



National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177

NJHSR 2025; 1(60): 137-140

© 2025 NJHSR

www.sanskritarticle.com

रेखा रतूड़ी

शोधार्थिनी, योग विज्ञान विभाग,
स्पर्श हिमालय विश्वविद्यालय,
देहरादून

डॉ. शोभा पाण्डेय

सहायक प्रोफेसर, योग विज्ञान विभाग,
स्पर्श हिमालय विश्वविद्यालय,
देहरादून

क्रियायोग समग्र स्वास्थ्य की आधारशिला

रेखा रतूड़ी, डॉ. शोभा पाण्डेय

प्रस्तावना :-

स्वास्थ्य की अवधारणा अब केवल रोगों की अनुपस्थिति तक सीमित नहीं रही है। आज यह एक व्यापक और समग्र दृष्टिकोण बन चुका है जो मानव जीवन के प्रत्येक आयाम-शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक को समाहित करता है। वास्तविक स्वास्थ्य वही है जिसमें व्यक्ति तन से सशक्त, मन से शांत, भावनाओं से संतुलित, समाज से जुड़ा हुआ और आत्मा से जागरूक हो। जब हम समग्र स्वास्थ्य की बात करते हैं तो उसका तात्पर्य उस जीवन से है जिसमें शरीर, मन, हृदय, समाज और आत्मा पाँचों तत्व संतुलन में हों।

वर्तमान तकनीकी युग ने जहाँ जीवन को सुविधाजनक बनाया है वहीं तनाव, भागदौड़, अनियमित दिनचर्या, असंतुलित आहार, नींद की कमी, मानसिक दबाव और सामाजिक अलगाव जैसी चुनौतियों ने भी जन्म दी हैं। ये सभी मिलकर स्वास्थ्य को केवल एक शारीरिक स्थिति न मानकर एक समग्र जीवन शैली के रूप में अपनाने की माँग करते हैं। ऐसे में यह आवश्यक हो गया है कि हम स्वास्थ्य को बहुआयामी दृष्टिकोण से समझें और उसका अभ्यास करें जिससे व्यक्ति का समग्र विकास संभव हो सके। मनुष्य का शरीर जीवन के अनुभवों को प्राप्त करने, कर्म करने, संबंध बनाने और आत्मज्ञान की दिशा में आगे बढ़ने का माध्यम है। इसलिए शरीर की देखभाल केवल शारीरिक तंदुरुस्ती के लिए नहीं बल्कि जीवन को पूर्णता देने के लिए अत्यंत आवश्यक है। संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, गहरी नींद और रोग-प्रतिरोधक क्षमता का विकास इसके मूल स्तंभ हैं।

भारतीय संस्कृति में स्वास्थ्य को सम्पूर्णता की दृष्टि से देखा गया है। योग, प्राणायाम, ध्यान, आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा जैसी पद्धतियाँ न केवल रोग निवारण की दिशा में सहायक हैं बल्कि व्यक्ति की आंतरिक ऊर्जा को सक्रिय कर जीवन को संतुलित और आनंदपूर्ण बनाती हैं। योगासन और प्राणायाम जहाँ शरीर की नाड़ियों को शुद्ध करते हैं वहीं ध्यान मानसिक स्पष्टता और शांति को जन्म देता है। आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा व्यक्ति की प्रकृति के अनुसार उपचार देकर उसे भीतर से सशक्त बनाते हैं।

इस प्रकार समग्र स्वास्थ्य जीवन की आधारशिला है। यह केवल शारीरिक चिकित्सा तक सीमित नहीं बल्कि सम्पूर्ण जीवनशैली, व्यवहार, संबंधों और आत्मिक चेतना को संतुलित करने का माध्यम है। आज के समय में समग्र स्वास्थ्य को अपनाना केवल आवश्यकता नहीं बल्कि विवेकशील और जागरूक जीवन जीने का संकेत बन गया है।

क्रियायोग का परिचय :-

क्रियायोग योग की एक प्राचीन एवं प्रभावशाली साधना पद्धति है जिसका उद्देश्य केवल शारीरिक स्वास्थ्य नहीं बल्कि आत्मिक शुद्धि, आंतरिक ऊर्जा का जागरण और आत्म-साक्षात्कार की दिशा में व्यक्ति को आगे बढ़ाना है, यह योग केवल बाहरी अभ्यास नहीं है बल्कि चेतना के गहनतम स्तरों तक पहुँचने

Correspondence:

रेखा रतूड़ी

शोधार्थिनी, योग विज्ञान विभाग,
स्पर्श हिमालय विश्वविद्यालय,
देहरादून

का मार्ग है।

पतंजलि योगसूत्र के द्वितीय अध्याय में क्रियायोग का उल्लेख मिलता है। सूत्र 2.1 में कहा गया है -

"तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः"

अर्थात् तप (अनुशासित जीवन), स्वाध्याय (आत्मचिंतन और शास्त्रों का अध्ययन), तथा ईश्वरप्रणिधान (ईश्वर में पूर्ण समर्पण) ये तीनों मिलकर क्रियायोग की आधारशिला हैं। यह चित्त की शुद्धि और साधक की एकाग्रता को विकसित करने की दिशा में एक सशक्त साधन है।

आधुनिक युग में परमहंस योगानंद ने क्रियायोग को वैश्विक स्तर पर लोकप्रियता दिलाई। अपनी प्रसिद्ध आत्मकथा "Autobiography of a Yogi" में उन्होंने इस योग पद्धति को एक वैज्ञानिक ध्यान प्रक्रिया के रूप में प्रस्तुत किया, जो श्वास नियंत्रण और प्राणशक्ति के माध्यम से साधक को आत्मिक अनुभूति कराती है। उन्होंने अपने गुरु लाहिरी महाशय और श्री युक्तेश्वर गिरी की परंपरा को आगे बढ़ाते हुए विश्वभर में इस ज्ञान का प्रसार किया।

क्रियायोग के प्रमुख अंग निम्नलिखित हैं :-

- प्राणायाम श्वास और प्राण-ऊर्जा को नियंत्रित करने की प्रक्रिया, जिससे शरीर के ऊर्जा केंद्र संतुलित रहते हैं।
- ध्यान-मन को एकाग्र कर आत्मचिंतन एवं आत्मानुभूति की दिशा में साधक को अग्रसर करना।
- मुद्राएँ और बंध-शारीरिक ऊर्जा को जागृत और स्थिर रखने की तकनीकें, जो साधक की चेतना को उच्चतर स्तर पर ले जाती हैं।
- मंत्र विशिष्ट ध्वनियाँ या नाम-जप, जिनका उच्चारण मन को शांत, पवित्र और केंद्रित करने में सहायक होता है।

क्रियायोग की भूमिका :-

जीवन के विविध पक्षों में संतुलन मानव जीवन विभिन्न स्तरों पर गतिशील होता है, जैसे कि शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक। इन सभी क्षेत्रों में संतुलन बनाए रखना ही एक स्वस्थ, सुखद और सफल जीवन का मूल आधार है। वर्तमान युग की तेज़ रफ्तार और तनाव से भरपूर जीवन शैली इस संतुलन को अक्सर बाधित कर देती है, जिससे व्यक्ति के भीतर असंतोष, मानसिक थकावट, रोगों की प्रवृत्ति और संबंधों में खटास उत्पन्न होने लगती है। ऐसी स्थिति में क्रियायोग एक अत्यंत प्रभावशाली उपाय के रूप में उभरता है, जो व्यक्ति को अंदर से संतुलन प्रदान कर जीवन के हर क्षेत्र में सामंजस्य स्थापित करने में सहायता करता है।

क्रियायोग केवल आसनों तक सीमित नहीं है बल्कि यह श्वास की गहराई, ध्यान की एकाग्रता, ऊर्जा का नियमन और आत्मिक

जागरूकता का समन्वित विज्ञान है। यह साधना व्यक्ति के अंतरमन को शुद्ध करती है और चित्त को स्थिर बनाकर उसे आत्मनिरीक्षण और आत्मसाक्षात्कार की दिशा में प्रेरित करती है। जब मन शांत होता है तो सोच स्पष्ट होती है, जब शरीर स्वस्थ होता है तो कर्म प्रभावी होते हैं और जब भावनाएँ संतुलन में होती हैं, तो रिश्ते प्रेमपूर्ण बनते हैं। इस तरह क्रियायोग सम्पूर्ण व्यक्तित्व को संतुलित, सशक्त और विकसित करता है।

शारीरिक दृष्टि से यह योगशक्ति का संचार करता है, शरीर के तनाव को कम करता है और जीवन ऊर्जा को बढ़ाता है। मानसिक स्तर पर यह मन की चंचलता को नियंत्रित कर एकाग्रता, आत्म-नियंत्रण और विवेकशीलता को प्रबल करता है। भावनात्मक रूप से यह क्रोध, भय, ईर्ष्या और द्वेष जैसी नकारात्मक प्रवृत्तियों को शांत करता है और करुणा, प्रेम तथा सहानुभूति जैसे सकारात्मक गुणों को पोषित करता है।

यदि सामाजिक दृष्टिकोण से देखा जाए तो क्रियायोग व्यक्ति को भीतर से संतुलित करके समाज में समरसता और सहयोग की भावना को बढ़ावा देता है। वहीं आध्यात्मिक स्तर पर यह आत्मा से जुड़ने का एक सशक्त मार्ग प्रस्तुत करता है जिससे व्यक्ति को आत्मविश्वास, आंतरिक शांति और स्थायी आनंद की प्राप्ति होती है।

क्रियायोग की विशेषता :-

सूक्ष्म शरीर की शुद्धि एवं ऊर्जा का जागरण क्रियायोग एक अत्यंत प्रभावशाली और गूढ़ साधना पद्धति है, जिसका उद्देश्य केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित नहीं है बल्कि यह व्यक्ति की आत्मिक जागृति तथा सूक्ष्म शरीर की शुद्धि की दिशा में भी कार्य करता है। यह योग की एक ऐसी विधा है जो साधक को उसकी आंतरिक ऊर्जा से जोड़कर उसे आत्मबोध की ओर अग्रसर करती है। इसकी प्रमुख विशेषता यही है कि यह मनुष्य के सूक्ष्म शरीर अर्थात् मन, प्राण और चित्त की शुद्धि के माध्यम से चेतना का विकास करता है तथा आंतरिक ऊर्जा के जागरण को संभव बनाता है।

1. सूक्ष्म शरीर का स्वरूप एवं उसकी शुद्धि :-

योग के दृष्टिकोण से मानव शरीर तीन स्तरों पर क्रियाशील रहता है, स्थूल (भौतिक शरीर), सूक्ष्म (प्राण, मन, बुद्धि) और कारण (आध्यात्मिक स्तर)। क्रियायोग विशेष रूप से सूक्ष्म शरीर पर कार्य करता है जो कि हमारी आंतरिक ऊर्जा, विचारों और भावनाओं का केंद्र होता है। जब इस सूक्ष्म तंत्र में विशेषतः नाड़ियों (ऊर्जा मार्गों) और चक्रों (ऊर्जा केंद्रों) में रुकावट या अशुद्धियाँ उत्पन्न होती हैं तो मानसिक असंतुलन, रोग तथा आध्यात्मिक प्रगति में बाधाएँ उत्पन्न होती हैं।

क्रियायोग में श्वास की सजगता, प्राणवायु के सुनियोजित प्रवाह और ध्यान के अभ्यासों के द्वारा इन अवरोधों को दूर किया जाता है। यह साधना प्रमुख नाडियों, इडा, पिंगला और सुषुम्ना को सक्रिय करती है जिससे ऊर्जा का प्रवाह संतुलित होता है और साधक को मानसिक स्थिरता व आत्मिक शांति की अनुभूति होती है।

2. ऊर्जा का जागरण एवं चक्रों का संतुलन :-

क्रियायोग की एक अनोखी विशेषता कुंडलिनी ऊर्जा के जागरण में निहित है जो हमारे मेरुदंड के मूल में स्थित एक सुप्त शक्ति होती है। जब यह शक्ति जागृत होती है और मूलाधार से सहस्रार चक्र तक यात्रा करती है तब व्यक्ति की चेतना एक नए स्तर पर पहुंचती है जिससे उसकी सोच, अनुभूति और व्यवहार में व्यापक सकारात्मक परिवर्तन आता है।

इस साधना के नियमित अभ्यास से चक्रों के बीच ऊर्जा का सहज, समरस और सुरक्षित प्रवाह सुनिश्चित होता है। परिणाम स्वरूप साधक के भीतर आत्मबल, करुणा, विवेक, साहस तथा आत्मज्ञान जैसी श्रेष्ठ प्रवृत्तियाँ विकसित होती हैं।

3. मन, प्राण और आत्मा का सामंजस्य :-

क्रियायोग न केवल मन को स्थिर करता है बल्कि प्राणों को शुद्ध करता है और आत्मा को जागृत करने की दिशा में कार्य करता है। ध्यान की गहराई में उतरते हुए साधक विचारों की उथल-पुथल से ऊपर उठता है और आत्मचिंतन में प्रवृत्त होता है। इस अवस्था में उसे अपने वास्तविक स्वरूप का बोध होता है और वह भौतिक सीमाओं से परे एक आध्यात्मिक अनुभूति प्राप्त करता है।

4. वर्तमान जीवन में क्रियायोग की प्रासंगिकता :-

आज का जीवन तनाव, व्यस्तता और आंतरिक भटकाव से भरा हुआ है। अधिकांश लोग बाहरी सुख-सुविधाओं को ही जीवन का उद्देश्य मान बैठे हैं, ऐसे में क्रियायोग व्यक्ति को आत्मिक संतुलन और आंतरिक शांति प्रदान करने वाला एक प्रभावी साधन बन जाता है। यह न केवल उसे उसकी आंतरिक चेतना से जोड़ता है बल्कि उसमें आत्मविश्वास, स्थिरता और जीवन के प्रति सजग दृष्टिकोण भी विकसित करता है।

क्रियायोग और शारीरिक स्वास्थ्य :-

क्रियायोग केवल एक आध्यात्मिक अभ्यास नहीं है बल्कि यह सम्पूर्ण शारीरिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाने का एक प्रभावशाली तरीका भी है, इसके नियमित अभ्यास से शरीर के विभिन्न अंगों और प्रणालियों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। नीचे क्रियायोग के शारीरिक लाभों का विस्तार से वर्णन किया गया है।

नाडियों की शुद्धि से अंगों का उत्तम कार्य :-

क्रियायोग में प्राणायाम और ध्यान की तकनीकों से नाडियों, विशेषकर इडा, पिंगला और सुषुम्ना, की सफाई होती है। जब ये नाडियाँ स्वच्छ और सक्रिय होती हैं, तो शरीर में ऊर्जा का प्रवाह

संतुलित हो जाता है, जिससे सभी अंगों को पर्याप्त प्राणशक्ति मिलती है और वे बेहतर तरीके से कार्य करने लगते हैं।

श्वसन तंत्र की क्षमता में वृद्धि :-

क्रियायोग श्वास-प्रश्वास पर विशेष ध्यान देता है, नियंत्रित और गहरी सांस लेने की विधियों के कारण फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ती है जिससे शरीर में ऑक्सीजन का संचार बेहतर होता है, इसका परिणाम यह होता है कि कोशिकाएँ सक्रिय रहती हैं और थकान कम महसूस होती है।

रक्तचाप, हृदय की गति और पाचन तंत्र पर सकारात्मक असर :-

क्रियायोग के नियमित अभ्यास से तंत्रिका तंत्र संतुलित रहता है, जिससे रक्तचाप सामान्य होता है और हृदय की धड़कन नियंत्रित रहती है। इससे हृदय संबंधी बीमारियों का खतरा कम होता है। इसके अलावा, मानसिक तनाव में कमी आने से पाचन तंत्र भी सुधरता है, जिससे भोजन का पाचन सही ढंग से होता है और पोषक तत्वों का बेहतर अवशोषण संभव होता है।

प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत बनाना :-

क्रियायोग शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। ऊर्जा का सही प्रवाह और मानसिक तनाव का कम होना शरीर को अधिक मजबूत बनाता है और रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ाता है। इससे शरीर वायरल संक्रमण, सूजन और अन्य सामान्य बीमारियों से सुरक्षित रहता है।

क्रियायोग और मानसिक-भावनात्मक स्वास्थ्य :-

क्रियायोग न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है, बल्कि यह मानसिक और भावनात्मक तन्दुरुस्ती के लिए भी अत्यंत प्रभावशाली साधना है। इसके नियमित अभ्यास से मन की स्थिरता, भावनाओं का नियंत्रण और आंतरिक शक्ति में वृद्धि होती है। नीचे क्रियायोग के मानसिक-भावनात्मक लाभों का विवरण है -

मन की स्थिरता और एकाग्रता क्रियायोग के माध्यम से चित्त की चंचलता कम होती है और मन एकाग्र तथा स्थिर बनता है, ध्यान और प्राणायाम की प्रक्रियाएँ मानसिक शांति प्रदान करती हैं, जिससे विचार स्पष्ट होते हैं और निर्णय क्षमता में सुधार आता है।

तनाव, चिंता और अवसाद में राहत आधुनिक जीवनशैली के कारण उत्पन्न तनाव, चिंता और अवसाद जैसी समस्याओं को क्रियायोग के अभ्यास से काफी हद तक कम किया जा सकता है, यह मन को शांति देता है, नकारात्मक विचारों को शांत करता है और मानसिक तनाव से राहत प्रदान करता है।

आत्मविश्वास और आंतरिक शक्ति का विकास क्रियायोग साधना से व्यक्ति के भीतर आत्मविश्वास उत्पन्न होता है और उसकी आंतरिक शक्ति जागृत होती है, इससे व्यक्ति जीवन की चुनौतियों का सामना धैर्य और साहस के साथ करने में सक्षम होता है।

भावनात्मक संतुलन और सहनशीलता क्रियायोग से भावनाएँ संतुलित होती हैं और सहनशीलता बढ़ती है। क्रोध, ईर्ष्या, भय जैसी नकारात्मक भावनाएँ नियंत्रित होकर करुणा, प्रेम और सहानुभूति जैसे सकारात्मक भाव जागृत होते हैं, जो सामाजिक संबंधों को मजबूत बनाते हैं।

क्रियायोग और आत्मिक स्वास्थ्य :-

क्रियायोग की साधना का अंतिम और प्रमुख उद्देश्य आत्मिक विकास है। यह साधक को बाह्य जटिलताओं से मुक्त कर उसकी अंतरात्मा से जोड़ने की प्रक्रिया है। क्रियायोग के माध्यम से साधक चेतना के उच्चतर स्तरों का अनुभव करता है, जिससे जीवन में गहन शांति और आनंद की अनुभूति होती है, नीचे आत्मिक स्वास्थ्य से संबंधित प्रमुख पहलुओं को प्रस्तुत किया गया है:

आत्मसाक्षात्कार की दिशा में यात्रा क्रियायोग व्यक्ति को उसकी आंतरिक यात्रा पर ले जाता है, जहाँ वह स्वयं को केवल शरीर या मन नहीं, बल्कि शुद्ध आत्मा के रूप में पहचानने लगता है। यह साधना आत्मसाक्षात्कार की ओर अग्रसर करती है, जहाँ 'मैं' और 'मेरा' की सीमाएँ समाप्त हो जाती हैं।

चेतना का विकास नियमित क्रियायोग अभ्यास से साधक की चेतना क्रमशः विकसित होती है। वह जीवन के गूढ़ रहस्यों को समझने लगता है और उसके दृष्टिकोण में व्यापकता आती है। यह विकास न केवल आध्यात्मिक होता है, बल्कि व्यवहारिक जीवन को भी अधिक सशक्त बनाता है।

ध्यान की गहराई में प्रवेश क्रियायोग ध्यान की गहन अवस्था में प्रवेश का सशक्त साधन है। यह मन की चंचलता को शांत कर उसे सूक्ष्मतरंग स्तर पर ले जाता है, जहाँ विचारों का प्रवाह रुक जाता है और साधक ब्रह्मांडीय ऊर्जा से सीधा संपर्क स्थापित करता है।

आनंद और शांति की अनुभूति आध्यात्मिक साधना के इस मार्ग में व्यक्ति आंतरिक आनंद और स्थायी शांति का अनुभव करता है। यह सुख बाहरी वस्तुओं से नहीं, बल्कि भीतर से उत्पन्न होता है। क्रियायोग इस आत्मिक सुख की प्राप्ति का माध्यम बनता है।

निष्कर्ष :-

क्रियायोग केवल साधना नहीं, एक ऐसी जीवनदृष्टि है जो समग्र विकास को आधार बनाकर व्यक्ति को उसके उच्चतम स्वरूप तक पहुँचाने में सक्षम है। यह हमें सिखाता है कि वास्तविक सुख बाहरी पदार्थों या परिस्थितियों में नहीं बल्कि हमारे भीतर ही स्थित है। जब हम इस योग को नियमित अभ्यास में लाते हैं, तब न केवल हमारा शरीर और मन स्वस्थ रहते हैं बल्कि हमारी आत्मा भी आनंद और शांति से भर जाती है।

इस अशांत और असंतुलित युग में जहाँ मनुष्य दिशाहीनता और अज्ञानता से जूझ रहा है, क्रियायोग एक दृढ़ प्रकाशस्तंभ के समान मार्गदर्शन करता है। यह हमें केवल बेहतर व्यक्ति नहीं बल्कि एक श्रेष्ठ आत्मा बनने की प्रेरणा देता है।

अतः यह कहा जा सकता है कि क्रियायोग न केवल एक साधना पद्धति है बल्कि सम्पूर्ण जीवन जीने की एक वैज्ञानिक, आध्यात्मिक और व्यावहारिक कला है जो शरीर, मन और आत्मा को एक समग्र अनुभव में पिरो देती है।

सन्दर्भ ग्रंथ सूची :-

योगदर्शन 2/1

क्रियायोग स्वामी योगानंद 12

समग्र स्वास्थ्य की यात्राएं पृष्ठ संख्या 35

योग एवं समग्र स्वास्थ्य पृष्ठ संख्या 89

समग्र स्वास्थ्य संवर्धन पृष्ठ संख्या 6

ओम है समग्र स्वास्थ्य पृष्ठ संख्या 40