— സന്തുലനവും ധ്യാനവും ഒരാമുഖം —

"ധ്യാനസ്ഥിതിയിൽ മാത്രമാണ് നിങ്ങൾ വർത്തമാനകാലത്തിൽ നിൽക്കുന്നത്,പിന്നെ നിങ്ങൾ ആത്മീയതയിൽ വളരുന്നു."

പരമ പൂജ്യയായ ശ്രീ മാതാജി നിർമ്മല ദേവി
സഹജയോഗ ധ്യാനരീതിയുടെ സ്ഥാപക

നിങ്ങളുടെ ആത്മസാക്ഷാത്കാര അനുഭവത്തിന് ശേഷം,ആന്തരിക സമാധാനത്തിലും ചിന്താശൂന്യമായ അവബോധത്തിലും നിങ്ങളുടെ ആത്മസാക്ഷാത്കാര അനുഭവത്തെ ഗഹനമാക്കാൻ ചില ലളിതമായ ധ്യാനരീതികളും സന്തുലനം സ്ഥാപിക്കുന്നതിനുള്ള സഹജയോഗയുടെ സാങ്കേതിക യുക്തികളും പഠിക്കുവാനായി ഈ ഗൈഡ് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

>>> ഇവിടെ നിങ്ങൾ ആത്മസാക്ഷാത്കാരം നേടൂ >>>

www.ShriMataji.org

© 2023 ശ്രീ മാതാജി നിർമ്മല ദേവി സഹജ യോഗ വേൾഡ് ഫൗണ്ടേഷൻ

— വീട്ടിലിരുന്ന് എങ്ങിനെ ധ്യാനം ചെയ്യാം —

1.എല്ലാ ദിവസവും രാവിലെയും/അല്ലെങ്കിൽ വൈകുന്നേരവും ഏകദേശം 10 മിനിറ്റ് ശാന്തമായും അസ്വസ്ഥതയുമില്ലാതെ ഇരിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു സ്ഥലം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

2. ഭൂമി മാതാവുമായി ബന്ധം സ്ഥാപിക്കുന്നതിനായി ഷൂസ്/ചെരുപ്പ് അഴിച്ച് മാറ്റി വെക്കുക. നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നതുപോലെ ഒരു കസേരയിലോ തറയിലോ ഇരിക്കുക.

3. രണ്ട് കൈപ്പത്തികളും മലർത്തി മടിയിൽ വെച്ച് സുഖമായി ഇരിക്കുക. കുറച്ചു സമയം ദീർഘമായി ശ്വസിക്കുക,പിന്നെ ശാന്തമായി ശ്വസിക്കുക.

4. തുടർന്ന് കുണ്ഡലിനി ശക്തിയെ ഉയർത്തി, രക്ഷാകവചം എടുക്കുക. ഇത് ധ്യാന വ്യായാമങ്ങൾ എന്ന വിഭാഗത്തിൽ കാണിച്ചിട്ടുണ്ട്.ധ്യാനം ആരംഭിക്കുമ്പോഴും അവസാനിക്കുമ്പോഴും ഈ മിതമായ രീതി സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്.

5.നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ ശിരസ്സിനു മുകളിൽ വെക്കുക. ചിന്തകളെ പോകാനനുവദിക്കുക, അവയെ പിന്തുടരാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

6. ചിന്തകൾ തുടരുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽ സൌമ്യമായി പറയുക, "ഈ ചിന്തകൾ വേണ്ട", അല്ലെങ്കിൽ "ഞാൻ എന്നോട് ക്ഷമിക്കുന്നു","ഞാൻ എല്ലാവരോടും ക്ഷമിക്കുന്നു".

7. നിങ്ങൾ ശാന്തമാകുമ്പോൾ,കൈകളിൽ മൃദുവായ തണുത്ത കാറ്റ് അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോ, അതോ ശിരസ്സിനു മുകളിൽ കുളിർകാറ്റ് അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക.

8. തലയ്ക്കു മുകളിൽ തണുപ്പ് അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, ശ്രദ്ധ അവിടെ ഉപേക്ഷിച്ച്, ഇരുകൈകളും മലർത്തി മടിയിൽ വെച്ചിരിക്കുക.

9. ഈ സമാധാനവും നിശബ്ദതയും സ്വസ്ഥമായിരുന്ന് ആസ്വദിക്കുക.

10. ദിവസവും 10 മിനിറ്റ് ധ്യാനത്തിലിരിക്കുന്നതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ അനുഭവം ശക്തമാകും.

© 2023 ശ്രീ മാതാജി നിർമ്മല ദേവി സഹജ യോഗ വേൾഡ് ഫൗണ്ടേഷൻ

— നിങ്ങൾ ധ്യാനം എങ്ങിനെ തുടങ്ങണം —

ശിരസ്സിനു മുകളിൽ മൂർദ്ധാവിൽ ശാന്തമായി ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുവാൻ താഴെ കൊടുത്തതു പോലെ **കുണ്ഡലിനി** ശക്തിയെ ഉണർത്തി1(A), നിങ്ങൾക്ക് ചുറ്റും **രക്ഷാകവചം** എടുക്കുക2(B).ഈ ക്രിയ ധ്യാനത്തിന് മുമ്പും,ധ്യാനം കഴിഞ്ഞും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

1- എല്ലാ മനുഷ്യരിലും സുഷുപ്തിയിൽ കുടികൊള്ളുന്ന ആദിമ സ്ത്രീശക്തിയാണ് കുണ്ഡലിനി. ധ്യാനത്തിലൂടെ ഉണരുന്ന **കുണ്ഡലിനി** ശക്തി,ഒരു വ്യക്തിക്ക് ശ്രേഷ്ഠമായ ബോധാവസ്ഥയിലെത്തുന്നതിനു വേണ്ട ആത്മീയ പോഷണം നൽകുന്നു.[റഫർ: https://shrimataji.org/kundalini/]

2- ഒരു വസ്തുവിനെ ചുറ്റിപ്പറ്റിയുള്ള ചാക്രിക ചലനത്തിന്റെ സംസ്കൃത പദാവലിയാണ് **ബന്ധൻ.**

A) കുണ്ഡലിനിയെ ഉയർത്തുന്നത്, ചിത്രം. 1 – 4

കുണ്ഡലിനി ഊർജ്ജം നട്ടെല്ലിലൂടെ ഉയരുമ്പോൾ,അത് ശ്രദ്ധയെ ചിന്താശൂന്യമായ അവബോധത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകുന്നു.കുണ്ഡലിനി, മൂർദ്ധാവിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന ഏറ്റവും ഉയർന്ന സൂക്ഷ്മ കേന്ദ്രത്തിൽ ശ്രദ്ധയെ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും സ്ഥിരപ്പെടുത്തുകയും സ്ഥാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഇടതു കൈപ്പത്തി നിങ്ങളുടെ അടിവയറിന് മുന്നിൽ ശരീരത്തിന് അഭിമുഖമായി വയ്ക്കുക. നിങ്ങളുടെ തലയ്ക്ക് മുകളിലുള്ള സ്ഥാനത്ത് എത്തുന്നതുവരെ ഇടത് കൈ ലംബമായി ഉയർത്തുക. ഇടത് കൈ ഉയരുമ്പോൾ, വലതു കൈ അതിന് ചുറ്റും ഘടികാരദിശയിൽ കറക്കുക...ഇരു കൈകളും തലയ്ക്കു മുകളിൽ എത്തുന്നതു വരെ.രണ്ട് കൈകളും ഉപയോഗിച്ച് തലയ്ക്ക് മുകളിൽ ഒരു കെട്ടിടുക, തുടർന്ന് കുണ്ഡലിനിയെ ഉയർത്തി രണ്ട് കെട്ടിടുക, മൂന്നാമതായി കുണ്ഡലിനിയെ ഉയർത്തി മൂന്ന് കെട്ടിടുക. ഇത് നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയോടൊപ്പം കുണ്ഡലിനി ശക്തിയെയും തലയ്ക്കു മുകളിൽ സ്ഥാപിക്കുന്നു.

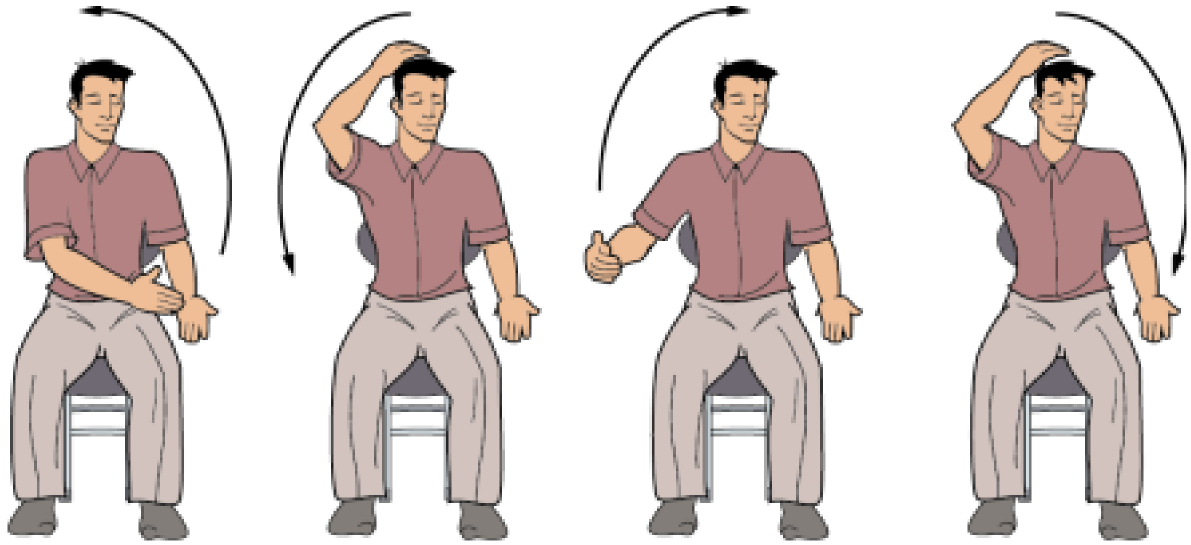
© 2023 ശ്രീ മാതാജി നിർമ്മല ദേവി സഹജ യോഗ വേൾഡ് ഫൗണ്ടേഷൻ

— 1 — — 2 — — 3 — — 4 —

B) ബന്ധനം എടുക്കുന്നത്, ചിത്രം. 5 – 8

ബന്ധനം എടുക്കുമ്പോൾ,അത് സൂക്ഷ്മ ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കുകയും ധ്യാനാവസ്ഥയെ നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

മടിയിൽ ഇടതു കൈപ്പത്തി മലർത്തി പിടിക്കുക.നിങ്ങളുടെ വലത് കൈ, ഇടത് ഇടുപ്പിന് മുകളിൽ വയ്ക്കുക, പിന്നെ സാവധാനം വലതു കൈ നിങ്ങളുടെ ഇടതു വശത്തിൽ കൂടെ ഉയർത്തി,തലയുടെ മുകളിലൂടെ എടുത്ത് വലതു വശത്തിലൂടെ താഴേക്കു കൊണ്ടുവരുക.തുടർന്ന് വലതു കൈ വലതു വശത്തിലൂടെ ഉയർത്തി, തലയ്ക്കു മുകളിലൂടെ എടുത്ത്, ഇടതു വശത്തു കൂടെ താഴേക്കു കൊണ്ടു വരുക.ഇത് ഒരു ബന്ധനം ആകുന്നു.ഏഴു തവണ ആവർത്തിക്കുക.



— 5 — — 6 — — 7 — — 8 —

© 2023 ശ്രീ മാതാജി നിർമ്മല ദേവി സഹജ യോഗ വേൾഡ് ഫൗണ്ടേഷൻ

— ലളിതമായ സഹജയോഗ ധ്യാനവും സന്തുലനത്തിനുള്ള സാങ്കേതിക വിദ്യകളും —

1) നമ്മുടെ സൂക്ഷ്മ സംവിധാനത്തിന്റെ സന്തുലനം

ചിന്തകൾ പൊതുവെ ഭൂതകാലത്തെക്കുറിച്ചോ ഭാവികാലത്തെക്കുറിച്ചോ ആണ് - എന്നാൽ യഥാർത്ഥ ധ്യാനത്തിൽ നാം ക്രമേണ വർത്തമാന നിമിഷത്തിൽ സ്വയം നങ്കൂരമിടാനുള്ള കഴിവ് വികസിപ്പിക്കുന്നു, ചിന്തകളുടെ അലങ്കോലമില്ലാത്ത സ്ഥിതി.നമ്മുടെ സൂക്ഷ്മ സംവിധാനത്തിലുള്ള ഇടത്, വലത് നാഡികൾ നമ്മുടെ ഭൂതകാലവും ഭാവികാലവും നോക്കി നടത്തുന്നു. ഈ നാഡികളെ സമതുലിതമാക്കാൻ ഇനി പറയുന്ന സന്തുലന സാങ്കേതിക രീതികൾ ഉപയോഗിക്കുക.

➤ ഇടത് വശം സന്തുലിതമാക്കാൻ

ഇടത് കൈയിൽ തരിപ്പ്, ചൂട് അല്ലെങ്കിൽ ഭാരം പോലെയുള്ള സംവേദനങ്ങൾക്ക്, നിങ്ങളുടെ ഇടതു കൈപ്പത്തി മലർത്തി ഒരു ജ്വലിക്കുന്ന മെഴുകുതിരിക്ക് നേരെ നീട്ടി പിടിക്കുക. നിങ്ങളുടെ വലതു കൈ ഭൂമിയിൽ വയ്ക്കുക അല്ലെങ്കിൽ അതിനെ ഭൂതത്വത്തിലേക്ക് ലയിപ്പിക്കുക.

ഇടതുവശത്തെ അസന്തുലിതാവസ്ഥയുടെ കാരണങ്ങൾ:

- അലസത
- ഭൂതകാലത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക
- അമിതമായ വൈകാരികത
- വിഷാദവും ഏകാന്തതയും

© 2023 ശ്രീ മാതാജി നിർമ്മല ദേവി സഹജ യോഗ വേൾഡ് ഫൗണ്ടേഷൻ

➤ വലത് വശം സന്തുലിതമാക്കാൻ

വലതു കൈയിൽ തരിപ്പ്, ചൂട് അല്ലെങ്കിൽ ഭാരം പോലുള്ള സംവേദനങ്ങൾക്ക്, വലതു കൈപ്പത്തി മലർത്തി മടിയിൽ തുറന്നു വെക്കുക. ഇടതു കൈമുട്ട് മടക്കി,ഇടതു കൈപ്പത്തി ഉള്ളിലേക്ക് തുറന്ന്,വിരലുകൾ ആകാശതത്വത്തിനു നേരെയാക്കി പിടിക്കുക.

വലതുവശത്തെ അസന്തുലിതാവസ്ഥയുടെ കാരണങ്ങൾ:

- അമിതമായ കർമ്മവും ക്ഷീണവും
- ഭാവിയെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്ത
- അമിതമായ ആസൂത്രണവും അമിത അദ്ധ്വാനവും
- ആക്രമണാത്മകതയും കോപവും
- മറ്റുള്ളവരിൽ ആധിപത്യം സ്ഥാപിക്കാനുള്ള പ്രവണത

2) പാദ നിമജ്ജനം

രാത്രി ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുന്നതിന് തൊട്ടു മുമ്പ് പാദ നിമജ്ജനം ചെയ്യുന്നതാണ് ഏറ്റവും നല്ലത്. ദിവസം മുഴുവനും ശേഖരിക്കപ്പെടുന്ന സമ്മർദ്ദത്തിൽ നിന്നും അസന്തുലിതാവസ്ഥയിൽ നിന്നും സ്വയം സൂക്ഷ്മ ശരീരത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കാൻ ഇത് നിങ്ങളെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു.നിങ്ങളുടെ ഉറക്കത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം മെച്ചപ്പെടുന്നതായും നിങ്ങളുടെ ധ്യാനം കൂടുതൽ ഗഹനതയിലേക്ക് എത്തുന്നതായും അറിയാൻ നിങ്ങൾക്ക് സാധിക്കും.

പാദ നിമജ്ജനം ചെയ്യുന്നതിന് നിങ്ങൾക്ക് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്: (എ) ഒരു ചെറിയ ബക്കറ്റ് / ടംബ്ലർ, (ബി) ഒരു ജഗ്, (സി) ഒരു തോർത്ത് (ടവൽ). ധ്യാനാത്മകമായ അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കുവാനായി നിങ്ങൾക്ക് ഒരു മെഴുകുതിരി കത്തിക്കുകയും ഏതെങ്കിലും ഒരു ധൂപം പുകയ്ക്കുകയും ചെയ്യാം.

ധ്യാന വ്യായാമങ്ങളുടെ മാതൃക കാണിച്ചിരിക്കുന്ന വിഭാഗത്തിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നതു പോലെ പാദ നിമജ്ജനത്തിന് മുമ്പും ശേഷവും നിങ്ങൾ കുണ്ഡലിനി ഉയർത്തി ബന്ധനം ചെയ്യണം.

➤ ചെയ്യേണ്ട രീതി

1. ബക്കറ്റ്/ടംബ്ലർ ചെറുചൂടുള്ളതോ തണുത്തതോ ആയ വെള്ളം കൊണ്ട് നിറയ്ക്കുക. (നിങ്ങളുടെ സന്തുലനാവസ്ഥക്കനുസരിച്ച്- ഇടത് വശത്തെ പ്രശ്നങ്ങൾ സന്തുലിതമാക്കാൻ ചെറുചൂടുള്ള വെള്ളം ഉപയോഗിക്കുക,മറിച്ച് വലത് വശം സന്തുലിതമാക്കാൻ തണുത്ത വെള്ളം ഉപയോഗിക്കുക). കൂടാതെ ഒരു ചെറിയ പിടി ഉപ്പ് ഈ വെള്ളത്തിൽ ചേർക്കുക.

2. പാദ നിമജ്ജനത്തിന് ശേഷം നിങ്ങളുടെ പാദങ്ങൾ കഴുകാനായി,ഒരു ജഗ്ഗിൽ വെള്ളം നിറച്ച് നിങ്ങളുടെ കസേരയ്ക്ക് സമീപം വയ്ക്കുക**.**

3. നിങ്ങളുടെ മുന്നിലുള്ള മേശപ്പുറത്ത് കത്തിച്ച മെഴുകുതിരിക്ക് നേരെ നിങ്ങളുടെ കൈപ്പത്തികൾ മലർത്തി വെച്ച് ഒരു കസേരയിൽ സുഖമായി ഇരിക്കുക.

4. നിങ്ങളുടെ പാദങ്ങൾ ബക്കറ്റിൽ താഴ്ത്തി വയ്ക്കുക.

5. കണ്ണുകൾ തുറന്ന് വെച്ച് 10 മുതൽ 15 മിനിറ്റ് വരെ പാദങ്ങൾ കുതിർത്തി കൊണ്ട് ധ്യാനം

© 2023 ശ്രീ മാതാജി നിർമ്മല ദേവി സഹജ യോഗ വേൾഡ് ഫൗണ്ടേഷൻ

ചെയ്യുക.

6. പാദ നിമഞ്ജനം കഴിഞ്ഞ ശേഷം, പാദങ്ങൾ ജഗ്ഗിൽ വെച്ച വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക. അതിന്നുശേഷം ടവൽ ഉപയോഗിച്ച് ഉണക്കിയെടുക്കുക.

7. ടോയ്‌ലറ്റിലേക്ക് ഈ വെള്ളം ഒഴിച്ച് ഫ്ലഷ് ചെയ്യുക, അതിനു ശേഷം കൈ കഴുകുക.

8. മറ്റൊരു പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം എന്തെന്നാൽ ഈ പാത്രം നിങ്ങളുടെ പാദ നിമഞ്ജനത്തിനല്ലാതെ മറ്റൊരു ആവശ്യത്തിനും ഉപയോഗിക്കരുത്.

3) മൂന്ന് മെഴുകുതിരി ഉപയോഗിച്ച് ഇടതു വശം സന്തുലനം ചെയ്യുന്ന രീതി

ശ്രദ്ധിക്കുക: ഈ രീതി ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ,വീട്ടിലെ എല്ലാ വസ്തുക്കളുടെയും അവനവന്റെ പൂർണ്ണ സുരക്ഷയും നിങ്ങൾ ഉറപ്പാക്കണം..

പഞ്ചഭൂതങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് അഗ്നി.കത്തിച്ച മെഴുകുതിരി ഈ ഘടകത്തെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ ഇടതുവശം സന്തുലിതമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ശക്തമായ ഉപകരണമാണിത്. നിങ്ങൾക്ക് അലസതയോ തളർച്ചയോ അല്ലെങ്കിൽ ഏകാന്തതയോ അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ഈ ചികിത്സാരീതി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

ശ്രീ മാതാജിയുടെ ധ്യാനത്തിലിരിക്കുന്ന ഛായാചിത്രത്തിനു മുന്നിൽ ഒരു മെഴുകുതിരി കത്തിച്ചു വെക്കുക.നിങ്ങളുടെ കൈപ്പത്തികൾ മുകളിലേക്ക് അഭിമുഖീകരിച്ച് ധ്യാനത്തിനായി ഇരിക്കുക. ഈ ക്രിയ ചെയ്യുവാനായി നിലത്ത് വിരിച്ച ഒരു പരവതാനി അല്ലെങ്കിൽ ഒരു സ്റ്റൂളിൽ ഇരിക്കാവുന്നതാണ്.

നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന്റെ ഇടതുവശത്ത് മൂന്ന് കത്തിച്ച മെഴുകുതിരികൾ വയ്ക്കുക. അതിലൊരെണ്ണം നിങ്ങളുടെ പിന്നിൽ സുരക്ഷിതമായ അകലത്തിൽ വെക്കുക,രണ്ടാമത്തേത് നിങ്ങളുടെ അരികിലും മൂന്നാമത്തേത് ഇടതു കൈയ്യുടെ മുന്നിലും സ്ഥാപിക്കുക.കുണ്ഡലിനി ഉയർത്തി ബന്ധനം ചെയ്യുക. ഈ ക്രിയ കൂടുതൽ സഫലമാകാൻ,വലതു കൈ ഭൂതത്വത്തിൽ വെക്കാവുന്നതാണ്. നിങ്ങൾ സ്റ്റൂളിൽ

© 2023 ശ്രീ മാതാജി നിർമ്മല ദേവി സഹജ യോഗ വേൾഡ് ഫൗണ്ടേഷൻ

ഇരിക്കുകയാണെങ്കിൽ, വലതു കൈ ഭൂമിക്കു നേരെ തൂക്കിയിടാം.

5-10 മിനിറ്റ് ധ്യാനാവസ്ഥയിൽ ഇരിക്കുക.

4) അഗ്നിനാളത്തിലൂടെ വീക്ഷിക്കുന്ന രീതി

സൂക്ഷ്മ ശരീരത്തിലെ ആറാമത്തെ കേന്ദ്രം(നെറ്റിയിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു) ശുദ്ധീകരിക്കാൻ, കയ്യിൽ പിടിച്ച മെഴുകുതിരിയുടെ അഗ്നിനാളത്തിലൂടെ ധ്യാനത്തിലിരിക്കുന്ന ശ്രീ മാതാജിയുടെ ഛായാചിത്രത്തിൽ അവരുടെ നെറ്റിയിലെ പൊട്ടിലേക്ക് നോക്കി ഇരിക്കാവുന്നതാണ്. ഇവിടെ ശുദ്ധീകരണത്തിന് അഗ്നി മൂലകമാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

ധ്യാനാവസ്ഥയിലിരിക്കുന്ന ശ്രീ മാതാജിയുടെ ചിത്രത്തിൽ ശ്രദ്ധ നിലനിർത്തിക്കൊണ്ട്, മെഴുകുതിരി ജ്വാലയിലൂടെ നോക്കുക,ആദ്യം ഇടതു കണ്ണിലൂടെയും,പിന്നീട് വലതു കണ്ണിലൂടെയും അവസാനമായി രണ്ടു കണ്ണുകളിലൂടെയും നോക്കുക.

വളരെയധികം ചൂട് ഒഴിവാക്കാൻ മെഴുകുതിരി തലയിൽ നിന്ന് ഏകദേശം 30 സെന്റിമീറ്റർ അകലെ പിടിക്കണം. ഈ വ്യായാമം കുറച്ച് മിനിറ്റുകൾ വരെ തുടരാം.

5) ഐസ് പാക്ക്

സന്തുലനത്തിനുള്ള ഈ രീതി ഉപയോഗിക്കേണ്ടിവരുമ്പോൾ:

നമ്മുടെ കരൾ ഉപാപചയത്തിൽ ഒരു പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു, കൂടാതെ ശരീരത്തിൽ വിഷാംശം ഇല്ലാതാക്കുന്നത് ഉൾപ്പെടെ നിരവധി പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നു.അമിതമായ ചിന്തയും ആസൂത്രണവും ഈ പ്രക്രിയയെ ക്രമാതീതമായി പ്രവർത്തിപ്പിക്കുകയും ഈ അവയവത്തെ ക്ഷീണിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

രണ്ടാമത്തെ ഊർജ്ജ കേന്ദ്രം കരളിനെ പരിപാലിക്കുന്നു (മൂന്നാമത്തെ കേന്ദ്രത്തിനൊപ്പം). കരളിന് അമിതമായ ചിന്തയെ നേരിടേണ്ടിവന്നാൽ,അത് പരിപാലിക്കുന്ന മറ്റ് അവയവങ്ങൾ അവഗണിക്കപ്പെടുന്നു.കരൾ പ്രത്യേകിച്ച് ഈ അവഗണനയ്ക്ക് വിധേയമാകുന്നു.വലത് കൈയുടെ തള്ളവിരലിലും നടുവിരലിലും തരിപ്പ്,അല്ലെങ്കിൽ സൂചി കൊണ്ട് കുത്തുന്ന പോലെയുള്ള സംവേദനങ്ങൾ, ഇവിടെയുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.നമ്മുടെ സൂക്ഷ്മശരീരത്തിൽ കരളിന് പ്രത്യേക പ്രാധാന്യമുണ്ട്, കാരണം അത് നമ്മുടെ ശ്രദ്ധയുടെ ഇരിപ്പിടമാണ്.

ശ്രദ്ധയെ ചിന്തയുമായി ആശയക്കുഴപ്പത്തിലാക്കരുത്,ചിന്തകൾ അഹങ്കാരത്തിൽ നിന്നും (ഞാൻ എന്ന ഭാവം) പ്രത്യാഹങ്കാരത്തിൽ നിന്നും (നമ്മുടെ മുൻകാല വ്യവസ്ഥകളും ശിക്ഷണവും) ആണ് വരുന്നത്. ചിന്തകൾ അല്ലെങ്കിൽ മാനസിക പ്രവർത്തനങ്ങളില്ലാത്ത ശുദ്ധമായ ഏകാഗ്രതയാണ് ശ്രദ്ധ.

കരൾ അമിതമായി ചൂടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട് (പ്രത്യേകിച്ച് മദ്യം അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് ഉത്തേജകങ്ങൾ വഴി) ഇത് നമ്മുടെ ശ്രദ്ധയെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുകയും ആത്യന്തികമായി നമ്മുടെ ധ്യാനാവസ്ഥയെ ദുർബലമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരു ചെറിയ ഐസ് പായ്ക്ക് ഉപയോഗിച്ച് അത്യുഷ്ണത്തെ ശമിപ്പിക്കാം.

ഐസ് പായ്ക്ക് എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണം

© 2023 ശ്രീ മാതാജി നിർമ്മല ദേവി സഹജ യോഗ വേൾഡ് ഫൗണ്ടേഷൻ

കരളിൽ ഒരു ഐസ് പായ്ക്ക് സ്ഥാപിക്കുക,അത് രണ്ടാമത്തെയും മൂന്നാമത്തെയും കേന്ദ്രങ്ങളുടെ വലതുവശത്തും വാരിയെല്ലിന് താഴെയും ആയി സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു.നിങ്ങളുടെ കയ്യിൽ ഒരു ഐസ്-പാക്ക് ബാഗോ ജെല്ലോ ഇല്ലെങ്കിൽ,നന്നായി മൂടാൻ പറ്റുന്ന ഒരു പാത്രത്തിൽ ഐസ് കട്ടകൾ ഇട്ട്, ഐസ് പാക്ക് ആയി ഉപയോഗിക്കാം. തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ പാദ നിമഞ്ജനം ചെയ്യുന്നതോടൊപ്പം ഐസ് പാക്ക് കൂടി ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ഫലം കൂടും.

© 2023 ശ്രീ മാതാജി നിർമ്മല ദേവി സഹജ യോഗ വേൾഡ് ഫൗണ്ടേഷൻ

പരമ പൂജ്യയായ ശ്രീ മാതാജി നിർമ്മല ദേവി
സഹജയോഗ ധ്യാനരീതിയുടെ സ്ഥാപക

www.ShriMataji.org

© 2023 ശ്രീ മാതാജി നിർമ്മല ദേവി സഹജ യോഗ വേൾഡ് ഫൗണ്ടേഷൻ