

**कुण्डलिनी शक्ति, जागरण विधि एवम् शरीरमा पर्ने प्रभाव र त्यसको व्यवस्थापन
(Kundalini Energy, Awakening Methods, Its Effects on the Body, and Its
Management)**

डा. तेज बहादुर कार्की¹  | यादव प्रसाद पोखरेल² 

डा. कृष्ण प्रसाद धिताल³  | कल्पना खड्का⁴ 

¹नेपाल फिलोसोफिकल रिसर्च सेन्टर, काठमाडौं

इमेल: drtej.karki@gmail.com

²डा. के. एन. मोदी विश्वविद्यालय, राजेशथान, भारत

इमेल: yppokhare110@gmail.com

³नेपाल फिलोसोफिकल रिसर्च सेन्टर, काठमाडौं

इमेल: kpdhitalhtd@yahoo.com

⁴नेपाल फिलोसोफिकल रिसर्च सेन्टर, काठमाडौं

इमेल: kalpu.khadka25@gmail.com

Corresponding Author

Dr. Tej Bahadur Karki

Email: drtej.karki@gmail.com

To Cite this article: Karki, T. B., Pokharel, Y. P., Dhital, K. P., & Khadka, K. (2026).

कुण्डलिनी शक्ति, जागरण विधि एवम् शरीरमा पर्ने प्रभाव र त्यसको व्यवस्थापन (Kundalini Energy, Awakening Methods, Its Effects on the Body, and Its Management). International Research Journal of MMC, 7(1), 438–444. <https://doi.org/10.3126/irjmmc.v7i1.93166>

Submitted: 10 November 2025

Accepted: 10 January 2026

Published: 31 March 2026

सारांश

यस लेखको मुख्य उद्देश्य भनेको कुण्डलिनी शक्ति, जागरण विधि र यसको शरीरमा पर्ने प्रभावहरूलाई विस्तृत रूपमा विश्लेषण गर्नु हो। योग र आयुर्वेद परम्परामा कुण्डलिनी शक्तिलाई महत्वपूर्ण मानिएको छ, जसले आत्मिक उन्नति र शारीरिक स्वास्थ्यमा अभिवृद्धि गर्न मद्दत गर्दछ। यस अध्ययनले विभिन्न धार्मिक ग्रंथहरू, योग शिक्षण प्रणालीहरू र अनुसन्धानात्मक स्रोतहरूलाई अध्ययन र विश्लेषण गरेर यसबाट प्राप्त जानकारीलाई संकलन गरेको छ। यसको माध्यमबाट, कुण्डलिनी जागरणका विविध विधि, ती विधिहरूले शरीरमा पुऱ्याउने प्रभाव, र त्यसको व्यवस्थापन सम्बन्धि विस्तृत विवरण प्रस्तुत गरिएको छ। मुख्य रूपमा, लेखले देखाएको छ कि कुण्डलिनी शक्ति जागरणले शारीरिक र मानसिक स्तरमा धेरै सकारात्मक प्रभाव पार्छ, जस्तै ऊर्जा प्रवाह, चित्तको सन्तुलन, र ध्यान शक्तिमा

वृद्धि यो लेख अनुसार यसप्रकारको अभ्यासलाई सुरक्षित र प्रभावकारी तरिकाले गर्न आवश्यक छ र विशेषज्ञको मार्गदर्शन अनिवार्य हुन्छ। यस अध्ययनले स्पष्ट रूपमा देखाएको छ कि उचित विधि र व्यवस्थापनका माध्यमबाट कुण्डलिनी शक्ति जागरणले जीवनमा समग्र उन्नति/परिवर्तन ल्याउन सक्छ । निष्कर्षमा, अनुसन्धान र अनुभवलाई आधार मान्दै, योग अभ्यासकहरूले सावधानीपूर्वक र जिम्मेवारीका साथ कुण्डलिनी शक्ति जागरण प्रक्रियालाई अभ्यस्त बनाउनु आवश्यक छ ।

Abstract

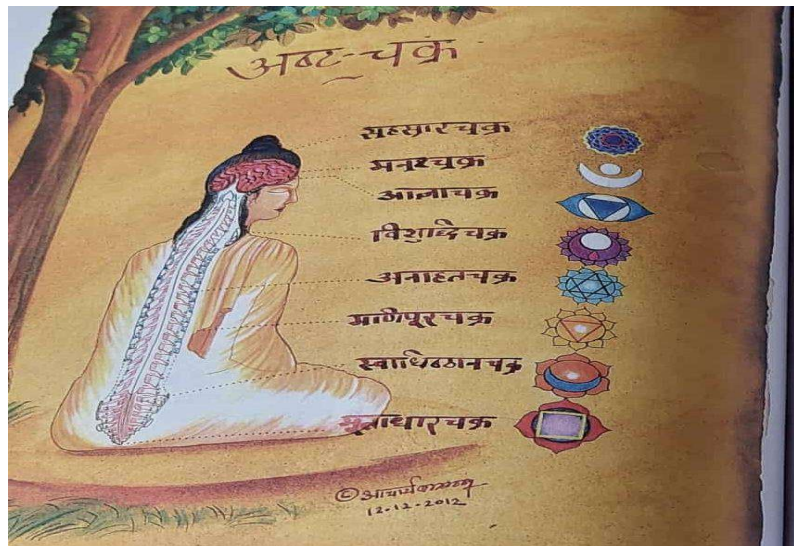
The main objective of this article is to analyze the practice of Kundalini energy awakening, its effects on the body, and its management. As background, Kundalini energy is considered significant within yogic and Ayurvedic traditions, as it helps in spiritual advancement and enhances physical health. The study consolidates information obtained through the examination and analysis of various religious texts, yoga teachings, and research sources. It provides a detailed account of different methods for awakening Kundalini, the impacts of these practices on the body, and guidelines for proper management. The key findings indicate that the awakening of Kundalini energy has numerous positive effects on both physical and mental levels, such as increased energy flow, mental balance, and enhanced concentration. The study emphasizes that such practices should be performed safely under expert guidance. Ultimately, it concludes that with appropriate technique and management, Kundalini awakening can lead to holistic improvement in life. The article recommends that practitioners approach this process carefully and responsibly, based on ongoing research and experience.)

मुख्य शब्दहरू: कुण्डलिनी, ऊर्जा आध्यात्मिकता स्वास्थ्य जागरूकता

Keywords: Kundalini, Energy, Spirituality, Wellness, Awakening

१. पृष्ठभूमि

कुण्डलिनी शक्तिलाई हाम्रो यस बाहिरी चक्षुले हेर्न सकिदैन । यो विभिन्न कालखण्डमा ऋषि मुनीहरूले आफ्नो साधनाबाट प्राप्त गर्नु भएको अनमोल चेतना हो। यो यहाँ छ भनेर बाह्य चक्षुले देख्न नसकिने र यो यो स्थानमा रहेको छ भनि शरीर रचना सम्बन्धि जानकार चिकित्सकहरूले अंग चीरफार गरी देखाउन सकिने अवस्था पनि होइन । यस्ताई केवल अभ्यासको अनुभवको आधारमा मात्र चिनाउन सकिन्छ । यस्ताइ यसरी भन्न सकिन्छ कि



चित्र १: अष्ट चक्र र शरीरमा यस्को स्थान चित्रनं १ (आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य, दिव्य प्रकाशन, डिसेम्बर २०१४, आचार्य बालकृष्ण-८५)

महर्षि पतञ्जलीले समाधिपादको १२ नं सुत्रमा उल्लेख भए अनुसार अभ्यास वैराग्यभ्यामं तन्निरोध् अर्थात्

निरन्तरको योगको अभ्यासबाट वैराग्यको भावना आउने र त्यस्तै साधनालाई सफलभुत बनाउन सहयोग पुग्दछ। यसरी निरन्तरको अभ्यासबाट मात्र साधनालाई सफल बनाउन सकिन्छ।

कुण्डलिनी योग साधनामा शरीरमा विद्यमान रहेका अनुभवजन्य भएका चक्रहरूको आधारमा ध्यान गरिन्छ अर्थात चक्र लाई सकृय गराउने कार्य नै कुण्डलिनी ध्यान अर्थात योग हो। हाम्रो शरीर भित्र १२४ वटा चक्रहरू अर्थात शक्ति केन्द्रहरू विद्यमान हुन्छन् भनिएको छ। त्यसमध्ये अध्ययन गरिएका लेखहरूमा कसैले सात चक्र र कसैले आठ चक्रको बारेमा व्याख्या गरिएको पाईन्छ।

अष्टचक्रा नवद्वारा देवानां पुरयोध्या ।

तस्यां हिरण्ययः कोशः स्वर्गो ज्योतिषावृतः (अथर्ववेद काण्ड १०, सूक्त २, मन्त्र ३१) ।

देवताको नगरी अयोध्या रूपी यस शरीरमा अष्टचक्र र नवद्वार विद्यमान हुन्छन्। यसै देहमा एक उद्विप्यमान हिरण्यय कोष हुन्छ जुन अनन्त, अपरिमित असिम सुख शान्ति आनन्द एवम् दिव्य ज्योती स्वरूप हुन्छ जस्लाई योग्याभ्यासी साधकले प्राप्त गर्न सक्दछन।

कुण्डलिनी योगको साधनामा चक्रलाई ध्यान गरी साधना गरिन्छ। कुण्डलिनी योग भनेको हाम्रो मुलाधार चक्र जुन हाम्रो पछाडि ढाडको मेरुदण्डको सबै भन्दा तलको भागमा निस्कृय रूपमा रहेको र बसेको रहस्यमय उर्जा शक्ति हो। जुन सर्प जसरी वटारिएर शीर र पुच्छर एकै स्थानमा बनाएर निस्कृय रूपमा हलचल नगरि बसेको हुन्छ। त्यस्तै कुण्डलिनी शक्ति पनि त्यस्तै गरी बसेको हुनाले यस्लाई कुण्डलिनी शक्तिको नाम दिइएको हो। यसरी निस्कृय रहेको कुण्डलिनी शक्तिलाई जगाउने कार्यलाई नै कुण्डलिनी शक्ति जागरण योग भनिन्छ। यो तलबाट मुलाधार चक्र, स्वादिष्ठान चक्र, मणिपुर चक्र, अनाहत वा हृदय चक्र, विशुद्धि चक्र, आज्ञा चक्र हुदै साधकको अभ्यास सिद्ध भएमा उर्ध्वगामि शक्तिको रूपमा सहश्रार चक्र सम्म पुग्दछ। यसरी हाम्रो शरीरको पछाडिको मेरुदण्डको भाग महत्वपूर्ण र संवेदनशील रहेको हुन्छ र यसै भागमा नै सबै चक्रहरू रहेका हुन्छन्।

यसरी शक्ति जागृत भएको अवस्था शब्दमा बर्णन गर्न सकिदैन के मात्र भन्न सकिन्छ भने यो एक पूर्ण आनन्दको अवस्था हो। यो स्थिति प्राप्त गरे पछि अन्य केही पनि पाउने ईच्छा रहदैन। मनमा पूर्ण शांति, सन्तोष अनुभूति एवम् परमसुख प्राप्तिको अनुभव हुन्छ। जुन योग अभ्यासीको कुण्डलिनी योग सिद्ध भई सकेको छ उ जहां जान्छ जो सुकै व्यक्तिसंग सम्पर्कमा आउछ त्यस बेला उस्को शक्तिलाई सबैले प्रत्यक्ष अनुभव गरेका हुन्छन्। उसको अनुहारमा तेज, प्रसन्नता एवम् अरुलाई हेर्ने दृष्टिमा समता, करुणा तथा दिव्यता एवम् बिचारमा महानता एवम् पूर्ण सात्विकता देखिन्छ। यो भन्न सकिन्छ कि उसको जीवनका प्रत्येक पलहरू पूर्ण पवित्र उदार एवम् महानताले भरिएको पाईन्छ (**स्वामी रामदेव, २०१५**)। सामान्यतया एक व्यक्ति आफ्नो शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवम् आत्मिक शक्तिको मात्र ५% उपयोगमा ल्याउन सकेको पाईन्छ तर जव साधकमा कुण्डलिनी योग साधना सिद्ध हुन्छ तब उस्को समस्त आन्तरिक शक्ति एवम् अन्तः प्रज्ञा जाग्दछ र त्यो बेला साधक मानवबाट महामानव, नरबाट नारायण, पुरुषबाट युगपुरुष वा महापुरुष मनुषी बन्दछन्।

यस लेखको मुख्य उदेश्य भनेको कुण्डलिनी शक्ति, जागरण विधि एवम् शरीरमा पर्ने प्रभाव र त्यसको व्यवस्थापन सम्बन्धि विश्लेषण गर्नु हो। यो लेख दितीय श्रोतहरूको अध्ययन र विश्लेषण गरेर त्यसबाट प्राप्त जानकारीहरूलाई समेटेर तयार पारिएको छ।

२. कुण्डलिनी जागरणमा आठ चक्रहरूको व्याख्या

चित्र २: चक्र दर्शनको स्थान एवम् कार्य चित्र नं. २ (पेज न. ११७, प्राणायाम रहस्य)

चक्रदर्शन-तालिका									
चक्रों के नाम	स्थूल स्वरूप	स्थान	तत्त्व	बीज	मुख्य वायु	गौण वायु	कोश	लोक	चक्रों की शिथिलता या जाग्रत न होने से उत्पन्न होने वाली व्याधियाँ
मूलाधार	Pelvic Plexus	जननेन्द्रिय एवं गुदा के बीच करीब १" अन्दर	पृथ्वी	लं	अपान	कूर्म	अन्नमय	भूः	इनफर्टिलिटी, धातुरोग, यौनांगों के विकार
स्वाधिष्ठान	Hypogastric Plexus	मूलाधार चक्र के ऊपर १"-१.५" (पेडू के पास)	जल	वं	व्यान	धनंजय	प्राणमय	भुवः	मूत्ररोग, वृक्कयोष, पथरी आदि।
मणिपूर	Epigastric or Solar Plexus	नाभि के पास	अग्नि	रं	समान	कृकल	मनोमय	स्वः	पाचनतन्त्र की समस्त विकृतियाँ, मधुमेह, बवासीर आदि
हृदयचक्र या मनश्चक्र	Lower Mind Plexus	दोनों स्तनों के मध्य	हृड्डियों एवं मांसपेशियों के रोग						
अनाहत	Cardiac Plexus	हृदय	वायु	यं	प्राण	नाग	विज्ञानमय	महः	हृदयरोग, उच्चरक्तचाप आदि
विशुद्धि	Carotid Plexus	कण्ठ	आकाश	हं	उदान	देवदत्त	आनन्दमय	जनः	अस्थमा व फुफुसविकार आदि
आज्ञाचक्र	Medullary Plexus	भूमध्य (कपाल के जरा पीछे)	मनस्	ॐ				तपः	मिर्गी, मूर्छा, नाड़ीतंत्र के विकार, पक्षाघात आदि
सहस्रार	Cerebral Gland	कपाल (तालु के ऊपर मस्तिष्क में ब्रह्मरन्ध्र से ऊपर)	महत्तत्त्व					सत्यम्	हार्मोन्स का असंतुलन व मेटाबोलिक सिन्ड्रोम आदि

कुण्डलिनी जागरणमा आठ चक्रहरूको वर्णन तल उल्लेख गरिएको छ । यसरी कुण्डलिनी भनेको एक शक्तिको प्रकाशपुञ्ज हो र यस्ताई निस्कृय भएको अवस्थाबाट सकृय बनाउनको लागि हाम्रो शरीरमा रहेका विद्यमान चक्रहरूको अबस्थिति त्यस्मा देखिन सकिने विभिन्न प्रवृत्तिहरू, सकृय बनाउन गर्नु पर्ने साधनाहरू समेत तल उल्लेख गरिएको छ।

२.१ मुलाधार चक्र (root chakra, pelvic plexus)

यो चक्र मलद्वार तथा जननेन्द्रीयको विचमा मेरुदण्डको सबै भन्दा तलको भागमा रहेको हुन्छ । यस चक्रमा पृथ्वी तत्त्वको बाहुल्यता रहेको हुन्छ र यसको विज मन्त्र "लं" रहेको हुन्छ। यहां विद्यमान देवी डाकिनी रहेकी हुन्छिन्। यस चक्रमा मुख्य वायु अपान वायु रहेको हुन्छ । उप प्राण वायुमा कूर्म रहेको हुन्छ। यस्मा विशेषतः विभिन्न निस्कासन प्रणाली, प्रजनन प्रणाली एवम् दिशा , पिसाबहरूको निष्कासन प्रणाली रहेको हुन्छ। यसको निस्कृतताले उत्पन्न हुने रोग व्याधिहरूमा पिसावमा विकार, रज र विर्यको निर्माणमा अवरोध, धातु सम्बन्धि रोग र यौनांगमा विभिन्न समस्याहरू देखिन्छन् । यस चक्रको रंगमा ४ पुष्पदल रहेको गाढा रातो गुलाफ रहेको हुन्छ ।

२.२ स्वाधिष्ठान चक्र (Sacral or Sexual Center)

यो मेरुदण्डमा नाभीको ठिक तलको भागमा रहेको हुन्छ। यस्मा पंचमहाभुत मध्ये जल तत्त्वको बाहुल्यता हुन्छ र यस चक्रको विजमन्त्र "वं" रहेको छ । यस्मा मुख्य वायुमा व्यान वायु रहेको हुन्छ र उप -प्राण वायुमा धनंजय वायु रहेको हुन्छ । यस चक्रमा प्राणमय कोष रहेको हुन्छ । यस चक्रमा देखिने प्रमुख कृत्यामा प्रजनन प्रणालीलाई प्रभाव गरेको हुन्छ। यस चक्रको निस्कृतताले हुने समस्याहरूमा मुत्र रोग बा विकारहरू, पत्थरीको निर्माण, निःसन्तान जस्ता समस्याहरू हुन्छन् । यस चक्रको रंग सुन्तला रंगको हुन्छ र यो ६ पुष्पदल रहेको गुलाफको फूलको आकृतिको आभास हुन्छ । यस चक्रको प्रमुख कार्यहरूमा हाम्रो शरीरमा रहेका sex organ हरुलाई ठिक पार्नु रहेको छ। यस्ले

काम ईच्छा, कामोत्तेजना, व्यभिचार, बांझोपना, UTI जस्ता समस्याहरूलाई सन्तुलनमा ल्याउँदछ । यस चक्रकी देवी राकिनी रहेकी हुन्छिन्।

२.३ मणिपुर चक्र (solar Plexus)

यो मेरुदण्डको ठिक नाभी क्षेत्रको पछाडि रहेको हुन्छ। यस चक्र लाई भयको क्षेत्र पनि भनिन्छ । डर, त्रास, घृणा, द्वेषको भावना श्रृजना हुने हुन्छ। यस्मा पंचमहाभुत मध्ये अग्नि तत्वको बाहुल्यता हुन्छ र यस चक्रको विज मन्त्र 'रं' हो र यस केन्द्रमा लाकिनी देवीको स्थान रहेको छ। यस चक्रमा प्रमुख वायुको रूपमा समान वायु रहेको हुन्छ भने उप-प्राण वायुमा कृकल वायु रहेको हुन्छ। यस चक्रको रंगमा पहेलो रंग हुन्छ र आठ पत्रवाला कमलको फूलको दर्शन गर्न सकिन्छ। यस चक्रमा मुख्यतः पाचन प्रणाली सम्बन्धि कृयाहरु सकृय रहन्छन् । यस चक्र क्षेत्रमा आमासय, ठुलो आन्ध्रा, सानो आन्ध्रा, जठाराग्नी, भोजन संग्रह र उत्सर्जन कृया हुन्छ । यो चक्र निस्कृय रहेमा त्यससबाट भोजनको पाचन कृया सम्बन्धि ग्याष्ट्रिक, मधुमेह, रोग प्रतिरोध क्षमतामा कमी, घाऊ खटिराहरुको सुरुवात जस्ता रोगहरु उत्पन्न हुन्छन् । यस चक्रमा मनोमय कोषले कार्य गरेको हुन्छ । मनोमय कोषको साधनाबाट विभिन्न मनोविकारको नियन्त्रण गरेर हाम्रो स्वास्थ्यलाई निरोगी एवम् बलवान् बनाउन सकिन्छ ।

२.४ अनाहत वा हृदय चक्र (Heart Chakra or Cardiac Plexus)

यो हाम्रो मेरुदण्डको भागमा नाभी क्षेत्र भन्दा माथि, मुटु, फोक्सोको सिधा विपरित अर्थात पछाडिको भागमा रहेको हुन्छ । यसमा प्रमुख प्राण वायुको रूपमा प्राण वायु रहेको हुन्छ । उप-प्राण वायुमा नाग वायु रहेको हुन्छ। यस्मा पंचमहाभुत मध्ये वायु तत्वको बाहुल्यता हुन्छ र यस चक्रको बीज मन्त्र 'यं' रहेको छ। यो चक्रमा विज्ञानमय कोषको बाहुल्यता रहेको हुन्छ । यो चक्र मणिपुर चक्रको सकृयता संगसंगै यो पनि स्वतः सकृय रहन्छ । यस्को सकृयताले हड्डी तथा मांसपेशीहरु स्वस्थ एवम् बलियो बनाउदछ । यस चक्रको निस्कृयतामा मुटु, फोक्सो सम्बन्धि समस्या, रक्तचाप सम्बन्धि समस्या श्रृजना हुन्छन्। यसै अनाहत चक्र क्षेत्रमा मुटु, फोक्सो सम्बन्धि समस्या, रक्त संबाहन, वायु संबाहन जस्ता प्रणालीहरु, नाडी तन्त्रहरुले सकृय रूपमा कार्य गरेका हुन्छन् । यस चक्रको सकृयतामा ध्यान गर्दा प्रेम, करुणा, सेवा एवम् सहानुभुति आदि दिव्य गुणहरुको विकास हुन्छ । यस्मा जुन विज्ञानमय कोषको बाहुल्यता हुन्छ जस्तै पांच ज्ञानेन्द्रिय (नाक, कान, आंखा, जिब्रो र छाला) तथा बुद्धि एवम् चित्त आँउदछ । यस्मा व्यक्ति ज्ञानमय व्यवहार गर्दछ र बुद्धिको संयम देखाउदा यसबाट ज्ञानेन्द्रिय र यस्को दिव्य शक्तिको बोध हुन्छ ।

यसरी ज्ञानेन्द्रियबाट राम्रो र खराव कार्यको निर्णय बुद्धि एवम् चित्तद्वारा हुन्छ र यस निर्णयको शक्तिलाई नै विज्ञानमय कोष भनिन्छ । यो सुद्ध सात्विक, मिलावट नभएको हुन्छ । प्रेम करुणा, वात्सल्यता, सहयोद्धा, स्वार्थ रहित प्रेमको भावना जागृत भई 'वसुधैव कुटुम्बकम्' अर्थात विश्वमा रहने सबै हाम्रा सम्बन्धित हुन्छन र कोहि पराई हुदैन भन्ने आदर्श भावनाको विकास हुन्छ । यस क्षेत्रमा बास रहने देवी काकिनी हुन जो ४ हात र ३ आंखा रहेकी देवी हुन् । यिनी देवीको उपस्थितिले कसैलाई मोह पासमा नपार्ने, संयमित यात्रा एवम् ईच्छापूर्ण कार्य गराउने हुन्छ ।

२.५ बिसुद्धि चक्र (Carotid Plexus, Throat or Cervical Center)

यस चक्रको स्थान मेरुदण्डको कण्ठ क्षेत्रको ठिक पछाडि रहेको हुन्छ । यस क्षेत्रमा घांटी क्षेत्र, स्वर संयन्त्र, ताप नियन्त्रण, भोजन नली, स्वास नली रहेका हुन्छन् । यस चक्रको विज मन्त्र 'हं' हो। यस चक्रमा ध्यानमा देखिने रंग नीलो हो । यस चक्रमा पंचतत्व मध्ये आकास तत्वको वाहुल्यता हुन्छ । यस क्षेत्रको प्रभाव वायु तत्वमा उडान वायु रहेको हुन्छ र उप-प्राण वायुमा देवदत्त रहेको हुन्छ । यस चक्रमा मनोमय कोषले कार्य गरेको हुन्छ । यस चक्रको सकृयता बाट माया, प्रसन्नता एवम् आनन्दको साथै जीवात्माको निवास रहने स्थान मानिन्छ । यस चक्रको

निस्कृतताले हुने रोगहरूमा दम, खोकी हुन्छ । यसै क्षेत्रमा थाईराईड सम्बन्धि ग्रन्थि रहेको हुन्छ जसले शरीरको सन्तुलनमा महत्वपूर्ण स्थान रहेको हुन्छ । यस चक्रबाट sex चक्रलाई नियन्त्रण गर्ने परम जगत, भौतिक जगत, आध्यात्मिक जगत को नियन्त्रण गर्दा यस चक्रमा १६ पुष्प दल भएको कमल जुन पहेलो रंग र Blue रंग रहे को हुन्छ । यस क्षेत्रमा वास स्थान रहने देवी साकिनी हुन् ।

२.६ आज्ञा चक्र (Medullary Plexus)

यो दुबै आंखि भुईको विचको भागको ठिक पछाडि मेरुदण्डमा रहेको हुन्छ । यस क्षेत्रलाई अग्र मस्तिष्कको क्षेत्र मानिन्छ । यस चक्रको बिज मन्त्र 'ॐ' लाई मानिन्छ । सम्पूर्ण नाडी तन्त्रहरू यसै आज्ञा चक्रबाट नै संचालन हुन्छन् । यस्मा ईडा, पिंगला र सुमुम्नाको त्रिवेणीको रूपमा यस क्षेत्रलाई मानिन्छ । ईडाको गंगा, पिंगलाको जमुना र सुषुम्ना दुबै नाडीको विचको नाडीलाई सरस्वती मानिन्छ । यस चक्रको निस्कृतताले मुर्छा पर्ने, एकाग्रता नहुने, स्मरण शक्तिमा हास हुने आदि हुन्छ । यस चक्रमा सकृय हुने ग्रन्थिमा पिनियल ग्रन्थि रहेको हुन्छ यस्ले विशेषत स्नायु प्रणालीलाई निर्देशित गर्दछ। यस स्थानलाई दिव्य दृष्टिको स्थान अर्थात जस्ताई शिवको तेश्रो नेत्रको स्थान मानिन्छ। ध्यानको सिलसिलामा हाम्रो यस भौतिक शरीरमा नौ वटा द्वारहरू (नाकका दुई प्वाल, दुई कान, दुई आँखा, मुख, गुदा द्वार र जनेन्द्रिया गरी नौ वटा रहेका हुन्छन् । नवद्वार खोल्ने भनेको यसै क्षेत्रमा शिव नेत्र खोल्ने सांकेतिक रूपमा लिईन्छ । यस चक्रमा कमल दल दुई पट्टि गरी ९६वटा रहेका हुन्छन् । चक्रमा कमल दल १ पट्टि ४८ र अर्को पट्टि ४८ रहन्छन् । पिटुटरी र ईण्डोक्राईम system को कार्य यस्ले गर्दछ । यस चक्रको बीज मन्त्र ओम रहेको छ । यस्मा रहेका कमल पुष्प दलमा ४८ वटा पहेलो र ४८ वटा नीलो रंगका रहेका हुन्छन् ।

२.७ मनश्चक्र वा विन्दु चक्र (Lower Mind Plexus)

यो हाम्रो निधारको माथिल्लो भागको ठिक पछाडी मेरुदण्डमा रहेको हुन्छ। यसको निस्कृतताले उत्पन्न हुने समस्याहरूमा मस्तिष्क सम्बन्धि समस्याहरू असन्तुलित जीवन शैली रहेको हुन्छ । यसै क्षेत्रबाट मस्तिष्क, फोक्सो लगायत सबै अन्तश्रावी ग्रन्थीहरूको नियन्त्रण, निन्द्रा, आवेग, स्व-संचालित अन्य प्रणालीहरू नियन्त्रण हुन्छन् । यस्को असन्तुलनबाट हाड सम्बन्धि र मांसपेशी सम्बन्धि रोगहरू उत्पन्न हुन्छन् ।

२.८ सहस्रार चक्र (Crown Chakra or Cerebral Gland)

यो चक्र मेरुदण्डको अन्तिम टुप्पोमा वा सीरमा वा तालुको माथिल्लो भागमा रहेको हुन्छ । संपूर्ण हाम्रो साधना ठिक संग भएको छ भने यो साधनाको अन्तिम गन्तव्यको रूपमा सहस्रार चक्रलाई मानिन्छ । यस चक्रको जागरणले पुरा ईण्डोक्राईम प्रणालीलाई सन्तुलनमा राख्दछ । यसै चक्रमा प्राण तथा मनको सुद्धिको लागि पंच क्लेशहरू प्रमाण, विपर्य, विकल्प, निद्रा र स्मृतीरूपी अज्ञानको निरोध गरेर असप्रज्ञात समाधिको प्राप्त हुन्छ । यसै केन्द्रबाट सम्पूर्ण शरीरको नियन्त्रण हुन्छ । यसबाट हर्मोन्सहरूको असन्तुलनबाट हुने रोग व्याधिलाई ठिक गर्न मद्दत गर्दछ । यस चक्रको स्थानलाई शिव स्थान पनि भनिन्छ । शिवशक्तिका गण भित्र रहेका विभिन्न रूपका देवीहरू, डाकिनीहरू विभिन्न चक्रहरूमा बास गरेका हुन्छन् । उनीहरू शिवत्वसंग मेल गर्न एकदमै ईच्छुक हुन्छन तर उनीहरूलाई शिव स्थानको ज्ञान हुदैन । जव हामी कुण्डलिनी शक्ति लाई विभिन्न माध्यमबाट जगाउँदछौ र त्यसबेला कुण्डलिनी उर्ध्वगामि हुन्छ र देवीहरूले शिवस्वरूपसंग भेट गर्न सक्दछन् भनिएको छ। यस सहस्रार चक्रमा १००० कमल पत्रहरूको दर्शन गर्न सकिने भएकाले यसैको नामबाट यस्ताई सहस्रार चक्र भनिएको हो। यस क्षेत्रमा शक्ति पुग्ने भनेको कुण्डलिनी जागरण भएको हो र यस स्थितिमा व्यक्तिगत अनुभवमा पनि पुरै शरीर प्रकाशमान हुने र यस्को आनन्द वर्णन गर्न नसकिने हुन्छ । शरीरका सबै कृयाकलापहरू पुरै सुण्यको अनुभव हुने र यो स्थिति प्रकृतिमामा विद्यमान

अनुपम उपहार एवम् दिव्य अनुभव हुन्छ । यो स्थिति भनेको बास्तविक योग, तप र ध्यानको अनुपम मिश्रणको रूपमा लिइन्छ।

३. कुण्डलिनी जागरण गर्ने विधि र यस्को व्यवस्थापन

कुण्डलिनी जागरण गर्न प्राचिनकाल देखि नै विभिन्न विधिहरू अपनाइदै आएका छन् । यस्ता सहि रूपले अगाडि बढाउन दक्ष गुरुको सन्निकटमा रहेर वहाँको निर्देशन अनुसार गर्नु पर्दछ । यदि गुरु दक्ष नभएमा वा विना गुरु साधना गर्दा त्यस्तो फाईदा पुग्नको साटो हानी पुगे संभावना हुने भएकाले यस्को व्यवस्थापन सहि ढंगले गर्नु पर्दछ । कुण्डलिनी शक्तिको मुख्य आधार (root chakra) भनेको मुलाधार चक्र नै हो, यसलाई जागरण गराउन सकियो भने शक्ति उर्ध्वगामि भई अन्य चक्रहरूलाई पनि सकृय गराउन सकिन्छ जसरी विजुलीको wiring गरी बत्ती ठिक्क बाल्नको लागि Main switch थिचि झलमल्ल पार्न सकिन्छ, त्यसै गरी मुलाधार चक्र सकृय हुनासाथ अन्य चक्र क्रमैसंग सकृय हुदै जान्छन् । यस स्थितिमा मानवीय वृतिहरू क्रमैसंग खतम हुदै गई असप्रज्ञात समाधि घटित हुन्छ । यस अवस्थामा समस्त शरीरमा दिव्य ज्ञानलोक प्रकट हुन्छ जस्ताई ऋतम्भरा प्रज्ञा भनिन्छ । जस्तो पूर्ण शक्ति एवम् सत्यको भावना जागृत हुन्छ । यस अवस्थामा विद्यमान विभिन्न बास्नाहरू काम, क्रोध, लोभ, मोह, माया, ईर्ष्या, द्वेषहरू हटेर जान्छन् र मानिस जन्म मरणको बन्धनबाट मुक्त भई श्वाश्वत आनन्दको अनुभव हुदै जान्छ । वैज्ञानिक शब्दमा भन्दा कुण्डलिनी भनेको त्यस्तो अनुभव हो जो दिव्यमय, आलोकमय प्रकाश हो जुन शरीर भरी फैलिएको हुन्छ । यस्को जागरण विधिहरू विभिन्न रहेका छन् तीमध्ये केहि विधिहरू तल उल्लेख गरिएको छ।

३.१ शक्तिपाद विधि:

कुनै साधनाबाट सिद्ध गुरु भएका र त्यस्ता गुरु मिलेमा निजको सहयोगले सिद्ध योगको माध्यमबाट शक्तिपात विधिबाट कुण्डलिनी जागरण गर्न सकिन्छ । यस्ता सत्पात्र गुरु प्राप्त भएमा साधकले धेरै मेहनत गर्न नपर्ने हुन्छ । यस्मा मानसिक सकल्प गरी हाम्रो शरीरमा विद्यमान शक्तिलाई ध्यानको माध्यमबाट ज्योतिमय बनेर शरीर भरी फैलिई तेजोमय र आनन्दमय अनुभव प्राप्त हुन्छ ।

३.२ हठ योगको माध्यमबाट:

योगमा षट्कर्महरू (नेती, धौती, बस्ती, नौली, कपालभाति र त्राटक), आसन प्राणायम, मुद्रा र विभिन्न बन्धहरू, (त्रिवन्ध, महाबन्ध, महामुद्रा) को प्रकृयाबाट शरीरमा सुद्धिकरण गरिन्छ । यसरी प्राण साधनाबाट शरीरमा विद्यमान ७२ हजार नाडीहरू शुद्ध हुन्छन् त्यस्तो प्रत्याहारको माध्यमबाट इन्द्रिय विषय भोगहरूलाई हटाई स्वयंको आफ्नो विचारमा सुख, सन्तोषको अनुभव अर्थात आत्माभिमुखि हुन जान्छ। योग क्रिया बढी मात्रामा प्राणमयकोषसँग सम्बन्धित हुन्छ यस्मा अन्य अन्नमय कोष मनमय कोष, बिज्ञानमय र आनन्दमय कोषमा कम प्रभावि हुन्छ। प्राणमय कोषको प्राण साधनाबाट योग अभ्यासीमा सम्पूर्ण शरीरको भागमा उत्तेजित भई रक्त संचारको तिब्रता हुन जान्छ । फलस्वरूप शरीरमा अनेक कृयाकलाप हुन थाल्दछन् र शरीर रोमाञ्चित हुन्छ । यस अवस्थामा योगाभ्यासीको शरीरको केही स्थानमा प्रकाश देखिन थाल्दछ यो कुण्डलिनी साधनाको प्रारम्भिक अवस्था हो। प्राण साधनाको निरन्तर मन लगाएर अभ्यास गरिएमा शरीरमा रहेका चक्रहरू मुलाधार लगायत क्रमसः सहश्रार चक्र सम्म सकृय भई तेजोमय देखिन्छन्।

३.३. विज मन्त्र द्वारा चक्रको साधना:

यस साधनामा प्रत्येक चक्रको विज मन्त्रलाई बाचन गरेर (स्वर निकालेर) आंखा पूर्णरूपले कोमल वन्द गरी प्रत्येक चक्रमा सो चक्रको बीज मंत्र साथ उक्त चक्रको रंग समेतको कल्पना गरी केही समय सम्म पटक पटक साधना

गरिन्छ । सर्वप्रथम मुलाधार चक्रको साधना गरिन्छ, यो साधना गर्दा मलद्वार भन्दा केही माथि पछाडिको मेरुदण्डमा हातलाई क्रस बनाई सो स्थानमा हल्का दवाव दिनु पर्दछ । यसमा यस चक्रको रंग गाढा रातो लाई पनि कल्पना गर्दै यस चक्रको विज मन्त्र “लं” लाई २७ पटक वा सो भन्दा बढी समयको व्यवस्थापन मिलाएर ४ पुष्पदलको कमलको फूलको कल्पना गरिन्छ । त्यसै गरी यो प्रत्येक चक्रहरूमा एवम् प्रकारले तलबाट हातलाई हल्का क्रस बनाई सोहि स्थानमा घर्षण दिने, आंखालाई कोमल वन्द गरी विज मन्त्रको लयबद्ध तबरले २७ पटक वा सो भन्दा बढी आवाज सुनिने गरी मन्त्रोच्चारण गरिन्छ । यसरी मेरुदण्डको पछाडिको भागमा तलबाट क्रमशः स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत वा हृदय, विसुद्धि, आज्ञा, मनश्चक्र र अन्तमा सहश्रार चक्रलाई सम्म ध्यान गरिन्छ। यसरी सबै चक्रहरूलाई सकृय गराई अन्त्यमा सहश्रार चक्र सीरको टुप्पोको भागसम्म सोहि माथि उल्लेखित विधि अनुसार साधना गरिन्छ ।

त्यस पश्चात कुण्डलिनी शक्तिलाई शरीरका सबै भागमा फैलाउनको लागि अगाडिको भागमा क्रमशः मनश्चक्र वा विन्दु चक्र, आज्ञा, अनाहत वा हृदय, मणिपुर, स्वाधिष्ठान र मुलाधार चक्र सम्म माथि उल्लेखित मेरुदण्डको पछाडिको भागमा जुन प्रकार संग साधना गरिएको थियो सोहि विधि अनुसार हातलाई क्रस बनाई अगाडि स्थानमा हल्का दवाव दिने, सो स्थानको रंगको कल्पना गर्ने र बीज मन्त्रलाई आवाज दिएर माथिबाट तल क्रमशः मनश्चक्र चक्र, आज्ञा, विसुद्धि, अनाहत वा हृदय चक्र, मणिपुर चक्र, स्वाधिष्ठान चक्र, मुलाधार चक्रसम्म माथि उल्लेखित विधि अनुसार कुण्डलिनी शक्तिलाई शरीर भरी फैलाई व्यवस्थापन गरी मिलाईन्छ । यसरी बीज मन्त्रको वाचन सबै चक्रहरूमा २७, ५४ र १०८ पटक जति गर्न सकिन्छ र गर्नु पर्दछ । यसरी कुण्डलिनी जागरण विधिहरू विभिन्न रहेका छन् ।

तन्त्र सम्बन्धि पुस्तक र हठयोग सम्बन्धि पुस्तकहरूमा कुण्डलिनी जागरणको विद्या प्राप्त गर्न दक्ष दिक्षित योग्य गुरुको कृपा चाहिन्छ र गुरुको सानिध्यमा मात्र यो साधनाको प्रारम्भ गर्नु पर्दछ भनिएको छ। गुरुले नै शरीरमा देखा पर्ने विभिन्न दृष्य एवम् घटनाहरूलाई सहि दिशामा मार्ग निर्देशन गर्न सक्षम हुन्छन् भनिएको छ। हठ योग प्रदिपिकामा उल्लेख भएको छ कि जसरी लड्डीले सर्पलाई चोट दिदा सर्प लड्डी जस्तै मई फणा फैलाएर सतर्क रहन्छ त्यसै गरी मूलवन्ध गरी मल द्वारलाई माथि खिच्ने अर्थात अश्विनि मुद्रा बनाउने, पेटलाई भित्र भित्र खिच्ने र जालन्धर वन्ध लगाई श्वासलाई माथि खिचेर कुम्भकको अभ्यास गर्नु पर्ने हुन्छ । त्यस पछि विस्तारै (एकै पटक झट्काको रूपमा नगरी) स्वास लाई बाहिर छोड्नु पर्दछ। यसरी महासिद्धले बताए अनुसार यस मुद्राको अभ्यास गर्नाले पनि कुण्डलिनी शक्ति जागदछ । यसरी त्रिवन्ध, महावन्ध र महामुद्राको अभ्यासले यस कुण्डलिनी शक्ति लाई सकृय बनाउन सहयोग पुग्दछ।

यसरी कुण्डलिनी साधनामा रहने विधिहरू माथि उल्लेख गरियो। यी साधनारत हुनको लागि प्रारम्भिक posture लाई मिलाउनु पर्दछ। पानीको सेवन आफ्नो सारिरीक क्षमता अनुसार अनिवार्य गर्नु पर्दछ । त्यसपछि ढाड, कम्मर र गर्धनलाई सिधा बनाउनु पर्दछ । यी साधनालाई सिद्ध गर्नको लागि पद्मासन, अर्ध पद्मासन, सुखासन, वज्रासन कुनमा आफुलाई सहज हुन्छ सो आसनमा बस्नु पर्दछ। स्वस्थ मानिसले नियमित रूपमा साधना गर्न सक्ने अबस्था बढी हुन्छ । स्वस्थ मानिसको मन, वचन र कर्म सन्तुलित हुने भएकोले साधना गर्नको लागि आबस्यक पृष्ठभूमि तयार हुन्छ । कथंकदाचित मुटु, प्रेसर, दम तथा क्षारे रोग सम्बन्धि समस्या भएमा स्वास प्रश्वास रोक्नु हुदैन। आफ्नो शरीरलाई सहज र लचिलो बनाई हंसमुख चेहरा बनाई साधना गर्नु पर्दछ ।

४. कुण्डलिनी शक्तिको शरीरमा पर्ने प्रभाव र त्यसको व्यवस्थापन

कुण्डलिनी जागरणका अनुभूतिहरूले कहिलेकाहीं तीव्र मनोवैज्ञानिक र संवेदनात्मक लक्षणहरू जस्तै धारणा परिवर्तन, विचलित सोच, वा अव्यवस्थित व्यवहार देखिन सक्छन्। यस्ता अवस्थामा मानसिक स्वास्थ्यको मूल्याङ्कन गर्नुपर्ने हुन्छ भने आवश्यक परे मनोऔषधीय वा मनोचिकित्सकीय परामर्श/उपचार अपरिहार्य हुन्छ। भारतमा गरिएको एक केस अध्ययनमा एक युवतीले अचानक कुण्डलिनी जागरणको अनुभव गरेकी थिइन्। उनले

आन्तरिक उर्जा, आवाज सुन्ने, विचलित सोच, तथा हल्लुसीनेसन अनुभव गरिन्। परिवारले यसलाई आध्यात्मिक घटना ठाने पनि, चिकित्सकहरूले यसलाई साइकोसिससँग मिल्दोजुल्दो अवस्था ठहर गरे। औषधि र मनोचिकित्सकीय सहयोग पछि उनको अवस्था सुधार भएको पाइयो (शर्मा आदि, २०२२)।

यस्तै, अर्को एक अध्ययनमा ३४ जना सहभागीलाई कुण्डलिनी अनुभवहरूको बारेमा प्रश्नावलीमार्फत तथ्यांक संकलन गरिएको थियो। नतिजाले सेंसरी लक्षणहरू (शरीरमा उर्जा, प्रकाश देख्नु, आवाज सुन्नु), मोटर लक्षणहरू (शरीर आफैं हल्लिनु, कम्पन हुनु), र भावनात्मक लक्षणहरू (अत्यधिक आनन्द वा डर लाग्नु) स्पष्ट देखायो। यी अनुभवहरू दीर्घकालीन रूपमा सकारात्मक हुनसक्छन्, तर केही व्यक्तिहरूमा अत्यधिक तनावपूर्ण र नियन्त्रण बाहिरका अवस्थाहरू देखिएको पाइयो। यसरी कुण्डलिनी सम्बन्धी अनुभवहरू विविध र अत्यन्तै वैयक्तिक हुने प्रमाणित भएको छ (म्याक्सवेल र कट्याल, २०२२)।

वुलाकट र अन्य सहकर्मीहरूले (२०२१) गरेको ३०० भन्दा बढी व्यक्तिको सर्वेक्षणमा देखाए अनुसार, “spiritually transformative experiences” वा कुण्डलिनी-जागरणले सुत्ने बानीमा अनियमितता, हृदय-दरमा परिवर्तन, अत्यधिक उर्जा वा कम्पन, साथै भावनात्मक शान्ति वा डर जस्ता प्रभाव ल्याउँछ। धेरै सहभागीले यसलाई जीवनमा रूपान्तरण ल्याउने सकारात्मक अनुभव भनेका थिए, तर केहीले यसले भय, चिन्ता र शारीरिक असुविधा पनि दिएको बताए (वुलाकट आदि २०२१)। ग्रेसन (१९९३) ले प्रस्तुत गरेको “Physio-Kundalini Syndrome” मा १९ वटा सूचक लक्षणहरू समावेश छन्—जस्तै शरीरमा उर्जा प्रवाह, कम्पन, टाउकोमा चिसो/तातो महसुस, आन्तरिक प्रकाशको अनुभव, र चेतनामा परिवर्तन। उनले यी लक्षणहरूलाई केवल आध्यात्मिक व्याख्या नभई न्युरोलोजिकल वा मनोचिकित्सकीय दृष्टिकोणबाट पनि बुझनुपर्ने आवश्यकता औल्याए (ग्रेसन, १९९३)। यसैसँगै, Corneille र Luke (2021) ले Spontaneous Spiritual Awakening (SSA) र Spontaneous Kundalini Awakening (SKA) बीच तुलना गर्दा SSA प्रायः सकारात्मक, शान्तिपूर्ण र अर्थपूर्ण अनुभवसँग सम्बन्धित देखियो भने SKA हुने व्यक्तिहरूमा शारीरिक असुविधा (उर्जा विस्फोट, कम्पन, निद्रा समस्या) र नकारात्मक भावनात्मक असर (डर, असहजता) बढी पाइयो। यसैले SKA अनुभव गर्ने व्यक्तिहरूलाई सहयोगात्मक वातावरण र व्यवस्थापन रणनीति आवश्यक हुन्छ (कोर्नेइ र ल्यूक, २०२१)।

यी विविध अनुसन्धान र केस रिपोर्टहरूले देखाउँछन् कि कुण्डलिनी जागरण र मनोवैज्ञानिक विकार (विशेष गरी साइकोटिक लक्षणहरू) बीच प्रत्यक्ष अन्तर्सम्बन्ध हुन सक्छ। त्यसैले क्लिनिकल उपचारको क्रममा व्यक्तिको आध्यात्मिक इतिहाससमेतलाई ध्यानमा राख्दै समग्र मूल्याङ्कन र आवश्यक उपचार प्रदान गर्नुपर्ने निष्कर्ष आएको छ (जुनजुनवाला आदि, २०२३)।

५. निष्कर्ष र शुद्धाव

चक्र साधनाले हाम्रो जीवनशैली र आत्मिक विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने कुरा प्रष्ट हुन्छ। यस आधारभूत ऊर्जा केन्द्रहरूलाई जागरूकता र अभ्यासमार्फत सञ्चालित गर्दा शारीरिक, मानसिक र आत्मिक समृद्धि हासिल गर्न सकिन्छ। प्रत्येक चक्रको आफ्नो विशिष्ट कार्य र प्रभाव क्षेत्र रहेको भए पनि, सबै चक्रहरूको सम्यक तालमेल र सन्तुलन आवश्यक हुन्छ ताकि जीवनमा शान्ति, ऊर्जा र सन्तुलन कायम रहोस्। नियमित ध्यान, प्राणायाम र योग अभ्यासले यी केन्द्रहरूलाई अधिक प्रभावकारी तरिकाले सक्रिय बनाउँछ। साथै, संलग्नता र धैर्यको आवश्यकता हुन्छ, किनकि आत्मिक यात्रा एक लामो र सतर्क प्रयास हो। यदि सही मार्गदर्शन र उचित अभ्यास अपनाइन्छ भने, यसले व्यक्तिको जीवनमा शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँदछ, साथै आत्मिक उज्ज्वलता र जीवनप्रति नयाँ दृष्टिकोण पनि विकास गर्न मद्दत गर्दछ। यसले हाम्रो जीवनलाई एक नयाँ ऊर्जा र प्रेरणादायक दिशालाई प्रवर्तित गर्न सक्छ।

प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नै आवश्यकता अनुसार उपयुक्त चक्रहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ र नियमित अभ्यास गर्नुपर्छ। साथै, अनुभवी गुरुको मार्गदर्शनमा अभ्यास गर्नु उत्तम हुन्छ। यसले अभ्यासको प्रभावकारिता र दीर्घकालीन सुस्वास्थ्यको अबस्था सुनिश्चित गर्दछ, र जीवनलाई थप सद्भाव र सन्तुलनतर्फ ल्याउनेछ।

सन्दर्भ सामाग्रीहरू

1. अथर्ववेद संहिता। (बिना मिति)। *अथर्ववेद, काण्ड १०, सूक्त २, मन्त्र ३१।*
2. आचार्य बालकृष्ण (डिसेम्बर २०१४)। आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य। दिव्य प्रकाशन। पेज ८५
3. कोर्नेइ, जे. एस., र ल्यूक, डी. (२०२१)। स्वतः हुने आध्यात्मिक जागरणहरू: अनुभूतिविज्ञान, परिवर्तित अवस्थाहरू, व्यक्तिगत भिन्नताहरू, र कल्याण। *फ्रन्टियर्स इन साइकोलोजी*, १२। <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720579>
4. ग्रेसन, बी. (१९९३)। मृत्यु-नजिकका अनुभवहरूको सिन्ड्रोम। धर्म र स्वास्थ्य पत्रिका, ३२(४), २७७-२९०।
5. जुनजुनवाला, एस., शर्मा, एस., खेदार, एस. पी., र कटारिया, डी. (२०२३)। कुण्डलिनी जागरण र मानसिक विकार: मनोविकार सम्बन्धी अभिव्यक्तिहरू अन्वेषण गर्ने एक केस शृङ्खला। *जर्नल अफ एडभान्स्ड रिसर्च इन साइकोलोजी एन्ड साइकोथेरापी*, ६(१), १०-१३।
6. म्याक्सवेल, आर. डब्ल्यू., र कट्याल, एस. (२०२२)। तान्त्रिक योग ध्यानको समयमा कुण्डलिनी-सँग सम्बन्धित संवेदनात्मक, मोटर, र भावनात्मक अनुभवहरूको विशेषताहरू। *फ्रन्टियर्स इन साइकोलोजी*, १३। <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.863091>
7. वुलाकट, एम. एच., केसन, वाई., र पार्क, आर. डी. (२०२१)। आध्यात्मिक रूपमा रूपान्तरणकारी अनुभवहरू – कुण्डलिनी जागरण – को अनुभूतिविज्ञान, शारीरिक प्रक्रिया, र प्रभावहरूको अनुसन्धान। *एक्सप्लोर*, १७(६), ५२५-५३४। <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.07.005>
8. शर्मा, एम., धनखर, एम., र कुमार, डी. (२०२२)। मानसिक रोगको रूपमा प्रस्तुत हुने कुण्डलिनी चक्रहरूको जागरण—एक केस प्रतिवेदन। *इन्डियन जर्नल अफ साइकोलोजिकल मेडिसिन*, ४४(५), ५२६-५२८। <https://doi.org/10.1177/02537176221082936>
9. स्वामी रामदेव (मई २०१५)। *प्राणायाम रहस्य। दिव्य योग मन्दिर, पञ्जाली योगपीठ हरिद्वार। पेज नं. ११७।*