সহজ যোগ আজকের মহাযোগ

সহজ যোগ পরিচয় পত্রিকা

পরম পূজ্য মাতাজি শ্রী নির্মলা দেবী

সহজ যোগ - এক নব চেতনা

SAHAJA YOGA INTERNATIONAL
H.H SHRI MATAJI NIRMALA DEVI

www.sahajayoga.org.in
www.sahajayogabengal.com
sahajayogabengali.blogspot.com

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 মনুষ্য জীবনের চরমতম লক্ষ্য
তার অভিজ্ঞতা লাভ করুন।"

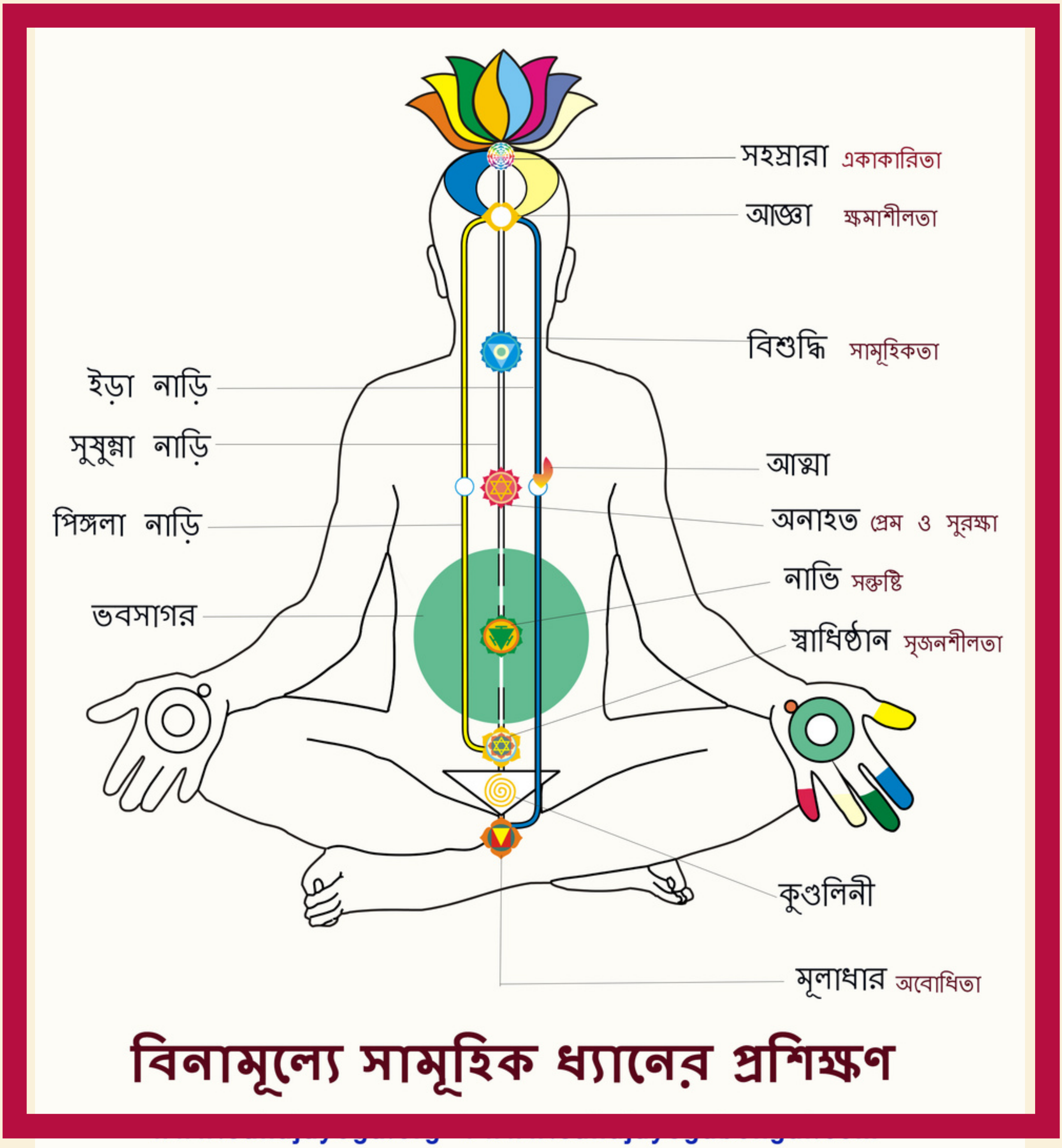
নিয়মিত সহজযোগ ধ্যানের উপকারিতা

- 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।

"আনন্দের সাগরে তোমাদের নিমগ্ন করতে দাও আমায়,
যাতে বিলীন করতে পার তোমরা নিজেকে বিরাটের মাঝে,
যিনি সর্বদাই তোমাদের হৃদিপদ্মে স্মিত 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

সূক্ষ্ম যন্ত্র



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।

সূক্ষ্ম যন্ত্র

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।

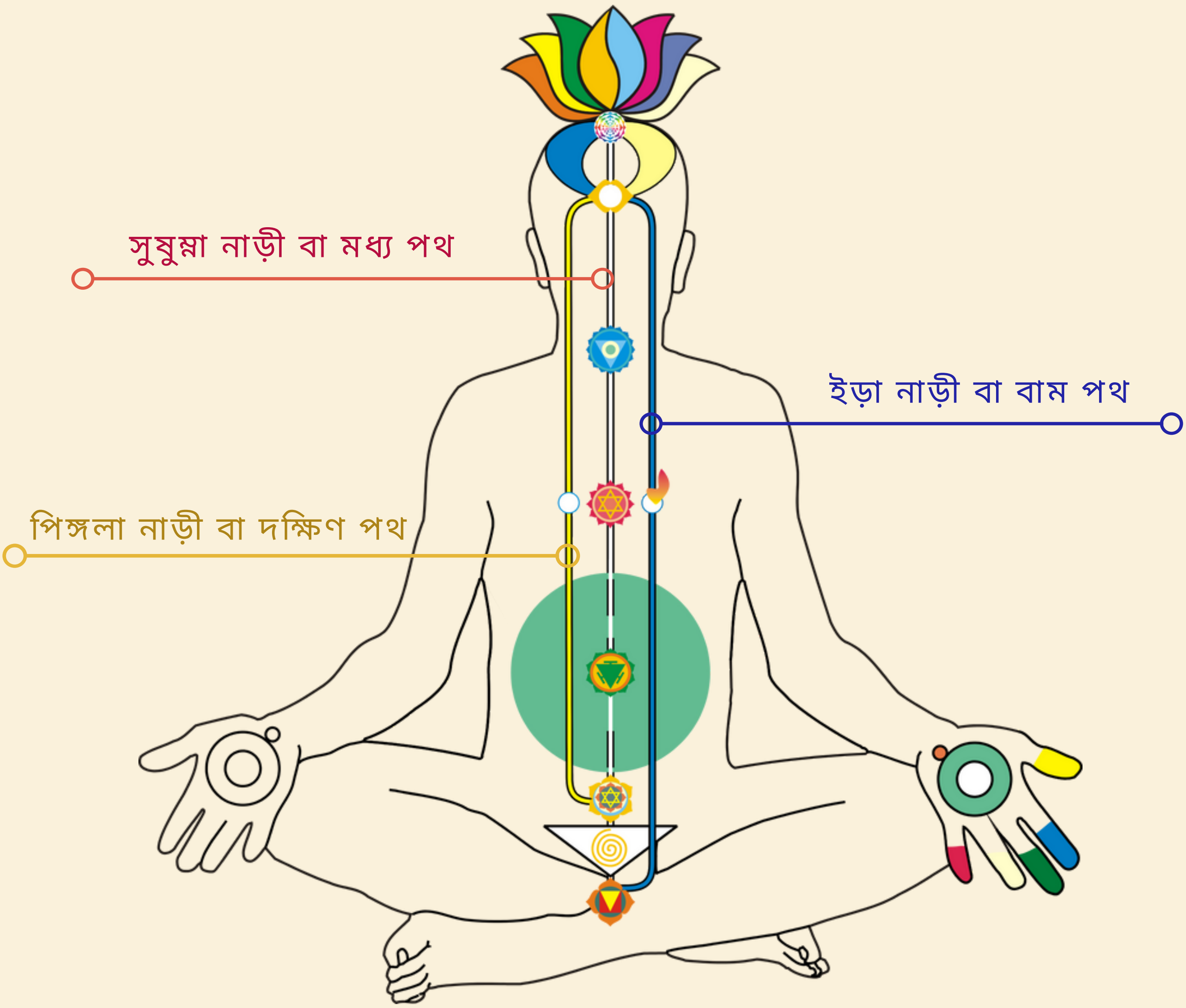
এ সময়ে আমাদের চিন্তাও অপসারিত হয় এবং আমরা চিন্তাশূন্য সচেতনতার এক স্বচ্ছ অবস্থায় অর্থাৎ নির্বিচারিতায় প্রবেশ করি ।

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 ।

তিনটি নাড়ী বা পথ



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।

সহজ ধ্যান শুরু করার আগে এবং ধ্যান শেষ হওয়ার পরে কুণ্ডলিনী ওঠাতে হবে।
ধ্যান শুরু করার আগে এবং পরে আমরা কিভাবে কুণ্ডলিনী ওঠাই এবং বন্ধন দিই সেই পদ্ধতি নীচে দেওয়া হলো।

কুণ্ডলিনী ওঠানো

কুণ্ডলিনী ওঠানোর পদ্ধতিটি আমাদের কুণ্ডলিনী শক্তিকে ওঠাতে এবং চিত্তকে স্থির রাখতে সাহায্য করে ।এই ক্রিয়া আমাদের ধ্যান করার আগে ও পরে করলে ভালো হয়।

আমাদের শরীরের বাঁদিকের হাত পেটের নীচে অর্থাৎ দেহের সামনে রাখবো ।
১. আমাদের বাঁদিকের হাত ধীরে ধীরে উঠিয়ে মাথার তালুভাগ পর্য্যন্ত নিয়ে যাব। যখন বাঁদিকের হাত উপরে
উঠবে তখন ডানদিকের হাত ঘড়ির কাঁটার মত বাঁদিকের হাতের চারপাশে ঘুরবে।

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

৩.এই ভাবে দুটো হাত মাথার উপরে ঘুরিয়ে এক গিঁট বাঁধব।

৪.এই ক্রিয়া তিন নাড়ীর জন্য তিন বার করতে হবে।
এই ভাবে আমরা মাথার তালুভাগে এক গিঁট, দুই গিঁট ও তিন গিঁট বাঁধব ।

কি ভাবে বন্ধন নিতে হয়।

বন্ধন শুধু আমাদের রক্ষাই করে না বাঁদিকের এবং ডান দিকের নাড়ীর সন্তুলন অর্থাৎ সমতা প্রদান করে।

ধ্যান শুরু করার আগে এবং পরে বন্ধন নেওয়া নিজেদের জন্য ভালো।
বাঁদিকের হাত নিজের কোলের উপর রাখতে হবে আর ডান হাত বাঁ দিকের পেটের দিক ধীরে ধীরে উঠিয়ে -

১.শরীরের ডান দিকের নীচে নিয়ে আসতে হবে ।

২.আবার ডান হাত অর্থাৎ সিধে হাতকে ডান দিক থেকে তুলে মাথার তালুভাগ দিয়ে শরীরের বাঁদিকে আসতে হবে।

৩.এই প্রক্রিয়া করে একবার বন্ধন দেওয়া যায়। প্রত্যেক চক্রের সুরক্ষার জন্য এই প্রক্রিয়া সাতবার করতে হবে।

সন্তুলন আর ধ্যান

আমাদের ধ্যানের অবস্থায় আসার জন্য নিজেদের সন্তুলন করার দরকার।
আমাদের শরীরের বাঁ দিক ও ডান দিকের সন্তুলন করার কিছু নিয়ম আছে।

আমরা পরমপুজ্য শ্রী মাতাজির ফটোর দিকে তকিয়ে থাকব। তারপর আমাদের বাঁ হাত শ্রী মাতাজির দিকে রাখব আর ডান হাত ধরিত্রীর উপর রেখে বলব
'শ্রী মাতাজি কৃপা করে আমাদের বাঁ দিকের সমস্ত বাঁধা, অশুদ্ধইচ্ছা ধরিত্রীর মধ্যে প্রবেশ করিয়ে দিন। আমাদের ভিতরের যত অশুদ্ধতা বের করে দিন।'
এই আবস্থায় আমরা বাঁ দিকে কিছুক্ষণ চিত্ত দিয়ে থাকব।

তারপরে আবার ডান হাত শ্রী মাতাজির দিকে রাখব আর বাঁ হাত আকাশের দিকে রেখে বলব
'শ্রী মাতাজি কৃপা করে আমাদের শরীরের ডান দিক শুদ্ধ এবং সন্তুলন করে দিন। কৃপা করে আমাদের ভিতরের কর্তা ভাব, অতিরিক্ত উষ্ণতা, ক্রোধ, বিচার আকাশতত্বে বিলীন করে দিন। আমাদের মধ্যে বিনম্রতা প্রদান করুন।'
এই অবস্থায় ডান দিকে চিত্ত দিয়ে কিছুক্ষণ থাকব।

এরপর দুটো হাত কোলে নিয়ে আসব এবং বলব
'শ্রী মাতাজি কৃপা করে আমাদের মধ্য পথে রাখুন এবং সন্তুলন প্রদান করুন। কিছুক্ষণ মধ্য পথে চিত্ত দিয়ে রাখব তারপর সহস্রারে এসে বলব 'শ্রীমাতাজি কৃপা করে আমাদের নির্বিচারিতা প্রদান করুন।'
এরপর কিছুক্ষণ সহস্রারে চিত্ত রেখে ধ্যানে চলে যাবো।

চক্রশুদ্ধির জন্য সত্যতাসূচক বাক্য - মধ্যপথ

মূলাধার - শ্রী মাতাজী কৃপা করে আপনি আমাকে অবোধ করুন

স্বাধিষ্ঠান - শ্রী মাতাজী দয়া করে আমাকে শুদ্ধবিদ্যা প্রদান করুন। শ্রী মাতাজী কৃপা করে আমাকে সৃজনশীল করে দিন

নাভি - শ্রী মাতাজী কৃপা করে আমাকে সন্তুষ্টি প্রদান করুন। শ্রী মাতাজী আমাকে দয়া করে সমাধান দিন

ভবসাগর - শ্রী মাতাজী কৃপা করে আমাকে আমার নিজের গুরু করে দিন

অনাহত - শ্রী মাতাজী দয়া করে আমার হৃদয়ে ভালোবাসা ও সুরক্ষাবোধ প্রদান করুন

বিশুদ্ধি - শ্রী মাতাজী কৃপা করে আমাকে অনাসক্ত সাক্ষীস্বরূপ করে দিন। শ্রী মাতাজী দয়া করে আমাকে বিরাটের অপরিহার্য অংশ করে গড়ে তুলুন

আজ্ঞা - শ্রী মাতাজী কৃপা করে আমাকে ক্ষমাশীল ও ত্যাগপ্রবন ব্যক্তি করে গড়ে তুলুন

পশ্চাদ আজ্ঞা - শ্রী মাতাজী দয়া করে আমাকে ক্ষমা করে দিন

সহস্রার - শ্রী মাতাজী কৃপা করে আমাকে আত্মসাক্ষাতকার প্রদান করুন। মা দয়া করে আমাকে নির্বিচার করে দিন

চক্রশুদ্ধির জন্য সত্যতাসূচক বাক্য - বামপথ

মূলাধার - শ্রী মাতাজী আপনার কৃপায় আমি শিশুর শক্তিশালী অবোধিতা

স্বাধিষ্ঠান - শ্রী মাতাজী আপনার কৃপায় আমিই শুদ্ধবিদ্যা

নাভি - শ্রী মাতাজী আপনার কৃপায় আমি সন্তুষ্ট। মা আপনার কৃপায় আমি পরম সমাধানী ও উদার ব্যক্তি

ভবসাগর - শ্রী মাতাজী আপনার কৃপায় আমি নিজেই নিজের গুরু

অনাহত - শ্রী মাতাজী আপনার কৃপায় আমি শুদ্ধ আত্মা

বিশুদ্ধি - শ্রী মাতাজী আপনার কৃপায় আমি সম্পূর্ণ নির্দোষ

আজ্ঞা - শ্রী মাতাজী দয়া করে আপনি আমার সকল সংস্কার দূর করে দিন

সহস্রার - শ্রী মাতাজী আপনার কৃপায় আমি আমার উত্থানের পথে আসা সকল বাধার উপর বিজয় লাভ করব

চক্রশুদ্ধির জন্য সত্যতাসূচক বাক্য

ডানপথ

মূলাধার - শ্রী মাতাজী প্রকৃতপক্ষে আপনিই আমাদের ভিতরে থাকা সকল প্রকার অশুভ শক্তির বিনাশ সাধন করেন

স্বাধিষ্ঠান - শ্রী মাতাজী আপনিই সকল কর্মের কর্তা। আমরা কেউ কিছুই করিনা

নাভি - শ্রী মাতাজী আপনিই আমার ভিতর মহান মর্যাদাবোধ স্বরূপ। প্রকৃতপক্ষে আপনিই আমাদের সকল প্রকার সাংসারিক ও আর্থিক সমস্যার সমাধান করেন

ভবসাগর - শ্রী মাতাজী প্রকৃতপক্ষে আপনিই আমার একমাত্র গুরু

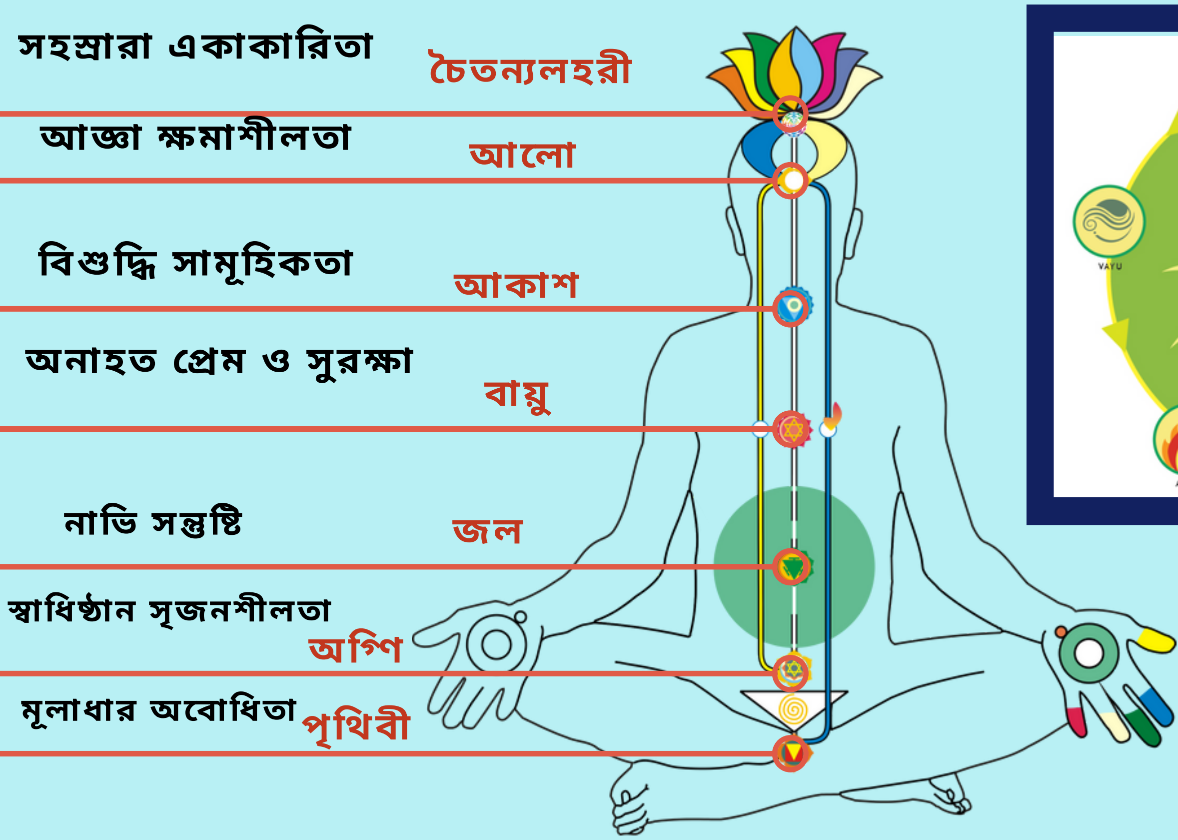
অনাহত - শ্রী মাতাজী আপনিই আমার ভিতর দায়িত্ববোধ স্বরূপ। আপনিই আমার ভিতর প্রেমময় পিতার কৃপাস্বরূপ

বিশুদ্ধি - শ্রী মাতাজী আপনিই আমার কথায় ও কাজে মাধুর্য স্বরূপ

আজ্ঞা - শ্রী মাতাজী কৃপা করে আপনি আমার সকল অহংকার দূর করে দিন

সহস্রার - শ্রী মাতাজী প্রকৃতপক্ষে আপনিই আমার উত্থানের পথে আসা সকল বাধার মাঝে ঊর্ধগতির প্রচেষ্টায় বিজয় স্বরূপ

জল ক্রিয়ার মহত্ব



আমরা প্রত্যেকদিন প্রকৃতি থেকে আমাদের শরীরকে পরিস্কার রাখতে পারি ।

আমরা পঞ্চতত্ত্বের মাধ্যমে অর্থাৎ **পৃথিবীতত্ত্ব, জলতত্ত্ব, অগ্নিতত্ত্ব,বায়ুতত্ত্ব ও আকাশতত্ত্বের** দ্বারা নিজেদের শরীরকে পরিস্কার 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 পরিস্কার করতে পারি।

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

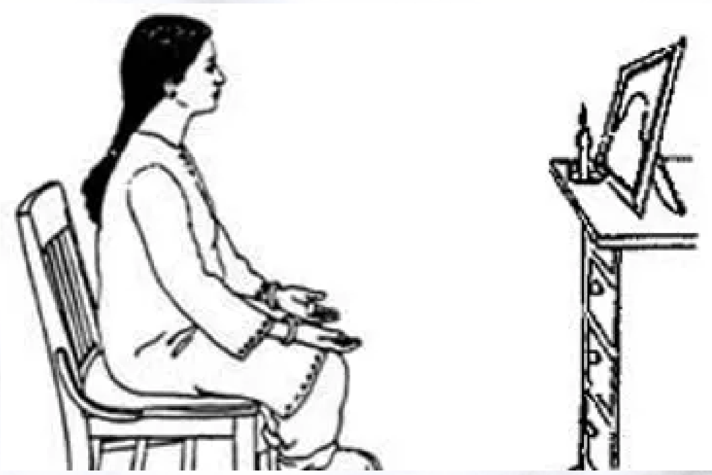
মোমবাতির আলোতে আমরা আজ্ঞা চক্র পরিস্কার করতে পারি।

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 জলক্রীয়া 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 পরিস্কার 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 পেতেরাখতে হবে।
শ্রী মাতাজীর ছবি পরিষ্কার রুমাল অথবা কাপড় দিয়ে
গোলাপ জলে ভিজিয়ে প্রত্যেক দিন পরিস্কার 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।