अध्यात्म ज्ञान एवं चिन्तन संस्था

(SOCIETY FOR ADHYATMA STUDIES)

17, सिविल लाइन्स, कमिश्नर ऑफिस के सामने, मुरादाबाद – 244001
मो0 9412241221

ब्रह्म ज्ञान विचार गोष्ठी – 48

25.03.2012

"कुण्डलिनी योग"

निवेदक

डॉ0 यू0 के0 शाह	रविन्द्र नाथ कत्याल	सुधीर गुप्ता, एडवोकेट
शाह नर्सिंग होम,	अमर बसेरा,	17, सिविल लाइन्स,
सिविल लाइन्स, मुरादाबाद	सिविल लाइन्स, मुरादाबाद	मुरादाबाद
फोन नं0 9359716440	फोन नं0 9837041945	फोन नं0 9412241221

कुण्डलिनी योग

(योगराज उपनिषद् एवं सौभाग्यलक्ष्मी उपनिषद् में वर्णित)

नव चक्र

1. ब्रह्म चक्र – मूलाधार चक्र –
2. स्वाधिष्ठान चक्र – अपान के स्थान में
3. मणिपूरक चक्र – नाभि चक्र
4. हृदय चक्र – अनाहत चक्र
5. कण्ठ चक्र – विशुद्धाख्य चक्र
6. तालुका चक्र – घण्टिका स्थान
7. आज्ञा चक्र – भ्रू चक्र
8. निर्वाण चक्र – ब्रह्म रन्ध्र – जालन्धर स्थान
9. व्योम चक्र – आकाश चक्र – पूर्णागिरि पीठ

प्रथम चक्र – ब्रह्मचक्र –

यह मूलाधार में स्थित है। यह भग (त्रिकोण) आकृति का है। इसे ब्रह्मा की स्थिति – उत्पत्ति स्थान – कहा जाता है। यहां कुण्डलिनी शयन किये हुये सर्प के आकार में विद्यमान है। तपती हुई अग्नि के रुप में उस शक्ति का तब तक चिंतन करना चाहिये जब तक वह जाग्रत अवस्था को प्राप्त न हो जाये। वहीं पर कामरुप पीठ स्थित है। उसकी उपासना द्वारा सभी तरह के भोगों को प्राप्त किया जा सकता है।

द्वितीय चक्र – स्वाधिष्ठान चक्र –

यह अपान के स्थान में स्थित है। कामरुपी मूलकन्द जिसको अग्नि कुण्ड तथा तत्व कुण्डलिनी कहा गया है इसका स्थान है। पश्चिम की ओर मुख करके मूंगे के अंकुर

के सदृश्य लाल वर्ण शिव लिंग का ध्यान करें। उसकी उपासना द्वारा सम्पूर्ण विश्व को आकर्षित करने की सिद्धि प्राप्त होती है।

तृतीय चक्र – नाभि चक्र – मणिपूरक चक्र –

यह विष्णु – पालनकर्ता – की स्थिति है। यह सर्प की भांति आकार वाला चक्र है। इसमें कुण्डलिनी शक्ति का ध्यान करें। उसकी जागृति से सामर्थ्य तथा समस्त सिद्धियों की प्राप्ति होती है।

चतुर्थ चक्र – हृदय चक्र – अनाहत चक्र –

यह अष्ट दल कमल के आकार का अधोमुखी है। इसके मध्य में ज्योतिर्मय लिंग का ध्यान करना चाहिये। यह हंस कला है। इसके जागृत होने से सम्पूर्ण लोकों को वश में करने की शक्ति प्राप्त होती है।

पंचम् चक्र – कण्ठ चक्र – विशुद्धाख्य चक्र –

इसके वाम भाग में इड़ा, दक्षिण में पिंगला, मध्य में सुषुम्ना की स्थिति है। इसमें सुष्मना नाड़ी पर ध्यान करना चाहिये। इसके द्वारा अनाहत सिद्धि प्राप्त होती है।

षष्ठम् चक्र – तालुका चक्र – घण्टिका स्थान –

घण्टिका के मूल में एवं अग्र दन्तपंक्ति की जड़ तक फैला हुआ जो रन्ध्र (छिद्र) है उसमें तालु चक्र प्रतिष्ठित है। वहां पर शून्य में मन को लय करने से चित्त ब्रह्म में समाहित होता है।

सप्तम् चक्र – भ्रू चक्र – आज्ञा चक्र –

यह शिव – संहार कर्ता – की स्थिति है। दीपशिखा के आकार में ज्ञान चक्षु का ध्यान करना चाहिये। इस चक्र के जागृत होने पर कपाल कंद अर्थात अदृष्ट के कारणभूत कार्यों का ज्ञान एवं वाक् सिद्धि प्राप्त होती है।

अष्टम् चक्र – ब्रह्म रन्ध्र – निर्वाण चक्र – जालन्धर स्थान –

सुंई के अग्र भाग के आकार की धूम्र शिखा के रुप का ध्यान करना चाहिये। यह जालन्धर पीठ मोक्ष प्रदान करने वाला परब्रह्म चक्र है।

नवम् चक्र – व्योम चक्र – आकाश चक्र –

षोडश दल कमल उर्ध्व की ओर मुख किये है। उसके मध्य कर्णिका त्रिकुट (तीन शिखरों से युक्त) है। उस चक्र के बीच में उर्ध्व शक्ति है। उस पर ध्यान करना चाहिये। वह पूर्णागिरि पीठ है। उसमें पूर्ण शक्ति का ध्यान करके साधक ब्रह्म प्राप्ति करता है।

****