सहजयोग ध्यान

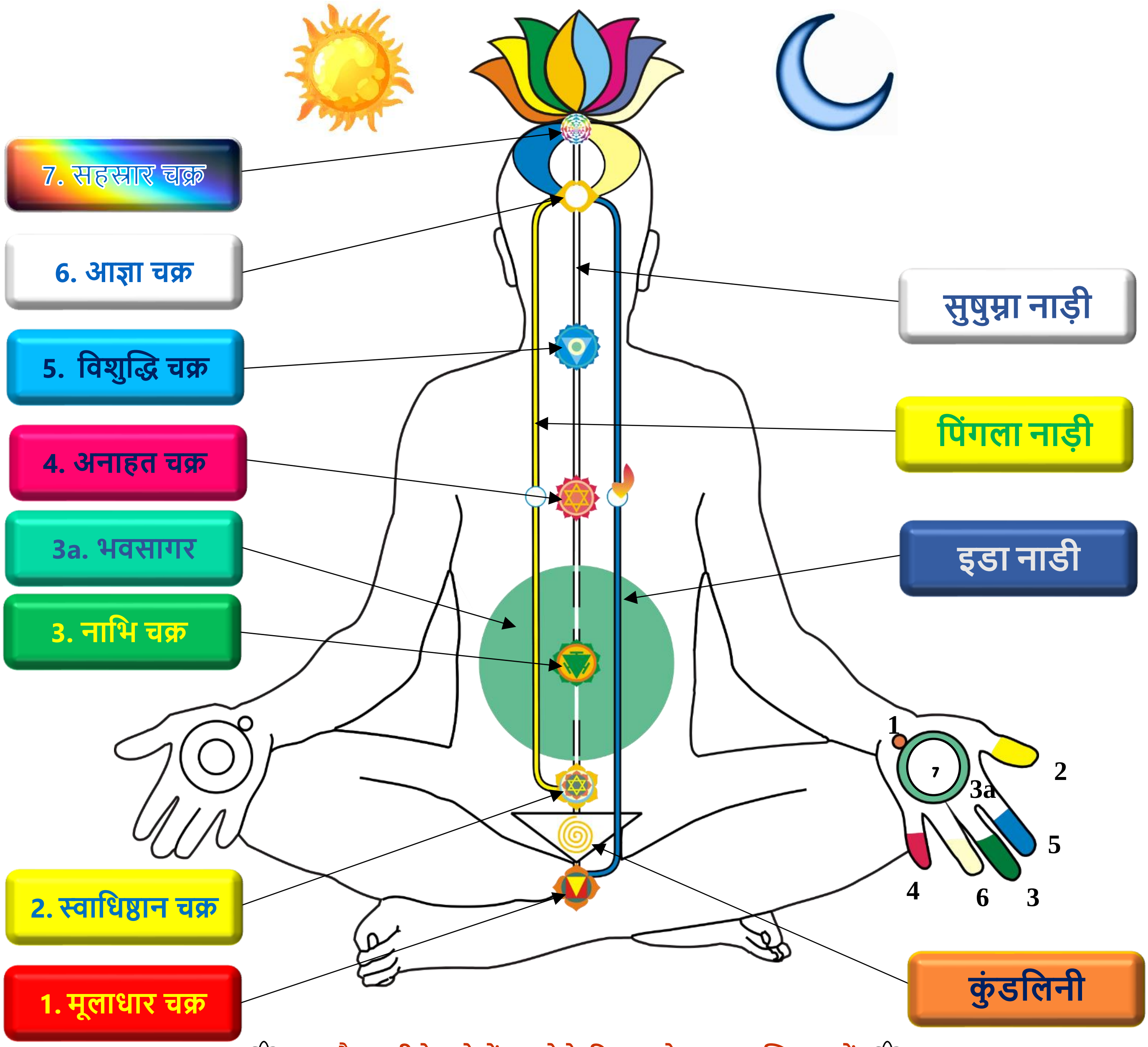
के माध्यम से कुण्डलिनी जागरण और आत्म-साक्षात्कार

"सहजयोग अन्य योग साधनाओ से अलग है क्योंकि इसकी शुरुआत आत्मसाक्षात्कार से होती हे ।"

– प. पु. श्री माताजी निर्मला देवी

"अभी अपना आत्मसाक्षात्कार पाए।"

जानकारी प्राप्त करने के लिए शब्द पर क्लिक करें।



चक्र और नाड़ी के बारे में जानने के लिए उनके नाम पर क्लिक करें।

सहजयोग के बारे में अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें...

टोल फ्री नंबर: - 1800 3070 0800

73 73 73 49 40 (Gujarat)

www.sahajayoga.org.in

www.gujaratsahajayoga.org

🙏 जय श्री माताजी 🙏

सहजयोग संस्थापिका

परम पूज्य श्री माताजी निर्मला देवी

🙏 जय श्री माताजी 🙏

घर पर दैनिक ध्यान के लिए प्रक्रियाएं

संतुलन की प्रक्रिया: -

- सर्वप्रथम श्रीमाताजी की प्रतिमा के सामने दीपक या मोमबत्ती प्रज्वलित करें। प्रसन्न चित्त होकर श्रद्धा से श्रीमाताजी के सन्मुख बैठे।

1. बाया हाथ गोद में तथा दाहिना हाथ धरतीमाता पर रखें।

- प्रार्थना: - श्रीमाताजी, श्री धरती माता कृपया मेरे बाई ओर जो भी समस्याएं हैं, उन्हें पृथ्वी तत्त्व में निकाल दीजिए।
- थोड़ी देर इसी अवस्था में बैठे रहे।

2. दाहिना हाथ गोदी में तथा बाया हाथ कोहनी से मोड़कर आकाश की ओर करें।

- प्रार्थना: - श्रीमाताजी, श्री आकाश देवता कृपया मेरी दाई ओर जो भी समस्याएं हैं, उन्हें आकाश तत्त्व में निकाल दीजिए।
- थोड़ी देर इसी अवस्था में बैठे रहे।

3. दोनो हाथ धरतीमाता पर रखें।

- प्रार्थना: - श्रीमाताजी, श्री गणेशजी कृपया मेरे शरीर की समस्त समस्याओं को धरतीमाता में निकाल दिजिए। मुझे पूर्णतया शुद्ध एवं पवित्र बना दिजिए।
- थोड़ी देर इसी अवस्था में बैठे रहे।

4. दोनो हाथ गोदी में खोलकर रखें।

- प्रार्थना: - श्रीमाताजी, श्री गणेशजी कृपया मेरी कुंडलिनी शक्ति को जागृत करा लीजिए ताकि मैं परमात्मा से अपना योग स्थापित कर सकु। कृपया मुझे ध्यान की स्थिति का आनंद प्रदान करें।
- आँखें बंध करके पांच से दस मिनट इसी अवस्था में बैठे रहे।

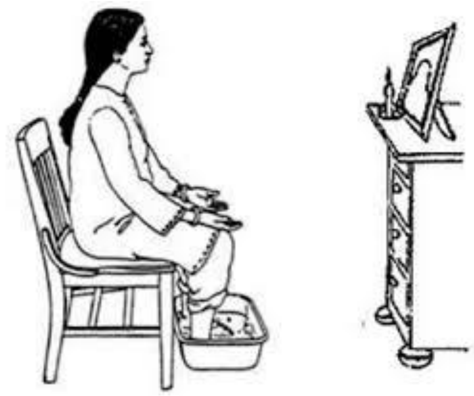
- अधिक जानकारी हेतु नीचे क्लिक करें: -

यहाँ क्लिक करें 👆

🙏 जय श्री माताजी 🙏

जलक्रिया: -

- श्रीमाताजी बताते है कि हमारे जीवनकी 80 प्रतिशत समस्याएं नमक पानी प्रक्रिया से ठीक हो जाती है।
- पानी में डाला हुआ नमक मूलाधार चक्र को शुद्ध करता है। जलतत्व नाभि चक्र को शुद्धि देता है।
- श्रीमाताजी की प्रतिमा के सामने जलाई हुई मोमबत्ती या दीपक की लौ, जो कि अग्नितत्व है वह स्वाधिष्ठान चक्र को शुद्धता प्रदान करता है।
- वातावरण में व्याप्त वायुतत्व ह्रदय चक्र को, आकाशतत्व विशुद्धि चक्र को तथा जलती हुई मोमबत्ती या दीपक की ज्योतका प्रकाश आज्ञा चक्र को शुद्धि प्रदान करता है।
- श्रीमाताजी की प्रतिमा से बहती हुई चैतन्य लहरियाँ सहस्रार चक्र को बाधामुक्त करती है।
- इस तरह से हम अपने सूक्ष्मतंत्र को स्वच्छ कर सकते है।



उपचार की विधी: -

1. एक बाल्दी या टब में दोनों पैर डूबे इतना पानी लीजिए। इसके पास में स्वच्छ कपड़ा या नेपकिन व स्वच्छ पानी का मग्गा या लोटा भर के रखें।
2. बाल्दी/टब में एक मुठ्ठीभर नमक डाले।
3. कुर्सी/सोफा/बेड पर बैठे और अब अपने दोनों पैरों को इस नमक पानी वाली बाल्दी/टब में रखे।
4. आँखे खुली रखकर प्रार्थना करे, "श्रीमाताजी कृपया मेरे शरीर में जो भी समस्याएं है उसे इस जलतत्व में विलीन करा लीजिए ", 10 मिनट तक आकृति में जैसे दर्शाया है वैसे दोनों हाथ गोदी में खोलकर बैठे।
5. 10 मिनट से ज्यादा पैर ना रखें। बारी बारी से पैर पानी से निकाल कर ऊँचा कर के पास में रखे स्वच्छ पानी के मग्गे/ लोटे से धो लीजिए। ध्यान रहे पैर बाल्दी/टब में ही धोने है।
6. पास में रखे स्वस्थ कपड़े/नेपकिन से दोनों पैरों को पोंछ लें ताकि फर्स गीली ना हो और आपकी सुरक्षा भी रहे।
7. इस बाल्दी/टब के नमक पानी को नाली में या कमोड में ही डाले। फिर बाल्दी/टब को स्वच्छ पानी से धो डाले। कपड़ा/नेपकिन सुखाने रख दीजिए। फिर 5 मिनिट श्री माताजी के फोटो के सामने हाथ खोलकर बैठे।

- सूचना: - जैसे पोछा लगाने की बाल्दी का सिर्फ पोछे के लिए इस्तेमाल करते है ओर किसी काम में उपयोग नहीं करते, वैसे ही नमक पानी प्रक्रिया वाली बाल्दी/टब सिर्फ उपचार के हेतु प्रतिदिन उपयोग करें।
- बाल्दी/टब धातु का उपयोग करें, जैसे कि एल्युमिनियम या स्टील का। क्योंकि प्लास्टिक चैतन्य प्रवाह का अवरोधक है। अच्छे से चैतन्य प्रवाह अनुभव नही होता।
- यह नमक पानी प्रक्रिया प्रतिदिन करने से हाथों में चैतन्य प्रवाह ओर अच्छे से महसूस होता है और रात को निंद भी अच्छे से आती है।
- इस प्रक्रिया को रोजाना 10 मिनट तक करें।

➢ अधिक जानकारी हेतु नीचे क्लिक करें: -

यहाँ क्लिक करें 👆

🙏 जय श्री माताजी 🙏

सहजयोग आज का महायोग

श्री माताजी की अमृतवाणी सुनने के लिए नीचे दिए गए बटन पर क्लिक करें।

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

101

🙏 जय श्री माताजी 🙏