

भावना, विचार आणि कृतीद्वारे अनियंत्रित ऊर्जेचा प्रवाह वाहू लागतो. ऊर्जेच्या या विकृतीला कसे हाताळायचे?

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

क्रोध अनेक कारणांनी उद्भवू शकतो, जसे...

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

आणि

- मतभेद आणि अपमान.

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

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

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

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

## क्रोध सुसंस्कृतपणे व्यक्त करा

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



## मार्गदर्शित संभाषण कला

- शांतपणे बसा आणि शिथिल व्हा.
- तुमच्या हृदयात प्रवेश करा. तुम्ही काही मिनिटे ध्यान करून, स्वतःला उच्च 'स्व'शी जोडून घेऊन गहन स्थितीत जाऊ शकता.
- आता बोलताना उच्च 'स्व'च्या संपर्कात राहून बोला.
- तुमच्या संभाषणाच्या स्वराकडे लक्ष द्या व तो समतोलपणे प्रवाहित होऊ द्या.
- हे करण्यासाठी आवाजातील चढ-उतार, तीव्रता आणि कर्कशपणा काढून टाका.
- तुमच्या हृदयाच्या संतुलित स्थितीशी तुमचे बोलणे सुसंगत असू द्या.
- तुमच्या अंतरंगातील मूळ प्रवाहासोबत काही संबंध स्थापित होत असल्याचे जाणवते का याकडे लक्ष द्या.
- कालांतराने तुमचे बोलणे मृदू, सुसंकृत आणि दिव्य कृपेच्या प्रवाहासारखे मुलायम बनेल. जेव्हा तुमचे बोलणे त्याच्याशी सुसंगत असेल तेव्हा तुम्ही स्वाभाविकपणे इतरांच्या हृदयाला स्पर्श करू शकाल.
- ही कायमस्वरूपाची सवय बनावी म्हणून हा सराव नियमित आणि जाणीपूर्वक करा. प्रतिबंध हा नेहमीच उपचारापेक्षा चांगला असतो.

## क्रोध विरघळू द्या

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



### मार्गदर्शित 'शांतीच्या महासागर' शुद्धीकरण

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

## शारीरिक परिणाम काढून टाका

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



## मार्गदर्शित शिथिलीकरण आणि एकाग्रता

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

## सोडून द्या

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



## त्रासदायक सवयींपासून सुटका

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

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

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

## सकारात्मकता पुनर्स्थापित करा

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



## मार्गदर्शित ध्यान

- आपले डोळे हळुवारपणे बंद करा व आपल्या शरीरास शिथिल करा.
- तुम्ही अतिशय सखोलपणे मूलस्रोताशी जोडले गेले आहात असे जाणवू द्या.

- अतिशय नम्रपणे एखादे रिकामे पात्र भरायला द्यावे त्याप्रमाणे आपले हृदय समर्पित करा.
- कोणत्याही प्रकारचा प्रतिकार लोप पावत असल्याचे जाणवू द्या.
- कल्पना करा की हलकेपणाची जाणीव तुमच्या हृदयामध्ये वरून उतरत आहे व तुमच्या संपूर्ण शरीरामध्ये पसरून ते स्वच्छ करित आहे.
- तुमच्या हृदयातील प्रकाशाचा स्रोत जागृत होत आहे. तो तुम्हाला आतमध्ये आकृष्ट करित आहे. तुमचे चित्त तेथे स्थिरावू द्या.
- जर मनामध्ये काही विचार आले तर त्याकडे दुर्लक्ष करा.
- लक्ष पुन्हा हृदयातील प्रकाशाच्या स्रोताकडे वळवा. तो तुमचे लक्ष आत वेधून घेत आहे.
- त्या प्रकाशाशी एकरूप होण्याचा प्रयत्न करा.
- तुम्हाला पाहिजे तितका वेळ या आंतरिक आलिंगनात गढून जा.





## भयाचे निराकरण

### भय का काढावे ?

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

एका बाजूला भय हे सकारात्मक भूमिका वठवत असते, आपल्याला धोक्याची सूचना देत असते, आपले संरक्षण करीत असते आणि आपण पथभ्रष्ट झाल्यास आपल्याला योग्य मार्गावर राहण्यासाठी

मदत करीत असते. परंतु भय हे पंगू बनविणारे, भयानकही असू शकते आणि आपल्याला महत्त्वाच्या गोष्टी करण्यापासून रोखू शकते. तसेच एखाद्या धोकादायक नसलेल्या गोष्टीविषयी अत्याधिक भयाचे रूपांतर अकारण वाटणाऱ्या तीव्र भीतीमध्ये होते.

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

- श्वास घेण्यास त्रास होणे, हृदयाचे ठोके वाढणे व अनियमित होणे, शरीरातील ताठरपणा, थरथर, चक्कर येणे, पोटात खड्डा पडणे आणि घाम येणे.
- चिंता वाटणे, भीती वाटणे, नियंत्रण सुटते आहे असे वाटणे, खूप नकारात्मक विचार, अतिरंजित प्रतिक्रिया, भ्रामकता, असहाय्यपणा आणि आत्मविश्वासाचा अभाव.

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

विविध परिस्थितींमध्ये भयाचा सामना करण्यासाठी काही अनुभवाधारित व प्रमाणित पद्धती खालीलप्रमाणे आहेत. या पद्धतींचा उपयोग करित असताना आपले विचार, निरीक्षणे व भावना नोंदवून ठेवण्यासाठी जवळ पेन, पेन्सिल व वही असणे गरजेचे आहे. या पद्धती शिकताना व वापरताना, स्वतःला आठवण करून द्या की तुम्ही एक तटस्थ साक्षीदार आहात, जो अतिशय प्रेमाने व स्व-स्वीकृतीने तुमच्या गुणधर्मांचे निरीक्षण करित आहे. जर तुम्हाला काही मानसिक किंवा शारीरिक त्रास असतील तर आपल्या वैद्यकीय चिकित्सकाच्या मार्गदर्शनाखाली पूरक म्हणून या पद्धतींचा अवलंब करा.

## आत्म-परीक्षण



### मार्गदर्शित परीक्षण

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

## श्वसनाचा व्यायाम

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

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

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



### डाव्या नाकपुडीने श्वसन

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

### भीतीचे मूळ कारण काढून टाका

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

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



### मार्गदर्शित अवयव शुद्धीकरण

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

- ही क्रिया दोन ते तीन मिनिटे करा व त्यानंतर प्रवाह कमी कमी करत जा.
- पुन्हा एकदा तुमचे लक्ष डोक्याच्या वर घेऊन जा आणि त्या प्रवाहाला तुमच्या हृदयाकडे वळवा. हृदयाकडून आता या प्रवाहास तुमच्या उजव्या खांद्याकडे न्या व त्यानंतर तो प्रवाह उजव्या हाताचे दंड, कोपर, मनगटे व हाताच्या बोटांमधून प्रवाहित होऊ द्या. ही प्रक्रिया अतिशय हळुवारपणे करा. ही प्रक्रिया दोन ते तीन मिनिटे चालू राहू द्या व त्यानंतर प्रवाह कमी कमी करत जा.
- हीच प्रक्रिया आता शरीराच्या उजव्या बाजूसाठी तुमच्या डोक्याच्या वरील भागाकडून तुमच्या हृदयापर्यंत व नंतर तुमच्या धडाच्या उजव्या बाजूने तुमचे पाय व पावलांपर्यंत करा.
- जेव्हा ही उर्जा तुमच्या उजव्या पावलाच्या बोटांमधून बाहेर जाईल, त्या वेळेस उजव्या अंगठ्यातील सारे जडत्व बाहेर जात आहे याची खात्री करा.
- जर तुम्हाला अजूनही तुमच्यामध्ये जडत्व अथवा भीती जाणवत असेल, तर ही संपूर्ण प्रक्रिया पुन्हा एकदा करा.
- सर्वात शेवटी आत्मविश्वासपूर्वक स्वतःला बजावा की तुम्ही सर्व जडत्व व भयापासून मुक्त झाला आहात व शुद्धता व साधेपणा पुनर्स्थापित झाला आहे.

## दुसरी पद्धत – व्यक्तीविषयी असलेली भीती



### सकारात्मक विचारांचे प्रत्यारोपण

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

## भयावरील उतारा

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

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



### धैर्यासाठी मार्गदर्शित ध्यान

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



## सोडून द्या

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



### भयाचे निराकरण

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

- संपूर्ण आत्म-स्वीकृतीने, काही मिनिटे पश्चात्तापाच्या या मनस्थितीमध्ये राहा.
- त्यानंतर खालील प्रार्थनेद्वारे सावकाश व शांतपणे स्वतःला त्या उच्च 'स्व'शी जोडून घ्या. तुमच्या हृदयातील पोकळीशी या शब्दांना एकतानता साधू द्या.

हे नाथ!

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

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



## कामभावनेचे निराकरण

### कामभावनेचे निराकरण का करावे?

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

या आवश्यक उर्जेला आपण कशा प्रकारे संचालित, संतुलित व विशुद्ध बनवू शकतो? यासाठी एक अतिशय सोपी व उपयुक्त यौगिक क्रिया आहे. हृदयाजवळील एका विशिष्ट बिंदूची सफाई - बिंदू 'बी' - जो

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

## इच्छांवर प्रभुत्व कसे मिळवावे?

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

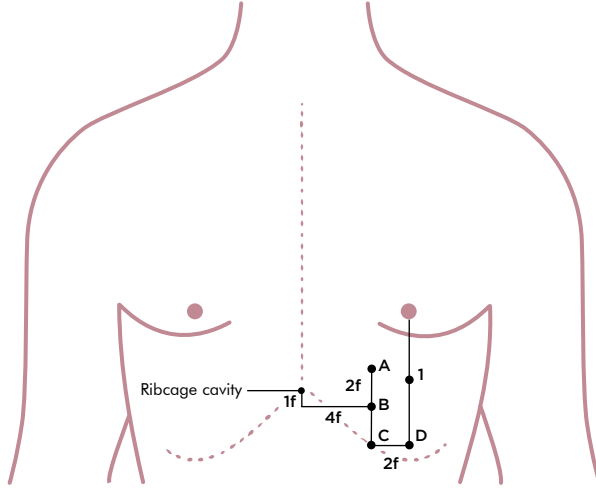


### ‘बी’ बिंदूची सफाई (5 ते 7 मिनिटे करावयाची क्रिया)

बिंदू ‘बी’ चे स्थान :

‘बी’ बिंदूचे स्थान प्रत्यक्ष मापे घेऊन निश्चित करता येते.

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



## ‘बी’ बिंदूची सफाई

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

## वासनेकडून करुणेकडे (फ्रॉम पॅशन टू कंपॅशन)

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



## मनाच्या नियमनासाठी मार्गदर्शित ध्यान

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

## सोडून द्या

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

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



## त्रासदायक सवयींचे निर्मूलन

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

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

हे नाथ!

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

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





## तणावाचे निराकरण

### तणाव काढून टाकणे का आवश्यक आहे?

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

तणावाला प्रतिसाद देण्याची रचना आपल्याला जगण्यात सहाय्यक ठरावी म्हणून असते. धोक्याच्या क्षणी आपल्याला जलद प्रतिसाद द्यावा लागतो, ज्यासाठी आपल्या शरीरास अधिक उर्जेची आवश्यकता भासते : आपल्या हृदयाचे ठोके वाढतात, स्नायू

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

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

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

## तणाव कमी करा

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



## डाव्या नाकपुडीने श्वसन

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

## तुमचे शरीर व मन शिथिल करा

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



## मार्गदर्शित शिथिलीकरण

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

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

## तुमच्या मनाचे निर्विषीकरण व पुनरुज्जीवन करा

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



### मार्गदर्शित अवयव शुद्धीकरण

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

- प्रवाहाबरोबरच तुमच्या संरचनेमधील जडत्व, गुंतागुंत, अशुद्धता आणि भीती बाहेर जात असल्याची कल्पना करा.
- ही क्रिया दोन ते तीन मिनिटे करा व त्यानंतर प्रवाह कमी कमी करत जा.
- पुन्हा एकदा तुमचे लक्ष डोक्याच्या वर घेऊन जा आणि त्या प्रवाहाला तुमच्या हृदयाकडे वळवा. हृदयाकडून आता या प्रवाहास तुमच्या उजव्या खांद्याकडे न्या व त्यानंतर तो प्रवाह उजव्या हाताचे दंड, कोपर, मनगटे व हाताच्या बोटांमधून प्रवाहित होऊ द्या. ही प्रक्रिया अतिशय हळुवारपणे करा, केवळ दोन ते तीन मिनिटांसाठी.
- हीच प्रक्रिया आता शरीराच्या उजव्या बाजूसाठी तुमच्या डोक्याच्या वरील भागाकडून तुमच्या हृदयापर्यंत व नंतर तुमच्या धडाच्या उजव्या बाजूने तुमचे पाय व पावलांपर्यंत करा.
- जेव्हा ही उर्जा तुमच्या उजव्या पावलाच्या बोटांमधून बाहेर जाईल, त्या वेळेस उजव्या अंगठ्यातील सारे जडत्व बाहेर जात आहे याची खात्री करा.
- जर तुम्हाला अजूनही तुमच्यामध्ये जडत्व अथवा भीती जाणवत असेल तर ही संपूर्ण प्रक्रिया पुन्हा एकदा करा.
- सर्वात शेवटी आत्मविश्वासपूर्वक स्वतःला बजावा की तुम्ही सर्व जडत्व व भयापासून मुक्त झाला आहात व शुद्धता व साधेपणा पुनर्स्थापित झाला आहे.

## सकारात्मकता पुनर्स्थापित करा

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



### मार्गदर्शित ध्यान

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



## सूचना

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

सहजमार्गाच्या सखोल आकलनासाठी मी खालील पुस्तकांची जोरदार शिफारस करतो -

सत्योदय  
माझे गुरुदेव  
द हार्टफुलनेस वे  
प्रारब्धाची रचना/ डिझाईनिंग डेस्टिनी

या अद्भुत प्रवासासाठी अनेक शुभेच्छा

कमलेश पटेल



# लेखकाविषयी

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



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

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

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----