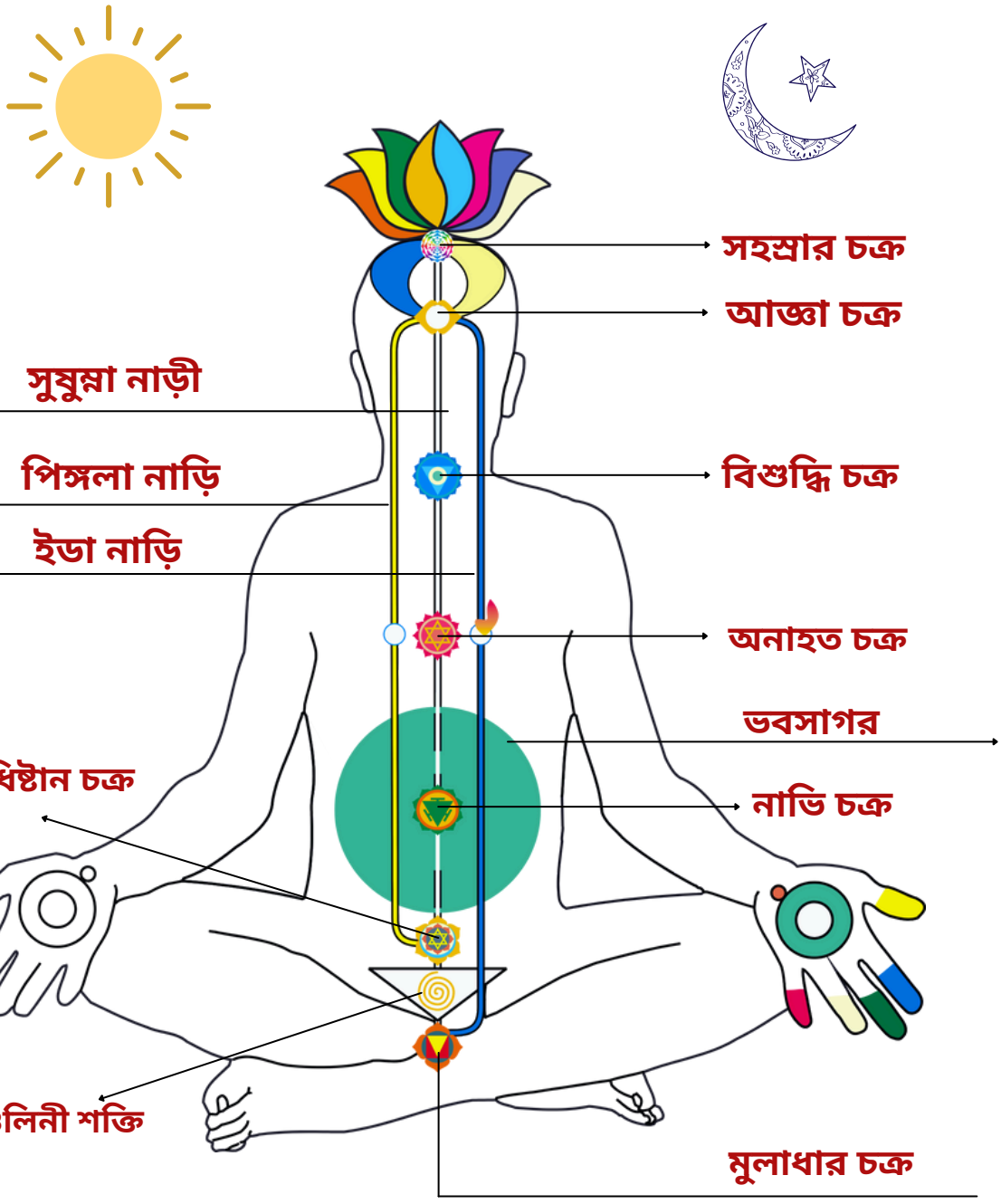
পরম পূজ্যা শ্রী মাতাজি নির্মলা দেবী

সহজ যোগ - এক নব চেতনা



সূক্ষ্ম দেহ যন্ত্রে অবস্থান

মূলাধার চক্র

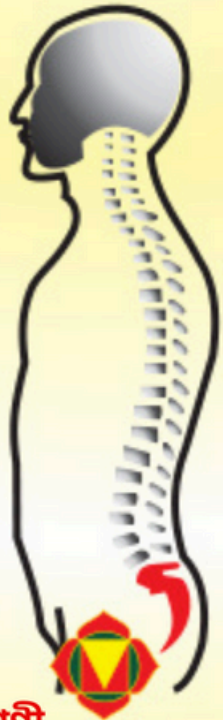
১ম চক্র

মাথায় এর অবস্থান

দুই হাতে অবস্থান

দুই পায়ে অবস্থান

মেরুদণ্ড বা কশেরুতে স্থূল প্রকাশ



শ্রোণী

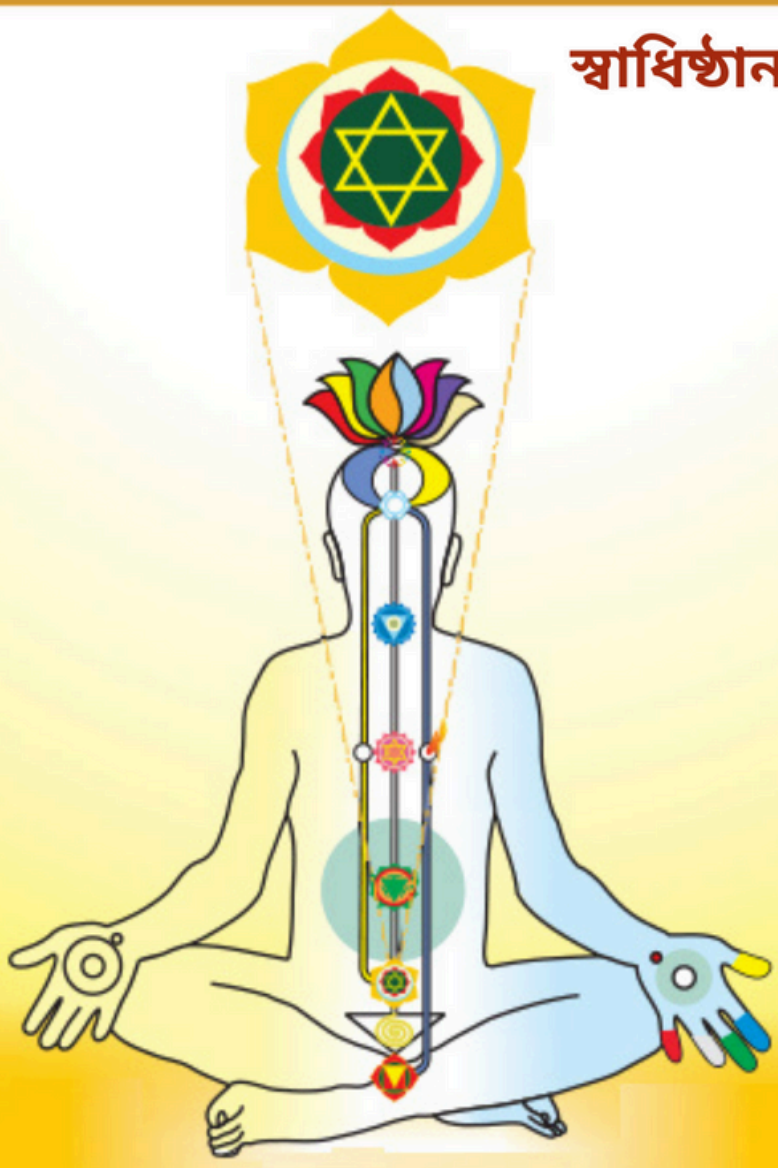
এই চারটি পাঁপড়ি যুক্ত কেন্দ্রটিকে মূলাধার চক্র বলে এবং এটি ত্রিকোণাকার পবিত্র অস্থির (sacrum bone) নীচে অবস্থিত। এই কেন্দ্রটি মেরুদণ্ডের বাইরের দিকে অবস্থিত এবং স্থূল অবস্থায় পেলভিক প্লেক্সাসের সাথে সঙ্গতিপূর্ণ, যেটি যৌনক্রিয়া সমেত সকল প্রকার নিঃসরণ ক্রিয়া নিয়ন্ত্রণ করে। যদিও কুণ্ডলিনীকে ছয়টি চক্রের মধ্যে দিয়ে উত্থিত হতে হয়, তবুও জাগৃতির সময় মূলাধার চক্র কুণ্ডলিনীর পবিত্রতা ও শুচিতাকে রক্ষা করে।

আমাদের অবোধিতার জন্য রয়েছে মূলাধার চক্র এবং এটা প্রত্যেকের জানা উচিৎ যে অবোধিতা কখনো ধ্বংস হয় না। যৌনতা সম্পর্কে অতিরিক্ত চিন্তাভাবনা করলে এবং তাকে চরিতার্থ করতে থাকলে এই চক্র দুর্বল হয়ে পড়ে। স্বাভাবিক নিয়ম বহির্ভূত সকল প্রকার আচরণ সত্ত্বেও অবোধিতা যা হল এই মূলাধার চক্রের শক্তি তা ঘুমন্ত ও অসুস্থ অবস্থায় থাকে এবং একে কুণ্ডলিনী জাগরণের মাধ্যমে সুস্থ ও স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনা যেতে পারে।

সঙ্গতিপূর্ণ তথ্যাবলি

বর্ণ- কমলা
তত্ত্ব- পৃথ্বী
গ্রহ- মঙ্গল
দিন - মঙ্গলবার
পাথর -প্রবাল
প্রতীক -স্বস্তিক
গুণাবলী -পবিত্রতা, সুবুদ্ধি,অবোধিতা, সাহসিকতা
দেহযন্ত্রে নিয়ন্ত্রণ- শুক্রাণু গ্রন্থি, গর্ভাশয়, যৌনাঙ্গ, রেচনাঙ্গ, ঘ্রাণেন্দ্রিয়

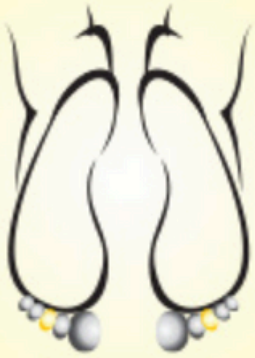
স্বাধিষ্ঠান চক্র



মাথায় এর অবস্থান

দুই হাতে অবস্থান

দুই পায়ে অবস্থান



মেরুদণ্ড বা কশেরুতে স্থূল প্রকাশ

এই ছয় পাঁপড়ি যুক্ত কেন্দ্রটিকে স্বাধিষ্ঠান চক্র বলে এবং এটি উদরে অবস্থিত। এই কেন্দ্রটি এওরটিক প্লেক্সাসের অনুরূপ, যেটি আমাদের সৃজনশীলতা ও বিমূর্ত চিন্তায় শক্তি সরবরাহ করে। এই কেন্দ্রটি মেদ কোষকে মস্তিষ্কের কোষে পরিণত করে মস্তিষ্কে শক্তি সরবরাহ করে।

অতিরিক্ত বিচার ও ভবিষ্যৎ চিন্তা এই কেন্দ্রটিকে দুর্বল করে এবং এর ফলে কোনো ব্যক্তির চিত্ত দুর্বল হয়ে পড়ে। এই কেন্দ্র যকৃতকে (Liver) নিয়ন্ত্রণ করে, যা কিনা চিত্তের স্থান। এই কেন্দ্রটি অগ্ন্যাশয়, জরায়ু এবং অন্ত্রের কিছু অংশের কাজকর্মকেও নিয়ন্ত্রণ করে।

যখন কুণ্ডলিনী জাগ্রত হয় এবং কোনো ব্যক্তির এই চক্রকে উন্মুক্ত করে, তখন ঐ ব্যক্তি তার সমস্ত কাজকর্মে অত্যন্ত সৃজনশীল, প্রগতিশীল ও স্বতঃস্ফূর্ত হয়ে ওঠেন।

সঙ্গতিপূর্ণ তথ্যাবলি

বর্ণ- হলুদ

তত্ত্ব- অগ্নি

গ্রহ- বুধ

দিন - বুধবার

পাথর -পীত পোখরাজ

প্রতীক -ডেভিড স্টার

গুণাবলী - সৃজনশীলতা, সৌন্দর্য চেতনা বোধ , বিমূর্ত চিন্তা, শুদ্ধ ইচ্ছা

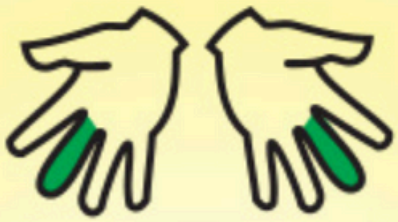
দেহযন্ত্রে নিয়ন্ত্রণ- যকৃৎ, জরায়ু, অগ্নাশয়,অন্ত্র।

সূক্ষ্ম দেহ যন্ত্রে অবস্থান

নাভি চক্র

মাথায় এর অবস্থান

দুই হাতে অবস্থান



দুই পায়ে অবস্থান

মেরুদণ্ড বা কশেরুতে স্থূল প্রকাশ

এই দশ পাঁপড়ি যুক্ত কেন্দ্রটিকে নাভি চক্র বলে এবং এটি শরীরে নাভি অঞ্চলের পিছনে অবস্থিত। এই কেন্দ্রটি সোলার প্লেক্সাসের সাথে সঙ্গতিপূর্ণ, যেটি আমাদের মধ্যে ধারণ ক্ষমতা প্রদান করে ।

এই কেন্দ্রটি আমাদের পরিপাক ও অঙ্গীকরণ প্রক্রিয়াকে নিয়ন্ত্রণ করে এবং আমাদের পাকস্থলী, অন্ত্র এবং যকৃতের একটি অংশের দেখাশোনা করে। আমাদের জৈবক্রিয়ার ছন্দ যা প্লীহার দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয় তাকেও নাভি নিয়ন্ত্রণ করে।

এই কেন্দ্রটি মানুষের সমৃদ্ধি ও উত্থানের দিকটি দেখাশোনা করে। যখন কুণ্ডলিনী জাগ্রত হয় এবং সাধকের এই চক্রটি ছেদ করে, তখন তিনি নিজের ভিতর সন্তুষ্টি অনুভব করেন এবং অত্যন্ত উদার হয়ে যান।

সঙ্গতিপূর্ণ তথ্যাবলি

বর্ণ- **সবুজ**
তত্ত্ব-**জল**
গ্রহ- **বৃহস্পতি**
দিন - **বৃহস্পতিবার**
পাথর -**পান্না**
প্রতীক -**ইন-ইয়াং**
গুণাবলী -**বিবর্তন , উদারতা , ন্যায়পরায়ণতা, পুষ্টিসাধন।**
দেহযন্ত্রে নিয়ন্ত্রণ- **পাকস্থলী, প্লীহা, যকৃতের অংশ, অন্ত্র , স্বাদেন্দ্রিয়।**

মাথায় এর অবস্থান

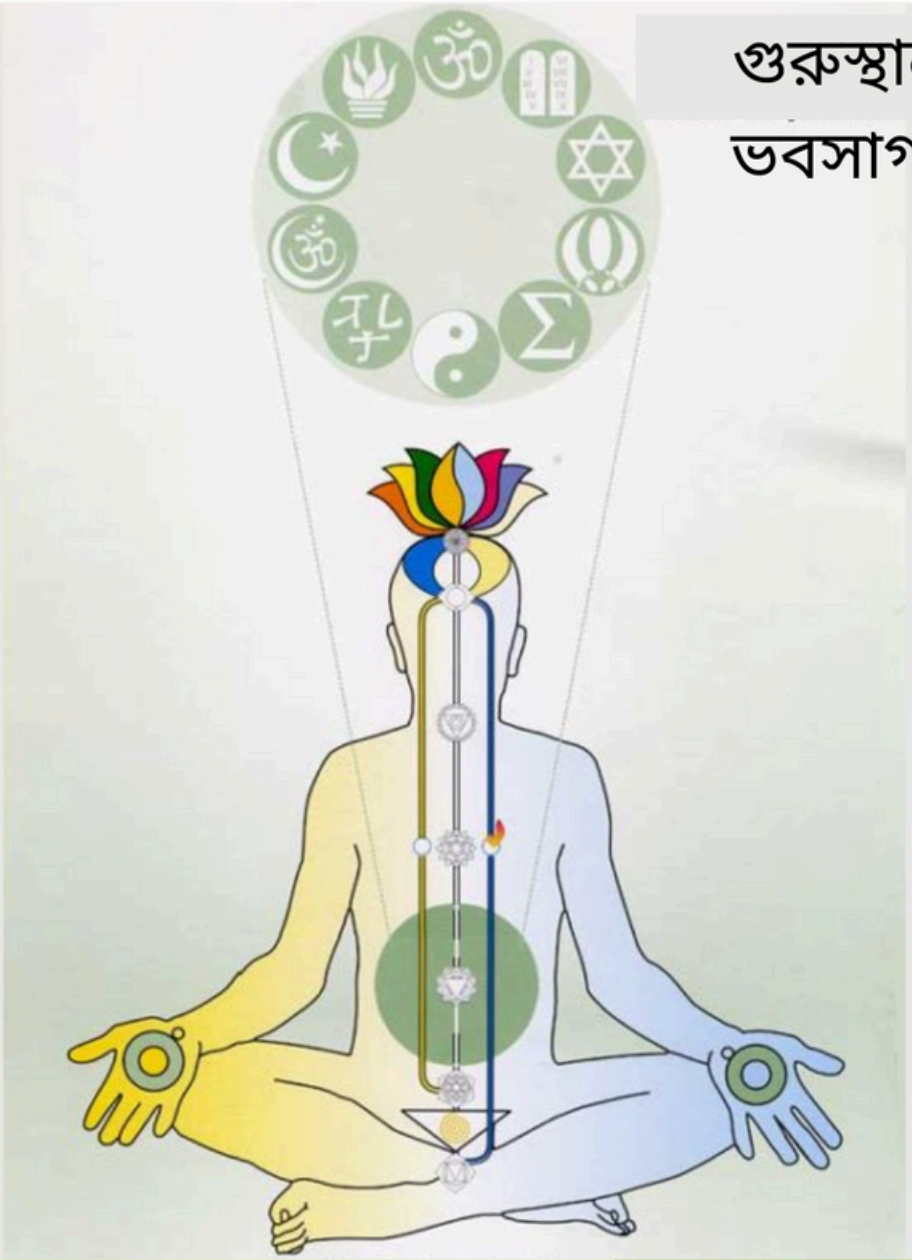
দুই হাতে অবস্থান

দুই পায়ে অবস্থান

আদিগুরু

রাজা জনক ভারত
10000-16000 BC
আব্রাহাম মেসোপটেমিয়া
2000 BC
মোজেজ মিশর
1300 BC
জরাথ্রুস্ট পারস্য
1000 BC
লাওৎসে চীন
640 BC
কনফুসিয়াস চীন
551 BC
সক্রেটিস গ্রীস
469 BC
মহম্মদ সাহিব মক্কা
570 AD
গুরু নানক ভারত
1469 AD
সির্ডি সাইনাথ ভারত
1856 AD

গুরুস্থান
ভবসাগর



নাভি চক্রের চারদিকে রয়েছে ভবসাগর। এটি জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে যেমন ব্যক্তিত্ব, গ্রহাদি এবং মাধ্যাকর্ষণ শক্তির আমাদের কার্যক্রম, শারীরিক ভরণ-পোষণ প্রভৃতির উপরে কি রকম প্রভাব ফেলবে এই সবকিছুর জন্য এটি দায়ী। এটি বাহ্যিক প্রভাবের স্থান। যখন আমরা অন্ধকারময় অবস্থায় (আত্মসাক্ষাৎকারের পূর্বে) তখন এটি ঐ শূন্যতার প্রতীক হয় যা আমাদের চেতনার স্তরকে সত্য থেকে পৃথক করে। এই শূন্যতা যখন কুণ্ডলিনী মা ভরে দেন, তখন আমাদের চিত্ত ভ্রম-সাগর থেকে বাইরে এসে চেতনার বাস্তবতায় প্রবেশ করে।

এ হল আদিগুরুগণের চক্র, যাঁরা মানব জাতিকে বাস্তবতায় এবং সত্যের সাম্রাজ্যে নিয়ে আসার জন্য অবতীর্ণ হয়েছিলেন। কুণ্ডলিনী শূন্য স্থান পূর্ণ করে দিলে ব্যক্তি নিজেই নিজের গুরুতে পরিণত হয় ও তার মধ্যস্থিত সকল স্বাভাবিক মর্যাদাগুলি জাগ্রত হয়ে যায়। এই ধরণের ব্যক্তি অত্যন্ত সৎ এবং যোগ্য নেতা হয়ে ওঠেন, তার প্রতিটি অভিব্যক্তির মধ্যে গভীরতার প্রকাশ ঘটে।

সঙ্গতিপূর্ণ তথ্যাবলি

বর্ণ- সবুজ
তত্ত্ব- জল
গ্রহ- বৃহস্পতি
দিন - বৃহস্পতিবার

গুণাবলী- গভীরতা, দশটি ধর্ম বোধ, সন্তুষ্টি

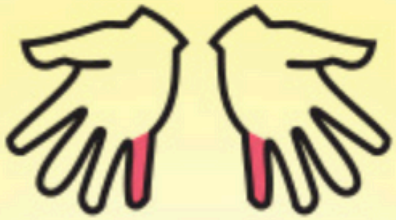
দেহযন্ত্রে নিয়ন্ত্রণ- পেট, অন্ত্র, পাকযন্ত্র, হৃদয়ের এক অংশ।

সূক্ষ্ম দেহ যন্ত্রে অবস্থান

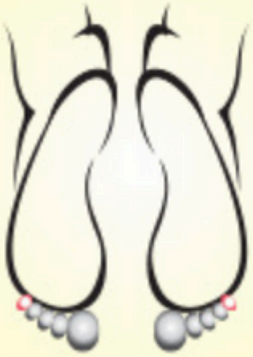
অনাহত চক্র

মাথায় এর অবস্থান

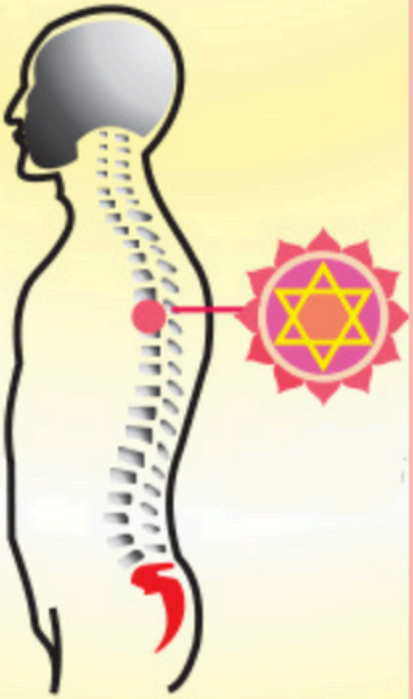
দুই হাতে অবস্থান



দুই পায়ে অবস্থান



মেরুদণ্ড বা কশেরুতে স্থূল প্রকাশ



এই বারো পাঁপড়ি বিশিষ্ট কেন্দ্রটিকে অনাহত চক্র বলে এবং এটি বক্ষাস্থির পিছনে সুষুম্না কাণ্ডের মধ্যে অবস্থিত। এই কেন্দ্রটি কার্ডিয়াক প্লেক্সাসের সাথে সঙ্গতিপূর্ণ, যেটি বারো বছর বয়স অবধি শরীরে অ্যান্টিবডি তৈরি করে। এই অ্যান্টিবডিগুলি শরীরে ছড়িয়ে পড়ে, যেগুলি আমাদের শরীর ও মনের উপর আসা যে কোনো আক্রমণের বিরুদ্ধে লড়তে সাহায্য করে। যখন ব্যক্তির উপর কোনো আবেগজনিত অথবা শারীরিক আঘাত আসে, তখন এই অ্যান্টিবডিগুলির কাছে বক্ষাস্থি, যা কিনা দূর থেকেই খবরাখবর নিয়ন্ত্রণ করতে পারে, তার মাধ্যমে খবরাখবর পৌঁছায়।এই কেন্দ্র হৃৎপিণ্ড ও ফুসফুসের কাজকে পরিচালনা ক'রে শ্বাসকার্যকে নিয়ন্ত্রণ করে।

যখন কুণ্ডলিনী এই চক্রটিকে ছেদ করে, তখন একজন ব্যক্তি অত্যন্ত আত্মবিশ্বাসী, সুরক্ষিত, নীতিগতভাবে দায়িত্বশীল এবং আবেগগত দিক থেকে ভারসাম্যপূর্ণ ব্যক্তিত্বে পরিণত হন। এই ধরনের ব্যক্তি অত্যন্ত হিতৈষী প্রকৃতির হন এবং সকল মানুষকে ব্যক্তিগত স্বার্থ ছাড়াই ভালোবাসেন ও সকলের প্রিয় হন।

সঙ্গতিপূর্ণ তথ্যাবলি

বর্ণ- চুনীর মত লাল
তত্ত্ব- বায়ু
গ্রহ- শুক্র
দিন - শুক্রবার
পাথর - চুনী

প্রতীক - অগ্নিশিখা
গুণাবলী -ভালবাসা, সুরক্ষা, করুণাময়তা, কল্যাণময়তা।

দেহযন্ত্রে নিয়ন্ত্রণ- হৃদপিণ্ড, ফুসফুস, রক্তচাপ, স্পর্শেন্দ্রিয়।

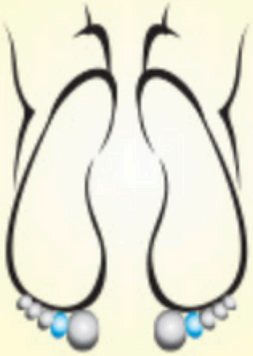
সূক্ষ্ম দেহ যন্ত্রে অবস্থান

বিশুদ্ধি চক্র

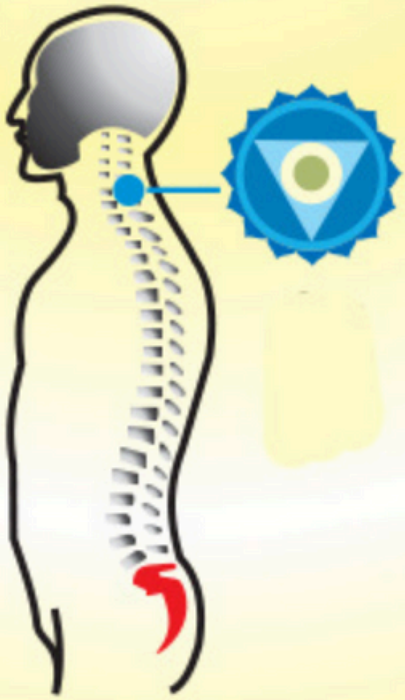
মাথায় এর অবস্থান

দুই হাতে অবস্থান

দুই পায়ে অবস্থান



মেরুদণ্ড বা কশেরুতে স্থূল প্রকাশ



এই ষোলো পাঁপড়ি যুক্ত কেন্দ্রটিকে বিশুদ্ধি চক্র বলে এবং এটি আমাদের সুষুম্না কাণ্ডের গ্রীবাদেশে অবস্থিত। এই কেন্দ্রটি সার্ভাইকাল প্লেক্সাসের সাথে সাযুজ্যপূর্ণ যা কান, নাক, গলা, ঘাড়, দাঁত, জিহ্বা, অঙ্গ সঞ্চালনা প্রভৃতি নিয়ন্ত্রণ করে। এই কেন্দ্রটি আমাদের অন্যের সাথে ভাবের আদান-প্রদান করার দায়িত্ব পালন করে কারণ ঐ অঙ্গগুলির মাধ্যমে আমরা অন্যের সঙ্গে যোগাযোগ রক্ষা করি।

শারীরবৃত্তীয় দিক দিয়ে এই কেন্দ্রটি থাইরয়েড গ্রন্থির কাজ নিয়ন্ত্রণ করে। রূঢ় কথা , ধূমপান, কৃত্রিম ব্যবহার এবং অপরাধবোধ এই চক্রকে বাধাগ্রস্ত করে।

যখন কুণ্ডলিনী এই কেন্দ্রটি ছেদ করে তখন ব্যক্তি অত্যন্ত সত্যপরায়ণ, সুকৌশলী ও অন্যের সঙ্গে যোগাযোগ রক্ষার বিষয়ে খুবই মাধুর্য্যপূর্ণ হয়ে থাকেন এবং তিনি কোনো নিষ্ফলা বিতর্কে জড়িয়ে পড়েন না। তিনি অহঙ্কারকে প্রশ্রয় না দিয়ে যে কোনো অবস্থাকে সামলে দেওয়ার ক্ষেত্রে অতিশয় বিচক্ষণ হয়ে ওঠেন ।

সঙ্গতিপূর্ণ তথ্যাবলি

বর্ণ- **নীল**
তত্ত্ব- **ব্যোম**
গ্রহ- **শনি**
দিন - **শনিবার**
পাথর - **নীলা**
প্রতীক - **কালচক্র**

গুণাবলী -**যোগাযোগ রক্ষাকারিতা,সত্যবাদিতা, বিনম্রতা,কুশলতা এবং কূটনৈতিকতা।**

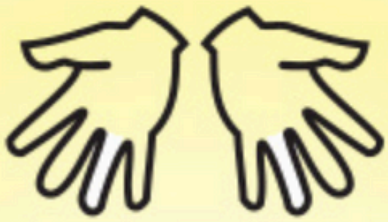
দেহযন্ত্রে নিয়ন্ত্রণ- **মুখগহ্বর, নাক, কান,দাঁত, জিহ্বা গলা , মুখমণ্ডল ও বাচনেন্দ্রিয়।**

সূক্ষ্ম দেহ যন্ত্রে অবস্থান

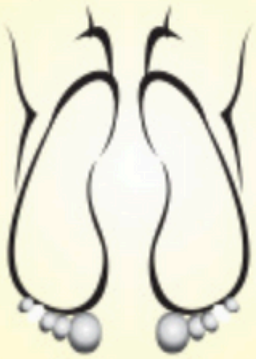
আজ্ঞা চক্র

মাথায় এর অবস্থান

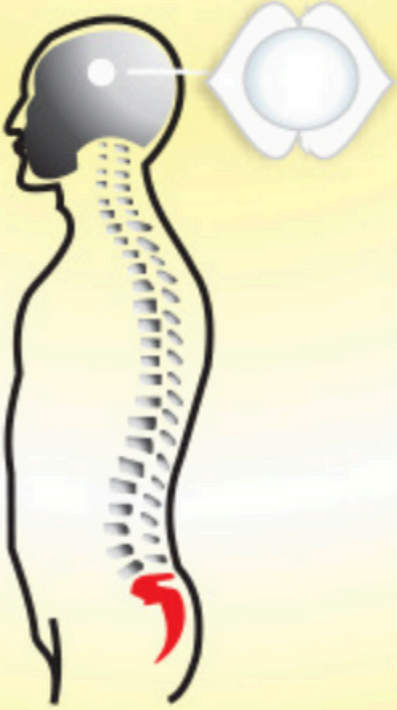
দুই হাতে অবস্থান



দুই পায়ে অবস্থান



অপটিক থ্যালামাস



দুই পাঁপড়ি বিশিষ্ট এই কেন্দ্রটিকে আজ্ঞা চক্র বলে এবং এটি অপটিক কায়াসমায় অবস্থিত যেখানে মস্তিষ্কে দুটি অপটিক নার্ভ একে অপরকে ছেদ করে। এই কেন্দ্রটি শরীরের পিটুইটারি ও পিনিয়াল গ্রন্থি দুটিকে শক্তি সরবরাহ করে যা আমাদের ভিতরে অহঙ্কার ও প্রতিঅহঙ্কার নামক দুটি প্রতিষ্ঠানের সৃষ্টি করে।

যেহেতু এই কেন্দ্রটি আমাদের চোখকে পরিচালনা করে, তাই দুটি চোখের অতিরিক্ত ব্যবহার, যেমন সিনেমা, কম্পিউটার, টিভি, অতিরিক্ত বইপড়া, ইত্যাদি এই কেন্দ্রটিকে দুর্বল করে। (মানসিক যোগাভ্যাস এবং অতিরিক্ত বুদ্ধিবৃত্তি) এই কেন্দ্রটিকে অবরুদ্ধ করে এবং ব্যক্তির মধ্যে আমিত্ব ও অহঙ্কার গড়ে ওঠে।

যখন কুণ্ডলিনী এই কেন্দ্রটি ছেদ করে তখন কোনো ব্যক্তি তৎক্ষণাৎ চিন্তাশূন্য ও ক্ষমাশীল হয়ে ওঠেন, যা এই চক্রের মূল তত্ত্ব, যার ফলে এটি অন্যকে ক্ষমা করতে অনুমতি প্রদান করে।

সঙ্গতিপূর্ণ তথ্যাবলি

বর্ণ- **সাদা**
তত্ত্ব- **আলো**
গ্রহ- **রবি**
দিন - **রবিবার , নেপচুন**
পাথর - **হীরা**
প্রতীক -**ক্রশ**
গুণাবলী -**ক্ষমাশীলতা**

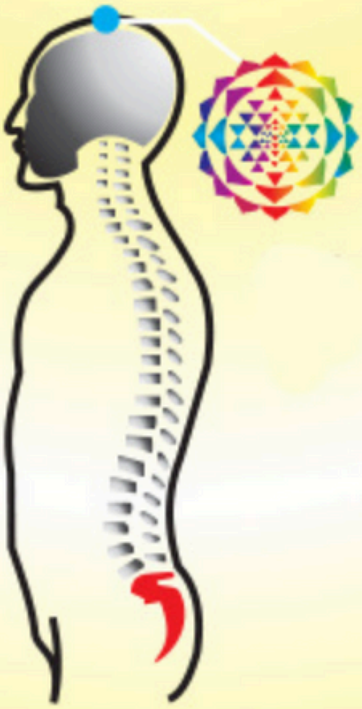
দেহযন্ত্রে নিয়ন্ত্রণ-
অপটিক থ্যালামাস, হাইপোথ্যালামাস ও দর্শনেন্দ্রিয়।

মাথায় এর অবস্থান

দুই হাতে অবস্থান

দুই পায়ে অবস্থান

লিম্বিক ক্ষেত্র



সূক্ষ্ম দেহ যন্ত্রে অবস্থান

সহস্রার চক্র

এই হাজার পাঁপড়ি যুক্ত কেন্দ্রটিকে সহস্রার চক্র বলে এবং এটি সর্বাপেক্ষা গুরুত্বপূর্ণ কেন্দ্র যেটি মস্তিষ্কে বা লিম্বিক ক্ষেত্রে অবস্থান করে। প্রকৃতপক্ষে এখানে প্রায় এক হাজারটি নার্ভ থাকে এবং যদি মস্তিষ্ককে আড়াআড়ি ভাবে কাটা যায় তবে দেখা যাবে যে নার্ভগুলি হাজার পাঁপড়ি বিশিষ্ট পদ্মফুলের ন্যায় সজ্জিত হয়ে রয়েছে।

আত্মসাক্ষাৎকারের পূর্বে এই কেন্দ্রটি পদ্মফুলের বন্ধ কুঁড়ির মত লিম্বিক ক্ষেত্রকে আচ্ছাদিত করে রাখে। এর উপরে বেলুনের ন্যায় অহঙ্কার ও প্রতিঅহঙ্কারের দুটি গঠন থাকে।

যখন কুণ্ডলিনী উত্থিত হয় এবং এই কেন্দ্রটিকে ছেদ করে তখন এটি সকল নার্ভ গুলিকে জাগ্রত করে ফলে সকল নার্ভ কেন্দ্রগুলি আলোকিত হয় এবং তখন আমরা বলতে পারি যে একজন ব্যক্তি আলোকপ্রাপ্ত আত্মা হয়েছেন। এরপর কুণ্ডলিনী মস্তিষ্কের তালুভাগকে ছেদ করে ও বিশ্বব্রহ্মাণ্ডে পরিব্যাপ্ত শক্তির সাথে মিলিত হওয়ার পথ সৃষ্টি করে এবং একে আমরা মাথায় শীতল বায়ুপ্রবাহ রূপে অনুভব করি। এটাই ঈশ্বরের সর্বব্যাপী শক্তির সঙ্গে একাকারিতার বাস্তব অনুভূতি।

সঙ্গতিপূর্ণ তথ্যাবলি

বর্ণ- **সকল রং**
তত্ত্ব- **সকল তত্ত্ব**
গ্রহ- **প্লুটো**
দিন - **সোমবার**

পাথর - **মুক্ত (মোতি)**
প্রতীক -**বন্ধন**

গুণাবলী -**একত্রীকরণ, আত্ম সাক্ষাৎকারিতা**

দেহযন্ত্রে নিয়ন্ত্রণ- **লিম্বিক এরিয়া ।**