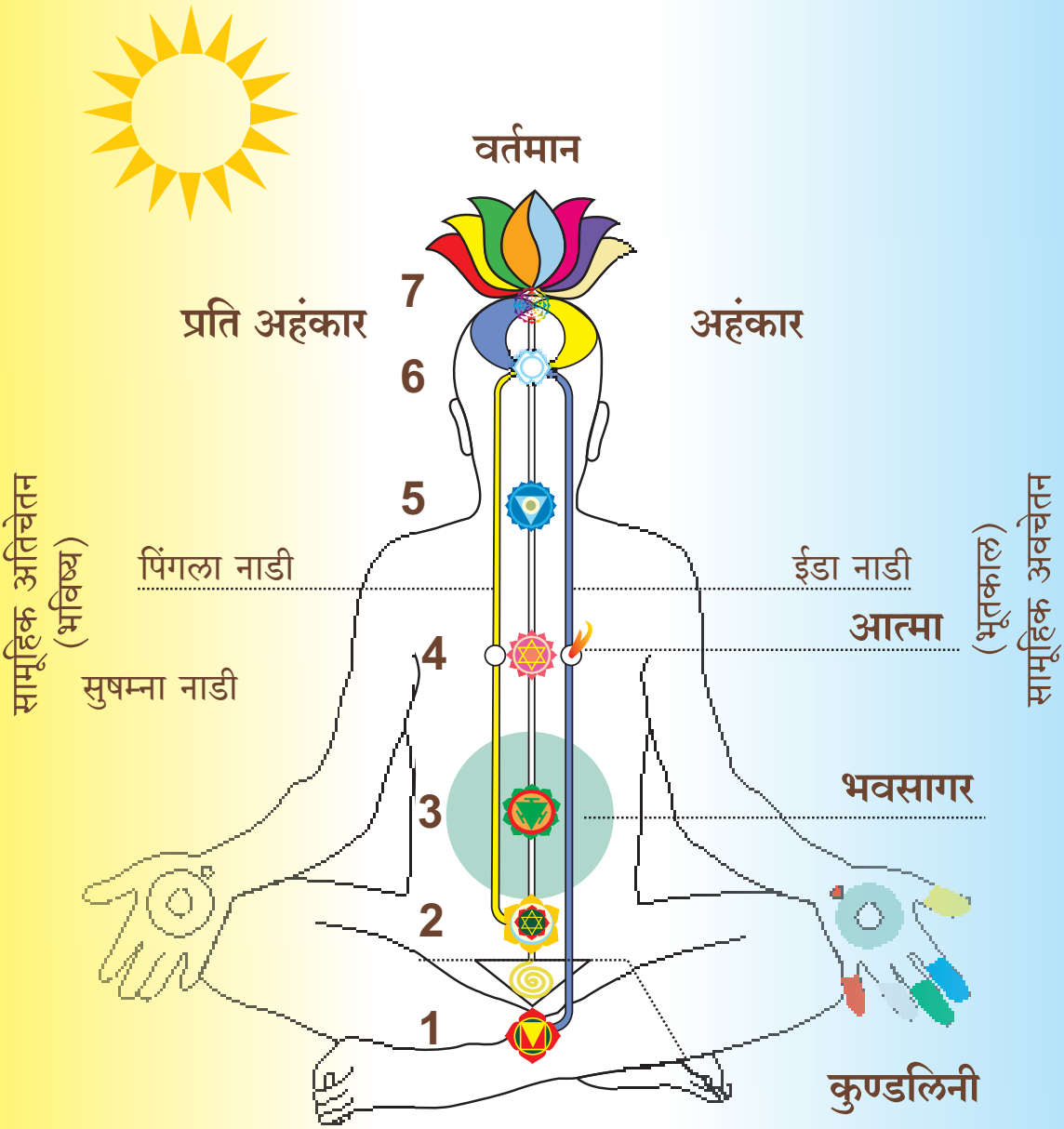
सूक्ष्म तंत्र

उत्क्रांन्ति का मध्यमार्ग सामूहिक चेतन

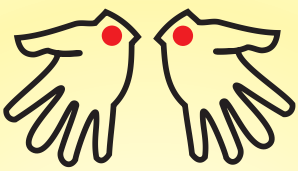


मूलाधार	स्वाधिष्ठान	नाभि	अनाहत	विशुध्दि	आज्ञा	सहस्त्रार
अबोधिता	सृजनात्मकता	उत्क्रान्ति	सुरक्षा	सामूहिकता	क्षमा	समन्वयन

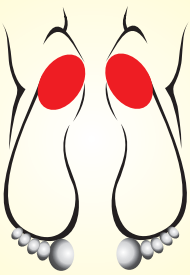
सूक्ष्म तंत्र में स्थिति

सिर पर स्थिति

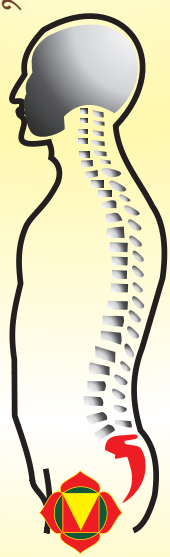
हाथों में स्थिति



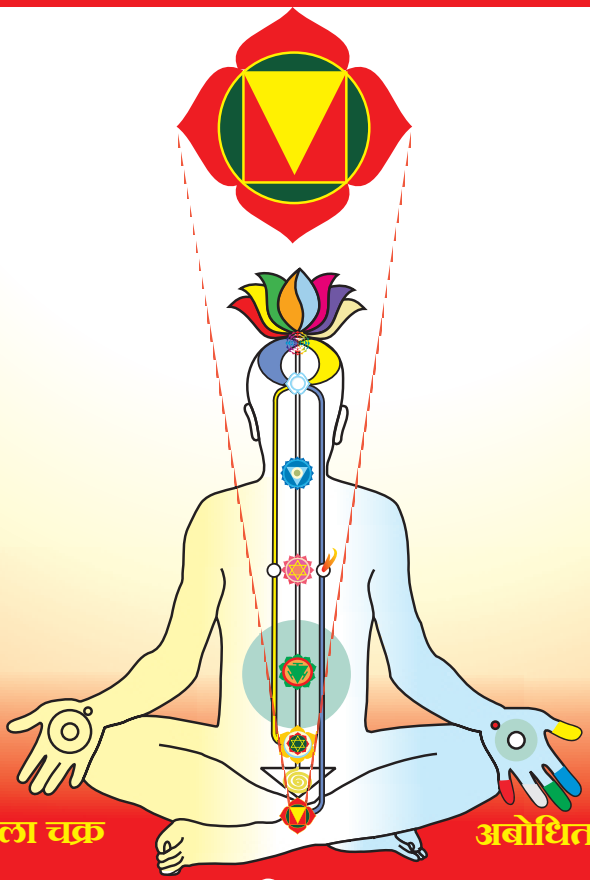
पैरों में स्थिति



मेरूदण्ड में स्थूल अभिव्यक्ति



श्रोणीय चक्र



मूलाधार चक्र

चार पंखुडियों वाला ये चक्र मूलाधार कहलाता है। यह रीढ के अन्त में स्थित त्रिकोणाकार पावन अस्थि के नीचे स्थित है। इस चक्र को रीढ की हड्डी केबाहर बनाया गया है और स्थूल रूप में यह श्रोणीय केंद्र के अनुरूप है और हमारी मल विसर्जन की क्रियाओं, जिनमें यौन गतिविधियाँ भी सम्मिलित है, को चलाता है। यद्यपि कुण्डलिनी को छः केंद्रो को ही पार कराना होता है फिर भी मूलाधार चक्र कुण्डलिनी जागृति के समय उसकी पावनता एवं सतीत्व की रक्षा करता है।

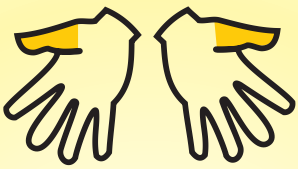
मूलाधार हमारी अबोधिता के लिए है और हमें समझना चाहिए कि अबोधिता को नष्ट नहीं किया जा सकता। कामुक क्रियाएं इस चक्र को दुर्बल करते है। प्राकृतिक नियमों के निरंकुश त्याग के बावजूद भी मुलाधार की शक्ति सुप्त या रूग्ण अवस्था में बनी रहती है और इसे कुण्डलिनी जागृती व्दारा रोग मुक्त करके इसकी वास्तविक अवस्था में लाया जा सकता है।

अनुरूपता

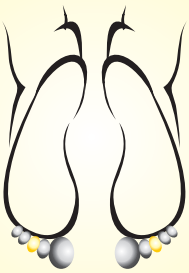
रंग	मूंगा (लाल)
तत्व	पृथ्वी
ग्रह	मंगल
दिन	मंगलवार
रत्न	मूंगा
प्रतीक	स्वास्तिक
गुण	पावनता, विवेक, अबोधिता, पराक्रम
नियंत्रित अंग	पुरस्थ ग्रंथि गर्भ, यौन मल विसर्जन गंध – विवेक

सिर पर स्थिति

हाथों में स्थिति

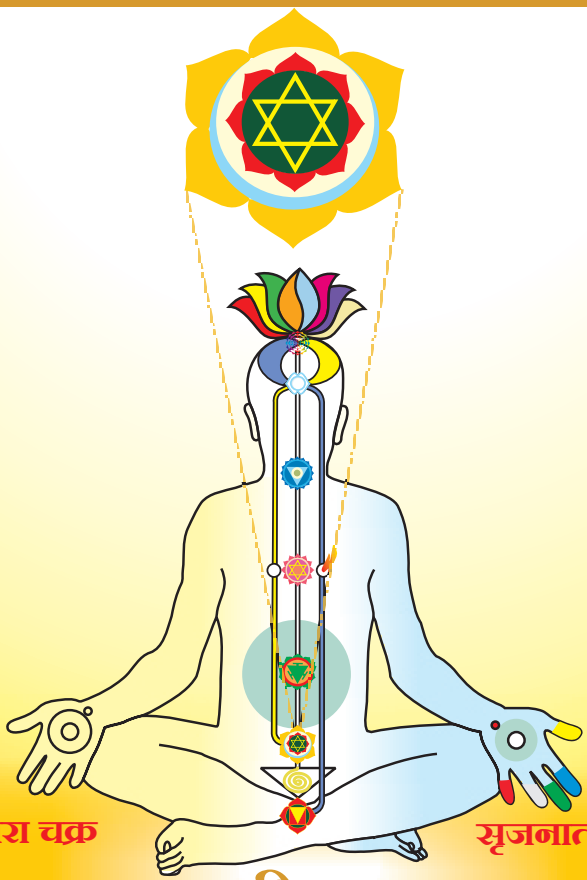


पैरों में स्थिति



मेरूदण्ड में स्थूल अभिव्यक्ति

महाधमनी चक्र



दूसरा चक्र

सृजनात्मकता

स्वाधिष्ठान

छः पंखुडियों वाला ये केन्द्र स्वाधिष्ठान कहलाता है तथा ये पेट में स्थित है। ये चक्र महाधमनी चक्र (Aortic Plexus) के अनुरूप है जो हमें सृजनात्मकता तथा भावमय विचारों (Abstract thoughts) के लिए शक्ति प्रदान करता है। चर्बी के अणुओं को मस्तिष्क कोषाणुओं मे परिवर्तित करके ये चक्र मस्तिष्क को ऊर्जा प्रदान करता है। बहुत अधिक सोच-विचार और भविष्य के लिए योजनाएं बनाना इस चक्र को दुर्बल करता है और व्यक्ति का चित्त बहुत दुर्बल हो जाता है। चित्त की पीठ (जिगर) का यही चक्र संचालन करता है। अगन्याशय, गर्भाशय तथा बडी आंत्र (Intestine) के कुछ हिस्सों को भी यही चक्र नियंत्रित करता है।

कुण्डलिनी जागृत होकर जब व्यक्ति के इस चक्र को खोलती है तो व्यक्ति अपनी गतिविधियों में अत्यन्त सृजनात्मक, गतिशील एवं स्वाभाविक हो जाता है।

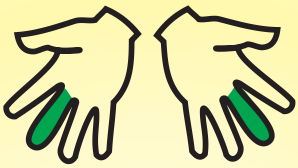
अनुरूपता

रंग	पीला
तत्व	अग्नि
ग्रह	बुध
दिन	बुधवार
रत्न	जम्बुमणि
प्रतीक	डेविडस्टार
गुण	सृजनात्मकता सौन्दर्यबोध भावनात्मक विचार शुध्द इच्छा
नियंत्रित अंग	जिगर, गर्भाशय अगन्याशय (पाचक ग्रंथि) दृष्टि

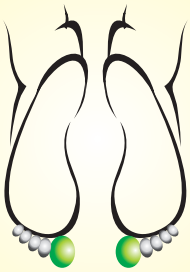
सूक्ष्म तंत्र में स्थिति

सिर पर स्थिति

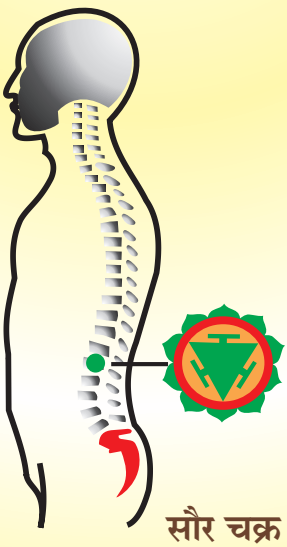
हाथों में स्थिति



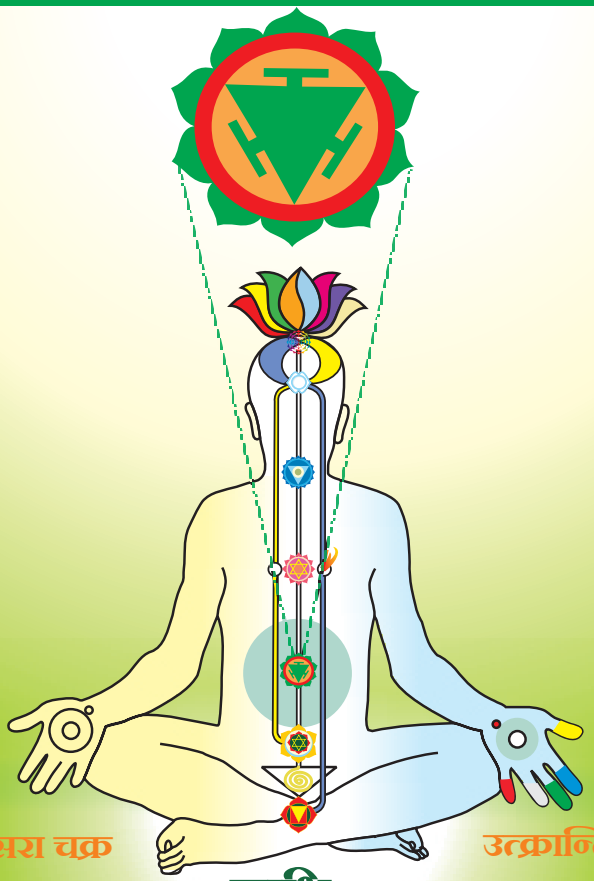
पैरों में स्थिति



मेरूदण्ड में स्थूल अभिव्यक्ति



सौर चक्र



नाभि क्षेत्र के पीछे स्थित दस पंखुडियों वाला चक्र नाभि चक्र कहलाता है। यह केन्द्र सूर्य चक्र के अनुरूप है जो हमें अपने अन्दर चीजों को संभालने की शक्ति प्रदान करता है।

ये चक्र पचाने, स्वीकार करने और पेट, आन्त्र एवंम जिगर के कुछ भागों की देखभाल करने के कार्य के लिए जिम्मेदार है। प्लीहा व्दारा नियमित की जान वाली जैविक लय (Biological Rhythm) को भी नाभि चक्र नियंत्रित करता है।

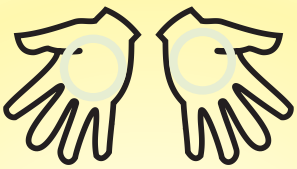
ये चक्र मानव की सुख-समृध्दि एवं उत्क्रान्ति को भी देखता है। साधक की कुण्डलिनी जागृत होकर जब इस चक्र का भेदन करती है तो उसके अन्दर संतोष आ जाता है और वह अत्यन्त उदार हो जाता है।

अनुरूपता

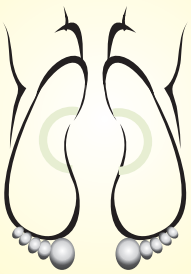
रंग	हरा
तत्व	जल
ग्रह	बृहस्पति
दिन	बृहस्पतिवार
रत्न	पन्ना
प्रतीक	यिन-येंग (मादा और नर)
गुण	उत्क्रान्ति, उदारता धर्मपरायणता भरण-पोषण
नियंत्रित अंग	पेट, प्लीहा, आंत्र, जिगर (कुछ भाग) स्वाद

सिर पर स्थिति

हाथों में स्थिति

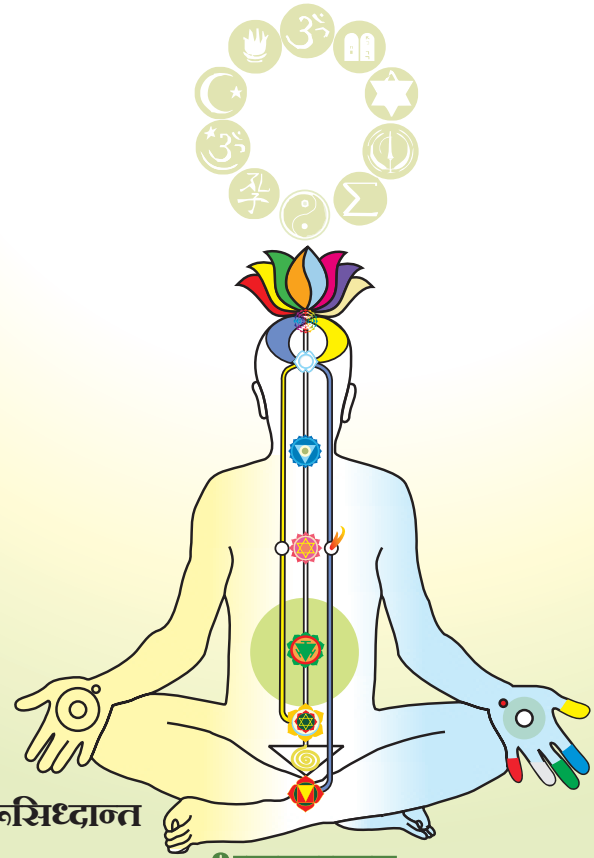


पैरों में स्थिति



आदिगुरू

राजा जनक	भारत	10,000-16,000 BC
अब्राहम	मैसोपोटामिया	2000 BC
मौजिज	मिस्त्र	1300 BC
जोरास्ट्र	परशिया	1000 BC
लाओत्से	चीन	640 BC
कन्फ्यूशियस	चीन	551 BC
सुकरात	ग्रीस (युनान)	469 BC
मुहम्मद साहब	मक्का	570 AD
गुरूनानक	भारत	1469 AD
शिरडी साईनाथ	भारत	1856 AD



नाभि चक्र के चहुँ ओर भवसागर है। जीवन के सभी पक्ष जैसे व्यक्तित्व, ग्रहों एवं गुरूत्वाकर्षण शक्ति का हमारी व्यवहार प्रणाली एवं शारीरिक भरण–पोषण पर प्रभाव आदि के लिए यह जिम्मेदार है। यह बाह्य प्रभावों का क्षेत्र है। जब हम अंधकारमय अवस्था में होते है (आत्मसाक्षात्कार से पूर्व) तब यह उस शून्यता का प्रतीक है जो हमारी चेतना के स्तर को सत्य से पृथक करती है। इस रिक्ति को जब कुण्डलिनी भर देती है तब हमारा चित्त भ्रम–सागर से निकलकर चेतना की वास्तविकता में प्रवेश करता है।

ये दस आदिगुरूओं का चक्र है जो मानवता को वास्तविकता एवं सत्य के साम्राज्य में ले जाने के लिए अवतरित हुए। कुण्डलिनी जब इस रिक्ति को भर देती है तो व्यक्ति स्वयं का गुरू बन जाता है और उसके अन्तर्गत प्राकृतिक मर्यादाएं जागृत हो जाती है। ऐसा व्यक्ति अत्यन्त ईमानदार एवं योग्य अगुआ बन जाता है और उसकी सभी अभिव्यक्तियों में गम्भीरता होती है।

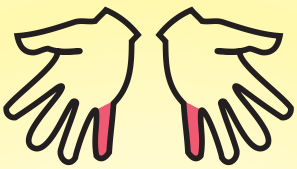
अनुरूपता

रंग	हरा
तत्व	जल
ग्रह	बृहस्पति
दिन	बृहस्पतिवार
गुण	गाम्भीर्य दसधर्मादेश संतोष
नियंत्रित अंग	पेट आंत्र पाचन जिगर (एक भाग)

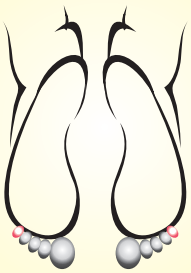
सूक्ष्म तंत्र में स्थिति

सिर पर स्थिति

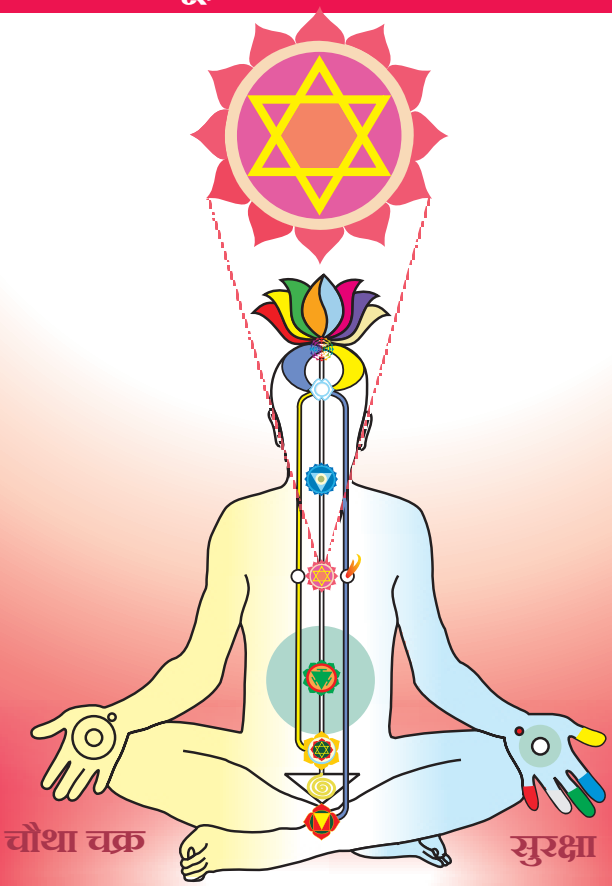
हाथों में स्थिति



पैरों में स्थिति



मेरूदण्ड में स्थूल अभिव्यक्ति



अनाहत

बारह पंखुडियों वाला ये चक्र अनाहत कहलाता है और मेरूरज्जु मे उरोस्थि (sternum bone) के पीछे इसका स्थान है। ये चक्र हृदय चक्र के अनुरूप है जो बारह वर्ष की आयु तक रोग प्रतिकारक (Antibodies) पैदा करता है। तत्पश्चात् ये रोग प्रतिकारक हमारे शरीर तन्त्र में फैल जाते है और शरीर या मस्तिष्क पर होने वाले किसी भी आक्रमण का मुकाबला करते है। व्यक्ति पर भावनात्मक या शारीरिक आक्रमण कि स्थिति में उरोस्थि के माध्यम से रोग प्रतिकारकों को सूचना दी जाती है क्योंकि उरोस्थि ही सूचना प्रसारण का दूरस्थ नियंत्रण केन्द्र (Remote Control) है। हृदय तथा फेफडों की कार्य प्रणाली का नियमन करते हुए ये केन्द्र श्वास प्रक्रिया को नियंत्रित करता है।

कुण्डलिनी जब इस चक्र का भेदन करती है तो व्यक्ति अत्यन्त आत्म-विश्वस्त, सुरक्षित, चारित्रिक रूप से जिम्मेदार एवं भावनात्मक रूप से संतुलित व्यक्तित्व बन जाता है। ऐसा व्यक्ति अत्यन्त हितैषी एवं बिना किसी स्वार्थ के मानवता प्रेमी एवं सर्वप्रिय बन जाता है।

अनुरूपता

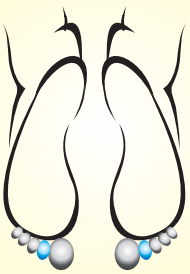
रंग	माणिक लाल
तत्व	वायु
ग्रह	शुक्र
दिन	शुक्रवार
रत्न	माणिक
प्रतीक	अग्नि शिखा
गुण	प्रेम, सुरक्षा करूणा हितैषिता
नियंत्रित अंग	हृदय, फेफडे रक्तदबाव स्पर्श

सूक्ष्म तंत्र में स्थिति

सिर पर स्थिति

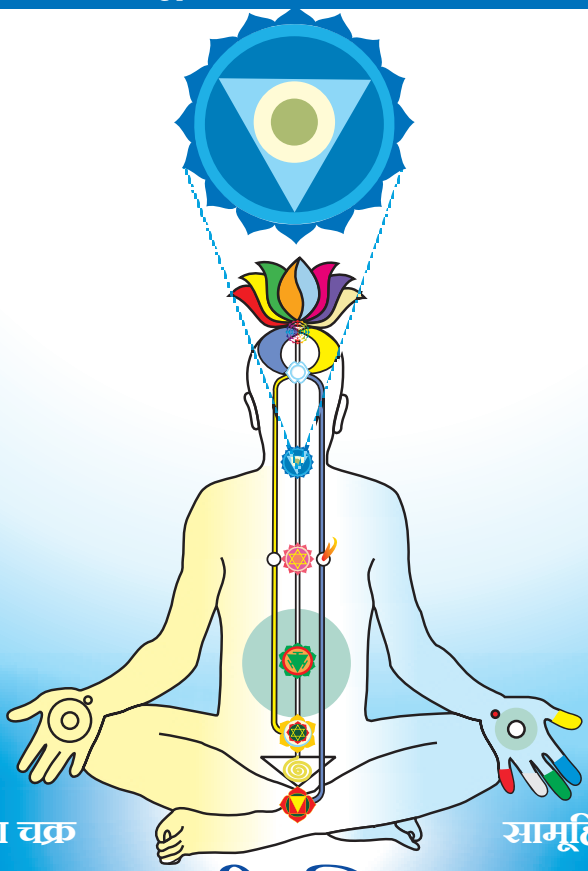
हाथों में स्थिति

पैरों में स्थिति



मेरूदण्ड में स्थूल अभिव्यक्ति

ग्रीवा केन्द्र



पाँचवा चक्र

सामूहिकता

विशुद्धि

मेरूरज्जु के ग्रीवा क्षेत्र (Neck region) में स्थापित सोलह पंखुडियों वाला ये चक्र विशुद्धि चक्र कहलाता है। यह ग्रीवा चक्र (Cervical Plexus) के अनुरूप है जो नाक, कान, गला, गर्दन, दाँत, जिह्वा, हाथ एवं भाव भंगिमाओ (Gestures) आदि के कार्यों को नियमित करता है। ये चक्र अन्य लोगों से सम्पर्क के लिए जिम्मेदार है क्योंकि इन्हीं अंगों के माध्यम से हम अन्य लोगो से सम्पर्क स्थापित करते है।

शारीरिक स्तर पर यह गल-ग्रन्थि (Thyroid) के कार्य को नियंत्रित करता है। कटुवाणी, धूम्रपान, बनावटी व्यवहार एवं अपराध-भाव इस केन्द्र को अवरोधित करते है।

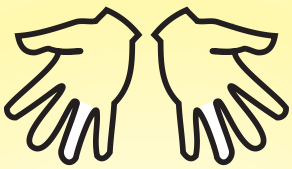
कुण्डलिनी जब इस चक्र का भेदन करती है तो व्यक्ति अपने व्यवहार में अत्यन्त सत्यनिष्ठ, कुशल एवं मधुर हो जाता है और व्यर्थ के तर्क-वितर्क में नहीं फंसता। बिना अहं को बढावा दिए परिस्थितियों पर नियंत्रण करने में वह अत्यंत युक्ति- कुशल हो जाता है।

अनुरूपता

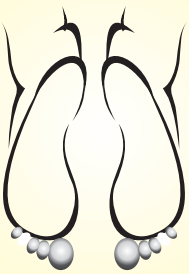
रंग	नीला
तत्व	आकाश
ग्रह	शनि
दिन	शनिवार
रत्न	नीलम
प्रतीक	समय-चक्र
गुण	सम्पर्क कुशलता सत्यनिष्ठा, व्यवहार कुशलता, विनम्रता, कूटनीतिज्ञता
नियंत्रित अंग	मुँह, कान नाक, दाँत जिह्वा, मुखाकृति ग्रीवा तथा वाणी

सिर पर स्थिति

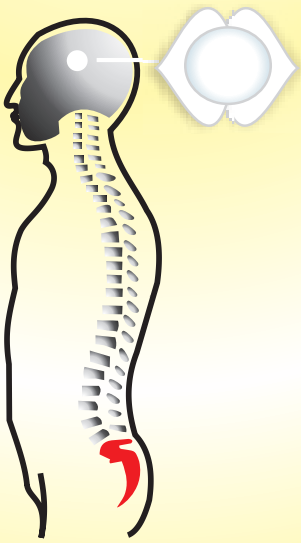
हाथों में स्थिति

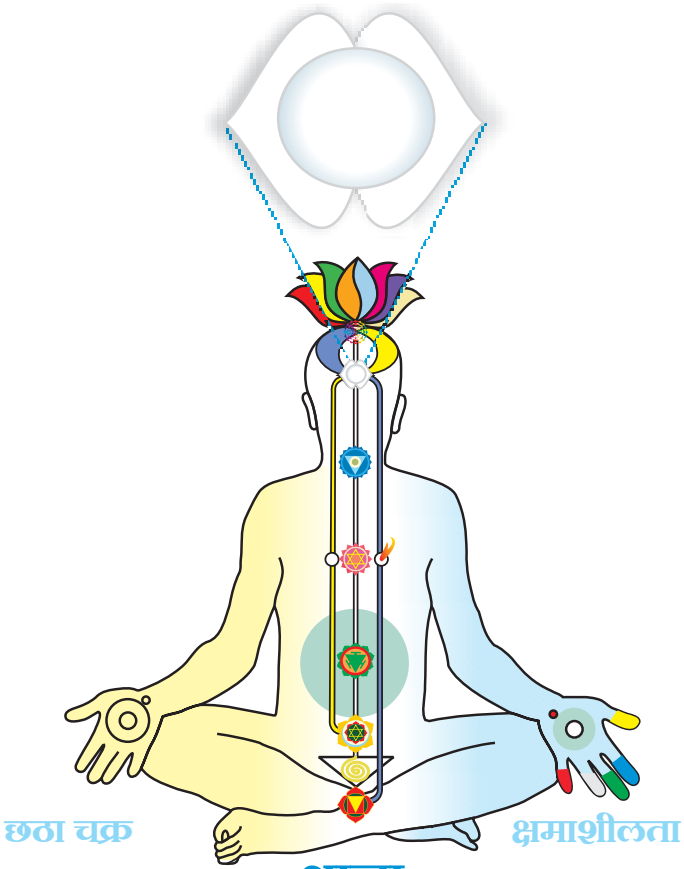


पैरों में स्थिति



मेरूदण्ड में स्थूल अभिव्यक्ति





आज्ञा

दो पंखुडियों के इस चक्र का नाम आज्ञा चक्र है। मस्तिष्क में (Optic Nerves) जहाँ एक दूसरे को पार करती है वह आज्ञा चक्र का स्थान है। ये चक्र पीयुष तथा शंखु रूप (Pituitary and Pineal) ग्रन्थियों की देखभाल करता है। ये ग्रन्थियाँ शरीर तन्त्र में अहं तथा प्रतिअहं नाम की संस्थाओं की अभिव्यक्ति करती है।

क्योंकि ये चक्र आँखों की देखभाल करता है इसलिए सिनेमा, कम्प्यूटर, टेलिव्हिजन, पुस्तकों आदि पर हर समय दृष्टि गडाए रखना इस चक्र को दुर्बल करता है। बहुत अधिक मानसिक व्यायाम (Callisthenics) एवं बौध्दिक कलाबाजियाँ इस चक्र को अवरोधित करती है और व्यक्ति के अन्दर अहं-भाव विकसित हो जाता है।

कुण्डलिनी जब इस चक्र का भेदन करती है तो व्यक्ति एकदम से निर्विचार और क्षमाशील बन जाता है। निर्विचारिता एवं क्षमाशीलता इस चक्र का सार है, अर्थात ये चक्र हमें क्षमा की शक्ति प्रदान करता है।

अनुरूपता	
रंग	सफेद
तत्व	प्रकाश
ग्रह	सूर्य
दिन	रविवार
रत्न	हीरा
प्रतीक	क्रूस
गुण	क्षमाशीलता
नियंत्रित अंग	दृकअन्त:पुर (Optic Thalamus) अल्पअन्त:पुर (Hypto Thalamus) दृष्टि

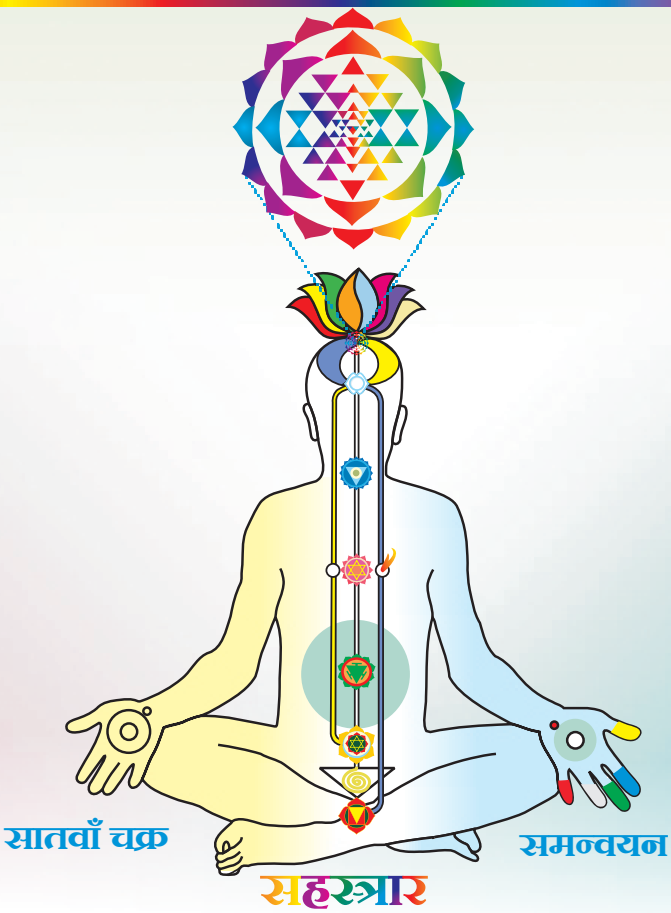
सूक्ष्म तंत्र में स्थिति

सिर पर स्थिति

हाथों में स्थिति

पैरों में स्थिति

मेरूदण्ड में
स्थूल अभिव्यक्ति



मस्तिष्क या तालू क्षेत्र स्थित हजार पंखुडियों वाला ये महत्वपूर्ण चक्र सहस्त्रार कहलाता है। वास्तव में इसमें एक हजार नाडियाँ है। आप यदि मस्तिष्क को आडा काटें तो सुन्दर पंखुडियों की शक्ल में सहस्त्रदल कमल बनाती हुई इन नाडियों को आप देख सकते है। आत्म-साक्षात्कार से पूर्व बन्द-कमल की तरह से ये चक्र मस्तिष्क के तालू क्षेत्र को आच्छादित करता है।

जागृत हो कर कुण्डलिनी जब इस चक्र का भेदन करती है तो सारी नाडियाँ भी जागृत हो जाती है और सभी नाडी केन्द्रों को ज्योर्तिमय करती है और हम कहते है कि व्यक्ति आत्म-साक्षात्कारी (ज्योर्तिमय) है। तालू क्षेत्र का अधिक भेदन करके कुण्डलिनी ब्रम्हाण्ड में एक मार्ग खोलती है और इसे हम सिर पर चैतन्य-लहरियों के रूप में अनुभव करते है। यह योग का वास्तवीकरण है, परमात्मा की सर्वव्यापी शक्ति से एकाकारिता (आत्म-साक्षात्कार)।

अनुरूपता

रंग	इन्द्रधनुषी
तत्व	पंचतत्व
ग्रह	चन्द्रमा
दिन	सोमवार
रत्न	मोती
प्रतीक	बन्धन
गुण	एकाकारिता आत्म-साक्षात्कार
नियंत्रित अंग	तालू-क्षेत्र