

अनुक्रमणिका

प्रस्तावना.....	xiii
परिचय.....	1
प्राण.....	7
• प्राण क्या है ?	9
• प्राणायाम का अभ्यास मेरे दैनिक जीवन में किस काम आयेगा ?.....	10
• प्राणायाम के अभ्यास द्वारा क्या कुंडलिनी जाग्रत की जा सकती है ?.....	10
• मैं कई सालों से प्राणायाम एवं ध्यान-धारणा कर रहा हूँ। कुछ महीनों पहले, मैंने एक चक्र कार्यशाला (वर्कशॉप) में हिस्सा लिया था। तब से, जब भी मैं ध्यान लगाने बैठता हूँ तो मुझे ऐसा महसूस होता है जैसे मेरे शरीर में कुछ हरकत हो रही है। इससे मैं काफी डर गया हूँ। अब मुझे क्या करना चाहिये ?.....	12
• 'सूक्ष्म शरीर' के मायने क्या हैं ?	13
कुंडलिनी.....	17
• कुंडलिनी शक्ति क्या है ?.....	19
• मैं कुंडलिनी जागरण के अनुभव के लिये तैयार हूँ, यह जानने का कोई तरीका है क्या ?.....	20
• कुंडलिनी से संबंधित दूसरे अनुभव कौन से हैं ? मैंने विचित्र प्रकार की आवाजों और ध्वनियों, रोशनीयों का, शरीर में उष्मा और झनझनाहट और बिना किसी कारण के अश्रुओं की धारा का बहना महसूस किया है। इस प्रक्रिया के दौरान किस स्तर पर कौन-कौन से परिवर्तन होने या ना होने की संभावना है ?.....	21
• जब मैं ध्यान लगाने बैठता हूँ तो मुझे मेरुदंड से धीरे-धीरे कुछ ऊपर की ओर जाते हुए महसूस होता है। क्या यह कुंडलिनी है ?.....	28

- कुंडलिनी योग के अभ्यास द्वारा क्या कोई व्यक्ति कुंडलिनी जाग्रत कर सकता है ? 28
- कुंडलिनी और प्राण में क्या अंतर है और इनके प्रकट होने पर इनमें अंतर कैसे बताया जाता है ? 28
- एक बार कुंडलिनी जाग्रत हो जाने पर गुरु शिष्य का मार्गदर्शन कैसे करते हैं ? 29
- क्या कुंडलिनी को किसी प्रबल चक्र के द्वारा जाग्रत किया जा सकता है ? 29
- क्या मंत्र एवं तेल, घी के विशिष्ट मिश्रण से की गई मालिश इत्यादि जागरण की प्रक्रिया में हाथ बँटाते हैं ? आयुर्वेद या योग के अनुसार की गई शुद्धि, बस्ति ये प्रक्रियायें क्या मददगार हो सकती है ? 30
- सामान्य जन के लिये कुंडलिनी जागरण के क्या लाभ हैं ? 31
- अगर शक्ति के प्रवाहित होने का आभास किसी को ना हो तो क्या इसका अर्थ यह है कि कुंडलिनी जाग्रत नहीं हुई है ? 32
- कुंडलिनी शक्ति के क्रियाशील होने के क्या कारण हैं ? 32
- शक्तिपात का अर्थ क्या है ? 34
- क्या शक्तिपात और गुरु कृपा का अर्थ एक ही है ? 34
- शक्तिपात के बाद व्यक्ति निर्वाण हासिल कर लेता है क्या ? 35
- क्या शक्तिपात का संबंध मन से है ? 36
- मैं Cranio-Sacral क्रेनियो सेक्रल थेरेपिस्ट (चिकित्सक) हूँ। मेरी एक मरीज जो योग की शिक्षिका है, वह उपचार की टेबल पर उपचार कराते वक्त शरीर की विचित्र मुद्रायें बनाने लगी। इसकी शुरुआत रीढ़ की हड्डी के उतार चढ़ाव से आरंभ हुई। फिर उसकी पीठ धनुष की भाँति मुड़ने लगी। फिर वह बहुत ही हल्का महसूस करने लगी। इसके बाद वह पैर उठाकर करवटें बदलने लगी। किंतु अब उसे कुछ थकान भी महसूस हुई। क्या यह कुंडलिनी का ही प्रकटीकरण था ? 36
- आपके अदभुत अनुभवों और आप जिन परिस्थितियों से गुजरीं उन सबके बारे में मैंने पढ़ा है। जागरण के अनुभव के पश्चात आपके जीवन में क्या परिवर्तन आये ? 37
- मैंने ऐसे व्यक्तियों को कुंडलिनी के अनुभवों के बारे में बताते हुए सुना है जिनके ना तो कोई गुरु हैं ना ही वे किसी प्रकार की कुंडलिनी योग की साधना करते हैं। यह कैसे संभव है ? 39
- अगर मैं कुंडलिनी योग का अभ्यास कर रहा हूँ तो क्या मुझे एक विशिष्ट जीवन शैली और आचार प्रणाली को अपनाना चाहिये ? 40
- 'कुंडलिनी अवेकनिंग' नामक आपकी पुस्तक में एक दृश्य है जिसमें एक जग में से उल्टे प्याले में दूध डालने का चित्र दिखाया गया है। इसका अर्थ क्या है ? 41

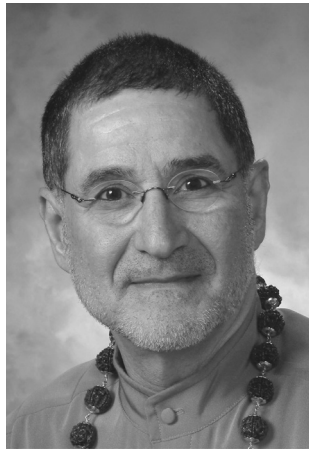
ध्यान-धारणा	43
• ध्यान-धारणा का उद्देश्य क्या है ?	45
• आध्यात्मिक खोज की राह पर अग्रसर साधक को ध्यान-धारणा से किस प्रकार सहायता मिलती है ?	46
• ध्यान के दौरान, कभी-कभी मैं एक सर्प को अपने शरीर में ऊपर की ओर जाते हुए तो कभी चींटियों को पूरे शरीर पर रेंगते हुए पाता हूँ। इसका क्या अर्थ है ?	47
• ध्यान से बाहर आने के पश्चात भी, करीब 1 घंटे तक मेरा शरीर स्पंदित होता रहता है। इसका अर्थ क्या है ?	48
• कभी-कभी ध्यान के दौरान मेरा पूरा शरीर स्थिर रहता है परंतु मेरा सिर समस्तरीय (आडे आठ) 00 नम्बर के आकार में घूमता है। इसका क्या अर्थ है ?	50
• समय समाप्त होने पर ध्यान से बाहर आने का संकेत देने के लिये जब आप ओंकार का उच्चारण करती हैं तो कई बार मैं तुरंत अपनी आँखें नहीं खोल पाती हूँ। जबरदस्ती ध्यान भंग करने की कोशिश करने पर मुझे बेचैनी महसूस होती है। कई बार शक्ति काफी प्रबल रहती है और मैं सो नहीं पाती हूँ।	52
• ध्यान के दौरान मैंने काली के दर्शन किये। क्या देवी-देवता इसी तरह प्रकट होते हैं या यह केवल मेरी कल्पना है ?	53
• जब मैं ध्यान लगाने बैठती हूँ तो मेरे मुँह से विचित्र प्रकार की आवाजें निकलती हैं। मैं यह जानते हुए भी इस संबन्ध में कुछ कर नहीं पाती हूँ। ये कैसी आवाजें हैं ?	53
चक्र: ऊर्जा परिवर्तक	55
• ध्यान के सिद्ध गुरु के साथ सत्संग के दौरान मेरे अश्रुओं का जैसे बाँध ही टूट पड़ा। मुझे किसी भी प्रकार की पीड़ा या दुःख नहीं था फिर भी मेरे आँसू थमने का नाम ही नहीं ले रहे थे। कृपया मुझे इसके बारे में बतायें।	58
• मैं जब भी ध्यान लगाने बैठता हूँ, विचारों के सतत प्रवाह से घिर जाता हूँ। इन विचारों से मुझे कब मुक्ति मिलेगी ?	59
• कई बार ध्यान के दौरान शक्ति शरीर में चारों तरफ जोरों से चक्कर काटती है तो कई बार केवल विचारों का तांता बंधा हुआ रहता है। इसके पश्चात कई दिनों तक बोरियत महसूस होती है। कृपया इसे समझायें।	63
• कभी-कभार ध्यान-धारणा के दौरान मेरा ध्यान इतनी गहराइयों तक पहुँच जाता है कि मैं उससे बाहर नहीं निकल पाता हूँ। ऐसा क्यों होता है और इसका नियमन मैं किस प्रकार कर सकता हूँ।	66
• कभी-कभी मैं बहुत फुर्तीला महसूस करता हूँ। मुझे ऐसा लगता है जैसे मेरा शरीर उड़कर आसमान छू लेगा। ध्यान के दौरान मुझे ऐसा आभास हुआ जैसे कि मैं उड़कर अपनी छत से जोर से टकराया और मेरा सिर ज्वालामुखी की भाँति फटकर उसमें से स्वर्णिम गरम लावा चारों तरफ से बहने लगा। ध्यान के दौरान यह सब मैं एक चलचित्र की भाँति देख रहा था और मेरा शरीर स्थिर था।	66

- कभी-कभी मुझे ऐसा प्रतीत होता है जैसे मेरी रीढ़ की हड्डी के मूल से लेकर मेरे सिर तक उष्मा ऊपर की ओर बढ़ रही है। परंतु कभी-कभी ऐसा लगता है जैसे यह उष्मा हृदय के स्थान से ऊपर की ओर बढ़ रही है। ऐसा क्यों होता है ? 67
- मैं शिव मंदिर में दीवार का सहारा लेकर ध्यान लगाने बैठा था। जब ध्यान से बाहर निकलकर उठने का समय आया तो मुझे ऐसा आभास हुआ जैसे मैं दीवार से चिपक गया हूँ और हिलडुल भी नहीं पा रहा हूँ। क्या इसका कोई स्पष्टीकरण है ? 70
- ध्यान के दौरान मैंने स्वयं को रंगबिरंगी लादियों पर ऊपर नीचे चढ़ते हुए देखा। ऐसा प्रतीत हो रहा था जैसे मैं सीढ़ियाँ चढ़-उतर रही हूँ। ये लादियाँ लाल, नीले, नारंगी, पीले, हरे और गुलाबी रंगों की थी। कृपया इसे समझायें। 72
- ध्यान के दौरान कभी-कभी मुझे ऐसी आवाजें सुनने मिलती हैं जिनमें दूसरा कोई नहीं सुन पाता। जैसे कि कुछ तड़कने की आवाज किसी प्रकार की गड़गड़ाहट या फिर धमाके की आवाज। इसका क्या अर्थ है ? 73
- क्या आप ध्यान-धारणा के दौरान साधकों का मार्गदर्शन करती हैं ? 74
- ध्यान के दौरान मैं नीरव शांति की अवस्था कैसे प्राप्त कर सकती हूँ ? 75
- मैं एक संपादक हूँ। मुझे आये दिन धार्मिक विषयों संबंधी लेख मिलते रहते हैं। पिछले दो दिनों से जब मैं ध्यान लगाने बैठता हूँ तो अपने पीछे की दीवार पर मुझे तेजोमय रोशनी के एक गोले की अनुभूति होती है। यह क्या दर्शाता है ? 75
- मैं यह कैसे तय करूँ कि ध्वनि, रोशनी इत्यादि के ये अनुभव यथार्थ हैं। 76
- ध्यान के दौरान, कभी-कभी मुझे ऐसा लगता है कि कई जन्मों के दुःख-दर्द मेरे पैरों में इकट्ठे होकर मेरी उंगलियों से धीरे-धीरे बाहर आ रहे हैं। उस वक्त पैरों में बड़ा भारीपन महसूस होता है और ऐसे लगता है जैसे खून का प्रवाह रुक गया है। फिर मुझे चुटकी बजाने जैसी हल्की सी आवाज सुनाई देती है। इसके पश्चात पैरों में अटकी हुई ऊर्जा उंगलियों के माध्यम से बाहर आने लगती है और पैर हल्के महसूस होने लगते हैं। ध्यान के पश्चात मैं उन्हें नीचे की ओर रगड़ता हूँ और फिर मुझे ठीक लगने लगता है। 77
- ध्यान के दौरान कभी-कभी मुझे अपने सिर के भीतर पंख फड़फड़ाने का सौम्य अहसास होता है। इसके क्या मायने हैं ? 78
- एक बार ध्यान के दौरान, तश्तरी के आकार की कोई वस्तु (डिशा-एन्टीना) मेरे सिर के ऊपर प्रकट हुई और अलग अलग दिशाओं में ऐसे घूमने लगी जैसे वह कुछ जानकारी हर तरफ से एकत्रित कर रही हो। इसका क्या अर्थ है ? 79
- कुछ लोगों को मैंने कुंडलिनी के अनुभव के बारे में बात करते हुए सुना है। ये लोग ना तो कुंडलिनी जागरण की किसी प्रणाली का अभ्यास कर रहे हैं ना हि गुरु परंपरा के अंतर्गत कोई साधना कर रहे हैं। तब फिर उन्हें कुंडलिनी जागरण के अनुभव कैसे हो सकते हैं ? 80
- मुझे ऐसा क्यों लगता है कि जब मैं पूरी श्रद्धा और लगनसे ध्यान साधना करता हूँ तो मेरे जीवन में कठिनाईयाँ कई गुना बढ़कर जीवन और भी संघर्षपूर्ण हो जाता है ? 81

- ध्यान कुंडलिनी जागरण के मार्ग पर आपको कई अपूर्व अनुभव हुए हैं। मैंने आपके इन अनुभवों के बारे में पढ़ा है। क्या आप हमें बता सकती हैं कि इन अनुभवों से जीवन के प्रति आपके दृष्टिकोण में क्या परिवर्तन आये ? 85
- आप अपने बच्चों के साथ सांसारिक जीवन व्यतीत करते हुए अपने दैनिक उत्तरदायित्व निभाती हैं इस बात से मैं परिचित हूँ। गृहस्थाश्रम में रहते हुए भी आपकी चेतना सर्वोत्तम शिखर पर दिखती है। कृपया इस बारे में कुछ बतायें। 86
- आपको दिव्य रोशनी और कुंडलिनी जागरण की जो अनुभूतियाँ हुईं उनकी व्याख्या आप किस प्रकार करेंगी? जो रोशनी आपने देखी क्या वही रोशनी आपके जैसे अनुभव से गुजरते दूसरे व्यक्ति भी देखते हैं? या प्रत्येक व्यक्ति का अनुभव अलग-अलग होता है? अगर ऐसा है तो किसका अनुभव यथार्थ है? आपका या उनका? 88
- गोपीकृष्ण की पुस्तक 'अ पाथ टू हायर काँशसनेस' में मैंने पढ़ा है कि हमें दिखनेवाली विभिन्न प्रकार की रोशनियाँ, या लोगों को दिखनेवाली काली, कृष्ण या जीसस की छवियाँ, ये सभी मगदूत बातें हैं। प्रत्येक व्यक्ति का मन उसे आसानी से समझ में आने वाली भाषा के रूप में इन अनुभवों की व्याख्या उसके लिये कर देता है। उदाहरण के तौर पर मीराबाई को कृष्ण के दर्शन हुए ना कि येशु के। इसी तरह से सेंट थीरस ने येशु के दर्शन किये ना कि शिव के। आपका इस बारे में क्या कहना है ? 88
- एक गृहस्थ के रूप में मैं अपने दैनिक जीवन और आध्यात्मिक साधना के बीच संतुलन कैसे कायम कर सकता हूँ? 90
- 'अनासक्ति' और मोहमाया में 'उलझने' का तात्पर्य क्या है ? 90
- मैंने कई मास्टर्स को हमें कहते हुए सुना है कि सत्य पाने की यात्रा के दौरान हमारा पूरा ध्यान अपने अंतिम लक्ष्य पर केंद्रित होना चाहिये और इस पूरी प्रक्रिया में होने वाली घटनाओं और बदलाव से विचलित नहीं होना चाहिये। दूसरे शब्दों में कहा जाये तो अगर हम सिद्धिर्था प्राप्त करने और विभिन्न प्रकार की रोशनियों से अभिभूत हो जायेंगे तो हम सत्य की खोज करने के बदले इन्हीं में उलझकर रह जायेंगे। आपके इस बारे में क्या विचार हैं ? 91
- क्या 'गुरु' आवश्यक है? ऐसा कहा जाता है कि "जब शिष्य तैयार हो जाता है तो गुरु स्वयं प्रकट होते हैं।" मैं अलग-अलग मास्टर्स के पास जाता हूँ। उनमें से कौन से मेरे गुरु हैं यह मुझे कैसे पता चलेगा ? 92
- गुरु कृपा कैसे प्राप्त होती है ? 95
- सकारात्मक मन के मायने क्या हैं ? 95
- मन का मूल स्वभाव क्या है ? 97
- अपने सगे संबंधियों और मित्रों को क्या मैं अपने अनुभवों के बारे में बता सकता हूँ ? 98

- मैं *Cranio-Sacral* विशेषज्ञ हूँ। अपने एक मरीज के साथ सेशन के दौरान उसकी कुंडलिनी अपने आप जाग्रत हो गई। हमारा ऐसा कोई इरादा नहीं था। पहले उसके शरीर में थोड़ी हलचल हुई। फिर उसकी कमर धनुष के समान मुड़ गई। उसने अपने शरीर को दो-तीन बार घुमा-फिरा कर व्यवस्थित किया। वह बड़ी गहराई से जोर जोर से साँसें ले रही थी। ऐसा लग रहा था जैसे उसकी साँसें शरीर का आंतरिक शोधन कर रही हैं। यह प्रक्रिया समाप्त होने तक मेरी मरीज उत्साह और जोश से भर चुकी थी। उसे बिहार स्कूल ऑफ योग में यह बताया गया था कि कुंडलिनी का जागरण केवल गुरु के मार्गदर्शन में होना चाहिये क्योंकि अगर शक्ति मणिपुर चक्र में फँस जाये तो यह बहुत खतरनाक साबित हो सकती है। क्या यह सच है ? 98
- तीसरे *Cranio-Sacral* सेशन में, उसके शरीर में जोरों से हलचल होने लगी। उसकी कमर व गर्दन मुड़ गई और वह जोरों से गोल-गोल घूमने लगी। जाँच के बाद घर जाते हुए गाड़ी में बैठे-बैठे भी जैसे उसके शरीर में तरंगें उठ रही थी। इस बात को कई महीने हो गये हैं किंतु उसके शरीर में तरंगों का उठना अभी भी जारी है। हालाँकि इससे उसके दैनिक जीवन में कोई बाधा नहीं आई है। अब वह अपनी इच्छानुसार इन क्रियाओं को कर सकती है। किंतु इन सब में उसका कोई योगदान नहीं है बल्कि कोई भीतरी शक्ति उन्हें नियंत्रित कर रही है। इस घटना के एक माह पश्चात उसने पाया कि शरीर के किसी भी भाग पर हाथ रखने मात्र से उस भाग में तरंगें उठना आरंभ कर देती हैं। उसे अन्य लोगों पर हाथ रखने की प्रेरणा होने लगी है जिसमें उसके पति व बच्चे भी शामिल हैं।..... 99
- क्या आपको अभी भी दृश्य अनुभव होते हैं ? 101
- मेरे शरीर में से एक अजीब सी सुगंध आने लगी है जो मेरे कपड़ों और मेरी पूरी त्वचा में फैल जाती है। इसका संबंध मेरे कंधों के ऊपर स्पंदित होते रोशनी के गोले से है या नहीं यह मुझे नहीं पता। यह वास्तव में बहुत ही सुहानी अनुभूति है क्योंकि लोगों को लगता है जैसे मैंने कोई विदेशी इत्र लगाया है। आश्चर्य की बात तो यह है कि आज मेरे मूत्र और शौच से भी वही गंध आ रही थी। मैं इस पूरी घटना से अभीभूत नहीं हो रहा हूँ लेकिन यह असाधारण प्रतीत हो रहा है और इसे नकारना भी सही नहीं है। इसकी गंध किसी अगरबत्ती की गंध के जैसी है। 101
- एक आश्रम की अपनी यात्रा के दौरान, गंगा के किनारे जब मैं ध्यान में बैठा तो मुझे पूर्व जन्म की स्मृति हुई। इस अनुभव में मैंने खुद को युद्ध भूमि के सैनिक के रूप में पाया। इससे मुझे महाभारत के युद्ध की याद आई। मैंने स्वयं को जमीन पर गिरे हुए देखा। मेरे अंग रथ के पहियों के नीचे आकर कुचल गये थे। ध्यान से बाहर आने के पश्चात भी मैं सदमे में था। मेरे अंग दुख रहे थे और मेरे जोड़ों में सूजन थी। कृपया इसे समझायें। 103
- क्रिया किसे कहते हैं और उनका उद्देश्य क्या है ? 104
- अपने आध्यात्मिक विकास के लिये अगर मैं किसी भी प्रकार की आध्यात्मिक साधना का मार्ग अपनाता हूँ तो मेरा चयन सही है या नहीं यह जानने का क्या तरीका है ? 104

- मैं कई वर्षों से आत्मविकास के पाठ्यक्रम का अभ्यास कर रहा हूँ। मुझे ऐसे कई अनुभव हुए जिनके कारण मेरी मनःस्थिति आज काफी संतुलित है। मैं यही शिक्षा दूसरों को देकर उनकी मदद करना चाहता हूँ। मेरे गुरु अपना शरीर त्याग चुके हैं। क्या मैं यह शिक्षा प्रदान कर सकता हूँ? 105
 - मानसिक आघात किसे कहते हैं? पूर्वनियोजित रूप से दुर्भावनापूर्ण रूप से किये गये आक्रमणों से रत्नों, पूजापाठ और तावीजों के बिना कैसे बचा जा सकता है? 106
 - आये दिन यह सुनने में आता है कि खुश रहना हमारे मन की प्रवृत्ति है। इस अवस्था तक कैसे पहुँचा जा सकता है? 109
 - साधना में संलग्न व्यक्ति को अपने ऊपर लगाये लांछनों और आरोपों का सामना किस प्रकार करना चाहिये? खासकर जब वे बिल्कुल बेबुनियादी हों। 110
 - कई बार हम जानते हुए भी निरर्थक और आत्मघाती आचरण और व्यवहार दोहराते जाते हैं। इससे छुटकारा कैसे पाया जा सकता है। 112
- संतुलित जीवनयापन*..... 114
- 'संतुलित तरीके से जीवन यापन करना' इसका क्या अर्थ है? संतुलन की यह अवस्था मनुष्य कैसे प्राप्त कर सकता है? 114
- आभार*..... 125



मास्टर चार्ल्स केनन
सिंक्रोनिसिटी फाउन्डेशन के संस्थापक
और सिंक्रोनिसिटी मेडीटेटिव
एक्सपीरियन्स (अनुभव) के जनक

प्रस्तावना

कई वर्ष पूर्व भारत के मुंबई शहर की यात्रा के दौरान मैं संतोष सचदेवा से मिला। उनसे मेरा परिचय कई वर्षों पूर्व उनके बच्चों के माध्यम से हुआ था और कुंडलिनी पर लिखी हुई उनकी पुस्तकों के संबंध में कई बार उनसे विचारों का आदान-प्रदान भी हुआ था। प्रत्यक्ष रूप में उनसे मिलने पर उनके बारे में मेरी धारणा और भी दृढ़ हो गई। कुंडलिनी जागरण की पराकाष्ठा तक पहुँचा उनका व्यक्तित्व तेजोमय आभा से दपदपा रहा था। कुंडलिनी के प्रारंभिक जागरण से लेकर पूर्णत्व में विलीन हो जाने के अंतिम सोपान तक की कड़ी साधना उनकी लेखनी के रूप में उभर कर आई है।

संतोषजी प्रेम और करुणा का साक्षात् स्वरूप हैं जो निस्वार्थ रूप से अपने अनुभव सभी के साथ बाँटती हैं और कुंडलिनी योग के मार्ग पर अग्रसर लोगों का पथप्रदर्शन करती हैं। कुंडलिनी के उनके अनुभवों पर आधारित इस प्रश्नोत्तरी की प्रस्तावना लिखना मेरा सौभाग्य है।

मेरे गुरु स्वामी मुक्तानंद परमहंस, कुंडलिनी साधना में पारंगत थे। उन्होंने स्वयं बारह वर्षों तक मुझे कुंडलिनी योग के कला-विज्ञान की शिक्षा प्रदान की। वे हमेशा कहा करते थे कि कुंडलिनी को जाग्रत करना आसान है किंतु पूर्णत्व की पुष्टि या पवित्र चेतना से एकीकरण की अनुभूति के रूप में जागरण की परिणति होना गुरु के मार्गदर्शन

कुंडलिनी मेडीटेशन

की निशानी है। परिवर्तन की इस जटिल यात्रा में अपने शिष्यों का दक्षतापूर्वक मार्गदर्शन करते हुए संतोषजी इस चिरप्रचलित सिद्धांत की पुष्टि करती हैं।

कुंडलिनी योग की शास्त्रीय परंपरा के अनुसार कुंडलिनी के सच्चे गुरु में विशिष्ट योग्यताएँ होनी चाहिये। पहली - उनकी उपस्थिति मात्र पवित्र चेतना में उनके एकीकरण की पुष्टि करे। दूसरा - उनका अस्तित्व उनके शिष्यों में कुंडलिनी शक्ति का जागरण और मार्गदर्शन करने में सशक्त हो। और तीसरा उन्होंने स्वयं कुंडलिनी गुरु के सशक्त मार्गदर्शन में प्रशिक्षण पाया हो और वे कुंडलिनी जागरण के सभी पहलुओं से भली-भाँति परिचित हों। मेरी राय में संतोषजी इन सभी कसौटियों पर पूर्ण रूप से खरी उतरती हैं। यह केवल उनकी लेखनी में ही नहीं झलकता है बल्कि उनकी दैनिक जीवनयापन शैली और उन सभी लोगों के साथ उनके विचार विनिमय में भी झलकता है जिनका वे सशक्तिकरण, जागरण और पथप्रदर्शन करती हैं।

आधुनिक समाज कई अधपके और अपरिपक्व गुरुओं से भरा हुआ है। सच्चे विश्वसनीय गुरु मिलना बड़ा दुर्लभ है।

इस अमूल्य पुस्तक को पढ़ने के दौरान आपका परिचय कुंडलिनी जागरण के सच्चे विश्वसनीय गुरु से होगा। मेरी विनती है कि आपको जो मिला है उसके प्रति कृतज्ञता व्यक्त करें, अपने सौभाग्य को सराहें। कहा जाता है कि जब शिष्य गुरु को अपनाने के लिये तैयार हो जाता है तब गुरु स्वयं प्रकट होते हैं। आपके हाथ में इस पुस्तक का आना इस बात को इंगित करता है कि आप गुरु को अपनाने के लिये तैयार हैं। खुले मन से सच्चे गुरु का स्वागत करें। ऐसा करने पर आप कुंडलिनी अनुभव में पारंगत संतोष सचदेवा का सही रूप जान पायेंगे और उनका यथार्थ स्वरूप और निःस्वार्थ योगदान मेरी ही तरह आपको भी अभिभूत कर देगा।

ऐसा कहा जाता है कि सच्चा गुरु वह होता है जो आपको अज्ञान के अंधेरे से सत्य के उजाले की ओर ले जाता है। मेरी मनोकामना है कि यह अनुभूति आपके हृदय में भी पुष्पान्वित हो और आप संतोषजी को मेरे दिये गये नाम से जाने... माताजी! मेरी यही प्रार्थना है कि निःसंदिग्ध रूप से कुंडलिनी ज्ञान की श्रेष्ठ पुस्तक पढ़ते हुए आप पर माताजी संतोष अपनी कृपा दृष्टि बरसायें।

मास्टर चार्ल्स केनन
परमपूज्य स्वामी विवेकानंद सरस्वती
अप्रैल 2010

परिचय

कॉन्शियस फ्लाइट इनटू द एम्पीरियन, कुंडलिनी डायरी और कुंडलिनी अवेकनिंग, द कुंडलिनी ट्रिलोजी के ये तीन संस्करण जब से प्रकाशित हुए हैं, तब से कुंडलिनी रहस्य के बारे में लोगों की उत्सुकता और भी बढ़ गई है। कुंडलिनी की कार्यपद्धति, कुंडलिनी मेडीटेशन (ध्यान प्रक्रिया) और कुंडलिनी योग-साधना के पथ पर आने वाली मुश्किलों से संबंधित सवालों का तांता सा लग गया है। कई पाठकों ने पत्रव्यवहार और ई-मेल द्वारा मुझसे संपर्क स्थापित किया तो कई अपनी शंकाओं का समाधान करने के लिये व्यक्तिगत रूप से मिलने आये।

मुझे यह जानकर बहुत आश्चर्य हुआ कि इन लोगों में अधिकांशतः युवा पीढ़ी यानी 25 से 40 वर्ष की उम्र के लोग शामिल हैं और ये अपने अंदर हो रहे बदलाव और परिवर्तन के प्रति सचेत हो रहे हैं। कुंडलिनी साधना की जीवन परिवर्तित कर देनेवाली प्रक्रिया से अनजान और अभिज्ञ होने के कारण वे अधिकांशतः बौखलाकर सबसे पहले अपने डॉक्टर या कभी-कभी तो मनोचिकित्सक (साइकेट्रिस्ट) के पास भी पहुँच जाते हैं।

कुछ समय पूर्व मुझसे मिलने एक युवती आई। उसने कुछ वर्षों पहले एक चक्रध्यान के शिविर में हिस्सा लिया था। इसके पश्चात वह सिरदर्द और अन्य शारीरिक व्याधियों से ग्रस्त हो गई थी।

कई डॉक्टरों से इलाज करवाने के पश्चात भी उसकी पीड़ा कम नहीं हुई। मैंने उसे फिर से उसी संगठन के पास जाने की सलाह दी जिसने इस चक्रध्यान शिविर का आयोजन किया था। अगर वे उसका सही तरीके से मार्गदर्शन करेंगे तो वह पूरी तरह से ठीक हो जायेगी।

एक और प्रसंग मुझे याद आ रहा है जर्मनी से मुझे मिलने आई उस लड़की का जिसे भिन्न-भिन्न प्रकार के कुंडलिनी जागरण के अनुभव हो रहे थे। उन्हें सही रूप से समझ ना पाने के कारण वहाँ के डॉक्टरों ने उसे दवाईयों पर दवाईयाँ दे दी थी। मुझे यह सुनकर बहुत अचंभा हुआ क्योंकि मैं यह स्पष्ट रूप से देख पा रही थी कि वास्तव में उसे होने वाले अनुभवों का कारण कुंडलिनी जागरण ही था। एक और उदाहरण है उस युवती का जिसने किसी आरोग्यकेंद्र (स्पा) में होने वाले योग शिविर में हिस्सा लिया था। घर वापस जाने पर वह यह जानकर भयभीत हो उठी कि हर बार ध्यान लगाने पर उसके मुँह से अजीबोगरीब आवाजें आने लगती हैं। एक युवक को असामयिक रूप से आज्ञा चक्र के क्रियाशील हो जाने का अनुभव हुआ। ऊपर दिये गये सभी मामलों में शक्ति का जागरण हो जाने पर उसका सही रूप से पथ प्रदर्शन होने के बदले उसे भ्रमित कर दिया गया है। इसके परिणामस्वरूप प्रकट होने वाले लक्षणों से इन सभी मामलों में डॉक्टरी हस्तक्षेप के द्वारा प्रभावी ढंग से राहत नहीं मिल पाई है।

द कुंडलिनी ट्रिलोजी के पाठकों ने अपने व्यक्तव्य भिन्न-भिन्न रूप से पेश किये। इन पुस्तकों ने, कुंडलिनी जागरण से जुड़े हुए डर और भ्रांतियों को दूर कर नये अनुभवों को प्राप्त करने में कई पाठकों की मदद की। कई पाठकों ने स्वयं को हो रही विचित्र और अकथनीय संवेदनाओं से यह जाना कि वे जागरण की प्रक्रिया से गुजर रहे हैं और उन्हें मार्गदर्शन की आवश्यकता है। ट्रिलोजी की

पुस्तकों में निहित उदाहरणों से कई पाठकों की समझ में यह बात आई कि उन्हें हो रहे अद्भुत अनुभवों का स्पष्टीकरण है और इस बात की पुष्टि मिलने पर वे आश्वासित हुए।

कुंडलिनी ध्यान और जागरण की प्रक्रिया के मेरे अनुभवों और समझ पर आधारित यह पुस्तक इससे संबंधित प्रश्नों के उत्तर देने का एक प्रयास है। आपका सम्बन्ध इस पुस्तक के किसी एक पहलू, किसी प्रश्न या विचार विनिमय किये गये किसी अनुभव से भी हो सकता है। आशा है कि ये जवाब आपकी आध्यात्मिक यात्रा में आपकी मदद करेंगे।

मैंने सिद्ध योग गुरु स्वामी मुक्तानंद परमहंस के शिष्य और अमरीकन सूफी/अवधूत मास्टर चार्ल्स केनन के व्याख्यानों के सार को भी इस पुस्तक में शामिल किया है। ये टिप्पणियाँ इस विषय के बारे में समकालीन समझ प्रदान करेंगी।

ऐसी धारणा है कि जिन पाठकों ने यह पुस्तक पढ़ने के लिये ली है वे कुंडलिनी जागरण के किसी मोड़ पर हैं और स्वयं को आश्वासित करने वाले ऐसे जवाबों को ढूँढ रहे हैं जो जागरण की इस प्रक्रिया में उनका मार्गदर्शन करेंगे। अगर ऐसा है तो इस पुस्तक के किसी ना किसी विभाग में आपको अपने जवाब जरूर मिलेंगे।

अंत में, विज्ञान द्वारा जिसकी समीक्षा ना की जा सके, ऐसे अकथनीय लक्षणों का अनुभव कर रहे उन सभी व्यक्तियों को मैं एक ऐसे व्यक्ति को ढूँढने के लिये प्रोत्साहित करूँगी जो उनका मार्गदर्शक बन उन्हें इन अनुभवों के बारे में समझा सके। ध्यान-धारणा के द्वारा आपके अंतर्मन की यात्रा के बारे में आपको मार्गदर्शन मिल सकता है। एक बार आप इस प्रक्रिया को जान लेंगे तो ये सभी लक्षण दूर हो जायेंगे और आपको एक नये आयाम का अनुभव होगा।

मेरी शुभकामनाएँ आप के साथ हैं।

प्राण

प्राण क्या है ?

प्राण वायु में सन्निहित वह तत्व है जिससे संपूर्ण जीवन की उत्पत्ति हुई है। यह सूक्ष्मदर्शीय एवं सर्वदर्शीय है। चूँकि प्राण वायु एवं वातावरण का हिस्सा है, अतः हम सतत उसे साँस द्वारा अंदर ग्रहण करते रहते हैं। परंतु जब हम प्राण के संबंध में बातें करते हैं तो हमारा तात्पर्य साँस, वायु या ऑक्सीजन से नहीं, किंतु उस मूलभूत जीवनी शक्ति से है जो कि सजीव, निर्जीव एवं चराचर में व्याप्त है।

प्राण धुँधले बादल की तरह बहती हुई ऊर्जा के रूप में दृष्टिगोचर होता है। उसका आकार व रूप इतना सूक्ष्म है कि उसे वैज्ञानिक तरीकों द्वारा प्रमाणित नहीं किया जा सकता। भौतिक शरीर में प्राण नाड़ी के नाम से जानी जानेवाली सूक्ष्म धमनियों के गहन मार्ग से विद्युतीय धारा की भाँति प्रवाहित होता है। स्वामी निरंजनानंद सरस्वती के अनुसार “व्यक्तिगत शरीर में प्राण की ब्रह्मांडीय अभिव्यक्ति कुंडलिनी के रूप में होती है।”

प्राणायाम का अभ्यास मेरे दैनिक जीवन में किस काम आयेगा ?

सबसे पहले यह जानना जरूरी है कि प्राणायाम के अभ्यास के मायने क्या हैं। साँस अंदर लेने और बाहर छोड़ने की दैनिक विधि एक सरल और अनैच्छिक प्रक्रिया है जबकि प्राणायाम के अभ्यास द्वारा हम सतर्क रूप से प्राण को पूरे शरीर में संचालित करते हैं। इसलिए, इससे होने वाले लाभों को आप सभी स्तरों पर महसूस करेंगे और अपने मानसिक, शारीरिक व भावनात्मक पहलुओं में संतुलन स्थापित कर पायेंगे। आपके अंग प्रत्यंग बेहतर कार्य करेंगे, आपकी परिसंचरण प्रणाली बेहतर होगी, श्वसनप्रणाली की कार्यशक्ति में वृद्धि होगी और आप तनाव मुक्त एवं शक्तिशाली महसूस करेंगे।

जैसे-जैसे आप अपने अभ्यास में प्रगति करेंगे वैसे-वैसे अपनी चेतना को नये आयामों पर पहुँचता पायेंगे और चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों का सामना बेहतर रूप से कर पायेंगे। आपकी मनःस्थिति डाँवाडोल होनी कम हो जायेगी। बल्कि आपको यह अनुभूति प्राप्त होगी कि प्रत्येक खयाल, कृत्य और करनी के पीछे एक निश्चित उद्देश्य है।

जब प्राणायाम आपके जीवन का दैनिक अंग बन जायेगा तब अपने पूरे व्यक्तित्व के शुद्धिकरण से, यथा समय में, आप एकाग्रता की स्थिति प्राप्त करेंगे और चेतना में विस्तार होने से आध्यात्मिक जागरण के मार्ग पर अग्रसर होंगे।

प्राणायाम के अभ्यास द्वारा क्या कुंडलिनी जाग्रत की जा सकती है ?

प्राणायाम केवल श्वास नियंत्रण की पद्धति अथवा शरीर में प्राण की मात्रा बढ़ाने का साधन नहीं है। अगर इसका अभ्यास सही तरीके से निर्धारित पद्धति के अनुसार किया जाये तो यह सुषुप्त शक्ति को जाग्रत

करने का एक शक्तिशाली तरीका बन सकता है। स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती इस प्रक्रिया के बारे में बताते हैं।

“ऐसा कहा जाता है कि प्राण वह आंतरिक गतिशील शक्ति है जो नाभि से गले की ओर ऊपर बढ़ते हुए, एक क्षेत्र की रचना करती है। अपान बाहर की तरफ बहने वाली वह गतिशील शक्ति है जो नाभि से गुदा की तरफ नीचे जाते हुए एक क्षेत्र की रचना करती है। प्राण और अपान ये दोनों, हमारे शरीर में एक ही समय पर ऊपर नीचे बहते हैं किंतु यौगिक क्रियाओं द्वारा उनको नियंत्रित किया जा सकता है। उपनिषद् के अनुसार हमें ऐसी पद्धति अपनाने की आवश्यकता है कि जिससे विरुद्ध दिशाओं में जाती हुई प्राण और अपान की शक्तियाँ दिशा बदलकर नाभिकेंद्र समान में एक दूसरे से मिल जायें। इन शक्तियों का साथ मिलना ही कुंडलिनी का जागरण है।”

प्राणायाम और योग के द्वारा लाये गये बदलाव की प्रक्रिया को समझने के लिये, आपको विभिन्न तकनीकों के प्रयोग के बारे में जानकर कुंडलिनी नामक इस परिवर्तन की प्रक्रिया के स्वरूप और उसमें बहती ऊर्जा का परीक्षण करना होगा। चेतना के आयामों में स्थानांतरण अथवा बदलाव करने हेतु मानसिक व भौतिक शरीर दोनों को प्रेरित कर उनका समायोजन करना आवश्यक है। इसीलिये प्रत्येक ध्यान साधना एवं क्रिया का एक मंत्र होता है। क्रिया भौतिक शरीर को उत्प्रेरित करती है और मंत्र गतिशील ऊर्जा का निर्देशन करता है।

आध्यात्मिक मार्ग पर साधक जब प्राणायाम का अभ्यास नियमित रूप से करता है और हल्की खुराक ग्रहण करता है तब कुंडलिनी जागरण की संभावना होती है। ऐसा प्रयास आरंभ करने से पहले,

कुंडलिनी मेडीटेशन

साधक को एक नियत समय तक अपनी खुराक को फलों एवं रसों तक सीमित करने की सलाह दी जाती है। इससे कुंडलिनी जागरण में सहायता मिलती है। अभ्यास में गलतियाँ होने पर, हानिकारक परिणाम हो सकते हैं। इसीलिए कुंडलिनी से संबंधित किसी भी साधना को किसी अनुभवी शिक्षक के अंतर्गत ही करना चाहिये ताकि जरूरत पड़ने पर साधक अपनी शंकाओं का समाधान कर सकता है और पूर्ण विश्वास के साथ इस मार्ग पर आगे बढ़ सकता है।

मैं कई सालों से प्राणायाम एवं ध्यान-धारणा कर रहा हूँ। कुछ महीनों पहले, मैंने एक चक्र कार्यशाला (वर्कशॉप) में हिस्सा लिया था। तब से, जब भी मैं ध्यान लगाने बैठता हूँ तो मुझे ऐसा महसूस होता है जैसे मेरे शरीर में कुछ हरकत हो रही है। इससे मैं काफी डर गया हूँ। अब मुझे क्या करना चाहिये ?

चूँकि आप ध्यान लगाते आये हैं हो सकता है कि चक्र कार्यशाला के दौरान आपके अंदर निहित सुषुप्त शक्ति जाग्रत हो कर ऊपर की ओर बढ़ने लगी है। यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आप अपने गुरु को इस तथ्य से अवगत करायें। अगर आपने किसी को गुरु नहीं माना है तो कृपया उस चक्र कार्यशाला को संचालित करने वाले व्यक्ति के पास जायें और उनसे मार्गदर्शन माँगें। या तो आप अपना अभ्यास बंद कर अपनी दैनिक दिनचर्या में लौट जायें अथवा अपने अभ्यास को नियमित रूप से करना आरंभ कर दें। ध्यान लगाने के लिए एक समय व स्थान सुनिश्चित करें क्योंकि एक बार जब शक्ति ऊपर की ओर उठना आरंभ कर देती है तो उससे आपके भौतिक, मानसिक व भावनात्मक शरीर में कई बदलाव आते हैं। आपको पूर्ण समर्पण की भावना रखनी होगी। इस शक्ति का प्रतिरोध ना करें। स्वयं को पूरी तरह से समर्पित कर इसके प्रवाह को

स्वच्छंद बहने दें। दिव्य शक्तियों ने आपकी बागडोर अपने हाथों में ले ली है, आपको चिंता करने की आवश्यकता नहीं है।

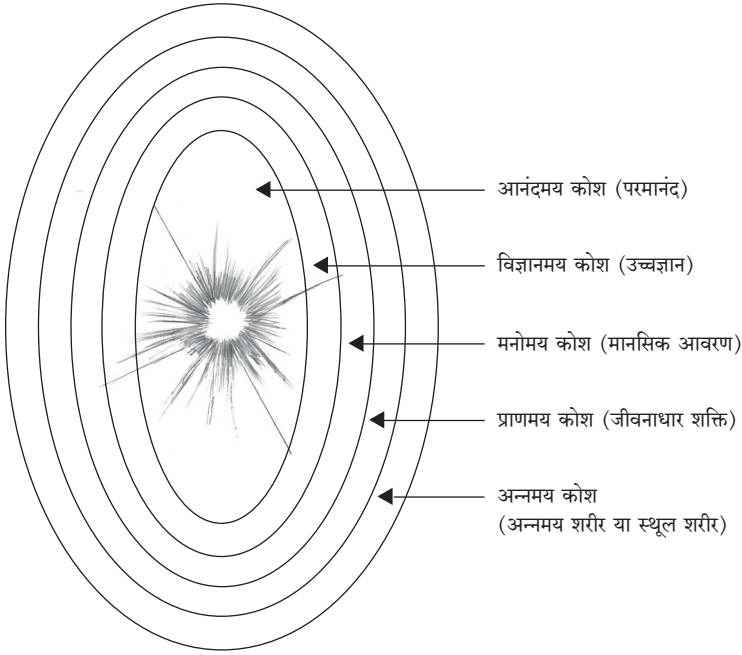
कुंडलिनी के ऊर्ध्वगामी प्रवाह के कारण कई अनपेक्षित स्थितियाँ उत्पन्न हो सकती हैं क्योंकि अब आप अज्ञात क्षेत्र में प्रवेश कर रहे हैं। भयभीत ना हों। जैसे-जैसे आप अपने अभ्यास में आगे बढ़ेंगे वैसे-वैसे आपका मार्गदर्शन होता जायेगा। इस पड़ाव पर किसी भी प्रकार का प्रतिरोध समस्याएँ खड़ी कर सकता है और खतरनाक साबित हो सकता है। अगर संभव हो तो ऐसे व्यक्तियों के साथ विचार-विमर्श करें जिन्हें आप जैसे अनुभव हो रहे हों। अगर डर की जरा भी गुंजाईश है तो अपनी साधना बंद कर दें या फिर जिन्होंने चक्र कार्यशाला का आयोजन किया था उनसे सलाह मशवरा करें।

‘सूक्ष्म शरीर’ के मायने क्या हैं ?

‘सूक्ष्म शरीर’ हमारे मनो-आध्यात्मिक शरीर को परिभाषित करता है। अदृश्य से दृश्य - की तरफ बाहर जाते हुए प्रत्येक सूक्ष्म शरीर अस्तित्व के सूक्ष्म धरातल पर एक-एक क्रम में जुड़ता है। सूक्ष्म शरीर हमारे अस्तित्व का वह हिस्सा है जिसमें हमें विचारों और भावनाओं की अनुभूति होती है। इसकी संरचना प्रकाश और ऊर्जा से होती है और इसे बाहरी आँखों से देखा नहीं जा सकता। भौतिक शरीर को चारों तरफ से घेरे हुए चमकती रोशनी के लंबाकार प्रभामण्डल के रूप में इसे दर्शाया जाता है। शास्त्रों में इसकी व्याख्या पंचकोश के नाम से की जाती है।

सूक्ष्म शरीर में निहित हैं - मन, बुद्धि, अहं, संचित संस्कार, ज्ञानेंद्रियाँ (इंद्रियों का सूक्ष्म रूप), कर्मेन्द्रियाँ (क्रिया के अंगो का सूक्ष्म रूप) और पाँच प्राण (पाँच महत्वपूर्ण वायु - प्राण, अपान, समान, उदान और व्यान) से बना प्राणिक शरीर।

कुंडलिनी मेडीटेशन



पंच कोश

मनुष्य का आकार पाँच कोशों से बना है। अदृश्य से दृश्य, सूक्ष्म से ठोस, बाहर की तरफ जाते हुए ये कोश इस प्रकार हैं।

- **आनंदमय कोश** - सच्चिदानंद का स्थल है।
- **विज्ञानमय कोश** - उच्चज्ञान का वह आवरण जो स्वयं को अंतर्ज्ञान के रूप में प्रकट करता है।
- **मनोमय कोश** - मन का वह पहलू जहाँ बुद्धि, यादें, परिकल्पना और तर्क बसते हैं।
- **प्राणमय कोश** - इसकी संरचना प्राण से होती है। प्राण वह जीवनी शक्ति है जो शरीर को क्रियाशील एवं मन को प्रेरित करती है।

- **अन्नमय कोश** - भौतिक शरीर, चूँकि यह अन्न (धान्य या ठोस आहार) पर निर्भर करता है इसे अन्नमय कोश कहते हैं।

सरल शब्दों में कहा जाये तो, अस्तित्व के ये कोश आनंद, अंतर्ज्ञान, बुद्धि, ऊर्जा, और अन्न से बने हुए माने जाते हैं।

अस्तित्व के ये सभी आयाम एक दूसरे को परिच्छेदित करते हैं और एक दूसरे पर प्रभाव डालते हैं। प्रत्येक कोश की ऊर्जा के कंपन की एक गति होती है। शारीरिक कोश में ऊर्जा का स्पंदन सबसे धीमा होता है। हाँलाकि जैसे-जैसे हम इन कोशों से गुजरते हैं, इनके स्पंदन तेज एवं महीन होते जाते हैं। अंततः ये फिर से शुद्ध चेतना में विलीन हो जाते हैं।