

**PranTattv**

**(Kosha, Chakra, Kundalini)**

**Yogi Anand Ji**

**PranTattv**

**(Elements of Life)**

**Yogi Anand Ji**

**A thorough knowledge of the Prana Vidya makes practitioner superiority.**

**PranTattv (PranTattv)**

**(Kosha, Chakra, Kundalini)**

First Edition

ISBN 978-93-5311- 171-7



**©** Author

Yogi Anand Ji



Publisher :

Self-published

Printer:

Bhargav Press,

11/4, Bai Ka Bagh, Zero Road, Allahabad, Uttar Pradesh-211003



anandkyogi@gmail.com



<http://www.kundalinimeditation.in/>



<http://www.youtube.com/c/YogiAnandJiSahajDhyanYog>



<https://www.fb.com/sahajdhyanyog/>



**Yogi Anand Ji**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Subject list** | | | |
|  |  |  |
| **Sr.** | **Name** | **Page** |
| 1. | [Introduction](#page7) | 7 |
| 2. | [True words](#page8) | 8 |
| **part 1** | | |
| 3. | [Importance of PranTattv](#page11) | 11 |
| **part 2** | | |
| 4. | [Universe creation by Vayu tattva](#page36)  (Air Element) | 36 |
| 5. | [Pranayama's effect on the gross and subtle body](#page37) | 37 |
| 6. | [Intensity of air element in the entire universe](#page38) | 38 |
| 7. | [Engineer Brahma](#page39) | 39 |
| 8. | [Prani](#page40) (Creature) | 40 | |
| 9. | [Act of prana at the time of death](#page41) | 41 | |
| 10. | [Next pace as per release of prana at the time of death](#page45) | 45 | |
| 11. | [Dhananjay](#page51) Prana | 51 | |
| 12. | [The brain remains alive even after heartbeat stops](#page51) | 51 | |
| 13. | [Yoga practitioner does not suffer at the time of death](#page53) | 53 | |
| 14. | [Hunger and thirst after death](#page55) | 55 | |
| 15. | [To take birth with the help of air element](#page59) | 58 | |
| 16. | [Genesis of some gods by the primacy of air element](#page61) | 61 | |
| 17. | [Vsttyon Keswup Menway element of the primacy](#page63) | 63 | |
| 18. | [Kndslni-form of Shashi Swoop Y factor](#page65)In | 65 | |
| 19. | [PranTattv and Shashipat](#page67) | 67 | |
| 20. | [PranTattv NH are obtained Sssiaaँ](#page71)Ona | 71 | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 21. | [Mstgmen life](#page75)Prstshta | 74 |
| 22. | [Soul Shita importance of food for himself](#page77) | 77 |
| 23. | [NH lives to the disease rate](#page79) | 79 |
| 24. | [Y element not to be free of Sebna proficient body](#page81) | 81 |
| 25. | [Lives of those outside-those outside work](#page85) | 85 |
| 26. | [Ashi Pranway due Siaaaँhona](#page87) | 87 |
| 27. | [Life impact Kesym on Mty](#page90) | 90 |
| 28. | [Take not the NH-century heat pranayama](#page94)No | 94 |
| **Part 3** | | |
| 29. | [Life how Shi](#page98)Keep | 98 |
| 30. | [Upon being Keshi](#page112) | 112 |
| 31. | [Chi](#page117) | 117 |
| 32. | [Sahasrara Chi](#page134) | 134 |
| 33. | [Cion of Vng](#page138)not | 138 |
| 34. | [Kndslni-Shashi](#page144) | 144 |
| 35. | [Thesaurus](#page174) | 174 |
| 36. | [Enjoyable Thesaurus](#page176) | 176 |
| 37. | [Svgyanmay Thesaurus](#page179) | 179 |
| 38. | [Manomaya Thesaurus](#page180) | 180 |
| 39. | [Pranamaya Thesaurus](#page181) | 181 |
| 40. | [Annamaya Thesaurus](#page181) | 181 |
| 41. | [Dictionaries Sue](#page184) | 184 |
| 42. | [The philosophy](#page188) [Smaypran element curve](#page188) | 188 |
| 43. | [End of article](#page200) | 200 |

**introduction**

Apanesadna period Kearmb, from today until I noticed Hask Asdkashn seeker in mind then, Hanprntupranayam Detehan not Usct importance. Iskeflswup Snyashmt practice Kebawjadu grow their Adyastmk Unnst rapid Gst not from. Ordinary people understand its importance Nhinco due to Svsy Mensvsttri knowledge of PranTattv, from the seeker, Jbsk life does Snwagh of Atyashdk Mhttvpngubsmkau in our lives, and life Shashiu cultivation Menunnst Keshla Aprrhayg. Similar to Drishi Skansct on Mannemhttvpisngusvsy light Dalneka effort Skya.

Not only for the civil seekers being of importance Shashiu, but also for Many ordinary people. Life Keashitau due to people Svsbnn type Kerogon Segrst live, find Agan-organisms can not function properly, not completion using Avanapani capacity. Importance of life of Shashiu and Skyapryasgya to describe the evident form in Svsy his measures. In Alawaprn elements of Svsy was Skya try to convince closely from Menarmb Lastly, Skshaprkar placenta-Prkrist through your Sjnri ether element Menasdsshtt Y Utttv (life essence) NH takes only Brmand Upi largest Spnd and body Upi small Spnd Menway Utttv Svgtr Wyvsthapvgku is Shiite, from birth Mokshpygnt vital element Sks type treats, Hasrir Menpran the future Smkau, being the effect of Ashashiu, thesaurus, Chi and Kundslni Asd has Prytnskya convince many Svsyon.

Many seeker Mjseuapani Sjgyasao Nki Pstguevansadna Menprgst Keshla live to several questions. Cskanu Askyn people do not Sbvan give Wyashigt Form densities, therefore Atytn useful information through Manneis Pstku is Phchaneunkeshla it Uyog Skya them. I hope the reader will Pstku Selabashnwat, and soul elements Kemhttv are going to consider his Shashiu Draft Uytn to.

**- Yogi Anand Ji**

PranTattv 7

**true words**

Sshiri, from holocaust is far and birth, from Mtyri Utk life essence Kaygkr through Svyman prime form. Swynapra-Prkrist Asdsshtt Hokrpran elements (Y Utttv the ether element) is Seapani composition. The composition Keansaru in-gatherer Svyman out similar forms of life factors Jivndashyni providing Shashi Keup life in. Svgshashiman ether element Mensstht occurred vital element remains Svyman Shashi Keup. Similar Shashipran the Asbwytrrk Swoop wish-Shashi, Shiite-Shashi, Svytu Shashi, Dashhka Shashi, Aksgn Shashi Asd. Use Shashi word on where Skyajaa, Vhaaँpr is Swoop the same soul element.

Mnshyu body Menwyapt occurred vital element until Shitau do well Baaँst Shia through his Srirkesampnguagan animal until it is received, the Rhtehankvh through Wyashi Snrogi and sharp Bshiu Seyiu spends simple Mnshyu Sesresht life. Prnt Uyashd then come Menmslnta same soul element is unable animal body Keagonn through Svkar Yiu, Sjaske Flswup Svsbnn type gets Wyashdyon Seyiu. Its direct lives of a broad Shitau Msstshk sharp mind Koshsthr the impact on Shitau of Sctt. Sjasne is taken to make Shiu to Symn Krkeshctt of life, he has taken the best of Ismanv life. It Mnshyu runs Adyastmk path occurred being comes Snkt being Avsstht your Snj Swoop attains Hattha end Menjnm-income Umtyri Usecutkara. Attempt to not Smjkrsymn the importance of Sjasnepran element is not Skya, the same confusion Karntshnari Seyiu occurred ignorance Seyiu Ssarn,

The present time is to not stress Shitau cause life element of Yadatr Abyassyonkiasflta. Sjasnektor Anshasnu Menrhkr practice NH Shiu to Apanepranon

PranTattv 8

Tax taken, he becomes successful. Isishlmanneskshep is Skya try to tell Svsy the Menpran elements. Apanapran all Abyassyon element always Shiu Bnaierkna Chashye. The importance of Shitau not footbridge Keshla on Ssfgadhyatm path, Bskk also lead Krnewaleghsthonri Keshla normal life, the impact of Shitau of Kyonshk life is the same on both Sthlu body and Scshmu body.

**Yogi Anand Ji**

PranTattv 9

**part 1**

|  |  |
| --- | --- |
| PranTattv | 10 |

**Importance of PranTattv**

प्राणायाम के अशधकारी वेपुष होतेहैं,जो ब्रमचयग का पालन करने वालेहैं,शजनका शनयशमत ूप से आहार-शवहार अच्छा है,स्वभाव सरल, श्रिाल ुऔर सत्य का अनसरणु करने वालेहैं। मगर जो पुष शकसी भी प्रकार के नशीले पदाथों का सेवन करनेहैंवाले,वेप्राणायाम के अशधकारी नहींहैं। इसशलए प्राणों की शशिु की इच्छा रखने वालेपुषों को नशीलेपदाथों का सेवन पणगूूप से सदैव के शलए त्याग देना चाशहये।-शनयमयमका पालन न करने वालों को इसका उशचत लाभ प्राप्त नहीं होता है,इसशलए अभ्यासी को यम-शनयम का पालन अवश्य करना चाशहये; तथा उनकेमन मेंस्थलू लाभ की ही नहीं, बशकक सक्ष्मू ूप से आन्तररक शवकास की भावना होनी चाशहये। पवगकालू मेंगुकुल मेंगु स्वयंअपनेमागगदशगन मेंअपने शशष्यों को अभ्यास करवाते थे।गुकुल मेंशशष्यों को पहलेवहााँकेकायग,मौन-व्रत, उपवास, मत्रं-जाप आशद का भी अभ्यास कराया जाता था, तब प्राणायाम का प्रभाव उन शशष्यों पर शीघ्रता सेपड़ता था अथागत ्उशचत लाभ प्राप्त होता था। प्राणायाम का अभ्यास गु केसामने करने से शकसी प्रकार का अवरोध नहीं होता है।अगर प्रारब्ध वश कुछ अवरोध या परेशानी आ भी गयी, तब गु शशिपात करकेउस अवरोध को दरू कर देतेहैं।

बहतु सेअभ्यासी शबना मागगदशगक केही प्राणायाम करना शूु कर देतेहैं। उनका कहना होता है– “प्राणायाम केअभ्यास मेंगु की क्या आवश्यकता है? जैसा पस्तकु मेंशलखा है वैसा ही तो कर रहा ह।”ाँऐसी अवस्था में अभ्यासीको समशचतु लाभ प्राप्त नहीं होता है। इसशलयेअभ्यासी रारा कई वषों तक प्राणायाम का अभ्यास करने के बाद भी नाड़ी शोधन नहीं हो पाता है तथा मन कीचचलतां आशद बनी रहती है। प्राणायाम के रारा नाड़ी शोधन न होने पर अभ्यासी शवशभन्न प्रकार केलाभों सेवशचतं रह जातेहैं।

प्राण शवया की सक्ष्मताू केजानकार यथाथगगु या योगी आजकल भी बहतु सेहैं,मगर समय केप्रभाव सेऐसेगु या योगी शदखाई नहीं देतेहैं। वेअपने आप को शछपायेरहतेहैं

प्राण तत्त्व 11

क्योंशक वेइस स्थलू जगत केसम्पकगमेंनहीं रहना चाहतेहैं। दसरीू तरफ ऐसे भीप्रशसि गु हैं जो बोलनेमेंतो शनश्चय ही कुशलता को प्राप्त हैं,मगर उनका स्वयंका अभ्यास नहीं होता है। इसीशलए साधकों को सद्गु को पहचाननेमेंबहतु परेशानी होती हैऔर अक्सर वेअनभवहीनु

को गु बना लेतेहैं। ऐसेअनभवहीनु गु केशशष्यों का आध्याशत्मक मागग प्रशस्त नहीं होता है। कई वषों केअभ्यास केबाद नतीजा कुछ नहीं शनकलता हैअथागत ्आध्याशत्मक उन्नशत नहीं होती है। ऐसेगु अपनेशशष्यों का इस प्रकार का मागगदशगन करतेहैंशक उनकेशशष्य अपनेगु को ब्रम के समान ही मान लेतेहैंअथागत ्अज्ञानता के बन्धन में वह अपने आपकोतना बााँधइ लेतेहैंशक सत्य को स्वीकार नहीं कर पातेहैं। ऐसे अन्धशवश्वासी शशष्यों को अगर देखाजाए और पछाू जाए शक अभी तक आपकी आध्याशत्मक उन्नशत शकतनी हईु है,तब उनके शशष्य आध्याशत्मक उन्नशत के नाम पर यहीकहेंगे हमारेशकगुदेव की हम पर अपार कृपा हैऔर भौशतक उपलशब्धयााँबताना शूु कर देंगे। मैंनेऐसेबहतु सेशशष्यों को देखा हैजो अपनी आध्याशत्मक अवस्था को लेकर भ्रशमतहैं। वे उस अवस्था वाले नहीं होतेहैं,शफर भी वह ऐसा मानेहएु रहतेहैंशक उन्हें यह अवस्था प्राप्त है।

शजस योगी या महापुष केशशष्य उच्चावस्था को प्राप्त कर चकेुहों, उन्हेंगु बनाना चाशहये।शजस गु केशशष्य उच्चावस्था को प्राप्त नहीं हएु हैं,उन्हेंगु नहीं बनाना चाशहये। शसफग सख्यां पर न जाएाँ शकअमकु गु केइतनेअशधक शशष्य हैं,इसशलए मैं भीदक्षा लेल,ाँूऐसा शबककुल उशचत नहीं है। एक बात काअवश्य ध्यान रखें शकआवश्यकता पड़ने पर आप अपने गु सेअध्यात्म मागगमेंआई समस्याओ ंव अवरोधों को बता सकेंऔर शनवेदन करसकें शक आपका आध्याशत्मक मागग आगे की ओर कै से प्रशस्त। वतगमानहोगा समय में ऐसेमैंनेशशष्यों को देखा हैशक वेअपनेगु सेबात ही नहीं कर पातेहैंक्योंशक उनकेगु केशशष्य इतनी ्यादा सख्यां मेंहैंशक उन्हें अपने शशष्योंसमस्याकी हल करने का अवसर ही नहीं शमलता है। शसफग शकसी प्रशसि गु का शशष्य बन जानेकेमात्र सेआध्याशत्मक योग्यता प्राप्त नहीं हो जाती है। आध्याशत्मक उन्नशत के शलएगु रारा बतायेगयेशनयमों का पालन करतेहएु अभ्यास करना चाशहये।जब शशष्य के अभ्यास में प्रारब्धवश कोई अवरोध आ जाए, तब शशष्य अपनेगु को

प्राण तत्त्व 12

अपने अवरोध के शवषय में बताकरसमाधान करवा ले।सद ग्ु शनश्चय ही शशष्य की समस्या को दरू करनेका उपाय बताएाँगेअथवा शशिपात रारा उस समस्या का हल कर शदया जाएगा।

सदग्ु भी सरलता से नहीं शमलतेहैं। कुछ गु अपनेआप को शछपायेरखतेहैं, इसीशलए शशष्य भी योग्य गु का हावभाव देखकर भ्रशमत हो जातेहैं। ऐसी अवस्था में शशष्य को अत्यन्त कठोर परीक्षा सेगजरनाु पड़ सकता है,तब शशष्य को शववेक से कायग लेना चाशहयेअथतग्गु के सामने शरणागत जाए,हो यही श्रेष्ठ है।अगर ऐसी अवस्था मेंशशष्य का अज्ञान और अहकारं आड़ेआ गया, तो उसके जीवन का सअवसरु व्यथगचला जाएगा। जीवन केऐसेमहत्त्वपणगूमोड़ पर सरल, शांत एवंसन्तिु रहना चाशहयेतथा तकग-शवतकगवाली बशिु का त्याग कर दें। सद्गु सब जानतेहएु भी कभी-कभी न जानने का नाटक भी करतेहैं;ऐसी अवस्था मेंसांसाररक इच्छाओ ंसेरशहत होकर अध्यात्म प्रसाद की इच्छा सेयिु हआु शशष्य गु की शरण मेंचला जाए। एक बात को सदैव याद रखना चाशहये–आपको गु कैसा और कौन शमलेगा, यह स्वयं आपका पवगूकाल का कमगशनशश्चत करेगा। इसशलए कुछ शशष्यों को उनकेसद ्गु शबककुल आसानी से शमलजाते ,हैंउन्हेंढूाँढनेमेंअशधक पररश्रम नहीं करना पड़ता। कुछ शशष्यों को गु बहतु ढूाँढनेकेबाद शमलतेहैं। कुछ शशष्यों को गु अभी तक नहीं शमल पायेहैं,शसफग भटक रहे हैं। कुछ शशष्यों को गु शमले,मगर उनसेसन्तिु नहीं हैं,क्योंशक वह अपनेगु सेबात कह ही नहीं सकतेहैं। यह सब कुछ आपकेकमों का फल है,इसशलए आप गुओ ंको दोष न दें। अपने जीवन मेंअच्छे कमग करो,ताशक भशवष्य मेंसद ्गु की प्राशप्त हो। सद्गु ही अपने मागगदशगन रारा शशष्य को इस दुःख भरेससारं केजन्म, आय ुऔर मत्यृ ुकेचि सेमिु करा सकते ।हैं

प्राणायाम का अभ्यास करने से पहले आसन का अभ्यास करना अशतआवश्यक है क्योंशक प्राणायाम करते समय आसन लगाकर ही अभ्यास शकया जाता है। प्राणायाम करते समय रीढ़ सीधी रखनी अशनवायग है। आसन कम से कम आधा घण्टा अवश्य शसि होना चाशहये।जब उससे आगे का अभ्यास करना, होतब एक घण्टे का आसन शसि होना अशनवायग होता है। आसन शसि हएु शबना योग का अभ्यास नहीं शकया जा सकता है।

प्राण तत्त्व 13

प्राणायाम का अभ्यास स्वच्छ स्थान पर करना चाशहये,जहााँ पर शकसी प्रकार का शोर आशद न हो। खलेुवातावरण मेंप्राणायाम का अभ्यास करना चाशहये,मगर यह ध्यान रखना चाशहयेशक तेज वाय ुकेथपेड़ेअभ्यासी केशरीर मेंनहीं लगनेचाशहए। प्राणायाम कभी भी ऐसे स्थान पर नहीं करना चाशहये,जहााँशिु वाय ुकेअभाव मेंघटनु-सी महससू हो रही हो क्योंशक वहााँ पर स्वच्छऑक्सीजन की मात्रा अत्यन्त कम होती है। ऐसी अवस्था मेंदशषतू वाय ुमेंशमले कण फे फड़ों में ्यादा मात्रा में शवयमान ह।ैंोजाते

प्राणायाम शदन मेंदो बार सबहु और शाम अवश्य करना चाशहये। अगर साधक अपनी आध्याशत्मक उन्नशत के शलएदृढ़तापवगकू प्रयासरत है, तब शदन भर में तीन बार प्राणायाम अवश्य करना चाशहये। प्राणायाम का अभ्यास करतेसमय अभ्यासी को मलू बन्ध अवश्य लगाये रखना चाशहये।इससेअपानवाय ुसदैवऊध्वगउन्मखु बनी रहती है,पररणामस्वूप मल-मत्रू त्याग उशचत समय पर होता रहेगा। उस क्षेत्र सेसम्बशन्धत शवकार और रोग दरू होकर शनरोगी बनने में सहायक होते,ैंतथा प्राणों का दबाव मलाधारू चि पर पड़नेकेकारण कुण्डशलनी जागरण शीघ्रता से होनेलगता है। प्राणायाम करते समय तीनोंबन्धों का प्रयोग भी करना चाशहये,इससेमलाधारू चि पर प्राणों का दबाव पड़नेलगता है।

प्राणायाम रारा ग्रहण की गई वाय ुसीधेफेफड़ों मेंजाती है। दशषतू वाय ुप्रश्वास के रारा बाहर फेंक दी जाती है।ऑक्सीजन रि मेंशमलकर सम्पणगूशरीर मेंपहचतीुाँ रहती है। आमाशय में उत्पन्नहईु वाय ुडकार केूप में बाहर शनकल जाती, हैय दशषतू वाय ुहोती है। जो वाय ु आाँतों मेंउत्पन्न होती हैवह शरीर केशनचलेरार सेबाहर शनकल जाती है। यह वाय ुभोजन से उत्पन्न होती है। वाय ुका ूपान्तर ही जीवनदाशयनी शिु स्वूप प्राण तत्त्व होता है। यहीप्राण तत्त्व मख्यु ूप से पााँच प्रकार से कायग करता,इसशलएहै पााँच प्रकार के प्राण कहे हैं।जाते प्राणायाम करते समय फे फड़ों मेंवायजोुअपने इच्छानसारु रोकतेहैंऔर छोड़तेहैं,उसका प्रभाव प्राणों पर पड़ता है।यह प्राणवाय ुशफर शवशेषूप से शियाशील होनेलगती है।

प्राण तत्त्व 14

स्थलू शरीर केअन्दर सक्ष्मू शरीर व्याप्त रहता है। स्थलू शरीर और सक्ष्मू शरीर का आपस मेंसम्बन्ध अशत सक्ष्मू ूप से रहता है। इन दोनों के सम्बन्ध का स्थान मशस्तष्क होताहै। सक्ष्मू वशत्तृ केरारा इन दोनों शरीरों का आपस मेंसम्बन्ध बना रहता है। इसशलए समाशध अवस्था में साधक को शदखाईतादेहैशक मैंअपनेस्थलू शरीर के शसर के ऊपरी भाग से बाहर शनकल आया। कभी-कभी ऐसा भी शदखाई देता है– वह अपनेस्थलू शरीर सेबाहर शनकल आया है,और स्थलू शरीर की नाशभ क्षेत्र सेएक अशत सक्ष्मू ूप से सफेद उ््वल धागा-सा (तारतम्य) उससे(सक्ष्मू शरीर) जड़ाु हआु है। नाशभ का क्षेत्र सक्ष्मू ूप से जीवन चि से सम्बशन्धत रहता है,इसीशलए ऐसा शदखाई देता है। ऐसा शसफग समाशध अवस्था में ही शदखाई देता हैशक वह अपनेस्थलू शरीर सेशनकलकर बाहर अतररक्षं मेंखड़ा हो गया तथा उसका स्थलू शरीर बैठा हआु ध्यान कर रहा है। ऐसी अवस्था मेंसाधक को स्थलू शरीर और सक्ष्मू शरीर के बीच कोई तारतम्य नहीं शदखाई देता दोनोंहै। शरीर आपस मेंपणगूपू से अलग-अलग शदखाई देतेहैं। मगर सत्य यही हैशक स्थलू शरीर और सक्ष्मू शरीर का आपस मेंतारतम्य अवश्य रहता है,मगर वह तारतम्य साधक को शदखाई नहीं देता है। यह जो अशत सक्ष्मू ूप से तारतम्य रहता है वहप्राण तत्त्व का ही स्वूप होता है।

योग केअभ्यासी सेअगर पछाू जाए शक शचत्त पर शस्थत मशलनता नि करने का सबसे शीघ्र उपाय क्या है,तब वह यही कहेगाशक प्राणायाम के रारा ही शचत्त की मशलनताअशत शीघ्रता से स्वच्छ कर सकतेहैं। शजस प्रकार से मशलन कपड़ेको स्वच्छ करनेकेशलए साबनु का प्रयोग शकया जाता है, उसी प्रकार से शचत्त पर शस्थत मल को स्वच्छ करने के शलए प्राणायाम का कठोरता से अभ्यास करना चाशहये। शचत्त की स्वच्छता होने पर मन अपने आप स्वच्छ होने लगता है। साधक को अपना जीवन श्रेष्ठ बनाने के शलए मन और शचत्त को शनमगल (स्वच्छ) करना आवश्यक है। शजसने मन और शचत्त को स्वच्छ कर शलया, हैउसने अपने जीवन को श्रेष्ठ बना शलया है। मशलन मन और शचत्त वाला मनष्यु कभी भी श्रेष्ठ नहीं बन सकता है। शजस मनष्यु का मन मशलन होता है उसकी सोच भीतच्छु होती है। तच्छु सोच वालेमनष्यु रारा शकयेगयेकमगभी अधमगसेयिु होतेहैंक्योंशक वह ससारं मेंआसि हुआ शकसी भी

प्राण तत्त्व 15

प्रकार से अपनी इशन्द्रयोंको तप्तृ करता रहता है। इन इशन्द्रयों की तशप्तृ केशलए सांसाररक पदाथों को शकसी भी प्रकार से प्राप्त करने में लगा रहता है। इसशलए कहा– गया“प्रणायामहै सेबढ़कर कोई तप नहीं है‛।

प्रत्येक मनष्यु को चाशहयेशक वह शारीररक और मानशसक समता को स्थाशपत करे, शजससेसांसाररक बन्धनों सेमिु होकर परम शाशन्त की अवस्था को प्राप्त कर सके । योग की दृशि सेदेखेंतोआसन शारीररक शिया है। प्रत्याहार,धारणा, ध्यान आशद मानशसक साधन हैं। प्राणायाम इन दोनों साधनों के बीच की कड़ी ,हैअथागत ्प्राणायाम शारीररक साधन और मानशसक साधन दोनों है, क्योंशक इससे शरीर और मन दोनों का शनग्रह होता है। इसीशलए प्राणायाम का महत्त्व बहतु अशधक होता है। अभ्याशसयों नेप्राणायाम को इतना ्यादा महत्त्व शदया है शक शरीर को स्वस्थ रखने के शलए तथा शरीर में शजतने भी प्रकार के हैंरोग,उन्हेंआशद बाहर शनकालने के शलए अथवारोगों सेमिु होनेकेशलए शकसी अन्य प्रकार केउपचार की आवश्यकता ही नहीं है, शसफगप्राणायाम रारा ही सभी प्रकार केरोगों सेमिु हआु जा सकता है।

प्राणायाम के रारा अभ्यासी का शरीर ओजस्वी तो होता ही है इसके साथ ही मानशसक समता भी स्थाशपत करने मेंणायामप्रा सहायक होता है। मनष्यु केकाम-िोध, लोभ-मोह, राग-रेष,ईष्याग-घणाृ, मद-शोक आशद मानशसक अशाशन्त केबहतु बड़ेकारण होतेहैं। ये शवकार शचत्त में शस्थत रहतेहैं,मगर इनकी अनभुशतू मन केस्तर सेहोती है। प्राणायाम केरारा हमारे मशस्तष्क की सक्ष्मू कोशशकाओ ंपर भारी प्रभाव पड़ता है। इस कारण इन सक्ष्मू कोशशकाओ ंमें शस्थत मल धीरे-धीरे नि होकरकोशशकाएाँस्वच्छ होने लगतीहैं। इससेकोशशकाओ ंका शवकास िम शूु होनेलगता है,शफर इनमेंज्ञान पवगकू व्यवहार होना शूु होनेलगता है। शजस प्रकार अशग्न को धआाँुढक देता है,सयगूको बादल ढक देता है,दपगण की स्वच्छता को मैलापन ढक देता ,हैइसी प्रकार मशस्तष्क की सक्ष्मू कोशशकाओ ंमेंभरेज्ञान केप्रकाश को उसमेंभरी हईु मशलनता (काम-िोध, राग-रेष,ईष्याग-घणाृ, आसशि आशद तमोगणु सेसम्बशन्धत शवकार)

प्राण तत्त्व 16

**पूरक–**

ढके रहतीहै। मानशसक समता में हलचल पैदा करने वाले कारणों को मल कहा ,जाता है क्योंशक ये ज्ञान के प्रकाश को ढके रहतेहैं।इन मलों को नि करने के शलए और अपनेूपस्वमें शस्थत होने के शलएप्राणायाम का कठोर अभ्यास करना अशत आवश्यक है।

प्राणायाम का अथग होताहै– सााँसोंकी सामान्य गशत को कुछ समय केशलए रोककर अपनी इच्छानसारु चलाना। सामान्य शस्थशत मेंसााँसोंकी गशत इस प्रकार से होती है– पहले श्वास का अन्दर जाना, शफर श्वास का ुकना, शफर बाहर शनकलना, शफर ुकना, शफर अन्दर जाना, शफर ुकना, शफर बाहर शनकलना। प्राणायाम के समयसामान्य िम टूट जाता है। श्वास (वाय ुको अन्दर लेना) और प्रश्वास (वाय ुको बाहर शनकालना) दोनों ही गहरेऔर दीघग(लम्बे)

होते है औरश्वास का ुकना तो इतना अशधक देर तक होता है शक उसके सामने सामान्य शस्थशत मेंश्वास शजतनी समय तक ुकती है,वह तो नहीं के समान ।है

सााँसलेनेकी प्रशिया केइन तीन चरणों को िमशुः परकू, कुम्भक और रेचक कहा जाता है।प्राणायाम कई प्रकार के होतेहैं,उन सब प्रकारों मेंपरकू, कुम्भक और रेचक भी शभन्न-शभन्न प्रकार के होतेहैं।

श्वास को अन्दर लेनेको परकू कहतेहै। परकू कभी भी महाँुसे नहीं शकया जाता ,है सदैव नाक से करना चाशहये(ीतली और शीतकारी प्राणायाम मेंमहाँुसेसााँसली जाती है)।

नाक से करते समय दोनोंशछद्रों से करना चाशहये अथवा एक शछद्र से करना चाशहये। नाक के दाशहने शछद्र से करना है अथवा बााँयेशछद्रस करना ,हैयह प्राणायाम के प्रकार पर शनभगर करता है।

**कुम्भक–**परकू रारा अन्दर ली गयी श्वास को अन्दर रोकेरखनेको कुम्भक कहतेहैं। परकू केबाद शकए गए कुम्भक को आन्तररक कुम्भक कहतेहैं।

प्राण तत्त्व 17

**रेचक–**श्वास को नाक के रारा बाहर शनकालने को रेचक कहते है। नाकदोनों केशछद्रों से श्वासको बाहर शनकालना हैअथवा एक शछद्र से बाहर शनकालना ,हैयह प्राणायाम के प्रकार पर शनभगर करता है।

कुम्भक दो प्रकार केहोतेहैं– 1. आन्तररक कुम्भक, 2. बाय कुम्भक। आन्तररक

कुम्भक केसमय अन्दर ली गयी श्वास को रोकना होता है।बाय कुम्भक केसमय रेचक केबाद

(श्वास को बाहर शनकालने के बाद) सश्वाको बाहर ही रोकना होता है। कुछ क्षणों तक रोककर

शफर परकू करतेहैं। परक,ू कुम्भक और रेचक केइन्हीं भेदों के कारण प्राणायाम के अनेक प्रकार

होतेहैं।

मैंनेबहतु सेमागगदशगकों को देखा हैजो अपनेशशष्यों को प्राणायाम केशवषय में समझाते हैंशक परक,ू कुम्भक और रेचकशकतनी देर तक करना चाशहयेअथागत ्इसका भी अनपातु होना चाशहये। शजतनी देर तक परकू शकया गया हो, उससेचौगनेुसमय तक कुम्भक लगाना चाशहये, परकू सेदो गनाु समय रेचक मेंलगाना चाशहये। परक,ू कुम्भक और रेचक का अनपातु 1:4:2 होना चाशहये। इसी अनपातु को ध्यान मेंरखकर प्राणायाम का अभ्यास करतेहैं। मैंनेअपने साधना काल में प्राणायामका अभ्यास करतेसमय इस प्रकार केअनपातु पर कभी भी ध्यान नहीं शदया हैक्योंशक मैंनेअत्यन्त कठोर प्राणायाम का अभ्यास शकया है।कठोर अभ्यास करते समय यह अनपातु िमशुः रख पाना सवगथा असम्भव ही था क्योंशक मैंआन्तररक कुम्भक और बाय कुम्भक को शवशेष महत्त्व देता था, ताशक आन्तररक कुम्भक ्यादा समय तक लगाया जा सके। जब अभ्यास केसमय आन्तररक कुम्भक पर अशधक बल शदया जाएगा, तब प्राणायाम के अनपातु वाली समय सीमा अभ्यासी नहीं रख पायेगा। मैंआन्तररक कुम्भक को इसशलए अशधक महत्त्व देता ह ाँक्योंशक अभ्यासी का आन्तररक कुम्भक शजतना अशधक समय का होगा, शचत्त पर शस्थत मशलनता उतनी ही ्यादा जलकर नि होगी तथा उतना ही अशधक नाड़ी शोधन का कायग होगा,शजससेअभ्यासी केशचत्त और मन केअन्दर शिताु उतनी ही ्यादा बढ़ेगी। कुम्भक शजतनी अशधक अवशध वाला होगा, उतनी अवशध तक मन शस्थर रहेगा। मन की शिताु

प्राण तत्त्व 18

के शलएआवश्यक हैशक उसकी चचलतां पर शनयत्रणं रख कर शस्थर शकयेरखा जाए। मन की चचलतां पर शनयत्रणं रखनेकेशलए सरल उपाय है– कुम्भक का अभ्यास ्यादा से्यादा शकया जाए। इसशलए मैंअपनेसाधकों को आन्तररक कुम्भक की अवशध अशधकाशधक बढ़ाने पर जोर देता ह।ाँ

Effects of pranayama body falls on Mensstht Scshmu Nashdyon. Understand a little longer in this Svsy. Mnshyu body like a Karkhaneki remains Wyvsstht manner Sekaygkrta. The body Menmsstshk and Meudnd and Issesambi Scshmu Nashdyaaँmhttvpnguhan. Msstshk and Meudnd Seshnklnevali Scshmu Nashdyaaँis body Upi Karkhanemensfustgphchuaँneka Kaygkrti. Each Brcotimshin (Feb) does and one Pjagusbjligr (Msstshk machine and Meudnd) Setaron NH (Scshmu Nashdyon NH) Prwashht Sbjli (Sfustg) Sesnchaslt would Haathagt Mnshyu Schalnan each Agan body Msstshk and Meudnd Seshnklnevali the body Upi factory Scshmu Nashdyon NH is Sfustgsehota held Phchuaँi. Such as a malfunction in Sbjligr comes Ukavt of Sksi in Svytu flow going Menprwashht Ahoathvaja wires, Then shuts running factory. Similarly Msstshk and Meudnd Menathwa Scshmu Nashdyon can no Svkar come Aja, or Scshmu Nashdyaaँ be so Snbgl Phchuaँ doubt Vesfustghi in the body of the Agan will be able to properly Sekaygnhin or stop work Jaagakho off the body of Siao Nka what, it's Semalmu all the best to be the result of.

Our digestive Shia, re communication, suspected to exist here Sswa exhale same Sfustgseschasltn

The Avanshnyashntrt, all these from Msstshk Avanmeudnd these Siao Nsesambsndht Agonn

Is derived. Yashd Nashdyonrara will be Schasltn stops be Sfustgka Prwashht or Prwashht being shut Siaaaँhona not Phcheuaँto Uskejivn until Apaneshnshashcht location. Arises Sbjli a Mhttvpbatnguha- Yashd Sbjligr on here are wire him

PranTattv 19

Centers of Snshashcht Kophchuaँterhe, Prnt Uyashd Sbjli Keprwah Menusct Hatb not Shashi the

Sbjligr can run Seschasltn Mshinennhin. To run Gimshin Sbjli Chashye be Priu Taktmen (flow). All Abyasign understand Gyehonge now.

Mnshyu body Mensstht keeps secreting Svsesh types of fluid Pdathg from Grsnthyon, it secretes Wyvsthapvgku always Chashye constantly Hoterhna. Yegrsnthyaaँjo fluid Pdathgka secretion Jaaaँgi that if it happens, these Nashdyon of Sfustgawr Ageclkar Swynnashdyaaँkmjor is good condition Scshmu Nashdyon found receiving fluid Pdathg Usct Matramenn. This body in Kishiaaaँawr life business slowed and will weaken. Body on the manipulation of Sksi in these Grsnthyon takes disease Mensbnn Svprkar are ie Mnshyu is equally important Hasjtna Scshmu Nashdyon body these Grsnthyon, Sjnka Vngnmanneabi is now Skya.

Mnshyu body Menyedonon type trap Keagan Group (Scshmu Nashdyon and Grsnthyaaँ) are very useful. In Slaavshyk Hask Inhenpyagpt volume is Praspt of Menshiu Re. It is Ashashrat on Kaygri carrier Agan Group. Re carrier Agan Riday, Dmsnyaaँ and Shashraaaँ. Handmlnyaaँri carrying the work that, Hattha the Lsraaaँhari work to bring back Dmsnyaaँawr Shashrao contacts connecting Scshmu Nashdyaaँasd re Phchuaँneawr get back to work Krtihan. If Grsnthyon and Scshmu pulse trap Menusct volume can not be Menri flow, then their business Sshashthl Pdnelgta.

Body Kerala carrier Agonn Menjo re flow happening, he must Shiu and contains essential if re Shiu and exquisite and Usmensvsaletttv Smlehau which then Hanklgteissla the body generates Svkar or disease Svsbnn type body Mensstht re Shiu and Best Chashye be. Also for body Ashashrat the Sswase Sambsndhtagonn and Sambsndht Agonn food.

PranTattv 20

Best Re him in Pranvdgk element sufficient quantity called Khtehanshjasmenoksijn and animal to Sjasmenagonn Krnewaletttv sufficient quantity be in. Oxygen Hmenus Y Use

Smlti is Sjaseshwas the NH we take Jatehankpsikarku element Hmenann and water Smltehanshjase in we do Mengrhn diet Keup. Breathing-related Agan Sjtneswsth will sing as a stronger oxygen Could we re taking. Breathing Shia Doshyiu singing Honesseri oxygen sufficient quantity to Panhuinaँc in Issseri Sepiu Honewaleagan Snbgl and

Emaciated Hotejaaaँge. Similarly, we Chaheshjtna Swashdi and Psikarku to receive food, Yashd

Our digestive Agan Group So having Sekaygnhin correctly not digest properly Sebhojn

Possible Gakiske Flswup Pchehau will reduce the amount of juice from food, Sjasse the re

Psikarku elements Very soon will reduce the amount Mensml Paaaँge, the body is not animal. Lunch will be very small extracts Wythgcla. Atuः necessary Hask body are Shiu and Best Re Smlta. In Slaswas-related and food-related Agan correctly Sekayg Krterhen.

When Hmareshwas-related-Agan Group and stomach will Sekaygnhin properly, then

Oxygen and animal Krnewaletttv unnecessary elements Rimensml Jaaaँge Ken arranging,

Gas Snrntrbnti Rhegiksjaska re Scharn well known Kabgndaioksaid body

Going way, end.Her Riwashhni Nashdyaaँis takes Fe Fdon unnecessary gas

Where he exhale NH turns out Snkl. If Sksi of re Scharn Usct manner not from

Is then re Mensmlehau unnecessary elements, those outside-those outside Agonn Menjma through Hashn body

Phchuaँyenge. Thus Khatehan the Bhojnmen Sjnpdathon, those substances Kehazm flush Bhtu-

Which is survived unnecessary elements, he is NH-out stool Snkl. If Bhojnka

Not correctly Sepacn occurred, then Aaँton NH Sokenejawala becomes less useful juice.

Sjtna juice will reduce, as much Asdk volume Mensesh extracts ie Ryada volume Menml Kerara

The Snkl out this stool is felony amount of Node juice. It Paushik

Smsctu benefits of eating undetected Shamal.

PranTattv 21

Aaँtenjb Usct are able to properly Sekaygnhin, then digested properly Dgan not from food

Finds. The stool is holding several Sdnon large Aaँt or small Aaँt. ISOs

Hashnkark Gasutpnn Lgtihan be. It Hashnkark gas inside the inner rims flow

Dsstu is Krnelgti. Body Keandr Svyman Gdeu (kidneys) also Mhttvpngukaygkrtehan. these

Body Keandr Svyman Detehan Snkal out with some Hashnkark and Anpyogiu element Mtru.

Yashd Gdeushi Rhehon able manner Sekaygnhin, the body Hashn Phchuaँnewaletttv inside

Jatehan living. Aesehashnkark element Svseshkr body find shelter Menhdshdyon Kessndh sites

Jatehan. Sjn people Shashkayt to Gstya Vata, Unkegdonu Menavshy did something wrong

Will. We explain these things Tatpyg it be good Skhari and his

Flow Snbgr on Sndoshta of Usct manner Sehona Fay Fdon Awramashy. All I

Mkyu format is described in the body of Svsy the work system.

Fay Fde chest Andrv Aaँtenawr Gdeupet Keandr Svyman of. In normal

Breath taking Petkimaaँspeshashyaaँ Imshuः Aaँton from Hotihankisrhtishia up and down

And Gdonu happen Mensnrntr stir. Lives would benefit both from the hustle and bustle

Haathagt Rinhenapana business Krnemenshayta is Smlti. While the practice of pranayama

When Prku, do Kumbhak and laxative, then these also seems to be a stronger movement. Yashd

Nowhere has already deposited rims on Sksi place then the place-Barprbar such state

Loud when Sejma occurred Re is Seht their place. And with it with Aaँton and Gdonu

Businesses tend to be Snytrnn Menrknevali Scshmu Nashdyaaँawr Maaँspeshashyaaँmjbtu. Yescshmu

Nashdyaaँawr was Maaँspeshashyaaँyashd once Mjbtu, then made up Mjbtu to be very time

Lives. When pranayama Asdk from Keabyas healthy Praaँtenawrgdeuapana Kaygawr

Also Achcedng Sekrnelgtehan.

PranTattv 22

Fay Fdon are the same Batswashakki Shiite Usct Dgan Seclti in Svsy, it is necessary for Hask Fe Fde be elastic to Awrswas Sesambnshdt Maaँspeshashyaaँsdridhu. Fay Fde is the Asdk fax Laneaaँtonse and Gdonu Smlta well Sekaygkrnekeshla force Asdk and Smlti help Snkalne out Pnguup the Dsstu gas called Kabgndaioksaid. Aaँt, Gdueawrn Fe Fde they do work of Snkalne out the feces of three bodies, is well exercise our these three Agonn.

Stomach the inclusion of food, pancreas (Pancreas) called Grsnth and liver (Lever) Kispeshashyaaँmaaँ of all these works Krtehankpranayam from Mkyu Form force Smlta, Hakyonshk pranayama while chest (chest) and abdominal area Peshashyaaँkimaaँs Imshuः Kbu Sskudti and fall loose. Issein Mhttvpnguagonn Keandr is Mjbtiu and Kaygkrneki adding to capacity. Sjn Mnshyonu body Menjtrashgn is slowing and Y Usvkar (cough, Sptt is vata) is remains deposited Chubby in Nuke lever Shashkayt or re stored. Far away to Insbi complaints Krnekeshla pranayama is a perfect tool, Kyonshk Isseyedosh far away to be Jatehanttha is Sfustgsmlti. Which takes its own pranayama Mnshyu life can not Iskarprke disease Asd Prbashwat.

Body Atyantavshyk To keep healthy doubt are derived Re Kooksijn sufficient quantity to be Prbashwat his Dmsnyon. Pranayama NH Re the Sjtna Asdk oxygen can equally can not be obtained from the exercise Asd other Sksi Rev. Shamal. Pranayama while practitioner Apaneandr takes digested Many Haathwa a stronger volume absorbs Menoksijn Hattha exercise the chest (chest) and related Agonn gets. Body Isseabyasi remains idly Ssersht occurred Futeela.

Sjn Mnshyonu is Skya not practice Nepranayam, Unkefe Fdeshsfg live the work of breathing by half. Fay remains Asnsshiyybag-bit Fde Hakfe Fdonke

PranTattv 23

शेषशनशष्िय भाग मेंवाय ुकी गशत सही ढंग सेनहीं हो पाती है। इससेफेफड़ों केउस क्षेत्र में कभी-कभी रोग भी उत्पन्न होने लगतेहैंतथा उस क्षेत्र के शछद्र बन्दसेहोने लगतेहैं। प्राणायाम केरारा फेफड़ों केसम्पणगूक्षेत्र सेकायगशलया जानेलगे,तो फे फड़ों के प्रत्येकशछद्र प्रशतशदन प्राणायाम केसमय वाय ुसेधलनेुलगतेहैं। इससेफे फड़ोंमेंशकसी प्रकार केकीटाणओु ंका आिमण नहीं हो सकता है।

हमारे भारत वषग के योंोशगने शोध करके प्राणायाम ूपके मेंऐसा शस्त्र पकड़ा शदया है

शजसके रारा हम सभीश्वास सम्बन्धी रोगों को सफलतापवगकू दबा सकतेहैं अथवामलू सशहत

उखाड़कर फेंसकतेहैं। मगर बड़ेदुःख की बात हैशक इस अमकयू शस्त्र को प्रयोग में नहीं ले

रहेहैं। श्वास सम्बन्धी रोग के शशकार होकर हजारों और लाखों कीसख्यां मेंमनष्यु मत्यृ ुको

प्राप्त होते जा रहेहैं। बड़े-बड़े शहरोंमेंप्रदषणू केकारण बहतु सेलोगों को रोग लगतेजा रहेहैं।

शचशकत्सक के पासकतार लगाकर इन रोगों के शनवारण के शलए इन्तजार करते रहतेहैं,अपनी

Hard-earned money to be very large extracts Scsktsa Menkcgkr Detehan, Sjasse family upbringing

Is to disrupt Usct system Mgrha Sbkkul sections: Skku pranayama Keabyas

Can not adopt. Rogyiu through Letehau bed physical pain due to groan

Will accept to Kjag harassing his family members lack the Krterhenge, wealth, mugs

Pranayama is not like to adopt in their lives. Empty Mensmaytash playing and vain

To lapse things by time Pasndkrenge, Dsronu through your physical Rogonco the: Kiu

The Btaterhenge, Lenelgenge Scsktskon information for treatment, but to pranayama

To not Haksjas Wyashi Skya through Neywavsthau Indian crested porcupine Syashmtn practicing pranayama time, his life will be Snrogi. Pvgkalu Menhriss, Msnu, ascetic Similar pranayama had won her the Snrogi life.

In fact, it taught Shashcshaupmenke Pranayamke Svsy in Svyalyon your country, and to explain its Barishkyon, then Mnshyu your life Rogrsht

PranTattv 24

He will lead. It biggest advantage may be Hask will be very low in our country's budget Keswasy Mtralyn and countrymen Bishnrogi Rheng through. Many Seaese disease Hanshjnke Snwarn Keshla Awssd search still not found Such diseases Nhinaaaँge near NH body pranayama. Also for Astavshyk Hask Arsmbk Shashcsha Indian crested porcupine is made Jankaripradan in Svsy pranayama, Tashk will Uktajag in Svsy small Bchchonmen pranayama.

Bsstrka Pranayama gives Mnshyu keep body Kepratyek Scshmu Sescshmu Shlakr the Agonn, Dmsnyon and Shashrao contacts and also makes it able to work well in Agonn. Scshmu are Yesth Swrhti when Nashdyon and Grsnthyon Menri Usct amounts received. The Bsstrka pranayama are Very fast Gst of Sseri flow Hattha re Shiu is also Sehonelgta Very well quickly. This pranayama Segrsnth Group nice rims ago in expectation Prcru volume seems arranging in Isseha These Grsnthyaaँ Asdk Swsthlgtihonehan. In Abyasse Msstshk, Meudnd and can make them healthy Sambsndht Nashdyon.

Mnshyu of Msstshk the physical is Mkyu Mlu source of Shashi, followed by Shashi source Meudnd Avanissesambsndht Scshmu Nashdyaaँhan. All Scshmu Nashdyaaँ, regardless of what the Meudnd or Msstshk, they held all Shashiwahk Matrhan, ie Msstshk and Meudnd Menutpnn Shashi these Nashdyon NH blows. Direct effects of pranayama falls on Msstshk and Meudnd. Ghrishwas Lenepr Msstshk Mensstht Dsstu re Shashrao Nrara goes out, and walked in the Riday Seshiu re Dmsnyon NH Msstshk. Isishlapranayam time is Sdaya focus on deep and Diggsaaँslene and leave. Similar Prkardsdyanu putting bond Srirko is too Asdk volume Menshiu re Smlnelgta. Pranayama practice Setrnhu force and Sfustgprapt Honelgti. The Meudnd and Scshmu Nashdyon

PranTattv 25

Around the rims flow Samanytuः slow is Hakpranayam Krnesein Agonn growing Gst of Menri flow.

Three bonds to back out together, Bagridh (Meudnd) Sesambsndht Scshmu is Nashdyon and Maaँspeshashyon Menimshuः Sskudn Avanfailav Honelgta. Isseyhaaँse Sambsndht Scshmu is Nashdyon and increased Gst of Maaँspeshashyon Menri flow. Three bond that

* Lgayejaaaँto pranayama time re-flow in this region not so fast Gst, is Sjtna three bond is Lganesehota together. Flow therefore Scshmu Nashdyon Menri is best to put the bond for three intense.

The Asdkal for Yogi and keep the Shia of Tpswishrir Keandr

Pranayama only Mantethe a mere instrument. Many Seto body healthy Rknekeshla

Pranayama were so helpful as they doubt it for other Sksi Sadnavshyktaki

Did not understand. I have been saying Apanebvonu pranayama Keshvsy Aँ is the practice of body Antrrk Siao Nka Snyntrn not only Bskk seems to be your Asdkar on each trade that give life to the body.

The thinking of many people is God gave us does not know Saaँsenshnshashchtdi, so why not Priu Saaँsenlaँuathagt Mankyon Rokau? Importance of pranayama such ignorant Mnshyonu your Saaँson for living. Veagyantapngubatenkrte Rhtehanttha Dsronu also keep Brsmt. Ever the society Kyonshkchashyeaesemnshyonu avoid those societies from those such wrong opinions may well not be. Aesenshyonum does not Malmu Hask pranayama to Sekshy (TB) and asthma (asthma) such terrible disease Nhotein Khanagr Sksi Mnshyu think if such Rogonka effect, So Hard pranayama Kerara these diseases may be the Ukhadkr Fen from Kemlu.

PranTattv 26

Body Mnshyu is Menjnm, from Mtyri Ukeasntm moment Snrntr breathing keeps the Shia Hakswas exhale Shia nose not from the same form together at the same time both Scdron. Ie Nak Kedonon Scdron Sesman not form, and they are not Sesaaँsenandr only Bahrsnklti similar format. Nose remains a Scdrasedsreuki low Apecshaswas or a stronger movement. When called to nose Dashhne Scdraswasse Letehan, then Sygnadhiu Seshwas When nose Kebaaँyeshcdra Seshwas Letehan, then called breathing Cndranadhi. Sygnadhiu and Cndranadhi when Lgtihan run similar form, then call it running Ssumnau. Doubt it gets Spimalmu to close a Scdra nose, Dsupreshcdra NH breathing Snkalne flow of Scdra Seshwas and also running Srltapvgku is not running flow Dsreuscdra Seshwas Srltapvgku, it seems this Scdra Seshwas low Snkl.

The nature of each general Mnshyu walk Svsmtapvgku both Scdron Seshwas nose. Sygnadhiu and impact Svsmta on Svsmtapvgku Clneseshrir of Cndranadhi. Sjas pulse Seshwas a stronger called then comes and goes and if it blows a stronger pulse Dsriu pulse is running low. Which has a stronger impact on the body is under a stronger pulse. Low Bunny Dsriu pulse affects lower body. Nature Sygnadhiu the cold nature of Gmghota Hattha Cndranadhi. Yashd Sygnadhiu Asdk blows, then the nature of the influence of the heat from Srirmenscshmu form due Gmg Haathagt is Gmgrhta. When Cndranadhi Asdk Hatb lives impact Setnda Scshmu form the body moving. Similarly, the body Jatehan be Many Sdnon By alike maintain Rknepr become manifest that Sesambnshdt disease or subordinated Jatehanathagt Ni disease.

When Sksi Hatb moving Sygnadhiu Asdk of Mnshyu he Yadatr remains Rogmiu, Kyonshk impact of heat on him. The impact digestion has also Shiite Hakpacn

PranTattv 27

Moving Hakyonshk Petmensstht Jtrashgn Shi'ite Schauu form and Smltiha help you Asdk Prgvslt. Manwyashigt as that Khga doubt seekers to continue to try to run your Sygnadhiu Asdkashdk Chashye, it Smlti help seeker Koyogabyas. Society Menki people Letehan information Nashdyon Keshvsy when Suatu of Sbhu works; Yashd Sygnadhiu a stronger Hatb Useshbhu believe ongoing. Before you visit a Mnshyu Snkltehan on Nashdyon Keshvsy enlightenment Krkehi trip. It first Yadatr Mnshyu insulting. But is now considered Sbhu walk a stronger of Sygnadhiu while Suatu the present Menadsnku life Hakyatra not Sdaya attention to these things. Many Semnshyu Aesekayon the time Sygnadhiu Asdk Clneka wait too Krtetheathwa Sygnadhiu Asdk Clnelge, it Svsbnn type of measure also Chashye try Asdk Clneka time Sygnadhiu the Thekssdgyon, It is in heat Asdk body flush century Anbhustu less Honelgti. Snmn blood pressure (Low Blood Pressure) Time Sygnadhiu is good walk Asdk.

जब मनष्यु की चन्द्रनाड़ी अशधक चलने लगती है तब उसके शरीर में शवकार उत्पन्न होने का भय बना रहता है।ये शवकार कफ,शपत्त और वात ूपी होतेहैं। अगर शकसी के शरीर में शवकार उत्पन्न हो गयेहों, तब उसेऐसा प्रयास करना चाशहये शजससे उनकी चन्द्रनाड़ी कम चले और सयगनाड़ीू अशधक चले। चन्द्रनाड़ी अशधक चलने से पाचन शिया को सहयोग नहीं शमल पाता है,इससे जठराशग्न कमजोर पड़ सकती है। जब गमी अशधक पड़ रही , होउस समय चन्द्रनाड़ी को अशधक चलाने का प्रयास करना चाशहये,इससे शरीर के अन्दर ठण्डक का प्रभाव

बढ़ता है। उच्च रिचाप (High Blood Pressure) वालेमनष्यु को ्यादा से्यादा चन्द्रनाड़ी चलाना लाभदायक होगा, इससे रिचाप थोड़ा कम होने में सहायता शमलेगी। शजस साधक की कुण्डशलनी उग्र हो तथा कुण्डशलनी केकारण शरीर में्यादा गमी महससू हो रही हो, तब चन्द्रनाड़ी ्यादा चलाने के प्रयास से आराम शमलेगा।

प्राण तत्त्व 28

अभी चन्द्रनाड़ी और सयगनाड़ीू केचलानेकेशवषय मेंसक्षेपं मेंबताया। अब सषुम्नाु

Pulse Keclanekeshvsy speaks are Aँ-Ssumnau pulse moving in both Nashdyon KÄSEMANN

Is she Asdktr closed C. Sygnadhiu and Shashi Washhni body Cndranadhi Prasnyon

Keup is Menkaygkrti. Sampngusrir that both the Mkyu form right to provide Shashi

Nashdyaaँ does work, Isslaha is Slaavshyk stay healthy doubt these Nashdyaaँ a stronger

Try a stronger Shiu Rhenawr even Clneka. These Shashiwashhni Nashdyon Mensjtni a stronger

Shitau will, as a stronger Shiu oxygen Sampngusrir Menphcneuaँ Lgake if Sampngu

Body Keagonn to Shiu oxygen Prcru volume will Mensmlti, then all Agonn Menusct volume

Menshiu Re also will Phctauaँ, through Rsht the Isseagan Mjbtu and disease from their work Shidng

Krterhenge. Then the body will remain healthy and Ujagwan.

Unless Sygnadhiu and Cndranadhi Menbhnewala vital element Pnguup Seshitau will not achieve these Cltirhengi from Dononnashdyaaँ Svsmup long. When Sampngunadhi in flow will achieve Walipranway Upnguup Seshitau the Smdayu, then Sygnadhiu and Cndranadhi Krnelgengi Try walking Smgst except your Svsm Gst. Sjtne time Sygnadhiu and Cndranadhi Smgst Seclengi, duration Tkssumnau Pdnelgega reflected pulse. Will stage Menssumnau pulse Clneka effort Krnelgti Haathwa walk. Thus Sessumnau pulse is walk Sjtnesmay, it takes time Mnshyu life Menbhtu importance. On Gst Ssumnau Keandr soul enters through, he will be Mnshyu Antmkigu, Such a state will not Menvh Ssarn Menwyvhar. So let's assume she will sit quiet Mstgukesman Ssthr occurred. This condition would not occur Bskk seekers of Ssarin Mnshyonu Hakssumnau Keandr life Keprves to Gst only seeker Mladharu mark on Sstht Kundslni-Shashi on life Jaaaँge be Kedkkelgneshuu. Its Honelgti the Anbhustu practitioner, the stage seems to be Menbhtu Sdn Rhnepr Kundslni-Shashi waking up Udhvg.

PranTattv 29

The normal state would shut Ssumnau pulse Menssarin Mnshyonu. When Sygnadhiu and Cndranadhi then Gst Bdltihan, in another it has the effect of Gst Ssumnau pulse Kerara the changing and there Kshsnk being late Keshla Ssumnau pulse. This effect occurs for such a low Avsd Hask seemed to understand the soul of shock which, if changed Gst both Nashdyon. Changing this tone is also Khtehakyonshk running its Anbhustu nose Kedonon been significant Hakissla Pchhau from Scdron Hask running low Which tone of the nose and to which a stronger tone. The Sesambndh Sygnadhiu nose Kedashhneshcdra Hattha is done Cndranadhi concerned Baaँyeshcdra nose. Am Sygnadhiu called on Hadashhna tone Clnekeshla called for the Hattha Cndranadhi walking running Baaँya tone.

Mnshyu body Mensbsemhttvpngutin Nashdyaaँhoti are: (1) Ssumnau pulse (2) Sygnadhiu, and (3) Cndranadhi. These three Nashdyon Menssumnau pulse Mkyu, this pulse continues Ssarin Mnshyonu body Menbnd. The pulse Sncla Ssra Mladharu Chi owns Sstht would Hattha upper Ssra Ssr Keupri part is Sstht on ie Shstrar cycle. Body Kemkyu live Sambi seven cycle corresponding Ssumnau pulse. It Sncle of pulse spine live Svyman to Mladharu cycle Seridh Keshareshsr Keupri part Sahasrara cycle. In Dashhni side Sygnadhiu and live Cndranadhi Sstht left. Sygnadhiu positive charges (Posjstv Chajag) also says the negative charge (Negeshtvchajag) to Khtehanvcndranadhi. Middle Mensstht Ssumnau pulse Neither positive Avesha nor Hrinatmkaves, is it neutral (Nytrl) land. Therefore the pulse Sbsemhttvpnguha. Ssumnau the pulse Sygnadhiu and Cndranadhi lives for their Asdkar.

Effect of Svsm Gst and Smgst of Sygnadhiu and Cndranadhi falls on Ssumnau pulse. Effect Similarly Ssumnau pulse falls on Sygnadhiu and Cndranadhi. Body all of Mkyu cycle Ssumnau pulse Sesambi Rhteha. Ssumnau the pulse and Prbashwat the Svcas We Ssumnau of Karncion stay Sambi all cycle together. Kundslni-Shashi Udhvghote

PranTattv 30

Time climbs upward through the same Ssumnau pulse. Interesting subject.Never but Kundslni-Shashi this Ssumnau pulse Seshbnn Magg adopting the Sygnadhiu and Cndranadhi moving Hakssarin Mnshyonu live Seclti always Svsm Gst. Which practitioners Many no longer view in for the a stronger pranayama Krtehaunkeshrir in both Nashdy Aँbhtu a stronger Svsmta of. But the seeker Smashd are Secker practice Many times, their two voices Smashd state Mentosm does not go Hihan and Svsmta also a stronger these two vowels Mennon Nashdyon (ii) in the case of behavior.

When two vowels (both Nashdyaaँ) Cltehan from Svsm Gst, that time would Unmkhu toward his Prvsttri Ssarn. Indulgence that time Wyashi Asshivs earthly substances Krnettha is striving to achieve these substances. The state Menmn remains always Ccln. Pranayama Keabyas Sejb both vowels Mensvsmavstha remains very low, then Prvsttri the practitioner Sehtkr the time Keshla Ssarn spirituality Keprst is Honelgti. Sometime Keshla not going to Gst experiencer substance of mind itself Menthrnelgti. Who are practicing seeker Smashd, those seekers Keswr Smashd state Menbhtu only decreases breathing Letehau Gst sum of vowels in the same (even) Clterhtehaathagt Smashd state. That time is doing his Ssumnau pulse Menpran Gst. This phase comes after the practice Many times, Isslaha Ssumnau pulse is called Devpth. When the flow of Vsttyonri of Sctt will Sshiri Unmkhu (the Sansarrkta) Long stays in both vowels of Gst Svsmavstha. Tkjb Vsttyonri effect Sksi Clnekapryas in a meditative tone even curve until Costumes will Upr, look yourself slowing down too Krnelgengettha Saaँsonki Gst. Hojaagi by Gst when overall state of voices, and in the life of Ssumnau pulse will be Gst.

PranTattv 31

Overjoyed lover.It by the same distance is evident Slk the Aँu-Ssumnau Gst pulse Keandr life

Will, Sjtna's practice. Ssumnau Keshnclebag (Mhaanupr) when life Kedkkelgne

Suu be Jaaaँge, then Kundslni waking Udhvghonelgegi through. Do not get taken doubt be

Now inside in the Yhpranway Ussumnau then added tax Uprves Ssumnau Keandr Pranway

Will go up, it can not be Kdashp Hakssumnau pulse upper Shashra Sahasrara

Sambi is from Chi It is Svkssat born Asntm the Sahasrara Chi Yogi. many

Births remains yogi when rigorous exercise, then Asntm birth Sahasrara cycle

Comes time to Svkssat. Sfr several years Sahasrara cycle of Svcasim shows

lives. Receive Yogi Tttvgyanko in this state and the owner of Asishmtshashion

Occurred keeps Kkyan society. Lastly Mensthlu body born forsaken, life and Mtyri scheme

Keci gets Semiu.

The Svsm walking Waleron Swko the Gst can be changed your Ichchhansaru. The Gst these notes physical and psychic benefits of taking Swasslaki Atyantavshyk soak Shiite change Gst. It Shiite Atyantsrl. Normal-C Cheia can be changed Gst of Prswas.

1. Sjas be Scdra Seshwas shows Asdk, Chasha squelch his Svprit Scdrako hand Keaganteuse. Sfr Sjasseshwas Asdk running the same services in Uko emphasis Chasha draw the Seandr; Sfr pressing the same Scdra (Sjasseshwas is taken) Chasha to Snkal the Dsreuscdra Seshwas. Sfr Chasha the same Scdra Seshwas ranging Dsreuscdra Seshnkal. Take Sjas Scdra Seshwas, Snkal two Sfr Dsreuscdra Seshwas; Sjasseshwas is Snkali, take the Scdra Seshwas Sfr Dsreuscdra Seshnkal two. Similarly Imshuः Krterhna Chasha some time. A Scdra Seshwas Leshfr Dsreuscdra Seshnkal. For a while it Bdljaaga tone while the Shia.

PranTattv 32

1. Is running a stronger tone, bullet-Sibnakr clean Ui same Scdra nose

Apply. Tablet have thus Chashyec he held shot of that does not go far in a stronger in Scdra nose or Scdra Mensksi of Hashn not Phchekuaँ Sjas Scdra Menui he might Sebnd like Scdra Priu, Sfr Sbkkul Rarashwas that Scdra in does not. Suatu Menthodi anxiety-will be like, Sfr Dsrau tone Srltapvgku Clnelgega. Do not let time Jkamu.

1. Running Asdk tone Sjas Scdra nose, Usiha side Letjaaaँ. Lying some time Rhenkissia Seswr will be very shortly turn Srltapvgku. Jkamu the time it would be beneficial to adopt Shia, Kyonshk that time shuts tone nose.

Physical needs can be changed Pdnepr Ichchhansaru tone and to benefit can be obtained Skye.

1. Asdk century the time Sygnadhiu a stronger Claterhneka effort Krterhna Chashye.
2. In Asdk heat time (May Jnu) Chandra Chashye try pulse run.
3. Sjn be Wyashion ongoing Azingta (indigestion) of Shashkayt be ie Rbhojn be digested properly Sen, Chashyejb to Usetb food Sygnadhiu, or Swynuproi the Shiite Kerara Sygunadhi run Asdk. Dining Krnekekuc after Baaँye side cable Chashyettha to lay Chashye Leterhna some time. Some Sdnon it Jaaaँge be Krneseiskeprrnam Smlneshuu.
4. Sewage Mtru discarded when Chashye keep Mendbakr together Daaँton. Until then keep pressed Chashye until stool Mtru being abandoned.

If noticed, then Bjuggulog said the Thec stool Mtru Tyagtesmay Chashye not matter. Be Unbjugonu is probably it Malmu, Leshkn Its cause is not known. But Ismenpran-Svgyan Scpa occurred Hakyonshk Krhirhoti work from the time Apanway Utiwr Gst

|  |  |
| --- | --- |
| PranTattv | 33 |

And you are getting Adogst Koprapt Hakapanway Uka cooperation Wynn Y Uawr has to be the same Y shall Haksnsari Mnshyonu Keblehi Sncleci Svkssat is no view in which they Scshmu form of Sncle be Kshetprankatttv Svseshprkar Seshiashil three Cion. At that time Scshmu form Semsstshk also leads Kaygkr. Ssr Walekshetr Menudanway is Usvsesh the work Krrhi Hattha Msstshk NH is doing Asdkar.

PranTattv 34

**part 2**

|  |  |
| --- | --- |
| PranTattv | 35 |

**1. Universe creation by Vayu Tattva (Air Element)**

Prkrist is being Menasdsshtt its composition ether element Y Utttv Kerara. Sbsephleprkrist myself to Menrcti due hatch in Swoop, Sfrha Scshmu swoop, and finally plots in Menapaneapako Sthlu swoop. This condition causes evident Hotashk Prkharist (placenta-Prkrist) is three phages Nmenrhti (1), (2) in Scshmu state, (3) Sthlu state. Snmagn of Bsmu of Sctt also NH primacy of Y Utttv. Ansaru stir held on Jivsctt only keeps Anbhustu of sakhu sorrows. Sctt Gnonu would Svsmavstha due Imshuः Bshmkgu occurred last is getting Mensthlu body. Therefore Sthlu body continue to Sstht on Kerara Skyegyekmon Kejo Sskarn Bntehan, Vesctt. It Sthlu substances Keprst Tshnari, natural and caused by ignorance Unless long remain in ignorance of Mnshyu, Uskerara Skyegyekmon Seisi type Hoterhenge Sstht on Bsmu of Sctt as Sskarn.

Sctt of Snmagn Y Utttv primacy has to be quickening nature of Sehua Hakway Utttv or to vibration. On Therefore Sctt is always influenced by Y Utttv Kespandn on Sstht Commagsyon on Haksctt keeps quickening. These Commagsyon is Honelgta Vsttyaaँribi says Kyonshk Yecommagsy Sctt on Wattakarri (spherical) pulsation (vibration even Honewalespandn due Vsttyonri on Svyman Rhtehankathagt Shctt in form), then it Snklnelgti carried out by Vsttyonri Bshmkgu. Lastly put on Swoop the eyes of Rarauptejassebahr Snklkar Svgtr Fa L'Jatihanawr Sthlu substances in the sense of the swoop of Letihan, Sfr substances offer the Msstshk. Thus sees Mnshyu Sthlu substances.

Upssthst two types Sctt, always is (1) to be quickening of Sctt Menway Utttv, (2) be Upsstht's not Vsttyonri (Commagsy or Government). Both these (Vsttyaaँriawr quickening

PranTattv 36

Be) Sktehaathagt Rak Dsreukeprku no longer a Dsreukeshbna. Being always in the quickening Sctt holding Rhtasthhaklu body and Scshmu body Skyehau all keeps quickening in Prasnyon Keshctt. This creature Sksi in place, Sksi also receive the stage, but quickening be ever does not stop, held the primacy of Srcnan soul element of Kyonshk Sctt. Unless quickening until Sctt to be Assttw, will shake up will keep long Hoterhenge appearing in Sstht Sskarn Bshmkigu on Sctt. Yashd be taken by NH Asdkar the Sksi efforts on one of these two, then Dsreupr will be automatically Asdkar. Both can not be a Dsreukeshbna, Kyonshk both a Dsreukeprku.

Life must practice Asdkar Panekeshla Smashd simple measures pranayama Hakvsttyonri get Asdkar on Kyonshk Smashd is Kerara can be found Asdkar on Vsttyonri. Pranayama Kerara life may Apaneansaru Claneka effort Skya, so getting Bshmktagu which Vsttyonri are Wsttyaaँrithrnelgti impact on Haathagt.

**2. Pranayama's effect on the Gross and Subtle Body**

Pranayama Yoga Aiang Keansaru fourth place. Pranayamka Sthlu have an impact on the body and Scshmu body ie Donon bodies. Therefore pranayama is considered Kobshrng and Atrnng instrument. Sksi of those outside-those outside types of pranayama are also types Skya of pranayama, its impact on Sthlu body is so enormous in the body as well as the same falls on the lungs, on Svyman Grsnthyon and Scshmu Nashdyon. Iskeprbashwat Upon re Shiu being

PranTattv 37

साथ-साथ स्फूशतगकी भी प्राशप्त होती है। स्थलू शरीर मेंव्याप्त सक्ष्मू शरीर पर न शदखाई देनेवाला सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। स्थलू शरीर की अपेक्षा सक्ष्मू शरीर का घनत्व बहतु ही कम होता है।इन स्थलू आाँखों सेसक्ष्मू शरीर इसशलए नहीं शदखाई देता हैक्योंशक वह सक्ष्मू पचभंतोंू रारा शनशमगत होता है। स्थलू आाँखेंसक्ष्मू पंचभतोंू व उनसेबनेहएु पदाथों को नहीं देख सकती हैं। ये आाँखेंशसफगस्थलू पचभंतू व इससेबनेपदाथों को ही देख सकती हैं।

Practicing pranayama cause Phlesthlu body Shiu Honelgta. Continue practicing Snrntr pranayama to be very long, Prsnshashcht Avsd after Scshmu find body Prbashwat. Scshmu body only in cycle and Kundslni-Shashi live Svyman. Would destroy Mslnta of Pranayama NH As Sctt, Vhase-Vasescshmu body Shiu Honelgta. It feels wonderful impact of pranayama these Cion. Sfr starts Sstht Mslnta neat Cion be Svcas friend of Hattha Cion also Honelgta Suu. Sfr Kundslni waking up becomes Suu Udhvg to be Prussia. Sthlu body and Scshmu body Msstshk link Jodnekebic. Therefore pranayama Semsstshk would be very a stronger Prbashwat.

**3. Intensity of air element in the entire universe**

Manneabi now said Hask Prkrist Swynapaneap the Y Utttv Kerara hatch. The Y Utttv Kegnonu in case of Svsmavstha due Bshmkgu Asgn element becomes manifest. Y Utttv than Asgn element is the density Asdk. Asgn water element to element to Kebshmkgu becomes manifest. Asgn element is required water element density Asdk would Kha water element Kebshmkgu Upon Pwiri element appears The Water element of Apecshapwiri Very well Asdk density of elements, therefore it is possible to achieve Setosata like Priu.

PranTattv 38

Which reveals Dsreutttv through elements Bshmkgu, this happens due to Svsmavstha of Usmengnonu. Phletttv volume Haksatvgnu decreases expected Dsreutttv Hattha increasing dosage and Tmognu of densities Simaaaँathagt Wyapakta is also dwindling and solidity achieve. Phletttv is increasing the amount of expected Dsreutttv Mentmognu. Satvgnu is the nature of light and Hkkapan, nature Tmognu is Adkarn and heaviness.

Ether element Keandr Y Utttv Svyman lives, Y Utttv remains in Asgn element Svyman remains Asgn remains in Jltttv Svyman elements Hattha Svyman in Pwiri element of water element. Says the Akashtttv Rrita (holiday). The ether element is held compose Menway Utttv Kerara Sampnguprkrist. Y Utttv NH The composition Y Utttv is Svgtr remains rampant. Sampngusshiri The NH Y Utttv is Mlu form of getting the NH Sampngukaygprnali Y Utttv.

**4. Engineer Brahma**

Prkrist (the placenta) three Avsthaaaँ (due, Scshmu, site) Direct ie Karn world Scshmu world and Sthlu world, these Svyman Jochaudh folk, Unmensstht Sampnguprani and his life (birth, income Uawr Mtyri) shall Asd of Wyvsthapvgku manner Ssthst and getting Shia. The system view of NH system Rktehan made God Brmajihankyevay Utttv. As such Smjo- Sampngubrmand a big factory, heaven's sake Brmaji this Svshal

Karkhanekeijishnyrn, it's going NH factory Y Utttv (life essence) Hakinhin

PranTattv 39

God Brma G has said Rcsyta of Sshiri. Sjasprkar is Sdaya burn a lamp Sedsrau lamp, do live Shyoggwan Bbrma in the work of the same type Sctt Snmagn.

**5. Prani (Creatures)**

It Prkrist Brmand Upi big Spnd, Mnshyu body Upi small Spnd. Which remains Svyman in Breshpnd Upi Brmand, Vhai body Upi remains Spnd Mensvyman. Body Jaseprkrist three phages Nmenrhti, Mnshyu also Nwala three phages. Seeker Uchckosht do its Anbhustu. Three phages Nkekarn of Prkrist three types Kejagt Khejate. Similarly Mnshyu body is of three types. Yetinon type body density and Wyapaktansaru Rktehan your-made your Assttw. The Brmand in Sjtne even-Devita and Svsbnn of Sdwy Shashiaaँ Svymanhan, they all-the body of every living thing, those outside those outside places Mensvyman Rhteha. Mnshyu body Menyesthan Jatehan go Shashi center or mark the name. Abyaske yoga NH These can be Shashi Ndra waking Skye, Sfr practitioner can benefit them Shashion. Brmand Sampngusiaaaँ arranged Upi Spnd moving NH of Pvgku Y Utttv (life principle). Body Upi Spnd Bimenwyvstha Pvgku Siaaaँ Pranway Urara are moving. Both Spndon (big Spnd and small Spnd) contains only the NH Kesampngukaygway scheme elements (life principle).

Brmand Kesampngugivon creature also says Kyonshk same Jishwat live through her body lives. It contains NH as Sampngukaygsampnn in Chahesthlu body, Hoscshmu or due to be in body, soul. His Prkrist which Ssthst, the soul element held Kerara remains

PranTattv 40

is. Unless remains his Assttw long Mnshyu Keshctt will continue Menspandn. His body Chahesthlu World Menrheathwa Scshmu world keeps quickening in remained, Sctt.

**6. Act of prana at the time of death**

Body Mnshyu when Viavsthari Antha also achieves, his Sthlu body is no longer able to walk through a very thin Sfrne. Mentyri Uko is the coming Honekesmeep. Sasarrkan Pdathgawr your family and relatives Asd discount Janeka fear Satanelgta wicked mind Walemnshyu Mtyri Uko remember Krkeduःk of Anbhustu Krnelgtehan. Mtyri Uprapt Hotesmay is Mhttvpngukayghota of life, Kyonshk Sthlu body Menwyapt view in Scshmu body Hakyepran stays of work life as Krtehankpran Sampngusrir Menwyapt separating Mtyri if it means time Sampngusrir Seshsmt is Anelgta the Riday. Sfr life gathered in Riday, Scshmu body gives Apanemensmetkr Sthlu body Seapana Sampakgtod these lives. Then Scshmu body Sthlu body is separated from the stands. When Scshmu body Sthlu body separated by breaking Seapana Sampakg, Hatb Dsonisndrayon with his five lives, mind, Bshiu,

Mtyri get Uko be Rheshrir Keandr life when Shia are Rhehotehan, then Mnshyu disaster

That is the Anbhustu. When the body to be collected Skckrn the Keandr life Riday

Try Krtehantb body provides Anbhustu that Menwyapt Pranway Ugor. The Sjas Agan

Pranway is Uskctin is Anbhustu that gross that Agan, Kyonshk Anbhustu of Kion

Life itself Kratehan. That is so a stronger Hask he Mnshyu Ddgkekarn faint.

It is therefore Kyonshk he can not bear to Kion. At that time her Sdkhai

PranTattv 41

है– घोर अधकारं है,जोर-जोर सेवाय ुचल रही है,ऐसा लगता है मानोआाँधीय तफानू आ गया हो, वह उस आाँधी में-पउकटुाा होकर उड़ रहा है,चारों ओर अन्धेरा छाया हआु है। तब तक उस मनष्यु को होश आनेलगता हैक्योंशक शरीर मेंप्राणों का शखचावं होना कम होने लगता है अथवा बन्द हो जाता ,हैतब उसे ददग से राहत शमल जातीतथाहैवह होश में आ जाता है। अब उसे ज्ञान होता –हैमैं तो मर रहा ,थामझेुउस समय घोर कि हो रहा था, मैं अधकारं मेंउड़ता हआु चला जा रहा था। मरने वाले को इस प्रकार के कई दृश्य शदखाईहैं।देते अब शारीररक कि तो समाप्त हो चकाु होता है,मगर मानशसक कि होना शूु हो जाता है क्योंशक वह देखता हैशक अब हमारे पत्नी,पत्रु, भाई-भतीजे,पररवार केअन्य सदस्य आशद छूटे जा रहेहैं।

शरीर में प्राणों काशखचावं का कि सहन न कर पानेकेकारण बेहोशी केसमय जो तेज

हवा, आाँधी या तफानू-सा शदखाई देता ,हैवह प्राणवाय ुका अगोंं सेशखचावं ही इस प्रकार से

Would give Sdkhai, Hakyonshk Nashdyon Seizo would life be the Skckrn Riday, he

In Aaँdhi Upake Sdkhai Detahattha Nashdyonmen (body) that Kianbhustu offers. Sthlu

Aaँkhonsejb Pranway Uskctin Hatb his view of Shashi impair Honelgti, Kyonshk

Sthlu eye Upi Isndray Menwyapt Scshmu body eye Upi Isndray lives NH to be different

Is trying, then it's time to unconsciousness darkness Sdkhai Detakbihak times

It would Hask so Mnshyu senses are disguise in, Sfr in daylight Sdn his close

The stand does not meet the family members. Shashi impair watching Avsthaaaँkhonmenki

Or ends is Haksfr sometimes Shashi back view. Ear Grsnthyon

Sepranon Keshkchavan due Snneuki capacity Honelgti end, let therefore Usesnaiu

Seems to be closed, Hatb starts her nervousness Tthaha Keshla while he Snu

सकता है।जैसे ही प्राणवाय ुकानों की ग्रशन्थयों मेंकायगकरना शूु कर देती है,तब उसेसनाईु

देने लगता है।

प्राण तत्त्व 42

After a while Sfr is being used Keshkchavan due to gross that bear occurred he fainted, Sfr seems to like visual Sdkhai ago. Darkness, is fast Wayha Ucl, Y Uki loudly Saaँy-Aँki voice Snaiu giving. At that time Usekuc also do not understand. He is your family Kesdsyon Keshvsy Menblu Ckau. He finds only occurred himself is the fastest moving Y Umenukta-Paktau. Then Useanbhustu significant is that the swamp is Menfaँ Magg Awooi-bit Sahau is ahead. Does it therefore Sdkhai, Hakyonshk some Mnshyonu Kepran Snkltesmay cuff Awooi Honelgta in his windpipe. Isseusemtyri Ukesmay breathing Lenemenpreshani Honelgti. Its Anbhustu life Usedldl Menfaँsehau Keup Menkrate Khambut remains similar state until time Hakpranon would Skchavan ever, Never shuts be Skchavan. Similarly, the Shia have for some time or continues to be very long. Lastly Mengor that Shtehau Sthlu body is forsaken stood outside his Scshmu body. Then Useawr also Anbhustu Unfortunately, Kyonshk he sees Hask contains are crying Hotehanathwa mourned in front of his relatives his body (bodies). At that time he Unkeshla could not have Dekhahotapar not even there at the watching Ssfg. Ageki travel Sfr Mtkri becomes Suu.

Sometimes it was also Snneumenata is dead Amku Wyashi, His Scshmu body Gst occurred Ageki was going to run out. Sfr Ageusesrung-C felony, he was going to run in done in occurred in Srung, Srung was Keus cross light Sdkhai. But Sfr he came Menwapas Apanemtri body. Then Usesgesambndhi Uskemtri body cremation Bsmu carry Ckeuthe, or Uskemtri body sat up Scta through Lganewalethe Sltakr fire Scta, Jishwat his body. Is such Avsthamenkha Hask he became Jishwat also Mnshyu Mrnekebad, it dies when it came Anbvu. Sometimes Isseshmlti Jltiu some Gtnaaaँsvdeshon than Snneuko felony Hanshk Amku Wyashi dead

PranTattv 43

Was, was Sfr Jishwat two four Sdn later. He died Mnshyu Haamku Asdkkbi also tells Anbhustyaaँuttha scene like Svsbnn of Mtyri Ukebad Snneumenata, he went up to the public, Gyasamne Akmahapus Uaँchesthan had occurred sitting on Mensshasnan, he brought Mjeudekkr said Isekyon it be now Jishwat was, escort it back, Dsreuko bring. Such Svsbnn of Gtnaaaँsnneuko Smlti.

But the truth is something else is All these Wyashi whatever happens Btatehan, the truth Kyonshk Mtyri Ukesmay Unhenaesa came Anbvu. It Wyashi When contains Avsthamen of unconsciousness, then the body has stopped Kibay stir Hamgr have had their Mtyri Unhin. Understood their family Hanletecinki Mtyri Uho is Ckiu. After a while would say those Jatehankprrwar come Vesfr conscious Hask Yemrkr Sfr Dbarau Jishwat gone Hakaesemnshyu Mtyri Hoteha not view in the Uko, he lives in a state of unconsciousness (due to age). This is due to life is getting stir Haksthlu and Scshmu body Menpranon, Therefore Riday is Gst Uk. Such a state is part Jishwat of Menmsstshk Hamgr Usemra occurred it is taken. Svgyan of Svcas Just Not occurred Hask to know Shiup in Svsy this stage. Such events Nkesmay's life Scshmu and Sthlu body Mensia Krnelgta some Sdnon later. In fact Hask Pranway Uki Gst keeps stops are, but Shea from Udan Y Umsstshk Menatyant Scshmu form. Aesamnshyu is Mtyri occurred not get Uko, but Usemtri figure is taken.

मैंऐसी एक सत्य घटना जानता ह ाँजो एक साधक केशपताजी नेमत्यृ ुकेदो शदन बाद बताया। उन्होंने अपने बेटे से– “मैंकहा मरा नहीं ,थामैं उस समयजीशवत था, मगर तमु सब ने मझेुमरा हआु समझकर मेरे शरीर कोजला शदया था”। उस साधक नेश्री माता जी से मेरी(

गुमाता से) मेरेसामनेही ये बातें शमरज (महाराष्ट्र) में बताई थी। यह साधक शदकली का रहने वाला था। उस समय यह बात मझेुभी बताई थी, क्योंशक उससेमेरी बहतु शमत्रता थी। मैंने अपने

प्राण तत्त्व 44

जीवन मेंकुछ घटनाएाँस्वयंप्रत्यक्ष देखीहैं। घरवालों नेऔर महकलेुवालों नेएक व्यशि को

मतृ घोशषत कर शदया गया, रीशत-ररवाज केअनसारु परोशहतु (ब्रामण) रारा शूआतु का कमग-

काण्ड भी कर शदया गया, मगर कुछ घण्टों के बाद जीशवत होकर बैठ गये।शफर पााँच-छ: माह

तक जीशवत रहे। ऐसा प्राणों के कारण होता है वह एक जगह ठहर जाता है और शकसी प्रकार

की शिया भी नहीं करता है।

**7.** **Next pace as per release of prana**

**at the time of death**

Mtyri Ukesmay Mnshyu body Seshbnn-those outside life Snkltehan out places. Vitality

Sjas Snkltehan out of place, the same place Keansaru Anmanu thought is taken

Doubt it occurred achieve Gst of Sks type. Mnshyu soul Menak body all over the place work

Does. But to those outside, those outside places of the body led him to work with those outside, those outside of

Individual is known by different names. Isishla called Skhapran five types of Hkanote

Their names also those outside, those outside are**1.** Vitality **2.** Anus **3.** Wynn **4.** same **5.**Udan. These Paaँchon

One is a sub-life, their names Prkarhan-**1.** Kumg**2.** snake **3.** Krikl **4.**Devdutt

1. Dntrrjay. Thus Jatehan ten lives. Their work also contains of those outside-those outside type. They Svvrn elsewhere Slkenge.

Mtyri Ukesmay life name Mkyu form of Raron around Snkltehankin out four Raron -is thus**1.** The Brmrnr night**2.** The eyes**3.** Mhaanuse**4.**The Gdararu. In those outside-those outside Pranway held Raron Seshnkli Uwali Jiwatmao Nki Gst also of those outside-those outside of

PranTattv 45

is. Gdararu the area Menapanway Ukayg does Likewise Apanway if it means NH sewage Mtru This disclaimer is Skya Y Usdav is Adogst would receive. Mhaanuawr eyes Sepran Snklne the time Pranway Uawr same Y Uka remains a stronger effect. Pranway Uriday the area is Menkayg resides Menwyapt Haksman Y Usampngusrir and the Wyvsstht manner Sekaygkrnemenshayta the Pratyekagonn body. Brmrnr night Keandr Sepranway Usnklneseudan Y is Ukaygkrti. Udan Y Ussr the area provides Udhvgst the Menkaygkrnekekarn Mtatmari.

Mtyri Ukesmay Sjas Mnshyu is Pranway Ugdararu Seshnklti, a soul forward

Later comes the Adogst. Snklneliwapranway Uwalemnshyu Snmn this location

Walehan to work category. Aeshotemnshyu life Menadmgseyiu deeds Mensdav Slpt

Live. This category Menvemnshyu Ateha, which Walehan always run Magg unreal, Jasehote-

To steal, say, Hocus Pocus Jtu, cheat, Dsronu always Sksi type Seki

Give, to always Snanda of Dsronu, unprovoked Ishyag-Resh and Gnari do Nshilepdathon Mendube

Live, Asd to Wyashbchar. Those Kamag thus Sctt Sdawatmogniu deeds

Achchhasdt stays Such is life Sdavashiu the bodies Ashiu life Walemnshyu Mtyri scheme

After always Hoteinkiha achieve Adogst. The Ageki visit (Mtyri Ukepshchat) gross Kion

Yiu live Hattha Svsbnn type only Kekion to suffer forever. Such Jiwatmao Nka

Next birth Mnshyu Jasht Menhoga or will not say Many Mshashklu Hakyonshk this

Get Gst held Jiwatmao Nka birth Psh-Upakshi and creeping (aqueous Asd) is the body

Hattha Apaneca view in Bhogterhtehan the deeds.

Sjn would linger in Mnshyonu of Mtyri Ukesmay Pranway Umhaanuawr eyes Kerara out Snklti Haaesi Jiwatmaaaँagyantavs achieve lust body due to Asshi Mtyriloku to Snshashcht time, Sfrhanusct time is come Prudhvgmn. This category

PranTattv 46

The Menvemnshyu come, which Ssarn Menasi view in the Pnyu deeds Menusc Rktehanttha Dsronu

Service and Lgehan in charity work. Rhtedmg-Admg, sin-Pnyu, Smshashrat Kmgkrtehau God

Contains absorbed. Aesemnshyonu in Sctt religion-Admg, sin-Pnyu Seyiu Honekekarn Sctt

Satvgnu is also influenced by. Mtyri Ukepshchat such Jiwatmao contacts for some time

TOL is Praspt of after Sptlokri. No Anbhustu of Sksiprar Keki is on Vhaaँ

Is Vhaaँpr Ssfgskhu itself is Anbhustu of sakhu. Only Vhaaँpr Jiwatmaaaँssfgpnyu deeds

भोग करती रहती हैं। शनशश्चत मात्रा मेंपण्यु की समाशप्त पर जन्म लेने के शलए नीचे की ओर पतन

हो जाता है। ऐसी जीवात्माओ ंको मनष्यु देह की प्राशप्त होती है। कमागनसारु जीवात्मा गरीब या

अमीर पररवार मेंजन्म लेती है। इसीशलए कुछ बच्चेजन्म लेतेही सखु-सशवधाु मेंऔर धन

आशद से सम्पन्न हो जातेहैं,मगर कुछ बच्चों का जन्म ऐसेपररवार मेंहोता हैशक उन्हें पेटभर

भोजन भी नसीब नहीं होता है। यह सबकमों के प्रभावके कारणही होता है।

High Kosht ​​of seekers and Snklte out of life Brmrnrrar the Yoshgyon Khanssari Mnshyonu life Brmrnr night not from the Snklta. Yogi your Sthlu body Tyagtesmay Jatehan be Sstht on Jatehan your body Sampngupranway Uaktr Krkebrmrnr in wound Letehanksfr Svsesh of Menlec Shia of NH Apanelok Snkalkar out its Pranway Uko Sthlu body and Sfr there. Lives in has to raise that Unhenshksi type when separated Sthlu body Kyonshk Smashdavstha he Krteaa practice of withholding for several hours in the Brmrnr their lives. Body creditors They think Hkka little jolt of life, Jtkekesath own lives to Sthlu body Letehan be separated. The stage is being Menudan Y Ukaygkr. Udan Y Uka nature would marry soul is Udhvglokon Menlejati. Therefore life Svgyan Menudan Y Uka importance would be very Asdk. Yogi do Skya same Udanway Uka Symn.

प्राण तत्त्व 47

Mtyri Ukesmay Pranway Uki is the importance of Gst ahead of the NH fixed Skya of Magg Bipran element is vital element remains Menwyapt all Scshmu realms. Sjaska life Asdkans form will Menashiu, Mtyri Ukesmay would be its Adogst. At that time Apanway shall Asdk becomes effective, Kyonshk Aesemnshyu Neapani Pranway Ukbi also Skya not attempt to Shiu. Eating right Mnshyu does and also as Kmgkrta Hauska impact on Sctt. With Sctt also has an impact on their lives, therefore are Pryaskrta maintain Shiu the duty Hask he lives every Mnshyu. Good life of those Kamag receive Commagnsaru Shitau. That practice to have Mnshyu pranayama and also practice Smashd, Hauska life is Abyasansaru a stronger Shiu. That is why yoga Keabyassyon Keci Jatehan one is above being Svkssat. If body Sstht life Shiu this.Then Mnshyu of Sthlu body and will Shitau even Scshmu body. This Shitau Keansaru only Mnshyu life Menwyvhar Hattha end is Anbhustu that Mentyri Ukesmay Usekm. Sbsemhttvpngubat it Snbgr occurred on Shitau of Gst also soul Hask Mtyri Ukepshchat. Therefore soul Chashye to always focus on Shitau.

Yadatr Mtyri Ukesmay Ssarin Mnshyonu of Apanway Uhi Kaygkrti Hattha Pnywanu

Mnshyu of Pranway Ukaygkrti Hakyonshk his life Snklta out Mhaanuya eye. these

Mnshyu Sthlu body Jatehan received Tyagnekepshchat lust body. Lust body transparent

Casing or the like Sjkli. This lust body (body) ignorance Seyiu wishes Nkekarn

Receive this age of lust body is Many a stronger. Therefore soul to be very time

Linger in Prrsd of Pwiri live much.That Vasanaaaँ (Ichchhaaaँ) and home-family, Rrstedar-

Smtron Asd Keprst fascination live choosing Anbhustu of Inhenduःk. Such Jiwatmaaaँbku thirst

Grieving live Hankyonshk Inhenbku thirst screw keeps Hakmtyri Ukebad such Jiwatmaaaँapane

Home are keeping watch through Asshi Seyiu the family. By Many times Bhatknekebad

Whenever wishes Nki Pstgunhin, his Asshi trained their relatives Sambsndhyon

PranTattv 48

Ends. Sfr he soul desires the body is able to Udhvggst (up by Semiu). He is Anbhustu does not get that Sksi in which the enjoyment of Bhakvloku Menphleapanekuc Tmogniu deeds are the soul Phlebvloku lasted Sptr Public Haksptris folk, Ssfgskhu. Yhaaँpr remains free the soul Kesatvgniu Commagsyonka fruit Haathagt is Pnyu remains weak. Pnyu Keprbav Secsi type does not Anbhustu of sorrow, therefore Yhaaँbku and does not thirst. Weak Pnyu in Usct volume takes up the Honekebad ie Rbhognekebad birth Lenekeshla Bloku. Such Jiwatmao contacts Mnshyu body Menjnm Smlta. Commagnsaru do take birth here the poor and rich parents Spta.

Sjas seeker has NH Apnakntci practice shell taken Haathwa is above Ckau but not Brmrnr Klau, Aesesadkon Kepran is Snklte through Mtyri Ukesmay Udhvgmkiu. The state Menudan Y is Uasdk live Siashil. The Nhinjati the soul desires bodies of these seekers, Bskk Trnhu is doing Udhvgmn. Aesesadk Jatehan received Smashd stage moved Jatehankvhaaँ in Yogytansaru Mahlok or Jnlok, Kyonshk That Snym the public.

Sjn has become seekers of Brmrnr Klau occurred and if Kundslni Pnguyatra Krkeshsthr, such seekers Kepran Mtyri Ukesmay Brmrnr Jatehan Snkl toward outsiders night, then Udan Y Uprdhan form of a doing work Hakudan Y Uka Kaygha- Mtyri Ukebad Yoshgyon and the seekers Udhvg Lokmen Janakle it Udan Y Uyoshgyon Keshla the work of head form. Achieve Udhvglokon yogi keep practicing Smashd in public. Usct encourage timely or Prkrist NH through Jatehan come Krnekeshla take birth on Bloku. Commagnsaru Apanemata Kegbgsejnm assumed Deteha to Suu practice Sfr yoga Krkeusct time.

PranTattv 49

दघगटनाु केरारा मत्यृ ुको प्राप्त हएु मनष्यु की गशत ्यादातर शनम्न श्रेणी केअन्तगगतही आती है। ्यादातर शब्द इसशलए शलखा हैशक अगर शकसी साधक की मत्यृ ुदघगटनाु मेंहो गयी, परन्त ुउसकी कुण्डशलनी अभ्यास केसमय कण्ठचि तक ऊध्वग हो रही थी,तब वह शनम्न श्रेणी की गशत को प्राप्त नहीं होगा। हो सकता हैमात्र कुछ समय केशलए वासना देह (शरीर) में चला जाए, मगर वह इस वासना देह सेशीघ्र ही मिु हो जाएगा, शफर वह ऊध्वग गशत को प्राप्त हो जाएगा। मगर ससारीं मनष्यु यहीं वासना देहमेंभटकता रहेगा।शफर अपनेकमागनसारु ही आगे की यात्रा करेगा।

Mtyri Ukesmay life of Cotebchchon Sksi field Seshnkle, but he would not have occurred Svkssat Prstasdk expressions earthly substances in their in Abiasshi not Hotehankyonshk achieve lust body. Therefore Cotebchchesjnki income U8-l0 year, Hamtyri if it means after the next birth Letehan quickly assumed. Sometimes view Ayashk Hadggtnau or famine Mtyri Uko occurred Mnshyu assimilated early next life, Prnt Uaesa would be very short. Psh-Upakshi Asd contains no lust body Kyonshk his body Kmgbhog the Antggtata Hakveapana Ssfg Kamag Bhogtehankmtyri Ukepshchat is doing Udhvgmn his soul. Mtyri Ukebad lust body is animism of Menssfgmnshyu. Which Mnshyu suicide Krkeapana Sthlu body movements Detehan, His Gst Snshcy same Snmn the category. Unhenbhtu has Menbhatkna Lust body long time. Therefore Mnshyu ever Chashye also do not want to commit suicide. Which also bear Krtehau life live Preshashnyaaँaaaँya, Kiun Kion his Sjndgi Chasha Kyonshk contains thus Keki Swynunkekmon due Shamal. It Chashyekagr finish Bhogkr such deeds Skya, the enjoyment of these deeds will be in the afterlife. Your body does not have the Prkarnatyagpreshashnyonde Semiu. Kyonshk deeds have to be free Bhogkr. Admgseyiu Tmogniu is a Snshashcht Anpatu Seasdk on deeds trip Sctt, then next life Psh-Upakshi body suffers achieve those deeds Bhogtehau gross to. The enjoyment of these deeds will be in the afterlife. Your body does not have the Prkarnatyagpreshashnyonde Semiu. Kyonshk deeds have to be free Bhogkr. Admgseyiu Tmogniu is a Snshashcht Anpatu Seasdk on deeds trip Sctt, then next life Psh-Upakshi body suffers achieve those deeds Bhogtehau gross to. The enjoyment of these deeds will be in the afterlife. Your body does not have the Prkarnatyagpreshashnyonde Semiu. Kyonshk deeds have to be free Bhogkr. Admgseyiu Tmogniu is a Snshashcht Anpatu Seasdk on deeds trip Sctt, then next life Psh-Upakshi body suffers achieve those deeds Bhogtehau gross to.

PranTattv 50

**8. Dhananjay Prana**

Body Keandr Kaygkrnekeansaru life has Menbaaँt Sdaya the five parts. Isishla five types of life Jateinpaaँchonhan said. One sub-soul of life are also. These Paaँchon a life Dntrrjay life in sub-life. This vital life subsidiary called Udan (sub) life Its relations ether element is done. Udan Y Ussr's Kaygkrti in Keandr Walekshetr. Use this Pranway Uka do taken Yogi Pus Asdk. Mtyri Ukesmay Scshmu go all the soul with the body, Mgrhandntrrjay vital body Keandr persists for some time. This upper Bagmenrhta soul Ssr. Isishla us here is a custom-Bijbha bodies Skya the Asgn Menjlaya is Haathagt Dah Sskarn, The skull is Shiite. The upper part of Ssr at the time the body is Scdra Skya by Mendi Kalkdbaw Tashk Ismensstht Dntrrjay soul Snkl out. Present does not know that Shia skull while Hask bodies combustion time why is Skya. Dntrrjay Nprabahr Snklkar gets Svlin the ether element.

**9. The brain remains alive even after heartbeat stops**

Mtyri Ukesmay Scshmu body can absorb all the life and Scshmu Isndrayon Asd stores inside Sstht, Hasfr Sthlu body takes Sesambndh-Svchced. Then Riday beating which has Mtyri Uho then called Hask Amku Mnshyu, is a quiet are, to marry because life. Mtyri Uka Snngy Riday of Janesemantehan be Kebnd beating. but

PranTattv 51

Iskeastrri something true. Sometimes it stops beating Dekhagya Hask Riday, Sfr is also Unhin Mtyri of Mnshyu, remains a state! His Msstshk Jishwat. Msstshk Kejishwat Rhnepr Scshmu body is not concerned Setutta Sthlu body, Bskk remains, Jbsk Riday Menddkn also is not getting. The state Menusemtri figure is taken and if it (Mtk) provision Sthlu body Uskeprrwar Walejla Detehan. Incident burn similar Mtyri Ugoshst Unkeprrwar those Neshrir in case of Sptaji of my knowledge seeker Menak here-Gtishdkliha Sdaya, but were not Vemre. Rsf Uskeshptaji Neapaneptru (seeker) Sesampakgkrkebtaya - "Apanemjeusjnda burn was Sdaya, at that time I not dead" Kthoman such an event Jantahaan-this year ie 1999 Hakmanagra (UP). City Keak Sksi have knowledgeable work the Slagya had occurred. -109 on Vhaaँ year Kimtri girl's soul was Sesampakghau, It was Sampakgswynusi soul Necya. Described Sampngugtna the girl Neapanemtyri Ukesmay - "I did not die, family members Nemjeumra occurred was buried in the understanding the ground unconscious Sdaya". It does not matter when Manneunke family members to tell, then Unhenphleykin not Haku when I do Sampngugtna of Mtyri Ukesmay of Ldkius Suu Skya, then make sure the quality of their family Haku her apostles too Many things had put his house. Sfr I came from Vhaaँ.

Do tell Many Semnshyu-my Mtyri was Uho, Sfr I came to your Srirmenwapas. At the time of the trip ahead of some Gtnaaaँ Aesemnshyu Btanelgtehan-Mtyri Ukebad Manneisprkar, held Mjeuis of Anbhustu, this kind of scene Sdkhai Sdaya, as was being published or Adkarn Seyiu Srung Semanageki moves forward light Sdkhai Sdaya or far away the light Sdkhai Sdaya Asd; Mjeuymdtu was Sdaya send Legye, Vhaaँ the Svsbnn type Kedrishy Btaaaँge, Unhenshfr back up, back Passfr the Manapanemrehau body. Such events Nkesmay Unkeriday beating too close Ckiu

PranTattv 52

There is, however, remains Msstshkjishwat, or is nil beating Riday. Sfr sometime after Riday Gst common form Seclnelgti. He is our normal life Menwapas

* goes. But such incidents Nkesmay society has become Hask Amku Wyashi die Sjnda said in. Jatehan come Pranonkigst Keansaru Unhenanbvu in this situation, as seeker meditation Menanbvu Ateha. One thing always in mind Rkneyogy is until Pnguup Semsstshk Snsshiy becomes long Mtyri Chashye not understand Uhona.

Msstshk is Snsshiy or Sshiy, making sense of it Many Mshashklu not impossible-bit only. Yet Svgyan could not Svcas Hask he Baremenkuc Snngy Leske this stage of Msstshk. Ssfguchc is Kosht ​​seeker or a yogi this thing can understand correctly or may Snngy, Kyonshkha has taken to Raraapana Svkssat Scshmu body exercises. Therefore this Svsy Menwatgman Keshodktago Nki than Yogi remains Asdk knowledge.

**10. Yoga practitioner does not suffer at the time of death**

Ssarin Mnshyonu KÄSEMANN, practicing yoga Krnewaleko Mtyri Ukesmay is not general Mnshyu Ssfgapaneap is Smjerhta the Sthlu body. He does not admit Sthlu body beyond the Scshmu body Habskk this Svsy Menyadatr Mnshyu unaware live. Get your life Ssfgsthlu substances Krnemenawr indulgence Krnemenwytit Krterhte. Aesemnshyonu Nekbi also Skya not Symnan of life and to not only your ever

PranTattv 53

आन्तररक शवकास करने की कोशशश की होतीहै;इशन्द्रयों और प्राणों के अधीन होकर अपना जीवन व्यतीत शकया है। ऐसेमनष्यु को मत्यृ ुकेसमय प्राणों केरारा शनश्चय ही कि सहना होगा अथागत ्प्राणों रारा अनभुतू कराई गयी वेदना सहनी होगी, क्योंशक मत्यृ ुकेसमय जब सम्पणगू शरीर में प्राणशखचावं लेकर ृदय की ओर एकत्र होने का प्रयास करेंगे, उस समय मनष्यु असहनीय ददग कोसहता हआु बेहोशी को प्राप्त होता है। शफर कुछ समय बाद होश मेंआता है, तब वही प्राणों रारा कि की अनभुशतू होती है;यही शिया चलती रहती है।

Sjasne pranayama practice Skya several years and ultimately keep the time, Unhenmtyri Ukesmay Kion is not a stronger Anbhustu, Kyonshk practice time Antrrk is Kumbhak and Skya practice for several years to buy Kumbhak. Skanucn and dispersion of Unhenpranon used Keshnyashmt practice, therefore Mtyri Ukesmay than usual Mnshyonu will Anbhustu less Kion, and Mtyri Ukepshchat curve will be higher than normal. He will wander lust Dehkmensmay.

Which involves practicing yoga Menuchchavstha are obtained Skyehau Ckeuhaathagt Shjnka Kntci is above Ckau and to get Brmrnr Seshncli state, a practitioner Ssvkkp Hankunhenabyasansaru are Skyehau practice Smashd Mtyri Ukesmay life Kerara Many bear soothe. But Sjn have occurred Brmrnr of Abyassyon Klau, are practicing Vesnsvgkkp Smashd. Aeseabyassyon breaks relationship Mtyri Ukesmay being thrust Sejtka think, and Sthlu body Seunkescshmu body; Sthlu body Praspt of Tyagnekepshchat Udhvglok. Sjn Abyassyon is Ckiu be Ssthr to Kundslni Pnguyatra and Isseageki state Skyehau received Aeseabyasi Mtyri Ukesmay that Rsht through Sthlu body Detehan abandoned. I find as a fact evident by the Aँu-even Sksi Yogi might have to make Sjtni cultivation, Each yogi think must Hkka little jolt of life when it leaves the body. Sthlu the body and Scshmu body between Menscshmu sequence, when he

प्राण तत्त्व 54

मत्यृ ुकेसमय टूटता है,तब हकका प्राणों का झटका अवश्य लगता है। मगर शजन्होंने सबीज समाशध की पराकाष्ठा को प्राप्त कर शलया है और शनबीज समाशध का अभ्यास कर रहेहैं,उन्हें मत्यृ ुकेसमय ऐसा लगता हैजैसेअपनेऊपर चढ़ेहएु आवरण को शनकाल फेंक शदया हो।

**11. Hunger and thirst after death**

Shnd Udmgmenkmg-Canto Keansaru Mtatmari would receive the do-it water Mtatmari Syguki Daltehau Skkpan out Athagtha Shvsesh ways Sejal do Tpgn water and self-Shasnt Draft Uterhvin also Krwatehan, Sjasmen Bramnon meal Krwatehan Asd to. Thus Kamag-case, the NH meals and deliver water work is Skya, Yhha Kamag-Canto Snshcy is based on truth. Ignorant Mnshyu this Kaygkeshla argument-Swatkg is also, Hankyonshk not Unhenyemalmu Hask so why are Skya or why Skya. Talk Sbkkul evident is Mtatmari being food and water Sdaya Tashk be assumed it Krkeunki Bku and quiet suffering of thirst, Sjassemtatmari Bku and Kreawr not Anbhustu the torment of thirst might be Tptri.

Now the question is what is getting Kamag-Canto Kerara food Mtatmari? North's food Mtatmari and water can only be achieved when Mtatmari who occurred to make way to give food, give him Andritna Samyg be Skvh Apaneyogbl Kerara Sthlu food Sescshmu food Phchuaँ by Snkalkar that Mtatmari. Current time Menasdktr Bramn which Kamag-Canto do Hanunke have so Samyg Nhinota, Kyonshk They have not just the power of yoga or Tpobl. Does not receive such food for himself Mtatmari. Nowadays Keasdkans Bramn solicitation Ssfgupyon do Menkmg-Canto, ie It works

PranTattv 55

Priu like Sewyapar has Jasaho. Sthlu food Sescshmu food can do the same Pus different Haathagt could Sjasne is rigorous practice Skya yoga and NH your Antrrk Svcas Skya practice Shnkal. I think Hask this ability is present when nearly any Wyashi Smlta thus giving Scshmu food not him.When work of Proshhtiu no eligible candidate, Mtatmari Sthlu can not receive food.

This is not the type of Jiwatmao (Mtatmaori) is Nke can only Bia seeker of the work exalted food yogi or sophisticated. Andritna seeker graded Samyghota Hask he separated Sthlu Pdathgsescshmu Pdathgko Skettha he could give the Spirit also Sksi the Scshmu Pdathg. It seeker to Ygka to food Agrjiwatma, then the soul of Scshmu will receive food and water and be quiet Bku thirst of the soul. Aesepryogktagsadk of Chashye be Brmrnr Klau, if this type of NH Kekayon qualified Smjajaaga, Kyonshk him Sdwy-Drishi also see Hotashkhajiwatma achieve food occurred or not occurred.

Now nobody Hask can say it seems to be why these Jiwatmao contacts Bku and thirsty, so he died Ckeuhan! The answer is when Mnshyu of Mtyri Uhone Lgtiha, that time is Skchavan of Andrpranon her body, Sfr sometime after dispersion having a look at Anbhustu of Lgtahakis Skchavan and dispersion time of Bku is performed Kaygpranon NH's Anbhustu of Kyonshk Bku. Sfr Mtyri Uho Janekebad when Praspt lust body, then would linger Bku and thirst due to animism. Ssarin Mnshyu that the right is not properly understood, Kyonshk Usescshmu world does not have the knowledge or Anbhustu of Sksi in Keshvsy.

PranTattv 56

When meditators practicing yoga and also does his Kntci Klneuwala is, if Sebku thirst Seyiu seems to Koshshash grieving Jiwatmaaaँsdk Sesampakgkrneki. Sampakg of Sadkseyacna Krtihan feeding upon. Yashd seeker Anelgta barrier in giving food Sksi soul Sdaya, Sfr practice him a lot Jiwatmaaaँ Anehanklgtiisprkar seeker. It is good Skhaaesi Jiwatmao contacts explaining think Chashyekagr give back so Skya then be stagnation in practice.

Support all Jiwatmaaaँ life Sjnda Hanrhti, Isishla all Jivdharryon called creature. Placenta-Prkrist Kesampnguprasnyon seems to be Bku. Some animals Prstsdn sacrificing food to live and feces live, such as Psh-Upakshi, creature aquatic and crawling. Mnshyu also keeps your Sampngugivn That Kaygkrta. Jiwatmaaaँ of Udhvglokon heavily Anbhustu of Bku after Sdnon. Isishla scriptures Menspnd charity giving Svdhan said occurred is Tashk Unkevsjn the Pvgajonu thus food Asd Usct or Snshashcht Deterhe time. Pvgkalu Kebramn Very well Shashisali occurred blamed Kyonshk their Sampngu life austerity would lead to practice Menttha Smashd. Such Tpsswyonttha Bramnon Kerara thus Kekaygskkpan only Seho Jatethe.

Udhvg realms Mensstht best Jiwatmao contacts also would seem to be a Snshashcht time Menbku and thirst, whether from a Jiwatmaaaँswgg Public Brmlok because not. Jiwatmaaaँkbi of Mahlok, Jnlok, to Tplok, and Brmlok are never Anbhustu of Bku. And these Jiwatmaaaँ himself had the power of yoga Krtihankathagt Gb Sksi seems Bku Yogi or reselect, then Letaha reveal Raraapani Ichchhansaru Pdathg its Ichchhashashi. The power of yoga to appear occurred Pdathgunhin is Kyonshk power of yoga in NH he Pdathgprapt would Haathagt Yogbl of Upantr he Pdathgha. But these Yoshgyon

PranTattv 57

Mnshyu KÄSEMANN Jkdi-Jkdi does not look Bku. Bskk Kepshchat many years seems once Bku, Sfr Jatehan be Tptri eat Costumes Uko held to reveal his own Yogblrara.

Sun ie in 1995 once through a Sadkdyanne Seswami Shashwanand G Sepchhau- "Swami, then what does that do you feel Bku thirst, you get Bhojnkhaaँ?". Swamiji Nemskrateuhau said - "Yes, I look Bku and thirsty all Yoshgyon, but has its Anbhustu Many later. When Bku seems you.Have that time becomes Smashd Bgan Haksfr Yogi gets takes and if Tptri Krkekha reveal its Ichchhansaru substances. "Seeker Neshfr Pchhau -" Swamiji! You do appear to substances from Sks Thus, I do not want to see. "They also Aँswami G Spoke" Manabi Iseprkt came "Here, so called the Menseb their hands. Unhonneseb Sdkhatehau said - "It's like apples'. Hosadk said - "Yes, Swamiji'. Swami Spoke "My own power of yoga apple Keup Menprkt has occurred; now understood, Yogi people do their own had the power of yoga." Swamiji Nebri simplicity Seuss seeker Smjayatha such.

The owner lives in Tplok G present time. They called Asrmmen'swamihrisske term Shashwanand Ashram. Mine.This Swamiji were deemed seeker from an early age. Inhonnesn ie 1963 was Mensmashd Lally, Yehmaredada Th, my Gumata these Swamiji of Shashshya Dont Iswami G Nemjeuawr Strkal ago Very well Adyastmk Maggdsgn Skya, the present time Menmeri Kushtya Maggdsgn Sei Gyibna these on.

PranTattv 58

**12. To take birth with the help of air element**

Svsbnn realms Sejiwatmaaaँjb birth Eclipse comes Krnekeshla Bloku, then Svgtrwyapt Y Utttv only are the Kaygmenshyog does come Haathagt Pranway Ukeshareprapt held Gst Krtehau Krnekeshla take birth on Bloku. Birth Khaaँ to take, it becomes Unhencommagnsaru Swyngyat Haathwa soul Swynprkrist Seprerrthokr your

Occurring is coming up near Maaँ or seems to Gst around the body.

Sfr he wants to take birth Maaँgtishkvh Auske SPANNING commanded the soul Maaँ. Maaँ

Give the soul commands to take their Gbgmenjnm Detishfrhakvh soul Maaँ

Live Svyman around the body, Hakyonshk for the soul in SPANNING that time Maaँ

Usct body Snmagn not have occurred. Conversation of Maaँawr spirit of that time

Scshmu bodies contains NH. Sashdka of Yashd Maaँ Uchckosht, switching must Usegyat Rhegashk

Amku soul for to take Hauskegbgsejnm of Neussebat. Yadatrssarin

Sstryaaँsashdkaaaँnhin happen, therefore Yebaten them known Nhinhankrhti

Top Kelok Seayi Jiwatmao contacts gets Hask Unhenbloku on Sks come to birth Lenakaesihajiwatmaaaँsatvgniu nature woman SPANNING known. Some Jiwatmaaaँ, which outshine Khaaँpr birth would not live Sstht up folk Unhaengyat Hask Bloku. Vekmgvs Swynvhaaँsegst Krkeapani Maaँkepas come goes, so Prkrist arranged Keantggthota. Spirit the birth assumed that, Hasjas women Pus (mother Spta) from Nkeukmgkuc Prstst mail Khatehanathagt Sman Walehotehan form (homogeneous). Are not take birth here of having your Svrodhi Kamag is Snym of Krtiaesa Prkrist. But a spirit of Svsesh reasons Grhnkrti born here of -matashpta with your Svjatiy deeds. Their -matashpta or Svsesh Kamag suffering their children in such a state Hankkarnyhi Hask is sometimes called Haptru NH get deep mother-Spta seen or ever

PranTattv 59

कभी पत्रु को माता-शपता रारा किों की प्राशप्त होती है। ऐसी अवस्था शचत्त पर शस्थतकमागशयों के कारण आतीहैं।

लगभग पााँच माह के शरीर शनमागण के समय तक जीवात्मा मााँ के शरीर के आसपास शवयमान रहने के बाद ही गभग केर अन्दपने शरीर में प्रवेश करतीहैं।अभी उसके शरीर के अगोंं का शवकास पणगूपू सेनहीं हआु होता है,इसशलए जीवात्मा शातं सी अथवा सषुप्तु सी रहती है। मगर शरीर में प्राणों के कारण हलचल होने लगती है। गभागवस्थाकेशरीरमेंरारामााँ जीवात्मा के शरीर का पोषण होता हैतथा प्राणवाय ुकेसहारेजीशवत रहता है। अगर जीवात्मा पण्यु कमों सेयिु हैतो सत्वगणीु वशत्तयोंृ केरारा गभगकेबाहरी ससारं की अनभुशतू करती है

या प्रभाशवत होती है। अगर मााँ उच्चकोशट की साशधका है तो गभग में पल रहे बच्चे को शवशे ूप से शशशक्षत कर सकतीहै,अथागत ्सककपं केरारा मत्रं आशद का प्रभाव उस पर डाल सकती है।इस शिया से वह सन्तान भशवष्यमेंत्रं जाप करनेमेंुशच लेनेलगेगी।

बच्चे के जन्मकेसमय मााँकेशरीर केअन्दर अपान वाय ुका प्रभाव बहतु ्यादा बढ़ जाता है। इस अपान वाय ुकेअशधक शियाशील होनेकेकारण ही बच्चेका जन्म होना सम्भव हो पाता है। तेजस्वी जीवात्मा को गभागवस्था में अपने शपछले जन्ममेंकेहककाशवषय-सा ज्ञान रहता है। मगर जन्म के समयप्राणवाय ुकेअत्यशधक दबाव केकारण वह अपने शपछले जन्म

की घटनाओ ंको भलू जाता है,शफर उसे शपछले जन्म के शवषय में ज्ञात नहीं रहता है। जन्म के समय बच्चे को शनश्चय ही प्राणों के दबाव के कारणअसहनीय कि होता है।इस प्रकार का अत्यन्त घोर कि जीवात्मा को परेूजन्म में शफर कभीहींनप्राप्त होता है।

Sjn Jiwatmao Nka born Bvloku Seakr, while these Jiwatmao contacts Gst (collapse) downstream from Bvloku lose your senses, becomes Athagtha Mchhagugasi state. It is caused by Asdkta of Sstht Tmogniu deeds on Sctt. These types of Jiwatmao contacts Psh-Upakshi, has to take birth in the water and crawling body. Is Snmagnsvsbnn of such Jiwatmao Nkeshrir. -Pedpude organism

PranTattv 60

Contains. Inkeandr rife Scshmu body Tarhha stage like Pnguup Seshndra. Some trees are Many only a stronger age, the soul has to be to be very Asdk of the body (the tree) only in Bloku. Tree-Udon is dominated by Menpwiri elements.

**13. Genesis of some gods by the**

**primacy of air element**

Manneki places Slkha Hask Mnshyu, Psh-Upakshi, aquatic animals and reptiles Asd water is dominated by elements of the primacy of birth assumed Krtehanathagt Rinkeshrir The water element. Tree-Udepwiri element of the primacy Seyiu live. Five kinds of creatures Jatehan found on Bloku. They live Asdkta water element. The primacy of Asgn element is held Utpstt the gods Nasd Prasnyon. Yedewata is Swggsesambsndht. Such as Indra, Asgndev, Woondev, Ashwnikumar Asd. Yhaaँpr Rhnewaleany beings and Apsraaaँbi Utpnnhotehan from Asgn elements. All these contains Mnshyu Jasht Sesresht. Asgn contains animal stunning generated element of the primacy, Kyonshk nature Asgn element is Ujagwan and Dashhka is Shashi. The gift of giving Samyghota such Prasnyonmennshyu Jasht.

वाय ुतत्त्व की प्रधानता सेकुछ ही शदव्य शशियााँउत्पन्न हईु हैं,इसशलए इनकी सख्यां अशग्न तत्त्व सेउत्पन्न प्राशणयों सेबहतु ही कम है। वाय ुतत्त्व शशि का स्वूप होता है,इसीशलए ऐसे प्राणी शवशेष ूप से शशिशाली ह।ैंोतेवाय ुतत्त्व की प्रधानता सेउत्पन्न हईु कुछ शशियों के नाम इस प्रकारहैं–श्री गणेश जी,श्री काशतगके य ,जीश्री हनमानु जी, श्री पवनदेव जी आशद।

श्री गणेश जी की उत्पशत्त माता पावगती जीकी सककपशशिं रारा हईु हैतथा वेसभी देवताओ ं

प्राण तत्त्व 61

केप्यनीयू (जो अशग्न तत्त्व से उत्पन्न है) भीहैं। इसीशलए शकसी भी शभकायगुमेंसबसेपहले

गणेश जी की पजाू की जाती है। माता पावगती स्वयंआशदशशि का अशं हैं। श्री गणेश जी

इसीशलए अत्यन्त शशिशाली हैं। वाय ुतत्त्व केरारा सम्पणगूसशिृ की रचना होती है,इसीशलए

इनकी व्यापकता सम्पणगूवाय ुतत्त्व में रहती है। बल में इनकी बराबरी कोई भी देवता नहीं कर

सकता है। प्रत्येकप्राणी केमलाधारू चि मेंवेशवराजमान रहतेहैंक्योंशक श्री गणेश जी

मलाधारू चि केदेवता मानेगयेहैं। येसशिृ केमलू मेंशवराजमान रहतेहैं। इसीशलए साधकों को

अभ्यास करतेसमय मलाधारू चि शवकशसत होनेपर श्री गणेश जी केदशगन होतेहैं। मेरे रारा

शलखी हईु पस्तकु तत्त्वज्ञान मपढ़ेंगे–जब मैंऋतम्भरा-प्रज्ञा केरारा वाय ुतत्त्व का साक्षात्कार

कर रहा था, उस समय मझेुश्री गणेश जी अन्त तक वाय ुतत्त्व के अन्दर खड़ेहएु शदखाई देते

रहे।

श्री काशतगकेय जी की उत्पशत्त वाय ुतत्त्व की प्रधानता सेहईु है,इसीशलए वह शनश्चय ही

बहतु बलवान है। इन्हेंदेवताओ ंका सेनापशत बनाया गया था। मझेुअपनेसाधना काल मेंकई

बार इनकेदशगन हएु, मगर मैंनेअपनी पस्तकोंु मेंइनकेशवषय मेंकही भी उकलेख नहीं शकया है।

मेरा इनसेसम्पकग्यादा नहीं रहा है। श्री हनमानु जी केशवषय मेंसमाज केलोग अच्छी तरह से

जानतेहैं। इनकी उत्पशत्त वाय ुतत्त्व की प्रधानता सेहईु है। इनका प्राकट्य ग्यारहवेंुद्र (शकर)ं

केशरीर सेहआु है,इसशलए इन्हेंुद्रावतार भी कहा गया है। इन्होंनेमाता अञ्जनी देवीके गभग

Sejnm assumed Skya. All Jantechainhonne we have Shashcsha all service and Bshi.

Wyashigt form from My Hnmanu and live with Very. Manis Svsy Menspi Slkna Usct

Do not think Hkaँinhonnemjeuatyant is Maggdsgn Skya on Gdhu Svsyon, therefore I make them

Th believes are in form of Hkaँyehmareshbhu-Schantk. The philosophy of the time these interviews Wastsvk Swoop also Skya.

Y Udewata Y Utttv Keswami Hamgr Yeapaneswami Indra Keadeshansaru work do, so Wyvsthansaru of Prkrist. The Mjeuinkeswup while the philosophy

PranTattv 62

Interviews had occurred. Corresponding amount, Ygu Keant Menway Udewata Keasiwagdsekunti Ptru Bhima's birth occurred. Bhim Mnshyu body Menhotehau were very Shashisali, because Y shall God was Kaasiwagdhi. Y influence Utttv of Asdkta had remains on Inkeshrir.

The primacy of the sky element view in generating three same god, Isishla three gods Bnaierktehan arrange Sshiri Kenaik Hattha Sampngusshiri (placenta-Prkrist). These gods are God Brma living God Svshn Uji and God Skrn law. They Utpstt is Sambsndht of para-Prkrist. NH Narayan (God) God Brmaji and occurred Prakty God Svshn Uji. Ultimate Shashv (God) God Skrn G's Prakty occurred.

**14. Vlionri Keswrup Menwayutttv**

**The preponderance**

Mnshyu when Sksi the type of Kmgkrta on Bsmu that Kamag Kemagsy Sctt

Sstht live there. These Commagsyusct live Tejas Menupsnklte carried out in time.

Mnshyu Sfr is their deeds seem to reap the benefits. Kamag troubled time Sfr new Kmghan. Become known

That we have always moves indulges Haathagt Pvgkalu Kekmon. Ignorance

By Mnshyu when indulges these deeds then become Sfrseyhi Bhogehau Kamag, Commagsy in Sctt

Collected are living. Mnshyu when taking birth, then Spcle lives on her Sctt

Commagsy (Government) shall Svyman live. Yecommagsy (Government) does two types Kerhtehan-**1.** Ssctn

In form,**2.**The destiny format. Ssctn Commagsy been through in this life not in Bhogejatehan, Aglejnmon

Jatehan. Destiny Commagsy (Government) does the same birth Menbhogejatehan. These destiny Commagsy head form

PranTattv 63

Live Sstht on Bsmu Keupri surface Sctt. It Commagsy Wattakarri form them Vsttyaaँribi says due to Mensvyman. The third type Commagsy Siaman Kamag Khewatgmanjatehan. Time Menskye say Siaman Kamag the deeds were. Siamankmonke Commagsyssctn would Commagsyonmen and Shamal Jatekhankristkiyhwyvsthanprasaru Snshashcht in destiny Commagsyon Hask and to which Siaman Kmgssctn deeds Mensmlna is Smlna in which Siaman Kmgprarbd deeds. Which Jatehan Mensml Kamag destiny Shamal in deeds, Vejateisijnmahanmen indulgence for Jatehanawr which Ssctn deeds, Veagle Bhogehankjate births

Sampngucommagsy (destiny and Ssct) A. Y Utttv primacy live Sstht on Bsmu of Sctt through Seyiu. Ie Rin Sskaronn Keswup Y Utttv primacy Seyiu live. Isishla Yeatyant Scshmu and contains comprehensive. Sctt of Bsmu the Indian crested porcupine primacy of Snmagn Y Utttv. Y Utttv happens to the nature vibration. Always vibration Bsmu of therefore Sctt (quickening) not Sstht Vsttyaaँri (Government) is the Karnupri surface seems Snklne out when you Snklti the Rarav Sttriyeaaँbhr the eyes, then these Vsttyonri

The Swoop appears in subtle forms. Asgn elements Tejas format remains the principal form. On Sctt a Bsmu Y Utttv primacy was Svyman, but are a preponderance of Asgn element is Vsttyaaँribshmkgu. Sfr eyes NH Vsttyaaँrisnklkar take around holding swoop of deadly substances.

Sctt is running Rarahi the Sampnguwyapar Y Utttv. For this reason, practitioners

NH Sstht Vsttyaaँri (Commagsy on Bsmu Pranayama Skyejanepr Sctt) starts Prbashwat

Are. Pranayama Sjtna a stronger long Skyajaaga, the same time a stronger Sctt Prbashwat

shall remain. Life Kerok Denepr out Snklnevali Vsttyaaँribi Uknelgti Hanttha Vsttyonri

On Sstht Tmognu is Jlnelgta. Similar Tmognu due to Sctt comes Menmslnta. Admg

And sin Seyiu Kmgkrnepr Commagsy Tmognu Seprbashwat live. When this type of

PranTattv 64

Vsttyaaँribhr are Snklti, then Mnshyu Admgseyiu is Kmgkrnelgta. Sfr Aesekmon is only indulgence tribulation (suffering). He indulges suffering Svsbnn type. But pranayama you since this type of living is Mslnta clean. Sfr does not Tmognu a stronger Prbashwat when Prbhog be Tmognu such Vsttyonri low.

Commagsy Athwasskarn Pyagywachi Jaseshbd are Wattakarri form on Bsmu of Yesnskar Sctt Mensstht Honekekarn Inhenvsttri also says. Sctt seems Snklne carried out by Karnye Vsttyaaँribshmkigu being Menspandn are Hantb Yevsttyaaँriaaँkhon Kerara Tejas ie Snklti out the form (light).

**15. The nature of Kundalini-Sli as Wayutttv**

Seeker Practice Kerara when Antrrk Svcas Krnelgta Hattha Pranway Ubi seems to Udhvggmn, Tbha Usct time faced Mladharu cycle Mensvrajman Kundslni-Shashi awareness Honelgti. The Maggmenageki be carried Bdhnekeshla Anbviu Th is invalid is required, Sbna can not be angry increase Keis Maggmenageki side. Scshmu body Mnshyu Menjb Kundslni-Shashi waking up starts Udhvg, Hatb think Usehakaesa in Sthlu body his Anbhustu practitioner is Hamano Sthlu body Menkundslni-Shashi Udhvgho. Kundslni-held Shashi Asgn Seyiu element of the primacy remains Svyman in Prasnyon body. There's Swoop Asgn such Anbhustu the practitioner because the element of primacy Hamano is like fire Gmg-Gmgkoi Costumes Kesharecdh the spinal Uupr.

PranTattv 65

उसका स्वभाव होता हैशक वह जाग्रत होतेही प्वीृ तत्त्व और जल तत्त्व को खानेलगती है अथवा कभी-कभी जलाने लगती हैऔर उस स्थान पर अशग्न तत्त्व को शबखेरने लगती है।ससेइ साधक केशरीर मेंशिताु आती है और आगे का मागग प्रशस्ता होहै।

कुण्डशलनी-शशि मलाधारू चि सेऊध्वगहोकर अभ्यासानसारु ऊपर केचि खोलती हईु ब्रमरन्र रार तक पहचतीुाँ है,शफर ब्रमरन्र रार को खोल कर कुछ समय तक इसी स्थान पर शस्थत रहती है।कुछ समय तक अभ्यास करनेकेबाद कुण्डशलनी-शशि ब्रमरन्र रार से उलटकर आज्ञा चि पर आकर नीचेकी ओर नया रास्ता बनाती हईु ृदय (अनाहत चि) में

* The remains are, suggests practicing this type. Kundslni to practice for several years, Shashi abandoned its Gst becomes Ssthr. Kundslni overlap in form of Srirmenway Utttv the Ssthr Upon seeker, Kyonshkha practitioner is taken to Svcas of Neasgn element. Sfr he Krnelgta Svcas of Apaneabyas Kerara Y Utttv. When Kundslni Y Utttv Hatb are Keup Menprrvstgtho practitioner stops be Dsgn of Kundslni-Shashi. He is able to do Shashipat other practitioners. Isekundslni of Pnguyatra says.

Practitioner when the practice of so many lives are duplicated, then Asntm birth is her philosophy Keepraspt, even the Shia of this type. Ritambhara Sfr flush the Keprakty ensure Sdkhai held climbed to practice for several years after Kundslni-Uprishsre Shashi Ssumnau pulse. Sfr she Sdkhai held that free the Commagsyonkebij form. Lastly Menjiv with offers Shstrdl lotus Keupr Ssgnin Sdkhai held sitting in Keup Menbgl (left). When he gets Jiwatw Pnguup Seni creatures, then provides a visual Sdkhai.

You tell everyone a jury the Aँu-Kundslni in Shashi Svsy I at here is just Sdaya few words Menpngtau Keshvsy Menslk. But practitioners to achieve this qualification

PranTattv 66

For the need to Tork practiced many lives this practice time every Jnmmen society Kerara lot of Kion, is Preshashnyon and Sdaya to Upsstht barriers. It happens like that happens with every practitioner therefore Hakyonshk that time seeker seems to be happening to NH hygienic practice your Sctt resulting in victory for Khaisse seeker. Classified ads in seeker born Askri Cleshatmk Commagsy Bhogneinpdtecleshonhakko Bhogtesmay seeker Ssarn, home-feel knowing Wastsvk Swoop family and Prrscton, it seems to-head appears Tttvgyanha. Find out when and Cleshatmk Kamag suffer Sstht ignorance Smaysctt starts Free've seems light factory Lne knowledge. Happens if Svcas of when Y Utttv-Egypt is its Askri limits contacts Curha. When Y Utttv takes to Sampngusvcas, then goes beyond practitioner Svgyanmay thesaurus Hattha philosophy also Ckau receive.

**16. soul elements and Slipat**

Th do Shashipat on Usct of Apaneshashshy, it will all be looked or Snau. It then gives Skya is when initiation th Shashshy, Haathwa is Kiavshykta time Shashipat on Th It Hask Useshashshy do Maggdsgn, then he paved Magg's Shashshy to Shashipat. Scshmu of Catnyamyshashshyshashike body in form of Shashipat Koshashkao Nmendhire gradually continues to pave Magg of overlap, Hasfr seeker. It Kaygssfgvhi can Th, Sjnhonne attained exalted by rigorous practice Hattha is taken to collect the power of yoga. That is the power of yoga enter Th Apaneshashshy body. Shiu vital element of Upantr front of Hathonvparonki Uaँgslyon in sharp Keup

PranTattv 67

Have always lived Snklta out. Not prevent it Sktayh Hakprakristk is Skya Shashipat the Uaँgslyon keeps Shia Swmevhoti is Isishla hands.

The Sjaska vital element Sjtna a stronger volume will achieve Menshitau can Skya as a stronger Shashipat is Haksjaskepran element Menashitau, he could not Shashipat. Let the Snym of Shashipat is Apaneshiu-life element to Dsreukeshrir Menprwashht. The Ashiu vital element Dsreuke Sktaawrhan not Skya Prwashht the body Ashiu PranTattv can be Kerara Ichchhansaru Kaygslya. Shiu vital element is found in a stronger body, which pranayama, running Magg of Hanbshi, Smashdhan are practicing or practice other Sksi Sashtwkprar Keyog Rhehanasd. This type of practice NH Bdhtiisseha Snmglta in mind and Sctt. Dosage of Satvgnu on Sctt growing Hattha Tmognu slowly Dhireabyasansaru decreases. Sjaska will Sctt Sjtna Snmgl his PranTattv will be equally Snmgl.

By practicing Smashd achieved Sjasne exalted, Hauska PranTattv will Snmgl as a stronger, because there is Sstht Vsttyonri Menshitau on Sctt. Skkpan of Isishla Aeseabyasi is Shashi also assumes a stronger. Matran chanting Kerara also comes Mensnmglta Sctt and power of yoga also increases. Sctt of the same Antrrk Svcas by Snmglta. Practitioners will Sjtna a stronger Antrrk Svcas, the inside as well as a stronger growing prevalence. Wyapaktaka Athghau getting small amounts of Tmognu suspect Uskeshctt Haktmognu will reduce as-Jaseabyasansaru, will increase the amount of so-Seasatvgnu. Volume Sjtni a stronger Satvgnu Bdhegiutna will Shiu as a stronger soul elements.

PranTattv Shiu Krnekeshla Sashtwk meals, fasting, charity, service, Bshi, hard

Pranayama, chanting Matran, trāṭaka and truth Snshta Asd is too a stronger support. All these Snymon

Follow the paved seeker shortly ahead of Magg is exalted and Yoga

PranTattv 68

Get Honelgti. Scale of life of Shitau is Sjtna a stronger, he practitioner is as a stronger Shashisali. When a yogi does Shashipat your Shashshy, Hatb gets Kayghona Suu his Skkpanansaru Shashshy body, Kyonshk Uskeskkpan Menutni itself is a stronger Shitau. Skkpan force Indian crested porcupine is held compose this Sshiri. Therefore Skkpan force Keansaru present Menkayghonelgtehan time.

Skkpan would Shashi Menitna force Hask Sksi also be of assistance in practice seeker

Can. Skkpan Kerara seeker Keci clean Krkeshigr same Svkssat Krkekundslni-

Shashi can be Skya waking and Udhvg. It can be determined shortly before the Magg

Hattha may soon be Menphchuaँya curve Ssvkkp Smashd. Thus

Example Pvgkalu Menbhtu Seshmltehan. Nor do I Apanekonsadke when Jurt

Does Hkaँmgr Krnepdteha receive such state Mensadk Kekmgkdu Th. Examples -

Sksi is Udhvghoni a Vsgbad Kundslni a seeker, the seeker for a year

By entail rigorous practice. Maggdsgk (scheme) gives his Kundslni Trnhu Udhvgkr,

Then Maggdsgk have to assume Kamag a year of the seeker, Kyonshkha a year

To Kamag rigorous practice who will Kamag!

It does work only when Maggdsgk is very Shashisali and understand closely to each work. If it is not can not be Prkeakayg. Made in Ssfg confusion Rhgeshkan thus became the work. Yadatr to present such Hotayadatrha. Maggdsgk Khado only give Rhtetthahansadk live in illusion. Recent Isishlaajkl yoga Brau and also qualified Th or Smltehan not Maggdsgk. Many Many people crazy Baaँst around Khojtehau Gmteurhte are Sbnashk practice Skyekhaaँpr ie Shks Th Kerara Kundslni be aware, get Sssiaaँ be Jaaaँ, ACE no Matran Shamal Sjasse Upyonse

PranTattv 69

मालामाल हो जाएाँ। ऐसे व्यशि सदैव ठगे ही जातेहैंक्योंशक आजकल गु या बाबा केवेशमें बहतु शमल जाएाँगे। वह समाज को ठगनेकेशलए ऐसा स्वूप बनाये बैठे है।

शशिपात तीन प्रकार से शकया जाता :है**1.** स्पशगकेरारा, **2.** नेत्रोंकेरारा **3.** सककपं केरारा।

1. **स्पशणकेद्वारा–**मख्यु ूप सेहाथ केअगंठेूके रा साधक के आज्ञा चि पर स्पशग

करकेशशिपात शकया जाता है। इस प्रकार सेशशिपात करनेसेसककपं रारा शनकाली गयी शशि शशष्य केशरीर मेंप्रवेश करा दी जाती है। यशद गु शशिपात करनेमें कमजोर, तबहै गु को स्पशग के रारा शशिपात करना चाशहये, क् ोंशक गु रारा शजतनी शशि शनकाली गयी हैवह परीू तरह शशष्य केशरीर मेंप्रवेश कर जाती है। गु की शशि इधर-उधर नहीं शबखरती है।

1. **नेत्रों द्वारा–**नेत्रों केरारा भी शशिपात शकया जाता है। मगर इस प्रकार से शशिपात

करने के शलए त्राटक का अभ्यास होना अशतआवश्यक है। त्राटक का अभ्यास िमशुः शबन्द ुसे

लेकर सयगूतक होना चाशहये। सयगूपर त्राटक का अभ्यास कम सेकम लगातार एक घण्टेका

Must be Chashye and Sjaski Kundslni Smashd Keabyas Kerara by Pnguyatra

Gone Ssthr, would it be correct to a stronger Shashipat Thus, otherwise success Shamal

Getting there will be little Kstn. Shashipat thus can not all practitioners, Kyonshkhan

Practice Th post Batnesephlektor to invalid is required. To Shashipat SIC

A Labyh from Hask Th seated occurred far away Secsi also seeker your location

Can Shashipat him does not go in the middle of seekers.

1. **Skalpan By**Skkpan NH Shashipat Krnekeshla ThPractice Kerara Sctt

Shashiu a stronger Chashye seek to Seyada. Sctt will Sjtnashiu his Vsttyonri Menutni as a stronger will prevalence. Unless Sctt and mind will not Shiu, then this type can not be Shashipat, is only Skkpan Shashi Muscle (Shashiwan) on Kyonshk Shitau basis. Thus Chashye to Shashipat when Kundslni Pnguyatra be Ckiu be Ssthr.

PranTattv 70

In Badbi be rigorous practice of many years Chashye Kyonshk Shashipat while desire Shashi comprehensive Chashye be. Thus the Shashipat NH Sksi on Pwiri th Apaneshashshy can also Maggdsgn locations Sebatehau Shashipat.

Shashipat a while which is Skkpan Skya, it is the Group's Skkpan Vsttyonri. Yevsttyaaँrivy Utttv (life essence) of primacy has remained the Hankpran element of Shitau and Ashitau direct impact Shitau (Satvgn) scheme and Ashitau (Tmogn) are required to Vsttyonri from and also has the mind and Sctt. Mind is Swynatyant Scshmu Vsttri. Therefore for success in Adyastmk Magg and invalid be Maggdsgn Krnepranketttvslaka Shiu is required. Called Isishla is breathing the same offers no austerity.

**Receiving Lsliaaँ by 17. soul elements**

Spirituality success Magg invalid be Abyasiki Pranway Ushiu To Praptrnek

Requires Hakpranway Uka key to Shashikarnu success. When will be Suu Pranway Ushiu, then success will be Smlni Suu. Isishla Pratyekadyastmk Shitau of life success is be very helpful. Similarly invalid to Symnan received Krnemenbi life Ssshi is required. Life is Honelgta Kesymnan Seanhuःkrn Shiu. Isseabyasi is Scshmu Prbashwat body and Scshmu world. Manapani Dsriu Pstku '**Yoga Cai Sekren**"Menslk Ckau are Aँsk Sssiaaँwytthanu state Sesambnshdt is, therefore seekers Chasha remain Issedru, Kyonshk Yeadyastmk Avrodkhan of Magg. Therefore work to these cheating Chashyekye practitioner be Sdavsatkg Krtihan, therefore they Chashye always avoid. Bshimanu seeker remains in Sssion Sesdav far away. By Manspi one thing the Aँu- These Sssiaaँ

PranTattv 71

Sktihan not get each practitioner. It is caused by Sstht Commagsyon his Sctt.

Some Sssiaaँsadkon are Swynshmlnelgti while practicing, contains Aeseabyasi Pvgkalu Keyogi. Sjnhonnepvgkalu not practice Menyog Skya has occurred, Unhenye Sssiaaँ not even to attempt Sbnnta even Shamal Hankpatishssion: -

1. Yoga time of Usct curve is obtained Menswynprapt Honelgti Haathwa.
2. Some Sssion most to be very time Svsesh Prkarasadnaki To achieve

Have to practice with rigor. Be Maggdsgn To achieve such Sssion invalid is required. If you can get Sssiaaँ thus Waranaha will not receive.

Yoga time Sjnhen Sssiaaँ yourself Smlhan, Aesejatiabyasi Pvgugnmon

Menktor practice Ckeuhan achieve Krkeuchchavstha. The first phase of Bsmu of Sctt

Seeker does not get Sssiaaँ Hankjbsadk practice Dsriu of Bsmu of Sctt

Is running on a curve, then Sssiaaँ Suu give Akprlobn Samner the practitioner

Detihan do. No Faँ stained Chashye the practitioner in the temptation of an affair. Yashd practitioner in

Faँ in Sssion affair, Ssfrgyauski Silence's stagnation or decline Snshashcht be

Sssiaaँ the power of yoga keeps the power of yoga seeker to the work Krtihankjb, until they

Sssiaaँ would work Krtirhti. These offers Bndhan, to Sssiaaँ work on the power of yoga is finished

Then earned the Seeker occurred goes everything. Such Sssiaaँmjeubi Apanesadna

Felony period, Thymannebi Utsktau hand work of these Sssion taken Thaksfr Shri Mataji

Spurred by (Gumata) I went in Sssion -sedhiredhidruehota. Yeshssiaaँkntci

Klneuselekr Brmrnr night Lgtihan be Hanathwa receive Klneutk. As Jasesadk

The practice grows, so increases also work Krnekshmtaki these Sssion

is. This Kaygkrti same Yogytansaru the evident Hotashkhaye Sssiaaँ Sadkkisadna.

प्राण तत्त्व 72

मैंइस प्रकार की कुछ शसशियों केनाम शलख रहा ह।ाँमैंएक बात शफर बता द ाँू–प्रत्येक अभ्यासी को ये शसशियााँ नहीं शमलतीहैंऔर न ही शमल सकती हैं,ऐसी अवस्था में साधक चाहेशजतना प्रयास कर ले। साधना काल मेंअपनेआप दरू-दशगन, दरू-श्रवण, वाचाशसशि,

पवागभासू (भशवष्य की घटनाओ ंआशद का ज्ञान होना) आशद शसशियााँ शमल जातीहैं। इन शसशियों के शलए शवशेष प्रयास नहीं करना पड़ता है। शदव्य-दृशि भी शसशि जैसाही कायग करती है।शदव्य-दृशि के देखने की क्षमता अन्य साधकों के समान नहीं होती है।-दृशिशदव्यमें भी देखने की क्षमता में अन्तर होता, ऐसाहै पवगूपवगजन्मू मेंशकयेगयेयोग केअभ्यास केकारण होता है; इसी कारण सभी गुओ ंमेंमागगदशगन करनेकी क्षमता मेंअन्तर होता है। कुछ शसशियााँस्वयंके प्रयास से भी प्राप्त हो सकतीहैं,इनके शलए शवशेष प्रकार की अत्यन्त कठोर साधना करनी पड़ती है। मैंनेभी बहतु समय तक कुछ शसशियों को प्राप्त करनेकेशलए समय बबागदशकया, इसीशलए मैंआप सभी को येबातेंसमझा रहा ह।ाँइस प्रकार की शसशियों को प्राप्त करने के शलए आजकल मागगदशगक नहीं शमलेगा। मझेुइन शसशियों के शवषय में समझाने के शलए एक शदव्य शशि ने सहयोग शकया था, इसशलए मैं उस शदव्य-शि को भी अपना गु मानता ह।ाँ

I Apaniak thing they want to tell Aँ something Sdwy Shashion Kemjeuvrdan also Smlehau. I use Kuaँinvrdgaknon not Uklek this Svsy on here Mannesn ie in 1996 Skya on Abyassyon Maharashtra Kejlgaaँv and Panau City, Sfr I Sdaya abandoned this blessing for ever. A Ssshi Keshvsy Menthodha is going to be Aँ-throat a Svsesh type of pulse Slk, that seems to pulse and Pranway Uka between the type box is concerned doubt that his Symnan be Skya, the practitioner receives Asdkar on Bku and thirst . This Athgyh will not Hask Usekbi Bku Sbkkul too. Doubt that must be left Kiavshykta to very little food. The pulse shape is the Svsesh type. Khecarī mudrā Mdrau Kekushl Abyassyon also seems to be gaining Asdkar on Bku. Khecarī mudrā Mdrau's practice Mannenhin Skya. Mereak Smtr khecarī mudrā practice Skya insulting. Smashd state Menapani tongue bent toward Mhaanukeandr,

PranTattv 73

Have to side. Ssr upper part Tpaknese with Svsesh Prkarkegadhemitedrawy front Bagpr taken acknowledge the tongue. That Mitegadhepdathgkekarn does not look Bku to be very long.

Understands Slknamanusct in Svsy the Sssion Hkaँmere Pasis Svsy Menslkne Keshla is too few, but society neither Isselab Smlega will not be good news. Some articles have the Svsy Menmerepas Slkha occurred. He 1996 between the Sun ie 1995 article in Meresadna period. Articles present society Mensksi also descend Mnshyu Keglenhin, Kyonshk Mannebi this society Menrhkr Mnshyonu between Many research Skya. The research time needed to qualify for Mjeusmaj NH ridicule. Therefore I think it Gyashk funeral Jaagiho buried forever Keshla with me and Usct also Kyonshk get me like stage practitioner Cpu only live. Sfr also Manneapani Pstku '**Philosophy**The 'little Svsy of Ritambhara wisdom Skshepan Menslkneka effort Skya.

प्राणायाम के समय आन्तररक कुम्भक की अवशध बहतु ्यादा बढ़ानी पड़ती है। कुम्भक की अवशध बढ़ानेकेशलए ्यादातर कम भोजन पर रहना पड़ता है। इस प्रकार की शसशियों के शलए शचत्त पर शस्थत कमग भी अवरोध डालने लगतेहैं।इसीशलए अभ्यासी को समाशध की पराकाष्ठा पर ही इस प्रकार का प्रयास करना चाशहये, क्योंशक उच्च श्रेणी की शसशियााँवय ुतत्त्व और आकाश तत्त्व केसयमनं सेप्राप्त होती हैं। इसके शलएशचत्त पर शस्थत सस्कारोंं की मात्रा न के बराबरहोनी चाशहये। ऐसेअभ्यासी ससारं मेंमात्र कुछ ही शमलेंगे, इसीशलए येशवयाएाँअत्यन्त गप्तु और दलगभु है। बहतु सेअज्ञानी मनष्योंु को इन शवयाओ ंके शवषय मेंज्ञान न होनेकेकारण उन्हेंझठीू बातेंजैसी मानतेहैंतथा इन शवयाओ ंकेजानकार भी आजकल नहीं शमलते ।हैंइस प्वीृ पर अगर कुछ जानकार हैंभी, तो वेअपने आपको गप्तु रखतेहैं।

प्राण तत्त्व 74

**18. मूलतणमें णप्राप्रलतष्ठा**

अपनेसमाज में कमग-काण्ड के अन्तगगत ररवाजशकहैजब शकसी भी मशन्दर मेंनयी मशतगू

स्थाशपत की जाती है,उस समय मशतगूमेंप्राण प्रशतष्ठा भी की जाती है। इस प्राण प्रशतष्ठा को

परोशहतु, अन्य ब्रामण लोग और वेलोग भी जो परोशहतीु नहीं करतेहैं,वे भीकरते रहतेहैं।

कुछ क्षेत्रों मेंहर साल नयी मशतगूघर-घर में स्थाशपत करतेहैं।वहााँपर घर का मशखयाु (प्रमखु

व्यशि) ही उस मशतगूपर प्राण प्रशतष्ठा कर देता है। प्राण प्रशतष्ठा का कायग हमारे समाज में

आशदकाल से होता चला आया है।

प्राण प्रशतष्ठा का अथग होता है–प्राणों को प्रशतशष्ठत कर देनाअथागत ्प्राणों का सचारं कर

देना।मशन्दर या घर मेंजो पत्थर की नयी मशतगूलाई जाती है,उसे चैतन्यमय बनाने के उसमेंशलए

प्राणों का सचारं शकया जाता है। इस पत्थर की मशतगूकेअन्दर प्राणों को (प्राण तत्त्व को)

प्रवाशहत करतेहैं। शफर उस मशतगूको जाग्रत मशतगूकहा जाता है,अथागत ्पत्थर की या शमट्टी की

बनी होने के बाद भी उसके अन्दर शदव्यता प्रदान कर दी जाती है। अब यह समझने वाली बात

Is by NH which is work Skya, Kyaha he would Pngusaty? What Mstgukeandr

Life seems to be Prwashht? Much..I out this understanding are Aँsk so Kaygsbi Mnshyonu're not from

Can.

Life which Kamag-canto to Prstshta, it Kayghmarepvgju ie Rhriss, Msnu,

Yogi, was ascetic and Bramn Asd Skya. His NH him to carry out this work

Mstgumenpranon was Scharn Honelgta and because it doubted that the best Puson Netpasya

And the practice of yoga NH own Antrrk taken to Svcas and his life's

To Scharn of Asdkar Honekekarn lives on Svgyan Unkeshla was general Shiite-C.

Bramn the Pvgukal Pus Snshcy were Sreshthote used Skya austerity across Kyonshkvh life,

Receiving superiority by practicing yoga, live as well as student Syashmtn be Satyashnshtthe

PranTattv 75

Were. Aesemahapuson was Mensamyghota and they die Prstshta were as work Krnemenpngusfl. Isishla scriptures anywhere-anywhere described Smlta Hask Pjau when Mstguse the place the same deity Awrasiwagddekr became manifest Sfr were the same Mstgumensvlin. Scharn of Mstgumenpranon Honekekarn that God would be the same Mstguseprkt. In fact, it is doubtful Vedewata Mstgukeandr Prwashht vital element of support would appear to.

Not Scharn nowadays Kemnshyu your own body Menpranon Patehan, but stone or Scharn Krnelgtehan of Mstgumenpranon of Smtty. When a Wyashi keeps Samygnhin of life Scharn-in live Maaँs Spnd, he could Scharn of Mstgumenkasepranon of Snjiv stone? Kyonshk he ever has not Skya follow through-Snym, pranayama and meditation, is Skya not practicing yoga, Isishla not occurred it Antrrk Svcas. Then you may receive Asdkar Cai at Sfr soul substance? For Habs just Sdkhaveke it does not Rhtehankus Mstgumensksi type Prrwatgn do work, Hassarin Mnshyu understands everything. Doubt Itnebi not ignorant is not Batenunhenmalmu but Sfr even life-Prstshta of Kaygim Rhtebramnonhan celebrate with Very well Hsoklas. To live to be very little Kcg by food Sklakr Dskshna.

It Snshashcht is Hask which Pnguup Seagyan Seyiu and are Ssfgsansarrk substances have not gone on to achieve and Bhognemensara life Wythgmen Gawashdaya them, ever Adyastmk Magg, he can not work like that. Thus only Keayon the sophisticated know a sophisticated seeker and Yogi Sktehanknkei Andrhi so Samyghota Hask he can Scharn of Mstgukeandr soul stone. Aesesresht Pus are Spatru of life Prstshta. Sjas-Sjas Mstgumenpran Prstshta's Kaygyoshgyon NH occurred, Badaj passes Many times even Mstgyaaँuprn Scharn Seyiu. Such Mstgyonu is waking Mstgyaaँukha. Waking Mstgukepas Pjau-Acgna, prayer and meditation Skya be so sure Usct gain

PranTattv 76

it happens. Such waking Mstgyaaँupjau Krneyogy. Present time even in our country Menaesi waking Mstgyaaँuki are many. Are sure Slsmjdar Wyashi to Dsgn such Sthanonprmstgyonu.

**19. soul Shuita importance of food for himself**

For the seeker Uskesadna period would be very important for food for himself. Seeker Sjas type of food Siu kind of impact on his body, Hakyonshk Skye on food Seuski Scshmu Nashdyaaँawr Scshmu body also Prbashwat. If Btauaँ I and Barikiv touch her impact on her ring. Kyonshk Sjas Prkaraman, the Scshmu will be merged in the same body type and Sctt. Ring Hmarescshmu body's defense Krnekeastrri saves than external Diu Shashion Keprbav.

Seeker always Sashtwk food Krnachashyekisseuska body Shiu remains Hattha

Body keeps Scshmu Nashdyaaँshiu. Yhaaँpr is from Shitau of Athgpranon of Shitau. Shiu

Pranway is Uwaleshrir keeps flow Menshiu re a stronger, Kyonshk remains NH food

Pranway Ushiu is through the Scshmu Nashdyon Menyada Sfustgpradan. Nashdyonmenyada Sfustg

The reason Sthlu of Bdhottirihakhotb seeker's ability to Pramkhu Grsnthyon Kekayg

Body will Snrogi. Effect of Sashtwk food due to falling mind, Sashtwk of the mind

Imagine Sashtwk and is going to be. Life with Snmgl Sctt also a Snmglta.

Tmogniu food cause Svcharon Menmslnta and Skingtan comes Scdscdha nature of such Mnwale, Iodhi and taker Usc in Admg. Jbmenslntactt seems to grow, then Msln Sctt Waleki is always sin Seyiu Kmgkrneki Prvstri. Like this

PranTattv 77

Is therefore, Kyonshk when Tamssk food is eaten, then Bdhnelgti volume Tmognu in her body. This work of Tmognu seeker Kemaggmenavrod. Slsashtwk food not therefore seeker, all have a stronger remains excellent.

Gyanmaggkeansaru five types Kekosh considered Jatehan-**1.** Annamaya thesaurus, **2.** Pranamaya thesaurus, **3.** Manomaya thesaurus, **4.** Svgyanmay thesaurus, **5.**Enjoyable thesaurus. Annamaya thesaurus is Snmagn of Keansaru same Prankosh. Yashd Annmaykosh Shiu So pranamaya entries will Shiu Kyonshk pranamaya thesaurus cereal fund remains based on Shitau and Ashitau. Therefore seeker Chashye to keep your cereal thesaurus Shiu. Isseprbashwat occurred pranamaya entries that Shiu, their further Magg Prssttahojaaga shortly. If pranamaya entries will Ashiu, his Adyastmk Magg is not Hopaaga, Kyonshk Scshmu body Seprbashwat like Priu the pranamaya thesaurus pave Hattha Scshmu world remains Y Utttv Seprbashwat. To therefore seeker Asnwayg Skhaapanepranon kept Svsesh attention Shiu Rknekeshla food. Soul Shitau is Keansaru remains Shiu Scshmu body. As is known Hakisishla made Scshmu would like his mind and body as you eat food, will do'Mind.

साधक को बाजार के बने भोजन से भी बचना चाशह,क्येोंशक बाजार का बना हआु भोजन बहतु ही ्यादा मात्रा मेंअशिु होता हैक्योंशक हमेंमालमू नहीं होता है शक भोजन बनाने वाले का स्वभाव कै सा,कैहैसे कमों को करने वाला है तथा भोजनतेबनासमय उसकी सोच कै सी हैआशद, इसका प्रभाव पड़ता है।उस भोजन को जो भी व्यशि खायेगा,उसके अन्दर भोजन बनाने वाले सकेस्कारं चलेजातेहैं। उन सस्कारोंं का प्रभाव साधक पर पड़ता है। इससे उसकेस्कारं (भोजन करनेवालेके) दशषतू होनेलगतेहैंतथा शचत्त मेंमशलनता भी आती है।

साधक को सदैव ध्यान रखना चाशहयेशक भोजन बनाने वाला साशत्वक स्वभाव वाला होना चाशहयेतथा भोजन बनाते समय उसकी सोच अच्छी होनी चाशहये।इसशलए उस समय

प्राण तत्त्व 78

He Mtrochcharnn does Rheto good. Has good effect on Issebhojn. The Smlta help him practice foods. The best diet is the one that makes seeker Kdu the Sjas food. Dining built seeker NH is the ultimate Pswatr. Her life also frequently Honelgteha achieve Seshitau. If seeker Chashye to be good practice, then make him Swynbhojn. Yashd Sksi occurred homemade exalted the seeker meals are consistently account the general Mnshyu some Sdnon, then in Svchar Bdlnegenkl

**To 20 from the disease by being**

Mnshyu body Menjb life Sksi Jatehan cause Seashiu Honelgtehanathwa, then

Her body Svsbnn diseases Lgnehanklgtepranon Kedsstu to flush body

Within Keagonn Kekaygkrneki capacity Mengdbri Anelgti Haathwa Usct capacity

Ansaru Kaygnhin Patehan do. Srirkeandr Asnyashmt Siaaaँhoni Suu such state

होने लगती ,हैंतब बाद मेंरोगों का उत्पन्न होना शूु हो जाता है। इसशलए प्राणों का सदैव शिु

रहना आवश्यक होता है,इससेशरीर स्वस्थ रहता है। शरीर केअन्दर जब अगं सचाुु ूप से

कायग नहीं कर पाते, तबहैंउस अगं सेसम्बशन्धत बीमारी होनेलगती है। शफर उस बीमारी को

ठीक कराने के शलए शचशकत्सक के पास जाना पड़ता है। इससे धन का व्यय होता है तथा शरीर

को भी कि भोगना पड़ता है। इससेअच्छा हैवह अपनेप्राणों को दशषतू न होनेदे।

साधक को नशीले पदाथों के सेवन से बचना चाशहयेतथाप्राणायाम करने की शवशधभी सीख लेनी चाशहए। उस प्राणायाम को शनयशमत ूप सेरोजाना कुछ समय करना चाशहए। इससे शरीर शनरोगी बनता है। हम सभी जानतेशकहैंरोगों के उपचार के शलए शचशकत्सक रारा दी गयी ऐलोपैशथक दवा भीस्वास््य के शलए हाशनकारक होती है। उस समय तो उस दवा से रोग ठीक

प्राण तत्त्व 79

Gets, but also makes the drug Scshmu form Sedrgamiu Dshprbavu. Mnshyu the Chashye doubt he tried to keep a stronger Snrogi from a stronger your body, Sjassekre Kion those diseases and from wealth Hashn Sen had Gajrnau.

Some diseases can be life Kerara fine Skya, but a disease that can be NH Skye not properly Hotehanjo life. Aesserog contains Many fatal, is not possible they Snwarn life Kerara. Some Aesebi disease comes into it to free this type are Hanshjnhen Bhogkr on Hotehanshjnkecommagsyunke Sctt. Scsktsk also keeps Ktinhin such diseases Patehan, just shows the treatment of those diseases. While Snwarn of NH disease being Sksi type does not spend Kedn Asd. Th, flowing high Kosht ​​seeker, reselect, Asdk pranayama integrator or flow Sjaskeshrir Keandr Shiu life, he could Snwarn diseases Dsronu, Hakyonshk gets sick body Keandr Ashiu Pranway Uka effect a stronger, no Agan of Isseshrir right can not properly work. Yashd patient's body to Sdaya entry of Menshiu life, his disease gradually will be fine.

Sksi also proofread Kerara patient's disease Shiu life, then Shiite thus

To ensure Sbchha mat or rug on Chashyeksbsephlesmtl Bsmu, Sfr clean up his

White The sheet Sbchhalen, Sfr on the back of the patient on the direct Sltaden. The Uskesthlu body

Ssthst Chashye be like Shavasana. Through quiet Khoshkvh Aaँken Bndlekrawr patient

Put your mind in God Athwashksocheuska disease and there seems to be fine after some time

The disease will be cured. Now you Hthelikoapanemhaanukeak your Dashhne hand

Brought on feet than distance, Usegur Pvgku Dekeawr give messages to the palm-Tmhareuandr a stronger

Seyada Snkle toward Shiu Pranway Ubahr, Sfr patient Kemhaanukepas palm Lejaaaँ. Patient

The body Chashye scheduled distance of your palm -4 3-inch, not Spsg the patient's body. Now

The patient gradually Dhirelejaaaँ to the palm of Kemhaanuseparon. Your palm Seshiu Pranway scheme

PranTattv 80

शनकालतेहएु रोगी केशरीर मेंप्रवेश कराते रहें,तथा अपनेमहाँुकेअन्दर धीरेसेकहें–‚हे रोग! त ूदरू हो जा, इस शरीर को त्याग दे,त ूब्रम की शशि है‛। हथेली को रोगी केपंजों तक ले जाएाँ,शफर अपनी हथेली को रोगी केशरीर सेथोड़ी दरीू पर एक ओर से झटक दें। इसी रप्रकासे शिया बार-बार करें।यह शिया शूआतु मेंपााँच-सात शमनट तक करते रहें। शफर यह शिया करना बन्द कर दें। इस प्रकार सेकुछ शदनों तक उपचार करते रहें।कुछ शदनों बाद आप देखेंग शक रोगी के शरीर में-धीरेसधारु हो रहा है।

जो व्यशि रोग को दरू कर रहा है,उसे देखना चाशहयेशकरोग को दरू करतेसमय रोगी

का रोग उसके अन्दर न आ जाये अथवागरोउसे प्रभाशवत न कर सके । इसके शलए उपचारकताग

को अपने शरीर के चारों ओर कवच बना लेना चाशहये,अथवा शनशश्चत शगनती मेंमत्यृन्जयु मत्रं

का जाप करके अपने ऊपर आवरणबनाकर ओढ़ लेना चाशहये। इस प्रकार का तरीका

अपनाकर छोटे-छोटेरोग तरन्तु दरू शकयेजा सकतेहैं,मगर बड़े रोगों के शलए कई शदनों तक

Similar treatment will affect Krnapdega, some Sdnon later disease.

**21. Wayutttv Sebnescshmu body**

**The lack of free**

Prkrist Nmenrcti its creation three phages's Tinonavsthaaaँis type are from:

1. Due to state**2.** Scshmu stage **3.**Sthlu state. Prkrist (placenta) Phlekarn stage

Appears in. Hasfr Bshmkigu has held increasing amounts of Prkrist Menjb Tmognu, then through Menprkt Scshmu situation creates Snmagn of Scshmu world. Sfr Bshmkigu is the case when increasing amounts of Tmognu, then Sthlu state Snmagn of Prkrist Sthlu world held Menprkt

PranTattv 81

She is Sthlu World contains only Seyiu primacy of Mensampnguwyvhar Tmognu. Similar Sthlu world we are all living Mnshyu and ambushed behavior.

Body Mnshyu also contains three types:**1.** Because the body, **2.** Scshmu body, **3.** स्थलू शरीर। सबसे पहलेकारण शरीर का शनमागण हआ।ु इस शरीर का सम्बन्ध कारण जगत से रहता है। शफर सक्ष्मू शरीर का शनमागण हआ।ु इसका सम्बन्ध सक्ष्मू जगत सेरहता है। सक्ष्मू शरीर का शनमागणसक्ष्मू पंचभतोंू सेहोता है। सक्ष्मू शरीर मेंकमागशय शवयमान रहतेहैं। सक्ष्मू पंच भतोंू के बशहमखीगु होनेपर स्थलू पंच भतू प्रकट हो जातेहैं। इन स्थलू पंचभतोंू सेस्थलू शरीर का शनमागण हआु हैतथा स्थलू पचं भतोंू सेस्थलू जगत का शनमागण हआु है। इसीशलए स्थलू शरीर का व्यवहार स्थलू जगत मेंहोता है। सक्ष्मू शरीर का व्यवहार सक्ष्मू जगत मेंहोता हैक्योंशक दोनों का शनमागण(शरीर और जगत) सक्ष्मू पंच भतोंू सेहोता है। आपस मेंइन दोनों का घनत्व एक जैसा ही होता है।

Prkrist Menkarn World Sescshmu world Scshmu world is Svsmavstha due to Prakty Gnonu of Sesthlu world. Yetinon Gnu themselves Mensia Krterhtehan. When Bshmktagu increasing, and increases the amount of Tmognu. Its volume decreases-prevalence with increasing Hakyonshk density increases. Isishla causes body Sescshmu body statins, prevalence and if the density becomes a stronger. Similarly Scshmu body becomes Sesthlu density Many have a stronger body, he (Sthlu body) becomes the solidity Hattha prevalence end-C, it is Rhazata only Thodese region. Sthlu body Keandr Scshmu body came Hakyonshk the lower density and is Wyapaktayada. Isishla it Sthlu body-tape only. Isescshmu body runs and if Anbhutu also. Because the Sthlu body Keandr Scshmu body within it seems Skhayh Sthlu body is doing something.

PranTattv 82

Sthlu body to Sdaya if Keagonn cut, he Jatehan different cut. Chopped occurred Agan gets Snjiv which after a few moments. Yashd chopped occurred Agan's flap Keshla some time so it is a Shia due to her in Wyaptpran elements. Snklne's life after he is living Agan meat Spnd Keup. But in the This Scshmu body is not Shia. Yashd Scshmu the body cut Sdaya Sthlu body KÄSEMANN his shredded occurred Agan Snjiv which may be the Bskk he Menjdu Dbarau themselves. This is because the Y Utttv (life principle). Y Utttv Svgwyapt primacy of Honekekarn and Y Utttv Seuska Snmagn Honekekarn happens. Therefore is Scshmu can not cut the body, can be Yatnaaaँdi her Svsbnn type. These Yatnao Nki Anbhustu vital element base.

Sjas type Sthlu body Viri he becomes a time Mtyri Uko, Scshmu is not Shia thus the body. Scshmu body Mtyri Uko is not received, Kyonshk until Scshmu body Keandr Commagsy Svyman Rheng, will continue to Scshmu Assttw body. Isishla Scshmu body is constantly taking birth. Lastly Menjb Holocaust is, the placenta-Prkrist Keandr all organisms are Svyman Keshctt seed form Svyman being made Rhtehanksfr placenta-Prkrist Swynbij Keup Menpra-Prkrist in Keandr. Sfr eternity later when going Kaygsuu of Sshiri, then Lgtehan be Usct Smaymenprkt Sctt of which appear to be Svyman placenta-Prkrist Bshmkigu in seed form is Usmensstht organisms. Sfr same Scshmu body born on Detaha for to receive. It moves at least until the inside Commagsy Svyman live.

What do you think Sktehanshk is not the end of the Scshmu body! A. This is also a time after the end. Any Mnshyu when keeps rigorous practice of multiple births, is the Askri born when the end is her Praspt philosophical. Tttvgyanipus when divorces his Sthlu body Hatb the same time his body Scshmu his Yogashgn NH

PranTattv 83

Water is consumed by, Kyonshk now there is no reason Assttw Menrhneka of Scshmu body. Yogi (Darwinism) Neshnbij Smashd NH is Sdaya to Sstht Sampngucommagsyonco Pnguup Seni on Apaneshctt. Ritambhara wisdom Kegyan light of Seshctt Pnguup Seprkashasht be Ckau. Seed Ssarn on condition Mensctt gets Mlu Seni. Jivnmiu Pus Sthlu body gets Sstht in Tyagnekepshchat para-Prkrist.

Ssarin Mnshyu when Mtyri Uhoti Hatb concerned Scshmu body Sthlu body Sepnguup Setut. Sfr Scshmu body gives Isndrayaaँ mind, Bshiu Asd running your Andrsmet. Suatu Menbhtu time to lust body occurred Bvloku Menjata under Bhatknekebad deeds through Mensvyman, then do Usevhaaँpr Commagnsaru torture suffer. I can not felony Sjas of information on research Skya Hakvhaaँ several years in Svsy, Yhaaँpr his description are Aँkyonshk all these Batencoi shall not sure reading. It was all work Sdwy-Drishi Kerara Skya. Am Unkeshvsy certain words Slk t-Aँmanne seen some Jiwatmao Nkescshmu bodies Unhenyatna Detesmay Unkescshmu body was put Menkat several pieces, Sfr Ktehau Agan The life element, seemed Setdpane like Briu, and Snklti Dhvsn inside Sechikne them There was, however, a few moments later cut view in Agan together Menjdu Jatethe. It was seen Manneki time.

कुछ शदनों बाद मैंनेएक शदव्य शशि सेपछाू – “सक्ष्मू शरीर बार-बार काट शदये जाने के बाद आपस मेंजड़ु जातेहैऐसा क्यों होता है?”। शदव्य शशि ने उत्तर शदया– “ऐसा प्राण तत्त्व केकारण होता है। प्राणों केटुकड़ेनहीं शकयेजा सकतेहै,क्योंशक वह तो सवगत्र व्याप्त है वह कै से काटाजा सकता है! उसका अशस्तत्व तो प्राण तत्त्व केरारा ही है। अगर सक्ष्मू शरीर को जलाया अथवा आग केकुण्ड मेंडाल शदया जाए, तो भी सक्ष्मू शरीर जलकर राख (नि) नहीं हो सकता है, क्योंशक अशग्न तत्त्व वाय ुतत्त्व को कैसेनि कर सकता है! वाय ुतत्त्व से अशग्न तत्त्व का प्राकट्य हआु है,इसशलए अशग्न तत्त्व वाय ुतत्त्व केअन्दर शवयमान रहता है। सक्ष्मू शरीर

प्राण तत्त्व 84

और सक्ष्मू जगत का आधार वाय ुतत्त्व होता है,इसशलए सक्ष्मू शरीर केअगोंं को काटकर नि नहीं शकया जा सकता, शजस प्रकार सेस्थलू शरीर केअगोंं को काटकर नि कर शकया जा सकता है।”

Bvloku Menscshmu body is rigid Sektor punishment Denekebad also Skya destroy the Jiwatmakemogniu Commagsyon in the form of the body Menkshst not Phctiuaँ, punishment Bskk. Sfr Snshashcht time is coming to birth assumed Krnekeshla Bloku.

**Different-different due to 22 lives**

Body is Jishwat much as possible about Kaygpranway Uhi. In Pranway Uhi Sampngusrir

Pervade doing work, is it takes work to keep Jishwat. Well I already many places

Slk Ckau are Aँsk composition soul elements (Y Utttv this Sampngubrmand) is held only Kerara. One

Of the same Pranway Usampngusrir Menwyapt work from those outside-those outside through Hakinhin actions

Ansaru being different names Sdye Gyehan to. This vital element Mkyu form of Sepaaँc type

Doing work, Haissla-known Paaँcprkar Kenamon a soul element**1.** Life, **2.** Apana, **3.** Wynn, **4.** same, **5.**Udan. These Paaँchon are Bihote a subsidiary (sub) soul. Their names Prkarhan-**1.** snake, **2.** Kumg,**3.** Krikl, **4.** Dev Dutt,**5.**Dntrrjay. These ten life do individual work in the form of principal and accessories.

1. **Life's**It Kaygisi life's work Krtashdl Hakkeddkne in Riday NH

The Hakviavsthari Keant Menjb Mtyri Uka time comes, then it's vital Mhttvpngukaygkrta prime form.

PranTattv 85

1. **Apan-**Upon work in Y Usrir Keshnclebag Krtimlhaktyagte time intensive formatSeshiashil lives. Bchchekejnm the time that Upon Mkyu form is Sekaygkrta.
2. **Wyan-**This increase the gross Hokrsbi Agonn from Pranway Usampngusrir Mensman formatThe Kaygkrti. Scshmu is Grsnthyon superior animal to Agonn through Menwyapt.
3. **same-**It Pranway Upet the area Menwyapt through the Kaygkrti Hattha digestive ShiaThe cooperation.
4. **Udan-**Udan Y Ugdgn above Ssr Keandr is Kaygkrti. The Udan Y Use a strongerKaygsadk or Yogi Pus Letehan. When the seeker is Kntci is above becomes Haiskebad Udan Y Usvsesh form Seshiashil and to do Udhvgmn about Yogi Pus when Sthlu do abandon the body, then Udan Y Uka resort.
5. **snake-**It Kaygkrta proposes Pranway Uukti.
6. **Kumn-**It is open Kaygkrti Krneawr Pranway Uaaँkenbnd. In ie PlkonDoes work.
7. **Kriki-**It is vital that the work of sneezing.
8. **Devdi-**Yawning Letesmay it Ukaygkrti Pranway.
9. **Dntrrjay-**This life is Sampngusrir Menwyapt and if the body after Mtyri UhoneRemains inside.

All Jantehask we StumbleUpon Y Ukeshvsy is always Hotirhti achieve Adogst. Birth time of the same Y Uprdhan form Sekaygkrti Hattha stool Mtru Tyagneka work. Sbsemhttvpngubat it Hask when seeker practicing yoga Haathagt Dhyan Lganeki Suatu does Hatb Sbsephleyhi Pranway Uapana except general nature Udhvgmkiu Honelgti Hattha Mladharu mark the area Menkaygkrnelgti. Mlbndhu and Ssiasn the time it StumbleUpon Y Utiwr Gst Seapana general nature Adomktau

|  |  |
| --- | --- |
| PranTattv | 86 |

Except Antmkigu Honelgti. All kinds Kepranayam the time it Pranway Uasdk Prbashwat live Hakbsstrka pranayama the time has this Pranway Upr Asdk effect. Kpalbasht time and Udshdyan bond at the time seem to have the same Y Uasdk Siashil Hakissepacn Shia also Sekaygkrnelgti intense Gst. Antrrk Kumbhak and by the time Kumbhak Wynn Y Utiwr Gst Seshiashil is Honelgti. Kntci Klneuke after Ssvkkp Smashd time of Udan Y is Uasdk live Siashil. Scshmu while providing Udhvgst body that is Udan Y Uupr Kelok Lejanemenshaik.

**23. Ashui Pranwayukekarn Lkryaaaँhona**

The life of Ashitau Ssfgsthlu Prbashwat not only the body, Bskk Scshmu the Prbashwat body too. Sthlu body Menjb life remains Ashiu, then are slowly Irebimarryaaँlgni Suu due sometime later life. This happens with normal Wyashion. Effect of Ashiu life has also practitioners. In such a case seems to come barriers not Sksi of his Sadnamensksi to achieve success in Haksadk Keshla practice

To Asnwaygha be Shiu's life. Therefore seeker lives Chashye concentrate Keshsikarnu Keshla Svsesh. In fact Skhabhtu Semaggdsgkon too closely to information Svsy is Isishla Adyastmk Magg Menapaneshashshyon's not efficient Maggdsgn Patehan.

Seeker when Suu practice yoga, then Useshuatu certain months or is a Shiite meditation not in a few years Sksi type. Later seeker meditation sits for Necker, have Tbhause Svsbnn of Siaaaँ

PranTattv 87

Becomes Suu. He Menbata the state and to Siaaaँhoti lives. Seeker these

Siao contacts takes practice to understand yoga understands also be equivalent Plus Hask thus

Siaaaँ are Scku his success. Isishla also rejoice Siao Nke thus

Remains doubt will receive soon a success. Sometimes time seeker of meditation

The Very loud sound Seukti-straight Siaaaँhone Khakbi He hath deflates, sometimes

Loud-loud screams and strange Takrha movements. When a Sadksrirka late

Is tired Sfr is sit quiet. As soon as the body is to relax a little Shamal Sfr

What are Ukti-straight Siaaaँuu. That's moves lower, the same sum

Practice is taken to understand.

Many Seagyani Wyashi these Siao contacts Kundslni-Shashi sit Blu understand awakening, Jbskhan is nothing like it is the Sjmmedari Maggdsgk doubt seeker suspect explained it is not awakening Kundslni-Shashi. Maggdsgk what will explain, Usekdu also not Svsy enlightenment! The Many Seagyani Maggdsgkon say is Hask time Kundslni awakening thus Ukti-straight Siaaaँ only Hanissla Kundslni Chashye not attempt awakening, Kyonshk it worsens Msstshk, the seeker gets mad Asd. Have discredited such Maggdsgkundslnionne-Shashi. Would Maggdsgn of Yedsronu when Vekdu own ignorance Keadkarn Mendubehau!

Mjeuyh Malmu Hask it be Ashiu of life is getting Siaaaँ seeker, Iskahan reason. Therefore Maggdsgk of duty Bntashkhavh give seeker Smjayec he shut Siaaaँhoni of Apanepranon to Shiu Kreathwa Maggdsgk Swynshashipat Krkesadk. But this Kaygkeshla Maggdsgk Keandr closely information from and be Many a stronger power of yoga Chashye, is only possible to do this to get the work. Manynapanisw thing has been Slk Aँ-my NH Sskhaya seeker can ever not Ukti-straight Siaaaँ, Haiski

PranTattv 88

Sjmmedari Manswynleta Hkaँagr seeker has stops Kepranon of Ashitau due Siaaaँhonelgen, then Manswynun Siao contacts, Aँtashk run out led onward Kamagg. I tell the Aँu-Mdraaaँuhona is not wrong, they Labdayihoti not.The Mdraou Nka something-not-Snklta some means, such Mdraaaँubsvshy fromyour you shut Hojaaaँgi.

ये शियाएाँक्यों होती हैं,अब मैंथोड़ा स्पि करकेबता रहा ह ।ाँअनन्त काल के कमग शचत्त की भशमू पर एकत्र होतेरहतेहैं। इन कमागशयों में शस्थतमोगणु के कारण मशलनता का प्रभाव बहतु ्यादा हो जाता है,यही तमोगणीु मशलनता सक्ष्मू शरीर केअन्दर सक्ष्मू नाशड़यों में भरी रहती है। इस कारण सक्ष्मू शरीर भी मशलन हो जाता है। इन सक्ष्मू नाशड़यों मेंभरा हआु तमोगणु ही साधक केशलए अवरोध का कायगकरता है। इन सक्ष्मू नाशड़यों मेंशिु प्राणवाय ुप्रवाशहत होना चाशहये,उसकी जगह पर तमोगणीु कमों केकारण नाशड़यों मेंअशिु (मशलन) प्राणवाय ु प्रवाशहत होनेलगती है,यही अशिताु सक्ष्मू नाशड़यों को अवूि करने लगती है। इसी प्रकार मशस्तष्क की सक्ष्मू कोशशकाओ ंमेंभी मशलनता भर जाती है। जब साधक ध्यान करता है,तब येसक्ष्मू कोशशकाएाँशियाशील होनेलगती हैंअथवा शियाशील होने का प्रयास करती ,हैंउस समय अशिताु (मशलनता) के कारण उकटी-सीधी शियाएाँ नेहो लगती ,हैंक्योंशक प्राणों में मशलनता शमली हईु है। ऐसी अवस्था मेंसाधक अपनेआप को रोक नहीं पाता है,वह प्राणों के कारण मजबरू होता है। जब साधक इन शियाओ ंकेकारण थक जाता हैतब वह शांत होकर बैठ जाता है।

इन शियाओ ंको बन्द करनेका सरल उपाय हैं–साधक साशत्वक भोजन करे, मत्रजापं ्यादा से ्यादा करेऔर शदन में तीन बार कठोरता के साथ प्राणायामकरे। इस प्रकार की मशलनता दरू करनेकेशलए भशस्त्रका प्राणायाम खबू करना चाशहये। जब साधक को थकान आ जाए, तब यह प्राणायाम बन्द करके थोड़ा-सा शवश्राम कर ले,ताशक रिचाप ठीक हो जाए। शफर अनलोमु-शवलोम प्राणायाम करना चाशहये,यह प्राणायाम बहतु ही लाभदायक है। इसमें आन्तररक कुम्भक का ्यादा महत्त्व है। इस प्रकार कुछ समय तक कठोरता केसाथ सयशमतं

प्राण तत्त्व 89

होकर यही शनयम अपना ले,शफर ये शियाएाँ होनी बन्दजाएाँगी।हो ु को भी ऐसी अवस्था में साधक पर शशिपात करके शियाएाँ रोकनेहायतामेंकरस देनी चाशहये।

**24. मत्यृुपर प्राणों केसयमनं का प्रभाव**

मनष्यु की जब मत्यृ ुहोती है,उस समय उसेघोर कि हो रहा होता है। ऐसा स्थलू शरीर को देखनेसेअनमानु लग जाता है। मनष्यु की मत्यृ ुएक बार मेंनहीं होती है;वह बार-बार मत्यृ ु

Goes up to the curve, Hasfr is back. It is caused by Sstht life in his body. In the life of the body Patehan not collect a Barmenskchan. When a Mtyri shall come, Hatb think her impression that time is his Asshi and growing. He Socta- trained his family "now All these Apanecut Jaaaँge, I have what it takes to work and would have been nice, Apaneptru it is so good is Ssvdhau and". Thus Asshi improved such Hask Mtyri Umenbi few moments Keshla barriers which come to think, that desire caused by Shashi Khatb life not Shia to be the right format Seshkchavan Krkeaktr Patehan. Physical causes of life in such a state that is already there, is that psychic cause Asshi.

Sometimes it is also seen live Sksi-moving Mtyri Uwali Prussia to be very time C Mnshyu Hajbsk is made Mtyri Uho of Sksi-Sksi. Sjas Mnshyu is Menasdk Asshi, Usemtyri Ukesmay Asdk gross long that would endure. Some Viri Puson, I was getting Dekhask Haunki Mtyri Ujb, then Many were manipulated to suffer, was Sdaya to Sfr Unhenmtri Goshst. Bramn NH Svsesh type Kamag-scandal were Sdaya, but some time later he live comfortably until Gyeksfr two months Jishwat from Sfr, Iskrhe

PranTattv 90

बाद शफर उनकी मत्यृ ुहई।ु एक स्त्री मत्यृ ुकेसमय अपनेपत्रु को देखने की प्रबल इच्छा करती रही, उसकी इच्छाशशि इतनी बलवान थी शक वह मत्यृ ुकेपास पहचकरुाँ भी जीशवत बनी रही, ऐसा उसके साथदो बार हआ।ु उस स्त्री का लड़का जब कुछ शदनों बाद उसके पासआ गया, तब उसकी बड़ेआराम सेमत्यृ ुहो गयी। यह घटना सन ्1991-92 की है उस समय मैंशमरज आश्रम (महाराष्ट्र) मेंथा। मेरेअन्दर एक शसशि बहतु ही तीव्र गशत सेकायगकर रही थी, उस शसशि के रारा मैंने यह घटना देखीयह थी।घटना 2000 शक॰मी॰ दरू एक पररशचत जगह में घट रही थी।

मत्यृ ुकेसमय इस प्रकार का कि प्राणों और आसशि के कारण शमलता है।अगर मनष्यु अपनेजीवन मेंप्राणों का सयमनं करनेका अभ्यास करता रहे,तो इस प्रकार के किों से बचा जा सकता है। सच तो यह हैशक वतगमान में्यादातर मनष्योंु को प्राणों केसयमनं केलाभ के

Baremenmalmu not Honekekarn Detehan no attention. If Mnshyu continue Asntm pranayama practice right format Sektortapvgku Snrntr Time from Ywavsthau, it will surely be very great psychic and physical benefits.

Sjas Mnshyu Neapanejivn Menlgatar pranayama Skya with stiffness, Haabyas

To be in his life his Asdkar at maturity doubt Hanklgteiska meaning it does not

Practitioners life will not Keshlyeshwas live, he will Baaँst breathing normal Mnshyonu. but

Her body is healthy Rhnekiadt less oxygen. Practice Time

Sampngusrir is Menway live Kaygkrti through Ushiu. Mind Menshitau Anekekarn Shasnt

Arranging seems Hattha Ssarn Seasshi is Htnelgti. Mtyri Uhonesephlevh Mtyri Use

The Sambsndht remains Satniu. He knows Hask Mtyri is Usnshashcht, what's the point of Sfr Usmenduःk.

Aesemnshyu of Mtyri Ukesmay life going to be very simply Seriday collected Honelgte

हैं।मन में शकसी प्रकार की ग्लाशन और कि नहीं होता है। हो सकता है ऐसी अवस्था में पररवार

वालेदुःख व्यि कर रहेहों, मगर कुछ समय बाद मत्यृ ुको प्राप्त होनेवालेमनष्यु को दुःख न

प्राण तत्त्व 91

हो रहा हो। वह अपनेपररवार वालों को समझानेलगेगा। मत्यृ ुकेअशन्तम समय मेंक्षशणक देर के शलए कि हो सकता ,हैमगर तभी उसका सक्ष्मू, शरीर स्थलू शरीर सेसम्पकगतोड़ लेता है। वासना देह मेंऐसेमनष्यु बहतु समय तक नहीं रहतेहैं,शीघ्र ही ऊध्वगगमन कर जातेहैं। प्राणों की शिताु का शरीर और मन पर मत्यृ ुकेसमय और मत्यृ ुकेबाद बहतु ्यादा प्रभाव रहता है।

शजन अभ्याशसयों का प्राणायाम का अभ्यास बहतु ही ्यादा है, ऐसे अभ्यासी के प्राण

तो शिु रहतेही हैं,इसके साथ-साथ शरीर के अन्दर केभी अगं व्यवशस्थत ढंग सेकायग करते

रहतेहैं। इस कारण उस शरीर को बढ़ापाु भी देर मेंआता हैऔर मत्यृ ुकेसमय को कुछ देर के

शलए आगे की ओर ढके ल सकतेहैं।ऐसे अभ्यासी को समाशध का भी अभ्यास होना चाशहये,

तभी ऐसा कायग कर पाना सम्भव होगा। प्राणायाम और समाशध के अभ्यास से ऐसी अवस्था

आती है,तब उसका मन उसेअपनेशरीर केअन्दर अनभुतू नहीं होता है,बशकक उसे यह

अनभुशतू होती हैशक उसका मन उसकेस्थलू शरीर सेदो-तीन फीट की दरीू पर शस्थत है। यह

अवस्था मात्र कुछ शवरले अभ्याशसयों को ही प्राप्त होती है। इस अवस्था को

**महालवदेहावस्था**कहतेहैं। उसेअपना स्थलू शरीर ऐसा लगता है,मानो यह मेरा शरीर नहीं

है,मैंशरीर मेंनहीं ह,ाँबशकक मैंशरीर सेदरू शस्थत ह।ाँजब पैदल चलता हैतब उसेऐसा लगता

है– मैंअपनेशरीर सेबाँध हआु, उससेएक मीटर की दरीू पर चल रहा ह।ाँउस समय स्पि

अनभुशतू होती हैशक यह स्थलू शरीर एक मााँस शपण्ड है। यह शमट्टी के शखलौने के समान अपने

आप चल रहा है। उस अभ्यासी को अपनेस्थलू शरीर केप्रशत आसशि नहीं रह जाती है।

Get this stage the practitioner is no longer fear of Sksi type of stay not trained Asshi your body, Karnmtyriu. If Uskepas Mtyri Ua is also his Mtyri scheme can not be Baaँst general Mnshyu, Kyonshk he considers himself Sthlu body separated. Him Ssfg Itniabhustu Hask Sesampakgha my Sthlu body. This phase Snshcy is high and excellent. Mjeuyh stage was held Sun Rl996-97 Menprapt, Isishla Mjeuis condition known as Keshvsy well. Such conditions pranayama Keabyas

PranTattv 92

Culmination comes due. The condition can normally Mnshyu of Baaँst Mtyri shall Sdkha not influence Walesadk. Give a practitioner Mtyri Uko cheating ambiance.What meaning it will not get to marry Mtyri Uko. Mnshyu body Mtyri Uhona is Snshashcht. When Aeseabyasi of Mtyri Uaagi, there is Shmst also indirect forms of Mtyri if it means time seeker.

इस अवस्था को प्राप्त साधक को मत्यृ ुकेसमय सामान्य मनष्योंु के समान किों की अनभुशतू नहीं होती है। वह अपनेस्थलू शरीर सेहककेसेकि केसाथ सम्पकगतोड़ लेता है। शफर सक्ष्मू शरीर के रारा अपनेलोक की ओर गशत कर जाता है। अथागत ्ऐसेअभ्यासी आवश्यकता पड़नेपर कुछ समय केशलए मत्यृ ुको रोक सकतेहैं। यह प्राणों केसंयमन के कारण होता है।आशदकाल मेंऋशष-मशनु कभी-कभी अपनेप्राणों का सयमनं करकेयोगाशग्न के रारा अपनेस्थलू शरीर को जलाकर भस्म (राख का ढेर) कर देतेथे। ऐसेसयमनं का ज्ञान पहले तपस्वी, ऋशष, मशनु, योगी आशद जानते थे। वतगमान समय में इस प्रकार का ज्ञानप्राप्तशकसे होगा, मझेुभी मालमू नहीं है। यह शवया गप्तु होनेकेकारण लप्तु हो गयी है।

पवगकालू का एक दृिान्त याद आ रहा है। ऋशष दधीशच नेदेवताओ ंकेककयाण केशलए अपना स्थलू शरीर प्राणों की गशत रोक कर त्याग शदया था, क्योंशक देवताओ ंको उनकी शरीर की हड्शडयों की आवश्यकता थी। उनकेशरीर की हड्शडयााँसमान्य मनष्योंु केभााँशत नहीं थी, बशकक उनकी हड्शडयााँशवशेष प्रकार की शदव्यताको लेकर तेज सेयिु थी। ऐसा क्यों था, यहााँ पर शलखना उशचत नहीं है।यह घटना पराणोंु मेंपढ़नेपर शमल जाएगी। कुछ समय केशलए मत्यृ ु पर शवजय प्राप्त की जा सकती है,अथागत ्कुछ समय केशलए ऐसा शकया जा सकता है। यह शिया शसफगउसी केसाथ हो सकती हैशजसकी मत्यृ ुसामान्य ूप से होने वाली है। अगर शकसी की मत्यृ ुदघगटनाु केरारा, शरीर में आग लगाकर,अथवा शरीर मेंशकसी प्रकार सेहाशन पहचुाँई गयी है,शफर उसे नहीं बचाया जा सकता है।

प्राण तत्त्व 93

**25. प्राणायाम के द्वारासदी और**

**गमी का न िगना**

अशधक प्राणायाम करनेपर शरीर केअन्दर गमी की अनभुशतू होनेलगती है। गशमगयोंके

शदनों मेंतो प्राणायाम करतेसमय बहतु परेशानी होनेलगती हैक्योंशक उन शदनों गमी बहतु

अशधक लगती है। प्राणायाम करतेसमय जब आन्तररक कुम्भक करतेहै,तब ऐसा लगता है

कुम्भक का अभ्यास करना बन्द कर दें,क्योंशक प्राणों को रोकने के कारण घबराहट होती है

तथा शरीर के अन्दर गमी अशधक बढ़ जाने के कारण परेशानी होने लगती है। इसशलए गशमगयों

केशदनों मेंआन्तररक कुम्भक की अवशध कम हो जाती है। सशदगयोंके शदनों में प्राणायाम करने

पर आराम शमलता है,क्योंशक उस समय शरीर पर सदी का प्रभाव कम होने लगता है। जब

आन्तररक कुम्भक लगाया जाता है,उस समय गशमगयोंके शदनों के समान परेशानी नहीं होती है।

बशकक ्यादा समय तक कुम्भक का अभ्यास शकया जाता है। वाय ुतत्त्व का शसिान्त भी हैशक

शजस स्थान पर वाय ुको भरकर दबाव शदया जाएगा, दबाव केअनसारु तापमान बढ़नेलगेगा।

अब मैं ऐसी बात शलखरहा ह ाँशजसेपढ़कर जकदी से यकीन नहीं होगा। साधक जब**महालवदेहावस्था**को प्राप्त होता है, उस समय साधक अगर प्राणायाम का अभ्यास कई वषोंसे करता चला आ रहा हैऔर उसकेआन्तररक कुम्भक की अवशध तीन शमनट अथवा इससे अशधक है, तब उसे ऐसी अवस्था प्राप्त होती हैशक चाहे सउ समय मई-जनू का समय हो, शफर भी उसेगमी की अनभुशतू नहीं होगी।**महालवदेहावस्था**के समय साधक अपने आपकी अपनेस्थलू शरीर मेंअनभुशतू न करके शरीर से-32 फीट की दरीू पर अनभुशतू करता है। ऐसा लगता हैवह स्थलू शरीर मेंनहीं है। स्थलू शरीर अपनेआप चल रहा है, अपने आप शिया कर रहा है,मैंउससेदरू अलग अनभुशतू करता ह ाँआशद।

प्राण तत्त्व 94

ऐसी अवस्था में अगर वह -मईजनू केमहीनेमेंभी धपू मेंचलेगा, तब भी तेज धपू का प्रभाव अभ्यासी पर नहीं पड़ेगा। सच तो यह हैशक तेज धपू की उसेअनभुशतू ही नहीं होती है। अगर ल ूचल रही हो और ल ूउसकेशरीर पर थपेड़ेमार रही हो, तो भी गमगवाय ुचलनेकी उसे अनभुशतू नहीं होती है। इसका कारण यह होता है–प्राणायाम का बहतु ्यादा अभ्यास करनेके कारण उसके शरीर के अन्दर का तापमान इतना बढ़ जाताशकहैशफर उस पर बाहर के तापमान का प्रभाव ही नहीं पड़ता है। शसर के अन्दर भी गमी सी भरी रहती है।उस समय साधकों को बोलनेकी इच्छा नहीं होती है। वह अन्तमखीगु हआु सदैव चपु बना रहता है। उसकेशरीर की त्वचा अनभुशतू करना बन्द कर देती है। इसशलए वाय ुकेस्पशगकी उसेअनभुशतू नहीं होती है। अथागत त्वचा नाम की इशन्द्रय इस अवस्था मेंअन्तमखीगु होनेकेकारण स्पशगकी अनभुशतू नहीं कर पाती है।**महालवदेहावस्था**केकारण स्थलू शरीर की अनभुशतयााँूस्वयंनहीं कर पाता है। वह अभ्यासी पेड़ों को देखकर अनमानु लगाता हैशक वाय ुचल रही है। यह अवस्था बहतु ही शवशचत्र सी होती है।बहतु सी बातेंभलू जाता है। उसकेसामने कोई घटना घट भीजाए, तो भी उसेज्ञात नहीं रहता है। यह मेरी स्वयंकी अनभुशतू है।

मझेुयाद आ रहा है– सन ्1997-1998 की बात है। उस समय मैं कठोर अभ्यास कर रहा था। मैं शदन में पााँच बार प्राणायामअत्यन्तकठोरता के साथ करता था। हमारा एक बार का कुम्भक तीन शमनट से ्यादा का हो जाता थातथा एक बार में 12 प्राणायाम करता था। भोजन केनाम पर सखीू रोटी खाता था। रोटी केसाथ नमक, गड़ु, चीनी, सब्जी, दाल आशद नहीं लेता था। दोपहर में एक बार ही खाता थाऔर ध्यान ही करता रहता था। उस समय मझेुयह अवस्था प्राप्त हईु थी। तब मझेुबड़ा आश्चयगलगता था और अनभुशतू होती थी शक हमारा स्थलू शरीर मााँस शपण्ड का बना हआु है। वह अपनेआप चल रहा है। तेज धपू की अनभुशतू न होनेके कारण शरीर की त्वचा काली पड़नेलगी थी। चलती हईु वाय ुकी अनभुशतू नहीं होती थी। जब मैंपेड़ों की डाशलयााँशहलती हईु देखता था, तब मालमू पड़ता था शक वाय ुचल रही है। यह स्थलू शरीर मझेुअपना नहीं लगता था। ऐसी अवस्था मेंअगर कोई मझसेुबोलता था तब मैं

चपु रहता था। अगर कोई मझेुबोलनेपर मजबरू करता था, तब मझेुझझलाहटंु होने लगती थी।

प्राण तत्त्व 95

ऐसी अवस्था मेरी बहतु समय तक बनी रही। शफर मैंनेअपना अभ्यास थोड़ा कम कर शलया था तथा भोजन भी करनेलगा था। तब भोजन करनेकेकारण जड़ता और अशिताु बढ़नेलगी, इसीशलए इस अवस्था में धीरे-ेकमी आनेलगी। प्राणायाम का अगर बहतु ्यादा अभ्यास शकया जाए, तब कई वषों तक अभ्यास करने के बाद सदी और गमी का प्रभाव उसपर कम पड़ने लगता है। साधक को यह अवस्था उच्चावस्था में प्राप्त होतीयहहै।अवस्था सभी साधकों को प्राप्त नहीं होती है,शवरले साधकों को ही यह अवस्था प्राप्त होती है।

प्राण तत्त्व 96

**भाग-3**

|  |  |
| --- | --- |
| प्राण तत्त्व | 97 |

**प्राणों को शुि कैसेरखें**

हर शकसी मनष्यु केसामनेप्रश्न उठता हैशक वह अपनेप्राणों को शिु कैसेरखेअथवा

प्राणों को शिु कै से ।करेमैंपहलेशलख चकाु ह ाँशक प्राणों मेंजब अशिताु की मात्रा बढ़ जाती

है,तब वेअशनयशमत ढगं सेकायगकरने लगतेहैं। उसके प्रभाव से शरीर में शवशभन्न प्रकार की

परेशाशनयााँ आने लगतीहैंअथागत ्शरीर शकसी न शकसी रोग से ग्रशसत होने लगता है तथा समय

Sephlaviavsthari comes. Called Isishla Hask Mnshyu's largest sakhu be his body Snrogi considered ie Shnrogi body with Mnshyu Skiu. Body Snrogi Rknekeshla must follow some Snymon if it will be the body Snrogi. We Sksi disease Kemlu Menjaaaँ, so that information unable Smlegi suspect body Amku Agan to Sekaygnhin correctly Haathwa he has Agan bad. Thus Kekharab Agonn right Bnaierknemenawr Usepiu Bnanemenpranway Uhi work on. Therefore it must be very Hask Pranway Uko Shiu Rkajaa made.

The Pranway Uko Shiu-Ashiu Bnaierknemenbhojn is Mhttvpnguhota. Mnshyu Sjas type of will eat, will his life in the same way. Dining Agrshiu is Sashtwk diet Keprbav Sepranon Menshitau Anelgegi. If food Tamssk then will Svprit impact on life of food, then being Ashitau Anelgegi due Mentmognu. Isishla pay attention to every Mnshyu food habit Chashyekyonshk Yadatr Mnshyonu is Kiho to Swashdi food. Swashdi food Menvh do also like Khanelgtehanathagt ie Many a stronger fried occurred and Smcg-spice diet a stronger couple. Food Aaँtonkeepacn The digested Hattha Asdk fried late starts Ukavt Shia. Patihan not suck properly Kstnai Hotitthaha Aaँten Paushik elements Snkla occurred juice Soknemenaaँton food. It Paushik element Jatehan Snkl out. Many times the fried occurred paste Which food layer Krneseaaँton Keandr Kecharon the Svsesh type

PranTattv 98

चढ़ने लगता ,हैशजसमेंभवष्य मेंआाँतेंसही ढंग सेकायगनहीं कर पाती हैं। शफर भोजन पचने में परेशानी आने लगती है। इसका प्रभाव प्राणों पर भी पड़ता है। इसशलए अच्छाशक सभीहै को साशत्वक और सपाच्यु भोजन करना चाशहये। ताशक आाँतों की -कायगप्रणली सही ढंग सेकायग करती रहे। इसीशलए तमोगणु प्रधान भोजन सेसदैव बचना चाशहये। ऐसा भोजन शरीर को नकसानु पहचुाँनेकेअशतररि और कुछ नहीं देता है।

मनष्योंु को नशीलेपदाथों केसेवन सेबचना चाशहये। आजकल बहतु सेव्यशि बीड़ी-शसगरेट पीते रहते है। ऐसे व्यशियों की सोच होती–‚बीड़ीहै-शसगरेट पी ली तोक्या फकग पड़ता है? अमकु व्यशियों को देखो, शकतनेवषों से पी रहा ।हैउसे तो कोई फकग नहीं पड़ा है। बीड़ी और शसगरेट पीने से शरीर में ताजगी आ ,जातीथकानहैशमट जाती है‛। मगर ऐसा नहीं होता है।सत्य तो यह हैशक तम्बाकूकेधएाँुकेरारा शनकोशटन के कण रिमेंशमल जातेहैं। शफर रि में एक प्रकार की उत्तेजना-सीआ जाती है। तब शसगरेट पीने वालेसाकोलगताऐ हैजैसे ताजगी आ गयी है। इस प्रकार सेशरीर मेंदष्प्रभावु पड़ता है। फे फड़ेतो खराब होते ही ,हैं प्राणवाय ुबहतु ही ्यादा दशषतू हो जाती है,जो साधक के शलए अभ्यास में सवगथा अवरोध का कायग करेगी। आजकल शवशभन्न प्रकार के नशीले पदाथगबाजार में उपलब्ध हैं। इनका सेवन शबककुल भी नहीं करना चाशहये। बहतु सेबाबा लोग शचलम पीनेका कायगकरतेहैंऔर उनका कहना होता है– “यह तो भगवान शकरं भी शपया करतेथे। इसे पीकर समाशधबहतु ही जकदी लगने लगती है।” सच तो यह हैशक शचलम पीना बहतु ही घातक होता है। इसके नशे से मशस्तष्क पर भारी दष्प्रभावु पड़ता है। ऐसे लोग नशे की अवस्था को ही समाशध समझ लेते हैं। ऐसेबाबाओ ंसेसदैव दरू रहना चाशहयेक्योंशक शचलम का धआाँुवतावरण को भी प्रदशषतू कर देता है। जो भीमनष्यु उस प्रदशषतू वातावरण मेंश्वास लेगा, उस पर भी शचलम केधएाँुका प्रभाव पड़ेगा। ऐसे लोग समाज में नशा ूपी गन्दगी फै लाते रहते हैं।

Talk Breduःk Hask talk Many Many people Spya God Skrn Keshla Khterhtehan-,bgwan Skrn Sclm, do cannabis and eaten Dtrau, body, are planted Menrak

PranTattv 99

Sounds like Yoshgyonbhkotubrau Rhteasdkhanmere Crematorium, Kyonshk Inhenbgwan Skrn

Keshvsy the right is not properly Semalmu. It said that people abuse Pdkathonsevn

Which contains a passionate Prvsttri. Nshilepdathon any good Bshimanu and Sashtwk Mnshyu the

Do not ask. Society the very Sesmjdar Mnshyu do not accept these intoxicating substances.

They say no wrong, therefore only add some Dmgse the Kesmdayu Nenshilepdathon

The Sdaya. It says for his defense Hankprkarisiaese people preaching Skya in society

Occurred Hask God Thekdtrau Unhenbhtu like to eat Skrn Dtrau, therefore their

Pjau While some people Cdhatehan Dtrau on Shashvslgan. Such faith in him and

Pjau Mendtrau Cdhanewalon Sepchhau things - Skteho eating Tamu also Dtrau? If not eating

सकते तो अपने इि को ऐसा फलक्यों चढ़ाते हो? तमु एक मनष्यु होकर सेब,आम, के ले आशद

फल पसन्द करतेहो, मगर भगवान शकरं तो इस सशिृ केनायक है,उनकी उत्पशत्त परम ्शशव के

रारा हईु हैअथवा परम ्शशव से प्रकट होने के कारणउनका शचत्त भी परम पशवत्र और सत्वगणु

की प्रधानता सेयिु है,तब वह ऐसी गन्दी वस्तओु ंको ग्रहण करेंग क्या? वेआकाश तत्त्व की

प्रधानता सेप्रकट हएु हैंऔर सशिृ केव्यवस्था केकायगमेंसहयोग करतेहैं,क्या वह नशीले

पदाथों का सेवन करसकते ?हैंऐसा प्रचलन समाज मेंकब सेआया हैशक भगवान शकरं को

तामशसक गणोंु वाला बना शदया गया, मझेुनहीं मालमू है। वैसेपढ़नेमेंबहतु-सी पस्तकोंु मेंऐसा

शलखा शमल जाएगा, यह मझेुमालमू है।

हमारे समाज में एक ररवाज– जबहै शकसी से शमलतेहैं,तब आपस में हाथ शमलातेहैं और कुछ क्षणों तक एक-दसरेूको पकड़ेरहते हैं।जोअपना अशधक नजदीकी अथवा प्रेमी होता है,उसकेगलेभी शमलतेहैं। शफर कुछ क्षणों तक उससेशचपकेरहतेहैं। इस प्रकार की दोनों अवस्थाओ ंमेंपरस्पर प्रेम की अशभव्यशि होतीहैअथागत ्इस प्रकार सेप्रेम सेही शमलते हैं। इस प्रकार से शमलने-जलनेुमेंसामाशजक दृशि सेप्रेम और एक-दसरेूकेप्रशत सम्मान देना होता है। मगर आध्याशत्मक दृशि सेअशिु आचरण वालेव्यशि सेइस प्रकार से शमलनेका नकारात्मक प्रभाव भी होता है। इसशलए अपनीशिताु बनाए रखने के शलए इस प्रकाके

प्राण तत्त्व 100

व्यवहार से बचना चाशहये। यह साधक केए शलअशत आवश्यक है। मैं नयहीं कहता ह ाँशक दसरेूका सम्मान न करो। दसरेूका सम्मान करना चाशहयेक्योंशक हमारेसमाज मेंएक-दसरेूका सम्मान करना पवगजोंू सेशवरासत मेंशमला हआु हैऔर यही श्रेष्ठ भी है। मगर इस प्रकार की शिया सेएक दसरेूपर प्रभाव पड़ता है।

जब कोई व्यशि दसरेूसेहाथ शमलाता हैअथवा गलेशमलता हैतब एक-दसरेूकेशरीर की प्राणवाय ुका प्रभाव शरीर केअन्दर प्रवेश कर जाता है। मैंपहलेशलख चकाु ह ाँशक मनष्यु के शरीरकी सभी उाँगशलयों केअग्र भाग सेशवशेष प्रकार की शकरणेंशनकलती रहती हैं। मनष्यु का स्वभाव व कमागशयों केअनसारु ही उसकेशरीर सेशकरणेंशनकलती हैं। अगर मनष्यु अधमग सेयिु कमगकरनेवाला हैअथागत ्झठू बोलना, चोरी करना, दसरेूको ठगना, अकारण दसरेूकी शनन्दा करना, अधमगका सहारा लेकर धन कमाना,चररत्रहीन होना, तामशसक भोजन करना, आशद, तो उसकेशरीर मेंशस्थत प्राणवाय ुसदैव अशिु रहती है। इस प्रकार की प्राणवाय ुवाले शरीर सेसदैव दशषतू गन्दी शकरणेंही शनकलती रहती हैं।यशद मनष्यु सत्वगणु सेयिु कमगकरने वाला हैतथा अध्यात्म में ुशच लेता,अपनेहै ही पररश्रम की कमाई का प्रयोग जीवन में करता है,सत्य को बोलने वाला ,हैचररत्रवान है,चोरी नहीं करता है,सदैव साशत्वक भोजन करता ,है तामशसक भोजन त्या्य है,दसरोंू का सम्मान करता हैआशद, इस प्रकार केगणोंु वालेमनष्योंु

Keeps Pranway Ushiu. Skrnen by NH Snklne the Nkeisrir are always clean and stunning. Life Aesemnshyonu way of living would be very good.

When the spouses left hand is Smlaya, Tbha body Snklne by Skrnen-Dsreuekke in the. The benefits to living life Srenishnmn In this stage, but a loss to Ginewalemnshyu life sophisticated. Losses thus done in Hask Dsreumnshyu the body of impurities flesh disguise in which Mencli Hattha flesh of Shiu and best Pranway Udsreukeshrir, Issedsrau Mnshyu benefits Menrhta. But the Shia do not understand Dsrau Mnshyu. Issemnshyonu the life Menbhtu largest Fkgata Hakyonshk

PranTattv 101

दिु स्वभाव वालेमनष्यु केकमगइसी प्रकार सेदसरेूमनष्यु केअन्दर चलेजातेहैं। शजस मनष्यु केअन्दर दिताु वालेकमगचलेजातेहैं,येकमगकुछ समय बाद प्रभाशवत करनेलगतेहैं। सबसे बड़ी बात यह हैशक शकसी भी रोगी से इस प्रकार से नहीं शमलना चाशहये,नीं तो रोगी केकुछ कमागशय उसके शरीरमें आ जाएाँगे। इस प्रकार के व्यवहार से बचना चाशहये।

Seeker forbid not Sdkhaaawr Janbjkru Spsg Usc in this type of behavior. In Yashd market, crowd or on travel Smaydsreumnshyu body Spsgkr am Hatb remember the chant or God in Matran mind Krterhna Chashyekyonshk society Menrhkr is thus Prstkulta suffer will be, it can not survive like Koipriu. Sjtna such conditions could save myself, so save Chashye. Must follow Sjn are seekers of Kundslni Udhvgho, give them Symn to Chashyekyonshk Kundslni Udhvghonewalesadkon body Seujagbhtu a stronger volume Mensnklti of. Therefore he far away Indian crested porcupine Dsreuko greet or salute. If a seeker Sksi Dsreusehath Smlayega cometh in Usespi format understood coming doubt Dsreukehath Seuskeandr dirt. But general Mnshyu it will not understand everything.

Life of the Shitau and Prbashwat the Ashitau Mnshyu the life. Shitau of life Upon Arrival Shitau even mind Hattha Sctt even Shitau Bdhnelgti minds

Shitau Bdhnepr Ccltan the seeker, Skingtan and laziness Asd Honelgtehan end. Ashiu mind increases Menccltan Have laziness is also growing. Ashiu mind is always Admgseyiu Batensochega Kyonshk Ashiu mind within similar Svchar come Lgtehan Tthassarn Menslpt occurred Dawrsuemenbraiyaaँudekega Achchhaiyaaँ in itself. Jbsk Shiu mind Walemnshyu Keandr come thus Keshvchar. He Hakyonshk always Dmgseyiu occurred remains excellent Svcharon Seyiu keeps his Sctt Shiu. Therefore he is taking Usc spirituality remains Walattha God absorbed. Ashiu mind is always spiritual Seshvmkhu and God

PranTattv 102

शवरोधी रहता है। वह शकसी का अच्छा नहीं सोच सकता है।वह अपनी दृशि में अपने को श्रेष्ठ समझता रहता हैतथा दसरेूमनष्योंु को गलत समझता हआु शनन्दा करता रहता है। जबशक वह स्वयंशनन्दा के योग्य है।

शिु प्राणों वालेमनष्योंु को साधना मागग मेंसफलता शीघ्र शमलना शूु हो जाती है। सफलता का कारण उसकेशचत्त पर शस्थत कमागशय ही हैं। पण्यु सेयिु कमागशयों वालों को शनश्चय ही शकसी भी कायग में द्यातर सफलता शमलनी शूु हो जाती हैक्योंशक प्राणों की शजतनी ्यादा शिताु होगी, शचत्त में नीउत ही ्यादा शनमगलता होती है। इससे शचत्त की अशिताु जलती रहती हैअथवा ठहरती नहीं है। अशिु प्राणों केसमय शचत्त मेंभी मशलनता बढ़ जाती है। मशलन शचत्त वाला मनष्यु कभी भी अच्छेकमगकरनेमेंशवश्वास नहीं रखता है, क्योंशक अधमगमेंशलप्त रहता है। इसशलए प्रत्येक मनष्यु को प्राणों की शिताु पर अवश्य ध्यान देना चाशहये।

प्राणों को शिु बनानेकेशलए प्राणायाम करना चाशहये। प्राणायाम एक ऐसा अभ्यास है शजसका सीधा प्रभाव प्राणों पर पड़ता है। अशिु प्राण शीघ्रता सेशिु होनेलगता है। प्राणायाम कई प्रकार से शकया जाता है।अभ्यास करने का तरीका शकसीकुशल मागगदशगक से सीखना चाशहये। पहलेकुछ समय तक उसी केसामनेअभ्यास करना चाशहये। शफर आप अपने घर में भी प्राणायाम का अभ्यास कर सकते हैं। सहीढंग से प्राणायाम करने अभ्यासानसेसारु धीरे-धीरेप्राणों मेंशिताु आनेलगती है। प्राणायाम का अभ्यास जीवनपयगन्त करतेरहना चाशहये। ऐसा न सोचें शकमैंने इतनेवषोंतक प्राणायाम का अभ्यास शकया है,मेरेप्राण शिु हो गयेहैं, अब हमें और अभ्यास करने की आवश्यकताक्या है! मैंबता द ाँू–अगर प्राणों को शनरन्तर शिु नहीं शकया जाएगा, तो प्राण अशिु हो जाएगा क्योंशक भोजन के रारा,प्रदषणू केरारा, भीड़-भाड़ के जगहों पर जाकर,अशिताु केरारा, हाथ शमलाने के रारा,शरीर का शकसी भी प्रकार से स्पशग के (रारायात्रा के समय)प्राणों मेंअशिताु आती रहती है।

प्राण तत्त्व 103

आजकल अक्सर नवयवकोंु केशवषय मेंबहतु-सी घटनाएाँसननेुको शमलती हैशक अमकु यवकु नेलड़की केसाथ अभद्र व्यवहार शकया। कभी-कभी कुछ लड़केसमहू बनाकर लड़शकयों के साथ अभद्रताकरतेहैं। इससे समाज में गलत सन्देशताहै। बहजातु सेनवयवकु कामवासना सेपीशड़त रहते हैं।न सबकाइ कारण है– ऐसेयवकोंु के शचत्त मशलन रहते, हैं मशलन शचत्त वालेयवकोंु को वासनाएाँबहतु प्रभाशवत करती हैं। ऐसेयवकु अपनेप्राणों का सयमनं करकेकुछ सीमा तक कामवासना पर अशधकार प्राप्त कर सकतेहैं। कठोर प्राणायाम के रारा कामवासना सेसम्बंशधत सस्कारोंं पर तमोगणु और रजोगणु का प्रभाव कमजोर होने लगता है।तमोगणु कम होनेपर सस्कारोंं मेंस्वच्छता आनेलगती हैअथागत ्तमोगणु की मात्रा घटनेपर सत्वगणु की मात्रा बढ़नेलगती हैतथा रजोगणु भी कम होनेलगता है। इससेउन सस्कारोंं केप्रभाव की आिामकता घटनेलगती है। शजन मनष्योंु के अन्दर कामवासना का प्रभाव अशधक रहता है,उन्हेंअपनेप्राणों को सयशमतं बनायेरखना चाशहये। प्राणों की शिताु होने पर इसप्रकार केनकारात्मक शवचार प्रकट नहीं होतेहैं। वैसेकामवासना केसस्कारं

विावस्थाृ तक प्रभाशवत करतेरहतेहैंक्योंशक इस प्रकार केसस्कारं शचत्त मेंगहराई तक शवयमान रहते हैं।येप्राणायाम केरारा पणगूपू सेनि नहीं शकयेजा सकतेहैं,मगर कमजोर अवश्य शकये जा सकते हैं।

प्रत्येक मनष्यु को चाशहए शक वह अपनी प्राणवाय ुको बराबर शिु करता रहे। इससे कामवासना के शवचार उठने बन्द होने लगतेहैं।शजसके अन्दर अनावश्यक ूप से कामवासना की पशतगूकी इच्छा चलती रहती हैतथा इच्छा की पशतगूकेशलए कुछ मनष्यु प्रयास करनेलगते हैं,ऐसे शनम्न श्रेणी के शवचारों वालोंमनष्योंु को कठोरता केसाथ आन्तररक कुम्भक और बाय कुम्भक लगानेका अभ्यास करतेरहना चाशहये। इस शवशध को शकसी कुशल अभ्यासी सेसीख लेना चाशहयेतथा उड्शडयान बन्ध लगाने का अभ्यास करते रहना चाशहये। आध्याशत्मक पस्तकोंु का अध्ययन करे, सगतं सदैव अच्छी करनी चाशहये। भोजन पणगूपू सेसाशत्वक करना चाशहये तथा शदन में कठोरता के साथचबपााँरप्रणायाम करे। प्राण शजतना ्यादा शिु रहेगा,

प्राण तत्त्व 104

उतनेही कम बरेुशवचार आएाँगे। इससे उसकावन जीभ श्रेष्ठता में व्यतीत होगा क्योंशक शवचारों केअनसारु ही मनष्यु अपना जीवन जीने का प्रयास करता है।

प्राणों को शिु रखने के शलए प्राणायाम के -साथ ब्रमचयगपालन करनेका भी

अभ्यास करना चाशहये। ब्रमचयगमनष्यु केप्राण शिु रहनेमेंसहायक होता है क्योंशक ब्रमचयग

का अभ्यास करने वाले का मन भीसशि रहता है।जो ब्रमचारी नहीं रहता है, उसके शवचार

भी शनम्न श्रेणी के प्रकट होने लगतेऐसेहैं।शवचार वालों का मन बहतु कमजोर रहता है।

कमजोर मन वाला देखने में भलेबशलष्ठही शदखाई दे,मगर वह अन्दर से कमजोर होने के

कारण कठोर शनणगय नहीं ले सकता, क्योंशकहै वह अन्दर से डरा-सा रहता है। उसे अपने आप

पर शवश्वास नहीं होता हैशक वह अमकु कायग कर पायेगा अथवा नहीं कर येगा।पा जो मनष्यु

ब्रमचयग का शजतना पालन करता ,हैउतना ही ्यादा उसका मन दृढ़ व शनश्चयी होता है।मन से

बशलष्ठ हआु मनष्यु अपनेजीवन मेंसफल रहता है। आप सोच सकतेहैशक ब्रमचयग का प्राणों

से क्या लेना देना?ब्रमचयगहै का प्राणों से सीधा सम्बन्ध होता ब्रमचारीहै। मनष्यु केप्राणों की

गशत धीमी व दीघग होती है। ऐसे अभ्यासीकेफे फड़ों का ्यादा भाग गहरे श्वास लेने के कारण

शियाशील रहता है। इससेरि शिु होकर अशन्तम स्थान तक सगमताु सेपहचताुाँ रहता है।

प्राणों मेंस्फूशतगअशधक रहती है। उसकी स्मशतृ भी सामान्य मनष्योंु की अपेक्षा ्यादा रहती है।

जो अभ्यासी ब्रमचयग का पालन नहीं करते, उनमेंहैं से ्यादातरबुेशवचारों को अपने अन्दर

शलए पता नहीं क्या-क्या सोचते रहते। शफरहैंदरू सेही शस्त्रयों और लड़शकयों को देखतेरहतेहैं।

ऐसेमनष्यु शनम्न श्रेणी का जीवन जीते रहते हैं। गन्दी सोच रखनेकेवालोंसााँसों की गशत हककी

होती है। इससे उनके जीवन ही नहीं बशकक शरीर पर भी शवपरीत प्रभाव पड़ता है। जब तक ऐसे

मनष्योंु की उम्र कम रहती हैतब तक बाहर सेउनका शरीर यवावस्थाु केकारण नया सा शदखाई देता है। शफर 40 वषग की उम्र केदअन्दरबा और बाहर सेबढ़ापाु आनेलगता है। चेहरे पर झररगयााँुसी शदखाई देनेलगती है। ब्रमचारी मनष्यु 60 वषगकी उम्र मेंभी यवाु सा शदखाई देता है तथा शनरोगी रहता है, क्योंशक ऊध्वगरेतापुष का मशस्तष्क अच्छी तरह से सशिय रहता है। शस्थर मन वाला तथा सयमीं होता है। इसशलए ऐसेमनष्यु को अध्यात्म केमागगपर सफलता

प्राण तत्त्व 105

शमलती रहती है। शजसका इशन्द्रय सयमं नहीं हैऐसा मनष्यु इशन्द्रयों का दास हआु शनम्नता का जीवन जीता रहता है।

प्राणों की शिताु केशलए सबहु के समय ऐसी जगह पर प्राणायामकरें,जहााँ पर -पेड़ पौधेअशधक हो अथवा खलापनु हो, वहााँ पर ऑक्सीजन ्यादा मात्रा में प्राप्त होती है। कभी भी ऐसी जगह पर प्राणायाम न करे, जहााँपर शिु वाय ुन आती हो। बन्द जगह मेंजहााँघटनु सी हो, वहााँ पर प्राणायाम न करे। जहााँअशधकपर प्रदशषतू वाय ुहो वहााँपर प्राणायाम न करें। सबहु के समयवातावरण मेंप्रदषणू कम होता है, इसशलए यह समय प्राणायाम के शलए ्यादा अनकुूल है। ्यादा राशत्र हो जानेपर प्राणायाम न करें।

जो अभ्यासी यम-शनयम का पालन करते ,हैंउसकेशरीर केअन्दर प्राणवाय ुकी शिताु

सामान्य से ्यादा रहती ,हैक्योंशक यम-शनयम के पालन में सभी प्रकार से श्रेष्ठता की ओर ले

जानेकेसयमं बताए गयेहैं। इसका मन और शचत्त पर सीधा प्रभाव पड़ता है। इससेमन और

शचत्त शीघ्रता सेशिु होनेलगता है। आजकल यम-शनयम का पालन करना बहतु ही मशश्कलु

भरा कायग है। इसका पालनकरना गहस्थोंृ केशलए तो और भी मशश्कलु है। मगर ऐसा भी नहीं है

शक इसका पालन न हो सके । वतगमान समय मेंनहरष्यु सखु-सशवधाओु ंसेयिु होना चाहता है। सभी लोग धनी बनना चाहते, इसकेहैंशलए ्यादातर मनष्यु गलत ढंग सेधन प्राप्त करनेकी कोशशश करते रहते हैं। जब तक ईमानदारी नहीं त्यागेगा,तबतक अत्यशधक धनी बनना बहतु मशश्कलु है। इसके शलएलोग असत्य का भी सहारा लेते, हैंकभी-कभी दसरोंू सेअकारण जबरदस्ती का प्रयोग भी करते हैं क्योंशक उनके सपासतोषं नाम की चीज नहीं होती है शक अपने आपमेंसतंिु रहें। सांसाररक पदाथों को प्राप्त करनेमेंइतनेव्यस्त रहतेहैशक उनकेपास ईश्वर का नाम लेने के शलए समय ही नहींवेहै।सोचते हैं–ईश्वर कहााँ, आजहै तक शकसी ने देखा ,हैकोई मझेुशदखायेतब मानाँगू शक ईश्वर होता है,अगर ईश्वर होगा तो कौन सा मझेुखाने को दे देगाआशद। जो साधक इस आध्याशत्मक मागगमेंलगेहएु है,उनका उपहास उड़ाते रहते हैं। ऐसा स्वभाव ्यादातर मनष्योंु मेंदेखनेको शमल जाता है। शजनकी सोच मेंशनम्नता होती है

प्राण तत्त्व 106

उसके अन्दर श्रेष्ठता कहााँसेआएगी? इस श्रेणी केमनष्योंु केअन्दर तमोगणु और रजोगणु की मात्रा ्यादा होनेकेकारण शचत्त मेंमशलनता बनी रहती है। मशलन मन वालों की प्राणवाय ुभी शनशश्चत ूप सेअशिु ही होती है। जो यम-शनयम का पालन करते ,हैंवेशनश्चय ही श्रेष्ठ पुषों में आतेहैं। ऐसेमनष्यु ही अध्यात्म केमागगपर चलनेकेअशधकारी होतेहैं। इन्हीं साधकों का मागग प्रशस्त होता है और वे आगे चलकरउच्चावस्था को प्राप्त करतेहैं। इसीशलए प्रत्येक मनष्यु को यम-शनयम का पालन अवश्य करना चाशहये।

कुछ अभ्यासी बहतु ही ्यादा प्राणायाम का अभ्यास करते रहते उनकाहैं। कहना होता

है– मैंबहतु समय सेप्राणायाम का अभ्यास कर रहा ह,ाँमगर उन्हें इससे लाभ नहीं शमलता है।

ऐसेअभ्याशसयों केशलए मैंयही कहगाँशक अभ्यास करने मेंकहीं-न-कहीं अवश्य त्रशटु हो रही

होगी। ऐसा नहीं होता है शक प्राणायाम का अभ्यास करे और प्राणों पर शकसी प्रकार प्रभाव ही न

पड़े। शजन अभ्याशसयों के शचत्त परअशधक मशलनता चढ़ी रहती है, उन्हेंबहतु शदनों तक

अभ्यास करने पर ही प्रभाव पड़ता है। ऐसी अवस्था में प्राणायाम का प्रभाव शचत्त पर तो पड़ता

है मगर मशलनता अशधक होने के कारण परउस शीघ्र असर नहीं जान पड़ता है, क्योंशक

मशलनता की परत मजबतीू सेजमी रहती है। ऐसा तभी होता हैजब अभ्यासी पवगकालू में(पवगू

जन्म में)अधमगसेयिु कमगकर चकाु है,स्थलू पदाथों मेंआसशि बहतु ्यादा बनी हईु है,

तष्णाृ व ईष्यागसेयिु होकर जीवन जी रहा है। ऐसी अवस्था मेंशचत्त का ्यादा मात्रा मेंमशलन

होना आवश्यक है। वतगमान जन्म मेंउसनेभीमोह व अज्ञानता सेयिु होकर तमोगणीु कमग

शकयेहैं। ऐसी अवस्था मेंकमागशय भी तमोगणु सेयिु ही बनते रहते हैं। इनमेंगणुकीसत्वमात्रा

भी बहतु ही कम रहती हैतब अभ्यासी को अपना शचत्त स्वच्छ करनेमेंबहतु समय लग जाता

है। ऐसेअभ्यासी को धैयगपवगकू अभ्यास में लगे रहना चाशहये। वह ऐसा न समझेशकउसका

प्राण शिु नहीं हो रहा है। शिताु धीरे-धीरे आ रही होती ,हैदसरेूसेतलनात्मकु दृशि सेन देखे। उसे उशचत लाभ अवश्य शमलेगा,चाहेदेरमें शमले।

प्राण तत्त्व 107

जब प्राणायाम का अभ्यास करें,उस समय उसेप्रसन्न रहना चाशहये। मनष्यु को प्रसन्न रहनेको कहा जाता हैक्योंशक ऐसेमनष्यु का जीवन प्रसन्नता मेंही बीतता हैतथा उम्र भी उसकी अशधक हो जाती है,उसेबीमाररयााँकम लगती हैंतथा प्राणों मेंभी शिताु रहती है। प्रसन्नता और आनशन्दत होना सत्वगणु का स्वभाव है। जब वह अध्यात्म को अपना लेता है तो सफलता शीघ्र शमलनेलगती है। अभ्यासी को शचशन्तत और दुःखी भाव सेनहीं रहना चाशहये। जहााँ तक हो स,केृशत्रम ूप से ही प्रसन्न रहने का प्रयास करे और साशत्वक कमग करे।

जब अभ्यासी को ऐसा लगने लगेशक उसे उशचत सफलता नहींशमल रही है,परेशाशनयााँ और अवरोध आशद आ रहे ,हैंतब उसे दान और परोपकार में लग जाना चाशहये शजतना उशचत मात्रा में कर सकता हो। परोपकार, सेवा आशद सेबहतु ही शीघ्र प्राणों मेंतथा शचत्त मेंशिताु आने लगती ।हैइसशलए प्रत्येक अभ्यासी को यह कायग अपना लेना चाशहये। परोपकार और सेवा मेंबहतु ही साम्यगहोता है;यह भशि योग में आता है।

मनष्यु केशरीर मेंप्राणों केअशिताु का एक बहतु बड़ा कारण यह भी होता हैशक उसका इशन्द्रय सयमं नहीं होता है। शजसकी इशन्द्रयााँबशहमखीगु होकर सांसाररक पदाथों की ओर भागती रहती हैंऔर उन्हें प्राप्त करने का प्रयास करती रहती,इनहैंइशन्द्रयों की आसशि के कारण प्राणों मेंअशिताु बहतु आती है। कारण यह है– स्थलू पदाथों मेंआसि हुए मन का व्यवहार पणगूपू सेतमोगणु का ही होता है। इसशलए प्राणों का अशिु होना सामान्य सी बात है। हर मनष्यु का कतगव्य हैशक इन बेलगाम भागती हईु इशन्द्रयों को अपनेवश मेंरखनेका अवश्य प्रयास करे। प्रत्येक इशन्द्रय को अपने-अपनेढंग सेअनशाशसतु रखना चाशहयेअथागत ्

इशन्द्रयों को तपा देना चाशहये। अनशाशसतु हईु इशन्द्रयााँअपना सामान्य स्वभाव त्यागकर अन्तमखीगु होनेलगती है। इशन्द्रयों मेंअन्तमखतागु आनेपर प्राणों मेंशिताु अपनेआप धीरे-धीरे

आनेलगती है। इसीशलए पवगकालू मेंतपस्वी सबसेपहलेइशन्द्रयों को ही अनशाशसतु कर अन्तमखीगु बना देतेथे। शफर समाशध का अभ्यास शकया करतेथे। शजनका इशन्द्रय सयमं हो गया

प्राण तत्त्व 108

हो, शनश्चय ही उसनेजीवन की बहतु बड़ी सफलता अपने नाम कर ली है। ऐसे अभ्यासीके प्राण, मन और शचत्त शीघ्र शिु होनेलगतेहैं।

समाज मेंकुछ मनष्यु ऐसेभी शमल जातेहैं,शजनकी आदत झठू बोलनेकी बनी हईु है। उन्होंनेअपनेजीवन मेंझठू को शाशमल कर शलया है। हर बात पर अकारण झठू का प्रयोग करते रहतेहैं। उन्हेंझठू बोलनेपर कोई दुःख नहीं होता है। अगर उनसेकहो – तमनेुझठू क्यों बोला है, तब उनका उत्तर होता है– झठू बोल शदया तो क्या हो गया? ऐसेमनष्यु कभी भी आध्याशत्मक मागग में सफल नहीं होते,क्योंशकहैंइससे उनका शचत्त मशलन होजाता है।शजसका शचत्त अशधक मशलन हो जाता है,वह शसफगझठू ही नहीं बोलता है,बशकक उसकी सोच भी अधमगसेयिु हो जाती है। इस प्रकार केमनष्यु शनश्चय ही कहीं न कहीं असामाशजक ढंग से कायग करने मेंलगे रहते, ऐसेहैं कायों को करना वह गलत ही नहीं समझते। इनकेहैंसक्ष्मू शरीर मेंइतनी अशिताु भर जाती हैशक योग का कठोर अभ्यास करनेपर भी शीघ्र आन्तररक शवकास होना शूु नहीं होता है। तब वह हताश होनेलगतेहैं। झठू बोलना एक ऐसा पाप हैशक अगर यह कहा जाए सभी प्रकार के पापों का शपता है तो ऐसा कहना गलत नहीं होगा,क्योंशक ऐसा मनष्यु सभी को धोखा देता रहता है। इस प्रकार केमनष्यु पर कभी शवश्वास नहीं करना चाशहये। ऐसा व्यशि समाज के लोगों को भी अपने वलय केअशरारािु बनाता रहता है।

सदैव सत्य का अनसरणु करना चाशहये। सत्यशनष्ठ होना सबसेबड़ी तपस्या है।ऐसे व्यशि को योग का अभ्यासी अवश्य बनना चाशहये। सत्यशनष्ठ व्यशि में मनोबलजबरदस्त होता है,उसके सामनेसमाज के रारा परेशाशनयााँ उपशस्थत की जा सकतीहैं,मगर उसका मागग नहीं रोका जा सकता है। हमारेसमाज मेंशजतनेभी योगी या भि हो चकेुहैं,उन सभी को बहतु परेशानी उठानी ड़ीप है। मगर ऐसेमहापुषों नेकभी भी अपनी सत्यशनष्ठा पर आाँच नहीं आने दी है। ऐसे व्यशि आध्याशत्मक मागगसफलताएाँमेंप्राप्त करते रहते क्योंशकहैं उनका प्राण, मन और शचत्त शनमगल होता है। सत्य का अनसरणु करनेवालेमनष्यु पर प्राणायाम का प्रभाव बहतु ही शीघ्रता सेहोता है। उसकेअन्दर पहलेही शिताु शवयमान रहती है। मगर इससेठीक उकटा

प्राण तत्त्व 109

झठू बोलनेवालेमनष्यु पर प्राणायाम का प्रभाव शीघ्र नहीं पड़ता हैक्योंशक उनका शचत्त, मन और प्राण पहलेसेही मशलनता की अशधकता सेयिु होता है।स्वच्छता लाने के शलए कई वषों तक कठोर सयमं केरारा अभ्यास सेथोड़ा-थोड़ा प्रभाव समझ मेंआता है। ऐसेमनष्यु तब सोचना शूु कर दतेहैं–“अमकु अभ्यासी को बहतु शीघ्र ही सफलता शमलनेलगी है। मझेु कई वषगहो गयेअभ्यास करतेहए,ु मगर सफलता नहीं शमल रही है। शफरवह अपनेसद ्गु की ओर सोचने लगते गहैं।ुजी मझु पर कृपा क्यों नहीं कर रहेहैं? दसरेूसाधकों पर कृपा कर रहे हैं।‛ ऐसा अभ्यासी और सोच भी क्या सकता है? यही उसकी मशलनता है शक अपने

शभशचन्तकु सद ्गु पर ही प्रश्नशचन्ह लगा देता है। ऐसेमनष्यु का मन इधर-उधर भटकने में ही लगा रहता है। इसशलए मनष्योंु को अपनेआध्याशत्मक जीवन मेंसफलता प्राप्त करनेकेशलए ही नहीं, बशकक अपने जीवन का व्यवहार अच्छा बनाने के शलएभीसदैव सत्य का अनसरणु करना चाशहए। झठू बोलनेका प्रभाव पररवार मेंउनकेबच्चों पर भी पड़ता है। बच्चे रोजाना देखते हैशक उनके मम्मी-पापा झठू बोलतेरहतेहैतो मैंक्यों झठू सेपरहेज कूाँ? धीरे-धीरे बच्चेभी झठू बोलना सीखनेलगतेहैं। समाज मेंउसकेसामनेभलेही कोई कुछ न कहे,मगर पीछे से समाज वाले बोलने हैंलगतेशकउस व्यशि अथवा पररवार पर शवश्वास मत करना, वहााँ सभी झठू बोलतेरहतेहैं।

प्राणों की शिताु मत्रोंं केरारा भी होती है। मत्रं स्वयंअपनेआप मेंशवज्ञान है। मत्रं जब लयबि तरीके से बोला जाता, हैतब शरीर, प्राण और मन की शिताु केअशतररि इसका प्रभाव वातावरण पर भी पड़ता है। मत्रं केप्रभाव सेप्राणों मेंशीघ्रता सेशिताु आनेलगती है। मत्रं को ध्वशन शनकालकर बोला जाता है। इस ध्वशन की सीमा शकतनी होनी चाशहये,ऐसा अनभवीु गु ही बता सकता है। मत्रं बोलनेकेकई प्रकार केतरीकेहोतेहैं। बहतु सेव्यशि या साधक अपनेइच्छानसारु ही मत्रं बोलनेलगते ,हैंइससेउन्हेंउशचत लाभ नहीं शमल पाता है। प्राणों को शिु करनेकेशलए शवशेष प्रकार सेध्वशन शनकाल कर ही बोलना चाशहये। इस प्रकार की ध्वशन सेशवशेष प्रकार की तरंगेंप्रकट होनेलगती हैं। वह तरंगेंपहलेस्थलू ूप मेंहोती हैं, शफर धीरे-धीरेशिु होनेपर सक्ष्मू होकर व्यापक होनेलगती हैं। इन शिु हईु सक्ष्मू तरंगों के

प्राण तत्त्व 110

प्रभाव से अभ्यासी के अन्दरशिताु आने लगती ,हैक्योंशक इन सक्ष्मू तरंगों का सम्बन्ध सीधे वाय ुतत्त्व सेहोता है। अगर मत्रं का जाप बहतु अशधक शकया जाए, तो वातावरण के शनशश्चत क्षेत्र मेंशिताु आनी शूु हो जाती है। इस शिताु का प्रभाव उन प्राशणयों पर भी पड़ता हैजो उस क्षेत्र में आ जाते हैं।

जब प्राणायाम के रारा प्राणों कोशिु शकया जाता है,तब सबसे पहले शरीर के अन्दर गमी की अनभुशतू होती है,यह सभी अभ्यासी जानते हैं।शरीर केअन्दर गमी बढ़ने के कारण ही अभ्यासी प्राणों को बाहर शनकाल देता हैअथागत ्रेचक कर देता हैक्योंशक शरीर केअन्दर की गमी और घबराहट ऐसा करनेपर मजबरू कर देती है। बहतु सेसाधकों को शशकायत रहती है शक जब वह ध्यान करतेहैतब उनकेशसर मेंगदगुदीु होनेलगती हैतथा प्राणवाय ुशसर मेंदबाव मारने लगती है। कभी-भी शसर में प्राणों का दबाव इतना ्यादा बढ़ जाता है शक अभ्यासी को बेचैनी-सी होने लगती है।वह समझने लगता हैशक हमारेब्रमरन्र रार पर प्राण पहचुाँगया है, वहीं पर प्राण दबाव मार रहा है,अब ब्रमरन्र रार खलनेुवाला है। कभी-कभी तो साधक यह समझनेलगता हैशक उसका सहस्त्रार चि खलु रहा है। अभ्यास केसमय कभी-कभी शसर में ददग होने लगता ददगहै।इतना बढ़ जाता हैशक उसका ध्यान टूट जाता है। शफर वह अपना शसर पकड़ कर बैठ जाता है।येसभी प्रकार की शियाएाँप्राणों के रारा होती हैं। अभ्यासी सही ूप से उसका अथग नहीं समझ पाता है।वह भलू सेअपनेआप को उच्च श्रेणी का साधक समझ लेता है।

साधक के शसर में जोप्रकारइस की शियाएाँ होती, इसकाहै कारण यह है– पहले उसके मशस्तष्क की सक्ष्मू नाशड़यााँ बन्द रहती, सामान्यहैं अवस्था में उनसे कायग नहीं शलया जाता। है प्राणायाम और ध्यान केअभ्यास सेयेसक्ष्मू नाशड़यााँशियाशील होनेका प्रयास करनेलगती हैं। मगर इनके अन्दर अशिताु भरी रहती है, अशिताु के कारण येबन्द रहती हैं। शफर शियाशील होनेपर इन सक्ष्मू नाशड़यों केअन्दर प्राण प्रवेश करने का प्रयास करने लगता है। उस समय तमोगणु केकारण बन्द पड़ी इन सक्ष्मू नाशड़यों केअन्दर प्राणों केकारण शिताु आने

प्राण तत्त्व 111

लगती है। शजस समय प्राण नाशड़यों की अशिताु शनकालकर शिु प्राण का सचारं करनेका प्रयास कर रहा होता है,उस समय अभ्यासी को हककेददगकी अनभुशतू होनेलगती है। कभी-कभी इन सक्ष्मू नाशड़यों में प्राण गमन करता, तबहै अभ्यासी को अनभुशतू होती हैशक शसर के उस स्थान पर हलचल हो रही है। यहााँ पर अभ्यासी अज्ञानतावश समझ लेता हैशक उसका अमकु चि शियाशील हो गया हैअथागत ्खलु गया है। ऐसेबहतु सेसाधक हैजो अपने-आप ऐसा ही समझे बैठे हैं शक उनके चि शियाशील होजबगयेप्राणहैं।उनसक्ष्मू नाशड़यों में इधर-उधर गमन नहीं कर पाता है,तब प्राणों का दबाव उस क्षेत्र में बढ़ जाता,शजसेहै साधक सही ढंग सेसमझ नहीं पाता है,। इसशलए इन सब बातों को एक योग्य गु ही सही ढंग सेसमझा सकता है।

जब साधक को इस प्रकार का कि होने लगे,उस समय इन सभी प्रकार के किों का शनवारण प्राणायाम है।प्राणायाम केअभ्यास सेजब प्राणवाय ुशिु होनेलगती है,तब कुछ समय के शलए शसर ददग या प्राणों के दबाव का कि कम होने लगता।मगरहैशफर भशवष्य में ऐसे किों की अनभुशतू हो सकती है। शजसका अभ्यास कठोरता केसाथ तेज गशत सेहो रहा है, उनके शसर में अशधक नभुशतू होती हैक्योंशक अभ्यासानसारु ही सक्ष्मू नाशड़यों मेंशिया होती रहती है।ऐसी अवस्था मेंप्राणों को अशधक शिु रखनेकेशलए भोजन व प्राणायाम पर अशधक ध्यान देना चाशहए, तथा मत्रं जाप भी अशधक करना चाशहए।

**प्राणों केशुि होनेपर**

सामान्य अवस्था मेंप्रत्येक मनष्यु केशरीर मेंप्राण अशिताु सेयिु रहतेहैं। जो मनष्यु शसफगस्थलू जगत को अपना समझतेहएु स्थलू पदाथों को ही प्राप्त करने,भोगनेऔर सग्रहं में लगा रहता है, ऐसेमनष्यु केप्राण अशिताु की श्रेणी मेंही रखेजाएाँगे, क्योंशक सम्पणगूजगत में

प्राण तत्त्व 112

तमोगणु का ही व्यापार चल रहा है। तमोगणु को ही अशिताु कहतेहैं। सत्वगणु को शिताु

कहतेहैं। शजस मनष्यु केअन्दर परोपकार, सेवा,भशि आशद की भावना जाग्रत होती है तथा

इसी प्रकार के कमग करते,उनकेहैंअन्दर कमागनसारु शिताु आनेलगती है। मगर जब प्राणायाम

और ध्यान के अभ्यास के रारा आन्तररक शवकासहोनेलगता है,तब उनकेप्राणों मेंशिताु

आने लगती है। आन्तररक शवकास और प्राणों कीशिताु सेअभ्यासी के अन्दर शवशेष प्रकार

केगणु प्रकट होनेलगतेहैं। इससेअभ्यासी शनरोगी रहता है,उसेसामान्य मनष्योंु की अपेक्षा

बहतु ही कम बीमाररयााँआशद लगती हैं। प्राणों केशिु होनेपर सम्पणगूबीमाररयााँदरू भाग जाती

हैं। मगर प्राणों केअशिु होनेपर शरीर मेंअक्सर बीमाररयााँ लगती रहती हैं। शकसी भी बीमारी

मेंप्राणों का बहतु बड़ा महत्त्व होता है।कुछ बीमाररयााँऐसी भी होती हैशक अगर रोगी के शरीर

केअन्दर शिु प्राण को कृशत्रम ूप (शशिपात रारा) से वाशहतप्र शकया जाए, तो रोगी ठीक होने

लगता है। इसशलए सांसाररक जीवन हो अथवा आध्याशत्मक जीवन हो, दोनों अवस्थाओ ंमें

प्राणों का ही प्रधान ूप से महत्त्व होता है।

वतगमान समय मेंअपनेदेश मेंप्रदषणू केकारण ्यादातर लोग प्रभाशवत रहतेहैं। बड़े-बड़े शहरोंमेंबहतु अशधक प्रदषणू रहता हैक्योंशक वाहनों की सख्यां अशधक होनेकेकारण उससे शनकलने वालेधएाँुसेबहतु ही ्यादा प्रदषणू बढ़ जाता है। औयोशगक क्षेत्रों सेभी बहतु ्यादा मात्रा मेंप्रदषणू फैलता है। इसका प्रभाव वहााँकेशनवाशसयों पर बहतु ही बराु पड़ता है। इसकेफलस्वूप बहतु से लोगोंको श्वास सम्बन्धी बीमाररयााँ और अस्थमा कीशशकायत हो जाती है। इस प्रदषणू केकारण होनेवाली बीमाररयों का प्राणायाम रारा शनवारण शकया जा सकता है। अपनेबचाव केशलए अशधक प्रदषणू वाली जगहों पर कम जाएाँअथवा नाक के ऊपर कपड़ा बााँधलेंऔर शदन में तीन बार प्राणायाम अवश्य करें। फेइससेफड़ेसही ढंग से कायग करते रहेंगे। नहीं तो फे फड़ों के शनचले क्षेत्र के कोष्ठकगेंगे।बन्दइनहोनेकोष्ठकोंल को खलाु रहना अशत आवश्यक है,शजससेृदय को अशधक ऑक्सीजन पहचुाँकर, शरीर मेंशिु रि सही जगह पहचुाँसके।

प्राण तत्त्व 113

साशत्वक भोजन करने और प्राणायाम अशधककरनेसेसीधेप्राणों पर असर पड़ता है। शिु भोजन केरारा शिु प्राण बनता है। प्राणायाम केरारा प्राण तो शिु होता ही है,साथ में सक्ष्मू शरीर पर भी प्रभाव पड़ता है। जब प्राण शिु होता हैतब उसका प्रभाव मन पर भी पड़ता है,क्योंशक दोनों का आपस में गहरा ररश्ता है।दोइनों केशिु होनेपर शचत्त मेंशिताु आनी शूु हो जाती है। मनष्यु केजीवन का एक और लक्ष्य होना चाशहयेशक वह अपनेमन और शचत्त को स्वच्छ करे। ऐसा प्राणों केशिु होनेपर होता है। शिु शचत्त वालेमनष्यु की सोच भी अच्छी (शि)ु होती है। तपस्या और समाशध केरारा योगी जन शचत्त की वशत्तयोंृ को एकाग्र करकेशचत्त को शिु शकया करतेहैं।

अभ्यासी का प्राण जब शिु होनेलगता हैतब उसका मन शस्थर होनेलगता है। कुछ लोग स्वभाव सेबहतु ही चचलं होतेहैतथा कुछ लोग स्वभाव सेबहतु गन्देऔर शनम्न सोच वाले होते हैं।सबकाइन कारण यह है शक उनका मनअशधक अशिु (तमोगणी)ु होता है। मन की अशिताु केकारण शनम्नता को प्राप्त हो जातेहैं। जब प्राणायाम केरारा प्राणों को शिु शकया जाता हैअथवा प्राण शिु होनेलगतेहैं,तब इसका प्रभाव सीधे मन पर पड़ता है। मन शजतना शिु होगा, उतना ही ्यादा शस्थर होने लगता है। मन का शस्थर होना अशत आवश्यक है। मन की शस्थरता केशलए बहतु ही ्यादा प्रयास व अभ्यास केबाद धीरे-धीरे सफलता शमलने लगती है। इसके शलए शसफग प्राणायाम पर ही शनभगररहें,नहींउसकेसाथ त्राटक और मत्रं आशद का सहारा भी ले लेना चाशहये। इससे मन में तेजी के साथ शस्थरता आनेमनलगतीमेंहै। सबसे्यादा शस्थरता समाशध केरारा प्राप्त होती है। प्राणों की शिताु केआधार पर ही मन में शस्थरता आती हैक्योंशक मन को शशि प्राणों सेशमलती है। इसीशलए पहलेप्राणों को ही शिु करना चाशहए। प्राण शिु हैतो मन अवश्य शिु हो जाएगा। मन शजतना अशधक शिु होगा उतनी ही ्यादा मन के अन्दर व्यापकता आएगी। साधक के शलए मन का व्यापक होना आवश्यक है।

प्राण तत्त्व 114

सभी शशष्यों ने देखा होगा–उनकेसद ग्ु दीक्षा देते समय शशिपात करते हैं। शशष्यों का मागगदशगन करते समयउशचत अवसर पर शशिपात करते रहते हैं। शशिपात केमेंअत्यन्तूप शनमगलव स्वच्छ प्राण तत्त्व ही होता है। इसीप्राण तत्त्व का अत्यन्त शिु स्वूप योगबल होता है। इसी योगबल को प्राण( तत्त्व को) शशष्य के शरीर में प्रवेश कर, देतेशफरवह ैंसककपानंसारु कायगकरता रहता है। इसी प्राण की शिताु केआधार पर ही शशिपात करना सम्भव हो पाता है। देखा गया शकहैकुछ गु अपनेशशष्यों का मागगशीघ्रता सेप्रशस्त होनेकेशलए अक्सर शशिपात करते रहते कहै।ुछ गु शसफगदीक्षा देतेसमय ही शशिपात करतेहै,शफर वह शशष्यों पर शशिपात नहीं करतेहैं,क्योंशक उनके शशष्य ही इतने ्यादा हो जातेशकहैंवह शकस-शकस शशष्य पर शशिपात करेंग। कुछ गु ऐसेभी होतेहैंशक वेअपने शशष्यों पर स्पशग के रारा शशिपात नहीं करते ,हैंबशकक सामशहकू ूप सेसैकड़ों शशष्यों को अपनेसामनेशबठाकर, शफर स्वयंऊाँचेस्थान पर खड़ेहोकर बोल देतेहैं–‚तमु सभी अमकु मत्रं का जाप करो”, शफर वह मत्रं बोलकर बता देतेहैं। उनकेशशष्य उसी मत्रं को गुमत्रं मानकर उसी मत्रं का जाप करने लगते हैं। ऐसे साधकों की आध्याशत्मक उन्नशत शकतनी हो पाती,यह हैतो मैं नहीं जानत ह,ाँ मगर इतना अवश्य जानता ह ाँशक इस प्रकार केगुओ ंकेशशष्य मझेुबहतु शमले। ऐसेसाधकों को साधना करतेहएु 15 वषगबीत गये,मगर उन्नशत केनाम पर शन्यू ही हैं। ऐसा इसशलए है क्योंशक उनकेअन्दर गु रारा शकए गए शशिपात सेयोगबल शकतनी मात्रा मेंप्रवेश हुआ है यह सभी समझ सकतेहैं। जैसा गु वैसा ही शशष्य, दोनों एक-दसरेूसेसतंिु रहते हैं। इतना ही पयागप्त नहीं होता है;गु रारा शशष्य केशरीर मेंयोगबल प्रवेश कराया जाता है,वह योगबल शशष्य के सक्ष्मू शरीर मेंव्याप्त होकर कायगकरता रहता है। यह योगबल शशष्य का मागगदशगक व सहायक बनकर अध्यात्म मागग को प्रशस्त करता रहता है। जब शशष्य पर शशिपात ही नहीं शकया गया है अथवा दरू सेकह शदया गया शक अमकु मत्रं का जाप करो, तब शशष्य उस मत्रं का शजतना जाप करेगा,उतना ही उसेलाभ शमलेगा। ऐसे शशष्य अध्यात्म में उच्चावस्था प्राप्त करने की इच्छा न रखे।जो महापुष गु पद पर बैठेहोतेहैं, उनकी भी शभन्न-शभन्न योग्यताएाँ होतीहैं।उन्होंनेस्वयं शकतना अभ्यास शकया है, यह महत्त्व रखता ।हैशसफगसतं का वेश बना लेना ही पयागप्त नहीं

प्राण तत्त्व 115

होता है, बशकक अभ्यास के रारा उसने योग की शकस अवस्था को प्राप्तशकया है,यह महत्त्वपणगू है। उस अवस्था केअनसारु ही उसका शचत्त शिु रहता है। शजसका शजतना शचत्त शिु होगा, उतनी ही शचत्त की व्यापकता होगी। शचत्त की व्यापकता केअनसारु ही शशिपात का प्रभाव पड़ता है। इसीशलए गुओ ंकी योग्यतानसारु ही शशिपात मेंशभन्नता आ जाती हैअथागत ्शकसी गु का शशिपात कम होगा, शकसी का शशिपात ्यादा होगा। कुछ गु लगातार कई शशष्यों पर शशिपात कर सकते हैं।कुछ गुओ ंकी प्राणऊजाग (योगबल) दो-तीन शशष्यों पर शशिपात करने के दबाकम पड़ने लगती है। यह बात अलग है शक शशिपात तो कर शदयागया, शशष्य के अन्दर शकतनी शशि (योगबल) का प्रवेश हआु है, उसी केअनसारु साधक को साधना में (अभ्यास में) सहायता शमलती है।

कुछ गु जो उच्चावस्था को प्राप्त हएु हैं, उनके साधक सदैव श्रेष्ठ होते शकहैंगुक्यों रारा शकया गया सककपं ही इतना जोरदार होता हैशक उनकेशशष्यों का मागगप्रशस्त हो जाता है। ऐसे शशष्यों के कमग भी श्रेष्ठ ,होतेशजन्हेंहैंइतनेअच्छेगु शमलेहैं। जीवन्मिु अवस्था वालेगु ्यादातर मागगदशगन नहीं करते हैं क्योंशक वह अपनेकोशछपायेआप रहते हैं।महापऐसेुष गप्तु ूप से कायग करते रहतेशजसहैं।परककयाण करने के शलए मन बना शलया,उसका ककयाण कर शदया और चल शदये। जूरी नहीं शक वह दबाराु कभी शमलेंग। कुछ जीवन्मिु गु ऐसेभी होते हैशक वह कुछ समय तक समाज का ककयाण करतेरहतेहैं,शफर सदैव केशलए शांत होकर चपु बैठ जातेहैं। इस प्रकार केयोशगयों पर प्रकृशत केशनयम लाग ूनहीं होतेहैं,क्योंशक वेपणगूपू से मिु होतेहैं। ऐसेजीवन्मिु पुषों केपास योगबल की कभी कमी नहीं रहती हैक्योंशक उन्होंने पााँचोंतत्वों का साक्षात्कार कर शलया है। इनकेअन्दर प्राण शशिु का कोई पैमाना नहीं होता है क्योंशक शचत्त की भशमू को पणगूपू सेनि शकया जा चकाु है। इसशलए शचत्त की अज्ञानता को पणगतयाू नि कर चकेुहै। अब उनकेशचत्त मेंऋतम्भरा-प्रज्ञा रारा ज्ञान का प्रकाश फैला हआु है। येप्राण तत्त्व को अपने अशधकारों में शकये रहते है।

प्राण तत्त्व 116

**चक्र**

अपरा-प्रकृशत अपनेआपको तीन ूपों मेंरचती है– 1. कारण जगत, 2. सक्ष्मू जगत, और 3. स्थलू जगत। इसी प्रकार मनष्यु का शरीर भी तीन शरीरों वाला होता है– 1. कारण शरीर, 2. सक्ष्मू शरीर, और 3. स्थलू शरीर। स्थलू शरीर और स्थलू जगत का शनमागणस्थलू

पंचभतोंू सेहआु है। दोनों का शनमागण एक ही प्रकार केपदाथों से होने के कारण आपस में दोनों

का तारतम्य बना रहता है। सक्ष्मू शरीर और सक्ष्मू जगत का शनमागण सक्ष्मू पंचभतोंू सेहआु है,

इसशलए सक्ष्मू शरीर और सक्ष्मू जगत का आपस मेंतारतम्य बना हआु है। इसी प्रकार कारण

शरीर और कारण जगत को समझना चाशहये। इसशलए कहा जाता हैशक ब्रमाण्ड ूपी शपण्ड

बड़ा शपण्ड हैतथा शरीर ूपी शपण्ड छोटा शपण्ड है,दोनों का आपस मेंतारतम्य बना हआु है।

जो ब्रमाण्ड ूपी बड़े शपण्ड में है वही शरीर ूपी छोटेमेंशपण्डहै। अगर अभ्यासी अपना

आन्तररक (सक्ष्म)ू शवकास कर ले,तो ब्रमाण्ड ूपी शपण्ड का अपने आप शवकास हो जाता है

अथवा होने लगता है।

जब कारण जगत सेसक्ष्मू जगत का प्राकट्य होता है,तब कारण जगत की अपेक्षा सक्ष्मू जगत मेंतमोगणु की मात्रा बढ़ जाती है। इसशलए कारण जगत की अपेक्षा सक्ष्मू जगत की सीमाएाँऔर व्यापकता कम हो जाती हैऔर सक्ष्मू जगत का घनत्व बढ़ जाता है। यह सक्ष्मू जगत और सक्ष्मू शरीर सक्ष्मू पंच भतोंू सेबना हआु है। सक्ष्मू जगत मेंतमोगणु बशहमखगु होनेपर स्थलू जगत का प्राकट्य हआु अथागत ्सक्ष्मू पंचभतोंू मेंतमोगणु बशहमखगु होनेपर स्थलू पंचभतोंू का प्राकट्य हआ।ु इन स्थलू पचभंतोंू सेस्थलू शरीर और स्थलू जगत का शनमागण हआ।ु इसशलए स्थलू शरीर और स्थलू जगत का आपस मेंतारतम्य बना हआु है। स्थलू जगत मेंतमोगणु की मात्रा इतनी ्यादा बढ़ जाती हैशक इस सम्पणगूस्थलू जगत मेंतमोगणु का ही व्यापार हो रहा हैतथा ठोसता को प्राप्त हो रहा है। सशिृ की इस प्रशिया मेंधीरे-धीरे िमशुः सत्वगणु की मात्रा घटती जाती हैऔर तमोगणु की मात्रा बढ़ती जाती है। अन्त मेंस्थलू जगत मेंसत्वगणु मात्र प्रकाश ूप मेंझलकता है। सक्ष्मू जगत की अपेक्षा स्थलू जगत की व्यापकता

प्राण तत्त्व 117

* सीमाएाँबहतु ही कम है। मनष्यु अपनेआपको शसफगशरीर माननेलगता है। इसी प्रकार कारण जगत की अपेक्षा सक्ष्मू जगत का घनत्व ्यादा है। सक्ष्मू जगत की अपेक्षा स्थलू जगत का

घनत्व बहतु ्यादा हैतथा अन्त में यह ठोसता को प्राप्त होहारहै। व्यापकता,सकीणगतां व सक्ष्मताू और ठोसता मेंतीनों गणोंु का कायगमहत्त्वपणगूहै। कारण शरीर की अपेक्षा सक्ष्मू शरीर का घनत्व ्यादा है। सक्ष्मू शरीर की अपेक्षा स्थलू शरीर का घनत्व बहतु ही ्यादा है, इसशलए यह शरीर ठोसता को प्राप्त हो रहा हैअथागत ्धीरे-धीरे व्यापकता कम होती जाती है।

जो शशियााँ ब्रमाण्ड ूपी शपण्ड में शवयमान,हीहैंसम्पणगूशशियााँइस शरीर ूपी

शपण्ड मेंशवयमान रहती हैं। मनष्यु केशरीर मेंइन शशियों केशवशेष प्रकार केशशि के न्द्र

शवयमान हैं,इन्हें चि पमया भी कहतेहैं। येचि शरीर मेंमख्यु ूप सेसात मानेजातेहैं। वैसे

और भी छोटे-छोटे चि होते, मगरहैं यहााँपर मख्यु ूप सेसात चिों केशवषय मेंवणगन शकया

जा रहा है। इन सातों चिों में आपस में व्यापकताघनत्वऔरमें अन्तर होता है। शजस प्रकार

सक्ष्मू जगत मेंघनत्व स्तर पर शभन्नता है, उसी प्रकार से इनके शवकासिम में व्यापकता में शभन्नता है।

येसभी चि मनष्यु केसक्ष्मू शरीर मेंशवयमान रहतेहैं। स्थलू शरीर केरारा स्थलू जगत मेंव्यापार करतेसमय तमोगणु की मात्रा बढ़ती रहती है,इसीशलए मनष्यु का शचत्त तमोगणु से आच्छाशदत रहता है। इस अवस्था मेंसक्ष्मू शरीर मेंभी तमोगणु की मात्रा बढ़ती रहती है। मनष्यु स्वयंअपनेसक्ष्मू शरीर की अनभुशतू नहीं कर पाता है। वह स्वयंअपनेआपको शसफगस्थलू शरीर ही मानता है।अज्ञानी मनष्यु अपनेसक्ष्मू शरीर की उपशस्थशत को स्वीकार करनेको तैयार नहीं होता है,इसीशलए सक्ष्मू जगत का भान नहीं होनेकेकारण सक्ष्मू जगत केशवषय की कोई भी बात स्वीकार करनेको तैयार नहीं होता है। इन सबका कारण तमोगणु सेउत्पन्न होने वाली अज्ञानता है। सामान्य अवस्थामेंसक्ष्मू शरीर की अनभुशतू न होनेकेकारण इन चिों की अनभुशतू भी मनष्योंु को नहीं होती है। इन सभी चिों पर तमोगणु ूपी अशिताु आच्छाशदत

रहती है। इसीशलए चि सषुप्तावस्थाु मेंअशवकशसत ूप मेंशवयमान रहतेहैक्योंशक मनष्यु नेइन

प्राण तत्त्व 118

प्राण तत्त्व

चिों को अभ्यास के रा शियाशील करने का प्रयास नहीं शकया है। इसीशलए कहा जाता है शक मनष्यु धन-दौलत प्राप्त करने केशलए इस संसार मेंअन्धों की तरह भटकता हआु घमू रहा है, जबशक सबसेबड़ा खजाना उसकेशरीर केअन्दर ही छुपा हआु है। इस खजाने ूपी शतजोरी का दरवाजा बंद करकेऔर बाहर सेताला लगाकर उसके ही ऊपर बैठ गया है और चीखता-शचकलाता इधर-उधर शसर पीट रहा हैऔर कहता है– मैंगरीब ह,ाँमैंगरीब ह।ाँअरे! त ूकहााँ गरीब है,त ूतो कुबेर सेभी ्यादा धनवान है,पहले अपने अन्दर की आाँखें खोलोदग्औरु स की उाँगलीपकड़कर चलो, गुकृपा सेअपनेखजाने का दरवाजा खोलो, शफर देखोगेतमु राजाओ ंकेराजा अथागत ्महाराजा हो। क्यों शभखाररयों केसमान इधर-उधर शगड़शगड़ा रहे हो? अगर ससारीं धन-दौलत (ुपये आशद) थोड़ा शमल भी गया,तो कब तक उसका भोग यहााँपर कर पाओगे?बड़े-बड़ेराजा-महाराजा आये और चलेगये,उनका धन-दौलत यहीं पर पड़ा रहा, वह धन शकसी काम नहीं आया अथागत ्उसेनहीं लेजा पाये। येधन जो तम्हारेुअन्दर शछपा हआु है,जब इसे प्राप्त कर लोगे,तब तमु यहााँभी उसका प्रयोग कर सकतेहो, और शरीर त्यागनेकेबाद भी तम्हारेुसाथ जाएगा, उस समय ऊध्वग लोकोंमेंतम्हारेुकाम आएगा।

शरीर के अन्दरमख्यु ूप सेसात चिों के नाम इस प्रका सेहैं–**1.** मलाधारू चि,

1. स्वाशधष्ठान चि,**3.** नाशभ चि, **4.** ृदय चि, **5.** कण्ठ चि, **6.** आज्ञा चि, **7.** सहस्त्रार चि।
2. **मूिाधार चक्र**–यह चि रीढ़ केसबसेशनचले भाग मेंजोनकीलाु भाग होता हैउससेथोड़ा-सा ऊपर होता है। यह गदाु केपास पीछेकी ओर होता है।
3. **स्वालधष्ठान चक्र**–यह चि मलाधारू चि सेथोड़ा-सा ऊपर की ओर जननेशन्द्रय के पीछेशवयमान रहता है।
4. **नालभचक्र**–यह नाशभ के शपछले भाग में रीढ़ के स्थान में शवयमान रहता है।
5. **हृदय चक्र**–यह चि ृदय केपीछेरीढ़ के स्थान मेंशवयमान रहता है।
6. **कण्ठचक्र**–यह चि गलेके स्थान पर शवयमान रहता है।

119

1. **आज्ञा चक्र**–यह चि दोनों भकृुटी के मध्य में हकका-साऊपर की ओर शवयमान रहताहै।
2. **सहस्त्रार चक्र**–यह चि शसर के सबसे ऊपरी भाग में शवयमान रहता है।

येसभी चि सषुम्नाु नाड़ी सेसम्बि रहतेहैंतथा इन चिों केदेवता अलग-अलग होते

हैं। मनष्यु जब तक सामान्य जीवन जीता हैतब तक उसकेशरीर मेंशस्थत चि सषुप्तावस्थाु में शवयमान रहतेहैंअथागत ्उनका शवकास नहीं हआु होता है। उन चिों केस्थान पर अशिताु व्याप्त रहती है। इसीशलए उन चिों का लाभ वह मनष्यु नहीं लेपाता है। अन्त मेंउसका स्थलू शरीर नि हो जाता है। उसेजो बहमुकयू मानव जीवन शमला हआु था, उसका वह सदपयोगु नहीं कर पाया। इन चिों केशवकशसत होनेपर अभ्यासी का शवकासिम शूु होनेलगता हैतथा उसके अन्दर शवकास केअनसारु शदव्यता आनेलगती है। इन चिों केऊपर जो अशिताु का आवरण या परत चढ़ी होती है,वह प्राणों केशिु होनेपर धीरे-धीरे हटने लगती है अथवा अशिताु जलकर नि होनेलगती है। अशिताु (तमोगण)ु केशनशश्चत मात्रा मेंकम होनेपर मलाधारू चि से शवकासिम होना शूु हो जाता है, शफर शवकशसत होकर खलनेुलगता है। जब चि खलु जाता हैतब अभ्यासी केअन्दर उस चि सेसम्बशन्धत गणु प्रकट होनेलगतेहैं।

ये सभी चि प्राणों की स्वच्छता होने पर हीशवकशसत होकर खलतेुहैं। चिों का शवकशसत होकर खलनेुकी अनभुशतू व अनभवु कुछ साधकों को होती हैऔर कुछ साधकों को शबककुल नहीं होती है। कुछ साधकों को इस प्रकार की प्रशिया की अनभुशतू स्पि होती है तथा शदखाई भी देता है शक यह चि शकस प्रकार से शवकशसत हो रहा।येहैचि कमल केफूल के ूप में शदखाई देतेस हैं।कमलउकी पंखशड़यााँुस्पि ूप सेखलतीु हईु शदखाई देती हैं। अभ्यास के रारा जैसे-जैसेप्राणों मेंशिताु आने लगती ,हैवैसे-वैसे चि का शवकास धीरे- होना शूु हो जाता है। जो साधक पवगूजन्मों सेयोग का अभ्यास करतेचलेआ रहेहैं,उन्हेंइन चिों

|  |  |
| --- | --- |
| प्राण तत्त्व | 120 |

केशवकास की प्रशिया शदखाई देती है। शजन साधकों नेपवगूजन्मों मेंयोग का अभ्यास नहीं शकया है,उन्हेंइन चिों का खलनाु शदखाई नहीं देता है, शसफगअनभुशतू होती है।

अभ्यास की शूआतु मेंजब साधक रीढ़ सीधी करके सहजासन अथवा पमासन पर

बैठता हैतथा अपने दोनों हाथों की हथेशलयों को गोदी में रखकरआाँखें बन्द करके अपने मन

को आज्ञा चि पर शस्थर करने का प्रयास करता ,हैतब शूआतु मेंकुछ समय तक मन शस्थर

नहीं होता है। शफर धैयगपवगकू इसी प्रकार केअभ्यास मेंलगा रहता है,तब मन शस्थर होने लगता

है। मन शस्थर करने के शलए आज्ञा चि पर अपने इि के काकपशनक स्वूप पर मन को ठहराने का प्रयास करतेहैंतथा प्राणायाम का भी अभ्यास करना पड़ता है। कुछ समय तक इसी प्रकार शनरन्तर अभ्यास से मनकुछ क्षणों केशलए शस्थर होने लगता ,हैतब बशहमखीगु हईु इशन्द्रयााँ अन्तमखीगु होनेलगती हैं। ऐसी अवस्था मेंअपान वाय ुजो सदैव अधोगशत को प्राप्त होती रहती थी, वह अपना सामान्य स्वभाव छोड़कर ऊध्वगमखीु होनेलगती है। यहीं सेध्यान होना शूु हो जाता हैऐसा समझना चाशहये। पहलेअपान वाय ुअधोगशत बन्द करकेशस्थर होने लगतीहै, शफर धीरे-धीरे ऊध्वग होने का प्रयासनेकरलगती ।हैकुछ शदनों केअभ्यास केबाद अपान वाय ु ऊध्वगहोनेलगेगी। अभ्यास और बढ़नेपर मलाधारू चि का क्षेत्र जो तमोगणु केकारण अशिु हो रहा था, वह धीरे-धीरेस्वच्छ होनेलगता है। उस चि की अशिताु कम होने पर चि का शवकासिम शूु होनेलगता है। इस चि केपणगूशवकाशसत होने मेंकुछ समय लग जाता है। जब चि धीरे-धीरे शवकशसत हो जाता ,हैतब यह अपान वाय ुमलाधारू चि सेऊध्वगहोने लगती है।

मलाधारू चि जब अशवकशसत होता है,तब इस चि का स्वूप साधकों को ऐसा शदखाई देता ,हैजैसेगलाबु की अशवकशसत छोटी-सी नयी कली नीचेकी ओर झकीु हईु (नीचे की ओर महाँुशकयेहए)ु है,जैसेअभी-अभी कली का छोटा सा आकार बना है। सामान्य मनष्योंु मेंइसी प्रकार सेमलाधारू चि कमल की कली के ूप में शदखाईता देहै। सभी चि अशवकशसत ूप में इसी प्रकार से शदखाई देते,क्योंशकहैंचिों केऊपर तमोगणु (मशलनता) का

प्राण तत्त्व 121

आवरण चढ़ा रहता है। मगर जब अभ्यास के रारा अपान वाय ुअधोगशत का त्यागकर ऊध्वगशत करने लगती है,तब मलाधारू चि केक्षेत्र की अपान वाय ुइस क्षेत्र की मशलनता को नि करनेलगतेहैं। शूआतु की अवस्था मेंसाधक का मन अगर दो-तीन शमनट भी शस्थर होने लगा है,तब यह मशलनता शीघ्र नि होने लगती है। मगर इस अवस्था में साधक का मन ्यादा देर तक शस्थर नहीं रहता ,हैबशकक इधर-उधर भटकता रहता है। इसी प्रकार मशलनता धीरे-धीरे नि होने पर स्वच्छताप्रकट होने लगती है।

जब साधक अभ्यास केरारा मलाधारू चि की मशलनता नि कर रहा होता हैऔर

मलाधारू चि पर प्राणवाय ुठहरनेलगती है,तभी मलाधारू चि का शवकासिम होना शूु होने

लगता है। शनम्नमखीु छोटी-सी अशवकशसत कली धीरे-धीरे मोटी होने लगती है तथा धीरे-धीरे

ऊपर की ओर उठनेलगती है। अभ्यासानसारु यह शिया लगातार होती रहती है। उशचत समय

के बाद यह कली धीरे-ीरेऊपर की ओर होकर शबककुल सीधी हो जाती हैतथा कली का

शवकासिम भी चलता रहता है। जब वह कली शबककुल सीधी हो जाती हैतब तक कली मोटी

सी भी हो जाती है। शफर यह कली शवकशसत होकर फूल बननेको तैयार हो जाती है। तब

साधक को स्पि शदखाई देता हैशक इस पणगूशवकशसत कली की पंखशड़यााँुखलनेुही वाली है।

इस कली केअन्दर चार पंखशड़यााँुहोती हैं,तब िमशुः एक-एक करकेपंखड़ीु खलनेुलगती है

और चारों पंखशड़यााँुअभ्यासानसारु उशचत समय मेंखलु जाती हैं। इस कमल की चारों

पंखशड़यााँुकेखलु जानेको मलाधारू चि का खलनाु कहतेहैंअथवा शवकशसत होना कहते हैं।

इस शवकासिम मेंअपान वाय ुमहत्त्वपणगूकायगकरता रहता है।

इस चि को शीघ्र खोलने के शलए अभ्यासी को प्राणायाम का अभ्यासशदन में-तीनदो बार अवश्य करना चाशहये। इस मलाधारू चि केमध्य में एक शत्रकोण होता। उसहै शत्रकोण के मध्य मेंशशवशलंग शवयमान रहता है। उस शशवशलंग केऊपर साढ़ेतीन चक्कर लगाए हएु

कुण्डशलनी-शशि शवयमान रहती है,यह कुण्डशलनी-शशि उस समय सषुप्तावस्थाु मेंरहती है। साधना की शूआतु मेंकुण्डशलनी-शशि का जागरण नहीं होता है। पहलेनीचेकेकुछ चि

प्राण तत्त्व 122

प्राण के रारा शवकशसत हो जातेहैं,शफर कुण्डशलनी जागरण का समय आता है,तब तक साधक अभ्यास केरारा कुछ आन्तररक शवकास कर लेता है। जब कुण्डशलनी जागरण का समय आता है,तब प्राण केधक्केकुण्डशलनी-शशि पर लगते ,हैंतब वह धीरे-धीरे जाग्रत होने लगती। है अथवा अभ्यास केकारण शिु प्राण केधक्केसषुम्नाु मेंलगनेलगतेहैंया प्राण सषुम्नाु नाड़ी में प्रवेश करने का प्रयास करने लगता है अथवा प्रवेशता है।करपहलेजाकुण्डशलनी-शशि धीरे-धीरे आाँखें खोलने, लगतीशफरअपनीहै पाँछू को महाँुसेउगल देती है। कुछ शदनों बाद

कुण्डशलनी-शशि ऊध्वग होने का प्रयास करने लगती है। इस प्रकार से बारीकी से दृश्य सभी अभ्याशसयों को नहीं शदखाई देता है।ऐसा स्पि दृश्य उन्हीं साधकों को शदखाई देता है जो शपछले कई जन्मों सेयोग का अभ्यास करतेआयेहैक्योंशक उनका शचत्त पवगूजन्मों केअभ्यास से स्वच्छ भी शकया गया है। इसशलए उनकेशचत्त पर तमोगणीु कमागशयों का अम्बार नहीं लगा होता है,शपछले जन्मोंमें अभ्यासके रारा कमों को नि शकयागया है। शजन साधकोंने साधना की अभी शूआतु की हैउन्हेंस्पि दृश्य शदखाई नहीं देतेहैं। उनकेशचत्त मेंमशलनता बहतु ्यादा मात्रा में शवयमान रहती है। प्रकारइस सभी साधकों मेंअनभवु शदखाई देनेमेंशभन्नता होती है। इसी प्रकार सफलता के शलए समझना चाशहए। योग का भ्यासअ करते समय शपछले सस्कारं सहयोग या शवरोध करतेरहतेहैं।

मलाधारू चि का शवकास होनेपर प्राणवाय ुधीरे-धीरे ऊध्वग होने लगती,शफरहैऊध्वग होकर वह स्वाशधष्ठान चि पर आ जाती है। यहााँपर भी पहलेवालेचि (मलाधारू चि) की भााँशत शिया होनी शूु होनेलगती है। इसी प्रकार साधक अपनेअभ्यासानसारु इस चि को स्वच्छ करके शवकास करता रहता है। इस चि का शवकासिम शकतने शदन तक चलता रहेगा, इसका समय शनशश्चत नहीं होता है। अभ्यास केअनसारु शजतनी जकदी प्राणवाय ुअशिताु (मशलनता) को नि कर देगी और चि को स्वच्छ करने लगीे, उतनी ही शीघ्र उसका शवकासिम शूु हो जाएगा। इस चि का स्वच्छ होकर शवकशसत होना आवश्यक है,क्योंशक स्वाशधष्ठान चि जननेशन्द्रय के स्थानपर शवयमान है इसशलए इस चि का भावप्र जननेशन्द्रय पर पड़ता है।हो सकता हैशक जब इस चि पर शवकासिम चल रहा हो, तब अभ्यासी के अन्दर

प्राण तत्त्व 123

कामेच्छासम्बन्धी शवचार आएाँ। मगर चि शवकशसत होनेकेबाद मन केअन्दर शिताु आनी शूु हो जाती है। स्वाशधष्ठान चि पर छुः दल (पंखड़ी)ु वाला कमल है। यहााँपर भगवान ब्रमा शवराजमान रहतेहैं। मलाधारू और स्वाशधष्ठान चि पर साधकों को कोई शवशेषअनभवु नहीं आते ,हैंऐसा अक्सर देखाजाता है।मगर अनभुशतू होती हैशक प्राणवाय ुयहााँपर गशत कर रही है। जब स्वाशधष्ठान चि पणगूूप सेशवकशसत हो जाता है,तब प्राणवाय ुधीरे-धीरेऔर ऊध्वग होने का प्रयास करने लगती है।

जब प्राणवाय ुनाशभचि पर आ जाती है,तब इस चि पर भी शपछलेचिों जैसी शिया होनेलगती हैअथागत ्जैसेस्वाशधष्ठान चि और मलाधारू चि का शवकासिम हआु है,वैसे ही इस चि पर शिया होकर शवकास होने लगता है। अभ्यासीको इस चि पर कुछ अनभवु शदखाई देने लगते हैं।–उ जैसेदरूजलती हईु आग शदखाई देसकती है। ऐसा लगता है,जैसे सामनेकी ओर दरू आग की ऊाँ-चीऊाँ ची लपटे उठ रही हैं। कभी साधक आग की ओर जाता हआु अपनेआपको पाता है। इस प्रकार केअनभवु इसशलए आतेहैंक्योंशक नाशभ केस्थान पर जठराशग्न शवयमान रहती है। वह जठराशग्न और तेज होती हैतथा अनभुशतू तो प्राणवाय ुकी होती हैशक इस चि पर प्राणवाय ुठहरा हआु हैअथवा गशत कर रहा हैतथा नाशभ का क्षेत्र गरम-गरम सा लगने लगता है। इस चि पर शस्थत कमल मेंपंखदसशड़यााँुहोती हैं तथा इस चि केदेवता भगवान शवष्ण ुजी हैं। इस चि पर शवकासिम कुछ शदनों तक चलता रहता है। जब यह चि प्राणवाय ुरारा पणगूशवकशसत हो जाता है, शफर प्राणवाय ुधीरे-धीरेऊध्वगहोने लगती है। कुछ शदन मेंप्राणवाय ुृदय चि पर आ जाती है।

जब प्राणवाय ुृदय चि पर आती है, तब साधक का मन ध्यान करनेकेशलए बहतु ही उत्सकु रहनेलगता है। इसका कारण यह हैशक यहााँ पर मन प्रसन्न रहने लगता है। अभ्यासी को प्राणों की अनभुशतू तो होती ही है,साथ में उसेढेर सारेअनभवु शदखाई देनेलगतेहैं। जैसेहरे-भरे पहाड़ ,हैंपहाड़ों पर ऊाँ-ऊाँचे चेखड़ेहैंपेड़,वाय ुतेज गशत सेचल रही है, वाय ुकेकारण पेड़ शहल रहे ,हैंस्वच्छ पानी बह रहा है,झरने का पानी ऊाँपहाड़ोंचे से शगर रहा ,हैउगता हआु सयगू

प्राण तत्त्व 124

शदखाई देता ,हैबफीलेपहाड़ चारों ओर फैलेहएु हैं,चााँदनी राशत्र, साधकहै उसी में शवचरण कर रहा है, गााँव कीपगडंडी है,पगडंडी मेंसाधक चला जा रहा है, हरे-भरे खेत, आकाशहैं स्वच्छ है,आकाश मेंसफेद रंग केबादलों केटुकड़ेशबखरेहएु इधर-उधर उड़ रहे हैं आशद।इस प्रकार केबहतु सेअनभवु आतेहैं। साधक को लगता है– ृदय चि बहतु अच्छा है,इसमें शकतने अच्छे-च्छेअनभवु आतेहैं। सबसेबड़ी बात यह हैशक अभ्यासी को अपने इि के भी दशगनयहााँपर होते हैं।शकसी-शकसी साधक को कई बार अनभवु आतेहैं। यशद अभ्यासी की भावना अपनेगु केप्रशत शनरन्तर बनी हईु है,तो उसेअपनेगु केभी दशगन होनेलगतेहैं। अभ्यासी को अपने जीवन में इतना आनन्द कभी नहीं आया होगा, शजतना वतगमान मेंअनभुतू कर रहा होगा। ृदय चि के क्षेत्र में ृदय आता,यहााँहैस्पन्दन का भी कायगहआु करता है। शचत्त मेंअशत सक्ष्मू ूप सेस्पन्दन हो रहा हैवही कायगस्थलू ूप सेृदय में हो रहा है। साधक की प्रसन्नता बहतु ्यादा समय तक यहााँ परनहीं रहती है क्योंशक ृदय चि का शवकास होने

केबाद प्राणवाय ुऊध्वगहोने का प्रयास करनेगतील है।भगवत गीता में पढ़ने के शलए शमलता है

– ‚कुछ योगी पुष अपान को प्राण में हवन करतेहैं‛,यह वही जगह है। अपान वाय ुऊध्वग होकर जब ृदय चि में आता, तबहै इनका शमश्रण होता है। अपान के साथ वह प्राण भी आ जाते ,हैंजैसेनाशभचि केक्षेत्र पर शस्थत समान वाय ुभी अपान वाय ुकेसाथ शमलकर ऊध्वग होने लगती है। शफरअपान और समान दोनों प्राणवाय ुृदय चि मेंजाकर प्राणवाय ुमें शमशश्रत हो जातेहैं। शफर यहााँसेतीनों प्रकार की प्राणवाय ुशमलकर ऊध्वगहोनेलगती हैं।

ृदय चि में बारह दल का कमल इसहै।चि केदेवता भगवान ूद्र (शकरं जी) हैं। इस चि सेप्राणवाय ुकेरारा शवकास िम पणगूहोनेकेबाद प्राणवाय ुऊध्वगहोनेलगती है। वहकुछ शदनों बाद कण्ठचि के पास आ जाती है।

प्राणवाय ुकण्ठचि तक तो अक्सर कुछ ही महीनों मेंअभ्यास रारा पहचुाँजाती है,मगर आगे का मागग बन्द होने के कारण आगे का मागग यहींरजातापरठहै। बहतु सेअभ्यासी ऐसे होते हैशक वह कई वषों तक अभ्यास करते रहते, मगरहैं आध्याशत्मक उन्नशत केनाम पर शन्यू

प्राण तत्त्व 125

रहते हैं। ऐसे अभ्यासी योग के शनयमों का पालन नहीं, करतेउनक हैंअभ्यासमेंत्रशटयााँुरहती हैं तथा उनका व्यवहार साधना केअनकुूल नहीं रहता है। इसीशलए उन्हेंसफलता नहीं शमलती है। कण्ठचि पर ुकी हईु प्राणवाय ुकई वषों की साधना के बाद ही ऊपर की ओर जा पाती है। शकसी-शकसी का कण्ठचि नहीं खलु पाता है,अभ्यासी का जीवन समाप्त हो जाता है क्योंशक आगे की अवस्था अत्यन्त सक्ष्मू और व्यापकता वाली होती है। जबतक अभ्यासी के अन्दर की तष्णाृ, मोह, आसशि आशद ससारं केप्रशत समाप्त नहीं होती है,तब तक कण्ठचि खलनेु का समय नहीं आता है। जब तक अपने अन्दर की मशलनता शनशश्चत सीमा तक नि नहीं होती है,तब तक अभ्यासी का कण्ठचि नहीं खलताु है,वह यहीं पर ठहरा रहेगा।

जब साधक की साधना कण्ठचि पर चल रही हो, तब उसेकम-से-कम 3-4 घण्टे का

अभ्यास अवश्य करना चाशहये।प्राणायाम भी अशधक से अशधक करना चाशहये,ताशक उसके

अन्दर शिताु की मात्रा और बढ़ती रहे। कई महीनों केकठोर अभ्यास केबाद अभ्यासी की

गदगन पीछे की ओर जाने लगती है।-कभी ऐसा लगता हैशक शसर का शपछला भाग पीठ से

शचपक जाएगा, क्योंशक कण्ठ में प्राण ुका होने के कारण ऊपर की ओर दबाव देता रहता है

तथा आगे का मागग बन्द रहता है। प्राण का दबाव ऊपर की ओर रहने के कारण गदगन पीछे की

ओर चली जाती है।जब गदगन पीछेकी ओर जाती हैतब वहााँपर ददगसा महससू होता है।

कभी-कभी साधक पीछे की ओर शगर भी जाता है।इसका कारण प्राण ही है। प्राणों को आगे

का मागगबंद शमलनेकेकारण इसी स्थान पर दबाव इतना ्यादा देता हैशक अभ्यासी का शरीर

पीछेकी ओर झकताु जाता हैऔर कभी-कभी पीछे की ओर शगर भी जाता ।हैऐसी अवस्था में

साधक को पहलेसेकुछ पीछेकी ओर शबछा लेना चाशहये,ताशक उसे शकसी प्रकार की चोट न

लगे।

कण्ठचि मेंप्राण इसशलए ुका रहता है क्योंशक यहााँ पर ग्रशन्थ रहतीजोहैआगे का मागग बन्द शकये रहती है। इस ग्रशन्थ के कारणप्राणआगे की ओर नहीं जा पाता है। जब तकयह ग्रशन्थ खलु नहीं जाती हैतब तक आगेका मागगप्रशस्त नहीं हो सकता है। इस ग्रशन्थ को खलनेु

प्राण तत्त्व 126

मेंबहतु समय लग जाता है। सामान्य ूप सेकुछ वषगअवश्य लग जातेहैं। बहतु सेसाधक इस जीवन में ग्रशन्थ को खोल नहीं पातेहैं,वह इसी कण्ठचि मेंुकेरह जाते हैं। यह साधक के अभ्यास के ऊपर हैशक वह शकतने वषों में यह चि खोल पाता।साधकहै के शलए यह चि अवश्य ही कशठनाई सेयिु होता है। अगर साधक इस समय गुशनष्ठ, ब्रमशनष्ठ, और सत्यशनष्ठ है, तब यहााँपर कुछ शीघ्र सफलता शमलनेलगती है। यहााँपर कुछ शसशियों का भी स्थान है। ये शसशियााँ सभी साधकों को प्राप्त नहीं होती, मात्रहैंकुछ साधकों को ही शमल पाती हैंजो पवगू जन्मों से उच्च श्रेणी के साधक होतेआयेहैं। इस चिपर शस्थत कमल में 16(सोलह)

पंखशड़यााँु होती तथाहैंइस चि का देवता जीवहोता है। इन सोलह पंखशड़योंु मेंदेशवयों के स्थान शनशश्चत होते ,हैजो यहााँ पर शवराजमान रहती है। यहााँ पर वासना का भी स्थानकभी-है। कभी साधक को उसकी वासना लड़की अथवा स्त्री के ूप में शदखाई भी देती,इसशलएहै साधक को सदैव सतकग रहना चाशहये।

कठोर अभ्यास करतेहएु जब बहतु समय हो जाता हैअथवा कण्ठचि जब थोड़ा सा खलु जाता है, तब उस कमल की एक अथवा दो पंखड़ीु खलु जाती हैअथागत ्कण्ठचि का थोड़ा सा भाग खलु जाता है। इससेध्यानावस्था केसमय यहााँुका हआु थोड़ा सा प्राण ऊपर की ओर चला जाता है। शफर वहप्राण आज्ञा चि पर आ जाता है,तब उसे ऐसा लगता हैशक शायद उसका कण्ठचि खलु गया है। मगर शफर सोचता हैशक उसका प्राण तो कण्ठचि पर भी ुका हआु है। ऐसी अवस्था मेंमागगदशगक सेजानकारी लेलेनी चाशहये। महत्त्वपणगूबात यह है शक इसी अवस्था मेंसाधक की कुण्डशलनी जाग्रत होकर ऊध्वग होने लगती है अथवाउसके गुदेवकुण्डशलनी जाग्रत कर दतेहैं। शफर यह कुण्डशलनी ऊध्वगहोकर जब कण्ठचि पर पहचतीुाँ है, तब वह कण्ठचि खोलने में सहायता करतीकुहै।ण्डशलनी शशि की सहायता से कण्ठचि शीघ्र खलु जाता है।

जब साधक की साधना कण्ठचि पर चल रही होती है, उस समय उसे एकशवशेष प्रकार का ्यादा अनभवु आता रहता है। उसे अपने मनेसाएक सरुंग-सी शदखाई देती है।वह

प्राण तत्त्व 127

सरुंग मेंअन्दर की ओर चला जा रहा है। शफर अनभवु समाप्त हो जाता है। वह सोचता है– मझेु बार-बार सरुंग क्यों शदखाई देती है? मैं उसकेअन्दर भी जानेलगता ह।ाँइसी प्रकार का शभन्न-शभन्न तरह का अनभवु अक्सर आता रहता है। पहलेअनभवोंु मेंशदखाई देता है शकवह सरुंग के अन्दर अपने आप ठहरा हआु है,शफर उसे सामनेकी ओर हकका-सा अन्धकार शदखाई देता है। जैसे-सेैसाधक केअन्दर शिताु आनेलगती है,तब उसेसरुंग केअन्दर अन्धकार शदखाई देना बन्द हो जाता है।शफर उसेअन्धकार की जगह पीलेरंग का प्रकाश शदखाई देनेलगता है। ऐसा लगता हैशक मानो पीलेरंग का प्रकाश सरुंग की गोलाकार बनी दीवारों सेशनकल रहा है। अब वह अपनेआप को सरुंग केअन्दर आगेकी ओर जाता हआु देखता है।आगेसरुंग बन्द होती है, वह उसी स्थान पर खड़ा होकर बन्द स्थान को देखने लगता है।कुछ समय केकठोर अभ्यास के बाद शदखाई देता है शकबन्दवह स्थान कम्पन-सा कर रहा है,जैसेयहााँपर भकम्पू-सा आ गया है। आगेकी ओर का बन्द स्थान टूटने-सा लगता है। इसी प्रकार केशभन्नता को लेकर बहतु अनभवु आतेहैं।

जब साधक की साधना कण्ठचि पर चल रही होती है, तब अभ्यासी को भ्रामरी प्राणायाम अशधक-से-अशधक करना चाशहये। भ्रामरी प्राणायाम से इस चि को खोलने में लाभ शमलेगा,क्योंशक भ्रामरी प्राणायाम के रारा जब कण्ठचि के क्षेत्रमेंकम्पन होता है,यही कम्पन यहााँपर शवयमान ग्रशन्थ को प्रभाशवत करता रहता है। कम्पन केकारण यह ग्रशन्थ खलनेुका प्रयास करनेलगती हैक्योंशक यह ग्रशन्थ सक्ष्मू नाशड़यों का गच्छाु-सा होता है। कम्पनसे नाशड़यों का गच्छाु धीरे-धीरेपिु होकर खलनेुलगता है। इस चि को खोलने में गासनसवाांभी सहयोग करता है।अभ्यासी को शनयशमत ूप से इस आसन को सहीढंग से अवश्य करना चाशहये। जब कण्ठचि खलनेुवाला होता हैतब वह क्षेत्र दखनेुसा लगता है। नाशड़यों का गच्छाु खलतेुसमय यह थोड़ी-सी परेशानी सहनी ही पड़ती है। कभी-कभी साधक को एक आाँख खड़े आकार में अथवा आड़ेमेंआकशदखारई देती है। इसका दशगन -कभी अपने आप होता रहता है।

प्राण तत्त्व 128

कण्ठचि खलनेुकेबाद ुकी हईु सम्पणगूप्राणवाय ुऊपर की ओर चली जाती है। साधक को अब गले का क्षेत्र ऐसालगता हैमानो यह पोला (खोखला) सा हो गया है। प्राणवाय ुऊपर की ओर जाकर आज्ञा चि पर पहचुाँजाती है,तब ऐसी अनभुशतू होती है– मानो ढेरसारा प्राण आज्ञा चि पर आकर भर गया है।उसे इस अवस्था मेंभकृुटी के मध्य से थोड़ा साऊपर की ओर गदगुदीु-सी होती है। सेउअपने जीवन मेंऐसी अनभुशतू कभी भी नहीं होती है। वह अपने आप मेंप्रसन्न रहनेलगता है। प्राण आज्ञा चि पर आकर शवकास करना शूु कर देता है। यहााँ पर भी एक ग्रशन्थ होती है। यह ग्रशन्थ पहलेअभ्यासानसारु पिु होती रहती हैशफर शियाशील होने का प्रयास करने लगती है। जबह ग्रशन्थय सक्ष्मू ूप सेशियाशील होती है,तब अभ्यासी को ऐसा लगता है– मानो कोई इस ग्रशन्थ को नोचे डाल रहा है।

यहााँ पर शस्थत शदव्य-दृशि भी धीरे-धीरेपैनी (शशिशाली) होनेलगती हैअथागत ्देखने

की क्षमता बढ़नेलगती है। कुछ साधकों की शदव्य-दृशि कण्ठचि खलतेुसमय ही खलु जाती

है,मगर उस समय उसके अन्दर देखने की क्षमता नहीं होती है। शकसी साधक की-दृशिशदव्य

तब खलतीु हैजब प्राणवाय ुआज्ञा चि पर आ जाती है। मैं एक अत्यन्तमहत्त्वपणगूबात यहााँ

पर बताना चाहता ह ाँ–कुछ साधकों की शदव्यदृशि देख पानेसमथगमेंनहीं होती है।कुछ साधकों

की शदव्य-दृशि बहतु ही तीव्र गशत सेकायगकरती हैतथा बारीकी सेदेख सकती है। ऐसेसाधक

गु पद केशलए योग्य होतेहैंक्योंशक ऐसेसाधकों नेपवगूजन्मों मेंकठोर साधना की होती है।

शजन साधकों ने शपछले जन्मों में साधना नहीं की होती है उनकी-दृशिशदव्यखलु जानेकेबाद

भी देख पाने में साम्यगवान नहीं होतीसा है।उसकेऐ शचत्त पर शस्थत कमागशयों के कारण होता

है। एक ही अवस्थाके साधकों की शदव्य-दृशि की योग्यता अलग-अलग होती है। इसशलए सभी

साधक गु पद पर नहीं बैठ सकतेहैं।

जब साधक की साधना आज्ञाचि पर हो रही होती है,उस समय प्राणों के दबाव के कारण उसका मस्तक दखताु सा रहता हैअथवा कभी-कभी अपनेआप गदगुदीु सी होती रहती है। साऐ भी कभी-कभी लगता हैशक भकृुटी केमध्य वाला क्षेत्र टूटा सा जा रहा है। ऐसा तीव्र

प्राण तत्त्व 129

गशत से साधना करने वालोंको होता है। इस चि पर कमल की दोपंखशड़यााँुहोती है। इस चि

केदेवता शशव है। इस चि केशवकासिम केसमय साधक को अक्सर अनभुशतू सी होती हैशक

वह क्षेत्र नोचा सा जा रहा है तथा कभी-कभी ध्यानावस्था के समयदोनों आाँखें अन्दर की ओर

शभचतीं (शखचती)ं सी है। ऐसा लगता हैआाँखेंटूट कर शसर केपीछेकी ओर चली जाएाँगी ।

कुछ समय केबाद जब आज्ञा चि खलु जाता है,शफर प्राणवाय ुब्रमरन्र की ओर गमन कर जाती है। हााँ,मैंयह बता द ाँूशक जब कण्ठचि खलु जाता है,इसके बादब्रमरन्र रार तक तीन अलग-अलग मागग हो जातेहैं–1. सीधा मागग,2. पवगूमागग,3. पशश्चम मागग।

**सीधा मागण–**कण्ठचि से सीधे ऊपर की ओर90अशं का कोण बनाता हआु ब्रमरन्र रारतक पहचताुाँ है।

**पूवणमागण–**यह मागग कण्ठचि सेसामने म(ह)ाँुकी ओर सेजाता हआु आज्ञाचि पर आताहै,शफर आज्ञाचि सेथोड़ा सा ऊपर की ओर सेहोता हआु ब्रमरन्र रार पर पहचताुाँ है।

**पलिम मागण–**कण्ठचि सेशसर केपीछेकी ओर सेहोता हआु लघ ुमशस्तष्क के अन्दर सेब्रमरन्र रार तक पहचताुाँ है। तीनों मागगअन्त मेंब्रमरन्र रार पर शमल जाते है। इन तीनों मागग से प्राणवाय ुगशत करकेब्रमरन्र रार तक पहचतीुाँ है।

जब कण्ठचि खलताु हैतब प्राणवाय ुसीधेमागगपर तथा पवगूमागगपर सरलतापवगकू चली जाती है। मगर पशश्चम मागगबन्द होनेकेकारण उस मागगपर प्राणवाय ुनहीं जा पाती है। पशश्चम मागगको कुण्डशलनी रारा प्रशस्त कर शदया जाता है, तब प्राणवाय ुइस मागगसे सरलतापवगकू चली जाती है। शफर आज्ञाचि खलु जानेकेबाद प्राणवाय ुतीनों मागों सेआगे की ओर चली जाती है और ब्रमरन्र पर एकत्र हो जाती है।ब्रमरन्र शसर के अन्दर सबसे ऊपरी भाग में शस्थतहै। इस अवस्था में साधक की सशवककप समाशध लगती है। अब उदान वाय ु अशधक शियाशील हो जाती है। जब प्राणवाय ुब्रमरन्र रार पर पहचतीुाँ है,तब साधक को शसर केऊपरी भाग मेंगदगुदीु-सी लगती हैअथवा प्राणों का दबाव महससू होता है। इस अवस्था में

प्राण तत्त्व 130

प्राणों के कारण उसकी समाशध अशधक समय तक लगी रहती है।ऐसा लगता है– मैं समाशध में बैठा रह।ाँइसशलए अभ्यासी केबैठनेका समय बहतु अशधक बढ़ जाता है। साधक की साधना ब्रमरन्र रार पर कई वषों तक चलती रहती है। उस समय प्राणवाय ुब्रमरन्र को खोल नहीं पाती है,इस ब्रमरन्र रार की बनावट शवशेष तरह की होती है।

यहााँ परअभ्यास करतेसमय शवशभन्न प्रकार केनाद सनाईु देतेहैं। मैंनेभीकई प्रकार के नाद सनेुहैं, जब मेरी साधना यहााँपर चल रही थी। प्रमखु ूप सेदस प्रकार केनाद होतेहैं। नादों में आशखरी नाद‘मेघनाद’ होता है। साधक को समाशध अवस्था में ऐसा लगता,मानोहै बहतु जोर-जोर से बादल गरज रहेहों। शजस प्रकार से बरसात के समय बादल गरजते,उसीहैं प्रकार की आवाज आती है। उस समय उसेउगता हआु सयगूजैसा भी शदखाई देता है। ऐसा लगता हैमानो दहकता हआु सयगूआकाश मेंप्रकट हो गया है। यह सयगूजैसा ब्रमरन्र केअन्दर का क्षेत्र होता हैजो इस ूप मेंशदखाई देता है। जब कुण्डशलनी रारा ब्रमरन्र रार खोल शदया जाता है,तब रार पर ुकी हआु सम्पणगूप्राणवाय ुब्रमरन्र के अन्दर चली जाती है। शजसकी साधना उग्र होती हैवह साधक कुछ समय के शलए अचेतसा हो जाता है। शजसका अभ्यास धीमी गशत से चल रहा होता है,उसके साथ ऐसा नहीं होता ,हैवह शान्त बैठा रहता है। ब्रमरन्र खलनेुकेबाद बादलों की गजगना वाला नाद (मेघनाद) सनाईु देना बन्द हो जाता है।

प्राणों का ब्रमरन्र रार के अन्दर जाने पर अभ्यासी की शनशवगककप समाशध लगने लगती है। जब तक प्राणब्रमरन्र के अन्दर रहते, हैंतबतक शनशवगककप समाशध रहती है।जब प्राण ब्रमरन्र सेबाहर नीचे आ जाता ,हैतब अभ्यासी की सशवककप समाशध लगती है क्योंशक शूआतु मेंप्राण ब्रमरन्र केअन्दर थोड़ी देर ही रह पाता है,शफर नीचे की ओर आ जाता है। जैसे-जैसे अभ्यास बढ़ता है,वैसे-वैसे प्राण ्यादा देर तक ब्रमरन्र के अन्दर ठहरा रहता है। ब्रमरन्र रार खलनेुकेबाद अभ्यासी की समाशध मेंबैठनेकी क्षमता बहतु बढ़ जाती है। जब शनशवगककप समाशध लगती ,हैतब समय का भान नहीं होता है,दो-तीन घण्टे बड़े आराम से बीत जातेहैं। शफर समय बढ़ता रहता है।

प्राण तत्त्व 131

एक महत्त्वपणगूबता रहा ह ाँ– जब ब्रमरन्र रार खलु जाता है,तब प्राण पणगूूप से ब्रमरन्र के अन्दर चला जाता है,उस समय अभ्यासी को एक अनभवु आता है– बहतु तेज प्रकाश सवगत्र फैल गया हैअथवा फैला हआु है,वह उस प्रकाश मेंखड़ा हआु या प्रकाश में स्नान-सा कर रहा है। ऐसा प्रकाश उसने कभी नहीं देखा ऐसाथा। लग रहा होता है मानो करोड़ों सयगूफट पड़ेहो अथवा करोड़ों सयगूएक साथ चमकनेलगेहों, वह उस प्रकाश मेंखड़ा हआु है। बहतु सेअभ्यासी इस अवस्था मेंभ्रशमत हो जातेहैं। उन्हें लगता –हैमैंने काब्रमसाक्षात्कार कर शलया है,उनका स्वूप करोड़ों सयगूकेसमान है,मैंब्रम केअन्दर खड़ा हआु ह।ाँवह अज्ञानतावश इसी को ब्रम समझ लेतेहै। शफर अपनेआप को पणगूसमझनेकी गलती कर बैठते हैं और सोचतेशकहैमैंनेब्रम का साक्षात्कार कर शलया है, अब मझेुअभ्यास करनेकी आवश्यकता नहीं हैआशद। अब इसका उत्तर देता ह ाँ–अभ्यासी अज्ञानतावश शजसे ब्रम समझ रहा है,वह अहकारं की एक अत्यन्त साशत्वक और सशि वशत्तृ होती हैजो इस ूप मेंशदखाई देती है। यह वही वशत्तृ होती हैजो ब्रमरन्र खलनेुसेपहलेउगतेहएु सयगूकी तरह शदखाई देरही थी, वही सयगूकेसमान शदखाई देनेवाली वशत्तृ का स्वूप उस समय शदखाई देता है क्योंशक यह वशत्तृ अत्यन्त शिु व व्यापक होती है। वतगमान समय मेंकुछ ऐसेअभ्यासी इसी प्रकार के भ्रम मेंहैं।

कुण्डशलनी-शशि बहतु अशधक समय तक ब्रमरन्र रार केअन्दर अपना महाँुनहीं प्रवेश

शकए रहती है। कुछ समय केबाद शफर वह वहााँ से उलट पड़ती है और वापस आने लगती है।

तब वह आज्ञाचि होतेहएु नीचेकी ओर अपना नया मागगताल ूकेअन्दर सेबनाती हईु धीरे-

धीरे ृदय (अनाहत चि) मेंआ जाती है। बहुत समय तक अभ्यास करनेकेबाद कुण्डशलनी

अपनी गशत छोड़कर शस्थर हो जाती है। शफरवह अपना अशग्न तत्त्व वाला स्वूप छोड़कर वाय ु

ूप में पररवशतगतहो जाती है,शफर अभ्यासी के शरीर में सवगत्र व्याप्त हो जाती,क्योंशकहै अशग्न

तत्त्व सेसम्बशन्धत शवकासिम पणगूकर शलया है। अब वाय ुतत्त्व सेसम्बशन्धत अपना

शवकासिम की शूआतु कर दी हैएवंअभ्यासी केशरीर मेंवाय ुकेूप मेंव्याप्त हो जाती है।

जब कुण्डशलनी अनाहत चि में(ृदय में)आती हैतब वह उस क्षेत्र की वाय ुसोखनेलगती है,

प्राण तत्त्व 132

उस समय साधक को शवशचत्र-सी अनभुशतू होने लगती ,हैऐसा कुछ बार ही होता है। कुण्डशलनी शस्थर होनेकेबाद उसकी अनभुशतू नहीं होती है।

जब अभ्यासी की कुण्डशलनी पणगूयात्रा करके शस्थर हो जाती ,हैतब अभ्यासी की गु पद बैठने की योग्यता आ जाती वहै।दसरोंू का मागगदशगन भी कर सकता हैतथा शशिपात भी कर सकता है। इस अवस्था मेंशशिपात ्यादा शशष्यों पर शकया जा सकता है। यशद कुण्डशलनी शस्थर नहीं हईु हैतब शशिपात ्यादा शशष्यों पर करनेसे,शशिपात का प्रभाव कम होता है तथा शशिपातकताग का योगबल तेजी से घटनेगता लहै। इस अवस्था मेंशिु प्राण तत्त्व ्यादा मात्रा मेंशनकालनेकी क्षमता होती है। मगर आजकल गु पद पर कोई भी बैठ जाता हैऔर ढेर सारे शशष्य बना लेताहै।ऐसे शशष्यों की योग्यता भशवष्य में शकतनी हो पायेगी,यहकहा नहीं जा सकता है।

प्राण तत्त्व 133

**सहस्त्रार चक्र**

जब अभ्यासी की कुण्डशलनी पणगूयात्रा करके शस्थर हो जाती ,हैशफर भी वह जीवन के अन्त तक योग के अभ्यास में लगातार लगा रहता,उसहैसमय उसके शचत्त पर शस्थत कमागशय नि हआु करतेहैं। अगर ऐसा अभ्यासी गु बनकर जीवन व्यतीत करता है,तब उसके कमागशय कम मात्रा मेंनि होतेहैं। अगर वह गु पद पर नहीं बैठता हैऔर कठोर अभ्यास मेंशनरन्तर लगा रहता है तब उसके कमागशय ्यादा मात्रा मेंतेनिहैं। होबहतु सेअभ्यासी कुण्डशलनी शस्थर होनेपर ही अपनेआप को पणगूसमझनेलगतेहैं,मगर ऐसा शबककुल नहीं है। अभी उसे बहतु लम्बी यात्रा तय करनी शेषहै। ऐसा समझो– शचत्त पर शस्थत कमागशयों को निकरने का समय आ गया है। अभी तो अभ्यासी को कई जन्मऔर ग्रहण करने होंगे,उन सभी जन्मों में कठोर अभ्यास करतेहएु कुण्डशलनी की पणगूयात्रा करकेउसेशस्थर करना होगा, उसकेबाद अशन्तम जन्म मेंसहस्त्रार चि खलताु है। बहतु सेअभ्यासी ब्रमरन्र रार खलु जानेको ही सहस्त्रार चि का खलनाु समझ लेतेहैं। यह जीवन की बहतु बड़ी भलू होती है। अशन्तम जन्म में सहस्त्रार चि खलनेुकेबाद जब चि का शवकासिम चल रहा होता है,तब उसे धीरे-धीरे अभ्यासानसारु पााँचों तत्त्वों का साक्षात्कार होता है। इन पााँचों तत्वों के साक्षात्कार ेप्रकृशत (अपरा) की वास्तशवकता के शवषय में ज्ञानेहोलगता है। यह प्रशिया कई वषों तक चलती रहती है।

जब सहस्त्रार चि केशवकासिम की शूआतु होती है,तभी अभ्यासी के शचत्त पर

ऋतम्भरा-प्रज्ञा का प्राकट्य हो जाता है। यह ऋतम्भरा-प्रज्ञा सत्य को भरनेवाली होती है

अथागत ्शचत्त पर शस्थत अशवया को धीरे-धीरेअभ्यासानसारु नि करती रहती है। कई वषों तक

अभ्यास करने पर अशवया नि हो जाती है।इस अशवया को यह ऋतम्भरा-प्रज्ञा मलू से उखाड़

कर फें क देती है और शचत्त पर ज्ञान के प्रकाश को फै लाती रहती है।शचत्तअन्तज्ञानमेंके

प्रकाश सेयिु हो जाता है। यह प्रशिया कई वषों मेंपणगूहो पाती है। इसेजीवन्मिु अवस्था

कहतेहैं। जीवन्मिु हआु पुष शसफग अपने स्वूप में अवशस्थत रहता है अथवा शसफग ईश्वर से

प्राण तत्त्व 134

ही प्रेम करता है।सहस्त्रार चि केशवकास हो जाने पर अभ्यासी अत्यन्त शशिशाली हो जाता है,शफर सक्ष्मू ूप सेशशि मेंउसकी बराबरी अन्य योगी पुष नहीं कर सकते हैं।

शजस अशन्तम जन्म में सहस्त्रार का शवकशसत होना होता, उसहै अभ्यासी को जीवन में शनश्चय ही बहतु क्लेशात्मक कमागशयों को भोगना होता है,क्योंशक इस प्रकार के क्लेशात्मक कमागशयउसके शचत्त पर शस्थत होते हैं।ये क्लेशात्मक कमागशयससारं की वास्तशवकता का भान करा देते, हैंअथागत ्अभ्यासी को घर-पररवार, महकलाु, गााँव औरश्तेदारोंरर से घोर अपमान व कि शमलता रहता है। समाज भी तरह-तरह के कि देता रहता है। समयएक ऐसा भी आता हैजब उसका सब कुछ छूट जाता है,तब अभ्यासी को ससारं की वास्तशवकता का ज्ञान होता है शक घर का कोई भीररश्ता हमारा नहीं है। इस प्रकार की अनभुशतू व भोगों सेमैंभी कई वषों सेगजरु रहा ह।ाँतब मैंये सभी जानकारीप्राप्त कर पाया ह ।ाँइस प्रकार के किों को भोगने से क्लेशात्मक कमागशयों का नाश होता है तथाब पर-वैराग्य उत्पन्न होता है। जब इस प्रकारके क्लेशात्मक कमगभोग रहा होता है तब उसे कि तो मानशसक ूप से होता ,हीमगरहै वह अपने आप मेंअन्तमखीगु हआु ईश्वर अथवा अपनेस्वूप को याद करता रहता है। शफरभी सांसाररक दृशि में शदखाई देताशकहैयोगी कि भोग रहा है,मगर अन्दर सेकिों की अनभुशतू क्षशणक देर के शलए होती है,शफर उसका शचत्त शान्त हो जाता है। जब तत्त्वज्ञान प्राप्त होने लगता, तबहै उसे शकसी प्रकार का क्लेश नहीं होता हैक्योंशक उसकी सोच बदल जाती है।जो कुछ अच्छा-बराु व्यवहार ससारं केरारा हो रहा है,वह स्थलू शरीर केसाथ हो रहा है, मेरे साथ नहीं हो रहा, है मैंस्थलू शरीर नहीं ह,ाँऐसा सोचने लगता ।है

सहस्त्रार चि का शवकास अभ्यासी के अशन्तम जन्म में होताइसहै।सम्पणगूससारं में सहस्त्रार चि खलेुहएु योगी शकतनेहोंगे,यह मैंशलखना नहीं चाहता ह।ाँजब सहस्त्रार चि खलनेुवाला होता है,उसकेकुछ समय पवगूउसका शववेक जाग्रत हो जाता ,हैजो आत्मा और शचत्त की शभन्नता का ज्ञान कराता है। शफर अपरा-प्रकृशत और परा-प्रकृशत की आपस मेंसशन्ध होती है। अभ्यासानसारु कुछ समय बाद उसकेशचत्त पर ऋतम्भरा-प्रज्ञा का प्राकट्य हो जाता है।

प्राण तत्त्व 135

अभ्यासी को शदखाई देता –हैआकाश मेंगलाबु केफूल की कली जैसी बहतु बड़ी कली है,

इतनी बड़ी कली उसने कभी नहीं देखी होती है। वह कली शवकशसत हो रही है इसका शवकशसत

होना समाशध में शदखाई देता है।-कभी समाशध अवस्था में देखताशकहैवह शकसी शवशाल

फूल की पंखशड़योंु केऊपर आगेकी ओर चला जा रहा है,उसी समय उसकी समाशध भगं हो

जाती हैऔर आाँखेंखलु जाती हैं। अनभवु मेंजो शदखाई शदया – वह सहस्त्रदल कमल के ऊपर

आगे की ओर चल रहा है अथागत ्उसका (सहस्त्रार चि का) शवकास हो रहा होता है। अभ्यासी

को इस प्रकार केबहतु अनभवु आतेहैंशक वह फूल की पंखशड़योंु केऊपर चला जा रहा है।

कुछ महीनों केअभ्यास केबाद उस फूल केमध्य मेंशशव और शशि को शवराजमान हआु

देखता है। शवकशसत होनेपर यह फूल सम्पणगूआकाश में (अन्तररक्ष में) व्याप्त हो जाता है। उस

समय आकाश नहीं शदखाई देता है बशकक जहााँ तक दृशि -(शदव्यदृशि) जाती है,इस फूल की

पंखशड़यााँुसवगत्र शवयमान रहती है। अथागत ्यह फूल सवगत्र व्याप्त रहता है। बहतु समय तक

अभ्यास करनेकेबाद उस शवकशसत फूल पर स्वयंअपनेआप को बैठा हआु देखता है।

शूआतु मेंवह अपनेआपको अकेला बैठा हआु देखता है,कुछ समय केबाद अपनेबायीं

ओर एक अशरतीय सन्दरु स्त्री को बैठेहएु देखता है। इस अवस्था मेंअभ्यासी जीवेश्वर की

उपाशध सेयिु होता है।

ऊपर शलखी हईु अवस्था अभ्यासी को भशवष्य में प्राप्ततीहोहै,पहलेअनभवु मेंशदखाई देता हैशफर कुछ वषों बाद वही योग्यता उसकेअन्दर आ जाती है। अथागत ्ऊपर शलखी हईु शस्थशत अभी प्राप्त नहीं हईु है,यह शस्थशत कुछ वषों बाद आएगी, अभी वहााँ तक क्षशणक देर के शलए गशत है। गशत और शस्थशत में अन्तर होता।गशतहैका अथगहै– वहााँ तक जाकर वापस आ जाना। शस्थशत का अथग है–शबना प्रयास शकयेहएु अभ्यासी उसी अवस्था मेंबना रहे। शस्थशत

प्राप्त होने में योशगयों को शभन्न- समय लगता है। जैसे–सतं ज्ञानेश्वर, आशदगु शकराचायगं,

गौतम बिु आशद। मैंभी सन ्2001 सेलेकर अभी तक अथागत ्17 वषों सेसहस्त्रार चि के

िम शवकास केअशन्तम अवस्था का अभ्यास कर रहा ह,ाँतथा समाज का शकसी-न-शकसी ूप

मेंककयाण भी कर रहा ह।ाँजो ककयाण समाज मेंकर रहा ह ,ाँवह सब मेरे अभ्यास अन्तगगतके

प्राण तत्त्व 136

ही आता है। इसशलए जब मेर अन्दर कुछ प्रेरणा होती हैअथवा शजसकेशलए प्रेरणा होती है, उसकेककयाण केशलए प्रयासरत हो जाता ह।ाँशकसी केकहनेपर अथवा दबाव मेंकोई कायग नहीं करता ह।ाँ

साधकों! सहस्त्रार चि की सरचनां तथा अन्य चिों की सरचनां मेंबहतु ही ्यादा शभन्नता होती है।इसशलए इस चि केशवकशसत होनेकी पणगूप्रशिया मेंकई वषगलग जातेहैं, क्योंशक पााँचों तत्वों का साक्षात्कार िमशुः होता है तथाऋतम्भरा-प्रज्ञा का प्राकट्य भी होता है। शफर अपने ज्ञान के प्रकाश से शचत्त पर शस्थत अशवया कोकरनानि होता है। इस चि पर शस्थत कमल की पंखशड़योंु की कोई भी शगनती नहीं कर सकता है, क्योंशक ढेरों पंखशड़यााँु शदखाई देती है। अभ्यासी स्वयंअपनेआपको कमल की पंखशड़योंु केऊपर चलता देखता है। सहस्त्रार चि ज्ञान का आयतन है। जब तक सहस्त्रार चि शवकशसत नहीं होता ,हैतब तक योगी के अन्दर अशवयाशवयमान रहती है। यह चि शवकशसत होने के बाद अभ्यासी के अन्दरसम्पणगू प्रकृशत केप्रशत आसशि नि हो जाती है। वैराग्य सेयिु हआु योगी शान्त हो जाता है,तथा ईश्वर की प्रेरणा से वह समाज का ककयाण करतारहता है औरवह समाज के प्रशत आसिनहीं होता है। कुछ जीवन्मिु योगी शबककुल शान्त व चपु होकर गप्तु ूप सेअपना जीवन जीनेलगतेहैं। कुछ योगी ईश्वर की इच्छानसारु कायगभी करतेदेखेगयेहैं। इस अवस्था मेंअभ्यासी शनूिावस्था का अभ्यास शकया करतेहैंअथागत ्अपनी शनूिावस्था को बढ़ातेरहते हैं। अभ्यास के रारा यह अवस्था धीरे-धीरे बढ़ती है। सहस्त्रार चि में हजार दल का कमल होता है।इस चि केदेवता स्वयंशनगणगु ब्रम को माना जाता है।

प्राण तत्त्व 137

**चक्रों का वर्णन**

* + 1. **मूिाधार चक्र**

1. **चक्र का स्थान–**यह चि गदारारु सेथोड़ा ऊपर शस्थत होता है।रीढ़ के सबसे शनचलेनकीलेुक्षेत्र सेथोड़ा सा ऊपर, जहााँचौड़ा सा स्थान होता है।
2. **कमि–**इस चि पर चार दल का कमल होता है।
3. **तत्त्व–**इस चि पर प्वीृ तत्त्व का मख्यु स्थान है।
4. **वायुका स्थान–**अपान वाय ुका मख्यु स्थान होता है।
5. **देवता–**इस चि पर भगवान श्री गणेश जी का शनवास स्थान है।
   1. **स्वालधष्ठान चक्र**
6. **चक्र का स्थान–**यह चि जननेशन्द्रय के पीछे की ओरऔ मलाधारू चि सेथोड़ा साऊपर (दो अगंल)ु शस्थत होता है।
7. **कमि–**इस चि पर छ: (6)दल का कमल होता है।
8. **तत्त्व–**इस चि पर जल तत्त्व का प्रमखु स्थान है।
9. **वायुका स्थान–**इस चि पर व्यान वाय ुका मख्यु स्थान है।
10. **देवता–**इस चि के देवता भगवान ब्रमा जी हैं।

प्राण तत्त्व 138

**3.नालभ चक्र**

1. **चक्र का स्थान–**नाशभ के पीछे की ओर यह चि शस्थतहोता है।
2. **कमि–**इस चि पर दस (10)दल का कमल होता है।
3. **तत्त्व–**इस चि पर अशग्न तत्त्व का मख्यु स्थान है।
4. **वायुका स्थान–**इस चि पर समान वाय ुका मख्यु स्थान है।
5. **देवता–**इस चि केदेवताभगवान शवष्ण ुजी हैं।

**4.हृदय चक्र**

1. **चक्र का स्थान–**ृदय के पीछे यह चि शवयमान रहता है।
2. **कमि–**इस चि पर बारह (12)दल का कमल होता है।
3. **तत्त्व–**इस चि पर वाय ुतत्त्व का प्रमखु स्थान है।
4. **वायुका स्थान–**इस चि पर प्राणवाय ुशवयमान रहता है।
5. **देवता–**इस चि के देवता भगवान ूद्र। हैं

**5.कण्ठ चक्र**

1. **चक्र का स्थान–**यह चि कण्ठ के क्षेत्र में होताशस्थतहै।
2. **कमि–**इस चि पर सोलह (16)दल का कमल है।
3. **तत्त्व–**इस चि पर आकाश तत्त्व का प्रमखु स्थान है।
4. **वायुका स्थान–**इस चि पर उदान वाय ुका मख्यु स्थान है। यह शसर केक्षेत्र मेंकायगकरता है।
5. **देवता–**इस चि का देवता जीव को माना गया है।

प्राण तत्त्व 139

**6.आज्ञा चक्र**

1. **चक्र का स्थान–**यह चि भकृुटी के मध्य में थोड़ा सा ऊपर शस्थतहोा है।
2. **कमि–**इस चि पर दो दल का (2)कमल है।
3. **देवता–**भगवान शशव इस चि पर शवराजमान रहतेहैं।

**7.सहस्त्रार चक्र**

1. **चक्र का स्थान–**यह चि ब्रमरन्र रार से ऊपर की ओर शसर के सबसे ऊपरी स्थान परशस्थत रहता है।
2. **कमि–**इस चि पर एक हजार दल (पंखशड़यााँ)ु का कमल है।
3. **देवता–**इस चि के देवता यस्वंशनगणगु ब्रम को माना गया है।

जब साधक ध्यान करना शूु कर देता है,शफर उशचत समय केबाद भी बहतु सेसाधकों

को अपान वाय ुऊध्वगहोनेकी अनभुशतू नहीं होती है,तथा जब अभ्यास के रारा उनके शनचले

चारों चि मलाधारू चि, स्वाशधष्ठान चि, नाशभचि और ृदय चि खलु जातेहैं,तब भी

उन्हेंचि खलतेुहएु अथवा चि खलेुहएु शदखाई नहीं देतेहैं। इसका कारण हैशक उनके शचत्त

मेंअशिताु (तमोगण)ु ्यादा मात्रा मेंशवयमान रहती हैक्योंशक ऐसेसाधकों नेपवगूजन्मों में

योग का अभ्यास नहीं शकया होता है। शजन साधकों नेपवगूजन्मों मेंयोग का अभ्यास शकया

होता है उनकी वतगमान जन्म में साधना अच्छी चलतीरहती है तथा शचत्त मेंशिताु भी उशचत

मात्रा मेंहोती हैएवंपवगूजन्मों केसाधना सम्बन्धी सस्कारं भी शवयमान रहतेहै। तब उन्हें

ध्यानावस्था में चिों का शवकासिम स्पि शदखाई देताएवहैंचि खलतेुहएु भी शदखाई देतेहैं।

इसशलए ऐसे सभी अभ्याशसयों को चाशहये शककठोर प्राणायाम के रारा अपने अन्तुःकरण में

शिताु बनाए रखें,ताशक उसेअपनेशरीर केअन्दर का शवकासिम होता हआु शदखाई देता रहे।

प्राण तत्त्व 140

यही कारण होता हैबहतु सेसाधकों को ध्यानावस्था मेंउनकी प्राणवाय ुकी अनभुशतू नहीं होती हैतथा चि खलतेुहएु भी नहीं शदखाई देते। तब साधक सोचता हैशक उसकी साधना में उन्नशत क्यों नहीं हो रही है,मगर वास्तव मेंउनकी उन्नशत हो रही होती है।

इसी प्रकार बहतु सेऐसेभी साधक होते हैंशजनकी साधना की शूआतु भी नहीं हईु है, शफर भी वह सोचनेलगतेहैंशक मेरी योग मेंअवस्था यहााँतक पहचुाँगयी है,जबशक ऐसा नहीं होता है। मैंपहलेशलख चकाु ह ाँशक मनष्यु केशरीर मेंसक्ष्मू नाशड़यााँदशषतू प्राणवाय ुकेकारण बन्द सी बनी रहती हैंअथवा शनशष्िय रहती हैं। जैसे मशस्तष्क कीसक्ष्मू नाशड़यााँ ्यादातर शनशष्िय बनी रहती हैं। जब कोई भी अभ्यासी प्राणायाम करना शूु कर देता हैतथा ध्यान भी करना शूु कर देता है, तब शिु प्राणवाय ुसेशनशष्िय सी हईु सक्ष्मू नाशड़यााँशियाशील होने लगती हैं। जब ये नाशड़यााँ शियाशील, होतीतब साधकहैं सोचने लगता हैशक उसका अमकु चि खलु गया हैअथवा खलु रहा है,जबशक वास्तव में ऐसा नहीं होता। हैइस अवस्था में साधक भ्रशमत हो जाता है। ऐसी अवस्था मेंयोग्य गु रारा ही जानकारी प्राप्त कर ले तो अच्छा है,वह सत्य सेअवगत करा देगा। शरीर में्यादातर सक्ष्मू नाशड़यााँरीढ़ वाले क्षेत्र से शनकलती है तथा मशस्तष्कके अन्दरसक्ष्मू नाशड़यों का जाल सा शबछा हआु है। शरीर मेंप्राणवाय ुके कारण नाशड़यों मेंशियाशीलता होनेपर अनभुशतू होती है। जब साधक ध्यान पर बैठता हैऔर मत्रं जाप व त्राटक करता हैउस समय भी नाशड़यों केअन्दर प्राणवाय ुकी हलचल होनेकी अनभुशतू होती है। जब शकसी भी तरीकेसेमन एकाग्र होनेलगता हैतब प्राण सक्ष्मू नाशड़यों में शियाशील होने लगता है।

ऐसी अवस्था में शसर के अन्दर नाशड़योंमेंप्राणों की हलचल होती हईु अनभुतू होती है।

कभी-कभी शसर के ऊपरी स्थान पर अथवा इधर-उधर प्राण शियाशील होता हआु महससू

होता है। ध्यान करते समय मन को आज्ञा चि पर एकाग्र करतेवहैं।ााँ पर शस्थत नाशड़यों में

प्राणवाय ुकी शिया होनेलगती है,इससे साधक के मस्तक (आज्ञाचि) पर भारीपन,दखनाु,

गदगुदीु, खजलीु आशद होनेलगती है। अभ्यासी सोचता हैशक मेराआज्ञा चि खलु गया है।

प्राण तत्त्व 141

इसी प्रकार शसर केऊपरी भाग मेंसक्ष्मू नाशड़यों के अन्दरप्राणवाय ुकी शियाशीलता शूु होने लगती है। ऐसी अवस्था मेंबहतु सेसाधक सोचनेलगतेहैंशक उनका सहस्त्रार चि खलु गया है। मझसेुबहतु सेसाधकों ने कहा(शजनकी शगनती दस से भी ्यादा )हैशक उनका सहस्त्रार चि खलाु हआु है। कुछ शस्त्रयों और पुषों नेसन्देश देकर भी मझेुबताया तथा कुछ नेतो प्रत्यक्ष ही मझसेुकह शदया शक हमारेसातों चि खलेुहएु हैअथवा सहस्त्रार चि खलाु हआु है। जब मैंने उन्हें समझायाशकआपका सहस्त्रार चि नहीं खलाु हआु है, आपको भ्रम हो गया है,तब ्यादातर साधकों नेमझसेुसम्पकगतोड़ शलया। उन सभी को हमारा समझाना अच्छा नहीं लगा। इसी बात पर एक स्जन बहतु ्यादा नाराज हो गये, मझसेुसम्पकगभी तोड़ शलया और हमारा शवरोध भी करने लगे क्योंशक मैंने उनसे यह कहशकशदयाआपकीथा पत्नी को यह योग्यता प्राप्त नहीं है,उन्हें भ्रम हो गया, हैइतनी जकदी ऐसी सफलता नहीं शमलती है,ऐसी अनभुशतू प्राणवाय ुकेकारण हो रही है।

साधकों! आजकल बहतु सेअभ्यासी भ्रम मेंबनेहएु हैंशक उनका सहस्त्रार खलाु हआु है। पहलेभी मैंनेअपनी पस्तकु मेंशलखा हआु हैशक सहस्त्रार चि अशतमं जन्म मेंही खलताु है। तथा अभ्यासी कई कारप्र की शशियों सेयिु हो जाता है। इस अवस्था को प्राप्त करनेवाले अभ्यासी के जीवन जीने का तरीका ही बदल जाता, क्योंशकहै वह तत्त्वज्ञान सेयिु हो जाता है। ऐसेयोशगयों की सख्यां इस सम्पणगूभशमू पर अशधक नहीं होती है। ऐसेपुषों को पहचानना असम्भव सा होता है,क्योंशक वह अपने आपको शकसी न शकसी प्रकार से शछपाये रहते हैं अथवा शदखने मेंससारी मनष्योंु जैसेबनेरहतेहैं। बहतु सेलोगों नेअभी साधना करनेकी शुआत भी नहीं की है,मगर सहस्त्रार खलनेुकी बात करनेलगतेहैं। अगर उनका सहस्त्रार चि खलु गया है,तब उसकी योग्यता भी उनकेअन्दर आनी चाशहये। पवगकालू केऋशष, मशनु और तपस्वी ढेरों सालोंतक जगलं मेंरहकर कठोर साधना करतेरहतेथे,तब भी उनका सहस्त्रार चि नहीं खलताु था; बहतु कम योशगयों का ही सहस्त्रार चि खलाु हआु था। अनन्त जन्मों के कमागशय शचत्त पर शवयमान रहतेहैं,उन कमों को पणगूपू सेनि करना होता है। इसकेबाद आशखरी जन्म मेंसहस्त्रार चि खलताु है। प्रकृशत केभी कुछ शनयम होतेहैं। उन शनयमों को

प्राण तत्त्व 142

सभी मनष्योंु को अथवा अभ्याशसयों को मानना ही पड़ता है। सहस्त्रार चि पणगूशवकशसत होने पर जन्म, आय ुऔर मत्यृ ुसेमिु हो जाता है। शफर कभी जन्म ग्रहण करनेकेशलए भलोकू पर नहीं आना पड़ता है।

प्राण तत्त्व 143

**कुण्डलिनी-शलि**

कुण्डशलनी-शशि के शवषय मेंहमारी पहली पस्तकु ‘**सहज ध्यान योग**’ और तीसरी पस्तकु ‘**तत्त्वज्ञान**’ मेंशवस्तार सेशलखा हआु है। हमारी दसरीू पस्तकु ‘**योग कै सेकरें**’मेंमेरे स्वयंकेअनभवु शलखेहएु है। उसमेंकुण्डशलनी केशवषय मेंपरीू तरह सेशलखा हआु है। जब मेरी कुण्डशलनी जाग्रत हईु थी, तब सेलेकर कुण्डशलनी-शशि की पणगूयात्रा व शस्थर होनेतक उसमें पढ़ने को शमलजाएगा। इस पस्तकु मेंवाय ुतत्त्व से सम्बशन्धतशलख रहा ह,ाँइसशलए प्राणवाय ुसेसम्बशन्धत ही कुण्डशलनी केशवषय मेंथोड़ा-सा लेख शलखना पड़ रहा है क्योंशक प्राणवाय ुऔर कुण्डशलनी-शशि का आपस मेंगहरा ररश्ता है। बहतु सेसाधक व शजज्ञास ुभी कुण्डशलनी केशवषय मेंअक्सर शभन्न-शभन्न प्रकार के प्रश्न करते रहतेतथाहैंअपने देश भारत और भारत से बाहर के देशों से भी हमारेई-मेलपासऔर फेसबकु के रारासन्देशभेजते रहते हैं।अशधकतर लोगों का कहना होता है– गुजी, मझेुभी अपनी कुण्डशलनी-शशि जाग्रत करवानी है।मैंऐसेसन्देशकतागओ ंको उत्तर देना चाहगाँशक सभी की कुण्डशलनी-शशि इस प्रकार से जाग्रत नहीं हो सकती है।कुण्डशलनी-शशि जाग्रत करने के शलए साधना रारा अभ्यासी को पयागप्तआन्तररक शवकास करना पड़ता है,तब कुण्डशलनी जागरण की अवस्था आती है। शसफगशब्दों रारा कहनेमात्र सेकुण्डशलनी का जागरण नहीं हो सकता है।

आजकल कुण्डशलनी जागरण से सम्बशन्धत बहतु सेचलशचत्र (शवशडयो) य-ूट्यबू पर शमल जाएाँगे। सबमेंउनबहतु ही कम ऐसे चलशचत्र होंगेजो शवश्वसनीय हैं। कुछ लोगों नेतो ऐसे-ऐसेचलशचत्र बनाकर य-ू ट्यबू पर डाल रखेहैंजो कुण्डशलनी केनाम पर शसफगमजाक जैसा ही लगता है। चलशचत्रनानेबवालों सेअगर पछाू जाए शक आपका शकतने वषों का अभ्यास है अथवा उन्होंने कभी भी अपनी साधना के बारे में स्पि। शलखायहीकारणहै है जो वास्तव में अभ्यासी, हैंउनके शवषय में सामान्य लोगों की समझ शकतनीसटीक होती है यह कहना मशश्कलु है। मैंनेबहतु सेसाधक ऐसेदेखे हैं जो यह समझतेशकउनकीहै कुण्डशलनी जाग्रत है,जबशक उनकी कुण्डशलनी जाग्रत नहीं थी। उनकेशरीर मेंप्राणवाय ुशिया कर रही थी,

प्राण तत्त्व 144

वह प्राणवाय ुको कुण्डशलनी जागरण समझेहएु थे। मैंनेउन्हें समझाने का प्रयास शकया शक आपकी अभी कुण्डशलनी-शशि जाग्रत नहीं हईु है, आप भ्रम में; हैंआप शकसी अच्छे मागगदशगक के पास जाएाँऔरइस शवषय में उनसे मागगदशगन ले लेंरहेगा।तोअच्छामगरउन्हें हमारी बात पसन्द नहीं आयी और वह नाराज हो गये। एक जगह पर शकसी नेमझसेुही पछू शदया– “पहलेआप मझेुबताएाँ,क्या आपको कुण्डशलनी-शशि जाग्रत है? पहले आप अपनी कुण्डशलनी जाग्रत कीशजए, शफर दसरोंू केशवषय मेंकुण्डशलनी जागरण की बात कीशजए”। मझेु उसकी बात सनकरु थोड़ी-सी हाँसी सी आयी।अब मैं ऐसे व्यशि को क्या जवाब, देताइसशलए मैंनेचपु ही बना रहना उशचत समझा।

कुछ ऐसेनयेलोग बहतु तकग-शवतकगकरते हैं।वह भी अपने आपको साधक ही कहते हैं। मैंने शकदेखाकुछहैलोग दो-चार महीने आाँखें बन्द करके बैठ,उन्होंनजातेगुहैंभीनहीं बनाया हैक्योंशक उनकी दृशि मेंगु का कोई महत्त्व नहीं है,अभी क-ख-ग भी नहीं सीखा है और अपने आप को योगी समझने लगेहैं।ऐसेलोग ही दसरोंू की कशमयााँशनकालनेलगतेहैं तथा शबना पछेूही दसरोंू का मागगदशगन करनेलगतेहैंशक ऐसा होता है, वैसा होता ,हैआप गलत कहते हो आशद। मैं इस प्रकेार लोगोंसेकहना चाहगाँशक पहलेशकसी योग्य गु के मागगदशगनमेंकठोर अभ्यास करें।कई वषों के अभ्यास केबाद जब कुछ योग्य बन जाओ, तब शकसी केबारेमेंकुछ बोलो। शकसी को कुछ कह देना, श्रेष्ठता नहीं होती है।श्रेष्ठता तब होती है जब शकसी अन्य साधक को भी श्रेष्ठता केमागगदशगन पर आगेकी ओर अग्रसर कर दो। कुछ लोग ऐसे भी समाज में शमल जाएाँगे,जोशकसी की भी श्रेष्ठताको देखते ही उसके अन्दर की कशमयााँशनकालना शूु कर देतेहै। दसरोंू की कशमयााँशनकालना ऐसेलोगों का स्वभाव होता है। ऐसेलोग मानशसक ूप सेसदैव दखीु रहतेहैं,क्योंशक दसरोंू की श्रेष्ठता कभी सहन नहीं कर पाते हैं। इसशलए शकसी भी अभ्यासी के साथघटनाऐसी घट जाए, तब उसका बराु न मानें। उसकी (शनन्दक) बात पर ध्यान न देंक्योंशक शनन्दक की प्रकृशत होती हैशक वह अपने को श्रेष्ठ समझता रहता हैतथा दसरेूको हेय दृशि सेदेखतारहता है,क्योंशक उसके शचत्त पर मशलनता का आवरण चढ़ा रहता है। इसशलए वह ऐसा करता है।ऐसा व्यशि शीघ्रता सेसधरताु नहीं है।

प्राण तत्त्व 145

मैंने ऐसे व्यशियों का इसशलए यहााँ पर उकलेखक्योंशकशकया समाजहै में ऐसे व्यशि कभी-न-कभी शमलतेही रहतेहैं। इसशलए ऐसेव्यशियों सेसदैव उशचत दरीू बनायेरखनी चाशहए और अपनी साधना मेंधैयगपवगकू लगेरहना चाशहये,ताशक आपके अभ्यास में शकसी प्रकार का अवरोध न आये। कुछ ऐसेभी व्यशि होतेहैंशजनका दरू-दरू तक अभ्यास सेकुछ लेना देना नहीं होता, मात्रहै थोड़ा सा अभ्यास कर लेते, मगरहैं उनकी भी कुण्डशलनी जाग्रत है वह ऐसा कहतेरहतेहैं। कुछ लोगों को देखा हैशजन्हेंशकसी-न-शकसी प्रकार की बीमारी लगी होती है,जैसे– उच्च रिचाप (हाई ब्लडप्रेशर) और मशस्तष्क सम्बन्धी बीमारी आशद। मगर उनकी भी कुण्डशलनी जाग्रत है,ऐसा वेकहते हैं। प्रकारइसी मैंकुछ और रोशगयों से भी शमल चकाु ह।ाँउन्हेंशकसी न शकसी प्रकार की बीमारी अथवा परेशानी है,मगर वेयह समझ रहे हैंशक उन्हेंकुण्डशलनी जाग्रत है,उसी केकारण ऐसा हो रहा है। ऐसेसमय पर मैंचपु ही रहता ह।ाँक्या

उत्तर उन्हेंदाँूक्योंशक वह सत्य को सहन नहीं कर पाते हैं अथवा वे स्वीकार नहीं कर पाते हैं। एक बात और मझेुबतानी है– कुछ साधक ऐसेभी मझेुशमलेहैं,जो अपना शनयशमत अभ्यास भी करते हैंतथा उनकी प्राणवाय ुऊध्वगहोनेलगी है,परन्त ुवह ऐसा समझ रहेहैंशक उनकी कुण्डशलनी-शशि ऊध्वग हो रही ,हैअथागत ्प्राणों को ही कुण्डशलनी-शशि समझने की गलती

कर लेते हैं। अगर उनसेबातसहीबोलो, तब वह मानने को तैयार नहीं होते हैं। इसीशलए ऐसे

साधकों को इसी प्रकार केगु भी शमल जातेहैं। मैंतो कहता ह ाँ–ऐसेगु भी बड़ेकाम केहोते

हैं,जो साधक केप्राणों को ऊध्वगहोनेपर कुण्डशलनी-शशि का ऊध्वग होना भी कह देते हैं शक

आपकी कुण्डशलनी-शशि ऊध्वगहो गयी है।क्योंशक जो व्यशि सत्य को ग्रहण नहीं करना

चाहता है,उसेउसकेभ्रम को पिु करनेकेशलए अनकुूल गु भी शमल जातेहैं।

यह सत्य हैशक हमारे समाज में अच्छेगुओ ंकी कमी नहीं है। मगर क्या शकया जाए उन्हीं अच्छेगुओ ंकेबीच मेंबहतायतु मेंनकली गु भी घलु-शमल जाते हैं क्योंशक आजकल गुओ ंका धन्धा अच्छा-खासा जोरों पर चल रहा है। गु बननेपर ढेर सारी सशवधाएाँुभी शमलने लगती हैं,क्योंशक वेस्वयंतो ऐसी सशवधाएाँुजटाु नहीं सकतेहैं,इसशलए ढेरों शशष्य बनाने के बाद जीवन आराम से बीतता है।साथ ही सम्मान और कीशतग भी शमलती है। अज्ञानी व्यशि ऐसे

प्राण तत्त्व 146

गुओ ंपर खबू शवश्वास करतेहैंऔर उनकी बातों पर पणगूशवश्वास करकेउन्हीं केबताए शनयमों पर चलतेहैं। अगर ऐसेसाधकों सेपछाू जाए शक इतनेवषों मेंतम्हेंुक्या शमला, तब उत्तर शमलेगाशक हमारेगुदेव साक्षात भगवान हैं। ऐसेव्यशि शकसी की सननेुको तैयार नहीं होतेहैं, बशकक उत्तर में नाराज और होजाएाँगे। कुछ शशष्यों की ऐसी सोच होती हैशक मझेुयोग के अभ्यास की जूरत क्या है,अन्त मेंहमारेगुदेव हमेंसब कुछ देही देंग, क्योंशक वह बहतु साम्यगवान है। मगर ऐसा कभी हींन होता है,जीवन इसी प्रकार बीत जाता है।बस यह सोचते रहते हैंशकमैंअमकु सन्त का शशष्य ह ,ाँहमारेगुदेव ईश्वर तकयु है,उनकी कृपा कभी-न-कभी अवश्य हो जाएगी।

बहतु सेअज्ञानी व्यशि कुण्डशलनी-शशि पर ही प्रश्नशचन्ह लगाने लगते हैं शक

कुण्डशलनी केशवषय मेंशकस शास्त्र मेंशलखा हआु है। मैंउन व्यशियों सेपछताू ह ाँ– अगर

मनष्यु केशरीर मेंकुण्डशलनी-शशि नहीं होती है तोआजकल हजारों-लाखों अभ्यासी इस मागग

मेंक्यों लगेहएु हैं? ढेरों सन्त पुषों नेकुण्डशलनी केशवषय मेंअपने-अपनेअनभवु शलखेहएु

हैं। कुछ सन्तों केशलखेहएु अनभवु स्वयंमैंनेभीपढ़ेहएु हैंतथा बहतु सेमेरेगु भाई-बहनों

की कुण्डशलनी-शशि ऊध्वग होती थी,यह बात बहतु पहलेकी है। यशद शकसी सन्त पुष ने

कुण्डशलनी मागगका अनसरणु नहीं शकया है तोक्या कुण्डशलनी-शशि की उपशस्थशत मनष्यु के

शरीर मेंसमाप्त हो गयी है? वतगमान समय मेंय-ूट्यबू पर ढेरों चलशचत्रकुण्डशलनी केशवषय में

शमल जाएाँगेशजनमें लोगअपनी-अपनी अनभुशतयााँूबता रहेहैं। कभी-कभी कुछ व्यशि दसरेू

धमों सेभी इस शवषय (कुण्डशलनी) को जोड़ देतेहैं। मझसेुकई बार पछाू गया – बौि धमग में

कुण्डशलनी शब्द नहीं आया हैऔर गौतम बिु जी नेकभी भी कुण्डशलनी शब्द का नाम नहीं

शलया है। उत्तर– उन्होंनेकुण्डशलनी-शशि सम्बशन्धत मागग नहीं अपनाया होगा,इसशलए उन्होंने

प्रवचन मेंअपनेशशष्यों सेकुण्डशलनी-शशि शब्द पर नहीं बोला होगा। सनाु हैबिु जी नेतो

ईश्वर सेसम्बशन्धत भी कभी कुछ नहीं बोला है,तो क्या ईश्वर शवयमान नहीं है? बहतु सेव्यशि

कहते हैंशकअिांग योग मेंकुण्डशलनी-शशि का वणगन नहीं आया है। उत्तर–अगर शकसी मागग

मेंकुण्डशलनी-शशि का वणगन नहीं शकया गया है तो क्या इस मागग को अपनाने वालों की

प्राण तत्त्व 147

कुण्डशलनी-शशि जाग्रत नहीं होती है? उनकी अवश्य जाग्रत होती होगी, चाहेवह अभ्यासी कुण्डशलनी-शशि की ओर ध्यान दे अथवा न दे।

अभ्यास के समय शरीर के अन्दर जो शवकासिम नाहोशनशश्चत है,शजसका जो मागग होता है वह उसीओर ध्यान देता ,हैदसरीू ओर ध्यान नहीं देता है। अभ्यासी का शजस प्रकार का भाव होता है उसेउसी सेसम्बशन्धत ध्यानावस्था मेंअशधक अनभवु आएाँगेऔर उसी प्रकार की अनभुशतयााँूभी होंगी। इसीशलए कुछ योशगयों नेकुण्डशलनी केशवषय मेंवणगन शकया है और कुछ योशगयों नेकुण्डशलनी केशवषय मेंवणगन नहीं शकया है। अपना-अपना मागग है ईश्वर की ओर जाने के शलए अथवा अपने स्वूप में शस्थत होने शजसेकेशलए।जो भी मागग अच्छा लगा उसने वही मागग अपना शलया। इस प्रकार के प्रश्न वही व्यशि करतेहैंशजनका स्वभाव दसरेूकी त्रशटयााँुशनकालनेका है। ऐसेव्यशि कभी भी अच्छेसाधक नहीं बन सकतेहैंजो सदैव दसरोंू की कशमयााँ शनकालते रहते हैं। सत्य तोशकयहीकशमयााँस्वयहैंउन्हीं के अन्दर होती ,हैंक्योंशक उनका शचत्त मशलनता सेयिु होता है।

गीताप्रेस(गोरखपरु उ॰प्र॰) की छपी हईु बहतु सी पस्तकोंु मेंकुण्डशलनी का उकलेख शमल जाएगा। उन पस्तकोंु को पढ़कर यह भी ज्ञात हो जाएगा शक कुण्डशलनी केशवषय मेंपहले से शकन-कन पस्तकोंु मेंशलखा गया है। कुछ सौ वषगपहलेमहाराष्ट्र केमहान सन्त ज्ञानेश्वर जी नेज्ञानेश्वरी मेंकुण्डशलनी के शवषय मेंवणगन शकयाहै। वतगमान मेंबहतु-सी पस्तकोंु में कुण्डशलनी-शशि सेसम्बशन्धत लेख शमल जाएाँगे। बहतु सेसन्तों सेमैंकई वषगपवगूशमल भी चकाु ह।ाँउनकी कुण्डशलनी-शशि जाग्रत थी और पणगूयात्रा कर शस्थर हो चकीु थी। मैंनेदेखा है शक समाज मेंकुछ अधरेूज्ञान वालेव्यशि शमल जाएाँगे,जो इसी प्रकार के प्रश्न शकयाकरते है ऐसा उनका स्वभाव बन चकाु है। पवगकालू मेंयोग सम्बन्धी बहतु सी गप्तु बातेंलेख मेंनहीं शलखी जाती थी। येगप्तु शवयाएाँगु-शशष्य परम्परा केअन्तगगतशसखाई जाती हैं। गु शजस शशष्य को योग्य समझते थे,उसेही येगप्तु शवयाएाँबतातेथे। ऐसी गप्तु शवयाओ ंका शववरण पस्तकोंु में कभी नहीं शमलेगा। मैंनेअपनेलेखों मेंकुछ बातेंस्पि कर दी है,मगर बहतु सी ऐसी बातेंहै

प्राण तत्त्व 148

शजसेमैंनेकभी लेख मेंशलखा ही नहीं हैऔर न ही कभी शलखगाँू। मैंनेशकसी को थोड़ा सा बता शदया है,उससे ्यादा नहीं बताया जा सकता ,हैक्योंशक उसकी योग्यता उससे ्यादा की नहीं है। योग मेंबहतु सी ऐसी शवयाएाँहैजो सदैव गप्तु ही रहेगी। उन शवयाओ ंको उशचत पात्र न होने केकारण और कशलयगु केकारण नहीं बताया जा सकता है। भलोकू पर मात्र कुछ ही ऐसेयोगी हैंशजनके पास ऐसी शवयाएाँहैं,वेभी चपचापु रहतेहैं। मझेुभी आज तक कोई ऐसा व्यशि नहीं शमला जो शसफग ईश्वर से प्रेम करता हो और वह ईश्वर अथवाअपने स्वूप को ही प्राप्त करना चाहता हो। बहतु सेसाधक शमले,उनमें कहीं-न-कहीं स्वाथग अवश्यछुपा हआु था।

आजकल योग्य गुओ ंकी बहतु कमी है।परन्त ुएक कटुसत्य यह भी हैशक योग्य शशष्यों की भी बहतु कमी है। अगर शशष्य योग्य होगा, तब यह प्रकृशत की शजम्मेदारी होती हैवह उस साधक को योग्य गु केपास पहचुाँ देती है। मैंनेकुछ अपनेशशष्यों को थोड़ा सा योग्य बनाना चाहा, परन्त ुऐसा नहीं हो सका क्योंशक उन्हीं शशष्यों केकमगमेरेही सामनेआ गये। इसशलए शशष्य आगे नहीं बढ़ सके,क्योंशक उनकी इच्छाएाँससारं केप्रशत चलनेलगी थी। मैं इसमें क्या कर सकता ,थाउन्हें अपनी इच्छाएाँ भी भोगनी,शफरहैंमैं शान्त हो गया। क्योंशक शचत्त पर शस्थत सस्कारं कब, क्यों और कै से प्रकट हो जाएाँ,इसशवषय मेंकुछ कहा नहीं जा सकता है।

अधरेूज्ञान वालेमनष्यु जो कुण्डशलनी केशवषय मेंपछतेूरहतेहैंशक इसका उकलेख नहीं शमलता हैअथवा अमकु सन्त नेइस शवषय मेंकुछ नहीं बोला है,तो इसका सटीक उत्तर वही सतं दे सकते थेउन्होंनेशकइस शवषय मेंक्यों नहीं बताया है। अब तो वे सन्तपुष इस ससारं में नहीं हैं। मझेुयाद आ रहा है– कुण्डशलनी-शशि केशवषय मेंयजवेदु मेंशलखा हआु शमल जाएगा, ऐसा मैंने कभी पढ़ा इसकेथा। अलावासौन्दयग लहरी,योग कुण्डकयपशनषदु, लशलता सहस्त्रनाम, योग शशखोपशनषद, षट्चि शनूपणम,्घेरण्डसशहतां, हठयोग प्रदीशपका और तन्त्र सेसम्बशन्धत बहतु सी पस्तकोंु में औरगीता प्रेस (गोरखपरु उ०प्र०) रारा छपी हईु कई पस्तकोंु मेंभी वणगन शमलजाएगा। सन्त ज्ञानेश्वर जी नेज्ञानेश्वरी मेंबहतु अच्छा वणगन शकया है।

प्राण तत्त्व 149

कुण्डशलनी-शशि केशवषय मेंपवगकालू मेंयोशगयों व सन्त-पुषों को शजस प्रकार से

अनभुशतू हईु है,उन्होंनेकुण्डशलनी-शशि के शवषय में वैसा ही वणगन शकया है। वतगमान समय में

बहतु सेसाधकों की कुण्डशलनी-शशि ऊध्वग हो रही ,हैउन सभी साधकों को अपनेढंग से

इसकी अनभुशतू हो रही है। मैंनेस्वयंबहतु सेसाधकों की कुण्डशलनी-शशि को ऊध्वग शकया है।

यह कायगसन ्1992 सेलेकरअब तक कर रहा ह।ाँप्रत्येक अभ्यासी को, शजसकी कुण्डशलनी

जाग्रत हो गयी है, उन्हेंअपनेअभ्यास और सस्कारोंं के अनसारु, शभन्नता को लेकर

कुण्डशलनी-शशि की अनभुशतू हो रही है। इसशलए यह नहीं कहा जा सकता हैशक सभी को एक

जैसी ही अनभुशतू होगी। कुछ व्यशि ऐसे भी ,हैंशजनका कुण्डशलनी जागरण सेकुछ लेना-देना

नहीं है,शफर भी उनकी कुण्डशलनी जाग्रत हो रही थी। स्वयंउन्हेंयह ज्ञात नहीं था शक उनकी भी

कुण्डशलनी जाग्रत है। ऐसा मैंनेअपनी पहली पस्तकु ‘**सहज ध्यान योग**’ मेंशलखा हआु है।

ऐसा मैंनेसन ्1992 में देखा उसमेंथा। से एक व्यशि गायक है वह भारत का ही रहने वाला है

तथा दसराू यरोपू का है,वह वैज्ञाशनक हैआशद।

अव्यि ूप सेकुण्डशलनी-शशि परा-प्रकृशत मेंशवयमान रहती है,इसे योग की भाषा में

महाकुण्डशलनी भी कहतेहैं। व्यि ूप मेंकुण्डशलनी-शशि जीवों (प्राशणयों) के शरीर में

शवयमान रहती है। कुण्डशलनी-शशि का मलू शनवास सहस्त्रार चि है। कुण्डशलनी-शशि को

जीव की ‘सगिनी’ं भी कहते हैं। प्रथम बार जीव जब इस लोक में जन्म ग्रहण करने के शलए

यात्रा करता है,तब अपनेसाथ कुण्डशलनी-शशि और प्राण शशि भी लेकर आता है। तब

कुण्डशलनी-शशि आज्ञा चि, कण्ठचि, ृदय चि, नाशभचि, और स्वाशधष्ठान चि होतेहएु

मलाधारू चि मेंआकर शत्रकोण केमध्य मेंशस्थत शशवशलंग पर साढ़ेतीन चक्कर लपेटकर,

पाँछू को अपनी महाँुमेंदबाकर सषुप्तावस्थाु मेंचली जाती हैअथागत ्सो जाती है। उस समय जीव चेतन तत्त्व होतेहएु भी पणगूूप सेजीवत्व को प्राप्त हो जाता है। जब तक कुण्डशलनी-शशि

मलाधारू चि मेंसषुप्तावस्थाु मेंबनी रहेगी, तब तक जीव पणगूूप सेजीवत्व को प्राप्त रहेगा।

प्राण तत्त्व 150

जब यही कुण्डशलनी मलाधारू चि मेंजाग्रत होकर ऊध्वगमखीु हो जाती हैऔर स्वाशधष्ठान चि, नाशभचि, ृदय चि, कण्ठचि और आज्ञा चि होतेहएु कई जन्मों तक लगातार अभ्यास करने के बाद अशन्तम जन्म मेंसहस्त्रारजब चि पर आ जाती है,तब जीवत्व को प्राप्त हएु जीव का जीवत्व पणगूपू सेनि हो जाता है। शफर वह अपने चेतन स्वूप शस्थतमें हो जाता हैअथागत ्जीव का जीवत्व नि करनेकेशलए कुण्डशलनी-शशि को ऊध्वगगामी बनाकर सहस्त्रार चि तक ले जाना होता ,हैअथागत ्कई जन्मों तक कठोर साधना करतेरहनेपर ही आशखरी जन्म मेंकुण्डशलनी-शशि सहस्त्रार चि मेंपहचुाँपाती है। तब शफर परमशशव जो सहस्त्रार चि पर सदैव शवराजमान रहते हैं उनसे जाकर शमल जाती है। शफर जीीवत्वका पणगूपू सेछूट जाता है। तब जीव को जीवेश्वर कहा जाता है। जब तक कुण्डशलनी-शशि का परमशशव से शमलन नहीं होता ,हैतब तक अभ्यासी केशचत्त पर ससारं का बीज कुछ न कुछ मात्रा में बना रहता है। ऋतम्भरा-प्रज्ञ केप्रकट होनेकेबाद अशवया मलू सेनि होनेलगती है और शचत्त पर ज्ञान का प्रकाश फै लने लगता, तबहै ससारं केबीज नि होनेलगतेहैं। इस समय अभ्यासी शनूिावस्था का आभास कर रहा होता है। ससारं का बीज नि होनेपर जब शचत्त ज्ञान के प्रकाश से प्रकाशशत हो जाता, तबहै जीव का जीवत्व पणगूपू सेनि हो जाता हैऔर कुण्डशलनी-शशि परम शशव से शमल जाती ।हैइसे शशव और शशि का शमलन कहते, हैंतब जीव शशवत्व पद सेयिु हो जाता है।

शकसी भी अभ्यासी की कुण्डशलनी-शशि को परमशशव से शमलने में कई जन्मों तक कठोर अभ्यास क्यों करना पड़ता है। एक ही जन्म मेंकुण्डशलनी-शशि का जागरण होकर परम शशव से क्यों नहीं शमल जाती ?हैउत्तर– इसकेकुछ कारण हैं,शजन्हेंमैं शलखने का प्रयास कर रहा ह।ाँजीव जब इस ससारं मेंपहली बार प्रकृशत का भोग करनेकेशलए आता है,तब वह अज्ञानता के कारण कहता है–येससारं मेराहै;यह अज्ञानता ही जीव को जीवत्व प्राप्त कराती है। अगरगौरपवगकू सोचेंशक यह ससारं (अपरा-प्रकृशत) क्या मेरा है,यह तो आप को भी मालमू होगा शक यह ससारं आपका नहीं हैऔर न ही आप इस ससारं केस्वामी है। यह ससारं स्थलू पंचभतोंू रारा बना हआु हैउन्हीं पााँचों स्थलू पंचभतोंू मेंतीनों गणु आपस मेंशिया कर रहेहै

प्राण तत्त्व 151

अथागत ्यह ससारं प्रकृशत का स्वूप है,इस प्रकृशत का स्वामी ईश्वर है। गीता मेंभगवान श्री कृष्ण जी अजनगु सेकहतेहैं–“हेअजन!गु मेरी दो प्रकृशतयााँहै,1. परा-प्रकृशत और 2. अपरा-प्रकृशत। ये दोनोंप्रकृशतयााँ मेरे अन्दर शवयमानहै,ैंइनकेअन्दर नहीं शवयमान ह ”।ाँअथागत ्ईश्वर सवगत्र शवयमान रहता ,हैईश्वर ही प्रकृशत का स्वामी होता है। शफर भी जीव अज्ञानता सेस्थलू वस्तओु ंको अपना समझनेकी भलू कर लेता है,अथागत ्जो वस्त ुउसकी नहीं हैउसेवह अपनी समझनेलगता है। इसकेबाद वह पतन को प्राप्त होता हआु शसफगस्थलू शरीर मेंसीशमत रह जाता हैऔर सांसाररक वस्तओु ंको अपना समझनेलगता है। शफर उसकेअन्दर ससारं के प्रशत मोह-ममता, अपना-पराया, राग-रेष,लोभ आशद केकारण सखु-दुःख की अनभुशतू होने लगती है। वह अपनेजीवन मेंइशन्द्रयों केअधीन हआु अशवया सेयिु कमगकरनेलगता है। इन कमों केकमागशय शचत्त की भशमू पर शस्थत होतेरहतेहैं। इसी प्रकार जीवन भर अशवया सेयिु कमग करता रहता है।इन सम्पणगूकमों के कमागशय प्रशतक्षण बन-बन कर उसके शचत्त पर शवयमान होतेरहतेहैं। शफर जीवन समाप्त ही हो जाता है। अगला जन्म उसेकमागनसारु ही शमलता है शपछलेकमों केअधीन हआु मनष्यु अपनी इच्छापशतगूमेंसम्पणगूजीवन लगा रहता है, मगर इच्छाएाँ कभी भी समाप्त नहीं होती हैं। अन्त मेंस्थलू शरीर जूर समाप्त हो जाता है, अथागत ्मत्यृ ुको प्राप्त हो जाता है। मनष्यु का यही िम चलता रहता हैऔर हर जन्म मेंइशन्द्रयों का दास होकर जीवन व्यतीत करता रहता है। इस प्रकार मनष्यु ससारं को अपना समझता हआु जीवन भर सांसाररक पदाथों को प्राप्त करनेका प्रयास करता रहता है। मगर यह भलू जाता हैशक वह वास्तव में पहले कौन। अबथा भलू सेअपनेको मात्र स्थलू शरीर ही समझ रहा है। इसी प्रकार जीव अनन्त जन्मों तक अशवया सेयिु हआु ससारं मेंजन्म लेता रहता है। शचत्त पर अनन्त जन्मों केसस्कारों (कमागशयों) का अम्बार लग जाता है। इस अवस्था में शचत्त पर मशलनता (तमोगण)ु का आवरण इतना ्यादा बढ़ जाता है,शक ज्ञान का प्रकाश इस तमोगणीु आवरण के नीचेढक जाता है। वतगमान को ही सत्य मानता रहता है।

इस ससारं मेंदुःख केशसवा अन्य कुछ भी नहीं है,क्योंशक प्रकृशत पररवतगनशील है। हर क्षण सभी वस्तओु ंमेंपररवतगन हो रहा हैअथागत ्कोई भी वस्त ुएक स्वूप वाली (शस्थर) नहीं

प्राण तत्त्व 152

रह सकती है। इसशलए स्थलू पदाथों का भोग सदैव एक समान नहीं शकया जा सकता है। जो वस्त ुआज मेरी है,वह कल दसरेूकी हो जाएगी। शफर भी मनष्यु पागलों की भााँशत उस वस्त ुको सदैव के शलए अपना बनाकर रखना हताचा है। इसी प्रकार दुःख की अनभुशतू सदैव करता रहता है। इस अवस्था में जीवात्मा अज्ञानतावश असत्य को सत्य व अशवया को शवया समझता रहता है।

जब वह शास्त्रों केअध्ययन से,गुओ ंऔर सन्तों केप्रवचन सननेुआशद सेअध्यात्म का अनसरणु करनेलगता है,तब स्वयंउसका शरीर, प्राण और मन उसके मागगमेंअवरोध बनकर रोकने लगते हैं। अगर ऐसी अवस्था में अभ्यासी कठोर प्राणायाम का अभ्यास,तब करे उसकेस्थलू शरीर, प्राण और मन की मशलनता (तमोगण)ु कम होने लगती है,अथागत ्थोड़ी सी स्वच्छता आने लगती है। इससे अध्यात्म मागग थोड़ा सा सरलने लगताहो है। इसीशलए कहा जाता हैशक आध्याशत्मक मागगमेंआगेबढ़नेकेशलए योग्य गु का होना अशत आवश्यक है, योग्य गु ही आगेका मागगबताएगा शक अब क्या करना हैतथा मागगमेंआयेहएु अवरोधों को दरू करनेकी शवशध भी बताएाँगे।अगर शफर भी अवरोध दरू नहीं हएु, तब शशिपात करके इन अवरोधों को हटा देतेहैं। ऐसे शशष्यभाग्यशाली हैंशजन्हेंश्रेष्ठ गु की प्राशप्त हईु है,क्योंशक श्रेष्ठ गु अपनेशशष्य को कुछ न कुछ तो आगे बढ़ा ही देता है।

साधक को अपनी कुण्डशलनी-शशि को जाग्रत करकेऊध्वगमखीु बनाना होगा, तभी कुण्डशलनी-शशि का परमशशव से शमलन हो पाएगा, अथागत ्तभी जीव का जीवत्व नि होगा। कुण्डशलनी जागरण केशलए साधक को अन्तमखीगु बनना होगा तथा अपनेप्राणों को भी शिु करना होगा। सबसेपहलेसाधक को इशन्द्रयों की बशहमखतागु को शान्त कर शस्थर करना होगा। शफर इशन्द्रयों को अन्तमखीगु बनाना होगा। इशन्द्रयों का स्वामी मन होता है।अगर मन को शस्थर कर शदया जाए तब इशन्द्रयााँअपनेआप शस्थर होकर अन्तमखीगु होनेलगेंगी। मन शस्थर करनेके शलए मन को धीरे-धीरेशिु बनानेका प्रयास करना चाशहये। मन प्राणायाम केअभ्यास सेशस्थर तथा शिु होनेलगता है,क्योंशक आन्तररक कुम्भक का अभ्यास ्यादा करने से मन की गशत

प्राण तत्त्व 153

ठहरने लगती है। अगर ध्यान का अभ्यास शकया एजा,तब मन शस्थर रहने का प्रयास करने लगता है तथाइशन्द्रयााँभी अपना सामान्य स्वभाव (बशहमखता)गु छोड़कर अन्तमखीगु होने लगती हैं। इसका लाभ लेनेकेशलए अभ्यास करना शूु कर देना चाशहये।

सबसे पहले साधक को एक आसन बना लेनाशहये।चाआसन कुश अथवा कम्बल का

बनाये तो अच्छा होता है। आसन के ऊपर सफेरंगकाद कपड़ा शबछा लेना चाशहये। अपना मन

पसन्द इि चनु लेअथागत ्शकसी देवता को अपना इि बना ले। जूरत पड़ने पर इि की मानस

पजाू भी कर सकतेहै। ध्यान करने के शलए एक जगहशनशश्चत कर ले,जहााँपर शोरगलु आशद न

होता हो, तथा शिु वाय ुभी आती हो, अथागत ्वह जगह घटनु वाली न हो। शकसी को अपना

मनपसन्द गु बना ले,जो इस मागगका जानकार व पररपक्व हो। गु एक ही होना चाशहयेउसे

बदलते नहीं रहना चाशहये। ध्यान करते समयस्वच्छ कपड़े पहने। कमरे के एक कोने में छोटा

सा मशन्दर बनाकर अपने इि का फोटोरख ले अथवा दीवार पर टााँग दें। एक बात का ध्यान

रखे,ध्यान करते समय इि का फोटो आपकीआाँखोंके सामने होना चाशहए।वहीं पर आसन

शबछा ले। उसी आसन के ऊपर सहजासन लगाकर बैठ जाएाँ। अब दोनों हाथों की उाँगशलयों को

आपस में फाँ साकरअपनी गोदी में रख ले। एक बात का ध्यान –रखेरीढ़ सीधी होनी चाशहये।

अब अपनी दोनों आाँखें बन्द करके अपने इि के स्वूपकरे।का स्मरणमनको आज्ञा चि पर

शस्थर करने का प्रयास करें तथाअपने इि के शवषय में कसोचे।ुछसमय बाद मन इधर-उधर

भागने लगेगाउसे भागने, दोकुछ मत सोचो, दुःखी भी मत हो शक मन क्यों भाग रहा है। शफर

मन को आज्ञा चि पर शस्थर करके इि के शवषय में सोचने,बारलगो-बार यही शिया करते

रहो। शूआतु मेंआधा घण्टा बैठने काअभ्यास करना चाशहए।

शूआतु मेंमन शस्थर नहीं होगा, कोई बात नहीं, मन को शस्थर न होने दो। मगर मन को बार-बार अपने इि परलगाने का प्रयास करो।सबहु-शाम दो बार अभ्यास करना चाशहए। प्राणायाम शदन में तीन बार कठोरता के साथकरें।भोजन साशत्वक करना चाशहए, ताशक प्राणों में शिताु आए। समय शमलनेपर मत्रं जाप तथा त्राटक का अभ्यास भी करना चाशहए। सबहु-शाम

प्राण तत्त्व 154

30-40 शमनट तक ध्यान में अवश्य बैठना चाशहये,ऐस करनेपर कुछ शदनों बाद ध्यान लगने लगेगा। जब ध्यान लगनेलगेगा शफर कुछ शदनों बाद रीढ़ केशनचलेनकीलेुभाग पर प्राणवाय ु की अनभुशतू होने लगेगी। तबऐसा लगेगा,जैसेथोड़ा सा गरम-गरम बलबुलाु सा यहााँपर शवयमान है,अथवा वहााँ परगोल-गोल घमू रहा है। शकसी साधक को इसकी अनभुशतू होती है, शकसी साधक को अनभुशतू नहीं होती है। यह प्राणवाय ुहोती है। शफर यह प्राणवाय ुमलाधारू चि पर आ जाती है। जब साधक ध्यान पर बैठता है,तब प्राणवाय ुकी अनभुशतू बार-बार अथवा कभी-कभी होती है। हर साधक को एक जैसी अनभुशतू नहीं होती है। मलाधारू चि पर प्राणवाय ुकी 20-25 शदन अथवा एक माह तक अनभुशतू होती रहती है,शफर अभ्यासानसारु धीरे-धीरेप्राणवाय ुऊध्वगहोनेलगती है। यह प्राणवाय ुमलाधारू चि को शिु करके धीरे-धीरे उसका शवकास शकया करती है। जब उसका शवकास हो जाता हैतथा शिताु एक शनशश्चत स्तर तक हो जाती हैशफर प्राणवाय ुधीरे-धीरे ऊपर की ओर उठने लगती है। कुछ शदनों मेंधीरे-धीरे प्राणवाय ुस्वाशधष्ठान चि पर पहचतीुाँ है। मलाधारू चि केकमल की चारों पंखशड़यााँुखलु जाती हैं।

जब प्राणवाय ुस्वाशधष्ठान पर आ जाती है,तब यहााँपर कुछ शदनों तक ठहरी रहती है। वह प्राणवाय ुधीरे-धीरेअभ्यासानसारु चि को स्वच्छ शकया करती है।पहले उस चि पर शस्थत तमोगणु को हटानेका कायगशकया जाता है। जब तमोगणु (मशलनता) हटकर स्वच्छता आने लगती ,हैतब उस चि पर शस्थत कमल का शवकास होना शूु होनेलगता है। कुछ शदनों मेंवह कली पिु व सीधी होकर शखलनेलगती है। जब कमल की पंखशड़यााँुखलतीु हैंतब एक साथ नहीं खलतीु हैंबशकक एक-एक करकेखलतीु जाती हैं। जब कमल की पंखशड़यााँुपणगूूप से शवकशसत हो जाती हैं,तब उसेचि का खलनाु कहतेहै। इस चि पर छुः दल का कमल होता है। शफर कुछ शदनों बाद प्राणवाय ुधीरे-धीरे ऊपर की ओर गशत करने लगती है।

कुछ शदनों बाद प्राणवाय ुनाशभचि पर आ जाती है। शफर प्राणवाय ुइस चि पर शस्थत मशलनता को नि करकेचि को स्वच्छ करने लगती ,हैतब उस चि पर शस्थत कमल का

प्राण तत्त्व 155

शवकास होने लगता है। जब यहााँ पर चि का शवकास हो रहा हो,तबा हैशकसी-शकसी साधक को अनभवु आनेलगतेहैंक्योंशक उस क्षेत्र पर जठराशग्न भी शस्थत रहती है। वह जठराशग्न और भी तेज होने लगती, इससेहैअभ्यासी की पाचन शिया और भी तेज हो जाती है। कुछ शदनों तक अभ्यास केबाद उसका नाशभचि खलु जाता है। इस चि पर शस्थत कमल मेंदस पंखशड़यााँुहोती है। शफर प्राणवाय ुयहााँसेऊध्वगहोनेलगती है।

अभ्यासी को ऐसी अनभुशतू होती है,जैसेवाय ुका गोलाकार बलबुलाु सा ऊपर की ओर उठ रहा है।यह प्राणवाय ुहककी सी गरम-गरम महससू होनेलगती है।शजस स्थान पर प्राणवाय ुठहरी रहती हैअथागत ्शस्थर रहती है,उस स्थान पर कभी-कभी पसीना आने लगता है। जब प्राणवाय ुृदय चि पर आ जाती है,तब साधक बहतु ही खशु रहने लगता है क्योंशक यहााँ पर साधक को अच्छे-अच्छेअनभवु आनेलगतेहैं। ऐसेअनभवु उसनेकभी भी नहीं देखेहोते हैं। उसे लगता है कब समयमैंशमलेध्यान पर बैठ जाऊाँऔर अनभवोंु का आनन्द लाँ।ूशकसी साधक को अनभवु नहीं आतेहैं। इसका यह अथग नहीं है शक उसकी साधना आगे कीर ओनहीं बढ़ रही है। कुछ समय बाद जब प्राणवाय ुआगेकी ओर जानेलगती है,तब उसेअनभवोंु का आनन्द शमलना बन्द हो जाता है। इस चि पर शस्थत कमल पर बारह दल होते है।

प्राणवाय ुधीरे-धीरेऊपर चढ़ती हईु कण्ठचि के पास आ जाती है। इस चि पर ृदय चि की भााँशत आनन्द नहींआता है,यहााँपर अनभवु न केबराबर आतेहै। कुछ शदनों बाद कभी-कभी एक दो अनभवु आ जातेहै। यह सबसेजशटल चि होता है,क्योंशक आगे के मागग को एक ग्रशन्थ अवूि शकये रहती ,हैइसीशलए प्राण आगे की ओर नहीं जा पाता है। यहााँ पर (कण्ठचि पर) बहतु सेअभ्याशसयों को कई वषग लग जातेहैं। कुछ अभ्यासी तो वतगमान जन्म मेंयह चि खोल नहीं पातेहै। अभ्यास करतेसमय कुछ साधकों का यहााँपर धैयगटूटनेलगता है। साधक को सरुंग सेसम्बशन्धत शभन्न-शभन्न प्रकार केअनभवु आतेरहतेहैं। उसे शदखाई देता है– वह शकसी सरुंग केअन्दर बहतु तीव्र गशत से चला जा रहा है।सामनेसरुंग बन्द है। कभी-कभी ‘ॎ’ भी शदखाई देता है। अगर साधक उग्रता सेअभ्यास कर रहा हैअथागत ्तेज गशत से

प्राण तत्त्व 156

कर रहा है तब उसकी गदगन पीछे की ओर जाने लगतीतथाहैशसर का शपछला भाग पीठ से शचपकनेलगता है। उस समय साधक कि की अनभुशतू करनेलगता है। साधक इसी प्रकार कुछ महीनेअथवा कुछ वषों तक अभ्यास करता रहता हैतब उसकी कुण्डशलनी जागरण का समय आ जाता है।

साधक अपना अभ्यास कण्ठचि पर कठोरता के साथ कर रहा होता ,हैतब प्राण धीरे-धीरेऔर शिु होता है। उस समय प्राण सषुम्नाु नाड़ी के शनचले रेशसपर दबाव देने लगता है अथागत ्प्राणवाय ुपहलेकी अपेक्षा अशत सक्ष्मू, शिु और व्यापक होकर सषुम्नाु नाड़ी के अन्दर प्रवेश करने का प्रयासकरनेलगती है अथवा वहााँ पर धक्के मारनेलगती है। तब मलाधारू चि मेंशशवशलंग पर शलपटी हईु कुण्डशलनी-शशि पर भी प्राणों केधक्केलगनेशूु हो जातेहैं,तब कुछ शदनों बाद वह अपनी आाँखेंखोलनेलगती है। कुछ शदनों तक इसी अवस्था में(आाँखों को खोलेहए)ु कुण्डशलनी-शशि बनी रहती है। उस समय साधक की साधना में अपने आप भशस्त्रका चलने लगती है।इस भशस्त्रका को साधक रोक नहीं सकता है क्योंशक यह शिया सक्ष्मू शरीर में हो रही होती है। साधक कीप्तपयसागधना के बाद जब प्राणों मेंऔर शिताु आ जाती हैतब कुण्डशलनी-शशि अपनेमहाँुसेपाँछू उगलनेलगती है। जब पाँछू परीू तरह सेउगल देती है तब पाँछू नीचेकी ओर लटक कर शशवशलंग सेशचपकी रहती है।

इस समय साधक का ध्यानावस्था मेंअपने आप डउ्शडयान बंध लगनेलगता है। अगर

साधना उग्रता कर रहा है तबउड्शडयान बन्ध जोर सेलग जाएगा। अगर उड्शडयान बन्ध अपने

आप जोर सेलगता हैतो और अच्छी बात है। इससेसषुम्नाु नाड़ी केशनचलेशसरे पर प्राणों का

और ्यादा दबाव बढ़ता है, तब कुण्डशलनी को ऊध्वग होने में सहायता शमलती है तथा

जठराशग्न भी तेज होने लगती है। -कभीी इसी अवस्था मेंसाधक का मलबन्धू अपनेआप

लगने लगता है।मलबन्धू जोर सेलगनेपर प्राणों का दबाव भी मलाधारू क्षेत्र पर अशधक पड़ने

लगता हैइससेकुण्डशलनी-शशि शीघ्र ऊध्वग होने सहायतामें शमलती है। कुछ साधकों की

कुण्डशलनी-शशि अपनेआप ऊध्वगहोनेलगती है। मगर ्यादातर गु अथवा मागगदशगक

प्राण तत्त्व 157

साधक पर शशिपात करके कुण्डशलनी-शशि को जाग्रत करके ऊध्वग करतेदेहैं,शफर कुण्डशलनी-शशि धीरे-धीरेऊध्वगहोनेलगती है। उस समय कुण्डशलनी-शशि ऊपर की ओर अपना महाँुउठाकर खड़ी होनेका प्रयास करनेलगती है। शूआतु मेंवह अपना महाँुचौड़ा करके थोड़ा सा ऊपर की ओर उठाती है।

जब कुण्डशलनी-शशि जाग्रत होकर थोड़ा सा ऊध्वग होती ,हैतब सबसेपहलेमलाधारू

चि पर शस्थत जड़ता को खाना शूु कर देती है। कुण्डशलनी-शशि का स्वभाव होता है सबसे

पहले वह जड़ता को नि करती है शफर उस स्थान पर चैतन्यता को शबखेर देती है। इसीशलए

कहा जाता है– बहतु समय बाद कुण्डशलनी-शशि जागी है,क्योंशक उसका भोजन प्वीृ तत्त्व

और जल तत्त्व है इसशलए वह जाग्रतहोतेही जड़तत्त्व को नि करना शूु कर देता है। दसराू

कारण यह हैकुण्डशलनी-शशि का स्वूप अशग्न तत्त्व से सम्बशन्धत है। अशग्न में दाशहका शशि

होती है इसशलएप्वीृ तत्त्व व जल तत्त्व एक शनशश्चत मात्रा तक नि कर देती है। इससेमलाधारू

चि की जड़ता नि हो जाती हैशफर उस जगह चैतन्यता शबखेरने के कारण उस चि पर

शदव्यता आनेलगती है। ऐसा समझो अब मलाधारू चि शिु हआु है। पहलेप्राणवाय ुनेचि

को स्वच्छ करके शवकशसत कर शदया था।अब कुण्डशलनी-शशि अपनी चैतन्यता शबखेरती हईु

आगे जाने का प्रयास करने लगती है।

जब कुण्डशलनी-शशि जाग्रत होकर अपना कायगकरनेलगती हैअथागत ्जड़ता को नि कर चैतन्यताशबखेरने लगती, उसहै समय साधक का मलाधारू चि का क्षेत्र गरम होनेलगता है। शकसी-शकसी साधक को शिताु के कारण ऐसा लगता है मानो उस जगह पर आग-सी फै ल गयी हैअथवा अगारां सा रखा हआु है। शकसी-शकसी को इसकी अनभुशतू थोड़ी हककी होती है अथवा नहीं भी होती है,ऐसा शिताु और अशिताु केकारण होता है। वतगमान समय मेंबहतु सेसाधक प्राणवाय ुको ही कुण्डशलनी-शशि का जागरण समझनेकी भलू कर बैठतेहैं। प्राणों की गशत मेंऔर कुण्डशलनी-शशि की गशत में अन्तर होता है। प्राण हकका-सा गरम अनभुतू होता है, मगर कुण्डशलनी-शशि की अनभुशतू अशधक गरम होती है। प्राणवाय ुका स्वूप

प्राण तत्त्व 158

बलबुलेुकेसमान अनभुशतू होती है। मगर कुण्डशलनी-शशि सपग के समान ऊपर की ओर गशत करती हईु गरम-गरम महससू होती हैअथवा पतली सी रेखा गरम-गरम ऊपर की ओर चढ़ती हईु चली जा रही है,ऐसी महससू होती है।

जब कुण्डशलनी-शशि जाग्रत होती है, तब साधक की भशस्त्रका चलने लगती है। मलबन्धू तथा उड्शडयान बंध भी अपने-आप लगनेलगता है। साधकों को अनभवोंु में कुण्डशलनी-शशि के शभन्न-शभन्न स्वूपों में दशगन होतेजैसेहैं।लाल साड़ी व ब्लाउज पहने हईु, साड़ी मेंचमकतेहएु शसतारेलगेहएु, सन्दरु सा सोनेका मकुुट लगायेसामनेअथवा अन्तररक्ष मेंखड़ी हईु बहतु सन्दरु स्त्री शदखाई देती है। कभी-कभी वह अतररक्षं मेंखड़ी हई,ु उसकेतीनों नेत्र खलेुहएु है, साधक को देख रही है। वह छोटीसी लड़की के स्वूप में भी शदखाई देती है। पीली अथवा सनहरीु नाशगन केूप मेंशदखाई देती है। सयगू,चन्द्रमा, तारे और बादलों सेरशहत आकाश मेंचमकती हईु शबजली केस्वूप मेंशदखाई देती है। आकाश में सामनेऊपर की ओर बहतु बड़ा सा शवशाल नक्काशीदार दरवाजेकेूप मेंशदखाई देती है। पानी के ऊपर, जलाशय के ऊपर नाशगनकुण्डली मारेहईु बैठी हैऔर वह जोर-जोर से फुफकार रही है। इसी प्रकार ढेरों स्वूपों मेंशदखाई देती है। जब साधक को कुण्डशलनी और प्राणों के शवषय में समझ में ,नतबआयेअपनेगु सेइस शवषय मेंपछू लेना चाशहये। वह अपनी शदव्य-दृशि का प्रयोग करके साधक को बतादेंगेसाधकशक की कुण्डशलनी अभी जाग्रत हईु हैअथवा नहीं हईु है,क्योंशक यह कायगतो उन्हीं केरारा सम्पन्न होता हैअथागत ्कुण्डशलनी-शशि तो गु ही जाग्रत करतेहै। यह बात अलग हैयशद गु की ही कुण्डशलनी जाग्रत नहीं हैतो क्या कहा जा सकता है,तब ऐसेसन्तों को गु नहीं बनाना चाशहये। जो सन्त इस मागगमें पररपक्व हो, उसी को गु बनाना चाशहये।

जब कुण्डशलनी-शशि मलाधारू चि सेऊध्वगहोकर स्वाशधष्ठान चि पर पहचतीुाँ है,उस

समय स्वाशधष्ठान चि पर शस्थत जड़ता को नि करकेचैतन्यता को शबखेर देती है। इस कायग को

करते समय साधक के न्दरअ कामेच्छा भी प्रकट हो सकती है।अब साधक सोचने लगता है–

प्राण तत्त्व 159

मेरेअन्दर गन्दे शवचार क्यों आ रहे? हैंपहले कभी ऐसे गन्दे शवचार तो नहीं आये,अबथेक्यों

* रहे ?हैंउत्तर – इस प्रकार के गन्दे शवचार आने का कारण यहशकहैस्वाशधष्ठान चि पर जननेशन्द्रयका प्रभाव पड़ता है। इसशलए उसक्षेत्र सेसम्बशन्धत सस्कारोंं को कुण्डशलनी नि करती रहती है।ऐसेमेंकुछ सस्कारं शचत्त की ऊपरी सतह पर भी आ जाते हैं।उस समय साधक के अन्दर कामवासना से सम्बशन्धत शवकार आने तेलगहैं।इसी अवस्था मेंबहतु सेलोग अज्ञानतावश कुण्डशलनी-शशि से सम्बशन्धत उकटा-सीधा सोचनेलगतेहैंशक कुण्डशलनी-शशि केकारण ऐसेगन्देशवचार आ रहेहैंजबशक कुण्डशलनी-शशि उस अभ्यासी के शचत्त पर शस्थत कामवासना सेसम्बशन्धत सस्कारोंं को नि कर रही होती है। जब वह शनशश्चत मात्रा तक ऐसे सस्कारोंं को नि कर देती है,शफर स्वाशधष्ठान चि पर चैतन्यता शबखेर देतीतबहै।इस चि पर चैतन्यता के कारण शदव्यता आ जाती, शफरहै कुण्डशलनी-शशि धीरे-धीरे ऊध्वग होने लगती है।

कुण्डशलनी-शशि ऊध्वगहोती हईु नाशभचि पर आ जाती है। नाशभचि पर आते ही इस चि की जड़ता को नि करकेचैतन्यता शबखेरनेलगती है। अगर कुण्डशलनी उग्र स्वूप वाली है तब अभ्यासी के पेट में-सीआगफैलने लगती है औरउस चि से सम्बशन्धत वह क्षेत्र गरम

होने लगता है। यहााँ पर जठराशग्न और अशधक प्र्जवशलत होने से पाचन शिया तीव्रता से होने लगती है।साधक जो भी खाना खाता है वह सब शीघ्र ही पचकर भस्म हो जाता है। शफर शौच के शलए देर में जाना पड़ता है। अगर इस अवस्था में साधकउड्शडयकानबन्ध लगता हैतब कुण्डशलनी-शशि और भी गमगहोनेलगती है। कुछ शदनों बाद कुण्डशलनी-शशि नाशभचि पर अपना कायगपणगूकरकेधीरे-धीरेऊध्वगहोकर ृदय चि पर आ जाती है। जब कुण्डशलनी-शशि इन चिों पर पहचतीुाँ है,तब कुछ शदनों तक उस चि पर ठहरती हैक्योंशक उस चि की जड़ता नि करके चैतन्यता शबखेरना होता,शफरहैउस चि पर शदव्यता आ जाती है। मगर एक चि से दसरेूचि की दरीू तय करनेमें्यादा समय नहीं लगाती है,क्योंशक दोनों चिों केमागगमें(दरीू में) वह चैतन्यता शबखेरती जाती है।

प्राण तत्त्व 160

कुण्डशलनी-शशि जब ृदय चि में आ जाती, तबहै पहलेचिों केसमान अशिताु

को एक शनशश्चत यात्रा तक नि करकेचैतन्यताशबखेर देती है। ृदय चि पर पहले से भी- अच्छे

अच्छेअनभवु आनेलगतेहैं। येअनभवु शदव्यता को लेकर आतेहैं,इस कारण अभ्यासी खबू

आनशन्दत होता रहता है। जब दयृ चि पर कुण्डशलनी-शशि अपनी चैतन्यता को शबखेर देती

है,शफर वह आगेका मागगतय करनेलगती हैअथागत ्कण्ठचि की ओर गशत करनेलगती है।

जब कुण्डशलनी-शशि कण्ठचि के पास आ जाती ,हैतब साधक का कमग शनशश्चत करता हैशक कुण्डशलनी-शशि कहााँ तक गशत करेगी अथागत ्ऐसेअवसरों पर कुण्डशलनी-शशि कण्ठचि से थोड़ा पहले ही ठहर जाती, क्योंशकहै कण्ठचि का मागग आगे की ओर बन्दहोता है।बन्द होने का कारण वहााँ पर शस्थत ग्रशन्थग्रशन्थहै। ही इस मागग को अवूि शकयेरहती है। यह चि तमोगणु सेआच्छाशदत रहता है,इसशलए अभ्यासी को यहााँपर अशधक शिु होनेकी आवश्यकता होती है।उस समय यहीं पर प्राणवाय ुभी ुकी हईु होती है। ग्रशन्थ के कारण साधक पहले से ही कि भोग रहा होता, क्योंशकहै ध्यानावस्था में उसकी गदगन पीछे की ओर जाती है। शसर का शपछला भाग पीठ से शचपक जाता है।धरइ कुण्डशलनी भी ध्यानावस्था मेंधीरे-धीरे गमग हआु करती है। यहााँपर ऐसा नहीं होता हैशक कुण्डशलनी-शशि कण्ठचि तक आ गयी है तो अब चि खलु ही जाएगा क्योंशक मैंकुछ साधकों को जानता ह ाँउनकी कुण्डशलनी-शशि कई वषों से कण्ठचि पर ही शस्थत है मगर वह अभी तकअपना कण्ठचि नहीं खोल पायेहैं। कुछ साधक तो इस मत्यृलोकु सेभी जा चकेुहैं। अगर साधक अभ्यास कठोरता केसाथ कर रहा है, तब कुछ वषों मेंकण्ठचि खलु जाएगा। पहलेयहााँपर शस्थत ग्रशन्थ खलतीु हैइसकेबाद कण्ठचि खलु जाता है। जब ग्रशन्थ खलनेुवाली होती है,तब साधक को उस स्थान पर थोड़े से ददगकी अनभुशतू होती हैक्योंशक ग्रशन्थ नाशड़यों का गच्छाु-सा होता है।पहले यह ग्रशन्थ धीरे-धीरेपिु होती है,शफर उसकेखलनेुका समय हो जाता है। तब तक साधक की सोच ससारं के प्रशत बदलने लगती ,हैक्योंशक आगेकेक्षेत्र मेंबहतु ही सक्ष्मताू और व्यापकता होती है। इसशलए साधक को अपना मन और भी शिु व व्यापक बनाना होगा। गु केप्रशत शनष्ठा बहतु

प्राण तत्त्व 161

होनी चाशहये और कमगठता भी होनी चाशहये। कम से कम चार घण्टे की साधना व तीन बार प्राणायाम अवश्य करना चाशहए।

साधकों! शजस प्रकार मैंने शलखा– महैलाधारू चि सेकण्ठचि तक कुण्डशलनी-शशि

ऊध्वगहोतेहएु आ गयी, मगर यह इतनी शीघ्र यात्रा नहीं कर पाती हैक्योंशक कुण्डशलनी-शशि

शूआतु मेंजकदी-जकदी ऊध्वगहोती हैशफर उसी शशवशलंग मेंआकर शलपट जाती है। जब

साधक का ध्यान मेंमन एकाग्र होता हैतभी कुण्डशलनी-शशि उस अवस्था में ऊध्वगहोने

लगती है, एकाग्रता भगं होते हीकुण्डशलनी-शशि वापस अपनेस्थान पर (शशवशलंग पर)

आकर शलपट जाती है। अगर साधक ने एक घण्टे का ध्यान शकया,तबहैमन मात्र कुछ क्षण ही

शस्थर रहता है,शफर शस्थरता भंग हो जाती है औरमन चचलं हो जाता है। मन का शस्थर होना

और चचलं होना बना रहता है। शजतनी देर तक मन शस्थर रहता हैउतनी देर तक ही कुण्डशलनी-

शशि ऊध्वग होती है अथवा ऊध्वग बनी रहती है। इसशलए कीचिोंस्वच्छता मेंबहतु समय लग

जाता है।शफर उन चिों के कमल कीपंखशड़योंु की स्वच्छता की जाती हैऔर उन पर शदव्यता

शबखेर दी जाती ,हैइसशलए इस कायगमेंसमय ्यादा लगता है। कमल की पंखशड़यााँुशदव्यता से

यिु होना आवश्यक हैक्योंशक इन कमल की पखंशड़योंु पर देवी-देवताओ ंअथवा शसशियों के

स्थान होतेहैं। जो साधक इन देवी-देवताओ ंऔर शसशियों के शलए अलग से शवशेष प्रकार की

साधना करता है, उसेउशचत समय पर वह शशि प्राप्त हो जाती है। मझेुभी अपनेसाधना काल

मेंकुछ शसशियााँशमली थी और मैंने उनसे कायग भी शलयाशफरथा।मैंनेशसशियााँउनको शान्त

भी कर शदया था क्योंशक ऐसी शसशियााँसाधक के मागग में अवरोध स्वूपहैं,इसशलए मैं इनसे

शवमखु हो गया था।

जब मेरी साधना कण्ठचि पर चल रही थी,तब मैं कठोर अभ्यास शकया ताकरथा। यह बात सन ्1989 की है। उस समय श्री माता जी नेमझेुअपनेपास बलायाु हआु था। मैं उनके पास जनू माह मेंपहचुाँगया था। उस समय श्री माता जी अपने घर में रहा करती, तबथी आश्रम नहीं बना था। श्री माताजी (गुदेव) केपास मैंबहतु कठोर अभ्यास शकया करता था, तब वहााँ

प्राण तत्त्व 162

पर मझेुदरू-दशगनव दरू-श्रवण शसशि प्राप्त हईु थी। यह शसशि अपनेआप कायगशकया करती थी। वैसेयह शसशि बहतु ही अच्छी थी, शकसी भी स्थान का दृश्य शबककुल स्पि शदखाई देता था तथा उस दृश्य सेसम्बशन्धत आवाज भी सनाईु देती थी। इस शसशि सेगप्तु दृश्य भी शबककुल साफ शदखाई देतेथे। ऐसा लगता था सम्पणगूदृश्य मेरेसामनेही है। शफर दो साल बाद मझेुवाचा शसशि भी प्राप्त हईु थी, उस समय मैंशमरज आश्रम मेंरहता था। तब मझेुसामान्य अवस्था मेंभी सोच कर बोलना पड़ता था, उस समय मैं ्यादातर मौन रहा करता था। इस वाचा शसशिसे मागगदशगन भी शकया जा सकता है। मैंने इन शसशियों से कायग, शफरभीशलयाबड़ी महैशश्कलु से

इन शसशियों सेपीछा छुड़ा पाया था। ये शसशियााँ सदैव योगबल पर ही कायग शकया करती हैं। इनके चक्कर में कभी भी नहीं पड़नाचाशहए, ये योग मागग में अवरोध स्वूप हैं।

जब साधक कठोर अभ्यास करता हैतब प्राणवाय ुऊपर की ओर ्यादा दबाव देती है। मगर गलेमें शस्थत ग्रशन्थमागगको अवुि शकयेरहती है,इसशलए प्राणों के दबाव के कारण गदगन पीछे की ओर चली जाती है। -कभी शसर का शपछला शहस्सा पीठ पर शचपक जाता है, उस समय कुण्डशलनी-शशि ऊपर की ओर दबाव देती रहती ,हैमगर वह ऊपर की ओर नहीं जा पाती है। इसशलए यहीं पर धीरे-धीरे गमग होती रहती, तबहै साधक को गलेमेंबहतु ्यादा कि होता है।प्राणों केएकत्र होनेकेकारण गदगन फूल सी जाती है। कभी-कभी साधक पीछे की ओर शगर जाता है। अभ्यास केरारा साधक केअन्दर शिताु जब और बढ़ती है,तब वह ग्रशन्थ पिु होकर खलनेुलगती है। जब ग्रशन्थ खलनेुवाली होती है,तब उस ग्रशन्थ मेंएवंउस स्थान पर ददग-सा महससू होता है,शफर कुछ शदनों बाद ग्रशन्थ खलु जाती है। ग्रशन्थ खलनेुमेंशकतना समय लग जाता है,इस प्रकार का कोई शनशश्चत समय नहीं है। कुछ वषों मेंतथा कभी-कभी जीवन समाप्त हो जाता है,मगर साधक की ग्रशन्थ खलु नहीं पाती है। ग्रशन्थ खलनेुकेबाद गदगन का ददग समाप्त हो जाता है,शफर परीू तरह सेआराम शमल जाता है। इस ग्रशन्थ को खोलनेमेंकुण्डशलनी-शशि बहतु सहायता करती है। वह अपनेमहाँुसेग्रशन्थ मेंधक्का मारा करती है। उस समय कुछ साधकों को इसकी अनभुशतू होती है।

प्राण तत्त्व 163

कण्ठचि खलु जाने पर कण्ठ परुकी हईु प्राणवाय ुऊपर की ओर चली जाती है,मगर अभी कुण्डशलनी ऊपर नहीं जाती है। अब प्राणवाय ुसीधेआज्ञा चि पर आ जाती है। कण्ठचि से लेकर ब्रमरन्ररार तक तीन मागग हो जातेहैं। इन तीनों मागों पर कुण्डशलनी-शशि िमशुः गमन करती रहती है, जब तक येतीनों मागगस्वच्छ नहीं हो जातेहैं। प्राणवाय ुजब आज्ञाचि पर आती है, तब अभ्यासी को ऐसा लगता हैशक मस्तक के अन्दरढेरसारी प्राणवाय ुभर गयी है। कभी-कभी यह स्थान दखनेु-सा लगता है।प्राणवाय ुअभी तीनों मागों पर नहीं जा पाती है,क्योंशक पशश्चम मागगअभी बन्द रहता है। कुण्डशलनी-शशि कण्ठ के अन्दर का क्षेत्र थोड़ा-सा चौड़ा कर देती हैताशक कण्ठ केऊपर का मागगआसानी सेतय कर सके। कुछ शदनों केऔर अभ्यास सेकुण्डशलनी-शशि ऊपर की ओर चली जाती है। उस समय ऐसा लगता है,मानो कण्ठ का क्षेत्र अन्दर से खोखला(पोला) हो गया है।

कुण्डशलनी-शशि अब तीनों मागों में िमशुः थोड़ी-थोड़ी गशत करके स्वच्छ करने लगती है। ये तीनों मागग–**1**हैं**.**सीधा मागग,**2.** पवगूका मागग**3.** पशश्चम का मागग।

**सीधा मागण–**कण्ठचि से ठीक ऊपर की ओर90अशं केकोण पर ब्रमरन्र रार है,अथागत ्शसर केऊपरी भाग पर ब्रमरन्र रार है।कण्ठचि से सीधे ऊपर ब्रमरन्रतक केमागग को सीधा मागग कहते हैं।

**पूवणका मागण–**कण्ठचि सेमहाँुकी ओर से(सामने ओर से)आज्ञाचि तक के मागग को‘पवगूका मागग’ कहा जाता है।

**पलिम का मागण–**कण्ठचि सेशसर केशपछलेभाग मेंलघ ुमशस्तष्क केअन्दर सेहोतेहएुब्रमरन्र रार तक आता है।

सीधा मागगव पवगूमागगपर कुण्डशलनी-शशि आसानी सेगमन कर जाती हैतथा बहतु ्यादा समय भी नहीं लगाती है। प्राणवाय ुपहलेसेही पवगूमागगपर गमन करकेआज्ञाचि पर आ जाती है।इसी प्रकार सेप्राणवाय ुसीधेमागगसेहोकर ब्रमरन्र रार तक आ जाती है,इसकी

प्राण तत्त्व 164

अनभुशतू साधक को अक्सर होती रहती है। पशश्चम का मागगअभी बन्द रहता है,इस मागग को कुण्डशलनी-शशि धीरे-धीरेखोला करती है। लघ ुमशस्तष्क सेजब यह धीरे-धीरे मागग बनारही होती है,तब साधक को इसकी अनभुशतू होती हैशक शसर केशपछलेभाग मेंकुछ हो रहा है। कभी-कभी हकका-सा ददगमहससू होता है,क्योंशक कुण्डशलनी-शशि उस स्थान पर कुछ समय तक ठहरी रहती है और हककी गरम-सी हआु करती हैशफर जोर सेआगेकी ओर धक्का मारती है।जब आगे कीओर धक्का लगता हैतब ऐसा महससू होता हैजैसेगरम-गरम सजाू (सआ)ु-सा कुछ चभु गया है। इसी प्रकार आगेका मागगबनाती रहती है।

शजसकी कुण्डशलनी-शशि उग्र होती हैअथागत ्उग्र स्वभाव वाली होती है,जब उसके रारा लघ ुमशस्तष्क केअन्दर सेमागगबनाया जाता है,तब उसे थोड़ी-सी पीड़ा होती है। मध्यम स्वभाव वाली कुण्डशलनी वालेसाधकों को शसफग थोड़ा-थोड़ा महससू होता हैशक कुछ गरम-गरम सजाू-सा चभु रहा है। मगर शान्त स्वभाव वाली कुण्डशलनी वालेसाधकों को शकसी प्रकार की परेशानी नहीं होती है। वह ध्यानावस्था में शान्त बैठेकुरहतेण्डशलनीहै।-शशि एक ही होती है,मगर साधक की शिताु और अशिताु केआधार पर कुण्डशलनी-शशि का वेग होता है। उग्र स्वभाव वाली कुण्डशलनी-शशि वाले साधकों की साधना शीघ्रता से आगे की ओर बढ़ती, है मगर शान्त स्वभाव वाली कुण्डशलनी-शशि वाले साधक को आगे बढ़ने मेंवषगकईलग जाते हैं। उग्र स्वभाव वाली कुण्डशलनी-शशि वाला साधक शशिशाली होता है तथा वहगु पद पर बैठने के योग्य होता है। इसी प्रकारध्यम मस्वभाव वाली कुण्डशलनी-शशि वाला साधक गु पद पर बैठ सकता ,हैमगर उसे ्यादाशशष्य नहीं बनाने चाशहए,क्योंशक उसकेरारा शशिपात का प्रभाव कम होगा। मगर शान्त स्वभाव वाली कुण्डशलनी-शशि वाले साधक कोगु पद पर नहीं बैठना चाशहए,क्योंशक उसके रारा शशिपात ्यादा नहीं शकया जा सकता है। इसीशलए सभी अभ्यासी भशवष्य मेंगु पद पर नहीं बैठ सकतेहै। शजन साधकों नेपवगूजन्मों में साधना की है,उसकी कुण्डशलनी उग्र होती है,उन्हें शसशियााँ भी शीघ्र प्राप्त होने लगती है।

प्राण तत्त्व 165

कुण्डशलनी-शशि तीनों मागों में िमशुः गमन करती रहती उसेहै।आज्ञाचि पर पहचनेुाँ

के शलए अशधक प्रयास नहीं करना पड़ता है।इसी प्रकार सीधे मागग पर भी सरलता गमनसे

करती रहती है। पशश्चम मागगको प्रशस्त करनेमेंउसेकई महीनेलग जातेहै। जब कुण्डशलनी-

शशि आज्ञाचि पर आती है,तब साधक की शदव्य-दृशि तीव्र होने लगती है तथा आज्ञा चि

खलनेुकी प्रशिया शीघ्र होनेलगती है। इस चि केकमल पर दो पंखशड़यााँुहोती हैतथा यहीं

पर एक ग्रशन्थ शवयमान है। इस ग्रशन्थ केपिु होनेपर साधक केअन्दर कुछ शवशेषताएाँप्रकट

होनेलगती है। जब आज्ञा चि खलु जाता है,तब प्राणवाय ुऊपर की ओर थोड़ा-सा उठती हईु

ब्रमरन्र रार पर आ जाती है। इस प्रकार पहलेप्राणवाय ुतीनों मागों सेहोती हईु ब्रमरन्र रार

पर आ जाती है। शफर कुण्डशलनी-शशि भी तीनों मागों को तय करकेशिु बना देती हैऔर

शफर चैतन्यताशबखेर देती है। शफर सीधा मागग अपनाकर ब्रमरन्र रार पर आ जाती है। उस

समय ब्रमरन्र रार पर प्राणवाय ुएवंकुण्डशलनी-शशि भी आकर रार पर दबाव देने लगती है।

साधकों! आज्ञा चि पर शस्थत शदव्य-दृशि पणगूूप सेखलु जाती है,मगर शकसी-शकसी साधक की ही शदव्य-दृशि देखनेका कायगसही ढंग सेकर पाती है। बहतु सेसाधकों को उनकी शदव्य-दृशि खलीु हईु शदखाई देती है,मगर वह साधक के शलए देखने का कायग नहीं कर पाती है। इसका कारण है– उसनेपवगूजन्मों मेंयोगाभ्यास नहीं शकया है। उसका शचत्त भी मशलन होता है। ऐसेसाधकों की कुण्डशलनी शान्त स्वभाव की होती है,ऐसा ्यादातर देखा गया है। इसशलए बहतु सेसाधकों को शशकायत रहती हैशक मेरी शदव्य-दृशि कायग क्यों नहीं कर रही ।हैउसका यही कारण है– पवगूजन्मों सेउसकेआध्याशत्मक सस्कारं बहतु ही कम हैं,क्योंशक इस प्रकार के सस्कारं भी सक्ष्मू पदाथगदेखनेमेंसहयोग करतेहैं। उग्र कुण्डशलनी वालेसाधकों केअन्दर यह क्षमता होती है शक वह अपनी शदव्य-दृशि से देख सकेमागगदशगक। के शलए शदव्य-दृशि श्रेष्ठता से यिु होनी चाशहए क्योंशक उसेसाधकों का मागगदशगन करना है।

मैंने ऊपर शलखा है शक कण्ठचिब्रमरन्रसे रार तक तीन मागग होतेहैं। इन तीनों मागों पर कुण्डशलनी-शशि िमशुः कुछ समय तक गमन करती है। एक और मागगहोता है‘चौथा

प्राण तत्त्व 166

**मागण**’। इस चौथेमागगको मागगदशगक बहतु कम जानतेहैंऔर इसका उकलेख भी नहीं शमलता है। इस मागगपर कुण्डशलनी-शशि सामान्य ूप से गमन नहीं करती है।इस शवषय मेंपारंगत मागगदशगक ही अपनेशशष्य की कुण्डशलनी चौथे मागग पर मात्र -चारदो बार ले जाते हैं। शकस

शशष्य की कुण्डशलनी-शशि को चौथे मागग से ले जाना है इसका शनणगय मागगदशगक करता है। यशद इस मागग पर दो-तीन बार कुण्डशलनी-शशि को गमन करवाया जाए तो साधक केसस्कारोंं पर असर पड़ता हैअथागत ्कुछ मात्रा मेंशचत्त पर शस्थत सस्कारं नि कर देती है,इससे साधक को बहतु बड़ा लाभ शमलता है। मगर इस चौथेमागगपर कुण्डशलनी-शशि को गमन कराना बहतु ही सतकग ता वाला कायग है। यहचौथा मागग नाशभचि से सीधे ृदय की ओर जाताहै।नाशभचि के क्षेत्र सेएक नाड़ी ृदय (अनाहत चि) पर जाती है। यह कुण्डशलनी-शशि इसी नाड़ी के सहारे गमन करकेृदय (अनाहत चि) पर पहचतीुाँ है,शफर कुछ ही क्षणों मेंहकके-हकके (छोटे-छोटे)

सस्कारं नि कर देती है। शफर इस मागगका कुण्डशलनी-शशि कभी भी प्रयोग नहीं करती है क्योंशक शफर कण्ठचि की ओर चली जाती है।मैंअपने साधकों कीउन्नशत के शलए एक-दो बार इस मागगपर अवश्य कुण्डशलनी-शशि को लेजाता ह।ाँ

कुण्डशलनी-शशि आशदशशि का अशं हैऔर शशिस्वूपा कुण्डशलनी-शशि इस ब्रमाण्ड को धारण करने वाली है।सभी प्राशणयों के शरीर में शवयमान रहतीयह ै।स्वयंसभी का मागगदशगन करने वाली है तथा हम सभी की माता है। इसे कोई भीइच्छाअपनीसारु मागग पर नहीं चला सकता है। वह अपने मागगपरस्वयंचलती हैतथा इसका मागग शनशश्चत है।नेमैंयहााँ

पर चौथे मागग के शवषय में जो शलखा है वह शसफग शवशेष मागगदशगक ही कर सकते है। सभ कर सकते हैं क्योंशक उन्हेंइसशवषय का ज्ञान नहीं होता है। एक शवशेष प्रकार का तरीका है शजसका प्रयोग करनेपर कुण्डशलनी-शशि दो-तीन बार चली जाती है। कुण्डशलनी-शशि स्वयं योशगयों को मागग बताती ।है

ब्रमरन्र रार पर साधक को बहतु समय तक अभ्यास करना पड़ता है। इस ब्रमरन्र रार की बनावट शवशेष प्रकार की होती ,हैइसशलए प्राणवाय ुइसेखोल नहीं पाती है। यहााँपर

प्राण तत्त्व 167

साधक की सशवककप समाशध लगती है। समाशध अवस्था मेंशवशभन्न प्रकार केअनभवु भी आतेहैंऔर नाद भी सनाईु देतेहैं। वैसेयहााँपर कई प्रकार केनाद सनाईु देतेहैं,मगर मख्यु ूप से दस नाद माने गये हैं। आशखरी नाद दसवााँअथवानाद ‘**मेघनाद**’होता है। अभ्यासी को समाशध अवस्था मेंमेघों की गजगना सनाईु देती है। जैसे बरसात के समय बादल गरजते,उसीहैं प्रकार की ध्वशन सनाईु देती है। मगर वास्तशवकता यह हैशक आकाश तत्त्व केअन्दर वाय ुतत्त्व का घषगण हआु करता हैक्योंशक अभ्यास केरारा तन्मात्राएाँशिया कर रही होती हैं,इसशलए शवशभन्न प्रकार के नाद अथवा आवाजेंसाधक को सनाईु देती है। ब्रमरन्र रार के अन्दर का क्षेत्र अहकारं सेसम्बशन्धत होता है।

साधक कठोरता के साथ अभ्यास करता रहता ,हैतब ब्रमरन्र रार खलनेुसेपहले ‘मेघनाद’ सनाईु देता हैऔर उसेअनभवु मेंउगतेहएु सयगूकेसमान लाल गोला आकाश में शदखाई देता है। साधक सोचता –हैयह लाल रंग का गोला क्यों शदखाई देता ,हैजैसा उगता सयगूहोता है। यह लाल रंग का गोला आकाश मेंशदखाई देता है। जब कुण्डशलनी-शशि प्राणों के सहयोग से अथवा प्राणों के दबाव के कारणब्रमरन्र रार पर अपनेमहाँुसेजोरदार टक्कर मारती है,तब वह लाल रंग का गोला शहलने लगता ।हैसाधक शहलतेहएु या कम्पन करतेहएु इस गोलेको देखता है। समाशध अवस्था मेंकुण्डशलनी केमहाँुकी चभनु ब्रमरन्र रार पर महससू होती है,जैसे गरम-रम सजाू (सआ)ु शसर केऊपरी भाग मेंघसु गया हो, तभी वह सयगू के समान लालरंग का गोला कम्पन करने लगता है। तब साधको समझ लेना चाशहएशक कुछ समय बाद उसका ब्रमरन्र रार खलनेुवाला है। ऐसी अवस्था मेंसाधक को अशधक शिताु बनायेरखने का प्रयास करना चाशहए।

जब कुण्डशलनी-शशि ब्रमरन्र रार को खोल देती है तब साधक को ऐसा लगता –है उसके शसर के ऊपरी भाग में जोर मसे-गरमगरसजाू-सा घसाु शदया गया है,इसके बाद उसे अपना याद नहीं रहता है। जब कुछ घण्टेबीत जातेहैतब उसेहोश आता है,वह बेहोश जैसी अवस्था से जाग्रत अवस्था में-धीरे ही आ रहा है। जब साधक काब्रमरन्र रार खलु जाता

प्राण तत्त्व 168

है,तब रार पर ुकी हईु सम्पणगूप्राणवाय ुब्रमरन्र के अन्दर चली जाती ,हैउसी समय वह बेहोश हो जाता है। मगर शकसी-शकसी साधक का ब्रमरन्र रार खलतेुसमय यह अवस्था नहीं आती है। उसे शसफग ऐसा लगताशकहैब्रमरन्र केअन्दर बड़ी तेजी सेप्राणवाय ुभरती जा रही है,उस समय शसर केऊपरी भाग मेंगदगुदीु-सी लगने कीअनभुशतू होती है। शकसी-शकसी साधक को ब्रमरन्र खलतेुसमय शकसी प्रकार की अनभुशतू नहीं होती है। मगर उसका ब्रमरन्र रार खलु जाता है। हााँ,कुछ-न-कुछ प्राणों की अनभुशतू शवलक्षणता को लेकर अवश्य होती है। तीनों प्रकार की अनभुशतयााँूसाधक केअभ्यास तथा कुण्डशलनी-शशि केस्वभाव के कारण होती हैं। उग्र कुण्डशलनी वालेसाधक बेहोश भी हो जातेहैं।

साधक को ध्यानावस्था मेंसयगूकेसमान लाल गोला शदखाई देता है। वह गोला ब्रमरन्र खलतेुही फट जाता है। साधक अनभवु मेंदेखता है– मानो हजारों सयगूएक साथ फट गयेहो, बहतु तेज प्रकाश चारों ओर फैल जाता है। स्वयंसाधक उस अत्यन्त तेज प्रकाश मेंअपने आपको खड़ा हआु पाता है। ऐसा लगता हैजैसेवह प्रकाश मेंखड़ा हआु प्रकाश का ही स्नान कर रहा है,ऐसा तेज प्रकाश वह पहली बार ही देखता है। बहतु सेसाधक यहीं पर भ्रशमत हो जाते है।भ्रमवश वह समझ लेते शकहैंयही शनगणगु ब्रम का स्वूप है। मैंशनगणगु ब्रम के अन्दर खड़ा ह ाँऔर उसका साक्षात्कार कर रहा ह।ाँवह अपनेआप को पणगूसमझ लेता हैशक मैंपणगू हो गया ह।ाँबहतु सेअभ्यासी यहीं पर अभ्यास करना बन्द कर देतेहैं। कुछ अभ्यासी तो यह समझ लेतेहैंशक हमारा सहस्त्रार चि खलु गया है,मझेुब्रम का साक्षात्कार हो गया हैआशद। ये सब बाते सत्य नहीं, हैंयअत्यन्त तेजस्वी प्रकाश अहकारं की अत्यन्त साशत्वक सशि वशत्तृ होती है। वह वशत्तृ ही इस स्वूप को धारण करती है।उस समय अन्य वशत्तयााँृभी उस सशि वशत्तृ का सहयोग करती हैं। साधक भ्रम में न पड़ एजाइसशलए मैंनेयेशब्द शलखेहैं, क्योंशक मैंऐसेकुछ अभ्याशसयों को जानता ह ाँजो अपने आपको ब्रमस्वूप समझे बैठेयेहैं। उनकी शजन्दगी की बहतु बड़ी भलू है। अभी तो उन्हेंबहतु लम्बा आध्याशत्मक मागगतय करना है।

प्राण तत्त्व 169

कुण्डशलनी-शशि कुछ समय तक यहीं पर ठहरी रहती हैऔर इसी क्षेत्र को शिु करके चैतन्यता शबखेरती रहती है। समाशधअवस्था मेंकुण्डशलनी-शशि ब्रमरन्र रार के अन्दर थोड़ा-सा महाँुशकयेरहती हैशफर नीचेकी ओर आ जाती है। अभ्यासानसारु कुण्डशलनी-शशि उस क्षेत्र को शिु करकेवापस आज्ञा चि की ओर चल देती है। उस समय कुण्डशलनी-शशि की पाँछू मलाधारू चि पर होती हैऔर सीधी होकर ब्रमरन्र रार तक खड़ी होती है। शफर अपना महाँु आज्ञाचि की ओर करके गमन करने का प्रयास करने लगतीहै। ध्यान रखने वाली बात यह है

– पहलेकी भााँशत कुण्डशलनी-शशि आज्ञा चि पर नहीं आती है। बशकक कण्ठचिसेसीधे ऊपर की ओर शस्थत सीधेमागग का प्रयोग करती है। शफर ब्रमरन्र रार से आज्ञा चि की ओर चल देती है। जबतक साधक अपना अभ्यास लगातार करता रहता है,तब उशचत समय पर आज्ञाचि पर आ जाती है। आज्ञाचि तो हलेप सेही खलाु होता है,मगर शफर भी इस स्थान पर कुछ समय तक ुकती है; इसेकुण्डशलनी-शशि का उलटना कहतेहैं। जब कुण्डशलनी उलटकर आज्ञा चि पर आ जाती है,उस समय अभ्यासी को शदव्यदृशि और भी तेज हो जाती हैतथा पहलेकी अपेक्षा साधक केअन्दर सककपं शशि बहतु ्यादा बढ़ जाती है। शदव्य-दृशि सबसे्यादा पैनी इसी समय पर होती है। कुण्डशलनी-शशि कुछ समय तक यहााँपर ठहरनेके बाद नया मागगबनाती हईु नीचेकी ओर आनेलगती है।ताल ूकेपास एक चि होता हैवहााँसे होती हईु ृदय (अनाहत चि) पर आ जाती है। ब्रमरन्र रार सेआज्ञाचि होतेहएु ृदय तक आनेमेंबहतु समय लग जाता है। उग्र स्वभाव वाली कुण्डशलनी शीघ्र आ जाती है;हो सकता है एक-दो वषग लगजाएाँ,यह अभ्यास पर शनभगर है। मध्यम स्वभाव वाली कुण्डशलनी-शशि को तीन-चार वषग लग जाते शान्तहैं। स्वभाव वाली कुण्डशलनी-शशि के समय का आकलन नहीं शकया जा सकता है। कुछ साधक ब्रमरन्र रार खलनेुकेबाद कुण्डशलनी-शशि को शस्थर नहीं कर पाते ,हैंअभ्यास करते-करते उनका जीवन समाप्त हो जाता है।

साधक जब समाशध अवस्था में बैठा होता,तबहैकुण्डशलनी-शशि मलाधारू चि से ऊध्वग होकर स्वाशधष्ठान चि, नाशभचि, ृदय चि, कण्ठचि, शफर सीधा मागग अपनाकर ब्रमरन्र रार पर, शफर ब्रमरन्र रार से आज्ञाचि पर आ जाती है। आज्ञाचि से नीचे की ओर

प्राण तत्त्व 170

गशत करती हईु ृदय मेंआ जाती है। समाशध भगं होनेपर वापस मलाधारू चि पर आ जाती है और शशवशलगं पर शलपट जाती है। इस समय कुण्डशलनी की लम्बाई साधक केस्थलू शरीर से मात्र थोड़ा-सी ही कम रह जाती हैअथागत ्कुण्डशलनी-शशि की लम्बाई बहतु ्यादा हो जाती है। अब साधककी समाशध केसमय कुण्डशलनी-शशि को लम्बी यात्रा करनी पड़ती है शफर मलाधारू मेंवापस आ जाती है। यही प्रशिया अभ्यासानसारु बहतु समय तक चलती रहती है, शफर कुण्डशलनी-शशि शस्थर हो जाती है।उसका गशत करना बन्द हो जाता है क्योंशक उसने अशग्न तत्त्व सेसम्बशन्धत शवकास पणगूकर शलया होता है। इस समय कुण्डशलनी-शशि का स्वूप तपेहएु सोनेकेसमान हो जाता है। कुछ समय बाद वह अपना अशग्न तत्त्व वाला स्वूप का त्याग कर देती ,हैशफर वाय ुतत्त्व केूप मेंपररवशतगत हो जाती है। अब वाय ुतत्त्व से सम्बशन्धत शवकास शूु कर देती है।

वाय ुतत्त्व वाला कुण्डशलनी-शशि का स्वूप साधक को शदखाई नहीं देता ,हैउस समय वह सम्पणगूशरीर मेंवाय ुकेूप मेंव्याप्त हो जाती है। बहतु सेअभ्यासी अपने-आपको इसी अवस्था मेंपणगूसमझ लेतेहैंऔर अभ्यास करना बन्द कर देतेहैं।उनका कहना होता है– अब मैंपणगूहो गया ह।ाँमगर ऐसा नहीं होता है। इसशलए साधक को कठोर अभ्यास करते रहना चाशहये,ताशक शचत्त पर शस्थत कमागशयोंका धीरे-धीरे नाश हो सकेइस। अवस्था को प्राप्त करने वाला साधक गु पद पर बैठ सकता है, अब वह सब तरह से योग्य ।हैइस अवस्था में शशिपात करनेसेकुण्डशलनी-शशि की गशत पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता हैक्योंशक कुण्डशलनी-शशि नेगशत करना छोड़ शदया है। वह साधक केसम्पणगूशरीर मेंवाय ुूप सेव्याप्त हो गयी है। सत्य तो यह है– अब वह समय आ गया है शक साधक अपनेकमों का नाश अपने अभ्यासानसारु कर सकता है,इसशलए अब और कठोरता के साथ अभ्यास करना चाशहये। इससे साधक के अगले जन्मों पर प्रभाव पड़ेगा। कमागशयतने शज्यादा नि हो जाएाँगे,उतने ही कम उसे जन्म ग्रहण करने पड़ेंगे।इसशलए लगातार अभ्यास करते रहना चाशहये।

प्राण तत्त्व 171

साधक जब हर जन्म मेंकठोर अभ्यास करकेअपनी कुण्डशलनी-शशि को शस्थर करता रहेगा,तब अशन्तम जन्म मेंउसका सहस्त्रार खलेगा।ु ऐसा कोई पैमाना नहीं हैशक साधक को शकतनेजन्मों तक कुण्डशलनी-शशि को शस्थर करना पड़ेगा, शफर उसका अशन्तम जन्म होगा। ऐसा उसका अभ्यास व शचत्त पर शस्थत कमागशय शनशश्चत करेंगे। अशन्तम जन्म मेंभी साधक को कठोर साधना करनी होगी और कुण्डशलनी की पणगूयात्रा करकेशस्थर करनी होगी। इसके बाद

साधक के शचत्त पर क्लेशात्मक कमागशय शेष रहते हैं। ये क्लेशात्मक कमग भोगते समय सा को घोर कि सहने पड़ते हैं।कि येसाधक को अपने घर के सदस्य,ररश्तेदार व समाज वाले देते हैं। तब उसेइस ससारं का वास्तशवक ज्ञान होता हैशक जो हमारेथेअथवा शजन्हेंमैंअपना समझता था वह हमारे नहीं हैं। एक समय ऐसा भी आताशकहैअपने सभी शवरोधी हो जाते हैं। साधक को इस समाज से शजतना अशधक कि शमलेगा,उसका शचत्त उतना ही धीरे-धीरे स्वच्छ होता जाएगा। इसी प्रकार कई वषों तक क्लेश भोगतेहएु और कठोर अभ्यास करतेहएु सबीज समाशध की पारंगता को प्राप्त होने लगतेहैं,तब सहस्त्रार चि खलनेुका समय आ जाता है। इसी समय साधक के शचत्त पर ऋतम्भरा-प्रज्ञा का प्राकट्य हो जाता है। ऋतम्भरा-प्रज्ञा केरारा शचत्त पर शस्थत अशवया का नाश होने लगता है।

तब साधक को सहस्त्रार चि केकमल की कली केूप मेंिम शवकास होता हआु

शदखाई देता है। कुछ समय बाद जब इस कली का शवकास हो जाता है,तब इसकी पंखशड़यााँु

सम्पणगूआकाश मेंव्याप्त हो जाती है। अथागत ्उस समय शजतना आकाश का क्षेत्र होता ,हैउस

सवगत्र क्षेत्र मेंकमल की पंखशड़यााँुशवयमान हईु शदखाई देती हैं,तब आकाश शदखाई नहीं देता

है। कभी-कभी समाशध अवस्था में साधक अपने आपकमलको की पंखशड़योंु के ऊपर चलता

हआु देखता है। अभ्यास केअनसारु कुछ समय बाद परमशशव एवंआशदशशि सहस्त्रदल कमल

केमध्य मेंबैठेहएु शदखाई देतेहैं। एक समय ऐसा भी आता है,जब स्वयंसाधक इस सहस्त्रदल

कमल के मध्यमेंअपनेआप को बैठा हआु पाता है। साधक केबायीं ओर एक अशरतीय सन्दरु

स्त्री भी शवराजमान रहती है,तब जीव को जीवेश्वर कहा जाता है। इस अवस्था में साधक की

योग्यता बहतु बढ़ जाती है,तब वह जीवन्मिु अवस्था को प्राप्त हो चकाु होता है। शूआतु के

प्राण तत्त्व 172

अनभवु मेंसाधक अपनेआप को सहस्त्रदल कमल केमध्य मेंशवराजमान हआु देखता है। मगर यह योग्यता कई वषों बाद आती है। पहलेअनभवु मेंशदखाई देनेवाली योग्यता गलत है मगर शफर कई वषों तक कठोर अभ्यास के बादलस्थलत प्राप्त होती है। इस अवस्था के प्राप्त होने से थोड़ा पहलेएक बार शफर कुण्डशलनी-शशि सषुम्नाु नाड़ी केअन्दर शदखाई देती है। उसका महाँु इस नाड़ी के सवोच्च शसरेपर होता है। वह अपनेमहाँुसेबहतु ही छोटे-छोटे बीजों का शपण्ड (शपण्ड का आकार मटर केदानेकेबराबर) नीचेकी ओर शगराती हईु शदखाई देती है। येशचत्त पर शस्थत कमागशयबीज ूप में शवयमान तेरहहैं। जब पणगूूप सेनि हो जातेहैं,शफर साधक को भशवष्य मेंजन्म ग्रहण नहीं करना पड़ता है। उस समय कुण्डशलनी-शशि का स्वूप अत्यन्त पारदशी वाय ुूप मेंहोता है। शफर कुण्डशलनी-शशि इस ूप में शदखाईनहीं देती है।

प्राण तत्त्व 173

**कोश**

कोश का अथग होता हैआवरण अथवा खोल। चेतन तत्त्व (आत्मा) के ऊपर पााँच आवरण चढ़ेहएु हैं–1. आनन्दमय कोश, 2. शवज्ञानमय कोश, 3. मनोमय कोश, 4. प्राणमय कोश, 5. अन्नमय कोश। इन्हीं आवरणों केकारण मनष्यु को अपनेवास्तशवक स्वूप की (आत्मा की) अनभुशतू नहीं हो पाती है। इसीशलए मनष्यु अपनेस्वूप को भलू गया है,इस स्थलू शरीर (अन्नमय कोश) को ही अपना वास्तशवक स्वूप समझ शलया है। जीवन भर इच्छाओ ंकी पशतगूकरनेकेशलए मनष्यु ससारं मेंव्यवहार करता रहता है। बशहमखीगु हएु मनष्यु कभी भी इच्छाओ ंकी पशतगून होनेकेकारण सम्पणगूजीवन स्थलू पदाथों की प्राशप्त हेत ुससारं में भटकता रहता हैऔर दुःख की अनभुशतू करता रहता है। अगर मनष्यु इशन्द्रयों को अन्तमखीगु करके धारण,ध्यान, समाशध के रारा आन्तररक शवकास करना शूु कर दे,तब कई जन्मों तक

कठोर अभ्यास करने के बाद अपने चेतन स्वूप में शस्थत हो सकता है। इन आवरणों के अन्दर शवशभन्न प्रकार की शदव्य शशियााँव के न्द्रशवयमान हैं,अभ्यास के रारा इन के न्द्रों को व शदव्य शशियों को जाग्रत कर उशचत लाभ प्राप्त शकया जा सकता है। मनष्यु अपना आन्तररक शवकास करकेमानव सेमहामानव बन सकता है। इसकेशलए मनष्यु को अभ्यास रारा इन आवरणों को शिु करतेहएु अपना आन्तररक शवकास करना होगा।

शजस प्रकार प्याज में आवरण ही आवरण होतेहैं,यशद इन आवरणों को हटातेचले जाएाँ तो अन्त में प्याज का अशस्तत्व ही नहीं रहजाएगा अथागत प्याज का अशस्तत्व आवरणों रारा ही है। इसी प्रकारधारणा, ध्यान और समाशध केरारा इन कोशों मेंअन्तमखीगु होतेहएु शवकास करतेजाएाँ,शफर एक समय ऐसा भी आयेगाजब आप इन आवरणों केप्रभाव सेमिु हो जाएाँगे,तब आप अपने स्वूप में शस्थत हो जाएाँगे।चारप्रकार के शरीर माने जातेहैं–

1. महाकारण शरीर, 2. कारण शरीर, 3. सक्ष्मू शरीर, 4. स्थलू शरीर। येशरीर आवरण मात्र ही होतेहैं। इसी प्रकार पााँच प्रकारकेकोश होतेहैं– चेतनतत्त्व (आत्मा) केऊपर चढ़ेहएु आवरण का नाम आनन्दमय कोश है,आनन्दमय कोश केऊपर चढ़ेहएु आवरण का नाम

प्राण तत्त्व 174

शवज्ञानमय कोश है,शवज्ञानमय कोश के ऊपरचढ़ेहएु आवरण का नाम मनोमय कोश है, मनोमय कोश केऊपर चढ़ेहएु आवरण का नाम प्राणमय कोश है,प्राणमय कोश के ऊपर चढ़े हएु आवरण का नाम अन्नमय कोश है। अन्नमय कोश को ही स्थलू शरीर कहतेहैं।

चेतनतत्त्व के ऊपर आनन्दमय कोश चढ़ा रहता है, इसशलए आनन्दमय कोश का घनत्व बहतु ही कम होता है,अन्य कोशों की अपेक्षा इसकी व्यापकता सबसे ्यादा होती है इसकी सीमाएाँअनन्त हैं। आनन्दमय कोश केऊपर शवज्ञानमय कोश चढ़ा हआु है। शवज्ञानमय कोश का घनत्व आनन्दमय कोश से अशधक होता ,हैइसशलये आनन्दमय कोश की अपेक्षा शवज्ञानमय कोश की सीमाएाँछोटी होती हैं,अथागत ्शवज्ञानमय कोश आनन्दमय कोश के अन्दर समाया हआु है,क्योंशक आनन्दमय कोश की व्यापकता शवज्ञानमय कोश से ्यादा होती है। इसी प्रकार शवज्ञानमय कोश केऊपर मनोमय कोश चढ़ा हआु है। इस मनोमय कोश का घनत्व शवज्ञानमय कोश से अशधक होता ,हैइसशलए मनोमय कोश की सीमाएाँ शवज्ञानमयकोश की अपेक्षा छोटी होतीहैं;अथागत ्मनोमय कोश शवज्ञानमय को अन्दर समाया हआु हैक्योंशक शवज्ञानमय की व्यापकता मनोमय कोश से ्यादा है।

मनोमय कोश के ऊपर प्राणमय कोश चढ़ा रहता ।हैप्राणमय कोश का घनत्व मनोमय कोश से ्यादा ,हैइसशलए प्राणमय कोश की सीमाएाँ मनोमय शकोसे छोटी होतीहैंअथागत ् प्राणमय कोश मनोमय कोश केअन्दर समाया हआु हैक्योंशक मनोमय कोश की व्यापकता प्राणमय कोश से ्यादा होती है। प्राणमय कोश के ऊपरअन्नमय कोश चढ़ा हआु है,अन्नमय कोश का घनत्व प्राणमय कोश सेबहतु ्यादा होता है,इसशलए अन्नमय कोश की सीमाएाँ प्राणमय कोश की अपेक्षा बहतु ही कम होती है। यह शसफगस्थलू शरीर केूप मेंरह गया है अथागत ्प्राणमय कोश की व्यापकता अन्नमय कोश सेबहतु ही ्यादा होती है।

अन्नमय कोश की अपेक्षा प्राणमयकोश ्यादा व्यापक होता है तथा घनत्व भी कम होता है इसशलए प्राणमय कोश अन्नमय कोश से्यादा शिु रहता है। प्राणमय कोश की अपेक्षा मनोमय ्यादा व्यापक होता है तथा उसका घनत्व भी कम होता है इसशलए प्राणमय

प्राण तत्त्व 175

कोश की अपेक्षा मनोमय ्यादा शिु रहता है। मनोमय कोश की अपेक्षा शवज्ञानमयकोश ्यादा व्यापक होता है तथा उसका घनत्व भी कम होताहै, इस कारण शवज्ञानमय कोश मनोमय कोश से्यादा शिु रहता है। शवज्ञानमय कोश की अपेक्षा आनन्दमय कोश ्यादा व्यापकता वाला होता हैक्योंशक आनन्दमय कोश का घनत्व बहतु ही कम होता है,इसशलए इस कोश की शिताु भी अशधक होती है। आनन्दमयकोश पणगूूप सेशिु रहता है।

1. **आनन्दमय कोश**

प्रकृशत दो स्वूपों मेंशवयमान रहती हैअथवा प्रकृशत दो स्वूपों वाली है,

1. परा-प्रकृशत, 2. अपरा-प्रकृशत। परा-प्रकृशत मेंगणु साम्यावस्था मेंरहतेहैं,साम्यावस्था में रहनेकेकारण गणोंु मेंशकसी प्रकार की शिया नहीं होती है,इसशलये परा-प्रकृशत अपररवतगनीय है। यहााँपर सत्वगणु प्रधान ूप सेरहता हैरजोगणु व तमोगणु की उपशस्थशत लेश मात्र रहती है। परा-प्रकृशत अपररवतगनीय होनेकेकारण सत्वगणु सदैव अपनी शवशिताु सेयिु रहता है क्योंशक गणोंु मेंशकसी प्रकार की शिया ही नहीं होती है। सत्वगणु का स्वभाव हककापन, प्रकाश और आनन्द स्वूप है। आनन्दमय कोशका सम्बन्ध इसी परा-प्रकृशत सेरहता हैअथागत ् जीवनमिु योगी परा-प्रकृशत मेंअन्तमखीगु रहतेहैइसीशलए उन्हेंकहा जाता हैअमकु योगी आनन्दमय कोश में शस्थत है।

परा-प्रकृशत को ईश्वर का शचत्त भी कहा जाता है। क्योंशक जब चेतन तत्त्व का सम्बन्ध परा-प्रकृशत सेहोता है,तब उसे ईश्वर,भगवान, और सगणु ब्रम कहतेहैं। जब चेतनतत्त्व का सम्बन्ध अपरा-प्रकृशत सेहोता है,तब उसे जीव कहते है। इसीशलएर ईश्वको सशच्चदानन्द कहते हैं। आनन्दमय कोश के अन्तगगत वही अभ्यासी अभ्यास कर रहा होता, हैशजसके शचत्त पर ऋतभरां-प्रज्ञा का प्राकट्य हो चकाु हैऔर अभ्यास केरारा अशवया की जड़ेंपणगूूप सेनि

प्राण तत्त्व 176

करनेकेशनकट है। दसरेूशब्दों मेंतत्त्वज्ञानी पुष ही आनन्दमय कोश केअन्तगगतअभ्यास करता है। इस प्रकार के शब्द मैंने इसशलएहैंशलखेताशकअभ्यासी को शकसी प्रकार का इस शवषय में भ्रम न होजाए। जो साधक थोड़ा सा अभ्यास करने के बाद ही कहने लगतेशक हैं ध्यान मेंमझेुबहतु आनन्द आ रहा था, वे यह नहीं समझते शकयह आनन्द अन्तमखीगु होनेके कारण आता है,उस समय सत्वगणु की मात्रा थोड़ी सी शचत्त पर बढ़ जाती है,वही सत्वगणु क्षशणक देर तक आनन्द की अनभुशतू कराता है। इसेआनन्दमय कोश के अन्तगगत अभ्यासनहीं कह सकतेहैं। उदाहरण – इशन्द्रयों केअनकुूल स्थलू पदाथग के भोग के समय कहने हैंलगते, अमकु वस्त ुबहतु ही अच्छी थी, उसमें आनन्द आ गया। जैसे–रगकलाु अथवा सेब खाने के बाद कहने लगतेहैंशक इसके खाने में आनन्द आतथागयाअच्छी जगह घमनेूपर ही आनन्द की अनभुशतू करनेलगतेहैं। ये आनन्दनहीं है,शसफग इशन्द्रय-सखु है,क्योंशक सखु भोगनेकेकुछ समय बाद दुःख की अनभुशतू करनेलगतेहैं,इसका कारण अशवया होती है।

आनन्दमय कोश का स्वभाव होता है– शजसेएक बार इसकी अनभुशतू हो गयी, शफर सदैव उसकी अनभुशतू होती रहती हैअथागत ्ऐसा अभ्यासी सदैव केशलए आनन्द मेंशस्थत हो जाता है,शफर उसेदुःख छूभी नहीं सकता है। यही कारण हैआज तक तत्त्वज्ञानी पुष कभी भी दखीु नहीं देखेगयेहै। ससारीं मनष्यु भलेयह समझ लेशक ऐसा व्यशि दखीु होता है,मगर ऐसा सत्य नहीं है,तत्त्वज्ञानी पुष का चाहेशजतना अपमान शकया जाए, चाहे उसके शरीर को चोट पहचुाँई जाए, तब भी वह समद्रु की तरह शान्त ही रहता है। हााँ,पररशस्थशतवश वह िोशधत होता हआु शदखाई देसकता है,मगर वह अन्दर से शान्त होता ,हैजैसेसमद्रु मेंऊाँची-ऊाँ ची लहरेंउठती हैंमगर गहराई में वह सदैव शान्त ही रहता।क्योंशकहै जीवन्मिु पुष नेअभ्यास रारा शचत्त पर शस्थत अशवया को नि कर शदया है,अब उसका शचत्त ज्ञान सेयिु हो चकाु है। अब अज्ञान सेउसका कोई सम्बन्ध नहीं रह गया है। यह मशहमा आनन्दमयकोश के अन्तगगत अभ्यास करने वालों की है। इसीशलए आनन्दमय कोश के अन्तगगत अभ्यास करनेलोंवाकी शगनती मात्र कुछ ही है।

प्राण तत्त्व 177

शचत्त पर शस्थत अशवया का नाश शसफग ऋतम्भरा-प्रज्ञा के रारा ही होता ,हैऋतम्भरा-प्रज्ञा सत्य को भरने वाली होती ,हैइसका अशवया से शवरोध रहता है। कारण शरीर (शचत्त) जब शिताु की चरम सीमा पर पहचताुाँ हैवह व्यापक होनेलगता हैअथवा व्यापकता को प्राप्त हो जाता है,तब उसके अन्दर परा-प्रकृशत का अवतरण होनेलगता है। अभ्यासी रारा शवज्ञानमय कोश का शवकास होने के बाद आनन्दमय कोश अन्तममेंखीगु होने लगता है। इसी को कहतेहैं

– “ईश्वर के शचत्तमेंअन्तमखीगु होनेलगा है”। ऐसा सबीज समाशध मेंपारंगता केबाद होता है; जब तक सबीज समाशध मेंपारंगता प्राप्त नहीं होती है,तब तक अभ्यासी शवज्ञानमय कोश के अन्तगगत रहता है। जब तक शचत्त पर कमागशय शवयमान रहहैंतेथा शचत्त की भशमू नि नहीं होती है,तब तक उसकी अवस्था शवज्ञानमय कोश केअन्तगगत ही मानीजाएगी। उस समय तक अहकारं बशहमखीगु होकर कायगकरता रहता है,अहकारं केसाथ बशिु भी शवज्ञानमय कोश के अन्तगगत आती है।

साशत्वक अहकारं और शिु शनमगल शचत्त आनन्दमय कोश के अन्तगगत आतेहैं,उस

समय अभ्यासी के शचत्त पर ऋतम्भरा-प्रज्ञा का प्राकट्य हो चकाु होता है। शजस भशमू पर

कमागशय शवयमान रहते थे,वह शचत्त की भशमू टूट चकीु होती है। तब शचत्त ज्ञान केप्रकाश से

प्रकाशशत हो जाता है। अभ्यासी को प्रकृशत केपााँचों तत्वों का साक्षात्कार पहलेही हो चकाु

होता है, अब उसके शलए अपरा-प्रकृशत नि हएु के समान हो जाती ।हैतब अपरा-प्रकृशत

अभ्यासी के शलये बन्धन-स्वूप नहीं रह जाती है। शफर योगी (अभ्यासी) ईश्वर से प्रेररत होकर

समाज मेंककयाण करता रहता है। कभी गप्तु ूप से,कभी प्रत्यक्ष ूप से कायग करता है। ऐसी

अवस्था वालेकुछ योगी समाज का ककयाण करते रहते, हैंकुछ योगी अत्यन्त गप्तु रहकर

अपना जीवन व्यतीत करते रहतेहैंऔर आनन्दमय कोश अथागत ्ईश्वर के शचत्त मेंअन्तमखीगु

होकर शस्थत रहतेहैं। आनन्दमय कोश की प्राशप्त जीव के जीवन चि के आशखरी जन्म में होती

है शफर जन्म,आय ुऔर मत्यृ ुकेचि सेमिु हो जाता है।

प्राण तत्त्व 178

अपरा-प्रकृशत सदैव शवषमावस्था मेंरहती है। शवषमावस्था का कारण तीनों गणु हैं।ये

गणु सदैव आपस में शिया करते रहतेहैं,कभी भी शान्त होकर नहीं रहतेहैं,सदैव एक-दसरेूको

दबाते रहतेहैं। इसी कारण अपरा-प्रकृशत मेंसदैव पररवतगनहोता रहता है। प्रत्येक पदाथग में ये

गणु न्यनाशधकू अवस्था मेंरहतेहैं,इसीशलयेप्रकृशत को पररवतगनशीलकहा जाता है। सशिृ के

सजनृ केसमय बशहमखतागु होनेपर तमोगणु की मात्रा िमशुः बढ़ती रहती है। तमोगणु की मात्रा

िमशुः बढ़ने के कारण घनत्व भी बढ़ता जाता, शफरहै अन्त में वह ठोसता को प्राप्त हो जाती है

अथागत ्स्थलू पचं भतोंू केरारा स्थलू जगत तथा स्थलू शरीर का शनमागण होता है। शफर सारा

व्यापार तमोगणु की प्रधानता सेयिु होकर होता रहता है।

1. **लवज्ञानमय कोश**

चेतनतत्त्व का सम्बन्ध जब अपरा-प्रकृशत से होता है तब वह जीव कहा जाता है जीव का शचत्त इसी अपरा-प्रकृशत रारा बना होता है,यह अपरा-प्रकृशत तीन अवस्थाओ ंमेंअपना सजनृ करती है:1. कारण अवस्था, 2. सक्ष्मू अवस्था, 3. स्थलू अवस्था में। पााँचोंकोशों में आनन्दमय कोश के अशतररि शेष चार कोश इसी अपरा-प्रकृशत सेसम्बशन्धत होतेहै। सम्पणगू अपरा-प्रकृशत शवज्ञानमय कोश के अन्तगगत आती, हैशफर शवज्ञानमय कोश के अन्तगगत तीनों कोश शवयमान है। मैंथोड़ा और स्पि कर द ाँू–शजसके शचत्त पर ऋतम्भरा-प्रज्ञा का प्राकट्य हो गया है औरपरा-प्रकृशत का अवतरण होने लगा हैअथागत ्शचत्त मेंसत्वगणु की प्रधानता आने लगी है,इस अवस्था में शचत्तको आनन्दमय कोश के अन्तगगत कहेंगेही,क्योंशक इस अवस्था मेंआनन्द की अनभुशतू होनेलगती है। शजस शचत्त पर ऋतम्भरा-प्रज्ञा का प्राकट्य नहीं हआु, ऐसे मशलन शचत्त को तबतक शवज्ञानमय कोश के अन्तगगतकहेंगे। आनन्दमय कोश की अवस्था प्राप्त करनेके शलए शचत्त से अशवया का नाश होना अशत आवश्यक है। महाकारण

प्राण तत्त्व 179

शरीर ही आनन्दमय कोश है,कारण शरीर (शचत्त) का सम्बन्ध शवज्ञानमय कोश से सम्बशन्धत होता है। यह बातमैंनेबहतु बारीकी सेबताई है,लेशकन बोल-चाल की भाषा में शचत्त को ही आनन्दमय कोश कहतेहैं,क्योंशक शचत्त जब परम शिताु को प्राप्त होता है तब आनन्द की अनभुशतू होनेलगती है। मगर ससारीं मनष्योंु का शचत्त आनन्द की अनभुशतू नहीं करा सकता है। शसफगजीवन्मिु पुष का शचत्त ही आनन्द की अनभुशतू कराता है।

शजन अभ्याशसयों का अभ्यास शवज्ञानमय कोश के अन्तगगत चल रहा,ैउन्हें अभी

सबीज समाशध की पारंगता प्राप्त नहीं हईु है,उसके शचत्त पर अभी कमागशय शवयमानरहते ।हैं

ऋतम्भरा-प्रज्ञा का अभी प्राकट्य न होनेकेकारण उसकेशचत्त पर अभी अशवया शवयमान है।

उसकेअभी कमागशय भी न्यनू मात्रा मेंबन रहेहैं। जब शचत्त की भशमू का नाश हो जाता है,तब

शचत्त पर नये कमागशय बनना बन्द हो जातेहैं।क्योंशक ऋतम्भरा-प्रज्ञा के प्रकाश में उन कमागशयों

का साक्षात्कार करा शदया जाता है। शवज्ञानमय कोश केअन्तगगत अहकारं और बशिु आते ।हैं

1. **मनोमय कोश**

मनोमय कोश के अन्तगगत मन और ज्ञानेशन्द्रयााँहैं।आतीइस कोश के अन्तगगत मन में उत्पन्न होनेवालेशवकार आशद आते ।हैंज्ञानेशन्द्रयों रारास्थलू पदाथों का ज्ञान प्राप्त कराया जाता है,इसी कारण मन सदैवस्थलू पदाथों की ओर भागता रहता है और प्राप्त करने कीइच्छा करता है। नये साधकोों इस कोश सेबहतु अवरोध आते ,हैंक्योंशक जब वेमन को एकाग्र करने का प्रयास करतेहैं,तब चचलं हआु मन बशहमखीगु होकर भागता रहता है। अशवया और तमोगणु सेआच्छाशदत हआु शचत्त मनोमय कोश केप्रभाव सेसशयं, शोक और मोह आशद से यिु रहता है। मनोमय कोश इच्छा-शशि सेयिु रहता है। मगर मशलन हआु मनोमय कोश की इच्छाशशि अत्यन्त कमजोर होती है।

प्राण तत्त्व 180

1. **प्राणमय कोश**

प्राणमय कोश के अन्तगगत पााँचोंवप्राणपााँचों इशन्द्रयााँआते ।हैंप्राणों केरारा ही सम्पणगू प्राणी जीशवत रहतेहैं,प्राणों केकारण ही भखू और प्यास की अनभुशतू होती है। प्राणमय कोश में ही शिया शशि शवयमान रहती, प्राणहै तत्त्व (वाय ुतत्त्व) केरारा ही सम्पणगूब्रमाण्ड मेंएव ं शरीर में शियाहो रही होती है। शरीर केअन्दर प्राण यशद सही ढंग सेकायगकर रहा है,तब शरीर केअगं व ग्रशन्थयााँभी सही ढंग सेकायगकरेंग अथागत ्व्यवस्थापवगकू शिया होती रहेगी। तब वह शरीर स्वस्थ व शनरोगी बना रहेगा। अगर प्राण सही ढंग सेकायगनहीं कर रहा है,तब शरीर केअगं व ग्रशन्थयााँसही ढंग सेकायगनहीं कर पाएाँगे। उस समय शरीर मेंशवशभन्न प्रकार की बीमाररयााँ हो जाने का भय बना रहेगा,इसशलये प्राणमय कोश काशिु बना रहना अशत आवश्यक है।

1. **अन्नमय कोश**

अन्नमय कोश अन्न के रस से उत्पन्न होकर,अन्न के रारा उसका पालन पोषण होता है तथा अन्न केरारा ही शरीर वशिृ करता है,इसीशलए इसे अन्नमयकोश कहा जाता है। अन्नमय कोश को ही स्थलू शरीर कहतेहैं। मनष्यु रारा जैसा भोजन ग्रहण शकया जाता है,उसका सीधा प्रभाव स्थलू शरीर पर पड़ता है। स्थलू शरीर स्थलू पंच भतोंू केरारा बना होता है,इसशलये अन्नमय कोश केअन्तगगत स्थलू शरीर व स्थलू इशन्द्रयााँआते ।हैं

चेतनतत्त्व के ऊपर पहला आवरण आनन्दमयकोश होता है,आनन्दमय कोश के ऊपर शवज्ञानमय कोश चढ़ा (शवयमान) होता है,शवज्ञानमय कोश के ऊपर मनोमयकोश चढ़ा रहता है,मनोमय कोश के ऊपर प्राणमयकोश चढ़ा रहता है,प्राणमय कोश के ऊपर अन्नमयकोश

प्राण तत्त्व 181

चढ़ा रहता है। अन्नमयकोश इन स्थलू आाँखों केरारा शदखाई देता है। अन्य चारों कोश इन स्थलू आाँखों केरारा नहीं शदखाई देसकतेहैं। क्योंशक उन कोशों का िमशुः घनत्व कम होता जाता है और व्यापकता बढ़ती जाती है। शदव्य दृशि के रारायोग्यतानहीसारु सक्ष्मू सेसक्ष्मू पदाथग शदखाई देतेहैं,इसशलए श्रेष्ठ अभ्याशसयों को ही शदव्य-दृशि के रारा इन सभी आवरणों (कोशों) का साक्षात्कार होता है।

सामान्य मनष्यु अन्नमय कोश के अशतररि अन्य चारोंकोश को न तो देख सकतेहैं

और न ही उनकी अनभुशतू कर सकते हैं। शक्योंवेअन्नमय कोश को ही सत्य मानेहएु हैं,

अन्य कोशों के शवषय में जानने की कभी इच्छा भी नहीं की और न ही प्रयास शकया करते हैं।

यशद शबना शचत्त-शशिु केस्थलू दृशि सेप्रयत्न करें,तो भी मशलनता केकारण सक्ष्मू कोशों की

अनभुशतू करना उनकेशलए सभवं नहीं होगा। यशद इन कोशों केशवषय मेंइन मनष्योंु को

समझाने का प्रयास करो,तब ये समझने (स्वीकार) के शलए तैयार भी नहीं ,होतेइनसबहैंबातों

को असत्य मानते है। ऐसेमनष्योंु केअन्दर अज्ञानता की जड़ेंइतनी गहराई तक समाई हईु होती

हैंशक वेसत्य को स्वीकार नहीं भी कर पाते ।हैंइसका कारण यह हैशक उनके शचत्त मेंशलनताम

का आवरण बहतु ही मोटा चढ़ा रहता है,शजससे ज्ञान और सत्य के शवषय समेंननाु भी पसन्द

नहीं करतेहैं,बशकक कुतकगकरनेलगतेहैं। ऐसे मनष्यु अपने-आपको अज्ञानता सेइतना बााँधे

हएु हैंशक जो स्थलू नेत्रों सेशदखाई देरहा है,वही सत्य मानतेहैं। अन्य सक्ष्मू पदाथों सेशनशमगत

ब्रमाण्ड व ईश्वरीय सत्ता के अशस्तत्व को स्वीकार नहीं करपाते ।हैंऐसेमशलन बशिु वालेलोगों

को समझाना बहतु दष्करु है। या तो वेसक्ष्मू जगत का अशस्तत्व स्वीकार ही नहीं करेंग, अथवा

उनका उत्तर यही होता है– ईश्वरीय सत्ता सक्ष्मू ूप सेहोगी, उससेमझेुक्या लेना देना हैमझेुतो

अपनेपररवार का पालन पोषण करना है। अथागत ्ऐसेमनष्यु श्रेष्ठता का जीवन जीना स्वीकायग

नहीं करते ,हैंमनष्यु का शरीर प्राप्त तो हो गया मगर पशओु ंकेसमान भोग भोगकर मत्यृ ुको

प्राप्त हो जाते हैं।

प्राण तत्त्व 182

कुछ अभ्याशसयों नेआन्तररक शवकास करने का प्रयास शकया मगर अवरोध आने पर

हताश हो गयेअथवा पररशस्थशतयााँप्रशतकूल आनेपर अभ्यास करना बन्द कर शदया। कुछ

साधक अभ्यास मेंलगे रहतेहैं,मगर उनकी सोच होती है– शायद चि खलु जाएाँऔर

कुण्डशलनी भी जाग्रत हो जाएगी तो कुछ प्राप्त हो जाएगा, अथागत ्अभ्यास करतेसमय

सांसाररक स्वाथगछुपा रहता है। ऐसेअभ्यासी मैंनेबहतु देखेहैंजो अध्यात्म केरारा सांसाररक

लाभ लेना चाहते है।न सबकाइ कारण है– आजकल समाज में अध्यात्म के शवषय में

नवयवकोंु को सही जानकारी का प्राप्त नहीं होती है,इसी कारण आध्याशत्मक सत्य को स्वीकार

नहीं कर पातेहैं। अगर शकसी ने इस शवषयमेंुशच ली अथवा अभ्यास करना शूु कर शदया,

तब उसके घर-पररवार के सगे-सम्बन्धी अवरोध डालने लगते हैं। अब कहेंगेआप–आप तो

कोशों के शवषय में रहेबता थे,इस प्रकार का शवषय क्यों आ गया। मैं यही बताने का प्रयास कर

रहा ह ाँ–जब तक यम-शनयम और अभ्यास केरारा इन कोशों को शिु करनेका प्रयास नहीं

करेंगे,तब तक इन कोशों की अनभुशतू नहीं होगी और इन कोशों केशिु होने पर जो श्रेष्ठ

अवस्था प्राप्त होती है,वह भी नहीं शमल सके गी। इसशलए इन कोशोंसेसमशचतु लाभ प्राप्त करने

केशलयेइनका शिु होना अशत आवश्यक है।

मनष्यु यशद अभ्यास केरारा अपना आन्तररक शवकास करता हआु इन कोशों को शिु कर ले,तब वह मानव से महामानव बनजाएगा तथा ससारं केआवागमन सेमिु हो जाएगा अथागत ्जन्म, आय ुऔर मत्यृ ुकेचि सेमिु हो जाएगा। इसके शलये कई जन्मों तक लगातार अभ्यास करना पड़ेगा, शफर अशन्तम जन्म मेंआनन्दमय कोश मेंअन्तमखीगु होनेका आरम्भ होता है,तब इस दुःख ूपी ससारं सेमिु हो जाएगा। इन कोशों को शिु बनानेके शलएऔर आन्तररक शवकास केशलए अभ्यासी को अन्तमखीगु होना ही होगा। इसकेशलए प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाशध का सहारा लेना होगा। तब इन कोशों मेंिमशुः शिताु आनी शूु होनेलगेगी। सबसेपहलेअन्नमय कोश को शिु करना पड़ता है,शफर िमशुः धीरे-धीरे अभ्यासानसारु आगेकी ओर बढ़तेहैं।

प्राण तत्त्व 183

**कोशों की शुलि**

चेतन तत्त्व केऊपर चढ़ा हआु पााँचवााँकोश अन्नमय कोश है; यह सबसे अशधक

घनत्व वाला कोश है,इसशलए ठोसता को प्राप्त है। नइकेअन्तगगतस्थलू शरीर व स्थलू इशन्द्रयााँ

आती हैं। स्थलू शरीर को ही अन्नमय कोश कहतेहैं,स्थलू शरीर का शनमागण अन्न के रस रारा

होता हैअथागत ्अन्न केरस सेबनेरज और वीयगकेरारा उत्पन्न होता हैतथा इसका पालन-

पोषण अन्न केरारा होता है। अन्नमय कोश को शिु रखनेकेशलए साशत्वक भोजन ग्रहण

करना चाशहये। साशत्वक और उशचत मात्रा मेंभोजन सपाच्यु होता हैतथा पाचन शिया अच्छी

बनी रहती है,पाचन शिया सचाुु ूप सेरहनेपर स्थलू शरीर शनरोगी सा रहता है। इस शरीर का

शनरोगी और स्वस्थ रहना अशत आवश्यक है।चशकंू भोजन (अन्न) का सीधा प्रभाव अन्नमय

कोश पर पड़ता है, इसशलयेभोजन साशत्वक और सन्तशलतु होना चाशहये। साथ मेंउशचत

आसनों का भी अभ्यास करते रहना चाशहए। आसनों के रारा शरीर की मााँसपेशशयााँ व

आन्तररक अगं पिु होतेहैं। स्थलू इशन्द्रयों को शिु करनेकेशलए, इन्हेंशस्थर करकेअन्तमखीगु

बनाने का प्रयास करना चाशहये। इसके शलए शकसी शसि आसन पर शस्थत होकर बैठ जाना

चाशहए, शफर रीढ़ को सीधी करके मन कोभकृुटी पर के शन्द्रत करने का प्रयासकरें,इस प्रकार के

शनरन्तर अभ्यास सेइशन्द्रयााँअन्तमखीगु होनेलगेंगी,इशन्द्रयों केशिु होनेपर अन्नमय कोश शिु

होने लगेगा।

प्राणमय कोश के अन्तगगत पााँचोंप्राणऔर पााँचोंसक्ष्मू कमेशन्द्रयााँआती हैं,पााँचों प्राण अन्नमय कोश और प्राणमय कोश दोनों को प्रभाशवत करते ,हैकमेशन्द्रयसक्ष्मू हैयेसक्ष्मू शरीर से सम्बशन्धत है। प्राणमय कोश कोशिु करने के शलए साशत्वक भोजन ग्रहण करना अशत आवश्यक है,क्योंशक शजस प्रकार का भोजन ग्रहण शकया जाएगा, उसका सक्ष्मताू से प्राण पर प्रभाव पड़ेगा अथागत ्साशत्वक भोजन करने से प्राण भी साशत्वक बनेगा,तामशसक भोजन से प्राण अशिु (तमोगणी)ु बनेगा। इसशलयेप्राणमय कोश शिु करनेकेशलयेअभ्यासी को ्यादा तला हआु मसालेदार भोजन त्या्य होता है। प्राणायाम केरारा प्राणों को शिु शकया जाता है

प्राण तत्त्व 184

प्राणायाम का प्रभाव प्राणों पर सीधा पड़ता है,प्राणायाम करने के शलये शवशभन्न प्रकार की शवशधयााँहै। शकसी अनभवीु गु केमागगदशगन में प्राणायाम का अभ्यास करना चाशहये। प्राणमय कोश को शिु करनेकेशलयेसयगनाड़ीू-चन्द्रनाड़ी प्राणायाम (अनलोमु-शवलोम) और भशस्त्रका प्राणायाम सवागशधकउपयोगी होता है,इनके अभ्याससे प्राणमयकोश शीघ्रता सेशिु होने लगेगा।

मनोमय कोश केअन्तगगत मन और सक्ष्मू ज्ञानेशन्द्रयााँ आतीहैं।मन को शिु करने के शलये प्राणायाम का अभ्यास करना अशत आवश्यक ,हैक्योंशक मन को शशि प्राणों के रारा शमलती है। मन का शवकार उसकी चचलतां हैअथागत ्मन सदैव इधर-उधर भागता रहता है। कभी इस पदाथगपर कभी दसरेूपदाथगपर भ्रमण करता रहता है। अगर प्राणों की गशत को रोक शदया जाए, तब मन की गशत अपने आपुक जाती है। प्राणायाम करने से शचत्त की मशलनता नि होनेलगती हैऔर वशत्तयोंृ मेंभी शिताु आने लगती हैअथागत ्मन शिु होनेलगता है। त्राटक केअभ्यास सेभी मन शस्थर होनेलगता हैतथा मन मेंशिताु आनेलगती है। ध्यान के रारा जब मन को ध्येय वस्त ुपर शस्थर करनेका प्रयास करतेहैं,तब मन मेंअभ्यासानसारु धीरे-धीरेशिताु आनेलगती है। ध्यानावस्था मेंमन शजतनी ्यादा देर तक शस्थर रहता है उतनी ही ्यादा मन के अन्दर शिताु आनेलगती है। मत्रजापं के रारा, ईश्वर शचतनं के रारा, आध्याशत्मक पस्तकेंुपढ़नेसेभी मन केअन्दर शिताु आनेलगती हैअथागत ्मनोमय कोश को शिु करनेकेशलए शवशभन्न प्रकार केउपाय एक साथ अपनातेरहें,तब मनोमय कोश शीघ्रता सेशिु होने लगेगा।

शवज्ञानमय कोश केअन्तगगत बशिु और अहकारं आते हैं।समाशध के अभ्यास के रारा शवज्ञानमय कोश शिु शकया जाता है,अभ्यासी समाशध का शजतना अशधक अभ्यास करेगा, उतना ही ्यादा शवज्ञानमय कोश केअन्दर अन्तमखीगु होगा शजतना अशधक अन्तमखीगु होता जाएगा, उतना ही इस कोश केअन्दर शिताु आती जाएगी। शवज्ञानमय कोश की सीमाएाँ सबीज समाशध की अशन्तम अवस्था तक होती हैं। इस कोश के अन्तगगत जब वह सअभ्या

प्राण तत्त्व 185

करता है,उस समय शचत्त पर शस्थत सस्कारोंं का साक्षात्कार हआु करता हैतथा इस प्रकार के सस्कारोंं का नाश हआु करता हैतथा शचत्त भी शिु हआु करता है। इसका प्रभाव अहकारं और बशिु पर पड़ता है। पणगूपू सेशवज्ञानमय कोश एक जन्म केअभ्यास सेशिु नहीं हो सकता है; साधक जब कई जन्मों तक लगातार अभ्यास करता रहता है, तब अशतमं जन्म में उसका शवज्ञानमय कोश शिताु को प्राप्त हो पाता है। तब अशतमं जन्म मेंशनश्चय ही अत्यन्त कि वाले क्लेशात्मक कमग भोगने ही पड़तेहैं।शजस समय वह क्लेशात्मक कमग भोग रहा होता, तबहै उसे ससारं केवास्तशवक स्वूप का भान होता है। शजसेवह अपना समझता है उन्हीं के रारा उसे कि शमलते ।हैंअभ्यासी को घोर कि शमलना आवश्यक भी है,क्योंशक वह अनन्त काल से इस ससारं को व सांसाररक ररश्तों को अपना समझता आया है,इस भ्रम को टूटना आवश्यक भी है, तभी तो आनन्दमय कोश में प्रवेश करने की अन्दरउसकेयोग्यता आयेगी। शवशभन्न प्रकार की शसशियााँ इसी शवज्ञानमय कोश के अन्तगगत आती,कुछहैंअभ्यासी इन शसशियों केचक्कर में पड़े रहते। हैंशसशियों की सफलता और असफलता उसके अभ्यास पर शनभगरकरती है।अगर छोटी-मोटी शसशि शमल भी गयी, तब अपना कीमती समय वह उस शसशि में नि करते रहते। हैं इस प्रकार की शसशियााँज्ञन प्राशप्त केमागगमेंअथवा आनन्दमय कोश मेंअन्तमखीगु होनेमेंवह अवरोध-स्वूप हैं। इसशलए बशिमानु साधक इन शसशियों केचक्कर मेंनहीं पड़ता है। वह शसशियों का मोह त्यागकर आगे बढ़ जाता ,हैशफर उसे आनन्दमय कोशकी अवस्था प्राप्त होती है।

आनन्दमय कोश के अन्तगगत शचत्तआता है। अभ्यास के रारा जब सबीज समाशध की

पारंगता प्राप्त होती है,तब शचत्त की शशिु उच्चतम अवस्था मेंहोती है। उस समय शचत्त पर

ऋतम्भरा-प्रज्ञा का प्राकट्य होता है। ऋतम्भरा-प्रज्ञा अभ्यासानसारु धीरे-धीरे अशवया को नि

करती रहती है और ज्ञान का प्रकाश फै लाती रहती है। साधक के शचत्त में जब तक ज्ञान का

प्रवाह शनरन्तर बहता रहता है अथवा शनरन्तरता बनी रहती ,हैतब तक ईश्वर के शचत्त में

अतमंखतागु बनी रहती है अथवा अपने ूपस्व में शस्थत बना रहता है। जब ज्ञान के प्रवाह की

शनरन्तरता टूट जाती है,तब उसकेशचत्त पर व्यत्थानु केसस्कारं (ससारं सेसम्बशन्धत) प्रकट

प्राण तत्त्व 186

होने लगतेहैं,शफर उसकी अवस्था शवज्ञानमय कोश केअन्तगगत आ जाती है। जब शफर अभ्यास के रारा ज्ञान का प्रवाहबहनेशनरन्तर लगता है तब वह आनन्दमयकोश मेंअन्तमखीगु हो जाता हैऔर आनन्द की अनभुशतू करनेलगता है। क्योंशक उस समय उसकेअन्दर पर-वैराग्य प्रकट हो जाताहै। इसी प्रकार अभ्यास कई वषों तक चलता रहता है। बीच-बीच में कभी-कभी व्यत्थानु केसस्कारं प्रकट हो जातेहैं,क्योंशक शचत्त इन सस्कारोंं का उपादान कारण है। ऐसा तब होता हैजब साधक केशचत्त पर ज्ञान केप्रवाह की शनरन्तरता टूट जाती है। तब वह ससारं केशवषय मेंशचन्तन करनेलगता है,शफर कुछ समय बाद ज्ञान का प्रवाह शचत्त पर बहने लगता है।इसी प्रकार कई वषों तक अभ्यास करतेरहनेपर आनन्दमय कोश मेंअन्तमखीगु रहने का समय बढ़ता रहता है।इस अवस्था में साधक कोतत्त्वज्ञान प्राप्त हो चकाु होता हैऔर वह आनन्द की अनभुशतू अभ्यासानसारु अवशध तक करता रहता है। आनन्द की अनभुशतू सत्वगणु के रारा होती हैक्योंशक सत्वगणु का स्वभाव आनन्द ही होता है, इसीशलए ईश्वर को सशच्चदानन्द कहते है। आनन्दमयकोश मेंअन्तमखीगु होनेकेसमय साधक का शचत्त ईश्वर के शचत्त (परा-प्रकृशत) मेंअन्तमखीगु होता है,ईश्वर का शचत्त सत्वगणु की शवशिताु सेयिु रहता है इसीशलये वह आनन्द स्वूप है। जीव का शचत्त गणोंु की शवषमावस्था सेबना होता है,इसशलये पररणामी (शवषमावस्था वाला) शचत्त अशवया सेयिु रहता है। ऐसा शचत्त शसवाय दुःख केऔर कुछ भी नहीं होता है। जब साधक केअभ्यास के राराउसकेशचत्त पर ऋतम्भरा-प्रज्ञा का प्राकट्य हो जाता है,शफर कुछ समय अभ्यास केबाद उसका शचत्त ज्ञान केप्रकाश सेयिु हो जाता है,तब उस शचत्त मेंआनन्द की अनभुशतू होनेलगती है। अथागत ्ज्ञान केप्रकाश सेयिु शचत्त मेंआनन्द की अनभुशतू होती है,तब वह आनन्दमय कोश मेंअन्तमखीगु रहता है। जब उसकेशचत्त पर व्यत्थानु केसस्कारं प्रकट होनेलगतेहैंजो दुःख स्वूप (सांसाररक) होतेहैं, तब वह साधक शवज्ञानमय कोश के अवस्था के अन्तगगत आ जाताहै।

शरीर चार प्रकार के होतेहैं– 1. स्थलू शरीर, 2. सक्ष्मू शरीर, 3. कारण शरीर,

1. महाकारण शरीर। स्थलू शरीर स्थलू पंचभतोंू सेबना होता है;इसका सम्बन्ध स्थलू जगत से रहता है,इसका रंग रि केसमान लाल होता है। सक्ष्मू शरीर सक्ष्मू पंचभतोंू सेबना होता है,

प्राण तत्त्व 187

सक्ष्मू इशन्द्रयों सेलेकर अहकारं तक सक्ष्मू शरीर केअन्तगगतआतेहैं,इसका रंग श्वेत होता है। कारण शरीर के अन्तगगत शचत्त आता, इसकाहै रंग हकका नीला चमकीला होता है। महाकारण शरीर ईश्वर (सगणु ब्रम) का होता है,इसका सम्बन्ध परा-प्रकृशत सेहोता है,इसका रंग हकका नीला चमकीला शवलक्षणता को शलयेहोता है। ईश्वर का शचत्त सत्वगणु की शवशिताु सेयिु रहता है,जीव का शचत्त सत्वगणीु होता है। दोनों केशचत्त सत्वगणु की प्रधानता सेयिु होतेहैं, मगर ईश्वर का शचत्त सत्वगणु की शवशिताु को शलए होता है। सत्वगणु का स्वभाव आनन्द से यिु है।

**तत्त्वज्ञान के समयप्राण तत्त्व की अवस्था**

शजन मनष्योंु नेप्राणायाम और योग का अभ्यास नहीं शकया है,उन्हें प्राणतत्त्व केशिताु

केप्रभाव की अनभुशतू नहीं हो पाती हैऔर न ही प्राणवाय ुकी शिताु की पराकाष्ठा केशवषय

में जान सकतेहैं।योग केअभ्यास रारा शजस अभ्यासी को तत्त्वज्ञान की प्राशप्त हो चकीु है,शसफग

वही प्राणवाय ुकेमहत्त्व और शिताु केशवषय मेंजान पातेहैं। शजस मनष्यु केशरीर केअन्दर

श्वास-प्रश्वास की शिया सामान्य ूप से जीवन पयगन्त होतीरहती है,कभी भी प्राणों को अपने

अनसारु चलानेका अभ्यास नहीं शकया है,उन्हेंप्राणवाय ुकी शिताु केमहत्त्व केशवषय मेंकैसे

ज्ञात हो सकता है! बशकक ऐसेमनष्योंु को स्थलू शरीर छूटनेकेबाद शवशभन्न प्रकार की

यातनाओ ंका सामना बहतु समय तक करना पड़ता है,शनशश्चत समय तक यातना सहनेके

पश्चात शफर जन्म ग्रहण करने का अवसर शमलता है। उस समय यह नहीं कहा जासकता हैशक

उसे शकस प्रकार के शरीर की प्राशप्त होगी। अगर उसेश,ुपक्षी, रेंगने वाले प्राशणयों के समान

शरीर शमला, तब उसेसदैव अपनेरारा शकयेगयेपवगूकमों केकारण दुःख की अनभुशतू होती

रहेगी। इस प्रकार केशरीरों के रारा शसफग कमोंके फलको भोगा जाता है,इन शरीरों के रारा

नये प्रकार के कमगनहीं शकये जा सकतेहैं। एक मात्र मनष्यु शरीर ही ऐसा है,शजसके रारा

प्राण तत्त्व 188

स्वेच्छा से नये प्रकार के कमग शकये जाहैंऔरसकतेयोग केअभ्यास केरारा प्राणों का सयमनं भी शकया जा सकता है। शफरभी बहतु सेअज्ञानी मनष्यु जीवन भर श्वास-प्रश्वास की ओर ध्यान नहीं देतेहैं। मगर कुछ मनष्यु प्राणायाम केरारा श्वास-प्रश्वास को अपनेअनसारु चलानेका प्रयास करते रहते, उन्हैंेंअभ्यासानसारु भशवष्य मेंआध्याशत्मक उन्नशत का लाभ शमलता है।

मैं लेख तथाचलशचत्र (वीशडयो) के रारा बताचकाु ह ाँ–साधक की जब कुण्डशलनी जाग्रत होकर ऊध्वगहोती है,उस समय कुण्डशलनी का स्वूप अशग्न तत्त्व वाला होता है। कई वषों तक कठोर अभ्यास केरारा जब साधक की कुण्डशलनी जब पणगूयात्रा करकेउसके ृदय में शस्थत हो तीजाहै,तब कुण्डशलनी अपना अशग्न तत्त्व वाला स्वूप छोड़कर वाय ुतत्त्व में शस्थत हो जाती है। वाय ुतत्त्व केूप मेंकुण्डशलनी शशि साधक केसम्पणगूशरीर मेंव्याप्त हो जाती है। इस अवस्था में साधक जब कई वषों तक अभ्यास करता रहता,तबहैअभ्यास करते रहने के कारणयोगबल बढ़ता रहता है,इससे साधक के अन्दर शशिपात करने की क्षमता बढ़ती रहती है। क्योंशक ऐसी अवस्था में अभ्यास करने पर शचत्त पर शस्थत कमागशयों तथा मशलनता का नाश होता रहता है। इस प्रकार के अभ्यास से-धीरे साधक के शरीर का प्राण भी शिु होता रहता है। प्राण तत्त्व शजतना शिु होगा, उसका प्रभाव स्थलू शरीर पर, सक्ष्मू शरीर पर और कारण शरीर पर भी पड़ता है,अथागत ्कारण शरीर भी स्वच्छ होता रहता है। इसी प्रकार अभ्यास जब कई जन्मों तक लगातार करता रहता है, शफर अशन्तम जन्म में जब वहशफर अभ्यास करना शूु कर देता है,तब कुछ वषों केअभ्यास के बाद साधक सबीज समाशध की पराकाष्ठा को प्राप्त कर लेता है।

सबीज समाशध की पराकाष्ठा पर प्राण तत्त्व की शिताु भी चरम सीमा तक पहचनेुाँ लगती है,तब इस अवस्था मेंऋतम्भरा-प्रज्ञा का प्राकट्य होने लगता है।ऋतम्भरा-प्रज्ञा के प्राकट्य सेशचत्त पर ज्ञान का प्रकाश फै लने लगता ऋतम्भराहै।-प्रज्ञा केप्राकट्य सेसाधक को समाशध अवस्था मेंउसका स्वूप शदखाई देनेलगता है। उसेसमाशध अवस्था मेंभशमू केनीचे की ओर सेअत्यन्त तेजस्वी सयगूकेसमान (हजारों सयगूकेसमान) प्रज्ञा शदखाई देनेलगती है,

प्राण तत्त्व 189

उस प्रज्ञा केप्रकाश की शकरणेंमाशधस अवस्था मेंउसके चेहरे पर पड़ती।वेहैंशकरणें इतनी

तेजस्वी होती हैंशक वह शचत्त की भशमू को भेदती हईु ऊपर की ओर शनकल आती हैं,शफर

साधक के चेहरे पर वह शकरणें पड़ती हैं। चेहरे पर प्रकाश शकरणें पड़ते ही साधक की स

भगं हो जाती है। साधक बाद में सोचनेलगता हैशक इतनी तेजस्वी शकरणों का स्वूप

शवलक्षणता को शलयेहएु था, वेशचत्त की भशमू को नीचेसेपार करती हईु ऊपर शनकल आयी,

शफर चेहरे पर पड़ने ,लगीऔर तभी उसकी समाशध भी भगं हो गयी। ऐसा सयगूउसनेकभी नहीं

देखा था क्योंशक सयगूतो आकाश मेंचमकता है,मगर यह सयगूभशमू केनीचेचमक रहा था और

उसकी शकरणें चेहरे तक आ रही थी।

समाशध अवस्था में साधक के चेहरे पर जब पहली बार ज्ञान का प्रकाशऋतम्भरा(-प्रज्ञा

का) पड़ता है,तभी उसकी समाशध भगं हो जाती है। मनष्यु केजीवन मेंऐसा पहली बार हआु

होता हैक्योंशक उस समय जो वशत्तृ अथगस्वूप में शवयमान रहती है उसकी शनरन्तरता समाशध

अवस्था मेंही टूट जाती है। ऐसा सदैव नहीं होता है। क्योंशक शूआतु मेंऋतम्भरा-प्रज्ञा कभी

शचत्त की भशमू केनीचेसे,कभी जलाशय के नीचेसे ऋतम्भरा-प्रज्ञा का प्राकट्य हो जाता है।

उसकी अत्यन्त तेजस्वी शकरणेंशचत्त की भशमू को, तथा जलाशय केपानी को नीचेसेभेदती हईु

साधक के चेहरे पर आकर पड़ती है। ऋतम्भरापहले-प्रज्ञा शचत्त की भशमू केनीचेसेशदखाई

देगी शफर छोटे अथवा बड़े जलाशय के शनचले शदखाईभागमेंदती है। ऐसा कुछ ही बार होता

है,शफर आकाश में उगतेहएुसयगूकेसमान शदखाई देती है। ऐसा इसशलए होता हैउस समय

शचत्त पर जो सबसे्यादा घनत्व वाली वस्त ुअथवा क्षेत्र होता हैउसमेंअशधक ठोसता के

कारण तमोगणु का प्रभाव ्यादा होता है। सबसेअशधक तमोगणु सेप्रभाशवत वस्त ुको

ऋतम्भरा-प्रज्ञा अपने प्रभाव में लेताशकीहैउसका तमोगणु कम होकर शिताु को प्राप्त हो

सके, उस क्षेत्र में ज्ञान का प्रकाशफैल सकेऔर सत्वगणु की मात्रा ्यादा हो सके। शजससे वह

क्षेत्र ज्ञानकेप्रकाश सेभर कर शिु और प्रकाशशत हो सके।

प्राण तत्त्व 190

मैंने अभी-ी शचत्त की भशमू शब्द का प्रयोग शकया है,इस शवषय पर दो शब्द शलखना चाहगाँ। मनष्यु रारा शकयेगयेकमों केसंस्कार (कमागशय) शचत्त की भशमू पर शवयमान रहतेहैं। इस भशमू पर दो प्रकार के सस्कारं शवयमान रहतेहैं– 1. सशचतं कमग, 2. प्रारब्ध कमग।

**सलचतं कमण–**सषुप्तावस्थाु मेंसक्ष्मू ूप सेशचत्त की शनचली सतह पर शवयमान रहतेहैं,ये

कमागशय इस जन्म मेंनहीं भोगे जातेहैं।

**प्रारब्ध कमण–** शचत्त की ऊपरी सतह पर प्रधान ूप से शवयमान रहतेहैं,ये कमागशय वतगमान

जन्म मेंमनष्यु को शनश्चय ही भोगनेपड़तेहैं।

तीसरे कारप्र के भी कमग होते,इन्हेैंशियमाण कमगकहतेहैं। मनष्यु वतगमान जीवन मेंजब नये

कमग करता ,हैउन नये कमों केरारा जो कमागशय बनते, हैंउन्हें शियमाण कमग कहते हैं। शियमाण कमों के कमागशयोंा कुछ भाग सशचतं कमों मेंशमल जाता है, इस प्रकार के कमागशय अगले जन्मों मेंगेजातेभोहैं। शियमाण कमों के शेष कमागशय कमोंप्रारब्धमें शमल जातेहैं,शफर उन्हें वतगमान जीवन में भोगना ही होता है। इस प्रकार शियमाण कमग दो भागों में बाँटजाते ,हैंये सभी कमागशयचत्त की भशमू पर शस्थत रहतेहैं।

शचत्त की भशमू का शनमागण वाय ुतत्त्व की प्रधानता के रारा होता ,हैवाय ुतत्त्व का स्वभाव स्पन्दन (कम्पन) करना होता है। इसीशलए शचत्त की भशमू पर शजस स्थान पर कमागशय शवयमान रहतेहैं,वहााँ पर सदैव स्पन्दन (कम्पन) होता रहता है। स्पन्दन होने से प्रारब्ध कमागशयों पर प्रभाव पड़ता हैतब येकमागशय (सस्कार)ं वशत्तृ ूप मेंबाहर की ओर शनकलने लगतेहैं,शफर आाँखों के रारायेवशत्तयााँृतेजस ्ूप मेंबाहर शनकलकर स्थलू पदाथों का स्वूप धारण कर लेती ,हैंशफर मशस्तष्क को धारण शकयेहएु स्वूप का भान कराती हैं। जब शचत्त पर कमागशय शवयमान रहते, तबहैंउनका स्वूप वाय ुतत्त्व की प्रधानता सेयिु होता है;मगर जब वशत्तयााँृबहर की ओर आाँखों केरारा शनकलती हैं,तब उनका स्वूप तेजस ्(प्रकाश) ूप में होता है, अथागत ्वशत्तृ वाय ुूप सेतेजस ्ूप मेंपररवशतगतहो जाती है। जैसे-ेवशत्तयााँृ बशहमखीगु होकर बाहर की ओर शनकलती हैं,वैसे-वैसेउनका स्वूप धीरे-धीरे पहले की अपेक्षा स्थलताू को प्राप्त होनेलगता है,क्योंशक तमोगणु का प्रभाव बढ़नेलगता है।अन्तमखतागु बढ़ने

प्राण तत्त्व 191

पर सक्ष्मताू आनेलगती है,तब सत्वगणु का प्रभाव बढ़नेलगता है। इसी प्रकार अन्तमखीगु होने पर व्यापकता बढ़ती है,बशहमखीगु होने पर व्यापकता घटने लगती है।वाय ुतत्त्व केबशहमखीगु होने परअशग्न तत्त्व का प्राकट्य होता हैइसशलयेअशग्न तत्त्व सेवाय ुतत्त्व अशधक सक्ष्मू और व्यापक होता है।

जब ऋतम्भरा-प्रज्ञा का प्राकट्य होता है,शूआतु मेंात्र कुछ क्षणों केशलयेही होता है। इसके ज्ञान का प्रकाश शचत्त पर पड़ता ,हैधीरे-धीरे अभ्यासानसारु शचत्त की मशलनता (अज्ञानता) नि हो-होकर शिताु (ज्ञान) को प्राप्त होती रहती है। शफर एक समय ऐसा भी आता है, जब ऋतम्भरा-प्रज्ञा के प्रकाश में पााँचों तत्वों का साक्षात्कारहोताहै।पााँचों तत्वों का साक्षात्कार िमशुः होता है,इन पााँचों तत्वों के दो प्रकार के स्वूप –होते1.सामान्यहैं ूप,

1. शवशेष ूप। पहलेप्वीृ तत्त्व का, जल तत्त्व का, अशग्न तत्त्व का, वाय ुतत्त्व का और शफर

अन्त में आकाश तत्त्वके सामान्य स्वूप का साक्षात्कार होता है, शफर शवशेष ूप का साक्षात्कार होता है। पााँचों तत्वों के साक्षात्कार के बाद अभ्यासीकीआसशि प्रकृशत केप्रशत समाप्त होने लगती ,हैक्योंशक ऋतम्भरा-प्रज्ञा के रारा अशवया का नाश होने लगता, हैउसी स्थान पर ज्ञान का प्रकाश भरने लगती है। इसी प्रकार यह शिया कई वषों तक चलती रहती, है अन्त मेंअशवया को मलू सेउखाड़ कर फेंक देती है,शचत्त पर ज्ञान का प्रकाश फै ला देती, है साधक का (जीवन्मिु पुष का) शचत्त ज्ञान के प्रकाश सेयिु हो जाता है,तब वह जीव से जीवेश्वर बन जाता है और शशवत्व पदको प्राप्त हो जाता है।उस समय अभ्यासी अपने आपको, शवकशसत हएु सहस्त्र दल कमल केऊपर बैठा हआु देखता है,उसके साथ उसके बगल में बायीं ओर स्त्री ूप में शशिभी शवराजमान रहती है। ऐसा अभ्यासी शफर इस भलोकू पर बहतु ्यादा समय तक नहीं रहता है। प्रारब्ध वेगसेसधा हआु स्थलू शरीर शफर शगर जाता हैअथागत ्शरीर छूट जाता है,अभ्यासी अपने लोक (परा-प्रकृशत) को चला जाता हैशफर कभी भी प्रकृशत के बंधन मेंबंधकर वापस जन्म ग्रहण करनेनहीं आता है। क्योंशक अब जन्म ग्रहण करने का कोई कारण नहीं रह जाता है। जन्म ग्रहण करने का कारण शचत्त पर शस्थत अशवया होती। अशवयाहै के कारण शचत्त पर कमागशय बनते रहतेहैं,अशवया ही कमागशयोंकी जननी है। ऋतम्भरा-प्रज्ञा

प्राण तत्त्व 192

अशवया को मलू सेउखाड़ कर फेंक देती है। इसशलयेप्रत्येक मनष्यु का कतगव्य हैशक वह योग के अभ्यास रारा अपने शचत्त पर ऋतम्भरा-प्रज्ञा का प्राकट्य होने के शलये प्रयासरत, ताशकरहे वह अपने स्वूप में शस्थत हो सके ।

शचत्त की भशमू का शनमागण तभी हो जाता है,जब आशदकाल मेंजीव सगणु ब्रम से(ईश्वर

से) प्रकट होकरअपरा-प्रकृशत में जन्म ग्रहण करने के शलये आ जाता है। उस समय जीव के

अन्दर भाव आ जाता है– ‚यह प्रकृशत मेरी है‛। जबशक अपरा-प्रकृशत का स्वामी ईश्वर होता है।

जीव के शलए अपरा-प्रकृशत को अपना समझना ही अज्ञानता (अशवया) है,उसी समय उसके

शचत्त मेंभशमू का शनमागण हो जाता है। भशमू केशनमागण मेंवाय ुतत्त्व की प्रधानता रहती है। जन्म

ग्रहण करने के बाद उसके रारा शकये गये कमों केय (सकमागशस्ंर) शचत्त की भशमू पर शस्थत

होते रहते हैं। शफर यही कमागशयमेंशचतस्पन्दनत के कारण बाहर की ओर शनकलने लगते हैं।

इन्हीं सस्कारोंं केअनसारु मनष्यु की वैसी ही बशिु और मन का स्वभाव बन जाता है,तथा

इन्हीं कमों के फलको भोगता रहता है औरनवीन कमगभी करता रहता है।इन नवीन कमों के

कमागशयशफर बनते ,हैंये कमागशय भशवष्यमेंप्रकट होकर बाहर आएाँगे। प्रकारइसी जन्म, आय ु

और मत्यृ ुका चि घमताू रहता है। जब तक शचत्त पर कमागशय बने रहेंगे,तबतक जन्म ग्रहण

करना अशनवायग है क्योंशक शचत्त पर शस्थत कमागशयों के कारण मोक्ष की प्राशप्त नहीं हो सकती है।

मोक्ष प्राशप्त करनेकेशलयेशचत्त पर शस्थत कमागशयों को पणगूूप सेनि करके, शचत्त को

कमागशयों सेरशहत बनाना होगा। जब तक शचत्त पर अज्ञानता (अशवया) शवयमान रहेगी,तब

तक शचत्त पर कमागशय बनतेरहेंगे। अशवया को शसफग ऋतम्भरा-प्रज्ञा ही नि कर सकती है

क्योंशक वह अशवया की शवरोधी होती है। प्रज्ञा,अशवया को धीरे-धीरेनि करके ज्ञान का प्रकाश

सम्पणगूशचत्त पर शबखेर देती है,अन्त मेंसम्पणगूशचत्त ज्ञान के प्रकाश सेयिु हो जाता है। उस

समय शचत्त की भशमू भी नि हो जाती है। शफर अभ्यासी रारा शकये गये कमों के कमागशयनहीं

बनतेहैक्योंशक उसका शचत्त ज्ञान केप्रकाश सेयिु होता है।

प्राण तत्त्व 193

ऋतम्भरा-प्रज्ञा केरारा पहलेप्वीृ तत्त्व केसामान्य स्वूप का साक्षात्कार होता है,

शफर कुछ समय बाद शवशेष ूप का साक्षात्कार होता है। शवशेष ूप उसेकहतेहैशजस परमाण ु

सेकोई तत्त्व बना हआु है,उसका साक्षात्कार। प्रत्येक तत्त्व का अपना-अपना परमाण ुहोता है,

उस परमाण ुका स्वूप भी शवशेष तरह का होता है,इसशलये पााँचोंतत्वों केपरमाणओु ंका

स्वूप शभन्न-शभन्न प्रकार का होता है। इसी प्रकारजल तत्त्व के सामान्य ूप का पहले

साक्षात्कार होता है,शफर शवशेष ूप का साक्षात्कार होता है। इसी प्रकार अशग्न तत्त्व के दोनों

ूपों का िमशुः साक्षात्कार होता है। इसीप्रकार वाय ुतत्त्व और आकाश तत्त्व का िमशुः

दोनों ूपों का साक्षात्कार होता है। आकाश तत्त्व के शवशेष ूप का साक्षात्कारअशधक

अतरालं केबाद होता है। आकाश तत्त्व का भी परमाण ुहोता है। मझेुआकाश तत्त्व के

साक्षात्कार केसमय इसका एक ही परमाण ुशदखाई शदया था, उसका आकार बाँदू की समान था।

एक ही परमाण ुहोनेकेकारण होनेकेकारण इसमें ररिता होती है। अन्य तत्वों के साक्षात्कार

के समय एकसाथ कई परमाण ुशदखाई देतेथे।

जब वाय ुतत्त्व का साक्षात्कार हो जाता है,तब उसेसमाशध अवस्था मेंशचत्त की भशमू टूटती हईु शदखाई देती है। शचत्त की भशमू टूटतेसमय समाशध अवस्था मेंजोर सेआवाज सनाईु देती ,हैउसी आवाज केसाथ समाशध टूट जाती है। तब साधक यह नहीं समझ पाता है शक आवाज कहााँ से आयी।शफरहैकुछ शदनों बाद उसेसमाशध अवस्था मेंशफर आवाज सनाईु देती है,उसेऐसा लगता हैजैसेकहीं शवस्फोट हो गया है। तब साधक देखता –हैउसकेसामनेभशमू पर गड्ढ़ा सा हो गया है,जब उसकी दृशि उस गड्ढेके अन्दर जाती है,तब उसे नीचे की ओर स्वच्छ शनमगल आकाश शदखाई देता है। नीचेकाआकाश देखते ही आश्चयगचशकत होता है और सोचता है– नीचे भी आकाश ,हैऊपर भी आकाश है! इसी प्रकार का अभ्यासानसारु धीरे-धीरे शचत्त की भशमू टूटती रहती है,कुछ वषों तक लगातार अभ्यास करनेपर शचत्त की भशमू टूट-टूट कर शछन्न-शभन्न हो जाती है। अभ्यास के रारा जै-सेैप्राण तत्त्व शिु होता रहता है,वैसे-वैसे भशमू टूटती रहती है। अन्त मेंभशमू टूट-टूट कर नि हो जाती है,तब कमागशयों को शवयमान होने के शलये जगह ही रह जाती, उसहै समय सम्पणगूशचत्त पर ज्ञान का प्रकाश फै ला होता है इसी

प्राण तत्त्व 194

ज्ञान के प्रकाशमेंकमागशय नि होजातेहैं। ऐसे अभ्यासी रारा शकये गये कमों के कमागशय नहीं बनते ।हैइसेजीवन्मिु अवस्था कहतेहैं। जीवन्मिु पुष के शचत्त में अशवया शवयमान न होने केकारण उसकेरारा शकयेगयेकमगशनष्काम भाव सेयिु होतेहैं।

ऋतम्भरा-प्रज्ञा केप्राकट्य केकुछ समय केबाद वह आकाश मेंसयगूकेसमान प्रकट

होकर ऊपर की ओर चढ़ती हईु शदखाई देती ,हैजैसेसबहु सयगूआकाश में प्रकटकरहो ऊपर

की ओर चढ़ता है। जैसे-जैसे अभ्यास बढ़ता रहता, वहैसे-वैसे प्रज्ञा आकाश में ऊपर की ओर

शदखाई देती है। यह आकाश शचत्ताकाश ही होता है। शचत्त शजतना ्यादाशिु होता रहेगा,

ऋतम्भरा-प्रज्ञा का प्रकाश उतना ही ्यादा तेज शदखाई देगा,अथागत ्ऋतम्भरा-प्रज्ञा उतनी ही

्यादा तेजस्वी शदखाई देगी। इसीप्रकार कई वषों तक अभ्यास करनेपर शचत्त की शिताु बढ़ती

रहती हैऔर ज्ञान का प्रकाश शचत्त पर फैलता रहता है। कई वषों केबाद अन्त मेंसम्पणगूशचत्त

ज्ञान के प्रकाशसेयिु हो जाता है।

शचत्त की भशमू टूटतेसमय साधक केअन्दर परा-प्रकृशत का अवतरण होनेलगता है। परा-प्रकृशत का अवतरण साधक के अन्दर शजतना ्यादा होगा, उतनी ही उसकी प्रकृशत (अपरा-प्रकृशत) शिु होती जाएगी। ऐसा होना अशत आवश्यक भी है,क्योंशक उसे अपनेशचत्त को अत्यन्त स्वच्छ करना है।जब अभ्यास केरारा प्राण तत्त्व अत्यतं शनमगल हो जाता है,तब

अन्त में उसका शचत्त अत्यन्त स्वच्छ होकर पारदशी कााँच के समान चमकने लगता है। इस अवस्था मेंजीवन्मिु पुष समाज का ककयाण शनष्काम भाव सेकर रहा होता है। अन्त में उसका शचत्त स्फशटक मशण केसमान शिु हो जाता है,तब उसकेशचत्त मेंपणगूपू सेपरा-प्रकृशत का अवतरण हो जाता है। इसकेबाद जीवन्मिु पुष को शशवत्व की पदवी प्रदान कर दी जाती है,क्योंशक वह इसके योग्य हो जाता ।हैइस अवस्था में जीव को जीवेश्वरभीकहा जाता है।

साधकों! पााँचोंतत्वों के साक्षात्कार केशवषय मेंनेमैंअपनी पस्तकु ‘तत्त्वज्ञान’ में शलखा है। ऋतम्भरा-प्रज्ञा के रारा पााँचों तत्वोंसाक्षात्कारके के बाद शचत्त पर ज्ञानका प्रकाश फैलनेलगता है। इन तत्वों केसाक्षात्कार केबाद प्रकृशत केवास्तशवकता का ज्ञान हो जाता है।

प्राण तत्त्व 195

तब अभ्यासी का प्रकृशत केप्रशत मोह और आसशि का नाश होने लगता हैऔर उसके अन्दर पर-वैराग्य का भाव प्रकट होने लगता है। उस समय अभ्यासी को-धीरेशनूिावस्था कुछ क्षणों केशलए प्राप्त होनेलगती है। शफर अभ्यासानसारु यह अवस्था बढ़ती रहती है। ऐसा कई वषों तक चलता रहता है। इस अवस्था मेंसाधक को ससारं मेंघोर कि उठाना पड़ता है। येकि अपने सगे-सम्बन्धी व समाज वालों से शमलते हैं। उस समय उसे ज्ञात होताशकशजन्हेंहैवह अपना समझ रहा था, वेअपने नहीं हैं। एक समय ऐसा भी आता है जबशसफगवह अके ला रह जाता है,मगर वह उस समय सभी प्राशणयों को अपना समझने लगता है।

मझेुकुछ वषों मेंबहतु सेसाधक ऐसे शमलेशजनका कहना है– “मेरा सहस्त्रार चि खलाु हआु है”। मैंनेउसाधकों को बहतु समझानेका प्रयास शकया, मगर मेरी बात उनकी समझ में नहीं आई। वेलगातार यही कहते रहेशक उनका सहस्त्रार चि खलाु हआु है। मेरे समझाने के बादवेसाधक नाराज अवश्य हो गये,क्योंशक मैंने कह शदयाशकथाउनका सहस्त्रार चि नहीं खलाु हआु है। ऐसेसाधकों केशलए मैंयह अवश्य कहना चाहगाँ– सहस्त्रार चि शवकशसत होने से पहले शचत्तपरऋतम्भरा-प्रज्ञा का प्राकट्य हो चकाु होता है,तथा तत्वों का भी साक्षात्कार हो चकाु होता है। तब साधक को ससारं सेसम्बशन्धत जाननेकेशलए कुछ भी शेष नहीं रह जाता है। क्योंशक उस समय शचत्त पर शस्थत क्लेशात्मक कमों को भोगकर ्यादा मात्रा मेंनि कर चकाु होता है,क्लेशात्मककमगभोगतेसमय इसी ससारं रारा (समाज रारा) और अपनों के रारा कि शदयाजाता है। इसके बाद शचत्त पर ऋतम्भरा-प्रज्ञा केप्राकट्य का समय आ जाता है। साधकों! एक बार शफर मैंअपनी बात दोहरा द ाँू–सहस्त्रार चि का अशन्तम जन्म मेंिम-शवकास होता हैअथागत ्अशन्तम जन्म मेंखलताु है,वह ज्ञान का आयतन है। जब शचत्त सेअशवया का मलू सेनाश हो जाता है,तब सम्पणगूशचत्त पर ज्ञान का प्रकाश फैल जाता हैअथागत ्अभ्यासी का शचत्त ज्ञान केप्रकाश सेयिु हो जाता है। शफर इस ससारं मेंजन्म ग्रहण करने का कोई कारण नहीं रह जाता है। बार-बार जन्म लेने का कारण शचत्त पर शस्थत अशवया ही होती है। इस अवस्था में ऋतम्भरा-प्रज्ञ के रारा शचत्त पर शस्थत अशवया नि कर दी जाती है।

प्राण तत्त्व 196

सहस्त्रार चि का िम शवकास कई वषों मेंपणगूहो पाता है,क्योंशक प्रज्ञा का प्राकट्य होने के बाद शचत्त पर शस्थत अशवया की जड़ें जो गहराई तक समाई होती,इस हैअशवया को धीरे-धीरे समाप्त कर उस स्थान पर ज्ञान का प्रकाश भर जाता है।अनन्तकाल से सभी जीव भ्रम सेयिु, पररणामी प्रकृशत मेंआसि होकर कमगकरते आए ,हैंइसशलयेशचत्त में शस्थत शववरों व शछद्रों मेंभी अशवया की जड़ेंगहराई सेशवयमान रहती है। शचत्त की भशमू नि होनेमेंकई वषग लग जाते ।हैइसका कारण एक यह भी हैशक शचत्त पर ज्ञान का प्रवाह शनरन्तर बहने मेंुकावट

* जाती है। क्योंशक अभ्यास केसमय शचत्त पर व्यत्थानु केसस्कारं प्रकट होने लगतेहैं,उस समय ज्ञान के वाहप्र की शनरन्तरता टूट जाती है। शफर अभ्यासी सांसाररक कायों को करने में लग जाता है। ऐसी अवस्था में अभ्यासी को शनरन्तर अभ्यास करते रहना चाशहये। ऐसा अभ्यासी जब सांसाररक कायगकरता है,तब उसके रारा समाज का ककयाण ही होता है क्योंशक वह जीवन मिु अवस्था को प्राप्त शकयेरहता है।

जब सहस्त्रार चि खलनेु(शवकशसत होने) वाला होता हैतब उसेआकाश मेंबहतु बड़ी मोटी सी कली (गलाबु की कली जैसी) शनम्नमखीु हईु शदखाई देती है। कुछ समय अभ्यास के बाद यह कली और मोटी होने लगती ,हैशफर धीरे-धीरेऊध्वगमखीु होकर शवकशसत होनेलगती है,शवकशसत होते समय उसकीपंखशड़यााँुखलनेुलगती है। बहतु शदनों तक अभ्यास करनेके बाद यह मोटी कली धीरे-धीरेपणगूशवकशसत हो जाती है,तब शवकशसत हआु सहस्त्रदल कमल सम्पणगूअपरा-प्रकृशत मेंव्याप्त हो जाता है। समाशध अवस्था में साधक को शदखाई भी देताशक है वह फूल की पंखशड़योंु के ऊपर आगे की ओर चला जा रहा है। साधक को इस प्रकार के अनभवु कई बार आतेहैं। शफर कली पणगूशवकशसत होनेकेबाद देखता हैशक वह बहतु बड़े फूल की पंखशड़योंु के ऊपर,आगे की ओर चला जा रहा है। जब वह फूल केमध्य मेंपहचताुाँ

है,तब उसेशदखाई देता है–फूल केमध्य वाली चार पंखशड़यााँु बन्द, वेहैंअभी नहीं खलीु हैं, मगर शीघ्र ही वेपंखशड़यााँुशवकशसत होकर खलु जाएाँगी। उन चारों पंखशड़योंु केमध्य मेंतपेहएु स्वणगकेसमान रंग वाला पुष बैठा हआु है। उसकेशरीर को वह चारों पंखशड़यााँुढकेहएु हैं। पंखशड़यााँुकुछ समय मेंशवकशसत हो जाएाँगी, ऐसा लगता है। इसका अथगबता रहा ह ाँ–चारों

प्राण तत्त्व 197

पंखशड़योंु केअन्दर बैठा हआु पुष स्वयंअभ्यासी ही होता है। साधकों! यह अवस्थाअभ्यासी को अभी प्राप्त नहीं हईु है,कई वषों तक अभ्यास करने के बादही प्राप्त होती है।

इस अवस्था को प्राप्त अभ्यासी का जीवन जीने का तरीका शवशेष प्रकार का हो जाता है,वह ससारं की सखु सशवधाएाँुत्याग चकाु होता है,अभ्यास केसमय समाज सेथोड़ा दरू एकांत मेंहनेर का प्रयास करने लगता है। इस प्रकारके अभ्यास के समय अभ्यासी को दररद्रता भी प्राप्त होने लगती है। उसका जीवन घोर किों में बीतता,उस हैसमय ्यादातर समाज वाले शतरस्कृत करते रहतेहैं। मगर इन सब बातों का प्रभाव अभ्यासी पर शबककुल नहीं पड़ता है,वह अपना अभ्यास करता रहता है।

मझेुबहतु से साधकऐसेशमले,शजनका कहना था – ‚हमारेसातों चि खलेुहएु हैं‛।मैं यह सनकरु आश्चयगचशकत हो जाता ह ाँशक येक्या कह रहेहैं! मैंने उनको समझाया शक आपके सातों चि नहीं खलेुहैं,आपको भ्रम हो गया है,मगर मेरी बातउनकेसमझ में नहीं यी।आ उन साधकों ने हमारे शब्दतो सनु शलये,मगर उन्होंनेउत्तर मेंकुछ नहीं कहा। मैं असत्य बोल नहीं सकता था, मैं सोचने लगा–ऐसेसाधकों को मैंऔर क्या कह ाँशजससेउन्हें मेरी बात समझ में

* जाए और उनका भ्रम समाप्त हो जाए, क्योंशक वेअपनी आध्याशत्मक अवस्था केशवषय में भ्रशमत हैं।

प्राणायाम और योग का अभ्यास करने सेध्यान( से) साधक केशरीर की प्राणवाय ु शवशभन्न अगोंं मेंशियाशील होती हईु महससू होती है। साधक जब ध्यान पर बैठता है,तब उसका मस्तक भारी-भारी व दखताु सा महससू होनेलगता है, कभी-कभी आज्ञाचि पर गदगुदीु सी अथवा कुछ रेंगता हआु महससू होता है। इस प्रकार की सभी अनभुशतयााँूप्रण तत्त्व के कारण होती हैं। जब साधक सयमं पवगकू साधना करता है,तब उसे आध्याशत्मक उन्नशत महससू होने लगती ,हैजैसे–प्रसन्नता की अनभुशतू होना, शरीर का हकका-हकका महससू होना, अनभवु आना, बन्ध लगना, कुछ चिों का शवकशसत होनेलगना आशद। कुछ समय और अभ्यास करनेकेबाद मशस्तष्क मेंप्राणवाय ुशियाशील होती हुई महससू होनेलगती है। ऐसी

प्राण तत्त्व 198

अवस्था में ्यादातर शसर केऊपरी भाग मेंप्राणवाय ुकी शियाशीलता की अनभुशतू होनेलगती है। तब ्यादातर साधक यही समझने लगते है शक उनका सहस्त्राचि खलु गया है,उसी की ये अनभुशतू हो रही है। इसी सोच को वह अपनेअन्दर मजबतीू सेबााँध लेतेहैंऔर यही समझकर जीवन जीते रहते हैं।

मैंने यह भी देखा–कुछहैसाधकों का ब्रमरन्र खलु जाता है,उन्हें भी भ्रम हो जाता। है वेसोचने लगतेशकहैंउनका सहस्त्रार चि खलु गया है। सेऐअभ्यासी सहस्त्रार चि खलनेुकी भारी भलू मेंबनेरहतेहै। सत्य तो यह हैशक वेसहस्त्रार चि की मशहमा केशवषय में नहीं जानते हैं। कुछ मागगदशगकोंो मैंजानता ह ाँशजनका सहस्त्रार चि नहीं खलाु था और कुछ का वतगमान मेंनहीं खलाु हआु है,शफर भी उनकी यही सोच बनी रही शक उनका सहस्त्रार चि खलाु हआु है। वतगमान समय मेंभी ऐसा ही है। शजस अभ्यासी का सहस्त्रार चि खलु जाता हैअथागत ् शवकशसत हो जाता है, उसके अन्दर सामान्य मनष्यु की अपेक्षा अत्यन्त उच्च श्रेणी की शवलक्षण योग्यता प्राप्त हो जाती है। क्योंशक ऐसा योगी जीवन्मिु अवस्था वाला होता है,उसे तत्त्वज्ञान प्राप्त हो जाता है। ऐसा तत्त्वज्ञानी शजसपर कृपा कर दे,उसका शनश्चय ही ककयाण हो जाएगा। मैं यहााँ पर इस अवस्था को प्राप्तकीयोगीोग्यताओ ंका बखान नहीं करना चाहता ह ाँ क्योंशक सामान्य मनष्यु का मशस्तष्क उन शब्दों को स्वीकार नहीं कर पायेगा। एक अटल सत्य शलख रहा ह ाँ–“इस समय प्वीृ पर मात्र कुछ ही तत्त्वज्ञानी योगी शवयमान हैं”। इसके आगे मैं कुछ भी नहीं शलखना चाहता ह।ाँ

प्राण तत्त्व 199

**िेख के अन्त में**

अज्ञानतावश मनष्यु प्राण तत्त्व केमहत्त्व को पणगूूप से समझ नहीं पाए हैं। इसका बहतु बड़ा कारण हमारी शशक्षा प्रणाली है। मनष्यु अपना जीवन जीतेसमय अन्य बहतु सेकायों को

महत्त्व देते रहते,मगरहैंअध्यात्म के रास्ते पर चलने के शलये उनके जीवन में कोई महत्त्व नहीं है। ऐसेमनष्योंु का कहना होता है– व्यस्तता सेयिु जीवन मेंइसकेशलयेसमय नहीं शमल पाता है। मैंऐसेमनष्योंु केशलयेकहना चाहगाँ– महत्त्वहीन कायों केशलये समय शनकाल लेते हो, जैसे–शकसी भी स्थान पर कुछ लोग एकत्र होकर दसरोंू की शनन्दा करनेकेशलए, अकारण इधर-उधर घमनेूकेशलए, छुट्टी वालेशदन आलस्य में रहकर समय व्यतीत करने के, शलए टी०वी० पर उद्देश्यहीन कायगिम देखने के,ताशशलएखेलने के ,शलएअनावश्यक बातें करने के शलएआशद। समय शमलने पर अपने जीवन को श्रेष्ठनानेब के शलए क्योंनहीं अच्छा कायग करें,शजससे इस जीवन के बाद भीअथागत ्मत्यृ ुकेबाद भी सक्ष्मू शरीर सेभोगा जानेवाला जीवन श्रेष्ठता को प्राप्त हो सकेअथागत ्उच्चलोक की प्राशप्त हो सके।

वतगमान समय मेंकुछ कमी सी महससू हो रही है,वह कमी हमारी शशक्षा प्रणाली की है। बचपन से हीयह क्यों नहीं पढ़ाया जाता है– मैंकौन ह ,ाँकहााँसेआया ह,ाँमनष्यु जीवन का कतगव्यक्या है,मत्यृ ुकेबाद कहााँजाना है? आजकल बहतु सेमनष्यु यह कहतेहएु शमल जाएाँगे–मत्यृ ुकेबाद कुछ भी नहीं होता है,मत्यृ ुकेबाद कोई जीवन नहीं होता है,मत्यृ ुकेबाद अगर कहीं अशस्तत्व है तो वह शदखाईक्यों नहीं देताहै? ऐसा कहने वालोंका दोष नहीं है,दोष हमारी शशक्षा का है,आरशम्भक शशक्षा देते समय यह सब क्यों नहीं बताया जाता। हैपहले गुकुल हआु करतेथे,उसमेंप्रकृशत सेलेकर स्थलू शरीर तक केशवषय मेंपढ़ाया जाता था, शफर योग के अभ्यास रारा शवयाथी कोअन्तमखीगु बनाया जाता था अथागत ्अन्तमखीगु बनानेके शलये योग का अभ्यास कराया जाताथा। इसशलए उस समय केमनष्यु आन्तररक ूप से अशधक शवकशसत होते थे।

प्राण तत्त्व 200

बहतु सेमनष्यु ईश्वर के अशस्तत्व को मानने के शलये तैयार हीैं।उनकानहीं कहना होता है– ‚प्रकृशत मेंसम्पणगूशियाएाँअपनेआप हो रही हैं‛।मैंकहता ह ाँ– एक छोटा सा पररवार व्यवशस्थत ढंग सेचलानेकेशलयेपररवार का मशखयाु (प्रधान) होता है,शबना मशखयाु के पररवार चल नहीं पाता ,हैशकसी भी देश को व्यवस्थापवगकू चलानेकेशलयेराष्ट्रपशत और प्रधानमत्रीं होतेहैं,शफर इस अनन्त सीमाओ ंवालेब्रमाण्ड मेंव्यवस्थापवगकू कायगहोनेकेशलये उसका शनयामक ईश्वर क्यों नहीं हो सकता है? अगर बचपन से ही बच्चों को घर केबजुगोंु के रारा और पाठशाला मेंशशक्षकों रारा बताया जाता शक सक्ष्मू शरीर, सक्ष्मू इशन्द्रयााँ,मन, सक्ष्मू पंचभतू, तन्मात्राएाँ,अहकारं, शचत्त आशद क्या है,अभ्यास केरारा अन्तमखीगु होना बताया जाता, शफर अभ्यास के रारा उच्चावस्था प्राप्त होने पर इस प्रकार के हीप्रश्ननहीं उठते,शक ईश्वर है अथवा नहीं है।

मनष्यु का मशस्तष्क 7 से 9प्रशतशत ही शियाशील हो पाता है,मशस्तष्क का शेष भाग शनशष्िय बना रहता है। मात्र 7 से 9 प्रशतशत मशस्तष्कशवकशसत होने पर ही शनणगय ले हैंलेतेशक प्रकृशत का कोई स्वामी (ईश्वर) नहीं है। ऐसेमनष्योंु को अपना मशस्तष्क 90 से95 प्रशतशत शवकास करने का प्रयास करना चाशहये,फर अज्ञानतापणगूशब्दों का प्रयोग करना स्वयंबन्द कर देंगे। यशद मनष्यु स्वयंअपना आन्तररक शवकास एक शनशश्चत अवस्था तक कर ले, तब उसकी सम्पणगूशकाएाँंस्वयंसमाप्त हो जाएाँगी। मनष्यु की बशिु की सीमाएाँजहााँ तकहोती हैं, वहााँ तक वह सत्य मानता, बहैशिु की सीमाओ ंसेपरेका सत्य स्वीकार नहीं कर पाता है। तब उसे हर सत्य,झठू ही लगनेलगता है। ऐसेमनष्यु शजन्हेंईश्वर का सत्य स्वीकायगनहीं है,वेपहले अन्तमखीगु होकर स्वयंअपना शवकास करें,तब उन्हेंस्वयंअपनेशवषय मेंऔर ईश्वर केशवषय में ज्ञान हो जाएगा। शजस मनष्यु को स्वयंअपनेशवषय मेंज्ञान नहीं है,वह दसरोंू केशवषय मेंकैसे जान सकता है।पहले अपने शवषय में, शफरजानोदसरेूकेशवषय मेंज्ञान हो जाएगा।

मैंने उन साधकों को समझाने की कोशशश की है जोतत्त्वप्राणके महत्त्व को नहीं जानते हैं। जब से मैं आध्याशत्मक मागग में,तबआयासे लेकरआज तक मैंनेबहतु से साधकों को

प्राण तत्त्व 201

देखाहै,वेसमय शनकाल कर ध्यान पर तो बैठतेहैंऔर कोशशश भी करतेहैंशक उनका मन एकाग्र हो, मगर ऐसा हो नहीं पाता है। मझेुबहतु-से साधक ऐसे भी शमलेशजनकी योग मागग में आगे बढ़ने कीुशच भी है,पररश्रम भी खबू करतेहै,उनकी आध्याशत्मक उन्नशत भी होने लगी है,मगर वेप्राणायाम के शलए समय नहीं शनकाल पातेहैं,इसशलए प्राणायाम का अभ्यास नहीं करतेहैंतथा कुछ साधक कठोरता सेप्राणायाम का अभ्यास नहीं करना चाहतेहैंआशद। मैं ऐसे साधकों सेकहना चाहगाँ – प्राणायाम के महत्त्व कोसमझो और उसे अपने जीवन में अपनाओ, तभी आध्याशत्मक उन्नशत शीघ्र सम्भव हो सकती है। जैसे–शकसी भी पेड़को बड़ा करनेऔर शीघ्र फल प्राशप्त के शलएखाद और पानी की आवश्यकता होती है, उसी तरह अध्यात्म मागगमेंआगे बढ़ने के शलयेणायामप्रा का अभ्यास अशत आवश्यक है।

मनष्यु केजीवन मेंप्राण तत्त्व का महत्त्व बहतु ्यादा है,शजसनेप्राण तत्त्व के शवषय में जान शलया, उसने सबकुछ जान शलया है ऐसा समझो। मैंने अभ्यास के रारा प्राण तत्त्व के शवषय में जो जाना, उसेहैइस पस्तकु मेंसक्षेपं मेंशलखनेका प्रयास शकया है। पस्तकु केअन्त मेंथोड़ा सा कशठन शवषय शलखा हआु है,मगर इस शवषय में आप सभी को थोड़ा सा बताना आवश्यक था। जन्म से लेकर मोक्षपयगन्तप्राण तत्त्व का बहतु ्यादा महत्त्व होता है। शजस साधक नेप्राण तत्त्व केशवषय मेंगढ़ताू सेजान शलया, उसने शचत्त की स्वच्छता कीपराकाष्ठा प्राप्त कर ली है। ऐसे अभ्यासी काजीवन धन्य हो गया, उसका मनष्यु शरीर ग्रहण करना साथगक हो गया है।

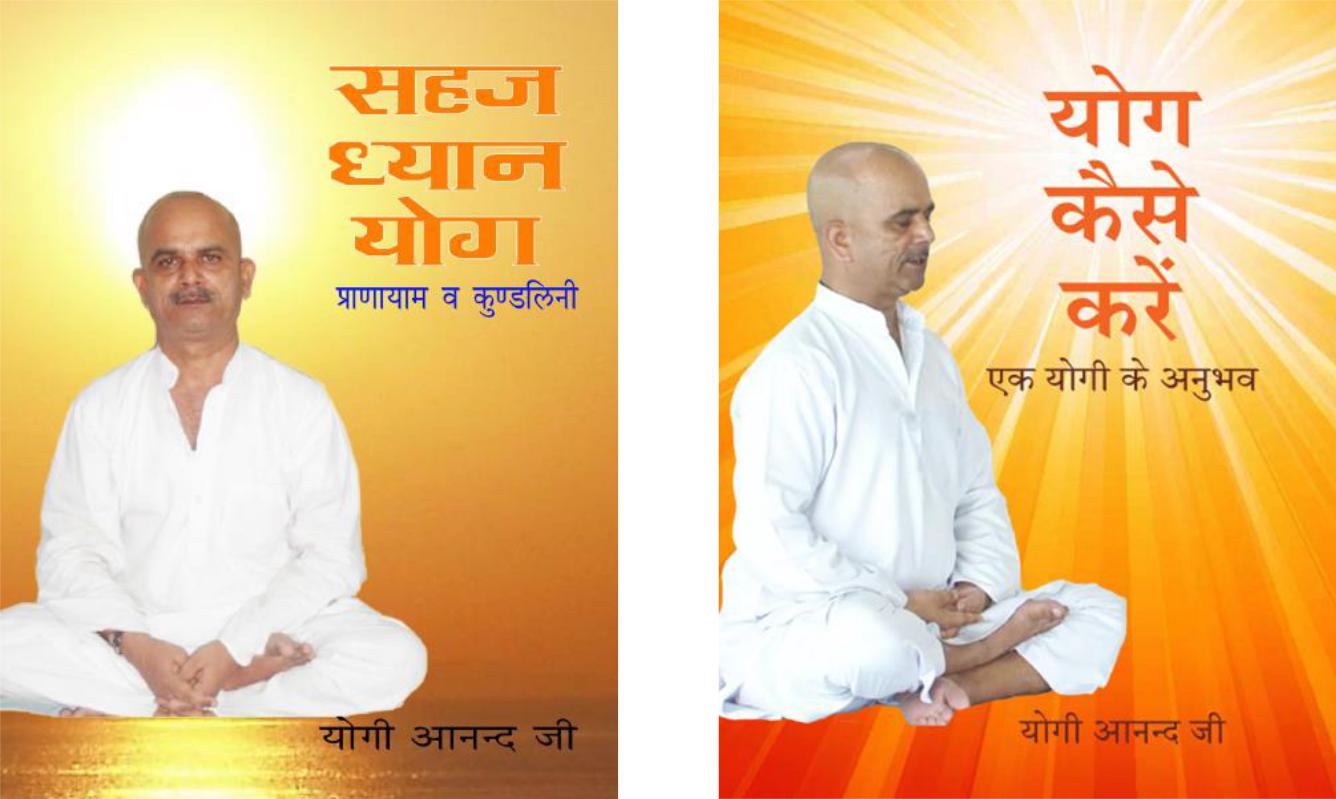
मैंपहलेभी शलख चकाु ह ाँ–आकाश तत्त्व मेंअशधशष्ठत होकर वाय ुतत्त्व (प्राण तत्त्व) के रारा प्रकृशत अपना सजनृ करती है। इसशलए ब्रमाण्ड की सम्पणगूकायगप्रणाली व व्यवस्थापवगकू व्यवहार होनेकेमलू मेंवाय ुतत्त्व (प्राण तत्त्व) ही शवयमान रहता है। शफर अन्त में प्रलय के समय वाय ुतत्त्व अपनेआप मेंिमशुः सम्पणगूपदाथों को समेट लेता है,शफर स्वयंअशत सक्ष्मू होकर बीज ूप सेआकाश तत्त्व में शस्थत हो जाता अथागतहै। ्आकाश तत्त्व मेंअन्तमखीगु हो

प्राण तत्त्व 202

जाता है,शफर अपरा-प्रकृशत भी बीज ूप मेंपरा-प्रकृशत में शस्थत हो जाती इसेहै।ईश्वर का शचत्त भी कहतेहैं,अथागत ्उस समय शसफगईश्वर शवयमान रहता है।

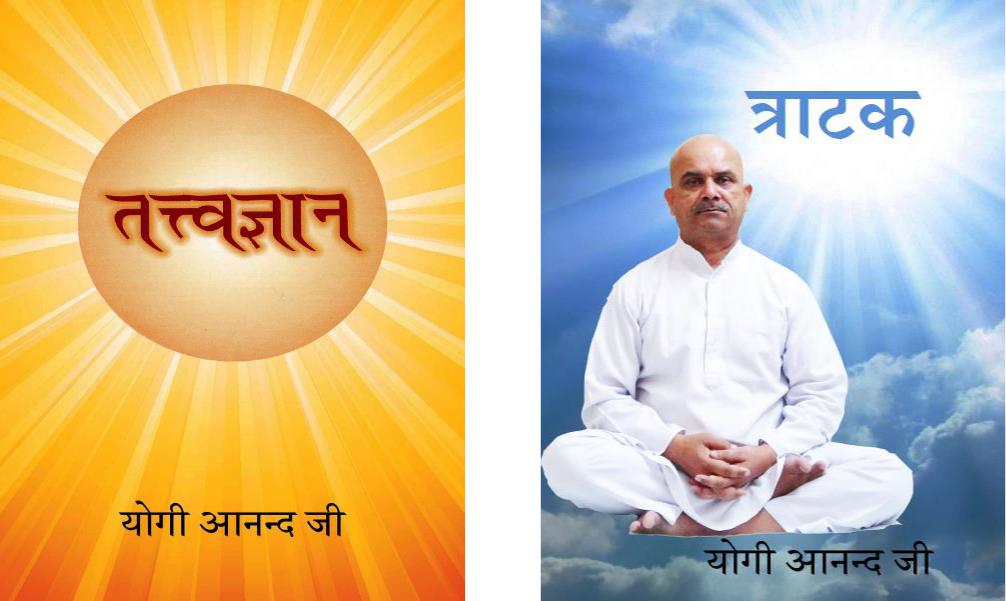
प्राण तत्त्व 203

**योगी आनन्द जी द्वारा लिलखत अन्य पुस्तकें**



**सहज ध्यान योग** **योग कै से करें**

**(प्राणायाम व कुण्डलिनी)** **(एक योगी केअनभव)ु**



**तत्त्वज्ञान** **त्राटक**

प्राण तत्त्व 204



**हेसाधकों!**

**“ सलिृ सेिेकर प्रिय तक, जन्म से िे मोक्ष तक प्राण तत्त्व (वायुतत्त्व) ही सदैव व्यवस्था पूवणक लक्रया कर रहा है। मनुष्य का शरीर एक कारखानेकी तरह व्यवलस्थत ढंग से कायण करता रहता है। मलस्तष्क औररीढ़ से लनकिनेवािी सक्ष्मू नालड़यााँ इस शरीर स्फूलतणपह ाँचानेका कायण करती ,हैयह स्फूलतण शुि प्राण तत्त्व के द्वारा प्राप्त होती है”।**

**-योगी आनन्द जी**

Email id: [anandkyogi@gmail.com](mailto:anandkyogi@gmail.com)

Facebook: <http://www.fb.com/sahajdhyanyog>

Website: <http://www.kundalinimeditation.in/>

YouTube: <http://www.youtube.com/c/YogiAnandJiSahajDhyanYog>

|  |  |
| --- | --- |
| प्राण तत्त्व | 205 |