સહજ યોગ

આજ નો મહાયોગ

૭. સહસ્રાર
એકાગ્રતા

૬. આજ્ઞા
ક્ષમા અને ત્યાગ

૫. વિશુદ્ધી
સામૂહિક ચેતના

૪. અનહત
પ્રેમ તથા સુરક્ષાભાવ

૩. નાભિ
સંતોષ

૨. સ્વાધિષ્ઠાન
સર્જનાત્મકતા

૧. મૂલાધાર
અબોધિતા

આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી મનની શાંતિ તેમજ આનંદ પ્રાપ્ત કરો

Visit our website:
www.sahajayoga.org

સહજયોગ પૂર્ણપણે નિઃશુલ્ક છે.

સહજયોગ એટલે શું ?

"સહજ" એટલે આંતરિક, સ્વાભાવિક, સ્વજન્મ, આપમેળે થનાર. **"યોગ"** એટલે આત્માનો પરમાત્મા સાથે એકાકાર. દરેક માનવીના શરીરમાં જન્મથી જ એક સુક્ષ્મતંત્રની રચના હોય છે. જેની "જાગૃતિ" થવાથી સહજયોગ પ્રાપ્ત થાય છે. "પરમાત્મા સાથે કુદરતી રીતે થતો એકાકાર, આ જે અનુભૂતિ થાય તેને "આત્મસાક્ષાત્કાર" કહેવાય છે. જેનું દરેક ધર્મગ્રંથોમાં વર્ણન છે. સહજયોગ તથા અન્ય ધાર્મિક ક્રિયામાં ફરક (અંતર) એટલો જ છે કે **આત્મસાક્ષાત્કાર એ આપણી આધ્યાત્મિક ઉત્થાનની શરૂઆત છે. આ કોઇ ખરાબ હેતુ નથી.** કુંડલીની જાગૃતિની આ આધ્યાત્મિક શક્તિને પ્રાપ્ત કરવા માટે સાધકમાં સત્યને જાણવા માટેની શુદ્ધ ઈચ્છા હોવી જરૂરી છે અને કોઈ પણ સાક્ષાત્કારી વ્યક્તિની પ્રત્યક્ષતા (હાજરી) જરૂરી છે.

જે પ્રમાણે ચાર્ટમાં દર્શાવ્યુ છે તે પ્રમાણે કુંડલીની જાગૃત થઈને પવિત્ર અસ્થિથી ઉપરની બાજુ ઉઠે છે. સુષુમ્ના માર્ગ પર (મધ્યનાડી તંત્ર) છઃ ચક્રોનું ભેદન કરીને આ ઊર્જા કેન્દ્રોને પ્રકાશિત કરીને તેમજ પોષણ પુરુ પાડીને કુંડલીની ઉપરની બાજુ ઉઠે છે. જ્યારે કુંડલીની આજ્ઞા ચક્રને પાર કરી લે છે. ત્યારે સાધક "નિર્વિચાર ચેતનાની" સ્થિતિમાં ચાલ્યો જાય છે તથા તે સાધકમાં દિવ્ય શાંતિ તથા મૌનનો અનુભવ થાય છે. સાચી ધ્યાનધારણાની આ **પ્રથમ અવસ્થા** છે. પ્રતિદિન થોડી ક્ષણો માટે પણ નિર્વિચારિતાની અવસ્થા પ્રાપ્ત થવા માત્રથી આપણા જીવનમાં બધી શારીરિક, માનસિક, ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક પક્ષમાં સુધારો આવી જાય છે. સાંસારિક જીવનશૈલી સાથે આપણો મનમેળ સધાય છે અને રોજબરોજના જીવનમાં આવતા ઉતાર-ચઢાવની અસર નહિવત થાય છે.

તાલુક્ષેત્રમાં (Limbica Area) સ્થિત સહસ્રાર ચક્રથી પસાર થઈને કુંડલીની (માથાના તાળવાના ભાગમાં) તાલૂ અસ્થિનું ભેદન કરે છે. ત્યારે ચૈતન્ય પ્રવાહનો અનુભવ થાય છે. બંને હાથની હથેળીઓ અને માથાના તાળવાના ભાગમાં શીતલ ચૈતન્ય લહેરીઓનો આપણે અનુભવ કરી શકીએ છીએ. શરીર, મન, બુદ્ધિ તેમજ અહંકાર રૂપી શત્રુની અસર આપણા પર ઓછી થાય છે અને આપણે આપણા સત્ય સ્વભાવને આત્મા સ્વરૂપમાં મહેસૂસ કરીએ છીએ. આ જ આત્મસાક્ષાત્કાર (Self-Relisation) છે. આ એક અત્યંત સુંદર તેમજ દિવ્ય અનુભૂતિ છે.

૧૨૦ થી પણ વધારે દેશોમાં સહજયોગ ધ્યાન કેન્દ્રોમાં પ્રતિદિન હજારો લોકો આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરીને પરમચેતનાની આ ઉચ્ચ અવસ્થામાં પ્રગતિ કરી રહ્યા છે. આધ્યાત્મિક શક્તિથી પ્રાપ્ત થતી સ્વતંત્રતા તેમજ પ્રસન્નતા આપણને મળી ગઈ છે.

"સર્જન કરવાવાળી શક્તિથી એકાકારિતા પ્રાપ્ત કર્યા વગર આપણને આપણા જીવનનો અર્થ સમજાતો નથી"

(પરમ પૂજ્ય માતાજી શ્રી નિર્મલા દેવી)

સુક્ષ્મ તંત્ર

દરેક મનુષ્યની અંદર ત્રણ નાડીઓ અને સાત ચક્રોનું સુક્ષ્મતંત્ર છે. આ ચક્ર આપણા જીવનના બધા પક્ષોનું નિયંત્રણ કરે છે. નીચેના ચક્રો મુલ જૈવિક ગતિવિધિનું તથા ઉપરના ચક્ર હૃદય તેમજ મસ્તિષ્કથી લઈને સહસ્રાર અને તેનાથી પણ ઉપર ઘટિત થતી આધ્યાત્મિક અવસ્થાનું નિયંત્રણ કરે છે. ડાબા હૃદયની અંદર સ્થિત આત્મા (ચેતના) આપણું સાર તત્વ છે. પરંતુ આ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટે બહારના વિચારોનો પ્રવાહ રોકીને તથા સત્યના સાક્ષી થવા માટે અંતઃમુખી થવુ જરૂરી છે.

આપણા શરીરમાં એક સુંદર વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે. જેથી યોગ્ય સમયે પવિત્ર અસ્થિમાં સ્થાપિત સુષુપ્ત "પાવન આધ્યાત્મિક શક્તિ" કુંડલીની જાગૃતિ થઈ શકે છે. કુંડલીની જ્યારે જાગૃત થાય છે ત્યારે ચિત્ત અંદરની તરફ ખેંચાય છે અને આપમેળે વિચારો શાંત થવા લાગે છે. તથા આપણે એવી સ્થિતીમાં પ્રવેશીએ છીએ જેને આપણે નિર્વિચાર સમાધી કહેવાય છે. આત્મસાક્ષાત્કારની આ પ્રથમ અવસ્થા છે.

સહજયોગથી પ્રાપ્ત થતા અન્ય લાભ એ છે કે આપણી અંદરની ચૈતન્ય ચેતના વિકસિત થઈ જાય છે અને આપણી અંદરની સુક્ષ્મશરીરની રચનાને સમજવાની યોગ્યતા આપણામાં આવી જાય છે. જે પ્રમાણે પુસ્તકના આવરણ પેજમાં દર્શાવ્યુ છે તે પ્રમાણે તેને અનુરૂપ રંગો તથા ચક્રોની સ્થિતિઓનો આપણે આપણા હાથો પર અનુભવ કરી શકીએ છીએ.

બંને હાથોની કોઈપણ આંગળીમાં દર્દ તથા પીડા તે ચક્રની બાધા તરફનો ઈશારો કરે છે. ડાબા હાથ પર "ડાબી નાડીતંત્ર", જમણા હાથ પર "જમણી નાડીતંત્ર" તથા બંને હાથો પર આ પ્રકારની અનુભૂતિ એ મધ્ય નાડીતંત્રની બાધાનો આભાસ કરાવે છે.આંગળીઓના ટેરવા તથા હાથની હથેળીમાં શીતલ ચૈતન્ય લહેરીઓનો પ્રવાહ આ તથ્યને દર્શાવે છે કે પરમેશ્વરી ચૈતન્ય લહેરીઓ અબોધ રૂપથી વહી રહી છે.

ત્રણ નાડીઓ

૧. ઇડા નાડી : (ડાબી-નાડીતંત્ર)

જે મનુષ્યની ડાબી બાજુ પ્રભાવશાળી હોય તે ભાવનાત્મક રૂપથી સંતુલિત હોય છે. જો મનુષ્ય ડાબી બાજુ અતિ ઉગ્ર હોય તે આળસુ, પોતાની જાત પર દયા ખાવાવાળો તથા બીજાના પ્રભુત્વની સામે ઝુકી જવાવાળો હોય છે. આ બાધાને દૂર કરવા માટે પૃથ્વી અને અગ્નિતત્વનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

૨. પિંગલા નાડી : (જમણી-નાડીતંત્ર)

જે મનુષ્યની જમણી નાડી જો સ્વસ્થ હોય તો આપણને સંચાલન, સર્જનાત્મકતા તથા કાર્યોને પૂર્ણ કરવાની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે. જે મનુષ્યની જમણી બાજુ ઉગ્ર હોય છે

(આક્રમક થઈ જવુ) તે નીરસ થઈ જાય છે. તથા લોકોની આલોચના કરીને તેના પર રોબ જમાવે છે, જલતત્વ જમણી બાજુની અતિશય ગરમીને શાંત કરે છે.

૩. સુષુમ્ના નાડી : (મધ્ય-નાડીતંત્ર)

જે મનુષ્ય મધ્યમાં હોય છે તે સંતુલન અવસ્થામાં હોય છે અને તે ઉત્ક્રાંતિને યોગ્ય હોય છે. નિયમિત ધ્યાન-ધારણા આપણી મધ્ય નાડીતંત્રને શુદ્ધ કરે છે. તેથી આપણે શાંત અને મધુર બની જઈએ છીએ.

આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરવાની રીત :

શ્રી માતાજીની સાકાર તથા તેમની ફોટો સન્મુખ કુંડલીની જાગૃતિ થઈ શકે છે. શ્રી માતાજીની કૃપાથી આત્મસાક્ષાત્કારી વ્યક્તિ પણ કુંડલિનીની જાગૃતિ કરી શકે છે.

કોઈ શાંત જગ્યા શોધીને શ્રી માતાજીના ફોટાને સ્વચ્છ તેમજ સુંદર ટેબલ પર સ્વચ્છ આસન પર સ્થાપિત કરીને આપણા બંને હાથ શ્રી માતાજી તરફ ફેલાવીને આરામથી બેસી જાવ. બંને હાથની હથેળીઓ ઉપરની બાજુ હોવી જોઈએ. આંખો બંધ કરીને ધીમે-ધીમે વિચારોના પ્રવાહને શાંત થવા દો. કોઈ પણ પ્રકારની શારીરિક અને માનસિક ક્રિયા કરવાની કે અન્ય કોઈ પ્રયત્ન કરવાની જરૂર નથી. તેનાથી વિપરિત આપણા માટે સારુ એ છે કે આપણે શાંતિપૂર્વક બેસી જઈએ અને સહજયોગ ઉત્થાન પ્રણાલીને તેમનું કાર્ય કરવા દઈએ.

"પોતાની ઉત્ક્રાંતિની આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવાનો બધાને અધિકાર છે. આના માટે બધી વ્યવસ્થા આંતરિક છે. હું તમારી સ્વતંત્રતાનો આદર કરું છું. એજ પ્રમાણે તમારે પણ આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટેની ઇચ્છા રાખવી પડશે. આને તમારી ઉપર જબરદસ્તીથી થોપી શકાતુ નથી."

શ્રી માતાજીના ફોટા સામે આરામથી બેસી જાવ. નીચે ફોટામાં બતાવ્યા પ્રમાણેની ક્રિયાઓ કરો અને મનમાને મનમા સત્યકથન કહો.

૧. ડાબી નાડીતંત્રનું શુદ્ધિકરણ :

ડાબો હાથ શ્રી માતાજીના ફોટા તરફ કરીને આપણા જમણા હાથની હથેળી પૃથ્વી પર રાખો. જો તમે ખુરશીમાં બેઠા હોય તો હથેળી પાછળની બાજુ કરીને હાથ પૃથ્વી મા તરફ લટકાવી દો. "શ્રી માતાજીને પ્રાર્થના કરો." શ્રી માતાજી કૃપા કરીને અમારી ડાબી નાડી તંત્રમાં જે પણ તમોગુણ છે તેને ભૂમિતત્વમાં ખેંચી લેશો. (ઉવાર)

૨) જમણી નાડીતંત્રનું શુદ્ધિકરણ :

જમણો હાથ શ્રી માતાજીના ફોટા તરફ કરીને આપણા ડાબા હાથને આકાશ તત્વ ઉપર ઉઠાવી દો. ડાબા હાથની આંગળીઓ આકાશ તરફ કરીને હથેળી પાછળની તરફ હોવો જોઈએ.

શ્રી માતાજીને પ્રાર્થના કરો - શ્રી માતાજી કૃપા કરીને અમારી જમણી નાડીતંત્રમાં જે કઇ પણ રજોગુણ છે. તેને આપ આકાશતત્વ તરફ ખેંચી લો. (૩ વાર)

૩) જમણા હાથને આપણા ડાબા હૃદય ઉપર રાખી નીચે બતાવ્યા પ્રમાણે પ્રશ્ન પુછો.

-**"શ્રી માતાજી શું હું શુદ્ધ આત્મા છું ?"**

૪)આપણો જમણો હાથ પેટના ઉપરના ભાગ ઉપર (ડાબી બાજુ) અને પાંસળીઓની નીચે રાખીને અને થોડો દબાવીને પોતાની જાતને પ્રશ્ન પુછવો.

- **"શ્રી માતાજી શું હું મારો સ્વંયનો જ ગુરૂ છું ?" (૩ વાર)**

૫) આપણા જમણા હાથને પેટના નીચેના ભાગમાં (ડાબી તરફ) રાખો અને નીચે મુજબની પ્રાર્થના કરો. આ સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર છે. જેની છ પાંખડીઓ છે. આથી છ વાર પ્રાર્થના કરવી.

- **"શ્રી માતાજી કૃપા કરીને મને શુદ્ધ નિર્મલ વિદ્યા પ્રદાન કરો."**

૬) આપણા જમણા હાથને ફરીથી પેટના ઉપરના ભાગમાં (ડાબી બાજુ) પાંસળીઓની નીચે મુકીને દસ વખત કહો.

-**"શ્રી માતાજી તમારી કૃપાથી, હું મારો સ્વંયનો જ ગુરૂ છું." (૧૦ વાર)**

૭) એકવાર ફરી આપણા જમણા હાથને હૃદય પર રાખીને ૧૨ વખત કહો.

- **"શ્રી માતાજી હું એક શુદ્ધ આત્મા છું"**

૮) હવે આપણી ગરદનને જમણા ખભાની બાજુ ઘુમાવીને જમણો હાથ ડાબા ખભા અને ગરદનની વચ્ચે રાખીને સોળ વખત પ્રાર્થના કરવી.

- **"શ્રી માતાજી, આપની કૃપાથી હું દોષી નથી."**

૯) જમણા હાથથી (માથા) કપાળને તે પ્રમાણે પકડવુ, જેમકે માથુ દુ:ખતુ હોય તથા હૃદયથી જેટલી વાર ઈચ્છો, તેટલી વખત કહી શકો.

"શ્રી માતાજી મેં બધાને ક્ષમા કરી દીધા. મારી પોતાની ભૂલો માટે સ્વંયમને પણ ક્ષમા કરી દીધો."

૧૦) જમણા હાથને માથાના પાછળના (પાછળની આજ્ઞા) ભાગમાં રાખો. માથાને તે પ્રમાણે પાછળની બાજુ નમાવવાનું જેથી આપણું મોઢું આકાશ તરફ હોય, દોષની ભાવના વગર બતાવ્યા મુજબ સત્ય કથન કહેવુ.

- **"શ્રી માતાજી જાણ્યા-અજાણ્યામાં મારાથી કોઈપણ પ્રકારની ભૂલ થઇ હોય તો કૃપા કરીને મને ક્ષમા કરી દો."**

૧૧) આપણા જમણા હાથની હથેળીને ખુલ્લી કરી લેવી અને માથાના તાળવાના ભાગમાં (બ્રહ્મરંધ્ર)માં રાખો. જમણા હાથની હથેળીથી માથાની ચામડીને ઘડિયાળના કાંટાની દિશામાં સાત વાર ઘુમાવતા વિનમ્રતાપૂર્વક શ્રી માતાજીને પ્રાર્થના કરવી.

- **"શ્રી માતાજી કૃપા કરીને અમને અમારો આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રદાન કરો."**

૧૨) પહેલા ડાબો હાથ શ્રી માતાજીની તરફ કરીને આપણા જમણા હાથને તાળવાના ભાગથી થોડી ઈંચ ઉપર રાખીને માથાના તાળવાના ભાગમાંથી નીકળતી ચૈતન્ય લહેરીઓનો અનુભવ કરો અને ફરી જમણા હાથને શ્રી માતાજીના ફોટા સામે કરીને ડાબા હાથથી તાળવાના ભાગમાંથી નીકળતી ચૈતન્ય લહેરીઓનો અનુભવ કરો.

૧૩) બંને હાથ ખભાથી ઉપર (આકાશમાં) કરીને આ પ્રશ્ન પુછો.
"શ્રી માતાજી શું આજ પરમાત્માની પરમ ચૈતન્ય શક્તિ છે ?" (૩ વાર)

આપના બંને હાથ શ્રી માતાજીના ફોટા તરફ કરીને આપના ખોળામાં રાખી લો. થોડી ક્ષણો માટે ધ્યાન કરો. હવે આપણે આંખો ખોલીને વિચાર કર્યા વગર શ્રી માતાજીના ફોટા તરફ જોઈ શકીએ છીએ.

"બંને હાથની હથેળીઓ અને માથાના તાળવાના ભાગ પર શીતલ ચૈતન્ય લહેરીઓની અનુભૂતિ અને નિર્વિચાર શાંતિની અવસ્થા કુંડલીની જાગૃતિ થયાનું પ્રમાણ આપે છે.

"જે પ્રમાણે ફુલમાંથી ફળ બને છે, એ પ્રમાણે તમે પણ બનો. તમારી અંદર એવી આંતરિક વ્યવસ્થા છે એને એનું કામ કરવા દો."

સહજયોગની વિધિઓ

ધ્યાનની શરૂઆત તથા અંતમાં આપણે આપણી કુંડલીનીને ઉઠાવીને બંધન લઈ શકીએ છીએ. આ આપણી અંદરની સુક્ષ્મતંત્રની રચનાને સંતુલનમાં રાખે છે અને તેની રક્ષા કરે છે.

(અ) કુંડલીની ઊઠાવવી :

કુંડલીની આપણી ઈચ્છા અનુસાર ઉઠે છે. જો વિનમ્રતાપૂર્વક ધ્યાનની સ્થિતિની યાચના કરીએ તો પરિણામબહુ જ સારું આવી શકે છે.

ડાબા હાથની હથેળીને અંદરની તરફ દેખીને કુંડલીનીને માથાના તાળવાના ભાગ સુધી ત્રણ વાર ઉઠાવવી. જમણા હાથને ડાબા હાથની ફરતે (સીંધુ ચક્કર) ઘુમાવો. માથાના તાળવાના ભાગમાં ઉપર પહોંચીને પહેલીવાર એક, બીજીવાર બે, અને ત્રીજીવાર ત્રણ ગાંઠો લગાવવી.

(બ) બંધન લેવુ :

બંધન આપણા સુક્ષ્મતંત્રની દિવ્ય ચૈતન્ય લહેરીઓની કવચ દ્વારા રક્ષા કરે છે. ડાબા હાથને જાંઘથી ઉપર ઉઠાવતા માથા ઉપરથી લઇ જઇને જમણી બાજુની જાંઘ સુધી લઇ જઇ અને પછી ફરીથી ડાબી બાજુની જાંઘ સુધી લઇ જવો. સાત ચક્રની સુરક્ષા માટે સાત વખત આ પ્રમાણે બંધન લેવા.

(ક) મીઠાના પાણીનો પ્રયોગ :

જલતત્વ આપણી ડાબી તથા જમણી બાજુની અતિશયતાને સંતુલિત કરીને આપણને શાંતિ પ્રદાન કરે છે. એક મોટા વાસણમાં થોડુ પાણી લઇ તેમાં થોડુ મીઠુ નાખવુ. પાણીમાં આપણા પગ ડુબાડીને એક ખુરશીમાં બેસી જાવ. જે મનુષ્યની જમણી બાજુ ઉગ્ર હોય તેને ઠંડા પાણીમાં બેસવુ, અને ડાબી બાજુની ઉગ્રતા માટે ગરમ તથા નવશેકુ પાણી હોવુ જોઇએ. પાંચ-દસ મિનિટ સુધી આ સ્થિતિમાં ધ્યાનમાં બેસો અને પછી પગ ઉપર ઉઠાવીને સાથે રાખેલ લોટાના પાણીથી પગ ધોઇ નાખવા. વાસણનું પાણી નાલી યા કમોડમાં નાંખી દેવુ. સહજયોગમાં સુક્ષ્મતંત્રની દરેક કમજોરીને દૂર કરવા માટેની અમુક રીતો છે. જે સહજયોગ ધ્યાન કેન્દ્ર પર શીખી શકાય છે.

પોતાનામાં સહજયોગની સ્થાપના :

કુંડલીની જાગૃતિ બીજનું અંકુરણ માત્ર છે. આની પ્રગતિ તથા તેને યોગ્ય રીતે સ્થાપિત કરવા માટે તેનું પોષણ કરવું આવશ્યક છે.

૧) ઘરમાં ધ્યાન ધરવુ : સવાર-સાંજ દસ મિનિટ ધ્યાન કરવાથી જીવન જીવવાની શૈલીમાં પરિવર્તન આવે છે. આપણા બંને હાથ શ્રી માતાજીના ફોટા સામે કરીને આરામથી બેસી જાવ. જ્યારે ઇચ્છો ત્યારે આત્મસાક્ષાત્કારનો અનુભવ લેવા માટે નીચે બતાવ્યા પ્રમાણની ક્રિયાઓમાંથી ૧,૨,૭,૯,૧૧,૧૨ આ ક્રિયાઓ કરવી. આમ કરવાથી આપણી કુંડલીની જાગૃતિ થઇ શકે છે. શ્રી માતાજીના ફોટાને યોગ્ય રીતે ફ્રેમ કરેલો હોવો જરૂરી છે અને શ્રી માતાજીના ફોટાની સામે દીપક મીણબત્તી અને અગરબત્તી પ્રગટાવવાથી ધ્યાન સારૂ થાય છે, દીવામાનો પ્રકાશ આપણી આજ્ઞાચક્રને સ્વચ્છ કરે છે અને અગરબત્તી વાયુતત્વને શુદ્ધ કરે છે જેથી હૃદયચક્રને ખૂલવામાં સહાયતા મળે છે.

૨) સહજયોગ ધ્યાન કેન્દ્ર પર જવું : આપણા આધ્યાત્મિક ઉત્થાન માટે સામૂહિક ધ્યાન ધારણાથી બહુ સહાયતા મળી શકે છે. સ્થાનિક સહજયોગ કેન્દ્રો પર બીજી ઘણી બધી રીતો શીખી શકાય છે. **"સહજયોગ ધ્યાન પૂર્ણ રીતે નિઃશુલ્ક છે."**

૩) શ્રી માતાજીના પ્રવચનો સાંભળવા : શ્રી માતાજીએ હિન્દી, અંગ્રેજી અને મરાઠી ભાષામાં હજારો પ્રવચનો આપ્યા છે. તેમાં શ્રી માતાજીએ આધ્યાત્મિક જીવન તથા સુક્ષ્મતંત્રના બધા જ પક્ષોની વ્યાખ્યા કરી છે. આ પ્રવચનોમાં અભિવ્યકત શ્રી માતાજીનો પ્રેમ તથા વિવેક આપણી પ્રગતિમાં સહાયરૂપ બને છે. આ પ્રવચન કેન્દ્રોમાં ઓડિયો કેસેટ અને વીડિયો સી.ડી.માં પણ ઉપલબ્ધ છે.

૪) સહજયોગ ઉપચાર વિધિઓ અપનાવો : સુક્ષ્મતંત્રને સંતુલિત તથા સ્વચ્છ કરવા માટે પાંચ તત્વોની શક્તિનો ઉપયોગ કરવાની સરલ પદ્ધતિ છે. મીઠાના પાણીનો પ્રયોગ અત્યંત પ્રભાવશાળી ઉપચાર છે. એક અઠવાડિયા સુધી દરરોજ સાંજે મીઠાના પાણીનો પ્રયોગ કરતા કરતા ધ્યાન કરો અને પોતે પણ આનાથી થતા પરિવર્તનો દેખી શકો છો.

સહજયોગનાં સંસ્થાપિકા શ્રી માતાજી

ગુજરાતના નારગોલ નામક સ્થાન પર સમુદ્ર કિનારે ધ્યાન કરીને પરમપૂજનીય શ્રી માતાજીએ ૫ મે, ૧૯૭૦માં બ્રહ્માંડનું સહસ્રાર ખોલ્યુ. શ્રી માતાજીને લાગ્યુ કે હવે યોગ્ય સમય આવી ગયો છે, જ્યારે મનુષ્યને સામૂહિક રૂપથી આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત થવો જોઈએ. આનાથી પહેલા આજીવન તપસ્યા કરવા છતાં કેટલાક ગણ્યા-ગાંઠ્યા સાધક જ આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરી શકતા હતા.

છેલ્લાં ૩૭ વર્ષથી શ્રીમાતાજીએ અથાગ યાત્રા કરીને વિશ્વાભરમાં હજારો લોકોને આત્મસાક્ષાત્કારની અનુભૂતિ કરાવી. શ્રી માતાજીના આ અમૂલ્ય પ્રણાલીરૂપ કાર્ય માટે ૧૯૮૯માં તેઓને સંયુક્ત રાષ્ટ્ર શાંતિ પુરસ્કારથી સન્માનિત કરવામાં આવ્યા અને આંતરરાષ્ટ્રીય ચિકિત્સા તેમજ સામાજિક વિષયોને લગતા સંમેલનો સંબોધિત કરવા શ્રી માતાજીને આમંત્રિત કરવામાં આવ્યા.

શ્રી માતાજીનો જન્મ ભારતના મધ્યપ્રદેશ જીલ્લામાં છિંદવાડા ગામે ૨૧ માર્ચ ૧૯૨૩, બપોરે બાર વાગે થયો હતો.

શ્રી માતાજી વાસ્તવમાં સાક્ષાત આધ્યાત્મિકતાની દેવી છે, જેઓ કુંડલિની જાગૃતિ દ્વારા આપણને **પુર્નજન્મ** પ્રદાન કરે છે. સહજયોગ ધ્યાન-ધારણા તથા તેમના પ્રવચન આપણને આધ્યાત્મિક ઉત્થાનને પ્રગતિશીલ બનાવવા માટે પોષણ, સંતોષ તથા માર્ગદર્શન પ્રદાન કરે છે. સહજયોગી પ્રસન્ન અને સંતુષ્ત લોકો છે જે જીવનની દરેક ક્ષણનો આનંદ મન ભરીને ઉઠાવે છે. સહજયોગની ઉચ્ચ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટે શ્રી માતાજીના દેવી સ્વરૂપને ઓળખવુ તથા તેમનું સન્માન કરવુ આવશ્યક છે. ધ્યાન કરતા કરતા સ્વંયને પ્રશ્ન પૂછો :

"માતાજી શ્રી નિર્મલાદેવી કોણ છે ?"

આ પ્રશ્નનો ઉત્તર આપણને બુદ્ધિથી નહિ પરંતુ હૃદયથી તથા આંતરિક અનુભવથી પ્રાપ્ત થશે .

સમસ્ત ચક્ર

ચક્ર	સ્થાન	રંગ, પાંદડીઓ, હાથ પર સ્થિતિ	ગુણ	પકડનું કારણ	ઉપચાર
૧. મૂલાધાર	નિતંબોની મધ્યમાં પાવન અસ્થિની નીચે	લાલ, ચાર પાંદડીઓ, અંગૂઠાનો આધાર	અબોધિતા, વિવેક, પવિત્રતા, મંગલમયતા	અધાર્મિક જીવન શૈલી અપનાવવી	ભૂમિ પર બેસવુ
૨. સ્વાધિષ્ઠાન	જાંઘો તેમજ શરીરનું જોડાણ કરનાર ભાગ	પીળો, છ પાંદડીઓ, અંગૂઠો	શારીરિક તેમજ માનસિક ક્રિયાઓ, સર્જનાત્મકતા, શુદ્ધ વિદ્યા	વધારે પડતુ વિચારવુ, ખોટી ધારણાઓ	પાણી-પગની ક્રિયા, શાંતિદાયક ભોજન, જઠર પર બરફ મૂકવો
૩. નાભિ	નાભિની પાછળ	લીલો, દસ પાંદડીઓ, મધ્યમિકા	સાધના, સમર્પણ ધર્મ તેમજ ઉત્ક્રાંતિ અને સંતોષ	ચિંતા, અવ્યવસ્થિત જીવન શૈલી, વિરુદ્ધ ભોજન, ભ્રષ્ટાચાર	પાણી-પગની ક્રિયા, પ્રકૃતિ અનુરૂપ ભોજન
૩. અ. ભવસાગર	ઉદરક્ષેત્ર (પેટ)	આકૃતિમાં દર્શાવ્યા મુજબનો લીલો ભાગ, હથેળીઓ	ગુરુત્વ, આત્માનુશાસન	કુગુરુ, નશો, મદ્યપાનનું સેવન	પાણી અને પગની ક્રિયા
૪. હૃદય/ અનાહત	છાતીના હાડકાની પાછળ	માણેક જેવો લાલ, બાર પાંદડીઓ, ટચલી આંગળી	પ્રેમ, સુરક્ષા,મર્યાદા, આત્મા સાથે એકાકારિતા, નીડરતા	ભૌતિકતા, ભય, વધુ પડતી ખોટી જવાબદારીઓ, શુષ્ક વ્યવહાર	ઊંડા શ્વાસ લેવા
૫. વિશુદ્ધી	ગરદનનો ભાગ	ભૂરો, સોળ પાંદડીઓ તર્જની (આંગળી)	સંપર્કમાં કુશળતા, સામૂહિક ચેતના, કુટનીતિજ્ઞતા, સાક્ષીભાવ	દોષભાવ, અભદ્ર ભાષા, ધુમ્રપાન	મીઠાના પાણીથી કોગળા કરવા, પેઢા પર તેલ અને મીઠાની માલીશ
૬. આજ્ઞા	કપાળ / મસ્તક	સફેદ, બે-પાંદડીઓ, ત્રીજી આંગળી	ક્ષમાશીલતા, પરમાત્મા પ્રત્યે સમર્પણ અને ત્યાગ	ક્રોધ, બદલાની ભાવના, અહંકાર અને પ્રતિઅહંકાર	ક્ષમા આપવી અને પ્રકાશ- ઉપચાર
૭. સહસ્ત્રાર	તાળવાનો ભાગ (બ્રહ્મરંધ્ર)	ઈન્દ્રધનુષી, એક હજાર પાંદડીઓ, હથેળી	એકાગ્રતા, આનંદ, નિર્વિચારિતા	નાસ્તિકતા (આત્મસંદેહ)	વાળમાં તેલ નાખવુ, આઘાતથી દૂર રહેવું

સહજયોગ સંસ્થાપિકા
પરમ પૂજ્ય માતાજી શ્રી નિર્મલા દેવી

નિયમિત સહજયોગ ધ્યાન-ધારણાથી થતા લાભ :

૧) વ્યક્તિ શાંત થાય છે તેમજ તણાવ ઓછો થાય છે.

૨) શારીરિક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો જણાય છે.

૩) ગાઢ ઉંઘ આવે છે.

૪) કૌટુંબિક જીવન તેમજ દરેક સંબંધમાં મીઠાશ, પ્રેમ વર્તાય છે.

૫) ધુમ્રપાન, મદ્યપાન, આંખોની નબળાઇ જેવા દુર્ગુણો આપોઆપ દુર થાય છે. તેમજ અન્ય કુટેવો પણ છુટી જાય છે.

૬) સર્વસામાન્ય ગૃહસ્થજીવન જીવતા હોવા છતા ઊંડી આધ્યાત્મિક અવસ્થાનો આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે.

૭) આંતરિક ચેતનાને કારણે આપણે પોતાનો માર્ગ સ્વયં નિર્દેશ કરી શકીએ છીએ.

"આનંદના સાગરમાં તમને, ડુબાડી દેવા દો મને,
જેનાથી મહાનતમમાં વિલિન કરી શકો તમે તમારા અસ્તિત્વને,
આત્માના બાહ્ય, દલપૂજોમાંથી હાસ્ય રેલાવી રહ્યો જે,
સંતાઇને હરપળ તમને ચીડવવા માટે,
જાગૃત થઇ તેને પામી લો,
પ્રેમમય આનંદથી ચૈતન્યિત કરે જે તમારા દરેક તારને
સંપૂર્ણ બ્રહ્માંડને પોતાના પ્રકાશથી જ્યોતિર્મય કરતા કરતા"

(પરમ પૂજ્ય માતાજી શ્રી નિર્મલા દેવી)

તમારું સ્થાનિક સહજયોગ ધ્યાન કેન્દ્ર

સહજયોગ વિશે ભારત તથા વિશ્વના ધ્યાન કેન્દ્રો વિશે માહિતી મેળવવા માટે અમારી વેબસાઇટ જુઓ.

www.sahajayoga.org

આનો સંબંધ ભારત સહિત અન્ય દેશોની વેબસાઇટથી પણ છે.

ટેલિફોન : અમદાવાદ : ૦૭૯-૨૬૪૦૮૧૮૮, બેંગ્લોર - ૦૮૦-૨૬૬૯૧૦૦૮,
દિલ્હી : ૦૧૧-૨૬૫૩૪૭૬૯, કલકત્તા : ૦૩૩-૨૫૭૪૨૦૩૮, મુંબઇ : ૦૨૨-૨૬૮૪૩૧૬૯