

नियमित सहजयोग ध्यान-धारणा के लाभ

- १) व्यक्ति शान्त हो जाता है और उसके तनाव कम हो जाते हैं।
- २) शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार।
- ३) गहरी नींद आना।
- ४) पारिवारिक जीवन और सभी सम्बन्ध प्रेममय हो जाते हैं।
- ५) धूप्रपान, मद्यपान, आँखों की अस्थिरता आदि दुरुण स्वतः दूर हो जाते हैं।
- ६) सर्वसामान्य गृहस्थ जीवन बिताते हुए गहन आध्यत्मिक अवस्था का आनन्द प्राप्त होता है।
- ७) आन्तरिक चेतना से हम अपना पथ प्रदर्शन कर सकते हैं।

“आनन्द के सागर में तुम्हे, डुबो लेने दो मुझे,
ताकि महानतम में विलय कर दें आप अपने अस्तित्व को,
आत्मा के बाहा दलपुँज में मुस्कुरा रहा है जो,
छुपकर हर समय आपको चिढ़ाने के लिए,
जागरूक हों और पा लें उसे,
प्रेममय आनन्द से चैतन्यित करे जो आपके हर तार को
पूरे ब्रह्माण्ड को अपने प्रकाश से ज्योतिर्मय करते हुए।”

(परम पूज्य माताजी श्री निर्मला देवी)

**TO LEARN
SAHAJAYOGA
MEDITATION**

744 744 1505

FOR ANY QUERY, CONTACT US ON TOLL FREE NO

1800 30 700 800

www.sahajayoga.org.in

<img alt="A composite image featuring a portrait of Shri Nirmala Devi on the left, and on the right, a diagram of a human figure in a meditative Padmasana posture. The diagram illustrates the subtle body with various energy centers (Chakras), nadis (energy channels), and the central Sushumna nadi. Labels include: 1. मूलाधार अबोधिता (Muladhara Chakra); 2. स्वाधिष्ठान सृजनात्पवित्रा (Swadhisthana Chakra); 3. नाभी सताष (Manipura Chakra); 4. अनहत प्रेम व सुरक्षाभाव (Anahata Chakra); 5. विशुद्धि सामूहिक चेतना (Visuddhi Chakra); 6. आज्ञा क्षमाव त्याग (Ajna Chakra); 7. सहस्रार एकाक्षरिता (Sahasrara Chakra). Other labels include: पिंगला नाड़ी (Pingala Nadi), इडा नाड़ी (Ida Nadi), आत्मा (Atma), सुषुमा नाड़ी (Sushumna Nadi), भ्रवसागर (Bhravasagar), and कुण्डलिनी (Kundalini). The background features a large, stylized text 'सहज योग' (Sahaj Yoga) and 'आज तक बहायोग' (Bahayoga till today). Below the diagram, the text reads 'आत्मसाक्षात्कार ले और मनःशांति एवम आनंद पाए' (Achieve self-knowledge, mental peace, and happiness). At the bottom, there is a website address 'www.sahajayoga.org.in' and a statement 'सहजयोग पूर्णतः निःशुल्क है। हिन्दी' (Sahaj Yoga is completely free. Hindi).</div>

‘सहजयोग’ क्या है ?

‘सहज’ अर्थात् ‘अन्तर-जात, स्वाभाविक, अपने आप होने वाला’ तथा ‘योग’ अर्थात् ‘परमात्मा से एकाकारिता’। हर मनुष्य के अन्दर जन्म से ही एक सूक्ष्म तन्त्र होता है जो जागृत होने पर सहजयोज प्रदान करता है अर्थात् ‘परमात्मा से स्वतः घटित होने वाली एकाकारिता। यही अनुभूति ‘आत्मसाक्षात्कार’ कहलाती है तथा सभी धर्म ग्रन्थों में इसका वर्णन है। सहजयोग तथा अन्य धार्मिक विधियों में अन्तर केवल इतना है कि आत्मसाक्षात्कार हमारी आध्यात्मिक उत्क्रान्ति का आरम्भ है, दुर्लभ लक्ष्य नहीं। इस आध्यात्मिक शक्ति - कुण्डलिनी की जागृत प्राप्त करने के लिए साधक में सत्य को जानने की शुद्ध इच्छा होनी चाहिए। तथा किसी साक्षात्कारी व्यक्ति का उपस्थित होना भी आवश्यक है।

जिस प्रकार चार्ट में दर्शाया गया है, जागृत होकर कुण्डलिनी पावन अस्थि से ऊपर की ओर उठती है। सुषुप्ता - (मध्यनाडी तन्त्र) मार्ग पर छ: चक्रों को भेदती हुई, इन ऊर्जा केन्द्रों को प्रकाश एवं पोषण प्रदान करती हुई कुण्डलिनी ऊपर की ओर उठती है। जब कुण्डलिनी आज्ञा चक्र को पार करती है तो साधक ‘निर्विचार चेतना’ की स्थिति में चला जाता है तथा उसे दिव्य शान्ति एवं मौन का अनुभव प्राप्त होता है। सच्ची ध्यान धारणा की यह प्रथम अवस्था है। प्रतिदिन कुछ क्षणों के लिए भी निर्विचारिता की अवस्था प्राप्त हो जाने मात्र से हमारे जीवन के सभी - शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक अवस्थाएँ बदल जाती हैं। अपने चुहुं और के संसार से हमारा सामंजस्य स्थापित हो जाता है और रोजमरा के जीवन के उत्तर - चढाव हमें कम प्रभावित करते हैं।

तालू क्षेत्र (Limbic Area) में स्थित सहस्रार चक्र (सहस्रदल-कमल) से गुजरती हुई कुण्डलिनी सिर की तालू - अस्थि का भेदन करती है और परम चैतन्य से इसका मिलन होता है। हाथों की हथेलियों और सिर के शिखर (तालू भाग) पर शीतल चैतन्य लहरियों के रूप में हम इसकी अनुभूति करते हैं। शरीर, मन, बुद्धि एवं अहंकार रूपी पृष्ठिरुपुओं का प्रभाव हम पर कम हो जाता है और हम आत्मा में अपने सत्य स्वभाव को महसूस करते हैं। यही आत्मसाक्षात्कार (Self-Realisation) है। ये अत्यन्त सुन्दर एवं दिव्य अनुभूति हैं।

१२० से भी अधिक देशों में सहजयोग ध्यान केन्द्रों में प्रतिदिन हजारों लोगों आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करके चेतना की उच्च अवस्था में उत्तम हो रहे हैं। आध्यात्मिक पोषण से प्राप्त होने वाली स्वतन्त्रता एवं प्रसन्नता उन्हें प्राप्त हो गई हैं।

“सूजन करने वाली शक्ति से एकाकारिता प्राप्त किए बिना आप अपने जीवन का अर्थ नहीं जान सकते।”

परम पूज्य माताजी श्री निर्मल देवी

समस्त चक्र					
चक्र	स्थान	रंग, हथृ पर स्थिति	पुण	पक्षद का कारण	उपचार
१. मूलधार	निमन्द्वे का मध्य, पावन अस्थि के नीचे	पूँग-लाल, पंखुडिंयाँ-चार आंठे का आश्वास	अधारिक जीवन शैली आनन्दा	पृथ्वी मां पै देवता	
२. स्वाधित्रियन	जंगाओं और शरीर का जोड़ स्थान	पीला, पंखुडिंयाँ-दुः-आंठा	शरीरिक और मानसिक ऊर्जा, सूजनात्मकता	बुद्धि जायदा सोच विचार, गलत धरणए	पानी पे द्रिश्य, शान्ति प्रदायक मोजन, जिर पर्क रखना
३. नाभि/पायिंग	नाभि के पीछे	हरा, पंखुडिंयाँ-दस मध्यसिक्का	साधना, समर्पण, धूर्म, एंड ऊर्काति	चिना, अक्रामाक जीवन ईर्षण, गलत धीजन	पानी पे द्रिश्य, प्रदृष्टि अनुष्ठान भाजन
४. अवसार	उदू फैल	चार्ट में दिखाया गया हरा द्रव्य हथेलियों का वृत्त	गुरुत्व, आनन्दशुभ्रात	कुण्ड, -न्यौ और मध्यान सेवन	कुण्ड, प्रेणि
५. हृदय/अहात	उर्द्ध श्वेत के पीछे	मणिक लाल, पंखुडिंयाँ-चार, कौनिष्ठिका (लाटी ऊर्ली)	प्रेम, सुखा, मर्यादा, अस्ता से एकाकारिता	भौतिकता, भूय, गैर जिम्मेदारी, आति जिम्मेदारी	गहन श्वस लेना
६. विशुद्धि	ग्रीवा क्षेत्र	नील, पंखुडिंयाँ-सोलह तर्जनी	समर्पक कुरुक्षता, गम्भिक चेता द्रूटनिःजिता	दोष भाव, अभद्र भाव, धूक्षण	नाक के गति से गरे, मध्दों पर तेल और माफ की मालिश
७. आज्ञा	कपाल/मस्तक	सफँ, पंखुडिंयाँ-दो अनामिका (लिंगी ऊर्ली)	क्षमाणीश्वरा, प्राप्ताना के ग्रीति, समर्पण और चाया	त्रोध, बदले की भावना और अहस्त्र	श्वास करना और प्रकाश -उच्चार
८. सहस्रार	तालू क्षेत्र (ब्रह्मचर्य)	इरुङ्गुमी, पंखुडिंयाँ-एक हवा, हथेली	एकाकारिता, अनन्द	द्रोण में तेल डालना, सदसे से बचना	

हम नीरस हो जाते हैं, आलोचना करते हैं और रौब जमाते हैं। जल तत्व दाएं पक्ष की अतिशय गर्भों को शान्त करता है।

३) सुषुमा नाडी - (मध्य-नाडीतन्त्र)

मध्य नाडी तन्त्र पर जब होते हैं तो सन्तुलित होते हैं और उत्क्रान्ति के योग्य। नियमित ध्यान-धारणा हमारे मध्य-नाडीतन्त्र को सुदृढ़ करती हैं तथा हम शान्त एवं मधुर बन जाते हैं।

आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करने की विधि

श्री माताजी के साकार में या उनकी फोटोग्राफ के सम्मुख कुण्डलिनी जागृत होती है तथा श्री माताजी की कृपा से आत्म-साक्षात्कारी व्यक्ति भी कुण्डलिनी जागृत कर सकते हैं।

कोई शान्त स्थान खोजें, श्री माताजी के फोटोग्राफ को किसी स्वच्छ एवं सुन्दर मेज आदि पर स्थापित करें और अपने दोनों हाथ श्री माताजी की ओर फैलाकर आराम से बैठ जाएं। हाथों की हथेलियाँ ऊपर की ओर होनी चाहिएं। आँखें बन्द करें और श्वैः श्वैः विचार प्रवाह को शान्त होने दें। किसी भी प्रकार की शारीरिक या मानसिक क्रिया करने की या कोई और प्रयत्न करने की आवश्यकता नहीं है। इसके विपरीत बेहतर होगा कि शान्तिपूर्वक बैठ जाएं और सहजयोग उत्थान प्रणाली को अपना कार्य करने दें।

“अपनी उत्क्रान्ति की यह अवस्था प्राप्त करना सबका अधिकार है। इसके लिए सारी व्यवस्था अन्तर्जात हैं। परन्तु जिस प्रकार मैं आपकी स्वतन्त्रता का मान करती हूँ, आपको भी यह अवस्था प्राप्त करने की इच्छा करनी होगी। इसे आप पर थोपा नहीं जा सकता।”

श्री माताजी के फोटोग्राफ के सम्मुख आराम से बैठ जाएं। निचे तस्वीर में दिखायी गयी क्रियाओं को कीजिए और मन ही मन सत्य-कथन करें।

१. बाएं तन्त्र का शुद्धिकरण :

बायाँ हाथ श्री माताजी की फोटोग्राफ की तरफ करके अपने दाएं हाथ की हथेली पृथ्वी पर रखें और यदि आप कुर्सी पर बैठे हैं तो हथेली पीछे की ओर करके, हाथ पृथ्वी माँ की ओर लटका दें।

श्री माताजी से प्रार्थना करे “श्री माताजी आपकी परम कृपा से हमारे बायें और की तमोगुण के सर्व दोष भूतत्व में विलीन हो जाये। (३ बार)

२. दाएं नाडीतन्त्र का शुद्धिकरण



इस पृष्ठ को भवधानी पूर्वक चलौँ भै निकाल अः । फोटोग्राफ को फ्रेम कराउँ अै और ध्यान-धारणा के लिये अपनेमा करौँ ।



सहजयोग संस्थापिका
परम पूज्य माताजी श्री निर्मला देवी



ओर द्विकाएं कि आपका मुख आकाश की ओर उठ जाए। बिना दोषभाव के निम्नलिखित सत्यकथन कहें : “श्री माताजी जाने अनजाने यदि मुझसे कोई अपराध हुआ हो तो कृपा करके मुझे क्षमा कर दीजिए।”

११. अपने दाएं हाथ की हथेली को तान लें और इसे

सिर के तालू भाग (ब्रह्मरथ्य) पर रखें। दाएं हाथ की हथेली से सिर की चमड़ी को घड़ी की सुई की दिशा में सात बार धुमाते हुए विनम्रतापूर्वक श्री माताजी से प्रार्थना करें : “श्री माताजी कृपा करके मुझे मेरा आत्मसाक्षात्कार प्रदान कीजिए।”

१२. पहले बायाँ हाथ श्री माताजी की ओर करके अपने दाएं हाथ को तालू भाग से कुछ इच्छ ऊपर रखकर तालू से निकलती हुई चैतन्य लहरियाँ महसूस करें और फिर दायाँ हाथ श्री माताजी के फोटोग्राफ की ओर करके बाएं हाथ से तालू से निकलती हुई शीतल लहरियाँ को महसूस करें।

१३. दोनों हाथ कंधे से ऊपर की ओर कीजिये और यह प्रश्न पूछे “श्री माताजी क्या यही परमेश्वरी चैतन्य शक्ति हैं।” (तीन बार)

अपने दोनों हाथ श्री माताजी के फोटोग्राफ की ओर फैलाकर गोद में रख लें और कुछ समय ध्यान करें। अपनी आँखें खोलकर बिना विचार किए आप श्री माताजी के फोटोग्राफ की ओर भी देख सकते हैं।

हथलियों और सिर के तालू भाग पर शीतल चैतन्य लहरियों की अनुभूति और निर्विचार शान्ति की अवस्था, कुण्डलिनी के उत्थान को दर्शाती हैं।

“जिस प्रकार फूल से फल बनता है, वैसे ही आप भी बनें। आपके अन्दर इसकी अन्तर्जात व्यवस्था है। इसे कार्य करने दें।”

सहजयोग की विधियाँ

ध्यान के आरम्भ तथा अन्त में हम अपनी कुण्डलिनी उठाकर बन्धन ले सकते हैं। यह हमारे सूक्ष्मतन्त्र को सन्तुलित करता है और इसकी रक्षा करता है।

अ) कुण्डलिनी उठाना

कुण्डलिनी हमारी इच्छानुरूप उठती है और यदि विनम्रता पूर्वक ध्यान की स्थिति में याचना की जाए तो परिणाम सर्वोत्तम होता है।

बाएं हाथ की हथेली को अन्दर की ओर रखते हुए कुण्डलिनी को सिर से



तालू भाग तक सात बार उठाएं। दायाँ हाथ बाएं हाथ के चुहुँ ओर (सीधा चक्र) धुमाते रहें। सिर के ऊपर पहुँच कर तालू के ऊपर पहली बार एक, दूसरी बार दो और तीसरी बार सिर के ऊपर तीन गाँठें लगाएं।

ब) बन्धन डालना



बन्धन हमारे सूक्ष्मतन्त्र की दिव्य चैतन्य लहरियों के कवच द्वारा रक्षा करता है। बायाँ हाथ फोटोग्राफ की ओर करके दायाँ हाथ जंघा से उठाते हुए सिर के ऊपर से ले जाकर दाईं जंघा तक लाएं और फिर इसे वापिस बाईं जंघा तक ले जाएं। सात चक्रों की सुरक्षा के लिए सात बार इसी प्रकार से बन्धन डालें।

ब) पानी पैर क्रिया

जल तत्व हमारे दायें तथा बायें पक्ष की अतिशयता को सन्तुलित करके हमें शान्ति प्रदान करता है। किसी बड़े बर्तन में थोड़ासा पानी एवम् नमक डालें। पानी में अपने पैर डालकर किसी कुर्सी आदि पर बैठें। दाईं ओर की अतिशयता की अवस्था में पानी ठण्डा होना चाहिए और बाईं ओर की अतिशयता में पानी पैर क्रिया के लिए गर्म या गुनगुना पानी होना चाहिए। पाँच-दस मिनट तक इस स्थिति में ध्यान में बैठें और फिर पैर ऊपर को उठाकर साथ रखे एक लोटा पानी से पैरों को धोएं। बर्तन का पानी नाली या कमोड में डाल दें। सहजयोग में सूक्ष्मतन्त्र की हर कमी को ठीक करने के लिए विधियाँ हैं जो सहजयोग ध्यान केन्द्र पर सीखी जा सकती हैं।



अपने अन्दर सहजयोग की स्थापना

कुण्डलिनी जागृति, बीज का अंकुरण मात्र है। इसे बढ़ाने और स्थापित करने के लिए इसका पोषण आवश्यक है।

१) घर पर ध्यान करें - सुबह-शाम दस मिनट ध्यान करने से जीवन के सभी पक्ष बेहतर होंगे। अपने दोनों हाथ श्री माताजी के फोटोग्राफ की तरफ करके आराम से बैठें, चाहे जब आत्मसाक्षात्कार का अनुभव लेने के लिए पिछे बतायी गयी क्रियाओं में से १, २, ७, ९, ११, १२ यह क्रियाएं कीजिए। इस प्रकार आपकी कुण्डलिनी जागृत हो जाएगी। श्री माताजी का फोटोग्राफ ठीक प्रकार से फ्रेम किया होना चाहिए और फोटोग्राफ के सम्मुख दीपक या मोमबत्ती और अगरबत्ती जला देने से ध्यान बेहतर होगा। दीपक का प्रकाशतत्व आज्ञाचक्र को स्वच्छ करेगा तथा अगरबत्ती वायुतत्व को शुद्ध करेगी और हृदय चक्र खुलने में सहायक होगी।

२) सहजयोग ध्यान-केन्द्रों पर जाना - उत्क्रान्ति के लिए सामूहिक ध्यान-धारणा से बहुत सहायता मिलती है। अपने स्थानीय सहजयोग ध्यानकेन्द्र पर आप और भी बहुत सी विधियाँ



सीख सकते हैं। सहजयोग ध्यान पूर्णतः निःशुल्क है।

३) श्री माताजी के प्रवचन सुने - श्री माताजी ने हिन्दी, अंग्रेजी और मराठी भाषा में हजारों प्रवचन दिए हैं जिनमें उन्होंने आध्यात्मिक जीवन तथा सूक्ष्मतन्त्र के सभी पक्षों की व्याख्या की है। इन प्रवचनों में अभिव्यक्त उनका प्रेम एवं विवेक हमारी उत्क्रान्ति में महान सहायक है। ये प्रवचन केन्द्रों पर आडियो कैसेट और वीडियो सी.डी. के रूप में उपलब्ध हैं।

४) सहजयोग की उपचार विधियाँ अपनाएं - सूक्ष्मतन्त्र को सन्तुलित एवं स्वच्छ करने के लिए पंचतत्वों की शक्ति उपयोग करने की सुगम विधियाँ हैं। पानी पैर क्रिया अत्यंत प्रभावशाली उपचार है। एक सप्ताह तक निरन्तर हर शाम पानी पैर क्रिया करते हुए ध्यान करें और स्वयं परिणाम देखें।

सहजयोग संस्थापिका श्री माताजी

गुजरात के नारगोल नामक स्थान पर समुद्र तट पर ध्यान करते हुए परम पावनी श्रीमाताजी ने ५ मई १९७० को ब्रह्माण्ड का सहस्रार खोला। उन्हें लगा कि वह समय आ गया है जब मानव को सामूहिक रूप से आत्मसाक्षात्कार प्राप्त होना चाहिए। इससे पूर्व जीवनभर तपस्या करने के पश्चात कुछ गिने-चुने साधक ही आत्मसाक्षात्कार पा सकते थे।

पिछले ३७ वर्ष अथक यात्राएं करके श्री माताजी ने विश्व भर के हजारों लोगों को आत्मसाक्षात्कार प्रदान किया। उनके इस अद्वितीय कार्य के लिए वर्ष १९८९ में उन्हें संयुक्त राष्ट्र शान्ति पुरस्कार से नवाजा गया और अन्तर्राष्ट्रीय चिकित्सकीय एंव सामाजिक मामलों के सम्मेलनों को सम्बोधित करने के लिए उन्हें निमन्त्रित किया गया।

श्री माताजी का जन्म भारत के मध्यप्रदेश के छिंदवाड़ा नामक स्थान पर २१ मार्च १९२३, दोपहर बारह बजे हुआ।

श्री माताजी वास्तव में आध्यात्मिक माँ हैं जो कुण्डलिनी जागृति द्वारा 'पुनर्जन्म' प्रदान करती हैं। सहजयोग ध्यान-धारणा और उनके प्रवचन हमें उत्क्रान्ति प्राप्त करने के लिए पोषण, संतोष एवं पथप्रदर्शन प्रदान करते हैं। सहजयोगी प्रसन्न एवं सन्तुष्ट लोग हैं जो जीवन के हर पक्ष का आनन्द उठाते हैं। सहजयोग की उच्चतम अवस्था को प्राप्त करने के लिए श्री माताजी को पहचानना और उनका सम्मान करना आवश्यक है। ध्यान करते हुए स्वयं से ये प्रश्न पूछें:

"माताजी श्री निर्मला देवी कौन हैं?"

इस प्रश्न का उत्तर आपको मस्तिष्क से नहीं आन्तरिक एहसास से प्राप्त होगा।



दायाँ हाथ श्री माताजी के फोटोग्राफ की तरफ करके अपना बायाँ हाथ आकाश (आकाशतत्व) की ओर उठा दें। हाथ की अंगुलियाँ आकाश की ओर तथा हथेली पीछे की ओर होनी चाहिए।

श्री माताजी से प्रार्थना करे "श्री माताजी आपकी परमकृपा से हमारे दायें ओर की रजाएगुण के सर्व दोष आकाशतत्व में विलीन हो जाये। (३ बार)

३. दायाँ हाथ अपने हृदय पर रखकर स्वयं से निम्नलिखित प्रश्न पूछें -

"श्री माताजी, क्या मैं आत्मा हूँ?"

४. अपना दायाँ हाथ पेट के ऊपरी हिस्से पर, बाईं ओर पसलियों के नीचे रखे और थोड़ा सा दबाएं। स्वयं से निम्न प्रश्न पूछे -

"श्री माताजी क्या मैं स्वयं का गुरु हूँ?" (तीन बार)

५. अपना दायाँ हाथ पेट के निचले हिस्से (बाईं तरफ) पर रखें और निम्न प्रार्थना करें। यह स्वाधिष्ठान चक्र हैं जिसकी छः पंखुडियाँ हैं, अतः छः बार ये प्रार्थना दोहराएः - "श्री माताजी, कृपा करके मुझे शुद्ध विद्या प्रदान कीजिए।"

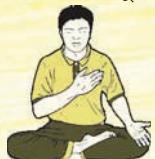
६. अपने दाएँ हाथ को पुनः पेट के ऊपरी हिस्से पर (बाईं ओर) पसलियों के नीचे रखें और यहाँ दस बार कहें: "श्री माताजी, मैं स्वयं का गुरु हूँ।" (दस बार)

७. एक बार फिर अपना दायाँ हाथ हृदय पर रखते हुए बारह बार कहें: "श्री माताजी, मैं आत्मा हूँ।"

८. अब अपनी गर्दन को दायें कंधे की ओर घुमाकर दायाँ हाथ बायें कंधे और गर्दन के मध्य में रखें और सोलह बार कहें: "श्री माताजी, मैं दोषी नहीं हूँ।"

९. दायें हाथ से कपाल (माथा) को इस प्रकार पकड़ें जैसे सिर दर्द के समय पकड़ते हैं तथा हृदय से जितनी बार चाहें कहें: "श्री माताजी, मैंने सबको क्षमा किया। अपनी गलतियों के लिए मैंने स्वयं को भी क्षमा किया।"

१०. दायाँ हाथ सिर के पिछले (पीछे के आज्ञा चक्र) भाग पर रखें। सिर को इस प्रकार पीछे की



सूक्ष्म तन्त्र

हर मनुष्य के अन्दर तीन नाडियाँ और सात चक्रों का सूक्ष्म तन्त्र हैं। ये चक्र हमारे जीवन के सभी पक्षों को नियन्त्रित करते हैं। नीचे के चक्र मूल जैविक गतिविधियों को तथा ऊपर के चक्र हृदय एवं मस्तिष्क से लेकर सहस्रार और उससे भी ऊपर घटित होनेवाली आध्यात्मिक अवस्थाओं का नियन्त्रण करते हैं। बाएं हृदय के अन्दर विद्यमान आत्मा (चेतना) हमारा सार तत्व है। परन्तु इसका ज्ञान प्राप्त करने के लिए बाहरी विचार प्रवाह को रोककर सत्य का साक्षी होने के लिए अन्तर्मुखी होना आवश्यक है।

बहुत ही सुन्दर व्यवस्था की गई है ताकि उचित समय पावन अधियमें विद्यमान सुझ ‘पावन आध्यात्मिक ऊर्जा’ कुण्डलिनी जागृत हो सके। कुण्डलिनी जब जागृत होती है, तो उचित अन्दर की ओर खिचता है और स्वतः ही हमारे विचार शान्त होने लगते हैं तथा हम ऐसी अवस्था में प्रवेश करते हैं जो ‘निर्विचार समाधि’ कहलाती है। आत्मसाक्षात्कार की यह पहली अवस्था है।

सहजयोग का एक अन्य लाभ यह है कि हमारे अन्दर चैतन्य-चेतना विकसित हो जाती हैं, अपने अन्दर के सूक्ष्म शरीर की अवस्था को समझ लेने की योग्यता। जिस प्रकार पुस्तक के आवरण पृष्ठ पर दर्शाया गया है उसके अनुरूप रंगों तथा चक्रों की स्थितियों को अपने हाथों पर महसूस किया जा सकता है।

हाथ की किसी भी अंगुली में चुभन या पीड़ा उस चक्र की बाधा की ओर इशारा करती है। बाएं हाथ पर ‘बाएं नाडीतन्त्र’, दाएं हाथ पर ‘दाएं नाडीतन्त्र’ तथा दोनों हाथों पर इस प्रकार की अनुभूति ‘मध्य नाडीतन्त्र’ की बाधाओं का आभास कराती है। अंगुलियों के सिरों तथा हाथ की हथेली में शीतल हवा का प्रवाह इस तथ्य को दर्शाता है कि परमेश्वरी चैतन्य-लहरियों अबोध रूप से बह रही हैं।

तीन नाडियाँ

१) ईडा नाडी (बायाँ-नाडीतन्त्र)

बायाँ पक्ष यदि स्वरूप हो तो हम भावनात्मक रूप से सन्तुलित होते हैं। बाईं ओर को बहुत अधिक होने पर हम आलसी, स्वयं पर तरस खाने वाले तथा दूसरों के प्रभुत्व के सम्मुख झुकने वाले बन जाते हैं। इस बाधा को ठीक करने के लिए पृथ्वी और अग्नि तत्वों का उपयोग किया जा सकता है।

२) पिंगला नाडी (दायाँ-नाडी तन्त्र)

अच्छा दायाँ नाडीतन्त्र हमें संचालन, सृजनात्मकता तथा कार्यों को पूर्ण करने की योग्यता प्रदान करता है। हम यदि दाईं ओर को बहुत ज्यादा चले जाएं (आक्रामक हो जाएं) तो