

— தியானம் மற்றும் சமநிலை வழிகாட்டி —



“தியானத்தில் மட்டுமே நீங்கள்
நிகழ்காலத்தில் இருக்கிறீர்கள்,
உங்கள் ஆன்மீகத்தில் வளர்கிறீர்கள்”

பரம பூஜ்ய ஸ்ரீ மாதாஜி நிர்மலா தேவி
சஹஜ யோகா தியானத்தின் நிறுவனர்

உங்கள் ஆத்ம விழிப்புணர்வு அனுபவத்திற்குப் பிறகு, உள் அமைதி மற்றும் எண்ணங்களற்ற விழிப்புணர்வு நிலையில் உங்கள் ஆத்ம விழிப்புணர்வு அனுபவத்தை ஆழப்படுத்த சில எளிய சஹஜ யோகா தியானம் மற்றும் சமநிலை ரூட்பங்களைக் கற்றுக்கொள்ள இந்த வழிகாட்டியைப் பயன்படுத்தலாம்.

உங்கள் ஆத்ம விழிப்புணர்வை இங்கே பெறுங்கள்
<https://shrimataji.org/ta/விழிப்புணர்வு/>

— வீட்டில் தியானம் செய்வது எப்படி —

1. ஒவ்வொரு நாளும் காலையிலும் மாலையிலும் சுமார் 10 நிமிடங்களுக்கு நீங்கள் அமைதியாகவும் தொந்தரவின்றி அமரக்கூடிய இடத்தைத் தேர்வு செய்யவும்.
2. பூமித்தாயுடன் உங்களுக்கு தொடர்பை ஏற்படுத்த, உங்கள் காலணிகளை அகற்றவும். உங்கள் விருப்பப்படி, நாற்காலியிலோ அல்லது தரையிலோ உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள்.
3. இரு கைகளையும் திறந்து, உள்ளங்கைகளை திறந்து உங்கள் மடியில் வைக்கவும். ஆழமான சில முறை மூச்சை இழுத்து விடவும். பின்னர் அமைதியாக, நிதானமாக சுவாசிக்கவும்.
4. இப்போது தியானப் பயிற்சிகள் பிரிவில் காட்டப்பட்டுள்ளபடி உங்கள் குண்டலினியை உயர்த்தி பந்தன் எடுக்கவும். உங்கள் தியானத்தைத் தொடங்கவும் முடிக்கவும் இது ஒரு மென்மையான வழியாகும்.
5. உங்கள் கவனத்தை உங்கள் தலைஉச்சியில் வைக்கவும். உங்கள் எண்ணங்கள் ஓடட்டும், அவற்றைப் பின்பற்றாமல் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.
6. எண்ணங்கள் தொடர்ந்து வந்தால், "இந்த எண்ணம் அல்ல" அல்லது "நான் என்னை மன்னிக்கிறேன், நான் அனைவரையும் மன்னிக்கிறேன்." என்று கூறவும்.
7. நீங்கள் அமைதியாக இருக்கும்போது, உங்கள் கைகளில் மெல்லிய குளிர்ந்த காற்று வீசுவதை உணர முடியும் அல்லது உங்கள் தலைக்கு மேல் மெதுவாக மேல்நோக்கி வீசுவதை உணர முடியும்.
8. உங்கள் தலைக்கு மேல் குளிர்ச்சியை நீங்கள் உணரும்போது, உங்கள் கவனத்தை அங்கேயே நிலைநிறுத்தவும்.
9. நிதானமாக மன அமைதியை அனுபவிக்கவும்.
10. தினமும் 10 நிமிடங்கள் தியானிப்பது உங்கள் அனுபவத்தை வலுப்படுத்த உதவும்.



— உங்கள் தியானத்தை எவ்வாறு தொடங்குவது —

உங்கள் கவனத்தைத் தளர்வாகவும், தலையின் மேற்பகுதியில் (உச்சிக்குழியில்) ஒருமுகப்படுத்தவும், உங்கள் **குண்டலினியை** 1(A) உயர்த்தி, கீழே காட்டப்பட்டுள்ளபடி, முன்னும் பின்னும், உங்களைச் சுற்றி ஒரு பாதுகாப்பு "பந்தன்" 2 (B) போடவும்.

1- **குண்டலினி** என்பது ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் ஒரு செயலற்ற வடிவத்தில் இருக்கும் ஆதி தாய் சக்தி. தியானத்தின் மூலம் விழித்தெழுந்தவுடன், குண்டலினி தேவையான ஆன்மீக ஊட்டச்சத்தை வழங்குகிறது

தனிமனிதன் உயர்ந்த விழிப்புணர்வு நிலைக்கு கடக்க வேண்டும். [பார்க்க: <https://shrimataji.org/ta/குண்டலினி/>]

2- **பந்தன்** என்பது ஒரு பொருளைச் சுற்றி ஒரு சுழற்சி இயக்கத்திற்கான சமஸ்கிருத சொல்.

A) குண்டலினியை உயர்த்துதல், படம். 1 - 4

குண்டலினி சக்தி முதுகுத்தண்டு வழியாக எழும்பும்போது, கவனத்தை எண்ணங்களற்ற விழிப்புணர்வு நிலைக்குக் கொண்டு செல்கிறது. குண்டலினி உச்சிக்குழி பகுதியில் அமைந்துள்ள மிக உயர்ந்த நுட்பமான மையத்தில் கவனத்தை பலப்படுத்துகிறது, நிலைநிறுத்துகிறது மற்றும் நிறுவுகிறது.

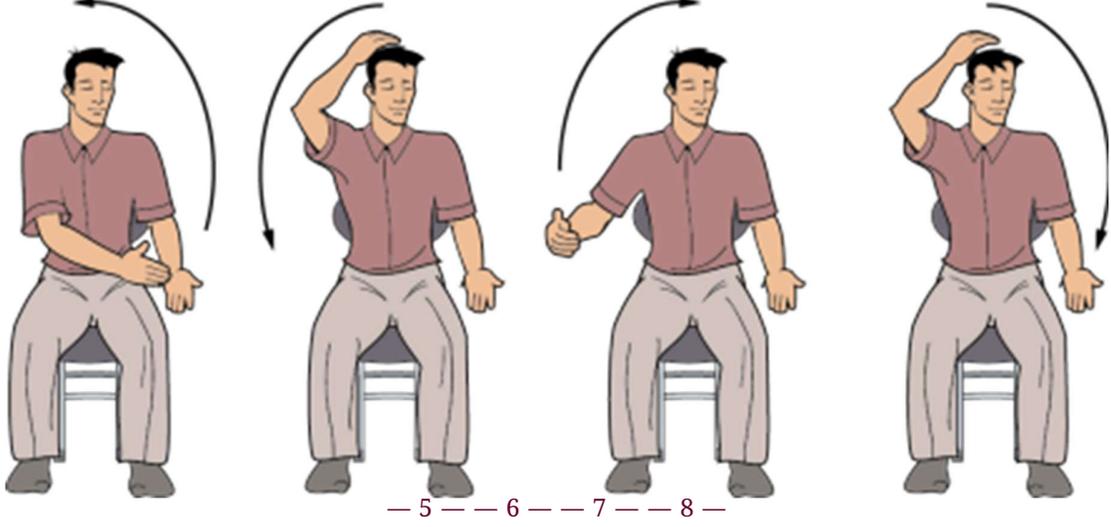
இடது கையை உங்கள் அடிவயிற்றின் முன் வைக்கவும், உள்ளங்கை உடலை பார்த்தவாறு இருக்க வேண்டும். உங்கள் தலைக்கு மேலே ஒரு நிலையை அடையும் வரை, இடது கையை செங்குத்தாக உயர்த்தவும். இடது கை மேலே ஏறும் போது, அதை சுற்றி வலது கையை கடிகார திசையில் சுழற்றவும். முடிச்சு கட்ட இரு கைகளையும் பயன்படுத்தவும். மேலும் இரண்டு முறை செய்யவும், மூன்று முடிச்சுகளுடன் முடிக்கவும், இது உங்கள் கவனத்தையும் குண்டலினியையும் தலைக்கு மேலே நிலைநிறுத்துகிறது.



B) பந்தன் எடுத்தல், படம். 5 - 8

பந்தன் எடுக்கும் போது, அது நுட்பமான உடலைப் பாதுகாத்து தியான நிலையைப் பாதுகாக்கிறது.

உங்கள் மடியில் இடது கையை நீட்டி, உள்ளங்கையை மேல்நோக்கி இருக்குமாறு வைக்கவும். உங்கள் வலது கையை உங்கள் இடது இடுப்புக்கு மேல் வைத்து, உங்கள் வலது கையை உங்கள் தலைக்கு மேல் மற்றும் உங்கள் உடலின் வலது பக்கமாக மெதுவாக உயர்த்தவும். பின்னர் வலது கையை வலது பக்கத்தில் இருந்து உயர்த்தி உங்கள் தலைக்கு மேல் மற்றும் இடது பக்கம் கீழே கொண்டுவரவும். இது ஒரு பந்தன் இவ்வாறு ஏழு முறை செய்யவும்.



— எளிய சஹஜ யோகா தியானம் & சமநிலைப்படுத்தும் நுட்பங்கள் —

1) நமது நுட்பமான அமைப்பை சமநிலைப்படுத்துதல்

எண்ணங்கள் பொதுவாக கடந்த காலத்தையோ அல்லது எதிர்காலத்தையோ பற்றியவை - ஆனால் உண்மையான தியானத்தில் நாம் படிப்படியாக தற்போதைய தருணத்தில் நங்கூரமிடும் திறனை வளர்த்துக் கொள்கிறோம். நமது நுட்பமான அமைப்பின் இடது மற்றும் வலது நாடிகள் நமது கடந்த காலத்தையும் எதிர்காலத்தையும் கவனிக்கின்றன. இந்த நாடிகளை சமநிலைப்படுத்த இந்த சமநிலை நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தவும்.

► இடது பக்கத்தை சமநிலைப்படுத்துதல்

இடது கையில் குறுகுறுவென்ற உணர்வு, வெப்பம் அல்லது கனம் போன்ற உணர்வுகளுக்கு, உங்கள் உள்ளங்கை மேல்நோக்கி இருக்கும் வகையில் இடது கையை மெழுகுவர்த்தியை நோக்கி பிடிக்கவும். உங்கள் வலது கையை பூமியின் மீது வைக்கவும் அல்லது பூமியை நோக்கி வைக்கவும்.

இடது பக்க சமநிலையின்மைக்கான காரணங்கள்:

- சோம்பல்
- கடந்த காலத்தில் கவனம் செலுத்துதல்
- அதிகமாக உணர்ச்சிவசப்படுதல்
- மனச்சோர்வு மற்றும் தனிமை



► வலது பக்கத்தை சமநிலைப்படுத்துதல்

வலது கையில் குறுகுறுவென்ற உணர்வு, வெப்பம் அல்லது கனம் போன்ற உணர்வுகளுக்கு, வலது கையை உள்ளங்கை மேல்நோக்கி இருக்கும் வகையில் மடியில் வைக்கவும். இடது கையை முழங்கையிலிருந்து வளைத்து, உங்கள் விரல்களை வானத்தை நோக்கிக் காட்டி உள்ளங்கையை பின்னோக்கித் திருப்பவும்.

வலது பக்க சமநிலையின்மைக்கான காரணங்கள்:

- அதிகப்படியான செயல்பாடு மற்றும் சோர்வு
- எதிர்கால சிந்தனை
- அதிகப்படியான திட்டமிடல் மற்றும் அதிக வேலை
- ஆக்ரோஷம் மற்றும் கோபம்
- மற்றவர்கள் மீது ஆதிக்கம் செலுத்தும் போக்கு



2) உப்பு நீரில் பாதங்களை அமிழ்த்துதல்

இரவில் படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன் உப்பு நீரில் பாதங்களை அமிழ்த்துதல் சிறந்தது. இது நாள் முழுவதும் சேகரிக்கப்படும் மன அழுத்தம் மற்றும் ஏற்றத்தாழ்வுகளின் திரட்சியிலிருந்து உங்களை நுட்பமாக சுத்திகரிக்க உதவுகிறது. உங்கள் தூக்கம் மேம்படுவதையும், உங்கள் தியானம் ஆழமாக மாறுவதையும் நீங்கள் காண்பீர்கள்.

உப்பு நீரில் பாதங்களை அமிழ்த்த உங்களுக்கு பின்வரும் பொருட்கள் தேவைப்படும்:
அ) ஒரு சிறிய வாளி/டப் ஆ) ஒரு குவளை, இ) ஒரு துண்டு. தியான சூழ்நிலையை உருவாக்க நீங்கள் மெழுகுவர்த்தி மற்றும் தூபத்தை ஏற்றலாம்.

உப்பு நீரில் பாதங்களை அமிழ்த்தும் முன்னும் பின்னும் தியானப் பயிற்சிகள் பிரிவில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளபடி உங்கள் குண்டலினியை உயர்த்தி பந்தன் செய்யலாம்.

► முறை

1. வாளி/டப்பில் சிறிது வெதுவெதுப்பான அல்லது குளிர்ந்த நீரில் நிரப்பவும் (உங்கள் சமநிலை தேவைகளைப் பொறுத்து - இடது பக்க பிரச்சனைகளை சமன் செய்ய வெதுவெதுப்பான நீரைப் பயன்படுத்தவும், வலது பக்கத்தை சமநிலைப்படுத்த குளிர்ந்த நீரைப் பயன்படுத்தவும்) மற்றும் சிறிது உப்பு சேர்க்கவும்.

2. முடித்த பிறகு உங்கள் கால்களை கழுவ, ஒரு தனி குவளையில் தண்ணீரை நிரப்பி, உங்கள் நாற்காலிக்கு அருகில் வைக்கவும்.

3. ஒரு நாற்காலியில் உங்கள் உள்ளங்கைகளை திறந்து, உங்களுக்கு முன்னால் ஒரு மேசையில் எரியும் மெழுகுவர்த்தியை நோக்கி வசதியாக உட்காரவும்.

4. உங்கள் கால்களை வாளி/டப்பில் அமிழ்த்தவும்.

5. உங்கள் கால்களை 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் அவ்வாறு வைத்து தியானம் செய்யுங்கள்.
உங்கள் கண்கள் திறந்த நிலையில் இருக்கட்டும்.

6. முடித்த பிறகு, உங்கள் கால்களை கழுவ தண்ணீரைப் பயன்படுத்தவும், அவற்றை உலர்த்துவதற்கு துண்டை பயன்படுத்தவும்.

7. கழிப்பறையில் தண்ணீரைகொட்டிவிட்டு கைகளை கழுவவும்.



8. இந்த டப்பை வேறு எதற்கும் பயன்படுத்தாமல் இருப்பது முக்கியம்



3) இடது பக்கத்தை சமநிலைப்படுத்த மூன்று மெழுகுவர்த்தி நுட்பம்

குறிப்பு: இந்த நுட்பத்தை செயல்படுத்தும் போது வீட்டிலுள்ள அனைத்து பொருட்களின் முழுமையான பாதுகாப்பையும் உங்கள் தனிப்பட்ட சுய பாதுகாப்பையும் உறுதி செய்ய வேண்டும்.

பஞ்ச பூதங்களில் நெருப்பும் ஒன்று. ஒரு மெழுகுவர்த்தி இந்த உறுப்பைக் குறிக்கிறது மற்றும் உங்கள் இடது பக்கத்தை சமநிலைப்படுத்த உதவும் ஒரு சக்திவாய்ந்த கருவியாகும் திகழ்கிறது. நீங்கள் மிக சோம்பலாகவோ, மனசோர்வாகவோ அல்லது தனிமையாகவோ உணர்ந்தால் இந்த நுட்பத்தை பயன்படுத்தலாம்.

ஸ்ரீ மாதாஜியின் படத்திற்கு முன் ஒரு விளக்கு ஏற்றி , இரு கைகளையும் புகைப்படத்தை நோக்கி திறந்து வைக்கவும். இந்த பயிற்சிக்கு கம்பளத்தின் மீது அல்லது ஸ்டூலில் உட்காருவது எளிதாக இருக்கும்.

உங்கள் உடலின் இடது பக்கத்தில் மூன்று எரியும் மெழுகுவர்த்திகளை வைக்கவும். ஒன்று உங்களுக்குப் பின்னால் பாதுகாப்பான ஆனால் நெருங்கிய தூரத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ளது, இரண்டாவது உங்கள் பக்கத்திலும், மூன்றாவது உங்களுக்கு முன்னால் அதாவது உங்கள் இடது கைக்கு முன்னால் வைக்கப்படும். குண்டலினியை உயர்த்தி பந்தனை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இதன் விளைவை மேலும் அதிகரிக்க, நீங்கள் வலது கையை பூமித்தாயின் மீது வைக்கலாம் அல்லது நீங்கள் ஒரு ஸ்டூலில் அமர்ந்திருந்தால், வலது கையை பூமியை நோக்கி கீழே வைக்கலாம்.

தியான நிலையில் 5-10 நிமிடங்கள் உட்காரவும்.

4) ஒரு சுடர் வழியாகப் பார்ப்பது

நுட்பமான உடலின் 6 வது மையத்தை (உங்கள் நெற்றியில் அமைந்துள்ளது) சுத்தப்படுத்த, ஸ்ரீ மாதாஜியின் தியானப் படத்தில், குறிப்பாக அவரது நெற்றியில் உள்ள பொட்டை ஒரு சுடரின் வழியாகப் பார்க்கலாம்.

தியானப் படத்தில் கவனம் செலுத்தி, மெழுகுவர்த்திச் சுடரை முதலில் இடது கண்ணாலும், பிறகு வலது கண்ணாலும், கடைசியாக இரு கண்களாலும் பார்க்கவும்.

மெழுகுவர்த்தியை தலையில் இருந்து 30 சென்டிமீட்டர் தொலைவில் வைத்து அதிக வெப்பத்தை தவிர்க்க வேண்டும். இந்த பயிற்சியை ஒரு நேரத்தில் பல நிமிடங்கள் பயிற்சி செய்யலாம்.

5) ஐஸ் பேக்

இந்த சமநிலை நுட்பத்தை நாம் எப்போது பயன்படுத்த வேண்டும்:

நமது கல்லீரல் வளர்சிதை மாற்றத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது மற்றும் உடலில் நச்சு நீக்கம் உட்பட பல செயல்பாடுகளை செய்கிறது. அதிகப்படியான சிந்தனை மற்றும் திட்டமிடல் இந்த செயல்முறையை அதிக வேலை செய்கிறது மற்றும் இந்த உறுப்பை சோர்வடையச் செய்கிறது.

இரண்டாவது சக்தி மையம் (மூன்றாவது மையத்துடன் சேர்ந்து) கல்லீரலைக் கவனிக்கிறது. கல்லீரல் அதிகப்படியான சிந்தனையை சமாளிக்க வேண்டியிருந்தால், அது ஆதரிக்க வேண்டிய மற்ற உறுப்புகள் புறக்கணிக்கப்படுகின்றன. கல்லீரல் இந்த

புறக்கணிப்புக்கு எளிதில் பாதிக்கப்படுகிறது. இங்குள்ள பிரச்சனைகள் வலது கையின் கட்டைவிரல் மற்றும் நடுவிரலில் குறுகுறு உணர்வு அல்லது கைகளில் குத்துதல் போன்ற உணர்வுகளால் குறிக்கப்படுகின்றன. நமது நுட்பமான உடலில் கல்லீரல் நமது கவனத்தை ஈர்க்கும் இடமாக இருப்பதால் அது மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது.

கவனத்தை எண்ணத்துடன் குழப்பக்கூடாது. எண்ணம் என்பது அகங்காரம் (நமது நான்-எனும் தன்மை) மற்றும் மமகாரம் (நமது கடந்தகால மனநிபந்தனைகள்) ஆகியவற்றிலிருந்து வருகிறது. கவனம் என்பது சிந்தனை/மன செயல்பாடு இல்லாத தாய்மையான செறிவு.

கல்லீரல் அதிக வெப்பத்திற்கு ஆளாகிறது (குறிப்பாக மது அல்லது பிற தாண்டுதல்கள் மூலம்) இது நமது கவனத்தை பாதிக்கிறது, இறுதியில் நமது தியானங்களை பலவீனப்படுத்துகிறது. அது குளிர்ச்சியாக வேண்டும் என்றால், நாம் ஒரு சிறிய ஐஸ்-பேக் பயன்படுத்தலாம்.

ஐஸ் பேக்கைப் பயன்படுத்துதல்

கல்லீரலில் ஒரு பனிக்கட்டியை வைக்கவும், இது இரண்டாவது மற்றும் மூன்றாவது மையங்களின் வலது பக்கத்தில் உள்ளது மற்றும் விலா எலும்புக் கூண்டின் கீழ் அமைந்துள்ளது. ஐஸ் பேக் இல்லை என்றால், தண்ணீர் இறுக்கமான கொள்கலனில் சில ஐஸ் கட்டிகளை வைப்பதன் மூலம் ஒரு ஐஸ்-பேக் நாமே செய்யலாம். பலன்களை அதிகரிக்க குளிர்ந்த நீரில் பாதங்களை அமிழ்த்தி சுத்திகரிக்கும் போது ஐஸ்-பேக் பயன்படுத்தலாம்.

பரம் பூஜ்ய ஸ்ரீ மாதாஜி நிர்மலா தேவி
சஹஜ யோகா தியானத்தின் நிறுவனர்

