



# सहज योग

आज का महायोग



७. सहस्रार  
एककारिता



६. आज्ञा  
क्षमा व त्याग



५. विशुद्धि  
सामूहिक चेतना



४. अनहत  
प्रेम व सुरक्षाभाव



३. नाभी  
सतोष



२. स्वाधिष्ठान  
सृजनात्मकता



१. मूलाधार  
अबोधिता



पिंगला नाडी

ईडा नाडी

आत्मा

सुषुम्ना नाडी

भवसागर

कुण्डलिनी

आत्मसाक्षात्कार ले और मनःशांती  
एवम आनंद पाए

[www.sahajayoga.org](http://www.sahajayoga.org)

सहजयोग पूर्णतः निःशुल्क है ।

हिन्दी

## ‘सहजयोग’ क्या है ?

‘सहज’ अर्थात ‘अन्तर-जात, स्वाभाविक, अपने आप होने वाला’ तथा ‘योग’ अर्थात ‘परमात्मा से एकाकारिता’। हर मनुष्य के अन्दर जन्म से ही एक सूक्ष्म तन्त्र होता है जो जागृत होने पर सहजयोज प्रदान करता है अर्थात ‘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 जागृति 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। सुषुम्ना - (मध्यनाडी तन्त्र) मार्ग पर छः 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 पक्ष बेहतर हो जाते हैं। अपने चहुँ ओर के संसार से हमारा सामंजस्य स्थापित हो जाता है और रोज़मर्रा के जीवन के उतार - चढ़ाव हमें कम प्रभावित करते हैं।

तालू क्षेत्र (Limbic Area) में स्थित सहस्रार चक्र (सहस्रदल-कमल) से गुज़रती 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 षड्रिपुओं 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 लोग आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करके चेतना की उच्च अवस्था में उन्नत हो रहे हैं। आध्यात्मिक पोषण से प्राप्त होने वाली स्वतन्त्रता एवं प्रसन्नता उन्हें प्राप्त हो गई है।

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

परम पूज्य माताजी श्री निर्मला देवी



## 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 हैं। 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 अस्थिमें विद्यमान सुप्त 'पावन आध्यात्मिक ऊर्जा' कुण्डलिनी जागृत हो सके। कुण्डलिनी जब जागृत होती हैं, तो चित्त अन्दर की ओर खिंचता 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 हैं। 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-लहरियाँ अबोध रूप से बहरही हैं।

## **तीन नाडियाँ**

### **१) ईडा नाडी (बायाँ-नाडीतन्त्र)**

बायाँ पक्ष यदि स्वस्थ 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

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

### ३) सुषुम्ना 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 चाहिए। आँखें बन्द करें और शनैः शनैः 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 कहें।



#### 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 ओर की तमोगुण के सर्व दोष भूतत्व में विलीन हो जाये। (३ बार)

#### २. दाएं नाडीतन्त्र का शुद्धिकरण







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 रजोगुण 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 पुछे -

“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 दोहराएं:- “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 चाहे 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



और झुकाएं 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 (ब्रह्मरन्ध्र) पर रखें। दाएं हाथ की हथेली से सिर की चमड़ी को घड़ी की सुई की दिशा में सात बार घुमाते हुए विनम्रतापूर्वक श्री माताजी से प्रार्थना करें : “श्री माताजी कृपा करके मुझे मेरा आत्मसाक्षात्कार प्रदान कीजिए।”



१२. पहले बायां हाथ श्री माताजी की ओर करके अपने दाएं हाथ को तालू भाग से कुछ इंच 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 लहरियों को महसूस करें।

१३. दोनों हाथ कंधे से ऊपर की ओर कीजिये और यह प्रश्न पूछें “श्री माताजी क्या यही परमेश्वरी चैतन्य शक्ती 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 चहुँ ओर (सीधा चक्र) घुमाते 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 एवं सामाजिक मामलों के सम्मेलनों को सम्बोधित करने के लिए उन्हें निमन्त्रित किया गया।

श्री माताजी का जन्म भारत के मध्यप्रदेश के छिंदवाडा 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 पुछें:

“माताजी श्री निर्मला देवी कौन हैं?”

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



## समस्त चक्र

चक्र	स्थान	रंग, हाथ पर स्थिती	गुण	पकड़ का कारण	उपचार
१. मूलाधार	नितम्बों का मध्य, पावन अस्थि के नीचे	मूंगा-लाल, पंखुडियाँ-चार अंगूठे का आधार	अबोधिता, विवेक, पावनता, मालमवता	अधार्मिक जीवन शैली अपनाना	पृथ्वी मॉ पर बैठना
२. स्वाधिष्ठान	जंघाओं और शरीर का जोड़ स्थान	पीला, पंखुडियाँ-छः अंगूठा	शारीरिक और मानसिक ऊर्जा, सुवनात्मकता	बहुत ज्यादा सोच विचार, गलत धारणाएँ	पानी पै क्रिया, शान्ति प्रदायक भोजन, बिजरा पर बर्फ रखना
३. नाभि/मणिपुर	नाभि के पीछे	हरा, पंखुडियाँ-दस मध्यमिका	साधना, समर्पण, धर्म एवं उत्क्रान्ति	चिन्ता, आक्रामक जीवन शैली, गलत भोजन	पानी पै क्रिया, प्रकृति अनुरूप भोजन
३ए. भवसागर	उदर क्षेत्र	चार्ट में दिखाया गया हरा वृत्त हथेलियों का वृत्त	गुरुत्व, आत्मानुशासन	कुगुरु, नशों और मद्यपान सेवन	पानी पै क्रिया
४. हृदय/अनाहत	ओस्थि (Sternum) के पीछे	माणिक लाल, पंखुडियाँ-बारह, कनिष्ठिका (छोटी उंगली)	प्रेम, सुखा, मर्यादा, आत्मा से एकाकारिता	भौतिकता, भय, पैर बिम्बेदारी, अति बिम्बेदारी	गहन श्वास लेना
५. विशुद्धि	ग्रीवा क्षेत्र	नीला, पंखुडियाँ-नोलह तर्जनी	सम्पर्क कुरालता, सामूहिक चेतना कूटनीतिज्ञता	दोष भाव, अभद्र भाषा, धूम्रपान	नमक के पानी से गरारे, मसूड़ों पर तेल और नमक की मालिश
६. आज्ञा	कपाल/मस्तक	सफेद, पंखुडियाँ-दो अनामिका (तीसरी उंगली)	क्षमाशीलता, परमात्मा के प्रति, समर्पण और त्याग	क्रोध, बदले की भावना और अहंकार	क्षमा करना और प्रकाश -उपचार
७. सहस्रार	तालू क्षेत्र (ब्रह्मरन्ध्र)	इन्द्रधनुषी, पंखुडियाँ-एक हजार, हथेली	एकाकारिता, आनन्द	नास्तिकता, (आत्मसंशय)	बालों में तेल डालना, सदमे से बचना



सहजयोग संस्थापिका  
परम पूज्य माताजी श्री निर्मला देवी



## 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) धूम्रपान, मद्यपान, आँखों की अस्थिरता आदि दुर्गुण स्वतः दूर हो जाते हैं और सभी बुरी आदते छूट जाती 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 बाह्य 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)

### आपका स्थानीय सहजयोग ध्यान केन्द्र

सहजयोग के विषय में, भारत और पूरे विश्व के ध्यान केन्द्रों के विषय में  
जानने के लिए हमारी वेबसाइट देखें :

**[www.sahajayoga.org](http://www.sahajayoga.org)**

इसके सम्बन्ध भारत सहित बहुत से अन्य स्थानीय वेबसाइटों से हैं।

टेलिफोन : बेंगलोर - 080-26691008, दिल्ली - 011-26534769

कोलकाता - 033-25742038, मुम्बई - 022-26843169