मुद्रा विज्ञान

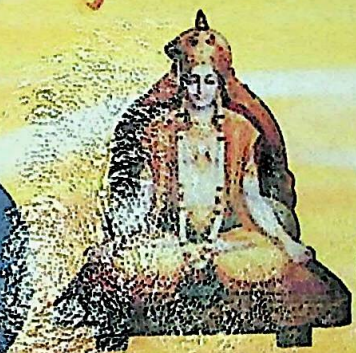
दैहिक, मानसिक और आध्यात्मिक चैतन्य प्रदान











ज्ञान मुद्राया कृष्णाय





लेखक
के. रंगराज अय्यंगार

हिन्दी भाषान्तर
श्रीमती मालती कानिट्कर

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

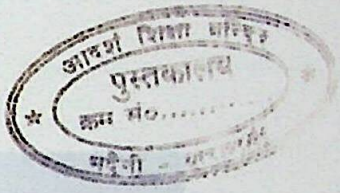
CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

6.5

CO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosh

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

मुद्रा विज्ञान



लेखक

के॰ रंगराज अय्यंगार

अध्यक्ष, श्रीविकास विद्या केन्द्र– (राष्ट्रोत्थान परिषद् का प्रकल्प),
विद्या भारती दक्षिण क्षेत्र (कर्नाटक, केरल, तमिलनाडु) के पूर्व योग प्रमुख,
18, श्री गणेश मंदिर के पास, मुख्य मार्ग,
राममूर्ति नगर, बेंगलूरु (कर्नाटक) - 560016
मोबाइल : 09845764830

हिन्दी भाषान्तर
श्रीमती मालती कानिट्कर
बेंगलूरु, कर्नाटक
मोबाइल 09448683112

© लेखक

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



योग मुद्राएँ, प्राणायाम मुद्राएँ, ध्यान मुद्राएँ, अध्यात्म मुद्राएँ, चिकित्सा मुद्राएँ, गायत्री मुद्राएँ, पूजा मुद्राएँ, हठयोग मुद्राएँ, नर्तन मुद्राएँ, नवग्रह मुद्राएँ, वास्तु मुद्राएँ, षट्चक्र मुद्राएँ

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

मुद्रा विज्ञान

लेखक :–

के॰ रंगराज अय्यंगार

अध्यक्ष, श्रीविकास विद्या केन्द्र– (राष्ट्रोत्थान परिषद् का प्रकल्प),
विद्या भारती दक्षिण क्षेत्र (कर्नाटक, केरल, तमिलनाडु) के पूर्व योग प्रमुख,
18, श्री गणेश मंदिर के पास, मुख्य मार्ग,
राममूर्ति नगर, बेंगलूरु (कर्नाटक) - 560016
मोबाइल 09845764830

प्रकाशक :

विद्या भारती संस्कृति शिक्षा संस्थान,
संस्कृति भवन, लाजपतराय मार्ग (सलारपुर रोड)
कुरुक्षेत्र - 136118 (हरियाणा)
दूर. 01744-291903, फैक्स 290515
ई-मेल : sgp@samskritisansthan.org

© सर्वाधिकार सुरक्षित

मूल्य : 250.00

मुद्रक : क्रेजी ऑफसेट प्रिंटर्स, सलारपुर रोड, कुरुक्षेत्र
सम्पर्क सूत्र : 01744-290453

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

ॐ

सप्त प्रकार मध्ये सरसिज मुकुलोद्भासमाने विमाने।
कावेरी मध्य देशे फणिपति शयने शेष पर्यंक भागे॥
"निद्रा मुद्राभिरामं" कटिनिकटशिरः पार्श्व विन्यस्त हस्तम्।
पद्माधात्री कराभ्याम् परिचितचरणम् रंगराजम् भजेहम्॥

दक्षिण भारत की पवित्र नदी कावेरी ने अपने बहने के पात्र और मार्ग में, तीन बार द्वीप की सृष्टी की है, और तीनों द्वीपों में निद्रामुद्रा में विराजमान श्री रंगनाथ जी के भव्य मंदिर हैं। पहला 'श्रीरंगपट्टणं द्वीप' का "आदि रंग", दूसरा शिवन समुद्र द्वीप का मध्य रंग, और अंतिम श्रीरंगम् के विशाल द्वीप के बीच में "अंत्य रंग" नाम से अभिदान प्राप्त किया है। सात प्रकार के अत्युन्नत विमानों (गोपुर) के बीच में साँप को (फणि पति) ही बिस्तर बनाकर, कटी के पास लंबा बायाँ हाथ बढ़ाकर और एक दायें हाथ को सिर के पास पसार कर, पद्मासने श्रीलक्ष्मी के कर कमलों से अपने दिव्य चरणारविंदों की सेवा स्वीकार करते हुए "निद्रा मुद्राभिराम" बनकर और एक पवित्र स्थल माँगिरि पर्वत में शोभायमान मैं अपने आराध्य देव "लिंगरुपी रंगराज" के भजन और ध्यान दिन रात अर्पण करता हूँ।

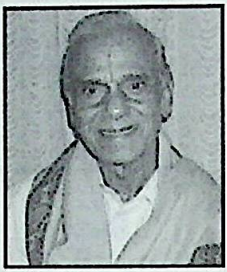
माविनकेरे महाक्षेत्रे पर्वते मंडितात्मने।
हेमावत्यभिशिक्ताय रंगनाथाय मँगलम्॥

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

अर्पण

पूज्य महामाता करीधट्ट्र चोक्कम्माजी,
पूज्य पिता श्री कृष्ण स्वामी अय्यंगर जी,
पूज्य माता मातृश्री महालक्ष्मम्माजीयों के
दिव्य चरण कमलों में
यह पुस्तक रूपी पुष्प
भक्ति श्रद्धापूर्वक
समर्पित
मेरे जीवन के संकट सुख और दुःख में सहभागी हुई प्रिय धर्मपत्नी
स्वर्गीय श्रीमती विजयलक्ष्मी की मधुर स्मृति को अर्पित।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



के० रंगराज अय्यंगार

लेखक का परिचय

- जन्म कर्नाटक के मैसूर नगर के पास चामराजनगर में 8 नवंबर 1932 ई. को
- 9 वर्ष की उम्र में हरिद्वार के सन्यासी महोदय से योग दीक्षा
- 1944 ई. से राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के स्वयं सेवक, बेंगलूरु महानगर सेवा प्रमुख
- विद्या भारती कर्नाटक प्रांत कार्यालय प्रमुख, दक्षिण क्षेत्र योग प्रमुख
- इंडियन टेलिफोन इंडस्ट्रीज बेंगलूरु जन संपर्काधिकारी (PRO)
- विकास न्यास (Trust), श्रीविकास विद्या केन्द्र 1980 में स्थापक कार्यवाह – आज इसके अध्यक्ष
- वेदवृंद स्थापना-समाज के सभी वर्गों के बंधुवों को वेद-पुराण, श्लोक आदि शिक्षण
- अमेरिका प्रवास, पेन्सल्वेनिया और इंडियाना दोनों प्रांतों में योग केन्द्र
- बटलर विश्वविद्यालय, में योग, श्री सत्यनारायण सामूहिक पूजा, होम, सांस्कृतिक कार्यक्रमों की व्यवस्था
- संशोधन कृति "मुद्रा विज्ञान" और "मुद्रा प्रपंच" प्रकट
- राष्ट्रोत्थान परिशत-मुद्रा चिकित्सा और विद्या विभाग
- कर्नाटक सरकार से अन्य प्रांतीय अधिकारियों को कन्नड़ शिक्षण
- अनाथ शिशु निवास और अरुण चेतनाओं को योगदान
- वीणा वादन शिक्षक
- चित्रकार

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

आभार-धन्यवाद

- हजारों वर्षों के पहले मुद्रा विज्ञान प्रदान करने वाले ऋषि मुनि वृन्द
- मुद्रा आचरण में रखने वाला आचार्य, अर्चक, और पुरोहितगण
- कन्नड़ और अंग्रेजी संस्करण लाने में योगदान श्री मुण्डबडित्ताया जी
- प्रथम प्रकाशक 'सपना बुक हाउस' के मालिक डा॰ नितिन शा जी
- श्री रंगप्रिय स्वामी जी का आशीर्वाद
- श्री विद्यारण्य स्वामी जी का आशीर्वाद
- योगाचार्य श्री पट्टभिजोईस जी का आशीर्वाद
- योगचार्य श्री बि.के.एस. अय्यंगार जी का आशीर्वाद
- गुरु श्री अनंत रामय्या जी
- श्रीरामचन्द्र भट्ट कोटेमने जी
- श्रीमती श्रीमाला जी
- रूपदर्शी वे॰ ब्र॰ श्री सुब्बनरसिंह भट्ट जी
- कुमारी सिधुश्री
- रूपदर्शी श्रीमती रुम्मिणी जी
- चित्र ग्रहक श्री रमेश जी (Photographer)
- प्रेरणा (हिन्दी रुपान्तर हेतु) माननीय श्री ब्रह्मदेव जी शर्मा
  राष्ट्रीय संगठन मन्त्री
  विद्याभारती अखिल भारतीय शिक्षा संस्थान
- विद्या भारती के श्री नरेन्द्रजीत सिंह रावल जी
  डॉ॰ हिम्मत सिंह सिन्हा जी एवं श्री रामेन्द्र सिंह जी
  श्री जगदीश जी
- भगिनी मालती कनिटकर और उनके पति मधुकर कानिटकर जी जिन्होंने मुख्यतः कन्नड़ भाषा से 'मुद्रा प्रपंच' का हिन्दी में भापांतर तत्परता से किया।

इन सभी सज्जन एवं बंधुवों को मेरा विनय पूर्वक हार्दिक नमन।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

Srimathe Raamaaujaya Namaha
Srimathe Nigamantha Mahadesikaya Namaha
Srimathe Srinivasaranga Mahayogine Namaha

SRI RANGAPRIYASWAMY ASHRAMAM

Astanga Yoga Vijnana Mandiram, 625, 4th Cross, Hanumantha Nagar,
Bangalore 560 019 Karnataka State, Phone : 26603656



भारतीय संस्कृति सदाचार और सत्संप्रदायों के उपासक श्री रंगराज अय्यंगार योग मुद्राओं के बारे में जो पुस्तक ला रहे हैं, उनको हमारा नारायणस्मरण पूर्वक मंगलाशासन।

शरीर, बुद्धि ओर मन के स्वास्थ्य से, जीवन का परमलक्ष्य जीवात्मा और परमात्मा के संयोग के बारे में यह ग्रंथ अमूल्य कृत्ति है।

योग शारीरिक आसनों के विषय में बहुत सारी पुस्तकें हैं परन्तु मुद्रा के बारे में वैज्ञानिक विवरण देने वाली पुस्तक अतिविरल है। मंत्र शास्त्र, तंत्र शास्त्र, और चिकित्सा शास्त्रों में संलग्न मुद्राओं के विषय में अध्ययन और संशोधन से यह पुस्तक सचित्र प्रकट हो रहा सद्ग्रन्थ है।

योग क्षेत्र में समर्थ योगदान देने वाले उन सज्जन महनीयों को अपने इस ग्रंथ में स्मरण करके वंदन अर्पण किया है। योग और संस्कृति-प्रिय सज्जनों और जनता जनार्दन को श्री रंगराज अय्यंगार जी ने इसे अर्पण किया है।

उनका नारायणस्मरण आशीर्वादपूर्वक अभिनंदन

इति नारायण स्मरण

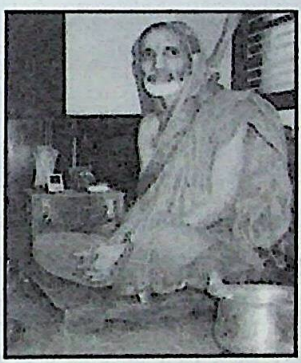
श्री श्री रंगप्रिय श्री श्री

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha





SRI SRI SRI JAGADGURU SHANKARACHARYA
SRI VIDHYARANYA BHARATHI SWAMIJI
SRI HAMPI VIRUPAKSHA VIDHYARANYA MAHA SAMSTHHANAM
Hami Post, Hospet Taluq, Bellary Dist, Karnataka State, South India
Ph : 08394-241542 Cell : (Kar) 9448444733 Cell : (AP) 9440777052



श्री विद्या शंकर

श्री रंगराज अय्यंगार जी को नारायण स्मरण पूर्वक आशीर्वाद।

आपके द्वारा लिखित मुद्रा विज्ञान पुस्तक का 'विद्या भारती' द्वारा प्रकाशित हिन्दी अनुवाद बहुत उपयोगी और बहुत आरोग्यदायी है। यह पुस्तक उत्तर भारत और हिन्दी भाषी लोगों के लिए बहुत उपयोगी होगी। इसी प्रकार इस पुस्तक का अन्य भाषाओं में प्रकाशन होने से और अधिक लोगों के लिए उपयोगी होगी। यह पुस्तक आरोग्य विज्ञान से भरपूर है। आपको और आपकी इस पुस्तक के प्रकाशन में मदद करने वाले सभी को श्री हपी विरूपाक्ष स्वामी, माता पंपा देवी, माता भुवनेश्वरी देवी आयुः, आरोग्य, ऐश्वर्य और ज्ञान दे, ऐसी हमारी प्रार्थना है।

इति नारायण स्मरण

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

Astanga Yoga Research Institute
Yogasana Visharada, Vedantavidwan

K.Pattabhi Jois
Director



मान्य श्री रंगराज अय्यंगार, हमारे अत्यंत आत्मीय व्यक्ति हैं। ''मुद्रा विज्ञान'' और ''मुद्रा प्रपंच'' रचनाएं योग शास्त्र के अत्यंत निकट हैं। मैंने उन पुस्तकों को आद्यंत पढ़ा है। चित्र सहित सविस्तार मुद्राओं के बारे में विषयों को वैज्ञानिक रूप से प्रस्तुत किया गया है।

योग शास्त्र में बंध, मुद्रा, आसन और दृष्टि अत्यंत प्रधान हैं। उन्होंने मुद्राओं के विषय में परिश्रमपूर्वक, गहरे अध्ययन से, संशोधन करके ग्रंथ रचा है और वह सुंदर भी है। योगाभ्यासी विद्यार्थियों के लिए यह बहुत उपयुक्त है।

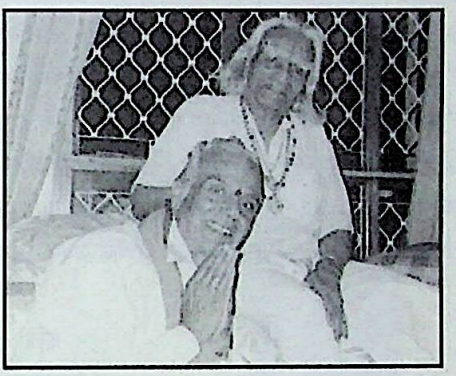
विशेषत: सब विद्यालयों में इसका समर्थ उपयोग हो सकता है।

इति ।

(के पट्टाभिजोयीस)
योगासन विषारद
वेदांत विद्वान
मैसूर (कर्नाटक)

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute
1107-B/1, Shvaji Nagar, Pune - 411016 (India) "Yogadipika" Phone 5656134



विश्व विख्यात योगाचार्य, पद्मभूषण पूज्य बि॰के॰एस॰ अय्यंगार जी के श्लाघनीयपूर्ण आशीर्वाद पत्र

श्रीमान के॰ रंगराज अय्यंगार जी द्वारा जो पुस्तक "मुद्रा विज्ञान" के बारे में प्रकाशित हो रही है, मेरा हार्दिक अभिनंदन।

योग शास्त्र इसे स्पष्ट करने का शास्त्र है कि पंचभूत तत्व, तन्मात्रा, मन, बुद्धि, अहंकार, चित्त और अंतः करण के किले से बाहर कैसे आ सकें।

मानव को 'पुरुष' नाम से संबोधित किया जाता है। पुरु माने किला। उपरोक्त किले का राजा मानव यानी पुरूष है। मानव संयम से, शील से कैसे जी सकता है इसे प्रदान करने वाला दिव्यमार्ग ही "योगमार्ग" है।

हर दिन बिस्तर से उठने के समय में हमारी दोनों हथेलियों को देखकर "कराग्रे वसते लक्ष्मी कर मध्ये सरस्वती। करमूले तू गोविंदः प्रभाते कर दर्शनम्।।" इस पवित्र श्लोक के उच्चारण से हमारा सुप्रभात आरंभ होता है। इसका वैशिष्य यह है कि हमें श्री लक्ष्मी जी से तेजस्, श्री सरस्वती जी से ज्ञान और श्री गोविंद जी से भक्ति पानी है। "योग मार्ग" यानि मुद्रा "कर" माने हथेलियों से आरंभ होता है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

हमारे आरोग्य और आत्मानंद के लिए हम जैसे ''आसन'', ''प्राणायाम'' करते हैं, वैसे ही ''मुद्राओं'' को उनमें जोड़ना है। ''प्राणायाम'' योग में जैसा प्रधान है वैसा ''मुद्रा'' भी योग का प्रधान अंश है।

मेरे विचार में ''मुद्रा'' एक संज्ञा, एक परंपरा और संप्रदाय भी है। ''अंगन्यास'' ''करन्यास'' के नाम से भी इसे उल्लेखित किया जाता है।

यह ''योग का विज्ञान'' श्री के॰ रंगराज अय्यंगार जी द्वारा ''मुद्राओं का संसार'' नाम से प्रकट हो रहा है। उन्हें मेरा हार्दिक अभिनंदन है। लोग इसे पढ़ें, आचरण में लाएं और स्वस्थ हों, आरोग्य की अमृत धारा पिएं, यही मेरा आशय है। इसी आशा से मैं श्री रंगराज अय्यंगार जी को हार्दिक वंदन करता हूं।

इति एक योग भक्त

(बि.के.एस. अय्यंगार)

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

एन वी अनंत रामय्या

राममूर्ति नगर, बेंगलूरु-16



अलंकार शास्त्र विद्वान, कन्नड़ पंडित, हिंदी विशारद, भाषात्रय विद्वान, कर्नाटक राज्य प्रशस्ति विजेता, वेद और आगम शास्त्र विद्वान, सरस भाषा चतुर, पूर्व प्रयोग निष्णात, प्रवचन भास्कर, कर्नाटक श्रेष्ठ मानवरत्न श्री, उत्तम शिक्षक, गुरु सेवा तत्पर, अखिल भारतीय भाषा साहित्य सम्मेलन, भोपाल का भारतीय भाषा भूषण प्रशस्ति।

अपने प्रिय शिष्य, के॰ आर॰ अय्यंगार जी को मैं बचपन से देखता आया हूं। इनका जन्म कर्नाटक के चामराज नगर में हुआ। इनके माता-पिता का परिचय भी मुझे है। उनका परिवार बड़ा सुसंस्कृत था। मेरा वेद और संस्कृत का प्रारंभिक शिक्षण यहीं हुआ। परम पूज्य चक्रवर्ती गोपालाचार्य जी ने ही पहले मुझे संस्कृत और हिन्दी सिखाकर बाद में इनको सिखाई। क्योंकि मैं उम्र में बड़ा था, फिर भी इस दृष्टि से हम दोनों सर्तार्थ्य बन गए। एक ही गुरु से विद्या प्राप्त करने वालों को "सर्तार्थ्य" कहते हैं।

कुछ वर्षों के बाद मैं मैसूर में संस्कृत विद्वान, कन्नड़ पण्डित तथा हिन्दी विशारद बनकर बेंगलूर के दूरवाणी नगर के विद्या मंदिर प्रौढ़शाला में संस्कृत

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

और कन्नड़ का पण्डित बन गया। ये भी आई॰ टी॰ आई॰ कारखाने में कर्मचारी थे। सुयोग से हम दोनों का मधुर-मिलन फिर हुआ। ये बड़े कलाकार हैं। इनकी लिखावट सुन्दर होती है। चित्र लिखना, फोटो खींचना, अमूल्य लेख लिखना, व्याख्यान देना, वीणा बजाना इत्यादि कलाओं में निपुण है। 1961 ई॰ में जब शृगेंरी महा स्वामी जी पधारे थे तब मैं संस्कृत का अभिनन्दन पत्र पढ़ रहा था उस समय इन्होंने मेरी तस्वीर खींच ली। वह तस्वीर अभी ताजा है। मैं तो काफी बूढ़ा हो चुका हूं।

हाई स्कूल में इनके पुत्र और पुत्रियों का भी मैं अध्यापक था। बाद में ये भी मेरे शिष्य बन गए। इनके साथ और 15 शिष्यों को भी संस्कृत सिखाने लगा। पढ़ाने का समय रात को 8 से 9 बजे तक था। पांच वर्ष पढ़ाया। इसके सूत्रधार ये ही थे। ये दूरवाणी नगर के बाजू में राममूर्ति नगर में रहा करते थे। इनसे प्रभावित होकर मैं भी राममूर्ति नगर में इनके घर के पीछे ही घर बनवाकर आ बसा।

समय बीतते दोनों बूढ़े होने लगे। इस के पश्चात् पहले अय्यंगार जी की पत्नी विजयम्मा जी पति और पुत्रों को छोड़कर स्वर्ग सिधार गईं। कुछ वर्षों के बाद मेरी भी यही हालत हुई। आखिर दोनों निडर होकर दिल पक्का करके, समाज और साहित्य की सेवा करने लगे। दोनों ने कुछ किताबें लिखीं। मेरी ख्याति सिर्फ स्वदेश में फैली तो इनकी विदेश में भी फैली है। एक लोकोक्ति है – "गुरु तो गुड़ ही रह गया, चेला तो चीनी बन गया।" अर्थात् गुड़ से ज्यादा कीमत चीनी की होती है। इनका धैर्य सराहनीय है। इस बुढ़ापे में भी अकेले ही तमाम दुनिया में संचार करते हैं। खुद कार चलाते हैं और हर विषय में स्वावलंबी होकर एक आदर्श व्यक्ति बन गए है। फिर भी विनम्र हैं। अहंकार ने इनको छुआ ही नहीं।

इनको जन्मतः प्राचीन भारत की संस्कृति पर अटल विश्वास श्रद्धा और भक्ति है। राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के संचालक हैं। भारतीय संस्कृति से संबन्धित कई किताबें लिखी हैं। उनमें प्रस्तुत पुस्तक 'मुद्राओं का संसार' है। ग्रन्थ बड़ा मूल्यवान है। सीखने के विषय बहुत हैं। "मुद्रा" का अर्थ "पहचान" है। आत्मा के अवलोकन के लिए इन मुद्राओं का ज्ञान अनिवार्य है। गायत्री माता का अनुग्रह

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

पाने के लिए भी मुद्रा ज्ञान की आवश्यकता होती है। "सुमुखं संपुटं चैव...." इति मुद्रा न जानाति गायत्री निष्फला भवेत" अर्थात् इन मुद्राओं का ज्ञान जिसे न हो, उसका जप निष्फल होगा। इस पुस्तक में जिन्होंने मुद्रा भाव दिखाया है उन नरसिंह भट्टजी को भी मैं खूब जानता हूं।

अय्यंगार जी इस उम्र में भी आलसी न बनकर क्रियाशील है। भगवद्गीता में श्रीकृष्ण भगवान ने जो कहा है "युक्ताहार विहारस्य युक्त चेष्टस्य कर्मसु। युक्तस्वप्नाबोधस्य योगो भवती दुःखहा।" इति उसी के अनुसार आहार विहार और निद्रा के संबंध में बड़े जागरूक हैं। ऋग्वेद के एक मन्त्र में कहा गया है कि – "यनेकेन प्रकारेण कोहि नाम न जीवति। परेषामुपकारार्थं यज्जीवति सजीवति।" अर्थात् हर मानव किसी न किसी तरह जीता ही रहता है। किन्तु जो परोपकार के लिए जीता रहेगा उसीका जीवन सार्थक माना जाता है। इस शरीर की सार्थकता परोपकार पर ही खड़ी है। ये इस तत्व को खूब जानते हैं। एक विद्या संस्था के अध्यक्ष हैं। अभी–अभी एक नए शिक्षण भवन के लिए नींव डाली है। कुछ न कुछ करते ही रहते हैं। मैं इनको संस्कृत सिखाकर धन्य हुआ। ये पांच भाषाओं को जानते हैं। भारत माता के सुपुत्र हैं। मैं भगवान से यही प्रार्थना करता हूं कि इनको आयुरारोग्य भाग्यादि को देकर इन के द्वारा समाज और देश की सेवा कराए। इन की कीर्ति दुनिया भर में फैले।

ओं शान्तिः शान्तिः शान्तिः

एन॰ वी॰ अनन्त रामय्या
निवृत भाषात्रय पण्डित
राममूर्ति नगर

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

G.S. Mudambadithaya
President
Vidya Bharathi
Dakshina Madhya Kshetra
Bangalore



I feel extremely happy to hear that the Hindi version of the World of Mudras by revered Sri Rangaraja Iyengar is coming out for the benefit of the reading public. Every human being is born divine. Human body is the dwelling place of gods. The human body comprises millions of nerves or nadis and they control human life. Man in his search and craving for material pleasure neglects the health of his body and comes to grief. Most of us have forgotten the dictum 'Shareera madhyam Khalu Dharma Sadhanam'. Our sages have said "Mana eva Manushyanam Karnam bandha mokshayah". Our mind is the cause of both bandha and moksha.

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

Ashtanga Yoga is a wonderful way of life. Yamas, niyamas, asanas, pranayama, dhyana and Ishwara pranidhana help us to keep our body, mind and buddhi on track and help us lead comfortable life. Yoga is another name for pure living.

Human body is made up of Panchabhutas. The five fingers in our hands represent these five elements. Forming mudras help us create energy needed for a smooth functioning of our body. They help us keep our body and mind in a healthy state, pure and chaste. Mudras activate our nerve centers and make the flow of energy smooth. This is proved by experiments conducted in different parts of the world.

Sri Rangaraja Iyengar's book "Mudra Vijnana" is a boon to humanity. It was brought out in Kannada to begin with and then I translated it into English. Now that it comes out in Hindi, the entire world can get the benefit of this great science of Mudra.

At a time when man is subjected to a number of diseases of both body and mind, mudras come to his help. By doing mudras one can get the intensity of the pain reduced and in the final analysis, get cured of the ailment.

Sri Rangaraja Iyengar deserves praise for having brought out this extremely useful book which illustrates over three hundred mudras. He is a sadhaka even at his declining age of 78. He is a fountain of life force and a role model to other. May God shower on him His choicest

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

blessings so that he becomes 'Shatamanam bhavati Shatayuh' and serves humanity with the same fervour. I wish this endeavour every success.

Prof. G.S. Mudambadithaya

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

डा॰ रामचन्द्र ग. भट्ट

प्राचार्य, वेदविज्ञानगुरुकुलम, चन्नेन हल्ली
डीन्, योग और आध्यात्मविज्ञान विभाग,
एस्व् व्यास विश्वविद्यानिलय
सदस्य, कर्नाटक ज्ञान आयोग



मुद्रा विज्ञान के लिए मुद्रा प्रदान

विश्व के रहस्य का आविष्कार करने वाले महर्षि माने जाते हैं। ऐसे महर्षि अपने अन्तर्दृष्टि के सहारे ब्रह्माण्ड और पिण्डाण्ड का आकलन करते रहते है। इसके परिणाम स्वरूप विशिष्ट काल में विशिष्ट मानसिक उत्स्फुरण के कारण सागर सदृश वाङ्मय अत्यन्त प्राचीन ऋषियुग में उभरकर आया। ऐसे वाङ्मय को ही वेद कहते हैं। हम सब मानते हैं कि यह ब्रह्माण्ड पंचभूतों की पञ्चीकरण के कारण हुआ। वहां त्रिगुणों के समावेश से अत्यद्भुत वैविध्यपूर्ण जगत का निर्माण हुआ। इस अत्यद्भुत जगत में मानव शरीर रचना अत्यन्त अनूठी है।

इस शरीर का वर्णन उपनिषदों में मिलता है। तैतिरीय आरण्यक के आनन्दवल्ली के अनुसार मानव शरीर पांच कोशों से पूरित है। इस कोशात्मक नीड में जो रहता है वही जीवात्मा है। यह शरीर पाञ्च प्राकार से युक्त देवालय जैसा माना जाता है। इस देवालय का बाह्य प्रथम प्राकार है अन्नमयकोश। यह कोश त्वक,

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

मांस, रुधिर, स्नेह, मेदा, मज्जा, अस्थियों से निर्मित है। इसका वैज्ञानिक विश्लेषण आयुर्वेद में मिलता है। इस कोश में वात-पित्त-कफ त्रिदोषों का प्रभाव विविध धातुओं के समावस्था और विषमावस्था का प्रभाव इस विज्ञान का मुख्य विषयबिन्दु है। योगशास्त्र में अष्टांगों का जो समुच्चय है उसमें आसन इस कोश को ठीक-ठाक सम्भालने में प्रधानरूप से सहायक होते हैं।

इसके उपरान्त प्राणमयकोश का विचार आता है। यह कोश प्राणापानोदानव्यानसमान ऐसे पञ्च प्राणों का संचार स्थान है। प्राणमय कोश 72,000 नाड़ियों का महाजाल है। इसमें हृदय स्थान में जो वायु संचार करता है उसको प्राण कहते हैं। गुद स्थान में विसर्जन कार्य के लिए सहायता करने वाली प्राणशक्ति अपान कहलाई जाती है। नाभिमण्डल में कार्यरत प्राणशक्ति समान है। शब्दोच्चारण के लिए सहायता करने वाली प्राणशक्ति उदान है। सारे नरमण्डल में रक्तसंचालन के लिए सहायता करने वाली प्राणशक्ति को व्यान कहते हैं।

इस कोश से भी अन्दर जो कोश है उसको मनोमयकोश कहते हैं। संकल्प और विकल्परूप भावनाओं का समुच्चय ही यह कोश है। बाह्य भौतप्रपञ्च में जब हम व्यवहार करते हैं उसका शरीर के ऊपर प्रभाव पड़ना स्वाभाविक है। बाह्य जगत में ऋतुपरिवर्तन हो जाता है। उसका सीधा प्रभाव अन्नमयकोश के ऊपर पड़ता है। हम बाहर से आहार स्वीकार करते हैं। उसके कारण ही शरीर का प्रवर्धन हो जाता है। आहार में त्रुटि होने से शरीर-मनोबुद्धि के ऊपर बुरा असर पड़ता है। जैसा अन्नमयकोश में प्रभाव पड़ता है वैसा ही नाडीजाल में भी प्रभाव पड़ना स्वाभाविक है। आहार विहार और व्यवहार में बाह्य प्रकृति का अवलम्बन है। ब्रह्माण्ड की विकृति पिण्डाण्ड में असर डालती है। इसी प्रकार पिण्डाण्ड में विशेष रूप से मनोमयकोश में विकृति होने से उसका दुष्प्रभाव ब्रह्मण्ड में दिखाई पड़ता है। मानसिकता से विकृत मानव प्रकृति में संस्कृति को लाने के बजाए विकृति को डालता है। इस प्रकार विशिष्ट विधान से यदि हम सभी कोशों में संस्कृति न लाएं तो उनमें विकृति होना अपरिहार्य है।

प्रकृति स्नेहि चिकित्सा तन्त्र –

आजकल लोगों के मन में यह धारणा स्पष्ट हुई है कि आधुनिक चिकित्सा विधान से उपकार से भी ज्यादा अपकार हो रहा है। आधुनिक औषध अत्यन्त कृत्रिम होने के कारण शरीर के अन्दर तरह तरह की विकृतियां पैदा करता है। इसके प्रयोग

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

से शरीर के अन्दर जैसे विषाणु नष्ट हो जाते हैं उसी तरह जीवकोश भी नष्ट हो जाते हैं। धीरे-धीरे इस कारण से शरीर में रोग निरोधक शक्ति कम हो जाती है। इसके परिणाम स्वरूप पूरा शरीर तरह तरह के रोगों का अड्डा बन जाता है। इसलिए यह प्रमाणित हो गया है कि आधुनिक वैद्यशास्त्र का चिन्तन और विधान प्रकृति समतोल से मेल नहीं खाता। इसके अलावा यह समग्र स्वास्थ्य के लिए सहायक नहीं बनता। इस पृष्ठभूमि में भारतीय ज्ञानमूल से चिकित्सा विधान ढूंढने का प्रयास फिर जारी है। यह भविष्य के लिए शुभ का लक्षण है।

इस परिप्रेक्ष में भारतीय ऋषिमूल के यज्ञ चिकित्सा, योग चिकित्सा, नाडी चिकित्सा आदि लोगों को स्वीकार्य हो रही है। मुद्राविज्ञान नाड़ी चिकित्सा से सम्बद्ध है। हठ योग प्रदीपिका में स्वात्माराम प्रकृति प्रेमी रोग निवारण विधान का वर्णन करता है। इसके पहले योगाचार्य पतञ्जलि ने कलियुग के मानवों के लिए निरोग बनकर जीवन बिताने का रास्ता दिखाया था। आसन-प्राणायाम के साथ धौति, बस्ति, नौलि, नेति, त्राटक, कपालभाति ऐसे षट् कर्मो का उपाय तान्त्रिक योगियों ने हमको दिखलाया।

मुद्राविज्ञान का विस्तृत आविष्कार आगमकाल में हुआ। कलियुग में मन्त्र के साधन से अपने को सम्भालने की शक्ति घटती रही। इस वास्तविकता को समझ कर विशेष रूप से कलियुग के मानव के उद्धार के लिए ही मन्त्र के स्थान पर तन्त्रमार्ग अपनाया गया। इस सिलसिले में अपने इष्ट देवता की आराधना करने की प्रथा आ गई। इस पूजा विधान में षडंग न्यासादि पद्धति आई।

इस में यह रहस्य है कि देह में जो मर्म स्थान है उसमें विशिष्ट हद से स्पर्श मर्दनादि करे तो वह विशिष्ट प्रभाव विशिष्ट स्थानों में करता है। प्राचीन ऋषिमुनियों ने प्रयोग से सिद्ध कर के मुद्राविज्ञान व्यवहार में लाया। नाड़ी विज्ञान में अदभुत रहस्य निहित है। विशिष्ट अंग की विशिष्ट समस्या दूर करने के लिए विशिष्ट मुद्राओं का उपयोग करना ही इसका महत्व है। ये सब रहस्य नाड़ी विज्ञान के संस्कृतग्रन्थों में निहित है। इसलिए आम जनताओं तक पहुंचाने के लिए विशेष प्रयत्न की जरूरत है। विद्या भारती में हमारे सहयोगी श्री रंगराज अय्यंगार जी ने इस बहूपयोगी कार्य को अपने कन्धे पर ले लिया। हमेशा उमंग भरे रंगराजजी अपनी इस आयु में भी पूरी तरह से कार्यरत हैं। उन्होंने मुद्रा विज्ञान की किताब कन्नड़ में

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

छपवाई। वह पुस्तिका इतनी मशहूर हुई कि कुछ ही दिनों में सभी पुस्तिकाएं विक्रीत हुई। अन्य भाषाओं में इस पुस्तिका के प्रकाशन नितान्त आवश्यक बन गया। इस मांग की आपूर्ति के लिए जो प्रयत्न हुआ इसका यह फलस्वरूप नूतन पुस्तिका का प्रकाशन हो रहा है। मैं पूरे अभिमान से लोगों के सामने इस पुस्तिका को स्वीकार करने के लिए बिनती करता हूं। भगवान से मेरा निवेदन है कि हमारे साधक श्री रंगराजजी को इस तरह के जनोपयोगी कार्य करने के लिए आरोग्यभाग्य दे।

डा॰ रामचन्द्र भट् कोटेमने
प्राचार्य, वेद विज्ञान गुरुकुल
चन्नेन हल्ली

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

विषयानुक्रमणिका

क्र॰	विषय	पृष्ठ क्रमांक
1.	मुद्रा विज्ञान	1
2.	पांच तत्व	10
3.	मुद्राओं की रचना	15
	भाग एक – दैहिक आरोग्य और मानसिक चैतन्य प्रदान मुद्राएं	
4.	उपचार की मुद्राएँ	20
	1. ज्ञान मुद्रा	27
	2. आकाश मुद्रा	31
	3. पृथ्वी मुद्रा	32
	4. वरुण मुद्रा	34
	5. वायु मुद्रा	35
	6. शून्यं मुद्रा	40
	7. सूर्य मुद्रा	41
	8. जलोदंशक मुद्रा	43
	9. प्राण मुद्रा	44
	10. अपान मुद्रा	46
	11. अपान वायु मुद्रा	49
	12. लिंग मुद्रा	52
	13. शंख मुद्रा	53
	14. सहज शंख मुद्रा	55
	15. मकर मुद्रा	57
	16. शक्ति मुद्रा	57
	17. महाशीर्ष मुद्रा	58
	18. अग्रगामी मुद्रा	59

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

	19.	मतंग मुद्रा	59
	20.	आस्त्मा मुद्रा	60
	21.	वज्र मुद्रा	61
	22.	भ्रमर मुद्रा	62
	23.	क्षेपण मुद्रा	62
	24.	कनिष्ठ उदर मुद्रा	63
	25.	मेरु दण्ड मुद्रा	64
	26.	विषहर मुद्रा	64
	27.	व्यान मुद्रा	65
	28.	योनि मुद्रा	66
	29.	रूद्र मुद्रा	68
	30.	मयूर मुद्रा	69
5.	हठयोग मुद्राएँ		70
	1.	विपरीत करणी मुद्रा	70
	2.	योग मुद्रा	71
	3.	महा मुद्रा	73
	4.	पाशिनी मुद्रा	74
	5.	शक्तचालन मुद्रा	75
	6.	शक्तिचालिनी मुद्रा	75
	7.	मातंगिनी मुद्रा	76
	8.	भुजंगिनी मुद्रा	76
	9.	हँस मुद्रा	77
	10.	अंजलि मुद्रा	77
	11.	गरुड़ मुद्रा	78
	12.	षण्मुखी मुद्रा	78
	13.	अश्विनी मुद्रा	79

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

- बंधत्रय मुद्राएँ 79
  1. जालंधर मुद्रा (बंध) 80
  2. मूल मुद्रा (बंध) 80
  3. उड्डियन मुद्रा (बंध) 81
- शक्ति मुद्राएँ 82
  1. वज्रोलि मुद्रा (भाग-1.2) 83
  2. सहजोली मुद्रा (भाग-1.2) 86
  3. अमरोली मुद्रा (भाग-1.2) 88

6. नर्तन मुद्राएँ 93
   1. असंयुक्त मुद्राएं (1-31) 95
   2. संयुक्त मुद्राएं (1-21) 108

भाग दो

आध्यात्मिक - मानसिक आरोग्य प्रदान मुद्राएं

7. प्राणायम मुद्राएँ 117
   1. काकि मुद्रा 120
   2. काकचंद्र मुद्रा 121
   3. नासाग्र मुद्रा 121
   4. विष्णु मुद्रा 122
- आध्यात्मिक – मानसिक मुद्राएँ 124
  1. ध्यान मुद्रा 124
  2. ध्यान योग मुद्रा 125
  3. ध्यान ज्ञान योग मुद्रा 126
  4. कमल मुद्रा 127
  5. अंतरात्म मुद्रा 128
  6. द्विजन्म चक्र मुद्रा 128
  7. नाग मुद्रा 129
  8. मत्स्य मुद्रा 129

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

9. कूर्म मुद्रा 130
10. पंचमुखी मुद्रा 131
11. कुण्डलिनी मुद्रा 131
12. गरुड़ मुद्रा 132
13. वज्र प्रधान मुद्रा 132
14. कालेश्वर मुद्रा 133
15. हाकिनी मुद्रा 133
17. सूर्यदर्शिनी मुद्रा 134
18. अनंत प्रज्ञा मुद्रा 134
19. पूर्ण प्रज्ञा मुद्रा 135

8. चैतन्यदायी मुद्राएँ 136
1. धारणशक्ति मुद्रा 136
2. भूचरी मुद्रा 136
3. खेचरी मुद्रा 137
4. अश्विनी मुद्रा 137
5. षण्मुखी मुद्रा 138
6. उन्मनी मुद्रा 140
7. शक्तिशालिनी मुद्रा 140
8. योग मुद्रा 141
9. महा मुद्रा 141

● ध्यान मुद्राएँ 143
1. ज्ञान मुद्रा 143
2. चिन्मुद्रा 143
3. चिन्मय मुद्रा 144
4. आदि मुद्रा 144
5. ब्रह्म मुद्रा 144
6. नटराज मुद्रा 145

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

7. शून्यक मुद्रा 146
8. अभय मुद्रा 146
9. आकाश मुद्रा 147
10. भैरव मुद्रा 148
11. भैरवी मुद्रा 148
12. योग मुद्रा 149
13. चक्र मुद्रा 149
14. नमस्कार मुद्रा 149
15. अंजली मुद्रा 150
16. भूमि स्पर्श मुद्रा 150
17. सूर्य वीक्षण मुद्रा 151
18. महाभिनिष करमाण मुद्रा 153
19. कालि मुद्रा 153
20. शाम्भवी मुद्रा 154
21. नभो मुद्रा 154
22. महामेघा मुद्रा 155

9. पूजा की मुद्राएँ 156
1. चित्रमालिका 156
2 मुद्रा विवरण 170
1. नमस्कार मुद्रा 170
2. आशीर्वाद मुद्रा 172
3. सुरभि मुद्रा 172
4. चक्र मुद्रा 174
5. शँख मुद्रा 175
6. गदा मुद्रा 176
7. पद्म मुद्रा 177

मानसिक पूजा विधान 178

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

	8.	घँटा मुद्रा	180
	9.	आवाहनी मुद्रा	181
	10.	अभय मुद्रा	181
	11.	वरदाभय मुद्रा	182
	12.	पुष्पपुट मुद्रा	182
	13.	मुकुल मुद्रा	183
	14.	जप मुद्रा	183
	15.	संकल्प मुद्रा	184
10.		गायत्री मुद्राएँ	187
●		गायत्री न्यास मुद्राएँ	194
	1.	हृदय मुद्रा	194
	2.	शिरो मुद्रा	195
	3.	शिखा मुद्रा	195
	4.	कवच मुद्रा	196
	5.	नेत्र मुद्रा	196
	6.	अस्त्र मुद्रा	197
●		गायत्री मुद्राएँ	198
	1.	समुखम	198
	2.	सम्पुटम	199
	3.	विततम	200
	4.	वितृतं	200
	5.	द्विमुखम	201
	6.	त्रिमुखम	201
	7.	चतुर्मुखम	202
	8.	पंचमुखम	203
	9.	षण्मुखम	203
	10.	अधोमुखम	204

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

	11.	व्यापकाँजली	204
	12.	शकटम	205
	13.	यमपाशम	205
	14.	ग्रथितम	206
	15.	उन्मुखोन्मुखम	207
	16.	प्रलंबम	208
	17.	मुष्टिकं	208
	18.	मत्स्यम्	209
	19.	कूर्म	210
	20.	वराहकं	211
	21.	सिंहक्रांतम	212
	22.	महाक्रांतम	212
	23.	मुद्गरम	213
	24..	पल्लवम	214
11.	नवग्रह मुद्राएँ		219
	1.	सूर्य	220
	2.	चंद्र	220
	3.	मंगल	221
	4.	बुध	222
	5.	गुरु	222
	6.	शुक्र	223
	7.	शनि	224
	8.	राहु व केतु	224
●	वास्तु मुद्राएँ		227
	1.	अग्नि	227
	2.	वायु	228
	3.	आकाश	228

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

4. भूमि 229

5. जल 229

- षटचक्र मुद्राएँ 231

1. पंच कोश (चित्र) 234

2. नरमंडल और चक्र 235

3. मूलाधार चक्र (पृथ्वी मुद्रा) 236

4. स्वाधिष्ठान चक्र (वरुण मुद्रा) 236

5. मणिपूरक चक्र (सूर्य मुद्रा) 237

6. अनाहत चक्र (वायु मुद्रा/अपान वायु मुद्रा) 237

7. विशुद्धि चक्र (शंख मुद्रा/आकाश मुद्रा) 238

8. आज्ञा चक्र (प्राण मुद्रा) 239

9. सहस्रार चक्र (शून्य / ध्यान योग मुद्रा) 240

- ग्रंथऋण – धन्यवाद 241
- शांति मंत्र 242
- अमेरिका में मुद्रा विज्ञान शिक्षा – एक विहंगम दृष्टि – चित्रावली 243

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

अध्याय – एक

मुद्रा विज्ञान

जब से मानव ने सोचना आरंभ किया है तभी से भारत ज्ञान का मंदिर रहा है। कृत, त्रेता, द्वापर के लाखों वर्षों से विश्व में शुद्ध ज्ञान-विज्ञान का प्रसार करते हुए **"कृण्वंतो विश्वमार्यम"** अर्थात् विश्व के सभी मानवों को आर्य अर्थात श्रेष्ठ, सुसंस्कृत सम्पन्न बनाने का ध्येय हमारे महर्षियों का था। उन्होंने अपने आपको खुद तपाकर (तप और साधना करके) कई ज्ञान-विज्ञान के भण्डार वेद-उपनिषद विश्व को दिए हैं।

कलियुग के पाँच हजार (5000) वर्षों से योगिराज भगवान श्रीकृष्ण से लेकर पतञ्जलि तक के कई ऋषि-मुनियों ने नये-नये संशोधन तथा प्रयोगों के रसपाक 'योग' के ज्ञान को सामान्य जनता तक प्रसारित किया है।

लेकिन कालखण्ड में हमारी पवित्र मातृभूमि पर हुए आक्रमणों से कई विदेशी संस्कृतियों ने हमारे भारतीय, हिन्दू संस्कृति की जीवन-धारा को ही हिलाने की परिस्थिति बना दी है।

इस तरह हमारे हाथों से टूटते हुए शास्त्रों में **'योग'** भी एक है। इसके कई प्रकार हैं। यह स्वयं वेद्य है कि अष्टाँग योग के निरंतर अभ्यास से हमारे ऋषि स्वस्थ, दृढ़काय और दीर्घायुषि बनकर विश्व को ज्ञान प्रसार करते थे। ऐसी कई ज्ञान कांडों को सुरक्षित रखकर कई महापुरुष अब उन्हें प्रकाश में ला रहे हैं।

आधुनिक भारत के योग प्रवर्तक बनकर देश-विदेश के शिष्यों को भी योग का ज्ञान प्रसारित करने वाले व्यक्तियों में पूज्य तिरुमले श्री कृष्णमाचार्यजी प्रथम थे। उनको मीमाँसा तीर्थ, वेदान्त वागीश, साँख्य योग शिखामणि इत्यादि कई उपाधियों से विभूषित किया गया था।

श्री पट्टाभिजोइस आचार्य जी के एक योग प्रदर्शन को देखा और उससे प्रभावित होकर उनके शिष्य बन गये। आचार्य जी ने संपूर्ण योग रहस्यों को पुत्रवात्सल्य से जोईस जी को सिखाया।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

उसके बाद श्री जोइसजी ने मैसूर के महावेद संस्कृत पाठशाला में अध्ययन किया और बाद में अद्वैत वेदांत के विद्वान बन गए तथा उसी केन्द्र में वरिष्ठ प्राध्यापक बनकर सेवा की। इसी अवधि में राजऋषि सदृश मैसूर के महाराजा श्री कृष्णराज ओड़ेयर जी, श्री पट्आभिजोईस जी के प्रबुद्ध ज्ञान तथा योग साधना से आकर्षित होकर महल में उनसे योगाभ्यास सीखते थे। 1948 में श्री जोइसजी ने **''अष्टाँग योग शोध केन्द्र (Astanga Yoga Research Institute)''** की स्थापना की। वे अपने पूज्य गुरु श्रीकृष्णमाचार्य जी की नीति-नियमों का पालन करते हुए भारत में तथा भारत के अतिरिक्त पाश्चात्य देशों में भी अष्टांग योग का प्रचार करते रहे और आज उनके हजारों शिष्य हैं। उन्होंने अच्छे योग साहित्य में कई पुस्तकें विश्व को प्रदान की हैं।

पूज्य श्री कृष्णमाचार्य जी ने अपने भानजे श्री बि॰ के॰ एस॰ ऐय्यंगार जी को अपने प्रिय शिष्य के रूप में स्वीकार किया। श्री ऐय्यंगार जी ने पूरी श्रद्धा के साथ श्री कृष्णमाचार्य जी के भक्त और निकटवर्ती शिष्य बनकर सारे योग रहस्यों को गुरुकुल की रीति में उनके साथ ही रहकर सीख लिया। योग को उसके वैज्ञानिक कई रूपों में देश-विदेशों में भी प्रकाशित और प्रसारित करने में आधुनिक युग के ऋषि पुंगव परम पूज्य योगाचार्य श्री बी॰ के॰ एस॰ ऐय्यंगारजी अग्रगण्य और प्रथम थे।

योग और योग साहित्य के लिए इनकी देन अपार है। भारतीय षड्दर्शन के एक अंश योग शास्त्र के लिए श्री बी॰ के॰ एस॰ ऐय्यंगारजी द्वारा दिए गए योग दान को मान्यता प्रदान कर भारत सरकार ने इन्हें **''पद्मभूषण''** की उपाधि से सम्मानित किया।

उनकी ही भाँति 'योग' के ही एक अंग 'मुद्रा विज्ञान' का अभ्यास करके उस पर शोध, प्रयोग तथा लोकप्रिय बनाने वाले दिल्ली के संत परम पूज्य आचार्य केशव देव जी दूसरे महान व्यक्ति हैं।

पूज्य अय्यंगारजी के अतिप्रिय शिष्य बनकर तथा राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के प्रचारक बनकर संघ की शाखाओं में योग को यशस्वी रूप में प्रयोग कराए जाने का श्रेय स्वर्गीय श्री अजित कुमार जी को प्राप्त हुआ है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

ऐसे पूज्य व्यक्तियों के पद-पंकजों में सिर नवाते हुए यह कोशिश की जाती है कि पुराना विस्मृत हुआ यह विज्ञान आज अधिक संख्या में प्रसारित होते हुए योग के प्रधान अंग **"मुद्रा विज्ञान"** के कई प्रकारों का ज्ञान इस लघु पुस्तक के द्वारा जनता तक पहुँचे।

मनुष्य के शरीर की एक लघु-विश्व के साथ तुलना की जा सकती है। विश्व या सारा जगत **'अग्नि', 'वायु', 'आकाश', 'पृथ्वी'** और **'जल'** जैसे पंचभूत से निर्मित है। उसी प्रकार मानव शरीर भी इन्हीं पंच भूतों तथा मूलभूत तत्वों से ही निर्मित किया गया है।

इन पंच भूतों के अस्तित्व में होने वाले चढ़ाव-उतार ही हमारे शरीर में होने वाली कई बीमारियों के कारण बन जाते हैं। इस प्रकार के उतार-चढ़ाव की स्थिति को संतुलन की स्थिति में लाकर शरीर को स्वस्थ रखने के वैज्ञानिक योग अंग को **'मुद्रा विज्ञान'** नाम से उल्लेखित करते है। यह क्रिया ही हमारे शरीर को स्वास्थ्य प्रदान करने का विज्ञान कहलाता है।

मनुष्य का शरीर अपने अन्दर असंख्य अद्‌भुत रहस्यों को छिपाए हुए है। आज के आयुर्विज्ञान के विशेषज्ञों की समझ में अभी तक न आने वाले कई अद्‌भुत रहस्य है। अपने आपको स्वयमेव स्वस्थ बनाए रखने की शक्ति भी इसमें निहित है। भगवान ने इस शरीर को जीवन-शक्ति से सम्पन्न करके निर्मित किया है। हमारे शरीर में रोगों को रोकना तथा यदि रोग आ गया है तो अपने आपको सुधार लेने की क्षमता है, लेकिन हमारे शरीर को इससे पहले ही सुरक्षित कर लेना हमारा प्रथम कर्त्तव्य है कि इसमें कोई विकार आए और हमारे नियंत्रण से बाहर हो जाए।

मानव का मस्तिष्क संसार के किसी भी अत्यंत आधुनिक संगणक यंत्र से भी अधिक शक्तिशाली जटिल और ग्रहणशील है। दीर्घ समय तक गहन शोधों से पता चला है कि मनुष्य के मस्तिष्क की क्षमताओं को पूर्ण रूप से जान लेना संभव नहीं है। मस्तिष्क से निकलने वाली भावनाओं की तरंग विद्युत-चुम्बकीय किरणें, मन की अक्षयशील मनो-ऊर्जा के पुंज सभी **'कर्तुं अकर्तुं शक्ताः'** के अनुसार बहुत सक्रिय और साधन सम्पन्न बने हुए हैं।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

केवल मस्तिष्क ही नहीं अपितु आँखें, हाथ, पैर, टाँगें और पांव भी अपनी-अपनी क्षमताओं को अभी तक गोपनीय बनाए हुए हैं।

'योगशास्त्र' के प्रधान अंग **''मुद्रा विज्ञान''** के अनुसार हमारे सारे स्वास्थ्य के और शरीर की कार्य क्षमता के नियम हमारे हाथों की ऊँगलियों में संयोजित प्रतिक्रियात्मक रूप से पंच भूतों के संतुलन को स्थित बनाए रखने वाली उँगलियों से व्यवस्थित होते हैं और इनको मुद्राओं के द्वारा उत्प्रेरित किया जा सकता है। मुद्राओं के सतत् अभ्यास से हम अपने आपको स्वस्थ और नीरुज रह सकते हैं।

संस्कृत वाङ्मय में **'मुद्रा'** शब्द के कई विशेष अर्थ हैं। **'मुद्रा'** शब्द का उनमें से एक अर्थ पहचान, सुरक्षित रखना भी है अर्थात् मुद्रा सुरक्षित रखने के लिए लगाने वाला एक चिह्न है। इसके अलावा यह भी उल्लेखित हुआ है कि यह शब्द योगिनियों के द्वारा उपयोग होने वाली रहस्यपूर्ण अंग संज्ञाएँ हैं।

अमूल्य वस्तुओं को मुद्रा डालकर हम सुरक्षित रखते हैं। शकुंतला की 'मुद्रा' की घटना से हम सुपरिचित हैं। राजा दुष्यंत ने अपना सारा प्रेम शकुंतला के लिए अर्पण किया था। उसे ठीक समय तक सुरक्षित रखने के लिए उसने अपनी मुद्रा उसे प्रदान की थी। हमें उस दयनीय स्थिति का भी परिचय है जिससे शकुंतला उस **'मुद्रा'** को खोकर वेदना से पीड़ित हुई थी।

इसी तरह सुसंपन्न हिन्दू साम्राज्य की स्थापना के लिए कटिबद्ध बने हुए महामति आचार्य चाणक्य की **'मुद्रा'** की एक घटना इतिहास प्रसिद्ध है। **'मुद्रा'** इस एक घटना आधार पर ही उन्होंने एक अत्यंत समृद्ध हिन्दू साम्राज्य की स्थापना की थी।

'कुलार्णव' नामक ग्रंथ में यह उल्लेख है कि **'मुद्रा'** शब्द **'मुद'** अर्थात खुशी (आनंद), 'द्' धातु का रूप 'द्रव', मुद + द्रव मिलकर मुद्रा बन गया है।

परम्परागत पूजा पद्धति और सन्ध्या वन्दन में प्रयोग किये जाने वाले **'न्यास'** (अंगन्यास, कर-न्यास) भी मुद्रा के ही अंग हैं।

'आप्टे शब्द कोश में **'मुद'** शब्द का अर्थ खुशी, आनंद इत्यादि हैं। 'द्र'

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

धारण करना (पहनना) पाना और अर्थ बनते हैं। ये दोनों शब्द मिलकर 'मुद्रा' शब्द बनता है अर्थात् 'आनंद प्रद' तथा हर्ष प्रदान करने वाला 'कार्य' इस रूप में उसका अर्थ बनता है।

स्वास्थ्य से बढ़कर कोई और धन नहीं है। स्वास्थ्य से बढ़कर कोई अन्य खुशी नहीं है। स्वास्थ्य की रक्षा के साथ-साथ खुशी को पाना ही 'मुद्रा' शब्द का अर्थ बन सकता है। **''मुदं ददाति इति मुद्रा''** तथा **''भद्रं करणीयं इति मुद्रा''** नामक उक्ति के अनुसार दैहिक (शारीरिक) मानसिक तथा बौद्धिक स्वास्थ्य उनसे सम्बन्धित मुद्राओं से प्राप्त को सकता है।

मनुष्य को प्रकृति का तथा भगवान का उच्चतम, श्रेष्ठतम जीव बनाया गया है। उसमें भी हाथ मानव शरीर के कार्य के मुख्य अंग बने हैं। हमारे शरीर से निरंतर एक प्रकार की ऊर्जा का पुंज बिजली की तरंगे, किरणों के प्रकाश की भाँति उमड़ता रहता है।

हमारे शरीर से बाहर की ओर बढ़े हुए अंग जैसे कि हाथ तथा पावों की उँगलियों नाक, कान, ओंठ इत्यादि से हमारे शरीर की बिजली को कांतीय किरणें (लहरें) निरन्तर बाहर पड़ती रहती हैं। इस बाहर आने वाली शक्ति को कई मुद्राओं के द्वारा नियंत्रण कर, बाहर जाने वाले शरीर के चैतन्य को शरीर के अंदर ही लौटाकर मानसिक, शारीरिक तथा बौद्धिक शक्ति के संरक्षण द्वारा लम्बी आयु पा सकते हैं।

पंच भौतिक तत्वों के प्रतीक बने हुए हाथों की उँगलियों को आपस में रगड़ने (घर्षण करने) से उत्पन्न होने वाली ऊष्मा और हमारे मस्तिष्क की मानसिक शक्ति की तरंगों के केन्द्रीकरण से जब हम अपने शरीर के किसी भाग को उँगलियों से सँवारेंगे तो दर्द दूर हो जाएगा। उँगलियों को रगड़ने से निकलने वाली किरणों से शरीर के अंगों को ठीक करके सुंदरता को बढ़ाने वाली शक्ति (चैतन्य) उँगलियों में है।

आज विश्व भर में मान्यता प्राप्त करके प्रचलित **'ऐक्युप्रेशर'** चिकित्सा का विधान भी हमारे देश का ही योग का अंग **'मर्दन शास्त्र'** है। फिर भी आज हमारी स्थिति उसे अन्य देशों से सीखने की बनी हुई है। **'मर्दन'** क्रिया

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

हमारे देश में पुराने ज़माने से प्रचलित है। आज भी बुजुर्ग जब थक जाते हैं तब बच्चों की सहायता से हाथ, पाँव, पीठ इत्यादि अंगों के विभिन्न भागों को पाँव तथा उँगलियों से दबवा लेते हैं। यह दृश्य प्रायः हमारी नजर में आता है। ये क्रियाएँ हमारे स्वास्थ्य की तालिका हैं। यह एक ऐसी चिकित्सा का क्रम है जो हमारी उँगलियों में ही निहित है। इस विश्वास को निर्धारित करने वाली यह चिकित्सा पद्धति आज **'मुद्रा-विज्ञान'** के नाम से प्रचलित हो रही है।

आधुनिक विज्ञान ने भी यह स्वीकार किया है कि हमारी प्रत्येक उँगलियों से अलग-अलग प्रकार की विद्युत-चुम्बकीय तरगें बाहर उमड़ रही हैं। हमारे प्राचीन ऋषियों ने यह समझकर ही (वैज्ञानिकों को हम ऋषि भी कहते हैं) इस **'मुद्रा विज्ञान'** या **'तत्व विज्ञान'** का आविष्कार किया है। उनके शोध के अनुसार कई क्रियाओं के द्वारा हम शरीर में होने वाले उतार-चढ़ाव को पंच भूत तत्वों के आधार पर सुधार कर किसी भी प्रकार की व्याधियों को दूर कर सकते हैं। वे क्रियाएँ हैं 'हाथों की उँगलियों को विशेष प्रकार में, विन्यास में मोड़कर, छूकर संयोजित करने वाली मुद्राओं के अलावा दोनों हाथों को जोड़ना, तालियाँ बजाना तथा हाथों के विशिष्ट बिन्दुओं को दबाना इत्यादि संलग्न है। इस योग और मुद्राओं की सहायता से ही ऋषियों ने सैंकड़ों, हजारों वर्षों तक निरोगी बनकर अपने जीवन में यश पाया था। आज भी हम रोज प्रातःकाल में कई चिरंजीवियों का स्मरण करते हैं।

अश्वत्थामा बलिर्व्यासो, हनुमानश्च विभीषणः।
कृपाः परशुरामश्च सप्तैते चिरजीविनः॥

ऐसे महापुरुषों की दीर्घायु का रहस्य उनकी **'योग'** और **'मुद्रा'** साधनाएँ हैं। हमें यह समझना चाहिए कि यह शक्ति हममें भी है।

मोदनात् सर्वदेवानाम्, द्रावणात् पाप संतते।
तस्मात् मुद्रेती सा ख्याता, सर्व कामार्थ साधनी॥
अर्चने जपकाले च ध्याने योगे च कर्मणी।
नैवेद्येच मंत्र तंत्र तत्तत् कल्प प्रकाशिते॥

पुराने महर्षियों ने यह उल्लेख किया है कि मुद्राओं में चार प्रधान समितांगों के नाम हैं।

CCO. Varanasi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

- पहला यह है कि 'हम जिस देवता की अर्चना, प्रार्थना, जप तथा आराधना करते हैं वह देवता प्रसन्न होते हैं।
- दूसरा यह है कि उस देवता के कारुण्य को जागृत करता है जिसकी हम प्रार्थना और जप करते हैं।
- तीसरा यह है कि मुद्रायुक्त पूजा करने वाला व्यक्ति उस देवता की शक्ति को अपने में समा लेता है तथा देवता के मन को द्रवित कर देता है।
- अन्तिम रूप में साधक देवता की शक्ति को अपने में समाकर कायेन, वाचा तथा मनसा, स्वत: शक्तिपुंज बन जाता है।

विविध देवताओं के लिए उपयोग करने योग्य आंशिक चिन्ह की भाषा, अर्थात मुद्राओं को न्यास कहते हैं। योग में, नर्तन में, हिन्दू पूजा पद्धति में, मंत्र सहित, बीजाक्षरयुक्त मुद्राओं (चिह्नों) के आचरण के लिए सिर, आँखें, हाथ, पाँव तथा कई बार सारे शरीर का उपयोग करना अर्थात उसे हिलाना पड़ता है।

योग और तंत्र शास्त्रों के पुराने ग्रन्थों में **'मुद्रा'** शब्द का उपयोग बहुत बार किया गया है। आज हमें यह पता चलता है कि योगशास्त्र के लिए आधारभूत **''पतञ्जल योग दर्शन''** के चार पादों में **'मुद्रा'** का सांकेतिक रूप में उल्लेख किया गया है। पुराने तंत्र शास्त्र के एक ग्रन्थ में यह उल्लेखित किया गया है कि **'अतिन्द्रय शक्ति की प्रतिपादक विशिष्ट संख्या 18 का चिह्न ही 'मुद्रा'** है। बहुत से शास्त्र ग्रन्थों में **'मुद्रा'** शब्द को रहस्यमय भाषा तथा रहस्य लेखनों के अर्थ में प्रयोग किया गया है। गुप्त तथा रहस्य संदेशों को प्रतिष्ठित व्यक्ति ऐसी ही **'मुद्राओं'** द्वारा भेजा करते थे। इसके अतिरिक्त विशेष रूप से मन के संदेशों को शरीर के विभिन्न भागों में भेजने का अर्थ भी **'मुद्रा'** है।

प्रमुख रूप से **'मुद्रा'** शब्द व्यक्ति की कई भावनाओं तथा संवेदनाओं को भी व्यक्त करने वाली दैहिक भाषा भी है। इस एक विभाग को ही भारत के वैशिष्ट्यपूर्ण **''नाट्य-शास्त्रा''** में विस्तृत रूप से प्रयोग किया गया है।

भारत के विभिन्न नाट्य प्रकारों में जैसे कि भरत-नाट्य, कुचिपुडि, मणिपुरी, कत्थक, कथक्कली, यक्षगान, रासलीला इत्यादि कई नर्तन प्रभेदों में **'मुद्रा'** का बड़े विस्तृत रूप से प्रयोग किया गया है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

'मुद्रा' विज्ञान केवल भारतवासी हिन्दुओं तक ही सीमित नहीं है। बौद्धों के ग्रन्थों में प्रयुक्त शब्द 'मुद्दा' संस्कृत के 'मुद्रा' शब्द का ही अपभ्रंश बनकर प्रचलित हुआ है। ऐसा शायद इस कारण हुआ है कि प्रारम्भिक काल में, हिन्दू धर्म के ही भारतीय बौद्ध लोगों ने, हिन्दू तंत्र पद्धति को अपने पूजा-विधान में प्रयुक्त किया है। इसी कारण यह 'मुद्रा' शब्द उनके गन्थों में प्रविष्ट हो गया होगा। यह बौद्धों के 'वज्रयान सम्प्रदाय' द्वारा लोकप्रिय किए जाने पर 'बौद्ध तंत्र' के नाम से ही बहुत प्रसिद्ध हो गया है।

जापान के बौद्धों में 'ज़ेन' तांत्रिक परम्परा में मुद्राओं को विशेष महत्व दिया जाता था। पारसी देश के पुराने निवासियों 'मागी' की पूजा पद्धति के बारे में उस समय के दस्तावेजों में यह शब्द सम्मिलित किया गया है। वहां 'मुसारू' या 'मुज्रा' के नामों में कई मुद्राओं का प्रयोग हुआ था। 'मुसारू' शब्द मूलतः बेबिलोनिया देश का शब्द है।

आज इस्राईल में प्रचलित वहाँ रहने वालों की दुनिया की अत्यंत पुरातन भाषाओं में ''हिब्रू'' भी एक है। उस भाषा में भी 'मुद्रा' का उल्लेख है कि इस शब्द का उपयोग इस अर्थ के साथ किया जाता था कि वस्तुओं को सुरक्षित रखना है।

इस्लाम धर्म के सूफी संप्रदाय के लोग भी अपनी धार्मिक क्रिया पद्धति में सांकेतिक रूप से 'मुद्राओं' का प्रयोग करते हैं। शारीरिक एवं मानसिक दोनों स्तरों पर विधि-विधानों में इस प्रकार की पंद्रह (15) मुद्राओं का प्रयोग होता है। उनकी विशेष प्रार्थनाओं में उपयुक्त होने वाले विधि-विधानों के विषय में उनके साहित्य में विशेष विस्तृत वर्णन किया गया है।

भारत में 'जैन' संप्रदाय में भी मुद्राओं का प्रयोग किया जाता है। विशिष्ट पूजा पद्धतियों के काम में लाए जाने वाली तेहत्तर (73) मुद्राओं के बारे में 'मुद्राविचार' नामक ग्रंथ में वर्णित किया गया है। इसके अतिरिक्त 'मुद्राविधि' नामक एक अन्य ग्रंथ में एक सौ चौदह (114) मुद्राओं का वर्णन है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

प्रत्येक मत, पंथ एवं धर्म के पूजा विधानों में मुद्राओं का प्रयोग होता है। एक दूसरे से समानता रखते हुए भी अपने-अपने वातावरण, व्यवस्थानुसार केवल नामों में अन्तर बना हुआ है मगर क्रियाओं में नहीं।

योग विज्ञान में 'मुद्रा'ओं का विशेष तथा महत्वपूर्ण स्थान बना हुआ है। इन्हें **'योगांगों'** के नाम से जाना जाता है। उन्हें योग का **'स्वतंत्र भाग'** भी कहा जाता है। **मंत्र, यंत्र, तंत्र** शास्त्रों में **'मुद्रायोग'** ही विशेष महत्व के साथ उनके अध्ययन का विषय बना हुआ है। इनमें प्रधान रूप से हाथ, उंगलियां, पैर और शरीर के विभिन्न अंगों को केन्द्रीकृत करने वाले सांकेतिक घटक माना जाता है। **'हठ प्रदीपिका'** भी **'मुद्राओं'** को योग का अंग ही मानती है।

'शिव संहिता' नामक ग्रंथ में दस (10) मुद्राओं का सविस्तार उल्लेख किया गया है। **'घेरंड संहिता'** में पच्चीस (25) मुद्राओं का विवरण गहन अध्ययन करने पर एक सौ (100) श्लोकों में दिया गया है। कई प्राचीन आधार ग्रंथों से **'हठ योग'** के लगभग अठ्ठावन (58) साम्प्रदायिक, **'मुद्रा'**ओं का आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, तथा लययोग क्रियाओं में प्रयोग किया गया है। इनके अतिरिक्त **'धारणा'** (एकाग्र चित्त) के लिए, तथा **'ध्यान'** के लिए कई मुद्राओं की प्रस्तावना की गई है।

यह पता चला है कि अगर हम **यंत्र, मंत्र** तथा **तंत्र** के ज्ञान सागर में उतर कर गहराई से अध्ययन करेंगे तो लगभग सात सौ उन्तीस (729) मुद्राओं को खोज कर ला सकते हैं ऐसा माना गया है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

अध्याय - दो

पांच तत्व

विश्व में प्रत्येक वस्तु का एक उद्‌गम स्रोत रहता ही है। उसी स्रोत में उसका केन्द्र बिन्दु रहता है।

उसी सिद्धान्त के अनुसार विश्व का भी एक केन्द्र भाग है। इस केन्द्र में होने वाले तीव्र कम्पनों से तरंगें बाहर निकलती हैं। ऐसी तरंगे जब किसी विशेष क्षेत्र से होकर बाहर निकलती हैं तो उनसे अति **'सूक्ष्म कण'** (Subtle Particles) उत्पन्न होते हैं। ये **'अणु'** (Atom) का रूप ले लेते हैं। यही क्रिया प्रक्रिया निरंतर चलती रहती है और पंच भूत द्रव्य का निर्माण करती है। आधुनिक प्रसिद्ध विज्ञानी **'एनस्टीन'** का दिया हुआ सूत्र ($E=Mc^2$) इसी प्रक्रिया पर आधारित है। हमारे ऋषियों ने यह ज्ञान हजारों वर्ष पहले विश्व को दिया था। परन्तु हम उस ज्ञान का संग्रह न करने के कारण इसको भूल गए।

आधुनिक विज्ञानियों ने अभी तक यह समझा था कि अणु ही अंतिम कण है। इससे भी आगे उन्होंने अपनी शोध और प्रयोग जारी रखे और अब एक नई धारणा प्रस्तुत की है जिसे नवीन STRING THEORY कहते हैं हम आज के आधुनिक कम्प्यूटरों में, अन्तरताना में इस तत्व का और अधिक विवरण पा सकते हैं।

विश्व के ये मूल पदार्थ विभिन्न स्तरों में अति सूक्ष्म स्वरूप (Subtle form) के अतिरिक्त भौतिक स्वरूप (Physical form) में होते हैं जो दो प्रकार के हैं

स्थूल रूप ही दो विभाग बनकर ठोस रूप में और तरल रूप में जल बनकर तथा सूक्ष्म स्वरूप ही गैस जैसा बनकर आकाश रूप में प्रकट हुए हैं।

इस तरह अपने सहज अस्तित्व से विश्व में पांच, प्रमुख मूल वस्तुएं बनी हैं। वे **''पृथ्वी''**, **''अप''**, **''अग्नि''**, **''वायु''** और **''आकाश''** कहलाती हैं। उन्हें पंच भूत, अथवा पंच तत्व भी कहते हैं।

हमारे देश के प्राचीनतम वैज्ञानिक साहित्य तैत्तरीयोपनिषद् के द्वितीय प्रश्न की ब्रह्मानंदवल्ली में इन पांच महातत्वों का उल्लेख इस प्रकार है –

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

ॐ ब्रह्मविदाप्नौतिपरमम्! तस्माद्वा एतस्मादात्मन आकाशः संभूतः। आकाशाद्वायुः। वायोरग्निः। अग्नेरापः। अद्भ्यः पृथिवी॥

इन पंच महातत्वों के विभिन्न प्रकार की (Permutations and Combination) क्रियाओं से सारी चर, अचर वस्तुएं और जीव, वैज्ञानिक सृष्टि चक्र में उत्पन्न हुए हैं। हमारी उंगलियों में ही ये पांच तत्व विद्यमान है। वे इस प्रकार हैं –

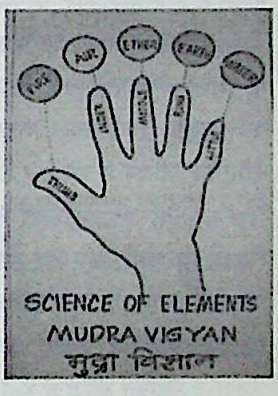
1. अंगुठा – अग्नि-तत्व का प्रतिपादन करता हैं।

2. तर्जनी – निर्देशन की उंगली वायु तत्व को प्रतिपादित करती है।

3. मध्यमा – बीच की उंगली, आकाश तत्व को प्रतिपादित करती है।

4. अनामिका – अंगूठी की उंगली, पृथ्वी तत्व को प्रतिपादित करती है।

5. कनिष्ठिका – छोटी उंगली, जल तत्व को प्रतिपादित करती है।



जब हम अंगूठे को, जो अग्नि तत्व को धारण करता है अन्य चार तत्वों की प्रतिपादक उंगलियों से स्पर्श करते हैं तो उससे उत्पन्न होने वाले हृदय स्पंदन को हम अनुभव कर सकते हैं। इस स्पर्श से उत्पन्न होने वाली विद्युत चुम्बकीय तरंगें सीधी मस्तिष्क तक पहुंचती हैं। इन तरंगों की विशिष्ट शक्ति मस्तिष्क के विभिन्न भागों का उद्दीपन करके वहां से शरीर के विभिन्न अंगों तक पहुंचाकर उनमें चैतनता शक्ति भर देती है।

आधुनिक विज्ञानियों की खोज के अनुसार मनुष्य पाषाण युग की असभ्य अवस्था से आज तक एक के बाद एक सीढ़ी चढ़ते हुए कई मंजिलों को पार करके दैहिक, मानसिक, तथा बौद्धिक रूप से विकसित होकर नागरिक समाज के आज के इस परिष्कृत स्तर पर पहुंचा है। वह सभ्यता के विभिन्न सोपानों से होकर गुजरा है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

पाषाण युग के तथा अगले कई काल खण्डों के मानव को भाषा का ज्ञान नहीं था। हम यह नहीं जानते कि उस समय में भी वह अपनी भावनाओं तथा संवेदनाओं को किस तरह प्रकट करता होगा? इस समस्या के लिए वैज्ञानिकों ने कई शोध किए हैं और उनसे यह समझ में आता है कि उनमें से व्यक्ति अपनी मुख मुद्राओं से, आंखो से, हाथों से, उंगलियों के विभिन्न विन्यास से, शरीर की कई अभिव्यक्तियों से अपनी भावनाओं को प्रकट करता था। शायद वह हाथ की तथा उंगलियों की 'मुद्रा'ओं का प्रयोग करता रहा होगा।

अगले काल खण्ड में जब भाषा का आविष्कार हो गया और सभ्यता फैली तो भी हजारों वर्षों तक मूलतः व्यक्ति अपनी भावनाओं को कई प्रकार की 'मुद्रा'ओं से प्रकट करता रहा था इन में से बहुत सी आज भी हमारे नैमित्तिक जीवन में प्रचलित है।

विभिन्न 'मुद्रा'ओं की सहायता से भाषा को अवलम्बन देने के लिए जिससे कि दूसरे लोग उस सन्देश को भली प्रकार समझ सकें जो हम उन्हें देना चाहते हैं, हम इन 'मुद्रा'ओं का प्रयोग करते हैं। भावनाओं को प्रकट करने के लिए नाटय में यह 'मुद्राएं' हमारी सम्प्रेषण क्रिया का भाग बन गई है।

व्यक्ति बौद्धिक स्तर तक बढ़ते-बढ़ते उंचाई पर जाने लगा तो मुद्राएं अधिक वैज्ञानिक बनकर संशोधन की कसौटी में कसी जाती रहीं है। भारत के षट् दर्शनों में से महर्षियों ने 'योग शास्त्र का भाग मुद्रा विज्ञान' का आविष्कार किया जो एक 'विज्ञान' के रूप में विकसित हो गया है। हमारे जीवन में मुद्राएं कई स्तरों में उपयोग में आती हैं। लेकिन हमें उनकी वैज्ञानिकता के बारे में जानकारी नहीं है। इनके स्वरूप तथा वैज्ञानिक प्रयोग को समझना आवश्यक है।

अगले पृष्ठों में मनुष्य की बौद्धिक उन्नति के काल से प्रचलित होती रही तथा हमारे जीवन का अंग वनी हुई कई मुद्राओं का सूक्ष्म वर्णन दिया गया है, जो उन लोगों को इसे समझने में सहायक होगा, जिनकी इनमें रुचि है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

'मुद्रा'एं सैंकड़ों, हजारों हो सकती है तथा कई मंत्र, तंत्र, यंत्र भी हो सकते हैं विद्वानों के द्वारा कई मुद्राओं को खोज निकालने तथा उन्हें सुव्यवस्थित रूप से संग्रह करके जिज्ञासु जनता के समक्ष प्रस्तुत करने का महान कार्य होना बहुत आवश्यक है।

यह हमारे देश का दुर्भाग्य है कि 'ऐसे कई शास्त्र अगली पीढ़ी को पूर्वजों से प्राप्त न होकर काल गर्भ में विलीन हो गए और काल की गहरी गुफाओं में खो गए या नीचे दव कर रह गए हैं। पुराने संदर्भों से कई शास्त्रों के नाम का उल्लेख मात्र मिल जाता है। लेकिन उन शास्त्र, मंत्र तथा तंत्रों के मूल को नहीं समझ पाते, उन के ज्ञान को भी भली प्रकार न समझ कर कई प्राचीन दुर्लभ विद्याओं को खोकर, हम वौद्धिक रूप से निर्धन हो रहे हैं। इस कारण हम महत्वपूर्ण ज्ञान धन से वंचित हो रहे हैं। उन वैज्ञानिक विद्याओं में 'मुद्रा विज्ञान' भी एक है।

जो लोग मुद्रा विज्ञान के विषय में कुछ जानते हैं उस पर अनुसंधान करने वाले गौरवान्वित लोग, यंत्र, मंत्र, तंत्र के शास्त्रज्ञ, योगीजन, विद्वान इन सभी से विनम्रता से विनती की जा रही है कि वे भारत की अगली पीढ़ी के लिए इस ज्ञान को हस्तांरित करें तथा उसकी समृद्धि के लिए सहयोग दें।

शास्त्रीय मुद्राएं

भारत के प्राचीन महर्षियों ने युगों-युगों तक आध्यात्मिक साधना की और उसी के फलस्वरूप रहस्यमय संकेतों से तथा आध्यात्मिक प्रकारों से पवित्र चार महाविद्या अपने श्रम तथा तपस्या से संशोधित करके हमें प्रदान की हैं। इनमें पहली है **"योग शास्त्र"**, दूसरी है **"तंत्र शास्त्र"**, तीसरी और चौथी है **"यंत्र और मंत्र शास्त्र"**। ये चारों शास्त्र परस्पर पूरक हैं और एक दूसरे के साथ निकटता से जुड़े हैं।

इन चारों मार्गों से मनुष्य के सहज स्वभावों को उदात्त बनाकर आत्मोन्नति के पथ पर ले जा सकते हैं इसके लिए सतत् प्रयासों तथा समर्पित भाव की आवश्यकता है। यह इनके अनुभवों के ही परिणाम है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

पहले **"योग शास्त्र"** में पूज्य पतंजलि महर्षि द्वारा हमें दिए गए योगदर्शन के प्रथम सूत्र में **"अथ योगानुशासनम्"** नामक सिद्धान्त है। इसका अर्थ यह है कि शिष्य गुरू के मार्गदर्शन में स्वयं क्रियशील बनकर अनुशासन से जब सतत् साधना करता है तब वह योग-मार्ग में उन्नति तथा आत्म-साक्षात्कार पा सकता है। सामान्य रूप से हम **"अष्टांग योग"** तथा **"हठ योग"** दो विभिन्न शाखाओं को देख सकते हैं। ये दोनों आज बहुत प्रचलित हैं।

दूसरा है **"तंत्र शास्त्र"** जिसके दो अनुभाग है, एक तो रहस्यार्थों के साथ ज्ञान की शाखा कहलाता है। दूसरा अनुभाग इस मार्ग में सफलता प्राप्त करने वाले रहस्यमय मार्ग को बताता है। पहला तो **"यौन विज्ञान"** है और दूसरा इसके विपरीत है। इनकी व्यापक क्रियाओं को समर्थ गुरू उपदेश मात्र का अनुसरण करके ही पाया जा सकता है। बिना त्रुटी के अनुशासन के साथ इसका प्रयोग करने पर वांच्छित फल प्राप्त होता है। आचरण में कमी हुई तो साधक को अवश्य ही इसका बुरा फल भुगतना पड़ेगा।

तीसरा और चौथा **"यंत्र और मंत्र शास्त्र"** केवल उन लोगों द्वारा ही भली प्रकार सीखा जा सकता है या उपदेशित किया जाता है जो गुरू के द्वारा दीक्षा पाते हैं। पूर्णत: रहस्य रूप से, व्यक्तिगत रूप से उपदेशित किया गया यह भाग पूर्णत: को प्राप्त करा सकता है। इस शास्त्र में आध्यात्मिक गणित, रेखा शास्त्र, बीजाक्षरा सम्मिलित हैं। केवल दीक्षित व्यक्ति ही आध्यत्मिक उन्नति पा सकता है।

जो व्यक्ति इन चारों शास्त्रों का अभ्यास करता है वही आध्यात्म पा सकता है। इसके अतिरिक्त वह समाज के अन्य व्यक्तियों को भी ठीक मार्ग दिखा सकता है। दूसरों के बुरे अभ्यास तथा दुखों को दूर करने के लिए महर्षि लोग इसी कार्य पद्वति का अनुसरण करते थे। उनके बताए गए ज्ञान मार्ग में चलकर उनकी पवित्र परंपरा में साधक का शुद्ध हृदय से प्रवर्तित होना बहुत जरूरी है। यही हमारे लिए आज का संदेश है। साधक इन के पद चिह्नों का तथा सन्तों द्वारा प्रशस्त नमूने का अनुसरण करके मानवता की सेवा कर सकते हैं।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

अध्याय – तीन

मुद्राओं की रचना

हमारी उंगलियों के छोर के उपयोग से, कई संयोजित विधि-विधानों से स्पर्श करके हम सैंकड़ों मुद्राओं की रचना कर सकते हैं। इस तरह पांचों तत्व प्रतिपादक बनी हुई उंगलियों को विशेष रूप से पकड़ कर मुद्रा क्रियाओं की साधना कर सकते हैं। हर एक तत्व के अपने समतोलन की रक्षा करके, अपने दुख-दर्द को निर्दिष्ट तत्वों से दूर कर सकते हैं।

- निर्दिष्ट तत्वों की उंगलियों के छोर को अंगूठे के छोर के साथ मिलाने से शरीर में रहने वाला वह तत्व समतुलनात्मक बनता है।
- निर्दिष्ट तत्वों की उंगलियों के छोर को अंगूठे के मूल के नीचे स्पर्श करने से शरीर में रहने वाला वह तत्व कम होता है।
- निर्दिष्ट तत्वों की उंगलियों के मूल को अंगूठे के छोर से स्पर्श करने से उन निर्दिष्ट उंगलियों के तत्व हमारे शरीर में बढ़ते हैं।

इन मुद्राओं के निरंतर अभ्यास से हमारे शरीर में रहने वाली कांतीय शक्ति या चेतनता, शरीर को निर्यांत्रित करती है। मुद्राओं को ठीक तरह से अपनाना तथा अभ्यास करना अत्यंत आवश्यक है।

दिल्ली के 'यमुना मोहल्ला' (कालोनी) में रहने वाले श्री विवेकानंद आश्रम के निर्देशक पूज्य संत स्वामी आचार्य केशव देव जी ने 'मुद्राविज्ञान' के बारे में गहरे रूप से अध्ययन करके, संशोधन तथा प्रयोग सहित इन्हें अपना लिया है। उन्होंने यह भी समझ लिया कि यह तंदुरुस्ती के दरवाजे की तालिका है। उन्होंने एक नए दृष्टिकोण से इस विज्ञान का अध्ययन किया है। हमें उनका आभारी रहना चाहिए जिन्होंने आधुनिक विज्ञान के साथ 'मुद्रा-विज्ञान' का समन्वय करके दिखाया है।

मानव के शरीर को अगर एक संकीर्ण यंत्र समझे तो यंत्र को पूर्ण रूप से निर्यांत्रित करने वाले 'स्विच' की तरह मुद्राएं हमारे शरीर को निर्यांत्रित करती हैं। जब आवश्यक बनता है तब हम इन नियंत्रण स्विचों की सहायता से हमारे

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

शरीर में रहने वाले मूल तत्वों से विशिष्ट शक्ति की तरंगों की सृष्टि कर सकते हैं। इस तरह उत्पन्न तरंगे हमारे शरीर के पंच भूत/तत्वों को समतुलनात्मक रूप में, रखकर हमारे दैहिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक प्रगति के लिए पूरक बन सकते हैं।

यह ध्यान रखना चाहिए कि मुद्राओं की रचनाएं, तथा उपयोगों के बारे में अगले पृष्ठों में उन मुद्राओं के साथ ही विमर्श किया गया है।

ऊपरी विषय की ओर निगाह डालकर हम, अपने शरीर की स्थिति के अनुसार, शरीर में रहने वाले तत्वों की कमी, या ज्यादा अंश को समझ कर, समतोलन रखते हुए अपनी तंदुरुस्ती को ठीक बना सकते हैं।

हमारे शरीर को बिजली की गर्मी अगर एक क्षण के लिए ही क्यों न हो, लगे तो वह सारे शरीर को हिला देती है। उसी तरह कोई भी मुद्रा का आचरण एक क्षण के लिए किया जाए तो शरीर में रहने वाले सात विशिष्ट 'योग चक्रों' में तथा शरीर में पसरे हुए धमनियां तथा मांस खंडों में कम्पन्न उत्पन्न करके निरीक्षित परिणाम कांपती मुद्राओं में है। यह शरीर के लिए अत्यंत सहकारी है।

मुद्रओं का आचरण करते समय ध्यान में रखने योग्य सामान्य नियम :-

- हमारी तंदुरूस्ती को अच्छी बनाने के लिए तथा उसकी रक्षा के लिए मुद्राएं आवश्यक हैं। पुरुष, स्त्रियां, बच्चे तथा बूढ़े इस तरह जो व्यक्ति चाहे इन मुद्राओं को कार्य रूप में ला सकते हैं।
- इन मुद्राओं के आचरण के लिए कोई कठिन नियम, मंत्र, आसन या कोई निर्दिष्ट दिशा की ओर फिरने की आवश्यकता या नियम नहीं है।
- हम इन मुद्राओं को किसी भी समय में, जहां भी हो अनुसरण कर सकते है। जैसे कि दूरदर्शन के कार्यक्रम देखते समय, सुबह के वायुविहार में चलते-फिरते वक्त, बैठे हुए समय में, बंधुमित्रों के साथ बातचीत करते समय, और प्रवास समय पर इस तरह हर समय में सुविधा के अनुसार मुद्रा कर सकते हैं।
- मुद्राओं को दोनों हाथों की सहायता से करना उचित होगा। एक ही हाथ में

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

भी कर सकते हैं। लेकिन उसका परिणाम धीरे-धीरे हो सकता है। उदाहरण के लिए, शरीर के बाएं भाग की चेतनता के लिए दाएं हाथ में, दहिने भाग की चेतनता के लिए बाएं हाथ में मुद्राओं को करना चाहिए।

- उंगलियों की मजबूती के बिना ढीली स्थिति में निश्चित उंगलियों के छोर को बिना दबाव के धीरे-धीरे, ऊपर बताए गए रूप में स्पर्श करना (छूना) चाहिए।
- उंगलियों के छोर का स्पर्श करना 'मुद्राविज्ञान' में अत्यंत प्रधान अंश होता है। बची हुई उंगलियों को ज्यादा दबाव डाले बिना सीधी तथा सहायक स्थिति में भी रख सकते हैं।
- किसी भी मुद्रा का आचरण रोज कम से कम पैंतालीस (45) मिनट तक दोनों हाथों से करना चाहिए। हमारे शरीर में हमारी आवश्यकतानुसार होने वाले परिणाम, निश्चित तत्वों का अन्तर सिर्फ पैंतालीस (45) मिनटों के बाद ही पता चलता है। इसलिए साधकों को रोज पैंतालीस (45) मिनट का कठिन अभ्यास करना अत्यंत आवश्यक है। नए साधक दस मिनट की अवधि से आरंभ करके नियमानुसार समय को बढ़ाते हुए एक घंटे तक मुद्राओं का आचरण कर सकते हैं।
- मुद्राओं को ठीक तरह से सीखने के लिए रोज सवेरे तथा शाम: का समय प्रशस्त होता है। पंद्रह (15) मिनट तक सतत् अभ्यास करना सरल तथा उत्तम मार्ग होता है। अगर किसी को पैंतालीस (45) मिनट तक के समय में किसी भी एक मुद्रा में स्थित रहना असाध्य बनता है, तो पंद्रह (15) मिनट की अवधि के अनुसार, बीच में विश्राम करके तीन बार कर सकते हैं। इस क्रम से निरीक्षित फल पाने के लिए देर लगती है तो भी फल प्राप्त होना मूल उद्देश्य है।
- मुद्राओं की साधना से निरोगी जीवन कर सकते हैं। कोई भी नियमित रूप से मुद्राओं का अभ्यास ईमानदारी से, विश्वास के साथ करेगा तो वह रोग रहित होने के साथ-साथ आरोग्यतम जीवन बिता सकता है।
- अगर आप किसी भी प्रकार के दुख या दर्द से पीड़ित हैं तो उससे संबंधित

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

मुद्रा का ही, अभ्यास करना होगा। रोगी, निरीक्षित मुद्रा को पैंतालीस (45) या पचास (50) मिनट तक अपनी परिस्थिति के अनुकूल, समय को ज्यादा या कम कर सकता है। दीर्घकालीन रोगी तंदुरुस्त बनने के लिए ज्यादा समय लगा सकता है।

- किसी भी प्रकार की चिकित्सा यानि एलोपैथी, होमियोपैथी, यूनानी, आयुर्वेद, इत्यादी चालू रहने पर भी इस 'मुद्रा' चिकित्सा का अभ्यास कर सकते हैं। इससे रोगी को जल्दी रोग मुक्त होने के लिए सहायता मिलती है।
- किसी भी प्रकार की वैद्यकीय चिकित्सा जारी रहते समय में मुद्रा चिकित्सा करने से निद्रिष्ट समय के पहले ही तथा शीघ्र ही उसका परिणाम दिखाई देता है।
- अगर आपको मुद्राविज्ञान में विश्वास न हो तो भी मुद्राओं के आचरण से वह अच्छा फल जरूर देगा।
- आज के वैद्यकीय विज्ञान से जो असाध्य साबित होता है वह 'मुद्रा' विज्ञान से साध्य बन सकता है। सूक्ष्मातिसूक्ष्म अन्तर को 'मुद्रा' विज्ञान से समझ सकते हैं और उनको अभ्यास से प्राप्त कर सकते हैं।
- हमारी दोनों हथेलियों में कौंतत्व शक्ति को उद्दीपन करने वाली, सूक्ष्मातिसूक्ष्म धमनियों के केन्द्र, बिजली के बटन की तरह कार्य निर्वहन करते हैं। आधुनिक विज्ञानियों के लिए, यह एक बौद्धिक सवाल बन गया है।

उदाहरणार्थ हमारे आस-पास अगर किसी को अनिश्चित हृदयघात होने की सूचना दिखाई दी और, तुरंत वैद्य न मिले तो, उन्हें उसी क्षण "अपानवायु मुद्रा" को दोनों हाथों से कराएंगे तो बहुत जल्दी परिहार दिखाई देता है। ऐसे समय में सामान्य रूप में डाक्टरों से दिए जाने वाली, रामबाण की तरह काम करने वाली "सॉर्बिट्रेट" गोली की तरह यह 'मुद्रा' कुछ ही क्षण में, हृदय पर दबाव डालने वाले वायु का निवारण करके, डाक्टर के आने के पहले व्यक्ति को मृत्यु से बचाती है।

मुद्राओं को 'ॐ' कार, "गायत्री मंत्र" सहित, या अन्य कोई मंत्र सहित करने से मंत्रों के ध्वनि तरंगों के तीव्र परिणाम से 'मुद्राओं' के प्रभाव को

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

बढ़ाते हैं। इसी कारण ऋषिमुनि, महर्षि, किसी एक मुद्रा में ही उदेद्शित मंत्र का जप करते थे। इस आवश्यक तथा सामान्य नियम को हम सब जानते हैं। इसलिए ब्रह्म, विष्णु, महेश्वर आदि देव देवियां तथा शंकर, मध्व, रामानुज, महावीर, बुद्ध आदि को हम किसी न किसी एक मुद्रा में देखते हैं।

मुद्रा विज्ञान का मूल तत्व

तत्व यह है कि "भगवान अनुग्रहित किए गए इस शरीर को, उसका मंदिर समझ कर, आरोग्य पूर्ण, तथा ज्ञानपूर्ण, जीवन को दीर्घायु बनकर, ज्ञान प्रसार करते हुए, समाज के लिए उपकारी बनकर जीना चाहिए। सेवा के लिए अपने को ही अर्पित करके, बाद में मोक्ष साधना ही परम उद्देश्य है, ऐसा समझना चाहिए।"

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

अध्याय – चार

उपचार की मुद्राएं –चिकित्सा मुद्राएं

संबंधित चित्रों का अवलोकन कीजिए

क्रमांक	मुद्राएं	संरचना	समय	आरोग्य लाभ रोग निवारण के अंश
1.	ज्ञान मुद्रा पृष्ठ २-३	अंगूठा, तर्जनी	पाबंदी नहीं कम से कम 30 मिनट	➡ मेंदू, स्नायुओं की चेतना ➡ मानसिक दबाव का निवारण ➡ पागलपन, ➡ उन्माद, ➡ क्रोध निवारण ➡ यादगार - स्मरण शक्ति वृद्धि ➡ अनिद्रा, (इन्सोम्निया) निवारण
2.	आकाश मुद्रा २-७	अंगूठा, बीच की उंगली	आवश्यकता हो तो कम से कम 25 मिनट	➡ शरीर में आकाश तत्व की वृद्धि ➡ हृदय की समस्याओं का निवारण ➡ हड्डियों का रोग निवारण ➡ कानों का रोग निवारण
3.	पृथ्वी मुद्रा २-४	अंगूठा, अनामिका	समय की पाबंदी नहीं कम से कम 30 मिनट	➡ दुर्बल व्यक्ति को चैतन्य ➡ शरीर का वजन बढ़ाना ➡ चमड़े की आरोग्य पूर्ण कांती ➡ अच्छा आरोग्य

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

4	वरुण मुद्रा 34	अंगूठा, कनिष्ठिका (छोटी उंगली)	आवश्यकता हो तो कम से कम 20 मिनट	➡ शरीर के सूखने से निवारण ➡ शरीर को ठंडा रखना ➡ रक्त का शुद्धीकरण ➡ वायु संबंधी समस्याओं को दूर करना
5	वायु मुद्रा 35	तर्जनी, अंगूठा	हमारी समस्या निवारण तक 30-45 मिनट	➡ शरीर में रहने वाली वायु को कम करना ➡ घुटनों का दर्द निवारण (रोमॉटिसम) ➡ सँधियों के दर्द का निवारण ➡ गर्दन का दर्द ➡ आर्थेराइटिस ➡पेरालिसिटन ➡मुख का पार्श्व वायु निवारण ➡ सर्विकल स्पॉडिलोसिस ➡ पार्किन्सन् निवारण
6	शून्य मुद्रा 40	बीच की उंगली, अंगूठा	रोग निवारण तक 25-30 मिनट	➡ कान का दर्द निवारण ➡ बहरापन निवारण ➡ बोली न बोल सकने वालों को उपयोगी ➡ जन्म से हुआ बहरापन निवारण असाध्य
7	सूर्य मुद्रा 41	अंगूठा, अनामिका	न्यूनतम समय 15-20 मिनट	➡ थैरायिड ग्रंथी का उत्तेजन ➡ शरीर का वजन कम करना ➡ दैहिक चर्बी पिघलना ➡ मानसिक दुख (दबाव) निवारण
8	जलोदंशक मुद्रा 42	कनिष्ठिका, अंगूठा	रोग निवारण होने तक 15-25 मिनट न्यूनतम	➡ शरीर में रहने वाला जल संबंधी रोग निवारण ➡ डि-हैड्रेशन निवारण ➡ मूत्र बंद निवारण

CC0. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

CCO. Vashtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

9	प्राण मुद्रा ५५	अंगूठा, अनामिका कनिष्ठिका	समय की परिमिति नहीं, सभी मुद्राओं के बाद 10 मिनट कम से कम अवश्य 25-30 मिनट प्रतिदिन अभ्यास	➡ विद्युत उत्पन्न करने वाले डयनमो की तरह शरीर के चैतन्य की वृद्धि, ➡ शरीर की शक्ति संचय ➡ वीर्य वृद्धि ➡ रोग निरोधक शक्ति ➡ आंखों का दोष और मानसिक दौर्बल्य निवारण
10	अपान मुद्रा ५७	अंगूठा, अनामिका बीच की उंगली	ज्यादा समय के आचारण से ज्यादा फल 30-40 मिनट न्यूनतम	➡ डककार की व्याहणी (डयाबिटीस) ➡ शरीर के सारे कल्मश का निवारण ➡ मूत्र पिण्डों का समर्थ निर्वहण ➡मलबद्धता निवारण ➡ मानसिक शांति, सात्विक भावना निर्माण
11	अपानवायु मुद्रा ५९	अंगूठा, तर्जनी, बीच की उंगली अनामिका	हृदय रोग के व्यक्तियों को दिन में 25-30मि॰, दिन में दो बार	➡ हृदय के रोगियों को वरदान ➡ हृदय घात को टालने में परिणामकारी ➡ सिरदर्द, ➡ वायु निवारण ➡ खून का अधिक प्रेसर निवारण
12	लिंग मुद्रा ६२	सभी उंगलियों का उपयोग विवरण और चित्र देखिए	जब आवश्यकता हो तब 15-20 मिनट कम से कम	➡ शरीर में गर्मी का उत्पन्न ➡ सर्दी, ➡ खांसी, ➡ अस्तमा आदि का निवारण ➡ शरीर की चर्बी निवारण ➡ शरीर हल्का होना

13.	शंख मुद्रा 54	विवरण और चित्र देखिए उंगलियों का उपयोग	समय की परिमिति नहीं 20-25 मिनट कम से कम	➡ थैराड़ ग्रंथि दोष निवारण ➡ ध्वनि दोष निवारण (ज्यादा समय अवश्यक) ➡ गायकों का कंठ माधुर्य ➡ पाचन शक्ति का उद्दीपन ➡ भाषणकारों का ध्वनि चैतन्य ➡ नाभि, जठर दोष निवारण
14.	सहज शंख मुद्रा 55	विवरण देखिए सभी उंगलियों का प्रयोग	समय की परिमिति नहीं कम से कम 20-25 मिनट	➡ मूलव्याधि का निवारण ➡ बोलते समय स्पष्ट उच्चारण न निकलना, बातें रूक-रूक कर निकलना इनका निवारण ➡ वज्रासन के साथ आहार पचन ➡ वीर्य वृद्धि ➡ अपान वायु निवारण ➡ गायकों की सुमधुर आवाज
15.	मकर मुद्रा 56	अंगूठा, अनामिका साथ प्राण मुद्रा का आचरण	जब अवश्य हो तब तक 25-40 मिनट न्यूनतम	➡ मूत्र पिण्डों का शक्ति वर्धन ➡ आंखों के बीच होने वाले काले रंग का निवारण ➡ मानसिक खिन्नता, अतृप्तता का निवारण
16.	शक्ति मुद्रा 57	तर्जनी, मध्य की उंगली, बाकी सभी उंगलियां	जब अवश्य हो तब तक 25-30 मिनट न्यूनतम	➡ स्त्रियों के ऋतु झुकाव दोष का निवारण ➡ पेट के भाग में श्वास क्रिया को सक्रिय करना

CC0. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

17	महाशीर्ष मुद्रा 58	तर्जनी, मध्य की अंगूठा, अनामिका	जब अवश्य हो तब तक 25-35 मिनट न्यूनतम	➡ तीर्व सिर दर्द का निवारण ➡ जठर, आंखे, पीठ के दर्द का दोष निवारण
18	अग्रगमि मुद्रा (गणपति मुद्रा) 59	दोनो हाथों की उंगलियां	जब अवश्य हो तब तक 30-35 मिनट	➡ श्वास कोश के धमनियों के दोष निवारण ➡ आत्म विश्वास, ➡ धैर्य, ➡ साहस प्रदान ➡ सभी के साथ स्पंदन करना
19	मातंग मुद्रा 60	बीच की उंगली, सभी उंगलियां	जब अवश्य हो तब 35-40 मिनट न्यूनतम	➡ जठर, पित्तकोश दोष निवारण ➡ डियोडिनम, मेदोजीरक, गुल्म, मूत्र पिण्ड आदि दोषों का निवारण ➡ हृदय की ताकत बढाना ➡पाचन शक्ति ज्यादा होना ➡ मन का दबाव कम करके शांतता प्रदान
20	श्वास मुद्रा/ अस्तमा मुद्रा 60	बीच की उंगली, अनामिका, कनिष्ठका	जब अवश्य हो तब तक 20-25 मिनट न्यूनतम	➡ श्वासकोश का दोष निवारण ➡ अस्तमा का दोष निवारण ➡ मन का भय, उद्वेग, दुख, अतृप्ति निवारण
21	वज्र मुद्रा 61	अंगूठा, बीच की उंगली, अनामिका	जब अवश्य हो तब तक 25-35 मिनट	➡ खून का दबाव निवारण ➡ जठर, गुल्म, मेदोजीरक ग्रंथी की शक्ति को

CC0. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

		कनिष्ठिका	कम से कम	➡ हृदय का बल बढ़ना ➡ उत्साह बढ़ना ➡ सिर का चक्कर आना निवारण होना
22	भ्रमर मुद्रा 62	तर्जनी, अंगूठा, बीच की उंगली	जब अवश्य हो तब 30-35मि॰ न्यूनतम	➡ अलर्जी का निवारण ➡ शरीर की प्रतिरोध शक्ति को बढ़ाना
23	क्षेपन मुद्रा 62	तर्जनी, बची हुई सभी उंगलियां	जब अवश्य हो तब 30-35 मिनट न्यूनतम	➡ श्वास कोश की क्रिया वृद्धि होना ➡ देहकी शुद्धि क्रिया ठीक करना ➡ चर्म दोष निवारण ➡ आंतरिक दबाव निवारण
24	कनिष्ठ उदर मुद्रा 63	अंगूठा, अनामिका, कनिष्ठिका	जब अवश्य हो तब तक 30-40 मिनट न्यूनतम	➡ उदर दोष का निवारण ➡ ऋतु झुकाव के समय का दर्द निवारण ➡ मूत्र कोश का दोष निवारण
25	मेरूदंडा मुद्रा 64	अनामिका, कनिष्ठिका, बाकी उंगलियां	जब अवश्य हो तब तक 30-35 मिनट न्यूनतम	➡ पीठ का दर्द निवारण ➡ पीठ की हड्डियों को सबल करता है
26	विषहर मुद्रा 64	अंगूठा, अनामिका	जब अवश्य हो तब तक 30-40 मिनट	➡ औषधों का कुपरिणाम(Side Effects)निवारण ➡ शरीर का विष निवारण (Toxin) ➡ मन में दुर्गोणों के अभ्यास का और भय निवारण

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

27	ध्यान मुद्रा ६५	बाएं हथेली पर दाएं हथेली	जब अवश्य हो कम से कम 20–25मि॰	➡ मानसिक दबाव निवारण ➡ शांति प्रदान ➡ मन की अस्थिरता दूर करके एकाग्रता प्राप्ति
28	योनि मुद्रा ६८	अंगूठा, तर्जनी, इतर उंगलियां	जब अवश्य हो कम से कम 15–20मि॰	➡ स्त्रियों की मानसिक दबाव से मासिक अधिक झुकाव और दर्द निवारण ➡ मनोपास समस्या का निवारण ➡ गर्भाशय दोष का निवारण
29	रुद्र मुद्रा ६७	तर्जनी, अनामिका, अंगूठा	जब अवश्य हो 20–25 मिनट न्यूनतम	➡ शरीर का शाख बढ़ना ➡ उदर, गुल्म ग्रंथी और मेदोजीक ग्रंथियों का दोष निवारण
30	मयूर मुद्रा ६१	सिर और गर्दन	जब अवश्य हो 10–15 मिनट	➡ गर्दन को चैतन्य प्रदान ➡ सर्विकल बाधा निवारण

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

चिकित्सा की मुद्राओं का विवरण

1. ज्ञान मुद्रा (चिन्मुद्रा)



आचरण का क्रम :- वायु प्रतीक तर्जनी की छोर को अग्नि प्रतीक अंगूठे की छोर से धीरे स्पर्श कीजिए। जोर से दबाने की अवश्यकता नहीं है। बची हुई उंगलियों को जोड़ कर बिना किसी दबाव के सरल रूप से सीधा किसी आसन में बैठने के समय में हथेली के ऊपर मुख करके रख लीजिए।

विशेषता :- यह अत्यंत प्रमुख **'मुद्रा'** है। इसे **'मुद्राओं** का राजा भी कहते है। हम यह समझ सकते हैं कि भगवान् शंकर भी इस **'मुद्रा'** में बैठ कर अपनी शक्ति को हर क्षण भर रहे हों।

इस **'मुद्रा'** को जहाँ चाहे, जब चाहें, जिस आसन मे चाहें बैठकर, कर सकते हैं।

यह हमारे मेंदू तथा अनियंत्रित मांसपेशियों में चेतना भर कर अच्छा परिणाम उत्पन्न करती है। इससे यह स्थिर किया गया है कि पद्मासन में बैठकर ध्यान करते समय दोनों हाथों से इस **'मुद्रा'** का आचरण करने से अत्यंत ज्यादा परिणाम लभ्य होता है।

अगर हम सैर करेंगे या काम करते समय, चलते-फिरते, बैठते-उठते, सोते वक्त या और किसी समय, किसी अवस्था में इस **'मुद्रा'** का आचरण कर सकते हैं। समय के प्रतिबंध के बिना जितना समय चाहे, कर सकते हैं। इस **'मुद्रा'** को **'चिन्मुद्रा'** भी कहते हैं।

इस **'मुद्रा'** के सतत अभ्यास से हस्त सामुद्रिक में उल्लेखित किया जीवन रेखा के दोष का निवारण होने के साथ-साथ, बुध की रेखा की बलवृद्धि भी होती है। इसके अलावा अभी तक न रूपित हुए शुक्र के बिन्दु को भी बलवान बनाती है।

प्राप्त होने वाले अंश :- इस **'मुद्रा'** के अभ्यास से हमारे मेंदू की शक्ति

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

तथा चैतन्य बढ़ता है। हमारी मानसिक वेदनाओ को दूर करती हैं। मानसिक असमतोलन को दूर करके चंचलता, पागलपन, उन्माद, सिर में दर्द, नाराजगी, आलस्यता, हठ करने का स्वभाव, मानसिक दबाव, जड़ता, भय, संशय और उदासीनता आदि का निवारण होता है।

मन शांत स्थिति को पाकर, मुख पर आध्यात्मिक तेज प्रतिफलित होता है। मेंदू की धमनियाँ मजबूत, समर्थ बनकर कार्य प्रवृत्त होकर उत्साहपूर्ण रहता है।

हमारे उत्तेजित मन के मानसिक दबाव तथा उद्वेग, नाराजगियों के निवारण के लिए यह 'मुद्रा' अत्यंत परिणामकारी है।

स्वयं को एक अनुभव का उदाहरण देना हो तो बस में सफर करते वक्त में ड्राईवर की बुरी आदत से नाराज होकर सिर में दर्द शुरु हुआ। तब मैंने बिना बाते किये धीरे धीरे श्वास लेते हुए पांच मिनट तक इस ''ज्ञान मुद्रा'' को बैठे हुए स्थल में ही किया। मेरा सिर दर्द तथा तीर्व कोप आश्चर्य की स्थिति में गायब हो गया। मेरा मन इतना शांत हुआ की कोई घटना घटी ही नहीं थी।

मन की एकाग्रता के लिए यह 'ज्ञान मुद्रा' अत्यंत परिणामदायी है। हमारी उंगलियां जिस स्थान का स्पर्श करती हैं, उस स्थान की धमनी का उतार-चढ़ाव तथा स्पंदन का अनुभव कर सकते हैं। इस पर हमारे मन को केंद्रीकृत करके से अति ऊँचे स्तर की एकाग्रता की ओर हम पहुँच सकते हैं।

विद्यार्थियों को तो यह 'ज्ञान मुद्रा' वरदान बनी है। उनकी स्मृति तथा बुद्धि के स्तर को बढ़ाती है। हम तथा विद्यार्थी बिना कोई कारण के अपने हाथ-पैर हिलाना, नचाना, इधर-उधर हिलाना इत्यादि करते रहते हैं। ऐसे गलत अभ्यासों में अपने मेंदू तथा मांसपेशियों पर बिना कारण (बोझ) दबाव पड़ने से विरुद्ध परिणाम होता है। इससे हमारे तथा बच्चों का चैतन्य तथा स्मरण शक्ति कम होती जाती है। इस तरह की अनावश्यक क्रियाओं को यह 'मुद्रा' रोकती है।

स्वामी आचार्य केशव जी का प्रयोग इस प्रकार है। कई बहुत

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

बुद्धिमान तथा कुशाग्रमति के विद्यार्थियों को चुन लिया गया। वे वर्ग में एक बार सुने गये पाठ को मनन कर लेते थे। उन्हें अपनी उंगलियों तथा हाथ पैरों को अव्यवस्थित रूप से उपयोग करने के लिए कहा गया। इस परिणाम से उनकी स्मरण शक्ति तथा कार्य कुशलता पहले से कम हो गये। उसके बाद उन्हे **'ज्ञान मुद्रा'** को निरंतर सिखवाया गया। इससे उनकी बुद्धिशक्ति तथा कार्य कुशलता और स्मृति पहले की तरह हो गई।

बुद्धिमाँद्य बच्चों को इस **'मुद्रा'** का अभ्यास कराया गया तो उनकी मानसिक शक्ति में होने वाली प्रगति को देख सकते हैं। अग्नितत्व प्रतिपादक अंगूठा बुद्धिशक्ति प्रदान करने वाली धमनियों का केंद्र है। वायु तत्व प्रतिपादक तर्जनी से हम इस **'मुद्रा'** में अंगूठे की छोर में रहने वाले **''पिट्यूटरी पीनयिल''** और **एँडोक्रैंन** ग्रंथी के नरबिंदु रहने वाले स्थानों को दबाते हैं। ये हमारे मेंदू से संबंधित रक्त नाल के समूह को बिजली की तरंगों की भाँति उद्दीपन करते हैं। **पिट्यूटरी** गंथियों का अल्पदोष भी बच्चों के क्रोध को उद्दीपन कराता है। झूठ बोलने वाले, चोरी करने वाले इत्यादि बुरे गुणों के बच्चों को इस **'ज्ञानमुद्रा'** के सतत अभ्यास से उनमें अच्छा परिणाम कारक बदलाव देख सकते हैं। उनके गुण तथा कार्य पद्धति बदल कर बुरे गुण दूर होते जाते हैं।

आज कल के वैज्ञानिक शोध से यह समझ में आया है कि **'हैपोथैलमस'** ग्रंथी स्वायुक्त रहने वाले **'नर'** व्यवस्था पर अपना अधिकार पाया है। इसके अलावा उस ग्रंथी के ऊपर भी वह अधिकार पाया है जो शरीर के सभी प्रकार के **'हार्मोनों'** को नियंत्रित करने वाले **'राजग्रंथी'** नाम से प्रसिद्ध **'पिट्यूटरी'** ग्रंथी है।

पिट्यूटरी ग्रंथियों से निकलने वाला **'हार्मोन'** थोड़ा सा भी ज्यादा हो जाए तो व्यक्ति को बुद्धि भ्रम हो सकता है। इसके अलावा इतनी खुशी, तथा असंतुष्ट हो सकता है कि वह पागल बन जाए। ग्रंथियों से निकलने वाला हार्मोन का परिणाम अगर कम हुआ तो स्टिरायड की कमी से जड़ता से, कमजोरी (खेद) नाराजगी, बात बात पर गुस्सा करना इत्यादि का स्वभाव ज्यादा हो जाता है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

'ज्ञान मुद्रा' के अभ्यास से हमारी स्मरण शक्ति, अध्ययनशीलता तथा मेंदू की क्रियाशीलता बढ़ती है। 'ज्ञानमुद्रा' सहित हाथों को जाँघों पर, हथेली ऊपर करके आसमान की ओर रखने से 'ज्ञान मुद्रा' कहलाती है। अगर हथेलियाँ जमीन की ओर होगी तो उन्हे 'चिन्मुद्रा' कहते हैं पहले का अर्थ सूचना स्वीकार करना है और दूसरे का प्रदान करना है।

'ज्ञानमुद्रा' में बाहर रहने वाली तीन उंगलियाँ सत्व, रजस और तमस का प्रतीक बनकर, साथ होकर मानव प्रज्ञा का संपर्क करके मन का आवेग, अशांति तथा खून (रक्त) के दबाव का निवारण करती हैं।

इस 'ज्ञानमुद्रा' में सतत तल्लीन (मग्न) होकर अभ्यास करने से 'आज्ञाचक्र' खुलने के साथ साथ निस्वार्थ प्रेम, दैवी प्रज्ञायुक्त स्तर में आगे बढ़ने के लिए सहकारी होता है। हमें दिव्य दृष्टि भी पाने के लिए सहायक बनता है। इसके सतत् प्रमाणिक अभ्यास से साधक के ''ज्ञान नेत्र'' या ''शिव नेत्र'' (Third Eye) खुलने के लिए सहायक होता है। अगोचर दिव्य शक्ति का 'छटा इंद्रिय' जागृत होने की शक्यता (साध्यता) भी है। इस तरह साधक की 'दिव्य दृष्टि' खुली तो वह भूत, भविष्य, वर्तमान स्थितियों को जानने के साथ, सामने रहने वाले व्यक्ति के मन की भावना के चित्रणों को भी समझ सकता है।

हमारे कार्य क्षेत्र के तथा गृह संबंधी दबावों से मानसिक व्यग्रता उत्पन्न होता रहती है। 'ज्ञान मुद्रा' के नियमित अभ्यास से मानसिक व्यग्रता और निद्राहीनता को दूर कर सकते हैं।

'ज्ञान मुद्रा' नींद की गोली (Sleeping Pills) या 'योग निद्रा' की तरह काम करती है। सिर्फ तीन दिनों के सतत् अभ्यास से सह साबित हुआ है कि दीर्घकालीन निद्रा नाश से अमेरिका के एक रोगी को तंदुरुस्ती प्राप्त हुई है।

कई वर्षों से निद्रा रहित तथा नींद की गोलियाँ खाकर भी नींद न आने वाले व्यक्ति 'ज्ञानमुद्रा' के अभ्यास से निरोगी बनकर बहुत दिनों बाद सुख निद्रा की खुशी प्राप्त किये हैं।

अगर कई कारणों से 'ज्ञानमुद्रा' सतत् अभ्यास से भी संपूर्ण निद्रानाश

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

का निवारण न हुआ तो इसके साथ **'प्राणमुद्रा'** का भी अभ्यास करने से अच्छा फल प्राप्त होता है।

हमारी अवश्यकता के अनुसार कम से कम तीस (30) मिनट या कोई तीव्र परिस्थिति में समय को ज्यादा करके तब तक मुद्राओं का आचरण करना चाहिए, जब तक कि उसका लाभ प्राप्त हो सके।

2. आकाश मुद्रा



आचरण का विधान :- इस मुद्रा में आकाश तत्व के बीच की उंगली की छोर को अग्नि तत्व के अंगूठे की छोर से धीरे से स्पर्श करना चाहिए। उंगली के छोर को दबाकर छूने की अवश्यकता नहीं है। बची हुई उगलियों को बिना किसी दबाव के सहज रूप से सीधे रख लीजिए। हथेली किसी आसन में बैठने के समय में ऊपर की और किये रहने दीजिए।

विशेषता, लभ्य होने वाले अंश :– इस **'मुद्रा'** के अभ्यास से हमारे शरीर में रहने वाले **'आकाश तत्व'** की वृद्धि होती है। **'आकाश तत्व'** की कमी से हमारे शरीर में रहने वाली हड्डियाँ अशक्त या सत्वहीन बनती है। इस **आकाश मुद्रा** से हड्डियाँ सबल होती हैं।

आकाश तत्व की कमी के कारण हमारे ध्वनि तरंग प्रतिफलित नहीं हो सकती है। अर्थात सुनाई देना नहीं होता है, तथा कान मंद पड़ते हैं, श्रवण शक्ति के दोष को इस **आकाश मुद्रा** के अभ्यास से कुछ ही दिनों में दूर कर सकते हैं।

बीच की उंगली विशेष रूप से हमारे हृदय से संबंधित है। इसलिए इस **'मुद्रा'** का अभ्यास हृदय के समर्थ कार्य निर्वहण के लिए बहुत लाभदायक बना है। जप करते समय हम जप माला की मणियों को गिनते समय बीच की उंगली के ऊपर मणियों का दबाव पड़ता है तो इस क्रिया मुद्रा के परिणाम से हृदय बलवान बनता है।

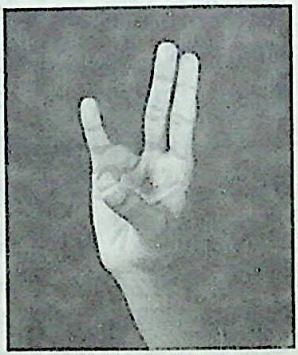
CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

इस 'मुद्रा' से हड्डियों में रहने वाले मज्जा से खून उत्पन्न होता है। इससे खून (रक्त) के उत्पन्न होने का काम आसान होता है और तंदुरुस्ती बढ़ती है।

समय :- इस मुद्रा का अभ्यास अवश्यकतानुसार कम से कम पच्चीस (25) मिनट तक करना चाहिए। इसके अलावा एक निश्चित समय मे नियमित रूप से तब तक करना चाहिए जब तक कि हमारी समस्या दूर हो सके।

3. पृथ्वी मुद्रा

आचरण का विधान :- पृथ्वी तत्व प्रतिपादक अनामिका अर्थात् अंगूठी पहनने की उंगली को अग्नि तत्व के अंगूठे की छोर से धीरे स्पर्श करना चाहिए। उंगलियों को दबाने की जरुरत नहीं है। बची हुई उंगलियों को बिना किसी दबाव से सीधा रख लेना चाहिए। जब हम किसी आसन में बैठेंगे तो हथेली का भाग ऊपर रहना चाहिए।



विशेषता :- इस 'पृथ्वी मुद्रा' से हम अपने शरीर में रहने वाले 'पृथ्वी तत्व' की संतुलनता की रक्षा कर सकते हैं तथा सभी तरह की शारीरिक दुर्बलताओं का निवारण कर सकते है।

अग्नि तत्व का प्रतीक जो अंगूठा है, उसकी छोर में जिस तरह बिजली का विकिरण होता है, अनामिका (अंगूठी पहनने की उंगली) भी विद्युत अयस्काँत शक्ति को बाहर निकालने वाली मुख्य उंगली है।

योग विज्ञान में बताया जाता है कि हमारे भृकुटी भौहों के बीच में दो दलों (पाकी) के कमल का 'आज्ञा चक्र' या 'प्रज्ञा चक्र' हैं। अगर हम अनामिका तथा अंगूठे से किसी व्यक्ति के भ्रू मध्य के 'प्रज्ञा चक्र' का स्पर्श करके तिलक लगाये तो उसमें रहने वाली अदृश्य चेतना प्रज्वलित होती है। यह मुद्रा 'मूलाधार चक्र' जो पृथ्वी तत्व प्रतिपादक है उसको जागृत करके भौतिक मानसिक शक्ति को, सूँघने की शक्ति को बढ़ाती है तथा शरीर की गर्मी को बढ़ाती है।,

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

हमारा शरीर पृथ्वी तत्व के प्रतिपादक बने हुए हड्डियाँ, मांस, चमड़ा और नरनाडियों से रचित किया गया है। शब्द, रूप, रस, गंध, स्पर्श जैसे पंचेंद्रियों के कार्य पृथ्वी तत्व के अंश ही हैं। **'पृथ्वी मुद्रा'** से ये पांच ज्ञानेंद्रिय समर्थ रूप से कार्य निर्वहण करते हैं।

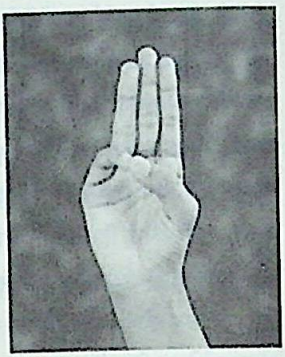
समय :- आप किसी भी आसन में बैठ कर इस मुद्रा का आचरण कर सकते हैं जो आपके लिए हितकर बन सकता है। इसके अलावा बिना संदर्भ के, निबंध के, जहां चाहे, जितने समय तक चाहे, कर सकते हैं। अवश्यकता के अनुसार कम से कम तीस (30) मिनट तक आचरण करना उचित होगा।

प्राप्त होने वाले अंश :-

- शारीरिक दुर्बलता के व्यक्ति की इस **'पृथ्वी मुद्रा'** का अभ्यास करने से दुर्बलता दूर हो सकती है।
- शरीर की रचना के लिये जितना आवश्यक है उतना भार पाने के लिए यह मुद्रा सहायक बनती है
- इस **'पृथ्वी मुद्रा'** से शरीर के त्वचा की काँति बढ़ती है।
- हमारे शरीर की चेतनता को बढ़ाती है इस **'पृथ्वी मुद्रा'** के सतत् अभ्यास से व्यक्ति हमेशा संतुष्ट रहता है तथा हमेशा उत्साहित रहता है।
- शरीर में रक्त परिचलन समर्थ रूप से रहकर शरीर सभी प्रकार से तंदुरुस्त रहता है।
- इस **'पृथ्वी मुद्रा'** के अभ्यास से व्यक्ति का मानसिक स्तर उत्तम बनता है तथा वह अपनी संकुचित प्रवृति को छोड़कर न्याय, नीति, सेवा भाव से उदार बनता है।
- **'पृथ्वी मुद्रा'** साधक के लिए आदरणीय मित्र जैसी सहायक बनती है। उसके आध्यत्मिक मार्ग में प्रगति पाने के लिए मदद करती है।
- शरीर की शुद्धि के लिए सहायक बन कर मल-मूत्र विसर्जना के लिए भी सहायता करती है।
- पित्तकोश, पेट के लिए चैतन्य, मुख के लिए कांति प्रदान करती है।
- इसके अलावा दया, करुणा, प्रेम, सहनशीलता इत्यादि कई सद्गुणों का उद्दीपन करती है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

4. वरुणमुद्रा- (भुदि मुद्रा)



आचरण का विधान :– अग्नि तत्व प्रतीक के अंगूठे की छोर तथा जलतत्व के प्रतीक कनिष्ठिका की छोर दोनों को आपस में हल्के से मिलाकर, बचे हुए तीन उगलियों को बिना दबाव के जोड़ लेना चाहिए। किसी आसन में बैठने के समय में हथेली ऊपर की ओर रहें। इस विन्यास को **'वरुण मुद्रा'** या **'जल मुद्रा'** का अभिदान है।

विशेषता :– हमारे शरीर में अत्यंत प्रमुख अंश ही पानी है। विज्ञानियों के कहने के अनुसार हमारे शरीर में अस्सी (80%) प्रतिशत पानी है। पानी की कमी के कारण उत्पन्न होने वाले किसी भी समस्या या रोगों को **'वरुण मुद्रा'** दूर करती है। अवश्यकतानुसार इस **'वरुण मुद्रा'** का आचरण हमें कम से कम बीस (20) मिनट तक करना चाहिए।

लभ्य होने वाले अंश :–

- इस **'वरुण मुद्रा'** का सतत् अभ्यास हमारे शरीर के चमड़े को सूखने से बचाकर शरीर के चमड़े को ठंडा रखता है तथा कांतियुक्त बनाता है।
- इससे चमड़े में झुरियाँ नहीं पड़ेंगी।
- जल तत्व की कमी से आने वाली कई समस्याओं को दूर करती है।
- इसके अलावा शरीर में आने वाले कफ, श्लेष्म से होने वाले रक्त नलों का दबाव, घबराहट, भय आदि का निवारण कर सकती है।
- मांस के संकोचन से होने वाले दर्द को दूर करने के अलावा लहू को शुद्ध रखते हुए शरीर भर में उसका संचार सुगम होता है।
- इससे किसी तरह के चमड़े का रोग नहीं आयेगा।
- आँखों में जलन, सूखी खाँसी आदि तुरन्त कम होती है।
- चमड़े में खुजली उठना इस मुद्रा से कम होता है।
- मूर्छित व्यक्ति का अंगूठा तथा कनिष्ठिका यानी छोटी उंगली के छोरों को साथ लगाकर रखने से जल तत्व प्रदीप्त होकर स्फुरित उठ जाता है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

- धूप में चलते समय, प्यास लगी तो इस वरुण मुद्रा से प्यास, थकावट इत्यादि का निवारण होता है।

5. वायु मुद्रा



आचरण का विधान :- वायु तत्व प्रतिपादक तर्जनी को अग्नि तत्व प्रतीक अंगूठे के मूल में रहने वाले शुक्र ग्रंथी के ऊपर रखकर अंगूठे से तर्जनी दबाकर पकड़ लेना चाहिए। किसी आसन में बैठने के समय में हथेली ऊपर की ओर रहे। वायु तत्व को नियंत्रित करने वाली इस मुद्रा को **वायु मुद्रा** का अन्वर्थ नाम दिया है।

विशेषता :- हमारे शरीर में रहने वाली वायु के उतार चढाव को यह मुद्रा निवारण करती है। वायु की उंगली तर्जनी को झुकाकर टेड़ा करके अग्नि तत्व के अंगूठे के मूल में लगाकर दबाने से वायु तत्व कम होता है। यह हमारे शरीर में होने वाले वायु संबंधित रोगों का निवारण करने में सहायक बनता है। जंभाई, डकार, अपानवायु जैसी समस्याएँ दूर होती हैं। हमारे शरीर में आयुर्वेद शास्त्र के अनुसार इक्कावन (51) प्रकार के वायु हैं। इन सबको **वायु मुद्रा** नियंत्रण करती है।

समय :- तीव्र रोग की परिस्थिति में पैंतालीस (45) मिनट तक इस मुद्रा को तथा पन्द्रह (15) मिनट तक प्राण मुद्रा का अभ्यास करने से बारह (12) से चौबीस (24) घंटों के अंदर उत्तम परिणामों को पा सकते हैं। हड्डियों का दर्द, संधिवात, कमर का वातरोग, पेट का वायु, गर्दन और हाथ पैरों का काँपना इत्यादि वायु दोष के लिए परिणामकारी है।

विपरीत परिस्थिति में रोज तीस से पैंतालीस (30-45) मिनट तक के सतत अभ्यास से **'वायु मुद्रा'** का आचारण किया जाय, तो धीरे-धीरे लेकिन पूर्ण रुप से परिणामकारी बनकर हमारा दोष निवारण हो सकता है।

प्राप्त होने वाले अंश :-

- **वायु मुद्रा** से मन की एकाग्रता बढती है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

- ध्यान के आरम्भ के पहले **'वायु मुद्रा'** का आचरण कुछ क्षणों तक करें तो ध्यान परिणामकारी बनता है।
- किसी औषध सहायता के बिना ही हड्डियों का दर्द मांसपेशियों का दर्द, हड्डियों का सूजना, हिलने की वायु, पार्श्व वायु, पीठ के नीचे का दर्द ऐसी तीव्र वायु से संबंधित बिमारियों को सतत अभ्यास से दूर कर सकती है।
- उपरोक्त किसी बीमारी के शिकार बने हुए लोगों को ज्यादा समय तक **'वायु मुद्रा'** का अभ्यास करने से ज्यादा लाभ होगा।
- मुख की पाईव वायु की समस्या के लिए, गर्दन का दर्द तथा **''सर्विकल स्पाँडिलोसिस''** के लिए **'वायु मुद्रा'** परिणामकारी है।
- हमारी कलाई के बीच में जो वात नब्ज है उसके लिए **'वायु मुद्रा'** बंधन डालता है। गर्दन में वायु से संबंधित दर्द जब ज्यादा होता है तब **'वायु मुद्रा'** का आचरण करते हुए हमारी कलाई को दाएं ओर से बाएँ ओर फिराने से वहाँ की वात के नब्ज से एक प्रकार की 'कट कट' की आवाज आती है। यह आवाज आने वाली वात नब्ज पर अंगूठा रखकर दबाना चाहिए। कलाई को कई बार प्रदक्षिण और अप्रदक्षिण क्रम में फिराने से आवाज रुक जाने के अलावा तुरन्त हमारे गर्दन का दर्द भी दूर होता है।
- गर्दन के बाई और दर्द हो तो बाई कलाई को सव्य अपसव्य (Clock-Anticlock) फिराना चाहिए। अगर दायें ओर दर्द हो तो दांयी कलाई को फिराना चाहिए। अगर गर्दन के चारों ओर दर्द हो तो दोनों हाथों की कलायियों को फिराना चाहिए।
- घुटने में दर्द हो तो **'वायु मुद्रा'** अत्यंत परिणामकारी है।
- अगर वायु (गैस) की समस्या हो तो उसके लिए **'वायु मुद्रा'** परिणामकारी बनती है। अगर वायु (ग्यास) समस्या जल्दी से निवारण नहीं हुई तो उसके लिए **'वायु मुद्रा'** के साथ **'अपान मुद्रा'** का भी अभ्यास करना चाहिए।
- **वायु मुद्रा** के साथ **प्राण मुद्रा** का भी अभ्यास करने से उसका परिणाम शीघ्र तथा लाभदायक होता है। **प्राण मुद्रा** हमारे शरीर की चैतन्य शक्ति को बढ़ाकर बाकी सभी दैहिक क्लैशों का निवारण करने के साधन बनती हैं।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

■वायु मुद्रा हस्त सामुद्रिक शास्त्र का शनि ग्रंथी तथा रेखाओं के दोषों का निवारण करने के लिए उपयोगी बन सकती हैं।

जागृति :- वायु मुद्रा का आचरण अभ्यास सिर्फ हमारी तकलीफे दूर होने तक करना चाहिए। उसके बाद भी आगे बढायेंगे तो तकलीफ होने की संभावना है।

प्राणवायु :- हमारे शरीर के अस्तित्व के लिए पांच तत्वों में से ज्यादा वायु ही मूल कारण है। एक निमिष मात्र के लिए भी, बिना वायु तत्व का संचार, आधार, अस्तित्व, शरीर मर जाता है। वायु को **'प्राण'** भी कहते हैं। हमारे शरीर में रहने वाला **प्राण वायु** एक ही है। लेकिन शरीर के विभिन्न भागों में **''पांच प्राण वायु''** कार्य प्रवृत रहते हैं। इन पांच प्राण/वायु केंद्रों के लिए विभिन्न नाम दिये हैं। उनका नाम इस तरह है :-

प्राणोपान समानश्च उदानव्यानौच वायवः ॥

प्राण, अपान, समान, उदान और व्यान ये पंच प्राण हैं।

उनके अस्तित्व और कार्य वर्णन इस प्रकार महर्षियो ने किये हैं।

हृदिप्राणो गुदे अपानः। समानो नाभि संस्थितः

उदानः कंठ देशस्थः। व्यानस्सर्व शरीरगः॥

■पहला, **''प्राण वायु''**, हृदय प्रदेश के **''अनाहत चक्र''** में रहकर हमारे फेफड़ा, दिल (हृदय) और छाती के प्रदेश में रहने वाले सभी अंशों को चैतन्य प्रदान करता है।

■दूसरा, **''अपान प्राणवायु''**, हमारे **''मूलाधार''** चक्र रहने वाले गुद प्रदेश में है। यह छोटी तथा बड़ी अंतड़ियों की क्रिया में चेतनता भरकर मैला (मल) पेशाब (मूत्र) के विसर्जन के लिए कारणीभूत बना है। तथा शरीर को शुद्ध रखता है।

■तीसरा है, **''समान प्राणवायु''** नामक प्राणवायु **''मणिपूरक चक्र''** यानि **सूर्य चक्र** के हमारी तुँदी (नाभी) के प्रदेश में रहकर हमारे भोजन के पचन क्रिया को समर्थ रूप से निर्वाह करता है।

■चौथा है **''उदान प्राणवायु''** नामक प्राणवायु। यह हमारे कंठ प्रदेश में रहने वाले **''विशुद्ध चक्र''** में रहता है। यह आँखें, नाक, मुँह, कान तथा चमड़े

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

जैसे हमारे पंचेद्रियों के सूक्ष्माति सूक्ष्म क्रियाओं को समर्थ रूप से निर्वाह करता है।

- पांचवां प्राण है, "व्यान प्राणवायु"। यह पूर्ण शरीर में फैलकर रक्त परिचलन के काम को समर्थ रूप से निर्वाह करता है तथा शरीर को स्पर्श का ज्ञान देता है। शरीर से बाहर फैले हुए हाथ-पाँवों की चेतनता का निर्वाहण करता है।

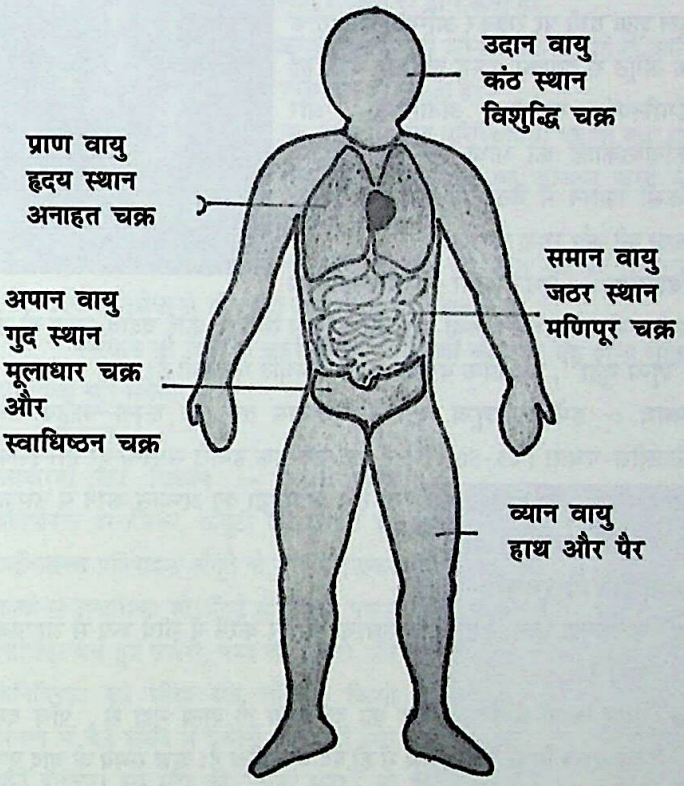
इन पांचों प्रकार के प्राण वायु के अलवा पांच प्रकार के उपप्राण वायु भी हमारे शरीर में रहकर अपने अपने कार्यों को तेजी से निर्वहण करते हैं।

- पहला "नाग" नामक उपप्राण वायु है, जो वायु भोजन के साथ पेट में प्रवेश करता है, उसे डकार के द्वारा बाहर निकाल कर शरीर को हल्का करके पचन क्रिया के लिए मदद करता है।
- दूसरा "कृकर" नाम उपप्राण वायु हमारे श्वास के प्रधान अंश बने हुए नाक में रहता है। वह यहाँ के सूक्ष्माति सूक्ष्म अनवश्यक वस्तुओं को शरीर की रक्षा के लिए नाक के अग्रभाग में रोक कर छींक के द्वारा जोर से बाहर धकेलता है। इससे हमारी श्वास क्रिया सुललित होती है।
- तीसरा "देवदत्त" नामक उपप्राण वायु है। यह शरीर को जम्भाई देकर यह सूचित करता है कि व्यक्ति को आराम की जरूरत है।
- "कूर्म" चौथा उपप्राण वायु है। "सर्वेन्द्रियानाम् नयनम् प्रधानम्" कहते हैं। हमारे इन्द्रियों में हमारी आंखे प्रधान है। पलकें दिन-रात हिलने की क्रिया से इन्हें समर्थ रूप से रक्षा करते हैं।
- पाँचवा उपप्राणवायु "धानंजय" है। उपरोक्त पंचप्राण वायु, मनुष्य के शरीर को छोड़कर जाने के बाद भी यह उपप्राण "धानंजय" थोड़े समय तक शरीर में रहकर, शरीर को गर्म रखकर थोड़ी देर तक उसकी रक्षा करता है। बाद में धीरे-धीरे शरीर को त्याग देता है। उसके बाद ही शरीर दृढ़ बनकर लकड़ी की तरह मजबूत होता है।

ऊपर बताए गये सभी पंचप्राणवायु तथा उपप्राणवायुओं की कार्यक्षमताओं को "वायुमुद्रा" नियंत्रित करती है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

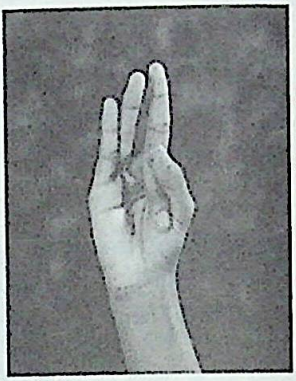
वायु मंडल चित्र



प्राण-वायु मण्डल

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

6. शून्य मुद्रा



आचरण करने का विधान :- आकाश तत्त्व प्रतीक की बीच की उँगली को अँगूठे के मूल शुक्र ग्रंथी पर रखकर अग्नितत्त्व, प्रतीक के अँगूठे से दबाकर पकड़ लीजिए। बची हुई उँगलियां तर्जनी, अनामिका और कनिष्ठिकाओं को सीधा रख लेना चाहिए, किसी आसन में बैठने के समय में हथेली ऊपर की ओर रहना चाहिए।

विशेषता :- हमारे शरीर में आकाशतत्त्व प्रतीक के शब्द, ध्वनि, तथा नाद और कान से संबंधित कोई चढ़ाव-उतार हो तो "शून्य मुद्रा", इन्हें ठीक बनाकर संतुलन स्थिति में रखती हैं।

समय :- हमें इस शून्य मुद्रा का अभ्यास तब तक करना चाहिए रोज पैंतालीस-पचास (45-50) मिनट तक जब तक हमारी समस्या दूर हो। इसके साथ पन्द्रह-बीस (15-20) मिनट तक प्राणमुद्रा का अभ्यास करने से उसका फल जल्दी प्राप्त होता है।

प्राप्त होने वाले अंश :-

- शून्य मुद्रा कान से संबंधित समस्या को दूर करने में सीधे रूप से सहायक बनी है।
- अगर कानों में किसी तरह का दर्द हुआ तो शून्य मुद्रा से पाँच-दस (5-10) मिनट की अवधि में ही दर्द कम होता है। कुछ समय के बाद पूर्ण रूप से निवारण होता है।
- कान दर्द से गल रहा हो तो उसका निवारण होता है।
- कान की शस्त्र चिकित्सा के बाद तथा चिकित्सा असाध्य साबित होने पर भी इस मुद्रा से समस्या दूर हुई है। इसका निदर्शन भी है।
- जिन बच्चों को कान से सुनाई नहीं देता वे बोल भी नहीं सकते। उन बच्चों को शून्य मुद्रा का अभ्यास कराने से वे बोल सकते हैं। इसका उदाहरण भी मिला है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

- ऐसे व्यक्तियों को रोज चालीस-साठ (40-60) मिनट तक शून्य मुद्रा का अभ्यास कराना चाहिए जो कई शारीरिक कारणों से बहरे बने हैं।
- मंद गति से सुनाई देता हो, तथा कान का दर्द रहने वाले व्यक्ति भी हो सकते हैं। इस अभ्यास से उनकी समस्या दूर हो सकती है।
- इस शून्य मुद्रा के साथ आकाश मुद्रा का भी अभ्यास किया जाये तो कान का दर्द प्रभावी रूप से तथा शीघ्र कम हो सकता है।
- इस शून्य मुद्रा का अभ्यास का समय विपरीत परिस्थिति में बढ़ाया जाए तो शीघ्र फलकारी बनता है। रोज सिर्फ पाँच मिनट का अभ्यास करने से धीरे-धीरे परिणामकारी बनता है।
- अन्य किसी भी वैद्य पद्धति के औषध के साथ इस शून्य मुद्रा का अभ्यास करने से निरीक्षा से भी ज्यादा जल्दी फल मिल सकता है।

लेकिन जो जन्म से बहरे हैं उन व्यक्तियों के लिए यह शून्य मुद्रा सहायक नहीं बनेगी।

7. सूर्य मुद्रा



आचरण का विधान :- पृथ्वी तत्त्व प्रतिपादक अनामिका, अँगूठी की उँगली को अग्नितत्त्व प्रतिपादक अँगूठे के मूल में रखकर हल्के से अनामिका को अँगूठे से दबाकर पकड़ लीजिए। बचे हुए तर्जनी, मध्य की उँगली और कनिष्ठिका को सीधा रख लीजिए। किसी आसन में बैठे समय में हथेली ऊपर की ओर रहने दीजिए। इस मुद्रा को "पूषा मुद्रा" के नाम से भी उल्लेखित करते हैं। हस्त सामुद्रिक सूत्र के अनुसार यह उल्लेख है कि अनामिका उँगली के मूल में सूर्य ग्रह उपस्थित है। इसलिए इस मुद्रा को सूर्य मुद्रा नाम दिया गया है।

विशेषता :- अनामिका पृथ्वी तत्त्व का प्रतीक है। उसे अग्नि तत्त्व प्रतीक अँगूठे से दबाकर पकड़ेंगे तो हमारे शरीर के "मांस" का और "तोंद" का

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

निर्माण करने वाला **पृथ्वी तत्त्व** की कमी होने से तोंद कम होती है। इसके अलावा अँगूठे की छोर में रहने वाली **पिट्यूटरी** और **पीनियल** ग्रंथियों के नर बिंदु दाबे जाते हैं तो उनसे संबंधित **''थैराइड''** और **''पारा थैराइड''** ग्रंथियों के ऊपर भी परिणाम होता है।

पद्मासन या सुखासन में बैठकर दोनों हाथों को ऊपर की ओर करके **सूर्य मुद्रा** का अभ्यास करना चाहिए।

इस मुद्रा के आचरण से **आक्युप्रेशर** पद्धति में जैसे कहा जाता है उसी तरह जो तोंद के बढ़ने के लिए कारण बनने वाले **''थैराइड''** ग्रंथियों को उत्तेजित करके हमारे शरीर के तोंद को निवारण करने का कार्य निर्वहण करता है।

समय :- सुबह के (वाकिंग) वायुविहार के समय में **सूर्य मुद्रा** का आचरण कर सकते हैं।

पद्मासन, वज्रासन, सिंहासन, स्वस्थिकासनों में बैठ कर कम से कम पन्द्रह से बीस (15-20) मिनट तक रोज इस मुद्रा का आचरण सवेरे तथा शाम को करना चाहिए। इससे शरीर में रहने वाले तोंद का निवारण होने के साथ शारीरिक आरोग्य समस्थिति को पा सकते हैं।

लभ्य होने वाले अंश :-

- इस सूर्य मुद्रा से अस्तमा श्वासोछ्वास की समस्या, सैनस, ठंडापन, क्षय और न्युमोनिया भी निवारण होते हैं।
- इस मुद्रा से हमारी पाचन शक्ति भी अच्छी बनती है।
- हमें उत्साहित रखती हैं।
- किसी भी प्रकार के सिर दर्द का निवारण होता है।
- अँगूठे का **अग्नि तत्त्व** और अनामिका का **भूमितत्त्व** आपस में मिले तो शरीर की गर्मी को ज्यादा करते हैं। इसलिए जो बहुत अशक्त हैं उन्हें इस **सूर्यमुद्रा** का आचरण एक या दो मिनट करके अपने में होने वाले बदलाव को देख लेना चाहिए। अगर अनुकूल या शक्यता हो तो आगे बढ़ा सकते हैं।
- **सूर्य मुद्रा** के साथ **लिंग मुद्रा** का आचरण भी आठ से दस (8-10) मिनट तक करने से शीघ्र फलकारी लाभदा है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

- अपनी तोंद कम होने का अनुभव होने के बाद हम इस मुद्रा का आचरण कुछ समय तक बंद कर सकते हैं।
- इस मुद्रा से मानसिक दबाव भी कम होता है।

चेतावनी :– सूर्य मुद्रा से शरीर में गर्मी और शाख ज्यादा होने के कारण हमें ज्यादा पानी, फल का रस आदि पीना चाहिए नहीं तो डिहाईड्रेशन होने का संभव है।

8. जलोदंशक मुद्रा



आचरण का विधान :– जलतत्त्व प्रतीक बनी हुई हमारी छोटी उँगली कनिष्ठिका को झुकाकर उसकी छोर को **अग्नि तत्त्व** का प्रतीक अँगूठे के मूल में रखकर अँगूठे से छोटी उँगली को हल्के से दबा लीजिए। बची हुई तीन उँगलियों को सरल रूप से तथा सीधा, बिना दबाव के रख लीजिए। किसी आसन में बैठने के समय में हथेली ऊपर रहने दीजिए।

विशेषता :– यह **जलोदंशक मुद्रा** हमारे शरीर में रहने वाले अस्सी (80%) प्रतिशत पानी का अंश और भी ज्यादा बढ़कर होने वाले समस्या का, और बीमारियों का निवारण करता है।

कनिष्ठिका **जल तत्त्व** का प्रतीक है। **अग्नि तत्त्व** का प्रतीक बने हुए अँगूठे से कनिष्ठिका को दबाकर पकड़ेंगे तो शरीर में बढ़े हुए जल तत्त्व को कम करके बराबर कर देता है। जल भरा हुआ शरीर का **तोंद** उतर कर व्यक्ति देखने में दुबला, पतला और सुंदर लगता/ती है।

समय :– इस **जलोदंशक मुद्रा** का आचरण रोज अपनी बीमारी दूर होने तक कम से कम पन्द्रह से पच्चीस (15-25) मिनट तक करना चाहिए।

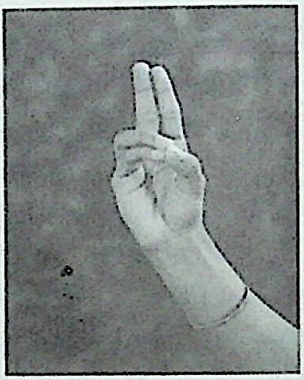
लभ्य होने वाले अंश :– हमारे शरीर में अगर पानी का अंश ज्यादा हुआ तो शरीर की सुंदरता में फर्क पड़ता है। इससे शरीर का वजन बढ़कर हमारी

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

मानसिक तथा शारीरिक वेदनाएँ बढ़ जाती हैं। इस स्थिति को दूर करने के लिए **''जलोदँशक मुद्रा''** का आचरण करना जरूरी है।

यह मुद्रा, गले में दर्द, अति मूत्र दोष, बहुत सर्दी, इनका निवारण भी करती है।

9. प्राण मुद्रा



आचरण का विधान :- जल तत्त्व प्रतीक की कनिष्ठिका और **पृथ्वी तत्त्व** प्रतीक की उँगली अनामिका इन दोनों के छोर को जोड़कर, **अग्नि तत्व** की उँगली अँगूठे के छोर को स्पर्श कराना चाहिए। बची दो उँगलियों को ढीले तथा सरल रूप से सीधा रख लेना चाहिए। किसी आसन में बैठने के समय में हथेली ऊपर की ओर रहे। दोनों हाथों में विन्यास की रचना करनी चाहिए।

विशेषता :- **''प्राणमुद्रा''** अत्यंत मुख्य मुद्रा है। बहुत वर्षों की साधना, आविष्कार, प्रयोग, तथा तप से हमारे महर्षियों ने इन अंशों का शोध किया है कि हमारे शरीर में ही रहने वाले कई चैतन्यों को, भर लेने की विशिष्ट पद्धति हममें है। उनमें **प्राणमुद्रा** भी एक उत्तम विशिष्ट विन्यास मुद्रा है।

पूज्य आचार्य केशवदेवजी के कहने के अनुसार, अगर हम **'डायनमों'** के एक स्विच को दबाए तो तुरंत चलने लगता है और विद्युत उत्पन्न होने लगता है। इसी तरह **प्राणमुद्रा** के आचरण से हमारे शरीर में रहने वाली प्राणशक्ति चेतनता पाकर, जीवन शक्ति तेज होकर, काम करने लगता है। बैट्रियों से जिस तरह बिजली को स्वयं चालित करते हैं, उसी तरह हमारे शरीर में रहने वाली (बिजली) विद्युत अयस्काँत शक्ति हमारे चतैन्य को जागृत कराती है। इसे रोगी खुद अनुभव कर सकता है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

प्राणमुद्रा के अभ्यास से शारीरिक रूप से, मानसिक रूप से दुर्बल रहने वाला व्यक्ति, सबल बनता है। इसके अलावा, उसका वीर्य बढ़कर वह निरोगी बनता है। हमारे वीर्य की क्षीणता ही हमारी दुर्बलता, तथा शीघ्र रोगों के लिए कारण बनती है।

ज्योतिष शास्त्र के अनुसार अनामिका **सूर्यतत्व** को प्रतिपादित करती हैं। सूर्य ही हमारी तंदुरुस्ती, वीर्य का बढाव, जीवसत्व तथा दुनिया के अस्तित्व के लिए कारण करता है।

जल तत्व का प्रतिपादक कनष्टिका **'बुध'** को प्रतिपादित करती है। **'बुध'** जलतत्व के लिए, बचपन, तथा युवावस्था का प्रतीक बना है। इस तरह **सूर्य** और **बुध, भूतत्व** और **जलतत्व** दोनों अँगूठे के **अग्नि तत्व** के साथ मिलने से वीर्य की अद्‌भुत शक्ति का उगम होता है, यही **प्राणमुद्रा** है।

प्राणमुद्रा हमारे शरीर में खून की बहाव को तेज करके रक्तनल के कोई भी प्रतिबंध को (Blocks), बाधाओं को निवारण करती है। हमारे प्राण चैतन्य को बढ़ाने के साथ थकावट को दूर करती है। इसलिए **प्राणमुद्रा** को मुख्य मुद्रा कहते हैं।

प्राणमुद्रा के अभ्यास से हमारी जीवन रेखा का दोष का निवारण करने के साथ ही **'बुध'** की रेखा तथा शुक्र ग्रँथी प्रबल होती है।

समय :- बाल-वृद्ध, स्त्री-पुरुष इत्यादि किसी भेद के विना जो भी व्यक्ति चाहे किसी भी समय में बैठे हुए, खड़े हुए, सोये हुए, दौड़ते हुए, इस तरह किसी भी अवस्था में इस **प्राण मुद्रा** का आचरण कर सकते हैं। ज्यादा या कम समय के अनुसार हमें उसका लाभ होता है। सभी मुद्राओं के बाद कम से कम, दस (10) मिनट, इस मुद्रा का आचरण आवश्यक है। पच्चीस से तीस (25-30) मिनट अभ्यास से ज्यादा लाभ होता है।

लभ्य होने वाले अंश :-

- **प्राणमुद्रा** हमारे वीर्य को बढ़ाकर किसी भी बीमारी के विरुद्ध निरोधक शक्ति को बढ़ाती है।
- **मूलाधार चक्र** को जागृत करके चेतनता को बढाती है तथा थकावट दूर करती है

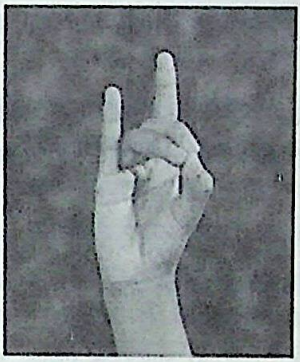
CCO. Vasant Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

- प्राण मुद्रा के अभ्यास से जीवसत्वों की कमी को दूर कर सकते हैं।
- सभी तरह के रोगों का निवारण करने के साथ आँखों की शक्ति को बढ़ाती है। इसके लिए रोज कम से कम पाँच (5) मिनट तक निरंतर प्राणमुद्रा का अभ्यास करना चाहिए।
- हमारी दुर्बल स्नायु बलवान बनती हैं। थके हुए व्यक्ति को चेतनता प्रदान करती है।
- इस प्राणमुद्रा के साथ ज्ञान मुद्रा का भी आचरण करने से नींद की कमी को दूर कर सकते हैं।
- इस प्राणमुद्रा के साथ अपान वायु मुद्रा का आचरण करने से शुगर की बीमारी (डयाबिटिस) निवारण होती है।
- आँखों की समस्या को दूर करके नजर की शक्ति (दृष्टि) को उत्तम बनाती है।
- पूज्य केशव देव जी ने अपनी साधना के समय में यह सिद्ध किया है कि इस प्राण मुद्रा के सतत् अभ्यास से बहुत समय तक हम भोजन और पानी के बिना भूख तथा प्यास से मुक्त हो सकते हैं।
- अगर कोई व्यक्ति शारीरिक रूप से दुर्बल हो तो यह प्राणमुद्रा उसे चेतनता भरकर अच्छा परिणाम दिला सकता है।
- सभी मुद्राओं के बाद इस प्राणमुद्रा का आचरण करने से जल्दी यशस्वी फल मिल सकता है।
- मानसिक भावना स्तर में दृढ़ता बढ़ती है तथा निर्मल मन पाकर दुर्बलता को दूर कर सकते हैं।

10. अपान मुद्रा (पूषा मुद्रा)

अचारण का विधान :- आकाश तत्व की प्रतिपादक बीच की उँगली और पृथ्वी तत्व की अनामिका उँगलियों के छोरों को अग्नि तत्व के अँगूठे की छोर से स्पर्श कीजिए। बची हुई तर्जनी और कनिष्ठिका दोनों को सरल तथा सीधा रख लेना चाहिए। किसी आसन में बैठने के समय में हथेली ऊपर की ओर रहे। इस मुद्रा को पूषा मुद्रा के नाम से भी उल्लेखित करते हैं।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha





विशेषता :- इस अपानमुद्रा में अग्नि, आकाश और भूतत्व संलग्न होकर पेट के सभी अंगों को कार्य प्रवृत्त करते हैं।

हृदय की दृष्टि से यह मुद्रा मुख्य कहलाती है। शरीर समर्थ रूप से शुद्ध हुआ तो हृदय भी समर्थ रूप से काम कर सकता है। इसी तरह यह मुद्रा हमारे शरीर को साफ करने के काम में मदद करती है।

योग में शरीर की स्वच्छता के लिए बड़ा महत्व है। योग में अत्युच्च स्थान प्राप्त करने के लिए साधक को शरीर के अत्यंत सूक्ष्मतर शुद्धीकरण की आवश्यकता है। योगासन तथा हठ योग क्रियाओं के पश्चात केवल अपानमुद्रा से साधक को यह साध्य हो सकता है।

साधना करते समय **प्राण मुद्रा** और **अपानमुद्राओं** को बराबरी से करना ही एक योग कहा जाता है। योग के आध्यात्मिक प्रशान्ति के लिए **प्राण मुद्रा** और **अपान मुद्रा** एक साथ अभ्यास करना आवश्यक है। लगातार सदैव अभ्यास से समतोलन स्थिति को साधित कर सकते हैं।

प्राप्त होने वाले अंश :-

- हमारे शरीर में हर क्षण उत्पन्न होने वाले मैला, पेशाब तथा पसीना जैसे अनावश्यक चीजों को **अपान मुद्रा** बहुत आसानी से शुद्ध करती है।
- यह मुद्रा शरीर को शुद्ध रखने के साथ साथ मनको स्वस्थ (निर्मल) रखती है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

- इसके अलावा सद्भावनाएँ, सहनशीलता, प्रशाँतता, विश्वास तथा आँतरिक प्रज्ञा उत्पन्न करती है।
- अगर व्यक्ति के शरीर से पसीना न निकला तो बीमारी आना स्वभाविक है। यह अच्छी बात नहीं है। **अपानमुद्रा** के अभ्यास से यह कमी दूर हो सकती है।
- विशेष रूप से **अपान मुद्रा** मूत्र पिंडों के कार्य पद्धति पर सीधा प्रभाव डालती है। अगर पेशाब (मूत्र) बंद हुआ तो कई मिनटों के अभ्यास से तुरंत सरल रूप से मूत्र विसर्जन होता है।
- अगर कई दिनों से मूत्र बंद हुआ तो, दवा या इंजैक्शन से भी परिणाम न हुआ तो, तब **अपानमुद्रा** का आचरण करना चाहिए। चालीस से पैंसठ (40-65) मिनट तक के **अपान मुद्रा** के अभ्यास से मूत्र विसर्जन हो सकता है। इसका प्रयोगिक उदाहरण भी है।
- अगर **'प्रास्ट्रेट'** ग्रंथियों की समस्या नहीं हो तो ऐसे रोगियों को कई मिनिट में ही अच्छा परिणाम मिल सकता है, जो मूत्र बंद की समस्या में फसा हुआ नया रोगी हो।
- पेट में वायु संचय से दर्द हो तो **अपान मुद्रा** से यह समस्या हल हो सकती है। **अपान मुद्रा** संचित वायु को **'गुदद्वार'** से बाहर निकाल कर पेट के दर्द का निवारण करता है।
- पेट में मैला बाँधा हुआ तथा मूल व्याधी रोग से ग्रस्त रोगी इस **अपानमुद्रा** का आचरण निरतंर रोज पैंतालीस (45) मिनट तक करेगा तो उसकी समस्या जल्दी दूर होगी।
- हमारे दाँतों को **अपान मुद्रा** तदुंरूस्त रख सकती है। इसके अलावा अगर दाँतों का दर्द हो तो भी उसका निवारण करती है।
- शक्कर की बीमारी (डयाबिटीस) को भी यह मुद्रा दूर कर सकती है। रोज सवेरे चालीस से पचास (40-50) मिनट तक इस मुद्रा का आचरण करने से बीमारी का आपार दुख (दर्द) कम होता है।
- **अपान मुद्रा** के साथ **प्राण मुद्रा** को भी करना आवश्यक है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

- सगर्भा स्त्रीयां आठवें महीने से ही इस मुद्रा का अभ्यास प्रसव के समय तक कर सकती हैं। रोज चालीस से पचास (40-50) मिनट तक इसका अभ्यास करेंगी तो सहज तथा सरल रीति से सुख प्रसव हो सकता है। आज की अनावश्यक शस्त्र चिकित्सा को टाल सकते हैं।
- अपान मुद्रा के सतत निरंतर अभ्यास से मुँह की, नाक की, कान की तथा आँखों की समस्याओं को भी दूर कर सकते हैं।

समय :- हमारी अवश्यकतानुसार तीस से चालीस (30-40) मिनट तक इस अपान मुद्रा का न्यूनतम अभ्यास की आवश्यकता है।

11. अपान वायु मुद्रा

आचरण का विधान :- वायु तत्व की तर्जनी को मोड़कर अग्नि तत्व के अँगूठे के मूल को स्पर्श करना चाहिए। तर्जनी ऊँगली को धीरे से अँगूठे से दबाना चाहिए। आकाश तत्व की बीच की उँगली और पृथ्वी तत्व की अनामिका उँगलिओं को जोड़कर उनकी छोर से तर्जनी को दबाकर पकड़ी हुई अँगूठे की छोर से लगाना चाहिए। बची हुई कनिष्ठिका उँगली को सीधा रख लेना चाहिए। किसी आसन में बैठने के समय में हथेली ऊपर की ओर रहे।



विशेषता :- यह एक अत्यंत संकीर्ण और प्रबल 'अपान वायु मुद्रा' है जो जल तत्व को छोड़ कर, वायु तत्व को कम करने वाले, आकाश, और भूतत्वों को संतुलित करने के लिए अग्नि तत्व के अँगूठे के साथ लगाया गया है।

इसमें 'वायु मुद्रा' और 'अपान मुद्रा' दोनों सम्मिलित हुए हैं। दोनों मुद्राओं के संयुक्त प्रयोग से, तुरंत परिणाम होकर, रोग मुक्त हो सकते हैं। अपान वायु मुद्रा को 'हृदय मुद्रा' और 'मृत संजीविनी मुद्रा' भी कहते है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

विशेष रूप से यह मुद्रा हृदय के कार्यों को प्रबल रूप से चेतनता दिलाती है।

हृदयाघात होने की सूचना दिखाई पड़ी तो यह मुद्रा तुरंत 'इंजैक्शन' की तरह काम करके व्यक्ति को आराम दिलाती है।

शरीर के विभिन्न भागों में रहने वाले अधिकतर प्रमाण के वायु तथा पेट में समा हुए वायु को यह मुद्रा निवारित करती है।

समय :- इस मुद्रा को दिन में पाँच (5) मिनट की अवधि के अनुसार हम जितनी बार चाहे उतनी बार कर सकते हैं।

हृदय से संबंधित रोग वाले व्यक्ति, ज्यादा खून की दबाव रहने वाले व्यक्ति, इस रोग से मुक्त होकर अपने को संभाल लेते हैं।

वे रोज सवेरे तथा शाम को नियमित रूप से बीस से पच्चीस (20-25) मिनट तक इस **अपान वायु मुद्रा** का आचरण करना चाहिए। तभी उनको यशस्वी फल मिलता है और वे रोग से मुक्त होते हैं।

लभ्य होने वाले अंश :-

- **अपान वायु मुद्रा** ऋषियों से संशोधित होकर निर्माण हुई है। यह हृदय के रोगियों के लिए खासकर तैयार की गयी मुद्रा है। यह उनके लिए वरदान जैसी है।
- छाती में श्वास लेने से होने वाली तकलीफ, दर्द, दबाव, थकावट, ज्यादा, पसीना आना, इत्यादि हृदयाघात की सूचना या चिन्ह दिखाई पड़ते ही इस अपान मुद्रा को करने से तुरंत आराम का अनुभव होता है।
- तीर्व हृदयाघात हुआ तो उस समय इस मुद्रा का आचरण सिर्फ दस या पंद्रह (10-15) मिनट तक करने से वह मृत्यु से बाहर आ सकता है। उस समय देने वाली गोली 'सोर्बिट्रेट' (Sarbetrate) तथा इन्जैक्शन के देने से होने वाले परिणाम की तरह, यह मुद्रा काम करती है। व्यक्ति मृत्यु के मुँह से बाहर आ सकता है।
- निद्रानाश से, मानसिक दबावों से, ज्यादा शारीरिक थकावट से, आने वाले सिर दर्द तथा खून के नलियों में होने वाली समस्या से, आने वाले सिर दर्द का भी निवारण यह मुद्रा करती है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

- अपान वायु मुद्रा हमारे शरीर के वायु प्रकोप (Gastric Troubles) को दूर करने के साथ हमारे शरीर के मैल की समस्या का भी निवारण करती है।
- जो व्यक्ति दुर्बल हृदय वाला हो, या उसकी छाती की धड़कन ज्यादा हो, (Increased heart beat) ऐसे व्यक्तियों को यह मुद्रा ज्यादा परिणामकारक बनती है।
- हृदय के रोगी को इन चीजों के बारे में जागृत रहना आवश्यक है कि उनका पेट किसी भी समस्या का शिकार न हो, तले हुए तेल के पद्वार्थों को तथा ज्यादा चर्बी के पदार्थों को पूर्ण रूप से निषेध करना चाहिए। अगर नहीं हो सके तो कम प्रमाण मे उपयोग करना चाहिए। ज्यादा से ज्यादा हरी सब्जी, तथा फल खाना चाहिए।

अब तक जो महति लभ्य हैं उसके अनुसार पेट में जमने वाले वायु के दबाव से ही ज्यादा से ज्यादा 'हृदयाघात' संभावित होते हैं। पूज्य आचार्य केशव जी के कहने के अनुसार हजारों हृदय रोगियों ने इस मुद्रा का अभ्यास किया है। उन्हे हृदय की समस्या उत्पन्न होते ही वे इस मुद्रा को अपनाते हैं। वैद्यों की सहायता से पहले ही वे अपनी समस्या से पार हो गये हैं। अचरज की स्थिति में मृत्यु से उनको पार होने की खबर को लोगों ने बताया है। केशवजी का कहना यह भी है कि इस जादू रूपी मुद्रा से तुरंत समस्या का हल होता है।

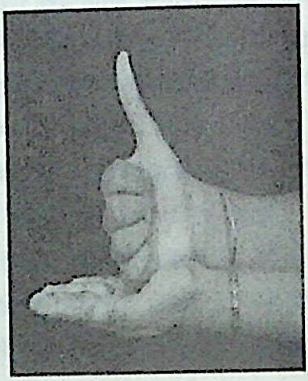
एक अधिकारी का अनुभव ऐसा है :- हृदय के तीव्र धड़कन से थककर कराहने वाला एक व्यक्ति अपने दफ्तर की सीढ़ियाँ चढ़ने से पहले पाँच या दस (5-10) मिनिट तक इस अपान वायु मुद्रा का आचरण करते थे। इससे सीढ़ियाँ चढ़ते समय श्वासोछवास की समस्या, या तीव्र छाती की धड़कन के बिना आसानी से वे ऊपर चढ़ते थे। उन्होंने अपने इस अनुभव का विवरण दिया है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

12. लिंग मुद्रा

आचरण का विधान :- हमारी चारों उँगलियों को एक दूसरे से मिलाकर दायें हाथ के अग्नि तत्व के अँगूठे को सीधा रखकर बायें हाथ के अँगूठे और तर्जनी से दायें हाथ के अँगूठे के मूल को गोलाकार बनाकर हल्के से दबाना चाहिए।





उसी तरह बायाँ और दायाँ अँगूठे बारी से लिंग के रूप में सीधा रहने के कारण इसे लिंग मुद्रा कहते है।

विशेषता :- लिंगमुद्रा के अभ्यास से हमारे शरीर की गर्मी बढ़ती है। इसलिए सर्दी के दिनों में इस मुद्रा का आचरण करना ज्यादा उपयोगी बनता है।

इस मुद्रा के अभ्यास से शरीर में ज्यादा गर्मी उत्पन्न होती है, इसलिए पौष्टिक आहार, फलों का रस, दूध, घी, मठ्ठा, निंबू का शरबत तथा ज्यादा मात्रा में पानी पीना चाहिए। तब मुद्रा से बुरा असर नहीं होगा। नर्तन विभाग में भी इस मुद्रा का और एक विन्यास का यशस्वी प्रयोग है।

समय :- इस लिंग मुद्रा का प्रयोग, दिन के किसी समय भी कर सकते हैं, लेकिन हमारे शरीर के लिए गर्मी की अवश्यकता हो तो सिर्फ पंद्रह से बीस (15-20) मिनट तक करना चाहिए।

जागृति :- इस लिंग मुद्रा में ज्यादा समय तक, तथा हम जितना चाहते हैं उतने समय तक, नहीं करनी चाहिए। मुख्य रूप से जिन व्यक्तियों को

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

का चक्कर, अलसर, वायु प्रकोप, पित्तविकार है, उन्हें इस मुद्रा का आचरण करना मना है।

लभ्य होने वाले अंश :-

- बहुत सर्दी के समय में इस मुद्रा को करने से सर्दी दूर होती है।
- कतरने वाली सर्दी में भी यह मुद्रा हमारे शरीर को इतनी गर्मी दे सकती है कि हमारे शरीर में पसीना आ जाए।
- लिंग मुद्रा हमारे शरीर में गर्मी उत्पन्न करने के कारण हल्की खाँसी का निवारण करने के साथ ही, खाँसी, ठंडी श्वासोछवास की समस्या, दमा, आदि दूर कर सकती हैं।
- शरीर में जमे हुए चरबी के अंश को, उत्पन्न होने वाली गर्मी से जलाकर शरीर के बोझ को कम करती है।
- हमारे देह में अपार शाख यानी गर्मी उत्पन्न होने से देह की चर्बी यानि तोंद का निवारण होता है।
- इस मुद्रा के साथ ही सूर्य मुद्रा का भी आचरण करने से अच्छा परिणाम होता है।
- यह लिंग मुद्रा नर्तन विभाग में भी शिवार्चना के प्रतीक प्रयोग में है।
- हमारे हाथों में रहने वाले पाँच तत्वों की उँगलियाँ दब जाने से सभी तत्वों का उद्दीपन होता है तथा, विशेष रूप से "थैराइड" और "पारा थैराइड", यकृत, पित्तकोश, आदि ग्रँथियों पर दबाव पड़ता है। इससे वे सभी कार्य प्रवृत होते है।
- हमारे गले और गर्दन में दर्द हो तो उसका निवारण होता है। ठंड से संबंधित न्युमोनिया तथा क्षय रोगों का निवारण होता है।

13 शँख मुद्रा

आचरण का विधान :- अग्नि तत्व के बायें अँगूठे को दायें हथेली के बीच में रखिए। दायें हाथ की चारों उँगलियों को अँगूठे के चारों ओर मोड़कर हल्के से दबाकर बायें हाथ की चारों उँगलियों को ऊपर उठाकर दायें हाथ में मोड़ी हुई उँगलियों के ऊपर रखिए। बायें हाथ की तर्जनी और दायें हाथ के अँगूठे के छोर

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



को छू कर बची हुई तीन उँगलियों को दायें हाथ की मोड़ी हुई उँगलियों से हल्के से दबाते रहना चाहिए। तब हाथ शँख की तरह दिखाई पड़ता है। इस मुद्रा को शंख मुद्रा के अन्वर्थ नाम दिया गया है।

इसी मुद्रा को बायें हाथ से भी करना चाहिए। सभी क्रियाओं को दायें हाथ क्रिया की तरह ही दायें और बायें हाथों से करना चाहिए।

विशेषता :- शँख मुद्रा में अँगूठे हथेली के बीच के भाग को और अँगूठे के ऊपर मोड़े हुए तीनों उंगलियाँ हाथों की शुक्र ग्रँथी को, अँगूठे के मूल को दबाते रहते हैं। ये भाग हमारी पिट्यूटरी और पीनियल ग्रँथी, तथा थैराइड ग्रँथियों के नल बिंदुओं का प्रतिनिधित्व करता है। शरीर के बीच के, मध्य भाग में रहने वाले, नाभि से संबंधित भाग को भी प्रतिबिंबित करता है। इस कारण से इन भागों से संबंधित हमारी शारीरिक समस्याएं निवारण होती हैं।

हमारी हथेली में हृदय का दबाव, यकृत, मूत्र पिंडों थैराइड और पैरा थैराइड ग्रँथियों से संबधित नर बिंदु हैं। इन सभी के ऊपर शंख मुद्रा से दबाव पड़ने से शरीर का आरोग्य उत्तम बना रहता है।

इस शँख मुद्रा को प्रार्थना तथा ध्यान करने के लिए भी उपयोग कर सकते है।

समय :- इस मुद्रा के लिए समय का कोई बंधन नहीं है। जब चाहे जिस समय चाहे इसे कर सकते हैं। कम से कम बीस-पच्चीस (20-25) मिनट तक करना फलदायक होगा।

लभ्य होने वाले अंश :-

- शँख मुद्रा का अभ्यास ज्यादा समय तक करने से हम अपनी आवाज में रहने वाली किसी भी बाधा को दूर कर सकते हैं।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

- शँख मुद्रा के परिणामस्वरूप सीधा हमारे थैराइड ग्रँथी, तथा गले की स्नायु और नल से संबंधित और बोलने में आने वाली तकलीफ (अटककर बोलना) और तुतलापन दूर होता है।
- हमारी आवाज में माधुर्य बढ़ता है।
- (संगीतकार) गायकों का, भाषण करने वालों का तथा अध्यापकों का अपना-अपना कंठ माधुर्य उत्तम बनता है।
- गायकों को दस मिनट तक इस मुद्रा का अभ्यास करना अच्छा और परिणामकारी साबित हुआ है।
- शंखमुद्रा विशेष रूप से हमारे नाभिचक्र, सूर्य चक्र को प्रभावित करके हमारे शरीर में रहने वाले बहत्तर हजार (72,000) नाड़ि और स्नायुओं को बलवान बनाती है।
- शँख मुद्रा हमारे शरीर में आहार को जीर्ण करने वाले अंगों की व्यवस्था को उत्तम बनाती है। जब हमारी पाचन शक्ति उत्तम बनती है तब अच्छी तरह भूख लगती है और हमारा भोजन उत्तम शक्ति प्रदान करता है।
- पेट तथा अंतड़ी की कई बीमारियों को शँख मुद्रा से दूर कर सकते हैं।
- मूत्र पिंड शँख मुद्रा से उद्दीपन होकर समर्थ रूप से कार्य निर्वाह करता है।
- गले में होने वाला गले का दर्द (टान्सिल्स) के खतरे को दूर करता है।
- धूल से होने वाला खतरा अलर्जि को शँख मुद्रा से दूर कर सकतें हैं।

14. सहज शँख मुद्रा



आचरण का विधान :- दोनों हाथों की उँगलियो को एक दूसरे में बंद करके (Inter Lock) दोनों हथेलियों को दवाते हुए, दोनों अँगूठों को एक दूसरे से मिलाकर ऊपर उठाना चाहिए। यह "सहज शँख" मुद्रा बनती है।

विशेषता :- इस मुद्रा को वज्रासन में पाँच से दस (5-10) मिनट तक अभ्यास करना चाहिए। योग प्रकार में प्राणायाम का मूल

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

चाहिए। योग प्रकार में प्राणायाम का मूल-बँध मुद्रा करते समय इस सहज शँखमुद्रा को करने से दुगुना परिणाम होता है।

मूल बंध मुद्रा एक योग क्रिया की मुद्रा है। वयोवृद्ध व्यक्ति को तरुण बनाने वाली विशेष क्रिया है।

हथेली में अँगूठे के नीचे रहने वाले नाजुक(मृदु) प्रदेश में हमारे शरीर के मणिपूर चक्र से तथा पेट से संबंधित नल के स्थान हैं। सहज शँख मुद्रा करते समय दोनों हथेलियों को दबाते हैं। उस समय मणिपूर चक्र के शक्ति केंद्र को, हृदय से संबंधित नलो को, और नाभि चक्र को उत्तेजित करके खून के बहाव को आसान करते हैं।

सहज शँख मुद्रा के अभ्यास से हमारे शरीर की जो दस प्रधान धमनियाँ जो हैं, जैसे 'इड़ा' (चंद्र नाड़ी-बायें नाक में साँस लेते हुए) 'पिंगला' (सूर्य नाड़ी-दायें नाक से साँस लेते हुए) 'सुषुम्ना' (मूलाधार से मेरु दंड में चलता हुआ) 'गाँधारी', 'हस्तिजिह्वा', 'पूषा', 'यशस्विनी', 'अलम्बुषा', 'कुहू', और 'शंखिनी', ये सभी प्रभावित होकर कुल मिलाकर शारीरिक, मानसिक शक्ति बढ़ाती हैं। विशेष रूप से 'शँखिनी' नाड़ी क्रियाशील बनकर, कुँडलिनी शक्ति मूलाधार से जागृत होकर ऊपर उठती है।

समय :- बिना सीमित समय जब सुविधा हो तब इस मुद्रा का आचरण कर सकते हैं। कम से कम बीस से पच्चीस (20-25) मिनट तक अभ्यास करना फलदायक होगा।

लक्ष्य होने वाले अंश :-

- सहज शँख मुद्रा के अभ्यास से बोलते वक्त तुतलना (तुतकी बोली बोलना), अटक कर बोलना इत्यादि मुसीबतों को दूर कर सकते हैं।
- विशेष रूप से गायक कलाकरों संगीत कलाकारों को अपनी आवाज में शुद्ध तथा पक्वता लाने के लिए यह मुद्रा उपयोगी बन सकती है। वाणी मधुर होती है।
- यह मुद्रा सीधा नाभि से संबंध रखती है। इस कारण से नियमित तथा निरंतर अभ्यास से हमारी मानसिक तथा शारीरिक तंदुरूस्ती को संतुलित स्थिति में रखती है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

- हमारी पाचन शक्ति को बढ़ाकर अतंड़ी तथा पेट की क्षमता अच्छी होती है। भोजन ठीक तरह से पचन होता है।
- मेरु दंड में चेतनता भरकर उसे सीधा रखती है।
- व्यक्ति सूक्ष्माग्राहि बनता है।
- वज्रासन में सहज शँख मुद्रा का आचरण करने से हमारी पाचन शक्ति बढ़ती है और वायु प्रकोप का निवारण होता है।
- मल विसर्जन के समय में होने वाले रक्त स्राव तथा मूल व्याधि को यह मुद्रा निवारण करती है।
- व्यक्ति की वीर्य शक्ति बढ़ाकर तंदुरूस्त बच्चे पैदा होते हैं।

15. मकर मुद्रा



आचरण का विधान :- बाईं हथेली को दाहिनी हथेली में रखकर नीचे रहने वाले दाहिनी हथेली के अँगूठे को बायें हाथ की अनामिका उँगली के बीच में लाकर बाईं हथेली के बीच में रखना। बायें हाथ की अनामिका उँगली अँगूठे को छूती रहे'' यह ''मकर मुद्रा'' कहलाती है।

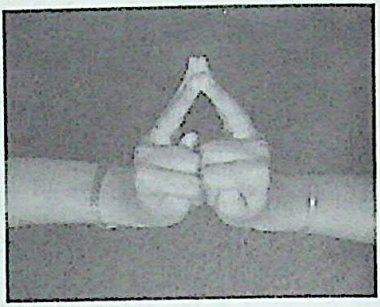
विशेषता :- यह मुद्रा मूत्रपिंडों की शक्ति को तेज करती है। मन की खिन्नता, अतृप्ति, अश्क्तता से आँखों की चारों ओर रहने वाले धब्बे को दूर करती है।

इसके साथ शक्तिदायक प्राणमुद्रा का आचरण करने से ज्यादा तथा जल्दी फल प्राप्त होता है।

16. शक्ति मुद्रा

आचरण का विधान :- दोनों हाथों की अनामिका और कनिष्ठिका उँगलियों की छोर को छूना। अग्नि प्रतीक अँगूठों को हथेली के बीच में मोड़कर, वायु प्रतीक तर्जनी और हृदय के प्रतीक बीच की उँगलियों से हल्के से दबा लेना

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

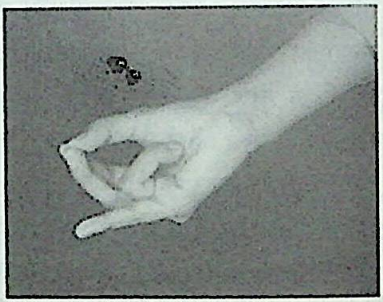


चाहिए। यह शक्ति मुद्रा कहलाती है।

विशेषता :- यह मुद्रा पेट के भाग की श्वास क्रिया को सक्रिय करती है। अतंड़ी में होने वाले बंधन का निवारण करती है। औरतों के ऋतुस्राव की समस्या को दूर करती है। मन को चैन मिलता है तथा रात को आराम की नींद आती है।

जागृति :- ज्यादा समय तक इस मुद्रा का आचरण करने से आलसीपन, जड़ता उत्पन्न हो सकती है। इसलिए आवश्यकतानुसार नियमित रूप से इसका आचरण करना चाहिए।

17. महाशीर्ष मुद्रा



आचरण का विधान :- तर्जनी तथा बीच की उँगलियों की छोरों को अँगूठे से लगाना। अनामिका उँगली को हथेली के बीच में रखकर अँगूठे के मूल से हल्के से दबाना चाहिए। बची हुई उँगली कनिष्ठिका को सीधा करना, यह **'महाशीर्ष मुद्रा'** बनती है। दोनों हथेलियों में इस मुद्रा का अभ्यास किया जा सकता है।

विशेषता :- हवा के बदलाव के कारण पेट, आँखें, पीठ इत्यादि शरीर के विभिन्न भागों के दोष से सिर में ज्यादा शक्ति केंद्रीकृत होने के कारण हमें सिर में दर्द होने लगता है।

लभ्य होने वाले अंश :- इस शक्ति और वेदना को सिर से दूसरी ओर रवाना करके संतुलन स्थिति का निर्माण करने के लिए यह मुद्रा मदद करती है और हमारा सिर दर्द दूर हो जाता है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

18. अग्रगामि मुद्रा (गणपति मुद्रा)

आचरण का विधान :- हमारे बायें हाथ की हथेली को बाहर की ओर करके हृदय के पास रखना चाहिए। उँगलियों को अंकड़ी की तरह टेढ़ी करके रख लेनी चाहिए। दायें हाथ की हथेली को हृदय के सामने (अभिमुख हो जैसे) सभी उँगलियों को टेढ़ी करके दोनों हथेलियों को एक साथ करके ताकत लगाकर पकड़ लीजिए। पूरक करके रेचक करते हुए दोनों हाथों के विन्यास को बल लगाकर खींचिए।



लभ्य होने वाले अंश :-

- हाथों का विन्यास हमें सबके साथ मिलने-जुलने का स्वभाव पैदा करता है। बदलकर क्रिया को कीजिए।
- इस क्रिया से बाहु बलवान बनते हैं।
- श्वास कोश के नल शाखाओं को मुक्त करते हैं।
- यह मुद्रा अनाहत चक्र को खोल कर, विनायक की तरह जो भी बाधा हो व्यक्ति में आत्मविश्वास, धैर्य, साहस उसका निवारण करने के लिए उत्पन्न कर सकती हैं।
- जिस तरह गणेश जी छोटे से छोटे प्राणी चूहे से भी स्पंदन करता था, उसी तरह हम भी सबके साथ स्पंदन करने का स्वभाव प्राप्त कर सकते हैं।

19. मातँग मुद्रा

आचरण का विधान :- दोनों हाथों की सिर्फ बीच की उँगलियों को सीधा करके छोरों का स्पर्श करना। बची हुई सभी उंगलियों को एक दूसरे से बाँध लेना ही **'मातंग मुद्रा'** कही जाती है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

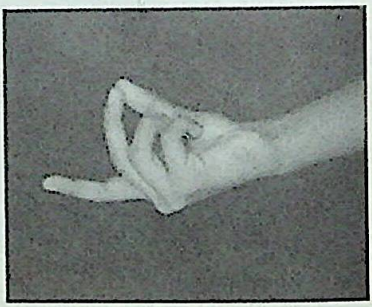


विशेषता :- यह मुद्रा हमारे शरीर के पृथ्वी तत्व और आकाश तत्वों को सचेत करती है। पेट, यकृत, डियोडिनम, गुल्म, चरबी, मूत्रपिंड जैसे कई मुख्य ग्रँथियों को तथा हृदय को बलवान बनाती है।

लभ्य होने वाले अंश :-

- हमारे मन के अंदर के दबाव का निवारण करके शाँतता प्रदान करती है।
- पाचन क्रिया को ठीक करती है।
- मातंग का मतलब नर हाथी। यह मुद्रा हाथी की सूण्ड की (तरह) भावना प्रदान करने के कारण शायद इस नाम को ऋषियों ने रखा है।
- इस मुद्रा से हम हाथी जैसे बलवान बन सकते हैं।

20. अस्तमा मुद्रा (श्वास मुद्रा)



आचरण का विधान :- हमारी जल प्रतीक कनिष्ठिका को अग्नि तत्व के अँगूठे के मूल को और आकाश तत्व की अनामिका को अँगूठे के बीच में रखकर, बीच की उँगली को अँगूठे के छोर से स्पर्श कराना चाहिए। बचे हुए तर्जनी को सीधा रखना चाहिए। यह **'श्वास मुद्रा'** या **'अस्तमा मुद्रा'** कहलाती है।

विशेषता और लभ्य होने वाले अंश :-

- अगर हमें श्वास या **'अस्तमा'** की समस्या हुई तो इस मुद्रा को पंद्रह से बीस (15-20) मिनट तक करेंगे तो बाधा शमन होगी।
- सुस्थिति में आने के बाद इसे बंद कर सकते हैं।
- रोज इसका अभ्यास करने से जल्दी परिणाम होगा।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

- यह उल्लेख है कि हमारे मन का भय, उद्वेग, दुख, अतृप्ति इत्यादि इस मुद्रा से दूर होंगे।

इसी अस्तमा की मुद्रा को एक और विन्यास में ऋषियों ने निरुपित किया है।

दोनो हाथों के, हृदय का प्रतिनिधित्व करने वाले बीच की उँगलियों को हाथों के बीच में मोड़ कर दोनों उँगलियों के नाखूनों तक मिलाना (लगाना), बची हुई सभी उँगलियों को सीधा करना चाहिए। इसे भी **'अस्तमा मुद्रा'** कहते हैं। पहले श्वास मुद्रा का आचरण करके बाद में इस मुद्रा को करने से जल्दी और उत्तम परिणाम होगा। पूर्ण रूप से परिणामकारी होना हो तो इसे दीर्घ अवधि तक दिन में बीस-पच्चीस (20-25) मिनट तक करना जरूरी है।

21. वज्र मुद्रा



आचरण का विधान :- दोनों हाथों के अग्नि तत्व अंगूठों के छोर को बीच की आकाश तत्व की उंगली के नाखून के बगल में दबाकर पकड़ लेना चाहिए। अनामिका के दाएं भाग को मध्यमा के नाखून से मिलाएं और जल तत्व का कनिष्ठिका के नाखून की छोर को अनामिका की छोर से दबा लेना तथा बची हुई तर्जनी को सीधा रखना यह **'वज्रमुद्रा'** कहलाती है।

विशेषता और लभ्य अंश :-

- जब भूतत्व की कमी होती है तब रक्त का कम दबाव होता है। पेट, गुल्म, हृदय और मेदोजीरक ग्रंथी भी भूतत्व से बनी हैं, इनमें किन्ही अंगों में खून का बहाव ठीक तरह से नहीं हुआ तो मुसीबतें, निरूत्साह, अनासक्ति, थकावट, सिर में चक्कर आना, ये सभी स्वाभाविक हैं। यह **'वज्र मुद्रा'** इन सभी का निवारण करती है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

22. भ्रमर मुद्रा

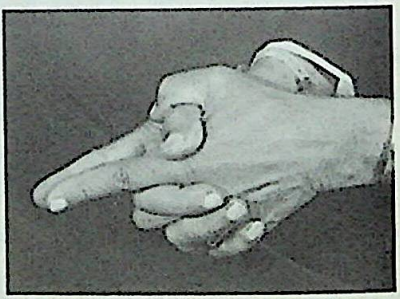


आचरण का विधान :- वायु तत्व वाली तर्जनी को अग्नि तत्व के अंगूठे के मूल में रखकर बीच की आकाश तत्व वाली उंगली अंगूठे की छोर को छू कर अनामिका तथा कनिष्ठिका उंगलियों को सीधा करना ही 'भ्रमर मुद्रा' कहलाता है।

विशेषता और लभ्य अंश :- यह मुद्रा किसी प्रकार की 'अलर्जी' के निवारण के लिए हमारे शरीर की प्रतिरोध शक्ति का उद्दीपन करने के लिए सहायक बनती है।

स्वाभाविक रूप से उपयोग करने वाले रोग निरोधक औषधों से होने वाली नाक, अंतड़ी स्वाशोच्छास जैसे कई समस्याओं के दुष्परिणामों का निवारण इस मुद्रा से होता है।

23. क्षेपन मुद्रा



आचरण का विधान :- दोनों हाथों से वायु तत्व की सिर्फ तर्जनी उंगलियों को छूते हुए बची हुई सभी उंगलियों को एक दूसरे से बांध कर पकड़ लेना चाहिए। हाथ के बीच में थोड़ा सा खोखला प्रदेश रहे। इस विन्यास को 'क्षेपन मुद्रा' कहते हैं।

विशेषता और लभ्य अंश :-

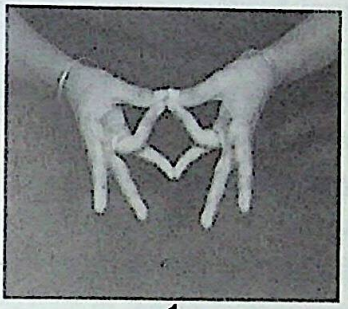
- यह मुद्रा बड़ी अंतड़ी, चमड़ा और श्वासकोश की क्रियाओं को मजबूत करती है जिससे सफाई के काम में उनका बड़ा परिणाम होता है।
- इसके अलावा अंदर के दबाव को दूर करके अनगत्य ऋणात्मक शक्ति को बाहर धकेलती है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

- जब हम बैठे रहते हैं तब तर्जनी उंगलियां पृथ्वी की ओर तथा जब हम सोते रहते हैं तब पैरों की ओर करने से अच्छा परिणाम होगा।

24. कनिष्ठ उदर मुद्रा

आचरण का विधान और लभ्य अंश :- पहला विधान :- दोनों हाथों की पृथ्वी तत्व की अनामिका तथा अग्नि तत्व वाले अंगूठों की कोरों को मिलाना



1



2

चाहिए। इस तरह मिलाई गई उंगलियों के विन्यासों को दोनों हाथों से छूना चाहिए। जल तत्व की कनिष्ठिका उंगलियों की छोरों को स्पर्श कीजिए। बाकी तर्जनी और मध्यमा को सीधा रखिए।

दूसरा विधान :- दोनों हाथों की पृथ्वी तत्व की अनामिका के छोरों को स्पर्श कीजिए। उसी तरह दोनों हाथों की जल तत्व की कनिष्ठकाओं को और अग्नि तत्व के अंगूठों को साथ मिलाकर स्पर्श कीजिए। ये दोनों मुद्राएं **'कनिष्ठ उदर मुद्रा'** (पेट का निचला भाग) कहलाती हैं।

विशेषता और लभ्य अंश :-

- यह मुद्रा (जठर) पेट के निचले भाग की समस्याओं को दूर करती हैं।
- इसके अलावा स्त्रियों की ऋतुस्राव के समय में होने वाले दर्द को दूर करती है।
- अतंड़ी तथा मूत्र कोश की समस्या को दूर करके शरीर की शक्ति का संतुलन बनाती है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

25. मेरू दण्ड मुद्रा



आचरण का विधान :- दोनों हाथों के आकाश तत्व के बीच की उंगली, और जल तत्व की कनिष्ठिकाओं के छोरों को अग्नि तत्व के अंगूठे की छोर से लगाना। (स्पर्श करना) अनामिका तथा तर्जनी उंगलियां सीधी रहती हैं।

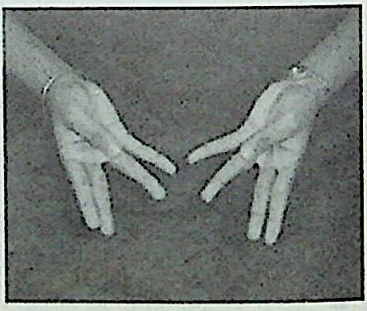
बाएं हाथ की वायु तत्व की तर्जनी को अग्नि तत्व के अंगूठे से स्पर्श करना, यानि चिन्मुद्रा में विन्यास करना। इन दोनों को "मेरू दंड मुद्रा" कहते हैं।

विशेषता और लभ्य अंश :-

- ज्यादा समय बैठने से, नींद की कमी से पीठ में दर्द होना स्वाभाविक है।
- दोनों मुद्राओं को रोज पांच-दस मिनट तक करने से किसी भी प्रकार का पीठ का दर्द दूर होता है। इसका परिणाम साबित हुआ है।

26. विषहर मुद्रा (Detoxification)

आचरण का विधान :- हमारे अग्नि तत्व के अंगूठे की छोरों को भूमि तत्व अनामिका उंगली के मूल से स्पर्श करना चाहिए। दोनों हाथों में विन्यास बनाना ही 'विषहर मुद्रा' होती है। जब हम कोई दवा लेते हैं या कोई रोगकारक जहर हमारे शरीर में रहने का अनुमान हो तो ऐसे समय में इस विन्यास मुद्रा का अभ्यास कर सकते हैं।



विशेषता और लभ्य अंश :-

- इसके अलावा इस अभ्यास से हममे रहने वाले ऋणात्मक गुण, बुरी आदतें, बुरी यादें, भय इन सबका निवारण होने की शक्यताएं हैं।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

- यह उल्लेखित है कि हमारे द्वारा लेने वाली सभी दवाओं में दुष्प्रभाव (Side effects) होता है इसका निवारण यह मुद्रा करती है।

27. व्यान मुद्रा (कुबेर मुद्रा)



आचरण का विधान :- वायु तत्व की तर्जनी और आकाश तत्व की बीच की उंगलियों के छोर को अग्नि तत्व के अंगूठे की छोर से हल्के से स्पर्श करना चाहिए। उंगलियों को जोर से दबाने की आवश्यकता नहीं हैं। बची हुई दो उंगलियों को बिना किसी दबाव के सीधी रख लेनी चाहिए। हथेली उपर की ओर रहे। यही "व्यान मुद्रा" है।

विशेषता :- जब हमारे शरीर को बहुत थकावट महसूस होती है, मन का चैन नहीं रहता और चिन्ता होती है, तब इस मुद्रा से थकावट दूर होकर मानसिक शांति प्राप्त होती है।

नींद की कमी से होने वाले मानसिक दबाव को यह मुद्रा दूर करती है। एक अनुभव की बात या 'कहावत' सुनी होगी कि 'नींद खोई तो अकल खोई' जब ऐसा समय आता है, तब मन को अपने काबू में रखती है।

समय :- ऊपर की तरह जब हमें समस्या उत्पन्न होती है, तब लगभग पंद्रह से बीस (15-20) मिनट तक इस मुद्रा का आचरण करना चाहिए जब तक समस्या दूर न हो।

विशेषता और लभ्य अंश :- खून के दबाव में रहने वाले व्यक्ति को यह अभ्यास उस समय तक करना चाहिए जब तक उनके खून का दबाव कम हो। इस व्यान मुद्रा को दिन में पैंतालीस से पचास (45-50) मिनट तक करना चाहिए। इसके बाद शरीर को चेतनता देने वाली प्राणमुद्रा को पंद्रह से बीस (15-20) मिनट तक करना चाहिए।

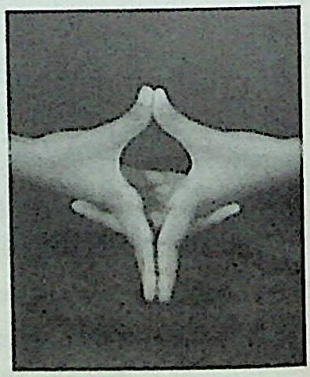
CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

- वास्तु शास्त्र में इस मुद्रा का प्रयोग है हमारी मनोकामना की पूर्ति, लक्ष्य, योजना और ध्येयों को पाने लिए इस मुद्रा का आचरण करना उपयोगी बनता है।
- यह उल्लेख है कि इस मुद्रा से शीघ्र फल और लाभ होता है।
- ऋषियों ने अनुभवपूर्वक यह भी उल्लेखित किया है कि हाथ में लगे हुए कुज, गुरू, शनि शक्ति, साथ मिलकर, तीनों शक्तियों का आह्वान करके जो भी चाहे सिद्ध कर सकते हैं।
- मन की आंतरिक शांति और आत्म विश्वास को जागृत करती है।

लभ्य होने वाले अंश –

- अग्नि तत्व प्रतिपादक अंगूठा वायु तत्व की तर्जनी और आकाश तत्व की बीच की उंगलियों के संयोजन से शरीर का खून का बहाव सुगम होता है।
- अगर खून का दबाव ज्यादा हो तो कम हो जाता है कम हो तो ज्यादा हो जाता है।
- इस मुद्रा के अभ्यास से शरीर गर्म रहता है।
- व्यान वायु अपने उपवायु 'धनंजय' की सहायता से शरीर से प्राण निकल जाने के बाद भी शरीर को थोड़े समय के लिए गर्म रखता है। धीरे-धीरे शरीर को कठिन बनाता है।

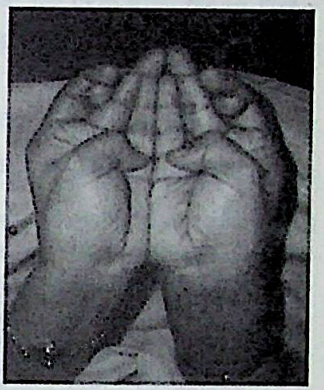
28. योनि मुद्रा – (1)



आचरण का विधान :- हमारे दोनों हाथों के वायु तत्व की तर्जनी और अग्नि तत्व के अंगूठों को एक दूसरे के छोरों को जोड़ना चाहिए। मध्यमा, अनामिका, कनिष्ठिका उंगलियों को एक दूसरे में बन्द कर लेना चाहिए। अंगूठे ऊपर की ओर तथा तर्जनी नीचे की ओर रहनी चाहिए। यह **'योनि मुद्रा'** कहलाती है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

योनि मुद्रा – (2)



दोनों हाथों की तर्जनियों को भूमि तत्व अनामिका के पीछे रखिए। आकाश और जल तत्व की मध्यमा और कनिष्ठिकाओं के छोरों को जोड़ना चाहिए। अग्नि तत्व की उंगलियों को कनिष्ठिका और अनामिकाओं के मूल पर रखिए। दोनों हाथों को जोड़िए यह विशिष्ट **"योनि मुद्रा"** है।

यह मुद्रा सिर्फ स्त्रियों के उपयोग के लिए ही बनी है। इस मुद्रा को पेट के नीचे रहने वाले **'स्वाधिष्ठान और मूलाधार चक्रों'** के पास योनि के पास पकड़ लेना चाहिए।

विशेषताएं :– इस मुद्रा में दोनों हाथों के अग्नितत्व के अंगूठे और वायु तत्व की तर्जनी एक दूसरे से स्पर्श करके अपार रूप से अग्नि तथा वायु की तरंगों को प्रतिफलित करता है। बची हुई आकाश, भूमि और जल तत्व की उंगलियां एक दूसरे से बंधित होने के परिणाम से स्त्रियों की गर्भाशय की समस्या दूर होती हैं।

समय :– स्त्रियों के मासिक समय में बाधा हुई तो पंद्रह से बीस (15-20) मिनट तक अकेले बैठकर इस योनि मुद्रा का आचरण करना चाहिए। रोज कम से कम दस मिनट के अभ्यास से उत्तम फल प्राप्त होता है। अभ्यास के समय किसी प्रकार की बाधा न आए, इसकी सावधानी रखें।

लभ्य होने वाले अंश :–

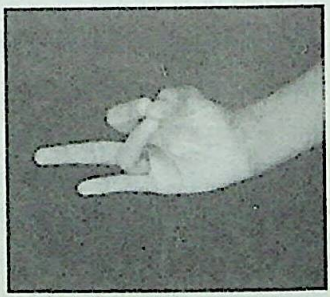
- बहुत सी स्त्रियों को अपने काम-काज में मानसिक दबाव ज्यादा रहता है। इस कारण से उनका मासिक स्राव अधिक प्रमाण में होता है। इससे थकावट और दर्द होता है।
- यह **'योनिमुद्रा क्रिया'** अधिक स्राव तथा दर्द को दूर करती है।
- श्वास कोश तथा अंतड़ी के दुख का भी निवारण करती है।
- कई स्त्रियों को मासिक स्राव के पहले ही पेट में दर्द, तथा अकड़ना आरंभ

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

होता है। ऐसे समय अपने सारे कामों को छोड़कर, अकेले में बैठकर निचले पेट के पास इस योनिमुद्रा को करने से दर्द तुरंत दूर होता है। यह सिद्ध हुआ है।

- स्त्रियों के ऋतु चक्र दिनों के अंतिम समय में कई स्त्रियों को ज्यादातर बाधा होना स्वाभाविक है। इस बाधा, दर्द तथा स्त्राव इत्यादि को यह योनि मुद्रा दूर करती है।
- स्त्रियां अपने गर्भाशय को तदुंरुस्त रखने के लिए तथा आने वाली बाधाओं से दूर रहने के लिए इस योनिमुद्रा को एकांत में दिन के किसी भी एक समय में करना सरल उपाय है। कम से कम दस (10) मिनट के अभ्यास से बाधाओं से दूर होने के साथ-साथ वे तंदुरुस्त तथा दृढ़काय भी बन सकती हैं।
- इस योनि मुद्रा के आचरण के बाद पंद्रह से बीस (15-20) मिनट तक प्राणमुद्रा का आचरण करना चाहिए। इससे शरीर को चेतनता प्राप्त होती है। शरीर के दर्द, मानसिक तनाव को दूर करने के लिए तथा हमारी नई कार्य योजना की स्फूर्ति के लिए हममें रहने वाली दैवी चेतना के उद्दीपन के लिए यह मुद्रा अत्यंत अवश्यक और सहायक भी है।

29. रूद्र मुद्रा



आचरण का विधान :- दोनों हाथों की वायु प्रतीक तर्जनी और पृथ्वी प्रतीक अनामिका उंगलियों की छोर को अंगूठों की छोर से स्पर्श कराना चाहिए। बची हुई दो उंगलियों को सीधा रखना **'रूद्र मुद्रा'** कहलाती है।

विशेषता :- यह मुद्रा हमारे **'मणिपुर चक्र'** को चालन दिलाती है। यह चक्र अग्नि का प्रतीक है। रूद्र देव भी अग्नि के प्रतीक हैं।

लभ्य होने वाले अंश –

- इस मुद्रा के आचरण से शरीर को गर्मी प्राप्त होती है।
- चेतनता प्राप्त होती है।
- पेट, गुल्म ग्रंथी, यकृत ग्रंथी जैसी कुछ ग्रंथी हैं।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized by Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

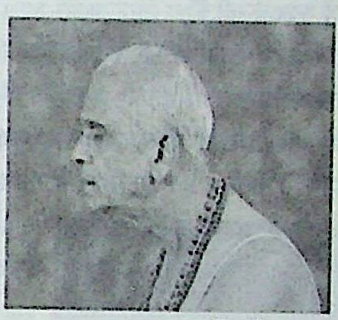
- हृदय से संबंधित समस्याएं दूर होती हैं।
- सिर में चक्कर आना, थकावट इत्यादि समस्याओं के निवारण के लिए बहुत सहायक है।

30. मयूर मुद्रा

आचरण का विधान :- ऋषियों ने अपने चारों ओर प्रकृति में रहने वाले प्राणी पक्षियों को, उनमें रहने वाली विशिष्ट शक्तियों को अच्छी तरह ध्यान में रखकर



साधारण मुद्रा स्थिति



मयूर मुद्रा स्थिति

कई मुद्राओं को रूपित किया है। उनमें से मयूर-मुद्रा भी एक है।

मयूर का मतलब है मोर। मोर को लंबी, सुंदर, बलवान, आसानी से फिरने, वाली तथा झुका सकने वाली गर्दन प्राप्त है। इससे मोर अपने चारों ओर देख सकता है।

इस तरह की चलन शक्ति थोड़ी भी क्यों न हो, उसे पाने के लिए कोशिश करने की मुद्रा ही **'मयूर मुद्रा'** कहलाती है। जिस तरह मोर अपने सिर को ऊपर करके आगे बढ़ता है, उसी तरह हमें भी अपनी गर्दन ऊपर करके दाढ़ी तथा गर्दन को आगे बढ़ाना चाहिए इस विन्यास से गर्दन को हिलाने की शक्ति प्राप्त होती है। इसके अलावा **'सर्विकल'** की समस्या रहने वालों को यह मुद्रा लाभदायक बनती है।

जब हम **'जालंधर मुद्रा'** का आचरण करते हैं उसके पहले इस **'मयूर मुद्रा'** का आचरण करके अगले कार्य में प्रवेश कर सकते हैं।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

अध्याय – पांच

हठ योग मुद्राएँ

"हठयोग" में मुद्रा क्रियाएँ शरीर के नब्ज मानसिक नब्ज और माँस खंडों पर परिणाम जमाती है। शरीर में "एक्रोक्रैन" और "एंडोक्रैन" ग्रँथियों का उद्दीपन करके शरीर के लिए आवश्यक बहुपयोगी रसों का उत्पादन करने में मदद करती हैं।

मुद्राओं की स्थिति को काफी समय तक रोककर रखने से हृदय, श्वास कोश, पाचकाँग, इत्यादि स्वयं कार्यनिरत स्नायुओं पर तथा नब्जों की कार्य प्रक्रिया, इत्यादि पर उनका प्रभाव पड़ता है। हमारे आध्यात्म योग साधना की उन्नति के लिए हठयोग मुद्राएँ मानसिक तथा शारीरिक रूप से बहुपयोगी हैं।

पहले हमें कई शारीरिक मुद्राओं के बारे में जानना चाहिए। बाद में एक एक करके मुद्रा विज्ञान के अन्य उन्नत स्तर के मुद्राओं का अभ्यास कर सकते हैं।

1. विपरीत करणी मुद्रा



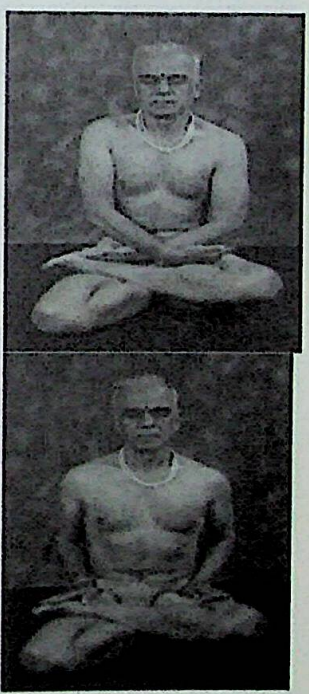
स्वाभाविक रूप से मानव के कद की बनावट अर्थात् ऊपर उठा हुआ सिर, और पैर नीचे पृथ्वी पर रहना ही स्वाभाविक प्रकृति है। इसके विरुद्ध अर्थात् सिर नीचे और पैर ऊपर होने की स्थिति को 'विपरीत' क्रिया कहते है। हम इनमें 'सर्वांगासन' और 'शीर्षासनों' का उल्लेख कर सकते है जो हमें परिचित है। सर्वांगासन क्रिया में शरीर का सारा बोझ कँधे पर पड़ता है, तथा कपोल (गाल) से दबाकर, हाथ पीठ के लिए आधार बनाकर, चरण (पाद) और उगँलियां ऊपर की ओर रहते हैं।

'विपरीत करणी' मुद्रा में शरीर जमीन पर 45^0 के कोण में रहता है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

शरीर का सारा बोझ हाथों पर पड़ता है जो कमर के लिए आधार बना रहता है और शरीर झुका रहता है। बचा हुआ कमर का ऊपरी भाग सर्वांगासन की तरह ऊपर रहता है। इस क्रिया से शरीर जमीन से 45° कोण में रहता है तथा कमर के ऊपर का भाग जमीन से 90° कोण में रहता है। कुल मिलाकर शरीर 135° कोण में झुका रहता है। 135 का संकलन रूप (कुल मिलाकर 1+3+5=9), 9 बनता है। यह एक ऐसी तांत्रिक संख्या है जो विश्व (दुनिया) को ही अंकित या वश में रख लिया गया नवग्रहों का प्रतीक है। यह संख्या हमारे शरीर को विशेष रूप की शक्ति प्रदान करती है। क्योंकि दोनों हाथ बीच के पेट को सहारा देते हैं तो जांघ का दबाव, तिल्ली, यकृत और गुल्म ग्रंथियों पर पड़ता है। इससे शरीर की ग्रंथियां सचेत होकर शरीर के लिए आवश्यक रसोस्पादन के लिए योगदान देती हैं।

2. योग मुद्रा

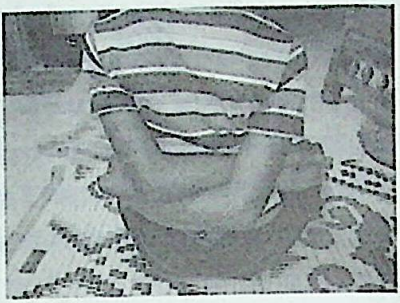


पद्मासन में बैठकर हम जिस हठ योग मुद्रा का आचरण करते हैं उनमें कई चालन हैं।

(1) पहला यह है कि दोनों हाथों को कैंची की तरह रखकर दाएं हथेली को दाएं पैर के तलवे पर और बाएं हथेली को बाएं पांव के तलवे पर रखना चाहिए। इस मुद्रा में लंबा सांस लेना चाहिए।

(2)दूसरा चालन यह है कि दोनों हथेलियों को समान रूप से, दांएं हथेली को दाएं जांघ पर रहने वाले बाएं पांव पर, उसी तरह बाएं हथेली को बाएं पांव के तलवे पर रहने वाला दाएं पांव पर रखना चाहिए। ऊपर की तरह सरल प्राणायाम कर सकते हैं।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



(3) तीसरा चालन यह है कि दोनों हाथों को पीछे से लाकर दाएं हाथ से, बाएं जांघ पर रहने वाले दाएं तलवे को, बाएं हाथ से दाएं तलवे पर रहने वाले बाएं तलवे को भी पकड़ लेना चाहिए। यह बहुत कठिन कार्य है। फिर भी सतत प्रयत्न से कर सकते हैं। एक हाथ भी क्यों न हो पीछे से लाकर तत्सम पाद को स्पर्श करने की कोशिश कर सकते हैं, और एक हाथ को उसी भाग के जांघ पर रखना चाहिए। इन तीनों मुद्राओं में कोई भी सरल प्राणायाम कर सकते हैं।



(4) चौथा चालन यह है स्वाभाविक रूप से जब हम नमस्कार मुद्रा का आचरण करते हैं तब दोनों हथेलियों को छाती के सामने जोड़कर रख लेते हैं। इस मुद्रा के आचरण के समय दोनों हथेलियों को नमस्कार मुद्रा में पीठ के पीछे रख लेना चाहिए। इस स्थिति में धीरे-धीरे पूर्ण



पूरक करने के बाद में धीरे-धीरे रेचक करते हुए सिर को झुकाकर, पूर्ण रेचक करने के बाद सूक्ष्म प्राणायाम करते हुए जितना हो सके उतने समय तक इस स्थिति में रह सकते हैं। इससे अति उन्नत स्तर की दैहिक तथा मानसिक एकाग्र स्थिति प्राप्त होती है।

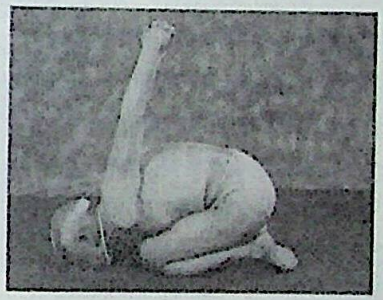
CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



हम अपनी हथेलियों से तलवों को विभिन्न चालन में जोड़ तो हर क्षण शरीर से बाहर जाने वाली कांतत्व शक्ति को संयमित रख सकते हैं। ये योग मुद्राएं इस कार्य में प्रबल योगदान देती हैं और वे शरीर में उत्पन्न हुई शक्ति को फिर से बढ़ाती हैं

3. महा मुद्रा

(1) हठ योग की इस मुद्रा को वज्रासन में बैठकर, पूरक करके पीठ के पीछे दोनों हाथों की उंगलियां मरोड़कर रख लेना चाहिए। धीरे-धीरे रेचक करते हुए कमर को आगे झुकाकर ललाट को जमीन से लगाना चाहिए। उसी समय पीठ के पीछे रहने वाले हाथों को रेचक होते समय धीरे से ऊपर उठाना चाहिए। इस स्थिति में धीरे-धीरे श्वास लेते हुए काफी समय तक रह सकते हैं। धीरे से पूरक करते हुए सिर और शरीर को ऊपर उठाते हुए हाथों को नीचे उतारना चाहिए।



(2) महामुद्रा के एक और विन्यास में बाएं पांव की एड़ी को मूलाधार के पास रखकर, दायां पांव (पैर) लंबा



CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

करके पूरक करना चाहिए। रेचक करते हुए धीरे से झुककर दोनों हाथों में दाएं पांव की एड़ी को पकड़कर पूर्ण शरीर को दाएं जांघ पर रखकर नाक को घुटने से लगाने की कोशिश करनी चाहिए। इसी तरह इस विन्यास को बदल कर दाएं पांव से भी कर सकते हैं।

शहरों में वायु के प्रदूषण से होने वाली समस्या को दूर करने तथा 'अस्थमा' से थके हुए लोगों की तकनीक को यह महामुद्रा समर्थ रूप से दूर कर सकती है। इसके अलावा और किसी तरह की श्वास की समस्या को यह मुद्रा दूर कर सकती है।

4. पाशिनी मुद्रा

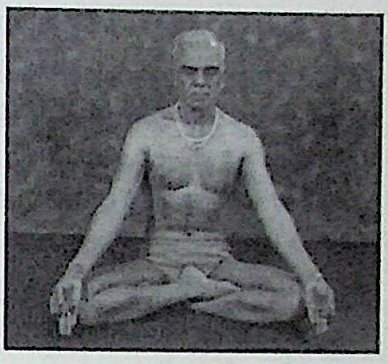


यह एक बहुत कठिन हठ योग मुद्रा है। साधक को समस्थिति में बैठ कर अपने बाएं या दाएं पैर को हाथों से उठाकर कंधे के पिछले भाग में रखना चाहिए। बाद में और एक पैर को पहले रखे हुए पैर पर कंधे के पीछे रखना चाहिए। दोनों पैरों की जांघों के आगे कंधा, बाहें आते हैं। इसी तरह हाथों को पृष्ट के नीचे एक दूसरे से बांध कर पीठ पर रखकर धीरे-धीरे श्वास लेना चाहिए।

यह विशिष्ट मुद्रा पाश (रस्सी) की तरह शरीर को बांधकर हमारे शरीर में रहने वाले **'षट चक्र'** स्थानों को उद्दीपन करते हुए उनसे लगे रहने वाले **'मेरू दण्ड'** (पीठ की हड्डी) को सचेत करती है। इस मुद्रा को **''योग निद्रा मुद्रा''** भी कहते हैं।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

5. शक्त चालन मुद्रा



यह सरल कही जाने वाली हठ योग की एक जटिल मुद्रा है। साधक को सम स्थिति में बैठ कर अपने बाएं या दाएं पांव की एड़ी को अपने गुप्तांग के नीचे योनि नाड़ि के पास रखना चाहिए। और एक एड़ी को गुप्तांग के ऊपर रहने वाले मजबूत अस्ति के भाग में रखना चाहिए। तब इस विन्यास से दोनों घुटने एक जैसे जमीन पर रहते हैं।

इस स्थिति को "गुप्तासन" तथा "सिद्धासन" नाम से भी उल्लेखित करते हैं। "चिन्मुद्रा" (ध्यान मुद्रा) में हाथों को घुटनों पर रखकर प्राणायाम के विभिन्न प्रकारों का अभ्यास कर सकते हैं। गुरुपदेश के साथ सीखे गए मंत्र के साथ इस आसन का आचरण करने से अणिमादि अपार सिद्धियों में कोई भी एक (सिद्धि) हमें प्राप्त हो सकती है। महर्षियों ने साधना करके इस ज्ञान से हमें अनुग्रहित किया है।

6. शक्ति चालिनि मुद्रा



ऊपर बताए गए शक्ति चालन मुद्रा की तरह ही सभी क्रियाओं का आचरण करना चाहिए। बाद में पूरक करके कुम्भक स्थिति में बासठ (62) सेकेंड तक रहकर तुरन्त शून्यक अर्थात रेचक बत्तीस (32) सेंकड तक आचरण करना चाहिए। बाद में जोर (तेज) से दबाने वाले पम्प की क्रिया की तरह बावन (52) बार नवुलिक्रिया को बिना श्वास की आवश्यकता से, अर्थात बाह्य कुंभक या स्थम्भक की स्थिति में आचरण करना चाहिए।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

शुरू में 62:32:52 सैकेंड की साधना कठिन हो सकती है धीरे-धीरे अर्थात 7:4:6:, 15:8:13:, 31:16:26: अभ्यास के बाद सतत परिश्रम और अभ्यास से 62:32:52 की संख्या को/सैकेंड को धीरे-धीरे छू सकते हैं।

7. मातंगिनी मुद्रा

मातंगिनी का मतलब है मादा (स्त्री) हाथी। हाथी अपने सूंड नामक 'नाक' से जिस तरह पानी पीता है, उसी तरह कुशलता से, पानी को नाक से पीकर, पेट में समालेना, तथा बाहर फेंकने का विशेष तंत्र ही, "मातंगिनि मुद्रा" कहलाती है। इसे ऐसे गुरु के मार्गदर्शन में सीखना चाहिए जिसने उसे अभ्यास में रख लिया हो।

यह चेतावनी दी गई है कि किसी भी कारण से स्वयम् अभ्यास की कोशिश नहीं करनी चाहिए।

इस क्रिया से हमारे मस्तिष्क के कई केंद्रों से तथा गला और गले की घंटी के प्रदेश से विशेष रस उत्पन्न होकर अकलमंदी (विवेक) तथा स्मरण शक्ति इतनी बढ़ती है कि हम उसकी कल्पना भी नहीं कर सकते।

8. भुजंगिनी मुद्रा

उस भुजंगासन का आचरण करना चाहिए, जो योगाभ्यासियों को परिचित हो। जिस तरह सांप उत्तेजित समय में, फुंकार करते हुए, फन उठाकर भयानक आवाज करते हुए, श्वास छोड़ता है, उसी तरह पूर्ण पूरक करके, फन की तरह सिर को उठाना है। उसी स्थिति में आवाज करते हुए श्वास को फुंकार सहित बाहर छोड़ना चाहिए। इस क्रिया को "भुजंगिनी मुद्रा" कहते हैं।

इस स्थिति में हम आवाज करते हुए श्वास छोड़ेंगे तो एक शक्तिशाली दैविक शक्ति हमारे शरीर में निर्माण होती है। इस क्रिया से उत्पन्न होने वाले विशिष्ट रस मस्तिष्क के कणों पर परिणाम डालकर ऋणात्मक शक्ति का निवारण करते हैं। इसके अलावा नरों की दुर्बलता से उत्पन्न होने वाले सिर दर्द को भी दूर करते हैं।

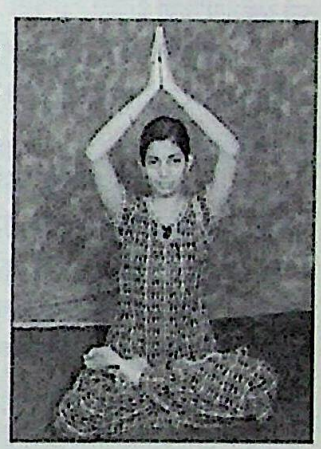
CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

9. हंस मुद्रा

हम छाती के सामने दोनों हाथों की उंगलियों को करमूल से जोड़कर, अगले बाहू को जमीन से समानांतर रखने वाली नमस्कार मुद्रा की तरह ही हाथों को पीठ की ओर ले जाना चाहिए। पीठ पर विन्यास किया गया इस नमस्कार मुद्रा को ही ''हंस मुद्रा'' कहते हैं। योग मुद्रा के चौथे क्रिया की तरह ही यह विन्यास दिखाई पड़ता है।

इस स्थिति में दोनों हाथ बाजू में आकर हंस पक्षी की पंखों की तरह दिखाई पड़ते हैं। इसलिए महर्षि ने इस मुद्रा को अन्वर्थ नाम से ''हंस मुद्रा'' नाम रखा है।

10. अंजली मुद्रा



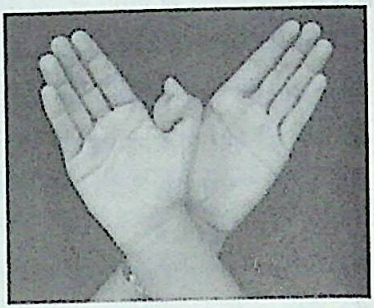
पद्मासन में बैठकर, छाती के सामने हाथों को जोड़ने से जो मुद्रा बनती है वह 'नमस्कार मुद्रा' कहलाती है। अगली क्रिया ही 'अंजलि मुद्रा' है। धीरे-धीरे पूरक करते हुए नमस्कार मुद्रा की तरह जोड़ हुए हाथों को हमारे सिर के ऊपर सीधा पूर्ण पूरक के साथ उठाना चाहिए। पूरक स्थिति में काफी समय तक रह सकते हैं। रेचक करते हुए उसी स्थिति में शिथिल (ढीला) होना चाहिए।

बाद में पुनः पूरक करते हुए हाथों को 'Sky is the limit' की तरह जितना हो सके उतना ऊपर उठाना चाहिए। इस मुद्रा को ऋषियों ने ''अंजली मुद्रा'' का नाम दिया है।

यह समझा जाता है कि 'ऋषि देवताओं को प्रसन्न करने के लिए इस मुद्रा को वृक्षासन में खड़े होकर करते थे। इस मुद्रा से मेरू दण्ड ऊपर ओढ़ा जाता है। उसके अंदर प्रवाहित होने वाले सभी ज्ञान वाहिनी नर पुंजों को भी विकसन का अनुभव होकर चेतनता प्राप्त होती है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

11. गरूड़ मुद्रा



दोनों हाथों की उंगलियों को जोड़कर कलाई के भाग के आगे कैंची की तरह जोड़कर अंगूठे के आधार से पकड़ें तो दोनों हथेलियां पक्षी की पंखों की तरह फैली हुई दिखाई देती हैं। यह मुद्रा **''गरूड़ मुद्रा''** कहलाती है। जोड़ी हुई हथेलियां गरूड़ पक्षी के बलवान पंखों की तरह दिखाई देने के कारण ऋषियों ने इसे यह नाम दिया है।

इस मुद्रा की क्रिया से नाड़ियों का शक्ति प्रवाह शरीर के एक भाग से दूसरे भाग में प्रवाहित होता है। नर्तन में भी इस मुद्रा का प्रयोग है।

12. षण्मुखी मुद्रा



पंच तत्व प्रतीक बनी हुई हमारी पांच उंगलियों से मुख के इन्द्रिय प्रतीक बने हुए छः द्वारों को बंद करने वाली, इन्द्रियों की शक्ति को इस तरह रोकने वाली, जो बाहर प्रवाहित न हो सके, यह ऐसी विशिष्ट मुद्रा है। इस मुद्रा के आचरण के समय में हम अपने शरीर में रहने वाले दैवी नाद को, शब्द ब्रह्म को, जागृत करके सुन सकते हैं। यह मुद्रा **''अंतर्मुखी मुद्रा''**, **''प्राङ्मुखी मुद्रा''** तथा **''शांभाव मुद्रा''** नामों से ऋषियों ने प्रचलित किया है।

इसके अलावा यह मुद्रा गर्भ में रहने वाले शिशु की स्थिति का निर्माण करती है। इसलिए इस मुद्रा को **''भ्रूण मुद्रा''** तथा योनि के पास रहने के कारण **''योनि मुद्रा''** भी कहते हैं। तंत्र शास्त्र में योनि को **'कुल'** भी कहते हैं। इससे यह मुद्रा को **''कौल मुद्रा''** नामक अभिधान भी है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection by Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

13. अश्विनी मुद्रा

संस्कृत में 'अश्व' पद (शब्द) का अर्थ है घोड़ा। घोड़ा अपने मल शुद्धीकरण के समय में अपने गुदद्वार को तेजी से अंदर और बाहर खींच लेता है। इस तरह अपने मल शुद्धीकरण को समर्थ रूप से कर लेता है।

इसी तरह हमारे गुदद्वार के स्नायुओं को सम्पूर्ण रूप से नियंत्रित करते हुए तेजी से अंदर ओर बाहर चलाने में मदद करने की क्रिया यह विशिष्ट मुद्रा है। यह बताया गया है कि जिस तरह घोड़ा इस क्रिया से अपार शक्ति को प्राप्त करता है उसी तरह शक्ति का प्रतीक 'Horse Power' के समान, साधक भी अपार शक्ति तथा युवावस्था पा सकता है। इस तरह यह क्रिया घोड़े की क्रिया के सदृश होने के कारण इस मुद्रा का नाम **''अश्विनि मुद्रा''** रखा गया है।

बंधत्रय मुद्राएं

कुछ **''क्रिया मुद्राओं''** को बंधों के नाम से प्रचलित किया गया है।

योग विभाग में कुंडलिनि शक्ति को जागृत करने वाले, **'मेरूदंड'** के **'कानलिस सेंट्रलिस'** नामक खोखले प्रदेश में प्रवाहित होने वाली **''सुष्मना''** नाड़ी के आदि, मध्य और अंत में मिले (संलग्न) हुए तीन ग्रंथियों को सचेत करने वाली संकीर्ण क्रिया या मुद्राएं **''बंधत्रय मुद्राएं''** कहलाती है।

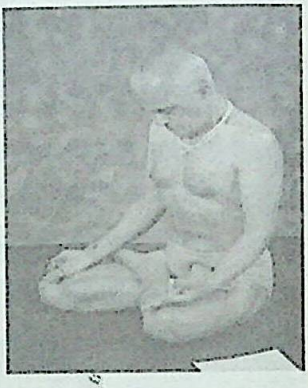
हमारा शरीर पंच कोशों से निर्मित हुआ है। वे **''अन्नमय कोश''**, **''प्राणमय कोश''**, **''मनोमय कोश''**, **''विज्ञान मय कोश''** तथा **''आनंद मय कोश''** हैं। इनका विवरण चित्र सहित अन्य पृष्ठों में दिया गया है। इनमें प्राणमय कोश के सूक्ष्म शरीर में रहने वाले विशिष्ट ग्रंथी, उद्दीपन होने वाले कुंडलिनी की शक्ति को रोकते हैं। पहली रोक है जैसे पेट के नीचे भाग में रहने वाली **''ब्रह्म ग्रंथी''** है। दूसरी पेट के प्रदेश में रहने वाली **''विष्णु ग्रंथी''** है, तीसरी कंठ प्रदेश में रहने वाली **''रूद्र ग्रंथी''** है। इन तीनों को साथ मिलाकर **''त्रिग्रंथी''** कहते हैं। ये ग्रंथी योग साधकों की रक्षा करती हैं।

इन्हें समर्थ गुरू के आश्रय से, मार्गदर्शन से अभ्यास करने के बाद ही **''बंधत्रय मुद्रा''** का आचरण कर सकते हैं। ठीक प्रकार की बंधत्रय मुद्रा क्रिया से मात्र इन तीनों ग्रथिंयों को कुंडलिनी शक्ति तोड़कर एक-एक सीढ़ी पर चढ़ते हुए **'सहस्रार'** में मिल सकती हैं।

CC0. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

चेतावनी :- अगर यह क्रिया ठीक न हो या अन्य किसी प्रकार से त्रिग्रंथियों को तोड़ने की कोशिश की जाए तो ऐसे व्यक्ति का भावनात्मक मन नाश होकर वह पागल बन सकता है तथा मर भी सकता है। योगाभ्यासी लोगों को इससे सतर्क रहना चाहिए।

1. जालंधर मुद्रा / बंध



पद्मासन, वज्रासन या कोई एक सुखासन में बैठकर धीरे-धीरे पूरक करते हुए अंत में मयूर मुद्रा में सिर झुकाकर दाढ़ी की छोर को छाती के ऊपरी प्रदेश के गले के पोखरे से दबाकर पकड़ लेना चाहिए। काफी समय तक पूरक होने के कारण कुंभक स्थिति में जितने समय तक हो सके उतना समय रहकर सिर ऊपर करके धीरे-धीरे रेचक करना चाहिए। इस मुद्रा के समर्थ अभ्यास से, सुगम रूप से, सुरक्षित रूप से, गले के प्रदेश में रहने वाली **"महादेव ग्रंथी"** को तोड़ (भेदन कर) सकते हैं।

2. मूल मुद्रा / बंध

पद्मासन में बैठ कर हमारे आसन प्रदेश गुदद्वार के स्नायुओं को काबू में रखना ही इस मुद्रा के बंध की विशेषता है। इस समय में हम उस अश्विनी मुद्रा का स्मरण कर सकते हैं जिसे हमने पिछले पृष्ठों में पढ़ा था।

धीरे धीरे पूरक करके कुम्भक या पूर्ण रेचक करके बाह्य कुम्भक (स्थम्भक) में रहते समय गुदद्वार के स्नायुओं को बहु तीव्र रूप से संकुचित करके, कसकर अंदर खींच लेना चाहिए।

इस स्थिति में थोड़ा आगे झुकने से हमारे शरीर में अपार शक्ति का संचय होता है। इससे, गुदद्वार से थोड़े ऊपर रहने वाली **"ब्रह्म ग्रंथी"** को भेद (तोड़) सकते हैं।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

3. उड्डीयन मुद्रा / बंध



हमारे शरीर को उड्डीयन (उड़ान) अर्थात उड़ने की स्थिति में काबू में करने वाला, आत्मसंयम करने वाली विशिष्ट मुद्रा या बंध ही **"उड्डीयन मुद्रा"** है।

पूर्ण रेचक करके हमारे पेट की स्नायुओं को मेरू दण्ड के साथ पीछे खींच लेना चाहिए। बाद में पेट के अंगों को अस्थिपन्जर में, रेचक से निर्मित रिक्त स्थान पर पूरा खींच लेना चाहिए। इस कठिन क्रिया को **"उड्डीयन मुद्रा"** या **"उड्डीयन बंध"** कहते हैं।

ऊपर की क्रिया के बाद इसके अगला भाग बनकर **"नवलि मुद्रा"** या बंध नामक विन्यास है। अगला **"अग्निसार मुद्रा"**, **'मंथना'** नामक कई कठिन चालनों को चलाना पड़ता है। जब हम यह क्रिया और मुद्राओं को चला सकते हैं, तब हमारी कुण्डलिनी शक्ति **"विष्णु ग्रंथी"** को भेद या तोड़ सकती है।

ये तीनों मुद्राएं योग की **"कुण्डलिनी शक्ति"** के चालन को जागृत करती है। शरीर ही शक्ति पुंज बनने वाले, शरीर ही भगवान की शक्ति का घर बनने वाले, मानव को माधव बनाने वाले विशेष ज्ञान को महर्षियों ने अपने सतत परिश्रम से, संशोधना से, अनुष्ठान, और तपस्याओं से तथा साधना से इस अपूर्व ज्ञान को हमें प्रदान किया है। उन्हें भक्ति श्रद्धापूर्वक अनंत नमन करेंगे।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

शक्ति मुद्राएं

हठ योग के विभाग में हमारी बाहत्तर हजार (72,000) नर मण्डल तथा असंख्यात स्नायुओं के अलावा 'एंडोक्रैन' इत्यादि ग्रंथियों का उद्दीपन करके उनसे निकलने वाले विशेष रसों का उत्पादन करने वाली चौदह (14) मुद्राएं हैं। इन्हें शक्ति मुद्राएं कहा जाता है।

उनमें विशेष रूप से उल्लेख करने योग्य छः मुद्राएं ''शक्ति मुद्राएं'' तथा ''ओलिमुद्रा'' नाम से प्रसिद्ध हुई हैं। इन छः मुद्राओं के नियमित, सतत ठीक अभ्यास से शरीर के मूल कुण्ड में निष्क्रिय, निश्चल बनी हुई कुण्डलिनी शक्ति सचेत होकर अपनी अपार शक्ति का प्रसार करती हैं। इन मुद्राओं को 'षठ मुद्रा' का अभिदान भी है।

हठ योग मुद्राओं की पंक्ति में ये छः मुद्राएं भी ज्यादातर मिली हुई हैं। हठयोग में तीन मुख्य अंशों का उल्लेख किया गया है।

- पहला यह है किसी भी क्रिया में ठीक तरह का विन्यास तथा स्थिति का अनुष्ठान करना।
- दूसरा जब कुण्डलिनी शक्ति जागृत होती है तब आचरण करने योग्य निर्दिष्ट प्राणायाम क्रियाएं, शक्ति का समय, नियंत्रण, तथा निर्वहण करना
- तीसरा यह है, अब तक यहां के पृष्ठों में रहने वाले बंधत्रय मुद्राओं का अवलोकन शायद किया होगा। उनको इन मुद्राओं के साथ उचित समय पर तथा गुरु के निर्देशन के अनुसार ही प्रयोग-अभ्यास करना चाहिए।

ऊपर के तीन आयामों के अलावा वेद भाग में रहने वाले विशिष्ट वैज्ञानिक ध्वनि तरंग उत्पन्न करने वाले अनर्घ्य मंत्रों को तथा बीजाक्षरों को भी समयोचित, संदर्भोचित उपयोग करना चाहिए। इस वेद और मंत्र भाग को चौथे आयाम में महर्षियों ने मार्ग निर्देशित किया है।

शक्ति मुद्राओं के दैहिक आयाम की क्रियाएं, उनमें अनुसरण योग्य तीन भागों के अंश इत्यादियों को, विद्यार्थियों को एक के बाद एक सिखाना चाहिए (सिखा सकते हैं)। लेकिन चौथे आयाम के ध्वनि तरंग उत्पादित मंत्र और बीजाक्षरों को उचित संदर्भित मुद्रा सहित, आर्ष परम्परानुसार सिखाना

CCO. Vasishtha Tripathi Collection by Harvard Art Museums/Arthur M. Sackler Gallery

चाहिए। इसे सीखने के लिए जो योग्य शिष्य (व्यक्ति) है सिर्फ उसे ही सिखाना चाहिए। गुरू इसे व्यक्तिगत रूप से एकांत में उस (शिष्य) के दहिने कान में रहस्य में उपदेश करके दीक्षा देते हैं।

इसी तरह उस शिष्य/शिष्या को भी श्रद्धा-भक्ति से, निष्ठता-नियमों से गुरुसेवा तत्पर बनकर रहना चाहिए। उसे उस अलभ्य बने महान शक्ति से भरे मंत्र दीक्षा को श्रद्धा से स्वीकार करना चाहिए।

इससे प्राप्त होने वाले महान, अपार शक्ति को उन शिष्यों को ऐसी प्रतिज्ञापूर्वक वचनबद्ध होकर स्वीकार करना चाहिए कि वे उस शक्ति को किसी भी समाज विरोधी, मानवता विरोधी, और प्रकृति विरोधी कार्यों में उपयोग न करेंगे। यह रिवाज भारत में अनादि काल से हमारी संस्कृति के केन्द्र बिन्दु बने हुए कई गुरुकुलों में परपंरागत रीति से चलता आया है।

षट मुद्राएं

ऊपर उल्लेखित किए गए छः शक्ति मुद्राओं को तीन-तीन समूहों में विभाजित करके हर एक में दो-दो भाग किए गए हैं।

- उनमें पहली **"वज्रोली मुद्रा"** है इसमें भाग एक और दो हैं।
- दूसरी **"सहजोली मुद्रा"** है। इसमें भी दो भाग हैं।
- तीसरी **"अमरोली मुद्रा"** है। इसमें भी भाग एक और भाग दो हैं।

1. वज्रोली मुद्रा

इस मुद्रा में अस्ति कुहरों और समूह को बिजली की तरह उत्तेजित करने के दो स्तर हैं।

पहला स्तर :- शवासन की पहली स्थिति अर्थात मुंह ऊपर करके पीठ पर



CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



सोना, तथा हाथ पांव सीधा रखना। पूरक करते हुए 'उत्थानासन' की तरह कमर पर बैठना। इससे समतल स्थिति बनी रहती है। दोनों हाथों को शरीर के बगल में जोड़कर हथेलियों को जमीन पर दृढ़ता से रखना चाहिए। बाद में ''भस्त्रिका प्राणायाम'' की तरह श्वास को तेजी से रेचक करना। छाती में 'उड्डीयन मुद्रा' या बंध करना। अब जमीन पर रहने वाले दोनों पैरों को सीधे करके धीरे से, बैठे हुए हमारे सिर की ऊंचाई से भी ऊपर पांव को उठाना चाहिए। सिर को ''मयूर मुद्रा'' बनाकर धीरे से झुकाकर ''जालधंर मुद्रा'' या बंध की तरह दाढ़ी को छाती से दबाना चाहिए।

अब 'मूल मुद्रा' या 'बंध' करके गुदद्वार की चारों ओर की स्नायुओं को अदंर खींच लेना चाहिए। अब हम पूर्ण बाह्य कुंभक या स्थम्भक स्थिति में रहते हैं। इस स्थिति में शक्ति का उद्दीपन होने के कारण हमारा शरीर कांपने लगता है। बाद में स्थितियों को धीरे से शिथिल करते हुए पूरक करके पहली शवासन स्थिति में आना है।

उद्दीपन प्राप्त हुआ तो अपार शक्ति से शरीर उड़ भी सकता है। अन्य स्नायुओं पर भी परिणाम हो सकता है। जो भी हो संयम से, ध्यान से, धीरे से पूर्ण विश्राम से शिथिलीकरण करना चाहिए। धीरे से, दीर्घ श्वास लेते हुए 'वज्रोली मुद्रा' का परिणाम सारे शरीर में प्रसारित होता रहने का अवलोकन करना है। इसके बारे में लक्ष्य देकर पूरा समय देकर विश्राम यानी पूर्ण शवासन करना है।

दूसरा स्तर

पहले स्तर की तरह ही शवासन स्थिति से पूरक करते हुए उत्थानासन में बैठना। हमारे हाथों (हथेलियों) को जांघ के मूल में रखना। पिछली अवधि की तरह धीरे धीरे पैरों को ऐसे कराए उठाना कि चरण सिर से ऊपर हों, इस

CCO. Vasudha Tripathi Collection. Digitized by Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

स्थिति में "**नौकासन**" करना। तेजी से रेचक करके हाथों को धीरे-धीरे घुटनों पर फिसलाते हुए पैरों के पास (पर) लाकर पकड़ लेना। "**जालंधर मुद्रा**" करते हुए घुटनों को सिर लगाने की कोशिश करना। श्वासकोश में



बचे हुए श्वास को बाहर ढकेल कर '**उड्डीयन मुद्रा**' का आचरण करना। पिछली अवधि की ही तरह इस स्थिति में भी गुदद्वार की स्नायुओं को अंदर खींच कर '**मूल मुद्रा**' या बंध का आचरण करना चाहिए। पिछली अवधि की तरह शरीर में अपार शक्ति का संचयन होता है। उसी स्थिति में जितना हो सके रहकर बाद में धीरे-धीरे स्थिति को ढीला करते हुए परक करना चाहिए। उसके बाद "**उड्डीयन मुद्रा**" को शिथिल करना। "**जालंधर मुद्रा**" के शिथिल करके "**नावासन स्थिति**" में पहुंचकर पिछली अवधि की तरह पूर्ण शरीर के सभी भागों को शिथिल करके अवलोकन करना चाहिए। अंत में शवासन स्थिति में पूर्ण विश्राम लेना चाहिए।

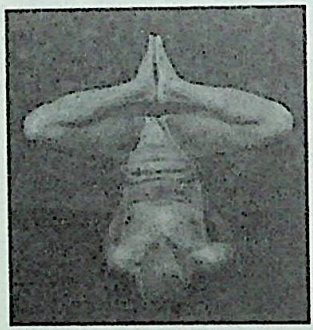


CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

इस मुद्रा के आचरण में हमारे पूरे शरीर का बोझ गुद्प्रदेश में रहने वाले **''मूलाधार''** प्रदेश में केंद्रीकृत रहता है। इस मुद्रा को हम ताड़ासन में खड़े होकर, पूरक करके धीरे-धीरे रेचक करते हुए झुककर पाद हस्तासन स्थिति में आकर, घुटनों को पकड़कर, सिर झुकाकर, नाक के घुटने से लगाने की स्थिति में विन्यास जो है, उसी विन्यास को बैठकर पैरों को ऊपर उठाने का विन्यास **''विपरीत करणी''** की तरह बनाने की विशिष्ट मुद्रा यह है। हमारे शरीर को वज्र की तरह बनने की चेतनता तथा विशिष्ट शक्ति को प्रदान करने के कारण इस मुदा को **''वज्रोली मुद्रा''** कहते हैं। इसी कारण से महर्षियों ने उसे यह अन्वर्थ नाम दिया होगा।

2. सहजोली मुद्रा

स्तर एक :- **'सहजोली'** मुद्रा का आचरण करने के लिए **'सर्वांगासन'** या **'शीर्षासन'** में रहना आवश्यक है। पूरक करते हुए ऊपर उठाए हुए दोनों पैरों





के चरणों को **'मंडूकासन'** की तरह एक दूसरे से लगाकर जोर से दबाना चाहिए। अब तेजी से रेचक करते हुए **'उड्डीयन मुद्रा'** या बंध करके बाद में **'मूल मुद्रा'** या बंध का आचरण करना चाहिए दोनों चरणों को जोर से ऐसे दबाना चाहिए कि इससे पेट की स्नायुओं पर ज्यादा दबाव पड़े।

इस क्रिया में चरणों के दबाव को तब तक कसकर रखना चाहिए जब तक स्वाभाविक शक्ति पुंज ऊपर चढ़े। मेरू दण्ड में संचलन होने वाली

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



शक्ति की ओर निगरानी रखते हुए इस स्थिति में जितने समय तक हो सके उतने समय तक रहना चाहिए।

बाद में चरणों को दृढता की **'उड्डीयन मुद्रा'** तथा **'मूल मुद्राओं'** के बंधन को धीरे-धीरे ढीला करके पूरक करते हुए पैरों को धीरे से ऊपर उठाते हुए **'पहली स्थिति' सर्वांगासन** या **शीर्षासन** में आना है। हमारे शरीर के मेरू दण्ड में शक्ति का संचय जव तक होता है, तव तक इस सहजोली मुद्रा की पुनरावृति कर सकते हैं। **'मंडूकासन'** के बदले में **'पद्मासन'** का आचरण करेंगे तो वह **'ऊर्ध्व पद्मासन'** बन सकता है। इस समय में पैर और पादों के संपर्क के बिना दबाव लाना असंभव होने के कारण 'जठर' के स्नायुओं को कठिनता (दृढ़ता) पाना मुश्किल है। इस कारण मेरू दण्ड में शक्ति चालन नहीं हो सकता।

स्तर दो :- सहजोली मुद्रा के ऊपरी पहले भाग के आचरण के बाद थोड़े समय तक शवासन में विश्राम करके फिर **'सर्वांगासन'** या **'शीर्षासन'** के लिए लौटना चाहिए। खड़े होकर जिस स्थिति में हम पैरों को झुकाकर **'गरूड़ासन'** करते हैं, उसी की तरह **'सर्वांगासन'** और **'शीर्षासन'** की स्थिति में ऊपर उठाए हुए पैरों को झुकाकर **'गरूड़ासन'** की तरह एक दूसरे से घुमाव देना चाहिए।

धीरे-धीरे पूरक करते हुए मोड़कर जोड़े हुए तथा घुमाए हुए पैरों को, पूरक की अंतिम स्थिति तक धीरे-धीरे सीधा करना। जिस तरह गरुड़ पक्षी ऊपर की ओर मुंह करके चलता है उसी तरह इस मुद्रा से शक्ति मेरू दण्ड में ऊपर की ओर चलती है। धीरे-धीरे रेचक करते हुए पैरों को झुकाकर उसी स्थिति में शिथिल रहना चाहिए। फिर से पूरक करके पैरों को जितना हो

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

सके उतना ऊपर उठाते हुए **'गरुड़ासन'** की स्थिति में आना चाहिए। इस क्रिया को कई बार पुनरावर्तित कर सकते हैं। यह स्थिति ही **'सहजोली मुद्रा'** का दूसरा स्तर है।

इस मुद्रा की स्थिति को **'ऊर्ध्व गरुड़ासन'** भी कहते हैं। लेकिन इस क्रिया को सिर्फ एक आसन मानकर आचरण करने से सहजोली मुद्रा का परिणाम नहीं हो सकता। इसलिए इसे हठ योगक मुद्रा के भावना से ही करना चाहिए।

'सहज' का मतलब नैसर्गिक या स्वभाव सिद्ध होता है। **सहज+ओली = सहजोली,** अर्थात स्वाभाविक रूप से उद्दीपन होने वाली शक्ति मुद्रा, **'सहजोली मुद्रा'** कहलाती है।

3. अमरोली मुद्रा

स्तर एक :- इस मुद्रा का आचरण करने से पहले **'गुप्तासन'** नामक एक कठिन बैठने के आसन का आचरण करना आवश्यक है। जो पिछले पृष्ठ में वर्णित किया गया है।



पैर की एडी को योनी नाड़ी के अर्थात गुदद्वार और गुप्तांग के बीच में रहने वाले स्थान पर रखकर और एक एडी को गुप्तांग के ऊपर रहने वाली हड्डी के कठिन भाग पर रखकर ऊपर के पांव (चरण) को जंघों के बीच में रखना। इस आसन को ही **''गुप्तासन''** या **'सिद्धासन'** कहते हैं।

पूर्ण पूरक करते हुए **'जालंधर मुद्रा'** और **'मूल मुद्राओं'** का आचरण करना। इस कुम्भक स्थिति में धीरे-धीरे एक से बासठ (1-62) तक गिनती करने में जितना समय लगता है उतने समय तक रहना चाहिए।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

एक ही बार इन बासठ संख्याओं की गिनती की अवधि को पहले निश्चय करना कठिन होगा। इन बासठ संख्याओं की गिनती के स्तर को आसानी से पहुंचने के लिए कम से कम लगभग तीन महिनों तक लगातार अभ्यास करना पड़ता है। इस अभ्यास को पहले सोलह से (16) शुरू करके रोज दो-दो गिनतियों को बढ़ाने का अभ्यास करते हुए बासठ (62) की गिनती की साधना करते हुए आसानी से पहुंच सकते हैं। हाथों को घुटनों पर ऊपर मुंह करके रखकर **"चिन्मुद्रा/ध्यान मुद्रा"** में रहना। बाद में धीरे-धीरे रेचक करते हुए सहज रीति से सांस लेते हुए विश्राम करना चाहिए।

स्तर दो :- गुप्तासन में बैठकर पूर्ण श्वास पूरक करके तेजी से रेचक करते हुए **'उड्डीयन मुद्रा'** का तथा **'जालंधर मुद्रा'** का आचरण करना चाहिए।



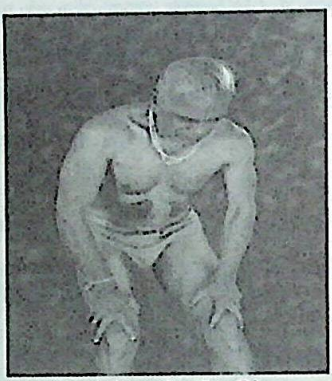
'उड्डीयन मुद्रा' के अगले भाग की क्रिया **"नवली"** का आचरण करके रेचक बनकर बाह्य कुम्भक या स्थम्बक स्थिति में रहने के कारण कम से कम पचपन (55) फेरों की **'मंथन'** क्रिया का आचरण करना चाहिए। इस क्रिया की अपेक्षा यह है कि एक अवधि तक **'जालंधर'** तथा **'उड्डीयन'** मुद्राओं के साथ करना आवश्यक है।

पहले पहल ये सभी क्रियाएं अत्यंत कठिन हो सकती है। शुरू में कम से कम पांच फेरे (5) **'नवली'** तथा **'मंथन'** से शुरू करके एक के बाद एक संख्या को बढ़ाते हुए पचपन (55) तक पहुंचने से साधक बन सकते हैं।

'जालंधर' और **'उड्डीयन'** मुद्राओं को दीर्घ स्थम्भक में आचरण करने की क्रिया को कर लेने के बाद इसे तीसरी मुद्रा अर्थात **'मूल मुद्रा'** को लगाकर आचरण करना चाहिए।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

'अमरोली मुद्रा' के पहले स्तर पर पूरक सहित करने की क्रिया को भी इस दूसरे स्तर में रेचक सहित किया गया स्थम्भक क्रिया का प्रमाण 2:1 रहना चाहिए। पहले स्तर की पूरक क्रिया को सोलह (16) की गिनती तक



Navali (Left)



Navali (Right)

किया जाए तो दूसरी क्रिया को आठ (8) की गिनती तक की अवधि में करना चाहिए। इसी तरह साधक को एक के बाद एक सीढ़ी चढ़ते हुए अपनी अवधि को अमरोली मुद्रा के एक और दो (1-2) भागों के लिए 2:1 प्रमाण के अनुसार अर्थात 4:2, 8:4, 12:6, 16:8, 18:9, 20:10, 30:15, 40:20 इस तरह बढ़ाते हुए 64:32 तक पहुंच सकते हैं।

ऊपर विमर्शित किए गए तीन शक्ति प्रसारित तथा उद्दीप्त मुद्राएं संस्कृत का मूल शब्द 'ओलंदिक' अर्थात ऊपर फेंकना, उद्दीपन शब्द के अर्थ से 'ओली' शब्द शायद प्रचलित हुआ होगा। 'उड्डीयन' का मतलब है ऊपर उड़ना। उड़ने वाली चैतन्यदायी नामक अर्थ हैं। इसी कारण वज्र+ ओलि = वज्रोली शब्द बना है। महर्षी दधीची की पीठ की हड्डियों से ही राक्षसों के वध के लिए बना हुआ वज्रायुध देवेन्द्र का अत्यंत प्रबल शस्त्र था। मणियों में वज्र अत्यंत श्रेष्ठ तथा कठिन है। ऐसे ही हमारे मेरुदंड को, समस्त चैतन्य को, यह मुद्रा वज्र सा बनाती है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

जो सभी को फोड़ (तोड़) सकता है और काटने वाला अत्यंत चमकीला पत्थर का टुकड़ा रत्न है। इसलिए, इन दोनों शक्तियों को प्रदान करने वाली, उद्दीपन करने वाली मुद्रा **'वज्रोली मुद्रा'** कहलाती है।

संशोधन (ऊपरी मुद्राओं के बारे में) :- यह समझ में आया है कि ऊपर विमर्शित की गई तीनों शक्ति मुद्राओं के बारे में वैज्ञानिक रूप से शोध किया गया है। सामान्य तन्दुरुस्त एक व्यक्ति जब स्त्री के साथ सम्भोग करता है, तब स्वाभाविक रूप से बाहर पड़ने वाले वीर्य में दो सौ (200) मिलिया वीर्याणु रहते हैं। अगर वह एक सौ साठ (160) मिलिया वीर्याणु रहने वाला व्यक्ति हो तो, वह पुरूषत्व पाया हुआ व्यक्ति होता है। एक सौ (100) मिलिया वीर्याणु रहने वाले व्यक्ति से संतान प्राप्ति थोड़ा मुश्किल ही होता है। फिर भी अचानक हो सकती है। लेकिन जिसमें सौ (100) मिलिया से भी कम वीर्याणु रहते हैं उन व्यक्तियों से संतान उत्पन्न होना असंभव है। एक उल्लेख है कि इस स्तर पर एक तदुंरुस्त, योग साधक, पुत्रवान, गृहस्थ व्यक्ति ने स्वयं स्फूर्ति से खुद को परीक्षण के लिए प्रस्तुत किया। उससे आचरित किए गए, ऊपर विमर्शित किए गए विशेष रूप की **'ओलि मुद्राएं'** या **'शक्ति मुद्राओं'** के अभ्यास के बाद जब फिर से उसने परीक्षण के लिए अपने को सौंपना पड़ा तो तब उसके वीर्य में सिर्फ साठ (60) मिलिया वीर्याणु थे। इसे वैद्यकीय विज्ञान ने बड़े आश्चर्य से नोट किया है।

एक तंदुरुस्त दृढ़काय, गृहस्थ योग साधक के वीर्य में पहले जो दो सौ (200) मिलिया वीर्याणु थे, उन्में सिर्फ साठ (60) मिलिया बचे थे। बचे हुए एक सौ चालीस (140) मिलिया वीर्याणु कहां गए? इस प्रश्न के लिए विज्ञानियों के पास उत्तर नहीं था।

अर्थात ये विशेष **''शक्ति मुद्राएं''**, **''ओलि मुद्राएं''**, स्वाभाविक प्रकृति सहज रूप से संतान नियंत्रण के कार्य में समर्थ माध्यम तथा साधन बन सकती हैं। ऊपरी वैद्यकीय विज्ञान/शोध से यह साबित होता है।

इसके बारे में और भी ज्यादा महत्ती शोध आवश्यक है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

हमारे महर्षियों ने इसके बारे में स्पष्ट रूप से कहा है कि अपार जीवन की चेतनता भरे वीर्य इन मुद्राओं की शक्ति संचलन से सिर तक पहुंचकर मनुष्य तेजस्वी बनता है। उसकी आंखे तेजोमय बनती है। मुंह पर दिव्य तेज बाहर प्रदर्शित होता है। सारा शरीर कांतिमय बनता है। शरीर में बुढ़ापा बिना प्रवेश करते हुए युवास्था उमड़ती है। इस तरह उन्होंने स्वानुभव से विमर्शा की है। ऐसे ऋषियों का "ऊध्वरित" नाम हमारे शास्त्रों में प्रचलित है। भगवान की हम इस नाम से संबोधित करके अर्चना करते हैं।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

अध्याय – छः

नर्तन मुद्रा

'नटराज' भगवान शिव जी के गणों में प्रमुख, तथा शिष्य, नंदिकेश्वर से प्रसारित तथा प्रचालित की गई और नाट्याचार्य 'भरतमुनि' से विश्व को देन बनी हुई ये 'भरत नाट्य'' की मुद्राएं अपूर्व हैं।

नर्तन मुद्राएं

नर्तन में मुद्राओं का अर्थ होता है, कि वे व्यक्ति के मन की भावनाओं को व्यक्त करने के साधन बने हैं। शृंगार, हास्य, करुण, रौद्र, वीर, भयानक, वीभत्स, अद्‌भुत, और शांत नामक नवरसों को तथा शांत और प्रेम को समर्थ रूप से प्रतिपादित करने वाले माध्यम बने हैं।

ब्रह्मा जी से अनुग्रहित, भरत महर्षि से प्रचारित, उसके नाम से ही जगत्प्रसिद्ध बना हुआ 'नाट्य शास्त्र' ही 'भरत नाट्य' है। इस जगत में इसके आद्य प्रवर्तक 'नाट्याचार्य भरत मुनि' हैं। उसने इस अपूर्व नाट्य शास्त्र की बुनियाद डाली है जिससे हम अपने अंगों से ही, नव रसों को, सारी भावनाओं को, मौन वाङ्मय को, प्रकटित तथा प्रसारित कर सकते हैं। इसी को अंग्रेजों में The body language कहते हैं। नृत्य में ताल, संगीत, भाव रस, और साहित्य पूरक रूप से मिले जुले रहते हैं। अविनाभाव सम्बंध से जुड़े रहते हैं।

नाट्य को वेद का एक भाग मानकर ब्रह्मा ने पहले भरत महर्षि को अनुग्रहित किया। उसके बाद भरत मुनि ने गंधर्व, और अप्सरादियों को नाट्य का उपदेश किया। इस नाट्य को उन्होंने परमेश्वर के सामने प्रदर्शित किया। इस नृत्य का वीक्षण करके सर्वज्ञ शिव ने कहा कि यह उद्धटता से भरा है। बाद में उसीने नृत्य करके दिखाया तथा अपने गणों के मुखिया 'तंडु' से भरत को ठीक तरह शिक्षण दिलवाया। गणों के अधिपति 'तंडु' से उपदेशित किए गए इस नृत्य प्रकार का नाम ''तांडव नृत्य'' पड़ा।

बाद में स्त्रीत्व के, लालित्य का प्रतिरूप बनी हुई पार्वती जी ने नाट्य के 'लास्य' भाग को प्रदर्शित किया, तथा भगवान शिव भक्त बाणासुर की बेटी

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

उषा को नाट्य का लास्य भाग सिखाया। श्रीकृष्ण के पुत्र अनिरूद्ध की पत्नी उषा ने इसे द्वारका की सभी गोपिका स्त्रियों को सिखाया। इस तरह 'तंडु' से 'तांडव', उषा से 'लास्य', भारत में भरत मुनि से परम्परागत स्थापित किया गया। वह संस्कृत का मूल श्लोक ''नंदिकेश्वर प्रणीत नाट्य शास्त्र'' में इस प्रकार है :–

नाटयवेदम् ददौ पूर्वम् भरताय चतुमृखः।
ततश्च भरतः सार्धम् गंधर्वाप्सरसाम् गणैः॥
नाट्यम् नृत्तम् तथा नृत्यमग्रे शंभोः प्रयुक्तवान्।
प्रयोगमुद्धतम् स्मृत्वा स्वप्रयुक्तम् ततो हरः॥

तंडुना स्वगणाग्रण्या भरताय व्यदीदृशत्।
लास्यमस्याग्रतः प्रीत्वा पार्वत्या समदीदिशत्॥
बुध्वाथ तांडवम् तांडोर्मत्येभ्यो मुनयोऽवदन्।
पार्वतीत्वनुशास्तिस्म लास्यम् बाणात्मजामुषाम्॥
तया द्वारवतीगोप्यस्ताभिः सौराष्ट्रयोषितः।
ताभिस्तु तत्तदेशीयास्तदशिष्यंत योषितः॥
॥ एवम् परम्परा प्राप्तमेतल्लोके प्रतिष्ठितम्॥

नाट्य के बारे में समझने से पहले नटराज परमेश्वर को भक्ति श्रद्धापूर्वक नमन अर्पण करें। नर्तन को प्रतिपादित करने वाले नाट्य शास्त्र का प्रथम नमस्कारिक श्लोक जो भगवान नटराज शिवजी को अर्पित है वह इस प्रकार है।

अंगिकम् भुवनम् यस्य वाचिकम् सर्व वाड्मयम्।
आहार्यम् चन्द्रतारादि तम् नमः सात्विकम् शिवम्।

अन्वय :–

यस्य शिवत्य भुवनम् अंगिकम्, तस्य सर्व वाड्मयं वाचिकम्,
आकशेस्थित चंद्र तारादि तस्य आहार्यम्, अस्ति, तादृशम् सात्विकम्
शिवम् नमः॥

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

सम्पूर्ण जग ही शिव के अंग हैं 'अंगिकम', सम्पूर्ण जग में रहने वाले सभी शब्द-जाल शिवजी के मुंह से ही बातें बनकर बाहर आई हुई हैं, 'वाचिकम्', आकाश में रहने वाले सभी चंद्र और तारों को अपने गहने आहार्य, बनाकर, पूर्ण विश्व को ही अपनी ताल के अनुसार नचाने वाले, परम सात्विक शिवजी को प्रणाम करता हूं।

इस तरह तंडु, भरत आदि मुनियों ने भक्ति, श्रद्धापूर्वक "नट्यमय शिव नटराज" की स्तुति की।

'मुद्रा' शब्द के लिए संस्कृत वाङ्मय में कई प्रकार के अर्थ हैं। 'मुख मुद्रा' यानी मुख का भाव, बदलती हुई भावनाओं का प्रकटीकरण करना। 'हस्त मुद्रा' इनमें कई प्रकार कि हैं जैसे - 'असंयुक्त हस्त', या एकहस्त मुद्राएं अर्थात् एक ही हाथ की उंगलियों की संयोजना से प्रकटीकृत होने वाली भावना, वस्तु, विचार आदि है। दूसरा 'संयुक्त हस्तं' दोनों हाथों की उंगलियों को संयोजित करके करने वाली मुद्राएं हैं।

इसके अलावा 'काय मुद्रा' अर्थात शरीर के विभिन्न अंग जैसे कि आंखे, सिर, हाथ पैरों की विविध मुद्राओं के, चालन से भावना का प्रकटीकरण करना। अष्टांग योग के तीसरे स्तर के दैहिक "आसन" भी इनमें जमे रहते हैं।

असंयुक्त मुद्रा (हस्त) एक हस्त से मुद्रा अर्थात् एक ही हाथ की उंगलियों से भावनाओं के, वस्तु विशेषों के अठाईस (28) मुद्राएं प्रचलित रूप में हैं। उनके नामों का उल्लेख करने वाला मूल संस्कृत श्लोक "नंदीश्वर प्रणीत नाट्य शास्त्र" में इस प्रकार है :-

पताक त्रिपताकोर्ध्वपताक कर्तरी मुखः।
मयूराख्योर्ध चंद्रस्य अराल शुकतुंडकः॥1॥

मुष्टिश्च शिखरख्याश्च कपित्थ कटका मुखः॥
सूची चंद्रकला पद्मकोशम् सर्पशिरस्तथा॥2॥

मृगशीर्षः सिंह मुखो र्लागूलसोलपद्मकः।
चतरो भ्रमरश्चैव हंसास्यो हंसपक्षकः॥3॥

संदशो मुकुलश्चैव ताम्रचूड़ त्रिशूलकः।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

भारत में अनादि काल से नर्तन भगवान की आराधना का भाग बनकर हमारे जीवन का अंग बनकर आया है। नर्तन के जो प्रधान भाग अर्थात 'हस्तमुद्रा' 'मुखमुद्रा', 'नेत्रमुद्रा', 'पादमुद्रा', आंगिक मुद्रा माने शरीर के विभिन्न अंगों से प्रकट होने वाली विविध मुद्राएं संदर्भानुसार हित-मित रूप से संलग्न हुए हैं। सुमधुर, लयबद्ध, संगीत, नर्तन की विशेषता है। नर्तन का मूल भाग यह है कि भावनाओं का, किसी प्रसंग का, और वस्तुओं का, यशस्वी मौन प्रकटीकरण करना। प्रसिद्ध हरिदासों के, वाग्गेयकारों के, भक्तिरस प्रधान साहित्य से, जुड़ने वाले नर्तनों को रूपित करके, भक्ति भाव प्रदर्शन, यशस्वी रूप से प्रचारित हो रहा है।

पिछले दिनों में प्रसिद्ध मंदिरों के नवरंग में भगवान की सेवा के लिए ही देवदासियां नियोजित की जाती थीं। सिर्फ उन्हीं के द्वारा मंदिरों के प्रांगण में नर्तन सेवा अर्पित की जाती थी। उसके बाद 'राजा प्रत्यक्ष देवता' नाम से राजाओं के आस्थानों में तथा, विद्वत गोष्ठियों में नर्तन का प्रदर्शन होता था। उन दिनों में सिर्फ देवदासियों ने नर्तन-गायन को अपना (श्वास) जीवन, सेवा तथा वृत्ति, तथा प्रवृत्ति बना लिया था। उसके साथ ही जीवन में धन्यता, यश, नाम तथा राजाश्रय से धन भी पाते थे। आज समाज के सभी वर्ग के लोग अमीर-गरीब, स्त्री-पुरूष, के भेदभाव के बिना इस पवित्र नाट्य शास्त्र का अभ्यास करके जनता जनार्दन को अर्पित कर रहे हैं। यह प्रशंसनीय तथा सामान्य बना है। यह एक अच्छा लक्षण है कि आज कला के एक प्रधान प्रकार बनी हुई 'मुद्राओं' के आद्यतायुक्त नृत्य के लिए अधिक प्रोत्साहन तथा पोषण मिल रहा है।

इस मुख्यांश के बारे में मन लगाना आवश्यक है कि हर एक नर्तन के चालन में भी कई प्रकार के, विभिन्न 'मुद्राओं' की संयोजनाओं से भाव, तथा रस को प्रकट करने के लिए उपयोग किया जा रहा है।

इस तरह मुद्राएं मानव के जीवन में प्रधान अंश बनकर स्त्री-पुरूषों के भेद के बिना विश्व के सभी संस्कृतियों में भी अलग रूप से प्रसार हुआ है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

इन मुद्राओं को तथा उनको प्रतिपादित करने वाले अंशों को समझ लेंगे :–

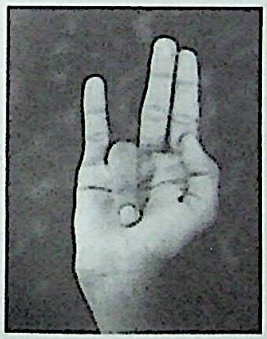
असंयुक्त मुद्राएं

एक हस्त मुद्राएं :– एक ही हथेली से और उंगलियों के संयोजन से हमारी भावनाओं को, कई वस्तु विशेषों को प्रतिपादन करने की मुद्राएं बत्तीस (32) है।



1. पताका

नर्तन का आरंभ, बादल, जंगल, निराकरण, छाती का प्रदर्शन, रात का आसमान, नदी, स्वर्ग, घोड़ा, मारकर गिराना, हवा, मौन, सोना, चांदनी, प्रकाशयुक्त सूरज का उजाला, दरवाजा खोलना, लहरें, संकल्प का स्वीकार, समुंदर, आशीर्वाद देना, ढाल, यह दिखाना कि सभी उचित है, व्यक्ति का सम्बोधन, आगे बढ़ना,



तलवार, महीना, वर्ष (बरस), वर्षा (बरसात) के दिन, इन सभी के अलावा और भी कई अंशों का यह पताका मुद्रा प्रतिपादन करती है।

2. त्रिपताका –

मुकुट, पेड़, इंद्र, इंद्रायुध, फल, दिया, आग की लपटे, कपोल, पत्र लेखन, तीर, स्त्री–पुरूषों का संबंध।



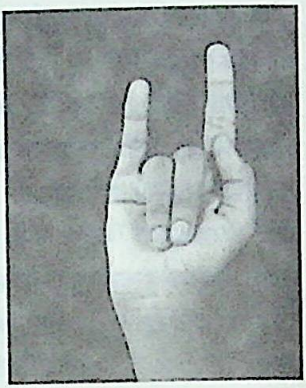
3 अर्ध पताका –

अंकुर (फल्लव), फलक, नदी का किनारा, दो व्यक्ति, आरा, तलवार, झंडा, मंदिर, जानवरों के सींग।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

4. कर्तरी मुख –

स्त्री-पुरूषों का अलग होना, चोरी करना, दिखावा, मौत, फटक दिखाना, दिया जलना, अलग (जुदा) होने का दुख, नीचे गिरना, लता (बेल)



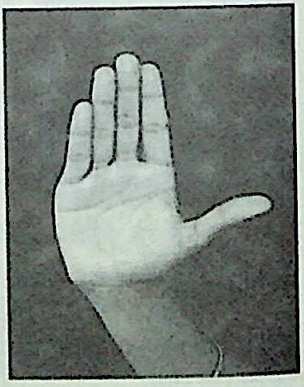


5. मयूर –

मोर, बेल, चिड़िया, उल्टी होना, घुंघर, ललाट, बिंदी, आंसू, मशहूर, भविष्य

6. अर्ध चंद्र –

चांद, कृष्ण का जन्म दिन, हथियार, (शस्त्र) पूजा, थाली सृष्टी, वीच कमर, मन का दुःख, 'मेरा' कहना, ध्यान, प्रार्थना विनती पैरों को छूना, व्यक्ति को प्रणाम करना, गला पकड़ करके ढकेलना।



CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

7. अराल –

अमृत या जहर पिलाना, आंधी, गर्जना, बिजलियां।



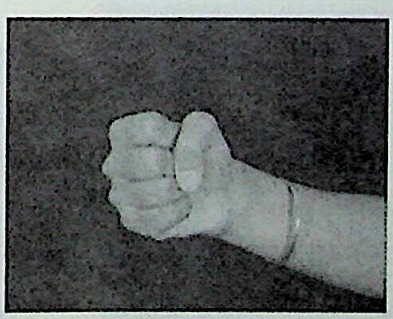


8. शुकतुंड –

तीर, हथियार, नाराजगी दिखाना, ताना, खटकने वाली बात।

9. मुष्ठी –

ताकत, बाल पकड़कर खींचना, धीरज, चीजों को पकड़ना, कुश्ती।



CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

10. शिखर –

कामदेव (मदन) धनुष, सतंभ, मौन (चुप्पी) पिता का काम, ओंठ, प्रवेश (दखिल होना) दांत, सवाल कर, हाथ पैर, नहीं कहना, याद कर लेना, कमर बांधना, आलिंगन करना (गले मिलना–गले लगाना) शक्तियुत हथियार, तोमरायुध, घंटे की आवाज, मथना।





11. कपित्थ (बिल्व) –

लक्ष्मी, सरस्वती, प्रदक्षिणा, ताल, गाय को दुहना, आंखों का काजल, फूल, व्यवस्था, आंचल पकड़कर खड़े होना, कपड़े में (थवनिका) आवरण, दिया और धूपबत्ती पकड़ लेना।

12. कटका मुख (कंकण) –

फूल निकालना, मोती की माला, फूल लगा लेना, मदन के तीरों से आकर्षित, तांबूल (पान) देना, कस्तूरी आदि सुगंध द्रव्य, खुशबु को सूंघना, दिखावा (दृश्य) और बातें।

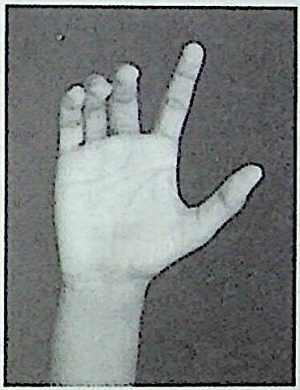


CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

13. सूची –

परब्रह्म, एक को दिखाना, सौ सूरज, (शत सूर्य) शहर, दुनिया, (विश्व) कैसे, कब, क्यों, कौन, डराना, दुबला-पतला, अचरज, बाल, छाता, कमरा, सामर्थ्य, उत्तेजित, भेरी बजाना (नगाड़ा बजाना) कुम्हार का चाक्र, रथ का चक्र, लोगों की भीड़, सोचना, शाम का समय।





14. चंद्रकला – चांद को दिखाना।

15. पद्म कोश –

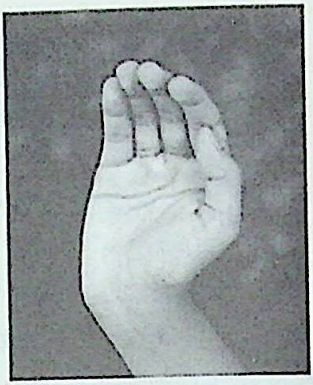
बेल और बेल का फल, स्तन, गोल, गेंद, थोड़ा सा खाना, कली, आम, फूलों की वर्षा, पुष्प गुच्छा, फूल, घंटा, वल्मीक, मोगरा, अण्डा।



CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

16. सर्प शीर्ष (सांप का सिर)

सांप, चंदन का रेता हुआ गोला, धीरे धिड़काना, तीर्थ, निगरानी रखना, हाथी का भाल, कुश्ती करने वालों का मांस खण्ड।



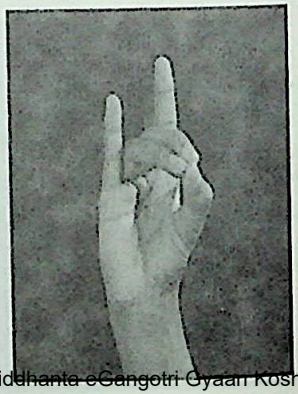


17. मृगशीर्ष (जानवर का सिर)

औरत, गाल, मर्यादा, डराना, वाद करना, पूर्व वृतांत, रहने का स्थान, भाल, लोगों की मुलाकात, भयानक चित्र, पांव दबाना, घर, छाता पकड़ना, सीदी, अगला दरवाजा, प्रियों का आह्वान चालन।

18. सिंह मुख (शेर का मुख दायां)

प्रवाल, मोती, खुशबू, घुंघरू पूछना, बूंद, मोक्ष, हृदय, पवित्र अग्नि।



CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



सिंह मुख बाया :-

खरगोश, हाथी, कुश, फल, सिंह का मुंह, वैद्यकीय सिद्धता।



19. कांगूल (1)

निंबू, कन्या के कपोल के कोर, कलहार पुष्प, चकोर पक्षी, सुपारी, घुंघरु, चातक पक्षी।



कांगूल (2)

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

20. अल पद्म

(बरगद का पुष्प) :- कमल, बेल का फल, घूमना, स्थान, विरह, वेदना, आइना, पूर्ण चंद्र, सुंदर वस्तु (जटे हुए लंबे बाल) जटा, चंद्र कोष, देहात, ऊंचाई गुस्सा, तालाब, गाड़ी, चक्रवाक पक्षी, पक्षियों का चहचहाना (कलरव) हवा, पानी, तारीफ करना।





21. चतुर (1)

कस्तुरी की सुगंध, थोड़ा सा, सोना इत्यादि धातु, भीगा, कोश, स्वाद, आंख।

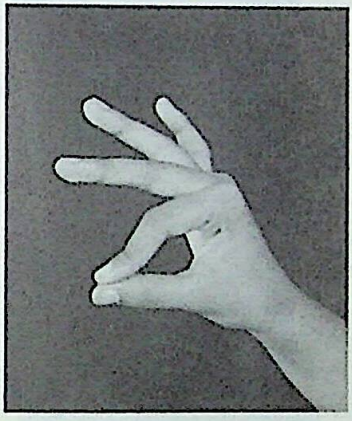
चतुर (2) – विभिन्न रंग, प्यार करना, चालन तोड़ना, आसन, घी, तेल।



CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

22. भ्रमर (मधु मक्खी) – भौंरा, मधु मक्खी, तोता, ध्यान, योग, कोयल, और सारस पक्षी।





23. हंसास्य – मांगल्य धारण, सलाह, निर्णय, उत्तेजित, मोती इत्यादि रत्न, तस्वीर, उड़ना, पानी की बूंद, दिए की बत्ती (कपड़ा या रूई का लंबा पतला टुकड़ा) मुलायम बनाना, खोज, मोगरा इत्यादि फल, रेखा, माला पकड़ना, अहम् ब्रह्मस्मि, निराकरण, जगमगाने वाली चीज, वीक्षण।

24. हंस पक्ष – छः संख्या, पुल, नख क्षत, काम करने का तरीका।



CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



25. संदेश – उदारता, होम, नींव, कीड़ा, पूजा, पांच संख्याएं।

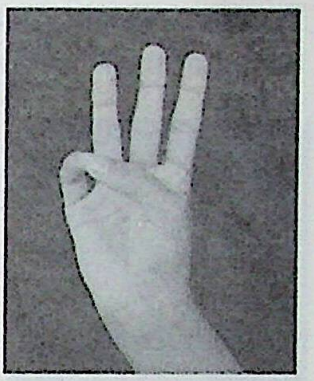


26. मुकुल – मोगरा, भोजन, कामदेव भस्म, नामधारण, पेट, केले का फूल।



27. ताम्र चूड़ – बहना, बक पक्षी, कौआ, ऊँट, जबड़ा, पत्र।

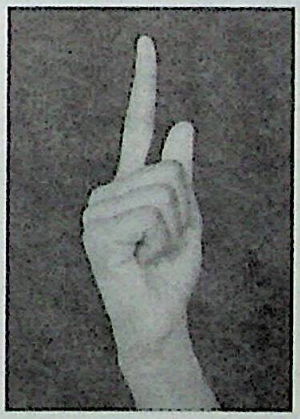
CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



28. त्रिशूल – बेल के पत्ते, तीन संख्याएं, शिव का त्रिशूल।



29. व्याघ्र (बाघ) – बाघ, शेर, इत्यादि क्रूर जंतुओं को बिंबित करने के लिए।

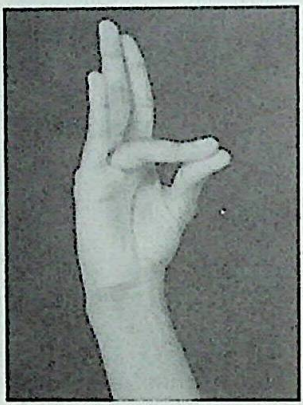


30. अर्ध सूची – सूचि मुद्रा के सभी भावनाओं को प्रतिबिंबित करते हैं।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

31. कटक – कटका मुख के अंशों को और मुख्य रूप से ध्यान, तपस्या प्रतिबिंबित करती है।





32. पल्लि –

पल्ली, छिपकली, न्याय, नीति, सेवाभाव

संयुक्त हस्त मुद्रा

दोनों हथेलियों को और उंगलियों के संयोजन से, हमारी भावनाओं को, कई वस्तु विशेषों को उल्लेखित करने की, प्रतिबिंबित करने की मुद्राएं बाईस (21) हैं।

इन संयुक्त मुद्राओं के नामों को उल्लेखित करने का मूल संस्कृत श्लोक "नदिंकेश्वर प्रणीत नाट्य शास्त्र" में एक श्लोक इस प्रकार है :–

अंजलिश्च कपोतश्च कर्कटस्वस्थिकस्तथा।
दोलहस्त पुष्पपुटः उत्संग शिवलिंगकः॥1॥
कटक वर्धनश्चैव कर्तरीस्वस्थिकस्थता।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

शकटः शंख चक्रीच सम्पुटः पाशकील कौ।।
मत्स्य कूर्म वराहश्च गरूड़ोनागबंधकः।
खटवा भेरुंड़काख्याश्च अवहितस्तथैवच।।



1. अंजली – भगवान को प्रणाम, स्वागत।



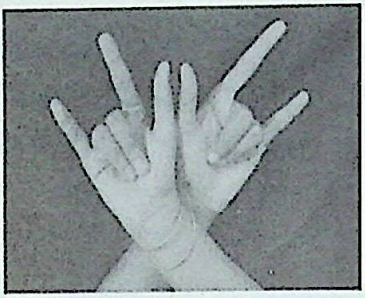
2. कपोत – मर्यादापूर्वक मान लेना, संधान।



3. कर्कट – साथ में मिलना, हाथ पैर सीधा करना, घुमाना।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

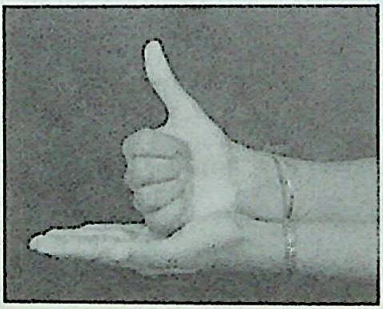
4. स्वस्थिका – मगर का प्रतिपादन।





5. पुष्पपुट – फूलों का गुच्छ, पानी, फल का स्वीकार, भगवान को निवेदन, आरती।

6. शिवलिंग – शिवलिंग की प्रतिपादना।

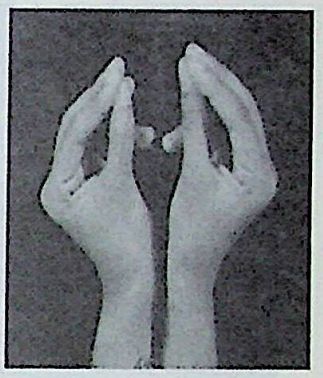




7. कटक वर्धन – राज्याभिषेक, पूजा, विवाह।

CC0. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

8. कर्तरी स्वस्थिका – स्थान का निर्देशन, पेड़, पहाड़ की चोटी।





9. शकट – राक्षस की प्रतिपादन।

10. शंख – शंख की प्रतिपादना।



CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

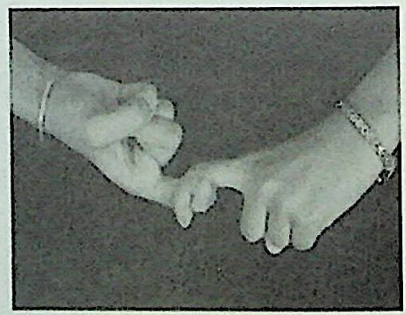
11. चक्र – चक्र का प्रतिपादन।





12. सम्पुट – पेटी, शिल्प।

13. पाश – झगड़ा, युद्ध, श्रृंखला, कड़ी।



CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

14. कीलक – प्रेम (प्यार) विश्वास।





15. मत्स्य – मछली (मत्स्य)

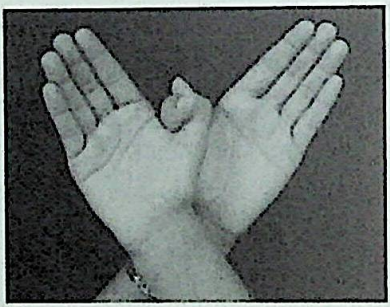
16. कूर्म – कछुआ (कूर्म)



CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

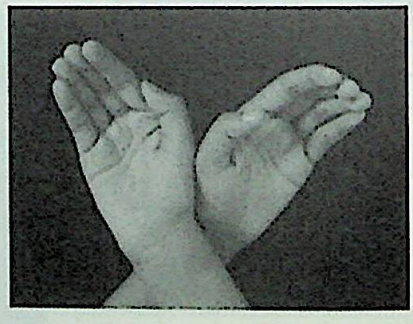
17. वराह – सुअर (वराह)





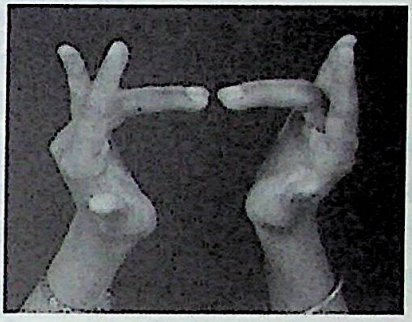
18. गरुड़ पक्षी – गरुड़ पक्षी।

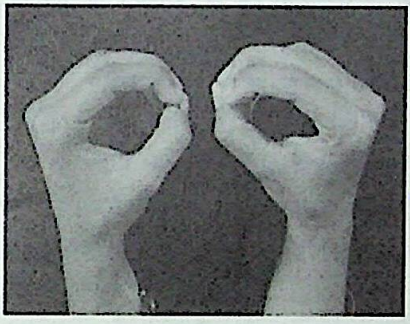
19. नाग बंध – नाग बंध (सांप का बांध)



CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

20. खटवा – चारपाई (पलंग) डोली, पालकी।





21. भेरूंड :– प्यार के समय में फूल देना, प्रिय पक्षियों की जोड़ी।

कर्नाटक की करावली के यक्षगान तथा केरल की कथक्कली में भी यह मुद्राएं थोड़े से अन्तर से प्रचलित हैं।

पहले ही यह उल्लेखित हुआ है कि नाट्य वेद ब्रह्मा से भरत महर्षि को उपदेशित हुआ और भगवान नटराज से परिष्कृत होकर आज नाट्य शास्त्र नृत्य कलाकारों में तथा आम लोगों के मन में स्थिर होकर बसा हुआ है। इसमें भगवती पार्वती का लास्य, शिव का गण प्रमुख तन्डु से ताण्डव प्रचलित होकर शिव का प्रथम गण नन्दिकेश्वर से प्रणीत हुआ है। देश विदेशों में भी भारतीय नृत्य प्रचार पाकर इस भारतीय कला का अभ्यास कर रहे हैं।

संस्कृत के वाङमय का प्रसिद्ध शब्द भण्डार अमर कोश के कर्ता अमर सिंह ने भी नाट्य के बारे में इस प्रकार कहा है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

तान्डवम् नटनम् नृत्यम् लास्यम् नृत्यंच नर्तने।
तौर्यत्रिकम् नृत्य गीत वाद्यम् नाट्यमिदंत्रयम्।।

इस प्रकार नृत्य का हर एक चालन भी वैज्ञानिक मुद्रा बनाकर, ताल, संगीत, साहित्य और वीणा, वेणु, मृदंग जैसे विभिन्न वाद्यों के साथ, विभिन्न हस्त और अंगिक मुद्राओं के साथ, परम रंजनीय बनकर जन जनित हो रहा है। नाट्य शास्त्र, नाट्य वेद का मूल ही भगवान की सन्निधि में सम्पूर्ण समर्पण, मोक्ष साधना बनी है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

भाग दो
आध्यात्मिक-मानसिक आरोग्य प्रदान मुद्राएं

अध्याय – सात
प्राणायाम मुद्राएं

अष्टांग योगों के 'यम' 'नियम', 'आसन', 'प्राणायाम', 'प्रत्याहार', 'धारण', 'ध्यान' और 'समाधि' नाम से आठ मुख्य स्तरों में 'प्राणायाम' चौथा स्तर बनकर प्रसिद्ध हुआ है। यह समझ में आता है कि, योग के अत्यंत प्राचीन ग्रंथ "योग वशिष्ट" में, महर्षी वशिष्ठ ने मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्री रामचन्द्र जी को प्राणायाम के विभिन्न आयाम, तथा उन्हें सूक्त 'मुद्राओं' के प्रयोग के बारे में भी विमर्श किया था।

योगिराज नाम से पूजित होने वाले भगवान श्री कृष्ण ने पांच हजार (5000) वर्षों पुराने समय में, अर्जुन को योग और प्राणायाम के बारे में विस्तृत रूप से बताया था। वह 'श्रीमद्भगवद्गीता' नाम से विश्व विख्यात बनकर आज भी हमें उपलब्ध है। श्रीमद्भगवद्गीता के हर एक अध्याय के अंत में "ॐ तत्सदिति श्रीमद्भगवद् गीतासु उपनिषस्तु ब्रह्म विद्यायां योग शास्त्रे श्रीकृष्णार्जुन संवादे..... नाम..... अध्यायः ऐसा उल्लेखनीय है। यानि गीता के सभी अठारह (18) अध्याय योगशास्त्र ही हैं।

इसी तरह लगभग तीन हजार वर्षों के अंतर में 'पूज्य पतंजल महर्षि' से अनुग्रहित किया गया 'योग दर्शन' ग्रंथ में 'प्राण' तथा 'प्राणायाम' के सूक्ष्मातिसूक्ष्म धागे के तारों का विवरण किया है। आज हमें यह दोनों योग शास्त्र के आधारभूत ग्रंथ बनकर मार्गदर्शक बने हैं। योग साधक लोग आज पतंजल नमन करके, उनका स्मरण करके ही योग का आरम्भ करते हैं अवश्य, परम्परा भी बनी है। उन्हें भक्ति तथा श्रद्धा का अर्पण करने का श्लोक इस प्रकार है :–

योगेन चित्तस्य पदेन वाचाम्। मलम शरीरस्य तु वैद्यकेन।
योपाकरोत्तुम् प्रवरम् मुनीनाम्। पंतजलिम् प्रांजलिरानतोस्मि॥
आबाहु पुरूषाकारम् शंखचक्रि धारिणम्।
सहस्र शिरसम देवं तम् नमामि पतंजलिम्॥

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

शरीर में रहने वाला प्राण एक होने पर भी, वह अपने विभिन्न कार्यों से अलग अलग नाम पाकर, शरीर के विभिन्न भागों को चेतनता प्रदान करते हुए, शरीर के हर एक भाग, अपना काम ठीक तरह से करने के लिए, शक्ति प्रदान करता है। ऐसे प्राण के बारे में 'वायुमुद्रा' भाग के पृष्ठों में वर्णित किया गया है।

मुख्य रूप से हमारे शरीर के अस्तित्व के लिए प्रधान कारण बना हुआ प्राण या वायु के श्वासोच्छवास के विभिन्न प्रकार के, पकड़, निरोध, चालनों से प्राण तथा जीवनी शक्ति को, तथा शारीरिक आरोग्य, पटुत्व का उद्दीपन करने वाली वैज्ञानिक व्यवस्थित कार्यपद्धति ही ''प्राणायाम'' कहलाती है। श्वास लेना 'पूरक' धारण करना, 'कुंभक', श्वास छोड़ना 'रेचक', और निःश्वास स्थिति ''स्थंभक' के नामों से प्रचलित हैं।

चारों और प्रकृति में रहने वाले वायु (आक्सीजन) को नाक के द्वारा अंदर लेने की क्रिया सिर्फ एक क्रिया ही नहीं है। विश्व में रहने वाले चैतन्य को, जग के अणु-परमाणुओं में रहने वाले चैतन्य शक्ति के प्राण शक्ति को ही, हम स्वीकार कर रहे हैं। यह भावना अतिमुख्य है। वही प्राणवायु और इसका वैज्ञानिक प्रयोग ही 'प्राणायाम' है।

ऐसे अतिमुख्य 'योग' के 'प्राणायाम' अर्थात श्वासोच्छवास की कार्य प्रक्रिया के नियंत्रण के लिए कई मुद्राओं को महर्षियों ने निर्देशित किया है।

प्राणायाम की प्रक्रिया में मुद्राओं के कार्य के ऐसे परिणामों को हम समझ सकते हैं जो शारीरिक, मानसिक वशीकरण से आश्चर्यजनक कार्य कर सकते हैं।

श्वास कोश का दहिना भाग तीन भागों में विभाजित किया गया है। हृदय के अस्तित्व से थोड़ा सा बायीं ओर अवश्य रहने के कारण बायां श्वास कोश थोड़ा सा छोटा है और इसमें दो भाग है। कुल मिलकर श्वास कोश को तीन भागों में विभाजित किया गया है। श्वासकोश के निचले भाग को 'उदरभाग', 'चिन् बिंदु' कहते हैं। बीच के छाती के प्रदेश को 'उरभाग' 'चिन्मय बिन्दु' कहते हैं। श्वासकोश के ऊपर, गले के पास के भाग ग्रीव यानी

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

कंठ प्रवेश को **'ग्रीव बिन्दु'** या **'आदि बिन्दु'** नाम से उल्लेखित किया गया है।

'अपराक्ष' मेंदू में रहने वाले **'अपराक्ष बिन्दु'** दो भाग बनकर पूरक तथा रेचक दोनों कार्यो का संचालन, निर्वहण तथा अपने काबू में रखने की जिम्मेदारी को संभालते हैं।

'अपराक्ष' बिन्दु के नीचे रहने वाले नरों में होने वाले तरंगों से हमारा श्वासोच्छवास निर्देशित होकर श्वासकोश के निचले भाग को अर्थात पेट के भाग में प्राण वायु संचार होने से वपा तेजी से काम करती है। इस क्रिया को **'चिन्मुद्रा'** उद्दीपन करने के अलावा उसका नियंत्रण करती है।

अपराक्ष बिन्दु मस्तिष्क के बीच में रहने वाले **'वेगस'** या **'न्यूमोग्यासिक'** नरों में उत्पन्न होकर भेजने वाले तरंगों से श्वासकोश के बीच के भाग को, प्राणवायु का संचार होने वाली क्रिया को **''चिन्मय मुद्रा''** निर्वाहित करती है।

मेंदू के **''सेरेब्रल कोर्टेक्स''** के जागृत भाग में उद्भव होने वाले तरंग, श्वास कोश के ऊपरी भाग को प्राणवायु भेजते हैं। इस क्रिया का नियंत्रण **''आदिमुद्रा''** करती है।

योग मुद्राओं का उपयोग करके श्वास कोश के तीन भागों को स्वतंत्र रूप से पूरक, तथा रेचक के लिए जोड़ सकते हैं।

संस्कृत के **'ब्रह्म'** शब्द के लिए प्राणवायु या श्वास भी कह सकते हैं। **'ब्रह्ममुद्रा'**, **'अपशेक्ष बिंदु'** के सभी भागों के श्वासोच्छवास को नियंत्रित करती है। हम यह अनुभव कर सकते हैं कि, जब **'ब्रह्ममुद्रा'** से पूर्ण श्वास अर्थात प्राणायाम को धीरे-धीरे आचरण करने से पहले पेट का भाग उसके बाद छाती तथा अंत में छाती के ऊपर का ग्रीव अर्थात ऊपरी श्वास कोशों के लिए प्राणवायु धीरे-धीरे भरने का अनुभव कर सकते हैं।

साधारण रूप से हम स्वाभाविक रीति से एक मिनट में तेरह से पंद्रह (13-15) बार पूरक रेचक के साथ अप्रार्थित होकर सांस लेते और छोड़ते भी हैं। यह भी कहा गया है कि महर्षियों से दिया गया वैज्ञानिक श्वासोच्छवास प्राणयाम क्रियाओं से श्वासोच्छवास की संख्या को कम करते हुए, इस क्रिया के

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

बिना भी हम **"काली मुद्रा"** में रह सकते हैं। आज हमें यह ज्ञात होता है कि बहुतेक इस प्राणायाम के प्रभाव से ही महर्षि सैंकड़ों वर्षों तक तंदुरुस्ती से जीवित रहे और समाज का मार्गदर्शन करते हुए सार्थक जीवन बिताया।

हमारे पुरातन महर्षि लोगों ने हमें प्राणायाम को कई विशिष्ट मुद्राओं के साथ मिलाकर हमें प्रदान किया है। यह एक साधारण क्रिया जैसी लगने पर भी वह अति मुख्य है। उन्होंने हमारे अस्तित्व के लिए मूलभूत श्वासोच्छवास के बारे में अपने जीवन को ही दांव पर लगाकर शोध किया है। **"योग शास्त्र" "तंत्र शास्त्र"** और **"यंत्र शास्त्रों"** के द्वारा कई सैंकड़ों मुद्राओं को प्रदान किए हैं। ये हमारे शरीर के कई क्रियाओं को, मानसिक क्रियाओं को तथा हमारी भावनाओं का भी नियंत्रण करने के साथ अत्यंत प्रबल, अपूर्व **"कुंडलिनी शक्ति"** का उद्दीपन करते हैं। इसके अलावा हमें **"आत्म दर्शन"** कराके हमें मुक्ति पथ की ओर ले जाते हैं। यही योगशास्त्र का मूल उद्देश्य है।

ऐसे महर्षियों का हमें सदा ऋणी रहना चाहिए जिन्होंने अपने को खुद तप कर ऐसी अत्यंत वैज्ञानिक, अमोघ विद्या को हमें प्रदान किया है।
प्राणायाम के कई मुद्राओं के बारे में समझ लेंगे :–

1. काकि मुद्रा



हमें होंठों को सीटी बजाने की तरह तथा कौवे की चोंच की तरह आगे बढ़ाना चाहिए। होंठों को संकुचित करके **'धौति'** प्राणायाम की तरह या मुख **'भस्त्रिका'** प्राणायाम की तरह श्वास को तेजी से रेचक करने की क्रिया को **"काकि मुद्रा"** कहते हैं। पहले दीर्घ पूरक करके बाद में इस क्रिया का आचरण करना चाहिए। कौवे की चोंच की तरह हमारे होठों को रख लेने के कारण इस मुद्रा का नाम अन्वर्थ रूप से काकि मुद्रा बना है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

इस मुद्रा के आचरण से मुख मंडल में रहने वाले **'ग्लासोपेरांजियल'** तथा **''लारंजियल प्लक्सस्''** नाम के नरमण्डल चैतन्यदायी बनते है।

2. काकचंद्र मुद्रा



अपनी जीभ के दोनों ओर ऊपर उठाकर जीभ को नलिका की तरह बनाकर पूरक और रेचक से हम **'शीतली प्राणायाम'** करते हैं।

इस तरह जीभ को नालिका के आकार में बना लेने की क्रिया ही **''काकचंद्र मुद्रा''** कहलाती है। शीतली प्राणायाम करने के लिए यह मुद्रा अत्यंत आवश्यक है। यह मुद्रा शरीर की गर्मी का नियंत्रण करती है। जीभ को पटुत्व देने के साथ ही ध्वनि, और शब्दों का स्पष्ट उच्चारण के लिए यह मुद्रा सहायक बनी है।

3. नासाग्र मुद्रा



इस मुद्रा का आचारण हम अपने दाहिने हाथ से ही करना चाहिए। यह आवश्यक है कि हमें अपने अग्नि तत्व के अंगूठे को दहिने नाक के छिद्र पर इस तरह धीरे से रखना चाहिए कि वह छिप जाए। बाद में चौथी भूतत्व की अनामिका अर्थात अंगूठे की उंगली और जल तत्व की कनिष्ठिका अर्थात सबसे छोटी उंगली दोनों को जोड़कर उनकी छोर को बराबर करके नाक के बाएं छिद्र पर धीरे से ऐसे रखना चाहिए कि वह छिप जाए। बचे हुए तर्जनी तथा बीच की उंगली दोनों के छोर समान हों, इस तरह जोड़ कर आंखों की बांहों के बीच में नासाग्र अर्थात नाक के मूल में रखना चाहिए। यही **''नासाग्र मुद्रा''** नाम से अन्वर्थ बनी है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

अगली क्रिया प्राणायाम करने के लिए दाहिने नाक छिद्र के अंगूठे को निकालकर पूरक करके दाहिने नाक छिद्र को अंगूठे से धीरे से छिपाकर बाएं नाक छिद्र को धीरे से छिपे रखे गए अनामिका और कनिष्ठिका उंगलियों को निकाल कर बाएं नाक छिद्र से रेचक करना चाहिए। बाद में वही खुले हुए बाएं नाक छिद्र से ही पूरक करके, बाएं नाक छिद्र को कनिष्ठिका और अनामिका उंगलियों से छिपा कर दहिनें नाक छिद्र के ऊपर रहने वाले अंगूठे को निकाल कर रेचक करना चाहिए। ऐसा पूरक और रेचक एक वृत्त है। ऐसा कई वृत्त हम अभ्यास कर सकते हैं। इस समय में तर्जनी और मध्यमा उंगली नाक के मूल को दबाती रहती है। अग्नि तत्व से छिपे जाने वाले दाहिने नाक छिद्र को 'पिंगला' यानी "सूर्य नाड़ी" कहते है। जल और भू तत्व से छिपे जाने वाले बाएं नाक छिद्र को 'इड़ा' यानी "चंद्रनाड़ी" नाम से उल्लेखित किया गया है।

इस तरह विशिष्ट रूप से नाक पर उंगली रखकर पूरक और रेचक बनाने की इस क्रिया को ही "नासाग्र मुद्रा" कहते हैं। इसे "नासिक मुद्रा" भी कहते हैं।

तर्जनी और मध्यमा उंगलियां वायु, आकाश तत्व के प्रतीक बनकर भ्रू मध्य में रहने वाले 'वेगस' नामक मुख्य 'नर' का उद्दीपन करती हैं। इसके अलावा यह भ्रूमध्य 'सुषुम्ना' नाड़ी (धमनी) का स्थान भी बनकर वायु, आकाश तत्व के संपर्क से यह मुख्य 'नाड़ी' (धमनी) भी तेज बनकर हमारे आज्ञा/प्रज्ञा चक्र को जाग्रत करने का काम करती है।

4. विष्णु मुद्रा



इस विष्णु मुद्रा का आचरण भी दहिने हाथ से ही करना चाहिए। हमारे हाथ की दूसरी उंगली अर्थात तर्जनी को नाक के दाएं छिद्र पर धीरे से रखकर छिपा लेना चाहिए। तीसरी उंगली अर्थात मध्यमा उंगली के आंखों की भौंवों के बीच में रहने वाले नाक के मूल में रखना चाहिए। चौथी

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

उंगली अनामिका को नाक के बाएं छिद्र पर धीरे से रखना चाहिए। बचे हुए अंगूठा और कनिष्ठिका को होम (हवन) के बर्तन के आकार (V) जैसे रख लेना चाहिए।

पिछले नासिक मुद्रा की तरह ही पूरक, रेचक क्रिया से तर्जनी, अनामिका उंगलियों के चलन द्वारा निर्धारित प्राणायाम कर सकते हैं।

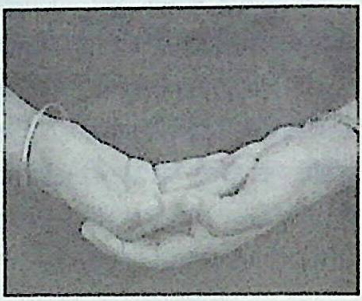
वर्णित किया गया है कि 'इस तरह की तर्जनी' मध्यमा और अनामिका उंगलियों के विन्यास को **''विष्णु मुद्रा''** नाम से प्रचलित किया है। नासिक मुद्रा से जो परिणाम होता है वही परिणाम या लाभ इस मुद्रा से प्राप्त होता है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

आध्यात्मिक, मानसिक मुद्राएं

1. ध्यान मुद्रा

आचरण का विधान :- पद्मासन में बैठकर बाएं हाथ पर, दाएं हाथ को हल्के से हथेली ऊपर की ओर करके रखना चाहिए। इसी तरह दाएं हाथ पर बायां हाथ रखना चाहिए। दोनों क्रियाओं में हथेली ऊपर रहनी चाहिए। अंगूठों का स्पर्श नहीं होना चाहिए।



जब हम अपनी दायीं हथेली पर बायीं हथेली रखते हैं तब **'स्त्री मुद्रा'** कहलाकर **'भैरवी'** नाम से उल्लेखित होती है। जब बाएं हाथ पर दाएं हाथ रखते हैं तब **'पुरुष'** मुद्रा कहवाकर **'भैरव'** नाम से उल्लेखित होकर प्रचलित है।



जब हम ध्यान के लिए बैठते हैं तब हमें पीठ, गला (कंधा) और सिर को सीधा रख लेना चाहिए। आंखों और होठों को हल्के से मूंद लेना चाहिए। अपने पसंद के देव या देवी का स्मरण एक ही मन से करना चाहिए। धीरे-धीरे, लम्बी सांस लेते हुए मन में कोई या किसी की चिन्ता के बिना शुद्ध और शून्य के हद तक मन को ले जाना चाहिए। बगल में जो चित्र ज्ञानमुद्रा है, उसी तरह इसे भी ध्यान मुद्रा कहते हैं।

विशेषता :- अष्टांग योग की ध्यान क्रिया में यह मुद्रा विशेष रूप से लाभकारी होती है।

लभ्य होने वाले अंश :- हथेली में रहने वाली हृदय के और पाराथैराइडस और थैराइडस ग्रंथियों पर हल्के से दबाव पड़ने के कारण पूर्ण शरीर पर अच्छा परिणाम होता है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

मन हमेशा खुशी से रहता है तथा **"अन्नमय कोश"** बना हुआ शरीर हमेशा कार्य प्रवृत्त रहता है। **"प्राणमय कोश"** चेतनदायी बनकर रहता है। **"मनोमय कोश"** प्रसन्न रहता है। **"विज्ञानमय कोश"** उन्नत विचारों, आध्यात्मिक प्रवृत्ति की ओर चलता है। जो अंतिम **"आनंदमय कोश"** है, वह जागृत होकर परम ब्रह्मानंद की स्थिति, समाधि स्थिति तक पहुंचने में साधक को मार्गदर्शन कराता है।

सहज ध्यान मुद्रा :– पद्मासन में बैठकर जो ध्यान मुद्रा नहीं कर सकते वे सुखासन में, स्वस्तिकासन में या किसी भी साधारण आसन में बैठकर अभ्यास कर सकते हैं। तब उसे **"सहज ध्यान मुद्रा"** नाम से उल्लेखित करते हैं।

समय :- साधारण (सामान्य) व्यक्ति ज्यादा समय तक इस तरह ध्यान मुद्रा का आचरण करने से ध्यान मुद्रा के सभी लाभ प्राप्त कर सकते हैं। रोज कम से कम बीस से पच्चीस (20-25) मिनट तक के अभ्यास से अच्छा परिणाम प्राप्त होगा।

2. ध्यान योग मुद्रा

आचरण का विधान :- जैसे ध्यान मुद्रा की जाती है उसी तरह एक हथेली पर और एक हथेली रखने के अलावा दोनों हाथों के अग्नि तत्व के अंगूठों के छोर एक दूसरे से स्पर्श करते रहने से यह **"ध्यान योग मुद्रा"** बनती है।



"ध्यान योग मुद्रा" से मन शांत स्थिति पर पहुंचता है। ज्यादा खून का बहाव हो तो, कम होकर स्वाभाविक स्थिति को पहुंचता है।

समय :- साधारण व्यक्ति को कम से कम पंद्रह से बीस (15-20) मिनट तक

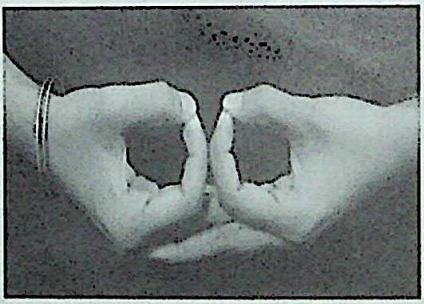
CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

आचरण करना चाहिए। रोज समय को बढ़ाते हुए एक घंटे तक करने से निरीक्षित परिणाम प्राप्त हो सकता है।

विशेषता :-

- इस मुद्रा का आचरण लगातार करने से व्यक्ति के मुख का तेज बढ़ता है।
- सिर के और शरीर के चारों ओर एक प्रभावी प्रकाश के मण्डल का निर्माण होता है।
- उसके संपर्क में जो व्यक्ति आता है उनके मन पर भी सत्परिणाम (अच्छा) होता है।
- हमारे हाथों को एक दूसरे के ऊपर रखकर दोनों अग्नि तत्व के अंगूठों का स्पर्श करने से हमारे हाथों में बिजली के कांतीय तरंगे चलने का अनुभव होता है।

3. ध्यान-ज्ञान योग मुद्रा



आचरण का विधान :- एक हाथ के ऊपर दूसरा हाथ रखकर "ध्यान योग मुद्रा" करते समय "ज्ञान मुद्रा" का आचरण करने से ये दोनों मुद्राओं का लाभ प्राप्त होता है।

विशेषता और लभ्य अंश :-

- "ध्यान योग मुद्रा" के सभी लाभ इस मुद्रा में लभ्य होते हैं।
- व्यक्ति पद्मासन में जितना समय बैठ सकेगा उतने समय तक ये दोनों मुद्राओं का आचरण कर सकते हैं।
- अगर साधक को समय का पालन करने में मुश्किल हो, या "ध्यान मुद्रा", "ध्यान-योग मुद्रा" या "ज्ञान योग मुद्रा" करने में मुश्किल हो तो "सहज ध्यान मुद्रा" करके भी धीरे धीरे से निरीक्षित फल को पा सकते हैं।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

लभ्य होने वाले अंश :-

- दोनों मुद्राएं मानसिक शांति, दैहिक कांती तथा शक्ति प्रदान करती है।
- इसके अलावा शरीर के स्नायुओं को बलवान बनाती है।
- शरीर के खून का बहाव सुगम बनता है।
- चंचल मन को एकाग्रता तथा शांतता प्राप्त होती है।
- इस स्थिति में शुद्ध सत्व विचार, उन्नत विचार, भावनाएं आदि मन में उत्पन्न होती है।
- मन हमेशा चैन से रहता है।
- साधक को पूर्ण रूप से एकाग्रता प्रदान करके आत्म साक्षात्कार के लिए ये मुद्राएं सहायता करती हैं।
- इन मुद्राओं के लगातार अभ्यास से अधिक खून का बहाव और हृदयघात होने का संभव ही नहीं रहती।
- जैसे पिछले **''ध्यान मुद्रा''** में उल्लेखित हुआ है उसी तरह इस मुद्रा में भी हथेलियों में रहने वाली हृदय संबंधी थैराइड नरबिंदु दबाए जाने से अच्छी तदुंरुस्ती प्राप्त होती है। अगर रोज रात को सिर्फ दस (10) मिनट तक इस मुद्रा का आचरण करें तो भी अत्यंत लाभकारी बनेगी।

4. कमल मुद्रा



आचरण का विधान :- नमस्कार मुद्रा की तरह सभी उंगलियों की छोरों को मूल से मिलाया जाए तो वह कमल की कली की तरह दिखाई पड़ती है। बाद में धीरे-धीरे उंगलियों को खोलना चाहिए। जल प्रतीक कनिष्किा और अग्नि प्रतीक अंगूठा दोनों के छोरों को आपस में जुड़े रखते हैं। उंगलियों को फुलाते हुए पूरक, बदं करते हुए रेचक, करते हुए जितना हो सके उतनी लंबी सांस लेनी चाहिए।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

इस मुद्रा को छाती के पास अथवा हृदय के पास रख लेने के कारण यह **''हृदय मुद्रा''** (हृदय कमल) नाम से **''अनाहत चक्र''** से संबंधित, बल देने वाली पवित्र मुद्रा बनी है।

विशेषता और लभ्य अंश :-

- यह मुद्रा प्रेम, विश्वास तथा सद्भावना को जागृत करती है।
- जब अकेलापन महसूस होता है, किसी से वंचित होते हैं, निराश्रित होते हैं तब यह मुद्रा सहायता करके दुर्भावना को दूर करती है।

5. अतंरात्म मुद्रा



आचरण का विधान :- नमस्कार मुद्रा की तरह दोनों हाथों को द्रोण की (पत्तो की कटोरी) तरह जोड़ना चाहिए। अंगूठे आपस में जूड़े हुए कनिष्किा की छोरों को छूना चाहिए।

विशेषता और लभ्य अंश :- मुद्रा को जितने समय तक हो सके, उतने समय आंखों के सामने रखकर उंगलियों की छेद से बाहर के प्रकाश को पल्कों को बिना हिलाए देखना चाहिए। हाथों को नीचे करके गले की तरफ पकड़ने से **'आत्म पूजन मुद्रा'** नाम से उल्लेखित किया गया है।

यह मुद्रा उस भक्ति का प्रतीक है जिसे हम **'मौन ध्यान'** से भगवान को अर्पित करते हैं।

6. द्विजन्म चक्र मुद्रा



आचरण का विधान :- हमारे दोनों हाथों में **'चिन्मुद्रा'** या **'ज्ञान मुद्रा'** की तरह तर्जनी तथा अंगूठों को लगाकर गोलाकार बनाना चाहिए। बाएं हाथ की हथेली हृदय के सामने रहें। दाएं हाथ का पिछला भाग हृदय के सामने (हृदय की ओर) रहकर

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

बाएं हाथ की बीच की उंगली को दाएं हाथ की चिन्मुद्रा से लगे रहना चाहिए।

विशेषता :- इस तरह रचे गए दो चक्रों के सम्मिलन के विन्यास, हमारे जीवन के अनुभव से भरा जीवन चक्र तथा पुनर्जन्म चक्र का प्रतिपादन करते हैं।

शनिदेव को प्रतिबिंबित करने वाले मध्यमा का मूल (Mount) मृत्यु और जन्म का प्रतीक है। दायां हाथ चारों और की प्रकृति और जग का प्रतीक बनकर दोनों के सामरस्य के लिए मदद करता है।

हमारे जीवन की होनी अन्होनियों को धीरज से निभाने की, सामना करने की, तथा समस्याओं का निवारण करने की शक्ति प्रदान करती है।

7. नाग मुद्रा

आचरण का विधान :- हृदय के सामने दोनों हाथों को कैंची की तरह रखकर बायें हथेली के बीच से दायें हाथ के अंगूठे को रखकर बाएं हाथ के अंगूठे से दाएं हाथ के अंगूठे को हल्के से दबाना चाहिए। इसे **'अंतर प्रज्ञा मुद्रा'** भी कहते हैं।



विशेषता और लभ्य अंश :-

- हमारे जीवन में आने वाली कई समस्याओं को दूर करने के लिए तथा हमारे जीवन मार्ग की सफलता के लिए यह मुद्रा सहकारी बनती है।
- हमारे भविष्य को निर्धारित करने के लिए अध्यात्मिक मार्ग में आने वाले कई सवालों के जवाब पाने के लिए यह मुद्रा सहायता करती है।

8. मत्स्य मुद्रा

आचरण का विधान :- बाएं हथेली के अंगूठे को बाहर निकालकर बची हुई चारों उंगलियों को जोड़कर नीचे की ओर करना चाहिए। उसी तरह दाएं हाथ की उंगलियों को भी जोड़कर अंगूठे को सीधा करके बाहर लाना चाहिए। इन

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



दाएं उंगलियों को बाएं हाथ पर रखकर एक दूसरे से बंद करना चाहिए। यह **'मत्स्य मुद्रा'** बनती है।

विशेषताएं और लभ्य अंश :- विश्व ही जल से भरा है। हमारे शरीर में अस्सी प्रतिशत (80%) जल भरा है। जिस तरह से कीचड़ भरा रहता है, उसी तरह हमारे शरीर में काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर नाम के छः शत्रु भरे हैं। जिस तरह कीचड़ में रहते हुए भी मछली कीचड़ के लेप से दूर रहती है, उसी तरह अरिषड्वर्गो के बंधन से दूर रहने के लिए, उनसे मुक्ति पाने के लिए हमें **'मत्स्य मुद्रा'** मदद करती है।

9. कूर्म मुद्रा



आचरण का विधान :- बाईं हथेली को ऊपर करके उस पर दाएं हाथ की कनिष्का बाएं हाथ की तर्जनी के ऊपर तथा दाएं हाथ की तर्जनी को बाएं हाथ के अंगूठे पर रखें। दाएं हाथ के बीच में अनामिका और मध्यमा को बाएं हाथ के बीच में मध्यमा अनामिका तथा कनिष्का तीनों उंगलियों को एक दूसरे से पकड़ लेना चाहिए। यह **'कूर्म मुद्रा'** बनती है। यह कछुए के पीठ के भाग तथा उसके सिर तथा पैरों के सदृश दिखाई पड़ते हैं। पृथ्वी और जल में एक सा रह सकने वाला, एक मिनट में बहुत कम संख्या (समय) या परिमाण में सांस चलाने वाला अकेला प्राणी दुनिया में केवल कछुआ (कूर्म) है। यह मत्स्य मुद्रा की तरह ही मार्गदर्शी बनने वाली मुद्रा है। इसके अलावा देवता की स्तुति इसे संतुष्ट करने के लिए भी पूजा इत्यादियों में अर्पित की जाने वाली मुद्रा यह है। योग के प्राणायाम में दीर्घ श्वास का मार्गदर्शन इस मुद्रा से होता है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

10. पंचमुखी मुद्रा



आचरण का विधान :- दोनों हाथों की चारों उंगलियों को मोड़कर हाथों को एक दूसरे के सामने ऐसा विन्यास करना चाहिए जो एक दूसरे को न लगे (टकराए) यह **'पंचमुखी मुद्रा'** बनती हैं। पवित्र गायत्री मुद्राओं में भी इस मुद्रा एक और विन्यास का प्रयोग है।

विशेषता :- उंगलियों को ऐसे रख लेना चाहिए कि वे एक-दूसरे से आपस में न लगे। (छूना नहीं) बिजली की किरण जिस तरह घन तथा ऋण बिदुंओं से बहते समय हमें दिखाई पड़े, उसी तरह हममें भी विद्युत प्रसारित होने का विन्यास यह है। इसे **'शिव सान्निध्य मुद्रा'** भी कहते हैं। इससे व्यक्ति को ध्यान की पूर्णता प्राप्त होती है।

11. कुंडलिनी मुद्रा



आचरण का विधान :- बायां हाथ नीचा करके सिर्फ तर्जनी को बाहर सीधा करके मुट्ठी बना लीजिए। इसके बाद दाएं हाथ से बाएं हाथ की तर्जनी को मुट्ठी बनाकर पकड़ लिजिए। इस तरह दाएं हाथ के अंगूठे को बाएं हाथ की तर्जनी की डोर पर रखने का विन्यास कुंडलिनी मुद्रा कहलाती है।

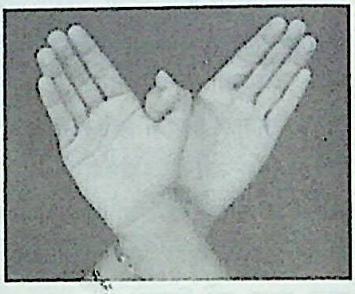
विशेषता :- मूलाधार में रहने वाली कुंडलिनी शक्ति को प्रसन्न करने के लिए निचले पेट के पास इस विन्यास/मुद्रा को रख लेना चाहिए।

यह स्त्री-पुरूष संयोग का संकेत बनकर लैंगिक शक्ति को क्रियाशील बनाती है। आध्यात्म के भाग में बाहरी दुनियां को दाएं हाथ की चार उंगलियों में

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

तथा बाएं तर्जनी को मन और आत्मा तथा अंगूठे को दैवत्व के संकेत के रूप में उल्लेखित किया गया है। इसी तरह साधक का जीवात्मा-परमात्मा में लीन होने का संकेत बनकर यह मुद्रा महर्षियों से रूपित किया गया है।

12. गरूड़ मुद्रा

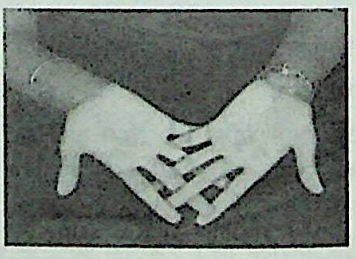


आचरण का विधान :- नंदिकेश्वर प्रणीत नर्तन (नाट्य) विभाग के मुद्रा में भी इसका उल्लेख है। हाथों को कैंची की तरह पकड़कर दोनों अंगूठों को जोड़कर बाएं हाथ पर दायां हाथ रखकर पक्षियों की पंखों की तरह विन्यास की रचना करने की मुद्रा 'गरुड़ मुद्रा' कहलाती है।

विशेषता :- इस विन्यास को हृदय के पास तथा गले के पास पकड़कर श्वासोच्छवास करने से खून का बहाव, शक्ति वर्धन और शरीर के दोनों भागों की शक्ति का समतोलन निर्माण होता है। इसके अलावा योनि मुद्रा की तरह स्त्रियों की मासिक समस्या, पेट का उतार-चढ़ाव आदि समस्याएं दूर होती हैं।

जागृति :- खून का दबाव रहने वाले व्यक्ति को इसे धीरे से तथा जागरूकता से करना चाहिए। अगर कुछ विपरीत परिणाम अनुभव हों तो छोड़ दीजिए।

13. वज्र प्रदान मुद्रा



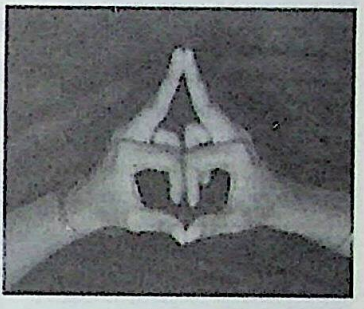
आचरण का विधान :- दोनों हाथों को कैंची की तरह रखकर उंगलियों को जोड़कर रचित करने वाला आकार ही (विन्यास) वज्र प्रदान मुद्रा कहलाती है। जोड़ी गई उंगलियों का आकार वज्राकृति में रहकर हमें वज्र की भाँति दृढ़-मन, आत्मविश्वास,

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

की भांति दृढ़-मन, आत्मविश्वास, धीरज और आत्मस्थैर्य दिलाता है। इसीलिए इसे **''वज्र प्रदान मुद्रा''** कहा गया है।

विशेषता :- इससे हमारे मन की अहितकर भावनाएं, दुर्बलता, खिन्नता, शक्तिहीनता इत्यादि दूर होते हैं।

14. कालेश्वर मुद्रा



आचरण का विधान :- हृदय के प्रतीक हुए दोनों हाथों की बीच की उंगलियों की छोर को स्पर्श करना चाहिए। वायु प्रतीक तर्जनी के दूसरे छोर को मोड़कर वाएं-दाएं उंगलियों को जोड़कर तथा दोनों अंगूठों का स्पर्श करके बची हुई अनामिका तथा कनिष्टिका उंगलियों को अंदर मोड़कर पकड़ना चाहिए। यह विन्यास **'कालेश्वर मुद्रा'** कहलाती है। अंगूठों को हृदय की ओर पकड़ते हुए धीरे से लंबी सांस लीजिए।

विशेषता :- हमें ज्यादा मानसिक स्पष्टता देती है। बुरे सोच-विचार, अशांत मन को शान्तता दिलाती है। हमारी स्मरण शक्ति, एकाग्रता बढ़ती है, तथा सब तरह की बुरी आदतें दूर होती हैं।

15. हाकिणी मुद्रा



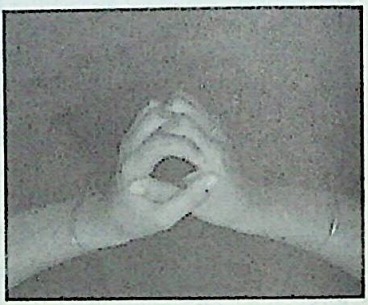
आचरण का विधान :- हमारे दोनों हाथों के दोनों अंगूठे और कनिष्किाओं के छोर को स्पर्श करके तथा बची हुई तीनों उंगलियों को जोड़कर ऊपर उठाना चाहिए। उन छोरों को छूनेवाला विन्यास ही **'हाकिणी मुद्रा'** कहलाती है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

विशेषता :- यह मुद्रा **'आज्ञा चक्र'** की अभिमानी देवता हाकिणी की मुद्रा है। इस मुद्रा के साथ जीभ की छोरों को आंगडे (Hard palet) को लगाकर, पूरक करके, जीभ की सीधा करके रेचक करते समय हमारी आंखों की नजर ऊपर करना चाहिए। कहा गया है कि इससे हमारी स्मरण शक्ति शीघ्र (तीव्र) जागृत होती है।

हम जिन विचारों का अध्ययन करते हैं वे इस मुद्रा की सहायता से हमारी याद में रहते हैं। शोध के अनुसार यह मुद्रा हमारे मेंदू के बाएं और दाएं भागों के बीच संतुलता की स्थिति रखकर, श्वास क्रिया को व्यवस्थित करके मेंदू को शक्ति प्रदान करती है।

16. सूर्य दर्शिनी मुद्रा



आचरण का विधान :- दोनों हाथों की उंगलियों को एक दूसरे से बांधकर, अंगूठों को कैंची के आकार में रख लेंगे तो उंगलियों के बीच में छेद बनता है। यही **'सूर्य दर्शिनी मुद्रा'** है। इस छेद से निकलते हुए उदय सूर्य का दर्शन करके उसके सवित्रु तेज को पा सकते हैं।

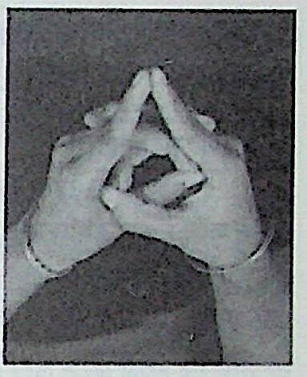
विशेषता :- संध्या वदंन के समय में भी और एक प्रकार के विन्यास **'सूर्य नेत्र'** **''सूरज की आंख''** आचरण और व्यवहार में है।

इससे हमारी आंखें तेजोमय बनकर आरोग्य वृद्धि होती है।

17. अनंत प्रज्ञा मुद्रा

आचरण का विधान :- दोनों हाथों के हृदय प्रतिपादक आकाश तत्व के बीच की उंगली को अग्नि तत्व प्रतिपादक अंगूठे की छोरों को स्पर्श करते हुए अंगूठी की तरह विन्यास करके दोनों हाथों की उंगलियों को एक दूसरे के अंदर डालना चाहिए। वायु प्रतीक की तर्जनियों को सीधी रखकर उनके छोरों को स्पर्श करना चाहिए। बची हुई अनामिका और कनिष्टिका उंगलियों को एक दूसरे से बांधकर दोनों हाथों को जोड़ने का विन्यास ही **'अनंत प्रज्ञा मुद्रा'** कहलाती है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



विशेषता :- ऋषि मुनियों ने इस मुद्रा को इसलिए यह अन्वर्थ नाम दिए हैं, क्योंकि यह अनंत तथा अखंड प्रज्ञा को जागृत करने वाली मुद्रा है। पता चला है कि दूर संपर्क (Telepathy) तथा दूर में रहने वाले व्यक्ति की चिकित्सा करने के लिए, तथा मानसिक तरंगों को झेलने के लिए भी इस मुद्रा का उपयोग किया जाता था।

18. पूर्ण प्रज्ञ मुद्रा

आचरण का विधान :- हमारी हथेलियों को एक के सामने एक पकड़कर सिर्फ तर्जनी को छोड़कर बचे हुए आकाश तत्व की बीच की उंगली, भूतत्व प्रतीक की अनामिका तथा जल तत्व प्रतीक की कनिष्टिका तीनों को एक दूसरे से जोड़ना चाहिए। वायु तत्व के प्रतीक बनी हुई दाहिने हाथ की तर्जनी को बाएं हाथ की तर्जनी से टोंक में कंडी की तरह पकड़ लेना चाहिए। दोनों हाथों की बची हुई अग्नि प्रतीक के अंगूठों की छोर को मिलाना चाहिए। इसे **'पूर्ण प्रज्ञ मुद्रा'** कहते हैं।



हमारे शरीर में रहने वाली चित् शक्ति, ज्ञान शक्ति, तथा क्रिया शक्तियों को उत्तेजित करने वाली प्रभावपूर्ण मुद्रा यह है। हमारे शरीर के सूक्ष्म शरीरों का अभिज्ञान केन्द्र, अंत:करण केन्द्र तथा अंतरंग केन्द्रों के समर्थ सम्पर्क के लिए साधन बनी है। ऋषियों ने यह उल्लेखित किया है कि हमारे हृदय के भाग में इस मुद्रा को रखकर ध्यान करेंगे तो गुरू, आत्मा, तथा इच्छित देव का सान्निध्य पा सकते हैं। इसलिए ध्यान के लिए यह अत्यंत प्रशस्त मुद्रा कही गई है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

अध्याय - आठ
चैतन्यदायी मुद्राएं

1. धारण शक्ति मुद्रा

प्राणायाम के समय पूरक के बाद ज्यादा समय तक कंभक करके श्वास कोश में हवा को पकड़कर रख लेने का सामर्थ्य इस मुद्रा में है।

आचरण का विधान :– पूरक करके तुरंत अग्नि तत्व के अंगूठे की छोर को वायु तत्व के अंगूठे के छोर से दबाकर ज्यादा समय तक आंतरिक कुंभक में रह सकते हैं। अंगूठे के बीच के भाग को तर्जनी से दबाएं तो और भी ज्यादा समय तक कुंभक में रह सकते हैं। अंगूठे के मूल को तर्जनी से दबाकर पकड़ें तो अत्यंत ज्यादा समय तक श्वास को आसानी से अंदर ही रोक सकते हैं।

लभ्य होने वाले अंश :– श्वास कोशों में ज्यादा समय तक श्वास को रोककर रखने से प्राण वायु ज्यादा प्रमाण में लभ्य हो सकता है, जो शरीर के लिए अत्यावश्यक है। इससे खून समर्थ होकर शरीर की शक्ति में वृद्धि होती है। बहुत समय तक श्वास धारण करने वाला इस मुद्रा को **''धारण शक्ति मुद्रा''** नाम से प्रचलित है।

इसके अलावा हम रोज की श्वासोच्छवास की संख्या को कम कर सकते हैं। इससे हम दीर्घायु (बड़ी आयु वाले) बन सकते हैं। महर्षियों ने ऐसे कई प्राणायाम मुद्राओं के आचरण से सैंकडों वर्षों तक जीवित थे। इसका उल्लेख परम रहस्य बना हुआ है।

2. भूचरी मुद्रा

आचरण का विधान :– पद्मासन, सिद्धासन, सुखासन, स्वस्तिकासन जैसे, जो भी ध्यान के लिए योग्य है उस आसन में बैठकर हमारे नाक की छोर से लगभग चार इंच (अंगुल) आगे अंदाजा लगाकर 'ऊह्या' भाग की कल्पना कर लेना चाहिए। उसका अवलोकन करते हुए मन को स्थिर रखना ही **''भूचरी मुद्रा''** है। इसके साथ **'ज्ञानमुद्रा', 'ध्यान योग मुद्रा'** या **'प्राण मुद्रा'** का आचरण करने से ज्यादा लाभ प्राप्त होता है।

इस मुद्रा से हमारे मन की एकाग्रता ज्यादा ऊँचे स्तर तक पहुंच कर

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

ध्यान के लिए अच्छी भूमिका तैयार कर सकती हैं। आंखों की नजर नासिक के मूल के भौरों के बीच केन्द्र तक पहुंच जाने से वहां का **'आज्ञा चक्र'** प्रचोदित होता है। हमारी बुद्धि और ज्ञान के लिए अपार शक्ति प्राप्त हो सकती है।

3. खेचरी मुद्रा

आचरण का विधान :– यह एक अत्यन्त प्रमुख मुद्रा है। हमारी जीभ की छोर को मोड़कर, गले को लगाने से यह **'खेचरी मुद्रा'** बनती है।

इस मुद्रा के लिए एक और विधान भी है। जीभ को आगे बढ़ाकर हमारे नाक की ओर छूने की कोशिश करना चाहिए। इस तरह की साधना करना है तो जीभ के निचले कोमल (मृदु) मांस को थोड़ा थोड़ा करके काटते हुए जीभ को आगे बढ़ाते हुए नाक को आसानी से छू सकते हैं। इसका अभ्यास करने के लिए बहुत दिनों के संयमपूर्ण मन की स्थिति तथा अच्छे गुरू के मार्गदर्शन से ही सीखकर आगे बढ़ना अनिवार्य है। यह भी समझ में आया है कि इस मुद्रा को **''वामाचार प्रयोग''** में भी आचरण किया जाता है।

लभ्य होने वाले अंश :– योग शास्त्र में खेचरी मुद्रा से होने वाले लाभों के बारे में अतिशय रूप से वर्णन प्राप्त होता है। इस मुद्रा से शरीर में रहने वाली अमृत ग्रंथि उद्दीपन होकर अमृत जैसा मीठा रस उत्पन्न होता है। तब योगि को अमृत पान का अनुभव प्राप्त होता है। शास्त्र में यह विमर्शित किया गया है कि साधक को भूख, प्यास नींद या थकावट होती ही नहीं।

4. अश्विनि मुद्रा

आरचण का विधान :– पद्मासन, वज्रासन या कोई ध्यान के लिए योग्य आसन में बैठना चाहिए। बाद में गुदा (गुद द्वार) को ऊपर ओढ़ लेना तथा ढीला छोड़ना, इस तरह बढ़ाना तथा घटाना **''अश्विनि मुद्रा''** कहलाती है।

इस अश्विनि मुद्रा का आचरण करते समय पीठ के आधार (नीचा करके) पर सोकर अभ्यास कर सकते हैं। लेकिन इस मुद्रा का आचरण करने से पहले भोजन या नाश्ता नहीं करना चाहिए। खाली पेट में ही इस मुद्रा का अभ्यास करना चाहिए।

बाह्य कुंभक अर्थात रेचक करने के बाद इस अश्विनि मुद्रा का आचरण

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

ज्यादा फलकारी बन सकता है। पहले बीस से पच्चीस (20-25) बार करते हुए धीरे-धीरे पचास से सौ (50-100) बार कर सकते हैं।

लभ्य होने वाले अंश :– अश्विनि मुद्रा हमारी प्राण शक्ति को कई गुणा ज्यादा करती है। तथा ब्रह्मचर्य पालन के लिए ज्यादा सहकारी बन सकती है।

शरीर में वायु का संचलन, मल बांधना, मूल व्याधी, तथा मूत्र से संबंधित बीमारियों को दूर करती है। इसके अलावा बैठने के हमारे आसन प्रदेश को सुस्थिति में तथा तंदुरुस्त रखती है।

अश्विनी मुद्रा के अभ्यास से स्त्री-पुरूष दोनों के गुह्यांग सशक्त तथा निर्विकार बन कर भी रह सकते हैं। स्त्रियों का गर्भाशय विशेष रूप से तंदुरुस्त और बलवान भी बन सकते हैं।

जो स्त्रियां गर्भ धारण करती हैं, इस मुद्रा के अभ्यास से उनका सुख प्रसव होता है। व्यक्ति के बूढ़ापे को दूर रखकर उसमें युवावस्था का उत्साह भर देती है।

5. षण्मुखी मुद्रा

आचरण का विधान :– पीठ को सीधा रखकर पद्मासन में बैठना चाहिए। दोनों हाथों की हथेलियों को मुख तक ऊपर उठाना चाहिए। कोहुनियों को कंधों की ऊँचाई तक उठाना चाहिए। बाएं और दाएं कानों में बाएं और दाएं अंगूठों को उस तरह रख लेना चाहिए कि बाहर की कोई आवाज सुनाई न दें। यह ध्यान रखना चाहिए कि उंगलियों के नाखूनों से बाधा न हो। सीधा देखते हुए धीरे से आंखों की पलकों को बंद कर लिजिए। तर्जनी और मध्यमा दोनों उंगलियों को इस तरह रखिए कि बीच की उंगली आंखों के पलक के निचले भाग को तथा तर्जनी पलकों के ऊपरी भाग का स्पर्श करें। यह ध्यान दीजिए कि वायु तत्व की दोनों तर्जनी तथा आकाश तत्व की बीच की उंगलियों के बीच में बंद किए गए पलकों के आंखों की तारें रहना चाहिए। आंखों के पारदर्शक भाग (कार्निया) पर बिना दवाव डाले, बीच की उंगली से पलक के निचले भाग को नीचे की ओर, तर्जनी से पलक के ऊपरी भाग को 'भौंहों की ओर धीरे से विस्तृत करना चाहिए। इससे ऐसे ज्ञात होता है, बंद किए हुए आंख के ऊपरी पलक पतला

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

होकर मंद तथा लाल रंग का प्रकाश दिखाई दे रहा हो। आंखे और कानों के ऊपर का दबाव हल्का सा (कोमल) तथा समानांतर में रहे। अब अनामिका उंगलियों की छोर से बाएं और दाएं नाक के नासिक छिद्रों को हल्के से दबाइए। इस तरह से श्वास लीजिए कि श्वासोच्छवास लंबे रूप से तथा हल्के से चलें। बाएं और दाएं कनिष्टकाओं को ऊपरी ओर के नोंक पर रखिए। धीरे-धीरे लंबा श्वास लिजिए। इस स्थिति में जितने समय तक हो सके मौन रहिए। हमारे सिर में होने वाले सूक्ष्मतर फरकों के बारे में ध्यान दीजिए। ऐसे देख लिजिए कि मन में कोई चिन्ता न आएं। अब सूक्ष्म रूप से तथा एक ही मन से उस ओर ध्यान दीजिए, जहां कि हमारे ही शरीर के एक प्रकार का लघु या अस्पष्ट 'नाद' (आवाज) सुनाई देता है। इस **'ओंकार नाद'** को हितकारी अनुभव से सुनिए। बाद में लम्बा सांस लेते हुए, पूरक करके **'अं'** कार, **'उं'** कार, **'मं'** कार सहित **'ॐ'** कार का उच्चारण करना चाहिए।

हमारे पंचेंद्रियों का षटद्वार, दो आंखे, दो नासिक छिद्र, और दो कान के कुहरों को संयमित करने का इस मुद्रा को उन्वर्थ रूप से **'षण्मुखी मुद्रा'** नाम दिया गया है। पंचेंद्रियों के सभी द्वारों को बंद करके एक ही मन से **''ॐ''** कार का उच्चारण करने से मूलाधार से **''कुण्डलिनी शक्ति''** पुंज एक के बाद एक चक्रों को भेदते हुए ऊपर चढ़ता है। यह मुद्रा हमारा मन **'अंतर्मुखी'** बनने के लिए ज्यादा सहायक बनती है।

सिर के प्रदेश में नाद से उत्पन्न होने वाले तरंगों के बारे में ध्यान दीजिए। सिर की ओर ज्यादा से ज्यादा खून बहने का अनुभव कीजिए। मेंदू चेतनापूर्ण बनती है। विद्यार्थियों को और साथ ही में बच्चों को भी यह **'षण्मुखि मुद्रा'** बहुत उपयुक्त बनी है। उनकी मेधा शक्ति तथा स्मरण शक्ति प्रखर होती हैं।

हाथों में रहने वाले पंचभूत तत्व, और मुख में रहने वाले पंचेंद्रियों के साथ मिलकर आंखे, कान, नाक, मुंह के चमड़े फुर्तीले बनकर तेजपुंज होते हैं।

इन कारणों से विद्या भारती, अखिल भारतीय शिक्षा संस्था भारत में रहने वाले कई हजारों शालाओं में विद्यार्थियों को यह मुद्रा सिखाते हैं। प्रार्थना के समय में कुछ समय तक इस मुद्रा का अभ्यास कराने से उनकी बुद्धि शक्ति की

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

प्रखरता बढ़ाने का प्रयोग चल रहा है।

इस मुद्रा को **'पराङ्मुखि मुद्रा'** तथा **'योनि मुद्रा'** नाम से भी पहचानते हैं।

6. उन्मनी मुद्रा

आचरण का विधान :– पद्मासन में बैठकर हमारी नजर को नाक की छोर पर स्थिर रखना चाहिए। भौहों के बीच नाक के मूल में रहने वाले **'प्रज्ञा चक्र'** यानि **''आज्ञा चक्र''** के ऊपर ही हमारा ध्यान केंद्रीकृत रहना चाहिए। मन को इस तरह एकाग्र करना चाहिए कि वहां और कोई विचार या चिन्ताएं नहीं आनी चाहिए। सिर्फ आज्ञा चक्र के ऊपर भौहों के बीच में मन को केंद्रीकृत करके ध्यान करना चाहिए।

लभ्य होने वाले अंश :– मन को एकाग्र बनाने में तथा ध्यान करने में यह मुद्रा मदद करती है। हमारे सभी अलग-अलग इंद्रिय निष्क्रिय होकर, **'अष्टांग योग'** में वर्णित किए गए **'प्रत्याहार'** स्थिति उत्पन्न होकर मेधा शक्तिशाली और स्थिर बनती है। इस स्थिति से धीरे-धीरे, सोपान की तरह **'समाधि स्थिति'** तक पहुंचने की साध्यता है। ज्ञान का, प्रकाश का उदय, तथा **'ऋतम्भरा'** स्थिति का अनुभव होने लगता है।

7. शक्ति शालिनी मुद्रा

आचरण का विधान :– जब हम मूत्र विसर्जन करते हैं तो मूत्रेन्द्रिय को अंदर खींच लेते हैं। **'वज्रासन'** में बैठकर मूत्रेन्द्रिए को अंदर खींच कर मूत्रकोष को रोकना तथा छोड़ने की क्रिया करना चाहिए। ऐसी क्रिया को **'शक्तिशालिनी मुद्रा'** कहते हैं।

इसे आरंभ में वीस से पच्चीस (20-25) बार धीरे-धीरे करना चाहिए। बाद में क्रम रूप से बढ़ाते हुए पचास-पचहत्तर (50-75) तथा सौ (100) बार इस मुद्रा का आचरण कर सकते हैं।

लभ्य होने वाले अंश :- आलस्य, जड़ता, इत्यादि दूर होते हैं। जल्दी **'प्राण शक्ति'** का उत्थान होकर **'कुण्डलिनी शक्ति'** जागृत होने लगती है। इससे **'चक्र विज्ञान'** का रास्ता खुलने लगता है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

विशेष रूप से स्त्रियों का गर्भाशय तथा जननेंद्रिय इस मुद्रा के आचरण से बलवान तथा अयोग्य पूर्ण बनते हैं।

8. योग मुद्रा

आचरण का विधान :– पद्मासन में बैठिए। बाएं हाथ को नाभी के ऊपर रखना चाहिए। दाएं हाथ को बाएं हाथ पर रखना चाहिए। दीर्घ श्वास, पूरक करके, धीरे-धीरे रेचक करते हुए, आगे धीरे से झुककर अपने ललाट और गाल को ऐसे रखें कि जमीन से लगना चाहिए। नजर आगे रहनी चाहिए। श्वासकोश में रहने वाले पूर्ण वायु को (श्वास) बाहर छोड़ना चाहिए। इस स्थिति में कुछ क्षण रहिए। बाद में धीरे-धीरे पूरक करते हुए ऊपर आइए यह **'योग मुद्रा'** है। इसे चार-पांच बार कीजिए।

लभ्य होने वाले अंश :– यह मुद्रा जठर (पेट) की चेतनता को बढ़ाती है। जठराग्नि को प्रजवलित करके भूख को बढ़ाती है।

जठर में जमें रहने वाले अपान वायु, अजीर्ण तथा पेट में रहने वाली गंदगी (कश्मल) का निवारण करती है। हमारे शरीर के **मेदोजीरक ग्रंथि** को क्रियाशील बनाकर मधुमेह जैसे बीमारियों का नियंत्रण करने में यह मुद्रा बहुत उपयोगी है।

9. महा मुद्रा

आचरण का विधान :– दोनों पैरों को फैलाकर समतल स्थिति में बैठिए। बाएं पांव की ऐड़ी को गुदद्वार और जननांग के बीच में रहने वाले चार **'अंगुल'** जगह में दबाकर रखिए। धीरे धीरे पूरक सहित **'मूल बंध'**, या **'जालधंर बंध'** करते हुए दाएं पांव के अंगूठे को दोनों हाथों में पकड़ कर धीरे-धीरे झुककर हमारी नाक को दाएं घुटने से लगाते हुए यथा शक्ति कुंभक कीजिए। हमें अपने मन में इस तरह की भावना से अनुभव करते हुए अपने आप कह लेना चाहिए कि **''हमारी प्राण शक्ति, कुण्डलिनी को जागृत करते हुए सुषुम्ना नाड़ी में प्रवेश कर रही है।''** बाद में धीरे-धीरे रेचक करते हुए सिर और शरीर को ऊपर उठाकर पहली स्थिति में आना चाहिए।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

उसी तरह दाएं पांव से इसी मुद्रा की क्रिया का आचरण कीजिए। यही **'महामुद्रा'** कहलाती है।

लभ्य होने वाले अंश :– हमेशा इस मुद्रा का अभ्यास करने से **'क्षयरोग'**, **'कुष्ठरोग'**, **'गुदद्वार के पास होने वाले व्रण'**, **'गुल्म व्याधि'**, **'अपचन'** पेट से संबंधित कई समस्याएं, **'मधुमेह'** इत्यादि सभी रोगों का निवारण होता है।

बहुत लम्बे समय तक इस मुद्रा का आचरण करने से **'सुषुम्ना नाड़ी'** में **'प्राण शक्ति'** का प्रवेश होता है। प्राण शक्ति ऊपर की ओर बढ़ते हुए **'कुण्डलिनि शक्ति'** जागृत होने लगती है। व्यक्ति **'महायोगी'** बन सकता है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

ध्यान मुद्राएं

बहुत पुराने समय से वेद भूमि बनी हुई इस भारत वर्ष में वेद-उपनिषदों का आदर तथा अराधना की जा रही है। इसमें बताए गए अनेक देव तथा देवियों के वर्णन में, तथा उसके आधार से रचे गए कई शिल्पों में, चित्रों में बहुत देव या देवियों को एक न एक मुद्रा से हम देख सकते हैं। उसमें भी समाधि मुद्रा सृष्टि में रहने वाले ब्रह्म, ध्यान मग्न शिव और आंजनेय, बुद्ध, महावीर इत्यादि को हम एक विशिष्ट मुद्रा में देख पाते हैं। अष्टांगयोग का चौथा प्रकल्प प्राणायाम, पांचवा प्रत्याहार, छटा धारण, सातवां ध्यान तथा आठवां अति उन्नत स्तर की समाधि को स्थिति तक पहुंचने के लिए कई मुद्राओं को हमारे महर्षियों ने खुद साधना करके हमें अनुग्रहित किया है। उनमें कुछ मुद्राओं का परिचय कर लेंगे।

1. ज्ञान मुद्रा – ध्यान मुद्रा



आचरण का विधान :- शरीर के सभी भागों को ढीला रखकर पद्मासन में बैठना चाहिए। मेरूदण्ड को सीधा रख लेना चाहिए। दोनों हाथों के कलाई घुटनों पर रखकर बैठना चाहिए।

हमारी तर्जनी की छोर को अंगूठे की छोर से हल्के से स्पर्श कराना चाहिए। यह विन्यास **'ज्ञान मुद्रा'** कहलाती है। ध्यान के लिए यह विशिष्ट मानसिक शक्ति प्रधान मुद्रा कही गई है। इसलिए इसे **''ध्यान मुद्रा''** कहते हैं।

2. चिन्मुद्रा

आचरण का विधान :- ऊपर की ही तरह पद्मासन में बैठकर तर्जनी को इस तरह रख लेनी चाहिए की उसकी छोर अंगूठे के मूल को छू सकें। बची हुई तीनों उंगलियां सरल और सीधी रहकर, हथेली ऊपर की ओर रहे। यही **''चिन्मुद्रा''** है। ऋषियों ने स्वानुभव से उल्लेखित किया है कि साक्षात्कार के लिए यह मुद्रा सहायक है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

3. चिन्मय मुद्रा



आचरण का विधान :- हमारे हाथों की बीच की उंगली मध्यमा, अनामिका और कनिष्का उंगलियों को हथेली के बीच में लाकर मोड़कर रख लेनी चाहिए। ज्ञान, ध्यान, मुद्राओं की तरह तर्जनी की छोर को अंगूठे की छोर से स्पर्श कराना चाहिए। यही **"चिन्मय मुद्रा"** कहलाती है। बाकी बैठने का विन्यास ऊपर की मुद्राओं की तरह अनुसरण करना चाहिए।

4.आदिमुद्रा



आचरण का विधान :- दोनों हाथों के अग्नि तत्व वाला अंगूठों को हथेली में बंद करके बचे हुए चार उंगलियों को मोड़े हुए अंगूठे के ऊपर मोड़कर हल्के से दबाते हुए मुठ्ठी बनाना चाहिए। इन नाजुक मुठ्ठियों को पद्मासन में या वज्रासन में या और कोई सुखासन में बैठकर हमारी नाभी के नीचे **'स्वाधिष्ठान चक्र'** प्रदेश अर्थात जंघों के मोड़े हुए प्रदेश में रखना **'आदिमुद्रा'** कहलाती है।

5. ब्रह्म मुद्रा



आचरण का विधान :- ऊपर बताई गई आदिमुद्रा उंगलियों के पूर्ण विन्यास का अनुष्ठान करके दोनों नाजूक मुठ्ठियों को ऊपर उठाकर मोड़े हुए उंगलियों को हृदय भाग के **'अनाहत चक्र भाग'** से स्पर्श

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

करके तथा मुट्ठियों के मोड़े हुए दोनों भाग चक्रक तीलियों की तरह एक दूसरे से लगा रहा हो, ऐसी स्थिति में रख लेने को **'ब्रह्ममुद्रा'** का अभिदान किया गया है।

प्राणायाम का पहला स्तर **'अं'** कार **'उं'** कार **'म'** कार श्वोच्छवार के आचरण में ये तीन **'चिन्मयमुद्रा' 'आदिमुद्रा'** और **'ब्रह्ममुद्रा'** के अनुक्रम प्रयोगों को ऋषियों ने सूचित किया है। बाद में पूर्ण श्वास, पूरक करके, भ्रामरी सहित **'ॐ'**कार के उच्चारण के लिए **'ज्ञानमुद्रा'** या **'ध्यानमुद्रा'** का आचरण करने के लिए ऋषियों ने निर्देशन किया है।

6. नटराज मुद्रा



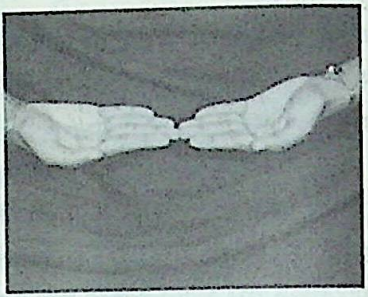
आचरण का विधान :- भगवान नटराज की विशष्ट क्रम या रीति से नर्तन करते समय उंगलियों के जिस विन्यास को, शायद महर्षियों ने देखा उस विन्यास को उन्होंने इनका ही नाम देकर **'नटराज मुद्रा'** कहकर उसे प्रचलित किया है।

दोनों हथेलियों को **'नमस्कार मुद्रा'** में जोड़कर कनिष्टिका और अनामिका उंगलियों को एक दूसरे से जोड़ना चाहिए। मध्य और तर्जनी उंगलियों को सीधा करके उनके छोरों को जोड़ना चाहिए। जोड़ी गई हथेलियों को इस तरह रखना चाहिए कि अंगूठों में दाएं अंगूठा बाएं अंगूठे पर आए। इन पूर्ण हाथों के विन्यास को अधोमुख पकड़ लेना चाहिए। यही **'नटराज मुद्रा'** नामक अभीदान कहा गया है।

यह बताया गया है कि अनामिका का मृतत्व कनिष्टिकाओं का जल तत्वों का दमन करके अग्नि, वायु, आकाश प्रतीक तत्वों की प्रचोदना इससे संभव है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

7. शून्यक मुद्रा



आचरण का विधान :- पहला **विधान** – दोनों हथेलियों को ऊपर करके एक के पास और एक रखना चाहिए। बाएं हाथ की बीच की उंगली और दाएं हाथ की बीच की उंगलियों के छोरों को ऐसे रखना चाहिए कि वे एक दूसरे का स्पर्श करें। अन्य किसी भी उंगलियों का सम्पर्क दूसरे उंगलियों से नहीं होना चाहिए। यह विन्यास **'शून्यक मुद्रा'** कहलाती है।



दूसरा विधान – पद्मासन में बैठकर बीच की आकाश तत्व का उंगलियों को हथेली में मोड़कर रख लेना चाहिए। हथेलियों को ऊपर की ओर करके जंघों पर रख लेने का यह विन्यास भी **'शून्य मुद्रा'** कहलाती है।

बीच की उंगली आकाश तत्व की प्रतीक बनी हुई है। हृदय से संबंधित उंगली बनी हुई है। इस विन्यास से हृदय के लिए शक्ति तथा चेतनता प्राप्त होती है। इसके अलावा यह उल्लेखित किया गया है कि आकाश तत्व कान से संबंधित होने के कारण कानों के दोष के निवारण के लिए **'शून्यक मुद्रा'** सहायक बन सकती है।

9. अभय मुद्रा

आचरण का विधान :- यह मुद्रा **'अभय मुद्रा'** नाम से ही प्रचलित है क्योंकि आश्रितों को, भयभीत व्यक्तियों को अभय प्रदान करना, तथा इच्छाओं की पूर्णता का आशीर्वाद, तथा वरदान प्रदान करने का विन्यास होने के कारण

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

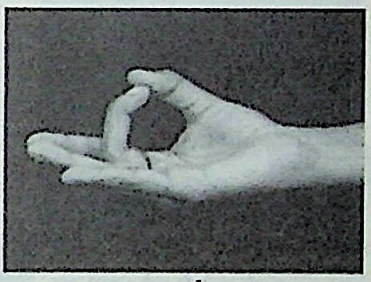


हमारे दाएं हाथ की सभी उंगलियों के छोरों को आकाशभिमुख बनाकर जोड़ना चाहिए। उंगलियों को थोड़ा सा झुकाकर 'द्रोण' (पत्ते की छोटी टोकरी) का आकार बनाकर हमारे दाएं ओर सीधा ऊपर उठाने का विन्यास **'अभय मुद्रा'** कहलाती है। हमारे शरीर से सद्भावना की धनात्मक शक्ति हाथों से प्रसरित होती है। यह उन-उन लोगों की शक्ति प्रदान करती है जो बड़ों से, साधु संतों से आशीर्वाद पाते हैं।

9. आकाश मुद्रा

आचरण का विधान :-

(1) पिछले पृष्ठ में इस आकाश मुद्रा का विवरण दिया गया है। उसमें अग्नि प्रतीक अंगूठे को आकाश तत्व प्रतीक बीच की उंगली के साथ स्पर्श करने की विधि को सविवर बताया गया है।



1

(2) इसी तरह एक और रूप से ज्ञान-ध्यान मुद्रा के विन्यास की तरह तर्जनी और अंगूठों को स्पर्श करते हुए बचे हुए तीन उंगलियों को अंदर थोड़ा सा मोड़कर द्रोण (पत्ते की छोटी टोकरी) की तरह रख लेने के विन्यास को **'आकाश मुद्रा'** कहते हैं।



2

बैठने की रीति (क्रम) पिछली मुद्राओं की तरह अनुसरण करना चैतन्य देने वाली मुद्रा यह मुद्रा है और एकाग्रता प्रदान करती है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

10. भैरव मुद्रा

आचरण का क्रम :- शिव शक्ति प्रतीक बनी हुई यह मुद्रा एक अद्‌भुत मुद्रा कहलाती है। पद्मासन में बैठकर दोनों हाथों को द्रोण (पत्ते की कटोरी) की तरह बना लेना चाहिए। पहले बाई हथेली ऐसे रखना चाहिए कि उंगलियों की छोर दाएं ओर फिरे, ऐसी स्थिति में उसे पद्मासन के बीच गोद में रखना चाहिए। बाद में 'द्रोण' के आकार बने दाएं हाथ को पद्मासन



में रखे हुए बाएं हाथ पर रखना चाहिए। दाएं हाथ की उंगलियों की छोर बाएं ओर रहना चाहिए। यह **'भैरव मुद्रा'** के अभिदान से प्रचलित है। हम यह देख सकते हैं कि शिव के कई चित्रों में, शिल्पों में इसी मुद्रा में शिवजी बैठे रहते हैं।

11. भैरवी मुद्रा

आचरण का विधान :- ऊपर बताए गई **'भैरव मुद्रा'** के अनुसार ही सभी क्रियाएं रहती हैं। विन्यास में दाएं हाथ पर बायीं हथेली को रखने का क्रम ही **'भैरवी मुद्रा'** कहलाता है। इस मुद्रा को **'दुर्गा मुद्रा'** भी कहते हैं। ऊपर की दोनों मुद्राएं आपस में संवादी कहलाती हैं। शिव का बायां भाग स्त्री शक्ति प्रतीक और शिव



का दक्षिण भाग पुरुष प्रतीक कहा गया है। यह ऋणात्मक और घनात्मक शक्ति को प्रकट करने वाले हाथों का विन्यास है। यह मुद्रा **'मूलाधार चक्र'** के पास **'द्रोण'** के आकार में रहती है और विश्व के सभी शक्तियों का आकर्षण कर लेने की यह मुद्रा बनी है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

12. योग मुद्रा



आचरण का विधान :- दोनों हाथों की उंगलियों को आपस में एक दूसरे से बांध लेना चाहिए। हाथों को इस तरह रखना चाहिए कि दाएं हथेली की उंगलियां वाएं ओर फिराना चाहिए तथा बांधी हुई वाएं हाथ की उंगलियां दाएं ओर। बंधे हुए हाथों को, पद्मासन में बैठकर बीच की गोद में रखना चाहिए। यह **'योगमुद्रा'** कहलाती है। यह मुद्रा ध्यान योग साधना के लिए अति उत्तम मुद्रा मानी गई है।

13. चक्र मुद्रा



आचरण का क्रम :- दोनों हाथों की हथेलियों के पिछले भागों को बाएं और दाएं ओर श्वास कोशों के प्रार्श्व के भाग में उंगलियों को ऊपर करके रखना चाहिए। इस विन्यास को **चक्र मुद्रा** कहते हैं। निरंतर अभ्यास से हथेलियों के अग्र भाग को भी इसी मुद्रा में रख सकते हैं।

'पूजा मुद्राओं' के विभाग में यही चक्र मुद्रा विन्यास अलग विन्यास के नाम से बताया गया है। यह बताया गया है ऋणात्मक और घनात्मक प्रतीक हाथों से दोनों भागों में रहने वाले श्वास कोशों का उद्दीपन करने वाली मुद्रा यह है।

14. नमस्कार मुद्रा



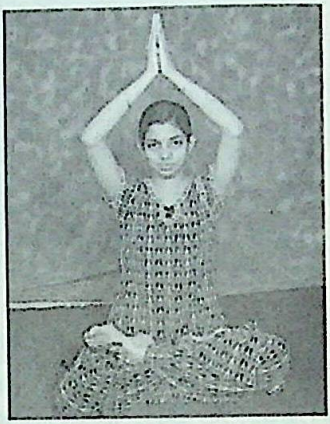
आचरण का विधान :- इस नमस्कार मुद्रा के बारे में ज्यादा वैज्ञानिक जानकारी पिछले पृष्ठ में सविवर रूप दी गई है।

यह बताया गया है कि इस

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

मुद्रा को भगवान के आगे बैठकर यानी ध्यान मंदिर में ध्यान के लिए भी उपयोग किया जा सकता है।

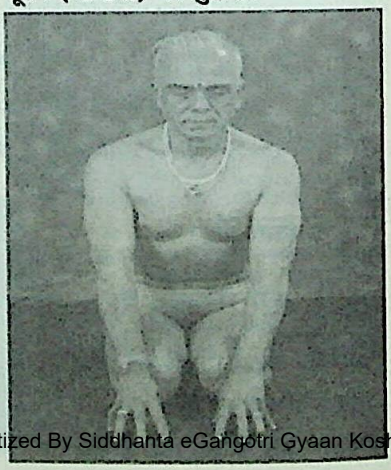
15. अंजली मुद्रा



आचरण का विधान :- पिछले भाग में बताये गए नमस्कार मुद्रा के पूर्ण विन्यास को ही इस मुद्रा के पहले भाग को जोड़ा गया है। नमस्कार मुद्रा का आचरण करके, जिन हाथों से नमस्कार किया जाता है उन दोनों हाथों को जोड़कर ही धीरे-धीरे पूरक करते हुए सिर के उपर उठाना ही 'अंजली मुद्रा' कही जाती है।

गुरुजन ओर बड़ों को हमारी श्रद्धा भक्तिपूर्वक नमस्कार करने की यह अंजली मुद्रा बड़ों के आशीर्वाद रूपी धनात्मक चैतन्य प्राप्त करने में प्रधान पात्र निभाती है। इसके अलावा पूर्ण ऊपर उठाई गई उंगलियों की छोर से आकाश में उपस्थित रहने वाली यह विश्व शक्ति यानी विद्युत अयस्कांत की शक्ति को चूसने (सोखना) की मुद्रा है।

16. भूमि स्पर्श मुद्रा



आचरण का विधान :- पद्मासन, वज्रासन या अन्य किसी सुखासन में बैठी हुई आकृति में हमारे हाथ और हथेलियां घुटने के ऊपर से नीचे उतरकर अपने बाएं और दाएं हाथों की दस उंगलियों से भूमि का स्पर्श करना चाहिए। इस मुद्रा को "भूमि स्पर्श मुद्रा" के अन्वर्थ नाम

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



को ही हमारे ऋषियों ने दिया है। भूमि (पृथ्वी) ही एक बड़ा अयस्कांत बनकर हमारे पंच भूत, पंचतत्व प्रतीक बने हुए पांचों उंगलियों से भूमि की अयस्कांत शक्ति को चूस लेने की विशिष्ट मुद्रा यह बनी है।

पद्मासन में या वज्रासन में बैठकर हमारे हाथों की जघन, घुटनों से नीचे उतारकर हमारे पंच भूतात्मक पांचों उंगलियों को भूमि (पृथ्वी) से स्पर्श करना इस मुद्रा की विशिष्टता है। बाएं हाथ से पृथ्वी का स्पर्श करते हुए दाएं हाथ से आकाश की और खिले हुए फूल की तरह दिखाई पड़ने वाले विन्यास को भी बताया गया है।

'विश्व प्रज्ञा' अणु, रेणु, त्रुण, काष्ठों में सम्मिलित हुआ है। यह मुद्रा हमारी व्यक्तिगत प्रज्ञा को भू स्पर्श के द्वारा विश्व प्रज्ञा के साथ मिलाती है।

17. सूर्य वीक्षण मुद्रा

ब्रह्मचारी तथा गृहस्थ माध्यन्हिक संध्या के समय में सूर्य को दाहिनी





आंख से देखकर विशेष मंत्र का निवेदन करने का प्रमुख भाग है। उस समय दोनों हाथों की उंगलियों के विशिष्ट विन्यास से एक छेद का निर्माण करके,

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

उसके द्वारा जग के कारणकर्ता, जीवन, चेतनदायी, सूर्य भगवान को दाईं आंख से देखते हुए उसके तेज को सोख लेने का, आत्म साक्षात्कार कर लेने का अति विशिष्ट विन्यास यह है।

सूर्य का वीक्षण करते हुए हम उसकी प्रार्थना करते हैं। वह मंत्र इस प्रकार है :-

पश्येम शरदश्शतम्॥ जीवंम शरदश्शतम्॥
नन्दाम शरदश्शतम्॥ मोदाम शरदश्शतम्॥
भवाम शरदश्शतम्॥ शृणवाम शरदश्शतम्॥
प्रभ्रवाम शरदश्शतम्॥ अजीतास्याम शरदश्शतम्॥
यउदगान महतोर्णवाद्विभ्राजमानस्सरिरस्यमध्यात्।
समावृषभो। लोहिताक्षसूर्योविपश्चिन्मनसापुनातु॥

उसका अर्थ इस प्रकार है :-

देवों के देव, जग का चक्षु, रोज पूर्व दिशा में तेजोमय रूप से उदय होने वाला शुद्ध रूप धारी, हे! भगवान सूर्य देव जी, "मैं तुम महान परमज्योति परमेश्वर से यह प्रार्थना कर रहा हूं कि हम सौ वर्ष तक जिएं और तुम्हारा दर्शन भाग्य हमें प्राप्त हो, आनंद, संतुष्टी पाएं, शुभ वार्ता, शुभ वचन सुनें, अजेय, सेवा तत्पर, यशस्वी बनकर सार्थक जीवन बिताने का सौभाग्य प्राप्त हो।"

परमेश्वर से यह प्रार्थना की गई है कि रोज सारे मानव जग के कारणकर्ता सूर्य भगवान को मुद्रासहित वीक्षण करके, ऊपरी प्रार्थना का अर्पण करके आरोग्यादि सभी सुख संपन्नता की प्राप्ति करें। सूर्य का वीक्षण करने वाली विशिष्ट उंगलियों के संयोजित मुद्रा को **'सूर्य की आंख'** कहते हैं। यही नाम व्यवहारिक रूप से प्रचलित है।

अपने बाएं हाथ की हथेली को ऊपर की ओर करके बीच की मध्यमा तथा अनामिका उंगलियों को हथेली के अंदर मोड़ कर, तर्जनी तथा कनिष्टिका को सीधी तरह रखना चाहिए। उसी तरह दाएं हाथ की बीच की मध्यमा तथा अनामिका उंगलियों को मोड़कर, तर्जनी तथा कनिष्टि को सीधा रखिए। दाएं

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

हाथ की हथेली को नीचे की ओर करके बाएं हथेली पर दाई कनिष्टिका को बाएं हाथ की तर्जनी के ऊपर और दाएं हाथ की तर्जनी को बाएं हाथ की कनिष्टिका के ऊपर रखना चाहिए। धीरे-धीरे नीचे की ओर रहने वाले दाएं हाथ की बीच की उंगली मध्यमा और अनामिका उंगलियों को बाएं हाथ की तर्जनी के नीचे से सीधी करके बाएं अंगूठे के ऊपर रखना चाहिए। इसी तरह बाएं हाथ की बीच की उंगली मध्यमा और अनामिका उंगलियों को दाएं हाथ की तर्जनी के ऊपर से लाकर दाएं हाथ की अंगूठे के नीचे मिलाना चाहिए। इस विन्यास से बाई और दाई तर्जनी तथा दाई और बाई बीच की उंगलियों के मूल भाग में एक छेद बनता है। यह विन्यास **''सूर्य दृष्टि मुद्रा''** नामक विशिष्ट विन्यास की मुद्रा बनी है। मुद्राओं को बनाते समय पहले थोड़ी मुश्किल लगने पर भी उंगलियों की कुशलता से मुद्रा का अभ्यास कर सकते हैं।

18. महाभिनिष - करमाण मुद्रा

भगवान बुद्ध सर्व संग परित्याग करके निर्वाण पाने के लिए एक पीपल के पेड़ के नीचे कई दिन ध्यान मग्न होकर बैठ गए थे। इसी विन्यास को **'महाभिनिष करमाण मुद्रा'** कहते हैं।

हम बहुतेक बुद्ध भगवान के मूर्तियों को इसी मुद्रा में देखते हैं। अनेक चित्र और शिल्पों में भी दुनिया के सभी स्थानों में इसी तरह के चित्रित रूप को हम देख पाते हैं।

19. कालि मुद्रा

अति उच्च स्तर की योग साधना करने वाले साधक योगिवर्य अपने बाहर के पंचेद्रियों को तथा आंतरिक स्वयम चलित क्रियाओं को जैसे कि हृदय, श्वास, खून का बहाव, विभिन्न ग्रंथियों, अंतड़ी, मूत्र पिंड, मस्तिष्क, पेट इत्यादि के सम्पूर्ण कार्यो को बंद करके, निष्क्रिय बनकर ऐसे रहते हैं जैसे कि शायद मरे हुए हैं। ऐसी अवस्था के विशेष विन्यास को **''कालि मुद्रा''** कहते हैं।

कई जानवर भी सर्दी के दिनों में अपने शरीर में कोशों का निर्माण करके सम्पूर्ण निष्क्रिय बनते हैं। लेकिन उचित समय में वह सजीव बनकर अपने कार्यों को चलाते हैं। इसी तरह योगी भी बाहर की दुनिया में जो चैतन्य

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

प्रकट होना चाहिए उसे रोककर सम्पूर्ण मृत शरीर जैसे दिखाई देने पर भी अपनी आंतरिक प्राण शक्ति को केंद्रीकृत करके जीवित रहता है। आज ऐसे अति उच्च स्तर के योग साधकों का दर्शन करना अलभ्य लगता है।

आजकल के कई आधुनिक योग साधक आचार्यों ने कई मुद्राओं को शास्त्राधार सहित अपने ग्रंथों में वर्णित किया है। उनमें श्री योगेन्द्रजी ने अपने ग्रंथ में बारह (12) **'न्यूरोमस्क्युलर'** वश में कर लेने की सहायता की मुद्राओं का विवरण दिए हैं। इसके अलावा **'इन्डियोनर्विप्रोसेस'** नाम से पहचाने जाने वाली मुद्राओं का विवरण भी दिया गया है।

स्वामी कुवलयानंदजी ने अपने ग्रंथ में पांच (5) मुद्राओं का विवरण दिया है। हम सिंहासन से परिचित हैं। लेकिन उससे संबंधित विवरण का उल्लेख अभी तक किसी ने नहीं किया था। पर स्वामी जी ने उसका उल्लेख किया है सिंहासन करते समय दाहे तथा जीभ के विशेष विन्यास, आकृति का विवरण दिए हैं।

स्वामी सत्यानंदजी ने अपने ग्रंथ में छः (6) मुद्राओं का उल्लेख किया है। उनमें **'काकी मुद्रा'** अथवा **'काक चद्र मुद्रा'**, **'भुजंगिणी मुद्रा'** तथा **'खेचरी मुद्राओं'** के बारे में अब तक अन्य पृष्ठों में विमर्शित किया गया है।

20. शांभवी मुद्रा

ध्यान के लिए उपयोगी बनी हुई **''शांभवी मुद्रा''** के बारे में ध्यान करने का विधान इस तरह बताया गया है कि हमारी नज़र को हमारे दोनों भौंहों (भृकुटी) के बीच में केंद्रीकृत करके स्वयम् शक्ति के आधार से **''सो''** ध्वनि से पूरक करना चाहिए। और **''हम''** ध्वनी से रेचक करना है।

21. नभ्रो मुद्रा

इस मुद्रा के बारे में बताया गया है कि हमारी जीभ को मोड़कर मुंह के ऊपर की तालू को लगाकर ध्यान करने की क्रिया को **''नभ्रो मुद्रा''** कहते हैं। इस मुद्रा के बारे में बताया गया है कि तालू के ऊपरी भाग में रहने वाली पिट्यूटरी ग्रंथी को यह मुद्रा चेतनादायी बनाती है। हमारी स्मरण शक्ति प्रबलहोती है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

22. महा मेधा मुद्रा

हमने अब तक यह समझ लिया है कि **'मुद्रा बंधत्रयों'** का आचरण करते समय बाह्य कुंभक की स्थिति पर पहुंचते हैं। इस स्थिति को स्वामी सत्यानंद जी ने **'महामेधा मुद्रा'** नाम से उल्लेखित किया है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

अध्याय – नौ

पूजा मुद्राएं

रूपदर्शी: वे।ब्र।।श्री।। तंत्रि सुब्ब नरसिंह भट्ट जी, श्री शंकर मठ, कलकेरे।बैंगलूर।कर्नाटक। और चि.सौ. कुमारी सिंधुश्री।।



1. नेत्र मुद्रा



2. अग्नि प्रकार मुद्रा



3. योग संपुट मुद्रा



4. कुंभ मुद्रा



5. संहार मुद्रा



6. ब्रह्म मुद्रा

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



7 तत्व ज्ञान मुद्रा



8 ग्रास मुद्रा



9 न्यास मुद्रा



10. जय मुद्रा



11.प्रार्थना मुद्रा



12.दीप मुद्रा

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



13.होम मुद्रा (सूकर मुद्रा)



14. प्रतिमा मुद्रा



15. विष्णु मुद्रा (1)



16. श्रीवत्स मुद्रा

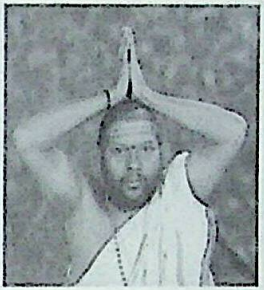


17. कौत्सुभ मुद्रा



18. शंख पद्मनिधि मुद्रा

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



19. प्रणाम मुद्रा



20. कल्कि मुद्रा



21. रुद्र मुद्रा



22. दाध्यन्न मुद्रा

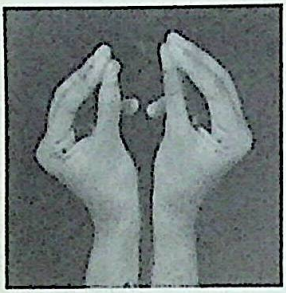


23. आप्यायन मुद्रा



24. भागवत मुद्रा

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



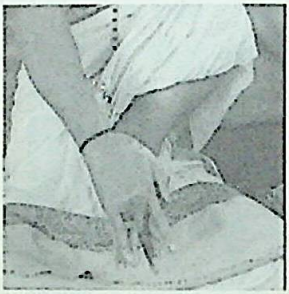
25. भगवती मुद्रा



26. वराह मुद्रा



27. आवाहन मुद्रा



28. सुरभि मुद्रा

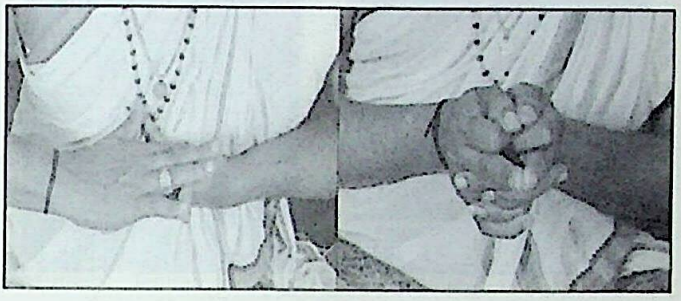


29.अनंत मुद्रा



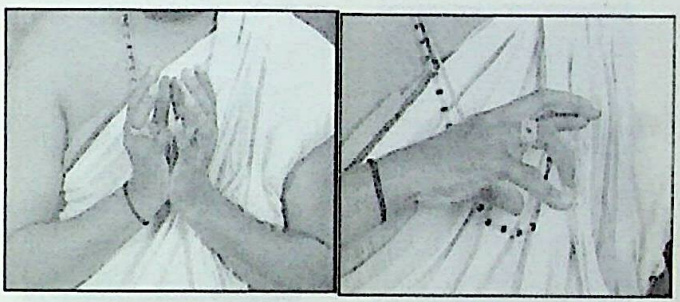
30. शंख मुद्रा

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



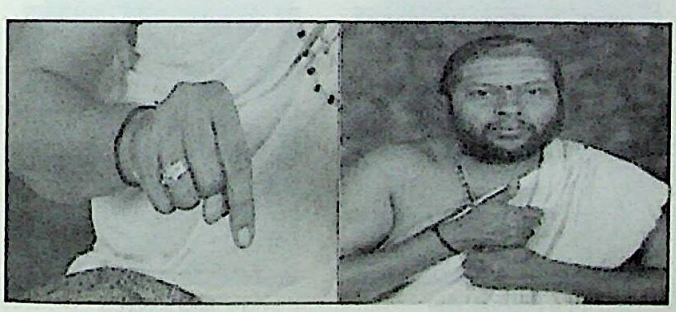
31. चक्र मुद्रा

32. गदा मुद्रा(1)



33. पद्म/कमल मुद्रा

34.चाप मुद्रा(1)



35. बलि मुद्रा

36. मूसल मुद्रा(1)

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



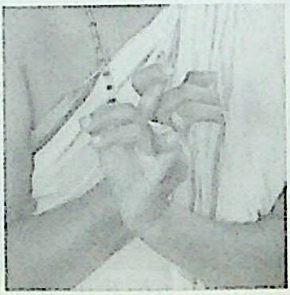
37. प्रद्युम्न मुद्रा



38. आकर्षण मुद्रा



39. कृष्ण मुद्रा



40. ताक्ष्य मुद्रा



41. नृसिंह मुद्रा



42. खड्ग मुद्रा

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



43. वनमाला मुद्रा



44. मुष्ठि मुद्रा



45. पुष्प मुद्रा (1)



46. गदा मुद्रा (2)



47. यान मुद्रा



48. धूप मुद्रा (1)

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



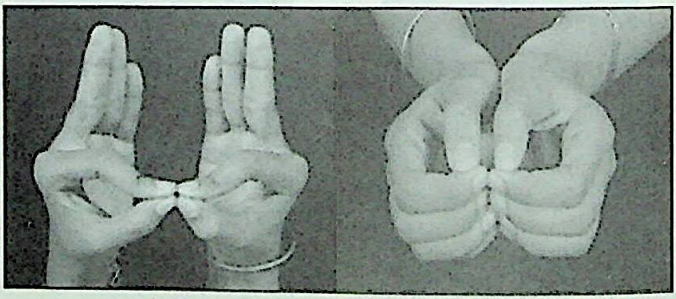
49. होम मुद्रा

50. पाश मुद्रा



51. जय मुद्रा

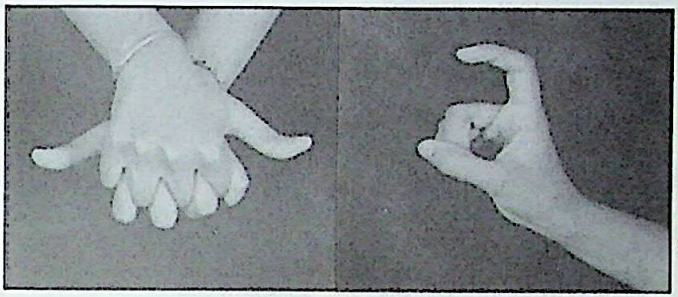
52. चंड मुद्रा



53. गंगा यमुना मुद्रा

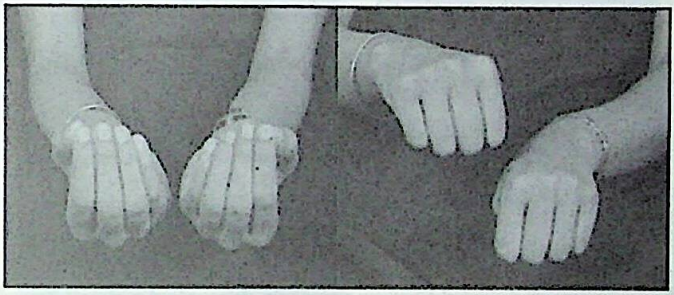
54. क्षीराब्धि मुद्रा

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



55. मत्स्य मुद्रा

56. अंकुश मुद्रा



57. सन्निधि मुद्रा

58. कूर्मकालाग्नि मुद्रा

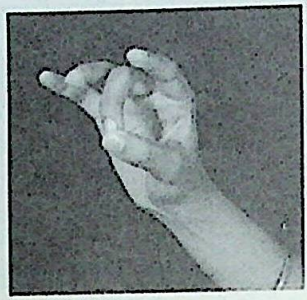


59.विष्णु मुद्रा

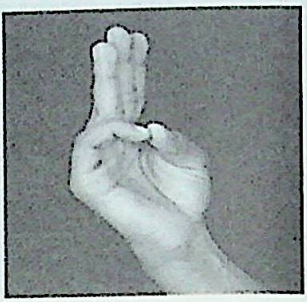


60. मुसल मुद्रा (2)

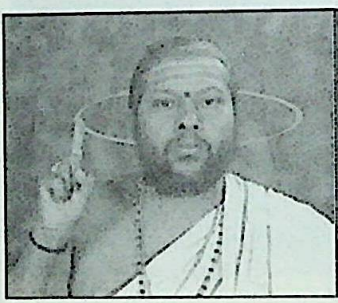
CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



61. आकर्षण मुद्रा



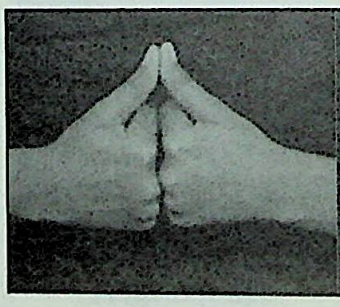
62. धूप मुद्रा (2)



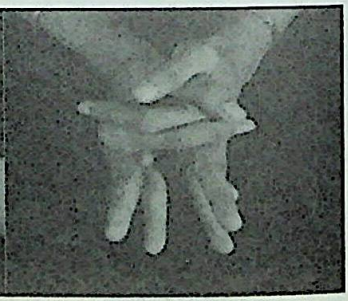
63. अस्त्र मुद्रा



64. यज्ञोपवीत मुद्रा



65. कालकर्षिका मुद्रा



66. विष्णु मुद्रा (2)

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



67. चाप मुद्रा (2)



68. पुष्प मुद्रा(2)



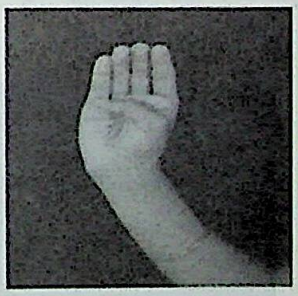
69. गदा मुद्रा (2)



70. स्नान मुद्रा

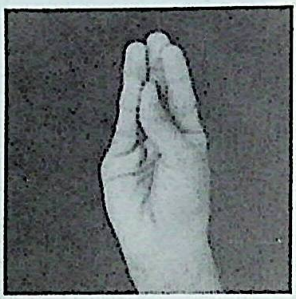


71.सत्य मुद्रा



72. तत्व मुद्रा

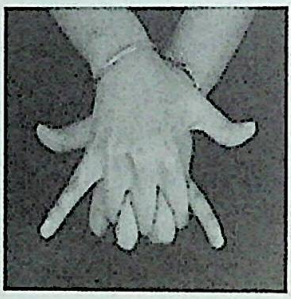
CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



73. अर्धयोनि मुद्रा



74. वनमालिका मुद्रा



75 पद्मकोश मुद्रा



76. अवकुंठन मुद्रा



77. संस्थापनि मुद्रा



78. त्रिशुल मुद्रा

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



79. कपाल मुद्रा



80. गरुड़ मुद्रा



81 योनि मुद्रा



82. योग सम्पुटा मुद्रा

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

पूजा की मुद्राएँ

1. नमस्कार मुद्रा (आत्मंजलि मुद्रा)



पूर्व वृत्तांत :– हिन्दुस्थान में रहने वाला हर एक व्यक्ति इस "नमस्कार मुद्रा" से चिर परिचित है। हमारे बुजुर्गों को, जान पहचान वालो को, अपरिचितों को, श्रद्धा, भक्ति आत्मीयता से नमस्कार करना हमारे सनातन धर्म की, हिन्दू संस्कृति की विशेषता है। अनंत काल से प्रचलित रहने वाली यह मुद्रा, सार्वकालिक तथा सर्वस्पर्शी है। जब हम किसी से मिलते हैं, तो हमारा पहला स्पंदन होता है यह नमस्कार। इस नमस्कार मुद्रा से ही परिचय, आत्मीय भाव, बातचीत, अपरिचितों का परिचय कराकर, आपस में स्नेह, प्रेम, विश्वास उत्पन्न होता है। यह नमस्कार मुद्रा हिन्दू जीवन पद्धति का अविभाज्य अंग है।

आचरण का विधान :– हथेलियों को हाथों के मूल से जोड़कर पाँचों उँगलियों को एक साथ करके दोनों अँगूठों के मूल भाग की हृदय चक्र रहने वाले छाती की नीड़ के पास रखना चाहिए। कुहनी से लेकर कलाई तक का हाथ जमीन से समानांतर रहना चाहिए तथा हस्त (हाथ) मूल को दबाते रहना चाहिए।

समय :– इस नमस्कार मुद्रा के लिए कोई सीमित समय, या समय का बंधन नहीं है। सवेरे दहिने ओर से उठकर, हाथों को एक दूसरे से मलना चाहिए। इससे हमारी देह में उपस्थित विद्युदयस्कांत शक्ति से गर्मी उत्पन्न होती है और सारे पँच तत्व जागृत होते हैं और प्रार्थना करते हैं। जो तीन देवी शक्तियां हमारे हाथ में है वह है :–

कराग्रे वसते लक्ष्मी, कर मध्ये सरस्वती ॥
करमूले स्थिता गौरी, प्रभाते कर दर्शनम् ॥

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

इस स्त्रोत का उच्चार करते हुए शक्ति देवताओं के प्रतीक के हाथों से पहले नमन अदा करना चाहिए। इच्छित दैव के नमस्कार से आरंभ करके रोज की पूजा, बड़ों का नमन, कार्यक्षेत्र में दिनभर नमस्कार की ही प्रक्रिया चलती हुई, सोने तक चलती रहती है।

सोते समय भी हमारे अवतार पुरूषों को श्रद्धापूर्वक नमस्कार अर्पण करने के बाद ही हमारे उस दिन का कार्यक्रम संपन्न होता है। वह स्मरण इस प्रकार है :–

राम स्कदम् हनुमंतम् वैनतेयम् वृकोदरम्।
शयने यः स्मरेनित्यम् दुःस्वप्नः तस्यनश्यति॥

लभ्य होने वाले अंश :– हमारे हाथों में सलंग्न रहने वाले सभी पाँच तत्व जागृत होकर, कार्य प्रवृत बनकर, समप्रभाव पाते हैं। हमारे शरीर और मन को खुशी देकर, हमें सदा उत्साहित रखते हैं।

जब दोनों हाथ आपस में मिलते हैं तब हमारे शरीर में रहने वाली काँतत्व शक्ति हाथों के द्वारा आपस में सम्मिलित होकर निकलने वाले तरंग पहले मेंदू में प्रवेश करते हैं। बाद में वहाँ से सारे शरीर को चेतनता प्रदान करके अंगों को क्रियाशील बनाते हैं।

जब हम बड़ों को नमस्कार करते हैं तो हमारे शरीर में रहने वाली धनात्मक तथा गुणात्मक (Positive forces) शक्तियाँ बढ़ती हैं। हमारी अभीष्ठ सिद्धि के लिए इस मुद्रा का स्पंदन होता है।

पूजा हो, या बड़ों को अथवा आत्मीय लोगों को नमस्कार मुद्रा से नमन करना हो, तो उस समय के मन की शांतता, प्यार, विश्वास, सद्भावनाओं को हम सिर्फ अनुभव कर सकते हैं परन्तु-वर्णन नहीं कर सकते।

अभिवादन शीलस्य नित्यं वृद्धोपसेविनः।
चत्वारि तस्य वर्धते आयुर्विद्यायशोबलम्॥

प्रतिदिन बड़ों को नमस्कार करने से हमारा आयु, विद्या, धन, यशस् और शारीरिक बल भी ज्यादा होता है।

अगर कई कारणों से सिर में दर्द आया तो कुछ समय तक नमस्कार मुद्रा का

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

आचरण करने से सिर का दर्द भी दूर होने लगता है।

जब हम बड़ों को नमस्कार करते हैं, तब अपने शरीर को झुकाकर या साष्टाँग प्रणाम करके हथेलियों को नीचे की ओर करना चाहिए। सामने रहने वालों के बायें पाँव को अपने दायें हाथ से और बाएं हाथ से सामने वाले दायें पाँव को छू कर नमस्कार करना चाहिए। यह क्रिया मौन, सामरस्यता तथा प्रशाँतता को प्रदान करती है। इसके अलावा मेंदू के दोनों बाजुओं का समन्वय करके क्रियाशील बनाती है।

2. आशीर्वाद मुद्रा



पूर्व वृत्ताँत :- नमस्कार मुद्रा की अगली प्रक्रिया है, आशीर्वाद मुद्रा। जब छोटे नमन करते हैं, तो बड़े अपने दोनों हाथों को उनके सिर पर रखकर आशीर्वाद देते हैं। यह पुराने जमाने से चली आयी हुई रीति है।

हमारे दोनों हाथों से पँच भूतों के, पँच तत्वों के विद्युदयस्कांतीय तरंग उँगलियों के द्वारा प्रवहित होकर, उन व्यक्तियों को जो हमें नमस्कार करते हैं, हमारे हार्दिक, धनात्मक, विद्युतयस्कांत शक्ति से भला होता है।

नमस्कार मुद्रा जीवन का एक अविभाज्य अंग है। इससे आध्यात्मिक तथा वैज्ञानिक लाभ होता है। इसी तरह आशीर्वाद मुद्रा भी बड़ों से छोटों तक प्रवाहित होने वाले धनात्मक तरंगों की प्रसरण मुद्रा है।

3. सुरभि मुद्रा



पूर्व वृत्ताँत :- 'सुरभि' का मतलब है कि स्वर्ग में रहने वाली, हमारी सभी कामनाओं को पूरा करने वाली कामधेनु नामक गोमाता की पुत्री (बछड़ी) है। कामधेनु की तरह यह भी हमारी सभी

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

माँगें पूरा करने की ताकत (शक्ति) रखने वाली पवित्र धेनु है। अमृत देने वाले उसके धनक चार स्तन की तरह उँगलियों को जोड़ लेना "**सुरभि मुद्रा**" है। इस मुद्रा को '**गो मुद्रा**' भी कहते हैं।

बनाने का (आचरण का) विधान :– हाथों की चार उँगलियों को नमस्कार मुद्रा की तरह जोड़ लेना चाहिए। अँगूठों को जोड़ने की जरूरत नहीं है। दहिने हाथ की बीच की उँगली को दायें उँगली की तर्जनी से, बायें हाथ की मध्यमा उँगली को दहिने हाथ की तर्जनी से जोड़ना चाहिए। बाद में दहिने हाथ की अनामिका को बायें हाथ की कनिष्ठिका से, बायें हाथ की अनामिका को दहिने हाथ की कनिष्ठिका के साथ जोड़ना चाहिए। इस तरह करने से हमारे हाथों की उँगलियाँ गाय के चार स्तनों की तरह संयोजन होता है। यही "**सुरभि मुद्रा**" है।

लभ्य होने वाले अंश :- तर्जनियों का वायु तत्व, मध्यमा का आकाश तत्व दोनों मिलकर शरीर के वात की समस्या को दूर करते हैं।

इसी तरह दोनो हाथों के जल तत्व की कनिष्ठिकाओं को भू तत्व की अनामिका उँगालियों के साथ जोड़ने से शरीर में जल से उत्पन्न होने वाली समस्या तथा भू तत्व के साथ जल तत्व का प्रभाव मिलकर पित्त शमन होता है। अग्नि तत्व के अँगूठे एक दूसरे से न मिलने के कारण शरीर की गर्मी कम होती हैं और शरीर में जलन हो तो दूर होती है और '**एसिडिटि**' हो तो निवारण होता है।

'**सुरभि मुद्रा**' की उँगलियों के संयोजन से हमारे शरीर के बहुतेक ग्रँथियों का उद्दीपन होता हैं। उससे मूत्र पिंडों के पास रहने वाले '**अड्रेनाल**', गले के पास रहने वाले '**थैराइड**' तथा '**पारा थैराइड**' और सिर में रहने वाले '**पिट्यूटरी**' और '**पीनियल**' ग्रँथियों को सचेत करते है।

इस **सुरभि मुद्रा** का हमारे मन पर भी प्रभाव पड़ने से बुद्धि शक्ति, तथा सृजन शक्तियों का विकास होता है। यह **सुरभि मुद्रा** अपने नाम के अनुसार अन्वर्थ बनकर हमारी कामनाओं को पाने के लिए भी सहायक बनी हैं।

हमारा मन हमेशा चंचल बना रहता है। **सुरभि मुद्रा** में छूट गए अग्नि

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

तत्व के अँगूठों को वायुतत्व की तर्जनियों के मूल में लगाने से चंचलता कम होती जाती है।

आकाश तत्व 'नाद' तथा आनंदपूर्ण शाँतता के लिए संवादी बना है। उसी तरह अग्नि तत्व के दोनों अँगूठों को आकाश तत्व के मध्यमा उँगलियों के मूल से, सुरभि मुद्रा में स्पर्श करने से मन शाँत तथा आनंदपूर्ण रहता है।

कई कारणों से शरीर में जलन होने की संभावना है। तब इसी सुरभि मुद्रा का आचरण करते हुए, छूटे हुए अग्नि तत्व के अँगूठों के छोर को जल तत्व के कनिष्ठिकाओं से स्पर्श करने की कोशिश करना चाहिए। यह थोड़ा सा कठिन हो सकता है। जलतत्व, अग्नि तत्व को शमन करके शरीर की जलन का निवारण कर सकती है।

पूजा के समय में भगवान को हम जो खाद्य निवेदन के लिए रखते हैं भोग चढ़ाते हैं, वे सुरभि कामधेनु के थन से प्रवहित होने वाली अमृत धारा की शक्ति प्रसरण होकर, निवेदन के लिए रखा हुआ खाद्य पवित्र और शुद्ध होकर भगवान को श्रद्धा भक्ति पूर्वक निवेदन करते हैं। इस निवेदन की मुद्रा को "सुरभि मुद्रा" ही कहते हैं। आज भी बुजुर्ग इन चीजों का स्वीकार नहीं करते जो "सुरभि मुद्रा" से भगवान को अर्पित नहीं की जाती हैं।

उँगलियों की कठिन सयोजना की इस संकीर्ण मुद्रा से प्रतिफलित होने वाली धनात्मक तथा गुणात्मक किरणें, निवेदन के लिए रखे हुए आहार वस्तुओं पर प्रभाव डालते हैं। ऐसे शक्तिपूर्ण आहार का सेवन करने से स्वाभाविक रूप से हमारी चेतना प्रभावित होती है। पूजा के समय में निवेदन करते समय इस मुद्रा का आचारण करना आध्यात्मिक तथा वैज्ञानिक रूप से भी लाभदायक होता है।

4. चक्रमुद्रा

पूर्व वृत्तांत :- यह एक पूजा के समय की मुद्रा है। भगवान के दहिने हाथ में रहने वाला "सुदर्शन चक्र" सभी हथियारों में बहुत प्रभावी तथा शक्तिवान है।

अत्यंत श्रद्धा भक्ति से आचारण करने वाली पूजा में इस मुद्रा का आचरण किया जाता है जिससे कि पूजा में किसी तरह की बाधा या कोई दुष्ट शक्तियों का प्रभाव न हो।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



आचरण का विधान :- बायें हथेली पर दायें हथेली को रखकर, दायें हाथ की तर्जनी को बायें हाथ के अँगूठे से स्पर्श कराना चाहिए। इसी तरह दायें हाथ की कनिष्ठिका को नीचे रहने वाले बायें हाथ की तर्जनी से स्पर्श कराकर हथेलियों को एक दूसरे से मलने की क्रिया **चक्र मुद्रा** कहलाती है।

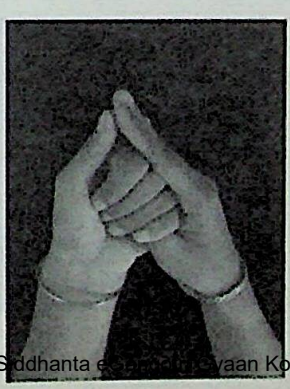
दायें हाथ के वायु तत्व की उँगली बायें हाथ के अग्नि तत्व के अँगूठे से लगाना चाहिए। दाएं हाथ के जल तत्व की कनिष्ठिका से लगायें बाएं हाथ का वायु तत्व, इससे तो अग्नि, वायु, जल तत्व मिलकर प्रचंड शक्ति तरंगों को प्रसारित करते हैं। इसके अलावा हथेलियों को दबाने से सारे शरीर में रहने वाले शक्ति पुँज जागृत होकर हमारे शरीर से निकलने वाली किरणे प्रबल होती हैं।

चक्र के प्रभाव तथा महिमा का वर्णन करने वाला तथा वंदन को समर्पित करने वाला एक श्लोक इस प्रकार है :-

स्फुरत्सहस्रारशिखातितीव्रम् सुदर्शनम् भास्करकोटि तुल्यम्।
सुरद्विषाम् प्राणविनाशि विष्णोः चक्रं सदाहंशरणम् प्रपद्ये॥

पूजा करते समय इस चक्र मुद्रा का आचरण करना आध्यात्मिक तथा वैज्ञानिक रूप से लाभदायक है।

5. शँख मुद्रा



महाविष्णु के बाएं हाथ में रहने वाला शंख अति पवित्रता का संकेत है। 'शँ' का अर्थ है 'सुख' 'ख' अर्थात बनाने (देने) वाला। 'शँख' देव, मानव, यक्ष, किन्नर, किम्पुरुष सभी को आनंद प्रदान करता है। सभी शुभ कार्यों में तथा युद्ध के समय में शँख नाद करना पवित्रता की ध्वनि बनकर,

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

तथा शत्रु के हृदय को भेदने की ध्वनि बनकर, पुराने जमाने से उपयोग किया जा रहा है।

शँख में दायाँ मोड़ और बायाँ मोड़ नाम के दो प्रकार हैं। दायां मोड़ का शँख बहु दुर्लभ है। पूजा विधि में शँख के लिए अग्रस्थान है। शँख से अभिषेक करना बहुत पवित्र माना जाता है। अथर्ववेद के चौथे खंड में **'शंखमणि सूक्त'** नामक प्रकरण प्रसिद्ध है।

शँखों में उनके आकार, तोल इत्यादियों के अवलोकनानुसार ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य, शूद्र, संज्ञक शँख, तथा गणेश, देवी और विष्णु शँख नाम से कई प्रभेद हैं। अगर हमारे पास शँख नहीं रहा तो **''शँखमुद्रा''** बनाकर आरोग्य के साथ आध्यात्मिक शक्ति को भी बढ़ा सकते हैं।

शँख के प्रभाव तथा महिमा का वर्णन करने वाला तथा वंदना करने का श्लोक इस प्रकार है :–

विष्णोर्मुखोत्थानिल पूरितस्य । यस्य ध्वनिः दानव दर्प हन्ता ॥
तम् पाँचजन्यम् शशिकोटिशुभ्रम्। शँखमृ सदाहम् शरणं प्रपद्ये ॥

पूजा के समय में इस शँख मुद्रा का आचरण करना आध्यात्मिक तथा वैज्ञानिक रूप से लाभदायक है।

हृदय के पास इस मुद्रा को पकड़कर **'ॐ'**कार का जप करना चाहिए। उस नाद को हमारे नब्ज और धमनी में अनुभव करके, सुन सकते हैं। हमारे अंतरज्योति के मंदिर का द्वार खोलने के लिए यह अत्यंत प्रशस्त मुद्रा, तथा मन की शाँति के लिए पूरक विन्यास बना है।

6. गदा मुद्रा

भगवान के पंचायुधो में गदा भी एक विशेष आयुध है। उसका महत्वपूर्ण स्थान और पात्र है।

आचरण का विधान :– दोनों हथेलियों को जोड़कर वायु तत्व के तर्जनी उंगलियों को भूत्व की अनामिका और जल तत्व के कनिष्ठिकाओं को आपस में

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



बांध कर केवल आकाश तत्व की मध्यमा के दोनों हाथों व उंगलियों को सीधा रखकर उनके छोरों को जोड़ लेना ही 'गदा मुद्रा' होता है। अंगूठे को एक दूसरे से लगा कर रखिए।

लभ्य होने वाला अंश :– पूजा के समय में इस गदा मुद्रा का आचरण करने से हमें अपार शक्ति और सामर्थ्य उपलब्ध होता है। वायु तत्व की तर्जनी उंगली को माड़ने से हमारे शरीर का वायु प्रकोप निवारण होता है मन की चंचलता का नियंत्रण होता है।

पूजा करते समय यह गदा मुद्रा पूजा का अंग बनकर हमारे अध्यात्मिक तथा वैज्ञानिक प्रगति के लिए लाभदायक बनी है। गदा दण्ड के प्रभाव और महिमा की वर्णन करने वाला तथा वंदना स्वरूप का श्लोक इस प्रकार है :–

हिरण्मयीं मेरूसमान सारां कौमोदकीं दैत्य कुलैकहंत्रीम्।
वैकुण्ठवामाग्रकराभिमृष्टां गदां सदाहं शरणं प्रपद्ये॥

7. पद्म मुद्रा

पद्मम का मतलब है कमल। यह पँच भूत/तत्वों में एक जो पानी के आश्रय में जन्म लेकर शुद्धता, तथा पावित्रता का प्रतीक बना है। सभी देवताओं ने इसे किसी न किसी एक प्रकार में, संयोजित कर लिया है। यह भी हमारे ध्यान में आ सकता है कि कई देवियाँ तथा सृष्टि करने वाला ब्रह्मा भी पद्मासन के देव हैं।



CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

आचरण का विधान :- दोनों हथेलियों को जोड़कर उँगलियों को इस तरह पसार कर रख लेना चाहिए जैसे कि कमल का फूल खिला हो। इस तरह की मुद्रा को **'कमल मुद्रा'** भी कहते हैं।

लभ्य होने वाले अंश :- पूजा के समय में जो **'पद्म मुद्रा'** बनाते हैं वह अपने अंदर शुद्धता और, अर्पण मनोभाव जागृत करते है।

जल तत्व की दोनों कनिष्ठिकाएँ और अग्नि तत्व के दोनों अँगूठे एक दूसरे से मिलकर मन की कश्मलता को धोता है, तथा अग्नि उसे भस्म कर देती है। यह मुद्रा हमारी मानसिक तथा दैहिक शुद्धता का प्रतीक है।

मानसिक पंचपूजा विधान

प्रचलित **''पँच पूजा''** में मुद्रा सहित **गँध, पुष्प, धूप, दीप, नैवेद्य,** अर्पण के लिए मुद्राएँ बीजाक्षर सहित हैं, वे इस प्रकार है :-

1. ''लं पृथिव्यात्मने नमः गँधम समर्पयामी।''

कहकर अग्नि तत्व के अँगूठे के छोर से पृथ्वी तत्व की अनामिका उँगली के मूल से अग्र तक स्पर्श करते हुए, अपने शरीर के पृथ्वी तत्व के प्रतीक सुगँध भरित गंध को **'पृथ्वी मुद्रा'** से भगवान को अर्पण करते हैं।

2. 'हं आकाशात्मने नमः पुष्पम् समर्पयामि'।

कहकर अग्नि तत्व के अँगूठे के छोर से आकाश तत्व की मध्यमा उँगली को मूल से अग्र तक स्पर्श करते हुए हमारे शरीर के आकाश तत्व के प्रतीक सुगँध भरित पुष्प को हृदय पुष्प को **''आकाश मुद्रा''** से अर्पण करते हैं।

3. यं वाव्यात्मने नमः धूपम् आघ्रापयामि।

कहकर, अग्नि तत्व के अँगूठे के छोर से वायु तत्व की तर्जनी को मूल से अग्र तक स्पर्श करते हुए हमारे शरीर के वायु तत्व प्रतीक 'धूप' को **''वायु मुद्रा''** से अर्पित करते हैं।

4. 'रं' वन्ह्यात्मने नमः दीपम् कल्पयामि।

कहकर वायु तत्व की तर्जनी उँगली के छोर से अग्नि तत्व के अँगूठे के मूल से अग्र तक स्पर्श करना चाहिए। हमारे अपने शरीर में रहने वाले

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized by Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

अग्नि तत्व को ही वायु से उज्ज्वल बनाकर अत्यंत श्रेष्ठ **''ज्ञान मुद्रा''** से दीप को परिकल्प कर उर्पण कर सकते हैं।

5. 'वं' अमृतात्मने नमः नैवेद्यम् समर्पयामि।

कहकर, अग्नि तत्व के अँगूठे के छोर से जल तत्व की कनिष्ठिका के मूल से अग्र तक स्पर्श करते हुए हमारे शरीर में रहने वाले अमृत समान जल को नैवेद्य के रूप में **''वरुण मुद्रा''** से अर्पित करते हैं।

6. सं सर्वप्रकृत्यात्मनेनमः ताम्बूलम् समर्पयामि।

इस मंत्र का उच्चार करके अग्नि तत्व के अँगूठे के छोर से समस्त प्रकृति के आधार पृथ्वी प्रतीक बनी हुई अनामिका उँगली को (पृथ्वी तत्व की उँगली) मूल से अग्रतक स्पर्श करके ताँबूल (पान-सुपारी) को **''पृथ्वी मुद्रा''** से अर्पित करते हैं।

जब हम पूजा करते हैं, तब वैज्ञानिक रूप से हर क्षण हमारे शरीर में स्थित पंच तत्वों की सुव्यावस्था के संतुलन को मुद्राओं के द्वारा करते हैं। अनादि काल से हमारे बुजुर्गों ने इस वैज्ञानिक तंत्र को समझकर या न समझकर चाहे जैसे भी हो मुद्राओं का निर्वहन करके दैहिक और मानसिक आरोग्य पूर्ण जीवन को जिया था। पूजा की अवधि में ऊपरी मुद्राओं को चाहे सिर्फ कई क्षणों तक ही क्यों न हो, उन तत्वों का परिणाम बिजली की तरह प्रभावपूर्ण व्यवस्थित रूप से हमारे शरीर और मन में होता है।

केरल, कासरगोड़, और कर्नाटक के करावली (समुंदर के किनारे का प्रदेश) के कई प्रदेशों में करन्यास मुद्रा, पँचभूत मुद्रा, जैसी पूजा मुद्राओं में, तत्व प्रतिपादन करने वाली उँगलियों का स्पर्श करते समय अनामिका, कनिष्ठिका, अंगूठा, तर्जनी, मध्यमा, और पुनः अनामिका, का स्पर्श करने की विभिन्न पद्धति ऐसी हैं :-

१. अनामिका	:	**'वं' अपात्मना जलम् कल्पयामि ।**
२. कनिष्ठिका	:	**'लं' पृथ्यात्मना गँधम् कल्पयामि ।**
३. अँगूठा	:	**'हं' आकाशात्मना पुष्पं कल्पयामि ।**
४. तर्जनी	:	**'यं' वाव्यात्मना धूपम् कल्पयामि ।**

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

५. मध्यमा : 'रं' अग्न्यात्माना दीपम् कल्पयामि ।

६. पुनः अनामिका : 'वं' अमृतात्मना नैवेद्यम् कल्पयामि ।

इस तरह मंत्रोच्चार करते हुए

"अप, तेजो, वायुराकाशः पृथ्वीः"

इस कल्पना से अनामिका को भूतत्व से जलतत्व मानकर, मध्यमा को आकाश तत्व से अग्नि तत्व मानकर, अँगूठे को अग्नि तत्व से आकाश तत्व मानकर, कनिष्ठिका को जल तत्व से पृथ्वी तत्व मानकर तथा तर्जनी को वायु तत्व से वायु तत्व ही रखकर प्रयोग किया जाता है।

बीजाक्षर, मंत्र एक होते हुए भी उँगलियों की संयोजना में जो फर्क दिखाई देता है उसे जानना आवश्यक है।

यह विनती है कि इसके बारे में और भी ज्यादा जानकारी हो तो देने की कृपा करें।

8. घँटा मुद्रा

आचरण का विधान :- चिन्मुद्रा की ही तरह थोड़े फर्क से उँगलियों का विन्यास बनाकर रखने की रचना "घंटा मुद्रा" कहलाती है। भगवान की आराधना के आरंभ के समय में, तथा किसी शुभ कार्य के आरंभ में, बाहर के अन्य शब्द से हमारा मन विचलित नहीं होना चाहिए। हम घँटों के ओंकार नाद को, दुष्ट शक्ति के निवारण के लिए उपयोग करते हैं। घँटानाद हमारे सभी कार्यों में समय की परिधी की सूचना के रूप में उपयोग होता है। शाला, विश्वविद्यालय, सभा, समारंभ, कचहरी के काम, इत्यादि में घंटा का नाद अनिवार्य बनकर सुव्यवस्था का संकेत बन गया है।



CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

9. आवाहनी मुद्रा



आचरण का विधान :- दोनों हथेलियों को जोड़कर द्रोण (पत्तों की कटोरी) का आकार बनाकर हृदय के सामने रखना ही **"आवाहनी मुद्रा"** कहलाती है।

किसी प्रकार की शक्ति प्रतीक देवता को सूक्त ध्वनि तरंगों से, मंत्रों के साथ आह्वान करने के लिए पूजा विधि में यह मुद्रा अत्यंत प्रधान मानी गयी है। यह एक ऐसी विशिष्ट मुद्रा है कि भक्त आह्वानित किए गए देवता के सान्निध्य का अनुभव करता है। खुशी, चेतनता, आनंद, उत्साह इत्यादि को यह मुद्रा प्रदान करती है।

10. अभय मुद्रा



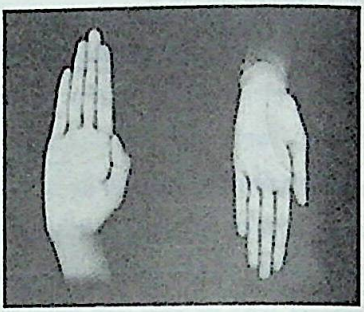
आचरण का विधान :- दहिने हाथ की सभी उँगलियों को जोड़कर 'द्रोण' का आकार बनाकर हाथ को सिर के समान भुज के पास पकड़ लेने का विन्यास **"अभय मुद्रा"** कहलाती है।

भारत के सभी देव-देवियों में यह मुद्रा हम देख सकते हैं। सभी ऋषि मुनि, गुरुजन, मठाधीश आदि लोग आस्तिकों को रक्षा, अभय, आशीर्वाद देने का विन्यास बनी है यह मुद्रा।

व्यक्ति को मानसिक धैर्य देकर भावनापूर्वक, उसे बलवान बनाकर, हृदय की दुर्बलता को दूर करके, अहितकर समय में भी मन को शाँत स्थिति में रखना, शांति प्रदान करने की मुद्रा यही है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

11. वरदाभय मुद्रा



आचरण का विधान :- बायें हथेली की सभी उँगलियों को जोड़कर, उँगलियों का विन्यास इस तरह करना चाहिए जो नीचे की ओर (मुँह करके) आ जायें। यह "वरदा मुद्रा" कहलाती है। इसके साथ अभय मुद्रा भी जुड़ी है। हमें यह ध्यान में रखना चाहिए कि विशेष रूप से कई देव देवियों में हम सबको 'अभय' प्रदान करने वाले, 'वर' प्रदान करने वाले दैव है।

महा विष्णु के वरद हस्त और, अभय हस्त, तथा सभी देवी-देवताओं को इसी मुद्राओं में देख सकते हैं।

यह मुद्रा दया, क्षेम तथा इच्छाओं को पूरा करने वाली मुद्रा है। सिर्फ दूसरों को ही नहीं खुद अपने आप को क्षमा कर लेने का संकेत भी यही है।

12. पुष्प पुट मुद्रा



आचरण का विधान :- अपने दोनों हथेलियों को "द्रोण" के आकार में जोड़कर आगे बढ़ाना ही **"पुष्प पुट मुद्रा"** कहलाती है। पूजा की मुद्राओं के अलावा नर्तन विभाग में भी इस मुद्रा का प्रयोग है। यह अर्पणा और स्वीकार विन्यास की मुद्रा है। भगवान को प्रकृति में रहने वाले साधारण पुष्प अर्पण करने की तथा हृदय पुष्प को ही समर्पित करने की मुद्रा यह है।

मानसिक पवित्रता, भावनात्मक आरोग्य, परिपक्व बोल चाल, तथा हमारे **नकारात्मक भावनाओं को दूर करके सद्भावना को जागृत करना तथा सभी अच्छे**

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

गुण का वस्तु को स्वीकार करने, उन्हें अपनाने के लिए यह मुद्रा सहायक है।

13. मुकुल मुद्रा

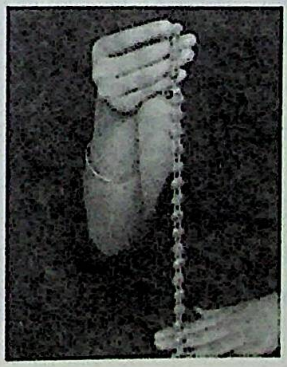


आचरण का विधान :– हमारे दायें हाथ की पांचों उँगलियों के छोर को जोड़कर फूल की कली का आकार बनाकर हृदय के पास निर्माण करने वाले विन्यास के लिए **'मुकुल मुद्रा'** का अभिदान है। यह मुद्रा भगवान को हृदय पुष्प का अर्पण करने का संकेत है।

हमारे शरीर के किसी भी भाग में दुर्बलता या दर्द हो तो, उस भाग में इस विन्यास मुद्रा का स्पर्श दोनों हाथों से किया जाये तो, दर्द दूर होता है।

पाँचों उँगलियों के संयुक्त विन्यास से प्रतिफलित होने वाले विद्युदय-स्कांत की तरंगों (शक्ति) से शीघ्र अच्छा परिणाम होता है। आवश्यकतानुसार (10-15) मिनिट तक इस मुद्रा को दर्द के स्थल में मानसिक एकाग्रता से प्रयोग कर सकते हैं।

14. जप मुद्रा



आचरण का विधान :- भारत में हमारे इच्छित देव, तथा कई रहस्य मंत्रों का जप करना, वैज्ञानिक ज्ञानमार्ग माना गया है। उसी तरह जपने के लिए कई मणियों का उपयोग करना उसे गिनना अनिवार्य है। उसी तरह केवल उँगलियों की गिनती से एक भाग (हिस्सा) शक्ति संचय होता है।

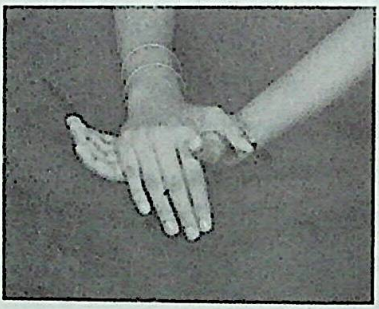
शँख मणि माला से सौ (100) भाग, मणिमाला से हजार (1000) भाग, स्फटिक

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

मणिमाला से दस हजार (10,000) भाग, मोती की माला तथा तुलसी मणि माला से लाख (हिस्सा) (1,00,000) भाग, पद्माक्षि और रूद्राक्षि मणि मालाओं से दस लाख (10,00,000) भाग, अंत में सबसे श्रेष्ठ सोने की मणि माला से जप किया जाय तो करोड़ भाग (1,00,00,000 भाग) जप का फल प्राप्त होता है, ऐसा मुनियों ने कहा है। शास्त्रों में यह उल्लेखित किया गया है कि जपमणि की गिनती हमारे हृदय प्रतीक मध्यमा उँगली के ऊपर वायु प्रतीक तर्जनी और अग्नि प्रतीक उँगली से चालित होने के कारण हृदय को अपार शक्ति प्राप्त होती है।

15. संकल्प मुद्रा

आचरण का विधान :– हमारी बायें हाथ (हथेली) के ऊपर दायें हाथ को रखकर, दायें जाँघ के ऊपर जोड़ी गई दोनों हथेलियों को रखना चाहिए। हमारे पूजादि कार्यों में संकल्प करना अत्यंत प्रधान अंश है। जोड़े गए उन हाथों को दाहिनी (दायें) जाँघ पर रखकर सूक्त मंत्रों का उच्चारण करना ही "संकल्प मुद्रा" बनती है। यह एक ऐसी विन्यास मुद्रा है, जिसे हम पूजा की फल सिद्धि प्राप्ति, निर्धारित लक्ष्य या ध्येय साधना के लिए ही इसका आचरण करते हैं। यह दोनों हाथों के पँच भूतों को जोड़ने का विन्यास बना है।



इस मुद्रा में दोनो हथेलियों को दबाने के कारण मेंदू और सारे शरीर में विद्युदयस्कांत के तरंग उत्पन्न होते हैं। इससे, हम जो काम करते हैं उसके बारे में श्रद्धा, आत्मा विश्वास बढ़ता है। ऐसे निर्धारों से हम यशस्वी बनकर अपने लक्ष्य तक पहुँच सकते हैं।

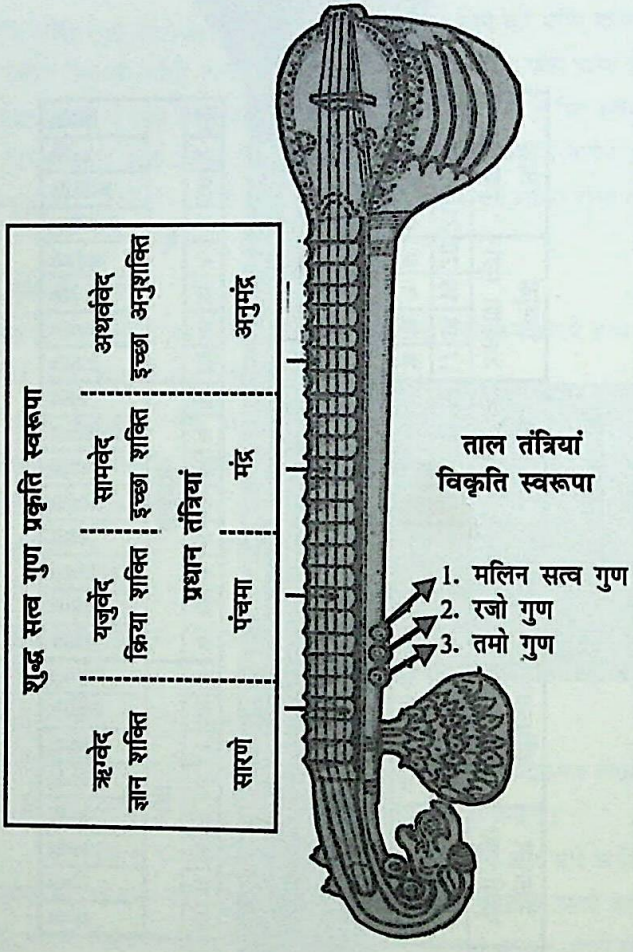
CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

षटचक्र मुद्रा, संगीतसप्रखर, गायत्री मंत्र, त्रिस्थायी, और गायत्री मुद्राएं वीणा में समन्वय

मूलाधार पृथ्वी मुद्रा				स्वाधिष्ठान वायु मुद्रा			मणिपूर सूर्य मुद्रा			अनाहत अपानवायु मुद्रा			विशुद्ध आकाश मुद्रा			आज्ञा चिन्मुद्रा		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
रि	रि	ग	ग	म	म	प	ध	ध	नि	नि	स	रि	रि	ग	ग	म	म	प	ध	ध	नि	नि	स

तत्	स	वि	तु	र्व	रे	णि	यं	भ	र्गो	दे	व	स्य	धी	म	हि	धि	यो	यो	नः	प्र	चो	द	यात्
मंद्र								मध्यमा								तार							
गायत्री								पायुहृत्								पृथिवी							
गायत्री								अपोमुद्रा								मनस्य							
त्रिस्थायी								व्यापकांजलि								कूर्म							
त्रिस्थायी								शंख								वराह							
त्रिस्थायी								वायवीय								सिंहक्रांत							
त्रिस्थायी								गरुड								महाक्रांत							
त्रिस्थायी								उन्मुखोन्मुख								मुद्गर							
त्रिस्थायी								प्रलंब								पल्लव							

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

अध्याय – दस

गायत्री मुद्राएं

गायत्री मंत्र का उदय इस योजना की सार्थकता के लिए हुआ है कि जग की आदि शक्ति, सर्वशक्ति भगवान सूर्य नारायण में रहने वाली ''सवित्रु'' शक्ति की उपासना से अनार्य भी आर्य बन सके।

शरीर में रहने वाली विध्युदयस्कांत शक्ति की कांतत्व शक्ति से प्रेरित होकर, बिना रुकावट के बाहर उमड़ने वाले इस शक्तिमान गायत्री मंत्र के उच्चार से, सूरज में रहने वाली प्राकृतिक, उपस्थित, सवित्रु शक्ति को वैज्ञानिक रूप से स्वीकार करने की प्रक्रिया ही **''गायत्री की उपासना''** अर्थात **''सूर्योपासना''** कहलाती है।

गायत्री मंत्र का अतंरार्थ या सूर्योपासना का अंतसत्व यह है कि 'मुद्रा सहित गायत्री मंत्र के पुनरुच्चारण से पवित्र, श्रेष्ठ महान शक्तिशाली बनी हुई सवित्रु शक्ति हमारी बुद्धिमता का प्रचोदन करे, उद्दीपन करें, यही हमारी प्रार्थना है'। आज की जाति, संप्रदाय, रीति-रिवाज, स्त्री-पुरुषों के भेद के बिना उपासना करने लायक, सरल, तथा प्रबल मार्ग, **'मुद्रा सहित गायत्री महामंत्र'**, है।

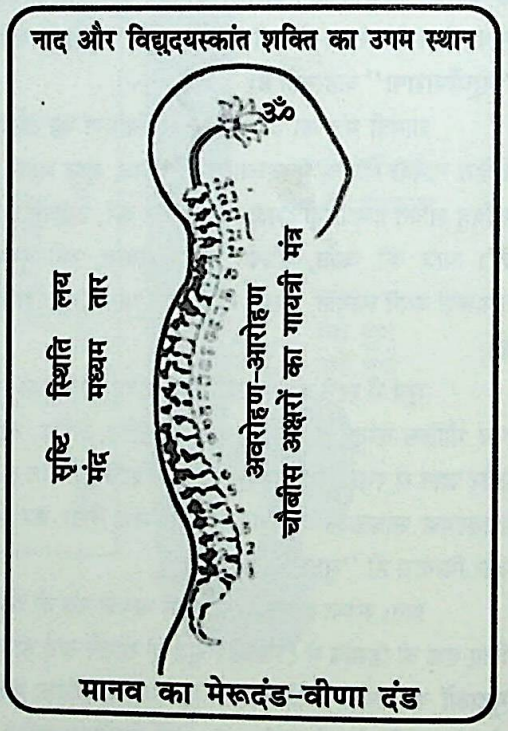
सूर्य में रहने वाली अपरिमित सवित्रु शक्ति को स्वीकार करने के लिए पंच भौतिक वस्तुएँ या पँच तत्व से आधारित, **अग्नि, वायु, आकाश, भूमि, और जल** से रचा हुआ विश्वव्यापी प्राण शक्ति से भरा हुआ इस शरीर के लिए आवश्यक साधनाओं को जोड़ लेने के साथ तैयार कर लेने की कार्यकुशलता और विन्यास ही **''मुद्रा विज्ञान''** है।

प्रातः संध्या वंदना के समय में गायत्री मंत्र के चौबीस (24) अक्षरों के लिए एक के हिसाब में (गिनती) सूर्य के सामने खड़े होकर **गायत्री मंत्र सहित मुद्राओं** की रचना करते हैं। तब सूर्य की प्राकृतिक शक्ति शरीर में संग्रहित होकर गायत्री मंत्र के ध्वनि तरंग उन्हें मानसिक शक्ति के रूप में परिवर्तन करती है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

"आरोग्यम् प्रददातु नो दिनकरः" की सूक्ति के अनुसार आरोग्य प्रदान करने वाले सूर्य को प्रसन्न करने के लिए मुद्रा सहित गायत्री मंत्र समर्थ कार्य निर्वहण कर सकता है।

बीतते हुए समय के अनुसार ये वैज्ञानिक 'मुद्रा विन्यास', सबके मन और आँखों से दूर होकर आज सिर्फ गायत्री मंत्र पुनरुच्चार मात्र के लिए सीमित हो गया है। इस कारण वैज्ञानिक गायत्री मुद्राएँ ओझल होकर लुप्त होने की स्थिति प्राप्त हो रही हैं। इन रचनाओं, विन्यासों को समझे हुए तथा आचरण करने वाले और उपदेश देने वाले कई बड़े विद्वान लोग अगर काल के वश हो गये तो यह अपूर्व ज्ञान उनके साथ ही नष्ट होकर अगली पीढ़ी को इसका लाभ प्राप्त होना मुश्किल होता है। इसी तरह कई अपूर्व शास्त्र हमसे दूर या गायब हो रहे है।



गायत्री मंत्र की चौबीस मुद्राओं में उंगलियाँ प्रतिपादित करने वाले पंच तत्व आपस में स्पर्श और दबाव से रचित होने के, पहले सत्रह

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

(17) मुद्राएँ शरीर के सभी अंगों से संबंधित होकर हाथों में अंत्य होते हैं। हस्तों के विभिन्न भागों में रहने वाले शरीर के भागों को प्रतिबिंबित करने वाले प्रत्येक नर तंतुओं के विद्युत केंद्रों को प्रचोदित करके उद्दीपन करते हैं।

उसी तरह बची हुई सात (7) मुद्राएँ ऐसी ही क्रियाओं में भाग लेती हैं। भगवान ने दशावतार लेकर जग का संरक्षण किया। उनके प्रतीक हैं, मत्स्य, कूर्म, वराह, नरसिंह इत्यादि अन्वर्थ नामांकित मुद्राएँ लभ्य है। ये मुद्राएँ भी शरीर को शक्ति, मन के लिए स्थिरता देने के साथ पंच भौतिक शक्तियों को सचेत करने, सवित्रु शक्ति का ग्रहण कराती हैं।

इन योग क्रियाओं में योगी, और योग परिणित, जैसे व्यक्ति अपने शरीर में रहने वाले विध्युदयस्कांत शक्ति का उद्दीपन करके, जमाकर सकते हैं। अगर कोई उनका स्पर्श करे तो उनको हल्का विद्युत आघात होने का अनुभव प्रस्तुत है। योगियों के शरीर में इतना विध्युदयस्कांत शक्ति का प्रभा वलय संचित रहता है कि उनके स्पर्श से दूसरों को विद्युत विकिरण होता है और वे तेजस्वी बने रहते हैं।

यह प्रभावलय जितना बढ़ता है मस्तिष्क की चेतनता उतनी ही बढ़ती है। अनुभवी योगी लोग हमारे देह से बाहर निकलती हुई प्रभावलय को देख सकते हैं कि यह प्रभावलय हर एक मानव के शरीर के चारों ओर सफेद रंग मिश्रित नीले रंग से प्रतिफलित होता रहता है। इससे व्यक्ति की बुद्धि शक्ति प्रज्वलित होकर वह प्रज्ञावान बनता है। ऐसा विशेष प्रज्ञावान व्यक्ति "विप्र" कहला कर ज्ञान से प्रसिद्ध होता है। इन सभी प्रक्रियाओं के लिए गायत्री मंत्र का मुद्रा सहित पुनरुच्चार ही कारण बना है।

पाये हुए हमारे ज्ञान, प्रज्ञा और मेधा शक्ति को बढ़ाने का अत्यंत सरल मार्ग ही संध्या है। इस दिशा में गायत्री और सूर्योपासना एक ऐसा प्रशस्त मार्ग है जिस के लिए कोई श्रम करना या खर्च उठाने की आवश्यकता नहीं है। लेकिन आज की पाश्चात्य आधुनिकता के अनुकरण के महाप्रवाह (बाढ़) में, इसकी वैज्ञानिकता को न जानते हुए, समझ लेने की कोशिश भी नहीं करते है। इसे अंध श्रद्धा कहकर उपेक्षा करके अवहेलना कर रहे हैं।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

भारत देश पर जब विदेशियों का आक्रमण हुआ था, तब उसे डटकर सामना करके आचार्य चाणक्य ने मौर्य साम्राज्य की स्थापना की थी। उस महामति विद्वान्स चाणक्य ने वेदनापूर्वक हजारों वर्ष पहले ही इस तरह कहा था कि **''हमारे समाज में प्रज्ञावान, बुद्धिमान और सज्जन लोग अधिक संख्या में हैं, लेकिन उनकी निष्क्रियता के कारण कुछ ही समाज घातकों की दुष्क्रियाओं के लिए प्रोत्साहन दिया जा रहा है और समाज तथा राष्ट्र अवनति के मार्ग पर है।''** यह बात आज की परिस्थिति में भी शत-प्रतिशत सच प्रतीत हो रही है।

अगर अब भी सज्जन लोग, प्रज्ञावान लोग जागृत होकर हमारे पूर्वजों के ज्ञान-विज्ञान तथा प्रज्ञान को प्रचार और प्रसारों का प्रबल प्रतिपादन करेंगे तो यह काम समर्थ रूप से पूरा हो सकता है।

ब्रह्मर्षि विश्वामित्र को भगवान सूर्य नारायण से गायत्री मंत्र का स्फुरण हुआ था। उसमें आठ अक्षरों का तथा तीन पादों के चौबीस (24) अक्षरों के वैशिष्टय पूर्ण अक्षरों के ध्वनि तरंग बने हैं। ऐसे अक्षरों के विशिष्ट पूर्ण संयोजना को ही शास्त्रों में ''छंदस्'' शास्त्र नाम से उल्लेखित किया है।

गायत्री मंत्र प्रधान रूप से सूर्य के सवित्र तेज को स्वीकार करने वाला मंत्र है। ऐसे पवित्र, प्रबल, मंत्र के लिए स्त्री स्वरूपिणी गायत्री को अधिदेवता मानकर उसका वर्णन किया गया है। उसे परमस्वरूपिणि, शीघ्र वरप्रदायिनी, सर्वसृष्टि स्वरूपिणि, प्रकृति स्वरूपिणि, ऋग, यजुर और सामवेद स्वरूपिणि, जगन्मातृ स्वरूपिणि इत्यादि नामों से उसका वर्णन किया गया है।
वर्णन इस प्रकार है:-

मुक्ताविद्रुम हेम नील धवलच्छायै र्मुखै स्त्रैक्षणैः।
युक्तां इन्दुकलानिबद्ध रत्न मुकुटां, तत्वार्थ वर्णात्मिकाम् ॥
गायत्री वरदाभयांकुशकशं, शुभ्रम् कपालं गदाम् ।
शंखं चक्रमथारविंदयुगलं हस्तैः वहन्तीं भजे॥

भगवान श्री कृष्ण की वाणी के अनुसार अत्यंत पवित्र बनी हुई इस गायत्री मंत्र के छंदस के आधार के अनुसार, महर्षियों ने कई देवी-देवताओं के

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

लिए गायत्री मंत्र के अनुसार ही, आठ अक्षरों के, तीन पादों वाले, मंत्रों की रचना की है। हर एक देवता को प्रसन्न कर लेने के लिए ये मंत्र, राज मार्ग जैसे हैं।

सभी देव-देवियों को शीघ्र प्रसन्न करने के लिए तथा शुद्ध, समर्थ, सुस्वर **"गायत्री छंदस"** से निर्मित मंत्रों को पुनश्चरण करने लिए ही, हमारा शरीर साधन बना है। इस शरीर को बौद्धिक, मानसिक रूप से तंदुरुस्त रखने के लिए **"गायत्री मुद्राएँ"** प्रधान साधन बनी हैं।

जन्मतः क्षत्रिय बना हुआ गाधिराजा कौशिक यानी विश्वरथ रजस्तमोगुणों से भरे हुए थे। बाद में ब्रह्मर्षि वशिष्ठ ऋषि के संपर्क में आकर उनके अपूर्व ब्रह्मतेज से प्रभावित होकर **"धिक बलम् क्षत्रियबलम्, ब्रह्मतेजोबलम् बालम्"** के उद्गार के अनुसार वे भी उन्हीं की तरह ब्रह्मर्षि बनने के छल से अपनी साधना की ओर बढ़े। उन्होंने प्रबल संकल्प साधना से कई बाधाएँ, रूकावटें आने पर भी अचल होकर पथ से बिना टले, अपने लक्ष्य पर अड़े रहकर यश पाया। अपनी साधना से विश्व का ही मित्र बनकर राजावि श्वरथ से, **"विश्वामित्र"** नाम को अन्वर्थ बनाकर ब्रह्मर्षि बन गये।

ऋषि परिपद ने विश्वामित्र को सर्वानुमत से नेता के रूप में चुनकर, एक नया मंत्र, मार्ग आविष्कार करने का महान कार्य को पूरा करने के लिए नियुक्त किया और विनती भी की। उन्होंने यह भी समझा था कि सिर्फ ऐसे महान साधक ही अनार्य को आर्यों के रूप में संस्कार देकर उन्हें आर्य बना सकते हैं। इसके लिए एक नया मंत्र, नया रास्ता, तथा नयी क्रिया का अविष्कार भी हो सकता है।

ब्रह्मर्षि विश्वामित्र के अविरल तप के फलस्वरूप **"गायत्री महामंत्र"** का उदय हुआ, जैसे कि दही के मंथन से मक्खन ऊपर आता है। इस अपूर्व मंत्र को पहले प्रयोग करके उसकी परीक्षा करने में वे लगे। वे उस वन प्रदेश में जहाँ आप रहते थे वहीं उसका प्रयोग करने लगे। सिर्फ जानवरों का शिकार करके उसी से अपना पेट पालने वाले कई अनार्य, असंस्कृत वनवासी युवकों को उन्होने उसमें शामिल कर लिया। उनको **"मुद्रा सहित पवित्र गायत्री मंत्रो"** का उपदेश देकर, उन्हे सतत साधना पथ में आगे बढ़ाकर सुसंस्कृत, आर्य बनाकर भगवती गायत्री देवी के पूर्ण अनुग्रह के पात्र बना दिया।

CC0. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized by eGangotri Gyaan Kosha

महर्षि परिषद ने नियोजित किए गये कार्य को यशस्वी रूप से निभाकर, उसके फलस्वरूपी, फलानुभवियों को उन्होंने परिषद के आगे प्रस्तुत किया। महर्षि खुश हुए कि अगले दिनों में **"कृण्वन्तो विश्वमार्यम्"** नामक घोष वाक्य को परिषद ने अपना लिया। उन दिनों से ज्ञान लाभ का सरल सोपान बनकर, **गायत्री मंत्र** यशस्वी बन गया और वेदभूमि भारत में आसेतु हिमाचल पर्यंत प्रचलित हुआ।

बहुतेक वनवासी लोग शारीरिक रूप से सशक्त थे और इस गायत्री मंत्र ने उनको बौद्धिक रूप से, मानसिक तथा आध्यात्मिक रूप महान शक्ति अर्जित करने में सहायता की। उन्होंने विचार किया कि पुनरुच्चारण के साथ विभिन्न मुद्राओं को शायद महर्षि विश्वामित्र संशोधन करके आचारण में लाए होंगे। विद्वानों का मत यह है कि इस गायत्री मंत्र में चौबीस (24) अक्षरों के लिए एक के प्रमाण में उंगलियों के विभिन्न विन्यास से मुद्राओं का आचरण किया जाता है। इनके आचरण से व्यक्ति के बौद्धिक, मानसिक, आध्यात्मिक ज्ञान तथा विज्ञान शाक्ति का विकास होता है। इसके बारे में महर्षि समझते थे। इसलिए योग शास्त्र, मंत्र शास्त्र, तंत्र शास्त्र, नैमित्तिक संध्या तथा अन्य पूजा विधियों में विविध विन्यासों की मुद्राओं का संशोधन करके आचरण में लाये होंगे। लेकिन बीतते हुए समय में सूक्त मार्ग दर्शन न मिलने के कारण सिर्फ गायत्री मंत्र का पुनरुच्चारण मात्र बचा हुआ है, मगर मुद्राओं का आचरण लोगों के मन से दूर हो गया है।

भगवद्गीता में श्री कृष्ण ने अर्जुन को सार्वकालिक सत्य के बारे में उपदेश दिया था। उसमें उल्लेखित किया गया है कि **"सभी मंत्रों में अत्यंत पवित्र मंत्र है गायत्री।"**

"गायत्री छंदसामहाम्"

उन्होंने घोषणा की कि जो श्रेष्ठ गायत्री मंत्र है, वही मैं हूँ।

ऐसे पवित्र गायत्री में वैशिष्टयपूर्ण चौबीस ध्वनियाँ तथा अक्षर हैं।

परम ज्ञानि ऋषियों ने वेद वेदाँगों में रहने वाले रहस्यों का शोध करके चौबीस मूल वस्तुओं के और मूल तत्वों के बारे में उल्लेखित किया है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

भगवान ऋषभदेव से आरंभ करके चौबीस तीर्थंकरों की परमपूज्य जैन मुनि लोग आराधना करते हैं।

सनातन हिन्दू धर्म के आधारभूत ग्रंथ, जो भगवान वेदव्यास जी द्वारा रचा गया उस भागवत में भगवान महा विष्णु के चौबीस अवतारों का उल्लेख है।

इसी तरह योग में भी जो षड्दर्शनों में से एक शास्त्र है, कहा जाता है कि गायत्री मंत्र के चौबीस बीजाक्षरों जैसे अक्षरों के लिए, तथा ध्वनियों के लिए प्रतिफलित होने वाले चौबीस "गायत्री मुद्राएँ" है। उनके श्लोक रूप का उल्लेख इस तरह है : –

सुमुखं सम्पुटं चैव विततं विस्तृतं तथा ।
द्विमुखं त्रिमुखं चैव चतुः पंच मुखं तथा ॥
षण्मुखोऽधोमुखं चैव व्यापकाँजलिकं तथा ।
शकटं यमपाशं च ग्रथितंचोन्मुखोन्मुखम् ॥
प्रलंबं मुष्टिकं चैव, मत्स्यः कूर्म वराहकम् ।
सिंहाक्राँतं महाक्राँतं मुद्गरं पल्लवं तथा ॥

संध्या वंदन करते समय जो अघर्य दिया जाता है उसकी मुद्रा है।

मुक्त हस्तेन दातव्यं मुद्रातंत्र न कारयेत् ।
तर्जन्यांगुष्ठयोगेतु तं राक्षसी मुद्रिका स्मृशा ॥
राक्षसी मुद्रिकार्धेचेत् तन्तोयं रुधिरं भवेत् ।
जलेष्टघर्यं प्रदातव्यं जलाभावे शुचि स्थले॥

इन चौबीस मुद्राओं का उल्लेख आदि कवि वाल्मीकि से रचे गये श्रीमद् रामायण में है। इसमें यह उल्लेख भी है कि 'इंद्र' के प्रथम रथारोहण के समय में, इंद्र ने गायत्री का जप करके इन मुद्राओं का आचरण किया। इससे उसने खुद पवित्र होकर तेजोमय बनकर रथारोहण किया था।

गायत्री मंत्र जप दुनिया के सभी लोगों को सात्विक, पवित्र बनाने वाला परम मंत्र है। त्रिकाल संध्या वंदन गायत्री मंत्र पुनरुच्चारण के लिए ही व्यवस्थित किया गया है।

गायत्री महा मंत्र के साथ गायत्री की चौबीस मुद्राएँ अविभाज्य अंग बने

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

हैं। लेकिन आज हमने सिर्फ मंत्र का जप करके मुद्राओं के आचारण को छोड़ दिया है। गायत्री जप के बाद चौबीस मुद्राओं का आचरण जरूर करना चाहिए। इसके साथ और खास आठ मुद्राओं को भी करना चाहिए। इसमें यह भी स्पष्ट रूप से उल्लेखित किया गया है कि अगर गायत्री मंत्र जप के साथ इन मुद्राओं का आचरण न करे तो जप करना निष्फल होता है। इसके बारे में पुरातन शास्त्र ग्रँथ "शिव संहिता" "घेरंड संहिता" आदि में ऐसा उल्लेखित किया गया है :–

येता मुद्रा न जानंती। गायत्री निष्फला भवेत् ॥
येता मुद्रास्ताकर्तव्यं। गायत्री सुप्रतिष्ठिता॥
तस्मादाचार्येणामेतश्चतुर्विंशति मुद्रा।
इति कर्तव्यतयावश्यमेव शिक्षणीय॥

शुक्ल यजुर्वेद आन्हिक सूत्रावली गायत्री मंत्र का पुनश्चरण का आरंभ करने से पहले हमारे पंचेंद्रियों को विशिष्ट विन्यासों से स्पर्श करके दैहिक, मानसिक भूमिका के, स्तर को सिद्ध कर लेना चाहिए। इस कार्य के लिए पाँच मुद्राओं को महर्षियों ने आचरण में लाकर हमें प्रदान किया हैं। वे इस तरह हैं:–

गायत्री न्यास मुद्राएँ :-

1. हृदय मुद्रा

ॐ अंगुष्ठाभ्यां, हृदयाय नमः ॥



पाँचों तत्वों की उंगलियों को मोड़कर मूठ बनाना चाहिए। उसे हृदय के "अनाहत चक्र" के पास रख लेना चाहिए। हमारी चेतनता को हृदय में समालेनी वाली मुद्रा यह है। इसके अलावा ऊपर के मंत्र का उच्चारण करते हुए वायु प्रतीक तर्जनी की छोर से अग्नि प्रतीक अंगूठे के मूल से अंत तक स्पर्श करना चाहिए।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

2. शिरो मुद्रा

ॐ तर्जनीभ्यां, शिरसे स्वाहा॥



पाँचों तत्वों की उंगलियों को जोड़कर सिर में रहने वाले "सहस्रार चक्र" के ब्रह्मस्थान का स्पर्श करना चाहिए। सारे विश्व में फैली हुई प्रकृति की शक्ति को ब्रह्मस्थान (ब्रह्मरंध्र) से शरीर में बहने (प्रवाहित होने) की व्यवस्था करने वाली मुद्रा यह है।

अग्नि प्रतीक अँगूठे के जोर से वायु प्रतीक तर्जनी के मूल से अंत तक ऊपरी मंत्र का उच्चारण करते हुए स्पर्श करना चाहिए।

3. शिखा मुद्रा

ॐ मध्यमाभ्यां शिखाय वौषट ।



"शिखावान लभते ज्ञानम्" नामक आर्योक्ति के अनुसार मस्तिष्क के बहुमूल्य शिरोभाग में रहने वाली शिखा से ज्ञान को सोखना, या स्वीकार करने की मुद्रा यह है। आधुनिक भाषा में रेडियो, टी.वी. जैसे ध्वनि और चित्र ग्रहण, विद्युन्मान उपकरणों के लिए जिस तरह आंटेना की अवश्यकता है उसी तरह **'शरीर के लिए शिखा'** यह उल्लेख है।

हृदय के प्रतीक बीच की उंगली मध्यमा के मूल से अंत तक अग्नि प्रतीक अँगूठे से स्पर्श करते हुए ऊपरी मंत्र का उच्चारण करना चाहिए।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

4. कवचमुद्रा

ॐ अनामिकाभ्यां कवचाय हुम् ॥



कवच शब्द का अर्थ है कि हमें बाहरी आघातों से रक्षा करने का साधन है। पुराने जमाने में यह उक्ति प्रचलित थी कि बिना कवच के योद्धा नहीं, युद्ध नहीं। सूर्य के अंश से कर्ण ने जन्म लिया था। वह महाभारत के युद्ध में सेनानायक बना था। यह घटना सब जानते हैं कि उसका जन्म कवच सहित हुआ था। उसी तरह यह मुद्रा हमारी रक्षा करती है। हमें कवच मुद्रा का आचरण करना है तो अपने वक्षस्थल के आगे दोनों हाथों को कैंची की तरह रख लेना चाहिए। ऊपरी मंत्र का उच्चारण करते हुए अँगूठे की छोर से मूल से अंत तक अनामिका को स्पर्श करना चाहिए।

5. नेत्रमुद्रा

ॐ कनिष्ठिकाभ्यां, नेत्र त्रयाय वौषट॥



हमारे स्वाभाविक चर्मचक्षु तथा 'भ्रूमध्य' में रहने वाला दिव्य चक्षु इनका उद्दीपन करने वाली विशेष मुद्रा यह है। वायु प्रतीक तर्जनी से दायीं आँख को, हृदय प्रतीक और आकाश तत्व के बीच की उँगली से भ्रूमध्य को, भूप्रतीक अनामिका से बायें आँख का स्पर्श करना चाहिए।

ऊपरी मंत्र का उच्चारण करते हुए अँगूठे की जोर से जल प्रेरक कनिष्ठिका के मूल से अंत तक स्पर्श करना चाहिए।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

6. अस्त्र मुद्रा

ॐ करतलकर पृष्ठाभ्यां अस्त्रायफट्

ऊपरी मंत्र का उच्चारण करते हुए हाथों के दोनों भागों का स्पर्श करना। चित्र-1



1



2

बीच की उंगलियों को मोड़कर दोनों हाथों को कंधों के बगल में रखना ही "अस्त्र मुद्रा" कहलाती है। चित्र-2

अपने को कवच मुद्रा से रक्षितकर लेने के बाद आँखों को दिखाई देने वाला तथा न दिखाई देने वाली बुरी शक्तियों का निवारण करने की मुद्रा यह है।



3

"ॐ भूर्भुवस्सुवरोम् इति दिग्बंधः" का उच्चारण करके दहिने हाथ को अपने सिर पर फिराकर ताड़न करना। (चित्र-3) पाँचों तत्वों के प्रतीक हस्त ताड़न से उत्पन्न होने वाले ध्वनि तरंगों से, तथा बुरी शक्तियों के प्रवेश से हमारी रक्षा कर लेने की मुद्रा यह है।

यह विधि है कि 'ऊपर के छः मुद्राओं को, न्यासों का आचरण करने के बाद ही हमारे शरीर में रहने वाले पँच तत्वों का तेज को उद्दीपन करके गायत्री मंत्र का पुनश्चरण मुद्रा सहित करना चाहिए।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

गायत्री मुद्राएं

पवित्र गायत्री मंत्र :-

1. ॐ भूर्भुवः स्वः। 2. तत्सवितुर्वरेणियम्।

3. भर्गो देवस्य धी मही। 4. धियो योनः प्रचोदयात्॥

ॐ प्रणव, भुर्भूवःस्वः (भूः भुवः सुवः) ये तीन व्याहृति हैं अगला

1. "तत्सवितुर्वरेणियम्। 2. भर्गो देवस्य धीमही। 3. धीयो योनः प्रचोदयात"। यह मूल गायत्री मंत्र है।

गायत्री वर्ण देवता योगी याज्ञयवल्कयः

अक्षराणांतु दैवत्वं सम्पवक्ष्यामतः परम्॥

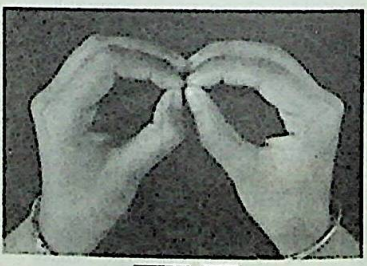
शुक्ल यजुर्वेद के 'अन्हीक' सूत्र में हर एक गायत्री मंत्र के अक्षरों को मुद्रा, ऋषि, देवता, छंदस, रूप, फल तथा न्यासों महर्षियों ने दिये हैं। उनका अवलोकन करेंगे।

(हर एक अक्षर (वर्ण) के ऋषि, छंदस, रूप, वर्ण, फलों का विवरण)

1. "तत्" ॐ प्रणव,। आग्नेंयम "तत" प्रथमंज्ञेयम।

ॐ अँगुष्ठाभ्याम् नमः

विश्वामित्र ऋषि, अग्नि देवता, गायत्री छंदस, नाग चंपक फूल का रूप, ध्यान से पाप का नाश, पैर की उँगली में न्यास।



सुमुख मुद्रा

'सुमुख' शब्द का अर्थ है, सुंदर मुख और हाथी का मुख श्री गणेश के अनेक नामों में से 'सुमुख' एक नाम है। परम पवित्र गायत्री का पहला अक्षर, मुद्रा, पहले पूजित होने वाले गणेश के नाम के 'सुमुख' मुद्रा से आरम्भ हुआ है। यह अत्यंत सूक्ष्म और पवित्र है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized by Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

मुद्रा :– पंचभूतों से बने हुए अग्नि, वायु, आकाश, पृथ्वी और जल के प्रतीक अँगूठा, तर्जनी, मध्यमा, अनामिका तथा कनिष्ठिका, दोनों हाथों के पाँचों उँगलियों को एक साथ जोड़कर बायें, दायें हाथों के जोड़े गये हाथों को प्रत्येक तत्वों की उँगलियों के साथ स्पर्श करना 'सुमुख' मुद्रा कहलाती है।

श्री गणेश जी की कृपा से हमारी बुद्धि सचेत होने के साथ ही शरीर के पाँचों तत्व संतुलित होकर, शारीरिक तथा मानसिक आरोग्य का लाभ प्राप्त होता है।

2. 'स'

वायव्यम् च "स" (त्सम्) द्वितीयकम्।

ॐ गुल्फयोर्नमः।

विश्वामित्र ऋषि, वायु देवता, दैवी गायत्री 'छंदस', आशीफूल का वर्ण, उपपातक दोष नाश, पैर के मजिबथ में न्यास।

संपुट शब्द के लिए यह अर्थ है कि पूजा करने वाले पवित्र सालिग्राम और देवता विग्रहों (मूर्तियों) को रखने की धोरी पेरी होती है।



संपुट मुद्रा

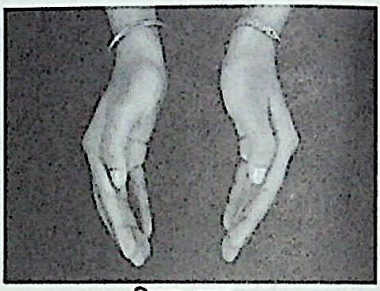
मुद्रा :- दोनों हाथों की उँगलियों को जोड़कर कटोरी का आकार बनाना चाहिए। अब कटोरी के आकार के हाथों को तथा उँगलियों को ऊपर करके जोड़ना, यही 'सम्पुट मुद्रा' है। दोनों हाथ मिलकर कोटी पेटी का आकार बनकर हमारे दोनों हाथों में अलग अलग होकर बहने वाली विद्युत अयास्काँत शक्ति केंद्रीकृत होती है। आज 'रेखी' के नाम से जो उपचार प्रचलित है उसमें भी यह क्रिया चलन में है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

3. 'वि'

तृतीयम् सूर्य देवत्वम। ॐ जंघयोर्नमः।

विश्वामित्र ऋषि, देवी गायत्री छंदस, सूर्य देवता, सौम्य रूप, मरमैला रंग, महापाप नाश, मीनखंड में न्यास।



वितत मुद्रा

मुद्रा : – ऊपरी सम्पुट मुद्रा के हस्त विन्यास के अनुसार ही, दोनों हाथों को तीन अंगुल (इँच-माप) अंतर में अगल-बगल में उँगलियों को नीचे करके रख लेने का विन्यास "वितत मुद्रा" कहलाती है।

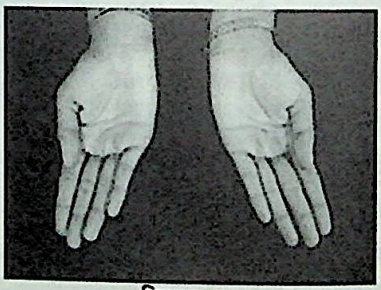
हाथों के बीच में संचित होने वाली शक्ति पुंज को, हाथों को पास लेकर अनुभव कर सकते हैं। यह चालन प्राणिक हीलिंग में प्रस्तुत है। संचित शक्ति शरीर में प्रसारित होती है।

4. "तु"

चतुर्थंतु वैद्यातम् तथा।

ॐ जानुभ्याम् नमः।

विश्वामित्र ऋषि, देवी गायत्री छंदस, विद्यात देवता, इंद्रनील जैसा विद्युत वर्ण, शुद्ध सफेद, कुष्ठ इत्यादि महारोगों का नाश, घुटने में न्यास।



विस्तृत मुद्रा

मुद्रा :- विस्तृत शब्द का अर्थ है विशाल, प्रसारित होना। दोनों हाथों की उँगलियों को जोड़कर सीधी रख लेना चाहिए। हस्तमूल तीन अँगुल (इँच) अंतर में हाथ तथा उँगलियों की छोर लालिका की तरह नीचे मुँह करके विस्तार रूप से रख लेना ही "विस्तृत मुद्रा" कहलाती है।

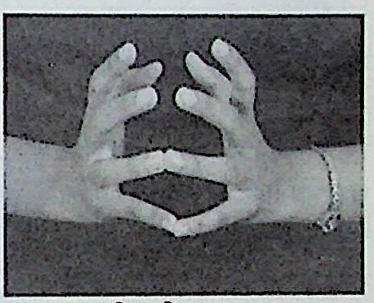
CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

शरीर में संचित रही तथा संचित होने वाली ऋणात्मक शक्ति किरणों को बाहर डालने वाली या प्रसारित करने वाली "विस्तृत मुद्रा" के नाम से उल्लेखित किया गया है।

5. "र्व"

पँचमम् यम दैवत्वम्। ॐ ऊरुभ्याम् नमः।

विश्वामित्र ऋषि, देवी गायत्री छंदस, यम देवता, अग्नि की तरह प्रकाशमान सौम्यरूप, बालहत्या पाप नाश, जघना न्यास।



द्विमुखी मुद्रा

मुद्रा :- हमारे शरीर में ज्यादा से ज्यादा अर्थात लगभग अस्सी प्रतिशत में रहने वाले जल तत्व प्रतीक की कनिष्ठिका उँगलियाँ तथा ज्यादा प्रमाण के भूतत्व का प्रतीक बन अनामिका (अँगूठी की) उँगली, दोनों हाथों की इन उँगलियों को आपस में एक दूसरे से स्पर्श करने का विन्यास ही "द्विमुखी मुद्रा" कहलाती है।

दो प्रमुख (द्वि-मुख) जल, भूतत्वों के संयोग से, आरोग्य तथा उनके तत्वों का संतुलन बना रख सकता है।

6. "रे"

वारणम् पष्ठमुच्यते। ॐ गुह्याय नमः।

विश्वामित्र ऋषि, देवी गायत्री छंदस, वरुण देवता, शुद्ध स्फटिक की कांती, अगम्य गमन दोष नाश, उत्तम वर्ण गुह्य स्थान में न्यास।



त्रिमुखी मुद्रा

मुद्राः- ऊपरी मुद्रा में जल प्रतीक की कनिष्ठिका, भूतत्व प्रतीक की

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

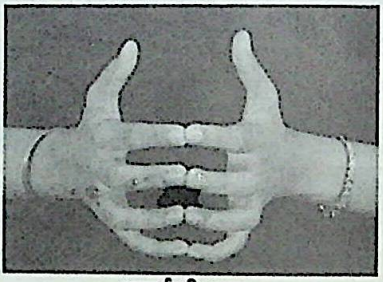
अनामिका उँगलियों को पिछली बार की तरह जोड़कर, अब आकाश तत्व प्रतीक की बीच की उँगली को भी आपस में एक दूसरे से स्पर्श कराना। ये तीनों उँगलियों के विन्यास से **''त्रिमुखि मुद्रा''** बनी है।

'जल' 'भू' तथा 'आकाश' तत्वों की संतुलन हमारे शरीर में इस मुद्रा से बनता है।

7. 'णि'

बार्हस्पत्यम सप्तमंतु। ॐ वृषणाय नमः।

विश्वामित्र ऋषि, देवी गायत्री छंदस, बृहस्पति देवता, बिजली के प्रकाश की तरह रूप, बार्हस्पत्य नाम की पहचान, जो नहीं खाना चाहिए अगर उसे खाया हो तो उसका पाप नाश, वृषण स्थान न्यास।



चतुर्मुखी मुद्रा

मुद्रा :- ऊपरी मुद्राओं में जल, भू, आकाश तत्व के प्रतीक की उँगलियों की छोर को जिस तरह स्पर्श किया गया था, उसी तरह अब वायु प्रतीक के दोनों हाथों की तर्जनियों का स्पर्श कराना चाहिए। जिस तरह पिछली मुद्रा में कहा गया था उसी तरह विन्यास करके जोड़ लेना ही **''चतुर्मुखी मुद्रा''** कहलाती है।

इस मुद्रा से हमारे शरीर के जल, भू, आकाश तथा वायु तत्वों के संतुलन को कायम रख सकते हैं।

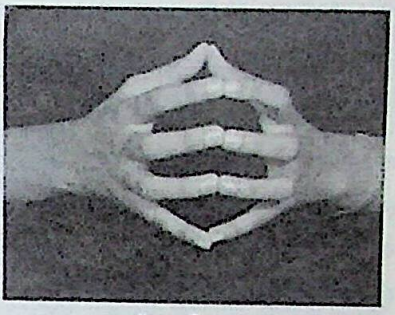
8. ''यम्''

पर्जन्यमष्टमम् विदुः।

ॐ कटयै नमः।

विश्वामित्र ऋषि, देवी गायत्री छंदस, पर्जन्य देवता, तारका वर्ण, देह हत्या का पाप नाश, कटि स्थान न्यास।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



पंचमुखी मुद्रा

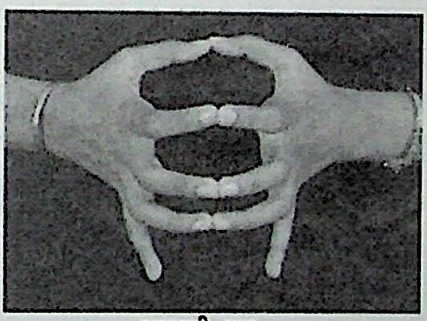
मुद्रा :- ऊपरी चारों मुद्राओं में जल, भू, आकाश और वायु तत्व के प्रतीक बने हुए उँगलियों को जिस तरह स्पर्श किया गया, उसी तरह अब अग्नि तत्व के प्रतीक दोनों हाथों के अँगूठों की छोर को, पीछे कहे गये विन्यास के अनुसार जोड़ लेना ही **''पँचमुखी मुद्रा''** है।

इस मुद्रा के बारे में यह कहा गया है कि हमारे शरीर के पाँचों मूलभूत वस्तुएँ, तत्व संतुलित होकर हमारा शरीर, मन बुद्धि, चैतन्य सभी बिना किसी दोष के तंदुरुस्त रह सकते हैं।

9. ''भू''

इंद्रंतु नवमम् ज्ञेयम्। उँ नाभ्यै नमः ॥

विश्वामित्र ऋषि, देवी गायत्री छंदस, प्रकाश से भरा इंद्र देवता, काले बादल के रंग का शरीर, गुरु हत्या पातक/पाप नाशक, नाभी में न्यास।



षण्मुखी मुद्रा

मुद्रा :- दोनों हाथों की कनिष्ठिकाओं को छोड़कर बचे हुए चारों उँगलियों की छोर को स्पर्श करने से **''षण्मुखी मुद्रा''** बनती है।

षण्मुखी मुद्रा विद्यार्थियों को बहुत लाभदायक होती है। उनकी बुद्धि, चैतन्य याददाश की शक्ति को बढ़ाने वाली विशेष मुद्रा यह है।

इसका एक और विन्यास, उपयोग आदि अन्य पृष्ठ में दिया गया है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

10. "गं" (गों)

गांधर्वम् दशमम्, तथा। ॐ उदराय नमः।

विश्वामित्र ऋषि, देवी गायत्री छंदस, गंधर्व देवता, सुंदर लाल रंग, गो हत्या पाप निवारक, पेट का न्यास।



अधोमुख मुद्रा

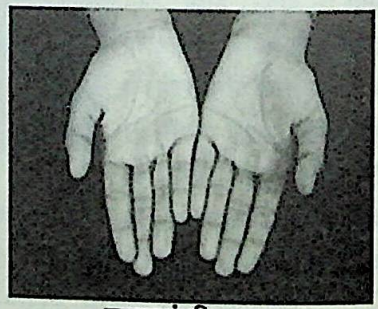
मुद्रा :– वायु, आकाश, भूमि और जल तत्व प्रतीक की तर्जनी, मध्यमा, अनामिका और कनिष्ठिकाओं को मोड़कर एक दूसरे से लगाना या जोड़ना चाहिए। दोनों हाथों की उँगलियों को प्रत्येक तत्व की उँगली के साथ जोड़कर नीचे मुँह करके पकड़ने का विन्यास **"अधोमुख मुद्रा"** कहलाती है।

मोड़े हुए चार तत्वों की उँगलियों से जो हमारे शरीर में उत्पन्न हो गये हैं, तथा उत्पन्न होने वाले ऋणात्मक (Negative) प्रभाव को अत्यंत प्रबल भूमि की अयस्काँत शक्ति के साथ भेजने की मुद्रा यह है।

11 "दे"

पौष्णमेंकादशम् प्रोक्तम्। ॐ स्तनाभ्याम् नमः॥

विश्वामित्र ऋषि, देवी गायत्री छंदस, पूषादेवता, शुभ्र वर्ण, स्त्री हत्या पाप नाशक, स्थन न्यास स्थान।



व्यापकांजलि मुद्रा

मुद्रा :– दोनों हाथों के पाँचो तत्वों की उँगलियों को जोड़कर, हाथों को ऐसे रखे कि हथेलियां ऊपर दिखाई दें। यह विन्यास **"व्यापकांजलि मुद्रा"** कहलाती है।

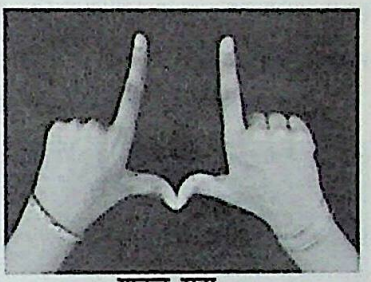
CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

अगर किसी से कोई चीज को स्वीकार करना है तो इस विन्यास से हाथों को आगे बढ़ाते है। विश्व में फैली हुई विशिष्ट शक्ति को अंजली (दोनों हथेलियों को जोड़ कर छोटी कटोरी का आकार बनाना) (द्रोण जैसे) में स्वीकार करने की मुद्रा यह है।

12. "व"

मैत्रा वरुणम् द्वादशम्। ॐ हृदयाय नमः।

विश्वामित्र ऋषि, गायत्री छंदस, रूद्र देवता, सफेद रंग का रूप, वातों से उत्पन्न हुए पाप का नाश, हृदय न्यास।



शकट मुद्रा

मुद्रा :- 'शकट' शब्द का अर्थ गाड़ी या वाहन है। अग्नि प्रतीक दोनों हाथों के अंगूठों को स्पर्श करना। वायु प्रतीक तर्जनियों को सीधा करके बचे हुए आकाश, भूमि, जल तत्व की उंगलियां, मध्यमा, अनामिका तथा कनिष्ठिकाओं को मोड़कर विन्यास बनाना "शकट मुद्रा" कहलाती है। अग्नि की बलवान उंगलियां गाड़ी की "धूरी" (Axel) जैसे बनकर 'तेज' से भरे वायु प्रतीक तर्जनियों को शकट पट्टी की तरह मोड़े गए दोनों हाथों की मध्यमा, अनामिका और कनिष्ठिका उंगलियां चक्रों की तरह बनकर हमारे शरीर के पंचभूतों तथा तत्वों को चालन तथा तेजी देने वाली मुद्रा यह है।

13. "स्य"

पुंस्वाष्ट्रयो दशज्ञेयम।

ॐ कंठाय नमः।

विश्वामित्र ऋषि, देवी गायत्री छंदस, त्वष्टा नामक देवता, सुंदर सोने के रंग का रूप, व्यापार में कण्ठ न्यास।



समपाश मुद्रा

CC0. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

मुद्रा :- बायें हाथ की अग्नि प्रतीक उँगली ऊपर की ओर रहनी चाहिए। वायु प्रतीक तर्जनी को अंकड़ी जैसे टेढ़ी बनाना, बचे हुए तीन आकाश, भू, जल तत्व की उँगलियाँ जैसे कि मध्यमा, अनामिका, कनिष्ठिकाओ को मोड़ लेना। दहिने हाथ की आकाश, भू, जल तत्वों के, बीच अनामिका और कनिष्ठिकाओं को मोड़कर अँगूठे को हल्के से दबाना चाहिए। वायु प्रतीक तर्जनी को अंकड़ी की तरह टेड़ी करके ऊपर की ओर रहने वाले हाथ के तर्जनी की अंकड़ी को इस दहिने तर्जनी की अंकड़ी को जोड़कर बनाने का विन्यास ही **''यमपाश मुद्रा''** कहलाती है।

प्राण, सांस या वायु ही हमारे जीव/अस्तित्व का मूल तत्व है। दोनों हाथों की वायु प्रतीक उँगलियों की इस मुद्रा से मृत्यु देवता यम के पाश से आकर्पित होने वाले वायु को हमारे शरीर में रोक लेने की विशेष विन्यास की मुद्रा यह है। ऊपर उठाए गए अग्नि प्रतीक अँगूठा आकर्षण के लिए प्रतिरोध करके रोकता है। विन्यास को वदल कर दहिने हाथ को ऊपर करके भी विन्यास बना सकते हैं।

14. ''धी''

वासवंतु चतुर्दशम्। ॐ दंतेभ्यो नमः।

विश्वामित्र ऋषि, देवी गायत्री छंदस वसु दैवता, सफेद कमल जैसे प्रकाशमान, पित्र हत्या पाप परिहार, दाँतों में न्यास।



ग्रंथित मुद्रा (1) ग्रंथित मुद्रा (2)

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

मुद्रा :- ग्रँथि शब्द का मतलब है गाँठ। हमारे शरीर में विभिन्न कार्यों के लिए रसों का उत्पन्न करने वाली कई ग्रँथियाँ हैं। वे सभी मूल भूतों के, तत्वों के कार्यों को सुगम रूप से चलाते हैं। इन सभी ग्रंथियों को चेतनता दिलाने वाली मुद्रा ही **''ग्रँथित मुद्रा''** है। पाँचों तत्वों के दोनों हाथों की पाँचों उँगलियों को एक दूसरे से बाँधकर मोटे गांठ की तरह बनाकर सभी ग्रँथियों की चेतनता को उद्दीपन करने वाला विन्यास ही यह मुद्रा है। इन मुद्राओं को दो प्रकार से आचरण कर सकते है। (चित्र की ओर नजर डालिए।)

15. ''म''

मारुतम् पँचदशकम्।

ॐ तालवे नमः ।

विश्वामित्र ऋषि, देवी गायत्री छंदस, मरूत देवता, पध्मराग का तेज, सभी जन्मों के पाप नाश, तालु न्यास स्थान।



मुखोन्मुखी मुद्रा

शरीर का प्रधान अंग सिर है। हमारे सभी पँचेंद्रिय इसी में स्थित हैं। सिर एक ऐसा प्रधान अंग है जो सभी चैतन्य का उगम स्थान है। जब कि सभी ज्ञान को स्वीकार करने वाले मस्तिष्क, प्राणदायी श्वास के लिए नाक, आवाज सुनने के लिए कान, आहार सेवन के लिए मुँह, दुनिया के सभी दृश्यों को देखने के लिए तेजपूर्ण आँखे, शरीर के अंदर के सभी अंश, बाहरी कक्ष बनकर शरीर की रक्षा करने वाले चमड़े से आवृत है।

मुद्रा :- पाँचों तत्वों के प्रतीक बने हुए दोनो हाथों की पाँचों उँगलियों को जोड़कर बायें हाथ को नीचे रखकर, जोड़ी गयी दाहिनी उंगलियों की छोर से तथा दाहिने हाथ को नीचा करके, बायें हाथ की उँगलियों की ओर से पाँच तत्वों की शक्ति के फैले हुए किरणों का विनिमय करने का विन्यास **''मुखोन्मुख''** कहलाता है। **''मुखोन्मुखी मुद्रा''** सिर में रहने वाले पाँचों चैतन्यों का उद्दीपन करने वाला विन्यास यह है। हाथों को बदलकर भी यह मुद्रा कर सकते हैं।

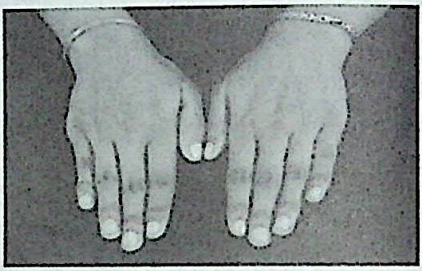
CC-0. Vasishtha Tripathi Collection by Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

16. "हि"

सौम्यम् शोडशकम् स्मृतम्। ॐ नासिकायै नमः।

विश्वामित्र ऋषि, देवी गायत्री छंदस, सोम देवता, शंख का रंग, सभी पापों के नाश, नासिका में (नाक) विन्यास,

मुद्रा :- पँच भूत प्रतीक बने हुए दोनों हाथों की पाँचों उँगलियों को जोड़कर, हथेली को नीचे करके एक अंगुल (इंच) अंतर में दोनों हाथों को रखने का विन्यास "प्रलंब मुद्रा" कहलाती है।



प्रलंब मुद्रा

ऊपर की "व्यापकाँजली मुद्रा" विश्व शक्ति को आकर्षित करने वाली मुद्रा हो तो यह मुद्रा ऋणात्मक शक्तियों को रोकने वाली है।

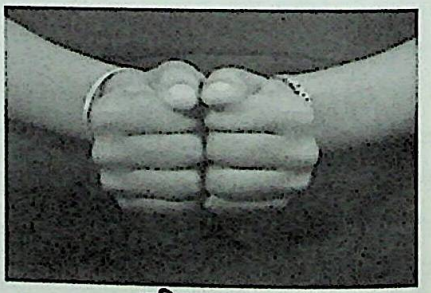
बहुतेक 'बस' कहने के लिए अप्रयत्न रूप से निषेधार्थक अर्थ में उपयोग करने वाली मुद्रा यह है।

17. "धि"

सप्रदशंत्वांगरिसं। ॐ नेत्राभ्याम् नमः।

विश्वामित्र ऋषि, देवी गायत्री छंदस, अँगीरा नामक देवता, शरीर सफेद वर्ण की प्रभायुक्त, पाणिग्रहण का पापनाश, आँखो में न्यास।

मुद्रा :- दोनो हाथों के वायु, आकाश, भू और जल प्रतीक की उँगलियों जैसे मध्यमा, अनामिका और कनिष्ठिकाओं को मोड़कर अग्नि तत्व प्रतीक अँगूठे



मुष्ठिक मुद्रा

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

से, मोड़े गये उँगलियों को हल्के से दबाते हुए दोनों हाथों के विन्यास को जोड़कर रख लेना ही **''मुष्ठिक मुद्रा''** कहलाती है।

शरीर में संग्रहित शक्ति को सुभद्र रूप से अंदर रख लेना, तथा बाहर की ऋणात्मक शक्ति को रोकने की मुद्रा यह है।

18. यः (यो)

वैश्व देवामतः परम। ॐ भृवोर्मध्याय नमः।

विश्वामित्र ऋषि, देवी गायत्री छंदस, गुलाल रंग का रूप, प्राणी वध का दोष नाश, (पाप नाश) भृ (भौहों के बीच का ललाट) के बीच में न्यास।



मत्स्य मुद्रा

'मत्स्य' शब्द का अर्थ है मछली। यह प्रधान जलचर जीवी है। दशावतार में भगवान ने ही मत्स्य रूप जन्म (अवतार) लेकर जग की रक्षा की थी। यह सभी जानते हैं।

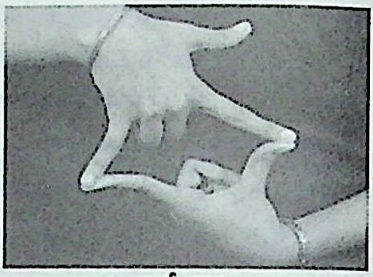
मुद्रा :- दोनों हाथों के अँगूठों को बाहर सीधा रखकर अन्य वायु, आकाश, भू और जल प्रतीक बने हुए तर्जनी, मध्यमा, अनामिका और कनिष्ठिकाओं को जोड़कर बाये हथेली को नीचे करके, उस हाथ पर दाहिनी हथेली को रखना चाहिए। तब नीचे रहने वाले हाथ के जल, भू, आकाश और वायु तत्वों की उँगलियों पर क्रम से दाहिने हेथेली के वायु, आकाश, भू, जल तत्व विन्यास रचते हैं। जिस तरह जल में भी मछली तेजी से चलती है उसी तरह दोनों ओर की जल, वायु तत्वों के संपर्क से, हमारे शरीर के प्रधान जल तत्व, रक्त के रूप में रहकर मुख्य प्राण रूपी वायु संपर्क से सारे शरीर में आसानी से बहता (चलता) है। उसी तरह बीच के विन्यास के भू, आकाश तत्व इस कार्य के लिए प्रेरक बने रहते हैं। इस विन्यस के अन्वर्थ नाम से **'मत्स्य मुद्रा'** कहा।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

19. "यः" (यो)

अश्विनम चैकोन विंशम्।

ॐ ललाटाय नमः



कूर्म मुद्रा

विश्वामित्र ऋषि, देवी गायत्री छंदस, अश्विन कुमार देवता, रुक्माभ संकाशरुप, सभी पापों का नाश, इसलिए भक्ति पूर्वक ललाट में न्यास।

कूर्म शब्द का अर्थ है कछुआ। यह पृथ्वी और जल में समान रूप से रहने वाला जीव है। भगवान ने अपने दशावतार में दूसरे अवतार में कूर्म बनकर जग को अमृत देने के लिए जो सहायता की थी, वह सभी को जानी गयी घटना है।

कछुआ विश्व में एक मिनिट में, बहुत कम संख्या में श्वास लेता है। इससे वह कई सौ वर्षों तक जीवित रहता है। इस तरह के श्वासोच्छवास का क्रम ही "प्राणायाम" कहलाता है। कछुआ एक ऐसा जीव है जो हमें मार्गदर्शन करता है कि प्राणायाम से, तथा धीरे धीरे क्रम संख्या में साँस लेने से हम दीर्घायुशी बन सकते हैं। इस क्रम का जीवंत मार्गदर्शक कछुआ है।

मुद्रा :- बांये हथेली के बीच में मध्यमा अनामिका और कनिष्ठिका उँगलियों को मोड़कर वायु प्रतीक तर्जनी और अग्नि प्रतीक अँगूठों को सीधा करके ऐसा विन्यास करना कि हथेली ऊपर की ओर रहे। बाद में दाहिने हाथ के आकाश प्रतीक मध्यमा और भू प्रतीक अनामिका उँगलियों को मोड़कर, बचे हुए वायु तत्व की तर्जनी, जल प्रतीक कनिष्ठिकाओं को ऊपर की और पकड़ी बायें हथेली के ऊपर लाकर दाहिनी तर्जनी को बाएं अँगूठे से, दहिनी कनिष्ठिका को दायें हाथ के वायु प्रतीक तर्जनी से स्पर्श करके विन्यास करना चाहिए। दहिने हाथ के अँगूठे को बाहर सीधा पकड़ना चाहिए।

निचले बांए हाथ की अग्नि ऊपर के दाहिने हाथ की वायु और दायें हाथ का जल, बायें हाथ में वायु से संपर्क अग्नि वायु जलवायु तत्व धीरे धीरे

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

गोलाकार से चलते रहने का अनुभव होता है। श्वासोच्छवास को अर्थात प्राणायाम की मंद गति को प्रचोदित करने वाली **'कूर्म मुद्रा'** यह है।

20. ''नः''

प्राजापत्यंतु विम्शकम्।

ॐ प्राड.मुखाय नमः।

विश्वामित्र ऋषि, देवी गायत्री छंदस, प्रजापति दैवत, उदय सूर्य की प्रभा जैसा रंग, बह्मपद पाने का फल, पूर्व मुख करके न्यास।



वराह मुद्रा

''वराह'' शब्द का अर्थ है सुअर। भगवान ने दशावतार के अपने तीसरे अवतार में **'वराह'** का रूप धारण करके पृथ्वी का उद्धार किया। इस घटना को सभी जानते हैं।

मुद्रा :– बायें हाथ के अग्नि प्रतीक अँगूठे को और वायु प्रतीक तर्जनी की छोर को स्पर्श करते हुए वृत्ताकार (अंगूठी की तरह) विन्यास करना चाहिए। दायें हाथ के तर्जनी मध्यमा, अनामिका, कनिष्ठिका उँगलियों को जोड़कर अँगूठे की तरह रहने वाली बायें हाथ के वायु, अग्नि प्रतीक उँगलियों में घुसाकर बायीं तर्जनी को धीरे से दबाना चाहिए। यह ''वराह मुद्रा'' बनती है। हाथों को बदल कर भी इस विन्यास को कर सकते हैं। यह कहा गया है कि भू मंडल को भी ऊपर उठाकर पकड़ने की अद्‌भुत शक्ति संचयन इस मुद्रा से होती है।''

21. ''प्र''

सर्वदेवमयम् प्रोक्तमेकविंशमतः परंम्।

ॐ दक्षिण मुखाय नमः

विश्वामित्र ऋषि, देवी गायत्री छंदस, सर्व देव दैवत, इंद्र नील वर्ण का रूप, सर्व देव पदवि प्राप्त करने का फल, दायें ओर न्यास।

भगवान का चौथा अवतार है **नरसिंह** का रूप। प्रबल बुरी शक्ति का

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

नाश करने के लिए, महापराक्रमी मृगराज सिंह के सिर में ज्ञान, बुद्धि, चैतन्यों का और सर्वांग परिपूर्ण मानव शरीर दोनों का विशिष्ट तथा अपूर्व सम्मिल ही नरसिंह अवतार है।



सिंहाक्रांत मुद्रा

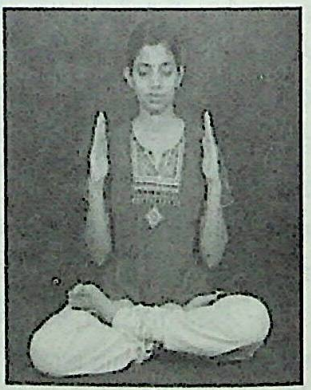
मुद्रा :– पद्मासन में बैठ कर दोनों हाथों की उँगलियों को जोड़कर थोड़ा सा कटोरी के आकार में बायें और दायें कंधों के बगल में आगे की दिशा में पकड़ी गयी हथेली की मुद्रा (विन्यास) ही **"सिंहाक्रांत मुद्रा"** कहलाती है।

जिस तरह सिंह अपने शत्रुओं पर आक्रमण करने के लिए अपने को सिद्ध कर लेता है, उसी विन्यास का प्रतिपादन यह मुद्रा करती है। हमारे सामने आने वाली जो भी ऋणात्मक शक्ति या किरण या बुरी शक्तियों का सामना करने का यह विन्यास सिंह के आक्रमण की तैयारी जैसा दिखाई पड़ता है। इसलिए यह **"सिंहाक्रांत मुद्रा"** अन्वर्थ नाम से प्रचलित है।

22. "चो."

रौद्रंद्वाविम्शकम् प्रोक्तम्।

ॐ पश्चिम मुखाय नमः ॥



महाक्रांत मुद्रा

विश्वामित्र ऋषि, देवी गायत्री छंदस, रूद्र देवता, कुंकुम वर्ण, कैलास पद प्राप्ति का फल, पश्चिम भाग न्यास।

मुद्रा :- पिछले विन्यास की तरह पद्मासन में बैठकर अपनी दोनों हाथों की उँगलियों को जोड़कर थोड़ा कटोरी के आकार में बायें-दायें कंधों के पास आमने सामने पकड़ने का विन्यास **"महाक्राँत मुद्रा"** कहलाती है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

23. "द"

त्रयोविंशतु ब्राह्मकम।

ॐ उतर मुखाय नमः ॥



मुद्गर मुद्रा

विश्वामित्र ऋषि देवी गायत्री छंदस, ब्रह्म देवता, सुरस सफेद रंग, ब्रह्मपद की प्राप्ति, उत्तर भाग में न्यास।

'मुद्गर' शब्द का अर्थ है युद्ध के लिए आक्रमण करने उपयोग करने का साधन (हथियार)

मुद्रा :- दहिने हाथ में हमारे पाँच तत्व के पाँचो उँगलियों को मोड़कर 'मूठ' का विन्यास कर लेना चाहिए बायें हाथ के ऊपर दायें कोहनी को रखकर मूठ से हाथ का प्रदर्शन करने का विन्यास "मुद्गर मुद्रा" कहलाती है।

जिस तरह मुद्गर हथियार दुष्ट शक्ति के दमन के लिए उपयोगी होता है उसी तरह पंच भूत प्रतीक पाँचों उँगलियों से बनी 'मूठ' का यह विन्यास "मुद्गर मुद्रा", दुष्ट शक्ति दमन का प्रतीक बना हुआ है।

"Unity is Strenght" के अनुसार पाँचों तत्व जब साथ में मिलते हैं तो अपार शक्ति उत्पन्न होती है।

24. "यात्"

वैष्णवंतु चतुर्विंशमेताह्याक्षर देवता।

। या। ॐ मूर्ध्ने नमः ॥

। त्। ॐ शिखायै नमः ॥



पल्लव मुद्रा

"या" विश्वामित्र ऋषि, देवी गायत्री छंदस, विष्णु देवता, सोने का रंग तथा रूप, फल-विष्णु के पदतल में वास, सामने के स्थान में न्यास।

"त्" विश्वामित्र ऋषि, देवी गायत्री छंदस, विष्णु देवता, सोने का

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

रंग-रूप, विष्णु का ही रुप धारण करके, निरुपम वैष्णम भवन में वैकुँठवास फल, सिर में न्यास।

'पल्लव' शब्द का अर्थ है फूल। भगवान की अर्चना के लिए, सुकोमल सुगंधभरित, पुष्पों का समर्पण हमारा नैतिक कर्तव्य है।

मुद्रा :- फूलों की पाकली की तरह पँचभूत प्रतीक पाँचो उँगलियों को पसार कर विन्यास करना **''पल्लव मुद्रा''** कहलाती है। अंतिम इस मुद्रा में गायत्री भगवती को पाँचो तत्वों के हृदय कमल पुष्प को समर्पित करने की विशिष्ट मुद्रा यह है।

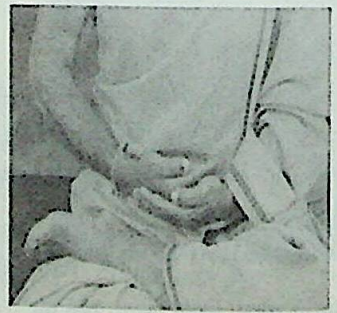
पवित्र गायत्री मंत्राक्षरों की मुद्रा का आचरण और विवरण, प्रथम पूजित गणेश के नाम से शुरू होकर, विभिन्न देवताओं को साथ लेकर, अंतिम अक्षर में **''भगवान सवित्र सूर्य नारायण''** और भगवती गायत्री सावित्री और सरस्वती को अर्पण होता है। **''गायत्री''** को हृदय पुष्प का ही अर्पण करने के भाव के साथ संपन्न होता है। यह विधि है कि **''ऊपर के चौबीस मुद्राओं के आचरण के बाद, ''वैखानस''** और **''पाँचरात्र''** आगमों में उल्लेखित किये गये आठ (8) मुद्राओं को भी गायत्री मुद्राओं के साथ, गायत्री जप के पश्चात् आचरण जरूर करना चाहिए।

ऊपर के चौबीस मुद्राओं के बाद नीचे दिये गये। ये आठ मुद्रा भी अवश्य हैं। उनको इस श्लोक रूप में उल्लेखित किया गया है।

सुरभिज्ञान वैराग्यम्। योनिः शंखोत पंकजम् ॥
लिंगम् निर्वाणकम् चैव। जपांतेष्टौ प्रदर्शयेत् ॥



1. सुरभि मुद्रा

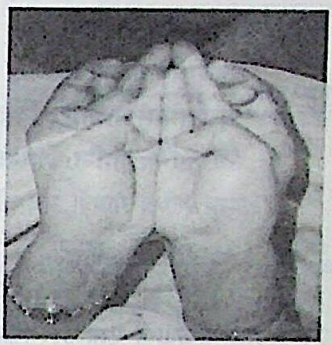


2. ज्ञान मुद्रा

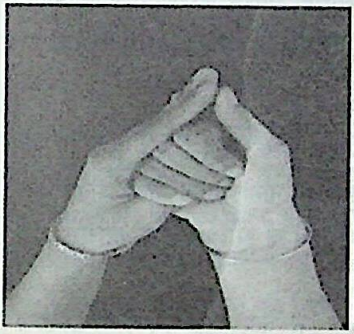
CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



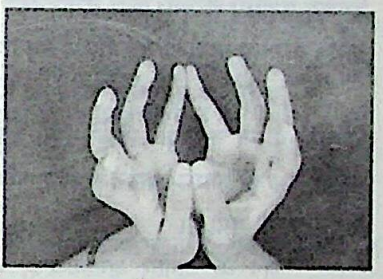
3. वैराग्यम मुद्रा



4. योनि मुद्रा



5. शंख मुद्रा



6. पंकज मुद्रा



7. लिंग मुद्रा



8. निर्वाणक मुद्रा

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

अंत में ये शांति मंत्रोच्चारण करना सूक्त होगा।

ॐ सहनाववतु सहनौभुनक्तु
सहवीर्यम् करवावहै।
तेजस्विनावधीतमस्तु माविद्विशावहै
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

परम पवित्र गायत्री मंत्र के साथ ऊपर बताये गये चौबीस+आठ = बत्तीस (24+8=32) मुद्राओं का आचरण करने से "कर्कांटक रोग" (Cancar) जो आधुनिक वैद्य शास्त्र के लिए सवाल बन गया है, वह भी निवारण हो सकता है ऐसा उल्लेखित किया गया है। श्रद्धापूर्वक, नियमानुसार, सतत आचरण से आरोग्य प्राप्त हो सकता है।

जप के आचारण का क्रम :-

ऋषिंतु प्रथमम् ब्रूयात्। छंदो ब्रूयादनंतरम् ।
अंतेतु देवताम् ब्रूयात। सर्व मंत्रेष्टयम् विधिः॥

पहले मंत्र के द्रष्टार ऋषि का स्मरण करके, बाद में मंत्र के छंदस का उल्लेख करना चाहिए। अंत में खास देवता का नामोच्चारण करके सूक्त मुद्रा सहित जप का आरम्भ करना चाहिए। सभी मंत्रों के इसी प्रकार के आचरण की विधि बतायी गयी है।

जप के अनंतर क्षमायाचना, जप के बाद कुछ लोप, दोष, होना स्वाभाविक हो सकता है। इसलिए यह श्लोक पठन किया जाता है।

यदक्षर पदभ्रष्टम् ॥ मात्राहीनंतु यद्भवेत्॥
एतत् सर्वम् क्षम्यताम् देवी॥
काश्यप प्रियवादिनी॥

गायत्री में आठ अक्षरों के तीन पाद हैं। इनकी भी ऋषि, छंदस, देवता, फल तथा मुद्राएँ हैं।

पहला पाद :-

तत्सवितुर्वरेणियम

आठ अक्षर, ऋग्वेद ही ऋषि, गायत्री छंदस, ब्रह्मा दैवत। भूमि तत्व। "पृथ्वी मुद्रा आचरण

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

दूसरा पाद :-

भर्गो देवस्य धीमही॥

यजुर्वेद ही ऋषि, त्रिष्टुप छंदस, रुद्र देवता, ऋक्साम तत्व, "शँख मुद्रा" आचरण

तीसरा पाद :-

"धियोयोनः प्रचोदयात्"

सामवेद ही ऋषि, जगती छंदस, विष्णु देवता, प्रणापानाव्यान नामक समान तत्व, "प्राणमुद्रा", "अपान मुद्रा" और "व्यान मुद्रा" आचरण

सहस्र परमाम् देवीम्। शतमध्याम् दशाम् वरम् ॥

व्याक अष्टोन्तरम् शतम्। नित्यमष्टाविशतिरेवच॥

विधिन् दशकम् वापि त्रिकालेषु जपेद्बुधः ॥

गृहस्थों के लिए-रोज 'कम से कम' (108) एक सौ आठ पत्तियों, वानप्रस्थियों को (1008) एक हजार आठ, बहुत कठिनाई होने पर भी कम से कम आठ्ठाईस (28) अग़र असाध्य हो तो अति कनिष्ठ दस (10) सँख्या में गायत्री मंत्र का जप करना ही चाहिए।

जप का विन्यास और समय :-

1. सुबह जप संख्या को गिनने की माला हाथ नाभी के बराबर सामने रहना चाहिए।
2. दोपहर के समय में छाती/हृदय के पास माला का हाथ रहना चाहिए।
3. संध्या समय में माला का हाथ मुँह के सामने रहना चाहिए।

दाएं हाथ से ही माला पकड़ते हैं, उस हाथ को कपड़े से या गोमुखी से छिपाकर जप करना चाहिए।

जप के विधान का श्लोक :-

यदुच्च नीच स्वरितैः स्पष्ट पदाक्षरैः।

मंत्रमुच्चारयेद्वाचा, वाचिकोयंजपःस्मृतः ॥

शनैरुच्चरयेन्मंत्रमीषदोष्टौच जालयेत् ।

अपनेर्नशृतः किंचितत्स उपाम्शुजपःस्मृतः ॥

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

अर्थ :-

1. मानस जप :-

मुँह बंद करके दाँतों में जीभ को बिना हिलाये, मंत्र के हर एक अक्षर स्पष्ट उच्चार को मन से, बुद्धि से, शब्दार्थ चिन्तन से, जप करना 'उत्तम' है।

2. उपाँशु जप :-

ओंठों को थोड़ा सा हिलाते हुए, धीरे धीरे ऐसे जप करना 'मध्यम' जो दूसरों को सुनाई न दे।

3. वाक् जप :- (वाचिका)

उच्च और नीच स्वरों से अक्षरों का उच्चार करते हुए, ऐसे जप करना 'कनिष्ठ' है जो दूसरों को भी सुनाई दे।

महर्षियों ने यह विधि की है कि "गायत्री मंत्र के तीनों चरणों को एक के बाद एक अलग अलग ही उच्चारण करना चाहिए, एक ही सांस से नहीं"

ॐ गायत्री देव्यै नमः

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

अध्याय – ग्यारह

नवग्रह मुद्रा

नमः सूर्याय चँद्राय, मँगलाय, बुधायच।
गुरुः शुक्रः शनिभ्यश्च राहवे, केतवे नमः ॥



पृथ्वी में रहने वाले सभी चराचर वस्तुओं के अस्तित्व के लिए करणीभूत हैं, गृहपति सूर्य, चंद्र, मंगल, बुध, गुरु, शुक्र, शनि, राहु और केतु इन सभी ग्रहों को हम भक्तिपूर्वक नमन पहले समर्पित करते हैं।

शिक्षा व्याकरणम् छन्दो।
निरुक्तम ज्योतिषम तथा।
कल्पश्चेति षडंगानि।
वेदस्याहुर्मनीषणः॥

संस्कृत के प्रसिद्ध शब्दकोश अमरकोश की उक्ति के अनुसार शिक्षा, व्याकरण, छंदस शास्त्र, निरुक्त, ज्योतिष्य तथा कल्प नाम छः शास्त्रों में, व्यक्ति के भूत, भविष्य, वर्तमानों को वैज्ञानिक रूप से ग्रहों की चलना शास्त्र (Astronomy) के आधार से बताने वाला वैज्ञानिक शास्त्र ही "ज्योतिष्य" (Astrology) है।

ज्योतिष्य शास्त्र में पँच तत्वों से निर्मित हमारे शरीर में सूर्य मंडल (Solar System) के प्रधान तथा ग्रहमाला सूर्य, चंद्र, मँगल, बुध, गुरु, शुक्र तथा शनि जैसे सप्त ग्रहों के अंश तथा प्रभाव भी हमारी "हथेली" में ही संलग्न हैं। इसे प्रतिपादित करके ज्योतिष शास्त्र में वर्णित किया गया है।

इसी तरह सातों ग्रहों को प्रसन्न रखने के लिए उन ग्रहों के बारे में भगवान वेद व्यास जी ने प्रार्थना श्लोक रचाकर दिये हैं। वे इतने सरल हैं कि सामान्य व्यक्ति भी उसका जप कर सकते हैं। इसके साथ ही हर एक ग्रह देवता

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

के लिए पवित्र गायत्री छंदस के "ग्रह गायत्री" मंत्रों को तथा "मुद्राओं" को भी महर्षियों ने हमे प्रदान किया है। उनका विवरण इस प्रकार है :–

1. सूर्य (Apollo)

दोनों हाथों के भूमि प्रतीक अनामिका उँगली और उसके मूल भागों में ग्रहपति सूर्य का आवास है। यह वेद्य (मालूम) है कि पृथ्वी तत्व के लिए, तथा अस्तित्व के लिए सूर्य ही आधारभूत है।

मुद्रा :– सूर्य आरोग्य कारक है। मुद्रा विज्ञान में अग्नि प्रतीक अँगूठा और पृथ्वी प्रतीक अनामिका उँगलियों की आपस में स्पर्श होने वाली मुद्रा ही "सूर्य मुद्रा" है। सूर्य मुद्रा हमारे शरीर में शाख उत्पन्न करता है और आरोग्य देता है।

सूर्य गायत्री :–

१. ॐ भास्कराय विध्महे।
महादयुतिकराय धीमही।
तन्नों सूर्यः प्रचोदयात् ॥

२. ॐ सप्त अश्वाय विध्महे।
सहस्त्र किरणय धीमही।
तन्नो रविः प्रचोद्यात॥

सूर्य स्तोत्र :–

जपाकुसुम संकाशम् काश्यपेयम महद्युतिम्।
तमोरिम् सर्वपापघ्नम् प्रणतोस्मि दिवाकरम्॥

2. चंद्र (Moon)

दायें हथेली के बायें निचले भाग में और बायें हथेली के दायें निचले भाग (Mount) के मूलों का हल्के भाग में शीतल किरणों को प्रदान करने वाला मन कारक 'चंद्रमा' का आवास है।

मुद्रा :– 'वरुण मुद्रा' चंद्र के शीतल परिणाम को हमारे शरीर में प्रचोदित करता है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

चंद्र गायत्री :-

१. ॐ दधि शँरवाय विद्महे।
तुषाराभाय धीमही।
तन्नो चंद्रः प्रचोदयात् ॥

२. ॐ क्षीर पुत्राय विद्महे।
अमृत तत्वाय धीमही।
तन्नःश्चंदः प्रचोदयात् ॥

चंद्र स्तोत्र :-

दधिशंख तुषाराभम् क्षीरार्णव समुद्भवम् ।
नामामि शिशिनम् सोमम् शंभोर्मकुट भूषणम् ॥

3. मंगल-कुज-अँगारक (Mars)

दहिने हथेली के बायें और बायें हथेली के दाये बीच के भागों में (Mounts) चँद्र के स्थान के ऊपर रक्त का अधिपति 'मँगल' (कुज) का आवास है।

मुद्रा :– 'अपानवायु मुद्रा' 'व्यान मुद्रा' तथा 'वरुण मुद्राएं' रक्त का शुद्धीकरण तथा रक्त के दबाव का निवारण करने वाली मुद्राएँ हैं।

कुज गायत्री :-

१. ॐ शक्ति हस्ताय विध्महे ।
भूमिपुत्राय धीमही।
तन्नो कुजः प्रचोदयात् ॥

२. ॐ अंगारकाय विद्महे।
शक्ति हस्ताय धीमही।
तन्नौ भौमः प्रचोदयात ॥

कुज स्तोत्र :-

धरणीगर्भ संभूतम् विद्युत् काँचन सन्निभम् ।
कुमारम् शक्ति हस्तं तम् मँगलम् प्रणामाम्यहम् ॥

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

4. बुध (Mercury)

जल प्रतीक दोनों हाथों की कनिष्ठिकाओं के उंगली और मूल (Mounts) भाग में, सुंदर शरीर तथा रूप संपन्न सौम्य स्वभाव 'बुध' का आवास है।

मुद्रा :– जिन्हें जल संबंधी समस्याएँ हैं, पानी से भरे शरीर की चरबी उतर कर व्यक्ति बुध जैसे सुंदर बनने के लिए ''जलोदंशक मुद्रा'' सहायक बनती है।

बुध गायत्री :-

१. ॐ प्रज्ञा राजाय विद्महे।
चंद्र पुत्राय धीमही।
तन्नो बुधः प्रचोदयात॥

२. ॐ प्रियंगुकल्काय विद्महे।
सौम्य रूपाय धीमही।
तन्नो बुधः प्रयोदयात्॥

बुध स्तोत्र :-

प्रियंगुकलिकाश्यामम् रूपेणाप्रतिमम् बुधम् ॥
सौम्यम् सौम्यगुणोपेतम् तम् बुधम् प्रणमाम्यहम् ॥

5. गुरु :- (वृहस्पति) (Jupitar)

दोनों हाथों के वायु प्रतीक तर्जनियों के उंगली और मूल (Mount) के भाग में देवताओं के और ऋषियों के जो गुरु बने हैं, उस बुद्धिप्रद गुरु/ ''बृहस्पति'' का आसन है।

मुद्रा :- मुद्राओं मे जो प्रधान माने जाते हैं वे है, 'चिन्मुद्रा' और 'ज्ञान मुद्रा', हमारी बुद्धि को प्रचोदित करने वाली प्रधान मुद्राएँ हैं।

गुरु गायत्री :-

१ ॐ हिमकुंदाय विद्महे।
सर्व शास्त्राय धीमही।
तन्नो गुरुः प्रचोद्यात्॥

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

२. वाचस्पताय विद्महे।
बुद्धि मूलाय धीमही।
तन्नो गुरुः प्रचोदयात॥

गुरु स्तोत्र :-

देवानाँच ऋषिणाँच गुरुम् काँचन सन्निभम्।
बुद्धिभूताम् त्रिलोकेशम् तम नमामि बृहस्पतिम् ॥

6. शुक्र (Venus)

हमारे हाथों के अग्नि प्रतीक अँगूठों ओर उसके मूल (Mounts) के कोमल भाग में सर्व शास्त्र विशारद दैत्य गुरु, अदृष्ट और (नसीब) ऐश्वर्य प्रदाता "शुक्र" का आवास है।

मुद्रा :- मुद्राओं के राजा नाम से प्रख्यात 'चिन्मुद्रा' या 'ज्ञान मुद्रा' व्यक्ति के ज्ञान को प्रचोदित करके शास्त्र विशारद बनाता है। इसके अलावा यह मुद्रा शुक्र के बिंदु को बलवान बनाता है जो अभी तक रूपित न हो गया हो।

शुक्र गायत्री :-

१ ॐ हिमकुंदाय विद्महे।
सर्व शास्त्राय धीमही।
तन्नो शुक्रः प्रचोदयात् ॥

२. ॐ कामदेवाय विद्महे।
शुभ कर्माय धीमही।
तन्नो शुक्रः प्रचोद्यात् ॥

३. ॐ शुक्राचार्याय विद्महे।
भक्ति मूलय धीमही।
तनो शुक्रः प्रचोदयात्॥

शुक्र स्त्रोत :-

हिमकुंद मृणालाभम् दैत्यानाम् परमम् गुरुम्।
सर्वशास्त्र प्रवक्तारं भार्गवं प्रणमाम्यहम्॥

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

7. शनैश्चर (शनि) (Saturn)

हमारे दोनों हाथों के आकाश तत्व के प्रतीक मध्यमा उंगली और उसके मूल में (Mount) योग कारक 'शनैश्चर' का आवास है। मध्यमा उंगली हृदय प्रतीक है। हमारे हृदय के लिए भय उत्पन्न करने वाला तथा भय को नाश भी करने वाला शनैश्चर हम सबके हृदय रूपी बना हुआ है।

मुद्रा :- "आकाश मुद्रा" और "अपान वायु मुद्रा" हमारे हृदय को सबल करने वाली मुद्राएं है।

शनि गायत्री :-

१. ॐ काक ध्वजाय विद्महे।
सूर्य पुत्राय धीमही।
तन्नो मंदः प्रचोदयात्।।

२. ॐ ग्रहराजाय विद्महे।
सूर्य पुत्राय धीमही।
तन्नो सौरिः प्रचोदयात्।

३. ॐ कहत्वज्राय विद्महे।
कटक्हस्ताय धीमही।
तन्नो मंदः प्रचोदयात्।।

शनि स्तोत्र :-

नीलांजनसमाभासम् रवि पुत्रं यमाग्रजम्।
छाया मार्ताड़ संभूतम् तं नमामि शनैश्चरम्।।

8-9. राहु–केतु

राहु-केतु दोनों को अन्य ग्रहों की तरह वस्तुओं का अस्तित्व नहीं हैं। वे सिर्फ छाया बिंदु हैं। उसी से अपूर्व शक्ति पाकर हमारे जीवन के कर्म, अकर्म के लिए करणी भूत बने हैं।

इसी कारण से महिर्षियों ने इस छाया बिंदुओं को भी ग्रहों का स्थान देकर 'छायाग्रह' का स्थान देकर ज्योतिष्य शास्त्र में वैज्ञानिक रूप से अन्य ग्रहों के साथ जोड़कर पुरस्कृत किया है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

लेकिन अन्य ग्रहों की तरह उनका स्थान हस्त सामुद्रिक शास्त्र में उल्लेखित सूक्ष्म रूप से किया गया है। फिर भी ज्योतिष शास्त्र के आधार में उल्लेखित किये जाने वाली हमारे जीवन की समस्याओं के दमन के लिए इन दोनों ग्रहों को प्रसन्न करने के लिए निचला श्लोक गायत्री मंत्र भगवान वेद व्यास जी ने दिये है। जो मुसीबतों में पड़ते हैं वे इनका जप करके कष्टों का आधातों का निवारण कर लेते हैं तथा शमन कर लेते हैं। इसके कई निदर्शन भी है।

राहु गायत्री :-

१ ॐ अर्धकायाय विद्महे।
महावीराय धीमही।
तन्नो राहुः प्रचोदयात्॥

२. ॐ शिरो रुपाय विद्महे।
अमृतेशाय धीमही
तन्नो राहुः प्रचोदयात्॥

राहु स्तोत्र :-

अर्धकायम् महावीरं चँद्रादित्य विमर्दनम्।
सिंहिकागार्भ संभूतम् तम् राहुम् प्रणमाम्यहम्॥

मुद्रा :- 'राहुर्बाहुबलम' के अनुसार 'प्राणमुद्रा' शक्ति देने वाली मुद्रा है। यह बताया गया है कि इस मुद्रा से राहु प्रसन्न होकर शक्ति प्रदान करता है।

1. केतु गायत्री :-

१. ॐ रौद्र रूपाय विद्महे।
पुष्प हस्ताय धीमही।
तन्नो केतुः प्रचोदयात्॥

२. ॐ पदम पुत्राय विद्महे।
अमृतेशाय धीमही।
तनः केतुः प्रचोदयात॥

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

केतु स्तोत्र :-

पलाशपुष्प संकाशम्। तारकाग्रहमस्तकम्।
रौद्रम् रौद्रात्मकम् धोरम् तम् केतुम् प्रणमाम्यहम्।।

मुद्रा :-

"केतुः कुलस्योन्नतिम्" केतु हमारे कुल का रक्षण और वृद्धि करता है, उन्नति देता है। हम **"आकाशात्मने नमः पुष्प समर्पयामी"** के अनुसार पुष्पों के अधिपती राहु को स्मरण करके आकाश मुद्रा से पुष्पार्पण करते हैं। राहु आकाश मुद्रा से प्रसन्न होता है ऐसा बताया गया है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

वास्तु मुद्रा

हमारे प्राण और आत्मा के लिए आश्रय हमारा शरीर है जो पँच भूतों से निर्मित हुआ है। जिस तरह उनके तत्व हमारे हाथों की उंगुलियों में ही प्रतिफलित होते हैं, उसी तरह हमें आश्रय देने वाला, तथा हमारे अस्तित्व, सुख और खुशी का आधार बना हुआ हमारा घर भी पँचभूतों से ही निर्मित हुआ है।

हमारे हाथों में सात ग्रहों और पांच भूतों का यानी तत्वों का, प्रभाव संलग्न हुआ हैं। वह हमारे अस्तित्व, प्रगति तथा अवनति के लिए भी कारण बना हुआ है। ये ग्रह और पंचभूत हमारे घर (गृह) तथा उसमें रहने वाले लोगों के भले बुरे कार्यों पर अपना प्रभाव डालते हैं। यही 'वास्तु शास्त्र' कहा जाता है, जो आज अधिक प्रचलित है।

जब तक हम इस पृथ्वी पर रहते हैं, पूर्ण रूप से तंदुरस्त रहने के लिए महर्षियों ने पँचभूतों को प्रसन्न करने की मुद्राओं को, पवित्र गायत्री मंत्रों को भी हमें देकर उपकार किया है।

उनका विवरण इस प्रकार है :–

1. अग्नि – 'व्यान मुद्रा', 'कुबेर मुद्रा', 'पूषा मुद्रा'

हमारे सभी रोज के काम-काज के लिए अग्नि अत्यंत आवश्यक है। अगर हम चाहते है कि हमारे गृह (घर) को किसी तरह का अग्नि दोष और अपघात न हो तो, हमें अग्नि को प्रसन्न करने के लिए 'वास्तु पुरुष' का ध्यान करना चाहिए। आग्नेय तथा उत्तर दिशा का दोष निवारण करने के लिए भी "व्यान (कुबेर) मुद्रा" का आचरण करते हुए पवित्र 'अग्नि गायत्री' का जप करना चाहिए। यह समझा गया है कि इससे उत्तम फल प्राप्त होगा।

वास्तु मंत्र :- ॐ नमो भगवते वास्तु पुरूषाय नमः॥

अग्नि गायत्री मंत्र :

ॐ वैश्वानराय विद्महे।
लालीलाय धीमही।
तन्नो अग्निः प्रचोदयात् ॥

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

2. वायु – **"वायु मुद्रा" "अपान वायु मुद्रा"**

हमारे अस्तित्व का मूलभूत तत्व ही वायु है। वायु के बिना हम एक पल भी जी नहीं सकते। इसलिए वायु हमारे गृह के लिए उपकारी या अपकारी भी हो सकता है। यह समझा गया है कि अगर हमें अपने गृह के किसी प्रकार के अति मुख्य तत्व वायु दोष का निवारण करना है तो **'वास्तु पुरुष'** के ध्यान के साथ पवित्र **वायु गायत्री** का जप करते हुए **'वायु मद्रा'** या **'अपान वायु मुद्रा'** का आचरण करने से अच्छा फल प्राप्त होता है।

वास्तु मंत्र :– ॐ नमो भगवते वास्तु पुरुषाय नमः॥

वायु गायत्री मंत्र :–

ॐ सर्व प्राणाय विद्महे।
यष्टिहस्ताथ धीमही।
तन्नो वायुः प्रचोदयात् ॥

3. आकाश – **'आकाश मुद्रा' – 'शून्यमुद्रा'**

हमारे शरीर में आकाश तत्व (अवकाश) (Space) ओत प्रोत है। उसी तरह हमारे गृह में भी आकाश तथा अवकाश दोनों का रहना अनिवार्य है। उसी तरह आकाश तत्व के दोष को दूर करने के लिए तथा ब्रह्मस्थान का दोष निवारण करने के लिए **'वास्तु पुरुष'** के ध्यान के साथ आकाश गायत्री का जप भी करना चाहिए। **'आकाश मुद्रा'** तथा **'शून्य मुद्रा'** का आचरण फलप्रद माना गया है।

वास्तु मंत्र :– ॐ नमो भगवते वास्तु पुरुषाय नमः॥

आकाश गायत्री मंत्र :–

ॐ आकाशायच विद्महे।
नभो देवाय धीमही।
तन्नो नभः प्रचोदयात ॥

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

4. भूमि – पृथ्वी मुद्रा

हमारे शरीर के अस्तित्व के भाग में (सीमा में) हड्डी और मांस का प्रतीक पृथ्वी तत्व है। इसी भूमि तत्व से ही हम सब का गृहनिर्माण कार्य बनता है। यह वेद्य है कि पृथ्वी तत्व के अपने ही विशिष्टता पूर्ण स्तर से हमारा घर निर्माण हुआ है।

अगर इसी तरह पृथ्वी (भूमि) से संबंधित तथा भूतत्व का कोई दोष हमारे घर पर हो तो, इसके अलावा हम जिस रास्ते से चलते हैं वहाँ के अपघातों को रोकने, दोषों को दूर करने के लिए हमें **'पृथ्वी मुद्रा'** का आचरण करना चाहिए। यह भी कहा गया है कि इसके साथ ही **'वास्तु पुरुष'** का ध्यान करते हुए, **''पृथ्वी गायत्री''** का मंत्र जपने से हमारे घर का पृथ्वी दोष निवारण होता है।

वास्तु मंत्र :–

ॐ नमो भगवते वास्तु पुरुषाय नमः॥

पृथ्वी गायत्री मंत्र :–

ॐ पृथ्वी देव्यै च विद्महे।
सहस्र मूर्त्यैंच धीमही।
तन्नो महिः प्रचोदयात्॥

5. जल – 'वरुण मुद्रा' – 'प्राण मुद्रा'

हमारे शरीर में अस्सी (80%) प्रतिशत पानी से भरा हुआ शरीर ही जलतत्व प्रधान बन गया है। इसी तरह हमारे गृह निर्माण के पहले स्तर से लेकर अंत तक पानी की आवश्यकता है। इसके अलावा गृह प्रवेशोत्सव में जल कलश की स्थापना करके उदक कुँभ की पूजा करते हैं। शुद्धता के लिए पुण्याहवाचन, पवित्र तीर्थ – प्रोक्षण तक, जल की आवश्यकता, तथा पूजन कार्य अनिवार्य अत्यंत अवश्यक अंश बना है। इसके अलावा पानी के बिना हम जी नहीं सकते और हमारे रोज के कार्यक्रम चल ही नहीं सकते।

इस तरह के अति मुख्य तत्व के किसी प्रकार के दोष निवारण के लिए **''वास्तु पुरुष''** का ध्यान करना चाहिए। उसके साथ ही **'जल गायत्री'**

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

'वरुण गायत्री' का जप करते हुए 'वरुण मुद्रा' तथा 'प्राण मुद्रा' का आचरण करना चाहिए। यह वेद्य हुआ है कि इस आचरण से पानी की कमी के और किसी प्रकार के जल दोष से हम मुक्त हो सकते हैं।

वास्तु मंत्र :-

ॐ नमो भगवते वास्तु पुरुषाय नमः॥

जल गायत्री मंत्र :-

ॐ जल बिंबाय विद्महे।
नील पुरुषाय धीमही।
तन्नो अंबुः प्रचोदयात् ॥

वरुण गायत्री मंत्र :-

ॐ शुद्धहस्ताय विद्महे।
पाश हस्ताय धीमही।
तन्नो वरुणः प्रचोदयात ॥

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

षट चक्र – मुद्राएं

अष्टांग योग में रहने वाले पहले दो 'यम' 'नियम', जीवन मूल्यों को तथा जीवन के लिए योग्य क्रम तथा अनुशासन का प्रतिपादन करते हैं। तीसरा 'आसन' भाग एक ऐसी व्यवस्था का प्रतीक है जो कई दैहिक क्रियाओं से मन की वृत्ती का निरोध करके, हर एक अंग को चेतनता प्रदान करता है। पूर्ण रूप से तंदुरुस्ती को कायम रखते हुए शरीर की कई कमियों को दूर करती है। चौथा 'प्राणायाम' हमें एक ऐसा मार्गदर्शक है जो वैज्ञानिक क्रम (रीति) से श्वासोच्छवास करके हमारे शक्ति केंद्रों, तथा हमारी आयु को बढ़ा सकता है।

अगला पांचवा स्तर 'प्रत्याहार' छटा 'धारण', सातवां ध्यान, आठवां और अंतिम 'समाधि' के स्तर हैं। ये मानव को माधव बनाकर अत्युच्च स्तर पर ले जा सकते हैं। इनका सतत् अभ्यास तभी हो सकता है जब साधक निरंतर इस साधना में लीन हो जाता है।

इसके बारे में ज्ञान दान करने वाले ग्रंथों का अध्यन करके ज्ञान पाया जाता है परंतु वह ज्ञान अपूर्ण होता है। जिस तरह एक व्यक्ति पानी में तैरने के विचार का सारा ज्ञान पाते हुए भी, किनारे पर खड़ा होकर तैरना नहीं सीख सकता। जब खुद अपने को पूर्ण रूप से पानी को अर्पित करके, समर्थ गुरू के मार्गदर्शन में क्रियाशील बनेगा, तब वह तैरना सीख सकता है, तैर सकता है। उसी तरह एक गुरु का समर्थ मार्गदर्शन अति अवश्य होता है।

महर्षि पतर्जलि जी के "योग दर्शन" का प्रथम सूत्र भी इसी का प्रतिपादन करता है। वह है :–

"अथ योगानुशासनम्"

इसका मतलब यह है कि "यह शासन (है,) विधि है। नियमित रूप से क्रियाओं को संपूर्ण लगन से अनुसरण और आचरण करना चाहिए यह अनुशासन है (आज्ञा) सिर्फ योग सूत्रों को कंठस्थ पाठ करना ही नहीं बल्कि हमारे शरीर, बुद्धि और मन इन सभी को एकत्र करके क्रियात्मक रीति से साधना करना है।"

अंगों की संयोजनाओं से 'आसन', वैज्ञानिक रूप से श्वासोच्छवास

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

की क्रियाएं अर्थात 'प्राणायाम', शरीर में रहने वाले पंचभूत तत्वों से युक्त विशिष्ट वैज्ञानिक 'मुद्रा' क्रियाएं हमें निर्दिष्ट पथ पर ले जाती हैं।

इस तरह आध्यात्मिक रूप से, भौतिक रूप से, तथा मानसिक रूप से हम खुद अपने को बलवान बना सकते हैं।

योग के 'प्राणायाम' के समय में आचरण की जाने वाली कई 'मुद्राओं' से यह स्पष्ट हुआ है और महर्षियों ने यह भाव प्रकट किया है कि यह संभव है। योगाभ्यास में, जो 'मुद्राएं' योग के भाग ही बने हैं उन मुद्राओं के लिए योग में प्रधान स्थान है।

'मुद्राओं' से शरीर के पंचभूत अर्थात ''पंच तत्वों'' के समत्व का सबलीकरण होने के साथ ही, जो शरीर के 'पंचकोश' हैं जैसे कि अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश, और आनंदमय कोशों को चेतन्यपूर्ण रखते हैं।

इनके अलावा ये 'मुद्राएं' उन सात चक्रों को जो 'मूलाधार', 'स्वाधिष्ठान' 'मणिपुर', 'अनाहत', 'विशुद्ध', 'प्रज्ञा' तथा 'सहस्रार' के नाम से प्रसिद्ध हैं, प्रचोदित करती हैं। ये मुद्राएं हमारे शरीर में रहने वाले बहत्तर हजार (72,000) नाड़ियों से संयोजित बने हुए शक्ति केन्द्रों के नाम से रूपित हुए हैं।

इसके अलावा हमारे 'स्थूल शरीर' और 'सूक्ष्म शरीर' तथा 'कारण शरीरों' पर भी 'मुद्राएं' प्रभाव डालती हैं। हमारे शरीर को मंदिर बनाकर, मानव को माधव बनाने में समर्थ पात्र निर्वाह करती हैं।

वैद्यकीय शास्त्र में सविवर रूप से पहचाने गए नर-मण्डलों के समूह को तथा हमारे योग शास्त्र में विमर्शित किए गए चक्रों को स्पष्ट रूप से समन्वय किया जा सकता है।

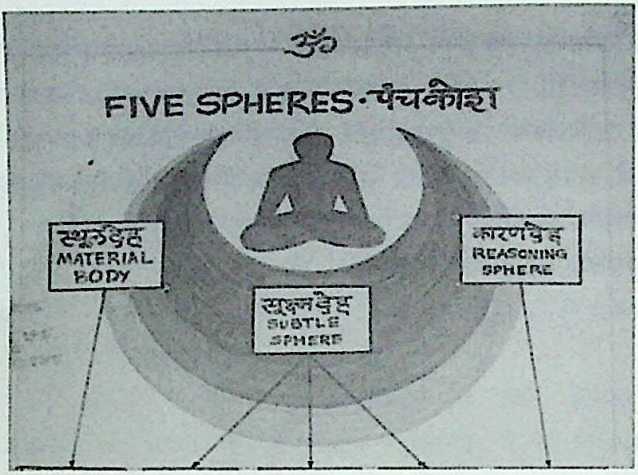
भौतिक शरीर या स्थूल शरीर में (Physical Body) रहने वाले नर मण्डलों को आधुनिक वैद्य, शरीर को काट कर, खोलकर पहचान सकते हैं। लेकिन हमारे 'सूक्ष्म शरीर' (Subtle body) में रहने वाले इन चक्रों को वैद्य अपने स्थूल शरीर की आंखों से देख नहीं सकते।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

चित्र में सिर्फ यह स्थूल रूप से बताया गया है कि किन-किन अंगों के पास ये चक्र उपस्थित हैं।

शक्ति केन्द्र बने हुए इन चक्रों को हमारे महर्षियों ने अपनी मन की शक्ति से, प्रत्यक्ष ज्ञान से, तप की सिद्धि से प्रज्ञान से देखा है। हमारे शरीर में रहने वाले सात चक्रों को भी विशिष्ट बीजाक्षर नाद आकार, स्वरूप, स्थान, वर्ण, स्वर तथा मुद्राएं प्रदान की है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

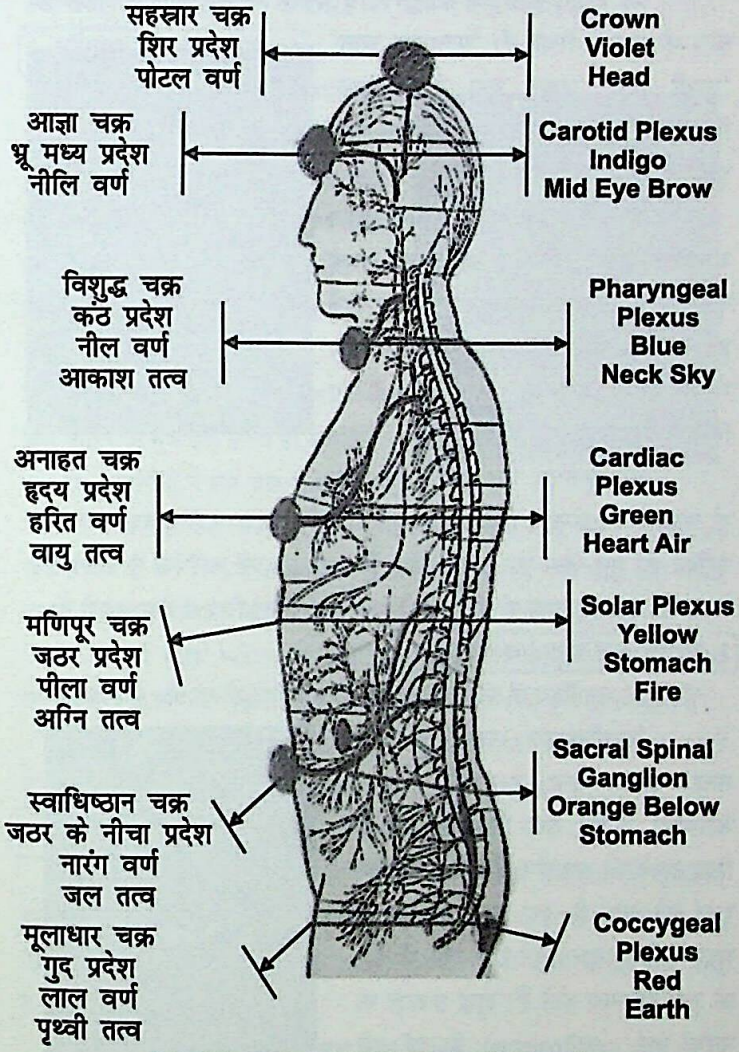


पंच कोश :-

1. स्थूल शरीर 2. सूक्ष्म शरीर 3. कारण शरीर

अन्नमय कोश	प्राणमय कोश	मनोमय कोश	विज्ञानमय कोश	आनंदमय कोश
शारीरिक → मानसिक →		बौद्धिक ← और शक्ति ←		तंरगें
शरीर के विभिन्न भाग पचनांगों का किला	➪श्वासोच्छास ➪खून का बहाव ➪पचेन शक्ति ➪नड़ी मण्डल ➪सिर के अंदर का कार्य ➪संतान-प्राप्ति	➪स्फूर्ति ➪जागृति ➪जागरण	➪तर्क ➪सोचना ➪निर्णय ➪कर्तव्य ➪संशोधन	➪आध्यात्मिक तरंग ➪खुशी ➪भूलना ➪अहम ➪मन ➪बुद्धि की सूक्ष्म स्थिति
आसन की मुद्राएं	प्राणायाम की मुद्राएं	प्रत्याहार, धारण की मुद्राएं	ध्यान मुद्राएं	समाधि मुद्राएं

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



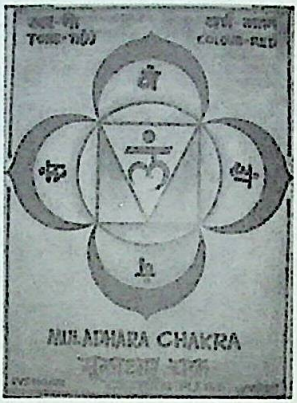
षट् चक्र - स्थान वर्ण तत्व नरमंडल

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

इन सातों चक्रों का परिचय सूक्ष्म रूप से ऐसे निरूपण किया गया है :–

1. मूलाधार चक्र (पृथ्वी मुद्रा)

यह शक्ति केन्द्र, आधारभूत केन्द्र बनकर मलद्वार ओर जननेंद्रिय के बीच के भाग में स्थित हैं। **'मूलाधार चक्र'** **'पृथ्वी तत्व'** प्रधान बना है। स्थिरता, निश्चलता, गुरुत्व और सहनशीलता जैसे पृथ्वी के गुणों का प्रतीक हैं।



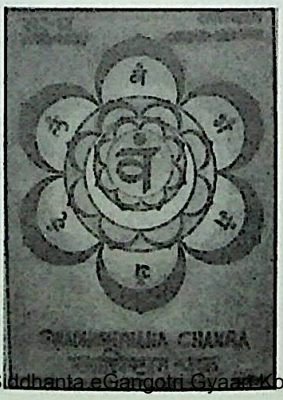
योगियों ने इस चक्र को 'लं' प्रधान बीजाक्षर सहित त्रिकोन के बाहर, एक वृत्ताकार के अंदर आयताकार में संलग्न रहते हुए देखा है। वह चार दल के कमल के रूप में है। सौम्य रूप का लाल (Red) रंग किरणों से प्रकाशित होता है।

यह मूलाधार चक्र हमारे पूर्व जन्म के संस्कार का केन्द्र बना है। पृथ्वी मुद्रा में इस चक्र का हमेशा ध्यान करने से व्यक्ति को पूर्व जन्म का स्मरण होता है। इस बात को महर्षियों ने उल्लेखित किया है। मूलाधार चक्र के इतर और चार बीजाक्षरों को चित्र में देख सकते हैं।

2. स्वाधिष्ठान चक्र (वरुण मुद्रा)

यह चक्र जननेंद्रिय के पीछे रहने वाली पीठ की हड्डी के अंत में स्थित है।

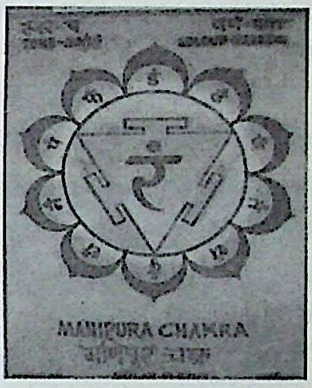
'स्वाधिष्ठान चक्र', **'जल तत्व'** प्रधान बना हुआ है। बहना, कोमलता, नग्नता, तथा किसी आकार के लिए अपने को समालेना जैसे जल तत्व के गुणों को पाया है। इस चक्र को **'वरुण मुद्रा'** सहित ध्यान करने से साधक में जल के गुण समन्वय होते हैं। शुद्ध प्रकाश के नारंग वर्ण (Orange) किरणों को फैलाने वाले श्वेत वृत्त के चारों और छः



CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

में 'वं' प्रधान बीजाक्षर सहित स्वाधिष्ठान चक्र को महर्षियों ने देखा है। स्वाधिष्ठन चक्र के इतर छः बीजाक्षरों को चित्र में देख सकते है।

3. मणिपुर चक्र (सूर्य मुद्रा)



इस चक्र का स्थान व्यक्ति के नाभि केन्द्र के पास मेरू दण्ड में स्थित है। यह **'मणिपुर चक्र'**, **'अग्नि तत्व'** प्रधान है। इसलिए इस चक्र को **'अग्नि चक्र'** तथा **'सूर्य चक्र'** और नाभि के पास रहने के कारण **'नाभि चक्र'** भी कहते हैं।

इस चक्र के ध्यान से हमें उर्ध्वगमन, दैदीप्यमान, सर्व शुद्धीकरण जैसे अग्नि के गुण हमें लभ्य हो सकते हैं।

महर्षियों ने इस चक्र को ब्रह्माण्ड की अग्नि प्रतीक बना हुआ त्रिकोण तथा उसके चारों और पीला (Yellow) सफदे किरणों को फैलाने वाले वृत्ताकार के प्रदेश (वलय) के चारों और पसरा हुआ 'रं' प्रधान बीजाक्षर सहित दस दलों के कमल के रूप में देखा है।

'सूर्य मुद्रा' सहित इस **'मणिपुर चक्र'** की सतत् साधना, करने से साधक में शुद्धता, सात्विकता, तेज, कांति इत्यादि अग्नि के गुण उत्पन होते हैं।

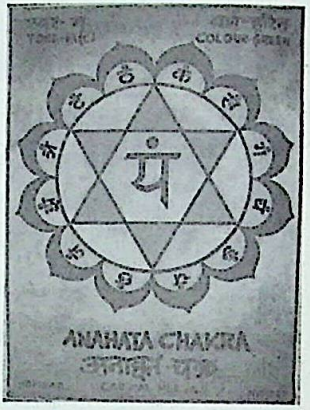
यह मुद्रा हमारी पाचन शक्ति को बढ़ाकर जठराग्नि को उत्तेजित करती है। मणिपुर चक्र के और दस बीजाक्षरों को चित्र में देख सकते हैं।

4. अनाहत चक्र (वायु मुद्रा या अपान वायु मुद्रा)

यह चक्र हृदय के पास रहने वाले मेरू दण्ड में उपस्थित है। इसलिए इसे **'हृदय चक्र'** भी कहते हैं। श्रीमद्भगवद्गीता में श्रीकृष्ण ने कहा है कि **'ईश्वरः सर्वभूतानम् हृद्देशार्जुन तिष्ठती'** अर्थात् सभी जीवों के हृदय में प्राण रूपी ईश्वर प्रतिष्ठित है।

यह **'अनाहत चक्र'**, **'वायु तत्व प्रधान'** बना हुआ शक्ति केन्द्र है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



इसलिए अदभुत शक्ति, अबद्धता, स्वच्छंदता, निराकार और चलन शक्ति जैसे वायु के गुण इसमें स्थित हैं। इस चक्र की साधना से वायु के इन गुणों का विकास होता है।

महर्षियों ने इस चक्र को इस तरह देखा है कि दो त्रिकोन की संयोजना से छः त्रिकोण बनते हैं। हरा (Green) किरणों को बाहर फैलाते हुए वृत्त की परिधि को पाये हुए 'यं' प्रधान बीजाक्षर सहित बारह दलों के कमल से आवृत हुआ देखा है।

इस अनाहत चक्र का ध्यान **'वायु मुद्रा'** या **'अपान वायु मुद्रा'** से करने से प्रेम, शांति, करुणा तथा मित्रता के गुण और आध्यात्मिक शक्ति बढ़ती है। इसके इतर और बारह बीजाक्षर चित्र में है।

5. विशुद्धि चक्र (शंख मुद्रा, या आकाश मुद्रा)

यह चक्र कण्ठ के पास रहने वाले मेरू दण्ड में स्थित है। **'विशुद्धि चक्र'**, **'आकाश तत्व'** प्रधान चक्र है। इसलिए निर्मलता, अनंतता, व्यापकता, तथा शून्यता जैसे आकाश तत्व के गुण विशुद्धि चक्र की साधना से प्राप्त होते हैं।



साधना करते समय योगियों ने इस चक्र को इस तरह संदर्शित किया है, कि आकाश जैसी नीली किरणों को प्रतिफलित करने वाले त्रिकोण से आवृत वृत्त के अंदर 'हं' प्रधान बीजाक्षर सहित चारों ओर फैले हुए सोलह कमल दलों से आवृत हुआ देखा है।

इस चक्र के ध्यान तथा साधना करने से हमारे मन में निर्मलता, शून्यता

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

फैलती है। इसके अलावा यह हमें असीम तक ले जाती है। साधक में महान आध्यात्मिक शक्ति का विकास होता है। विशुद्धि का पूर्ण अर्थ है शुद्धता। इससे साधक में शुद्ध सौदर्य, शुद्ध सत्य, शुद्ध सौहार्द, ये सभी उत्पन्न होते हैं। विशुद्धि चक्र के सोलह और बीजाक्षरों को चित्र में देख सकते हैं।

6. आज्ञा चक्र (प्राण मुद्रा)

यह चक्र हमारे दोनों भौंहों के बीच के स्थान में हैं। इसी स्थान में हमारे शरीर की प्रमुख **'इड़ा'**, **'पिंगला'**, और **'सुषुम्ना'** नाड़ियों का मिलन होता है। इसलिए इस स्थान को **'गंगा'**, **'यमुना'**, **'सरस्वती'** जैसे पवित्र पुण्य नदियों के संगम की तरह **''त्रिवेणी संगम''** नाम से उल्लेखित करते हैं।



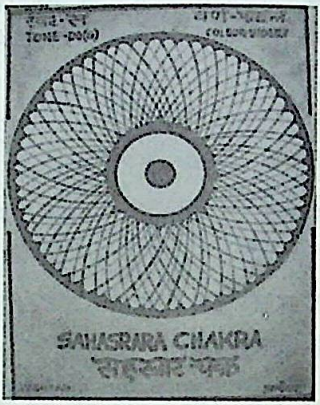
इस आज्ञा चक्र को **'प्रज्ञा चक्र'** भी कहते हैं। इसके ध्यान से व्यक्ति में **'तीसरी आंख'** जागृत होती है अर्थात **'दिव्य चक्षु'** या **'ज्ञान चक्षु'** खुलता है। यह उल्लेखित किया गया है कि हमारी विवेक शक्ति भी जागृत होती है। ध्यान के लिए यह चक्र और **'प्राणमुद्रा'** बहुत उपयोगी हैं। महर्षियों ने यह संदर्शन किया है कि 'ओंकार' प्रधान बीजाक्षर से अच्छादित त्रिकोण से नील रंग (Indigo) किरणों को बाहर फैलाते हुए वृत्त की परिधि से दो ही कमल के दल निकले हैं।

यह कहा गया है कि इस **'प्रज्ञा चक्र'** के ध्यान से दिव्य शक्तियों का उगम होने के कारण साधक की कोई भी संकल्प सिद्धि पाती है। इसके अलावा साधक इस आज्ञा चक्र को मन में केंद्रीकृत करके अगर कोई आज्ञा दी, तो वह तुरंत फल देता है। इस चक्र के और दो बीजाक्षरों को चित्र में देख सकते हैं।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

7. सहस्रार चक्र (शून्य मुद्रा या ध्यान योग मुद्रा)

शरीर में रहने वाले प्रधान चक्रो की गणना में यह अत्यंत प्रधान है, जो सिर के प्रदेश में है। यह चक्र 'शून्य तत्व' प्रधान है। इसलिए इसे 'शून्य चक्र' भी कहते हैं। योगियों ने इस चक्र को शीतल पाटल वर्ण के (Violet) किरणों को पसरने वाले सहस्र दलों के कमल के रूप में देखा है 'शून्य मुद्रा' के ध्यान से मन शून्य होते हुए शरीर में सिर्फ चेतना मात्र रहती है।



'ध्यान योग मुद्रा' से, 'सहस्रार चक्र' को साधना से व्यक्ति सत्, चित्, और आनंदमय स्वरूप बनकर सिद्धि प्राप्त कर सकता है, तथा शोक से, बंधनों से मुक्त होता है। उसके साथ ही परम ज्ञानी तथा त्रिकालदर्शी बन सकता है।

ऐसी विश्व शक्तियां हैं जिन्हें हम जान नहीं सकते। वे हैं 'सात चक्र', 'सात व्याहृति', 'सात स्वर', 'सात वर्ण' 'पांच कोश' 'पंचभूत तत्व', 'पंच ज्ञानेंद्रिय', 'पंच कर्मेंद्रिय', ये सभी अनेक बीजाक्षर युक्त, हमें भगवान के प्रसाद के रूप में महर्षियों से प्राप्त हुए हैं। अपने इस पवित्र शरीर को हमें समाज रूपी भगवान की भलाई के लिए, सेवा के लिए अर्पित करना चाहिए। इससे इस दुनिया में हमारा जीवन सार्थक बन सकता है और दूसरे जग में आनंद प्राप्त कर सकते हैं तथा मोक्ष भी प्राप्त कर सकते हैं।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

संग्रह ग्रंथ ऋण - धन्यवाद

1. श्री विष्णु संहिता
2. श्री शिव संहिता
3. श्री घेरण्ड संहिता
4. कामरत्न ग्रंथ
5. श्री ब्रह्म पुराण - भाग -1
6. श्री ब्रह्म पुराण - भाग -2
7. ज्ञानार्णव तंत्रम्
8. कामकला विलास
9. योग उपनिषदें
10. महा निर्वाण तंत्रम्
11. हठ योग प्रदीपिका
12. श्रीमद् रामायण अंतरार्थ
13. नंदिकेश्वर प्रणीत नाट्यशास्त्र, और अभिनय दर्पण।
14. षट चक्र निरूपण
15. जातक संहिता
16. गरुड़ पुराण
17. श्रीमद्भागवत
18. पद्मपुराण
19. कुलार्णव
20. आप्टे संस्कृत कोष:
21. शुक्ल यजुर्वेद, आह्निक सूत्रावलि

सैंकड़ों वर्षो से प्रथम अद्वैत पीठ श्रीश्रीश्रृंगगिरी शंकर मठ में आचरण में रहने वाले पूजा, गायत्री, नवग्रह, वास्तु मुद्राओं को, काल्केरे श्री श्री श्रृंगेरी मठ प्रधान आचार्य वेदब्रह्म।श्री। तंत्री सुब्ब नरसिंह भट्टजी से संग्रहित किया गया है।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

शांति मंत्र

सर्वे भवन्तु सुखिनः
सर्वे सन्तु निरामयाः॥
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु।
मा कश्चित दुःख भाग्भवेत्॥

ओं सहनाववतु सहनौ भुनक्तु।
सहवीर्यम् करवावहै॥
तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै।
ओं शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

असतोमा सद्गमय।
तमसोमा ज्योतिर्गमय॥
मृत्योर्मा अमृतम् गमय
ओं शान्तिः शान्तिः शान्तिः।

अनायासेन मरणम् बिना दैन्येन जीवनम्।
देहिमे कृपया देवा प्वयि भक्तिमचंचलम्॥
ओं तत्सत्॥

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

अमेरिका में मुद्रा विज्ञान शिक्षा
एक विहंगम दृष्टि
(चित्रामाला)



अमेरिका के योग शिक्षा की श्रीमती जैरी ली ल्यूकास श्री के.आर. अय्यंगार जी के साथ इण्डियाना पोलिस के महिला कारावास में एक प्रार्थना के रूप में संस्कृत श्लोक का उच्चारण करते हुए।



श्री के.आर. अय्यंगार इन्डियाना पोलिस में महिला कारागार के प्रवेश द्वार पर अपने भाषण तथा प्रदर्शन से पूर्व।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



ईगल नैस्ट क्लब में श्री के.आर. अय्यंगार तथा योग मुद्रा छात्र



बटलर विश्वविद्यालय के स्वास्थ केन्द्र में श्री के.आर. अय्यंगार तथा योग मुद्रा छात्र

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

बटलर विश्वविद्यालय के
स्वास्थ्य केन्द्र
तथा शारीरिक
शिक्षा के
निदेशक
श्री के.आर. अय्यंगार
तथा
उनके मुद्रा ग्रन्थ के साथ।





बटलर विश्वविद्यालय के स्वास्थ्य केन्द्र तथा शारीरिक शिक्षा
के निदेशक के साथ श्री के॰ आर॰ अय्यंगार और
योग शिक्षिका श्रीमती जॉर्ज ली ल्यूकास

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized by Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

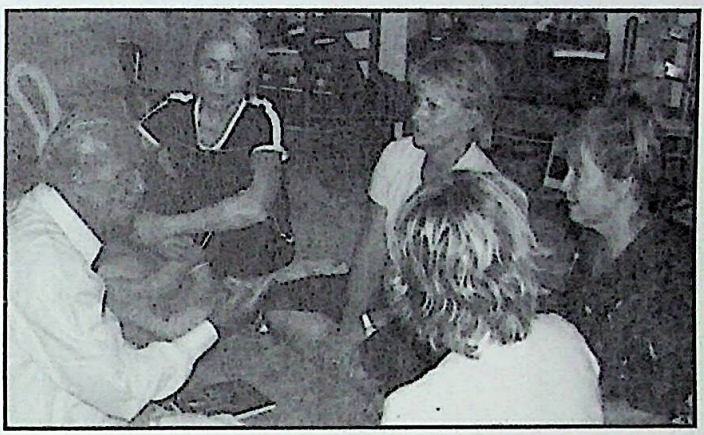


एक आकांक्षी तरुण योग शिक्षिका कुमारी जे. ग्रीन
अपनी मुद्रा पुस्तिका पर श्री के.आर. अय्यंगार के
हस्ताक्षर प्राप्त करती हुई।

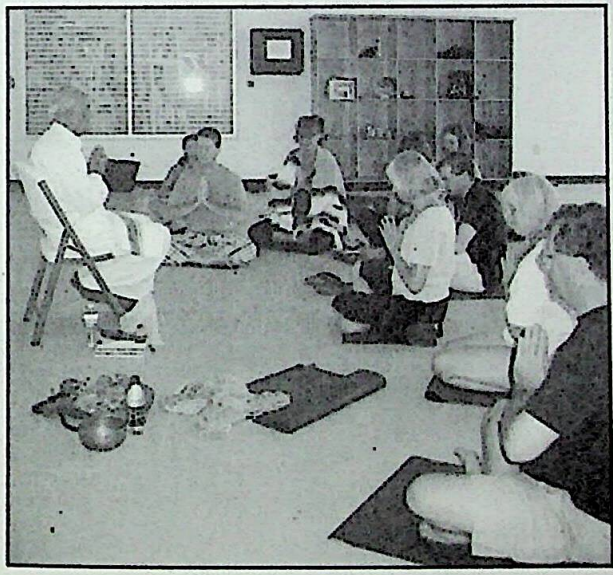


ईगल्स नैस्ट योग क्लब में श्री के.आर. अय्यंगार मुद्रा योग पर
भाषण तथा प्रदर्शन करते हुए।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



ग्रीन फील्ड के जैरी-योग शाला में श्री के.आर. अय्यंगार मुद्रा योग पर भाषण तथा प्रदर्शन करते हुए।



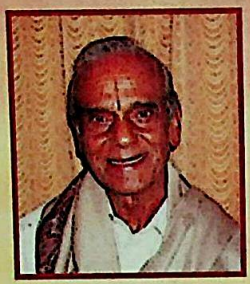
बटलर विश्वविद्यालय के स्वास्थ केन्द्र पर श्री के.आर. अय्यंगार योग की शिक्षा लेते हुए।

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha

CCO. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha



पुस्तक के विषय में कुछ शब्द

मैं अपनी छोटी आयु से ही भिन्न-भिन्न मंदिरों के अर्चकों द्वारा प्रयुक्त मुद्राओं को बड़े आश्चर्य से देखा करता था, और यह जानने की गहन आकांक्षा मेरे मन में रहती थी कि इनका क्या महत्व है। परन्तु मैं उनसे इसकी व्याख्या जानने में सफल नहीं हो सका। कुछ समय के बाद जब मैं योग का एक विद्यार्थी बना तो केवल चिन्मुद्रा, चिन्मय मुद्रा, आदि मुद्रा और ज्ञान मुद्रा ही सीख पाई परन्तु तब भी मैं इन मुद्राओं के शरीर पर होने वाले वैज्ञानिक प्रभाव को नहीं जान पाया। मैंने बहुत से वरिष्ठ व्यक्तियों, आचार्यों और वैज्ञानिकों से इस विषय पर विमर्श करना प्रारंभ कर दिया।

उसके बाद ही मैं मुद्राओं के जगत में प्रविष्ट होने के योग्य हो सका। पांच मूलभूत तत्व जिन्होंने हमारे शरीर की रचना की है अर्थात अग्नि, वायु, आकाश, पृथ्वी और जल तत्व तथा हमारे शरीर में एक विशेष अनुपात में व्याप्त विद्युत चम्बकीय ऊर्जा के विषय में ज्ञान प्राप्त कर सका। ये पांचों तत्व हमारे उंगलियों में समाये हुए हैं। यह ज्ञान बहुत महत्व का था और मुद्रा विज्ञान की रचना करने में इसने एक बहुत महत्वपूर्ण अवलंब प्रदान किया। हमारे मह-ऋषियों ने इस विषय पर बहुत से गहन प्रयोग किए हैं, और मुद्राओं के विषय में विभिन्न शास्त्रों में उनका उल्लेख किया और विवेचन भी किया है।

मुद्राएं योग का प्रमुख अंग हैं। उनके विषय में विभिन्न शास्त्रों और स्त्रतों से बहुत सारी जानकारी संग्रहित की गई हैं जिसे वैज्ञानिक व्याख्या सहित बड़ी सरल भाषा में "जनता जनार्दन" अर्थात आम आदमी के हाथों में सौंपा जा रहा है। अनजाने में भी मुद्रा क्रिया करने का प्रभाव हमें बहुत लाभ पहुंचाता है। ऐसा निवेदन है कि इस महान योग विज्ञान जिसको हम भुला चूके हैं उसका प्रयोग अच्छे शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ प्राप्त करने हेतू साधक करेंगे।

विद्या भारती संस्कृति शिक्षा संस्थान

संस्कृति भवन, गीता निकेतन विद्यालय परिसर, लाजपतराय मार्ग, कुरुक्षेत्र-136 118
दूरभाष : 01744-291903, फैक्स : 290515
ई-मेल : sgp@samskritisansthan.org

CC-0. Vasishtha Tripathi Collection. Digitized By Siddhanta eGangotri Gyaan Kosha