

## About us

ആദ്യം തന്നെ ഞാൻ എന്നെ പരിചയപ്പെടുത്താം. എന്റെ പേര് ജിജോ ഫിലിപ്പ്. ഞാൻ കോട്ടയത്ത് ഒരു മെഡിറ്റേഷൻ സെന്റർ നടത്തുകയാണ് നിത്യയോഗ. ഞാൻ ഒരു സർട്ടിഫൈഡ് മെഡിറ്റേഷൻ മാസ്റ്റർ ആണ്. ഇപ്പോൾ ഞാൻ ഒരു ധ്യാനപരിശീലകൻ, ഉപദേഷ്ടാവ്, motivational speaker എന്നീ മേഖലകളിൽ പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

ഞാൻ ഒരു ദിവസത്തെയും രണ്ടു ദിവസത്തെയും മുഴുവൻദിന ക്ലാസ്സുകൾ ബിസിനസ്സ്കാർ, വിദ്യാർത്ഥികൾ, കായികതാരങ്ങൾ, ജോലിക്കാർ എന്നിവർക്ക് വേണ്ടി നടത്തുന്നു. കോട്ടയത്ത് ഞാൻ എല്ലാദിവസവും ധ്യാനം പരിശീലിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. അഞ്ചു മണിക്കൂർ ക്ലാസ്സ് കൊണ്ട് നിത്യയോഗ മെഡിറ്റേഷനും visualizationനും പഠിക്കാം.

ഞാൻ ഇവിടെ യോഗാസനങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുന്നില്ല. ഞാൻ ഇവിടെ ചെയ്യുന്നത് എന്റെ Enlightenment നിങ്ങളുമായി പങ്കു വയ്ക്കുകയാണ്. എന്റെ ജ്ഞാനം നിങ്ങളുമായി പങ്കുവയ്ക്കുന്നതിനാണ് നിങ്ങളെ ക്ഷണിക്കുന്നത്. ഈ പങ്കുവയ്ക്കൽ നിങ്ങളിൽ പരിവർത്തനം സംഭവിക്കും. നിങ്ങളിലെ അഹം ഞാൻ എന്ന ബോധം മാറുന്നതോടെ നിങ്ങളുടെ എല്ലാ ദുഃഖങ്ങളും മാറും. അഹം എടുത്തു മാറ്റാൻ പറ്റില്ല. കാരണം അങ്ങനെ ഒന്നില്ല. അതൊരു മായ ആണ്. അവബോധം കൂടി വരുമ്പോൾ അഹം താനെ അലിഞ്ഞ് ഇല്ലാതാകും.

### ഞാൻ നടത്തുന്ന ക്ലാസ്സുകൾ

1. പലതരം ധ്യാന പരിശീലനങ്ങൾ
2. വ്യക്തിവികസന പരിശീലനങ്ങൾ
3. ഒരു ദിവസത്തെ പരിശീലനത്തിൽ നിത്യയോഗ മെഡിറ്റേഷൻ, creative visualization, positive affirmations വഴി മനസ്സിനെ എങ്ങനെ re-programme ചെയ്യാം എന്നെല്ലാം പഠിക്കാം.

### ഗുണങ്ങൾ

#### Meditation, visualization, positive affirmation

- \* കുട്ടികളിൽ പഠനത്തിൽ ശ്രദ്ധ കൂടും.
- \* രോഗപ്രതിരോധശേഷി കൂടും.
- \* സാമ്പത്തികമായി ഉയർച്ചയുണ്ടാകും.
- \* മറ്റുള്ളവരുമായി ദുഃഖബന്ധം സ്ഥാപിക്കാൻ സാധിക്കും.
- \* എല്ലാവിധ ഭയവും മാറും.
- \* ക്ഷീണം കുറയുന്നു.
- \* മോശം ശീലങ്ങൾ മാറ്റിയെടുക്കുകയും നല്ല ശീലങ്ങൾ ശീലിക്കുകയും ചെയ്യാം.
- \* ഗാഢനിദ്ര
- \* അമിത ഭാരം കുറയും
- \* മാനസികമായി സ്വസ്ഥരാവും
- \* ആത്മീയമായി സമ്പന്നരാകും
- \* അവബോധം കൂടും
- \* ബോധമണ്ഡലം കൂടും.
- \* ഊർജ്ജം ഒരു തടാകം പോലെ നമ്മളിൽ കെട്ടിനിൽക്കും.
- \* കായികശേഷി കൂടും.
- \* ഭാവനാ സൃഷ്ടി കൂടും.

You-tube ലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് നിത്യയോഗ മെഡിറ്റേഷന്റെ ആദ്യ പാഠങ്ങൾ പഠിക്കാം. മെഡിറ്റേഷനും visualizationനും ആയി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരുപാട് വീഡിയോസ് കാണാം. നിത്യയോഗ മെഡിറ്റേഷന്റെ ആദ്യ ഭാഗങ്ങൾ പാർട്ട് I പാർട്ട് II കണ്ട് പഠിച്ചശേഷം നിങ്ങൾക്ക് ഗുരു ദക്ഷിണ തരാം. പാർട്ട് III, പാർട്ട് IV, പാർട്ട് V എന്നിവ എന്റെ പ്രൈവറ്റ് വീഡിയോയിൽ ആണ്, ഇതിനു വേണ്ടി എന്നെ ഫോണിൽ വിളിക്കുക. **91 0481-2565778**



**നിത്യ യോഗ മെഡിറ്റേഷൻ (SCIENCE OF THE INNER SOUL)**

മനുഷ്യ മനസ്സ് വിശുദ്ധിയാണ് ഉൾക്കൊള്ളുന്നത്. എങ്കിൽ നിഷേധാത്മകത ഉന്മൂലനം ചെയ്യപ്പെടും. അവിടെ നിറയെ സ്നേഹവും, ദയയും, സഹാനുഭൂതിയും, സന്തോഷവും, സമതയുമായിരിക്കും. അതാണ് വിശുദ്ധ മനസ്സിന്റെ സ്വഭാവം. ശുദ്ധമനസ്സ് ഹിന്ദുവിന്റേതായാലും, ക്രിസ്ത്യാനിയുടേതായാലും, ദാരതീയന്റേതായാലും, പാക്കിസ്ഥാനിയുടേതായാലും യാതൊരു വ്യത്യാസവും ഇല്ല. മനസ്സ് ശുദ്ധമാണെങ്കിൽ അതിൽ ഈ ഗുണങ്ങൾ കാണും. മനസ്സ് നിറയെ സ്നേഹവും, ദയയും, നന്മയും, സമതയും ആണെങ്കിൽ ധർമ്മത്തിന്റെ സ്വഭാവമനുസരിച്ച് അത് വളരെയധികം ശാന്തിയും സമാധാനവും സന്തോഷവും നൽകും. തന്നെ എന്തു തന്നെ പേരിട്ടു വിളിച്ചാലും ഏതാചാരമനുഷ്ഠാനങ്ങൾ നടത്തിയാലും, ഏത് വേഷവിധാനങ്ങളും, പ്രകടനവുമായി രുന്നാലും ഏത് തത്വശാസ്ത്രത്തിൽ വിശ്വസിച്ചാലും വ്യത്യാസമുണ്ടാകുന്നില്ല. ധർമ്മം ധർമ്മമാണ്.

മനസ്സിനെ മലിനപ്പെടുത്തുന്ന നിമിഷം, വിപരീത വിചാരങ്ങളുണ്ടാകുന്ന നിമിഷം പ്രകൃതി ശിക്ഷയും നൽകും. മുതുവരെ കാത്തു നിൽക്കുന്നതല്ല പ്രകൃതി നൽകുന്ന ശിക്ഷകൾ. മരണത്തിനു ശേഷം സംഭവിക്കുന്നത് അപ്പോൾ അല്ലേ. ഇപ്പോൾ എന്ത് സംഭവിക്കുന്നു? ക്രോധം ജനിപ്പിക്കുന്നയാൾ അതേ നിമിഷം അസന്തോഷവും, ദുരിതവും അനുഭവിക്കും. ആ മനുഷ്യന് എന്തു തന്നെ പേരായിരുന്നാലും ഏത് ജാതിയിലേതായിരുന്നാലും, ഏത് സമൂഹത്തിലേതായിരുന്നാലും, ഏത് രാജ്യത്തേതായിരുന്നാലും ശരി യാതൊരു വ്യത്യാസമുണ്ടാകുന്നില്ല. നകരാത്മകത ജനിപ്പിക്കുന്നയാൾ അപ്പോൾ, അവിടെ, ശിക്ഷക്ക് വിധേയനാകുവാൻ ബാധ്യസ്ഥനാണ്.

അതേപോലെ മനസ്സിൽ പവിത്രത, സ്നേഹം, ദയ, നന്മ മുതലായ സത് വിചാരങ്ങളും ജനിപ്പിക്കുമ്പോൾ പ്രകൃതി സമ്മാനവും അപ്പോൾ അവിടെവെച്ചു തന്നെ നൽകുന്നു. ജീവിതാവസാനം വരെ കാത്തിരിക്കേണ്ടതില്ല. ശുദ്ധമനസ്സിനുള്ള സമ്മാനം അപ്പോൾ ലഭിക്കും. സ്നേഹവും, ദയയും മനസ്സിൽ നിറയുമ്പോൾ ശാന്തിയും സമാധാനവും സന്തോഷവും അനുഭവിച്ചു തുടങ്ങും. ഇതാണ് ധർമ്മം. വർണ്ണീയതയുമായി ഇതിനു ബന്ധമില്ല.

ഉദാഹരണത്തിന്, ക്രോധം ഉണരുമ്പോൾ ആ സത്യത്തെ, ക്രോധം ഉണർന്നു എന്ന സത്യത്തെ നിരീക്ഷിക്കുക. ക്രോധത്തിനു കാരണമായ ബാഹ്യവസ്തുവിൽ നിന്നും തന്നെ വേർപെടുത്തിക്കൊണ്ട് ക്രോധത്തെ ക്രോധമായി മാത്രം നിരീക്ഷിക്കുക. വെറുപ്പിനെ വെറുപ്പായി മാത്രം നിരീക്ഷിക്കുക. വികാരത്തെ വികാരമായി, അഹങ്കാരത്തെ അഹങ്കാരമായി നിരീക്ഷിക്കുക. മനസ്സിലുണരുന്ന ഏതു മാലിന്യത്തെയും നിരീക്ഷിക്കുക. കേവലം വസ്തുനിഷ്ഠമായി നകരാത്മകമായ ആ വികാരവുമായി തന്നെ താരാത്മ്യം പ്രാപിക്കാതെ തന്നെ നിരീക്ഷിക്കുക.

നമുക്കെത്തുള്ള യാഥാർത്ഥ്യത്തെ നിരീക്ഷിക്കുന്ന വിധി പഠിക്കുമ്പോൾ രണ്ടു കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കും. അതായത് ക്രോധം മനസ്സിൽ ഉദിക്കുമ്പോൾ തന്നെ ശാരീരിക തലത്തിൽ, സ്ഥൂലമായ ഒരു മാറ്റം സംഭവിക്കും. ക്രോധം, വെറുപ്പ്, തിന്മ, അഹങ്കാരം- തുടങ്ങിയവ മനസ്സിന്റെ മാലിന്യങ്ങളാണ്. ഇവ മനസ്സിൽ ഉദിക്കുമ്പോൾ ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിന് അതിന്റെ സ്വാഭാവിക ഗതി നഷ്ടമാകുന്നു. അതിന് സ്വാഭാവികമായിരിക്കുവാൻ സാധ്യമല്ല. അത് അസാധാരണമാകും. കുറച്ച് കടുപ്പം കൂടും. കുറച്ച് വേഗതയും കൂടും. ആ പ്രത്യേക നകാരവികാരം പൊയ്ക്കഴിയുമ്പോൾ ശ്വാസം സാധാരണ ഗതിയിലാകും. ഇപ്പോൾ അതിന് കടുപ്പവുമില്ല, വേഗതയുമില്ല. ഇതാണ് ശാരീരിക സ്ഥൂല തലത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നത്.

ശരീരത്തിലെ സൂക്ഷ്മ തലത്തിലും ഒപ്പം തന്നെ ചിലതു സംഭവിക്കുന്നുണ്ട്, കാരണം മനസ്സും ഭൗതികവും ശരീരവും അത്രമാത്രം പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടു കിടക്കുന്നവയാണ്. ഒന്ന് മറ്റൊന്നിനെ സ്വാധീനിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കും. സ്വാധീനിച്ചു കൊണ്ടുമിരിക്കും. ഈ പരസ്പര പ്രവർത്തനം രാത്രിയും പകലും നമുക്കെത്തു നിരന്തരമായി സംഭവിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഭൗതിക ശരീരത്തിന്റെ സൂക്ഷ്മ ആവ തലങ്ങളിൽ ഒരു ജീവ-രസായന പ്രതിക്രിയ നടന്നു തുടങ്ങുകയാണ്. ഒരു വിദ്യുത്-കാന്തപ്രക്രിയ തുടങ്ങുന്നു. നിങ്ങൾ ഒരു നല്ല നിത്യ യോഗ സാധകനാണെങ്കിൽ ശ്രദ്ധിക്കുവാൻ കഴിയും, 'കണ്ടോ, ദേഷ്യം ഉണർന്നു.' പിന്നീട് എന്ത് സംഭവിക്കുന്നു? ശരീരത്തിലാകമാനം ചൂടനുഭവപ്പെടുന്നു. തുടിപ്പനുഭവപ്പെടുന്നു, പിരിമുറുക്കം അനുഭവപ്പെടുന്നു.

നിരീക്ഷിക്കുകയല്ലാതെ മറ്റൊന്നും ചെയ്യേണ്ടതില്ല, ഒന്നും ചെയ്യണ്ട. വെറുതെ നിരീക്ഷിച്ചാൽ മതി. ദേഷ്യത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളെ ഇല്ലാതാക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്. ദേഷ്യത്തെ തള്ളിയകറ്റുവാൻ ശ്രമിക്കരുത്. വെറുതെ നിരീക്ഷിക്കുക കേവലം നിരീക്ഷിക്കുക. നിരീക്ഷിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കുക. അപ്പോൾ ദേഷ്യം കുറഞ്ഞ് ഇല്ലാതാകുന്നത് കാണാം. ദേഷ്യം അമർത്തി വയ്ക്കുകയാണെങ്കിൽ അത് മനസ്സിന്റെ അബോധ തലത്തിലേക്ക് ആഴ്ന്നു പോകും. അമർത്തി വയ്ക്കുന്ന ദേഷ്യം ഒഴിഞ്ഞു പോകുന്നില്ല.

ദുരിതം വരുമ്പോഴെല്ലാം നാമോർക്കുന്നത് അതിന് കാരണം ബാഹ്യമായ എന്തോ ഒന്നാണെന്ന് നാം കരുതും. അതിനെ തിരുത്തുവാൻ വലിയ പ്രയത്നങ്ങളും ചെയ്യും. 'ഇന്നയാൾ മോശമായി പെരുമാറുന്നു. അയാളുടെ പെരുമാറ്റ ദുഷ്യം മൂലം ഞാൻ ദുഃഖിതനാണ്. ഇയാൾ നന്നായി പെരുമാറിയാൽ ഞാൻ വളരെ സന്തോഷവാനായിരിക്കും.' നമ്മൾ അയാളെ തിരുത്തുവാൻ ശ്രമിക്കും. എന്നാൽ അത് സാധ്യമാണോ? നമുക്ക് മറ്റുള്ളവരെ മാറ്റിയെടുക്കുവാൻ സാധിക്കുമോ? ശരി, ഒരാളെ നന്നാക്കുന്നതിൽ വിജയിച്ചാലും, ഇനി മറ്റൊരാൾ നമ്മുടെ ആഗ്രഹങ്ങൾക്കെതിരായി പെരുമാറുകയില്ല എന്നുള്ളതിന് എന്താണ് ഉറപ്പ്? ലോകം മുഴുവനും നന്നാക്കുക അസാധ്യമാണ്. ഗുരുക്കന്മാരും മുമ്പാകെ ആളുകൾക്ക് മാർഗ്ഗമുപദേശിച്ചു. സ്വയം മാറുക. ബാഹ്യ ലോകത്ത് എന്തുതന്നെ സംഭവിക്കട്ടെ, അതിനോട് പ്രതിക്രിയ ചെയ്യാതിരിക്കുക. സത്യത്തെ അതേപടി നിരീക്ഷിക്കുക. എന്നാൽ സ്വയം നിരീക്ഷിക്കുന്ന വിദ്യ, സ്വയം സാക്ഷാത്കരിക്കുന്ന വിദ്യ, സത്യത്തെ സാക്ഷാത്കരിക്കുന്ന വിദ്യ അറിയുകയില്ലെങ്കിൽ- മുക്തി നേടുവാൻ നമുക്കാകുകയില്ല.

ഓരോ വ്യക്തിക്കും സത്യം അനുഭവിക്കേണ്ടതായുണ്ട്. നിങ്ങൾ അനുഭവിക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ അത് നിങ്ങൾക്ക് സത്യമാകുന്നുള്ളൂ. വിശുദ്ധ പുസ്തകങ്ങളിൽ എന്തെങ്കിലും വായിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ- പുസ്തകത്തിൽ പറയുന്നു, ഗുരുക്കന്മാർ പറയുന്നു, പരമ്പര പറയുന്നു, അതുകൊണ്ട് അതു വിശ്വസിക്കുന്നു. ഇത് സഹായകരമല്ല. നിങ്ങൾക്ക് സ്വയം അനുഭവമുണ്ടായിരിക്കണം. സത്യം നിങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്ന യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. അനുനിമിഷം നിങ്ങളെ സംബന്ധിക്കുന്ന യാഥാർത്ഥ്യം മാത്രമേ നിങ്ങൾക്കനുഭവമാകൂ. മറ്റുള്ളവരെ സംബന്ധിച്ചുള്ള സത്യം കേവലം ബുദ്ധിയുടെ തലത്തിൽ മാത്രമേ മനസ്സിലാക്കുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. ബാഹ്യ സത്യത്തെ ബുദ്ധിയുടെ തലത്തിലേ മനസ്സിലാക്കുവാൻ കഴിയൂ. 'ഇതിപ്രകാരമാകുന്നു. ഇത് ഇങ്ങിനെ തോന്നുന്നു. ഇതതു പോലെയാകുന്നു. ഇന്നതു പോലെയും' ബുദ്ധിപരമായി ബാഹ്യസത്യങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കുന്നു.



സത്യത്തെ അനുഭൂതമാക്കണമെങ്കിൽ അത് ശരീരതലത്തിൽ തന്നെയായിരിക്കണം. സ്വന്തം ശരീരതലത്തിൽ അനുഭവിച്ചറിയുന്ന സത്യം നമുക്ക് സത്യമാണ്. അത് നമ്മുടെ സത്യമാണ്. നാം അനുഭവിക്കുന്നതാണ്. നമ്മുടെ ഗുരു ഉപദേശിക്കുന്നതു കൊണ്ടല്ല, പുസ്തകങ്ങൾ പറയുന്നതു കൊണ്ടല്ല, പരമ്പരകൾ പുകഴ്ത്തുന്നതു കൊണ്ടല്ല, സ്വയം അനുഭവിക്കുന്നതാണ്. ഇതിനായി മനസ്സിന്റെ ഏകാഗ്രതയുപയോഗിക്കുക. ശരീരത്തിനകത്ത് മനസ്സിന്റെ ഏകാഗ്രതയുടെ പരിശീലനം ഉപയോഗിച്ച് ശരീരത്തിനകത്ത് ഉണർന്ന സത്യത്തെ അനുഭവിച്ചറിയുവാൻ തുടങ്ങുക. ശാരീരിക ഘടനയെ സംബന്ധിച്ച, ഭൗതിക ഘടനയെ സംബന്ധിച്ച സത്യം- മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ടേയിരിക്കുക. എന്നാണ് നമ്മുടെ വികാരം.

സത്യത്തെ ശരീരത്തിനകത്ത് നിരീക്ഷിച്ചു തുടങ്ങുമ്പോൾ എല്ലാ പ്രായോഗിക തലത്തിലും ഈ ഭൗതികശരീരം 'ഞാൻ'ഉം 'എന്റെ'തും ആയി തീർന്നിരിക്കുന്നത് കാണാം. ശരീരവുമായി വളരെയധികം താദാത്മ്യം പ്രാപിച്ചിരിക്കുന്ന, വളരെയധികം ആസക്തിയുണ്ട് എന്ന് കാണാം. അതുമൂലമാണ് ഇത്രയധികം ദുരിതവും കഷ്ടപ്പാടുകളും പിരിമുറുക്കങ്ങളും അനുഭവിക്കുന്നത്. ശരീരത്തെ സംബന്ധിക്കുന്നതും മനസ്സിനെ സംബന്ധിക്കുന്നതും ആയ സത്യത്തെ മനസ്സിലാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

'ഞാൻ' 'ഞാൻ' എന്നു പറയുന്ന ഈ മനസ്സ് എന്താണ്? 'എന്റേത്' 'എന്റേത്' എന്നു പറയുന്ന ഈ മനസ്സ് എന്താണ്? മനസ്സ് ഞാനല്ല, മനസ്സിന്റെതല്ല, മനസ്സ് എന്റെ ആത്മാവല്ല, എന്ന് പറഞ്ഞു കൊണ്ടേയിരുന്നാലും യഥാർത്ഥ തലത്തിൽ മനസ്സ് 'ഞാനും', 'എന്റേതും' ആയി തീർന്നിരിക്കുകയാണ്. എന്താണ് ഈ മനസ്സ്? മനസ്സിനെ കുറിച്ചും ശരീരത്തിനെ കുറിച്ചുമുള്ള സത്യത്തെ അറിയുന്നതിന് സൂക്ഷ്മ നിരീക്ഷണം ചെയ്യേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. സ്വന്തം അകത്ത്, അനുഭൂതിയുടെ തലത്തിൽ.

ആദ്യ നിർദ്ദേശം, നിങ്ങൾക്കേറ്റവും ഉപയുക്തമായ രീതിയിൽ സൗകര്യമായി ഇരിക്കൂ. ഏതെങ്കിലും പ്രത്യേക ആസനത്തിൽ ഇരിക്കണമെന്നില്ല. ഏതു തരത്തിലാണോ കൂടുതൽ സമയം നിങ്ങൾക്കിരിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നത്, അത് നിങ്ങൾക്കു സൗകര്യമായ സ്ഥിതിയായിരിക്കും. പുറവും കഴുത്തും നേരെ നിറുത്തുവാൻ ശ്രമിക്കണം. കണ്ണടക്കുക, വായും അടക്കുക. എന്നിട്ട് ശരീര തലത്തിൽ എന്ത് സംഭവിക്കുന്നു എന്ന് നിരീക്ഷിക്കുക. അനുഭവ തലത്തിൽ എന്ത് അനുഭവപ്പെടുന്നു എന്ന് നിരീക്ഷിക്കുക. യാതൊരു കൽപനയും കൂടാതെ, യാതൊരു ശബ്ദവും കൂടാതെ യാതൊരു ശാരീരിക ക്രിയകളും കൂടാതെ, എന്ത് സംഭവിക്കുന്നു എന്ന് നിരീക്ഷിക്കുക.

നമുക്കനുഭവപ്പെടുന്ന ആദ്യ സത്യം നമ്മൾ ശ്രവിക്കുന്നു എന്നതായിരിക്കും. ശ്വാസം അകത്തേക്കു പോകുന്നു, ശ്വാസം പുറത്തേക്കു പോകുന്നു. നിങ്ങൾ ശാന്തമായിരിക്കുകയാണ്, ശ്വാസോച്ഛ്വാസം തുടർന്നു കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. അകത്തേക്കും പുറത്തേക്കും പോകുന്നു. ശ്വാസത്തെ സശ്രദ്ധം നിരീക്ഷിച്ചു തുടങ്ങുക. കേവലം നിരീക്ഷിക്കുക. ഒന്നും ചെയ്യരുത്. ശ്വാസത്തിന്റെ ഒരു വ്യായാമവും ചെയ്യരുത്. ശ്വാസം നിയന്ത്രിക്കുകയും അരുത്. പ്രാണായാമമാക്കി മാറ്റരുത്. പ്രാണായാമത്തിൽ ശ്വാസത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നു. ഈ വിദ്യയനുസരിച്ച് ശ്വാസത്തെ സ്വാഭാവികമായി നിരീക്ഷിക്കുക മാത്രമാണ് വേണ്ടത്. ദീർഘമായതാണെങ്കിൽ ദീർഘമായത്, ഹൃസ്വമെങ്കിൽ ഹൃസ്വം, ഇടതെ നാസാദ്വാരത്തിലൂടെയെങ്കിൽ ഇടതേതിലൂടെ, വലതെ നാസാദ്വാരത്തിലൂടെയെങ്കിൽ വലതേതിലൂടെ. കേവലം നിരീക്ഷിക്കുക. ഒന്നും ചെയ്യണ്ട. സ്വാഭാവിക ഗതിയെ തടസ്സപ്പെടുത്തരുത്. സ്വാഭാവികമായി അകത്തേക്കു വരുന്നു, നിങ്ങൾ അതറിയുന്നു. സ്വാഭാവികമായി പുറത്തേക്കു പോകുന്നു, നിങ്ങൾ അതറിയുന്നു. മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കുന്നതിലേക്കുള്ള ആദ്യപടിയാണിത്.

അങ്ങിനെ ശ്വാസത്തെ നിരീക്ഷിച്ചു നിരീക്ഷിച്ചു കുറച്ചു നേരം കഴിയുമ്പോൾ നാസാദ്വാരത്തിന്റെ വാതിൽക്കൽ, ആ ദാഗത്ത് ശ്വാസം വരുന്നതും പോകുന്നതും കൂടാതെ മറ്റെന്തോ കൂടി സംഭവിക്കുന്നതായി അറിയും. വാസ്തവത്തിൽ എന്തോ എല്ലാ സമയത്തും സംഭവിക്കുന്നുണ്ട്. ഒരു ജൈവ-രാസായനിക, വിദ്യുത്-കാന്ത പ്രക്രിയ (reaction) ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ചെറിയ അണുവിലും എല്ലാ സമയത്തും സംഭവിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ജീവനുള്ളിടത്തെല്ലാം ജൈവ-രാസായനിക വിദ്യുത്-കാന്ത പ്രക്രിയ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നുണ്ട്. മനസ്സ് സ്ഥൂലാവസ്ഥയിലായതു കാരണം അതറിയുവാൻ സാധിക്കുന്നില്ല എന്നു മാത്രം.

കുറച്ചു സമയം പരിശീലിച്ചു കഴിയുമ്പോൾ ഒരു തരത്തിലേകിൽ മറ്റൊരു തരത്തിലുള്ള സംവേദന അറിയുന്നതിനുള്ള ക്ഷമത ലഭിക്കും. സാധാരണ ശാരീരിക സംവേദന. ചുടായിരിക്കാം, വിയർപ്പായിരിക്കാം, തുടിച്ചായിരിക്കാം, വലിപ്പമായിരിക്കാം, കമ്പനമായിരിക്കാം, ഇക്കിളിയായിരിക്കാം, ഭാരമായിരിക്കാം, മരവിപ്പായിരിക്കാം....എന്തെങ്കിലും ഒന്ന് ആ ചെറിയ ഭാഗത്ത് സംഭവിക്കുന്നതായറിയാം. സംവേദന എന്തു തന്നെ ആയാലും വെറുതെ നിരീക്ഷിച്ചാൽ മാത്രം മതി. ഒന്നും ചെയ്യേണ്ടതില്ല. യാതൊരു പ്രതിക്രിയയും വേണ്ട.വെറുതെ, സാക്ഷി ഭാവത്തിൽ നിരീക്ഷിക്കുക.

പ്രകൃതി-സത്യം സൂക്ഷ്മരൂപത്തിൽ അനാവരണം ചെയ്യപ്പെട്ടു തുടങ്ങി. അതിനോട് ഇഷ്ടമോ അനിഷ്ടമോ വേണ്ട. കേവലം നിരീക്ഷിക്കുക. പ്രകൃതിയെ നിരീക്ഷിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ - അത് ഉത്പന്നമാകുന്നു, കുറെ കഴിയുമ്പോൾ നഷ്ടമാകുന്നു. വീണ്ടും ഉത്പന്നമാകുന്നു, നഷ്ടമാകുന്നു. ഇത് മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു പ്രതിഭാസമായി അനുഭവപ്പെടും. ഉത്പന്നമായും നശിച്ചും കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ശിരസ്സു മുതൽ പാദതലം വരെ ശരീരമാസകലം സംവേദനകൾ അനുഭവപ്പെട്ടു തുടങ്ങും. കുറച്ചു ദിവസം കഴിയുമ്പോൾ സ്ഥിരമായി ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ ശരീരത്തിന്റെ ഘനത്വം പൂർണ്ണമായും ഉരുുകിയില്ലാത്തതായി അനുഭവപ്പെടും. ഇതിൽ കൽപനകളൊന്നുമില്ല. ഇത് സത്യമാണ്.

സിഗരറ്റു വലി, മുറുക്ക് എന്നിവ മാത്രമല്ല, അനേക പ്രകാരത്തിലുള്ള ലഹരികളുണ്ട്. നിത്യ യോഗ അഭ്യസിക്കുമ്പോൾ മനസ്സിലാകും, യഥാർത്ഥത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഈ വസ്തുക്കളോടല്ല ലഹരിയുള്ളത്. സിഗരറ്റ്, മദ്യം, മയക്കു മരുന്നുകൾ- ഈ വസ്തുക്കളോടാണ് ലഹരി എന്ന് തോന്നാമെങ്കിലും നിങ്ങൾ കീഴടങ്ങിയിരിക്കുന്നത് അത് ശരീരത്തിലുണ്ടാക്കുന്ന സംവേദനങ്ങളോടാണ്. സിഗരറ്റു വലിക്കുമ്പോൾ അത് ശരീരത്തിൽ ഒരു പ്രത്യേക സംവേദന ഉണർത്തുന്നു, മുറുക്കുമ്പോഴും, ഡ്രഗ്സ് കഴിക്കുമ്പോഴും, അതേപോലെ കോപത്തിനോ ലൈംഗിക വികാരത്തിന് അടിമപ്പെടുമ്പോഴും ശരീര സംവേദനകളുണരുന്നു. നമ്മൾ അടിമപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത് ഈ ശരീര സംവേദനകൾക്കാണ്. നിത്യ യോഗ ഈ ലഹരിയിൽ നിന്നും മുക്തനാകും. അപ്പോൾ ബാഹ്യ ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തി നേടും. ഇത് വളരെ സ്വാഭാവികവും, ശാസ്ത്രീയവുമാണ്. പരീക്ഷിച്ചു ഇതെങ്ങിനെ പ്രയോജനപ്പെടുന്നു എന്ന് നോക്കുക. നിത്യ യോഗ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും. ശരിയായ ഉറക്കം ലഭിക്കാത്ത വ്യക്തി ഉറങ്ങുവാൻ കിടക്കുമ്പോൾ ശ്വാസത്തേയും സംവേദനകളെയും നിരീക്ഷിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നാൽ ഗാഢ നിദ്ര ലഭിക്കും. ഗാഢ നിദ്ര ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ കൂടിയും, അടുത്ത ദിവസം വളരെ ഉണർവ് അനുഭവിക്കും, വലിയ ഉറക്കത്തിൽ നിന്നും ഉണർന്നതുപോലെ. പരിശീലിക്കൂ. ശ്രമിക്കൂ. ഇത് വളരെ പ്രയോജനകരമാണെന്ന് കാണും.

ദുഃഖം എല്ലായിടത്തുമുണ്ട്. എന്നാൽ മറ്റു പ്രാണികൾക്ക് അകത്ത് നിരീക്ഷിച്ചു സത്യത്തെ അറിയുവാനുള്ള കഴിവില്ല. പ്രകൃതി അല്ലെങ്കിൽ വേണമെങ്കിൽ സർവ്വശക്തനായ ദൈവം- ഈ അത്ഭുതശേഷി മനുഷ്യനു മാത്രമാണ് നൽകിയിരിക്കുന്നത്. സ്വന്തം അകത്ത് സത്യത്തെ സാക്ഷി ഭാവത്തിൽ നിരീക്ഷിച്ച് ദുഃഖത്തിൽ നിന്നും മുക്തനാകുവാനുള്ള ശേഷി മനുഷ്യനുണ്ട്. ഈ അത്ഭുത ശക്തിയെ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക.

നിത്യ യോഗ കേവലം മനസ്സേകാഗ്രമാക്കുക മാത്രമല്ല. നിത്യ യോഗ ഓരോ നിമിഷവും ഉള്ള സത്യത്തെ നിരീക്ഷിക്കലാണ്. നിങ്ങൾ ബോധവാനായിരിക്കുക എന്ന ക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയാണ്, സശ്രദ്ധനായിരിക്കുകയാണ്. കാര്യങ്ങൾ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ അതിനെക്കുറിച്ച് ബോധവാനായിരിക്കുന്നു. അതാണ് നിത്യ യോഗ. നിങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും സാങ്കല്പിക വസ്തുവിനെ ധ്യാനിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നാൽ അതിന് മാറ്റം സംഭവിക്കുന്നില്ല. നിങ്ങൾ സാങ്കല്പിക വസ്തുവിൽ ശ്രദ്ധിക്കുമ്പോൾ മനസ്സേകാഗ്രമാക്കുന്നു. പക്ഷേ നിങ്ങൾ സത്യം നിരീക്ഷിക്കുന്നില്ല. നിങ്ങൾ സത്യം നിരീക്ഷിക്കുമ്പോൾ അതിൽ പരിവർത്തനം നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അത് മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു, നിങ്ങൾ നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ടും ഇരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ മാറ്റത്തെക്കുറിച്ച് ബോധ വാനായിരിക്കുന്നു. ഇതാണ് നിത്യ യോഗ.



## Creative Visualization

- \* മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ വലതു ഭാഗത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു.
- \* amygdala യെയും pre-fronted cortex നെയും ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു.
- \* ശ്രദ്ധയെയും, ഭാവനയെയും ഉണർത്തുന്നു.

ഈ Exercise നിങ്ങളുടെ mental images കാണാൻ ഉള്ള കഴിവു കൂട്ടുന്നു.

നമ്മൾ ചിന്തിക്കുന്നത് എപ്പോഴും Images നു കൂടി ആണ്. സ്വാഭാവികമായി നമ്മുടെ മനസ്സിൽ വരുന്ന images നെ മാറ്റി നമുക്ക് ഗുണമുള്ള image നെ സൃഷ്ടിക്കുകയാണ് ഈ വിദ്യ വഴി നമ്മൾ പരിശീലിക്കുന്നത്.

ഈ വിദ്യ കൊണ്ടുള്ള മറ്റൊരു ഉപയോഗം നിങ്ങളുടെ ഭാവനയെ വേണ്ട വിധം ഉപയോഗിക്കാൻ എന്നുള്ളതാണ്. നിങ്ങളുടെ ചിന്താ രീതിയിൽ വലിയ പരിവർത്തനം സംഭവിക്കും.

Visualization ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് എന്തും മനസ്സിൽ കാണാം. ഭാവിയിൽ നടക്കേണ്ടതായ നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ ഇപ്പോൾ ഈ നിമിഷം നടന്നതായിട്ടു വേണം കാണാൻ. അത് ഇന്ദ്രിയങ്ങളും ഉപയോഗിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.

ഉദാ: നിങ്ങൾ visualize ചെയ്യുന്നത് നിങ്ങളുടെ dream car ആണെങ്കിൽ വണ്ടി ഓടിക്കുന്നതായിട്ട് കാണണം. സ്റ്റിയറിങ് പിടിച്ചിട്ടുള്ളതായി അനുഭവിക്കണം. പുതിയ വണ്ടിയുടെ മണം ഫീൽ ചെയ്യണം. മറ്റുള്ളവർ നമ്മെക്കുറിച്ച് പറയുന്നത് കേൾക്കണം. അപ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന സന്തോഷം അനുഭവിക്കണം.

ഈ ആർട്ടിക്കിൾ വായിച്ചതിന് നന്ദി. നിങ്ങൾക്ക് ഉപകാരപ്രദമാണെന്ന് കണ്ടാൽ ദയവായി നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളുമായി പങ്കുവയ്ക്കുക.

Creative visualization നുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിട്ടുള്ള വളരെ പ്രശസ്തമായ ഒരു പഠനത്തിന് റഷ്യൻ ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ Olympic athletics നെ നാല് ഗ്രൂപ്പിൽ തിരിച്ച് അവർക്ക് കായികവും ശാരീരികവുമായി ട്രെയിനിംഗ് നൽകി.

1. ഗ്രൂപ്പ് 1 ന് 100% കായിക പരിശീലനം നൽകി.
2. ഗ്രൂപ്പ് 2 ന് 75% കായികവും 25% മാനസിക പരിശീലനവും നൽകി.
3. ഗ്രൂപ്പ് 3 ന് 50% കായികവും 50% മാനസിക പരിശീലനവും നൽകി.
4. ഗ്രൂപ്പ് 4 ന് 25 % കായികവും 75% മാനസിക പരിശീലനവും നൽകി.

നാലാമത്തെ ഗ്രൂപ്പിന് ആണ് കൂടുതൽ കായിക ക്ഷമത ഉണ്ടായത്. ഇതിൽനിന്ന് മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് ഉപബോധമനസ്സിന്റെ ശക്തി വേണ്ടവിധം ഉപയോഗിച്ചപ്പോൾ കായികമായി ഏറെ മെച്ചപ്പെട്ടു എന്നുള്ളതാണ്.

Visualization കായിക മേഖലയിൽ ഒരുപാട് ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. പല പ്രശസ്തരും visualization വഴി അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ ഒരുപാട് മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെന്ന് പറയുന്നു. Oprah tiger woods, Arnold Schwarsenegger, Antony Robbins, Bill gates, Will Smith, Jim Carrey എന്നവർ അതിൽ പെടുന്നു.

നിങ്ങൾ ഒരു സിനിമ കാണുമ്പോൾ കഥാപാത്രത്തിന് ദുഃഖം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ, കഥാപാത്രം കരയുമ്പോൾ, നിങ്ങൾക്കും കണ്ണനീർ വരാറുണ്ട്. ഇതിനു കാരണം നിങ്ങളുടെ ഉപബോധനസ്സ് ഇത് യഥാർത്ഥമാണെന്നു കരുതുന്നു. അതിന് ഏതാണ് യഥാർത്ഥം ഏതാണ് അയഥാർത്ഥം എന്ന് അറിയുകയില്ല. ഉപബോധനസ്സിൽ എന്തു പതിയുന്നുവോ അതാണ് നിങ്ങളുടെ യഥാർത്ഥമായി മാറുന്നത്. Visualization ലൂടെ നിങ്ങളുടെ സ്വപ്നങ്ങളെ യഥാർത്ഥമാക്കി മാറ്റാൻ കഴിയും.



# Positive Affirmations

## Affirmations ഉണ്ടാക്കുന്നത്

എന്തെങ്കിലും affirm ചെയ്യുക. എന്നാൽ അത് സത്യമാണെന്ന് പ്രഖ്യാപിക്കുകയാണ്.

Affirmation എന്നു പറഞ്ഞാൽ പോസിറ്റീവ് വരികൾ അല്ലെങ്കിൽ വിശ്വാസം ആണ്. അത് ഭാവിയോ ദൂതമോ അല്ല ഈ നിമിഷത്തിൽ ആണ്. സംഭവിച്ചു കഴിഞ്ഞതു പോലെ affirmation നിങ്ങളുടെ ആഗ്രഹങ്ങളെ അതിശക്തമായ വിശ്വാസമാക്കി മാറ്റും. Affirmation ഏതെങ്കിലും ഒരു മതമോ വിശ്വാസപ്രമാണമോ ആയി ബന്ധപ്പെട്ടതല്ല. Affirmation ഇപ്പോൾ സ്വയം പരിവർത്തന വിദ്യ ആയി physician, psychotherapists, കായിക പരിശീലകർ, motivational specialists, spiritual teacher എന്നിവർ ലോകം മുഴുവനും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

Affirmation നിങ്ങളുടെ ഉപബോധമനസ്സിന്റെ വിശ്വാസങ്ങൾ മാറ്റിയെടുക്കും. ഒരു പരിധി വരെ നിങ്ങളുടെ വിശ്വാസമാണ് നിങ്ങളുടെ യാഥാർത്ഥ്യമായി മാറുന്നത്.

1930 ൽ Electro encephalogram (EEG) യും കണ്ടു പിടിത്തത്തിനു ശേഷം മസ്തിഷകത്തിന്റെ വൈദ്യുതകാന്തപ്രക്രിയ അളക്കാൻ പറ്റി. അഞ്ചുതരം മസ്തിഷ്ക വൈദ്യുത തരംഗങ്ങൾ.

### 1. ബീറ്റാ മസ്തിഷ്ക തരംഗം

ഒരാൾ പൂർണ്ണ ജാഗ്രതാവസ്ഥയിലിരിക്കുമ്പോൾ അയാളുടെ മസ്തിഷ്കം ബീറ്റാ തരംഗമാണ്. ഒരാൾ സംസാരിക്കുമ്പോഴോ എന്തിലേക്കിലും ശ്രദ്ധ ചെലുത്തി ഇരിക്കുമ്പോഴോ, കളിക്കുമ്പോഴോ, പ്രസംഗിക്കുമ്പോഴും അയാളുടെ ബ്രെയിൻ തരംഗം ബീറ്റായിൽ ആയിരിക്കും. ബീറ്റാ ബ്രെയിൻ തരംഗം 13HZ നും 40 HZ നും ഉള്ളിലായിരിക്കും.

### 2. ആൽഫാ മസ്തിഷ്ക തരംഗം

ആൽഫാ ബീറ്റായെക്കാളും ഫ്രീക്വൻസിൽ വേഗത കുറവാണ്. മനസ്സിനെ സൂക്ഷ്മ തലത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുന്നപ്പോൾ ആൽഫാ തരംഗം പ്രൊഡ്യൂസ് ചെയ്യും. രണ്ടു പ്രാവശ്യം നമ്മൾ ദിവസേന ആൽഫായിൽ എത്തുന്നുണ്ട്. ഉറങ്ങാൻ കിടന്ന് ജാഗ്രതാവസ്ഥയിൽ നിന്ന് ഗാഢനിദ്രയിലേക്ക് വഴുതുന്നതിന് ഇടയിൽ ആൽഫയിൽ നമ്മൾ എത്തുന്നുണ്ട്. രാവിലെ ഉണരുന്നപ്പോൾ നിദ്രയിൽ നിന്ന് ജാഗ്രതയിൽ എത്തുന്നതിന് മുമ്പ് ആൽഫയിൽ കുടിയാണ് കടന്നു വരുന്നത്. Visualization, ചെയ്യുന്നത് ആൽഫായിൽ ആണ്. ആൽഫാ മസ്തിഷ്ക തരംഗം ഫ്രീക്വൻസി 8HZ നും 12 HZ നും ഇടയിൽ ആണ്.

### 3. തീറ്റാ മസ്തിഷ്ക തരംഗം

തീറ്റാ മസ്തിഷ്ക തരംഗം വളരെ ഫ്രീക്വൻസി കുറഞ്ഞതാണ്. തീറ്റാ മസ്തിഷ്ക തരംഗം അവസ്ഥ ഒരുപാട് വർഷങ്ങളായി മെഡിറ്റേഷൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു. പരീക്ഷണം തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നത് മുപ്പത് മിനിറ്റോളം തീറ്റാ മെഡിറ്റേഷൻ ചെയ്താൽ മാനസികവും, ശാരീരികവും ആയി വളരെ മെച്ചപ്പെടും.

തീറ്റാ ഉറക്കത്തിന്റെ ആദ്യ സ്റ്റേജ് ആണ്. ഉറങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരാളുടെ കൺമണി ഇളകുന്നത് കാണാം. REM (Rapid eye moment) സ്വപ്നാവസ്ഥയാണ്. ഇതിനു ശേഷമാണ് അയാൾ ഗാഢനിദ്രയിലേക്ക് പോകുന്നത്. ഫ്രീക്വൻസി (4 H2 to 8 2).

### 4. ഡൽറ്റാ മസ്തിഷ്ക തരംഗം

വളരെ വേഗം കുറഞ്ഞ ഫ്രീക്വൻസി ഗാഢനിദ്രാവസ്ഥ. സ്വപ്നമില്ലാത്ത അവസ്ഥ. എല്ലാദിവസവും ഡെൽറ്റാ സ്റ്റേജിൽ ഉള്ള ഉറക്കം കിട്ടുകയാണെങ്കിൽ വളരെ നല്ലതാണ്. ഫ്രീക്വൻസി (OH2 to 4 H2)

Affirmation ഉപകാരപ്രദമാണെങ്കിൽ മസ്തിഷ്കം ശാന്തവും, ധ്യാനാവസ്ഥയിലുമായിരിക്കണം. നല്ല രീതിയിൽ ധ്യാനം കിട്ടണമെങ്കിൽ ആൽഫയിലോ തീറ്റയിലോ ആയിരിക്കണം.

### Affirmation ഉണ്ടാക്കാൻ

1. പോസിറ്റീവ്
2. നിങ്ങളെക്കുറിച്ചു മാത്രമായിരിക്കണം.
3. ആദ്യത്തെ വ്യക്തി
4. ഈ നിമിഷത്തിൽ ആയിരിക്കണം (വർത്തമാനകാലത്തിൽ)
5. വ്യക്തമായിരിക്കണം
6. വിശ്വാസയോഗ്യം ആയിരിക്കണം.
7. ചെറുതും ലളിതവും ആയിരിക്കണം
8. ഉറപ്പുള്ള രീതിയിൽ പറയണം, മനസ്സിലോ ഉച്ചത്തിലോ.





### ജാഗ്രതയുള്ള വിശ്രാന്തി

ഈ രണ്ട് വാക്കുകളും ഒറ്റ നോട്ടത്തിൽ എതിർ വാക്കുകളാണ്. അതിനുകാരണം നിങ്ങൾ വിശ്രാന്തിയിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ ജാഗ്രത നഷ്ടപ്പെടും. എന്നാൽ ജാഗ്രതയിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ വിശ്രാന്തി നഷ്ടപ്പെടും. ഇത് രണ്ടും ഒന്നിച്ച് സംഭവിക്കുന്നില്ലായെങ്കിൽ എന്റെ സന്ദേശം നിങ്ങൾക്ക് നഷ്ടപ്പെടും. ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത് ഈ രണ്ട് എതിർ ഭാവങ്ങൾ നിങ്ങളിൽ ഒന്നിച്ച് കൊണ്ടുവരണമെന്നാണ്. നിങ്ങൾ പൂർണ്ണ ബോധാവസ്ഥയിൽ എത്തിച്ചേരുമ്പോൾ നിങ്ങൾ ജാഗ്രതയുള്ള വിശ്രാന്തിയിൽ ആയിരിക്കും.

പാശ്ചാത്യ നാടുകളിൽ ആളുകൾ കൂടുതൽ ജാഗ്രതയുള്ളവരായി തീർന്നു. വിദ്യാഭ്യാസസംവിധാനം കൂടുതൽ ജാഗ്രതയുള്ളവരാക്കുന്നതിന് ശ്രമിക്കുന്നു. പക്ഷേ ഇതു ആളുകളെ ക്ഷീണിതരാക്കും. മാനസിക വിഭ്രാന്തി ഇതിന്റെ ഒരു ഉപലൂപ്പമാണ്.

പൗരസ്ത്യനാടുകളിൽ കൂടുതൽ ആളുകൾ വിശ്രാന്തിയിൽ കഴിയുന്നു. പക്ഷേ ജാഗ്രതയില്ലാത്ത വിശ്രാന്തി ആളുകളെ മടിയൻമാരും, കഴിവ് കുറഞ്ഞവരും ആക്കും. അതുകൊണ്ട് പൗരസ്ത്യ ദേശത്തുള്ളവർ സാമ്പത്തികമായും ശാസ്ത്രീയമായും സാങ്കേതികവിദ്യകളിലും പുറകിലായി.

നിത്യയോഗിയുടെ ബോധമണ്ഡലം എപ്പോഴും ഉയർന്നു നിൽക്കുന്നു. അയാൾക്ക് ജാതി, മതം, നിറം, ദേശം, വംശം എന്നീ വ്യത്യാസങ്ങൾ കാണുകയില്ല. അയാൾക്ക് ഈ പ്രപഞ്ചം മുഴുവനും ഒന്നാണ്. നിത്യയോഗി ജീവിക്കേണ്ടത് നിങ്ങളെപ്പോലെ തന്നെയാണ്. എന്നാൽ വ്യത്യാസം ഉണ്ട്. ഈ വ്യത്യാസം അറിയാൻ പ്രയാസമാണ്. എന്തെല്ലാം സംഭവിക്കുന്നുവോ അതിനെല്ലാം അയാൾ സാക്ഷിയാണ്. ഇതു മാത്രമാണ് ഏക വ്യത്യാസം. അയാൾ ആഹാരം കഴിക്കുന്നു, അതിനും അയാൾ സാക്ഷിയാണ്. ഇതൊരു ആന്തരികമായ വ്യത്യാസമാണ്. നിങ്ങൾക്ക് പുറത്തുനിന്ന് കാണാൻ കഴിയുകയില്ല. നിങ്ങൾക്ക് ഒരു നിത്യയോഗി നടക്കുന്നത് കാണാം അയാൾ നടക്കുന്നത് ബോധപൂർവ്വമാണ് ശ്രദ്ധയിലാണ്. അയാൾ ആഹാരം കഴിക്കുന്നതും പൂർണ്ണ ബോധത്തിലാണ് ശ്രദ്ധയിലാണ്. അയാൾ ഉറങ്ങുന്നതുപോലും ബോധത്തിലാണ്. ഉറങ്ങുമ്പോൾ പോലും അയാളുടെ ഉള്ളിൽ ഒരു തിരിനാളം കത്തി നിൽക്കുന്നു.

അയാൾ ശ്രദ്ധയിലായതിനാൽ എപ്പോഴും ശാന്തതയിലും ആയിരിക്കും. അയാൾ ശാന്തതയിൽ ആയിരിക്കുന്നതു കൊണ്ട് ഈ പ്രപഞ്ചം മുഴുവനും അയാളെ സംബന്ധിച്ച് ശാന്തതയിൽ ആണ്. ഈ ലോകത്തു തന്നെയാണ് അയാൾ ജീവിക്കുന്നത്.

നിങ്ങൾ എന്റെ സന്ദേശം കൃത്യമായിട്ട് മനസ്സിലാക്കുകയാണെങ്കിൽ, പൗരസ്ത്യവും പാശ്ചാത്യവും തമ്മിലുള്ള കൂടലായിരിക്കും അത്. നിത്യയോഗ രണ്ടും കൂടുന്നതാണ്. എന്റെ സന്ദേശം ജാഗ്രതയുള്ള വിശ്രാന്തിയാണ്. നിങ്ങൾ വളരെ വിശ്രാന്തിയിലും എന്നാൽ ജാഗ്രതയിലും ആയിരിക്കും. ഇത് സാധ്യമാണ്. ഇതു മാത്രമെ നിങ്ങളെ ഒരു പൂർണ്ണനാക്കുകയുള്ളൂ. അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ എപ്പോഴും ദുരിതത്തിലായിരിക്കും. പാശ്ചാത്യം ആത്മീയമായി പുറകിലാണ്. പൗരസ്ത്യം ഭൗതികമായി പുറകിലാണ്. പക്ഷേ മനുഷ്യന് രണ്ടുവേണം. നിത്യയോഗ മെഡിറ്റേഷൻ ഒരു പുതിയ യുഗം തുറക്കുകയാണ്. രഹസ്യം വളരെ ലളിതമാണ്. പഠിക്കുക ജാഗ്രതയുള്ള വിശ്രാന്തി.

## Affirmation - Words with power

നിങ്ങളുടെ ജീവിത വിജയത്തിന് എങ്ങനെ അഹേർമേഷൻ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം എന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. പോസിറ്റീവ് ആയ സ്റ്റേറ്റ്‌മെന്റ് നിങ്ങളുടെ മനസ്സിലേക്ക് കൊടുത്തുകൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ മനസ്സിന്റെ നെഗറ്റീവ് പ്രോഗ്രാമിങ്ങ് മാറ്റി, നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷവും സമാധാനവും വിജയവും കൊണ്ടുവരാൻ സാധിക്കും. മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിൽ ഉള്ള ബന്ധങ്ങൾ, പ്രണയം കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെട്ടതും സംതൃപ്തിയുള്ളതുമായ ജോലി, വ്യവസായം, പുതിയതും മനോഹരവുമായ വീട്, കൂടുതൽ പണം അതിലൂടെ സാമ്പത്തിക ഭദ്രത, അഹേർമേഷൻ ശീലിക്കുന്നതിലൂടെ ഇതെല്ലാം സാധ്യമാകും.

ഉപബോധമനസ്സ് വലുതും അത്ഭുതകരവുമായ ഒരു കമ്പ്യൂട്ടർ പോലെയാണ്. നിങ്ങളുടെ ഇഷ്ടത്തിനനുസരിച്ച് മനസ്സിനെ പ്രോഗ്രാം ചെയ്യാം. അഹേർമേഷൻ കമാൻഡ് പോലെ പ്രവർത്തിക്കും. നിങ്ങൾ മനസ്സിലേക്ക് നെഗറ്റീവ് ചിന്തകളും വാക്കുകളും കൊടുക്കുകയാണെങ്കിൽ മനസ്സ് സ്വയംകൊണ്ടു നെഗറ്റീവ് സാഹചര്യങ്ങൾ ആണ്. പക്ഷേ നിങ്ങൾ മനസ്സിന് കൊടുക്കുന്നത് പോസിറ്റീവ് ചിന്തകളും വാക്കുകളുമാണെങ്കിൽ അത് പോസിറ്റീവ് സാഹചര്യങ്ങളും സന്ദർഭങ്ങളും ഉണ്ടാക്കും. മനസ്സിനെ റീ-പ്രോഗ്രാം ചെയ്യുന്നതിന് താഴെ പറയുന്ന അഹേർമേഷനുകളിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾക്കു വേണ്ടത് തിരഞ്ഞെടുത്ത് ദിവസവും പല പ്രാവശ്യം പറയുക.

1. ഞാൻ നല്ല ആഹാരം കഴിക്കുന്നു.
2. ഞാൻ എന്റെ ഏതു പ്രശ്നങ്ങളേക്കാളും വലുതാണ്.
3. എന്റെ ജീവിതത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന എല്ലാ നല്ല കാര്യങ്ങൾക്കും നന്ദി പറയുന്നു.
4. ഞാൻ ശക്തനാണ്.
5. സമ്പത്ത് ഉണ്ടാകുന്നതിൽ ഞാൻ ആത്മാർത്ഥമായി പരിശ്രമിക്കുന്നു.
6. ഞാൻ കോടികൾ വളരെ എളുപ്പത്തിൽ സമ്പാദിക്കുന്നു.
7. എന്റെ മനസ്സ് ബലമുള്ളതും ശക്തവുമാണ്.
8. ഞാൻ മറ്റുള്ളവരുടെ കഴിവിനെ മാനിക്കുന്നു.
9. ഞാൻ ഒരു കോടീശ്വരനെപ്പോലെ ചിന്തിക്കുന്നു.
10. എന്റെ വിജയമാണ് എന്റെ മുൻഗണന.
11. എന്നിൽ വിജയിക്കാനുള്ള ശക്തിയുണ്ട്.
12. നല്ലത് എപ്പോഴും എനിക്ക് കിട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.
13. ഞാൻ സന്തുഷ്ടനാണ്.
14. ഞാൻ പ്രണയമാണ്.
15. ഞാൻ ആരോഗ്യവാനാണ്.
16. ഞാൻ സമൃദ്ധിയാണ്.
17. ഞാൻ എപ്പോഴും കൃത്യനിഷ്ഠ പാലിക്കുന്നു.
18. ഞാൻ നിത്യ യൗവനമാണ്.
19. ഞാൻ എല്ലാ ദിവസവും ഊർജ്ജത്താൽ നിറഞ്ഞു കവിയുന്നു.
20. ഞാൻ പൂർണ്ണനാണ്.
21. എന്നിലേക്ക് സമ്പത്ത് വളരെ എളുപ്പത്തിൽ ഒഴുകുന്നു.

22. എനിക്ക് പണം ഇഷ്ടമാണ്. ഞാൻ നല്ലവണ്ണം അത് ഉപയോഗിക്കും, ഞാൻ അത് സന്തോഷത്തോടെ കൊടുക്കും. അത് ആയിരം ഇരട്ടിയായി എന്നിലേക്ക് തിരിച്ചുവരും.

നിങ്ങളുമായുള്ള വ്യക്തിഗത പരിശീലനത്തിൽ ഞാൻ നിങ്ങളുടെ പ്രശ്നം പഠിക്കും. എന്നിട്ട് നിങ്ങൾക്കു വേണ്ട ശരിയായ അഫേർമേഷൻ ഞാൻ പറഞ്ഞുതരും. നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ റീ-പ്രോഗ്രാം ചെയ്യുന്നതിന്, ആ അഫേർമേഷൻസ് പല പ്രാവശ്യം ആവർത്തിക്കേണ്ടിവരും.

**പിരമിഡ് മെഡിറ്റേഷൻ**

പിരമിഡ് ആണ് ഭൂമിയിലേക്കുംവെച്ച് ഏറ്റവും കൂടുതൽ കോസ്മിക് എനർജി കിട്ടുന്ന സ്റ്റേബിൾ സ്ട്രക്ചർ. പിരമിഡ് ഏതു മെറ്റീരിയൽ ഉപയോഗിച്ചും പണിയാം. മെറ്റീരിയൽസിലെ വ്യത്യാസം കോസ്മിക് എനർജിയുടെ അളവിൽ മാറ്റം വരുത്തുന്നില്ല. പിരമിഡിന്റെ അടിയിൽ നിന്ന് അളക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ ഉയരം 1/3 ഉയരം ഉള്ള ഭാഗത്താണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ കോസ്മിക് എനർജി തിങ്ങിനിൽക്കുന്നത്.

ഈ ഭാഗത്തെ കിംഗ്സ് ചേമ്പർ എന്നാണ് പറയപ്പെടുന്നത്. കോസ്മിക് എനർജി കിംഗ്സ് ചേമ്പറിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആയിരിക്കും. അത് പിരമിഡിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലേക്കും പരക്കുകയും ചെയ്യും.

ഒരു ക്രിസ്റ്റൽ പിരമിഡിന്റെ മുകളിലത്തെ കോണിൽ ഫിക്സ് ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, കോസ്മിക് എനർജി പല മടങ്ങ് കൂടുകയും, അത് പിരമിഡിൽ മൊത്തം പരക്കുകയും ചെയ്യും. ചിന്തയില്ലാത്ത അവസ്ഥ അല്ലെങ്കിൽ 'നിർമ്മൽ സ്ഥിതി' പുറത്ത് മെഡിറ്റേറ്റ് ചെയ്യുന്നതിനേക്കാളും മൂന്ന് ഇരട്ടി വേഗതയിൽ പിരമിഡിന് ഉള്ളിൽ മെഡിറ്റേറ്റ് ചെയ്യുന്ന ആൾക്ക് എത്താൻ സാധിക്കും. പിരമിഡിനുള്ളിലുള്ള മെഡിറ്റേഷൻ രോഗശാന്തിക്കും മറ്റു പലവിധ ധ്യാന അനുഭവങ്ങൾക്കും നിങ്ങൾക്ക് സഹായകമാകും.





**ചക്രങ്ങൾ അഥവാ ഊർജ്ജകേന്ദ്രങ്ങൾ (Chakras or Energy Centres)**

ഊർജ്ജശരീരത്തിലെ പ്രധാനഭാഗങ്ങളാണു ചക്രങ്ങൾ (chakras) അഥവാ കറങ്ങുന്ന ഊർജ്ജകേന്ദ്രങ്ങൾ. ദൃശ്യശൃംഗീകരണത്തിൽ പ്രധാനവും അല്ലാത്തതുമായ അവയവങ്ങളുള്ളതുപോലെ ഊർജ്ജശരീരത്തിൽ പ്രധാനചക്രങ്ങളും (major chakras) ലഘുചക്രങ്ങളും (minor chakras) ചെറുചക്രങ്ങളും (mini chakras) ഉണ്ട്. പൊതുവെ പറഞ്ഞാൽ, ഏതാണു മൂന്ന് ഇഞ്ച് മുതൽ നാലിഞ്ചുവരെ വ്യാസമുള്ള കറങ്ങുന്ന ഊർജ്ജകേന്ദ്രങ്ങളാണ് പ്രധാന ചക്രങ്ങൾ. ഇവ ദൃശ്യശൃംഗീകരണത്തിലെ പ്രധാനവും ജീവസ്സുറ്റവയുമായ അവയവങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുകയും ഊർജ്ജവൽക്കരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മറ്റൊരു വിധത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ, മുഖ്യഅവയവങ്ങൾക്ക് ജൈവോർജ്ജം പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന 'പവർസ്റ്റേഷനുകൾ' പ്രധാനചക്രങ്ങൾ. ഈ പവർസ്റ്റേഷനുകൾ പ്രവർത്തനക്ഷമമല്ലെങ്കിൽ പ്രധാന അവയവങ്ങൾക്കു രോഗംബാധിക്കും. കാരണം, ശരിയായി പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള ജൈവോർജ്ജം അവയ്ക്കു ലഭിക്കാതെ വരും! ലഘുചക്രങ്ങളുടെ വ്യാസം ഒരിഞ്ചു മുതൽ രണ്ടിഞ്ചു വരെയാണ്. ചെറുചക്രങ്ങൾക്കകട്ടെ, ഒരു ഇഞ്ചിൽ കുറവും. ലഘുചക്രങ്ങളും ചെറുചക്രങ്ങളും ദൃശ്യശൃംഗീകരണത്തിലെ പ്രധാനവും കുറഞ്ഞ ഭാഗങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുകയും ഊർജ്ജവൽക്കരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ചക്രങ്ങളെല്ലാം ദൃശ്യശൃംഗീകരണത്തിലേക്കു ചുഴ്ന്നിറങ്ങിയും പുറത്തേക്ക് വ്യാപിച്ചുമാണ് സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്. താഴെപ്പറയുന്ന പ്രധാന ധർമ്മങ്ങൾ അവ നിർവ്വഹിക്കുന്നു.

1. പ്രാണനെ ആഗിരണം ചെയ്തു ദഹിപ്പിച്ച് ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലേക്കു വിതരണം ചെയ്യുന്നു.
2. ശരീരത്തെ മുഴുവനായും അവയവങ്ങളെ പ്രത്യേകമായും ചക്രങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുകയും ഊർജ്ജവൽക്കരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ദൃശ്യശൃംഗീകരണത്തിന്റെ ശരിയായ പ്രവർത്തനത്തിനുള്ള ചുമതല ചക്രങ്ങൾക്കാണ്. അന്തഃസ്രാവഗ്രന്ഥികളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതും ഊർജ്ജവൽക്കരിക്കുന്നതും പ്രധാനപ്പെട്ട ചില ചക്രങ്ങളാണ്. ഈ ചക്രങ്ങളെ നിയന്ത്രിച്ചുകൊണ്ടോ മറ്റേതെങ്കിലും തന്ത്രത്തിലൂടെയോ അന്തഃസ്രാവഗ്രന്ഥികളുടെ പ്രവർത്തനത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയോ ദമനിതമാക്കുകയോ (inhibit) ചെയ്യാം. ചക്രങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനവൈകല്യം കൊണ്ടാണ് രോഗങ്ങൾ ഏറെയും ഉണ്ടാകുന്നത്.
3. അതീന്ദ്രിയ പ്രഭാവങ്ങളുടെ കേന്ദ്രങ്ങളാണു ചില ചക്രങ്ങൾ. ചില ചക്രങ്ങളുടെ ഉത്തേജനം ചില അതീന്ദ്രിയ കഴിവുകളുടെ വളർച്ചയ്ക്കു കാരണമാകുന്നു. ദൃഷ്ടാന്തമായി, ഏറ്റവും എളുപ്പത്തിലും സുരക്ഷിതമായും ഉത്തേജിപ്പിക്കാവുന്നവയാണ് ഹസ്തചക്രങ്ങൾ (Hand chakras). കൈവെള്ളകളുടെ നടവിലാണ് ഇവയുടെ സ്ഥാനം.

**1. മൂലാധാരചക്രം (Basic chakra)**

ഇതു നട്ടെല്ലിന്റെ കീഴറ്റത്ത് സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു. മൂലാധാരചക്രം ദൃശ്യശൃംഗീകരണത്തെ മുഴുവനായി ഊർജ്ജവൽക്കരിക്കുകയും ബലപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. പേശീവ്യവസ്ഥ, അസ്ഥിവ്യൂഹം, നട്ടെല്ല്, രക്തത്തിന്റെ



ഉല്പാദനവും ഗുണനിലവാരവും, അഡ്രിനൽ ഗ്രന്ഥികൾ, ശരീരത്തിന്റെയും ആന്തരാവയവങ്ങളുടെയും കലകൾ എന്നിവയുടെ പ്രവർത്തനത്തെ ഈ ചക്രം നിയന്ത്രിക്കുകയും ഊർജ്ജവൽക്കരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. കൂടാതെ, ലൈംഗികാവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെയും സ്വാധീനിക്കുകയും ഊർജ്ജവൽക്കരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ശരീരോഷ്മാവ്, പൊതുജീവശക്തി (general vitality), ശിശുക്കളുടെയും കുട്ടികളെയും വളർച്ചാനിരക്ക് എന്നിവയെയും മൂലാധാരചക്രം സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ട്.

ഈ ചക്രത്തിന്റെ പ്രവർത്തനവൈകല്യം കൊണ്ട് സന്ധിവാതം, സുഷുമ്നാനാഡീരോഗങ്ങൾ, രക്തദുഷ്ഠി, അർബുദം, എല്ലുകളിലെ അർബുദം, രക്താർബുദം അലർജി, വളർച്ചത്തകരാറുകൾ, ഊർജ്ജസ്വലതക്കുറവ്, അസ്ഥിദുർബ്ബലം മുറിവുകളും ദേശപ്പടാൻ കാലതാമസം എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നു.

വളരെ ഉത്തേജിതമായ മൂലാധാരചക്രമുള്ളവർ ശക്തരും ആര്യാഗ്യാന്മാരുമായിരിക്കും. മൂലാധാരചക്രം ഊർജ്ജസ്വലമല്ലെങ്കിൽ ദുർബ്ബലരും ക്ഷീണിതരുമായി കാണപ്പെടുന്നു.

## 2. ലിംഗചക്രം (Sex chakra)

ഈ ചക്രം ഗുഹ്യഭാഗത്തു (Pubic area) സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു. ലൈംഗികാവയവങ്ങൾ, മുത്രസഞ്ചി (bladder) എന്നിവയെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതും ഊർജ്ജവൽക്കരിക്കുന്നതും ഈ ചക്രമാണ്. ലിംഗചക്രത്തിന്റെ പ്രവർത്തനവൈകല്യം ലൈംഗികപ്രശ്നങ്ങൾക്കു കാരണമാകും. ആജ്ഞാചക്രം, കണ്ഠചക്രം, മൂലാധാരചക്രം എന്നിവയ്ക്ക് ലിംഗചക്രത്തിൽ വലി സ്വാധീനമുണ്ട്. ഇതിൽ ഏതു ചക്രത്തിന്റെയും കാര്യക്ഷമതയില്ലായ്മ ലിംഗചക്രത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ കുഴപ്പത്തിലാക്കും.

## 3. സൗരനാഡീചക്രം (Solar plexus chakra)

രണ്ടു സൗരനാഡീചക്രങ്ങളുണ്ട്. ശരീരത്തിൽ മുന്തിൽ ഇരുവശവുമുള്ള വാരിയെല്ലുകൾ ചേരുന്നിടത്തു കാണുന്ന കുഴിഞ്ഞ ഭാഗത്താണു മുൻസൗരനാഡീചക്രം. ശരീരത്തിനു പിന്നിൽ, മുൻസൗരനാഡീചക്രത്തിനു നേരെ പിൻഭാഗത്താണു പിൻസൗരനാഡീചക്രം. 'സൗരനാഡീചക്രം' എന്ന പ്രയോഗം മൂന്നിലും പിന്നിലുമുള്ള സൗരനാഡീചക്രങ്ങൾ എന്ന അർത്ഥത്തിലാണ് ഉപയോഗിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഡയഫ്രം, പാൻക്രിയാസ്, കരൾ, ആമാശയം, ഒരു പരിധി വരെ വൻകുടലും ചെറുകുടലും, അപ്പൻഡിക്സ്, ബ്രാസുകോശങ്ങൾ, ഹൃദയം ശരീരത്തിന്റെ മറ്റുഭാഗങ്ങൾ എന്നിവയെ സൗരനാഡീചക്രം സ്വാധീനിക്കുകയും ഊർജ്ജവൽക്കരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. രക്തത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരത്തെയും ഈ ചക്രം സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ട് കാരണം, രക്തത്തെ വിഷവിമുക്തമാക്കുന്ന കരളിനെ സൗരനാഡീചക്രം നിയന്ത്രിക്കുകയും ഊർജ്ജവൽക്കരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടല്ലോ. കരൾമുഖേന ശരീരത്തിലെ കൊളസ്റ്ററോൾനിലയെയും ഈ ചക്രം നിയന്ത്രിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് ഹൃദയത്തിന്റെ അവസ്ഥയെയും സൗരനാഡീചക്രം സ്വാധീനിക്കുന്നു എന്നു പറയാം.

ഊർജ്ജശുദ്ധീകരണ കേന്ദ്ര (Clearing house) മാണ് സൗരനാഡീചക്രം. ശരീരത്തിന്റെ കീഴ്ഭാഗത്തുള്ള ചക്രങ്ങളിൽനിന്നും മേൽചക്രങ്ങളിൽ നിന്നുമുള്ള ഊർജ്ജം കടന്നുപോകുന്നത് സൗരനാഡീചക്രത്തിലൂടെയാണ്. സൗരനാഡീചക്രം ഊർജ്ജവൽക്കരിക്കുന്നതിലൂടെ മുഴുവൻ ശരീരവും ഊർജ്ജവൽക്കരിക്കാൻ കഴിയും.

## 4. ഹൃദയചക്രം (Heart chakra)

മുൻഹൃദയചക്രം നെഞ്ചിന്റെ മദ്ധ്യത്തിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു. ഇത് ഹൃദയത്തെയും തൈമസ് ഗ്രന്ഥിയെയും രക്തചംക്രമണവ്യവസ്ഥയെയും നിയന്ത്രിക്കുകയും ഊർജ്ജവൽക്കരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. മുൻഹൃദയ ചക്രത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തകരാറുകൊണ്ട് ഹൃദയത്തിനും രക്തചംക്രമണത്തിനും അസുഖങ്ങളുണ്ടാകുന്നു. വികാരങ്ങൾ (emotions), സംഘർഷം (tension), മാനസികപിരിമുറുക്കം (stress) എന്നിവയോട് തികച്ചും സൂക്ഷ്മസംവേദിയാണ് സൗരനാഡീചക്രം. ഈ ചക്രത്തിന് ഭൗതികഹൃദയത്തിലും മുൻഹൃദയചക്രത്തിലും രക്തമായ സ്വാധീനമുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് സൗരനാഡീചക്രത്തിന്റെ വൈകല്യം മുൻഹൃദയചക്രത്തെയും ഭൗതികഹൃദയ ചക്രത്തെയും തകരാറിലാക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. മുൻഹൃദയചക്രം അനേകം വലിയ ഊർജ്ജവാഹികൾ (energy channels) കൊണ്ട് മുൻസൗരനാഡീ ചക്രത്തോട് ഗാഢമായി ബന്ധിപ്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. കൂടാതെ സൗരനാഡീ ചക്രം ഹൃദയചക്രത്തെ ഒരു പരിധിവരെ ഊർജ്ജവൽക്കരിക്കുന്നുമുണ്ട്. ഹൃദ്രോഗികളുടെ സൗരനാഡീചക്രം, പൊതുവെ പ്രവർത്തനവൈകല്യമുള്ളതായിരിക്കും.

ഹൃദയത്തിന്റെ പിൻഭാഗത്താണ് പിൻഹൃദയ ചക്രം. പ്രാഥമികമായി ഇതു ബ്രാസുകോശങ്ങളെ ഊർജ്ജവൽക്കരിക്കുകയും കുറഞ്ഞ അളവിൽ ഹൃദയത്തെയും തൈമസ് ഗ്രന്ഥി (thymus gland) യെയും

നിയന്ത്രിക്കുകയും, ഊർജ്ജവൽക്കരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പിൻ‌ഹൃദയചക്രത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തുകരാൻ ആസ്മ, ക്ഷയം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾക്കു കാരണമാകും.

**5. കണ്ഠചക്രം (Throat chakra)**

തൊണ്ടയുടെ മധ്യഭാഗത്താണ്. തൊണ്ട, തൈറോയിഡ് ഗ്രന്ഥി, പാരാതൈറോയിഡ്ഗ്രന്ഥി, ലസിക്വെറിയം (lymphatic system) എന്നിവയെ കണ്ഠചക്രം സ്വാധീനിക്കുകയും ഊർജ്ജവൽക്കരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ഒരു പരിധിവരെ ലിംഗചക്രത്തെയും സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ട്. കണ്ഠചക്രത്തിന്റെ പ്രവർത്തനവൈകല്യം ഈ ചക്രവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുണ്ടാകുന്ന ഗോയിറ്റർ (goiter), തൊണ്ട കാഠൽ (sore throat), ശബ്ദമില്ലായ്മ (loss of voice) ആസ്മ (asthma), വന്ധ്യത (sterility) തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങൾക്കു കാരണമാകും.

**6. ആജ്ഞാചക്രം (Ajna chakra)**

പുരികങ്ങൾക്കിടയിലാണ് ഈ ചക്രം സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത്. പീയൂഷ ഗ്രന്ഥി (pituitary gland) യെയും മറ്റ് അന്തഃസ്രാവഗ്രന്ഥി (endocrine glands) കളെയും ഈ ചക്രം നിയന്ത്രിക്കുകയും ഊർജ്ജവൽക്കരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മസ്തിഷ്കത്തെയും ഒരു പരിധിവരെ ഊർജ്ജവൽക്കരിക്കുന്നുണ്ട്. ആജ്ഞാചക്രത്തെ നായകചക്രം (master chakra) എന്നും വിളിക്കാം. കാരണം, ഈ ചക്രം, മറ്റു പ്രധാനചക്രങ്ങളെയും അവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അന്തഃസ്രാവഗ്രന്ഥികളെയും പ്രധാന അവയവങ്ങളെയും നിയന്ത്രിക്കുകയും അവയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. കണ്ണുകളെയും നാസികയെയും ഇതു സ്വാധീനിക്കുന്നു. ആജ്ഞാചക്രത്തിനുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ, അന്തഃസ്രാവഗ്രന്ഥികളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രമേഹംപോലുള്ള രോഗങ്ങൾക്കു കാരണമാകുന്നു.

**7. സഹസ്രാരചക്രം (Crown chakra)**

ശിരസ്സിന്റെ ഉച്ചിയിലാണ് സഹസ്രാരചക്രം അഥവാ മകുടചക്രം സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത് പീയൂഷഗ്രന്ഥി, തലച്ചോറ് എന്നിവയെയും ശരീരത്തെ മുഴുവനായും ഈ ചക്രം നിയന്ത്രിക്കുകയും ഊർജ്ജവൽക്കരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. പ്രാണന്റെ പ്രധാനപ്രവേശനകവാട (entry point) ഞളിലൊന്നാണ് സഹസ്രാരചക്രം. ഈ ചക്രത്തെ ഊർജ്ജവൽക്കരിക്കുന്നതിലൂടെ ശരീരത്തെ മൊത്തമായി ഊർജ്ജവൽക്കരിക്കാൻ കഴിയും. ഒരു ഫലിലൂടെ ജലം ഒഴിക്കുന്നതു പോലെയാണിത്. ഈ പ്രക്രിയവഴി ശരീരം മുഴുവൻ പ്രാണശക്തിയിൽ നിമഗ്നമാകും. ശരീരത്തിലെ മറ്റേതെങ്കിലും ഭാഗത്താണു രോഗമെന്നിരിക്കിലും, ചില ചികിത്സകർ സഹസ്രാരചക്രത്തെയാണ് ഊർജ്ജവൽക്കരിക്കുന്നത്. ഈ ചക്രത്തിന്റെ പ്രവർത്തനവൈകല്യം പീയൂഷഗ്രന്ഥി, തലച്ചോറ് എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ശാരീരികമോ മാനസികമോ ആയ രോഗങ്ങൾക്കു കാരണമാകാം.

പീനിയൽഗ്രന്ഥി ശരീരത്തിലെ മറ്റു അന്തഃസ്രാവഗ്രന്ഥികളുടെ പ്രവർത്തനത്തെ സന്തുലിതവും ക്രമീകൃതവുമാക്കുന്നതുപോലെ, സഹസ്രാരചക്രം, ഫാലചക്രം എന്നിവ മറ്റു ചക്രങ്ങളെ സന്തുലിതവും ക്രമീകൃതവുമാക്കും. ജരയും അജരയും (aging and anti-aging) പീനിയൽഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നുവെന്ന് ആധുനിക ശാസ്ത്രഗവേഷണങ്ങളിൽ വെളിവാവിട്ടുണ്ട്.