National Journal of
Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177
NJHSR 2025; 1(61): 111-116
© 2025 NJHSR
www.sanskritarticle.com

डॉ. श्याम सुन्दर पाल
सहायक आचार्य, योग विभाग,
इंदिरा गांधी राष्ट्रीय जनजातीय-
विश्वविद्यालय, अमरकंटक (म.प्र.)

डॉ अशोक भास्कर
सह- आचार्य एवं विभागाध्यक्ष,
योग विभाग,
इंदिरा गांधी राष्ट्रीय जनजातीय-
विश्वविद्यालय, अमरकंटक (म.प्र.)

Correspondence:
डॉ. श्याम सुन्दर पाल
सहायक आचार्य, योग विभाग,
इंदिरा गांधी राष्ट्रीय जनजातीय-
विश्वविद्यालय, अमरकंटक (म.प्र.)

वर्तमान परिपेक्ष्य में क्रियायोग की उपयोगिता: एक अनुशीलन

डॉ. श्याम सुन्दर पाल, डॉ अशोक भास्कर

सारांश - मानव जीवन बहुत ही छोटा है एवं वह अनेक कठिनाइयों और बाधाओं से घिरा है अतः सभी विद्वान एवं बुद्धिमान व्यक्तियों का यह कर्तव्य है कि वे सभी आध्यात्मिक अभ्यासों के सार को ग्रहण कर आत्मसात करें, जिस तरह हंस दूध और जल के मिश्रण में से दूध को पी लेता है, एवं जल को छोड़ देता है। उसी तरह क्रिया योग सभी आध्यात्मिक अभ्यासों का सार है। एवं सभी धर्मों का सामान्य राजमार्ग है। क्रियायोग की वैज्ञानिक तकनीक का अल्प समय के अभ्यास मात्र से व्यक्ति एक ही साथ शरीर, मन, बुद्धि एवं आत्मा का विकास प्राप्त कर सकता है। सरल क्रियायोग के अभ्यास द्वारा मेरुदंड को चुंबकीय बनाकर एक व्यक्ति सब कुछ उपलब्ध कराने वाली दिव्य ऊर्जा का अनुभव शरीर में कर सकता है। जो भौतिक, मानसिक एवं बौद्धिक परिवर्तन को तीव्र बनती है। एवं अंततः निरंतर ईश्वर चेतन प्रदान करती है। सरलतम, सुनिश्चित, आसान, तीव्रतम एवं सर्वश्रेष्ठ तकनीक क्रिया योग एक संपूर्ण एवं संतुलित तकनीक है जो सर्वतोमुखी विकास प्रदान करती है। क्रियायोग इस परिवर्तन को लाने हेतु अत्यंत प्रभावशाली माध्यम है आधुनिक विश्व के प्रत्येक व्यक्ति हेतु एक यह एक व्यवहारिक दर्शन है संतुष्टि पानी में असफल तथा प्रकाश की खोज में व्याकुल वर्तमान पीढ़ी के लिए क्रिया योग मार्गदर्शन एवं सहायक का कार्य करती है सामान्य कम विकास को वैज्ञानिक पद्धति के द्वारा तीव्र किया गया है। इस तरह यह जीवन के अन्य पहलुओं के साथ ही आंतरिक जीवन हेतु भी उपयोग की जा सकती है। क्रियायोग की वैज्ञानिक तकनीक के अभ्यास से बहुत थोड़े समय में संपूर्ण मानव प्रणाली चुंबकीय बनती है एवं ऊर्जान्वित होती है। सभी आंतरिक अंग जैसे यकृ, स्वादुपिंड, प्लीहा, थायराइड, पियूष, पीनियल ग्रंथि सक्रिय होते हैं। वे शरीर को स्वस्थ रखने हेतु आवश्यक हार्मोन एवं रस उत्पन्न करते हैं। मस्तिष्क एवं मेरुदंड में शरीर के दूरस्थ भागों में संतुलित ओषजन भेजने हेतु पर्याप्त रक्त संचार होता है। पाचन तंत्र, अमाशय आंत प्रणाली, हृदय तंत्र, श्वसन तंत्र, मलोतसर्जन तंत्र, नाड़ी तंत्र, यौन तंत्र इत्यादि सक्रिय एवं कार्य कुशल बनते हैं।

बीज शब्द: क्रियायोग,गुरुप्रणाम, महामुद्रा, योनिमुद्रा, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान, प्राणायाम, नाभिमुद्रा (मणिपुरचक्र), खेचरीमुद्रा।

श्वास नियंत्रण आत्म- नियंत्रण है।
श्वास पर स्वामित्व आत्म स्वामित्व है।
श्वास विहीन अवस्था ही अमरत्व की अवस्था है।
- परमहंस हरिहरानन्द जी

प्रस्तावना- क्रिया शब्द संस्कृत के कृ धातु से बना है जिसका अर्थ है करना, कर्म और प्रतिकर्म करना; इसी धातु से कर्म शब्द भी बना है, जिसका अर्थ है, कार्य-कारण का नैसर्गिक नियम। अतः क्रिया योग का अर्थ होता है – " एक विशिष्ट कर्म या विधि (क्रिया) द्वारा अनंत परमतत्व है के साथ मिलन (योग)।" इस विधि का निष्ठापूर्वक अभ्यास करने वाला योगी धीरे- धीरे कर्म बंधन से या कार्य- कारण संतुलन की नियमबद्ध श्रंखला से मुक्त हो जाता है।

द्वितीय शब्द योग का शाब्दिक अर्थ दृश्य शरीर का अदृश्य शरीर के साथ मिलन है यह मिलन सदैव हर किसी में है कोई भी दृश्य शरीर को अदृश्य शरीर से अलग नहीं कर सकता अदृश्य शरीर का अर्थ शरीर में निर्वस्त्र आत्मा है जो आंखों से देखा है कानों से सुनता है नासिक से सुघता एवं सांस लेता है मुख से बोलता

है पैरों से चलता है हम शरीर से सभी कार्य करते है अदृश्य शरीर सबसे अधिक महत्वपूर्ण है क्योंकि यह इच्छा शक्ति को नियंत्रित करता है यद्यपि बिना दृश्य शरीर के अदृश्य शरीर कार्य नहीं कर सकता न हीं पदार्थ जगत में परिचालित कर सकता है।

अदृश्य शरीर अपने बहिर्मुखी स्वभाव के कारण हमें पदार्थ चेतना में भ्रमित रखता है जो हमारे पांच ज्ञानेंद्रियों (आंख,नाक,कान, त्वचा एवं जीभ) के माध्यम से तथा मन बुद्धि एवं आत्म केंद्रित विचारों से आती है यह सभी हमारे शत्रु हैं यह निरंतर हमें माया, मोह एवं भ्रांति के गर्त में नीचे खींचते हैं। परिणाम स्वरुप यह अनुभव नहीं कर पाते कि ईश्वर हमारे भीतर है। किंतु यदि हम अपनी आत्मा परम चेतना और सजकता को क्रिया योग की सही तकनीकी के द्वारा विकसित करते हैं तो हम यह अनुभव करेंगे की दृश्य शरीर केवल अदृश्य शरीर का प्रक्षेपण मात्र है। **(योगानन्द परमहंस,1917)**

क्रियायोग प्रविधि तीन मुख्य योग सिद्धांतों का संयोग है : कर्म, ज्ञान एवं भक्ति। भक्ति योग का अर्थ दिव्य प्रेम का योग है। प्रार्थना या पूजा के पश्चात् भक्ति या ध्यान में यदि एक व्यक्ति दिव्य प्रेम का अनुभव नहीं करता है, तब वह सच्ची प्रार्थना या ध्यान नहीं है। यद्यपि यह दिव्य प्रेम प्राप्त करना बहुत कठिन है। किंतु एक आत्मोपलब्ध गुरु के मार्गदर्शन एवं क्रिया योग के अभ्यास के माध्यम से कोई भी भक्ति प्राप्त कर सकता है। यदि आप आध्यात्मिक निर्देशों को शत प्रतिशत पालन करेंगे तब निश्चित रूप से अनंत शांति प्राप्त करेंगे जो कि ईश्वरत्व है। इस प्रशांतता के माध्यम से आप मस्तिष्क के चक्र के भीतर स्थित ईश्वर तक पहुंच सकते हैं जहां पर ईश्वरीय प्रकाश एवं ईश्वरीय चेतना सदैव प्रकाशमान है। अतएव आपको एकांत की आवश्यकता है क्योंकि महानता का मूल्य एकांतता है। यदि आप बिना किसी भटकाव के एक आत्मोपलब्ध क्रिया योगी का अनुसरण करेंगे तो आप ईश्वर तक शीघ्र पहुंच सकते हैं। यह क्रिया योग प्रविधि सफलता का तीव्रतम साधन है। यह आपको मानसिक संतुलन, सौहार्द एवं दिव्य प्रेम प्राप्ति की ओर ले जायेगा। जिसके माध्यम से आप सदैव तृतीय परिपथ (कपाल में पीयूष ग्रंथि के ऊपर के भाग) में स्थिर रह सकते हैं, जहाँ ईश्वर का साम्राज्य है।आप जितनी अधिक देर तक वहां रहेंगे, आप अधिक देर तक निरंतर दिव्य ध्वनि श्रवण करेंगे एवं निरंतर ईश्वर संस्पर्श की अनुभूति प्राप्त करेंगे तथा देदीप्यमान दिव्य ज्योति का अवलोकन करेंगे, जो सब कुछ मिलकर आपको स्वर्ग के साम्राज्य में परमानंदमय निवास की ओर ले जायेगा। क्रियायोग प्रणाली (जैसा कि भारत में योगिराज लाहिडी महाशय, स्वामी श्रीयुकतेश्वर जी महाराज एवं परमहंस योगानन्द जी के द्वारा सिखाई जाती थी) का लक्ष्य न केवल मुक्ति या आत्मानुभूति है। इसके साथ ही यह शरीर, मन, बुद्धि और आत्मा का एक साथ विकास होता है। **(परमहंस हरिहरानंद, 2014)**

विज्ञान सर्वोच्च ज्ञान एवं अंततः ब्रह्म चेतना भी प्राप्त करना चाहता है। क्रिया योग तकनीक विज्ञान वैज्ञानिक तकनीक है गहरी एवं स्थिर श्वास के माध्यम से आप पीयूष ग्रंथि और साहस्त्रार में ईश्वर की अनुभूति करते हैं यदि आप वहां गहनता से एकाग्र रहते हैं तब आपके सिर के ऊपर आप भारीपन अनुभव करेंगे, जो ईश्वर की स्पर्श अनुभूति है। यह नगद भुगतान के समान है। प्रत्येक श्वास आपके सिर के ऊपर तुरंत दिव्य संस्पर्श भारीपन का अनुभव करता अनुभव देता है। गहरे श्वास के द्वारा अधिक ऑक्सीजन भीतर लेने के कारण आप भौतिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक विकास प्राप्त करेंगे।

क्रियायोग तकनीक व्यक्ति को प्रत्येक कर्म के माध्यम से ईश्वर का अवलोकन करने में समर्थ बनाती है। जितना अधिक आप अभ्यास करेंगे उतना अधिक आप अनुभव करेंगे कि ईश्वर आपको कर्म हेतु प्रेरित कर रहे हैं। तब आप हर समय ईश्वर को देखने में समर्थ होंगे। क्रियायोग व्यक्ति को प्रशांतता से सक्रिय एवं सक्रियता से प्रशांत रहने में समर्थ बनाता है यदि आप अपने दैनिक कर्मों में ईश्वर का विचार करेंगे तो सतत आत्मानुभूति की अवस्था बनाए रख सकते हैं एवं अनंत सुख से भरपूर रहेंगे। आप क्रियायोग की सहायता से स्वयं को सदैव के लिए अनंत में स्थापित कर सकते हैं एवं प्रत्येक कर्म के साथ पहले तथा बाद में ईश्वर का अनुभव कर सकते हैं। **(दुबे माहेश्वरी प्रसाद, 1996)**

इतिहास एवं परंपरा: क्रियायोग एक प्राचीन ध्यान की तकनीक जिससे हम प्राण शक्ति और अपने श्वास को नियंत्रण में ला सकते हैं। यह तकनीक एक व्यापक आध्यात्मिक जीवन का हिस्सा है। जिसमें शामिल है अन्य ध्यान की तकनीक एवं सात्विक जीवन शैली। क्रियायोग की तकनीक शतकों तक रहस्य में छिपी हुई थी। यह तकनीक 1861 में पुनर्जीवित हुई जब महान संत महावतार बाबाजी ने यह तकनीक अपने शिष्य लाहिड़ी महाशय को सिखाई। फिर यह तकनीक लाहिड़ी महाशय नेअपने शिष्यों को सिखाया जिनमें से एक स्वामी श्री युक्तेश्वर गिरि जी थे। जिन्होंने अपने शिष्यों को यह तकनीक सिखाई जिनमें से एक परमहंस योगानंद जी थे।

क्रियायोग की विधि एक अद्भुत पद्यति है। यह भगवान श्री कृष्ण द्वारा गीता के उद्धृत राजयोग का सार है। भगवान श्री कृष्ण के अनुसार इस अमर योग को सर्वप्रथम उन्होंने विवश्वान (भगवान सूर्य) को दिया। भगवान सूर्य ने अपने पुत्र मनु को दिया एवं मनु ने अपने पुत्र इक्षवाकु को योग का ज्ञान दिया। इस तरह से योग की परंपरा चली किंतु बाद में लुप्तप्राय हो गया। परवर्ती काल में भगवान कृष्ण ने अर्जुन एवं अन्य पांडवों को योग का ज्ञान दिया। यह पद्धति सभी के लिए थी। वेदव्यास, वशिष्ठ,जनक, वाल्मीकि, पाराशर जैसे अन्य गृहस्थ संतों ने अपने पारिवारिक जीवन के मध्य अपनी जिम्मेदारियों का निर्वहन करते हुए इस क्रियायोग के अभ्यास से अपने आध्यात्मिक लक्ष्य को प्राप्त किया।

19वीं शताब्दी के मध्य में एक नये युग का आरंभ हुआ जब अमर योगी महावतार बाबा जी महाराज ने इस योग पद्धति को वैज्ञानिक आधार दिया तथा क्रियायोग के नाम से इस मानव जगत के आध्यात्मिक उत्थान हेतु प्रस्तुत किया। उन्होंने इस विद्या को श्यामचरण लाहिड़ी को सिखाया जो अपने पूर्व जन्म में उनके शिष्य रह चुके थे। तथा उन्हें यह निर्देशित किया कि वह इस पद्धति को

इच्छुक गृहस्थ एवं दिव्य जिज्ञासुओं को सीखायें श्यामचरण लाहिड़ी एक गृहस्थ थे एवं सेना के कार्य निर्माण विभाग में कार्यरत थे बाबा जी महाराज ने क्रिया योग की तकनीक को भारत एवं विदेश के गृहस्थ के मध्य प्रचार हेतु उन्हें एक उत्कृष्ट आध्यात्मिक प्रतिनिधि के रूप में चुना। (परमहंस हरिहरानंद,2014)

वैदिक अनुष्ठान एवं आहुतियों का फल केवल आध्यात्मिक विकास होता है, किंतु क्रियायोग एक साथ शरीर, मन, बुद्धि एवं आत्मा को विकसित करता है। क्रिया योग विश्व में सिखाई जाने वाली सभी योगिक तकनीकों का सार एवं संश्लेषण, कर्मयोग, मानव सेवा पर बल देता है, जिसमें जनकल्याण, शिक्षण, कार्य, स्वास्थ्य सेवा एवं मानवीय कष्टों को दूर करने हेतु अन्य परोपकारी गतिविधियाँ सम्मिलित हैं। किंतु वास्तविक कर्मयोग इस अनुभूति में है कि हमारे जीवन में प्रत्येक स्थान पर ईश्वर छिपा हुआ है। जगत की प्रत्येक वस्तु में ईश्वर की उपस्थिति का अनुभव क्रियायोग है। जो भी कार्य किया जाता है वह उसके द्वारा किया जाता है। प्राण कर्म या जीवन शक्ति का मेरुदंड के भीतर दिव्य नाड़ी सुषुम्मना में प्रवाह ही वास्तविक कर्म है, जिसके ऊपर सभी वह गतिविधियां आधारित है एवं यह अन्ततः साधक के ध्यान को सहस्रार एवं कूटस्थ (आज्ञा चक्र) में स्थिर करता है तथा ईश्वरानुभूति प्राप्त कराता है, परिणाम स्वरुप ग्रंथियों से जीवन रस के स्राव का उत्तेजक प्रभाव होता है जो मन एवं विचार के पूर्ण विलय होने में तथा ईश्वरानुभूति प्राप्ति में सहायक है।

श्वास नियंत्रण पर आधारित राजयोग के विपरीत क्रियायोग स्वास्थ्य के लंबे समय तक निलंबन एवं नाक बंद करने का निर्देश नहीं देता। हठयोगी अनेक आसन एवं बंध तथा शारीरिक व्यायाम करने का निर्देश देता है, उनमें से क्रिया योग में कुछ महत्वपूर्ण योग मुद्राओं को अपनाया गया है जिसे महामुद्रा कहते हैं महान योगी कहते हैं कि यह सभी रोगों की अचूक औषधि है। इस तरह क्रिया योग ने किसी महत्वपूर्ण या आवश्यक विद्या की अनदेखी न करके सभी तरह की योगिक विधियों के सार को ग्रहण किया है। अत्यंत संकटापन्न क्षणों में श्री युक्तेश्वर जी इस जगत में आए थे। उनका जन्म क्रियायोग के प्रचार प्रसार हेतु समीचीन था। उन्होंने भारत में उड़ीसा-पुरी में समुद्र के किनारे भगवान जगन्नाथ के धाम को अपने क्रियायोग साधना केंद्र के रूप में चुना पुरी के भगवान जगन्नाथ की स्थली होने के कारण तीव्र आध्यात्मिक विकास एवं ईश्वरानुभूति हेतु एक अत्यंत उपयुक्त स्थान माना गया है। श्री युकतेश्वर जी महाराज द्वारा स्थापित कडार आश्रम के नाम से जाना जाता है। यह क्रियायोग साधना एवं प्रसार का एक सक्रिय केंद्र बना इस इसमें संपूर्ण सत्य की खोज हेतु आध्यात्मिक प्रयोगशाला के रूप में कार्य किया। वैज्ञानिकों की तरह प्रकृति एवं उसके भौतिक नियमों के रहस्य का उद्घाटन करने के लिए भरपूर परिश्रम करते हुए साधकों ने आत्मा एवं ईश्वर के मध्य अटूट संबंध की अनुभूति के लिए अपने को समर्पित कर दिया। पिछले 100 वर्षों से इस परंपरा का निर्वाह हो रहा है, एवं विश्व के सभी हिस्सों से अनगिनत शिष्यों ने आध्यात्मिक अन्वेषण में गुरुओं के व्यावहारिक मार्गदर्शन एवं निर्देशन में पर्याप्त प्रगति की है। जो स्वामी श्री युक्तेश्वर जी महाराज एवं परमहंस योगानंद जी के उपदेशों पर आधारित है श्री युक्तेश्वर जी महाराज को इस आश्रम के प्रति अटूट प्रेम था तथा अपनी महासमाधि हेतु उन्होंने इस स्थल का चयन किया। उनके परम शिष्य परमहंस योगानंद जी उनके अत्यंत प्रेरित थे उन्होंने उनकी प्रेरणा एवं आशीर्वाद से भारत एवं विदेशों में कई क्रियायोग केंद्र की स्थापना की। यद्यपि उन्होंने अपना अधिकतर जीवन भारत के बाहर व्यतीत किया तथापि अपने गुरु एवं आश्रम के साथ उनका संबंध अटूट रहा। एक प्रकार से क्रियायोग गतिविधियों एवं स्वामी युक्तेश्वर जी महाराज तथा उनके शिष्यों के लिए यह मुख्य केंद्र था। मनुष्य को उसके सही कर्तव्य को याद दिलाने के लिए अनेक महात्मा समय-समय पर पैदा होते हैं इन्हीं महात्माओं में 19वीं सदी के पूर्वार्ध में योग अवतार श्री श्याम चरण लाहिड़ी महाशय का आविर्भाव हुआ उन्होंने हिमालय में अपने गुरु श्री बाबा जी महाराज को हजारों वर्ष से तपस्या रथ हैं उनसे क्रिया योग की दीक्षा ली इस सावित्री दीक्षा को ग्रहस्थों में वितरण करने का आदेश भी उन्ही से लिया जिसके फल स्वरुप जब कीर्तन यज्ञ और मूर्ति उपासना तक से ही संतुष्ट रहने वाले गृहस्थ जो आत्मा उपासना की उत्तम विधि क्रिया योग से सदियों से वंचित रहे उनके जीवन में एक नया मार्ग उदय हुआ इससे मोक्ष का पथ प्रशस्त हुआ। श्री लहरी महाशय के पहले शायद ही कोई बिरले महात्मा रहे होंगे जो ब्रह्मचारियों तथा सन्यासियों के अलावा किसी ग्रहस्थ के सम्मुख ब्रह्म विद्या के गुप्त रहस्य को प्रकट किए होंगे।

योगिक ग्रंथों में क्रियायोग:

इमं विवस्वते योगं प्रोक्तवानहमव्ययम।
विवस्वान्मनवे प्राह मनुरिक्षवा कवेsब्रवीत ।।

श्रीमदभगवद गीता – 4/1

भावार्थ: श्री भगवान बोले मैंने इस अविनाशी योग को सूर्य से कहा था, सूर्य ने अपने पुत्र वैवस्वत मनु से कहा और मनु ने अपने पुत्र राजा इक्षवाकु से कहा ।

एवं परंपराप्राप्तमिमम राजरषयो विदु :।
स कालेनेह महता योगो नष्ट: परंतप ।। श्रीमदभगवद गीता – 4/2

भावार्थ : हे परंतप अर्जुन इस प्रकार परंपरा से प्राप्त इस योग को राजर्षियों ने जाना , किन्तु उसके बाद वह योग बहुत काल से इस पृथ्वी लोक में लुप्तप्राय हो गया।

सम्पूर्ण धर्मों को अर्थात असंपूर्ण कर्तव्य कर्मों को मुझमें त्यागकर तू केवल एक मुझ सर्व शक्तिमान सर्वाधार परमेश्वर की ही शरण में आ जा । मै तुझे सम्पूर्ण पापों से मुक्त कर दूँगा, तू शोक मत कर । ईश्वर की निर्विघ्न तथा निरंतर अनुभूति ही क्रिया योग है।

श्रीमदभगवद गीता – 18/66

पतंजलि योग सूत्र के द्वितीय पाद (साधन पाद) में क्रियायोग का उल्लेख हुआ है-

तप: स्वाध्यायेश्वर प्रणिधानानि क्रियायोग: (पातंजल योग सूत्र 2/1)

भावार्थ: 1. तप: अपने वर्ण, आश्रम, परिस्थिति और योग्यता के अनुसार स्व धर्म का पालन करना और उसके पालन में जो शारीरिक एवं मानसिक अधिक से अधिक कष्ट प्राप्त हो उसे सहर्ष सहन करना

ही तप कहलाता है। निष्काम भाव से इस तप का पालन करने से अभ्यासी का अन्तः करण अनायास ही शुद्ध हो जाता है।

2. स्वाध्याय: जिनसे अपने कर्तव्य अकर्तव्य का बोध हो सके ऐसे वेद, शास्त्र महापुरुषों के लेख आदि का पठन पाठन और भगवान के ॐकार यदि किसी नाम का या गायत्री का या अपने इष्ट देवता के मंत्र का जप करना स्वाध्याय है। इसके अलावा अपने जीवन के अध्ययन का नाम भी स्वाध्याय है। अतः साधक को प्राप्त विवेक के द्वारा अपने दोषों को खोज कर निकालते रहना चाहिये ।क्रिया योग व्यक्ति को नियमित, निरंतर स्वयं के अध्ययन में समर्थ बनाता है।

3. ईश्वर प्रणिधान: ईश्वर के शरणा पत्र हो जाने का नाम ईश्वर प्रणिधान है । उनके नाम रूप, लीला, धाम, गुण और प्रभाव आदि का श्रवण, कीर्तन और मनन करना, समस्त कर्मों को भगवान के चरणों में समर्पण कर देना ही ईश्वर प्रणिधान है। इन तीनों साधनों का विशेष महत्व और इनकी सुगमता दिखलाने के लिए पहले क्रिया योग के नाम से वर्णन किया गया है।

समाधि भावनार्थ: क्लेशतनुकरणार्थश्च (पातंजल योग सूत्र 2/2)

भावार्थ: उपर्युक्त क्रियायोग अविद्यादि क्लेशों को क्षीण करने वाला और समाधि की सिद्धि करने वाला है अर्थात इसके साधन से साधक के अविद्यादि क्लेशों का क्षय होकर उसको कैवल्य अवस्था या समाधि प्राप्ति हो सकती है।

शिवसंहिता के अनुसार: योग क्रियाओं में अभ्यासरत गृहस्थीजन ईश्वर की आराधना से सिद्धि प्राप्त कर लेते है अतः ग्रहस्थों को सतत अभ्यासरत रहना चाहिये । **(स्वामी महेशानन्द, शर्मा बाबूराम एवं अन्य, 1999)**

हठ प्रदीपिका के अनुसार: अभ्यास करने से ही योग में सिद्धि प्राप्त हो सकती है। बिना अभ्यास के कोई सिद्धि कैसे प्राप्त कर सकता है ? योग में सफलता केवल शास्त्र पढ़ने से ही नहीं होती है। फल प्राप्ति का कारण केवल अभ्यास ही है, इसमे कोई संदेह **(स्वामी दिगम्बर एवं झा पीताम्बर, 2017)**

मुंडकोपनिषद के अनुसार: सर्व व्यापी परमेश्वर ही सबके प्राण है। जिस प्रकार शरीर की सारी चेष्टायें प्राण के द्वारा होती है, उसी प्रकार इस विश्व में भी जो कुछ हो रहा है, परमात्मा की शक्ति से ही हो रही है। समस्त प्राणियों में भी उन्ही का प्रकाश है, ब्रम्ह अनुभूति से मनुष्य आत्मज्ञानी बनता है। जिसने ईश्वरानुभूति प्राप्त की है उससे अधिक विद्वान कोई नहीं है। उसकी आनंदानुभूति ईश्वर के प्रेम से परिपूर्ण है। **(ईशादी नौ उपनिषद सं. 2074)**

अभ्यास विधि: श्री लाहिड़ी महाशय की क्रियायोग में यम और नियम जो पहले के समय में आवश्यक था। वह छोड़ दिया गया उन्होंने कहा कि यम नियम का सही रूप से पालन करने के पश्चात यदि दीक्षा दिया जाए तो समय कम मिलेगा और लोग यम नियम का सही रूप से पालन भी नहीं कर पाएंगे ऐसे नियम पर भी जोर नहीं दिए उनका मानना था कि जब क्रिया से मन स्थिरता की ओर जैसे-जैसे अग्रसर होगा यम और नियम अपने आप पूर्ण हो जाएंगे उनकी क्रिया पद्धति इस प्रकार से है -1- गुरु प्रणाम, 2- खेचरी मुद्रा, 3- नाभि क्रिया, 4- प्राणायाम, 5- योनि मुद्रा, 6- महामुद्रा, 7- गुरु प्रणाम ।

1- गुरु प्रणाम:

अखंड मंडलकारं, व्यपतं येन चराचरम ।
तत् पदम दर्शितं येन, तस्मै श्री गुरवे नमः।।

अर्थात- जिसने अखंड, ब्रम्हांड-व्यापी, चर और अचर में व्याप्त उस परम सत्य को प्रकट किया उस महान गुरु को नमन ।

(दुबे माहेश्वरी प्रसाद, 1996)

2- खेचरी मुद्रा:

कपाल कुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा।
भ्रुवोरंतर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी।। हठ प्रदीपिका:3/31

भावार्थ- जीभ को उलटाकर कपाल कुहर में प्रविष्ट करा दें। और दृष्टि को भूमध्य में लगाने से खेचरी मुद्रा होती है। इसे व्योम चक्र भी कहा जाता है । आज्ञा चक्र का दूसरा नाम सोममंडल है जो मस्तक प्रदेश में है। ऐसी मान्यता है कि सोम से निरंतर अमृत का स्त्राव होता रहता है। अभ्यासी इसका पान करने से मृत्यु को भी जीत लेता है । **(स्वामी दिगम्बर एवं झा पीताम्बर, 2017)**

हमारी इंद्रियों में रसनेन्द्रिय अत्यंत चंचल होती है अतः इसे संयमित करना सर्व प्रथम आवश्यक है। लाहिडी महाशय बताते है थे कि जिह्वा के नीचे जो पतली सी नस जो उसे नीचे के जबड़े से जोड़ती है,उसे समाप्त कर दिया जाता है। जिह्वा की जड़ता को समाप्त किया जाता है। तब वह तालु के ऊपर भीतर ही भीतर चली जाती है। इस क्रिया को कम से कम 100 बार करना चाहिए। इस क्रिया को करने से लाभ – वाक (वाणी) संयम, वासना का ह्रास, सोमरस का पान और भी अनेक लाभ बताए गए है। **(दुबे माहेश्वरी प्रसाद, 1996)**

3- नाभि मुद्रा (मणिपुर चक्र): यह नाभि के ठीक पीछे मेरुदंड में स्थित है। मणिपुर चक्र का शाब्दिक अर्थ होता है मणियों का नगर अग्नि का केंद्र होने के कारण यह मणि कि भांति जगमगाता है। प्राण एवं ऊर्जा से दीप्त है। दस दलों वाले पीले कमल के रूप में चित्रित किया जाता है। इसका बीज मंत्र 'रं' है। यह क्रियाशीलता एवं निश्चयात्मकता का प्रतीक है। सौर्य जालक भोजन के पाचन एवं चयापचय से सम्बद्ध मुख्य केंद्र है। यह आमाशय की ग्रंथियों, अग्नाशय, पित्ताशय तथा आमाशय के अंगों के कार्यों का संचालन करता है। इस केंद्र पर धारणा का अभ्यास करने से सूर्य एवं अग्नि गोलक का मानस दर्शन से पूरे शरीर में व्याप्त हो रहे प्रकाश के रूप में ऊर्जा का अनुभव करें। इस मणिपुर चक्र की क्रिया करके प्राण के तेज को जाग्रत करने के उपरांत श्री लाहिडी महाशय ने प्राणायाम करने का विधान किया है। **(सरस्वती स्वामी निरंजनानन्द, 2011)**

4- प्राणायाम: तस्मिन सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः (पातंजल योग दर्शन – 2/49)

व्याख्या: प्राण वायु का शरीर में प्रविष्ट होना श्वास है और बाहर निकलना प्रश्वास है। इन दोनों की गति का रुक जाना अर्थात प्राण वायु की गमनागमन क्रिया का बंद हो जाना ही प्राणायाम का सामान्य लक्षण बताया गया है। **(पातंजल योगदर्शन. सं 2064)**

अथासने दृढे योगी वशी हितमिताशनः।
गुरुपदिष्ट मार्गेण प्राणायामान समभ्यसेत ॥ (हठ प्रदीपिका -2/1)

अर्थात: आसन का अभ्यास हो जाने पर इंद्रियों को नियंत्रण में रख कर उपयुक्त परिमिता आहार लेने हुए साधक गुरु द्वारा निर्देशित मार्ग से प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिये ।

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलम भवेत।

योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुम निरोधयेत॥ (हठ प्रदीपिका-2/2)

अर्थात: वायु के चलायमान होने पर चित्त भी चंचल होता है। और वायु के निशचल हो जाने पर चित्त भी स्थिर हो जाता है। और योगी स्थिरता को प्राप्त होता है। अतः प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिये । मलों से व्याप्त सभी नाड़ियाँ जब निर्मल हो जाती हैं तभी साधक समुचित रूप से प्राण (वायु) को नियंत्रित करने में समर्थ हो पता है। **(स्वामी दिगम्बर एवं झा पीताम्बर, 2017)**

महर्षि घेरण्ड ने शरीर की तुलना देव शरीर से की है। देव शरीर का अर्थ होता है पवित्र,निर्मल,हल्का,विकार रहित और कांतिवान शरीर इस देव शरीर की प्राप्ति के लिए उन्होंने प्राणायाम की शिक्षा दी है। **(सरस्वती स्वामी निरंजनानन्द, 2011)**

5- योनि मुद्रा:सिद्धासन में बैठकर दोनों हाथों के अंगूठों से दोनों कानों को दोनों हाथों की तर्जनियों से दोनों नेत्रों को, मध्यमाओं से नासिक को और अनामिका से मुख को बंद करें । काकी मुद्रा द्वारा प्राण को खीच कर आपन से मिला दें और शरीरस्थ षट चक्रों का ध्यान करते हुए 'सो' 'हं' मंत्र से कुंडलिनी शक्ति को जगाकर उसके साथ ही जीवात्मा को सहस्त्रार मे ले जायें। उस समय यह भावना करना चाहिये कि मै शिव के साथ शक्ति सम्पन्न होकर सुखपूर्वक विहार कर रहा हूँ । शिव शक्ति के संगम से ही मई आनंदमय स्वयंभू ब्रम्ह हो गया हूँ । यह योनि मुद्रा है।

योनि मुद्रा अत्यंत गोपनीय क्रिया है। देवों के लिए भी यह सहज नहीं है। जो भी साधक इसका नियमित अभ्यास कर इस पर अधिकार प्राप्त कर लेते है। उन्हे समाधि की प्राप्ति होती है। संसार के सारे महापाप, उप पापदि योनि मुद्रा से नष्ट हो जाते है। इसलिए मुमुक्षजनों को इसका अभ्यास करना चाहिये। **(सरस्वती स्वामी निरंजनानन्द, 2011)**

6- महामुद्रा: बायीं एडी से गुदा प्रदेश को दबायें और दाहिने पैर को फैलाकर उसकी अंगुलियों को हाँथ से पकड़े और कंठ को सिकोड़ कर भौहों के मध्य में दृष्टि लगायें रहें। यह महामुद्रा कहलाती है । इसके अभ्यास से क्षय, कफ, कोष्टबद्धता, प्लीहा वृद्धि, जीर्ण ज्वर तथा अन्य रोग ठीक होते है। तथा अनुकंपी एवं परानुकंपी तंत्रिका तंत्र में संतुलन की प्राप्ति होती है। संवेदी और प्रेरक तंत्रिका तंत्रों में इंद्रियों, शरीर एवं मस्तिष्क के बीच जो आदान प्रदान होता है, उसमे शांति स्थापित होती है। अतः शरीर द्वारा प्राप्त जो इंद्रिय अनुभव मस्तिष्क को विक्षिप्त और मन को उत्तेजित कर देते है, उनके कम होने से मस्तिष्क की क्रियायें और मस्तिष्क से उत्पन्न तरंगें धीरे-धीरे शांत होती है और मनुष्य को सहज ध्यान की अवस्था में ले जाती हैं। यह महामुद्रा मूलाधार और आज्ञा चक्र को जोड़ने वाले ऊर्जा परिपथ को उद्दीप्त करती है। सम्पूर्ण तंत्र प्राण से आवेशित हो जाता है, सजगता बढ़ती है। **(सरस्वती स्वामी निरंजनानन्द, 2011)**

क्रिया योग की उपयोगिता: दूसरी ओर मानवता आज नियति की चुनौतियों का सामना कर रही है। इतिहास की गंभीरतम समस्याओं से जूझ रहे मनुष्य की दुर्दशा का कारण विज्ञान और तकनीक के द्रुत विकास के साथ अपनी आत्मा का सामंजस्य न बैठा पाना ही है। विज्ञान ने मनुष्य के हाथों में उत्तरोत्तर नई शक्तियां दी है एवं इन शक्तियों से इसने विश्व को पहले ही विस्फोटकों से पूर्ण ग्रह बना दिया है अतएव मनुष्य इतना तृप्त जीवन जी रहा है कि वह व्यग्रता से जीवन के अर्थ एवं सुरक्षा की खोज में लगा हुआ है जिसका समाधान संपूर्ण विश्व की नैतिक एवं आध्यात्मिकता के आमूल परिवर्तन को अंगीकार करना है।

क्रिया योग इस परिवर्तन को लाने हेतु अत्यंत प्रभावशाली माध्यम है आधुनिक विश्व के प्रत्येक व्यक्ति हेतु यह एक व्यवहारिक दर्शन है। संतुष्टि पाने में असफल तथा प्रकाश की खोज में व्याकुल वर्तमान पीढ़ी के लिए क्रियायोग मार्गदर्शन एवं सहायक का कार्य करती है। सामान्य क्रम विकास को वैज्ञानिक पद्धति के द्वारा तीव्र किया गया है। इस तरह यह जीवन के अन्य पहलुओं के साथ ही आंतरिक जीवन हेतु भी उपयोग की जा सकती है। **(परमहंस हरिहरानंद. 2014)**

क्रिययोगी मन से अपनी प्राणशक्ति को मेरुदंड के षट चक्रों (आज्ञा, विशुद्ध, अनाहत, मणिपुर, स्वाधिष्ठान तथा मूलाधार) में ऊपर -नीचे घुमाता है। ये षट चक्र विराट पुरुष के प्रतीक स्वरूप राशि चक्र की बारह राशियों के समान है। मनुष्य के सूक्ष्मग्राही मेरुदंड में आधे मिनट के प्राणशक्ति के ऊपर-नीचे प्रवहन से उसके क्रम – वियकस में सूक्ष्म प्रगति होती है। आधे मिनट की यह क्रिया एक वर्ष की स्वाभाविक तौर पर रहने वाली आध्यात्मिक उन्नति के बररबर होती है। अपने शरीर एवं मन का स्वामी बनकर क्रिययोगी अंततः "अंतिम शत्रु" मृत्यु पर विजय पा लेता है। **(योगानन्द परमहंस,1917)**

क्रियायोग की वैज्ञानिक तकनीक के अभ्यास से बहुत थोड़े समय में संपूर्ण मानव प्रणाली चुंबकीय बनती है एवं ऊर्जान्वित होती है। सभी आंतरिक अंग जैसे यकृत, स्वादुपिंड, प्लीहा, थायराइड, पियूष, पीनियल ग्रंथि सक्रिय होते हैं। वे शरीर को स्वस्थ रखने हेतु आवश्यक हार्मोन एवं रस उत्पन्न करते हैं। मस्तिष्क एवं मेरुदंड में शरीर के दूरस्थ भागों में संतुलित ओषजन भेजने हेतु पर्याप्त रक्त संचार होता है। पाचन तंत्र, अमाशय आंत प्रणाली, हृदय तंत्र, श्वसन तंत्र, मलोतसर्जन तंत्र, नाड़ी तंत्र, यौन तंत्र इत्यादि सक्रिय एवं कार्य कुशल बनते हैं। **(परमहंस हरिहरानन्द, 2014)**

निष्कर्ष: क्रियायोग अनेक घातक एवं अनजान रोगों को ठीक करता है। एवं रोकता है तथा पाचन क्रिया को बढ़ाता एवं ग्रहण क्षमता में वृद्धि करता है। जो सुंदर ओजस्वी एवं छरहरा शरीर जीवनपर्यंत बना रहता है। यह समय पूर्व वृद्धावस्था एवं मृत्यु को रोकता है।

इस वैज्ञानिक तकनीकी के अभ्यास से शरीर एवं मन रोग मुक्त रहता है तथा व्यक्ति 100 वर्ष की पूर्ण जीवन अवधि जीने में समर्थ बनता है। संयमित जीवन पद्धति एवं नियमित क्रियायोग अभ्यास से व्यक्ति शांति परमानंद सुख के साथ मानव जीवन की सुंदरता का अनुभव

आनंद ले सकता है- मन का नियंत्रण, विकारों से मुक्ति, अहंकार का समन, बौद्धिक विकास, व्यक्तित्व विकास,आध्यात्मिक प्रगति, ईश्वर से एकत्व की अनुभूति अतः क्रिया योग न केवल मानसिक एवं आध्यात्मिक शुद्धि का मार्ग है, बल्कि यह आत्म- साक्षात्कार की दिशा में एक प्रभावशाली क्रिया है। क्रियायोग ध्यान व्यक्ति को ईश्वर तथा उसकी सृष्टि की एकता को अनुभव करने में समर्थ बनाता है जो क्रियायोग का अभ्यास करता है सुख, शांति, आनंद एवं प्रसन्नता निरंतर उसका साथी बन जाता है। क्रियायोग का वास्तविक अनुभव वह प्राप्त कर सकता है जो इसका अनुसरण एवं अभ्यास करता है तथा अनुभूत करता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची:

1. परमहंस योगानन्द, (1917), योगी कथामृत, योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ इंडिया, पृष्ठ- 371.
2. परमहंस हरिहरानन्द, (2014), क्रिया योग, ओडिशा: प्रज्ञान मिशन, जगतपुर,कटक. पृष्ठ- 62.
3. परमहंस हरिहरानन्द, (2014), क्रिया योग. ओडिशा: प्रज्ञान मिशन, जगतपुर, कटक. पृष्ठ- 64.
4. दुबे माहेश्वरी प्रसाद, (1996), क्रिया योग रहस्य, गोरखपुर: महावीरपुरम, उत्तर प्रदेश, पृष्ठ -16.
5. परमहंस हरिहरानन्द, (2014), क्रिया योग. ओडिशा: प्रज्ञान मिशन, जगतपुर, कटक. पृष्ठ- 125.
6. श्रीमदभगवदगीता, (सं. 2079), गोरखपुर: गीतप्रेस, श्लोक 4/1 पृष्ठ-63.
7. श्रीमदभगवदगीता, (सं. 2079), गोरखपुर: गीतप्रेस, श्लोक 4/2 पृष्ठ-64.
8. श्रीमदभगवदगीता, (सं. 2079), गोरखपुर: गीतप्रेस, श्लोक 4/2 पृष्ठ-233.
9. गोयन्दका हरिकृष्णदास, (सं. 2064), पातंजल योग सूत्र, गोरखपुर: गीतप्रेस उ.प्र. 2/1. पृष्ठ-33.
10. गोयन्दका हरिकृष्णदास, (सं. 2064), पातंजल योग सूत्र, गोरखपुर: गीतप्रेस उ.प्र. 2/1. पृष्ठ-34.
11. स्वामी महेशानन्द, शर्मा बाबूराम एवं अन्य, (1999), शिव संहिता, पुणे-महाराष्ट्र: कैवल्यधाम – स्वामी कुवल्यानंद मार्ग लोनावाला, पृष्ठ-319.
12. स्वामी दिगम्बर एवं झा पीताम्बर, (2017), स्वामी स्वात्माराम कृत हठ प्रदीपिका, पुणे-महाराष्ट्र: कैवल्यधाम – स्वामी कुवल्यानंद मार्ग लोनावाला 410403. पृष्ठ-32.
13. ईशादी नौ उपनिषद, (सं. 2074), गोरखपुर: गीतप्रेस, 3/1/4. पृष्ठ-268.
14. दुबे माहेश्वरी प्रसाद, (1996), क्रिया योग रहस्य, गोरखपुर: महावीरपुरम, उत्तर प्रदेश, पृष्ठ -11.
15. स्वामी दिगम्बर एवं झा पीताम्बर, (2017), स्वामी स्वात्माराम कृत हठ प्रदीपिका, पुणे-महाराष्ट्र: कैवल्यधाम – स्वामी कुवल्यानंद मार्ग लोनावाला 410403. 3/31, पृष्ठ-.
16. स्वामी दिगम्बर एवं झा पीताम्बर. (2017), स्वामी स्वात्माराम कृत हठ प्रदीपिका, पुणे-महाराष्ट्र: कैवल्यधाम – स्वामी कुवल्यानंद मार्ग लोनावाला 410403, पृष्ठ-85
17. दुबे माहेश्वरी प्रसाद, (1996), क्रिया योग रहस्य, गोरखपुर: महावीरपुरम, उत्तर प्रदेश, पृष्ठ -12.
18. सरस्वती स्वामी निरंजनानन्द, (2011), घेरण्ड संहिता, बिहार: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, भारत, पृष्ठ 388.
19. गोयन्दका हरिकृष्णदास, (सं. 2064), पातंजल योग सूत्र, गोरखपुर: गीतप्रेस उ.प्र, 2/1, पृष्ठ-64.
20. स्वामी दिगम्बर एवं झा पीताम्बर, (2017), स्वामी स्वात्माराम कृत हठ प्रदीपिका, पुणे-महाराष्ट्र: कैवल्यधाम – स्वामी कुवल्यानंद मार्ग लोनावाला 410403, पृष्ठ-.35.
21. स्वामी दिगम्बर एवं झा पीताम्बर, (2017), स्वामी स्वात्माराम कृत हठ प्रदीपिका, पुणे-महाराष्ट्र: कैवल्यधाम – स्वामी कुवल्यानंद मार्ग लोनावाला 410403,पृष्ठ-37.
22. सरस्वती स्वामी निरंजनानन्द, (2011), घेरण्ड संहिता, बिहार: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, भारत, पृष्ठ 288.
23. सरस्वती स्वामी निरंजनानन्द, (2011), घेरण्ड संहिता, बिहार: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, भारत, पृष्ठ 247.
24. सरस्वती स्वामी निरंजनानन्द, (2011), घेरण्ड संहिता, बिहार: योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, भारत, पृष्ठ 233.
25. परमहंस हरिहरानन्द, (2014), क्रिया योग, ओडिशा: प्रज्ञान मिशन, जगतपुर, कटक, पृष्ठ- 32.
26. परमहंस योगानन्द, (1917), योगी कथामृत, योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ इंडिया, पृष्ठ-325
27. परमहंस हरिहरानन्द, (2014), क्रिया योग, ओडिशा: प्रज्ञान मिशन, जगतपुर, कटक, पृष्ठ- 157