

अनुक्रमणिका

आभार ... xix

प्रस्तावना ... xxi

चाय की छलकती प्याली ... xxiii

ब्रह्मविद्या का उद्भव ... xxv

आध्यात्मिक अभ्यास की परंपराएं ... xxvii

1

चक्र – ऊर्जा परिवर्तक ... 1

2

कुंडलिनी शक्ति ... 6

3

जाग्रत कुंडलिनी के लक्षण ... 13

4

मन का सशक्तिकरण ... 16

5

प्राण और प्राणायाम ... 23

6

प्राणायाम – श्वसन क्रियाओं की तैयारी ... 31

7

श्वसन क्रिया ... 35

8

समर्थन वाक्य ... 40

9

स्मृतिवर्धक श्वसन क्रिया ... 43

10

उत्साहवर्धक श्वसन क्रिया ... 55

11

प्रेरणादायक श्वसन क्रिया ... 65

12

शारीरिक पूर्णत्व श्वसन क्रिया ... 73

13

चुंबकीय श्वसन क्रिया ... 79

14

शुद्धिकरण श्वसन क्रिया ... 89

15

तारुण्यवर्धक श्वसन क्रिया ... 99

16

आपकी अपनी आध्यात्मिक श्वसन क्रिया ... 107

17

श्वसन क्रियाओं द्वारा प्राप्त ज्ञान ... 112

18

सशक्त शरीर में निरोगी मन ... 117

19

विचारों के विविध प्रकार ... 121

20

ऊर्जा में अवरोध और अस्वस्थता ... 125

21

ध्यान के पूर्व की तैयारी ... 127

22

ध्यान ... 133

23

ध्यान के सकारात्मक एवं नकारात्मक समर्थन वाक्य ... 136

24

जागरण ... 140

संदर्भित पुस्तकें ... 143

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न ... 144

शब्दार्थ... 151

आभार

सर्वप्रथम मैं अपने कुलगुरु स्वामी मोहनगिरीजी को प्रणाम करती हूँ। इस धरती पर आज न होते हुए भी वे मेरी आध्यात्मिक प्रगति का सतत निरीक्षण कर रहे हैं। बचपन में ही मेरे अंदर आध्यात्मिक विकास की क्षमता को पहचान कर उन्होंने मुझे एक 'शिव मंत्र' की दीक्षा दी।

'ब्रह्मविद्या मिशन' के संस्थापक स्वर्गीय स्वामी रामनाथन्जी की मैं आभारी हूँ कि उन्होंने मुझे अपने द्वारा दिये गये ज्ञान को ग्रहण करने हेतु मुझे एक पात्र विद्यार्थिनी के रूप में चुना।

मुझे आध्यात्मिक मार्ग दिखाने के लिये, धैर्यपूर्वक इस राह पर मुझे निरंतर सहारा और मार्गदर्शन प्रदान करने के लिए, मेरे जीवन को शांति, आनंद और संपन्नता से परिपूर्ण करने के लिये और मेरी व मेरे बच्चों की सर्जनशीलता जाग्रत करने के लिये, मैं प्रेम और आदरपूर्वक स्वर्गीय गुरु जस्टिस दुधातजी को वंदन करती हूँ।

श्री सी. एस. स्वामीनाथन्जी 'ब्रह्मविद्या मिशन' के अध्यक्ष की मैं आभारी हूँ क्योंकि उन्होंने मुझे ब्रह्मविद्या के विकसित (advance) अभ्यासक्रम को पूर्ण करने की प्रेरणा दी।

मैं अपनी मित्र निर्मल अवी अल्मेडा की आभारी हूँ जिसने इस पुस्तक की रचना के दौरान हमेशा मेरा संबल बढ़ाया और मुझे प्रोत्साहित किया। सही तरीके से पुस्तक को श्रुंखलाबद्ध करने के लिये और इसकी एडिटिंग करने के लिये उसका धन्यवाद।

मेरे जीवन में सही समय पर आकर इस पुस्तक के लिये सही मार्ग चुनने में मेरी सहायता करने के लिये अपनी मित्र मीरा को मैं धन्यवाद देती हूँ। तुम्हारी मित्रता को मैं संजो कर रखूंगी।

मि. रोहित आर्य ने अपने ज्ञान के अपार भंडार को मेरे साथ बाँटा, इसके लिये मैं आभारी हूँ।

मेरे भ्राता 'शिव' जो मेरी प्रत्येक पुस्तक के लेखन का बारबार कष्टपूर्वक संपादन करते हैं, उनको मैं धन्यवाद देती हूँ।

मेरे पुत्र गौतम जिसने मेरी पुस्तक पर पूर्ण विश्वास किया और मुझे अपने द्वारा प्राप्त ज्ञान की और भी गहराई तक जाने के लिये प्रोत्साहित किया ताकि वह सभी साधकों के लिये एक अर्थपूर्ण मार्गदर्शिका बन सके।

शिबानी व निक्की मेरी दोनों पुत्रियाँ जिन्होंने मुझपर दृढ़ विश्वास रख वर्षों से मुझे नैतिक समर्थन दिया है।

श्री. प्रभाकर वाईरकर को, जिन्होंने आठ श्वसन क्रियाओं की मुद्राओं का बड़ी कुशलता से रेखांकन और चित्रण किया, मैं धन्यवाद देती हूँ।

श्री गिरीश जठार और श्री. संजय मालंडकर ने काफ़ी मेहनत से DTP का कार्य कर इस पुस्तक को मूर्त स्वरूप दिया।

इस पुस्तक का मराठी अनुवाद करने के लिए श्री. दीक्षित को मैं धन्यवाद देती हूँ।

इस पुस्तक का हिन्दी अनुवाद आरंभ करने के लिए श्रीमती बिन्दु जवेरी को मैं धन्यवाद देती हूँ।

मेरी शिष्या शुभदा वैद को इस पुस्तक का हिन्दी में अनुवाद करने के लिए मेरे अनेक आशीष।

हिन्दी की प्रतिलिपि तैयार करने के लिए श्रीमती विमला रंगटा का धन्यवाद।

अंततः मैं उन सभी के प्रति प्रेमपूर्वक कृतज्ञता व्यक्त करती हूँ जो वर्षों से अपने प्रेमपूर्ण व्यवहार और मित्रता द्वारा मेरे विकास में साझीदार बने।

प्रस्तावना

कुछ समय पहले तक ब्रह्मविद्या को आत्मविकास के पाठ्यक्रम की भाँति सिखाया जा रहा था। इसकी संरचना साधक को अपनी अनंत अंतर्निहित क्षमता प्राप्त कराने के लिये की गई थी। इसका आशय स्वयं के भीतर एक सकारात्मक वांछनीय परिवर्तन लाना था। ऐसा परिवर्तन जो उत्कृष्ट ज्ञान की प्राप्ति कराये और व्यक्ति को शांति, ज्ञान और करुणा से भर दे, जिससे मानव समाज में परिवर्तन हो और एक बेहतर दुनिया की स्थापना हो।

मेरे खुद के अनुभव से स्पष्ट पता चला है कि मानवजाति इंद्रियों की समझ या अनुभव से परे है। इस पाठ्यक्रम के माध्यम से आपको स्वयं इस तथ्य का अनुभव व ज्ञान दिया जाता है कि अहंकार आपका असली अस्तित्व नहीं है। बल्कि आपका असली अस्तित्व वह सच्चाई है जो कभी बदलती नहीं है और जो समय या स्थान से मर्यादित नहीं है। वह अमर है, वह सर्व विद्यमान है। वह हमेशा से थी, है और हमेशा रहेगी, क्योंकि आपका असली अस्तित्व समय व स्थान के दायरे से बाहर है, उसे इंद्रियों या मन द्वारा नहीं समझा जा सकता। उसका केवल अनुभव किया जा सकता है। इस सत्य के अनुभव से मुझे ब्रह्मविद्या के अभ्यास की गहराई का पता चला जिससे मैंने आठ आध्यात्मिक श्वसन क्रियाओं के अभ्यासक्रम की रचना की।

मानव जागरूकता अब चेतना के नये आयामों को हासिल करने में सफलता प्राप्त कर रही है। चूँकि ब्रह्मविद्या क्रमविकास का विज्ञान है, विकसित होती चेतना के साथ उसका तालमेल मिलाकर रखने के लिये पहुँचे हुए सिद्ध योगियों को थोड़े थोड़े समय के अंतराल पर शिक्षाप्रणाली के रहस्योघाटन के लिये भेजा जाता है।

ऋषि मुनियों ने कहा है कि वह व्यक्ति जो स्वयं के स्वतंत्र व्यक्तिगत विचारों के बिना परंपराओं को मान लेता है वह मानव विकास में किसी प्रकार का भी

योगदान नहीं करता है। वह, जो भूतकाल की सभी परंपराओं का मूल्यांकन कर और उनमें स्वयं के अनुभवों को जोड़कर फिर उन्हें स्वीकार करता है, वही मानवता के उच्चतम विकास में एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है।

जस्टिस एम. एल. दुधात के मार्गदर्शन में मूलभूत ब्रह्मविद्या पाठ्यक्रम ने नये आयामों को प्राप्त किया है। वह एक ऐसे पाठ्यक्रम में विकसित हो गया है जो समझ-बूझ कर चैतन्यपूर्वक अभ्यास करने पर साधक को अस्तित्व के सूक्ष्म स्तरों से अवगत कराता है।

श्वसन क्रियाओं की रचना, चक्रों को जाग्रत करने हेतु की गई है, जो कि व्यक्ति विशेष की योजनाबद्ध तरीके से कुंडलिनी की अधोगामी एवं ऊर्ध्वगामी ऊर्जा प्राप्त करने में सहायता करेगी। यह साधक को अनुभव की उस अवस्था तक पहुँचाने में सक्षम करेगी जहाँ पर सूक्ष्म आयामों से सूक्ष्म स्तर का ज्ञान प्राप्त होगा।

चाय की छलकती प्याली

एक आध्यात्मिक साधक जो उत्सुकतापूर्वक निर्वाण की खोज में था और जिसने कई वर्ष साधना और ज्ञान प्राप्ति में बिताये थे, उसे महसूस हुआ कि अब वह अंतिम चरण के लिये तैयार है। इसलिये, वह ऐसे गुरु की खोज में निकल पड़ा जो उसे निर्वाण दिला सके। सभी ने उसे बताया कि एक विशेष पहाड़ की चोटी पर एक प्रबुद्ध गुरु रहते हैं जो अपने शिष्यों और भक्तों को निर्वाण दिला सकते हैं। साधक कई दिनों तक पैदल चलते-चलते पहाड़ की चोटी पर रहने वाले गुरु की गुफा तक पहुँचा। वहाँ पर, वह गुरु के चरणों में गिर पड़ा और उसने निर्वाण प्राप्त करने की तीव्र इच्छा जाहिर की। साधक ने इसके पश्चात गुरु को उन सभी साधनाओं के बारे में बताया जो उसने की थी, जो उसने सीखी थी, जिनका उसने अनुभव किया था और जो उसके अनुसार अभी तक उसे प्राप्त करनी बाकी थी।

गुरु ने शांति से उसकी सारी बातें सुनी। जब साधक का स्वयं के आध्यात्मिक अनुभवों का किस्सा खत्म हो गया तब गुरु ने कहा “एक प्याली चाय पीते हैं।” साधक हैरान रह गया, “एक प्याली चाय?” वह चिल्लाया, “मैंने वर्षों तक साधना की, अभ्यास किया, महीनों ढूँढ़ता रहा और कितने हफ्तों तक पैदल चल कर आप तक पहुँचा हूँ ताकि आप मुझे अंततः निर्वाण दे सकें। मुझे एक प्याली चाय नहीं चाहिये। मुझे मोक्ष चाहिये।”

किन्तु गुरु ने शांतिपूर्वक इस बात पर जोर दिया कि मेहमान पहले एक प्याली चाय पीये। गुरु ने जमीन पर साधक की बगल में एक प्याली रखी और केतली में से गरम चाय उस प्याली में डालने लगे। जब चाय की प्याली ऊपर तक भर गई तब भी गुरु रुके नहीं अपितु वे फिर भी उसमें चाय डालते रहे। परिणामस्वरूप चाय प्याली से बाहर निकल कर तश्तरी में और फिर तश्तरी से बाहर निकल कर गुफा की जमीन पर बहने लगी।

“रुको” साधक चिल्लाया। “प्याली भर गई है। उसमें अब और चाय नहीं समा सकती। कृपया चाय डालना बंद करें। वह जमीन पर व्यर्थ जा रही है।”

गुरु बैठ गये और उन्होंने साधक को कहा “तुम इस चाय की प्याली की भाँति हो। तुम स्वयं के ज्ञान से इतना भरे हुये हो, जो तुम सोचते हो, जो तुमने देखा है और जिसकी तुम सोचते हो कि तुम्हें आवश्यकता है कि मेरे लिये तुम्हें कुछ भी सिखाने की कोई गुंजाइश ही नहीं है। जब तक तुम स्वयं को इस अहंकार से और इस भ्रांति से मुक्त नहीं करोगे, मेरी शिक्षा इस जमीन पर गिरी चाय की ही भाँति व्यर्थ जायेगी।”

हे ज्ञानपिपासु, तु मेरे पास श्वसन क्रिया के अभ्यास के प्राचीन ज्ञान को ग्रहण करने आ!

ब्रह्मविद्या का उद्भव

समय के प्रवाह में आध्यात्मिक श्वसन क्रियाओं की प्राचीन विद्या का उद्गम खो चुका है। इससे संबंधित जो भी जानकारी हमें प्राप्त है उसकी अवधि भी कम से कम 1,000 वर्ष पुरानी है।

उस समय नालंदा विश्वविद्यालय जगत प्रसिद्ध बौद्धिक शिक्षा का केंद्र था और गुरु पद्मसंभव (730 ईसवी – 805 ईसवी) एक महान तांत्रिक व योगी, योग और दर्शनशास्त्र विभाग के प्रमुख थे। किंवदंतियों में से एक के अनुसार, उन्होंने विदेशी आक्रमणकारियों के द्वारा नालंदा का ध्वंस पहले से ही भांप लिया था। इसलिये अपने कुछ चुने हुए छात्रों के साथ वे तिब्बत में जाकर बस गये। उनकी इस पवित्र विद्या का गुप्तज्ञान पीढ़ी दर पीढ़ी केवल उनके चुनिंदा शिष्यों को दिया जाता था। इस विद्या का एक महत्वपूर्ण हिस्सा था वे शक्तिशाली श्वसन क्रियायें जिसकी रचना मानव को अपनी सर्वश्रेष्ठ कार्यक्षमता हासिल करने में मदद करने के लिये की गई थी। इन श्वसन क्रियाओं में तिब्बत के मठ में पढ़ते हुये पश्चिम के एक साधक एडविन जे. डिंगल ने महारत हासिल की। कुछ समय उपरांत वह अपने देश लौट गये और वहाँ जाकर उन्होंने इन श्वसन क्रियाओं के आधार पर एक पाठ्यक्रम की रचना की। इसे वह अपने छात्रों को एवं आध्यात्मिक साधकों को पत्रव्यवहार पाठ्यक्रम के जरिये सिखाने लगे।

मुम्बई में के. एस. रामनाथन् ने इस पाठ्यक्रम को पत्रव्यवहार के माध्यम से पूर्ण किया और इसे यहाँ सिखाने की अनुमति प्राप्त की। उन्होंने इसे 'ब्रह्मविद्या के आरंभिक सामूहिक अभ्यास' का नाम दिया और 'ब्रह्मविद्या संस्थान' की स्थापना की। यह पाठ्यक्रम मुम्बई में व्याख्यान के द्वारा और पत्र व्यवहार पाठ्यक्रम के द्वारा भी ज्ञान प्राप्त करने को आतुर सभी लोगों को प्रदान किया जाने लगा।

ब्रह्मविद्या पाठ्यक्रम की रचना आठ श्वसन क्रियाओं एवं उनसे संबंधित समर्थन वाक्यों से की गई है। वह प्राणायाम से आरंभ और ध्यान से पूर्ण होती है। रामनाथन्जी के शब्दों में, “इसकी रचना ‘जीवन क्या है’ उसका उद्भव कहाँ से हुआ, और उसकी निरंतरता क्या है – क्या है जो इन सबका कारण है” इसका ज्ञान पाने के लिए की गई है। श्री रामनाथन्जी के शिष्यों में से एक शिष्य जस्टिस श्री. एम. एल. दुधात ने तीन वर्ष तक इसकी शिक्षा प्राप्त कर साधना की, और फिर मुंबई में 1985 से स्वतंत्र रूप से विभिन्न जगहों पर इस पाठ्यक्रम को सिखाना आरंभ कर दिया।

मैंने उनके तहत इस पाठ्यक्रम का अध्ययन किया। इसका अभ्यास करते हुये मुझे स्वयं की जो समझ एवं जागृति प्राप्त हुई और दृष्य ज्ञान के रूप में मैंने जो कुछ भी देखा उसका वर्णन ‘द कुंडलिनी ट्रिलोजी’ नामक पुस्तक के तीन भागों में दैनिक प्रविष्टियों के रूप में किया गया है। परम सत्य को पाने के लिये श्वसन क्रियाओं के अभ्यास के दौरान मनुष्य के शरीर एवं मन में क्या परिवर्तन आते हैं इसका चित्रण ‘द ट्रिलोजी’ में किया गया है।

मेरे अनुभवों के आधार पर और मेरी अमूल्य आंतरिक दृष्टि के बल पर मुझे इस विषय की गहराई में जाने का मौका मिला जिसे मैंने इस पुस्तक में संकलित किया है।

अनुसंधानों से हमें पता चलता है कि हमारी क्षमता का पाँच प्रतिशत से ज्यादा उपयोग हम शायद ही कभी करते हैं। इस पाठ्यक्रम के अभ्यास के द्वारा आप आरोग्य, स्फूर्ति, सुखशांति और रचनात्मक क्षमता में वृद्धि पा सकते हैं। इस तरह प्राप्त शांत एवं संयमित अवस्था आपकी महत्वाकांक्षाओं को सरल तरीके से पूरा करने में आपकी मदद करती है। इस अभ्यासक्रम की संरचना इस दृष्टिकोण से की गई है कि अपने जीवन के सभी पहलूओं पर आप अपना वर्चस्व कायम कर सकें।

अभ्यासक्रम में निहित है :

1. प्राणायाम
2. आठ श्वसन क्रियाएँ
3. समर्थन वाक्य
4. ध्यान

आध्यात्मिक अभ्यास की परंपराएं

प्राचीन समय में दर्शनशास्त्र एवं गूढ़विद्या सिखाने के लिये उस वक्त की परिस्थिति और मनुष्य की मानसिकता के आधार पर उसके अनुरूप शिक्षा प्रणाली तैयार की गई थी। इसके अंतर्गत साधक को शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक वृत्तियों में संतुलन स्थापित कर साधना में प्रगति करने में कई साल लगते थे। साधकों को दैनिक जीवन त्याग कर दूर आश्रम में गुरु की शरण में जाकर समर्पित भावना से अनुशासनपूर्वक यह शिक्षा प्राप्त करनी पड़ती थी। अब यह परिस्थिति बदल गई है और जो ज्ञान पहले केवल कुछ गिनेचुने विशेष लोगों को उपलब्ध था वह अब हमारी चेतना में तेजी से विकास होने के कारण सर्वसामान्य जनता को दिया जा रहा है। जो ज्ञान पहले गुप्त एवं संरक्षित रखा जा रहा था वह साधकों की बड़ी संख्या में मदद करने हेतु, अनेक मार्गों और पद्धतियों द्वारा बाँटा जा रहा है। मुझे मिले इस ज्ञान का अनुभव मैंने दैनिकी के रूप में लिखकर 'द कुंडलिनी ट्रिलोजी' इस पुस्तक में संहित किया है। यह मानव शरीर, मन और बुद्धि को परिवर्तित करने की प्रक्रिया में कुंडलिनी की गतिविधि को अंकित करती है। अगर कोई साधक पूर्ण श्रद्धाभाव से समर्पण करता है तो ब्रह्मांड की शक्ति एक गुरु की भाँति उस साधक का मार्गदर्शन करती है।

ओशो कहते हैं कि 'गुरु' कोई व्यक्ति नहीं बल्कि एक तत्व है। यह तत्व निमित्त बन कर कार्य करता है। उसके अस्तित्व मात्र से सब कुछ घटता है। वास्तविकता में यह साधक पर निर्भर करता है। अगर साधक की तीव्र इच्छा हुई तो उसके आसपास की परिस्थितियों से भी उसे आध्यात्मिक मार्गदर्शन मिलेगा। अगर उसकी उत्कंठा तीव्र नहीं है तो उसकी प्रगति अपने आप कम हो जाती है। उसकी प्रगति उसकी इच्छा की तीव्रता पर निर्भर करती है।

आपकी साधना – दैनिक अभ्यास

आपकी दैनिक साधना और अभ्यास आरंभ करने के पूर्व आपको अपने सद्गुरु का आवाहन करना चाहिये। जिन सद्गुरु से आपने दीक्षा प्राप्त की है उनका स्मरण साधना आरंभ करते वक्त और समाप्त होने पर करना चाहिये। आपको मिले ज्ञान और मार्गदर्शन के लिये उनका आभार प्रकट करने की प्रक्रिया से एक अत्यंत शक्तिशाली ऊर्जा क्षेत्र तैयार होता है और नकारात्मक ऊर्जा सकारात्मक ऊर्जा में परिवर्तित होती है। ऐसी कोई भी परिस्थिति नहीं है जो कि शक्तिशाली आभार प्रदर्शन द्वारा सुधारी न जा सके।

आप इस बात का ध्यान रखें कि प्रारंभ में भले ही आपको इसकी अनुभूति ना हो किंतु आपके अनभिज्ञ होने पर भी आपका मार्गदर्शन किया जा रहा है। विचारों में एक ऊर्जा होती है और सभी विचारों का एक आकार होता है। इसलिये जिस क्षण आप सद्गुरु का स्मरण करते हैं उस क्षण वे प्रकट हो जाते हैं। अगर अभ्यास के दौरान आपको कोई शंका होती है तो थोड़ी देर विश्रान्ति लें और फिर मार्गदर्शन की याचना करें। आपको सहायता अवश्य प्रदान की जायेगी।

यह मार्गदर्शन किसी भी रूप में हो सकता है। एक पुस्तक के माध्यम से, किसी मित्र से चर्चा के दौरान अथवा अचानक किसी खयाल के रूप में। कोई भी प्रश्न या शंका समाधान के बिना नहीं रहता है। कभी-कभी तुरंत तो कभी कुछ समय बाद उत्तर मिलते हैं। सारांश में, इस बात पर विश्वास रखिये कि इस राह में आपका पूरी तरह से मार्गदर्शन किया जायेगा। अगर आप को किसी भी प्रकार के अनुभव होते हैं तो उनके बारे में सोच सोच कर उनमें ना उलझें। जिस प्रकार विचार आते जाते रहते है उसी प्रकार इन अनुभवों को भी आने-जाने दें क्योंकि वे बारंबार लौट कर नहीं आयेंगे। जैसे आयेंगे वैसे ही जायेंगे। उन अनुभवों में उलझकर रहने से आपकी प्रगति सीमित हो जायेगी।

आपके हाथ में आयी हुई यह पुस्तक एक ऐसे विशिष्ट समय पर आपके पास आई है जब आप अपनी प्रगति की बागडोर संभालने में सक्षम हो चुके हैं। इसी तरह मनुष्य की मानसिक विचार करने की क्षमता एक ऐसे उच्च मुकाम पर पहुँच गई है कि विचारों को तीव्र गति से फलीभूत करने की क्षमता उसमें आ गई है।

साधक से उद्देश्य की स्पष्टता, समर्पण की भावना और दृढ़ निश्चय – इन गुणों की अपेक्षा की जाती है। अगर आप श्रद्धापूर्वक समर्पित भावना

से अभ्यास और साधना कर रहे हैं तो आपके गुरु द्वारा आपको मार्गदर्शन जरूर मिलेगा।

आपके दैनिक जीवन में किसी भी प्रकार के बदलाव की आवश्यकता नहीं है। आप रोज की दिनचर्या और पारिवारिक जिम्मेदारियाँ निभा सकते हैं। आहार पर भी किसी भी प्रकार का प्रतिबंध नहीं है। केवल किसी भी बात में किसी भी प्रकार की अति नहीं करनी है। आपके दैनिक अभ्यास के लिये एक सुनिश्चित जगह और सुनिश्चित समय होना आवश्यक है। आपके अभ्यास के कारण उस स्थान पर एक प्रकार की शक्ति के स्पंदन तैयार होते हैं। जिसके कारण आपको आपकी प्रगति में सहायता मिलती है। इसी तरह आपको मिलने वाला मार्गदर्शन भी उसी सुनिश्चित वक्त पर वहाँ भेजा जाता है। अगर आपका अभ्यास अनियमित होगा तो उससे मिलनेवाला लाभ भी अनियमित होगा। आपकी प्रगति एक निर्दिष्ट सुसंगत रूप से नहीं होगी। जिस तरह आप पाठशाला में नियमों का पालन करते हैं उसी प्रकार यहाँ पर भी नियमों का पालन करें ऐसी अपेक्षा आपसे की जाती है। इस बात का आप पूरा ध्यान रखें कि अगर आप का अभ्यास खंडित होगा तो आपको मिलनेवाला लाभ भी खंडित होगा या कदाचित जरा भी लाभ नहीं होगा। अगर आप गंभीरतापूर्वक मन लगाकर अभ्यास करनेवाले साधक नहीं है तो गुरु भी आपको सिखाने में रुचि नहीं लेंगे। उनके पास मन से साधना करनेवाले दूसरे अनेक शिष्य हैं। वे उनका मार्गदर्शन करेंगे। यह अभ्यास खिलवाड़ नहीं है अपितु यह एक कठिन साधना है।

जब मैंने अपनी साधना आरंभ की तब मेरे सामने एक सुनिश्चित लक्ष्य था। वह था यह जानना कि “मैं कौन हूँ” “मैं कहाँ से आई हूँ” “और मुझे कहाँ जाना है।”

मेरा ध्येय एक बार निर्धारित हो जाने पर पूरी लगन से मैं इस पाठ्यक्रम का अभ्यास करने लगी। इस पाठ्यक्रम में शास्त्रोक्त पद्धति पर आधारित आध्यात्मिक श्वसन प्रकार हैं जिसमें प्राणायाम से लेकर ध्यान-धारणा की शिक्षा संहित है। इन श्वसन क्रियाओं के कारण मेरा ‘आज्ञा चक्र’ जाग्रत हुआ और मेरे शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक वृत्तियों में होनेवाले बदलाव को मैं समझने लगी।

‘आठ आध्यात्मिक श्वसन क्रियाएँ’ यह पुस्तक साधकों के मार्गदर्शन हेतु लिखी गई है। यह साधकों के “मैं कौन हूँ” “मैं यहाँ क्यों हूँ?” जैसे गहन

प्रश्नों का जवाब पाने में और उनकी आध्यात्मिक यात्रा में एक दीपस्तंभ की भाँति सहायता करेगी। यहाँ दी गई श्वसन क्रियाओं, उनके समर्थन वाक्यों एवं ध्यान के कारण साधकों की आध्यात्मिक प्रगति होगी। यह प्रगति कैसे होती है इसकी प्रक्रिया के बारे में ठोस जानकारी उन्हें प्राप्त होगी। आध्यात्मिक विकास की राह में होनेवाले बदलाव के प्रति उनकी भ्रांतियाँ, भय व धारणाएँ हैं। यह पुस्तक उन्हें दूर करने में हमारी सहायता करेगी।

सद्गुरु अपना कार्य खूब बड़े पैमाने पर कर रहे हैं और जिस तरह से मानव की चेतना एवं सोच में विकास हो रहा है यह बहुत ही महत्वपूर्ण है कि, सीखी हुई इस विद्या को हम केवल सीखकर अपने तक ही सीमित ना रखें किंतु इसे अपने आचरण का हिस्सा बनाकर यह ज्ञान ज्यादा से ज्यादा साधकों तक पहुँचाने का प्रयत्न करें।

बहुत वर्षों पहले सुनी हुई भगवान बुद्ध की एक कथा मैं आपको सुनाना चाहती हूँ। भगवान बुद्ध अपना शरीर छोड़ प्राण त्यागने वाले थे, कुछ ही घंटे बचे थे। यह सुनकर उनके शिष्य अपनी श्रद्धा प्रकट करने और कुछ अंतिम पल उनके साथ गुजारने की इच्छा से उन्हें मिलने आये। यह देखकर भगवान बुद्ध ने कहा, “तुम ऐसे समय में मुझसे मिलने आये हो यह अच्छी बात है। पर अगर तुम यहाँ ना आकर अपनी साधना जारी रखते तो वह और भी उत्तम होता।”

चक्र – ऊर्जा परिवर्तक



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

ऋषि-मुनियों के अनुसार, चक्र हमारे सूक्ष्म शरीर के हिस्से हैं और (भौतिक) आँखों 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

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 ब्रह्मांड से शक्ति प्राप्त करते हैं। वे परिवर्तक का कार्य करते हुये ऊर्जा के वेग को नियंत्रित करते हैं ताकि भौतिक शरीर के विभिन्न अंगों 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 प्रतिरूप महत्वपूर्ण अंगों अंतःस्त्रावी ग्रंथियों (एंडोक्रिन ग्लैंड) के रूप में भौतिक शरीर में विद्यमान होता है और वह उसके चारों तरफ के क्षेत्र को ऊर्जा प्रदान करता है। किसी अंग का स्वास्थ्य उससे संबंधित चक्र की अवस्था पर निर्भर है। जितना अधिक जटिल कोई भी चक्र होता है, उतना ही सघन उससे संबंधित अंग होता है। चक्रकी जड़ता 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 दायें 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 जाग्रत चक्रों द्वारा प्रभावित मन की अभिव्यक्तियां हैं।”

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 जाग्रत 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 हैं।

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

चक्र

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------|
| 1. सहस्रार चक्र (ब्रह्मरन्ध्र) | 5. मणिपुर चक्र (नाभि) |
| 2. आज्ञा चक्र (भृकुटि या तृतीय नेत्र) | 6. स्वाधिष्ठान चक्र (पेड़) |
| 3. विशुद्धि चक्र (कंठ) | 7. मूलाधार चक्र |
| 4. अनाहत चक्र (हृदय) | (तल / पुच्छास्थि / Sacrum) |

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

है तब अनुभव एवं ज्ञान एक दूसरे से स्वतंत्र 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 हैं जिसका कोई जोड़ नहीं है।

जहाँ तक संभव है, मैं इस विशाल ज्ञान को उसके यथार्थ एवं पूर्ण रूप 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। हँसमुख स्वभाव 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 संतुष्टिपूर्ण जीवन की तरफ ले जाती है। “जैसा बोया, वैसा पाया” यह प्रकृति का नियम है।

अंतःस्त्रावी 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 हैं। अगर आप मानसिक या शारीरिक रूप से उद्वेलित या उत्साहित महसूस करते हैं तो उसके लिये भी ग्रंथियाँ जिम्मेदार हैं। वास्तविकता में आपका स्वास्थ्य एक या अनेक ग्रंथियों की सुचारु रूप से कार्यक्षमता या अक्षमता पर निर्भर करता है।

प्रत्येक चक्र स्वयं से संबंधित 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 चिकित्सा प्रणाली 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।

Endocrine glands (अंतःस्त्रावी ग्रंथियाँ)

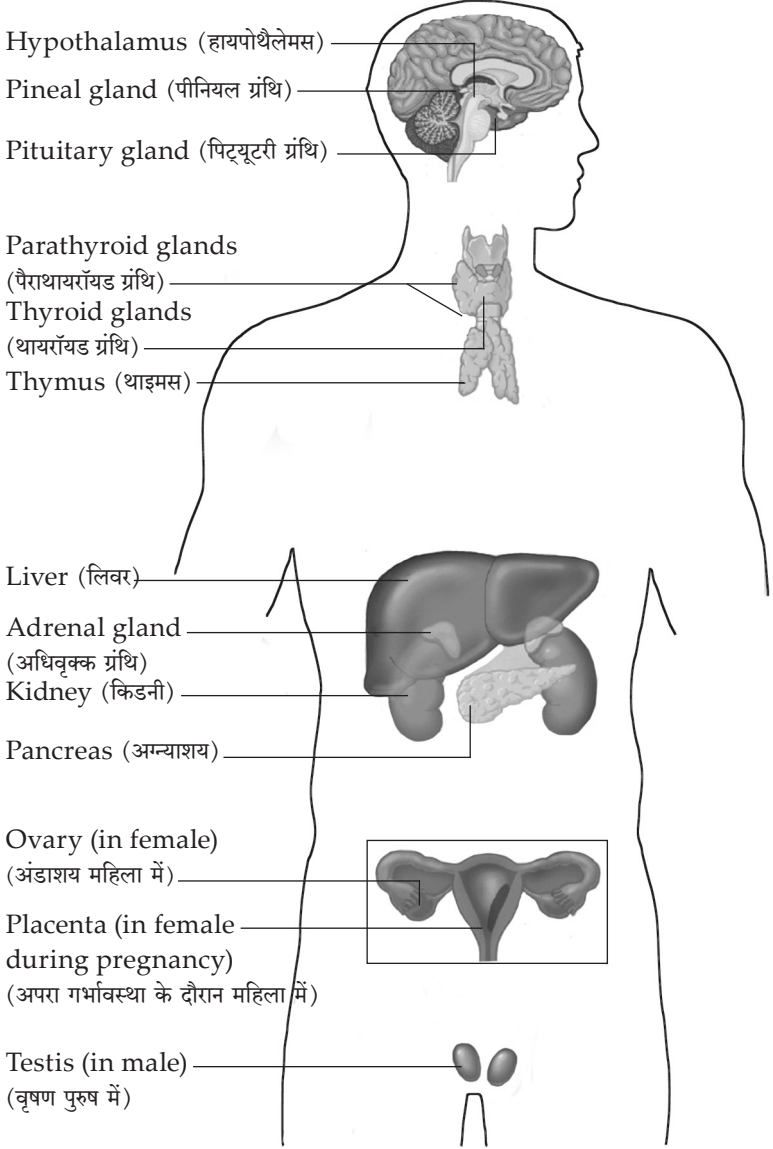


Diagram showing the location of glands.

आकृति में ग्रंथियों के स्थान दिख रहे हैं।

कुंडलिनी शक्ति

कुंडलिनी शक्ति क्या है ?

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती के अनुसार -

“प्राण सर्वदर्शीय और सूक्ष्मदर्शीय दोनों है। यह संपूर्ण जीवन का आधार है। महाप्राण वह ब्रह्मांडीय, 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 रूप में होती है।”

अधोगामी कुंडलिनी शक्ति

अधिकांशतः 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 करेंगे, वह अधोगामी ऊर्जा के पथ का अनुसरण करता है और उसे हम कुंडलिनी का अवतरण

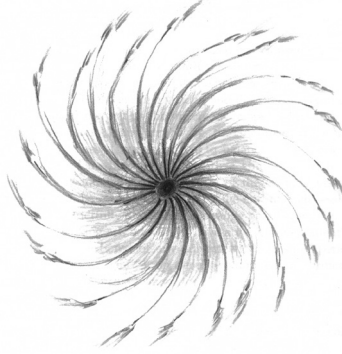


मस्तिष्क के दोनों गोलार्ध कुंडलिनी से प्रभावित होकर
समांतर आकार के वलय तैयार करते हैं।

कुंडलिनी शक्ति

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 जागरूकता प्रदान करती है।



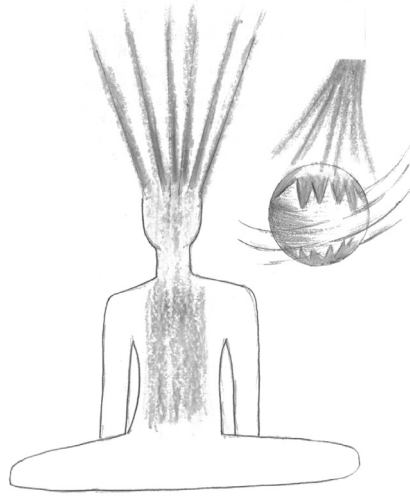
एक क्रियाशील जाग्रत चक्र

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के अनुसार -

“जब कुंडलिनी का अवरोहण होता है, तब साधक की मनःस्थिति निम्न कोटि की साधारण बुद्धि से प्रभावित नहीं होती, बल्कि उत्कृष्ट बुद्धि के नियंत्रण में 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 आता है। श्री अरविंदो घोषित करते हैं कि केवल दिव्य ज्योति का अवरोहण पर्याप्त नहीं है। संपूर्ण चेतना और उसके सभी स्वरूप जैसे कि शांति, बल, ज्ञान, प्रेम एवं आनंद का अवरोहण होना चाहिये।”



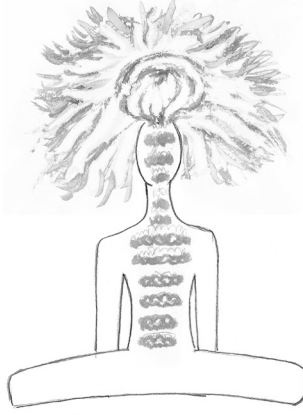
सौर ऊर्जा का शारीरिक स्तर पर अवरोहण

सौर ऊर्जा

हम यह कह सकते हैं कि प्राण या सौर ऊर्जा सभी तत्वों में चराचर व्याप्त है और निरंतर रूप से क्रियाशील है। सर्वोच्च दिव्यज्योति (सूर्य के पीछे सूर्य) से प्राप्त की हुई उस महत्वपूर्ण ऊर्जा के परिणामस्वरूप आपकी आध्यात्मिकता खिलती है। सूर्य और ब्रह्मांड की उत्पत्ति करनेवाली इस ऊर्जा को ऋषि-मुनियों 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 रूप में नीचे की तरफ ढकेलती है।

सौर ऊर्जा का सही प्रकार से नियंत्रण और उपयोग करना जानने के लिये उसकी सही समझ पाना आवश्यक है और इसके लिये आपको अपने शरीर के माध्यम से उसे अपने जीवन में उतारना होगा।



चक्रों एवं सहस्रार केंद्र को क्रियाशील करती ऊर्जा

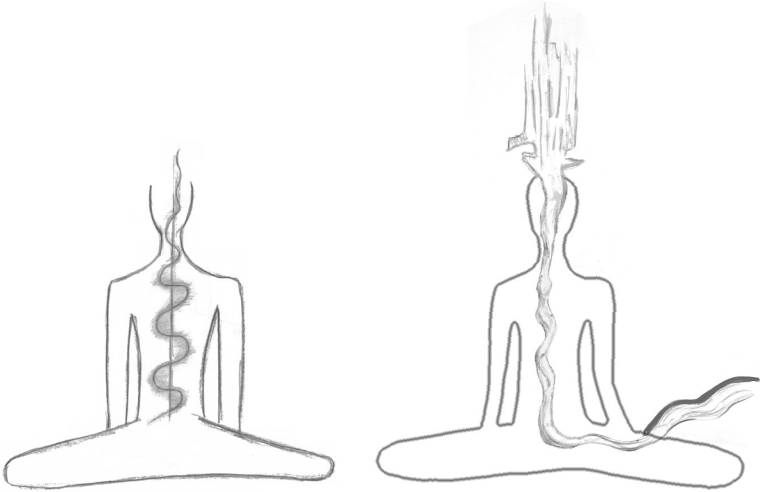
सूक्ष्म शरीर में नाड़ी केंद्र या चक्रों के संग्रह से सौर ऊर्जा हमारे जीवन के भौतिक धरातल पर अवतरित होती है और फिर मेरुदंड से मस्तिष्क की तरफ जाती हैं। यहाँ पर इसकी धारायें एक साथ जुड़कर आध्यात्मिक शरीर का निर्माण करती हैं। अवरोहित सौर ऊर्जा शरीर के अंदर प्रवेश करती है और मेरुदंड के दाँये एवं बाँये हिस्से 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 हैं 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 चक्रसौर ऊर्जा की अग्नि एकत्रित करते हैं। सौषुम्निक व्यवस्था में ऐसे कई केंद्र है जो पुनरुत्थान की प्रतिक्षा कर रहे हैं और सही श्वास-प्रश्वास द्वारा उन्हें क्रियाशील किया जा सकता है।

इसका प्रभाव सबसे पहले हमारे भौतिक शरीर में नज़र आता है जो हमारी तंदुरुस्ती के द्वारा व्यक्त होता है, फिर हमारा मन अधिक प्रफुल्लित और आनंदित होता है और अंततः हम पाते हैं कि विश्व के नियमों को समझ पाने के कारण आध्यात्मिक स्तर पर हमें अधिक शांति प्राप्त होती है।

नीचे की दिशा में बहनेवाली कुंडलिनी शक्ति के प्रवाह के कारण शारीरिक स्तर पर बदलाव होते हैं। जीवन के उतार-चढ़ाव, ऊँच-नीच, लाभ-हानि इत्यादि का अनुभव करते हुए हम एक सर्वसामान्य जीवन व्यतीत कर वास्तव में सुख-दुःख की भावनाओं के जाल में फँसे बिना उनका अनुभव अलिप्त रूप से कर सकते हैं।

ऊर्ध्वगामी कुंडलिनी शक्ति

मेरुदंड के मूल में जो निष्क्रिय शक्ति व्याप्त है उसे कुंडलिनी शक्ति का नाम दिया गया है। अपनी अव्यक्त अवस्था में उसे साढ़े तीन बार कुंडली मारे हुये सर्प के रूप में दर्शाया गया है। जब वह जाग्रत 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।



ऊर्ध्वगामी कुंडलिनी के रूप

कुंडलिनी शक्ति कैसे जाग्रत होती है? यह दो अवस्थाओं में जाग्रत होती है। पहली यह कुदरती तरीके से जाग्रत हो सकती है और दूसरी यह गुरु के मार्गदर्शन द्वारा जाग्रत की जा सकती है। इस जागरण का अनुभव सहसा, अचानक आश्चर्यजनक तरीके से महसूस हो सकता है, हालांकि 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

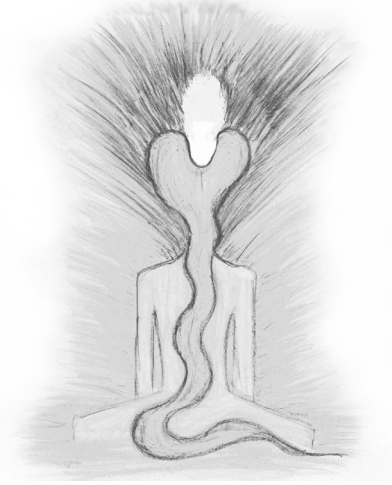
अलग-अलग साधकों को कुंडलिनी जाग्रत होने पर अलग-अलग तरह के अनुभव होते हैं। इस शक्ति के जागरण होने पर दिखने वाले विभिन्न दृश्यों को अगले पृष्ठ पर दर्शाया गया है। उनमें से हरे रंग का सर्प मेरुदंड में उपर की ओर बढ़ता है, उसके मुँह में अग्नि और जीभ से ज्वाला निकल रही हैं। यह जाग्रत कुंडलिनी का दृश्य है।

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

कुंडलिनी शक्ति और चक्र सूक्ष्म शरीर का हिस्सा हैं, स्थूल शरीर में उनसे संबंधित अंग पाये जाते हैं। चक्रों और कुंडलिनी का अहसास हमें सामान्य रूप से नहीं होता है। अगर रास्ता साफ़ है तो ऊर्जा का प्रवाह हमारे ध्यान में आये बिना होता रहता है। किंतु मानसिक रुकावटों से इस शक्ति के प्रवाह में बाधा आने पर हमें इसका अनुभव होता है।



आरोहित कुंडलिनी का एक पहलू



आलोकित शरीर या स्वर्णसर्प

जब कुंडलिनी शक्ति जाग्रत होती है, तो हमारे स्थूल शरीर में भी परिवर्तन नज़र आता है। उसके कोशाणु ऊर्जा से परिपूर्ण हो उत्तेजित हो जाते हैं और एक पूर्ण रूपांतरकरण 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 स्वयं 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।