



क्रियायोग सन्देश



मानव का विशिष्ट रूप और लक्ष्य

मानव के विशिष्ट रूप को श्रीमद्भवगद्गीता में अश्वत्थः कहा गया है। अश्वत्थः ऐसी रचना को कहते हैं जिसमें सिर (मूल) ऊपर तथा मुख्य तना व शाखाएँ नीचे होती हैं और यह स्वरूप अव्यय होता है। अव्यय का अभिप्राय जिसका व्यय संभव न हो। अव्यय को ही सनातन कहते हैं।

इस अश्वत्थः स्वरूप का विशिष्ट गुण है सत्य की खोज इसलिए मनुष्य निरन्तर नाम व वस्तु के पीछे सत्य की खोज करता रहता है। सत्य की अनुभूति को ही योग अवस्था कहते हैं जिसे क्रियायोग के अभ्यास से शोधता से प्राप्त किया जा सकता है।

सत्य का अनुभव ही योग की अवस्था है। सामान्यतया योग को गलत तरह से परिभाषित व व्यक्त किया गया है। सामान्य रूप में शरीर को भिन्न-भिन्न आकारों में प्रकट करके सर्कस की तरह कलाकारी दिखाने को आसन कहते हैं। महर्षि पतंजलि द्वारा लिखित पतंजलि योग दर्शनम्, श्रीमद्भगवद्गीता, गौतम बुद्ध की शिक्षा, महावीर स्वामी की शिक्षा, संत कबीर दास व नानक देव जी की शिक्षा आदि में कहीं पर भी योग को सर्कस की कलाकारी के रूप में नहीं बताया गया है। शरीर को भिन्न-भिन्न तरीके से मोड़ने और तोड़ने पर अनेक प्रकार की शारीरिक हृदय आदि की बीमारियाँ प्रकट हो जाती हैं। महर्षि पतंजलि ने तीव्र श्वास लेने व छोड़ने की क्रिया को प्राणायाम नहीं कहा है। जब

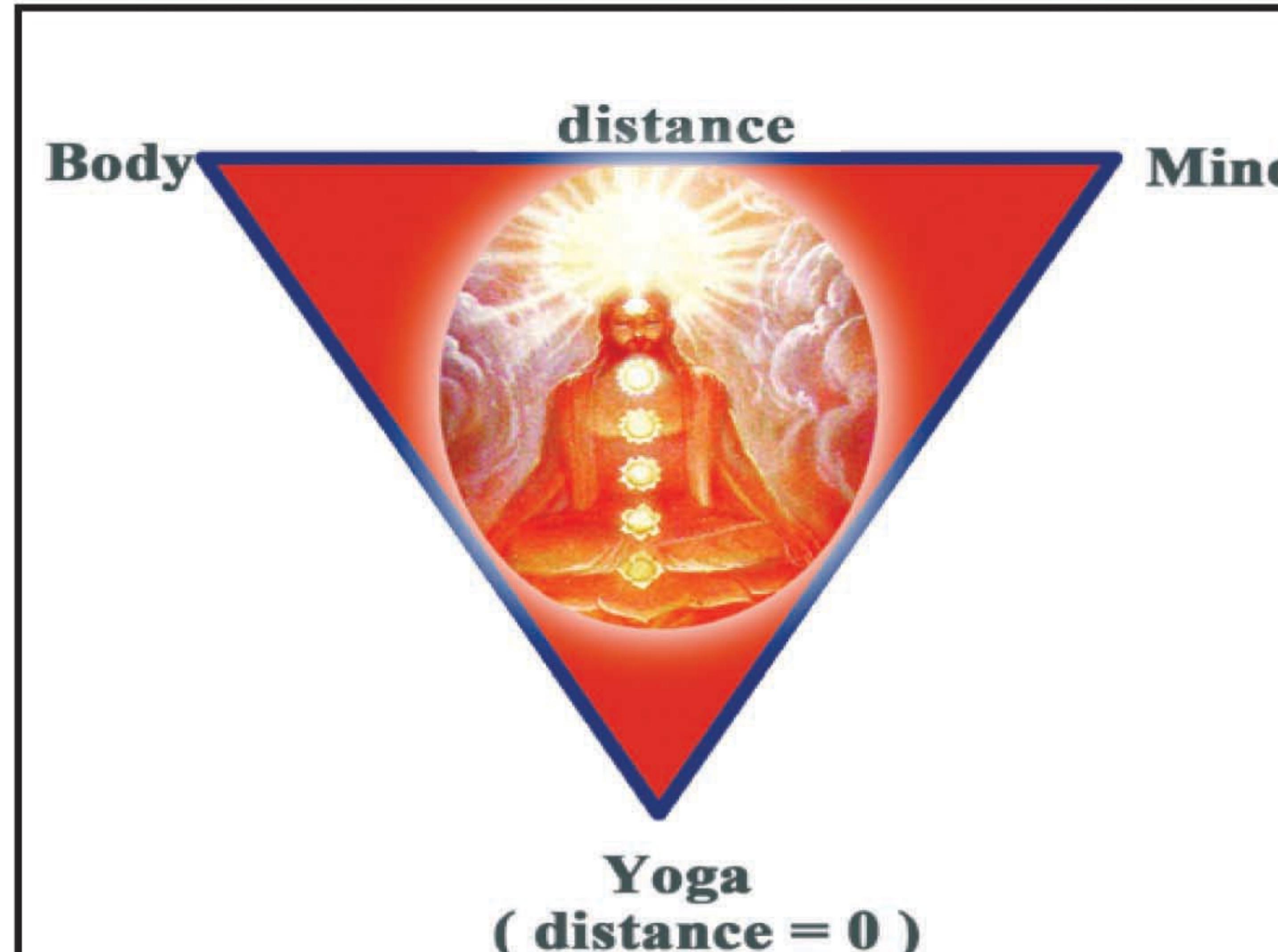
कभी तीव्र श्वास लीजिए और छोड़िये तो मानसिक बीमारी प्रकट होती है। और आदमी प्रायः कार्य करने की सभी दिशाओं में गलत निर्णय लेता है।

महर्षि पतंजलि ने क्रियायोग करने की सलाह दिया है।

(तपरू स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः -पतंजलियोगदर्शनम् १०२)

(क्रियायोग के अभ्यास से योग की अवस्था प्रकट होती है।)

२. क्रियायोगः क्रियायोग ध्यान में एकाग्रता बढ़ने पर सविकल्प व



निर्विकल्प समाधि शोधता से घटित होती है। इस अवस्था में मनुष्य अनुभव करता है कि ब्रह्माण्ड की सभी रचनाएँ सनातन हैं, वे हमेसे विद्यमान रहती हैं कभी इश्य रूप में व कभी अदृश्य रूप में। समाधि अवस्था में यह भी अनुभव होता है कि

मानव के लिए एकमात्र रास्ता है अहिंसा मार्ग।

इसलिए अहिंसा परमोर्धमः सर्वव्यापी शक्ति का स्पन्दन पूरे ब्रह्माण्ड में व्याप्त है।

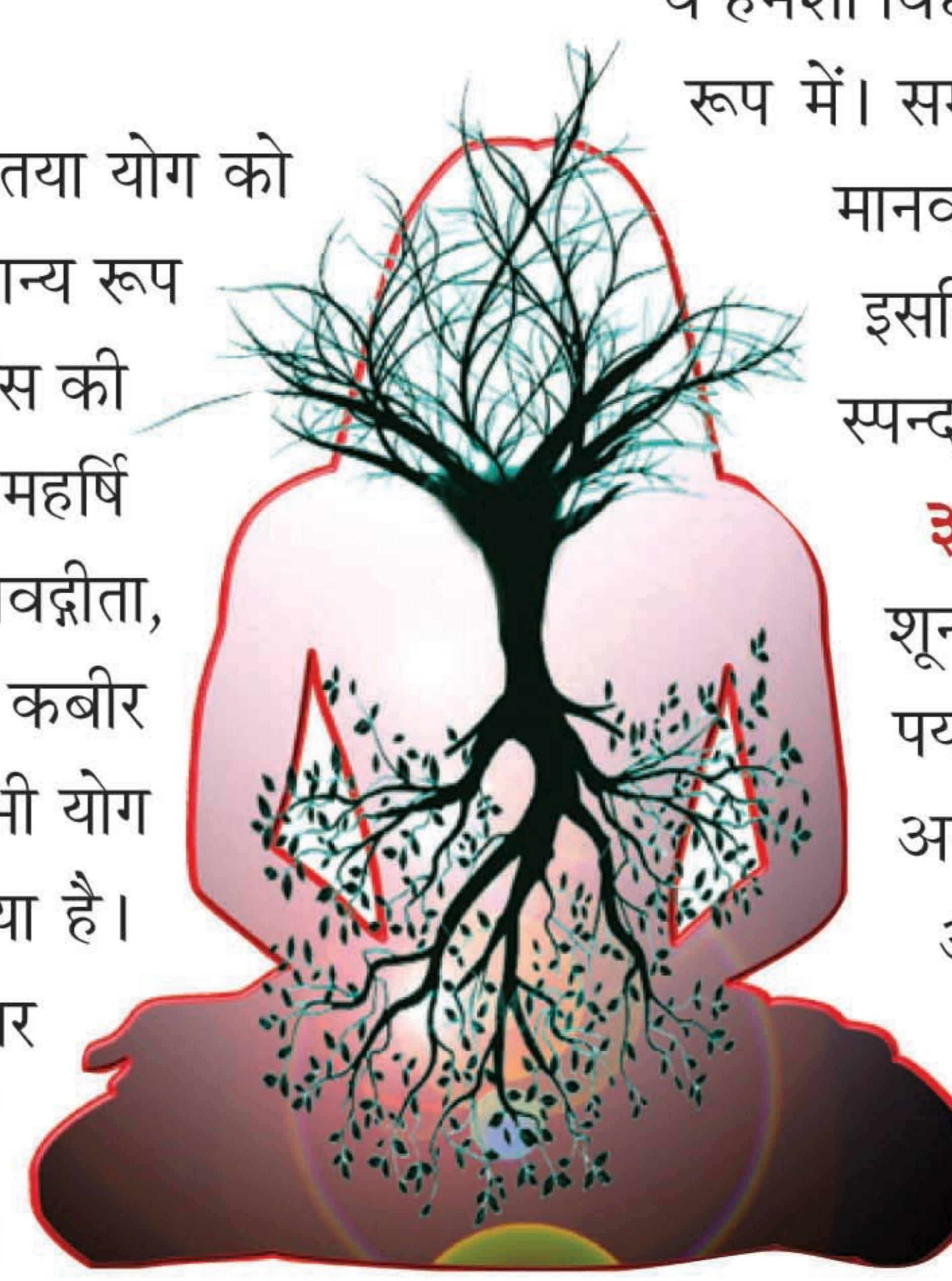
३. योगः सत्य व अहिंसा की अनुभूति में दूरी की शून्यता की अनुभूति होती है। दूरी की शून्यता का पर्याय योग अवस्था है। योग अवस्था की प्राप्ति के अनगिनत उपाय हैं। क्रियायोग ध्यान से योग अवस्था बहुत ही आसानी से और कम समय में प्राप्त हो जाती है। क्रियायोग ध्यान में मन की एकाग्रता शरीर पर बढ़ाकर शरीर और मन के बीच में दूरी कम करते हैं। अभ्यास करते-करते जब

दूरी शून्य हो जाती है तो योग अवस्था प्रकट हो जाती है।

४. क्रियायोग ध्यान से सत्-चित्-आनन्द की प्राप्ति :

योग अवस्था में मनुष्य को आदि-मध्य-अन्त व अतीत-वर्तमान-भविष्य सबकी अनुभूति हो जाती है। योग अवस्था को ही सत्-चित्-आनन्द की अवस्था कहते हैं। सत् का सम्बन्ध सनातन स्थिति से है। सनातन स्थिति में सम्पूर्ण ज्ञान की अनुभूति होती है जिसे चित् कहते हैं। सत्-चित् उसी तरह से संयुक्त है जैसे आग और आग में गर्मी। सत्-चित् की अवस्था में जिस

सुख की अनुभूति होती है उस सुख को परमानन्द कहते हैं। सत्-चित्-आनन्द में आनन्द शब्द परमानन्द को व्यक्त करता है। मनुष्य के जीवन का लक्ष्य है सत्-चित्-आनन्द की अनुभूति करना। सामान्यतया सत्-चित्-आनन्द की अनुभूति प्राप्त करने में व्याधिरहित दस लाख वर्ष जीवन की आवश्यकता पड़ती है। क्रियायोग ध्यान से इस लम्बी अवधि को बहुत कम किया जा सकता है। खुशी और पूरी एकाग्रता से ५० मिनट क्रियायोग ध्यान की दीक्षा वाली क्रिया करने पर मनुष्य बौद्धिक विकास के उस स्तर पर पहुँचता है जिसे पाने में १०० वर्ष लगता है।



THE UNIQUE FORM AND AIM OF HUMAN LIFE

The unique form of a human being has been referred to in The Bhagavad Gita as "Aswathaa" (अश्वत्थः). This creation has the head (root) positioned above and the main trunk and branches are below like an upturned tree (see diagram above). This unique human form is immortal in nature. That means that the form is indestructible. The form is eternal.

*urdhva-mulamadhabh-sakham
ashvatthamprahuravyayam
chandamsiyasyaparnaniyas tam
vedasaveda-vit
(Bhagavad Gita - 15:1)*

The special purpose of this aswathaa form is to seek Truth. That is the reason why humans are constantly in the search for truth behind all names and forms. Experiencing Truth is the state of Yoga.

By mistake, generally people consider that yoga is the practice of different body postures and breathing exercises. The practice of fast breathing exercises and tortuous postures is injurious to the body and mind. Maharishi Patanjali has clearly written in his text—"Patanjal Yoga Darshanam" that Kriyayoga practice is the fastest way to realize Truth:

*Tapahswadhyaiishwarapranidhana
nikriyayogah.
(Patanjal Yoga Darshanam,
Chapter 2, Verse 1)*

Kriyayoga : Kriyayoga Meditation enables one to increase concentration to attain the states of Savikalpasamadhi and Nirvikalpa samadhi quickly. In this state, one realizes that all creations of the Cosmos are eternal and are ever existing either in visible or in invisible form. At that time, one also realizes that the only path for all humans for Self-Realization is the



path of Non-violence (Ahimsa). That is why the vibration of Ahimsa is Omnipresent. Ahimsa Parmodharma is the eternal mantra of all realized masters.

Yoga : When Truth and Non-violence is perceived, no distance and no time are perceived. There are many ways to attain the state of Yoga. Kriyayoga Meditation is the simplest, easiest and fastest way to attain the state of Yoga. In the practice of Kriyayoga Meditation, one increases concentration of mind on the body, which reduces the distance between them. (See the diagram on the adjacent page)

more and more practice, when the distance is reduced to zero, the state of Yoga is realized.

Kriyayoga Meditation For Existence, Consciousness and Bliss :

In the state of Yoga, a human being realizes the continuum from beginning, middle to the end of everything and experiences their existence in the past, present and future. The state of Yoga is known as Sat-Chit-Ananda (Sachidananda) which is known as the state of Existence, Consciousness and Bliss. Sat means Eternal; Chit means Consciousness,

Ananda means Bliss. All three are eternally connected with one another in the same way that fire is connected with heat and ice is connected with cold.

In normal evolution, it takes approximately one million years of disease-less life to realize the state of Sachidananda.

The practice of Kriyayoga meditation significantly accelerates the evolutionary process, thus quickening the attainment of Self-Realization. Fifty minutes of the practice of the initiation technique of Kriyayoga covers the equivalent of a hundred years of regular time.

File Photo