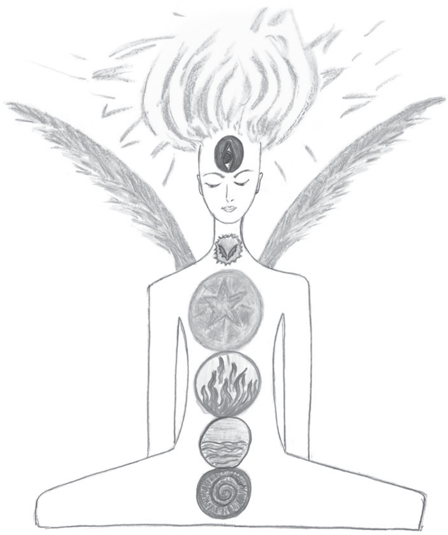
अध्याय पहला

चक्र - ऊर्जा परिवर्तक



यह दृश्य पारंपारिक चक्रों का वर्णन नहीं करता है बल्कि मेरे द्वारा देखे गये क्रम को प्रस्तुत करता है।

ऋषिमुनियों के अनुसार, चक्र हमारे सूक्ष्म शरीर के हिस्से हैं और (भौतिक) आँखो से दिखाई नहीं देते। सूक्ष्म शरीर ऊर्जा की वाहिकाओं का विस्तीर्ण जाल है और जिस बिन्दु पर ये वाहिकायें एक दूसरे को प्रच्छेदित करती हैं उस जगह पर वे एक स्नायुजाल या ऊर्जा का केन्द्र बनाती हैं। संस्कृत में ऊर्जा की इन गहन वाहिकाओं को नाड़ी (सूक्ष्म वाहिका) के नाम से जाना जाता है और जिस बिन्दु पर ये नाड़ियाँ एक दूसरे को विभाजित करती हैं, उसे चक्र कहा जाता है। जहाँ पर केवल कुछ नाड़ियाँ एक दूसरे को विभाजित करती हैं वहाँ पर लघु चक्रों का निर्माण होता है जहाँ पर ऊर्जा की विशाल धारायें मिलती

The_Eight_Spiritual_Breath_Hindi_December_2014.indd 1 12/8/2014 11:31:11 AM

एवं एक दूसरे को विभाजित करती हैं, वहाँ पर मुख्य चक्रों का निर्माण होता है। प्रत्येक चक्र की अवस्था का हारमोन ग्रंथि पर स्पष्ट प्रभाव पड़ता है। यह चक्र अति सूक्ष्म ऊर्जा के शक्तिशाली भँवर हैं, जो ब्रम्हांड से शक्ति प्राप्त करते हैं। वे परिवर्तक का कार्य करते हुये ऊर्जा के वेग को नियंत्रित करते हैं ताकि भौतिक शरीर के विभिन्न अंगो द्वारा उसका उपयोग किया जा सके।

शरीर में सात मुख्य चक्र होते हैं, हालाँकि सातवें चक्र में जाल का ताना बाना न होने के कारण उसे चक्र ना कहकर केन्द्र कहना अधिक उचित है। इन छः मुख्य चक्रों में से प्रत्येक चक्र का प्रतिरुप महत्वपूर्ण अंगो अंत:स्त्रावी ग्रंथि (एंडोक्रिन ग्लेंड) के रुप में भौतिक शरीर में विद्यमान होता है और वह उसके चारों तरफ के क्षेत्र को ऊर्जा प्रदान करता है। किसी अंग का स्वास्थ्य उससे संबधित चक्र की अवस्था पर निर्भर है। जितना अधिक घना कोई भी चक्र होता है, उतना ही सघन उससे संबधित अंग होता है। चक्र के घनेपन का संबंध उन मानसिक नकारात्मक भावनाओं से है जो व्यक्ति विशेष अपने विकास की पूर्ण प्रक्रिया के दौरान संचित करता है। इसलिये चक्र न केवल भौतिक शरीर को संचालित एवं क्रियाशील करते हैं अपितु वे व्यक्ति की भावनात्मक एवं मानसिक दशा को भी नियंत्रित एवं प्रभावित करते हैं।

चक्र अपना कद, आकार एवं चाल (संचलन) परिस्थिति या मनोभाव के आधार पर बदल सकते हैं। उनका संचलन लयबद्ध अवस्था से अस्तव्यस्त अवस्था में भी परिवर्तित हो सकता है। वह एक उछाले हुये सिक्के की भाँति, दक्षिणावर्त (घड़ी की सुई के अनुसार) या उल्टी दिशा में, कोर पर रखे हुये सिक्के की भाँति, ऊपर नीचे, या दोलक की भाँति दाँये बाँये भी चल सकता है। उसकी लय, हालात, दशा या मनोस्थिति के अनुसार बदली होती है। कोई भी घटना किस व्यक्ति, स्थान अथवा वस्तु से संबंधित है इसका पता चक्र

अनाहत चक्र की भिन्न गतियाँ

की गति और कंपन से चल सकता है। पहुँचे हुए साधक अपने अति विकसित और संवेदनशील चक्रों के द्वारा ही किसी घटना के होने की भविष्यवाणी कर पाते हैं। इसी तरह उनके पास भविष्य में आने वाले व्यक्तियों के बारे में भी वे जानकारी दे सकते हैं।

स्वामी सत्यानंद सरस्वती के अनुसार –

''मानव विकास में चक्रों का जागरण एक महत्वपूर्ण घटना है। इसे रहस्यवाद या जादूटोना समझने की भूल नहीं करनी चाहिये क्योंकि चक्रों के जागरण द्वारा हमारी चेतना और मनोदशा में परिवर्तन आते हैं। इन परिवर्तनों का हमारे दैनिक जीवन से महत्वपूर्ण संबंध है... प्रेम, करुणा, दान, दया इत्यादि उच्चगुण जागृत चक्रों द्वारा प्रभावित मन की अभिव्यक्ति है।''

ऐसी मान्यता है कि चक्रों की क्रियाशीलता के आधार पर शारीरिक ऊर्जा को सूक्ष्म ऊर्जा में परिवर्तित किया जा सकता है, और शारीरिक आयाम के अंतर्गत उसे मानसिक ऊर्जा में बदला जा सकता है। जैसे जैसे चक्र क्रियाशील और जागृत होते हैं मनुष्य को अस्तित्व के अलौकिक स्थानों का ज्ञान होता है और उन स्थानों में प्रवेश करने की शक्ति प्राप्त होती है।

आप जिन श्वसन क्रियाओं का अभ्यास करने वाले हैं, वे चक्रों को क्रियाशील करने का कार्य करती है।

ऊर्जा के स्वतंत्र प्रवाह के लिये चक्रों का तादतम्य रुप में कार्य करना आवश्यक है। चक्र मानसिक ऊर्जा के भँवर है और उनके कंपन की गति हमारी भावनाओं, अहसासों और विचार प्रणाली से निर्धारित होती है।

चक्र

1. सहस्त्रार चक्र (ब्रम्हरन्ध्र)
2. आज्ञा चक्र (भृकुटि या तृतीय नेत्र)
3. विशुद्धि चक्र (कंठ)
4. अनाहत चक्र (हृदय)
5. मणिपुर चक्र (नाभि)
6. स्वाधिष्ठान चक्र (पेडू)
7. मूलाधार चक्र (तल / पुच्छास्थि / Sacrum)

सहस्त्रार केंद्र के जागृत होने पर एक नई चेतना अवतरित होती है। चूँकि दिमाग इंद्रियों द्वारा दी गई जानकारी पर निर्भर करता है इसलिये हमारी वर्तमान की चेतना स्वावलंबी नहीं होती है। किन्तु जब उच्चकोटि की चेतना उभरती

The_Eight_Spiritual_Breath_Hindi_December_2014.indd 3 12/8/2014 11:31:12 AM

है तब अनुभव एवं ज्ञान एक दूसरे से पृथक हो जाते हैं। ज्ञानेंद्रियाँ जैसे कि कान, आँखें, नाक इत्यादि की सहायता की आवश्यकता नहीं रहती। हम बाह्य आँखों से ना दिखनेवाली चीजें देख व अनुभव कर सकते हैं। कानों से ना सुननेवाली आवाजें सुन सकते हैं, नाक से ना सूँघ सकनेवाली सुगंध सूँघ सकते हैं और आलिंगन की उस गरमाहट को महसूस कर सकते है जिसका कोई जोड़ नहीं है।

जहाँ तक संभव है, मैं इस विशाल ज्ञान को उसके यथार्थ एवं पूर्ण रुप में पेश कर रही हूँ। मैं आशा करती हूँ कि यह सभी साधकों को शारीरिक एवं मानसिक कार्य प्रणाली समझने में सहायता करेगा। जिन्दगी में सदैव संजीदा बने रहकर सभी परिस्थितियों में दाँत कटकटाने के बदले प्रसन्नचित्त और हल्केपन का भाव रखें। हास्य हमें बड़ी से बड़ी बाधाओं के पार ले जा सकता है। सदैव आनन्दमय, उल्लास की स्थिति और सर्वश्रेष्ठ की अपेक्षा हमें नये, रोमांचकारी, साहसपूर्ण और संतुष्टिपूर्व जीवन की तरफ ले जाती है। ''जैसा बोया, वैसा पाया'' यह प्रकृति का नियम है।

अंत:स्त्रावी ग्रंथियाँ

ऐसा कहा जाता है कि आपकी आयु आपकी ग्रंथियों पर निर्भर करती है। अगर कोई युवा व्यक्ति स्वयं को कमजोर और अशक्त महसूस करता है तो यह उसकी ग्रंथियों के कारण है। अगर आप स्फूर्तिपूर्ण, जीवंत एवं शक्तिशाली महसूस करते हैं तो उसके लिये भी ग्रंथियाँ ही जिम्मेदार है। अगर आप मानसिक या शारीरिक रुप से उद्वेगित या उत्साहित महसूस करते हैं तो उसके लिये भी ग्रंथियाँ जिम्मेदार हैं। वास्तविकता में आपका स्वास्थ्य एक या अनेक ग्रंथियों की सुचारु रुप से कार्यक्षमता या अक्षमता पर निर्भर करता है।

प्रत्येक चक्र स्वयं से संबधित ग्रंथि पर प्रभाव डालता है। उदाहरणार्थ विशुद्धि चक्र पेरा थायरोइड, थायरोइड और थायमस ग्रंथियों को नियंत्रित करता है। चक्रों और ग्रंथियों की स्वस्थ अस्वस्थ क्रियाशीलता पर किसका प्रभाव पड़ता है ? आपके नकारात्मक विचार ग्रंथियों पर बोझ डालकर उन्हें सुस्त, कमजोर और सुधार एवं पोषण के कार्य में अक्षम बना देते हैं।

आपकी ग्रंथियों को आप चिकित्साप्रणाली द्वारा फिर से उत्तेजनशील और सक्रिय कर सकते हैं अथवा इस पुस्तक में दिये हुये समर्थन वाक्यों एवं श्वसन क्रियाओं के अभ्यास द्वारा और स्वयं के सकारात्मक विचारों द्वारा सक्रिय कर सकते हैं।

The_Eight_Spiritual_Breath_Hindi_December_2014.indd 4 12/8/2014 11:31:12 AM

Endocrine glands (अंत:स्रावी ग्रंथियाँ)

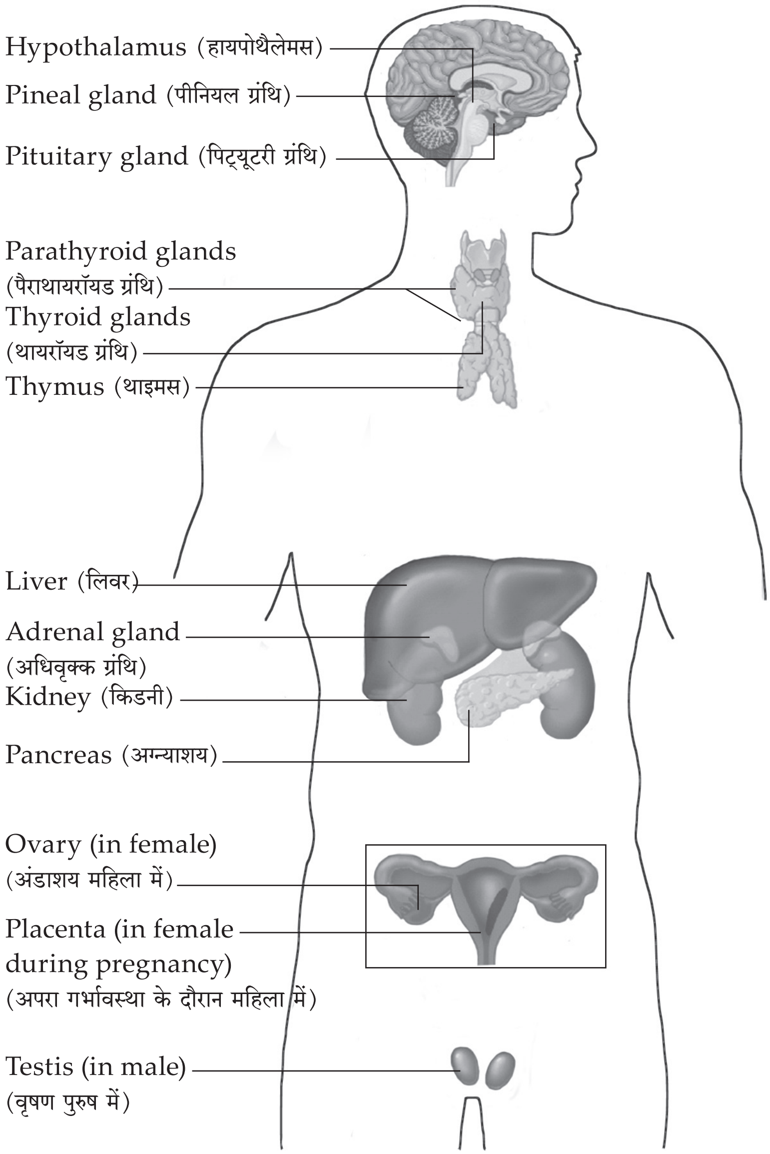


Diagram showing the location of glands.
आकृति में ग्रंथियों के स्थान दिख रहे हैं।

The_Eight_Spiritual_Breath_Hindi_December_2014.indd 5 12/8/2014 11:31:12 AM

अध्याय दूसरा

कुंडलिनी शक्ति

कुंडलिनी शक्ति क्या है ?

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती के अनुसार –

"प्राण सर्वदर्शीय और सुक्ष्मदर्शीय दोनों है। यह संपूर्ण जीवन का आधार है। महाप्राण वह ब्रम्हांडीय, सार्वभौमिक, सर्वव्याप्त ऊर्जा है जिसके भीतर से हम श्वसन क्रिया द्वारा सत्व आकर्षित करते हैं।... व्यक्तिगत शरीर में प्राण या महाप्राण की लौकिक अभिव्यक्ति कुंडलिनी के रुप में होती है।"

अधोगामी कुंडलिनी शक्ति

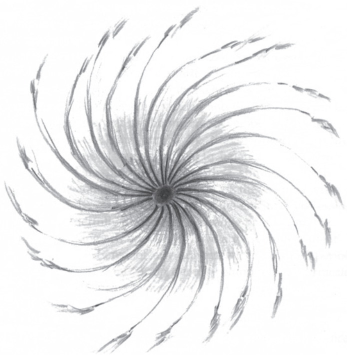
अधिकांशत: जब हम कुंडलिनी के बारे में कुछ पढ़ते हैं, तो वह कुंडलिनी के ऊपर उठने के बारे में होता है। श्वसन क्रियायें और उनके समर्थन वाक्यों का यह पाठ्यक्रम जिसका आप अभ्यास करेंगें, वह अधोगामी ऊर्जा के पथ का अनुसरण करता है और उसे हम कुंडलिनी का अवतरण

मस्तिष्क के दोनों गोलार्ध कुंडलिनी से प्रभावित होकर समांतर आकार के वलय तैयार करते हैं।

The_Eight_Spiritual_Breath_Hindi_December_2014.indd 6 12/8/2014 11:31:13 AM

कहते हैं। यह ऊर्जा पहले सिर में अवतरित होती है, फिर हृदय में, फिर नाभि में और फिर उससे नीचे। दूसरे शब्दों में सहस्त्रार केंद्र में प्रवेश कर, वह आज्ञा चक्र की तरफ बढ़ती है, फिर विशुद्धि चक्र में, अनाहत चक्र में और फिर मणिपुर चक्र और क्रमानुसार नीचे के दूसरे चक्रों में। यह एक सुरक्षित पथ है। कुंडलिनी, अधोगामी ऊर्जा, मस्तिष्क में प्रवेश करती है जहाँ पर वह धनात्मक और ऋणात्मक छोरों को या मस्तिष्क के दाँये एवं बाँये गोलार्धों को प्रभावित करती है और सुस्ती एवं निष्क्रियता को हटाती है।

चक्रों में नीचे की तरफ जाती हुई कुंडलिनी उन्हें क्रियाशील करती है और हमारी प्रतिभाओं को उभारकर हमें अपने सामर्थ्य से परिचित कराती है। यह हमारे जीवन में ईश्वरीय चेतना के बारे में जागरुकता प्रदान करती है।



एक क्रियाशील जागृत चक्र

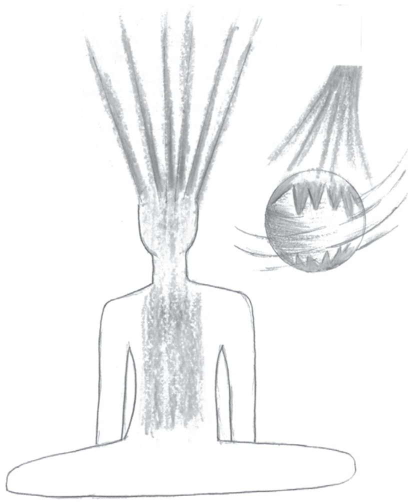
स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के अनुसार –

"जब कुंडलिनी का अवरोहण होता है, तब साधक के मन:स्थल की निचली परतें साधारण बुद्धि द्वारा प्रभावित नहीं होती है बल्कि उत्कृष्ट बुद्धि के नियंत्रण मे आ जाती है। चेतना का यह उत्कृष्ट प्रकार शरीर, दिमाग और इंद्रियों पर प्रभुत्व स्थापित करता है। इसके पश्चात कुंडलिनी शक्ति आपके जीवन पर शासन करती है। अवरोहण का यही सिद्धांत है।"

जोह्न व्हाईट के अनुसार –

"श्री अरविंदो कहते हैं, कि नीचे आती दिव्य ज्योति ना केवल मन को छुए बल्कि एक सर्वबलशाली शक्ति बन शारीरिक एवं निचले सभी स्तरों को छूकर उनका परिवर्तन कर दे तब सही मायने में बदलाव घटित होता है। श्री अरविन्दो घोषित करते हैं कि केवल दिव्य ज्योती का अवरोहण पर्याप्त नहीं है। संपूर्ण चेतना और उसके सभी स्वरुप जैसे कि शाँति, बल, ज्ञान, प्रेम एवं आनंद का अवरोहण होना चाहिये।"

The_Eight_Spiritual_Breath_Hindi_December_2014.indd 7 12/8/2014 11:31:13 AM



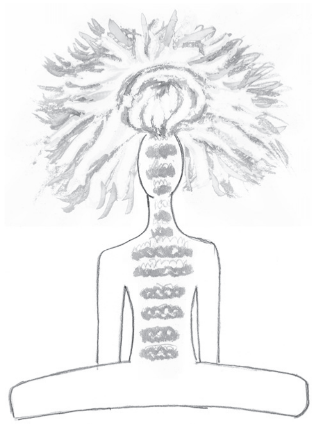
सौर ऊर्जा का शारीरिक धरातल पर अवरोहण

सौर ऊर्जा

हम यह कह सकते हैं कि प्राण या सौर ऊर्जा सभी तत्वों में चराचर व्याप्त है और निरंतर रुप से क्रियाशील है। सर्वोच्च दिव्य ज्योति (सूर्य के पीछे सूर्य) से प्राप्त की हुई उस महत्वपूर्ण ऊर्जा के परिणाम स्वरुप आपकी आध्यात्मिक प्रवृत्ति उभरती है। सूर्य और ब्रम्हांड की उत्पत्ति करनेवाली इस ऊर्जा को ऋषिमुनियों ने सौर ऊर्जा का नाम दिया।

ऊपर दिये हुये दृश्य में यह दर्शाया गया है कि किस तरह सौर ऊर्जा या सौर शक्ति शारीरिक स्तर पर अवरोहित होती है। सूर्य की चुंबकीय किरणें धरती के पृष्ठभाग से उसके भूगर्भ में प्रवेश करती हैं और वनस्पति जीवन की उत्पत्ति करती है। यह सौर ऊर्जा बीज के अंदर प्रवेश कर उसके अंदर के सार को जड़ों के रुप में नीचे की तरफ ढ़केलती है।

The_Eight_Spiritual_Breath_Hindi_December_2014.indd 8 12/8/2014 11:31:14 AM



चक्रों एवं सहस्त्रार केंद्र को क्रियाशील करती ऊर्जा

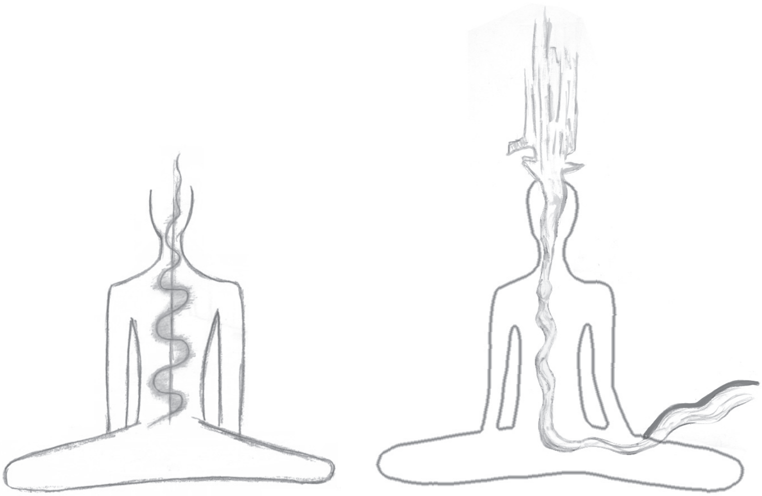
सूक्ष्म शरीर में नाड़ी केंद्र या चक्रों के संग्रह से सौर ऊर्जा हमारे जीवन के भौतिक धरातल पर अवतरित होती है और फिर मेरुदंड से मस्तिष्क की तरफ जाती है। यहाँ पर इसकी धारायें एक साथ जुड़कर आध्यात्मिक शरीर का निर्माण करती है। अवरोहित सौर ऊर्जा शरीर के अंदर प्रवेश करती है और मेरुदंड के दाँये एवं बाँये हिस्से में बनी दो नाड़ियों द्वारा ऊपर की तरफ ऊर्ध्वगमित होती है। बाँयी तरफ की नाड़ी को इडा नाड़ी और दांयी तरफ की नाड़ी को पिंगला नाड़ी कहते हैं। इडा नाड़ी चेतना का और पिंगला नाड़ी जीवन शक्ति का संचालन करती है। ये दोनो नाड़ियाँ मस्तिष्क के दोनों गोलार्धों का पोषण करती है जो बदले में शरीर की प्रत्येक गतिविधि को नियंत्रित करते हैं। अंततः प्रयास यह रहता है कि, सौर ऊर्जा केंद्रीय नाड़ी जिसे कि हम सुषुम्ना नाड़ी (मेरुदंड में निहित सूक्ष्म नाड़ी) के नाम से जानते हैं उसमें से ऊपर प्रवाहित हो। चक्रों एवं केंद्रों से गुजरते हुए यह सौर ऊर्जा उन्हें क्रियाशील करती है। वे चक्र सौर ऊर्जा की अग्नि एकत्रित करते हैं। सौषुम्निक व्यवस्था में ऐसे कई केंद्र है जो पुर्नरुत्थान की प्रतिक्षा कर रहे हैं और सही श्वास प्रश्वास द्वारा उन्हें क्रियाशील किया जा सकता है।

The_Eight_Spiritual_Breath_Hindi_December_2014.indd 9 12/8/2014 11:31:14 AM

नीचेकी दिशा में बहनेवाली कुंडलिनी शक्ति के प्रवाह के कारण शारीरिक स्तर पर बदलाव होते हैं। जीवन के उतार चढ़ाव, ऊँचनीच, लाभहानि इत्यादि का अनुभव करते हुए हम एक सर्व सामान्य जीवन व्यतीत कर वास्तव में सुखदु:ख की भावनाओं के जाल में फँसे बिना उनका अनुभव अलिप्त रुप से कर सकते हैं।

उर्ध्वगामी कुंडलिनी शक्ति

मेरुदंड के मूल में जो निष्क्रिय शक्ति व्याप्त है उसे कुंडलिनी शक्ति का नाम दिया गया है। अपनी अव्यक्त अवस्था में उसे साढ़ेतीन बार कुंडली मारे हुये सर्प के रुप में दर्शाया गया है। जब वह जागृत होने के लिये तैयार होती है तब कुंडली खोल वह सुषुम्ना नाड़ी द्वारा सभी चक्रों में से गुजरती है। मूलाधार से आरंभ कर वह स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्धि और आज्ञा चक्र एवं फिर सहस्त्रार केंद्र में विशुद्ध चेतना में विलीन हो जाती है।



उर्ध्वगामी कुंडलिनी के रुप

कुंडलिनी शक्ति कैसे जागृत होती है? यह दो अवस्थाओं में जागृत होती है। पहली यह प्राकृतिक रुप से जागृत हो सकती है और दूसरी यह गुरु के मार्गदर्शन द्वारा जागृत की जा सकती है। यह जागरण सहसा, अचानक एक आश्चर्यजनक तरीके से महसूस हो सकता है हाँलाकि ऐसा अनुभव बहुत ही दुर्लभ है। इस शक्ति के प्रकट होने पर अत्यंत उल्लास एवं परमकोटी के आनंद की अनुभूति होती है।

विस्फोटित अनुभूति की भाँति जागरण

विभिन्न साधकों को कुंडलिनी जागृत होने पर भिन्न-भिन्न तरह के अनुभव होते हैं। इस शक्ति के जागरण होने पर दिखने वाले विभिन्न दृश्यों को अगले पृष्ठ पर दर्शाया गया है।

जब कुंडलिनी तन व मन का शुद्धिकरण पूरा कर लेती है, तब वह शुद्ध सुनहरी रोशनी के रुप में आगे बढ़ती है और उसकी गतिविधि एक सर्प की भाँति प्रतीत होती है।

कुंडलिनी शक्ति और चक्र शरीर में अदृश्य रुप में होते हैं और भौतिक शरीर में उनसे संबधित अंग पाये जातें हैं। हमें चक्रों के अस्तित्व की अनुभूति हो यह आवश्यक नहीं है यह भी जरुरी नहीं है कि कुंडलिनी शक्ति को हम महसूस कर पायें। अगर उसके प्रवाह के मार्ग में कोई बाधा आयेगी, तभी उसके अस्तित्व का हमें बोध होगा।

The_Eight_Spiritual_Breath_Hindi_December_2014.indd 11 12/8/2014 11:31:15 AM

आरोहित कुंडलिनी का एक पहलू

आलोकित शरीर या स्वर्णसर्प

जब कुंडलिनी शक्ति जागृत होती है, तो हमारे स्थूल शरीर में भी परिवर्तन की प्रक्रिया आरंभ होती है। उसके कोशाणु ऊर्जा से परिपूर्ण हो उत्तेजित हो जाते हैं और एक पूर्ण रुपांतरकरण की प्रक्रिया गतिशील हो जाती है। श्वसन क्रियाओं की संरचना इडा, पिंगला और सुषुम्ना नाड़ियों को शुद्ध करने के लिये की गई है ताकि जब कुंडलिनी शक्ति का जागरण हो तो उसके प्रवाह में कोई अवरोध नहीं आना चाहिये।

मेरे स्वंय के अनुभव से मुझे यह विश्वास हो गया है कि इनकी रचना इस प्रकार की गई है कि जिससे हमारा तन, मन व बुद्धि जागरण हेतु सक्षम हो सके। हालाँकि अंततः कुंडलिनी शक्ति का जागरण चेतना के उस मुकाम पर अवलंबित होता है जहाँ तक साधक के द्वारा की गई साधना ने उसे पहुँचाया है।

यह प्रथम श्वसन क्रिया के अभ्यास के दौरान भी हो सकता है या शायद इसमें समय भी लग सकता है। यह आपकी प्रतिबद्धता, संकल्प और प्रबल इच्छा शक्ति पर निर्भर करता है।