

സഹജയോഗ ധ്യാനം

ശ്രീ മാതാജി നിർമ്മല ദേവിയുടെ ശാശ്വതമായ പൈതൃകം

മുപ്പതു വർഷത്തിലേറെക്കാലം, അതായത് 1970-കളുടെ ആരംഭം മുതൽ 2000 വരെ ഇപ്പോൾ നിലവിലുള്ള ഒരു ആഗോള പ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന സ്ഥാപിക്കുന്നതിനായി ശ്രീ മാതാജി സ്വമനസ്സാലെ അശ്രാന്തമായി യാത്രകൾ ചെയ്തു. വളരെ കുറച്ച് ആളുകൾക്ക് മാത്രം അനുകരിക്കാൻ പറ്റുന്ന ഒന്നായിരുന്നു അവരുടെ ഗതിവേഗം. ശ്രീ മാതാജി വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത സഹജയോഗ ധ്യാനവും ആത്മീയ- വികസന രീതിയും, ആത്മീയതയുടെ മണ്ഡലത്തിൽ അഭൂതപൂർവമായ നവീകരണമാണ്. അതിന്റെ സാധകർ എല്ലാ പ്രായ പരിധികളിൽപ്പെട്ടവരും, വിവിധ ദേശനിവാസികളും, എല്ലാ തരം സാംസ്കാരികവും മതപരവുമായ പശ്ചാത്തലങ്ങളിൽ നിന്നുള്ളവരുമാണ്.

മറ്റു പല നവയുഗ സങ്കേതങ്ങളുമായുള്ള താരതമ്യത്തിൽ

ആശങ്കക്കിടതരുമെങ്കിലും, സഹജയോഗയ്ക്ക് നിരവധി സമുന്നതങ്ങളായ പ്രത്യേകതകൾ ഉണ്ട്:

- പരിശീലനത്തിന്റെ ആരംഭഘട്ടമായ ആത്മസാക്ഷാത്കാരത്തിന്റെ അനുഭവം നിരവധി ആത്മീയ പാരമ്പര്യങ്ങളിൽ പരാമർശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്, ഇത് ധ്യാന പ്രക്രിയയുടെ ഭാഗമായി അനായാസമായി സംഭവിക്കുന്നു. ശ്രീ മാതാജി വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത രീതിയിലൂടെ, ഒരു കാലത്ത് സങ്കീർണ്ണവും അപ്രവേശ്യവുമായിരുന്ന ഈ പ്രക്രിയ, ഇപ്പോൾ എല്ലാവർക്കും മനസ്സിലാകും വിധം ഉപയുക്തമാണ്. .
- ആത്മസാക്ഷാത്കാരത്തിന്റെ അനുഭവം സാധകർക്ക് വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്നു. അത് ഒരു മനോഭാവനയുടെ ഫലമോ, വിശ്വാസ സമ്പ്രദായത്തോട് ചേർന്നു നിൽക്കുന്നതോ അല്ല. ഇത് സജീവമായതും ആശ്വാസകരവുമായ ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമാണ്, അത് ഉയർന്ന അവബോധ സ്ഥിതിയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു.
- ഈ പരിശീലനം എല്ലാവർക്കും ലഭ്യമാണ്, അത് ആവർത്തിക്കാനും പങ്കിടാനും കഴിയും. നിർവിചാരതയിലുള്ള അവബോധം എന്നറിയപ്പെടുന്ന ധ്യാനാവസ്ഥ, സ്വയം നിയന്ത്രിത നാഡി വ്യവസ്ഥയുടെ സ്വാഭാവികമായി സുഖപ്പെടുത്താനുള്ള കഴിവിനെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ, മൊത്തത്തിലുള്ള ക്ഷേമം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് ശാസ്ത്രീയമായി തെളിയിക്കപ്പെട്ട പ്രജ്ഞയുടെ ഒരു അവസ്ഥയാണ്. ഊർജ്ജത്തിന്റെ ഒഴുക്കിനെ നിയന്ത്രിച്ചുകൊണ്ട് സന്തുലിതാവസ്ഥയും ആന്തരിക സമാധാനവും വർദ്ധിപ്പിക്കാനും, പുനഃസ്ഥാപിക്കാനും ഒരു പരിശീലകൻ പഠിക്കുന്നു.
- ഈ സമ്പ്രദായം വളരെ അനുയോജ്യമായതും ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും പ്രതികരണങ്ങൾക്ക് പര്യാപ്തമായതുമാണ്. ഏതാനും ആഴ്ചകൾക്കുള്ളിൽ, ഒരു വ്യക്തിക്ക് അവന്റെയോ അല്ലെങ്കിൽ അവളുടെയോ ആന്തരിക ഊർജ്ജ കേന്ദ്രങ്ങളുടെ സാങ്കേതികതയെക്കുറിച്ച് പഠിക്കാനും മെച്ചപ്പെടുത്താനും സാധിക്കുന്നു. ഇത് വ്യക്തിയുടെ തിരഞ്ഞെടുത്ത വേഗതയിലും ക്രമത്തിലുള്ള ആവർത്തനത്തിലും സംഭവ്യമാവുന്നു.
- സഹജയോഗ ധ്യാനം ലോകമെമ്പാടും സൗജന്യമായി പഠിപ്പിക്കുന്നു. ഇത് എല്ലാവരുടെയും ജന്മാവകാശമാണ്, അതിന് വിലമതിക്കാനാവില്ല, ആ അനുഭവത്തിന്റെ മൂല്യവും, വ്യക്തിഗത അവബോധത്തിലെ പരിണാമ മുന്നേറ്റവും-അവ ധനസമ്പാദനത്തിനുള്ളതല്ല.
- സഹജയോഗ ധ്യാനം മറ്റു തരത്തിലുള്ള വിശ്രാന്തിയിൽ നിന്നും ധ്യാനത്തിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമാണ്, അത് പരിശോധിച്ചുറപ്പിക്കാവുന്ന ചികിത്സാ ഫലങ്ങളുള്ളതാണ്. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, ആസ്തമ, ADHD (കുട്ടികളിൽ കാണുന്ന അമിത വികൃതിയും ശ്രദ്ധക്കുറവും), ആർത്തവവിരാമവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട തകരാറുകൾ എന്നിവയുടെ ചികിത്സയിൽ ഇത് വിജയകരമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

പശ്ചാത്തലം

- സഹജയോഗ ധ്യാനം, "സഹജ" എന്നാൽ ജന്മനാ ഉള്ളതും സ്വതഃസിദ്ധമായതും, "യോഗ" എന്നാൽ കൂടിച്ചേരൽ എന്നും അർത്ഥമാക്കുന്നു. 1970 കളുടെ തുടക്കത്തിൽ പരം പൂജ്യരായ ശ്രീ മാതാജി നിർമ്മല ദേവിയാണ് ഇത് സ്ഥാപിച്ചത്.
- തുടക്കത്തിൽ ഇന്ത്യയിലും ഇംഗ്ലണ്ടിലുമായി വിരലിലെണ്ണാവുന്ന ആളുകൾ പരിശീലിച്ച സഹജ യോഗ ക്രമേണ വ്യാപിക്കുകയും ഇപ്പോൾ 95-ലധികം രാജ്യങ്ങളിൽ സ്ഥാപിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു, അവിടെ ധ്യാന പരിപാടികൾ പതിവായി നടന്നു വരുന്നു.
- ആത്മസാക്ഷാത്കാരത്തിലൂടെ ഉയർന്ന അവബോധാവസ്ഥ കൈവരിക്കുക എന്നത് എല്ലാവരുടെയും ജന്മാവകാശമാണെന്ന ധാരണയിൽ സ്ഥാപിതമായ സഹജയോഗ എപ്പോഴും സൗജന്യമായാണ് പഠിപ്പിക്കുന്നത്, സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ ഇത് നടത്തി വരികയും ചെയ്യുന്നു.
- സഹജയോഗ ധ്യാനം പരിശീലിക്കുന്നവർ വരുമ്പോൾ വൈവിധ്യമാർന്ന സാമൂഹിക-സാമ്പത്തിക, സാംസ്കാരിക, വംശീയ, മത പശ്ചാത്തലങ്ങളുള്ള ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ തുറകളിൽ നിന്നുമാണ്.

സഹജയോഗ ധ്യാനത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ

- ലോകസമാധാനത്തിനും ഐക്യത്തിനുമുള്ള പാത ആരംഭിക്കുന്നത് ഓരോ വ്യക്തിയും സാക്ഷാത്ക്കാരം നേടുകയും കൂട്ടായ അവബോധവും സൂക്ഷ്മമായ സ്വയം അറിവും യാഥാർത്ഥ്യമാക്കുകയും സ്ഥാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെയാണ് എന്ന വിശ്വാസത്തിലാണ് ഇത് സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്നത്.
- ആത്മസാക്ഷാത്കാരത്തിന്റെയും ധ്യാനത്തിന്റെയും പരിവർത്തനാത്മക അനുഭവത്തിലൂടെ ആളുകൾക്ക് ആന്തരിക സമാധാനം, സന്തുലിതാവസ്ഥ, ഐക്യം എന്നിവയുടെ ശാശ്വതമായ അവസ്ഥ കൈവരിക്കുന്നതിനുള്ള ലളിതവും പ്രായോഗികവും സ്വതന്ത്രവുമായ മാർഗ്ഗം ഇത് പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു (മനസ്സ് ശാന്തമായിരിക്കുമ്പോൾ സംഭവിക്കുന്ന അഗാധമായ സമാധാനത്തിന്റെ അവസ്ഥയാണ് ഇത്. ചിന്തകൾ ഇല്ലാത്ത പൂർണ്ണമായ ജാഗ്രത നിറഞ്ഞ അവസ്ഥ).
- ഇത് പരിശീലകരെ അവരുടെ മൊത്തത്തിലുള്ള ക്ഷേമം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും രോഗവും ആസക്തിയും കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.
- ഇത് വ്യക്തികളെ അവരുടെ വീടുകളിലും ജോലിസ്ഥലത്തും സമൂഹത്തിലും സമതുലിതമായ ഏകീകരണത്തിനുള്ള ഒരു ഉറവിടവും ശക്തിയും ആകാൻ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു.
- സമ്മർദ്ദവും കോപവും കുറയ്ക്കുന്നതിനും, വിഷാദം, ആത്മാഭിമാനത്തിന്റെ അഭാവം തുടങ്ങിയ വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങളെ തരണം ചെയ്യുന്നതിനായി ഇത് പ്രായോഗികവും ഫലപ്രദവുമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ നൽകുന്നു.
- ഇത് സാംസ്കാരികവും വംശീയവുമായ തടസ്സങ്ങളെ തകർക്കുന്നു, സാമൂഹികവും കലാപരവുമായ മേഖലകളിൽ വിവിധ സംസ്കാരങ്ങളുടെ സുദൃഢമായ സമ്പർക്ക ശൃംഖലകൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു.
- സ്വന്തം വ്യക്തിത്വത്തെയും പരിസ്ഥിതിയെയും കുറിച്ചുള്ള വർദ്ധിച്ച അവബോധത്തിലൂടെ ഭൂമി മാതാവിനോടുള്ള ആദരവ് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു.

സഹജയോഗ ധ്യാനം കൊണ്ടുള്ള പ്രയോജനങ്ങൾ

ശാരീരികവും മാനസികവും വൈകാരികവുമായ മെച്ചപ്പെടലുകളാണ് സഹജ യോഗ ധ്യാനത്തിന്റെ ഏറ്റവും വ്യക്തമായ പ്രകടനങ്ങൾ.

മാനസിക പിരിമുറുക്കത്തിനുള്ള പരിഹാരം-ഈമേഖലയിൽ, സഹജയോഗ ധ്യാന പരിശീലനം:

- പ്രയാസകരമായ സാഹചര്യങ്ങളോടുള്ള വ്യക്തിയുടെ സഹിഷ്ണുതയുടെ നിലവാരം ഉയർത്തുകയും സമ്മർദ്ദം ലഘൂകരിക്കുന്നതിനുള്ള സ്വാഭാവിക പരിഹാരങ്ങൾ കണ്ടെത്താൻ അവനെ അല്ലെങ്കിൽ അവളെ പ്രാപ്തമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- വ്യക്തമായ മസ്തിഷ്ക പ്രവർത്തനവും സമനിലയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- ആക്രമണം,നിരാശ,കോപം എന്നിവയുടെ പ്രത്യാഘാതങ്ങളെ ബാഹ്യമായും ആന്തരികമായും നിർവീര്യമാക്കുന്നു.
- ഉറക്ക രീതികൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
- ആസക്തികളെ നിർവീര്യമാക്കുന്നു.
- ദീർഘകാല ആസക്തി ശീലങ്ങളുടെ മുഖമുദ്രയായ ആർത്തിയും പിന്തുണയുടെ ആവശ്യകതയും ഇല്ലാതാക്കുന്നു.
- ആശയവിനിമയ കഴിവുകൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു,എല്ലാ മേഖലകളിലും സമ്പന്നമായ ബന്ധങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്നു.
- പഠനത്തിലും,ജോലിസ്ഥലത്തെ കഴിവുകളെയും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്ന ഏകാഗ്രതയും ശ്രദ്ധയും അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തുന്നു.
- ആത്മാഭിമാനം,ആത്മവിശ്വാസം,ആന്തരിക സുരക്ഷ എന്നിവയിൽ സമഗ്രമായ അഭിവൃദ്ധി നൽകുന്നു.
- വ്യക്തികളും സംസ്കാരങ്ങളും രാജ്യങ്ങളും തമ്മിലുള്ള പൊരുത്തക്കേടിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാവുന്ന വിഭജന മാതൃകകളെ മറികടക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.



