सहजयोग ध्यान
घर पर ध्यान करने की विधि

स्टेप 1

बायाँ हाथ (उल्टा हाथ) गोद में रखे और दायाँ हाथ (सीधा हाथ) पृथ्वी माँ पर रखे. प्रार्थना करें: श्रीमाताजी, कृपया मेरी बायीं नाडी शुद्ध एवं संतुलित कर दीजिये. इस नाडी के सारे विकार एवं अशुद्धताओं को पृथ्वी माँ में समाहित कर दीजिये.

स्टेप 2

बायाँ हाथ (उल्टा हाथ) कोहनी से मोड़ कर आकाश की ओर करें, दायाँ हाथ (सीधा हाथ) गोद में रखे. प्रार्थना करें: श्रीमाताजी, कृपया मेरी दायीं नाडी को स्वच्छ एवं संतुलित कर दीजिये. इस नाडी के सारे विकार एवं अशुद्धताओं को आकाश तत्त्व के माध्यम से दूर कर दीजिये.

स्टेप 3

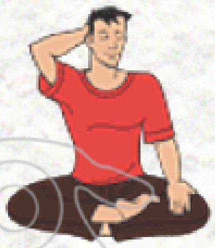
बायाँ हाथ (उल्टा हाथ) गोद में रखे और दायाँ हाथ (सीधा हाथ) अपने हृदय पर रखे. प्रार्थना करें: श्रीमाताजी, मैं शुद्ध आत्मा हूँ. मैं परमात्मा का अंश हूँ.

स्टेप 4

बायाँ हाथ (उल्टा हाथ) गोद में रखे और दायाँ हाथ (सीधा हाथ) अपने कपाल पर रखकर थोडा दबाये. प्रार्थना करें: श्रीमाताजी, मैंने सभी को क्षमा किया जिन्होंने जाने-अनजाने मुझे कष्ट पहुँचाया. मैंने स्वयं को भी क्षमा किया. कृपया मुझे मानसिक शांति प्रदान करें.

स्टेप 5

बायाँ हाथ (उल्टा हाथ) गोद में रखे और दायाँ हाथ (सीधा हाथ) अपने सिर के पिछले हिस्से पर रखे. प्रार्थना करें: श्रीमाताजी, मुझसे या मेरे पूर्वजों द्वारा, जाने अनजाने में, सर्वशक्तिमान परमात्मा के विरूद्ध यदि कोई अपराध हो गया हो तो कृपा कर हम सभी को क्षमा कर दीजिये. मस्तिष्क में बैठी सभी नकारात्मकताओं को कृपया नष्ट कर दीजिये.



स्टेप 6

अब अंतिम प्रक्रिया जो अत्यंत महत्वपूर्ण है, इसमें बायाँ हाथ (उल्टा हाथ) गोद में रखे और दाये हाथ (सीधा हाथ) की हथेली को अपने सिर के ऊपर तालू भाग में रखे एवं हथेली से सिर को थोडा दबाते हुए इस प्रकार गोल घुमाये (घडी की सुई की दिशा में) कि हाथ की हथेली के साथ सिर की चमड़ी भी घूमें. पूरे हृदय से प्रार्थना करें: श्रीमाताजी, कृपया मुझे आत्मसाक्षात्कार प्रदान करें, कृपया मुझे सर्वशक्तिमान परमात्मा की महान शक्ति- परम चैतन्य, से जोड़ दीजिये (6-7 बार दोहराए).

www.sahajayogameditation.info, टोल फ्री नंबर: 1800 2700 800

SAHAJYOGA MEDITATION

HOW TO MEDITATE AT HOME

STEP 1

Place your left palm on your lap and right palm towards the earth. Pray to the Divine Energy or Shree Mataji : Please cleanse my left channel, let all impurities of my left channel get absorbed into mother earth.

STEP 2

Place your right palm on your lap and left arm folded from the elbow, its fingers pointing towards the sky. Pray to the Divine Energy or Shree Mataji : Please cleanse my right channel, let all impurities of my right channel get absorbed into the sky.

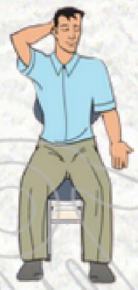
STEP 3

Place your right palm on your heart and left hand on your lap. Pray to the Divine Energy or Shree Mataji : I am pure spirit. I am a part of the divine energy.

STEP 4

Place your right palm on your forehead and left hand on your lap. Pray to the Divine Energy or Shree Mataji : I forgive each and everyone including myself, Shree Mataji please give me mental peace.

STEP 5



Place your right palm on your back of your head and left hand on your lap. Pray to the Divine Energy or Shree Mataji : Shree Mataji please forgive all the sins against the God Almighty, that may have been committed by me and my ancestors, knowingly or unknowingly. Please destroy all the negativity working in my mind.

STEP 6

Place your right palm on your top of your head (fontanelle area), press and move your hand in clock wise direction. Left hand remains on your lap. Pray from your heart to the Divine Energy or Shree Mataji : Shree Mataji please give me my Self Realization. Please give me oneness with the all pervading power of the Divine Love (repeat this prayer 6-7 times).