

# ‘શ્રીગુરુમાર્ઘનું માર્ગદર્શન’નો અભ્યાસ કેવી રીતે કરવો

ઈશા સરદેસાઈ દ્વારા લિખિત

આ વિશ્વમાં અસંખ્ય પુસ્તકો છે, પુસ્તકાલયોની દિવાલો પર લાગેલા લાંબા-લાંબા શેલ્ફ પર અને ત્યાંનાં કબાટોમાં સંગ્રહિત મોટા-મોટા ગ્રંથો છે, જે એ દરેક વિષયનું સવિસ્તાર વિવરણ આપે છે જેના વિશે આપણે હજી વધારે જાણવા માગીએ કે જાણવાની ઇચ્છા રાખીએ છીએ. ખાસ કરીને, જ્યારે પણ હું આવા ભવ્ય પુસ્તકાલયમાં ગઈ છું જ્યાં પુસ્તકોનો વિપુલ સંગ્રહ હોય છે ત્યારે પ્રવેશ કરતા જ આરંભિક ક્ષણોમાં મેં અત્યંત વિસ્મય અને મંત્રમુગ્ધ ભાવનો અનુભવ કર્યો છે. ત્યાં, એક જ સ્થાન પર આશ્ચર્યજનક રૂપે મારી સામે એટલું બધું જ્ઞાન પ્રસ્તુત થાય છે કે હું કદાચ જ ક્યારેય એ જાણી શકીશ કે એ જ્ઞાનને હું ઉપયોગમાં કેવી રીતે લાવું.

પ્રાચીન ભારતના ઋષિમુનિઓએ તેમનાં શાસ્ત્રોમાં એક સંસ્કૃત શબ્દનો પ્રયોગ કર્યો છે, ‘વિદ્યારણ્ય’ જેનો અર્થ છે ‘વિદ્યાનું અરણ્ય કે વન’. સિદ્ધાંતો અને વ્યાખ્યાઓથી ભરેલાં અસંખ્ય પાનાંઓમાં, અનેક ગ્રંથોમાં સમાયેલા જ્ઞાનનું વર્ણન કરવા માટે ‘વિદ્યારણ્ય’ શબ્દની કલ્પના અત્યંત સુસંગત લાગે છે. આ અરણ્યનો વૈભવ અત્યંત મનોહારી અને તેના પોતાનામાં રહસ્યમય છે કે કોઈપણ વ્યક્તિ આ અરણ્યમાં સહેલાઈથી ખોવાઈ શકે છે. એ જાણવું મુશ્કેલ થઈ શકે છે કે આપણે આ જ્ઞાનના કયા ભાગ પર કેન્દ્રણ કરીએ અને તેને કઈ રીતે સમજીએ જેથી આપણે આપણા જીવનમાં તેને વ્યાવહારિકરૂપે લાગુ કરીને ઉપયોગમાં લાવીએ.

જે જ્ઞાન સિદ્ધયોગ પથ પર પ્રદાન કરવામાં આવે છે એ એટલું જ વ્યાપક છે અને વિવિધ પ્રકારનું છે, જેટલું એ જ્ઞાન આપણને સેંકડો નહીં પણ હજારો પુસ્તકાલયોમાં સંગ્રહિત કરેલું મળે છે. વાસ્તવમાં, શ્રીગુરુમાર્ઘએ કહ્યું છે કે સિદ્ધયોગ સાધના “સ્વયં એક બ્રહ્માંડ છે.” સ્વયં વિશે અને સ્વયંના આત્મા વિશે જાણવાના સાધન એટલે કે અનેકાનેક અભ્યાસો છે. આપણી પાસે નામસંકીર્તન અને ધ્યાનના, સેવા અને મંત્રજપના અભ્યાસ છે. આપણી પાસે દર્શન, દક્ષિણા અને શાસ્ત્રોના અધ્યયન અને પઠન (સ્વાધ્યાય) કરવાના અભ્યાસ છે. વાંચવું, અધ્યયન કરવું, જર્નલ-લેખન કરવું અને સાથેસાથે ચિંતનમનન અને આત્મસાત્ કરવાના અભ્યાસ પણ છે. આપણે મૌનનો અભ્યાસ કરીએ છીએ. આપણે પૂજન-અર્ચન કરીએ છીએ. આપણે સત્સંગમાં ભાગ લઈએ છીએ અને અતુલનીય અનુભવમાં અર્થાત્ સિદ્ધયોગ શક્તિપાત ધ્યાનશિબિરમાં ભાગ લઈએ છીએ.

હમણાં મેં જે સૂચનો ઉદ્દેખ કર્યો છે એ મોટે ભાગે અધૂરી છે; પરંતુ તે આપણી સામે એ પ્રજ્ઞાનની ગહનતા અને વ્યાપકતા કે વિસ્તારનું ચિત્રણ કરે છે જે આ પથ પર ઉપલબ્ધ છે. તદ્દુપરાંત, હું એ કહેવાની હિંમત કરીશ કે આ અભ્યાસોમાંથી પ્રત્યેક અભ્યાસ અને અધ્યયનના વિવિધરૂપોમાંથી પ્રત્યેક રૂપ સ્વયં એક સંપૂર્ણ બ્રહ્માંડ છે.

જો આપણે આમાંથી માત્ર કોઈ એક અભ્યાસને પણ નિયમિતરૂપે, પ્રયત્નપૂર્વક કરતા રહીએ તો આપણને અનંત પ્રજ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે કે આપણે કઈ રીતે જીવીએ, કઈ રીતે રહીએ, કઈ રીતે આપણા દૈનિક જીવનમાં સદ્ગુણોના મૂર્તરૂપ બનીએ.

કદાચ આ જ કારણને લીધે ઘણાં સિદ્ધયોગીઓના મનમાં આ વિચાર આવ્યા કરે છે કે તેઓ કયા અભ્યાસ પર પોતાનું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે. મને યાદ છે કે શ્રીગુરુમાઈનાં દર્શનનાં સમયે અને સિદ્ધયોગ ધ્યાનશિક્ષકો સાથેના પ્રશ્નોત્તરી સત્રોમાં હું લોકોને એ પૂછતાં સાંભળતી : “શું એવો કોઈ એક સિદ્ધયોગ અભ્યાસ છે જે મારા માટે આ સમયે કરવો એકદમ યોગ્ય હોય?”

એ અમૂલ્ય છે, એક એવું વરદાન છે જેની તુલના બીજી કોઈપણ વસ્તુ સાથે નથી કરી શકાતી (અને અમુક હદ સુધી એ આપણી આકલન શક્તિની પરે છે) કે આપણા જીવનમાં સદેહ શ્રીસદ્ગુરુ છે, જે આપણી સાધના માટે અત્યંત સુસ્પષ્ટ માર્ગદર્શન પ્રદાન કરે છે. શ્રીગુરુમાઈએ આપણને વારંવાર વિશિષ્ટ શિખામણો અને અભ્યાસ પ્રદાન કર્યાં છે કે જેના પર વિશિષ્ટ સમયે કેન્દ્રણ કરીને આપણે લાભાન્વિત થઈએ. અને આ સમયે, સાધનાના આ મુકામ પર, આ આપણું અહોભાગ્ય છે કે આપણને ‘શ્રીગુરુમાઈનું માર્ગદર્શન’ પ્રાપ્ત છે, અને સામૂહિકરૂપે આપણા બધાંના અધ્યયન અને અભ્યાસનું કેન્દ્રણ છે.

હાલમાં સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઈટ પર ઉપલબ્ધ ‘શ્રીગુરુમાઈનું માર્ગદર્શન’ના છ અભ્યાસો સુસ્પષ્ટ છે; તેનો અભ્યાસ કરવા માટે કે તેનાથી થતા લાભોનો આનંદ ઊઠાવવા માટે વધુ નિર્દેશો કે વિસ્તૃત વર્ણનની જરૂર નથી. તેમ છતાં, તમારાંમાંથી ઘણાં સાધકો, જેઓ સિદ્ધયોગ સાધના કરી રહ્યાં છે, તેમણે સાંભળ્યું હશે કે ગુરુમાઈજી આપણને એ શીખવે છે કે આપણે શું કરી રહ્યાં છીએ અને કેમ કરી રહ્યાં છે તેની ગહનતાથી તપાસ કરવી અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ છે. એટલા માટે હું થોડા વિચાર, થોડા સૂચન અને ચિંતન-બિંદુ પ્રસ્તુત કરીશ જેના પર તમે ‘શ્રીગુરુમાઈનું માર્ગદર્શન’નો અભ્યાસ કરતી વખતે ધ્યાન આપી શકો છો. તેને લીધે બની શકે કે તમારી અંદર તમારી પોતાની કલ્પનાઓ સ્ફુરિત થાય, પ્રેરણાદાયી વિચારો ઊઠે કે તમે કઈ રીતે સર્વશ્રેષ્ઠ પ્રકારે ‘શ્રીગુરુમાઈનું માર્ગદર્શન’ના છ અભ્યાસોને અંગીકાર કરી શકો છો અને પરિણામસ્વરૂપ તમારી સિદ્ધયોગ સાધનાથી હજી વધારે લાભાન્વિત થઈ શકો છો.

\*\*\*

સંક્ષિપ્તમાં ફરીથી જોઈએ તો ‘શ્રીગુરુમાઈનું માર્ગદર્શન’માં નિમ્નલિખિત છ અભ્યાસો સામેલ છે :

- મનની શાંતિ : આ આદિનાદ ઓમ પર એક માનસચિત્રણનો અભ્યાસ છે, સાથેસાથે તેમાં આપણે ઓમ ગાઈએ અને ગણગણીએ છીએ.

- હૃદયની ધીરતા : આ અભ્યાસમાં આપણે આપણા મેરુદંડને તરંગોની જેમ લહેરાવીએ છીએ અને મેરુદંડ મુદ્રાનો અભ્યાસ કરીએ છીએ.
- શરીરનું આરોગ્ય : તમે જમીન પર કેવી રીતે પગ મૂકો છો એ વાત પર ફરીથી ધ્યાન આપવા માટે આ એક નિમંત્રણ છે — અર્થાત્ તમે એના પ્રત્યે વધુ જાગૃક રહો કે તમે કેવી રીતે તમારો પગ જમીન પર મૂકો છો અને તમે તમારાં પગલાંને ‘ૐ નમઃ શિવાય’ મંત્ર સાથે તાલબદ્ધ કરો.
- પ્રાણની સાથે જાગો : હાસ્ય દ્વારા પ્રાણને સક્રિય કરવો અને પ્રાણ મુદ્રાનો અભ્યાસ કરવો.
- અસ્તિત્વમાં આશ્વાસન : આમાં આપણે ગણેશ મુદ્રાનો અભ્યાસ કરીએ છીએ અને તેને આપણા શ્વાસપ્રશ્વાસના લય સાથે કરીએ છીએ.
- ચેતનતત્ત્વનો આહ્વાદ : આ પંચતત્ત્વોનું (પૃથ્વી, જલ, અગ્નિ, વાયુ, આકાશ) માનસચિત્રણ છે જેને આપણે શ્વાસપ્રશ્વાસના લય સાથે, ૐને ગાતા રહીને કે ગણગણતા રહીને કરીએ છીએ અને સાથેસાથે દરેક તત્ત્વ સાથે જોડાયેલા મંત્રોને પણ શીખીએ છીએ.

મારું એ નિરીક્ષણ રહ્યું છે કે જ્યારે પણ ગુરુમાઈજીએ આપણને કોઈ વિશિષ્ટ અભ્યાસ શીખવ્યો છે — પછી ભલે તે એક ધારણા હોય, માનસચિત્રણ હોય કે આપણા શરીરને સશક્ત કરવા માટે અને આપણા મનને શાંત કરવા માટે મદદરૂપ કોઈ શારીરિક ક્રિયા હોય — તેમનો ઉદ્દેશ્ય એ જ હોય છે કે તે અભ્યાસ બધાંને માટે સુગમ અને સુલભ હોય. અને જ્યારે હું કહું છું કે ‘બધાંને માટે’ ત્યારે મારો કહેવાનો અર્થ વાસ્તવમાં ‘બધાં’ જ છે. શારીરિક ક્ષમતાની દૃષ્ટિએ તેમાં એ લોકો સામિલ છે જેઓ વ્યાયામના ખેલોમાં નિષ્ણાત છે અને હઠયોગના અભ્યાસી છે તેમજ એ લોકો પણ જેમનાં શરીર ઓછાં કૂર્તિલાં હોય, જેઓ યથાયોગ્ય રીતે તેમના શરીરને સુદૃઢ બનાવવા માગતા હોય. વિસ્તૃતરૂપે જોઈએ તો ‘બધાં’ માં સામિલ છે, આસ્તિક અને નાસ્તિક, યુવાઓ અને વડીલો અને એ લોકો જે કોઈપણ સંસ્કૃતિ અને ધાર્મિક પરંપરાનાં હોય.

તેથી, ‘શ્રીગુરુમાઈનું માર્ગદર્શન’ના વિષયમાં પહેલી વાત એ છે જેને ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. એના માટે એવા કોઈ નિયમ નથી કે કોણ આ અભ્યાસોને કરી શકે, તેનાથી શીખી શકે અને તેના લાભ પોતાના જીવનમાં અનુભવ કરી શકે અને આત્મસાત્ કરી શકે.

એ જ રીતે : જોકે કોઈ વિશિષ્ટ અભ્યાસમાં એ નિર્દેશ આપવામાં આવ્યા હોય કે તમે એ અભ્યાસને ઊભા રહીને, બેસીને કે સૂઈને કરો, તોપણ, તમારા માટે જે સુખદ, આરામદાયી અને સંભવ હોય તે અનુસાર અભ્યાસ કરતી વખતે તમે તેમાં ફેરફાર કરી શકો છો. ઉદાહરણ તરીકે જો કોઈ અભ્યાસમાં નિર્દેશ હોય કે તમે તેને ઊભા રહીને કરો, પણ તમે લાંબા સમય સુધી ઊભા ન રહી શકો (અથવા બિલકુલ ઊભા ન રહી શકો) તો તમે એ અભ્યાસને બેસીને પણ કરી શકો છો. તમે આ અભ્યાસોમાંથી કોઈપણ ભાગને — અથવા તેના કોઈ વિશિષ્ટ ભાગને — માનસિક રીતે પણ કરી શકો છો; શ્રીગુરુમાઈ જે અલગઅલગ પ્રક્રિયાઓ અને મુદ્રાઓનું વર્ણન કરે છે, તેનું માનસચિત્રણ કરીને તમે એવું કરી શકો છો. તેમ છતાં તમને આ અભ્યાસોના લાભો પ્રાપ્ત થશે કારણકે

માનસચિત્રણ આશ્ચર્યજનક રીતે શક્તિશાળી સાધન છે જેનાથી આપણું ભૌતિકશરીર અને અંતરંગ, બંને ઘણાં સારા બને છે.

જ્યારે તમે આરંભમાં અમુક વખત આ અભ્યાસ કરો તો તેના માટે થોડો સમય અલગથી કાઢીને તેને કરજો જેથી તમે એ અભ્યાસના નિર્દેશોથી પરિચિત થાઓ અને એ શીખો કે તેનું અનુસરણ કેવી રીતે કરવાનું છે. સાથેસાથે, દરેક અભ્યાસ સાથે જે ચિત્ર આપવામાં આવ્યું છે, તેનું અધ્યયન કરવા માટે પણ સ્વયંને સમય આપો. આ ચિત્રોની રચના શ્રીગુરુમાઈનાં નિર્દેશાનુસાર કરવામાં આવી છે અને અભ્યાસોના વિષયવસ્તુ અને આ ચિત્રોની વચ્ચે ગહન સંબંધ છે.

અને સમયની દૃષ્ટિથી જોઈએ તો આ અભ્યાસોને એવા સમયે કરવા સર્વશ્રેષ્ઠ છે જ્યારે તમારું મન અને શરીર નિર્દેશોને સૌથી સારી રીતે ગ્રહણ કરવા માટે તૈયાર હોય. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે જમ્યા હોવ કે ઘણું પાણી પીધું હોય તો તેના પછી તરત આ અભ્યાસ કરવા યોગ્ય નથી. જો તમારું પેટ ભરેલું હોય અને ભારે લાગતું હોય તો તમને અમુક શારીરિક ક્રિયાઓ કરવામાં મુશ્કેલી થઈ શકે છે.

જેમજેમ તમે આ અભ્યાસોને નિયમિત રૂપે કરતા જશો તો તમને લાગશે કે તમારા કોશો (ટિસ્યૂ) અને માંસપેશીઓમાં તેની સ્મૃતિ ધર કરી રહી છે અને તેને કરવામાં તમને ઓછો સમય લાગે છે. બની શકે કે તમે આખા દિવસ દરમિયાન, વચ્ચે-વચ્ચે પણ આ અભ્યાસોના અમુક ભાગ કરવા લાગો — ઉદાહરણ તરીકે, તમે ચાલતી વખતે મંત્રજપ કરી શકો છો, જ્યારે તમે તમારા કાર્યાલય કે સ્કૂલમાં ટેબલ સામે બેસીને ગહન વિચાર કરી રહ્યા હોવ ત્યારે તમે તમારા હાથોને ગણેશ મુદ્રામાં લાવી શકો છો. અને તમે જોશો કે ‘શ્રીગુરુમાઈનું માર્ગદર્શન’ના અભ્યાસો તમારી સહાય કરવા માટે ત્યારે ઉપલબ્ધ હોય છે જ્યારે તમને તેની સર્વાધિક આવશ્યકતા હોય છે — તમે જે ક્રિયાઓ અને મુદ્રાઓ શીખ્યા છો તેને તમારું શરીર એવા સમયે સહજ રીતે જ કરવા લાગશે જ્યારે તમે કોઈ મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં હોવ અને ત્યારે તમને આ અભ્યાસથી મળનારી થોડી વધારે ઊર્જા અને બળથી લાભ થશે અથવા તમે જોશો કે તમારો શ્વાસ તમને કંઈક કહી રહ્યો છે, હવામાંથી નીકળી રહેલો અસ્કુટ ધ્વનિ કહી રહ્યો છે : “મારી મદદ લો. હું અહીં જ છું. હું અહીં જ છું.”

\*\*\*

આ અભ્યાસોથી તમને અધિકતમ લાભ મળે એટલા માટે શ્રીગુરુમાઈએ નિમ્નલિખિત નિર્દેશો આપ્યા છે જે અંગ્રેજીના શબ્દ “CANON” ના એકોનિમના રૂપમાં છે, એટલે કે તેનું પ્રથમાક્ષરી કે આદિવર્ણિક રૂપ છે. અંગ્રેજીમાં દરેક નિર્દેશ “CANON”ના એક એક અક્ષરથી શરૂ થાય છે :

- Choose એટલે કે પસંદ કરો. એક સમયે કોઈપણ એક અભ્યાસ પસંદ કરીને તેના પર કેન્દ્રણ કરો અને આવનારા અમુક દિવસો સુધી એ અભ્યાસ કરવા માટે સમય કાઢો.

- Acclimate એટલે કે પરિચિત થઈ જાઓ. આ અભ્યાસથી સારી રીતે પરિચિત થાઓ. આ અભ્યાસ સાથે મિત્રતા કરો. તમારી સંપૂર્ણ સત્તાથી તેને અંગીકાર કરો.
- Neutralize એટલે કે બિનઅસરકારક બનાવો. તમારા અંતરના સમીક્ષકના અવાજને બિનઅસરકારક બનાવો. તમે તમારા વિશે બનાવેલી તમારી ધારણાઓને લીધે સ્વયંને અભ્યાસ કરતા રહેવાથી રોકો નહીં. તમે જેટલી વાર ઇચ્છો તેટલી વાર આ અભ્યાસ કરવાનો તમારો વિશેષાધિકાર સ્વયંને આપો.
- Observe એટલે કે ધ્યાન આપો. તમારા અભ્યાસથી તમને જે અંતર્દૃષ્ટિઓ મળે તેના પર ધ્યાન આપો અને તેને તમારી દૈનંદિનીમાં લખી લો.
- Narrate એટલે કે વર્ણન કરો. તમારા અભ્યાસ અને તેનાથી પ્રાપ્ત ફળોની વાર્તાનું વર્ણન કરો અને બીજાંઓને તેના વિશે જણાવો.

આ એકોનિમ મને બહુ જ ગમે છે તેનું એક કારણ એ છે કે “canon” શબ્દ આ સંદર્ભમાં એકદમ યોગ્ય છે. અંગ્રેજી શબ્દ “canon”નો અર્થ છે, એવો સિદ્ધાંત કે સિદ્ધાંતોનો સમૂહ, વસ્તુઓને કરવાની એક સ્વીકૃત રીત જેનાથી એક વિશિષ્ટ ઇચ્છિત પરિણામ પ્રાપ્ત થાય. આ અભ્યાસોને કેવી રીતે કરવા તેના વિશે શ્રીગુરુમાઈ દ્વારા આપવામાં આવેલાં આ માર્ગદર્શન નિશ્ચિતપણે અત્યંત અમૂલ્ય સિદ્ધાંત છે. તેમ છતાં, તેના કરતા પણ વધારે તો એ છે કે “canon” એકદમ યોગ્ય અને અદ્ભુત શબ્દ છે જે સ્વયં આ અભ્યાસોની વિશેષતા દર્શાવે છે.

આવું એટલા માટે કારણકે ‘શ્રીગુરુમાઈનું માર્ગદર્શન’ ઉત્કૃષ્ટરૂપે પ્રમાણસિદ્ધ છે; મૂળભૂત માર્ગદર્શક સિદ્ધાંતોનો પરિચય કરાવતી આરંભિક પ્રવેશિકા એ દર્શાવે છે કે આપણે કેવી રીતે આપણા શરીરમાં ઉપસ્થિત રહીએ, કેવી રીતે આપણા આધ્યાત્મિક આભ્યાસોમાંથી સર્વાધિક લાભ પ્રાપ્ત કરીએ અને કેવી રીતે આ સંસારમાં આપણે પૂરીરીતે અને કૂર્તિથી ઓતપ્રોત જીવન જીવીએ. આ અભ્યાસોને કરવાના ફળસ્વરૂપ તમારામાં જે શારીરિક અને ભાવાત્મક બળનો વિકાસ થશે, તેનાથી તમારા ધ્યાનનો અભ્યાસ, સંકીર્તન અને સ્વાધ્યાયનો અભ્યાસ હજી પણ વધારે સહજ થશે. લાંબા સમય સુધી તમારું કેન્દ્રણ બનાવી રાખીને આ અભ્યાસોને કરતા રહેવાથી તમે વધારે સમય સુધી તમારા કેન્દ્રણને બનાવી રાખવાની ક્ષમતાને વિકસિત કરી શકશો, સાથેસાથે તમારી એકાગ્રતાને હજી વધુ ગહન બનાવી શકશો. (કેમકે આ તમારાં શ્રીગુરુનાં શબ્દો છે, તો હું એ માનું છું કે મારી જેમ તમે પણ સંભવતઃ એ ક્રિયાઓ કરતા શબ્દો પર અધિક કેન્દ્રણ કરવાનો પ્રયાસ કરશો જે ક્રિયા કરતા પહેલાં જ તમારા ચિત્તને મોહી લેશે). વાયુને તમારાં ફેફસાંઓમાં ધારણ કરવાની અને તેમાંથી બહાર પ્રવાહિત થવા દેવાની તમારાં ફેફસાંઓની ક્ષમતા પ્રત્યે તમે હજી વધુ જાગૃક થશો, ચાલતી વખતે તમારા પગની નીચેની જમીનની સપાટીના ઉતાર-ચઢાવને મહેસૂસ કરી રહેલા તમારા પંજાઓ પ્રત્યે તમારી જાગૃકતા વધશે, તમે તમારા મેરુદંડ પ્રત્યે હજી વધુ જાગૃક થશો, જેમાં તમારી ઇચ્છાનુસાર વધારે લવચીકતા આવશે અને સાથેસાથે તે તમને નિશ્ચિતરૂપે દૃઢ અને સ્થિર આધાર પ્રદાન કરશે.

થોડાં વર્ષો પહેલાં, એક સત્સંગમાં શ્રીગુરુમાઈએ બધાંને એક આધ્યાત્મિક અભ્યાસ માટે તૈયાર કરવા કેટલીક શારીરિક ક્રિયાઓ કરવા માટે માર્ગદર્શિત કર્યા હતાં. તે સત્સંગ પછી એક સિદ્ધયોગીએ ગુરુમાઈજીને કહ્યું કે તેને એ જાણીને આશ્ચર્ય થયું કે તેની પાંસળીઓનો સમૂહ હાલી શકે છે! કેમકે તે હાડકાંઓનો બનેલો હોય છે, તેણે એ ક્યારેય નહોતું વિચાર્યું કે આ સંભવ છે. જેમજેમ તમે ‘શ્રીગુરુમાઈનું માર્ગદર્શન’નો અભ્યાસ કરતા જશો અને જ્યારે તમે એ શોધી કાઢશો કે તમારું શરીર શું શું કરી શકે છે ત્યારે આ સિદ્ધયોગીની જેમ તમને પણ વધુને વધુ આશ્ચર્ય થશે. પ્રત્યક્ષ અને અપ્રત્યક્ષ બંને રૂપે તમારું શરીર આ અભ્યાસોથી લાભાન્વિત થશે. તમારું મન લાભાન્વિત થશે અને તમારા વિચારો અને ભાવનાઓ ખૂબ જ સહજતાથી સકારાત્મકતા તરફ વળશે. શ્રીગુરુમાઈ કહે છે : “આ અભ્યાસો કરવાથી તમે સ્વયંને પ્રેમ કરવા લાગશો.”



© ૨૦૨૧ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન®. સર્વાધિકાર સુરક્ષિત.