

महिलाओं में सहजयोग के प्रभावों का समाजशास्त्रीय अध्ययन भोपाल जिले के संदर्भ में

उषा ठाकुर

शोधार्थी

रविन्द्रनाथ टैगोर विश्वविद्यालय रायसेन (मध्य प्रदेश)

संक्षेपिका-

सहजयोग एक आंतरिक प्रणाली है, जो ध्यान धारणा से समझी जा सकती है। जिसके व्यक्ति के प्रयोग से आमूलचूल परिवर्तन किए जा सकते हैं, और निम्न जीवन के निम्न स्तर से उन्नत जीवन की ओर प्रगति की जा सकती है। इसकी संस्थापिका श्री माता जी निर्मला देवी हैं। जिन्होंने वर्ष 1970 में जागृति प्राप्त की, एवं जन-जन को सहज योग का ज्ञान भारत वर्ष एवं विश्व के 95 देशों में संस्थापित किया। सहज योग ध्यान मानव के आध्यात्मिक उत्थान का मार्ग प्रशस्त करता है। सहज योग व्यक्तिगत चेतना की सर्वव्यापी परमेश्वरी भक्ति से नैसर्गिक एकाकार होने की भाक्ति है। जो कि सभी मानव में रीढ़ की हड्डी में स्थित त्रिकोणाकार अस्थि में जन्म से होती है। जिसे कुंडलिनी भाक्ति कहते हैं। इस भाक्ति को ध्यान के द्वारा स्वयं स्वतंत्रता में जागृत किया जाता है। यह शक्ति में स्थित सात चक्रों को निरंजीत करते हुए सहस्त्रार चक्र पर पहुंचाती है। तब यह मानव के उत्थान का मार्ग प्रचलित करती है। आत्म साक्षात्कार पाने के पश्चात मनुष्य जीवन की बनावटी सीमाएं भूल जाता है और परमेश्वरी प्रेम के साम्राज्य का अंश बन जाता है। सहज योग एक ध्यान धारणा की प्रणाली है। जो कि आध्यात्मिक सामाजिक, भौतिक उत्थान में मानसिक अवसाद में एक कारगर प्रणाली है। इस अनुसंधान में 300 सहज योगी महिलाओं (150 शहरी क्षेत्र व 150 ग्रामीण क्षेत्र) पर कार्य किया जाएगा। इसमें आयु व जाति का कोई बंधन नहीं है। उपरोक्त अनुसंधान की जानकारी प्रश्नावली के माध्यम से प्राप्त की जाएगी। शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों के सहज योग ध्यान केन्द्रों के माध्यम से जानकारी एकत्रित कर सगणना की जाएगी। व्यक्तिगत चर्चा के माध्यम से उनके सामाजिक, आर्थिक, आध्यात्मिक व मानसिक उत्थान व स्वास्थ्य लाभ में जो परिवर्तन आएंगे उनकी जानकारी एकत्रित की जाएगी।

संकेत शब्द – सहजयोग, आत्म साक्षात्कार, कुंडलिनी जागरण, आध्यात्मिक उत्थान

योगका इतिहास- योग के विज्ञान की उत्पत्ति हजारों साल पहले हुई थी। धर्म और आस्था के जन्म लेने से काफी पहले हुई थी विद्या में शिव को पहले योगी या आदियोगी तथा पहले गुरु या आदि गुरु के रूप में शिव योग के विज्ञान की उत्पत्ति हजारों साल पहले माना जाता है। कई हजारों वर्ष पहले हिमालय में "कांति सरोवर" झील के तटों पर आदि योगी शिव ने अपने प्रबुद्ध ज्ञान को अपने प्रसिद्ध सप्तऋशियों को प्रदान किया था। सप्तऋशियों ने योग के इस दिव्य ज्ञान को एशिया, मध्य पूर्व उत्तरी आफ्रीका एवं दक्षिण अमेरिका सहित विश्व के विभिन्न भागों में पहुंचाया, परंतु भारत में योग में अपनी महत्वपूर्ण अभिव्यक्ति प्राप्त की। अगस्त्य नाम सप्त ऋशि ने योगिक तरीके से जीवन जीने के इर्द गिर्द इस संस्कृति का गढ़ा। योग शब्द संस्कृत धातु "कुज" से निकाला है। जिसका मतलब व्यक्तिगत चेतना या आत्मा की सार्वभौमिक चेतना। योग भारतीय ज्ञान की 5000 वर्ष पूर्व पुरानी शैली है। कई लोग योग को केवल शारीरिक व्यायाम मानते हैं। जबकि यह मनुष्य के मन और आत्मा का आत्मसात किया जाना है। योग एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है, जिसमें शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने का कार्य होता है। योग शब्द के दो अर्थ हैं और दोना ही महत्वपूर्ण हैं। (1) योग का जोड़। (2) समाधि जब तक हम

स्वयं से नहीं जुड़ते समाधि तक पहुंचना कठिन होगा। योग धर्म आस्था और अंध विश्वास से परे है। योग जीवन जीने की एक कला है। प्राचीन काल में मुनियों, महात्माओं, विभिन्न साधुओं और संतों द्वारा कठोर शारीरिक आचरण, ध्यान वा तपस्या का अध्ययन किया जाता था। योग धीरे-धीरे अवधारणा के रूप में उभरा और भागवत गीता के साथ महाभारत के शांति पर्व में भी योग का वर्णन मिलता है।

सहजयोग का इतिहास- सहजयोग एक आध्यात्मिक पैरागिक, वैज्ञानिक पद्धति है। यह कई वर्षों से चली आ रही पद्धति है। इसमें आयु का कोई बंधन नहीं है। इसके 1 वर्ष में 100 वर्ष तक के आयु वाले सभी कर सकते हैं। इसको स्त्री, पुरुष बच्चे सभी कर सकते हैं। इसमें धर्म व जाति का कोई बंधन नहीं है। योग के बारे में बहुत से लोग भ्रमित हैं। लोग अपने स्वास्थ्य लाभ के लिए कई तरह की योग क्रियाएं करते हैं और साथ में औषधियां लेते हैं। परंतु उन्हें इतना लाभ नहीं मिलता जितना मिलना चाहिए। सहजयोग एक पद्धति है, जो कि आदि काल से चली आ रही है। इसे कई धर्मगुरुओं ने जैसे राजा जनक लाओत्से, इब्राहम, मोहम्मद पैगंबर साहब, गुरु नानक देव, शंकराचार्य, संत ज्ञानेश्वर आदि गुरुओं ने सहजयोग की बात की थी,

और कोई बात नहीं की, एवं इसे वैज्ञानिक तरीके से वर्णित किया गया था अगर सहजयोग का सन्धि विच्छेद करते हैं तो "सह" मतलब साथ में जमा हुआ। योग का अर्थ है दो वस्तुओं का मिलन जैसे आत्मा का परमात्मा से मिलन। सहज योग व्यक्तिगत चेतना का सर्वव्यापी परमेश्वरी भाक्ति है। जोकि सभी मनुष्यों में उनकी रीढ़ की हड्डी में स्थित त्रिकोणाकार अस्थि में जन्म से होती है। जिसे कुंडलिनी शक्ति कहते हैं। इस शक्ति को ध्यान के द्वारा स्वयं की स्वतंत्रता में जागृत किया जाता है। यह शक्ति शरीर में स्थित सात चक्रों को निरंजीत करते हुए सहस्रार चक्र पर पहुंचाती है। तब मानव के तालू भाग व हाथों की उंगलियों एवं सहस्रार चक्र पर ठंडी हवा महसूस होती है। यह मानव के आध्यात्मिक उत्थान का मार्ग प्रशस्त करता है। मार्बडेप तथा अन्य पुराणों में कहा गया कि मानव की अंतर्जात शक्ति कुंडलिनी है, जो कि मानव को उसके स्वयं का उत्थान प्रदान करती है। कुंडलिनी जागृत होकर जिज्ञासु को आत्मसाक्षात्कार प्रदान करती है। यह शक्ति उन्हें शारीरिक, भावनात्मक मानसिक तथा आध्यात्मिक सुख प्रदान भी करती है। महान ज्योतिष वेद ब्रह्मज्ञानी भृगु मुनि ने नाडी ग्रंथ में स्पष्ट भविष्यवाणी की है कि किस प्रकार सहजयोग के माध्यम से एकीकरण और उस समय अवतरित किए एक महान योगी की शिक्षाओं द्वारा किस प्रकार कुंडलिनी जागृति विशाल स्तर पर व्यक्तिगत एवं सामूहिक मानव परिवर्तन का माध्यम बनेगी। यह योगी कुंडलिनी के अद्वितीय स्वामी होंगे, तथा सभी लोगों को आत्म परिवर्तन के प्राचीन रहस्य की शिक्षा देंगी। इस समय को पावन बाइबिल में अंतिम निर्णय तथा करान में कियाया या पुनरुत्थान का समय कहा गया



चित्र कं .1.सूक्ष्म शरीर

है। इस तरह ज्योतिष शास्त्र में इसे कुंभ युग कहा गया है। इस तरह सभी धर्म ग्रंथों में वर्णित आत्म साक्षात्कार को सहजयोग से प्राप्त किया जा सकता है। (पर आधुनिक युग प्रश्न क्रमांक 3-4 पैरा नंबर 3) आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करने के पश्चात मनुष्य जीवन की बनावटी सीमाएं भूल जाता है। और परमेश्वरी प्रेम के साम्राज्य का अंश बन जाता है। यही आत्मा का प्रकाश हमारे हृदय में सर्वशक्तिमान परमात्मा का प्रतिबिंब है जो पूर्णतः स्वतंत्र है और सर्व ज्ञाता है।

सहजयोग की संस्थापिका श्री माता जी निर्मला देवी ने 5 मई 1970 में नारगोल (गुजरात) में समुद्र के किनारे एक वृक्ष के नीचे बैठकर ध्यान के माध्यम से पूरे विश्व का सहस्रार खोला व कुंडलिनी जागृति की और इस विधि को खोजा जिसके द्वारा हजारों व्यक्तियों में एक साथ हमारे अंदर स्थित परमात्मा की सुप्त शक्ति कुंडलिनी का जागरण संभव हुआ। यह कार्य सृष्टि में प्रथम बार हुआ। अपने अथक प्रयासों से श्री माताजी ने विश्व के अनेक देशों में हजारों की कुंडलिनी जागृत कर आत्म साक्षात्कार प्रदान किया। श्री माताजी ने विश्व के अनेक देशों में हजारों की कुंडलिनी जागृत कर आत्म साक्षात्कार प्रदान किया। श्री माताजी का कहना है कि बिना आत्मसाक्षात्कार दिए विश्व परिवर्तन संभव नहीं है। मानव अपने अंदर स्थित परमात्मा की शक्ति को जागृत कर शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक उन्नति को प्राप्त कर सकता है। आत्मसाक्षात्कार पाना मनुष्य का जन्म सिद्ध अधिकार है। श्री माताजी निर्मला देवी ने अपना सम्पूर्ण जीवन लगातार आध्यात्मिक एवं सामाजिक कार्यों में समर्पित कर दिया।



चित्र कं.2.हाथों में चक्रों की स्थिति

शोध का उद्देश्य-

1. सहजयोग के माध्यम में महिलाओं में संतुलित जीवन के तौर-तरीकों में आए परिवर्तनों का विश्लेषण करेंगे। समाज में महिलाओं पर वर्तमान में होने वाले दुर्व्यवहार, सामाजिक जुल्म, प्रताड़ना बलात्कार, तलाक, दहेज प्रताड़ना, रोग ग्रस्त महिलाओं का मानसिक अवसाद में सहज योग के माध्यम से क्या परिवर्तन आया उसकी जानकारी प्राप्त करेंगे।
2. सहज योग के माध्यम से महिलाओं के सामाजिक, आध्यात्मिक, आर्थिक, उत्थान, स्वास्थ्य लाभ में जो परिवर्तन आएंगे उनकी जानकारी प्राप्त करेंगे।

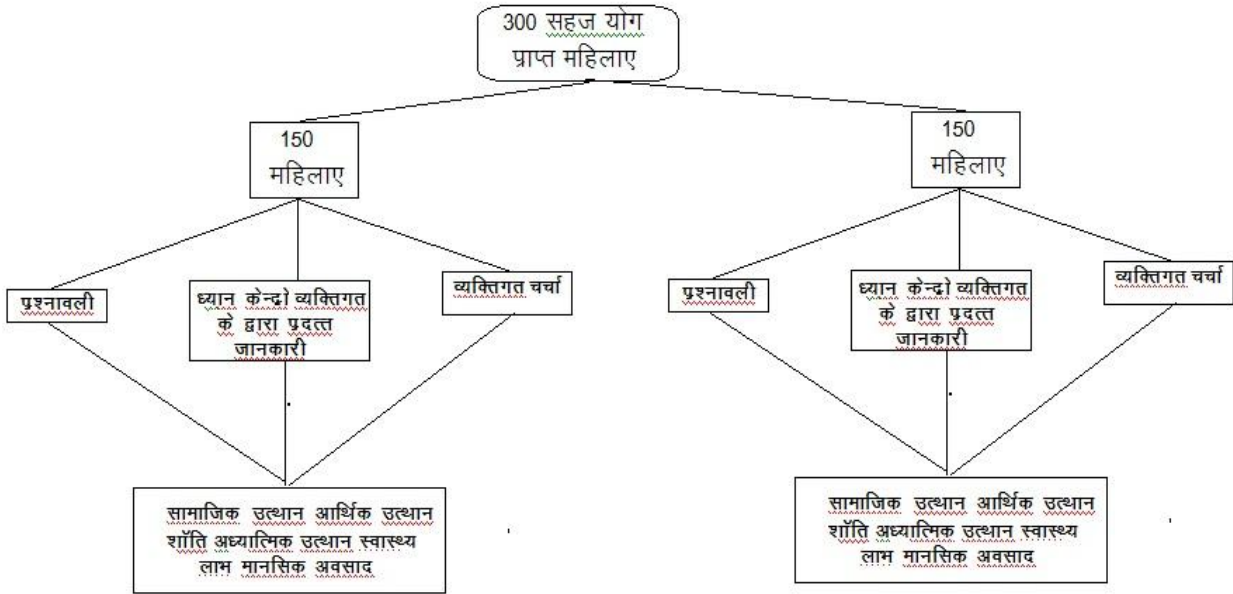
संबंधित साहित्य का पुनरावलोकन :

1. सेठी संदी (1986) ने अपने अध्ययन में पाया कि सहज योग के द्वारा कुंडली जागरण पर मनोवैज्ञानिक प्रभाव पड़ता है। इसके प्रभाव से दिमाग के पिछले भाग के हाइपोथैलिमस क्षेत्र में असर आता है। भवसन तंत्र में भी कमी व हृदय गति में परिवर्तन एवं शरीर के तापमान में भी कमी आती है।
2. चुग दीपक (1987) में अपने अध्ययन में पाया कि मनोदेहिक रोगों के रोगियों में सहज योग के अभ्यास का प्रभाव पड़ता है। सहज योग के माध्यम से मनोदेहिक बीमारियों के उचार में अद्वितीय असर आया।
3. हेड्रिक्स टॉमी जून (2018) ने अपने अध्ययन में पाया कि मानसिक स्वास्थ्य पर सहज
4. योग ध्यान का प्रभाव पड़ता है। निष्कर्ष में यह पाया गया कि सहज योग ध्यान के माध्यम से अवसाद व चिंता को बहुत कम किया जा सकता है।
5. वाजे निर्मला एटऑल(2010) ने अपने शोध पत्र में यह पाया है कि योग एवं ध्यान धारण के माध्यम द्वारा महिलाओं में उत्पन्न रजोनिवृत्ति के दौरान होने वाले चिंताजनक परिणामों पर भी सहज योग ध्यान के माध्यम से विजय बोली जा सकती है।

6. राय मधुर एस एटऑल (2016) इन्होंने अपने अध्ययन में पाया कि हाई फ्रिक्वेंसी उच्च रक्तचाप या निम्न रक्तचाप के अंदर अत्यधिक परिवर्तन सहज योग करने से आता है। क्योंकि सर जो के माध्यम से सिंपैथोबेगलनवे बैलेंस होती है। जिसके फलस्वरूप मन, शरीर शांत होता है।
7. चौधरी डॉ राजीव (2019) ने अपने अध्ययन में पाया कि सहज योग ध्यान के माध्यम से विश्वविद्यालय छात्रों में जो व्यसन, कुसंस्कार आदि की जो समस्याएं हैं वह दूर हो सकती है।
8. चुग भोगचिया एटऑल (2012) ने अपने अध्ययन में पाया कि उच्च रक्तचाप नियंत्रण मधुमेह टाइप 2 के प्रभावशील नियंत्रण में सहज योग ध्यान की सिफारिश की गई है। इन्होंने अपने शोध में पाया कि पिट्सबर्ग विश्वविद्यालय (यूएस) और महात्मा गांधी
9. मिशन मेडिकल कॉलेज ऑफ चिकित्सालय नवी मुंबई के रोगियों पर सहज योग ध्यान क अनुकूल प्रभाव का वर्णन किया है। जिसमें हाइपरटेंशन, उच्च रक्तचाप व मधुमेह टाइप 2 के स्तर में आश्चर्यजनक कमी पाई गई।
10. हेड्रिक्स टॉम (2018) इन्होंने अपने समीक्षात्मक पत्र में पाया कि सहज योग ध्यान के माध्यम से अवसाद और मानसिक चिंता में कमी आ सकती है। इन्होंने यह अध्ययन महिलाओं और पुरुषों पर एक साथ किया है।

किया विधि (Methodology)-

शोधार्थी का कार्यक्षेत्र मध्य प्रदेश के भोपाल जिला, रायसेन जिला, सीहोर जिला है। यहां की 300 सहजयोगी महिलाओं का सर्वेक्षण लिया जाएगा। इस सर्वेक्षण में सहजयोगी महिलाओं की आयु का कोई बंधन नहीं है। सर्वेक्षण में महिलाओं के दो समूह बनाए जाएंगे। एक समूह शहरी क्षेत्र का होगा, और दूसरा समूह ग्रामीण क्षेत्र का होगा। प्रत्येक समूह में 150 सहजयोगी महिलाएं होगी। जिला भोपाल, जिला रायसेन, जिला सीहोर के सहज योग केन्द्रों में सहजयोगी महिलाओं का डेटा एकत्रित किया जाएगा। 20 से 25 प्रश्नों की प्रश्नावली के माध्यम से सहज योगी महिलाओं का सर्वेक्षण किया जाएगा।



चित्र कमांक 3 शोध विधि का रेखांकित चित्र

उपरोक्त सभी समीक्षाओं व आलेखों को देखते हुए ऐसा प्रतीत होता है, कि महिलाओं में सहज योग करने से उनके सामाजिक, आर्थिक, मानसिक आध्यात्मिक उत्थान एवं संदर्भ सूची :-

स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं में सहज योग ध्यान सहायक हो सकता है।

1. सेठी संदीप "सहज योग के द्वारा कुंडलिनी जागरण पर मनोवैज्ञानिक प्रभाव" (1986) physiological effects of knudlini awakening by sahaja yoga.
2. चुग दीपक "मनोदैहिक रोगों के रोगियों में सहज योग के अभ्यास का प्रभाव पड़ता है।" (1987) the ascentIndia: Motilal Banarsidass. "
3. डीके चुंग "इफेक्ट ऑफ सहज योग प्रैक्टिस ऑन पेशेंट ऑफ साइकोसोमेटिक डिजीज" (1987) यूनिवर्सिटी ऑफ देहली।
4. राय यूसी एटऑल "जनरल इंटरनेशनल मेडिकल साइंस एकेडमी" (1988)
5. चौधरी डॉक्टर राजीव "विश्वविद्यालय छात्रों" की जीवन शैली पर सहज योग ध्यान का प्रभाव "2019 पंडित रविशंकर शुक्ला यूनिवर्सिटी"
6. देवी श्री निर्मला "परा आधुनिक युग" (2018) meta modern era (N.P.) Lula.com
7. हाइड्रिक्स टॉमी "मासपयिक स्वास्थ्य पर सहज योग ध्यान के प्रभाव का असर" (2018) Journal of complementary and integrative medicine.
8. चुंग भोंगचिया "जीवन की गुणवत्ता, चिंता और रक्तचाप पर सहज योग का प्रभाव व नियंत्रण" (2012) the journal of alternative and complementary medicine volume 18 no. 6, p no 589 596.
9. वाजे निर्मला, जो की सुलशा योगा एंड मनोपाजल ट्राजिशन जेमिड लाइफ (2010) पी नं. 56-58
10. देवी श्री निर्मला "सहज योग एवं प्रैक्टिस"। द लाइफ ऑफ इटरनल ट्रस्ट पब्लिशर न्यू दिल्ली।
11. देवी श्री निर्मला "सहज योग की प्रणेता द्वारा लिखित सहज योग व प्रबोधित शिक्षा" प्र.क. 31,32,44,47,50,59,60।
12. महाजन वाई द एन सियेंट पब्लिशर द्वारा मायोग सेंटर 47 फंड्स कॉलोनी नई दिल्ली।
13. परा आधुनिक युग प्रथम संस्करण 2001 प्रकाशन लाइफ इंटरनल ट्रस्ट पिन नंबर 180।
14. परा आधुनिक युग पिन नंबर 181-189 पैरा (2,9,13 से 16,19)