

— ધ્યાન અને સંતુલન માર્ગદર્શિકા —



“માત્ર ધ્યાનથી તમે વર્તમાનમાં છો અને તમે
તમારી આધ્યાત્મિકતામાં વૃદ્ધિ પામો છો”

પરમ પૂજ્ય શ્રી માતાજી નિર્મલા દેવી
સહજ યોગ ધ્યાનના સ્થાપક

તમારા આત્મ-સાક્ષાત્કારના અનુભવ પછી તમે આ માર્ગદર્શિકાનો ઉપયોગ
આંતરિક શાંતિ અને વિચારહીન જાગૃતિની સ્થિતિમાં તમારા આત્મ-સાક્ષાત્કારના
અનુભવને વધુ ગાઢ બનાવવા માટે કેટલીક સરળ સહજ યોગ ધ્યાન અને સંતુલન
પદ્ધતિઓ શીખવા માટે કરી શકો છો.

>>> તમારો આત્મ-સાક્ષાત્કાર અહીં મેળવો >>>

www.ShriMataji.org

— ધ્યાન અને સંતુલન માર્ગદર્શિકા 1/8 —

© 2023 શ્રી માતાજી નિર્મલા દેવી સહજ યોગ વર્લ્ડ ફાઉન્ડેશન

— ઘરે ધ્યાન કેવી રીતે કરવું —

1. એવી જગ્યા પસંદ કરો કે જ્યાં તમે દરરોજ સવારે અને/અથવા સાંજે લગભગ **10** મિનિટ સુધી શાંતિથી અને વ્યવસ્થિત રીતે બેસી શકો.
2. ઘરતી માતા સાથે જોડાણ બનાવવા માટે તમારા પગરખાં કાઢી નાખો. તમારી ઈચ્છા મુજબ ખુરશી અથવા ફ્લોર પર બેસો.
3. બંને હાથ ખુલ્લા રાખીને આરામથી બેસો, હથેલીઓ તમારા ખોળા ઉપર રાખો. થોડા ઊંડા શ્વાસ લો, પછી શાંત, હળવાશથી શ્વાસ લો.
4. હવે તમારી કુંડલિનીને ઊંચી ચઢાવો અને "બાંધો" અને ધ્યાન કસરતો વિભાગમાં બતાવ્યા પ્રમાણે રક્ષણાત્મક "બંધન" લો. આ તમારા ધ્યાનને શરૂ કરવા અને સમાપ્ત કરવાની એક સૌમ્ય રીત તરીકે સેવા આપે છે.
5. તમારું ધ્યાન તમારા માથા ઉપર રાખો. તમારા વિચારોને જવા દો અને તેમને અનુસરવાનો પ્રયાસ ન કરો.
6. જો વિચારો ચાલુ રહે, તો તમારા મનમાં ધીમેથી કહો, "આ વિચાર નહીં" અથવા "હું મારી જાતને માફ કરું છું, હું બધાને માફ કરું છું".
7. જ્યારે તમે શાંતિપૂર્ણ હો, ત્યારે જુઓ કે શું તમે તમારા હાથ પર હળવા ઠંડકનો પવન અનુભવી શકો છો અથવા તમારા માથા ઉપર હળવેથી પવન ફૂંકાઈ રહ્યો છે.
8. જ્યારે તમે તમારા માથા ઉપર ઠંડી અનુભવો છો, ત્યારે તમારું ધ્યાન ત્યાં રાખી દો અને બંને હાથ ખુલ્લા રાખીને આરામથી બેસો, હથેલીઓ તમારા ખોળા ઉપર રાખો.
9. આરામ કરો અને શાંતિ અને મૌનનો આનંદ લો.
10. દરરોજ **10** મિનિટ ધ્યાન કરવાથી તમારા અનુભવને મજબૂત બનાવવામાં મદદ મળશે.



www.ShriMataji.org

— ધ્યાન અને સંતુલન માર્ગદર્શિકા 2/8 —

© 2023 શ્રી માતાજી નિર્મલા દેવી સહજ યોગ વર્લ્ડ ફાઉન્ડેશન

— તમારું ધ્યાન કેવી રીતે શરૂ કરવું —

તમારું ધ્યાન શાંત અને માથાના ઉપરના ભાગ (ફોન્ટાનેલ) પર કેન્દ્રિત રાખવા માટે, તમારી કુંડલિની 1(A) ને ઊંચી ચઢાવો અને "બાંધો" અને ધ્યાન પહેલાં અને પછી, નીચે બતાવ્યા પ્રમાણે, તમારી આસપાસ એક રક્ષણાત્મક "બંધન" 2(B) મૂકો.

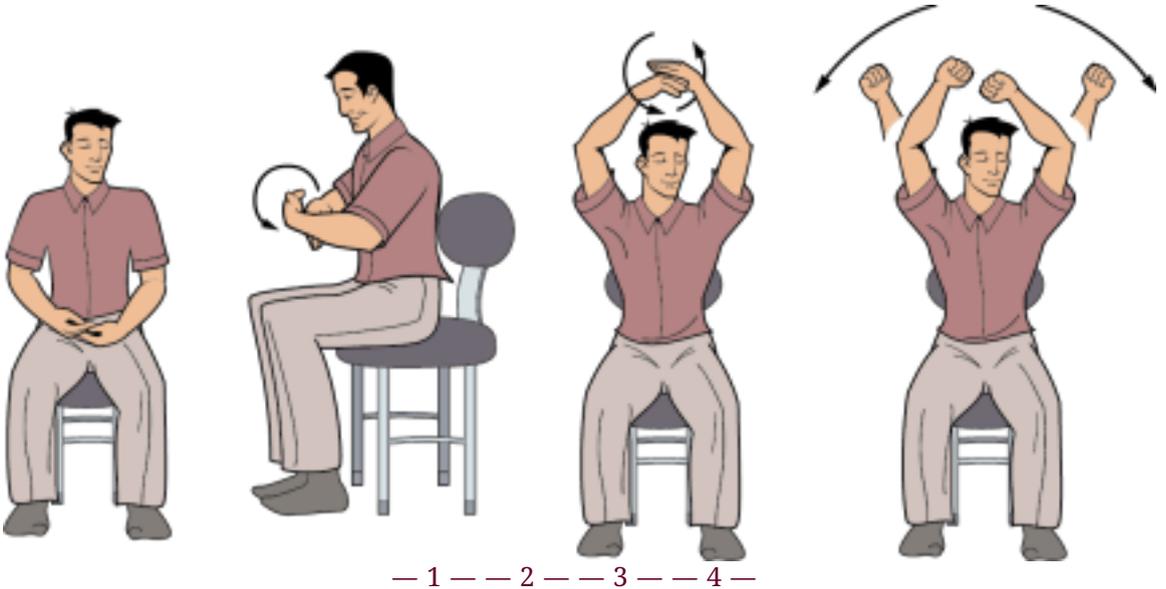
1- કુંડલિની એ આદિકાળની સ્ત્રી શક્તિ છે જે દરેક મનુષ્યમાં સુષુપ્ત સ્વરૂપમાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે. એકવાર ધ્યાન દ્વારા જાગૃત થયા પછી, કુંડલિની વ્યક્તિને ચેતનાની ઉચ્ચ અવસ્થા સુધી પહોંચવા માટે જરૂરી આધ્યાત્મિક પોષણ પૂરું પાડે છે. [સંદર્ભ કરો: <https://shrimataji.org/kundalini/>]

2- બંધન એ પદાર્થની આસપાસ ચક્રીય ગતિવિધિ માટે વપરાતી સંસ્કૃત પરિભાષા છે.

A) કુંડલિની ચઢાવવી, આકૃતિઓ 1 - 4

જેમ જેમ કુંડલિની ઉર્જા કરોડરજ્જુમાંથી ઉપર ઉઠે છે, તેમ તે ધ્યાનને વિચારહીન જાગૃતિની સ્થિતિમાં લઈ જાય છે. કુંડલિની ફોન્ટાનેલ વિસ્તારમાં સ્થિત ઉચ્ચતમ સૂક્ષ્મ કેન્દ્રમાં ધ્યાનને મજબૂત બનાવે છે, સ્થિર કરે છે અને સ્થાપિત કરે છે.

ડાબા હાથને તમારા પેટના નીચેના ભાગની સામે રાખો, હથેળીને શરીરની સામે રાખો. ડાબા હાથને ઊભી રીતે ઉપર લઈ જાઓ, જ્યાં સુધી તે તમારા માથાની ઉપર ન પહોંચે. જ્યારે ડાબો હાથ ચડતો હોય, તે દરમિયાન જમણો હાથ ઘડિયાળની દિશામાં તેની આસપાસ ફેરવવાનો છે, જ્યાં સુધી બંને હાથ માથાની ઉપર ન હોય. ગાંઠ બાંધવા માટે બંને હાથનો ઉપયોગ કરો. વધુ બે વાર પુનરાવર્તન કરો, ત્રણ ગાંઠો સાથે સમાપ્ત કરો, જે તમારું ધ્યાન અને માથાની ઉપરનું કુંડલિનીને સ્થિર કરે છે.



બી) બંધન લેવું, આકૃતિઓ 5 - 8

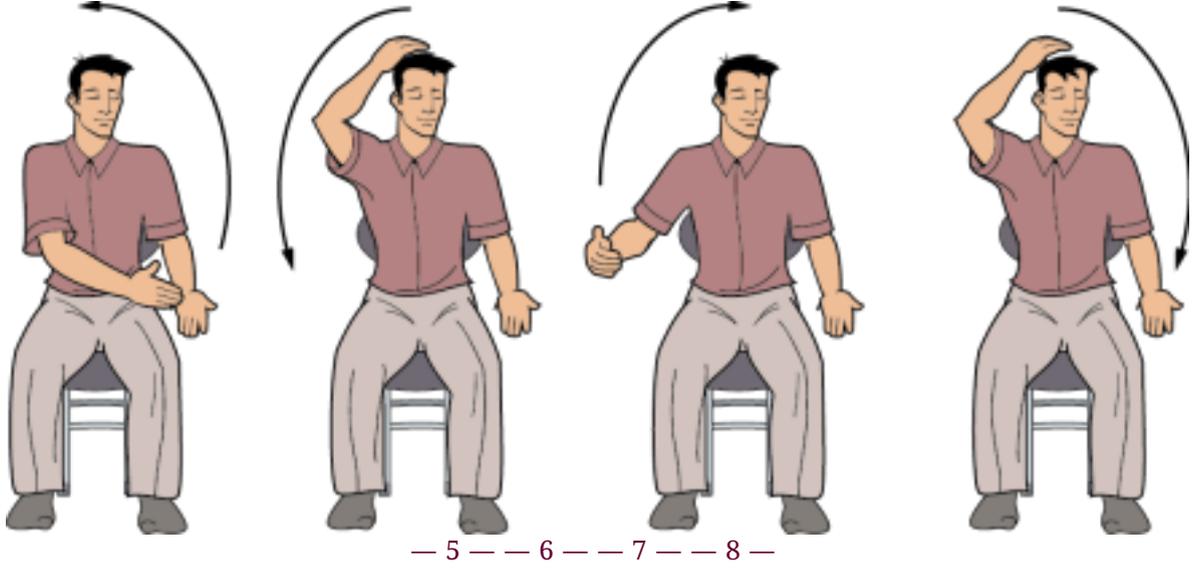
જ્યારે બંધન લેવામાં આવે છે, ત્યારે તે સૂક્ષ્મ શરીરનું રક્ષણ કરે છે અને ધ્યાનની સ્થિતિને સાચવે છે.

www.ShriMataji.org

— ધ્યાન અને સંતુલન માર્ગદર્શિકા ૩/૮ —

© 2023 શ્રી માતાજી નિર્મલા દેવી સહજ યોગ વર્લ્ડ ફાઉન્ડેશન

ડાબા હાથને તમારા ખોળામાં, હથેલી ઉપરની તરફ રાખો. તમારા જમણા હાથને તમારા ડાબા હાથ ઉપર મૂકો અને ધીમે ધીમે તમારા જમણા હાથને તમારા માથાની ઉપરથી લઈને તમારા શરીરની જમણી બાજુ નીચે લઈ જાઓ. પછી જમણા હાથને જમણી બાજુ ઉપર, તમારા માથાની ઉપરથી લઈને અને ડાબી બાજુએ નીચે લઈ જાઓ. આ એક બંધન છે. સાત વખત પુનરાવર્તન કરો.



www.ShriMataji.org

— ધ્યાન અને સંતુલન માર્ગદર્શિકા 4/8 —

© 2023 શ્રી માતાજી નિર્મલા દેવી સહજ યોગ વર્લ્ડ ફાઉન્ડેશન

— સરળ સહજ યોગ ધ્યાન

અને સંતુલન પદ્ધતિઓ—

1) આપણી સૂક્ષ્મ વ્યવસ્થાને સંતુલિત કરવી

વિચારો સામાન્ય રીતે ભૂતકાળ અથવા ભવિષ્ય વિષે હોય છે - પરંતુ સાચા ધ્યાનમાં આપણે ધીમે ધીમે વર્તમાન ક્ષણમાં આપણી જાતને સ્થિર કરવાની ક્ષમતા વિકસાવીએ છીએ, વિચારોની ખલેલ વિના પ્રવાહમાં રહેવાની ક્ષમતા. આપણી સૂક્ષ્મ પ્રણાલીની ડાબી અને જમણી ચેનલો આપણા ભૂતકાળ અને ભવિષ્યનું ધ્યાન રાખે છે. આ ચેનલોને સંતુલિત કરવા માટે આ સંતુલન પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરો.

► ડાબી બાજુ સંતુલિત કરો

ડાબા હાથ પર કળતર, ગરમી અથવા ભારેપણું જેવી સંવેદનાઓ માટે, તમારા ડાબા હાથને તમારી હથેળીથી ઉપરની તરફ મીણબત્તી તરફ રાખો. તમારા જમણા હાથને પૃથ્વી પર મૂકો અથવા તેને પૃથ્વી તરફ દિશામાન કરો.



ડાબી બાજુના અસંતુલનનાં કારણો:

- - સુસ્તી
- - ભૂતકાળ વાગોળ્યા કરવું
- - અતિશય લાગણીશીલ હોવું
- - હતાશા અને એકલતા

► જમણી બાજુનું સંતુલન:

જમણા હાથ પર ઝણઝણાટ, ગરમી અથવા ભારેપણું જેવી સંવેદનાઓ માટે, જમણા હાથને મીણબત્તી તરફ રાખો, હથેળી ઉપર તરફ રાખો. તમારી આંગળીઓ આકાશ તરફ કરીને ડાબા હાથને કોણીમાંથી વાળો અને હથેળી પાછળની તરફ રાખો.

જમણી બાજુના અસંતુલનનાં કારણો:

- અતિશય પ્રવૃત્તિ અને થાક
- ભવિષ્યવાદી વિચાર
- અતિશય આયોજન અને વધુ પડતું કામ
- આક્રમકતા અને ગુસ્સો



www.ShriMataji.org

— ધ્યાન અને સંતુલન માર્ગદર્શિકા 5/8 —

© 2023 શ્રી માતાજી નિર્મલા દેવી સહજ યોગ વર્લ્ડ ફાઉન્ડેશન

2) જળ ક્રિયા

રાત્રે સૂતા પહેલા જળ ક્રિયા - પગને મીઠાના પાણીમાં પલાળવાનો શ્રેષ્ઠ સમય છે.. આ ક્રિયા તમને સમગ્ર દિવસ દરમિયાન એકઠા થયેલા તણાવ અને અસંતુલનના સંચયથી સૂક્ષ્મ રીતે તમારી જાતને શુદ્ધ કરવા માટે સક્ષમ બનાવે છે. તમે જોશો કે તમારી ઊંઘની ગુણવત્તામાં વધારો થયો છે અને તમારું ધ્યાન વધુ ઊંડું થાય છે.

જળ ક્રિયા માટે તમારે નીચેની વસ્તુઓની જરૂર પડશે:

a) એક નાની ડોલ/પાત્ર,

b) એક જગ,

c) ટુવાલ.

ધ્યાનનું વાતાવરણ બનાવવા માટે તમે મીણબત્તી અને ધૂપ પ્રગટાવી શકો છો.

ધ્યાન કસરતોના વિભાગમાં વર્ણવ્યા મુજબ, તમે તમારી કુંડલિનીને ઊંચી ચઢાવો અને "બાંધો" અને તમારી આસપાસ એક સુરક્ષાત્મક "બંધન" લો, ખાસ કરીને તમારા પગ પલાળ્યા પહેલા અને પછી.

► પદ્ધતિ

1. ડોલ/પાત્રને થોડું ગરમ અથવા ઠંડા પાણીથી ભરો (તમારી સંતુલન જરૂરિયાતો પર આધાર રાખીને - ડાબી બાજુની સમસ્યાઓને સંતુલિત કરવા માટે ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરો અને તેનાથી વિપરીત જમણી બાજુ સંતુલિત કરવા માટે ઠંડા પાણીનો ઉપયોગ કરો) અને મુઠ્ઠીભર મીઠું ઉમેરો.
2. પાણીનો એક અલગ જગ ભરો અને પગ પલાળ્યા પછી તમારા પગ ધોવા માટે તેને તમારી ખુરશી પાસે રાખો.
3. ખુરશી પર તમારી હથેલીઓ ઉપર રાખીને અને તમારી સામેના ટેબલ પર સળગતી મીણબત્તી તરફ આરામથી બેસો.
4. તમારા પગને ડોલ/પાત્રમાં મૂકો.
5. તમારા પગને **10 થી 15 મિનિટ** સુધી પલાળીને ધ્યાન કરો, તમારી આંખો ખુલ્લી રાખીને.
6. તમે તમારા પગને પલાળ્યા પછી, તમારા પગને ધોવા માટે પાણીના જગનો ઉપયોગ કરો અને તેમને સૂકવવા માટે ટુવાલનો ઉપયોગ કરો.
7. શૌચાલયમાં પાણી ફલ્શ કરો અને તમારા હાથ ધોઈ લો. **8.** આ પાત્રનો ઉપયોગ તમારા પગ પલાળવા સિવાય અન્ય કોઈ હેતુ માટે ન કરવો તે મહત્વપૂર્ણ છે.



www.ShriMataji.org

— ધ્યાન અને સંતુલન માર્ગદર્શિકા 6/8 —

© 2023 શ્રી માતાજી નિર્મલા દેવી સહજ યોગ વર્લ્ડ ફાઉન્ડેશન

3) ડાબી બાજુ સંતુલિત કરવા માટે ત્રણ મીણબત્તી તકનીક

આ તકનીકનો અમલ કરતી વખતે તમારે ઘરની બધી વસ્તુઓ અને તમારા પોતાની જાતની સંપૂર્ણ સલામતીની ખાતરી કરવી જોઈએ.

અગ્નિ એ પાંચ તત્વોમાંથી એક છે. સળગતી મીણબત્તી આ તત્વનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે અને તમારી ડાબી બાજુને સંતુલિત કરવામાં મદદ કરવા માટેનું એક શક્તિશાળી સાધન છે. દાખલા તરીકે જો તમને સુસ્તી, હતાશા અથવા એકલતા અનુભવાય તો આ સારવારનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. તમારી હથેલીઓ ઉપર તરફ રાખીને અને શ્રી માતાજીના ધ્યાન ચિત્ર તરફ લંબાવીને ધ્યાન માટે બેસો, જેની સામે એક સળગતી મીણબત્તી છે. આ ક્રિયા માટે શેતરંજી પર અથવા સ્ટૂલ પર બેસવું સરળ હોઈ શકે છે. તમારા શરીરની ડાબી બાજુએ ત્રણ સળગતી મીણબત્તીઓ મૂકો. એક તમારી પાછળ સલામત પરંતુ નજીકના અંતરે સ્થિત છે, બીજો તમારી બાજુમાં અને ત્રીજો તમારી સામે અને તમારા ડાબા હાથની આગળ મૂકવામાં આવે છે. કુંડલિની ઊંચી ચઢાવો અને બંધન લો. અસર વધારવા માટે, તમે જમણો હાથ પૃથ્વી પર પણ મૂકી શકો છો, અથવા જો તમે સ્ટૂલ પર બેઠા હોવ, તો જમણા હાથને પૃથ્વી તરફ નીચે રાખો.

ધ્યાનની સ્થિતિમાં 5-10 મિનિટ સુધી બેસો.

4) જ્યોત દ્વારા જોવું

સૂક્ષ્મ શરીરના 6ઠ્ઠા કેન્દ્ર (તમારા કપાળ પર સ્થિત) ને શુદ્ધ કરવા માટે તમે શ્રી માતાજીના ધ્યાન ચિત્ર પર જ્યોત દ્વારા જોઈને અગ્નિ તત્વનો ઉપયોગ કરી શકો છો, ખાસ કરીને તેમના કપાળ પરના ચાંદલા ઉપર.

ધ્યાન ચિત્ર પર તમારું ધ્યાન જાળવી રાખીને, મીણબત્તીની જ્યોત દ્વારા જુઓ, પહેલા ડાબી આંખથી, પછી જમણી આંખથી અને છેલ્લે બંને આંખોથી.

ખૂબ ગરમીથી બચવા માટે મીણબત્તીને માથાથી લગભગ 30 સેમી દૂર રાખવી જોઈએ. આ ક્રિયા એક સમયે ઘણી મિનિટો માટે કરી શકાય છે.

5) આઈસ-પેક

જ્યારે આપણે આ સંતુલન તકનીકનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર હોય ત્યારે:

આપણું યકૃત ચયાપચયમાં મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે અને શરીરમાં ડિટોક્સિફિકેશન સહિત અનેક કાર્યો કરે છે. અતિશય વિચાર અને આયોજન આ પ્રક્રિયાને વધારે કામ કરે છે અને આ અંગ થાકી જાય છે.

બીજું ઊર્જા કેન્દ્ર યકૃતની સંભાળ રાખે છે (ત્રીજા કેન્દ્ર સાથે). જો યકૃતને વધુ પડતી વિચારસરણીનો સામનો કરવો પડે છે, તો તે અન્ય અવયવોને જે ટેકો આપે છે તેની ઉપેક્ષા કરવામાં આવે છે. યકૃત ખાસ કરીને આ ઉપેક્ષા માટે સંવેદનશીલ છે. અહીં સમસ્યાઓ જમણા હાથના અંગૂઠા અને મધ્ય આંગળીમાં કળતર દ્વારા અથવા હાથમાં કાંટાની સંવેદનાઓ દ્વારા સૂચવવામાં આવે છે. આપણા સૂક્ષ્મ શરીરમાં યકૃતનું વિશેષ મહત્વ છે કારણ કે તે આપણા ધ્યાનનું કેન્દ્ર છે.

ધ્યાનને વિચાર સાથે ભેળસેળ ન કરવો જોઈએ, જે અહંકાર (આપણા I-ness) અને સુપર ઇગો (આપણી ભૂતકાળની સ્થિતિ અને ઉછેર) થી આવે છે. ધ્યાન એ વિચાર/માનસિક પ્રવૃત્તિ વિના શુદ્ધ એકાગ્રતા છે.

યકૃત અતિશય ગરમ થવા માટે સંવેદનશીલ છે (ખાસ કરીને આલ્કોહોલ અથવા અન્ય ઉત્તેજકો દ્વારા) જે આપણા ધ્યાન પર હાનિકારક અસર કરે છે, આખરે આપણું ધ્યાન નબળું પાડે છે. જો તેને ઠંડું કરવાની જરૂર હોય, તો આપણે નાના આઈસ-પેકનો ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ.

આઈસ-પેકનો ઉપયોગ

યકૃત પર એક આઈસ-પેક મૂકો, જે બીજા અને ત્રીજા કેન્દ્રોની જમણી બાજુએ છે અને પાંસળીના પાંજરાની નીચે સ્થિત

www.ShriMataji.org

— ધ્યાન અને સંતુલન માર્ગદર્શિકા 7/8 —

© 2023 શ્રી માતાજી નિર્મલા દેવી સહજ યોગ વર્લ્ડ ફાઉન્ડેશન

છે. જો તમારી પાસે આઈસ-પેક બેગ અથવા જેલ હાથવગી ન હોય તો જળચુસ્ત પાત્રમાં કેટલાક બરફના ટુકડાઓ મૂકીને આઈસ-પેક બનાવી શકાય છે. લાભો વધારવા માટે જ્યારે તમે ઠંડા પાણી માં પગને પલાળીને લો ત્યારે આઈસ-પેક લગાવી શકાય છે.

પરમ પૂજ્ય શ્રી માતાજી નિર્મલા દેવી
સહજ યોગ ધ્યાનના સ્થાપક



www.ShriMataji.org

— ધ્યાન અને સંતુલન માર્ગદર્શિકા 8/8 —

© 2023 શ્રી માતાજી નિર્મલા દેવી સહજ યોગ વર્લ્ડ ફાઉન્ડેશન