



क्रियायोग सन्देश



प्रयागराज गुरुवार, 15 अक्टूबर, 2020

क्रियायोग प्राचीन काल में वर्णित यज्ञ

**क्रियायोग प्राचीन काल में वर्णित यज्ञ है ।
यज्ञ तथा क्रियायोग की परिभाषा एक है ।**

यज्ञ का सूत्र-

तपः स्वाध्याय ब्राह्मनिधानानि यज्ञः ॥

क्रियायोग का सूत्र -

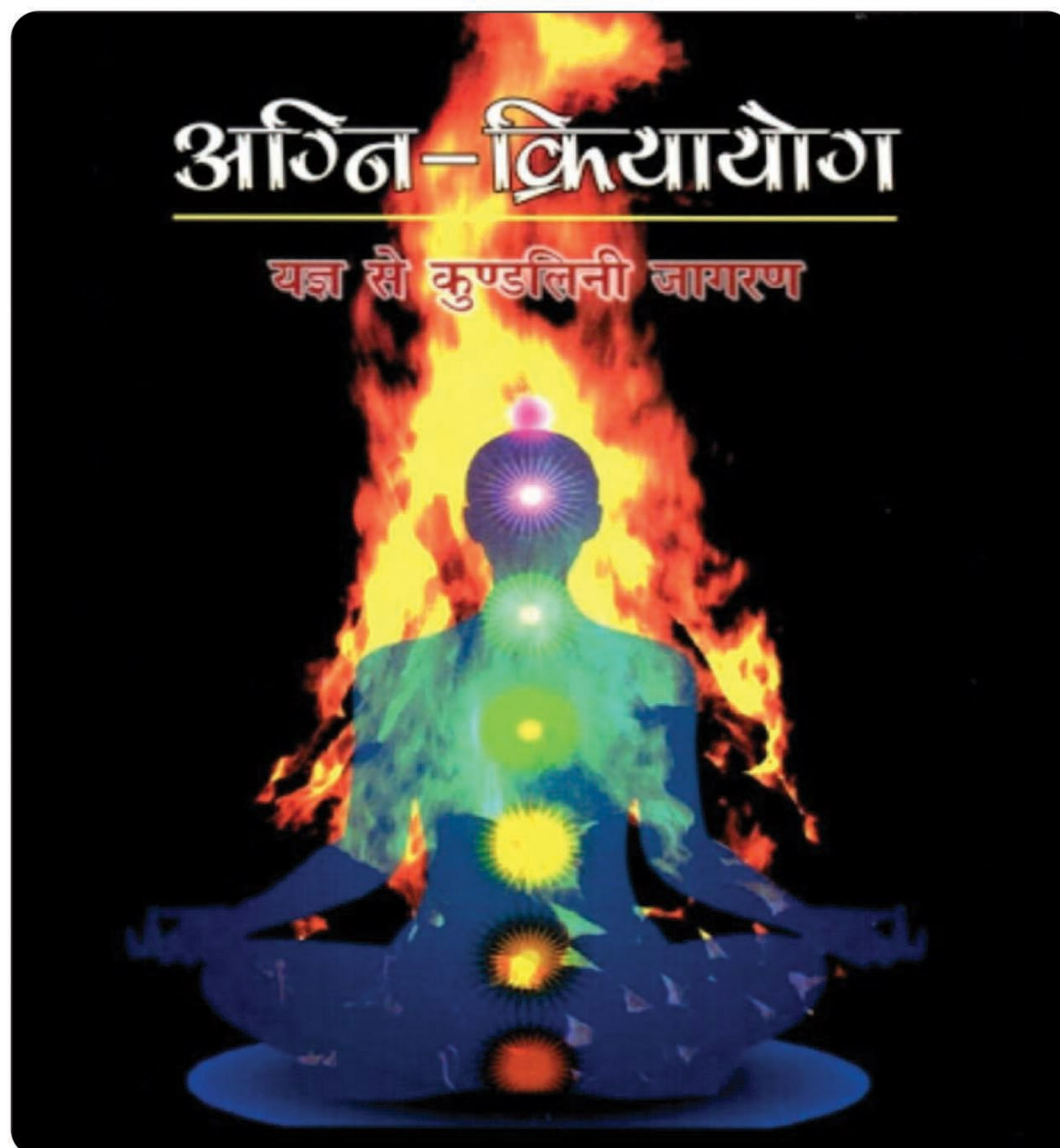
तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ॥

-पतंजलियोगदर्शनम् ।

तप, स्वाध्याय तथा ब्रह्म में ध्यान को यज्ञ कहा गया है, तथा तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधानानि का अभ्यास क्रियायोग है। वास्तव में यज्ञ तथा क्रियायोग का स्वरूप एक है। प्राचीन काल में क्रियायोग का अभ्यास यज्ञ के नाम से कराया जाता था। कालांतर में मानव मस्तिष्क के ज्ञान का लोप होने पर यज्ञ का मौलिक स्वरूप विकृत होने लगा। लोग यज्ञ के नाम पर पशु बलि, नर बलि आदि हिंसात्मक क्रियाओं को करने लगे तथा ब्रह्म को भ्रम, भूत पिचास आदि समझने लगे। यज्ञ का स्वरूप दूषित होता देखकर तथा इसकी पवित्रता, गोपनीयता व सूक्ष्मता को बनाए रखने के लिए महर्षि पतंजलि ने यज्ञ को क्रियायोग तथा ब्रह्म को ईश्वर के नाम से पुनः परिभाषित किया।

तप का वास्तविक स्वरूप- तप का अभिप्राय नंगे पैर चलना धूप में बैठना, निर्जल व्रत रहना, अन्न न ग्रहण करना, कम से कम वस्त्र पहनना, एक पैर पर खड़े रहना आदि नहीं है। तप समत्व की अवस्था है।

श्रीमद्भागवत गीता में तप को सुख व दुःख को समान करने के



रूप में वर्णित किया गया है। सुख-दुःख को समान करने का अभिप्राय है, सुख व दुःख को सुख दुःख न समझ कर ज्ञान तत्व, शक्ति तत्व, परम तत्व परमात्मा तत्व... की उपस्थिति के रूप में अनुभव करना।

सुख-दुःख की संपूर्ण अनुभूतियों को ज्ञानतत्त्व के रूप में अनुभव करने का प्रथम प्रयोग अपने निकटतम क्षेत्र (पैर की उंगली से सिर तक शरीर) में करना पड़ता है। शरीर में प्रकट होने वाले समस्त परिवर्तन जो दर्द आराम, कड़ापन ढीलापन, सुख-दुःख आदि के रूप में अनुभव होते हैं, को सुख दुःख नहीं बल्कि ज्ञान तत्व के रूप में स्वीकार करने का अभ्यास करते हैं। ज्ञान तत्व

को ही सर्वशक्तिमान तत्व, परम तत्व, शक्ति तत्व आदि अनेक नामों से जानते हैं जो परब्रह्म का गुण है। पैर की उंगली से सिर तक अस्तित्व जो निकटतम क्षेत्र है, में प्रकट होने वाले परिवर्तन को ज्ञान के रूप में स्वीकार करते हुए उससे जुड़ने का अभ्यास करना, स्वरूप में समत्व की स्थापना है। इस अवस्था के प्रकट होने पर साधक बाहर की सुखद व दुःखद अनुभूतियों से अप्रभावित रहता है। उसका स्वरूप विराट समुद्र की तरह होता है विश्व में सुख दुःख रूपी ज्वार भाटों के आने जाने से अंश मात्र भी प्रभाव नहीं पड़ता है। इस अवस्था को प्राप्त करना, तप सिद्ध करना है।

स्वाध्याय - स्वाध्याय का अभिप्राय है स्वयं के बारे में ज्ञान प्राप्त करना अर्थात् अपने मौलिक स्वरूप को जान लेना। तप के सिद्ध होने पर स्वतःअपने मौलिक स्वरूप (सारस्वत व अमर स्वरूप) का ज्ञान प्राप्त हो जाता है। इसलिए सच्चा तप वह है जिससे स्वाध्याय अर्थात् स्वरूप ज्ञान प्राप्त होता है।

ईश्वरप्रणिधानानि- ईश्वरप्रणिधानानि का अभिप्राय है ईश्वर से एकात्म की अनुभूति अर्थात् अपने व परमात्मा के बीच दूरी की शून्यता का अनुभव कर लेना। स्वरूप में समत्व की पूर्ण स्थापना होने पर स्वरूप ज्ञान प्रकट होता है तथा स्वरूप ज्ञान की संपूर्णता में स्थित होने पर परमात्म अनुभूति हो जाती है। इस प्रकार यह स्पष्ट है कि तप की पूर्णता स्वाध्याय तथा स्वाध्य की पूर्णता ईश्वरप्रणिधानानि है। तप के सिद्ध होने पर अन्य दोनों अवस्थाओं की प्राप्ति स्वतः हो जाती है।

क्रियायोग

श्रीमद्भागवत गीता में वर्णित अग्निहोत्र

क्रियायोग को गीता बाईबिल, कुरान, गुरुग्रंथ साहिब, कबीर वाणी वेद, शास्त्र, आधुनिक विज्ञान जीवन जीने के सामान्य सरल नियम आदि किसी के भी द्वारा समझा जा सकता है। आइए..... यहां क्रियायोग को श्रीमद्भागवत गीता के द्वारा समझे- क्रियायोग गीता में वर्णित अग्निहोत्र है। अग्निहोत्र का अभिप्राय बाहर आग जलाकर उसमें घी, तेल, जड़ी-बूटी आदि डालकर हवन करना नहीं है। वास्तव में शास्त्रों में जिस अग्निहोत्र की चर्चा है, वह बाहर की अग्नि नहीं बल्कि अंतःकरण की दिव्य अग्नि है। मनुष्य के अंदर अग्नि तत्व समत्व शक्ति के रूप में है। क्रियायोग साधना के द्वारा स्वरूप में समत्व की स्थापना, अग्निहोत्र करना है जिससे मानव स्वरूप ज्ञान की दिव्य ज्वाला से पावन हो जाता है। ऐसी अवस्था में स्वरूप में अनंत आनंद व अलौकिक शक्ति प्रकट होती है जिसे अग्निहोत्र में स्वाहा के रूप में वर्णित किया गया है।

"स्वाहा"

'स्व' में लीन होने पर प्राप्त अनंत आनंद का प्रतीक

'स्वाहा' शब्द 'स्व' और 'आहा' के संयोग से बना है। स्व तथा स्वरूप में एकाग्रता के द्वारा रात से अनंत आनंद की



File Photo

आह्लादकारी अनुभूति को आहा के रूप में वर्णित किया जाता है। इस प्रकार स्वाहा, स्व में लीन होने पर प्राप्त अनंत आनंद की अवस्था को व्यक्त करता है। क्रियायोग का ज्ञान लुप्त होने पर जब मनुष्य वास्तविक अग्निहोत्र व उससे प्राप्त शाश्वत आनंद को विस्मृत कर गया तो वह उसका प्रतीकात्मक अभ्यास आग जलाकर तथा उसमें घी, आदि डालकर और शाब्दिक

स्वरूप में स्वाहा, स्वाहा बोलकर करने लगा। किसी भी पूजा पद्धति का प्रतीकात्मक अभ्यास गलत नहीं है, परंतु प्रतीकात्मक अभ्यास बच्चों के खेल की तरह है, जिससे सत्य की अनुभूति संभव नहीं है। आज आवश्यकता है कि हम क्रियायोग साधना के द्वारा पूजाओं, साधनाओं आदि के प्रतीकात्मक स्वरूप में निहित सत्य का साक्षात्कार करें।

