



क्रियायोग सन्देश



क्रियायोग से प्राणायाम अवस्था की प्राप्ति

श्वास का व्यायाम प्राणायाम नहीं है

'प्राणायाम' शब्द प्राण तथा आयाम के संयोग से बनना है। प्राण का अभिप्राय प्राण तत्व तथा आयाम का अभिप्राय गुण, स्वरूप, प्रकृति आदि से है। प्राण के संपूर्ण आयाम के बारे में ज्ञान प्राप्त करना, प्राणायाम है।

प्राणायाम का वास्तविक स्वरूप

'प्राणायाम' शब्द प्राण तथा आयाम के संयोग से बनना है। प्राण का अभिप्राय प्राण तत्व तथा आयाम का अभिप्राय गुण, स्वरूप, प्रकृति आदि से है। प्राण के संपूर्ण आयाम के बारे में ज्ञान प्राप्त करना, प्राणायाम है।

प्राण को श्वास नहीं कहते हैं। प्राण के द्वारा श्वास का नियंत्रण होता है। न कि श्वास के द्वारा प्राण नियंत्रित होता है। क्रियायोग साधना के द्वारा प्राण तत्व से जुड़े होने का जैसे-जैसे अनुभव होने लगता है वैसे वैसे श्वास- प्रस्वास की गति कम होती जाती है, तथा अंतः करण में अनंत शक्ति, ज्ञान, धैर्य, साहस आदि बढ़ने लगता है। प्राण से पूर्ण एकता स्थापित होने पर श्वास की गति.....हो जाती है, जिसे समाधि कहा गया है। ऐसी अवस्था में साधक बिना श्वास गति, नाड़ी गति, हृदय गति आदि के जीवित रहता है। तथा वह परम जागरण की अवस्था- आत्मज्ञान की प्राप्ति कर लेता है। इस अवस्था के प्रकट होने पर मनुष्य के अंदर अलौकिक शक्तियां प्रकाशित होने लगती हैं। वह बिना इंद्रियों के संपूर्ण कर्मों को संपादित कर लेता है, जिसे इंद्रियातीत अनुभूति (इंद्रियों के परे की अवस्था) कहा गया है। इंद्रियातीत व्यवस्था है जिसमें साधक इंद्रियों की सीमित अनुभूति से ऊपर उठकर असीमता के उस धरातल पर स्थित होता है। जहाँ उसे देखने के लिए आंखों की आवश्यकता नहीं पड़ती है, चलने के लिए पैरों की आवश्यकता नहीं पड़ती है। वह बिना आंखों के देखता बिना कानों के सुनता, बिना पैरों के चलने की अलौकिक शक्ति से विभूषित होता है। इसी अवस्था को शास्त्रों में विभिन्न सिद्धियों- अणिमा, गरिमा, लघिमा आदि के रूप में वर्णित किया गया है।

प्रचलित तथाकथित प्राणायाम जिसमें श्वास को बलपूर्वक लेने, रोकने व निकालने पर भय, काम, क्रोध, मोह, लोभ, मद, मत्सर (आदत, अहंकार, अज्ञान) शंका, घृणा, राग द्वेष आदि मनोविकार प्रकट होते हैं। वायु का भीतर प्रवेश करना श्वास कहा जाता है तथा वायु का बाहर निकलना प्रश्वास कहा जाता है। दोनों की स्वाभाविक गति का विच्छेद अर्थात् अभाव प्राणायाम है। अतः प्राणायाम सिद्ध होने पर श्वास- प्रस्वास की गति स्वतः शून्य हो जाती है। और साधक दिव्य चेतना जिसे आत्मानुभूति (अमरतत्व की अनुभूति) कहां गया है, में लीन रहता है।



को बलपूर्वक लेने, रोकने व निकालने पर भय, काम, क्रोध, मोह, लोभ, मद, मत्सर (आदत, अहंकार, अज्ञान) शंका, घृणा, राग द्वेष आदि मनोविकार प्रकट होते हैं। वायु का भीतर प्रवेश करना श्वास कहा जाता है तथा वायु का बाहर निकलना प्रश्वास कहा जाता है। दोनों की स्वाभाविक गति का विच्छेद अर्थात् अभाव प्राणायाम है। अतः प्राणायाम सिद्ध होने पर श्वास- प्रस्वास की गति स्वतः शून्य हो जाती है। और साधक दिव्य चेतना जिसे आत्मानुभूति (अमरतत्व की अनुभूति) कहां गया है, में लीन रहता है।

Patanjali refers a second time to the lifecontrol or kriya technique thus: "Liberation can be accomplished by that Pranayama which is attained by disjoining the course of inspiration and expiration."

'अनेक मार्गभूष्ट उत्साहोन्मत व्यक्तियों के द्वारा सिखाए जाने वाले वैज्ञानिक श्वास व्यायामों से क्रियायोग का कोई संबंध नहीं है। फेफड़ों में श्वास को बलपूर्वक रोकने की चेष्टा अप्राकृतिक तथा निर्संदिग्ध रूप रूप से कष्टकर भी है। इसके विपरीत आंख से ही क्रियायोग के अभ्यास के बाद शांति की भावना और मेरुदण्ड में पुनरुज्जीवनी शक्ति के प्रभाव की सुखद अनुभूति प्राप्त होती है। तेज या विषम श्वास भय, काम या क्रोध जैसे हानिकारक भावावेगों की अवस्था का सहचर है।'

क्रियायोग से आसन अवस्था की प्राप्ति

आसन की स्थिति का अभिप्राय है सुख की स्थिरअवस्था। सुख की स्थिर अवस्था तभी प्राप्त होती है, जब मनुष्य को अनुभव हो जाता है कि उसका अस्तित्व अमर है। हमारी स्थिति की अनुभूत करना ही अहिंसा में प्रतिष्ठित होना है।

आसन के नाम पर प्रचलित क्रियाएं जिसमें शरीर को बलपूर्वक तोड़ने- मरोड़ने व जिमनास्टिक से संबंधित क्रियाओं का अभ्यास कराया जाता है, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

इन क्रियाओं को ज्यादा करने पर हृदय की बीमारी, गठिया, नसों की कमजोरी, डर आदि प्रकट होता है। तथाकथित प्रचलित आसन प्रणाली का अभ्यास किसी भी आत्मज्ञानी ऋषि संत कबीर, नानक देव, योगीराज श्री श्री लाहिड़ी महाशय आदि ने न तो स्वयं किया और न किसी को करने के लिए कहा।

आसन को परिभाषित करते हुए महर्षि पतंजलि ने कहा है-

"स्थिरसुखमासनम्" सुख की स्थिर अवस्था आसन है।

'सुख' एक सूक्ष्म शब्द है 'सुख' शब्द 'सु' और 'ख' 2 अक्षरों के सहयोग से बना है। 'सु' का अभिप्राय सुंदर से है, तथा सुंदर का अभिप्राय किसी भी रचना को अस्पष्ट रूप में देखने से है। 'ख'



का अभिप्राय आसमान अर्थात् असीमता है। आसन साधना की रचनाएं- आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी, पेड़-पौधे, जीव- जंतु, असन साधना कि वह अवस्था है। जिस में स्थित होने पर स्वरूप मानव, संपूर्ण दृश्य व अदृश्य जगत अनंत सर्वव्यापी परमतत्व(तथा ब्रह्मांड की समस्त रचनाएं अनंत व असीम है, का परब्रह्म शक्ति) का प्रकाश है, अनुभव हो जाता है। ऐसी अवस्था में कोई भी रचना छोटी अथवा सीमित रूप में नहीं अनुभव होती है।

आसन का अभ्यास नहीं किया जा सकता है। क्रियायोग की साधना से आसन अवस्था की प्राप्ति होती है, जिसमें स्थित होने पर समस्त शक्ति व ज्ञान की संपूर्ण इकाई के रूप में अनुभव होती है।

