

• यूनिवर्सल पीस सेंटर •

सनयोगा

निर्देश

हिन्दी भाषा

- जैसा कि सीधे सनयोगी उमाशंकर और महावतार बाबाजी द्वारा पढ़ाया जाता है
- अंतिम अपडेट: 1 अक्टूबर 6, 2018 • 6th संस्करण (यूरोपीय मानक A4 पेपर 8.27"x11.69",
या 21x29,7 सेमी)

••••• हमारे सामान्य परिवार के लिए •••••

••••• विश्व के सभी लोगों के लिए •••••

••••• अपनी मूल भाषा में सनयोग शब्दों / तैयारी का अनुवाद और साझा करने के लिए

कृपया sunyoga@jonathancharpentier.com (जोनाथन) तक पहुंचें

आपके महान हित, सर्वोत्तम कार्य, सर्वोत्तम कर्तव्य के लिए धन्यवाद।

- जल्द ही • bientôt • ускоро • गंजा • uskoro • наскоро • удалг σύ й • γντομα • झार्ट
- скоро • wkrótce • pronto • presto • em breve • bráðum • Si dhakhso आह • Ngokushesha
- yakında • тез • yaqında • segera Ба зуд • й • शीघ्र • शीघ्र • चाँडे • डेडी ची • वीरैरविल • قريبا • ተገቢ
- बॉनरडोबा • 𑂣 𑂣𑂗 • tidak लामा लगीसुगु • 𑂣 • 不久 • रों हे मीटर • 2nLunnq • 𑂣 𑂣𑂗 •••••

प्रस्तावना

चेतावनी: नीचे दी गई विधि एक अच्छी तरह से प्रशिक्षित शिक्षक के लिए एक विकल्प नहीं है। हम अनुरोध करते हैं कि आप एक योग्य शिक्षक के मार्गदर्शन के बिना अभ्यास न करें। सनयोगी काफी समय से सनयोगी को निशुल्क पढ़ा रहे हैं। आप आने वाली कार्यशालाओं के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं सनयोगी सीखने के लिए या निम्नलिखित वेबसाइट www.sunyoga.info पर अपने पड़ोस में एक अधिकृत सूर्य योग शिक्षक से संपर्क करें।

सनयोगा में कई चरण शामिल हैं, और ये सभी एक सुरक्षित, संतुलित और त्वरित आध्यात्मिक विकास के लिए आवश्यक हैं। वे बहुत महत्वपूर्ण हैं और प्रत्येक चरण का महत्व हमारी प्रकाशित पुस्तक "एसेन्स ऑफ़ सन योग" में विस्तार से बताया गया है, जहाँ तकनीक पुस्तक का मुख्य केंद्र बिंदु है।

अपना सर्वश्रेष्ठ कर्तव्य और सबसे अच्छा काम करो!

तीन निर्देश

सूर्य ध्यान में आपका स्वागत है। याद रखें, सूर्य ध्यान का अभ्यास करने के लिए, हमेशा इन तीन दिशानिर्देशों का पालन करें:

- 1. कभी भी अपनी शारीरिक आंखों से सीधे सूर्य की ओर न देखें, बल्कि भौंहों के बीच के केंद्र बिंदु से सूर्य की ओर ध्यान केंद्रित करें।**
- 2. सूर्य के साथ मित्रता बनाएं। दिल से सूरज के साथ अपने संबंध (भावना) का पता लगाएं।**
- 3. कोई अपेक्षा नहीं है। बस जो भी अनुभव अनायास आता है उसे स्वीकार करें। अपनी तुलना दूसरों से न करें। सूर्य से मार्गदर्शन पर भरोसा करें, जिसे आप अपने अंदर से महसूस कर सकते हैं।**

हमें सूर्य के साथ मित्रता पर ध्यान देने की आवश्यकता है। हम सूर्य के केंद्र बिंदु के माध्यम से सूर्य को देखेंगे, और सूर्य से कुछ इंच ऊपर। और दोस्ती करो। मुख्य कुंजी दोस्ती और परमात्मा के प्रति समर्पण है। जितना संभव हो अपने सिर को नीचे और आंखों की गेंदों को जितना संभव हो उतना ऊपर रखें, फिर आप भौं के केंद्र बिंदु से ध्यान केंद्रित करेंगे। कभी-कभी हम भयभीत हो सकते हैं यदि हम सूर्य को देखते हैं, तो हमारी आँखें क्षतिग्रस्त हो जाएंगी। लेकिन यह सच नहीं है। अगर हम अहंकार से देखें तो इससे नुकसान हो सकता है। लेकिन अगर हम दोस्ती करते हैं, तो इससे कभी नुकसान नहीं होगा। इसलिए हमेशा याद रखें, दोस्ती हमारी कुंजी है। क्या आप सूर्य के साथ दोस्ती करने के लिए तैयार हैं? पहले हमें अपना दिमाग तैयार करना होगा और फिर हम सूर्य को देखेंगे।

सूर्य ध्यान शुरू करें

0. अपने चश्मे / चश्मा हटा दें।

1. पीठ सीधी और आराम से एक आरामदायक स्थिति में बैठें।

यदि आप पद्मासन (कमल मुद्रा) में बैठ सकते हैं तो मैं अच्छा हूँ। आप इस आसन में बैठ सकते हैं, तो आप किसी भी अन्य आसन आप में बैठ सकते हैं। कम से कम आधे घंटे, खड़ी कमर, सीधे और शरीर में ढीला। [एक जगह पर बैठना], पीठ को एक निश्चित तरीके से, मूर्ति की तरह, रखना को "आसन" कहा जाता है, जैसा कि "सार का सार" पुस्तक में बताया गया है। शुरुआत में, आप अपने पैरों को सामान्य आसन में नीचे रख सकते हैं। यह महत्वपूर्ण है कि आप सहज हों, क्योंकि यदि आपका शरीर सहज नहीं है, तो आप ध्यान केंद्रित नहीं कर सकते। शरीर ढीला और एक आरामदायक स्थिति में किया जाना है। जब आप अभ्यास करते रहेंगे तो आप एक उचित आसन में बैठना सीखेंगे। इसलिए जब शरीर शिथिल और आरामदायक होगा तो

आसन अपने आप सीख जाएँगे। कोड़ भी सामान, जब शरीर तनाव में है संभाल कर नहीं रखा जा सकता है।]

2. अपने दिमाग को तैयार करने के लिए कुछ मिनट के लिए अपनी आँखें बंद करें।

3. अपने स्वयं के माता-पिता को सम्मान (प्रणाम) दें कि वे जीवित हैं या उनका निधन हो गया है। अपने माता-पिता को दिल से सम्मान दें।

4. अपने स्वयं के गुरु, अभिभावकों और शिक्षकों को सम्मान दें (प्रणाम), हर किसी को आपने कुछ न कुछ सीखा है, चाहे वह छोटा हो या बड़ा, दुश्मन हो या दोस्त। उन सभी को सम्मान दें।

5. उन संतों को सम्मान (प्रणाम) दें जिनमें आप भरोसा करते हैं, महावतार बाबाजी, पैगंबर मुहम्मद, भगवान यीशु, भगवान बुद्ध, सभी धर्मों के सभी देवता और गुरु। उन सभी को सम्मान दें ।

6. महसूस करें कि इस दुनिया में सभी जीवित प्राणी एक ही परिवार के हैं। सभी प्राणी: मनुष्य, कीट प्राणी, जंतु और पौधे। कास्ट, रंग, पंथ, देश, धर्म , एक मानव , डब्ल्यू ई , डब्ल्यू ई एक परिवार हैं। सभी को प्यार दें ।

7. समाधान पाने के लिए कुछ खुद से प्रश्न करें।

- मैं कौन हूँ? मैं कौन हूँ?

- मैं क्या चाहता हूँ?

- मुझे यह क्यों चाहिए?

- जिंदगी का उद्देश्य क्या है?

- मैं क्या चाहता हूँ और अब मैं क्या कर रहा हूँ, के बीच क्या संबंध है?

- मैं इस धरती पर क्यों हूँ?

बार-बार प्रश्न रखो। उत्तर की प्रतीक्षा मत करो, उत्तर समय में आएंगे, समाधि अवस्था में।

8. **सूर्य के साथ दोस्ती करने के लिए खुद को सूर्य तक विस्तारित करें। दृढ़ निश्चय के साथ:**

- हाँ, मैं सूर्य के साथ दोस्ती कर सकता हूँ

- मुझे सूर्य से दोस्ती करनी चाहिए

- मैं मर भी जाऊँ तो भी सूरज से दोस्ती कर लूँगा

9. **महसूस करें कि सूर्य हमारे जीवन का सबसे अच्छा दोस्त है।**

दिल से बात करने के लिए तैयार रहें। खुली आंखों से सूर्य को देखना।

दोस्ती करने के लिए, सूर्य के साथ दोस्ती

10. **धीरे-धीरे अपनी आंखें खोलें। अपनी आँखों को ऊपर की ओर रोल करें और सूर्य से कुछ इंच ऊपर देखें। जितना संभव हो, आपके**

सिर को नीचे किया जा सकता है। अपनी शारीरिक आंखों के साथ सीधे सूर्य में न देखें (यह एक महत्वपूर्ण हिस्सा है और यह कैसे करना है पर मार्गदर्शन महत्वपूर्ण है)। आप अपनी भौं के केंद्र बिंदु से देख रहे हैं। चेहरे को शिथिल, शरीर को शिथिल, मन को तनावमुक्त और मुस्कुराता हुआ चेहरा रहने दें। अब सूर्य से दोस्ती करो, दोस्ती करो। यदि आवश्यक हो, तो आप कभी-कभी आंखें खुली रख सकते हैं। जैसा कि ऊपर वर्णित है, धूरो, लेकिन सीधे सूर्य पर नहीं।

[यदि आकाश में सूर्य की ऊंचाई अधिक है, तो आपको अपना सिर ऊपर झुकाना पड़ सकता है। कोशिश करें कि पलक न झपके (आँखें खोली रहें)। अगर आँसू बहने लगे तो घबराएँ नहीं, बस अपना ध्यान और आँखें खुली रखें। समय का एक माउंट जहां आप सूर्य के साथ रहते हैं: कम से कम 30 मिनट की सिफारिश की जाती है और शुरुआत के लिए औसत समय लगभग 45 मिनट है। जैसे-जैसे आप ध्यान के साथ अधिक सहज होते जाते हैं, और अधिक समय तक आपका

ध्यान केंद्रित करने में सक्षम होते हैं, आप अपने समय को सूर्य की ओर देखते हुए विस्तार कर सकते हैं।]

[कम से कम 30 मिनट के बाद और जब आपको लगे कि आप अपने ध्यान के चरम पर पहुंच गए हैं]

आँखें बंद करना

11. **धीरे-धीरे, अपनी आँखें बंद करें ।**

12. **निचोड़ो, अपनी आँखें निचोड़ो । टाइट, टाइट, टाइट। धीरे से आराम करें। आँखें मत खोलो। एक ही प्रक्रिया को तीन बार दोहराएं।**

13. **सहज बंद आँखों के साथ, भवों के अंदर ध्यान करें । वहाँ यह एक सुंदर प्रकाश है, एक बहुत अच्छा कंपन है । कुछ क्षणों के लिए उस प्रकाश का आनंद लें।**

[लगभग 1 मिनट के बाद, या अपनी पसंद का एक पल]

14. **हमारी आँखें बंद रखते हुए, अपने दोनों हाथों को रगड़ें और उन्हें गर्म करें।**

गर्म, गर्म, गर्म, तुरंत अपनी आंखों को स्पर्श करें। कुछ सेकंड के लिए रोक कर रखें। अपने हाथों से अपनी आंखों तक अपना प्राण प्राप्त करें। फिर , अपने हाथों को चेहरे पर नीचे की ओर घुमाएं, और उंगली की युक्तियों के माध्यम से दोनों पलकों की धीरे से मालिश करें। इस प्रक्रिया को तीन बार दोहराएं।

15. **सूर्य को प्रणाम ।** अपने घुटनों के बल नीचे जाएं और अपने सिर को जमीन पर टिकाएं। आपको इतनी खूबसूरत जिंदगी देने के लिए सूर्य को धन्यवाद, एक बहुत अच्छा अनुभव। सूर्य से प्रार्थना करें कि वह हमें शांति, समृद्धि, ज्ञान, अच्छा स्वास्थ्य, बिना शर्त प्यार और आत्मज्ञान प्रदान करें, सभी के लिए, मानवता के लिए, मानवता के लिए, बेहतरी और शुभकामनाओं के लिए प्रार्थना करें। हमारे जीवन

में सभी अंधेरे, सभी नकारात्मक अपेक्षाओं, नकारात्मक निर्णयों, नकारात्मक कर्मों को दूर करने, हमें शुद्ध करने और हमें शांति, समृद्धि, ज्ञान, अच्छे स्वास्थ्य, बिना शर्त प्यार और आत्मज्ञान देने के लिए अपनी व्यक्तिगत प्रार्थना दिव्य सूर्य से प्रार्थना करें।

16. **धीरे-धीरे उठो, धीरे-धीरे उठो, धीरे-धीरे, अपनी आँखें खोलो और आराम करो।**

Shavasana

[शवासन से सूर्य से प्राप्त सभी ऊर्जा को संग्रहीत और आत्मसात करना आवश्यक है।]

17. **अब शवासन में लेट जाओ:**

१ ॥ अपनी आँखें बंद होने के साथ, लगभग बारह इंच (तीस सेंटीमीटर) अपने पैरों के साथ अपनी पीठ के बल लेट जाँँ, आपकी

भुजाएँ शरीर से अलग हो गईं और हाथों की हथेलियाँ ज़मीन की ओर मुड़ गईं। पूरे शरीर, शरीर की हर मांसपेशी और जोड़ को आराम दें।

19. **अब, अपने पैर की उंगलियों के लिए अपनी जागरूकता को स्थानांतरित करें और उन्हें आराम करें। फिर शरीर के प्रत्येक भाग को शिथिल करने के लिए अपनी जागरूकता को धीरे-धीरे आगे बढ़ाएँ: टखने के जोड़, घुटने के जोड़ और कूल्हे के जोड़। फिर ध्यान केंद्रित करें ताकि आप केवल कूल्हों के ऊपर अपने शरीर के हिस्से से अवगत हों।**

20. **अगला, रीढ़ की हड्डी, मूलाधार चक्र, स्वाधिष्ठान चक्र, गुर्दे, पेट, मणिपुर चक्र, पित्ताशय की थैली, यकृत, हृदय, अनाहत चक्र, और आराम महसूस करने के लिए अपनी जागरूकता को आगे बढ़ाएं। अब ध्यान केंद्रित करें ताकि आप केवल अनाहत चक्र के ऊपर के शरीर से अवगत हों।**

21. **फिर, अपनी जागरूकता को फेफड़े, छाती, विशुद्धि चक्र, उंगलियों, कलाई, कोहनी, कंधे, गर्दन तक घुमाते रहें और महसूस करें कि आप केवल गर्दन के ऊपर अपने शरीर के हिस्से के बारे में जानते हैं।**

22. **अगला, अपने जागरूकता को सिर के शीर्ष पर मुंह, नाक, कान, आंख, अजना चक्र, पीनियल ग्रंथि, पिट्यूटरी ग्रंथि, सेरिबैलम, सेरेब्रम और सहस्रार चक्र तक ले जाना जारी रखें। अब अपना ध्यान केवल सहस्रार चक्र पर केंद्रित करें, शरीर में और कहीं नहीं।**

२३। **फिर अपनी जागरूकता को अपने भौतिक शरीर के बाहर और सूर्य में फेंक दें। सूर्य के अंदर अपनी जागरूकता के साथ, अपने स्वयं के "बेजान" शरीर को जमीन पर पड़ा हुआ देखें। शरीर के सभी अंगों या क्षेत्रों को देखें और शरीर के उन हिस्सों पर अतिरिक्त ध्यान दें जिन्हें आपको उपचार की आवश्यकता है। कई मिनटों तक अपने कमजोर**

अंगों पर जाने वाली हीलिंग किरणों से सूर्य का अवलोकन करते रहें और शांति का अनुभव करें। बिना शर्त प्यार दें। जब तक आप इस अवस्था में हैं आनंद का अनुभव करते हैं। एक बार जब आप इसे ठीक से करने में सक्षम हो जाते हैं तो आप अपने शरीर से सभी बीमारियों और नकारात्मकताओं को बाहर निकाल सकते हैं।

[कम से कम 15 मिनट या अधिक समय के लिए यदि आपको लगता है कि इसकी आवश्यकता है]

24. **धीरे-धीरे अपनी जागरूकता को सूर्य से वापस सिर के शीर्ष पर लाएं** , फिर, पहले की विपरीत दिशा में, अपनी जागरूकता को सेरेब्रम, सेरिबेलम, पिट्यूटरी में ले जाएं
ग्रंथि, पीनियल ग्रंथि, अजना चक्र, आंखें, कान, नाक, मुंह, गर्दन, कंधे, कोहनी, कलाई, अंगुलियां, विशुद्धि चक्र, छाती, फेफड़े, अनाहत चक्र, हृदय, यकृत, पित्ताशय, मणिपुर चक्र, पेट, गुर्दे, स्वाधिष्ठान चक्र, मूलाधार चक्र, रीढ़ की हड्डी, कूल्हे

जोड़ों, घुटने के जोड़ों, टखने के जोड़ों और पैरों की उंगलियों के नीचे।

25. **अब भौतिक शरीर के अंदर अपनी जागरूकता लाएं । आप अपने भीतर की दिव्य जागरूकता के माध्यम से अपने भौतिक शरीर को देख रहे हैं। अपने आंतरिक दिव्य जागरूकता के माध्यम से अपने सभी अंगों, शरीर के सभी हिस्सों को देखें। कौन सा अंग या शरीर का कौन सा अंग आपको कमजोर लगता है, आंतरिक दिव्य जागरूकता के माध्यम से अधिक समय तक वहां ध्यान केंद्रित करें। अपने आप को चार्ज करें, अपने आप को चंगा करें, आंतरिक दिव्य जागरूकता के माध्यम से। इसे थोड़ी देर के लिए ठीक कर दें।**

[लगभग 1 मिनट के बाद, या अपनी पसंद का एक पल]

26. **फिर अपने शरीर में अपने पैर की उंगलियों, पैरों, उंगलियों, हाथों और अन्य जोड़ों को धीरे से मोड़ें । एक बार जागरूकता पूरे शरीर में वापस लाने के बाद अनुभव को हर हिस्से में थोड़ी देर के लिए छोड़ दें।**

27. **फिर, धीरे-धीरे अपने शरीर को बाईं ओर मोड़ें , कुछ सामान्य साँस लें।**

28. **अगला, अपने हाथों के समर्थन से उठो । धीरे-धीरे अपने शरीर को बैठने की स्थिति में लाएं और धीरे-धीरे आंखें खोलने से पहले थोड़ी देर के लिए आंखें बंद करके बैठ जाएं।**

29. **आगे बढ़ें (सम्मान के एक रूप के रूप में) और सूर्य को धन्यवाद दें ताकि आपको ऐसा अद्भुत अनुभव मिले। सूर्य को इसके उपचार और बिना शर्त प्यार के लिए धन्यवाद। सत्र पूरा हुआ। अपने आप में गर्मजोशी, शांति और खुशी महसूस करें और मुस्कुराएं। धन्यवाद शिक्षक और आपके आसपास हर किसी को।**

क्या आपकी और अधिक जानने की इच्छा है?

कृपया www.sunyoga.info पर [जाएं](#) या दुनिया भर में प्रशिक्षण और कार्यशालाओं के लिए सीधे Sunyogi sunyogiindia@gmail.com पर संपर्क करें ।

इसके अलावा, Sunyogi द्वारा अनुमोदित अपने स्थानीय सनयोग आयोजक और शिक्षक से संपर्क करें।

यहाँ उपलब्ध सूची: <http://sunyoga.info/sun-yoga/sun-yoga-teachers/>

सूर्ययोग • सूर्ययोगी उमाशंकर • यूनिवर्सल पेस सेंटर
गाँव: लाछीपुर • डाक: हरिनगर • जिला: पश्चिम मिदनापुर • पश्चिम बंगलौर, भारत
Sunyogi उमाशंकर Sunyoga, एक्यूप्रेशर, और दुनिया भर में अन्य कार्यशालाएं देता है।
आधिकारिक वेबसाइट पर जाएँ : <http://www.sunyoga.info>

पेज 1

Original text

Contribute a better translation