

# परमहंस योगानंद द्वारा विकसित क्रियायोग साधना पद्धति का विवेचनात्मक अध्ययन

**डॉ ममता शर्मा**

असिस्टेंट प्रोफेसर योग विज्ञान विभाग  
हिमालीय विश्वविद्यालय फतेहपुर टाडा जीवन वाला देहरादून

**शुभम**

शोधार्थी विज्ञान विभाग  
हिमालीय विश्वविद्यालय फतेहपुर टाडा जीवन वाला देहरादून  
Email id :-tomarshubham2409@gmail.com

## 1.0 सारांश-

आत्मोत्कर्ष प्रदायक योगविद्या का प्रचलन भारत देश व सनातन संस्कृति में आदि काल से चला आ रहा है। ऋषि-मुनियों, साधकों व वैरागियों ने आदि से वर्तमान काल तक योग विद्या से जुड़कर इसे बढ़ावा दिया जिसके कारण यह 21वीं शताब्दी में भी आम जन के बीच में काफी लोकप्रिय है। इसी प्रकार परमहंस योगानंद जी को महान योगी लीहिड़ी महाय जी से क्रिया योग की दीक्षा प्राप्त हुई जिसका प्रसार उन्होंने लाखों लोगों में किया। उन्होंने पश्चिमी देशों में जाकर अपने योग में ध्यान और क्रिया योग को बहुत अधिक प्रसार किया। क्रिया योग आत्म-ज्ञान व आध्यात्मिकता को प्राप्त करने का सर्वोत्तम तरीका है। क्रिया योग अभ्यास करने के फलस्वरूप आत्म साक्षात्कार व परमात्मा की प्राप्ति होती है। क्रिया योग कुंडलिनी जागरण या आध्यात्मिक ऊर्जा को जगाने का कार्य करता है इसके नियमित अभ्यास से आंतरिक शक्ति, आनन्द व परमात्मा की प्राप्ति होती है। इस प्रकार क्रिया योग एक वैज्ञानिक प्रणाली है जिसका कार्य ईश्वर की प्राप्ति आत्म-साक्षात्कार व यथार्थ ज्ञान हेतु होता है। इस प्रकार परमहंस योगानंद की दृष्टि में योग कठिन आसन व प्राणायाम करना भी नहीं है बल्कि ईश्वर के प्रति निष्काम भाव से आत्मसमर्पण करना तथा मानसिक शिक्षा द्वारा स्वयं को दैवीस्वरूप में परिणत करना है।

**कूट शब्द-** योग, क्रियायोग, स्वास्थ्य।

## 2.0 प्रस्तावना

परमहंस योगानंद जी एक ऐसे महान योगी हैं जिन्होंने पश्चिमी देशों में योग रूपी ज्ञान को प्रज्ज्वलित किया है और उसका प्रसार भी किया है। परमहंस योगानंद जी एक नये मनुष्य के सर्वांगीण अभ्युत्थान का पथ प्रशस्त कर सके। वे मनोजगत के प्रिय व्याख्याता हैं और भारतीय शिक्षा दर्शन को मनोविज्ञान संगत बनाने का उनका प्रयास स्वर्णाक्षरों में अंकित किये जायेंगे। परमहंस योगानंद जी ने भारतीय शिक्षा दर्शन को एक ओर भारत की सनातन सांस्कृतिक जीवन धारा से संबद्ध किया है, दूसरी ओर आधुनिकतम जीवन की आवश्यकताओं प्रश्नों और चुनौतियों से जोड़ा है (योगानंद, 1998; 2015; 1982)। रोटी की चिन्ता करते हुए भी उन्होंने शिक्षा को इतने में ही सीमित नहीं किया वरन् सत्यम्, शिवम्, सुन्दम् के विराट लक्ष्य के प्रति समर्पित किया है। इस तरह समन्वित भारतीय शिक्षा दर्शन के गठन और रूपायन में परमहंस योगानंद जी का अतुलनीय योगदान है (परिहार, और प्रतिभादेवी, 2019)।" परमहंस योगानंद जी एक नये मनुष्य के सर्वांगीण अभ्युत्थान का पथ प्रशस्त कर सके। वे मनोजगत के प्रिय व्याख्याता हैं और भारतीय शिक्षा दर्शन को मनोविज्ञान संगत बनाने का उनका प्रयास स्वर्णाक्षरों में अंकित किये जायेंगे। परमहंस योगानंद जी द्वारा विवृत्त क्रिया

योग का अभ्यास करने के फलस्वरूप आत्म साक्षात्कार व परमात्मा की प्राप्ति होती है। क्रिया योग एक वैज्ञानिक प्रणाली है जिसका कार्य ईश्वर की प्राप्ति आत्म-साक्षात्कार व यथार्थ ज्ञान हेतु होता है (मिश्र, और मिश्र, 2011; परमहंस योगानंद, 1932)।

योगानन्द जी द्वारा क्रिया योग को 'अपनी आत्मकथा' में इस प्रकार वर्णित किया गया है, कि 'एक क्रिया योगी मानसिक रूप से अपनी जीवन ऊर्जा को छह रीढ़ केन्द्रों (मज्जा, ग्रीवा, पृष्ठीय, काठ, त्रिक और कोक्सीजिल प्लेक्सस) के चारों ओर घूमने, ऊपर और नीचे की ओर निर्देति करता है, जो राचिकों के बारह नक्षत्रीय संकेतों, प्रतीकात्मक लौकिक मनुष्य के अनुरूप हैं (परमहंस योगानंद, 2007; 1986; 1982; 1989)। मनुष्य के संवेदनील रीढ़ की हड्डी के ईर्द-गिर्द ऊर्जा की क्रांति का आधा मिनट का चक्कर उसके विकास में सूक्ष्म प्रगति को प्रभावित करता है, आधे मिनट का क्रिया योग एक वर्ष के प्राकृतिक आध्यात्मिक विकास के एक वर्ष के बराबर होता है।' क्रिया योग एक ऐसी तकनीक है जिसके अर्न्तगत ध्यान, सांस नियन्त्रण व आत्मअनुसन का अभ्यास किया जाता है जिसके माध्यम से साधक का आध्यात्मिक विकास तेजी से होने लगता है। इस प्राचीन तकनीक के द्वारा आत्म-जागरूकता आती है और परमात्मा से मिलन संभव हो पाता है। यहां पर क्रिया योग अभ्यास को करने हेतु उसके कुछ प्रमुख चरणों के बारे में बताया जा रहा है— क) प्राणायाम, ख) ध्यान, ग) मंत्र दोहराव, घ) ऊर्जा नियंत्रण, च) आत्म अनुसन और नैतिकता (परमहंस योगानंद, 1980; 1997; 2007)।

श्री अरविंद के मतानुसार, समग्र योग के लिए एक गुरु का होना अति आवश्यक है जो कि स्वयं हमारी आत्मा है। गुरु हमारे जीवन में अज्ञानता के अंधकार को दूर कर ज्ञान रूपी प्रकाश की ओर ले जाता है। किसी भी योग के प्रकार में गुरु की आवश्यकता अवश्य होती है। अन्य योग प्रणालियों में गुरु आसनों के सुधार में बहुत सहायता करता है परन्तु समग्र योग में हमारी आत्मा ही हमें अहंकार से बचने और संप्रदायिकता से दूर रहने का पालन करवा सकती है। क्योंकि स्वयं से ज्ञान या उत्साह या श्रद्धा होने पर ही किसी कार्य को पूर्ण ढंग से किया जा सकता है।

### 3.0 शोध प्रविधि—

प्रस्तुत शोध में मूलतः परमहंस योगानंद द्वारा विकसित क्रियायोग साधना पद्धति का विवेचनात्मक अध्ययन किया गया है, जो कि परमहंस योगानंद के क्रियायोग का वर्णन करने वाले उनके प्रमुख ग्रंथों—'एक योगी की आत्मकथा', 'क्रियायोग', 'जर्नी टू सेल्फ—रिअलाइजेन', 'गॉड टाक्स विद अर्जून: द भगवद गीता— अ नीव ट्रांसलेन एंड कमेंट्री', 'द सेकंड कमिग्स ऑफ काइस्ट', 'सॉन्स ऑफ द सोल' आदि से प्राप्त द्वितीयक आंकड़ों पर आधारित है। इन द्वितीयक आंकड़ों के तहत परमहंस योगानंद के दिव्य जीवन, संपूर्ण योगमय जीवन, योग एवं नैतिक शिक्षा तथा क्रियायोग पद्धति पर आधारित निबंधों द्वारा समझाया गया है।

### 4.0 क्रियायोग की अवधारणा का विकास—

अन्य योग तकनीक के समान क्रिया योग भी एक योग की प्रणाली जिसकी उत्पत्ति भारत दे में हुई है। क्रिया योग के बारे में कहा जाता है कि इसकी उत्पत्ति बहुत ही प्राचीन है परन्तु इसको बढ़ावा देने में भारतीय योग गुरु परमहंस योगानन्द जी का योगदान रहा है। क्रिया योग को सन् 1861 में लाहिरी महाय जो कि महावतार बाबाजी के प्यि थे उनके द्वारा पुनः प्रचलन में लाए। और इसको आगे बढ़ाने में परमहंस योगानन्द जी का बहुत योगदान रहा उन्होंने सन् 1920 के दक में इसको पश्चिमी दुनिया भर में पे किया गया और यह 'एक योगी की आत्मकथा' पुस्तक के माध्यम से जन-जन तक पहुँची (योगानन्द, 1995)। शाब्दिक अर्थों में क्रिया से तात्पर्य कार्य या प्रयास है। 'क्रिया योग' में 'क्रि' धातु संस्कृत के शब्द से लिया गया है जो "जागरूकता युक्त क्रियाकलापों" को बतलाता है। एवं योग अर्थात् एकाकार होना है। इस

प्रकार कर्म योग की श्रृंखला से मुक्ति के लिए सक्रिय जागरूकता का कुल उपयोग है जो ईश्वर के साथ मिलन के मार्ग को आसान बनाता है। 'क्रिया योग का वर्णन करते हुए स्वयं बाबाजी कहते हैं कि "यह सेवा, भक्ति, और ज्ञान का योग है यह आत्म-साक्षात्कार हेतु बहुत ही अधिक लाभकारी है। यह अन्य सभी लोगों की सहायता व प्रसा करता है" (परमहंस योगानंद, 1980; 1997; 2007)।

क्रिया योग तकनीक में मुख्य अभ्यास ध्यान पर आधारित होता है। यह राजयोग का हिस्सा है और प्राचीन योग ग्रंथों जैसे 'पातंजलि योग सूत्र' व 'भगवद् गीता' में इसे क्रिया योग के नाम से जाना जाता है। "क्रिया योग में शारीरिक अनुासन (तप), मानसिक नियन्त्रण (स्वाध्याय), और ओम पर ध्यान (ईश्वर प्रणिधान) शामिल है" (पातंजलि योग सूत्र)। "क्रिया योगी मानसिक रूप से अपनी जीवन ऊर्जा को छह रीढ़ केन्द्रों के चारों ओर ऊपर और नीचे की ओर घूमने के लिए निर्देति करता है" (परमहंस योगानन्द)।

क्रिया योग का वर्णन परमहंस योगानन्द जी द्वारा अपनी आत्मकथा किया गया है। योगानन्द जी द्वारा क्रिया योग को अपनी आत्मकथा में इस प्रकार वर्णित किया गया है, कि "एक क्रिया योगी मानसिक रूप से अपनी जीवन ऊर्जा को छह रीढ़ केन्द्रों (मज्जा, ग्रीवा, पृष्ठीय, काठ, त्रिक और कोक्सीजिल प्लेक्सस) के चारों ओर घूमने, ऊपर और नीचे की ओर निर्देति करता है, जो राचिकों के बारह नक्षत्रीय संकेतों, प्रतीकात्मक लौकिक मनुष्य के अनुरूप हैं। मनुष्य के संवेदनील रीढ़ की हड्डी के ईर्द-गिर्द ऊर्जा की क्रांति का आधा मिनट का चक्कर उसके विकास में सूक्ष्म प्रगति को प्रभावित करता है, आधे मिनट का क्रिया योग एक वर्ष के प्राकृतिक आध्यात्मिक विकास के एक वर्ष के बराबर होता है" (परमहंस योगानंद, 2007)।

इसी प्रकार, सेल्फ-रियलाइजेन फेलोपि (एस.आर.एफ.)/योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ इण्डिया (वाय.एस.एस.) की पूर्व अध्यक्ष मृणालिनी माता के अनुसार, "क्रिया योग इतना अधिक प्रभावी व सम्पूर्ण है, क्योंकि यह भगवान के प्रेम-सार्वभौमिक शक्ति जिसके माध्यम से भगवान सभी आत्माओं को अपने साथ पुर्नमिलन के लिए वापस खींचते हैं जो कि भक्त के जीवन में क्रियान्वित करता है।" योगानन्द जी ने योगी की आत्मकथा में लिखा है कि "वास्तविक रूप से क्रियायोग तकनीक को सेल्फ-रियलाइजेन फेलोपि/योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ इण्डिया के अधिकृत क्रिया योगी से सीखना चाहिए।"

शोधकर्ता चौहान (2016) के शोधानुसार, परमहंस योगानन्द के योगोपदे का मुख्य प्रयोजन सार्वभौमिक सिद्धांतों का ज्ञान देकर सामान्यजनों के मानसिक, शारीरिक, एवं आध्यात्मिक कल्याण को बढ़ावा देने हेतु सम्यक् आधारित जीवन के सार्वभौमिक सिद्धांतों को सिखलाना था, एवं उच्चतम उपलब्धि को शीघ्रता से सिखाने हेतु 'क्रियायोग' अभ्यास सिखाना था।

## 5.0 निष्कर्ष

परमहंस योगानन्द जी के द्वारा रचित 'एक योगी की आत्मकथा' में बताया गया है कि क्रिया योग का अभ्यास एक सरल अभ्यास है जिसे सभी के द्वारा आसानी से किया जा सकता है। निष्कर्षतः परमहंस योगानंद द्वारा क्रियायोग अभ्यास से मन इन्द्रियजन्य विकारों से रहित हो जाता है, तब ध्यान ईश्वर का दुहरा प्रमाण प्रस्तुत कर देता है। नित्य नवीन आनन्द उसके अस्तित्व का प्रमाण है, जो हमारे प्रत्येक अणु को भी उसकी प्रतीति करा देता है और ध्यान में हमारी प्रत्येक समस्या के लिए ईश्वर का तत्क्षण मार्गदर्न, उसका समुचित प्रत्युत्तर भी मिलता है।

### 6.0 संदर्भ सूची-

1. योगानंद, पी., (जनवरी, 1998), *योगी कथामृत*, टिबेटन बुक ऑफ दी डेड, योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ इंडिया।
2. योगानंद, पी., (2015), *योगी कथामृत- एक योगी की आत्मकथा*, योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ इंडिया, अध्याय-26।
3. परमहंस योगानंद, (1982), *मानव की निरन्तर खोज*, सेल्फरियलाइजेन फेलोपि।
4. मिश्र, आर., और मिश्र, सी., (2011), *योग दर्शन*, रितु पब्लिकेन, जयपुर।
5. परमहंस योगानंद, (1932), *आध्यात्मिक ध्यान: सार्वभौमिक प्रार्थना*, सेल्फ-रियलाइजेन फेलोपि पब्लिसर्स।
6. परमहंस योगानंद, (2007), *ईश्वर-अर्जुन संवाद: श्रीमद्भगवद्गीता-एक नया अनुवाद तथा व्याख्या*, सेल्फ-रियलाइजेन फेलोपि पब्लिसर्स।
7. परमहंस योगानंद, (1986), *द डिवाइन रोमांस: कलेक्टेड टॉक्स एंड एसेज*, सेल्फ-रियलाइजेन फेलोपि पब्लिसर्स।
8. परमहंस योगानंद, (1982), *धर्म विज्ञान*, सेल्फ-रियलाइजेन फेलोपि पब्लिसर्स।
9. परमहंस योगानंद, (1989), *जहाँ है प्रकाश: जीवन की चुनौतियों*, सेल्फ-रियलाइजेन फेलोपि पब्लिसर्स।
10. परमहंस योगानंद, (1980), *परमहंस योगानंद के कथन*, सेल्फ-रियलाइजेन फेलोपि पब्लिसर्स।
11. परमहंस योगानंद, (1997), *आत्मज्ञान की यात्रा*, सेल्फ-रियलाइजेन फेलोपि पब्लिसर्स।
12. परमहंस योगानंद, (2007), *कर्म और पुनर्जन्म*, क्रिस्टलक्लेरिटी पब्लिसर्स।
13. परमहंस योगानंद, *द सेकंड कमिंग ऑफ काइस्ट: द रिजरेक्सन ऑफ द काइस्ट विदिन यू' जीसस की वास्तविक शिक्षाओं पर व्याख्यात्मक*, सेल्फ-रियलाइजेन फेलोपि पब्लिसर्स।
14. परिहार, ए. जी. एस., और प्रतिभादेवी, (2019), भारतीय शिक्षा दर्शन के विकास में परमहंस योगानंद के चिंतन की महत्ता, *शोध मंथन*, X(II), 641-644.
15. Chauhan, N. B. (2016). Paramhansa Yogananda. *International e- journal for Education and Mathematics*; 5(1); 22-30.