

नियमित सहजयोग ध्यानाचे फायदे

- १) मानसिक तणाव कमी प्रमाणावर जाणवणे.
- २) संतुलन व मनःशांती यांचा लाभ.
- ३) शारीरिक आरोग्यात सुधारणा.
- ४) सर्व नाते संबंधात सुसंवाद व सौहाद.
- ५) व्यसने व इतर अयोग्य सवयी यांच्यातून मुक्तता.
- ६) स्मृति व आकलन शक्ति यांच्यात सुधारणा.
- ७) कौटुंबिक जीवनात गहनून अध्यात्मिक उन्नति.
- ८) आपल्या हातावरच्या ईश्वरी चैतन्याच्या लहरीमुळे आपण स्वतःलाच मार्गदर्शन करू शकतो.

“आनंदाच्या सागरात मला, तुम्हाला डुंबऊ दे,
म्हणजे तुमच्या हृदयकोषात हसणाऱ्या,
लपून छूपून तुम्हाला सरत चिंडविणाऱ्या,
त्या महान पुरुषाशी तुमचे अंतरंग एकरूप होईल ।
जागे व्हा, म्हणजे तो तुम्हाला सापडेल,
तुमच्यातील प्रत्येक नस, आत्मिक आनंदाने चैतन्यमय करताना,
संपूर्ण विश्व प्रकाशमय करताना ।”
परम पूज्य श्री माताजी निर्मला देवी

TO LEARN **SAHAJAYOGA MEDITATION**

 744 744 1505

FOR ANY QUERY, CONTACT US ON TOLL FREE NO

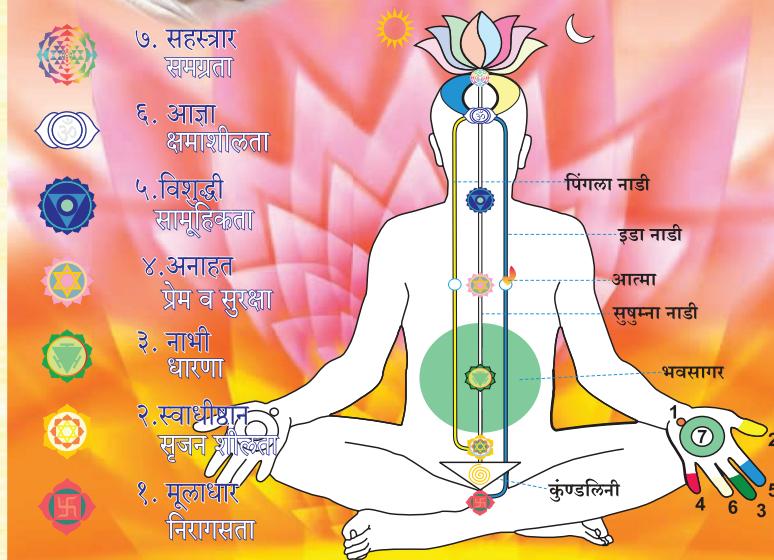
1800 30 700 800

www.sahajayoga.org.in



सहज योग

आजचा महायोग



The diagram illustrates the human body in a meditative posture with various energy centers (Chakras) and channels (Nadis) highlighted. The Chakras are represented by colorful symbols: 1. Muladhara (red), 2. Svadhisthana (orange), 3. Manipura (yellow), 4. Anahata (green), 5. Vishuddhi (light blue), 6. Ajna (dark blue), and 7. Sahasrara (purple). The Nadis are shown as lines: Pingala Nadi (yellow), Ida Nadi (blue), and Sushumna Nadi (red). The central Sushumna Nadi is depicted as a red vertical line with a flame at the top. The diagram also shows the Bhava-Sagar (sea of bhava) at the base and the Kundalini (coiled serpent) at the Muladhara Chakra.

**आत्मसाक्षात्कार घ्या व मनःशांती
आणि आनंद मिळवा.**

आमच्या संकेत स्थळाला भेट घ्या :
www.sahajayoga.org.in

सहज योगाचे कार्यक्रम
नेहमी विनामूल्य असतात.

‘सहज योग’ म्हणजे काय?

‘सहज’ याचा अर्थ आहे, “आपल्या बरोबर जन्मलेला स्वाभाविक विनासायास घटित होणारा” आणि ‘योग’ म्हणजे परमेश्वरी शक्तिशी संलग्नता. प्रत्येक माणसाच्या शरीरात जन्मतःच एक सूक्ष्म यंत्रणा असते. ती नसांची यंत्रणा असून तिच्या जागृतीने सहज योगाचा लाभ होतो. म्हणजेच ईश्वरी शक्तिशी विनासायास संलग्नता मिळते. या अनुभवास आत्मसाक्षात्कार असे म्हणतात. सर्व धर्मांच्या शिकवणुकीत याचे महत वर्णिले आहे.

सहज योगाचे वेगळेपण असे की, यात आत्मसाक्षात्कार दूरचे ध्येय नसून आपल्या अध्यात्मिक उन्नतीचा आरंभ आहे. ह्याच्यासाठी आपल्यातील सूक्ष्म कुंडलिनी शक्तिच्या जागृतीसाठी आपल्याला सत्य जाणून घेण्याची हृदयापासून इच्छा असावी व ज्याची कुंडलिनी शक्ति जागृत आहे अशी व्यक्ति उपस्थित असावी लागते.

जागृती झाल्यावर कुंडलिनी शक्ति, चित्रात दर्शविलेल्या, पवित्र अस्थीच्या (माकड हाड) बाहेर येऊन सुषुम्ना मार्गातून उत्थापित होते आणि घटचक्रांचे म्हणजे सूक्ष्म शक्ति केंद्राचे भेदन करून त्यांचे पोषण व प्रकाशन करते. या शक्तिने कपाळाच्या मागे असलेले आज्ञा चक्र छेदल्यावर साधकाला जाणीवेच्या निर्विचार स्थितीचा अनुभव येतो. ही खन्या ध्यानाची पहिली अवस्था होय. प्रत्येक दिवशी काही क्षण जरी आपल्याला ही अवस्था प्राप्त झाली तर त्यामुळे आपल्या जीवनात शारीरिक, बौद्धिक, भावनिक व अध्यात्मिक परिवर्तन होऊ शकेल. सभोवतालच्या जगाशी आपले सौहार्द व सद्भावनेचे संबंध होतील. त्याच प्रमाणे रोजच्या जीवनातील चढ-उतारांचा मानसिक त्रास कमी प्रमाणावर जाणवेल.

मस्तकाच्या टाळूच्या भागातील एक हजार पाकळ्यांच्या सहस्रार चक्राचे भेदन झाल्यावर कुंडलिनी शक्ति परम चैतन्याशी अर्थात परमेश्वराच्या सर्वव्यापी प्रेम शक्तिशी संलग्न होते. यावेळी टाळूवर आणि तळ हातावर थंड वाच्याच्या संवेदना आपल्याला जाणवितात. शरीर, मन, भावना आणि अहंकार यांच्याशी असलेली तन्मयता जाऊन खन्या स्वरूपाची आत्मतत्वाची आपल्याला अनुभूति मिळते. ही आत्मसाक्षात्काराची अवस्था आपल्याला आतंरिक सौदर्याचा व मुक्ततेचा अनुभव देते.

एकशे वीसहून अधिक देशात ध्यान केंद्रे असलेल्या सहज योगात प्रत्येक दिवशी हजारो लोक आत्मसाक्षात्काराचा अनुभव घेऊन जाणीवेच्या उच्च स्थितीत उन्नत होत आहेत आणि खरे सुख आणि स्वातंत्र्य मिळाल्याने कृतार्थ होत आहेत.

श्री माताजी म्हणतात ““तुम्हाला निर्माण करणाऱ्या शक्तिशी जोडले जाईपर्यंत तुम्हाला जीवनाचा अर्थ समजाणार नाही.””

समस्त चक्र

चक्र	स्थान	वर्णन	हातावरीत स्थान	गुण	चक्रातील दोषांची कारणे	दोष निवारणाचे उपाय
मुलाधूर	शिवांगीवर	तांबडा रंग चार पाकळ्याचा	तळहाताचा मनगटाजवलक्ष्य भागाचे मध्यभागी	निरागसता, मृगता, पावित्र, मागल्य	अर्देतिक जीवन	जग्निनीवर किंवा हिंवठीवर बसणे
स्वाधीठान	कर्मसूक्ष्मा खालचा उपस्थितीचा भाग	पिवळा रंग महा पाकळ्या	आंगा	मृजनशीलता, सौर्यदृष्टी, वैद्युतिक कार्य	अविश्व वैद्युतिक कार्य तुळता कमी रहणे	मातिरात्रा पायात पाय ठेवणे. अंगातील उळता कमी रहणे
मणिरूप	नाभिरात्रा मागात वारूप संवर्तीच्या कवायत	हिरवा रंग दहा पाकळ्या	मध्यले बोट	शेषावृत्त, सदाचरण, अध्यात्मिक उत्कर्ती	प्रतिक जीवनातील काळजी, धूकाविक्री जीवन, अपाय आहर	वरीलप्रमाणे व सात्त्विक आहर
भवसागर	उत्तरोपकर्ती नाभिरात्रा संभवतालचा भाग	हिरवा रंग, दहा पाकळ्या	तळहाताचा बोटनक्या खालचा भाग	गुरुत्व, सदाचरण	अगुरुत्व वैष्णवत्व व्यसनाधनाता	वरीलप्रमाणे
अनाहत	पाठीरात्रा कण्यात स्टर्नम अस्थीच्या खालच्या टोकाच्या मागात वारूप	लाल माणिक्य रंग १२ पाकळ्या	कंसंगळी	निर्भयता, मुख्य कर्तव्याचा जागीच प्रेम, करूना, वात्सल्य, आनन्दव	भैतिकवेचा अतिरिक भासी, कौटुंबिक, जीववदाना दाळणे, अविश्व व आत्मकर्ता, वैद्युतिक कार्य	दीर्घ श्वसन
विशुद्धी	पाठीरात्रा कण्यात मानेचा खालचा भ्रान्तात	गडव निळा रंग १६ पाकळ्या	तर्जनी	संपर्क, सामुहिकता, चारुर्बं	अपराध व आत्मकर्ता, तंबावू, धूधान	मातिरात्रा पायातात, वात्सल्यापायाने
आज्ञा	कंपाताच्या मध्यभागी मेंदू मध्ये	पंढरा रंग देन पाकळ्या	अनामिका	क्षमा शीलता	क्रीध, अहंकारी संभाव, क्षमा न करण्याचा तंभाव	क्षमा करणे
सहस्रार	मनवातातील लिंबिक परंपरा	सर्व वर्ण पक्का हजार पाकळ्या	मध्यभाग	समग्रता, निखल आंदं	स्वतंत्र व ईश्वराचा अविश्वास तेल लावावै	

स्वभावात कोरडेपणा येतो. तसेच दुसऱ्यांवर टीका करण्याची व प्रभुत्व चालविण्याचा आपला स्वभाव होतो. जल तत्वाच्या उपयोगाने उजवी बाजू थंड व शांत होऊ शकते.

३) सुषुम्ना नाडी - मधली नाडी

मध्यमार्गात आपण संतुलनात असतो आणि आपली अध्यात्मिक उत्कांती होऊ शकते. नियमित ध्यान केल्याने मधली नाडी सशक्त व विकसीत होऊ शकते आणि त्यामुळे स्वभाव शांत होतो.

आत्मसाक्षात्काराचा अनुभव घ्या

ज्याची कुंडलिनी शक्ति जागृत आहे अशा व्यक्तिच्या उपस्थितीत आपली कुंडलिनी शक्ति जागृत होते. श्री मातार्जीच्या फोटोचाही असाच प्रभाव पडतो. निवांत जागी स्वच्छ स्थानावर श्री मातार्जीचा फोटो आदरपूर्वक ठेवावा मग दोन्ही हातांचे तळवे मांडीवर उताणे ठेवून आरामात डोळे मिरून बसावे. विचार निर्माण होण्याची क्रिया स्वाभाविकरित्या कमी होऊ द्यावी. त्यासाठी प्रथम विचार करणे थांबवावे. मग उद्भवणाऱ्या विचारांना न दाबाता, त्यांच्याकडे त्रयस्थपणे पहावे. कोणताही शारीरिक किंवा बौद्धिक प्रयत्न करण्याची गरज नाही. सहज योगाची स्वाभाविक क्रिया घटित होऊ द्यावी. खाली दिलेल्या पद्धतीमुळे व काही मंत्रांचा उच्चार केल्याने आपले चित्त स्थिर होऊन शुद्ध इच्छा जागृत होऊन कुंडलिनी शक्तिच्या उत्थापनाचा मार्ग मोकळा होऊ शकतो.



श्री मातार्जी म्हणतात, “स्वतःच्या उत्कांतीच्या अवस्थेत जाणे हा प्रत्येकाचा अधिकार आहे आणि त्याच्यासाठी आवश्यक ते सर्व आपल्यामध्ये बसविलेले आहे. पण ही स्थिती मिळविण्याची आपली इच्छा असणे गरजेचे आहे. हे कोणावरही लादता येत नाही.”

श्री मातार्जीच्या फोटोसमोर दोन्ही हातांचे तळवे मांडीवर उताणे ठेवून आरामात बसावे व खाली सांगितल्या प्रमाणे क्रिया करावी.

इडा-पिंगला नाड्यांमधील संतुलन

१. डावा हात मांडीवर उताणे ठेवून उजवा हात जमिनीवर पालथा ठेवणे. खुर्चीवर बसण्याऱ्यांनी उजवा हात जमिनीच्या बाजूस सोडावा व खालील प्रार्थना म्हणावी.

“श्री मातार्जी आपल्या परम कृपेने माझ्या डाव्या बाजूतील तपोगुणाचे सर्व दोष भूमीतत्वात विलीन व्हावे.” (३ वेळा)

Remove this sheet carefully along the fold. The photograph may be framed, and used for meditation.



९.उजवा हात कपाळावर आडवा ठेवून कपाळाच्या दोन्ही बाजू किंचीत दाबाव्यात व खालील प्रार्थना दोन वेळा अथवा कपाळावर हलकेपणा जाणवेपर्यंत म्हणावी. “**श्री माताजी मी सर्वाना हृदया पासून क्षमा केली आहे”.**



१०.उजवा हात डोक्याच्या मागील बाजूस ठेवून डोके मागे न्यावे व म्हणावे. **‘श्री माताजी जाणते अजाणतेपणे माझ्या हातून परमेश्वरी कार्यात ज्या चुका झाल्या आहेत. त्याची आपण मला क्षमा करावी.’**

११.उजव्या हाताची बोटे ताणून तळव्याच्या मधला भाग टाळूवर ठेवावा. मग दाब देवून घड्याळ्याच्या काट्याच्या दिशेने (कलॉक वाईंज)टाळूची त्वचा फिरवावी. त्यावेळी सात वेळा म्हणावे. “**श्री माताजी कृपा करून आपण मला आत्मसाक्षात्कार द्यावा.”**



१२.उजवा हात टाळूवर उचलून काही इंचावर धरून टाळून बाहेर येणाऱ्या चैतन्य लहरी जाणवतात का ते पहावे. काही क्षणांनी उजवा हात मांडीवर आणून डाव्या हाताने अशाच प्रकारे टाळूवर धरून अनुभव घ्यावा. गरजेप्रमाणे एक दोन वेळा हात बदलावे.

१३.दोन्ही हात खाल्याच्या बाजूने वर सरळ उभे धरून खालील प्रश्न तीन वेळा विचारावा. “**श्री माताजी हीच ती परमेश्वरी चैतन्यशक्ति आहे का?**” यावेळी हातांवरील चैतन्य लहरीकडे लक्ष ठेवावे.

वरील क्रिया पूर्ण झाल्यावर दोन्ही हात मांडीवर उताणे ठेवावे. काही वेळ शांतपणे कोणताही विचार न करता ध्यान करावे. यावेळी टाळूवरील अथवा तळहातांवरील संवेदनांच्या जाणीवेकडे लक्ष ठेवावे.

थोडावेळ ध्यान झाल्यावर सावकाश डोळे उधळून कोणताही विचार न करता श्री माताजीच्या फोटोकडे पहावे. दोन्ही तळहातांवर, टाळू वर थंड वाच्याची जाणीव होत असल्यास व निर्विचारता असल्यास कुंडलिनी सहस्रारात उन्नत झाल्याचे दर्शविते.

श्री माताजी म्हणतात, “फुलांचे फळ होते तसे तुम्ही घटित होता. ते तुमच्यातच आहे, त्याला कार्यान्वित होऊ द्यायचे असते.”

आपल्यात सहज योग प्रस्थापित करणे

कुंडलिनी जागृतीचा अनुभव घेतल्यावर आपल्या मधील अंकुरलेल्या बीजाची वाढ होऊन प्रस्थापित होण्यासाठी त्याचे संगोपन होणे महत्वाचे असते. त्यासाठी काही सूचना खालीलप्रमाणे आहेत.

१) घरी ध्यान करणे - सकाळी आणि संध्याकाळी दहा मिनिटे ध्यान केल्याने अनेक लाभ दिसून आले आहेत. ध्यानासाठी श्री माताजीच्या फोटोसमोर आरामात बसावे. दोन्ही तळहात मांडीवर उताणे ठेवावे. गरजेनुसार “**आत्मसाक्षात्काराचा अनुभव ध्या**” या शिर्षकाखाली दिलेल्या क्रियापैकी क्र. १,२,३,४,११,१२ या क्रिया कराव्यात. श्री माताजीच्या फ्रेम केलेल्या फोटोसमोर तेलाचा किंवा मेणबतीचा दिवा लावल्यास आज्ञा चक्र स्वच्छ होण्यास मदत होते. वातावरण स्वच्छ होण्यास उद्बतीचा उपयोग होतो.

ध्यानाच्या पूर्वी व ध्यान झाल्यावर कुंडलिनी चढवून बंधन घेण्याचा उपयोग असल्याचे दिसून आले आहे. कुंडलिनीच्या उत्थानासाठी आपली इच्छा असणे गरजचे असते. त्यामुळे ध्यानस्थ होण्याची इच्छा व नग्रंतेची भावना ठेवल्याने कुंडलिनीचे उत्थान चांगले होऊ शकते. याच क्रियेत प्रथम, डावा हात खालूलच्या पोटासमोर आणावा. तळवा पोटाचे बाजूस करावा. मग उजव्या हाताचा, तळवा पोटाच्या बाजूस करून डाव्या पंजाचे भोवताली, वर, समोर, खाली, मागे अशा क्रमाने फिरवीत असताना डावा हात पोट, छाती, गळा, कपाळ यांच्या समोर आणीत शेवटी टाळूवर गाठ मारावी. व्या क्रियेत पहिल्यावेळी एक, दुसऱ्यावेळी दोन व तिसऱ्या वेळी तीन गाठी माराव्या.

आपल्या हातांवर जाणवणाऱ्या चैतन्य शक्तिचे आपल्या भोवती कवच तयार करण्याच्या क्रियेस बंधन असे म्हणता येईल. यात डावा हाताचा तळवा उताणा मांडीवर ठेवून उजव्या हाताचा पंजा शरीराच्या डाव्या बाजूस जमीनीपर्यंत खाली न्यावा. नंतर तो डाव्या बाजूने वर उचलून डोक्यावरून उजव्याबाजूने जमीनीपर्यंत खाली आणावा व त्याच प्रकारे उलट डाव्या बाजूस जमीनी पर्यंत न्यावा. आपल्या शरीरात सात चक्रे असल्याने ही क्रिया सात वेळा करावी.

२) सामूहिक ध्यान करणे - सहज योगात प्रस्थापित होण्यास सामूहिक ध्यानाचा उपयोग होतो असे आढळले आहे. त्यासाठी सहज योग ध्यान केंद्रे विविध ठिकाणी कार्यान्वित असून तिथे निदान आठवड्यातून एक दिवस सामूहिक ध्यान करावे. त्याठिकाणी सहज योगाची जास्त माहिती मिळू शकेल. ध्यानाचा सर्वाना विनामूल्य लाभ घेता येतो.



३) श्री माताजींची व्याख्याने ऐकणे - ध्यान केंद्रावर, श्री माताजींच्या “सुक्षम नाडी यंत्रणा, अध्यात्मिक जीवन प्रणाली” वर्गैरै जीवनास सर्वांगीण समृद्ध करणाऱ्या विषयावर मार्गदर्शनपद व्याख्यानांच्या कॅसेट्स् व सीडीजू उपलब्ध असतात. या व्याख्यानाप्रमाणे आचरणाचा सहज योगातील प्रगतीच्या दृष्टीने फार मोठा उपयोग होतो. असा सर्वांचा अनुभव आहे.

४) संतुलन टिकविणे - सध्याच्या धकाधकीच्या जीवनात आपले बौद्धिक व भावनिक संतुलन टिकविणे गरजचे असते व ते सहज बिघडू शकते. यासाठी पूर्वी दिलेल्या संतुलन साधण्याच्या पद्धती शिवाय मीठ घातलेल्या पाण्यात पाय ठेवून दहा-पंधरा मिनिटे ध्यान करण्याचा मोठा फायदा होतो.

संतुलन साधण्याच्या व टिकविण्याच्या इतरही अनेक पद्धतींचा सहज योगात गरजेनुसार उपयोग केला जातो. त्यांची माहिती ध्यान केंद्रावर मिळू शकेल.

सहज योगाच्या प्रणेत्या श्री माताजी निर्मलादेवी

दिनांक ५ मे १९७० रोजी नारगोळच्या समुद्र किनाऱ्यावर ध्यानस्थ असताना श्री माताजींनी विश्वाचे सहस्रार चक्र उघडताना पाहिले. त्यांनी जाणले की, मानवाला सामूहिक पातळीवर आत्मसाक्षात्काराचा अनुभव मिळण्याची वेळ आली आहे. पूर्वीच्या काळात पूर्ण सर्मर्पित असलेल्यांनाच जीवनभरच्या खडतर साधनेनंतर आत्मसाक्षात्काराची प्राप्ती होत असे.

त्याच्यानंतर गेली ३७ वर्षे श्री माताजींनी जगभरच्या हजारे लोकांना हा अनुभव विनामूल्य देण्यासाठी अथक परीश्रम केले आहेत. या कार्यासाठी अनेक देशांनी त्यांचा सम्मान केला आहे आणि अनेक आंतरराष्ट्रीय व्याख्यानांमध्ये वैद्यकीय आणि सामाजिक प्रश्नांवर व्याख्याने देण्यास आर्मित्र केले आहे. सन १९८९ साली संयुक्त राष्ट्र संघटनेचे शांतता पारितोषिकही त्यांना देण्यात आले आहे.

श्री माताजींचा जन्म दिनांक २१ मार्च १९२३ रोजी छिंदवाडा (मध्यप्रदेश) येथे दुपारी बारा वाजत झाला. त्यांच्या आई वडिलांनी स्वातंत्र्य चलवळीसाठी सर्व सर्मर्पण केले होते.

कुंडलिनी जागृती करून द्विजत्व (दुसरा जन्म) देणाऱ्या श्री माताजी निर्मलादेवी सर्वांच्या अध्यात्मीक आई आहेत. ध्यान आणि व्याख्याने यांच्या माध्यमातून त्या आपल्या सर्वांच्या उत्थानांसाठी मार्गदर्शन करतात. सहज योगी कृतार्थ आणि सुखी माणसे असून जीवनाचा सर्वांगीण आनंद उपभोगतात. सहज योगाच्या सर्वोच्च अवस्थेत उत्क्रांत होण्यासाठी श्री माताजींना ओळखणे आवश्यक असते. ध्यानाला बसताना स्वतःला विचारा “श्री माताजी निर्मलादेवी कोण आहेत?”

या प्रश्नाचे उत्तर बुद्धीने मिळणार नाही तर आंतरिक जाणीवेने मिळेल.



२.उजवा हात मांडीवर उताणा ठेवून व डावा हात कोपरात वाकवून तळवा मागच्या बाजूस उघडेल असा उभा धरावा व खालील प्रार्थना म्हणावी. “श्री माताजी आपल्या परम कृपेने माझ्या उजव्या बाजूतील रजोगुणाचे सर्व दोष आकाश तत्वात विलीन व्हावे”. (३ वेळा) यामुळे इडा-पिंगला नाड्या संतुलनात येतात.



३.उजवा हात हृदयावर ठेवून खालील प्रश्न तीन वेळा विचारावा. “श्री माताजी मी आत्मा आहे का?”

४.उजवा हात पोटाच्या वरच्या भागावर बरगड्यांच्या खालच्या बाजूवर व थोडा दाबून ठेवावा आणि खालील प्रश्न तीन वेळा विचारावा “श्री माताजी मी माझा स्वतःचा गुरु आहे का?”



५.उजवा हात पोटाच्या सर्वांत खालच्या बाजूस ठेवून खालील प्रार्थना सहा वेळा म्हणावी. “श्री माताजी कृपा करून मला शुद्ध विद्या द्यावी.” या ठिकाणी स्वाधीष्ठान चक्राची डावी बाजू असून त्या चक्राच्या सहा पाकळ्या आहेत.

६.उजवा हात पुन्हा बरगड्यांच्या खालच्या बाजूवर पोटाच्या वरच्या भागावर दाब देवून ठेवावा व खाली दिलेली प्रार्थना दहा वेळा म्हणावी. “श्री माताजी आपल्या परम कृपेने मी माझा स्वतःचा गुरु आहे.”



७.उजवा हात हृदयावर (छातीची डावी बाजू) आणून खालील प्रार्थना १२ वेळा म्हणावी. “श्री माताजी आपल्या परम कृपेने मी आत्मा आहे.”

८.उजवा हात डाव्या बाजूची मान व खांदा एक होतात तिथे ठेवून व मान उजवीकडे शक्य तितकी वळवून खालील प्रार्थना सोळा वेळा म्हणावी. “श्री माताजी आपल्या परम कृपेत मी आत्मा आहे आणि मी निर्दोष आहे.”



सूक्ष्म शक्ति केंद्रे

मानवी शरीरात तीन नाड्या व सात चक्रे यांची सूक्ष्म संस्था आहे. चक्रे (सूक्ष्म शक्ति केंद्रे) आपल्या जीवनाच्या सर्व अंगाचे नियंत्रण करतात. खालच्या बाजूची चक्रे शारीरिक कार्ये तर वरची चक्रे हृदय आणि मन तर सहस्रार आणि त्याच्यावरील चक्रे सर्वोच्च अध्यात्मिक अवस्थांचे नियंत्रण करतात. हृदयस्थ (छातीची डावी बाजू) आत्म तत्व (चेतना) आपल्या अस्तित्वाचे सार (इसेन्स) आहे; पण त्याला जाणण्यासाठी आपल्याला विचारांचे बहिर्गामित्व थांबवून आंतरायीच्या सत्याला साक्षी व्हावे लागते.

ही फार सुंदर व्यवस्था आहे. ह्याच्या मुळे योग्य वेळ येताच कुंडलिनी शक्ति शुद्ध आत्मिक शक्ति जी सुपावस्थेत असते, ती जागृत होते आणि तिचे उत्थान होत असताना चित अंतरमुख होते. आपल्या मनात ज्याच्यामुळे विचार उद्भवतात ते आपोआप शांत होतात. मगा आपण जाणीवेच्या निर्विचार अवस्थेत जातो ही आत्मसाक्षात्काराची प्रारंभिक अवस्था आहे.

सहज योगाचा अजून एक फायदा होतो, तो असा की, आपल्यामध्ये चैतन्य लहरींची जाणीव विकसीत होते. त्या संवेदनामुळे स्वतःमधील सूक्ष्म देहाची स्थिती जाणवण्याची क्षमता विकसीत होते. आपण तळहातावर चक्रांची स्थिती समजू शकतो. मुखपृष्ठावरील सूक्ष्म नाडी संस्थेच्या चित्रात रंगांनी चक्रांची स्थाने दर्शविली आहेत.

एका किंवा अधिक बोटांवर झिणझिण्या जाणवत असल्यास ते चक्रांवरील अडथळा दर्शविते. डाव्या हाताच्या बोटावरील झिणझिण्या चक्राच्या डाव्या नाडीवरील अडथळा दर्शवितात तर उजव्या हाताच्या बोटावरील त्या संवेदना उजव्या नाडीवरील अडथळा दर्शवितात. तसेच दोन्ही हातावरील झिणझिण्यांच्या संवेदना मधल्या नाडीवरील अडथळ्याचे निर्देशक आहेत. दोन्ही हातांच्या तळव्यांवर आणि बोटांवर थंड वारा जाणविल्यास असे लक्षात येते की, चैतन्य लहरींच्या प्रवाहात अडथळा नाही.

तीन नाड्या

१) इडा नाडी - डावी बाजू

सशक्त डाव्या बाजूमुळे आपण भावनिक संतुलनात असतो. डाव्या बाजूचा प्रभाव अधिक वाढल्याने आपण आलशी होतो आणि स्वतःला कमकुवत समजण्याची व इतरांचे प्रभुत्व चालूवन घेण्याची आपली प्रवृत्ती होते. पृथ्वी व अंगी तत्वाच्या उपयोगाने हे दोष जाऊ शकतात आणि भावनिक बल वाढू शकते.

२) पिंगला नाडी - उजवी बाजू

चांगल्या उजव्या बाजूमुळे कार्य सिद्धीसाठी पाठपुरावा करण्याची क्षमता, सुजन शीलता, व्यवस्थापन कौशल्य इत्यादी गुण मिळतात. आपल्यात उजव्या बाजूचा प्रभाव वाढल्यास