

अनुक्रमणिका

प्राण	१
• प्राणायाम क्या है और यह मेरी किस तरह मदद करेगा?.....	३
• अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, ज्ञानमय कोश और आनंदमय कोश के क्या कार्य हैं?.....	३
• ध्यान के दौरान अपनेआप होने वाली क्रियाएँ क्या कभी बंद होगी?	५
• मैंने प्राणिक हीलिंग करना सीखा है...हाँलाकि इस प्रणाली की श्वसनक्रिया से मुझे शांति और स्थिरता मिलती है, मुझे एक प्रकार की थकान महसूस होती है।	६
• मैंने प्राणिक हालिंग और श्वसन क्रियाओं के कोर्स के दो लेवल (स्तर) पूरे किये हैं।...साथ ही साथ मुझे कमजोरी और थकान भी लगती है। कृपया मेरा मार्गदर्शन करें।	७
• मायूसी और हताशा के कारण मैंने ध्यान लगाना और हीलिंग करना छोड़ दिया है। मेरी उम्र चालीस वर्ष है और मेरे दो बच्चे हैं।	८
चक्र.....	९
• कुंडलिनी जागरण के बिना क्या चक्र खुल सकते हैं?.....	११
• पशुओं में उत्क्रांति कैसे होती है? क्या पशुओं में भी चक्र होते हैं?.....	११
• ध्यान के दौरान क्या मैं चक्रों को देख या महसूस कर पाऊँगा?.....	१२
• आपके वेबसाईट पर आपने जिन अनुभवों का वर्णन किया है उनमें से करीब ८०% अनुभवों से मैं भी गुजरा हूँ। किंतु आजतक मेरे आज्ञा चक्र में मुझे कुछ भी नजर नहीं आया है। ऐसा क्यों हो रहा है?.....	१३
• सहस्त्रार चक्र है या फिर केंद्र बिंदु?.....	१४
• अगर किसी साधक को छठा चक्र दिखता है तो यह उसकी आध्यात्मिक प्रगति की निशानी है या उसका भ्रम है?.....	१५

कुंडलिनी.....	१७
• कुंडलिनी के मायने क्या है? कुंडलिनी के आरोहण का क्या अर्थ है?.....	१९
• जब कुंडलिनी जागृत होती है तो क्या होता है?.....	२०
• कुंडलिनी जागरण का अर्थ क्या यह है कि जब तक वह जागृत नहीं होती वह सुप्त रहती है?.....	२०
• अगर मुझे जागरण के कोई भी चिन्ह ना दिखाई दे तो मुझे यह कैसे पता चलेगा कि मेरी कुंडलिनी जागृत हुई है?.....	२१
• अगर मुझे कुंडलिनी की गतिविधि महसूस नहीं होती है तो मुझे क्या करना चाहिये?.....	२१
• कुंडलिनी शक्ति की गतिविधि का अनुभव मुझे कब होगा?.....	२२
• एक बार कुंडलिनी जागरण हो जाने पर क्या होता है? 'साक्षीभाव' का अर्थ क्या है?.....	२२
• मेरा जीवन समस्याओं से भरा हुआ है। क्या इसका कारण कुंडलिनी का अवरोधित होना है? अगर ऐसा है तो मैं यह अवरोध कैसे दूर कर सकता हूँ? मेरी समस्या का समाधान है भी या नहीं?.....	२३
• ध्यान के दौरान मेरी गर्दन में भारीपन और दिमाग में सनसनी सी महसूस होती है। क्या यह शक्ति में मार्ग में आये अवरोधों के दूर होने से होती है?.....	२३
• आजकल मैं अपनी साधना नियमित रूप से करता हूँ और मैंने उसके लिये एक समय और एक स्थान भी निर्धारित किया है। मुझे अपने अंदर हिंसहिंसाने की आवाज सुनती है और मेरे सिर में फुलझड़ियाँ छुटती हैं। क्या ऐसा कुंडलिनी के कारण हो रहा है?.....	२४
• ध्यान के दौरान मेरे शरीर का ऊपरी हिस्सा कभी कभार गोल चकरी की तरह तो कभी आगे पीछे घूमता है। कभी कभार मैं ऐसी यौगिक मुद्राएँ करता हूँ जिनका अभ्यास मैंने कभी नहीं किया है। ऐसा क्यों होता है? क्या यह आध्यात्मिक प्रगति की निशानी है?.....	२५
• मैं यूक्रेन में रहता हूँ। हमारा एक संघटन है जिसमें अलग अलग शहरों के लोग रोज शाम को इंटरनेट के जरीये एक निर्धारित समय पर ध्यान लगाते हैं। जहाँ तक हमें पता है, मूलाधार चक्र से शुरू हो चक्र ऊपर की तरफ खुलते हैं। किंतु हमारे नीचे के चक्रों में कोई गतिविधि नहीं होती है। हमें हलचल अनाहत चक्र में क्यों महसूस होती है?.....	२६
• मैं अपनी कुंडलिनी जागृत करना चाहता हूँ... इसके लिये किस प्रकार की दीक्षा की आवश्यकता है? कुछ लोगों का कहना है कि कुंडलिनी जागरण के लिये घरबार छोड़कर हिमालय पर जाना जरूरी है। क्या यह सच है?.....	२७

- गुप ध्यान के दौरान कमर के ऊपर मेरा शरीर कभी धीरे तो कभी तेजी से गोलगोल चकरी की भाँति घूमता है। कभी कभार मैं दाँये बाँये झूमता हूँ। इसका क्या अर्थ है? २८

ध्यान..... २९

- ध्यान के दौरान साक्षीभाव बनाये रखना क्यों जरूरी है? ३१
- आध्यात्मिक साधक के साक्षीभाव को इतनी महत्ता क्यों दी गई है? ३१
- आध्यात्मिक साधना के मार्ग पर 'साक्षीभाव' को इतना महत्त्व क्यों दिया गया है? ३२
- ध्यान के दौरान अगर मुझे अलग अलग रोशनियाँ दिखाई दे, आवाजें सुनाई दे या फिर मैं विभिन्न प्रकार की क्रियाओं से गुजरता हूँ तो मैं साधना के किस मुकाम तक पहुँचा हूँ? क्या मैं वास्तव में ये आवाजें सुनता हूँ या यह मेरा भ्रम है? ३२
- आपने अपनी एक पुस्तक में लिखा है कि ध्यान के दौरान आपको एक मुद्रा दी गई। यह मुद्रा आपको किसने दी? ३३
- ध्यान लगाने के लिये घर में साधक का अपना निजी स्थान होना आवश्यक क्यों है? ३४
- ध्यान के दौरान कभी कभी मुझे ऐसे लगता है जैसे किसी आत्मा ने मेरे अंदर प्रवेश किया है और वह मुझसे बातें कर रही है। मुझे डर लगने लगा है कि अगर मैंने ध्यान लगाना बंद नहीं किया तो मैं अपना संतुलन खो बैटूंगा। कृपया मेरी मदद करें। ३५
- जब हम ध्यान लगाने बैठते हैं तो हमें अपनी साँस को अंदरबाहर आतेजाते देखने के लिये कहा जाता है। ऐसा क्यों? ३६
- मैं अपने एक मित्र के साथ ध्यान सभा में गया था। लेकिन वहाँ मेरे अश्रुओं की धारा बहने लगी जिससे मैं हताश हो गया। क्या आप मुझे बता सकती हैं कि ऐसा क्यों हुआ? ४०
- ध्यान के लिये क्या पद्मासन में बैठना जरूरी है? क्या मैं दिवार का सहारा ले सकता हूँ? ४०
- ध्यान के दौरान जो काल्पनिक दृश्य हमें दिखाई देते हैं वे किस प्रक्रिया का हिस्सा हैं? ४१
- मैं एक ध्यानी हूँ और कई वर्षों से आत्मखोज के मार्ग पर चल रहा हूँ। ४१
- शुरू शुरू में घर पर ध्यान लगाते वक्त मुझे खुशी मिलती थी किंतु अब ऐसा नहीं है। ध्यान के दौरान आनेवाली प्रेममय और सौहार्दपूर्ण भावना अब जैसे गायब ही हो गई है। आजकल मुझे अकेलापन महसूस होता है और चिंता सी रहने लगी है। मुझे क्या करना चाहिये? ४२

- पिछले कुछ हफ्तों से ध्यान के दौरान मुझे अपने सिर के दौंये हिरसे में खिंचाव सा महसूस होता है। यह सामान्य प्रक्रिया है या मुझे इसे रोकने या नियंत्रित करने की कोशिश करनी चाहिये? ४३
- जब से मैंने ध्यान लगाना शुरू किया है मेरे कई रिश्ते नाते टूटते जा रहे हैं। अब मुझे डर लगने लगा है कि इस तरह ही चलते रहा तो जल्द ही मेरे सभी संगीसाथी बिछड़ जायेंगे और मैं अकेला रह जाऊँगा। ४५
- निरंतर ध्यान लगाने से मुझे क्या लाभ होगा? ४६
- मैं बीस सालों से अपनी सांस पर ध्यान लगाकर साधना कर रहा हूँ। क्या मोक्ष प्राप्ति के लिये यह काफी है? इतने सालों के बाद भी मेरा व्यवसाय अभी तक जमा नहीं है। कृपया मेरी मदद करें। ४६
- ऐसा क्यों कहा जाता है कि ध्यान के दौरान हमें सीधे बैठना चाहिये और कुर्सी या दिवार का सहारा नहीं लेना चाहिये? ४८
- जब मैं अपने संघटन के साथ ध्यान लगाने बैठती हूँ तो कभी कभी मुझे दूसरे लोकों से आये हुए योगी एवं गुरुओं के दर्शन होते हैं। यह मेरा भ्रम है या फिर वे वास्तव में प्रकट होते हैं? ४९
- जब मैं अपने ग्रुप के साथ ध्यान लगाने बैठती हूँ तो विचारों का ताँता सा बँध जाता है। इसके पश्चात मेरा सिर नीचे की ओर झुक जाता है और सारे विचार गायब हो जाते हैं। इसका अर्थ क्या है? क्या मुझे झपकी आ जाती है या मैं अपनी सुधबुध खो बैठती हूँ? ५०
- जब मैं ध्यान लगाती हूँ तो मेरे हाथों, पैरों और बाजूओं में धक्के से लगते हैं। कभी कभार चेहरे में कंपन महसूस होती है। ऐसा होने पर मुझे ध्यान से बाहर आ जाना चाहिये या फिर बैठे रहना चाहिये? ५१
- ध्यान लगाने के लिये कौन सा तरीका सबसे उत्तम है? कई लोग जप को महत्व देते हैं तो कई लोग मूर्तिपूजा को मानते हैं। कोई कोई कहता है कि निराकार पर ध्यान लगाना सर्वश्रेष्ठ है। क्या मैं इनमें से कोई भी मार्ग अपना सकती हूँ? ५२
- ध्यान के दौरान मुझे विभिन्न रंगों की रोशनियाँ दिखती हैं। कभी कभी मेरे आज्ञा चक्र से भी रोशनी काँधती है। इसका क्या अर्थ है? ५३
- ध्यान के दौरान अपनेआप मेरे हाथों से एक मुद्रा बनती है जिसमें मेरी तर्जनी उंगली मेरे अंगूठे के ऊपर आती है। क्या मुझे अपने हाथों को इसी मुद्रा में रखना चाहिये? ५३
- ध्यान के लिये मैं एक कुर्सी पर सुखासन में यानि कि आलथी पालथी मारकर उत्तर की दिशा की ओर मुँह घुमाकर बैठता हूँ। क्या यह उचित है? इससे मेरे ध्यान पर कोई असर पड़ता है क्या? ५५
- ध्यान के दौरान कभी कभी १) मेरा शरीर झूमता है २) कभी मन विचारों

- के भँवर में फँस जाता है ३) कभी कभी मानसपटल पर चलचित्र की भाँति दृश्य दिखते रहते हैं। इन सबका क्या अर्थ है?..... ५५
- कभी कभी नींद में अथवा ध्यान के दौरान मुझे अपने सिर में कुछ हलचल सी महसूस होती है। ऐसे लगता है जैसे दिमाग में कुछ यहाँ से वहाँ उलट पलट किया जा रहा है। क्या यह चिंता की बात है?..... ५८
 - जब मैं ध्यान लगाती हूँ तो ऐसे लगता है जैसे मेरी हथेलियों में शक्ति की धाराएँ उंडेली जा रही है। कभी कभी यह शक्ति गर्म लगती है तो कभी ठंडी। मुझे क्या करना चाहिये?..... ५८
 - ध्यान के दौरान मुझे ऐसे लगा जैसे मेरी गर्दन के भीतर सरसराहट हो रही है, फिर मेरे चेहरे का दाँया भाग जैसे पिघल गया। केवल आधा चेहरा होने की यह अनुभूति बड़ी ही विचित्र थी।..... ६०
 - ध्यान के दौरान मैंने शिवलिंग का एक प्रतिबिंब आज्ञाचक्र के स्थान पर देखा और दूसरा गले के पास छाती के वहाँ देखा। क्या इसका कोई महत्व है?..... ६१
 - जब मैं ध्यान लगाने बैठता हूँ तो मुझे गुरु बर्फ से ढके हुए पर्वत की भाँति दिखाई देते हैं। इस पर्वत पर भूरे रंग की लाइनें सी बनी हुई रहती हैं। इसका क्या अर्थ है?..... ६३
 - ध्यान से मेरी पाचक प्रणाली गड़बड़ा गई है:
१) क्या यह ध्यान का हिस्सा है? २) ध्यान के अगले सत्र में मेरी कमर में जोरदार खिंचाव आया...मुझे बहुत बैचेनी महसूस हुई...यह क्या था?..... ६५
 - गुप ध्यान के दौरान ओम का जाप होने के पश्चात ना तो मैं अपनी आँखें खोल पाया ना ही हिलडुल पाया। मेरा पूरा शरीर जैसे जड़वत हो गया...सामान्य अवस्था में ना आ पाने के कारण मैं मायूस हो गया। अगर ऐसा कभी अकेले में ध्यान लगाने के दौरान हुआ तो मुझे क्या करना चाहिये?..... ६७
 - ध्यान साधना से मुझे खुशी और शांति की अनुभूति होती है किंतु कभी कभार मुझे झपकी भी आ जाती है। ऐसा क्यों होता है?..... ६९
- सामान्य प्रश्न**..... ७१
- मुझपर गुरुकृपा हुई है यह मैं कैसे जान सकता हूँ?..... ७३
 - क्या पूर्व जन्मों के संचित संस्कारों के कारण हमें सपने आते हैं?..... ७५
 - अगर गुरु अपना शरीर त्याग देते हैं तो ऐसे में साधक की आध्यात्मिक प्रगति कैसे हो पाती है? चूँकि उसे अब यह पता नहीं होता है कि उसकी मदद कौन कर पायेगा क्या उसकी साधना में रुकावट आ जाती है? क्या वह असहाय हो जाता है?..... ७५

- 'हस्तांतरण / ट्रांसमीशन' का अर्थ क्या है और यह कैसे होता है?७७
- मंत्र किस प्रकार असर करते हैं?८०
- 'एकाग्रता' और 'जागरुकता' में क्या फर्क है?८०
- शरणागति को बहुत महत्त्व दिया गया है। मुझे इसका अनुभव कैसे हो सकता है?८१
- आपकी पुस्तक 'काँशस फ्लाइट इन द एम्पीरियन' और 'कुंडलिनी अवेकनिंग' में आपने आकाश में द्वार खुलने और जब तब आकाश से पक्षी उड़कर आने के दृश्यों का उल्लेखन किया है। इन अनुभवों का क्या अर्थ है?८२
- मेरे किसी भी अनुभव पर मेरे गुरु कोई भी टिप्पणी नहीं देते हैं जबकि यह सब उन्हीं के शक्तिक्षेत्र के अंतर्गत होता है। इसका क्या कारण हो सकता है?८३
- भिन्न भिन्न प्रकार की साधनाओं में जो श्वसन क्रियाएँ सिखाई जाती हैं उनका साधक की आत्मखोज की यात्रा पर क्या असर पड़ता है?८४
- केवल ध्यान के दौरान ही नहीं अपितु दिनभर मेरे दाँये कान में सतत झिंगुर की गुनगुन जैसी आवाज आते रहती है। इन दिनों मुझे एक नई आवाज सुनाई दे रही है जो इतनी तेज नहीं है लेकिन फिर भी बिल्कुल स्पष्ट है। इसका क्या महत्त्व है?८५
- मैं काफी वर्षों से योग का अभ्यास कर रहा हूँ। मुझे अपने अंदर शक्ति की कुछ हलचल सी महसूस होती है। अभी तक मैं गुरु ढूँढ़ने में असमर्थ रहा हूँ। इस शक्ति को मैं किस तरह राह दिखा सकता हूँ?८६
- ध्यान के दौरान किसी के शरीर में अगर कुछ क्रियाएँ हो रही हैं तो उसके लिये कौनसा चक्र उत्तरदायी है? क्रियाओं से हमारे भौतिक शरीर को कोई हानि पहुँच सकती है क्या?८७
- ध्यान लगाने पर मेरे शरीर में विभिन्न प्रकार की हलचल होने का क्या कारण है?३
- क्या कोई अपना भाग्य बदल सकता है?८८
- सूक्ष्म शरीर के मायने क्या है? उसकी रचना कैसे होती है?८९
- विचार, एकाग्रता, ध्यान और चिंतन में क्या अंतर हैं?९०
- सदगुरु और गुरु में क्या फर्क है? गुरु शिष्य के संबंध के क्या मायने हैं?९०
- मैंने जिसे अपना गुरु माना है वे ही सच्चे गुरु हैं यह मैं कैसे जान सकता हूँ?९१
- पिछले कुछ महीनों से मेरी नींद उचट गई है। मैंने अलग अलग दिशाओं में

- सोने की कोशिश की और पाया कि जब मैं एक विशिष्ट दिशा में लेटता हूँ तो मुझे तुरंत नींद आ जाती है। यह मुझे बहुत ही विचित्र लगा। ९२
- आपकी पुस्तक कुंडलिनी अवेकनिंग में एक चित्र है जिसमें सिर के बीच से एक सींग निकला हुआ है। इसके क्या मायने हैं? ९३
 - जब मैंने अपने गुरु से मंत्र देने की गुजारिश की तो उन्होंने मुझे एक मंत्र देते हुए उसका जाप एक सीमित नंबर तक करने की सलाह दी। उस मंत्र का जाप करने में मुझे इतना आनंद आने लगा कि एक सुबह जोश में आकर मैंने उसका जाप बताई हुई संख्या से कई अधिक मात्रा में कर लिया...मेरा सिर और शरीर का ऊपरी हिस्सा बिना नियंत्रण के जोरों से घूमने लगा। घबरा कर मैं अपने गुरु को बार बार याद करने लगी। उनके नाम का स्मरण करने से कुछ समय बाद मुझे राहत मिली। अब मंत्र जाप करने से मुझे डर लग रहा है। मुझे क्या करना चाहिये? ९५
 - आध्यात्मिक पथ पर 'शरणागति' का क्या महत्त्व है? ९६
 - मैं एक ध्यानी हूँ। आजकल की सभी किताबें खासकर जो संकल्प शक्ति और उसके बल पर अपने जीवन में बाहुल्यता की अभिव्यक्ति की बातें सिखाती हैं उन्हें मैंने पढ़ा है। किंतु फिर भी आजतक कई बार संकल्प करने के पश्चात भी मैं अपनी मनचाही चीजों को प्राप्त नहीं कर पाया हूँ। इसका क्या कारण है? ९६
 - एक तरफ तो मुझे सुखद अनुभव हो रहे हैं दूसरी तरफ मैं संकट से गुजर रही हूँ...जिस व्यक्ति पर मैंने जीवन में सर्वाधिक भरोसा किया वही कुछ सालों से मुझे धोखा दे रहा है और मैं इसे स्वीकार नहीं कर पा रही। मुझे पता है कि यह मेरे ही कर्मों का भोग है किंतु फिर भी मेरे अंदर क्रोध, दुःख, घृणा और ग्लानि के तूफान उठते हैं। मुझे कुछ समझ में नहीं आ रहा। ९७
 - ब्रह्म और आत्मा के बीच क्या संबंध है? ९९
 - साधना करते वक्त मुझे केवल एक प्रकार का भान रहता है। सभी प्रकार की आवाजें गायब हो जाती हैं और केवल अँधेरा और सन्नाटा छा जाता है। कई बार मैं अनंत में विलीन हो जाता हूँ। ऐसे समय में मैं शक्ति के आगे आत्मसमर्पण कर उसे अपनी प्रक्रिया पूरी करने देता हूँ। १०१
 - मेरी आध्यात्मिक प्रगति हो रही है या नहीं यह मैं कैसे जान सकता हूँ? मैं अपनी साधना नियमित रूप से करता हूँ और ध्यान के दौरान मेरे शरीर में क्रियाएँ भी होती हैं। १०२
 - ऐसा कहा जाता है कि हमारी पाँचों इंद्रियाँ हमारे मन के निर्देशानुसार कार्य करती हैं। हमारे शरीर में मन कहाँ स्थित होता है? १०३
- संदर्भसूची १०५

प्राण

प्राणायाम क्या है और यह मेरी किस तरह मदद कर सकता है ?

सबसे पहले यह समझें कि 'प्राण' क्या है। संक्षेप में अगर कहा जाये तो प्राण हमारी जीवन शक्ति है ना कि हमारी साँस – जैसा अक्सर समझा जाता है। यह सर्वाधिक सूक्ष्म प्राण तत्त्व चर और अचर सभी में व्याप्त है। हमारी साँस को नियंत्रित करने के योगिक अभ्यास को प्राणायाम कहते हैं। यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा हम हर वक्त मन में उठनेवाले विचारों के प्रभाव को रोक सकते हैं। प्राणायाम के अभ्यास के द्वारा साधक अपने मन को वश में करके चेतना की नई ऊँचाइयों को पा सकता है। साधक प्राणायाम के अभ्यास से क्या हासिल करना चाहता है इस पर उसकी साधना का नतीजा निर्भर करता है।

अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, ज्ञानमय कोश और आनंदमय कोश इनके क्या कार्य है ?

यह सभी कोश एक दूसरे को अंतर्भेदित करते हैं अर्थात प्रत्येक बाहरवाले कोश से अंदरवाला कोश अधिक सूक्ष्म होता है। कोश की सूक्ष्मता को मापने के लिये यह जानना जरूरी है कि वह कोश कहाँ तक फैला हुआ है। उदाहरण के तौर पर बर्फ का टुकड़ा ठोस होता

है और पानी के प्रमाण में कम जगह रोकता है इसलिए हम कहते हैं कि पानी बर्फ से सूक्ष्म है। जब पानी भाप में परिवर्तित होता है तो वह भाप अधिक दूरी तक फैलती है और इसलिए भाप पानी से अधिक सूक्ष्म है।

इसी प्रकार से, हमारे भौतिक शरीर में, सभी कोशों में से अन्नमय कोश सबसे अधिक ठोस होता है।

प्राणमय कोश – साँस के द्वारा जिस प्राण को हम अंदर खींचते हैं वही प्राण बाहर छोड़ने पर शरीर से ज्यादा जगह व्याप्त करता है – इसलिये यह कोश अन्नमय कोश से सूक्ष्म होता है।

हमारा मन ऐसी सभी जगहों पर पहुँच जाता है जहाँ हमारी साँस नहीं पहुँच पाती है इसलिये मनोमय कोश प्राणमय कोश से अधिक सूक्ष्म होता है।

ज्ञानमय कोश मनोमय कोश से अधिक सूक्ष्म होता है क्योंकि जहाँ हमारा मन नहीं पहुँच पाता वहाँ ज्ञानमय कोश अपनी कल्पना के आधार पर पहुँच जाता है। ज्ञानमय कोश के द्वारा हम ध्यान के दौरान दूसरे लोकों में भी पहुँच सकते हैं। इसी वजह से, मनोमय कोश और ज्ञानमय कोश को सूक्ष्म माना जाता है।

अन्नमय कोश अर्थात् शरीर के भौतिक आवरण की रचना प्राण के ठोस रूप एवं हम जो अन्न ग्रहण करते हैं उससे बनती है। इसलिए इसे हम अन्नमय शरीर कहते हैं।

प्राणमय शरीर की रचना साँस द्वारा जो प्राण हम अपने अंदर लेते हैं उससे होती है। इसका कार्य हमारी इंद्रियों को जीवन शक्ति (ऊर्जा, फुर्ती और चपलता) प्रदान करना है।

मनोमय शरीर में विचार उठने पर इंद्रियों के माध्यम से प्राणमय कोश गतिशील हो जाता है। मानव शरीर में प्राण की गुणवत्ता बुद्धि के रुझान और मन की पवित्रता पर निर्भर करती है।

ज्ञानमय कोश में बुद्धि का विकास इस हद तक हो सकता है जहाँ वह शब्दों के पीछे छिपे मर्म को समझ सकती है। जहाँ मनोमय कोश शंका करता है, वही ज्ञानमय कोश विवेक द्वारा सही गलत का निर्णय लेता है।

गहरी नींद के दौरान हम आनंदमय कोश के आवरण में होते हैं। इसे परमानंद का स्वरूप माना जाता है क्योंकि हमारी जगी हुई और सपनों की दुनिया में चाहे हमारी कैसी भी परिस्थिती क्यों ना हो, एक बार नींद की यह चौखट पार कर लेने पर हमें शांति और सुकून की अनुभूति होती है। इस अवस्था में हमें किसी भी चीज की सुध नहीं रहती। जागृत अवस्था में हमारी आत्मा की इस प्रकृति का अनुभव हमें केवल ध्यान के दौरान आनंद की फुहारों के रूप में होता है।

अगर हम 'अंदर से बाहर' की ओर देखें तो हम कह सकते हैं कि आनंदमय कोश ने चार कोट पहन रखे हैं – ज्ञानमय कोश, मनोमय कोश, प्राणमय कोश और सबसे बाहरी आवरण अन्नमय कोश (अन्नमय शरीर)। इनमें से केवल अन्नमय कोश को ही देखा और छुआ जा सकता है।

आनंदमय कोश के परम आनंद को अनुभव करने के लिये कड़ी मेहनत की आवश्यकता होती है। इसके लिये हमें आध्यात्मिक साधना और चेतनापूर्वक जीवनयापन करना होगा। इस पूरी प्रक्रिया में धैर्य की आवश्यकता होती है।

ध्यान के दौरान अपने आप होनेवाली क्रियाएँ क्या कभी बंद होंगी ?

एक बार जब हमारे भिन्न भिन्न कोशों से जुड़े संचित कर्मों से हमें इन क्रियाओं के कारण छुटकारा मिल जाता है तब ये क्रियाएँ – श्वसन क्रिया, यौगिक मुद्रायें और ध्यान साधना – सूक्ष्म होती जाती है। अब इनकी अनुभूति हमें केवल अपने अंदर होती है। शुद्धिकरण की प्रक्रिया हाँलाकि चालू रहती है।

अगर किसी व्यक्ति के किसी भी प्रकार की संचित धारणा है तो उसका खयाल जब भी ध्यान के दौरान उसके मन में उठेगा तब उसके शरीर में वह क्रिया होने लगेगी। क्रियाएँ हमारे खयालों की तरह ही होती हैं – एक पल आती हैं और दूसरे पल गायब हो जाती हैं। जब तक हमारे कोशों में संचित धारणाओं और वासना संस्कारों से हमें मुक्ति नहीं मिलती ये क्रियाएँ होती रहेंगी। यह शुद्धिकरण की प्रक्रिया है। जैसे जैसे विभिन्न स्तरों पर शुद्धि पूर्ण होती जायेगी वैसे वैसे बाहरी और आंतरिक क्रियाएँ बंद होती जायेगी।

मैंने प्राणिक हीलिंग और ध्यान का एक कोर्स (पाठ्यक्रम) क्रिया है। किंतु उच्च रक्तधाप की बीमारी के कारण उसका अभ्यास मैंने बीच में ही छोड़ दिया। इन दिनों मुझे भयंकर सिर दर्द, बेचैनी, उर एवं निराशा की अनुभूति होती है। दवाईयों से मुझे कोई फायदा नहीं हो रहा है। क्या आप मेरी मदद कर सकते हैं?

डॉक्टरों इलाज करवाना जायज है। किंतु अगर यह समस्या प्राणिक हीलिंग का कोर्स करने के बाद खड़ी हुई है तो यह बेहतर होगा कि आप अपने इस कोर्स के शिक्षक से बात करें – वे आपका सही मार्गदर्शन करेंगे। इसका सीधा सरल कारण यह है कि प्रत्येक प्रणाली की अपनी तकनीकियाँ होती हैं जो एक दूसरे में कड़ीयों के रूप में जुड़ी हुई होती हैं। अगर छात्र अपना अभ्यास नियमित रूप से कर रहा है तो उससे शिक्षक को यह पता चलता है कि छात्र की साधना में कमी कहाँ हो रही है और वह उसका मार्गदर्शन उस हिसाब से कर सकते हैं।

हाँलाकि मंजिल एक है किंतु प्रत्येक प्रणाली का उस तक पहुँचने का रास्ता अलग-अलग होता है। इसलिये उस प्रणाली के शिक्षक को ही उस रास्ते में आनेवाले खतरों की जानकारी होती है। चूँकि

आप नियमित रूप से अभ्यास नहीं कर रहे हैं, आपको लाभ से अधिक नुकसान होने की संभावना है। एक लापरवाह दृष्टिकोण मानसिक, शारीरिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य के लिये हानिकारक साबित हो सकता है।

मैंने प्राणिक हीलिंग और श्वसन क्रियाओं के कोर्स के दो लेवल (स्तर) पूरे किये हैं। मैं एक दिन एक प्रणाली का तो दूसरे दिन दूसरी प्रणाली का अभ्यास करती हूँ। इस तरह से मैंने दोनों प्रणालियों का अभ्यास जारी रक्खा है। यद्यपि श्वसनक्रियाओं के अभ्यास से मुझे सुकून मिलता है फिर भी साथ ही साथ मुझे कमजोरी और थकान भी लगती है। कृपया मेरा मार्गदर्शन करें।

सबसे पहले तो दो प्रणालियों का अभ्यास साथ साथ करना सही नहीं है। आपको यह समझना चाहिये कि हर प्रकार की साधना में सुप्त शक्ति को राह दिखाने के अपने खास तरीके होते हैं। अगर आप एक प्रकार की साधना के साथ दूसरे प्रकार की साधना कर रहे हैं तो आप अपने मानसिक, भावनात्मक एवं शारीरिक प्रणाली के साथ खिलवाड़ कर रहे हैं। इस तरह से शक्ति को भ्रमित करने का परिणाम आपके शरीर में किसी ना किसी रूप में सामने आयेगा। आपको विवेक और समझ से काम लेना होगा।

अगर किसी प्रकार की श्वसनक्रियाओं का अभ्यास आपको वांछित फल नहीं दे पा रहा है तो इसका अर्थ है कि क्या तो आपकी साधना में आप कोई गलती कर रहे हैं अथवा वह साधना मार्ग आपके व्यक्तित्व के लिये सही नहीं है। कृपया सोच समझकर इसका निर्णय लें। मैं यहाँ पर इस बात पर जोर देना चाहूँगी कि एक बार जब हम किसी साधना को अपनाते हैं तो हमें पूरी निष्ठा से उसका पालन करना चाहिये क्योंकि वह प्रक्रिया महत्वपूर्ण होती है। स्वयं को किसी भी

प्रकार का नुकसान ना पहुँचे इसके लिये साधना में बताये गये सभी निर्देशों का भलीभाँति पालन करना आवश्यक होता है। अगर आप किसी भी प्रकार की दूसरी साधना का अभ्यास साथ साथ कर रहे हैं तो इसके बारे में अपने शिक्षक को जरूर बतायें। इसकी सारी जिम्मेदारी आपके ऊपर है।

मेरा उम्र चालीस वर्ष की है और मेरे दो बच्चे हैं। मैंने अपनी हताशा और बेचैनी के कारण हीलिंग (इलाज) और ध्यान लगाना छोड़ दिया है।

अगर शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक रूप से आप कमजोर एवं भीरु प्रकृति के इंसान हैं तो आप अपनी मानसिक स्थिती को काफी क्षति पहुँचा सकते हैं।

आपके मामले में, आत्मा और अहंकार (Ego) के बीच में द्वंद्व हो रहा है। चूँकि अहंकार आप पर अपनी पकड़ ढीली नहीं करना चाहता वह आपको शंका और डर के खेल में उलझा कर रख रहा है।

अगर दवाईयों से आपको सहायता नहीं मिल रही है तो आपके सामने दो रास्ते हैं। क्या तो आप डर को मन से निकाल दें और अपने अंदर की शक्ति को अपना कार्य करने दें। अथवा जिस शिक्षक के अंतर्गत आपने श्वसनक्रियाओं का अभ्यास किया था उनसे मार्गदर्शन माँगें।

शास्त्रों के अनुसार एक गृहस्थ को सबसे पहले अपनी गृहस्थी संभालनी चाहिये। जीवन में आनेवाले उतार चढ़ावों का सामना करते हुए जब वह गृहस्थी के उत्तरदायित्व से मुक्त हो जाये तब उसे आध्यात्मिक साधना के पथ पर पूरी गंभीरता से कदम रखना चाहिये।

चक्र

कुंडलिनी के जागरण के बिना क्या चक्रों का खुलना संभव है ?

चक्र और कुंडलिनी – दोनों का संबंध सूक्ष्म शरीर से होता है और इनका अपना अपना अलग अस्तित्व होता है। जीवन के उतार चढ़ाव से गुजरते हुए व्यक्ति के चक्र कई बार अपने आप खुल जाते हैं। यह एक धीमी प्रक्रिया है जो तब तक चलती रहती है जब तक व्यक्ति चेतनापूर्वक जीवन जीना आरंभ नहीं करता। एक बार चक्रों के खुल जाने पर कुंडलिनी शक्ति आसानी से प्रवाहित होने लगती है।

हाँलाकि हठयोग और क्रियायोग के द्वारा भी व्यक्ति सही तरीके से चक्रों के शुद्धिकरण, जागरण और संतुलन की प्रक्रिया को बढ़ावा दे सकता है। एक बार सही मात्रा में संतुलन एवं शुद्धिकरण हो जाने पर कुंडलिनी का ऊपर बढ़ने का मार्ग साफ हो जाता है।

पशुयोनि का उद्धार कैसे होता है ? क्या पशुओं में भी चक्र होते हैं ?

सृष्टि की हर रचना में निरंतर परिवर्तन होते रहता है। पशुजीवन भी इस प्रक्रिया का एक हिस्सा है। शास्त्रों के अनुसार मूलाधार चक्र के नीचे वे चक्र होते हैं जो पशुजीवन का प्रतिनिधित्व करते हैं। ये चक्र हैं – अताल, विताल, सुलाल, तलाताल, रसताल, महाताल और सबसे नीचे पाताल। जिस प्रकार मानव शरीर में सबसे नीचे मूलाधार चक्र होता है उसी प्रकार पशुओं के शरीर में सबसे नीचे का चक्र है

पाताल। मानव शरीर में ऊर्जा को प्रवाहित करनेवाली नाडियाँ आज्ञाचक्र पर आपस में मिलती हैं और प्राणियों के शरीर में वे मूलाधार चक्र पर मिलती हैं। जहाँ पर प्राणी शरीर में चक्र खत्म होते हैं वहाँ पर मानव शरीर में वे आरंभ होते हैं।

प्राणी जीवन का नियंत्रण प्रकृति के नियमों के द्वारा होता है इसीलिये उनका उद्धार भी अपने आप उन्हीं नियमों के आधार पर होता है।

ध्यान के दौरान क्या मैं चक्रों को देख पाऊँगा या उन्हें महसूस कर पाऊँगा ?

ध्यान के दौरान अगर आप स्वयं को पूरी तरह से विश्रांत (Relax) कर पायेंगे तो शायद आप चक्रों को देख पायेंगे या उनकी अनुभूति कर सकेंगे। किंतु यह अवस्था अपने आप हासिल होती है इसमें आप अपनी इच्छाशक्ति का जोर नहीं लगा सकते। चक्रों का अनुभव हम अपनी इंद्रियों के माध्यम से नहीं कर सकते क्योंकि वे हमारे भौतिक (Physical) शरीर में नहीं होते। हमारी चेतना में बदलाव आने पर हम सूक्ष्म शरीर की गतिविधि का अनुभव कर सकते हैं। ऐसा होने के लिये हमारा ध्यान बाहर की दुनिया से हटकर अपने भीतर अंतर्मन की ओर जाना जरूरी है।

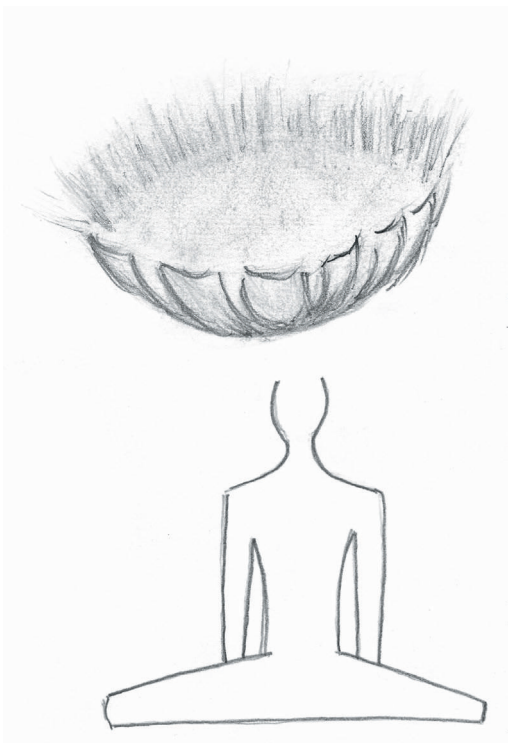
आपके वेबसाइट पर जिन अनुभवों का वर्णन आपने किया है उनमें से करीब ८०% अनुभवों से मैं भी गुजरा हूँ। किंतु आजतक मुझे अपने आज्ञाचक्र में कुछ भी नजर नहीं आया है और इसकी कमी मुझे खलती है। ऐसा क्यों हो रहा है ?

अगर आपको वेबसाइट पर लिखे हुए मेरे अनुभवों में से ८०% अनुभव हुए हैं और आपको ऐसे लग रहा है कि आपको अपने आज्ञा चक्र में कुछ भी दिखाई नहीं दे रहा है तो आप वेबसाइट पर दर्शाये चित्रों को कैसे समझ पा रहे हैं ?

क्योंकि हम आज्ञा चक्र के माध्यम से ही तो देखते, सुनते और महसूस करते हैं। प्रत्येक व्यक्ति अपने अनुभवों की व्याख्या अपनी समझ के आधार पर करता है। इसलिये जब आप यह कहते हैं कि वेबसाइट पर लिखे अनुभव और आपके अनुभव एक समान है तब आपको यह जानने की कोशिश करनी चाहिये कि इस समानता का आभास आपको कैसे हो रहा है — देखने से, महसूस करने से या समझने से। अगर आपको ऐसे लगता है कि आपको नीले या पीले रंग की आभा दिखाई दी है तो इसका अर्थ है कि किसी स्तर पर आपको वह रंग दिखाई दिये हैं। उन पर शंका ना करें केवल उसका आनंद उठाये। अगर आपकी अंतःप्रज्ञा जागृत है तो आपका आज्ञा चक्र जागृत है।

सहस्रार एक चक्र है या केंद्र बिंदु ?

जब तक दूसरे चक्र विकसित नहीं हो जाते तब तक साधक के भौतिक शरीर में सहस्रार की गतिविधि एक चक्र की ही भाँति होती है। साधक में क्रियाशील हुए दूसरे सभी चक्र पूरी तरह से विकसित हो सही रूप से अपना कार्य कर रहे हैं या नहीं यह देखना सहस्रार का कार्य है। एक बार ऐसा हो जाने पर केंद्र बिंदु खुलकर उसका संपर्क ब्रम्हांड की चेतना के साथ होता है और उसे वहाँ से ज्ञान की प्राप्ति हो सकती है।



सहस्रार केंद्र

अगर आपने ध्यान दिया होगा तो मेरी पुस्तक काँशस फ्लाइट इन दू द एम्पीरियन की शुरुआत में केंद्र बिंदु खुला हुआ नहीं है, कठिन आध्यात्मिक साधना और मन, बुद्धि एवं शरीर के सभी पहलुओं का शुद्धिकरण होने के पश्चात ही सहस्त्रार खुलता है और ऊपर से आनेवाले ज्ञान को प्राप्त करने का केंद्र बनता है।
(कुंडलिनी अवेकनिंग, अध्याय २ - २५ फरवरी १९९७)

संक्षेप में चक्रों एवं मन, बुद्धि एवं शरीर के शुद्धिकरण के पश्चात ही सहस्त्रार एक केंद्र बन सकता है।

अगर किसी साधक हो छठा चक्र दिखता है तो यह उसकी आध्यात्मिक प्रगति की निशानी है या उसका भ्रम है ?

जब साधक को चक्र दिखते हैं तो उसके मायने है कि वह शुद्धिकरण की प्रक्रिया को देख पा रहा है।

अगर कुंडलिनी शक्ति सही दिशा में बढ़ रही है तो साधक को उसका अनुभव बिजली, हवा या गर्मी के रूप में हो सकता है। जब मणिपुर चक्र सक्रिय होता है तब पेट में गतिविधियाँ होती हैं। अनाहत चक्र सक्रिय होने पर ध्वनियाँ और नाद सुनाई पड़ते हैं। विशुद्धि चक्र सक्रिय होने पर साधक रोने या हँसने लगता है। जब आज्ञा चक्र क्रियाशील होता है तब चित्त एकाग्र हो ध्यान लगता है।

किसी भी प्रकार के दृश्य दिखना भ्रम नहीं है अपितु आध्यात्मिक राह पर साधक की प्रगति का सूचक है।