

ध्यान आणि संतुलन मार्गदर्शक



“फक्त ध्यानामध्येच तुम्ही वर्तमानात असता आणि
तुमच्या आध्यात्मिकतेत प्रगती करता.”

प. पूज्य श्री माताजी निर्मला देवी
सहज योग ध्यानाच्या संस्थापिका

स्वतःच्या आत्मसाक्षात्कारानंतर, तुम्ही या मार्गदर्शकाचा उपयोग करून काही सोप्या सहजयोग ध्यान आणि संतुलन तंत्र शिकू शकता, ज्यामुळे तुम्हाला अंतःशांती आणि निर्गुण जागरूकतेच्या स्थितीत तुमचा आत्मसाक्षात्कार अधिक सखोल करता येईल.

>>> इथे तुमचा आत्मसाक्षात्कार मिळवा! >>>

www.ShriMataji.org

— ध्यान आणि संतुलन मार्गदर्शक —

— घरात ध्यान कसे करावे: —

१. एक असे ठिकाण निवडा जिथे तुम्ही प्रत्येक सकाळी आणि/किंवा संध्याकाळी १० मिनिटे शांतपणे आणि अडचण न होता बसू शकता.
२. तुमचे बुट काढा, जेणेकरून तुम्हाला पृथ्वी (Mother Earth) सोबत एक संबंध मिळेल. तुम्ही खुर्चीवर किंवा जमिनीवर बसू शकता, जसे तुम्हाला हवे.
३. आरामदायक बसून, दोन्ही हात उघडलेले आणि तळवे वरचे तुमच्या मांडीवर ठेवा. काही गहिरे श्वास घ्या, नंतर शांतपणे आणि आरामदायकपणे श्वास घ्या.
४. आता तुमची कुंडलिनी उचलून "बांधून" ठेवा आणि ध्यानाचे व्यायाम भागामध्ये दर्शविल्याप्रमाणे रक्षणात्मक "बंधन" घ्या. हे तुमच्या ध्यानाचा प्रारंभ आणि समाप्ती करण्याचा सौम्य मार्ग आहे.
५. तुमचे लक्ष तुमच्या डोक्याच्या वर ठेवा. विचारांना जाऊ द्या आणि त्यांचा पाठपुरावा करण्याचा प्रयत्न करू नका.
६. जर विचार चालूच राहिले, तर हळुहळु तुमच्याच मनाशी म्हणा, "हे विचार नाही" किंवा "मी स्वतःला माफ करतो, मी प्रत्येकाला माफ करतो".
७. जेव्हा तुम्ही शांत आहात, तेव्हा पाहा की तुम्हाला तुमच्या हातांवर एक सौम्य थंड वाऱ्याचा अनुभव होतो का, किंवा तुमच्या डोक्याच्या वर हलके वारे वाहत आहेत का.
८. जेव्हा तुम्हाला तुमच्या डोक्याच्या वर थंडपणाचा अनुभव होतो, तेव्हा तुमचे लक्ष तिथे ठेवा आणि दोन्ही हात तुमच्या मांडीवर ठेवा, तळवे वरचे.
९. आराम करा आणि शांतता आणि निर्विचारतेचा आनंद घ्या.
१०. दररोज १० मिनिटे ध्यान करणे तुम्हाला तुमच्या अनुभवाला मजबूत करण्यास मदत करेल.



www.ShriMataji.org

— ध्यान आणि संतुलन मार्गदर्शक —

— ध्यान कसे सुरू करावे —

तुमचे लक्ष आरामदायकपणे आणि डोक्याच्या वरच्या भागावर (fontanel) केंद्रित ठेवण्यासाठी, तुमची कुंडलिनी उचलून “बांधून” ठेवा आणि ध्यानपूर्वी आणि ध्यानानंतर तुमच्याभोवती रक्षणात्मक "बंधन" घ्या, जसे खाली दर्शविले आहे.

१- कुंडलिनी ही आदिम स्त्रीशक्ती आहे जी प्रत्येक मनुष्याच्या शरीरात सुप्त स्थितीत असते. ध्यानाद्वारे जागृत झाल्यावर, कुंडलिनी त्या व्यक्तीस उच्च मनोवस्थेत जाण्याच्या आध्यात्मिक पोषणाची आपूर्ति करते.

[संदर्भ: <https://shrimataji.org/कुंडलिनी/>]

२- "बंधन" हा संस्कृत शब्द आहे जो कोणत्याही वस्तूच्या आजुबाजूला एक वर्तुळाकार हालचाल दर्शवतो.

A) कुंडलिनी उचलणे, चित्रे १ – ४

जेव्हा कुंडलिनी ऊर्जा पाठीच्या कण्यामार्गे वर चढते, तेव्हा ती चित्ताला विचारविहीन जागरूकतेच्या स्थितीत नेत असते. कुंडलिनी चित्ताला मजबूत, स्थिर आणि उच्चतम सूक्ष्म केंद्रात स्थापित करते, जे fontanel क्षेत्रात स्थित आहे.

डाव्या हाताला तुमच्या खालच्या पोटासमोर ठेवा, तळवा शरीराकडे. डावा हात उचलून, तो डोक्याच्या वर पोहोचेपर्यंत त्याला उचलत ठेवा. डावा हात चढत असताना, उजवा हात त्याच्याभोवती कागदी वर्तुळाकार हालचाल करत फिरवा, जोपर्यंत दोन्ही हात डोक्याच्या वर पोहोचत नाहीत. दोन्ही हातांनी एक गाठ बांधून ठेवा. हे दोन वेळा पुनरावृत्ती करा, जेणेकरून तीन गाठी बांधल्या जातात, ज्यामुळे तुमचे चित्त आणि कुंडलिनी डोक्याच्या वर स्थिर होतात.



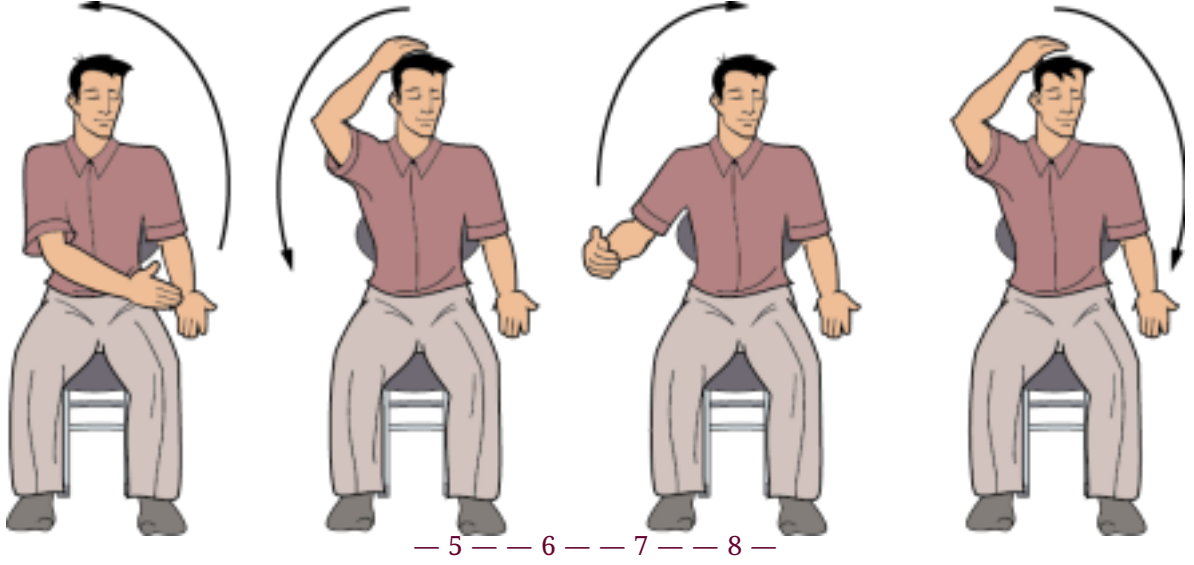
www.ShriMataji.org

— ध्यान आणि संतुलन मार्गदर्शक —

B) बंधन घेणे, चित्रे ५ - ८

जेव्हा बंधन घेतले जाते, तेव्हा ते सूक्ष्म शरीराचे रक्षण करते आणि ध्यानाच्या स्थितीचे संरक्षण करते.

डाव्या हाताला तुमच्या मांडीवर, तळवा वरचा ठेवा. उजवा हात डाव्या कंबरेवर ठेवा आणि हळुहळु उजवा हात डोक्याच्या वरून तुमच्या शरीराच्या उजव्या बाजूने खाली आणा. नंतर उजवा हात उजव्या बाजूने उचलून, डोक्याच्या वरून डाव्या बाजूने खाली आणा. हे एक बंधन आहे. हे सात वेळा पुन्हा करा.



— सोपे सहजयोग ध्यान आणि संतुलन तंत्र—

१) आपल्याला सूक्ष्म प्रणालीचे संतुलन राखणे

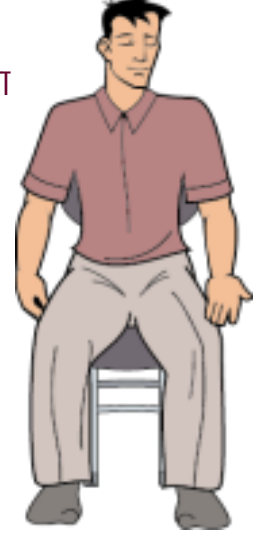
विचार साधारणपणे भूतकाळ किंवा भविष्याबद्दल असतात - पण खरी ध्यान साधताना, आपण हळूहळू आपल्याला वर्तमान क्षणात स्थिर ठेवण्याची क्षमता विकसित करतो, जेणेकरून आपण विचारांच्या गोंधळाशिवाय प्रवाहात राहू शकतो. आपल्याच्या सूक्ष्म प्रणालीतील डाव्या आणि उजव्या चॅनेल्स आपल्या भूतकाळ आणि भविष्याची काळजी घेतात. या संतुलन तंत्रांचा वापर करून, आपण या चॅनेल्सचे संतुलन राखू शकता.

► डाव्या बाजूचे संतुलन

जर डाव्या हातावर गूढता, उष्णता किंवा जडपणाची भावना येत असेल, तर डाव्या हाताला तळवा वरचे करून मेणबत्तीसमोर ठेवा. उजवा हात पृथ्वीवर ठेवा किंवा त्याला पृथ्वीच्या दिशेने करा.

डाव्या बाजूच्या असंतुलनाचे कारणे:

- आळस
- भूतकाळावर लक्ष केंद्रित करणे
- अत्यधिक भावुकता
- नैराश्य आणि एकटेपण



► उजव्या बाजूचे संतुलन:

जर उजव्या हातावर गूढता, उष्णता किंवा जडपणाची भावना येत असेल, तर उजवा हात श्री माताजीच्या छायाचित्राकडे तळवा वर करून ठेवा. डाव्या हाताला कोपरापासून वाकवून, तुमची बोटे आकाशाकडे व तळवा मागे वळवलेला ठेवा.

उजव्या बाजूच्या असंतुलनाचे कारणे:

- अति सक्रियता आणि थकवा
- भविष्यकाळावर विचार करणे
- अत्यधिक नियोजन आणि जास्त काम करणे
- आक्रमकता आणि राग

इतरांवर प्रभुत्व गाजवण्याची प्रवृत्ती



2) मीठपाणी

मीठपाणी रात्री झोपण्यापूर्वी अंतिम क्रियाकलाप म्हणून करणे उत्तम असते. यामुळे तुम्ही दिवसभरात संकलित झालेल्या ताण आणि असंतुलनातून सूक्ष्मपणे स्वतःला शुद्ध करू शकता. तुम्ही पाहाल की तुमची झोपेची गुणवत्ता सुधारलेली असेल आणि तुमचे ध्यान अधिक गहरे होईल.

मीठपाणी करण्यासाठी तुम्हाला खालील वस्तूंची आवश्यकता असेल:

- अ) एक छोटे बकेट/ग्लास
- ब) एक घडा
- क) एक टॉवेल

तुम्ही ध्यानमग्न वातावरण तयार करण्यासाठी मेणबत्ती आणि धूप लावू शकता.

तुम्ही तुमची कुंडलिनी उचलून "बांधू" शकता, जसे की ध्यान व्यायाम विभागात वर्णन केले आहे, आणि हे तुमचे मीठपाणी करण्यापूर्वी आणि नंतर करणं उत्तम आहे.

► पद्धत

१. बकेट मध्ये थोडं उबदार किंवा थंड पाणी भरा (तुमच्या संतुलनाच्या आवश्यकता नुसार – डाव्या बाजूसाठी उबदार पाणी आणि उजव्या बाजूसाठी थंड पाणी वापरा) आणि त्यात थोडं मीठ घाला.
२. वेगळ्या घड्यात पाणी भरून, ते तुमच्या खुर्चीच्या जवळ ठेवा जेणेकरून पाय धुण्यानंतर तुम्ही ते वापरू शकता.
३. आरामदायक पद्धतीने खुर्चीवर बसा, तुमचे तळवे वर करून, आणि समोर टेबलावर ठेवलेल्या जळत असलेल्या मेणबत्तीकडे बघा.
४. तुमचे पाय बकेट मध्ये ठेवा.
५. पाय धुत असताना १० ते १५ मिनिटे ध्यान करा, डोळे खुले ठेवून.
६. पाय धुण्यानंतर, घड्याचा पाणी वापरून तुमचे पाय धुवा आणि टॉवेलने ते कोरडे करा.
७. पाणी शौचालयात गाळून, हात धुवा. ८. या बाउलचा उपयोग फक्त पाय धुण्यासाठीच करा, अन्य कोणत्याही कामासाठी न वापरता.



www.ShriMataji.org

— ध्यान आणि संतुलन मार्गदर्शक —

३) डाव्या बाजूस संतुलित करण्यासाठी तीन मेणबत्ती तंत्र

टीप: हे तंत्र वापरताना घरातील सर्व वस्तू आणि तुमच्या स्वतःची पूर्ण सुरक्षा सुनिश्चित करा.

आग ही पाच तत्त्वांपैकी एक आहे. एक जळती मेणबत्ती या तत्त्वाचे प्रतिनिधित्व करते आणि ती तुमच्या डाव्या बाजूचे संतुलन साधण्यासाठी एक शक्तिशाली साधन आहे. या उपचाराचा वापर करण्याची काही कारणे असू शकतात, उदाहरणार्थ, जर तुम्ही आळशी, खिन्न किंवा एकटेपण अनुभवत असाल.

ध्यान करण्यासाठी आरामदायकपणे बसा, तुमचे तळवे वर करून श्री माताजींच्या ध्यान चित्राकडे हात पसरून बसा, ज्याच्यासमोर एक जळती मेणबत्ती ठेवलेली आहे. या व्यायामासाठी तुमच्यासाठी गादीवर किंवा खुर्चीवर बसणे सोपे होईल.

तुमच्या शरीराच्या डाव्या बाजूला तीन जळत्या मेणबत्त्या ठेवा. एक तुमच्या मागे सुरक्षित पण जवळ असावी, दुसरी तुमच्या बाजूला आणि तिसरी तुमच्या डाव्या हाताच्या समोर असावी. कुंडलिनी उचलून बंधन घ्या. परिणाम वाढवण्यासाठी, तुम्ही उजवा हात पृथ्वीवर ठेऊ शकता, किंवा जर तुम्ही खुर्चीवर बसत असाल, तर उजवा हात पृथ्वीच्या दिशेने खाली वळावा.

५ – १० मिनिटे ध्यान अवस्थेत बसा.

४) जळणाऱ्या ज्योतीमधून पाहणे

सूक्ष्म शरीराच्या सहाव्या केन्द्र (जे तुमच्या कपाळावर स्थित आहे) शुद्ध करण्यासाठी, तुम्ही अग्नि तत्त्वाचा वापर करू शकता, ज्यासाठी श्री माताजींच्या ध्यान चित्राकडे जळती ज्योतीमधून पाहा, विशेषतः त्यांच्या कपाळावरील ठिकाणी.

ध्यान चित्रावर लक्ष केंद्रित ठेवून, पहिले डाव्या डोळ्याने, नंतर उजव्या डोळ्याने, आणि अखेर दोन्ही डोळ्यांनी मेणबत्तीच्या ज्योतीमधून पाहा.

मेणबत्ती तुमच्या डोक्यापासून ३० सेंटीमीटर अंतरावर ठेवली पाहिजे, जेणेकरून जास्त उष्णता होणार नाही. हि क्रिया काही मिनिटे एकावेळी केला जाऊ शकतो.

५) बर्फाचे पॅक

केंव्हा आम्हाला हे संतुलन तंत्र वापरण्याची आवश्यकता असते:

आपले यकृत मेटाबोलिजममध्ये महत्त्वाची भूमिका बजावते आणि शरीरातील विविध कार्ये पार पडते, ज्यात विषारी पदार्थाची शुद्धता (डिटॉक्सिफिकेशन) समाविष्ट आहे. अत्यधिक विचार आणि नियोजन यामुळे या प्रक्रियेला ताण येतो आणि या अवयव थकतात.

दुसरे ऊर्जा केन्द्र यकृताची काळजी घेते (तिसऱ्या केन्द्रासह). जर यकृताला अत्यधिक विचारांची साथ द्यावी लागली, तर इतर अवयव जे त्याला सहाय्य करायला हवे, ते दुर्लक्षित होतात. यकृत विशेषतः या दुर्लक्षाने प्रभावित होऊ शकते. याची लक्षणे म्हणून उजव्या हाताच्या अंगठ्या आणि मधल्या अंगठ्याला चोळले जाणे

www.ShriMataji.org

— ध्यान आणि संतुलन मार्गदर्शक —

किंवा हातात जळजळ जाणवणे यांचा अनुभव येतो.

आपल्या सूक्ष्म शरीरात यकृत विशेष महत्त्वाचे आहे कारण ते आपल्या चित्ताचे आसन आहे.

चित्त हे विचाराशी गोंधळले जाऊ नये, जे अहंकार (आपल्या "मी" स्वरूपाने) आणि प्रतिअहंकार (आपल्या भूतकाळातील संस्कार आणि पालनपोषणाने) कडून येते. लक्ष म्हणजे विचार/मानसिक क्रियाशीलतेशिवाय शुद्ध एकाग्रता.

यकृत तापमान वाढण्यास (विशेषतः मद्यपान किंवा इतर उत्तेजक पदार्थांमुळे) संवेदनशील आहे, ज्यामुळे आपल्या चित्तावर वाईट परिणाम होतो आणि अखेरीस आपल्या ध्यानाच्या प्रक्रियेवर परिणाम होतो. जर यकृताला थंड करणे आवश्यक असते यासाठी आपण एक छोटा बर्फाचा पॅक वापरू शकतो.

बर्फाचे पॅक वापरणे

दुसऱ्या आणि तिसऱ्या केंद्रांच्या डाव्या बाजूस असलेल्या यकृतावर बर्फाचा पॅक ठेवा, जो rib cage च्या खाली असतो. जर तुमच्याकडे बर्फाचा पॅक किंवा जेल उपलब्ध नसेल, तर बर्फाच्या तुकड्यांना पाणी न बाहेर येणाऱ्या कंटेनरमध्ये ठेवून एक बर्फाचा पॅक तयार करू शकता. बर्फाचा पॅक थंड पाय धुण्याच्या प्रक्रियेसोबत लागू केला जाऊ शकतो, ज्यामुळे त्याचे फायदे वाढू शकतात.



**प. पूज्य श्री माताजी निर्मला देवी
सहज योग ध्यानाच्या संस्थापिका**

www.ShriMataji.org

— ध्यान आणि संतुलन मार्गदर्शक —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation