

## परमहंस योगानंद का योगिक अवदान: एक विवेचन

प्रवीण कुमार गुप्ता, संदीप ठाकरे

सहायक प्राध्यापक, योग विभाग, इन्दिरा गांधी राष्ट्रीय जनजातीय विश्वविद्यालय, अमरकंटक, मध्यप्रदेश, भारत

### सारांश

जीवन में सतत् प्रसन्नता और आनन्द की अनुभूति हेतु परिवर्तन करना ही क्रियायोग का मुख्य उद्देश्य है। क्रियायोग के अभ्यास से हम अपने जीवन के रहस्यों को समझते हैं। इसके अभ्यास से साधक की चेतना शुद्धतर होती रहती है। क्रियायोग के अभ्यास से साधक में परिवर्तन आते रहते हैं— क्रियायोग के अभ्यास से साधक के अवचेतन मन में छिपे भय, चिन्ता, परेशानी, विचारों में संघर्ष, गलत धारणाओं तथा मानसिक विचारों की विक्षिप्तता इत्यादि छिपे हुए संस्कारों की सफाई होती रहती है। इस प्रकार क्रियायोग गहराई से लेकर सतह तक सम्पूर्ण मन में समन्वय लाता है। योग मार्ग में सफलता पाने के लिए सबसे तीव्र और सबसे अधिक प्रभावशाली विधि जो सीधे उर्जा और चेतना का प्रयोग करती है। यह सीधा मार्ग है जो आत्मज्ञान के एक विशेष तरीके पर बल देता है जिसे परमहंस योगानन्दजी ने सिखाया है। विशेषतया, क्रिया राजयोग की एक ऐसी विकसित विधि है जो शरीर में प्रवाहित होने वाली ऊर्जा की धारा को सशक्त और पुनर्जीवित करती है जिससे हृदय और फेफड़ों की सामान्य गतिविधि स्वाभाविक रूप से धीमी हो जाती है। इसके फलस्वरूप चेतना, बोध के उच्चतर स्तर पर उठने लगती है जो क्रमशः धीरे-धीरे अंतःकरण में आंतरिक जागृति लाती है जो मन एवं इंद्रियों से प्राप्त होने वाले सुख के भाव से कहीं अधिक आनन्दमय व गहरा आत्मसंतोष प्रदान करने वाली होती है। भगवद्गीता में भगवान् श्रीकृष्ण ने क्रियायोग की चर्चा दो बार की है। एक श्लोक में वे कहते हैं: “अपान वायु में प्राणवायु के हवन द्वारा और प्राणवायु में अपान वायु के हवन द्वारा योगी प्राण और अपान, दोनों की गति को रुद्ध कर देता है और इस प्रकार वह प्राण को हृदय से मुक्त कर लेता है और प्राणशक्ति पर नियंत्रण प्राप्त कर लेता है।” तात्पर्य यह है कि “योगी फेफड़ों और हृदय की कार्यशीलता को शान्त कर प्राणशक्ति की उस अतिरिक्त आपूर्ति की सहायता से शरीर में होने वाले ह्रास को रोक देता है और अपान को नियंत्रण में कर वह शरीर में वृद्धत्व लाने वाले परिवर्तनों को भी रोक देता है। इस प्रकार ह्रास और वृद्धि, दोनों को रोककर योगी प्राण-नियंत्रण सीख लेता है।”

**मूल शब्द:** क्रियायोग, एकाग्रता, ध्यान, सजगता, अहंकार, प्राण, अष्टांग योग, प्रत्याहार, ईश्वर-साक्षात्कार

### प्रस्तावना

व्यक्तित्व एवं कृतित्व रूप परमहंस योगानन्द (5 जनवरी 1893 – 7 मार्च 1952), बीसवीं सदी के एक आध्यात्मिक गुरु, योगी और संत थे। उन्होंने क्रियायोग का उपदेश दिया तथा पूरे विश्व में उसका प्रचार तथा प्रसार किया। परमहंस योगानंद के अनुसार क्रियायोग ईश्वर से साक्षात्कार की एक प्रभावी विधि है, जिसके पालन से अपने जीवन को संवारा और ईश्वर की ओर अग्रसर हुआ जा सकता है। परमहंस योगानन्द प्रथम भारतीय गुरु थे जिन्होंने अपने जीवन के कार्य को पश्चिम में किया। योगानन्दजी ने 1920 में अमेरिका के लिए प्रस्थान किया। संपूर्ण अमेरिका में उन्होंने अनेक यात्रायें की। उन्होंने अपना जीवन व्याख्यान देने, लेखन तथा निरन्तर विश्व व्यापी कार्य को दिशा देने में लगाया। उनकी उत्कृष्ट आध्यात्मिक कृति योगी कथामृत (An Autobiography of a Yogi) की लाखों प्रतियां बिकीं और सर्वदा बिकने वाली आध्यात्मिक आत्मकथा रही हैं। परमहंस योगानन्दजी को आधुनिक काल की श्रेष्ठ आध्यात्मिक विभूतियों में से एक माना जाता है। सर्वाधिक बिकने वाले आध्यात्मिक गौरवग्रंथ, योगी कथामृत (ऑटोबायोग्राफी ऑफ ए योगी), के लेखक इस प्रिय जगद्गुरु ने लाखों पाठकों को चिरस्थायी पौर्वात्य ज्ञान से परिचित कराया है। आज वे पूरे संसार में “पश्चिम में योग के जनक” के रूप में जाने जाते हैं। उन्होंने 1917 में योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ इण्डिया और 1920 में सेल्फ-रियलाइजेशन फेलोशिप की स्थापना की स्थापना की थी।

### क्रियायोग का अर्थ एवं परिभाषा

पाणिनि ने योग शब्द की व्युत्पत्ति ‘युजिर योगे’ एवं युज समाधौ’ इन दो धातुओं से दी है। प्रथम व्युत्पत्ति के अनुसार योग शब्द का अनेक अर्थ में प्रयोग किया जाता है, जैसे— जोड़ना, मिलाना मेल आदि। इसी आधार पर जीवात्मा और परमात्मा का मिलन योग कहलाता है।<sup>1</sup> महर्षि पतञ्जलि ने चित्त की वृत्तियों के निरोध को योग कहा है।<sup>2</sup> योग की दूसरी महत्वपूर्ण परिभाषा हमें श्रीमद्भगवद्गीता से प्राप्त होती है। इसमें भगवान् श्रीकृष्ण अर्जुन को आदेश देते हुये कहते हैं— हे धनंजय! तू आसक्ति को त्यागकर तथा सिद्धि और असिद्धि में समान बुद्धि वाला होकर योग में स्थित हुआ कर्तव्य कर्म कर, ‘समत्व’ ही योग कहलाता है।<sup>3</sup> इस परिभाषा के अतिरिक्त ‘गीता’ में भगवान् श्रीकृष्ण योग की दूसरी परिभाषा देते हुये कहते हैं समबुद्धियुक्त पुरुष, पुण्य और पाप दोनों को इसी लोक में त्याग देता है, अर्थात् उनसे मुक्त हो जाता है। इससे तू समत्वरूप योग में लग जा, यह समत्वरूप योग ही कर्म की कुशलता है, अर्थात् कर्मबन्धन से छूटने की उपाय है।<sup>4</sup> संस्कृत शब्द ‘क्रिया’ का अर्थ गति या हलचल होता है। इसको क्रियायोग इसलिए कहते हैं कि इस अवस्था में जानबूझकर अपनी चेतना को विशिष्ट मार्ग से सम्पूर्ण नियंत्रण के साथ घुमाना पड़ता है। क्रियायोग कहलाने का एक अन्य

कारण यह भी है कि इस अभ्यास के समय साधक को एक निश्चित कार्यक्रम के अनुसार अपने शरीर को आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध इत्यादि के अभ्यास में लगाना पड़ता है।<sup>5</sup> क्रियायोग संस्कृत के दो मूल शब्दों क्रिया और योग की संधि है। क्रिया शब्द भी दो अक्षरों से मिलकर बना है। इसमें 'क्रि' का अर्थ— अपने दैनिक जीवन में कर्म करते हैं एवं 'या' का अर्थ— सतत् अदृश्य ईश्वर को स्मरण रखना है। इस प्रकार क्रिया शब्द यह प्रदर्शित करता है कि हम अपना दैनिक जीवन अपने मस्तिष्क के निर्देशानुसार व्यतीत करते हैं एवं साथ ही अदृश्य ईश्वर का स्मरण भी रखते हैं।<sup>6</sup> महर्षि पतञ्जलि ने तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान के अभ्यास को क्रियायोग कहा है।<sup>7</sup> क्रियायोग का कोई इतिहास उपलब्ध नहीं है। इसका प्रारंभ और विकास अज्ञात में विलीन—सा हो गया है। इसका अभ्यास इतना गुप्त रखा जाता था कि उस संबंध में कोई पौराणिक कथा भी उपलब्ध नहीं है जो इसके उद्गम के बारे में बता सकें। क्रियायोग के संक्षिप्त इतिहास के विषय में इतना ही स्पष्ट कर सकते हैं कि इसका अभ्यास आधुनिक समय में महाअवतारबाबा, लाहिड़ीमहाशय, स्वामी शिवानन्दसरस्वती, स्वामी सत्यानन्दसरस्वती, श्री युक्तेश्वरगिरि, स्वामी परमहंस योगानन्द, महात्मा गांधी आदि व्यक्तियों ने जीवन भर किया था। योग ग्रन्थ जैसे—हठयोगप्रदीपिका, घेरण्डसंहिता, शिवसंहिता, हठरत्नावली, सिद्धसिद्धान्त—पद्धति आदि में क्रियायोग से सम्बन्धित आसन, प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा आदि क्रियाओं का विस्तार पूर्वक वर्णन है, परन्तु क्रियायोग का एक साथ विस्तारपूर्वक वर्णन किसी भी यौगिक ग्रन्थों में उपलब्ध नहीं है। इसी प्रकार अन्य ग्रन्थों में भी क्रियायोग का संकेत तो मिलता है, परन्तु उनमें क्रियायोग का वर्णन नहीं दिया हुआ है।<sup>8</sup>

### क्रियायोग का उद्देश्य

जीवन में सतत् प्रसन्नता और आनन्द की अनुभूति हेतु परिवर्तन करना ही क्रियायोग का मुख्य उद्देश्य है। क्रियायोग के अभ्यास से हम अपने जीवन के रहस्यों को समझते हैं। इसके अभ्यास से साधक की चेतना शुद्धतर होती रहती है। क्रियायोग के अभ्यास से साधक में निम्न परिवर्तन आते रहते हैं— क्रियायोग के अभ्यास से साधक के अवचेतन मन में छिपे भय, चिन्ता, परेशानी, विचारों में संघर्ष, गलत धारणाओं तथा मानसिक विचारों की विक्षिप्तता इत्यादि छिपे हुए संस्कारों की सफाई होती रहती है। इस प्रकार क्रियायोग गहराई से लेकर सतह तक सम्पूर्ण मन में समन्वय लाता है। साधक सदैव विश्राम की स्थिति अनुभव करता है। अर्थात् वह उत्साह पूर्वक अत्यधिक शक्ति और क्षमता के साथ कार्यों को कर सकता है।

1. साधक, मान की सूक्ष्म अवस्थाओं और चेतना के स्तरों को जानने और समझने में समर्थ होता है।
2. साधक को धीरे-धीरे ध्यान की स्थिति प्राप्त होती है।<sup>9</sup>

### क्रियायोग की तत्व—मीमांसा

क्रियायोग प्रविधि आत्मानुभूति (ईश्वरानुभूति) प्राप्त करने हेतु उपयुक्त साधन है। क्रियायोग, अष्टांग योग नहीं है। यह एक चतुरंग योग है जो अष्टांगयोग के अंतिम चार अंगों प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि पर आधारित है। अपने विषयों के सम्बन्ध से रहित होने पर इन्द्रियों का चित्त के स्वरूप में तदाकारसा हो जाना प्रत्याहार है।<sup>10</sup> बाहर या शरीर के भीतर कहीं थी किसी एक देश में चित्त को ठहराना धारणा है।<sup>11</sup> जहां चित्त को लगाया जाए उसी में वृत्ति का एकतार चलना ध्यान है।<sup>12</sup> जब ध्यान में केवल ध्येयमात्र की ही प्रतीति होती है और चित्त का निज स्वरूप शून्य सा हो जाता है, तब वहीं ध्यान समाधि बन जाता है।<sup>13</sup> क्रियायोग में प्रथम चरण प्रत्याहार का है। जिसमें इन्द्रियों को बहिर्मुखी से अन्तर्मुखी बनाया जाता है। इसके नन्तर ही साधक क्रियायोग में सफलता प्राप्त कर सकता है। क्रियायोग में श्वास नियंत्रण हेतु कोई कठोरता नहीं अपनायी जाती है। किसी भी साधक को शक्तिपूर्वक नासिका छिद्रों को अंगुलियों से दबाकर श्वास रोककर नियंत्रण करने की आवश्यकता नहीं होती है। यद्यपि क्रियायोग के अभ्यास से श्वास स्वयमेव ही गहरी, लम्बी और धीमी होते जाती है। क्रियायोग में परावस्था अर्थात् भावातीत अवस्था है। इसमें हमारे सारे शरीरों का स्मृतिनाश होता है। सर्वशक्तिमान ईश्वर तत्व का अनुभव साधक को होने लगता है। इसी अवस्था में रहने पर श्वास अत्यंत मंद से मन्दतर होते जाती है और साधक समाधि की अवस्था को प्राप्त करता है। इस प्रकार क्रिया योग की अवस्था में साधक को स्थान, शरीर, मन, अहंकार और अपने निज स्वरूप के भान का सर्वथा अभाव होने लगता है। क्रियायोग के साधनरू— क्रियायोग में प्रत्येक क्रिया के साथ कुछ पुरक क्रियाएं भी हैं। ये क्रियाएं क्रियायोग का आधार हैं। इनको निम्न प्रकार से समझाया गया है। आसन (शारीरिक स्थिति) मुद्रा (आन्तरिक स्थिति का विशिष्ट विधि के अनुसार बाह्य प्रकटीकरण) बन्ध (शरीर और मन को विशेष केन्द्रों में बांधना) मंत्र (विशेष शब्दों के माध्यम से सूक्ष्म चेतना को प्रभावित करना) प्राणायाम (श्वास—प्रश्वास पर नियंत्रण) सूक्ष्म चेतना के मार्गों के प्रति सजगता रखना। उपर्युक्त क्रियाओं का अभ्यास करने से साधन की चेतना में परिवर्तन होता है। इन परिवर्तनों के फलस्वरूप वह प्रत्याहार, धारणा और ध्यान की स्थितियों को सहज रूप से प्राप्त कर सकता है। इन सभी क्रियाओं का अलग—अलग अभ्यास करने से उनका शारीरिक, मानसिक, प्राणिक तथा सूक्ष्म चेतना पर बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है। क्रियायोग से संबंधित पूरक अभ्यासों (क्रियाओं) का वर्णन निम्न प्रकार से किया जा सकता है। आसन— निश्चय और सुखपूर्वक बैठने के अभ्यास का नाम आसन है।<sup>14</sup> क्रियायोग के अभ्यास में शरीर के लिए कुछ विशेष आसन हैं, जो बैठने के विभिन्न अभ्यास मात्र हैं। आराम एवं दृढ़तापूर्वक एक आसन में स्थिर बैठे बिना साधक प्रत्याहार की स्थिति को प्राप्त नहीं कर सकता है। अतः आसन सिद्ध हो जाने से साधक किसी प्रकार के कष्ट या असुविधा का सामना नहीं करना पड़ता है। प्राणायाम— प्राणवायु का शरीर में प्रविष्ट होना श्वास है और बाहर निकलना प्रश्वास है। इन दोनों की गति का रूक जाना अर्थात् प्राणवायु की गमना—गमन रूप क्रिया का बंद हो जाना ही प्राणायाम का लक्षण होता है।<sup>15</sup> प्राणायाम के माध्यम से प्राणिक शक्तियों में समन्वयन किया जाता है। श्वास प्रवाह को सूक्ष्म मार्ग की सजगता के साथ जोड़ा जाता है। अतः इसके अभ्यास से प्रत्याहार और धारणा की स्थिति प्राप्त करने हेतु अत्यन्त सहायक है। मुद्राएं — यह शरीर की विशेष स्थिति है जिसको अपनाने से शारीरिक, मानसिक और सूक्ष्म परिवर्तन होते हैं। विशिष्ट मुद्राओं में कुछ प्राणायाम तथा बन्धों का अभ्यास किया जाता है और सजगता को सूक्ष्म मार्गों एवं विभिन्न केन्द्रों में घुमाया जाता है। बन्ध — इनमें शरीर के कुछ संस्थानों को विशेष रूप से संकुचित और कड़ा किया जाता है। इन्हें श्वास के कुम्भक एवं शरीर के विभिन्न मार्गों में एकाग्रता रखकर किया जाता है। इसमें साधक में शारीरिक परिवर्तनों

के साथ मानसिक एवं सूक्ष्म परिवर्तन भी होते हैं। सूक्ष्म मार्गों की सजगता क्रियायोग के अभ्यास में सजगता को सूक्ष्म मार्गों में घुमाना पड़ता है। इससे शरीर में प्राण एवं चेतना शक्ति के सूक्ष्म प्रवाहों में परिवर्तन होते हैं। फलस्वरूप साधक चेतना के विभिन्न स्तरों में सूक्ष्म रूप से सामंजस्य स्थापित होता है और सहज रूप से प्रत्याहार और धारणा की स्थिति प्राप्त होती है।

### परमहंस योगानंद का यौगिक अवदान

परमहंस योगानंदजी ने इन विषयों पर अपनी व्यापक शिक्षाओं से लाखों लोगों के जीवन को गहराई से प्रभावित किया है

- क्रियायोग ध्यान का विज्ञान,
- सभी सच्चे धर्मों की अंतर्निहित एकता,
- शरीर, मन और आत्मा में संतुलित स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती की कला।

उनकी शिक्षाएँ और उनके द्वारा सिखाई गई ध्यान की प्रविधियाँ आज इन माध्यमों से सबके लिए उपलब्ध हैं

- योगदा सत्संग पाठमाला कृ. स्वाध्याय के लिए बनी एक व्यापक पाठ शृंखला जिसे स्वयं योगानंदजी ने शुरू किया था
- उनके द्वारा भारत तथा पड़ोसी देशों में अपनी शिक्षाओं को प्रसारित करने के उद्देश्य से स्थापित संस्था, वाईएसएस, की पुस्तकें, रिकॉर्डिंग और अन्य प्रकाशनय
- योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ इण्डिया के सन्यासियों द्वारा पूरे देश में वाईएसएस आश्रमों और ध्यान केंद्रों में आयोजित कार्यक्रम।

“कई सहरत्र सालों से भारत के योगियों, संतों और जीसस को ज्ञात ध्यान के स्पष्ट विज्ञान के द्वारा ईश्वर की खोज करने वाला कोई भी साधक अपनी चेतना का सर्वज्ञानी होने तक विस्तार कर अपने अंतःकरण में सर्वव्यापी परमात्मा के ज्ञान का उद्घाटन कर सकता है।” – (परमहंस योगानंद, योगी कथामृत पुस्तक से)

अपनी आत्मा में दिव्यता का अनुभव करते हुए, दिव्य आनंद को अपनी आत्मा में प्राप्त करना कृपया वह निधि है जो परमहंस योगानंदजी ने क्रियायोग की शिक्षा के माध्यम से हमें दी। क्रियायोग के दिव्य विज्ञान में ध्यान की अति उन्नत विधियाँ उपलब्ध हैं जिनके निष्ठा के साथ अभ्यास करने से परमात्मा का साक्षात्कार और सभी प्रकार के बंधनों से आत्मा को मोक्ष की प्राप्ति हो जाती है। यह राज योग या योग की सर्वोत्तम विधि है। जिससे दिव्य सत्य के साथ शाश्वत संबंध स्थापित हो जाता है। योग मार्ग में सफलता पाने के लिए सबसे तीव्र और सबसे अधिक प्रभावशाली विधि जो सीधे उर्जा और चेतना का प्रयोग करती है। यह सीधा मार्ग है जो आत्मज्ञान के एक विशेष तरीके पर बल देता है जिसे परमहंस योगानंदजी ने सिखाया है। विशेषतया, क्रिया राजयोग की एक ऐसी विकसित विधि है जो शरीर में प्रवाहित होने वाली ऊर्जा की धारा को सशक्त और पुनर्जीवित करती है जिससे हृदय और फेफड़ों की सामान्य गतिविधि स्वाभाविक रूप से धीमी हो जाती है। इसके फलस्वरूप चेतना, बोध के उच्चतर स्तर पर उठने लगती है जो क्रमशः धीरे-धीरे अंतःकरण में आंतरिक जागृति लाती है जो मन एवं इंद्रियों से प्राप्त होने वाले सुख के भाव से कहीं अधिक आनंदमय व गहरा आत्मसंतोष प्रदान करने वाली होती है। सभी धर्म ग्रंथ यह उपदेश देते हैं कि मनुष्य एक नाशवान शरीर नहीं है, बल्कि एक जीवंत अमर आत्मा है। प्राचीन काल से मानवता को प्रदान किया गया क्रियायोग उस राजमार्ग का उद्घाटन करता है जो शास्त्रों में वर्णित सत्य को सिद्ध करता है। क्रियायोग के विज्ञान का निष्ठा के साथ अभ्यास करने की अद्भुत क्षमता के विषय में परमहंस योगानंदजी ने घोषणा की थीय “यह गणित की तरह काम करता हैय यह कभी असफल नहीं हो सकता।”

भारत देश के आत्म जागृत संतों ने क्रियायोग के आध्यात्मिक विज्ञान की खोज बहुत पुराने समय में ही कर ली थी। भगवद्गीता में भगवान श्रीकृष्ण ने इसकी महिमा का वर्णन किया है। ऋषि पतंजलि ने अपने योग सूत्र में इसका उल्लेख किया है। परमहंस योगानंद जी ने कहा है कि यह ध्यान की पुरातन विधि जीसस क्राइस्ट व उनके शिष्यों सेंट जॉन, सेंट पॉल और दूसरे शिष्यों को भी ज्ञात थी। कलयुग के दौरान तमोगुण की प्रधानता वश कई शताब्दियों तक क्रियायोग लुप्त रहा। आधुनिक काल में महावतार बाबाजी ने इसका फिर से परिचय करवाया, जिनके शिष्य लाहिड़ी महाशय (वर्ष 1828 से 1895) पहले व्यक्ति थे जिन्होंने हमारे युग में इसके विषय में खुलकर बताया। बाद में बाबाजी ने लाहिड़ी महाशय के शिष्य स्वामी श्रीयुक्तेश्वर गिरी (वर्ष 1855 से 1936) को परमहंस योगानंदजी को यह योग विज्ञान सिखाने और पश्चिम जगत में जाकर सारे संसार को यह विधि सिखाने का आदेश दिया। परमहंस योगानंदजी को उनके पूजनीय गुरुओं ने क्रियायोग का पुरातन विज्ञान सारे विश्व को सिखाने के लिए चुना था और इसी उद्देश्य से उन्होंने योगदा सत्संग सोसाइटी की भारत में 1917 में और अमेरिका में सेल्फ-रिलाइजेशन फेलोशिप की 1920 में स्थापना की। जो विज्ञान पुराने समय में केवल कुछ समर्पित, निष्ठावान, जितेंद्र शिष्यों को ही सिखाया जाता था जो एकांत में रहकर सन्यासियों का जीवन व्यतीत करते थे, वह आधुनिक समय में भारत के महान गुरुओं ने सबको उपलब्ध कराया है, परमहंस योगानंदजी एवं उनके द्वारा स्थापित संस्थाओं के माध्यम से (योगदा सत्संग सोसाइटी एवं सेल्फ-रिलाइजेशन फेलोशिप) योगानंदजी ने लिखा हैरू “1920 में मेरे अमेरिका आने से पहले मुझे आशीर्वाद देते समय महावतार बाबाजी ने मुझसे कहा था कि मुझे इस पवित्र कार्य के लिये चुना गया थारू ‘मैंने तुमको पश्चात्य जगत् में क्रियायोग का प्रसार करने के लिये चुना है। बहुत वर्ष पहले मैं तुम्हारे गुरु युक्तेश्वर से एक कुम्भ मेले में मिला थाय तब मैंने उनसे कहा था कि मैं तुम्हें उनके पास प्रशिक्षण के लिये भेजूंगा।’ बाबाजी ने तब भविष्यवाणी की थीरू ‘ईश्वर-साक्षात्कार की वैज्ञानिक प्रविधि, क्रियायोग का अन्ततः सब देशों में प्रसार हो जायेगा और मनुष्य को अनन्त परमपिता के व्यक्तिगत इन्द्रियातीत अनुभव द्वारा यह राष्ट्रों के बीच सौमनस्य-सौहार्द स्थापित कराने में सहायक होगा।”

## क्रियायोग पथ की ध्यान की विधियां

### 1. शक्ति-संचार की प्रविधि

परमहंस योगानन्दजी द्वारा वर्ष 1916 में विकसित की गई मनोभौतिक व्यायाम प्रणाली की श्रंखला शरीर को ध्यान के लिए तैयार करती है। नित्य प्रति के अभ्यास से मानसिक व बौद्धिक विश्राम प्राप्त होता है तथा उर्जस्वी संकल्प शक्ति का विकास होता है। सांस, प्राण वायु और एकाग्रता का प्रयोग करके यह विधि साधक को अपनी इच्छा अनुसार ऊर्जा अपने शरीर में आकर्षित करने में समर्थ बनाती है जिससे शरीर के अंगों का शुद्धिकरण होता है और साथ ही वह अधिक पुष्ट भी हो जाते हैं। शक्ति-संचार व्यायाम जो लगभग 15 मिनट में पूरे किए जाते हैं दबाव दूर करने व तंत्रिका तंत्र का तनाव मिटाने की विधियों में से एक सबसे अधिक प्रभावशाली विधि है। ध्यान से पहले इसका अभ्यास करने से चेतना की शांत, अंतर्मुखी अवस्था पाने में बहुत सहायता मिलती है।

### 2. एकाग्रता की हंसः प्रविधि

हंसः प्रविधि एकाग्रता की सुप्त शक्तियों को जाग्रत करने में सहायता करती है। इस प्रविधि के अभ्यास से साधक बाह्य विकर्षणों से अपने विचारों और प्राणशक्ति को हटा कर उन्हें किसी वांछित लक्ष्य की प्राप्ति पर या फिर किसी समस्या के समाधान के लिए केंद्रित करना सीखता है। अथवा साधक उस एकाग्र किये गए मन को अंतर में स्थित दिव्य चेतना का बोध प्राप्त करने के लिए प्रयोग कर सकता है।

### भगवान कृष्ण तथा क्रियायोग

परमहंस योगानन्दजी के अत्यंत आवश्यक धार्मिक उद्देश्यों में से एक यह था कि "भगवान कृष्ण द्वारा सिखाए गए मूल योग की और जीसस क्राइस्ट द्वारा दी गई ईसाई धर्म की मूल शिक्षाओं की पूर्णरूपेण एकता और साम्यता को प्रत्यक्ष रूप में प्रस्तुत करना। इसके द्वारा उनका लक्ष्य यह सिद्ध करना भी था कि इन दोनों धर्मों के सैद्धांतिक सत्य ही सभी धर्मों की वैज्ञानिक बुनियाद हैं।"

"अन्य भक्त प्राण के भीतर जाते श्वास को अपान के बाहर जाते प्रश्वास में, तथा अपान के बाहर जाते प्रश्वास को प्राण के भीतर जाते श्वास में हवन करते हैं, और इस प्रकार प्राणायाम (क्रियायोग की प्राणशक्ति पर नियन्त्रण की प्रविधि) के निष्ठावान् अभ्यास द्वारा श्वास एवं प्रश्वास के कारण को रोक देते हैं (सांस लेना अनावश्यक बना देते हैं)।"—

भगवद्गीता, 4/ 29

### 3. ओम् प्रविधि

ध्यान की ओम् प्रविधि से साधक अपनी एकाग्रता की शक्ति को उच्चतम लक्ष्य की प्राप्ति के लिए प्रयोग करना सीखता है— यानि अपने ही आत्म-स्वरूप के दिव्य गुणों को पहचानने एवं विकसित करने के लिए। यह पुरातन विधि सिखाती है ओमकार के रूप में सर्वव्यापी दिव्य शक्ति का अनुभव किस प्रकार किया जा सकता है, उस दिव्य शक्ति का जो संपूर्ण सृष्टि का सृजन करती है और उसका पालन-पोषण करती है। यह प्रविधि चेतना का विस्तार करती है जिससे साधक अपने शरीर और मन के परिसीमनों को लांघकर अपनी अनंत क्षमताओं का आनंदमय बोध प्राप्त करता है।

### 4. क्रियायोग की विधि

क्रिया प्राणायाम करने की राजयोग की एक विकसित विधि है। क्रिया मस्तिष्क व मेरुदंड में सूक्ष्म प्राण ऊर्जा को सुदृढ़ एवं पुनर्जीवित करती है। भारत के प्राचीन ऋषियों ने मस्तिष्क और मेरुदंड को जीवन के वृक्ष के रूप में निरूपित किया था। प्राण ऊर्जा एवं चेतना, प्रमस्तिष्कमेरु में स्थित सूक्ष्म ऊर्जा केंद्रों, जिन्हें चक्र कहते हैं, के द्वारा प्रवाहित होने वाली ऊर्जा तंत्रिका तंत्र एवं शरीर के प्रत्येक अंग, ऊतकों, कोशिकाओं का पोषण करती है। योगियों ने यह खोज निकाला था कि विशेष क्रियायोग की विधि के प्रयोग द्वारा प्राण ऊर्जा को निरंतर ऊपर और नीचे मेरुदंड के मार्ग से प्रवाहित करके, यह संभव है कि व्यक्ति का आध्यात्मिक विकास और चेतना बहुत अधिक तीव्र गति से किया जा सके।

प्रयोग का सही अभ्यास हृदय तथा फेफड़ों और तंत्रिका तंत्र की सामान्य गतिविधियों को स्वाभाविक रूप से धीमी गति में पहुंचा देता है जिससे शरीर और मन में आंतरिक शांति भर जाती है तथा बाहरी जगत में होने वाली हलचल जो विचारों, भावनाओं और इंद्रियों के विषयों के ग्रहण करने से उत्पन्न होती हैं, उन्हें शांत किया जा सकता है। स्थिर अंतःकरण की स्पष्ट अवस्था में, साधक को एक गहरी शांति का अनुभव होता है और वह स्वयं को अपनी आत्मा के और परमात्मा की चेतना के बहुत निकट अनुभव करता है। भगवद्गीता में भगवान् श्रीकृष्ण ने क्रियायोग की चर्चा दो बार की है। एक श्लोक में वे कहते हैं "अपान वायु में प्राणवायु के हवन द्वारा और प्राणवायु में अपान वायु के हवन द्वारा योगी प्राण और अपान, दोनों की गति को रुद्ध कर देता है और इस प्रकार वह प्राण को हृदय से मुक्त कर लेता है और प्राणशक्ति पर नियंत्रण प्राप्त कर लेता है।" तात्पर्य यह है कि "योगी फेफड़ों और हृदय की कार्यशीलता को शान्त कर प्राणशक्ति की उस अतिरिक्त आपूर्ति की सहायता से शरीर में होने वाले झस को रोक देता है और अपान को नियंत्रण में कर वह शरीर में वृद्धत्व लाने वाले परिवर्तनों को भी रोक देता है। इस प्रकार झस और वृद्धि, दोनों को रोककर योगी प्राण-नियंत्रण सीख लेता है।"

**बाबाजी ने लाहिड़ी महाशय से कहा था:** "इस 19वीं शताब्दी में जो क्रियायोग में विश्व को तुम्हारे माध्यम से दे रहा हूँ, यह उसी विज्ञान का पुनरुत्थान है जो श्रीकृष्ण ने सहस्राब्दियों पहले अर्जुन को दिया था और जो बाद में पतंजलि, ईसामसीह, सेंट जॉन, सेंट पॉल और ईसामसीह के अन्य शिष्यों को प्राप्त हुआ।"

ध्यान वह विज्ञान है जो आत्मा को अनंत आत्मा या परमात्मा से पुनः एकाकार करता है। गहराई से नित्य ध्यान का अभ्यास करने से आप अपनी आत्मा को जागृत कर सकते हैं कृ अपने अस्तित्व के केंद्र में दिव्य चेतना के शाश्वत आनंद का अनुभव। अपनी आत्मा के असीमित कोष को खोलने की समय-सिद्ध विधि है योग एवं ध्यान। यह विचार करने की

अस्पष्ट मानसिक प्रक्रिया या दार्शनिक विवेचना नहीं है। यह सीधी विधि है जीवन के भटकाव और वैचारिक उथल-पुथल को शांत कर अपने असली स्वरूप का उदघाटन करने की कृ उस स्वरूप का जो अद्भुत और दिव्य है। ध्यान के अनुशासन द्वारा हम अपने अंतर्जगत में ध्यान एकाग्र करना सीखते हैं जहां हमें अपने अंदर के उस धाम का अनुभव होता है जहां अचल शांति एवं आनंद का निवास है। जैसे-जैसे ध्यान में गहरे उतरने लगते हैं आपको निरंतर बढ़ती आंतरिक शांति व आनंद का अनुभव होता है जो आपकी आत्मा से प्रकट होता है। अति उन्नत अवस्था में अपनी आत्मा को परमात्मा के साथ पूर्णतया एकाकार हो जाने का अनुभव होने लगता है। ध्यान का यही उद्देश्य है परम आनंदमय चेतना की उत्कृष्ट अवस्था, आनंदमय दिव्य तादात्म्य जिसे समाधि कहते हैं। ध्यान के बहुत से लाभ हैं। नित्य प्रति अभ्यास के द्वारा शरीर, मन तथा अंतःकरण में सूक्ष्म बदलाव आने लगते हैं। कुछ लाभ तुरंत ही दिखाई देने लगते हैं। लेकिन कुछ समय के साथ धीरे-धीरे आते हैं जिन्हें स्पष्ट दिखाई देने में समय लगता है।

- ध्यान का सबसे प्रथम लाभ है आंतरिक शांति, साथ ही बेहतर समझ, स्पष्ट सोच और अंतःकरण से मार्गदर्शन प्राप्त होना।
- जीवन के दिन प्रतिदिन के क्रियाकलापों को करने में ध्यान से निष्कृता एवं अंतर्बोध प्राप्त होता है। इससे साधक की एकाग्रता व क्षमता बढ़ती है और काम के प्रति रुझान में सुधार होता है।
- संबंधों व पारिवारिक जीवन में अधिक सूझबूझ, समन्वय एवं सुख झलकने लगता है। दूसरों के साथ आदान-प्रदान की भावना उत्पन्न होती है और निष्काम प्रेम भाव जागृत हो जाता है।
- शरीर में प्राण ऊर्जा का संतुलन बेहतर होने लगता है जिससे तनाव दूर होता है और स्वास्थ्य तथा उल्लास बढ़ते हैं।
- सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि ध्यान साधक की चेतना को परमात्मा की चेतना से एकाकार करता है जिससे जीवन के उतार-चढ़ाव के बीच साधक के अंतरूकरण में स्थाई आंतरिक प्रसन्नता बनी रहती है।

यह परिणाम निष्ठा व समर्पण के साथ निरंतर प्रयास करने और इच्छाशक्ति का प्रयोग कर, तब तक डटे रहने से आते हैं जब तक जीवन का परम लक्ष्य जो कि कृ सदा नया लगने वाला आनंद और आत्म साक्षात्कार द्वारा परमात्मा से एकात्म होना है, प्राप्त नहीं हो जाते।

“ध्यान का अभ्यास किए बिना आप चाहे और सब कुछ करते रहें आपको उस उल्लास का अनुभव नहीं होगा जो विचारों को शांत होने के बाद मन को परमात्मा में लीन करने पर प्राप्त होता है।” —(परमहंस योगानन्द, योगी कथामृत पुस्तक से)

ध्यान इश्वर-साक्षात्कार का विज्ञान है। यह विश्व का सबसे अधिक व्यावहारिक विज्ञान है। यदि संसार के अधिक से अधिक लोग आत्मज्ञान के लाभदायक परिणामों को समझने लगे तो वे सभी ध्यान करने लगेंगे। ध्यान का परम उद्देश्य परमात्मा की चेतना की अनुभूति करना और उनके साथ आत्मा की शाश्वत एकता प्राप्त करना है। सीमित मानवीय क्षमताओं को सृष्टिकर्ता की सर्वव्यापी व सर्व शक्तिमान सत्ता से एकाकार करने से अधिक उपयोगी और महत्वपूर्ण भला दूसरी कौन सी उपलब्धि हो सकती है? इश्वर-साक्षात्कार साधक के जीवन को परमात्मा की परम शांति, प्रेम, आनंद, शक्ति और विवेक से परिपूर्ण कर देता है। ध्यान एकाग्रता का उत्कृष्ट रूप में प्रयोग करना है। भटकावों से ध्यान को मुक्त कर अपनी रुचि के किसी विचार पर केंद्रित करना ही एकाग्रता है। ध्यान एकाग्रता का विशिष्ट रूप है जिसमें ध्यान को हर प्रकार के भटकाव व अशांति से हटाकर परमात्मा पर केंद्रित किया जाता है। ध्यान इसलिए परमात्मा को खोजने के लिए एकाग्रता का व्यावहारिक प्रयोग है। परमात्मा की विद्यमानता का पहला प्रमाण है अनिर्वचनीय शांति। यह शांति ऐसे आनंद उल्लास में खिलती है जो साधारण मनुष्य की समझ से नितांत परे है। एक बार भी यदि आप सत्य व जीवन के मूल स्रोत की अनुभूति कर लेते हैं तो संपूर्ण प्रकृति आपके साथ संवाद करने लगती है।

### निष्कर्ष

क्रियायोग स्वास्थ्य सम्पत्ति है। इसके अभ्यास से मन पर नियंत्रण प्राप्त होता है। साधक का बौद्धिक विकास होता है। क्रियायोग के अभ्यास से व्यक्तित्व का विकास होता है। साधक की आध्यात्मिक प्रगति होती है। क्रियायोग एक ऐसी विधि है जो मनुष्य की प्राकृतिक शक्तियों एवं ऊर्जाओं में संतुलन और सामंजस्य स्थापित करती है। क्रियायोग पुराने संस्कारों को नष्ट करके आन्तरिक शक्ति को नये रूप से रूपांतरित करने की एक अनुपम विधि है। जिस प्रकार पारस-मणि लोहे को स्वर्ण बनाता है, उसी प्रकार क्रियायोग के अभ्यास से मनुष्य की स्थूल चेतना और मलिन अन्तःकरण शुद्ध होकर आध्यात्मिक शक्ति से चमकने लगते हैं। क्रियायोग के नियमित अभ्यास से साधक की शक्तियां संगठित होने लगती हैं और वह मंडल के रूप में सूक्ष्म शक्तियों का केन्द्र बन जाता है। योग मार्ग में सफलता पाने के लिए सबसे तीव्र और सबसे अधिक प्रभावशाली विधि जो सीधे उर्जा और चेतना का प्रयोग करती है। यह सीधा मार्ग है जो आत्मज्ञान के एक विशेष तरीके पर बल देता है जिसे परमहंस योगानन्दजी ने सिखाया है। विशेषतया, क्रिया राजयोग की एक ऐसी विकसित विधि है जो शरीर में प्रवाहित होने वाली ऊर्जा की धारा को सशक्त और पुनर्जीवित करती है जिससे हृदय और फेफड़ों की सामान्य गतिविधि स्वाभाविक रूप से धीमी हो जाती है। इसके फलस्वरूप चेतना, बोध के उच्चतर स्तर पर उठने लगती है जो क्रमशः धीरे-धीरे अंतःकरण में आंतरिक जागृति लाती है। अतः उपर्युक्त विवेचन से स्पष्ट होता है कि साधक को अपने दैनन्दिन जीवन में सतत् क्रियायोग का अभ्यास करते हुए चेतना की उच्चन्तम स्थिति को प्राप्त करना चाहिए।

### सन्दर्भ

1. सरस्वती स्वामी विज्ञानानन्द (1998) योग विज्ञान, योग निकेतन ट्रस्ट, मुनि की रेती, ऋषिकेश, पृ.सं—(8)
2. पतञ्जलि योग दर्शन —1/2, गीताप्रेस गोरखपुर
3. श्रीमद् भागवद्गीता—2/48, गीताप्रेस गोरखपुर
4. श्रीमद् भागवद्गीता—2/50, गीताप्रेस गोरखपुर
5. सरस्वती स्वामी सत्यानंद (1996) तंत्र क्रिया, योग विज्ञान बिहार योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार पृ. 637

6. परमहंस हरिहरानंद, (2014) क्रियायोग, प्रज्ञा मिशन, जगतपुर, कटक ओड़िशा, पृ.सं. 60
7. पतञ्जलि योगदर्शन –2/1, गीताप्रेस, गोरखपुर
8. सरस्वती स्वामी सत्यानंद (1996) तंत्र, क्रिया, योग विज्ञान, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, पृ. (637–639) 9. सरस्वती स्वामी सत्यानंद (1996) तंत्र, क्रिया, योग विज्ञान, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर, बिहार पृ. (639–640) 10. पतञ्जलि योग दर्शन– 2/54, गीताप्रेस, गोरखपुर
9. पतञ्जलि योग दर्शन– 3/1, गीताप्रेस, गोरखपुर
10. पतञ्जलि योग दर्शन– 3/2, गीताप्रेस, गोरखपुर
11. पतञ्जलि योग दर्शन– 3/3, गीताप्रेस, गोरखपुर
12. पतञ्जलि योग दर्शन– 2/46, गीताप्रेस, गोरखपुर
13. पतञ्जलि योग दर्शन– 2/49, गीताप्रेस, गोरखपुर
14. परमहंस योगानंद, जीवन जीने की कला, योगदा सत्संग सोसायटी
15. परमहंस योगानंद, मानव की निरंतर खोज, योगदा सत्संग सोसायटी
16. परमहंस योगानंद, ईश्वर दृअर्जुन संवाद, श्रीमद् भगवद्गीता, योगदा सत्संग सोसायटी
17. परमहंस योगानंद –योगी कथामृत, योगदा सत्संग सोसायटी
18. परमहंस योगानंद–द एसेन्स ऑफ क्रियायोगा, योगदा सत्संग सोसायटी