

## આધ્યાત્મિક સત્ય

ધ્યાનયોગ એટલે શું ?

ધ્યાનયોગ એ સ્વ તરફ જતી એક સભાનાવસ્થાની યાત્રા છે.

ધ્યાનયોગ એ કોસ્મિક ઊર્જાને પ્રાણિક ઊર્જામાં

પરિવર્તિત કરતી એક પ્રક્રિયા છે.

નિદ્રાએ ધ્યાનયોગની અર્ધજાગૃત અવસ્થા છે.

ધ્યાનયોગ એ જાગૃત નિદ્રા છે.

નિદ્રામાં આપણી સભાનાવસ્થા, જાગૃતતા વિના સ્વતરફ જાય છે.

ધ્યાનયોગમાં આપણી સભાનાવસ્થા જાગૃતતા સાથે સ્વતરફ જાય છે.

નિદ્રામાં આપણે ભયાંકિત કોસ્મિક ઊર્જા પ્રાપ્ત કરીએ છીએ.

ધ્યાનયોગમાં આપણે અનહદ કોસ્મિક ઊર્જા પ્રાપ્ત કરીએ છીએ.

ધ્યાનયોગ શા માટે ?

નિદ્રા દ્વારા આપણે જે મર્યાદિત ઊર્જા મેળવીએ છીએ તે શરીર અને મનની પ્રવૃત્તિઓ - જેમ કે જોડું, યોલવું, સાંભળવું, વિચારવું, અને શરીરના હલન-ચલનો જેવી પ્રવૃત્તિઓમાં વપરાઈ જાય છે. જે આપણે શરીર અને મનની વધુ પ્રવૃત્તિઓ કરીએ તો નિદ્રા દ્વારા મળેલી ઊર્જા અપર્યાપ્ત બને છે. આના કારણે, આપણે ઘણી બધી શરીર એ મનની વ્યથાઓ અનુભવીએ છીએ - જેમ કે બીમારી, તણાવ, અનિદ્રા, વિસ્મૃતિ વિગેરે...

આ વ્યથામાંથી બહાર નીકળવાનો એક માત્ર ઉપાય છે - વધુ ને વધુ કોસ્મિક ઊર્જા પ્રાપ્ત કરવી.

ધ્યાનયોગ કેવી રીતે કરવો ?

આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસો...

અદબવાળીને, પગવાળી ને બેસો (સ્થિરતા માટે)

આંખો બંદ કરો.

રાહત અનુભવો

ઊંડો શ્વાસ લો... રાહત અનુભવો...

રાહત અનુભવો

હવે, સામાન્ય શ્વાસન પ્રક્રિયા કરો.

સભાનતાપૂર્વક શ્વાસન ન કરો.

સભાનતાપૂર્વક શ્વાસ અંદર-બહાર ન કરો.

માત્ર, સામાન્ય સ્થિતિમાં શ્વાસો શ્વાસ કરો.

જો કોઈ વિચાર આવે તો,

તે વિચારની પાછળ ન પડો.

વિચારને દૂર કરો.

ફરીથી શ્વાસોશ્વાસ કરો.

શ્વાસને જાળવી રાખો.

માત્ર તેના સાક્ષી બની.

સાક્ષી બનો... સાક્ષી બનો...

## આધ્યાત્મિક સત્ય

ધ્યાનયોગમાં શું થાય છે ?

જ્યારે તમે શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયામાં હોય છો ત્યારે, સ્વ-પ્રક્રિયા શરૂ થાય છે.

આ પ્રક્રિયા સ્વની પ્રકૃતિ છે.

આ પ્રક્રિયાથી આપણે આપણી સભાનાવસ્થાને સ્વતરફ વાળીએ છીએ.

જ્યારે આપણે આરામદાયક પરિસ્થિતિમાં હોઈએ છીએ ત્યારે આપણી જાગૃત અવસ્થા જે આપણા શરીરમાં હોય છે તે માનસ ક્ષેત્રમાં જાય છે અહિંયા, આપણે જાણીતા કે અજાણ્યા એવા અસંખ્ય વિચારો મેળવીએ છે.

સામાન્ય શ્વાસોશ્વાસ દરમિયાન જાગૃત અવસ્થા મનથી લઈને સ્વ તરફ જાય છે.

જ્યારે જાગૃત અવસ્થા સ્વ તરફ જતી હોય ત્યારે શ્વાસ પાતળા-ધીમો અને પાતાળો-ધીમો થતો જાય છે.

જ્યારે જાગૃત અવસ્થા સંપૂર્ણપણે સ્વ સાથે હોય છે ત્યારે શ્વાસ સંપૂર્ણપણે શૂન્ય બને છે. આ તબક્કે વિચાર નથી હોતા કે શ્વાસ નથી હોતો આ સ્થિતિ નિર્મળ સ્થિતિ હોય છે.

નિર્મળ સ્થિતિમાં, આપણે કોસ્મિક ઊર્જામાં હોઈએ છીએ.

કોસ્મિક ઊર્જા આપણા બ્રહ્મ-રંધ્રમાંથી પસાર થાય છે.

બ્રહ્મ-રંધ્ર આપણા મસ્તિષ્કના મધ્યમાં હોય છે જે આપણી ઊર્જાની તમામ નાડીઓનું કેન્દ્ર હોય છે.

જ્યારે કોસ્મિક ઊર્જા આપણી ઊર્જા-કેન્દ્રમાંથી પસાર થાય છે ત્યારે આપણે ઘણાં અનુભવો અનુભવીએ છીએ જેમ કે - ઈથરિક સફાઈ, ત્રિનેત્ર જાગૃતિ, અવકાશી યાત્રા વિગેરે, આ બધા ધ્યાનયોગના અનુભવો છે.

ધ્યાનયોગના અનુભવો તમને દરેક સમયે અને પરિસ્થિતિઓમાં સ્વસ્થ, આનંદિત, શાંતિપૂર્ણ, બુદ્ધિશાળી અને ખાસ કરીને પરમસુખી બનાવે છે.

અવકાશ એ એક માર્ગ છે.

અવકાશ એક એવો માર્ગ છે જે સમગ્ર માનવજાતને નવા અવકાશમાં લઈ જાય છે, જ્યાં માત્ર લાગણીનું જ અસ્તિત્વ હોય છે. એનો અર્થ એ થાય છે કે ત્યાં જાત-પાત, ધર્મ, રંગ વિગેરે નહીં હોય. આ બધા મનની બનાવેલી સીમાએ છે, જે આ અવકાશમાં નહીં હોય. આ માટે બ્રહ્માંડ (કોસ્મોસ) કાર્યરત હોય છે.

- અવકાશને જગ્યા છે જ્યાં તેની સાથે પ્રકૃતિ હોય છે.

- અવકાશને જગ્યા છે જ્યાં બધાં જ સર્વનાત્મક હોય છે.

- અવકાશને જગ્યા છે જ્યાં બધાં લોકો તમામ વખતે અને તમામ પરિસ્થિતિઓમાં પરમ આનંદ અને

સદ્ભાવના પામે છે.

અવકાશ દરેક આત્માને તેના મુકામની પરિપૂર્ણતાનો માર્ગ બતાવે છે.

-આત્માના મુકામની પરિપૂર્ણતા થવાથી વ્યક્તિ પરમ આનંદિત અતિ સર્વનાત્મક બને છે. અન્યથા તેના માટે દરેક પળ નર્ક સમાન હોય છે. પરિણામે, તે તણાવયુક્ત પ્રતિબંધિત અને જડ બને છે. તેના માર્ગમાં આવતી તમામ પરિસ્થિતિએ દુઃખદાયક અને અનિચંચિત બને છે.

મુકામને જાણવા અને તેના તરફ પ્રયાણ કરવા માટે અવકાશ જ એક માત્ર માર્ગ છે.

-અવકાશને પામવા માટે તમે તમારા શરીર, મન કે બુદ્ધિમાં ન હોવાં જોઈએ. તમે તમારા સ્વ સાથે હોવા જોઈએ.

## આધ્યાત્મિક સત્ય

- સદાય તમારા સ્વ સાથે રહેવા માટે, તમારે તમારા શરીર, મન અને બુદ્ધિને પાર કરવાં પડે છે. આ બધા તબક્કાઓમાંથી પસાર થવા માટે તમે કોસ્મિક ઊર્જાથી ભરપૂર હોવાં જોઈએ.  
તમે મનની પ્રવૃત્તિઓને રોકીને અને સ્વને પ્રવૃત્ત કરીને જ માત્ર કોસ્મિક ઊર્જા પામી શકો છો.  
જ્યારે મનની પ્રવૃત્તિઓ બંધ થાય છે ત્યારે જાગૃત અવસ્થા સ્વ તરફ પ્રવાસ કરે છે.  
આનાથી તમે તમારા સ્વ સાથે રહી શકશો.

જે લોકો દરેક સમયે સ્વ સાથે રહે છે તેમને 'અવકાશી નાગરિકો' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

- 'અવકાશી નાગરિકો' મહાન કોસ્મિક રચનાને સમજે છે.
- 'અવકાશી નાગરિકો' આવનારી પેઢીઓને માર્ગ બતાવશે.
- 'અવકાશી નાગરિકો' ચમત્કારિક અવકાશનું સર્જન કરશે.

કોસ્મોસ તેની રચનાની પરિપૂર્ણતા માટે અવકાશ નાગરિકોની પ્રતિક્ષા કરે છે.

ચાલો સાથે મળીને અવકાશ જગત નું સર્જન કરીએ જે મહાન કોસ્મોસની એક પરિચોજના છે.

અવકાશ નાગરિક બનવા માટે અથવા તમે 'અવકાશી નાગરિક છો તેવી પ્રતિતિ કરવા માટે તપાસ કરો કે શું તમે ત્યાં શરીર કે મન કે બુદ્ધિ કે સ્વ સાથે છો.

તમે અવકાશ નાગરિક માત્ર ત્યારે જ બની શકો જ્યારે તમે ત્યાં સ્વ સાથે હોવ.

અન્યથા, તમે અવકાશ નાગરિક બની શકતાં નથી.

એવાં લોકો જે વિશ્વના પુનર્નિમાણનો એક ભાગ બનવા માંગતાં હોય, એવાં લોકો જે રંગ, જાત-પાત, લિંગભેદ, રાષ્ટ્રીયતા વિ. જેવી માનવ નિર્ભિત સીમાઓ ધરાવતાં મન વિના રહેવા માંગતાં હોય, તેવા લોકો અવકાશ તરીકે ઓળખાતી સંસ્થાના સદસ્ય બનવાને લાયક છે.

To know more about SPACE  
Mobile : +91 94406 86588, +91 94484 70772  
E-mail : space@spiritual-reality.com  
www.meditationguru.com