



SWAR YOGA

MY NOTES

સ્વર યોગાનો ઉદ્દેશ્ય આપણા શ્વાસની ગતિ પર કંટ્રોલ અને શરીરમાં પાણીનું બેલેન્સ કેમ કરવું એ ઉપર છે. ઘણું નવું જાણવાનું મળ્યું, શીખવાનું મળ્યું. એ બધું યાદ રાખવા માટે (યાદશક્તિ પહેલા જેવી નથી એટલે) અને બીજા કોઈને વાંચીને મન થાય અથવા તો કંઈક નવું જાણવા મળે એ માટે આ લખું છું.

CHETAN THAKRAR

+919558767835

(1)

હું યોગા વગેરે માં માનતો નહોતો. હા મૌન યોગ કરતો હતો. ત્યાં મારા હાથમાં એક પુસ્તક આવ્યું "હિમાલયના સિદ્ધયોગીઓ સાથે જીવન" અને ત્યાર પછી મને યોગ અને સાધનામાં રસ આવ્યો. કહે ને કે જ્યારે જે વસ્તુ થવાની હોય ત્યારે બધા પરિબળો તમને તે તરફ જ ખેંચે, એમ મારી એક મિત્રએ મને સ્વર યોગા વિષે વાત કરી અને મને જોઈન કરવાનો આગ્રહ કર્યો. આજથી એટલે કે 05-01-2021 એ મારો સ્વર યોગનો પહેલો દિવસ હતો.

અનુભવ ખુબજ સરસ રહ્યો અને ઘણું નવું જાણવાનું મળ્યું, શીખવાનું મળ્યું. એ બધું યાદ રાખવા માટે (યાદશક્તિ પહેલા જેવી નથી એટલે) અને બીજા કોઈને વાંચીને મન થાય અથવા તો કંઈક નવું જાણવા મળે એ માટે આ લખું છું.

સ્વર યોગાનો ઉદ્દેશ્ય આપણા શ્વાસની ગતિ પર કંટ્રોલ અને શરીરમાં પાણીનું બેલેન્સ કેમ કરવું એ ઉપર છે. આજે મારો પહેલો દિવસ જ છે એટલે વધુ તો હું કંઈ લખી નહિ શકું પણ જેટલું હું આજે શીખ્યો છું એ લખીશ.

- આપણા નાકની બે સાઈડ હોય છે. ડાબી (Left) બાજુના નાકને ચંદ્ર નાડી કહેવાય છે. જે શરીરને ઠંડુ કરવાનું કામ કરે છે અને જમણી બાજુના મગજને વધુ કાર્યરત કે અસર કરે છે. જ્યારે જમણી (Right) બાજુના નાકને સૂર્ય નાડી કહેવાય છે. જે શરીરને ગરમ કરવાનું કામ કરે છે અને ડાબી બાજુના મગજને વધુ કાર્યરત કે અસર કરે છે.
- વાતાવરણ (Nature) સાથે શરીર તાલ-મેલ (Tune) કરતાં શીખી જાય તો ઘણી બીમારીથી બચી શકાય છે. વાતાવરણ ગરમ હોય તો શરીરને ઠંડુ રાખવું પડે અને વાતાવરણ ઠંડુ હોય તો શરીરને ગરમ રાખવું પડે.

હવે સવાલ એ થશે કે એ કંઈ રીતે કરવું? તો તેના માટે આપણે એ જાણવું જરૂરી છે કે અત્યારે આપણું કંઈ બાજુનું નાક વધુ કામ કરે છે તે. તે જાણવા માટે આપણી હથેળીની પાછળની સાઈડ નાક પાસે લઈ જવી અને શ્વાસ છોડવો. તમને મહેસુસ થશે કે કંઈ બાજુનું નાક અત્યારે કામ કરે છે. સામાન્ય રીતે એક થી બે કલાકે આ સાઈડ આપમેળે બદલાતી રહેતી હોય છે. કોઈકનું એક કલાકે થતું હોય કોઈકનું બે કલાકે.

- જ્યારે ડાબી બાજુનું નાક કામ કરતું હોય એટલે કે શ્વાસ શરીરને ઠંડુ કરવાનું કામ કરતું હોય ત્યારે જમવાનું ટાળવું જોઈએ અને પાણી પીવાનું વધારવું જોઈએ.

- જ્યારે જમણી બાજુનું નાક કામ કરતુ હોય એટલે કે શ્વાસ શરીરને ગરમ કરવાનું કામ કરતુ હોય ત્યારે પાણી પીવાનું ટાળવું જોઈએ અને જમવા માટેનો શ્રેષ્ઠ સમય હોય છે.

શ્વાસની ગતિ (Speed) પણ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. શ્વાસની ગતિ ઓછી હોય તો આયુષ્ય વધુ અને શ્વાસની ગતિ વધુ હોય તો આયુષ્ય ઓછું. ઉદાહરણ તરીકે નીચેનું ટેબલ જોઈએ.

જીવ	શ્વાસની ગતિ /મિનિટ	આયુષ્ય (અંદાજીત)
ફૂતરો (ડોગ)	50-80	14 વર્ષ
ઘોડો (Horse)	30-35	30 વર્ષ
હાથી (Elephant)	15-19	100 વર્ષ
માણસ (Human)	12-15	100-150 વર્ષ
કાંચબો (Tortoise)	8-9	500 વર્ષ
સાપ-સર્પ (Snake)	1-3	1000 વર્ષ

શ્વાસની ગણતરી એટલે એક વાર શ્વાસ તમે અંદર લ્યો અને બહાર છોડો તેને એક શ્વાસ લીધો કહેવાય. તમે શું ખાવ છો તે અગત્યનું નથી, પણ તમારા શ્વાસની ગતિ કેવી અને કેટલી છે તે ઉપર તમારું આયુષ્યનો આધાર છે. સાપ અને ફૂતરો બંને નોન-વેજીટેરીઅન પ્રાણી કહેવાય પણ બંનેના શ્વાસની ગતિ અલગ છે એટલે તેમના આયુષ્યમાં આટલો ફર્ક છે.

હવે સવાલ એ થાય કે શ્વાસ વધે કેમ?

- શ્વાસ વધવાના 3 મુખ્ય કારણો છે. 1) વાતો કરવાથી (એટલે જ તો મૌન નો આટલો મહિમા છે, અને ઋષિ મુનિઓ મૌન બહું રાખતા હોય છે.) (2) ચાલવાથી અને (3) જમતા હોઈએ ત્યારે. આ ત્રણ ક્રિયા કરતા હોઈએ ત્યારે આપણા શ્વાસની ગતિ સામાન્ય કરતાં 3 કાઉન્ટ વધી જાય. સામાન્ય તમારી શ્વાસની ગતિ 14 હોય તો આ ત્રણ ક્રિયા કરતી વખતે તે 17 થઈ જાય.
- દોડવાથી શ્વાસની ગતિ 30 થી 35 થઈ જાય. દોડવામાં શારીરિક અને માનસિક બંને આવી ગયું. માનસિક એટલે જ્યારે તમે બહું વિચારોમાં હોવ ત્યારે શ્વાસની ગતિ વધી જતી હોય છે. અને એટલે જ બ્લડ પ્રેશર અને તેના જેવી બીજી બીમારીઓ થતી હોય છે.
- સુવા થી / નીંદર કરતા હોઈએ ત્યારે શ્વાસની ગતિ દોઢી (1.5 Times) થઈ જાય છે. એટલે કે સામાન્ય તમારી શ્વાસની ગતિ 14 હોય તો આ ત્રણ ક્રિયા કરતી વખતે તે 20-22 થઈ જાય. શારીરિક

થાક કે માનસિક તાણ હોય અને નીંદર કરતુ હોય કોઈ ત્યારે તેના નશ્કોરા બોલતાં હોય તો તેનું આ પણ એક કારણ છે.

શ્વાસ વધારતા છ (6) દુશ્મન :

- કામ (Lust)
- ક્રોધ (Anger)
- અહમ (Ego)
- મોહ / લોભ (Greed)
- ઈર્ષા / સરખામણી (Jealousy / Compassion)
- ગર્વ (Pride)

પહેલા બે એટલે કે કામ અને ક્રોધ કરવાથી શ્વાસની ગતિ 20-25 સુધી થઈ જતી હોય છે. બાકીના ચાર એટલે કે અહમ, મોહ-લોભ, ઈર્ષા-સરખામણી અને ગર્વ-અભિમાન કરીએ ત્યારે આપણા શ્વાસની ગતિ 18 સુધી જતી હોય છે. આપણને અત્યાર સુધી એવું જ લાગતું હતું અને બધા કહેતા પણ હોય છે કે કામ અને ક્રોધ બહુ ખરાબ. પણ હકીકતમાં બીજા ચાર છે તે વધુ ખરાબ. કારણકે કામ અને ક્રોધનો સમય બહુ ઓછો હોય છે જ્યારે અહમ, મોહ-લોભ, ઈર્ષા-સરખામણી અને ગર્વ-અભિમાનનો સમયગાળો બહુ વધુ હોય છે.

જમવાની યોગ્ય પદ્ધતિ:

આપણું જમણું નાક જ્યારે કાર્યરત હોય એટલે કે સૂર્ય નાડી જ્યારે ચાલુ હોય ત્યારે શરીર ગરમ થતું હોય છે. ત્યારે જમવાથી ફાયદો થાય છે. જમવાનું તરત પચી જાય છે. કારણ કે આપણા પેટમાં ત્યારે અગ્નિ ચાલુ હોય છે, શરીર ગરમ હોય છે. શાસ્ત્રોમાં જમવાને પેટ પૂજા પણ કહી છે અને ખોરાકને પેટના યજ્ઞની આહુતિ કહી છે. જ્યારે યજ્ઞ ચાલુ હોય અને તમે તેમાં પાણી નાખો તો શું થાય? ચૂલા પર જમવાનું બનાવતા હોવ ત્યારે તમે તેમાં પાણી નાખો તો શું થાય? આગ ઠરી જાય.... એમ જમતી વખતે કે શરીર ગરમ હોય ત્યારે તમે પાણી પીવો તો તે શરીરની આગને ઠારી નાખે અને ખોરાકને પચવા દેતું નથી. માટે જમતી વખતે પાણી પીવાનું સદંતર ટાળવું જોઈએ. માણસ જ એક એવું જાનવર છે જે જમતી વખતે પાણી પીવે છે.

કોઈકને સવાલ થશે કે જમતા જમતા પાણીની તરસ લાગે તો શું કરવું? પાણી પીવું પડે તો શું કરવું? તો પહેલા તો એ વિચારીએ કે જમતી વખતે એવું મન થવાનું કારણ શું હોઈ શકે? ત્રણ કારણ મેઈન હોય,

- જમવાનું સૂકું હોય ત્યારે. જેમ કે બાજરાનો રોટલો એકલો ખાવ તો ગળે ઉતારવામાં તકલીફ થાય. તો આવા ખોરાકને ભૂકો કરી તેમાં થોડું પ્રવાહી જેમ કે દૂધ, દહીં, શાક, દાળ મિક્ષ કરવાથી ખોરાક ગળે સરળતાથી ઉતારી શકાશે અને પાણી પીવાથી દૂર રહી શકાશે.
- સામાન્ય કરતાં વધુ તીખો ખોરાક ખાતી વખતે મન થાય પાણી પીવાનું. આવા કિસ્સામાં તીખું ખાવાનું ટાળવું જોઈએ જેથી પાણીની તરસ ના લાગે કે મન ના થાય.
- ખોરાક સરખી રીતે ચાવી ને ના ખાતા હોઈએ ત્યારે પાણી પીવાનું મન થાય. ખાસ કરીને ભાત (ચોખા) ખાતી વખતે ઘણાંખરાં લોકો ચાવવાનું ટાળતા હોય છે. ખોરાક ચાવીને ખાવાથી મોઢામાં લાળનું ઉત્પાદન વધશે અને પાણીની તરસ નહિ લાગે.
- જમ્યા પછી ચંદ્ર નાડી (ડાબું નાક) કાર્યરત થયા પછી જ પાણી પીવાનું રાખવું.

દિવસમાં પાણી કેટલું અને ક્યારે પીવું જોઈએ?

સામાન્ય અને વૈજ્ઞાનિક મુજબ શરીરને રોજ પાંચ (5) લીટર પાણી જોઈએ. ચા, દૂધ, ફૂટ, છાસ, જમવાનું આ બધા માંથી 1.5 લીટર પાણી શરીરને મળી રહે. બીજું 3.5 લીટર પાણી આપણે ચંદ્ર નાડી ના સમયમાં પીવાનું રહે. 80% બીમારી પેટ ને (પેટની ગરમી ને લીધે) લીધે થતી હોય છે જે ફક્ત પાણી પીવાની યોગ્ય પદ્ધતિ દ્વારા દૂર કરી શકાય છે.

એક સમયે વધુ પાણી પીવું ના જોઈએ. આપણે જ્યારે ખુબ તરસ લાગે ત્યારે એક સાથે 1 અથવા 2 ગ્લાસ પાણી પી જઈએ છીએ જે ખોટું છે. એક સાથે પાણી પીવાથી શરીર ફક્ત 30% જ પાણી સાચવી શકે છે, બાકીનું 70% મૂત્ર દ્વારા બહાર કાઢી નાખે છે. આપણે જે પાણી પીએ તે મિનિમમ 6 કલાક શરીરમાં ફરવું જોઈએ. મોઢામાં પાણી ભરી અને તે ત્રણ ઘૂંટડે ગળે ઉતારવું જોઈએ.

શરીરમાં પાણીની કમી હોઈ ત્યારે શરીર કોઈ પણ રીતે તે પૂરું કરવાની કોશિશ કરે અને ક્યાંય થી ના મળે તો એ આપણા મળ માંથી પાણી ખેંચે અને મળ માંથી પાણી ખેંચાઈ જવાથી મળ કઠણ થઈ જાય અને તેને લગતી બીમારી પણ થાય જેમ કે હરસ, મસા, ભગંદર વગેરે. મળ માંથી ખેંચાયેલું પાણી શુદ્ધ ના હોય અને તે ગંદ પાણી શરીરના બીજા પાણીને પણ ગંદુ કરે. ગંદુ પાણી અને પાણી ની કમી શરીરમાં ઘણાં રોગોને આમંત્રણ આપે છે. ચહેરા પરના ડાઘ, ખીલ કે આંખો નીચેના કાળા કુંડાળા પાણીની કમીની નિશાની કહી શકાય.

સૂર્ય નાડીમાં પાણીની તરસ લાગે તો ત્યારે ફૂટ, ફૂટ જ્યુસ કે લચ્છી પીવાથી પાણીની કમી પુરી થઈ શકે.

(2)

આજે મુખ્યત્વે બે વાત શીખવા અને જાણવા મળી. આ બધું આપણી રોજિંદી જીવનશૈલી જ છે, પણ આપણું એ તરફ કોઈ દિવસ ધ્યાન જ નથી ગયું કે નથી એવી ઈચ્છા જાગી કે આ બધું જાણીએ.

શરીરમાં ગેસના પ્રોબ્લેમ કેમ થાય? : ગેસ બે પ્રકારના થતા હોય છે.

- ખરાબ વાસ વાળો ગેસ. આ ગેસ અપચાને લીધે થતો હોય છે. ખોરાક પચે નહિ એટલે તે પેટમાં સડી જાય અને તેમાંથી ગેસ ઉત્પન્ન થાય. એ ગેસ બહાર નીકળે ત્યારે દુર્ગંધ વાળો હોય છે કારણકે ખોરાક સડી ગયો હોય છે એટલે. ખોરાક કંઈ પરિસ્થિતિમાં ના પચે? તો તેના પણ કારણ છે, જેમ કે વધુ જમવાથી અને ચંદ્ર નાડી (ડાબું નાક) કાર્યરત હોય ત્યારે જમવાથી અપચાની સ્થિતિ આવે. આવી સ્થિતિમાંથી બચવા માટે સૂર્ય નાડીમાં (જમણું નાક ચાલું હોય ત્યારે) જમવાનું રાખવું.
- બીજો ગેસ હોય જે બહાર આવે ત્યારે દુર્ગંધ ના ફેલાવે પણ અવાજ કરતો હોય. આવો ગેસ થવાનું મુખ્ય કારણ છે સૂર્ય નાડીમાં પાણી પીવું. ચંદ્ર નાડીમાં જમવું પડે તો જમી શકાય (નાડી ચેન્જ કરતાં આવડતી ના હોય તો) પણ સૂર્ય નાડીમાં પાણી કોઈપણ કાળે પીવું નહિ. ચંદ્ર નાડીમાં સામાન્ય રીતે તરસ લાગતી ના હોય, તો પણ ત્યારે પાણી પીવું ખુબ જરૂરી છે જેથી શરીરમાં પાણીની જે 70% માત્રા છે તે જળવાઈ રહે.

જમવું ક્યારે? પાણી ક્યારે પીવું?:

સામાન્ય રીતે આ સવાલનો જવાબ બધાનો હોય કે ભૂખ લાગે ત્યારે જમવું અને તરસ લાગે ત્યારે પાણી પીવું અથવા જમવાનો એક ચોક્કસ સમય રાખવો અને ત્યારે જમવું. પણ આ વાત ખોટી છે. એક ઉદાહરણ જોઈએ. આપણે ઘરમાં અનાજ, કપડાં કે પાણી નો સંગ્રહ કરીએ છીએ કે જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે બજારમાંથી લઈ આવીએ છીએ? કોઈ જરૂર પડે ત્યારે બજારમાંથી લઈ આવે તો શું કહો તમે તેને? મૂરખ!! બરોબર ને? તો ખોરાક અને પાણીનું પણ એવું જ છે. ભૂખ્યા રહેવાથી શરીરમાં એસિડ પેદા થાય અને જો તેને ખોરાક ના મળે તો તે આંતરડાને ખોરાક સમજીને ખાવા લાગે. આવું થાય એટલે આંતરડાના પડ ધીરે ધીરે ખવાતા જાય અને તેમાં ચાંદા અથવા કાણું પડી જાય અને જેને આપણે અલ્સર તરીકે ઓળખીએ છીએ. આનાથી બચવા માટે ભૂખ લાગે એટલે તરત પેટમાં કંઈક ખોરાકની આહુતિ આપી દેવી. ત્યારે સૂર્ય નાડી હોય તો તો ખુબજ સારું, આગળ જતાં એ પણ શીખવા મળશે કે નાડી જરૂરિયાત મુજબ ચેન્જ કરવી તે.

પાણી. તરસ લાગવી વાત જ ખોટી છે. જો તમે શરીરમાં પાણીનું લેવલ (70%) મેઈન્ટેઈન કરતાં હો તો તરસ લાગશે જ નહિ. આપણે ઘરમાં જરૂરિયાતની ચીજો જેવી આગળ કહ્યું તેમ અનાજ, કપડાં વગેરેનો

સંગ્રહ કરતા હોઈએ તેમ શરીરમાં 70% પાણીનું લેવલ પણ મેઈન્ટેઈન કરવું જરૂરી છે. સવારે 5 થી 10 ની વચ્ચે જે પાણી પીવામાં આવે છે તે શરીરમાં પાણીનું લેવલ મેઈન્ટેઈન કરવામાં ખાસ્સી મદદ કરે છે. પણ પાણી કેમ પીવું એ કાલે કહ્યું તે મુજબ ધીરે ધીરે પીવું. બપોરે 2 થી 7 વચ્ચેનું પાણી શરીરના એસિડને શાંત કરવાનું કામ કરે છે. રાત્રે 9 વાગા પછી પાણી પીવાનું ટાળવું જોઈએ.

સૂવું કંઈ રીતે જોઈએ?

સુવાની મુખ્યત્વે 4 રીતો હોય છે. સીધું સૂવું, ઉલટું સૂવું, ડાબી બાજુ પડખું વળીને અને જમણી બાજુ પડખું વળીને. સીધું સૂવું એટલે સવાસન. પીઠપર સૂવું, શવાસનમાં સૂવું કે સીધું સૂવું તે ગલત રીત છે. હા, થાકી ગયા હોવ અને 5 મિનિટ પીઠને આરામ આપવાની વાત હોય તો અલગ વાત છે પરંતુ રાત્રે જ્યારે લાંબી નીંદર કરવી હોય ત્યારે ડાબા પડખે સૂવું ખુબ ફાયદાકારક છે. ડાબા પડખે સૂવાથી આપણા ડાબા હાથ પર વજન આવે અને જેને લીધે આપણી સૂર્ય નાડી ચાલુ થઈ જાય અને આખી રાત રહે. સૂર્ય નાડી ચાલુ થવાથી શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન થાય અને તે ખોરાક પચાવામાં મદદ કરે છે. રાત્રે આકાશમાં ચંદ્ર હોય અને વાતાવરણ પણ ઠંડુ હોય એટલે શરીરને ગરમ રાખવામાં પણ મદદ કરે છે.

ઘણાં લોકોને બપોરે સુવાની આદત હોય છે (મને જ ☺☐) જેને વામકુક્ષી કહેવામાં આવે છે, તો જો જમીને તરત સુવાની આદત હોય તો તેણે પણ ડાબે પડખે સુવાનું અને એ પણ 30 મિનિટ થી વધું નહિ. ડાબે પડખે એટલે કે સૂર્ય નાડી ચાલુ રાખવા માટે જેથી જમવાનું પચાવવામાં મદદ મળે. વધું સૂવું હોય તો પછી જમણે પડખે સૂવું. સુવામાં પણ ગાદલા અને ઓશિકાનું મહત્વ ઓછું નથી. ગાદલું એટલું નરમ પણ ના હોવું જોઈએ કે જેથી તેમાં શરીર અંદર જતું રહે, જો એવું થશે તો કરોડરજ્જુમાં તેની અસર દેખાશે. એટલે ગાદલું 4 ઇંચ થી વધું જાડું ના હોવું જોઈએ. ઓશીકું ડાબા કે જમણા પડખે સૂતી વખતે આપણા ખભા અને માથાની વચ્ચેનો ગેપ પુરવાના કામ માટે હોય છે. સીધું સૂવું હોય તો ઓશિકા વગર સૂવું સારું રહે.

કાલે જોયું હતું કે નાડી એક કે બે કલાકે ચેન્જ થતી હોય છે. એનો આધાર તમે રાત્રે કંઈ સાઈડ સુતા હતા તે છે. રાત્રે એક સાઈડ વધુ સુતા હોવ તો દિવસે એ બાજુની નાડી એટલી વાર વધુ ચાલુ રહે. જેને માનસિક થાક, ટેન્શન, બીક કે વિચારો બહું આવતા હોય તે લોકો રાત્રે પડખાં વધુ ફેરવતાં હોય છે. તમે બાળકોને સુતા હોય ત્યારે જોજો, તે એક જ પોઝિશનમાં 4 થી 5 કલાક સુતા હોય છે, કારણકે તેનું મન શાંત હોય છે.

સ્વર યોગમાં એક વાત કહેવામાં આવી છે : "दिन में चले चंद्र, रात में चले सूर्य; वो संत कहेलाता है, वो योगी कहेलाता है" જે માણસના શરીરમાં દિવસે ચંદ્ર અને રાત્રે સૂર્ય ચાલતો હોય તે સંત કહેવાય, યોગી કહેવાય. સંત એટલે એ માણસ ખુબ જ શાંત હશે અને યોગી એટલે એ માણસ બીમાર ભાગ્યે પડતો હોય તેને યોગી કહેવાય. દિવસે ચંદ્ર નાડી ચલાવી એટલે શરીરને આલ્કલાઈન રાખવું અને દિવસે સૂર્ય નાડી ચલાવી એટલે શરીરને

એસિડિક રાખવું. દિવસે શરીર એસિડિક રાખવાથી અને રાત્રે શરીરને આલ્કલાઈન રાખવાથી કેન્સર થવાની શક્યતાઓ વધી જાય છે.

આજનો સારાંશ:

- રાત્રે 9 પછી પાણી ના પીવું.
- રાત્રે ડાબે પડખે સુવાની આદત પાડવી.
- પાણી બેસીને પીવું.
- રાત્રે બહું મોડે સુવાનું થાય એટલે કે 3-4 વાગા પછી તો જમણે પડખે સૂવું.
- જેના શરીરમાં પિત્ત હોય તેણે તાંબાના વાસણનું પાણી ન પીવું. બીજા લોકોએ તાંબાના વાસણનું પાણી શરીરને ગરમ રાખે એટલે તે શિયાળામાં જ પીવું. રેઝ્યુલર વપરાશમાં ચાંદીના કે સોનાના વાસણનું પાણી ખુબજ સાદું.
- રાત્રે 9 પછી પાણી ના પીવાથી અને ડાબે પડખે સૂવાથી ઘણી બીમારીઓ મટી શકે છે જેમકે સ્ત્રીઓની માસિકની અનિયમિતતા, અસ્થમા, પ્રોસ્ટેટ...વગેરે.
- સારા ખેલ રાત કે હૈ.

જેમ જેમ અનુભવ થતો જાય છે, શીખવા મળે છે એમ એમ વધુ રસ પડતો જાય છે. અફસોસ થાય છે કે આ બધું પહેલા શીખવાનું કે જાણવાનું મન કેમ ના થયું!!? પણ જાગ્યા ત્યારથી સવાર. જેમ આધ્યાત્મિક પુસ્તકો વાંચીને મજા આવી અને તેમાં વધુ ઊંડા ઉતારવાનું મન થયું અને ખુબ બધા પુસ્તકો, ગ્રંથો વાંચ્યા અને હજુ ચાલુ જ છે તેમ યોગા માં પણ મજા આવે છે અને વધુ શીખવાની અને જાણવાની ઈચ્છા વધતી જાય છે. આજે મારા યોગ ગુરુ ખુબ સ્પીડમાં બોલતા હતા અને ઘણું પ્રેક્ટિકલ પણ હતું એટલે બધું નોટ-ડાઉન કરવાનો સમય રહ્યો નહોતો, પણ જેટલું યાદ છે તે લખું છું.

ૐ (ઓમ) કંઈ રીતે બોલવું જોઈએ?

ૐ ત્રણ અક્ષરથી બન્યો છે, અ-ઉ-મ. અ + ઉ = ઓ. ઓ એ અકાર કહેવાય અને મ મકાર કહેવાય. ૐ માં અકાર અને મકાર બંને આવે છે. શ્વાસ લઈને ૐ બોલવું જેમાં ઓ (અકાર) બોલતી વખતે મનમાં ત્રણ વાર ગણવું.... અને પછી મ બોલવો જ્યાં સુધી શ્વાસ પૂરો છોડો ત્યાં સુધી. આવી રીતે ૐ અગિયાર વખત બોલવું. અગિયાર વખત બોલી લીધા પછી લાસ્ટમાં ૐ શાંતિ શાંતિ શાંતિ (શાંતિ મંત્ર) બોલવું.

શાંતિ મંત્રમાં શાંતિ ત્રણ (૩) વખત કેમ?

આપણા હાથમાં ત્રણ ચીજો ના હોય. (1) દૈવિક તાપ, (2) ભૌતિક તાપ અને (3) દૈહિક તાપ. આ ત્રણને શાંત કરવાં માટે શાંતિ મંત્રમાં શાંતિ ત્રણ વખત બોલવામાં આવે છે. સવાલ એ થશે કે આ વળી ક્યાં પ્રકારના તાપ? તો એની થોડી ડિટેઇલ જોઈએ.

- **દૈવિક તાપ :** વાતાવરણમાં એન્જીસ કે નુકશાન થતું હોય તે. જેમ કે જોરદાર ગરમી, વરસાદ કે ઠંડી પાડવી. સુનામી કે પૂર કે ધરતીકંપ જેવી કુદરતી આફતો. આ બધાને દૈવિક તાપ કહેવાય જેમાં આપણે ધરવા છતાં પણ કંઈ કરી શકીએ નહિ.
- **ભૌતિક તાપ :** ભૌતિક એટલે ભૂત. (ભૂત પિશાચ વાળો ભૂત નહિ, કે ભૂતકાળ વાળો ભૂત નહિ.) સંસ્કૃતમાં ભૂત એટલે માણસ અને પ્રાણી. લોકોને લોકોથી તકલીફ થતી હોય તેને ભૌતિક તાપ કહેવાય. આપણી આજુબાજુના કોઈક ને કોઈક માણસોથી આપણને તકલીફો થતી હોય છે પણ આપણે કંઈ કરી શકતા નથી. ઉદાહરણ તરીકે એક ઘોબીને લીધે રામ અને સીતા ને તકલીફ પડી તેને ભૌતિક તાપ કહી શકાય.
- **દૈહિક તાપ :** દૈહિક એટલે દેહ-શરીર કે બોડી. આપણા શરીરની કોઈ ગેરંટી છે? આપણને સાજા કરનાર ડોક્ટર પણ બીમાર પડે અને એ પણ અકસ્માતે મૃત્યુ પામે. આપણને જ્ઞાન આપનાર ગુરુ પણ દૈહિક તાપ થી બચી ના શકે.

એટલે જે ચીજ આપણા હાથમાં ના હોય તેને શાંત કરવા માટે શાંતિ મંત્રમાં (ૐ શાંતિ શાંતિ શાંતિ) શાંતિ ત્રણ વખત બોલવાનું હોય છે. આ બોલતી વખતે બે હાથ જોડી માથું નમાવીને પ્રણામ કરીને ઉપર જે ત્રણ તાપ કહ્યા તે વાત સ્વીકારી લેવી. હાથ જોડીને અને માથું નમાવીને જ પ્રણામ કેમ કરવાનું? તો આપણો ડાબો હાથ એટલે ચંદ્ર, શરીરમાં રહેલું સ્ત્રી તત્વ અને જમણો હાથ એટલે સૂર્ય, પુરુષ તત્વ. બંને મળીને માથામાં રહેલ અહંકાર અને બુદ્ધિને સમર્પિત કરવાની સંજ્ઞા એટલે માથું નમાવિને પ્રણામ કરવું.

પ્રાણાયામ:

આજે પ્રાણાયામ કરતા શીખવાડ્યું અને તેના વિષે કહ્યું. પ્રાણાયામ એટલે પ્રાણ + આયામ. પ્રાણ એટલે એનર્જી / શક્તિ અને આયામ એટલે પામવું. શક્તિ/એનર્જી માણસને વાતાવરણ, ખોરાક, પાણી, વ્યક્તિ વગેરેમાંથી પણ મળતી હોય છે તો પ્રાણાયામ કરવાથી શું ફાયદો થાય તે પણ સવાલ થાય. તો તેનો જવાબ છે કે પ્રાણાયામથી શ્વાસની ગતિ ઘટે છે અને શક્તિ પણ મળે છે.

વ્યાયામ એટલે વ્યય + આયામ. વ્યય એટલે કંઈક ખોવું. કંઈક ખોઈને કંઈક પામવું એટલે વ્યાયામ. વ્યાયામ કરવાથી શું થાય તે બધાને ખબર જ છે એટલે એની ચર્ચા નથી કરતો, પણ વ્યાયામ અને પ્રાણાયામ વચ્ચેનો ફર્ક સમજવાનું સહેલું રહે એટલે વ્યાયામનો ઉલ્લેખ કર્યો છે. શ્વાસની ગતિ વધે એ વ્યાયામ, શ્વાસની ગતિ ઘટે એ યોગા / પ્રાણાયામ. મેટાબોલિક રેટ વધે તે વ્યાયામ અને મેટાબોલિક રેટ સ્થિર રહે કે ઘટે તે યોગા / પ્રાણાયામ.

પ્રાણાયામ મુખ્યત્વે બે (2) પ્રકારના છે.

- **રાજયોગ પ્રાણાયામ :** આ પ્રકારના પ્રાણાયામ સ્પિરિટ્યુઅલ સેન્ટરમાં વધુ શીખવાડવામાં આવતા હોય છે જેમ કે આર્ટ ઓફ લિવિંગ અને બીજા પણ છે.
- **હઠયોગ પ્રાણાયામ :** આ પ્રકારના પ્રાણાયામ સર્ટિફાઈડ યોગા ટીચર દ્વારા શીખવાડવામાં આવતા હોય છે. હ એટલે સૂર્ય અને ઠ એટલે ચંદ્ર. શરીરની ગરમી અને ઠંડી બંનેને બેલેન્સ કરવી એટલે હઠયોગ પ્રાણાયામ. સ્વર યોગા હઠયોગ છે.

નાડી શોધન પ્રાણાયામ:

શરીરની નસો (નાડીઓ) ને સાફ કરવાનું કામ કરે છે. આપણા ફેફસાની કેપેસિટી 6000 ML શ્વાસની હોય છે. આપણે જ્યારે શ્વાસ લઈએ છીએ ત્યારે 2500 ML નો શ્વાસ લેતા હોઈએ અને નોર્મલી આપણે શ્વાસ લઈને તરત છોડી દેતા હોઈએ ત્યારે 500 ML કાર્બન ડાયોક્સાઇડ ફેફસામાં એમને એમ પડ્યો રહે છે કારણકે આપણે શ્વાસ પૂરો છોડતા નથી અને તરત નવો શ્વાસ લેતા હોઈએ છીએ.

શ્વાસની ક્રિયાના 4 પ્રકાર હોય છે. શ્વાસને લેવું, શ્વાસને અંદર રોકવું, શ્વાસને છોડવું અને શ્વાસ છોડ્યા પછી થોડીવાર રોકાવું (શ્વાસ વગર રહેવું.) બધા બે ક્રિયા તો કરતા જ હોય છે શ્વાસ લેવું અને છોડવું, બે ચીજ જ શીખવાની હોય છે પ્રાણાયામ માં થી. શ્વાસ અંદર રોકવાથી ફેફસા ઓક્સિજન પૂરું લઈ શકે અને અંદર રહેલો કાર્બન ડાયોક્સાઇડ બહાર ફેંકી શકે. શ્વાસ છોડીને રાહ જોવાથી શરીરના સેલ ઓક્સિજનની ડિમાન્ડ કરશે, ત્યારે ત્રણ સેકન્ડ રાહ જોવડાવ્યા પછી શ્વાસ લેવાથી શરીરના સેલ ઓક્સિજન પૂરેપૂરું ખેંચી લેશે અને આમ કરવાથી આપણા શરીરમાં ઓક્સિજનનું લેવલ ધીરે ધીરે વધતું જશે.

શ્વાસ કેટલી વાર રોકી રાખવો?

આજે પહેલો દિવસ હતો પ્રાણાયામનો એટલે અમને છ (6) સેકન્ડ રોકી રાખવાનું કહ્યું. જે ધીરે ધીરે અને વધુ માં વધુ 16 સુધી પહોંચાડવાનું કહ્યું છે. રોજ પાંચ મિનિટ પાંચ વાર છ સેકન્ડ રોકવાનું કહ્યું છે. જેને પ્રાણાયામની ક્રિયા કહેવામાં આવે છે. 16 સુધી પહોંચ્યા પછી દિવસમાં બે વખત જ કરવાનું થશે. આમ કરવાથી શરીરમાં ઓક્સિજનનું લેવલ 99 સુધી પહોંચી શકે.

બીજ મંત્ર :

આપણા શરીરમાં સાત (7) ચક્રો હોય છે. મૂલાધાર ચક્ર, સ્વાધિસ્તાન ચક્ર, મણિપુર ચક્ર, અનાહત ચક્ર, વિશુદ્ધ ચક્ર, આજ્ઞા ચક્ર અને સહસ્રાર ચક્ર. આ બધા જ ચક્રો શરીરમાં અલગ અલગ તત્વો દર્શાવે છે અને બધાને જાગૃત કરવા માટેના અલગ અલગ મંત્રો છે. પ્રાણાયામ કર્યા પછી અને ધ્યાનમાં (જે આવતીકાલના સેશનમાં આવશે) બેસવું. તો હવે સાત ચક્રો ક્યાં તત્વોના છે અને તેના મંત્રો ક્યાં છે તે જોઈએ.

- **મૂલાધાર ચક્ર : પૃથ્વી તત્વ.** આ ચક્ર આપણા પગના ભાગે હોય છે. આ ચક્રનો મંત્ર છે : લં (LAM) લ બોલીને મ લાંબો ખેંચવાનો બોલતી વખતે. આ મંત્રથી મૂલાધાર ચક્ર જાગૃત થાય છે.
- **સ્વાધિસ્તાન ચક્ર : જલ / પાણી તત્વ.** આ ચક્ર ડુંટીની ત્રણ આંગળ નીચે હોય છે. જે પાણીનો વિસ્તાર કહેવાય છે. આ ચક્રનો મંત્ર છે : વં (VAM) વ બોલીને મ લાંબો ખેંચવાનો બોલતી વખતે. આ મંત્રથી સ્વાધિસ્તાન ચક્ર જાગૃત થાય છે.
- **મણિપુર ચક્ર : અગ્નિ તત્વ.** આ ચક્ર ડુંટીના ભાગમાં હોય છે. જે અગ્નિનો વિસ્તાર કહેવાય છે. આ ચક્રનો મંત્ર છે : રં (RAM) ર બોલીને મ લાંબો ખેંચવાનો બોલતી વખતે. આ મંત્રથી મણિપુર ચક્ર જાગૃત થાય છે.

- **અનાહત ચક્ર : વાયુ તત્વ.** આ ચક્ર છાતીના ભાગમાં હોય છે. જે વાયુનો વિસ્તાર કહેવાય છે. આ ચક્રનો મંત્ર છે : યં (YAM) ય બોલીને મ લાંબો ખેંચવાનો બોલતી વખતે. આ મંત્રથી અનાહત ચક્ર જાગૃત થાય છે.
- **વિશુદ્ધ ચક્ર : આકાશ તત્વ.** આ ચક્ર ગળાના ભાગમાં હોય છે. જે આકાશનો વિસ્તાર કહેવાય છે. આ ચક્રનો મંત્ર છે : હં (HAM) હ બોલીને મ લાંબો ખેંચવાનો બોલતી વખતે. આ મંત્રથી વિશુદ્ધ ચક્ર જાગૃત થાય છે.
- **આજ્ઞા ચક્ર : મહત્ત તત્વ.** આ ચક્રને ત્રીજી આંખ પણ કહેવામાં આવે છે કારણકે તે બંને આંખની ઉપર બંને નેણની વચ્ચે છે. આ ચક્રનો મંત્ર છે : ઐં / ઓમ (AUM) ઓ બોલીને મ લાંબો ખેંચવાનો બોલતી વખતે. આ મંત્રથી વિશુદ્ધ ચક્ર જાગૃત થાય છે.
- **સહસ્રાર ચક્ર : તત્વાતીત તત્વ.** ચક્રોમાં શિરમોર એવું ચક્ર, સૌથી ઉપરનું, નીચેથી સાતમું એવું આ ચક્ર. સહસ્રારચક્ર, કાઉનચક્ર, શૂન્યચક્ર – આ બધા એના નામ. આ ચક્રનો પણ મંત્ર છે : ઐં / ઓમ (AUM) ઓ બોલીને મ લાંબો ખેંચવાનો બોલતી વખતે. આ મંત્રથી સહસ્રાર ચક્ર જાગૃત થાય છે.

આ બધા મંત્રો યાદ રાખવાનો સરળ ઉપાય : લ વ ર - ય હ - ઓ

આજનો સારાંશ:

સારાંશ તો ના કહેવાય પણ આજે હોમવર્ક આપ્યું છે તે સારાંશમાં કહીશ.

- ઐં અગિયાર વખત બોલવું અને અંતમાં શાંતિ મંત્ર.
- દિવસમાં પાંચ વખત પાંચ-પાંચ મિનિટ પ્રાણાયામ કરવું.
- દિવસમાં ચાર વખત બીજ મંત્ર બોલવા.

ધ્યાન : ધ્યાન કરવાનું કારણ.

ધ્યાન વિશ્રાંતિની સ્થિતિ છે. નીંદર પણ વિશ્રાંતિની સ્થિતિ છે. ફર્ક એટલો કે નીંદરમાં હોઈએ ત્યારે આપણને કંઈ ખબરના હોય પણ ધ્યાનમાં આપણે જાગતા હોઈએ છીએ. નીંદરમાં આપણી કરોડરજ્જુ આડી હોય છે, ધ્યાનમાં ઉભી હોય છે. નીંદરમાં શ્વાસ દોઢ ગણો વધી જાય છે અને ધ્યાનમાં શ્વાસને શૂન્ય સુધી લઈ જઈ શકાય. નીંદરમાં સ્વપ્નો આવે, જ્યારે ધ્યાનમાં વિચાર શૂન્ય થઈ શકાય છે. પંદર મિનિટના ધ્યાનમાં બે થી ત્રણ કલાકની નીંદરનો અનુભવ થઈ શકે છે.

ધ્યાન એટલે એકાગ્રતા (એક+આગ્રતા=એકાગ્રતા). નીંદર અને ધ્યાનમાં વિચારોના પ્રોબ્લેમ હોય છે. વિચારો બે પ્રકારના હોય છે, એક ખુશી આપતા વિચાર અને બીજા ડિસ્ટર્બ કરતા વિચાર. એકાગ્રતા મનની કરવાની છે, કહે છે ને કે ધ્યાન હટ્યું, દુર્ઘટના બની. તો એકાગ્રતા કેળવવા માટે ધ્યાન ધરવું અગત્યનું છે.

મન કેટલા છે? આંતરમન અને બાહ્ય મન. (Conscious Mind - Subconscious Mind)

- **બાહ્ય મન :** બાહ્ય મન પાંચ ઈન્દ્રીઓ સાથે જોડાયેલું હોય છે. આંખ, કાન, નાક, ત્વચા અને જીભ. આંખ વડે જે જોઈએ તેના વિશે આપણને વિચારો આવે. મોટો અવાજ આવે તો કાન સરવા થાય અને વિચાર આવે કે શેનો અવાજ આવ્યો? આંખ બંધ કરીને બેઠા હોઈએ અને કોઈ સુગંધ કે દુર્ગંધ આવે તો તેના વિચારો આવે. તેમજ કોઈના સ્પર્શથી પણ વિચારો આવે. ટૂંકમાં બાહ્ય મનમાં વિચારો બહારથી આવે.
- **આંતર મન :** બાહ્ય મન દ્વારા જે વિચારો આવ્યા હોય તેના પર વિચાર કરવો અથવા ભૂતકાળમાં બનેલી ઘટના પર વિચાર કરવાનું કામ આંતર મન કરે છે. આંતર મનની સાથે બુદ્ધિ કામ કરતી હોય છે. મન જે ડેટા લઈ આવે તેના પર થી બુદ્ધિ નિર્ણય કરે. બુદ્ધિ જે નિર્ણય કરે અને જે ક્રિયા થાય તેનાથી અનુભવ મળે જે સારો કે ખરાબ હોય શકે. એ બધા જ અનુભવ મગજમાં સાચવતા હોય છે.

આપણે જ્યારે કોઈ કામમાં પરોવાયેલા ના હોઈએ, ફી હોઈએ સાદી ભાષામાં નવરા હોઈએ ત્યારે વિચારો વધુ આવે. રાત્રે સૂતી વખતે પણ વિચારો વધુ આવતા હોય છે. વિચાર શૂન્ય થવા માટે બંને મનને સાથે કામ આપતા આવડવું જોઈએ. વ્યસની લોકો આમ જ કરતાં હોય છે, અમુક લોકો કામ કરતા કરતા સંગીત સાંભળતા હોય છે.

ધ્યાન કેમ કરવું?

પાંચ ઈન્દ્રીઓ માં થી સહુથી વધુ કામ આંખ કરે છે. માટે ધ્યાન ધરવા માટે આંખને બંધ કરવી જેનાથી બાહ્ય મન બંધ થઇ જશે. આંખ બંધ કરીને સ્થિર કરવાથી વિચાર આવવાના બંધ થઇ જશે, વિચારોને લાવવા પડશે. બીજા મનને એટલેકે આંતર મનને શ્વાસ સાથે જોડી દેવાનું. સવાલ થશે કે શ્વાસ સાથે જ કેમ? કારણકે શ્વાસથી જ જીવીએ છીએ, શ્વાસ શક્તિ આપે છે. શ્વાસ જન્મ મૃત્યુનું ચક્ર છે. વિચારોની ગતિ વધે એટલે શ્વાસની ગતિ વધે એ આપણે પહેલા પણ જોઈ ગયા. ધ્યાનના સ્ટેપ જોઈએ.

- શરીરને સ્થિર રાખીને બેસવું, હલાવું - ડુલાવું નહિ.
- આંખોને બંધ કરીને આંખોની પુતળીઓને (આઈ બોલ) સ્થિર કરવું.
- ધ્યાન પગની આંગળી તરફ કરવું અને રિલેક્સ કરવી, સાથળ તરફ ધ્યાન લઇ જઈને રિલેક્સ કરવા, પેટને રિલેક્સ કરવું, છાતી-ખભા-પીઠ-ગરદન-આંખની ઉપરનો ભાગ- ગાલ એમ બધા અંગો તરફ વારા ફરતી ધ્યાન લઇ જઈને રિલેક્સ કરવા.
- ધ્યાન શ્વાસની તરફ કરવું.
- શ્વાસ ડાબા નાકમાંથી આવે તો એ તરફ અને જમણા નાકમાંથી આવે છે તો એ તરફ ધ્યાન આપવું.

આ સ્ટેપ કરવાથી બાહ્ય મન શાંત થશે. આંતર મનને શાંત કરવાની પદ્ધતિ આવતી કાલે.

આજનો સારાંશ:

સારાંશ તો ના કહેવાય પણ આજે હોમવર્ક આપ્યું છે તે સારાંશમાં કહીશ.

- ઐ અગિયાર વખત બોલવું અને અંતમાં શાંતિ મંત્ર.
- દિવસમાં પાંચ વખત પાંચ-પાંચ મિનિટ પ્રાણાયામ કરવું.
- દિવસમાં ચાર વખત બીજ મંત્ર બોલવા. (લં, વં, રં, યં, હં, ઐ)
- ધ્યાન કરવું (મિનિમમ સાત મિનિટ થી પંદર મિનિટ)

આજનો દિવસ અનુભવ માટે શ્રેષ્ઠ રહ્યો. નાનપણમાં જેમ જાદુ જોઈને અચંબિત થતા અને ખુશી થતી તેવી જ કંઈક ખુશી આજે થાય છે. આટલું મોડું કરવા માટે અફસોસ થાય છે. આજે જે શીખવા અને જાણવા મહ્યું તેનાથી મને તો આગળ જતાં ખુબ જ લાભ થવાનો છે એ પાક્કું, અત્યારે પણ થાય છે.

આંતર મનના વિચારો કેમ શાંત કરવા?

વિચારોને વારંવાર કરવાથી નેગેટિવિટી વધે છે. જે વિચારો વારંવાર રિપીટ થાય તે સબકોન્સીઅસ માઈન્ડમાં સેવ થાય અને એ વિચારો ભય, ચિંતા અને નેગેટિવિટી ને જન્મ આપે અને બ્લડ પ્રેશર અને માનસિક તાણ જેવી બીમારી થાય. આનો ઉપાય એ જ કે જેની સાથે તેવા થવું એ. એટલે કે વિચારોને વિચારો વડે મારવું. ખાડા માં ગંદ પાણી હોય તો તેને સાફ પાણી વડે જ સાફ કરી શકાય તેમ. હકીકતમાં ચિંતા, ભય અને નેગેટિવિટી એ બધું છે જ નહિ એ ફક્ત મનના વિચારો જ છે.

વિચારો બે પ્રકારના હોય છે. એક સારા વિચાર અને બીજા ખરાબ વિચાર. આપણે કંઈક નવું કામ ચાલુ કરવા જઈ રહ્યા હોઈએ ત્યારે જે વિચાર આવે તેને નવનિર્મિત વિચાર કહેવાય જે સારા વિચાર જન્માવે. અર્થાત કંઈ પણ કામમાં હોઈએ ત્યારે સારા વિચારો જ આવતા હોય અથવા ખરાબ વિચાર ના આવતા હોય. પરંતુ જ્યારે આપણે કંઈ કામ વગર બેઠા હોઈએ ત્યારે ભૂતકાળની ભૂલો, અનુભવો યાદ કરીને ખરાબ વિચારો મન પર કબ્જો જમાવીને બેસી જતા હોય છે. ક્યારેક કોઈક માણસ આપણું મગજ ખરાબ કરી જતું હોય કોઈ એવી વાતો કરીને. તો હવે એ શીખવાનું કે એ બધા નકામા વિચારોને કેમ બહાર કાઢવા?

સંસ્કૃતમાં સારા વિચારને મંત્ર કહે છે. || મન ના પ્રાયેતિ ઇતિ મંત્રઃ|| મંત્ર બે પ્રકારના હોય છે. સગુણ અને નિર્ગુણ. સગુણ મંત્ર એટલે આપણે કોઈ એક ચોક્કસ ધ્યેય કે પ્રાપ્તિ માટે કોઈ જાપ કરીએ તેને સગુણ મંત્ર કે કાર્ય કહેવાય. જેમ કે સોળ સોમવારનું વ્રત કે બીજું કોઈ આવું વ્રત કે માનતા. નિર્ગુણ મંત્ર એટલે કોઈ પણ જાતના સ્વાર્થ વગર જપવામાં આવતો મંત્ર. જેમ કે ગાયત્રી મંત્ર કે ઐકાર. હવે આપણે આ મંત્રને અનવોન્ટેડ વિચારોને દૂર કરવા માટે કેમ ઉપયોગમાં લેવું એ જોઈએ.

ૐ કાર મંત્રનો ઉપયોગ કેમ કરવો?

ૐ કાર ને બે ભાગમાં વહેંચી દેવાનું. ઓમ અને કાર. શ્વાસ લેતી વખતે મનમાં ઓમ (ૐ) બોલવું અને શ્વાસ છોડતી વખતે કાર બોલવાનું. એક મિનિટમાં કેટલા શ્વાસ થાય તે ગણવાનું. પહેલા દિવસે જ્યારે શ્વાસની સંખ્યાની વાત કરી હતી ત્યારે મારા શ્વાસની સંખ્યા 14 હતી અને આજે જ્યારે ઓમ - કાર નો ઉપયોગ કર્યા પછી ગણ્યા તો માનવામાં નહીં આવે પણ ખાલી 6 જ થયા. આમ કરવાથી મનમાં એક પણ વિચારો આવ્યા નથી અને એટલે શ્વાસની સંખ્યા ઘટી ગઈ. કંઈક ઘટતું હોય તો સામે કંઈક વધતું હોય.

મગજને કંઈક કામ આપશો તો ઓક્સિજન આપવું પડશે, કામ ના આપો તો ઓક્સિજન ઓછું જોઈએ એટલે શ્વાસની ગતિ ઘટે. મનને વિચાર શૂન્ય સુધી લઈ જવાની શક્તિ રાખે છે મંત્ર અને ધ્યાન.

ધ્યાનના સ્ટેપ :

- **વિચાર શૂન્ય :** ધ્યાનથી આપણે વિચારને શૂન્ય લેવલ સુધી લઈ જઈ શકીએ.
- **શ્વાસ શૂન્ય :** ધ્યાનથી આપણે શ્વાસને શૂન્ય લેવલ સુધી લઈ જઈ શકીએ. તમે જોયું સાંભળ્યું હશે કે કોઈ યોગી કેટલીક મિનિટો સુધી શ્વાસ વગર રહી શકે છે.
- **દેહ શૂન્ય :** ધ્યાનથી આપણે દેહ વગર ના છીએ તે પણ અનુભૂતિ કરી શકીએ.
- **સ્થાન શૂન્ય :** આપણે કંઈ જગ્યાએ છીએ તે પણ ભૂલી જઈ શકીએ.
- **સમય શૂન્ય :** આપણે કેટલી વખતથી ધ્યાનમાં છીએ તેનું પણ ભાન ના રહે.

જપા કે જાપ 2 પ્રકારના હોય છે. (1) જપા - અજપ અને (2) અજપા - જપ. જેમ રામ રામ રામ જલ્દી બોલો અને એ મરા મરા થઈ જાય. જપા જ્યારે અજપા માં ફેરવાઈ જાય ત્યારે તે સબકોન્સિયસ માઈન્ડમાં છપાઈ ગયું કહેવાય. એવું જરૂરી નથી કે તમે ઓમ-કાર નો જ ઉપયોગ કરો. તમારા ગુરુદેવે કોઈ મંત્ર આપ્યો હોય તો એ પણ ઉપયોગમાં લઈ શકાય અથવા તો બીજું કંઈ પણ લઈ શકાય. જેમ કે જયશ્રી-કૃષ્ણ, જયસિયા-રામ, જલા-રામ, ઓમ-શાંતિ, કે બીજું કંઈ પણ. બસ એ મંત્રને બે ભાગમાં અલગ કરીને એકને શ્વાસ અંદર લેતી વખતે બોલવાનું અને બીજો ભાગ શ્વાસ છોડતી વખતે. 40 દિવસ આમ કરવાથી સબકોન્સિયસ માઈન્ડને આની આદત પડી જશે. જેને જપા - અજપા માંથી અજપા - જપ ની સ્થિતિ પણ કહી શકાય. પહેલાં ધ્યાનમાં પણ બેસી શકાતું નહોતું સરખું, નીંદર માટે પણ ટેબ્લેટ લેવી પડતી હતી. વિચારો સતત પીછો કરતાં હતા. પણ આજના આ અનુભવે મને જાદુઈ અનુભૂતિ કરાવી છે. જેને હું શબ્દોમાં ધારું તો પણ વર્ણવી શકું એમ નથી.

આજનો સારાંશ:

- ઐ અગિયાર વખત બોલવું અને અંતમાં શાંતિ મંત્ર.
- દિવસમાં પાંચ વખત પાંચ-પાંચ મિનિટ પ્રાણાયામ કરવું.
- દિવસમાં ચાર વખત બીજ મંત્ર બોલવા. (લં, વં, રં, યં, હં, ઐ)
- ધ્યાન કરવું પણ આજે ઓમ-કાર નો ઉપયોગ કરીને. (મિનિમમ સાત મિનિટ થી પંદર મિનિટ)

છેલ્લે આપણે જોયું કે ધ્યાન કેમ કરવું, હવે આગળ.....

બીજમંત્ર વિશે આગળ જોયું કે ચક્રોમાંથી તરંગો ઉત્પન્ન થાય, હવે તે તરંગોને સાથે કેમ જોડવા તે જોઈએ. શ્વાસ લઈને લંલંલંલં-વંવંવંવં-રંરંરંરં-ચંચંચંચં-હંહંહંહં-ઐઐઐઐ એમ એક સાથે બોલવું, હવે એ હું લખીને નહિ સમજાવી શકું, તેના માટે તમારે કોઈ વિડીઓ જોવો પડશે અથવા કોઈ પાસે પ્રેક્ટિકલ જોવું પડશે. રોજ 5-7-9-11 કે 40 વાર કરવાનું કહેવામાં આવ્યું છે. રોજ 40 વાર કરવાથી કુંડલિની જાગૃત થઈ શકે. (કુંડલિની જાગૃત વિષે અલગથી માહિતી મેળવી લેવી હિતાવહ રહેશે.)

સાંસારિક અને આધ્યાત્મિક : જે તણાવમાં છે તે સાંસારિક છે અને જે આનંદિત છે તે આધ્યાત્મિક છે. સાંસારિક લોકો પાંચ વાતોમાં (પ્રપંચક) ઉલજાયેલા હોય છે, બીજા આધ્યાત્મિક છે.

1. **અવિદ્યા:** જે વાતનું જ્ઞાન ના હોય તે આપણને તણાવ આપે. જેટલું જ્ઞાન વધારે તેટલો તણાવ ઓછો. આપણને પ્રોબ્લેમનું કારણ ખબર પડી જાય તો તેનું સોલ્યુશન પણ મળી રહે અને તણાવ ઓછો થાય.
2. **અસ્મિતા :** ન હસવું. જેમને હસવાની આદત ના હોય તે તણાવમાં વધુ રહેતા હોય છે. જે હસતા રહે તે તણાવ મુક્ત હોય છે, જેમકે તમે કોઈ પણ ભગવાનના ફોટા કે મૂર્તિ જુઓ, નાના બાળકો જુઓ તે હસતા જ હોય છે. આધ્યાત્મિક લોકો પણ હસતા જ હોય છે.
3. **રાગ :** આસક્તિ - attachment. આસક્તિમાં અટવાયેલો વ્યક્તિ તણાવમાં જીવતો હોય છે. પરિવાર, નોકરી-ધંધો, સંતાનો વગેરેમાં આસક્તિ ભય પમાડે અને ભય તણાવ લાવે. કોઈપણ વ્યક્તિ કે વસ્તુને વધુ પડતો પ્રેમ કરવો તેને આસક્તિ કહેવાય. રાગથી વૈરાગ્ય કે આસક્તિ થી અનાસક્તિ જવું તેને આધ્યાત્મિક કહેવાય. (ધાર્યું થાય તો હરિ કૃપા, ધાર્યું ના થાય તો હરિ ઈચ્છા સમજીને આગળ વધવું.) ગીતામાં પણ આના વિશે સરસ કહ્યું છે.
4. **દ્રેષ :** વિરોધ, નફરત કે ગુસ્સો કરવો. બીજા લોકોની ભૂલને લીધે ખુદને તકલીફ એવી, ગુસ્સો કરવો તેને દ્રેષ કહ્યો કહેવાય. આસક્તિ કરતા દ્રેષ કરવાથી વધુ તણાવ આવે. કોઈની આદતને લીધે આપણે દ્રેષ ના કરવો જોઈએ.
5. **અભિનિવેશ :** ભય- ફિઅર. જેમ જેમ ઉંમર વધે, અનુભવ વધે તેમ ભય ઘટવો જોઈએ તેને બદલે વધતું હોય છે. ભય તણાવને જન્મ આપે છે. ભયનું કારણ ભવિષ્યમાં જીવવું, આવતીકાલની ચિંતા કરવી. આધ્યાત્મિક કહે છે કે આવતીકાલનું આયોજન કરવું અને આજ માં જીવવું. **નિર્ભય પ્રેક્ટિસ થી થવાય અને અભય જ્ઞાન થી થઈ શકાય. આ પાંચ વાતો પર કામ કરનારને આધ્યાત્મિક કહેવાય.**

બીમાર પાડવાનું મુખ્ય કારણ આપણે શરીરને સાફ (અંદરથી) નથી કરતા. શરીરને સાફ કરવાના છ (6) પ્રકાર છે જેને ષટશુદ્ધિક્રિયા કહે છે.

1. **કપાલ ભારતી:** કપાલ ભારતી શુદ્ધિ ક્રિયા છે, પ્રાણાયામ નથી. પેટ અને ફેફસાની વચ્ચે એક આવરણ હોય છે તેમાં લચીલાપણું લાવવાનું કામ કરે છે. સવારે 25 અને સાંજે 25 વખત કરવું જોઈએ. જો આવડતું ના હોય તો એક આસાન રીત છે, જોરથી ઉ બોલવું. ઉ અગ્નિનો મંત્ર છે. કપાલ ભારતી વાત-કફ કે અસ્થમા હોય તેના માટે વરદાન છે. જેને પિત્ત હોય તેણે ના કરવું.
2. **વમન :** વોમિટિંગ. વહેલી સવારે 6-7 વાગે એટલેકે સૂર્યોદય પહેલા એક લોટો ગરમ (હુંફાળું) પાણીમાં એક ચમચી નમક (સિંધાળુ હોય તો વધુ સારું) નાખી અને પીવું. બાથરૂમમાં જઈને ડાબો હાથ ગોઠણ પર રાખીને નમવું, પેટને અંદરની તરફ ખેંચવું, મોઢાથી શ્વાસ લેવો અને બે આંગળી મોઢામાં નાખી ઉલટી કરવી. આમ કરવાથી આપણી રગોમાં ચોટેલી ચિકાસ સાફ થઈ જશે અને ચહેરા પરનો કચરો દૂર થશે, ખીલ હોય કે કાળા ડાઘ દૂર થઈ શકશે. ચહેરા પરની ચમક વધારશે. (મેં અનુભવ્યું છે, ખુબ જ સરસ પરિણામ મળે છે.) આ કરતી વખતે એક વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી કે વમન ચંદ્ર નાડી માં જ કરવું, સૂર્ય નાડી ચાલુ હોય તો ના કરવું.
3. **શંખ પ્રક્ષાલન.**
4. **જલ નેતિ.**
5. **સૂત્ર નેતિ.**
6. **વસ્ત્ર નેતિ.**

ધ્યાન માટે એક ખાસ નોંધ. ધ્યાન 15 મિનિટ કરવું ખુબ આસાન છે, પરંતુ 15 થી 30 મિનિટનો સમય અધરો હોય છે. એટલે રોજ એક એક મિનિટ વધારવી. 30 મિનિટ સુધી પહોંચવું જરૂરી છે.

આહાર : શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે આહાર વિશે માહિતી હોવી ખુબજ જરૂરી છે. તો હવે તે જોઈએ. કયો આહાર કેટલા સમયમાં પચે છે તે જાણવું જરૂરી છે.

1. **મધનું પાણી :** સહુથી ઓછા સમયમાં પચી જાય એવું હોય છે. 0 થી 2 કલાકમાં પચી જાય છે. ચંદ્ર નાડી અને સૂર્ય નાડી બંનેમાં લઈ શકાય. ચંદ્ર નાડીમાં પાણી સાથે અને સૂર્ય નાડીમાં ચાટીને લઈ શકાય. મધ કે મધના પાણીથી શરીરમાં એનર્જી લેવલ વધે. ડાયાબિટીસ અને પિત્ત વાળાએ ના પીવું.
2. **ફળ / ફ્રૂટ્સ :** ફળને પચવા માટે 5 કલાકનો સમય જોઈએ. ફળ ખાવા માટે 3 નિયમ રાખવા.

- રાત્રે એટલે કે સાંજે સાત (7) પછી ના ખાવું જોઈએ કારણકે ફળની તાસીર ઠંડી હોય છે. પપૈયું, ફણસ અને કેરી રાત્રે ખાઈ શકાય.
- સીઝનલ ફૂટ્સ પર ફોકસ રાખવું જરૂરી છે. હરેક સીઝનના ફૂટ્સ ખાવા જોઈએ. જાંબુ તરફ લોકો બહું ઓછું ધ્યાન આપતા હોય છે.
- કેરી ખાવાની સાચી રીત: કેરી શરીરમાં ગરમી વધારવાનું કામ કરે છે એટલે રાત્રે વધુ ખાવી જોઈએ, કેરીની સાથે બીજું કંઈ ખાવું ના જોઈએ, એકલી કેરીની જ મજા લેવી

3. **શાકભાજી** : સલાડ (કાચા શાક ભાજી) પચવામાં 14 કલાક લાગે છે.

4. **બાફેલું જમવાનું**: નોર્મલ જે આપણે રોજ જમીએ છીએ તેને પચવામાં 24 કલાક લાગે છે.

5. **તળેલું અને નોનવેજ**: પચવામાં 72 કલાકનો સમય લાગે છે. આવો ખોરાક શરીરમાં એસિડ લેવલ વધારે છે.

1,2 અને 3 નંબરના ખોરાક વધુ લેવાથી તમારી ચંદ્ર નાડી વધુ ચાલશે, અને બીજા 2 એટલે કે 4 અને 5 નંબરનો ખોરાક વધુ લેવાથી સૂર્ય નાડી વધુ ચાલશે.

3 પ્રકારના ખોરાક :

તમસ આહાર:

- ડુંગળી, લસણ, વાસી ખોરાક, તળેલું વગેરે તામસી ખોરાક કહેવાય.
- તામસી ખોરાક શરીરનું ઓક્સિજન ખાવાનું કામ કરે છે. જેને લીધે આળસ અને નીંદર વધુ આવે.
- બપોરે જમવાનું ચંદ્ર નાડી માં જમો તો તે જમવાનું તમસ પેદા કરે. રાત્રે 9 પછી જમવાનું તમસ પેદા કરે.
- જમવાનું બનાવ્યા ના 8 કલાક પછી ખાવ તો તામસ પેદા થાય.
- વેજીટેબલ ઓઇલ તમસ માં આવે. બને ત્યાં સુધી વેજીટેબલ ઓઇલ ના ખાવું, ખાવું જ હોય તો ખુબ મહેનત વાળું કામ કરવું જેમ કે ખાડો ખોદીને ફરી ભરવો. મહેનત કરવાથી ઓક્સિજન વધે.
- ગરમ બનાવેલું જમવાનું રેફ્રિજરેટર / ફ્રીજ માં રાખવું તે પણ તમસ ખોરાક કહેવાય અને તે બહુ જ ખરાબ અસર કરે. થાયરોઇડ નો પ્રોબ્લેમ આને લીધે જ થાય છે. રોટલી રોટલાનો બાંધેલો લોટ ફ્રિજમાં રાખીને તેની રોટલી બનાવતા હોય છે તે તો બહુજ ખરાબ.
- માઇક્રોવેવ નવી ચીજ બનાવા માટે સારું પણ જૂની ચીજ ગરમ કરવા માટે ખરાબ.

- તમસ ખોરાક શરીરનું ઓક્સિજન બધું ઉપયોગ કરી લે છે અને શરીરમાં ઓક્સિજન લેવલ ઘટવાથી ઘણી બીમારીઓ થઈ શકે જેની કોઈ પ્રકારની દવા નથી. શરીરમાં ઓક્સિજન લેવલ ફક્ત પ્રાણાયામ કરવાથી જ વધે છે.

રજસ આહાર:

શરીરમાં ઉર્જા વધારવાનું કામ કરે છે અને ઓક્સિજનનો ઉપયોગ ઓછો કરે છે. આપણું શરીર પાંચ તત્ત્વોનું બનેલું છે અને બધા તત્ત્વોના અલગ અલગ સ્વાદ છે. 1) પૃથ્વી તત્ત્વ : મીઠો સ્વાદ, 2) જલ તત્ત્વ : તૂરો / તસેલા સ્વાદ, 3) અગ્નિ તત્ત્વ : તીખો સ્વાદ, 4) વાયુ તત્ત્વ: ખાટો સ્વાદ, 5) આકાશ તત્ત્વ: કડવો સ્વાદ. શરીરમાં સ્વાદનું બેલેન્સ બગડે એટલે બીમારી આવે. હવે આ પાંચ સ્વાદને બેલેન્સ કેમ કરવું તે જોઈએ.

1. **પૃથ્વી તત્ત્વ - મીઠો સ્વાદ :** 1) ગોળ, રાત્રે જમ્યા પછી એક ટુકડો ગોળ ખાવાથી મીઠો સ્વાદ બેલેન્સ થઈ શકે. ગોળની તાસીર ગરમ એટલે રાત્રે લેવો. ગોળમાં પણ 3 પ્રકાર હોય છે, પીળો ગોળ જે આવે છે તેમાં કેમિકલની માત્રા વધુ હોય છે એટલે તે ના લેવું. બ્રાઉન અને કાળા કલરનો ગોળ લેવાનું રાખવું. 2) ખાંડ ની બદલે સાકરનો અથવા મિસરીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. અઠવાડિયામાં એક વાર ગોળની મીઠાઈ બનાવીને ખાવાથી પણ મીઠા સ્વાદનું બેલેન્સ થઈ શકે છે.
2. **જલ તત્ત્વ - તૂરો / કસેલી સ્વાદ:** 1) આંબળા. રોજ કોઈને કોઈ પ્રકારે આંબળા ખાસ ખાવા જોઈએ, મુખવાસ-જ્યુસ-અથાણું કે પછી એકલા લુખ્ખા આંબળા. 2) હરડે / ત્રિફલા : આયુર્વેદમાં સહુથી વધુ મહત્ત્વ ત્રિફલાને આપ્યું છે. એક ચમચી ત્રિફલાનો પાવડર રાત્રે પાણીના ઝાસમાં નાખી દેવો, સવારે જે ઉપરનું પાણી હોય તે પીવાનું અને નીચેનો કચરો ફેંકી દેવાનો. 10 દિવસ પીવાનું પછી 15 દિવસનો ગેપ રાખવાનો. ત્રિફલાના પાણીનો ઉકાળો બનાવીને પણ લઈ શકાય. 3) લીલા શાકભાજી: પાલક, કોથમરી, મેથીની ભાજી માં પણ જલ તત્ત્વ હોય છે. 4) ખાવાનું પાન : બનારસી, કલકત્તી કે નાગરવેલનું પાન પણ કસેલાં સ્વાદ વાળા હોય છે, પાનમાં થોડો ચૂનો લગાડી થોડી વરિયાળી અને ઘાણાદાર અને ગુલકંદ નાખીને રાત્રે જમ્યા પછી ખાઈ શકાય. પાનમાં કાથાનો ઉપયોગ ના કરવો.
3. **અગ્નિ તત્ત્વ :** તીખો સ્વાદ. તીખું એટલું ખાવું જે પાણી પીધા વગર ખાઈ શકાય. લીલું મરચું ખુબ જ સાટું, જમવામાં રોજ ઉપયોગમાં લેવું. ગરમ મસાલાનો ઉપયોગ રાત્રે જમવાનું બનાવામાં કરવો અને ઠંડા મસાલાનો ઉપયોગ બપોરે. ડુંગળીની તાસીર ઠંડી એટલે બપોરે જમવામાં ખાવી જ્યારે લસણની તાસીર ગરમ એટલે બપોરે ના ખાવું અને રાત્રે ખાવું જોઈએ.

4. **વાયુ તત્વ:** ખાદ્યો સ્વાદ. ખાદ્ય સ્વાદની વાત આવે એટલે બધાને લીંબુ પહેલાં ધ્યાનમાં આવે. પરંતુ લીંબુ શરીરમાં ધાતુને પાતળા કરવાનું કામ કરે એટલે લીંબુનો ઉપયોગ બને ત્યાં સુધી ટાળવો. બહુજ મહેનત કરવા વાળા માટે જ લીંબુ સારું. લીંબુની જગ્યાએ નોર્મલ લોકો ટામેટા, દહીં, અને આંબલી ઉપયોગ કરી શકે. આંબલીની ચટણી ખુબ સારી. આમચૂર પાવડર અને કોકમનો ઉપયોગ પણ ખાદ્ય સ્વાદ માટે કરી શકાય.
5. **આકાશ તત્વ:** કડવો સ્વાદ. કડવો સ્વાદ વાંચીને જ અમુક લોકોનું મોઢું બગડી જતું હોય છે પરંતુ આ સ્વાદ પણ શરીર માટે જરૂરી છે. કડવા સ્વાદ માટે ઘણું કરી શકાય એમ છે.
 - **કારેલા :** અઠવાડિયામાં એક વાર તો કરેલા ખાવા જ જોઈએ અને તે બનાવતી વખતે તેની કડવાશ જતી ના રહે તે ધ્યાન રાખવું.
 - **મેથીના દાણા :** લોકો રાત્રે મેથીના દાણા પલાળીને ખાતા હોય છે, તેમાં ખોટું નથી પરંતુ બીજી રીતે પણ લઈ શકાય. બપોરે અને રાત્રે જમતા પહેલા મેથીના બીજનો પાવડર એક ચપટી મોઢામાં નાખીને પાણી પીવાનું અને પછી જમવાનું રાખવું. મેથીના દાણાને સ્પ્રાઉટ બનાવી ને અઠવાડિયામાં એક વાર એક વાટકી ખાવું. અથવા એક કિલો મેથીના દાણાનો સ્પ્રાઉટ બનાવીને તડકે સુકવી કાંચની બરણીમાં ભરીને રાખવું. રોજ સલાડમાં એક ચમચી તે સ્પ્રાઉટને પાણીમાં પલાળીને સલાડમાં નાખીને ઉપયોગમાં લઈ શકાય. મેથીના દાણાના 3 ફાયદા છે. 1) આકાશ તત્વને બેલેન્સ કરે. 2) તાસીર ગરમ એટલે સાંધાના દુખાવામાં (જોઈન્ટ પેઈન) કે કમરના દુ:ખાવા મટી જાય છે. 3) શરીરને ચીકાશ પુરી પાડે.
 - **કડવા લીમડાના પાન :** સવારે 2-3 પાન ચાવીને ખાવા. દાંતણ પણ કરી શકાય.
 - **ગિલોઈ:** ગિલોઈની ગોળી મળે છે (ઝંડુ અને ડાબરની) તે સવારે ખાલી પેટ 2 ગોળી અઠવાડિયામાં 2-3 દિવસ ખાવી.

સૂર્યાસ્ત થી લઈને રાત્રે 9 વાગા સુધીનું તમસ જમવાનું પણ રજસ ખોરાકમાં આવે જ્યારે રાત્રે 9 પછી રજસ જમવાનું પણ તમસ માં આવી જાય. સૂર્યાસ્ત થી રાત્રે 8:30 સુધી ધરતી ગરમ હોય છે એટલે રોજ રાત્રે 8:30 પહેલા જમી લેવું. રાત્રે 9 પછી વાતાવરણ ઠંડુ થઈ જતું હોય છે એટલે શરીર પણ ઠંડુ પડી જાય અને ખોરાક પચવામાં મદદ ના મળે. રાત્રે વહુલું જમવાથી ઓક્સિજન લેવલ પણ મેઈન્ટેઈન થાય છે, જો રાત્રે મોડું જમો તો સવારે કસરત અથવા પ્રાણાયામ કરવું જરૂરી છે.

તેલ : તલનું તેલ શિયાળામાં ખાવું. મગફળીનું તેલ ઉનાળામાં ખાવું. સોયાબીન કે રિફાઇન તેલ કોઈ દિવસ ના ખાવું. સનફલાવર અને સરસોનું તેલ ખાઈ શકાય.

સાત્વિક ખોરાક:

શારીરિક શ્રમ વધુ કરતા હોય તે લોકોને તમસ આહાર આસાનીથી પચી જાય. મન લગાવીને કે ધ્યાન (કોન્સન્ટ્રેશન)વાળું કામ હોય તેના માટે રજસ આહાર સારો, અને જે લોકોને મગજનો ઉપયોગ એટલે કે બ્રેઈન વર્ક વધુ હોય તેણે સાત્વિક આહાર લેવો જોઈએ. સાત્વિક ખોરાક જ્ઞાન વધુ આપે, ધ્યાન / ફોકસ વધુ રહે અને માણસને વિવેકી / નમ્ર બનાવે છે.

- લીકવીડ ફોર્મ (રસયુક્ત) માં જે ખાય તે સાત્વિક ખોરાક કહેવાય.
- વધુ સમય ટકી શકે તેવો ખોરાક જેમ કે ફૂટસ, શાકભાજી, સ્પ્રાઉટ્સ. ફૂટસમાં ઉપરથી કંઈ એડ ના કરવું.
- દેશી ગાયનું ઘી.
- સૂર્યાસ્ત પહેલાં જમવું.
- સૂર્ય નાડી હોય ત્યારે જમવું.
- જમવાનું બન્યાના ૩ કલાકમાં જ ખાઈ લેવું.

ઉપરની બધી વસ્તુ સાત્વિક ખોરાકમાં આવે. 100% સાત્વિક બની ના શકાય રેઝ્યુલર લાઈફમાં એટલે આપણા માટે બેસ્ટ આહાર રજસ આહાર કહેવાય. અઠવાડિયામાં એક દિવસ શાહી ભોજન (બધા સ્વાદ) લેવું.

પંચ તત્વોના આહાર? અને તેને બેલેન્સ કેમ કરવા?

1. **પૃથ્વી તત્વ:** ચાવીને જે ખાઈએ તે પૃથ્વી તત્વમાં આવે. દેખાવમાં વધુ હોય અને એનર્જી ઓછી હોય.
2. **જલ તત્વ:** પીવાની બધી જ વસ્તુ જલ તત્વમાં આવે. સૂપ, લીંબુ પાણી, શરબત, દૂધ, ચા વગેરે. દેખાવમાં ઓછું પણ એનર્જી વધુ હોય.
3. **અગ્નિ તત્વ :** સૂર્ય સ્નાન વિટામિન D ક્રિએટ કરે જે પૌષ્ટિક ખોરાક જમા કરવાનું કામ કરે છે. માખણમાં પણ વિટામિન-D પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોય છે. માખણ ખાવાથી સ્કિન ઝલો થાય, પાચન ક્રિયા સારી રહે, કબજિયાત દૂર કરે, શરીરની ગરમી દૂર કરે. માખણ સવારે જ ખાવું જોઈએ. જમ્યા પછી માખણ ખાવું ના જોઈએ, જમવાની સાથે અથવા જમ્યા પહેલા લેવું. માખણ વોટર લેવલ પણ વધારે છે. કુદીનામાં પણ વિટામિન-D હોય છે, તેને પણ રોજ જમવામાં ઉપયોગમાં લેવું જોઈએ.
4. **વાયુ તત્વ:** વાયુ તત્વ માટે અગાઉ કહ્યું તેમ પ્રાણાયામ ઇઝ બેસ્ટ.

5. **આકાશ તત્વ:** શરીરમાં આકાશ તત્વ ઓછું થાય એટલે સહનશક્તિ ઓછી થાય, સ્વભાવ ચીડિયો થઈ જાય, કોઈ સાથે વાત કરવાનું મન ના થાય. આકાશ તત્વ વધારવા માટે ધ્યાન ધરવું, અજપા-જપ અને બીજ મંત્ર બોલવા. કુદરતી વાતાવરણ માં રહેવાથી પણ આકાશ તત્વ શરીરમાં વધે જેમ કે ગ્રીનરી, પહાડ, દરિયો વગેરે. આધ્યાત્મિક લોકોમાં આકાશ તત્વ ભરપૂર માત્રા માં હોય છે. તમે અમુક લોકોને જોતા હશો કે તેમને બધાને ગળે લગાડવાની આદત હોય છે, તો તેમનામાં આકાશ તત્વ ભરપૂર માત્રામાં હોય છે. શરીરમાં આકાશ તત્વ હોવું ખુબજ જરૂરી છે એટલે નેચર સાથે 2-3 દિવસ રહેવું જોઈએ જ્યારે એવું ફીલ થાય કે આપણામાં આકાશ તત્વ ઘટી ગયું છે ત્યારે. આકાશ તત્વ હોય તો જ આપણે કોઈકને પ્રેમ કરી શકીએ અને શાંતિ થી જીવી શકીએ.

હવે અમુક રોગ વિષે અને શરીરના અગત્યના અંગો / ભાગોને કેમ સ્વસ્થ રાખવા તે જોઈશું.

બ્લડ પ્રેશર / ડાયાબિટીસ :

આ બંને બીમારીઓ બહુ જોવા મળતી બીમારીઓ છે. થોડું ધ્યાન શરીર અને ખોરાક પર આપવાથી આ બંને બીમારીઓમાં રાહત મળી શકે એમ છે. બસ જરૂર છે યોગ્ય જ્ઞાન, રીતભાતની અને માર્ગદર્શનની. વૈજ્ઞાનિક રીતે પુરુષોને એક દિવસમાં 2700 કેલોરી ની જરૂર હોય છે અને સ્ત્રીઓને 2300 કેલોરીની જરૂર હોય છે. સાધના / ધ્યાન રોજ કરવા વાળા લોકોને 1600 કેલોરી જ જોઈએ. રોજિંદા જીવનમાં આપણે મિનિમમ 3000 કેલોરી લેતા હોઈએ છીએ જ્યારે જરૂરી કેટલી હોય તે આપણે જોયું. હવે આ જે વધારાની કેલોરી છે તે શરીરમાં ચરબી (ફેટ) વધારવાનું કામ કરે અને ઘણાં રોગોનું કારણ બને.

બધાને સવાલ થતો હોય છે કે ચરબી પેટ પર જ કેમ વધુ જમા થતી હોય છે અને પેટની ચરબી કેમ જલ્દી ઘટતી નથી? તો તમે એક વાત વિચારો કે તમારા ઘરમાં સહુથી વધુ કચરો ક્યાં જમા થતો હોય છે? તો જવાબ મળશે કે જે જગ્યા રોજ ઉપયોગમાં ના લેવાતી હોય કે રોજ સાફ ના થતી હોય ત્યાં કચરો વધુ જમા થાય. આપણું પેટ પણ એવું જ અંગ છે જેનું હલન ચલન ઓછું હોય છે એટલે વધારાની કેલોરી દ્વારા જે ચરબી બને છે તે પેટના અને કમરના ભાગમાં જમા થઈ જતી હોય છે.

પેટની ચરબી ઘટાડવા માટે તમે ખુબ બધી કસરતો જોઈ કે સાંભળી હશે, પણ કપાલ ભારતી તે સહુ માં બેસ્ટ છે. સાથે થોડું ખાવાપીવામાં ધ્યાન આપવાથી પણ વધારાની કેલોરી પેટમાં ના જાય તે જોવાનું. આપણા ખોરાકમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ, પ્રોટીન અને ફેટ બધું હોય છે. શરીર માટે ત્રણેય ચીજ જરૂરી છે પણ બધાનું માપ અલગ અલગ હોય છે.

કાર્બોહાઇડ્રેટ 60% (અનાજ અને ફૂટસમાં વધુ હોય છે), પ્રોટીન 27% (10 પ્રકારની દાળ, કઠોળ, સોયાબીન અને નોનવેજ) અને ફેટ 13% (તેલ, ઘી, કોકોનેટ વગેરે)જમવામાં લેવું જોઈએ. 1 ગ્રામ કાર્બોહાઇડ્રેટ માં 4 કેલોરી હોય જે શરીરને એનર્જી આપવાનું કામ કરે. 1 ગ્રામ પ્રોટીન માં પણ 4 કેલોરી હોય જે શરીરને મજબૂત કરવાનું કામ કરે છે અને એટલે જ તમે જોયું હશે કે બોડી બિલ્ડર પ્રોટીન તરફ વધુ ધ્યાન આપતા હોય છે. 1 ગ્રામ ફેટમાં 9 કેલોરી હોય જે શરીર વધારવાનું કામ કરે.

સાચી ભૂખ લાગે ત્યારે સામાન્યતઃ સુર્યનાડી ચાલતી હોય છે અને ખોટી ભૂખમાં ચંદ્રનાડી ચાલતી હોય છે. ભૂખ લાગવાથી વધુ કેલોરી લેવાઈ જતી હોય છે, એટલે આપણે એ વાતનું ધ્યાન રાખવું કે ભૂખ્યા ના રહેવું, સમયાંતરે એટલે કે 24 કલાકના દિવસમાં 3 વખત યોગ્ય સમયે શરીરને ખોરાક આપી દેવો. બપોર અને રાત્રીના જમવાના સમયમાં 7 થી 8 કલાકનો ગેપ રાખવો જરૂરી છે. ભૂખ પેન્ક્રિયા લગાડે, અને તે શરીરમાં 2 ગ્રંથિ ઇન્સ્યુલિન અને ગ્લુકોગ્લોન ઉત્પન્ન કરે.

1. **ઇન્સ્યુલિન :** કંઈક પણ ખાઈએ એટલે શરીરમાં ઇન્સ્યુલિન ક્રિએટ થાય. ઇન્સ્યુલિનનું ખોરાકને ગ્લુકોઝ બનાવીને લોહીને પહોંચાડવાનું કામ કરે છે. તેમાંથી લોહીને જરૂર હોય તેટલું ગ્લુકોઝ લે અને વધેલું ગ્લુકોઝ ફેટ માં કન્વર્ટ થઈ જાય છે, જેને લીધે ચરબી અને વજન બંને વધે. એટલે ઇન્સ્યુલિન શરીરને વધારવાનું કામ કરે તેમ પણ કહી શકાય.
2. **ગ્લુકોગ્લોન :** ભૂખ્યા રહેવાથી શરીરમાં રહેલી ચરબીમાંથી (ફેટ) ગ્લુકોઝ ખેંચીને લોહીને પહોંચાડવાનું કામ કરે છે. અને તેથી એમ પણ કહી શકાય કે ગ્લુકોગ્લોન વજન ઘટાડવાનું કામ કરે છે.

ડાયાબિટીસ જેમને હોય તેમણે તસેલો /તૂરો સ્વાદ અને કડવો સ્વાદ હોય તે ખોરાક ખાસ લેવો જોઈએ. જેમ કે આંબળા, મેથી, કારેલા વગેરે. (આગળના ભાગમાં આ સ્વાદ વિશેની વિગતવાર વાત થઈ છે.) બે સમયના જમવાની વચ્ચેનો ગેપ વધારવો. લીલા શાકભાજીનો ઉપયોગ વધુ કરવો, બપોરના ભોજનમાં ખાસ.

શરીરમાં વિટામિનની કમીને લીધે ભૂખ લાગતી હોય છે તો જો સવારના નાસ્તામાં જરૂરી વિટામિન્સ લેવામાં આવે તો બપોરે અને રાત્રે જમવામાં જરૂર કરતા વધુ આહાર લેવામાંથી બચી શકાય અને સવારે લીધેલ વિટામિન્સ આપણને બીજી ઘણી બીમારીઓ અને શરીરના બીજા અંગોની જાણવણી માં પણ ઉપયોગી થશે જે આપણે આગળ જોઈશું. માટે સવારના નાસ્તામાં શું અને કેટલું લેવું તે જોઈએ. નીચે બતાવેલો નાસ્તો તમે કોઈ પણ નાડીમાં લઈ શકો, ત્યારે સૂર્ય કે ચંદ્ર નાડી ચેક કરવાની જરૂર નથી.

- 2 કાજુ
- 2 બદામ
- 5 પિસ્તા (મીઠા વગરના)
- 10 કિસમિસ
- 1 અંજીર
- 3 ખજૂર (ભીના / સૂકા નહિ)
- એક ચમચી ઘી
- સૂકા નારિયળ નો એક ટુકડો (શ્રીફળ)
- સાકર / મિસરી નો નાનો ટુકડો
- એક મુઠ્ઠી દાળિયા
- એક કપ દૂધ.

નોંધ: જેને ભારે નાસ્તો કરવાની આદત હોય અથવા આટલાથી સંતોષ ના થતો હોય તે પનીરના 2 ટુકડા ઉપર કહ્યું તેમાં એડ કરી શકે.

રાત્રેજમવામાં 7 અનાજનો મિશ્ર લોટની વાનગી : નીચેઆપેલી 7 સામગ્રી તે જ માપમાં લઈને તેનો લોટ બનાવીને રાંધવું.

- જુવાર - 2 કિલો
- ચોખા - 2 કિલો
- મકાઈ - 1 કિલો
- રાગી (Finger Millet) - 1 કિલો
- લીલા મગ - 500 ગ્રામ
- અળદની દાળ (Black lentil) -500 ગ્રામ
- અળસીના બીજ (Flax seeds) 500 ગ્રામ

મગજ / બ્રેઈન :

આપણા મગજમાં 78% પાણી હોય છે માટે મગજને સ્વસ્થ રાખવા માટે શરીરમાં વોટર લેવલ મેઈન્ટેઈન કરવું ખુબજ જરૂરી છે. શરીરનું 25% ઓક્સિજન એકલા મગજને જ જોઈતું હોય છે માટે દિવસમાં મિનિમમ 2 વાર પ્રાણાયામ કરવું જોઈએ. (ઓક્સિજનની કોઈ પ્રકારની દવા માર્કેટમાં નથી જે આપણે આગળના ભાગમાં જોઈ ગયા છીએ.) મગજ માટે બીજા અમુક પોઇન્ટ પણ જોઈએ.

- ડ્રાય ફ્રૂટ્સનો નાસ્તો. (ઉપર દર્શાવ્યા મુજબ)
- મિનિમમ 6-7 કલાકની નીંદર.
- બીજ મંત્રનો જાપ.
- ધ્યાન / મેડિટેશન
- અજપા-જપ (મગજના વિચારોને શાંત કરવા માટે.)

આંખો / EYES :

આંખોની મુખ્યત્વે બે સમસ્યાઓ હોય છે જોવાની અને આંખની પાછળની નસ ની તકલીફ. જલન થવી, પાણી નીકળવું વગેરે. આંખોની કાળજી માટે અને ઈલાજ માટે શું શું કરી શકાય તે જોઈએ.

- સવારે ડ્રાય ફ્રૂટ્સનો નાસ્તો (ઉપર કહ્યા મુજબ) કરવાથી આંખોની 80% સમસ્યા ઉકલી જાય છે.
- ત્રિફલા નો ભૂકાની એક ચમચી પાણીના ગ્લાસમાં રાત્રે પલાળીને સવારે તે પાણી પીવું. (અગાઉ કહ્યું છે સ્વાદ ના વિભાગમાં.)
- રાત્રે જમીને પાન ખાવું. (વરિયાળી, ધાણાદાર અને ગુલકંદ સાથે. અગાઉ કહ્યું છે સ્વાદ ના વિભાગમાં.)
- ગાજરનો જ્યુસ
- અડધી વાટકી કોથમરી અને અડધી વાટકી કુદીનો મિક્સ કરી તેનો જ્યુસ બનાવો, સવારે તે જ્યુસ ખાલી પેટે અડધો કપ લેવું. 10 દિવસ લઈને 15 દિવસનો બ્રેક લેવો.

દાંત / TEETH :

કેલ્શિયમ હાડકાં ની સાથે દાંત માટે પણ એટલું જ જરૂરી છે, કેલ્શિયમ માટે ગુંદ જેવું સારું બીજું કંઈ નથી. 27 થી 50 વરસની ઉંમરમાં ભેગું કરેલું કેલ્શિયમ પાછળની જિંદગીમાં ખુબ ઉપયોગી રહે. બબૂલ ગુંદ (ઓનલાઇન પણ મળે છે, એમેઝોન પર બબૂલ ગુંદ સર્ચ કરવું) લાવી તેનો બારીક ભૂકો કરવો. રાત્રે એક ગ્લાસ પાણીમાં એક ચમચી ગુંદનો પાવડર નાખી ને રાખવો. વહેલી સવારે 4 વાગે પીવું. તે પીધા પછી 3 કલાક સુધી કંઈ ખાવું પીવું નહિ એટલે જ સવારે 4 વાગે પીવાનું કહ્યું છે, પછી સુઈ જવાની છૂટ છે. 10 દિવસ લઈને 15 દિવસનો બ્રેક લેવો ફરી 10 દિવસ લેવું અને 15 દિવસનો બ્રેક લેવો. આમ 4 વખત કરવું. પછી વરસમાં ફક્ત 4 વખત જ કરવું.

કેવિટી થવાનું કારણ પેટમાં જે જમવાનું સડી જાય તે છે. ઓક્સિજન અને વોટર લેવલ મેઈન્ટેઈન થાય તો જમેલુ સડે નહિ અને કેવિટી ના થાય. ત્રિફલાના પાણી થી કોગળા કરવા પણ ખુબ સારું રહે દાંત માટે.

ફેફસા / LUNGS :

ફેફસા શું કામ કરે તે સમજવું નહિ પડે એમ હું માની ને ચાલુ છું કારણકે બધાને ખબર જ હશે. ખાસ કરીને અત્યારે કોરોના ની પરિસ્થિતિમાં ફેફસાનું ધ્યાન રાખવું કેટલું જરૂરી છે તે બધા જ જાણે છે.

- ફેફસા માટે સહુથી બેસ્ટ પ્રાણાયામ. કુમ્ભક 16 સેકન્ડ સુધી પહોંચી જાય તો કોઈ વાયરસ ફેફસાને અસર ના કરી શકે. (પ્રાણાયામ કેમ કરવું તે અગાઉ જોઈ ચુક્યા છીએ.)
- હાથ ઉપર કરીને ઠેકડો (જમ્પ) મારવો, જ્યારે ઉપરની તરફ જતા હોવ ત્યારે શ્વાસ લેવો અને નીચે આવતી વખતે જોરથી શ્વાસ છોડવો. આમ કરવાથી ફેફસા સ્ટ્રોંગ બનશે સાથે એલર્જી અને ઇન્ફેક્શન જો હોય તો તે પણ દૂર થઈ જશે.

હૃદય / દિલ / HEART :

હાર્ટબીટની નોર્મલ રેન્જ 72 હોય છે. બર્નિંગ મોડમાં 95 થી 105 સુધીની થઈ જાય છે. જમ્યા પછી હાર્ટબીટ બર્નિંગ મોડમાં આવી જાય છે. કંઈ પણ ખાઈએ આખા દિવસમાં ત્યારે બર્નિંગ મોડમાં આવી જાય છે. ઉભા રહીને વાતો કરવાથી પણ બર્નિંગ મોડમાં આવી જાય છે. બર્નિંગ મોડમાં 2.5 કલાક રહે. (તો હવે નક્કી કરો કે દિવસમાં કેટલી વાર ખાવું જોઈએ?) 135 થી 140 ની રેન્જને કાર્ડિયાક મોડ કહેવાય. રનિંગ, સાયકલિંગ કે કોઈપણ શારીરિક શ્રમમાં કે કસરતમાં કાર્ડિયાક મોડમાં આવી જાય છે. 145 થી વધુ ને પીક મોડ કહે જે સ્પોર્ટ્સ પર્સનમાં વધુ જોવા મળે. રાત્રે સૂતી વખતે હાર્ટબીટ 50-55 સુધી નીચે આવી જાય છે. 40 સુધી આવી શકે પરંતુ જો 40 થી નીચે જાય તો હાર્ટ બંધ થઈ જાય છે, એટલે જ તમે જોતા હશો કે હાર્ટ એટેક રાત્રે વધુ આવતા હોય છે.

હાર્ટબીટને કંટ્રોલમાં રાખવાથી બ્લડ પ્રેશરની ગોળીઓ બંધ થઈ જશે. હાર્ટબીટને કંટ્રોલમાં રાખવા માટે મેડિટેશન અને અજપા-જપ ખુબજ અસરકારક સાબિત થયું છે.

હાડકાં / BONES :

હાડકાં કેલ્શિયમથી ભરેલા હોય છે. કેલ્શિયમ વધારવા માટે ગુંદ જેવું સાડું બીજું કંઈ નથી. 27 થી 50 વરસની ઉંમરમાં ભેગું કરેલું કેલ્શિયમ પાછળની જિંદગીમાં ખુબ ઉપયોગી રહે. બબૂલ ગુંદ (ઓનલાઇન પણ મળે છે, એમેઝોન પર બબૂલ ગુંદ સર્ચ કરવું) લાવી તેનો બારીક ભૂકો કરવો. રાત્રે એક ઝલાસ પાણીમાં એક ચમચી ગુંદનો પાવડર નાખી ને રાખવો. વહેલી સવારે 4 વાગે પીવું. તે પીધા પછી 3 કલાક સુધી કંઈ ખાવું પીવું નહિ એટલે જ સવારે 4 વાગે પીવાનું કહ્યું છે, પછી સુઈ જવાની છૂટ છે. 10 દિવસ લઈને 15

દિવસનો બ્રેક લેવો ફરી 10 દિવસ લેવું અને 15 દિવસનો બ્રેક લેવો. આમ 4 વખત કરવું. પછી વરસમાં ફક્ત 4 વખત જ કરવું.

લીવર :

લિવરનું કામ ખોરાકમાંથી પોષ્ટીક તત્વો ભેગા કરવાનું છે. સાથે જમવામાં કંઈ પણ ખરાબ આવે તો લીવર તેને મારવાનું કામ કરે છે. લીવરને ખરાબ કરવાના મુખ્યત્વે દારૂ, બજર / તપકીરી, ચા અને કોફી. રોજની 8-10 કપ ચા લીવરને દારૂ કરતા વધુ ખરાબ કરે છે. કોફીનો સ્વાદ લેવો હોય તો એક ફોર્મ્યુલા: ધાણા ને શેકીને મિક્સરમાં પાવડર બનાવો અને તેને દૂધમાં નાખીને પીવાથી કોફીનો જ સ્વાદ આવશે. ચા ની આદત વાળાએ વગર દૂધની ચા પીવી જે શરીર માટે ખુબ સારી. ચા ની પણ એક અલગ ફોર્મ્યુલા : લેમન ગ્રાસ, આદુ, તુલસી અને ચાઈ પત્તી ને પાણીમાં ઉકાળીને પીવાથી સારું રહેશે.

લીવરને સારું રાખવા માટે કે સારું કરવા માટે રાત્રે ડાબે પડખે સુવાની આદત રાખવી. લીવરના કાર્ય કરવાનો મુખ્ય સમય રાત્રે 11 થી 1:30 સુધીનો હોય છે તો તેના માટે વહેલી સુવાની આદત ઘણી અસરકારક રહેશે. સૂર્ય નાડીમાં જમવાનું રાખવું અને તળેલું કે ફેટ વાળું ખાવાથી દૂર રહેવું. શેરડીનો જ્યુસ લીવર માટે ખુબ સારો. એરંડના પાનનો જ્યુસ સવારે લેવાથી કમળો મટી શકે છે.

પ્રોસ્ટેટ : રાત્રે 9 પછીનું પાણી પ્રોસ્ટેટ પાર પ્રેશર વધારે છે. એટલે રાત્રે 9 પછી પાણી ના પીવું.

કિડની:

યુરિક એસિડ અને કેલ્શિયમ થી પથરી થતી હોય છે. પ્રોટીન વધુ લેવાથી, પાણી ઓછું પીવાથી અને હાડકાંમાંથી કેલ્શિયમ નીકળીને પથરી બનાવાનું કામ કરે છે. કિડની સાફ કરવાનો સહુથી સરળ ઉપાય વોટર લેવલ મેઈન્ટેઈન કરવું. ગ્રીન સલાડનો ઉપયોગ કરવાથી પણ કિડની સાફ થાય. સલાડમાં ગાજર, કાકડી, કોબી, બીટ અને ફણગાવેલા મગ લેવા.

યુરિક એસિડ ઓછું કરવા માટે પેરુ/જામફળ, કાકડીનો જ્યુસ, સફરજન લેવાથી ઓછું થાય છે. પ્રોટીન વધુ લેતા હોય તેમણે સવારે 2 ગ્લાસ અને સાંજે 2 ગ્લાસ પાણી પીવું અને તે પાણી આખા દિવસના પાણીની ગણતરીમાં ના લેવું, એટલે વધારાનું પ્રોટીન યુરિન થકી નીકળી જશે. દરરોજ સવારે 5 થી 10 ની વચ્ચે 2 લીટર પાણી પી શકાતું હોય તો બહું સારું, બધા ઓર્ગન ક્લીન કરવાનું કામ કરશે.

કબજિયાત:

શારીરિક કે માનસિક બીક કે તણાવ હોય ત્યારે ઢુંટીનો ભાગ અંદરની બાજુ ખેંચતો હોય છે અને કબજિયાત થઈ શકે. મગજનો વધુ પડતો ઉપયોગ એટલેકે માનસિક શ્રમ પણ કબજિયાતનું કારણ હોય છે, જેમને માનસિક શ્રમ ઓછો હોય તેમનું પેટ વહેલું સાફ થતું હોય છે. કબજિયાત દૂર કરવાના થોડા ઉપાયો:

- શરીરમાં પાણીનું લેવલ મેઈન્ટેઈન કરવું.
- રાત્રે પપૈયું ખાવાથી સવારે પેટ સાફ થશે.
- લીલા શાકભાજી કે સ્પ્રાઉટ્સનો ઉપયોગ કરવાથી પણ કબજિયાત દૂર થશે.
- રાત્રે ભીંડા ખાવાથી પણ કબજિયાતમાં રાહત રહેશે.
- ઘી ખાવાથી પણ કબજિયાત દૂર થશે.

કોઈક વાર કોઈ પ્રસંગમાં કે વાર તહેવારે રાત્રે વધુ જમાઈ ગયું હોય તો રાત્રે ડાબે પડખે સૂવું અને સવારે 5 નો એલાર્મ મુકવો. સવારે જાગશો ત્યારે ચંદ્ર નાડી (ડાબું નાક) કાર્ય કરતી હોય ત્યારે 5 થી 7 વાગા સુધીમાં 1 થી 1.5 લીટર પાણી પી લેવું જેથી કરીને પેટ સાફ થઈ જશે અને એસીડીટી પણ નહિ થાય.

સાંધાના દુઃખાવા / વા ની તકલીફ:

રાત્રે તલનું તેલ ખાવાનું રાખવું અને આગળ કહ્યું તેમ ગુંદના પાણીનું સેવન કરવું. સાથે નીચે આપેલ વસ્તુને મિક્સ કરીને એક બોટલમાં રાખવું અને તેમાંથી એક ચપટી રોજ સવારે 7 પહેલા અને રાત્રે 7 પછી પાણી અથવા દૂધમાં મિક્સ કરીને લેવું.

- સૂંઠ - 50 ગ્રામ
- તજ નો પાવડર - 50 ગ્રામ (દાલચીની)
- જેઠીમધ / મુલેઠી - 25 ગ્રામ
- પીપલી - 25 ગ્રામ
- મરી - 10 ગ્રામ

વાળ / HAIR :

વાળ માટે નીચે આપેલી સામગ્રીમાંથી સોપારી જેવડા લાડવા બનાવીને રાત્રે એક ખાવો. વરસમાં 4 મહિના કરવું આ, તેમાં પણ શિયાળામાં કરશો તો બેસ્ટ. સાથે આપેલ ફોટામાં તમે જોઈ શકશો કે બન્યા પછી કેવા લાગે તે.

- સફેદ તલ - 250 ગ્રામ
- મગફળીના દાણા - 200 ગ્રામ
- શક્કરટેટી ના બીજ - 150 ગ્રામ
- મગજના બીજ -150 ગ્રામ
- કુસુમના બીજ - 100 ગ્રામ
- કાજુ - 50 ગ્રામ
- બદામ - 50 ગ્રામ
- પિસ્તા - 50 ગ્રામ
- અખરોટ -50 ગ્રામ
- ગોળ - 1 કિલો
- દેશી ગાય નું ઘી - 3 ચમચી
- પાણી - અડધો કપ.

નોંધ: તલ અને મગજના બીજ આખા રાખવા, બીજ બધી સામગ્રીનો ભૂકો કરીને ઉપયોગ કરવો.

થાઇરોઇડ :

થાઇરોઇડ શુકામે થાય તે આપણે અગાઉ પણ જોઈ ચુક્યા છીએ, છતાં ફરી એક વાર. ટાઢું જમવાનું ખાવાથી, જમવાનું બનાવ્યાના 8 કલાક પછી ખાવાથી અને રાંધેલું ફિજમાં મૂક્યું હોઈ અને તે ખાવાથી થાઇરોઇડની તકલીફ થાય છે. થાઇરોઇડના ઈલાજ માટે : બીજ મંત્ર, અજપા-જપ અને પાણીનું લેવલ મેઈન્ટેઈન કરવાથી રાહત થશે.

વજન ઘટાડવા માટે:

વજન ઘટાડવા માટે સવારે ડ્રાયફ્રૂટ્સનો નાસ્તો કરવો અને બપોરે અને રાત્રે જમવાની વચ્ચેનો ગેપ વધારવો. બપોરે જમવામાં ગ્રીન સલાડનું પ્રમાણ રાંધેલા ખોરાક કરતા વધુ રાખવું.

સ્કિન / ચામડી :

- મુલતાની માટી, ચણાનો લોટ અને આખી હળદરને પાણીમાં પલાળીને એની પેસ્ટ થી ત્રણ (3) દિવસ નહાવું.
- મુલતાની માટી, ચણાનો લોટ અને નમક (મીઠું) મિક્ષ કરીને એક (1) દિવસ નહાવું.
- ત્રિફલાના પાણીથી ત્રણ (3) દિવસ નહાવું.

નાડી વિશે:

સૂર્ય નાડી (જમણું નાક), ચંદ્ર નાડી (ડાબું નાક) અને સુશુમના નાડી (બંને નાક સાથે) વિશે આપણે પહેલા જોયું, હવે એ બંને નાડી વિશે વિસ્તારમાં જાણશું અને નિર્ણય લેવામાં એ કેમ ઉપયોગી આવે અને કંઈ નાડી માં ક્યાં ક્યાં કામ કરવા તે જોઈશું સાથે નાડી ચેન્જ કેમ કરવી તે જોઈશું.

કોઈ પણ કામ કરતાં પહેલા વિચારો કે આ કામ પ્રકૃતિ છે કે પુરુષ? આપણા શરીરમાં પણ સ્ત્રી તત્વ અને પુરુષ તત્વ એમ બંને હોય છે. સૂર્ય એટલે પુરુષ અને ચંદ્ર એટલે સ્ત્રી / પ્રકૃતિ. ચંદ્ર એટલે રેણુ, ELECTRON અને સૂર્ય એટલે અણુ , PROTON. પ્રકૃતિ પાલન પોષણનું કામ કરે જ્યારે પુરુષ સંહાર કરે. હવે વારા ફરતી બંને નાડીમાં શું અને ક્યાં કામ કરવા જોઈએ કે ના કરવા જોઈએ તે જોઈશું.

ચંદ્ર નાડી :

ઉપર કહ્યું તેમ ચંદ્રનાડી એટલે સ્ત્રી-પ્રકૃતિ. પ્રકૃતિ પાલન પોષણનું કામ કરે એટલે પૃથ્વી તત્વ અને પાણી તત્વ પ્રકૃતિ છે. દિવસ, શુકલ પક્ષ ઉત્તરાયણ એ બધું પ્રકૃતિ માં આવે. આપણા શરીરને પાલન પોષણ કરતો ખોરાક કે કાર્ય ચંદ્ર નાડીમાં લેવું કે કરવું. ચંદ્ર નાડીમાં કરવાના કામની યાદી :

- પાણી પીવું.
- પ્રાણાયામ કરવું.
- જાપ કરવો. (ઋષિમુનિઓ એટલે જ લાકડાની ઘોડી જમણા હાથની નીચે રાખીને જાપ કરતા હોય છે જેથી સતત ચંદ્રનાડી ચાલુ રહે.)
- ભગવાનની પૂજા કરવી.
- ધ્યાન કરવું. (ચંદ્રનાડીમાં વિચારોની ગતિ ઓછી હોય છે જ્યારે સુર્યનાડીમાં વધુ હોય છે.)
- કોઈપણ વસ્તુ લેવી હોય, ખરીદી કરવી હોય તો તે ચંદ્રનાડીમાં કરવી.
- ચંદ્રનાડીમાં જમણું મગજ કામ કરે છે અને નિર્ણય લેવાની શક્તિ જમણા મગજમાં જ હોય છે. બધીજ ઈન્દ્રિયોનું (SIXTH SENSES)નું કેન્દ્ર સ્થાન ચંદ્રનાડીમાં હોય છે.
- દા. ત. કોઈ જમીન ખરીદી કરવા માટે ઘરની બહાર નીકળો ત્યારે ચંદ્રનાડી હોય, જમીન વાળી જગ્યાએ પહોંચ્યા ત્યારે ચંદ્રનાડી ચાલુ હોય, જમીન પર ઉભા હોવ ત્યારે ચંદ્રનાડી ચાલુ હોય તો તે જમીન તમને 100% ફાયદો વધુ કરાવશે.
- ચંદ્રનાડીમાં પરિશ્રમ ઓછો અને ફળ વધુ મળે.
- કામ કરવાની સ્પીડ પણ વધે.

- જ્ઞાન મગજમાં સાચવવું હોય, યાદ રાખવું હોય, ગોખણપટ્ટી કરવી હોય તો ચંદ્રનાડીમાં કરવું. વિદ્યાર્થીઓ માટે ખુબ ઉપયોગી છે આ, જો તેમણે શિયરિકલ સબ્જેક્ટ કરવા હોય તો તે ચંદ્રનાડીમાં કરવા જોઈએ જેથી યાદ જલ્દી રહેશે.
- ખરીદી અને વેચાણ બંને ચંદ્રનાડીમાં કરવું.
- કોઈને ઉછીના રૂપિયા આપવા હોઈ, દાન-ધર્માદો કરવો હોય તો ચંદ્રનાડીમાં કરવું.
- સારા કામ બધા ચંદ્રનાડીમાં કરવા.
- અગત્યના ફોન કોલ કે ઉઘરાણી માટેના કોલ ચંદ્રનાડીમાં કરવાથી ફાયદો થશે.

સુર્યનાડી :

ઉપર કહ્યું તેમ સુર્યનાડી એટલે પુરુષ. અગ્નિ તત્વ અને વાયુતત્વ પુરુષ છે જ્યારે આકાશ તત્વ ન્યુટ્રલ છે. રાત, કૃષ્ણપક્ષ, દક્ષિણાયન બધું પુરુષમાં આવે. સૂર્યનાડીમાં કરવાના કામની યાદી :

- ખાવાનું ખાવું એ સંહાર છે એટલે સુર્યનાડીમાં જમવાનું કહેવામાં આવ્યું છે. કોઈ પણ શાકભાજી કે ફળમાં પણ જીવ હોય છે તેને મારીને આપણે ખાઈએ છીએ.
- ડાબી બાજુ પડખું રાખીને સૂવાથી બેક્ટેરિયા મરી જાય, સંહાર થાય છે એટલે સૂર્ય - પુરુષ.
- કોઈ ચીજ વસ્તુ લેશો તો તેનો ઉપયોગ બહુ મોડો કરવા મળશે.
- સુર્યનાડીમાં ડાબું મગજ કામ કરતું હોય છે અને તેમાં સાચો નિર્ણય નથી લઈ શકાતો.
- સુર્યનાડીમાં મહેનત વધુ અને ફળ ઓછું.
- પૈસા વધુ ખર્ચાશે.
- સમયનો બગાડ વધુ થશે.
- કામ કરવાની સ્પીડ ઓછી હોય.
- શ્રમ વાળું કામ અથવા મગજનો ઉપયોગ જે કામ માં વધુ કરવો પડતો હોય ત્યારે તે સુર્યનાડી માં કરવું. વિદ્યાર્થીઓ માટે લોજીકલ સબ્જેક્ટ્સ જેમ કે મેથ્સ, સ્ટેટેસ્ટિક્સ, કેમિસ્ટ્રી વગેરે ભણવું હોય તો તે સુર્યનાડીમાં કરવું.
- કોઈ સાથે ઝગડો કરવો હોય તો સુર્યનાડીમાં કરવો.
- એન્ટિબાયોટિક દવા અને પેઈન કિલર દવા સુર્યનાડીમાં લેવી. બીજી દવાઓ કોઈ પણ નાડીમાં લઈ શકાય.
- મહેનત વાળા બધા જ કામ સુર્યનાડીમાં કરવા.
- સારા કામ સુર્યનાડીમાં ના કરવા, અગત્યના ફોન કોલ પણ ના કરવા.

સુશુમના નાડી :

સુશુમના નાડી ચાલુ હોવી એટલે બંને નાક સરખા કામ કરતા હોય, જો કે આવું દિવસ દરમિયાન બહુ ઓછા સમય માટે બનતું હોય છે. આ સમય બહુ જ ખરાબ કહેવાય છે. સુશુમના નાડીમાં લીધેલો નિર્ણય હંમેશા ખોટો જ સાબિત થશે. સુશુમના ચલાના સહી હૈ, સુશુમના કે ચલના ગલત હૈ, એટલે કે આપણે પ્રેક્ટિસથી થોડીવાર તેને ચલાવીએ તો સારું, તે એની જાતે ચાલે તો ખરાબ.

સાર :

ચંદ્રનાડી ચાલુ હોય ત્યારે શરીરમાં ચેતના ડાબી બાજુ ચાલુ હોય છે, જે શરીરને ઊર્જાવંત (એનર્જેટિક) રાખે. સુર્યનાડીમાં ચેતના જમણી બાજુ હોય છે ત્યારે જમણી બાજુનું શરીર ઊર્જાવંત (એનર્જેટિક) રાખતું હોય છે. સારા / શુભ કાર્યો કરતી વખતે જે બાજુ ચેતના હોય તે હાથથી કામ કરવું જેમ કે પ્રકૃતિ ના કર્મો. અશુભ કર્મોમાં ચેતનાને પાછળ કરવી જેમ કે પુરુષના કર્મો.

હાથથી જમવાનું કારણ:

આપણે અગાઉ જોયું તેમ આપણું શરીર પાંચ તત્વોથી બનેલું છે જે આપણી આંગળીઓ અને અંગુઠામાં પણ હોય છે.

- અંગુઠો - અગ્નિ તત્વ
- પહેલી આંગળી - વાયુતત્વ
- વચલી આંગળી - આકાશતત્વ
- રિંગ ફિંગર - પૃથ્વીતત્વ
- ટચલી આંગળી - જલતત્વ.

આમ હાથથી જમતી વખતે આપણે પાંચેય તત્વોને સાથે રાખીને ખોરાક લઈ શકીએ જે શરીર માટે બહુ જરૂરી અને સારું છે. કોઈ યુદ્ધ કરવા જતું હોય અથવા પરાક્રમ કરવા જતું હોય ત્યારે તમે જોયું હશે કે અંગુઠાથી તિલક કરવામાં આવે છે કારણકે તે અગ્નિ તત્વ છે. જ્યારે કોઈ સારા કાર્ય માટે તિલક કરવાનું આવે ત્યારે રિંગ ફિંગર નો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે કારણકે તે પૃથ્વી તત્વ છે અને પૃથ્વી પ્રકૃતિ છે. સગાઈ કે લગ્નમાં એટલે જ રિંગ ફિંગરમાં વીંટી પહેરવામાં આવે છે. ટચલી આંગળી જલ તત્વ છે તે વિષે તો બધા જ જાણતા હશે કારણકે તેનો ઉપયોગ આપણે બધાએ સ્કૂલમાં ટીચરને યુરિનલ જવા માટે રજા લેવા બતાવતા હતા.

નાડીઓને ચેન્જ કેમ કરવી?

- પડખા ફેરવવાથી:** ડાબે પડખે સૂવાથી સુર્યનાડી ચાલશે અને જમણે પડખે સૂવાથી ચંદ્રનાડી. જેને આખો દિવસ સુર્યનાડી ચાલતી હોય તેમણે સાત્વિક ખોરાક લેવો જોઈએ અથવા રોજ મિનિમમ 3-4 સફરજન ખાવા. 8 દિવસ સફરજન ખાવાથી શરીર આલ્કલાઈન થઈ જશે અને પછી ચંદ્રનાડી ચાલુ થઈ જશે. બીજો એક ઉપાય છે જે વાંચીને તમને પહેલા તો માનવામાં નહિ આવે પણ મેં આ અજમાવી જોયું છે અને સચોટ છે. 3 વડાપાઉં ખાઈ લેવા, વડાપાઉં ખાવાથી શરીરમાં એસિડ લેવલ ખતમ થઈ જશે અને ચંદ્રનાડી ચાલુ થઈ જશે.
- ઘોડી / બૈસાખી:** તમે જોયું હશે કે ઋષિમુનિઓ ધ્યાન અને જાપ કરતી વખતે લાકડાની એક નાની ઘોડીનો ઉપયોગ કરતા હોય છે. હાથ નીચે ઘોડી રાખવાથી તે હાથમાં દબાવ આવશે અને વિરુદ્ધ બાજુની નાડી ચાલુ થઈ જશે અથવા તે ચાલુ હશે તો તે જ રહેશે. જમણા હાથ નીચે ઘોડી રાખવાથી ચંદ્રનાડી ચાલુ રહેશે અને ડાબા હાથ નીચે રાખવાથી સુર્યનાડી. ઘોડી ના હોય તો બોલ, બોટલ અથવા હાથની મુઠ્ઠી પણ બગલમાં દબાવી રાખવાથી એજ કામ થશે જે ઘોડી રાખવાથી થાય. આમ કરવાથી બે થી પાંચ મિનિટ તે નાડી ચાલુ રહેશે.
- ખુરશીનો ઉપયોગ:** આજકાલ આપણે બધા ખુરશી પર બેસીને જ કામ કરતા હોઈએ છીએ, તો ખુરશીના હાથા પર હાથ રાખીને થોડીવાર વજન આપવાથી નાડી ચેન્જ કરી શકાય છે. દિવસે ચંદ્રનાડી ચાલુ રાખવાથી ફાયદો થાય તે જોયું આપણે તો જમણી બાજુ હાથ પર વજન આપવાથી ચંદ્રનાડી ચાલુ રહેશે અથવા કરી શકાશે.
- નાના બાળકોને તેડવાથી:** નાના બાળકોને આપણે તેડીએ ત્યારે જે સાઈડમાં તેડ્યું હોય તે હાથમાં વજન આવવાથી તેની વિરુદ્ધ બાજુની નાડી ચાલુ થઈ જશે.
- ખરીદી:** બજારમાં ખરીદી કરવા ગયા હોઈએ ત્યારે જે હાથમાં વજન ઉપાડીએ તેનાથી વિરુદ્ધ બાજુની નાડી ચાલુ થઈ જશે.
- મહાત્મા ગાંધી મુદ્રા:** તમે ગાંધીજીને બેઠેલા જોયા હશે, જે પગ પર વજન રાખીને બેસો તેનાથી વિરુદ્ધ બાજુની નાડી ચાલુ થઈ જશે.
- કૃષ્ણ ભગવાન:** તમે કૃષ્ણ ભગવાનના ફોટા અને મૂર્તિઓ માં જોયું હશે કે વાંસળી વગાડતી વખતે વજન એક પગ પર વધુ હોય તેમ ઉભા હોય છે, તો તેમ કરવાથી પણ નાડીઓ ચેન્જ કરી શકીએ.
- વિચાર:** સ્ટ્રોંગ વીલ પાવર કે સ્ટ્રોંગ વિચારથી પણ નાડી ચેન્જ કરી શકાય છે. જ્યાં શંકા / ડાઉબ્ટસ ના હોય ત્યાં વીલ પાવર અને કોન્ફિડન્સ વધુ હોય. કોઈ સવાલ કે ડાઉબ્ટસ ના રહે તેને આધ્યાત્મિકતા કહી શકાય.

નાડીઓનું મહત્વ કાર્યસિદ્ધિ માટે ખુબ જ છે. જે કામ કરતા હોઈએ ત્યારે નાડી ચેન્જ ના થાય તે માટે ઋષિમુનિઓ ઘોડીનો ઉપયોગ કરતા અને કરે છે. જે કામ કરતા હોઈએ ત્યારે એક જ નાડી ચાલવી કાર્યસિદ્ધિ માટે જરૂરી છે.

વાતાવરણ / નેચરની સાથે કેમ જોડાવું?

1. બપોરે 12 વાગે આકાશમાં સૂર્ય છે તો આપણામાં ચંદ્ર હોવો જરૂરી, એટલે કે ચંદ્રનાડી ચાલતી હોવી જોઈએ ત્યારે.
2. રાત્રે 12 વાગે આકાશમાં ચંદ્ર છે તો આપણામાં સૂર્ય હોવો જરૂરી, એટલે કે રાત્રે હંમેશા માટે સૂર્યનાડી ચાલતી હોવી જોઈએ.
3. સૂર્યાસ્ત સમયે હંમેશા સૂર્યનાડી ચાલતી હોવી જોઈએ.
4. સૂર્યોદય સમયે ચંદ્રનાડી ચાલતી હોવી જોઈએ.

આમ કરવાથી આપણું શરીર વાતાવરણ સાથે તાલ થી તાલ મેળવી શકશે.

નાડીઓ દ્વારા સારું - ખરાબ :

આવનારા કલાકો, દિવસો કે મહિનાઓ તમારા સારા જશે કે ખરાબ તે કંઈ નાડી ચાલુ છે તેના પરથી તમારા મનને ખબર પડી શકે.

નાડી	શુક્લ પક્ષ (તિથિ)	કૃષ્ણ પક્ષ (તિથિ)
ચંદ્ર	1,2,3,7,8,9,13,14,15 (પૂનમ)	4,5,6,10,11,12
સૂર્ય	4,5,6,10,11,12	1,2,3,7,8,9,13,14,15 (એકમ)

- સવારે ચંદ્રનાડી ચાલુ હોય તો આખો દિવસ સારો જશે.
- શુક્લ પક્ષનો પહેલો દિવસ ચંદ્રનાડી હોય તો આવનારા 15 દિવસો સારા જશે.
- હર મહિનાનો પહેલો દિવસ એટલે કે અમાસ પછીનો પહેલો દિવસ ચંદ્રનાડી હોય તો આખો મહિનો સારો જશે.
- ગુડી પડવો અને દિવાળી પછીનો (અમાસ પછીનો) દિવસ ચૈત્રી એકમ અને કાર્તિક એકમની સવારે ચંદ્રનાડી હોય તો આગળના છ મહિના સારા જશે. (અમાસને દિવસે સાંજે ન જમવાથી અને રાત્રે ડાબે પડખે સૂવાથી સવારે ચંદ્રનાડી ચાલુ રહે.)

- સુર્યનાડીમાં મૌન રાખવું સારું અને ચંદ્રનાડીમાં વાતો કરવી કે સલાહ આપવી સારો સમય કહેવાય.

તણાવ / સ્ટ્રેસ કેમ આવે? અને તેનો ઈલાજ શું?

રાહ: રાહ જોવાથી તણાવ વધે, રાહ જોવી એટલે તણાવ વધારવો. રાહ એની કે દુઃખ ક્યારે દૂર થશે, ગમતું ક્યારે મળશે વગેરે. તેના માટે કૃષ્ણ ભગવાન કહી જ ગયા છે કે કર્મ કરો, ફળની ચિંતા ના કરો.

ચીડ / ઘૃણા / દ્રેષ : ક્યારેક આપણને એટલી ચીડ કે ઘૃણા થઈ આવે કે મનમાં 5 પ્રકારના કાર્યો કરવાનું મન થાય.

- મનમાં ને મનમાં ગાળ આપવી.
- ઝાપટ / તમાચો / લાફો મારવાનું મન થવું.
- પકડીને મારવાનું મન થવું.
- માથું પકડીને બજારની વચ્ચે લઈ જઈને મારવાનું મન થવું.
- મોકો મળે તો મારી નાખવાનું / મર્ડર કરવાનું મન થવું.

કોઈ વ્યક્તિ તમને ના ગમતી વાત કે કાર્ય વારંવાર કરે એટલે આવું કરવાનું મન થાય. ભૂલ સામે વાળી વ્યક્તિ કરે અને સજા આપણે પોતાને આપતા હોઈએ છીએ. દ્રેષ કરવાથી મન ખરાબ થાય, તેની અસર પુરા શરીર પર થતી હોય છે. જો આવું રોજ ચાલે તો વધીને 6 મહિનામાં માણસ ડિપ્રેશન માં આવી શકે અને નિંદરની તકલીફ શરૂ થઈ જાય છે.

દ્રેષનો નિકાલ કેમ કરવો : સામી વ્યક્તિને માફ કરવું, ક્ષમા આપવી. ક્ષમા કરવી એ પરમાર્થ નથી સ્વાર્થ છે તે યાદ રાખવું. આધ્યાત્મિક લોકો સહુથી વધુ સ્વાર્થી હોય છે, તે પોતાનું કલ્યાણ પહેલા જોતા હોય છે. માટે આપણે પણ ક્ષમા આપતા શીખવું જોઈએ. ક્ષમા 3 પ્રકારની હોય છે.

- **બુદ્ધિથી ક્ષમા :** કોઈ તમને સોરી કહે અને તેને તરત માફ કરવું.
- **મનથી ક્ષમા :** કોઈ ભૂલ કરે અને આપણે કહીએ કે હવે બીજી વાર આવી ભૂલ ના થાય તેનું ધ્યાન રાખજે.
- **અંતઃકરણ થી ક્ષમા:** અજ્ઞાની લોકો જ વારંવાર ભૂલ કરતા હોય છે અથવા ઘમન્ડી લોકો (EGO) ભૂલ કરતા હોય છે અને તેવા લોકો અજ્ઞાની જ હોય છે. માટે તેમને ઈગ્નોર કરવા. **એક મંત્ર યાદ રાખવો : ॐ ઈગ્નોરાય નમઃ**

પ્રેમ :

પ્રેમ કરતા શીખવું હોય તો માँ પાસેથી શીખવું પડે. માँ કઈ ટેકનિક ઉપયોગ કરે છે? તેને બધી જગ્યાએ કેમ ઉપયોગમાં લેવી? માँ ના પ્રેમમાં ત્યાગ, નિઃસ્વાર્થ અને સંભાળ બધું જ હોય છે. માँ તેનો પૂરો સમય તેના સંતાનને આપે છે. સમય આપવાથી સહવાસ થાય, સહવાસથી સંવાદ થાય અને સંવાદથી બોર્ડિંગ થાય અને બોર્ડિંગથી પ્રેમ થાય. બધાને સમય આપવો ખુબ જ જરૂરી છે, તો જ પ્રેમ અને સંબંધો જળવાઈ રહે. પહેલા ખુદને સમય આપવો, પરિવારને સમય આપવો અને પછી ધંધાને સમય આપવો.

આશા રાખું છું કે આમાંથી તમને કંઈક સારું અને ગમતું મળ્યું હશે. મારા માટે સ્વર યોગના આ 20 દિવસો ખુબજ આહલાદક રહ્યા છે અને મને ઘણું નવું શીખવા અને જાણવા મળ્યું છે. આ લેવલ -1 હતું, હું આતુરતાથી લેવલ-2 ની રાહ જોવ છું.

જય શ્રી કૃષ્ણ

-ચેતન ઠક્કર

+919558767835