



लेखक डॉ. भरत राज सिंह
स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज के महानिदेशक एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं

चिंताए भय व तनाव से मुक्ति, योग विज्ञान

हमने पिछले 27 अंकों में चिंताए भय व तनाव की समस्या के निदान हेतु अभी तक यह जानकारी मिली कि योग में नियमित खान-पान नियंत्रण व योग साधना से नकारात्मकता दूर होती है। योगीय क्रियाए चिंतामुक्ति के लिये वैकल्पिक रूप में उपयोगी हो सकती है। इस अंक में हम योगीय विज्ञान व उसके नियमित अभ्यास के विषय में जानकारी हासिल करेंगे।

भाग-28

गतांक से आगे

4.0 योग विज्ञान के नियमित अभ्यास

4.1 योग विज्ञान

अब हम पहले योग शब्द के अर्थ पर विचार करते हैं, तो इसके मुख्यतः दो अर्थ निकलते हैं, प्रथम जीव और ईश्वर या आत्मा और परमात्मा का मिलन, अर्थात् अद्वैत होने की अनुभूति, दूसरा, अभ्यास व वैराग्य के द्वारा चित्तवृत्तियों को, काग्र कर समाधी की स्थिति में पहुँच कर परम पिता परमेश्वर से एकाकार होना जैसा की योग शब्द का शाब्दिक अर्थ ऊपर लिखा जा चुका है, कि आत्मा जिस मार्ग पर चल कर परमात्मा का दर्शन लाभ करता है उस मार्ग को योग कहते हैं, अथवा यों कहें कि चित्तवृत्तियों के विकारों को दूर कर के अपने अभीष्ट और अंतिम लक्ष्य परमात्मा के साथ एकाकार होने कि क्रिया को योग कहते हैं। जब कि आज कल शारीर को स्वस्थ रखने की प्रक्रिया व्यायाम को ही योग नाम दे दिया गया है, व्यायाम सम्पूर्ण योग नहीं है, यह मात्र सम्पूर्ण योग का एक अन्श या पक्ष मात्र है।

परमात्मा के साक्षात्कार के अनेक साधनात्मक मार्ग हैं, उन सभी के साथ भी योग नाम जुड़ गया है। इस प्रकार प्राचीन काल से ही योग कि अनेक शाखाएँ प्रचलित हैं उनमें से कुछ निम्न हैं।

- 1 (क्रिया योग) 2 (राज योग) 3 (हठ योग) 4 (जप योग) 5 (लय योग) 6 (मन्त्र योग) 7 (शब्द योग) 8 (ज्ञान योग) 9 (कर्म योग) 10 (भक्ति योग)
- 11 (प्राण योग) 12 (तंत्र योग)
- 13 (स्वर योग) 14 (शिव योग) 15 (भृगु योग)
- 16 (ध्यान योग) इत्यादी।

यहाँ योग के सबसे सशक्त विधा क्रिया योग जो योगिराज भगवान् श्री कृष्ण द्वारा प्रणीत है तथा गुरु शिष्य परम्परा के द्वारा आज भी हमारे समक्ष विद्यमान है के विषय में आंशिक जानकारी दी जा रही है।

4.2 क्रिया योग

क्रिया योग को व्यावहारिक व सरल इस लिए भी कहते हैं, कि इसमें जो भी विषय वस्तु बताई व सिखाई जाती है उसकी प्रत्यक्ष अनुभूति साधक कर सकते हैं। इसी कारण क्रिया योग



को सर्वोच्च माना गया है, क्रिया योग कि इन्ही विशिष्टताओं को देख हम कह सकते हैं कि यह कोई चमत्कार नहीं मात्र एक विज्ञान है, जो विज्ञान की धरातल पर प्रमाणित है। हमारे ऋषियों, महयोगियों न भारत कि इस अनमोल धरोहर क्रिया योग को आज भी बचा कर रखा है जिसकी महत्ता आज के वैज्ञानिक भी स्वीकार करते हैं।

हजारों वर्षों से योग बल से सशरीर उपस्थित कालजयी, इतिहास पुरुष महयोगी महावतर बाबा ने क्रियायोग विज्ञान को अपने योग्य शिष्यों के माध्यम से समस्त विश्व को अवगत कराया, महावतर बाबा व उनके शिष्यों जिन्होंने इतिहास रच दिया व इतिहास पुरुष बन गए, उनके सम्बन्ध में कुछ लिखना सूरज को दीपक दिखाने के समान होगा।

पुरुष आत्मा सदैव दुखों से मुक्ति का प्रयास करता रहता है, अर्थात् यह सिद्ध हुआ कि दुःख आत्मा का निज स्वरूप नहीं है, दुःख आत्मा का घेय नहीं। आत्मा सुद्ध निर्मल स्वरूप है जो दुखों से मुक्ति के लिये ज्ञान प्राप्ति की खोज निरंतर करती रहती है। ज्ञान, दुखों से मुक्ति का कारण है, इसके विषय में हम यह कह सकते हैं, हमें ज्ञान कि प्राप्ति पांच प्रकार से होती है,

पहला ज्ञान हमारे माता-पिता देते हैं, अर्थात् पहले गुरु हमारे माता-पिता हुए, दूसरा ज्ञान अच्छी पुस्तकें देती हैं, अर्थात् दूसरा गुरु पुस्तकें होती हैं, तीसरा ज्ञान हमें हमारा वास्तविक गुरु देते हैं, चाहे वह अध्यात्मिक हो या व्यवहारिक, चौथा ज्ञान हमारा अनुभव होता है, जिसे प्रतिदिन हम अनुभव जनित ज्ञान के रूप में प्राप्त करते रहते हैं, पांचवा ज्ञान हमें ध्यान रसमाधीर कि स्थिति में प्राप्त होता है, समाधी कि अवस्था में आत्मा का परमात्मा से साक्षात्कार होता है, अर्थात् आत्मा का परमात्मा से मिलन होता है और जब ऐसा होता है तब जानने, समझने के लिए कुछ शेष नहीं बचता, नहीं बचता क्योंकि परमात्मा अपना निज स्वरूप स्वयं प्रकट कर देता है, और जब ऐसा होता है तो जानने के लिए कुछ शेष बचा नहीं रहता, बर्युं कि समस्त ब्रह्माण्ड के जनक परमात्मा के आगे कुछ नहीं है। सदैव हमें प्रयास करना चाहिये कि उपरोक्त पांचों प्रकार का ज्ञान हमारे जीवन में रहे।

महाविस्फोट कि धारणा पर विचार करें तो समस्त अणु एक पिंड से अलग हो अपनी यात्रा क्रम में वर्तमान ब्रह्माण्ड की शक्त धारण कर अस्तित्व में हैं। इन्ही अणु से निर्मित हम

जीवों ने भी अपने क्रमिक विकास कि यात्रा को वर्तमान तक सम्पूर्ण की है, चार्ल्स डार्विन का क्रमिक विकाश का सिद्धांत भी यही प्रतिपादित करता है। अतः यह सुनिश्चित हुआ कि महाविस्फोट से आज तक कि यात्रा की समस्त अनुभूतियाँ/स्मृतियाँ हमारे मस्तिष्क में समाहित है जब एक क्रिया योगी ध्यान व समाधी की अवस्था में जा कर अपने अन्वचेतन मस्तिष्क की गहराइयों में पड़ें इन सुसुप्त स्मृतियों/अनुभूतियों को चैतन्य कर लेता है तो योगी के लिए कुछ भी अज्ञेय नहीं रह जाता, योगी इस सृष्टी के गोपनीय रहस्यों से परिचित हो जाता है, वह इसके आदि और अंत का ज्ञाता हो अर्थात् उसके दिव्य चक्षु खुल जाते हैं। और वह त्रिकालदर्शी हो जाता है।

जब पृथ्वी जल तेज वायु और आकाश प्रकट होतें हैं, अर्थात् पांच तत्वों का जय हो जाता है, तब फिर नयोगी के लिए रोप है, न जरा है, न दुःख है, बर्युं कि उसने वह शरीर पा लिया है, जो योग की अग्नि से बना है।

पाश्चात्य मनोवैज्ञानिक सिगमंड फ्रायड ने कहा है, कि सामान्य मनुष्य अपने मस्तिष्क का मात्र 3 से 4 प्रतिशत ही

उपयोग करता है, शेष मस्तिष्क सुसुप्ता कि अवस्था में निष्क्रिय रहता है एक क्रिया योगी अपनी योग साधना से अपने उस सुसुप्त दुर्निष्क्रिय पड़े मस्तिष्क को जागृत कर परमपिता परमेश्वर की समस्त लीला का साक्षात्कार कर परमात्मा से एकाकार हो जाता है।

सनातन धर्म के साथ ही अनेक अन्य धर्म भी कर्म फल का सिद्धांत स्वीकार करते हैं, कि हम जो भी कर्म करते हैं उस किये गए कर्म का कर्म फल अवश्य मिलता है, हर दुःख व सुख रुपी कार्य का एक कारण होता है, और कारण सदैव भूतकाल में निर्मित होता है। वह भूत काल चाहे इस जीवन का हो या विगत जीवन का। यह सिद्धांत प्रमाणित है। आज हम जैसा भी जीवन व्यतीत कर रहे हैं, उसके कारण के निर्माता हम खुद हैं, अपने वर्तमान जीवन का निर्माण भूतकाल में हमने ही कभी किये हैं। फ्रिडरिच श्लेजर ने यह विचार प्रकट किया है कि मनुष्य जो भी अच्छे व बुरे कर्म करता है वह उसके अन्वचेतन मस्तिष्क में चली जाती है, अर्थात् दर्ज हो जाती है, और फिर अन्वचेतन मन में दर्ज हुए कर्म रुपी वह संस्कार भविष्य के जीवन को नियंत्रित करती है। इस विचार से यह सिद्ध होता है कि हम अपने भविष्य के निर्माता स्वयं हैं, तथा हम अपना जन्म व पुनर्जन्म स्वतः चुनते हैं।

उपरोक्त कारणों के द्वारा ही भारतीय ऋषियों, महयोगियों ने नियमित, सर्ममित व साधनात्मक जीवन जीने, एवं आत्म विकास के लिए विभिन्न साधना पद्धतियों को विकसित किया, जो समस्त संसार के लिए सुलभ है।

4.3 क्रिया योगी

जो अपने जीवन को अभ्यास व साधना मार्ग पर अग्रसर कर निरंतर अभ्यास द्वारा समाधी कि अवस्था में पहुँच कर अन्वचेतन मन में जन्म-जन्मालंतेरे के दर्ज अच्चे-बुरे कर्म रुपी संस्कार को मिटा कर स्वयं को कर्म फल के बंधन से मुक्त कर लेता है, अर्थात् पुणितः समाप्त कर देता है, वही क्रिया योगी कहलाता है। क्योंकि जब कोई संस्कार ही शेष नहीं बचते, तो कार्य के होने का कारण ही शेष नहीं बचता, अर्थात् आत्मा का अंतिम लक्ष्य दुखों से निवृत्ति, अर्थात् मोक्ष कि प्राप्ति होती है, और दुःख रुपी संसार में आवागमन से मुक्ति मिल जाती है। इसी लिए हमारे ऋषि व महयोगियों के द्वारा प्रणीत इस विधा क्रिया योग कि महत्ता को आधुनिक वैज्ञानिको ने भी स्वीकारा है।

क्रमशः अगले अंक 29 को पढ़ें...