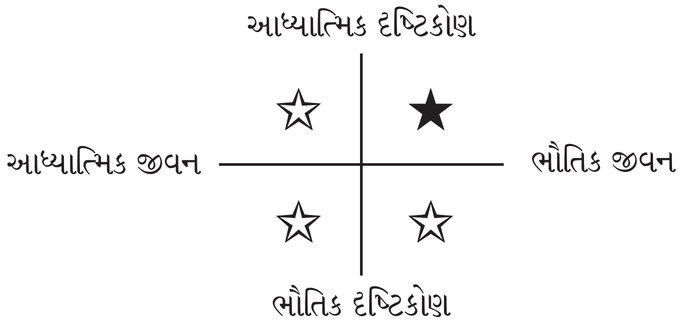
r(k (vwi(nk(tn
~) Avim) smY mq
dvrK kiTv1) mig
ti. sg(mAvr
J. rRni(g(r
mhiri0T Birt
T(1)fin : 912354241322

રેકિ વિદ્યા નિકેતન

viÃym 3 ak 12 1 D)s(Abr 2011

minvjit miT ak mi#i aiSi

aipN jiea C)a k aijn) ai d(nyimi minvjitn Jvnn) p(r(AY(tmi stln siFvimi GN) mÆk1) nD C. mLBt $p Jvnni b Ø(0TkiN jivi mL C. 1} Bi(tk an 2} ai¹yi(Rmk. Jvnni ai b Bi(tk tmj ai¹yi(Rmk p(rmiN pr njr krS ti aipN jie SkS k aipN) JvnS1)n) cir alg alg p(r(AY(t jivi mL C. j ai pmiN C.



૧) આધ્યાત્મિક દષ્ટિકોણ થી આધ્યાત્મિક જીવન
૨) ભૌતિક દષ્ટિકોણ થી આધ્યાત્મિક જીવન
૩) ભૌતિક દષ્ટિકોણ થી ભૌતિક જીવન
૪) આધ્યાત્મિક દષ્ટિકોણ થી ભૌતિક જીવન

આમ ચાર વિવિધ પ્રતિકૃતિઓનું નિર્માણ થાય છે. આને નજીકથી જોતાં સમજાશે કે પ્રાચીનકાળની આધ્યાત્મિક જીવનશૈલીની વાત સચોટ પુરવાર થઇ નથી. પુરાણકાળમાં સંતો, સિદ્ધો કે દષ્ટાઓની ઉપસ્થિતિ હોવા છતાં વિશ્વમાં દુઃખનું સાતત્ય કાયમ રહ્યું છે. પરંતુ બીજા ચર્તુથાંશમાં છે. ભૌતિક જીવન શૈલી માટે ભૌતિક દષ્ટિકોણ. તેના થકી પણ માનવ જીવનની પ્રવૃત્તિઓની અતિ દુઃખમય પરિસ્થિતિ જેવી કે જીવનના નૈતિક મૂલ્યો તેમજ જીવનશૈલીનું પતન થયું છે. માટે ત્રીજી પ્રતિકૃતિ તે આજના જમાનામાં વ્યાપક રીતે જોવા મળે છે. જેમાં આધ્યાત્મિકતાનો વેપાર કરવામાં આવે છે. જેમાં આધ્યાત્મિક આગેવાનો બીઝનેસ કોમ્યુનીટીના CEO દ્વારા વેચાતી એક બ્રાન્ડ જેવા બની ગયા છે. પ્રોફીટ લોસનું એકાઉન્ટ તે ભગવા રંગની ઓથે થતી આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિનું આધાર બિંદુ છે જે તેના કેશ રજીસ્ટરને નાણા ભંડોળથી છલકાવતું જાય છે. આમ આ પ્રતિકૃતિ પણ લોકોને વિનાશ તરફ દોરી જાય છે. સામાન્ય માનવી આવી પ્રવૃત્તિઓથી વિમુખ થતો જાય છે. હવે ભૌતિક જીવનમાં આધ્યાત્મિક દષ્ટિકોણ લાવવાની વાત આશાજનક છે, પ્રત્યેક વ્યકિતને ઈશ્વરનું સ્વરૂપ સમજો અને પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિને કર્મયોગ પરંતુ તેને માટે આધ્યાત્મિક નેતૃત્વ તેમજ તેમની સાધના પદ્ધતિ સામાન્ય ફલક કરતાં ઉપર હોવી જોઇએ. માનવજાત માટે આ એકમાત્ર આશા છે. નહીંતર નરકની દિશા તો છે જ.

ai ak a(tgt :

minvjit miT ak mi#i aiSi 1
rijkiTni vÜi~mmi r(k s(mnir 2
sjnin) sBimi g$Jn Ayi²yin 3
a(ghi#i - kT1)k mLB(t viti 4
prm (vVis 5
(#idiP 6
a(ghi#i siY smL 7
ai~mXin an r(k s(mnirn smyp#ik 8

ri j kiTni vÜi~mmi r(k s(mnir

j y g$dv, 16, 17 nvÀbr ri j kiTni vÜi~mmi fAT D)g)ni r(k s(mnir Yyi j mi mn Kb aind aiÄyi. an r(kni mn ak vF sdr anBv mÇyi. t vÜi~mn nim pN '(dkrin Gr" av sdr C. j ri j kiTY) 30 k).m). ni atr Qi1ri gimmi C. t AYL Kb sdr an Si(tpN hiviY) j iN h h)1 ATSnmi hiu tv 1i³y.

bFi piT„s)p°Ti 1gBg 60 vP uprn) umrni hti j mi cir-pic Äy(ktti 95 vPni hti an tmini ak ti 100 vPni hti. j yir m S$ ky Ryir mn 1i³y k 10% piT„s)p°Tin siBLvin) tk1)f ht) prt Cti pN tai sivFin) vt) rHi hti. tain a°y BiPi aivDt) n hiviY) m g j rit)mi j bi1vin ri²y. j yir r(kn) ti1)m aipvimi aiv) Ryir tai Kb KS an ps°n dKiti hti. Ryir pC) taini skic dr Yyi.

pYm ti mn 1i³y vÜivAYin 1)F sÂf r(k 1vin tmn mÆk1 ligS. prt taia t aisin)Y) kr). sij sF)mi taini vhvir (m#iti Byi Ye gyi hti an mn tai tmni $mmi pN 1e gyi an tmn) bF) vAtai pmY) btiv). mn Kb KS) Ye. s(mnir 1t) vKt h (vcirvi lig) k ai 1ikini pvni avi t kvi sAkiri hS k ai umr tmn ai r)t rhvin aiÄy? tm Cti ai~mn vitivrN j iti mn Si(t Ye k tain) sir-sBiL sir) r)t 1vit) ht). b)j (dvs tmni skic akdm dr Ye gyi hti. mn 1i³y k piTnr r(k drÀyin tai (vriF krS prt tmN tmi pN shkir ai¼yi. 100 vPni piT„s)p°Tni r(k aipvi miTn uRsih n min) Skiy tvi hti.

tmim s¿yi yi³y smy tmni Sr)rn din krvi eµCti hti. prt tmn smj iy k j $r)yit viLi 1ikin r(k aipviY) J vti j tmni Sr)rni minvsvimi sdupyig Ye Sk C an mitn) rih j iv) pDt) nY). tain ai vit pYm vKt smj mi aivviY) tai Kb KS hti.

r(k s(mnir bid tai Kb KS dKiti hti. tai bFia miri hiY pm tYi aiBirn) 1igN) siY pkD) 1)Fi an mn aiS)vid ai¼yi. mn vÜ Yvi pRy aNgmi hti. prt ai s(mnir pC) mn smj iy k r(k 1ikini J vnmi kv p(rvtn 1iv) Sk C an r(kmi aiÄyi pC) mn 1ig C d)GiyP t Sipn bd1 aiS)vid smin C. Äy(kt vyivÜ nh) pN drk r)t v(Ü pim C. vÜ bnv aT1 drk r)t (vksv, an U j i, aind an pNti trf aigL vF)n smÜ bnv.

s)mi (#ivd).

sjnin) sBimi g$Jn] Äyi²yin

sjn asiS)aSn rijkiTni mc pr 12 nvÀbr 2011 ni rij Äyi²yin aipvin g$Jn (nm#iN r(k-(vwi(nktn miT a(thi(sk GTni ht). rijkiTni pil)s km)Änr ~)mt) g)ti jihr) ai psg m²y mhmin hti. ~)mt) g)ti jihr)a S$aitmi j r(k (vPyk jiNkir) mLvvi miT pÅni pCyi hti. jni jvib g$Ja ~itiain stiP Yiy t r)t ai¼yi hti. g$Ja r(kn tRvXin, p(kyi tmj kiypÜ(t Tkmi smjiv) ht) an umy ht k aijn) ai ATsfl Jvn pÜ(tmi r(k kv) adBt siFni C. j Jvnn ATsmkt bniv C. aij jyir minvtini mÂyi k j CÃli kTlik diykiY) (vkt Ye rHi C tn fr)Y) pAYi(pt krvin) r(kmi xmti C. tmN amk m(Dkl ks)sn Ryi up(AYt ~itiai smJ Sk t r)t vXi(nk r)t rj kyi hti. Äyi²yin ni at g$Jn pÅni pCvimi aiÄyi hti jni g$Ja asrkirk u_iri ai¼yi hti. ai psg bid 13, 14 nvÀbr drÀyin r(kni pYm D)g)ni s(mnir lviyi hti jmi miTiBig m(Dkl SiKini s¿yi hti.

(py vicki,

aij h aip shn j kh) rHi C tn aindni smicir khvi k d:Kd smicir khvi a KrKr mn Kbr nY). 11-11-11 ni (dvs miri Grmi mhRvn) GTni GT). miri mit~) aim ti vÜ hti prt Sir)(rk r)t AvAY hti. b (dvs phli svir Bijnmi diL-Bit lviY) YiD) pTmi grbD ht). a(ghi#i ATD) sklni mbe Kit m²y ki-aiD)nTr hiviY) minv)ni ãdymi jig(t livvini htY) g$Jni aidS ansir m 11 a(ghi#i krniriain mir Gr aim(#it kyi hti. t j (dvs m svir 10-50 Y) 11-10 drÀyin mhimRy jy m#i siY #ybk himn pN aiyijn ky ht. miri mit~) pN tmi siml Yyi hti. an 121 aih(tai aip). pC) tai biY$m jvi uqyi an pitini pg Fie piCi aiÄyi an himkD pis nmn ky. aiv tai a(ghi#ini pi#i sim pN krti. tai nÀyi pN YiD) (m(nTi pC) pN uqyi nh). h tmn uqvi miT mdd krvi Ryi gyi. Ryir mn jNiy k tmn piNpK$ uD) gy ht. tai jri pN tkl)f k aAvAYtini aNsir ai¼yi (vni mRy piÄyi hti. jyir mhimRy jy m#ini himn) pNih(t kr) Ryir amiri smg p(rvir smx tmn (nFn Yy ht. kTl BÄy mRy? m kyirk vimy k tmi$ mRy smg Jvn tm j r)t JÄyi hi tn pmiNp#i C. tai jvi umdi Äy(kt hti tv) j umdi r)t tmn mit Yy. p(v#i a(gn) six)a tmni Jvnn smipn Yy. Ryir mn smjiy k ai (v(Fai kTl) S(ktSiL) C an t KrKr mRy pr jy apiv C.

mhS Skli.
{a(ghi#i ATD) sklni hD - mbe}

a(ghi#i - kTl)k mLBt viti

liki a(ghi#i S$ krvi migti hiy C tmni oiri virvir pCiti pÅnini jvib n)c aipli C. a(ghi#i adBt fiydi mLvvi miT t sciT r)t Yvi jiea.

- jÄy(kt m#i bil C tN j a(ghi#ini a(gmi ciKin) aih(t aipv) jiea.
- a(ghi#ini Tiem Tblmi aipli Tiem a(ghi#ini m#i ak vir j bilvini hiy C.
- mg mWimi {Dear Mudra} #iN aigL)aimi jTli ciKi aiv tn) aih(t aipvimi aiv C.
- aih(t jmNi hiYY) aipvin) hiy C. a(ghi#ini a(gmi aih(t aipvi miT jmNi hiYmi Uji hiy C.
- giyni miKNmiY) {unsalted} G) bnivvimi aiv C. ji t yi³y r)t bnivvimi aiÄy hiy ti tn f)jmi mkvin) aivÆykti nY). ai G) n kicn) brN)mi riKv.
- brN)miY) G) kiQvi miT tmir) aigL)ai k CiNni TkDini upyig n krvi. t miT tm likDini, tibini k kicni cmcini upyig kr) Ski. CiNi pr G) cipDt) vKt t G)ni T)pi brN)mi n pD t jiv. jY) G) SÜ rh) Sk an upyig kyi pC) tni pr QikN Qik) dv.
- mi#i giyni CiNmiY) bnli CiNi j a(ghi#imi upyigmi lvi. an t giy kie pN piN)j Kiw jvi k miCl)ni k hiDkini Kirik n lt) hiy tv) giyn j CiN upyigmi lv.
- a(ghi#in) BAmn kicn) k s)rm)kn) brN)mi Brv). tn ¼liAT)k k Fit {tibi k sini} (sviy ni visNmi n Brv). t brN)ni QikNi kie Fitni hiy an t BAmn n aD ti cil.
- tibini visNini upyig kyi pC) sif krvi.
- a(gn pgTivvi miT (dvisL)ni upyig ~0q C. jyir a(g pgT) jiy Ryir (dvisL)n a(gmi niKv) nh). a(g pgTivvi lieTr k gs ATvni upyig n krvi. ji tm m)Nb_i)ni upyig kri ti tn m)N p)rim)Dmi n pD tmj t m)N CiNin n aD t jiv. a(ghi#i krt) vKt m)Nb_i)n bziv) niKv).
- a(ghi#i krt) vKt bT-c¼pl n phrvi. a(ghi#i vKt hi jr rhli likia pN bT-c¼pl n phrvi.
- a(ghi#i him k kiepN himn pi#i kÀmrni shY) n)cni hiDkini {tail bone} lvlY) upr hiv jiea. aTl pi#in piTli pr riK) Skiy.
- a(ghi#imi skie gyli CiNi, aKD ciKini diNi tmj siÄT vgrni miKNmiY) bnivli giyni G)ni upyig krvi. aini (sviy b)J kiepN vAt upyigmi lv) nh) k tmi umrv) nh).
- a(ghi#i ciÊs smy Yvi j$r) C. t miTn Tiem Tbl kiÀ¼yTrmiY) www.terapiahoma.com an www.homa1.com prY) mLv) Skiy C.
- aTi(mk Tiem pmiN tmir) GD)yiL sT kr) lv) j$r) C.
- a(ghi#i miT pv(dSi trf mK riK)n bsv aidS C. tm Cti svir pv(dSi trf an sij p(ám trf mK riK)n pN a(ghi#i kr) Skiy.
- ji Sky hiy ti a(ghi#ini pi#in kie aD nh) tmj b)ji a(ghi#ini smy sF) kie QikN Qikv nh).
- ji tmir p)rim)Dn b)j riKv hiy ti tmir a(ghi#i pRyi pC) vFmi vF smy jiy t pC) tn aDkv an aºy AYL riKv.
- a(ghi#ini a(ryimi tibi (sviyn) b)J aky Fit n hiy ti vF si$. a(ghi#i krt) vKt tmir) kiDi GD)yiLn bijmi riK) dv).

prm (vÅvis

kpi ciks)

aipN) rij-brijn) (jdg)mi aipN amk (náyi k skÅpi krti hiea C)a. ai (náyi ki ti sir) Tvi piDvi miT aYvi ti Krib Tvin kiQvi miT krti hiea C)a. an skÅpi amk ht pir piDvi miT kr)a C)a prt miT Big aipN ai (náyi k skÅpi pri krvimi (n0fL jea C)a. aipNi (nFir k (náy pri Yyi (vni j Big) pD C an aipN fr) aipN) mLBt Tvimi gcvie jea C)a. an GN) vKt aipNi skÅpi pN pri Yti nY). ain) piCL ky kirN hie Sk t tm kyiry (vciy C? kirN mi#i aTl j C k mi#i mnY) krli (náyi pri Yti nY). aipNi Sr)rmi amk sÈm p(t(kyiai Yt) hiy C. j ai min(sk (náyin Av)kirt) nY). jyir aipN ke (náy kr)a C)a Ryir hmSi kek av bn C k j ai (náyni s)Fi j (vriF nY) krt. prt t tn) asrkirkti (vS sSy uRp°n kr C. aim YviY) aipN krli (náyn) asrkirti aF„ Ye jiy C. mnni ai Kl Kb rhAymy C an ji aipN) ctnin Atr uc n hiy ti t smjvi jT)l C.

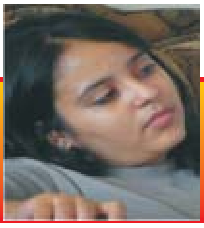
tm Cti ctnini Atrn ucie pr le jv pN mÆkl C. tY) srL upiy a C k mnn (vVisni x#imi le jv. srL ãdyn) kie pN Äy(ktn atT (vVis hiviY) tn h)l)g Kb zDp) Yiy C an tni skÅpi aisin)Y) pri Yiy C. jyir jn mn vFir ssAkt C hmSi (vriFiBis uRp°n kr C, dl)li kr C an j smjvi miT aG$ hiy C t smjvi pyRn kr C an jnimi (vVis aiCi hiy C tn hmSi privin) j$rt pD C. aivi likini (vVis SÜ hiti nY). an aiv) Äy(ktain tmni sSyn kirN Firli p(rNimi mLti nY). jyir jnimi spN (vVis tmj sSyr(ht mn C tmn p(rNimi zDp) pi¼t Yiy C. prt ah) mi#i (vVis j kiy krti nY). aipN spN / prm (vVisn) aivÆykti C. jyir tm eÅvrn) spN SrNig(t Av)kiri Ci Ryir t aipN kim sBiL C, Ryir aipNi skÅp t eÅvrni skÅp bn C an eÅvr t pri kr C. prt spN SrNig(t a prm aivÆyk bL C. aipNn aipNi Sr)rni drk kiPi pr (vVis hivi hiea. aipN smg a(AtRv SrNig(tmi hiv jiea. prt liK $(pyin) vit a C k aivi (vVis ke r)t uRp°n krvi? ai prm (vVis trtmi j mL) jti nY) tn miT eÅvr k g$n) kpi Yv) j$r) C.

aipN jiN)a C)a k pRyk xN eÅvrn) kpin avtrN Yt hiy C prt miT Big aipNi sAkiri tmj aS(Ün kirN aipN t pi¼t kr) Skti nY). aipN tn) kpini anBv krvi sxm nY). miT mL vit a C k eÅvr pr Brisi riK) aipNi tmim sSyin tmj nkiriRmktin mnmiY) jig(t pvk nkir) kiQv).

aiv) jig(t ai¹yi(Rmk a¿yisY) aiv C. kiepN ai¹yi(Rmk a¿yis k siFni aipN) sBinti k jig(tmi vFiri kr C an t aipNn eÅvrn) kpi pi¼t krvi miT sxm bniv C. eÅvr k g$n) kpi aipNi tmim d:Ki tmj sAkirin xNmi#imi m)Tiv) d C. prt aipN g$ k eÅvrn) kpi pimvin) xmti kLvv) jiea an t pimvin) rih jiv) jiea. ji aipN ai vit smJ Sk)a ti Jvn Kb srL bn) jiy. aipN sh jiN)a C)a k aipNi Jvnmi aivt) drk p(r(AY(tn kirN aipNi pvni sAkiri C prt jyir aipN g$n) k eÅvrn) kpi pi¼t krvi S(ktmin bnS Ryir t yi³y smy aipNn mL) rhS. tY) F)rj an (vÅvis a siFkni Jvnmi mhRvni gNi C.

tmiri Jvnmi aivt) smAyiai tmir) S(ktni pmiNmi hiy C. tmiri ct°ymi n hiy tv kS tmir) siY bnt nY) an j ke tmiri ct°ymi hiy C tni pr tm pBRv mLv) Ski Ci.

- F). mFr



(#idiP

mn0yn pic Xin(ºWyi hiy C. an tY) tai d(nyin pic jd) jd) r)t kin, Rvci, aiKi, JB an nik oiri jiN) Sk C. ai drk Xin(ºWy ak (v(S0T pkirn) biH Ujin smJ Sk C an tn minv Sr)rmi smiv C. pic Uji aYvi ti Rvci k j pic Xin(ºWy oiri smjvimi aiv C tn pc mhiBt jvi k aikiS, viy, tj {a(g}, jL an p¸v) khviy C.

drk vAt ai pic tRvin) bnl) C prt Jvt vAtmi #iN diP k (#idiP - #iN S(kt k j j(vk p(kyiain (ny#iN kr C. 'diP" S¾dni aY C F)m F)m sD) jv k niS pimv. t a scv C k jyir tn stln (vc(lt Yiy C Ryir ai diPi rign kirN bn C.

p(ámn) d(nyimi gln {sjn} Äy(ktn) pk(t tmj AvBivni pkrNmi cir jitni min(sk bFirNn) vit kr) C. tmni mt pmiN Bi(tk d(nyi cir tRvi jvik p¸v), jl, viy an a(g k jmni syijnY) mhRvni rsi jvi k lih), kiLi biel, p)Li biel an kf uRpºn Yiy C. ai drk pvih) alg alg AvBiv miT jvibdir C. ai min(sk bFirN ast(lt Yti (v(vF (vk(tai sjiy C. ai vit aYv vd tmj aiyvdni gYimi #iN diPi jvi k vit, p)_i an kf vNvli C tn mLt) aiv C.

ai diPi t #iN mLBt Uji C k j piN)ain) drk Sir)(rk tmj min(sk p(kyiain (nymn kr C. t kiPimi Yt) piyin) p(kyiY) miD)n a(tSy jT)l j(vk p(kyiaimi ai diPi pRyk p(t(kyin (nymn kr C, tni niS kr C tmj tmi p(rvtn liv C. ai diPin) svi(dti homeostasis mi p(rNm C j tdrAt) miT aivÆyk C an tn astln (v(vF lxNi k (cºhi $p pgT Yiy C. tmn) pirApi(rk (kyi an p(t(kyi t piN) mi#imi e(ºWaiY) ghN kr) Skiy tv) p(r(AY(t tyir kr C. drk diP b mhiBtni bnli C an rspd ti a C k tn) (v(S0T pk(t ai b tRvin l)F sjiy C. eYr tmj viy tRv mL)n vit bn C. a(g an jl tRvY) p)_i bn C jyir jl an p¸v) tRvY) kf bn C. tY) vit viy tmj eYr jv cliymin lxN Friv C. p)_imi a(g jv) Uji uRpºn Yiy C an kfmi p¸v) tRv jv) (AYrti jivi mL C.

vit : vit viymiY) uRpºn Yiy C an t tmim hln-clnn) p(kyin sciln kr C an tY) tn stln j$r) C. vF pDti vit (cti, a(nWi, tiN-aick) tmj kbJyit uRpºn kr C. t lih)n p(rBmN, Sr)rni kcri bhir fkvin, Åvisiµcvisn tmj mnmi uRpºn Yti (vcirin (nymn kr C. t Xin t#in, bilvi tYi sBLvin) (kyin kiyrt kr C tmj tsjniRmkti tmj uRsihn a(BÄykt kr C. vit, (p_i tmj kfn pN (nymn kr C t rign pYm kirN C. vit miT viy S¾d pN viprvimi aiv C. k j hvi miT vpriti sAkt S¾d C.

(p_i : (p_i a(g tmj jlmiY) bn C. t Sr)rn) u0Nti, cyi-pcyn) (kyi tmj mn tmj Sr)rmi Yti $pitrn (nymn kr C. t aipNi Kirikni picnn aipN) Xin(ºWyin) smjn tmj Kri-KiTini Bd pirKvini kiyn sciln kr C. (p_in stln jiLvv pN Kb j$r) C. Sr)rmi (p_i vF) jviY) gAsi, T)ki krv), Sr)rmi cidi pDvi, tmj lil ciqi Yvi an viL pitLi Yti jiy C. (p_ini stln viL) Äy(kt siri nti bn) Sk C tmj tn Äy(ktRv Kb pmiL hiy C.

kf : kfn) pk(t pvih) C. t Sr)rni tRvin jiD C, an Sir)(rk biFi miT j$r) pdiY pri piD C an siFin (An³Fti aip)n, Rvcin Bj aip)n, jKmn $zivvimi mdd kr)n tmj Sr)rmi Kil) j³yi pr)n Sr)rn j(vk Uji aip)n, Sr)rn aivÆyk bL tmj (AYrti aip)n, yid S(ktn Tkiv) riK)n, tmj ãdy an ffsin aivÆyk Uji pr) piD)n Sr)rn) rig p(tkirk S(kt jiLvvimi mdd$p Yiy C. aim t rig p(tkirk S(kt jiLv) riK C. ais(kt jv) ligN), liB tmj libi smyn) ePi miT kf jvibdir C. t Si(t, xmi tmj pmn a(BÄykt kr C. vFir pDti kf tmj mdAv)ti vFir C tmj Sr)rmi kfni Brivi kr C. sAt Sr)rmi vit vFviY) Sr)rn) pik(tk srxi Big) pD C. kf vFviY) Sr)rmi (vk(t Yiy C md vF C, Sr)rni kiPi tmj pS)ain smirkim apik(tk bn C. Sr)rmi p)_i vFviY) Sr)rmi gm„ vF C an cyi-pcyn) (kyimi frfir jivi mL C.

cili a(ghi#i siY smL siF)a

- j Äy(kt m#i bil C tN j a(ghi#ini a(gmi ciKin) aih(t aipv) jiea.
- a(ghi#ini Tiem Tblmi aipli Tiem a(ghi#ini m#i ak vir j bilvini hiy C.
- mg mWimi {Dear Mudra} #iN aigL)aimi jTli ciKi aiv tn) aih(t aipvimi aiv C.
- aih(t jmNi hiYY) aipvin) hiy C. a(ghi#ini a(gmi aih(t aipvi miT jmNi hiYmi Uji hiy C.
- giyni miKNmiY) {unsalted} G) bnivvimi aiv C. ji t yi³y r)t bnivvimi aiÄy hiy ti tn f)jmi mkvin) aivÆykti nY). ai G) n kicn) brN)mi riKv.
- brN)miY) G) kiQvi miT tmir) aigL)ai k CiNni TkDini upyig n krvi. t miT tm likDini, tibini k kicni cmcini upyig kr) Ski. CiNi pr G) cipDt) vKt t G)ni T)pi brN)mi n pD t jiv. jY) G) SÜ rh) Sk an upyig kyi pC) tni pr QikN Qik) dv.
- mi#i giyni CiNmiY) bnli CiNi j a(ghi#imi upyigmi lvi. an t giy kie pN piN)j Kiw jvi k miCl)ni k hiDkini Kirik n lt) hiy tv) giyn j CiN upyigmi lv.
- a(ghi#in) BÀmn kicn) k s)rm)kn) brN)mi Brv). tn ¼liAT)k k Fit {tibi k sini} (sviy ni visNmi n Brv). t brN)ni QikNi kie Fitni hiy an t BÀmn n aD ti cil.
- tibini visNini upyig kyi pC) sif krvi.
- a(gn pgTivvi miT (dvisL)ni upyig ~0q C. jyir a(g pgT) jiy Ryir (dvisL)n a(gmi niKv) nh). a(g pgTivvi lieTr k gs ATvni upyig n krvi. ji tm m)Nb_i)ni upyig kri ti tn m)N p)rim)Dmi n pD tmj t m)N CiNin n aD t jiv. a(ghi#i krt) vKt m)Nb_i)n bziv) niKv).
- a(ghi#i krt) vKt bT-c¼pl n phrvi. a(ghi#i vKt hijr rhli likia pN bT-c¼pl n phrvi.
- a(ghi#i him k kiepN himn pi#i kÀmrni shY) n)cni hiDkini {tail bone} lvlY) upr hiv jiea. aTl pi#in piTli pr riK) Skiy.
- a(ghi#imi skie gyli CiNi, aKD ciKini diNi tmj siÀT vgrni miKNmiY) bnivli giyni G)ni upyig krvi. aini (sviy b)J kiepN vAt upyigmi lv) nh) k tmi umrv) nh).
- a(ghi#i ciÊs smy Yvi j$r) C. t miTn Tiem Tbl kiÀ¼yTrmiY) www.terapiahoma.com an www.homa1.com prY) mLv) Skiy C.
- aTi(mk Tiem pmiN tmir) GD)yiL sT kr) lv) j$r) C.
- a(ghi#i miT pv(dSi trf mK riK)n bsv aidS C. tm Cti svir pv (dSi trf an sij p(ám trf mK riK)n pN a(ghi#i kr) Skiy.
- ji Sky hiy ti a(ghi#ini pi#in kie aD nh) tmj b)ji a(ghi#ini smy sF) kie QikN Qikv nh).
- ji tmir p)rim)Dn b)j riKv hiy ti tmir a(ghi#i pRyi pC) vFmi vF smy jiy t pC) tn aDkv an aºy AYL riKv.
- a(ghi#ini a(ryimi tibi (sviyn) b)J aky Fit n hiy ti vF si$. a(ghi#i krt) vKt tmir) kiDi GD)yiLn bijmi riK) dv).

G) n) S(kt

rik|S kmir

G) ni upyig v(dk (v(Faimi j v) k (dvi pgTivvimi, a(BPkmi tmj himmi aih(t aipvi miT krvimi aiv C.

G) mi ak gim d)q sit klir) Uji hiy C jyir TNT mi 65. bn pdiY tmni prmiN vµcni bLmi Ujin sGr C.

G) miY) Uji F)m F)m CT) pD C jm picn(kyi an cyi-pcyn) (kyimi Yiy C tm TNT miY) Uji u0Nti $p Kb zDpY) bhir fkiy C. tni gs acink Äyipk $p FirN kr) t aispisn) vAtain Gr) le tn tiD) fiD) niK C jm mkinn jm)n diAt krvimi aiv C tm.

TNT mi Kb S(kt C jyir G) mi vFir Uji C.

(vciri k jyir Fi(mk (vF)aimi G) vpriy C Ryir risiy(Nk r)t vitivrNmi kvi frfiri Yti hS.

પ્રવૃત્તિ તેમજ કાબેલિયતના સંયોજનનું પરિણામ હોય છે.

વ્યક્તિગત કાબેલિયતનું માપ કાઢવા માટે માનવ મનની મર્યાદા છે. પરંતુ તેની ચિંતા કરવી નહીં. ચિંતા કરશો તો પણ તમે કશું કરી નહીં શકો. તમે આસપાસના લોકોને પસંદ કરી શકતા નથી, તમારા મા-બાપને પણ નહીં. માટે જેની નિપુણતા પર તમારૂં નિયંત્રાણ નથી તેવા લોકોને તમે કઇ રીતે નિયંત્રિત કરી શકો? આધ્યાત્મિકતા તમારી કાબેલિયતનું નિયંત્રાણ કરે છે જે અંતિમ અસરકારકતામાં મદદરૂપ થાય છે. માટે માત્રા તમારૂં પોતાનું જ નિયંત્રાણ કરો.