

ലളിതമായ
ഹാർട്ട്ക്ഷുഗ്രന്ഥം
പരിശീലനങ്ങൾ



കമലേഷ് പട്ടേൽ

Copyright © 2020
Sahaj Marg Spirituality Foundation, India
All rights reserved.

Published under licence by
Heartfulness Education Trust,
Kanha Shanti Vanam, Kanha Village,
Ranga Reddy District, Telangana 509325, India

First Edition 2020

ISBN: 9789388095907

Printer: RK print house, Hyderabad

സ്വാഗതം!

പ്രിയ സുഹൃത്തുക്കളെ,

ഹാർട്ട്‌ഫുൾനല്ലിലേക്ക്, ഹൃദയത്തിന്റെ വഴിയിലേക്ക്, ഉള്ളളമായ
സ്വാഗതം.

അടിസ്ഥാനപരമായ പരിശീലനമുറകൾക്കുള്ള ലഭിതമായ ഒരു വി
ഗാന്ധികരണമാണ് ഈ ചൊപ്പുള്ളുക്കത്തിൽ നൽകിയിരിക്കുന്നത്.
നേരിട്ട്, അനുഭവത്തിലൂടെ ഈ പരിശീലനമുറകളെ വിലയിരുത്തു
വാൻ ഞാൻ നിങ്ങളെ ക്ഷണിക്കുന്നു. ഈ പദ്ധതിയും ആശയങ്ങളും
നിങ്ങൾ സ്വയം അനുഭവിച്ചിരുന്നോശെ, അവയംക്കണ്ണിനെ നിങ്ങളും
ഒരു ജീവിതത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താനാവുമെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാനാ
വും.

ഈ പരിശീലനമുറകളെ ജീവസ്ഥാനത്താക്കുന്നത് എന്തായിരിക്കും? വിജ
യരഹസ്യം നിങ്ങളുടെ താൽപര്യവും ഉത്സാഹവും മാത്രമാണ്.

ഈ ഹൃസ്പുഷ്ടുക്കത്തിലെ വിശദാംശങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കൊരു സുച്ഛി
കയാണ്, ഒരു കൂട്ടാളി. നിങ്ങളുടെതായ അനുഭവത്തിൽ നിന്നും ലഭി
ക്കുന്ന അറിവിന് പകരമാവാൻ മുതിനാവില്ല. നിങ്ങൾ സ്വയം പരി
ക്ഷണവസ്തുവും പരീക്ഷകനും പരീക്ഷണപ്രലവുമാകുന്ന, കണ്ണെ
തലിന്റെ ആവേശാജ്ജുലമായ ഒരു യാത്രയാണിത്. നാൽപത്തു വർ
ഷങ്ങൾക്കു ശേഷവും, ഓരോ ദിനവും ഞാൻ പ്രചോദിതനാവുന്നതു
പോലെ നിങ്ങളും ഈ യാത്ര അത്യുത്സാഹത്തോടെ നടത്തുമെന്ന്
ഞാൻ പ്രത്യാശിക്കുന്നു.

ഹാർട്ട്‌ഫുൾനല്ലിന്റെ അടിസ്ഥാനപരമായ പരിശീലനമുറകൾ സംക്ഷി
പ്തമായി വിശദീകരിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം, നവാഗതരിലുണ്ടാകുന്ന
സാധാരണ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ലഭിതമായ ഉത്തരങ്ങളും ഈ പുസ്ത
ക്കത്തിലുണ്ട്. ഹാർട്ട്‌ഫുൾനല്ലി പരിശീലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവർക്ക്
പരിശീലനത്തിൽ ഉട്ടോഡായകമായും സുചകമായും പ്രചോദനമായും
പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു സഹചാരിയായി ഈത് മാറടു.

ഹാർട്ട്‌ഹൃഷിനല്ലെ പരിശീലനമുറകൾ നേതൃത്വം അനുഭവിച്ചിരാൻ ദയവായി:

- ഹാർട്ട് സ്പോട്ട് എന്നറിയപ്പെടുന്ന ക്രാങ്കാരന്മാരുടെ ഏതെങ്കിലും ക്ഷേമത്തിലെ ട്രയിനുമായി (ശിക്ഷകൾ) ബന്ധപ്പെടുക - <https://heartspots.heartfulness.org/>
- HeartsApp എന്ന ക്രാങ്കാരന്മാരുടെ മൊബൈൽ അപ്പ് ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യുക, എന്നിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു ട്രയിനർക്കായി ഓൺലൈൻ അപേക്ഷിക്കുക.
- മൂന്ന് പ്രാരംഭ മാസ്റ്റർ ക്ലാസ്സുകൾ ഓൺലൈനായി പിന്തുടരുക - <https://heartfulness.org/en/masterclass/>

ഹാർട്ട്‌ഹൃഷിനല്ലിലേക്ക് ഒരിക്കൽക്കൂടി സ്ഥാഗതമോതുന്നു. നിങ്ങളുടെ ആദ്ധ്യാത്മികയാത്രയിൽ നിങ്ങളെ സേവിക്കുവാനും പിന്തുണയേക്കാനും ക്രാങ്കാരിവിടെയുണ്ട്.

നിങ്ങൾക്ക് എല്ലാ ഭാവുക്കങ്ങളും ആശംസിച്ചുകൊണ്ട്,
കമ്മലോഷ് പട്ടേൽ

HeartSpots



HeartsApp

Android



HeartsApp

iOS



Masterclasses



ഉള്ളടക്കം

ഹാർട്ട്‌ഹൃഷിനഗ്ന് പരിശീലനമുറകൾ 9



ഹാർട്ട്‌ഹൃഷിനഗ്ന് വിശ്രാന്തി

12



ഹാർട്ട്‌ഹൃഷിനഗ്ന് യജാനം

14



ഹാർട്ട്‌ഹൃഷിനഗ്ന് ശുഖീകരണം

16



ഹാർട്ട്‌ഹൃഷിനഗ്ന് പ്രാർത്ഥന

18

സാധാരണയായി ഉന്നയിക്കപ്പെടുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ 21



ഹാർട്ട്‌ഫൂശൻസ്റ്റീനെ
സംബന്ധിച്ച ചോദ്യങ്ങൾ

22



ധ്യാനത്തെ
സംബന്ധിച്ചുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ

37



ഗുഖികരണത്തെക്കുറിച്ചുള്ള
ചോദ്യങ്ങൾ

45



പ്രാർത്ഥനയെക്കുറിച്ചുള്ള
ചോദ്യങ്ങൾ

49



ജീവിതശൈലിയെക്കുറിച്ചുള്ള
ചോദ്യങ്ങൾ

52



പരിശീലകരക്കുറിച്ചുള്ള
ചോദ്യങ്ങൾ

65

വിഷമുക്തമാക്കുന്ന പരിശീലനങ്ങൾ 69



ക്രോധത്ത് (ദേഹഘട്ടത്ത്)
നിർവ്വിരുമാക്കൽ

70



ഭയത്ത്
നിർവ്വിരുമാക്കൽ

78



കാമാസ്ഥതി
ഞിവാക്കൽ

87



മാനസിക പിരിമുറുക്കം
ഞിവാക്കൽ

93





ഹാർട്ട്‌ഫുഡന്റ് പരിശീലനമുറക്കാ

ഹാർട്ട്‌ഫുഡന്റിൽ നാല് പ്രധാന പരിശീലനമുറകളാണുള്ളത്. അവ മനസ്സിലാക്കി നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് നിങ്ങൾക്കനുയോജ്യമായ ഗതിവേഗത്തിൽ സമന്വയിപ്പിക്കുക:

വിശ്വാസി (റിലാക്സേഷൻ)

ധ്യാനം

സുഖികരണം

പ്രാർത്ഥന



ഈ പരിശീലനമുറകൾ പരസ്പരപുരക്കങ്ങളാണ്. ശരിയായ അനുപാതത്തിൽ ചേർക്കുന്നോൾ സ്ഥാദിഷ്ഠമായ വിവേകമായി മാറുന്ന ചേരുവകൾ പോലെയാണീവ. പക്ഷേ ചില ആത്മിയാനേഷികൾക്ക്, എല്ലാ പരിശീലനങ്ങളും കൂടി ഒറ്റയടിക്ക് ചെയ്യുന്നതിനുപകരം അവ ഓരോനോരോന്നായി പരിശീലിക്കുന്നത് സഹായകരമായി തോന്തിയേക്കാം. അതിൽ കൂഴപ്പമില്ല. ഈ പരിശീലനങ്ങളെല്ലാം ഒരു ഹാർട്ട് ഫുൾനിസ്റ്റ് പരിശീലകനിൽ നിന്ന് നേരിട്ട് അഭ്യസിക്കുന്നതാണ് അഭികാമ്യമെങ്കിലും അവ ഈ പുസ്തകത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

ഒരു വ്യക്ഷജനിന് അതിന്റെ ജീവിതചക്രത്തിലെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും വെള്ളേവും വെളിച്ചേവും ആവശ്യമായതുപോലെ തന്നെ, ഈ നാല് പരിശീലനങ്ങളും നമ്മുടെ യാത്രയിലെ ഓരോ ഘട്ടത്തെയും സമ്പൂർണ്ണമാക്കുന്നു. ചില അനുബന്ധ പരിശീലനമുറകൾ കൂടി നിങ്ങളുടെ പരിശീലകൻ യഥാസമയത്ത് നിങ്ങൾക്ക് പറഞ്ഞുതരും, കൂടാതെ അടിസ്ഥാനപരമായ നാല് പരിശീലനങ്ങൾ കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാക്കുന്നതിനായി, ചില ജീവിതരീതി നിർദ്ദേശങ്ങളും പ്രമാണങ്ങളും പരിശീലകൾ നിങ്ങളുമായി പങ്കുവയ്ക്കും.

നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ഹാർട്ട്‌ഫൂശർന്റു് യാത്ര തുടങ്ങുന്നവേളയിൽ അതിനെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു കുറിപ്പ് സുക്ഷിക്കുന്നതിന് എന്ന് നിങ്ങളെ പ്രേരിപ്പിക്കുകയാണ്, അത് നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ വളർത്തുകയും പരി ശീലനത്തിന്റെ ഗുണത്തെ വിലമതിക്കുവാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കു കയ്യും ചെയ്യും. കാലാന്തരത്തിൽ അത് നമ്മുടെ പുരോഗതിയുടെ ഒരു സാക്ഷ്യരേഖ കൂടിയായിത്തീരും. പലപ്പോഴും പുർണ്ണമായും ശഹരിക്കാൻ കഴിയാത്തതായ അനുഭവങ്ങൾ നമുക്കുണ്ടാക്കാറുണ്ട്. ഇവയെ നാം ഡയറിയിൽ രേഖപ്പെടുത്തി സുക്ഷിച്ചാൽ, പിന്നീ ടൊറിക്കൽ ഇതിന്റെ അർത്ഥമെന്നാണ് നമുക്കു മനസ്സിലാക്കുകയും നമ്മുടെ ഇതുവരെയുള്ള യാത്രയെ കൂടുതൽ നന്നായി മനസ്സിലാക്കാൻ അത് നമുക്ക് സഹായകമായി തീരുകയും ചെയ്യും. ഓരോ ധ്യാനം കഴിയുന്നോഴും നമ്മുടെ നിരിക്ഷണങ്ങൾ കുറിച്ചുവെക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. നിങ്ങളുടെ നിരിക്ഷണങ്ങളെല്ലാം പ്രാഥാണികമാണ്. ഒന്നുംതന്നെ അനുഭവപ്പെട്ടില്ലെങ്കിൽ, അതും ഒരു നിരിക്ഷണമാണ്; അതും എഴുതിവെക്കുക. നിത്യേന്ദ്രിയങ്ങളും അനുഭവങ്ങൾ കുറിച്ചുവെക്കുന്നതിനുള്ള താൽപര്യം, എന്നെന്നും മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന നിങ്ങളുടെ ആത്മകാദ്യശ്രൂത്തെ സംബന്ധിച്ച് നിങ്ങളെ കൂടുതൽ ജാഗരൂകരാക്കും. ധ്യാനിക്കാത്ത സമയത്തെ നിങ്ങളുടെ വൈകാരികനിലയെക്കുറിച്ചും നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുന്ന സ്ത്രീങ്ങളുടെ ആശംകയും നിങ്ങൾ കുറിച്ചുവെള്ളുന്നത് ഉപയോഗപ്രദമായിരിക്കും.

നിങ്ങൾക്ക് എന്നെങ്കിലും മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, പ്രത്യേകിച്ചും അതിനായി എന്നെങ്കിലും മരുന്ന് കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ, പരിശീലനം തുടങ്ങുന്നതിനുമുമ്പായി ഹാർട്ട്‌ഫൂശർന്റു് പരിശീലനക്കുമായും നിങ്ങളുടെ യോക്കരുമായും ഇക്കാര്യം ചർച്ച ചെയ്യുക. അല്ലെങ്കിൽ, care@heartfulness.org എന്ന വിലാസത്തിലേക്ക് എഴുതുക. അപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ആവശ്യാനുസരണം പരിശീലനമുറകൾ അനുകൂലമാക്കിയെടുക്കാനാകും.

ഹാർട്ട്‌ഫൂശർന്റു് നേരയിൽ അതിലെ പരിശീലനമുറകളെയും പറ്റി കൂടുതൽ അറിയുന്നതിനും മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും കമലേഷ് പട്ടകൾ, ജോഷ് പൊങ്കളാക്ക് എന്നിവർ ചേർന്ന് ചെച്ച ‘ഒ ഹാർട്ട്‌ഫൂശർന്റു് വേ’ എന്ന പുസ്തകം വായിക്കുക.



ഹാർട്ട്‌പുശ്രന്റെ വിശ്വാസി

താഴെ പറയുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ വായിച്ച് അവ സ്വയം നിഞ്ഞളിൽ പഠിക്കിയുന്നോക്കാം; അല്ലെങ്കിൽ അത് ഉറക്കെ വായിച്ച് മറ്റൊളവർക്ക് പറഞ്ഞുകൊടുക്കുകയുമാകാം. നിഞ്ഞളുടെ ഫോൺം അതുപോലെ ശ്രദ്ധ വ്യതിചലിപ്പിക്കുന്ന മറ്റു ഉപകരണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവയും ഓഫോക്കി വെക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. വിശ്വാസി ഇപ്പോൾ വേണ മെക്കില്ലും നടത്താം, പ്രത്യേകിച്ച് ഹാർട്ട്‌പുശ്രന്റെ ധ്യാനത്തിനുമുൻപ് നടത്തുന്നത് ധ്യാനത്തെ സഹായിക്കും.

സൗകര്യപ്രദമായി ഇരുന്ന്, നിഞ്ഞളുടെ കണ്ണുകൾ സാവധാനം മൃദുവായി അടക്കുക.

നമ്മുക്ക് കാൽവിരലുകളിൽ നിന്ന് തുടങ്ങാം. വിരലുകൾ മെല്ല അനുകാംക്ഷി, അവരെ റിലാക്സ് ചെയ്യുക.

ഭൂമാതാവിൽ നിന്ന് ഉണർജ്ജം നിഞ്ഞളുടെ കാൽവിരലുകളിലേക്കും പാദങ്ങളിലേക്കും കണ്ണകാലുകളിലേക്കും തുടർന്ന് കാൽമുട്ടുകൾ വരെയും ഉയർന്നുവന്ന്, ആ ഭാഗങ്ങളെ സ്വസ്ഥമാക്കുന്നതായി അനുഭവിച്ചിരിയുക.

നിഞ്ഞളുടെ തുടകൾ സ്വസ്ഥമാക്കുക. ഉണർജ്ജം മുകളിലേക്ക് കയറി, കാലുകൾ ഇപ്പോൾ പുർണ്ണമായും റിലാക്സ് ആയിരിക്കുന്നു.

ഈ നിഞ്ഞളുടെ ഇടപ്പാം അരക്കെട്ടും ഉദരഭാഗവും റിലാക്സ് ചെയ്യുക.

ഇപ്പോൾ നിഞ്ഞളുടെ പുറകുവശം റിലാക്സ് ചെയ്യുക. പുറകുവശം അടിഭാഗം തൊട്ട് തോർഭാഗം വരെ പുർണ്ണമായും സ്വസ്ഥമായി രിക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ നെത്തവും ഭാഗവും ചുമലുകളും (തോർഡ് ഭാഗം) സ്വന്ധമാക്കുക. ചുമലുകൾ അലിന്റില്ലാതാകുന്നതായി അറിയുക.

നിങ്ങളുടെ ഭൂജങ്ങളിലേയും കൈകളിലേയും കൈപ്പുത്തികളിലേയും കൈവിരലുകളിലേയും ഓരോ പേരിയും റിലാക്സ് ചെയ്യുക.

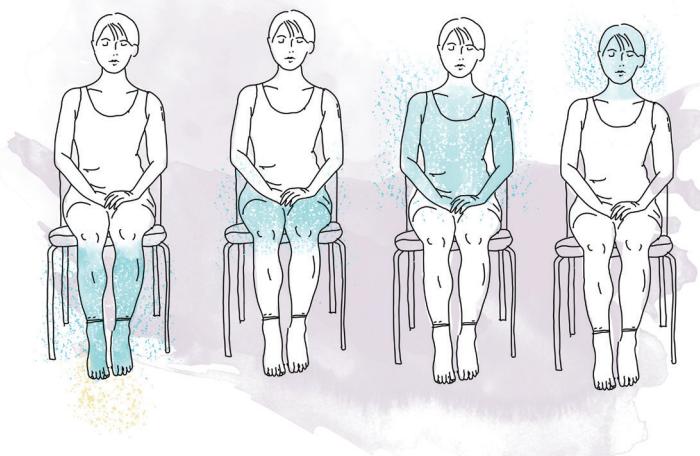
കഴുത്തിലെ മാംസപേശികൾ റിലാക്സ് ചെയ്യുക. ശ്രദ്ധ മുവത്തെക്ക് കൊണ്ടുവന്ന്, നിങ്ങളുടെ താടിയെല്ല്, വായ്, മുക് കൗൺ്ട്, കാത്, മുവത്തെ പേശികൾ, നെറ്റിത്തട മുതൽ ശിരസ്സിൽ മുകൾഭാഗം വരെ റിലാക്സ് ചെയ്യുക.

ഇപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ മുഴുവൻ ശർവവും പുർണ്ണമായും റിലാക്സ് ആയി രിക്കുന്നു. ശിരസ്സിൽ മുകൾഭാഗം തുടങ്ങി കാൽവിരലുകൾ വരെ എല്ലാ ഭാഗവും പരിശോധിക്കുക. ഏതെങ്കിലും ഭാഗത്ത് ഇപ്പോഴും പിരിമുറുകമേം വേദനയോ അസ്വസ്ഥതയോ തോനുകയാണെങ്കിൽ കൂറച്ചുനേരും കൂടി ആ ഭാഗം ഭൂമാതാവിന്റെ ഉളർജ്ജത്തിൽ മുമ്പി സ്വന്ധമാകുന്നതായി അനുഭവിച്ചരിയുക.

ഈ ഹൃദയത്തിലേക്ക് ശ്രദ്ധ കൊണ്ടുവന്ന് അവിടെ അൽപ്പുന്നേരം നിലയുറപ്പിക്കുക. ഹൃദയത്തിലെ സ്നേഹത്തിലും പ്രകാശത്തിലും മുഴുകുക.

ശാന്തമായിരുന്ന്, സ്വയം നിങ്ങളിൽത്തന്നെ പുർണ്ണമായി അലിന്റുചേരുക.

വേണ്ടതെ സമയം അങ്ങനെ മുഴുകിയിരിക്കുക.





ഹാർട്ട്ക്കുൾന്റെ യാനം

സല്പമോ തടസ്സമോ ഒന്നും ഉണ്ടാകാത്ത ഒരിടം കണ്ണുപിടിച്ച് അവി എയിരുന്ന് ധ്യാനിക്കുക. കഴിയുമെങ്കിൽ ദിവസവും ഒരേ സമയത്തും ഒരേ സ്ഥലത്തിരുന്നും ധ്യാനിക്കുക. ധ്യാനത്തിനായുള്ള ഏറ്റവും ഉചിതമായ സമയം സുരോദയയത്തിനു മുൻപാണ്. മോണോ മറ്റും ഉപകരണങ്ങളോ ഉണ്ടെങ്കിൽ, അതെല്ലാം ഓഫൊക്കെ വെക്കുക. സൗകര്യപ്രദമായെങ്കിൽ നിലയിൽ നിവർന്നിരുന്ന് ധ്യാനിക്കുക.

സുവഹ്രദമായി ഖുറിക്കുക. സാവധാനം കണ്ണുകളുടച്ച് റിലാക്ഷൻ ചെയ്യുക.

ആവശ്യമെന്ന് തോന്തുനുംവെങ്കിൽ ഒന്നുംഞ്ഞുമിനിറ്റുനേരം ഹാർട്ട്ക്കുൾന്റെ റിലാക്ഷൻസൈഷൻ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ ഉള്ളിലേക്ക് തിരിച്ച്, നിങ്ങളെത്തെന്ന ഒന്ന് നിൽക്കിക്കുക.

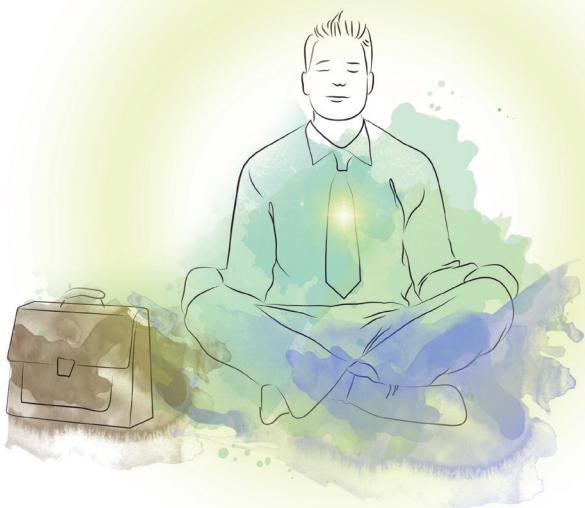
എന്നിട്ട് നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ദിവ്യപ്രകാശത്തിൽ നിന്ന് സ്രോതസ്സ് നിങ്ങളെ ഉള്ളിൽനിന്നും ആകർഷിക്കുന്നതായി സക്തപ്പീക്കുക.

ഇത് മുദ്രവും സ്വാഭാവികവുമായ രീതിയിൽ ചെയ്യുക. ബോധം മറ്റു ചിന്തകളിലേക്ക് വഴുതിമാറുകയാണെങ്കിൽ അവയുമായി മല്ലിടാതിരിക്കുക. അതേസമയം അവരെ ഫ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയുമരുത്. അവ അവിടെ ഉണ്ടായിക്കൊള്ളടു. ഹൃദയത്തിലെ ദിവ്യപ്രകാശത്തിന്റെ സ്രോതസ്സിൽ താൻ ധ്യാനിക്കുകയാണെന്ന് സാവധാനം സ്വയം ഓർ

മലിപ്പിക്കുക.

ഹൃദയത്തിലെ ഭിവ്യപ്രകാശത്തിന്റെ ഫ്രേഡാതല്ലിൽ കൂടുതൽക്കൂടുതൽ ആമഗമാകാൻ സ്വയം അനുവദിക്കുക.

ഈ നിശ്ചലതയിൽ ആവശ്യമെന്ന് തോന്തുന്ത്ര സമയം മുഴുകിയിരിക്കുക.





ഹാർട്ട്‌ഫുൾനല്ല് ശുഭീകരണം

ഒരു ദിവസത്തെ ജോലികളെല്ലാം കഴിഞ്ഞ് വൈകുന്നേരമാണ് ശുഭീകരണം ചെയ്യേണ്ടത്; കഴിയുന്നതും ഉറന്നുവാൻ പോകുന്നതിന് വളരെ അടുത്ത സമയം വരെ നീട്ടിവെക്കാതിരിക്കുക. ഈത് നമുക്ക് ഉമേഷം പകരുകയും ഹൃദയഭാരമകറ്റി നിങ്ങളുടെ ശരിരവ്യവസ്ഥയെ ശുഭീകരിക്കുകയും ചെയ്യാം. ശുഭീകരണപ്രക്രിയക്കുള്ള ചുവടുകൾ താഴെ വിവരിക്കുന്നു. തുടക്കത്തിൽ, താഴെ പറയുന്ന അനുക്രമത്തിൽ, അവ പരിശീലിക്കുന്നതായിരിക്കും ഉത്തമം.

നമ്മൾ ഒരു ദിവസത്തിൽ ആർജജിച്ച എല്ലാ മുദ്രണങ്ങളെല്ലാം നീക്കം ചെയ്യാനായുള്ള ഉദ്ദേശ്യത്തോടെ, സൗകര്യപദ്ധതി രിട്ടത് ഇരിക്കുക.

കണ്ണുകളടച്ച് സ്വസ്ഥമാവുക.

നിങ്ങളുടെ ശരിരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നും എല്ലാ സങ്കീർണ്ണ തകളും മാലിന്യങ്ങളും പുറത്തേക്ക് പോകുന്നതായി സങ്കൽപ്പിക്കുക.

അവയല്ലാം പിൻഭാഗത്ത്, നട്ടെല്ലിന്റെ അടിഭാഗം മുതൽ ശിരസ്സി നീറ്റി മുകൾഭാഗം വരെയുള്ള ഭാഗത്തുകൂടി പുകയുടെ രൂപത്തിൽ പുറത്തേക്ക് പോകുന്നതായി സങ്കൽപ്പിക്കുക.

ഈ പ്രക്രിയയിൽ ഉടനീളം ജാഗരുകരായിരിക്കുക. ഉയരുന്ന ചിന്തകളിലോ വികാരങ്ങളിലോ മുഴുകാതെ നിങ്ങൾ അവയുടെ സാക്ഷിയായി നിലകൊള്ളുക.

ആത്മവിശ്വാസത്തോടും നിശയദാർശ്യത്തോടും കൂടെ ഈ പ്രക്രിയകൾ സാവധാനം ആക്ഷം കൂടുക.

നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ വഴുതിമാറുകയും മറ്റു ചിന്തകൾ മനസ്സിലേക്ക് വരികയുമാണെങ്കിൽ, ശുഭീകരണപ്രക്രിയയിലേക്ക് ശ്രദ്ധയെ തിരികെ കൊണ്ടുവരിക.

മുദ്രണങ്ങൾ പുറകിലൂടെ പോകുന്നതിനുസരിച്ച് നിങ്ങളുടെ ഹ്യാദയത്തിൽ ലാഘവത്തും അനുഭവപ്പെടാൻ തുടങ്ങും.

20–25 മിനിറ്റുനേരം ഈ പ്രക്രിയ തുടരുക.

ഉള്ളിൽ ലാഘവത്തും അനുഭവപ്പെടുന്നോൾ, ഈ പ്രക്രിയയുടെ രണ്ടാം ഭാഗം ആരംഭിക്കാം.

ഉറവിടത്തിൽനിന്ന് ദിവ്യപ്രവാഹം മുൻഭാഗത്തുകൂടെ നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിലേക്ക് വരുന്നതായി അറിയുക. ഈ പ്രവാഹം ഹ്യാദയത്തിലും, ശർഇത്തിലാകെയും പ്രവഹിച്ച് ഓരോ അണ്ണവിനെയും പൂരിതമാക്കുന്നു.

ഈപ്പോൾ കൂടുതൽ സന്തുലിതമായ ഒരവസ്ഥയിലേക്ക് നിങ്ങൾ എത്തിച്ചേരുന്നിരിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ ശർഇത്തിലെ ഓരോ കോശവും ലാഘവത്രവും പരിശുഭിയും സഖ്തയും (പ്രസർപ്പിക്കുന്നു).

ശുഭീകരണം ഫലപ്രദമായി പര്യവസാനിച്ചു എന്ന ബോധ്യത്തോടെ അവസാനിപ്പിക്കുക.





ഹാർട്ട്‌ഫൂശിനസ്സ് പ്രാർത്ഥന

രാത്രിയിൽ ഉറങ്ങുന്നതിനുമുമ്പായാണ് പ്രാർത്ഥന ചൊല്ലുണ്ടത്; ഉറവിടവുമായി ബന്ധം സ്ഥാപിക്കുക എന്നതാണ് പ്രാർത്ഥനയുടെ മുഖ്യ ഉദ്ദേശ്യം. 10–15 മിനിറ്റുനേരം പ്രാർത്ഥന നടത്താവുന്നതാണ്. രാവിലെ ധ്യാനത്തിനുമുമ്പായും പ്രാർത്ഥന ചൊല്ലണം.

രാത്രി കിടക്കാൻ നേരത്ത്, സൗകര്യപദ്ധതിയിൽ ഉരുന്ന്, കണ്ണുകളിടച്ച് റിലാക്ഷൻ ചെയ്യുക. താഴെ പറയുന്ന പ്രാർത്ഥനയിലെ വർകൾ നി ശ്രദ്ധിപ്പിക്കുകയും സാവധാനത്തിലും മനസ്സിൽ ഉരുവിടുക. പ്രാർത്ഥനയിൽ ലെ വാക്കുകളെ അപഗ്രാമിക്കുന്നതിനുപകരം അവ ഹൃദയത്തിൽ മാറ്റാലിക്കൊള്ളുന്നതായി അനുഭവിച്ചുകൊണ്ട് അവയുടെ ശരിയായ അർത്ഥത്തിനേൽക്കേ 10–15 മിനിറ്റുനേരം ധ്യാനിക്കുക. അതിന്റെ അർത്ഥം സ്വയം ഉള്ളിൽനിന്നുത്തനെ വരാൻ അനുവദിച്ച് അതിൽ മുഴുകുക. കേവലം വാക്കുകളിൽ ഒരുണ്ണാതെ, ഹൃദയത്തിൽ അതി ന്റെ പൊരുൾ ഉൾക്കൊള്ളുക.

പ്രാർത്ഥന:

‘ഓ മാസ്റ്റർ,
അണ്ണാണ് മാനവജീവിതത്തിന്റെ യഥാർത്ഥലക്ഷ്യം.
പുരോഗതിക്ക് തടസ്സമായിരിക്കുന്ന ആശകൾക്ക്
തന്ത്രജ്ഞിന്മാരും അടിമകളാകുന്നു.
തന്ത്രങ്ങളെ ആ നിലയിലെത്തിക്കാനുള്ള
ബൈവിവ്യം ശക്തിയും അണ്ണുമാത്രമാണ്.’

ഈ വാക്കുകൾ ഒരിക്കൽ കൂടി നിറ്റിപ്പുമായി ആവർത്തിച്ച് അതിന്റെ അർത്ഥത്തിലേക്ക് കുടുതൽ ആഴത്തിൽ പോവുക. വാക്കുകൾക്കു പുറം പ്രാർത്ഥനയുടെ അനുഭവത്തിൽ സ്വയം മുഴുകാൻ അനുവദിക്കുക. ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നോൾ പ്രാർത്ഥന നിർഭരമായ ഈ ധ്യാനം വസ്ത്വയിൽ സ്വയം അലിഞ്ഞുചേരാൻ അനുവദിക്കുക.

രാവിലെ ധ്യാനം ആരംഭിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് ഒരു പ്രാവഗ്രഹം നിശ്ചയമായി പ്രാർത്ഥന മനസ്സിൽ ഉറുവിട്ട് സ്വയം വിശ്വാം ബന്ധപ്പെടുക.





സാധാരണയായി ഉന്നയിക്കേണ്ടുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ

ഈ വിഭാഗത്തിൽ ഹാർട്ട്‌പുശ്രീനല്ലെൻ, പരിശീലനമുറകൾ, ജീവിതശൈലി, ഹാർട്ട്‌പുശ്രീനല്ലെൻ ടെക്നിക്കൽമാരോടൊത്ത് എന്നെന്ന ഇത് മുന്നോട്ട് കൊണ്ടുപോകാം എന്നി വിഷയ നേർക്കണ്ണ് മറുപടി പറയുന്നു.

എതെങ്കിലും പരിശീലനത്തപ്പറ്റിയോ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളും ഒരു തന്നെ അനുഭവത്തെക്കുറിച്ചോ സംശയങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ, Q&I (question & introspect) പരിക്ഷിച്ചു നോക്കാനും നിങ്ങളും സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നു : ചോദ്യം നിറ്റബുദ്ധമായി സ്വയം ചോദിക്കുക. എഴുതയത്തിൽ ആത്മഹതിശ്രായന നടത്തിക്കൊണ്ട് എന്നുത്തരമാണ് ലഭിക്കുന്നതെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക.



ഹാർട്ട്‌ഫുശിനസ്സിനെ സംബന്ധിച്ച ചോദ്യങ്ങൾ

എന്നാണ് ഹാർട്ട്‌ഫുശിനസ്സ്?

ഹാർട്ട്‌ഫുശിനസ്സ് ഒരു ഹൃദയ ക്രൈക്കൂതമായ ജീവിത സമീപനമാണ്. അതെത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഹൃദയപൂർവ്വം, മാതൃകാപരമായി ജീവിക്കുവാനാകും. സ്വാഭാവികമായ ആത്മീയപരിശീലനത്തിലൂടെ ആത്മാന്തിഷ്ഠയും ഉൽക്കുഷ്മാക്ഷപ്പെട്ടതുമായ ഒരു ഹൃദയത്തിന്റെ വൈഗിഷ്യവുമായി ചേർന്നുനിന്നുകൊണ്ടുള്ളൂ ഒരു സ്വാഭാവികജീവിതം നയിക്കലാണത്. സഹാനുഭൂതി, ആത്മാർത്ഥത, സംത്യൂപ്തി, സത്യസ്ഥാപനം, ക്ഷമാശിലം തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ഈ ഗുണങ്ങളിൽപ്പെടുന്നതാണ്. അതുപോലെ ഉദാരമനസ്കത, സ്വികാര്യത തുടങ്ങിയ മനോഭാവങ്ങളും. ഹൃദയത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനപ്രകൃതമായ സംന്നഹിവും അതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഹാർട്ട്‌ഫുശിനസ്സ് സമീപനത്തിലുള്ളത് സഹജമാർഗ്ഗത്തിന്റെ നാല് അടിസ്ഥാന പരിശീലനമുറകളാണ്. ആദ്യത്തിലുണ്ടാകുന്ന മുതൽ തന്നെ സഹജമാർഗ്ഗ പരിശീലനം അമെവാ ഹാർട്ട്‌ഫുശിനസ്സ് പരിശീലനം ഈ ഗുണങ്ങൾ നമ്മളിൽ വെളിപ്പെടുത്താൻ തുടങ്ങും.

നമ്മുടെ ഹൃദയമാണ് നമ്മുടെ മനസ്സാക്ഷി. അതാണ് നമയിലേക്കും നിസ്യാർത്ഥതയിലേക്കും ശ്രേഷ്ഠന്തയിലേക്കുമൊക്കെ നമേം നയിക്കുന്നത്. കൂടുക്കുന്ന ഹൃദയത്തിലേക്ക് ശ്രദ്ധ തിരിക്കുന്നതിലും നാം അതിന് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ പരമപ്രധാനമായ ഒരു സ്ഥാനം നൽകുന്നു. ഏത് നിഖിഞ്ചവും നമുക്ക് വഴിക്കാട്ടിയായി അതുണ്ട്.

പലഭ്ലാശും ആളുകൾ ഹൃദയത്തെ വികാരങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുതന്നുണ്ട്. ജീവിതത്തോട് ഹൃദയാധിഷ്ഠിതമായ ഒരു സമീപനം നമുക്ക് വ്യക്തത നൽകുമോ എന്ന് ആളുകൾ ശക്തിക്കാറുണ്ട്. നമ്മുടെ വിചാര, വികാരങ്ങളുടെ വേരുകൾ ഹൃദയത്തിലാണ്. അതു പോലെ, നമ്മുടെ മാനസികവും വൈകാരികവും ആത്മീയവുമായ അവസ്ഥകൾ നിർബന്ധയിക്കുന്നതും ഹൃദയമാണ്. ഹൃദയത്തിന് വ്യക്തത ഉണ്ടാക്കുന്നോൾ, മനസ്സിനും വ്യക്തത കൈവരുന്നു. ഹൃദയം ശാന്തമാക്കുന്നോൾ മനസ്സും ശാന്തമാകുന്നു. ഇക്കാരണങ്ങളാലെല്ലാമാണ് നാം ഹൃദയത്തിൽനിന്ന് തുടങ്ങുന്നത്.

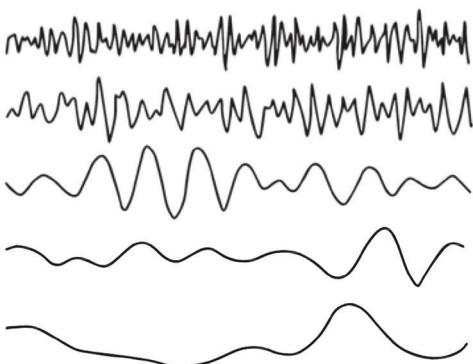
പൊതുവായി പറയുകയാണെങ്കിൽ, ഹാർട്ട്ക്ഷുർന്റും ഹൃദയപുർഖം ജീവിക്കുവാൻ നമുക്ക് പ്രേരകമാകുന്നു. കൂടുതൽ വ്യക്തമാക്കുകയാണെങ്കിൽ പ്രാണാഹ്വതി അമ്ഭവാ യോഗ സംപ്രേഷണമടക്കാ ഹാർട്ട്ക്ഷുർന്റും പരിശീലനത്തികളെല്ലാം അതുല്യമാണ്. നമ്മുടെ സാധ്യതയെ വളരെ ചെച്തന്നുവരത്തും പരിവർത്തനാത്മകവും സന്ദേശപ്രദമായതുമായ റിതിയിൽ ഉയർത്തുവാൻ അത് നമേം സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഹാർട്ട്ക്ഷുർന്റും ശാസ്ത്രത്തിന്റെ പങ്കെന്നാണ്?

കഴിഞ്ഞ അറുപതുവർഷങ്ങളായി ശാസ്ത്രജ്ഞർ യൃഗത്തെക്കുറിച്ച് പ്രായോഗിക പടന്നങ്ങൾ നടത്തിവരുന്നുണ്ട്. നാധികളുടെ വഴക്കം, മസ്തിഷ്കംരാഗ്രം, മൊത്തത്തിലുള്ള സൗഖ്യം തുടങ്ങിയവയിൽ ധ്യാനത്തിനുള്ള സ്വാധീനം തുടങ്ങിയവയായിരുന്നു അവരുടെ പടന്ന വിഷയങ്ങൾ. മാനസിക പിരിമുറുക്കം കൈകാര്യം ചെയ്തും, നിദ്ര നിയന്ത്രിക്കുന്നതും, ഉറച്ച തിരുമാനമെടുക്കുന്നതും, വൈകാരിക ബുദ്ധി, ബന്ധം വളർത്തുന്നതും തുടങ്ങിയവ ധ്യാനത്താൽ മെച്ചപ്പെടുമെന്നതിന് നമുക്ക്

മതിയായ തെളിവുകളുണ്ട്. പഠനം മെച്ചപ്പെടുത്തൽ, വ്യക്തികളുടെ സൗഖ്യം എന്നിവ ധ്യാനത്താൽ മെച്ചപ്പെടുത്തി സമൃദ്ധിക്കാൻ പ്രത്യേകം ക്ഷമായ ചലനങ്ങൾ സ്വീച്ചിക്കാനാവുമെന്നും തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. സംപ്രേഷണത്തിന്റെ സഹായാക്കാണ്ട് ഈ പരിണാമപ്രക്രിയ, ഹാർട്ട് ട്രിബ്യൂർഗന്റും പാൽസിലനത്താൽ തുഴിതഗതിയിലാവുന്നു, വ്യക്തിഗത ഭോധയതലവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവിധ മസ്തിഷ്കതരംഗങ്ങളെ ധനാ ത്വക്കമായി മാറ്റുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഭോധയത്തിന്റെ ഈ അവസ്ഥകൾ നാമേവരും ഒരോ ദിവസവും അനുബന്ധിച്ചിരിയുന്നുണ്ട്. ഇത്, മസ്തിഷ്കത്തിലെ ബൈദ്യുതി സംബന്ധമായ പ്രവർത്തനത്തെ തിരിച്ചറിയാൻ സഹായിക്കുന്ന EEG എന്ന പരിശോധനയിലൂടെ അളക്കാവുന്നതുമാണ്. നമ്മുടെ മസ്തിഷ്കക്കു കോശങ്ങൾ ബൈദ്യുത ആവേഗത്താൽ ആശയവിനിമയം നടത്തുകയും എപ്പോഴും, നാമുറങ്ങുമ്പോൾ പോലും, സജീവമായിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മസ്തിഷ്ക പ്രവർത്തനത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ EEG ക്കുണ്ടതുന്നു. മസ്തിഷ്കതരംഗങ്ങൾ, നമ്മുടെ ചിന്തകളുടെ വേഗതയനുസരിച്ച് മാറിക്കൊണ്ടെയിരിക്കും. വേഗത കൂടുന്നോറും മനസ്സിന്റെ പ്രവർത്തനവും വേഗതയിലാവും, മസ്തിഷ്കതരംഗങ്ങളുടെ ആവൃത്തി കൂടുതലാവുകയും ചെയ്യും. ഉദാഹരണത്തിന്, കൂട്ടിക്കർക്ക് എള്ളുമറ്റ ചോദ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാവുമ്പോൾ ആവൃത്തി വളരെ കൂടുതലായിരിക്കും. വിവിധതരത്തിലുള്ള മസ്തിഷ്കതരംഗങ്ങളുടെ സാധാരണമായ തരംതിരിവുകൾ ഇപ്പോൾ മാറ്റുന്നു:



Gamma Waves

31 - 120 cps

Hyper brain activity which is great for learning and active problem solving

Beta Waves

13 - 30 cps

Here we are busily engaged in activities and conversations

Alpha Waves

8 - 12 cps

Very relaxed. Deepening into meditation

Theta Waves

4 - 7 cps

Drowsy and drifting down into sleep and dreams

Delta Waves

0.5 - 3 cps

Deep sleep with no dreams, no thinking, no awareness

1. ഉള്ളിലുള്ള മസ്തിഷ്കര തരംഗങ്ങളായി വിശ്രഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നു.

ശാമ തരംഗങ്ങൾ 31-120 ഹെർട്ട്സ്‌റിൽ, പഠനം, പ്രയോഗരിഹാരം തുട്ടിയവ ശക്തമായ മസ്തിഷ്കര പ്രവർത്തന സമയത്ത് സംഭവിക്കുന്നു.

ബീറ്റ് തരംഗങ്ങൾ 13-30 ഹെർട്ട്സ്‌റിൽ, സാധാരണ സംഭാഷണങ്ങളിലും മറ്റും (പ്രവൃത്തിയിലും ഏർപ്പെട്ടുനോൾ സംഭവിക്കുന്നു).

ആൽഫ തരംഗങ്ങൾ 8-12 ഹെർട്ട്സ്‌റിൽ, നാം വിത്രുമിക്കുനോഴും അവലോകനം ചെയ്യുന്നോഴും ഗാനനാസ്യാദനവേളയിലും അബ്ലൈക്കിൽ ധ്യാനം തുടങ്ങുന്ന സമയത്തും സംഭവിക്കുന്നു.

2. തീറ്റ് തരംഗങ്ങൾ 4-7 ഹെർട്ട്സ്‌റിൽ സ്പള്ളാവസ്ഥ സവിശേഷമാകുന്നു. നാം മയക്കത്തിലാവുകയും ഉറക്കത്തിലേക്കും സ്പള്ളത്തിലേക്കും വഴുതിവിഴുനോഴും, ധ്യാനത്തിൽ അഗാധമായ ഉപബോധനിലയിലും തീരുത് സംഭവിക്കുന്നു.

3. അഗാധമായ നിഭ്രാവസ്ഥ ദൊർജ്ജ തരംഗങ്ങളാൽ സവിശേഷമാകുന്നു, 0.5-3 ഹെർട്ട്സ്‌റിൽ. ധ്യാനാവസ്ഥയുടെ അത്യശായനിലകളിലും തീരുത് സംഭവിക്കുന്നു.

ജാഗ്രതാവസ്ഥകളിൽ ബോധം അറിവനേഷിച്ച് ബാഹ്യമായി നിഞ്ഞുന്നു. അതേസമയം നാം ആന്തരികമായി തിരിയുകയും ബോധത്തിന്റെ അഗാധതലങ്ങളിലേക്ക് നിഞ്ഞുകയും ചെയ്യുന്നു. സ്പള്ളാവസ്ഥയിലെ ബോധനില ഉണർദ്ദിന്നേയും അഗാധ സ്പള്ളാവസ്ഥയുടെയും തീരുത്തിലാണ്. ആന്തരികലോകവുമായി, മനസ്സിന്റെ ആന്തരിക തലങ്ങളുമായി അത് ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അഗാധമായ നിഭ്രാവസ്ഥയിൽ ബോധം അതിന്റെ ഉറവിടത്തിലേക്ക്, ആത്മാവിലേക്ക്, ശുരുത്വാകർഷണത്തിന് വിധേയമാകുന്നു.

സാധാരണയായി ഉണർന്നിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ അനുഭവമാകാത്ത അവസ്ഥകൾ ധ്യാനിക്കുന്നവർക്ക് അനുഭവവേദ്യമാകാറു

ബൈഡിന് ഗവേഷണപഠനങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. അഗാധമായ നിഭാവസ്ഥയിൽ കണ്ണുവരുന്ന ബൈൽറ്റ് ആവൃത്തികൾ, സ്പർശം ഹോലെ അനുഭവമാകുന്ന തീറ്റം ആവൃത്തികൾ, വിശ്രമാവസ്ഥയിലെ ആൽഫഹാ അവസ്ഥകൾ, ഉയർന്ന ആവൃത്തിയിലുള്ള ഗാമ മസ്റ്റിഷ്ക്കര തരംഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഉണ്ടാക്കിയിരുന്ന സാധാരണ നിലയുമായി ബന്ധമില്ലാത്ത ക്രമത്തിൽ അനുഭവമാകുന്നു. യമാർത്ഥത്തിൽ, നിത്യവും ധ്യാനിക്കുന്ന യോഗികളിൽ ഗാമ കമ്പനിയുടെ പ്രത്യക്ഷമായി, ധ്യാനിക്കാത്തവർക്ക് അനുഭവമാകുന്നതിനേക്കാൾ സാധാരണ യായി കാണാറുണ്ട്. അതുകൊണ്ട്, മസ്റ്റിഷ്ക്കതെരംഗ ആവേഗം രണ്ടു ദിശകളിലേക്കും, ധ്യാനപദ്ധതിയി വികസിക്കുന്നു.

പരിശീലനം നടത്തുന്നവരുടേയും പുതിയതായി പരിശീലനം തുടങ്ങിയവരുടേയും ആട്ടോബോമിക് നെർവ്വസ് സിസ്റ്റം (മസിലുകളുടേയും ഫൂഡയത്തിന്റെയും ഗ്രന്ഥികളുടേയും ബോധപൂർവ്വമല്ലാത്ത പ്രവർത്തനങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന കശേരുകളിലെ നാധിവ്യൂഹത്തിന്റെ ഭാഗം) രാജ്യപക്ഷി ബോർഡത്താക്കുർ- ടൊബ്ലൂ XT യുടെ CEO - കുറച്ചു കാലമായി തന്റെ കമ്പനിയുടെ വൈദ്യപരിശോധന ഉപകരണങ്ങളും പയ്യോഗിച്ച് പഠനവിധേയമാക്കിയിരുന്നു. അവരുടെ ചില കണ്ണെത്തലുകൾ:

ആട്ടോബോമിക് നെർവ്വസ് സിസ്റ്റം തുടങ്ങിയിൽ (ANS) ഒരു സന്തുലനാവസ്ഥ സ്ഥാപിക്കുന്നതിന് ഹാർട്ട്‌ഫൂശിനസ്റ്റ് ധ്യാനത്തിന് കഴിയും. ഹാർട്ട്‌ഫൂശിനസ്റ്റ് പരിശീലനത്താൽ ANS തുടങ്ങിയ നിയന്ത്രണം കൊണ്ടു വരുവാൻ കഴിയുന്നുണ്ടെന്ന് അനുഭവജ്ഞാനമുള്ള പരിശീലകൾ നടത്തിയ പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നുണ്ട്. മാനസിക പിരിമുറുക്കത്തെ മെച്ചപ്പെട്ട രിതിയിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യുവാനും ഹോമിയോസൂസിസ് നിലനിർത്തുവാനും (തടസ്സങ്ങളാവുന്ന മാറ്റങ്ങളെ ANS ലുടെ മരിക്കുന്ന മെറ്റബോളിക് സന്തുലിതാവസ്ഥയെ പലതരം സങ്കീർണ്ണം ജീവശാസ്ത്രപരമായ പ്രക്രിയയിലുടെ നിലനിർത്തൽ) അതായത്, സന്തുലനാവസ്ഥ കൂടുതൽ സമയം നിലനിർത്തുവാനുള്ള കഴിവിലേക്ക് നയിക്കുന്നു.

ANS എന്നത്, ഇച്ചാപുർവ്വമല്ലാത്ത ശാരിരിക പ്രക്രിയകളെ-ഹൃദയ മിടിപ്പ്, രക്തസമർദ്ദം, ശ്വാസോഷ്ട്രാസം, ഭദ്രനം, ലൈംഗിക ഉത്തേജം തുടങ്ങിയവ- നിയന്ത്രിക്കുന്ന നാഡിവ്യൂഹത്തിലെ ഒരു ഭാഗമാണ്. ശാരിരശാസ്ത്രപരമായ മുന്ന് വ്യക്തമായ ഭാഗങ്ങൾ ഇതിലുണ്ട്: സിനിവത്തറ്റിക് (ചേതനാ നാഡി), പാരാസിനിവത്തറ്റിക് (അനുചേതനാ നാഡി), എൻഡ്രിക് (അന്നപമ സംബന്ധിയായ) തുടങ്ങിയവ.

സിനിവത്തറ്റിക് നെർവസ് സിസ്റ്റതിലേ (അനെന്റീക മാസപേശികൾ, ഗ്രന്ഥികൾ മുതലായവയിലേക്കുള്ള നാഡികൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന നാഡിവ്യൂഹം - SNS) പ്രവർത്തനക്ഷമമാക്കൽ ‘പൊരുതുക അല്ലെങ്കിൽ പലായനം ചെയ്യുക’ (Fight or Flight) എന്നറിയപ്പെട്ടുന്ന, മൊത്തത്തിൽ സമുന്നതമായ പ്രവൃത്തിയിലേക്കും ശ്രദ്ധയിലേക്കും നയിക്കുന്നു. മനുഷ്യവ്യൂഹത്തിലെ മാനസിക പിരിമുറുക്കത്തിലും ടെയ്യുള്ള പ്രതികരണത്തെ സ്വാധിനിക്കുന്ന ഒന്നായാണ് SNS അഠിയപ്പെടുന്നത്. PNS ആകട്ട, ‘നിശ്ചലതയും ക്രമപ്പെടുത്തലും’ (Rest and Digest) എന്നീ പ്രക്രിയകളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും, ശർഖത്തെ ശാന്തമായ അവസ്ഥ എന്ന പൂർവ്വസ്ഥിതിയിലെത്താൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഹാർട്ട്പുഷ്ടനല്ലോ പരിശീലകരിൽ പാരാസിനിവത്തറ്റിക് ഭാവം വർദ്ധിതമാവുന്നതും സിനിവത്തറ്റിക് ത്യരിതപ്പെട്ടുത്താൽ കുറവാകുന്നതും കാണാം. അത് ശാന്തതയുടെ സ്ഥിരതയിലേക്ക് നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഹൃദയമിടിപ്പിലേ മാറ്റം, (ഹാർട്ട് റേറ്റ് വേവിയബിലിറ്റി- HRV) ഇലക്ട്രോഡൈർമ്മൽ ആക്ഷിവിറ്റി- EDA (മാനസിക പിരിമുറുക്കത്താൽ ചർമ്മത്തിൽ വൈദ്യുതി സംബന്ധമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുന്നത്) തുടങ്ങിയവയുടെ ഏകീകൃത പഠനം, വ്യക്തികളുടെ ശാരിരികവും വൈകാരികവുമായ, പ്രത്യേകിച്ചു് അവരുടെ ANS സംബന്ധിച്ചു്, അവസ്ഥകളിലേക്ക് ഉപയോഗപ്രദമായ ഉൾക്കൊണ്ട് പ്രദാനം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.

ചില പരിക്ഷണപദ്ധതികൾ താഴെക്കാടുകൂനു്:

1. അനുഭവജ്ഞാനമുള്ള ഒരു പരിശീലകന് 2 മുതൽ 5 നിമിഷത്തി നുള്ളിൽ ശാന്ത കൈവരിക്കാനാവും. നവാഗതർക്കും ഇത്തരം വസ്തു വളരെപ്പേട്ടുന്ന് ലഭിക്കുന്നത് നമ്മൾക്ക് കാണാനാവും. എങ്കിലും അവർക്ക് ആ അവസ്ഥ നീംകു കാലായളവിൽ നിലനിർത്താനാവുന്നില്ല. അതേസമയം പരിചയസന്ധൻർക്ക് ഇത് സാധ്യമാണുതാനും.
2. ഹാർട്ട്പ്രൂശിനല്ലോ ഡ്യൂനപലതിപോലെയുള്ള ഡ്യൂനപരിശീല നണ്ണളാൽ മനസ്സും ശരിരവും ശാന്തമായ നിലയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരാനാവും. ഈ പറന്തതിൽ പകാളികളായ പരിശീലകൾിലും ഡ്യൂനിക്കുന്നവരിലും ഹൃദയമിടപ്പിൽ വർഖിതമായ ചാമ്പാടവും കഷി പ്രകോപത്തിൽ കുറവും കാണിച്ചു. അവരുടെ EDA തിൽ സുപ്രധാന ഭാഗമായ സ്റ്റിൻ കണക്കുന്നിൽ ഒസ്പോൺസിൽ- (SCR) വന്ന കുറവ് അതിന് നിഭാനമായിരുന്നു. SCR ആകട്ടെ, പ്രയോഗക്ഷമമായ വിയർ പ്ലൂഗ്ഗമ്പികളുടെ എല്ലാത്തോട് ആനുപാതികമായി ബന്ധപ്പെട്ടിട്ടുള്ള തുമാണ്. തത്ത്വത്തിൽ, ഒരു വ്യക്തി വൈകാരികമായി ഉത്തേജിതനാ വുന്നോരും, SCR വർഖിതമാക്കുമെന്നാണ് അതിനർത്ഥം. SCR എൻ്റെ ബാഹ്യല്യം സിന്പത്തറിക് നെർവസ് സിസ്റ്റത്തിന് ഉചിതമായി പകരം വെയ്ക്കാവുന്നതാണെന്നും കരുതാം.
3. ഡ്യൂനത്തിന്റെ അഗാധതലത്തിൽ, പരിചയസന്ധനതയോടെ പരിശീലനം നടത്തുന്നവരിൽ, അവരുടെ സുഖ്യാമോട്ടോർ നെർവ് ആക്തിവിറ്റിയിൽ (SMNA) കുറവുവരുന്നതായി കാണാം. SMNA അഥ നെറ്റീക പ്രവൃത്തികളുടെ അന്തര്ഭാവം വെളിപ്പെടുത്തി, പോസ്റ്റ്‌ഹാം ഫ്രോണിക് ആട്ടോബോമസ് ഇൻനെർവേഷനിലേക്ക് ഉൾക്കാഴ്ച നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു.
4. ഹാർട്ട്പ്രൂശിനല്ലോ ഡ്യൂനം ഹൃദയത്തിന്റെ ക്ഷമത (TP) സമഗ്രമായി വർഖിക്കുന്നതിലേക്ക് നയിക്കപ്പെടുന്നു. HRV യുടെ തരംഗമേഖലയിലെ ഒരു ഭാഗമാണ് TP. കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെട്ട ശാരീരികവും വൈകാരികവുമായ നിയന്ത്രണവും ഇണങ്ങിച്ചേരലും ഇത് ചുണ്ടിക്കാടുന്നു.

5. നവാഗതരിൽ പോലും പ്രത്യക്ഷ സ്വാധീനം പ്രാണാഹൃതിയാലും ബാധിക്കുന്നു. നവാഗതരുടെ ഹൃദയത്തിന്റെ ഉയർന്ന തരംഗക്ഷമത (ഹൈ ഫ്രീക്യൂൺസി പ്രയർ - HF) സംഘ്രഹണ സമയത്ത്, നിയന്ത്രണ വുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുന്നോൾ സ്ഥിതിവിവരണക്കണക്കുകളിൽ പ്രാധാന്യം കാണിച്ചിരുന്നു. HF ലെ ഈ വർജ്ജന സിനുതോവാഗൽ ബാലൻസിൽ വരുന്ന, പാരാസിനുത്തറ്റിക് ഭാഗത്തെക്കുള്ള മാറ്റത്തെ കാണിക്കുന്നു. അത് ശരീരത്തിന്റെയും മനസ്സിന്റെയും പിരിമുറുകം കുറഞ്ഞ അവസ്ഥയെ കാണിക്കുന്നു. ഹൃദയത്തിന്റെ താഴ്ന്ന തരംഗ ക്ഷമത (ലോ ഫ്രീക്യൂൺസി പ്രയർ- LF) കുറയ്ക്കുന്നതിലേക്കും അത് സഹായകമായി. പരിമുറുകത്തിനോടുള്ള പ്രതികരണത്തിലുള്ള കുറവാണ് അത് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

ജീവിതത്തിലിതുവരെ ഒരിക്കൽപോലും നിങ്ങൾ ധ്യാനിച്ചിട്ടില്ലെങ്കിൽ പോലും, പ്രാണാഹൃതിയോടെയുള്ള ഹാർട്ട്പ്രൂശിനല്ലോ ധ്യാനത്തിൽ നിങ്ങൾ പങ്കടക്കുന്നോൾ നിങ്ങളുടെ ശരീരം പുർണ്ണമായും സുസ്ഥ മാവുകയും അതേസമയം നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് ഉയർന്ന ബോധനിലയും അവബോധവും കൈവരിക്കുകയും ചെയ്യും. നിങ്ങൾ ഉറക്കത്തിലേക്ക് വഴുതിവിഴുകയല്ല, മരിച്ച് നിങ്ങൾ അതേതോളം സുസ്ഥമാക യാൽ സുനിദ്രയിലെന്നവെന്നും നിങ്ങൾക്കുത് നവബേച്ചതന്നും പകരുക യാണ് ചെയ്യുന്നത്.

പിന്നീട് ക്രൈസ്തവർ തുറന്നിരിക്കുന്ന വേളയിലും, നിത്യജീവിതത്തിലും ടന്റും അതേ അവസ്ഥ തുടരുവാൻ നിങ്ങൾ പറിക്കും. എല്ലാ സമയത്തും ആ അശായമായ ധ്യാനനില നിങ്ങളിൽ നിലനിർത്തുന്ന ഒരു ദിവസം സമാഗതമാവും.

ഹാർട്ട്പ്രൂശിനല്ലോ പരിശീലിക്കുന്നതിലും നമുക്ക് എന്താണ് നേടാനാകുക?

ഹാർട്ട്പ്രൂശിനല്ലിന്റെ പന്ഥാവിൽ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളും ലക്ഷ്യസ്ഥാനങ്ങളുണ്ട്. വേബാരു കാഴ്ചപ്പൂട്ടിക്കിന് നമുക്കിൽ നേടാക്കിക്കാണാം: ഇതെല്ലാം ‘നേടേണ്ട’തായ കാര്യങ്ങളാണോ? ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു മകൻ അമ്മയുടെ സ്വത്തിന്റെ അനന്തരാവകാശിയാണെന്ന്

സക്കൽപിക്കുക. ആ സ്വത്ത് കൈവരണം എന്ന ആശയം ഒരു ലക്ഷ്യമാക്കാമോ? അമ്മയുമായി നല്ല ബന്ധം കാത്തുസൃഷ്ടിക്കാൻ അത് പ്രേരകമാക്കണമോ? ബന്ധത്തിന്റെ ഫലമായി സ്വത്ത് കൈ വന്നേക്കാം; പക്ഷേ ബന്ധത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം അതല്ല. ബന്ധം സ്വന്നഹത്തിലും യോജിപ്പിലും അധിഷ്ഠിതമായിരിക്കുണ്ട്; അത് വിലമതിക്കാനാകാത്തതാണ്. അത് പവിത്രമാണ്.

തുടക്കത്തിൽ, ഉയർന്ന ആളവിലുള്ള വിശ്രാന്തിയും ശാന്തയും വെവകാരിക പക്കുതയും കേന്ദ്രീകരണവും അനുഭവമാകുന്നതിനാൽ നാം സന്തുഷ്ടരായിരിക്കും. മാനസിക പിരിമുറുക്കം കൈകാര്യം ചെയ്തിൽ, വെവകാരിക ബുദ്ധി എന്നിവയുടെ ഭാഗമാണിത്. നമ്മുടെ ഭോധ ത്തിന്റെ പരിണാമത്തിന് പൊരുത്തപ്പെടുന്ന തീരീയിൽ നാം കൂടുതൽ സുക്ഷ്മമായ ജീവിതഗൈലി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നോട് നാം ഉന്നത നൈളായ അഭിലാശങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കുവാൻ തുടങ്ങുന്നു. നമ്മുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ വിപുലമായിക്കൊണ്ടെയിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ മനസ്സ് ക്രമീകൃതമാവുന്നതിനാലും, നമ്മുടെ ചിന്താരിതി, ബുദ്ധി, വ്യക്തിത്വം തുട നീയവ സുക്ഷ്മമാവുന്നതുകൊണ്ടും നാം സന്തുലിതമായതും ഉത്കുഷ്മായതും, ഉന്നതാഭിലാശങ്ങളുള്ളതുമായ അനാനോദയത്തിന്റെ ഒരു പുതുജീവിതത്തിന് തുടക്കമെടുന്നു.

അതുപോലെ, ഭോധാദയത്തിന്റെ പാതയിലെ പമികർ എന്ന നിലയ്ക്ക് യാത്രയിലുടനീളും നമുക്ക് ഒന്ദലാര്യങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നുണ്ട്. നിരവധി അവസ്ഥകളും ഘട്ടങ്ങളും ഉണ്ടാകും-ശാന്തി, സന്ന്താപം, ലഭ്യത്വം, സുക്ഷ്മത, ഭോധവികാസം, നിസ്വാർത്ഥത, വിനയം, ലാളിത്യം, വിശ്വദി, ഉള്ളിൽനിന്നുള്ള മുക്കഭാവം, ഖൗഞ്ചരസാക്ഷാത്കാരം എന്ന അവസ്ഥ, അങ്ങനെ പലതും. പക്ഷേ മുഖ ലഭ്യമാക്കണം എന്നതാണ് നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം എന്നുവന്നാൽ, അമ്പവാ നമ്മുടെ യാത്രയ്ക്കുള്ള പ്രചോദനം എന്നുവന്നാൽ, ആ മാർഗ്ഗത്തിന്റെ എല്ലാ ചാരുതയും നമുക്ക് നഷ്ടമാകും. അത് വെറും കൂച്ചവടക്കം മാത്രമായിത്തീരും. യാത്ര എന്നെന്നെങ്ങിലും നേട്ടത്തിനോ ആർജിക്കുന്നതിനോ വേണ്ടിയല്ല എന്ന് നാം തിരിച്ചറിയുവാൻ തുടങ്ങുന്നു. ആന്തർജികമായുള്ള ദ്രോതർസ്സുമായി ലളിതവും പരിശുളവുമായ ബന്ധത്തിലേക്ക് കടക്കുകയാണെന്ന് ഒരുപക്ഷേ നമുക്ക് പറയാം.

ആഴമേറിയ ബന്ധം അമവാ ഓനാകൽ എന ആ അവസ്ഥയുടെ പലമായി എല്ലാ അവസ്ഥകളും ഘട്ടങ്ങളും സ്വന്മേധയാ നമുക്ക് ലഭ്യ മാകുകയും നാം ആ ആദ്യത്തീക പാരമ്പര്യസ്വത്തിന് അവകാശി കളാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഉറവിടത്തിലേക്കുള്ള യാത്ര അനന്തമായ ഓനാണ്. അവിടെ മാർപ്പം തന്ന ലക്ഷ്യസ്ഥാനമായിത്തീരുന്നു. ആ പാതയിലുണ്ടായുള്ള സഥ്വാരം അതിവ ഹൃദയമാണ്.

ഇത്തരത്തിൽ, ഹാർട്ട്ഹൃസ്റ്റന്റീൻ്റെ ലക്ഷ്യം ഒരു പരിഡിയോ തടസ്സമോ ഇല്ലാതെ നിരന്തരം പരിണാമിക്കുകയും വികസിക്കുകയും ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഓനാണെന്നാണ് നമുക്ക് പറയാൻ കഴിയുന്നു. നാം വളരുന്നതിനുസരിച്ച് നമ്മുടെ ലക്ഷ്യവും വളരുന്നു. മനുഷ്യൻ എന നിലയ്ക്കുള്ള പരമാവധി സാധ്യതകളാണ് ഹാർട്ട്ഹൃസ്റ്റന്റും നമുക്ക് പ്രദാനം ചെയ്യുന്നത്. ഹാർട്ട്ഹൃസ്റ്റന്റീൻ്റെ സുപ്രധാന ആശ്വര്യങ്ങളിൽ ഒന്ന് ഇതാണ് – ഇന്ന യാത്ര അനന്തമായി തുടരുന്നു.

അശങ്കിലുള്ള നമ്മുടെ ധ്യാനത്തെ കഴിവുകളെ നിരവേദ്യാം
നമ്മു സഹായിക്കുന്ന ഉത്തരം മാർശം നാം തിരഞ്ഞെടുക്കണം.
– തോമസ് മെർട്ടിൻ

സ്വയം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് ധ്യാനം മാത്രം മതിയാകുമോ?

ധ്യാനം ഒരു രീതിമാനമാണ്. “എൻ്റെ ഹൃദയത്തിലുള്ള ദിവ്യപ കാശത്തിന്റെ സ്നേഹത്തിലും എന്നെ ഉള്ളിൽ നിന്നും ആകർഷിക്കുന്നു” എന ധ്യാനവേളയിൽ നടത്തുന്ന സങ്കൽപത്തിന് അനുയോജ്യമായതേം എതിരായതേം ആയിരിക്കും നമ്മുടെ ജീവിതരീതി. ബോധവും രഹ്യമായ ജീവിതഗൈഡിയും സ്നേഹമായ പുനർജജ്ഞിവന്നതിനു സഹായകമായ മുല്യങ്ങളും ഒരു ധ്യാനപരിശീലനത്തിന് പരിപൂരകമാകും. ധനാനന്ദകമായ ഒരു ജീവിതഗൈഡി നാം പിന്തുടരുമ്പോൾ, നമ്മുടെ ബോധത്തിന്റെ പരിണാമത്തിനായുള്ള താൽപര്യമുൾപ്പെടെ, ഹാർട്ട്ഹൃസ്റ്റന്റും പരിശീലനം കൂടുതൽ പലപദ്ധതാകും.

ഹാർട്ട്‌ഫുൾന്റെ പരിശീലനം തുടങ്ങാൻ വേണ്ട
യോഗ്യതകളും ഉപാധികളും എന്നൊക്കെയാണ്?

അരേയാരു കാര്യമേ ആവശ്യമായുള്ളു; നിങ്ങളുടെ താൽപര്യം
അമേവാ പ്രതിപത്തി.

മറാരെയെങ്കിലും തൃപ്തിപ്പെടുത്താനായി നിങ്ങളിൽ ചെയ്യാൽ
അതതെ വിജയകരമാകില്ല. ഏത് ഉദ്യമത്തിൽന്റെ കാര്യത്തിലും അത
നേന്നൊന്നാണ്. താൽപര്യവും സന്നദ്ധതയുമാണ് വിജയത്തിന്
അവശ്യമായി വേണ്ടത്. ഒരു കുതിരയെ വെള്ളത്തിലേക്ക് നയിക്കാൻ
കഴിയും, പക്ഷെ നിങ്ങൾക്കെതിനെ വെള്ളം കുടിപ്പിക്കാൻ കഴിയില്ല
എന്നൊരു ചെണ്ണുണ്ട്. നിങ്ങൾ ബലം പ്രയോഗിച്ച് അതിനെ കുടി
പ്പിക്കാൻ ശ്രമിച്ചാൽ നിങ്ങളെ അത് തൊഴിക്കാൻ വരും. ആരെയെങ്കിലും
ബലം പ്രയോഗിച്ച് കണ്ണുകളടപ്പിച്ച് ധ്യാനിക്കാൻ നിർബന്ധമിച്ചാം
ലും അവസ്ഥ ഓന്നാലോച്ചിച്ചു നോക്കു.

എത്ര പാരമ്പര്യത്തിലുള്ളവർക്കും ഹാർട്ട്‌ഫുൾന്റെ പരി
ശീലിക്കാമോ?

മതപരമായ വിശ്വാസങ്ങളേക്കാൾ നേരിട്ടിയലും ശാസ്ത്രീയമായും
മാണ് ഹാർട്ട്‌ഫുൾന്റെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. മഹി
ത്തായ മതങ്ങളുടെ സ്ഥാപകരല്ലാവരും തങ്ങളുടെ നേരിട്ടിയ
ലില്ലാടയും അനുഭവങ്ങളില്ലാടയുമാണ് തങ്ങളുടെ പഠനങ്ങൾ
അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് പരമ്പരാഗതമാ
യത്തും മതപരമായത്തുമായ ഏത് പശ്ചാത്യലത്തിൽനിന്നുള്ളവർക്കും
ബുള്ള പരിശീലനങ്ങളിൽ നിന്നും പ്രയോജനം നേടാവുന്നതാണ്.

ഒരുക്കാരും നിങ്ങൾ സ്വയം അനുഭവിച്ചിരിയുന്നതുവരെ, നിങ്ങൾക്കെതി
നേപ്പറ്റി സംശയമായിരിക്കും. നമ്മുടെ ഹൃദയങ്ങളെ വിശ്വാസത്തി
ലെടുക്കുവാൻ ആവശ്യമായ അനുഭവങ്ങൾ ഹാർട്ട്‌ഫുൾന്റെ നമ്മുകൾ
പ്രദാനം ചെയ്യും. ധാമാർത്ഥമും നാം സ്വയം തിരിച്ചറിഞ്ഞ്, സംശ
യത്തെ കീഴടക്കി, വിശ്വാസത്തിനുള്ള ആവശ്യത്തെ മറികടക്കുന്നു.
മറ്റാരുതരത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ, നമ്മുടെ വിശ്വാസങ്ങൾക്കിപ്പോൾ
അനുഭവത്തിൽ പിന്തുണയ്ക്കും.

നിരവധി സ്വന്ദര്ഥങ്ങളും മാർഗ്ഗങ്ങളും ഉള്ളവയിൽ ഹാർട്ട്‌പ്രൂശിന്റെ സവിശേഷമാക്കുന്നതെന്ത്?

താരതമ്യം മാത്രമല്ല ഒരു വസ്തുവിനെ വിലമതിക്കാനുള്ള മാർഗം. ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു മാസിം ആസ്പദിക്കുന്നതിനുമുമ്പായി നിങ്ങൾ മറ്റു ഏതാനും പഴങ്ങൾ കഴിച്ചുനോക്കിയിട്ടാണോ മാസിം നല്പതാണെന്ന നിഗമനത്തിലെത്തുന്നത്? അല്ല. നിങ്ങൾ ആ മാസിം ആസ്പദിക്കുന്നു, സന്തോഷപ്പറ്റും നിങ്ങളുടെ ക്ഷേമിക്കും. അതുപോലെ ഏതെങ്കിലും ഒരു പ്രത്യേക പരിശീലനത്തിൽയുടെ അനുഭവത്തിൽ ഹൃദയത്തിനു വിശ്വാസം വന്നാൽ, പിന്നെ വേ രൊന്നിനെക്കുറിച്ച് അനേകംശണം തുടരേണ്ടതുണ്ടോ? ഹൃദയത്തിന് തൃപ്തി വരാത്തപ്പോഴാണ് നാം മറ്റൊന്തക്കില്ലും അനേകംശിക്കുന്നതും അതുമായി തുലനം ചെയ്യുന്നതും. ഹൃദയം സംതൃപ്തമാക്കുന്നോൾ, വേരെ തെളിവിരുന്ന് ആവശ്യമില്ല.

എങ്കിലും ചിലപ്പോൾ മനസ്സിന് അതിന്റെതായ ബോധ്യം വരേണ്ടി വരും. അങ്ങനെ വരുമ്പോൾ തീർച്ചയായും നിങ്ങൾ വിവിധ മാർഗം ഞെള്ളു താരതമ്യം ചെയ്ത് സ്വയം പരിക്ഷണം നടത്തുക. ചിട്ടയോ ടുക്കുടിയ ഒരു സമീപനം സ്ഥികരിക്കുന്നതായിരിക്കും ഏറ്റവും നല്പത്. ആദ്യം സ്വയം അറിയാവുന്ന, അല്ലെങ്കിൽ പരിക്ഷിച്ചുനോക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന, ഒരു തീതിയിൽ ധ്യാനം ചെയ്യുക. ഹാർട്ട്‌പ്രൂശിന്റെ തിയും അതിൽ പെടുത്താം – പക്ഷേ ഒരു ഭെദയിനും സഹായമില്ലാതെ ഈത് ചെയ്യുക.

പരിക്ഷണത്തിന്റെ ആ ഘട്ടത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് തൃപ്തിയടക്കാനായി പലക്കിൽ, മറ്റാരു മാർഗ്ഗം തെരഞ്ഞെടുത്ത് പരിക്ഷിക്കാം. താൽപര്യ മുള്ളു കാലത്തേതാളും, താൽപര്യമുള്ള തിതിക്കളുതെയ്ക്കില്ലും പരിക്ഷിക്കാം. നിങ്ങൾക്കിപ്പുണ്ടെന്ന ഓരോ തിതിക്കളും പരിക്ഷിച്ചുനോക്കിയ ശേഷം, യോഗിക്ക് സംപ്രേഷണത്തോടുകൂടിയുള്ള ഹാർട്ട്‌പ്രൂശിന്റെ എഴുപ്പും പലം അനുഭവിച്ചരിയാൻ തയ്യാറാക്കുന്നോൾ ഒരു ഭെദയിനും കൂടെയിരുന്ന് ധ്യാനിക്കുക. ഹാർട്ട്‌പ്രൂശിന്റെ അനുഭവപ്പെടുന്ന മാറ്റത്തിന് ഉത്തേപരകം യോഗിക്ക് സംപ്രേഷണമാണെന്ന അവകാശ വാദം ശരിയാണോ എന്നറിയാൻ അതു നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.

യോഗിക് സംപ്രേഷണത്തെക്കാപ്പെടുത്തു മറ്റു ഹാർട്ട്ക്ഷുർമ്മൻസ് മുറിക്കളും സവിശേഷതയാർന്നതാണ്. അവയ്ക്ക് അവയുടെതായ പ്രത്യേക തകളുണ്ട്, എങ്കിലും നിങ്ങൾ സ്വയം വിലയിരുത്തുന്നതാണ് നല്ലത്.

ഹാർട്ട്ക്ഷുർമ്മൻസ് പ്രാരംഭം എവിടെനിന്നാണ്? അത് ഏതെങ്കിലും മതപരമോ ആത്മീയമോ ആയ പാരമ്പര്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണോ?

മതപരവും ആത്മീയവുമായ ഓരോ സന്ദർഭായത്തിനു പുറകിലും നാമ, രൂപങ്ങളില്ലാത്ത ഒരു യാമാർത്ഥമുണ്ട്. ഹാർട്ട്ക്ഷുർമ്മൻസ് ഡ്യൂനർത്തിയിൽ നാം ആ യാമാർത്ഥവുംതെ നേരിട്ട് സമീപിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഈ പദ്ധതിയുടെ പ്രാഞ്ചാഗികത സാർവ്വലഭകി കമാണ്, നാമരൂപങ്ങൾക്കെതിരെമാണ്. യാമാർത്ഥവുംതിലേക്ക് നയിക്കുന്ന ഏതു മാർഗ്ഗവുമായും ഈതിന് അനുരണനം ചെയ്യാനാകും.

ഹാർട്ട്ക്ഷുർമ്മൻസിൽ പിന്തുടരുന്ന സമീപനം പഴയ രാജയോഗ സന്ദർഭായത്തിൽനിന്ന് ഉരുതിരിഞ്ഞതാണ്. ഹാർട്ട്ക്ഷുർമ്മൻസും രാജയോഗയും തമിലുള്ള ബന്ധംതെപറ്റി കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കാൻ ഷാജഹാൻപൂരിലെ (ശ്രീ രാം ചന്ദ്രയുടെ (ബാബുജി) Efficacy of Rajayoga എന്ന പുസ്തകം വായിക്കാവുന്നതാണ്.

ബാബുജിയുടെ ശുരൂവായിരുന്ന ഫത്തേഗഡിലെ രാം ചന്ദ്രയാണ് (ലാലാജി), വിസ്തൃതിയിലാണ്ടുകിടന്നിരുന്ന യോഗിക് സംപ്രേഷണം അമ്പവാ പ്രാണാഹ്വതി എന്ന വിദ്യ പുനരാവിഷ്കരിച്ചെടുത്തത്. ഈ വിദ്യയാണ് ഹാർട്ട്ക്ഷുർമ്മൻസിലെ ഏറ്റവും പ്രധാനമായ സവിശേഷത. 1880-കളുടെ തുടക്കത്തിൽ, ഒരു കൊച്ചുകുട്ടിയായിരുന്നപ്പോൾ തന്നെ, ലാലാജി മറ്റൊരിക്ക് ശിക്ഷണം നൽകാൻ തുടങ്ങി. ലോകമെമ്പാടുമുള്ള അസംഖ്യം ഹാർട്ട്ക്ഷുർമ്മൻസ് പരിശീലനം നടത്തുന്നവർക്ക് പ്രയോജനം പ്രദാനം ചെയ്തുകൊണ്ട് അദ്ദേഹത്തി എൻ്റെ പാരമ്പര്യവും രിതികളും ഇന്നും തുടരുന്നു.

ഹാർട്ട്‌പുൾസിന്റെ സഹജമാർഗ്ഗവും
ഒന്നുതന്നെയാണോ?

ഹാർട്ട്‌പുൾസിന്റെ സഹജമാർഗ്ഗം എന്നീ പദ്ധതി പലപ്പോഴും ഈ കലാർത്ഥി നാം ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. കൂത്യമായി പറഞ്ഞാൽ, സഹജ മാർഗ്ഗമെന്നത് 20-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ രാം ചരുവ ലോകത്തിനായി നൽകിയ പരിശീലനക്രമങ്ങളാണ്. അതായത് സ്വാഭാവികമായ മാർഗ്ഗം. ഹാർട്ട്‌പുൾസിന്റെ എന്നത് പരിശീലനത്തോടു, തന്നോടു, മറ്റൊരുവരോടു, ജീവിതത്തോടുതന്നെയുമുള്ള ഹൃദയപൂർവ്വകമായ സമീപനമാണ്. ചുരുക്കിപ്പുത്താൽ, ഈ സഹജമാർഗ്ഗ പരിശീലനത്തിൽനിന്നും കൈവരുന്ന ജീവിതരീതിയാണ്.

ഹാർട്ട്‌പുൾസിന്റെ ശിക്ഷണം ലഭിക്കാനോ പരിശീലനം
നടത്താനോ എന്തെങ്കിലും ഫീസോ സംഭാവനയോ
നൽകേണ്ടതുണ്ടോ?

ഈല്ല. ഹാർട്ട്‌പുൾസിന്റെ പരിശീലനം എല്ലായ്പ്പോഴും സംജന്യമാണ്. യോഗാദയയും ദൈവത്തെയുമൊക്കെ വിൽപനചുരക്കാക്കുന്നവരാൽ വിധ്യാർഥികളാക്കപ്പെടാതിരിക്കുക. ബാബുജി പറയാറുണ്ടായിരുന്നു: ‘ദൈവം വിൽപനയ്ക്കുള്ളിൽല്ല. അങ്ങനെ ആഞ്ചേരിയിൽ, ദൈവത്തിനെന്നു വിലമതിയ്ക്കും? തന്നെയുമല്ല, ദൈവത്തെ വാങ്ങാനുള്ള കഴിവ് നിങ്ങൾക്കുണ്ടെങ്കിൽ, പിന്നെ നിങ്ങൾക്ക് ദൈവത്തിന്റെ ആവശ്യമെന്താണ്?’

ഹാർട്ട്‌പുൾസിന്റെ ലാഭേഷ്ട്യില്ലാത്ത ഒരു ധാർഖിക സംഘടനയാണ് ഒജിസ്റ്റർ ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. സംഭാവനയിലുണ്ടാക്കുന്ന സഹായ ധനത്തിലും ദൈവത്തെക്കയാണ് ഈത് നടത്തിക്കൊണ്ടുപോകുന്നത്. യോഗ, തുടർപ്പം തുട്ടണിയ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തലും നിയമ സാധ്യതയുമുള്ള പരിപാടികൾക്ക്, അതിന്റെ നടത്തിപ്പിനാവശ്യമായ ചിലവുകൾക്കായും പുനർന്നിക്കേഷപത്തിനായും ഫീസ് വാങ്ങുന്നുണ്ട്. കഴിഞ്ഞ എഴുപത്തിയഞ്ചു വർഷക്കാലമായി, സ്വയംസേവകർ തന്നെല്ലാ ഒരു സമയവും പ്രയത്നവും സാമ്പത്തിക സംഭാവനകളും സ്നേഹിപ്പും സംഭാവനരൂപത്തിൽ നൽകിവരുന്നുണ്ട്. സംഭാവനയ്ക്കായി

യാതൊരു നിർബന്ധവുമില്ല. നിങ്ങളുടെ കഴിവും സന്നദ്ധതയും അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണതെല്ലാം.

ഹാർട്ട്‌പ്രൂഫിന്റെ ഫലം അനുഭവിച്ചരിയാനായി എൻ്റെ നാൾ പരിശീലിക്കേണ്ടിവരും? എന്തൊക്കെ ഫലങ്ങളാണ് ഇതിലൂടെ ലഭ്യമാകുന്നത്? ഈ പരിശീലനത്തിന്റെ കാര്യക്ഷമത എന്നിക്കേണ്ടെന്ന നിർജ്ഞയിക്കാനാകും?

എറവും വേഗത്തിലുള്ള പ്രതികരണം ഉടൻതന്നെ ഉണ്ടാകും. അഞ്ചോടു പത്തോ വർഷമൊന്നും കാൽത്തിരിക്കേണ്ട; ഒരുപക്ഷെ അടുത്ത ദി വസ്തേക്കവുപോലും. നിങ്ങൾ ഇതിക്കുന്നിടത്തുവച്ചുതന്നെ, ഇതിന്റെ ഫലം അറിയാനാകും. സൃഷ്ടപ്രകാശം പോലെയാണിത്. നിങ്ങൾ വെയിലത്ത് പോയിരുന്നാൽ ഉടൻതന്നെ ചുടനുവേണ്ടാൻ തുടങ്ങുന്നു. യോഗിക്ക് സംപ്രേഷണത്തിന് വിധേയമാകുന്നേയാൾ അതിന്റെ ഫലം ഉടൻ തന്നെ അറിയാൻ കഴിയുന്നു. എല്ലാ മനുഷ്യരും ഒരുപോലെ അല്ലാത്തതുകൊണ്ട് ചിലർ ഇത് ശലിക്കാൻ കൂടുതൽ സമയമെടുക്കും എന്നുമാത്രം. തുടക്കം മുതൽ തന്നെ ഫലം ഉണ്ടാകും എന്നത് ഉറപ്പാണ്; എന്നാണ് സംഭവിക്കുന്നതെന്നറിയാൻ സമയ മെടുത്താലും കൂഴപ്പമൊന്നുമില്ല, കാരണം അറിഞ്ഞാലും അറിഞ്ഞില്ലകിലും സംപ്രേഷണം അതിന്റെ പ്രവൃത്തി ചെയ്യുന്നു.

കാലക്രമത്തിൽ പുരോഗതിയുടെ താഴെപ്പറയുന്ന സൂചനകൾ അറിയാൻ തുടങ്ങുന്നു:

ഹാർട്ട്‌പ്രൂഫിന്റെ വിശ്രാന്തിയിലുടെ ശർഖത്തിൽ നിന്നും പിതിമുറുക്കം നിക്കാൻ നിങ്ങൾ പരിക്കുന്നതിനുസരിച്ച് നിങ്ങളുടെ ശർഖകുടുതൽ സ്വസ്ഥമാകുകയും സമർദ്ദങ്ങൾ കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു.

നിങ്ങളുടെ നിഭാക്രമം മെച്ചപ്പെടും.

നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് കുടുതൽ കേന്ദ്രീകൃതമാകുന്നു, കുടുതൽ ക്രമീകൃതമാകുന്നു, മനസ്സിലെ തന്ത്രങ്ങങ്ങളെയെല്ലാം ഏഡിവാക്കാൻ

സാധിക്കുന്നു. അനാവശ്യചിന്തകളെ അവഗണിക്കാൻ പരിക്കുന്നു. ചിന്തകൾക്കപ്പേറും, ആഴത്തിലുള്ള അനുഭവങ്ങളിലേക്കും അന്തർ ജന്മാനന്തതിലേക്കും പോകുന്നു. അന്തർബോധം വികസിച്ച് കൂടുതൽ ഗഹനമായ അവസ്ഥയിലേക്ക് എത്തുന്നു; നിങ്ങളുടെ പുർണ്ണ സാഖ്യതകളെ നിങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നു. ഈതെല്ലാം ഹാർട്ട്ക്ഷുർമന്റെ ധ്യാനത്തിലുടെ സാധ്യമാകുന്നു.

നിങ്ങൾക്ക് ഉള്ളിൽ ലാഘവത്വം അനുഭവപ്പെടുന്നു. കൂടുതൽ അല്ലെങ്കിൽ, സന്തോഷപദമാകുന്നു.

ഹാർട്ട്ക്ഷുർമന്റെ ശുശ്രീകരണത്തിലുടെ ഭാരിച്ച വൈകാരിക കഷ്ടത കളും സ്വീരണ്ടകളുമെല്ലാം മനസ്സിൽനിന്ന് പോകുന്നു. പഴയ ശിലങ്ങളും പ്രവണതകളുമെല്ലാം പോകുന്നതോടെ കൂടുതൽ പരിശുശ്രീയ ലാളിത്യവും വൈകാരിക വൈഭവവും കൈവരുന്നു. നിഭ്രാക്രമങ്ങളും ദേഹപ്പെടുന്നു.

ഹാർട്ട്ക്ഷുർമന്റെ പ്രാർത്ഥനയിലുടെ ശ്രോതസ്സുമായി ബന്ധം സ്ഥാപിക്കാനും നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിന് കാതോർക്കാനും നാം പരിക്കുന്നു, അത് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന് മാർഗ്ഗദർശനവും നൽകുന്നു.



യൃന്നതെത്ത സംബന്ധിച്ചുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ

എന്നാണ് യൃന്നം? നാം യൃനിക്കുന്ന ആ ദിവ്യപ്രകാശത്തിന്റെ ഉറവിടം എന്നാണ്?

എന്തിനെക്കുറിച്ചാണോ യൃനിക്കുന്നത് നാം അതായിത്തീരുന്നു എന്നതാണ് യൃന്നതെത്ത സംബന്ധിച്ച പൊതുതത്വം. ദ്യുധവസ്തുവി നേർ ഗുണങ്ങൾ നാം സ്വാംഗികരിക്കുന്നു. അപ്പോൾ ബോധാദയത്തി ലേക്ക് നമ്മു നയിക്കുന്നത് ഏതുതരത്തിലുള്ള ദ്യുധവസ്തുവായി രിക്കും?

ഹാർട്ട്ഹൃഷിനസ്ത്ര യൃന്നത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം പരമാത്മാവ്, അമവാ ഉറവി ടവുമായുള്ള ഏകത്വമാണ്. യോഗയുടെ അർത്ഥവും ലക്ഷ്യവും അതുതന്നെന്നാണ്. ഒരുപോലെയുള്ളതിനു മാത്രമേ ഒന്നിച്ചുചേരാനാവു. എന്ന് വെള്ളവുമായി യോജിക്കില്ല. അതുകൊണ്ട് ഉറവി ടവുമായി ചേരുന്നതിന് നാം ഉറവിടത്തിന്റെ പരിശുദ്ധിയാർജ്ജിക്കണം. നമ്മുടെ സത്തയുടെ അടിസ്ഥാന ഘടകം ആ ഉറവിടമായതുകൊണ്ടും നാമെല്ലാം ഒരേ ഉറവിടത്തിന്റെ ഭാഗമായതുകൊണ്ടും ഇത് സാധ്യമാണ്.

ഹാർട്ട്‌ഫുൾന്റീസിൽ നാം നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിലുള്ള ദിവ്യപ്രകാശത്തിന്റെ ഉറവിടത്തിലാണ് ധ്യാനിക്കുന്നത്. ആ ഉറവിടം അതിനു സുക്ഷ്മമായതിനാൽ നമുക്കത് ദുർഗ്ഗാഹ്യമാകും. അപ്പോൾ നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്ന ഏറ്റവും അടുത്ത വസ്തു ആ ഉറവിടത്തിന്റെനുള്ള പ്രകാശമാണ്. ആ പ്രകാശം കാണേണ്ടതായ ആവശ്യമില്ല. ‘തിളക്കമില്ലാത്ത വൈളിച്ചാ’ എന്നു നമുക്കത്തിനെ വിളിക്കാം. ലഭിതമായി പറഞ്ഞതാൽ നാം പ്രകാശമെന്ന ആഗ്രഹത്തിലാണ് ധ്യാനിക്കുന്നത്, പ്രകാശത്തിലല്ല.

ധ്യാനം എന്നാൽ ഒരേ വസ്തുവിനെക്കുറിച്ചുതന്നെ തുടർച്ചയായി ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കലാണ്, എന്നാലും, ഇത് ധ്യാനിത്തമാതിൽ ധ്യാനത്തിനുള്ള മുന്നൊരുക്കം മാത്രമാണ്; ധ്യാനമല്ല. യേയവസ്തുവിന്റെ ധ്യാനിത്തമം പ്രകൃതത്തെ അനുഭവവേദ്യമാക്കുവാൻ ധ്യാനം നമ്മുടെ ആശയത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. നാം സ്നേഹത്തിനെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കുന്നതിനു പകരം, ധ്യാനം നമുക്കത് വൈളിപ്പെടുത്തിത്തരുന്നു. തുടക്കത്തിലേക്കില്ലും ആ വൈളിപാട് വരുന്നത് ഒരു ചിന്തയായല്ല, ഒരു ഭവമായാണ്. അപ്പോൾ ധ്യാനം എന്നത് നാം ചിന്തയിൽനിന്ന് അനുഭവത്തിലേക്ക് പരിണമിക്കുന്ന ഒരു പ്രക്രിയയാണ്. മനസ്സിന്റെ സക്ഷിർഭൂതകളിൽ നിന്ന് ഹൃദയത്തിന്റെ സരളതയിലേക്കുള്ള ഒരു യാത്രയാണെന്ന്. ഹൃദയത്തിൽ ധ്യാനിക്കാനുള്ള ഒരു പ്രധാന കാരണം ഇതാണ്.

എന്നാലും, അനുഭൂതിക്കുപോലും അതിന്റെ പരിമിതിയുണ്ട്. കൃത്യമായ ധ്യാനത്തിൽ യേയവസ്തുവുമായി ഒന്നാകുന്ന അവസ്ഥ നാം അനുഭവിക്കുന്നു, ആത്യന്തികമായി പരമമായ ഒന്നുമില്ലായ്ക്കിൽ-അംഗുഖവൈദ്യുതിയില്ലാത്ത-ശൂന്യാവസ്ഥ- ഇത് അലിങ്കുചേരുന്നു. ഇതാകട്ടെ, സ്നേഹത്തിനും മായുള്ള വ്യതിവ്യാപനത്തിന്റെ ലക്ഷണവുമാണ്.

എന്നാണ് യോഗിക്ക് സംപ്രേഷണം?

ഹാർട്ട്‌ഫുൾന്റീസിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ ആകർഷണം യോഗിക്ക് സംപ്രേഷണം അമ്പവാ പ്രാണാഹ്വതിയാണ്. ‘മനുഷ്യപരിണാമത്തിനായി ദിവ്യ ഉഖ്യജത്തെ പ്രയോജനപ്പെടുത്തൽ’ എന്നാണ് സംപ്രേഷ

ഞാത്ത നിർവ്വചിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഭാതികമായ പരിബാമമല്ല ഇവിടെ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. കാരണം, നമ്മുടെ ശരീരം ജനിതകാലടനകളാൽ നിയന്ത്രിതമാണ്. പരിബാമത്തെക്കുറിച്ച് പരാമർശിക്കുന്നോൾ നാം കണക്കിലെടുക്കുന്നത് നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വം അഭ്യൂഷിൽ നമ്മുടെ മാനസിക, ബാഹ്യിക, ആഹാരയുടെ മേഖലകളാണ്. അനിമമായി ഈ പരിബാമം നമ്മുടെ നിലനിൽപ്പിൻ്റെ ആലുവ്യാതമികതലങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. സുക്ഷ്മമായ ആത്മിയതലത്തിലെ അത്തരം അനിയന്ത്രിത വളർച്ചയ്ക്ക് പോഷണം നൽകുന്നത് സംപ്രേഷണം അമൈവാ പ്രാണാഹ്നതിയാണ്.

വാസ്തവത്തിൽ സംപ്രേഷണത്തെ ഉള്ളിശ്ജം എന്ന് ശരിക്കുന്നത് പൂർണ്ണമായും ശരിയല്ല. എന്തെന്നാൽ ഉള്ളിശ്ജം പ്രകടമായ ഭാതിക ലോകത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. എന്നാൽ ഉള്ളിശ്ജത്രത്തിന്റെ റിതിയിൽ ഉള്ളിശ്ജത്തെ അളക്കുന്നതുപോലെ പ്രാണാഹ്നതി അളക്കാനാവില്ല. യോഗിയായ കവി കമ്പിരിന്റെ ഒരു ദൃഢംാന്തം നമുക്ക് അനുസ്ഥിതിക്കാം. അദ്ദേഹം ‘മീട്ടാത’ സംഗിതത്തെപ്പറ്റി പറയുന്നുണ്ട്; അതായത് ചെണ്ണ കൊട്ടാതെയോ തന്ത്രികൾ മീട്ടാതെയോ തന്ന സംശീതോപകരണത്തിൽനിന്ന് ഉത്തേവിക്കുന്ന ശശ്പും. മീട്ടുന്ന കമ്പിയിൽ നിന്നോ, കൊട്ടുന്ന ചെണ്ണയിൽ നിന്നോ വരുന്ന ശശ്പും നമുക്കെങ്കിലും മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും, അപ്പോൾ കമ്പിർ പരാമർശിക്കുന്ന ശശ്പും ഏതുതരത്തിലുള്ളതാണ്? പ്രകടമായ ലോകത്തെ പറ്റിയല്ല അദ്ദേഹം പറയുന്നത്, ഇന്ത്യഗോചരമല്ലാത്ത ലോകത്തെ പറ്റിയാണ്. നാമെല്ലാം ആവിർഭവിച്ച ആ ഉറവിടം (ദ്രോതസ്സ്), അതാണ് പ്രാണാഹ്നതിയുടെ തലം. നമ്മുടെ ഓരോരൂത്തരുടെയും ഉള്ളിലുള്ള, നമ്മുടെ അസ്ത്തിത്വത്തിന്റെ ക്രോമായ, ആ മുലാവസ്ഥയെ വെളിപ്പെടുത്തുക എന്നതാണ് അതിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം.

‘പ്രാണാഹ്നതി’ എന്ന പദം നാം ഉപയോഗിക്കാൻ കാരണം ഈ സുക്ഷ്മപെച്ചതന്നും യോഗിക്ക് ട്രെയിനുടെ ഹൃദയത്തിൽനിന്ന് സാധകാന്തി ഹൃദയത്തിലേക്ക് സംപ്രേഷണം ചെയ്യപ്പെടുന്നതുകൊണ്ടാണ്. സംപ്രേഷണത്തിന് ശാരിരിക സ്വപർശം ആവശ്യമില്ല; അത് ചിന്താശക്തിയിലുണ്ടയാണ് പ്രയോഗക്ഷമമാക്കുന്നത്. രാജയോഗ പരിശീലനത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രധാന മാധ്യമമാണിത്. ‘രാജയോഗ’ എന്ന

തന്റെ പ്രബന്ധത്തിൽ സ്വാമി വിവേകാനന്ദൻ എഴുതിയിരിക്കുന്ന തുപോലെ, “ചിന്ത ഒരു ശക്തിയാണ്, ആകർഷണമോ വികർഷണമോ പോലെ. പ്രകൃതിശക്തിയുടെ അനന്തമായ കലവറയിൽനിന്ന്, ചിത്തം(ബോധം) എന്ന ഉപകരണം കുറച്ചു വലിച്ചെടുത്ത്, ആൾ രണ്ട് ചെയ്യുകയും ചിത്യായി പുരത്ത് വിടുകയും ചെയ്യുന്നു.”

സംപ്രേഷണം അമ്ഭവാ പ്രാണാഹൃതി സ്വീകരിക്കപ്പെടുന്നത് എന്നെന്നും വിശദിക്കിക്കാനും മനസ്സിലാക്കാനും പ്രയാസമാണ്. വാക്കുകൾക്ക് അതിന്റെ സത്ത പിടിച്ചെടുക്കാൻ കഴിയുകയില്ല. ബഹുഭിക്കമായി ഇതിനെ മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത്, മാസ്തിക്കി ഞേരു രൂചിയോ അല്ലെങ്കിൽ മുളപ്പുവിഞ്ഞേരു സുഗന്ധമോ ഒക്കെ മനസ്സു പയ്യാൾച്ച് അനുഭവിച്ചിരുന്നേണ്ടതാണ്. എന്തനുംവെപ്പെടാലും അത് നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം അനുഭവമാകട്ട. നിങ്ങൾ മറ്റൊളവരുടെ അനുഭവം കൂടം വാങ്ങുന്നത് എന്തിന്?

എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും തിരിച്ചുപോയി,
നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളാവാൻ കഴിയുന്ന ഒരു നിശ്ചലതയും
അഭ്യസമാനവും നിങ്ങളിൽ ആന്തരിക്കമായുണ്ട്.
— ഫൈർമൻ ഫൈറ്റ്സ്

ധ്യാനത്തിനിടെ വരുന്ന ചിന്തകളെ എന്നെന്ന കൈകാര്യം ചെയ്യാം?

മനസ്സ് നമ്മുടെ സുഹൃത്താണ്, ശത്രുവല്ല. കണ്ണുകൾ കാണാനും, കാതുകൾ കേൾക്കാനും എന്നതുപോലെത്തന്നെ മനസ്സ് ചിന്തിക്കാനുള്ളതാണ്. ബലം പ്രയാൾച്ച് അതിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ നമ്മക്ക് തടസ്സപ്പെടുത്താനാവില്ല; അങ്ങനെ ചെയ്യുകയുമരുത്. ധ്യാനസമയത്ത് ചിലപ്പോഴാണെവന്ന് ചിന്തകളുടെ തള്ളിക്കയറ്റത്തിന് ന് ഒരു കാരണമുണ്ട്. നൃഥയുന്ന ഒരു പാനീയക്കുപ്പി തുറക്കുമ്പോൾ എന്താണ് സംഭവിക്കുക? കുമിളകൾ മുകളിലേക്ക് തള്ളിവരുന്നു. ഉള്ളിൽ അകപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന കാർബൺഡയേംക്സൈഡ് പുറത്തുകൾ വരുമ്പോഴുള്ള ബഹജമാണ്ട്. കുപ്പിയുടെ മുടി മാറ്റി അത് കുറച്ചു നേരം തുറന്നുവച്ചാൽ കുമിളകളെല്ലാം പോകുന്നു. വായുപുറത്തുപോ

കുന്നു. അതുപോലെത്തന്നെ ധ്യാനത്തിലും, നമ്മുടെ മനസ്സ് നാം തുറന്നുവെക്കുന്നേവാൻ അഗാധതയിൽ കാലങ്ങളായി നാം സൃഷ്ടിച്ചിരുന്ന ചിന്തകളും വികാരങ്ങളുമെല്ലാം പുറത്തുപോകാനായുള്ള ഒരു മാർഗം കണ്ണഭര്ത്തുന്നു. അതിന്റെ ബഹിർഘമനമാണ് ചിന്തകളുടെ തള്ളിച്ചയായി നമുക്കെന്നുവെപ്പെടുന്നത്.

ഈ ശല്യമായി അനുവേപ്പുടാമെകിലും, അനന്തരഫലം നിത്യലതയാണ് -നാം ആ ചിന്താപ്രവാഹത്തെക്കുറിച്ച് വ്യാകുലപ്പേട്ടാൽ രുന്നാൽ മാത്രം മതി. ചിന്തകളെ ക്ഷണിക്കാത്ത അതിമിക്കളെ പോലെ കണക്കാക്കുകയാണ് ഏറ്റവും നല്ലത്. അവയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാതിരിക്കുക. എന്നാൽ ബലം പ്രയോഗിച്ച് അവയെ നീക്കാനും ശ്രമിക്കരുത്. വെറുതെ അവഗണിച്ചാൽ മാത്രം മതി. വേണ്ടിവന്നാൽ, നിങ്ങൾ ധ്യാനിക്കുകയാണ് എന്നു സ്വയം ഓർമ്മപ്പെടുത്തുക. അസ്പാസ്യം ക്രമാതിതമാക്കുന്നേവാൻ, കണ്ണുകൾ കുറച്ചു നിമിഷങ്ങളൊളം തുറന്ന് താഴേക്ക് നോക്കുകയാണെങ്കിൽ ആ അവസ്ഥയിൽ മാറ്റം വരും.

ധ്യാനിക്കുന്നേവാൻ ഞാൻ ഉറങ്ങിപ്പോകുന്നതായി
എനിക്കു പലപ്പോഴും അനുവേപ്പെടുന്നു.
ഞാൻ എന്നാൻ ചെയ്യേണ്ടത്?

നിവർന്നിരിക്കുന്നേവാൻ ഏതാനും നിമിഷങ്ങൾക്കുകം ഉറങ്ങിപ്പോകുക എന്നത് അതെ എളുപ്പമാണോ? ഗാധമായ ധ്യാനാവസ്ഥയിൽ, ഉറങ്ങുന്ന ഒരാളുപോലെയുള്ള ഒരു നില കൈവരിക്കും എന്ന് നാം മനസ്സിലാക്കണം. അതിനെ സമാധി അവസ്ഥ എന്നുപറയും. നാം ഉറങ്ങുകയായിരുന്നോ അതോ ധ്യാനിക്കുകയായിരുന്നോ എന്ന് എളുപ്പത്തിലാണ് അതുകഴിഞ്ഞുള്ള നമ്മുടെ അവസ്ഥ നിർക്കണിച്ചാൽ മതി. നാം ഉറങ്ങുകയായിരുന്നെങ്കിൽ ഒരു മാന്യാവസ്ഥയായിരിക്കും നമുക്കെന്നുവെപ്പെടുക, മറിച്ച് ഗാധ ധ്യാനമായിരുന്നെങ്കിൽ നമുക്ക് ഉന്നേഷമാകും അനുവേപ്പെടുക.

നമ്മുടെ പുരോഗതിക്കെന്നുസരിച്ച് ശഹനമായ ധ്യാനാവസ്ഥകൾക്കുള്ളിൽ നാം അവബോധം നേടുന്നു. ഗാധനിദയോടൊപ്പം തന്നെ

ഉണർന്നിരിക്കുന്നു എന്ന അവസ്ഥപോലെ ആയിരിക്കുമത്. ഈ അവസ്ഥ വളരുന്നതിനുസരിച്ച്, നിത്യജീവിതത്തിലെ ജാഗ്രതാ വസ്തുക്കൾ നമ്മുടെ ചിന്തകളും പ്രവൃത്തികളും സ്വാഭാവികമായും ലാലുവായും സ്വയമേവയും സംഭവിക്കുന്നതായി നാം കാണുന്നു. നമ്മൾ അവയുടെ കർത്തവ്യത്വാവം അനുഭവേപ്പുടുന്നില്ല.

എന്നു പ്രത്യേക ആസന്നത്തിലിരുന്ന് ധ്യാനിക്കുന്നതാണോ ഉത്തമം?

എറ്റവും നല്ല ആസനം/അംഗവിന്ദ്യാസം എന്നു പറയുന്നത്, നമുക്ക് ഏതാണോ സൗകര്യപ്രദമായത് അതാണ്. പതഞ്ജലിയുടെ ‘യോ ഗസ്ത്ര’യിൽ അദ്ദേഹം പറയുന്നത് ഇളക്കാതെയും സൗകര്യപ്രദമായും ഇരിക്കുന്ന രിതിയാണ് നല്ലത് എന്നാണ്. ധ്യാനം കഴിയുന്നതു വരെ അന്നദാതെ ഇരിക്കാൻ പറ്റുന്ന വിധത്തിലുള്ളതായിരിക്കണം അത്. സൗകര്യപ്രദമാണെങ്കിൽ മാത്രമേ അത് ദൃശ്യമായിരിക്കു. അല്ലാതെപക്ഷം അസ്വസ്ഥനായി നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ വ്യതിചലിച്ചുപോകും എന്നാണ് പതഞ്ജലി ചുണ്ടിക്കാട്ടുന്നത്.

ഈതൊക്കെ പറഞ്ഞത്തെക്കിലും, ചാരം പടിഞ്ഞിരിക്കുന്നത് ശാശ്വത ധ്യാനത്തിന് സഹായകമാകുന്നു; നിങ്ങൾക്കെത്ത് സൗകര്യപ്രദമായി തോന്നുകയാണെങ്കിൽ. ഒരു കണ്ണരയിലിരുന്ന്, കണംകാലുകളിൽ കാലുകൾ പിരിച്ചുവെക്കാവുന്നതുമാണ്. ഉലയാതെ, നിവർന്നിരിക്കുന്നത് ഏറ്റവും നല്ലതാണ്. പുറം ചാരിയിരിക്കുന്നതിലും കുഴപ്പമില്ല. പക്ഷേ തല ചാരാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ഉറന്തിപ്പോയേക്കാം. ഇത് ധ്യാനമാണ്, അല്ലാതെ കായികാല്യാസമല്ല എന്ന് പ്രത്യേകിച്ചും ഓർക്കുക. ധ്യാനത്തിൽ ആസന്നത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം നമ്മുടെ ശരീരത്തെ മറന്ന് ഉള്ളിലേക്ക് ശ്രദ്ധ തിരിക്കുക എന്നതാണ്.

എത്ര സമയം ധ്യാനത്തിലിരിക്കണം?

നിങ്ങൾക്കെങ്ങിനെ അനുഭവമാകുന്നുവെന്നതിനെ ആത്മയിച്ചിരിക്കു നിങ്ങളെത്ര സമയം ധ്യാനിക്കണമെന്നത്. ധ്യാനം നിങ്ങൾക്ക്

ഉപകാരപ്രദമെന്നു തോന്ത്രന്ത്വവെങ്കിൽ നിങ്ങൾ കൂടുതൽ സമയം യുാനിക്കും. നിങ്ങൾ അസുന്ധരനെക്കിൽ, ഹാർട്ട്‌ഫ്ലൂസിനല്ലോ ശുദ്ധിക രണ്ട് പത്തുമിനിട്ടോളം നടത്തി യുാനിക്കുന്നതായിരിക്കും ഉച്ചിതം. നി മിഷ്ഞേർക്കെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് യുാനത്തിന്റെ അഗാധതലങ്ങളിലേക്കിറ ണ്ണാനാവുമെങ്കിൽ, ഒരുപ്പേശ നിങ്ങൾ കൂടുതലും സമയം യുാനിച്ചാൽ മതിയാകും. ഒരു തൃപ്തികരമായ അവസ്ഥ കൈവരിക്കാൻ കൂടുതൽ സമയം വേണ്ടിവരികയാണെങ്കിൽ കൂടുതൽ നേരം ഇരിക്കുക. അത്യ ഗാധതലങ്ങളിലേക്ക് നിങ്ങളുംബന്നു സമാധിയവസ്ഥ കൈവരിക്കു വാനോ ശ്രമിക്കേണ്ടതില്ല. ശ്രമമെതുമില്ലാതെ അത് സ്വയം കൈവരിക്കപ്പെട്ടു. മറ്റൊരു ദിവസങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് ചില ദിവസങ്ങളിൽ ആഴത്തിലേക്ക് പോകാൻ കഴിണ്ടതുകൊം.

തുടക്കത്തിൽ തുടർച്ചയായി ഇരുപതു മിനിട്ടുക്കിലും യുാനിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. പിന്നീട് താഴെ കണ്ണെത്തിയതിനുശേഷം പടിപടിയായി ഒരു മൺക്കുർ വരെ വർദ്ധിപ്പിക്കാം. ഒരു മൺക്കുറിൽ കൂടുതലാവ രൂത് എന്നതുമാത്രമാണ് കർശനമായ നിർദ്ദേശം. കൂടുതൽ നേരം യുാനിച്ചാൽ, അത് മാനസിക സമർദ്ദം സൃഷ്ടിചേക്കാം. രണ്ടാമത് വി ണ്ണും യുാനിക്കാൻ സമയവും താൽപര്യവും ഉണ്ടെങ്കിൽ അങ്ങനെ ചെയ്യാം; പകുശ ഒരു പതിനെം്പു മിനിറുന്നേരത്തെയെങ്കിലും ഇടവേള കൊടുക്കുക. ഒരു ദിവസത്തിൽ എത്ര പ്രാവശ്യം യുാനിക്കാം എന്നതി നു നിയന്ത്രണങ്ങളാനുമില്ല. പകുശ നിങ്ങളുടെ ജോലിയും മറ്റു ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളുമെല്ലാം നിർവ്വഹിക്കാതിരിക്കരുത്.

ഒരുവിൽ നമ്മുടെ ജീവിതശൈലി തന്നെ യുാനാത്മകമാകുന്നു. ഏതു പ്രവൃത്തി ചെയ്യുന്നോഴിം നാം യുാനനിരതരായും അകമെ കേന്ദ്രീകൃതരായും നിലകൊള്ളുന്നു. യുാനം നിരതരമായ ഒരു യുാനാവസ്ഥ സൃഷ്ടിക്കുന്നു, അത് നമ്മുടെ എല്ലാ പ്രവൃത്തികൾക്കും ഒരു താങ്ങായി ഭേദിക്കുന്നു.

എത്തെങ്കിലും പ്രത്യേക സമയത്ത് യുാനിക്കുന്നതാണോ ഉത്തമം?

ദിവസവും ഒരേസമയത്തുതന്നെ കൂത്യമായി യുാനിച്ചാൽ യുാനം

എളുപ്പമാകുന്നു. ആ സമയമാകുന്നേം അത് നമ്മുടെ സ്വാഭാവിക താൽപര്യമായിത്തീരുന്നു. ദിവസേന നിശ്ചിതസമയത്ത് പ്രഭാതക്ക്ഷണം കഴിക്കുന്നേം ആ സമയമാകുന്നേം നമ്മക്ക് സ്വാഭാവികമായി വിശദ്ധ തോന്തുപോലെ, സമയനിഷ്ഠയിലൂടെ, ഇരുന്ന ഉടൻ തന്ന ആഴത്തിലുള്ള ധ്യാനത്തിലേക്ക് വഴുതിവിഴിച്ചാൻ നമ്മക്ക് കഴിയുന്നു. കൃത്യത ഒരു ജീവിതലയം സ്വീകരിക്കുന്നു; അത് നമ്മക്കുള്ളിൽ ഒരു ജൈവഘടകികാരം സ്വീകരിക്കുന്നു.

സാന്വദായികമായി ചില പ്രത്യേക സമയങ്ങൾ ധ്യാനത്തിനു പറ്റിയതായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്ന—സുരോദയത്തിന് തൊട്ടുമുൻപുള്ള സമയവും സുര്യാസ്ത്രമനസ്മയവും. ആ സമയത്ത് ധ്യാനിക്കാൻ സാധിച്ചില്ലെങ്കിൽ, നമ്മക്ക് സാധിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും സമയത്ത് ധ്യാനിക്കാവുന്നതാണ്. പക്ഷേ, ധ്യാനത്തിന് ഏതു സമയം തെരഞ്ഞെടുത്താലും കൃത്യത നിർണ്ണായകമാണ്.

കൂടികൾക്ക് ധ്യാനിക്കാമോ?

അണ്ണവ് വയസ്സ് കഴിഞ്ഞാൽ കൂടികൾക്ക് ഹാർട്ട്സ്മൂൾനസ്സ് റിലാക്സേഷൻും ഹാർട്ട്സ്മൂൾനസ്സ് പ്രാർത്ഥനയും ചെയ്യാം. പല കൂടികളും ഇത് ചെയ്യാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. പക്ഷേ നിർബന്ധിച്ച് ചെയ്തിരിക്കുന്നതില്ല.

പതിനഞ്ച് വയസ്സ് കഴിഞ്ഞാൽ ആർക്കൂം വിശ്രാന്തിയും ധ്യാനവും ശുശ്വരഗണവും പ്രാർത്ഥനയുമടക്കമുള്ള എല്ലാ ഹാർട്ട്സ്മൂൾനസ്സ് മുറകളും ചെയ്യാവുന്നതാണ്.



ശുദ്ധികരണത്തക്കുറിച്ചുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ

ഹാർട്ട്‌ഫൂശനല്ല് ശുദ്ധികരണ പ്രക്രിയയിൽ എന്നാണ്
നികംചെയ്യപ്പെടുന്നത്?

നിത്യനയന്നാണ് നാം വഹിക്കുന്ന വൈകാരികഭാരം നികം
ചെയ്യാനുള്ള ഉപാധിയാണ് ശുദ്ധികരണം. നമ്മുടെ അനുഭവങ്ങളും
ഒരു വൈകാരിക ഉള്ളടക്കമാണ് ഈ ഭാരം; ഭൂതകാലത്തുനിന്നും
ഓർമ്മകളായി നമ്മക്കുള്ളില്ലെങ്കിലും വൈകാരികാവശിഷ്ടമാണത്. യോ
ഗയുടെ ഭാഷയിൽ, ഈ ഭാരതേത സംസ്കാരങ്ങൾ അഛ്വാകിൽ
മുദ്രണങ്ങൾ എന്ന് പറയുന്നു. കുറേകാലം കഴിയുന്നോൾ, ഈ
മുദ്രണങ്ങൾ കട്ടികൂടി ചിന്തകളുടെയും വികാരങ്ങളുടെയും പ്രവാ
തകളായിമാറുന്നു; അത് നമ്മുടെ പ്രതികരണങ്ങളുടെയും പെരു
മാറ്റങ്ങളുടെയും സ്വഭാവമായി മാറുന്നു. നമ്മെല്ല സ്വത്രതരാക്കാൻ
അവ സമ്മതിക്കുന്നില്ല. നിത്യവുമുള്ള ശുദ്ധികരണ പരിശീലനത്തിൽ
നമ്മൾ ഈ മുദ്രണങ്ങളെല്ലാം തന്നെ നികം ചെയ്യുകയും, ദിനംപ്രതി
ലാംപാത്രം കൈവരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഇതിന്റെ ആഴത്തിലുള്ള ഫലമെന്നാണ്? ഹൃദയത്തിൽ ഈ
സ്വഷ്ടികപ്പെടുകയും, ഈ ആന്തരിക ശുന്നത സംപ്രേഷണത്തെ
സ്വയമ്പേരു ആകർഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങളുടെ ഹാർട്ട്‌ഫൂശ

നല്ല് പരിശീലനം ആരംഭിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് ഒരു പരിശീലനക്കേണാ ടൊത്ത് മുന്നുദിവസത്തെ പ്രാരംബിപ്പിയ്ക്കൽ എടുക്കുന്നതി നുള്ള കാരണം ഇതാണ്. ആ മുന്നു സിറിയുകളിൽ പരിശീലനകൾ നിങ്ങളുടെ വഴുവത്തിൽ നിന്നും സക്ഷിർജ്ജതകളും മാലിന്യങ്ങളും എടുത്തുകളെത്ത്, നിങ്ങൾക്കുള്ളിൽ കൂടുതൽ ലാഘവത്വം സ്വീച്ചിക്കുന്നു. കുറെ സമയം കഴിയുന്നോൾ, നിങ്ങൾക്കുള്ളിൽ കൂടുതൽ ശുന്നതയും ലാഘവത്വവും അനുഭവപ്പെടുന്നു; അത് നിങ്ങളിലേക്ക് കൂടുതൽ തിവേയുർജ്ജം ഒഴുകിവരുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.

എപ്പോഴാണ് ഞാൻ ശുഖികരിക്കേണ്ടത്?

ഒരു ദിവസത്തെ മുദ്രണങ്ങളുടെ സമ്പയ്യത്തെ ശുഖികരണത്താൽ നീക്കം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട്, ആ ദിവസത്തെ ഭൂതിഭാഗം ജോലിയും അവസാനിച്ച ശേഷം വൈകുന്നേരം ചെയ്യുന്നതാണ് ഏറ്റവും നല്ലത്; വിട്ടിൽ വന്ന് മറ്റൊന്തങ്ങിലും ചെയ്യുന്നതിനുമുമ്പ് കൂളിക്കുന്നതുപോ ലെയാണത്.

ശുഖികരണത്തിന് ജാഗ്രത ആവശ്യമുള്ളതുകൊണ്ട്, ഉറങ്ങുന്നതു വരെ അത് നീട്ടിക്കൊണ്ടുപോകുന്നത് ഉചിതമല്ല; ഉറകക്കുചീണം കാരണം നിങ്ങൾക്ക് ശരിയായി ശുഖികരിക്കാൻ സാധിക്കില്ല. അത് നീട്ടിവെക്കാതിരിക്കുന്നതിനുള്ള മറ്റാരു കാരണം, ശുഖികരണം നിങ്ങൾക്ക് ഉന്നേഷം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് ഉറങ്ങുന്ന സമയത്ത് ചെയ്താൽ അത് ഉറകക്കെത്തു ബാധിക്കും. അതുമല്ല, ശുഖികരണത്തി നുശേഷമുള്ള നല്ല അവസ്ഥ നിങ്ങളുടെ കൂടുംബാംഗങ്ങളുമായുള്ള നല്ല ആശയവിനിമയം സന്പൂർണ്ണമാക്കുവാൻ കളംമാരുക്കുന്നു.

ആവശ്യത്തിനുസരിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് തത്സമയമുള്ള ശുഖികരണവും ചെയ്യാം. രാവിലെ നിങ്ങളുടെ ഷർട്ടിൽ കുറച്ചു കരിവിണാൽ, അത് വൃത്തിയാക്കാൻ നിങ്ങൾ വൈകുന്നേരം വരെ കാത്തിരിക്കുമോ? അതുപോലെതന്നെ ദിവസത്തെ ചില സംഭവങ്ങൾ നിങ്ങളെ ബാധിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, അപ്പോൾ തന്നെ നിങ്ങൾക്ക് കുറച്ചുസമ യംഗുത്ത് അവിടെയിരുന്നുകൊണ്ടുതന്നെ അതിന്റെ പ്രഭാവം ശുഖികരിക്കാം. ഇതിക്കുക, നിൽക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ നടക്കുക എന്നീ നി

ലകളിൽ ക്രൂക്കളച്ചോ തുറന്നോ, പരിതസ്ഥിതി അനുസരിച്ച് അത് നടത്താവുന്നതാണ്. മുദ്രണം നിങ്ങളുടെ പുറകിലുടെ പുറത്തുപോ കുന്നുവെന്നും ഹൃദയവും മനസ്സും അവയുടെ സാധാരണ സന്തുലി താവസ്ഥയിലേക്ക് തിരിച്ചെത്തുന്നുവെന്നുമുള്ള സുക്ഷ്മ നിർദ്ദേശം സ്വയം നൽകുക. അപ്പോൾ, അഴക്കിൾക്ക് ആ ഭാരം നിങ്ങൾക്ക് ദി വസം മുഴുവൻ ബോധത്തിൽ വഹിച്ചുനടക്കേണ്ടിവരില്ല.

ശുഖികരണപ്രക്രിയയിൽ, ഒരു ദിവസം നടന്ന
സംഭവങ്ങൾ മുഴുവൻ ഓർത്തെടുത്തത്
നീക്കം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ടോ?

സംഭവങ്ങൾ ഓർത്തെടുക്കുന്നോൾ അതിന്റെ പ്രഭാവം നാം ആഴത്തി ലാക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. സംഭവങ്ങൾ ഓർത്തെടുക്കാതെ അവയും എ ആരാതം നീക്കം ചെയ്യുക എന്നതാണ് ആഗയം.

ഒരു ദിവസം വൈകുന്നേരം എനിക്ക് ശുഖികരണം
ചെയ്യാൻ സാധിച്ചില്ല. അപ്പോൾ ഞാൻ എന്തുചെയ്യണം?

വൈകുന്നേരം ശുഖികരണം നടത്താനായില്ലെങ്കിൽ ഉറങ്ങുന്നതിനു തൊട്ടുമുമ്പ് നിങ്ങൾക്ക് ശുഖികരിക്കാൻ ശ്രമിക്കാം.

ചില അസുവങ്ങൾ ശുഖികരണത്തിലുടെ
നീക്കം ചെയ്യാൻ സാധ്യമാണോ?

നിങ്ങൾ ഹാർട്ട്‌ഫുൾസിന്റെ റിലാക്ഷണഷൻ ശ്രമിക്കണമെന്നാണ് ശുപാർശ ചെയ്യുന്നത്. ഈ പ്രക്രിയയുടെ അവസാനത്തിൽ രോഗം ബാധിക്കപ്പെട്ട ശർവ്വരാഗത്തെ വിശ്വാം പരിശോധിച്ച് ഭൂമിമാതാവി ന്റെ ഉള്ളജ്ജം പ്രവഹിക്കാൻ അനുവദിക്കുക. കൂറച്ചു കൃടുതൽ സമയം ആ സ്ഥലത്ത് ചെലവഴിക്കുക. ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ ആ ഭാഗം കൈകൊണ്ട് സ്വപർശിച്ച് ഉള്ളജ്ജത്തെ ആ അവയവത്തിലോ ആ ഭാഗത്തോ പ്രവഹിക്കാൻ അനുവദിക്കുക.

അതുപോലെ ശ്രദ്ധികരിക്കുന്നേം, നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതലായി ഒരു സക്തിപ്പവും കൊടുക്കാം: ‘സക്കിർണ്ണതകർക്കും മാലിന്യങ്ങൾക്കും പുറമെ, എനെ ബൃഹിമുട്ടിക്കുന്ന ഇം രോഗത്തിൽ നിന്നും ഞാൻ മുക്കന്നാവുന്നു.’

എന്നാലും, വൈദ്യപരിശോധകരുടെ പരിശോധനകൾക്ക് ഇത് ഒരിക്കലും പകരമാവുകയില്ല.



പ്രാർത്ഥനയെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രോദ്ധനങ്ങൾ

പ്രാർത്ഥനയുടെ ഉദ്ദേശ്യമെന്നാണ്?

ദാരിദ്ര്യം, കർക്കശസ്വലാവം, പർക്കഷണങ്ങൾ, കൃടികാഴ്ചകൾ, അസുഖാവസ്ഥ, മരണം അല്ലെങ്കിൽ അത്യാഹരിതം തുടങ്ങിയ ജീവിത പരിക്ഷണാലട്ടങ്ങളെ നേരിട്ടുനോച്ചുള്ള, മനുഷ്യരെ സ്വാഭാവിക പ്രതികരണമാണ് പ്രാർത്ഥന. പരമ്പരാഗതമായി, ഒരു ഉന്നതശക്തി അമൈവാ എദവത്തോട് അർത്ഥനങ്ങൾക്കായും ആവശ്യങ്ങൾക്കായും നാം പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

വിനിത്രാവത്തിന്റെയും സ്ഥികാര്യതയുടെയും ഒരു മനോഭാവം പ്രാർത്ഥനയാൽ നിലവിൽവരുന്നു, സ്രോതസ്സുമായുള്ള നമ്മുടെ ബന്ധം ശരിയായ രീതിയിൽ ഉറപ്പിക്കുവാൻ അത് സഹായിക്കുന്നു. ഒരുമയും ഒക്കെകളിൽ സുരക്ഷിതമായിരിക്കുന്ന ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ അനുഭൂതിയാണ് ഇത് സ്വീകരിക്കുന്നത്. പ്രാർത്ഥന ഹ്യാത്യന്തര അലിയിക്കണം. അത് അനുഭൂതിയോ ബോധ്യമോ ഇല്ലാതെ മനസ്സാംമാക്കി വെറുതെ ഉരുവിടുന്നതല്ല. നമ്മേ വാക്കുകൾക്കുമപ്പോൾ പവിത്രതയുടെ ആഴ്ചനതലത്തിലേക്ക് അതിന് കൊണ്ടുപോകാനാകും. പ്രാർത്ഥന നാസമയത്ത് നമ്മുടെ ദൃഢവഞ്ചൾ പക്ഷുവെക്കുന്നത് സ്വാഭാവി

കമാണ്; എന്നാൽ അതുപോലെ സന്തോഷങ്ങളും നമുക്ക് പക്കുവെക്കാം. എല്ലാ സമയത്തും വിനയത്തിന്റെയും സമർപ്പണത്തിന്റെയും അവസ്ഥയിൽ ദൈവവ്യമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരുന്നാൽ നമ്മൾ പ്രാർത്ഥന നാനിർഭരമായ ഒരുപഠയിൽ പ്രവേശിച്ചു എന്ന് പറയാം. ആഴ്ത്തി ല്ലേള്ള ധ്യാനത്തിൽ ഈ പ്രാർത്ഥനാവസ്ഥ സ്വപ്നങ്ങളാകുകയും ബന്ധങ്ങൾക്കുമപ്പേരിനും അനന്തമായ ചേർച്ചയിലേക്ക് നാം നിന്നും യും ചെയ്യുന്നു; ഏകത്തുടർന്നുപോലും എത്തുന്നു. അളവറ്റ കൂതജ്ഞതയുടെ ഒരു ആന്തരീക പ്രകടനമാണ് പ്രാർത്ഥന.

ഹാർട്ട്പ്രൂശിന്റെ പ്രാർത്ഥനയിൽ 'മാസ്റ്റർ' എന്ന പദം എന്നാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്?

'മാസ്റ്റർ' എന്ന പദം ദൈവത്തെയാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത് – നമ്മുടെ ഓരോരൂത്രുടെയും ഹൃദയത്തിനുള്ളിലുള്ള ഭിവ്യത്രം. എന്നാൽ പ്രാർത്ഥന ദൈവത്തിനോടാണെങ്കിൽ, പിന്നെ എന്തിനാണ് 'ഞങ്ങൾ ആ നിലയിലെത്തിക്കാനുള്ള ദൈവവ്യും ശക്തിയും അണ്ണുമാത്രമാണ്' എന്ന് ആവർത്തിക്കുന്നത്? ഈ ചോദ്യം പരിശോധനായോഗ്യമാണ്; നിങ്ങൾക്കോരോരൂത്തർക്കും അവനവെൻ്റെ നിഗമനത്തിലെത്താം.

യമാർത്ഥത്തിൽ, ഹാർട്ട്പ്രൂശിന്റെ പ്രാർത്ഥന മുഴുവനും വളരെ ആഴ്ത്തിൽ പരിശോധിക്കപ്പെടുന്നതാണ്. വളരെയധികം ദൈവവിഖ്യാനങ്ങളും തലങ്ങളുമുള്ളതാണത്. ഉദാഹരണത്തിന്, ഇതിൽ മുന്ന് പ്രസ്താവനകളാണുള്ളതെന്ന് നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിരിക്കും. ഇതിൽ അപേക്ഷകളോന്നും അടങ്കിയിട്ടില്ല. നവാഗതരും പഴകം ചെന്ന സാധകരും, ഈ പ്രാർത്ഥനയുടെ പ്രാധാന്യവും ശരിയായ അർത്ഥവും മനസ്സിലാക്കുന്നതിന് ഒന്നൊ രണ്ടൊ ഭിവസം ചിലവിടുന്നത് ഉചിതമായിരിക്കും. ഓരോ വാചകവും എടുത്ത് അതിലെ ഓരോവാക്കും പര്യാലോചിക്കുക. തിരക്കുപിടിക്കേണ്ട! ഓരോ സമയത്തും പുതിയ അർത്ഥതലങ്ങൾ തുറന്നുകിട്ടും.

എപ്പോഴാണ് നാം ഹാർട്ട്ക്കുൾഗരി പ്രാർത്ഥന അർപ്പിക്കേണ്ടത്?

ഹാർട്ട്ക്കുൾഗരി പ്രാർത്ഥന നിശ്ചയമായി അർപ്പിച്ചുകൊണ്ട് രാവി ലെയ്യുള്ള ധ്യാനം ആരംഭിക്കുക. ഒരു തവണ അത് ചൊല്ലിയതിനു ശേഷം ധ്യാനം ആരംഭിക്കുക. രാത്രി ഉറങ്ങുന്നതിന് തൊട്ടുമുമ്പും മുന്തെ പ്രാർത്ഥന അർപ്പിക്കാം. ആ സമയത്ത്, പ്രാർത്ഥന ഒന്നു രണ്ടുവരണ ആവർത്തിക്കുക; അതിനുശേഷം നിങ്ങൾക്കുള്ളിൽ വിടർന്നുവരുന്ന അനുഭൂതികളിൽ ആമഗ്നനാവുക. ഈ പ്രാർത്ഥനാവസ്ഥയിൽ ഉറങ്ങുക. മുതിര്രീ ഫലമായി, നിങ്ങളുടെ ഉറക്കം ആത്മീയപ്രാബല്യം ഉള്ളതായിരിക്കും. രാവിലെ ഉണ്ടുന്നോൾ തന്നെ നിങ്ങൾ ധ്യാനത്തിന് സജ്ജമായിതിക്കും. ആ ദിവസതെ പിന്നീടുള്ള ധ്യാനങ്ങളിലൊനും മുത്ത് ആവർത്തിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല.



ജീവിതശൈലിയെക്കുറിച്ചുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ

ഹാർട്ട്‌ഫൂശിനല്ല് പരിശീലനം തുടങ്ങുന്ന എനിക്ക് എന്തേന്തും ജീവിതശൈലിയിൽ മാറ്റം വരുത്തേണ്ടതുണ്ടോ?

‘സഹജമാർഗ്ഗം’ അല്ലെങ്കിൽ ‘സ്വാഭാവികവഴി’ എന്ന നാമപദ്ധതിൽ തന്നെ എല്ലാമുണ്ട്. ആധ്യാത്മികതയോടുള്ള നമ്മുടെ സമീപന ഞങ്ങളും സ്വാഭാവികമായിരിക്കണം. പരിശീലനം കൊണ്ടുണ്ടാവുന്ന ആന്തരിക മാറ്റങ്ങൾ വഴി പലർക്കും തന്നെങ്ങുടെ ജീവിതത്രിക്ക കൾ സ്വാഭാവികമായി ക്രമപ്പെട്ടുവരുന്നതായി അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. അനാവശ്യമായ പല സ്വഭാവങ്ങളും കൊഴിഞ്ഞുപോകും.

നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ദൃഃസ്വഭാവമുണ്ടെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ, അത് ഉപേക്ഷിക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ വരുതിയിലാണെങ്കിൽ, വളരെ സജീവമായിത്തന്നെ നിങ്ങൾക്കുതിനെ ഉപേക്ഷിക്കാം. സ്വഭാവത്തിലെ ബൈകല്യങ്ങൾ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുന്നത് നമ്മുടെ നമക്കുവേണ്ടിയാണ്. അതിന്, നമ്മുടെ മനസ്സാക്ഷിയോടും മറ്റുള്ളവരുടെ വിമർശനങ്ങളോടും സ്വീകാര്യത പുലർത്തുക. നിങ്ങളെ മാറ്റാൻ ശ്രമിക്കുന്നോൾ, ആന്തരികപ്രതിരോധം അനുഭവപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ അത് മാറ്റിയെടുക്കാൻ ബലപ്രയോഗം ആവശ്യമില്ല. പകരം, രാത്രി

ഉറങ്ങാൻ നേരത്ത് നിശ്ചയമായിരുന്നുകൊണ്ട് ആത്മസംത്കൂപ്തിക്കും കുറവുകൾ നികുന്നതിനും വേണ്ടി ഹൃദയപൂർവ്വം പ്രാർത്ഥിക്കുക. പലപ്പോഴും നിങ്ങളുടെ ഹൃദയം സ്വാഭാവികമായിത്തന്നെ മാപ്പി രക്ഷാം. പ്രാർത്ഥനാസമയത്തുള്ള കണ്ണുനീർ ആത്മാർത്ഥതയുടെ സുചനയാണ്. ആത്മാർത്ഥതയുള്ള ഹൃദയമാണ് പരിവർത്തന നേരത്തെ ക്ഷണിക്കുന്നത്. ചെയ്യ തെറ്റ് ആവർത്തനിക്കുകയില്ലെന്ന് ആത്മാർത്ഥമായി നിങ്ങൾക്ക് തിരുമാനിച്ചുവീഴ്ക്കാമെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ആന്തരികഭാരം പെട്ടെന്നുതന്നെ അപ്രത്യക്ഷമാവും. ജീവിത തിരിൽ പിശവുകൾ സംഭാവ്യമാണ്, ഏകിലും ഒരേ പിശവ് രണ്ടാമതൊരിക്കൽക്കുടി സംഭവിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.

ജീവിക്കുന്ന സാഹചര്യവും, ഇടപഴക്കുന്ന വ്യക്തികളും നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിത്വം രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിരിക്കുന്ന രിതിയെ വളരെയധികം സ്വാധിനിക്കുന്നു. അതുപോലെതന്നെ ആന്തരിക മനോഭാവവും സ്വഭാവവും നിങ്ങളുടെ ഭാഗയെയും രചിക്കുന്നതിൽ മുഖ്യപങ്കുവഹിക്കും. ഹാർട്ട്ഹൃദയന്റെ പരിശീലനം നിങ്ങൾ നിത്യവും ചെയ്യുന്നോൾ വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടെയിരിക്കുന്ന ലാളിത്യവും ഹൃദയ പരിശൂശ്യിയും നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെ വാർത്തടക്കാൻ തുടങ്ങും.

യാനം ഒരു നിത്യത്രിയാക്കുവാൻ എന്നെന്നുചെയ്യണം?

നല്ലാരു തുടക്കം പ്രവൃത്തിയുടെ പാതി ഏന്നാണ് ചൊല്ല്, ഏകിലും പാതി അപൂർണ്ണമാണെല്ലോ. ഹാർട്ട്ഹൃദയന്റെ പരിശീലനം ഒരു ജീവിതത്തിനിയാക്കുന്നതിന് അഭ്യരാ പതിവ് നടപടിയാവണം. പത്രുഗത മാനം പേരിക്കു മാത്രമെ തങ്ങളുടെ പുതുവർഷലക്ഷ്യങ്ങൾ സാക്ഷാത്കാരിക്കാനാവാറുള്ളു ഏന്നാണ് പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നത്. ജീവിതത്തെ മാറ്റിക്കുന്ന ഉത്കാശിലാഷത്തിനുസ്വന്നമായ ധ്യാനം പോലെയുള്ളു ഒരു കാര്യം നാം തുടങ്ങുന്നോൾ, പരിശീലനത്തിന്റെ കൂത്യതയാണ് പ്രധാനമായിട്ടുള്ളത്. ഈ പദ്ധതിയുടെ ആദ്ദുംബിക വഴികാട്ടികളിലോരാളായ റാം ചന്ദ്രയുടെ നിർദ്ദേശം, നാം ഹാർട്ട്ഹൃദയന്റെ മുന്നുമാസക്കാലം ഉറച്ച മനസ്സാടെ പരിശീലിക്കുകയും ശേഷം സംഭവിക്കുന്ന അത്ഭുതങ്ങൾക്ക് സാക്ഷിയാവുകയും വേണമെന്നാണ്.

ഇരുപത്തി ഒന്ന് ദിവസങ്ങൾ മാത്രമെ ഒരു ശ്രീലം രൂപപ്പെട്ടാൻ എടുക്കുകയുള്ളൂ എന്നാണ് ശാസ്ത്രീയ തെളിവുകൾ സൃച്ചിപ്പിക്കുന്നത്. എന്നാൽ നമ്മളിൽ ഭൂതിപക്ഷം പേരുക്കും 60 മുതൽ 90 ദിവസങ്ങൾ വരെ ഇതിനെടുക്കാറുണ്ട്. നാം ഹാർട്ട്ക്ഷുർന്റു് തീവ്രമായ രീതിയിൽ 90 ദിവസങ്ങളോളം പരിശീലിക്കുന്നുവെന്നിരിക്കേണ്ട്, ഈ 90 ദിവസവും നിർദ്ദേശിച്ചുപ്പെക്കാരം ധ്യാനം, ശുശ്രീകരണം, പ്രാർത്ഥന തുടങ്ങിയവ എല്ലാ ദിവസവും, വിശ്രാന്തി, ആവശ്യമുള്ളപ്പോഴും പരിശീലിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. നിങ്ങൾ ഒരു ഡയറ്റി സുക്ഷിക്കുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങളിലുണ്ടാവുന്ന മാറ്റങ്ങൾ കുറിച്ചുവെക്കുവാനും നിർബന്ധിക്കാനുമാവും.

ഹാർട്ട്ക്ഷുർന്റു് കുടുംബജീവിതവുമായും ഓഫീസ് ജീവിതവുമായും ഇഴുകിച്ചേരുന്നുപോകുമോ?

ഹാർട്ട്ക്ഷുർന്റു് പരിശീലിക്കുന്ന ഭൂതിഭാഗംപേരും കുട്ടികളെ പരിപാലിച്ചും ജോലിചെയ്തും സാധാരണ കുടുംബജീവിതം നയിക്കുന്നവരാണ്. ഒന്നിലും അവർ തീവ്രതയുള്ളവരല്ല; എന്നുപറഞ്ഞാൽ, ആത്മിയജീവിതം താറുമാറാവുന്ന വിധത്തിൽ ഭൗതികജീവിതത്തിൽ കുടുതൽ വ്യാപുതരല്ല; അതുപോലെ ഭൗതികജീവിതം ദുരിതപൂർണ്ണമാകുമാർ ആത്മിയജീവിതത്തിലും മുഴുകിയിരിക്കുന്നില്ല.

സന്തുലിതമായ ജീവിതമാണ് ഹാർട്ട്ക്ഷുർന്റു് ഉദ്ദേശാഷിക്കുന്നത്. അക്കത്തും, ചുറ്റുപാടിലും, സമൂഹത്തിലും സന്തുലിതാവസ്ഥ കൈവരിക്കുക. ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ തുറകളിലും ശ്രേഷ്ഠം കൈവരിക്കുക. ചുറ്റുപാടിലും സമൂഹത്തിലും ഉടനെ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുവാൻ നമുക്ക് സാധിച്ചുകൊക്കാണില്ല, എങ്കിലും ഒരു സമയം ഒരു ഹൃദയം എന്ന തോതിൽ കുറേ വ്യക്തികൾ ഒത്തുചേരുന്ന് മനുഷ്യബോധത്തിന്റെ മാറ്റം തുറിതപ്പെടുത്തുവാൻ ആവശ്യമായ കുടായ്ക്കു ഒരു ദിവസം സ്വാഖ്യിക്കുമെന്ന് പ്രത്യാശിക്കുന്നു.

ജീവിതത്തിലെ ഭൗതികവും ആത്മീയവുമായ
പ്രടക്ഷ്യങ്ങളെ സന്തുലിതമാക്കുന്നതെന്നേനെ?

ഭൗതികവും ആത്മീയവുമായ ഭാഗങ്ങളെ ഹാർട്ട്ക്ഷുൾന്റെ വ്യത്യസ്തമായി കാണുന്നില്ല. ഒരു പക്ഷി രണ്ടു ചിറകുകൾ ഉപയോഗിച്ച് പറക്കുന്നു. രണ്ടു ചിറകുകളും തുല്യമായി നിവർത്തിയാൽ ഒരു അസ്വാപ്നാലെ പക്ഷി നേരെ പറക്കും. അതിന്റെ ഒരു ചിരക് ഒരു വശത്തെക്ക് ചെറിച്ചുവെച്ചാൽ, അത് വൃത്താകൃതിയിൽ പറക്കും. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിനും രണ്ടു ചിറകുകൾ ഉണ്ട്. അവയെ നമുക്ക് ആത്മീയമെന്നും ഭൗതികമെന്നും വിജിക്കാം. നമ്മൾ ഏതെങ്കിലും ഒരു ഭാഗത്തെക്ക് കുടുതൽ ചായവ് കാണിക്കുകയാണെങ്കിൽ – അത് ആത്മീയമാവടു, ഭൗതികമാവടു – നമ്മുടെ സമതുലിതാവസ്ഥ നഷ്ടപ്പെട്ട് നമ്മളും വൃത്താകൃതിയിൽ കരണ്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കും.

ഈന്നതെ ജീവിതശൈലി അതിവശ്രദ്ധ വേണ്ടതാണ്. നമുക്ക് പല ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും വ്യാകുലതകളുമുണ്ട്. നമ്മുടെ ജോലി നമ്മെ ഒരു വശത്തെക്ക് വലിക്കുന്നോൾ, നമ്മുടെ കുടുംബം നമ്മെ മറ്റാരു വശത്തെക്ക് വലിക്കും. നമ്മുടെ സ്വപ്നങ്ങൾ നമ്മെ ഒരു ഭാഗത്തെക്ക് ആകർഷിക്കുന്നോൾ, നമ്മുടെ ഉൽക്കണ്ഠകൾ നമ്മെ മറ്റാരു ഭാഗത്തെക്ക് തള്ളിവിടും. ചില സമയങ്ങളിൽ നമ്മൾ ചില പ്രവൃത്തികളിലേക്കും, സഹായങ്ങളിലേക്കും, ആളുകളിലേക്കും, ആശയങ്ങളിലേക്കും, അപ്പോൾ അക്കാദമിക്കളിലേക്കും. ഒരു ശ്രദ്ധത്തിന് ഒന്നിലധികം സുരൂമാർക്കുചുരും ഭേദം ചെയ്യാൻ സാധിക്കുമോ? നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ നമുക്ക് പലവിധ ക്രമങ്ങളും ലക്ഷ്യങ്ങളുമുണ്ട്. ഈതിൽ പലതും പരസ്യരം ചേർന്നുപോകുന്നവയുമില്ല. തത്പരലുമായി നാം ചിന്താക്കുഴപ്പുത്തിലാവുകയും വികേന്ദ്രിക്കുത്തമാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

ജീവിതത്തിലെ നിരവധി ആവശ്യങ്ങൾ തുപ്പതിപ്പെടുത്തുന്നതിനുവേണ്ടി നമ്മൾ പലപ്പോഴും വഴിമാറി സംഭവിക്കാറുണ്ട്; വൈകാരികമായി അസന്തുലിതമാവാറുണ്ട്, പ്രതികരിക്കാറുണ്ട്. അത് സംഘർഷം സ്വീകരിക്കും. അപ്പോൾ നമുക്ക് വ്യാകുലതയും സമർദ്ദവും തോന്നാറുണ്ട്. ഈ സമർദ്ദം നമ്മുടെ ഉഖ്രജത്തെയും ചി

ലഘോൾ ആരോഗ്യത്തയും ചോർത്തികളെയുന്നു. ഇങ്ങനെയുള്ള അവസ്ഥയിൽ എങ്ങനെയാണ് നമ്മൾ ജീവിതത്തിലെ സക്രിണ്ണത കൗൺസിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യുക? നമുക്ക് ധാരാളം കേന്ദ്രങ്ങളുണ്ടെങ്കിലും, സാർവ്വലാഖകിക്കേന്നുമായ (universal center) നമ്മുടെ ധമാർത്ഥ കേന്ദ്രം നമ്മൾ കണ്ണുപിടിച്ചിട്ടില്ല.

ധ്യാനത്തിലുണ്ടെ നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടെയും ഹൃദയത്തിൽ പൊതു വായ്ത്തു ആ സാർവ്വലാഖകിക്കേന്നുതെന്ന നാം സമീപിച്ച് അതിൽ ലഭിക്കുന്നു. അപ്പോൾ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ സന്തുലിതാവസ്ഥ സംജ്ഞാതമാകാൻ തുടങ്ങുന്നു.

ഒരു മുത്തുമാലയിൽ ധാരാളം മുത്തുകൾ ഒരു ചരടിൽ കോർത്തി റിക്കുന്നു. ഏതിനാണ് കൂടുതൽ മുല്യം? മുത്തുകൾക്കോ ചരടിനോ? മുത്തുകൾ വിലപിടിച്ചതും മനോഹരവുമാണെങ്കിലും നിസ്സാരാധ്യ ആ ചരടാണ് അവരെ ചേർത്തുവെച്ചിരിക്കുന്നത്. ചരടിബ്ലൂഡിൽ അവ നിലത്തുചൂഢിതറുകയും ഓരോന്നായി നിങ്ങൾക്കവയെ പെറുകൾ യെടുക്കേണ്ടിവരുകയും ചെയ്യും. നിങ്ങളുണ്ട് ശ്രദ്ധ പുറത്തെക്കുപോകുന്നോൾ, വെവില്ലുമാണ് നിങ്ങൾക്കവിടെ കാണാനാവുക. അപ്പോൾ നിങ്ങൾ നിങ്ങളുണ്ട് ജീവിതം പല ചാനലുകളായി തിരികുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുണ്ടെ തൊഴിൽജീവിതമുണ്ട്, കൂടുംബജീവിതമുണ്ട്, സാമൂഹ്യജീവിതമുണ്ട്, മറ്റൊപല ജീവിതങ്ങളുമുണ്ട്. കേന്ദ്രീകൃതമാവാതെ നിങ്ങൾ ഓരോന്നിന്റെയും പിരുകെ പോവുന്നു. എന്നാൽ ശ്രദ്ധ അക്കത്തെക്ക്, നിങ്ങളുണ്ടെ കേന്ദ്രത്തിലേക്ക് തിരികുവുന്നോൾ നിങ്ങൾ കാണുന്നത് ഏകത്വം മാത്രമാണ്. ജീവിതം സമഗ്രമാവുന്നു. ഈ നിങ്ങൾക്കത് പല ഭാഗങ്ങളായി മുൻകേണ്ടിവരില്ല. അക്കത്തെക്കിന്നിച്ചേരുന്ന് ഹൃദയത്തെ അനുഭവിക്കുന്നോൾ, ജീവിതത്തിലെ ഓരോ വേഷവും മനോഹരമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ അത് നിങ്ങളെ പ്രചോദിപ്പിക്കുകയും വഴിക്കാടുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്ന് നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നു.

ജീവിതത്തിലെ ഭൂതികവും ആത്മീയവുമായ ഭാഗങ്ങൾ പരസ്പരം വ്യത്യസ്തങ്ങളാണ്. അത് സമഗ്രമായ ഒന്നാണ്. അടിസ്ഥാനപരമായി ഒരു പ്രവൃത്തിയും ഭൂതികമോ ആത്മീയമോ അല്ല. അതിനോടുള്ള

നമ്മുടെ സമീപനമാണ് അതിനെ ഭൗതികവും ആത്മീയവും മറ്റൊരു ആക്കുന്നത്. നമ്മൾ നമുക്കുള്ളിൽ കേരളീകൃതമായാൽ, നമ്മുടെ ഭൗതികജീവിതത്തിന് ഒരു ആത്മീയമാനം ലഭിക്കും. അപ്പോൾ രണ്ടുചിരകുകളും സന്തുലിതമാവുകയും നാം പുർണ്ണരാവുകയും ചെയ്യും. എന്നാൽ പക്ഷിയുടെ വാല് മരക്കുതു! ദിശാബോധം നൽകുന്നത് അതാണ്. ഹൃദയത്തിന്റെ പക്ഷ് അതാണ്.

ഇന്നത്തെ തിരക്കുപിടിച്ച ജീവിതത്തിൽ ധ്യാനത്തിന് ഞാൻ എന്നെന്നയാണ് സമയം കണ്ണെത്തുക?

നിങ്ങൾ സമർദ്ദം നിറഞ്ഞ ഒരു ജീവിതമാണ് നയിക്കുന്നതെങ്കിൽ, ശാന്തമായ ഒരു ജീവിതഗൈഡി സൃഷ്ടിക്കാനുള്ള സ്ഥാതന്ത്ര്യവും നിങ്ങൾക്കുണ്ട്. ശാന്തിയും സമാധാനവുമാണ് നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നതെങ്കിൽ, അതിനുള്ള മാർഗ്ഗം ധ്യാനമാണ്. ഒരു മണിക്കൂർ ധ്യാനിക്കുന്നതുകൊണ്ട്, ദിവസത്തിലെ ബാക്കി ഇരുപത്തിമൂന്നു മണിക്കൂർ സമയം സുവക്രമാക്കാമെങ്കിൽ, അത് സമയത്തിന്റെ നല്ലാരു നിക്ഷേപമല്ലോ?

ഉദാഹരണത്തിന് ശാരിരിക സുവക്രമാക്കാം: നിങ്ങൾ ശരിയായി ക്രഷിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, ശരിയായി വ്യായാമം ചെയ്യുന്നില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ശരിരത്തിനെന്തു സംഭവിക്കും? സന്താം ശരിരത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള സമയം കണ്ണെത്താനായി പ്രമേഹം വരുന്നതു വരെയോ, എദുദ്ധാലാതാം വരുന്നതുവരെയോ, സ്ലോക്ക് വരുന്നതു വരെയോ നിങ്ങൾ കാത്തിരിക്കുമോ, അതോ വേണ്ട ശ്രദ്ധ നിങ്ങൾ അതിന് കൊടുക്കുമോ? മാനസികാരാഗ്രത്തിന്റെയും കമ ഇതുത നേരം. ധ്യാനിക്കാൻ സമയം കണ്ണെത്താനായി, കരിനമായ സമർദ്ദവും വിഷാദവും വരുന്നതുവരെ നിങ്ങൾ കാത്തിരിക്കുമോ? രോഗം വന്നതിനുശേഷം പ്രതിരോധകുത്തിവെപ്പുകൊണ്ട് പ്രയോജനമില്ല.

യമാർത്ഥത്തിൽ നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലെ മുൻഗണനകൾ എന്തെല്ലാമെന്ന് നിങ്ങൾ നിശ്ചയിക്കണം. എന്തെല്ലാം ജീവിതമുല്യങ്ങളാണ് നിങ്ങളുടെ കൂട്ടികളിലേക്ക് നിങ്ങൾ പകർന്നുകൊടുക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത് എന്നുള്ളതും നാം പരിഗണിക്കണം.

എന്നെന്ന സന്താഷിക്കണമെന്നറിയാത്ത, തിരക്കുപിടിച്ചതും സമ്മ രദ്ദപൂരിതവുമായ ഒരു ജീവിതമാണോ നിങ്ങൾ അവർക്കുവേണ്ടി ആഗ്രഹിക്കുന്നത്? തങ്ങളുടെ ഹൃദയങ്ങൾക്കായി കാതോർക്കാനും വിവേകപൂർണ്ണമായ തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാനും സാവകാശം ലഭിക്കുന്ന സന്തുലിതമായ ഒരു ജീവിതം അവർക്കുണ്ടാക്കാനാണോ നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നത്?

ഞാൻ യാത്ര ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ എന്നെന്നയാണ് ധ്യാനിക്കുക?

യാത്ര ചെയ്യേണ്ടി നമ്മൾ പ്രാതലും ഉച്ചക്ക്ഷണവുമെല്ലാം കഴിക്കാൻമുള്ളോ? നിങ്ങൾ വിമാനത്തിലോ തീവണിയിലോ യാത്ര ചെയ്യേണ്ടി നിങ്ങളുടെ ഹൃദയം ഇഷ്ടപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ ധ്യാനിക്കുന്നതിൽ ഹാനികരമായെന്നുമെല്ലാം. തനിച്ചാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ സാധനസാമഗ്രികൾ ഭദ്രമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക; ലക്ഷ്യം കടന്നുപോയിട്ടില്ല എന്നും ഉറപ്പാക്കുക!

അസുവം വരുന്നോൾ ധ്യാനിക്കേണ്ടതുണ്ടോ?

വിഷമമില്ലാതെ, സുവമായി നിങ്ങൾക്കിരിക്കാമെങ്കിൽ, ധ്യാനിക്കുക. അസുസ്ഥത തോനുകയാണെങ്കിൽ, ബലമായി ധ്യാനിക്കേണ്ടതില്ല.

ധ്യാനത്തിന് അനുകൂലമായ എന്നെങ്കിലും ക്ഷേണരിതിയുണ്ടോ?

ആത്മിയപാതയിലെ സഖ്യാർഥിക്ക് അനുകൂലമായത് സസ്യാഹാരമാണ്. ചോക്കലൈറ്റ്, ലഡ്സ്യൂ, മറ്റു മധുരപ്പലാഹാരങ്ങൾ എന്നിവയോട് നിങ്ങൾക്ക് ആസക്തിയുണ്ടെങ്കിൽ, അതില്ലാതെ ക്ഷേണം അപൂർണ്ണമാണെന്ന് കരുതുന്ന രിതിയിൽ-അവ സസ്യാഹാരമാണെങ്കിൽ കൂടി- നിങ്ങൾ അവയോട് മമത പുലർത്തുന്നവനാണെങ്കിൽ, ആന്തരിക്കമായി അത് നിങ്ങളിൽ അസുവകരമായ ഇളക്കങ്ങളുണ്ടാക്കും. കൂതാളംതയോടെ കഴിക്കുന്ന ക്ഷേണം നമുക്കുള്ളിൽ പാവനമായ അനുഭൂതികൾ സൃഷ്ടിക്കുകയും, ഭഹനവും സ്വാംശീകരണവും

സുവകരമായി നടക്കുകയും ചെയ്യും. നിങ്ങൾ ദേഹ്യത്വത്താടനയാണ് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതെങ്കിൽ, ആ മാനസികാവസ്ഥ നിങ്ങളുടെ ഘടനയിൽ സ്ഥാലമായ സ്പർശനങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു; നിങ്ങൾ ഇരയായാലും അപരാധിയായാലും. ദേഹ്യത്തിന്റെ വരുതിയിലി രിക്കുന്നോൾ സിപ്പത്രിക് നാഡിവ്യൂഹം പ്രബലമാവുകയും അതേ തോതിൽ പാരാസിപ്പത്രിക് നാഡിവ്യൂഹം ദുർഘ്ഗലമാവുകയും ചെയ്യുന്നു. പാരാസിപ്പത്രിക് നാഡിവ്യൂഹമാണ് ദഹനരസങ്ങൾ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നതും സ്വാശികരണത്തെ സഹായിക്കുന്നതും.

നിങ്ങൾക്ക് മതസ്യമാംസാദികൾ, മുട്ട് എന്നിവ ഉപേക്ഷിക്കാൻ സാധ്യ മല്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഹാർട്ട്ക്കുൾന്റെ പരിശീലനം ആരംഭിക്കുന്നത് മാറ്റിവെക്കേണ്ടതില്ല. പരിശീലനത്തിനാണ് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം. ആത്മയപരിശീലനം നിങ്ങളുടെ ബോധത്തെ സ്വാഭാവികമായി വളർത്തുക; അങ്ങനെ അത് നിങ്ങളുടെ ദൈനന്ദിന സ്വാഭാവത്തെ സ്വാധീനിക്കുടെ. ചില സ്വാഭാവങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിനും ചിലത് ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിനും ബലപ്രയോഗം ആവശ്യമില്ല. നിങ്ങളുടെ പ്രവൃത്തികൾ സ്വാഭാവികമാവുക. അബ്ലൂഷിക്കിൽ ഇന്ന് മാനസികവ്യാധാമങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കുള്ളിൽ സൃഷ്ടിക്കുകയും ഇപ്പോഴുള്ളതിനെ വശളാക്കുകയും ചെയ്യും.

പാചകവ്യും, വിളവുന്നതും, കഴിക്കുന്നതും, ധനസ്വാദനവും ധാർമ്മികമായിട്ടാണെങ്കിൽ വളരെയധികം ഗുണപ്രദമായിരിക്കും. അധാർമ്മികമായ ധനസ്വാദനം കൂറുമൊധവും മറ്റു ഭജാത്മക വികാരങ്ങളും നമ്മളിൽ സൃഷ്ടിക്കും. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ വീഷ്യത്തുകളുണ്ടെന്നും നമ്മൾ സങ്കല്പിക്കാവുന്നതെയുള്ളൂ.

കൂറുമൊധം ഇല്ലാതാക്കാൻ ഹാർട്ട്ക്കുൾന്റെ എന്നെന്നെ സഹായിക്കും?

നാം കൊണ്ടുനടക്കുന്ന ഏറ്റവും ഭാരവത്തായ മുദ്രണം, ഒരുപക്ഷേ, കൂറുമൊധമാണ്. നമ്മുടെ ചിന്തകളും വൈകാരികാനുഭവങ്ങളും പ്രവൃത്തികളും കൂറുമൊധമുള്ളവാക്കിയെക്കാമെങ്കിലും നമ്മുടെ നിഷ്ക്രിയത്തായിരിക്കും കൂടുതലായ കൂറുമൊധത്തിന് കാരണമാവു

നന്ത്. നഷ്ടമായ അവസരങ്ങൾ നമ്മുടെ വേദധ്യാട്ടം: “എൻ്റെ അച്ചന്തി നീ രാവിലെ ജോലിക്കുപോകുന്നതിനുമുൻപ് ഞാൻ കുറച്ചുകൂടി സഹായിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ,” അബ്ലൂക്കിൽ, “ഞാൻ കുറച്ചുകൂടി പരിഗണിക്കുകയും ശ്രദ്ധിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നെങ്കിൽ ഒരുപക്ഷേ എൻ്റെ മകൾ വിട്ടുവിട്ട് പോകുമായിരുന്നില്ല” തുടങ്ങിയവ. രാത്രി ഉറ ന്നുന്നതിനുമുൻപ് നമുക്ക് നഷ്ടമായ കാര്യങ്ങളും അവസരങ്ങളുമായി തിരിക്കും ആദ്യം ഉയർന്നുവരുക. ചിലപ്പോൾ പാതിയുറക്കെത്തിൽ നിന്നും നമ്മുടെ ഉന്നർത്ഥനയ്ക്ക് അത്തരം ചിന്തകളായിരിക്കും. നമ്മുടെ നിഷ്ക്രിയത്വം അശായമായ മുദ്രണങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ച് കുറബോധമാക്കി ശാറ്റും.

കുറബോധമകറ്റാൻ ഉയർന്നതരത്തിലുള്ള പ്രതിബവദത നമുക്ക് ആവശ്യമുണ്ട്. കുറബോധത്തെ നാം നേരിട്ടുകയും സ്വയം തുറന്നുകാട്ടുകയും വേണം. നമ്മുടെ ഹ്രദയം തുറന്നുകൊണ്ട്, നമ്മുടെ നാമ നോട്, നമ്മുടെ മാർഗ്ഗദർശിയോട് നമുക്കപേക്ഷിക്കാം, “ഖ്രീസ്തീ സൃഷ്ടിയാണ്. ഞാനിൽ ഇനി ആവർത്തനിക്കില്ല. ദയവായി ഇത് നീക്കുവാൻ അണ്ണെന്ന സഹായിച്ചാലും.” ഭാവിയിൽ ഇതേ ചിന്ത അബ്ലൂക്കിൽ പ്രവൃത്തി ആവർത്തനിക്കാതിരിക്കുവാൻ ആത്മാർത്ഥമായ ദൃശ്യനിശ്ചയം നാം നടത്തണമെന്നതാണ് സുപ്രധാനമായ കാര്യം. രാത്രി ഉറന്നുന്നതിനുമുൻപാണ് ഈ അഭ്യർത്ഥന നടത്തുവാനുള്ള ഉചിതമായ സമയം.

ഹാർട്ട്‌ഫുൾനല്ലും ഡ്യാനം എന്ന മെച്ചപ്പെട്ട ഉറക്കത്തിന് സഹായിക്കുമോ?

ആധുനിക, നാഗർഖിക സമൂഹത്തിൽ സാധാരണമായ ഒരു പ്രധിമാണ് ഉറക്കക്കുറവ്. നിബ്രാചക്രത്തെ ക്രമപ്പെടുത്തുന്നത് നമ്മുടെ ജീവിത തെത്തെന്ന മാറ്റിമറിക്കും. കാരണം, ദിവസം മുഴുവൻ നമ്മുടെ മാനസികാവസ്ഥ നിശ്ചയിക്കുന്നത് എത്ര നന്നായി, ആഴത്തിൽ നാം ഉറഞ്ഞി എന്നതിനെ ആഗ്രഹിച്ചാണ്. സാധാരണയായി, നേരത്തെ ഉറന്നുന്ന ശീലം പ്രകൃത്യായുള്ള നിബ്രാചക്രത്തിനോടു ചേർന്നുപോകുന്നതായിരിക്കും. കുടാതെ, നമ്മുടെ ബോധനിലയുമായി നാം മൽസ്തുതത്തിലാവില്ല എന്നതിനാൽ ഡ്യാനം അത്യധികം മെച്ചപ്പെടും.

രാവിലെ നാം പുർണ്ണമായും ശ്രദ്ധാലുവാകുന്നേം, നമ്മുടെ ബോധം സ്വികരിക്കാൻ തയ്യാറാവുന്ന സമയത്ത് ചില അതിമനോഹരങ്ങളായ അവസ്ഥകൾ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടും.

ആവശ്യമായ അളവിൽ നാം ഉറന്നിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, സുരൂനായി, രാവിലെ, സ്വയമേവ പ്രബലമായിരിക്കും. സുരൂൻ ഉദിച്ചുയരുന്നേം ചില ഹോർമോൺ ഫ്രമങ്ങൾ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്ന രിതിയിൽ കാലാന്തരങ്ങളായി നമ്മുടെ ശരിവെയ്യവസ്ഥ രൂപപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ആ താളവുമായി നാം ചേർന്നുപോകുന്നേം നമ്മുടെ ആരോഗ്യം സ്വയമേവ മെച്ചപ്പെടുന്നു.

താത്രി വളരെ വൈകിയുറഞ്ഞുന്നവർക്കെന്തു സംഭവിക്കും? നാം താളത്തിനെതിരായി പ്രവർത്തിക്കുന്നേം, ഷുകരിനെതിരായി നീക്കുന്നേം, നമ്മുടെ ആരോഗ്യസ്ഥിതിയിലുണ്ടാവുന്ന ചൂതി അളവു ദ്രാതായിരിക്കും. രാത്രി പ്രവർത്തിക്കുന്നതിൽ വിശദമായ പട്ടംങ്ങൾ നടത്തിയിട്ടുണ്ട്, ഫലങ്ങളിൽ പ്രധാനമായത് അവർ പെടുന്നുതന്നെ വ്യഖ്യാതയുണ്ടുണ്ട് എന്നതാണ്.

“രു നല്ല ഉറക്കം ലഭിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു കാരണം കൂടി” എന്ന ജെഫ് ഹലിഫ് നടത്തിയതും “ഉറക്കമാണ് നിങ്ങളുടെ മുന്തിയ ഉള്ള അജ്ഞക്കരി” എന്ന മാറ്റ് വാക്കർ നടത്തിയതുമായ TED (Technology, Entertainment, Design Presentations) പ്രഭാഷണങ്ങളുണ്ട്. അതിൽ അവർ ആരോഗ്യപരമായ ഉറക്കത്തിനെപ്പറ്റി വിവരിക്കുന്നു. സ്വാഭാവിക മായ രിതികളോട് പൊരുത്തപ്പെട്ടുപോകാനും അഞ്ചിനെ നമ്മുടെ ഉറക്കത്തിനുകൂടി ക്രമീകരിക്കുവാനും ഹാർട്ട്ക്ഷൂർന്റും സഹായിക്കുന്നു.

മാറ്റ് വാക്കരുടെ പ്രഭാഷണത്തിൽ നിന്നുള്ള ചില പ്രധാന ഭാഗങ്ങൾ:

1. നമ്മുടെ ജീവനെ നിലനിർത്തുവാൻ ആവശ്യമായ, ജീവശാസ്ത്രപരമായ മാറ്റം വരുത്തുവാൻ സാധിക്കുന്ന ഒന്നാണ് നിബി. ലോകത്തുകാണുന്ന മഹാദുരന്തങ്ങളിലെലാനായ ഉറക്കമീല്പായും ഇക്കാലത്ത് പോതുവായ ശാരിരിക പ്രയോഗങ്ങളിലെലാനാണ്. ഏറ്റവും ശക്തിമിത്തായ, മുത്തസ്താനീവനിയാണ് നിബി.

2. പ്രത്യേകിച്ചുാരു കാരണവുമില്ലാതെ സ്വയം ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്ന ജീവി മനുഷ്യൻ മാത്രമാണ്. മസ്തിഷ്കത്തെത്തെയും ശത്രിരത്തിലെ മറ്റവയവങ്ങളെയും സുവനിദ്രയുടെ കുറവ് സാരമായി ബാധിക്കും.
3. ഉറക്കക്കുറവിനാൽ, മസ്തിഷ്കത്തിലെ സ്ഫൂതിപ്പമത്തിന് പുതിയ ഓർമ്മകൾ ഉൾക്കൊള്ളാനാവില്ല. മസ്തിഷ്കത്തിലെ ഹിപ്പോകാസ് സ്വന്നമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ് പഠനവെകലുന്നത്. രാത്രി എടുക്കണിക്കുമ്പോൾ സുവനിദ്ര ലഭിക്കുന്ന വ്യക്തിയുടെ ഹിപ്പോകാസപ് ആരോഗ്യകരമായ പഠനമികവ് കാണിക്കുന്നു. മസ്തിഷ്കത്തിൽ കുറഞ്ഞകാലയളവിലുള്ള ഓർമ്മകളെ നീണ്ടകാലയളവിലേക്ക് മാറ്റാത്ത തിനാൽ, ഉറക്കക്കുറവുള്ളവർത്തിൽ പഠനത്തിനായുള്ള സൂചനകൾ ഇല്ല. പ്രായമായവരിലും അർഷിമേഴ്സ് രോഗബാധിതരിലും, ഗാഡ് നിദ്രയുടെ ഭേദം ഓർമ്മശാക്കരിക്കുന്നതിലേക്ക് നയിക്കുന്നു.
4. സുവനിദ്രയാൽ സ്റ്റീ പുരുഷന്മാരിൽ, അവരുടെ പ്രജനനപരമായ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുന്നു. ഉറക്കക്കുറവ്, ഹൃദയത്തെയും രക്തയമനികളേയും കുടാതെ രോഗപ്രതിരോധഗോഷിയെയും സാരമായി ബാധിക്കുന്നു; പ്രത്യേകിച്ച് സ്വാഭാവിക കൊലയാളി കോശങ്ങളെ (Natural Killer Cells). വിവിധതരത്തിലുള്ള കാർസർ ഉറക്കക്കുറവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.
5. ചുരുങ്ഗിയ അളവിലുള്ള ഉറക്കം മരണനിരക്ക് പ്രവചിക്കുന്നു, കാരണം, ജീവശാസ്ത്രപരമായ ജീവിതത്തിന്റെ അടിത്തറത്തെന്ന ഉറക്കക്കുറവ് തകർക്കുന്നു- ജനിതക രേഖ DNA. രാത്രി ഉറക്കം ആറുമണിക്കൂറായി കുറയുന്നതുപോലും നിഷ്പയാത്മക ഫലമുള്ളവാക്കും. രോഗപ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥയിലെ ജീനുകൾ പ്രവർത്തിക്കാതാവുകയും ട്യൂമർ, വിട്ടുമാറ്റത്ത് എരിച്ചിൽ, മനസ്സേശം, ഹൃദയസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമായ ജീനുകൾ പ്രവർത്തനക്ഷമമാവുകയും ചെയ്യും.

രാത്രിയിൽ നല്ല ഉറക്കം ലഭിക്കുവാനുള്ള ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ:

- റാവിലെ നേരത്തെ എഴുന്നേറ്റ് കുറച്ചുസമയം വെയിൽക്കാള്ളുക. അത് സെറോടോൺഡ്, മെലാടോൺഡ് എന്നീ ഹോർമോണുകൾ ഒരു സന്തുലിതമാക്കി ഉറക്കത്തെ സഹായിക്കുന്നു.
- സൃഷ്ടാസ്തമയസമയത്ത്, അല്ലെങ്കിൽ ദിവസത്തെ ജോലി യെല്ലാം കഴിഞ്ഞതിനുശേഷം, ഹാർട്ട്പ്രൈസിനല്ല് ശുഖീകരണം ചെയ്യുക. അപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ സംഘർഷങ്ങളും വ്യാകുലതകളും നിങ്ങളെ വിട്ടുപോകും.
- ഉറങ്ങുന്നതിന് ഒന്നുരബ്ലേമണിക്കുരുമുന്പ് ജോലിക്കളെല്ലാം അവ സാന്നിപ്പിക്കുക. അപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ മന്തിഷ്കർത്തരംഗങ്ങൾ സാവധാനത്തിലാവുകയും, ഉറക്കത്തിലേക്ക് സ്ഥാഭാവികമായി വഴുതിവിഴുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ഉറങ്ങുന്ന സമയത്ത്, പകൽ എന്തുകാരും നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ നന്നായി ചെയ്യാമായിരുന്നു എന്ന് വിശകലനം ചെയ്യുക, തെറുകൾ ചെയ്തതിനെ വിട്ടുകളയുക, അവ ആവർത്തിക്കുകയില്ലെന്ന് പ്രതിജ്ഞയെടുക്കുക. അതിനുശേഷം ഹാർട്ട്പ്രൈസിനല്ല് പ്രാർത്ഥന ഉരുവിടുക. അതുനുശേഷം ആവർത്തിക്കുകയിൽ, തുറന്ന അവസ്ഥയിൽ സ്വന്ധമായി കേന്ദ്രവ്യമായി ബന്ധപ്പെട്ടുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ ഉറങ്ങുന്നു. പ്രാർത്ഥനക്കുശേഷം കിടന്നുകൊണ്ടും നിങ്ങൾക്ക് ധ്യാനിക്കാം; അപ്പോൾ നിങ്ങൾ സാവധാനത്തിൽ ഉറക്കത്തിലേക്ക് വഴുതിവിഴും.

ബുന്നിയും നിങ്ങൾക്ക് ഉറങ്ങാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, കൂടുതൽ നിർദ്ദേശങ്ങൾ താഴെക്കൊടുക്കുന്നു:

- ഉറങ്ങുന്നതിനുമുന്പ് കാല്പുകൾ കഴുകുക.
- വലതുവശം ചെതിഞ്ഞ് കിടന്നുറിങ്ങുക. അത് നിങ്ങളുടെ പാരാ സിംപ്ലറ്റിക് നാഡിവ്യൂഹത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയും, നിങ്ങളെ സ്വന്ധമാക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- നിങ്ങളെ ശാന്തമാക്കിക്കൊണ്ട് മുകളിൽ നിന്നും മൃദുവായി

തണ്ടുത്തവെള്ളം തലയിൽ വീഴുന്നുവെന്ന് സക്കൽപ്പിക്കുക.

- ചൊറുചുട്ടോടെ പാൽ കുടിക്കുക.
- കിടകയിൽ കിടന്നുകൊണ്ട് ഹാർട്ട്പ്രൂശനല്ല് റിലാക്സേഷൻ ചെയ്യുക.
- സ്വസ്ഥത നൽകുന്ന സംഗ്രഹം ആസ്യദിക്കുക. ഉറക്കത്തിന് സഹായിക്കുന്ന നല്ല ചില സംഗ്രഹം www.heartfulness.org/goodnightsleep ത്ത് കേരിക്കാവുന്നതാണ്. ഈ ഗാനങ്ങളിലെ സങ്കേതരാഗം $\frac{5}{4}$ ആണ്, അതിനാൽ ഒരോ കടയിലും (Bar) 5 ബി ദ്യുകളാണുള്ളത്. ആദ്യത്തെ മൂന്നു ബിറ്റിൽ ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെ ടൂക്കുകയും അവസാന രണ്ട് ബിറ്റിൽ ശ്വാസം പുറത്ത് വിടുകയും വേണം.
- ഉപവസിക്കുക.
- നിലത്ത് അല്ലെങ്കിൽ മണ്ണിൽ ഉറന്നാൻ ശ്രമിക്കുക, കഴിയുമെങ്കിൽ ഒരു ആൽമരത്തിനു ചുവട്ടിൽ.



പരിശീലകരക്കുറിച്ചുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ

ഹാർട്ട്‌ഫൂശിനല്ല് പരിക്കാൻ ഒരു പരിശീലകരൻ്റെ
ആവശ്യമുണ്ടാ? നമുക്ക് സ്വയം അത് പരിച്ചുകൂടെ?

ഒരു പരിശീലകരൻ്റെ അടുത്തുനിന്നും പരിക്കുന്നതിന്റെ പ്രധാന ഉദ്ദേശ്യം യോഗസംഘ്രഷണം നൽകാൻ അവർക്ക് കഴിയും എന്നതു കൊണ്ടാണ്. നേരത്തെ പരിഞ്ഞതുപോലെ, ഒരു പരിശീലകൻ വേണമോ വേണ്ടയോ എന്ന് ലഭിതമായ ഒരു പരിക്ഷണത്തിൽ കൂടി നിങ്ങൾക്ക് സ്വയം തീരുമാനിക്കാം. പരിശീലകനില്ലാതെ നിങ്ങൾ സ്വയം ധ്യാനിക്കുക. അനുഭവം പൂർണ്ണമായും ശഹിച്ചു എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് സ്വയം തൃപ്തിയായാൽ, പരിശീലകനുമൊത്ത് ധ്യാനിക്കുക. ആ സമയത്ത് നിങ്ങൾക്ക് യോഗ സംഘ്രഷണം ലഭിക്കും. ആ രണ്ട് അനുഭവങ്ങളും താരതമ്യം ചെയ്യുക. അത്തരം ഒരു പരിക്ഷണം നടത്തിയാലെ നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിൽ വിശ്വാസം വരികയുള്ളൂ.

നിങ്ങൾക്ക് ഞങ്ങളുടെ ഹാർട്ട്‌ഫൂശിനല്ല് സെൻ്റർിൽ നേരിട്ടോ അബ്ലൈക്കിൽ നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലോ ഓഫീസിലോ ഇരുന്ന് സൗകര്യപൂർണ്ണം ഹാർട്ട്‌സ്റ്റാർപ്പിൽ (HeartsApp) ലോഗിൻ ചെയ്ത് ഈ പരിശീലനം തുടങ്ങുവാൻ അപേക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്.

ആരാൺ ഹാർട്ട്‌പുൾസ്‌നല്ല് പരിശീലകർ?
സംപ്രോഷണം പകർന്നുനൽകാൻ അവരെ പ്രാപ്തരാക്കു
ന്നതെന്ത്?

ഹാർട്ട്‌പുൾസ്‌നല്ല് പരിശീലകർ സ്വയം പരിശീലിക്കുന്നവരാണ്, അവരാകട്ട മറ്റൊള്ളവരെ പരിശീലിപ്പിക്കുക എന്ന ഭാത്യം സ്വമന്നല്ലാലെ ഏറ്റുടന്തവരാണ്. പരിശീലിപ്പിക്കുന്നത് അവരുടെ തൊഴിലാലും പരിശീലകർ സന്നദ്ധസേവകരാണ്; അവരുടെ ഉപജീവനമാർഗ്ഗം മറ്റു തൊഴിലുകളിലുംതുടരാണ്. പരിശീലകൾ എന്നത് ഒരു സേവനവ്യതിയാണ്. യോഗ്യനായ ഒരു വഴിക്കാട്ടിയാൽ സംപ്രോഷണം പകർന്നുനൽകുന്നതിന് പ്രാപ്തരാക്കിയവരാണവർ. ആ വ്യക്തിയും സേനാത്തസ്ഥിൽ അത്യയും ലഭിച്ചുചേരുന്ന് അതിൽ നിന്നും സത്ത ഉണ്ടിയെടുത്ത് മറ്റൊള്ളവരിലേക്ക് പകർന്നുകൊടുക്കുവാൻ കഴിവുള്ളവനാണ്. പരിശീലകർ ആ സംപ്രോഷണം പകർന്നുകൊടുക്കുന്ന കൂഴിലുകളായിമാറുന്നു; സ്ഥികരിക്കുവാൻ താൽപര്യമുള്ളവരിലേക്ക് അവർ അത് അനുസ്യൂതം പകർന്നുനൽകുന്നു.

ഹാർട്ട്‌പുൾസ്‌നല്ല് പരിശീലനത്തിന്റെ കേന്ദ്രമായ ഈ
മാർഗദർശി അല്ലെങ്കിൽ അഖ്യാപകൾ ആരാൺ?

ഈപ്പോഴതെ ഹാർട്ട്‌പുൾസ്‌നല്ല് പരിശീലനത്തിന്റെ മാർഗദർശി ദാജി എന്നറിയപ്പെടുന്ന കമലേഷ് പട്ടേൽ ആണ്. 1956 ത്രണ ഇന്ത്യയിലെ ഗുജറാത്തിൽ ജനിച്ച അദ്ദേഹം, ഒരു ഫാർമസി വിദ്യാർത്ഥി ആയി റിക്കൂമ്പോർത്തുനെ തന്റെ ഹാർട്ട്‌പുൾസ്‌നല്ല് യാത്ര 1976 ത്രണ ആരംഭിച്ചു. അമേരിക്കയിലേക്ക് കൂടിയേറിപ്പാർത്തതിനുശേഷം അദ്ദേഹം തന്റെ കൂടുംബജീവിതം ആരംഭിക്കുകയും നൃയോർക്ക് പട്ടണത്തിൽ വിജയകരമായി ഫാർമസി ബിസിനസ്സ് ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്തു. 2011 ത്രണ നൃഡാണ്ഡപശക്കമുള്ള ഹാർട്ട്‌പുൾസ്‌നല്ല് ഗുരുപരമ്പരയുടെ നാലാമത്തെ ഗുരുവായി നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടു. 2014 ത്രണ സ്ഥാനം അദ്ദേഹത്തിന് സിദ്ധമായി.

മാർഗദർശിയുടെ ധർമ്മമെന്താണ്?

ആരംഭത്തിൽ നാം നമ്മുടെ പരിശീലനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു, നമ്മുടെ വഴികാട്ടിയോ ഗുരുവോ ഇല്ല. നമ്മുടെ പരിശീലനത്തിലെ ഏതെങ്കിലും ഘട്ടത്തിൽ ഇതിന്റെ ഫലപ്രാപ്തിക്കു പിരക്കിൽ ആരാ സൗന്ദര്യാനുള്ള തുരയുണ്ടാക്കിൽ, ഗുരുവാൺ ഇതെല്ലാം കാലം നിശ്ചാരമായും അജ്ഞത്വാത്മായും ഇതിനുപയോഗിൽ പ്രവർത്തിച്ചിരുന്നത് എന്ന് നാം നിരീക്ഷിക്കും. പ്രതിബോധരായ സാധകരുടെ ആത്മീയപുരോഗതി ഉറപ്പുവരുത്തുവാൻ തിരുപ്പീലക്കുപയോഗിൽ നിന്ന് അദ്ദേഹമാണ് പ്രവർത്തിച്ചിരുന്നത് എന്ന് നമ്മൾ നിരീക്ഷിക്കും.

ഗുരുവും ശിഷ്യനുമായുള്ള ബന്ധം ഭേദിക്കലാത്തതിൽ മാത്രം ഒരുപ്പുന്നതല്ല. നമ്മുടെ സാഹചര്യങ്ങളും ആത്മീയ പുരോഗതിക്കായുള്ള അഭിവാണ്വയയും അടിസ്ഥാനമാക്കി മാർഗദർശിയുമായി ബന്ധപ്പെടുന്നതിനുള്ള അവസരങ്ങൾ സ്വാഭാവികമായി ഉണ്ടാവും.

ഒരു മാർഗദർശിയുടെ കഴിവ് നാനെന്തിനെ വിലയിരുത്തും?

ഒരു പാചകക്കാരനെ അദ്ദേഹമുണ്ടാക്കിയ ക്ഷേണത്തിന്റെ സ്വാദ നുസരിച്ച് നിങ്ങളെങ്ങനെ വിലയിരുത്തുമോ, അപ്രകാരം ഒരു മാർഗദർശിയെ അദ്ദേഹത്തിന്റെ രീതികളും സംശ്രേഷണവും കൊണ്ടുണ്ടാവുന്ന ഫലത്തെ കണക്കിലെടുത്ത് വിലയിരുത്താവുന്നതാണ്. അദ്ദേഹം നിർദ്ദേശിക്കുന്ന രീതികൾ കൂടിച്ചുകാലം പരിശീലനത്തിനു വിധേയമാക്കിയാലേ അത് വിലയിരുത്താനാവു. അതിന്റെ ഫലം നിങ്ങൾക്കെന്നുകൂലിക്കുമ്പെട്ടിൽ മാർഗദർശിയെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് അഭിപ്രായം സ്വരൂപിക്കാം. വേണമെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് അവസരം ലഭിക്കുമെങ്കിൽ, കൂടുതൽ സ്ഥിരീകരണത്തിനായി അവരുടെ ജീവിതത്തികളും സ്വഭാവവും നിരീക്ഷണത്തിന് വിധേയമാക്കാം.



വിഷമുക്തമാക്കുന്ന പരിശീലനങ്ങൾ

ഇവിടെ നൈസ് നാല് വിഷമുക്തമാക്കുന്ന പരിശീലനങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ആധുനിക സമൂഹ തതിൽ നമുക്കുള്ളിൽ കണ്ണുവരുന്ന വൈകാരിക മാതൃക കളയും നിർബന്ധ സ്വഭാവങ്ങളെയും മരിക്കക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്ന ചില ഹാർട്ട്റ്പ്രൂഫിന്റെ പരിശീലന ക്രമങ്ങളാണിവ. ഭയത്തെ നിർവ്വിരുമാക്കുക, സ്ഥാർദ്ദത്തെ നിർവ്വിരുമാക്കുക, കാമത്തെ നിർവ്വിരുമാക്കുക, നേക്കായത്തെ നിർവ്വിരുമാക്കുക എന്നിവയാണവ. സന്തുലിതത്വവും, സംതൃപ്തിയും കൈവർക്കുന്നതിന് ഈ പരിശീലനങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക. നിങ്ങളിൽ ഏറ്റവും നന്നായി പ്രവർത്തിക്കുന്നത് നിങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.



ക്രോധത്ത് (ദേഷ്യത്ത്) നിർവ്വിരുമാക്കൽ

ദേഷ്യത്ത് നിർവ്വിരുമാക്കുന്നതെന്തിന്?

ദുരുപയോഗം ചെയ്താൽ, ദേഷ്യത്തിന്റെ അഗ്രി സന്തോഷമുള്ള ഒരു കൂടുംബജീവിതത്തെയും, സുഹൃത്ബവന്യത്തെയും, മനസ്സമാധാനത്തെയും തന്നെ നശിപ്പിക്കും. അത് വിദ്യേഷത്തിലേക്കും പകയിലേക്കും, ഭയം, ആത്മഹപിശനം എന്നിവയിലേക്കും, ആത്മവിശ്വാസവും ദെഹരൂവും നഷ്ടപ്പെടുന്നതിലേക്കും നമ്മുടെ നയിക്കും.

ദേഷ്യം നിന്നൊരു ശത്രീരത്തെയും, മനസ്സിനെയും, ഹ്രദയത്തെയും ബാധിക്കും. ഉള്ളിശ്ശത്തിന് സങ്കേചം സംഭവിച്ച് ശത്രീരം നിശ്ചലമാവുകയും, പ്രവർത്തനക്ഷമമല്ലാതാവുകയും ചെയ്യും. ഉള്ളിശ്ശവും, സംവേദനക്ഷമതയും, അവബോധവും നഷ്ടമാവും. വികാരത്തിലുണ്ടെയും, ചിന്തയിലുണ്ടെയും, പരവ്യത്തിയിലുണ്ടെയും അനിയന്ത്രി

തമായ ഉള്ളജ്ഞപ്രവാഹത്തിലേക്ക് അത് നയിക്കും. ഉള്ളജ്ഞത്തിന്റെ അത്തരം അപദോഷത്തെ എന്നെന്ന കൈകാര്യം ചെയ്യാം?

മറ്റൊരിക്കപ്പെടാവ്വെങ്കും സംഭവിക്കാം; ഹൃദയമിടിപ്പിലെ വ്യത്യാസം, കൂടുതൽ സമയം നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന രക്തസമർദ്ദം, ഹോർമോൺ കളിലെ അപാകതകൾ, പ്രതിരോധവ്യവസ്ഥിതിയിലെ മാറ്റങ്ങൾ, ഏകാഗ്രതയിലുള്ള കുറവ് മുതലായവയാണത്.

പല കാരണങ്ങൾക്കാണ് ദേശ്യം സംഭവിക്കാം, ഉദാ:

- പുറത്തികരിക്കാത്ത ആഗ്രഹങ്ങൾ, അവശണികപ്പെട്ട പ്രതിക്ഷകൾ.
- പരാജയപ്പെട്ട പദ്ധതികൾ.
- ആന്തരികമായ കുറവുകൾ.
- ചിലർ നിങ്ങൾ പറയുന്നത് അനുസരിക്കുന്നില്ല, ചിട്ടകൾ പാലിക്കുന്നില്ല, നിങ്ങളുടെ തെറ്റുകൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടി, ‘ഞാൻ നിങ്ങളോട് പറഞ്ഞില്ലോ!’ എന്ന് പറയുന്നു.
- അസ്വാരസ്യങ്ങളും, അപമാനങ്ങളും.

ക്രോധം വ്യക്തിയുടെ ശാന്തിയെ നശിപ്പിക്കുന്നു, അസ്പോർ അതിന് സന്തോഷം പ്രദാനം ചെയ്യാൻ സാധിക്കുമോ? സമാധാനത്തിൽ കഴിയുന്ന ഒരാത്മാവും ദേശ്യപ്പെടുന്ന വ്യക്തികളുമായി ഇടപഴകാൻ ആഗ്രഹിക്കയില്ല. കൂടുതൽ തവണ ദേശ്യപ്പെടുന്നതുകൊണ്ടുള്ള കോട്ടമാണിത്; കാരണം സ്നേഹം നിറങ്ങൽ സഹചരണമാരുടെ അസാന്നിദ്ധ്യത്തിൽ ദുഃഖം വർദ്ധിക്കും. ഇതിന്റെ ഫലമായി കൂറ്റവോ ധവാ ലജ്ജയും വളരും. അത് ആത്മവിശ്വാസം നഷ്ടപ്പെടുത്തും. അതിലും വൈകാരിക ഭാരം കൂടുതൽ വർദ്ധിക്കും.

കോപവും രോഷവും വ്യക്തമായി ചിന്തിക്കുന്നതിന് അനുവദിക്കുകയില്ല. വ്യക്തമായി ചിന്തിക്കാൻ കഴിയില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ എടുക്കുന്ന തീരുമാനങ്ങളുടെപ്പറ്റിച്ചുണ്ട് ആലോചിച്ചുനോക്കു! സദ്ബുദ്ധനങ്ങൾ പുതുതല്ലിർക്കാതെ എന്തുതരത്തിലുള്ള ഭാഗധേയമാണ് നിങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാൻ പോകുന്നത്? നിങ്ങളുടെ ഉദ്ദേശ്യങ്ങളുടെ വിശുദ്ധി നഷ്ടപ്പെടാൽ, ദൈവികതയുമായുള്ള ഭാഗധേയം നിങ്ങൾക്കെത്തിനെ സൃഷ്ടിക്കാൻസാധിക്കും?

ബുദ്ധൻ ഒരിക്കൽ പറഞ്ഞു, ‘ചിലർ ദയയില്ലാത്ത വാക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളെ അപമാനിക്കാൻ ശ്രമിക്കും, എന്നാൽ അത് അവരുടെ പ്രശ്നമാണ്. നിങ്ങൾ പ്രതികരിച്ചാൽ, അതിന് നിങ്ങൾ അടിമയാകും. പ്രതികരിക്കാതിരിക്കുക; പ്രയ്യം അവസാനിച്ചു.’ അടിമയാവുന്നതിനുപകരം നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ദേഹ്യത്തെക്കുറിച്ച് പുർണ്ണമായും ബോധവാനായി കൂടുതൽ വിവേകം വളർത്തിയെടുത്താൽ ദേഹ്യത്തെ ഫലപ്രദമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാനാവും. ദേഹ്യത്തെ നമ്മുടെ തന്നെ വളർച്ചക്കും പരിവർത്തനത്തിനും വേണിയുള്ള ഒരു രാസത്തുരകമായി ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യാം.

ദേഹ്യത്തെയും അതിന്റെ പ്രാവത്തെയും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് പരിക്ഷിച്ചുവിജയിച്ച് ചില തന്നെകൾ ഇവിടെ കൊടുക്കുന്നു. നിഷ്യാതക പ്രവണതകൾ നികം ചെയ്യുന്നതിനും ഹൃദയത്തിൽ സമാധാനം, സന്ന്മാരം, ദിവ്യത എന്നിവ നിരയ്ക്കുന്നതിനും വേണി നിങ്ങൾ കുറച്ച് ധ്യാനമുറകൾ പഠിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഈ ധ്യാനമുറകൾ പരിക്കുന്നോ, പരിശീലിക്കുന്നോ, നിങ്ങൾ ഒരു നിഷ്പക്ഷ സാക്ഷിയായി, നിങ്ങളുടെ പ്രവണതകളെ കഴിയുന്നതെ സന്നഹനത്തോടെയും നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ടിരക്കയാണെന്ന് സ്വീകാര്യത്തോടെയും നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ടിരക്കയാണെന്ന് സ്വയം ഓർമ്മിപ്പിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് എന്നെങ്കിലും മാനസികപ്രശ്നങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ ദയവുചെയ്ത് വൈദ്യസഹായം തേടുക; അതോടൊപ്പം തന്നെ ഈ പരിശീലനക്രമങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ശ്രാഡ്ധക്കുന്ന യോക്കുടെ അഭിപ്രായത്തിനുസരിച്ച് ചെയ്യുക.

ക്രോധപ്രകടനത്തെ സംസ്കരിക്കൽ

നമ്മുടെ സംസാരത്തിലുണ്ടയും പെരുമാറ്റത്തിലുണ്ടയുമാണ് ദേഹ്യം പ്രകടമാവുന്നത്. പരുക്കൻവാക്കുകളും, തർക്കങ്ങളും, മുരിവേൽ പ്ലിക്കുന്ന പ്രവൃത്തികളും എല്ലാം ഇതിന്റെ പരിണിതപ്പെല്ലങ്ങളാണ്. നിങ്ങളിലെ ഉന്നതസ്ത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരുന്നുകൊണ്ടും ദിവ്യത യുടെ മുദ്രവായ ഒഴുക്കുപോലെ സംസാരത്തെ ക്രമീകരിച്ചുകൊണ്ടും നിഷ്യാതകതയുടെ ആവിർഭാവത്തെ നിങ്ങൾക്ക് തടയാൻ സാധിക്കും. കാലം കഴിയുന്നോയും, “നിർദ്ദേശാനുസരണമുള്ള സംസാരി

യന്ത്രണം” ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ വികാരപ്രകടനങ്ങളെ നിങ്ങൾക്ക് കൈകാര്യം ചെയ്യാനാവും.



നിർദ്ദേശാനുസരണമുള്ള സംസാരക്രമീകരണം

- സ്വന്മമായിരുന്ന് റിലാക്സ് ചെയ്യുക.
- ഹൃദയത്തിലേക്കിറങ്കി ചെല്ലുക. നിങ്ങളുടെ ഉന്നതസ്വത്ര വുമായി ബന്ധപ്പെടുന്നതിനും നിങ്ങളുടെ അവസ്ഥ ആഴ്ചയിൽ പാക്കുന്നതിനും വേണ്ടി കൂറച്ചുസ്ഥിരമായി നിങ്ങൾക്ക് ധ്യാനിക്കാം.
- ഇനി സംസാരിക്കുന്നേയാൽ, നിങ്ങളുടെ ഉന്നതസ്വത്രവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ സംസാരത്തെ നിരീക്ഷിക്കുക; അത് ഉയർച്ച താഴ്ചകളിലാതെ ഒഴുകട്ട.
- ഇതിനുവേണ്ടി, സംസാരത്തിലെ ഉയർച്ച താഴ്ചകളും തീക്ഷ്ണന്തയും കാർക്കഡേവും നീക്കം ചെയ്യുക.
- ഹൃദയത്തിന്റെ സന്തുലിതാവസ്ഥയ്ക്കനുസരിച്ച് നിങ്ങളുടെ സംഭാഷണം ക്രമീകരിക്കുക.
- നിങ്ങൾക്കുള്ളിലെ ധാരാർത്ഥയ്ക്കിന്റെ പ്രവാഹവുമായി ഒരു ബന്ധം അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക.
- കൂറച്ചുസ്ഥിരമായാണ്, നിങ്ങളുടെ സംഭാഷണം മുദ്രവും, സംസ്കാരം നിരഞ്ഞതും, ഭിവ്യധാരയുടെ സ്വരെരക്യമുള്ള ഒഴുക്കുപോലെ സന്നിഗ്രഹവുമായിരിക്കും. നിങ്ങളുടെ സംഭാഷണം അതുപോലെയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ സ്വാഭാവികമായി മറ്റൊളവരുടെ ഹൃദയത്തെ സ്വീകരിക്കും.
- ബോധപൂർവ്വം കൃത്യമായി ഇത് പരിശീലിച്ച് നിങ്ങളുടെ സ്ഥിരസ്വഭാവമാക്കി മാറ്റുക. പ്രതിരോധം എപ്പോഴും ചികിത്സയേക്കാൾ ഭേദമാണ്.

ദേഹ്യത്തെ അലിയിച്ചുകളയുക

ദേഹ്യം പലപ്പോഴും ചിലർക്കോ, ചില സാഹചര്യങ്ങൾക്കോ എതിരായി പ്രകടമാക്കുന്ന വൈകാരിക പ്രതികരണമാണ്. ഈ പ്രതികരണം നിങ്ങളുടെ ബോധമാണ്ടത്തിൽ ഒരു മുദ്രണം വിശ്വാസി അതിന്റെ മാലികമായ സന്തോഷാവസ്ഥയെ മറയ്ക്കുന്നു. ഈ മുദ്രണങ്ങൾ നികംചെയ്യുന്നതിലൂടെ സന്തോഷകരമായ ആ അവസ്ഥ പുനഃ സ്ഥാപിക്കപ്പെടുന്നു. നിങ്ങൾ ഫ്രോയിഡ് വിഡേയനാവും ചീലിം “സമാധാനത്തിന്റെ സാഗരം” എന്ന നിർദ്ദിഷ്ട ശുഭീകരണപ്രക്രിയയാൽ കുറച്ചു സമയം ശുഭീകരിച്ച് അതിന്റെ പ്രലത്തിൽ നിന്നും സ്വയം മുക്കരനാവാം.

നിർദ്ദേശാനുസരണമുള്ള ‘ശാന്തസമുദ്രം’ ശുഭീകരണം

- സ്വസ്ഥമായിരുന്ന് കണ്ണുകൾ അടക്കുക.
- നിങ്ങൾ മുദ്രാവായ ശാന്തിയുടെ സമുദ്രത്തിലാണെന്ന് സങ്കൽപ്പിക്കുക. അതിലെ തിരകൾ സാന്തുന്നപ്പീകരിക്കുന്നതും, പ്രശാന്തവുമാണ്.
- നിങ്ങൾ ഈ ശാന്തിയുടെ സമുദ്രത്തിൽ മുന്തിയിൽക്കയാണെന്നും അതിലെ തിരകൾ നിങ്ങളുടെ എല്ലാ ആവരണങ്ങളും നികം ചെയ്യുകയാണെന്നുമുള്ള ഒരു ചിന്ത കൊണ്ടുവരിക.
- കഴിയുന്നതെ സമയം ഇങ്ങനെ മുരിക്കുക; എന്നാൽ 30 മിനിറ്റിൽ കൂടരുത്.

ഭൗതിക പ്രഭാവങ്ങൾ നികം ചെയ്യുക

ദേഹ്യം നമ്മുടെ ഭൗതികശരിരത്തെത്തയും ബാധിക്കുന്നു— ശാരീരിക പിരിമുറുക്കം അയയ്യുന്നോൾ ആന്തരികശരിരത്തെത്തയും, വികാരങ്ങളെല്ലാം, ചിന്താധാരയെല്ലാം അത് സ്വസ്ഥമാക്കുന്നു.



നിർദ്ദേശാനുസരണമുള്ള റിലാക്സേഷൻ ശ്രദ്ധയും

- സ്വസ്ഥമായിരുന്ന് കണ്ണുകൾ അടക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ കൈകളും വിരലുകളും റിലാക്സ് ചെയ്യുക. പിരി മുറുക്കം അയയ്ക്കുന്നതായി അനുഭവിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ ചുമലുകൾ അയയ്ക്കു.
- നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ മുഖത്തെക്ക് കൊണ്ടുവരിക, താടിയെല്ലുകൾ അയഞ്ഞ് വായ സ്വസ്ഥമാവടു.
- നിങ്ങളുടെ മുഖത്തെ പേശികൾ എല്ലാം തന്നെ മുദ്രവാവടു.
- നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ സ്വന്നം സ്വാഭാവികമായി സാവധാനത്തി പാവടു.
- ഓരോ ശ്വാസത്തോടൊപ്പും നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് റിലാക്സ് ആവുകയും വിട്ടുകൊടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- നിങ്ങൾ തയ്യാറായാൽ, കണ്ണുകൾ തുറക്കാം.

വിട്ടുകൊടുക്കുക (let go)

നിസ്തീര്ണമായ സന്ദർഭങ്ങളിൽ, ദിവ്യശക്തിയോടുള്ള ആത്മാർ തഹമായ പ്രാർത്ഥനയും സമർപ്പണവും വളരെയധികം മുക്തിഭായ കമായിരിക്കും. നിങ്ങളുടെ ഒരു ദിവസത്തെ ജോലികൾ തീർന്ന് മനസ്സും ശരീരവും സ്വസ്ഥമാവുന്ന, ഉറങ്ങുന്നതിന് മുന്പുള്ള സമയ മാണ് ഇതിന് ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായത്.



വിഷമിപ്പിക്കുന്ന സ്വഭാവങ്ങളുടെ നിർമ്മാർജ്ജനം

- സുവാദമായ രീതിയിൽ ഇരിക്കുക.
- കണ്ണുകൾ സാവധാനത്തിൽ അടച്ച് നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ ഹൃദയത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക. കഴിയുന്നതെ ഹൃദയത്തി നേരു ആഴത്തിലേക്ക് ഇരുന്നിച്ചെല്ലുക.

- എല്ലാം സീക്രിക്കാനുള്ള ഹൃദയത്തിന്റെ കഴിവ് മനസ്സിലാക്കുക. ആ സീക്കാര്യത നിങ്ങളിൽ വ്യാപിക്കേട്. നിങ്ങൾ സീക്രിക്കാൻ തയ്യാറാവുന്നോൾ ഉണ്ടാവുന്ന ശുന്നത ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ദിവ്യസാനിധ്യത്തെ ആവാഹിക്കുക; അത് സ്വാഭാവികമായി ആ ശുന്നതയിലോക്കാഴുകും.
- സീക്രിക്കുന്ന ആ സ്ഥിതിയിൽ ആശത്തിൽ പോവുക.
- ദിവ്യസാനിധ്യത്തെ നിങ്ങൾക്കുള്ളിൽ വികസിക്കാൻ അനുവദിക്കുക.
- ഇങ്ങനെ ദിവ്യതയിൽ മുഴുകിയിരിക്കുന്നോൾ, നിങ്ങൾ ചെയ്ത തെറ്റുകൾക്ക് മാപ്പ് ചോദിക്കുക, അറിയാതെ ചെയ്ത തെറ്റുകൾ പോലും. അവ ആവർത്തിക്കുകയില്ലെന്ന് തീരുമാനിച്ചുറപ്പിക്കുക.
- ഈ പദ്ധതാപദ്ധതിൽ, സന്യൂർജ്ജ സ്വയംസീകാര്യ ഭാവത്തിൽ കുറച്ചു സമയം ഇരിക്കുക.
- താഴെക്കാടുത്തിരിക്കുന്ന പ്രാർത്ഥന സാവധാനത്തിലും നിഴല്ലുമായും ചൊല്ലിക്കാണ്ട് നിങ്ങളിലെ ആ ഉന്നത്ശക്തി യുമായി സ്വയം ബന്ധിപ്പിക്കുക. വാക്കുകൾ നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിന്റെ ശുന്നതയിൽ മാറ്റാലിക്കാണ്ടിട്ട്.

ഓ മാസ്റ്റർ!

അംഗങ്ങൾ മാനവജീവിതത്തിന്റെ യാമാർത്ഥലക്ഷ്യം.

പുരോഗതിക്ക് തടസ്സമായിരിക്കുന്ന ആശകൾക്ക്

തന്ത്രങ്ങളിനും അടിമകളാകുന്നു.

തന്ത്രങ്ങൾ ആ നിലയിലെത്തിക്കാനുള്ള

ഒദ്ദവവും ശക്തിയും അങ്ങ് മാത്രമാണ്.

- നമ്മൾ മനസ്സിൽ ഉരുവിട്ടുന്ന ഈ പ്രാർത്ഥനയിലെ വാക്കുകളുടെ അർത്ഥം മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക; പ്രാർത്ഥനയുടെ അർത്ഥത്തിൽ മനനം ചെയ്യുക; ആ പ്രാർത്ഥനാവസ്ഥയിൽ കുറച്ചുസമയം ലയിച്ചിരിക്കുക. ഈത് നിങ്ങളെ എളുപ്പത്തിൽ ഉറങ്ങുന്നതിന് സഹായിക്കും.

ധനാത്മകത്വം പുനഃസ്ഥാപിക്കുക

കോപിക്കുന്നേം മനസ്സിലോരു മുദ്രണമുണ്ടാകുന്നു. കോപം അട ഞിയാലും അതിന്റെ വൈകാരിക ഓർമ്മ നമ്മളിൽ നിലനിൽക്കുകയും ഭാവിയിൽ കോപത്തിനുള്ള ബിജമായി മാറുകയും ചെയ്യുന്നു. അത് ഒരു സ്വഭാവമായി മാറാനിടയുണ്ട്. ഹൃദയം ഉന്നതമായ സ്ഥാന ഹത്താൽ നിന്ദയ്ക്കാമെങ്കിൽ ഈ സ്വഭാവം അലിന്തുപോയി നിങ്ങൾക്ക് നിത്യസ്വാതന്ത്ര്യം ലഭിക്കും.

നിർദ്ദേശാനുസരണമുള്ള ധ്യാനം

- സാവധാനം കണ്ണുകൾ അടച്ച് നിങ്ങളുടെ ശരിരം സ്വസ്ഥമാവാൻ അനുവദിക്കുക.
- നിങ്ങൾ ഉറവിടവുമായി ആഴത്തിൽ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്ന് സങ്കൽപ്പിക്കുക.
- വിനയത്തോടെ, നിന്ദയ്ക്കാൻ വേണ്ടിയുള്ള ഒഴിവു പാതയം പോലെ ഹൃദയത്തെ അർപ്പിക്കുക.
- എന്തെങ്കിലും പ്രതിരോധമുണ്ടെങ്കിൽ അവ അയയ്ക്കാതായി അനുഭവിച്ചിരുക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ ശരിരം മുഴുവൻ മുദ്രവായി ശുഡികൾച്ചുകൊണ്ട് മുകളിൽ നിന്നും ഒരു ലാംബത്തും നിങ്ങളിലേക്കിരിങ്ങുന്ന തായി സങ്കൽപ്പിക്കുക.
- പ്രകാശത്തിന്റെ ദ്രോതസ്ത്ര ഹൃദയത്തിൽ വിടരുന്നു. അത് നിങ്ങളെ അകത്തെങ്കാൾ ആകർഷിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ അതിൽ നിർത്തുക.
- എന്തെങ്കിലും ചിന്തകൾ വന്നാൽ അത് നിങ്ങളിൽ കൂടി കടന്നുപോകട്ട.
- ഹൃദയത്തിലെ പ്രകാശത്തിന്റെ ദ്രോതസ്ത്രിലേക്ക് തിരിച്ചുവരിക. അത് നിങ്ങളെ അകത്തെങ്കാകർഷിക്കുകയാണ്.
- അതുമായി ഒന്നായിത്തീരുവാൻ സ്വയം അനുവദിക്കുക.
- കഴിയുന്നിടത്തോളം ഈ ആന്തരീക അവസ്ഥയിൽ മുഴുകിയി കിക്കുക.



ഭയത്തെ നിർവ്വിരുമാക്കൽ

ഭയത്തെ നിർവ്വിരുമാക്കുന്നതെന്തിന്?

നമ്മുടെ അടിസ്ഥാനപരമായ വികാരങ്ങളിലോന്നാണ് ഭയം. അപകടമോ വേർപ്പാടോ തോന്തുനേബാഴാണ് ഇത് ഉടലെടുക്കുന്നത്; ‘പൊരുതുക, പലായനം ചെയ്യുക അല്ലെങ്കിൽ മരവിക്കുക’ ഇതെല്ലാംാണ് ഈതിന്റെ പ്രതികരണ ഫലങ്ങൾ. മാനവരാഗിയുടെ യും, സംസ്കാരത്തിന്റെയും പരിബാമത്തിന് അടിസ്ഥാനപരമായ പക്ഷ് ഈ അതിജീവന പ്രതികരണം വഹിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈന്നും നമ്മുടെ ജീവിതത്തെയും, വ്യക്തിത്വത്തെയും, ഭാഗ്യേയരത്തെയും രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിൽ അത് നിസ്ത്വുലമായ പക്ഷ് വഹിക്കുന്നുണ്ട്. നമ്മുടെ സ്വയംഭരണ നാഡിവൃദ്ധഹത്തിൽ (autonomic nervous system) ഈ കുളിക്കുന്ന ഭയ വികാരം എല്ലാവരെയും ശസിച്ചിരിക്കുന്നാണ്. അപ്പോൾ ഏങ്ങിനെന്നയാണ് നമ്മുടെ അനുഭവം എറ്റവും ക്രിയാത്മകമായ വിധത്തിൽ നാം ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക?

ഒരുവശത്ത് ഭയം, നമുക്ക് വേണ്ട സൃഷ്ടനകൾ യഥാസമയത്ത് നൽകി നമ്മുടെ സംരക്ഷിച്ചുകൊണ്ട്, വഴിത്തറാതെ ശരിയായ പാതയിൽ നിൽക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. അതേസമയം ഭയം നമ്മുടെ അശക്തരും സംഭാരതരുമാക്കിത്തീർത്ത്, സുപ്രധാന കാര്യങ്ങൾ ചെ

യുന്നതിൽ നിന്നും തകയുന്നു. അപകടകരമല്ലാത്ത കാര്യത്തിനോ ടുച്ച് തിരുമായ ദേശം യുക്തിസഹമല്ലാത്തതും രോഗാവസ്ഥയ്ക്ക് കാരണവുമാകുന്നു.

ഡേം നമ്മുടെ ശാർത്തികവും, മാനസികവും, വൈകാരികവുമായ സൗഖ്യത്തെ പല വിധത്തിലും ബാധിക്കുന്നു, താഴെ സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന തടക്കം:

- ശ്രസ്വിക്കുവാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്, കൂടിയതോതിലുള്ള ഹൃദയമിടിപ്പിലുള്ള വ്യതിയാനം, ശരീരത്തിലുള്ള പിരിമുറുക്കം, വിരയൽ, തലകടക്കം, മനംപുരുട്ടൽ, വിയർക്കൽ.
- ഉത്കണ്ഠം, പരിഭ്രാന്തി, നിയന്ത്രണം നഷ്ടപ്പെടുന്ന തോന്തൽ, വർദ്ധിച്ച നിഷേധധാത്മകച്ചിത്കൾ, അമിതമായ പ്രതികരണം, മനോവിഭ്രാന്തി, നിസ്സഹായത, ആത്മവിശ്വാസമില്ലായ്ക്കൽ.

യാമാർത്ഥത്തിൽ മരണത്തെക്കുറിച്ചോ, കഷ്ടപ്പെട്ടുകളെക്കുറിച്ചോ ഉള്ള ഡേമാൻഡ് ഡേത്തിന്റെ ഉറവിടം എന്ന നിഗമനത്തിൽ മനഃ ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ എത്തിയിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ ആധുനികലോകത്ത് നിസ്സാരകാര്യങ്ങൾ പോലും നമ്മളിൽ ഡേം ജനിപ്പിക്കുന്നു. ഉദാ: കൂട്ടിക്ക്, ആരോ എൻ്റെ കളിപ്പാട്ടം കൊണ്ടുപോയി എന്ന ഡേം; പ്രായമായവർക്ക്, ആരോ എൻ്റെ പേശ്സ് മോഷ്ടിച്ചു എന്ന ഡേം. വസ്ത്രക്കൾ നഷ്ടപ്പെടുന്നതിനെക്കുറിച്ചോ, ജീവൻ നഷ്ടപ്പെടുന്നതിനെക്കുറിച്ചോ, മാനസഹാനിയെക്കുറിച്ചോ, അധികാരനഷ്ടത്തെക്കുറിച്ചോ, സ്നേഹം നഷ്ടപ്പെടുന്നതിനെക്കുറിച്ചോ ഡേം ഉണ്ടാവും. എന്തെങ്കിലും നഷ്ടപ്പെടുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഡേം ഉണ്ടാവുന്നത്. ആസക്തി കൂടുന്നതാറും നഷ്ടബോധവും കൂടും. ചിന്തയിൽ വ്യക്തതയും, ദൈരുമ്പിള്ളേണ്ട ഒരു ഹൃദയവുമുണ്ടാക്കിൽ ഡേത്തെ നമ്മൾ ഫലപ്രഭാവി കൈകാര്യം ചെയ്യാം.

വ്യത്യസ്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഡേത്തെ കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള, പരിക്ഷിച്ചു വിജയിച്ച രിതികൾ മുവയാണ്. ഈ രിതികൾ അവലംബിക്കുന്നോൾ ഒരു പുസ്തകവും പേനയും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നത്

നന്നായിരിക്കും; നിങ്ങളുടെ നിർക്കണ്ണങ്ങളും, ചിന്തകളും, അനുഭൂതികളും നിങ്ങൾക്കെതിൽ രേവപ്പേടുത്താം. ഈ റിതികൾ പറിക്കുന്നോ ശും പരിശീലിക്കുന്നോ നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവങ്ങളെയും ശീലങ്ങളെയും സ്ഥികാര്യത്തോടും സന്നേഹത്തോടും കൂടി നിർക്കണ്ണനു ഒരു നിഷ്പക്ഷസാക്ഷിയാണ് നിങ്ങൾ എന്ന് ഓർമ്മാണ്. ആരോഗ്യപര നങ്ങളോ മാനസികപ്രശ്നങ്ങളോ നിങ്ങൾക്കുണ്ടെങ്കിൽ ദയവുചെയ്ത് ചികിത്സാസഹായം തേടുക. നിങ്ങളെ ചികിത്സിക്കുന്ന യോ കൂറുമായി ചർച്ച ചെയ്ത് ഈ റിതികൾ അനുബന്ധ റിതികളായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക.

ആത്മപഠനം (Self Study)

നിർദ്ദേശാനുസരണമുള്ള അനേകണം

- എന്തെല്ലാം സാഹചര്യങ്ങളും അവസ്ഥകളുമാണ് നിങ്ങളിൽ ദയം ജനിപ്പിക്കുന്നത്?
- എന്തെല്ലാം ഓർമ്മകളും, സാക്ത്യപ്പീക സാഹചര്യങ്ങളുമാണ് നിങ്ങളിൽ ദയം ഉള്ളവാക്കുന്നത്?
- എറ്റവും ഗൗരവമേറിയ ദേശവർ എന്താണ്?
- എന്തുകൊണ്ടാണ് നിങ്ങൾ ദയപ്പേടുന്നത്? (യമാർത്ഥകാരണം നിങ്ങൾ അൻഡൈന്തന്നുവരിപ്പ്, അത് സാരംഖിപ്പ്.)
- നിങ്ങളുടെ കണ്ണുപിടിത്തങ്ങൾ പുസ്തകത്തിൽ രേവപ്പേടുത്തുക.

ശ്രദ്ധ വ്യാധാമം

ഹൃദയം-മനസ്സ് എന്നിവയുടെ ഉഭർജ്ജമേവലയിലാണ് ദയം ആദ്യം ഉയരുന്നത്; അതിനുശേഷം ശർദ്ദത്തിലും അനുഭവപ്പെടുന്ന ദയം, അന്തിമമായി പ്രവർത്തിക്കുവാൻ തുടങ്ങുന്നു. ഓടിഡാളിക്കുക, ആക്രമിക്കുക, നിശ്ചലമാകുക, മറ്റുള്ളവർ സഹായിക്കുമെന്ന പ്രതീക്ഷയിൽ സഹായം തേടുക തുടങ്ങിയവയായിരിക്കും പ്രവർത്തനത്തിൽ.

നിംബുട സ്വയംഭരണ നാഡിവ്യൂഹത്തിന്റെ (autonomic nervous system) ഭാഗമായ അബനേറ്റിക് നാഡിവ്യൂഹത്തെ (parasympathetic nervous system) ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്ന ലളിതമായ ഒരു ശ്രദ്ധന സങ്കേതം ഇതാം. ഇത് നിംബുട ഉടനടി ശാന്തരാക്ഷുകയും വ്യക്തമായി ചിന്തിക്കുവാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും.



ഇടത്തെ നാസാദ്വാരത്തിലും ശ്രദ്ധനം

- മനസ്സും ശർവ്വവും സ്വന്ധമാക്കുക.
- വലതുതള്ളുവിരൽക്കാണ് നിംബുട വലതുനാസാദ്വാരം അടയ്ക്കുക.
- ശ്രദ്ധിക്കുമ്പോൾ പുണ്ടിരിക്കുക.
- സാവകാശം നിംബുട ഇടതുനാസാദ്വാരത്തിലും ശ്രദ്ധാസം അക്കന്തേക്കടുക്കുകയും പുറത്തുവിടുകയും ചെയ്യുക. നിംബുട അടിവയറിലേക്കിരിക്കുവേണ്ടം ശ്രദ്ധ മെടുക്കുവാൻ.
- ഓർപ്പതുചൂവശ്യം കൂടി ഇപ്പകാരം ചെയ്യുക.

യെത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന കാരണം അകറുക

യെത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനകാരണം അകറുന്നതിന് ഫലപ്രദമായ രണ്ടുമാർഗ്ഗങ്ങൾ ഇവിടെ കൊടുക്കുന്നു:

ആദ്യത്തെ മാർഗ്ഗം : സാഹചര്യങ്ങളോടോ, സഫലങ്ങളോടോ, സംഭവങ്ങളോടോ പൊതുവായും യെത്തെ അകറുന്നതിന് സഹായകമാകുന്നു.

(ഡി) നിർദ്ദേശാനുസരണമുള്ള അവയവ ശുല്പികരണം

- നിങ്ങളുടെ മുകൾഭാഗത്തുനിന്ന് ദിവോധിപ്പം ഒഴുകിവരുന്ന തായി സങ്കൽപ്പിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിലേക്ക് ആ ദിവോധിപ്പം തുറന്തിക്കുക.
- ഈനി, ആ ഉള്ളിപ്പം നിങ്ങളുടെ ഇടതുചുമലിലേക്ക് മാറ്റുക, അത് നിങ്ങളുടെ ഇടതുകൈയ്യിലെ ഭൂജത്തിലും, കൈമുട്ടിലും, കണ്ണങ്ങളിലും, വിരലുകളിലും താഴോട്ടി രഞ്ജി പുറത്തുപോകുവാൻ അനുവദിക്കുക.
- ഈപ്രകാരം പുറത്തുപോകുന്ന പ്രവാഹത്തോടൊപ്പം, നിങ്ങളിലുള്ള ഹൃദയഭാരം, സക്ഷിർഘ്ണതകൾ, മാലിന്യങ്ങൾ, യേം ഏന്നിവയും നിങ്ങളുടെ ശർവവ്യൂഹത്തിൽനിന്നും പുറത്തുപോകുന്നതായി കരുതുക.
- ഈ പ്രക്രിയ രണ്ടോ മൂന്നോ മിനിറ്റോളം തുടരുവാൻ അനുവദിക്കുക. പിന്നീട് സാവകാശം ഒഴുക്ക് കുറയുവാൻ അനുവദിക്കുക.
- വിശ്വം നിങ്ങളുടെ മുകൾഭാഗത്തുനിന്ന് ദിവോധിപ്പം ഒഴുകി ഹൃദയത്തിലേക്ക് വരുവാൻ അനുവദിക്കുക. അതിനെ, നിങ്ങളുടെ ശർവവത്തിന്റെ ഇടതുവശത്തെ, താഴെയുള്ള ഭാഗത്തെക്ക് ഒഴുകുവാൻ അനുവദിക്കുക; അത് നിങ്ങളുടെ ഇടതുതുടയിലും, കാൽമുട്ടിലും, കാൽപാദത്തിലും, ഇടതുവശത്തിലും തുവിരലുകളിലും പുറത്തുപോകാൻ അനുവദിക്കുക.
- ഈ പ്രവാഹം തുടരുന്നോൾ, നിങ്ങളിലെ ഹൃദയഭാരം, സക്ഷിർഘ്ണതകൾ, മാലിന്യങ്ങൾ, യേപ്പടടകൾ എല്ലാം നിങ്ങളുടെ ശർവവ്യൂഹത്തിൽ നിന്നും ഒഴുകിന്നൊപ്പം പുറത്തുപോകുന്നതായി കരുതുക.
- അടുത്ത രണ്ടുമുന്നു മിനിറ്റോളം അത് തുടരുവാൻ അനുവദിക്കുക, പിന്നീട് സാവകാശം ഒഴുക്ക് കുറയുവാൻ അനുവദിക്കുക.

- ഒരിക്കൽകൂടി നിങ്ങളുടെ ശരവ് തലയ്ക്ക് മുകളിലേക്ക് കൊണ്ടുവന്ന് ദിവോസ്ത്രജ്ജത്തെ ഹൃദയത്തിലേക്ക് ഒഴുകി വരാൻ അനുവദിക്കുക. ഹൃദയത്തിൽനിന്ന് അത് നിങ്ങളുടെ വലതു ചുമലിലേക്കും, വലതുകൈയിലും, നിങ്ങളുടെ വി രംഗത്തുനില്ക്കും പുറത്തേക്കും ഒഴുകാൻ അനുവദിക്കുക. വളരെ മധുവായി നടത്തുന്ന ഒരു പ്രക്രിയയാവണം അത്. രണ്ടോ മൂന്നോ മിനിറോളം തുടരാൻ അനുവദിച്ചശേഷം ഒഴുക്ക് സാവകാശമാക്കുക.
- വിശ്വാംഹ്ലതേ പ്രക്രിയയിലും ഉൾഭജപ്രവാഹരത്തെ മുകളിൽ നിന്നും ഹൃദയത്തിലും, നിങ്ങളുടെ വലതുഭാഗത്ത് താഴെയുള്ള ശരീരഭാഗത്തുകൂടി വലതുകാലിലും, കാൽപാദത്തിലും പുറത്തുപോകാൻ അനുവദിക്കുക.
- ഉൾഭജപ്രവാഹം വലതുകാലിന്റെ വിരലുകളിലും പുറത്തുപോകുന്നേം, ഹൃദയഭാരം എന്തെങ്കിലുമുണ്ടാക്കിൽ അവ വലതുപെരുവിരലിലും പുറത്തുപോകുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- ഹൃദയഭാരമോ, യൈമോ ഇനിയും നിങ്ങളിലുണ്ടെന്ന് തോന്തുനും വെക്കിൽ ഒരിക്കൽകൂടി ഇന്ന് പ്രക്രിയ ആവർത്തിക്കുക.
- അവസാനം, ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ, നിങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും, എല്ലാ യൈദ്ധത്തിൽ നിന്നും സക്കിർണ്ണതകളിൽ നിന്നും വി മുക്തനായി എന്ന് സ്വയം ഉറപ്പിക്കണം. പരിശുശ്രിയും ലാളിത്യവും തിരികെ ലഭിച്ചു എന്നും സ്വയം ഉറപ്പിക്കുക.

രണ്ടാമതെത്ത മാർഗം: ഒരു വ്യക്തിയെക്കുറിച്ചുള്ള ഡേം



ധനാത്മകമായ ചിന്തകൾ വിതയ്ക്കുക

- സുവാദമായിരുന്ന് കണ്ണുകളടക്കുക.
- വ്യക്തിയുടെ രൂപം നിങ്ങളുടെ മുന്നിലുള്ളതായി സങ്കൽപ്പിക്കുക.
- ‘ഈ വ്യക്തി എൻ്റെ സുഹൃത്തും അദ്ദേഹകാംക്ഷിയുമാണ്’, എന്ന് ചിന്തിക്കുക.
- നിങ്ങളെപ്പറ്റിയുള്ള നിഷേധാത്മകചിന്തകളെല്ലാം ആ വ്യക്തിയിൽനിന്നും പുറത്തുപോകുന്നുവെന്നും പകരം നിങ്ങളുടെ ക്ഷേമതെത്തക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്തകൾ ആ വ്യക്തിയിൽ നിന്നെന്തിരക്കുന്നുവെന്നും സങ്കൽപ്പിക്കുക.
- ആ വ്യക്തിയുടെ അതികില്യംഭാവാൾ ലഭിക്കുന്ന അവസരങ്ങളിലെല്ലാം മുദ്രാവായും, സുക്ഷമമായും, നേരിട്ടല്ലാതെയും, ഉറ്റുനോക്കാതെയും അയാളുടെ മുവരേതകൾ ശരിക്കുക.
- നിങ്ങൾ ഉച്ചസിക്കുന്നോൾ, നിങ്ങളുടെ സ്നേഹത്തിന്റെയും വാതില്യത്തിന്റെയും കണ്ണികകൾ അയാളുടെ ഹൃദയത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതായി സങ്കൽപ്പിക്കുക.
- നിങ്ങൾ ശ്വാസമെടുക്കുന്നോൾ, അവരുടെ ഹൃദയത്തിൽ നിന്നും നിങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള എല്ലാ ഇംഗ്രാത്മകചിന്തകളും വലിച്ചടക്കം പുറത്തുകളയ്ക്കുന്നതായി സങ്കൽപ്പിക്കുക.
- തുടക്കത്തിൽ ഇത് ശ്രമകരമായി തോന്നാം, എതിർപ്പ് അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യാം. എങ്കിലും നിങ്ങൾ ദെഹരൂശാലിയെങ്കിൽ, പരിശീലിക്കുന്നോരും ഇത് എളുപ്പമാകും.

ഭയത്തിനുള്ള മറുമരുന്ന്

നിർഭയത്തുമാണ് (ബെയര്) ഭയത്തിനുള്ള മറുമരുന്ന്. ഭയത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനകാരണം മാറ്റിക്കഴിഞ്ഞതാൽ, ഹൃദയം നിർഭയത്താലും ആത്മവിശ്വാസത്താലും നമുക്ക് നിറക്കാനാവും.

ഹൃദയത്തിന്റെ അഗാധതലത്തിൽ ദേഹപരിതമായ ഒരു ഇടമുണ്ട്. ഇവിടെ നിങ്ങൾക്ക് പൂർണ്ണമായ സ്വാത്രത്വം അനുഭവപ്പെടും. നിരന്തരമായ ധ്യാനത്താൽ ഇഷ്ടിടത്ത് അഭ്യം പ്രാപിക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ വികാരപരമായ പരിമിതികളിൽനിന്നും രക്ഷപ്പെടുവാൻ സഹായകരമാവും.

ദൈര്ഘ്യസംഭരണത്തിനായി നിർദ്ദേശാനുസരണ മുള്ള ധ്യാനം

- സൗകര്യപൂർണ്ണം ഇരുന്ന് കണ്ണുകളടക്കുക.
- ഹൃദയത്തിലേക്ക് ശ്രദ്ധിച്ച്, ഹൃദയം തുറക്കാനനുവദിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിന്റെ ആഴ്ഞാളിലേക്ക് കഴിയുന്നതെല്ലാകുക, അവിടെ താൽക്കാലികമായി നിൽക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിൽ ആനന്ദികമായുള്ള പ്രകാശത്തിന്റെ ദ്രോഢന്തല്ലോ നിങ്ങളെ ഉള്ളിൽ നിന്നും ആകർഷിക്കുന്നുവെന്ന് മുദ്രാവായി സങ്കൽപ്പിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിലെ പ്രകാശദ്രോഢയ്ക്കിൽ ധ്യാനിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ ബോധം മറ്റുചിന്തകളിലേക്കും വൈകാരികാനും വഞ്ചിലേക്കും നീങ്ങളുമുഖ്യവും നിങ്ങളുമുഖ്യവും ഹൃദയത്തിലെ പ്രകാശം എന്ന ആശയത്തിലേക്ക് സാവകാശം തിരികെ വരിക.
- പ്രകാശത്തിൽ മുണ്ടിക്കുളിക്കുന്നതായി അറിയുക, അതിൽ മുഴുകുക.
- നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമെന്ന് തോന്നുന്നതെ സമയം മുഴുകിയിരിക്കു; പുറത്തുവരാൻ നിങ്ങൾ തയ്യാറാണെന്ന് തോന്നുന്ന തുവരെ.

വിടുക്കാടുക്കുക (Let Go)

നിസ്സഹായമായ സന്ദർഭങ്ങളിൽ, ദിവ്യശക്തിയോടുള്ള ആത്മാർത്ഥമായ പ്രാർത്ഥനയും സമർപ്പണവും വളരെയധികം മുക്തിദായകമായിരിക്കും. നിങ്ങളുടെ ഒരു ദിവസത്തെ ജോലികൾ തീർന്ന് മനസ്സും ശരീരവും സ്വസ്ഥമാവുന്ന, ഉറങ്ങുന്നതിന് മുമ്പുള്ള സമയമാണ് ഇതിന് ആവശ്യമായത്.



യേ. ഒഴിവാക്കൽ

- സുവർദ്ദമായ രീതിയിൽ ഇരിക്കുക.
- കള്ളുകൾ സാവധാനത്തിൽ അടച്ച് നിങ്ങളുടെ ശവം ഹൃദയത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക. കഴിയുന്നതെ ആഴത്തി ലേക്ക് ഹൃദയത്തിൽ ഇറങ്ങിച്ചെല്ലുക.
- എല്ലാം സ്വീകരിക്കുന്ന ഹൃദയത്തിന്റെ കഴിവ് മനസ്സിലാക്കി യശോഷം അതിനെ ശർഖ് മുഴുവൻ വ്യാപിപ്പിക്കുക. നിങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാൻ തയ്യാറാവുന്നോൾ ഉണ്ടാവുന്ന ശുന്നത് ശഭിക്കുക.
- ദിവ്യസാന്നിധ്യത്തെ ആവാഹിക്കുക; അത് സ്വാഭാവികമായി ആ ശുന്നതയിലേക്കാഴുകും.
- സ്വീകരിക്കുന്ന ആ സ്ഥിതിയിൽ ആഴത്തിൽ പോവുക.
- ദിവ്യസാന്നിധ്യത്തെ നിങ്ങൾക്കുള്ളിൽ വികസിക്കാൻ അനുവദിക്കുക.
- ഇങ്ങനെ ദിവ്യതയിൽ മുഴുകിയിരിക്കുന്നോൾ, നിങ്ങൾ ചെയ്ത തെറ്റുകൾക്ക് മാപ്പ് ചോദിക്കുക; അറിയാതെ ചെയ്ത തെറ്റുകൾക്കു പോലും. അവ ആവർത്തനിക്കുകയില്ലെന്ന് തീരുമാനിച്ചുറപ്പിക്കുക.
- ഈ പശ്ചാത്താപഭാവത്തിൽ, സന്പുർണ്ണ സ്വയം സ്വീകാര്യ ഭാവത്തിൽ കുറച്ചുസമയം ഇരിക്കുക.
- താഴെകൊടുത്തിരിക്കുന്ന പ്രാർത്ഥന സാവധാനത്തിലും നിശ്ചയം ചെയ്യാം ചൊല്ലിക്കൊണ്ട് നിങ്ങളിലെ ആ ഉന്നത ശശ്രദ്ധി യുമായി നിങ്ങളെ ബന്ധിപ്പിക്കുക. വാക്കുകൾ നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിന്റെ ശുന്നതയിൽ മാറ്റാലിക്കൊള്ളഞ്ഞ്.

ഓ മാസ്സർ!
 അഞ്ചാണ് മാനവജീവിതത്തിൻ്റെ യാമാർത്ഥലക്ഷ്യം.
 പുരോഗതികൾ തടസ്സമായിരിക്കുന്ന ആശകൾക്ക്
 തന്നെള്ളിന്നും അടിമകളാക്കുന്നു.
 തന്നെള്ളെ ആ നിലയിലെത്തിക്കണ്ണാനുള്ള
 വൈദവവും ശക്തിയും അഞ്ച് മാത്രമാണ്.

- നമ്മൾ മനസ്സിൽ ഉറുവിട്ടുന്ന ഈ പ്രാർത്ഥനയിലെ വാക്കുകളുടെ അർത്ഥം മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക; പ്രാർത്ഥനയുടെ അർത്ഥത്തിൽ മനസ്സം ചെയ്യുക; ആ പ്രാർത്ഥനാവസ്ഥയിൽ കുറച്ചുസമയം ലയിച്ചിരിക്കുക. ഈ നിങ്ങളെ എളുപ്പത്തിൽ ഉറഞ്ഞുനാതിന്നും സഹായിക്കും.



കാമാസക്തി ഒഴിവാക്കൽ

കാമാസക്തി ഒഴിവാക്കുന്നതെന്തിന്?

കാമം അമവാ ലെംഗിക്കൃഷ്ണ സ്വാഭാവികം തന്നെ, എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളുടെയും തുടർച്ചകൾ അത് ആവശ്യവുമായിരുന്നു. സ്ത്രീ പുരുഷൻ എന്ന ലിംഗദേശം സ്വീകൃച്ച ദൈവം വിഡ്യായില്ലോ. എങ്കിലും ബൈഹികരും ഒരുവും, അനിയന്ത്രിതമായ കാമാസക്തി മറ്റൊരുവുമാണെന്ന് കാണാവുന്നതാണ്. എല്ലാ ഇന്ത്യൻ മതങ്ങളും പ്രകാശക്കുന്ന ഒരു തീവ്രാക്ഷത്തിനാണ് കാമാസക്തി. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഇതിന്റെ അസന്തുലിതമായ ഒഴുകൾ ഹ്യാദയത്തിലും മനസ്സിലും ശക്തി മതായ മുദ്രാങ്കൾ സ്വീകരിക്കുന്നു. കൂടുതൽ പ്രബലമായ ബലപിരി നതയോ പ്രവണതയോ ആയി ഇത് മാറാൻ സാദ്യതയുണ്ട്.

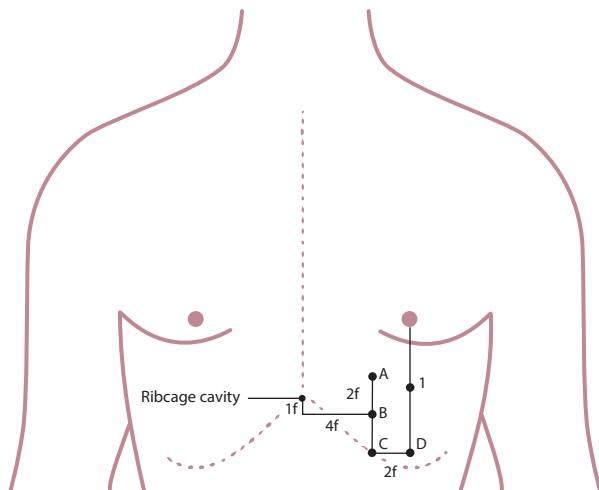
ഈ നിർഭ്യായകമായ ഉർജ്ജത്തെ നിയന്ത്രിക്കുകയും സന്തുലി തമാക്കുകയും ശുഖികരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതെന്തെനെ? ലഭിത മായ, വളരെ ഫലപ്രദമായ ഒരു യോഗസന്ധിദായം ഇതിനായുണ്ട്. ഹ്യാദയത്തിനിരക്കിലുള്ള - നെഞ്ചിലിന്റെ ഇടതുവശത്ത് അടിഭാഗത്തുള്ള ഒരു പ്രത്യേക പോയിന്റിന്റെ - പോയിന്റ് ‘ബി’ - ശുഖികരണമാണ് ത്. ഈ പരിശീലനം അഭിവിക്കാരം അമവാ കാമാസക്തിയിൽ നി

നും മുക്തമാകാൻ സഹായിക്കുന്നു. ലെംഗികചോദനയേ സത്യലി തമാകാനും മിതപ്പട്ടാത്തവാനും സഹായിക്കുന്നു, അപ്രകാരം ഇന്ത്യവിഷയതാൽപര്യങ്ങളെ അപരിമിതമല്ലാതാക്കുന്നു. ലോകമെ പാടുമുള്ള സകലരും ഈത് നിത്യവും പരിശീലിക്കുകയാണെങ്കിൽ സമൂഹത്തിലുണ്ടാവാൻ സാധ്യതയുള്ള സ്വരച്ചേർച്ചയെപ്പറ്റി ഒന്നാ ലോചിച്ചു നോക്കു.

ആഗ്രഹങ്ങളെ കീഴടക്കുന്നതെന്നെന്ന?

രാവിലെ ഉണർന്നയുടൻ നടത്തേണ്ണുന ലഭിതവും ഫലപ്രദവുമായ ശുഖികരണപ്രക്രിയയാണിൽ. കുറച്ചുനിമിഷങ്ങൾ മാത്രമെ ഈതി നായി ചെലവിടേണ്ടതുള്ളൂ. അത് ഇന്ത്യവിഷയ താൽപര്യങ്ങളെ സാധാരണ റിതിയിലാക്കാനും സത്യലിതമാക്കി ക്രമപ്പട്ടാത്തവാനും സഹായിക്കും.

 **പോയിന്റ് ‘ബി’ ശുഖികരണം**
(അനുവുമുതൽ ഏഴുമിനിട്ടുവരെ നടത്തേണ്ണൽ)



പോയിന്റ് ‘ബി’ യുടെ സ്ഥാനം:

പോയിന്റ് ‘ബി’ അളളേന്നടക്കാവുന്നതാണ്.

നിങ്ങളുടെ വാർത്തയല്ലിൻകുടിഞ്ചേരി നട്ടവിനും അടിഭാഗത്തി നുമിടയില്ലെങ്കും കുഴി കണ്ണാന്തുക. ഒരു വിരൽ വിതിയിൽ താഴേക്ക് അളളേന്നടക്കവുക, എന്നിട്ട്, നിങ്ങളുടെ നെപ്പിഞ്ചേരി ഇടത്തുംഉത്തോന്തേക്ക് നാലുവിരൽ അളളേന്നടക്കവുക. ഇതാണ് പോയിന്റ് ‘ബി’. നിങ്ങളുടെ ശരീരവുവസ്ഥയിൽ അഭിനി വേദനങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് കമ്പനങ്ങൾ അടിയുന്നതിവി ടെയാണ്.

പോയിന്റ് ‘ബി’ ശുഖികരണം:

നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ പോയിന്റ് ‘ബി’ യിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക, എല്ലാ സക്ഷിർഘ്യതകളും ശരീരത്തിന്റെ മുൻഭാഗത്തുകൂടി പൂരത്തുപോകുന്നുവെന്ന് സഹായിക്കുക. ഇത് തുടർന്നു കൊണ്ടിരക്കുന്നേബാൾ ആത്മാവിഞ്ചേരി ശോഭ പൂരകിൽ നിന്നും പ്രത്യുക്ഷമാകുന്നുവെന്നും സഹായിക്കുക. ഇന്ന് പ്രകിയ അഭ്യുമുതൽ ഏഴു മിനിട്ടുവരെ മാത്രമേ നടത്താവു.

ആസക്തിയിൽ നിന്നും ആർദ്ദതയിലേക്ക്

ആസക്തിയും ആർദ്ദതയും പരസ്പരം വിപരീതദിശകളിൽ നിൽക്കുന്നു. ഏതുവിധേയനയും സ്വന്നം അഭിലാഷങ്ങൾ സഹായികൾ കാനുള്ള ആശഹനമാണ് ആസക്തിയെങ്കിൽ, മറ്റൊളവർക്കായി നമ്മുടെ സുവസ്തനകരുങ്ങൾ തൃജിക്കുന്നതിൽ നാം തുപ്പതിയട യുന്ന, ഹൃദയത്തിന്റെ ഭാവമാകുന്നു ആർദ്ദത അല്ലെങ്കിൽ സഹാനുഭൂതി. മനസ്സിന്റെ ക്രമീകരണം, ആസക്തിയെ സഹാനുഭൂതിയായി മാറ്റുന്നതിന്റെ ആദ്യപട്ടിയാണ്.



മനസ്സിന്റെ ക്രമീകരണത്തിനായി നിർദ്ദേശാനുസരണമുള്ള ധ്യാനം

- സുവ്യദരമായി ഖാരിക്കുക, സാവകാൾ കല്പിക്കൾ അടച്ച് സ്വന്നമാവുക.
- ആവശ്യമെങ്കിൽ ഹാർട്ട്പ്രൈഡിനസ്സ് റിലാക്സേഷൻ വഴി കുറച്ചുസമയം ശത്രിരത്തെ സ്വന്നമാക്കുക.
- ഉള്ളിലേക്ക് നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ തിരിച്ച് സ്വയം നിങ്ങളെ വികശിക്കുക.
- ശ്രഷ്ടം, നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിൽ പ്രകാശന്രോതസ്സിന്റെ സാന്നിജ്യം മുപ്പോഴേ ഉണ്ടാകും, അത് നിങ്ങളെ ഉള്ളിൽനിന്നും ആകർഷിക്കുന്നുവെന്നും സങ്കൽപ്പിക്കുക.
- സാവകാൾ ആ അനുഭൂതിയിലേക്കിരഞ്ഞി സ്വന്നമാവുക. നിങ്ങളുടെ ബോധം മറ്റുചിന്തകളിലേക്ക് വഴിമാറുന്നുവെങ്കിൽ അവയുമായി മല്ലിടരുത്, അവയെ സ്വീകരിക്കയുമരുത്. അവ ഉയർന്നുവരുടെ, അതേസമയം, നിങ്ങൾ ഹൃദയത്തിലെ പ്രകാശന്രോതസ്സിൽ ധ്യാനിക്കുകയാണെന്ന് സ്വയം അർഹമപ്പെടുത്തിയാൽ മാത്രം മതി.
- ആന്തരികമായി കൂടുതൽ സ്വയം മുഴുകുവാൻ നിങ്ങളെ അനുവദിക്കുക. നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നതെ സമയം നമുക്കുള്ളിലെ ശഹനമായ നിശ്ചായതയിൽ, പുറത്തുവരണമെന്ന് തോന്നുന്ന തുവരെ, മുഴുകിയിരിക്കുക.

വിട്ടുകൊടുക്കുക (let go)

കൊടുക്കുക (സഹാനുഭൂതി) എന്നതിനേക്കാൾ എടുക്കുക (ആസക്തി) എന്നതിലേക്കാണ് നമ്മുടെ ആഗ്രഹങ്ങൾ നമ്മു കൊണ്ടുപോകുന്നത്. ചില ആഗ്രഹങ്ങൾ തീവ്രവും രൂഷമുലവുമായിരിക്കും. പ്രാർത്ഥനാപൂർവ്വം അവയെ ദിവ്യത്തിന് സമർപ്പിക്കുന്നത് അവയിൽ നിന്നും നമ്മു സ്വയം മോചിപ്പിക്കുന്നതിന് സഹായകമായും.

രാത്രി ഉറങ്ങുവാൻ പോകുന്ന സമയമാണ് ഇതിന് ഉചിതമായത്. അപ്പോൾ നിങ്ങൾ പുർണ്ണമായും തങ്ങളുടെ ദൈനന്ദിന പ്രവൃത്തി കൾ പുർത്തികരിച്ച് ശാരീരികവും മാനസികവുമായ തടസ്സങ്ങൾ ഒഴിവായ നിലയിലായിരിക്കും.

വിഷമിപ്പിക്കുന്ന സ്വഭാവങ്ങളുടെ നിർമ്മാർജ്ജനം

- സുവാദമായ തീരുമാനിൽ ഇരിക്കുക.
- കണ്ണുകൾ സാവധാനത്തിൽ അടച്ച് നിങ്ങളുടെ ശരഖ റൂദയത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക. കഴിയുന്നതെ റൂദയത്തിൽ നിന്ന് ആഴ്ചങ്ങളിലേക്ക് ഇറങ്ങിച്ചെല്ലുക.
- എല്ലാം സ്വികരിക്കുന്ന റൂദയത്തിന്റെ കഴിവ് മനസ്സിലാക്കിയ ശ്രദ്ധം അതിനെ ശരിരം മുഴുവൻ വ്യാപിപ്പിക്കുക. നിങ്ങൾ സ്വികരിക്കാൻ തയ്യാറാവുമ്പോൾ ഉണ്ടാവുന്ന ശുന്നത ശരിക്കുക.
- ദിവ്യസാനിധ്യത്തെ ആവാഹിക്കുക; അത് സ്വാഭാവികമായി ആ ശുന്നതയിലേക്കാഴുകും.
- സ്വികാരയതയുടെ ആ സ്ഥിതിയിലേക്ക് ആഴത്തിൽ പോവുക.
- ദിവ്യസാനിധ്യത്തെ നിങ്ങൾക്കുള്ളിൽ വികസിക്കാൻ അനുവദിക്കുക.
- ഇങ്ങനെ ദിവ്യതയിൽ മുഴുകിയിരിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ ചെയ്ത തെറ്റുകൾക്ക് മാപ്പ് ചോദിക്കുക; അറിയാതെ ചെയ്ത തെറ്റുകൾക്കു പോലും. അവ ആവർത്തിക്കുകയില്ലെന്ന് തീരുമാനിച്ചുറപ്പിക്കുക.
- ഈ പശ്ചാത്താപഭാവത്തിൽ, സന്ധുർണ്ണ സ്വയംസ്വികാരം ഭാവത്തിൽ കുറച്ചു സമയം ഇരിക്കുക.
- താഴെകൊടുത്തിരിക്കുന്ന പ്രാർത്ഥന സാവധാനത്തിലും നിശ്ചലമായും ചൊല്ലിക്കൊണ്ട് നിങ്ങളിലെ ആ ഉന്നത്തശക്തിയുമായി നിങ്ങളെ ബന്ധിപ്പിക്കുക. വാക്കുകൾ നിങ്ങളുടെ റൂദയത്തിന്റെ ശുന്നതയിൽ മാറ്റാലിക്കൊള്ളണം.

ഓ മാസ്സർ!

അംഗങ്ങൾ മാനവജീവിതത്തിന്റെ അടാർത്ഥമലക്ഷ്യം.
പുരോഗതിക്ക് തടസ്സമായിരിക്കുന്ന ആശക്രിക്ക്
ഞങ്ങളിനും അടിമകളാക്കുന്നു.
ഞങ്ങളെ ആ ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിക്കാനുള്ള
ദൈവവ്യം ശക്തിയും അംഗ മാത്രമാണ്.

- നമ്മൾ മനസ്സിൽ ഉറുവിട്ടുന്ന ഈ പ്രാർത്ഥനയിലെ വാക്കുകളുടെ അർത്ഥം മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക; പ്രാർത്ഥനയുടെ അർത്ഥത്തിൽ മനസ്സം ചെയ്യുക; ആ പ്രാർത്ഥനാവസ്ഥയിൽ കൂറച്ചുന്നമയം ലയിച്ചിരിക്കുക. ഈ നിങ്ങളെ എളുപ്പത്തിൽ ഉറഞ്ഞുനന്നതിനും സഹായിക്കും.



മാനസിക പിരിമുറുക്കം ഒഴിവാക്കൽ

മാനസിക പിരിമുറുക്കം ഒഴിവാക്കുന്നതെന്തിന്?

പ്രശ്നങ്ങളെല്ലാം വെല്ലുവിളിക്കേണ്ടതും നേരിട്ടുകയും പരിഹാരം കണ്ണെത്തുകയും ചെയ്യുക എന്ന തുടർപ്പകിയയാണ് ജീവിതം. കല്യാശിതവും അനിശ്ചിതവും സകീർണ്ണവും അവധുക്കവുമായ (VUCA) ലോകത്താണ് നാം ജീവിക്കുന്നത്. ചിലപ്പോൾ അത് നമ്മുടെ കീഴ്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും. നമ്മുടെ മനസ്സും ശരീരവും പിരിമുറുക്കത്തിലാവുന്നു. എല്ലാ പിരിമുറുകവും മോശമായതല്ല. ‘യുസ്സ്ട്രെസ്’ (eustress) ധനാത്മകമായ പിരിമുറുകമാണ്. ദുരഘടന (distress) ഭോഷകരമായതാണ്. എന്നാൽ തുടർച്ചയായ അനിയന്ത്രിതമായ ദുരഘടന നമ്മുടെ രോഗപതിരോധശക്തി, നാഡിവൃദ്ധിവസ്ഥ, ശരീരംസ്ത്രപരമായതും മനഃശാസ്ത്രപരമായതുമായ പ്രതികരണങ്ങൾ എന്നിവയെ ഭോഷകരമായി ബാധിക്കാം.

അതിജീവനത്തിനായാണ് പിരിമുറുക്കം രൂപകൽപ്പനചെയ്തിട്ടുള്ളത്. അപായസുചന ലഭിക്കുന്നോൾ നമുക്കൾടന്റെ പ്രതികരിക്കേണ്ടിവരും. അതിനായി ശരീരത്തിന് കൂടുതൽ ഉള്ളജ്ജം ആവശ്യമായി വരും;

ഹൃദയം കൃടുതൽ വേഗതയിൽ മിടിക്കും, മാംസപേശികളിൽ മുറുക്കം അനുഭവപ്പെടും, രക്തസമ്മർദ്ദം വർദ്ധിക്കും, ശ്വസനം വേഗത്തിലാ കും, ഇന്നിയങ്ങൾ ഉത്തേജിതമാകും, ശ്രദ്ധ കൃടുതൽ വേണിവരും, കുഷ്ഠംമണികൾ വലുതാകും. മുഗങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടുന്നതി നും, യുഥം ചെയ്യുന്നോഴും ഇത് ജീവൻ രക്ഷാമാർഗ്ഗമായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന് നാം, വിച്ചുമാറാത്ത താഴ്ന്നതലാൽത്തിലുള്ള പിരി മുറുക്കമുണ്ടാക്കുന്ന സാഹചര്യം, അതി സമർദ്ദമുള്ള ജോലികൾ, അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം തുടങ്ങിയവയിലും കടന്നുപോകുന്നു. അത് നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ തൈയ്മാനത്തിന് കാരണമാകുന്നു. ഹൃദയസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, ദഹനസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, ഉറക്കക്കുറവ്, മാനസിക ആകൃതതകൾ, നിഷ്ഠയാത്മക ചിന്തകൾ, ആത്മവിശ്വാസക്കുവ, വിഷാദം ഇവയെല്ലാം പിരിമുറുക്കം കാരണമായുണ്ടാവുന്നു.

നമ്മുടെ മനസ്സ് സാഹചര്യങ്ങളെ ശഹിക്കുകയും കൈകൊരും ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്ന തിതിയിലാണ് യഥാർത്ഥപ്രസ്തനമന്ന് ശവേഷകൾ കണ്ണംത്തിയിട്ടുണ്ട്. സാഹചര്യങ്ങളെ കൈകൊരും ചെയ്യുന്നതിലും പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിലുമുള്ള നമ്മുടെ കഴിവുകേട് സമർദ്ദം വർദ്ധിക്കാൻ ഇടയാക്കുന്നു.

വിവിധ സാഹചര്യങ്ങളിൽ പിരിമുറുക്കത്തെ കൈകൊരും ചെയ്യാനായി പരിക്ഷിച്ചുവിജയിച്ച ചില രീതികൾ പറയാം. നിങ്ങൾക്ക് ചികിത്സാസംബന്ധിയായതോ മനസ്സാസ്ത്രപരമായതോ ആയ പ്രശ്നങ്ങളെന്തെങ്കിലുമുണ്ടെങ്കിൽ ദയവായി ചികിത്സ തേടുകയും, ഈ രീതികൾ നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുടെ അഭിപ്രായപ്രകാരം സഹായകരമാകുന്നതിയിൽ ഉപയോഗിക്കുകയും വേണം.

പിരിമുറുക്കം ലാലുകരിക്കുക

പിരിമുറുക്കത്തിന്റെ ഒരു ലക്ഷണം വേഗതയിലുള്ള ശ്വസനമാണ്. നിങ്ങളുടെ ശ്വസനഗതി സാവകാശമാക്കുന്നത് പിരിമുറുക്കത്തിന്റെ ഫലം കുറക്കുവാനും ഉടനടി ആശ്വാസം ലഭിക്കുവാനും സഹായിക്കും.

ഇടതുനാസാദ്യാരത്തിലുടെയുള്ള ശ്രദ്ധനം

- നിങ്ങളുടെ മനസ്സും ശർവ്വവും സ്വന്നമാക്കുക.
- വലതുതേള്ളവിരൽക്കാണ് നിങ്ങളുടെ വലതുനാസാദ്യാരം അടക്കുക.
- ശ്രദ്ധക്കുണ്ടോൾ പുണ്ണവിതിക്കുക.
- സാവകാശം നിങ്ങളുടെ ഇടതുനാസാദ്യാരത്തിലുടെ ശ്രദ്ധ സം അക്കത്തെക്കെടുക്കുകയും പുറത്തുവിടുകയും ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ അടിവയറിലേക്കിരിക്കിവേണം ശാസ മെടുക്കുവാൻ.
- ഒൻപതുപാവശ്യം കൂടി ഇപ്രകാരം ചെയ്യുക.

നിങ്ങളുടെ ശർവ്വവും മനസ്സും സ്വന്നമാക്കുക

ഹൃദയ - മനസ്സിന്റെ തലത്തിലാണ് മാനസിക പിരിമുറുക്കം പ്രകടമാവുന്നത്; പിന്നിടത് ശർവ്വത്തിന്റെ മറ്റൊഴിവുകളെ ബാധിക്കുന്നു. റിലാക്ഷനേഷൻ ശർവ്വത്തിലും മനസ്സിലും ശഹനമായ പ്രഭാവം സ്വീകരിക്കുവാൻ സാധിക്കും.

നിർദ്ദേശാനുസരണമുള്ള റിലാക്ഷനേഷൻ

- സുവിദ്ധപ്രഭാവിരുന്ന് വളരെ മൃദുവായി കണ്ണുകളടക്കുക.
- നമുകൾ കാൽവിരലുകളിൽ നിന്നും തുടങ്ങാം. കാൽവി രല്പുകൾ ഇളക്കുക. അവ സ്വന്നമാക്കുന്നത് അറിയുക.
- ഭൂമിമാതാവിന്റെ സുവിദ്ധപ്രഭാവായ ഉള്ളജ്ജം നിങ്ങളുടെ കാലുകളിലേക്കും, കണക്കാലിലേക്കും നീങ്ങുന്നതായി അറിയുക. പിന്നിടത് കാൽമുട്ടിലേക്ക് നീങ്കി നിങ്ങളുടെ കാലിന്റെ താഴെയുള്ള ഭാഗത്തെ സ്വന്നമാക്കുന്നു.
- സുവിദ്ധപ്രഭാവായ ഉള്ളജ്ജം മുകളിലേക്കു നീങ്കി, നിങ്ങളുടെ തുടക്കളെ സ്വന്നമാക്കുന്നു.

- ഇപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ഇടപ്പ്... ശർദ്ദത്തിന്റെ താഴ്ഭാഗം... അരക്കെട്ട്... സ്വസ്ഥമാകുന്നു.
- നിങ്ങളുടെ പിൻഭാഗം സ്വസ്ഥമാകുന്നു. പിൻഭാഗത്തിന്റെ മുകളറ്റം മുതൽ കീഴറ്റം വരെ മുഴുവൻ ഭാഗവും സ്വസ്ഥമാകുന്നു.
- നിങ്ങളുടെ നെഞ്ചും ചുമലുകളും സ്വസ്ഥമാകുന്നു. നിങ്ങളുടെ ചുമലുകൾ അയയ്ക്കയും അവ അലിഞ്ഞില്ലാതാക്കുകയും ചെയ്യുടെ.
- നിങ്ങളുടെ കൈയ്യിന്റെ മുകൾഭാഗം സ്വസ്ഥമാവുന്നു. നിങ്ങളുടെ കൈത്തണ്ണയിലെ മാസപേശികളോരോന്നും സ്വസ്ഥമാകുന്നു... നിങ്ങളുടെ കൈകൾ... വിരലുകൾ വരെ സ്വസ്ഥമാവുന്നു.
- നിങ്ങളുടെ കഴുത്തിലെ മാസപേശികൾ സ്വസ്ഥമാവുന്നു. നിങ്ങളുടെ മുഖം നിങ്ങളുടെ ബോധമണ്ണയലത്തിലുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ താടി സ്വസ്ഥമാവുന്നു. അവിടെ ഭാരക്കൂറവ് അനുഭവപ്പെടുന്നു. ഇനി നിങ്ങളുടെ വായം... മുക്ക്... കണ്ണുകൾ... ചെവികൾ... മുഖത്തെ മാസപേശികൾ... നെറ്റിത്തടം... തലയുടെ മുകൾഭാഗം വരെ സ്വസ്ഥമാവുന്നു.
- നിങ്ങളുടെ ശർദ്ദം പുർണ്ണമായും സ്വസ്ഥമായതായി അറിയുക. മുകൾഭാഗം മുതൽ കാൽവിരൽവരെ നിങ്ങളുടെ ശർദ്ദം വിശദമായി പരിശോധിക്കുക. ഏതെങ്കിലും ശർദ്ദഭാഗത്ത് ഇപ്പോഴും പിരിമറുകമോ, വേദനയോ, സുവഭില്ലാത്ത അവസ്ഥയോ തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ, ഭൂമിമാതാവിന്റെ സുവഹ്രമായ ഉറർജ്ജത്തിലേക്ക് ആ ഭാഗത്തെ താഴ്ത്തുക.
- നിങ്ങൾക്ക് തൃപ്തിയിടത്താൽ, ഫ്രൂറ്റിയിലേക്ക് നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ കൊണ്ടുവരിക. കുറച്ചുസമയം അവിടെതന്നെ ശ്രദ്ധിക്കുക. ഫ്രൂറ്റിയിലെ സ്റ്റേറ്റത്തിലും പ്രകാശത്തിലും മുൺഡിതാഴുന്നതായി അറിയുക.
- അന്നദാത, ശാന്തമായി ഇരിക്കുക. സാവകാശം നിങ്ങളിൽ മുഴുകുക.
- മതിയെന്ന് തോന്നുന്നതുവരെ നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുള്ളതു സമയം അന്നെന്നയിരിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ വിഷമുക്തമാക്കി, ചെതാവുവരത്താക്കുക

മനസ്സിനെ ശുഭമികരിച്ച്, ക്രമാതീതമായ ചിന്തകളെയും അസ്വാസ്ഥ്യം എല്ലായും നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുന്നത് മനസ്സിനെ ചെതാവുവരത്താക്കുന്നു.

ഡിവോഡാനുസരണമുള്ള അംഗശുഖിവരുത്തൽ

- നിങ്ങളുടെ മുകൾഭാഗത്തുനിന്ന് ദിവോഡാർജ്ജം ഒഴുകിവരുന്ന തായി സകൽപ്പിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിലേക്ക് ദിവോഡാർജ്ജത്തെ ആനയിക്കുക.
- ഇനി, ആ ഉറർജ്ജത്തെ നിങ്ങളുടെ ഇടതുചുമലിലേക്ക് മാറ്റുക, അത് നിങ്ങളുടെ ഇടതുകൈയിലെ ഭൂജത്തിലൂടെ, രേക്കമുട്ടിലൂടെ, കണക്കാളിലൂടെ, കൈയിലൂടെ, വിരലുകളിലൂടെ, താഴോട്ടിന്തെ പുറത്തുപോകുവാൻ അനുവദിക്കുക.
- ഇപ്രകാരം പുറത്തുപോകുന്ന പ്രവാഹത്തൊടാപ്പം, നിങ്ങളിലൂള്ള ഹൃദയഭാരം, സക്കിർണ്ണതകൾ, മാലിന്യങ്ങൾ, യെം ഏനിവയും നിങ്ങളുടെ ശർവവ്യഹരണത്തിൽനിന്നും പുറത്തുപോകുന്നതായി കരുതുക.
- ഇ പ്രക്രിയ രണ്ടോ മൂന്നോ മിനിറോളം തുടരുക. പിന്നീട് സാ വകാസം ഷുക്ക് കുറയ്ക്കുക.
- വിശ്വം നിങ്ങളുടെ ശിരസ്സിനു മുകൾഭാഗത്തുനിന്ന് ദിവോഡാർജ്ജം ഒഴുകി ഹൃദയത്തിലേക്ക് വരുവാൻ അനുവദിക്കുക. അതിനെ, നിങ്ങളുടെ ശർവവശത്തിന്റെ ഇടതുവശത്തെ, താഴെയുള്ള ഭാഗത്തെക്കുറഞ്ഞുവാൻ അനുവദിക്കുക; അത് നിങ്ങളുടെ ഇടതുതുടയിലൂടെ, കാൽമുട്ടിലൂടെ, കാൽപാദത്തിലൂടെ, ഇടതുകാൽവിരലുകളിലൂടെ പുറത്തുപോകാൻ അനുവദിക്കുക.
- ഇ പ്രവാഹം തുടരുമ്പോൾ, നിങ്ങളിലെ ഹൃദയഭാരം, സക്കിർണ്ണതകൾ, മാലിന്യങ്ങൾ, യെപ്പാടുകൾ എല്ലാം നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ ശുഭമികരിച്ച് ക്രമാതീതമായ ചിന്തകളെയും അസ്വാസ്ഥ്യം എല്ലായും നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുന്നത് മനസ്സിനെ ചെതാവുവരത്താക്കുക.

ഒരു ശ്രീരവ്യൂഹത്തിൽ നിന്നും ഒഴുക്കിനൊപ്പം പുറത്തുപോകുന്നതായി കരുതുക.

- അടുത്ത രണ്ടുമുന്നു മിനിറോളം അത് തുടരുക. പിന്നീട് സാവകാശം ഒഴുക്ക് കുറയ്ക്കുക.
- ഒരിക്കൽകൂടി നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ ശിരസ്സിനു മുകളിലേക്ക് കൊണ്ടുവന്ന് ദിവോധാർജ്ജത്തെ ഹ്യാദയത്തിലേക്ക് ഒഴുകിവരാൻ അനുവദിക്കുക. ഹ്യാദയത്തിൽനിന്ന് അത് നിങ്ങളുടെ വലതുചുമലിലേക്കും, വലതുകൈയ്ക്കും, നിങ്ങളുടെ വിരൽത്തുനിലുടെ പുറത്തേക്ക് ഒഴുകാനും അനുവദിക്കുക. രണ്ടോ മൂന്നോ മിനിറൂകൾ മാത്രമെടുത്തുകൊണ്ട് വളരെമുദ്യവായി നടത്തുന്ന രൂപ പ്രക്രിയയാവണം അത്.
- പിണ്ഡം ഇതേ പ്രക്രിയയിലുടെ ഉംർജ്ജപ്രവാഹത്തെ മുകളിൽ നിന്നും ഹ്യാദയത്തിലുടെ, നിങ്ങളുടെ വലതുഭാഗത്ത് താഴെയുള്ള ശ്രീരഭാഗത്തുകൂടി കാൽപ്പാദത്തിലുടെ പുറത്തുപോകാൻ അനുവദിക്കുക.
- ഉംർജ്ജപ്രവാഹം വലതുകൊലിഞ്ചേ വിരലുകളിലുടെ പുറത്തുപോകുന്നേപാൾ, നിങ്ങളിൽ എന്തെങ്കിലും ഹ്യാദയഭാരം ഉണ്ടെങ്കിൽ അവയും വലതുപെരുവിരലിലുടെ പുറത്തുപോകുന്നവന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- ഹ്യാദയഭാരമോഡ്യമോഇനിയുംനിങ്ങളിലുണ്ടെന്നതോന്നുന്നുവെങ്കിൽ ഒരിക്കൽകൂടി ഇന്ന് പ്രക്രിയ ആവർത്തനിക്കുക.
- അവസാനം, ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ, നിങ്ങൾ പുർണ്ണമായും, എല്ലാ യേജുള്ളിൽ നിന്നും സക്ഷിർണ്ണതകളിൽ നിന്നും വിമുക്തനായി എന്ന് സ്വയം ഉറപ്പിക്കുക. പരിശുദ്ധിയും ലാജിത്യവും തിരികെ ലഭിച്ചു എന്നും സ്വയം ഉറപ്പിക്കുക.

ധനാത്മകത വിശേഷക്കുക

സ്വാതന്ത്ര്യത്തിഞ്ചേ ഉന്നതതലാത്തിൽ നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് നകുരമിട്ടുന്നത് മാനസിക പിരിമുറുകം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനാവശ്യമായ കഴിവ് നിങ്ങൾക്കേക്കും. നിങ്ങളുടെ ഹ്യാദയത്തിലെ ആഴത്തിലുള്ള

ഈ ഭാഗത്തെക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നതും ദൈനംദിന പ്രവർത്തികളിലും ടന്റെ അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതും ഈ കഴിവ് ലഭിക്കുന്നതിന് നിങ്ങളെ പ്രാപ്തുരാക്കും.

നിർദ്ദേശാനുസരണമുള്ള ധ്യാനം

- സൗകര്യപ്രദമായിരുന്ന് മൃദുവായി കണ്ണടക്കുക.
- നിങ്ങൾക്കുള്ളിലെ പ്രകാശത്തിന്റെ സ്രോതസ്സ് നിങ്ങളെ ഉള്ളിലേക്കാകർഷിക്കുന്നുവെന്ന് സുക്ഷ്മമായി സങ്കൽപ്പിക്കുക.
- ഹൃദയത്തിലെ ആ പ്രകാശത്തിൽ നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയെ നിർത്തുക.
- നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ മറ്റു ചിന്കളിലേക്ക് തെന്നിമാറുന്നുവെങ്കിൽ, മൃദുവായി നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയെ ഹൃദയത്തിലെ ദിവ്യപ്രകാശത്തിന്റെ സ്രോതസ്സ് എന്ന ആശയത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക.
- ആ പ്രകാശത്തിൽ മുഴുകി ലയിച്ചില്ലാതായിത്തീരാൻ ശ്രദ്ധ ക്രൂക്കുക.
- പുറത്തുവരാൻ തോന്നുന്നതുവരെ ആ അഗാധ നിഭൂഖ്യതയിൽ ലയിച്ചിരിക്കുക.
- നിങ്ങൾ കണ്ണുതുറന്നശേഷം, ഹൃദയത്തിലെ ബന്ധം നിലനിർത്തിക്കൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ നിത്യവ്യുത്തികൾ തുടരുക.



കുറിപ്പ്

നവാഗതർക്ക് ഹാർട്ട്ക്കുൾന്റെ പരിശീലനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരാമ്പ് വമായിട്ടാണ് ലഭിതമായ ഈ ചെറുപുസ്തകം രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. വ്യക്തിഗതധ്യാനത്തിനും സമൃദ്ധധ്യാനത്തിനും വേണ്ടി നിഞ്ഞളുടെ സമലത്തെ പരിശീലനക്കുമായി പതിവായി സന്ദർക്കം പുലർത്തുന്നത് വളരെയധികം പ്രയോജനപ്രദമായിരിക്കും.

സഹജമാർഗ്ഗം ആഴത്തിൽ മനസ്സിലാക്കുന്നതിന് താഴെപ്പറയുന്ന പുസ്തകങ്ങൾ താൻ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു:

സത്യോദയം
എൻ്റെ ശുരൂ
ദി ഹാർട്ട്ക്കുൾന്റെ വേ
ഭാഗയെയെത്തിന്റെ രൂപകൽപ്പന

അദ്ഭുതകരമായ ഈ യാത്രയിൽ എല്ലാ ഭാവുകങ്ങളും നേരുന്നു.

കമലോഷ് പട്ടണം

ഗ്രന്ഥകർത്താവിന്റെപുസ്തകം

അജി എന്നറിയപ്പെടുന്ന കമലേഷ് ഡി. പട്ടേൽ തന്റെ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ ആത്മീയത ഒരു പഠനവിഷയമാക്കിയ വ്യക്തിയാണ്. തന്റെ അനൈപ്പണ്ടതിന്റെ അത്യശായ മനോഭാവത്തേയും ലോക തിലെ മഹത്തായ ആദ്ധ്യാത്മിക പാരമ്പര്യങ്ങളേയും ശാസ്ത്രിയ മുന്നേറ്റങ്ങളേയും പ്രതിപാലിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ഹാർട്ട്സ്റ്റീൻസ് മാർഗ്ഗത്തിലൂടെയുള്ള യാത്രയിൽ തനിക്ക് ലഭ്യമായ വ്യക്തിഗത അനുഭവങ്ങൾ നൽകിയ പാഠങ്ങൾ പങ്കുവെക്കുവാൻ അദ്ദേഹം താൽപര്യപ്പെടുന്നു.



ആദ്ധ്യാത്മിക ഗുരുക്കമൊരുടെ, ഒരു നൃഥാഭ്യൂപശക്തമുള്ള ശ്രേണിയിലേക്ക് പിന്തുടർച്ചക്കാരനായി തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെടുന്നതിനു മുൻപ് അജി നൃയോർക്കിൽ മുന്നു പതിറ്റാണിലധികം കാലം ഫാർമസി രംഗത്ത് പ്രവർത്തിച്ചിരുന്നു. നിലവിൽ അദ്ദേഹം ഹാർട്ട്സ്റ്റീൻസ് ഡ്യൂനപലത്തിയുടെ നാലാമത്തെ വഴിക്കാട്ടിയാണ്; യോഗ ഡ്യൂനപലത്തിയുടെയും സോദ്വേശം ജീവിതം നയിക്കുന്നതിന്റെയും ആധുനികകാല ഗുരുവിന്റെ ഒട്ടനവധി കടമകൾ നിർവ്വഹിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

ധ്യാനത്തിന്റെ ഫലം പ്രാരംഭകർക്കുപോലും അനുഭവമാകത്തക്കവിധം പ്രാണാഹ്വയി ഏവർക്കും പകർന്നുകൊണ്ട് എന്പാടുമുള്ള ആത്മീയാനൈഷകർക്ക് തന്റെ പിന്തുണയേകിക്കൊണ്ട് മാറ്റത്തിനു കാരണഭൂതനായ ഒരു നിഴ്സ്വ സേവകനായി അദ്ദേഹം തുടരുന്നു.

ഹാർട്ട്സ്റ്റീൻസ്റ്റീൻ പ്രത്യേകതയാണ് പ്രാണാഹ്വയി. ഈ പദ്ധതിക്ക് സാഹചര്യമരുളുന്നത് പ്രാണാഹ്വയിലൂടെയാണ്. ബോധവിശ്വാസിയായിരുന്നു ആദ്ധ്യാത്മികതയുടെയും മേഖലയിൽ ശവേഷണം നടത്തുന്നതിന് തന്റെ സമയവും ഉള്ളജ്ജവും അദ്ദേഹം വിനിയോ

ഗിക്കുന്നുണ്ട്. ഈ വിഷയങ്ങളെ ശാസ്ത്രീയരിതിയിലൂടെ സമീപിച്ചിക്കാണ്ട്, ഈ രംഗത്തുള്ള തന്റെതായ അനുഭവവും പാടവവും അടിസ്ഥാനമാക്കിയ ഒരു പ്രായോഗിക സമീപനത്തോടെ അദ്ദേഹം മുന്നോട്ടുപോകുന്നു.

