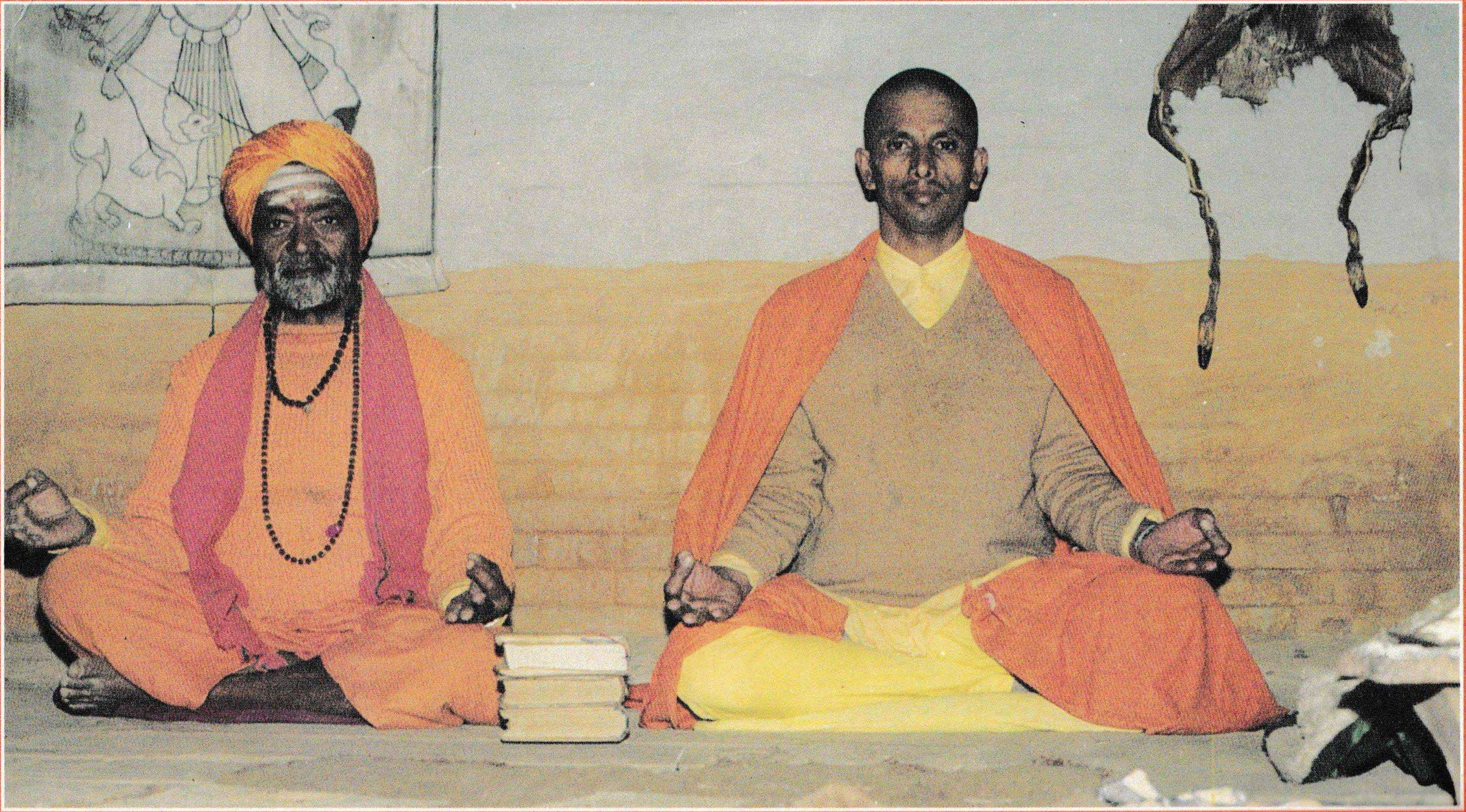
चक्र
परमहंस योग साधना

स्वामी बालकृष्णानन्द "मुक्तबुद्ध"



धर्मशास्त्रका प्रकाण्ड विद्वान् एवं तपस्वी स्वामी नारायण गिरीज्यूका साथ परमहंस योगीराज आचार्य बालकृष्णानन्द 'मुक्तमुक्त'

चक्र

परमहंस योग साधना

(निर्विकल्प अवस्था प्राप्त गर्न गरिने साधनाहरु,
सूर्य नमस्कार, यम, नियम, आसन, प्राणायाम,
प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधिका प्रवचन
साथै
अंग ब्यायाम, विविध प्रकारका आसनहरु,
प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा, षट्कृया,
होशियार, अन्तरमौन, शिथिलीकरण
जस्ता महत्वपूर्ण साधनाहरुको सङ्गालो)

परमहंस योगीराज आचार्य बालकृष्णानन्द "मुक्तबुद्ध"

प्रकाशक:

चक्र
परमहंस योग सेवा
धन्वन्तरी वाराही, ज्वागाल, ललितपुर उपमहानगरपालिका-१० ।

सर्वाधिकार : प्रकाशकाधीन

प्रथम संस्करण : २,००० प्रति

प्रकाशन मिति
बि.सं. २०६२ मार्ग २५ गते शनिबार
ने.सं. ११२६ मार्गशीर्ष शुक्ल दशमी
December 10, 2005 A.D.

मूल्य : रु. २२५।-

मुद्रक :
जोशी प्रिण्टिङ्ग प्रेस
क्वाको, शहीद शुक्रमार्ग, ललितपुर उपमहानगरपालिका-११ ।
☎ ५५२१४७९

जागरे जाग मानव अव योगमा जागरे ।

योग परम् औषधि हो, योग संसार वैद्य रे ।।

- बालकृष्णानन्द

प्रकाशकीय

जीवन एउटा समिश्रण हो जसमा असल खराब, अध्यारो उज्यालो, आरोह अवरोह, पाप पुण्य, ज्ञान अज्ञान, विवेक अविवेक, रोग निरोग, शान्ति अशान्ति, सुख दुःख, आशा निराशा आदि सबै मिसिएका हुन्छन् । ती समिश्रण रूपी जीवनबाट हंसले हिलोबाट खान हुने वस्तु मात्र छानेर निले जस्तै कल्याणकारी उपयोगी वस्तुहरू मात्र चुनेर प्रयोग गरी जसले जीवनको आरोह अवरोहहरूलाई कुशलता पूर्वक पार गर्दछ उसैको जीवन अमृतमय बन्छ, सार्थक हुन्छ अन्यथा समिश्रण रूपी दलदल मै जीवन जन्मन्छ, दलदलमै हुर्कन्छ, फस्छ र यसैमा जीवनलीला समाप्त पनि हुन्छ निसार रूपमा यही क्रम अनन्तसम्म चली रहन्छ "*पुनरपी जननम् पुनरपी मरणम् जठरे जननी पुनरपी शयनम् ।*" तर दलदलमा फसेर घुमी रहने निसार जीवन चक्रलाई पनि सार्थक बनाउने, मुक्त गराउने विद्या पनि छ हाम्रो सनातन वैदिक दर्शनमा विद्यमान छ । परमहंस योग विद्याले दलदलरूपी मिश्रणबाट हंसले झैं सार तत्वहरू मात्र छानेर लिई कूशलता पूर्वक प्रयोग गरी जीवन अमृतमय बनाउन सिकाउँछ । **योगः कर्मशु कौशलम्** । योग त्यस्तो विद्या हो जस्को धारणबाट बाँकी सबै प्रकारका विद्याहरूको प्रयोगमा कूशलता ल्याउँछ । अझ तीखर रूपमा भन्ने हो भने योग त्यस्तो अलौकिक विद्या हो जसले दानवलाई मानव मानवलाई महामानव बनाई दिन्छ ।

यस्तो मूर्धन्य विद्या छायामा परिरहेको आजको समयमा साधक वर्ग तथा सर्वसाधारणको कल्याणार्थ यो विद्या जागरणमा ल्याउनु पर्छ भन्ने श्रद्धेय परमहंस आचार्य योगीराज स्वामी श्री बालकृष्णानन्दज्यूलाई महशूस भयो र उहाँले अभ्यासात्मक रूपमै विस्तृत व्याख्या सहित ***चक्र परमहंस योग विद्या पुस्तक***को रूपमा लिपीबद्ध गर्नु भयो । अनेक साधकहरूलाई व्यावहारिक रूपमा प्रशिक्षण दिनु भएका विभिन्न योग साधना तथा उपासना प्रणालीका अभ्यासात्मक तथा सैद्धान्तिक रूप मै विस्तृत व्याख्या सहित पुस्तककै रूपमा प्रकाशनमा ल्याउनु पर्‍यो भन्ने सर्व साधकहरूको अनुरोधलाई समेत ध्यानमा राखि तयार भई रहेका विभिन्न लिपीहरूलाई प्रकाशन गर्दै जाने क्रममा प्रस्तुत पुस्तक प्रकाशनमा ल्याइएको हो । लेखक योगीराजज्यू बाल्यकालदेखि नै अध्यात्म साधनामा भक्तियोग मार्फत अगाडि बढ्दै राजयोग, राजाधिराजा, महाराजाधिराजायोग, कृयायोग, अष्टांगयोग जस्ता अनेक साधनाहरू सिद्ध गर्नु हुँदै २०३८ सालमा निर्विकल्प समाधि समेत परिपाक गर्नु भएका स्वामीज्यू प्राकृतिक चिकित्सा, आयुर्वेद, योग चिकित्सा, दैवी चिकित्सा, अकूप्रेशर चिकित्सा जस्ता विविध विद्याहरूमा समेत दक्ष हुनुहुन्छ । उहाँ २०४० सालको कृष्णाष्टमीका दिनदेखि मानव मात्रको कल्याणको लागि आध्यात्मिक अष्टांगयोगको प्रवचन तथा प्रशिक्षण दिँदै आउनुको साथै योग तथा प्राकृतिक चिकित्सा, दैवी चिकित्साहरूमा समर्पित रहनु भई रोगी, दीन दुःखीहरू तथा मुमुक्षुसाधकहरूको अनवरत रूपमा अद्यापी सेवा गर्दै आउनु

भएको छ। दीन दुःखीहरूको सेवा नै सबै भन्दा ठूलो धर्म हो भन्नु हुने श्री स्वामीज्यूले हजारौं हजार स्वदेशी तथा विदेशी साधकहरूलाई अलौकिक र दिव्य साधनहरू निःशुल्क र निःस्वार्थ रूपमा सिकाई सक्नु भएको छ। आधुनिक चिकित्साले निको पार्न नसकेका अनेकौं असाध्य रोगहरू समेत उहाँको प्रेम पूर्ण दृष्टि, स्पर्श तथा परामर्शबाट निको भएका कैयौं उदाहरणहरू मौजुद छन्। अत्यन्त वात्शल्यताले ओतप्रोत श्री स्वामीज्यूले मानसिक रूपमा जीर्ण असन्तुलित, दुर्व्यसनीहरूको समेत मानसिक तथा शारिरीक उपचार गराउनु भई आध्यात्मिक र चारित्रिक विकास गराउनु भएका असंख्य उदाहरणहरू हाम्रो सामू प्रत्यक्ष छन्।

लौकिक मात्र होइन पारलौकिक विद्यामा समेत निपूर्ण श्री स्वामीज्यू सघन आध्यात्मिक साधनाहरूको श्रोत नै हुनुहन्छ। आसन, प्राणायाम, अनेक गुप्त ध्यान प्रणाली, मुद्रा, बन्ध, षटकृयाहरूका ज्ञाता मात्र होइन उहाँ अनेक गोप्य साधनाहरूको प्रखर प्रणेता पनि हुनुहुन्छ।

लेखक बन्न वा उत्कृष्ट लोक कल्याणकारी कार्य गर्न ईच्छा गरेर मात्र हुँदैन, तत्सम्बन्धी क्षमता र योग्यता पनि आवश्यक हुन्छ। त्यसमा पनि शारिरीक, मानसिक र आध्यात्मिक विषयमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्ने पुस्तक तयार गर्न अध्ययन अनुसन्धान र अनुभवका लागि पर्याप्त योगदान गर्नु पर्ने हुन्छ। नित्तान्त व्यक्तिगत क्रियाकलापका समय बाहेक अन्य सम्पूर्ण समय जनकल्याणकै लागि अर्पण गर्ने "मुक्तबुद्ध" "योगीराज" जस्ता व्यक्तित्वबाट यस प्रकारको पुस्तक तयार हुनु अनि परमहंस योग सेवाले प्रकाशित गर्न पाउनु पनि गौरवकै विषय भएको छ।

आवश्यकता अनुसारको व्यवस्थित अस्पताल छ, विशेषज्ञ डाक्टरको सेवा उपलब्ध छ, चाहिएका औषधी पर्याप्त मात्रामा जुट्छन् सेवा गर्नेहरू २४ सै घण्टा अगाडी छन् तापनि व्यक्ति निरोगी हुन सक्तैन दीर्घ जिवी हुन सक्तैन, शक्ति र शान्ति प्राप्त गर्न सक्तैन। किनभने उ शरीर र सम्पत्तिनै सबैथोक हो भन्ने ठान्दछ, आशक्ति अहम र महत्वाकांक्षाको संसारमा भुलिएको छ र वास्तवमा उ आफैंमा अपूर्ण छ। यो वस्तुतथ्य आजको समाजमा छर्लङ्ग छ। सबै प्रकारका नासवान भौतिक सुखका सामग्रीले जीवन कदापी सुखमय हुँदैन बरु झन जटील र दुःखमय बन्दै जान्छ। यहि वस्तु तथ्यको बोध गर्न, परमज्ञानको रहस्य भलिभाति ज्ञान गर्न, अनि जीवनलाई सुखी, दीर्घायु र आशक्ति मुक्त तुल्याउनको निमित्त योग मार्गमा अग्रसर हुन प्रेरणार्थ परमहंस योग सेवाका संस्थापक संरक्षक योगीराज स्वामी कृष्णानन्दज्यूको प्रयासबाट यो पुस्तक हामीलाई प्राप्त भएको छ।

सरल, ओजश्वी, हसमुख एवम् महान व्यक्तित्वका धनी स्वामीज्यूको सामिप्यमा रहेर ज्ञान गरेका २/४ सु-वचनले मात्र पनि जीवनमा ठूलो प्रेरणा मिलेको अनुभव सुनाउने धेरै

साधकहरूको इच्छा र आकांक्षालाई मध्ये नजर राख्दै तदनुरूपका श्रव्य, दृष्य एवं पाठ्य सामग्री जिज्ञासु सबै समक्ष पुऱ्याउने प्रयासको क्रममा परमहंस योग सेवाबाट प्रकाशित प्रस्तुत पुस्तक एक सशक्त माध्यम बन्न सक्ने आशा गरिएको छ ।

आशुरी प्रवृत्ति माथि विजय प्राप्त गरी मानवीय वृत्तिको विकास गर्न र शारिरीक विकार, चिडचिडाहट र अहंकार रूपी तत्वलाई त्यागदै स्वच्छ, शितल र शान्त चेतनाको विकास गर्न आजको परिप्रेक्षमा सामयिक आवश्यकताको विषय बन्न पुगेको योग र साधना पद्धतिको तथ्यलाई अश्वीकार गर्न सकिँदैन । स्वयम्मा निहित सुशुप्त शक्ति केन्द्रहरूलाई जगाई बुद्धीमत्तापूर्वक सही मार्गमा उपयोग गर्न सक्ने क्षमताको विकास र विस्तार गर्न पनि योग साधना पद्धतिलाई अत्यन्त महत्वपूर्ण विधाको रूपमा गणना गर्न सकिन्छ ।

जसरी एक व्यक्ति विशेषले आफूले अति इच्छा गरेको वस्तु प्राप्त गर्दा उ खुशी र हर्षले विभोर हुन्छ त्यसै गरी परमहंस योग सेवाले पनि शारिरीक र मानसिक जटिल परिस्थितिको सामना गरी सोबाट मुक्त हुन र आफ्नो विशिष्ट पहिचान कायम गराउन सिकाउने पुस्तक यहाँको समक्ष राख्न सकेकोमा हर्ष र खुशीले गद्गद् भएको छ ।

यस्ता सिद्धहस्त व्यक्तित्वबाट लिपीबद्ध रहेको यो पुस्तक सर्व साधारणको कल्याणार्थ उपलब्ध गराउने हेतुले परमहंस योग सेवा, ज्वागलबाट प्रकाशन गरेको हो । प्रस्तुत पुस्तकमा प्रकाशित योग साधनाहरू कुनै रोगी या योगीको लागि मात्र होइन सर्व साधारण जो सुकैको लागि पनि अति उपयोगजन्य छ । यसको अनुशिलनले स्वस्थता त प्राप्त हुन्छ नै त्यसको अतिरिक्त मानसिक शान्ति र आध्यात्मिक भावनाको पनि जागरण हुन्छ । मानिसको चारित्रिक गुणमा सुधार आई नैतिकवान र विवेकशील पनि होइन्छ । यसलाई पठन पाठन गरी व्यवहारमा उतारी दिनु भएको खण्डमा नै स्वामीज्यूको आशिर्वचन र हाम्रो प्रकाशन सार्थक भयो भन्ने हामी ठान्दछौं ।

अन्तमा यस्तो सर्वहितकारी पुस्तक बडो मेहनतका साथ तयार गर्नु भई जन कल्याणार्थ यस संस्थालाई प्रकाशन गर्ने मौका दिनु भएकोमा श्रद्धेय गुरुदेव स्वामी श्री बालकृष्णानन्दज्यू प्रति हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्दछौं । साथै प्रस्तुत पुस्तक प्रकाशनको लागि आर्थिक लगायत अन्य सहयोग पुऱ्याउनु हुने सम्पूर्ण सहयोगी साधक साधिकाहरू प्रति समेत धन्यबाद व्यक्त गर्दछौं ।

लोका समस्ता सद्भावेन भवन्तु ।

लोका समस्ता विवेकशील भवन्तु ॥

प्रका

परमहंस योग सेवा

बालयोगिनी आश्रम

भूमिका

मानव जीवन कल्याण हेतु परमेश्वर परमात्माले अनेक साधनको मर्म प्रकाशित गर्नु भएको पाइन्छ। ती साधनहरूमध्ये उपासना योग (अष्टांग योग) को महिमा अति नै उच्च कोटीको र सबै युगमा उपयोगी सिद्ध छ। यसमा वर्णित यम र नियमको पालना सम्पूर्ण मानवलाई परमावश्यक छ। यसको पालनाबाट व्यक्ति मन, बचन, कर्मले पवित्र हुन पुग्दछ। त्यस पछि आसन सिद्ध गर्नु पर्दछ। आसनले समस्त शरीरको विकार हटाई स्वस्थ शरीर र स्थिर आसनमा दृढतापूर्वक रहन सक्ने शक्ति प्राप्त हुन्छ। प्राणायामको अभ्यासले प्राणहरूको गतिमा समत्व ल्याउन पूरा मद्दत गर्दछ। जसको फलले अनेक श्वासकास रोगको साथ श्वसन प्रणालीलाई सुव्यवस्थित गर्दछ। प्राणको विकृति या कुपित अवस्थामा मनमा वेचैनी हुन गई योग दुष्प्राप्य हुन्छ। त्यसैले प्राणहरूलाई स्थिरता र समत्व प्रदान गर्न प्राणायामबाट नै सहज सम्भव छ। तब साधक आफ्नो परमलक्ष्य प्राप्त गर्न सहज रूपमा अगाडि बढ्न सक्दछ। प्रत्याहार नै मानवको बहिर्मुखी प्रवृत्तिबाट अन्तर्मुखी बनाएर धारणाको महत्वपूर्ण विन्दुमा पुऱ्याउने मुख्य सोपान हो। प्रत्याहार साधनाहरूलाई विधिपूर्वक अपनाउँदा व्यक्तिको द्रष्टा भावको पूर्ण विकास हुन्छ। जसको फलस्वरूप शारिरीक, मानसिक र भावनात्मक विकारको पूर्ण निराकरण हुन जान्छ। धारणा यस्तो विज्ञान हो जसको अभ्यासले स्थिरता प्राप्त हुन्छ। विविध ज्ञानको उदय प्रारम्भ भई अन्तमा ध्यानावस्थामा सहजै पुऱ्याउँदछ। ध्यानले परमात्माको सगुण साकार र निर्गुण निराकार स्वरूप बोधगम्य हुन आउँदछ। समाधिले साधकलाई परमात्मा परमेश्वर र आफूमा रहेको दूरिकरण हटाई एकत्वको पूर्ण बोध गराउँदछ र व्यक्ति पूर्णावस्थामा रहन पुग्दछ।

प्रत्येक मानवले आफ्नो जन्मको सफलता प्राप्त गर्नु नितान्त आवश्यक छ। मानवको शारिरीक, मानसिक र भावनात्मक शुद्धि बिना न त कुण्डलिनी नै जाग्रत हुन्छ, न निर्विकल्प अवस्था नै प्राप्त हुन्छ।

निर्विकल्प अवस्था प्राप्त गर्न गरिने साधनहरू यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधिका विषयमा दिईएको प्रवचन लिपीवद्ध रूपमा प्राप्त भएमा साधकहरू स्थाई रूपमा लाभान्वीत हुन सक्ने भन्ने अधिकांश साधकहरूको आग्रहलाई मनन गरी हेर्दा कुरा सही लागेकोले त्यही प्रवचनका विषयहरूको साथै सूर्य नमस्कार, विविध प्रकारका आसन, प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा, षट्कृया, होशियार, अन्तरमौन, शिथिलीकरण जस्ता महत्वपूर्ण साधनहरू समेतलाई समावेश गरी यसलाई पुस्तकको रूप दिईएको हो।

हामीले अनेक साधकलाई २०३९ सालदेखि निःशुल्क रूपमा सिकाउँदै आएका विविध साधनहरूलाई वैधानिकता दिन २०४६ सालमा मेरा सद्गुरुदेव परमहंस परिव्राजकाचार्य

स्वामी नारायण गिरी बाबाको सदिक्षा अनुरूप परमहंस योग सेवाको स्थापना हुन गयो। त्यस पछि संस्थागत रूपमा योग साधनका विविध पक्षहरूलाई विधिवत सिकाउँदै जाँदा स्वदेश तथा विदेशका अनगिन्ती भक्तजनहरूले लाभ उठाउने सु-अवसर पाएका छन्। यसरी हामीबाट प्रदत्त विभिन्न साधनहरूको शैद्धान्तिक तथा व्यावहारिक अभ्यासात्मक शिक्षा दीक्षा ग्रहण गरे पछि अधिकांस साधकहरूलाई आश्चर्यजनक उपलब्धी भए पछि ती नै साधकहरूको अनुरोधमा प्रस्तुत पुस्तकलाई लिपीबद्ध गरेको छु। यस "चक्र परमहंस योग साधना" नामक पुस्तकबाट अवश्य पनि मानव मात्रको कल्याण हुनेछ भन्ने मैले ठानेको छु।

यो पुस्तक तयार गरी पाठकवृन्दको करकमलसम्म पुऱ्याउने कार्यमा सहयोग गर्ने सम्पूर्ण श्रद्धालु साधकवृन्द तथा भक्तजनहरूलाई हार्दिक धन्यबाद व्यक्त गर्दछु साथै उहाँहरूको उत्तरोत्तर श्रीवृद्धि भई भौतिक तथा आध्यात्मिक क्षेत्रमा समृद्धता र सफलता मिलोस् भन्ने पनि कामना गर्दछु।

अन्तमा योग क्षेत्रमा विश्वास राख्नेले मात्र नभई सर्व साधारण सबैले समेत प्रस्तुत पुस्तकमा समावेश गरिएका योगासन र साधनाहरू अध्ययन एवम् अभ्यास गरी पर्याप्त लाभ उठाई शारिरीक र मानसिक विकासका साथै आध्यात्मिक विकास प्राप्त गर्न सके मेरो प्रयास सफल भएको ठान्नेछु। परमात्मा प्रभुले सबैको कल्याण गरुन्, यहि मेरो सबैलाई शुभकामना।

हरि ओम शिव।

- बालकृष्णानन्द

विषय-सूची

खण्ड 'क'

क्र.सं.	विषय	पृष्ठ
१)	सूर्यको महत्त्व तथा किरणको प्रभाव	१
२)	सूर्य नमस्कार आसन	५
३)	सूर्य नमस्कार आसन गर्ने विधि	६
४)	योग के हो ?	११
५)	योगको विशेषता	१५
६)	योगको अधिकारी को ?	१९
७)	सबै धर्मको मूलसाधन अष्टांगयोग	२१
८)	योगको लक्षण यम	२३
९)	यम पालनाको फल	२८
१०)	नियम	२९
११)	नियम पालनाको फल	३२
१२)	आसनसिद्धि फल	३२
१३)	प्राणायाम सिद्धि फल	३३
१४)	प्रत्याहार र फल	३३
१५)	धारणा र सिद्धि फल	३४
१६)	ध्यान र सिद्धि फल	३४
१७)	समाधि र फल	३५
१८)	समाधि ज्ञान पक्ष	३७
१९)	समाधि सम्बन्धी	३९
२०)	विकृत मनको वियोग नै योग हो	४४
२१)	शरणागतिबाट योग सिद्धि	५२
२२)	समाधि नै ब्रह्मज्ञानको महान लक्ष्य हो	६४

खण्ड 'ख'

क्र.सं.	विषय	पृष्ठ
१)	वायु मुक्त गर्ने व्यायाम (अंगव्यायाम)	१
२)	योगासन र सिद्धिफल	१०
३)	त्रिकोणासन	११
४)	चन्द्र नमस्कार	११
५)	ताडासन	१२
६)	ध्रुवासन	१३
७)	उत्कटासन	१३
८)	क्रौंचासन	१४
९)	बज्रासन	१५
१०)	मण्डुकासन	१६
११)	शशांकासन	१७
१२)	त्रिकोण बज्रासन	१७
१३)	सिंहासन	१८
१४)	सुप्त बज्रासन	१८
१५)	व्याघ्रासन	१९
१६)	शशंकासन	२०
१७)	कुर्मासन	२०
१८)	उष्ट्रासन	२२
१९)	मार्जरी आसन	२२
२०)	गोमुखासन	२३
२१)	धनुषाकर्षणासन	२४
२२)	अर्ध मत्स्येन्द्रासन	२४
२३)	एक पाद ग्रिवासन	२५
२४)	कात्यायनी आसन	२६
२५)	बद्धयोनी आसन	२७
२६)	बद्ध कोणासन	२८
२७)	जानुशिरासन	२९
२८)	पश्चिमोतानासन	२९

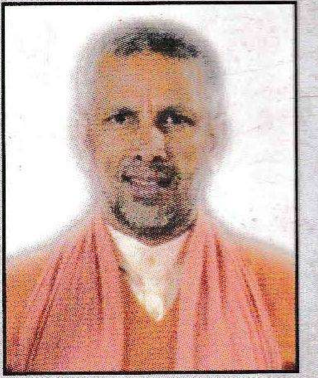
क्र.सं.	विषय	पृष्ठ
२९)	पूर्ण मत्स्यासन	३०
३०)	मेरु बक्रासन	३१
३१)	मयुरी आसन	३१
३२)	चकोरी आसन	३२
३३)	जानुपृष्ठ बद्ध पद्मासन	३३
३४)	शीर्ष-पादासन	३४
३५)	हलासन	३५
३६)	अर्ध शलभासन	३५
३७)	शलभासन	३६
३८)	भुजंगासन	३६
३९)	धनुरासन	३७
४०)	चक्रासन	३८
४१)	हृदय स्तम्भासन	३९
४२)	कंधरासन	३९
४३)	सर्वांगासन	४०
४४)	शीर्षासन	४१
४५)	शवासन	४२
४६)	अर्ध पद्मासन	४३
४७)	पद्मासन	४४
४८)	वद्ध पद्मासन	४५
४९)	गुप्तासन	४५
५०)	प्राणायाम	४७
५१)	नाडी शोधन प्राणायाम	५१
५२)	उज्जायी प्राणायाम	५३
५३)	शीतली प्राणायाम	५४
५४)	शीतकारी प्राणायाम	५५
५५)	भ्रस्त्रिका प्राणायाम	५५
५६)	मुर्छा कुम्भक प्राणायाम	५६
५७)	भ्रामरी प्राणायाम	५७
५८)	कपाल भाँति प्राणायाम	५८
५९)	हठयोग-षट्कर्म	६०
६०)	नेति	६३

क्र.सं.	विषय	पृष्ठ
६१)	गजकरणी क्रिया	६६
६२)	नौलि क्रिया	६७
६३)	कपाल भाँति	६८
६४)	त्राटक क्रिया	६८
६५)	शंख प्रक्षालन	६९
६६)	उर्ध्व हस्तोत्तानासन	७१
६७)	तिर्यक ताडासन	७१
६८)	कटिचक्राशन	७२
६९)	तिर्यक सर्पासन	७२
७०)	उधराकर्षासन	७२
७१)	गणेश क्रिया (मूलशोधन)	७३
७२)	वस्ति क्रिया	७४
७३)	एनिमाको विधि	७४
७४)	वन्ध	७४
७५)	जालान्धर वन्ध	७६
७६)	उड्डियान वन्ध	७६
७७)	मूल वन्ध	७७
७८)	महा वन्ध	७८
७९)	मुद्रा	८०
८०)	अश्विनी मुद्रा	८१
८१)	खेचरी मुद्रा	८२
८२)	प्राण मुद्रा	८३
८३)	बज्रोली, सहजोली मुद्रा	८४
८४)	महा मुद्रा	८४
८५)	महावेध	८५
८६)	विपरितकरणी मुद्रा	८६
८७)	शक्ति चालनी मुद्रा	८६
८८)	घुर्निका मुद्रा	८८
८९)	होशियारी साधना	८९
९०)	सफल ध्यानको लागि विचार प्रक्षालन	९१
९१)	शिथिलीकरण	९२

खण्ड 'क'

(निर्विकल्प अवस्था प्राप्त गर्न गरिने साधनाहरू, सूर्य नमस्कार, यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधिका प्रवचनहरू)

लेखक परिचय



नाम :- **स्वामी बालकृष्णानन्द**

आगमन (जन्म) :- पिता बलराम र करुणाकी मूर्ति माता कमल कुमारी देवीको गर्भबाट वि.सं. २०१० मा ।

बाल्यकाल :- मातासँग भजन, कीर्तन र मुक्ति विषयमा हरिगीत गाउँदै रमाउँदै भक्ति र साधना पथमा अग्रसर ।

किशोरावस्था :- मुख्य मुख्य घटनाक्रम :-

- १६ वर्षमा कर्मयोगी धर्म बहादुर थापासँगको सान्निध्य, भगवानको लिला विग्रहको ज्ञान, कौलाचार धर्मको गुप्त ज्ञान, हरि भक्ति गर्न प्रेरणा र गीता पढ्न सुझाव, बज्रयोगीनी तारालाई गुरु मानेर जान आदेश ।
- १८ वर्षको कलिलो उमेरमा वि.सं. २०२८ मा आदिनाथको कृपाबाट दिव्य दर्शन र दिव्य बुद्धि प्राप्त
- वि.सं. ०३५-०३६ मा सदाशिवद्वारा उपदेश, सविकल्प समाधि, राधा कृष्णबाट दिव्य ज्ञानको बरदान, परमहंस भगवानको साक्षात्कार ।
- वि.सं. २०३८ मा निर्विकल्प समाधि, अमोघ ब्रम्हज्ञान प्राप्त ।
- वि.सं. २०३८ मा वेद, धर्मशास्त्र, संस्कृत व्याकरण आदिका प्रकाण्ड विद्वान एवं तपस्वी अवधूत स्वामी नारायण गिरीज्यूसंग वेदान्त, धर्मविज्ञान, क्रमिक योग लगायत विविध विषयमा साधना, शिक्षा, दिक्षा अध्ययन ।
- परमप्रभुको कृपाबाट ज्ञान र निर्देश अनुरूप अष्टाँगयोग, राजयोग, राजाधिराजयोग, क्रियायोग जस्ता योग साधना, कुण्डलिनी जागरण, उच्चस्तरिय आध्यात्मिक साधना, ईश्वर साक्षात्कार, आत्मज्ञान, ब्रम्हज्ञान आदि विषयमा शिक्षा, दीक्षा प्रवचन एवं प्रशिक्षण शुभारम्भ वि.सं. २०३९ देखि ।
- २०४० पछि नेपाल तथा भारतका विभिन्न शैक्षिक संस्था एवं विज्ञहरूबाट योग, आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा एवं ज्योतिष विषयमा विभिन्न उपाधि प्राप्त ।
- २०४३ मा सम्पन्न धर्मसभाबाट विधि पूर्वक परमहंस आचार्य योगीराज सन्तशिरोमणी १००८ स्वामी बालकृष्णाबन्द पदबाट विभूषित ।
- गोदावरी बौद्ध गुम्बामा २०४९ वैशाख २४ गते बुद्धधर्मका शिरोमणी भ्याटाङ्ग रिम्पोचे गुरुबाट स्वयं शिद्ध 'मुक्तबुद्ध' को उपाधिबाट विभूषित ।

विशेषता :-

- बाल्यावस्थादेखि नै प्रभुप्रति प्रेम, सद्भाव, इमान्दारीता र मृदुता
- १८ वर्षको कलिलै उमेरमा ब्रह्म ज्ञान, इश्वर साक्षात्कार तथा सिद्धी प्राप्त
- दीन दुखिः असहाय र असक्तहरूको लागि सेवा सत्कार तथा दानका लागि सदैव तत्पर
- परोपकार, परकल्याण र परहीतका लागि समर्पित
- सरलता,, दया, करुणा र प्रेम भावले युक्त व्यक्तित्व
- अथाह ज्ञान, स्वस्थ जीवन यापनको तरिका र साधना कलाका विज्ञ
- लगातार बाह्र घण्टासम्म एकैथलोमा रही वेदान्त, गीता, श्रीमद्‌भागवत जस्ता विधामा धारा प्रवाह रूपमा प्रवचन दिन सक्षम
- योग, प्राकृतिक, आर्युवेदिक एवं दैवि चिकित्सा तथा ज्योतिष विधाहरूको विशेषज्ञ
- सानो-ठूलो, गरीब-धनी र जाति-पातिको क्षेत्रमा निष्पक्षता र समभावमा रमाउने
- वात्सल्यपूर्ण व्यवहार, चमत्कारीक स्पर्श र गम्भीर परामर्श जस्ता पद्धतिद्वारा असाध्य रोगीहरूलाई नवजीवन, तत्वज्ञानका पिपासुहरूलाई बोध तथा शान्त र सुखी परिवार संचालन रहस्यका शिक्षक

चक्र

परमहंस योगसेवा