योगकुण्डल उपनिषद में योग की अवधारणा

(Concept of Yoga in Yogokundal Upnishad)

Dr. Ram Kishore

Assistant Professor (Yoga)

School of Health Sciences

CSJM University, Kanpur

उपनिषद् परिचय

1. यह योगपरक उपनिषद् कृष्णयजुर्वेदीय परम्परा से सम्बद्ध है।

2. इस उपनिषद में कुल तीन अध्याय हैं।

3. प्रथम अध्याय में चित्त की चंचलता के कारण और उनके उपायों का विवेचन हुआ है।

4. द्वितीय अध्याय में खेचरी प्राणायाम का विशद् विवेचन है।

5. तृतीय अध्याय में परमात्म तत्व से एकाकार होकर समाधि की प्राप्ति।

योगकुण्डल उपनिषद्

इस उपनिषद् में कुल तीन अध्याय है।

1. प्रथम अध्याय

सिद्धि के तीन उपाय

1. मिताहार
2. आसन
3. शक्तिचालनी मुद्रा

2. द्वितीय अध्याय

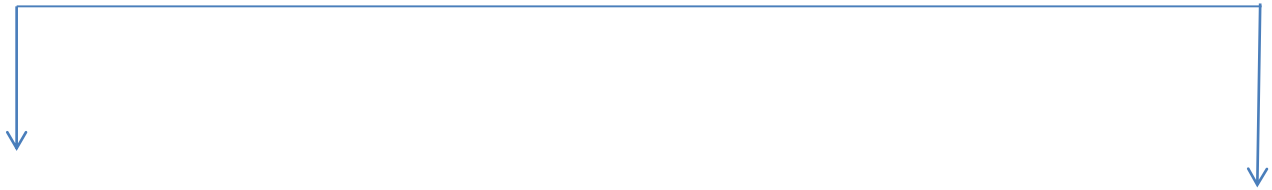
खेचरी विद्या का विवेचन

1. तृतीय अध्याय

परमात्म तत्व से एकाकार होकर समाधि की प्राप्ति

योगकुण्डल उपनिषद्

चित्त की चंचलता के दो कारण



1. वासना

अर्थात् पूर्व अर्जित संस्कार

2. समीर

(वायु अर्थात् प्राण)

1. योगकुण्डल उपनिषद् में चित्त की चंचलता के दो कारण बताये गये हैं।
2. दोनों में से किसी एक के निरोध से दोनों समाप्त हो जाते हैं।
3. सर्व प्रथम प्राण निरोध अर्थात् प्राणों पर विजय प्राप्त करनी चाहिए।

योगकुण्डल उपनिषद 1 / 1–2

योगकुण्डल उपनिषद्

प्राण निरोध के साधन–3

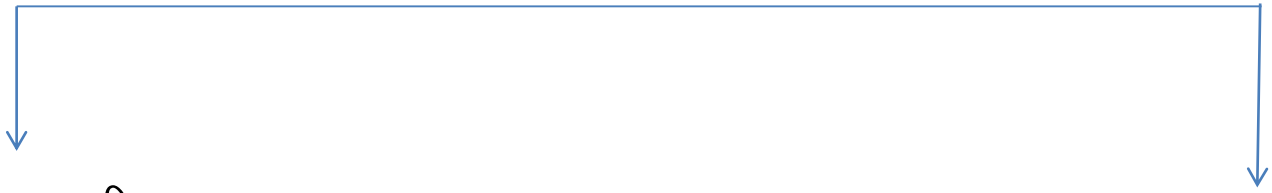
1. मिताहार
   1. स्निग्ध एवं मधुर आहार
   2. आधापेट
   3. शिव के निमित्त
2. आसन
   1. पद्मासन
   2. वज्रासन (सिद्धासन)
3. शक्तिचालिनी मुद्रा

   साधन
   1. सरस्वती चालन
   2. प्राणरोध

1. प्राण निरोध या प्राण विजय के तीन उपाय ।
2. यहां हठप्रदीपिका के समान सिद्धासन को वज्रासन कहा गया है।
3. प्रचलित वज्रासन की इससे अलग है।
4. दो प्रकार के आसनों का उल्लेख है।
5. शक्तिचालिनी के दो उपाय बतलाये गये है।

योगकुण्डल उपनिषद्

शक्तिचालिनी मुद्रा



1. सरस्वती चालन

2. प्राणरोध

शक्तिचालिनी मुद्रा : प्रमुख शाक्ति कुण्डलिनी है। चालन क्रिया के द्वारा बुद्धिमान साधन इस शक्ति को नीचे से ऊपर दोनों भ्रूमध्य में ले जाता है। इसी को शक्तिचालिनी क्रिया कहते हैं।

योगकुण्डल उपनिषद 1/7

2. उपरोक्त शक्तिचालिनी मुद्रा के दो साधन सरस्वती चालन और प्राणनिरोध है। प्राचीन काल में इसे सरस्वती चालन के नाम से भी जाना जाता था। *योगकुण्डल उपनिषद* 1/9

योगकुण्डल उपनिषद्

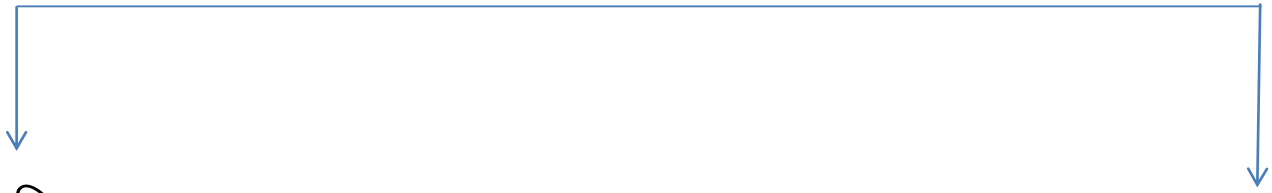
सरस्वती चालन

1. जिस समय इडा नाड़ी चल रही हो दृढ़ता पूर्वक पद्मासन लगाकर सरस्वती के भली प्रकार संचालन से कुण्डलिनी स्वयं चलने लगती है।
2. पहले बायें फिर दायें नासारन्ध्र से बार–बार रेचक और पूरक करें।
3. इस प्रकार निर्भय होकर दो मुहूर्त अर्थात् 96 मिनट तक इसे चलाना चाहिए। इसी के साथ कुण्डलिनी में स्थित सुषुम्ना को ऊपर की ओर खींचे।
4. इस प्रकार सरस्वती चालन से कुण्डलिनी सुषुम्ना में प्रवेश होकर उर्ध्वगामी हो जाती है।
5. कंठसंकोच के साथ पेट को ऊपर की ओर खींचकर इस सरस्वती चालन से वायु उर्ध्वगामी होकर वक्षस्थल से भी ऊपर आ जाती है।
6. सूर्यनाड़ी से रेचक करते हुए कंठ संकोच करने से वायु वक्षस्थल से भी ऊपर की ओर गमन कर जाता है।

योगकुण्डल उपनिषद 1/10–16

योगकुण्डल उपनिषद्

प्राणनिरोध अर्थात् कुम्भक



1. सहित कुम्भक
   1. सूर्यभेद
   2. उज्जयी
   3. शीतली
   4. भस्त्रिका

2. केवल कुम्भक

1. शरीर में संचरण करने वाली वायु को प्राण कहते हैं।
2. प्राणायाम के द्वारा जब इसे स्थिर कर लिया जाता है, तो उसे कुम्भक कहते हैं।
3. कुम्भक के दो भेद– सहित और केवल है।
4. सहित साधन और केवल साध्य है।

योगकुण्डल उपनिषद 1/19–21

योगकुण्डल उपनिषद्

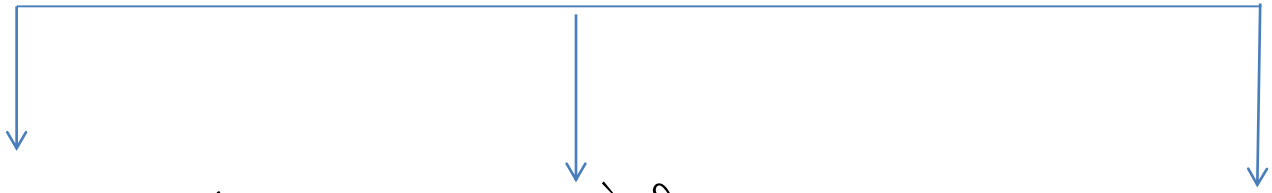
इस प्रकार अग्नि और वायु के प्रहार से कुण्डलिनी जग्रत होकर तीनों ग्रन्थियों और 6 चक्रों का भेदन करके सहस्रार कमल में पहुँच जाती है और वहाँ शिव से मिलकर आनन्द प्राप्त करती है।

योगकुण्डल उपनिषद 1 / 86

योगकुण्डल उपनिषद

खेचरी विद्या का विवेचन

(द्वितीय अध्याय)



1. बुढ़ापा, मृत्यु और रोगविनाशक

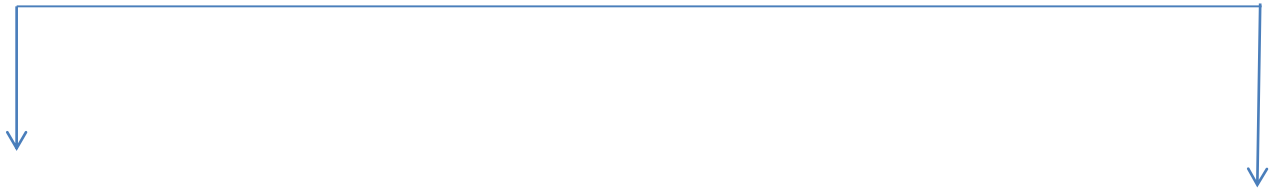
2. शास्त्र से ही ज्ञान की प्राप्ति सम्भव

3. अपने अन्तर में पूरे विश्व का दर्शन

योगकुण्डल उपनिषद

मुक्ति या समाधि की अवधारणा

(तृतीय अध्याय)



1. जीवन मुक्ति

2. विदेह मुक्ति

योगकुण्डल उपनिषद्

निष्कर्ष

1. एक तत्व परब्रह्म।
2. योगाभ्यास।
3. शरीर रूपी घट का महत्व
4. जीवन एवं विदेह मुक्ति
5. खेचरी का विशेष महत्व
6. योगाभ्यास के प्रति विशेष सावधानी

धन्यवाद

Thanks