दिवसभर तुमच्या जाणीवेमध्ये वागवावा लागणार नाही.

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

दैनदिन घडामोडी आठवल्याने त्यांचे उसे आणखी खोलवर उमरतील. प्रयोजन हे आहे की घरनेची आठवण न काढताच, तिचा प्रभाव नाहीसा करणे.

समना संध्याकाळी माइयाकहून युद्धीकरणाची किया राहून समना संध्याकाळी माइयाकहून युद्धीकरणाची किया राहून

जर सायंकाळी युद्धीकरण करायचे राहिले, तर तुम्ही रात्री झोपेपूर्वी युद्धीकरण करू यकता.

इति इस् उन्नार पिरक इतिम हिर्मिशक करीगिए हित

तुम्ही हार्रफुलनेस शिधिलीकरण करून बघावे असे मी सुचवेन. या प्रिक्रेक्या शेवरी व्याधिग्रस्त अवयवाकडे परत लक्ष घावे आणि भूमातेची ऊर्जा त्या ठिकाणी प्रवाहित होऊ घावी. त्या अवयवांवर अधिक वेळ घालवावा. गरज पडली तर तिथे हळुवार स्पर्श करावा आणि ऊर्जेने त्या भागाला किंवा अवयवाला आराम वारू घावा.

युद्धीकरणादरम्थान तुम्ही अतिरीक्त सूचना देऊ शकता की, जरीलता आण अशुद्धता थांबरोबरच मी माझ्या त्रासदायक आजारापासूनही मुक्त होत आहे.

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



मध्रेनेबाबत प्रथ्न

१ होहि छाक १६३६ किनेशिए

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

तिकिकी तिकृ िक्सिकी आणि स्विक्सिकी तिक्सिकी विक्सिकी हिस्सिक अपिक्सिकी अपिक सिक्सिकी सिक्सिकी अपिक सिक्सिकी अपिक सिक्सिकी सिक्सिकी

अपल्याला शब्दांच्या पलीकडं खोल पावित्राच्या क्षेत्रात नेऊ शकते. अपल्या निका च्या क्षेत्रात ने अपल्या कार्या हेवाला सांगणे स्वाभाविक असते, प्रार्थना करताना आपल्या क्ष्या हेवाला सांगितला पाहिने. विनम्रता आणे श्र्याणातीच्या स्थितीत प्रत्येक क्ष्याला इंश्वराशी जोडलेले आणि श्र्याणातीच्या स्थितीत प्रवेश करणे. हा प्रार्थनामय भाव राह्ने म्हणजेच प्रार्थनायय भाव गह्ने स्थाजेच प्रार्थनायय भाव गह्ने ध्यानावस्थेकडं नेतो, जिथे आपण नात्याच्या पलीकडं जातो आहेन ध्याणे जवळीक अनंतपणे वाढत जाते, अगदी एकरूपतेकडं. प्रार्थना झाणे जवळीक अनंतपणे वाढत जाते, अगदी एकरूपतेकडं. प्रार्थना ही अपार कृतज्ञिची आंतरिक अभिवयक्ती असते.

आई? अधि प्रात्मेमशील 'नाथ' हे संबोधन कोणाला उद्देशून

भाथ' म्हणजे ईश्वर – अपल्या सर्वांच्या हृद्यात असलेली जिल्हें भाध' महणजे ईश्वर – अपल्या सर्वांच्या हृद्यात असलेली आहें तर शिकां केलेली आधें प्राधित केलेली आधें प्राधित केलेली अधित केलेली हिया प्राधित केलेला, '' असे पुम्हाला स्वतःच स्वतःच निष्कर्ष मिल्कर्ष केलेला स्वतःच स्वतःच निष्कर्ष केलेला केलेला स्वतःच स्वतःचा निष्कर्ष केलेला केलेला स्वतःच स्वतःचा स्वतः

खरेतर, संपूर्ण हार्रफुलनेस प्रार्थनेवरच गहन चितन केले पाहिजे. का अनेक अर्थछरानी भरलेली आणि विविश्व परिमाणांनी का पिता के अर्थछरानी भरलेली आणि कि के प्रार्थनेत तीन विश्वान आहेत. अर्थात कुठलीही विनंती समाविष्ट नाही. नव्या अभ्यासिने, तसेच होई का कुठलीही विनंती समाविष्ट नाही. का अभ्यासिने प्रार्थनेचा खरा मितिरार्थ अभ्यासी असणाऱ्यानेही एक-दोन दिवस प्रार्थनेचा खरा मितिरार्थ आध्या सम्बन्ध छण्यात घालवणे का प्राप्त अर्थे अल्यादत आई करू नका! प्रतेक वेळेस नवीन आथाम, नवीन अर्थ उलगदत आईलि.

इंिक्सिनेस प्रार्थना केव्हा करावी?

सकाळच्या ध्यानाची सुरुवात मनातत्था मनात हार्टफुलनेस प्राधीना मिना हार्टफुलनेस प्राधीना मिना हार्टफुलनेस प्राधीन मुख्न करा। तेच प्राधीन मेर्ग करावीन करा। त्या केला मात्र ही प्राधीना कार्या कार्या क्षाप्त हा प्राधीना हाणाच्या आधीनाया स्थितीत झोप जान परिणामी भावनां मध्ये लीन हहा. याच प्राधीनामय स्थितीत झोपी जा. परिणामी मावनां मध्ये लीन हहा. याच प्राधीनामय स्थितीत झोपी जा परिणामी हमची होण आध्यात्मक श्राधीना क्षापी त्यापीत असाल. बाकी तेव्हा सकाळच्या ध्यानासाही अगोदरच पूर्ण तयारीत असाल. बाकी हत्य हे इतर वेळेस ध्यान करताना ही प्राधीना करणे आवश्यक नाही.



हर्दुल्पणे आवश्यक आहे का ? बदल्पणे आवश्यक आहे का ?

'सहजमागे' किवा 'नेसीके मागे' या नावातच सर्व काही आले. अध्यात्माबद्दल आपले सर्व दृष्टिकोन सहज, स्वाभाविक असायला हवेत. बऱ्याच लोकांच्या हे लक्षात येते की साधनेमुळे त्यांच्यात चे आंतरिक बदल होतात, त्यामुळे त्यांची जीवनशैली आपोआपच त्यानुसार बदलते. कित्येक नकोशा सवयी आपोआपच गळून पडतात.

च्या वेळस तुमची वाईट सवय तुमच्या लक्षात येते आणि ती सीड्न देण्याची क्षमता तुमच्या तुमच्या सक्षात येते आणि स्मिल्या तुमच्या सम्मिला तुमच्या तुमच्या तुमच्या तुमच्या तुमच्या तुमच्या विताचे असते. यासाठी वृगित्या कार्यून टाकणे हे तुमच्या हिताचे असते. यासाठी तुमची सद्सद्विवेककुद्धी आणि इतरांनी केलेली टीका दोन्हीचा स्वीकार करता, तेव्हा क्रमची वृत्ती हेवा. जेव्हा तुम्ही स्वतःला बदलायाचा प्रथल करता, तेव्हा करण्याची वृत्ती हेवा. अव्हा तुम्ही स्वतःला बदलायाचा प्रथल करता, तेव्हा करण्याची वृत्ती हेवा. असलेल तर बळजवधीने तो बदल घडवण्याची गएज

नाही. त्याऐवजी झोपताना शांत बसा व हृद्धपूर्वक दोषमुक्तीसाठी मनापासून प्रार्थना करा। बहुतेक वेळा आपले हृद्ध नैसिंगिकपणेच क्षमाथाचना करते. प्रार्थना करा। बहुतेक वेळा आपले हृद्ध नैसिंगिकपणेच क्षमाथाचना आश्र थेणे हे प्रामाणिकपणाचे चिन्ह आहे आहे आपणा प्राप्ताचिक करता के हृद्धच परिवर्तनाला आमंत्रित करते. जेव्हा तुन्ही दृद्ध निश्चय करणा लगेच नाहीसा 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 सवयीयुद्धा तुमचे प्रारब्ध घडिवण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावतात. जसजसे तुम्ही रोज हार्यफुलनेस साधना कराल, तसतसा तुमच्या हद्याचा वाढता साधेपणा आणि शुद्धता तुमच्या जीवनाला आकार देईल.

र्गाना ह्यानाडी सवय मि कार्य हिमाना अक्षा हिमान

भेल बिगन इज हाफ डन' (सुरुवात चांगली असेल तर अधे काम क्षेत्र किगन इज हाफ डन' (सुरुवात चांगली असेल तर अधे असते); परंतु अधे झाले तरी ते अपूर्णच असते); हार्टफुलनेस साधनेला जीवनशैली बनवाथचे असेल तर ही साधना एक सवय बनली पाहिजे. संशोधन दाखवते की फक्त 10% लोक नववयित किलेल संकल्प पूर्ण करू शकतात. जेव्हा आपण ध्यानासारखी एखादी केलेले संकल्प पूर्ण करू शकतात. जेव्हा आपण ध्यानासारखी एखादी अभि नेव्हा साधनेत नियमितपणा ठेवणे अतिशय महत्त्वाचे असते. करतो, तेव्हा साधनेत नियमितपणा ठेवणे अतिशय महत्त्वाचे असते. या पद्धतीच्या आध्यात्मेक गुरूवेकी एक, श्री राम चंद्रजी, महणाले शा पद्धतीच्या आध्यात्मेक गुरूवेकी एक, श्री राम चंद्रजी, महणाले श्री केलात होते के आपण हार्टफुलनेस साधना तीन महिने करण्याच्या निश्चयाने सुरुवात करावी आणि काथ किमया होते ते बघावे.

शास्त्रीय पुराव्यांमधून दिसून येते की सवय लागण्यासाठी 21 दिवस पुरेसे असतात. परंतु आपल्यांपैकी बहुतेकांना सवय लागण्यासाठी

60 ते 90 दिवस लागतात. म्हणून हार्युफ्लनेससाएख्या सखोल साधनेसाठी आपण 90 दिवस ठरव्यात. त्या 90 दिवसात ध्यान, घुद्धीकरण आणी प्रार्थना सांगितल्थानुसार रोज करा आणि गरजेनुसार शिथिलीकरणाचा वापर करा. जर तुम्ही एक हैनंदिनी ठेवलीत, तर तुमच्यात काथ बदल होत गेले याचा मागोवा घेता घेईल.

नीवनाशी सुसंगत आहे का ? जीवनाशी सुसंगत आहे का ?

बहुतेक हार्रफुलनेस साधक सामान्य कोटुंबिक जीवन जगतात. मुलांचे संगोपन करतात, व्यवसाथ करतात. ते अतिरेक करीत नाहीत, म्हणजेच ते भौतिक जीवनात इतके बुद्दन जात नाहीत की आध्यात्मिक जीवनालडे दुलेक्ष होईल; आणा आध्यात्मिक जात इतके बुद्दन जात नाहीत की ज्यामुळे त्यांचे भौतिक जीवन दुलेक्षित होईल.

हार्रफुलनेस संतुलित जीवनाचे समर्थन करते : आंतरीक संतुलन, सभोवतालचे संतुलन, सामाजिक संतुलन. जीवनाच्या सर्व पैलूमध्ये आपल्याला उत्कृष्ट व्हायचे आहे. आपण कदाचित आपल्या सभोवतालच्या किंवा समाजातील संतुलनात प्रत्यक्षपणे बदल घडबू शकणार नाही, परंतु एक दिवस अनेक व्यक्ति मिळून एक असे अत्यावश्यक सामायिक वातावरण (एग्रेगोर) निर्माण करतील, जे मानवी चेतनेच्या जलद विकासासाठी आवश्यक आहे, 'वन हार्र ॲर अ राईम,' - एका वेळी एका हृद्याचे परिवर्तन.

अएण आरुता जीवनातील भौतिक आध्यास्मिक पैलूंचे संतुलन कसे करू शकतो ?

तेव्हा पक्षी एखाद्या बाणाप्रमाणे सरळ उडतो. जेव्हा तो एक बाजूला झुकतो तेव्हा तो वर्तेळाकार उडतो. आपल्या जीवनाचेसुद्धा दोन पंख असतात; आपण त्यांना भौतिक व आध्यात्मिक पंख म्हणू शकतो. आपण जर काना भौतिक व अध्यात्मिक, भौतिक असी किंवा आध्यात्मिक, कोण्यात्मिक, पंखात्माणेच असंतुलित होतो आणि गोल गोल गोल पिरत राहतो.

किशेषतः आधुतिक जीवनशैली फारच आव्हानास्म काधुति स्वाम् सिक्नी सार्कान क्रिक्नी अपाल्याला एका विवानी भरलेली. आपली स्वान्त आपलाला एका प्रिक्नी अपाला सिक्नी अपाली स्वान्त हेश्ने अपाली स्वान्त सिक्नी अपाली स्वान्त हेश्ने अपाली स्वान्त सिक्नी अपाली हिश्ने सिक्नी अद्धिणा घाली शक्ष आहेल अपाली प्रकान अहाली अद्धिणा घाली शक्षेत्र आहेत. यानेला काही ध्येषे सिक्नी काही हिश्ने सिक्नी सिक्नी

नीवनाच्या असंख्य मागण्या पुरवण्याच्या प्रथतनात आपण गोंधळतो, जाएता मान्या गोंधळतो अपण चरकन प्राप्ता मान्या गोंधळता संस्म जाते आणि आपण चरकन प्राप्ता संसम जाते आपण जावनांवरचा संस्म होतात. मग तणाव आपली स्थानि स्थानि

ध्यानाद्वारे आपण त्या सर्विभीमिक केंद्रबिंदुच्या दिशेने जाऊन त्यात लय पावतो, जो प्रत्येकाच्या हृद्यात आहे आणि सर्वामधला समान अंश आहे. मग आपत्या जीवनात संतुलन निर्माण होऊ लागते.

मित्राच्या हाएत असंख्य मीत आणि क्ये णीर हिम असर्त आहे। महम जिस असर्प मुंह प्रेह प्रिम - इंग्रिस असर्प

भसले, तरी एक साधा धागा त्यांना एकत्र ठेवतो. त्या धाषाविना ते मेती जीमनीवर विखुरले जातील आणि तुम्हाला त्यांना एकेक करून वेचावे तामेल. जेव्हा तुम्ही तुमचे लक्ष बाहेरच्या बाजूला वळवता, तेव्हा तुम्हाला फक्त विविधता दिसते आणि तुम्ही तुमचे जीवन असते, सामाजिक विभाजित करता. तुम्हाला तुमचे व्यावसाधिक जीवन असते, सामाजिक जीवन असते आणि इतर विविध प्रकारचे जेव्हा तुम्हाला नेह्मी एकता दिसते. तुमचे तेव्हा तुम्हा प्रकार तुम्हा त्यांना कष्यालेष्यांमध्ये विभाजित अंतरंगातील केंद्राकडे वळवता, तेव्हा तुम्हाला कष्यालेष्यांमध्ये विभाजित जेवत्यांचर तुम्हाला आके तुमच्या हुरथाची जाणीव करून घेतत्यावर तुम्हाला आखेलेल की तुमच्या प्राचनातील प्रत्येन देते. हाताळण्यासाठी तुमचे हुरथ तुम्हाला उत्तम प्रेग्णा व मागेदर्शन देते.

हिन्हे ते .तहा स्थाखा केगल मेलू एकमेकांपेक्षा केगल नाहोत. ते दोन्ही मेळूम एक पूर्णत्व बनते. कुठली ही फिर्म प्वाभाविकपणे आध्यास्मिक नसते. आपला दृष्टिकोन उरवतो की फिर्म स्वाभाविकपणे भीतिक. जेव्हा आपणा आपल्या प्राप्तिका जेव्हा आपणा आपल्या भीतिक. जेव्हा आपणा आपल्या साम्प्रिक नीवनाला आध्यात्मिक काम केहित अपतो, तेव्हा आपल्या भीतिक जीवनाला आध्याप्त कसंध्य वळण मिळते. मग दोन्ही पंख समतोल होतात आणि आपण एकसंध वळण मिळते. मा दोन्ही पंख समतोल होता देशा देशा देशाच्या सुकाणूचे बनतो. परंतु पक्षाची श्रेपटी चिसक् नका! हो हिशा देशाच्या सुकाणूचे काम करीत. यरंतु पक्षाची भूमिका होच असते.

आजच्या धकाधकीच्या जीवनशैलीत आपण ध्यानाकितता वेळ

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

शारीरिक स्वास्थ्याचे उदाहरण घेऊया: जर तुम्ही थोग्य आहार घेत नसाल किंवा नियमित व्याथाम करीत नसाल, तर तुमच्या शरीराचे काथ होईल ? तुमच्या शरीराचे काथ होईल ? तुमच्या स्वतःकडे लक्ष देण्यासाठी तुम्ही स्वतःला मधुमेह, हदयिकार, अधाल का ? तसेच तुमच्या मानिसिक अधांगवाथू होण्याची वाट पाहणार आहात का ? तसेच तुमच्या मानिसिक स्वास्थ्यासंबंधीसुद्धा आहे. ध्यान करण्यास वेळ काढण्याआधी तुम्ही ख्यास्थ्यासंबंधीसुद्धा 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.

अपल्या जीवनामध्ये आपण कशाला प्राधान्य द्यायचे याचा निर्माय अपल्या मिनमूल्ये च्यावाच लागेल. अपल्या मुलांना आपण कोणते जीवनमूल्ये शिक्तिणार आहोत, हे आपल्याला उरवावे लागेल. आपल्याला असे वात्ते का, की त्यांनी इतके व्यस्त आणि तणावग्रस्त जीवन जगावे का त्याल्याला असे वारते त्यांना आनंदी कसे राहांवे हेच कब्दू नये? का आपल्याला असे वारते त्यांना आनंदी कसे राहांवे हेच कब्दू नये? का आपल्याला असे वारते कांना आमें संतुलित जीवन जावे, ज्यांत थोडासा विराम घेऊन कांना त्यांच्या हृदयाचे पृकून सुत्र निर्मय घेण्या से प्रवास ते क्यांना त्यांच्या हृदयाचे पृकून सुत्र निर्मय घेण्या घेण्यास वेळ मिळेल ?

रे न्काए कक मेक नाध्य भूग नमिस गामाघर मि

तुम्ही प्रवासामध्ये त्याहरी किंवा जेवण कराथचे बद करता का? असामाडी किंवा जिमानामध्ये प्रवास करीत असताना जर तुम्हाला मनापासून ध्यान करावेसे वाटले, तर त्यात काही नुकसान नाही. एवढेच की तुम्ही एकरे असाल तर तुमच्या सामानाची आणि गंत्यव्यस्थान किंवा नाही थाची काळजी घ्या!

आजाएपणात मी ध्यान करावे का ?

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

इति होह अहार असा काही विशिष्ठ आहार अहि का ?

भाष्टाहित्सक मार्गावरील वारसब्सारी शाकाहार सवति उत्तम. लाहू आणि शाहारा सवति उत्तम. लाहू आणि स्थानिका वारास हामा स्थानिका ने संस्था स्थानिका स्थानि

जर तुम्हाला मांस, मासे किंचा अंडी खाणे सीडणे शक्य नसेल तर त्याकरिता हार्टफुलनेस साधना पुढे ढकलण्याची आवश्यकता नाही. साधना ही जास्त महत्त्वाची आहे. आध्यात्मिक साधनेला तुमच्या चेतनेचा विकास नैसर्गिकरित्या करण्यास आणि तुमच्या हैनंदिन सवयोंचर प्रभाव पाडण्यास वाव द्या. त्याकरिता तुम्हाला बळजबरीने सवय सोडण्याची किंवा विशिष्ट सवयीला धस्त्न ठेवण्याची आवश्यकता नाही. ती क्रिया सहजगत्या होऊ ह्या. अन्यथा तुमची मानिसक तारांबळ तुमच्यात आधीच असलेल्या चकराशी त्रंगांमध्ये भर घालेला.

स्वयंपाक करणे, वाहणे, ग्रहण करणे आणि स्वतः चे भरणपोषण पवित्र मागिने पैसे करणे अत्यंत लाभदायक आहे. गुजराण करण्यासाठी अपवित्र मागिने पैसे कमिलत्याने अपराधीपणाची भावना आणि बरेच काही निर्माण होते. अथा स्थितीची नुसती करून आपण परिणामांचा विचार करू शकतो.

अपराधी भावनेच्या निराकरणात हार्युफ्लनेस मला कश्री मदत करेल ?

अपल्या मनावरील उशांमध्ये अपराधीपणा सर्वात जड असतो. आपले विचार, भाष्या मनावरील उशांमध्ये अपराधिपणा सर्वात जर असतो. जाण कर्ता अपराधिभाव निर्मण करतात, पण आपली निर्मण करताता । "अपल्याला चर्कत वाया घालवलेल्या संधी आपल्याला जास्त पछाडतात : "आज सकाळी माझे वडील कामावर जाताना मी त्यांच्याशी माझे वडील कामावर 'जर थोडासा विचारीणणाने माझे वाया भारते वापाली असतो तर माझी मुलगी घर सोडून गेली नसती. असतो कामावर्ग कारिले वापाले असतोत. तेव्हा मनात थेणोर् पहुंच जेले त्यांचे असतोत. तेविचार काहिवेळा आपल्याला बहुधा जे करायचे राहून गेले त्यांचे असतोत. तेविचार काहिवेळा आपल्याला बहुधा जे करायचे राहून गेले त्यांचे असतोत. ज्या गोधि आपणा करीत नाही त्यांचे घडु उसे वानता आणि पुढे अपराधीभावात रूपांतरीत होतात.

९ तक र्ल्यक तरूम िशमाध्यामल प्राइ िशमंद्य राजम नाध्य सर्नलस्ट्रीड

. इंगिस्ट सिमस्या है। अपजच्या शहरी जीवनात सामान्य झालेली आहे. मिराचक्राणा शिस्तबद्ध केल्यां अपुष्य बदलते, काएग शिमां भारा मिर्मास मिराम हिम्मां सामा हिम्मां सामा हिम्मां सामा सिथती आवलंबून असते. श्रम्थते शिवाय चेतनेशी झारापट करावी निसमां क्यां मिरामें अपुर्य से सिमां होते. स्थापी सिमां होते. सकाळी सिमां सिका सिमां सिमां होते. सकाळी

जेव्हा आपण पूर्ण सतके असतो, आपली चेतना स्वीकाराथच्या तथारीत असते, तेव्हा हृदयामध्ये काही सुंद्रर स्थिती निर्माण होतील.

- झीप ही कुठलीही तडजोड केली जाऊ शकत नाही अशी जेविक आवश्यकता आहे, जी आपल्या जीवनाची आधारप्रणाली आहे. झोप न येण्याची जी साथ आजच्या जगात पसरलेली आहे ती आपत्तीजनक आहे आणे सर्वात मोठ्या सार्वजनिक आयोग्य समस्यांमधील एक आहे. झोप ही जीवनासाठी सर्वात प्रभावी संजीवनी आहे.
- केवळ मनुष्यच विनाकाएग आणि मुद्दाम झोप टाळणारा प्राणी आहे. योग्य झोपेचा अभाव मेंदू आणि श्रापि दोन्हीच्या स्वास्थ्यावर लक्षणीय परिणाम घडवतो.

- इमेरिक्स अभावी मेंदूतील स्मृतीमंडल (अकिर) निमंह स्मृतींना श्रीषून धेऊ शकत नाहीत. श्रीक्षांक क्षमतांचा अभाव मेंदूतील हिप्पोक्रम्पस्थी संबंधित असतो. जे लोक 8 तासांची व्यवस्थित झोप धेतात त्यांचे हिप्पोक्रम्पस् सश्चार श्रीक्षांक्षां हालचाल दाखवते; पण झोप न मिळालेल्या लोकांमध्ये शिकण्यांचा संकेत दिसतच नाही, काएण त्यांच्या अत्यकालीन स्मृती मेंदूच्या दीर्धकालीन साद्याच्या तिकाणी प्रोहोचलला नसतात. गाढ झोपेचा अभाव वृद्ध लोकांमध्ये आणि अल्झायमर झालेल्यांमध्ये स्मृती कमी कएखाचे काएण बनते.
- चांगल्या झीपेने पुरुष व स्थियांचे प्रजनन सीष्ठव सुधारते. झीपेन्सि अभावी हृदय, रक्तवाहिन्यांचे जाळे व रोगप्रतिबंधक प्रणालींचे. अतिशय नुकसान होते, खासकरून नैसिपेक शिकारी पेशींचे.
 जिविध कर्करांचांचादेखील अपुऱ्या झीपेशी संबंध आहे.
- कमी झीप ही सर्वच प्रकार होणाऱ्या मृत्यूंची पूर्वसूचनाच असते, कारण अपुऱ्या झीपेमुळे डीएनए जेनेटिक कोड, जो खुद्द शारीरिक जीवनाचा आधार आहे. त्याचीच झीज होते. राग तिकांधक प्रणालीतील झोप होणे हे नकारात्मक परिणाम करते : रोगप्रतिबंधक प्रणालीतील झेपा हेणे हे नकारात्मक परिणाम कारी, सूज, तणाव आणि हृद्य पेशीचे कार्य बंद होऊन ज्या पेशी गाठी, सूज, तणाव आणि हृद्य व रक्ताचे रोग निर्माण करतात त्या सक्रीय होतात.
- : फंड्रास पिमप्रानीलां मिन्से क्षिक शिक्षा हो हो हो से सिक्षा सिक्षा सिक्षा सिक्षा सिक्षा सिक्षा सिक्षा सिक्षा
- सकाळी लवकर उद्गन काही वेळ सूथेप्रकाशात घालवावा.
 मुक्क संग्रेशिनीन व मेलोटोनीन संप्रेरक संतुलित राहून तुमने झोपेने नियमन व्यवस्थित होईल.
- मार्क मार्गस्ताच्या वेळी किंवा आपले दिवसभारा करा, आरोपल्यावर हार्रफुलनेस शुद्धीकरण प्राक्रिया करा,

ज्यामुळे दिवसभरातील चिता आणि ताणतणाव निघून

- सांयकाळच्या वेळी झीपण्याआधी काही तास कामे संपद्न निवांत बसल्याने तुमच्या मेंद्रच्या तरंगलहरी मंद होऊन तुम्हाला सहजपणे झोप लागेल.
- झीपताना आपण दिवसभरात काथ अधिक थोग्य रीतीने करू शकलो असतो थाचे विश्लेषण करावे आणि केलेल्या चुका मनातून काढून राकून पुन्हा त्या चुका न करण्याचा निर्धार करावा. त्यानंतर हार्टफुलनेस प्रार्थना करावी, जेणेकरून तुम्ही मोकळ्या, शिथिल आधेनंतर तुम्ही जोडलेल्या स्थितीत झोपी जाल. तसेच प्रार्थनंतर तुम्ही आडले होऊनसुद्धा ध्यान करू शकता, ज्यामुळे तुम्ही अलगद निद्रावस्थेत जाल.

अणाखी काही उपयुक्त सूचना : जणखी काही उपयुक्त सूचना :

- बिछान्यावर जाण्यापूर्वी तुमचे पाय धुवा.
- ्रतुमच्या उजव्या कुशीवर झीपण्याचा प्रथत्न करा, ज्यामुळे चंद्रनाडी सक्रीय होऊन ती तुम्हाला थांत होण्यास मदत करेल.
- कल्पना करा की शीतल जल तुमच्या डोक्यावर पडत आहे
 आणि तुम्हाला शांत करीत आहे.
- ाष्ट्र ३ अमिस कोम हुध प्या.
- ाफ्न णिकान्यावर पद्भ हार्रफुलनेस शिथिलीकरण करा.

- अरामदायक संगीत ऐका. सुखकर निर्कासा खासकरून में भात तुम्हाला या साईटवर मिळू शक्त : हश्यसिश्यशीतिम/मेज्यळसहीशश्यशा या संगीताच्या तालात 5 मां के ४ खंड आहेत. पहिल्या तीन मांमध्ये श्वास घ्या आणि नंतरच्या दोन मांनध्ये श्वास सोडा.
- अवास करून पादी.
- फरशीवर किंवा जिमनीवर झीपून पाहा. शक्यतो पिंपळाच्या झाडाखाली झोपा.



मश्रक्षकांबाबत प्रश्न

आहे का ? आपण ती स्वतः शिक् शकत नाही का ?

मंशेषक कि प्रिक्त मिल काएग असे काशिक काशिक काशिक काशिक कि ति सिक्त के निर्मा सिक क्या विक्रिक्त की प्रिक्ष कि सिक्त के निर्मित के निर्मित के निर्मित के अवश्यक आहे प्रमित के प्राप्ति सिक्त अवश्यक आहे प्राप्ति कि वा निर्मित के अवश्यक आहे कि निर्मित क्या क्यान करा कि निर्मित क्या ति का क्यानाची पूर्ण अनुभूती आणे तुम्हाला जेव्हा खात्री वारेल की ध्यानाची पूर्ण अनुभूती तुम्हाला झाली आहे, तेव्हा तुम्ही प्रशिक्षकाबरोबर ध्यान करा, ज्यात तुम्हाला झाली आहे, तेव्हा तुम्ही अशिक्षकावरोबर ध्यान तुम्हाला आगिक संप्रेषण मिळेल. दोन्ही अनुभवांची तुलना करा. उत्था इर्याला खात्री परेल.

.। करून देण्याबाबत विनंती करू शकता.

हिगाण्यसं मांक गीश अहित आधि एक स्रोही साम्राह्म समया कशी प्राप्त होते?

हार्फुलनेस प्रशिक्षक हे स्वतः या मागांचे साधक आहेत, ज्यांनी स्वेच्छेन इतरांना हार्रफुलनेसचे प्रशिक्षण देण्यांची जबाबदारी स्वेच्छेन इतरांना हार्रफुलनेसचे प्रशिक्षण देण्यांची जवांचे अपनिस्थिक होणे हा पेशा नाही. प्रशिक्षक ह्येक्चिक असते आशिक्षक स्वयंसेवक असते आशिक्षक न्यांचे उपजीविकेचे साधन वेगळे असते, प्रशिक्षक – अशि होणे हे एक जीवितकार्थ आहे. उच्च क्षमतेचा मागेदशिक – अशि त्या वित्या मागेदशिक – अशिक्षक त्या प्रशिक्षक निर्मेच मार्रिका होणा हे संप्रीक्षण हेण्यांकित संभित्र संभित्र संभित्य संभित्या संभित्र संभित्य सं

आहेत? आहमन्या साधनेच्या केंद्रस्थानी मार्गदेशक किंवा शिक्षक कोण

सद्यस्थितीत हार्रफुलनेस साधनेचे प्रमुख मार्गद्रशिक श्री कमलेश परेल आहेत, ज्यांना बहुतांश लोक दाजी म्हणून ओळखतात. त्यांचा जन्म भारतातील गुजराथ राज्यामध्ये सन 1956 मध्ये झाला. त्यांचा हार्रफुलनेसचा प्रवास सन 1976 पासून सुरू झाला, जेव्हा त्यांचा हार्रफुलनेसचा प्रवास सन 1976 पासून सुरू झाला हिते. त्यांचा हार्रफुलनेसचा प्रवास सन 1976 पासून सुरू झाला होते. अमेरिकेत गेल्यांनेसर लोड्डोबक जीवन सुरू झाले आणा. सन 2011मध्ये ते शंभर वर्षे जुन्या हार्रफुलनेस गुरुपरंपरे चीथे गुरू म्हणून नामांकित झाले आणा सन 2014 मध्ये तो वारसा

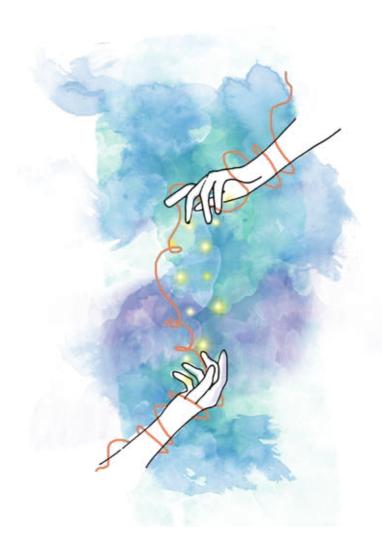
मान्दर्शकाची भूमिका काव आहे?

मुरुवातीच्या काळात आपला संबंध साधनेशी असतो आणि तेव्हा मुरुवातीच्या काळात आपला संबंध साधनेशी असतो अगि मुक् किंवा मार्गदर्शकाचा सहभाग नसतो. जर आपण अशा स्थितीपयैत पोहीचलो, जेथे आपल्या हृद्धाला ध्यास लागेल, हे जाणून घेण्याचा भिद्धीनास या साधनेच्या प्रभावीपणामागे कांगिण आणि अनामिकपणे गुरू कार्यतत केंद्रेल की या सर्व कार्थात थेईल की निष्ठावान साधकांच्या आध्यात्मिक होतेच. आपल्या लक्षात थेईल की निष्ठावान साधकांच्या आध्यात्मिक प्रमातिकांच्या अध्यापामु सतत कार्यरत असतात.

गुरू आणि शिष्य यांचे नाते भीतिक स्तरावर असेलच असे नाही. मगदिशकाशी संपकच्या संधी आपली परिस्थिती आणि आध्यात्मिक प्रगतीची तळमळ याला अनुसरून सहजपणे उद्भवेल.

मार्गेद्शिकाची क्षमता मी कशी पडताळू शकतो?

मसे तुम्ही अज्ञाच्या चवीवरून ते बनविणाऱ्या आचाऱ्याची पाएख करता, तसेच तुम्ही तुमच्या गुरूला त्यांनी सांगितलेल्या साधनापद्धती आधि संप्रेषणाच्या परिणामावरून पारखू शकता. साधनापद्धतीबाबत निर्णय घेण्यापूर्वी तुम्हाला ती साधना काही काळ करावी लागेल. जर तुम्हाला त्याचे परिणाम सकारात्मक वारले, तर तुम्ही गुरूबाबत काहीतरी निष्कर्ष काढू शकाल. जर तुम्हाला इच्छा असेल आणि तुम्हाला संधी मिळाली, तर तुम्ही त्यांची जीवनपद्धती आणि चारिआचे तुम्हाला संधी मिळाली, तर तुम्ही त्यांची जीवनपद्धती आणि वारिआचे





(फ्रकॉऽडी) ज्ञाणफ्रकिविनि ग्रकार

येथे आम्ही निविषिकरणाचे चार प्रकार सादर करीत आहोत, जे साध्या हरिफुलनेस तंत्रांचा वापर करून आधुनिक समाजामध्य अगदी सामान्यपणे आढळणारे भावनिक साचे आधि अनिवार्ध सवधीमधून बाहेर पडण्यासाठी मदत करतात. त्या आहेत, भीती, तणाव, काम आणि क्रोध निविषीकरण. संतुलन आणि समाधान प्राप्त काम आणि क्रोध निविषीकरण. संतुलन आणि समाधान प्राप्त काम आणि क्रियां समाधान प्राप्त करण्यासाठी उत्कृष्ट वारत असलेली पद्धते तुम्ही वापरा. तुमच्यासाठी उत्कृष्ट वारत असलेली पद्धते तुम्ही नेवहू श्रकता.



ग्णिकार्गने ज्ञाक्ष्

क्रीधाचे शमन का करावे ?

गैरवापर झाल्यास क्रीधाची आमं अमानेदी परिवार, मैत्री आणि मानिसक राति हम्प कर्क था कात्री, क्ष्माष्ट्र कस्मा होती आणि धैर्य गमावले जाते.

क्रिंक क्रीतंस ते स्ति करताया, याएगम करतो. ते आंतर क्रिंस क्रिंस

कर्नेच्या या विकृतीला कसे हाताळाथच ? भावना, विचार आणि कृतीद्वार अनियंत्रित ऊनेचा प्रवाह वाह लागतो.

.हि।५, एकाग्रता कमी होणे, इत्यादी. मितिमाइकारकर्रास्मार्ग, सम्मुत्रसः विकार्यः क्षात्रकार क्षात्र कार्याः काही भौतिक परिणामसुद्धा होतात, जसे हृदयाच्या गतीवरील परिणाम,

...भिर ,िकाष क्रुपड्ड मिाण्गक कर्मस असि

- अत्म इच्छा आणि नाकारलेल्या किंवा दुर्लोक्षेत अपेक्षा,
- असफल नियोजन,
- अातीरेक कमतरता,
- पाळत नसेल, तुमच्या चुकांची आठवण करून देत असे म्हणत जा तुमच्या विनतीला मान देत नसेल, काणी शिष्टाचार •
- असेल की, ''मी तुला सागितले होते!'' वगैरे

मीफ्रि

मतभेद आणि अपमान.

आप्मसन्मानसुद्धा कमी होयो. यामुळ भावनिक ओझे ओधक वाढते. नंतर अपराधीपणा आणि शरमेची भावना वाढण्यातही होतो, तसेच आणि स्नहीजनाच्या अभावी दुःख अनेक परीनी वाढते. याचा परिणाम

र्गाएक प्रिक मिन्ने मिष्टिशी कर्णार् शकणार ? हेतूचे पावित्र गमावलेल्या स्थितीत तुम्ही दिव्यत्वाबरोबरच्या जाणाऱ्या चागल्या गुणाच्या अभावी तुम्ही कशा प्रकारचे प्रारब्ध घडवू ति त्रिमीकर्म । एक मिर्फ निष्य नाध्य प्रणिन हमक्ष ॥ एक हिम् क्रीध आणि एग स्पष्ट विचार करू देत नाहीत. स्पष्ट विचाराच्या अभावी

कुद्ध एकदा म्हणाल की कुणी असभ्य शब्द वापतील आसे तुम्हा तह वापतील आसे जाहे समस्या आहे. अपमा सिम्हा समस्या आहे. या प्रमान समस्या भाषा ते तह समस्या भाषा ते तह कर वा जाता असता. असता. असता. प्रमुक्त अपन्या भाषा स्वतां तह सम्बन्ध अस्य स्वतं तह सम्बन्ध स्वतं तह सम्बन्ध स्वतं तह सम्बन्ध स्वतं तह सम्बन्ध समस्य सम्बन्ध समस्य सम्बन्ध समस्य समस्

कोशावर आणि त्याच्या परिणामांवर मात करण्यासाठी काही अनुभवाधारित काशीलर काशील पान्या परिणामांवर मात करण्यासाठी काहित अनुभवाधारित काशानित पद्धती खालीलप्रमाणे आहेत. नकारात्मक प्रवृत्ती शिकाया भिक्त तिक्य यास्ता भिक्त तिक्त काही क्यानपद्धतीही शिकाल. या पद्धती शिकाता व वापरताना, उनाहत एक तरस्थ साक्षीदार आहात, ज्या आववण करून द्या की तुम्ही एक तरस्थ साक्षीदार आहात, जो आतिश्य प्रमाने व स्व-स्वीकृतीने तुमच्या गुणधमीचे निरीक्षण करीत जो आतिश्य प्रमाने व स्व-स्वीकृतीने तुमच्या गुणधमीचे निरीक्षण करीत असतील तर आहे. जर तुम्हाला काही मानिसक किंवा शारिक प्राप्त असतील तर आहरी मानिसक काही मानिसकाच्या मानेदशीनाखाली पूरक महणून या अपलांब करा.

एक क्रा प्रमिक्नुमभू छिति

अपिल्या बोलण्यातून आणि वाणण्यातून राग दिसून येतो, ज्यामुळ कठोर शब्द, वाद आणि दुखावणाऱ्या कृती घडतात. स्वतःला उच्च 'स्वं'थी जोडून घेऊन आपल्या वाणीला दिव्यत्वाच्या हुळुवार प्रवाहाथी सुसंगत केले, तर क्रोधावर नियंत्रण मिळवून नकारात्मक अभिव्यक्ती राळाथला शिकता येते. येथे दिलेल्या 'मार्गद्रिशित संभाषण कला' याचा सराव केल्यास कालांतराने तुम्ही भावनांच्या अभिव्यक्तीवर ताबा भिक्रवण्यास शिकातः.

किक एमिसे में भीवानी कला



अर्सू द्या.

- . हांतपणे बसा आणि शिथिल व्हा.
- तुमच्या हृद्यात प्रवेश करा. तुम्ही कोह्न मेमिने ध्यान करून, स्वतःला उच्च 'स्व'शी जोडून घेऊन गह्न स्थितीत जाऊ शकता.
- अाता बोलताना उच्च 'स्व'च्या संपक्ति राहून बोला.
- तुमच्या संभाषणाच्या स्वराकडे लक्ष द्या व तो समतीलपणे प्रवाहित होऊ द्या.
- हे क्र्ययासाठी आवाजातील चढ-उतार, तीत्रता आणि कर्कश्रापणा काढून टाका.
- त्मच्या हृद्याच्या संतुत्रित स्थितीशी तुमचे बोलणे सुसंगत
- तुमच्या अंतरंगातील मूळ प्रवाहासोबत काही संबंध स्थापित होत असल्याचे जाणवते का याकडे लक्ष द्या.
- कालांतराने तुमने बोलणे मृदू, सुसंकृत आणि दिव्य कृपेच्या प्रवाहासारखे मुलाथम बनेल. जेव्हा तुमने बोलणे त्याच्याश्री सुसंगत असेल तेव्हा तुम्ही स्वाभाविकपणे इतरांच्या हृद्याला स्पर्श करू शकाल.
- ही काथमस्वरूपाची सवथ बनावी म्हणून हा सराव निथमित आणि जाणीपूर्वक करा. प्रतिबंध हा नेहमीच उपचारापेक्षा चांगला असतो.

ाइ रूछभ्टी अित्र

कारिक्षा क्यां सहसा तुमच्या चेतिक्षा अहि, जी सहसा तुमच्या चेतनाक्षेत्रात केति है कि क्यां चेति क्यां मह्य प्रामं क्षेत्र मिर्ध्यती प्रिंसित स्थिती प्रामं क्यां क



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

क्ति म्ड्राक माण्ग्रीम कर्गिगाष

कमाष्ट्र – किंग्रक माणीम कीमिक श्रापावरमुद्धा विपरीत परीणाम करती – त्यामुळ श्राप्ताह्म निया कमी केल्याने आंतरीक श्राप्त स्रीपाह्म आंतर्

ात्रसाक्रम गिष्टि एफ्किशिष्टी तींद्रिहोगम



- ाउन इंब एएगाइछड़े किया व आपले डोक हेळुवाएपणे बंद करा
- तुमचे हात <mark>व बो</mark>टे शिथिल करा. तणाव कमी होत असल्याचे अनुभवा.
- ाछ म्ड्रीस सीद्र धाः
- े तुमचे लक्ष तुमच्या चेहऱ्याकडे वळवा व तुमचा जबडा व ओठ शिथिल करा.
- अनुभव घ्या. अनुभव घ्या.
- ाष्ट रहि इम फिरीकिंगिफ्री मह हम्ह
- क्रित आहे निमने मन शिक्षिल होत आहे व मुक्त होत आहे.
- तुम्हाला इच्छा होईल त्या वेळेस हळ्वाएपणे डोळ उघडा.

ाइ म्ड्रांभ

असहाव्य प्रसंगांमध्ये तळमळीने प्रार्थना करणे व दिव्य शक्तीला शएण जमहाव्य असीना केला खुपच दिलासा देणारे असते. झोपावयास जाथच्या आधीची सर्वोत्तम केळ आहे ज्या केळेस दिवसभरातील कामे संपर्वन, तुम्ही शरीर व मनोन पूर्णतः मोक्ळे झालेले असता.

असिद्रातक सवनातासून सुरका



- अरामदायक स्थितीमध्ये बसा.
- अगपले डोळे हळुवाएगणे बंद करा व आपले लक्ष आपल्या हदशकडे वळवा. हदशत जाता येईल तितके खोलवर जा.
- आपल्या हृद्याची सर्व काही स्वीकार करण्याची क्षमता अनुभवा व त्या स्वीकृतीला तुमच्या सर्वांगामध्ये पस्रह ह्या. ज्या वेळस तुम्ही स्वीकार करू लागता, त्यावेळेस निर्माण होणाऱ्या पोकळीकडे लक्ष द्या.
- दिव्य अस्तित्वाला आमंत्रित करा, चे स्वाभाविकपणेच विद्या भिमणि झालेल्या पोकळीमध्ये प्रवाहित होईल.
- .एक म्प्रहितीच्या सखील स्थितीमध्ये जाण्याचा प्रयत्न करा.
- दिव्य अस्तित्वाला तुमच्या आतमध्ये विस्तापीत होऊ द्या.
- दिव्यतेमध्ये खोलवर बुद्दन गेलेले असतानाच तुम्ही केलेल्या चुकांबह्ल, अगदी अजाणतेपणी केलेल्या चुकांबह्लही, क्षमाथाचना करा. ती चूक पुन्हा न करण्याचा संकल्प भारा
- मंपूर्ण आत्म-स्वीकृतीने, काही मिनिरे पश्चात्तापाच्या या मनस्थितीमध्ये राहा.
- त्थानंतर खालील प्राधेनेद्वारे सावकाश व शांतपणे स्वतःला त्या उच्च 'स्व'शी जोदून ध्या. तुमच्या हृद्यातील पोकळीशी या शब्दांना एकतानता साधू द्या.

हे नाथ! तूच मानवजीवनाचे वास्तंविक ध्येय आहेस. आम्ही अद्यापही इच्छांचे गुलाम आहेत. ज्या आमच्या उन्नतीमध्ये बाधक आहेत. तूच एकमात्र ईश्वर आणि शक्त आहेस, जो आम्हाला त्या स्थितीपधैत के शकल.

प्रार्थना करताना शब्दामागचा अर्थ समजून घण्याचा प्रयत्न करा. प्रार्थनेच्या भावाथिवर मनन करा व त्या प्रार्थनामय स्थितीत पूर्णपणे हरवून जाण्याचा प्रयत्न करा, त्याने अधिक सहजपणे झोपी जाण्यासही मदत होईल.

सकारात्मकता पुनस्थापित करा

भिर आपल्या हृद्यावर आपला ठसा उमटवून जातो. क्रोध गेल्यानंतरदेखील त्या भावनेची आठवण मागे राहू शक्ते व तीच पुढील क्यान्या क्रोधासाठी बीजाने काम करते. ही सवय सुटू शकते व त्यातून प्रताच्या प्रेमाने हृद्यास भरून राकल्याने ही सवय सुटू शकते व त्यातून कायमस्वरूपी मुक्ते मिळू शकते.

नाष्ट्र तीष्ट्रीज्ञीगम



- अापले डोळे हळुवाएपणे बंद करा व आपल्या शारीरास
- असे जापबू द्या. असे जापबू द्या.

- अतिश्य नम्रपणे एखादे रिकामे पात्र भरायला द्यावे राप्त्र क्ष्मिमे इद्य समिति करा.
- कोणत्याही प्रकारचा प्रतिकार लोप पावत असल्याचे जाणबू द्याः
- कल्पना करा की हलकेपणाची जाणीव तुमच्या हृदयामध्ये वरून उतरत आहे व तुमच्या संपूर्ण शरीरामध्ये पसरून ते स्वच्छ करीत आहे.
- तुमच्या हृद्यातील प्रकाशाचा स्रोत जागृत होत आहे. तो तुम्हाला आतमध्ये आकृष्ट करीत आहे. तुमचे चित्त तेथे स्थिराबू द्या.
- जर मनामध्ये काही विचार आले तर त्याकडे दुर्लक्ष करा.
- तक्ष पुन्हा हृद्शतील प्रकाशाच्या सोताकडं वळवा. तो तुमचे लक्ष आत वेधून घेत आहे.
- ारक नग्रहाशाशी एकरूप होण्याचा प्रथत्न करा.
- तुम्हाला पाहिजे तितका वेळ या आंतरिक आर्लिगनात गढून जा.



गिकार्गने ज्ञाप्रम

भ्य का कादावे ?

भय हे आपल्या मूलभूत भावनांपैकी एक आहे. हे धोक्याच्या मंजना किया किया पिणती अवा विभाव होणे. अथा प्रतिकार, पलायन अथवा स्तंभित होणे. अथा प्रतिकार प्रकाशन संस्कृतीच्या है जगण्याची प्रतिकाया आहे, जिन मानवतेच्या व संस्कृतीच्या उत्क्रांतीमध्ये मूलभूत भूमिका बजावली आहे आणा तेण्यात प्रकाशन महत्त्वाची भूमिका बजावत आहे. ती आपल्या स्वायत मज्ञासंस्थेमध्ये गुफलेली भूमिका बजावत आहे. ती आपल्या स्वायत मज्ञासंस्थेमध्ये गुफलेली आहे, त्यामुळे सर्वच या भावनेने ग्रासित असतात. मग आपण आहे, त्यामुळे सर्वच या भावनेने ग्रासित असतात. मग आपण आहे, त्यामुळे सर्वच या भावनेने ग्रासित असतात. मग आपण आहे, त्यामुळे सर्वच या भावनेने ग्रासित असतात. मग आपण

एका बाजूला भय हे सकारात्मक भूमिका वठवत असते, आपल्याला धीम्यां मृत्यां केसते, आपले संरक्षण करीत असते आणि जापण 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 हमांतर अकारण वारणाच्या तीव्र भीतीमध्ये होते.

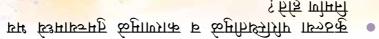
भय आपल्या शारीरिक मानसिक व भावनिक आरोग्यास प्रभावित करू शकते. यामध्ये खालील गोष्टींचा समावेश होतो :

- श्वास घेण्यास त्रास होणे, हदयाचे ठोके वाहणे च अनिथमीत होणे, श्रारीरातील ताठरपणा, थरथर, चक्कर थेणे, पोटात खड्डा पडणे आणि घाम थेणे.
- चिता वारणे, भीती वारणे, नियंत्रण सुरते आहे असे वारणे, खूप नकारात्मक विचार, अतिरंजित प्रतिक्रिया, भामकता, असहाय्यणा आणि आत्मविश्वासाचा अभाव.

विविध परिस्थतीमध्ये भथाचा सामना करण्यासाठी काही अनुभवाधारित व भागित पद्धती खालीलप्रमाणे आहेत. या पद्धतींचा उपयोग करीत असताना अमित पद्धती खालीलप्रमाणे आहेत. या पद्धतींचा उपयोग करित असताना जमताना नेदबून ठेवण्यासाठी जनक पेन, पेन्सिल व वही असणे गरजेचे आहे. या पद्धती शिकताना व वापरताना, स्वतःला आठवण करून द्या की तुम्ही एक तरस्थ साक्षीदार आहात, जो अतिश्य प्रेमाने व स्व-स्वीकृतीने तुमच्या गुणधमिंचे आहात, जो अतिश्य प्रेमाने व स्व-स्वीकृतीने तुमच्या गुणधमिंचे निरीक्षण करीत आहे. जर तुम्हाला काही मानसिक किंवा शारिरिक अस असतील तर आपल्या वैद्यकीय चिकत्सकाच्या मामेदशिनाखाली प्रक म्हणून या पद्धतींचा अवलंब करा.

गिश्रिंग-मनास्ट

णिश्रीम तीष्टीज्ञीमाम



- तुमच्यामध्ये भयाचा प्रादुभीच होतो?
- र्वेम्हाला सर्वात जास्त भीती कशाची वारते ?
- तुम्हाला भीती का वारते हे माहीत आहे का? (तुम्हाला नेहमीच खरे काएण माहीत असेलच असे नाही)
- तु<mark>म्ही श्रोधलेल्या गो</mark>ष्टी बहीमध्ये लिहा.

व्यसिनाचा व्यायाम

मितीचा उगम सर्वप्रथम इद्य-मनाच्या उजिशामध्ये होतो, त्यानंतर मृत्या अपिता । अपिता हेवे । जस्य स्थाने । प्रति हेवे । जस्य स्थाने ।

जाणे, हक्षा करणे, जागीच थिजून जाणे किंवा मदतीसाठी पुकारणे, जेणेकरून कोणीतरी मदतीला थावे.

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

दाव्या नाकतेद्दानु अवसन



- आपले शरीर व मन शिशिल करा.
- आपली उनवी नाकपुडी उनव्या अंगठ्याने बंद करा.
- ारक ध्यासिन्छवास करीत असताना स्मितहास्य करा.
- सावकाशपणे आपल्या डाव्या नाकपुडीने दीर्घ श्वास घ्या व डाव्या नाकपुडीनेच सीडा.
- एक रळि १ किएए ई

क्षित्र म्ह्राक एगक छम् हिनिमि

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

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

माग्दिशित अवथव शुद्धीकरण

- अहि. अहि.
- न्या प्रवाहास तुमच्या हद्याकडे वळवा.
- अता या प्रवाहास तुमच्या डाव्या खां<mark>द्याकड वळवा व</mark> खाली हातात प्रवाहित होऊ द्या, तुमच्या दंडामधून, कोपर, मनगटे व हाताच्या बोटांमधून <mark>बाहेर प्रवाहित होऊ द्या</mark>.
- प्रवाहाबरोबरच तुमच्या संरचनेमधील जडत्व, गुंतागुंत, अशुद्धता आणि भीती बाहे<mark>र जात असल्याची</mark> कल्पना करा.
- िक डोहर प्रनंतर व एक ईनीमी नित ते नी क्यां व स्थानंतर प्रवाह कमी करत जा.
- आता पुन्हा दिव्य प्रवाह तुमच्या डोक्याच्या वरून खाली हद्याकडे वळवा आणि प्रवाहास तुमच्या धडाच्या डाव्या बाजूने तुमची डावी मांडी, डावा गुडधा व खाली पाय व पावलांकडे जाऊ ह्या व तुमच्या डाव्या पावलाच्या बोरांमधून बाहेर जाऊ ह्या.
- प्रवाहाबरीबरच तुमच्या संरचनेमधील जडत्व, गुंतागुंत, अथुद्धता आणि भीती बाहेर जात असल्याची कल्पना करा.

- हीच प्रक्रिया आता शरिराच्या उजव्या बाजूसाठी तुमच्या डोक्याच्या वरील भागाकडून तुमच्या हृद्यापर्यंत व नंतर तुमच्या धडाच्या उजव्या बाजूने तुमचे पाय व पावलांपर्यंत करा.
- जेव्हा ही उजी तुमच्या उजव्या पावलाच्या बोरामधून बाहेर जाईल, त्या वेळेस उजव्या अंगठ्यातील सारे जडत्व बाहेर जात आहे याची खात्री करा.
- जर तुम्हाला अनूमही तुमच्यामध्ये जडत्व अथवा भीती.
- सवित शेवरी आत्मविश्वासपूर्वक स्वतःला बजावा की तुम्ही सर्वे जडत्व व भथापासून मुक्त झाला आहात व शुद्धता व साधेपणा पुनस्थिपित झाला आहे.

एमिंग्राप्त होग्राह्म कम्नाग्रक्स



- अग्रामदायक स्थितीमध्ये बसा व आपले डोळ हलकेच बंद करा.
- त्या व्यक्तीची आकृती तुमच्या पुढ्यात असल्याची कल्पना करा.
- प्राम्न । सिर्ध क्षेत्र कामी हिंस सिर्ध हों । असा विचार ग्रम्भ
- असा विचार करा के 1र के मानमा प्रजासका प्रमासक असलेल तुमच्याविषधीचे नकारात्मक विचार बाहर जात आहेर व त्रिमध्या प्रत्याचे विचार त्या व्यक्तमाध्ये प्रविष्ट होत आहेत.
- िया वेळस तुम्हाला त्या व्यक्तिच्या जवळपास जाण्याची संधी चिळल त्यां क्यां सरळ रोखून न बधता, हलकेच त्या व्यक्तिच्या चेहऱ्यांकडे पाहा.
- एकिषिनीष्टमतृ कि एक ग्रान्ननी एस किर्नेत्रिस साम्र इनिए ध्यिमाध्रज्ज एक्तिक एक एक निज्ञिन्म व नामर्र
- होत आहेत. • श्वास घेतेवेळी असा विचार करा की तुम्ही त्थाच्या • हद्यातील तुमच्याविषयीचे सर्व नकारात्मक विचार बाहेर
- खनून घेत आहात व बानूला फेकत आहात. सुरुवातीला हे थोडेसे कठीण वाटेल व तुम्हाला थोडा विरोध जाणवेल, पण धैयिने जर तुम्ही हे सुरूच ठेवले तर ते सीमे वारायला लागेल.

भयावरील उतारा

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

तुमच्या हृद्याच्या अतिखोल भेगात भेयापासून मुक्त अश्री एक जागा असते. या ठिकाणी तुम्ही संपूर्ण स्वातंत्र्याचा अनुभव घेऊ शकता. नियमित ध्यानाद्वारे या ठिकाणी आश्रय घेतल्यास तुम्हाला तुमच्या भावनिक मर्याहांपासून मुक्ती मिळू शकते.

माध्य तींश्रीज्ञीगम ठिामीएडि



- आरामदायक स्थितीमध्ये बसा व हळ्वाएपणे आपले डोळे बंद करा.
- तुमचे लक्ष तुमच्या हद्याकडे वळवा व हद्यास खुले होऊ द्या. हद्यामध्ये जास्तीत जास्त खोल जाण्याचा व तेथेच राहण्याचा प्रथत्न करा.
- आता अतिशय हळुवाएपणे असा विचार करा की तुमच्या इदयातील प्रकाशाचा स्रोत तुम्हाला स्वतःकडे आकृष्ट करीत आहे.
- हृद्यातील प्रकाशाच्या स्रोतावर ध्यान कर<mark>ा.</mark>
- जर तुम्हाला असे वाटले की तुमने मन इतर विचारांमुळे विचालक होत आहे, तर हळुवारणणे पुन्हा हृद्धातील प्रकाशाच्या विचाराकडे भरत था.
- प्रकाशामध्ये पूर्णतः एकरूप झाल्याचे व त्यामध्ये बृद्धन ग्रेल्याचा जन्मध्ये बृद्धन
- जीपरीत तुम्हाला बाहेर येण्याची इच्छा होत नाही तोपरीत तसेच तक्षीन राहा.

सोडून शा

असहाय्य प्रसंगांमध्ये तळमळीने प्राधीना करणे व दिव्य शक्तीला शएण जमहाया आसीनी क्ष्यां अधिनी हिलासा हेगारे असीन होत्यां स्वाधीनी सर्वोत्तम केळ आहे, ज्या केळेस दिवसभरातील कामे संपद्भ, तुम्ही श्रार व मनोन प्राधीन केळा झालेले असता.

भवाचे निराकरण

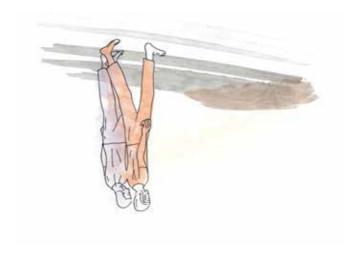


- .ासह ध्यितीमध्ये कधा:
- आपले डोळे हळुवारपणे बंद करा व आपले लक्ष आपल्या हद्याकडे वळवा. हद्यात जाता येईल तितके खोलवर
- आपल्या हृदयाची सर्वकाही स्वीकार करण्याची क्षमता अनुभवा व त्या स्वीकृतीला तुमच्या सर्वांगामध्ये पसह् द्या. ज्या वेळेस तुम्ही स्वीकार कह्न लागता त्यावेळेस निर्माण होणाऱ्या पोकळीकडे लक्ष द्या.
- दिव्य अस्तित्वाला आमित्रेत करा, जे स्वाभाविकपणेच त्या निमीण झालिल्या पोकळीमध्ये प्रवाहित होईल.
- ाप्रक नग्रथता साथात स्थितीमध्ये जाण्याचा प्रथतन करा.
- दिव्य अस्तित्वाला तुमच्या आतमध्ये विस्तारित होऊ द्या.
- दिव्यतेमध्ये खोलवर बूदून गेलेले असतानाच तुम्ही जाणता-अजाणाता केलेल्या चुकांबह्ल क्षमाथाचना करा. ती चूक पुन्हा न करण्याचा संकल्प करा.

- संपूर्ण आत्म-स्वीकृतीने, काही मिनिरे पश्चात्तापाच्या या मनस्थितीमध्ये राहा.
- न्यानतर खालील प्राथनेद्वारे सावकाश व शातपणे स्वतःला त्या उच्च 'स्व'शी जोदून घ्या. तुमच्या हृद्यातील पोकळीशी या शब्दांना एकतानता साधू हा.

हे नाथ! तूच मानवजीवनाचे वास्तिविक ध्येय आहेस. ज्या आमच्या उन्नतीमध्ये बाधक आहेत. तूच एकमात्र ईश्वर आणि शक्त आहेस, तूच एकमात्र इंश्वर आणि शक्त नेऊ शकेल.

प्रार्थना करताना शब्दांमागचा अर्थ समजून घेण्याचा प्रथत्न करा. प्रार्थनच्या भावाथांवर मनन करा व त्या प्रार्थनामय स्थितीत पूर्णणणे हरवून जाण्याचा प्रयत्न हरिल. हरवित भाष्याचा भाष्याचा भाष्य हरिल.



णिकार्रमी इन्वाममाक

कामभावनेचे निराकरण का करावे ?

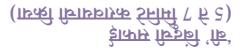
कामभावना अथवा कामवासना सर्व प्रजातिच्या पुनरुत्पादनासािक मैसिक आणि गएजेची आहे. दोन भिन्न लिंगे निर्माण करणारा ईश्वर खिचतच मूर्ख नव्हता. या वर्णपरलाच्या एका टोकाला ब्रम्हचर्य आहे तर दुसऱ्या टोकाला अनिबंध कामेच्छा आहेत. कामेच्छा ही सर्व इंद्रियांचा अंतभीव असलेली एक अतिश्य तोत्र अशी शकी आहे. या शकीचा असंतुलित प्रवाह आपल्या हृद्यात व मनामध्ये सखोल उसे उमरब् शकताो, जे कदाचित पुढे अधिक हृढ सवयीमध्ये रूपांतरीत होऊ शकतात.

या आवश्यक उर्जेला आपण कशा प्रकार संचालित, संतुलित व विशुद्ध किमब् श्रमिक कापीक कापीक प्रकार होने व अप्युक्त शिक्षा क्षेत्र कापीक कापीक श्रमिक कापीक कापीक श्रमिक कापीक कापीक होते हैं। स्वापीक कापीक कापीक कापीक होते हैं। स्वापीक कापीक कापीक

छातीच्या डाव्या भागाच्या खालील बाजूस असतो. याचा अभ्यास हा आसक्ती अथवा कामुकतेपासून सुरका करतो, तसेच कामभावनेला संतुलित व नियंत्रित ठेवण्यास मद्त करतो, जेणकरून कामेच्छा अनिबंध होणार नाही. जर विश्वातील सर्वांनी याचा नियमितपणे अभ्यास केला तर कल्पना करा की जगामध्ये किती सामंजस्य निर्माण होईल.

र् व्राव्य प्रभुत्व कार्म प्रवांख्य इ

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

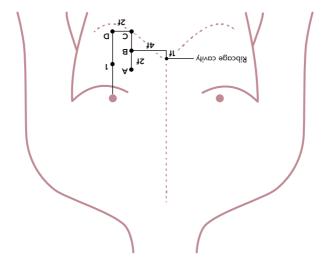




ंबें, बी, चे स्थान

.र्ह ात्रस्क तम्हीनी नर्र्ध शाम क्षफार नाथ्य न्डूकी 'कि'

तुमच्या छातीच्या पिंज-याच्या मध्यभागी व खालच्या बाजूला असलेला खळगा श्रांत तेथून एका बोटाच्या रुंदीएवढे अंतर खाली मोजा. येथेच त्यांतर चार बोटांच्या रुंदीएवढे छातीच्या डाव्या बाजूस मोजा. येथेच 'बो' बिंदू आहे, ज्या ठिकाणी तुमच्या संरचनेतील कामवासनेशी भंबोधित कंपने स्थिरावलेली असतात.



ड़ात्मम किंडूची 'कि'

तुमचे लक्ष 'बो' बिंदुकडे केद्रित 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 प्राक्रिया केवळ पाच ते सात मिनिटे करावथाची आहे.

(नार्प्रेक रू नार्प्र मॉत्र) इकिएक न्ड्रकिनभाव

वासना व करणा या एकमेकांच्या विरुद्ध भावना आहेत. वासनेमध्ये अपित्या व करणा या एकमेकांच्या विरुद्ध भावना आहेत. वासनेमके अपित्या क्येही करून अपित्या इच्छांची पूर्ती कराथची अप्रते करणा इतरांना त्याची केमत चुकवावी लागली तरीही. याउलट करणा हदयाची अश्री भावना आहे, ज्यामध्ये आणण इतरांसाठी आपल्या सुखाचा त्या करण्यास तथार होतो. मनाचे नियमन ही वासनेचे सुखाचा त्या करण्यास तथार होतो. मनाचे नियमन ही वासनेचे सुखाचा त्या करणांतरण होण्याची प्रथम पायरी आहे.

नाध्य त्रोद्रोर्गमम शिमानमधनी ।ध्जानम



- आरामदाथक स्थितीमध्ये बसा, तुमचे डोळे हळुवाएपणे बंद करा आणि तणावमुक्त व्हा.
- हम्म भासल्यास हार्रमुले मिल्यास हार्रमु माधल्यास हार्रमु स्था । गास स्थाधि स्थाधि ।
- च:कम् तक्ष आतमध्ये वळवा व काही क्षणांसाठी स्वतःचे ाप्रक णभीभी
- यानंतर असे समजा की तुमच्या हृद्यामध्ये प्रकाशाचा स्रोत आधीपासूनच उपस्थित आहे व तो तुम्हाला त्याख्यक अकृष्ट करीत आहे.
- या भावनेमध्ये स्थिर व्हा. जर तुम्हाला असे जाणवले की तुमचे लक्ष इतर विचारांकडे भरकरत आहे, तर त्यांच्याथी संघर्ष करू नका आणि लक्षही देऊ नका. त्यांना तसेच राहू देत हलकेच स्वतःला समजवा की तुम्ही तुमच्या हृद्यातील प्रकाशाच्या स्रोतावर ध्यान करीत आहात.
- स्वतःला अंगरंगात जास्तीत जास्त तक्षीन करण्याचा प्रथत्न करा. इदयात खोलवर असलेल्या या यात्रनिध्ध ताय्वेम नक्षीन राहा जोपयँत तुम्हाला यातून बाहर पडावेसे वारणार नाही.

मोड्रन द्या

आपल्या इच्छा आपल्याला देण्यापेवजी घेण्यास प्रवृत करतात : आसक्ति विरुद्ध करणा. काही इच्छा या प्रबळ व खोलवर दडलेल्या असतात. त्यांना प्रार्थनापूर्वक दिव्य शक्तीला समपित करण्याने आपल्याला त्यांन्यापासून सुरका करून घेण्यास मदत मिळते.

झोपावशास जाथच्या आधीची वेळ ही प्रार्धनेसाठीची सर्वोत्तम वेळ आहे, ज्या वेळेस दिवसभरातील कामे संपवून, तुम्ही शरीर व मनाने पूर्णतः मोक्ळे झालेले असता.

नासदायक सवयाँचे निर्मुलन



- आरामदायक स्थितीमध्ये बसा.
- आपले डोळे हळुवाएपणे बद करा व आपले लक्ष आपल्या. हदशाकडे वळवा. हदशात जाता थेईल तितके खोलवर जा.
- अपल्या हृद्याची 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.
- हेव्य अस्तित्वाला आमीत्रित करा जे स्वाभाविकपणेच त्या निर्माण झालेल्या पोकळीमध्ये प्रवाहित होईल.
- स्वीकृ<mark>तीच्या सख</mark>ोल स्थितीमध्ये जाण्याचा प्रथत्न <mark>करा.</mark>
- हेळ अस्तित्वाला तुमच्या आतमध्ये विस्तारित होऊ द्या.
- दिव्यतेमध्ये खोलवर बुदून गेलेले असतानाच तुम्ही जाणता-अजाणाता केलेल्या चुकांबद्दल क्षमाथाचना करा. ती चूक पुन्हा न करण्याचा संकल्प करा.
- संपूर्ण आत्म-स्वीकृतीने, काही मिनिरे पश्चातापाच्या या मनस्थितीमध्ये राहा.

न्यानंतर खालील <mark>प्राधेनेद्वारे सावकाश</mark> व शांतपणे स्वतःला त्या उच्च 'स्व'शी <u>जोडून घ्या. तुमच्या हृद्यातील पोककीशी</u> या शब्दांना एकतानता साधू द्या.

हे नाथ! तूच मानवजीवनाचे वास्तिविक ध्येथ आहेस. आमही अद्यापही इच्छांचे गुलाम आहोत, ज्या आमच्या उन्नतीमध्ये बाधक आहेत. तूच एकमात्र इंश्वर आणि शक्त आहेस, तूच एकमात्र इंश्वर आणि शक्त के शकल.

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



णिकार्भ जिल्लाण

नगाव काहून टाकणे का आवश्यक आहे?

अयुष्य हे आव्हाने व समस्याचे निराकरण करण्याची एक सतत मिर्मकरण करण्याची एक सतत चालणारी प्रक्रिया आहे. याचे कारण आपण अस्थिर, असीस्था, असीस्था, आपण करीक चानुक ते सांक्षित आपण करील व संदिश्य अशा चगात चगात चगात आपण सामुक ते पावश्व होत होत होत होत होत संपूर्ण क्षमतेने कामिग्रिसित संपूर्ण क्षमतेने कामिग्रिसित करण्यासाठीचा प्रेरणादायक तणाव हा चाईट असतो. दीर्घकालीन अनियंत्रित निर्मण होणारा तणाव हा वाईट असतो. दीर्घकालीन अनियंत्रित निर्मण होणारा तणाव हा वाईट असतो. दीर्घकालीन आपणे प्रविवंद्या समीण होणारा तणाव हा चाईट असतो. इतिकाल मा सर्वाच्या साम आपणे प्रतिकारमक परिणाम करू शकतो.

तणावाला प्रतिसाद देण्याची रचना आपल्याला जगण्यात सहाय्यक उरावी म्हणून असते. धोक्याच्या क्षणी आपल्याला जलद प्रतिसाद द्यावा लागतो, ज्यासाठी आपल्या श्रिरास अधिक उजे ची आवश्यकता भासते : आपल्या हृद्याचे ठोके वाढतात, स्नायू

तारातात, रक्ताब वाहतो, श्वासाची गती वाहते, आपली पंचेंद्रिये सावध होतात, एकाप्रता वाहते व डोळ्यातील बाहुलीचा आकार सावध होतात, एकाप्रता वाहते व डोळ्यातील बाहुलीचा आकार माठा होतो. आपल्याला जेव्हा वाध-सिहांपासून दूर पळावे लागत होते किया लहाई करावी लागत होती, तेव्हा हे जीवनरक्षक होते. परंतु आजकाल शहरी जीवनात आपण दीधंकालीन व निम्न दर्जाच्या परंतु आजकाल शहरी जीवनात आपणा दीधंकालीन व निम्म दर्जाचा सामना करीत असतो. उदा. कामाच्या ठिकाणचा ताण, प्रदूषण, इत्यादी, ज्यामुळे आपल्या श्रमस्या, झोप, मानसिक असतात. हृद्यरोग, पचनसंस्थेविषथीच्या समस्या, झोप, मानसिक असतात. हृद्यरोग, पचनसंस्थेविषथीच्या समस्या, आप निराया चिता, नकारात्मक विचार, आत्मविश्वासाचा अभाव आणि निराया या सवौना तणाव कारणीभूत असल्याचे मानले जाते.

संशोधकांच्या संशोधनानुसार आपले मन परिस्थितीचे आकलन च सामना कशा प्रकार करते होच खरी समस्या आहे. परिस्थितीचा सामना करण्याची च समस्यांचे निराकरण करण्याची आपली असमधिता भातूनच तणावांचा एकत्रित परिणाम तथार होतो.

विविध परिस्थितीमध्ये तणावाचा सामना करण्यासाठी काही अनुभवाधारित व प्रमाणित पद्धती खालीलप्रमाणे आहेत. जर तुम्हाला काही वैद्यकीय समस्या असतील, मानसिक किंवा शारिरिक त्रास असतील, मानसिक किंवा भागेद्रशैनाखाली असतील, तर आपल्या वैद्यकीय चिकित्सकाच्या मागेद्रशैनाखाली प्रमाणे काही करा.

त्गावि कमी करा

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

डाव्या नाकपुडीने श्वसन



- ारक लिशीड़ी हम ह ग्रीगृड लिगास
- अपिली उजवी नाकपुडी उजव्या अंगठगाने बंद करा.
- श्वासीच्छ्वास करीत असताना स्मितहास्य करा.
- सावकाशपणे आपल्या डाव्या नाकपुडीने दीर्घ श्वास घ्या व डाव्या नाकपुडीनेच सोडा.
- ाएक छि १ विणास ई

एक लिशादी नम ह मीए इमिह

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

ण्फ्लिशिद्यो त्रीहोरीमम



- अरामदायक स्थितीत बसा आणि डोळे अतिश्रय हळुवारपणे व हलकेच मिटून घ्या.
- पाथाच्या बोटांपासून सुरुवात करूया, पाथाची बोटे हलवा
 आणि ती थिथिल होत असल्याचे अनुभवा.
- स्थिमोतून एक ऊजी वर तुमच्या बोटांमध्ये, पावलांमध्ये, घोटचांमध्ये येत असल्याचा अनुभव ध्या. मग वर गुडध्यांपर्यंत ती तुमच्या पायांना शिथिल करत आहे.

- अनुभव घ्या. माड्यांना शिथिल करा. कजी तुमच्या पायांना शिथिल करत वर जात असल्याचा
- .ई रुड़ि लिशिश होऊ दे. अाता तुमने नितंब, करिप्रदेश..... अभि कन्म जार
- अली आहे. तुमची पाठ शिथिल करा. वरपासून खालपर्यंत सपूर्ण पाठ शिथिल
- तुमची छाती आणि... खांदे शिथिल करा. खांदे विरधळून
- जात आहेत असा अनुभव घ्या....
- ाएक लिंडी गाम किरिपर्यतचा भाग शिथिल करा. भागातील प्रत्येक स्नायू थिथिल होऊ द्या... तुमच्या हाताचा वरचा भाग शिथिल होऊ द्या. हाताच्या खालच्या
- वरच्या भागापर्यंत सर्व शिथिल करा. पाळ्या, चेहऱ्याचे स्नायू, कपाळ, अगदी डोक्याच्या वळवा. तुमचा यबदा, तोद, नाक, डोळ, कानाच्या मानेचे स्नायू शिथिल करा. आता तुमचे लक्ष वर चेहऱ्याकड
- बुद्दन यात आहे असा अनुभव घ्या. अस्वस्थ असील तर ता उनमध्य आणाखी काही कठ श्रीराचा एखादा माग अर्जनही पंणावग्रस्त, दुखरा किवा वरपासून खालपर्यंत श्रारीशकडे लक्ष द्या आणि जर तुमच्या ुमने शरीर कसे संपूर्णपणे शिथिल झाले आहे ते अनुभवा.
- प्रकाशामध्ये बुद्दन गेल्याचे तुम्हाला जाणबू दे. न्था. जिश्रे काळ स्थिरावा. तुमच्या हृद्यातील प्रेम व तुमची तथारी झाली की तुमचे लक्ष तुमच्या <mark>हद्याकड</mark>े
- मिश्र व शांत राहा आणि हळुवाएपणे स्वतःत बुद्दन जा.
- तितका वेळ यात गहून जा. पुन्हा बाहर यावेसे वारत नाही तोपथंत, तुम्हाला हवा

तमङ्मा मान्या मान्या हे। प्रभावन कर्मा

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

माग्दिशित अवसव शुद्धीकरण



- ति हो कि एक पन्न करा है जान है जिस कि एक प्रमाणक एस है एक प्रमाणक है जिस कि एक प्रमाणक है एक
- ्या प्रवाहास तुमच्या हृद्याकडे वळवा.
- अता या प्रवाहास तुमच्या डाव्या खांद्याकडे वळवा व अली हातात प्रवाहित होऊ द्या. तुमच्या दंडामधून, कोपर, धाली हाताच्या बोटामधून बाहेर प्रवाहित होऊ द्या.
- प्रवाह<mark>ाबरोबरच</mark> तुमच्या संरचनेमधील जडत्व, गुंतागुंत, अथुद्धता आणि भीती बाहेर जात असल्याची कल्प_{ना} करा.
- मिक डाहर फ़्रांस्ट हाएक ईसीमी सीत हे स्ट्री हि .ाष्ट्र फ़र्फ मिक
- आता पुन्हा दिव्य प्रवाह तुमच्या डोम्याचरून खाली हृद्याकडे वळवा आणी प्रवाहास तुमच्या धडाच्या डाव्या बाजूने तुमची डावी मांडी, डावा गुढगा व खाली पाय व पावलांकडे जाऊ हा व तुमच्या डाव्या पावलाच्या बोरांमधून बाहेर जाऊ हा.

- प्रवाहाबरोबरच तुमच्या संरचनेमधील जडत्व, गुंतागुंत, अशुद्धता आणि भीती बाहेर जात असल्याची कल्पना गारक
- णिस तमने तक्ष डोक्याच्या वर घेऊन जा आणि सिन्हा एकरा तुमने लक्ष डोक्याच्या वर घेऊन जा आसि त्या प्रवाहाता तुमच्या हर्याकडे वळवा. हर्याकडून आता या प्रवाहासा तुमच्या उजव्या खांद्याकडे न्या व त्यानंतर तो प्रवाह उजव्या हाताचे दंड, कोपर, मनगरे व हाताच्या बोटामधून प्रवाहित होडे कहें प्रवाह प्रक्रीय हि पार केवळ होने ते तीन मिनिरांसाठी.
- होच प्रक्रिया आता श्रारीराच्या उजव्या बाजूसाठी तुमच्या डोक्याच्या वरील भागाकडून तुमच्या हृद्यापर्यंत व नंतर तुमच्या धडाच्या उजव्या बाजूने तुमचे पाय व पावलांपर्यंत तुमच्या धडाच्या उजव्या बाजूने तुमचे पाय व पावलांपर्यंत तुमच्या
- जेव्हा ही उजी तुमच्या उजव्या पावलाच्या बोरांमधून 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.
- सिवीत शेवरी आत्मविश्वासपूर्वक स्वतःला बजावा की तुम्ही सर्वे जडत्व व भयापासून मुक्त झाला आहात व शुद्धता व साधेपणा पुनस्थापित झाला आहे.

सकारात्मकता पुनस्थापित करा

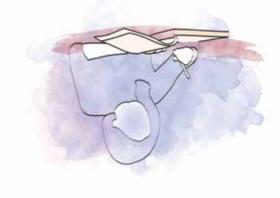
आपल्या मनाला मुक्तीच्या उच्च पातळीवर स्थापित केल्याने आपल्या मानाला प्रकार करता। अपल्याला तणावाचे व्यवस्थापन अधिक वांगल्या प्रकातील या सखील भेते. दिवसभराचे कामकाज करताना आपल्या हुद्यातील या सखील अवस्थिच्या संपक्तित राहिल्याने हे साध्य होते.

माध्य तिष्ठीत्रीगम



- आरामदायक स्थितीत बसा व अलगद डोळे मिट्टन घ्या.
- हळुवाएपणे अशी कल्पना करा की तुमच्या **हद्यातील** ईश्वरीय प्रकाश आतून तुम्हाला त्याच्याकडे <mark>आकर्षित</mark> करीत आहे.
- ाप्रक एथ्नी काशाक्ष लितिए इंद्रुशातील प्रकाशावर स्थिर करा.
- अन्य विचारामुळे लक्ष विचलित होत आहे असे आढळून आले तर हळुवारपणे तुमचे लक्ष हृद्यातील ईश्वरीय प्रकाशाच्या कल्पनेकडे आणा.
- न्या प्रकाशात बुद्दन गेल्थाच्या जाणीवेने तुमच्या अंतरंगात आधकाशिक गद्दन जा.
- शा सखोल अशा शांततेत तुम्हाला पुन्हा बाहेर यावेसे
- नारत नाही तोपर्यंत तक्षीन व्हा. नेव्हा डोळे उधडाल तेव्हा हा <mark>हद्शाशी असलेला संपर्क</mark>

ाग्रक मारक म्होम्ड किम करा.



<u>मिन्म</u>

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

महजमामान्या सखोल आकलनासाठी मी खालील पुस्तकांची जोरदार न करता –

सत्योदय माझे गुरुदेव इ.स्प्रियनेस वे प्राय्वधाची रचना\ डिझाइसिंग डेस्टिनी

ाछन्भृष्ट कर्नस् िहासासावर प्रभूक्षेत्र

फरम १६७मक

िखकाविषयी



प्रवंत्र दानी म्हणून ओळखले जाणार पृवंत्र संवेत्र संवेत पूर्ण कमक्ले पूर्ण कमक्ले अर्थास करण्यात अध्यादमाचा अभ्यास करण्यात अध्यादमाचा अभ्यास करण्यात वाहुन घेतले आहे. हार्टफुलनेस मार्गविद्याल प्रत्यक्ष अनुभवाद्य मिळालेले नात्त्र प्राणि विचातिल प्राण्योत क्षेत्रा आध्यात्म वृत्ती आणि वैज्ञानिक पर्पंप्रा आणि वैज्ञानिक पर्पंप्रा आधि विज्ञानिक पर्पंप्रा आधि हिलाचा आद्र्यमाव ते दर्शवून देतात.

श्रमर वर्षे जुन्या आध्यासिक गुरुपरंपरेचे उत्तराधिकारी म्हणून नेमले श्रमर वर्षे कुन्या आध्यासे महणून नेमले जायाअगोदर ते तीन दशकांहून अधिक काक कथास् न्यांके शहरात अगिया कर्यात होते. हार्दफुलनेसचे चीथे अगिया सामिता, योगिक ध्यान कार्यामा सामालताना, योगिक ध्यान कार्यामा सामालताना, योगिक ध्यान अग्रम् जिन्म कार्यामा अध्यान कर्यात आध्यात अग्रम् कर्यात आध्यात अग्रम् कर्यात आध्यात अग्रम् कर्यात अग्रम् कर्यात अग्रम् कर्यात अग्रम् कर्यात अग्रम्

एक मूक परिवर्तक (साथलेंट चेनमेकर) म्हणून सुवे आध्यात्मिक साधकांना ते पाठबळ देतात आणि योगिक प्राणाहिती सर्वांपयंत पोहीचवून नवशिक्या साधकांनाही ध्यानाच्या परिणामाचा अनुभव घेण्याची संधी देतात. हार्रफुलनेसचे खास वैशिष्ट्य म्हणजे प्राणाहिती, जी या ध्यानप्रणालीला इतकी प्रभावी बनवते. ते आपला बराचसा वेळ आणि उर्जा चेतना व अध्यात्माच्या क्षेत्रात संशोधन करण्यात व्यवहार्य दृष्टिकोनातून, जो त्यांच्या प्रत्यक्ष अनुभव आणि विषयावरील व्यवहार्य दृष्टिकोनातून, जो त्यांच्या प्रत्यक्ष अनुभव आणि विषयावरील प्रमुत्वातून उद्भवला आहे.

www.heartfulness.org

-		-		_	-		-	-	-	 	-	-	 -	-	-	-		-	-	-		-			-	 -	-	 	-		 -	
-		-	 	-	-		-	-	-	 	-	-	 -	-	-	-		-	-	-	 	-			-	 -	-	 	-		 -	
-	-	-	 	-	-		-	-	-	 -	-	-	 _	-	-	-			-	-	 	-		-	-	 -	-	 -	-		 _	
-		-	 	-	-			-	-	 -	-	-	 -	-	-				-	-	 	-			-	 -	-	 	-		 -	
-	-	-	 	-	-		-	-	-	 -	-	-	 -	-	-				-	-	 	-		-	-	 -	-	 -	-		 -	
-		-	 	-	-			-	-	 -	-	-	 -	-	-				-	-	 	-			-	 -	-	 	-		 -	
-		-	 -	-	-	-	-	-	-	 -	-	-	 -	-	-	-		-	-	-		-			-	 -	-	 	-		 _	
-		-	 	-	-	-	-	-	-	 -	-	-	 -	-	-	-		-	-	-	 -	-			-	 -	-	 	-		 -	
-		-	 	-	-		-	-	-	 -	-	-	 -	-	-	-			-	-	 	-			-	 -	-	 	-		 -	
-		-	 -	-	-	-	-	-	-	 -	-	-	 -	-	-	-		-	-	-		-			-	 -	-	 	-		 _	
-		-	 -	-	-	-	-	-	-	 	-	-	 -	-	-			-	-	-		-			-	 -	-	 	-		 _	
-		-	 -	-	-	-	-	-	-	 -	-	-	 -	-	-	-		-	-	-		-			-	 -	-	 	-		 _	
-		-	 -	-	-	-	-	-	-	 	-	-	 -	-	-	-		-	-	-		-		-	-	 -	-	 	-		 _	
-		-	 	-	-		-	-	-	 -	-	-	 -	-	-				-	-	 -	-			-	 -	-	 -	-		 _	
-		-	 -	-	-	-	-	-	-	 -	-	-	 -	-	-	-		-	-	-		-			-	 -	-	 	-		 _	
-		-	 -	-	-	-	-	-	-	 	-	-	 -	-	-			-	-	-	 -	-			-	 -	-	 	-		 _	
-		-	 	-	-		-	-	-	 -	-	-	 -	-	-	-			-	-	 	-			-	 -	-	 	-		 -	
-	-	-	 	-	-		-	-	-	 -	-	-	 -	-	-				_	-	 	-	-	-	-	 -	-	 -	-	-	 -	
-		-	 -	-	-	-	-	-	-	 -	-	-	 -	-	-	-	-	-	-	-		-		-	-	 -	-	 	-		 _	
-		-	 	-	-		-	-	-	 -	-	-	 _	-	-				-	-	 	-	-		-	 -	-	 -	-		 -	