

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। उपनिषद 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,



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।

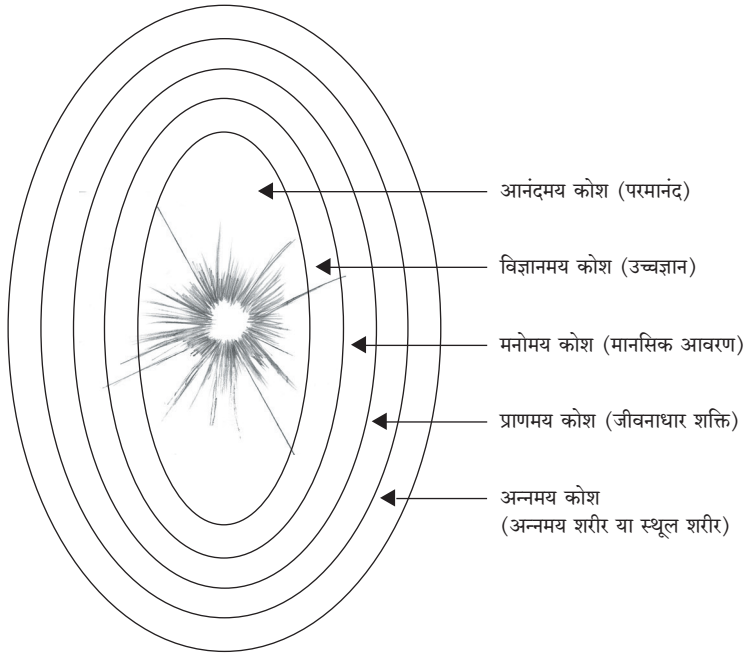
कुंडलिनी के ऊर्ध्वगामी प्रवाह के कारण कई अनपेक्षित स्थितियाँ उत्पन्न हो सकती हैं क्योंकि अब आप अज्ञात क्षेत्र में प्रवेश कर रहे हैं। भयभीत ना हों। जैसे-जैसे आप अपने अभ्यास में आगे बढ़ेंगे वैसे-वैसे आपका मार्गदर्शन होता जायेगा। इस पड़ाव पर किसी भी प्रकार का प्रतिरोध समस्याएँ खड़ी कर सकता है और खतरनाक 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 अंगों 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।