

કહે છે અર્ધજાગ્રત મન

ડૉ. જિતેન્દ્ર અઢિયા M.D.

તમારા અર્ધજાગ્રત મનના અવાજને
તમે ધ્યાનથી સાંભળતા રહો
એ રીતે આ પુસ્કતને વાંચો.



RUDRA
PUBLICATION

...publishing positivity...

25/B, Govt. Society, B/h, Municipal Market.
Off. C.G. Road, Navrangpura, Ahmedabad - 380 009.
Ph. : 079-26447393 • Mobile : 098259 25947

email :

inforudrapublication@gmail.com

rudrapublication1@gmail.com

www.rudrapublication.com

Buy online www.clickabooks.com

For Home Delivery : Mobile : +91-99241 43847

કહે છે અર્ધજાગ્રત મન
ડૉ. જિતેન્દ્ર અઢિયા એમ.ડી.

Copyright @ Adhia International

All Rights reserved. No Part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the prior written permission of the copyright owner

ISBN : 978-93-80420-11-0

6th Edition - 26 January, 2016

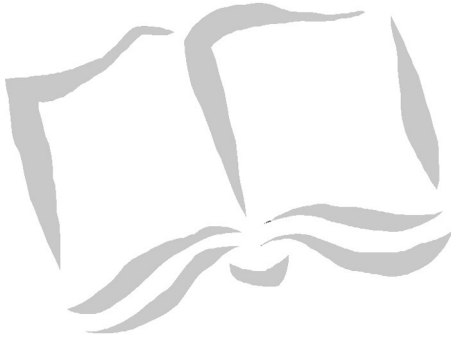
₹ 50/-

: Creative Consultant :
Rajiv Bhalani

: Composition :
Manu Patel

: Printing :
Rudra Publication

: Publisher :
Adhia International
www.mindtraininginstitute.net
www.drjeetendraadhia.com



સપ્રેમ

આ પુસ્તક
આપની અંદર રહેલી
અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિઓને
ઓળખવામાં ખૂબ જ
ઉપયોગી થશે
એવી અભ્યર્થના સાથે
અર્પણ કરું છું.

આ પુસ્તક વિશે...

નમસ્કાર !

મન એટલે આપણી અંદર રહેલું શક્તિનું કેન્દ્ર જે અદૃશ્ય છે. મનને જોઈ નથી શકાતું પણ અનુભવી શકાય છે, તેને વાપરી શકાય છે. આપણી પાસે બે મન છે. જાગ્રત મન અને અર્ધજાગ્રત મન. જાગ્રત મન પાસે ૧૦% શક્તિ છે જ્યારે અર્ધજાગ્રત મન પાસે ૮૦% શક્તિ છે. અર્ધજાગ્રત મન વિશે સમાજમાં ખૂબ જ અજ્ઞાનતા છે. જેના કારણે અર્ધજાગ્રત મનનો આપણે સરળતાથી ઉપયોગ કરી શકતા નથી.

ઘણાં વર્ષોથી મારી ઈચ્છા હતી કે મારા વાચકોને એમનું પોતાનું મન જ પોતાનો પરિચય આપે. દરેક વ્યક્તિની અંદરથી જ એના મનનો એક એવો અવાજ ઊઠે કે જેનાથી તેને પોતાની શક્તિ અને સામર્થ્ય વિશે જાણકારી મળે. અંદરથી આવેલો અવાજ વ્યક્તિને જડમૂળથી બદલી શકે છે. આ મેં જોયું પણ છે અને અનુભવ પણ કરેલ છે.

‘કહે છે અર્ધજાગ્રત મન’ એક કાલ્પનિક સંવાદ છે. આમાં જે પણ કહે છે તે અર્ધજાગ્રત મન કહે છે - તમારું પોતાનું અર્ધજાગ્રત મન. તમારે તમારા અર્ધજાગ્રત મનની ઓળખ તેની પાસેથી પ્રત્યક્ષ જ મેળવવાની છે. મેં આ સંવાદને ઓડિયો સીડી રૂપે શ્રોતાઓના હાથમાં મૂક્યો છે. જે લોકોએ આ સીડી સાંભળી તેઓનો પ્રતિભાવ હતો કે સાંભળતી વખતે સતત એવું પ્રતિત થાય છે કે આ અવાજ ખરેખર અમારા પોતાના જ અર્ધજાગ્રત મનનો છે, અંતરઆત્માનો છે. આ સંવાદને જો પુસ્તકરૂપે પ્રકાશિત કરવામાં આવે તો તેની ઉપયોગિતામાં ચોક્કસ વધારો થાય.

લોકોના આ પ્રતિભાવથી મને લાગ્યું કે સમાજમાં દરેક વ્યક્તિ તેના અંતરમાંથી ઉદ્ભવેલ અવાજથી જાગી ઊઠે એવી મારી વર્ષો જૂની ઈચ્છાને કદાચ આ પુસ્તકથી આકાર મળશે અને એની શરૂઆત આજથી જ થઈ રહી છે.

તો વાંચો, શું કહી રહ્યું છે અમારું અર્ધજાગ્રત મન...

— ડૉ. જિતેન્દ્ર અઢિયા



હું તમારું અર્ધજાગ્રત મન...

“હું - તમારું અર્ધજાગ્રત મન આજે તમને કંઈક કહેવા માંગુ છું. કેટલીક એવી વાતો જે તમે પહેલાં ક્યારેય નહીં સાંભળી હોય. કંઈક અવું સત્ય કે જેનું તમને જ્ઞાન નહીં હોય. કેટલાક એવા પ્રસ્તાવ જેની કદાચ તમને આશા પણ નહીં હોય.”

“હું જે કંઈ પણ કહેવા જઈ રહ્યો છું તેના પર ધ્યાન આપવાથી તમને ખ્યાલ આવશે કે આ બધી બાબતોનું તમારા જીવનમાં કેટલું મહત્ત્વ છે !! તમારા જીવન સાથે જોડાયેલી કેટલીયે વાતો, કેટલાયે સત્ય તમે પણ નથી જાણતા પરંતુ હું જાણું છું કારણ કે હું તમારું અર્ધજાગ્રત મન છું અને સર્વજ્ઞ, સર્વશક્તિમાન છું. મારું અસ્તિત્વ જ તમારી ભલાઈ માટે છે. તમારી સફળતા, તમારાં સુખ અને તમારી શાંતિ માટે છે. હું છું જ તમારા માટે.”

“સદીઓથી હું તમારી સાથે છું પરંતુ આજે પહેલી વાર તમે મારા પર ધ્યાન આપ્યું છે અને એટલે જ એ શક્ય બન્યું છે કે હું ઊંડાણપૂર્વક તમને મારો પરિચય આપી શકું.”

“જેવી રીતે તમારી પાસે એક જાગ્રત મન છે એવી જ રીતે હું તમારું અર્ધજાગ્રત મન છું. જાગ્રત મન ત્યાં સુધી જ કાર્ય કરે છે જ્યાં સુધી તમે જાગતા હો. પણ હું - તમારું અર્ધજાગ્રત મન ચોવીસ

કલાક - આઠેય પ્રહર - તમારા માટે કાર્ય કરું છું, તમારી સાથે જ રહું છું. તમારા જન્મથી જ હું તમારી સાથે છું અને છેક સુધી રહીશ. હું તમારા જન્મ પહેલાંનાં લાખો વર્ષની ગતિવિધિઓ વિશે જાણું છું અને આવનારી સદીઓનું પણ મને જ્ઞાન છે. આશ્ચર્યચક્રિત થવાની જરૂર નથી. હું તમારા અસ્તિત્વનો જ એક એવો ભાગ છું જેને તમે બહુ ઓછો ઓળખ્યો છે, હું તમારું અર્ધજાગ્રત મન છું.”

“તમારી પાંચેય જ્ઞાનેન્દ્રિયોના સંવેદન પર, તમારા શરીરના હલનચલન પર અને તમારા વિચારો પર તમારા જાગ્રત મનનું નિયંત્રણ છે. તમારી તર્કશક્તિ, પૃથક્કરણ શક્તિ, અનુમાન અને અર્થઘટન શક્તિ પણ તમારા જાગ્રત મનથી જ નિયંત્રિત છે. તમારામાં જે બુદ્ધિ-પ્રતિભા છે, તકને ઓળખવાની ક્ષમતા છે, ખરા-ખોટાને ઓળખવાની, નિર્ણય લેવાની, નિર્ણય લીધા બાદ તેનો અમલ કરવાની અને કોઈ પણ બાબતની તુલનાત્મક પસંદગી કરવાની ક્ષમતા છે તે પણ તમારા જાગ્રત મન પાસે છે. સવારથી લઈ સાંજ સુધીમાં તમે કંઈ પણ ઈચ્છાઓ ઉત્પન્ન કરો છો એ પણ તમારું જાગ્રત મન જ કરે છે. પરંતુ હું તમારું અર્ધજાગ્રત મન એવાં કેટલાંયે કાર્ય કરું છું જેના વિશે બહુ ઓછા લોકો જાણતા હોય છે.”

“હું તમારું અર્ધજાગ્રત મન
સર્વજ્ઞ સર્વવ્યાપક અને સર્વશક્તિમાન છું.”



તમારી પાંચેય જ્ઞાનેન્દ્રિયો...

“તમારી પાંચેય જ્ઞાનેન્દ્રિયોના સંવેદન અને તમારા હલનચલન પર તમારા જાગ્રત મન ઉપરાંત મારું પણ નિયંત્રણ છે. યાદ કરો, ગાઢ નિદ્રામાં પણ તમે ટેલિફોનની ઘંટડી સાંભળી શકો છો. મચ્છર કરડે તો પણ ખ્યાલ આવી જાય છે અને ક્યારેક કશુંક બળવાની અથવા ધુમાડાની ગંધથી તમારી ઊંઘ પણ ઊડી જાય છે. ઊંઘમાં તમે પડખા પણ બદલો છો, આ બધું મારા અસ્તિત્વનો નિર્દેશ કરે છે. રસ્તા પર તમે ચાલ્યા જતા હો અને કોઈ સળગતી વસ્તુ પર અચાનક પગ પડી જાય તો તમે જુઓ છો પછી પણ તમારો પગ પહેલાં હટી જાય છે. કોણ બચાવે છે તમારા પગને દાઝી જવાથી ? સીડી ઊતરતી વખતે ક્યારેક તમારો પગ કોઈ ગફલત કરે એની ક્ષણાર્ધ પહેલાં તમે સાવચેત થઈ જાઓ છો ! પછી ખ્યાલ આવે છે કે બચી ગયા, હમણાં પડી જાત. કોણ બચાવે છે તમને આવા અકસ્માતોથી ? હું - તમારું અર્ધજાગ્રત મન.”

“જીવનમાં ક્યારેય એવા સંજોગો આવે છે કે જે તમને કોઈ ખોટું કાર્ય કરવા તરફ લઈ જાય. પણ યાદ કરો, અંદરથી એ જ વખતે અવાજ આવે છે “ના-રહેવા દે, આ કાર્ય કરવા જેવું નથી. આનું પરિણામ મારું નહીં આવે.” આ અવાજ પણ મારો જ છે. તમારા જાગ્રત મનને મારા તરફથી આપવામાં આવેલી આ ચેતવણી

હોય છે. એને ગંભીરતાથી લેવી કે અવગણના કરવી એ તમારા જાગ્રત મનનું કાર્ય છે. હા, હું તમને બચાવવાનો કોઈ મોકો ન ચૂકી શકું. કારણ કે, હું તમારું અર્ધજાગ્રત મન છું.”

“એવું કેટલીયે વાર બનતું હશે કે તમે કોઈને તીવ્રતાથી યાદ કરતા હો અથવા એને મળવાની તીવ્ર ઈચ્છા હોય ત્યારે જ અચાનક એનો ફોન આવી જાય કે કોઈના દ્વારા એના સમાચાર મળે અથવા તો એ વ્યક્તિ કેટલીયે દૂર હોય તોય તમારી પાસે આવવાના સંજોગો ઊભા થઈ જાય. આવું કેમ બને છે ? કારણ કે, તમે એનાથી દૂર છો - હું નહીં. ખરેખર તો પૃથ્વી પરના દરેક મનુષ્યના અર્ધજાગ્રત મન સાથે મારું જોડાણ છે. મારા માટે સ્થળની કોઈ સીમા નથી. હું એવા દરેક માણસને જાણું છું કે જેની પાસે તમારા વિકાસની તકો પડેલી છે. તમારા સર્વાંગી વિકાસની, સુખ અને સમૃદ્ધિ મેળવવાની દરેક ઈચ્છા હું એના સુધી પહોંચાડી શકું છું જો તમે મારો સાચો ઉપયોગ કરો. મારો ઉપયોગ કરવાની રીત પણ હું જ તમને શીખવીશ. કારણ કે, હું તમારું અર્ધજાગ્રત મન છું અને તમને ખુશ જોવા માંગું છું.”

“તમારી જે યાદશક્તિ છે, એની ક્ષમતા એક આધુનિક કોમ્પ્યુટરની મેમરી કરતાં પણ અનેકગણી વધારે છે. કેટલાયે વર્ષોની, કેટલીયે સદીઓની માહિતી આ ભંડારમાં પડી છે અને આ ભંડારની ચાવી મારી પાસે છે. પણ હા, એનો તમે કેટલો ઉપયોગ કરી શકો છો એ તમારા જાગ્રત મને લીધેલી તાલીમ પર આધાર રાખે છે. તમારા જાગ્રત મનને ખાસ પ્રશિક્ષણ આપવાથી તમે કંઈ પણ યાદ રાખી શકો છો.”

“તમારા હૃદયમાં જે લાગણીઓ જન્મે છે એના પર પણ મારું નિયંત્રણ છે. લાગણીઓ બે પ્રકારની હોય છે. હકારાત્મક અને

નકારાત્મક. ડર, ગુસ્સો, ધૃષ્ટા, ઈર્ષા, પરપીડનવૃત્તિ, ચિંતા, શંકા, અસહિષ્ણુતા, શોક, સ્વાર્થ, નિરાશા આ બધી નકારાત્મક લાગણીઓ છે. જેનાથી તમારે હંમેશા દૂર રહેવાનું છે. પણ કેવી રીતે ? અંધારાને દૂર કરવા માટે તમે શું કરો છો ? અંધકારને ધક્કો મારો છો ? ના. તમે માત્ર અજવાળું કરો છો. અંધકાર પોતાની જાતે જતો રહે છે. એવી જ રીતે હાકારાત્મક લાગણીઓને હંમેશા પ્રયત્નપૂર્વક વધારવાથી નકારાત્મક લાગણીઓ આપમેળે ઓછી થતી જાય છે. એટલા માટે પ્રેમ, દયા, કરુણા, ક્ષમા, કૃતજ્ઞતા, પ્રફુલ્લિતતા, સહિષ્ણુતા, આશા, વિશ્વાસ અને ઉદારતાને તમારી અંદર વિકસાવો - નિરંતર વિકસાવો અને પછી જુઓ તમારું જીવન બાગ-બાગ થઈ જશે.”

“નકારાત્મક લાગણીઓ શરીરના કોષોનો નાશ કરે છે. ક્યારેક આવી લાગણીઓ જીવનઘાતક પણ સાબિત થઈ શકે છે. ચિંતા, ડર, ગુસ્સો, નિરાશા જેવી લાગણીઓ મગજમાં વીજળીનાં તોફાન જેવું દંગલ મચાવી દે છે અને બુદ્ધિ કુંઠિત થઈ જાય છે. તમે એવા ઘણા લોકોને ઓળખો છો જે બુદ્ધિમાન હોવા છતાં આવી લાગણીઓના આવેશમાં ખોટો નિર્ણય લઈ બેઠા હોય.”

“તમે મહાભારતના સહદેવની વાત તો સાંભળી જ હશે. સહદેવ ત્રિકાળજ્ઞાની હતા. પેલા નોઆદામસ વિશે પણ જાણતા હશો. એમને પણ આવનારી ઘટનાઓની આગોતરી જાણ થઈ જતી. શું તમારી પાસે આવી શક્તિ છે ? જવાબ છે-હા.”

“હું, - તમારું અર્ધજાગ્રત મન
ભૂત, વર્તમાન અને ભવિષ્ય
આ ત્રણેય કાળનું જ્ઞાન ધરાવું છું.”