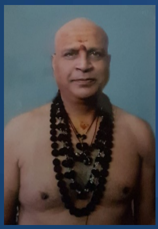


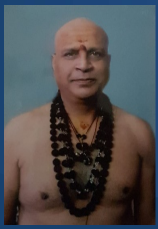
चक्रचारण

# चक्रचारण

**प्रारब्ध कर्म के निस्तारण हेतु सूक्ष्म शरीर के उर्जा केन्द्रों का सक्रियण**

**Activaion of Psychic energy centre of subtle body for cleaning of Prarabdh karma**

- डॉo मोहनाथ मिश्र
- YOS-MIS

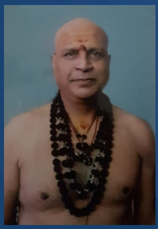


# चक्रचारण

## चक्रचारण

चक्रों की अवधारणा को समझने से पहले यह जानना आवश्यक है कि चक्र हैं क्या? क्या यह हमारे स्थूल शरीर के अन्य अवयवों की तरह कल-पुर्जे हैं जिसे सक्रिय कर देना है जिससे हम उर्जावान बन जाऐंगे? या फिर यह सूक्ष्म (अभौतिक) शरीर से संबंधित ऐसा तत्व है जिसका भौतिक शरीर से कोई लेना-देना नहीं है। अथवा चक्र का विचार मात्र एक अवधारणा है जिसको आज तक का विज्ञान संपुष्ट नहीं करता? धरती पर उपलब्ध ज्ञान की अपनी सीमाऐं आज भी हैं क्योंकि यह परीक्षण-अनुभव की सीमितता से बंधा हुआ है। अनेकानेक अनुत्तरित प्रश्न हैं आधुनिकतम ज्ञान के पास जिनमें से एक प्रश्न ब्रहमांड की उत्पत्ति का भी है। वर्तमान ज्ञान आज भी बताता है कि एक बड़े विस्फोट से ब्रहमांड की उत्पत्ति हुई। परंतु यह बताने में असमर्थ है कि इस विस्फोट हेतु उर्जा, तत्व और इच्छा किसने और क्यों उत्पन्न किया? अभौतिक आयामों की गुत्थी तो उसके बाद आएगी आधुनिक ज्ञान के रास्ते। इसका सहज-सरल और तार्किक रूप से बोधगम्य उत्तर भारतीय दर्शन शास्त्र/आध्यात्म में उपलब्ध है।

अवधारणा यह है कि सर्वशक्तिमान ईश्वरीय उर्जा से भौतिक और अभौतिक अलौकिक अनुभव प्राप्त करने हेतु उसी विधाता के अंश के रूप में सभी तत्वों के स्वरूप का निर्माण एक सतत प्रक्रिया के रूप में अनादिकाल से चलती आ रही है। ब्रहमांड के सतत विस्तार का भी यही रहस्य है। जब असंख्य योनि के जीवों के प्रादुर्भाव का प्रश्न आया तो इनके निर्माण के साथ ही इनके प्रतिपालन और संहार का कार्य भी किसी को देना था। इसी क्रम में ब्रहमांड निमार्ता, प्रतिपालक और संहारक शक्तियां ब्रहमा, विष्णु और महेश के रूप में कार्यविभाजन के आधार पर सनातन काल से प्रतिरूपित हैं। निर्माण की प्रक्रिया यह है कि नियमबद्ध प्रारूप के रूप में ब्रहमांड, आयामों और भौतिक जगत का सतत निर्माण व विध्वंस जारी है । ब्रहमांड निर्माता (ब्रहमा) अपना कार्य अनवरत करते रहते हैं। निर्माण के समय ही प्रतिपालक विष्णु का यह आश्वासन प्राप्त रहता कि जीवन-निर्माण होने पर उसके देखरेख का दायित्व विष्णु स्वीकार करते हैं। परंतु चैतन्यरूप प्रतिपालक की अपनी दो शर्तें होती हैं। पहली यह कि जो नव-संरचना (जीवों सहित) बनायी जा रही, ब्रहमा दवारा, विष्णु उस कार्य में कोई दखल नहीं देंगे और न ही नव जीवन का जो स्वरूप

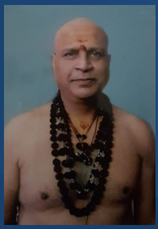


# चक्रचारण

आकार लेगा उसे प्रतिपालक कभी बदलेगा। शिव का अवतरण संहारकर्ता के रूप में है। इन तीनों स्वरूपों पर विस्तृत चर्चा न करके यहां अब यह जानना जरूरी है कि शिव संहार की प्रक्रिया कब प्रारंभ करते और किन चीजों का संहार करते हैं? उत्तर एकदम सरल है। जैसे ही किसी भी भौतिक-अभौतिक वस्तु, नाना योनि जीव जिसमें मनुष्य रूपी उत्कृष्ट जीव भी सम्मिलित है, का निर्माण हुआ, संहार की प्रक्रिया प्रारंभ हो जाती। आदि के साथ ही अंत की प्रक्रिया प्रारंभ हो जाती। स्थूल जगत में 'माया' के प्रभाव से यद्यपि अंत के बदले जन्मी हुई चीजें बड़ी होती हुई दिखती परन्तु संहार का कार्य उत्पन्न होने के साथ प्रारंभ हो जाता। और तदनुसार शिव का कार्य भी प्रारम्भ हो जाता।

उपर वर्णित आरम्भिक अवधारणा के साथ यह विषय समझनी चाहिए कि गर्भस्थ शिशु जैसे ही जीव-आत्मा-देहाभिमान के साथ जन्म लेता है उस क्षण अनेक उल्लेखनीय परिवर्तनकारी घटनाएं घटित होती हैं। इसी क्षण ब्रह्मा का निर्माण कार्य पूर्ण होता, प्रतिपालक विष्णु का कार्य आरम्भ हो जाता और संहारकर्ता शिव तत्व भी सक्रिय हो जाता। पहला संहार यह होता कि जीव-आत्मा-देहाभिमान के मिलन से उत्पन्न मानव शरीर आत्म का परमात्म के साथ परिचय की बात विस्मृत करने लगता। परंतु चूंकि अब तक आत्मा को परमतत्व का ज्ञान था इसलिए शरीर के शीर्ष स्थान पर ब्रह्म का ज्ञान संचित हो जाता। जैसे जैसे स्वंय के होने की विज्ञता शरीर में नीचे प्रवाहित होने लगती न सिर्फ यह ज्ञान कम होने लगता बल्कि अपने वर्तमान जन्म के प्रायोजना के अनुकूल और अनुरूप वो परिवर्तित भी होता जाता। एकरूपता का स्थान जीव की विशिष्टता लेने लगती चाहे मानव जुड़वा के रूप में ही क्यों न जन्म ले। यही कारण है कि प्रत्येक मनुष्य विशिष्ट गुणों-अवगुणों का एक अनोखा उदारहरण होता।

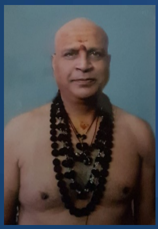
आत्म ब्रह्म के स्वरूप की मूल एकात्मकता का ज्ञान सिर के शीर्ष भाग में बना रह जाता और इसका केंद्र सहस्रार (Crown) चक्र के रूप में विद्यमान होता। यहां से थोड़ा नीचे आते ही आत्मा के जीव-स्वरूप में स्वंय के होने का अभिमान होने लगता। फिर भी इस स्थान तक प्रज्ञापूर्णता के कारण सर्वोच्च सत्ता से विलय होने के बाद भी उसकी स्थिति स्पष्ट रहती। यह स्थान दोनों भौं के मध्य होता और यहां आज्ञा (Third eye) चक्र के रूप में उर्जा का एक केंद्र बन जाता। यहां तक यह प्रक्रिया पृथ्वी के पंचभूत



# चक्रचारण

तत्वों से मुक्त रहती। शिव इस क्षेत्र से नीचे का कार्य अपने पुत्र कार्तिकेय और गणेश को सौंप देते पर उससे पहले संहार के प्रारंभ के रूप में ज्ञानरूपी अमृत तत्व को नीचे प्रवाहित होने से रोक देते। सोम और गुरू उप चक्रों के रूप में इस कार्य को सम्पूर्ण करते।

नव-स्वरूप के अभिमान और शक्ति के कारण अब पंचभूत के स्थूल तत्व एक एक कर अवतरित होने लगते और कार्तिकेय अपनी पत्नी जो पंचभूतों की स्वामिनी हैं और वाहन मोर के सहयोग से अग्रिम विस्तार कार्य करते। मोर पंखों जैसा सतरंगी विस्तार रीढ़ की हड्डी में उसके आदि से अंत तक स्थूलता के आनुपातिक विभिन्न रंगों के उर्जा केंद्र बनाने लगते। इस क्रम में सबसे पहले आकाश तत्व के साथ कण्ठ में एक केंद्र बनता जिसे विशुद्ध (throat) चक्र कहा जाता है। विस्मृत होने के बावजूद ईश्वरीय प्रेम जीव-आत्मा-देहाभिमान के साथ नीचे की यात्रा करता। हृदय स्थल के मध्य में आकर देहाभिमान (Ego) के (प्रारब्ध कर्म के अनुरूप) घनीभूत होने के अनुपात में सहज प्रेम तत्व अपनी उर्जा की धूरी यहां बना लेता। इस धूरी के रूप में यहां बने चक्र को अनाहत (Heart) चक्र कहते हैं। इस स्थान से नीचे की यात्रा पूर्णतः देहाभिमान के अधीन होती। नाभि के ठीक नीचे कार्तिकय की भूमिका समाप्त हो जाती और गणपति सकाम रूप से नीचे तीन स्थानों पर ऐसे तत्वों का उर्जा केंद्र बना देते जो जीव के जीवन निर्वहन, प्रतिपालन और संचालन हेतु उसे सदैव सक्रिय रखता है। इस सक्रियता का प्रतिफल क्षेत्र नाभि के नीचे होता। इस क्रम में (i) मणिपुर (Solar Plexus) (ii) स्वाधिष्ठान (Sacral) और (iii) मूलाधार (Root) नीचे जाते क्रम में तीन चक्र (उर्जा केन्द्र) रीड़ की हड्डी में बनते जहां पंचभूत के तीन तत्व अग्नि, जल और पृथ्वी अपने अन्तर्निहित स्वभाव के घनत्व के अनुरूप अपना स्थान ग्रहण कर लेते। उनकी सक्रियता जीव के वर्तमान जीवन के प्रारब्ध कर्मों के आनुपातिक घनीभूत रहती परन्तु जीव के कर्म-स्वातन्त्रय के अधीन होती। इसी कारण मानव प्रयास कर अपने आगामी कर्मों में अभिवृद्धि कर अपने संचित कर्मों के भार को बढ़ा भी सकता। इस स्थिति में संचित कर्म बढ़ने का तात्पर्य है कि उसके निष्तारण हेतु प्रारब्ध कर्मों के विधान के साथ और अनेक जन्म लेने की विवशता को आमन्त्रण देना। दूसरी ओर यदि मनुष्य प्रयास करे तो थोड़ा सा ज्ञान प्राप्त कर न केवल अपने इस जन्म के प्रारब्ध से निवृत्त हो सकता, आगामी

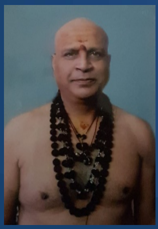


# चक्रचारण

कर्म को संचित होने पर नियंत्रण रख सकता बल्कि अपने संचित कर्मों का भी क्षरण करने की दिशा में कार्य कर सकता।

परन्तु मूलतः वर्तमान जीवन प्रारब्ध का प्रतिफल होता तो उर्जा केंद्रों के निर्माण में गणपति की भूमिका इस बात को लेकर होती कि भौतिक जगत के संचालन हेतु जीव की पुर्नउत्पत्ति का क्रम जारी रहे, उसमें कोई बाधा उत्पन्न न हो। जिस ईश्वरीय उर्जा और शरीर के विभिन्न स्थानों पर इसके स्थापित होने की स्थिति का यहां विवेचन किया गया है उसका मार्ग रीढ़ की हड्डी होती है। और जब जहां जिस बिन्दु पर जो उर्जा संकेन्द्रित हो जाती वो वहां सुसुप्त हो जाती। इसी मेरूदण्ड के नीचले स्थान पर आकर सूक्ष्म से स्थूल के ओर की यात्रा पूर्ण हो जाती है। इसीलिए मूलाधार के बिन्दु पर पृथ्वी तत्व के कारण घनत्व भी अधिकतम होता और सुसुप्तावस्था भी सबसे आलस्यपूर्ण होती। इस उर्जा केन्द्र (मूलाधार) पर शेष निचले शरीर की स्थूलता का भार भी होता इसलिए आत्म विस्मृति में विरले मनुष्य इस विस्मृति के जाल से निकल पाता। अधिकांश लोगों के जीवन के अंत में प्राण इसी मार्ग से शरीर त्यागती जो अगले जीवन के दुश्चक्र, कर्म-भोग-कामना-पुनर्जन्म के अंतहीन श्रृंखला में आत्मा को उलझाए रखती। इसका मूल कारण कामनाओं की अनन्त सूची होती ।

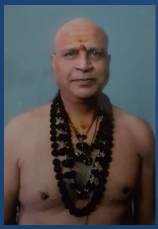
अधिकांश व्यक्ति एक तो इस दुश्चक्र से अनभिज्ञ रह जाते, दूसरे, जब इस तथ्य के प्रति साकांक्षता आती, स्पष्टता बनती तब तक काफी देर हो चुकी होती है। अनभिज्ञता जीव तत्व के ज्ञान की सीमितता के कारण भी होती और भोग-संग्रह-शक्ति के सुखों के चिरस्थायी बने रहने के भ्रम (माया) के कारण भी होती। पहले तत्व को, ज्ञान के माध्यम से तो ससमय तिरोहित किया जा सकता परन्तु दूसरा तत्व, जो उचित समय से संबंधित है उसका निराकण होने में अक्सर देर हो जाती। जीवन का आरम्भिक विशिष्ट कालखंड बीत जाने के बाद प्रारंभ किया गया प्रयास या तो इतना लंबा और कष्टकारी होता जो फलीभूत होने के बदले दुःखदायी हो जाता अथवा इस सत्य की स्वीकार्यता के बाद कि देर हो चुकी है, सदगुरू की कृपा से क्रमिक अथवा समुचित फलदायी होता हुआ दिखता है।



# चक्रचारण

योग पर अनेक विशिष्ट ग्रंथ भारतीय वाड्मय की निधि हैं जो इन उर्जा केंद्रों, जिन्हें हम सात मूल, 14 उप और कुल 114 या उससे अधिक चक्रों के रूप में जानते हैं, को इनकी सम्पूर्ण क्षमताभर सक्रिय कर जीवन को सार्थक बनाने के मार्ग, युक्ति और क्रम प्रस्तुत करते हैं। साथ ही, ऐसे ग्रन्थों में, इन उर्जा केंद्रों पर अपेक्षित कार्य करने के पूर्व रखी जानेवाली सावधानी वैधानिक चेतावनी की तरह वर्णित है। हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड-संहिता, चरक-संहिता आदि ग्रन्थों का अनुशीलन चक्रों के उपर कार्य करने के पूर्व अनिवार्य समझें और अपनी क्षमता की सीमाओं के अधीन ही इन चक्रों पर कार्य करें। किसी भी योग्य गुरू के निर्देर्शन के बिना स्वंय से प्रारम्भ किया गया ऐसा प्रयास विघटनकारी भी हो सकता है। यह तथ्य निराश करने हेतु नहीं अपितु सम्यक प्रयास करने किए जाने की दृष्टि से बताया गया है। दृढ़-संकल्प होकर गुरू के सानिध्य में समुचित ज्ञान और मार्ग दर्शन प्राप्त कर प्रयास किया जाना समुचित है। मार्गस्थ हो जाने पर आज-न-कल चक्रों की अपरिमेय उर्जा और इसके माध्यम से ब्रह्मांड के विराट स्वरूप का दिग्दर्शन होना सम्भव है।

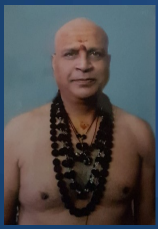
इस कड़ी में पहला तथ्य आता है चक्रों के संबंध में आधारभूत ज्ञान। इसी को ध्यान में रखकर सात मूल चक्रों से संबंधित विभिन्न तथ्यों को अत्यन्त संक्षेप रूप में तालिका के माध्यम से हिन्दी और अंग्रेजी में नीचे प्रस्तुत किया जा रहा है। यह संक्षिप्त ज्ञान आगामी जिज्ञासा का आधार बन सकती और उपयुक्त गुरू की खोज हेतु इच्छाशक्ति भी जगा सकती। इस आलेख का इतना ही उद्देश्य है।



# चक्रचारण

## चक्र-१

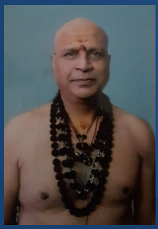
| | | |
|---|---|---|
| १. | नाम | मूलाधार (ROOT) |
| २. | मूलतत्व | पृथ्वी |
| ३. | लोक | भू (धरती) |
| ४. | तन्मात्रा | गन्ध |
| ५. | शरीर में अवस्थित | मेरुदण्ड का प्रारम्भ बिन्दु |
| ६. | आधारशिला | लिंग/योनि और गुदा के मध्य स्थित होता है। भोग संभोग और निद्रा में दुष्चक्र बनता है। |
| ७. | कमल की पंखुरियाँ | चार |
| ८. | रंग | लाल |
| ९. | विषय | जीविता व सुरक्षा |
| १०. | अवरोध के कारण | डर |
| ११. | बीजमंत्र | लँ/लम् |
| १२. | वृहत् मन्त्र | ॐ ह्रीं लम् लम् लम् स्वाहा, धीमे स्वर में, उत्तर दिशा में बैठकर, न्यूनतम २७ दिन/१०८ बार |
| १३. | चेतना की अवस्था | जाग्रत |
| १४. | कोश | भोजन |
| १५. | प्राण (जीवन्त वायु) | व्यान (उत्सर्जन) |
| १६. | शक्ति | डाकिनी (धारणी शक्ति) |
| १७. | देवता | इन्द्र |
| १८. | सगुण प्रकटीकरण | इन्द्र |
| १९. | संगीत स्वर | सा |
| २०. | संगीत टोन | ४३२ हार्ज ग्रीड पर आधारित, नोट C टोन्स: $C_3$@128HZ/$C_4$@256HZ/$C_5$@512HZ |
| २१. | टोन का प्रभाव | भूधारित |
| २२. | लाभ | ❖ मूलाधार अन्य सभी चक्रों की उर्जा के प्रवाह का आधार होता है इसलिए वृहत उद्देश्य की पूर्ति हेतु इसे संतुलित करना आवश्यक है।<br>❖ इस चक्र के संतुलित होने से शरीर के निचले हिस्से, विशेषकर दोनों टांग, गुप्तांग का क्षेत्र विकाररहित हो जाता है।<br>❖ संवेदना के स्तर पर शांति, सुरक्षा और बिना डर का घर जैसा भाव संसार के स्तर पर आ जाता है। |



# चक्रचारण

## चक्र-२

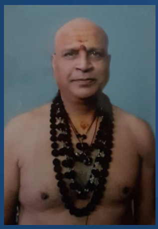
| | | |
|---|---|---|
| १. | नाम | स्वाधिष्ठान (Sacral) |
| २. | मूलतत्व | जल |
| ३. | लोक | भूभ: : |
| ४. | तन्मात्रा | रस |
| ५. | शरीर में अवस्थिति | जननांग केन्द्र |
| ६. | आधारशिला | लिंग/योनि मूल से चार अँगुली ऊपर अवस्थित होता है। मनोरंजन, मौजमस्ती आदि में समय व्यतीत होता है जो कुछ हासिल नहीं होने देता। |
| ७. | कमल की पंखुरियाँ | छ: |
| ८. | रंग | नारंगी |
| ९. | विषय | सुख सुविधा, यौन सुख |
| १०. | अवरोध के कारण | ग्लानि |
| ११. | बीजमंत्र | वं (वम्) |
| १२. | वृहत् मन्त्र | ॐ ह्रीं वं वं वं स्वाहा, धीमे स्वर में, उत्तर दिशा में बैठकर, न्यूनतम २७ दिन/१०८ बार |
| १३. | चेतना की अवस्था | स्वप्न (सपना) |
| १४. | कोश | प्राण (प्राणमय) |
| १५. | प्राण (जीवन्त वायु) | अपान |
| १६. | शक्ति | राकिनी |
| १७. | देवता | वरुण |
| १८. | सगुण प्रकटीकरण | प्रजापति |
| १९. | संगीत स्वर | री/रे |
| २०. | संगीत टोन | ४३२ हार्ज ग्रीड पर आधारित, नोट D टोन्स: $D_3$@144HZ/$D_4$@288HZ/$D_5$@576HZ |
| २१. | टोन का प्रभाव | मुक्त/खुला (Open) |
| २२. | लाभ | ❖ स्वाधिष्ठान के संतुलित होने से सर्जनात्मकता, गतिशीलता, प्रजनन, कामना, सुख, संबंध, लोच एवं अनुकूलशीलता बेहतर हो जाती है।<br>❖ संतुलित स्वाधिष्ठान शारीरिक रूप से कमर के पिछला हिस्सों का दर्द, मूत्राशय, गर्भाशय एवं उत्पादक अंग, नपुंसकता, संक्रमण, संभोग में होने वाले दर्द, ब्लाडर एवं किडनी की परेशानियों को दूर कर देता है।<br>❖ संतुलित स्वाधिष्ठान भावनात्मक रूप से व्यसन, दमित भावनाओं और असृजनशीलता से मुक्त होने का मार्ग प्रशस्त करता है। |



# चक्रचारण

## चक्र-३

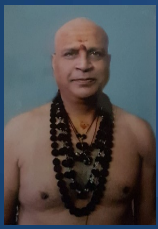
| | | |
|---|---|---|
| १. | नाम | मणिपुर (Solar Plexus) |
| २. | मूलतत्व | अग्नि |
| ३. | लोक | स्वाहा |
| ४. | तन्मात्रा | रूप (आकार) |
| ५. | शरीर में अवस्थिति | नाभि |
| ६. | आधारशिला | नाभि में स्थित होता है। यहाँ चेतना रहने से काम में लगे रहते। |
| ७. | कमल की पंखुरियाँ | दस (१०) |
| ८. | रंग | पीला |
| ९. | विषय | संकल्प शक्ति, कार्मिक परिस्थितियों में बदलाव |
| १०. | अवरोध के कारण | शर्मिन्दगी |
| ११. | बीजमंत्र | रँ (रम्) |
| १२. | वृहत् मन्त्र | ऊँ ह्रीं रँ रँ रँ स्वाहा, धीमे स्वर में, उत्तर दिशा में बैठकर, न्यूनतम २७ दिन/१०८ बार |
| १३. | चेतना की अवस्था | सुसुप्ति |
| १४. | कोश | मानसिक (मनोमाया) |
| १५. | प्राण (जीवन्त वायु) | समन (वितरणिक) |
| १६. | शक्ति | लाकिनी |
| १७. | देवता | अग्नि देव |
| १८. | सगुण प्रकटीकरण | ब्रह्म |
| १९. | संगीत स्वर | गा |
| २०. | संगीत टोन | ४३२ हार्ज ग्रीड पर आधारित, नोट E टोन्स : $E_3$@162HZ/$E_4$@324HZ/$E_5$@648HZ |
| २१. | टोन का प्रभाव | विश्वासपूर्ण (Confident) |
| २२. | लाभ | ❖ मणिपुर चक्र के संतुलित होने से स्वतंत्रता, अपने जाति से अलग अस्तित्व एवं बाह्य संबंध, आत्म सम्मान, स्वंय का ज्ञान, मार्गदर्शन और स्वीकार्यता बनती है। यहाँ हमारी मानसिक शक्ति व शारीरिक बल साथ-साथ कार्य करते और संचित कर्म के निष्तारण हेतु मार्ग प्रशस्त करते।<br>❖ संतुलित मणिपुर चक्र शारीरिक रूप से द्रव व स्राव प्रणाली, पाचन तंत्र आदि को स्वस्थ रखती हैं।<br>❖ संतुलित मणिपुर चक्र भावनात्मक रूप से कर्म के प्रति संकल्प एवं प्रेरणा, ज्योति, अन्धकार को दूर भगाने वाला एवं उर्जावान बनाता है। |





## चक्र-४

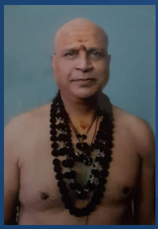
| | | |
|---|---|---|
| १. | नाम | अनाहत (Heart) हृतपद्म |
| २. | मूलतत्व | वायु |
| ३. | लोक | महा |
| ४. | तन्मात्रा | स्पर्श (छूना) |
| ५. | शरीर में अवस्थिति | हृदय केन्द्र (दिल के ठीक नीचे) |
| ६. | आधारशिला | हृदय स्थान में अवस्थित होता है। यह चक्र जाग्रत रहने पर असीमित सृजनशीलता प्राप्त होती है। |
| ७. | कमल की पंखुरियाँ | बारह (१२) |
| ८. | रंग | हरा/गुलाबी |
| ९. | विषय | प्रेम |
| १०. | अवरोध के कारण | गहरा दू:ख (Grief) |
| ११. | बीजमंत्र | यं |
| १२. | वृहत् मन्त्र | ॐ ह्रीं यं यं यं स्वाहा, धीमे स्वर में, उत्तर दिशा में बैठकर, न्यूनतम २७ दिन/१० बार |
| १३. | चेतना की अवस्था | तुरीय जाग्रत (उच्चतर चेतना का जगना) |
| १४. | कोश | प्रबुद्धता |
| १५. | प्राण (जीवन्त वायु) | प्राण (स्वांस प्रक्रिया) |
| १६. | शक्ति | काकिनी |
| १७. | देवता | वायु |
| १८. | सगुण प्रकटीकरण | विष्णु |
| १९. | संगीत स्वर | म |
| २०. | संगीत टोन | ४३२ हार्ज ग्रीड पर आधारित, नोट F टोन्स : $F_3$@182.25HZ/$F_4$@364.5HZ/$F_5$@729HZ |
| २१. | टोन का प्रभाव | करुणामय (Compassionate) |
| २२. | लाभ | ❖ इस चक्र के संतुलन से बाहय जगत की परिस्थियों के साथ आध्यात्मिकता आ जाती है। दैनिक जीवन में सार्वभौमिक प्रेम का प्रकटीकरण होने लगता है और हमारी प्रगति इस उर्जा के यथा उपयोग के अनुरूप होने लगती है।<br>❖ संतुलित अनाहत चक्र शारीरिक रूप से हमें अशांत स्थितियों से उबार देता है। मंत्र प्रभावी होने लगते और प्रत्यक्ष और परोक्ष रूप से संचित कर्मजनित रोगों से मुक्ति और आरोग्य प्रदान कर देते।<br>❖ संतुलित अनाहत चक्र मानसिक स्तर पर आत्म विश्वास में अपार वृद्धि कर देता। प्रेम तत्व की प्रचुरता विद्यमान हो जाती जो हमें मुश्किल और पीड़ा से विमुक्त कर देता। |



# चक्रचारण

## चक्र-५

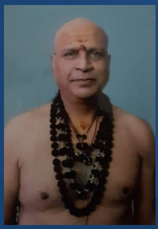
| | | |
|---|---|---|
| १. | नाम | विशुद्ध (Throat) |
| २. | मूलतत्व | आकाश |
| ३. | लोक | जनः |
| ४. | तन्मात्रा | शब्द (ध्वनि) |
| ५. | शरीर में अवस्थिति | ग्रीवा केन्द्र/कंठ/गला |
| ६. | आधारशिला | कण्ठ में अवस्थित होता है। यह चक्र जाग्रत होने से मानव अति शक्तिशाली होता है। |
| ७. | कमल की पंखुरियाँ | सोलह (१६) |
| ८. | रंग | आसमानी (हल्का नीला) |
| ९. | विषय | सत्य इच्छाशक्ति व आध्यामिकता विशेषज्ञता |
| १०. | अवरोध के कारण | झूठ/फरेब |
| ११. | बीजमंत्र | हँ |
| १२. | वृहत् मन्त्र | ॐ ह्रीं हँ हँ हँ स्वाहा, धीमे स्वर में, उत्तर दिशा में बैठकर न्यूनतम २७ दिन/१०८ बार |
| १३. | चेतना की अवस्था | तुरीय स्वप्न (Mystical vision) |
| १४. | कोश | चिन्मय (आनन्दमय) |
| १५. | प्राण (जीवन्त वायु) | उदान (परिवर्तनकारी) |
| १६. | शक्ति | शाकिनी |
| १७. | देवता | सरस्वती |
| १८. | सगुण प्रकटीकरण | रूद्र (गौरीशंकर) |
| १९. | संगीत स्वर | प |
| २०. | संगीत टोन | ४३२ हार्ज ग्रीड पर आधारित, नोट G टोन्स : $G_3$@192HZ/$G_4$@384HZ/$G_5$@768HZ |
| २१. | टोन का प्रभाव | भावबोधक (Expressive) |
| २२. | लाभ | ❖ इस चक्र पर आकाश तत्व उपस्थित होता। यह चक्र आकाशिक अभिलेख तक पहुंचने का मुख्य द्वार है जहाँ समयातीत रूप से सारे तथ्य संग्रहित रहते। समय यहाँ एक समेटे हुये कैनवास सा रहता।<br>❖ संतुलित विशुद्ध चक्र हमें दोनों तरह से सत्वादिता देता। पहला, आपके शब्द उसी अर्थ में प्रकट होते जैसा वे बोले गये और दूसरा शब्द इतने शक्तिशाली हो जाते कि वैसा ही होता। इस हेतु गायत्री मंत्र का जप करना सर्वोत्तम है।<br>❖ संतुलित विशुद्ध चक्र भावनात्मक रूप से आपको अतीन्द्रिय संवेदी, अतीन्द्रियदर्शी क्षमता, जानकारी की उच्च तरंगता और अनेक प्रकार की अंतर्ज्ञानी शक्तियां प्रदान करता है। |





## चक्र-६

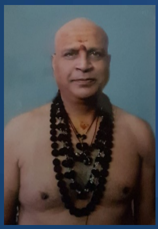
| | | |
|---|---|---|
| १. | नाम | अजना/आज्ञा |
| २. | मूलतत्व | प्रज्ञा |
| ३. | लोक | तपः |
| ४. | तन्मात्रा | बुद्धि (ब्रह्माण्डीय) |
| ५. | शरीर में अवस्थिति | भ्रू-मध्य |
| ६. | आधारशिला | दोनों नेत्रों के भौं के बीच अवस्थित होता है। यह जाग्रत रहने से मानव बौद्धिक सम्पदा सम्पन्न, तीक्ष्ण बुद्धि, संवेदनशील व मौन रहने वाला हो जाता। |
| ७. | कमल की पंखुरियाँ | दो (०२) |
| ८. | रंग | गहरा नीला |
| ९. | विषय | अन्तर्दृष्टि |
| १०. | अवरोध के कारण | मतिभ्रम |
| ११. | बीजमंत्र | ॐ |
| १२. | वृहत् मन्त्र | ॐ ह्रीं ॐ ॐ ॐ स्वाहा, धीमे स्वर में, उत्तर दिशा में बैठकर, न्यूनतम २७ दिन/१०८ बार |
| १३. | चेतना की अवस्था | तुरीय सुसुप्ति (समाधि) |
| १४. | कोश | आत्मा (व्यक्तिपरक) |
| १५. | प्राण (जीवन्त वायु) | ब्रह्माण्डीय आत्मश्लाघा |
| १६. | शक्ति | हाकिनी |
| १७. | देवता | गुरू/दक्षिण मूर्ति |
| १८. | सगुण प्रकटीकरण | गुरू |
| १९. | संगीत स्वर | ध |
| २०. | संगीत टोन | ४३२ हार्ज ग्रीड पर आधारित, नोट A टोन्स : $A_3$@216HZ/$A_4$@432HZ/$A_5$@864HZ |
| २१. | टोन का प्रभाव | अन्तर्ज्ञानी (Intuitive) |
| २२. | लाभ | ❖ इस चक्र पर आकर मानव के जीव तत्व का देहाभिमान पूर्णतः तिरोहित हो जाता है। मानव को अपने अस्तित्व के सम्पूर्ण स्वरूप का ज्ञान हो जाता है इस चक्र पर आकर "आत्म" का बोध धीरे-धीरे तरल होने लगता है। गुरू, मानस व सोम चक्र इसके उप चक्र हैं।<br>❖ परमसत्ता से प्राप्त अमृत तत्व इस चक्र के जाग्रत होने पर सूक्ष्म शरीर के सभी ७२००० नाड़ियों के माध्यम से एक सुरक्षा चक्र बनाने लगता है जिसके मानव के कर्म संचित होने बंद हो जाते।<br>❖ अजना चक्र की जाग्रत अवस्था प्रज्ञा को इतना प्रबुद्ध एवं विज्ञ कर देती कि वह मस्तिष्क को गहन विज्ञान से भर देती। |



# चक्रचारण

## चक्र-७

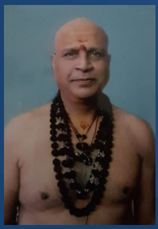
| | | |
|---|---|---|
| १. | नाम | सहस्रार (Crown) |
| २. | मूलतत्व | चेतना |
| ३. | लोक | सत्य |
| ४. | तन्मात्रा | प्रकृति (अनादि उर्जा) |
| ५. | शरीर में अवस्थिति | मस्तिष्क |
| ६. | आधारशिला | यह चक्र मस्तिष्क के मध्य उपरी भाग में अवस्थित रहता है। यहाँ पहुँचने पर व्यक्ति परम आनन्द में स्थित हो जाता है। |
| ७. | कमल की पंखुरियाँ | एक हजार (१०००) |
| ८. | रंग | बैगनी |
| ९. | विषय | ब्रह्माण्डीय उर्जा |
| १०. | अवरोध के कारण | अहं संलग्नता |
| ११. | बीजमंत्र | सोहम (ॐ), अह |
| १२. | वृहत् मन्त्र | ॐ ह्रीं ओम् ओम् ओम् स्वाहा, धीमे स्वर में, उत्तर दिशा में बैठकर, न्यूनतम २७ दिन/१०८ बार |
| १३. | चेतना की अवस्था | तुरीयातीत (निर्विकल्प, समाधि) |
| १४. | कोश | ईश्वर (सकल आत्म का सघन रूप) |
| १५. | प्राण (जीवन्त वायु) | ब्रह्माण्डीय प्रज्ञा |
| १६. | शक्ति | कात्यायनी |
| १७. | देवता | परम शिव |
| १८. | सगुण प्रकटीकरण | परम शिव |
| १९. | संगीत स्वर | नी |
| २०. | संगीत टोन | ४३२ हार्ज ग्रीड पर आधारित, नोट B टोन्स : $B_3$@243HZ/$B_4$@486HZ/$B_5$@972HZ |
| २१. | टोन का प्रभाव | आनुसंगिक (connected) |
| २२. | लाभ | ❖ इस चक्र की उद्यतम स्थिति तक पहुँच जाने पर 'स्वंय' तत्व सकल ब्रह्मांड में समाहित हो जाता। कुछ करना अथवा जानना शेष नहीं रहता। यहाँ आत्म परमात्म (शिव) हो जाता। आकाररहित सकल सत्य अवतरित हो जाते। मंत्र- सहस्रार इम्।<br>❖ इस चक्र तक पहुचँने के बाद भी यदि कोई निर्णय करे तो स्थूल जगत में स्वतंत्र व प्रबुद्ध प्राणी के रूप में अन्य लोगों की यात्रा में सेवाभाव से लग सकता है।<br>❖ आत्म स्वरूप यद्यपि सदैव यथावत् रहता परन्तु सहस्रार तक की यात्रा के बाद देहाभिमान एवं आत्म तत्व के विलोप हो जाने के कारण भावनात्मक रूप से परिपक्व और यात्रा की पूर्णता के बोध से परम आनन्द में स्थापित हो जाता। |



# चक्रचारण

## Chakra-1

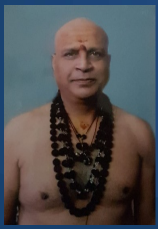
| | | |
|---|---|---|
| 1. | Name | Root (Muladhara) |
| 2. | Principle | Earth |
| 3. | Loka | Bhu |
| 4. | Tanmatra | Gandha (smell) |
| 5. | Location in the body | Base of Spine |
| 6. | Foundation | Located in between Anus and Vagina/Penis. Creats vicious circle in between intercourse, sleep and worldling. |
| 7. | Petals (Lotus) | Four (04) |
| 8. | Colour | Red |
| 9. | Deals with | Survival and security |
| 10. | Blocked by | Fear |
| 11. | Bij Mantra | Lam (लम) |
| 12. | Other Mantra | Om hrim lam lam lam swaha/in coo/North facing/108 times minumum for 27 days. |
| 13. | State of consciusness | Jagrat (wakeful) |
| 14. | Kosha | Food (Annamaya) |
| 15. | Prana or Vital Air | Vyana (Excretion) |
| 16. | Shakti | Dakini (Power holding earth) |
| 17. | Devata | Indra |
| 18. | Saguna Menifestation | Indra |
| 19. | Music Note | Sa (Do in western world) |
| 20. | Music Tone | Based on 432 HZ grid Note C Tones : $C_3$@128HZ$C_4$@256/$C_5$@512HZ |
| 21. | Effect of Tones | |
| 22. | Benifits | ❖ Root chakra is foundational for flow of energy to all other chakras, So for this larger purpose balancing root chakra is essential.<br>❖ Once balanced, lower parts of the body especially legs and genital area will be free from problems.<br>❖ At emotional level, we feel safe, at peace and at home in this world. |



# चक्रचारण

## Chakra-2

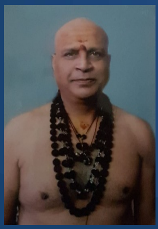
| | | |
|---|---|---|
| 1. | Name | Sacral (Swadhisthana) |
| 2. | Principle | Water |
| 3. | Loka | Bhuvaha |
| 4. | Tanmatra | Rasa (Taste) |
| 5. | Location in the body | Genital Center |
| 6. | Foundation | Four fingers above origin point of genital. Time spend in entertainment and enjoyment. Empty handed at the end. |
| 7. | Petals (Lotus) | Six (06) |
| 8. | Colour | Orange |
| 9. | Deals with | Pleasure, sexual indentity |
| 10. | Blocked by | Guilt |
| 11. | Bij Mantra | Vam |
| 12. | Other Mantra | Om hrim vam vam vam swaha/in coo/North facing/108 times minimum for 27 days. |
| 13. | State of consciusness | Swapna (Dream) |
| 14. | Kosha | Prana (Pranmaya) |
| 15. | Prana or Vital Air | Apana (Evacuation) |
| 16. | Shakti | Rakini |
| 17. | Devata | Varun |
| 18. | Saguna Menifestation | Prajapati |
| 19. | Music Note | Ri (in western world) |
| 20. | Music Tone | Based on 432 HZ grid Note D Tones : $D_3$@144HZ$D_4$@288/$D_5$@576HZ |
| 21. | Effect of Tones | Open |
| 22. | Benifits | ❖ Balanced sacral chakra improve creativity, movement, procreation, desire, pleasure, relationship; flexibility and adaptability.<br>❖ Balanced sacral physically remove low back pain, ovarian cysts and other reprodutive issues, urinary tract infection, impotence, pain during intercourse, complication with bladder and kidneys.<br>❖ Balanced sacral chakra emotionally eradicates addiction, repressed emotions and lack of creative energy. |



# चक्रचारण

## Chakra-3

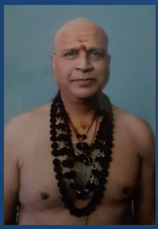
| | | |
|---|---|---|
| 1. | Name | Solar Plexus (Manipura) |
| 2. | Principle | Fire |
| 3. | Loka | Swaha |
| 4. | Tanmatra | Rupa (form) |
| 5. | Location in the body | Navel (Solar Plexus) |
| 6. | Foundation | Located in Navel. Till date Consciousness lies here person remain involved in work only. |
| 7. | Petals (Lotus) | Ten (10) |
| 8. | Colour | Yellow |
| 9. | Deals with | Will Power, change in karmic circumstances. |
| 10. | Blocked by | Shame |
| 11. | Bij Mantra | Ram |
| 12. | Other Mantra | Om hrim ram ram ram swaha/in coo/North facing/108 times minimum for 27 days. |
| 13. | State of consciusness | Shushupti (Deep sleep) |
| 14. | Kosha | Mental (Manomaya) |
| 15. | Prana or Vital Air | Samana |
| 16. | Shakti | Lakini |
| 17. | Devata | Agni Deva |
| 18. | Saguna Menifestation | Brahma |
| 19. | Music Note | Ga |
| 20. | Music Tone | Based on 432HZ grid Note E Tones : $E_3$@162HZ$E_4$@324HZ/$E_5$@648HZ |
| 21. | Effect of Tones | Confident |
| 22. | Benifits | ❖ Balanced Solar plexus improve sense of independence, self dependence from our tribe and external relationship, self respect, self knowing, self guidance and self acceptability. Here our Mental & physical ability work together to settle our sanchit karma.<br>❖ Balanced Solar plexus correct our fluids and secreting functions, Digestive system, Pancreas, Reproducing system, Nervous system etc.<br>❖ Balanced Solar plexus emotionally improve our determination and drive towards karms, Radiance, Dispel the darkness within our overall energy. |



# चक्रचारण

## Chakra-4

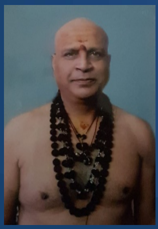
| | | |
|---|---|---|
| 1. | Name | Heart (Anahata/Hridipadma) |
| 2. | Principle | Air (Divinity) |
| 3. | Loka | Maha |
| 4. | Tanmatra | Touch |
| 5. | Location in the body | Cardic center (Below heart) |
| 6. | Foundation | Heart. Active heart chakra make mankind creative and they can creat anything they wish. |
| 7. | Petals (Lotus) | Twelve (12) |
| 8. | Colour | Green/Rose |
| 9. | Deals with | Love |
| 10. | Blocked by | Grief |
| 11. | Bij Mantra | Yam |
| 12. | Other Mantra | Om hrim yam yam yam swaha/in coo/North facing/108 times minimum for 27 days. |
| 13. | State of consciusness | Turiya Jaagrat (Awake to higher consciousness) |
| 14. | Kosha | Intellect (vijna namaya) |
| 15. | Prana or Vital Air | Prana (Respiratory) |
| 16. | Shakti | Kakini |
| 17. | Devata | Vayu |
| 18. | Saguna Menifestation | Vishnu |
| 19. | Music Note | Ma (Fa in western world) |
| 20. | Music Tone | Based on 432HZ grid Note F Tones : $F_3$@182.25HZ/$F_4$@364.5HZS/$F_5$@729HZ |
| 21. | Effect of Tones | Compassionate |
| 22. | Benifits | ❖ Balanced heart chakra opens up and unite our spirituality with our given situation in the out side word. In daily life, manifestation of universal love get started and our evolution get higher pace according to utilization of this energy.<br>❖ Balanced heart chakra bring back us from tumultuous situation, Mantras start working and direct & indirect healing from sanchit karma become easy.<br>❖ Balanced heart chakra emotionally increase our self-confidence. Love in abundance inside heart which heals us of our difficulties and affliction. |



# चक्रचारण

## Chakra-5

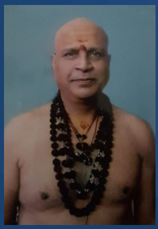
| | | |
|---|---|---|
| 1. | Name | Throat (Vishuddha) |
| 2. | Principle | Ether (Space) |
| 3. | Loka | Janaha |
| 4. | Tanmatra | Shabda (Sound) |
| 5. | Location in the body | Cervical center (Throat) |
| 6. | Foundation | Situated in the throat. You will be most powerful of your consciousness resides here. |
| 7. | Petals (Lotus) | Sixteen (16) |
| 8. | Colour | Light blue (Sky colour) |
| 9. | Deals with | Truth, will and spiritual authority |
| 10. | Blocked by | Lies |
| 11. | Bij Mantra | Hum |
| 12. | Other Mantra | Om hrim hum hum hum swaha/in coo/North facing/108 times minimum for 27 days. |
| 13. | State of consciusness | Turiya swapna |
| 14. | Kosha | Bliss (Anandamaya) |
| 15. | Prana or Vital Air | Udana (Transformative) |
| 16. | Shakti | Shakini |
| 17. | Devata | Saraswati |
| 18. | Saguna Menifestation | Rudra (Gaurishankar) |
| 19. | Music Note | Pa (so in western world) |
| 20. | Music Tone | Based on 432 HZ grid Note G Tones : $G_3$@192HZ/$G_4$@384HZ/$G_5$@768HZ |
| 21. | Effect of Tones | Expressive |
| 22. | Benifits | ❖ Akash element appear her. This chakra is gateway to akashic records, where everything is everything is stored in a timeless manner. Time is here like a rolled up canvas.<br>❖ Balanced throat chakra gives truthfulness to words in both ways. First, your words will manifest in the same manner in which it is told and second your words will be powerful enough to make it happen. Chanting of Gaytri mantra is best for it.<br>❖ Balanced throat chakra emotionally charge you with psychic powers, the clairvoyant ability, higher frequencies of information and various types of intuitive powers. |



चक्रचारण

## Chakra-6

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Name | Third eye (Ajna, Aagyan) |
| 2. | Principle | Intelligence |
| 3. | Loka | Tapaha |
| 4. | Tanmatra | Buddhi (Cosmic mind) |
| 5. | Location in the body | Brow center |
| 6. | Foundation | Located in between both brows. Active third eye chakra convert a man into great intelligent, sharp brain, sensitive and non-talkative. |
| 7. | Petals (Lotus) | Two (02) |
| 8. | Colour | Dark blue |
| 9. | Deals with | Insight |
| 10. | Blocked by | Illusion |
| 11. | Bij Mantra | Om |
| 12. | Other Mantra | Om hrim om om om swaha/in coo/North facing/108 times minimum for 27 days. |
| 13. | State of consciusness | Turiya shushupti (Samadhi, direct perception, savikalpa) |
| 14. | Kosha | Soul (Individual) |
| 15. | Prana or Vital Air | Cosmic ego |
| 16. | Shakti | Hakini |
| 17. | Devata | Guru/(Dakshini murti) |
| 18. | Saguna Menifestation | Guru/(Dakshini murti) |
| 19. | Music Note | Dha |
| 20. | Music Tone | Based on 432HZ grid note A Tones : $A_3$@216HZ/$A_4$@432HZ/$A_5$@864HZ |
| 21. | Effect of Tones | Intuitive |
| 22. | Benifits | ❖ At this chakra role of ego-mind personality culminate finally. Man become aware of his/her whole of existence. At this point the sense of 'I' starts to dilute gradually. Guru, Manas & Soma are its other chakras.<br>❖ With Balanced third eye chakra all of 72000 Naari of subtle body get filled with nectar (Amrita) given by supper power which work like Teflon to protect you from accumulation of karma anymore.<br>❖ Balanced third eye chakra make intellect enlightened enough to send profound knowledge to our mind. |



# चक्रचारण

## Chakra-7

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Name | Crown (Sahasrar) |
| 2. | Principle | Consciousness |
| 3. | Loka | Satya |
| 4. | Tanmatra | Prakriti (Primordial energy) |
| 5. | Location in the body | Cerebrum (Crown) |
| 6. | Foundation | Located in the center of mind. Reaching here means you are in cosmic. |
| 7. | Petals (Lotus) | One Thousand (1000) |
| 8. | Colour | Purple |
| 9. | Deals with | Cosmic energy |
| 10. | Blocked by | Ego attachment |
| 11. | Bij Mantra | Sohum/om |
| 12. | Other Mantra | Om hrim om om om swaha/in coo/North facing/108 times minimum for 27 days. |
| 13. | State of consciusness | Turiyatita (nirvikalpa, Samadhi) |
| 14. | Kosha | God (All souls and more) |
| 15. | Prana or Vital Air | Cosmic mind |
| 16. | Shakti | Katyayani |
| 17. | Devata | Paramshiva |
| 18. | Saguna Menifestation | Paramshiva |
| 19. | Music Note | Ni (Ti in western world) |
| 20. | Music Tone | Based on 432HZ grid Note B Tones : $B_3$@243HZ/$B_4$@486HZ/$B_5$@972HZ |
| 21. | Effect of Tones | Connected |
| 22. | Benifits | ❖ Reaching at this chakra's highest point self become part of whole universe. Soul become Divine (Paramshiva). Formless all-inclusive truth appears before us. Past, Present and Future all cooexist simultaneously. Mantra-Sahasrar im.<br>❖ Even after reaching at this chakra someone can decide to stay in this realm as a free and enlightened being to serve others in their journey.<br>❖ Soul element always remain same but after travelling back to crown chakra and due to final merger of self & ego-mind personality, emotionally soul become mature and due to completion of journey it settle down in happiness. |