

ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲನದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರನೀವು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ

“ಪರಮ ಪೂಜ್ಯ ಶ್ರೀ ಮಾತಾಜಿ
ಸಹಜಯೋಗ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು “

ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಅನುಭವದ ನಂತರ, ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಿಚಾರ
ಜಾಗೃತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಅನುಭವವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು
ಆಳಗೊಳಿಸಲು, ಕೆಲವು ಸರಳವಾದ ಸಹಜಯೋಗ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ
ಸಾಧನಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಈ ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

>>>

ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಿರಿ >>>

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು

1. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಸುಮಾರು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಶಾಂತವಾಗಿ, ಯಾರೂ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ನಿಮ್ಮ ಚಪ್ಪಲಿಗಳು ಅಥವಾ ಶೂಗ ಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ. ಇದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಭೂಮಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದಂತೆ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
3. ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತು, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟು, ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಿ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಶಾಂತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರಾಮವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರಿ.
4. ಈಗ ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿ “ಕಟ್ಟಿ”, ನಂತರ Meditation Exercises ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ “ಬಂಧನ” (Bandhan) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಾಯ ಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
5. ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಕಡೆಗೆ ಇಡಿ. ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರಲಿ; ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸದಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
6. ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮುಂದುವರಿದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ,
“ಈ ಆಲೋಚನೆಯೂ ಬೇಡ”
ಅಥವಾ
“ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುತ್ತೇನೆ, ನಾನು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕ್ಷಮಿಸುತ್ತೇನೆ”
ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ.
7. ನೀವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಗಳ ಮೇಲೆ ಮೃದುವಾದ ತಂಪಾದ ಗಾಳಿ ಬೀಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅಥವಾ ತಲೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಂಪಾದ ಗಾಳಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿ.
8. ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಂಪಾದ ಅನುಭವವಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿಸಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಅಂಗೈಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಯಾಗಿ ಇಡಿ.
9. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಮೌನವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ.
10. ಪ್ರತಿದಿನ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಅನುಭವವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲವಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.



ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಹೇಗೆ

ಧ್ಯಾನದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಫಾಂಟನೆಲ್ (fontanel) ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಕೆಳಗೆ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎರಿಸಿ “ಕಟ್ಟಿ” (tie-up) ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ “ಬಂಧನ” (Bandhan) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

1. ಕುಂಡಲಿನಿ:

ಕುಂಡಲಿನಿಯು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವನಲ್ಲಿಯೂ ಸುಪ್ತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆದಿಮ ಸ್ತ್ರೀಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಸಹಜಯೋಗದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಗೊಂಡ ನಂತರ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉನ್ನತವಾದ ಚೈತನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಏರಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಕುಂಡಲಿನಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

2. ಬಂಧನ (Bandhan):

“ಬಂಧನ” ಎಂಬುದು ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದವಾಗಿದ್ದು, ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಸುತ್ತಲೂ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಚಕ್ರಾಕಾರವಾಗಿ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎರಿಸುವುದು — ಚಿತ್ರಗಳು 1-4

ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಮೂಲಕ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ನಿರ್ವಿಚಾರ ಜಾಗೃತಿಯ (Thoughtless Awareness) ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಕುಂಡಲಿನಿಯು ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ, ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ, ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಫಾಂಟನೆಲ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶವೇ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೇಂದ್ರವಿರುವ ಸ್ಥಳವಾಗಿದೆ.

ವಿಧಾನ:

ಎಡಗೈಯನ್ನು ದೇಹದ ಕೆಳಭಾಗದ ಮುಂದೆ ಇಡಿ. ಅಂಗೈಯು ದೇಹದ ಕಡೆಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿರಲಿ.

www.ShriMataji.org

— Meditation & Balancing Guide 3/12 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

ಎಡಗೈಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎರಿಸುತ್ತಾ, ಅದು ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗುವವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.

ಎಡಗೈ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎರುತ್ತಿರುವಾಗ, ಬಲಗೈಯನ್ನು ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಗಡಿಯಾರದ ಮುಳ್ಳು ತಿರುಗುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ (clockwise) ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.

ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಒಂದು ಗಂಟು (knot) ಹಾಕಿ.

ಇದೇ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಎರಡು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಗಂಟುಗಳು ಆಗಿರಬೇಕು. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಮತ್ತು ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



B)ಬಂಧನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು — ಚಿತ್ರಗಳು 5-8

ಬಂಧನ (Bandhan) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಇದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವಿಧಾನ:

ಎಡಗೈಯನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಇಡಿ. ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ.

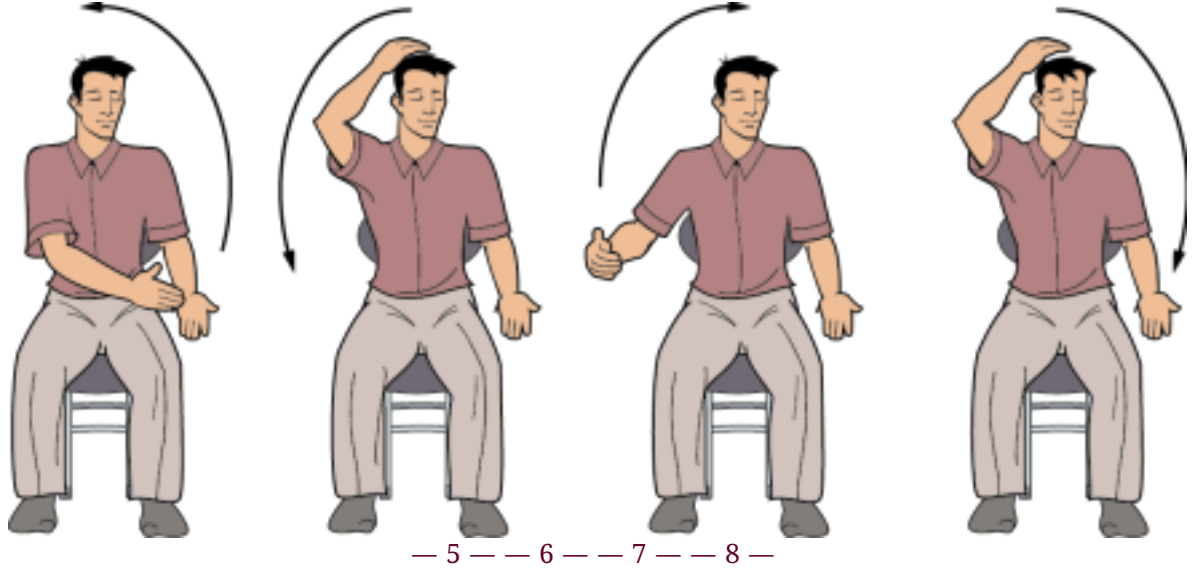
ಬಲಗೈಯನ್ನು ಎಡ ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಇಡಿ.

ಈಗ ಬಲಗೈಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ತಲೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೊಂಡೊಯ್ದು ದೇಹದ ಬಲಭಾಗದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ.

ನಂತರ ಬಲಗೈಯನ್ನು ದೇಹದ ಬಲಭಾಗದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ತಲೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೊಂಡೊಯ್ದು ಎಡಭಾಗದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ.

ಮೇಲಿನಿಂದ ಒಂದು ಬದಿಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಬದಿಗೆ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಈ ಒಂದು ಪೂರ್ಣ ಚಲನೆಯೇ ಒಂದು ಬಂಧನ.

ಇದೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಒಟ್ಟು ಏಳು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.



ಸರಳ ಸಹಜಯೋಗದ ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲನದ ವಿಧಾನಗಳು

ನಮ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುವುದು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ, ಆಲೋಚನೆಗಳ ಗೊಂದಲವಿಲ್ಲದೆ ವರ್ತಮಾನ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಆ ಕ್ಷಣದ ಹರಿವಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಕ್ರಮೇಣ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ನಮ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ನಾಡಿಗಳು ನಮ್ಮ ಭೂತಕಾಲ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

www.ShriMataji.org

— Meditation & Balancing Guide 5/12 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

ಈ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧನಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಈ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿ.

1. ನಮ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ ಸಮತೋಲನ ಮಾಡುವಿಕೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಭೂತಕಾಲ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ, ಆಲೋಚನೆಗಳ ಗೊಂದಲವಿಲ್ಲದೆ ವರ್ತಮಾನ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಕ್ರಮೇಣ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ನಾವು ಸಹಜವಾದ ಹರಿವಿನಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ನಾಡಿಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಭೂತಕಾಲ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಈ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧನಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಈ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿ.

ಇಡ ನಾಡಿಯ ಸಮತೋಲನ

ಎಡಭಾಗದ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುವುದು

ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಜುಮ್ಮಿನಿಸುವಿಕೆ (tingling), ಉಷ್ಣತೆ ಅಥವಾ ಭಾರವಾದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾದಾಗ, ಎಡಗೈಯನ್ನು ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ದೀಪದ ಕಡೆಗೆ ಚಾಚಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.



ಬಲಗೈಯನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇಡಿ ಅಥವಾ ಭೂಮಿಯ ಕಡೆಗೆ ಚಾಚಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಎಡಭಾಗದ ಅಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು:

www.ShriMataji.org

— Meditation & Balancing Guide 6/12 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

ಆಲಸ್ಯ ಅಥವಾ ಜಡತ್ವ

ಭೂತಕಾಲದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು

ಅತಿಯಾದ ಭಾವುಕತೆ

ವಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಒಂಟಿತನ

➤ ಬಲ ಬಾಗದ ಸಮತೋಲನ

ಬಲಭಾಗದ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುವುದು

ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಜುಮ್ಮನಿಸುವಿಕೆ (tingling), ಉಷ್ಣತೆ ಅಥವಾ ಭಾರವಾದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾದಾಗ, ಬಲಗೈಯನ್ನು ಶ್ರೀ ಮಾತಾಜಿಯವರ ಭಾಯಾಚಿತ್ರದ ಕಡೆಗೆ ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಚಾಚಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಎಡಗೈಯನ್ನು ಮೊಣಕೈಯಲ್ಲಿ ಬಾಗಿಸಿ, ಬೆರಳುಗಳು ಆಕಾಶದ ಕಡೆಗೆ ತೋರಿಸುವಂತೆ ಮತ್ತು ಅಂಗೈ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮುಖಮಾಡಿರುವಂತೆ ಇರಿಸಿ.

ಬಲಭಾಗದ ಅಸಮ ತೋಲನಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು:

ಅತಿಯಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ದಣಿವು

ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು

ಅತಿಯಾದ ಯೋಜನೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅತಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು

ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಕೋಪ

ಇತರರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಸಾಧಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ



2) ಪಾದವನ್ನು ನೆನೆಸುವುದು

2) ಪಾದವನ್ನು ನೆನೆಸುವುದು

ಪಾದವನ್ನು ನೆನೆಸುವುದು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಲು ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಕೊನೆಯ ಕೆಲಸವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯುತ್ಕಮ್. ಇದು ದಿನವಿಡೀ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಒತ್ತಡದ ಮತ್ತು ಅಸಮತೋಲನಗಳ ಸಂಗ್ರಹದಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಏನೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಆಳವಾಗುತ್ತವೆ.

ಪಾದ ನೆನೆಸುವುದನ್ನು ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಸ್ತುಗಳು ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ:

ಎ) ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬಕೆಟ್/ಬೋಟ, ಬಿ) ಒಂದು ಜಗ್, ಸಿ) ಒಂದು ಟವೆಲ್. ಒಂದು ಧ್ಯಾನದ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ನೀವು ಒಂದು ಮೇಣದಬತ್ತಿ ಮತ್ತು ಧೂಪದ್ರವ್ಯ/ಅಗರಬತ್ತಿಯನ್ನು ಹಚ್ಚಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮೇಲಿನ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ಪಾದ ನೆನೆಸುವಿಕೆಯ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಆದ್ಯತೆಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ನೀವು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬಹುದು ಮತ್ತು "ಬಂಧಿಸಬಹುದು".



➤ ವಿಧಾನ

೧. ನಿಮ್ಮ ಸಮತೋಲನದ ಅಗತ್ಯತೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಬಕೆಟ್/ಬೋಟವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ಅಥವಾ ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರು ತುಂಬಿಸಿ - ಬಳಸಿ

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Natural Foot Soaking)

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ, ಹರಿಯುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಸಹಜ ಯೋಗದ ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಯುತ ಮತ್ತು ಸಹಜವಾದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಭೂಮಿ ತತ್ವಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಇಡೀ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಉಳಿದ ಹಂತಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ ಇಲ್ಲಿದೆ:

➤ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಧಾನ (Complete Method)

೧. ನಿಮ್ಮ ಸಮತೋಲನದ ಅಗತ್ಯತೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಬಕೆಟ್ ಅನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ಅಥವಾ ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರು ತುಂಬಿಸಿ (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ನದಿ ಅಥವಾ ತೊರೆ ಸಿಕ್ಕರೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ).

೨. ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಹಿಡಿ ದೊಡ್ಡ ಉಪ್ಪು (ಕಲ್ಲು ಉಪ್ಪು) ಹಾಕಿ. ಇದು ಭೂಮಿ ತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೩. ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತು ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ಶುದ್ಧ ನೀರು ಮತ್ತು ಟವೆಲ್ ಅನ್ನು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

೪. ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಮತ್ತು ಬಂಧನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

೫. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಅಂಗೈಗಳು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮುಖ ಮಾಡುವಂತೆ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ತಲೆಯ ಉದರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ (ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರ) ಸ್ಥಿರವಾಗಿಡಿ.

೬. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ೧೦ ರಿಂದ ೧೫ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ನೀರು ನಿಮ್ಮ ಒಳಗಿನ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಬಿಡಿ.

೭. ಧ್ಯಾನದ ನಂತರ, ಜಗ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ಬಕೆಟ್‌ನ ಮೇಲೆಯೇ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

www.ShriMataji.org

— Meditation & Balancing Guide 8/12 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

೮. ಟವೆಲ್‌ನಿಂದ ಪಾದಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

೯. ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಲು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಬಂಧನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

೧೦. ಬಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನೀರನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ (Toilet) ಸುರಿದು ಫ್ಲಶ್ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಮನೆಯ ಬೇರೆಲ್ಲೂ ಅಥವಾ ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಸುರಿಯಬೇಡಿ. ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.



3) ಎಡಭಾಗವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಲು ಮೂರು ಮೇಣದಬತ್ತಿಗಳ ವಿಧಾನ

ಸೂಚನೆ: ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಬೆಂಕಿಯು ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಮೇಣದಬತ್ತಿಯು ಈ ತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಡಭಾಗವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯುತ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮಗೆ ಆಲಸ್ಯ, ನಿರುತ್ಸಾಹ ಅಥವಾ ಒಂಟಿತನದ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಶ್ರೀ ಮಾತಾಜಿಯವರ ಧ್ಯಾನದ ಚಿತ್ರದಡೆಗೆ ಚಾಚಿ. ಚಿತ್ರದ ಮುಂದೆ ಒಂದು ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಮೇಣದಬತ್ತಿಯನ್ನು ಇಡಿ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹಾಸಿರುವ ಕಾರ್ಪೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಮಣೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಡಭಾಗದ ಸುತ್ತಲೂ ಮೂರು ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಮೇಣದಬತ್ತಿಗಳನ್ನು ಇಡಿ.

ಮೊದಲ ಮೇಣದಬತ್ತಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದೆ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಯೂ ಆದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿಯೂ ಇಡಿ.

ಎರಡನೆಯ ಮೇಣದಬತ್ತಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಎಡಬದಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಿ.

ಮೂರನೆಯ ಮೇಣದಬತ್ತಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ, ನಿಮ್ಮ ಎಡಗೈಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡಿ.

ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಏರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಂಧನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಈ ವಿಧಾನದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಬಲಗೈಯನ್ನು ಭೂಮಾತೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಬಹುದು. ನೀವು ಮಣೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿದ್ದರೆ, ಬಲಗೈಯನ್ನು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಭೂಮಿಯ ಕಡೆಗೆ ಚಾಚಬಹುದು.

5-10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಂತವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

ಸುರಕ್ಷತೆ: ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಮೇಣದಬತ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಟ್ಟೆ, ಪರದೆ, ಕಾಗದ ಅಥವಾ ಇತರ ದಹನಶೀಲ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಗಮನವಿಲ್ಲದೆ ಬಿಡಬೇಡಿ.

44) ಜ್ವಾಲೆಯ ಮೂಲಕ ನೋಡುವ ವಿಧಾನ

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದ 6ನೇ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು (ನಿಮ್ಮ ಹಣೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಕೇಂದ್ರ) ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು, ಅಗ್ನಿ ತತ್ವವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಮೇಣದಬತ್ತಿಯ ಜ್ವಾಲೆಯ ಮೂಲಕ ಶ್ರೀ ಮಾತಾಜಿಯವರ ಧ್ಯಾನದ ಚಿತ್ರವನ್ನು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅವರ ಹಣೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಬಿಂದುವನ್ನು, ನೋಡಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನದ ಚಿತ್ರದಲ್ಲೇ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು, ಮೇಣದಬತ್ತಿಯ ಜ್ವಾಲೆಯ ಮೂಲಕ ಮೊದಲು ಎಡಗಣ್ಣಿನಿಂದ, ನಂತರ ಬಲಗಣ್ಣಿನಿಂದ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ.

ಅತಿಯಾದ ಶಾಖ ತಾಗದಂತೆ ಮೇಣದಬತ್ತಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯಿಂದ ಸುಮಾರು 30 ಸೆಂ.ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಒಂದು ಬಾರಿ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಬಹುದು.

ಸುರಕ್ಷತಾ ಸೂಚನೆ: ಮೇಣದಬತ್ತಿಯನ್ನು ಮುಖ ಅಥವಾ ಕೂದಲಿಗೆ ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರ ತರಬೇಡಿ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಸೌಕರ್ಯ ಅಥವಾ ಉರಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

5) ಐಸ್-ಪ್ಯಾಕ್ (Ice-pack)

ಈ ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಬಳಸಬೇಕು?

www.ShriMataji.org

— Meditation & Balancing Guide 10/12 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಯಕೃತ್ತು (Liver) ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಇದು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಅತಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವುದು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತನ್ನು ದಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೇ ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರವು (ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರ) ಮೂರನೇ ಕೇಂದ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ಯೋಚನೆಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾದಾಗ, ಅದು ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕಾದ ದೇಹದ ಇತರ ಅಂಗಗಳ ಕಡೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಗಮನ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಈ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಯಕೃತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಲಗೈಯ ಹೆಬ್ಬರಳು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಜುಮ್ಮೆನಿಸುವ ಅನುಭವ, ಅಥವಾ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುವಂತಹ ಸಂವೇದನೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಇಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನದ ಸೂಚನೆಯಾಗಿರಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವವಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಗಮನದ (Attention) ಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆ.

****ಗಮನ (Attention)****ವನ್ನು ****ಆಲೋಚನೆ (Thought)****ಯೊಂದಿಗೆ ಗೊಂದಲಪಡಿಸಬಾರದು. ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅಹಂಕಾರ (Ego — ನಮ್ಮ “ನಾನು” ಎಂಬ ಭಾವನೆ) ಮತ್ತು ಅತೀ-ಅಹಂ/ಸುಪರ್ಮೋಗೋ (Superego — ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು, ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಳೆದು ಬಂದ ರೀತಿಯಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ ಮನೋಭಾವಗಳು)ಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ.

ಗಮನವೆಂದರೆ ಆಲೋಚನೆ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಶುದ್ಧ ಏಕಾಗ್ರತೆ.

ಯಕೃತ್ತು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಿಸಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಧ್ಯಪಾನ ಅಥವಾ ಇತರ ಉತ್ತೇಜಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ. ಇದು ನಮ್ಮ ಗಮನದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಯಕೃತ್ತನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಸಣ್ಣ ಐಸ್-ಕ್ಯಾಕ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಐಸ್-ಕ್ಯಾಕ್ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ

ಯಕೃತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಐಸ್-ಕ್ಯಾಕ್ ಇಡಿ. ಯಕೃತ್ತು ಎರಡನೇ ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಪಕ್ಕಲುಬುಗಳ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಐಸ್-ಕ್ಯಾಕ್ ಬ್ಯಾಗ್ ಅಥವಾ ಜೆಲ್ ಕ್ಯಾಕ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವು ಐಸ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ನೀರು ಸೋರದ (ಜಲನಿರೋಧಕ) ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಐಸ್-ಕ್ಯಾಕ್ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆನೆಸುವ (cold foot soak) ವಿಧಾನವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಐಸ್-ಕ್ಯಾಕ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಸಣ್ಣ ಸೂಚನೆ: ಐಸ್ ಅನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಇಡದೆ, ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅತಿಯಾದ ಚಳಿ, ನೋವು ಅಥವಾ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ.

ಪರಮಾಪೂಜ್ಯ ಶ್ರೀ ಮಾತಾಜೀ ನಿರ್ಮಲಾದೇವಿಯವರು

ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು ಸಹಜಯೋಗ ಧ್ಯಾನ



www.ShriMataji.org

— Meditation & Balancing Guide 12/12 —

© 2023 Shri Mataji Nirmala Devi Sahaja Yoga World Foundation