

সহজ যোগ - আজকের মহাযোগ

আপনার সব সমস্যার একটাই সমাধান সহজযোগ ধ্যান।

সহজ যোগ পুরোপুরি নিঃশুল্ক

আরও তথ্য জানতে নীচের ফোন নম্বরে যোগাযোগ করতে পারেন।

জগপাল সিং, উত্তরাখণ্ড
6397904625

শ্রী চন্দ চৌধুরী, রাজস্থান
9829010470

ডাঃ.বীরেন্দ্র. সিং, হিমাচল
09418045229

জি. ডি. পারিখ, রাজস্থান
9828451514

কৌশিক শুর, পশ্চিমবঙ্গ
7044186258

রাজেশ দাস
পশ্চিমবঙ্গ
9083812702

মাধব বেরা, পশ্চিমবঙ্গ
9474725206

অনুপ কুমার বিশ্বাস
পূর্ব - বর্ধমান, পশ্চিমবঙ্গ
8637054997

তুলতুল, অসম
8638071652

নিয়মিত সহজযোগ ধ্যানের উপকারিতা

- আমরা শান্ত ও অবিচলিত হয়ে উঠি। মানসিক চাপ ও উত্তেজনা প্রশমিত হয়।
- শারিরীক সুস্থতা বৃদ্ধি পায়।
- নিদ্রা সুগভীর ও অবিচলিত হয়ে থাকে।
- পারিবারিক জীবন এবং সকল সম্পর্ক শান্তিময় হয়ে ওঠে।
- আপনা থেকেই ধূমপান মদ্যপান বিচরণশীল দৃষ্টি ইত্যাদি কু-অভ্যাসগুলি চলে যায়।
- সাধারণ গৃহী জীবন যাপন করতে করতেই আধ্যাত্মিক জীবনের গভীরতা অনুভব ও উপভোগ করা সম্ভব হয়।
- অন্তঃস্থিত সচেতনতার মাধ্যমে আমাদের জীবন পরিচালনা করা সম্ভবপর হয়।

সহজ যোগ - এক নব চেতনা

সঠিক ধ্যানের উপায়



পরম পূজ্য মাতাজি শ্রী নির্মলা দেবী

'সহ' মানে সাথে আর 'জ' মানে জন্ম থেকেই।
তার মানে আপনার জন্ম থেকেই যে শক্তি আপনার
সাথেই তৈরী হয়েছে তাকেই 'সহজ যোগ' বলে।
সহজযোগ আপনার ভিতরের শক্তি তাকে জানুন তাকে
আপন করে নিন।

সহজযোগ সম্পূর্ণ নিঃশুল্ক।

জাতি ধর্ম বর্ণ নির্বিশেষে সকলেই এই ধ্যানে সামিল হতে পারেন।
মা বাবা সন্তান সবাই একসাথে বসে এই ধ্যান করতে পারে।



7838437487



www.sahajayogainbengali.org



Sahaja Yoga - Learning in Bengali



Sahaja Yoga Meditation - Learning in Bengali

শ্রী মাতাজী নির্মলা দেবী - সহজ যোগ এর প্রতিষ্ঠাত্রী

1970 সালের 5ই মে পরম পূজ্যা শ্রী মাতাজী গুজরাটের নারগোলে সমুদ্রতটে ব্রহ্মাণ্ডের সহস্রার উন্মুক্ত করেন। তিনি উপলব্ধি করেন মানুষের সামুহিকভাবে আত্মসাক্ষাৎকার অর্জন করার সময় এসেছে। অতীতে শুধুমাত্র কতিপয় ভক্তগণই সারাজীবনের দুঃসাধ্য চেষ্টার পরই এটি লাভ করতেন। গত 1970 সাল থেকে 2011 সাল অবধি অক্লান্ত পরিশ্রম করে শ্রী মাতাজী সারা বিশ্বে ভ্রমণ করে হাজার হাজার লোককে বিনামূল্যে এই অভিজ্ঞতা অর্জন করতে সাহায্য করেছেন। তাঁর এই কাজের জন্য বিভিন্ন দেশ তাঁকে সন্মানিত করে।

ইউনাইটেড নেশনস তাঁকে 1989 সালে শান্তি পুরস্কার প্রদান করে। চিকিৎসা ও সামাজিক বিষয়ে বক্তৃতা দেওয়ার জন্য তিনি বহু আন্তর্জাতিক আলোচনা সভায় আমন্ত্রিত হন।

ভারতের ভৌগলিক কেন্দ্র মধ্যপ্রদেশের ছিন্দওয়ারায় 1923 এর 21শে মার্চ দুপুর 12টায় শ্রী মাতাজী জন্মগ্রহণ করেন। কুণ্ডলিনী জাগরণের মাধ্যমে তিনি বিশ্বের লক্ষ লক্ষ মানুষকে নবজন্ম প্রদান করেছেন। সহজযোগের মাধ্যমে ধ্যান এবং শ্রীমাতাজীর উপদেশ অমৃতের মতো আমাদের আধ্যাত্মিক জীবনকে পরিপুষ্ট করে।

আধ্যাত্মিকতার উচ্চতম স্থিতিতে আরোহণ কালে তাঁকে অন্তর দিয়ে উপলব্ধি করতে হবে, পরিপূর্ণ আত্মসমর্পণের মাধ্যমে বারংবার মনে রাখতে হবে তাঁর মহিমা, তাঁর অসীম কৃপার দান এই সহজযোগ। ধ্যানে বসে নিজেকে প্রশ্ন

করুন --- কে এই শ্রী মাতাজী নির্মলা দেবী? অন্তরের চরমতম লক্ষ্য --- তার অভিজ্ঞতা লাভ করুন। অন্তঃস্থল থেকেই মিলবে এর উত্তর।



**"আত্মসাক্ষাৎকারই মানুষ জীবনের
চরমতম লক্ষ্য
তার অভিজ্ঞতা লাভ করুন।"**

সহজ যোগ কি ?

সহজ যোগ একপ্রকার ধ্যানের পদ্ধতি, যা শ্রী মাতাজী নির্মলা দেবী ১৯৭০ সালে মানব জাতির কল্যাণের জন্য সূচনা করেছিলেন। সহজ যোগে কুণ্ডলিনী জাগরণের মাধ্যমে চিন্তাশূন্য স্থিতি লাভ হয়, এবং মানসিক শান্তির দ্বারা নিজেকে জানার ও আত্ম উপলব্ধি করার সুযোগ পায়।

শ্রী মাতাজী নির্মলা দেবী দ্বারা সৃষ্ট সহজ যোগ মানব জাতির শারীরিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক উত্থানের ক্ষেত্রে লাভদায়ক। সহজ যোগ ধ্যান অভ্যাসের সময় কোন ব্যক্তি পরমাত্মার সর্বব্যাপী প্রেম শক্তিকে শীতল চৈতন্য লহরী রূপে মাথায় এবং হাতের তালুতে অনুভব করতে পারে। এটি একটি শান্তি এবং আনন্দ প্রদানকারী অবস্থা। বর্তমানে চিকিৎসা বিজ্ঞানও এই বিষয়ে মান্যতা দিয়েছে যে সহজ যোগ ধ্যান মানসিক চাপ এবং দুশ্চিন্তা কমাতে সাহায্য করে। এই ধ্যান বহু জটিল রোগের চিকিৎসায় সহায়তা করে। এটি আমাদের সার্বিক উন্নতিতে সাহায্য করে।

সহজ যোগের অর্থ কি ? যদি আমরা বিস্তারিত ভাবে বলি, তাহলে বলতে হয় যে "সহ" অর্থাৎ সঙ্গে আর "জ" অর্থাৎ জাত। এককথায় সহজাত অর্থাৎ যা নিজের সাথেই আছে।

"যোগ" অর্থাৎ ঈশ্বরের সর্বব্যাপী প্রেমশক্তির সঙ্গে নিজের সংযুক্তিকরণ। সহজ যোগ ধ্যান প্রক্রিয়া নিত্য অভ্যাসের ফলে মানব জাতির জীবনে ঈশ্বরের করুণা বর্ষিত হয়। এছাড়াও মানুষের মধ্যে লুকিয়ে থাকা প্রতিভা বিকশিত হয় জীবন হয়ে ওঠে আনন্দময়। প্রত্যেক মানুষের শরীরে জন্ম থেকেই এক সূক্ষ্ম তন্ত্র থাকে। সেই সূক্ষ্ম তন্ত্রে তিনটি নাড়ী ও সাতটি চক্র এবং পরমাত্মার শক্তি বিদ্যমান। পরমাত্মার এই শক্তি কুণ্ডলিনী শক্তি নামে পরিচিত। এই শক্তি আমাদের শরীরের শিরদাঁড়ার নীচে ঘুমন্ত অবস্থায় থাকে।

শ্রী মাতাজী নির্মলা দেবীর শেখানো সহজ যোগের মাধ্যমে কুণ্ডলিনী শক্তির জাগরণ সহজেই হয়ে যায় এবং মানুষের যোগ প্রাপ্তি হয়।

এই যোগ অর্থাৎ সহজ যোগ পরমাত্মার সর্বব্যাপী প্রেমশক্তির সঙ্গে যুক্ত হবার অত্যন্ত সরল পথ।

শ্রী গুরু নানক, সন্ত জ্ঞানেশ্বর প্রভৃতি মহান পণ্ডিতদের বাণী গুলিতে সহজ যোগের উল্লেখ রয়েছে। সহজ যোগের সাহায্যে অনেক দুরারোগ্য রোগের থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। এই কারণে দেহ সমস্ত ধরণের মানসিক, শারীরিক এবং আবেগ সংক্রান্ত অসুবিধা থেকে মুক্তি পায়। এটি আধ্যাত্মিক উত্থানের জন্য অত্যন্ত সহজ এক ধ্যান পদ্ধতি।

এই পদ্ধতিটি শিখলে প্রতিটি মানুষ তার প্রতিটি কাজ এবং জীবনকে সফল করে তুলতে পারে। এটি অহেতুক উত্তেজনার থেকে মুক্তি দেয়। এর অনুশীলনকারী ব্যক্তি সারা দিন ধরে শক্তিতে ভরপুর থাকে।

প্রবৃত্তিজাত জৈবিক কাজকর্মের নিয়ন্ত্রণ হয় নিচের চক্রগুলিতে; উপরের কেন্দ্রগুলি নিয়ন্ত্রণ করে হৃদয় ও মনকে; সর্বোচ্চ আধ্যাত্মিক উন্নতির স্থিতি সহস্রার ও তার উপরে ঘটে থাকে।

আমাদের সারতত্ত্ব হ'ল আত্মা বা চৈতন্য, যা বাম হৃদয়ে অবস্থিত। কিন্তু তাকে জানতে আমাদের প্রয়োজন চিত্তের বহির্মুখী প্রবাহকে অন্তর্মুখী করে প্রকৃত সত্যকে সাক্ষীরূপে প্রত্যক্ষ করা।

তবে এই ব্যবস্থা অতিশয় সুবিন্যস্ত। সেক্রাম বা পবিত্র অস্থিতে সুপ্ত অবস্থায় স্থিত কুন্ডলিনী অর্থাৎ সূক্ষ্ম আধ্যাত্মিক শক্তি উপযুক্ত সময়ে জাগৃত হলে উর্ধগতি প্রাপ্ত হয় এবং তখনই চিত্ত অন্তর্মুখী হয়।

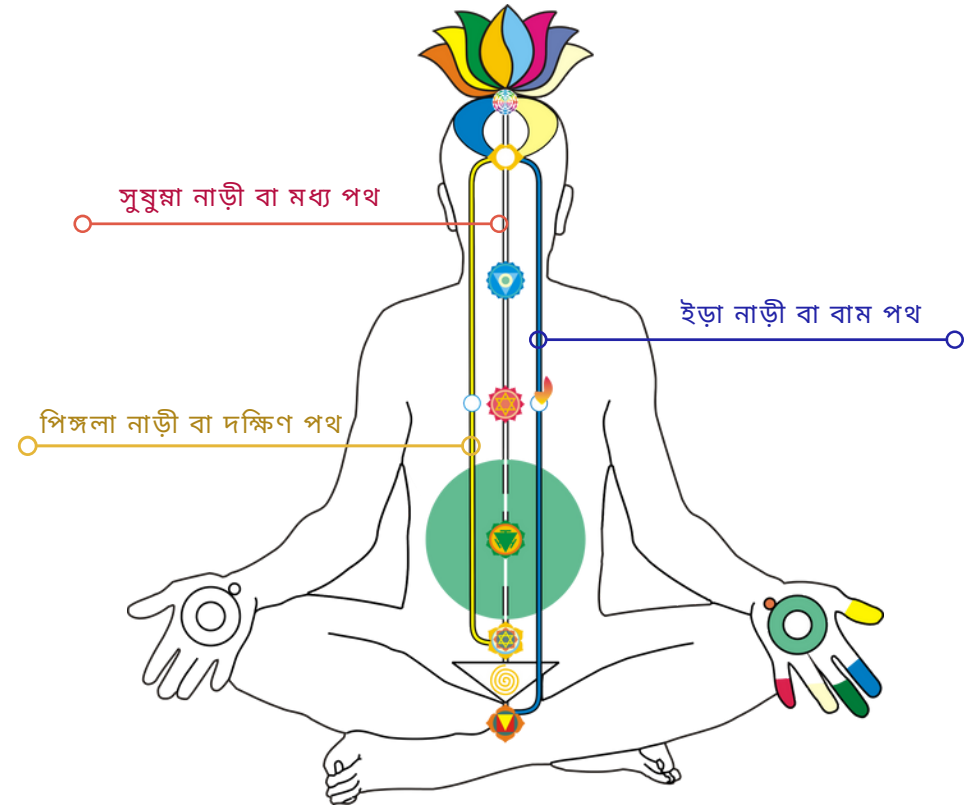
এ সময়ে আমাদের চিন্তাও অপসারিত হয় এবং আমরা চিন্তাশূন্য সচেতনতার এক স্বচ্ছ অবস্থায় অর্থাৎ নির্বিচারিতায় প্রবেশ করি।

এটাই আত্মসাক্ষাৎকারের প্রথম স্তর।

সহজযোগ-এর আর একটি লাভ হ'ল আমাদের 'স্পন্দন-জনিত অনুভূতি' উপলব্ধি করার ক্ষমতা অর্জন অর্থাৎ আমাদের মধ্যস্থিত সূক্ষ্ম যন্ত্রের অবস্থা সম্পর্কে অবগত হওয়া। শক্তিকেন্দ্র বা চক্রগুলির অবস্থা তখন আমরা হাতে অনুভব করতে পারি।

কোন আঙ্গুলে হাল্কা সূচ ফোটানোর বা ব্যাথার অনুভূতি, সেই বিশেষ চক্রে বাধা বলে পরিগণিত হয়; তা বাম হাতে হলে বাম নাড়ীতে, ডান হাতে হলে ডান নাড়ীতে এবং দু'হাতে হলে মধ্য নাড়ীতে সেই চক্রে বাধার নির্দেশ করে। হাতের দুই তালুভাগে শীতল বায়ু অবিরত প্রবাহিত হলে তা চৈতন্য লহরীর বাধাহীন প্রবাহকেই নির্দেশ করে।

**প্রত্যেক মনুষ্য দেহের মধ্যেই তিনটি নাড়ী এবং সাতটি চক্র-র এক সূক্ষ্ম যন্ত্র আছে।
চক্রগুলি অর্থাৎ সূক্ষ্ম শক্তি কেন্দ্রগুলি আমাদের জীবনের সমস্ত কিছুকে নিয়ন্ত্রণ করে।**



১) ইড়া নাড়ী বা বাম পথ :- সুস্থ ইড়া নাড়ী বা বাম পথ আমাদের আবেগপ্রবণ জীবনে ভারসাম্য আনে। কিন্তু অত্যধিক বামদিকে বা অতীতে চলে গেলে আমরা অলস হয়ে পড়ি, সহজেই অপরের প্রাধান্য এবং আত্মানুকম্পার স্বীকার হই। অগ্নি ও পৃথ্বী তত্ত্ব এই নাড়ী পরিশুদ্ধ করে তোলে।

২) পিঙ্গলা নাড়ী বা দক্ষিণ পথ :- সুসম দক্ষিণ পথ আমাদের পরিচালনশক্তি, যা আমাদের সৃষ্টিশীলতা ও সমগ্র কাজের শক্তি প্রদান করে। কিন্তু অতিমাত্রায় দক্ষিণ পথের ব্যবহার ঘটলে আমরা শুষ্ক হয়ে পড়ি, অতিরিক্ত বিচার বিশ্লেষণের এবং অপরের প্রতি প্রভাব বিস্তারের প্রবণতা বৃদ্ধি পায়। জল তত্ত্ব দক্ষিণ পথের অতিরিক্ত উষ্ণতা প্রশমিত করে শীতলতা প্রদান করে।

৩) সুষুম্না নাড়ী বা মধ্য পথ :- আমরা যখন মধ্য নাড়ীতে অবস্থান করি তখন আমরা ভারসাম্যপূর্ণ হয়ে উঠি এবং আমাদের উত্থান সম্ভব হয়। নিয়মিত ধ্যান মধ্য নাড়ীকে শক্তিশালী ও উন্নত করে তোলে, আমাদের মধ্যে শান্তি ও প্রসন্নতার বিকাশ সাধন করে।

১. **প্রথমে আত্মসাক্ষাৎকার** - কৃষক বা ইচ্ছুক ব্যক্তি যাদের সহজ কৃষি করার ইচ্ছা আছে তাদেরকে প্রথমে আত্মসাক্ষাৎকার নিতে হবে। এটাই সহজ যোগ ধ্যান পদ্ধতির প্রথম ধাপ। আত্মসাক্ষাৎকার অনুভব করতে চাইলে তাদেরকে নিকটস্থ কোন ধ্যান কেন্দ্রে যেতে হবে অথবা কোন ব্যক্তি যে সহজ যোগ ধ্যানের সাথে জড়িত তার কাছে যেতে হবে।

২. **সহজ যোগ ধ্যান পদ্ধতি** ভালো ভাবে শিখতে হলে ধ্যান করা খুবই দরকার, কারণ আত্মসাক্ষাৎকার গ্রহণ করার পরে আমাদের শরীরের সুক্ষ্ম তন্ত্র কে মজবুত করা দরকার। সহজ যোগে আত্মসাক্ষাৎকারের পর ধ্যানের স্থিতি তৈরী হয় তখন যোগী নিজের মাথার তালু ভাগে এবং হাতের তালুতে চৈতন্যলহরী অর্থাৎ ঠাণ্ডা ঠাণ্ডা অনুভব করে, এটি এমন এক অবস্থা যাতে দীর্ঘক্ষণ থেকে যেতে ইচ্ছা করে।

এই শক্তি অর্থাৎ ঈশ্বরের থেকে প্রাপ্ত ঠাণ্ডা অনুভূতি সহজ কৃষকেরা নিজেদের কৃষি কার্যে লাগাতে পারে। সহজ কৃষকগণ ও ইচ্ছুক ব্যক্তিগণ যে মাধ্যম দ্বারা সহজ যোগ গ্রহণ করেছেন ; সেখান থেকে সহজ যোগ ধ্যানের পদ্ধতি ও সহজ কৃষির কিছু পদ্ধতি সম্পর্কে জানিয়ে দেওয়া হবে।

কুণ্ডলিনী উত্তোলন

কুণ্ডলিনীর উত্তোলন পদ্ধতি আমাদের কুণ্ডলিনী শক্তিকে জাগ্রত করতে এবং চিত্তকে স্থির রাখতে সাহায্য করে। এই ক্রিয়া আমাদের ধ্যান করার আগে ও পরে করলে ভালো হয়।



১. আমাদের বাম হাতটি কে, দেহের সামনের দিকে রাখবো।

২. এবারে বাম হাতটিকে ধীরে ধীরে উঠিয়ে মাথার তালু ভাগ পর্যন্ত নিয়ে যাব। বাম হাত টি যখন উপরের দিকে উঠবে, তখন ডানহাতটি ঘড়ির কাঁটার দিকে বামহাতের চারপাশে ঘুরবে।



৩. ডান হাত ভেতর থেকে বাইরে ততক্ষণ ঘোরাব যতক্ষণ না দুটো হাত মাথার তালুভাগ পর্যন্ত যাচ্ছে। এই ক্রিয়া করার সময় নিজের চিত্ত বাঁ হাতের উপরে থাকবে।



৪. এই ভাবে দুটো হাত মাথার উপরে ঘুরিয়ে একটি গিঁট বাঁধব।



৫. এই ক্রিয়া তিনটি নাড়ীর জন্য তিন বার করতে হবে। এই ভাবে আমরা মাথার তালুভাগে একটি গিঁট, দুটি গিঁট ও তিনটি গিঁট বাঁধব।

কীভাবে বন্ধন নিতে হয়



বন্ধন শুধু আমাদেরকে রক্ষাই করে না, বাঁদিকের এবং ডান দিকের নাড়ীর সম্মেলন অর্থাৎ সমতা প্রদানও করে। ধ্যান শুরু করার আগে এবং পরে বন্ধন নেওয়া আমাদের প্রয়োজন।

১. বাম হাতটিকে নিজের কোলের উপর রাখতে হবে আর ডান হাতটিকে বাম দিকে শরীরের একদম নিচের দিক থেকে ধীরে ধীরে উঠিয়ে মাথার তালুর উপর দিয়ে এনে শরীরের ডান দিকের নীচের দিকে নিয়ে আসতে হবে।

২. আবার ডান হাতকে ডান দিক থেকে তুলে মাথার তালুভাগের উপর দিয়ে শরীরের বাঁদিকে নিয়ে আসতে হবে।

৩. এই প্রক্রিয়া করে একবার বন্ধন দেওয়া হয়।

প্রত্যেক চক্রের সুরক্ষার জন্য এই প্রক্রিয়া সাত বার করতে হবে।

সম্ভলন এবং ধ্যান

ধ্যানের স্থিতিতে যাওয়ার জন্য আমাদের নিজেকে আগে সম্ভলন করা দরকার। (সম্ভলন অর্থাৎ অতীত কাল ও ভবিষ্যত কালের চিন্তা সরিয়ে নিজেকে বর্তমান কালে রাখতে হবে।) আমাদের শরীরকে শুদ্ধ করার জন্য সহজ যোগ ধ্যান পদ্ধতিতে কিছু নিয়ম উল্লেখ করা হয়েছে।



প্রথমে আমরা শ্রী মাতাজীর ছবির দিকে তাকিয়ে থাকব। তারপর নিজের বাঁ হাত শ্রী মাতাজীর দিকে আর ডান হাত মাটির উপরে অর্থাৎ পৃথিবী তত্ত্বের উপরে রাখব আর শ্রী মাতাজীকে প্রার্থনা করে বলব, **শ্রী মাতাজী, কৃপা করে আমার বাঁ দিকের যত বিচার, যত অশুদ্ধ ইচ্ছা, অশুদ্ধ জ্ঞান ডান হাতের মাধ্যমে পৃথিবী তত্ত্বের মধ্যে প্রবেশ করিয়ে দিন।** আমার বাঁ দিক শুদ্ধ করে দিন এবং সম্ভলনে এনে দিন। এই ভাবে কিছুক্ষণ বাম নাড়ীতে চিত্ত রেখে বসে থাকব।



এই ভাবে আমরা আমাদের ডান নাড়ীকেও শুদ্ধ করব। নিজের ডান হাত শ্রী মাতাজীর ছবির দিকে আর বাম হাত আকাশের দিকে (হাতের তালু পিছনে করা থাকবে) রেখে শ্রী মাতাজীকে প্রার্থনা করে বলব **শ্রী মাতাজী, কৃপা করে আমার ডান দিকের যত বিচার, অহংকার, কর্তা ভাব, অতিরিক্ত উষ্ণতা, টেনশন আমার বাম হাতের মাধ্যমে আকাশ তত্ত্বে বিলীন করে দিন।** আমার ডান নাড়ীকে শুদ্ধ এবং সম্ভলিত করে দিন। এই ভাবে কিছুক্ষণ ডান নাড়ীতে চিত্ত রেখে বসে থাকব।



তারপরে আমরা দুটো হাত কোলের উপর নিয়ে আসব আর শ্রী মাতাজীকে প্রার্থনা করে বলব **শ্রী মাতাজী কৃপা করে আমাকে বর্তমান অবস্থায় এনে দিন, আমাকে নির্বিচারিতা প্রদান করুন। শ্রী মাতাজী কৃপা করে আমাকে ধ্যানের স্থিতিতে নিয়ে চলুন।** এই ভাবে বসে ধ্যান করতে হবে।

নিয়মিতভাবে ধ্যান করতে হবে

সহজ যোগে আত্মসাক্ষাৎকার পাওয়ার পরে সকাল ও সন্ধ্যায় নিয়মিত ধ্যানে বসতে হবে যা একজন যোগীকে তার জীবনে আধ্যাত্মিক উত্থানের পথে প্রগতিশীল হওয়ার জন্য তৈরী করে।

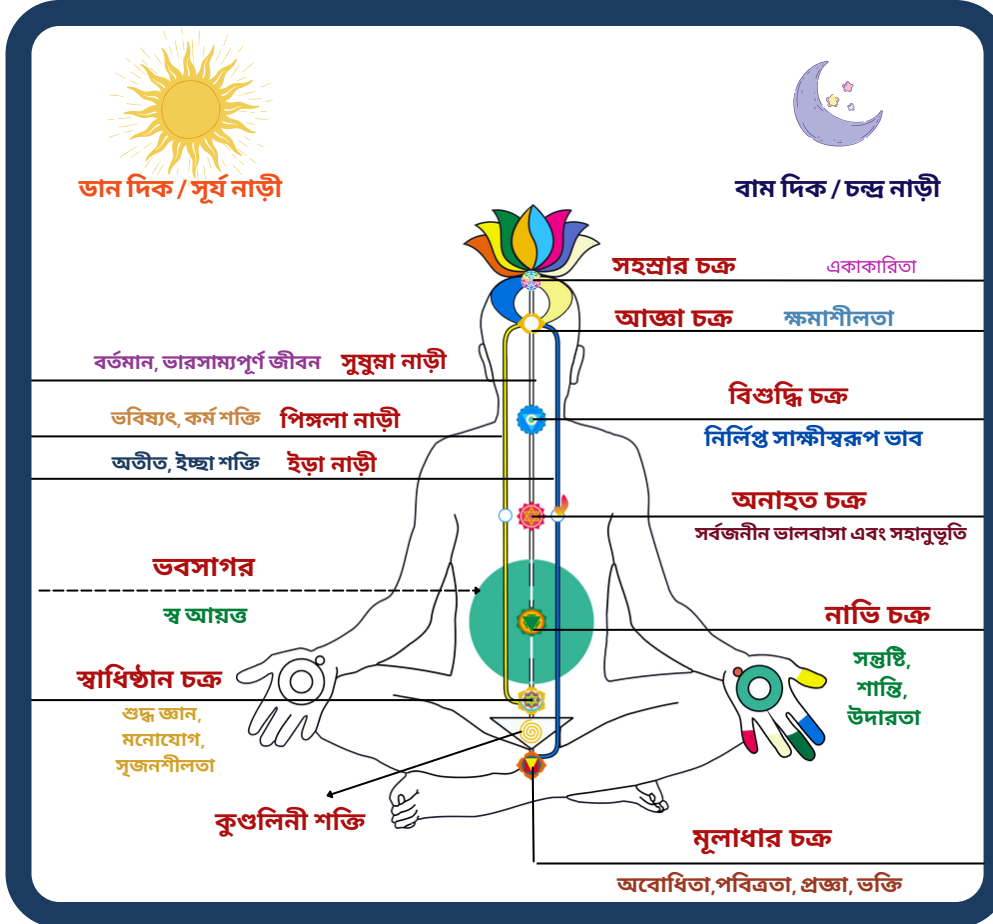
সহজ যোগে সামুহিক ধ্যানে বসতে হবে

যদিও দিনে দু'বার ধ্যান করা বাড়িতে আবশ্যিক, তবে সপ্তাহে একবার সামুহিক ধ্যানে অংশ নেওয়া আমাদের আধ্যাত্মিক অগ্রগতি নিশ্চিত করে যা অত্যন্ত উপকারী

প্রতিদিন চৈতন্যলহরী অনুভব করা

নিয়মিত ধ্যান করলে চৈতন্যলহরী অর্থাৎ ঠাণ্ডা অনুভূতি বাড়তে থাকে। এই দিব্য শক্তি আমাদের শরীরে অনুভূত হলে আমরা তার সাহায্যে অনেক ভালো কাজ করতে পারি। একজন সহজ যোগী কৃষক এই শক্তিকে তার ক্ষেতে উৎপাদন বৃদ্ধির কাজে লাগাতে পারে। চৈতন্যলহরীর অনুভূতি অর্থাৎ এই দিব্যশক্তি আমাদের প্রতিদিন অনুভব করতে হবে, তবেই আমরা তা ভালো কাজে লাগাতে পারব। আমরা সহজ যোগে প্রতিষ্ঠিত হয়ে গেলে তবেই আমাদের শরীরে চৈতন্যের শক্তি প্রবাহিত হয়।

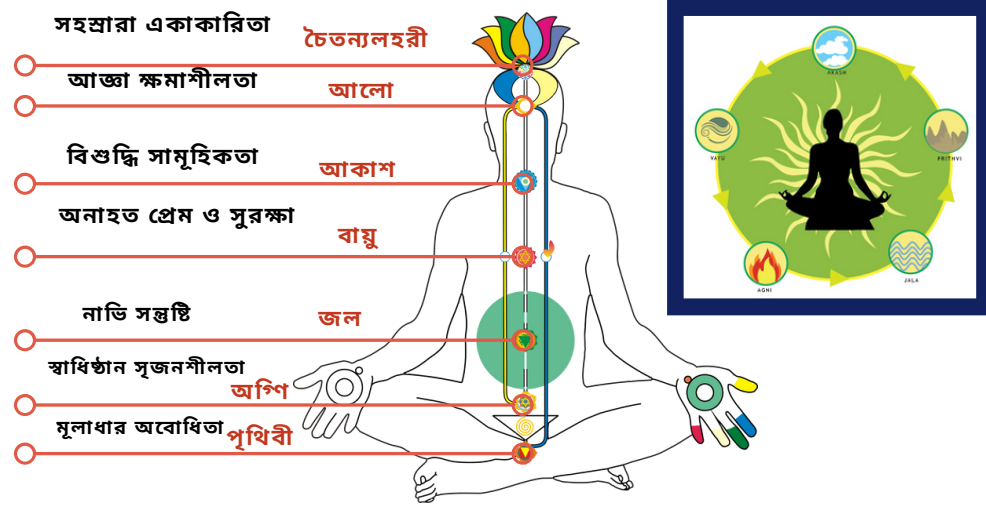
সূক্ষ্ম মানব শরীর



বীজের অঙ্কুরোদগম যেমন এক জীবন্ত প্রক্রিয়া, ঠিক সেই রকমই কুণ্ডলিনীর জাগরণও এক জীবন্ত প্রক্রিয়া। আসুন, আমরা সহজ যোগের মাধ্যমে নিজের নিজের কুণ্ডলিনী শক্তিকে জাগ্রত করি।



জল ক্রিয়ার মহত্ব



আমরা প্রত্যেকদিন প্রকৃতি থেকে আমাদের শরীরকে পরিষ্কার রাখতে পারি।

আমরা পঞ্চতত্ত্বের মাধ্যমে অর্থাৎ **পৃথিবীতত্ত্ব, জলতত্ত্ব, অগ্নিতত্ত্ব, বায়ুতত্ত্ব ও আকাশতত্ত্বের** দ্বারা নিজেদের শরীরকে পরিষ্কার রাখতে পারি। এছাড়াও আমরা জলক্রিয়ার দ্বারা নিজেদের মানবদেহকে শুদ্ধ রাখতে পারি। **জলের মধ্যে নুন দিয়ে** আমরা পৃথিবীতত্ত্বের দ্বারা মূলাধার চক্র শুদ্ধ করতে পারি।

মোমবাতির আগুনে আমরা স্বাধিষ্ঠান চক্র শুদ্ধ করতে পারি।

জলতত্ত্বের দ্বারা আমরা নাভি চক্র পরিষ্কার করতে পারি।

আমাদের চারিদিকের বায়ু অর্থাৎ আকাশতত্ত্বের দ্বারা হৃদয়চক্র ও বিশুদ্ধিচক্র শুদ্ধ রাখতে পারি।

মোমবাতির আলোতে আমরা আঞ্জা চক্র পরিষ্কার করতে পারি।

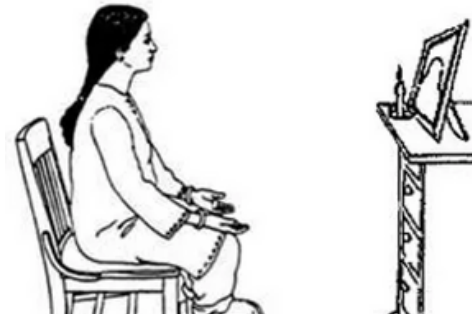
শ্রী মাতাজীর ছবির চৈতন্যলহরী আমাদের সহস্রার চক্রকে শুদ্ধ করে।

জল ক্রিয়ার প্রক্রিয়া

একটি গামলায় পায়ের গোড়ালি ডোবে এমন জল নিয়ে তাতে কিছুটা নুন ফেলে পাশে এক মগ জল ও তোয়ালে কিংবা কাপড় নিয়ে মোমবাতি জ্বালিয়ে শ্রী মাতাজীর ছবিকে প্রণাম করে নিজেকে বন্ধন দিয়ে জলক্রিয়া করতে বসবো। দশ থেকে পনের মিনিট জলে বসে একটু ধ্যানস্থ হয়ে শ্রী মাতাজীকে প্রণাম করে বন্ধন নিয়ে গামলার জল বাথরুমে গিয়ে প্যানে ফেলে ফ্লাশ করে দেব।



ধ্যান করার জায়গায় শ্রী মাতাজীর ছবি রাখার নিয়ম



পরম পূজ্য শ্রী মাতাজী নির্মলা দেবীর ছবি অত্যন্ত শুভ অর্থাৎ চৈতন্য প্রদান করে।

শ্রী মাতাজীর ছবি পরিষ্কার করে ধ্যান করার জায়গায় রাখতে হবে। ধ্যান করার জায়গাটি পরিষ্কার হতে হবে এটিই আমাদের আধ্যাত্মিক উন্নতির প্রথম ধাপ।

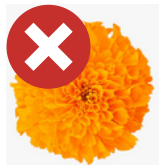
কতগুলো কথা আমাদের মনে রাখতে হবে যে শ্রী মাতাজীর ছবি কাঠের অথবা স্টীলের ফ্রেমে কাচ দিয়ে বাঁধাতে হবে।

শ্রী মাতাজীর ছবি আমাদের হৃদয় থেকে উঁচু এমন জায়গায় টেবিল অথবা চেয়ারে রঙীন কাপড় পেতে রাখতে হবে।

শ্রী মাতাজীর ছবি পরিষ্কার রুমাল অথবা কাপড় দিয়ে **গোলাপ জলে ভিজিয়ে প্রত্যেক দিন পরিষ্কার করতে হবে** এছাড়াও গোলাপ জলে সিঁদুর গুলে টিপ পরাতে হবে।

ধ্যান করার আগে শ্রী মাতাজীর ছবির সামনে প্রদীপ জ্বালাতে হবে যা চারিদিকের দূষিত পরিবেশকে ঠিক করবে আর ধূপ সুগন্ধ ছড়াবে।

শ্রী মাতাজীকে গাঁদা ফুল ছাড়া অন্য যেকোন ফুল দেওয়া যাবে।



সহজ যোগের সারমর্ম

শ্রী মাতাজী বলেছেন ঐশ্বরিক স্পন্দন (যাকে চৈতন্য লহরী বলা হয়) জীবন্ত ; যা চিন্তা করে এবং ক্রিয়া করে । চুম্বক যেভাবে লোহাকে আকর্ষণ করে, এটি তেমনই এক স্বাভাবিক প্রক্রিয়া ।

এই ঐশ্বরিক চৈতন্য সকল সংবেদনশীল বস্তু ; এমনকি মানুষের বিবর্তনকেও প্রভাবিত করে । সহজ কৃষির মাধ্যমে বিভিন্ন ক্ষেত্রে (উদ্যানপালন, পশুপালন, মৎস্য চাষ ইত্যাদি) অধিক ফলনের মাধ্যমে আমরা সমৃদ্ধি লাভ করতে পারি।



আমাদের শরীরে সূক্ষ্ম শক্তি কেন্দ্র রয়েছে ; সেগুলিকে "চক্র" বলে । ধ্যানের দ্বারা সেগুলি পবিত্র, পরিশুদ্ধ এবং ভারসাম্যপূর্ণ হয়ে ওঠে । এই ধ্যান শারীরিক মানসিক এবং আবেগজনিত সমস্যার সমাধান করে । এই প্রকৃত এবং প্রমাণযোগ্য ধ্যান পদ্ধতির মাধ্যমে আমাদের জীবনের সমস্ত সমস্যার সমাধান হয়।

"আনন্দের সাগরে তোমাদের নিমগ্ন করতে দাও আমায়,
যাতে বিলীন করতে পার তোমরা নিজেকে বিরাতের মাঝে,
যিনি সর্বদাই তোমাদের হৃদিপদ্মে স্থিত হাসি হেসে --
থাকেন লুকিয়ে প্রতি মুহূর্তে তোমাদের বিরক্ত করার তরে।

সচেতন হলেই পাবে তাঁকে খুঁজে ,
যিনি প্রেমময় আনন্দ দিয়ে করছেন তোমাদের প্রতিটি
তন্তুকে স্পন্দিত, জ্যোতির্ময় দীপ্তিতে
ভরিয়ে তুলছেন ব্রহ্মাণ্ডকে"।

~ পরম পূজ্যা শ্রী মাতাজী নির্মলা দেবী



পরম পূজ্যা শ্রী মাতাজী নির্মলা দেবী