ISSN -2393-8048, July-December 2015, Submitted in July 2015, iajesm2014@gmail.com

योगिक क्रिया से अभिप्राय एवं इसका महत्व

नितिन कुमार, अनुसन्धान विद्वान् योग, बुंदेलखंड विश्वविधालय, झाँसी
डॉ मीना कुमारी, अनुसन्धान पर्वेक्षक योग, बुंदेलखंड विश्वविधालय, झाँसी

क्रिया योग एक प्राचीन ध्यान की तकनीक है, जिससे हम प्राण शक्ति और अपने श्वास को नियंत्रण में ला सकते हैं। यह तकनीक एक व्यापक आध्यात्मिक जीवन का हिस्सा है, जिसमे शामिल हैं अन्य ध्यान कीं तकनीक अवं सात्विक जीवन शैली। क्रिया योग की तकनीक शतकों तक रहस्य में छिपी हुई थी। यह तकनीक 1861 में पुनरुज्जीवित हुई जब महान संत महावतार बाबाजी ने यह तकनीक अपने शिष्य लाहिड़ी महाशय को सिखाई। लाहिड़ी महाशय ने फिर यह तकनीक अपने शिष्यों को सिखाई, जिनमे से एक स्वामी श्री युक्तेश्वर जी थे, जिन्होंने अपने शिष्यों को यह तकनीक सिखाई, जिनमे से एक परमहंस योगानंद जी थे। योगानंद जी ने फिर अपनी किताब 'एक योगी की आत्मकथा' के द्वारा और पश्चिमी देशों में इसके शिक्षण द्वारा क्रिया योग को प्रचलित किया।

क्रिया योग की उत्पत्ति

इस परम्परा का प्रारंभ शिव योग के पारंगत सिद्ध योगियों ने किया द्य सिद्ध अगस्त्य और सिद्ध बोगनाथ की शिक्षाओं को संश्लेषित कर क्रिया बाबाजी नागराज ने क्रिया योग के वर्तमान रूप का गठन किया द्य हिमालय पर्वत पर स्थित बद्रीनाथ में सन् 1954 और 1955 में बाबाजी ने महान योगी एस. ए. ए. रमय्या को इस तकनीक की दीक्षा दी

1983 में योगी रमय्या ने अपने शिष्य मार्शल गोविन्दन को 144 क्रियाओं के अधिकृत शिक्षक बनने से पहले उन्हें अनेक कठोर नियमों का पालन करने को कहा द्य मार्शल गोविन्दन पिछले 12 वर्षों से क्रिया योग का अनवरत अभ्यास कर रहे थे द्य प्रति सप्ताह 56 घंटे अभ्यास करने के अतिरिक्त उन्होंने 1981 में श्री लंका के समुद्र तट पर एक वर्ष मौन तपस्या की थी

गुरु के दिये हुए अतिरिक्त शर्तों को पूरा करने में गोविन्दन जी को तीन वर्ष और लगे द्य इतना होने पर योगियार ने उन्हें प्रतीक्षा करते रहने को कहा द्य योगियार अक्सर कहते थे कि शिष्य को गुरु अर्थात बाबाजी के चरणों तक पंहुचा देना भर ही उनका काम था द्य 1988 में क्रिस्मस की पूर्व संध्या पर गहन आध्यात्मिक अनुभूति के दौरान गोविन्दन जी को सन्देश मिला कि वो अपने शिक्षक के आश्रम और उनका संगठन छोड़ कर लोगों को क्रिया योग में दीक्षा देना शुरू करें

इसके बाद मार्शल गोविन्दन के जीवन की दिशा गुरु की प्रेरणा से प्रकाशमान हुई द्य 1989 से उनका जीवन इस नयी दिशा में अग्रसर हुआ द्य लोगों तक इस शिक्षा को लाने के द्वार खुलते गए, मार्ग प्रशस्त होता गया द्य इस कार्य में अन्तःप्रज्ञा और अंतर–दृष्टि के माध्यम से गुरु का मार्गदर्शन निरंतर मिलता रहा द्य गोविन्दन जी ने मोंट्रियल में ही साप्ताहांत में क्रिया योग सिखलाना शुरू किया

क्रिया योग पर उनकी पहली पुस्तक का प्रकाशन 1991 में हुआ और इसके बाद वे सारी दुनिया में कई जगहों पर साप्ताहांत दीक्षा शिविर आयोजित करने लगे द्य तब से गुरु के प्रकाश से ज्यादा से ज्यादा लोगों को आलोकित करना ही उन्हें आनंदित करता है द्य अब तक 20 से अधिक देशों में फैले हुए 10,000 से ज्यादा लोग आध्यात्म कि इस बहुमूल्य वैज्ञानिक प्रणाली से जुड़ चुके हैं द्य उन्होंने क्रिया योग के 16 शिक्षकों को भी प्रशिक्षित किया है

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 उद्घाटन किया है। परमहंस योगानन्दजी ने कहा

है कि यह ध्यान की पुरातन विधि जीसस क्राइस्ट व उनके शिष्यों संेट जॉन, संेट 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 योगानन्दजी को यह योग विज्ञान सिखाने और पश्चिम जगत में जाकर सारे संसार को यह विधि सिखाने का आदेश दिया।

परमहंस योगानन्दजी 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–रियलाइजेशन 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 संन्यासियों का जीवन व्यतीत करते थे, वह आधुनिक समय में भारत के महान गुरुओं ने सबको उपलब्ध कराया है, परमहंस योगानन्दजी एवं उनके द्वारा स्थापित संस्थाओं के माध्यम से (योगदा सत्संग सोसाइटी एवं सेल्फ–रियलाइजेशन फे़लोशिप)।

योगानन्दजी ने लिखा है : "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 था : 'मैंने तुमको पाश्चात्य 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 थी : '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–सौहार्द्र स्थापित कराने में सहायक होगा।' "

योगिक क्रिया शरीर की आंतरिक शुद्धि की विशेष तकनीक है जिसका वर्णन हठयोग के ग्रंथों में पाया जाता है योगी को योगी ने अपने अनुभव और अभ्यास द्वारा इंहें भी विकसित किया है जिस प्रकार हम सामान्य मनुष्य अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए दांतो की सफाई वालों की सफाई स्नान धुले वस्त्र पहनना आदि दैनिक नित्य कर्म करते हैं उसी प्रकार एक योगी योग साधना में लीन होने से पूर्व शरीर की आंतरिक शुद्धि के लिए श्रेष्ठ कर्मों का सहारा लेता है एवं का योग साधना में योग का अभ्यास करता है उन्हें कहते हैं कपालभाति योग द्वारा शरीर में तत्वों को बाहर निकालने का प्रयास किया जाता है अनावश्यक मानवाधिकार शरीर में जमा हो गया तो लोगों को जन्म देते हैं उन अंगों की कार्य क्षमता को काफी कम कर देते हैं विभिन्न रोगों की चिकित्सा करने योग्य कर्म का विशेष महत्व है योग चिकित्सा प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति की शुरुआत ही शर्मा द्वारा की जाती है यहां हम शरीर में संज्ञा संस्थान की स्थिति के अनुसार ऊपर या नीचे की तरफ बढ़ते हुए शब्द कर्मो का वर्णण करेंगे सर्वप्रथम मस्तिष्क के लिए कपालभाति उस के नेत्रों के लिए तड़पना चित्रों के लिए नैतिक आशा शुद्धि के लिए 23 उद्देश्यों के लिए न्याय एवं अंत में संपूर्ण अध्ययन के लिए शंख प्रक्षालन का अभ्यास करना उचित रहता है

क्रियायोग का उद्देश्य एवं महत्व

महर्षि पतंजलि ने साधनपाद के दूसरे सूत्र में क्रियायोग का फल या क्रियायोग का उद्देश्य बताया है–

'समाधिभावनार्थः क्लेशतनुकरणार्थष्च। योगसूत्र 2‍2 अर्थात् यह क्रियायोग समाधि की सिद्धि देने वाला तथा पंचक्लेशों को क्षीण करने वाला है।

महर्षि मानते है कि मनुष्य के पूर्व जन्म के संस्कार हर जन्म में अपना प्रभाव दिखाते है और ये क्लेश मनुष्य हर जन्म में भोगना पडता है। पूर्व जन्म के संस्कारों से जुडे रहने के कारण के अपना प्रभाव दिखाते है। इन क्लेशों का पूर्णतया क्षय बिना आत्मज्ञान के नहीं होता हैं। परन्तु क्रिया योग की साधना से इन्हें कम या क्षीण किया जा सकता है और मोक्ष प्राप्ति की साधना के मार्ग में बढा जा सकता है।

क्रियायोग की साधना से समाधि की योग्यता आ जाती है। क्रियायोग से यह क्लेश क्षीण होने लगते है क्लेशों के क्षीर्ण होने से ही मन स्थिर हो पाता है। पंचक्लेश यदि तीव्र अवस्था में है तब उस स्थिति में समाधि की भावना नहीं हो पाती है।

तप स्वाध्याय व ईश्वर प्राणिधान या कर्म भक्ति ज्ञान के द्वारा क्लेषों को क्षीण कर समाधि का मार्ग प्रशस्त किया जा सकता है। क्रियायोग के द्वारा जीवन को उत्कृष्ट बनाकर समाधि की प्राप्ती की जा सकती है। क्रियायोग के अन्तर्गत तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्राणिधान की साधना आती है। जिसमें कि कर्मयोग, ज्ञानयोग तथा भक्तियोग का सुन्दर समन्वय समाहित है। शास्त्रों में तप के महत्व का वर्णन इस प्रकार किया है–

'यद् दुश्करं दुराराध्य दुर्जयं दुरतिक्रमम्।
तत्सर्व तपस्या साध्यातपो हि दुरतिक्रमम्।।'

संसार में जो भी दुसाध्य व अति कठिन कार्य है, उन कठिन से कठिन कार्य को करने में कोई भी समर्थ नहीं होता है। उन कार्यों को तप के द्वारा सिद्ध किया जा सकता है। शास्त्रों में तप को मोक्ष प्राप्ति का साधन कहा है। तप के द्वारा मन वचन तथा अपनी इन्द्रियो को तपाने से जन्म जमान्तरों के पाप भस्मीभूत हो जाते है। कूमपूराण में कहा गया है–

योगाग्निर्दहति क्षिप्रमषेशं पाप पन्जरम।
प्रसन्नं जायतेज्ञानं ज्ञानान्निर्वाणमृच्छति।।'

अर्थात् तपस्या से जो योग की अग्नि उत्पन्न होती है। वह शीघ्र ही मनुष्य के सभी पाप समूहों को दग्ध कर देती है। और पापों के क्षय हो जाने पर ऐसे ज्ञान का उदय होता है। जिससे कि मुक्ति की प्राप्ति हो जाती है। और योगी पुरुष का बन्धन उसी प्रकार टूट जाता है, जिस प्रकार बाज पक्षी बन्धन रस्सी को काट कर आकाश में उड. जाता हे। वह संसार रुपी बन्धन से मुक्त हो जाता है।

ईश्वर प्रणिधान ईंष्वर के प्रति समर्पण ही हमारे समस्त दुखों, कल्मश कशायों का अन्त है। जिसमें की अपना अस्तित्व समाप्त कर उस परमात्मा के अस्तित्व का भान होता। जिसमें कि अपना अस्तित्व मिटने पर समाधि का आनन्द होने लगता है। महर्षि पतंजलि ईश्वर प्रणिधान का फल बताते हुए कहते है–

'समाधिसिद्धिरीष्वरप्रणिधानात्'। योगसूत्र 2‍45

अर्थात् ईश्वर प्रणिधान से समाधि की सिद्धि होती है। ईश्वर के आशीर्वाद से उसकी समस्त चित्त की वृत्तियॉ समाप्त हो जाती है। जिससे कि वह मोक्ष को प्राप्त होता है।

अतः हम कह सकते है कि वर्तमान जीवन में तप स्वाध्याय व ईश्वरप्रणिधान का अत्यन्त महत्व है। क्योंकि तप कर्म के लिए प्रेरित करते है जो कि कर्मयोग है। कर्मयोगी ही कर्मों को कुशलता पूर्वक कर सकता है। तप, कठिन परिश्रम व्यक्ति को कर्मयोगी बनाती है। अतः कर्मों में कुशलता लाने के लिए तप नितान्त आवश्यक है।

वही स्वाध्याय साधक के ज्ञानयोगी बनाता है। स्वाध्याय से विवेकज्ञान की प्राप्ति होती है। क्या सही है, क्या गलत है का ज्ञान साधक को होता हे। जो कि प्रगति या उन्नति के मार्ग में अति

आवश्यक है। स्वाध्याय के द्वारा श्रेष्ठ साहित्यों का अध्ययन करते हुए आत्मानुसंधान की ओर साधक बढता है। तथा स्वयं ही वह प्रभु की शरण का आश्रय लेते है।

निष्कर्ष

योगिक क्रिया शरीर की आंतरिक शुद्धि की विशेष तकनीक है जिसका वर्णन हठयोग के ग्रंथों में पाया जाता है योगी को योगी ने अपने अनुभव और अभ्यास द्वारा इंहें भी विकसित किया है जिस प्रकार हम सामान्य मनुष्य अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए दांतो की सफाई वालों की सफाई स्नान धुले वस्त्र पहनना आदि दैनिक नित्य कर्म करते हैं उसी प्रकार एक योगी योग साधना में लीन होने से पूर्व शरीर की आंतरिक शुद्धि के लिए श्रेष्ठ कर्मों का सहारा लेता है एवं का योग साधना में योग का अभ्यास करता है उन्हें कहते हैं कपालभाति योग द्वारा शरीर में तत्वों को बाहर निकालने का प्रयास किया जाता है अनावश्यक मानवाधिकार शरीर में जमा हो गया तो लोगों को जन्म देते हैं उन अंगों की कार्य क्षमता को काफी कम कर देते हैं विभिन्न रोगों की चिकित्सा करने योग्य कर्म का विशेष महत्व है योग चिकित्सा प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति की शुरुआत ही शर्मा द्वारा की जाती है यहां हम शरीर में संज्ञा संस्थान की स्थिति के अनुसार ऊपर या नीचे की तरफ बढ़ते हुए शब्द कर्मो का वर्णण करेंगे सर्वप्रथम मस्तिष्क के लिए कपालभाति उस के नेत्रों के लिए तड़पना चित्रों के लिए नैतिक आशा शुद्धि के लिए 23 उद्देश्यों के लिए न्याय एवं अंत में संपूर्ण अध्ययन के लिए शंख प्रक्षालन का अभ्यास करना उचित रहता है

संदर्भ ग्रन्थ सूची

- इण्डियन एकेडमी ऑफ क्लीनिकल साइकेट्री – हिन्दुस्तान टाइम्स, 10 अक्टूबर, 2000, पटना।
- कर्मानन्द, स्वामी (1979): मिस्ट्रीज ऑफ द पीनियल, बिहार स्कूल ऑफ योगा, 17(3).
- काल्डवैल क्रिस्टीन (2003) : योग विज्ञान सुलझाएगा व्यक्तित्व विघटन की गुत्थी, अखंड ज्योति पत्रिका, अप्रेल, अखंड ज्योति संस्थान मथुरा, पृ. 15
- ग्रीन, ई.ई. – द वेराइटीस ऑफ हीलिंग एक्सपीयरेंस – एक्सप्लोरिंग साइकिक फिनोमिना इन हीलिंग मे बायोफीडबैक फॉर माइण्ड, बॉडी सेल्फ रेग्युलेशन, हीलिंग एण्ड क्रियेटीविटी : एकेडमी ऑफ पैरासाइकोलॉजी एण्ड मेडिसिन (स्टेनफोर्ड यूनिवर्सिटी).
- गौड़, शिव कुमार (2000) : वैयक्तिक एवं सामाजिक स्वस्थ वृत्तम, नाथ पुस्तक भंडार रोहतक, पृ. 300
- ब्रह्मवर्चस (2003) : योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, प्रकाशन गायत्री ट्रस्ट शाुतिकुंज हरिद्वार, पृ. 21
- स्वामी, रामदेव (2005) : योग साधना व योग चिकित्सा रहस्य, दिव्य प्रकाशन ट्रस्ट हरिद्वार, पृ. 1
- विश्व स्वास्थ्य संगठन (2000)– राष्ट्रीय सहारा दैनिक पत्र, 06 अप्रैल।
- सन्यासी, सुदर्शन (2004): आसनों का मनोचिकित्सकीय महत्व, योगविद्या,, शिवानन्द मठ, मुंगेर, भारत, 3(4), पृ0 44–51.
- सरस्वती, स्वामी सत्यानंद (2001) : योग प्रदीप, अंक 5, योग प्रकाशन ट्रस्ट मुंगेर, पृ० 410–412.
- सरस्वती, स्वामी सत्यानंद (1996) : आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, तृतीय संस्करण, योग प्रकाशन ट्रस्ट मुंगेर

- सिंह (2011) : व्यक्तित्व का मनोविश्लेशणात्मक सिद्धांत, व्यक्तित्व का मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास

SHRADHA EDUCATIONAL ACADEMY