“শুধুমাত্র ধ্যানের মধ্যেই তুমি বর্তমানে থাকো এবং তুমি আধ্যাত্মিক ভাবে বিকশিত হও।”

পরম পূজ্যা শ্রী মাতাজী নির্মলা দেবী
সহজ যোগ ধ্যানের প্রতিষ্ঠাতা

আপনার আত্মসাক্ষাৎকারের অভিজ্ঞতার পরে, আপনি এই নির্দেশিকাটি ব্যবহার করে সহজ যোগের কিছু সহজ ধ্যান ও ভারসাম্য রক্ষার পদ্ধতি শিখতে পারেন, যাতে শান্তি ও নির্বিচার সচেতনতার অবস্থায় আপনার আত্মসাক্ষাৎকারের অভিজ্ঞতাকে আরও গভীর করা যায়।

>>> এখানে আপনার আত্মসাক্ষাৎকার গ্রহণ করুন >>>

© ২০২৩ শ্রী মাতাজী নির্মলা দেবী সহজ যোগ বিশ্ব ফাউন্ডেশন

— ঘরে কীভাবে ধ্যান করবেন —

১. এমন একটি স্থান বেছে নিন, যেখানে আপনি প্রতিদিন সকাল এবং/অথবা সন্ধ্যায় প্রায় ১০ মিনিট নীরবে ও নির্বিঘ্নে বসতে পারবেন।

২. আপনার জুতো খুলে ফেলুন, যাতে আপনার ধরিত্রী মাতার সঙ্গে সংযোগ স্থাপিত হয়। আপনার ইচ্ছা অনুযায়ী চেয়ারে বা মেঝেতে বসতে পারেন।

৩. স্বচ্ছন্দভাবে বসুন, দুই হাত খোলা রেখে, হাতের তালু ওপরে করে কোলে রাখুন। কয়েকবার গভীর শ্বাস নিন, তারপর শান্ত ও স্বাভাবিকভাবে শ্বাস নিতে থাকুন।

৪. এখন আপনার কুণ্ডলিনী উত্তোলন করে বন্ধন নিন এবং ধ্যানের অনুশীলন অংশে দেখানো মতে একটি সুরক্ষামূলক "বন্ধন" নিন।

৫. আপনার চিত্তকে মাথার তালুতে রাখুন। চিন্তাগুলিকে চলে যেতে দিন এবং তাদের অনুসরণ না করার চেষ্টা করুন।

৬. যদি চিন্তা চলতেই থাকে, তবে নিজের মধ্যে কোমলভাবে বলুন, "এখন চিন্তা নয়" অথবা "আমি নিজেকে ক্ষমা করলাম, আমি সকলকে ক্ষমা করলাম।"

৭. যখন আপনি শান্ত অনুভব করবেন, দেখুন আপনি কি আপনার হাতের উপর একটি কোমল শীতল বাতাস অনুভব করতে পারেন কিনা, অথবা আপনার মাথার উপরে মৃদুভাবে উপরের দিকে প্রবাহিত হতে থাকা শীতল বাতাস অনুভব করতে পারেন কিনা।

৮. যখন আপনি মাথার উপরে সেই শীতলতা অনুভব করবেন, তখন আপনার চিত্ত সেখানেই রাখুন এবং দুই হাত আবার কোলে রেখে দিন, হাতের তালু ওপরে করে।

৯. আরাম করুন এবং শান্তি ও নীরবতাকে উপভোগ করুন।

১০. প্রতিদিন ১০ মিনিট ধ্যান করলে আপনার অভিজ্ঞতা আরও দৃঢ় ও গভীর হবে।"

© ২০২৩ শ্রী মাতাজী নির্মলা দেবী সহজ যোগ বিশ্ব ফাউন্ডেশন

— কীভাবে আপনার ধ্যান শুরু করবেন —

ধ্যানের আগে ও পরে, নিচে দেখানো অনুযায়ী, আপনার কুণ্ডলিনী উত্তোলন করে "বন্ধন" নিন। (ক) এবং আপনার চারপাশে একটি সুরক্ষামূলক "বন্ধন"[2] (খ) স্থাপন করুন, যাতে আপনার মনোযোগ শিথিল ও কেন্দ্রীভূত থাকে মাথার উপরের অংশে (ফন্টানেল অঞ্চলে)।

১— কুণ্ডলিনী হল এক আদি মাতৃ শক্তি, যা প্রত্যেক মানুষের মধ্যে সুপ্ত অবস্থায় বিদ্যমান। ধ্যানের মাধ্যমে একবার এটি জাগ্রত হলে, কুণ্ডলিনী সেই আধ্যাত্মিক পুষ্টি প্রদান করে যা ব্যক্তিকে চেতনার এক উচ্চতর অবস্থায় উত্তীর্ণ হতে সহায়তা করে। [দেখুন: https://shrimataji.org/kundalini/]

২— বন্ধন হল সংস্কৃত পরিভাষা, যার অর্থ কোনো বস্তুকে ঘিরে বৃত্তাকার গতিতে আবর্তন করা।

ক) কুণ্ডলিনী উত্তোলন, চিত্র ১ – ৪

কুণ্ডলিনীর শক্তি যখন মেরুদণ্ড বরাবর উপরের দিকে উঠে আসে, তখন তা চিত্তকে নির্বিচার সচেতনতার অবস্থায় নিয়ে যায়। কুণ্ডলিনী মনোযোগকে শক্তিশালী করে, স্থির করে এবং মাথার উপরের ফন্টানেল অঞ্চলে অবস্থিত সর্বোচ্চ সূক্ষ্ম কেন্দ্রে প্রতিষ্ঠিত করে।

বাম হাতটি শরীরের দিকে মুখ করে নীচের উদরের সামনে রাখুন। বাম হাতটি ধীরে ধীরে সোজা উপরের দিকে তুলুন, যতক্ষণ না তা মাথার উপরের অবস্থানে পৌঁছে। বাম হাত উপরের দিকে উঠতে থাকলে, ডান হাতটি তার চারদিকে ঘড়ির কাঁটার দিকে ঘুরতে থাকবে, যতক্ষণ না দুই হাতই মাথার উপরে আসে। এরপর দুই হাত দিয়ে একটি গিঁট বাঁধুন। এই প্রক্রিয়াটি আরও দুইবার পুনরাবৃত্তি করুন, শেষবার তিনটি গিঁট দিয়ে শেষ করুন, যা আপনার মনোযোগ এবং কুণ্ডলিনীকে মাথার উপরে স্থির করে দেয়।

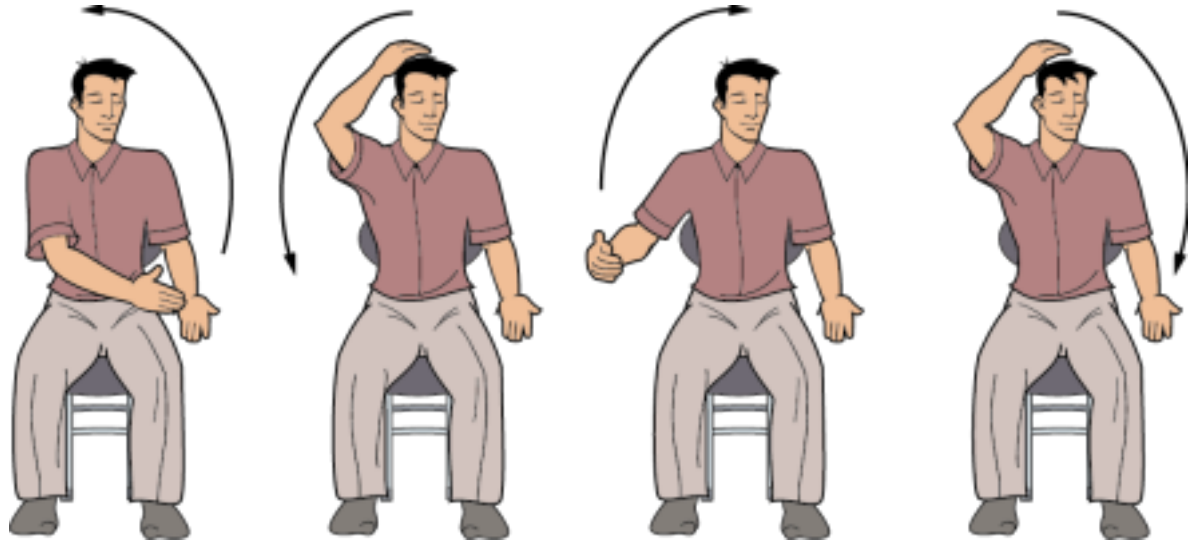
— 1 — — 2 — — 3 — — 4 —

খ) বন্ধন নেওয়া, চিত্র ৫ – ৮

© ২০২৩ শ্রী মাতাজী নির্মলা দেবী সহজ যোগ বিশ্ব ফাউন্ডেশন

যখন একটি বন্ধন নেওয়া হয়, তখন তা সূক্ষ্ম শরীরকে সুরক্ষা দেয় এবং ধ্যানের অবস্থাকে সংরক্ষণ করে।

"বাম হাতটি কোলে রাখুন, হাতের তালু ওপরে করে। ডান হাতটি বাম নিতম্বের উপর রাখুন এবং ধীরে ধীরে ডান হাতটি মাথার উপর দিয়ে তুলে শরীরের ডান পাশ বেয়ে নিচে নামান। তারপর ডান পাশ দিয়ে আবার হাতটি উপরে তুলে মাথার উপর দিয়ে বাম পাশ বেয়ে নিচে নামান। এটিই একটি বন্ধন। এভাবে সাতবার পুনরাবৃত্তি করুন।



— 5 — — 6 — — 7 — — 8 —

© ২০২৩ শ্রী মাতাজী নির্মলা দেবী সহজ যোগ বিশ্ব ফাউন্ডেশন

১) আমাদের সূক্ষ্ম ব্যবস্থার ভারসাম্য স্থাপন

চিন্তাগুলি সাধারণত অতীত বা ভবিষ্যৎকে কেন্দ্র করে থাকে—কিন্তু প্রকৃত ধ্যানে আমরা ধীরে ধীরে বর্তমান মুহূর্তে নিজেদের স্থির রাখার ক্ষমতা অর্জন করি, যাতে চিন্তার অযথা ভিড় ছাড়াই আমরা ধ্যানের মধ্যে থাকতে পারি। আমাদের সূক্ষ্ম শরীরের বাম ও ডান নাড়ী যথাক্রমে অতীত ও ভবিষ্যতের দিকটি নিয়ন্ত্রণ করে। এই নাড়ীগুলিকে ভারসাম্যপূর্ণ করতে এই ভারসাম্য রক্ষার পদ্ধতিগুলি ব্যবহার করুন।

➤ বাম দিকের ভারসাম্য স্থাপন

বাম হাতে ঝিনঝিন অনুভূতি, তাপ বা ভারীভাবের মতো অনুভূতি হলে, বাম হাতটি হাতের তালু ওপরে করে শ্রী মাতাজীর ছবির দিকে প্রসারিত করে রাখুন। ডান হাতটি মাটির উপর রাখুন অথবা মাটির দিকে নির্দেশ করুন।

বাম দিকের ভারসাম্যহীনতার কারণসমূহ:

- "* অলসতা
- * অতীতের উপর অতিরিক্ত মনোযোগ
- * অতিরিক্ত আবেগপ্রবণতা
- * বিষণ্ণতা ও একাকীত্ব"

➤ ডান দিকের ভারসাম্য স্থাপন

ডান হাতে ঝিনঝিন অনুভূতি, তাপ বা ভারীভাবের মতো অনুভূতি হলে, ডান হাতটি হাতের তালু ওপরে করে শ্রী মাতাজীর ছবির দিকে প্রসারিত করে রাখুন। বাম হাতটি কনুই থেকে বাঁকিয়ে আঙুলগুলো আকাশের দিকে নির্দেশ করুন এবং হাতের তালু পেছনের দিকে রাখুন।

ডান দিকের ভারসাম্যহীনতার কারণসমূহ:

- অতিরিক্ত কর্মব্যস্ততা ও ক্লান্তি
- ভবিষ্যৎমুখী চিন্তা
- অতিরিক্ত পরিকল্পনা করা ও অতিরিক্ত কাজ করা
- আক্রমণাত্মকতা ও রাগ
- অন্যদের উপর আধিপত্য বিস্তারের প্রবণতা"

© ২০২৩ শ্রী মাতাজী নির্মলা দেবী সহজ যোগ বিশ্ব ফাউন্ডেশন

২) পা জলে ডুবিয়ে রাখা

জলক্রিয়ার এই পদ্ধতিটি রাতের বেলা শোয়ার ঠিক আগে করা সবচেয়ে উত্তম। এর মাধ্যমে সারাদিন ধরে সঞ্চিত চাপ ও ভারসাম্যহীনতা থেকে আপনি সূক্ষ্মভাবে নিজেকে শুদ্ধ করতে পারেন। এতে আপনার ঘুমের মান উন্নত হবে এবং আপনার ধ্যান আরও গভীর হবে।

"জলক্রিয়ার জন্য আপনার নিম্নলিখিত জিনিসগুলির প্রয়োজন হবে:

ক) একটি ছোট বালতি/পাত্র,

খ) একটি জগ,

গ) একটি তোয়ালে।

ধ্যানময় পরিবেশ সৃষ্টি করার জন্য আপনি একটি মোমবাতি ও ধূপ জ্বালাতে পারেন।"

ধ্যান অনুশীলনের অংশে বর্ণিত পদ্ধতি অনুযায়ী আপনি আপনার কুণ্ডলিনী উত্তোলন করে বন্ধন নিতে পারেন, বিশেষ করে পা ভিজিয়ে রাখার আগে ও পরে।

➤ পদ্ধতি

১. একটি বালতি/পাত্রে কিছু গরম বা ঠান্ডা জল নিন (আপনার ভারসাম্যের প্রয়োজন অনুযায়ী—বাম দিকের ভারসাম্য স্থাপনের জন্য গরম জল এবং ডান দিকের ভারসাম্য স্থাপনের জন্য ঠান্ডা জল ব্যবহার করুন) এবং এতে অল্প এক মুঠো লবণ দিন।
২. একটি আলাদা জগে জল ভরে আপনার চেয়ারের কাছে রাখুন, যাতে পা ভিজিয়ে রাখার পরে পা ধুতে পারেন।
৩. একটি চেয়ারে স্বচ্ছন্দভাবে বসুন, হাতের তালু ওপরে রেখে, আপনার চোখ খুলে শ্রী মাতাজীর ছবির দিকে তাকিয়ে বসুন।
৪. আপনার পা বালতি/পাত্রের জলের মধ্যে রাখুন।
৫. চোখ খোলা রেখে ১০ থেকে ১৫ মিনিট পা জলে রেখে ধ্যান করুন।
৬. জলক্রিয়া শেষ হলে, জগের জল দিয়ে আপনার পা ধুয়ে নিন এবং তোয়ালে দিয়ে মুছে নিন।
৭. ব্যবহৃত জল টয়লেটে ফেলে দিন এবং হাত ধুয়ে নিন।
৮. এই পাত্রটি পা ভিজিয়ে রাখার কাজ ছাড়া অন্য কোনো কাজে ব্যবহার না করাই গুরুত্বপূর্ণ।

© ২০২৩ শ্রী মাতাজী নির্মলা দেবী সহজ যোগ বিশ্ব ফাউন্ডেশন

৩) বাম দিকের ভারসাম্য স্থাপনের জন্য তিনটি মোমবাতির পদ্ধতি

দ্রষ্টব্য: এই পদ্ধতি প্রয়োগ করার সময় ঘরের সমস্ত বস্তু এবং আপনার ব্যক্তিগত নিরাপত্তা সম্পূর্ণভাবে নিশ্চিত করা উচিত।

অগ্নিতত্ব পাঁচটি তত্ত্বের একটি। একটি জ্বালানো মোমবাতি এই তত্ত্বের প্রতীক এবং আপনার বাম দিকের ভারসাম্য স্থাপনে সাহায্য করার জন্য এটি একটি শক্তিশালী উপায়। উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি অলস, অতীত নিয়ে বিষন্ন অনুভব করেন, তবে এই পদ্ধতি ব্যবহার করা যেতে পারে।

ধ্যানের জন্য বসুন, হাতের তালু ওপরে করে শ্রী মাতাজীর ধ্যানের ছবির দিকে প্রসারিত রাখুন, যার সামনে একটি জ্বালানো মোমবাতি রাখা আছে। এই অনুশীলনের জন্য কার্পেটের উপর বা একটি ছোট টুলে বসা সুবিধাজনক হতে পারে।

আপনার শরীরের বাম পাশে তিনটি জ্বালানো মোমবাতি রাখুন। একটি নিরাপদ কিন্তু কাছাকাছি দূরত্বে আপনার পেছনে রাখুন, দ্বিতীয়টি আপনার পাশে এবং তৃতীয়টি আপনার সামনে, বাম হাতের সামনে রাখুন। এরপর কুণ্ডলিনী উত্তোলন করুন এবং একটি বন্ধন নিন। এর প্রভাব বাড়ানোর জন্য আপনি ডান হাতটি পৃথিবী মাতার উপর রাখতে পারেন, অথবা যদি আপনি স্টুলে বসে থাকেন তবে ডান হাতটি নিচের দিকে মাটির দিকে নির্দেশ করে রাখুন।

৫–১০ মিনিট ধ্যানের অবস্থায় বসে থাকুন।

৪) শিখার মাধ্যমে দেখা

সূক্ষ্ম শরীরের ষষ্ঠ কেন্দ্রটি (যা কপালে অবস্থিত) পরিশুদ্ধ করার জন্য আপনি আলোক তত্ত্ব ব্যবহার করতে পারেন। এর জন্য শিখার মধ্য দিয়ে শ্রী মাতাজীর কপালের টিপের দিকে তাকান।

ধ্যানের ছবির উপর মনোযোগ স্থির রেখে মোমবাতির শিখার মধ্য দিয়ে তাকান—প্রথমে বাম চোখ দিয়ে, তারপর ডান চোখ দিয়ে এবং শেষে দুই চোখ একসঙ্গে ব্যবহার করে।

অতিরিক্ত তাপ এড়ানোর জন্য মোমবাতিটি মাথা থেকে প্রায় ৩০ সেন্টিমিটার দূরে ধরে রাখতে হবে। এই অনুশীলনটি একবারে কয়েক মিনিট ধরে করা যেতে পারে।

৫) বরফের প্যাক (আইস-প্যাক)

এই ভারসাম্য স্থাপনের পদ্ধতিটি কখন ব্যবহার করতে হবে:

আমাদের যকৃত বিপাক প্রক্রিয়ায় একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে এবং শরীরে বিভিন্ন কাজ সম্পাদন করে, যার মধ্যে বিষাক্ত পদার্থ অপসারণও অন্তর্ভুক্ত। অতিরিক্ত চিন্তা ও পরিকল্পনা এই অঙ্গকে অতিরিক্ত ব্যবহার করে এবং এই অঙ্গকে ক্লান্ত করে ফেলে।

"দ্বিতীয় শক্তিকেন্দ্র যকৃতের যত্ন নেয় (তৃতীয় কেন্দ্রের সঙ্গে মিলিতভাবে)। যদি যকৃতকে অতিরিক্ত চিন্তার চাপ সামলাতে হয়, তবে যে অন্যান্য অঙ্গগুলিকে তার সহায়তা করার কথা, সেগুলি উপেক্ষিত হয়ে পড়ে। যকৃত বিশেষভাবে এই উপেক্ষার প্রতি সংবেদনশীল। ডান হাতের বৃদ্ধাঙ্গুলি ও মধ্যমায় ঝিনঝিন অনুভূতি, অথবা হাতে সূচ ফোটার মতো অনুভূতি হলে তা এই সমস্যার লক্ষণ হতে পারে। আমাদের সূক্ষ্ম শরীরে যকৃতের বিশেষ গুরুত্ব রয়েছে, কারণ এটিই আমাদের চিত্তের স্থান।

মনোযোগকে চিন্তার সঙ্গে গুলিয়ে ফেলা উচিত নয়। চিন্তা আসে অহংকার (আমাদের 'আমিত্ব'-ভাব) এবং প্রতি অহংকার (আমাদের অতীতের সংস্কার ও লালন-পালন) থেকে। কিন্তু মনোযোগ হল চিন্তা বা মানসিক কার্যকলাপ ছাড়া বিশুদ্ধ একাগ্রতা।

যকৃত সহজেই অতিরিক্ত উত্তপ্ত হয়ে যেতে পারে (বিশেষত মদ্যপান বা অন্যান্য উদ্দীপক পদার্থের কারণে), যা আমাদের মনোযোগের উপর ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে এবং শেষ পর্যন্ত আমাদের ধ্যানকে দুর্বল করে দেয়। যদি যকৃতকে শীতল করা প্রয়োজন হয়, তবে আমরা একটি ছোট বরফের প্যাক ব্যবহার করতে পারি।

বরফের প্যাক ব্যবহার করা

বরফের প্যাকটি যকৃতের উপর রাখুন, যা দ্বিতীয় ও তৃতীয় কেন্দ্রের ডান পাশে এবং পাঁজরের ঠিক নিচে অবস্থিত। যদি আপনার কাছে

© ২০২৩ শ্রী মাতাজী নির্মলা দেবী সহজ যোগ বিশ্ব ফাউন্ডেশন

বরফের প্যাক বা জেল প্যাক না থাকে, তবে একটি জলরোধী পাত্রে কয়েকটি বরফের টুকরো রেখে অস্থায়ীভাবে বরফের প্যাক তৈরি করা যেতে পারে। উপকার বাড়ানোর জন্য ঠান্ডা জলে পা ভিজিয়ে রাখার সময়ও এই বরফের প্যাক ব্যবহার করা যেতে পারে।

পরম পূজ্যা শ্রী মাতাজী নির্মলা দেবী
সহজ যোগ ধ্যানের প্রতিষ্ঠাতা

© ২০২৩ শ্রী মাতাজী নির্মলা দেবী সহজ যোগ বিশ্ব ফাউন্ডেশন