



परमपूज्य श्री आदिशक्ती
माताजी श्री निर्मलादेवी
प्रणित

सहजयोग

मार्गदर्शक पुस्तिका

महामन्त्र

- ॥ ॐ त्वमेव साक्षात् श्री महालक्ष्मी, महासरस्वती महाकाली, त्रिगुणात्मिका
कुण्डलिनी साक्षात् श्री आदिशक्ती माताजी श्री निर्मलादेव्यै नमो नमः ॥
- ॥ ॐ त्वमेव साक्षात् श्री कलकी साक्षात् श्री आदिशक्ती माताजी श्री निर्मलादेव्यै नमो नमः ॥
- ॥ ॐ त्वमेव साक्षात् श्री कलकी साक्षात् श्री सहस्रार स्वामिनी,
मोक्षप्रदायिनी माताजी श्री निर्मलादेव्यै नमो नमः ॥

सुख, समाधान, स्वास्थ्य, प्रेम और शान्ति के लिए

इस मार्गदर्शक पुस्तिकामें दी गयी सभी जानकारी प.पू. श्री माताजीने
समय-समय पर अमृतवाणीद्वारा किए मार्गदर्शनपर आधारित है।

मात्र सहजयोग साधकोंके लिए उपलब्ध

संकलक — उल्हास मानकर
भ्रमणध्वनि — ९८५००६६३०१
(निःशुल्क)



प्रार्थना

हे माँ, कृपावन्त हो कर मेरे हृदयमें आएँ ।
मेरा हृदय मुझे शुद्ध करने दें
क्योंकि आप वहाँ हैं ।
आपके चरणकमल मेरे हृदयमें नित रहने दें ।
मुझे असमंजस में न रखें ।
मुझे माया से दूर ले जाएँ, मुझे वास्तव में रहने दें ।
ऊपरी दिखावे की चमक दूर करें ।
मेरे हृदयमें आपके चरणकमल होने का आनन्द मुझे लेने दें ।
आपके चरणकमल मेरे हृदयमें मुझे देखने दें ।
॥जय श्री माताजी ॥

प्रार्थना

माँ, मैं जो बनूँ ऐसा तुम्हे लगता है
मैं वह आज के दिन बन जाऊँ ।
मैं जो कहूँ ऐसा तुम्हे लगता है
मैं वह आज के दिन कह दूँ ।
इस विराट का सारसर्वस्व मैं आज के दिन बन जाऊँ ।
मेरे विचार आत्मसाक्षात्कारी व्यक्ति के विचार हो ।
समुची मानवजाति के लिए मेरे मन में नित्य प्रेम हो ।
आप नित्यही मेरे सहस्रार में विराजें ।

मनोगत.....

प.पू. श्री माताजी निर्मलादेवीजीने सबको सरल, सुलभ तरीके से 'आत्मसाक्षात्कार' की अनुभूती देने के लिए सहजयोग की शुरुआत की। मुझे सहजयोग 33 वर्ष पूर्व प्राप्त हुआ और समय समय पर कई बार श्री माताजी का सहवास भी मिला। उसमें से मुझे सहजयोग ध्यानधारणा का ज्ञान मिला और अनुभूती आनेकी शुरुआत हो गई। मैंने हमेशा यही आन्तरीक इच्छा की के जो अनुभूती तथा जो आध्यात्मिक ज्ञान मुझे मिले, वे सभी साधकोंको भी प्राप्त हो, हर साधक को नित्य चैतन्य लहरों का अनुभव मिलता रहे। उसके लिए कुण्डलिनी जागृती के मार्ग में आनेवाली चक्र तथा नाडियोंकी बाधाएँ और समस्याओंका ज्ञान स्वयंकोही हो और स्वयं ही उन्हें दूर कर पाए। साधक की कुण्डलिनी अधिक से अधिक समय परम चैतन्य के साथ जुड़ी रह पाए और सबसे जरूरी बात यह सब स्वयं ही स्वयं के गुरु बनकर साध्य करना सम्भव हो। श्री माताजीने उनकी अमृतवाणीके माध्यम से सबके लिए ब्रह्माण्ड का अगाध ज्ञान भण्डार खुला किया है। मेरी क्षमता के अनुसार उसमें से कुछ ज्ञान मुझे प्राप्त हुआ और वैसी अनुभूती भी मुझे मिली। इस पुस्तक में मैंने रोज के जीवन में साधक के लिए अत्यावश्यक बातोंमें से मैंने स्वयं जिन्हे अनुभूत किया, वे बाते बताने का यत्न किया है। जिस-जिस समय पर श्री माताजीने उनकी अमृतवाणीके माध्यम से यह ज्ञान बाँटा, उसका सन्दर्भभी जानकारी हेतु हर जगह दिया है।

साधक स्वयं के चक्र तथा नाडियों को शुद्ध रखकर तथा सन्तुलन बनाये रखकर विश्वनिर्मल धर्मपर विश्वास रखनेवाला तथा आत्मविश्वासके साथ उसका प्रचार व प्रसार करनेवाला हो।

मूलाधार चक्र निर्मल होनेसे पवित्रता आनेवाली है। बाया स्वाधिष्ठान चक्र निर्मल होनेसे मृतात्माओं की पकड़ दूर होनेवाली है। नाभि चक्र निर्मल होनेसे शान्ति व सन्तुष्टी आनेवाली है। भवसागर निर्मल होनेसे स्वयंही स्वयंका गुरु होकर स्वयंहीमें धर्मकी संस्थापना होनेवाली है। अनाहत चक्र निर्मल होनेसे निर्भयता, अपनापन और प्रेमभाव निर्माण होनेवाले हैं। विशुद्धी चक्र निर्मल होनेसे वाणी में मधुरता आनेवाली है। हंस चक्र निर्मल होनेसे विवेक जागृत होनेवाला है। आज्ञा चक्र निर्मल होनेसे अहंभाव लुप्त होकर क्षमाभाव आनेवाला है। नमकीन पानी के उपचार से तमोगुण और रजोगुण नष्ट होकर सत्त्वगुण स्थापित होनेमें मदद मिलनेवाली है।

कुछ साधक सोचते हैं की यदि सारा समय इन विभिन्न उपचारोंमेंही बिताए, तो ध्यानधारणा कबकरें? किन्तु केवल आँखें बन्द करके विचार करना यानी ध्यानधारणा नहीं है, बल्कि विचार कम हो कर निर्विचारता प्राप्त होने का अर्थ ध्यानधारणा है। सभी चक्र तथा नाड़ियाँ शुद्ध होनेके कारण ध्यानधारणामें निर्विचार अवस्था प्राप्त होकर गहनता आने में सहायता मिलती है, इसलिए ऊपरनिर्दिष्ट क्रियाएँ करना आवश्यक है।

एक बार एक चक्र शुद्ध हो जाय तो उसे बारंबार शुद्ध करने की आवश्यकता नहीं होती, अतः 8-15 दिनों के बाद जाँच करें और आवश्यकता होनेपर ही उसका पुनः प्रयोग करें।

सहजयोग साधनासे साधकोंको ईश्वरी चैतन्यकी अनुभूती होती है और उसके द्वारा उनकी आर्थिक, मानसिक, सांसारिक तथा आध्यात्मिक उन्नती होनेमें सहायता मिलनेवाली है। इसके लिए प्रथमतः साधकने चैतन्य लहरोंको अनुभूत करके सन्तुलनमें रहकर गहनता में रहना आवश्यक है। प.पू. श्री माताजी की कृपा में कुण्डलिनी जागृत होनेके कारण सभी चक्र प्रकाशित होकर आत्मसाक्षात्कार की अनुभूती प्राप्त होती है।

नाड़ियाँ तथा चक्रों की समस्याएँ या बाधाओं के कारण शारीरिक और मानसिक रोग उत्पन्न होते हैं। इन बीमारीयोंके कारण ध्यानधारणा ठीक से नहीं हो पाती और सच्चा आनन्द नहीं मिल पाता। अपने नाड़ियाँ तथा चक्रों की बाधाओं को स्वयं ही कैसे दूर करें, कैसे स्वयं की स्थिती सुधारें एवं इन बाधाओं से उत्पन्न बीमारीयों का इलाज कैसे करें, इसकी जानकारी प.पू. श्री माताजीने अमृतवाणीद्वारा समय – समयपर दी है। वही जानकारी साधकों के लिए इकट्ठी करके सरल भाषामें देने का यह प्रयास है।

“सहजयोग का मूल उद्देश रोगनिवारण नहीं बल्कि आत्मसाक्षात्कार प्राप्ती है। मानसिक, शारीरिक तथा आध्यात्मिक उन्नती (कल्याण) ये सहजयोग साधनाके बायप्रोडक्ट जैसे हैं। साधक इस बात का ध्यान रखें।”

यदि आप सज्जनों को कुछ सूचना देना उचित लगे, तो कृपया मुझसे सम्पर्क करें, आपका स्वागत है।

अधिक जानकारी के लिये सहज ब्रम्ह विद्या पृ. १४, १५, १७, ४०, ४१, ४२, ८१, १०८, १३४, २०९, २०१, २१७, २३६ देखिये

॥ जय श्री माताजी ॥

-: संकलक :-

उल्हास शंकरराव मानकर

रोम – इटली, ६ मई १९९०

● चैतन्य की अनुभूती-सत् चित् आनन्द ●

(सन्दर्भ – १६/०२/८१, दिल्ली - सहज ब्रह्म विद्या – पृष्ठ ३६)

सहजयोग में चैतन्य लहरोंकी अनुभूती होना सबसे महत्त्वपूर्ण है। साधक के विशुद्धी चक्र में यदि कोई बाधा है, तो उसे चैतन्य लहरोंक अनुभव पूरी तरह से नहीं होता और वह आनन्दसे वंचित रहता है। ऐसे साधक विशुद्धी चक्र उपचार से (पृष्ठ १२/१३/१९) अपने विशुद्धी चक्र को शुद्ध करें।

चैतन्य लहरोंकी अनुभूती होने के पश्चात साधक मूलाधार उपचारद्वारा (पृष्ठ ४) यह जान लें की उसका मूलाधार चक्र निर्मल है या नहीं और यदि निर्मल न हो, तो उसे निर्मल कर लें।

ध्यान करते समय यदि क्रोध के विचार आते हैं, तो आज्ञा चक्र का क्षमायाचना उपचार (पृष्ठ २०/२१) करें। योजना यानि प्लॅनिंग के विषयमें विचार आते हैं, तो पृष्ठ २१ पर दिया गया निर्विचारता उपचार करें और यदि चिन्ता उत्पन्न हो रही हो, तो शिवो-हम् पठन करें। इसके अलावा मोमबत्ती की ज्योती की नोकसे प.पू. श्री माताजी की ललाट की बिन्दी में देखने का उपचार करें। ऐसा करने से भी विचार आते रहे, तो पृष्ठ २१ पर दिया गया पिछले आज्ञाचक्र का उपचार करें। इस तरह से आज्ञाचक्र निर्मल होने पर विचार बंद हो जाएंगे।

विचार तो रुके हुए हैं किन्तु चैतन्य लहरोंकी यानि शीतल लहरोंकी अनुभूती तथा आनन्द नहीं मिल रहा है, तो आज्ञा चक्र शुद्ध करनेका (पृष्ठ २२- दाया आज्ञा चक्र) उपचार करें।

इसके अलावा पृष्ठ ५ पर दिया गया स्वाधिष्ठान उपचार करना आवश्यक है। उसी तरह, इडा – पिंगला नाडियों में सन्तुलन निर्माण हो इसके लिए पृष्ठ २३ पर दिया गया नमकीन पानी का उपचार करना आवश्यक है।

यदि हम ऊपर दी गई सभी क्रियाएँ समझ लें और अपने मन में गढ़ लें, तो हमें ध्यानधारणा में निर्विचार समाधीका सत् चित् आनन्द प्राप्त होगा।

अमृतवाणी, कबेला ०९/०५/९९, सहज ब्रह्म विद्या पृ. ४२

"अपने नाडी और चक्रों को ठीक रखना आपके लिये बहुत आवश्यक है। यह कार्य आपके लिये महत्त्वपूर्ण है तभी आपको आत्मज्ञान प्राप्त होगा। इससे आप जान पायेंगे की कमी क्या है? कहां है? मैं क्या गलती कर रहा हूं? तथा मुझे क्या करना चाहिये? जब आपके नाडी और चक्र ठीक हो जायेंगे तो आप की चेतना वास्तव में सारे कार्य के प्रती पुर्णतः प्रकाशमान हो जाएगी। यह अत्यंत विस्मयकारी उपलब्धी है।"

चक्र तथा नाड़ियों की शुद्धी के लिए साधकोंने प्रार्थना करना आवश्यक है। प्रथम हात जोड़कर प.पू. श्री माताजीका अपने हृदय में दर्शन करें और कान पकड़कर प्रार्थना करें “जाने अनजाने मुझसे (चक्र या नाड़ियाँ) के सम्बन्ध में भूल हो गई, अतः मुझे इसके लिए क्षमा करें हमसे क्या भूल हो रही है, उसे कैसे सुधारे, इसका ज्ञान हमें अवगत कराएँ।”

इसके पश्चात क्रिया करें (सम्बन्धित चक्र तथा नाड़ी के लिए दिये गए अनुसार)।

हम जो क्रिया करने जा रहे हैं वह पूरी होने के पश्चात प.पू. श्री माताजी को इन शब्दोंमें धन्यवाद दें –

“प.पू. श्री माताजी, आपकी कृपा से (देवता का नाम) शक्ति जागृत हुई है, अतः मैं आपका आभारी हूँ।”

सहज ब्रह्मा विद्या - ईडा नाडी - शुद्धीकरण

ईडा नाड़ी (चन्द्र नाड़ी – बायी नाड़ी) डिवाइन् कूल ब्रीझ – सितंबर २००७)

लक्षण – भावुकता, उत्साहहीनता, आत्मक्लेश

उपचार

१. प्रथमतः प.पू. श्री माताजी की तसवीर के सामने दिया जलाए। ईडा नाड़ी का शुद्धी के लिए बाया हाथ श्री माताजी की तसवीर की ओर और दाया हाथ धरतीमाता पर औंधा रखकर निम्नलिखित प्रार्थना करें –

अ. “श्री माताजी, आपकी परमकृपा में धरणी माता शक्तिसे मेरी ईडा नाड़ीके तमोगुणके सारे दोष तथा सारी बाधाएँ भूमी तत्त्वमें विलीन हों।”

ब. “मेरी इच्छाशक्ति आपकी परमकृपासे शुद्ध व निर्मल बने। मेरी ईडा नाड़ीपर श्री महाकाली व श्री भैरवनाथ शक्ति जागृत हो।” इसके पश्चात श्री महाकाली व श्री भैरवनाथ मंत्रों का पठन करें।

यह क्रिया बाये हाथपर चैतन्य लहरोंकी अनुभूती होने तक करें।

२. दाया अंग दाये हाथसे उठाकर मध्य अंग से नीचे डालें। बाये हाथके सामने मोमबत्ती जलाएँ और दाया हाथ धरतीमाता पर औंधा रखें। यह क्रिया बाये हाथपर चैतन्य लहरोंकी अनुभूती होने तक करें।

३. “श्री महाकाली भद्रकाली कालीकलकी” मन्त्र का पठन करें।

४. आहारमें प्रोटीन्स की मात्रा अधिक रखें।

सहज ब्रह्मा विद्या - पिंगला नाडी - शुद्धीकरण पिंगला नाड़ी (सूर्य नाड़ी – दायी नाड़ी)

दायी बाजू के लिए हाथ जोड़कर प्रार्थना करें –

१. “श्री माताजी, आपकी परमकृपा में आकाश देवता शक्तीसे मेरी पिंगला नाड़ीके सारे दोष तथा सारी बाधाएँ आकाश तत्त्वमें विलीन हों।”
२. “मेरी क्रियाशक्ती आपकी परमकृपासे शुद्ध व निर्मल बने। मेरी पिंगला नाड़ीपर श्री महासरस्वती व श्री हनुमान शक्ती जागृत हो।”
इसके पश्चात बाया हाथ आकाश की ओर व दाया हाथ श्री माताजी की तसवीर की ओर करें। यह क्रिया दाये हाथपर चैतन्य लहरोंकी अनुभूती होने तक करें।
३. यदि चैतन्य लहरें अनुभूत न हो, तो दाया हाथ ललाटपर रखकर हृदयमें प्रार्थना करें -
“मैं सबको क्षमा करता हूँ और सबसे क्षमा माँगता हूँ। मैं किसीपर नाराज नहीं हूँ।”

ऐसा कहकर फिरसे बाया हाथ आकाश की ओर दाया हाथ श्री माताजी की तसवीर की ओर करें। यह क्रिया दाये हाथपर चैतन्य लहरोंकी अनुभूती होने तक करें।

जब दाये हाथपर चैतन्य लहरोंकी अनुभूती हो जाय, तब आपकी दायी नाड़ी शुद्ध हो गयी है, यह जान लें।

सूचना: यह क्रिया करते समय आँखें खुली रखें।

इसी प्रकार अगला उपचार भी किया जा सकता है – चन्द्र की चाँदनी में बैठें, दाया हाथ श्री माताजी की तसवीर की ओर और बाया हाथ ठंडे पानी में रखें। उसके पश्चात बाया अंग दाहिनी ओर (दाये हाथपर चैतन्य लहरोंकी अनुभूती होने तक) उठाकर डाल दें।

पृष्ठ 2३ पर दिया गया दो पानी उपचार करके साधक सन्तुलन में आकर अवस्था में सुधार होने में मदद मिलनेवाली है। यह एक आत्यंतिक महत्त्वपूर्ण क्रिया है।

मूलाधार

गुण - पवित्रता, अबोधितता, सूझता, भोलापन, दिशा ज्ञान, उत्सर्जन, सन्तान, उन्नती

पकड़ के कारण - व्यभिचार, अनिष्ट साहित्य का पठन, तन्त्रविद्या, विषय के प्रती आसक्ती, यौन सम्बन्धों के विषय में कर्मठतापूर्ण तथा गलत संकल्पनाएँ

परिणाम - एड्स आदि यौन रोग, अत्यधिक यौन सम्बन्धों के कारण शारीरिक तथा मानसिक दुर्बलता, सन्तानप्राप्ती एवं कुण्डलिनी की जागृतीमें बाधा

(तलेगाँव, महाराष्ट्र – १९७९)

बाया मूलाधार

बाया हाथ श्री माताजी की तसवीर की ओर और दाया हाथ धरतीमाता पर रखकर बाए हाथ में चैतन्य लहरें अनुभूत होती हैं या नहीं यह देखें। यदि बाए हाथ में चैतन्य लहरें अनुभूत नहीं होती हैं, तो इसका अर्थ आपका बाया मूलाधार निर्मल नहीं है यह जान लें। कान पकडकर गणेशजी की क्षमा मांगे और हाथ जोडकर हृदयमें प्रार्थना करें – “हे धरती माता, कृपा करके मेरे बाये मूलाधार में श्री गणेश शक्ति जागृत करें।”

बाया हाथ सामने की ओर से मूलाधारपर (सीवनी) ५ – १० मिनट तक रखें, फिर बाया हाथ श्री माताजी की तसवीर की ओर बढाकर बाए हाथ में चैतन्य लहरें अनुभूत होती हैं या नहीं यह देखें। यदि बाए हाथ में चैतन्य लहरें अनुभूत होती हैं, तो इसका अर्थ आपका बाया मूलाधार निर्मल हो गया है यह जान लें। यदि बाए हाथ में चैतन्य लहरें अनुभूत नहीं होती हैं, तो बाया हाथ सामने की ओर से मूलाधारपर (सीवनी) ५ – १० मिनट तक रखने की क्रिया करें। फिर एक बार बाया हाथ श्री माताजी की तसवीर की ओर बढाकर बाए हाथ में चैतन्य लहरें अनुभूत होती हैं या नहीं यह देखें। यदि २ – ३ बार ऐसा करके भी चैतन्य लहरें अनुभूत नहीं होती हैं, तो दाये मूलाधार शुद्धि के लिए नीचे दी गई क्रिया करें।

दाया मूलाधार

दाया हाथ श्री माताजी की तसवीर की ओर और बाया हाथ धरतीमाता पर रखकर दाए हाथ में चैतन्य लहरें अनुभूत होती हैं या नहीं यह देखें। यदि दाए हाथ में चैतन्य लहरें अनुभूत होती हैं, तो इसका अर्थ आपका दाया मूलाधार निर्मल है यह जान लें। यदि दाए हाथ में चैतन्य लहरें अनुभूत नहीं होती हैं, तो इसका अर्थ आपका दाया मूलाधार निर्मल नहीं है यह जान लें। हाथ जोडकर हृदयमें प्रार्थना करें – “हे धरती माता, कृपा करके मेरे दाये मूलाधार को निर्मल करके दाये मूलाधार में श्री कार्तिकस्वामी शक्ति जागृत करें।”

बाया हाथ धरती पर रखकर दाया हाथ सामने की ओर से मूलाधारपर (सीवनी) ५ – १० मिनट तक रखें, फिर बाया हाथ धरतीपरही रखकर दाया हाथ श्री माताजी की तसवीर की ओर बढाकर दाए हाथ में चैतन्य लहरें अनुभूत होती हैं या नहीं यह देखें। यदि दाए हाथ में चैतन्य लहरें अनुभूत होती हैं, तो इसका अर्थ आपका दाया मूलाधार निर्मल हो गया है यह जान लें।

प.पू. श्री माताजी को इन शब्दोंमें धन्यवाद दें –

“प.पू. श्री माताजी, आपकी कृपा से, धरतीमाता शक्तीसे मेरा बाया मूलाधार निर्मल हो गया है तथा बाये मूलाधार में श्री गणेश शक्ती जागृत हुई है। उसी तरह, मेरा दाया मूलाधार निर्मल हो गया है और दाये मूलाधार में श्री कार्तिकस्वामी शक्ती जागृत हुई है, अतः मैं आपका आभारी हूँ।”

स्वाधिष्ठान

बाया स्वाधिष्ठान

(निर्मल सुरभी, पृष्ठ ३३३)

गुण - शुद्ध विद्या, शुद्ध इच्छा, ज्ञानप्राप्ती

पकड़ के कारण - बाहरी शक्ती का आक्रमण

परिणाम - तलपेट की बीमारीयाँ, सायकोसोमैटिक बीमारीयाँ

उपचार

प.पू. श्री माताजी की तसवीर के सामने दिया या मोमबत्ती जलाकर तसवीर के सम्मुख बैठें। बायी ओर आगे तथा पीछे एक - एक और मोमबत्ती जलाकर रखें। मोमबत्ती की लौ बाये हाथ के अँगुठे के निकट इस प्रकार रखें की अँगुठे को हल्का चटका लगे। किन्तु अँगूठा न जलने की सावधानी बरतें। अब यह प्रार्थना करें – “प.पू. श्री माताजी, आपकी परमकृपामें अग्नितत्त्व शक्तीसे मेरे बाये स्वाधिष्ठान को निर्मल करें व मुझे शुद्धविद्या प्रदान करें।”

इस तरह अग्नितत्त्वसे स्वाधिष्ठान चक्र शुद्ध होनेपर अंगुठेको चटका लगता है, जो की बाया स्वाधिष्ठान शुद्ध तथा निर्मल हो जाना सूचित करता है।

यह क्रिया हर रोज करना आवश्यक है। शुरू में चटका लगनेमें समय लगता है, किन्तु कुछ समय बाद वह तुरन्त लगने लगता है। तुरन्त चटका लगना इस बातका प्रमाण है कि बाये स्वाधिष्ठान चक्रके सभी दोष व बाधाएँ दूर हो चुकी है और वह शुद्ध तथा निर्मल हो चुका है। लेकिन यदि ७ - ८ दिनोंतक चटका न लगे, तो धागा या मटका उपचार लें और उसके पश्चात दोबारा ऊपर दिया गया मोमबत्ती उपचार करें और फिरसे परीक्षा करें। यदि फिर भी अँगुठेको चटका न लगे, तो धागा या मटका उपचार दोहराएँ।

दाया और मध्य स्वाधिष्ठान

गुण - सृजनशीलता, सौन्दर्य

पकड़ के कारण - अत्यधिक विचार, अत्यधिक नियोजन, अत्यधिक संगठन, अत्यधिक दवा के सेवन, अत्यधिक क्रियाशीलता, अत्यधिक पुस्तकें पढना तथा कोर्सेस करना, अत्यधिक जल्दी में होना, भागदौड़ भरी जिंदगी

परिणाम - मधुमेह – मूलपिंड, प्लीहा, किडनी, यकृत की बीमारीयाँ, गर्भाशय के रोग
(निर्मल सुरभि पृष्ठ ३७४/३७५, १०/०१/८३ वैतरणा)

दाये बाजू की शुद्धी करते समय बरतनेकी सावधानी :-

दाये बाजू की शुद्धी करते समय अग्नि तत्व का उपयोग नहीं होगा। उसके लिए पृथ्वी तत्व या जल तत्व का प्रयोग करें। उससे चक्र की गरमी कम होगी तथा शीतलता का अनुभव होगा।

उपचार

१. बाया हाथ प.पू. श्री माताजी की तसवीर की ओर करें और दाये हाथ से स्वाधिष्ठान चक्र को चैतन्य लहरे दें
२. बाया हाथ प.पू. श्री माताजी की तसवीर की ओर करें और दाया हाथ स्वाधिष्ठान चक्र पर पीछे रखें और प्रार्थना करें, “प.पू. श्री माताजी, आपही सब बातों की कारक हैं, आपही सब बातों की जननी हैं, मैं तो केवल आपका साधन हूँ।”
३. दाया हाथ कमरकी दायी बाजू पर पीछे से ५ – १० मिनट रखें और फिर दबाकर नीचे खींचें। यह क्रिया २ से ३ बार करें व उस समय ऊपर दी गई प्रार्थना करें।
४. बर्फ की थैली या आईस पैक से दाये स्वाधिष्ठान तथा यकृत को सेंकें
५. बाया हाथ दाये स्वाधिष्ठान पर रखकर हिमालय / चंद्रमा मन्त्र का पठन करें
६. अत्यधिक विचार, अत्यधिक नियोजन तथा अत्यधिक भविष्यवादी होना टालें

नाभि

बायी नाभि – गृहलक्ष्मीतत्त्व

गुण - विकास, चरित्र, पोषण, नैतिकता, धर्मचरित्र, ईमानदारी, सामाजिक विकास, आनन्द, सन्तुष्टि, पारिवारिक सुख, सम्पन्नता, क्रमविकास, उच्च जीवनमान

पकड़ के कारण - पारिवारिक सुख का अभाव, गृहलक्ष्मीतत्त्व, असन्तोष, कच्चे अन्न का सेवन, कंजुसी, आराम न करना

परिणाम - पारिवारिक सुख का नाश, असन्तोष, पारिवारिक चिन्ता, पती का पत्नीपर या पत्नी का पतीपर स्वामित्व, सुस्त यकृत (एलर्जी), अत्यधिक संवेदनशीलता, दिदोरा (रैश), त्वचा का रूखापन

उपचार

१. “गृहलक्ष्मी” का मंत्र कहे
२. “श्री. माताजी, आपकी कृपाछाया में मैं सन्तुष्ट हूँ।”
३. पती व पत्नी एकदूसरे के साथ आदर व प्यार से बरते
४. पत्नी शान्त रहकर पीछे हटे तथा पती को समर्पित रहे
५. बायी नाभिपर घड़ी की दिशा में मोमबत्ती घुमाएँ और उसी के साथ गृहलक्ष्मी मन्त्र का पठन करें
६. बाया नाभिचक्र आज्ञाचक्रद्वारा शुद्ध करें
७. ताजे अन्न का सेवन करें, बासी या फ्रिज में रखे हुए अन्न का सेवन न करें

(दाया हाथ ललाटपर तीव्रता से दबाकर रखकर पती पत्नी का तथा पत्नी पती का नाम लेकर उससे क्षमायाचना करें। यह क्रिया कम से कम 5 मिनट तक करें।)

दायी नाभि

गुण - राजलक्ष्मीतत्त्व – आर्थिक उन्नती, समाजमें सम्मान व प्रतिष्ठा

पकड़ के कारण - पैसा, काम, परिवार, सांसारिक चीजें इन सब की चिन्ता, भ्रष्ट प्रवृत्ति, ईश्वरी शक्ति के प्रति अविश्वास (नाभिपर की पकड़ हमेशा दाये स्वाधिष्ठान चक्र से जुड़ी होती है। ऐसे समय लीवर गरम होता है। खाने-पिने के विषय में आसक्ती।)

उपचार

१. “राजलक्ष्मी मन्त्र” का पठन करें। “शेषनाग मन्त्र” का पठन करें।
२. प्रार्थना करें, “प.पू. श्री माताजी, आप हमारे अंतरकी राजराजेश्वरी शक्ति हैं। आप मेरे परिवार की आर्थिक व पारिवारिक चिन्ताओंकी निवारणकर्ता हैं।”
३. आईस पैक उपचार – दायी नाभि व दाया स्वाधिष्ठान मिलाकर लीवर है, इसलिए पसलियों के नीचे की ओर पीछे से तथा आगे से लीवरपर बर्फ की थैली कपडे में लपेटकर रखें ताकि लीवर ठंडा हो। अपितु यह सावधानी बरतें की त्वचा चेतनाशून्य न हो। नाश्ता तथा भोजन के पश्चात् १ घंटे तक उपचार न करें।
४. जिगर का खानपान करें (निर्मल सुरभि)
५. पैसा, काम, पारिवारिक तथा सांसारिक बातों के विषय में चिन्ता करना छोड़ दें
६. मूली के पत्तोंका काढ़ा खडीशक्कर मिलाकर पिए
७. बाया हाथ पेटपर दायी ओर रखें

यह उपचार बहुत दिनों तक तथा लम्बे समय तक करें।

मध्य नाभि

गुण – हृदयमें सन्तुष्ट रहना

पकड़ के कारण – असमाधान, असन्तुष्टी

उपचार

१. “श्री लक्ष्मी नारायण” मन्त्र का पठन करें।
२. प्रार्थना करें, “प.पू. श्री माताजी, मुझे समाधानपूर्ण बनाए।”
३. दाये हाथसे मध्य नाभि चक्र को चैतन्य लहरें दें
४. नमकीन पानी का उपचार करें। जलतत्त्व महत्त्वपूर्ण होता है, उसका उपयोग करें। थोडा चैतन्य लहरयुक्त नमकीन पानी प्राशन करें
५. अन्न तथा पेय चैतन्य लहरें देकरही सेवन करें
६. पीठ व पेट को मालिश करें
७. औरों से तथा स्वयंसे निष्कपट रहें। घटनेवाली घटनाओंके प्रति सन्तुष्ट रहें, वे इष्ट लगे या अनिष्ट, अच्छे के लिएही घटती हैं

भवसागर

गुण – स्वयंनिर्णय, गुरु तत्त्व

बाया भवसागर

पकड़ के कारण – अ-गुरु द्वारा दिये गये प्रशाद, पुस्तकें, भस्म, कपडे आदि का इस्तेमाल तथा उनके भजन गाना, उपवास करना और उनके द्वारा दी गई अन्य चीजें तथा ध्यानधारणा पद्धती का प्रयोग करना

परिणाम – असन्तुलन, कर्करोग, पेटदर्द

उपचार

१. “श्री आदिगुरु दत्तात्रय” मन्त्र का पठन करें।
२. प्रार्थना करें, “मैं ही स्वयं मेरा गुरु हूँ।”
३. अ-गुरु का नाम, उनकी नकारात्मकता तथा अन्य परेशानियोंको जोडेपट्टी करें
४. बायी ओर के गुरुओं के मंत्रों का पठन करें।

भवसागर के साथ आज्ञाचक्र पर तीव्र पकड़ हो, तो ऐसे समय आँखें अस्थिर रहती हैं। आँखें बंद हो तब पलकें झपकती रहती हैं। ऐसे में नमकीन पानी उपचार करते समय आँखें खुली रखकर प.पू. श्री माताजी की तसवीरमें, उनके ललाट की बिन्दी की ओर देखें।

10 गुरुओंके नाम

बायी ओर – राजा जनक, अब्राहम, लाओ त्से, झरतुष्ट्र, शिर्डी के साईनाथ

दायी ओर – मोझेस, गुरु नानक, सॉक्रेटिस, महंमद पैगंबर, कन्फ्युशस

दाया भवसागर

पकड़ के कारण – प.पू. श्री माताजी गुरुमाता हैं, यह न मानना

उपचार

अ-गुरु द्वारा दिये गये प्रशाद, पुस्तकें, फोटो, भस्म, कपडे आदि का विसर्जन करें। उनके उपवास, भजन, तन्त्र, ध्यानधारणा की पुरानी पद्धतियाँ आदि का प्रयोग करना बन्द करें।

१. प्रार्थना करें, “प.पू. श्री माताजी, आप साक्षात गुरुमाता हैं।”
२. दायी ओर के गुरुओं के मंत्रों का पठन करें।
३. मोमबत्ती उपचार करें।

हृदयचक्र (सहज ब्रम्ह विद्या - अनाहत)

गुण – निर्भयता, आत्मविश्वास, पवित्र प्रेम, मर्यादाओंका पालन, सच्चिदानन्द आनन्द

पकड़ के कारण – दायी या बायी बाजू कमजोर होनेपर दिल का दौरा पड सकता है

उपचार

१. प्रार्थना करें, “प.पू. श्री माताजी, आपकी परमकृपामें मैं आत्मा हूँ।”

बाया हृदय

गुण – पवित्र प्रेम, मातासे सम्बन्ध, सच्चिदानन्द आनन्द, आत्मा-परमात्मा सम्बन्ध, श्रद्धालुपन, मानसिक व शारीरिक शक्ती

पकड़ के कारण – माता के साथ बिगड़े सम्बन्ध, माता की पुत्र के लिए तथा पुत्र की माता के लिए चिन्ताएँ, मानसिक व शारीरिक कष्ट, हठयोग, अंधविश्वास, ईश्वरी शक्ती पर अविश्वास, बाहरी चीजोंपर ध्यान, स्वयं की उपेक्षा, शिव के नामपर उपवास व व्रत, धार्मिक दम्भ, नैराश्यपूर्ण जीवन

उपचार

१. “श्री शिव पार्वती” मन्त्र का पठन (१२ बार) करें।

२. माँ से क्षमायाचना करें। यह क्रिया बाया हृदय चक्र शुद्ध होकर माता के प्रति प्रेम उत्पन्न होनेतक करें।

३. शिवजी से क्षमायाचना करें। उनकी प्रार्थना करें – “मेरी भूल हो गई, आप करुणा के सागर हैं, आप दया के सागर हैं, कृपया मुझे क्षमा करें।” (सहज ब्रम्ह विद्या पृ. ६१)

४. प.पू. श्री माताजी से क्षमायाचना करें। उनकी प्रार्थना करें – “प.पू. श्री माताजी, जाने – अनजाने में मैंने ईश्वरी शक्ती पर अविश्वास जताया हो या सहजयोग के विरुद्ध कार्य किया हो, तो कृपया मुझे क्षमा करें।”

चित्तसे चक्र शुद्ध करने की पद्धती देखें – पृष्ठ १०/१६

दाया हृदय

गुण – पिता, पती व राजा की कर्तव्यपूर्ती, सुखी और आशिर्वाद-प्राप्त जीवन, जिम्मेदारी का अहसास

पकड़ के कारण – भावनिक आक्रमण, पिता के साथ बिगड़े सम्बन्ध, उद्वण्ड और अहंकारी बर्ताव, दूसरोंपर दबाव लाना, आर्थिक तथा राजनीतिक आक्रमण, क्रोध, दया का अभाव

उपचार

१. पिता, पत्नी, पुत्र तथा राजा के स्वरूपके प्रेम, त्याग, पालन इ. अच्छे गुण विकसित करें। उनके साथ अपने सम्बन्ध बिगड़े हों, तो उनमें सुधार लाएँ। पुत्र पिता से क्षमा माँगे और पिता उसे क्षमा करें। बड़े क्षमा करें व छोटे उनसे क्षमायाचना करें (पिता के प्रति प्रेम उत्पन्न होने तक – चक्र या रोग ठीक होने तक)
२. रामरक्षा का पठन करें।
चित्तसे चक्र शुद्ध करने की पद्धती देखें – पृष्ठ १०/१६

मध्य हृदय

गुण – निर्भयता, आत्मविश्वास, सुरक्षा की भावना, रोग प्रतिकारक पेशियोंका उत्पादन (रोग प्रतिकारक शक्ती)

पकड़ के कारण – असुरक्षितता की भावना, दुखी परिवार में बचपन

उपचार

१. “देवी कवच” का पठन करें।
२. यदि बाये स्वाधिष्ठान के साथ मध्य हृदयपर पकड़ हो, तो ३ मोमबत्तियों का उपचार (पृष्ठ ३०) करें।
३. “माँ जगदम्ब” ऐसा हृदयमें १२ बार, साँस रोककर कहें। यह क्रिया ३ बार करें।
४. ३ मोमबत्तियों का उपचार (पृष्ठ ३०) करें।

चित्तसे चक्र शुद्ध करने की पद्धती देखें – पृष्ठ ११/१६

विशुद्धी चक्र

(सहजयोग परिचय पुस्तिका)

मध्य विशुद्धी

गुण – अनासक्त दृष्टिकोण, मानवता के प्रति प्रेम, अनासक्त प्रेममय सम्बन्ध, सामुहिकता, साक्षी भाव, शुद्ध आचरण, सम्भाषण कुशलता

पकड़ के कारण – सामुहिकता का अभाव, साक्षी भाव का अभाव, नौटंकीपूर्ण बर्ताव

बीमारीयाँ – नाक, कान, गले के रोग

उपचार

१. मध्य विशुद्धी के लिए दोनो कानों में विशुद्धी की उँगलियाँ डालकर और आकाश की ओर देखकर जोर से कहें “अल्ला हु अकबर” (१६ बार)। (सहज ब्रम्ह विद्या पृ. ६४)
२. “राधा कृष्ण” मन्त्र का पठन करें।
इस तरह से विशुद्धी चक्र शुद्ध होनेपर यदि अपने हाथ की चैतन्य लहरोंकी ओर ध्यान दें, तो हमें ऐसा ज्ञात होगा की उनमें आश्चर्यजनक रूप से वृद्धी हो चुकी है।

अन्य उपचार

१. ठुड्डी नीचे गले पर लगाएँ, जीभ अंदर की ओर घुमाकर तालु पर लगाएँ और १ मिनट बाहर तथा १ मिनट अंदर इतनी धीमी गति से श्वसन करें
२. नाक बंद हो, तो हंसचक्र शुद्धीके लिए नाक में शुद्ध घी और भीमसेनी कर्पूर का मिश्रण २ - ४ बूँद डालें।

विशुद्धी चक्र शुद्ध करने की कृती देखें - पृष्ठ १३/१९

बायी विशुद्धी

गुण - महिलाओंके साथ सुचारू सम्बन्ध, आत्मसम्मान (सहजयोग परिचय पुस्तिका)

पकड़ के कारण - अपराधी भाव, अनैतिकता, झूठा अहंकार, शेखी करने की आदत, न्यूनगण्ड, अगुरुद्वारा दिए गए मन्त्र का पठन, धूम्रपान, तम्बाकू का सेवन

उपचार - (सहज ब्रम्ह विद्या पृ. २१८-मुंबई २२/०३/७७)

बायी विशुद्धी शुद्ध करने के लिए प.पू. श्री माताजी की तसवीर के सामने दिया जलाएँ और बाया हाथ तसवीरकी ओर तथा दाया हाथ बाहर की दिशामें तानें। दाहिनी ओर दरवाजा, खिडकी या खुली जगह हो। अब प.पू. श्री माताजी से बायी विशुद्धी शुद्ध करने के लिए प्रार्थना करें। आँखें खुली रखें।

“श्री माताजी, आपकी परमकृपा में मेरी बायी विशुद्धी शुद्ध करें व मेरी बायी विशुद्धी में श्री विष्णूमाया शक्ति जागृत करें तथा मेरा अपराधी भाव कम करें।” यह क्रिया बाये हाथपर चैतन्य लहरोंकी अनुभूती होने तक करें। जब हम हमारी भूलों का सामना नहीं करते और स्वयंको अपराधी मानते रहते हैं तब इस चक्रपर पकड़ आ जाती है।

यदि ऐसा लगे की आपसे कोई भूल हुई है, तो उसका सामना करें और दाया हाथ सामने की ओर से गर्दनपर बाये बाजू पर रखें। प्रार्थना करें - “मुझसे भूल हो गई, मैं वह दोहराऊँगा नहीं, कृपया मुझे क्षमा करें।”

चित्तसे चक्र शुद्ध करने की पद्धती का प्रयोग करें - पृष्ठ १९

दायी विशुद्धी

गुण – मानवता के प्रती प्रेम, बातें तथा बर्ताव में अच्छे विचार, मधुरता तथा दयालुपन

पकड़ के कारण – बातों में आक्रमकता, दूसरों पर चिल्लाना, क्रोधी तथा स्वामित्व जताने का स्वभाव, अपशब्दों का प्रयोग तथा दर्पोक्ती, मंत्रों का यांत्रिक उच्चारण, मंत्रों में भाव न होना

उपचार - (सहज ब्रम्ह विद्या पृ. २१८-मुंबई २२/०३/७७)

दायी विशुद्धी शुद्ध करने के लिये दाया हाथ प.पू. श्री माताजी की तसवीर के ओर तथा बाया हाथ बाहर की दिशामें तानें। दाहिनी ओर दरवाजा, खिडकी या खुली जगह हो। अब प.पू. श्री माताजी से दायी विशुद्धी शुद्ध करने के लिए प्रार्थना करें। आँखें खुली रखें।

“श्री माताजी, आपकी परमकृपा में मेरी दायी विशुद्धी शुद्ध करें व मेरी दायी विशुद्धी में श्री विठ्ठल – रुक्मिणी शक्ति जागृत करें तथा मेरी वाणी मधुर करें।”

चित्तसे चक्र शुद्ध करने की पद्धती का प्रयोग करें – पृष्ठ १९

चैतन्य लहरें खण्ड २ संस्करण ८, १९८९

दायी विशुद्धी नाक बहना, सर्दी इनके लिए तुलसी का काढ़ा सेवन करें।

सूचना: अगुरुद्वारा दिए गए मंत्रोंका जप करने का कारण विशुद्धी चक्रपर पकड़ आ गयी हो, तो उसे दूर करने के लिए प्रार्थना करें – “श्री माताजी, आपही सब मंत्रोंका उगमस्थान हो।” या फिर “सर्व मन्त्र सिद्धी साक्षात्” मन्त्र का पठन करें।

आज्ञा चक्र

बायी – पीछे की ओर की आज्ञा (प्रति अहंकार)

गुण – सामाजिकता, अच्छे संस्कार, समर्पण भाव, ईश्वरी शक्तीपर श्रद्धा, विवेक

पकड़ के कारण – पूर्व संस्कार, आत्मक्लेश, ईश्वरी शक्तीपर अश्रद्धा

प्रति अहंकार (पूर्वसंस्कार) के कारण बायी तथा पिछे की आज्ञापर पकड़ आ जाती है, उसी तरह ईश्वरके विरुद्ध कार्य करनेसे भी पकड़ आ जाती है।

उपचार

अगुरु तथा उनके साहित्यसे दूर रहना आवश्यक है, क्योंकि उसके कारण बायीं (पिछली) आज्ञा और बाये स्वाधिष्ठान की समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। यदि माता अगुरु करें, तो बच्चोंको ये समस्याएँ आ सकती हैं।

१. सिरके पिछले हिस्सेपर दाया हाथ रखकर तथा सिर ऊपर करके आकाश की ओर देखे और “श्री महागणेश – महाहिरण्यगर्भ - महाकालभैरव” मन्त्र का पठन करें।
२. प्रार्थना करें – “श्री माताजी, जाने – अनजाने में मैंने ईश्वरी शक्ती के विरुद्ध कार्य किया हो, तो कृपया मुझे क्षमा करें।” या फिर कान पकडकर धरतीपर ललाट रखकर क्षमायाचना करें।
३. सिरके पिछले बाजू ज्योति/मोमबत्ती का प्रयोग करें।
पिछले आज्ञाचक्र की शुद्धी के लिए सूर्यप्रकाश की सहायता लेना आवश्यक है।
(पृष्ठ २१)
४. माता के अगुरु को जोड़ेपट्टी करें।

मध्य तथा दाया आज्ञा चक्र

गुण – क्षमा, निर्विचार अवस्था, करुणा, पुनरूत्थान

पकड़ के कारण – अनिर्बन्ध विचार, वैषयिक विचार करने की आदत, अश्लील साहित्य का पठन, अस्थिर दृष्टी

आज्ञाचक्र पर पकड़ हो, तो कुण्डलिनी की जागृती नहीं हो सकती, क्योंकि जिस व्यक्तीके आज्ञाचक्रपर पकड़ आ गया हो, उसके मूलाधारपर भी पकड़ आ जाती है। दृष्टी अपवित्त हो और आँखें इधर – उधर घुमाते रहे, तो आँखें खराब हो जाती हैं। अगुरु के सामने झुकने से या उसके चरणोंपर माथा टेकने से आज्ञाचक्र बिगड़ जाता है।

उपचार

१. केवल ईश्वरी अवतरण के ही सामने माथा टेकें।
२. प.पू. श्री माताजी की तसवीरमें उनके ललाट की बिन्दीको मोमबत्तीकी ज्योतीके अन्दरसे शान्तिपूर्वक और सहजभावसे देखें। यह क्रिया १ या २ मिनट हर रोज जरूरत के अनुसार, निर्विचार अवस्था प्राप्त होनेतक करें। (सहजब्रह्म विद्या) - श्री माताजी की तसवीरमें उनके ललाट की बिन्दीको शान्तिपूर्वक देखें। अपने आज्ञाचक्रपर चैतन्ययुक्त कुंकुम लगाएँ।

३. दाया हाथ ललाटपर दबाकर नीचे दी हुई प्रार्थनाएँ करें –
 - १) “श्री माताजी मैं सबको क्षमा करता हूँ, मैं किसीपर नाराज नहीं हूँ। मैं स्वयंको भी क्षमा करता हूँ, मैं स्वयंपर भी नाराज नहीं हूँ।”
 - २) श्री येशू – मेरी माता / महालक्ष्मी / श्री मात्रेय मन्त्रका पठन करें। इन तीनों मंत्रोंमें से कोईभी एक या तीनों मंत्रोंका पठन करें।
 - ३) “श्री माताजी कृपा करके मुझे क्षमाशील और त्यागी व्यक्ती बनाएँ।”
४. ईश्वर के प्रति गलत धारणाएँ, सन्देह, क्रोध, आक्रमकता और अहंकारी प्रवृत्तीका त्याग करें।

अन्य उपचार –

१. लॉर्डस प्रेयर गाएँ।
२. "गौतम बुद्ध" मन्त्र का पठन करें।
३. किसीभी अनाधिकारी व्यक्तीको आँखें, ललाट तथा मस्तकको स्पर्श न करने दें।
४. सहजयोग में आनेसे पूर्वकी सभी साधनाएँ, ध्यानधारणा के प्रकार और पद्धतियाँ त्याग दें।
५. आज्ञा चक्र पार कुंकूम लगाये। कुंकूम लगाने से आज्ञा चक्र खुलता है।
(सहज ब्रम्ह विद्या पृ.७२)

सहस्रार चक्र

गुण - निर्विचार अवस्था, निरानन्द, परमशान्ति, ईश्वरके साथ एकरूपता (योगसिद्धी), सभी चक्रोंमें समन्वय

पकड़ के कारण - प.पू. श्री माताजी के अवतरण के प्रति सन्देह, नास्तिकता

उपचार

प्रार्थना –

१. “प.पू. श्री माताजी कृपया मुझे आत्मसाक्षात्कारमें स्थापित करें।”
२. “प.पू. श्री माताजी आपने मुझे आत्मसाक्षात्कार दिया, इसके लिए मैं आपका ऋणी हूँ।”
३. तालुपर दाहिने तलवेसे दबाकर तलवा घड़ीकी दिशामें ७ बार घुमाएँ (केवल मस्तक की त्वचा और न की समुचा मस्तक हिले, इसकी सावधानी बरतें) और “श्री कलकी साक्षात श्री सहस्रारस्वामिनी मोक्षप्रदायिनी” यह मन्त्र ३ बार कहें।

चित्तसे चक्र शुद्ध करनेकी पद्धति (सहज ब्रम्ह विद्या पृ.१९७,२१७)

नीचे दिए गए उपचार चक्र की जितनी पँखड़ीयाँ है कमसे कम उतनी बार करें, किन्तु पकड़ तीव्र होने की स्थिति में उससे भी अधिक बार करें।

हृदय चक्र

हाथ जोड़कर आँखें बन्द करें और हृदयमें प.पू. श्री माताजी के दर्शन करके प्रार्थना करें - “प.पू. श्री माताजी कृपया मेरा हृदय निर्मल करें। मेरे हृदयमें श्री शिव – पार्वती शक्ती, श्री सीता – राम शक्ती और श्री जगदम्बा शक्ती जागृत करें।”

इसके पश्चात दाहिने हाथकी उँगलियाँ हृदयपर रखकर बाया हाथ प.पू. श्री माताजी की तसवीर की ओर करें। दाहिने हाथकी उँगलियाँ हृदयपर दबाकर रखें और चित्त मध्य हृदयपर केन्द्रित करके मनमें शिव – पार्वती के मन्त्र का पठन करें तथा साथही चित्त घड़ीकी दिशामें घुमाएँ। यह क्रिया एक मन्त्रमें एक घड़ी का एक आवर्तन इस गतिसे करें ताकि वह यान्त्रिक न लगे। ऐसे १२ बार करें। पकड़ यदि अधिक तीव्र हो या तकलीफ अधिक हो, तो अधिक बार करें। इसके पश्चात दाहिना हाथ एक या दो इंच उठाकर यह क्रिया दोहराएँ।

ऊपर दिए गए अनुसार चित्त मध्य हृदयपर केन्द्रित करके दाये तथा मध्य हृदयके लिए भी करें।

सूचना: दाये, बाये और मध्य हृदयपर उपचार किए बगैर सम्पूर्ण हृदय चक्र मुक्त नहीं होता है।

बाये हृदयके लिए : पुत्र या पुत्रीके अपनी माता के साथ सम्बन्ध अनादरयुक्त हो, तो वे मातासे उसके प्रति प्रेम उत्पन्न होनेतक क्षमायाचना करें।

माता यदि जीवित है किन्तु चिन्ता कर रही है, तब दाहिना हाथ बाये हृदयपर रखकर प्रार्थना करें - “हे माता आप मेरी चिन्ता न करें, मेरा खयाल रखनेमें प.पू. श्री माताजी समर्थ हैं। आप सब चिन्ता श्री माताजीपर छोड़ दें और सहजयोग सम्पूर्ण रूपसे आत्मसात करें।” माता यदि जीवित नहीं है तो मृतात्मासे कहें, “आप सहजयोगमें जन्म लें।”

पुत्र यदि माँ के प्रति अत्यधिक प्रेमके कारण उसकी चिन्ता कर रहा है, तो वह बाये हृदयपर हाथ रखकर प.पू. श्री माताजीकी प्रार्थना करें - “प.पू. श्री माताजी आप मुझमें माँ के प्रति अत्यधिक प्रेमके कारण उत्पन्न चिन्ता दूर करें।” (यह प्रार्थना माँ की चिन्ता दूर होने तक करें)

दाये हृदयके लिए:- पुत्र या पुत्रीके अपनी पिता के साथ सम्बन्ध अनादरयुक्त हो, तो वे पिता का नाम लेकर पितासे क्षमायाचना करें और पिता के अपने पुत्र या पुत्रीके साथ सम्बन्ध अनादरयुक्त हो, तो पिता उन्हें क्षमा करें। पिता यदि जीवित है किन्तु चिन्ता कर रही है, तब दाहिना हाथ दाहिने हृदयपर रखकर प्रार्थना करें - “हे पिता आप मेरी चिन्ता न करें, मेरा खयाल रखनेमें प.पू. श्री माताजी समर्थ हैं। आप सब चिन्ता श्री माताजीपर छोड़ दें।” पिता यदि जीवित नहीं हैं तो मृतात्मासे कहें, “आप सहजयोगमें जन्म लें।”

स्वाधिष्ठान चक्र

बाया स्वाधिष्ठान

बाया स्वाधिष्ठान शुद्ध करने के लिए कमर की तिकोनी हड्डीके एक या दो इंच ऊपर पीठकी रीढ़के मुहरेपर उँगलियाँ दबाएँ और “शुद्ध विद्या” मन्त्रका पठन करते हुए चित्तसे घड़ीकी दिशामें घुमाएँ। यह क्रिया एक मन्त्रमें एक घड़ी का एक आवर्तन इस गतिसे करें। इसके पश्चात दाहिना हाथ सामने की ओर उठाकर “श्री शुद्ध विद्या” मन्त्रका पठन करते हुए चित्त द्वारा ऊपर दी गई क्रिया करें।

दाया स्वाधिष्ठान

दाया स्वाधिष्ठान शुद्ध करने के लिए कमर की तिकोनी हड्डीके एक या दो इंच ऊपर पीठकी रीढ़के मुहरेपर उँगलियाँ दबाएँ और “हजरत अली फातिमा” तथा “शेष लक्ष्मण” मन्त्रका पठन करते हुए चित्तसे घड़ीकी दिशामें घुमाएँ। यह क्रिया एक मन्त्रमें एक घड़ी का एक आवर्तन इस गतिसे करें। इसके पश्चात दाहिना हाथ सामने की ओर उठाकर ऊपरीनिर्दिष्ट मन्त्रका पठन करते हुए चित्त द्वारा ऊपर दी गई क्रिया करें।

मध्य स्वाधिष्ठान

मध्य स्वाधिष्ठान शुद्ध करने के लिए कमर की तिकोनी हड्डीके एक या दो इंच ऊपर पीठकी रीढ़के मुहरेपर उँगलियाँ दबाएँ और “श्री ब्रह्मदेव सरस्वती” मन्त्रका पठन करते हुए चित्तसे घड़ीकी दिशामें घुमाएँ। यह क्रिया एक मन्त्रमें एक घड़ी का एक आवर्तन इस गतिसे करें। इसके पश्चात दाहिना हाथ सामने की ओर उठाकर ऊपरीनिर्दिष्ट मन्त्रका पठन करते हुए चित्त द्वारा ऊपर दी गई क्रिया करें।

प.पू. श्री माताजी का ऋण व्यक्त करें।

सूचना: ऊपर दिए गए उपचारबिना दाया व मध्य स्वाधिष्ठान चक्र मुक्त नहीं होता है। ऊपरीनिर्दिष्ट मन्त्रका पठन कमसे कम छह बार करें क्योंकि स्वाधिष्ठान चक्रकी छह पँखड़ीयाँ होती हैं।

नाभि चक्र

बायी नाभि

बायी नाभि शुद्ध करने के लिए नाभि के पीछे पीठकी रीढ़के मुहरेपर उँगलियाँ दबाएँ और “श्री गृहलक्ष्मी साक्षात” मन्त्रका पठन करते हुए चित्तसे घड़ीकी दिशामें घुमाएँ। यह क्रिया एक मन्त्रमें एक घड़ी का एक आवर्तन इस गतिसे करें। इसके पश्चात दाहिना हाथ सामने की ओर उठाकर इसी मन्त्रका पठन करते हुए चित्त द्वारा ऊपर दी गई क्रिया करें।

दायी नाभि

दायी नाभि शुद्ध करने के लिए नाभि के पीछे पीठकी रीढ़के मुहरेपर उँगलियाँ दबाएँ और “श्री राजलक्ष्मी साक्षात्” मन्त्रका पठन करते हुए चित्तसे घड़ीकी दिशामें घुमाएँ। यह क्रिया एक मन्त्रमें एक घड़ी का एक आवर्तन इस गतिसे करें। इसके पश्चात् दाहिना हाथ सामने की ओर उठाकर ऊपरीनिर्दिष्ट मन्त्रका पठन करते हुए चित्त द्वारा ऊपर दी गई क्रिया करें।

मध्य नाभि

मध्य नाभि शुद्ध करने के लिए नाभि के पीछे पीठकी रीढ़के मुहरेपर उँगलियाँ दबाएँ और “श्री लक्ष्मीनारायण साक्षात्” मन्त्रका पठन करते हुए चित्तसे घड़ीकी दिशामें घुमाएँ। यह क्रिया एक मन्त्रमें एक घड़ी का एक आवर्तन इस गतिसे करें। इसके पश्चात् दाहिना हाथ सामने की ओर उठाकर ऊपरीनिर्दिष्ट मन्त्रका पठन करते हुए चित्त द्वारा ऊपर दी गई क्रिया करें।

सूचना: बायी, दायी व मध्य नाभिपर ऊपर दिए गए उपचार किए बिना नाभि चक्र मुक्त नहीं होता है। ऊपरीनिर्दिष्ट मन्त्रका पठन कमसे कम दस बार करें क्योंकि नाभि चक्रकी दस पंखड़ीयाँ होती हैं।

भवसागर चक्र

बाया भवसागर

बाया भवसागर शुद्ध करने के लिए नाभि के पीछे पीठ की रीढ़ के मुहरेपर अधिकसे अधिक ऊपर उँगलियाँ दबाएँ, “मैं स्वयंही मेरा गुरु हूँ” ऐसी प्रार्थना करें और “जनक, अब्राहम, झरतुष्ट्र, लाओ त्से, साईनाथ सक्षात्” मन्त्रका पठन करते हुए चित्तसे घड़ीकी दिशामें घुमाएँ। यह क्रिया एक मन्त्रमें एक घड़ी का एक आवर्तन इस गतिसे करें। इसके पश्चात् दाहिना हाथ सामने की ओर उठाकर इसी प्रार्थना तथा मन्त्रका पठन करते हुए चित्त द्वारा ऊपर दी गई क्रिया करें।

दाया भवसागर

दाया भवसागर शुद्ध करने के लिए नाभि के पीछे अधिकसे अधिक ऊपर पीठ की रीढ़ के मुहरेपर उँगलियाँ दबाएँ, “प.पू. श्री माताजी आपही हमारी गुरुमाता हैं” ऐसी प्रार्थना करें और “मोझेस, कन्फ्युशस, सॉक्रेटिस, महंमद, नान साक्षात्” मन्त्रका पठन करते हुए चित्तसे घड़ीकी दिशामें घुमाएँ। यह क्रिया एक मन्त्रमें एक घड़ी का एक आवर्तन इस गतिसे करें। इसके पश्चात् दाहिना हाथ सामने की ओर उठाकर ऊपरीनिर्दिष्ट प्रार्थना तथा मन्त्रका पठन करते हुए चित्त द्वारा ऊपर दी गई क्रिया करें।

मध्य भवसागर

मध्य भवसागर शुद्ध करने के लिए नाभि के पीछे अधिकसे अधिक ऊपर पीठ रीढ़ के मुहरेपर उँगलियाँ दबाएँ और “श्री आदिगुरु दत्तालय साक्षात” मन्त्रका पठन करते हुए चित्तसे घड़ीकी दिशामें घुमाएँ। यह क्रिया एक मन्त्रमें एक घड़ी का एक आवर्तन इस गतिसे करें। इसके पश्चात दाहिना हाथ सामने की ओर उठाकर ऊपरीनिर्दिष्ट प्रार्थना तथा मन्त्रका पठन करते हुए चित्त द्वारा ऊपर दी गई क्रिया करें।

सूचना: दाये व मध्य भवसागर पर ऊपर दिए गए उपचार किए बिना भवसागर चक्र मुक्त नहीं होता है। ऊपरीनिर्दिष्ट मन्त्रका पठन कमसे कम दस बार करें क्योंकि भवसागर चक्रपर दस गुरुओंका स्थान होता है।

विशुद्धी चक्र

बायी विशुद्धी

बायी विशुद्धी शुद्ध करने के लिए गर्दन के पीछे पीठकी रीढ़के मुहरेपर उँगलियाँ दबाएँ और “श्री विष्णू माया साक्षात” मन्त्रका पठन करते हुए चित्तसे घड़ीकी दिशामें घुमाएँ। यह क्रिया एक मन्त्रमें एक घड़ी का एक आवर्तन इस गतिसे करें। इसके पश्चात दाहिना हाथ सामने की ओर उठाकर बायी विशुद्धीपर रखें और इसी मन्त्रका पठन करते हुए चित्त द्वारा ऊपर दी गई क्रिया करें।

दायी विशुद्धी

दायी विशुद्धी शुद्ध करने के लिए गर्दन के पीछे पीठकी रीढ़के मुहरेपर उँगलियाँ दबाएँ और “श्री विठ्ठल रुक्मिणी साक्षात” मन्त्रका पठन करते हुए चित्तसे घड़ीकी दिशामें घुमाएँ। यह क्रिया एक मन्त्रमें एक घड़ी का एक आवर्तन इस गतिसे करें। इसके पश्चात दाहिना हाथ सामने की ओर उठाकर दायी विशुद्धीपर रखें और ऊपरीनिर्दिष्ट मन्त्रका पठन करते हुए चित्त द्वारा ऊपर दी गई क्रिया करें।

मध्य विशुद्धी

मध्य विशुद्धी शुद्ध करने के लिए गर्दन के पीछे पीठकी रीढ़के मुहरेपर उँगलियाँ दबाएँ और “श्री राधा कृष्ण साक्षात” मन्त्रका पठन करते हुए चित्तसे घड़ीकी दिशामें घुमाएँ। यह क्रिया एक मन्त्रमें एक घड़ी का एक आवर्तन इस गतिसे करें। इसके पश्चात दाहिना हाथ सामने की ओर उठाकर मध्य विशुद्धीपर रखें और ऊपरीनिर्दिष्ट मन्त्रका पठन करते हुए चित्त द्वारा ऊपर दी गई क्रिया करें। सूचना: बायी, दायी व मध्य विशुद्धी पर ऊपर दिए गए उपचार किए बिना विशुद्धी चक्र मुक्त नहीं होता है। ऊपरीनिर्दिष्ट मन्त्रका पठन कमसे कम सोलह बार करें क्योंकि विशुद्धी चक्रकी सोलह पँखड़ियाँ होती हैं।

हंस चक्र

हंस चक्र की शुद्धीके लिए दाये हाथ के, नाभि, स्वाधिष्ठान तथा विशुद्धी चक्रोंकी उँगलियोंसे हंस चक्र की त्वचा चिकोटीमें पकड़कर “श्री हंस चक्र स्वामिनी साक्षात” मन्त्रका पठन करते हुए चित्तसे घड़ीकी दिशामें घुमाएँ। यह क्रिया एक मन्त्रमें एक घड़ी का एक आवर्तन इस गतिसे करें। इसके पश्चात दाहिना हाथ सामने की ओर उठाकर हंसचक्र के सामने ला कर ऊपरीनिर्दिष्ट मन्त्रका पठन करते हुए चित्त द्वारा ऊपर दी गई क्रिया करें।

सूचना: ऊपरीनिर्दिष्ट मन्त्रका पठन कमसे कम सोलह बार करें क्योंकि हंस चक्र विशुद्धी चक्रके अन्तर्गत कार्य करता है।

हंस चक्र अपने दाये बाये दोनो और है। बायीं बाजू स्त्री और दायीं बाजू पुरुष तत्व है। अतः पत्नी ने पहले अपना गृहकर्तव्य करना चाहिये और पती को पहले अपने जीवन के कार्य सुझबुझ से करने चाहिये। जब पती पत्नी पर या पत्नी पती पर स्वामित्व जताये तो संतुलन बिघड जाता है।

(सहज ब्रम्ह विद्या पृ. ८७)

विराट चक्र

विराट चक्र शुद्ध करने के लिए ललाटपर जहाँ बाल शुरू होते हैं, वहाँ उँगलियाँ दबाएँ, “प.पू. श्री माताजी, आप साक्षात विराट हैं तथा हम विराट के बिन्दू माल हैं, कृपया हमें विराटनें समा लें।” ऐसी प्रार्थना करें और “श्री विराट साक्षात” मन्त्रका पठन करते हुए चित्तसे घड़ीकी दिशामें घुमाएँ। यह क्रिया एक मन्त्रमें एक घड़ी का एक आवर्तन इस गतिसे करें। इसके पश्चात दाहिना हाथ सामने की ओर उठाकर इसी प्रार्थना तथा मन्त्रका पठन करते हुए चित्त द्वारा ऊपर दी गई क्रिया करें।

सूचना: विराट चक्र पर क्रिया किए बिना वह शुद्ध नहीं होता है। ऊपरीनिर्दिष्ट मन्त्रका पठन कमसे कम सोलह बार करें क्योंकि हंस चक्र विशुद्धी चक्रके अन्तर्गत कार्य करता है।

आज्ञा चक्र

आज्ञा चक्र शुद्ध करने के लिए यह क्रिया करें –

प्रार्थना करें - “श्री माताजी मैं सबको हर तरहकी क्षमा करता हूँ, मैं किसीपर नाराज नहीं हूँ। मैं स्वयंको भी हर तरहकी क्षमा करता हूँ, मैं स्वयंपर भी नाराज नहीं हूँ।”

यदि सामनेवाला व्यक्ति आयुमें बड़ी हो, तो उससे क्षमा माँगे और छोटा हो, तो उसे क्षमा करें। फिर भी क्रोधभरे विचार आते रहे, तो बार – बार क्षमा माँगकर उन्हें कम कर दें।

क्रोधभरे विचार कम होकर अन्य विचार आना शुरू हो जाए, तो अगला उपचार करें।

यदि चिन्ता उत्पन्न हो रही हो, तो वह कम होने तक “शिवो-हम्” मन्त्रका पठन करें।

निर्विचारता स्थिती (२२/०३/७७, मुंबई)

ध्यानधारणा करते समय बाया हाथ जाँघपर रखकर दाया हाथ ४-५ इंच ऊपर उठाकर बैठें। यदि विचार कम होते हैं, तो कुछ दिनों तक उसी प्रकार ध्यानधारणा करते रहें। इस क्रियासे विचार यदि कम नहीं होते, तो दाया हाथ जाँघपर रखकर बाया हाथ ४ - ५ इंच ऊपर उठाकर बैठें। यदि विचार कम होते हैं, तो कुछ दिनों तक उसी प्रकार ध्यानधारणा करते रहें। कुछ समय बाद ऊपर दी गई क्रिया करना बन्द कर दें।

ध्यानधारणा करनेके लिए दोनों हाथ जाँघपर रखकर बैठें। कुछ दिनों बाद विचार आने लगे तो दोबारा ऊपर दी गई क्रिया करना शुरू करें और निर्विचार स्थिती प्राप्त होने के लिए कई दिनों तक करते रहें। इस तरहसे सहजसमाधीका सत्चित् आनन्द लें।

इसके अलावा मोमबत्ती की ज्योती की नोकसे/लौसे प.पू. श्री माताजी की तसवीरमें उनके ललाट की बिन्दी में १-२ मिनट तक देखें। ऐसा हर रोज कुछ दिनों तक करनेसे मनमें विचार आना कम होगा और आज्ञा चक्र शुद्ध होगा। (सहज ब्रम्ह विद्या पृ.२३७)

इसके अलावा पिछले आज्ञा चक्र का उपचार करना आवश्यक है। सुबह ९ बजे तक की कच्ची धूपमें सूरज के सामने प.पू. श्री माताजी की तसवीर रखकर इस प्रकार बैठें की आपके पिछले आज्ञा चक्रपर सूरज की किरनें पडेगी। यदि बैठने के बाद सिर पिछे से भारी न लगे, तो यह समझें की आपका पिछला आज्ञा चक्र शुद्ध है और यदि भारी लगे, तो यह समझें की आपके पिछले आज्ञा चक्रपर पकड़ है। उसके लिए नीचे दी हुई क्रिया करें -

प.पू. श्री माताजी की तसवीर के सामने हाथ जोड़कर प्रार्थना करें - “प.पू. श्री माताजी, आपकी कृपा में, श्री सूर्यदेवता शक्तीसे मेरा पिछला आज्ञा चक्र शुद्ध, निर्मल करें, तथा पिछले आज्ञा चक्रमें श्री महागणेश, महाहिरण्यगर्भ, महाकालभैरव शक्ती जागृत करें।”

सूर्यप्रकाश का उपयोग - प.पू. श्री माताजी की तसवीरमें उनके ललाट की बिन्दी को देखते हुए ध्यानधारणा की भाँति हर रोज १०-१५ मिनट तक, सिरके पिछले हिस्से का भारीपन कम होने तक बैठें।

यदि बैठने के बाद सिर पिछे से भारी न लगे, तो यह समझें की आपका पिछला आज्ञा चक्र शुद्ध हो चुका है और यह क्रिया करना बन्द कर दें। इसके पश्चात प.पू. श्री माताजी का ऋण प्रगट करें - “प.पू. श्री माताजी, आपकी कृपा से, श्री सूर्यदेवता शक्तीसे मेरा पिछला आज्ञा चक्र शुद्ध हो गया है तथा मेरे पिछले आज्ञा चक्रमें श्री महागणेश, महाहिरण्यगर्भ, महाकालभैरव शक्ती जागृत हुई है, अतः मैं आपका आभारी हूँ।”

इसके पश्चात ८ - १५ दिनों के बाद फिर एक बार ऊपर दी गई क्रिया करें और यह जाँचें की क्या सिर पिछे से भारी तो नहीं लग रहा? यदि हाँ, तो यब क्रिया हर रोज करके पिछला आज्ञा चक्र शुद्ध कर लें।

दाया आज्ञा चक्र

दाया आज्ञा चक्र शुद्ध करने के लिए ललाटपर उँगलियाँ दबाएँ और “श्री येशू – मेरी माता - महालक्ष्मी साक्षात् श्री महत् अहंकार साक्षात्” मन्त्रका पठन करते हुए चित्तसे घड़ीकी दिशामें घुमाएँ। यह क्रिया एक मन्त्रमें घड़ी का एक आवर्तन इस गतिसे करें। इसके पश्चात् दाहिना हाथ आज्ञा चक्र के सामने लाकर इसी मन्त्रका पठन करते हुए चित्त द्वारा ऊपर दी गई क्रिया करें।

एकादश रुद्र

एकादश रुद्र चक्र शुद्ध करने के लिए ललाटपर जहाँ बाल शुरू होते हैं, उसके नीचे आज्ञा तथा विराट चक्रोंके बीचोबीच उँगलियाँ दबाएँ और “श्री हनुमान, श्री महाभैरव, श्री बुद्ध, श्री महावीर, श्री महाकार्तिकेय, श्री महागणेश, श्री येशू ख्रिस्त, श्री ब्रह्मदेव सरस्वती, श्री लक्ष्मी नारायण, श्री शिव पार्वती, श्री हिरण्यगर्भ साक्षात्” मन्त्रका पठन करते हुए चित्तसे घड़ीकी दिशामें घुमाएँ। यह क्रिया एक मन्त्रमें घड़ी का एक आवर्तन इस गतिसे करें। इसके पश्चात् दाहिना हाथ एकादश रुद्र चक्र के सामने लाकर इसी मन्त्रका पठन करते हुए चित्त द्वारा ऊपर दी गई क्रिया करें।

संदर्भ: एकादश रुद्र – १ / ०७ / ८४ तथा २९ / ०१ / ८३

गलत, यानि अगुरु, भोन्दू गुरु, कु-गुरु, तान्त्रिक व्यक्ती के सामने नतमस्तक होने से एकादश रुद्र की समस्या उत्पन्न होती है।

धागे में गाँठ बाँधना

स्वाधिष्ठान चक्र को शुद्ध करने की विशेष पद्धती

कपास ले और उससे धागा बनाये या कपास का तैयार धागा ले। उसे मोडकर दोहरा बनाये। उसमें सात गाँठ बांधे। हर बार गाँठ बांधते समय बाये अंग के एक एक चक्रों के मंत्र का उच्चारण करे। धागे को सरसो के तेल में भिगोये। धागे का निचला हिस्सा थोडा सा नोचोडकर धागा जलाये। उसकी लौ को देखते हुये "शुध्द इच्छा" मंत्र का उच्चारण धागा पुरा जल जाने तक करते रहे।

जब कोई भौंदू गुरु आपको तस्त करे तो ऊपरीनिर्दिष्ट क्रिया करे। “श्री एकादश रुद्र” या “राक्षसाग्री” मंत्र का प्रयोग भी कर सकते हैं।

समस्या को बन्धन देना

हाथ जोड़कर प.पू. श्री माताजी का हृदय में दर्शन लें और प्रार्थना करें – “प.पू. श्री माताजी आपकी कृपा में श्री हनुमान शक्तीसे यह क्रिया पूर्ण हो।” चित्त सहस्रार के ऊपर बाहर की ओर स्थिर करें और दाये हाथ से बाये हाथपर बन्धन दें। दाये हाथ की विशुद्धी उँगली से (अनामिका) बाये हाथ के तलवेपर अपनी समस्या लिखें।

१. मेरे सहजयोगके प्रगतीमें बाधा बननेवाला नकारात्मकताको
२. सहजयोगके प्रसार और प्रचारमें बाधा बननेवाला नकारात्मकताको
३. मेरे परिवारकी ध्यानधारणामें बाधा बननेवाला नकारात्मकताको

समस्या लिखने के पश्चात दाये हाथ से बन्धन दें। बन्धन देते समय श्री हनुमान के मन्त्र का पठन करें। ऐसा करते समय चैतन्य लहरों में बढौती होना आवश्यक है। चैतन्य लहरों में बढौती होती है, तो इसका अर्थ है बन्धन सफल हुआ है। इसके पश्चात बाये हाथ से दाये हाथपर बन्धन दें।

हाथ जोड़कर प्रार्थना करें – “प.पू. श्री माताजी, आपकी कृपा से, आपकी इच्छानुसार ----- यह कार्य सम्पन्न हो।”

सूचना: यह क्रिया करते समय चित्त सहस्रार के ऊपर बाहर की ओर स्थिर होना आवश्यक है। उसके बगैर बन्धन सफल नहीं होते हैं।

दो पानी का उपचार

सन्दर्भ – सहज ब्रह्मविद्या – पानी पैर क्रिया विधी – विशेष ध्यान पृ. २१५

(यह क्रिया करते हुए हमें अपनी अवस्था का ज्ञान होता है)

दो घमेले या बर्तन लें। एक में बायी बाजू के लिए बर्दाश्त होने जितना गरम पानी नमक डालकर रखें और दायी बाजू शुद्ध करने के लिए दूसरे बर्तन में ठंडा पानी नमक डालकर रखें।

यदि गरम पानी ठंडा हो जाए, तो बायी बाजू कमजोर है और ठंडा पानी गरम हो जाए, तो दायी बाजू कमजोर है यह जान लें। यदि ठंडे या गरम दोनों पानीमें कोई फर्क न पड़े, तो दोनों बाजुएँ सन्तुलित हैं यह जान लें और फिर दोनों पैरोंके लिए गुनगुने पानीका ही प्रयोग करें।

सूचना: यह उपचार आँखें खुली रखकर करें। इसे 1१०- १५ मिनट तक करें। उपचार करते समय नमकमिश्रित पानीके तापमानमें फर्क पडता हो, तो उपचार अधिक संख्यामें करें।

मुझे गर्मी हो रही है, गर्मियोंका मौसम है, इसलिए मैं ठण्डे पानी का उपचार करता हूँ, मुझे ठण्ड लग रही है, सर्दियोंका मौसम है, इसलिए मैं गरम पानी का उपचार करता हूँ या एक दिन गरम पानी तथा एक दिन ठण्डे पानी के उपचार करता हूँ, ऐसा करने से काम नहीं चलेगा।

पानी का उपचार सोच-समझकर तथा स्थिती देखकर करना महत्त्वपूर्ण और आवश्यक होता है।

वैद्यक परिषद मॉस्को, २९ जून १९९०/ मद्रास (चेन्नई) २ फरवरी १९९०

हृदय रोग

हार्ट अटॉक + एन्जायना (Heart Attack + Angina) — बाया हृदय + बाया अंग + बायी विशुद्धी

हृदय चक्र पृ. १०/१६, बायी बाजू पृ. २/२३ बायी विशुद्धी पृ. १२/१९

तीन मोमबत्तियोंका उपचार, पृ. ३०

हार्ट अटॉक + लो ब्लड प्रेशर (Heart Attack + Low Blood Pressure) - बाया हृदय + बाया अंग

हृदय चक्र पृ. १०/१६, बायी बाजू पृ. २/२३ के उपचार

हार्ट अटॉक + हाय ब्लड प्रेशर (Heart Attack + High Blood Pressure) - बाया हृदय + दाया अंग (ब्लड प्रेशर उपचार)

हृदय चक्र पृ. १०/१६, बायी बाजू पृ. २/२३, दायी आज्ञा पृ. १३/१९

हृदय की धड़कनें कम होना (Heart Attack + Reduced Palpitation) - बाया हृदय + बाया स्वाधिष्ठान

हृदय चक्र पृ. १०/१६, बाया स्वाधिष्ठान पृ. ५/१७

तीन मोमबत्तियोंका उपचार, पृ. ३०

हार्ट अटॉक — धड़कनें बढ़ना (Heart Attack + Increased Palpitation) - हृदय चक्र + दायी विशुद्धी

हृदय चक्र पृ. १०/१६, दायी विशुद्धी पृ. १३/१९ के उपचार

सूचना: हार्ट अटॉक की बीमारी में बाये हृदय चक्र का शुद्ध होना अति आवश्यक होता है।

हार्ट अटॉक + हाय ब्लड प्रेशर तथा हार्ट अटॉक — धड़कनें बढ़ना, इन अवस्थाओं में तीन मोमबत्तियोंका उपचार न करें।

नाड़ी और चक्र – सम्बन्धित रोग

सूचना: बीमारीयों में प्रायः दो चक्रों का संयुग हुआ होता है। ऐसे संयुग के एक चक्र के शुद्ध होने से भी संयुग टूटकर बीमारी ठीक हो सकती है।

बायी (ईडा) नाड़ी के रोग

लो ब्लड प्रेशर (Low Blood Pressure), चिकन गुनिया, स्पर्श से फैलनेवाली बीमारीयाँ (Contagious Diseases), पक्षाघात (Paralysis), जोड़ों का दर्द (Arthritis), रक्त में गुठलियाँ होना (Blood Clotting), नैराश्य (Depression), विस्मृति (Alzheimer's Disease / Amnesia)

उपचार – दो पानी का उपचार (पृ. २३)

दायी (पिंगला) नाड़ी के रोग

बुखार (Fever), टायफॉईड (Typhoid), हाय ब्लड प्रेशर (High Blood Pressure), पक्षाघात (Paralysis)

उपचार – दो पानी का उपचार (पृ. २३)

न्युमोनिया (Pneumonia) – दाया अंग + दायी विशुद्धी

दाया अंग - दो पानी का उपचार (पृ. २३)

दायी विशुद्धी – पृ. ११

१. **मन के रोगी** ((Mental Patient) - बाया अंग + मूलाधार + बायी (पिछली) आज्ञा
बाया अंग - दो पानी का उपचार (पृ. २३)
मूलाधार – मूलाधार उपचार पृ. ४
बायी आज्ञा – पृ. ३/१४/२०/२१
बाया स्वाधिष्ठान – पृ. ५/१७
२. **डेंग्यु** (Dengue) - बाया अंग + मध्य हृदय
बाया अंग - दो पानी का उपचार (पृ. २३)
मध्य हृदय - तीन मोमबत्तीयोंका उपचार (पृ. ३०)
३. **एन्जायना** (Angina) - बाया अंग + बायी विशुद्धी + बाया हृदय
बाया अंग - दो पानी का उपचार (पृ. २३)
बायी विशुद्धी – विशुद्धी उपचार १२/१९
बाया हृदय - १०/१९
४. **मलेरिया** (Malaria) - बाया अंग
बाया अंग - दो पानी का उपचार (पृ. २३)
५. **लोह कम होना** (Iron Deficiency) – निर्मल सुरभि – जिगर का खानपान
लीवर - दायी नाभि + बाया स्वाधिष्ठान पृ. ७/१७, पृ. ५/१७

१. उच्च रक्तदाब (High Blood Pressure) - दाया अंग + दायी आज्ञा + दायी विशुद्धी + दाया स्वाधिष्ठान
दाया अंग - दो पानी का उपचार (पृ. २३)
दायी आज्ञा - पृ. १४/२०/२१
दायी विशुद्धी - विशुद्धी उपचार १३/१९
दाया स्वाधिष्ठान - पृ. ६/१७
 २. प्रोस्टेट ग्रन्थी (Prostate) - मूलाधार
मूलाधार - मूलाधार उपचार पृ. ४
 ३. महिलाओं के रोग (Gynaec Problems) - मूलाधार + बाया स्वाधिष्ठान
मूलाधार - मूलाधार उपचार पृ. ४
बाया स्वाधिष्ठान - पृ. ५
 ४. बवासीर (Piles) - मूलाधार + दायी नाभि + लीवर
मूलाधार - मूलाधार उपचार पृ. ४
दायी नाभि - पृ. ७/१७
लीवर - पृ. ८
 ५. बद्धकोष्ठता (Constipation) - दायी नाभि + दाया स्वाधिष्ठान
(माँस्को, २९ जून १९९०)
दायी नाभि - पृ. ६
दाया स्वाधिष्ठान - पृ. ४ / १५
- बवासीर तथा बद्धकोष्ठता के लिए - ५ काली मुनक्का या ३ सुखे अंजीर एक कप पानी में सुबहको भिगोकर रात में खाएँ और वह पानी पी लें। प्रातर्विधी सर्वसाधारण होने लगे, तो उपचार बन्द करें। (निर्मल सुरभि जिगर का खानपान)
६. कमर दर्द (Lower Back Ache) - बायी कमर + बाया स्वाधिष्ठान, पृ. ५
दायी कमर + दाया स्वाधिष्ठान, पृ. ६/१७
 ७. अपस्मार (Epilepsy) - बाया स्वाधिष्ठान (मृतात्मा की पकड़)
बाया स्वाधिष्ठान, पृ. ५
 ८. किडनी (Kidney) - दाया स्वाधिष्ठान, पृ. ६/१७
 ९. अस्थमा (Asthma) - दाया हृदय + दायी नाभि
(रशिया, माँस्को, १२ से १७ मई १९९०)
दायी नाभि - पृ. १०/१६
दाया हृदय - हृदय उपचार पृ. ७/१७

१०. **स्तन का कर्करोग (Breast Cancer)** - हृदय (२७/१२/८९, पुणे)
 हृदय उपचार - पृ. १०/१६
 मध्य हृदय — (असुरक्षितता) पृ. १०/१६
 यदि रक्तदाब की समस्या नहीं है, तो तीन मोमबत्तियों का उपचार (पृ. ३०)
११. **घुटनों का दर्द (Rheumatism)** — बाया घुटना + बायी नाभि, पृ. ७
 दाया घुटना + दायी नाभि, पृ. ७/१७
१२. **कोलेस्ट्रॉल (Cholesterol)** - दायी नाभि + दाया स्वाधिष्ठान
 दायी नाभि — लीवर उपचार पृ. ७
 दाया स्वाधिष्ठान- स्वाधिष्ठान उपचार पृ. ६/१७
१३. **दिदोरा (Rash)** — सुस्त लीवर
 बायी नाभि — नाभि उपचार पृ. ७
१४. **एलर्जी (Allergy)**- सुस्त लीवर
 पत्थरपर गेरूकी महीन बुकनी करें, पाव चम्मच बुकनी एक चम्मच मधु के साथ, गरम पानी के साथ दिन में ३ बार
१५. **ब्लड कैन्सर (Blood Cancer - Leukemia)** - बायी आज्ञा + बायी नाभि + बाया स्वाधिष्ठान
 एकादश रुद्र, पृ. २२
 बायी आज्ञा - आज्ञा चक्र उपचार पृ. १३/२०/२१
 बायी नाभि - पृ. ७/१७
 बाया स्वाधिष्ठान — पृ. ५
 दाया अंग - दो पानी का उपचार (पृ. २३)
 मध्य हृदय — हृदय उपचार पृ. ११, तीन मेणबत्ती उपचार पृ. ३०
 भवसागर — पृ. ९/१८
१६. **पेट का कैन्सर (Stomach Cancer)** - बायी नाभि + बाया स्वाधिष्ठान + दायी नाभि
 + दाया स्वाधिष्ठान ४/५/६-१५
 निर्मल सुरभि जिगर का खानपान उपचार
१७. **पीलिया (Hepatitis)** - दायी नाभि + दाया स्वाधिष्ठान
 लीवर पृ. ८
१८. **पीठ दर्द (Back Ache)** - मध्य हृदय — हृदय उपचार पृ. १०/११/१६
 (२७/१२/८९, पुणे)
१९. **सर्दी (Common Cold)**— नाक बहना - दायी विशुद्धी — पृ. १३
 नाक बन्द होना - बायी विशुद्धी — पृ. १२
२०. **खाँसी (Cough)** - दायी विशुद्धी + दाया हृदय
 दायी विशुद्धी — पृ. १२
 दाया हृदय — पृ. १०/१६

२१. **सायनस (Sinus)** - विशुद्धी + बायी नाभि
 विशुद्धी - पृ. १२/१३/१९
 बायी नाभि - पृ. ७/१७
 पती - पत्नी के बीच अविश्वास
२२. **थायरॉइड (Thyroid)** - बायी विशुद्धी - पृ. १२
२३. **हिमोग्लोबिन कम होना (Low Hemoglobin)** - बायी विशुद्धी - पृ. १२
 सूचना: नाक, कान, गला, दाँत, जीभ, वाणी इनके दोष विशुद्धी चक्र में आते हैं।
 बाये अंग के दोष - बायी विशुद्धी
 दाये अंग के दोष - दायी विशुद्धी
२४. **एड्स (AIDS)** - हंस चक्र + मूलाधार (आस्ट्रेलिया 26 अगस्त 1990)
 हंस चक्र - उपचार पृ. २०
 मूलाधार - पृ. ४
 सूचना: नाकमें कर्पूर और घी डालें
२५. **गुप्तरोग (Venereal Diseases)** - मूलाधार + बाया अंग
 मूलाधार - पृ. ४
 बाया अंग - दो पानी का उपचार (पृ. २३)
२६. **सन्तति न होना (Inability to conceive)** - बाया मूलाधार + बाया स्वाधिष्ठान
 बाया मूलाधार - पृ. ४
 बाया स्वाधिष्ठान - पृ. ५
२७. **फ्रोज़न शोल्डर / स्पाइडिलोसिस (Frozen Shoulder / Spondylosis)**
 बाया अंग - बायी विशुद्धी, पृ. १२
 दाया अंग - दायी विशुद्धी, पृ. १३
२८. **स्लिप डिस्क (Slip Disk)** - बायी नाभि + बाया स्वाधिष्ठान + बाया अंग
 बायी नाभि - पृ. ७
 बाया स्वाधिष्ठान - पृ. ५/१७
 बाया अंग - दो पानी का उपचार (पृ. २३)
२९. **मधुमेह (Diabetes)** - आज्ञा + दाया स्वाधिष्ठान + दायी नाभि + बायी नाभि + दोनो नाड़ियाँ (दोनो अंग)
 आज्ञा - उपचार पृ. २०
 दाया स्वाधिष्ठान - लीवर उपचार पृ. ६
 दायी नाभि - पृ. ७
 बायी नाभि - पृ. ७
 दोनो अंग - दो पानी का उपचार (पृ. २३)

३०. क्षयरोग (Tuberculosis) - बाया अंग + बाया स्वाधिष्ठान + मध्य हृदय
बाया अंग - दो पानी का उपचार (पृ. २३)
बाया स्वाधिष्ठान - पृ. ५
मध्य हृदय - पृ. ११/३०

३१. सायटिका (Sciatica) - बाया अंग + बाया स्वाधिष्ठान + बायी नाभि
बाया अंग - दो पानी का उपचार (पृ. २३)
बाया स्वाधिष्ठान - पृ. ५
बायी नाभि - पृ. ७

सहज ब्रह्म विद्या पृ. २२०/२४० - २ फरवरी १९९०, चेन्नई / २ जून १९९० मॉस्को

मधुमेह के बारे में अधिक जानकारी

आप जब योजनाएँ बनाना शुरू करते हैं या अत्यधिक विचार करने लगते हैं, तब स्वाधिष्ठान चक्र पर अतिरिक्त दबाव उत्पन्न हो जाता है। इससे, स्वाधिष्ठान चक्र का एरोटिक प्लेक्सेस पर का नियंत्रण हट जाता है और पैंक्रिया ग्रन्थियों को ऊर्जा मिलना बन्द हो जाता है।

मधुमेह अत्यधिक योजनाएँ बनाना तथा अत्यधिक विचार करने के परिणामस्वरूप होता है। विचार कम करने के लिए आज्ञा चक्र शुद्ध होने की आवश्यकता है। पृष्ठ १४-२१ पर दिए गए आज्ञा चक्र उपचार से आज्ञा चक्र शुद्ध करें। स्वाधिष्ठान चक्र एरोटिक प्लेक्सेस, पैंक्रिया ग्रन्थी, प्लीहा, किडनी व यकृत के कार्य देखता है। आज्ञा चक्र उपचार से आज्ञा चक्र शुद्ध होने से निर्विचारता आयेगी तथा स्वाधिष्ठान चक्र पर का तनाव कम होगा। दाया स्वाधिष्ठान और दायी नाभि मिलकर लीवर बना है। स्वाधिष्ठान चक्र पिछे की ओर है, इसलिए पीछे से तथा सामने से आईस पैक उपचार किया जाए तो स्वाधिष्ठान चक्र पर का अतिरिक्त दबाव कम होगा और एरोटिक प्लेक्सेस, पैंक्रिया ग्रन्थी, प्लीहा, किडनी व यकृत की कार्यशक्ती बढ़ेगी।

मधुमेह यह बीमारी दाये अंग की होने के कारण दाया अंग कमजोर हो जाता है और इसका प्रभाव बाये अंग पर पडने के कारण बाये अंगमे तनाव आ जाता है। पानी उपचार करके दोनों अंगों में सन्तुलन लाएँ। नमकीन पानी उपचार करते समय, चूँकि पैंक्रिया ग्रन्थी बाये नाभि चक्र में आती है, दाया हाथ पैंक्रिया ग्रन्थी पर यानि पेट पर रखें।

बाया नाभि चक्र पती - पत्नी के बीचके सम्बन्ध दर्शाता है, अतः पती - पत्नी अपने बीचके सम्बन्धोंमें सुधार लाएँ।

ऊपर दी गई क्रियासे स्थिती में सुधार लाने से मधुमेह ठीक होने में सहायता मिलती है।

तीन मोमबत्ती उपचार (सहज ब्रम्ह विद्या पृ. २३८)

यह उपचार लेनेवाले साधक को प.पू. श्री माताजी की तसवीर के सम्मुख बाया हाथ आगे तथा दाया हाथ धरतीपर रखकर बिठाएँ। प.पू. श्री माताजी की तसवीर के सामने दिया जलाएँ। अब साधक तथा उपचार देनेवाला व्यक्ति बँधन लें। चक्र का नाम ले कर उसकी पकड़ छूटने हेतु प.पू. श्री माताजी से प्रार्थना करें।

उपचार लेनेवाले साधक के बायी ओर आगे एक और मोमबत्ती जलाकर रखें। मोमबत्ती की लौ उसके बाये हाथ के अँगूठे के निकट इस प्रकार रखें की अँगूठे को हल्का चटका लगे। किन्तु अँगूठा न जलने की सावधानी बरतें। उपचार देनेवाला व्यक्ति एक और मोमबत्ती जलाकर हाथमें लें और बाये अंग के मन्त्रों का पठन करते हुए पीठ के रीढ़ की हड्डी के निकट बायी ओर मूलाधार से ले कर साधक के अँगूठे को चटका लगाने तक मोमबत्ती गोल घुमाए। यदि चटका लगे, तो वह चक्र पकड़से मुक्त हो गया है। यह समझ लें। इस तरहसे एक – एक चक्र मुक्त करते जाएँ और सहस्रार तक पहुँचें। (सूचना: इसमें मध्य हृदय पर भी मोमबत्ती घुमाएँ)

सहस्रार पहुँचने के बाद जिस हाथमें मोमबत्ती है, वह बायी ओर फर्श तक ले जाकर धरती को स्पर्श करें और “महाकाली भद्रकाली कालीकलकी” मन्त्र का उच्चारण करते हुए ऊपर उठाकर सहस्रार तक ले जाएँ और फिर मध्य से नीचे लाएँ। यह क्रिया दोहराएँ। साधक को चटका लगाने के पश्चात क्रिया बन्द करें।

प.पू. श्री माताजी के प्रति आभार प्रकट करें।

जागृती कैसे दें

आत्मसाक्षात्कार - कुण्डलिनी जागरण - सहज ब्रम्ह विद्या पृ. २०४

जागृती देने की शुरुआत करनेसे पूर्व साधक को उसकी अवस्था देखने को कहना बहुत आवश्यक है। हाथों के तलवे ठंडे हैं या गरम? हाथों में चैतन्य लहरें आती है या नहीं? दोनो हथेलियाँ एक – दूसरेके निकट ला कर धीरे - धीरे अन्दर – बाहर घुमानेपर उनमें चुंबकीय शक्ति होने की अनुभूती होती है या नहीं? हाथ यदि सिरपर रखें, तो सिरपर स्पन्दन या मस्तिष्क के अन्दर हलचल सी अनुभूत होती है या नहीं? क्या हाथों से शीतल लहरें उत्पन्न होती हैं?

इस जाँचके पश्चात जागृती देनेवाला व्यक्ति जागृती लेनेवाले व्यक्तिसे यह कहें की जागृती लेने के पश्चात उसकी अवस्थामें कुछ बदलाव आएगा, इसीलिए आपसे आपकी वर्तमान अवस्था जान लेने के लिए कहा गया है।

सहज ब्रम्ह विद्या पृ. ४५ : अब साधकको यह प्रार्थना करने को कहा जाए : “प.पू. श्री माताजी, कृपा करके मुझे मेरा आत्मसाक्षात्कार प्रदान करें।” इसके पश्चात जागृती देनेवाला व्यक्ति यह प्रार्थना करें - “प.पू. श्री माताजी, कृपा करके इस व्यक्ति को आत्मसाक्षात्कार प्रदान करें।”

(जागृती देनेवाले तथा लेनेवाले व्यक्तियोंने ऊपर दी गई प्रार्थना करना अति आवश्यक है क्योंकि जब तक जागृती लेनेवाला व्यक्ति माँगे नहीं, तब तक उसे आत्मसाक्षात्कार प्राप्त नहीं होता और जागृती प.पू. श्री माताजी की तसवीरसे उत्पन्न चैतन्य लहरोंसेही आती है, जागृती देनेवाला व्यक्ति माल एक साधन स्वरूप होता है इसलिए उसे भी प्रार्थना करना आवश्यक है। जागृती देना, यह सहजयोग का एक अत्यंत पवित्र कार्य है। हर सहजयोगी अधिकसे अधिक संख्यामें लोगोंको जागृती दे।)

अब साधक से जागृती का क्रियाएँ करवाए।

बाया हाथ तसवीर की ओर तथा दाया हाथ हृदयपर रखें और प्रार्थना करें - “प.पू. श्री माताजी, क्या मैं आत्मा हूँ?” (३ बार)

इसके पश्चात दाया हाथ पेटपर बायी ओर पसलियोंके नीचे दबाकर रखें और प्रार्थना करें - “प.पू. श्री माताजी, क्या मैं स्वयं मेरा गुरु हूँ?” (३ बार)

इसके पश्चात दाया हाथ तलपेटपर बायी ओर दबाकर रखें और प्रार्थना करें - “प.पू. श्री माताजी, कृपया मुझे शुद्ध विद्या प्रदान करें।” (६ बार)

इसके पश्चात दाया हाथ पेटपर बायी ओर पसलियोंके नीचे दबाकर रखें और प्रार्थना करें - “प.पू. श्री माताजी, आपकी परमकृपामें मैंही स्वयं मेरा गुरु हूँ।” (१० बार)

इसके पश्चात दाया हाथ बाये हृदयपर रखें और प्रार्थना करें - “प.पू. श्री माताजी, आपकी परमकृपामें मैं शुद्ध आत्मा हूँ।” (१२ बार)

इसके पश्चात दाया हाथ गर्दनके सामनेसे गर्दनके मुहरेपर बायी ओर रखें, उँगलियोंसे हल्कासा दबाएँ और गर्दन दायी ओर घुमाएँ। प्रार्थना करें - “प.पू. श्री माताजी, आपकी परमकृपामें मैं निर्दोष हूँ।” (१६ बार)

इसके पश्चात दाया हाथ सिरके पीछे जोरसे दबाकर रखें, गर्दन जरा सी पीछे झुकाएँ और प्रार्थना करें - “प.पू. श्री माताजी, जाने - अनजानेमें मुझसे कुछ भूल हुई हो, अपराध हुए हो, तो मुझे क्षमा करें।”

इसके पश्चात दाया हाथ ललाटपर क्षितिजके समानान्तर दबाकर ऐसे रखें, मानो आप सिर दबा रहे हो। प्रार्थना करें - “प.पू. श्री माताजी, आपकी परमकृपामें मैं स्वयंको तथा सभीको क्षमा करता हूँ।”

इसके पश्चात दाये हाथका तलवा तालुपर दबाकर रखें और बिना तलवा उठाए सात बार घड़ीके दिशामें घुमाएँ। प्रार्थना करें - “प.पू. श्री माताजी, कृपा करके मुझे मेरा आत्मसाक्षात्कार प्रदान करें।”

इसके पश्चात दाया हाथ थोडा ऊपर उठाकर ऊपर – नीचे तथा आगे – पीछे करें। कुछ लोगोंको सिरमें हलचल सी होती अनुभूत होगी। कुछको स्पन्दन अनुभूत होंगे। कुछ लोगोंको ऐसा लगेगा की सिरसे गरम लहरें उमड़ रही हैं, तो कुछ लोगोंको ऐसा लगेगा की सिरसे ठंडी लहरें उमड़ रही हैं।

दाया हाथ जाँघपर रखकर दोनों हाथ तथा मस्तिष्कपर आ रही चैतन्य लहरोंकी अनुभूती लेकर पाँच मिनटतक ध्यानमुद्रामें बैठें।

इसके पश्चात आँखें खोलें और प्रणाम करें। जिन्हें हाथोंपर गरम चैतन्य लहरें अनुभूत हुई हो या हाथ गरम हुए हो तथा जो गरम दिमाग हो, उन्हें क्षमायाचना करनेपरही ठंडक प्राप्त होगी।

(जिसका हाथ ठंडा होगा, उसका अत्यधिक ठंडा या गरम हो जाएगा, तथा जिसका हाथ गरम होगा, उसका अत्यधिक गरम या ठंडा हो जाएगा। इस तरहसे पहलेकी अवस्था और अभीकी अवस्थामें अन्तर निश्चित रूपसे अनुभूत होगा।

इसके पश्चात दोनो हथेलियाँ एक – दूसरेके निकट ला कर धीरे - धीरे अन्दर – बाहर घुमानेपर उनमें चुंबकीय शक्ती होने की अनुभूती होगी।)

इसके अलावा बाया हाथ प.पू. श्री माताजी की तसवीर की ओर करके दाया हाथ दायी ओर 5-10 मिनट तक रखें। यह क्रिया शुरू होते ही हाथ में स्पन्दन आना आरम्भ होकर चैतन्य लहरों में वृद्धि होगी।

जागृती देनेवाले व्यक्तिने यह क्रिया जागृती लेनेवाले व्यक्तिसे करके लेना अत्यंत महत्त्वपूर्ण तथा आवश्यक है।

इसके पश्चात आत्मसाक्षात्कार प्रदान करनेके लिए प.पू. श्री माताजी का धन्यवाद करें। प्रार्थना करें - “प.पू. श्री माताजी, आपने मुझे आत्मसाक्षात्कार प्रदान किया इसके लिए मैं आपका ऋणी हूँ।”

साधकको दोनों हथेलियाँ ऊपर करके आकाश की ओर देखने को कहें। हाथ ऊपर करनेके पश्चात उनपर कितनी चैतन्य लहरें आती है, यह देखने के लिए कहें। इसके पश्चात परम चैतन्यसे प्रश्न पूछें

१. क्या प.पू. श्री माताजी यही परमेश्वरकी प्रेमशक्ती हैं ?
2. क्या प.पू. श्री माताजी यही ब्रह्मचैतन्य हैं ?
3. क्या प.पू. श्री माताजी यही परम चैतन्य हैं ?

ये प्रश्न पूछनेके पश्चात हाथोंपर आ रही चैतन्य लहरोंकी मात्रामें वृद्धि होनेकी अनुभूती प्राप्त होगी

सहजयोगियोंके लिए सूचना

१. पूर्ण इच्छापूर्वक तथा अंतःकरणसे श्री माताजीकी शरण लें, यान्त्रिक रूपसे कुछ न करें। तभी आपको आदिशक्ती का आशिर्वाद प्राप्त होने की अनुभूती होगी।
२. बँधनोंका उपयोग – साधकके बँधन लेनेसे स्थूल तथा सूक्ष्मके अनिष्ट वातावरण का प्रभाव उसके चक्रोंपर नहीं पड़ेगा।
३. सहजयोगी किसी भी अनाधिकारी व्यक्ती से कुंकुम, भस्म आदि न लगा लें। ऐसे व्यक्तीको प्रणाम न करें या उसके सामने सिर न झुकाएँ। उससे सहजयोगी को पीड़ा प्राप्त होती है, तथा उसका आज्ञा चक्र पूरी तरह बिगड़ जाता है।
४. लोग यदि संवेदनशील न हो, तो सहजयोग बढ़ेगा नहीं। नये लोगोंसे अनुकम्पा जताए। उनसे यह कहकर न डराए की उनके चक्रोंपर बहुत अधिक पकड है। उनके प्रति दयालु बनें और यह कहे की आप भी पहले उन्ही की तरह थे, आपमें भी ऐसाही दोष हुआ करता था। वे लोग आपसे घुलमिल जाना आवश्यक है।
५. हर सहजयोगी कार्यकर्ता को सहजयोग का गहरा ज्ञान होना आवश्यक है तथा उसमें वह ज्ञान औरों को देनेकी क्षमता आवश्यक है। उसके लिए वह तैय्यार हो। हर एक का ध्यान नित्य चैतन्य लहरोंपर हो, कोई भी क्रिया करते समय चैतन्य लहरोंके प्रति सचेत रहें।
६. तीन मन्त्रोंका पठन तथा प्रार्थना करने के पश्चात सामुदायिक प्रणाम करें। प्रणाम में ललाटका धरतीसे स्पर्श हो। सहस्रार का धरती से स्पर्श न हो।
७. ध्यान केन्द्रमें श्री अथर्वशीर्ष का पठन, चक्रोंपर विशेष उपचार, साधना के प्रात्यक्षिक आदी बातें तथा मार्गदर्शनका कार्य सचेत रहकर किया जाए।
८. अनधिकारी व्यक्तिको अपने या अपने बच्चों का सिर मालिश के लिए न सौंपें। ऐसे व्यक्तिके कारण आपके सहस्रारकी लहरोंपर उल्टा असर हो सकता है।
९. सोते या जागते समय पैर प.पू. श्री माताजी की तसवीर की दिशा में न करें, ऐसा हो गया तो विनयपूर्वक क्षमायाचना करें।
१०. यदि किसी चक्र पर पकड आ रही हो, तो कहें – “प.पू. श्री माताजी, मैं ---- यह चक्र (या नाड़ी) आपको समर्पित करता / करती हूँ।”
११. प्रथमतः हममें धर्म जागृत हो। भवसागर में दस धर्म हैं और वे जागृत होना आवश्यक है। किसी न किसी कारणवश हम उन्हें नष्ट कर रहे हैं। हममें बहुत सारी इच्छाएँ, लालसाएँ, वासनाएँ और आदतें उपस्थित होती हैं, जिनके कारण हर रोज धर्म की हानी होती है। धर्म के जागृत होने से हम धार्मिक हो जाते हैं।
१२. हमपर आयी हुई या भविष्यमें आनेवाली आपदा यदि हमें चिन्तित न करें, तो यह समझें की हमारी अवस्था अच्छी है।

१३. प.पू. श्री माताजी द्वारा आरती के विषयमें किया गया मार्गदर्शन – (१९८० व १९८३) दार्ये हाथ की उँगलियों से बाये हाथ के तलवेपर 1 – २ – ३, विश्राम, १ – २ – ३ इस लयमें ताली बजानेको कहा गया है। इससे बाया सहस्रार कार्यान्वित हो जाता है।
१४. यदि आपको आपके प्रश्नोंका हल स्वयं ढूँढ़ने में यश न मिले, तो प्रश्न एक चिट्ठी में लिखकर प.पू. श्री माताजी की तसवीर के सामने रखें और प्रार्थना करें।
१५. शास्त्रीय संगीत - शास्त्रीय संगीत और चक्र तथा कुण्डलिनी का बहुत निकट का सम्बन्ध है। इसके लिए हर चक्र के रागों की जानकारी प्राप्त कर लें। ध्यानधारणा करते समय उचित रागोंका उपयोग होता है। मधुर स्वरों के कारण कुण्डलिनी जागृत होने में मदद मिलती है और उन स्वरोंके चक्रोंपर पडनेवाले प्रभावसे वह ऊपर चढ़ती जाती है तथा सहस्रार तक पहुँचती है। इसके पश्चात कुण्डलिनी सर्वव्यापी शक्तीमें घुल जाती है और चैतन्य का प्रवाह बहने लगता है। इससे श्रोताओं को निरानन्द प्राप्त हो कर वे उन्नतिके मार्गपर पहुँच जाते हैं। ऐसे समय कलाकार चैतन्य के माध्यम बन जाता है और एक अखण्ड आनन्द यात्रा का आरम्भ हो जाता है। श्रोताओं को निर्विचार समाधी प्राप्त हो जाती है।
१६. हम जीन देवताओंकी आराधना करते हैं, जिन्हें मानते हैं उनके गुण हम में अवतरित होने चाहिए।

इसके अलावा मटका उपचार, नमकीन पानी, प्रश्नों को बँधन देना, तीन मोमबत्ती उपचार, जोड़ेपट्टी, गाँठें बाँधकर धागा जलाना, कागज़ पर प्रश्न लिखकर तथा जोड़ेपट्टी करके कागज़ को जलाना आदि उपचार भी हैं, जिनका जानकारी केन्द्रसे प्राप्त की जा सकती है। साथ ही चित्तद्वारा चक्रोंको घड़ी की दिशा में घुमाकर उन्हें शुद्ध किया जा सकता है, जिसकी जानकारी इसी पुस्तिका में दी गई है।



॥ अमृतवाणी ॥

रोम, इटली – ६ मई १९९०

सहजयोग केवल आते – जाते करने के लिए नहीं, सहजयोग यह अङ्गीकार करनेका कार्य है। यदि आप उसका पूर्ण रूप से स्वीकार नहीं करते, तो आप सहजयोगके लिए सचमें व्यर्थ हैं। हजारों व्यर्थ लोगों से कुछ जिम्मेदार लोग भले।

हॉल्लन्द – १७ सितम्बर १९८६

लोगों से बातें करना तथा उनमें उठने – बैठने के आपके अन्दाज सही हो, यह बहुत महत्त्वपूर्ण है। सबसे पहले आपको स्वयं पर विश्वास हो, तभी आप औरोंको प्रभावित कर सकते हैं।

बातें हृदय से की जाए। आप जो कह रहे हैं, उसकी समझ आपको होना आवश्यक है। आत्माकी उन्नति के लिए सच्चा उत्साह हो। बातें मुद्दोंके अनुसार ही की जाए।

ईस्टबर्न, इंग्लैन्ड – २२ अप्रैल १९९०

सहजयोगियों को सहजयोग का गहरा ज्ञान होना चाहिए। वे सहजयोगके विषय में दिखावा त्यागकर धैर्य तथा समर्पिततासे बात करें। हम सहजयोगी हैं ऐसा हमको सच्चा विश्वास है, तो हम सहजयोगके विषय में बातें कर सकते हैं। ऐसा न हो, तो हम में समर्पकता का अभाव है। सहजयोगकी साधना गहनतामें होनी चाहिए। लोगों से उत्तमता से सम्पर्क करें। लोगों को आत्मसाक्षात्कार दे कर उन्हें उनकी मानसिक, शारीरिक अवस्था में सुधार लाने में सहायता करें। इस तरह से सहजयोग मानव की उन्नति करनेवाला है।

बार्सेलोना, स्पेन – १६ जून १९९०

सहजयोग यह सभी सन्त और अवतरणों का एकत्रिकरण करके पूर्णत्व देनेवाला अखण्डत्व है। जग को अपना प्रभाव दर्शाने के लिए सहजयोगी सच्चे सहजयोगी बनें और स्वयं का कार्य समझ लें।

श्रीरामपूर पूजा – १९८९

ऐरे – गैरों का यह काम नहीं, यहाँ सच्चे, सक्षम व्यक्ती की आवश्यकता है। हर समस्यापर मात, यही सहजयोग का काम है। आप यदि यह न कर पाए, तो आप सहजयोगी नहीं है। सहजयोगमें मूल स्वभाव नष्ट होना आवश्यक है। यह होना ही चाहिए, अन्यथा आप परिपूर्ण सहजयोगी नहीं हैं।

ब्रह्मपुरी पूजा – ३० दिसम्बर १९८९

माल मेरी पूजा और आरती करने से काम नहीं चलेगा। हममें बहुत कुछ कर दिखाने की क्षमता आवश्यक है। उसके लिए कंधे से कंधा मिलाकर सामने आने की आवश्यकता है। जहाँ चार लोग मिले, वहाँ मुँह खोलकर सहजयोगके विषय में बातें करनेकी आवश्यकता है। किस तन्त्र (तकनिक) का उपयोग करें, किस मन्त्र के पठन करें, पठन कहाँ करें, कितना करें इसका भी ज्ञान होना आवश्यक है। जैसी पीड़ा या पकड़, उसी मन्त्र का पठन किया जाना आवश्यक है।

(यह पुस्तिका माल सहजयोग साधकोंके लिये ही है)

॥ जय श्री माताजी ॥