

# ***A Guide Book for Sahaja Yoga Program for School Children***



**Change Yourself,  
Change the World**



**-By National School  
Propagation Team**

## सूची

अनु.क्रमांक	विषय	पृष्ठ क्रमांक
1	NATIONAL ADMINISTRATIVE TEAM	3
2	SAHAJAYOGA ACADEMIC & EDUCATION RESEARCH TEAM	4
3	अनुमती पत्र	5
4	विषय सार (course content)	7
5	क्या अवश्य करें / न करें	8
6	प्रस्तावित कार्यक्रम	10
7	साप्ताहिक सत्र (follow-up courses)	18

## **NATIONAL ADMINISTRATIVE TEAM**

- 1) **Chairman** - H.H. Shri Mataji Nirmala Devi  
[Founder of Science of Sahajyoga Technique]
  
- 2) **Vice – Chairman** - Shri Dinesh Rai  
[Ex- IAS Officer, Secretary MSME, Delhi]
  
- 3) **Jt. Vice – Chairman** - Shri Suresh Kapoor  
[Retd. Income Tax Commissioner, Delhi]
  
- 4) **Trustee** - Dr. Prakash Pansare, Nasik  
[M.S, Gynaecologist]
  
- 5) **National Coordinator** - Ms.Rashmi Umale  
(School Propagation) [MBA (Fin. & HR), M. Com, Asst. Prof.,Nagpur ]
  
- 6) **State Coordinator** - Shri Swapnil Dhayade  
(Maharashtra) (B.E Mech., PGDBM, MBA (Fin & MKT.) [Managing Director, Varad Shelter Pvt. Ltd., Pune]

## **SAHAJAYOGA ACADEMIC AND EDUCATION RESEARCH TEAM**

**1) Mrs. Indumati Chitnavis, Nagpur**

[Ex – Education Officer, Ex- Principal (International Sahaj Public School), B.Ed., College]

**2) Dr. Dilip Ukey, Mumbai**

[Vice Chancellor, National Law University, Mumbai, Former V.C Nanded University]

**3) Dr. Prakash Pansare, Nasik**

[M.S, Gynaecologist]

**4) Shri Pramod Singh, Lucknow, U.P**

[Social Scientist (Srajan Foundation, Lucknow)]

**5) Dr. Monali Umap, Nasik**

[MBBS, DCH (Pediatrician) Medical Supritendent (HAL Hospital, Nasik), Nominated for Best Women Employee in Corporate]

**7) Ms. Rashmi Umale**

(National Co-ordinator, School Propagation)

[MBA (Fin. & HR), M. Com, Asst. Prof., Nagpur ]

**6) Adv. Mahesh Dhandekar, Nagpur**

[B.A., LLB, P.G. Diploma in Cyber Law]

## अनुमती पत्र

प्रति,

मुख्याध्यापक / मुख्याध्यापिका,

प्राचार्य / प्राचार्या,

.....

.....

विषय – एक अत्यंत सरल परंतु अपने आप में मौलिक कार्यक्रम को स्कूल में संचालित कराने हेतु निवेदन, जिससे विद्यार्थियों में नैतिक मूल्यों एवं आत्मविश्वास में वृद्धि होकर उनका सर्वांगीण विकास तथा उत्तम नागरिक बनने का उद्देश्य परिपूर्ण हो।

मा. श्रीमान,

हम सभी जानते हैं कि, टीव्ही, मोबाईल और सोशल मिडीया का दुरुपयोग हमारी युवा पीढ़ी को अपने सही मार्ग से भटका रहे हैं और इसी वजह से उनके भविष्य असुरक्षित दिखाई देते हैं। माता-पिता काफी तनावग्रस्त हैं। इन समस्याओं के अप्रत्यक्ष परिणाम शैक्षणिक संस्थाओं पर भी दिखाई देते हैं।

आधुनिक जीवन पध्दती का अंधानुकरण, उपभोक्तावाद, भौतिकवाद हमारी युवा पीढ़ी के किसी भी विचार या वर्तन को तर्कसंगत सिद्ध कर सकता है, भले ही वह विचार या वर्तन उनके जीवन के लिए तथा उनके व्यक्तित्व के लिए उचित हो या ना हो।

इन विपरीत परिस्थितियों का समाधान विद्यार्थियों की विधायक आंतरिक उर्जा की जागृती से ही हो सकता है। सन 1970 में श्रीमाताजी निर्मला देवी ने सहजयोग ध्यान की अत्यंत सहज, सरल, तकनीक का आविष्कार किया जो विद्यार्थियों में बदलाव लाकर उन्हें अपने भविष्य तथा अपने लक्ष्य के प्रति अधिक सजग बना सकती है। शुरुआत में श्रीमाताजी ने ध्यान की इस पध्दती को कई देशों के बहुतसे विद्यार्थियों पर प्रयोगरूप कार्यान्वित किया जिसमें भारतीय विद्यार्थी भी थे और जिसके परिणाम अत्यंत ही अद्भुत रहे। श्रीमाताजीने भारत में हिमाचल प्रदेश, राजस्थान तथा इटली में रोम में स्कूलों की स्थापना की। विश्वभर में श्रीमाताजी के विभिन्न कार्यों के लिए उन्हें दो बार विश्वशांती नोबेल पुरस्कार के लिए नामांकित किया गया।

हम आपको विश्वास दिलाते है कि, यदि यह तकनीक विद्यार्थियों द्वारा अनुसरीत की गई तो उनकी ज्ञान अर्जन की क्षमता बढकर वे अपने स्वयं के अंदर उर्जा का उपयोग करना स्वयं ही सीख जाएंगे। साथ ही आप निश्चित रूप से विद्यार्थियों को भावी भारत के सुविकसीत, संतुलित, शांतिपूर्ण, रचनात्मक व सक्रिय नागरिक बना पाने में सफल होंगे।

आप अपनी स्कूल के विद्यार्थियों व शिक्षकों की उन्नती व प्रगती के लिए जो भी प्रयास करते है वे सराहनीय है और इसीलिए हम आपकी सम्मानित संस्था/स्कूल में अपने इस कार्यक्रम को संचालित करने का प्रस्ताव लाए है।

सधन्यवाद।

कार्यक्रम समन्वयक

**COURSE CONTENT FOR STUDENT'S PROGRAM**

<b>PROGRAM</b>	<b>DURATION</b>	<b>OBJECTIVE OF THE SESSION</b>
Introductory program	40 min.	Introduction to subtle system with : 1. Benefits of Sahaja Yoga meditation for children. 2. Physical Development. 3. Physical Fitness. 4. Ethical & Moral Values. 5. Pure energy in subtle system for academic excellence
Follow up Course Week 1	30 min.	Balancing the channels and introduction of pure energy within.(Residual Energy)
Follow up Course Week 2	30 min.	1. Introduction of founder and sahayajoga. 2. Protection of Subtle system (Demo and its importance).
Follow up Course Week 3	30 min.	1. Qualities of energy centers. 2. Techniques of improving energy centers.
Follow up Course Week 4	30 min.	1.Classical music and its vibrations. 2. Effect of music on our energy centers. 3.Demo of ragas and meditation on chakras.
Follow up Course Week 5	30 min.	1. Self evaluation regarding feel of energy on chakras. 2. Taking feedback from students.
Follow up Course Week 6	30 min.	1. Effects of regular meditaion and use of energy of meditation in every day life. 2. Sharing of experiences. 3.Invitation to centers with parents.

## अवश्य करें।

- बच्चों के लिए सूक्ष्म संरचना के चार्ट का उपयोग करें, साथ ही प.पू.श्रीमाताजी की प्रतिमा भी प्रस्थापित करें।
- हम सहजयोग का प्रतिनिधीत्व करते हैं इसलिए हमारा पहनावा अच्छा हो ताकि विद्यार्थी भी सहजयोगीयो का आदर करें।
- प्रत्येक सत्र की शुरुआत और अंत में स्कूल के प्राचार्य से अवश्य मिले।
- सत्र के दौरान समय का पूरा-पूरा ख्याल रखें क्योंकि स्कूल में समय का अनुशासन होता है। सहजयोगियों की टीम दिये हुए समय से कम से कम 15 मिनट पहले पहुँच जाए।
- सत्र के समय प्राचार्य से निवेदन करें कि, कक्षा में किसी शिक्षक / शिक्षिका को नियुक्त करें।
- विद्यार्थियों का व्हिडिओ रेकॉर्डिंग या कॅमेरे के जरिए फिडबॅक लिया जाए। फॉलोअप सत्र के दौरान उनसे यह अवश्य पूछे कि, क्या वे घरपर ध्यान करते हैं? और इससे उनके पढ़ाई में क्या लाभ हो रहा है? या फिर दैनंदिन जीवन में उन्हें क्या फायदे हो रहे हैं?
- स्कूल में कॉरिडोर में चलते हुए ज्यादा बातें न करें व शांती से सारा कार्य करें।
- स्कूल में प्रोजेक्टर सिस्टिम है या नहीं इस बारे में पहले ही पूछ ले, अगर है तो सत्र शुरू करने से पहले उसके ऑडीयो एवं व्हिडीयो दोनो की जाँच करें।
- श्रीमाताजी का परिचय एक आध्यात्मिक व्यक्ति व सहजयोग की संस्थापिका के तौर पर करें, साथ ही उन्हें डॉ. निर्मलादेवी श्रीवास्तव के नाम से संबोधित कर सकते हैं।
- प्रोग्राम कोऑर्डिनेटर को सत्र के कम से कम तीन दिन पहले ही सारे टीम सदस्यों की उपस्थिती या अनुपस्थिती की जानकारी हो जानी चाहिए।
- स्कूल की समयसारिणी का पूरा ध्यान रखें तथा ध्यान सत्र स्कूल की सुविधानुसार आयोजित करें।
- हमारा प्रमुख लक्ष्य ध्यान तथा विद्यार्थियों के प्रश्नों का समाधान करना होना चाहिए।
- विद्यार्थियों के दैनंदिन जीवन से संबंधित वास्तविक उदाहरण देकर चक्रों के विभिन्न गुणों का वर्णन करें ताकि विद्यार्थी सहजयोग को अपने दैनंदिन जीवन से जोड सके।
- ध्यान सत्रों में विद्यार्थियों से खुलकर बातचित कर, विचारों का आदान-प्रदान करें तथा बातचीत के दौरान विद्यार्थियों की रुचि जागृत करने का प्रयास करें।
- स्कूल प्रमुख की अनुमति से ध्यान केंद्र के पते तथा फोन क्रमांक की जानकारी के पत्रक स्कूल के नोटीसबोर्ड पर लगाएँ।



## न करें।

- सहजयोग ध्यान के विषय में चर्चा करते समय विद्यार्थियों से अनुचित दावे न करें जैसे – ‘यह ध्यान करने से आप कक्षा में प्रथम क्रमांक हासिल करेंगे या आप 90% अंक हासिल करेंगे।’
- सहजयोग ध्यान सत्र स्कूल के खेल तथा रिक्रिएशन, हॉबी क्लासेस के दौरान न ले।
- प्रोग्राम कोऑर्डिनेटर को पूर्वसूचना देने के पश्चात ही अन्य सहजयोगी सत्रों में सहभाग लें।
- कार्यक्रम के पश्चात शालेय परिसर में समूह बनाकर खडे न रहे या बातचीत न करें।
- शिक्षकवृंद के साथ बहस न करें। (स्वास्कर योग प्रशिक्षण देने वाले) व्यवहार, कुशलता व गरिमापूर्ण रूप से बहस का निवारण करें।
- ध्यान सत्र के पश्चात शिक्षक उपस्थित न होने पर कक्षा तब तक न छोडे जब तक शिक्षक आकर कक्षा को न संभाल ले।
- निश्चित समय से अधिक समय न ले।
- शिक्षकों तथा विद्यार्थियों से दुसरे अगुरु / कुगुरु के बारे में ना बोले।
- ध्यान केंद्र से मिली मुद्रित सामग्री (printed material) के अलावा अन्य साहित्य ना बाँटे।

## प्रास्ताविक कार्यक्रम

(Duration – 40 Min.)

सर्वप्रथम विद्यार्थियों को अभिवादन करें।

स्कूल के प्रमुख का आभार व्यक्त करें की उन्होंने कार्यक्रम की अनुमति प्रदान की।

विद्यार्थी जीवन हमारा स्वर्णिम काल ( golden years ) होता है। आप सभी को लगता होगा कि, हम पूरे साल भर नियमित स्कूल आते हैं, बहुत होमवर्क होता है, कई बार एक्स्ट्रा क्लासेस होते हैं। तो इसे सुवर्ण काल कैसे कहा जाए। परंतु आप सभी अपने अपने परिवार के सेलिब्रिटी होते हैं क्योंकि, सारे परिवार का ध्यान आपकी डेवलपमेंट, अॅचिवमेंट, आपका करिअर, आपका भविष्य इनपर लगा रहता है। पूरे परिवार का साल भर का प्लॅनिंग आपके अकॅडेमिक इयर के अनुसार होता है।

आपके घर में जो भी नया व्यक्ति आए वो सबसे पहले यदि आपसे मिले तो यही जानने का प्रयास करता है कि, आप कौन सी स्कूल में पढ रहे हैं, आपके क्या अॅचिवमेंट्स हैं। आपके माता-पिता को आपके बारे में बताते वक्त बड़ा गौरव महसूस होता है।

आपके शिक्षक, आपके माता-पिता आपके बड़े-बुजुर्ग आपसे काफी अपेक्षाएँ रखते हैं क्योंकि, उन सभी का आप से बहुत लगाव होता है।

आप जानते हैं ऐसा क्यों है? क्योंकि आप ही अपने परिवार में एक ऐसा एलेमेंट है जिसे सारा परिवार ' The Next Generation ' की तौर पर देखता है। आप सभी अपने आप में एक खास व्यक्तित्व है जिसे भविष्य के लिए रचाया, बनाया सवारा जा सकता है और शायद इसीलिए आप सभी इस स्कूल के विद्यार्थी हैं।

तो हम सभी खास व्यक्तित्व और ' The Next Generation ' कब बनेंगे जब हमारा आज का हार्ड वर्क स्मार्ट वर्क बन जाएगा। हमारी प्राथमिकताएँ (priorities), हमारी सही विकल्पों का चुनाव (choice of right things) हमारे भविष्य का सच्चा निवेश है। (The right investment).

पर हम सभी में अलग-अलग प्रकार के व्यक्तित्व (personality) है जैसे - कुछ लोग अपनी पढाई को लेकर बिल्कुल भी प्रोग्रेसिव नहीं है। ऐसे लोग अपने इर्द गिर्द की परिस्थितियों को दोष देते है जैसे- कुछ लोग परिवारीक परिस्थिती को दोष देते है या कुछ लोग अपने मित्रपरिवार (friend circle) को दोष देते है तो कुछ लोग अपने शैक्षणिक माहौल (educational environment) को दोष देते है।

कुछ लोग हमेशा यह सोचते रहते है कि, वे अपने भविष्य में कुछ कर पाएंगे या नहीं क्योंकि, वे अपनी कमियाँ गिनते रहते है।

कुछ लोग इतने अति आत्मविश्वासी होते है कि, वे अपनी खामियों पर जरा भी ध्यान नहीं देते और उस बारे में किसी की भी नहीं सुनते।

इससे भी ज्यादा गंभीर स्थिती उन लोगों की होती है जिन्हें अपने भविष्य को लेकर न कोई लक्ष्य होता है न कोई इच्छाएँ होती है। वे अपने करिअर के बारे में गंभीर नहीं होते और एक कटी पंतग की तरह इधर-उधर समय के साथ डोलते रहते है। तो क्या इन सभी खामियों के साथ हम ' The Successful Next Generation ' हो पाएंगे? या उसके लिए हमें हमारे अंदर की सारी सकारात्मक उर्जा (positive energy) को भविष्य के लिए चार्ज करना होगा।

हम सभी आपसे एक ऐसे तकनीक के बारे में बात करने आए है, जो इन सभी प्रश्नों के उत्तर हमारे ही अंदर खोजने के लिए हमें मदद कर सकती है। जो हमारी बढ़ती हुई समस्याओं को रोककर हमें एक संतुलित और गतिशील (balanced and dynamic personality) बना सकती है।

आज हम सहजयोग ध्यान पध्दती के बारे में जानेंगे तथा ध्यान से हमारे अंदर क्या सुंदर परिवर्तन होता है उसका अनुभव लेंगे। सहजयोग अर्थात सहजता से घटित होनेवाला या प्राप्त किया जाने वाला योग। अत्यंत सरल शब्दों में योग का अर्थ यह होता है कि, हमारे अंदर स्थित सभी विधायक शक्तियाँ (pure energies) का योग ( synthesis) होकर हमारे व्यक्तित्व की उच्चतम गुणवत्ता ( the best of the ability) को हासिल करना।

सहजयोग की स्थापना सन 1970 में डॉ. निर्मलादेवी श्रीवास्तव इन्होंने की। जिन्हे सारा विश्व माताजी श्री निर्मलादेवी के नाम से जानता है। श्रीमाताजी सहजयोग के विज्ञान की आद्य संस्थापिका है। श्रीमाताजी का बचपन गांधीजी के आश्रम में स्वतंत्रता संग्राम में सहभाग के साथ व्यतित हुआ। श्रीमाताजी ने सहजयोग की स्थापना के बाद पूरे विश्व में इस विज्ञान का प्रचार किया। आज कई देशों में सहजयोग की ध्यान की तकनीक से लोग स्वयं के भीतर की शक्तियों को प्राप्त करके अपने जीवन में उत्कृष्ट उपलब्धियाँ हासिल कर रहे हैं। श्रीमाताजी दो बार विश्व शांती नोबल पुरस्कार के लिए नामांकित हुईं। उन्हें भारत सरकार द्वारा मानवरत्न पुरस्कार से पुरस्कृत किया गया इसके अलावा देश विदेश के कई पुरस्कारों से श्रीमाताजी के कार्य को गौरवान्वित किया गया है।

हम सभी ने human anatomy में ये सिखा होगा कि, मानव के शरीर का प्रमुख कार्य मध्य नाडी तंत्र (central nervous system) चलाता है। यह नाडी तंत्र (nervous system) मुख्यतः दो भागों में वर्णन किया जा सकता है।

- Autonomous nervous system या स्वयंचालित नाडी संस्था
- Sympathetic nervous system परानुकंपी नाडी संस्था

Autonomous nervous system या स्वयंचालित नाडी संस्था हमारे हृदय तथा शरीर के अन्य अवयवों का संचालन करती है। Sympathetic nervous system के मुख्यतः और दो भाग होते हैं।

- Left sympathetic nervous system या बायीं परानुकंपी नाडी संस्था
- Right sympathetic nervous system या दायीं परानुकंपी नाडी संस्था

इन नाडी संस्थाओं के अलावा हमारे शरीर का कामकाज चलाने के लिए अलग-अलग शारीरिक अवयव (body organs) कार्यरत होते हैं।

इस स्थूल रचना के सिवाय (the gross physical system) के सिवाय हमारे अंदर सूक्ष्म रचना (subtle system) होती है जो इन सभी शारीरिक अवयवों और नाडी तंत्रों में बहती

हुई अलग अलग उर्जा (energy) को पूर्ण रूप से शुद्ध करने के लिए ( complete purification) कार्यरत होती है। इस सूक्ष्म रचना को हमारे देश में गहन अध्ययन किये गए योग शास्त्र में चक्रों तथा नाडियों के रूप में वर्णन किया जाता है। Left sympathetic nervous system को इडा नाडी कहा जाता है, तथा Right sympathetic nervous system को पिंगला नाडी कहा जाता है। इन दोनों के बीच हमारी रिठ की हड्डी से समानांतर कार्य करने वाली मध्य नाडी को Para-sympathetic nervous system या सुषुम्ना नाडी कहते हैं।

(मानवाकृती चार्ट को संबोधते हुए बताए) मेरुदण्ड (spinal cord) के सबसे निचले छोर पर स्थित अस्थि (bone) को पवित्र अस्थि या सँकम बोन कहा जाता है। सँकम यह शब्द ग्रीक भाषीय है। सँकम याने सँक्रेड (sacred) अर्थात 'पवित्र' होता है। इस अस्थि में एक उर्जा स्रोत होता है (source of energy ) जिसे कुंडलिनी (Residual energy) कहते हैं।

हम सभी में इन नाडी तंत्र में बहती हुई उर्जा का अलग अलग प्रभाव दिखाई देता है। (different people have different influence of energy) जैसे कुछ लोग बहुत अधिक भावनात्मक (emotional) होते हैं। ऐसे व्यक्ति लेफ्ट चॅनल (Left sympathetic nervous system) की उर्जा का अतिरिक्त उपयोग करते हैं। परंतु कुछ लोग स्वभाव से आकामक होते हैं वे औरों की भावनाओं की कद्र नहीं करते। ऐसे व्यक्ति राईट चॅनल (Right sympathetic nervous system) की उर्जा का अतिरिक्त उपयोग करते हैं। उर्जा के इस असंतुलन से कुछ लोग जल्द ही घबराहट (nervous) महसूस करते हैं तथा कुछ लोग बहुत छोटे विषयों पर आकामक और गुस्सैल हो जाते हैं। हमारी मध्य नाडी या Para- sympathetic nervous system पर स्थित उर्जा केंद्रों की रचना इन दोनों तरफ की नाडियों में शक्ति का संतुलन करती है। ध्यान के द्वारा हम हमारी तीनों नाडियों की उर्जा को संतुलित करते हैं तथा एक मजबूत, संतुलित और सूझबूझभरा व्यक्तित्व बन सकते हैं।

हमारे सँकम बोन में स्थित कुंडलिनी शक्ती कार्यान्वित होकर उसकी उर्जा सभी चक्रों तथा नाडीयों में बहना शुरू होता है। जैसे करंट फ्लो सभी हिस्सों तक पहुचने के बाद इलेक्ट्रीक मशिन के सारे पार्ट काम करने शुरू होते है उसी तरह कुंडलिनी शक्ती की उर्जा का प्रवाह हमारे सभी नाडीयों तथा चक्रों से बहता है तब हर एक चक्र की पूर्ण शक्ति (complete positive energy) हमारे शरीर में, स्वभाव में, हमारी बौद्धिक क्षमता में, हमारी कार्यक्षमता में दिखाई देती है। जिसकी वजह से हम धीरे धीरे एक गतिमान व्यक्तित्व (dynamic personality) बन जाते है।

इन सभी चक्रों का हमारे संपूर्ण व्यक्तित्व (overall personality) से गहरा ताल्लुक होता है। हर एक चक्र में निम्नलिखित वर्णन की हुई शक्तियाँ सूप्त रूप (dormant state) में स्थित होती है जो ध्यान के बाद कुंडलिनी की उर्जा के प्रभाव से कार्यान्वित (activate) होकर हमारे शारिरीक स्वास्थ्य के रूप में, हमारी उत्तम बौद्धिक क्षमता, हमारी गहरी सूझबूझ, हमारी गतिमानता, हमारी विवेकबुद्धी के रूप में व्यक्त होती है।

<u>मुलाधार चक्र</u>	:- गहरी सूझबूझ, तीव्र बुद्धिमत्ता, स्मरणशक्ती. Wisdom, memory, intelligence.
<u>स्वाधिष्ठाण चक्र</u>	:- एकाग्रता, सृजनशीलता. Concentration, creativity.
<u>नाभि चक्र</u>	:- धैर्यशीलता तथा औदार्य Patience and generosity
<u>अनाहत चक्र</u>	:- आत्मविश्वास, जिम्मेदारियों के प्रती सजगता Confidence, awareness of responsibility
<u>विशुद्धी चक्र</u>	:- आदरयुक्त तथा मिठी वाणी, समूह भाव. Communication skills, sense of collective working
<u>आज्ञा चक्र</u>	:- क्षमाशीलता तथा स्थिर मनोदशा. Forgiveness and temperament of handling
<u>सहस्रार चक्र</u>	:- सभी चक्रों के गुणों का एकीकृत होना. Integration of all qualities, synthesis of all powers

हमने इतिहास में ऐसे कई उदाहरण देखे हैं जैसे डॉ. अब्दुल कलाम, डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन या हमारे ऐतिहासिक युगपुरुष जिन्होंने अपनी क्षमताओं से इतिहास रचा। हम सभी में अपना लक्ष्य निर्धारित करना (goal setting) तथा उसे प्राप्त करने की पूरी क्षमता है इसलिए स्पर्धा के युग में हम हमारे इर्दगिर्द होने वाली परिस्थितियों को दोष न देते हुए अपने स्वयं के अंदर की उर्जा को प्राप्त कर अच्छे भविष्य के लिए अभी से कार्यरत हो जाए तो हम निश्चित ही एक गतिमान व्यक्तित्व (dynamic personality) बन जाएंगे।

आप सबसे निवेदन है कि, हम सभी ध्यान का एक छोटासा अनुभव लेंगे जिसमें हम सभी मिलकर इस शक्ति को कार्यान्वित होते हुए अपने हाथों में तथा अपने तालुभाग में महसूस कर सकते हैं। ध्यान के इस विधि में हमें बहुत सरल तरीके से स्वयं से ही कुछ संकल्प (affirmation) लेने हैं कि, हम अपने इस उर्जा को प्राप्त करने के लिए दृढ़ इच्छा (strong desire) रखते हैं। हमारी दृढ़ इच्छा से कुंडलिनी शक्ति कार्यान्वित होकर उसका प्रवाह जब सहस्रार चक्र की ओर बहने लगेगा तब हमारे सभी चक्र उर्जावान होकर उसकी बहती हुई उर्जा हम हमारे हाथ के हथेली के बीचोबीच तथा हाथों की उंगलियों के छोर पर और अपने तालु भाग पर महसूस कर सकते हैं।

आप सबसे निवेदन है कि, एक सच्चे वैज्ञानिक की तरह आप इस परीक्षण में पूर्ण रूप से प्रामाणिक होकर (honest effort) परीक्षण को सफल रूप से अनुभव करते हुए ध्यान की स्थिती को प्राप्त करेंगे।

ध्यान की विधि:-

सबसे पहले हम अपनी जगह पर सुविधापूर्वक आराम से बैठ जाए। अपने जुते या चप्पल निकालकर पैरों को धरती माँ से स्पर्श करें। धरती माँ में बहुत उपजाऊ शक्ति होती है। धरती माँ के स्पर्श से हमारा बाँडी अर्थिंग पूरा होता है।

हम सर्वप्रथम यह जान ले कि हमें क्या कियाँ करनी है। उसके पश्चात हम सभी आँखे बंद करके इन क्रियाओं को दाहराएंगे और ध्यान में जाएंगे। (नोट-सत्र लेने वाले वक्ता पहले बच्चों को ध्यान की पूर्ण विधी समझा दे तथा उसके बाद बच्चों को आँखें बर करके ध्यान करने को कहे।)

ध्यान की शुरुआत हम breathing excersise श्वास प्रक्रिया से करेंगे। आँखे बंद करके हमें हमारा ध्यान हमारी श्वास पर लगाना है। सूक्ष्मता से देखना है कि, हमारे नासिका से श्वास अंदर की और आती है और प्रश्वास बाहर निकलता है। आप प्रयासपूर्वक लंबा और गहरा श्वास अंदर ले तथा लंबा और गहरा प्रश्वास छोडे। इस दरम्यान श्वास की गति को सूक्ष्मता से देखे। गहरा श्वास अंदर लेते समय हम हमारी left channel या इडा नाडी की शक्ति को कार्यान्वित करते है तथा प्रश्वास बाहर छोडते समय हम Right channel को कार्यान्वित करते है।

प्रयासपूर्वक गहरा श्वास लेने के बाद दो सेकंड रुके तथा प्रश्वास छोडने के बाद दो सेकंड रुके। तक्रीबन छे सात बार इस प्रक्रिया को दोहराए।

उसके बाद धीरे धीरे श्वास लेने की मात्रा को कम करें। आप देखेंगे की आपके विचार धीरे धीरे पूर्णतः शांत हो जाते है। हृदय की धडकन सामान्य हो जाती है तथा blood pressure एकदम सामान्य हो जाता है। अब आप ध्यान की स्थिती को प्राप्त करने के लिए तैयार हो गए है।

अपना दाहिना हाथ हृदय पर रखकर सारा ध्यान हृदय में लगाए और संपुर्ण विनम्रता से मन ही मन इस प्रार्थना को पूर्ण श्रद्धा से दोहराए।

(नोट- ध्यान के समय प्रार्थना में अपने दैवी विवेक का उपयोग कर 'श्रीमाताजी' का आदरपूर्वक संबोधन करे या परिस्थितीनुसार हम 'हे परमात्मा' या 'हे परमेश्वरी माँ' यह संबोधन कर सकते है।)

प्रार्थना - श्रीमाताजी/ हे परमात्मा/ हे परमेश्वरी माँ आप की कृपा मे मै पूर्ण शुध्द आत्मा हूँ। कृपया मेरे हृदय मे पधारें। (10 से 12 बार पूर्ण विनम्रता से)



दाहिना हाथ कपाल पे रखकर हलके से दबाएँ माथे को आगे की ओर झुकाए, सारा ध्यान इस जगह पर लगाकर विनम्रता से प्रार्थना करें।

प्रार्थना – श्रीमाताजी/ हे परमात्मा/ हे परमेश्वरी माँ आप की कृपा मे मैने सबको क्षमा कर दिया। मैने स्वयं को भी क्षमा कर दीया। (3 से 4 बार पूर्ण विनम्रता से)

उसके पश्चात् दाहिना हाथ सहस्त्रार पर रखकर हलके से दबाएँ तथा घड़ी के काँटो की दिशा में 'clockwise' 7 से 8 बार धीरे धीरे घुमाएँ ताकि हाथ की हथेली से तालु भाग की त्वचा धीरे धीरे घुम सके।

प्रार्थना – श्रीमाताजी/ हे परमात्मा/ हे परमेश्वरी माँ मुझे मेरा योग प्रदान कर दिजिए। (7 से 8 बार पूर्ण विनम्रता से)

इसके बाद सहस्त्रार पे कुछ समय के लिए चित्त को एकाग्र कर बासुरी या सितार वादन का शास्त्रीय संगीत चलाएँ। (जिसकी व्यवस्था पहले से ही करके रखनी चाहिए।)

अंत में विद्यार्थीयों को सहस्त्रार पर दाहिने हाथ से चैतन्य की अनुभूती लेने को कहे। दोनों हाथ हवा में सीधे उठाकर तीन बार स्वयं से प्रश्न पुछने को कहे। हे परमात्मा क्या यही आपकी चैतन्य शक्ति है।

प्रार्थना – श्रीमाताजी/ हे परमात्मा/ हे परमेश्वरी माँ क्या यही आपकी चैतन्य शक्ति है।

धीरे धीरे दोनों हाथो को नीचे लेकर हाथो में चैतन्य का अनुभव करने को कहे।

हाथों में आई हुई अनुभूती के बारे में तथा ध्यान में महसूस हुई आंतरिक शांती के बारे में संक्षेप में बताए तथा बच्चों के प्रश्नों का समाधान करें। ध्यान की स्थिती प्राप्त करने के बाद अतिरिक्त विश्लेषण, अतिरिक्त चर्चा, वादविवाद की परिस्थिती से दूर रहें। शांतिपूर्वक कार्यक्रम की समाप्ती कर स्कूल के प्रमुख के आभार व्यक्त करें।

## **Follow-up Course**

### **Week-1**

**(Duration 30 Min.)**

#### **Balancing the Channels and introduction of Pure Energy within (kundalini)**

छात्रों का अभिवादन करें। स्वयं का परिचय देकर सत्र की शुरुवात करें।

इसके पहले सेशन में हमने सीखा कि सहजयोग ध्यान क्या है, कैसे किया जाता है और इसे करने से हमें कौन कौन से फायदे होते हैं, जैसे कि हमारी शारीरिक क्षमता (physical fitness) कैसे बढ़ा सकते हैं, हमारी आंतरिक ऊर्जा कैसे बढ़ा सकते हैं और हमारे नैतिक मूल्यों को कैसे दृढ़ किया जा सकता है, इत्यादी।

आज हम सीखेंगे कि यह सब कुछ हम सहजता से कैसे पा सकते हैं। इन सारे गुणों को प्राप्त करने के लिए हमें अपने आप को संतुलन (balance) में रखना बहुत जरूरी होता है।

इस संतुलन को पाने के लिए हमें हमारे अंदर स्थित रचना को पहले समझना होगा जैसे कि, आप इस मानवाकृति (human body chart) में देख रहे हैं कि, हमारे शरीर में तीन प्रकार की नाडीयाँ (channels) होती हैं। पहली बाईं ओर की नाडी जिसे Left Sympathetic Channel कहा जाता है। इसे चार्ट में नीले रंग से दिखाया गया है। यह नाडी हमारी भावनात्मक व्यक्तित्व (emotional personality) और इच्छाशक्ति (will power) को दर्शाती है।

दाईं ओर की नाडी को Right Sympathetic Channel कहा जाता है। इसे चार्ट में पीले रंग से दिखाया गया है। ये नाडी हमारी बौद्धिक क्रियाएँ (mental action) और विचार प्रक्रिया (thought process) को दर्शाती है।

तीसरी नाडी जो कि हमारे अंदर दोनों नाडीयों के बीचोबीच spinal cord के समानांतर (parallel) स्थित होती है। इसे Parasympathetic Channel कहा जाता है। इडा और पिंगला नाडी से बहती हुई अलग-अलग ऊर्जा को संतुलन में लाने का कार्य सुषुम्ना नाडी करती है।

मेरुदण्ड (spinal cord) के सबसे निचले छोर पर स्थित अस्थि (bone) को पवित्र अस्थि या सँकम बोन कहा जाता है। सँकम यह शब्द ग्रीक भाषीय है। सँकम याने सँक्रेड (sacred) अर्थात् 'पवित्र' होता है। इस अस्थि में एक उर्जा स्रोत होता है (source of energy) जिसे कुंडलिनी (Residual energy) कहते हैं।

हम सभी में इन नाडीयों से बहती हुई उर्जा का अलग अलग प्रभाव दिखाई देता है। (different people have different influence of energy) जैसे कुछ लोग बहुत अधिक भावनात्मक (emotional) होते हैं। ऐसे व्यक्ति लेफ्ट चॅनल की उर्जा का अतिरिक्त उपयोग करते हैं। परंतु कुछ लोग स्वभाव से आक्रामक होते हैं वे औरों की भावनाओं की कद्र नहीं करते। ऐसे व्यक्ति राईट चॅनल की उर्जा का अतिरिक्त उपयोग करते हैं। उर्जा के इस असंतुलन से कुछ लोग जल्द ही घबराहट (nervous) महसूस करते हैं तथा कुछ लोग बहुत छोटे विषयों पर आक्रामक और गुस्सैल हो जाते हैं। ध्यान के द्वारा हम हमारी तीनों नाडीयों की उर्जा को संतुलित करते हैं तथा एक मजबूत, संतुलित और सूझबूझभरा व्यक्तित्व बन सकते हैं।

### ध्यान की विधी -

ध्यान करने से पहले आप आँखें खुली रखकर सारी क्रियाएँ देख ले, फिर वही क्रियाएँ हम आँखें बंद करके दोहराएंगे।

सर्वप्रथम पहले सत्र के अंत में दि हुई श्वास की प्रक्रिया, Breathing exercise बच्चों से करवाएं ताकि वे ध्यान की स्थिती के लिए तैयार हो सकें।

हमारा बाया हाथ खोल के गोदी में रखेंगे, दाहिना हाथ जमीन पर और आँखें बंद करके मन में प्रार्थना दोहराएंगे।

“हे परमेश्वरी माँ कृपया हमारी बाईं ओर की (left side) सभी अशुद्ध इच्छाओं को भूमितत्व में खींच ले। (दो-तीन बार दोहराएँ) दाहिना हाथ वापस गोदी में और बाया हाथ कोहनी

से मोडकर आकाश की ओर करे। प्रार्थना – “हे परमेश्वरी माँ कृपया हमारी दाहिनी ओर की (right side) सभी अशुद्ध क्रियाओं को आकाशतत्व की ओर खींच ले।” (दो से तीन बार दोहराएँ)

दोनो हाथ सामान्य कर ले, फिर दाहिना हाथ हृदय पर रखकर प्रार्थना करे।

प्रार्थना – “हे परमेश्वरी माँ आपकी कृपा में मैं एक शुद्ध आत्मा हूँ। हे परमात्मा कृपया मेरे हृदय में आइये। दाहिना हाथ माथे पर। प्रार्थना – “हे परमात्माँ आपकी कृपा में हमने सभी का क्षमा किया। (2 बार दोहराएँ) वहीं दाहिना हाथ हमारे तालु भाग पर रखें। प्रार्थना – “प.पू. श्रीमाताजी कृपया मुझे मेरा आत्मसाक्षात्कार दिजिए। कृपया मुझे मेरा योग प्रदान करें।

ध्यान के बाद उनके हाथों पर महसूस हुई चैतन्य के बारों में अवश्य पूछें।

## **Follow-up Course**

### **Week-2**

**(Duration 30 Min.)**

सबसे पहले छात्रों का अभिवादन करे तथा उपस्थित शिक्षक का आभार व्यक्त करे।

आज हम सहजयोग की संस्थापिका डॉ. निर्मला श्रीवास्तव इनके बारे में जानेंगे। हम सभी सहजयोगी उन्हें आदरपूर्वक श्रीमाताजी कहते हैं। पूरे विश्व में उन्हें 'श्रीमाताजी' इस नाम से जाना जाता है। सन 1970 में श्रीमाताजी ने सहजयोग की स्थापना की और हम सभी के लिए ध्यान का वैज्ञानिक तरीका खोज निकाला। ध्यान के इस तरीके के जरिए मानव की शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक संतुलन प्राप्त किया जाता है।

श्रीमाताजी निर्मलादेवी का जन्म 21 मार्च 1923 में मध्य भारत छिंदवाडा जिले में हुआ। छोटी उम्र में ही श्रीमाताजी ने महात्मा गांधी के साथ भारत को आजाद कराने में अपना योगदान दिया। उनका उद्देश्य सारे विश्व में शांति और एकता को लाना था।

मानव शरीर को पूरी तरह से जानने के लिए श्रीमाताजीने मेडिकल साइन्स की पढाई लाहोर मेडिकल युनिवर्सिटी में की। उसके पश्चात् जगह-जगह पूरे विश्व के लोगों को सहजयोग के बारे में बताया और मार्गदर्शन दिया।

उन्हें 'संयुक्त राष्ट्र शांति पुरस्कार' से सम्मानित किया गया। सन 2001 में वे एकमात्र महिला थीं, जिन्होंने 'मानव रत्न' पुरस्कार हासिल किया। ये भारत सरकार द्वारा सबसे उँचा मानवीय कार्य पुरस्कार है। उन्होंने जरूतरमंद लोगों के लिए बहुत से स्वयं सेवी संगठन (NGOs) और वैद्यकिय अनुसंधान केन्द्र (Health Research Center) का निर्माण किया।

बंधन क्या है :-

प्रत्येक व्यक्ति या वस्तु की विशिष्ट उर्जा (carries particular energy) होती है। इस उर्जा से उस व्यक्ति या वस्तु के इर्द गिर्द उर्जा परिधी (aura) बनती है। भिन्न भिन्न विचारों वाले व्यक्तियों की भिन्न भिन्न उर्जा परिधी होती है। जैसे – हमारे अत्यंत प्रिय व्यक्ति की उर्जा परिधी से हम परिचित होते हैं। हमारी माँ के आसपास होने से या हमारे साथ होने से हम उनके उपस्थिति की उर्जा का अनुभव करते हैं और उनकी उपस्थिति हमें सुरक्षा का अहसास (sense of security) देती है। परंतु जिस व्यक्ति से हमें असुरक्षितता महसूस होती है उनकी उपस्थिति में हम प्रसन्नता महसूस नहीं करते। अतः उस व्यक्ति के आसपास होने से हमारा मन स्वस्थ नहीं होता। क्योंकि उस व्यक्ति की उर्जा परिधी हमारे लिए उपयुक्त नहीं होती।

हमने यह भी देखा होगा की, ऐतिहासिक तपस्वी व्यक्तियों के चित्र में उनके इर्द गिर्द उनकी उर्जा परिधी दिखाई जाती है।

आज हम ध्यान से प्राप्त की हुई उर्जा से हमारे इर्द गिर्द सशक्त उर्जा परिधी (strong aura) कैसे बनाई जाती है यह सीखेंगे। सहजयोग ध्यान पद्धति में इसे बंधन कहते हैं। याने सुरक्षा का हमारे इर्द गिर्द बंधा हुआ कवच।

हमने यह जाना की हमारी मेरुदण्ड (spinal cord) के अंतिम छोर में कुंडलिनी शक्ति (residual energy) स्थित है। इस शक्ति की जागृती से हमारी नाडीयाँ और चक्रों में उर्जा (vibrations) संचारित होती है। यही उर्जा ध्यान में हम हमारे हाथों में अनुभव करते हैं। बंधन यानि हमारे हाथों की उर्जा से हमारे इर्द गिर्द क्लायब्रेशन्स की उर्जा का कवच बनाना होता है। यह कवच हमारे सभी चक्र, नाडीयाँ, शरीर, मन तथा विचारों को सुरक्षित करता है।

## बंधन लेने की विधि :-

अपने बाएँ हाथ की हथेली को मूलाधार के सामने रखकर दाएँ हाथ की हथेली से उसे अंदर से बाहर की ओर (inside out) लपेटते हुए घुमाएँ। बाएँ हाथ की हथेली के इर्द गिर्द दाएँ हाथ की हथेली से लपेटते हुए दोनों हाथ धीरे धीरे उपर की ओर ले आए। सहस्त्रार के उपर लाकर दोनो हाथों से एक काल्पनिक गाँठ बांधे। सिर को थोडा पीछे की ओर रखे। पुनः इस क्रिया को दुसरी तथा तीसरी बार दोहराएँ। दूसरी बार दो तथा तीसरी बार तीन गाँठ बांधे। बायां हाथ सामान्य रखकर दाहिने हाथ की हथेली से शरीर के इर्द गिर्द धीरे धीरे सात बार कवच बनाना है। इसलिए हम बायीं ओर से हाथ उठाकर सहस्त्रार के उपर से दायीं ओर ले आए तथा दायीं ओर से हाथ उठाकर सहस्त्रार के उपर से पुनः बाएँ ओर ले आए। इस तरह सात बार कवच लेना है।

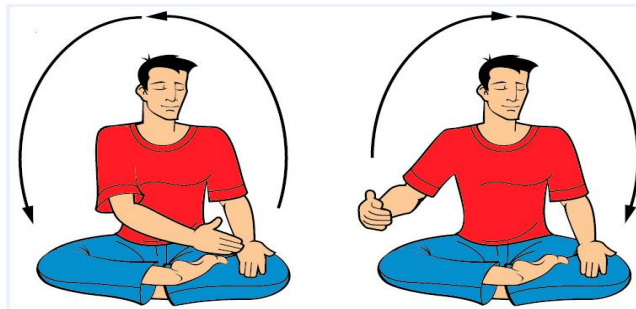
*(छोटे बच्चों के समक्ष बंधन सिखाते वक्त कुंडलीनी जागृती की कविता सिखाएँ।)*

## बंधन क्यों जरूरी है :-

बंधन लेने से हम ध्यान में प्राप्त की हुई कुंडलिनी शक्ति की उर्जा का कवच हमारे इर्द गिर्द बनाते है जिससे हम जल्दी संतुलित हो जाते है और हमारे उर्जा केंद्र सुरक्षित हो जाते है। हमें अनावश्यक विचार नहीं आते तथा हमारा चित्त पढाई में एकाग्र होने में आसानी होती है।

## बंधन कब लेना है :-

बंधन स्वयं की सुरक्षा होने के कारण पढाई करने से पूर्व, रात में सोने से पहले, सुबह उठने के बाद तथा घर से बाहर जाने से पूर्व हम बंधन ले सकते है। डर लगने पर या अस्वस्थ महसूस होने पर हम बंधन ले सकते है।



## ध्यान की विधि –

विद्यार्थियों को बंधन लेने के लिए कहे।

सर्वप्रथम पहले सत्र के अंत में दि हुई श्वास की प्रक्रिया, Breathing exercise बच्चों से करवाएं ताकि वे ध्यान की स्थिती के लिए तैयार हो सके।

उसके बाद संतुलन करवाएँ। बायां हाथ गोदी में रखकर दाहिना हाथ हृदय पर रखें, प्रार्थना करवाएँ, “हे परमेश्वरी माँ कृपया हमारे हृदय में आए। (2 से 3 बार दोहराएँ।) दाहिना हाथ सामान्य करें, बाया हाथ हमारे जिगर (liver/right swadhishtan) पर रखने के लिए कहे मतलब हमारे दाहिने ओर का पेट का निचला हिस्सा, प्रार्थना करवाएँ। “हे परमेश्वरी माँ कृपया हमारा चित्त (लक्ष्य) शांत, स्थिर व एकाग्र कर दीजिए। (2 से 3 बार दोहराएँ।) फिर बाया हाथ सामान्य कर दाहिना हाथ तालु भाग पर रखने के लिए कहे। प्रार्थना– “प.पू.श्रीमाताजी कृपया हमें हमारा आत्मसाक्षात्कार दिजिए, हमारा योग स्थापित करें। (2 से 3 बार दोहराएँ।) दाहिना हाथ सामान्य कर, इसी अवस्था में शांति से बैठकर कुछ क्षण ध्यान करे (ध्यान के वक्त शास्त्रीय वादन का ऑडीयो चलाएँ।)



## Follow-up Course

### Week-3

(Duration 30 Min.)

सबसे पहले छात्रों का अभिवादन कर तिसरे सत्र की शुरुवात करे।

इसके पिछले सत्र में हमने जाना कि, हमारे सात (energy center & three channels) चक्र और तीन नाडीयाँ को सुरक्षित रखने के लिए हम बंधन का इस्तेमाल करते है। आज के सत्र में हमारे सूक्ष्म शरीर में ये जो सात चक्र स्थित है इनका हमारे शरीर में स्थान, इन चक्रों से मिलने वाले गुणों का उपयोग हमारे जीवन में किस प्रकार किया जा सकता है ये जानेंगे।

सर्वप्रथम हमारा पहला चक्र जिसे मेडिकल सायन्स की भाषा में पेल्विक प्लेक्सस (pelvic plexus) कहा जाता है। योग या संस्कृत भाषा में इसे मूलाधार चक्र कहते है। यह चक्र हमारे मेरुदण्ड (backbone) के अंतिम छोर पर स्थित होता है। इस चक्र से हमें सुबुद्धि (wisdom) प्राप्त होती है। जैसे कि, हमारे जीवन में ऐसे बहुत सारे क्षण होते है जहाँ हमे महत्वपूर्ण निर्णय बड़ी समझदारी से लेने होते है और उस निर्णय पर हमारा उज्वल भविष्य निर्भर होता है, ऐसे वक्त यह चक्र हमें सही व गलत चीजों में फर्क करना सिखाता है और हम अपनी सुबुद्धि का इस्तेमाल कर हमारे लिए योग्य और सही निर्णय लेते है।

हमारा दूसरा चक्र जिसे ऑओटिक प्लेक्सस (aortic) माने स्वाधिष्ठान चक्र कहा जाता है। यह चक्र हमारे उदर (abdomen) में स्थित होता है। यह चक्र विद्यार्थियों के दृष्टिकोण से बहुत महत्वपूर्ण होता है क्योंकि इस चक्र से हमें सृजनात्मकता तो मिलती ही है लेकिन इसके अलावा ये चक्र हमारे चित्त एकाग्र करता है। उदा. के तौर पर जब भी हम हमारी पढ़ाई को लेकर बैठते है तो बहुत से विद्यार्थियों में यह पाया जाता है कि, उनका चित्त पढ़ाई में ना होते हुए कहीं और भटकता है जैसे हमसे जुड़ी हुई बीती बातों या घटनाओं पर या भविष्य में हमसे जुड़ी हुई

चीजों पर होता है। परिणामवश हम हमारी पढ़ाई पर एकाग्र नहीं हो पाते या फिर जो पढते है उसे भी याद नहीं रख पाते। लेकिन ध्यान करने से इस चक्र की उर्जा से हमारा चित्त पूरी तरह एकाग्र कर हमारी पढ़ाई के विषय को अच्छी तरह समझकर उसे लंबे समय तक याद रख पाते है। इस चक्र की उर्जा से हमें विषय को (subject material) समझने तथा उसे दीर्घकाल तक स्मरण में रखने के लिए अनेक रचनात्मक उपाय (creative methods to learn subject) सूझते है। ( easy and creative methods to learn the formulas and theorems of maths, physics and other scientific subjects).

उसी तरह इस चक्र के अच्छे होने से हम रचनात्मक हो जाते है चाहे वो हमारे अंदर छुपे हुए सूक्ष्म कला-गुणों की बात हो या हमारे रोजमर्रा की पढ़ाई और इससे आप विद्यार्थी अपनी रुचियों को निरंतर बनाये रख सकते है।

हमारा तीसरा चक्र ( energy center) जिसे मेडिकल सायन्स में सिलैक प्लेक्सस ( celiac plexus) कहते है। इस चक्र का स्थान हमारे पेट के बीचोबीच हमारी नाभि में होता है अतः इसे नाभि चक्र भी कहा जाता है। (मानवाकृती चार्ट को संबोधते हुए बताएँ) उसी चक्र के इर्दगिर्द जो हरे रंग का गोल दर्शाया गया है उसे भवसागर कहा जाता है। नाभि चक्र का गुण हमें समाधानी ( satisfaction) और पूर्णतया शांत व्यक्तित्व प्रदान करता है। विद्यार्थियों के इस आयुवर्ग ( age group) में कई बच्चों को किसी नई चीज को पाने की लालसा होती है या फिर हमारे दोस्तों के पास कोई नई वस्तु यदि हम देख ले तो बार बार हमारा मन उस वस्तु को पाने के लिए दौड़ता है। ऐसे में हमारे पास मौजूद वस्तुओं का आनंद तो ले ही नहीं पाते इसके अलावा हमारा मन भी अशांत हो जाता है। परंतू नाभि चक्र की उर्जा से यह गुण हमारे अंदर विकसीत होने पर हम अपने आप में समाधानी तथा शांत महसूस करते है। इस चक्र की उर्जा से हम हमारी प्राप्तियों से प्रसन्न तथा आत्मविश्वास से परिपूर्ण होते है। (satisfied and confident of one's own achievement) स्वयंकी प्राप्तीयों से यदि हम आत्मविश्वास प्राप्त नहीं कर पाए तो हम सदैव स्वयं से ही असंतुष्ट रहते है। नाभि चक्र की उर्जा हमारी इन कमियों को भर देती है।

चौथा चक्र अनहत चक्र (cardiac plexus) जो हमारे छाती के बीचोबीच स्थित होता है। यह चक्र आप विद्यार्थियों में आत्मविश्वास पैदा करता है जिससे कि आपके मन में किसी भी प्रकार का भय उत्पन्न नहीं होता चाहे वो परीक्षा का डर हो या अन्य किसी चीजों का। अनहत चक्र (cardiac plexus) की उर्जा से हम हमारे जिम्मेदारियों के प्रति सजग होते हैं (alert for one's own roles & responsibilities) जिसके लिए हमें अनावश्यक औरों का अनुकरण करने की जरूरत नहीं होती।

हमारा पांचवा चक्र विशुद्ध चक्र (survival plexus) जो हमारे गले के मध्यभाग में स्थित होता है। यह चक्र हमें सम्मिलित कार्य (team work) और प्रभावशाली वक्तव्य (effective communication) यह गुण प्रदान करता है। यदि यह चक्र हमारा अच्छा होता है तो आप विद्यार्थियों को दिए हुए ग्रुप टास्क को आप बखूबी निभा सकते हैं क्योंकि इस चक्र के ध्यान से आप के अंदर सामूहिकता में रहकर कार्य करने का विवेक प्रदान करता है। उसी तरह इस चक्र के विकसित होने से आपके लिए प्रभावी वक्तव्य (effective speeches) करना आसान हो जाता है।

हमारा छठा चक्र आज्ञा चक्र (optic chaisma) जो हमारे माथे के बीचोबीच स्थित होता है। आज्ञा चक्र का मुख्य गुण है 'क्षमा'। यह चक्र हमारे अंदर के विचारों को शांत कर देता है। यदि आपके मन में हमेशा विचारों का बवाल मचा रहता है फलस्वरूप आप अपनी पढ़ाई या अन्य कार्य पर अपना ध्यान (focus) केंद्रित नहीं कर पाते। लेकिन सहजयोग के ध्यान से हमारा आज्ञा चक्र पूरी तरह शांत होकर हम हमारे विचारों को सरलता से शांत कर सकते हैं। आज्ञा चक्र के संतुलन से हमारी कार्यविषयक मनोदशा (working mood, temperament) सशक्त होती है। जिस वजह से हम हमारे कठिन से कठिन कार्य को दीर्घ समय तक सातत्यपूर्ण तरीके (handling difficult subjects consistently for longer period) से कर सकते हैं। उसी प्रकार हमारे मन में यदि किसी वजह से, किसी के लिए गुस्सा या क्रोध विकसित होता है तो हमें अक्सर सिर

में भारीपन महसूस होता है क्योंकि हम उस व्यक्ति को क्षमा नहीं कर पाते पर यदि सहजयोग के ध्यान के माध्यम से हमारा आज्ञाचक्र स्वच्छ होता है तो हम आसानी से सबको क्षमा कर देते हैं।

सातवाँ चक्र जो हमारे तालु भाग पर केंद्रित होता है उसे सहस्त्रार चक्र (limbic area) कहा जाता है। इस चक्र को सारे चक्र का मुख्यालय (headquarter) माना जाता है। मतलब सारे चक्रों का एवं गुणों का एकीकरण (integration) इसी चक्र में है। जिस तरह हमारा मस्तिष्क शरीर के समस्त संरचना तथा अन्य सभी चक्रों को संयोजित तथा संचालित (co-ordinate and control) करता है उसी प्रकार यह चक्र आपके मस्तिष्क (brain) को पूर्णतया प्रकाशित कर आपको एक संतुलित और उर्जावान व्यक्तित्व (balanced and dynamic personality) बनाता है।

लेकिन इन सब चक्रों के गुणों को प्राप्त करने के लिए हमें हमारे चक्रों को पूरी तरह शुद्ध रखना होगा और यह ध्यान करने से संभव होता है। तो आज के इस ध्यान सत्र में हम हमारा चित्त एक-एक चक्र पर लाते हुए उस चक्र को विकसित करने की तकनिक सीखेंगे।

### ध्यान की विधि -

विद्यार्थियों को बंधन लेने के लिए कहे।

सर्वप्रथम पहले सत्र के अंत में दि हुई श्वास की प्रक्रिया, Breathing exercise बच्चों से करवाएं ताकि वे ध्यान की स्थिती के लिए तैयार हो सके।

हमारे दोनों हाथ साईड में जमीन पर रखने के लिए कहें, प्रार्थना करें- “हे धरती माँ, हमारे अंदर के सर्व नकारात्मक विचार (negative thoughts), भूत एवं भविष्य के विचार इस भूमि में खींच लीजिए।”

दोनों हाथ गोदी में खोलकर रखें। हमारा संपुर्ण चित्त हमारे मूलाधार चक्र पर रखने के लिए कहें, प्रार्थना करें - “हे परमेश्वरी माँ कृपया हमें सुबुद्धि दिजिए।”

धीरे धीरे चित्त को उपर उठाते हुए स्वाधिष्ठान चक्र पर केंद्रित करें, प्रार्थना करें – “हे परमेश्वरी माँ कृपया हमें सृजनशीलता (creativity) प्रदान करें।

चित्त को नाभि चक्र पर रखें, दाहिना हाथ मध्य नाभि पर, प्रार्थना – “हे परमात्मा कृपया हमें समाधानी व्यक्ति बना दिजिए।”

चित्त को मध्य अनहत चक्र पर रखें, दाहिना हाथ मध्य अनहत पर, प्रार्थना – “हे परमात्मा कृपया हमें पूरी तरह निर्भय बनाकर, हममें आत्मविश्वास स्थापित करें।

चित्त मध्य विशुद्ध चक्र पर, दाहिने हाथ की पाँचों उंगलियाँ जोडकर विशुद्ध चक्र पर रखें। प्रार्थना – “हे परमात्मा कृपया हमें सामूहिक बना दिजिए।”

चित्त आज्ञा चक्र पर रखते हुए दाहिना हाथ आज्ञा चक्र पर, प्रार्थना – “हे परमेश्वरी माँ कृपया हमें क्षमाशील बना दिजिए।”

दाहिना हाथ सहस्त्रार पर रखकर सात बार घड़ी के कांटे की दिशा में (clockwise direction) घुमाएँ। प्रार्थना – “प.पू.श्रीमाताजी कृपया हमारे आत्मसाक्षात्कार को स्थिर कर दिजिए।”

दाहिना हाथ सामान्य कर दो मिनीट ध्यान में जाएँ। (instrumental music चलाए।) बंधन लेने के लिए कहे।

## Follow-up Course

### Week-4

(Duration 30 Min.)

सर्वप्रथम बच्चों का अभिवादन करे (good morning or good afternoon)  
(स्कूल के मुख्याध्यापक या क्लास में उपस्थित टीचर का आभार व्यक्त करे) ।

अभी तक हमने हमारे शरीर के सूक्ष्म तंत्र (subtle system) के बारे में जाना तथा हमारी नाडी रचना से उर्जा (vibration) का प्रवाह (फ्लो) कैसे बहता है इसकी जानकारी ली। हमने यह भी देखा कि, शरीर के अलग-अलग अवयवों (बॉडी ऑर्गन) का कार्य (functions) सुचारु रूप से चलाने के लिए चक्रों से बहती हुई उर्जा तथा हमारा चित्त चित्त एकाग्र करने में भी मदद करती है।

परंतु इस उर्जा को नियमित रूप से प्राप्त करने के लिए यह महत्वपूर्ण है कि हम नियमित ध्यान करें। आशा है आप लोग नियमित ध्यान करते हैं। जिस तरह नियमित होमवर्क करने से हमारा subject preparation मजबूत होता है उसी तरह नियमित ध्यान करने से हमारे चक्रों की स्थिती और हमारी शक्तियां मजबूत होती हैं।

आज हम जानेंगे कि ध्यान करने के लिए संगीत कैसे उपयुक्त होता है।

उदाहरण के तौर पर हम दिवाली के उत्सव में अपने घर को electric series से सजाते हैं। जब electric series के सारे बल्ब शुरू हो जाते हैं तो रौशनी के कारण हमारा घर अधिक सुंदर दिखता है। ऐसा समझिये कि सिरीज के सारे बल्ब हमारे अंदर स्थित चक्र हैं। सिरीज में चलता हुआ इलेक्ट्रिक करंट हमारे अंदर से बहती हुई चैतन्य शक्ति (vibrations) है।

लोड शेडींग की वजह से या करंट फ्लो कम ज्यादा होने के कारण हमारी सिरीज के बल्ब चालु-बंद (on-off) हो सकते हैं। इसलिए हम इलेक्ट्रिक उपकरण (electric device) में

स्टॅबिलाईजर (stabilizer) लगाते हैं, जिसकी वजह से करंट का फ्लो निरंतर चलता रहता है। उसी तरह हमारा ध्यान लग जाए और ध्यान की स्थिति निरंतर बनी रहे इसलिए शास्त्रीय संगीत stabilizer का काम करता है।

जिस तरह अलग-अलग इलेक्ट्रिक उपकरणों (electric device) के लिए भिन्न प्रकार के चार्जर होते हैं। उसी तरह हमारे भिन्न चक्रों के लिए शास्त्रीय संगीत के विभिन्न राग होते हैं। भिन्न-भिन्न रागों में संगीत के सात स्वरों का अलग-अलग संयोग (combination) होता है।

अलग-अलग प्रकार के संगीत का हमारे मस्तिष्क (mind) पर गहरा असर होता है। जैसे-यदि हम कोई हॉरर मुवि देख रहे हों तो बैकग्राउंड म्यूज़िक के कारण हम अधिक भयभीत होते हैं। यदि बैकग्राउंड म्यूज़िक बंद कर दिया जाए तो हमें सिर्फ पिक्चर देखकर डर नहीं लगता। उसी तरह विनोदात्मक प्रसंग (comedy scenes) तथा दुःखद प्रसंग (sorrowfull scenes) में बैकग्राउंड म्यूज़िक का बड़ा महत्व होता है। उसी तरह शास्त्रीय संगीत के सात स्वरों की उर्जा का हमारे मस्तिष्क पर भी गहरा प्रभाव पड़ता है।

शास्त्रीय संगीत के सात स्वरों (सा,रे,ग,म,प,ध,नी) की हमारे सात चक्रों के साथ फ्रिक्वेन्सी (frequency) मैच (तरंगीय अनुकूलता) होती है। जब हम ध्यान की स्थिति में शास्त्रीय संगीत सुनते हैं, तब सात स्वरों के अलग-अलग संयोग (different combinations) से हमारे अंदर के चक्रों की उर्जा प्रदीप्त (ignite) होते हुए, तथा स्थिर (stabilize) होते हुए अनुभव कर सकते हैं।

न्यूरल सायन्स का अध्ययन करनेवाले शास्त्रज्ञों (scientist) ने हमारे मस्तिष्क की उर्जा के उपयोग के बारे में यह रिसर्च किया है की गणित, अॅनालिटीकल स्टडीज, लॉजिक, इंजिनियरिंग इन सभी विषयों का अध्ययन करनेवाले व्यक्ति मस्तिष्क की बाईं ओर की उर्जा का अधिक उपयोग करते हैं तथा कला, विभिन्न चित्रकार, साहित्यकार मस्तिष्क के दाईं ओर की उर्जा का उपयोग करते हैं। परंतु, नियमित शास्त्रीय संगीत सुनने से हमारे मस्तिष्क की दाईं तथा बाईं

ओर के दोनो हिस्सों की (both hemispheres of the brain) उर्जा को चलायमान (activate) किया जा सकता है। इस बारे में की गई खोज में यह पाया गया है की, शास्त्रीय गायक, वादक लंबे समय तक स्वरों की बारीकीयों को जानकर देढ़-दो घंटो तक लगातार संगीत रचना को प्रस्तुत करते है। इसी तरह शास्त्रीय संगीत नियमित सुनने वाले व्यक्ती की मस्तिष्क की उर्जा ( brain power) चलायमान (activate) होने से वह लंबे समय तक analytical calculation, presentation of analytical concept, working out the detail of analytical issues आसानी से कर सकता है।

आज हम सात स्वरों से संबंधित सात चक्रों के उपर ध्यान (concentrate) करेंगे जैसे उदा. के तौर पर मूलाधार चक्र पर 'सा' यह स्वर है, स्वाधिष्ठान चक्र पर 'रे', नाभि चक्र पर 'ग', अनहत चक्र पर 'म', विशुद्धी चक्र पर 'प', आज्ञा चक्र पर 'ध' और सहस्रार चक्र पर 'नी'।

ध्यान की विधी :-

सर्वप्रथम बच्चों को बंधन लेने को कहे।

सर्वप्रथम पहले सत्र के अंत में दि हुई श्वास की प्रक्रिया, Breathing exercise बच्चों से करवाएं ताकि वे ध्यान की स्थिती के लिए तैयार हो सके।

इसके बाद संतुलन की क्रिया को दोहराएं।

इन सात स्वरों का एक एक चक्र पर धीरे-धीरे उच्चारण कर हमारा चित्त उन चक्रों पर लगाते हुए (यह क्रिया दो से तीन बार दोहराए) संपूर्ण चित्त तालू भाग पर केंद्रित कर शास्त्रीय वादन (instrumental music) चलाएँ।

नोट-वक्ता स्वयं सात स्वरों का गायन ठीक तरह से जानते हो तो वे धीरे-धीरे सात स्वरों का उच्चारण कर विद्यार्थियों को (lead & follow) तरीके से ध्यान करने को कहे या कक्षा के किसी विद्यार्थी से सात स्वरों का गायन (lead & follow) तरीके से करने को कहें।

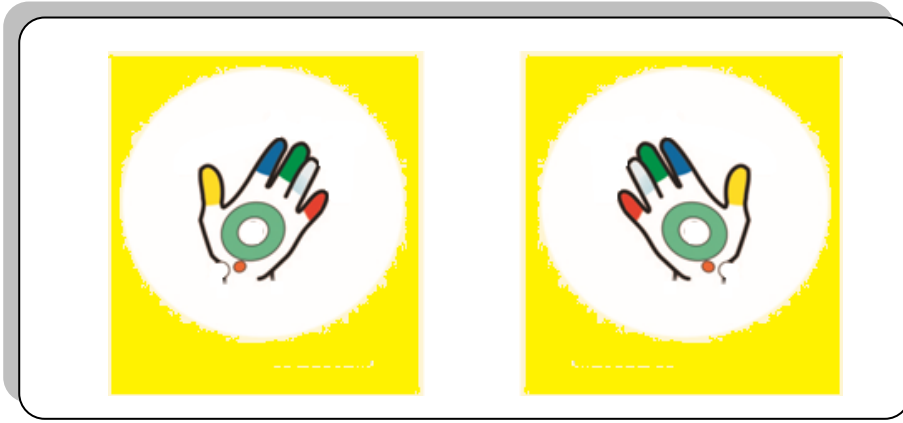


## Follow-up Course

### Week-5

(Duration 30 Min.)

आज हम जानेंगे कि, जिस प्रकार सभी नाडीयों और चक्रों (channels & energy centers) का स्थान हमारे शरीर में होता है, उसी तरह उनके संकेत हमारे हाथों के तलवों पर भी होते हैं। नीचे दिये गए चित्र द्वारा बच्चों को समझाएँ।



जब हमारे अंदर की शक्ति जागृत होती है तो हम चैतन्य को अपने हाथों पर अनुभव कर सकते हैं। चैतन्य के माध्यम से हम self-evaluation कर सकते हैं। आज के इस सत्र में हम self-evaluation करना सीखेंगे। जब हम ध्यान करते हैं तब हमारा चित्त तालु भाग पर रखना है और अपने दाहिने हाथ से चैतन्य का अनुभव करना है। इसका अनुभव आपके तालु भाग से ठंडी या गरम ऐसी सूक्ष्म लहरीयों द्वारा महसूस हो सकता है। उसी तरह बाद में हमारे चित्त को दोनों हाथों के तलवों पर लाना है। उंगलीयों के छोरों पर, तलवों के बीचोबीच चैतन्य का अनुभव करें। जहाँ पर भी आपको tingling, warm or cool लगेगा वह याद रखना है और उसे फिडबैक फॉर्म में दिये गए आकृति में लिखना है।

Tingling के लिए T, Warm के लिए W और Cool के लिए C दर्शाए।

ध्यान की विधि :-

विद्यार्थियों से बंधन लेने के लिए कहे।

(Breathing exercise करवा ले।) संतुलन करवाएँ।

दाहिना हाथ हृदय पर रखें। प्रार्थना- “हे परमात्मा कृपया हमसे ध्यान करवा लीजिए, कृपया हमें चैतन्य की अनुभूति प्रदान करें।” दाहिना हाथ सामान्य करें। इसके बाद हम बच्चों को चार से पाँच बार ‘ॐ’ का उच्चारण करने के लिए कहे और अपना चित्त तालु भाग पर स्थिर करें। शास्त्रीय वादन दो मिनीट के लिए चलाएँ।

यदि हाथों पर warm चैतन्य की अनुभूति होती है तो इसका मतलब हमारे चक्र या नाडीयाँ शुद्ध नहीं है। जब हम ध्यान करते है तब हमारी inner power जागृत होकर जो नाडीयाँ एवं चक्र कमजोर होते है उसे वह शुद्ध करती है। जिससे heat तैयार होकर हमें hot/ warm लहरीयाँ महसूस होती है। यदि हाथों पर cool ठंडी लहरीयाँ महसूस होती है तो इसका मतलब हमारे सभी चक्र एवं नाडीयाँ शुद्ध होती है।

उसी तरह हाथों के तलवो पर भी बताएँ। जैसे की, हमारी सबसे छोटी ऊंगली में tingling or warm महसूस हो रहा है इसका मतलब हमारा अनहत् चक्र कमजोर है। यानि कि हमारे अंदर confidence की कमी है। इसके लिए हमें ध्यान में अपने दाहिने हाथ को उस चक्र पर रखकर प. पू. श्रीमाताजी से प्रार्थना करनी होगी। इसी तरह हमारे अंदर जो भी कमियाँ है वो हम चैतन्य के माध्यम से जानकर उन्हें ध्यान के द्वारा दूर कर सकते है। इसी तरह हम हमारा शारिरीक स्वास्थ्य भी ठीक कर सकते है।

**Feedback Form –**



नोट- उपर दिये गए हभेलियों के चित्रवाला प्रतिपुष्टी (feedback form) फॉर्म बच्चों को उपलब्ध करवाए और सत्र के अंत में भरवा।

## Follow-up Course

### Week-6

(Duration 30 Min.)

सत्र की शुरुवात बंधन, संतुलन और ध्यान से करवाएँ। अब तक के सत्र में हमने जाना की सहजयोग का ध्यान नियमित रूप से करने पर विद्यार्थि अपने रोजमर्रा के जीवन में इसका उपयोग कर सकते है।

- चित्त की एकाग्रता (concentrates attention)  
ध्यान करने से हमारा बिखरा हुआ चित्त (scattered attention ) एकाग्र (integrate) होकर पढाई में आसानी से मन लगता है। फलस्वरूप हम कम समय में अधिक पढाई कर सकते है। (improves grasping) चित्त एकाग्र होने से हम अधिक समय तक अपने विषय की पढाई कर सकते है (improves consistency in studies)
- अच्छे बुरे की पहचान (improves discretion)  
नियमीत ध्यान से हमें हमारे लिए अच्छे या बुरे की पहचान करना आसान हो जाता है। जिसकी विवेक शक्ति हमारे बुद्धि में सहजता से प्रस्थापित हो जाती है। (innate quality of differentiating right and wrong)
- आत्मविश्वास बढाता है (building self-confidence)
- किसी भी परिस्थिती में हम संतुलन में रहते है (to be in balance in all situations)
- कला, गुणों की वृद्धि होती है (improves creativity)
- तनाव, डर, अस्वस्थता दूर होती है (remove stress & anxiety)
- सामान्यतः स्वास्थ्य सुधार होता है (improves health in general)

- दैनंदिन जीवन में सहज ध्यान का पालन नित्य नियमित करने हेतु विद्यार्थियों को प्रेरित करें।

- कौशल्य विकास होता है (skill development)

सभी बच्चों को ध्यान के बारे में अनुभव बताने के लिए कहे। जिन विद्यार्थियों ने अच्छे अनुभव बताए हैं उनका नाम लिख ले।

जिन विद्यार्थियों ने अपने अनुभव बताते समय ध्यान और अनुभूति के बारे में बताया उनका नाम लेकर सराहना करें। तथा जिन विद्यार्थियों को अनुभूति नहीं हुई या जिन्होंने नियमित ध्यान नहीं किया उन्हें ध्यान करने के लिए प्रोत्साहित करें। जो विद्यार्थी अपने अनुभव बताने के लिए सामने नहीं आए उन्हें अवश्य प्रेरित करें। इन विद्यार्थियों को उदाहरण देकर यह समझाए कि, यदि हमारा अहत् चक्र कमजोर होता है तब हम आगे बढ़कर बोलने के लिए झिझक महसूस करते हैं लेकिन ध्यान के जरिये हम इस चक्र को प्रकाशित कर उन गुणों को प्राप्त कर सकते हैं।

विद्यार्थियों को अपने माता पिता के साथ सहजयोग ध्यान केंद्र में आने के लिए अनुरोध करें तथा उनसे यह भी अनुरोध करें कि वे ध्यान में आए हुए अनुभवों को अपने माता पिता से बताएं। उसी तरह सामूहिकता में आने से हम सहजयोग के फायदों को और ज्यादा अनुभव कर पाएंगे।

### ध्यान की विधि-

सर्वप्रथम बच्चों को बंधन लेने को कहे।

पहले सत्र के अंत में दि हुई श्वास की प्रक्रिया, Breathing exercise बच्चों से करवाएं ताकि वे ध्यान की स्थिति के लिए तैयार हो सकें।

संतुलन करवाएँ। दाहिना हाथ हृदय पर। प्रार्थना - “प.पू.श्रीमाताजी मैं एक शुद्ध आत्मा हूँ।” धीरे धीरे दाहिना हाथ बाईं विशुद्धी पर रखें। प्रार्थना- “प.पू.श्रीमाताजी मैं पुणतया निर्दोष हूँ।” फिर दाहिना हाथ सामने के आज्ञाचक्र पर रखें, प्रार्थना- “प.पू.श्रीमाताजी मैंने

सभी को क्षमा किया, मैंने खुदको भी क्षमा किया।” दाहिना हाथ पिछले आड़ा चक्र पर।  
प्रार्थना - “प.पू.श्रीमाताजी जाने अनजाने में यदि कोई भी गलती मुझसे हुई हो, कृपया  
हमें क्षमा करें।” धीरे से दाहिना हाथ सहस्त्रार पर रखें। प्रार्थना- “प.पू.श्रीमाताजी कृपया  
मेरे आत्मसाक्षात्कार को स्थिर करे, दृढ करे। कृपया हमें पूर्णतया शांत कर, चैतन्य की  
अनुभूति होने दीजिए।” दोनो हाथ सामान्य कर ध्यान में जाएँ। शास्त्रीय वादन का आँडीयो  
चलाएँ। आँखें खोलने के बाद अनुभूति के बारे में पूछकर बंधन लेने के लिए कहे।