

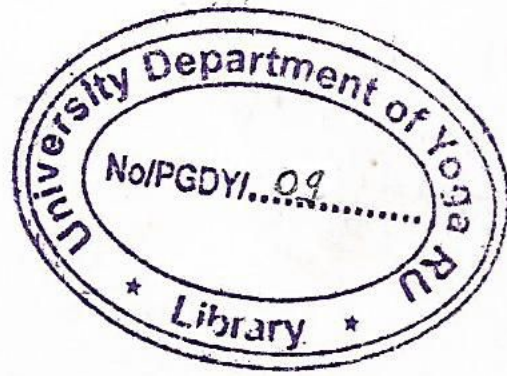
कुण्डलिनी योग

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

कुण्डलिनी योग



03/18

ॐ, प्रेम, मंगलम्
स्वाप्ति निरंजन

विषय-सूची

कुण्डलिनी और तन्त्र का परिचय

खण्ड १- कुण्डलिनी

१. कुण्डलिनी जागरण	३
२. कुण्डलिनी क्या है ?	८
३. कुण्डलिनी शरीर-विज्ञान	१६
४. कुण्डलिनी और मस्तिष्क	२६
५. कुण्डलिनी जागरण के उपाय	३३
६. जागरण के लिये तैयारी	४६
७. कुण्डलिनी जागरण के समय आहार	५८
८. खतरे एवं सावधानियाँ	६३
९. कुण्डलिनी एवं पागलपन	७२
१०. जागरण के चार स्वरूप	७७
११. कुण्डलिनी का अवरोहण	८३
१२. जागरण के अनुभव	८८
१३. क्रियायोग का मार्ग	९६
१४. वाम मार्ग एवं कुण्डलिनी जागरण	१०५

खण्ड २- चक्र

१. भूमिका	११७
२. चक्रों के द्वारा विकास	१२३
३. आज्ञा चक्र	१३१

४. मूलाधार चक्र	१४१
५. स्वाधिष्ठान चक्र	१५१
६. मणिपुर चक्र	१६१
७. अनाहत चक्र	१६७
८. विशुद्धि चक्र	१७९
९. बिन्दु विसर्ग	१८६
१०. सहस्रार और समाधि	१९५

खण्ड ३- कुण्डलिनी योग के अभ्यास

परिचय	२०३
१. नियम एवं तैयारी	२०४
२. आसन	२०८
३. चक्र-साधना सत्र	२१५
४. आज्ञा चक्र हेतु अभ्यास	२१७
५. मूलाधार चक्र हेतु अभ्यास	२२५
६. स्वाधिष्ठान चक्र हेतु अभ्यास	२३१
७. मणिपुर चक्र हेतु अभ्यास	२३५
८. अनाहत चक्र हेतु अभ्यास	२४४
९. विशुद्धि चक्र हेतु अभ्यास	२५१
१०. बिन्दु विसर्ग हेतु अभ्यास	२५७
११. संपूर्ण चक्रों की सजगता हेतु अभ्यास	२६५
१२. साधना कार्यक्रम	२८४
१३. क्रियायोग की कुण्डलिनी क्रियाएँ	२८६
१४. क्रियायोग के अभ्यास	२९१

खण्ड ४- कुण्डलिनी अनुसंधान

१. भूमिका	३२७
२. कुण्डलिनी- कल्पना नहीं यथार्थ	३३२
३. नाड़ियों की परिभाषा	३३९

४. नाडियों एवं मस्तिष्क पर नियंत्रण	३४८
५. नाडियों के अस्तित्व का प्रमाण	३६३
६. चक्रों का तंत्रिका विज्ञान	३७३
७. चक्र-अस्तित्व के प्रमाण	३८७
८. कॉस्मिक ट्रिगर	३९९
९. सांस्कृतिक प्रमाण	४१८
१०. मनोकायिक दृष्टि से चक्रों का विश्लेषण	४२६

खण्ड ५- परिशिष्ट

वैज्ञानिक शब्दकोश

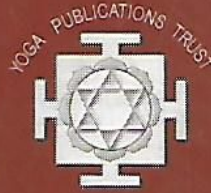
४५४



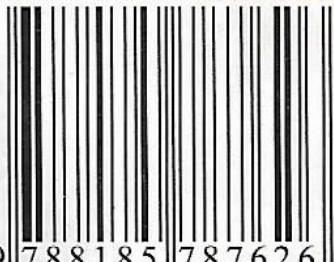
SATYANANDA YOGA
BIHAR YOGA

यह पुस्तक कुण्डलिनी के जागरण हेतु एक क्रमबद्ध और व्यावहारिक उपागम प्रस्तुत करती है। इस पुस्तक में प्रत्येक चक्र का विशद् वर्णन किया गया है तथा तन्त्र एवं योग के अभ्यास में चक्र के महत्त्व को समझाया गया है। शरीर, मन एवं आत्मा में अधिक सामंजस्य लाने तथा कुण्डलिनी शक्ति के जागरण की तैयारी के लिए प्रत्येक चक्र को सन्तुलित बनाने के अभ्यास दिये गये हैं। बीस क्रियाओं तथा उनके सहायक अभ्यासों को विस्तारपूर्वक समझाया गया है।

कुण्डलिनी, चक्रों एवं क्रिया योग की व्याख्या करते हुए, यह विभिन्न परिस्थितियों में रहने वाले विभिन्न व्यक्तियों में जागरण लाने की भिन्न-भिन्न विधियों का सर्वांगीण विश्लेषण करते हुए आगे बढ़ती है। इस लक्ष्य की ओर आगे बढ़ने के लिए आप यहाँ यौगिक एवं तांत्रिक तकनीकों से सम्बन्धित स्पष्ट एवं प्रत्यक्ष निर्देश पायेंगे। इसमें जागरण के अनुभव के लक्षणों तथा प्रभावों को जानने तथा उन पर नियंत्रण रखने के तरीके बताये गये हैं। यह आपको चेतना के क्षेत्र की महान् साहसिक यात्रा में सब प्रकार से सहयोग प्रदान करेगी।



ISBN 81-85787-62-X



9 788185 787626