



These exercises are really one of the most important contributions to yoga of my great master. It's a principle that is inherent in the yoga teachings since time immemorial. But it was he who developed this system of energization exercises in order to make this principle more dynamic to the consciousness of the average person.

ये व्यायाम वास्तव में मेरे महान गुरु के द्वारा योग के क्षेत्र में दिए गए महान उपलब्धियों में से एक हैं। इसके पीछे जो सिद्धांत है वो अनादि काल से ही योग की शिक्षाओं में निहित रहा है। लेकिन गुरुजी ही थे जिसने इस प्राण शक्ति संचारक व्यायाम की प्रणाली को विकसित किया ताकि इस तकनीक की सहायता से एक साधारण व्यक्ति की चेतना को गतिशीलता प्रदान की जा सके।

स्वामी क्रियानंद



"The greater the will, the greater the flow of energy. I spoke of the need for not only will, but willingness, lest we get, with the word will, tied up with the idea of tension, and I will do it like that. Willingness, joy, that's the kind of will he was talking about."

"जितनी अधिक इच्छाशक्ति होगी, उतनी ही अधिक ऊर्जा का प्रवाह होगा। मैंने न केवल इच्छाशक्ति की आवश्यकता के बारे में बात की है, बल्कि तत्परता (इच्छाशक्ति के साथ) की भी बात की, ताकि हम इच्छाशक्ति शब्द के साथ तनाव की भावना में न उलझ जाएँ, और 'मैं इसे उसी तरह से करूंगा'। इच्छाशक्ति, आनंद, यही वह इच्छाशक्ति है जिसके बारे में वह बात कर रहे थे।"



The energization exercises are a cornerstone of the teachings because they give you not only a sense of energy and enthusiasm, but also a sense of that energy which you can direct to your body and mind.

"प्राण शक्ति संचारक व्यायाम (हमारी) शिक्षाओं का आधार हैं क्योंकि वे आपको न केवल ऊर्जा और उत्साह का अनुभव देती हैं, बल्कि ऐसी ऊर्जा का अनुभव भी कराती हैं जिसे आप अपने शरीर और मन को निर्देशित कर सकते हैं।"



These energization exercises, for example, are just absolutely wonderful. Some people say, well, I get exercise, I go out and play tennis. It's not the same thing. When you're doing the energization exercises, you're not thinking of a racket and a ball. You're thinking of the energy that you're sending to your body. And just as feel, relaxing, feeling that energy. That's also, and just as important as sending it. These two keep you in a state of extraordinary balance.

उदाहरण के लिए, ये प्राण शक्ति संचारक व्यायाम पूरी तरह से अद्भुत हैं। कुछ लोग कहते हैं, "मैं व्यायाम करता हूँ, मैं बाहर जाता हूँ और टेनिस खेलता हूँ। लेकिन यह वही बात नहीं है। जब आप प्राण शक्ति संचारक व्यायाम

कर रहे होते हैं, तो आप रैकेट और गेंद के बारे में नहीं सोच रहे होते। आप उस ऊर्जा के बारे में सोच रहे होते हैं जिसे आप अपने शरीर में भेज रहे हैं। उस ऊर्जा को महसूस करना और शरीर को आराम देना, फिर उस ऊर्जा के प्रवाह को पूरे शरीर में महसूस करना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि उसे शरीर में भेजना। ये दोनों ही आपको असाधारण सतुलन की स्थिति में बनाए रखते हैं।



When you tense your muscles, what you're really doing is sending energy to the muscles. They wouldn't tense without that energy. Energy is the link between the mind and the body. If you were to just want your arm to lift up and not send energy to lift it up, it would just hang there loosely. If you send energy to lift it but don't will that it be lifted, it won't happen either. Will acting upon the energy. When you lift your arm, it's because you've sent energy there. Now, in yoga teachings, what we always find is an emphasis on causes rather than effects. The effect here is the tension in the arm, the lifting of the arm. But the cause is the energy flowing to the arm. What you want to do is concentrate on the feeling of tension and then try to feel the energy behind that tension.

जब आप अपनी मांसपेशियों को तानावित करते हैं, तो आप वास्तव में मांसपेशियों को ऊर्जा भेज रहे होते हैं। उस ऊर्जा के बिना, मांसपेशियाँ को तानावित नहीं किया जा सकता। ऊर्जा मन और शरीर के बीच का कड़ी है। यदि आप सिर्फ चाहें कि आपका हाथ उठे और उसे उठाने के लिए ऊर्जा न भेजें, तो वह हाथ ढीला लटका रहेगा। यदि आप ऊर्जा भेजते हैं ताकि हाथ उठे लेकिन उसे उठाने की इच्छा नहीं करते, तो भी ऐसा नहीं होगा। इच्छा उस ऊर्जा पर क्रियाशील होती है। जब आप अपना हाथ उठाते हैं, तो यह इसलिए होता है क्योंकि आपने वहाँ ऊर्जा भेजी है। अब, योग की शिक्षाओं में, हम हमेशा प्रभावों के बजाय कारणों पर जोर दिया जाता है, यहाँ प्रभाव हाथ में तनाव और हाथ का उठना है। लेकिन कारण है हाथ में ऊर्जा का प्रवाह। आप जो करना चाहते हैं वह यह है कि तनाव के अनुभव पर ध्यान केंद्रित करें और फिर उस तनाव के पीछे की ऊर्जा को महसूस करने का प्रयास करें।