



## कुण्डलिनी योग का स्वरूप

आयुष कुमार

शोध छात्र (योग विज्ञान)  
पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार

### शोध सार:

कुण्डलिनी योग का तात्पर्य है कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत कर उसे अंतिम लक्ष्य तक पहुंचाना। कुण्डलिनी योग वस्तुतः हठयोग का ही स्वरूप है। कुण्डलिनी योग के अन्तर्गत कुण्डलिनी शक्ति, जिसका निवास स्थान है मूलाधार चक्र वहां से योग के विभिन्न अभ्यासों की सहायता से इस शक्ति को उर्ध्वगामी बनाकर सहस्रार में ले जाया जाता है। कुण्डलिनी शक्ति का सहस्रार में पहुंच जाना समाधि अवस्था का परिचायक है। कुण्डलिनी योग एक व्यापक शब्द है जिसके अंतर्गत हठयोग एवं पातंजल योग दोनों का समावेश है। सहस्रार में स्थित शिव तत्व से मिलन इस योग की समाधि की परमानन्द अवस्था का स्वरूप है। विद्वतगणों के द्वारा इस योग के सम्बन्ध में बड़े ही विस्तार से वर्णन किया गया है जिसके अन्तर्गत कुण्डलिनी योग की साधना के स्वरूप को विभिन्न चरणों के द्वारा क्रमबद्ध ढंग से पूर्ण किया जा सकता है जिसके अन्तर्गत कुण्डलिनी शक्ति के स्वरूप का ज्ञान, कुण्डलिनी शक्ति के जागरण के विभिन्न अभ्यास, शक्ति द्वारा चक्रों का उत्थान और भेदन अंत में सहस्रार में इसकी पूर्ण रूपेण स्थिति। कुण्डलिनी योग के स्वरूप में इस सब चरणों को धीरे-धीरे क्रमबद्ध ढंग से विकसित किया जाता है।

### परिचय:

कुण्डलिनी योग का तात्पर्य है सुप्त कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत करना। कुण्डलिनी योग 'यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे' उक्ति के अनुसार शरीर में संपूर्ण ब्रह्माण्ड के अस्तित्व को स्वीकार करता है। कुण्डलिनी शक्ति का तात्पर्य है मूलाधार चक्र में कुण्डली मारे हुए सर्प की भांति निवास करती हुई सुप्त शक्ति। कुण्डलिनी योग में इस शक्ति की तीन कुण्डलियाँ प्रकृति के तीन गुण हैं। सत रज तथा तम। आधा कुण्डल इस प्रकृति के तीनों तत्वों की विकृति है।<sup>1</sup> यह सुप्त तथा स्थिर शक्ति प्राणायाम तथा अन्य यौगिक क्रियाओं के प्रभाव से गतिमान हो जाती है। जब तक कुण्डलिनी शक्ति सोई रहती है मनुष्य जगत के प्रति जाग्रत रहता है, जब वह शक्ति जाग्रत होती है तो संसार के प्रति कामना चाह समाप्त हो जाती है और वह सभी की ज्योति (समष्टि) के साथ एक हो जाती है। कुण्डलिनी योग के अन्तर्गत शिव के साथ शक्ति का मिलन होना इसका अन्तिम लक्ष्य है। कुण्डलिनी शक्ति का जागरण तथा उसका शिव के साथ मिलन

समाधि अवस्था का द्योतक है। कुण्डलिनी योग में शरीर ही नहीं, मन भी अपनी केंद्रीय शक्ति के द्वारा अभिव्यक्त होता है। सहस्रार में स्थित शिव तत्व से मिलन इस योग की समाधि की परमानन्द अवस्था का स्वरूप है। शक्ति का मूलाधार से जाग्रत होकर षट्चक्र भेदन करते हुए सहस्रार तक पहुंचना ही इस योग का लक्ष्य है।

कुण्डलिनी योग एक बहुत ही व्यापक क्षेत्र है जिसके अन्तर्गत पातंजल योग एवं हठयोग दोनों के ही गुणों का समावेश है। यह मार्ग साधक को शरीर यात्रा से प्रारम्भ करते हुए स्वयं के अन्तःतत्त्व तक पहुँचाने का मार्ग प्रशस्त करता है। कुण्डलिनी योग को सहजता से समझने के लिए इस योग का क्रमबद्ध अध्ययन किया जाना आवश्यक है। कुण्डलिनी योग का मार्ग एक दुष्कर मार्ग है जिसके लिए गुरु का मार्गदर्शन अतिआवश्यक है। प्रस्तुत शोध-पत्र में कुण्डलिनी योग के स्वरूप को विद्वानों के अनुसार प्रस्तुत करने का प्रयास किया गया है।

### स्वरूप:

कुण्डलिनी योग तंत्र परम्परा के कुछ रूपों एवं नियमों को छोड़कर पूरी तरह तंत्र परम्परा से एक भिन्न मार्ग है। कुण्डलिनी योग मन की सीमाओं से परे जाने का मार्ग है। कुण्डलिनी योग भौतिक शरीर में अन्तर्निहित एक महान शक्ति केंद्र के जागरण के द्वारा मन के पार जाने का एक मार्ग है। यह शक्ति गुप्त एवं निष्क्रिय अवस्था में है। स्वामी सत्यानन्द सरस्वती जी के मतानुसार कुण्डलिनी योग में वर्णित यह शक्ति इस प्रकार की है जिसका प्रकटीकरण किसी चक्र विशेष में भिन्न-2 प्रकार से होता है— पहले स्थूल रूप में, फिर धीरे-धीरे अधिक सूक्ष्म रूप में। चेतना के उच्चतर एवं सूक्ष्म स्तरों पर इस रचनात्मक शक्ति का विस्तार करके मानवीय चेतना की उच्चतम संभावनाओं को जाना जा सकता है। इस महान शक्ति के जागरण के बाद मनुष्य निम्न स्तर के मन या निम्न प्राणशक्ति द्वारा संचालित होने वाला स्थूल शरीर नहीं रह जाता बल्कि उसके शरीर की प्रत्येक कोशिका कुण्डलिनी की उच्च प्राण शक्ति से भर जाती है।<sup>2</sup>

कुण्डलिनी योग के द्वारा व्यक्ति पूर्णता को प्राप्त कर आत्मा की मुक्त अवस्था को पा लेता है। कुण्डलिनी योग शरीर में स्थित उस अद्वितीय शक्ति पर निर्भर करता है जो परमेश्वर द्वारा मानव को प्रदान की गयी है। स्वामी विवेकानन्द जी के अनुसार 'मेरूदण्ड के भीतर इडा और पिंगला नाम के दो स्नायविक शक्ति प्रवाह और मेरूदण्डस्थ मज्जा के बीच सुषुम्णा नाम की शून्य नली है, इसमें सबसे नीचे कुण्डलिनी का आधारभूत पद्म स्थित है। वह त्रिकोणाकार है, वही पर कुण्डलाकार होकर वह शक्ति विराजमान है। जब यह जागती है तो इस नली के भीतर से मार्ग बनकर ऊपर उठने का प्रयास करती है और ज्यों-ज्यों वह ऊपर उठती है त्यों-त्यों मन के स्तर मानों खुलते जाते हैं।<sup>3</sup> कुण्डलिनी योग का अभ्यास वास्तविक रूप में मन की शक्तियों के निरन्तर विस्तार एवं प्रसार का मार्ग है जो अंत में मन के ही पार हो जाने का मार्ग प्रशस्त करता है।

कुण्डलिनी की जाग्रति शरीर में विचित्र प्रकार की दिव्य विद्युत उत्पन्न कर देती है। कुण्डलिनी का जागरण साधक को सिद्ध एवं मानव को महामानव बना देता है, व्यक्ति में दिव्य क्षमतायें विकसित होने लगती हैं। कुण्डलिनी योग के साधक में ऊर्जा के व्यापक प्रवाह की विशेषता रहती है, महाशक्ति का अनुग्रह प्राप्त होने लगता है, सहस्रदल कमल विकसित होने लगता है। कुण्डलिनी योग में मन का पूरी तरह लय हो जाता है।

कुण्डलिनी जागरण का मूलभूत आधार जीवन की पवित्रता है। यह साधक के शारीरिक गठन तथा गुण, कर्म, स्वभाव से प्राप्त होती है। कुण्डलिनी योग की पद्धति विकासात्मक नहीं वरन प्रयासात्मक है। साधक को धैर्यपूर्वक कई वर्षों तक निरन्तर प्रयास करना पड़ता है। कुण्डलिनी योग सहस्रार में आत्मा और परमात्मा का मिलन है। यह चेतनात्मक आदान-प्रदान है। कुण्डलिनी योग साधना का सुगम और सहज मार्ग है, जिसके माध्यम से समष्टिगत प्राण से स्वयं को ऊर्जावान व प्रकाशनवान बनाया जा सकता है। इस योग के द्वारा सूक्ष्म शरीर के विभिन्न केन्द्रों को जगाकर मन की शक्तियों के जागरण की प्रक्रिया आगे बढ़ती है। एक-एक चक्र की शक्तियां जाग्रत होते जाने से चेतन स्थिति में परिवर्तन- उन्नयन होता जाता है। प्रत्येक चक्र की जाग्रति होने पर चेतना के स्तर में उन्नति होती है। अरूण कुमार शर्मा जी के अनुसार कुण्डलिनी योग के चार अंग हैं।<sup>4</sup>

### निष्कर्ष:

उपरोक्त वर्णन के आधार पर कुण्डलिनी योग की साधना के मुख्य सिद्धान्तों के अन्तर्गत निम्न विषयों का समावेश किया जा सकता है।

**1. नाड़ियाँ:** कुण्डलिनी योग साधना में शरीर में स्थित नाड़ियों का विस्तार से वर्णन और उल्लेख मिलता है। जिसमें से तीन मुख्य नाड़ियाँ मानी गयी हैं— इडा, पिंगला और सुषुम्णा।

**2. चक्र:** कुण्डलिनी योग साधना के अन्तर्गत चक्रों का सर्वाधिक महत्वपूर्ण स्थान है जिनके जागरण और भेदन पर ही कुण्डलिनी योग का पूरा आधार टिका है। कुण्डलिनी योग साधना के अन्तर्गत मुख्यतया सात चक्रों का विवरण एवं उल्लेख विस्तार से उपलब्ध होता है। ये चक्र निम्न हैं—

(1) मूलाधार चक्र, (2) स्वाधिष्ठान चक्र, (3) मणिपुर चक्र, (4) अनाहत चक्र, (5) विशुद्धि चक्र, (6) आज्ञा चक्र,

(7) सहस्रार चक्र। कुण्डलिनी योग के अन्तर्गत चक्र साधना के द्वारा इनका जागरण ही मुख्य साधना है।

### **3. चक्रों का जागरण एवं उनके जागरण की विभिन्न विधियाँ:—**

कुण्डलिनी योग साधना के महत्वपूर्ण सिद्धान्तों में से यह भी एक प्रमुख अंग है वस्तुतः यही कुण्डलिनी योग का वास्तविक स्वरूप है। चक्रों के जागरण की विधियों में प्रमुखतः आसन, प्राणायाम, धारणा एवं मुद्राओं आदि का विशेष स्थान है।

#### 4. कुण्डलिनी योग साधना का उद्देश्य:—

कुण्डलिनी योग का मुख्य उद्देश्य है सहस्रार में स्थित शिव से शक्ति का मिलन। इसके अन्तर्गत कुण्डलिनी योग के द्वारा परम लक्ष्य के मार्ग में होने वाली विभिन्न अनुभूतियों एवं सिद्धियों का वर्णन मिलता है।

**5. कुण्डलिनी योग की विभिन्न सावधानियाँ एवं साधनाकाल के लिए आवश्यक आधारभूत नियम:—**कुण्डलिनी योग साधना के अन्तर्गत साधक को तत्पर की धार पर चलने के समान बहुत ही सजगता, सावधानी एवं प्रयास की आवश्यकता है, अतः योग साधना के सभी ग्रंथों में विस्तार के साथ इन सिद्धान्तों एवं नियमों का उल्लेख किया गया है जो कि साधना की पूर्णता का एक आवश्यक अंग है।

1. सावित्री कुण्डलिनी एवं तंत्र – पं. श्रीराम शर्मा आचार्य
2. कुण्डलिनी योग—स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
3. राजयोग—स्वामी विवेकानन्द।
4. कुण्डलिनी शक्ति योग—अरुण कुमार शर्मा।

#### संदर्भ ग्रंथ:

1. राजयोग : स्वामी विवेकानन्द, अनुवादक पं. सूर्यकांत त्रिपाठी  
प्रकाशन रामकृष्ण भट्ट नागपुर।
2. कुण्डलिनी शक्ति योग : अरुण कुमार शर्मा  
प्रकाशन चौखम्बा, वाराणसी।
3. कुण्डलिनी योग : स्वामी सत्यानन्द सरस्वती  
प्रकाशन योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर, बिहार।
4. षट्चक्र निपुरुषण : अनुवादक भारतभूषण,  
प्रकाशन चौखम्बा, वाराणसी।
5. शिवसंहिता : भाषा अनुवादक डॉ० राघवेंद्र शर्मा राघव  
प्रकाशन चौखम्बा, संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली।
6. गौरक्ष शतकम् : स्वामी कुवल्यानन्द एवं एस०ए० शुक्ला  
प्रकाशन कैवल्याधाम, लोनावाला।
7. सावित्री कुण्डलिनी एवं तंत्र : पं. श्रीराम शर्मा आचार्य,  
प्रकाशन अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा