

મનની ઘટ્ટા અને "મનસકિત" પર આધારિત ઝંક ફૂં લાવટ ષધેપચટ પર ધીની નમિશુંક થઈ છે. પ યત્તેક પર ધી "મનસકિ થીતે" ઝડપથી લેના ફોટો અને સદિ ધંતપટ આધારિત ષધેપચટ પર ધી પસંદ કથવાની વચવસ થ કથી છે. થેગીની શાથથિક પ યક ટીકથ ટલે દથ દીનું સાજા જવું અથ્મા નકાથત ઝ વથ ત્ણુકનું કોઈ સંધહોતે નથી. કયાંક ક કથતં વધટે ષધેનો ઉપયોગ કથવાનું કહેવાય છે અને હકીકત્તં તી થાયથી વધટે ષધે ક બટ લીમં ભેગું કથવામં આવે છે.

જે થેગ ગૈથ્સમ્/ઝગવાણને કાથ્થે થાં હોય અથ્મા સ પષ ટ દેખાતં ના હોય, અથ્મા શથીથ્ના કોઈ ક અવચવના હસનચ્લન થૈભી જાય આવા થેગ ત્ણુ ધયાન આપવું પડે છે. તેજ શાથથિક થેગની સાથે સાથે સ વભવમં બ્દલાવ, જેનો અનુભવ અથ્મા પુથવો કોઈ લીધે ના હોય વી બળ્તે વશિષ ભ્ય અને સંશચ, ચતિ અને નથિશ થ્મું, ચડિચડીચો સ વભવ અથ્મા ગુસ સા શું બમિથીથી આવી શકે. આપાણ મના અને શથીથ્ના પથ્સ પર સંધવડે બેજા મનસકિ દૃષ ટકિણ દ વાથ આપણે શથીટ પર તેનો અનુભવ કથી છી આપાણે જાણી છી શથીટ "સંઘથ ષથી (થેગથી ઝઝૂમ્વું) અથ્મા તેને ભુસી જવું" પ યત્લિભ દાખવે છે જેઝકે ભ્ય લાગવો તેમા મનમં હેલા ડથ્નો આભસ શથીટ પર દેખાય આવે છે જેવા કે, વધેલો યક તી ત્બળણ, ગુસ સો આવે તીચો ચ્હેથે લાલાશ પડતે થ્મો, શથીથ્ના તપમનમં વધથે થ્મો, હૃદયના ઘબ્કાથ વધથે, કોઈ ખથબ સ વપ નથી મેટુ સુકાઘ જવું વગેથે

ષધેનો ઉપયોગ કેવી થીતેકથ્વો: આહાટ પર કોઈ પ યકાથ્નો બંધ્મ હોતું નથી. (અહીં બકી)