

તમારી ચાર આંતરિક શક્તિઓને બહાર લાવો

પરમપૂજ્ય પરમહંસ નિત્યાનંદ



તમારી ચાર આંતરિક શક્તિઓને બહાર લાવો

પરમપૂજ્ય પરમહંસ નિત્યાનંદ

નિત્યાનંદ યુનિવર્સિટી પ્રેસ







આ પુસ્તકમાં વર્ણવેલી કે પ્રસ્તુત કરેલી બધી જ ધ્યાનની પ્રક્રિયાઓ, અભ્યાસો અને પ્રવિધિઓ પરમહંસ નિત્યાનંદ દ્વારા નિયુકત કરેલા અને પ્રશિક્ષણ પામેલા શિક્ષકોના પ્રત્યક્ષ નિરીક્ષણ હેઠળ જ અભ્યાસ કરવા માટે ઉચિત છે. પ્રક્રિયાઓ, અભ્યાસો અને પ્રવિધિઓ તમારા પોતાના સ્વાસ્થ્ય, અનુકૂળતા અને ક્ષમતાઓ બાબતે, તમારે માટે ઉચિત છે કે કેમ એ નિશ્ચિત કરવા માટે તમારા અંગત દાક્તરની સલાહ લેવી.

નિત્યાનંદ યુનિવર્સિટી પ્રેસ દ્વારા પ્રકાશિત
ઇ-બુક @ ૨૦૧૩
પ્રથમ આવૃતિ @ ૨૦૧૫

ISBN: ૯૭૮-૧-૬૦૬૦૭-૧૭૪-૮

સર્વ હક્કો આરક્ષિત છે. પ્રકાશકની લેખિત પરવાનગી વગર આ પ્રકાશનનો કોઇ પણ ભાગ ઇલેક્ટ્રોનિક, મિકેનિકલ, ફોટોકોપી, રેકૉર્ડિંગ કે કોઇપણ સાધન દ્વારા, કોઇપણ સ્વરૂપે પ્રસારિત કરવો નહીં કે નકલ કરવો નહીં કે સુધારો કરીને સંગ્રહ ન કરવો.

આ પુસ્તકના વેચાણની આવકનો ભાગ ચૅરીટેબલ પ્રવૃતિઓ માટે ઉપયોગમાં લેવાશે.

અમુલ્ય પ્રિન્ટર્સ, બૅંગલોર - ૫૬૦૦૭૯.
ફોન : ૯૪૪૮૭૯૦૩૯૨.





આ પુસ્તક પરમહંસ નિત્યાનંદ દ્વારા દુનિયાભરના શ્રોતાઓને આપેલાં પ્રવચનોમાંથી તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે. દરેક સમયે આપણામાં ઉપલબ્ધ રહેતી અને આપણી સ્વપ્નની દુનિયાને રૂપરેખા આપવા ઉપયોગ કરી શકીએ એવી ચાર આંતરિક શકિતઓને પ્રગટ કરીને, પરમહંસ નિત્યાનંદ એક સત્ય, વિશિષ્ટ પ્રકારના જીવન જીવવા માટેની જે આપણી સમજ છે, તેને સંપૂર્ણપણે પરિવર્તિત કરે છે.

આજે સનાતન હિન્દુ ધર્મના એક સ્પષ્ટ, તર્કસંગત, અરાજકીય અભિપ્રાય આપનાર તરીકે ઓળખાતા પરમહંસ નિત્યાનંદ શકિતશાળી વેદિક શાસ્ત્રોનો ગર્ભિત સાર કરે છે. અને આપણે રોજિંદા જીવનમાં વ્યવહારમાં મૂકી શકીએ અને આપણે બધા સમજી શકીએ તેવી ભાષામાં અહીં રજૂ કરે છે.

અનુક્રમણિકા

તમારી ચાર આંતરિક શક્તિઓ

- તમારી ચાર આંતરિક શક્તિઓને ઓળખો ૭
- જ્યારે તમે આ ચાર આંતરિક શક્તિઓને બહાર લાવો છો ત્યારે શું થાય છે? ૮
- તત્ત્વો - ચાર આંતરિક શક્તિઓની ચાવીઓ ૯

શબ્દોની શક્તિઓને બહાર લાવવી
// સંપૂર્તિ //

- તમારા શબ્દો તમારું જીવન છે! ૧૧
- સંપૂર્તિ શું છે? ૧૨
- તમારા અપૂર્ણ શબ્દો ખુમાર(hangover)સર્જે છે. ૧૩
- સંપૂર્તિ તમારા શબ્દોને શક્તિ આપે છે. ૧૪
- તમારે શબ્દોનો ઉપયોગ સભાનતાથી શા માટે કરવો જોઇએ? ૧૫
- શબ્દોની શક્તિથી તમે વાસ્તવિકતાનું સર્જન કરી શકો છો ! ૧૫
- શબ્દોની શક્તિ વિષેની એક નાની વાર્તા.... ૧૬
- શ્રવણ તમારા શબ્દોમાં સંપૂર્તિ લાવે છે. ૧૭
- જો હું એક શબ્દને આદર ના આપી શકું તો શું થશે? ૧૯
- પૂર્ણત્વ - સંઘર્ષમુક્ત જીવનની પદ્ધતિ ૨૦
- પૂર્ણત્વ માટે બે પદ્ધતિઓ : ૨૧
  અ. સતત પૂર્ણત્વ માટેની પદ્ધતિ
  બ. તાત્કાલિક પૂર્ણત્વ માટેની પદ્ધતિ
- પૂર્ણત્વ તમારા માટે શું કરે છે? ૨૪
- તમારા શબ્દો માટે ઉપાયનમ્ હોવું ૨૫
- ઘોષણાની શક્તિ ૨૫

વિચારવાની શક્તિને બહાર લાવવી
//શ્રદ્ધા//

- તમારી શ્રેષ્ઠતમ સંભાવના સુધી તમારી વિચારણાને સુમેળમાં લાવો ૨૬
- શ્રદ્ધા શું છે? ૨૭
- તમારી પાસે ચાર ઓળખો છે ૨૮
- મૂળ વિચારના સંસ્કારો - તમારા સંઘર્ષનું મૂળ ૨૯
- વિચારવાની શક્તિને શ્રદ્ધા કેવી રીતે બહાર લાવે છે? ૩૧
- તમે જે કલ્પના કરી શકો છો તે સત્ય છે ૩૧
- તમારા મમકાર અને અહંકારને સુમેળમાં લાવવાનો અભ્યાસ ૩૨
- તમારી વિચારણામાં શ્રદ્ધા લાવો ૩૫

લાગણીની શક્તિને બહાર લાવો
//ઉપાયનમ્//

- તમે સ્ત્રોત છો ૩૬
- ઉપાયનમ્ શું છે? ૩૭
- Somebody, Nobody, Anybody & Everybody ૩૭
- ત્રણ પ્રકારના લોકો ૩૮
- કારણ વિરુદ્ધ ઉપાયનમ્ ૩૮
- તમારી મહત્તા(bigness) તમને ગભરાવે છે ૪૦
- ઉપાયનમ્ તમને શક્તિશાળી બનાવે છે ૪૧
- લાગણીનું વિજ્ઞાન ૪૨
- લાગણીની શક્તિને બહાર લાવીને, તમે... ૪૩
- તમારી લાગણીની શક્તિને બહાર લાવવાનો અભ્યાસ ૪૪

જીવવાની શક્તિને બહાર લાવો

//આપ્યાયનમ્//

- જીવવું એ શક્તિ છે ૪૫
- આપ્યાયનમ્ એ શું છે? ૪૬
- દરેક વસ્તુ તમારો ભાગ છે ૪૬
- આપ્યાયનમ્ થી બધી શક્તિઓને જીવન મળે છે ૪૬
- શા માટે અન્ય લોકોનું આપ્યાયનમ્ થવુ જોઇએ? ૪૭
- અન્ય લોકોને શક્તિશાળી કરવા ૪૮
- સમૃદ્ધિ વિષે કેટલાંક સત્યો ૪૯
- તમારી જાત પર અને અન્ય લોકો પરની શ્રદ્ધા છોડો નહીં ૫૦
- તમારી જીવન જીવવાની શક્તિને બહાર લાવવાની પદ્ધતિ ૫૦

ચાર શક્તિઓનો અનુભવ કરવો

//પુર્ણત્વ અને સર્જન//

- બ્રહ્માંડ તમને પૂર્ણ કરવા માટે રાહ જુએ છે ૫૨
- જ્યારે તમે બ્રહ્માંડની સાથે સુમેળમાં રહો છો, તમે... ૫૨
- તમારા જીવનમાં ચમત્કાર થવા દો ૫૩
- પ્રહ્લાદની વાર્તા ૫૪
- ઇચ્છાને વાસ્તવિકતા બનાવવી ૫૫
- પૂર્ણત્વમાંથી સર્જન કરવાની પદ્ધતિ ૫૬

આગળનું સોપાન ૫૮

//આંતરિક જાગૃતિ//





તમારી ચાર આંતરિક શકિતઓ

જો તમે જાણી લીધું હોય કે તમારા જીવનમાંથી હંમેશને માટે સંઘર્ષ, પીડા અને તણાવ દૂર કરવા માટે નો એક માર્ગ હતો, તો તમે શું કરશો?

સાંભળો: તમે તે કરી શકો છો!

તમારી પસંદગીની વાસ્તવિકતાને સરળતાથી વ્યકત કરવા માટે તમારી પાસે ખરેખર શકિત છે જ. પોતાની જાતનું રૂપાંતરણ કરવાની આંતરિક શકિત તમારી પાસે છે, જે તમારા જીવનમાં બધું જ સ્વાસ્થ્યથી શરૂ કરીને સંપત્તિ, અર્થપૂર્ણ સંબંધો, કાયમી સુખ - લાવીને, તમારા જીવનના દરેક પાસા ને સમૃદ્ધ કરે છે.

તમારા દરેકની અંદર **કુંડલિની** તરીકે ઓળખાતી એક અસાધારણ શકિત છે. કુંડલિની એ બીજું કશું નહીં તમારી પોતાની જ સુષુપ્ત આંતરિક ઊર્જા છે, જેનો તમે કદી ઉપયોગ નથી કર્યો અને જેના વિષે તમે કદી જાણ્યું પણ નહીં હોય!

કુંડલિની તમારા દ્વારા ચાર આંતરિક શકિત તરીકે જાણીતા ચાર જુદા જુદા પ્રવાહમાં વ્યક્ત થાય છે.

આ બધી આંતરિક શક્તિઓ તમારા જીવનમાં કુંડલિની શક્તિની જુદી જુદી અભિવ્યકિતઓ છે.

સતત તમારામાં ઉપલબ્ધ એવી ચાર આંતરિક શકિતઓને બહાર લાવવી એજ સ્વાસ્થ્ય, સફળતા અને કાયમી સુખની ચાવી છે.

જો કે તમે આ શક્તિઓનો તમારા જીવનમાં દરરોજ ઉપયોગ કરો છો, પણ તમે તેનો એક નિશ્ચિત આશયથી, સભાનપણે ઉપયોગ નથી કરતાં. કૃપયા સમજો, આ બધી જ શક્તિઓ વિદ્યુત-શકિત કે વાયુ શકિતની જેમ શ્રેષ્ઠ ઊર્જાઓ છે.જો તમે તેનું યોગ્ય રીતે સંચાલન કરશો તો તે તમે જે ઇચ્છો એ બધી જ બાબતે તમારા પર કૃપા વરસાવી શકે છે. પણ જો તમે તેનું યોગ્ય રીતે સંચાલન ના કરો તો તેઓ નકારાત્મક રીતે તમારા જીવનમાં અસર કર્યા કરશે.

તમારી ઉચ્ચતમ અને શ્રેષ્ઠતમ સંભાવનાને વ્યકત કરવા તમારી અંદર યોગ્ય અવકાશનું સર્જન કરવું એ એક ચાવીરૂપ છે. જ્યારે તમે તમારી અંદર યોગ્ય અવકાશનું સર્જન કરો છો, કોઇ પણ પ્રયત્ન વગર જ તમારા જીવનમાં, તમારી પસંદગીના બધા જ પ્રસંગો સરળતાથી થવા માંડશે! તમે જે કઇ કરો તે બધામાં સફળ થશો. જ્યારે તમે આ શકિતઓનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરતાં શીખો છો, ત્યારે તમે માત્ર તમારા જીવનનું જ નહિ; પણ તમારી આજુબાજુ રહેતા બધા જ લોકોનાં જીવનનું પણ તરત જ રૂપાંતરણ કરશો.







તત્વો
ચાર શકિતઓ માટેની ચાવીઓ

'તત્ત્વ' તરીકે ઓળખાતા એક આધ્યાત્મિક સિદ્ધાંત દ્વારા ચાર શકિતઓમાંની દરેકનો નિર્દેશ થાય છે. તમારામાં સુમેળ થતી શકિતઓને બહાર લાવવા માટે 'તત્ત્વ' એ ચાવીરૂપ છે.

- જ્યારે તમે **સંપૂર્તિ**(**Integrity-**પ્રામાણિકતા)નો અભ્યાસ કરો છો, તમારામાં શબ્દોની શકિત ઉપસ્થિત થશે.
- જ્યારે તમે **શ્રદ્ધા**(**Authenticity-**પ્રમાણભૂતતા)નો અભ્યાસ કરો છો, વિચારવાની શકિત તમારામાં બહાર આવશે.
- જ્યારે તમે **ઉપાયનમ્**(**Responsibility-**જવાબદારી)નો અભ્યાસ કરો છો ત્યારે લાગણીની શકિત તમારામાં બહાર આવશે.
- જે ક્ષણે તમે નક્કી કરશો કે અન્ય લોકોનું **આપ્યાયનમ્** (**Enriching-**સમૃદ્ધ કરવું) એ જ તમારું જીવન છે, એ જ ક્ષણે તમારામાં જીવવાની શકિત આવશે.

સંપૂર્તિ	શબ્દોની શકિત
શ્રદ્ધા	વિચારવાની શકિત
ઉપાયનમ્	લાગણીની શકિત
આપ્યાયનમ્	જીવવાની શકિત







તમારી ચાર આંતરિક શક્તિઓને ઓળખો

તમારી અંદરની આ શ્રેષ્ઠ શક્તિઓને બહાર લાવવા સક્ષમ થવા માટે, તમારે સૌ પ્રથમ, તમારી જાત વિશે થોડું વધારે જાણવું પડે. ચાર આંતરિક શક્તિઓ, તમારા જીવનનાં ચાર મુખ્ય પરિમાણો - તમારા શબ્દો, તમારી વિચારણા, તમારી લાગણીઓ અને તમારા જીવન- સાથે સંબંધિત છે. જ્યારે તમે આ દરેક પરિમાણમાં તમારી શ્રેષ્ઠ સંભાવનાઓને જાગ્રત કરો છો, એ તમારા જીવનમાં મહાન શક્તિ બને છે.

જેમ કે, તમારી ચાર આંતરિક શક્તિઓ તમે અહીં જોઇ શકો છો -

- **શબ્દોની શક્તિ કે વાક્-શક્તિ**
- **વિચારોની શક્તિ કે મનો-શક્તિ**
- **લાગણીની શક્તિ કે પ્રેમ-શક્તિ**
- **જીવન જીવવાની શક્તિ કે આત્મ-શક્તિ**



શું થાય છે જ્યારે તમે આ ચાર આંતરિક શક્તિઓને બહાર લાવો છો?

- જ્યારે તમે **શબ્દોની શક્તિ**ને બહાર લાવો છો, ત્યારે તમારા પોતાના માટે અને અન્ય લોકો માટે સત્ય અને તદ્ન અસરકારક શબ્દોનો ઉપયોગ કરવાની સહજ બુદ્ધિ હશે.

- જ્યારે તમે **વિચારોની શક્તિ**ને જાણી લો છો, તમે તમારી નોકરી, સંબંધો, શિક્ષણ, નાણાકીય બાબતમાં અને જીવનમાં પણ સફળતા મેળવવા માટે તમારા વિચારોને કેન્દ્રિત કરવા સક્ષમ બનશો.

- **લાગણીની શક્તિ** તમને શીખવાડે છે કે, અધિકૃત ઉપાયનમ્ દ્વારા જીવનના આગળના તબક્કે તમારી જીતને કેવી રીતે લઇ જવી!

- તમને **જીવવાની શક્તિ**નો સાચો આનંદ ત્યારે જ મળે જ્યારે તમે અનુભવો છો કે સૌથી શ્રેષ્ઠ ઇનામ ત્યારે જ મળે છે જ્યારે તમે તમારું જીવન અન્ય લોકો માટે જીવો છો.



શબ્દોની શક્તિને બહાર લાવો

સંપૂર્તિ

તમારા શબ્દો તમારું જીવન છે!



તમારા શબ્દોને આદર આપવો ખૂબ જ મહત્ત્વનું શા માટે છે?

તમે એ અનુભવો કે નહીં તમારું જીવન તમારા શબ્દો અને પ્રતિજ્ઞાઓ પર સર્જાયેલું છે. શબ્દો, જે તમે અન્ય લોકોને અને તમારી જાતને આપો છો, તે એક માળખું બનાવે છે, જેના પર તમારા જીવનનું બંધારણ બનેલું છે. જો તમે તમારા જીવનની એક મકાન સાથે સરખામણી કરી શકો તો શબ્દો, જે તમે અન્ય લોકોને અને તમારી જાતને આપો છો, આ મકાનના પાયા જેવા છે. તે ધૂળ અને કાટથી મુક્ત હોવા જોઇએ, એટલે કે અજાણતી નકારાત્મકતા અને માનસિક સંસ્કારોથી મુક્ત હોવા જોઇએ. શબ્દો જે અજાણતાથી તમે તમારી જાત અને અન્ય લોકોને આપ્યા છે, એ તમારા મકાનનાં ધૂળ અને કાટ છે. એક ધૂળિયા અને કાટવાળા માળખા પર રચાયેલું મકાન લાંબા સમય સુધી ટકી શકતું નથી! તે શુદ્ધ, વિશ્વાસપાત્ર, સખત ધાતુમાંથી બનેલું હોવું જોઇએ. એજ રીતે,



તમારું જીવન એ તમે તમને પોતાને અને અન્ય લોકોને આપેલા શબ્દો અને પ્રતિજ્ઞાઓ પર રચાયેલું છે. તે કોઇ પણ જાતની જડતા (unconsciousness) કે અજાગૃતતા (unawareness) વગરનું હોવું જોઇએ. તમારા જીવનનું સામર્થ્ય એ શબ્દોના આધારે છે જે તમે તમને પોતાને અને અન્ય લોકોને આપેલા છે. જો તમારા શબ્દો જાગૃત છે, તો તમારું જીવન ચેતનવંતું છે. જો તમારા શબ્દો ચૈતન્યહીન(અજાણતાથી બોલાયેલા)છે, તમારું જીવન ચૈતન્યહીન(જડ)બની જાય છે. તેથી 'સંપૂર્તિ' તમારા જીવન માટેનો આધાર બનાવે છે. સંપૂર્તિ તમારી જીવન-ઊર્જાનો જ એક ભાગ છે, તે એ ઊર્જા છે જેના પર તમારું અને આખા બ્રહ્માંડનું નિયમન થઇ રહ્યું છે.

સંપૂર્તિ(integrity)શું છે?

સંપૂર્તિ એટલે તમે તમારી જાતને અને અન્ય લોકોને આપેલા શબ્દો અને વિચારોને પરિપૂર્ણ કરવા તેમજ તમારી જાત સાથે અને જીવન સાથે પૂર્ણત્વની અવસ્થાનો અનુભવ કરવો.

સંપૂર્તિ એ આપણા જીવનમાં લેવાની એટલી મોટી પ્રતિજ્ઞા નથી, એ કંઇક એટલું જ સરળ છે, જે તમે તમારી જાતને કહો છો, રોજ સવારે હું વહેલા ઊઠીશ અને યોગાભ્યાસ કરીશ અથવા મિત્રને કહેવું કે, આપણે સાંજે પાંચ વાગે મળીએ. તમે તમારી જાતને અને અન્ય લોકોને જે શબ્દો આપો છો એનો કોઇ જ અર્થ નથી, પણ તેને તમારા જીવન જેટલું જ માન આપવું, એ જ ખરી સંપૂર્તિ છે.

તમે અનાદર કરેલા શબ્દો ખુમાર (hangover) સર્જે છે.



ઘણી વખત તમે તમારી જાતને અન્ય લોકોને આપેલી પ્રતિજ્ઞાઓ યાદ પણ નથી કરતાં, કારણ કે તમને તમારા શબ્દોનો ખુબ જ અજાણતા થી (unconsciousness), વિચાર્યા વગર ઉપયોગ કરો છો. અન્ય લોકો પર કે તમારી જાત પર જે અસર થઇ શકે છે. તેનો તમે ખ્યાલ રાખતા નથી.

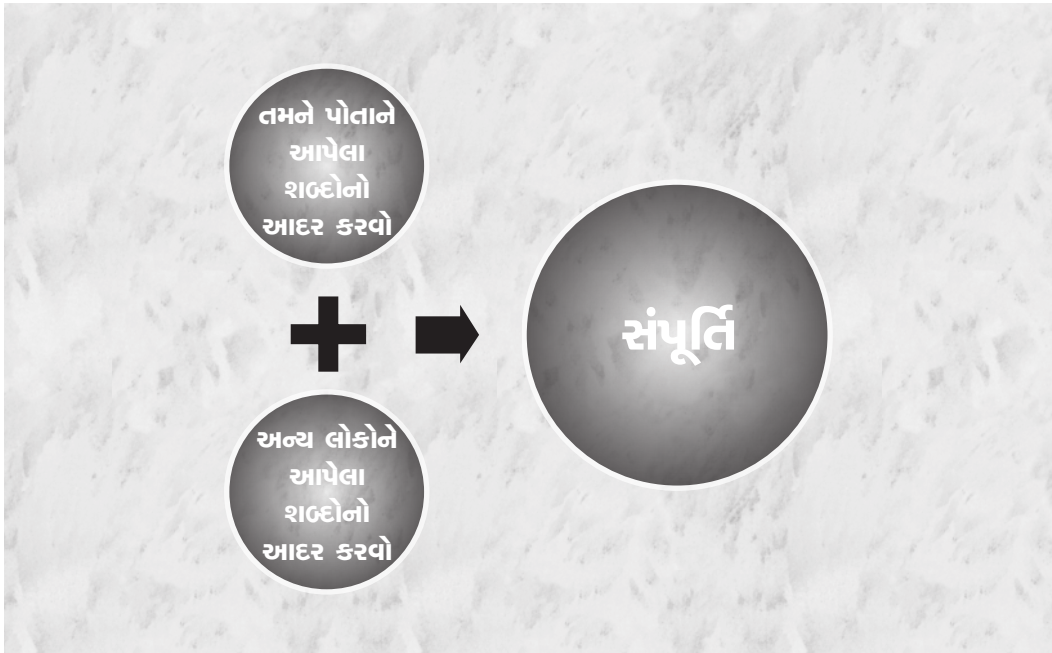
જ્યારે તમે પ્રતિજ્ઞા કરો છો અને તેને પૂરી કરતા નથી, ત્યારે એ તમારામાં અને અન્ય વ્યક્તિઓમાં એક ખુમાર બની રહેશે, જે તમારો આત્મવિશ્વાસ અને અન્ય વ્યક્તિના તમારા પરના વિશ્વાસને નષ્ટ કરી શકે છે.

તમારા જીવનમાં કોઇ પણ જગ્યાએ- તમારા વ્યવસાય ક્ષેત્રમાં કે તમારા સંબંધોમાં જ્યારે તમે અજાણતાથી શબ્દો ઉચ્ચારો છો ત્યારે તમે તમારા જીવનમાં આવનારા પરિણામ બાબતે અજાણ રહેશો. જ્યારે તમે તમારા શબ્દોના પરિણામ બાબતે અજાણ રહો છો, ત્યારે જીવન હંમેશાં તમારા માટે આઘાત લાવે છે. જો જીવન હંમેશા, સતત તમારા માટે આઘાત લાવે છે, તો સમજો કે તમે પ્રામાણિક નથી!

સંપૂર્તિ તમારા શબ્દોને શકિત આપે છે.

સંપૂર્તિ એ ચાવી છે જે શબ્દોની શકિતને બહાર લાવે છે. સંપૂર્તિના બે પરિમાણો છે- તમારી જાતને કહેલા શબ્દોને આદર અપવો અને અન્ય લોકોને કહેલા શબ્દોને આદર આપવો.

તમે ઉચ્ચારેલા શબ્દોને સાંભળનાર પહેલી વ્યકિત કોણ છે?
તમે!
તેથી યોગ્ય શબ્દોનો ઉપયોગ કરવાની શરૂઆત **તમારાથી** જ કરો.
જ્યારે તમે તમને પોતાને આપેલા શબ્દોનો આદર કરો છો, તમારી જાત પરનો તમારો વિશ્વાસ વધે છે અને તમારો સ્વ-સંદેહ(self-doubt) ઓગળી જાય છે.
તમે શકિતશાળી બનો છો
જ્યારે તમે અન્ય લોકોને તમે આપેલા શબ્દોનો આદર કરો છો, અન્ય લોકોનો તમારા પરનો વિશ્વાસ વધે છે. તે વ્યકિત સાથેના તમારા સંબંધો શકિતશાળી થાય છે.





શા માટે તમારે શબ્દોનો સભાનપણે ઉપયોગ કરવો જોઇએ?

- સભાનપણે, જાગૃતતાથી શબ્દોનો ઉપયોગ કરવો- એ તમારા પોતાના પર અને અન્ય લોકો પર તમારા શબ્દોની અસરને સમજવામાં મદદ કરશે.
- યોગ્ય શબ્દોનો ઉપયોગ કરવાથી, એ તમારા પોતાના માટે તમે જે વિચારો છો અને અનુભવો છો, એ રીતને તરત જ બદલી શકે છે. પરિસ્થિતિ પ્રત્યેના તમારા શરીરના પ્રતિભાવોમાં પણ તમે પરિવર્તનની નોંધ લઇ શકશો જ્યારે તમે યોગ્ય શબ્દોથી તેનું સંચાલન કરો છો.
- દેખીતી રીતે તમારા સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો લાવીને અને લાંબું આયુષ્ય આપીને યોગ્ય શબ્દો તમારા આંતરિક અવકાશને સંઘર્ષ-મુક્ત અને શાંતિપૂર્ણ રાખે છે.
- તમારા પોતાના માટે અને અન્ય લોકો માટે યોગ્ય શબ્દો વ્યકત કરવાથી અને સર્જન કરવાથી, તમે જેવી પસંદ કરો તેવી વાસ્તવિકતાને રૂપરેખા આપી શકો છો.

શબ્દોની શકિતથી તમે વાસ્તવિકતાનું સર્જન કરી શકો છો



શબ્દો તમે જે ઉચ્ચારો છો એ **તમે** છો!

એ મહત્ત્વનું છે કે તમે યોગ્ય શબ્દોને પસંદ કરો કારણ કે તમે તમારા શબ્દોથી તમારી વાસ્તવિકતાનુ સર્જન કરી શકો છો. તમે પોતાની જાતને કહેલા અને અન્ય લોકોને કહેલા શબ્દો 'તમે' બની જાઓ છો. જો તમે કહેતા રહેશો, 'હું માંદો છું' તમે માંદા થઇ જશો. એ જ રીજે, જો તમે સતત તમારી જાતને કહેશો, 'હું સ્વસ્થ છું', તમારી ઊર્જા જાગ્રત થશે. તમે ખુબ જ સ્વસ્થ બની જશો! વૈશ્વિક ઊર્જા તમારી પ્રણાલીમાં જાગ્રત થાય છે અને તમારી ઘોષણાઓને વાસ્તવિકતા બનાવે છે.



તમારા પોતાનાં માટે યોગ્ય શબ્દો	→ અન્ય લોકો તરફ યોગ્ય શબ્દો
તમારા પોતાનાં માટે ખોટા શબ્દો	→ અન્ય લોકો તરફ ખોટા શબ્દો

શબ્દોની શકિત વિશે એક નાની વાર્તા...

એક વખત એક સંતપુરુષે એક નાના ગામની મુલાકાત લીધી. જેવા એ સંતપુરુષ એક નાની ઝૂંપડી પાસેથી પસાર થયા, એક સ્ત્રી તેમના પાસે આવી અને તેમના મૃત્યુ પામેલા બાળક માટે પ્રાર્થના કરી. જો કે સંતપુરુષ આ ગામમાં નવા આવેલા હતા, તે કંઇ કરી શકે છે કે કેમ તે જોવાની આતુરતાથી, એક ટોળું એમની આજુબાજુ ભેગું થઇ ગયું. તે સ્ત્રી તેના બીમાર બાળકને બહાર લાવી અને સંતપુરુષે તેણીને એક પ્રાર્થના આપી.

'શું તમને લાગે છે કે તમારી પ્રાર્થના આ બીમાર બાળકને મદદરૂપ થશે, જ્યારે દવા પણ અહીં નિષ્ફળ રહી છે? ગમે તેમ પણ, આ માત્ર થોડા શબ્દો જ છે!' ટોળામાંથી એક માણસે બરાડીને કહ્યું.પાછળ ફરીને, એ સંતપુરુષ એ માણસ પર બૂમો પાડવા માંડયા, 'ઓ મૂર્ખ, હું શું કરું છું તે તું નથી જાણતો! ચૂપ થા!' એ માણસ આકુળવ્યાકુળ થઇ ગયો! તેનો ચેહરો લાલ-ચોળ અને ગરમ થઇ ગયો. 'મારું અપમાન કરવાની તારી શું હિંમત!' એને સંતપુરુષને બરાડીને કહ્યું.

સંતપુરુષ શાંતિપૂર્વક તેના તરફ હસ્યા અને કહ્યું, 'જો એક શબ્દમાં જ તમને ક્રોધિત કરવાની શકિત છે, તો શું અન્ય શબ્દમાં આ બાળકને સાજો કરવાની શકિત નહીં હોય?'



શ્રવણ
તમારા શબ્દોમાં
સંપૂર્તિ લાવે છે

એ જ શબ્દોની શક્તિ છે!

તમે તમારા શબ્દોને છેલ્લે ખરેખર ક્યારે સાંભળ્યા હતા? આપણી જાતને કે અન્ય લોકોને આપણે ખરેખર કદી સાંભળતા જ નથી. જ્યારે તમે ખરેખર તમારી જાતને સાંભળવાનું શરૂ કરો છો, સ્વાભાવિક રીતે જ તમે અન્ય લોકોને અને તમારી જાતને આપેલા શબ્દો માટે વધારે જાગ્રત થઇ જાઓ છો. તમારામાં અન્ય લોકોના શબ્દોને સંપૂર્તિથી સાંભળવાની શક્તિ પણ હશે.



શ્રવણ એ સીધી જ રીતે, તમારા પોતાના અજાગ્રત વિચારો કે અંતિમ નિર્ણયોનું સર્જન કર્યા વગર, જે છે તે જ વાસ્તવિકતાને જાળવી રાખવાની તમારી શક્તિ સાથે સંકળાયેલું છે. જ્યારે તમે સાંભળતા નથી, ત્યારે તમને માહિતીની જાણ થાય એ પહેલાં જ, તમે હંમેશાં એક નિષ્કર્ષ પર આવી જાવો છો.

તેથી જ, **શ્રવણ, સંપૂર્તિથી સાંભળવું** એ હિન્દુ ધર્મના અધ્યાત્મના અભ્યાસમાં સૌથી પહેલું સોપાન છે.



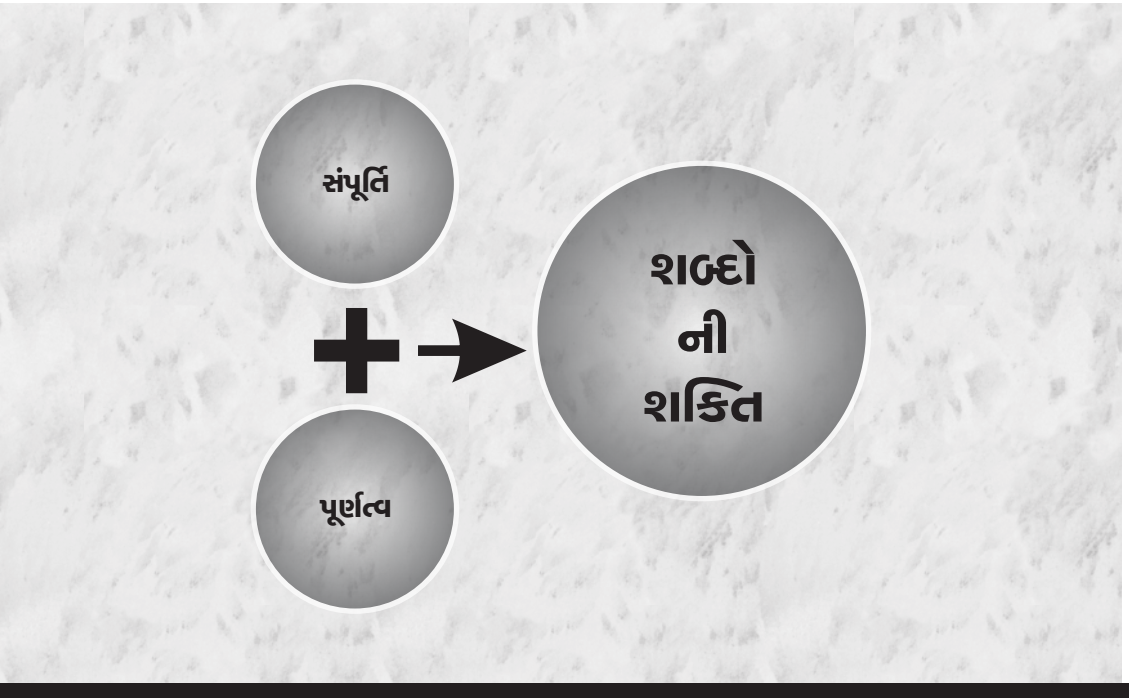
જો હું એક શબ્દનું પાલન ના કરી શકું તો શું બને છે?

જો એક પ્રતિજ્ઞાને પાળવા માટે તમે **સૌથી શ્રેષ્ઠ** વર્તાવ કરો છો તો પણ તમને એમ લાગતું હોય કે તમે તેને પાળી શક્યા નથી તો 'તમે પ્રતિજ્ઞા પાળી નહીં શકો' એમ અગાઉથી જણાવીને, તમારી જાત સાથે અને અન્ય વ્યક્તિ સાથે **પૂર્ણત્વ** કરો. એક વખત તમે પૂર્ણત્વ કરો છો, ત્યારે તમે પ્રતિજ્ઞાનો કોઇ જ ખુમાર કે દોષ કે પીડા રાખ્યા વગર આગળ વધતા રહો છો.

પરિપૂર્ણ કરો કે પૂર્ણત્વ કરો!

સમજો, પૂર્ણત્વ એ પણ સંપૂર્તિ છે.

સંપૂર્તિ એટલે પૂર્ણત્વ બાબતે તમારા આંતરિક અવકાશ અને બ્રાહ્મ અવકાશ- બનેમાં તમે ઉચ્ચારેલા શબ્દોમાં સુમેળ લાવવો. જ્યારે તમે સંપૂર્તિના અવકાશમાં હો છો, તમારામાં શબ્દોની શક્તિ બહાર આવે છે.



પૂર્ણત્વ (Completion) સંઘર્ષ-મુક્ત જીવન ની પદ્ધતિ

પૂર્ણત્વ શું છે?



પૂર્ણત્વ એટલે ભૂતકાળનાં પ્રસંગો, શબ્દો, ક્રિયાઓ કે સ્મૃતિઓના કોઇપણ ખુમાર વગર કાર્ય કરવું અને જીવન જીવવું.

ખુમાર ન હોવો એનો અર્થ એ નથી કે તમને તમારો ભૂતકાળ બિલકુલ યાદ નથી. જ્યારે તમે પૂર્ણત્વમાં હોવ છો, પણ તમારી અંદર વધારે દુ:ખ કે ક્રોધ કે દોષને ઉત્પન્ન કરવાની તે બધામાં વધારે શક્તિ રહેતી નથી. તમારા શબ્દો દ્વારા અન્ય લોકોમાં અને તમારામાં અપૂર્ણત્વનું સર્જન નથી થતું- એમ નિશ્ચિત કરવા માટેની સંપૂર્તિ એક સુંદર રીત છે.



પૂર્ણત્વ માટેની બે પદ્ધતિઓ

અ. સતત પૂર્ણત્વ (**Continuous Completion**) કરવાની પદ્ધતિ



જીવનમાં સામેલ થવા માટે, જાણે કે તે ઘટના બની રહી છે એવી રીતે ભૂતકાળનું કંઇ પણ તમને રોકે છે, એ અપૂર્ણત્વ છે. તેથી તમારામાં પીડા ઉત્પન્ન કરતી ભૂતકાળની ઘટનાઓને યાદ કરવાથી, ફરીથી જીવવાથી અને તેમાંથી તમને પોતાને મુક્ત કરવાથી પૂર્ણત્વ શરૂ થાય છે. પૂર્ણત્વ જ એક માત્ર પદ્ધતિ છે જ્યાં તમે તમારા ભૂતકાળને પણ બદલી શકો છો.

૧. અરીસાની સામે આરામથી બેસો.

૨. તમારા આખા ચહેરાને અને શક્ય હોય તો તમારા બાકીના શરીરને પણ, સરળતાથી જોઇ શકો એટલો મોટો અરીસો હોવો જોઇએ.

૩. તમારા શરીર અને તમારા પ્રતિબિંબ વચ્ચે ગહન રીતે આંખો સાથે સંપર્ક જાળવી રાખો

૪. જે ક્ષણે તમને આંખો સાથે ગાઢ રીતે સંપર્ક થાય છે, પહેલી બાબત એ થશે કે તમને આંસુ આવશે. આવવા દો.

૫. અરીસાની સામે બેસી રહો અને વાત કરતા રહો- તમે તમારી જાતને જે કઇ પણ કહેવા માગો છો, તેને બહાર નીકળવા દો. તમારી જાતને તમારું બધું દુ:ખ કહી દો.

૬. તમારી સાથે સમય વિતાવો, વાત કરો- વાત કરતાં રહો.

૭. હવે તમારી પીડાના મૂળ-સંસ્કાર(root pattern)ને બનાવતી, તમારામાં અપૂર્ણ સમજ ઉત્પન્ન કરી છે એવી સૌથી પહેલાંના સમયની સ્મૃતિ સાથે ઐક્ય સાધવા પ્રયત્ન કરો.

૮. તમારા જીવનની સૌથી પહેલી કેટલીક પરિસ્થિતિઓને ભૂતકાળમાં જઇને જુઓ- જ્યારે તમે પીડા અનુભવી હતી. ખાસ કરીને તમારા જીવનનાં ત્રીજા અને પાંચમાં વર્ષની વચ્ચે આ પરિસ્થિતિ બની હશે.

૯. એ પરિસ્થિતિને ફરીથી જીવો. જો આંસુ આવે તો આવવા દો, જો ગુસ્સો આવે તો આવવા દો.

૧૦. જ્યારે તમે વ્યક્તિગત રીતે તમારા ભૂતકાળમાં ઉભા રહો છો, દુ:ખ દુર થઇ જાય છે! જ્યારે ક્રોધ અદૃશ્ય થઇ જાય છે, તે પ્રેમમાં પરિવર્તિત થાય છે. કૃપયા સમજો, જ્યારે ઊર્જા ક્રોધ તરીકે વ્યકત થાય છે, જો ક્રોધને ઊર્જામાંથી દૂર કરી દેવામાં આવે, તો તે સંપૂર્ણપણે પ્રેમમાં પરિવર્તિત થાય છે.

જો તમે માત્ર ને માત્ર મૂળ સંસ્કાર (root pattern)પર કાર્ય કરતા રહેશો તો પૂર્ણત્વ નહીં થાય; મૂળ સંસ્કાર માંથી જે શાખાઓ ઊભી થઇ છે એવા દરેક પ્રસંગને પણ પૂર્ણ કરવા જોઇએ.

કૃપયા સમજો; તમારે તમારા બાળપણમાં તમારી સૌથી પહેલી જે સ્મૃતિ હતી તે ભૂતકાળમાં જવાની જરૂર છે અને એ સ્મૃતિ સાથે પૂર્ણત્વ કરો- અને જે સ્મૃતિ જે અત્યાર સુધી તમારામાં રહેલી છે, તેમાથી ઊભા થયેલા દરેક સંસ્કારને પૂર્ણ કરો.



બ. સહજ પૂર્ણત્વ (Spontaneous completion) માટેની પદ્ધતિ

પૂર્ણત્વ નો અર્થ એ નથી કે તમારા જીવનમાં જે બને છે તેને અજ્ઞાનતાથી (સમજ્યા વગર) સ્વીકારી લેવું. તેનો સરળ અર્થ એ છે કે આપણામાં જે બને છે તે જીવનને અટકાવવું નહીં. આપણે જે સમજ લઇને ફરીએ છે- 'જીવન આ રીતે ના હોવું જોઇએ'- એ સમજ જ આપણી બધી અપૂર્ણતાઓનું મૂળ છે.

તેથી જ આપણું આખું જીવન આપણે એ પુછવાંમાં પસાર કરીએ છે, "શા માટે, શા માટે, શા માટે? જીવન શા માટે આટલું ખરાબ છે? મારી સાથે અવું શા માટે બને છે? સારા લોકો સાથે ખરાબ બાબતો શા માટે થાય છે?"

સહજ પૂર્ણત્વ કે તત્ક્ષણ પૂર્ણત્વ એટલે કે કોઇ ખાસ પરિસ્થિતિમાં તમારા માટે સંઘર્ષ ઊભો કરે છે એવી ખોટી સમજને છોડી દેવી.

એ શક્ય છે!

હવે પછીના સમયમાં, જીવનમાં સંકટ કે સંઘર્ષ નો સામનો કરો, ત્યારે એમ ના પૂછો,

"જીવન આ રીતે શા માટે છે?"

તેના બદલે નિશ્ચય કરો:

આ જીવન છે, તો હવે શું?

શું હું તેનો **સ્વીકાર** કરું અને આગળ જાઉં?

શું હું તેનો **ત્યાગ** કરું અને આગળ જાઉં?

અથવા શું હું ઇચ્છું એ પ્રમાણે એમાં **પરિવર્તન** લાવું?





આ જ્ઞાનમાંથી જે કંઇ પણ નિર્ણય તમે લો છો, તે તમારા માટે યોગ્ય રહેશે. જ્યારે તમે પૂર્ણત્વ કર્યા પછી કોઇ કાર્ય કરો છો, ત્યારે તમારી બહાર કે તમારી અંદર જે કોઇ પણ સંઘર્ષ થાય છે તેના નિરાકરણ માટે તમે સક્ષમ બનો છો.

પૂર્ણત્વ તમારા માટે શું કરે છે?

- પૂર્ણત્વની વિધિ દરમિયાન જ્યારે તમે દુ:ખભરી સ્મૃતિઓને ફરીને ફરીથી જીવો છો, તેઓ તમારા પરની તેઓની શક્તિ ગુમાવે છે.
- તમે સંઘર્ષ-મુક્ત અને સહજ રીતે જીવવાની શક્તિ પુન:પ્રાપ્ત કરો છો.
- શબ્દોની શક્તિને સંપૂર્ણપણે સુરક્ષિત રાખીને તમે સંપૂર્તિથી જીવવાનું શરું કરો છો.
- તમે એકનિષ્ઠ અને એકમાત્ર વ્યક્તિ બનો છો- આંતરિક અવકાશ, શરીર અને મન તમારા નિયંત્રણમાં રહે છે.

તમારા શબ્દો માટે ઉપાયનમ્ હોવું

તમારા શબ્દો માટે ઉપાયનમ્ હોવું એ 'ધર્મ', 'યોગ્ય જીવન' માટેનો અભ્યાસ છે. પ્રાચીન હિન્દુ ગ્રંથ 'મહાભારત'માં કહેલું છે, જે બાબતથી (કાર્ય કરવાથી) તમને પોતાને દુ:ખ પહોંચે એવી

ઘોષણાની શકિત

પ્રામાણિક અને પૂર્ણ બનવાના તમારા નિર્ણયને શકિતશાળી બનાવવા, તમારી જાત સમક્ષ અને અન્ય લોકો સમક્ષ તેને ઘોષિત કરો. જ્યારે પણ તમે એ નિર્ણય ઘોષિત કરો છો, તે તમારી છૂટીછવાઇ ઊર્જાને એકત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે અને જવાબદારીવાળા કાર્ય દ્વારા તમારી ઘોષણાને વાસ્તવિક બનાવવા તેને કેન્દ્રિત કરે છે.
જ્યારે તમે સતત અને સભાનપણે તમારા શબ્દોનો યોગ્ય કાર્યો સાથે સુમેળ કરો છો, તમારા શબ્દો શકિતશાળી બને છે. તમે વાક્-શકિત કે વાક્-સિદ્ધિ- તમે જે કઇ પણ બોલો છો તેને વાસ્તવિક બનાવવાની શકિત- પ્રાપ્ત કરો છો.

વિચારવાની શકિતને બહાર લાવો

શ્રદ્ધા

તમારી વિચારણાને ઉચ્ચતમ સંભાવના સુધી સંવાદિત કરો



તમારી વિચારવાની પદ્ધતિ એ ખરેખર તો તમારા દ્વારા પ્રોત્સાહિત થાય છે, સન્માનિત થાય છે અને સમૃદ્ધ થાય છે. પણ દુર્ભાગ્યવશ, તમે એમ માનો છો કે વિચારો આકસ્મિક છે તમે તમારા મનને નિયંત્રણ કરી શકતા નથી.

જ્યારે તમે વિચારવાની શકિતને બહાર લાવો છો, તમારી શ્રેષ્ઠતમ શકિતમત્તાને પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારા વિચારોને તરત જ, સહજ રીતે કેન્દ્રિત કરી શકશો.

તમારી ઉચ્ચતમ સંભાવનાએ સતત કાર્યરત રહેવું, એ શ્રદ્ધા છે. **શ્રદ્ધા એ ચાવી છે જે વિચારવાની શકિતને બહાર લાવે છે.**

શ્રદ્ધા એટલે તમે તમારી જાતને તમારા પોતાના માટે જે સમજો છો, તમે તમારી જાતને અન્ય લોકો સમક્ષ જે રીતે રજૂ કરો છો અને તમારી પાસે અન્ય લોકો તેઓના માટે જે અપેક્ષા રાખે છે- એવા તમારા જીવનને પ્રતિભાવ આપવો અને તમારી ઉચ્ચતમ શક્તિમત્તામાં તમારે સ્થાપિત થવું.

સાંભળો, તમે કલ્પના કરો છો એવી તમારી માત્ર એક જ ઓળખ નથી હોતી. તમારી ચાર ઓળખો છે. બધી જ વખતે, તમે એક સાથે ચાર ઓળખો અથવા પરિમાણો (**dimensions**) સાથે લઈને ફરો છો.

આ ચાર ઓળખોમાંની પહેલી ઓળખ એ તમારો **મમકાર** (**Inner Image-** આંતરિક છબી) છે. તે એક આંતરિક વિચાર અને અનુભવ છે, જે તમે તમારા પોતાના વિષે લઈને ફરો છો: હું સ્વસ્થ છું, હું કદરૂપો છું, હું બુદ્ધિશાળી છું, હું સખત મહેનત કરી શકતો નથી, હું લોકોને પ્રેમ કરું છું,



વગેરે.

તમે તમારા પોતાના માટે આવા ઘણા બધા આંતરિક વિચારો લઈને ફરો છો. દુર્ભાગ્યવશ તમે તમારી જાતને અન્ય લોકો સમક્ષ જેવી રીતે રજુ કરો છો, તે હંમેશા ઓછા હોય છે!

બીજી ઓળખ એ તમારો **અહંકાર** (**Outer Image-** બાહ્ય છબી) છે. તે તમારી જાતને અન્ય લોકો સમક્ષ કેવી રીતે રજુ કરો છો તે છે. બની શકે કે તમે તમારી જાતને શક્તિશાળી, કૌશલ્યપૂર્ણ, સદાચારી, સહાયકર્તા કે કોઇ પણ રીતે રજૂ કરવા પ્રયત્ન કરો છો. દુર્ભાગ્યવશ, તમે

શ્રદ્ધા (Authenticity) શું છે?

તમારી ચાર ઓળખો છે.

તમારી જાતને જે રીતે માનો છો અને જે રીતે રજૂ કરો છો- તે બંન્ને વચ્ચે હંમેશા ખૂબ વધારે અંતર હોય છે.

આ બંનેથી અલગ છે, તમે એક ત્રીજી ઓળખ લઈને ફરો છો, તે એ છે જે અન્ય લોકો તમારા માટે અપેક્ષા રાખે છે તમારી છબી બનાવે છે. આને **અન્યકાર** (**Others' Image-** અન્ય લોકોની તમારા માટેની છબી)કહે છે.

તમે તમારી જાતને જે રીતે અન્ય લોકો સમક્ષ રજૂ કરો છો તેના કરતા અન્ય લોકો તમને કેવી રીતે જુએ છે, એ જુદું હોઇ શકે છે. કારણ કે લોકો તમે નિખાલસતાથી જે રજૂ કરો છો તેના કરતા તમે તેઓને આપેલા સૂક્ષ્મ સંકેતોમાંથી જ તેમનો પોતાનો તમારા વિષેનો અભિપ્રાય બનાવે છે. મનુષ્ય જાતિ તમે જે ના બોલો તે પણ અથવા તમે ચોક્કસપણે નથી બોલતા તે જાણી લેવા પૂરતી બુદ્ધિશાળી છે.

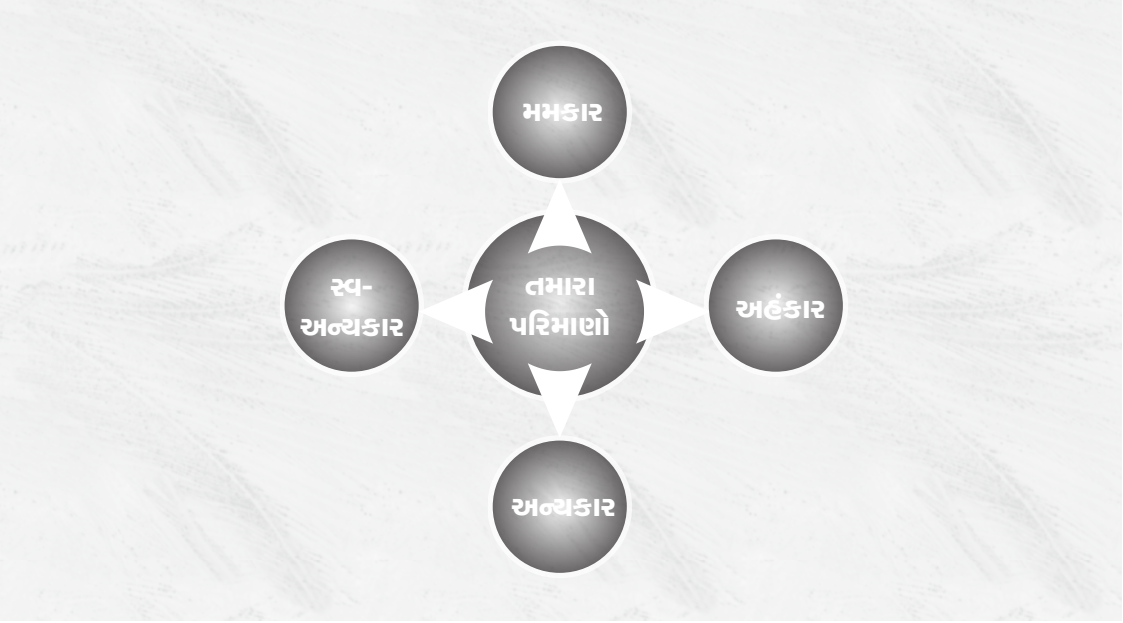
ચોથી ઓળખ ખુબ જ સૂક્ષ્મ છે, કારણ કે તે સીધીરીતે તમારી સાથે સંબંધિત નથી. તેને **સ્વ-અન્યકાર**(**Life Image-** જીવન વિષેના તમારા જે વિચારો)કહે છે. તમે તમારા માટે જીવનનો(સમાજ તરફથી) જે અનુભવ કરો છો તે 'સ્વ-અન્યકાર'છે.

ઉદાહરણ તરીકે, તમે અનુભવ કરતા હશો- જીવન એકાકી છે કે જીવન અટપટું છે કે જીવન પવિત્ર છે કે જીવન ભયજનક છે અથવા મને જરૂરી બધી જ વસ્તુથી જીવન હંમેશા કૃપા વરસાવે છે. કૃપયા સમજો, આ પણ તમારી ઓળખ છે. કારણ, કે તમારા જીવનની પરિસ્થિતિઓ અને લોકો તરફથી મળેલા ચોકકસ અનુભવને તમે સ્પષ્ટ રીતે સમજાવો છો!

આ દરેકે દરેક પરિમાણમાં, ચારેય પરિમાણોમાં તમારી શ્રેષ્ઠ કક્ષાએ જીવવું એટલે શ્રદ્ધા.

મૂળ વિચારના સંસ્કારો (Root Thought Patterns) તમારા સંઘર્ષોનો સ્ત્રોત

વિચારના સંસ્કાર (thought Pattern), એ ભૂતકાળના શકિતશાળી અનુભવોના આધારે- જેવા કે નિષ્ફળતા, અસ્વીકાર, દંડ થવો, દુરુપયોગ, પ્રિય વ્યકિતનું મુત્યુ અને કેટલું બધું- કોઇ પણ પરિસ્થિતિને પ્રતિભાવ આપવાની પૂર્વ નિર્ધારિત બાબત છે. સંકટની કેટલીક ક્ષણો દરમિયાન, તમે જીવન વિષે અને પોતાના વિષે એક વિચાર બનાવી લો છો, જેમ કે, 'હું નિર્બળ છું', 'હું નિષ્ફળ છું', કે'મને કોઇ પ્રેમ નથી કરતું કે 'જીવન ભયાનક છે, તેથી મારે ખુબ જ કાળજીપૂર્વક રહેવું પડશે.'



મોટે ભાગે બધા જ મૂળ વિચારનાં સંસ્કારો(Root Thought Patterns) નકારાત્મક છે, કોઇ એક પણ જે તમારા જીવનમાં સફળતા તરફ લઇ જઇ શકે છે, એ પણ, તે તમારી શકિતહીન લાગણીઓમાંથી ઉત્પન્ન થયેલી હોય છે.

કેટલાક સર્વ સામાન્ય મૂળ વિચારના સંસ્કારો આ પ્રમાણે છેઃ

- હું નિષ્ફળ છું
- મને કોઇ પ્રેમ નથી કરતું
- હું એકલો છું
- હું કદરૂપો છું
- જીવનમાં મને લોકો છેતરે છે
- હું નિર્બળ અને અસ્વસ્થ છું
- હું શકિતહીન છું, તેથી મારે દરેકને ખુશ કરવા પડે છે.
- જીવન કઠીન છે, તેથી મારે વધારે ચાલાક થવું પડશે.
- મારા માટે જીવનને સમજવું ખુબજ અગત્યનું છે.

આ બધા જ વિચારોના સંસ્કારો અપૂરતા જ્ઞાનને આધારે છે, કારણ કે દરેક ક્ષણે જીવન જુદું જ હોય છે, અને તમારે તેને સહજ રીતે પ્રતિભાવ આપવાની જરૂર છે. પણ હમણાં, તમે બીજું કઇ જ નહીં પણ તૈયાર ગોઠવેલી ક્રિયાઓ અને સંસ્કારોનું ઝૂમખું છો, જે તમને જીવન જેવું છે તેની સાથે કદી સંપર્ક કરવા દેતું નથી.

તમારા વિચારના સંસ્કારો ઘણા બધા છે, પણ એમાંના કેટલાક નિર્ધારિત કરેલા વિચારના સંસ્કારોમાંનો એક- જે તમારા સમજની બહાર તમારા જીવનને સતત ચલાવે છે. એ મૂળ વિચારનો સંસ્કાર (Root Thought Pattern)છે!

તમારી ઓળખોની વચ્ચેના સંર્ઘષો પણ, બીજું કંઇ નહીં પણ તમારા મૂળ વિચારોનું પરિણામ છે. જો તમારી અંદર તમારા પોતાના માટે કોઇ ચોક્કસ વિચાર હોય, પણ બહારની તરફ તમે જુદું જ વ્યકિતત્વ દર્શાવો છો, એ જ અશ્રદ્ધા (Inauthenticity) છે.

જો તમે ગહનતાથી વિચારશો તો તમારી બધી જ સમસ્યાઓ તમારી ચાર ઓળખોના સંઘર્ષમાંથી ઉદ્‌ભવે છે. જ્યારે તમારા કોઇ પરિમાણો, અન્ય પરિમાણોની સાથે સંવાદિતામાં ના હોય ત્યારે એ તમારા જીવનમાં અપૂર્ણતા, રોગ અને પીડા ઉત્પન્ન કરે છે.

કેવી રીતે શ્રદ્ધા વિચારવાની શકિતને બહાર લાવે છે?



કૃપયા સમજો, તમે ધારણ કરેલી બધી જ ઓળખો એ ખરેખર તમારા વિષે તમે બનાવેલા વિચારના સંસ્કારો છે, તમારા વિષેનો 'અન્યકાર' પણ એક વિચાર છે. તેથી તમારી બધી જ ઓળખોના તમે સર્જક છો, સમજ્યા?

હવે જ્યારે એક ઓળખ બીજી ઓળખ સાથે સંઘર્ષ કરે છે, તમારો વિચાર કેવી રીતે કેન્દ્રિત થઇ શકે? તમારી સંઘર્ષ કરતી ઓળખોનું સમાધાન કરવામાં તમારી બધી જ ઊર્જાનો ઉપયોગ થતો રહે છે. જ્યારે તમારી બધી જ ઓળખો કે 'છબીઓ' સંવાદિતામાં હોય છે, ત્યારે તમારા બધા જ વિચારો એક જ દિશામાં સુમેળભર્યા રહેશે. તમારો વિચાર એક લેઝર કિરણની જેમ સ્પષ્ટ અને તીવ્ર બને છે. તમે વિચારવાની શકિતને જગાડશો.

શ્રદ્ધાપૂર્વક, અજાગ્રત વિચાર કે જીવન માટે ત્યા કોઇ અવકાશ નહીં રહે, કારણ કે, તમારા જીવનમાં બનતાં કારણો અને પરિણામો માટે હંમેશાં તમે જાગ્રત રહેશો.

જે કઇ પણ તમે કલ્પના કરી શકો તે વાસ્તવિક(સત્ય) છે!

તમે તમારી જાતને જે રીતે તૈયાર કરવા ઇચ્છો છો, તે જ રીતે તમારા વિચારો એક સાથે રહે છે. તમારી વિચારણાના આ ચાર ભાગોને સંપૂર્ણપણે શુદ્ધ કરવાની તમારે જરૂર છે. આંતરદૃષ્ટિ કરો અને તમે જે તમારા માટે ધારણ કરેલી છે તે છબીઓને ઓળખો. ત્યારપછી, તમે જે અનુભવો છો તે- આ ચાર છબીઓમાંની ઉચ્ચતમ સંભાવના-શ્રેષ્ઠતમ ગુણ જે તમે ધારણ કરી શકશો- તે હશે, જેને



તમે ફરીથી લખી શકો છો. તમારા વિચારો હંમેશા તમારા શ્રેષ્ઠ મમકાર, શ્રેષ્ઠ અહંકાર, શ્રેષ્ઠ અન્યકાર અને શ્રેષ્ઠ સ્વ-અન્યકાર (જીવન માટેની છબી)- ના સુમેળમાં રહે.

સામાન્ય રીતે, જે ઓળખ તમે અન્ય લોકોને બહાર દર્શાવો છો, એના કરતા તમારા મમકાર વધારે નીચા(ઊતરતી કક્ષા) હશે. પણ આ એક મહત્વપૂર્ણ સત્યને સમજો- જો તમે એક શ્રેષ્ઠતમ ઓળખ અન્ય લોકોને દર્શાવી શકો છો, તો એનો અર્થ એ છે કે એ શ્રેષ્ઠતમ ઓળખ તમારા વિચારોના અવકાશમાં, તમારા કાલ્પનિક દૃશ્યના અવકાશમાં રહેલી છે. અને **જે કઇ પણ તમે તમારા પોતાના માટે વિચારી શકો છો, તેને વાસ્તવિક બનાવવાની તમારી ક્ષમતા છે!**

મમહાર અને અહંકારને સુમેળમાં લાવવાનો અભ્યાસ

૧. તમારી નોંધપોથીમાં 'મમહાર' અને 'અહંકાર' બનાવો.

૨. પહેલા ખાનામાં, સૌથી વધારે અગત્યના દસ મમકાર-તમારી તમારા પોતાના માટેની માન્યતા-ની યાદી બનાવો. ઉદાહરણ તરીકે, હું નબળો છું, હું નિખાલસ છું, હું કમનસીબ છું, વગેરે. બીજા ખાનામાં, સંબંધિત અહંકાર જે તમે અન્ય લોકોને દર્શાવો છો, તે લખો. ઉદાહરણ તરીકે, બની શકે કે તમે તમારી જાતને મજબૂત, નિખાલસ અને નસીબદાર છો એ રીતે દર્શાવતા હો.

૩. હવે તમે જે નોંધી લીધા છે, તે દરેક મમહાર અને અહંકારને સરખાવો.

મમકાર અને અહંકારની સંવાદિતા

મમકાર	અહંકાર	ઉચ્ચતમ છબી
હું નબળો છું	હું મજબૂત છું	હું મજબૂત છું
હું અપ્રિય છું	હું લોકપ્રિય છું	હું લોકપ્રિય છું
હું જવાબદાર છું	હું જવાબદાર છું	હું જવાબદાર છું
હું ચતુર છું	હું મૂર્ખ છું	હું ચતુર છું

૪. જ્યાં પણ સઘર્ષ રહે છે, તમારા મમકાર અને અંહકારને - તમે તમને પોતોને જે માનો તે અને અન્ય લોકો સમક્ષ તમને પોતાને જે દર્શાવો છો - તેમાંથી હમેશાં શ્રેષ્ઠ વિચાર પંસદ કરીને, સુમેળમાં લાવવાનું શરૂ કરો. ઉદાહરણ તરીકે, જ્યાં તમારા મમકાર કરતા તમારા અંહકાર શ્રેષ્ઠ છે, તમારા મમકારને અંહકાર સાથે સુમેળમાં લાવવાનો નિશ્ચય કરો. અન્ય લોકો માટે તમારી જાતને તમે જે દર્શાવો છો તેને ઓછું ના કરો. તમારા પોતાના માટે તમે તમારી જાતને જે માનો છો તેને વધારો.

૫. દરેક મુદ્દા માટે પુનરાવર્તન કરો. બંને ઓળખોને સરખાવો. બંનેમાંથી જે કોઈપણ સદ્‌ગુણો શ્રેષ્ઠ હોય, તેને પસંદ કરો. તમારા શ્રેષ્ઠ મમકાર સામે ચિહ્ન કરો. તમારા શ્રેષ્ઠ અહંકાર સામે ચિહ્ન કરો.

૬. જો તમારા મમકારમાં કેટલાક મહાન ગુણો હોય તો તેની સાથે સુમેળમાં લાવવાં, તમારા અહંકારને આગળ વધારો. તમે દર્શાવો છો એ અહંકારમાં કેટલાક શ્રેષ્ઠ ગુણો છે, તો તમે જે દર્શાવો છો તેની સાથે અનુરૂપ થવા તમારા મમકારને આગળ વધારવાની જરૂર છે. **શ્રેષ્ઠ છબી** સુધી તમારી જાતનો સુમેળ કરો.



તમારા વિચારોમાં શ્રદ્ધા લાવો.

વિચારોમાં શ્રદ્ધાના બે ક્રમ છે.

૧. પહેલું, તમે તમારા ચાર પરિમાણોને જેવા ઇચ્છો છો તેના પર સંપૂર્તિથી (પ્રામાણિકતાથી)ચિંતન કરીને, તમારા જીવનમાં તમે ખરેખર શું ઇચ્છો છો, તે જાણો. તમારા શ્રેષ્ઠ મમકાર, શ્રેષ્ઠ અહંકાર, શ્રેષ્ઠ અન્યકાર અને શ્રેષ્ઠ સ્વ-અન્યકારની યાદીઓ બનાવો અને તેને તમારી બાજુમાં,તમારા ઑફિસનાં ટેબલ પર કે કોઇપણ જગ્યાએ જ્યાં તમે દરરોજ જેવા તમે ઊઠો કે તરત જોઇ શકો એ રીતે મૂકો.

૨. હવે તમારે શું કરવાની ઇચ્છા છે, શું બનવાની ઇચ્છા છે, કેવી રીતે બનવા ઇચ્છો છો- આ બધું મેળવવા માટે તમને જે અટકાવે છે કે જે વિચલિત કરે છે, એવાં વિઘ્નોને ઓળખો. સ્વ-સંદેહ - ભૂતકાળની નિષ્ફળતાઓની સ્મૃતિને કારણે બનતો એક નકારાત્મક વિચારનો સંસ્કાર - એ મોટા ભાગના બધા જ લોકો માટે સૌથી મોટા વિઘ્નોમાંનું એક છે.

જે કોઇપણ વિચાર તમારી શ્રેષ્ઠ સંભાવના સાથે સુમેળમાં આવતો હોય, તેને પ્રોત્સાહિત કરો, સમૃદ્ધ કરો અને તેનો આનંદ માણો. જે કોઇપણ વિચાર તમારી શ્રેષ્ઠ સંભાવના સાથે સુમેળમાં ના હોય, તેની સાથે પૂર્ણત્વ કરો. સભાનપણે, નિશ્ચયપૂર્વક તે સંસ્કાર સાથે પૂર્ણત્વ કરો. તમારી શ્રેષ્ઠ સંભાવનાને પ્રાપ્ત કરવામાં અટકાવતા બધા જ સંસ્કારો સાથે દરરોજ પૂર્ણત્વ કરતાં રહો.

જ્યારે તમે શ્રદ્ધાથી જીવવાનું શરૂ કરો છો, તમે વિચારવાની યોગ્ય રીત જાણી લો છો અને જીવનમાં તમે જે ઇચ્છો તે પ્રાપ્ત કરવા તમારા વિચારોને ઉપયોગમાં લેશો. હિંદુ ધર્મના આધ્યાત્મિક અભ્યાસમાં, **મનન- 'શ્રદ્ધા પૂર્વકની વિચારણા'** તરીકે જાણીતું આ બીજું સોપાન છે.

તમારી ઉચ્ચતમ સંભાવના તરફ સતત વિસ્તૃત પામતી શ્રદ્ધામાં તમારા વિચારો સ્થાપિત થાવ. તમે જે પણ વિચારો તેને સફળ બનાવે તેવા તમારા વિચારોમાં તીવ્રપણે સ્પષ્ટતા પ્રાપ્ત કરો છો ત્યારે તમે વિચારણાની શકિતને બહાર લાવી દો છો.

લાગણીની શકિતને બહાર લાવો

તમે સ્ત્રોત છો

લાગણીની શકિત એ બીજું કશું નથી પણ જીવનમાં જે કઇ બને છે એ બધી બાબત માટે તમે સ્ત્રોત છો- એમ તમારી જાતને અનુભવવાની તમારી ક્ષમતા છે. આ સમજ તમારા પોતાના જીવન પર તીવ્રપણે નિયંત્રણ લાવે છે અને અન્ય લોકોના જીવન પર હકારાત્મક પ્રભાવ પાડવાની શકિત તમને આપે છે.

લાગણીની શકિત બહાર આવે છે જ્યારે તમે તમારી જાતને એક નેતા તરીકે અનુભવો છો અને તમારામાં રહેલી દરેક બાબત તેમજ તમારી આજુબાજુની દરેક બાબત માટે જવાબદારી લો છો!

ઉપાયનમ્ એ ચાવી છે જે લાગણીની શકિતને બહાર લાવે છે.



ઉપાયનમ્ શું છે?

ઉપાયનમ્ એટલે તમારી અંદર અને તમારી આજુબાજુ જે કંઇ પણ બને છે તે બધાને માટે તમે મૂળ સ્ત્રોત છો અને તેથી તમે તેના માટે જવાબદાર છો- એવા સત્યથી જીવવું અને તમારા જીવનને પ્રતિભાવ આપવો.

SOMEBODY, NOBODY, ANYBODY & EVERYBODY

અહીં એક નાની વાર્તા છે, જે આપણે બધા જાણીએ છીએ!
એક વખત *Everybody, Somebody, Anybody, and Nobody* નામના ચાર લોકો હતા.
એક વખત એક મહત્ત્વનું કામ કરવાનું હતું.
પણ તે કોણ કરે?
Everybody ચોક્કસ હતો કે *Somebody* તે કરશે.
Anybody કરી શક્યો હોત પણ *Nobody* એ તે કર્યું.
Somebody તેને માટે ક્રોધે ભરાયો કારણ, કે તે *Everybody* નું પણ કાર્ય હતું.
Everybody એ વિચાર્યું કે *Anybody* તે કરી શક્યો હોત. પણ *Nobody* એ અનુભવ્યું કે *Everybody* એ નહીં કર્યું હોય
તેનો અંત એ આવ્યો કે, *Everybody* એ *Somebody* પર આક્ષેપ કર્યો, જ્યારે *Anybody* એ કરી શક્યો હોત જે *Nobody* એ તે કરી લીધું હતું.





ત્રણ પ્રકારના લોકો

જે વ્યક્તિ તેના પોતાના કાર્યો માટે પણ જવાબદારી (ઉપાયનમ્) અનુભવતી નથી તે એક પશુ જેવી છે - તે ચૈતન્યના નીચલા સ્તરે રહે છે. જે વ્યકિત માત્ર તેનાં પોતાનાં કાર્યો માટે જ ઉપાયનમ્ અનુભવે છે, તે માનવ છે - તે ચૈતન્યનાં મધ્યમ સ્તરે રહે છે. જે વ્યકિત અન્યનાં કાર્યો માટે પણ ઉપાયનમ્ લે છે, તે દિવ્ય છે - તે નેતૃત્વની ચેતનાએ રહે છે.

જો કે તમારા કાર્યો કોઈ પણ બાબત માટે જવાબદાર હોતા નથી, **અન્ય લોકોની અશ્રદ્ધા અને બે જવાબદારી માટે પણ જવાબદારી (ઉપાયનમ્) લેવી, એ તમને નેતા બનાવે છે.**

કારણ વિરુદ્ધ ઉપાયનમ્ (Reason versus Responsibility)

જ્યારે આપણી બધી જ બાબત માટેના ઉપાયનમ્ વિષે સાંભળીએ છીએ, સૌથી મોટો પ્રશ્ન આપણા મનમાં રહે છે - 'મારી **આજુબાજુ**માં બનતી દરેક બાબત માટે હું કેવી રીતે જવાબદાર હોઈ શકું? હું સમજું છું કે મારી **અંદર** જે કાંઈ થઈ રહ્યું તેના માટે હું



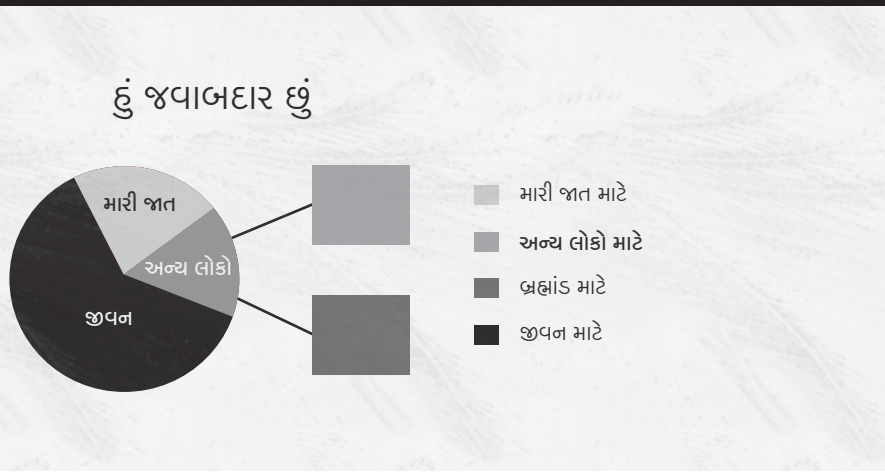
જવાબદાર હોઈ શકું. મારી **બહાર**ની બાજુ જે બને છે તેના માટે હું કેવી રીતે જવાબદાર હોઈ શકું? ઉદાહરણ તરીકે, જો મારા જીવનમાં અકસ્માત થાય તો હું કેવી રીતે જવાબદાર હોઈ શકું?

દરેક વ્યકિત આ પ્રશ્ન પૂછે છે!

સાંભળો: કોઈક બાબત માટે **કારણભૂત** હોવું અને તેના માટે જવાબદાર હોવું- આ બંને વચ્ચે મહત્ત્વપૂર્ણ ભેદ છે.

કયારેક કોઈક ઘટના માટે કારણભૂત ના હોઈ શકો, પણ જો એ તમારા જીવનને અસર કરે છે, તો તમે એ ઘટના માટે જવાબદાર છો. ઉદાહરણ તરીકે, તમારા દેશમાં થતાં રાજકીય ભ્રષ્ટાચાર માટે તમે કારણભૂત ના હોઈ શકો, પણ દેશના એક નાગરીક તરીકે, તમે તેના માટે જવાબદાર છો! તમારા તર્ક મુજબ તમે તેના માટે કારણભૂત ના હોઈ શકો, પણ એનો અર્થ એ નથી કે તમે ખરેખર જવાબદાર નથી.

તમારે જાણવાની જરૂર છે કે જ્યાં સુધી તમે જવાબદારી નહીં લો, ત્યાં સુધી તમે તમારી આજુબાજુની પરિસ્થિતિને સુધારી શકતા નથી.



તમારી મહત્તા (Bigness) તમને ભડકાવે છે.

તમે હમેશાં માની લો છો કે તમે તુચ્છતા (Smallness)થી ગુંગળાવ છો. **ના** ! તમે તમારી મહત્તાથી ગુંગળાવ છો. જ્યારે પણ તમારી મહત્તાની અપેક્ષા રખાય છે, જ્યારે પણ તમને એમ લાગે છે કે વિસ્તૃત થવા માટે તમારા પર 'દબાણ' થાય છે ત્યારે તમે આગળની પરિસ્થિતિઓમાં પણ તમારી આરામદાયક સ્થિતિમાં સંકોચાઈ જાઓ છો, તમારો થાક, તમારી નબળાઈ, તમારી શકિતહીનતા - આ બધું બીજું કશું જ નથી, પણ તમારી મહત્તા સુધી પહોંચવામાં અડચણરૂપ છે!

તેથી જ જ્યારે તમને કોઈ એમ કહે છે કે તમે નબળા છો, બિચારા છો અને પાપી છો, તે સ્વીકારવાનું ઘણું જ સહેલું છે, પણ જો તમને કોઈ કહે છે કે તમે દિવ્ય છો, તમે શકિતશાળી છો, તમે પૂર્ણ છો - તમારું આખું અસ્તિત્વ ધ્રુજવાનું શરૂ કરી દે છે!

પણ જીવન હંમેશા તમારો વિસ્તાર ઈચ્છે છે, કારણ કે વિસ્તૃતિ એ જીવનનો કુદરતી નિયમ છે. તેથી જ તમે જીવન-ખાસ કરીને અન્ય લોકોનાં સ્વરૂપમાં જીવન-માટે એક ઊંડો ભય લઈને ફરો છો. કારણ કે લોકો એ જીવનની સૌથી જીવંત અભિવ્યકિત છે! જેટલા વધારે તમે જીવન સાથે સંકળાયેલા છો, તેટલી જ શ્રેષ્ઠતમ વિસ્તૃતિ માટેની અપેક્ષા તમારી પાસે રખાય છે. જ્યારે પણ તમે અશકિત, થાક, શકિતહીનતા અનુભવો, તમારે સૌથી પહેલું જે કરવું જોઈએ તે આ છે - તરત જ દસ જવાબદારી લઈ લો અને તેઓને અશકય લાગે તેવા ટૂંકા સમયમાં, પરિપૂર્ણ કરવાની પ્રતિજ્ઞા લઈ લો! તમારા આંતરિક અવકાશને તીવ્ર શકિતથી એ પ્રતિજ્ઞા સાથે ચલિત કરો કે - તમારી અંદર અશકિત અને થાકને વધારવા માટે કોઈ જ એવો માર્ગ નથી.



ઉપાયનમ્ તમને શકિતશાળી બનાવે છે.

આપણને હંમેશાં એમ લાગે છે કે ઉપાયનમ્ એ બોજરૂપ છે.

ના! એ શકિત છે !

ઉપાયનમ્ સીધી જ રીતે તમને નેતૃત્વના ચૈતન્ય તરફ લઈ જાય છે. જ્યાં સુધી તમે માત્ર તમારા પરિવાર માટે જ જવાબદારી (ઉપાયનમ્) અનુભવો છો, તમે માત્ર તમારા પરિવારના જ અધ્યક્ષ બની રહો છો, જ્યારે તમે સમાજ માટે જવાબદારી અનુભવો છો, તમે સમાજનાં એક નેતા બની રહો છો. જેવી રીતે તમારી જવાબદારીની લાગણી વિસ્તરે છે, તમારો નેતૃત્વનો સદ્‌ગુણ પણ વિસ્તૃત થાય છે **સમગ્ર બ્રહ્માંડ માટેની જવાબદારી અનુભવવાનો નિર્ણય એ જીવનમુકિત છે!** સમગ્રતા માટે જવાબદારી અનુભવવી અને તમારી લાગણીઓ દ્વારા જીવવાની ઘોષણા કરવી એ એક **જવાબદાર ઘોષણા** છે, જે હિન્દુ ધર્મનાં આધ્યાત્મિક અભ્યાસમાં **નિદિધ્યાસન** તરીકે ઓળખાય છે. જવાબદાર ઘોષણા તમારામાં લાગણીની શકિત બહાર લાવે છે.

પણ જે ક્ષણે તમે સાંભળો છો કે તમારી આજુબાજુ બનતી દરેક ઘટના માટે તમે જવાબદાર છો, તમે વિચારવાનું શરૂ કરો છો, 'જો હું શેરીમાં પડેલા બધા જ કચરા માટે જવાબદારી અનુભવું તો હું

આખો દિવસ તેની સફાઈમાં જ રોકાઈ જઈશ. હું બીજું કશું જ કામ નહીં કરી શકું!

કૃપયા સાંભળો : હું એમ નથી કહેતો કે જો તમે શેરીના કચરા માટે જવાબદારી અનુભવો, તો તમારે તમારી જાતે જ તેને સ્વચ્છ કરવાની જરૂર રહેશે. હું એમ પણ નથી કહેતો કે તમે તમારી જાતે જ તેને સાફ ના કરો. કંઈ પણ બની શકે છે, પણ માત્ર તમારા કાલ્પનિક ગુંચવાડાઓના કારણે જવાબદારીની લાગણીમાં કૂદવાથી ગભરાવ નહીં. તેને અનુભવવા માટે તમારી જાતને કદી અટકાવતા નહીં!

તે કાલ્પનિક ગુંચવાડાઓ સાથે પૂર્ણત્વ કરો. આ લાગણીઓને તમારી અંદર ઊતરવા દો, તેમા માટે થોડો સમય લો અને તમારા કાર્યો સાથે સુમેળમાં રહો. તેને તમારી અંદર ઊતરવું પડશે અને તમારા કાર્યો સાથે સુમેળમાં રહેવું પડશે. પછી ઉપાયનમ્ **યોગાનુયોગ - સમકાલિક સુમેળ ભરી ઊર્જા** - બનશે.



લાગણીનું વિજ્ઞાન

લાગણીનું વિજ્ઞાન સમજો. તમે કોઇ પણ બાબતને આનંદ કે દુ:ખ તરીકે અનુભવી શકો છો - એ તમારી સ્વતંત્રતા છે. કોઈ સૌથી મોટી સિદ્ધિ પણ તમને દુ:ખ આપી શકે છે. અને સૌથી ખરાબ અનુભવ પણ તમને આરામદાયક શીખ આપી શકે છે. તમે કેવો અનુભવ ઈચ્છો છો એ નક્કી કરવાની ક્ષમતા તમારામાં છે!

સાંભળો : જ્યારે પણ તમે સામર્થ્યતા અનુભવો, તમે ખુશ રહો છો. જ્યારે પણ તમે શકિતહીનતા અનુભવો, તમે પીડા અનુભવો છો. તમારી બધી જ પીડાઓ - દુ:ખ, ક્રોધ, દોષ, ભય, ઈર્ષ્યા, નાસીપાસ થવું-એ બીજું કશું નથી પણ જુદી જુદી રીતે વ્યકત થતી શકિતહીનતા છે! જ્યારે તમારા જીવનમાં જે બને છે તે દરેક બાબત માટે જવાબદારી અનુભવો છો, તમે અનુભવશો કે દરેક

બાબત આરામદાયક છે- કારણ કે, કોઈ પણ બાબત તમને શક્તિહીન નહીં બનાવી શકે. તેથી જવાબદારીથી તમારી જાતને સામર્થ્યવાન બનાવો અને લાગણીની શક્તિને બહાર લાવો.

લાગણીની શક્તિને બહાર લાવવાથી તમે....

- હંમેશાં શક્તિ અને પૂર્ણત્વના અવકાશમાંથી કાર્ય કરશો.
- સમસ્યા નહીં, સમાધાન પર કેન્દ્રિત થવાનું શરૂ કરો.
- તમારા આંતરિક અવકાશને વિસ્તારો અને નવી સંભાવનાઓને બહાર લાવો.
- તમારા જીવન પર ઉચ્ચ કક્ષાનું નિયંત્રણ લાવો.
- સફળતાના આગળના સ્તરે તમારી જાતને ઉપર લાવો અને નવા અસ્તિત્વમાં વિકસિત થાઓ.





તમારી લાગણીની શક્તિને બહાર લાવવાનો અભ્યાસ

- તમારા જીવનના બધા જ તબક્કાઓને લખો, જ્યાં તમે તમારી જાતને સંપૂર્ણપણે વ્યકત કરવામાં સંકોચાયા છો, ઉદાહરણ તરીકે: કાર્યક્ષેત્રમાં, સંબધોમાં.
- તમારા જીવનના દરેક આ તબક્કા માટે , તમારા જે વિચારો છે તે લખો, તમારા જે શબ્દો તમે બોલ્યા છો અને તમારી ક્રિયાઓ જે તમે નક્કી કરી છે તે તમે લખો.
- એ જાણો કે, તમારા જીવનની એ બાબત માટે જ્યાં તમે જવાબદારી નથી લીધી, જ્યાં તમે તેને બદલવા માટે તેના બદલામાં બાહ્ય પરિસ્થિતિઓના પરિવર્તનની રાહ જોઈ રહ્યા છો.
- કોઈ એક બાબતને પસંદ કરો અને તમે ઈચ્છો એ પ્રમાણેની નવી પરિસ્થિતિને સર્જવા માટેની તમારી જવાબદારી માટેની ઘોષણા કરો, જાણો કે, તે બાબત થવા માટે શું પરિવર્તન લાવવું જોઈએ.
- એક અઠવાડીયા માટે પ્રામાણિકતાથી તમારી જાતને અનુસરો અને તમારી પ્રગતિની નોંધ લો.

જીવન જીવવાની શક્તિને બહાર લાવો

આપ્પાયનમ્

જીવન જીવવું એ શક્તિ છે.



દરરોજ તમે ચાલો છો, વાત કરો છો, બેસો છો, વિચારો છો, બોલો છો, લાગણી અનુભવો છો, અને ઘણું બધું. આ બધાને સાથે મૂકો તો એ જીવન જીવવું છે. જીવન જીવવું એ પોતે જ એક શક્તિ છે! તમારા જીવનમાં જીવવાની શક્તિનો તમે ઉપયોગ કરી શકો છો, જ્યારે તમે સમૃદ્ધ થવા માટેની જીવનશૈલી અપનાવો છો.

સાંભળો! જે ઉદ્દેશય માટે તમે જન્મ્યા છો તે છે-તમારી જાતને અને અન્ય લોકોને સમૃદ્ધ કરવા. જ્યારે આ સમજથી તમે કાર્ય કરો છો, તમે ખૂબ જ જીવંત રહો છો અને જીવનમુકત બનો છો! **આપ્પાયનમ્ એ એવી ચાવી છે જે તમારામાં જીવવાની શક્તિને બહાર લાવે છે.**

આપ્પાયનમ્ શું છે?

આપ્પાયનમ્ એટલે સંપૂર્તિ અને શ્રદ્ધાથી એ જવાબદારી લેવી કે તમે સતત સમૃદ્ધ કરવાની પ્રતિજ્ઞા કરી છે, જે તમારી જાતને, તમારી અંદરનાં અને તમારી આસપાસના જીવનને વિસ્તૃત કરે છે.

જ્યારે તમે તમને પોતાને અને તમારી આસપાસના લોકોને સમૃદ્ધ કરવાની પ્રતિજ્ઞા લો છો, જીવન તમારા પર સૌથી શ્રેષ્ઠ કૃપા વરસાવે છે! તમે માત્ર તમારી અંદર જીવનનો અનુભવ કરો છો એટલું જ નહીં પણ, અન્ય લોકો સાથે તમારી બહાર પણ જીવનનો અનુભવ કરો છો. જ્યારે તમે સમૃદ્ધ કરો છો, તમારામાં જીવવાની શક્તિ જાગ્રત થાય છે.

દરેક બાબત તમારો અંશ છે.

સાંભળો, જીવનમાં તમારા બધા જ સંઘર્ષોએ ક્ષણથી જ શરૂ થાય છે, જે ક્ષણે તમે વિચારવાનુ શરૂ કરો કે અન્ય લોકો તમારા થી જુદા છે. સમજો, તમારા જીવનમાં 'બીજું' કહેવા જેવું કશું જ નથી ! 'બીજું' એ માત્ર તમારો ભુલાયેલો અને તરછોડાયેલો અંશ છે. અન્ય લોકો સાથેના તમારા સંઘર્ષોએ બીજું કશું નથી પણ તમારા ભુલાયેલા અંશ સાથેનો તમારો સંઘર્ષ છે. જ્યારે તમે અન્ય લોકોને સમૃદ્ધ કરો છો, તમે સ્વાભાવિક રીતે જ તમારા પોતાના અસ્તિત્વના તરછોડેલા ભાગને સમૃદ્ધ કરો છો. ઉપરાંત, તમે એ સત્ય બાબતે જાગ્રત થાઓ કે દરેક જણ અને દરેક બાબત તમારો જ ભાગ છે.

આપ્પાયનમ્ એ બધી જ શક્તિઓને જીવન આપે છે.

'સંપૂર્તિ' થી તમે હકારાત્મકતાના અવકાશને અનુભવો છો. 'શ્રદ્ધા'થી તમે સંભાવનાના અવકાશને અનુભવો છો. અને 'ઉપાયનમ્' થી તમે નેતૃત્વના અવકાશને અનુભવો છો અને 'આપ્પાયનમ્' થી તમે જીવનમુક્તિના અવકાશને અનુભવો છો. પ્રબુદ્ધ જીવન જીવવું એ બીજું કશું જ નથી પણ તમારી બધી જ આંતરિક શક્તિઓનો ઉપયોગ કરવો અને તમારી જાતને અને અન્ય લોકોને સમૃદ્ધ કરવા તે છે.તેથી જીવન જીવવાની શક્તિ એ તેના પોતાનામાં જ બીજી બધી શક્તિઓને સમાવી લે છે.

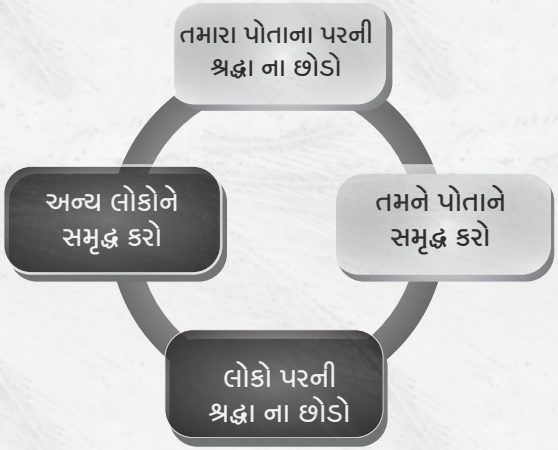


જ્યારે તમે પ્રામાણિકપણે સાંભળવું(શ્રવણ), શ્રદ્ધાપૂર્વકની વિચારણા(મનન)અને જવાબદારીભરી ઘોષણા(નિદિધ્યાસન)કરો છો, તમે એક સમૃદ્ધ જીવન જીવતાં રહેશો. જ્યારે તમે તમારી જાતને અને અન્ય લોકોને સમૃદ્ધ કરો છો(આપ્યાયનમ્)- એ બાબત ઉપાયનમ્ કરતા પણ વધારે આગળનું સોપાન છે. માત્ર 'આપ્યાયનમ્' જ તમારામાંની સંપૂર્તિની ઊણપ, અશ્રદ્ધા કે બેજવાબદારીને બાળી શકે છે! 'આપ્યાયનમ્' એટલે અન્ય લોકોની સંપૂર્તિની ઉણપ અને અશ્રદ્ધા - આ બધાની સાથે દરેક બાબત અને દરેક વ્યકિત માટે ઉપાયનમ્ હોવું, કારણ કે, તેઓ તમારા અંશ છે.

મારે શા માટે અન્ય લોકોને સમૃદ્ધ કરવા જોઈએ ?

સમજો, તમે નિર્જન ગુફા કે વનમાં નથી રહેતા. તમે અન્ય લોકો સાથે રહો છો, જ્યાં જીવન તમારી બહાર બને છે. જીવન અન્ય લોકો સાથે બને છે! તમે અન્ય હજારો લોકો સાથે સંકળાયેલા છો અને અન્ય હજારો લોકો તમારી સાથે સંકળાયેલા છે. તેથી સ્વાભાવિક રીતે જ, જ્યારે તમારું જીવન ઘણા બધા લોકો સાથે સંકળાયેલું હોય છે, તમારા જીવનમાં તમે ઈચ્છો એવું કોઈ પણ પરિવર્તન લાવવા માટે તમારે કાર્યરત રહેવું પડે છે તેમજ અન્ય લોકોના જીવનમાં પરિવર્તન લાવવાનું રહે છે!

નહીં તો તમે બેસી રહો છો અને સતત દિવસો અને મહિનાઓ સુધી ધ્યાન કરો છો અને આનંદ અને ખુશીના ખૂબ જ ઊંચા સ્તરે તમારી જાતને ઉપર ઉઠાવો છો, પણ જે ક્ષણે તમે તમારા ઘરમાં



પાછા આવો છો, તમારા પતિ/પત્ની તમને દસથી પણ ઓછી મિનિટોમાં ચૈતન્યના નીચલા સ્તરે લાવી શકે છે! દસ મિનિટ એ પૂરતી જ છે!

એક ઝાંખી, એક શબ્દ કે માત્ર એક ફોન-કૉલ જ પૂરતો છે. જ્યારે તમે અન્ય લોકોને સમૃદ્ધ કરો છો, માત્ર ત્યારે જ તમારા જીવનમાં કોઈ પણ વાસ્તવિક પરિવર્તન સાચી રીતે થઈ શકે છે.

અન્ય લોકોની જવાબદારી લેવી એનો અર્થ એ નથી કે તમારે દરેક જણની અંસપૂર્તિ કે અશ્રદ્ધાને સ્વીકારી લેવી અને તેના માટેનો ખોટો આક્ષેપ લેવો. ના! તેનો અર્થ એ છે કે તમે તેઓના જીવનમાં ચાર આંતરિક શકિતઓનો અનુભવ કરાવવા માટે દરેકને સામર્થ્યવાન બનાવવાની અને પ્રોત્સાહિત કરવાની પ્રતિજ્ઞા લેશો.

અન્ય લોકોને સમર્થ બનાવવા

'સહજ હોવું' એ તમને વહેંચણી કરવા (Sharing) માટે જવાબદાર બનાવે છે. આ કુદરતી નિયમ છે. આંખોવાળી વ્યકિત એક આંધળી વ્યકિતને દૃષ્ટિનો લાભ આપવા માટે જવાબદાર છે. શકિતશાળી વ્યકિત શકિતહીન લોકોને શકિતશાળી બનાવવા માટે જવાબદાર છે. એક જ્ઞાની વ્યકિત અજ્ઞાની લોકોને જ્ઞાની બનાવવા માટે જવાબદાર છે. જો તમે સંપત્તિવાળા છો, તમે નિર્ધન લોકોને સંપત્તિવાળા બનાવવા માટે જવાબદાર છો.

હું નથી કહેતો 'તમારી બધી જ સંપત્તિની વહેંચણી કરો.' ના! જો તમે દસ નિર્ધન લોકોને લાવો અને તેઓને તમારી બધી જ સંપત્તિ ની વહેંચણી કરો. તો આપણી પાસે અગિયાર નિર્ધન લોકો હશે, બસ એ જ ! તેથી હું તમને નિર્ધન લોકોને તમારી સંપત્તિની વહેંચણી કરવાનું નથી કહેતો,



આપ્યાયનમ્ વિશેનાં કેટલાંક સત્યો

- શિક્ષણ આપીને તેઓને સંપત્તિવાળા બનાવવા માટેની જવાબદારી લેવાનું તમને કહું છું. તમારી પાસે જે કાંઈ પણ છે તેની વહેંચણી કરવા અને વધારવા માટે તમે જવાબદાર છો.
- આપ્યાયનમ્ એ તમારો સ્વભાવ જ છે! સમજો કે તમે જે કંઈ કરો છો, તે અન્ય લોકોનું આપ્યાયનમ્ છે-તમારો શ્વાસ પણ પૃથ્વી ગ્રહ પરનાં વૃક્ષો અને છોડવાઓને સમૃદ્ધ કરે છે.
- 'અન્ય લોકોને સમૃદ્ધ કરવા ' એ તમને સમૃદ્ધ કરે છે, કારણ કે દરેક વ્યક્તિ તમારો અંશ છે.
- જે ક્ષણે તમે તમારા હૃદયને ખાતરી આપો છો કે જીવન અન્ય લોકો માટે છે, તે જ ક્ષણે તમારા હૃદયની બધી જ પીડાઓ તમને છોડી દે છે.

તેઓની ઉચ્ચતમ સંભાવનાએ તેઓ જીવન જીવી શકે એ રીતે તે લોકોને સમૃદ્ધ કરવા - એ

પોતાના પર અને અન્ય લોકો પર શ્રદ્ધા રાખવાનું છોડશો નહીં

જ અંતિમ રીત છે, જે રીતે તમે તેઓને સમૃદ્ધ કરી શકો છો.

તેથી તમારી જીવનશૈલીને **સમૃદ્ધ કરવા (આપ્યાયનમ્)** માટેનો નિર્ણય લો!

આ મહત્વપૂર્ણ સત્યનું ચિતંન કરો - તમારી જાત પર અને લોકો પર શ્રદ્ધા રાખવાનું ના છોડો! જો લોકો હજાર વખત નિષ્ફળ જાય તો પણ તે લોકોની સાથે કાર્યરત રહો. જ્યારે તમે અન્ય લોકોની નિષ્ફળતાથી નાસીપાસ થાઓ છો, સમજો કે એ બીજું કશું નથી પણ તમારી પોતાની નિષ્ફળતા તરફથી તમારી હતાશા છે. જો આપણે અન્ય લોકો તરફ આપણી પીઠ ફેરવીએ, આપણે ધર્મ નથી રાખતા, કારણ કે જ્યારે આપણે અન્ય લોકો પર શ્રદ્ધા રાખતા નથી, ત્યારે આપણે આપણી જાત પર પણ શ્રદ્ધા રાખતા નથી. તેથી કદીય લોકો પર શ્રદ્ધા રાખવાનું ના છોડશો!

જીવન જીવવાની શક્તિને બહાર લાવવાની પદ્ધતિ

- તમારા જીવનનો એ પહેલો પ્રસંગ લખો, જ્યાં તમે અનુભવ્યુ હતું કે જીવન તમારું શોષણ કરે છે અને તમારી જાતની તમારી જાતે જ કાળજી લેવી પડતી હતી.
- તે મૂળ-વિચારનાં સંસ્કાર સાથે સંપૂર્ણપણે તીવ્રતાથી પૂર્ણત્વ કરો, જે તમને અન્ય લોકોથી અલગ હોવાનો અનુભવ કરાવે છે.
- આવતા ૪૮ કલાક માટે, તમે જે કોઈ લોકોને મળો તે દરેક વ્યક્તિને, દરેક બાબતને તમારા પોતાનાં વિસ્તરણ તરીકે જુઓ. અને પૂર્ણત્વના અવકાશમાંથી આવકારો અને મદદ કરો.

શું તમે અનુભવ કર્યો છે કે બ્રહ્માંડ તમારાં સ્વપ્નાંઓ માટેની પ્રાર્થનાઓ અને ચિંતાઓને કદી સાંભળતું નથી? ના! જ્યારે તમે સ્વપ્ન જુઓ છો, બ્રહ્માંડ ખરેખર તમારી સાથે સ્વપ્ન જોતું હોય છે. જે ક્ષણે તને સ્વપ્ન જોવાનું શરૂ કરો છો, જીવન તમારા વિષે તેનુ સ્વપ્ન રચવાની શરૂઆત કરે છે. બ્રહ્માંડ તમને પરિપૂર્ણ કરવાની રાહ જોઈ રહ્યુ છે, તે તમારા દ્વારા સ્વપ્ન જુએ છે, તે તમારા માટેની વાસ્તવિકતા માટે અતિશય ઈચ્છા રાખે છે. જેવી રીતે માતા પોતાના બાળક માટે -તે પુરૂષ બને કે સ્ત્રી-તે માટે અતિશય ઉત્સુક હોય છે, તેવી રીતે બ્રહ્માંડ તમારી શ્રેષ્ઠ સંભાવનાને તમારી વાસ્તવિકતા બનવવા માટે અતિશય ઉત્સુક હોય છે. **તમારા પોતાના માટે કોઈ પણ સ્વપ્ન જોઈ શકવું -તેનાં કરતાં વધારે શક્તિશાળી અને સો ગણું મોટું 'જીવન તમારા માટે છે' -એ સ્વપ્ન છે!**

ચાર શક્તિઓનો અનુભવ કરો

પૂર્ણત્વ અને સર્જન



બ્રહ્માંડ તમને પરિપૂર્ણ કરવાની રાહ જોઈ રહ્યું છે

તમારી શ્રેષ્ઠ સંભાવના માટેનું સ્વપ્ન જુઓ અને તેને ઘોષિત કરો! વિચારવાનું, જીવવાનું, કાર્ય કરવાનું અને બધું શરૂ કરી દો, જાણે કે તમારી ઘોષણા વાસ્તવિકતા બની ગઈ છે! તે કરો! પછી તમે તમારા શબ્દોની શક્તિને, તમારી વિચારવાની શક્તિને, તમારી લાગણીની શક્તિને સમજશો. બ્રહ્માંડના પ્રવાહની સાથે તમારી જાતનો સુમેળ કરવો - આ ધર્મ છે.

જ્યારે તમે બ્રહ્માંડની સાથે સુસંગત થઈને જીવો છો, તમે....

- એક પ્રમાણભૂત, શક્તિશાળી અને આનંદપૂર્ણ અસ્તિત્વ બનો છો.
- જીવનને સહજતાથી અને સુસંગતતાથી પ્રતિભાવ આપો છો.
- તમારા માટે અને અન્ય લોકો માટે ચમત્કારો થાય એ માટે સામર્થ્યવાન બનો છો.





તમારા જીવનમાં ચમત્કારો થવા દો.

સિદ્ધિ એ વિલક્ષણ આધ્યાત્મિક શકિત છે જે કાર્યરત થાય છે જ્યારે તમે ચૈતન્યનાં વધારે ઉચ્ચ સ્તરે પહોંચો છો. જ્યારે તમે ચાર શકિતઓ સાથે સતત અને સંપૂર્તિથી કાર્ય કરો છો ત્યારે આ અદ્‌ભુત શકિતઓ તમારામાં જાગ્રત થાય છે.

તમારા શબ્દો, વિચારો, લાગણીઓ અને તમારા જીવનમાં તમે જે કાર્ય કરો છો તેમાં ધર્મ ઉમેરો. ચાર શકિતઓમાં જ્યારે તમે ધર્મને ઉમેરો છો, તમારા જીવનમાં ચમત્કારો થતાં તમે જોશો. ઉદાહરણ તરીકે, જ્યારે તમે અસાધારણ સંપૂર્તિ સાથે જીવો છો, બ્રહ્માંડ તેની જાતે જ તમારા શબ્દોને પૂર્ણ કરવા દોડી આવશે!

યોગ્ય અવકાશ સર્જવાની શકિત વિષેની એક રમુજી અને સાર્થક વાર્તા છે.

પ્રહ્લાદની વાર્તા

બાળક રાજકુમાર પ્રહ્લાદ ભગવાન વિષ્ણુનો પરમ ભકત હતો. આ બાબત તેના પિતા, રાક્ષસરાજ હિરણ્યકશિપુને ખૂબ જ ક્રોધિત કરતી કારણ કે તેઓ ઈચ્છતા કે દરેક વ્યકિત ભગવાનને બદલે તેની ભકિત-પૂજા કરે.

એક દિવસ હિરણ્યકશિપુએ પ્રહ્લાદને પડકાર આપ્યો. તેને ઓરડાના થાંભલાઓ બતાવ્યા અને કહ્યું, 'તું કહે છે, તારા ભગવાન બધે જ છે! તો તે અહીં આ થાંભલાઓમાં છે?' કોઈ પણ શંકા-સંદેહ વગર જ બાળક પ્રહ્લાદે ઉત્તર આપ્યો, 'હા, વિષ્ણુ આ થાંભલા ઓમાં પણ છે.'

"અરે, ખરેખર ! બતાવ મને કયા થાંભલાઓમાં વિષ્ણુ બેઠેલા છે!" હિરણ્યકશિપુએ મોટેથી કહ્યું. તેથી પ્રહ્લાદે તેનો નાનો હાથ ઉપર કરીને ઓરડાના એક થાંભલા તરફ બતાવવા માંડયો. એવુ કહેવાય છે કે જ્યારે હિરણ્યકશિપુએ પ્રહ્લાદને પ્રશ્ન પૂછયો ત્યારે વિષ્ણુ તેમના દિવ્ય મહેલમાં શાંતિપૂર્વક આરામ કરતાં હતાં, પણ જે ક્ષણે પ્રહ્લાદે તેની આંગળી થાંભલા તરફ બતાવવાનું શરૂ કર્યું, વિષ્ણુ કૂદયા અને પૃથ્વી તરફ દોડવા માંડયા!

તેમના પત્ની લક્ષ્મીજીએ પૂછયું, "શું થયું? તમે કયાં દોડો છો?"

"અરે, મારો ભકત તેની આંગળી થાંભલા તરફ બતાવે છે. જ્યાં પણ તે સૂચવે છે, મારે તે થાંભલામાં પ્રવેશવું પડે!" વિષ્ણુ ગળગળા થઈને બોલ્યા.





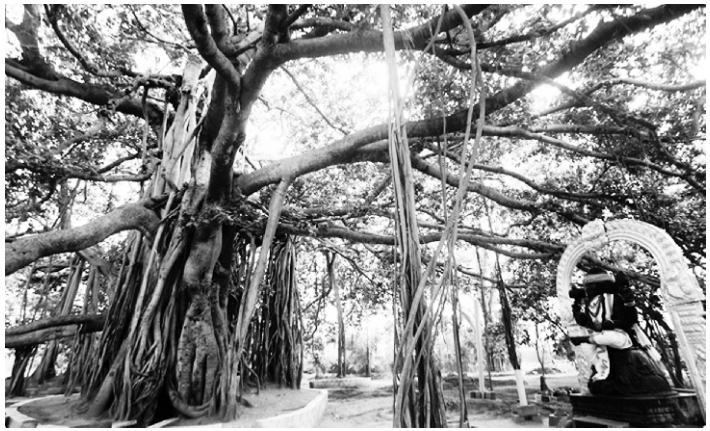




નિર્દોષ બાળક પ્રહ્લાદની સંપૂર્તિ અને શ્રદ્ધા એવી હતી કે, જ્યાં પણ તેની આંગળી અટકે, વિષ્ણુએ તે થાંભલાંમાં દર્શન આપવા પડે! જ્યારે તમે આ પ્રકારની સંભાવનાના શક્તિશાળી અવકાશનું સર્જન કરો છો, દિવ્યતા પણ તમારા માટે અવતરણ કરશે.

ઇચ્છાને વાસ્તવિકતા બનાવવી

સાંભળો!



જ્યારે પણ તમે કંઇક બનવા માટેના અવકાશનું સર્જન કરો છો, દુર્ભાગ્યવશ, તમે એ વાસ્તવિકતા હંમેશાને માટે બની રહે તેવી સંભાવના વિષે ની શંકાઓનું નિર્માણ કરો છો! જ્યારે તમે અવકાશને પડકારો છો, તમે ત્યાં જ અવકાશને ભ્રષ્ટ કરી દો છો.

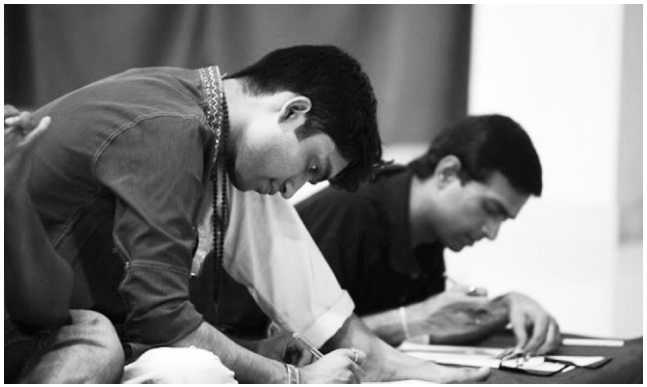
ધારો કે તમે કોઇક બીમારીથી પીડાવ છો, તમે સ્વસ્થ બનવા માટેનો અવકાશ સર્જવાનો નિર્ણય લો છો. પણ જે ક્ષણે તમે અવકાશ સર્જો છો, તમારી સામે બધા જ પ્રકારની સંભવિત શંકાઓ સામે આવશે - અવકાશ માટેની શંકા અને યોગ્ય અવકાશ સર્જવાની તમારી સંભાવના વિષેની શંકા. તમારી બધી જ નિષ્ફળતાઓ સામે આવે છે અને રાક્ષસની જેમ તમારી સામે ઊભી રહે છે!

અવકાશની શક્તિને પડકારવી - એ જ સૌથી વધારે દુર્ભાગ્યની વાત છે. તેથી, સૌ પ્રથમ, અવકાશ સર્જવામાં આડે આવતા બધા જ ગૂંચવાડાઓને પૂર્ણ કરવા જોઇએ. પૂર્ણત્વમાંથી જ અવકાશનું સર્જન કરો.

પૂર્ણત્વમાંથી સર્જન કરવાની પદ્ધતિ

હું તમને અવકાશનું સર્જન કરવાના અને ઇચ્છાને વાસ્તવિક બનાવવાના અનુભવ કરાવીશ અને સમજાવીશ.

- કોઇ એક ઇચ્છા કરો, જેને તમે વાસ્તવિક બનાવવા માગો છો- તમે તંદુરસ્ત બનવા ઇચ્છો છો, તમે ધનવાન બનવા કે તમારા સંબંધો સુધારવા કે એક નેતા બનવા ઇચ્છો છો - જે કંઇ તમારી ઇચ્છા હોય.
- સૌ પ્રથમ અશક્યતાનો વિચાર, જે ભૂતકાળના અનુભવોની સ્મૃતિઓ અને ઊંડા મૂળમાં પડેલા સ્વ-સંદેહમાંથી આવે છે, તેની સાથે પૂર્ણત્વ કરો. તમારી જાતને ખૂબ જ સ્પષ્ટતાથી કહો કે, 'અશકય' કહેવા જેવું કશું જ નથી.



- પછી, તમે તમારી ઇચ્છાને વાસ્તવિક બનાવવા માટેના અવકાશનું સર્જન કરી શકશો. પણ એ પહેલાં, તમારે યોગ્ય અવકાશને સર્જવાની તમારી ક્ષમતા વિષેની તમારી શંકાઓ સાથે પૂર્ણત્વ કરવાની જરૂર રહેશે!

  ટટ્ટાર બેસો.

  તમારી આંખો બંધ કરો.

  તમારા એક વિચારને પસંદ કરો.

  થોડી મિનિટોમાં, તે બધી જ અસંભાવનાઓ સાથે પૂર્ણત્વ કરો.

- હવે, પૂર્ણત્વના અવકાશમાં બેસો. નિશ્ચય કરો કે, તમારાં કાર્યો દ્વારા તમારી ઇચ્છાને વાસ્તવિકતા બનાવશો.

  તમારી ઇચ્છાને વાસ્તવિકતામાં પરિવર્તિત કરવાની પ્રતિજ્ઞા લેવી - એ તેના માટે જવાબદારી લેવી છે. **સંભાવના અવકાશનું સર્જન કરવાનું અને તેના માટે જવાબદારી લેવી - તે તમારા જીવનમાં વાસ્તવિકાનું સર્જન કરશે!**

હું તમને આશિષ આપું છું - જે કંઇ પણ તમે તમારા અવકાશમાં સર્જન કરો છો, તે તમારા જીવનમાં એક મંગલમય વાસ્તવિકતા બની રહે!

હવે પછીનું સોપાન આંતરિક જાગૃતિ (INNER AWAKENING)

હવે, તમે જોયું કે એક વિશિષ્ટ પ્રકારનું જીવન જીવવાની સંભાવના છે, આગળનો સહજ ક્રમ એ **આંતરિક જાગૃતિ** હશે.



દર મહિને, પરમપૂજ્ય પરમહંસ નિત્યાનંદ સમર્થ ઉપદેશો, અંત:ક્રિયાત્મક સત્ર, મૂળ-વિચારના સંસ્કારનું પૃથક્કરણ અને કુંડલીની જાગરણ માટે ૨૧ શક્તિશાળી દીક્ષાઓ દ્વારા આ ૨૧ દિવસના રૂપાંતર કરનારા કાર્યક્રમનું આયોજન કરે છે, જે તમારી ચાર આંતરિક શક્તિઓને બહાર લાવે છે.

આ કાર્યક્રમ, તમારું રૂપાંતરણ વધારે ગહન રીતે કરવા અને ચાર શક્તિઓને ખરેખર તમારા જીવનમાં કાર્યરત કરવા માટે, તૈયાર કરેલો છે. www.innerawakening.org અથવા support@innerawakening.org પર તમારા પ્રશ્નો ઇ-મેલ કરો, આ રીતે તમે આંતરિક જાગૃતિ વિષે વધારે માહિતી મેળવી શકશો.

નિત્યાનંદ મિશનનાં
૧૨ વર્ષો
૨૦૦૩-૨૦૧૫

- ૧૫૦ દેશોમાં ૧૫ લાખ લોકોને સ્પર્શતી **યોગ, ધ્યાન અને આધ્યાત્મિક પરામર્શ કેન્દ્ર અને શિબિરો**
- **વિશ્વભરમાં દરરોજ ૨૦ હજાર લોકોને ઉપચાર આપતા ૯૦૦૦ થી વધારે દીક્ષિત આધ્યાત્મિક ઉપચારકો.**
- યોગ, ધ્યાન અને આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાન અને જીવનમાં સમાધાન વિષે હજારો લોકોને માર્ગદર્શન આપતા ૧૦૦૦ થી વધારે દીક્ષિત શિક્ષકો
- દરરોજ ૪૦થી વધારે દેશોમાં વીડિયો-કૉન્ફરન્સિંગ અને જીવંત પ્રસારણ દ્વારા હજારો જગ્યાએ જોવાતું **પરમહંસ નિત્યાનંદ દ્વારા સવારના સત્સંગનું જીવંત પ્રસારણ.**
- **અન્નદાન - દરરોજ ૧૦૦૦૦ લોકોને આશ્રમમાં, શાળાઓમાં, ચિકિત્સા શિબિરોમાં અને જરૂરી લોકોને મફત જમવાનું.**
- **સાપ્તાહિક ચિકિત્સા શિબિર**-મફત દાક્તરી સલાહ, દવાઓ અને ફૉલો-અપને સમાવિષ્ટ કરીને ઔપચારિક અને વૈકલ્પિક તબીબી કાળજી, મુખ સંબંધી સ્વાસ્થ્ય, આંખની શસ્ત્રક્રિયા,કૃત્રિમ અંગોની સર્જરી(prosthetics) વગેરે.
- **વિશ્વભરમાં બારથી વધારે વૈદિક મંદિરો અને આશ્રમો** - વિશ્વના કેટલાક સૌથી ઊંચા દેવતાઓ ને સમાવીને ૩૭૨૦ પ્રતિષ્ઠા કરેલા દેવતાઓ.
- **શાળાઓ અને જેલોમાં મફત ક્રિયાઓ અને ધ્યાનના કાર્યક્રમો.**
- **નિત્યાનંદ લક્ષ્મી, ગામડામાં ઉદ્યમી લોકો માટે નફો લીધા વગર લઘુ નાણાંકીય યોજનાઓ**
- **નિત્યાનંદ ગ્રામસેવા યજ્ઞ** (NGSY) - કર્ણાટકમાં ૩૦૦થી વધારે ગામડાંઓને, તેઓના સામાજિક નાણાંકીય વિકાસ માટેની તકો ઊભી કરીને, સમર્થ બનાવવા.
- **નિત્યાનંદ વિદ્યાલયો - અભ્યાસની વૈદિક-પદ્ધતિયુક્ત આધુનિક શિક્ષણની શાળાઓ.**
- શાળાઓ ગણવેશ, પુસ્તકો, લેખન સામગ્રી દ્વારા **ગામડાંના વિસ્તારોમાં શાળાઓને સહાય.**



nithyananda.org
nithynanda.tv

નિત્યાનંદ મિશનનાં
૧૨ વર્ષો
૨૦૦૩-૨૦૧૫

- **પરમહંસ નિત્યાનંદના ઉપદેશોનાં ૩૦૦થી વધારે પુસ્તકો** ૨૦ ભાષાઓમાં પ્રકાશિત
- ૧૮ લાખથી વધારે લોકોના અભિપ્રાયો અપાતાં www.Youtube.com/lifeblissfoundation પર **નિત્યાનંદ દ્વારા ૨૦૦૦થી વધારે મફતમાં પ્રવચનો**
- **ઓનલાઇન ઉપલબ્ધ, મફતમાં ૨૫૦થી વધારે ઇ-બુક્સ અને ૬૦૦થી વધારે ધ્યાનની પ્રક્રિયાઓ અને સમાધાન**
- વિશ્વભરમાં સ્થાપિત **ધ્યાન, આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાન અને જીવન કૌશલ્યના અભ્યાસ-ક્રમો ચલાવતી નિત્યાનંદ યુનિવર્સિટી**
- **ગહન આધ્યાત્મિક વિજ્ઞાન પરનાં સંશોધનમાં નિર્વિઘ્ન સફળતા** જેમકે, કુંડલિની જાગ્રત કરવાની, હવામાં તરવું(levitation), દૂરસંવેદના(teleportation) અને યોગીક ઉંમરમાં રુપાંતરણ(yogic age-reversal)
- **નિત્યાનંદ ક્રમ** - સૂક્ષ્મ આધ્યાત્મિક તાલીમ અને સંન્યાસ મેળવતા, વિવિધ ધર્મો અને જીવનની જુદી જુદી અવસ્થાઓમાંથી આવતા હજારો જીજ્ઞાસુઓ
- **આનંદ યોગમ્** - વિશિષ્ટતા અને વ્યક્તિગત વિકાસ માટે વ્યાવસાયિક અને આધ્યાત્મિક તાલીમ આપતો, ૧૮-૩૫ વર્ષની ઉંમરના યુવાનો માટે એક વર્ષનો મફત આવાસીય કાર્યક્રમ
- **૧૦૦૦થી વધારે પૂર્ણ સમયના આવાસીય સ્વયંસેવકોને સમાવિષ્ટ કરતું એક સક્રિય સ્વયંસેવકોનું જૂથ** - ભૂકંપમાં રાહત કાર્ય, પરામર્શ, યુવાનો અને સ્ત્રીઓના સામર્થ્ય માટે પ્રારંભિક પ્રોત્સાહન જેવી સેવાઓ આપે છે.
- **નિત્ય ક્રિયાઓ અને સમ્યમ** - શારીરિક અને માનસિક રોગો માટે **૧૦૮ પ્રમાણભૂત યૌગિક સમાધાન**
- ભક્તિ-સંગીત, ઊર્જાવાન આભૂષણો, પવિત્ર કલા અને સ્થાપત્યો તેમજ કુદરતી રીતે સિદ્ધ-ઔષધિઓનો સમાવેશ કરતા **પવિત્ર જીવન-શૈલીના સહાયકો**



nithyananda.org
nithynanda.tv

વિશ્વને પ્રોત્સાહિત કરતું
વૈદિક પુનરુત્થાન





- **પરમહંસ નિત્યાનંદ દ્વારા અપાતાં દરરોજ સવારના જીવંત સત્સંગ-દ્વી-માર્ગીય વીડિયો-કૉન્ફરન્સિંગ અને નિત્યાનંદ ટી.વી દ્વારા ૪૦ થી વધારે દેશોમા બતાવાય છે.**
- **દરરોજ વિવિધ ચેનલો પર બતાવાતાં પરમહંસ નિત્યાનંદના આધ્યાત્મિક પ્રવચનો**
- કૉર્પોરેટ સંસ્થાઓ, શાળાઓ, જેલો વગેરેમાં વિવિધ સ્તરે અપાતાં **૨૦થી વધારે જુદા જુદા પ્રકારના ધ્યાનનાં કાર્યક્રમો**
- **નિત્ય-યોગ અને નિત્ય-ક્રિયા,** શારીરિક અને માનસિક અસ્વસ્થતા માટે ૧૦૮ પ્રમાણભૂત યૌગિક સમાધાન
- **ગહન યૌગિક વિજ્ઞાનમાં વૈજ્ઞાનિક અને વિશ્વસનીય દીક્ષા** જેવા કે, કુંડલિની જાગ્રત કરવી, હવામાં તરવું(levitation), આહાર-મુક્ત સંયમ વગેરે
- સંન્યાસ પરંપરાને ચાલુ રાખેલ અને ફેલાવવા **નિત્યાનંદ સંન્યાસ વ્યવસ્થા**
- એક તંદુરસ્ત વાતાવરણમાં પવિત્ર પરંપરા અને આધુનિક શિક્ષણ આપતા **નિત્યાનંદ ગુરુકુળ અને એન-વિદ્યાલયો** (eN Vidyalayas)
- શાસ્ત્રના અભ્યાસ અને ધાર્મિક વિધિઓ તેમજ ક્રિયાઓ દ્વારા તેઓને સમૃદ્ધ કરીને **વૈદિક પરંપરાના રાજદૂત બનવા યુવાનોને પ્રોત્સાહન**








nithyananda.org
nithynanda.tv

વૈદિક હિંદુ પરંપરાને
વિશ્વભરનાં ઘરોમાં લઇ જવી




- વૈદિક હિંદુ પરંપરાને પ્રોત્સાહિત કરતાં, જીવંત રાખતા અને સુરક્ષા આપતાં, ભારત, યુ.એસ.એ., કૅનેડા, મલેશિયા અને અન્ય દેશોમાં વૈદિક મંદિરો
- વૈદિક પરંપરામાં જીવન જીવવા માટે પરિવારોને પ્રોત્સાહિત કરતાં, શક્તિથી સંચારિત-પ્રતિષ્ઠા કરેલ **૩૭૨૦ દેવતાઓ**ના સ્થાપના કરેલા ૪૦૦થી વધારે પાદુકા મંદિર- જ્યાં દરરોજ પ્રમાણભૂત વૈદિક પરંપરાથી પૂજા કરાય છે.
- દરરોજ સવારના સત્સંગ દરમિયાન શક્તિશાળી હકારાત્મક તરંગો સર્જીને **વિશ્વભરના હજારો લોકો એક જ સમયે વૈદિક વિધિઓ કરે છે.**
- કૈલાસ-માનસરોવર, ચાર-ધામ, વારાણસી, બોધગયા, અંગકોરવાટ, કુંભમેળા વગેરે આધ્યાત્મિક ઊર્જાવાળાં ક્ષેત્રોએ નિયમિત યાત્રાઓ દ્વારા ભારતનાં તીર્થ સ્થળોની સંસ્કૃતિનું પુનરુત્થાન કરે છે





- પ્રાચીન મંદિરોની કળાઓ અને સ્થાપત્યોને ભારતમાં ધાતુ, લાકડા અને પથ્થરના દેવતાના સૌથી મોટા ઉત્પાદક તરીકે જીવંત રાખવા, સહાય કરવા અને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે **નિત્યાનંદ પવિત્ર કલા**



nithyananda.org
nithynanda.tv

રહસ્યમય યોગિક વિજ્ઞાન પર વૈજ્ઞાનિક સંશોધન

કુંડલિની જાગરણ, હવામાં તરવું, દૂર-સંવેદના, પ્રત્યક્ષીકરણ, પ્રાણ પર જ જીવવું વગેરે યોગિક વિજ્ઞાનને સમજવા અને પુનરુત્થાન કરવા માટે પરમહંસ નિત્યાનંદ ચિકિત્સકો અને સંશોધનકારો સાથે કાર્ય કરે છે

કુંડલિની જાગરણ અને હવામાં તરવું (levitation)



- શરીરમાં છુપાયેલી સૌથી શ્રેષ્ઠ આંતરિક ઊર્જાને જાગ્રત કરવી અને કાર્યરત કરવી
- વ્યક્તિગત દીક્ષા દ્વારા એક લાખથી વધારે લોકો માટે વિશ્વસનીય અને સહજ કુંડલિની જાગરણ
- જૂના હઠીલા રોગોમાંથી સાજા કરે છે અને સ્વાસ્થ્ય સુધારે છે
- સ્મૃતિ, બુદ્ધિ, નિર્ણય-શક્તિ, સર્જનાત્મકતા વધારે છે
- કર્મોને જલ્દીથી ઓગાળે છે અને તીવ્રપણે આધ્યાત્મિક વિકાસ

દૂર-સંવેદના (Teleportation), પ્રત્યક્ષીકરણ (Materialization)

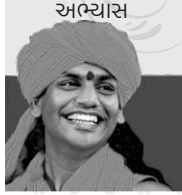


- ઊર્જા અને ભૌતિક પદાર્થનું આંતરિક-રૂપાંતરણનું યોગિક વિજ્ઞાન – આધુનિક વિજ્ઞાનમાં નકલ કરવી અશક્ય
- પરમહંસ નિત્યાનંદના આશીર્વાદ દ્વારા વિશ્વભરમાં પવિત્ર વસ્તુઓ અને દેવતાઓમાં વિભૂતિ, કુમ-કુમ, મધ વગેરેનું પ્રત્યક્ષીકરણ
- વિશ્વભરમાં હજારો માઇલો દૂર લોકો આ ચમત્કારોનો અનુભવ કરે છે
- પ્રત્યક્ષીકરણ થયેલી વસ્તુઓમાં તીવ્ર હકારાત્મક તરંગો અને ઉપચારક ગુણો

આહાર વગર જીવન જીવવું - નિરાહાર સમ્યમ



- ઑગસ્ટ ૨૦૧૨થી વિશ્વભરમાં હજારો લોકો આહાર વગર સફળતા -પૂર્વક જીવન જીવે છે!!
- ક્ષુધા-મુક્ત સંયમ માટે પરમહંસ નિત્યાનંદ દ્વારા વ્યક્તિગત દીક્ષા
- વૃક્ષો અને છોડવાઓની જેમ પ્રાણ પર જીવવાની શરીરની ક્ષમતા ને જાગ્રત કરે છે
- ઉપવાસ કર્યા વગર ખોરાક લેવાના ગહન મૂળ-સંસ્કારને તોડે છે.
- વજન ઉતારવાની સહેલી પદ્ધતિ અને શક્તિશાળી આધ્યાત્મિક અભ્યાસ



nithyananda.org
nithynanda.tv

વિશ્વનાં કાર્યો કરવા માટે બહાર પહોંચવું

અન્નદાન: બધા માટે મફત ભોજન



- વિશ્વભરનાં નિત્યાનંદ આશ્રમમાં અને કેન્દ્રોમાં દરરોજ ૧૦,૦૦૦થી વધારે લોકોને અપાતી મફત ભોજનની સેવા
- સ્વાસ્થ્યપ્રદ વાતાવરણમાં પ્રમાણભૂત સાત્વિક પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરીને તૈયાર કરેલું પોષણયુક્ત શાકાહારી ભોજન
- ભોજન બનાવતી વખતે વૈદિક મંત્રો કે કીર્તનનું રટણ ભોજનમાં ઊર્જાના તીવ્ર તરંગોને ઉતારે છે
- શાળાઓમાં, જેલમાં અને મંદિરોમાં પણ મફત ભોજનની યોજના રજૂ કરાય છે

મફત ચિકિત્સક સેવા: કાળજીપૂર્વકનું સ્વાસ્થ્ય



- દર પંદર દિવસે અને દર મહિને, બધા જ પ્રકારની સેવાઓ આપતી વિવિધ પ્રકારની વિશિષ્ટતા ધરાવતી નિકિત્સા-શિબિરો
- ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં દવાઓ અને દાક્તરી-સલાહની સાથે દરેક સ્થળે ફરતી સાપ્તાહિક ચિકિત્સા-સેવાઓ
- એક દિવસની પ્રક્રિયામાં ૨૫૦થી વધારે દર્દીઓને તપાસતા ૪૭ ડાયાલિસિસ મશીનો સાથેની ૧૦૦% મફત ડાયાલિસિસ ક્લિનિક
- જરૂરિયાતમંદ લોકોને માટે આયોજિત બધી જ સુખ-સુવિધાઓવાળી, ૧૦૦ પથારીલાળી મફત હૉસ્પિટલ

આપત્તિ સમયે રાહત: સહાયતાથી ઉપચાર સુધી



- ત્સુનામી, ભૂકંપ, અતિવૃષ્ટિ વગેરે જેવી કુદરતી આફતમાં પીડિત લોકોને તાત્કાલિક રાહત
- કપડાં, ભોજન, પાણી અને ખાસ કરીને માનસિક રીતે આશ્વાસન અને ઈજા પામેલ લોકોને સારવાર આપીને, વિવિધ રાહત-સાધનો દ્વારા મફત વિતરણ



nithyananda.org
nithynanda.tv

કલ્પતરુ ક્ષેત્ર - બીડદી

એશિયાના સૌથી ઝડપી વિકાસ પામતા શહેર બેંગલોરની નજીકમાં સ્થિત નિત્યાનંદ ધ્યાનપીઠનું આંતરરાષ્ટ્રીય અધ્યક્ષ સ્થાન



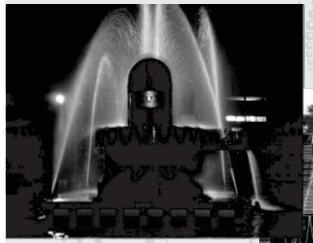
પ્રાચીન વટવૃક્ષ

- કલ્પવૃક્ષ (આશીર્વાદ આપતું વૃક્ષ) જેણે આજ સુધી લાખો લોકોની સાચી પ્રાર્થનાઓને સત્ય બનાવી છે
- અહીંના શક્તિશાળી હકારાત્મક તરંગો દ્વારા શરીર અને મન તાજગી અને શાંતિ મેળવે છે
- આ વૃક્ષ નીચે ધ્યાન કરવાથી રોગોના ઉપચાર ના હજારો અનુભવો
- ભગવાન દક્ષિણામૂર્તિ અવકાશ(the space) માટે કૃપા કરે છે અને બધાને આશીર્વાદ આપે છે.

નિત્યાનંદેશ્વર-નિત્યાનંદેશ્વરી મંદિર

- સાડાસાત ફૂટ ઊંચી અને અઢી ટન વજનવાળી શિવ અને દેવીની મૂર્તિઓ
- મૂર્તિઓ પંચલોહ(પાંચ ધાતુઓના સંમિશ્રણ)માંથી બનાવેલી છે
- વટવૃક્ષ નીચેથી મળી આવેલા દુર્લભ સ્વયંભૂ લિંગમ્ ની અહીં પ્રતિષ્ઠા કરેલી છે
- અહીં ખાસ પ્રસંગે, પૂજા માટે હજારો લોકો ભેગા થાય છે.





નિત્યાનંદ લિંગમ્ અને વૈદ્ય સરોવર



- ભવ્ય ૨૧ ફૂટનું લિંગ,જે નવપાશન (આરોગ્યપ્રદ વનસ્પતિઓમાંથી બનાવેલી એક વિશિષ્ટ પ્રકારની કુદરતી ઔષધિ) અને ૧૦૦૮ પવિત્ર વનસ્પતિઓનો ઉપયોગ કરીને બનાવેલું છે
- છ ફુવારામાંથી પડતું પાણી લિંગને સ્નાન કરાવે છે અને વૈદ્ય સરોવર-નીચે આવેલા આરોગ્યપ્રદ તળાવ-માં પડે છે
- આ ઔષધીય પાણીમાં એક વખત કરેલું સ્નાન પણ ઘણા બધા રોગોનો ઉપચાર કરી શકે છે



nithyananda.org
nithynanda.tv







પરમપૂજ્ય પરમહંસ નિત્યાનંદ

પરમપૂજ્ય પરમહંસ નિત્યાનંદ, દુનિયાભરના લાખો લોકો દ્વારા અતિમાનસ ચૈતન્યના એક જીવંત અવતાર તરીકે સન્માનિત થયા છે અને આજે સનાતન હિંદુ ધર્મના એક સ્પષ્ટ, તર્કસંગત અને અરાજકીય અભિપ્રાય આપે છે. તેઓ હિંદુ ધર્મના સૌથી પ્રાચીન માળખાના - મહાનિર્વાણી પીઠના મહામંડલેશ્વર, આધ્યાત્મિક અધ્યક્ષ છે. ૨૦થી વધારે ભાષાઓમાં પ્રકાશિત ૩૦૦થી વધારે પુસ્તકોના રચયિતા અને ૧૯ લાખથી વધારે અભિપ્રાય ધરાવતા યૂ-ટ્યૂબ પર સૌથી વધુ જોવાતા આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શક છે. તેમના પ્રવચનો દરરોજ http://www.nithyananda.tv પર, તેમજ વિવિધ આંતરરાષ્ટ્રિય દૂરદર્શન ચેનલો અને વિડીયો કોન્ફ્રન્સિંગ દ્વારા જોવાય છે.

પરમહંસ નિત્યાનંદને કુંડલિની જાગરણ અને ચૈતન્યના ક્ષેત્રમાં આજે દુનિયાભરમાં સર્વોત્તમ વિશેષજ્ઞ માનવામાં આવે છે. તેઓ આહારથી પરે અનુસંધાન કરવું, વૃદ્ધાવસ્થા અટકાવવી (anti-ageing), પ્રત્યક્ષીકરણ (materialization), દૂરસંવેદના (teleportation), હવામાં તરવું (levitation) અને આધ્યાત્મિક ઉપચાર વિધિ જેવા યોગિક અભ્યાસોને સફળતાપૂર્વક રહસ્યમુક્ત કરે છે.

સંચાલનથી ધ્યાનાવસ્થા, સંબંધોથી ધર્મ, સફળતાથી આધ્યાત્મિકતા - દરેક બાબતે પ્રબુદ્ધ દૃષ્ટિ ધરાવતા એક આધ્યાત્મિક પ્રતિભાસંપન્ન પરમહંસ નિત્યાનંદ આપણને વ્યાવહારિક સમજની સમૃદ્ધિ અને હંમેશાને માટે આંતરિક રૂપાંતરણની પ્રકિયા આપે છે. તેઓ વ્યક્તિગત રૂપાંતરણનાં કાર્યક્રમો અને અભ્યાસક્રમો, પ્રકાશનો, આધ્યાત્મિક ઉપચાર વિધિ અને

લોકોપકારક સેવાઓ દ્વારા સમૃદ્ધ કરતી દુનિયાભરની કેટલીક બિન-નફાકારક સંસ્થાઓના આધ્યાત્મિક અધ્યક્ષ છે.

એક વૈશ્વિક લોકોપકારક તરીકે પરમહંસ નિત્યાનંદ વ્યક્તિના રૂપાંતરણ દ્વારા વૈશ્વિક શાંતિને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે કાર્યરત છે. તેમના આધ્યાત્મિક મિશનમાં વિશ્વભરનાં આશ્રમો અને કેન્દ્રો - જે પ્રયોગશાળા તરીકે સેવા આપે છે, જ્યાં આંતરિક વિકાસ ગહન છે અને બાહ્ય વિકાસ એ સહજ પરિણામ છે - નો સમાવેશ થાય છે.

અમારી વેબસાઇટ્સ

નિત્યાનંદ મિશનની સત્તાવાર અધિકૃત વેબસાઇટ જુઓ
nithyananda.org

દરરોજ પરમહંસ નિત્યાનંદના સત્સંગનું જીવંત પ્રસારણ જુઓ
nithyananda.tv

અમારા મુખ્ય ધ્યાનના કાર્યક્રમ - આંતરિક જાગૃતિ - વિષે વધારે જાણો
innerawakening.org

૪૦૦૦થી વધારે મફત વીડિયો જુઓ
www.youtube.com/lifeblissfoundation

નિત્ય યોગનું વિજ્ઞાન જાણો
nithyayoga.org

ઓનલાઇન નિત્યાનંદ યુનિવર્સિટીની મુલાકાત લો
nithyanandauniversity.org

પીડારહિત પ્રસૂતિનું વેદિક-વિજ્ઞાન જાણો
enpregnancycare.nithyananda.org

શારીરિક અને માનસિક રોગો માટેનું યોગિક સમાધાન
nithyananda.org/nithyakriyas

આધ્યાત્મિક ઉપાયો અને ઉત્પાદનોથી જીવનને સમૃદ્ધ કરો
www.nithyanandagalleria.com

૩૦૦થી વધારે ધ્યાનની પ્રક્રિયાઓ
meditationisforyou.org

વૈશ્વિક શાંતિ અને આનંદ માટે ધ્યાન
www.minute4peace.org/addminutes.jsp

દરરોજની સમસ્યા માટેના સરળ ઉપાયો
www.youtube.com/GuaranteedSolution

અમારું ઑનલાઇન સામયિક
nithyanandatimes.org

મફત વાંચવા માટે ૨૫૦થી વધારે પુસ્તકો
lifeblissprograms.org/books

એક પ્રબુદ્ધ નવી પેઢીનું સર્જન કરવું
en-education.nithyananda.org



પરમપૂજ્ય પરમહંસ નિત્યાનંદ દુનિયાભરના લાખો લોકો દ્વારા અતિમાનસ ચૈતન્યના એક જીવંત અવતાર તરીકે સન્માનિત, જીવન મુક્તિના વિજ્ઞાનમાં એક વૈશ્વિક ગુરુ છે. આજે સનાતન હિંદુ ધર્મના એક સ્પષ્ટ, તર્કસંગત અને અરાજકીય અભિપ્રાય આપતા, તેઓ હિંદુ ધર્મનાં સૌથી પ્રાચીન માળખાના - મહાનિર્વાણી પીઠના આધ્યાત્મિક અધ્યક્ષ છે. માનવ પ્રકૃતિમાં ગહન અને કરુણામય દ્રષ્ટિએ આ યુવાન પ્રબુદ્ધ યોગીને ૧૮ લાખ લોકોના અભિપ્રાયો સાથે યુ-ટ્યુબ પરના નં-૧ અને અતિશય લોકપ્રિય આધ્યાત્મિક ગુરુ બનાવ્યા.

દર મહિને, પરમપૂજ્ય પરમહંસ નિત્યાનંદ કુંડલિની જાગરણ માટે ૨૧ શક્તિશાળી દીક્ષાઓ દ્વારા આ ૨૧ દિવસના રૂપાંતર કરનારા કાર્યક્રમ **(Inner Awakening)**નુ આયોજન કરે છે, જે તમારી ચાર આંતરિક શક્તિઓને બહાર લાવે છે.

Nithyananda University Press
www.nithyananda.org

978-1-60607-174-8