

सहज योग ध्यान



प.पू.श्री माताजी निर्मला देवी



डाव्या व उजव्या नाड्यांचे संतुलन

आपल्या दैनंदिन जीवनामुळे आपली डावी व उजवी नाडी प्रमाणाबाहेर सक्रिय होते. याचा परिणाम- अधिक विचार व चिंता. संतुलाने हा ताण कमी होतो.



डावी नाडी - (भूमी तत्त्वा द्वारे स्वच्छ होते)

डावा हात श्री माताजींच्या प्रतिमेकडे व उजवा हात भूमीमातेवर (प्रतिमेत दाखवल्या प्रमाणे).
प्रार्थना :- श्री माताजी, माझ्या डाव्या नाडीचे सर्व असंतुलन कृपा करून भूमी तत्त्वामध्ये शोषून घ्या.



उजवी नाडी - (आकाश तत्त्वा द्वारे स्वच्छ होते)

उजवा हात श्री माताजींच्या प्रतिमेकडे व डावा हात आकाश तत्त्वा कडे (प्रतिमेत दाखवल्या प्रमाणे).
प्रार्थना :- श्री माताजी, कृपावंत होऊन माझ्या उजव्या नाडी मधील सर्व असंतुलन आकाश तत्त्वात शोषून घ्या.

आत्म-साक्षात्कार मिळवण्याची पद्धती



१. उजवा हात हृदयावर ठेवून म्हणायचे आहे :-
श्री माताजी, मी शुद्ध आत्मा आहे.



२. उजवा हात कपाळावर दाबून धरणे आणि डोक किंचित पुढे झुकवुन म्हणायचे आहे :- श्री माताजी, मी सर्वांना क्षमा केली.



३. उजवा हात डोक्याचा मागच्या भागी व डोक किंचित मागे झुकवुन म्हणायचे आहे :- श्री माताजी, कळत नकळत मी काही चुका केल्या असतील तर मला क्षमा करावी.



४. बोटं ताणून धरायची व हाताचा तळवा टाळूवर ठेवायचा. टाळूची चामडी घडयाळाच्या काट्याच्या दिशेने सात वेळा दाबून फिरवायची व म्हणायचे आहे :-
श्री माताजी, कृपावंत होऊन मला माझा आत्मसाक्षात्कार द्यावा.

आता दोन्ही हात मांडीवर ठेऊन ५-१० मि.(किंवा जास्त वेळ) ध्यानात बसणे.

Center near you:

सहज योग ध्यान

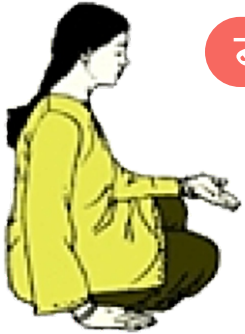


प.पू.श्री माताजी निर्मला देवी



बाये और दाहिने नाडियोंका संतुलन

अपने दैनंदिन जीवन में कई बार अपनी यह दो नाडियाँ प्रमाणसे बाहर सक्रिय हो जाती हैं, जिसका परिणाम है- अधिक विचार और चिंता. संतुलन के बाद यह तनाव कम हो जाता है।



बायीं नाडी - (पृथ्वी तत्त्व द्वारा स्वच्छत होती हैं,)

बाया हाथ श्री माताजी की ओर तथा दाहिना हाथ भूमी माता पर, (प्रतिमा नुसार)
प्रार्थना है:- श्री माताजी, कृपावन्त होकर मेरे बायीं नाडीका सर्व असंतुलन पृथ्वी तत्त्व में खींच लीजिए।



दाहिनी नाडी - (आकाश तत्त्व द्वारा स्वच्छत होती हैं,)

दाहिना हाथ श्री माताजी की ओर तथा बायां हाथ आकाश की ओर, (प्रतिमा नुसार)
प्रार्थना है:- श्री माताजी, कृपा करके मेरे दाहिने नाडी का सर्व असंतुलन आकाश तत्त्वमें खींच लीजिए।

आत्म-साक्षात्कार पाने की पद्धती



१. हृदयपर दाहिना हाथ रखें और कहें :- श्री माताजी, मैं शुद्ध आत्मा हूँ।



२. माथेपे दाहिना हाथ रखें थोड़ा दबाएँ आगे सिर झुकाएँ, कहें :- श्री माताजी, मैंने सबको क्षमा कर दिया।



३. सिरके पीछे की तरफ हाथ रखें, सिर पीछे झुकाएँ और कहें :- श्री माताजी, अगर जाने अनजाने में मुझसे कोई भूल हुई हो तो कृपा करके मुझे क्षमा कीजिये।



४. दाहिने हथेली की उंगलियाँ तानकर हथेली अपने तालूपर दबाएँ, तालूकी चमड़ी को सात बार घड़ी की सुई की दिशा में घुमाकर हर बार कहें :- श्री माताजी, कृपा करके मुझे मेरा आत्मसाक्षात्कार प्रदान कीजिए।

यह होने के बाद दोनों हथेलियाँ गोदमें रखकर की ध्यान स्थिती में निर्विचार होकर ५-१० मि. या ज्यादा बैठे सकते हैं।

Center near you:

Sahaja Yoga Meditation



 **H.H. Shri Mataji Nirjala Devi** 

Achieving Inner Balance

Usually in our daily life, left & right channel become overactive giving us thoughts and worries. Below balancing steps would help to overcome them.



Left Channel (Cleansing by Earth element)

Sit with the left hand palm towards Shri Mataji's photograph and place the right hand palm downwards towards the Mother Earth, and affirm: **'Shri Mataji, please take away all the imbalances of my left channel into the mother earth'**



Right channel (Cleansing by Ether element)

With the right hand towards the photograph raise the left hand as shown in the picture with the fingers pointed towards the sky (ether element) and affirm: **'Shri Mataji, please take away all the imbalances of my right channel into the sky element.'**

Steps for getting Self-Realization



1. While placing the hand on Heart, affirm: **'Shri mataji, I am the pure spirit.'**



2. Place the right hand across the forehead and affirm: **'Shri Mataji, I forgive everyone.'**



3. Place the right hand on back of the head, lean the head backwards and affirm: **'Shri Mataji, If I have done any mistakes, please forgive me.'**



4. Stretch the fingers of the right hand and place the palm on top of the head on the fontanelle area. Rotate the scalp over the skull in a clockwise direction seven times. Then pray with humility seven times: **'Shri Mataji, please give me my Self-Realization.'**

Once done, bring both the hands on your lap with the palm facing upwards and sit in meditation for 5 - 10 mins or more.

Center near you: