

# अन्तर्राष्ट्रीय योग : क्रियायोग दिवस



अन्तर्राष्ट्रीय क्रियायोग वैज्ञानिक  
गुरुदेव स्वामी श्री योगी सत्यम् जी



शारीरिक बीमारियाँ, मानसिक अशान्ति व सभी प्रकार की अज्ञानता से मुक्ति पाकर राष्ट्र में रामराज की स्थापना हेतु आयोजित

दिनांक : 21 जून 2017, बुधवार

स्थान व समय :

प्रातः : 6 :00 से 7 :30  
के०पी० कॉलेज ग्राउण्ड, एम०जी० मार्ग, इलाहाबाद।

सायं : 6 :00 से 7 :30  
क्रियायोग आश्रम एवं अनुसंधान संस्थान, झूँसी, इलाहाबाद।

## क्रियायोग : 10 मिनट का अभ्यास – 20 वर्ष का विकास

विविध अनुसन्धान हेतु मानव का विशिष्ट स्वरूप, सिर व रीढ़ की विशेष स्थिति के कारण है। सिर (मूल-जड़) ऊपर आसमान की ओर तथा रीढ़ (तना) नीचे जमीन की ओर है, इस विशिष्ट आकार की विशेषता रही है— “परम सत्य की खोज व इस खोज के लिए गुरु-शिष्य का अनिवार्य संबंध स्थापित करना।” श्रीमद्भगवद्गीता में भगवान श्रीकृष्ण ने मानव के इस रूप को अश्वत्थः नाम से संबोधित किया है। यथा, “उर्ध्वमूलमधः शाखमश्वत्थं प्राहुरव्ययम्। छन्दांसि यस्य पर्णानि यस्तं वेद स वेदवित् ॥15:1॥ उर्ध्वमूलम्-जड़ ऊपर, अधः शाखम्-शाखाएँ नीचे, प्राहुः- कहते हैं, अव्ययम्-जिसका व्यय न हो अर्थात् अमर हो, अश्वत्थम्-अश्वत्थः।

अर्थात् ऐसी रचना जिसकी जड़ ऊपर, शाखाएँ नीचे हों और उसका प्रत्येक अंश अमर हो, अश्वत्थः कहते हैं। मनुष्य की आकृति उल्टे वृक्ष की तरह है जिसमें जड़ ऊपर और अन्य भाग नीचे की तरह है। मानव का यह दृश्य रूप जिन तत्वों से बना है, वे सभी अमर हैं। इस स्वरूप का विस्तार से अनुभूति क्रियायोग ध्यान की गहराई में आसानी से होता है। संक्षेप में हम कह सकते हैं कि मानव का दृश्य रूप विविध विचार, उर्जा की विविध तरंगों व अणु-परमाणुओं का अलौकिक संयोग है। इनमें से किसी भी तत्व का विनाश नहीं किया जा सकता है। आवश्यकता के अनुसार इनका रूप बदला जा सकता है। मानव का यह विशिष्ट रूप अनेक प्रकार के अनुसन्धान करने में संलग्न रहता है।

वर्तमान समय आरोही द्वापर का 317वां वर्ष है।



## कलिकाल 1600 ई० में बीत चुका है।

मनुष्य द्वारा किये गये अनेक अनुसन्धानों में क्रियायोग का महत्व सर्वश्रेष्ठ है। ऋषियों—मुनियों ने आविष्कार किया है कि मनुष्य को पूर्ण सत्य की अनुभूति प्राप्त करने के लिए दस लाख वर्षों की स्वाभाविक, आधि—व्याधिरहित विकास की आवश्यकता पड़ती है। गुरु के मार्गदर्शन में क्रियायोग ध्यान के द्वारा मनुष्य दस लाख वर्ष की लम्बी यात्रा को सरलता और सहजता से एक जन्म में ही पूरा कर लेता है।

परम सत्य की अनुभूति की अवस्था में मनुष्य को अपने और परमात्मा के बीच दूरी की शून्यता की अनुभूति होती है। ऐसी स्थिति में वह अपने स्वरूप को सर्वव्यापी, सर्वज्ञ, अमर आदि रूपों में अनुभव करता है। इसी अवस्था को मोक्ष कहा गया है। इसी अवस्था को पैगम्बर या अवतार कहते हैं। ये अवतारी मनुष्य लोक कल्याण के लिए पृथ्वी पर समय—समय पर अवतरित होकर मानव जाति को सभी प्रकार के कष्टों से मुक्ति प्रदान करने हेतु वसुधैवकुटुम्बकम् व एकोऽहम्बहुष्यामि के ज्ञान का सम्यक बोध कराते हैं।

आज हम बहुत ही भाग्यशाली हैं क्योंकि हम सभी एक साथ क्रियायोग का अभ्यास कर रहे हैं। आज के दिन हमारे—“सर्वशक्तिमान, सर्वज्ञ, अमर, नित्य नवीन शांतिमय, नित्य नवीन ज्ञानमय”— विचार, अनन्त गति के साथ पूरे ब्रह्माण्ड में सम्प्रेषित होंगे जिससे मानव के साथ—साथ सभी जीव—जन्तु, पेड़—पौधे और अणु—परमाणुओं में सत्य व अहिंसा की सुषुप्त शक्ति का जागरण होगा।

मन और बुद्धि का असत्य विचार से संयोग होने के कारण सभी प्रकार के कष्ट और बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं। हम सब यह मान बैठे हैं कि यह मृत्यु लोक है। वास्तविकता यह है कि मृत्यु लोक का अस्तित्व नहीं है। दृश्य और अदृश्य ब्रह्माण्ड अमर लोक है तथा ब्रह्माण्ड की प्रत्येक रचनाएँ अमर हैं। भावना—विचार—धारणा की शक्ति, दृश्य और अदृश्य उर्जा की तरंगें, अणु—परमाणु सभी अमर हैं। इन अमर तरंगों का जहाँ—जहाँ तक विस्तार है, वह सब अपना कुटुम्ब है तथा इसी क्षेत्र को वसुधा कहते हैं। यह ज्ञान अनुभव होने पर हम अपने परिवार को वसुधैवकुटुम्बकम् से संबोधित करते हैं।

वसुधैवकुटुम्बकम् को अच्छी तरह समझने के लिए “वसुधा” शब्द पर ध्यान दीजिए। वासुदेव का संक्षिप्त रूप वसु है जिसे भगवान विष्णु कहते हैं। विष्णु में निहित शक्ति व ज्ञान से सभी के अस्तित्व की रक्षा होती है। इसलिए विष्णु की शक्ति को अहिंसा की शक्ति भी कहते हैं। धा, ध तथा अ के संयोग से बना है। ध धारण के भाव को प्रकट करता है तथा अ ब्रह्मा, विष्णु और शिव में निहित शक्ति व ज्ञान को संबोधित करता है। वसुधा का संक्षेप में अर्थ इस प्रकार है,— अहिंसा का क्षेत्र जो पूरा ब्रह्माण्ड है जो विष्णु की शक्ति का व्यक्त





### अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 2016 के दौरान क्रियायोग का अभ्यास

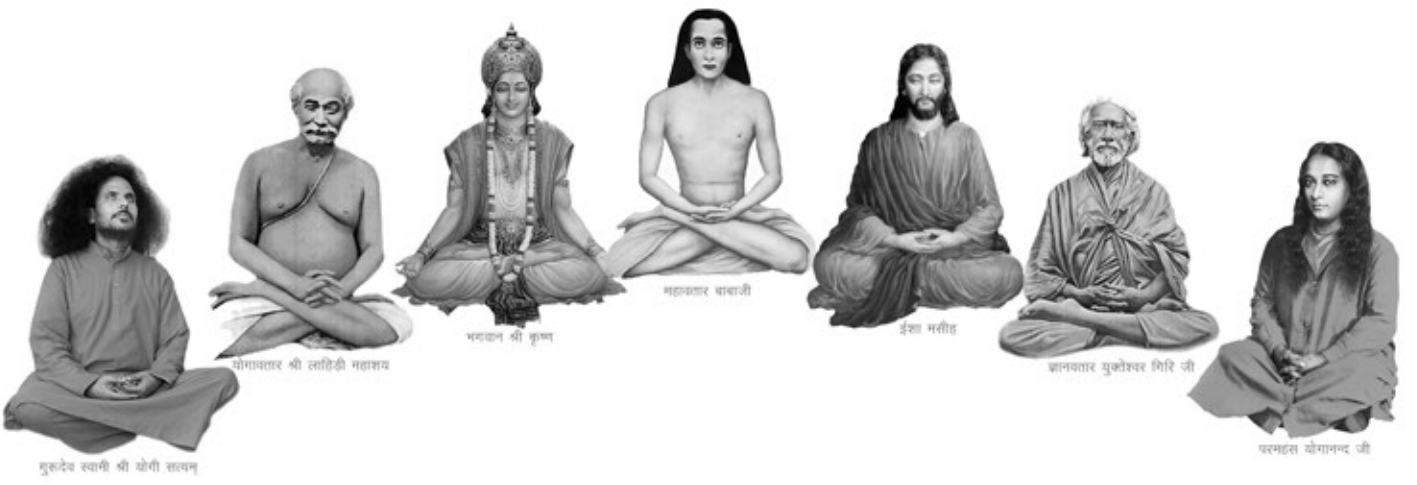
रूप है, इसमें जो भी शक्ति व ज्ञान भरा हुआ है उसे ब्रह्मा, विष्णु और शिव में निहित शक्ति व ज्ञान कहते हैं। इससे स्पष्ट है कि ब्रह्माण्ड की प्रत्येक रचना में ब्रह्मा, विष्णु और शिव में निहित ज्ञान व शक्ति अनन्त मात्रा में भरी हुई है। वसुधैवकुटुम्बकम् की अनुभूति होते ही एकोऽहम्बहुष्यामि की अनुभूति भी हो जाती है। परब्रह्म एक हैं और वही अनेक रूपों में प्रकट हो रहे हैं। इसी अनुभूति को एकोऽहम्बहुष्यामि की अनुभूति कहते हैं।

### विशेष प्रथम अंश—

- 1— क्रियायोग आश्रम एवं अनुसन्धान संस्थान में आध्यात्मिक शक्ति से भरपूर श्री महावतार बाबा वटवृक्ष स्थित है जिसके आध्यात्मिक शीतल छाया में सैकड़ों लोग एक साथ क्रियायोग साधना करेंगे। इस महावतार बाबा वटवृक्ष के आभामण्डल में बैठकर क्रियायोग ध्यान मुद्रा में मागी गयी सभी मनोकामनाएँ पूरी होती हैं इसलिए इस स्थान को सिद्धपीठ कहा गया है। श्री महावतार बाबा जी इसी पवित्र वटवृक्ष के नीचे 1894 में स्वामी श्री युक्तेश्वर गिरी जी के दिव्य ज्ञानचक्षु जागृत कर उन्हें स्वामी की उपाधि से विभूषित किये थे। श्री महावतार बाबा जी वही अमर गुरु हैं जिन्होंने रत्नाकर को दीक्षा देकर उन्हें बालमीकि के रूप में रूपान्तरित किये थे।
- 2— क्रियायोग आश्रम विश्व का एक अनोखा आध्यात्मिक केन्द्र है जो श्री महावतार बाबा वटवृक्ष के आभामण्डल से संचालित होता है, इसलिए आश्रम को चलाने के लिए आरती, चढ़ावा व किसी प्रकार का शुल्क व गर्वरमेन्ट से अनुदान आदि लेने की आवश्यकता नहीं पड़ी।
- 3— यह पूरी तरह से सिद्ध हो चुका है कि क्रियायोग ध्यान से सभी प्रकार के कष्ट हमेशा के लिए दूर हो जाते हैं। सभी प्रकार के कष्ट का अभिप्राय है शारीरिक बीमारियों, मानसिक अशान्ति और अज्ञानता। आज तक कोई भी ऐसा व्यक्ति नहीं मिला कि जो क्रियायोग का अभ्यास किया हो और वह कष्ट से मुक्त न हुआ हो।
- 4— क्रियायोग ध्यान करने वालों को शक्ति, शांति, ज्ञान, अन्तर्धन व बाह्य धन के पीछे नहीं भागना पड़ता है बल्कि ये सभी दिव्य शक्तियाँ क्रियायोग ध्यान करने वालों के पीछे—पीछे स्वतः चलती हैं।
- 5— क्रियायोग ध्यान करने से मनुष्य के अन्तःकरण से साम्प्रदायिकता, क्षेत्रीयता व जातिभेद विकार हमेशा के लिए दूर हो जाते हैं। काम, कोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर का रूपान्तरण ईश्वरीय प्रेम में हो जाता है।

### विशेष द्वितीय अंश—

- 1— मानव जीवन का लक्ष्य योग अवस्था की अनुभूति करना है। योग अवस्था का अभिप्राय समय और दूरी की शून्यता जिसे सर्वव्यापकता की अवस्था कहते हैं। इस अवस्था की अनुभूति के लिए सामान्यतया दस लाख वर्ष



महर्षि पतंजलि ने योग स्थिति को आठ तरह से स्पष्ट किया है जिसे अष्टांग योग कहते हैं। अष्टांग योग का अभिप्राय यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि से है। ये आठ शब्द आठ नहीं हैं बल्कि एक भाव को प्रकट करते हैं जिसे योग की अवस्था कहते हैं। स्पष्ट तरीके से हमें समझना चाहिए कि यम ही नियम है, नियम ही आसन है, आसन ही प्राणायाम है, प्राणायाम ही प्रत्याहार है, प्रत्याहार ही धारणा है, धारणा ही ध्यान है तथा ध्यान ही समाधि है। इसको विस्तार से समझने के लिए क्रियायोग कक्षा में आइए! क्रियायोग, प्राचीन काल में यज्ञ के नाम से जाना जाता था; इसे क्रियायोग ध्यान की कक्षा में आइए और समझिए, यथा,— तपः स्वाध्याय ब्रह्मनिधानानि यज्ञः ॥ यज्ञ का सूत्र ॥

तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ॥ – पतंजलियोगदर्शनम् ॥ 2:1 ॥ क्रियायोग का सूत्र ॥

2— महर्षि पतंजलि ने “पतंजलि योग दर्शन” में कही पर भी परम्परागत सिखाये जाने वाले शारीरिक आसन को आसन नहीं कहा है। शरीर को तोड़-मरोड़कर तरह-तरह से भिन्न-भिन्न आकार में अधिक रखने पर शरीर के आन्तरिक अंगों में विकृतियाँ आने लगती हैं और मन में अप्राकृतिक विचार प्रकट होते हैं।

3— पतंजलि योग दर्शन के किसी भी सूत्र में श्वास के व्यायाम को प्राणायाम नहीं कहा है। विश्व विख्यात मृत्यु पर विजय पाने वाले सिद्ध संत श्री परमहंस योगानन्द जी ने योगी कथामृत में स्पष्ट रूप से लिखा है जिस पर ध्यान देना अति आवश्यक है। “अनेक मार्गभ्रष्ट उत्साहोन्मत्त व्यक्तियों द्वारा सिखाये जा रहे विज्ञान विरुद्ध श्वास व्यायामों में और क्रियायोग में कही भी कोई साम्य नहीं है। फेफड़ों में बलपूर्वक श्वास को रोककर रखने का प्रयास करना अप्राकृतिक और निश्चित रूप से हॉनिकर भी है। इसके विपरीत क्रियायोग ध्यान में सिर व रीढ़ में प्रवाहित हो रही प्राणशक्ति से एकता स्थापित कर श्वास पर नियंत्रण स्थापित करके मृत्यु पर विजय प्राप्त करना श्रेष्ठ कर्म है। तेज श्वास-प्रश्वास क्रियाओं से मानसिक कमजोरी और कभी-कभी हृदय व अन्य अंगों की बीमारियाँ बढ़ जाती हैं।

4— भगवान श्री राम व भगवान श्रीकृष्ण, वशिष्ठ मुनि, ब्रह्मर्षि विश्वामित्र, ब्रह्मर्षि वेदव्यास, महर्षि पतंजलि, ईसा मसीह, महात्मा बुद्ध, महावीर स्वामी, युग पुरुष कबीर व नानक देव, वर्तमान आरोही द्वापर युग के योगावातार श्री लाहिड़ी महाशय आदि ने क्रियायोग करने की सलाह दिया है।

आयोजक : क्रियायोग आश्रम एवं अनुसन्धान संस्थान, झूँसी, इलाहाबाद-211019, उ०प्र०, भारत ।

सम्पर्क सूत्रः 9415217277-81, 9415235084 | ई मेलः KriyayogaAllahabad@hotmail.com

www.KRIYAYOGA-YOGISATYAM.org