



ISSN: 3049-2017

IJMH 2025; 2(6): 09-14

© 2025 IJMH

www.themultijournal.com

Received: 03-11-2025

Accepted: 07-11-2025

Publish : 08-11-2025

**डॉ. श्याम सुन्दर पाल**

सहायक आचार्य, योग विभाग,  
इंदिरा गांधी राष्ट्रीय जनजातीय-  
विश्वविद्यालय, अमरकंटक (म.प्र.)

**डॉ. अशोक भास्कर**

सह- आचार्य एवं विभागाध्यक्ष,  
योग विभाग,  
इंदिरा गांधी राष्ट्रीय जनजातीय-  
विश्वविद्यालय, अमरकंटक (म.प्र.)

## योग में कुंडलिनी का स्वरूप एवं महत्व : एक विवेचन

**डॉ. श्याम सुन्दर पाल, डॉ. अशोक भास्कर**

**आलेख सार-** कुंडलिनी योग और तंत्र में एक महत्वपूर्ण अवधारणा है। यह माने जाने वाली आध्यात्मिक ऊर्जा का प्रतीक है, जो कि प्रत्येक व्यक्ति के आधार चक्र (मूलाधार चक्र) में सुप्त अवस्था में स्थित होती है। कुंडलिनी ऊर्जा का जागरण, साधक की आध्यात्मिक यात्रा का प्रारंभ माना जाता है। जब यह ऊर्जा जाग्रत होती है, तो यह सुषुम्ना नाडी के माध्यम से ऊपर की ओर बढ़ती है और विभिन्न चक्रों (ऊर्जा केंद्रों) को पार करते हुए सहस्रार चक्र (मस्तिष्क के शीर्ष) तक पहुँचती है। कुंडलिनी जागरण से व्यक्ति को अनेक प्रकार की आध्यात्मिक और मानसिक शक्तियाँ प्राप्त हो सकती हैं, जैसे कि ज्ञान, शांति, और आनंद का अनुभव। इसके लिए विभिन्न योग, ध्यान, और प्राणायाम की विधियों का उपयोग किया जाता है। कुंडलिनी को जागृत करने का उद्देश्य आत्म-साक्षात्कार और ब्रह्मांडीय चेतना के साथ एकता को प्राप्त करना होता है। कुंडलिनी वह छिपी हुई दिव्य शक्ति है, जिसका जागरण मनुष्य को उसकी उच्चतम चेतन और आत्मिक अनुभूति तक पहुँचाता है।

**बीज शब्द-** आसन, प्राणायाम, ध्यान, मंत्रयोग, योग निद्रा, क्रिया योग, कुंडलिनी योग।

कुण्डलिनी का अर्थ- संस्कृत में कुंडल शब्द का अर्थ है घेरा बनाए हुए यह एक परंपरागत मानता है जिसके सही स्वरूप को प्रायः ही नहीं समझा गया है वस्तुतः कुंडली शब्द कि धातु से बना है जिसका अर्थ है कोई गहरा स्थान, गड्ढा। हवन के लिए जहाँ आग जलाते हैं उसे कुंड कहते हैं योगियों के अनुसार कुंडलिनी शब्द का तात्पर्य उसे शक्ति से है जो गुप्त एवं निष्क्रिय अवस्था में है किंतु उस शक्ति के जागृत होने पर उसे अपनी अनुभूति के आधार पर ही महाकाली, महालक्ष्मी, सरस्वती, सर्पणी, भुजंगनी अथवा अन्य किसी भी नाम से जाना जाता है।

**सशैलवन धात्रीणाम यथा धारोऽहिनायकः।**

**सर्वेषाम योगतंत्राणाम तथा धारो हि कुण्डली ।। (हठ प्रदीपिका 3/1)**

अर्थात् -जिस प्रकार सर्पों के स्वामी शेषनाग पर्वत वन सहित संपूर्ण पृथ्वी के आधार हैं उसी प्रकार संपूर्ण योग तंत्रों का आधार कुंडलिनी है। स्वामी दिगम्बर एवं ज्ञा पीताम्बर. (2017).

**कुंडली कुटिलाकारा सर्पवत परिकीर्तिता।**

**सा शक्तिश्चलिता येन स मुक्तोनात्र संशयः।। (हठ प्रदीपिका 3/104)**

अर्थात् कुंडलिनी सर्प के समान टेढ़ी-मेढ़ी अकार वाली बताई गई है। उसे कुंडलिनी शक्ति को जिसने जागृत कर लिया वह मुक्त है इसमें संदेह नहीं है साधारण अवस्था में यह कुंडलिनी सोई हुई अवस्था में रहती है तथा सुषुम्ना के मुख को बंद किए हुए रहती है। इसका उदाहरण एक ऐसी सर्पणियों के सामान दिया जा सकता है जो साढ़े तीन लपेटे लगाये हुए अपनी पूँछ को मुँह में दबाये शंकु के आकार में सोई रहती है। यह इतनी सूक्ष्म है कि इसको स्थूल आंखों से नहीं देखा जा सकता, केवल योग अभ्यास के द्वारा अनुभव किया जा सकता है। योगियों का कहना है कि इसका रंग लाल तथा यह विद्युत के कणों से भरी हुई रहती है। स्वामी दिगम्बर एवं ज्ञा पीताम्बर. (2017).

**सुप्ता गुरु प्रसादेन यदा जागृति कुण्डली।**

**तदा सर्पणी पदयानी भिद्यन्ते ग्रंथ योऽपि च।। (हठ प्रदीपिका 3/2)**

अर्थात् गुरु के अनुग्रह से जब प्रसुप्त कुंडली जग जाती है तब सभी पद्म (षट्चक्र) और सभी ग्रंथियाँ खुल जाती हैं। स्वामी दिगम्बर एवं ज्ञा पीताम्बर. (2017).

**Correspondence:****डॉ. श्याम सुन्दर पाल**

सहायक आचार्य, योग विभाग,  
इंदिरा गांधी राष्ट्रीय जनजातीय-  
विश्वविद्यालय, अमरकंटक (म.प्र.)

कृत्वा सम्पुटितौ करौ दृढतरं बद्ध्वा तु पद्मासनं गाढम वक्षसि सन्निधाय चिबुकम ध्यानम च तच्चेतसि ।

वारंवारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोच्चारये येत्पूरितं मुञ्चन्प्राणमुपैतिवोध-  
मतुलम शक्तिप्रभावादतः । गोरक्ष संहिता 1/51

अर्थात्-यहाँ ग्रंथकार ने पद्मासन लगाकर जालंधर बंध करने का संकेत किया है। जिसके करने से कुंडलिनी शक्ति का जागरण हो सकता है। यह शक्तिचालन मुद्रा भी कहलाता है। यह मुद्रा दीर्घकाल के अभ्यास से सिद्ध हो सकता है।

कुंडलिनी शक्ति ही योग के लिए मोक्ष देने में कारण रूप है। यह अज्ञानियों के लिए बंधनकारिणी इसलिए है कि अज्ञानी अपने अज्ञान के कारण उसके विषय में जानते ही नहीं तो उसे जगायेगे ही कैसे? ज्ञानी पुरुष उसकी शक्ति के विषय में परिचित होते हैं और उसे जगाने की क्रिया जानते हैं। इसी लिए यह उनको मोक्ष प्रदान करने वाली हो जाती है। गौतम चमन लाल. (2018).

जब अपान वायु ऊपर जाकर ब्रह्म मंडल में मिलता है तब उसके प्रभाव से अग्नि की तीव्रता अत्यधिक बढ़ जाती है उसे उत्ताप से संतप्त होकर सोई कुंडलिनी जागृत हो जाती है। और डंडे से मारी जाने वाली सर्पनी के समान फनकार कर सीधी हो जाती है और बिल में प्रवेश करने के समान सुषुम्ना नाड़ी के भीतर प्रवेश करती है। इस प्रकार ब्रह्मग्रंथ को भेद कर यह कुंडलिनी विद्युत्-रेखा के समान सुषुम्ना में चढ़ने लगती है। गौतम चमन लाल. (2018).

**कुण्डलिनी का स्वरूप –**

भारतीय योग और तंत्र परंपरा में अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह ऊर्जा एक सुप्त शक्ति के रूप में मानी जाती है, जो मानव शरीर में मूलाधार चक्र (रीढ़ की हड्डी के आधार पर) में स्थित होती है। इसे अक्सर एक कुंडली मारे हुए सर्प के रूप में दर्शाया जाता है, जो जागरण पर रीढ़ की हड्डी के माध्यम से ऊपर की ओर बढ़ता है। कुण्डलिनी को जागृत करने के लिए विभिन्न योग और तंत्र विधियों का उपयोग किया जाता है, जैसे कि ध्यान, प्राणायाम, और विभिन्न आसनों। जब यह ऊर्जा सक्रिय हो जाती है, तो यह एक-एक करके चक्रों (शरीर के ऊर्जा केंद्रों) को पार करती है, जिससे व्यक्ति को उच्च चेतना और आध्यात्मिक जागरण का अनुभव होता है। यह प्रक्रिया न केवल आध्यात्मिक विकास में सहायक होती है, बल्कि शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को भी सुधार सकती है। कुण्डलिनी जागरण का अनुभव व्यक्ति के लिए गहरा और परिवर्तनीय हो सकता है, लेकिन इसके लिए सही मार्गदर्शन और तैयारी आवश्यक है, क्योंकि यह एक शक्तिशाली और संभावित रूप से चुनौतीपूर्ण प्रक्रिया हो सकती है।

इस समस्त शरीर को संपूर्ण जीव कोषों को महाशक्ति की प्राण प्रक्रिया संभाले हुए हैं इस प्रक्रिया के दो ध्रुव- दो खंड हैं एक को चक्र प्रक्रिया (एनाबालिक एक्शन) तथा दूसरे को अपचय प्रक्रिया (कैटाबालिक एक्शन) कहते हैं। इसी को दार्शनिक भाषा में शिव एवं शक्ति भी कहा जा सकता है। शिव क्षेत्र सहस्रार तथा शक्ति क्षेत्र मूलाधार कहा गया है। इन्हें परस्पर जोड़ने वाली, परिभ्रमण शील शक्ति का नाम कुंडलिनी है।

सा कुंडलिनी प्रबुद्धा -अप्रबुद्धा चेति द्विविधा।अप्रबुद्धेति तत तत पिंडे चेतनरूपा

स्व भावेन नानार्चिता व्यापारोद्यम प्रपंच रूपा कुटिल स्वभावा कुण्डलिनी ख्याता। (सिद्धसिद्धांतपद्यति 4/13)

भावार्थ वह कुंडलिनी दो प्रकार की होती है प्रबुद्ध अर्थात् जागृत और अप्रबुद्ध अर्थात् सोई हुई इनमें अप्रबुद्ध अर्थात् सोई हुई कुंडली प्रत्येक शरीर में चेतन रूप होने से स्वभाव व सही विविध प्रकार की चिंताएं क्रियाएं प्रयास आदि प्रपंच रूप होते हैं इसलिए वह कुटिल स्वभाव वाली है यह प्रसिद्ध है। भारती परमहंस स्वामी अनंत. (2017).

**सैव योगिनाम तत्तद विलसितविकाराणाम निवारणोद्यमस्वरूपा उर्ध्वगामिनी सुप्रसिद्धा भवति।।** (सिद्धसिद्धांतपद्यति 4/14)

भावार्थ - योगी की वही कुंडलिनी अप्रबुद्ध कुंडलिनी वाले की चिंता क्रिया आदि विकारों को दूर करती हुई उर्ध्वगामिनी होती है यह प्रसिद्ध है। सभी तत्व जब विकार ग्रस्त हुए बिना अपने निज रूप में ही विद्यमान रहते हैं तो माना जाता है कि वे उर्ध्व स्थिति में हैं। इसलिए ज्ञानमयी जागृत कुंडलिनी उर्ध्व गामिनी होती हुई अपने निज रूप ज्ञान से युक्त रहती है यह प्रसिद्ध है।

सोई हुई कुंडली सर्प की आकृति की कमल नल के तंत्र जैसी होती है वह अग्नि के संयोग से जागृत होकर सुषुम्ना मार्ग से ऊपर चढ़ती है जिस प्रकार चाबी से ताला खुलता है वैसे ही कुंडलिनी जागरण से योगी मोक्ष के द्वार को खोल लेता है। जब तक कुंडली शक्ति मूलाधार में रहकर सोती है तब तक कोई भी मंत्र, यंत्र, पूजा आदि सफल नहीं होते अनेक साधन के पूर्ण होने पर उनके प्रभाव से जब वह देवी जागृत होती है तब उसके प्रसाद से मंत्र यंत्र पूजादि प्रभावकारी होते हैं। भारती परमहंस स्वामी अनंत. (2017).

**“येन द्वारेण गंतव्यम ब्रह्म द्वारम मनोमयम मुखेनाच्छाद्य तद द्वारम प्रसुप्ता परमेश्वरी”**

अर्थात्: जिस मनोमय ब्रह्म द्वार (सुषुम्ना)में प्रवेश किया जाता है उसी द्वार को अपने मुह से ढक कर यह परमेश्वरी शक्ति (कुंडलिनी) सोई रहती है। इसका स्पष्ट अर्थ है कि कुंडलिनी के जागृत होकर ऊपर चढ़ने पर ही वह मोक्ष देने वाला सिद्ध हो सकता है। अग्नि योग के द्वारा जागृत होकर यह प्रकाश के रूप में मन और प्राण वायु का साथ सुषुम्ना नाड़ी के भीतर होकर सुई की तरह ऊपर की ओर चलती है।

कुंजी के द्वारा जिस तरह से घर का किवाड़ (ताला) खोलते हैं, उसी प्रकार कुंडलिनी के द्वारा योगी लोग मुक्ति के द्वार खोल लेते हैं। आचार्य शर्मा श्रीराम. (2018).

**कुंडलिनी जागरण के उपाय-**

**जन्मजात कुंडलिनी जागरण:** यदि सौभाग्य वश हमारे माता-पिता आत्मज्ञान संपन्न हो तो बचपन से ही हमारी कुंडलिनी जागृत हो सकती है। यह भी संभव है कि जन्म से ही हमारी सुषुम्ना, इडा अथवा पिंगला जागृत हो। इसका अर्थ यह है कि पैदा होने के समय से ही तुम्हारी उच्च आंतरिक शक्तियों आंशिक अथवा पूर्ण रूपेण कार्यरत होगी अगर कोई शिशु आंशिक जागृति के साथ जन्मता है तो उसे संत कहा जाता है। परंतु यदि उसमें पूर्ण जागृति हो तो उसे अवतार यह भगवान के पुत्र के रूप में जाना जाता है। जिस व्यक्ति की कुंडलिनी जन्म से ही जागृत होती है उसके अनुभव किसी हद तक नियंत्रण में रहते हैं यह इस प्रकार आरंभ होते हैं कि उसे ऐसा महसूस ही नहीं हो पता कि कोई असाधारण अनुभव हो रहे हैं जिस वजह से कुंडलिनी जन्म से ही जागृत होती है उसका दृष्टिकोण स्पष्ट तथा विचार उच्च होते हैं जीवन के प्रति उसका दृष्टिकोण असामान्य होता है जैसे कि वह जीवन के प्रति पूर्ण अनासक्ति हूँ वह अपने अभिभावकों के प्रति

साधारण सामाजिक रिश्तों को स्वीकार नहीं कर पाता क्योंकि उसके लिए वह केवल अपने निर्माण के माध्यम मात्र ही होते हैं। सबके साथ रहते हुए भी वह अतिथि की भूमिका निभाता है। इस प्रकार के बच्चे का व्यवहार वयस्कों की तरह होता है और वह भावना प्रधान नहीं होता। वह उम्र के साथ ही अपने कार्य और जीवन लक्ष्य के प्रति जागरूक होता जाता है। हममें से बहुत लोग ऐसे होंगे जो एक योगी अथवा महापुरुष को जन्म देना चाहते हैं, परंतु यह इतना आसान नहीं है। प्रत्येक विवाहित स्त्री एवं पुरुष सुबह-शाम योग अभ्यास करने पर भी ऐसे शिशु को जन्म देने में समर्थ नहीं हो सकते। एक महान अस्तित्व का निर्माण किसी विशेष परिस्थिति में ही किया जा सकता है। एक महान आत्मा के संसार में आगमन के लिए सबसे आवश्यक शर्त यह है कि सारी वासनाओं को आध्यात्मिक प्रेरणा में परिवर्तित किया जाए। यह बिल्कुल संभव है कि इस तरह के सुपरमैन की एक नई श्रृंखला का प्रादुर्भाव होगा। योगाभ्यासों के द्वारा आप अपने जिन के स्तर को ऊंचा कर सकते हैं। यदि जिन्न के द्वारा कलाकारों, वैज्ञानिकों, खोजकर्ताओं एवं बौद्धिक प्रतिभा संपन्न व्यक्तियों की रचना की जा सकती है तो जागृत कुंडलिनी वालों की क्यों नहीं? इसके लिए आपको अपने वीर्य और रज की क्वालिटी को परिवर्तित कर संपूर्ण चेतन को परिवर्तित करना होगा। जिन को आहार या औषधियां, दोनों ही नहीं बदल सकते, किंतु यदि चेतना को परिवर्तित कर सके तो शरीर के संपूर्ण तत्व प्रभावित होते हैं और अंततः वीर्य और रज की क्वालिटी भी परिवर्तित कर हो जाती है। तब आप जागृत कुंडलिनी वाले बच्चों को जन्म देने में समर्थ हो सकेगे। वे योगी अथवा आध्यात्मिक गुरु के रूप में घर की सारी गुट्टियां सुलझा दिया करेंगे। वे कहेंगे मम्मी तुम केवल भौतिक शरीर मात्र ही नहीं हो या पापा शराब पीना सेहत के लिए अच्छा नहीं होता। सरस्वती स्वामी सत्यानंद. (2005).

**मंत्र:** कुंडलिनी जागरण का दूसरा उपाय है नियमित मंत्र यह एक बहुत ही शक्तिशाली सरल एवं निरापद मार्ग है परंतु निस्संदेह यह एक साधना है जिसमें अपेक्षाकृत अधिक समय तथा धैर्य की आवश्यकता होती है। पहले तो तंत्र और योग के किसी ऐसे योग्य गुरु से अनुकूल मंत्र लेना होता है जो साधना मार्ग में पथ प्रदर्शन कर सके। जब आप मंत्र का निरंतर अभ्यास करते रहते हैं तो आंतरिक शक्ति में वृद्धि होती है। इससे जीवन में तटस्थ रहने के दृष्टिकोण का विकास होता है। जिस प्रकार किसी शांत झील में कंकर फेंकने पर उसमें तरंगे उत्पन्न होती हैं, उसी प्रकार मंत्र को बार-बार दोहराने से मन रूपी समुद्र में भी तरंगे उत्पन्न होती हैं। लाखों करोड़ों बार उसी मंत्र को दोहराने से मस्तिष्क का कोना-कोना उसे झंकृत हो जाता है। इससे आपकी शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक तीनों स्तरों का शुद्धिकरण हो जाता है। मंत्र का उच्चारण मानसिक और मनोवैज्ञानिक स्तरों पर ध्वनि में मंद गति से किया जाना चाहिए। इन चारों स्थितियों में मंत्र का अभ्यास करने से कुंडलिनी जागरण बिना किसी परेशानी से सही ढंग से होता है। मंत्र को श्वास के साथ मानसिक रूप से दोहराया जा सकता है। और कीर्तन के रूप में जोर से गाया भी जा सकता है। इससे मूलाधार चक्र पर भी काफी प्रभाव पड़ता है, जहां से कुंडलिनी जागरण होता है। स्वर अथवा संगीत के द्वारा कुंडलिनी जागरण भी लगभग मंत्र योग की तरह ही है जिसे नादयोग कहते हैं। इसमें ध्वनियाँ बीज मंत्रों की तरह कार्य करती हैं क्योंकि संगीत में

राग अथवा सुर चक्र विशेष से संबंधित है। जागरण का यह सबसे सौम्य ढंग है। सरस्वती स्वामी सत्यानंद. (2005).

**तपस्या/तप:** कुंडलिनी जागरण का तीसरा उपाय तपस्या है। यह एक ऐसी अग्नि अथवा चिता है जिसमें तपकर मानसिक एवं भावनात्मक शरीर में अवांछित तत्वों के निष्कासन की प्रक्रिया आरंभ हो जाती है। इस प्रक्रिया से मन भावना और व्यक्तित्व के दोषों से जो दुख और दर्द की उत्पत्ति के कारण है, मुक्ति मिलती है। तपस्या शुद्धिकरण की एक क्रिया है। उसे ठंडे पानी अथवा बर्फ में नग्न खड़े रहना या इसी प्रकार की अन्य अर्थहीन हरकतें मानकर भ्रमित नहीं होना चाहिए और ना ही गलत समझना चाहिए। जब आप किसी बुरी आदत को छोड़ना चाहते हैं तो आप उसे जितना त्यागने का प्रयास करते हैं, वह उतनी ही हावी होती जाती है। अगर आप जागृत अवस्था में उसका त्याग करें तो वह स्वप्न में प्रकट होगी और यदि आप उन सपनों को रोकेंगे तो वह आपके व्यवहार में प्रकट होगी अथवा किसी रोग में परिवर्तित हो जाएगी। अतः उसे आदत को केवल चेतन स्तर पर ही नहीं वरन् मानसिक स्तर पर भी निर्मूल करने की आवश्यकता है। किसी भी तपस्या के माध्यम से संस्कारों एवं वासनाओं का क्षय आवश्यक है। तपस्या एक मनोवैज्ञानिक या मनोभावनात्मक प्रक्रिया है। इसके द्वारा साधक चयापचय की एक ऐसी प्रक्रिया को क्रियाशील करने का प्रयास करता है जो कमजोरी पैदा करने वाली आदतों का नाश करने में और संकल्प शक्ति का विकास करने में सहायक हो। साधक के मन में निश्चय और करनी में यह अंतर क्यों। उत्पन्न होता है कि मुझे ऐसा करना चाहिए, परंतु मैं ऐसा कर नहीं पाता। ऐसा संकल्प शक्ति में कमी के परिणामस्वरूप होता है। तपस्या के नियमित और निरंतर अभ्यास के द्वारा निश्चय का पालन न कर पाने की कमजोरी को दूर किया जा सकता है तथा मार्ग में जो बाधाये हैं, उन्हें हटाया जा सकता है, तब जाकर कहीं संकल्प शक्ति मजबूत होती है और एक बार लिया गया निर्णय अंतिम होता है। ऐसी संकल्प शक्ति तपस्या का ही परिणाम होती है। मनुष्य की शक्तियों के जागरण में तपस्या के मनोविज्ञान की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। यद्यपि आधुनिक मनुष्य ने उन्हें स्वीकार नहीं किया है क्योंकि उसने फ्राइड और उनके शिष्यों द्वारा प्रतिपादित सिद्धांत भोग को ही स्वीकारा है। तथापि तपस्या का मनोवैज्ञानिक पहलू बहुत ही महत्वपूर्ण एवं स्पष्ट है तथा निश्चित रूप से असाधारण नहीं है। इंद्रियों के भौतिक सुखों, भोगों और सुविधाओं इत्यादि से तृप्त होते रहने से नाडी- संस्थान एवं मस्तिष्क कमजोर पड़ जाते हैं और चेतना तथा ऊर्जा का स्तर गिर जाता है। ऐसी स्थिति में तपस्या का मार्ग अत्यंत उपयोगी अथवा कभी-कभी अकस्मात जागरण का कारण होता है। तपस्या जागरण का ऐसा अत्यधिक शक्तिशाली उपाय है जिसे हर कोई संभाल नहीं सकता है। सरस्वती स्वामी सत्यानंद. (2005).

**जड़ी-बूटियों द्वारा कुण्डलिनी जागरण :** जागरण का चौथा उपाय है-कुछ विशेष जड़ी बूटियों का प्रयोग। इन औषधीय को गांजा इत्यादि नशीले पदार्थों की श्रेणी में नहीं रखा जाना चाहिये। औषधि कुंडलिनी जागरण का सबसे आसान और शक्तिशाली उपाय है किंतु यह सब के लिए नहीं है और बहुत ही कम लोगों को इसकी जानकारी है। ऐसी औषधियां भी हैं जिनसे मनुष्य के तत्वों एवं शारीरिक स्वभाव का परिवर्तन और आंशिक अथवा पूर्ण जागरण भी संभव है। किंतु इनका उपयोग गुरु अथवा उपयुक्त मार्गदर्शन के बिना नहीं करना चाहिये, क्योंकि कुछ जड़ी बूटियां केवल इडा अथवा केवल पिंगला को जगा सकती है और कुछ के प्रयोग से दोनों के बंद होने के कारण पागल खाने में जाने की नौबत भी आ सकती है। कई कारण है कि औषधि एक

बहुत ही खतरनाक और अविश्वसनीय उपाय है। वेदों में सोम नामक एक द्रव्य का उल्लेख है यह रस कृष्ण पक्ष के विशिष्ट दिनों में एक लता से निकाला जाता था। इसे किसी मटके में रखकर भूमि के नीचे दबा दिया जाता था एवं आगामी पूर्णिमा के अवसर पर निकाल कर तथा छानकर पिया जाता था। इसके परिणाम स्वरूप परम चेतना के जागरण से संबंधित अनुभव आदि होते थे। परशियन लोगों में सोम से ही मिलते जुलते 'होम' नामक एक पेय का प्रचलन था। कुंडलिनी जागरण का सीधा व सरल उपाय समझकर लोग ब्राज़ील एवं अफ्रीका के देशों में मन को असाधारण रूप से प्रभावित करने वाले कुकुरमुत्ता एवं हिमालयवर्ती देशों में भांग आदि का प्रयोग करते थे। इसी तरह से संसार के विभिन्न हिस्सों में जागरण के अनेक उपायों की खोज होती रही है जिसमें कुछ का प्रभाव तो सामान्य ही होता है जबकि कुछ अत्यंत प्रभावकारी होते हैं। सरस्वती स्वामी सत्यानंद. (2005).

**राजयोग:** कुंडलिनी जागरण की पांचवीं विधि है- राजयोग इससे व्यक्तिगत चेतना पूर्णरूपेण वैश्व चेतना में विलीन हो जाती है। यह ध्यान एवं एकाग्रता की एक क्रमबद्ध प्रक्रिया एवं परम चेतना अथवा परमात्मा के साथ एकत्व के अनुभव से संभव है। हठयोग एवं राजयोग के क्रमानुसार अभ्यास द्वारा कई सूक्ष्म एवं स्थाई अनुभव होते हैं, परंतु इनके कारण साधक पूर्णतः निराशा की एक ऐसी स्थिति में भी जा सकता है जिसमें वह कुछ भी नहीं करना चाहता। अधिकांश लोगों के लिए राजयोग बहुत ही कठिन विधि साबित होती है, क्योंकि इसमें अत्यधिक धैर्य, समय, अनुशासन एवं सुरक्षा की आवश्यकता है। मन को केंद्रित करना आधुनिक मनुष्य के लिए एक बड़ी समस्या है। जब तक कर्मों का क्षय न हो जाये एवं भावनाये कर्मयोग और भक्तियोग द्वारा शुद्ध न हो जायें तब तक यह संभव नहीं है। सदैव कार्यशील रहना मन का स्वभाव है और आज के मनुष्य के लिए बहुत बड़ा खतरा हो गया है, क्योंकि जब भी हम मन को केंद्रित करने का प्रयास करते हैं तो वह कई दिशाओं में बट जाता है। इसलिए हममें से अधिकांश लोगों को एक सीमा तक ही मन को केंद्रित करने का प्रयास करना चाहिये। राजयोग द्वारा जागरण के साथ ही साधक में कई परिवर्तन होते हैं। वह चाहे तो अपनी क्षुधा, आदतों इत्यादि को बदल सकता है। सांसारिक प्रलोभन उसे आकर्षित नहीं करते। भूख एवं कामवासनायें छूट जाती हैं एवं अनासक्ति सहज ही विकसित होने लगती है। राज योग के द्वारा चेतना में परिवर्तन मंद गति से होता है। सरस्वती स्वामी सत्यानंद. (2005).

**प्राणायाम:** कुंडलिनी जागरण की छठवीं विधि प्राणायाम है। तस्मिन्सतिश्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः

(पातंजलयोगदर्शन/साधनपाद/४९) अर्थात् प्राण वायु का शरीर में प्रवेश करना श्वास है और बाहर निकलना प्रश्वास है। इन दोनों की गति का रुक जाना अर्थात् प्राणवायु की गमनागमनरूप क्रिया का बंद हो जाना ही प्राणायाम का सामान्य लक्षण है। जब कोई साधक ठीक तरह से तैयारी के बाद गहन प्राणायाम का अभ्यास शांत वातावरण व किसी ठंडे स्थान में करे एवं उतना ही आहार ग्रहण करे जो जीवन यापन के लिए पर्याप्त हो तो एक विस्फोट की भांति कुंडलिनी जागरण होता है। वस्तुतः यह जागरण इतनी तेजी से होता है कि कुंडलिनी तुरंत सहस्रार तक पहुंच जाती है। प्राणायाम का अभ्यास ठीक तरह से होने से मां पर स्वतः नियंत्रण हो जाता है किंतु प्राणायाम के अभ्यास से होने वाले परिवर्तनों को संभाल पाना उतना आसान नहीं है जिससे शरीर में अतिरिक्त ऊर्जा का उत्पादन होता है मस्तिष्क के कुछ क्षेत्रों का जागरण होता है और राज्य तथा वीर्य की उत्पत्ति पर प्रभाव पड़ता

है प्राणायाम द्वारा सूक्ष्म शरीर का तापमान भी गिर जाता है, श्वास - प्रश्वास धीमी हो सकती है एवं मस्तिष्क की तरंगें भी परिवर्तित हो सकती हैं। यदि आरंभ में षट्कर्म के अभ्यास द्वारा शरीर का शुद्धिकरण ना किया गया हो तो परिवर्तन अनियंत्रित हो जाते हैं। कुंडलिनी जागरण के दो महत्वपूर्ण तरीके हैं जिसमें से एक तो प्रत्यक्ष और दूसरा अप्रत्यक्ष है। प्राणायाम प्रत्यक्ष उपाय है। इसके द्वारा विस्फोटक अनुभव होते हैं और उनके परिणाम शीघ्र मिलते हैं। इससे विस्तार तेजी से होता है और मन का रूपांतर शीघ्र होता है। परंतु इस प्रकार कुंडलिनी जागरण में कुछ विशेष प्रकार के अनुभव होते हैं और ऐसे लोगों के लिए जो मानसिक, दार्शनिक, शारीरिक एवं भावनात्मक तौर पर पूरी तरह से तैयार नहीं है, यह अनुभव डरावने सिद्ध हो सकते हैं। इसलिए प्राणायाम का मार्ग जेट विमान की भांति होने पर भी बहुत तीव्र और कठिन माना गया है, क्योंकि सब लोग इसका अभ्यास नहीं कर पाते हैं। पातंजलयोगदर्शन. (सं. 2064)

**क्रियायोग:** कुंडलिनी जागरण की सातवीं विधि है क्रिया योग यह आधुनिक मनुष्य के लिए सबसे सरल और व्यवहारिक विधि है **तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानिक्रियायोगः**

(पातंजलयोगदर्शन/साधनपाद/१) अर्थात् तप, स्वाध्याय एवं ईश्वर प्रणिधान इन तीनों के मिलने से क्रियायोग बताया गया है। सात्विक व्यक्ति भले ही कुंडलिनी जागृत करने में सफल हो जाएं किंतु चंचल मन वाले एवं राजसिक व्यक्ति ऐसा नहीं कर सकेंगे ऐसे लोग तनाव गिलानी और कुंठाओं का शिकार होंगे। ऐसे लोगों के लिए क्रियायोग हर दृष्टि से उत्तम और प्रभावशाली विधि है। क्रिया योग के अभ्यास से कुंडलिनी के जागरण का अनुभव झटका या धमाके के साथ अथवा अनुभव की तरह जागृत नहीं होता है। वह तो एक ऐसी शालीन रानी की तरह जागृत होती है जो जैन से पहले अपनी आंखें खोलेगी और फिर कुछ समय के लिए उन्हें बंद कर लेगी थोड़ी देर बाद वह फिर आंखें खुलेगी इधर-उधर दृष्टि घूम आएगी दाएं बाएं करवट लेगी फिर सिर ढक कर सो जाएगी कुछ देर बाद फिर आंखें खोलेगी और अंगड़ाई लेगी और कहेगी हूँ....। क्रिया योग द्वारा कुंडलिनी जागरण में भी ऐसा ही होता है। पातंजलयोगदर्शन. (सं. 2064)

**तांत्रिक दीक्षा:** आठवीं विधि अर्थात् तांत्रिक दीक्षा द्वारा कुंडलिनी जागरण बहुत ही गुप्त माना जाता है। केवल वे ही इसके अधिकारी होते हैं जिन्होंने वासनाओं पर विजय प्राप्त कर ली है। और जो प्रकृति के दो सिद्धांतों शिव और शक्ति को समझते हैं। यह उनके लिए नहीं है जिनके भीतर वासनाएं दबी पड़ी हों अथवा जिनके लिए शारीरिक संबंध आवश्यक हों। इस उपाय से गुरु के मार्गदर्शन द्वारा कुंडलिनी जागरण होता रहता है। चेतना का सविस्तार होता है, परिवर्तन होता है, परंतु हम जान नहीं पाते। इस विशेष विधि में कुंडलिनी का जागरण और इस उसका सहस्रार गमन एक ही साथ होते हैं, और इसमें सिर्फ तीन सेकंड लगते हैं। यद्यपि इस विधि में अत्यंत कम समय लगता है। संसार में बिरले ही लोगों ने काम को पूर्णता पराजित किया है और वासनाओं पर विजय पाई है। सरस्वती स्वामी सत्यानंद. (2005).

**शक्तिपात-** एक सक्षम गुरु से शक्तिपात (दिव्य ऊर्जा का संचार) प्राप्त करना। यह कुंडलिनी जागरण का महत्वपूर्ण उपाय है। कुंडलिनी

जागरण एक गंभीर और शक्तिशाली प्रक्रिया है, जिसे सावधानीपूर्वक और सही मार्गदर्शन के साथ ही करना चाहिए। एक अनुभवी और योग्य गुरु का मार्गदर्शन लेना आवश्यक है, ताकि किसी भी संभावित खतरे या असुविधा से बचा जा सके।

**सुप्ता गुरु प्रसादेन यदा जा गतिं कुंडली।**

**तदा सर्वाणि पदमानि भिद्यन्ते ग्रंथयोऽपि ॥**

शिव संहिता: 4/21

अर्थात: जब सोई हुई कुंडली गुरु की कृपा से जाग जाती है तब सभी (अन्तःस्थ) कमल (चक्र) तथा ग्रंथियों का भी भेदन हो जाता है। स्वामी महेशानन्दजी डॉ रामबाबू शर्मा एवं अन्य. (1999).

कुंडलिनी जागरण एवं वायु का ब्रम्हरन्ध्र में प्रवेश से (यदि कार्य सफल हो जाते हैं)। इस साधन से सभी रोगों का नाश हो जाना तथा जठरानल प्रदीप्त हो जाती है। शरीर में कान्ति का उदय होना, बुढ़ापा एवं मृत्यु पर विजय प्राप्त सम्पादन करने में सफलता प्राप्त कर लेना, इच्छित फल की प्राप्ति होना, सुख संपत्ति तथा इंद्रियों पर नियंत्रण होना। स्वामी महेशानन्दजी डॉ रामबाबू शर्मा एवं अन्य. (1999).

**आत्मसमर्पणः** प्रकृति सब करा रही है अभ्यासी को जो भी प्राप्त हो वही स्वीकार है। इस मार्ग को आत्मा समर्पण के नाम से जाना जाता है। यदि इस मार्ग में तुम्हारा विश्वास अत्यधिक हो तो बीस हजार वर्ष भी पालक झपकते ही गुजर जाये और तब कुंडलिनी जागृत होगी। सरस्वती स्वामी सत्यानंद. (2005).

कुंडलिनी जागरण के और भी कई उपाय हैं, जिन्हें उचित मार्गदर्शन और सतर्कता के साथ करना चाहिए। यहां कुछ प्रमुख उपाय दिए गए हैं-

**सिद्धासन :** ध्यान और कुंडलिनी जागरण के लिए आदर्श आसन है। इस आसन में गुदा द्वार के क्षेत्र में जिस बिन्दु अपर दबाव पड़ता है वह ही वजरोली और अश्विनी मुद्रा के बीच का स्थान, जहाँ पर मूलाधार चक्र स्थित है। मूलाधार चक्र की जागृति भी इस आसन के सही एवं नियमित अभ्यास अपान वायु को उर्ध्वगामी बनाने के लिए किया जाता है। सरस्वती स्वामी निरंजनानन्द. (2011).

**मत्स्येन्द्रासनः** मत्स्येन्द्रपीठम जठर प्रदीप्तिम प्रचण्ड रगमंडल खंडनास्त्रम ।

**अभ्यासतः कुंडलिनी प्रबोधम चंद्र स्थिरत्वं च ददाति पुंसाम । ।**

हठ प्रदीपिका 1/27

अर्थात- इस आसन का अभ्यास करने से जठराग्नि प्रदीप्त होती है। यह रोगों को नष्ट करने में अस्त्र समान है, इसके नियमित अभ्यास से कुंडलिनी जागृत होती है तथा चंद्रमंडल स्थिर होता है।

स्वामी दिगम्बर एवं झा पीताम्बर. (2017).

**सर्वांगासन- (Shoulder Stand):** इस आसन से मेरुदंड में ऊर्जा का प्रवाह बेहतर होता है।

**हलासन- (Plow Pose):** यह आसन मेरुदंड को सशक्त करता है और ऊर्जा का प्रवाह सुधारता है।

**मुद्रा एवं बंध-**

**ज्ञान मुद्रा :** जब उगलियों और हाथों को घुटनों पर रखा जाता है, तो घुटने ऊर्जा के प्रति सुग्राही हो जाते हैं, जिसके कारण एक अन्य प्राण पथ निर्मित होता है, जो शरीर में प्राण के स्तर को बनाये रखता है और उसे वापस शरीर में ले आता है। इसके अतिरिक्त हाथों को घुटनों पर रखने से एक नाड़ी में उद्दीपन उत्पन्न होता है, जो घुटनों से निकाल

कर जांघों के भीतर से होते हुये मूलाधार तक पहुँचती है। यह गुप्त नाड़ी कहलाती है। इस नाड़ी को सक्रिय बनाने से मूलाधार चक्र में स्थित ऊर्जाओं में उद्दीपन पैदा होता है। ध्यान के समय इसका उपयोग कुंडलिनी जागरण में सहायक होता है। सरस्वती स्वामी सत्यानंद. (2006).

**मूलबंध- (Root Lock):** यह बंध कुंडलिनी ऊर्जा को जागृत करने और उसे ऊपर की ओर ले जाने में सहायक है।

**तेन कुंडलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुध्यते ।**

**दंडाहता भुजंगीव निश्ववस्य ऋजुताम व्रजेत । । हठ प्रदीपिका 3/67**  
अर्थात सोती हुई कुंडलिनी व्याकुल होकर जगती है तथा डंडे से पीटी गई सर्पणी के समान फुटकार करके सीधी हो जाती है। तथा सर्पणी बिल में प्रवेश करती है, उसी प्रकार यह कुंडलिनी ब्रम्ह नाड़ी में प्रविष्ट हो जाती है। इसलिए साधकों को प्रतिदिन मूलबंध का अभ्यास करना चाहिए।

स्वामी दिगम्बर एवं झा पीताम्बर. (2017).

**उड्डियान बंध- (Abdominal Lock):** यह बंध ऊर्जा को उच्च चक्रों की ओर प्रवाहित करने में सहायता प्रदान करता है।

सरस्वती स्वामी सत्यानंद. (2006).

**ध्यान- मंत्र ध्यान- मंत्रों का जाप, जैसे कि "ॐ", कुंडलिनी जागरण में सहायक होता है।**

**चक्र ध्यान-** प्रत्येक चक्र पर ध्यान केंद्रित करना और उसकी ऊर्जा का अनुभव करना ।

**योग निद्रा-** गहन शारीरिक और मानसिक विश्राम के माध्यम से कुंडलिनी ऊर्जा को जागृत करना।

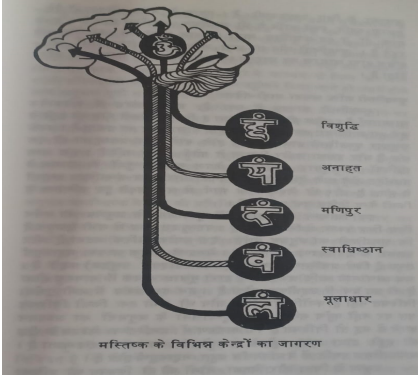
कुंडलिनी शक्ति क्रमशः सुषुम्ना के मार्ग से ऊपर उठती हुई सभी चक्र और पद्मों को (अनुभूति के सभी अवरोधक तत्वों को) भेद कर आत्म - अभिव्यक्ति की निम्नतर भूमिओं की अपूर्णताओं और आवरणों भौतिक, प्राणतत्व संबंधी, इंद्रिय, मानसिक, बौद्धिक तथा निम्न कोटी की आध्यात्मिक भूमिओं से मुक्त होकर अंततः अपने वास्तविक आध्यात्मिक स्वरूप में पुनः स्थित होकर परम तत्व 'शिव' से एकत्व स्थापित कर सके। बनर्जी अक्षय कुमार. (1968). योगी को चेतन कुंडलिनी शक्ति से संबंध होती है। ज्यों-ज्यों महाशक्ति अनुभूति के उच्चतर केंद्रों की ओर बढ़ती हुई उनको ऊर्द्धमुख करके उनका अतिक्रमण करती जाती है त्यों-त्यों योगी साधक की चेतन भी उसी के साथ- साथ उन्नत होती जाती है। महाशक्ति के शिव से मिलन का तात्पर्य योगी की चेतना का भी शिव तत्व से मिलन है। जब दीर्घ कल तक बार बार अभ्यास करने से शिव से एकत्व स्थापन की भावना योगी का स्वभाव बन जाती है, तब वह शिवत्व प्राप्त कर लेता है। बनर्जी अक्षय कुमार. (1968).

**कुंडलिनी जागरण का महत्व-** योग साधना में कुंडलिनी का अत्यधिक महत्व है। यह मानव शरीर में छिपी हुई शक्ति मानी जाती है, जो मेरुदंड के आधार पर स्थित होती है। कुंडलिनी को जागृत करने का उद्देश्य आत्मज्ञान और उच्चतम चेतना की प्राप्ति है। यहाँ कुछ प्रमुख बिंदु दिए गए हैं जो कुंडलिनी के महत्व को स्पष्ट करते हैं:

1. **आध्यात्मिक जागरूकता-** कुंडलिनी के जागरण से व्यक्ति आध्यात्मिक रूप से जागरूक हो जाता है और उसे आत्मज्ञान की दिशा में प्रगति होती है।
2. **शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य-** कुंडलिनी योग के अभ्यास से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है। यह विभिन्न

शारीरिक और मानसिक बीमारियों को दूर करने में सहायक हो सकता है।

3. **चक्रों का जागरण-** कुंडलिनी ऊर्जा सात चक्रों से होकर गुजरती है, जिससे ये चक्र सक्रिय हो जाते हैं। प्रत्येक चक्र विभिन्न शारीरिक और मानसिक क्षमताओं से जुड़ा होता है।



स्वामी सत्यानंद सरस्वती. (2005).

4. **आंतरिक शांति और स्थिरता-** कुंडलिनी योग के माध्यम से व्यक्ति आंतरिक शांति और मानसिक स्थिरता प्राप्त कर सकता है।

5. **ऊर्जा का संतुलन-** कुंडलिनी ऊर्जा जागृत होने से शरीर में ऊर्जा का संतुलन बना रहता है, जिससे व्यक्ति अधिक ऊर्जावान और सक्रिय महसूस करता है।

उपरोक्त को देखते हुये हम कह सकते हैं कि कुंडलिनी योग साधना में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है और इसे जागृत करने से व्यक्ति जीवन के सभी पहलुओं में सकारात्मक परिवर्तन का अनुभव कर सकता है।

**निष्कर्ष-** योग में कुंडलिनी शक्ति को जागृत करने की प्रक्रिया है, जो मानव शरीर के आधार पर मानी जाने वाली एक सुप्त ऊर्जा है। इसे जागृत करने से व्यक्ति उच्चतम चेतना की स्थिति प्राप्त कर सकता है। कुंडलिनी योग के माध्यम से यह ऊर्जा मेरुदंड के सात चक्रों के माध्यम से ऊपर की ओर उठती है और व्यक्ति को आत्मज्ञान की ओर ले जाती है। निष्कर्ष के रूप में, कुंडलिनी योग आत्मज्ञान और आंतरिक शक्ति प्राप्त करने का एक साधन है, लेकिन इसके लिए उचित मार्गदर्शन और सावधानी की आवश्यकता होती है।

**संदर्भ ग्रंथ सूची –**

- 1- स्वामी दिगम्बरजी एवं डॉ पीताम्बर झा. (2017). हठप्रदीपिका. पुणे महाराष्ट्र: कैवल्यधाम स्वामी कुवल्यानंद मार्ग, लोनावला-410403, पृष्ठ- 71
- 2- वही, पृष्ठ-116 .
- 3- वही, पृष्ठ-72.
- 4- गौतम चमनलाल. (2018). गोरक्ष संहिता. बरेली: आर्य बुक डिपो, करोल बाग पृष्ठ-50.
- 5- वही. पृष्ठ-54.
- 6- वही. पृष्ठ-135.
- 7- भारती परमहंस स्वामी अनंत. (2017). सिद्ध सिद्धांत पद्यति. वाराणसी: संस्कृति संस्थान ख्वाजा कुतुब पृष्ठ-76.

8- वही, पृष्ठ-77.

9- आचार्य शर्मा श्रीराम. (2018). 108 उपनिषद. योगचूडामन्युपनिषद. मथुरा: युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट गायत्री तपोभूमि. पृष्ठ-213

10- सरस्वती स्वामी सत्यानंद. (2005). कुंडलिनी योग. बिहार: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, भारत पृष्ठ- 33

11- वही. पृष्ठ- 35.

12- वही. पृष्ठ- 36.

13- वही. पृष्ठ- 38.

14- वही. पृष्ठ- 39.

15- पातंजल योग दर्शन. (सं 2064). पातंजल योग दर्शन. गोरखपुर: गीतप्रेस. पृष्ठ-64.

16- वही. पृष्ठ- 33.

17- सरस्वती स्वामी सत्यानंद. (2005). कुंडलिनी योग. बिहार: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, भारत पृष्ठ- 42.

18- स्वामी महेशानन्दजी डॉ रामबाबू शर्मा एवं अन्य. (1999). शिव संहिता. महाराष्ट्र लोनावला पुणे: कैवल्यधाम श्री मन्माधव योग मंदिर समिति. पृष्ठ- 172.

19- वही. पृष्ठ – 175.

20- सरस्वती स्वामी सत्यानंद. (2005). कुंडलिनी योग. बिहार: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, भारत पृष्ठ- 44.

21- सरस्वती स्वामी निरंजनानन्द. (2011). घेरण्ड संहिता. बिहार: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, भारत.पृष्ठ 128.

22- स्वामी दिगम्बर एवं झा पीताम्बर. (2017). स्वामी स्वात्माराम कृत हठ प्रदीपिका. पुणे-महाराष्ट्र: कैवल्यधाम – स्वामी कुवल्यानंद मार्ग लोनावला 410403. पृष्ठ-14.

23- वही. पृष्ठ – 101.

24- सरस्वती स्वामी सत्यानंद. (2006). आसन प्राणायाम मुद्रा बंध. बिहार: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, भारत. पृष्ठ -452.

25- वही. पृष्ठ- 438.

26- बनर्जी अक्षय कुमार. (1968). नाथयोग. गोरखपुर: दिग्विजयनाथ ट्रस्ट मंदिर. पृष्ठ-77

27- वही. पृष्ठ – 78

28- सरस्वती स्वामी सत्यानंद. (2005). कुंडलिनी योग. बिहार: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, भारत पृष्ठ- 29.

29- www.google.com