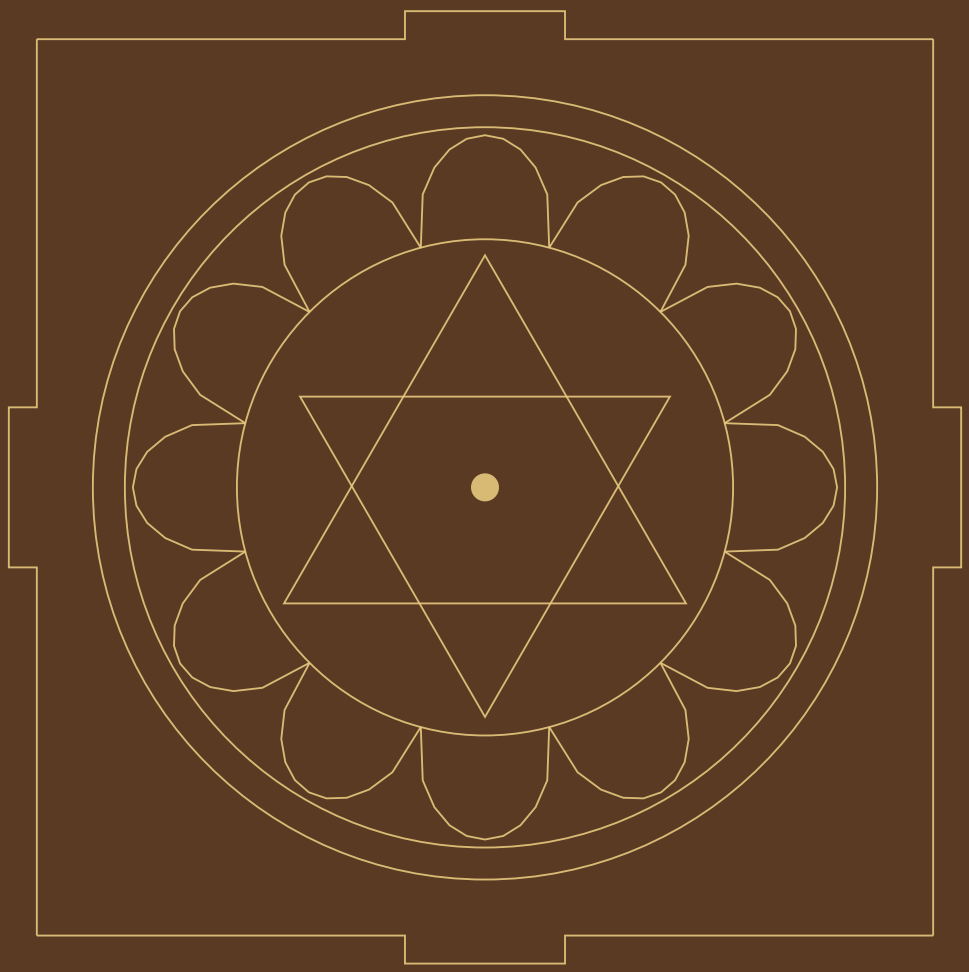
शरीर और ऊर्जा

चक्र, मूल स्रोतों से

संस्कृत ग्रंथ सूक्ष्म शरीर के बारे में वास्तव में क्या कहते हैं, और बीसवीं शताब्दी में क्या जोड़ा गया



चक्र

cakra

YOGIDE

मुफ्त अंश

विषय-सूची

शुरू करने से पहले 3
आपको यहाँ क्या मिलेगा 3
हमारे सिद्धांत 3
इस पुस्तक में संस्कृत शब्द कैसे पढ़ें 4
अध्याय I. चक्र शब्द 5
पहिया, घेरा, चक्का 5
पहिया या कमल? 5
आसन, आधार, स्थान 5
ग्रंथों में चक्र क्या है 5

केवल खरीदार के निजी उपयोग के लिए; इसे बाँटना या दोबारा बेचना मना है। यह पुस्तक जानकारी देती है और योग्य शिक्षक या चिकित्सकीय सलाह की जगह नहीं लेती। प्रश्न: administration@lacangel.fr

शुरू करने से पहले

योग के कम ही शब्द चक्र जितनी दूर तक गए हैं। आप इसे इंद्रधनुषी रंगों के सात घेरों वाले पोस्टरों पर, सुगंधित तेल की बोतलों पर, आपकी ऊर्जा को «संतुलित» या «खोलने» का वादा करने वाले ऐप्स में, और क्रिस्टल की दुकानों में पाएँगे। इस सबके पीछे एक वास्तविक परंपरा है: संस्कृत ग्रंथों का एक समूह, जो भारत में कई शताब्दियों में लिखा गया, और जो शरीर के भीतर के केंद्रों का वर्णन कमलों के रूप में करता है, पंखुड़ियों, अक्षरों, रंगों, ज्यामितीय आकृतियों, देवताओं और बीज-अक्षरों के साथ, जिनकी कल्पना ध्यान में की जाती है।

यह पुस्तक उन्हीं ग्रंथों की ओर लौटती है। यह बताती है कि वे अपनी ही भाषा में क्या कहते हैं, और साफ बताती है कि बाद में क्या जोड़ा गया, अधिकतर बीसवीं शताब्दी में यूरोप और अमेरिका में। दोनों कहानियाँ दिलचस्प हैं। उद्देश्य आधुनिक रूपों का मजाक उड़ाना नहीं, बल्कि आपको ठोस जमीन देना है: जब आप किसी केंद्र पर ध्यान करें, कोई बीज-अक्षर जपें या इस विषय पर कोई पुस्तक पढ़ें, तो आप जानेंगे कि हर विचार कहाँ से आता है।

आपको यहाँ क्या मिलेगा

- चक्र (cakra) शब्द का अर्थ और उसका इतिहास, वेदों से तंत्रों तक।
- प्रणालियों की वास्तविक विविधता: कुछ ग्रंथ चार केंद्र गिनते हैं, अन्य पाँच, छह, नौ, बारह या अधिक। छह केंद्रों और सहस्र-दल कमल की प्रसिद्ध प्रणाली अनेक में से एक प्रणाली है, जो बाद में प्रमुख बनी।
- षट्चक्रनिरूपण (Ṣaṭ-cakra-nirūpaṇa), «छह केंद्रों का वर्णन», के अनुसार हर केंद्र का वर्णन, जिसे सोलहवीं शताब्दी में बंगाल में पूर्णानंद ने रचा और जिसे आर्थर एवलॉन (Arthur Avalon) की The Serpent Power (1919) ने पश्चिम में प्रसिद्ध किया।
- चक्रों के आसपास का सूक्ष्म शरीर: नाडियाँ (नलियाँ), तीन ग्रंथियाँ (गाँठें), तैत्तिरीय उपनिषद् के पाँच कोश (आवरण), प्राण और पाँच वायु, और कुंडलिनी।
- एक अध्याय जो पाठ को आधुनिक जोड़ों से अलग करता है: इंद्रधनुषी रंग, अंतःस्रावी ग्रंथियाँ, मनोवैज्ञानिक प्रोफाइल, क्रिस्टल, «अवरुद्ध चक्र»। इतिहासकारों के अनुसार ये कहाँ से आए।
- अभ्यास का एक परंपरागत तरीका: केंद्रों पर ध्यान (dhyāna) और बीज-अक्षरों का जप (japa), उन सावधानियों के साथ जिन पर परंपरा स्वयं जोर देती है।

हमारे सिद्धांत

हर अनुवाद हमारा अपना है, संस्कृत से किया गया, सिवाय वहाँ जहाँ हम आर्थर एवलॉन के 1919 के अनुवाद को उद्धृत करते हैं, जो सार्वजनिक डोमेन में है; उस स्थिति में हम यह बताते हैं और श्लोक-संख्या देते हैं। हमने जिन संस्कृत अंशों को उद्धृत किया है, उन्हें GRETIL (Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages) द्वारा प्रकाशित इलेक्ट्रॉनिक पाठों और एवलॉन के संस्करण से मिलाया है। पूरी सूची स्रोतों में है।

जब ग्रंथ असहमत होते हैं, हम यह बताते हैं। वे अक्सर असहमत होते हैं: केंद्रों की संख्या पर, उनके रंगों पर, उनकी पंखुड़ियों पर, ग्रंथियों के स्थान पर, यहाँ तक कि कुंडलिनी के कुंडलों की संख्या पर भी। हम एक अकेली «सही» प्रणाली गढ़ने के बजाय असहमति प्रस्तुत करते हैं।

स्वास्थ्य का कोई वादा नहीं। ग्रंथ आध्यात्मिक साधना के लिए, गुरु-शिष्य संबंध के भीतर लिखे गए थे। यह पुस्तक यह दावा नहीं करती कि चक्रों पर ध्यान किसी रोग का उपचार या बचाव करता है, और यह चिकित्सीय या मनोवैज्ञानिक देखभाल की जगह नहीं लेती।

> **सावधानी की एक बात।**
>
> इस पुस्तक में वर्णित अभ्यास चिंतनात्मक हैं। कुछ परंपराएँ कुंडलिनी पर गहन साधना को तीव्र शारीरिक और भावनात्मक अनुभवों से जोड़ती हैं, और किसी अनुभवी गुरु के मार्गदर्शन पर जोर देती हैं। यदि आप किसी मानसिक रोग, आघात (ट्रॉमा) के इतिहास, मिर्गी या हृदय रोग के साथ जी रहे हैं, तो कोई भी गहन श्वास या ध्यान अभ्यास शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर और किसी योग्य शिक्षक से बात करें। यदि कोई अभ्यास आपको चिंतित, दिशाभ्रमित या अस्वस्थ छोड़ता है, तो उसे बंद कर दें। यदि आप मानसिक कष्ट में हैं, तो Tele-MANAS (14416, निःशुल्क, 24 घंटे) पर बात कर सकते हैं।

इस पुस्तक में संस्कृत शब्द कैसे पढ़ें

हर महत्वपूर्ण शब्द देवनागरी में और IAST लिप्यंतरण में दिया गया है, उदाहरण के लिए चक्र (cakra)। IAST में c का उच्चारण «च» है, ś और ṣ «श/ष» ध्वनियाँ हैं, ṭ, ḍ, ṇ के नीचे बिंदु का अर्थ है कि जीभ पीछे मुड़ी है (ट, ड, ण), और स्वर के ऊपर रेखा (ā, ī, ū) का अर्थ है कि वह दीर्घ है। Cakra को «चक्-र» बोला जाता है। जहाँ उपयोगी हो, प्रचलित अंग्रेजी वर्तनी (chakra, nadi, kundalini) भी दी गई है।

अध्याय I. चक्र शब्द

पहिया, घेरा, चक्का

सामान्य संस्कृत में चक्र (cakra) का अर्थ है पहिया, सबसे पहले रथ का पहिया। शब्द बहुत पुराना है: यह ऋग्वेद में ही आता है, जहाँ सूर्य की कल्पना एक पहिए के रूप में की गई है और जहाँ रथ के पहिए देवताओं को ले जाते हैं। इस पहले अर्थ से शब्द हर गोल चीज तक फैलता है: कुम्हार का चाक, चक्र-अस्त्र (विष्णु का अस्त्र sudarśana-cakra है), लोगों का घेरा, समय का चक्र, कोई राज्य या प्रभाव-क्षेत्र (cakravartin, चक्रवर्ती, «चक्र घुमाने वाला» सार्वभौम राजा है)।

अनुष्ठानिक और तांत्रिक भाषा में cakra देवताओं का एक मंडल भी हो सकता है, या पूजा के लिए घेरे में बैठे दीक्षितों की सभा। अंततः योग ग्रंथों में यह शब्द शरीर के केंद्रीय अक्ष के साथ स्थित उन केंद्रों को सूचित करता है, जहाँ नाडियाँ मिलती हैं और जहाँ साधक ध्यान टिकाता है।

पहिया या कमल?

यहाँ पहला आश्चर्य है। जिन ग्रंथों को हम पढ़ेंगे, उनमें केंद्रों का वर्णन पहियों से कहीं अधिक कमलों (पद्म padma, कमल kamala, सरोज saroja, अम्बुज ambuja) के रूप में होता है। षट्चक्रनिरूपण लगातार मूल के कमल, नाभि के कमल, हृदय के कमल की बात करता है। हर एक का एक कर्णिका (बीच का भाग, karṇikā), पंखुड़ियाँ (dala) और केसर हैं। पहिए का चित्र, अपनी नाभि और आरों के साथ, और कमल का चित्र, अपने हृदय और पंखुड़ियों के साथ, एक ही संरचना का वर्णन करते हैं: एक केंद्र जिससे रेखाएँ फैलती हैं।

आसन, आधार, स्थान

ग्रंथों में इन केंद्रों के लिए अन्य शब्द भी प्रयुक्त होते हैं, और उन्हें पहचानना उपयोगी है:

शब्द	IAST	अर्थ
चक्र	cakra	पहिया, घेरा
पद्म	padma	कमल
आधार	ādhāra	सहारा, आधार
स्थान	sthāna	स्थान, आसन
ग्रन्थि	granthi	गाँठ
लक्ष्य	lakṣya	लक्ष्य, ध्यान का विषय

ग्रंथों में चक्र क्या है

यह देखना महत्वपूर्ण है कि ग्रंथ किस प्रकार की वास्तविकता का वर्णन कर रहे हैं। षट्चक्रनिरूपण के केंद्रों का वर्णन ऐसे अंगों के रूप में नहीं किया गया है जो चीर-फाड़ की मेज पर मिलें। उनका वर्णन कल्पना करने (दृश्यीकरण) के लिए किया गया है: ग्रंथ पंखुड़ियों का रंग, उन पर रखे जाने वाले अक्षर, केंद्र की आकृति, वहाँ विराजमान देवता बताता है, ताकि साधक एक भीतरी चित्र बना सके और उसे क्रमशः विलीन कर सके। ग्रंथ स्वयं ध्यान की पुस्तिका है, शरीर-रचना का शास्त्र नहीं। जब हम ग्रंथियों और तंत्रिका-जालों से आधुनिक तुलनाओं पर आएँगे, तब यह बहुत मायने रखेगा।

अंश यहाँ समाप्त

यहाँ तक पढ़ने के लिए धन्यवाद। हमें आशा है कि ये पहले पृष्ठ आपके अभ्यास में अभी से साथ देंगे, और दिखाएँगे कि बाकी पुस्तक कैसे बनी है: स्पष्ट चरण, स्रोत सहित उद्धृत ग्रंथ, कुछ भी गढ़ा हुआ नहीं।

पूरी पुस्तक में 29 पृष्ठ हैं।

यहाँ से प्राप्त करें: https://yogide.com/hi/books/chakra-mool-srot-se/

एक बार का भुगतान, PDF तुरंत।