# सहज योग उपचार

सर्व धर्मान् परितज्य, मामेकं शरणं ब्रज
अहं त्वां सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः।

'श्री निर्मला देव्यौ नमो नमः'

## "श्री माता जी" की अमृतवाणी

❖ परमात्मा की इच्छा सबकी देखभाल कर सकती है। आपको किसी चीज की चिन्ता करने की जरूरत नहीं। समझने का प्रयत्न कीजिए कि आपकी समस्याओं का कारण यह है कि आप उन्हें परमात्मा पर नहीं छोड़ना चाहते।

❖ एक साधारण कर्म जो आपको करना है कि आपको मेरी कुन्डिलनी पर होना है... केवल अपना चित्त मेरी कुन्डिलनी पर डालना है। निर्विचार होने की समस्या हल हो जायेगी क्योंकि विचार ही नहीं होगा। उससे आपका अहम् निश्चित रूप से समाप्त हो जायेगा क्योंकि तब आप समझ जायेंगे कि श्री माता जी ही सब कुछ कर रही हैं। मैं जब कुछ कर ही नहीं रहा मुझे गर्व क्यों होना चाहिए? आपके सारे बंधन भी टूट जायेंगे क्योंकि मेरी कुन्डिलनी पूरी तरह पवित्र है। यह किसी से लिप्त नहीं। यह सहजयोग से भी लिप्त नहीं।

❖ आपको अपने को मुझे पूर्ण रूप से समर्पण करना है- सहजयोग को नहीं, बल्कि मुझको सहजयोग केवल मेरा एक पहलू है। सब कुछ त्याग कर आपको समर्पण करना है- पूर्ण समर्पण। अन्यथा आप ऊंचे नहीं उठ सकते। बिना प्रश्न, बिन तर्क-वितर्क। पूर्ण समर्पण द्वारा ही आप गह पा सकते हैं।

❖ पूजा में आप लोग मंत्र बोल रहे हैं और देवता जाग्रत हो रहे हैं, और आप इसको हृदय में स्वीकार नहीं कर रहे हैं इसलिए मुझे अकेली को अतिरिक्त ऊर्जा एकत्रित करनी पड़ती है। इसलिए यह अच्छा है कि "आप अपने हृदय को खोलिए और पूजा के बारे में न सोचकर साक्षी रहकर उसे केवल देखते रहिए।"

❖ जो प्रधान चीज है वह है ध्यान करना। जो बड़ा लक्ष्य है उसे देखना चाहिए। वो चीज है ध्यान करना।

# विषय सूची


| भाग संख्या | विषय | पृष्ठ संख्या |
|---|---|---|
| 1. | ध्यान करना तथा शुद्धीकरण | 4 |
| 2. | संतुलन- बैलेन्सिंग | 5-6 |
| 3. | मूलाधार-चक्र | 7 |
| 4. | स्वाधिष्ठान-चक्र | 8-9 |
| 5. | नाभि-चक्र | 10-11 |
| 6. | भव सागर | 12-13 |
| 7. | अनहत् चक्र | 14-15 |
| 8. | विशुद्धि चक्र | 16-17 |
| 9. | आज्ञा चक्र | 18-20 |
| 10. | सहस्त्रार चक्र | 21 |
| 11. | पूरी दाँयी/बाँई साईड | 22-27 |
| 12. | रोग और उनके निदान | 28-32 |

# भाग-1

## ध्यान करना व शुद्धिकरण

श्री माता जी का फोटो उचित स्थान पर रखें तथा उसे उचित सम्मान दें। श्रीमाता जी के फोटो से स्वयमेव वाइब्रेशन की ठंडी हवा निकलती है।

सुबह जागने पर, नित्य कर्म के पश्चात्, चाय पीने के बाद आराम से भूमि पर पालथी लगाकर अथवा कुर्सी पर बैठें। दोनों हाथ खुले हुये और हथेली श्री माता जी के फोटो की तरफ रखें।

प्रारम्भ में कुन्डलिनी उठाकर चक्रों के चारों ओर बंधन देकर, आंखें बन्द करके बैठें। चित्त को सहस्रार पर रखें। आप धीरे-धीरे दोनों हथेलियों पर वाइब्रेशन की हवा महसूस करेंगे।

वाइब्रेशन ठंडी होनी चाहिये और दोनों हथेलियों से बहना चाहिये। अगर हाथ में जलन या सुरसुराहट है तब कहीं पर चक्रों में या नाड़ियों में अवरोध है। चिन्ता न करें। कुन्डलिनी को क्रियान्वित होने दें। कुन्डलिनी आप को स्वच्छ करने का कार्य करेगी और आपको निर्विचार समाधि में पहुंचाने में मदद करेगी। इस स्थिति में आप पूर्ण विराम व निर्विचार में रहेंगे।

वाइब्रेशन का आनन्द लें। तथा 15 से 20 मिनट में ध्यान क्रिया बन्द कर दें। बंधन लेकर श्री माता जी के को नमस्कार करें और अपना दैनिक कार्य प्रारम्भ कर दें।

सायंकाल सोने से पूर्व, एक बाल्टी में, या भिगौने में पानी रखें, थोड़ा नमक मिलायें। मोमबत्ती जलायें, बंधन लें, कुन्डलिनी उठायें और नमक के पानी को बंधन देकर दो बार जल देवता का मंत्र बोलकर, पानी में पैर डालकर 15 मिनट तक बैठ जायें। (ऊँची कुर्सी या पीढ़े पर)।

श्रीमाताजी की फोटो में बिन्दी को मोमबत्ती की लौ में से देखें। अथवा आंखे बन्द करके चित्त सहस्रार पर रखें। नमक का पानी, नीचे के चक्रों की समस्त बाधायें सोख लेगा, मोमबत्ती की लौ बाँये भाग की ऋणात्मकता को जला देगी।

आपको अपने दोनों हाथों में तथा सिर के ऊपरी भाग में ठंडी वाइब्रेशन का अनुभव होगा।

इडा नाड़ी की शक्ति, दाँये हाथ द्वारा, बाँये से ऊपर उठा कर दाँयी ओर ले जाने से बढ़ती है। दाँये हाथ को श्री माता जी की फोटो की ओर रखें, बाँये हाथ को ऊपर उठाकर हथेली पीछे करके, आकाश की ओर रखेंगे। आकाश का ईथर तत्व, बाँये हाथ से गर्मी खींच लेगा और दाँयी साइड को वाइब्रेशन देगा तथा गर्मी को आकाश में भेज देगा। दाँई साईड के व्यक्तियों को धूप में नहीं बैठना चाहिये। उनको चाँद की चाँदनी में बैठना चाहिये। उनको परिवर्तनशील होना चाहिये आक्रामकता त्याग कर, अधिक कामना त्याग कर, शांत मन से भक्ति के भजन गाना चाहिये, तथा पूजा में मोमबत्ती या प्रकाश का प्रयोग नहीं करना चाहिये।

### बाँये भाग में गर्मी (Hot Left Side)

घर छोड़ने से पूर्व बंधन अवश्य लें। सदैव सहस्रार पर चित्त रखें। चलते हुये ताक-झांक न करें, घूमती (चलायमान) दृष्टि से चित्त भटक जाता है। भूमि से तीन फीट से चार फीट तक सामान्य दृष्टि रखें, जिसमें बालक, फूल व सुन्दर वस्तुयें दिखाई दें। हमारी आँखें बहुत महत्वपूर्ण हैं, अतः हमें, उत्तेजक चीजें, तुच्छ, भगवान के विरुद्ध, सहज धर्म के विरुद्ध, सहज संस्कृति के विरुद्ध दृश्य नहीं देखना चाहिये।

# भाग-2

## संतुलन (Balancing)

### बाँई साइड की समस्यायें:-

अगर बाँये हाथ में कम अथवा बिल्कुल वाइब्रेशन नहीं है, तब बाँया भाग क्षतिग्रस्त या एक्जास्टड (exhausted) है और असंतुलन है।

इस असंतुलन को ठीक करने के कई तरीके हैं-

1. संतुलित दाँयी साईड से क्षतिग्रस्त बाँई साईड को चैतन्य दें। दाँयी साइड/हाथ ऊँचा करें, व बाँया हाथ नीचे करें।
2. बाँया हाथ श्री मां के फोटो की ओर तथा दाँया हाथ भूमि पर रखें। धरती मां, बाँये भाग की समस्याओं को सोख लेंगी।
3. बाँये हाथ की ओर सामने एक मोमबत्ती जलायें। दाँयी हथेली धरती माता पर दबायें।
4. बाँया हाथ श्री मां के फोटो की ओर, दाँये हाथ से जलती मोमबत्ती से, अथवा कपूर से, बाँये साइड की नीचे से ऊपर को, धीरे-धीरे कैन्डलिंग करें।
5. दिवा स्वप्न देखना बन्द करें।
6. उच्च स्तर की प्रोटीन डाइट लें।
7. तीन कैंडल उपचार करें। एक बाँये आगे, एक बाँये पीछे और एक से सामने से क्लोकवाइज, ऊपर नीचे कैन्डलिंग करें।
8. दाँया हाथ भूमि पर रख कर बोलें- श्रीमाता जी, आप शुद्ध इच्छा हैं, परमात्मा की शुद्ध इच्छा हैं, इसलिये मैं आपकी पूजा करता हूँ।

### बाँयी साइड के चक्रों की पकड़ को पहचानना-

पहले बंधन लें। कुन्डलिनी उठायें। एक मोमबत्ती जलायें। बाँयी हथेली के नीचे, दाँये हाथ से जलती हुई मोमबत्ती धीरे-धीरे, लौ से हथेली को थोड़ा छुआते हुये 11 से 21 बार घुमायें फिर हथेली को पलट कर देखें। जो चक्र पकड़ में होंगे वहीं काले पड़े होंगे। इस क्रिया से वह चक्र ठीक हो गये होंगे।

अगर आप प्रतिदिन यह क्रिया करेंगे तब आप देखेंगे कि चक्र की बाधा किस प्रकार दूर होती है।

### दाँयी साइड की समस्यायें

अगर आपको दाँये हाथ में कम या शून्य वाइब्रेशन है, और आप का हाथ गर्म हो रहा है, तब आपके दाँये साइड में असंतुलन है।

**इस असंतुलन को ठीक करने के कई तरीके हैं:-**

1. बाँयी साइड से चैतन्य दाँयी ओर दें। बाँया हाथ छाती के लेविल से ऊँचा और दाँया कुछ

नीचा करें। इस प्रकार आप बलवान बाँयी साइड से कमजोर दाँयी साइड को चैतन्य देते हैं।

2. दाँया हाथ श्रीमाता जी के फोटोग्राफ की ओर तथा बाँया हाथ आकाश की ओर करें। इस प्रकार आकाश तत्व, दाँयी ओर की समस्त ऋणात्मकता और गर्मी को सोख लेगा।
3. कार्बोहाइड्रेट भोजन व अधिक चीनी का उपयोग करें इससे दाँये भाग को शक्ति व ठंडक मिलेगी।
4. लीवर पर बर्फ की थैली का उपयोग करें।
5. भविष्यवादी स्वभाव और अत्यधिक प्लानिंग न करें, यह स्वभाव छोड़ कर, मध्य में रहें, संतुलन में रहें।

# भाग-3

## मूलाधार चक्र

गुण- भोलापन, सही मार्ग की समझ, बुद्धि द्वारा प्राप्त अभयता का भाव, स्वयं व धर्म की शक्ति में विश्वास, पूर्ण सामन्जस्य तथा इच्छा, लालच और आकर्षण पर पूरा कन्ट्रोल।

उपचार- मध्य मूलाधार

1. बाँया हाथ, फोटो की तरफ, दाँया हाथ पीछे तिकोनी हड्डी (सैक्रम बोन) पर रख कर चक्र को वाइब्रेशन दें।
2. "श्री गणेश मंत्र" का प्रयोग करें।
3. अफर्मेशन "श्रीमाता जी मुझे भोलापन दो" कहें।
4. वाइब्रेशन देते हुये, अथवा लेते हुये भूमि माता पर बैठें। भूमि माता चक्र की निगेटिवटी सोख लेंगी। मूलाधार भूमि तत्व से बनता है।
5. जल क्रिया द्वारा सभी ऋणात्मकता नमक के पानी में चली जाती है।
6. अजवायन धूनि दें।
7. आँखों की पवित्रता, दृष्टि की पवित्रता, विचारों की पवित्रता बनाये रखें। कामुक विचारों से बचें।
8. प्रोबलम को शू बीट करें।
9. भूमितल पर नंगे पांव चलें।
10. अपने प्रति पूर्ण ईमानदार रहें। दुराव न रखें। विचारों और शब्दों में पवित्रता बनाये रखे।

### बाँया मूलाधार

1. उपरोक्त मध्य मूलाधार की भांति।
2. "श्री गणेश श्री गौरी माता" का मंत्र ले।
3. अफर्मेशन "श्री माता जी मैं, आपकी कृपा से बालक का पवित्र भोलापन हूं।"
4. "श्री गणेश साक्षात श्रीमाता जी" की पूजा करें। गणेश अथर्वशीर्ष पढ़ें।
5. समस्त तांत्रिक व हठ योग की प्रैक्टिस बन्द कर दें।

### दाँया मूलाधार

1. उपरोक्त मध्य मूलाधार की भांति।
2. सैक्स के सभी अविवेकपूर्ण व्यवहार व विचार त्याग दें। समस्त अहंकार, दिखावा व कठोरता त्याग दें।
3. कब्ज के लिये कार्बोहाइड्रेट डाइट का कुछ समय प्रयोग करें।
4. "श्री कार्त्तिकेय मंत्र" का प्रयोग करें।
5. "श्री कार्त्तिकेय साक्षात माता जी" की पूजा करें और प्रार्थना करें कि वे सभी आसुरी शक्तियों का विनाश कर दें।
6. अफर्मेशन "श्री माता जी, वास्तव में आप सभी आसुरी शक्तियों को मारने वाली हैं" पढ़ें।

## स्वधिष्ठान चक्र

गुण- रचनात्मक शक्ति, आस्तिकता व अपने बारे में पूर्ण ज्ञन, पवित्र सोच, मस्तिष्क की शक्ति का स्रोत।

### चक्र के ह्रास के कारण-

**दाँया स्वधिष्ठान-** बहुत अधिक सोचना, भविष्य का अधिक प्लानिंग करना, अतिवादी स्वभाव और अहंकारपूर्ण जीवन दर्शन, इस चक्र की शक्ति का ह्रास कर देता है।

**बाँया स्वधिष्ठान-** पुरानी घटनाओं के बारे में अधिक सोचना, बहुत भावुक होना, कुगुरुओं व तांत्रिकों का प्रभाव।

उपचार- मध्य व दाँया स्वधिष्ठान

इनका एक जैसा उपचार है।

1. बाँया हाथ श्रीमाता जी के फोटो की तरफ, दाँया हाथ, दाँये स्वधिष्ठान पर रखकर, अफर्मेशन बोलें "श्री मां आप सब कार्यों की कर्त्ता हैं, आप वस्तुओं को बनाने वाली हैं, मैं केवल साधन हूं।"
2. बाँया हाथ श्रीमाता जी के फोटो की ओर, दाँया हाथ मध्य स्वधिष्ठान पर रख कर चक्र को वाइब्रेशन दे।
3. ठंडे पानी में नमक डालकर जल क्रिया करें।
4. दाँये स्वधिष्ठान और लीवर पर बर्फ की थैली रखें।
5. अत्यधिक प्लानिंग, अधिक सोचना बन्द करें और भविष्यवादी न बनें।
6. अहंकार को शू-बीट करें।
7. अपनी रचनात्मकता भगवान को समर्पित कर दो। समयानुसार तुरन्त कार्यशील बना (Spontaneous)
8. लीवर डाइट का प्रयोग करें।
9. दाँयी ओर की समस्याओं के लिये रात्रि में आठ घण्टे सोना चाहिये। अधिक उम्र के मनुष्यों को दिन में भोजन के पश्चात भी सोना चाहिये।

### बाँये स्वधिष्ठान का उपचार-

गुण- यह सच्चे ज्ञान अर्थात निर्मल विद्या के लिये उत्तरदायी है। यहां पर मुख्य कार्य पेट की चर्बी को जलाकर, मस्तिष्क को, मस्तिष्क के तन्तुओं को शक्ति प्रदान करना होता है।

1. हल्के गर्म पानी में नमक डालकर जल क्रिया करें।
2. बाँया हाथ श्री मां के फोटो के सामने रखकर दाँये हाथ से बाँये स्वधिष्ठान को वाइब्रेशन दें। तथा श्री निर्मल विद्या मंत्र (सच्चा ज्ञान) या शुद्ध इच्छा मंत्र (भगवान की शुद्ध इच्छा)

या ब्रह्मदेव-सरस्वती साक्षात मंत्र का उच्चारण करें।

3. श्रद्धा से 21 बार श्री मां से प्रार्थना करें "श्री माताजी मुझे सच्चा ज्ञान दें।"
4. स्ट्रिना नौटिंग- रूई की लम्बी बत्ती बनाकर उसमें, बाँयी साइड के मंत्र बोलते हुये 7 गांठ लगायें। बत्ती को सरसों के तेल में भिगो दें। इसको चिमटे से पकड़ कर नीचे से जला दें। इसकी लौ में से देखें। तथा जब तक बत्ती पूरी न जल जाये "श्री शुद्ध इच्छा मंत्र" का उच्चारण करें।
5. असत्य गुरुओं की अशुद्ध धारणाओं से दूर रहें।
6. आवश्यक- अगर अशुद्ध आत्मा की बाधा है तब मटका उपचार करें। तथा यह उच्चारण करें "मेरी जितनी बाधा ऋणात्मकता हैं वह पवित्र आदिशक्ति की अवतार श्री माताजी निर्मला देवी के प्रताप से नष्ट हो जायें तथा नरक में चली जायें।"
7. तीन मोमबत्ती उपचार तथा कैन्डलिंग करें।

अन्य अफर्मेशनस-

1. श्रीमाता जी मुझे दैवी विद्या (Technique) दो तथा अन्य समस्त विधियां वापिस ले लो।
2. श्री माता जी आपकी कृपा से मैं परमेश्वर और सत्य का शक्तिशाली यंत्र (साधन) हूं।
3. सभी प्रकार के अन्य ध्यान (जो दवाव में किये जाते हैं) बन्द कर दें। अन्य साइकिक क्रियायें, माध्यम बनना, प्लेन चैटस पर आत्माओं को बुलाना, clairvoyance, Trance, clairaudience को तुरन्त बन्द कर दें।
4. मानसिक (Psychiatric) विकारों की दवायें, धीरे-धीरे बन्द करें तथा (Psycho-therapy) मानसिक रोगों के उपचार को तुरन्त बन्द कर दें।
5. सभी किताबें, वीडियो/आडियो टेप जो खराब वाइब्रेशन देती हैं, इनको नष्ट कर दो। शुद्ध ज्ञान उन वस्तुओं से मिलता है जो ठंडे वाइब्रेशन देती हैं।
6. बाँये स्वधिष्ठान की पकड़ का अर्थ है कि कोई अशुद्ध आत्मा आप पर कार्यरत है। यह आपके विचारों में या अन्य चक्रों पर हानि पहुंचा कर, आपके सूक्ष्म शरीर की पवित्रता को हानि पहुंचा रही है। इस दुष्ट आत्मा को बाहर निकालना है, जिसकी निम्न विधि है- (1) मटका उपचार (2) शू वीटिंग (3) स्ट्रिन्ग नोटिंग (4) पेपर बर्निंग (5) तीन कैंडल उपचार (6) चक्र का आवश्यक उपचार।

# भाग-5

## नाभिचक्र

गुण- क्रमिक विकास, चारित्रिक विकास/नैतिकता, पोषण नीति, धर्म के दस आदेश, ईमानदारी, कल्याण, खुशहाली, भरण-पोषण। (लक्ष्मी सिद्धान्त) भगवान की खोज।

### चक्र के ह्रास के कारण-

पारिवारिक चिन्तायें, घरेलू चिन्तायें। खाने में, या रुपये पैसे में अनावश्यक रुचि, दबाव में पति अथवा पत्नी। फार्मेसी की दवाओं का अधिक प्रयोग, एंटिबायोटिक दवाओं का अधिक प्रयोग, शराब, अनैतिक व्यवहार, धार्मिक कट्टरता, भगवान के नाम पर अत्यधिक उपवास, स्वास्थ्य को हानि पहुंचाने वाला भोजन।

### मध्य नाभिचक्र का उपचार-

1. श्री लक्ष्मीनारायण का मंत्र जपें। (10 बार)
2. "श्री माता जी मुझे संतुष्ट बनायें" अफर्मेशन का प्रयोग करें
3. बाँया हाथ श्री माताजी के फोटो की ओर रखें, तथा दाँये से चक्र को वाइब्रेशन दें।
4. नमक के पानी में फूट सोकिंग करें और अधिक जल पीयें।
5. बाँयी नाभि पर अग्नितत्व का प्रयोग करें।
6. गैर सहजयोगी द्वारा बनाये, खाने व पेय पदार्थ को वाइब्रेशन देकर प्रयोग करें।
7. मध्य कमर व पेट पर मालिश करें।
8. दूसरों के प्रति ईमानदार रहें, खासकर अपने प्रति।
9. आपके साथ जो भी भला-बुरा होता है, उसमें संतुष्ट रहें तथा उससे अधिक से अधिक लाभ उठाने की कोशिश करें।

### बाँयी नाभि का ह्रास-

1. "श्री गृह लक्ष्मी" मंत्र का प्रयोग करें।
2. अफर्मेशन लें "श्रीमाता जी आपकी कृपा से मैं संतुष्ट हूं।" श्रीमाता जी आपकी कृपा से मैं उदार स्वभाव वाला व्यक्ति हूं।
3. श्री माता जी से प्राप्त वाइब्रेशन, चक्र के बाँयी साइड को दें।
4. गृहलक्ष्मी के विशेष गुण अपनायें। जैसे समस्याओं का सामना करें और शिकायत न करें। जीवन की प्रत्येक घटना, प्रत्येक क्षेत्र में, प्रत्येक परिस्थिति में संतुष्ट रहने की आदत डालें।
5. जीवन में प्रसन्नता बाँटें, उदार और शुभ बनें। विपन्नता को भगायें।
6. जब पति पत्नी का रेल उलट जाये इसे ठीक करें। परिवार में पत्नी को थोड़ा पीछे रहना चाहिये। और नेतृत्व सीकार करना चाहिये। उसको अपने शान्त रहने के स्वभाव से शक्ति ग्रहण करना चाहिये। पति पत्नी बराबर हैं, पर उनके कार्य क्षेत्र एक जैसे नहीं हैं।

7. आपाधापी (Franic) प्रवृत्ति, जैसे भोजन में जल्दबाजी, कार्यों में उतावलापन, को त्याग कर, सब कार्य शांत भाव से रिलैक्स मूड में करना चाहिये।
8. दोबारा गर्म हुआ बासी भोजन न खायें। कच्चा खाना अधपका खाना न खायें। खूब चबा कर खायें।
9. शीतोष्ण जल से जल क्रिया करें।
10. मोटापा या अधिक भार की समस्या के लिये, भोजन से पूर्व, प्रतिदिन 3 बार, तीन नींबू का रस सेवन करें।
11. ठंडे लीवर की समस्यायें जैसे एलर्जी, सूखी त्वचा, त्वचा पर फटन या Rashes, त्वचा का अत्यन्त, सैन्जीटिव (oversensitive) होने पर, दिन में तीन बार गुनगुने पानी में एक चम्मच शहद लें।
12. नाभि के बाँये भाग पर मोमबत्ती से, क्लोकवाइज बन्धन दें।
13. बाँयी नाभि को "आज्ञा चक्र" पर क्षमा द्वारा भी बाधा मुक्त किया जा सकता है।

## दाँयी नाभि के ह्रास का उपचार

1. "राज लक्ष्मी मंत्र" का प्रयोग करें।
2. "श्रीमाता जी आप मेरे अन्दर राज्य लक्ष्मी (Royal Dignity) के रूप में विद्यमान हैं" अफर्मेशन का प्रयोग करें।
3. "श्रीमाताजी आप मेरी पारिवारिक भरण-पोषण, धन आदि की समस्यायें सुलझा देंगी" अफर्मेशन का प्रयोग करें।
4. चक्र के दाँयी साइड और लीवर को चैतन्य दें। बर्फ की थैली, दाँयी नाभि, लीवर. दाँया स्वधिष्ठान पर रखें।
5. ठंडे या बर्फ के पानी से जल क्रिया करें।
6. लीवर डाइट का प्रयोग करें। सूची को देखें।
7. धन दौलत, काम, परिवार और अन्य सांसारिक समस्याओं की चिन्ता न करें। परम पिता परमेश्वर पर विश्वास करें वह आपकी देखभाल करेगा। धोखाधड़ी, अनैतिक आदतें छोड़ दें। भ्रष्ट आचरण न करें।
8. जब चित्त बाहरी वस्तुओं में रम जाता है, तब चित्त की खुशी खो जाती है, आत्मा पर आवरण छा जाता है, आत्मा दूर हो जाती है। चित्त को आत्मा पर लाने पर चित्त पवित्र होता है, समस्यायें सुझलती हैं, लीवर ठण्डा हो जाता है, प्रसन्नता लौट आती है, आंतरिक शांति छा जाती है।

# भव सागर अर्थात माया का समुद्र

## भवसागर में पकड़ या विकार का उपचार-

1. "श्री आदिगुरु दत्तात्रेय" मंत्र का प्रयोग करें। तथा दाँये बाँये की समस्या के लिये, उन भागों में स्थित 10 अवतरणों के नाम के मंत्र का प्रयोग करें।
2. बाँई ओर के गुरुजन- जनक अब्राहीम, लौटसे, जोरास्टार तथा शिरडी के सांई बाबा। दाँई ओर के गुरुजन- मौजेज, गुरुनानक, सोक्रात, कनफ्यूशियस, मौहम्मद साहिब।
2. (क) अफर्मेशन का प्रयोग करें "श्रीमाता जी मुझे स्वयं का गुरु, स्वामी बनायें।"
3. भवसागर को चैतन्य दें।
4. जहां पर कुगुरु से लगाव था, उसको भूल जायें।
5. कुगुरु का दिया प्रसाद, पैन्डेन्ट, किताबें, फोटोग्राफ, भभूत, कपड़े अथवा अन्य वस्तुयें प्रयोग में न लायें तथा घर से बाहर फेंक दें।
6. कुगुरु के बताये समस्त मंत्रों का जाप, व्रत तथा ध्यान की विशेष विधियों को तुरन्त बन्द कर दें।
7. कुगुरु को शू-बीट करें। कुगुरु द्वारा दी गई ऋणात्मक बाधाओं को भी शू-बीट करें। इनके द्वारा उत्पन्न मन की अस्थिरता व बेचैनी, असामाजिक आदतों को भी शू-बीट करो। मन शांत होगा।

**दाँया भवसागर**- इसकी बाधाओं को दूर करने को निम्न उपचार करें।

1. आप ठीक से समझें श्री माताजी, आपकी शिक्षक, आपकी स्वामी व आपकी गुरु हैं, इसलिये वे ज्ञान देती हैं, आपको जगाती हैं।
2. अफर्मेशन प्रयोग करें "श्रीमाता जी आप मेरी स्वामिनी हैं।"
3. दाँये ओर के गुरुओं के अवतरणों के मंत्रों का प्रयोग करें।

**बाँया भवसागर**- इसकी बाधायें निम्न प्रकार दूर करें-

1. श्रीमाता जी इस स्थान पर आपको अपनी कृपा से, अपना गुरु/स्वामी बनाती हैं अतः अफर्मेशन पढ़ें "श्री माता जी, आपकी कृपा से मैं अपना स्वामी हूं" तथा इस ओर के गुरुओं के मंत्रों का प्रयोग करें।

## भवसागर की गंभीर समस्यायें-

1. दो सप्ताह के लिये मटका उपचार करें। मटके में वाइब्रेटड जल का प्रयोग करें। स्ट्रिन्ग गांठ विधि और पेपर बर्निंग विधि का प्रयोग करें।
2. पेट की समस्याओं के लिये वाइब्रेटड जल को पीयें।
3. कुगुरुओं की बाधाओं को दूर करने को हवन करें।

4. भवसागर के कैच के साथ आज्ञा चक्र का तेज कैच भी हो सकता है। इस केस में आंखें अस्थिर हो सकती हैं। आंखें बन्द करके पलक अस्थिर हो सकती हैं। इसमें जल क्रिया के समय, खुली आंखों से श्री माताजी की बिन्दी देखें।
5. बाँये भवसागर की बाधा में, हल्के गर्म पानी में तथा दाँये भवसागर की बाधा में ठंडे पानी से जल क्रिया करें।
6. तीन कैंडल उपचार करे।

**एक विशेष केस-** जब किसी को, पूर्ववर्ती गुरु, जैसे सिरडी के सांई बाबा आदि से विशेष लगाव रहता है, तथा उसको यह विचार आता है कि श्रीमाता जी को अपना लेने से वह पूर्ववर्ती गुरु को छोड़ रहा है, जिसको वह बहुत प्यार करता था तथा उसकी पूजा करता था। ऐसे लोगों को आत्मसाक्षात्कार प्राप्त होने पर भी, उनकी कुन्डलिनी के उठने में बड़ी बाधा आती है और बाँयी विशुद्धि का कैच आता है।

उनको समझाना होगा कि आदिगुरु के वह सब अवतरण अब श्रीमाता जी में स्थित हैं, तथा उनके अन्दर उन सबकी पूजा की जा सकती है। शक्ति वही हैं। श्रीमाताजी में उन अवतरणों की पूजा करने से वह अवतरण प्रसन्न हो जाते हैं।

अगर आप उन सतगुरुओं को श्री मां का अंग नहीं मान रहे हैं तब आप उन सतगुरुओं को निराश कर रहे हैं।

# भाग-7

## अनहत चक्र- हृदय चक्र

**मध्य हृदय चक्र-** ब्रह्माण्ड की पवित्र माता का स्थान है, दिव्य मां जगदम्बा का स्थान है। इसका गुण, आत्म विश्वास निडरता, सुरक्षा की भावना, एण्टीबोडीज का विकास है।

बाधा के कारण- असुरक्षा की भवना, भय, बचपन में दुखी परिवारों में मां के साथ की समस्यायें आदि हैं।

### उपचार-

1. श्री जगदम्बा या दुर्गामाता के मंत्र का प्रयोग करें।
2. अफर्मेशन "श्रीमाता जी मेरे हृदय में आओ" का प्रयोग करें।
3. हृदय के सामने व पीछे चैतन्य दें।
4. थोड़े समय के लिये गहरा और आराम से धीरे-धीरे सांस अन्दर व बाहर लें।
5. श्वांस अन्दर खींच कर 12 बार जगदम्बा, जगदम्बा कहें फिर श्वांस बाहर छोड़ें।
6. दाँया हाथ, मध्य हृदय पर रखकर 12 बार श्री जगदम्बा का नाम लें।
7. मध्य हृदय के साथ अगर बाँया स्वधिष्ठान भी प्रभावित है तब कैंडलिंग करें।
8. श्रीमाता जी के 108 नाम से पूजा करें।
9. बाइबल का 23rd Pasalm को पढ़ें।
10. अगर किसी को डर है, उस डर को एक कागज पर लिखें, बंधन दें और कागज को जला दें। राख को जूते से कुचल दें।
11. प्रार्थना करें- "मैं श्री आदिशक्ति, श्री माता जी निर्मला देवी का पुत्र हूं। श्री मां आप ब्रह्माण्ड की सबसे शक्तिशाली माता हैं। आप मेरी मां हैं, आप मुझे प्यार करती हैं, आप मेरी रक्षा करती हैं, इसलिये मैं पूर्णतया सुरक्षित हूं।

### बाँया हृदय-

गुण- स्वयं का अस्तित्व, आत्मा का अस्तित्व, प्रेम, आनन्द, प्रसन्नता।

**बाधा के कारण-** मां के साथ बिगड़े हुये संबंध, भावनात्मक समस्यायें, अत्यधिक शारीरिक और मानसिक कार्य, हठयोग, भगवान में अविश्वास, भगवान के विरुद्ध कार्य, बाहर चित्त लगाना, आत्मा के प्रति अनादर भावना, आत्मा को न चाहना।

### उपचार-

1. शिव पार्वती का मंत्र बोलें।
2. अफर्मेशन "श्रीमाता जी मैं आत्मा हूं" का प्रयोग करें।
3. बाँये हृदय पर वाइब्रेशन दें।
4. अपने हृदय में श्रीमाता जी की उपस्थिति का आनन्द लें और उनके प्रेम को अनुभव करें।

6. बहुत अधिक दाँयी साइड के द्वारा कार्य करने से बाँये हृदय में बाधा आती है और दर्द होता है उस समय बाँयी ओर से वाइब्रेशन दाँई ओर को 108 बार डाले। बाँया हाथ आकाश की ओर उठाकर, दाँया हाथ फोटो की ओर करके बाधा को आकाश में निकालें।
7. श्रीमाता जी से, आत्मा के विरुद्ध की गई गलतियों के लिये क्षमा मांगें।
8. अगर असत्य गुरुओं के कारण, हृदय पर बाधा है, तब भवसागर के उपचार प्रयोग करें।
9. बाँये हृदय की मोमबत्ती या कपूर से कैन्डलिंग करें।
10. अफर्मेशन पढ़ें "मैं आत्मा हूं, केवल आत्मा हूं। मैं यह अहंकार, यह शरीर, यह भावना यह दर्द नहीं हूं मैं केवल आत्मा हूं, केवल आत्मा हूं" यह अफर्मेशन पूरे दिल से कई बार करें।

दाँया हृदय-

गुण- कर्तव्यनिष्ठ, प्रसन्नता से भरा, सुखों से परिपूर्ण जीवन देने वाले पिता या पति का स्थान, राजा का स्थान जो हमें शोभनीय व्यवहार, मर्यादा व उत्तरदायित्व प्रदान करता है।

**बाधा के कारण-** भावनात्मक उद्वेग, पिता की समस्यायें, अशिष्ट एवं असंयत व्यवहार, अनाधिकार दबाना, आर्थिक और राजनीतिक दमन, क्रोध तथा सहानुभूति की कमी।

1. "सीताराम" मंत्र का उच्चारण करें।
2. अफर्मेशन लें "श्रीमाता जी आप मेरे अन्दर उत्तरदायित्व की भावना है। श्रीमाता अच्छे पिता की दया व अच्छे आचरण की मेरे अन्दर सीमा हैं।"
3. दाँये हृदय चक्र पर वाइब्रेशन दें व बर्फ का पैक रखें।
4. प्रेम, त्याग एवं दूसरों की सुरक्षा की भावना को अपने अन्दर उत्पन्न करें जैसे ए पिता, व पति में होती है। अगर आप पिता, पति, पुत्र, भाई की भूमिका में हैं तब के अनुसार व्यवहार करें। अगर गलत संबंध बनने लगें तब उनको तुरन्त सुधार
5. श्रीमाता जी से प्रार्थना करो "श्री देवी मां, आप सब प्राणियों में दयाभाव से स्थित हैं, बार बार नमन।" अथवा "जय जय करूणा के देव महादेव शंभो" का जाप
6. अपने परिवार की उचित देखभाल व दायित्वों को पूरा करो। सहजयोग व सम उदात्त दृष्टिकोण अपने अन्दर उत्पन्न करें।
7. परिवार में उचित वातावरण, उचित आचरण व मर्यादा को स्थापित करें
8. "श्री सीताराम" का मंत्र 108 बार लें व साथ-साथ चैतन्य दें।
9. अगर पारिवारिक आत्मा का प्रकोप है तब संबंधी से कहें- मैं अब साक्षात्कारी आ तथा पूरी तरह ठीक हूं आप निश्चिंत होकर पुनः जन्म लेकर आत्म साक्षात्कार ले लें।
10. अति आक्रामक अथवा क्रोधी व्यक्ति "परशुराम साक्षात" का मंत्र लें।

भाग-8

## विशुद्धि चक्र

बाँयी विशुद्धि-

गुण- स्त्रियों से उचित संबंध, आत्मसम्मान, आत्मत्याग, आत्मबलिदान।

बाधा का कारण- अपने आपको दोषी समझना, अनैतिक व्यवहार, शरारतपूर्ण बातें करा, ग ी गलौज (फाउल लैंग्वेज) अपना झूठा परिचय देना, घमंड का स्वभाव, गलत धारणायें, गलत कम्पलेक्सन।

उपचार-

1. श्री विष्णुमाया का मंत्र लें।
2. अफर्मेशन "श्री माता जी" मैं दोषी नहीं हूं, क्योंकि मैं आत्मा हूं, आपकी कृपा से मैं दोषी कैसे हो सकता हूं।
3. बाँई विशुद्धि चक्र को वाइब्रेशन दें।
4. भाई-बहन के संबंधों में पवित्रता का गुण विकसित करें
5. अगर बाँयी विशुद्धि और बाँये हृदय, दोनों में बाधा है तब "श्री हरिहर साक्षात" का मंत्र लें।

ने अनैतिक कार्य या पाप भूल जायें और स्वयं को दोषी न समझें, क्योंकि माता जी आप को क्षमा कर दिया है।

रों के साथ सहज योग पर विश्वास से बात करें।

हिकता में हृदय से सहजयोग के भजन गायें।

ी आवाज को श्रीमाता जी की पूजा में प्रयोग करें।

ामाजिक बनें और दूसरों की सहायता करें

गर आपने किसी झूठे गुरु का मंत्र ले रखा है, तब उसके प्रभाव को कम करने के लिये, करने के लिये "सर्व मंत्र सिद्ध साक्षात" मंत्र लें।

वा बहुत बड़ी है तब "तीन कैण्डल" द्वारा उपचार करें।

ाल पर थोड़ा यूकेलिप्टस तेल डाल कर रात को रूमाल बाँयी विशुद्धि पर रखें।

- साक्षी भाव, मनुष्य मात्र से प्रेम, परिवार से व अन्य व्यक्तियों से साक्षी भाव के संबंध भाव, दूसरे तत्वों (elements) को कन्ट्रोल करता है।

कारण-

में लिप्त शब्द प्रयोग करना, अपराध भाव से ग्रस्त होना, सामूहिकता न करना, साक्षी भाव, एरोगैंट या अक्खड़पन।

उपचार-

1. "श्री राधा कृष्ण" मंत्र प्रयोग करें।
2. अफर्मेशन पढ़ें "श्री माता जी मुझे तटस्थ, साक्षी और निर्लिप्त बनायें, मैं समष्टि का अंग

प्रत्यंग बनूं, मुझे नीर, क्षीर विवेक वाला व्यक्ति, अर्थात् अच्छे बुरे की पहचान करने वाला व्यक्ति बनायें। मैं स्वयं को सुधारने वाला व्यक्ति बनूं।

3. मध्य विशुद्धि को वाइब्रेशन दें।
4. पहली अंगुली, दोनों कान में रखकर गरदन पीछे झुका कर आसमान को देखते हुये 16 बार "अल्लाहो अकबर" बोलें।
5. निर्लिप्तता और साक्षी भाव में रहने का प्रयास करें।
6. विशुद्धि क्षेत्र की तेल या मक्खन से मालिश करें और थोड़ा मक्खन, गले में एपिलोटिस पर (Epiglotis) रखें।
7. सुबह शाम, नमक पानी से गरारे करें
8. थोड़ा सा वाइब्रेटड पानी पियें।

## सर्दी का प्रकोप तथा खाँसी

श्रीमाता जी ने दिसम्बर 1991 में बताया था कि "अडल्सा" आयुर्वेदिक सीरप प्रयोग करें। अथवा झंडू फार्मेसी की खारदिरादी पिल्स प्रयोग करें। तथा पिपली, अजवायन धूली लें।

## दाँयी विशुद्धि

गुण- मानवता का सम्मान, दैविक कूटनीति, शब्दों में, आवाज में मधुरता, मधुर विचार, मधुर व्यवहार, समस्याओं को प्यार से संबंधित व्यक्तियों के लाभ हेतु सुलझाना।

## बाधा का कारण-

आक्रामक रूप से चिल्लाना, क्रोध में, दूसरों को प्रभावित करने का प्रयास, घमण्ड से भरी अश्लील भाषा का प्रयोग।

## उपचार-

1. "श्री विट्टल रूकमणि साक्षात्" का मंत्र लें।
2. अफर्मेशन बोलें "श्री माता जी आप मेरे शब्दों की मधुरता की पहचान हैं, आप मधुर व्यवहार हैं।" श्रीमाता जी आप मेरी आक्रामकता तथा दूसरों पर अधिकार करने की प्रवृति को पूरी तरह नष्ट कर दें। कृपया मुझे मधुर आवाज का गुण दें, मुझे मधुर और सामूहिक व्यक्तित्व प्रदान करें।
3. दाँयी विशुद्धि को चैतन्य दें।
4. कम बोलें अपनी आवाज द्वारा दूसरों पर अधिकार की चेष्टा को कन्ट्रोल करें। दूसरों को उचित सम्मान दें।
5. दूसरों से मधुरता से बोलने का गुण विकसित करें।
6. सबको क्षमा करें और क्रोध को समाप्त करें।
7. दूसरों को समझाने में विनम्र और मधुरता बरतें, तर्क पर न जायें।
8. अगर आप, अपना ही राग अलापते रहते हैं और भाषण में निपुण हैं तव शीशे के सामने खड़े होकर तेज आवाज में भाषण देकर, अपने आप को देखें व स्वयं को सुधारें।

# भाग-9

## आज्ञा-चक्र

गुण-

1. मनुष्यों में क्षमा करने व क्षमा होने की सामर्थ्य।
2. निर्विचार जागृत अवस्था।
3. लगन (Compassion)
4. पुनःर्जागरण, पुनर्जीवन की अवस्था रिसरैक्शन (Rescurrection)

बाधा के कारण-

1. अनियंत्रित विचार, चिन्तायें, अति कामुक विचार व व्यवहार, फ्लर्टिंग प्रवृत्ति, नग्न चित्रों में रुचि, अनियंत्रित कामुक दृष्टि, क्षमा न करने की आदत, बहुत योजना बनाना, तर्क करना, सब पर नियंत्रण करने की आदत, आक्रामकता, अहंकार, स्वयं को ही उचित समझना, स्वयं की राय में विश्वास करना।

उपचार-

1. "मेरी जेसुस" का मंत्र प्रयोग करें, "मैत्रेय साक्षात" "ह्म क्षेम" का मंत्र प्रयोग करें।
2. अफर्मेशन बोलें "श्री माता जी, मुझे क्षमाशील, बलिदानी व त्याग करने वाला व्यक्ति बनायें।"
3. चैतन्य को आप्टिकल चाइज्मा के बिन्दु पर केन्द्रित करें और वाइब्रेशन दो।
4. जब कुन्डलिनी आज्ञा चक्र पर आती है भूतकाल के पाप क्षमा हो जाते हैं और पूर्व कर्म धुल जाते हैं। भूतकाल को भूल जाओ और क्षमा करो भविष्य अभी बना नहीं है, अतः वर्तमान में रहो।
5. निर्विचार की अवस्था, जागृत अवस्था उत्पन्न करो, जिसमें अर्द्धनींद, पूरी नींद न हो। यह निर्विचार समाधि है, इसमें अधिक विचार करने की प्रवृत्ति को समाप्त कर दें।
6. पूरे हृदय से "भगवान की प्रार्थना" करो। Lords Prayer
7. दीपक की लौ में से श्रीमाता जी के चित्र में आज्ञाचक्र को शांत मन से देखें।
8. आज्ञा चक्र की रक्षा के लिये, विशेष तौर पर सोने से पहले, वाइब्रेटड कुमकुम या चन्दन का लेप मस्तक पर लगाओ।
9. कुन्डलिनि के जागरण से आज्ञा चक्र पर ब्रह्म-शक्ति के बहने से विचारों की संकुचितता नष्ट करके, विचारों को पवित्र व निर्मल बना लो।
10. जहां पर कुगुरु द्वारा, आज्ञा चक्र प्रभावित किया गया हो वहां पर बाधा दूर करने हेतु, लम्बे समय तक उपचार की आवश्यकता है तथा भव सागर का उपचार भी कराना चाहिये।

दाँया आज्ञा चक्र-

यह भगवान बुद्ध द्वारा नियंत्रित है। इसके गुण प्रेम अहिंसा तथा स्वयं पर संयम तथा

संतुलन है।

**बाधा के कारण-**

भगवान के बारे में गलत धारणायें, संदेह, चिन्तायें, दूसरों के प्रति हिंसा, आक्रामक स्वभाव, अहंकारी प्रवृत्ति एवं रुढ़िवादिता है।

**उपचार-**

1. "महा कार्तिकेय", महा हनुमान, महाबुद्धा, महासरस्वती महत अहंकार "मैत्रेय" मंत्र का प्रयोग करें, अहंकार शांत होगा।
2. अफर्मेशन पढ़ें "श्रीमाता जी मैंने सबको क्षमा कर दिया, मैंने स्वयं को भी क्षमा कर दिया। कृपया मुझे अपनी दैविक शरण में रखें।"
3. समस्त मस्तक पूरी बाँई साईड और सिर के बाई ऊपरी पटल को भी चैतन्य दें।
4. सब को क्षमा करो। दूसरों के लिये क्षमा न करने की प्रवृत्ति और द्वेष न रखें। दूसरे आपको उकसा कर आप के विचारों में उथल-पुथल, उद्वेग उत्पन्न कर सकते हैं। इस दृष्टि से क्षमा करना बहुत आवश्यक है। इससे हिंसक विचारों से बचाव की शक्ति मिलती है। क्षमा की शक्ति, आपको बलशाली बनायेगी और सुन्दरता से, मधुरता से, सहस्रधार में जाने के लिये कुन्डलिनी शक्ति के लिये द्वार खोलेगी।
5. यह महसूस करें कि भगवान यीशू आपके लिये आध्यात्मिक पुनर्जन्म का द्वार खोल रहे हैं जब आज्ञा चक्र खुलता है, तब हमें संज्ञान होता है कि भगवान यीशू श्री मां के रूप में है। हमारी चेतना, मस्तिष्क प्रकाशित हो जाता है।
6. अपने दोनों भौं के मध्य बिन्दु या आज्ञा के क्षेत्र को किसी को छूने न दें।
7. जब मस्तक पर,जहां आज्ञा चक्र है, तथा दाँयी तरफ, बहुत गर्म है, तब बर्फ से मालिश करें।
8. भविष्यवादी, अर्थात् भविष्य के बारे में चिन्तित न हों। वर्तमान में भविष्य नहीं है। अगर दाँया स्वधिष्ठान में पकड़ है, अर्थात् लीवर गर्म है तब दाँयी आज्ञा में भी पकड़ आ जाती है। इससे गंभीर समस्या उत्पन्न हो जाती है। दाँयी आज्ञा से ही मधुमेह होता है अतः उपरोक्त उपचारों से इसको ठीक कर लेना चाहिये।
9. ध्यान की वे समस्त विधि जिनमें आज्ञा पर कार्य होता है, बन्द कर देनी चाहिये।

**बाँया आज्ञा चक्र-**

यहां पर पीछे की आज्ञा या बैंक आज्ञा भी है।

गुण- यहां पर सब को क्षमा करना, स्वयं को क्षमा करना, भगवान को स्मरण करना, विधि के विधान को समझना आवश्यक है। भगवान महावीर बाँयी आज्ञा पर विराजते हैं।

**बाधा के कारण-**

अपने आपको हानि पहुंचाने की प्रवृत्ति, अपने पर दया करना, अहंकार, दूसरों को क्षमा

न करना, गलत धारणायें तथा बाँये स्वधिष्ठान की बाधा का सम्मिलित होना भूतबाधा को बताता है।

उपचार-

1. श्री गणेश "महा गणेश", "महावीर", महाहिरण्यगर्भ मंत्र बोलें।
2. अफर्मेशन कहें "श्रीमाता जी कृपा करके मुझे क्षमा करें।"
3. बाँये सिर (कपाल) को चैतन्य दें, तथा महत अहंकार के लिये पूरे सिर को वाइब्रेशन दें।
4. दोषभाव को भूल कर क्षमा मांगे।
5. आंखों तथा दृष्टि का अनुचित प्रयोग रोकें।
6. आरती की तरह सिर के पीछे, बैक आज्ञा पर कैन्डल द्वारा, डोलन क्रिया करके, कैन्डलिंग करें। इसको 3 कैन्डल उपचार के साथ करें।
7. महत अहंकार के दबाव को कम करने के लये सिर के पीछे टैपिंग करें जो चौड़ाई में ऊपर से नीचे को जाये। महाकाली शक्ति से बाँया स्वधिष्ठान चक्र ठीक करें।
8. अगर बैक आज्ञा या बाँयी आज्ञा बहुत गर्म है तब बर्फ की सिकाई करें।
9. कभी-कभी महत अहंकार (प्रति अहंकार) अधिक फूल कर गर्दन और सिर के नीचे की ओर स्थित विशुद्धि को दबा देता है, जो विशुद्धि समस्या न होकर बैक आज्ञा की समस्या है।
10. भूतकाल में न रहे। बीती घटनाओं और संबंधों के बारे में न सोचें, इससे सुपरइगो बढ़ता है। बेकार की आदतें और परम्पराओं को जिनका भूतकाल से संबंध है, छोड़ दो। जैसे श्राद्ध, बरसी, फोटो पर फूल चढ़ाना।
11. बड़ी बाधा में सिर के पीछे, बैक आज्ञा पर कपूर और अज्वायन जलाकर कैंडलिंग करें।

# भाग-10

## सहस्रार चक्र

**गुण**- एकता स्थापित करना, समन्वय, सामूहिक चेतना शांति निरआनन्द (Bliss) एवं शांत वातावरण (silence)

**बाधा**- नास्तिकता, भगवान व माताजी में अविश्वास, भगवान के विरुद्ध कार्य, सहज कार्य के विरुद्ध कार्य करना।

## उपचार-

1. श्रीमाताजी निर्मला देवी के 3 महामंत्र प्रयोग करें।
2. अफर्मेशन- "श्री माता जी मुझे आत्म साक्षात्कार दें।" "श्री माता जी कृपया मेरे सहस्रार में आयें", "श्री माता जी मेरा पूरा समर्पण स्वीकार करें, मेरा आत्मसाक्षात्कार स्थापित करें।" श्रीमाता जी मुझे सहज योगी बनाने के लिये बहुत-बहुत धन्यवाद।
3. प्रतिदिन बालों मे तेल लगाकर मालिश करें।
4. सिर के ऊपर पटल को चैतन्य दें तथा ऊपर लिखे किसी एक अफर्मेशन के साथ खोपड़ी पर मालिश करें (clockwise)
5. श्रीमाता जी को ध्यान के द्वारा, पूर्ण समर्पण करें। वे आदिशक्ति हैं तथा उन्होंने संसार बनाया है, वह अणु, अणु में उपस्थित हैं।
6. केवल श्रीमाता जी ने आपको आत्मसाक्षात्कार दिया है, किसी अन्य अवतरण ने नहीं दिया। अब सब अवतरणों की पूजा श्रीमाता जी के रूप में की जा सकती है।
7. यह जान लो कि केवल उनके माध्यम से समस्त आत्मसाक्षात्कारी व्यक्ति सामूहिकता प्राप्त कर रहे हैं।
8. जेसुस की भविष्यवाणी थी कि वे पवित्र आत्मा के रूप में संसार का उद्धार करने आयेंगे। श्रीमाता जी इसी रूप में संसार में आयी हैं।
9. समस्त निगेटिव शक्तियों का विनाश उनकी सामूहिकता से हो रहा है। पहले एकादश रूद्रों के रूप में तथा अंतिम रूप में श्री कल्कि के रूप में, श्री माता जी कार्य कर रही हैं।
10. सहस्रार पर कुन्डलिनी को स्थापित करके, परमात्मा से संबंध को दृढ़ करें। ब्रह्म शक्ति धीरे-धीरे; आपको पवित्र करेगी और आत्मसाक्षात्कार का आनन्द प्राप्त करेंगे।
11. अंतिम रूप में यह एक बात समझ लें कि श्री माताजी ने हम सब साधकों की संपूर्ण इच्छायें पूरी कर दी हैं। अब हमको भगवान के साम्राज्य में आत्म साक्षात्कारी आत्मा के रूप में स्थापित करना है।

## भाग-11

## पूरी दाँई साइड और बाँयी साइड

### पूरी दाँई साइड-

नाड़ी- पिंगला या सूर्य नाड़ी।

देवता- श्री महासरस्वती, श्री सूर्य, श्री हनुमान (आरचैन्जल गै ब्राइल)

रंग- हल्का ऑरिन्ज, नाड़ी के सूखने पर लाल हो जाता है।

### उपचार-

चांदनी रात में बैठे, दाँया हाथ फोटो की ओर, बाँया हाथ ऊपर उठाकर, हथेली अन्दर की ओर तथा श्रीमाता जी से प्रार्थना करें, "समस्त दाँयी साइड की बाधायें वायु तत्व में विलीन हो जायें।" बाँयी साइड से वाइब्रेशन, दाँयी साइड पर डालें। दूसरों पर नियंत्रण करना बंद करें। भगवान से क्षमा मांगे। भोजन में प्रोटीन कम, तथा कार्बोहाइड्रेट ज्यादा खायें। ठंडक पहुंचाने वाली वस्तुयें प्रयोग करें। जल क्रिया ठंडे नमक के पानी में करें

### पूरी बाँई साइड-

नाड़ी- चन्द्र नाडी या इडा नाड़ी।

देवता- श्री महाकाली श्री भैरव नाथ (और चैन्जल मिशायल) श्री चन्द्रमा

रंग- हल्का नीला, नाड़ी के ह्रास पर काला हो जाता है।

तापांक- हलका ठंडा (cool)

### उपचार-

1. बाँया हाथ फ़ोटो की ओर दाँया हाथ भूमि माता पर रखकर समस्त बाधायें धरती मां को समर्पण कर दें।
2. नींबू, कैन्डल व मटका उपचार करें। मटके में वाइब्रेटड जल रखें।
3. तीन कैन्डल उपचार करें।
4. "महाकाली" मंत्र प्रयोग करें।

### आंखें (Eyes)

1. जब अधिक पढ़ने से, अशुभ वस्तुयें देखने से या ज्ञात होने से आंखे कमजोर पड़ जायें तब सोने से पहले, नीचे की पलकों पर नेत्रांजल या काजल लगायें।
2. नीचे के चक्रों के लिये- नाक के नीचे थोड़ा टाइगर बाम लगायें।

### कान (Ears)

1. हल्का गर्म बिल्वा तेल की बून्द डालें।
2. आलिब आयल में थोड़ा लहसुन डालकर हल्का गर्म करें, थोड़ी रुई भिगोकर, सोने के समय

कान में रखें।

### नाक (Nose)

1. घी में जरा सा कपूर मिलाकर प्रतिदिन नाक में डालें अथवा कोल्ड स्टोप प्रयोग करें।
2. टाइगर बाम नाक के सामने रखें।
3. खुशबू वाले फूलों को सूंघे, इससे आज्ञा चक्र खुलता है।

### मुंह (Mouth)

1. प्रतिदिन 2 बार नरम टूथ ब्रश से दाँत साफ करें जिससे दाँतों का एनेमल नष्ट न हो।
2. मसूड़ों पर बारीक पिसा नमक, सरसों के तेल में मिलाकर मालिश करें। दाँतों के बीच का मैल साफ रखें।
3. जीभ को साफ रखें
4. हरबल टूथपेस्ट, हरबल कासमेटिक्स प्रयोग करें। रासायनिक सिन्थैटिक टोयलटरीज का प्रयोग न करें।

### गर्दन और कन्धे

### बाहरी समस्यायें-

1. प्रतिदिन गोले के तेल या अन्य प्राकृतिक तेल से मालिश करें। उसके बाद शरीर को शाल से ढक लें। आयल से विचारों की उत्तेजना समाप्त हो जायेगी और त्वचा को भोजन मिलेगा और तरोताजा रहेगो।
2. गला, कंधा, छाती को मूव या बाम या विक्स वेपोरव से मालिश करें और फिर कपड़े से ढक लें तथा ठंड में न जायें।
3. अगर नसों में दर्द है, नसें जम रही हैं, तथा जोड़ों में दर्द है तब यूकेलिप्टस तेल में 10 प्रतिशत कैरोसीन आयल मिलाकर मालिश करें। सभी तरह के तेल वाइब्रेटड होना चाहिये।

### आन्तरिक समस्यायें-

1. गुनगुने पानी में नमक डालकर, अथवा शहद मिलाकर दिन में दो बार गरारे करें।
2. अदरक के रस में शहद मिलाकर गले के बाहर लगायें।
3. एपिक्लोटिस पर थोड़ा गुनगुना मक्खन या घी लगायें
4. प्याज को भूनें और उसकी भाप को अन्दर करें।
5. विक्स वेपोरब को साइनस पर 15 मि. लगाये अथवा इसकी भाप इनहेल करें।
6. अजवायन को चार कोल पर रखकर उसकी धूनि अन्दर लें। तथा सिर को ढककर रखें। इसे अजवायन धूनि कहते हैं।

### चेहरा और सिर

1. साइनस, गला और कंधों को वाइब्रेटड तेल से मलें, अगर दर्द हो।
2. सिर की उंगलियों से मालिश करें तथा खोपड़ी की खाल को हिलायें। सिर पर सप्ताह में

एक बार [illegible], या आंवले का या अयां कुसुम के तेल से मालिश करें और तेल के अगले दिन हरबल शैम्पू से धोयें।

3. उपरोक्त सब, धार्मिक रूप में 10 दिन तक करें, अथवा एक माह तक करें। तथा कुछ समय बाद पुनः क्रिया दोहरायें।

**उपचारों का स्पष्टीकरण-**

1. **कैन्डल उपचार-** यह दाँये साइड के उपचार में प्रयोग नहीं करना चाहिये।
2. **3 कैन्डल उपचार-** एक कैन्डल फोटो के सामने, दूसरी बाँये साइड के आगे, तीसरी बाँयी ओर पीछे बाँये स्वधिष्ठान के सामने रखें। एक कैन्डल जला कर व्यक्ति के पीछे, बाँयी साइड में ऊपर और नीचे ले जाते हैं और महाकाली का मंत्र बोलते हैं। जलती हुई कैन्डल से बाँयी ओर के बाधित चक्रों पर बंधन देते हैं। बाँया हाथ, फोटो की तरफ रखकर जली हुई कैन्डल को व्यक्ति के सामने रखते हैं और व्यक्ति का दाँया हाथ, भूमिमाता पर रखते हैं जिससे समस्त निगेटिवटी भूमि सोख लेती है।

**जलक्रिया-**

अपनी कुन्डलिनी उठाओ पहले 7 बन्धन अपने आपको दो। फिर जिस जगह बैठना है, उस स्थान को 7 बन्धन दो। उसके पश्चात पानी, जिसमें नमक मिला हो उसको 7 बन्धन दो। पानी में पैर रखने से पूर्व, पानी पर चैतन्य देते हुये 3 बार जलदेवता का मंत्र लें।

उसके पश्चात् 10-15 मिनट तक, पपानी में पैर रखें, पैर अलग-अलग रहें। उसके पश्चात श्री गणेश मंत्र लें। महामंत्र के 3 मंत्र लें, व श्री माताजी से विनम्र प्रार्थना करें कि वह आंतरिक व बाहरी बाधाओं को दूर कर दें।

जल तत्व पवित्रता देता है और नमक भूमि तत्व को दर्शाता है तथा समस्त निगेटिवटी सोख लेता हैं 10-15 मि. के बाद साफ पानी में पैर धोकर पानी को टायलैट में डालकर हाथ धोलें और 5-10 मि. ध्यान में बैठे। बहते पानी, नदी या समुद्र में जल क्रिया बहुत उपयोगी है।

धरती पर नंगे पैर खड़े होकर पैरों पर पानी डाले और जलतत्व व भूमितत्व के मंत्र बोलें, इससे हमारी निगेटिवटी साफ हो जाती है।

**मटका उपचार-**

सात नींबू, सात हरी मिर्च मटके में डालकर पानी से भर दें व थोड़ा वाइब्रेटड पानी मिला दें और ढक्कन से बंद करके, श्रीमाता जी के फोटो के सामने रख दें व रात भर वाइब्रेशन लेने दें।

सोने से पहले, पलंग के नीचे, सिर की तरफ बाँयी ओर ढक्कन खोल कर रात भर रखें यह नींबू और मिर्च निगेटिवटी सोखेंगे। सुबह ढक्कन ढक दें। इस तरह 7 रात रखें। फिर ढक्कन ढक कर आटे से बंद करके मटके को नदी में बहा दें या मिट्टी में दबा दें। यह स्प्रिट पोजेशन या खराब आत्माओं की बाधा के लिये है।

## पेपर बर्निंग

पेपर पर समस्या का नाम लिखकर, उसके चारों ओर पैन से निर्बाध 7 बंधन दो। अपने आपको भी बंधन दें। कागज को जला दें और इसकी लौ न देखें। जला कर राख को नाली में या शौचालय में बहा दें।

## शू बीटिंग

यह विधि मौहम्मद साहिब ने बनाई थी। खुले आकाश में भूमि पर बैठकर कुन्डलिनी उठाकर बन्धन लें। दोनों हाथ भूमि पर रखकर "आदि भूमि देवी" का मंत्र लें और भूमिमाता से सभी निगेटिवटी दूर करने की प्रार्थना करें। प्रारम्भ में अपना नाम, दाँये हाथ की पहली उंगली से लिखकर 7 बंधन दें। सहस्रार पर चित्त रखकर खुली आंखे रखकर बाँये जूते से 108 बार हील से पिटाई करें। फिर भूमि को 7 बंधन देकर साफ कर लें। इसी प्रकार, अपना अहं अपना प्रति अहं, आत्मा की उन्नति में बाधा की अलग-अलग या एक साथ शू-बीटिंग करें।

अन्य समस्या, कागज पर लिख कर व उसको 108 बार शूबीट करके जला दें व राख को फ्लश में बहा दें। शूबीटिंग में श्रीमाता जी का फोटो न रखे।

## स्ट्रिना नौटिंग- (String Knotting) बत्ती उपचार

बाँयी साइड की बाधाओं को दूर करने की विशेष विधि है। थोड़ी रूई लेकर, धागे की तरह बटकर लम्बी बत्ती बना लो। हर गांठ पर बाँये साइड के चक्रों के मंत्र बोलते हुये 7 गांठ लगायें। चक्र 1 से चक्र 7 तक फिर बत्ती को सरसों के तेल में भिगोयें।

उसके बाद चिमटे में ऊपरी भाग पकड़ कर बत्ती के निचले भाग में आग लगायें "शुद्ध इच्छा" का मंत्र बार-बार बोलते जायें जब तक पूरी बत्ती न जल जाये, अगर कुगुरु की बाधा है तब "एकादश रुद्र" या "राक्षसघ्नि" का मंत्र लें।

बत्ती की राख को जूते से कुचलकर फ्लश सीट में पानी से फ्लश कर दें।

## साधारण बातें-

1. पूजा या ध्यान के आरंभ और अंत में अपने आपको बंधन में रखें।
2. घर से बाहर जाने के समय, सोने के समय, बंधन लें व देवमाता से सुरक्षा की प्रार्थना करें।
3. समस्या को बाँयी हथेली पर, दाँये हाथ की इंडैक्स उंगली से लिखें व क्लोकवाइज बंधन दें और प्रार्थना करें "श्री मां आपकी इच्छा पूरी हो।"
4. जब आप कुछ कार्य करें और वह न हो पाये तब दाँयी इंडैक्स उंगली से बाँये हथेली पर कार्य लिखें और आदर-प्रेम भाव से "श्री हनुमान मंत्र" लें। अगर आप ठीक से, पूरी इच्छा से क्रिया करेंगे तब कार्य आश्चर्यजनक रूप से हो जायेगा।
5. हाथों से सदैव बंधन देना अनिवार्य नहीं है, अगर आप बहार हैं तब चित्त से बंधन दें।

उपचार के लिये सलाह-

सब तरह के उपचार, आपकी इच्छाशक्ति पर निर्भर हैं अतः इडा नाड़ी बहुत महत्वपूर्ण है। आपकी इच्छा, शुद्ध होनी चाहिये। गलत इच्छायें न रखें, अन्यथा आप सहजयोग में पिछड़ जायेंगे। अगर आपकी बहुत इच्छायें हैं, और आप सब को पूरा करने के लिये चेष्टा कर रहे हैं, तब आपकी सहजयोग में प्रगति रुक जायेगी और आप सहज योग से बाहर हो जायेंगे। जैसे आपकी बहुत इच्छायें (Gross) हैं, मेरे पुत्र हो, मेरा मकान बने आदि-आदि। तथा आपको धीरे-धीरे यह प्राप्त भी हो जाये तब अधिक लालची मत बनो। शुद्ध इच्छा में सबकुछ आसानी से मिल सकता है।

आपकी प्रगति शुद्ध इच्छा से होती है आपका शुद्ध इच्छा के प्रति दृष्टिकोण ही मुख्य है।

पिंगला नाड़ी क्रियां शक्ति के लिये है, इसके दो रुप हैं। एक शारीरिक क्रिया शक्ति दूसरा मानसिक क्रिया शक्ति।

शारीरिक रूप में आप ठीक से बैठकर निर्विचारिता में ध्यान करें। मानसिक रूप से आप देखें कि आपका मन व्यर्थ की वस्तुओं- कल्पनाओं, भावनाओं में तो नहीं जा रहा है। आपको पूरे चित्त से कहना है "श्री माता जी आप ही सब कुछ करती हैं, मैं कुछ नहीं करता हूं।" आप अपने पर इस प्रकार नियंत्रण कर लें।

बाँयी साइड (इच्छा प्रधान) और दाँयी साइड (क्रिया प्रधान) के व्यक्तियों के लिये पहले अपने आप की सफाई आवश्यक है। जल क्रिया से चक्र साफ करके, कैण्डलिंग आदिसे अपने आपको साफ कर लें। उसके पश्चात ही ध्यान अथवा पूजा में बैठें। आपकी शुद्ध इच्छा आत्मिक उन्नति की होनी चाहिये और पूजा पूरी श्रद्धा से करना चाहिये।

जब हम यह स्वीकार करते हैं कि "श्री माता जी आप ब्रह्माण्ड की सर्वश्रेष्ठ डाक्टर हैं और आपकी इच्छा पूरी तरह से स्वीकार की जायेगी", तब पूरी तरह समर्पण करें और इच्छायें भी समर्पित कर दें, तब आप अनुभव करेंगे कि श्रीमाता जी की कृपा (Blessings) आपके सम्पूर्ण शरीर/आत्मा पर बह रही है। वह आदि शक्ति रूप में आपको सतत् आशीर्वाद दे रही हैं।

## बाँये साइड की बीमारियां-

मनुष्य के सूक्ष्म शरीर में जो प्रणालियां काम कर रही हैं, उनमें विकार आने पर रोग उत्पन्न होते हैं। पहली प्रणाली इडा नाड़ी है जिसमें विकार आने पर बाँये भाग की बीमारियां होती हैं। अगर इसमें विद्यमान इच्छा शक्ति पर, आक्रमण हो जाता है जैसे क्रोध या अन्य मनोविकार या अन्य अपरा शक्तियों द्वारा, तब शरीर के बाँये अवयव सुस्त पड़ जाते हैं, और उनमें अनेक बीमारियां हो जाती हैं। इच्छाशक्ति पर, पिछली घटनाओं की याद, अंधेरा, तथा मृत आत्माओं द्वारा अवचेतना, सामूहिक अवचेतना पर आक्रमण से, कम रक्तचाप, कैन्सर, ट्यूमर, इपिलिप्सि, सिजराफेनिया, वाइरस, मल्टीपिल सिलोरिस मैननजाइटिस, पार्किन्सन डिसीज, आरथाराइटिस, गाउट रुहयटिज्म, स्लिप डिस्क, स्पोन्डलाइटिस, टी.बी., ओसटेमो माइलिटिस, अनीमिया,

साइटिका, पोलियो, मस्कूलर डिसट्रोफी, पैरेलाइसस (लकवा), बैक्टीरियल रोग वनरल डिजीजस (वी.डी.), एन्जिना, चाइल्डलैसनैस (बाँये स्वधिष्ठान से), संक्रामक रोग, न्यूरोसिस, डिप्रैशन माइग्रैन, लिथार्जिक लीवर, एलर्जीस, हाइपोथाइरोडिज्म आदि होती है।

1. बाँयी साइड के प्रभावित व्यक्ति असंतुलित भोजन जिसमें कम प्रोटीन होता है लेते हैं, इसलिये वे कमजोर हो जाते हैं उनकी मसलस् ढीली (Lethargic) पड़ जाती है और अन्य अवयव भी ढीले पड़ने से, अपने काम ठीके से नहीं कर पाते हैं, इस कारण, उपरोक्त बीमारियां हो जाती हैं।
2. उनकी अन्तर्चेतना पर तथा सामूहिक अन्तर्चेतना पर भूतबाधायें कब्जा कर लेती हैं तथा उनको विचार देती हैं जिससे यह लोग, इपिलिटिस (मिरगी), न्यूरोसिस, डिप्रैशन, सिजरोफेनिया और बहुत सी मानसिक बीमारियों के शिकार होते हैं।

## दाँये भाग की बीमारियां-

मनुष्यों में दाँयी ओर पिंगला नाड़ी पर क्रिया शक्ति का सिद्धान्त कार्य करता है। बहुत अधिक कार्य करने से दाँयी ओर की शक्ति का ह्रास हो जाता है और दाँयी ओर के रोग जैसे हार्ट फेल होना, उच्च रक्तचाप, दिल धड़कना, दमा, लीवर समस्या (गर्म लीवर), लीवर का क्षय, फेफड़े का रोग, ल्यूकमिया, तनाव, सिरदर्द, मधुमेह, किडनी का रोग, इनफर्टिलिटी, गर्भाशय की समस्यायें, इनसोमानिया, स्मृति की कमी, स्पोन्डलाइटस, ज्योन्डिस (पीलिया), दस्त, बहुत अधिक पेशाब, लुम्बागो, लकवा (अधिक रक्तस्राव से) आदि रोग हो जाते हैं।

1. दाँयी साइड के व्यक्ति, अधिक प्रोटीन (मांस द्वारा) व फैट खाते हैं, जिससे अधिक शक्ति पाकर वे पशु समान व्यवहार करते हैं।
2. हृदय के अधिक कार्य करने से, पल्पिटेशन व हार्टफेलयर् होता है। अधिक एक्टिव थाइराइड से हाइपारथाइरोडिज्म तथा ओवर एक्टिव पिच्यूरी ग्लैन्ड से, एक्रोमेगली तथा अन्य बीमारी होती है।
3. दाँयी साइड के व्यक्ति अहंकारी, गर्म स्वभाव व अक्खड़ (Arrogant), निर्दयी हो जाते हैं तथा उनकी प्रवृत्ति राक्षसी हो जाती है।

# भाग-12

## रोग तथा निदान

1. एंजीना पैक्टोरिस

बाँयी विशुद्धि की पकड़ से होती है। सिगरेट और तम्बाकू से बाँयी विशुद्धि खराब हो जाती है। अधिक विशुद्धि की समस्या से लिथार्जिक हार्ट और एंजीना समस्या अर्थात हार्ट रोजमें में दर्द होता है। अफर्मेशन पढ़ें "मैं दोषी नहीं हूं" कहें। 3 कैन्डल उपचार करें और विष्णुमाया मंत्र प्रतिदिन 21 बार लें।

2. आर्टिकेरिया (पित्त)

जब लीवर लिथार्जिक हो जाता है, उस पर प्रभाव पड़ने लगता है गेरु को पत्थर पर रगड़ कर प्रभावित स्थान पर लगायें। पित्त का कारण बाँयी नाभि की पकड़ है। जब लीवर भी लिथार्जिक हो जाता है, उस समय व्यक्ति अपनी शक्ति का प्रयोग नहीं कर रहा होता है। पित्त की एलर्जी पर तापमान के तुरन्त बदलाव को शरीर सहन नहीं कर पाता है। 3 कैंडल उपचार करो। बाँयी नाभि को वाइब्रेशन दो। "गृहलक्ष्मी" का मंत्र 21 बार लें।

3. एस्थमा (दमा)

यह साइको सोमेटिक रोग है। उन व्यक्तियों में जो बहुत शुष्क स्वभाव के व दूसरों पर नियंत्रण रखने वाली प्रवृत्ति के होते हैं। उनके हृदय की पकड़ के कारण यह रोग होता है। वह व्यक्ति जिनके पिता की मृत्यु हो जाये अथवा जो अच्छे पिता न हो सके और अपने बच्चों को परेशान करें, अथवा जो अपने बारे में बहुत असंतुष्ट हों, उनको ये बीमारी होती है। मृत संबंधी का उनसे गहरा लगाव होता है। उपरोक्त कारणों में एक अथवा कई कारण संयुक्त रूप से दमा उत्पन्न कर सकते हैं। दमे के उपचार के लिये, अपने दाँये हृदय को वाइब्रेशन देकर बाधा से मुक्त करायें- तथा

1. लीवर पर बर्फ की थैली से सिकाई करें।
2. दाँये हृदय को क्लीयर करने के लिये प्रतिदिन 21 बार "श्रीसीताराम" का मंत्र लें।
3. अगर मृत संबंधी असर है तब उन संबंधी से कहो कि तुम आत्म साक्षात्कारी व्यक्ति हो और श्रीमाता जी के प्रोटैक्शन में हो। मृत संबंधी से कहो, वह पुनः जन्म ले ले।

4. बैक्टीरिया या वायरस से उत्पन्न बीमारियां (Bacterical Diseases)

यह बाधाओं से अथवा बासी खाना stale (खराब) खाना के प्रयोग से होती हैं। मटका उपचार, कैंडल उपचार और बाँये भाग के गले के लिये स्ट्रैपसीलिम (आयुर्वेदिक हिमालयन दवाई) लें।

5. ल्यूकेमिया या रक्त कैन्सर

यह मध्य हृदय के कैच के कारण होता है। मध्य हृदय को वाइब्रेशन से क्लीयर करें। मां जगदम्बा का 108 बार मंत्र लें तथा मध्य हृदय चक्र के अन्य उपचार करें।

6. कैन्सर

यह बाँये भाग से प्रारम्भ होता है। ब्लड सैल बेतरतीब बढ़ने लगते हैं जिनका शरीर की संपूर्णता से कोई संबंध नहीं रहता। इसमें एकादश रुद्र (आज्ञा + भवसागर) प्रभावित हो

जाते हैं। असंतुलन से पैरासिम्फैटिक सिस्टम से सैलस का संबंध दोषपूर्ण हो जाता है। जिससे सैल्स का प्राकृतिक संतुलन बिगड़ जाता है।

प्रभावित चक्र का उपचार करना चाहिये। जैसे ब्रैस्ट कैन्सर का कारण मध्य हृदय के दोष से उत्पन्न असुरक्षा की भावना है। जब चक्र की खोई शक्ति वापिस आती है तब चक्र स्वयं संतुलन का कार्य करके सैल्स को समान्य अवस्था में ला देता है।

कभी-कभी भूतबाधा भी कैन्सर का कारण होती है। जिसके लिये मटका उपचार, शू बीटिंग और जल क्रिया का प्रयोग करें। जब तक अवयव में जीवन है तब तक बाँये साइड के उपचार लाभ पहुंचा सकते हैं।

### 7. बाँझपन (Childlessness)

यह दो कारण से होती है। बाँयी साइड से, बाँये स्वधिष्ठान से, तथा दाँयी साइड में झूठी शान जैसे "मैं बहुत सुन्दर हूं तथा रुखे व्यवहार के कारण होती है।" मूलाधार चक्र फ्लर्ट व्यवहार से बाधाग्रस्त हो जाता है।

उपचार- कैंडल उपचार से बाँया स्वधिष्ठान ठीक करें और चैतन्य देकर तथा गणेश मंत्र से मूलाधार ठीक करें। दाँया स्वधिष्ठान, आज्ञा और पूरी दाँयी साइड के उपचार की आवश्यकता है।

### 8. दस्त (Diarrohea)

पेट के sacral region में अधिक सिम्पैथिटेक क्रिया से नर्वस डाइओरिया होता है। बाँयी साइड के कारण बैटीयरल दस्त होते हैं। कारबोहाइड्रेट कम करके प्रोटीन डाइट पर आयें। बाँयी साइड को कैन्डल उपचार से ठीक करें।

### 9. मांसपेशियां की समस्या (Dystrophy of Muscles)

मांसपेशियां की समस्या यह श्री गणेशतत्व के प्रभावित होने से हो जाती है। मासूमियत को स्थापित करें और मूलाधार चक्र का उपचार करें।

### 10. मिरगी (Epliepsy)

यह बाँयी साइड की प्रोबलम है और वैक आज्ञा की पकड़ से आती है। बाँयी तथा दाँयी आज्ञा की पकड़ दूर करें। 3 कैन्डल उपचार से।

### 11. ज्वर (Fever)

अधिकांश में यह बाँयी साइड के प्रभावित होने पर होता है। विशेष तौर पर लीवर पर बैक्टीरिया के प्रभाव से ज्वर होता है। कैंडलिंग से बाँई साइड के चक्रों का उपचार करें।

### 12. सिरदर्द (Headache)

अधिक अहंकार और अधिक क्रियाशीलता के कारण सिरदर्द हो जाता है। यह विशुद्धि प्रोबलम से भी हो जाता है। दाँये स्वधिष्ठान की पीठ जो मस्तिष्क में कान के ऊपर है, उसमें भी सरदर्द हो जाता है।

अपने आपको संतुलन में करो और निर्विचार हो जाओ। उसके बाद प्रार्थना करो "श्री मां मेरे मस्तिष्क में आओ, श्री मां मुझे क्षमा करो श्री मां आप ही कर्त्ता हैं, मैं कुछ नहीं कर सकता हूं।"

13. हृदय का बैठना (Heart Infarct)

यह दाँये साइड की ओवर एक्टिवटी में भी हो सकता है। बहुत अधिक अहं और सब पर डोमिनेशन की प्रवृत्ति, और "मैं" ही सब कुछ हूं, से भी हो सकता है। जब चित्त आत्मा से हट जाता है, आत्मा की परवाह नहीं रहती। अहंकार के कारण हृदय चक्र पर हार्ट इनफैक्ट (कॉलैप्स) होता है। जब आपका चित्त बहुत अधिक बाहर है तब भी हार्ट कॉलैप्स हो सकता है। परिवार वालों से बहुत अधिक चिन्तायें मिलने पर भविष्य के बारे में बहुत अधिक चिन्तायें भी इसके कारण हैं। इनके कारण हृदय बहुत काम करता है, और थक जाता है। यह बाँये साइड की समस्या से भी हो सकता है, जिससे पहले एंजिना समस्या और अंत में माइकार्डियल इनफारैक्शन हो जाता है।

उपचार- बाँयी अथवा दाँयी साइड को क्लीयर करें। तथा सहजयोगी डाक्टर की राँय लें।

14. उच्च रक्तचाप

यह दाँयी साइड की बाधा है तथा दाँये साइड की बहुत अधिक क्रियाशीलता से उत्पन्न होती है। दाँये साइड को उठाओ और बाँयी को नीचा करो, दोनों और चैतन्य का संतुलन करो इससे तुरन्त लाभ होगा। इसमें लीवर भी प्रभावित होता है। अतः लीवर के समस्त उपचार करो।

15. गर्म लीवर (Hot Lever)

यह बहुत अधिक सोचना, प्लानिंग, भविष्य में रहना, शक्ति से अधिक कार्य करना, दूसरों पर अधिकार जमाने की आदत व अहंकार के कारण होता है। लीवर चित्त को दर्शाता है, हमारा चित्त कमजोर पड़ जाता है, तथा वह बाहर दौड़ने लगता है। इससे होने वाले रोग हैं पीलिया, सिरदर्द, उल्टी, थकावट, लीवर में दर्द, बुखार।

उपचार- इसके लिये लीवर डाइट, बाँये से दाँये को चैतन्य तथा बाँया हाथ लीवर पर रखें और मंत्र बोले "श्री मां मेर चित्त को पवित्र करें" चन्द्रमा का मंत्र लें। दाँये स्वधिष्ठान का मंत्र लें तथा उस पर बर्फ रखें। दाँया हाथ लीवर पर रखकर अफर्मेशन लें "श्री मां आप वास्तव में मेरी गुरु हैं।"

16. वायरस इन फैक्शनस

यह बाँये भाग की बीमारियां हैं तथा बैक्टीरिया या वायरस से आती हैं। बाँयी साइड का उपचार करें तथा प्रभावित चक्र को ठीक करें। वाइब्रेटड घी का प्रयोग करें।

17. अन्रिदा (इनसौमैनिया)

अधिक कार्य करने वाली, दाँयी साइड, इसका कारण है। बायें से दाँये को वाइब्रेशन दें। तथा मंत्र लें "या देवी सर्व भूतेषु निद्रारूपेण संस्थिता, नमस्तस्यै, नमस्तस्यै, नमस्तस्यै नमो नमः।

18. पीलिया (Jaundice)

दाँयी नाभि और दाँया स्वधिष्ठान रोगग्रस्त होते हैं। बाँये से दाँये को वाइब्रेशन 108 बार डालें। ठण्डे पानी में जल क्रिया करें। लीवर व दाँये स्वधिष्ठान पर बर्फ रखें।

अफर्मेशन कहें "श्रीमाता जी आप वास्तव में मेरी गुरु हैं।" दो सप्ताह तक लीवर डाइट लें। ताजे मूली के पत्तों की चाय बना कर कैंडी शुगर से मीठी करके तीन दिन तक पियें।

काफी मात्रा में ग्लूकोज का पानी पियें। गन्ने का रस पियें। उबले चावल या उबली सब्जी की डाइट लें। लीवर डाइट लें। फैट्स घी, तेल का प्रयोग न करें।

### 19. किडनी का रोग

दाँया स्वधिष्ठान संक्रमित होता है। इस पर बर्फ की थैली रखें। पीछे की ओर दाँये स्वधिष्ठान पर दाँया हाथ रखकर "ब्रह्मदेव सरस्वती" का मंत्र लें। तथा दाँये हाथ से नीचे की ओर संक्रमण को भूमिमाता की ओर उतारें। यह छः बार करें। बिना नमक का खाना खायें, खूब पानी पियें। मीट और टिमाटर न खायें।

### 20. स्मृति की कमी

दाँयी साइड के अधिक कार्य करने पर यह समस्या होती है। बाँये से दायें को 108 वार वाइब्रेशन दो और यह मंत्र लें "या देवी सर्वभूतेषु स्मृतिरूपेण संस्थिता, नमस्तस्यै, नमस्तस्यै, नमस्तस्यै नमो नमः।

### 21. कम रक्तचाप

यह बायें साइड की बीमारी है। इसे बाँयी साइड को ठीक करके उपचार करें। दाँये से बाँये को चैतन्य देकर संतुलन में लायें।

### 22. मैनिनजाइटिस (Meningitis)

यह बाँये साइड की बैक्टीयरल वायरिस की बीमारी है। इसका उपचार बैक्टीयरल रोग में देखें।

### 23. मल्टीपिल सैलरोसिस (Multiple Scierosis)

यह श्री गणेश तत्व के डिस्टर्ब होने से होता है। तथा बाँयी साइड की बीमारी है। अपनी निर्दोषिता स्थापित करो। बाँये मूलाधार पर कैंडल की लौ से क्रिया करो। आश्रम पर मूलाधार चक्र कलीयर क्राने की विधि ज्ञात करो। मांसपेशियों को वाइब्रेटर्ड आलिब आयल से मालिश करो। मसकूलर डिसआर्डर के होने पर यही उपचार किया जाता है।

### 24. नर्वसता (Neurosis)

यह बाँयी साइड की समस्या है। इसके लिये डिप्रैशन का उपचार देखें।

### 25. Palpitation

पल्पिरेशन दाँयी साइड की समस्या है। दाँयी साइड को संतुलित करो। बाँये से दाँये को 108 बार वाइब्रेशन डालो।

### 26. Paralysis

यह दाँये अथवा बाँये किसी ओर से हो सकती है। अगर यह बाँये चक्रों के कारण है तब यह मस्तिष्क में आरटरी में खून में क्लोट के कारण है। तीन कैंडल उपचार करें। और अफर्मेशन लें "श्रीमाता जी कृपया मुझे क्षमा करें।" "श्री महाकाली" मंत्र लें।
अगर दाँयी साइड के चक्रों के कारण पैरेलाइसिस है तब मस्तिष्क में हेमरेज (रक्त बहने से) से होता है। सहजयोगी डाक्टर से परामर्श करें।

### 27. Rheumatiod Arthritis

यह बाँई साइड के कारण होती है। बाँयी साइड का उपचार करें। वाइब्रेटड कैरोसिन तेल, यूकेलिप्टस तेल के साथ मिला कर दर्द वाले जोड़ों पर लगायें। बाँया हाथ श्रीमाता जी के

फोटो की ओर, और दाँया हाथ दर्द वाले जोड़ पर रखें। वाइब्रेशन देकर, जोड़ से कलाकेज दूर करें।

**28. Schizzophrenia**

सिजरोफेनिया- यह बाँयी साइड की समस्या है तथा भयानक बाधा के कारण होती है। उपचार- 3 कैंडल उपचार, मटका उपचार, शू बीटिंग आदि।

**29. चर्म रोग (Skin Problems)**

यह नाभि के लिथार्जिक होने से होती है। इसके लिये नाभि को वाइब्रेशन दें। नाभि चक्र के मंत्र लेकर व जलक्रिया से नाभिचक्र ठीक करें। "आर्टिकरिया" देखें।

**30. Spondylites**

बाँई विशुद्धि, बाँये स्वधिष्ठान के मिले-जुले कैच के कारण होता है। 3 कैंडल उपचार व बाँई विशुद्धि के करैक्शन से उपचार करें।

**31. साइटिका (Sciatica)**

दाँई साइड में साइटिका की समस्या दाँये स्वधिष्ठान और दाँई सिम्पैथिक नर्व के कारण होती है। बाँई साइड की साइटिका, बाँये सिम्पैथिक और बाँये स्वधिष्ठान के कारण होती है। साइड के हिसाब से उपचार करें। वाइब्रेटड कैरोसीन के साथ अन्य प्राकृतिक तेल मिला कर मालिश करें।

**32. क्षय रोग**

यह लिथार्जिक फेफड़ों के कारण होता है। यह बाँई साइड की समस्या है। जो प्रोटीन की कमी व पोषक तत्वों की कमी से होती है। बाँयी नाभि/बाँया स्वधिष्ठान और हृदय-चक्र प्रभावित हो जाते हैं। दाँये से बाँये को वाइब्रेशन दो। जल क्रिया, हल्के गर्म पानी में करें। प्रभावित चक्रों को वाइब्रेशन व मंत्रों से ठीक करें

**33. वनरल डिजीजस (Veneral Diseases) (V.D.)**

ग्रह मूलाधार चक्र के भारी कैच के कारण बाँयी सिम्पैथिक नर्व व बिगड़े हुये गणेश चक्र के कारण होती है। मासूमियत स्थापित करो। बाँये भाग का संतुलन ठीक करें तथा मूलाधार चक्र क्लीयर करे।

## महत्वपूर्ण

1. रोगों के उपचार के लिये सहजयोगी डाक्टर से परामर्श करें जिससे प्रभावित चक्रों को ठीक करने का उचित क्रम तय हो तथा दाँये बाँये चक्रों की वास्तविक स्थिति ज्ञात हो सके।
2. सहजयोग की उपचार क्रियायें भली भांति सहजयोंग केन्द्रों पर या सहजयोग आश्रमों पर सीख कर ही पूर्ण विश्वास के साथ क्रियायें करना चाहिये।

# प्रस्तावना

रोग निदान सहज योग का वैकल्पिक प्रभाव है। प्रतिदिन सहजयोग द्वारा चमत्कारिक रोग मुक्ति के पत्र श्रीमाताजी के पास आते रहते हैं। जिन व्यक्तियों ने श्रीमाता जी के दर्शन भी नहीं किये, उनके रोग भी केवल श्रीमाता जी के फोटो से निकलने वाली चैतन्य लहरियों ने ठीक किये हैं।

श्रीमाता जी ने हमें जन्म दिया है। वह हमारा लालन-पोषण करती हैं। "या देवी सर्वभूतेषु मातृरूपेण संस्थिता नमस्तस्यै, नमस्तस्यै, नमस्तस्यै, नमो नमः।" क्राइस्ट द्वारा भी श्री माताजी को उद्धारक, आनन्द देने वाली और पथप्रदर्शक कहा गया है।

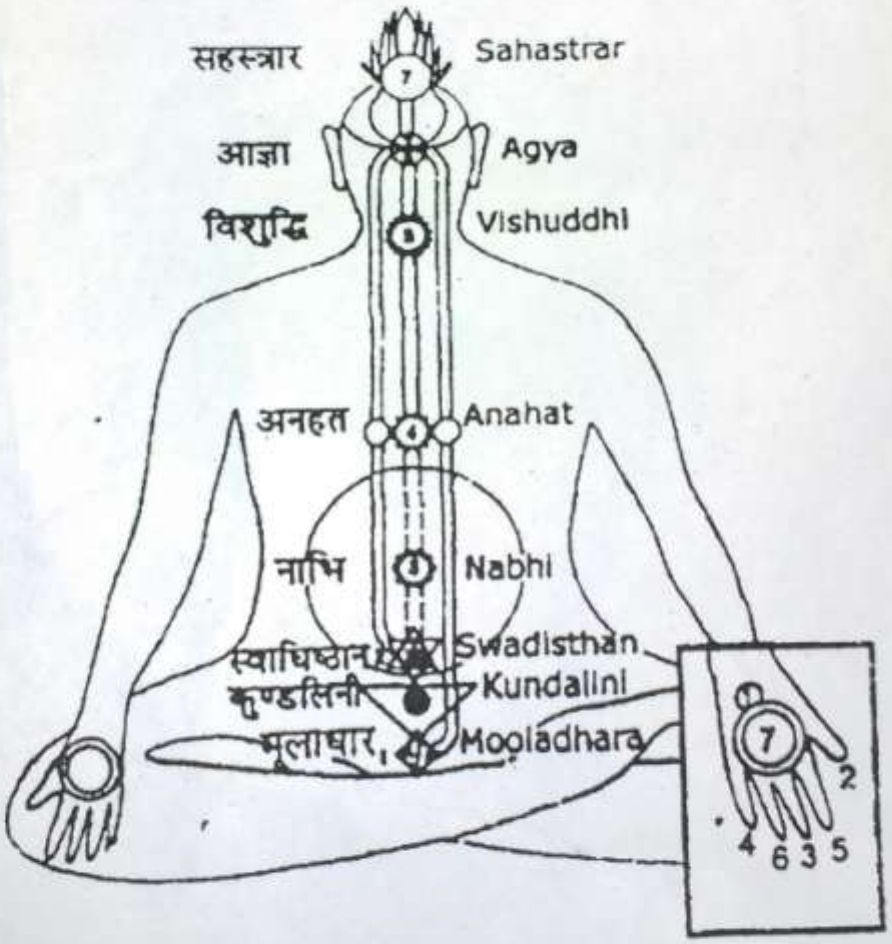
श्रीमाता जी प्रत्येक समस्या का समाधान करती हैं। परन्तु केवल एक शर्त है, हम पूरी तरह समर्पित हों। अनन्य भक्त हों। बाइबल में लिखा है, क्राइस्ट ने मृत व्यक्तियों को जीवित कर दिया था। जिनको डाक्टरों ने मृत घोषित कर दिया था, ऐसे ही दो रोगियों को श्रीमाताजी ने जीवित कर दिया है। इनमें से एक कलकत्ता के डाक्टर खान हैं। दूसरे पूना के श्री महांतने हैं। उनसे बात कीजिये वह चमत्कार बतायेंगे।

जहां डाक्टरों ने रोगी को कुछ सप्ताह जीवित रहने के लिये कहा था वहां पर रोगी पूर्ण स्वस्थ हो गये और वह और लोगों को स्वस्थ कर रहे हैं। यमुनानगर में एक अंधी स्त्री को श्रीमाता जी ने नेत्र ज्योति प्रदान की। मास्को में एक स्त्री कुर्सी पर बैठ कर आयी और ठीक होकर नाचती हुई वापिस हो गई। डा. एस. निगम, दिल्ली से अरुण गोयल, आर्किटैक्ट देहरादून से बात कीजिये।

कार एक्सीडेन्ट में टूटे हुए शरीर के अवयवों को श्रीमाता जी ने जोड़ दिया। परन्तु जहां डाक्टरों ने हिप पर स्टील रोड/प्लेट लगाई थी वहां से वाइब्रेशन पार नहीं हुये। उन्होंने किडनी को स्वस्थ कर दिया था। परन्तु जहां रोगी डाइलैसिस से लौटा उसने वाइब्रेशन ग्रहण नहीं किया। इससे सिद्ध होता है कि मनुष्य द्वारा जो भी बनाया गया है वह जीवमय/जीवित नहीं है। उसे चैतन्य से नहीं भरा जा सकता है।

इसलिये हमें विनम्र होकर श्री मां के चरण कमलों में नमन करते हुये, संपूर्ण विश्वास के साथ रोगी व्यक्ति के स्वास्थ्य के लिये प्रार्थना करनी चाहिये। सहज योगियों की सच्ची प्रार्थना श्री मां ने सुनी है और रोगियों को ठीक किया है। श्री आदिशक्ति की प्रार्थना में ऐसी शक्ति है। यह जानते हुये युगों-युगों से साधक और संत उनकी प्रार्थना करते हैं, और करते रहे हैं। प्रार्थना पूरे मन से होनी चाहिये और विश्वास करें, आशीर्वाद अवश्य मिलेगा।

# सूक्ष्म मानव शरीर


सहस्त्रार
Sahastrar
आज्ञा
Agya
विशुद्धि
Vishuddhi
अनहत
Anahat
नाभि
Nabhi
स्वाधिष्ठान
Swadisthan
कुण्डलिनी
Kundalini
मूलाधार
Mooladhara
7
2
4
6
3
5