

“वर्तमान परिवेश में सहजयोग ध्यान की उपयोगिता- एक पुनर्वाचन”

डॉ उषा वैद्य¹, श्रीमती उषा ठाकुर²

¹विभागाध्यक्ष भाषा एवं मानविकी संकाय, रबीन्द्रनाथ टैगोर विश्वविद्यालय, रायसेन मध्य प्रदेश

²शोधार्थी, समाजशास्त्र, रबीन्द्रनाथ टैगोर विश्वविद्यालय, रायसेन मध्य प्रदेश

1. सारांश

ध्यान भारतीय योग, चीनी, जापानी एवं बहुत सी सभ्यताओं का अभिन्न अंग रहा है। महात्मा बुद्ध ध्यान के रास्ते कष्टरूपी जीवन से मुक्ति का रास्ता बताता। पतंजलि ने आष्टांगयोग में धारणा ध्यान एवं समाधि ६, ७, ८ वें अंग बताये। गीता में भी राजयोग के रूप में ध्यान का वर्णन है। आज के युग की मानसिक तनावभरी कार्य शैली एवं सभ्यता में ध्यान के बारे में बताते हुए अनेक शोध पत्रों का सार रूप वर्णित किया गया है।

2. प्रस्तावना

वर्तमान युग को "विज्ञान का युग" कहा गया है। इसने समस्त मानव का जीवन बदल दिया है। प्राचीन काल में जिन कार्यों की कल्पना नहीं की जा सकती थी, विज्ञान ने आज उन्हें संभव करके सबको आश्चर्यचकित कर दिया है। प्रकृति के अन्य रहस्यों को खोल कर विज्ञान ने मनुष्य के अनेक विश्वासों को झूठला दिया है। विज्ञान की सहायता से मानव ने प्रकृति की अनेक शक्तियों को अपने नियंत्रण में कर अपना दास बना लिया है। मानव जीवन को सुगम व आरामदेह बना दिया है। वे कार्य जो सैकड़ों मनुष्य आसानी से नहीं कर पाते थे, आज मनुष्य मशीनों के माध्यम से कुछ ही समय में कर पाता है। इस युग में बड़ी-बड़ी नदियों पर बांध बनाकर बिजली उत्पादन किया गया, जो कि विकास दर को शक्ति प्रदान करता है। विज्ञान की प्रमुख देन सुगम संचार साधन, टेलीफोन, मोबाइल, कंप्यूटर में नैनो टेक्नोलॉजी का विस्तार कर जीवन को सुलभ बना दिया है। विज्ञान ने चिकित्सा क्षेत्र में भी अवर्णनीय कार्य किए हैं। अनेक रोगों को रोकने के लिए टीकों का आविष्कार किया। विश्व में शल्य चिकित्सा robot के द्वारा की जा रही है। इन सबके साथ साथ विज्ञान ने योग व ध्यान को भी मान्यता दी है। जिसे वैज्ञानिक दृष्टिकोण के अनुसार वैकल्पिक चिकित्सा एवं शारीरिक उत्थान साथ ही साथ मानसिक उत्थान के रूप में भी जोड़ कर दिखाया है।

उपरोक्त शीर्षकानुसार सहज योग ध्यान की महत्ता, वैकल्पिक चिकित्सा एवं मानसिक दृढ़ता प्रदान करती है। जिसका सजीव उदाहरण वर्तमान समय में कोरोना महामारी के दौरान किया जा रहा है। इस विधा के अंतर्गत "श्री माताजी निर्मला देवी" द्वारा बताया गया है कि विषाणु तथा विषाणु जनित रोग अनुकंपी नाड़ी तंत्र पर प्रहार कर मनुष्य को कमजोर कर श्वासोच्छ्वास में परेशानी उत्पन्न करते हैं। "श्री माताजी निर्मला देवी" द्वारा और विश्व के चिकित्सकों द्वारा भी यह बताया गया है कि विषाणु को पूर्णतः नष्ट नहीं किया जा सकता, किंतु इसका उपचार सहजयोग विधा से अग्निशिखा के माध्यम से किया जाता है।

"श्री माताजी निर्मला देवी" ने बताया है कि जो लोग चंद्र नाड़ी पर जन्मे हैं उन पर इस विषाणु का ज्यादा प्रभाव हो रहा है। यदि आप अपनी जन्मपत्रिका का अध्ययन करेंगे तो पाएंगे कि आपका जन्म तीन नाड़ियों में से किसी एक नाड़ी पर हुआ है।

- आदि नाड़ी यानी चंद्र नाड़ी या इडा नाड़ी या भूतकाल की शीतल नाड़ी।
- अंत्य नाड़ी यानी सूर्य नाड़ी, पिंगला नाड़ी या भविष्य काल की उष्णता प्रधान नाड़ी।
- मध्य नाड़ी यानी उत्क्रांति की नाड़ी यानी सद्ज्ञान नाड़ी, सुषुम्ना नाड़ी या वर्तमान काल की समताप नाड़ी पर जन्मे हैं।

वर्तमान जीवन की नाड़ी प्रधानता का निर्धारण हमारे वर्तमान जीवन से पूर्व के जन्म में होने वाली मृत्यु के कुछ क्षणों के पूर्व बनने वाली मन अवस्था के ऊपर ही निर्भर करता है। यानी इससे पूर्व जीवन के मृत्यु काल में हम भूतकाल की बातें सोच रहे होते हैं या फिर भविष्य के प्रति चिंतित होते हैं या फिर स्वेच्छा से अपनी देह व उक्त जीवन का अर्पण "प्रभु" के चरणों में करते हुए इस सुंदर घड़ी का आनंद लेते हुए वर्तमान में स्थित होते हैं।

3. समाज के उत्थान में सहज योग ध्यान का योगदान-

आधुनिक युग में ऐसी मानसिकता की सुदृढ़ परत बना ली है, जिसके कारण जीवन तथा उसका पोषण करने वाली प्रकृति की जड़ से हमारा संपर्क टूट गया है। जिसके कारण हमारी मानसिक, आर्थिक, सामाजिक, राजनैतिक, तकनीकी एवं वैज्ञानिक उन्नति के बीच चौड़ी खाई बन गई है। इस कारण जीवन के आधार, सामान्य समझ-बूझ और गतिशील वास्तविकता के पारस्परिक संबंधों में बड़ा अंतर आ गया है। जो सामाजिक विघटन की ओर मनुष्य जाति को लिए जा रहा है। परम पूज्य "श्री माताजी निर्मला देवी" के अनुसार जब आपकी अंतर्निहित कुंडलिनी शक्ति मेरुदंड से होकर हमारे ब्रह्मरंध्र को छेदती है तो मनुष्य में अद्वितीय परिवर्तन स्पष्ट रूप से दिखाई देने लगते हैं। जिससे मनुष्य की आध्यात्मिक, सामाजिक, आर्थिक, भौतिक उन्नति होने लगती है। जिसके परिणाम स्वरूप व्यक्ति कु संगतियों को त्याग कर सदमार्ग पर चलने लगता है। जिससे व्यक्ति की कई बुरी आदतें जैसे नशा, व्यभिचार, चोरी-चकारी, भ्रष्ट आचरण का स्तर अद्वितीय रूप से घटता हुआ दिखाई देता है।

जिसके फलस्वरूप भारतीय संस्कृति में व्यवहार व्यवस्था का पुनरुत्थान होता है, और व्यक्ति विशेष के परिजन हर्ष तथा शांति का अनुभव करते हैं। इस हर्ष और शांति से पारिवारिक कलह का नाश स्वतः होता है। जैसा कि भारतीय दर्शन में वर्णित है कि परिवार समाज की सबसे छोटी इकाई है, का बहुमुखी उत्थान दिखाई देने लगता है। इससे यह स्पष्ट है कि चाहे स्त्री हो या पुरुष के सहजयोग ध्यान करने मात्र से ही परिवार की बहुमुखी उन्नति होनी शुरू होती है। जिससे ग्रामीण अथवा नगरीय सामाजिक परिदृश्य भी अछूता नहीं रह सकता। सहज योग ध्यान केंद्रों पर ऐसे कई जीवंत उदाहरण हैं जिनका सहज योग ध्यान करने के बाद सामाजिक तथा व्यक्तिगत उत्थान बड़ी तेजी से हुआ है।

“श्रीमती कलावती आदिवासी बाड़ी बरेली निवासी जिला रायसेन खेतिहर मजदूर अत्यंत गरीब व व्यसनों से ग्रसित की पत्नी के आत्मसाक्षात्कार पाने के पश्चात 6 माह के अंदर उसके पति के सारे व्यसन समाप्त हो गए। व उसका सामाजिक व आर्थिक उत्थान तेजी से शुरू हुआ और दो वर्ष के पश्चात उसका स्वयं का दो मंजिला पक्का मकान बन गया। व उसकी बेटियों का विवाह भी निर्विघ्न संपन्न हुआ। और अब कलावती के पूरे परिवार ने सहजयोग को पूर्ण रूप से



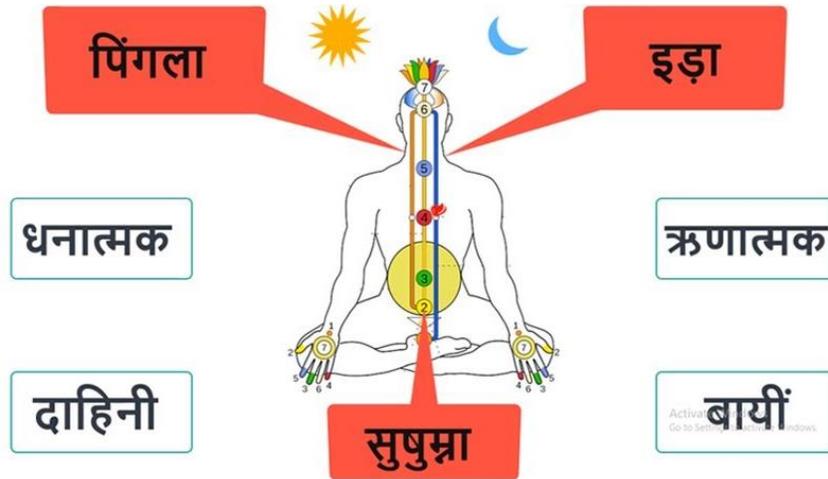
अपनाया एवं उनका पूरा परिवार अपने दैनिक कार्य को चैतन्य के माध्यम से संचालित करता है। उनको देखते हुए पूरा गांव सहजयोग पाने के लिए उमड़ पड़ा।“

जो व्यक्ति विशेष के सुषुम्ना नाडी के अनुभव द्वारा व्यक्ति विशेष जातिगत रूढ़िवादिता ढकोसलापन, लालच, रंगभेद से अपने आप को पृथक करने में सफलता प्राप्त करता है। आज भारतीय परिदृश्य में जातिवाद, वर्णभेद, रंगभेद, एक बहुत बड़ी सामाजिक बुराई है। जिन्हें सहज योग ध्यान के माध्यम से उस व्यक्ति विशेष द्वारा पूर्ण सफलता से दूर किया गया है। परम पूज्य "श्री माताजी निर्मला देवी" द्वारा प्रदत्त सहज योग ध्यान के माध्यम से व्यक्ति अपने अंदर संतुष्टि एवं शांति का अनुभव सहर्ष करने लगता है। जिसके कारण व्यक्ति में लोभ- लालच, रंग-भेद, जाति-भेद की भावना स्वतः शून्य हो जाती है। जिससे दहेज नामक सामाजिक, जातिवाद, रंगभेद जैसी सामाजिक कुरीतियों का दमन हुआ है।

इसके जीवंत उदाहरण परम पूज्य "श्री माताजी निर्मला देवी" द्वारा कराए गए सामूहिक सहज विवाह हैं। जिसने व्यक्ति का सामाजिक स्तर, आर्थिक स्तर, जातिभेद, वर्ण भेद, देश कोई अर्थ नहीं रखता। इसमें केवल और केवल स्त्री और पुरुष का सहजयोग ध्यान करना अनिवार्य है। "श्री माताजी निर्मला देवी" द्वारा सामूहिक सहज विवाह एक नवीन सामाजिक उत्थान की ओर ले जाता है। जहां देश, जाति, रंग, वर्ण का कोई मोल नहीं। इन विवाह के माध्यम से कई भारतीय निम्न मध्यमवर्गीय पुरुषों का विवाह उच्च शिक्षित, उच्च आर्थिक स्थिति की विदेशी महिलाओं से हुआ है। और कई भारतीय महिलाओं का विवाह विदेशी पुरुषों से हुआ है। और यह विवाह पूर्णता सफल हैं। इस प्रकार सहज योग ध्यान सामाजिक कुरीतियों को मिटाने के लिए भी पूर्णतः सार्थक है।

रोगों के निदान में सहजयोग का योगदान- जैसा कि हमें ज्ञात है और आयुर्वेद का भी कथन है, कि व्यक्ति में किसी भी रोग का प्रादुर्भाव पंच तत्व के असंतुलन, व्यान, समान, अपान, उदान, और प्राण के असंतुलन से अनेक रोगों का प्रादुर्भाव होता है। "परम पूज्य श्री माताजी निर्मला देवी" द्वारा कई चिकित्सकीय संगोष्ठियों में उदबोधित किया है, कि मनुष्य की बीमारियां बाईं ओर की अनुकंपी तंत्रिका, सामूहिक अवचेतन और सातों चक्रों के असंतुलन मात्र से होता है। इसकी पुष्टि ऑस्ट्रेलियाई, यूरोपीय, अमेरिकी, और भारतीय चिकित्सकों द्वारा भी की जा चुकी है। जैसा कि हमने हमारे बिंदु क्रमांक 2 में उल्लेखित किया है, कि सहज योग ध्यान करने से व्यक्तिगत स्वास्थ्य से संबंधित सभी परेशानियों को पूर्ण रूप से ठीक किया जा सकता है जैसे- यदि किसी व्यक्ति को बाईं ओर की अनुकंपी नाडी तंत्र से संबंधित कोई समस्या है, जैसे- अवसाद, अल्जाइमर, मिर्गी, आलस्य आदि रोगों को हम सहज योग ध्यान के माध्यम से अपनी ईडा नाडी के शोधन मात्र से ही उपरोक्त वर्णित सभी रोगों का निदान प्राप्त किया जा सकता है। इस विधि में साधक अपना बायां हाथ परम पूज्य "श्रीमाताजी निर्मला देवी" की प्रतिमा के सम्मुख रखकर तथा दाहिना हाथ पृथ्वी तत्व(जो पंचमहाभूत तत्वों में से एक है) पर रखकर अपनी स्वतंत्रता में प्रार्थनाओं के द्वारा तथा अत्यधिक असंतुलन होने पर अग्निशिखाओं के माध्यम से संतुलन प्राप्त किया जा सकता है। और शुद्ध हृदय से बाईं अनुकंपी नाडी तंत्र (अवचेतन) के लगभग सभी रोगों पर विजय प्राप्त की जा सकती है। साथ ही साथ दाहिनी अनुकंपी नाडी तंत्र (Right sympathetic nervous system) के असंतुलन से उत्पन्न रोग जैसे- शर्करा, उच्च रक्तचाप, अतिक्रोध, अस्थमा, लीवर (यकृत) से संबंधित रोगों का निदान किया जा सकता है। इस विधा में साधक अपना दाहिना हाथ "श्रीमाता जी" की प्रतिमा के सम्मुख रखकर बायां हाथ कोहनी से मोड़कर आकाश की ओर (आकाश तत्व जो पंचमहाभूत तत्वों में से एक है) करने पर साधक की दाहिनी अनुकंपी नाडी तंत्र का संतुलन प्राप्त किया जा सकता है। और कुछ दिन के अभ्यास मात्र से ही साधक उपरोक्त वर्णित रोगों पर पूर्णतः विजय प्राप्त कर सकता है। यह केवल कोरी परिकल्पना

नहीं है इस पर कई विकसित देशों के चिकित्सकों द्वारा शोध कर शोध पत्र 1980- 90 के दशक में ही (डॉ. यूसी राय, डॉ गर्ग, डॉ.चुग) प्रस्तुत किए जा चुके हैं। और साथ ही साथ भारत के नवी मुंबई नगर में अंतर्राष्ट्रीय सहजयोग शोध एवं स्वास्थ्य केंद्र 1996 में स्थापित किया जा चुका है। जहां नाडी-तंत्र के असंतुलन, शरीर में उपस्थित सातों चक्रों की उर्जा में आए असंतुलन के कारण उत्पन्न हुए रोग जैसे- निराशावाद, कर्करोग, अर्धसीसी,(माइग्रेन) जैसे असाध्य रोगों का भी उपचार सफलतापूर्वक किया जा रहा है।



चित्र क्र .१ इडा ,पिंगला एवं शुषुम्ना नाडी का प्रदर्शन करता है

"श्री माताजी निर्मला देवी" के प्रवचनों के आधार पर उनके द्वारा सिखाई गई "सहज- ध्यान- साधना" के पिछले 51 वर्षों के अभ्यास के परिणाम स्वरूप "अंतःप्रज्ञा" का जागरण निश्चित रूप से हुआ। जिसके परिणाम स्वरूप मानव में आंतरिक प्रस्फुटन हुआ। इसके अतिरिक्त दिसंबर 2019 से अब तक इस विषय पर अनेकों चिकित्सकों, अनुसंधानरत विद्वानों व विश्लेषकों के द्वारा विषाणु जनित व्याधियों पर अध्ययन किया गया है।

इन विषाणु व परजीवियों के बारे में श्री माताजी ने 20से 25 वर्ष पूर्व ही बता दिया था।और इनको निष्प्रभावी करने का तरीका भी सहज साधकों को सिखा दिया था। उन्होंने कहा है कि प्रकृति ने जिन वनस्पतियों व जीवों को उत्क्रांति की धारा से बाहर निकाल दिया। उनके मृत अस्तित्व विषाणु व परजीवियों के रूप में अभी भी उपस्थित है। जो मानव के दाहिने मस्तिष्क के स्मृति कोष के एक भाग सामूहिक अवचेतन में निवास करते हैं, और कभी-कभी यहीं से मानव की तीन नाड़ियों में से एक नाडी बाई नाडी यानी चंद्र नाडी, इडा नाडी के जरिए देह को नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं। जिससे मानव बीमार होता है।यह विषाणु कुछ दिन तक देह को बीमार रखते हैं, और वापिस चले जाते हैं। "श्रीमाताजी निर्मला देवी" आगे बताती हैं कि इन विषाणुओं का चिकित्सा विज्ञान के द्वारा कोई भी इलाज नहीं किया जा सकता। क्योंकि चिकित्सा विज्ञान केवल मानव के दाहिनी नाडी से बाह्य बिमारियों का उपचार कर सकता है।फिर वे बताती हैं कि यदि 3 जलती हुई मोमबत्तियां अथवा दीपों के द्वारा मानव की बाई नाडीओं को इन मोमबत्तीओं के प्रकाश से दिन में दो तीन बार 5 से 7 मिनट तक प्रकाशित किया जाए तो ये विषाणु अग्नि तत्व के प्रकाश को सहन नहीं कर पाते हैं। तो यह वापिस चले जाते हैं, और मानव ठीक होने लगता है।

"श्री माताजी निर्मला देवी"के कथनानुसार 2020 और 2021 में प्रसारित कोरोना महामारी को भी और समस्त विषाणु जनित रोगों को बाईं अनुकंपी नाडी तंत्र के द्वारा संतुलित किया जा सकता है। इसका वर्णन उपरोक्त बिंदु क्रमांक एक में किया जा चुका है।

व्यक्ति के व्यक्तिगत उत्थान में सहज योग ध्यान का योगदान- जैसा कि भारतीय दर्शन और वेदों में उल्लेखित है कि मनुष्य के अंदर उसका सूक्ष्म शरीर होता है, जिसमें सात चक्र (ऊर्जा केंद्र) और तीन नाड़ियों का समावेश है। जहां मेरुदंड के (सुषुम्ना नाडी) अंतिम सिरे पर त्रिकोणाकार अस्थि में जिसे अंग्रेजी में sacrum bone कहा जाता है, में उस व्यक्ति की कुंडलिनी शक्ति का वास है। जिसे प्रत्येक धर्म में भिन्न-भिन्न नामों से प्रदर्शित किया गया है। इसे भारत के सनातन धर्मों में कुंडलिनी, इस्लाम में बुराक, ईसाइयत में होली घोस्ट तथा सिक्ख धर्म में सुरति कहा गया है।



चित्र क्र .2 इडा ,पिंगला,शुषुम्ना नाडी तथा सूक्ष्म शरीर में उपस्थित सातो चक्रों को प्रदर्शन करता है

जब साधक स्वयं को प्राप्त करने की शुद्ध इच्छा कर किसी योग्य गुरु अथवा "श्रीमाताजी" की प्रतिमा के आगे अपने दोनों हाथ खोल कर बैठता है, तो ब्रह्मांड में विचरण करने वाली ऊर्जा जिसे भारतीय दर्शन में परम चैतन्य के शब्द से संबोधित किया गया है, का अनुभव अपने दोनों हाथों की हथेलियों पर एवं दोनों हाथों की दसों उंगलियों पर अनुभव करता है। यह परम चैतन्य साधक को सर्वप्रथम निर्विचारिता प्रदान करते हैं। (निर्विचारिता सहज योग ध्यान की पहली सीढ़ी है।) और निर्विचार ध्यान की अवस्था में त्रिकोणाकार अस्थि में स्थित कुंडलिनी शक्ति साधक के मेरुदंड से होकर उसके ब्रह्मरंध्र को स्पर्श करती है। कुंडलिनी शक्ति के ब्रह्मरंध्र को पार करने पर साधक चौथे आयाम (fourth dimension) का अनुभव करता है और ब्रह्मांड में संचारित परम चेतन्य से एकाकारिता प्राप्त कर लेता है। इस एकाकारिता के माध्यम से साधक पूर्ण ध्यान की अवस्था में होकर भी जागृत अवस्था सा अनुभव करता है। साधक को अपने आसपास घटित होने वाली संपूर्ण क्रियाकलापों का भान होता रहता है। साधक जब निरंतर सहजयोग ध्यान

का अभ्यास करता है। तब उस साधक के सूक्ष्म शरीर पर स्थित चक्र व नाडियां संतुलन को प्राप्त होने लगती हैं। तथा साधक गहन निद्रा से उठने का अनुभव करता है। यह चिकित्सकीय जगत में भी सिद्ध हो चुका है कि जो व्यक्ति नित्य प्रति गहन निद्रा का अनुभव करता है। उसकी रोग प्रतिरोधक क्षमता, कोशिकाओं का निरंतर निर्माण होता है। चूंकि आज के इस मशीनी युग में मनुष्य को गहन निद्रा की प्राप्ति नहीं है। अतः वह व्यक्ति नित नये शारीरिक व मानसिक विकारों से ग्रसित होने लगता है।

सहज योग ध्यान के माध्यम से व्यक्ति इसी उर्जा को मात्र 10 मिनटके प्रतिदिन के ध्यान से प्राप्त कर सकता है। और यह कई शोधों में सिद्ध हो चुका है, कि साधक मानसिक स्तर पर व शारीरिक स्तर पर संतुलित है उस का सर्वांगीण विकास होना कोई बड़ी बात नहीं है।

आध्यात्मिक क्षेत्र में सहज योग का योगदान- यह सर्वविदित है कि परमात्मा की खोज करना मानव का स्वभाव है क्योंकि वह परमात्मा का ही अंग- प्रत्यंग है। परंतु जन्म के बाद वह इस बात को भूल जाता है। इसलिए वह बार-बार जन्म लेकर परमेश्वर की खोज करता है। प्रायः ध्यान शब्द का प्रयोग एक धुंध क्षेत्र जैसा अस्पष्ट रूप से किया जाता था। इसकी कोई परिभाषा नहीं दी जा सकती थी, किंतु 5 मई 1970 के बाद "श्री माताजी निर्मला देवी" के सहस्रार भेदन के बाद ध्यान किसी व्यक्ति विशेष के लिए न होकर जनसामान्य तक पहुंचने लगा। जैसा की विदित है "सह" मतलब "साथ में" "ज" मतलब "जन्मा हुआ" "योग" मतलब "आत्मा का परमात्मा से योग" जो आत्मसाक्षात्कार कहलाता है। परमात्मा की अनुकंपा से अब यह जनमानस को सहज योग ध्यान के माध्यम से निशुल्क उपलब्ध है। अध्यात्म का शाब्दिक अर्थ है, कि स्वयं की आत्मा का अध्याय हम सहज योग ध्यान के माध्यम से स्वयं की आत्मा की अनुभूति प्राप्त करते हैं। और शरीर में स्थित के साथ ब्रह्मांड में स्थित परमात्मा की असीम शांति का अनुभव सहज होने लगता है।

अध्यात्म किसी धर्म विशेष की वस्तु न होकर सबके लिए एक समान है। इसकी उपलब्धि केवल और केवल ध्यान के माध्यम से प्राप्त की जाती है। जैसा कि हमें ज्ञात है कि आज तक जितने भी धर्म हो गए उन्होंने केवल उन धर्मों में ने केवल स्वयं को प्राप्त करने, ईश्वर को प्राप्त करने, पर जोर दिया है भारतीय दर्शन के अनुसार स्वयं की आत्मा को प्राप्त करना या स्वयं के अंदर ऊर्जा को ब्रह्मांड ऊर्जा से एकाकारिता करने की अवस्था को ही आत्म साक्षात्कार कहा गया है। विश्व के सभी योगी, चाहे वे जहाँ भी रहे, केवल और केवल अपने अंदर स्थित आत्म तत्व की प्राप्ति करने के लिए ही तपस्या करते हैं, किंतु उन्हें स्वयं को प्राप्त करने में कई वर्ष अथवा कई जन्मों का समय भी लग सकता है। इसी चीज पर विजय प्राप्त करने के लिए परम पूज्य श्री माताजी निर्मला देवी ने 5 मई 1970 को दक्षिण गुजरात के नारगोल नामक स्थान पर अपना सहस्रार चक्र खोल कर विश्व के लिए अपना सहस्रार चक्र खोलना, और अपनी आत्मा का अवलोकन करना सहज सुलभ कर दिया। इस घटना के बाद साधक को आत्म साक्षात्कार प्राप्त करने के लिए कहीं हिमालय पर जाने की आवश्यकता नहीं, सन्यास लेने की आवश्यकता नहीं, विशेष कर्मकांड करने की आवश्यकता नहीं, साधक को केवल श्रद्धा रखते हुए श्री माताजी की प्रतिमा (चित्र) के आगे हाथ खोल कर प्रार्थना करनी होती है, कि "श्री माताजी मुझे मेरी स्वयं की शक्ति का आनंद प्रदान करें और मुझे मेरा आत्मसाक्षात्कार दीजिए"। इतना उच्चारण करने मात्र से ही साधक के अंदर अंतर्निहित कुंडलिनी शक्ति उर्ध्वगामी होकर चक्रों का भेदन कर तालु भाग में ब्रह्मरंध्र का भेदन करती है। यह भेदन कोई भौतिक नहीं होता। यहां पर कुंडलिनी शक्ति के स्पर्श मात्र से ही हमें ध्यान की गहनता का अनुभव होने लगता है। जैसे ही साधक की कुंडलिनी शक्ति उसके सहस्रार या ब्रह्मरंध्र को स्पर्श करती है, या भेदन करती है तो वहां पर भी हृदय के समान स्पंदन की अनुभूति को अनुभव किया जा सकता है।

इसी अनुभूति को प्रसिद्ध संत कबीरदास जी ने “अनहद नाद” का नाम दिया है, और यह गठन घटना सहज योग ध्यान के माध्यम से ध्यान करने वाले साधकों के लिए प्राप्त करना सहज है। साधक आत्मा की अनुभूति प्राप्त करता है, और उसका अवलोकन भी करता है (Self- Introspection) जैसे ही साधक परम पूज्य श्री माताजी निर्मला देवी के सम्मुख पूर्ण श्रद्धा से बैठकर अपने दोनों हाथ पसार कर उनका दर्शन करता है। "श्रीमाताजी" की प्रतिमा से

प्रवाहित चैतन्य व्यक्ति के खुले हाथों के माध्यम से, नेत्रों के माध्यम से उसके शरीर में प्रवेश कर इस आत्म साक्षात्कार की घटना को पूर्ण होती हैं। जिससे साधक अपनी अंतर्निहित शक्ति को ब्रह्मांडिय शक्ति में मिल जाने का अनुभव करता है। यह घटना आत्म साक्षात्कार कहलाती है। जो भारतीय दर्शन में किसी भी साधक अथवा योगी के लिए सर्वोपरि मानी जाती है। आदिकाल से मनुष्य आनंद प्राप्त करने के लिए यत्र- तत्र भ्रमण कर, कर्मकांड कर, शांति प्राप्त करने का प्रयास करता रहा है। किंतु कर्मकांड, यत्र- तत्र भ्रमण और कई तरह के प्रपंच करने पर भी उसे कभी शांति नहीं प्राप्त हुई है। मनुष्य के भीतर स्थित कुंडलिनी शक्ति के जागरण मात्र से ही साधक ब्रह्मांडीय शांति अथवा ईश्वरी शांति का अनुभव करता है। जब यह शांति या इस प्रकार की आध्यात्मिक गतिविधि जनमानस तक सुलभ होगी तभी हम अपेक्षा कर सकते हैं, कि विश्व में प्रत्येक क्षेत्र में, विश्व के प्रत्येक राष्ट्र में शांति स्थापित की जा सकेगी।

उपसंहार- परम पूज्य श्री माताजी निर्मला देवी द्वारा प्रणित सहज योग ध्यान की पद्धति द्वारा हम स्वयं के उत्थान के साथ-साथ दूसरों के उत्थान में भी सहायक हो सकते हैं। व्यक्ति विशेष से आते हुए चैतन्य, किसी क्रिया से आते हुए चैतन्य को अनुभव करना सरल हो गया है। आज के इस आधुनिक युग में हम इन्हीं चैतन्य के प्रभाव के माध्यम से स्वयं को संतुलित कर सकते हैं। और दूसरों के मानसिक, भौतिक, शारीरिक आध्यात्मिक परेशानियों का निदान कर सकते हैं। उपरोक्त बिंदुओं में वर्णित किया है कि सहज योग ध्यान करने से साधक अपनी सामाजिक स्थिति, मानसिक स्थिति, शारीरिक स्थिति और आध्यात्मिक स्थिति में परिवर्तन का अनुभव करता है। यह सारे अनुभव, संवेदनाएं केवल और केवल आत्म साक्षात्कार प्राप्त करने के बाद ही अनुभव की जा सकती है, और तो और इस मशीनी युग में कार्य करने की क्षमता में वृद्धि भी दैवीय कंपनों के माध्यम से, (जोकि श्री माताजी के चित्र से निरंतर प्रवाहित होते हैं।) भी प्राप्त कर सकते हैं। सहज योग ध्यान एक सूक्ष्म विज्ञान है जिसे श्री माताजी निर्मला देवी ने प्रदान किया है।

4. निष्कर्ष

इस शोधपत्र के अध्ययन से यह प्रमाणित होता है कि ध्यान एवं सकारात्मक मनोवैज्ञानिक तरीकों का कार्यशीलता पर अच्छा सुधारात्मक असर पड़ता है | मनोवैज्ञानिक स्थिति में सुधार आता है | मानसिक आघात से उत्पन्न तनाव पर भी ध्यान का सकारात्मक प्रभाव है | निष्कर्ष स्वरूप हम कह सकते हैं कि ध्यान , सकारात्मक मनोवैज्ञानिक एवं शारीरिक स्थिति को सुधारते हुए कार्यशीलता एवं नेतृत्व क्षमता को बढ़ाते है | इस विषय पर अत्याधिक शोध की जरूरत है जिससे की विभिन्न संगठनों में कार्यशीलता बढ़ाई जा सके साथ ही लोगों को बेहतर मनोवैज्ञानिक स्थिति एवं शारीरिक स्वास्थ्य दिया जा सके।

सन्दर्भ

- [1] सेठी संदीप (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 हाइपोथैलेमस क्षेत्र में असर आता है। श्वसन तंत्र में भी कमी व हृदय गति में परिवर्तन एवं शरीर के तापमान में भी कमी आती है।



- [2] चुग दीपक(1987) ने 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 उपचार में अद्वितीय असर आया।
- [3] हेड्रिक्स टॉमी जून(2018) ने अपने अध्ययन में पाया कि मानसिक स्वास्थ्य पर सहज 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।
- [4] वाजे निर्मला एटऑल(2010) ने अपने शोध पत्र में यह पाया है कि योग एवं ध्यान धारणा 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।
- [5] राय मधुर एस एटआल(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।
- [6] चौधरी डॉ राजीव (2019) में 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।
- [7] चुग शेंगचिया 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 मिशन मेडिकल कॉलेज ऑफ चिकित्सालय नवी मुंबई के रोगियों पर सहज योग ध्यान के अनुकूल प्रभाव का वर्णन किया है। जिसमें हाइपरटेंशन, उच्च रक्तचाप व मधुमेह टाइप 2 के स्तर में आश्चर्यजनक कमी पाई गई।
- [8] हेड्रिक्स टॉम(2018) इन्होंने अपने समीक्षात्मक पत्र में पाया है 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।
- [9] चौधरी डॉक्टर राजीव "विश्वविद्यालय छात्रों" की जीवन शैली पर सहज योग ध्यान का प्रभाव "2019 पंडित रविशंकर शुक्ला यूनिवर्सिटी" www.Researchgate/publication/333106175
- [10] चुग दीपक " मनो देहिक रोगों के रोगियों में सहज योग के अभ्यास का प्रभाव पड़ता है।"(1987) the ascent.India: Motilal Banarsidass.
- [11] चुंग शेंगचिया "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.
- [12] डीके चुंग "इफेक्ट ऑफ सहज योग प्रैक्टिस ऑन पेशेंट ऑफ साइकोसोमेटिक डिजीज (1987) यूनिवर्सिटी ऑफ देहली।"
- [13] देवी श्री निर्मला "सहज योग एवं प्रैक्टिस"। द लाइफ ऑफ इटरनल ट्रस्ट पब्लिशर न्यू दिल्ली।
- [14] देवी श्री निर्मला "सहज योग की प्रणेता द्वारा लिखित सहज योग व प्रबोधित शिक्षा" प्र.क्र. 31,32, 41, 47, 50, 55, 59, 60।
- [15] देवी श्री निर्मला "परा आधुनिक युग (2018)meta modern era (N.P.)Lulu.com www.sahajayoga.in//news. Chapter 7p no.170
- [16] हाइड्रिक्स टॉमी "मानसिक स्वास्थ्य पर सहज योग ध्यान के प्रभाव का असर" (2018) journal of complementary and integrative medicine.



- [17] महाजन वाई द एन सियेंट पब्लिश द्वारा मायोग सेंटर 47 फ्रेंड्स कॉलोनी नई दिल्ली।
- [18] परा आधुनिक युग प्रथम संस्करण 2001 प्रकाशन लाइफ इंटरनल ट्रस्ट पिन नंबर 180।
- [19] परा आधुनिक युग पिन नं.181-189 पैरा (2,9,13 से16,19)
- [20] राय यूसी एटऑल "जनरल इंटरनेशनल मेडिकल साइंस एकेडमी"(198 8)vol.p.no.19-23
- [21] सेठी संदीप "सहज योग के द्वारा कुंडलिनी जागरण पर मनोवैज्ञानिक प्रभाव"(1986)physiological effects of kundalini awakening by sahaja yoga.
- [22] वाजे निर्मला, जोशी सुलभा योगा एंड मेनोपाजल ट्रांजिशन जेमिड लाइफ (2010) पी नं.56-58