“सिद्धयोग एवं सामाजिक परिवर्तन”

(कोटा जिले में योग गतिविधियों एवं इसके सामाजिक प्रभाव का एक समाजशास्त्रीय अध्ययन)

“Siddha Yoga and Social Change”

(A Sociological Study Of Yoga Activites & Its Social Impact In Kota District)

कोटा विश्वविद्यालय, कोटा

की पी.एच.डी.(समाजशास्त्र) उपाधि हेतु प्रस्तुत

शोध-प्रबन्ध

(सामाजिक विज्ञान संकाय)

शोधकर्ता

नाज़िया खिलजी

शोध निर्देशक

प्रो. एस. सी. राजोरा (सेवानिवृत्त)

सामाजिक विज्ञान विभाग

कोटा विश्वविद्यालय, कोटा

कोटा विश्वविद्यालय, कोटा (राजस्थान)

2017

Thesis Approval for Doctor of Philosophy

This thesis entitled **"SIDDHA YOGA & SOCIAL CHANGE" (A SOCIOLOGICAL STUDY OF YOGA ACTIVITIES & ITS SOCIAL IMPACT IN KOTA DISTRICT)** by NAZIYA KHILJI to the Department of Social Science, University of Kota, Kota , is approved for the award of Degree or Doctor of Philosophy.

Examiners

. . . .

. . . .

Supervisor (s)

. . . .

....

Date: ....

Place: ....

(Certificate to be given by the Supervisor)

CERTIFICATE

I feel great pleasure in certifying that the thesis entitled **"SIDDHA YOGA & SOCIAL CHANGE" (A SOCIOLOGICAL STUDY OF YOGA ACTIVITIES & ITS SOCIAL IMPACT IN KOTA DISTRICT)** is submitted by NAZIYA KHILJI under my guidance. She has completed the following requirements as per Ph.D regulations of the University

(a) Course work as per the university rules.

(b) Residential requirements of the university (200 days).

(c) Regularly submitted annual progress report.

(d) Presented her work in the departmental committee.

(e) Published/accepted minimum of one research paper in a referred research journal.

I recommend the submission of thesis.

Date:

Professor S. C. Rajora

Retired Professor of Social Science

University of Kota, Kota.

(RAJ)

CANDIDATE'S DECLARATION

I hereby certify that the work, which is being presented in the thesis, entitled **"SIDDHA YOGA & SOCIAL CHANGE" (A SOCIOLOGICAL STUDY OF YOGA ACTIVITIES & ITS SOCIAL IMPACT IN KOTA DISTRICT**) in partial fulfilment of the requirement for the award of the Degree of Doctor of Philosophy, carried under the supervision of Retired Professor S. C. Rajora and submitted to the Department of Social Science, University of Kota, (Kota), represents my ideas in my own words and where others ideas or words have been included. I have adequately cited and referenced the original sources. The work presented in this thesis has not been submitted elsewhere for the award of any other degree of diploma from any Institutions. I also declare that I have adhered to all principals of academic honesty and integrity and have not misrepresented or fabricated or falsified any idea/data/fact/source in my submission. I understand that any violation of the above will be cause for disciplinary action by University and can also evoke penal action from the sources which have thus not been properly cited or from whom proper permission has not been taken when needed.

NAZIYA KHILJI

Date: ....

This is to certify that the above statement made by NAZIYA KHILJI is correct to the best of my knowledge.

Date:

Professor S. C. Rajora
Retired Professor of Social Science
University of Kota, Kota
(RAJ)

प्रस्तावना

विश्व को भारत की सबसे बड़ी देन योग है। योग भारतीय संस्कृति का मूल है। सुख और शांति के लिये ही सारी दुनिया के लोग धर्म के मार्ग का अनुसरण करते हुए दिव्य चेतना को जागृत करने का प्रयास करते हैं, इस दिव्य चेतना को ही ''ब्रह्म या परमात्मा'' कहा गया है दिव्य चेतना से साक्षात्कार की प्रक्रिया का नाम ही योग है। योग का अर्थ है मिलन। आत्मा का परमात्मा में मिलना ही योग साधना का परम लक्ष्य है एवं सिद्धयोग परम्परा झिलमिलाते मणिदीपों की एक लड़ी है जो पुरातन काल से अब तक अज्ञान और मोह के अन्धकार को परास्त करती आई है।

सिद्धयोग का मार्ग वह मार्ग है जिस पर महान संत चले हैं सिद्धयोग की परम्परा महान व लम्बी है जिसका अस्तित्व सृष्टि के आरम्भ से है। सिद्धयोग को महान योग कहा जाता है क्योंकि इसमें अन्य सभी योगों का समावेश है जैसे हठयोग, भक्तियोग, क्रियायोग, लययोग, ज्ञानयोग आदि।

पूरे अध्ययन को छः खण्डों में विभक्त किया गया है।

प्रथम अध्याय – प्रस्तुत अध्याय विषय–प्रवेश का है। शोध कार्य के प्रस्तुत अध्याय में योग एवं सिद्धयोग के अवधारणात्मक पहलू को प्रस्तुत किया गया है। जिसके अन्तर्गत शोध कार्य का समाजशास्त्रीय महत्व, योग की अवधारणा, व्यवहारिक महत्व, अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस, योग का आरम्भ, भारत में योग का स्थान, प्रचलित षड्–दर्शनों में योग का स्थान, योग के उद्देश्य, प्रकार, एवं प्राचीन पुस्तकों में योग इत्यादि के बारे में बताया गया है एवं अध्याय का विषय बिन्दु सिद्धयोग का आरम्भ, नाथ सम्प्रदाय में सिद्धो के नाम, पंथ एवं सिद्धयोग क्या है, इसके लाभ को प्रस्तुत करना रहा है।

द्वितीय अध्याय – इस अध्याय में प्रयुक्त शोध–प्रविधि और तथ्य–संकलन के लिये उपयोग में लिये गये उपकरणों का विवेचन किया है। इसमें अध्ययन के उद्देश्य और सीमाओं को भी स्पष्ट किया गया है। विषय पर किये गये साहित्य समीक्षा को भारतीय शास्त्रों में योग के अवधारणात्मक एवं सैद्धान्तिक पहलू व शोध अध्ययनों के विश्लेषणात्मक पहलूओं के रुप में वर्णन को भी इसके अन्तर्गत प्रस्तुत किया गया है।

तृतीय अध्याय – इसमें योग एवं सिद्धयोग प्रवर्तकों के द्वारा कराये जा रहे योग अभ्यास को वर्णित किया है। जिसके अन्तर्गत प्राचीन काल व वर्तमान में प्रचलित 5 योग गुरुओं का वर्णन है। सभी योग गुरुओं के जीवनकाल को प्रस्तुत किया है सर्वप्रथम सिद्धयोग के

प्रवर्तक रामलाल सियाग के सम्पूर्ण जीवनकाल, उनके आध्यात्मिक जीवन के अनुभव, सिद्धयोग की दार्शनिक पृष्ठभूमि आदि का विवरण प्रस्तुत अध्याय में बताया गया है।

उसके पश्चात योग के प्रवर्तक महर्षि पतंजलि के जीवनकाल का चित्रण, उनकी कृतियों, प्रमुख ग्रंथ, योगसूत्र एवं योग के प्रति इनकी अवधारणाओं एवं किस प्रकार महर्षि पतंजलि ने उस समय के प्रचलित प्राचीन अभ्यासों को व्यवस्थित व वर्गीकृत किया और इससे संबंधित ज्ञान को पातंजलियोगसूत्र नामक ग्रन्थ में क्रमबद्ध तरीके से व्यवस्थित किया आदि को अध्याय में प्रस्तुत करने का प्रयास किया है। इसके पश्चात् अरविन्द के जीवनकाल का चित्रण एवं उनका योग के प्रति क्या दृष्टिकोण है ? इसकी जानकारी भी प्रस्तुत अध्याय से मिलती है। इसी क्रम के सिद्धयोगी मुक्तानंद द्वारा कुण्डलिनी जागरण के बारे में बताया गया है। जिसमें शक्तिपात के महत्व का व इनकी आध्यात्मिक अनुभूतियों का वर्णन किया गया है।

अन्त में रामदेव के जीवन चरित्र, उनके योगदान की समीक्षा को प्रस्तुत किया है। उनके द्वारा करवाये जा रहे प्राणायाम, योगासान व व्यायाम के प्रकारों का वर्गीकरण भी प्रस्तुत किया गया है।

चतुर्थ अध्याय – प्रस्तुत अध्याय में गुरु रामलाल सियाग के सिद्धयोग से लाभन्वित उत्तरदाताओं की सामाजिक, आर्थिक पृष्ठभूमि की जानकारी व सिद्धयोग के विभिन्न घटकों के बारे में बताया है। समकालीन समाज में योग एवं सिद्धयोग के विविध आयाम को समझाने का प्रयास किया गया है जिसके अन्तर्गत आध्यात्मिक साधना के क्षेत्र, चिकित्सा के क्षेत्र व शिक्षा के क्षेत्र में इसका महत्व वर्तमान परिप्रेक्ष्य में किस प्रकार मुख्य भूमिका निभा रहा है। सिद्धयोग में ध्यान के द्वारा साधक शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक व्याधियों से मुक्त हो रहा है, एवं किस प्रकार मानव को स्वस्थ जीवन व अरोग्यता प्रदान कर रहा है, इन सभी पहलुओं को प्रस्तुत अध्याय में समझाने का प्रयास किया है।

पँचम अध्याय – गुरु सियाग के सिद्धयोग अपनाने से आने वाले प्रभाव व परिवर्तन के बारे में, तथ्यात्मक रूप से सारणी के आंकड़ो एवं 6 केस स्टडी के माध्यम से प्रस्तुत अध्याय में समझाने का प्रयास किया गया है।

छठा अध्याय – अन्तिम अध्याय में अध्ययन से प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर उपकल्पना की जाँच की गई, साथ ही आमजन व सरकार को दिए गऐ सुझावों के सम्बन्ध में विवेचन किया गया है।

समाजशास्त्र में सिद्धयोग के संदर्भ में किये गये अध्ययन का अभाव है। ऐसी स्थिति में प्रस्तुत अध्ययन मेरी ओर से व्यापक अध्ययन का आधार तैयार करने के लिये लघु प्रयास है।

आभार

प्रस्तुत शोध कार्य के लिये सर्वप्रथम मैं उस ईश्वरीय सत्ता व गुरुदेव रामलाल सियाग का आभार प्रकट करती हूँ, जिनकी प्रेरणा और आशीर्वाद से ही यह शोध कार्य सम्पन्न हो पाया।

मैं अपने शोध निर्देशक प्रो. एस. सी. राजोरा (सेवानिवृत्त), कोटा विश्वविद्यालय, कोटा की विशेष रूप से आभारी हूँ, जिनके कुशल निर्देशन, महत्वपूर्ण सुझावों एवं निरन्तर प्रेरणादायी मधुर व्यवहार के चलते यह शोध कार्य संभव हो पाया है। इस पूरे अध्ययन में आपने मेरी हर संभव मदद की। साथ ही अध्ययन के सफलतापूर्वक सम्पादन में हर कदम पर मेरा उत्साहवर्धन किया।

मैं अपने परिवारजनों, मित्रों एवं शुभचिन्तकों की भी आभारी हूँ, जिनकी प्रेरणा, निरन्तर सहयोग, समय–समय पर महत्वपूर्ण सुझावों व मार्गदर्शन द्वारा मेरा यह कार्य पूरा हो पाया।

शोधकर्ता

नाज़िया खिलजी1

अनुक्रमणिका

अध्याय	शीर्षक	पृष्ठ संख्या
1.	योग एवं सिद्धयोग का अवधारणात्मक पहलू	1—31
2.	अनुसंधान प्रविधि एवं अध्ययन क्षेत्र	32—52
3.	योग एवं सिद्धयोग के प्रवर्तक एवं उनका व्यक्तित्व	53—108
4.	समकालीन समाज में योग एवं सिद्धयोग के विविध आयाम	109—222
5.	योग एवं सिद्धयोग का प्रभाव एवं परिवर्तन	223—300
6.	निष्कर्ष एवं सुझाव	301—314
7.	परिशिष्ट 'अ' साक्षात्कार अनुसूची	315—330
8.	सन्दर्भ ग्रन्थ सूची	331—340

सारणी सूची

क्र.सं.	सारणी संख्या	सारणी शीर्षक	पृष्ठ संख्या
1	4.1	उत्तरदाताओं का निवास के आधार पर वर्गीकरण	111
2	4.2	उत्तरदाताओं का लिंग के आधार पर वर्गीकरण	112
3.	4.3	अध्ययन क्षेत्र में लिंग के आधार पर उत्तरदाताओं का वर्गीकरण	112
4.	4.4	उत्तरदाताओं का आयु के आधार पर वर्गीकरण	113
5.	4.5	उत्तरदाताओं का शैक्षणिक स्तर के आधार पर वर्गीकरण	114
6.	4.6	उत्तरदाताओं का व्यवसाय के आधार पर वर्गीकरण	115
7.	4.7	उत्तरदाताओं का आर्थिक स्तर के आधार पर वर्गीकरण	116
8.	4.8	धार्मिक आस्था के आधार पर वर्गीकरण	117
9.	4.9	सिद्धयोग की जानकारी का माध्यम व आवास की प्रकृति	136
10.	4.10	सिद्धयोग की जानकारी का माध्यम व लिंग	137
11.	4.11	सिद्धयोग की जानकारी का माध्यम व धर्म	138
12.	4.12	सिद्धयोग से जुड़ाव व आवास की प्रकृति	139
13.	4.13	सिद्धयोग से जुड़ाव व लिंग	140
14.	4.14	सिद्धयोग से जुड़ाव की अवधि	141
15.	4.15	सिद्धयोग व गुरुदर्शन	142
16.	4.16	दीक्षा लेने की विधि	143
17.	4.17	विभिन्न धर्म एवं दीक्षा की विधि	144
18.	4.18	आवास की प्रकृति एवं दीक्षा की विधि	145
19.	4.19	दीक्षा का प्रभाव	146
20.	4.20	प्रतिदिन ध्यान	146
21.	4.21	ध्यान का समय	147
22.	4.22	ध्यानावधि	148
23.	4.23	ध्यान के बाद की स्थिति	149
24.	4.24	प्रतिदिन मंत्र जाप	150
25.	4.25	अजपा जाप के संबंध में	151
26.	4.26	नाद शुरू होने का समय	152
27.	4.27	नाद के साथ जाप का सम्बन्ध	153
28.	4.28	नाद आने के संदर्भ में	154
29.	4.29	नाद की स्थिति	155
30.	4.30	सिद्धयोग में योगिक क्रियाऐं	156
31.	4.31	योगिक क्रियाओं के प्रकार	157
32.	4.32	बिना दीक्षा के गुरुदेव के फोटो से ध्यान में योगिक क्रियाओं का होना	158
33.	4.33	बंध लगने के संदर्भ में	159
34.	4.34	प्राणायाम होने के संदर्भ में	161
35.	4.35	कुण्डलिनी शक्ति एवं चक्रों का एहसास	162
36.	4.36	खेचरी मुद्रा	162

37.	4.37	ध्यान में आसन, प्राणायाम व बंध	163
38.	4.38	ध्यान में अनुभूति का एहसास	164
39.	4.39	ध्यान में नील बिन्दु का दिखना	164
40.	4.40	ध्यान में दिव्य गंध व कम्पन का अनुभव	165
41.	4.41	ध्यान में प्रकाश दिखना	165
42.	4.42	ध्यान में गुरुदेव के आदेश/संकेत	166
43.	4.43	आदेश/संकेत की सत्यता	167
44.	4.44	आत्मसाक्षात्कार की अनुभूति	168
45.	4.45	सिद्धयोग एवं प्रातिभज्ञान	168
46.	4.46	ईश्वरीय शक्ति का अनुभव होना	170
47.	4.47	सिद्धयोग से पूर्वाभास	170
48.	4.48	सिद्धयोग एवं मनोकामना पूर्ति	172
49.	4.49	सिद्धयोग एवं आध्यात्मिक व्याधि (बीमारी)	174
50.	4.50	आध्यात्मिक व्याधि (बीमारी) से मुक्ति एवं आवास	175
51.	4.51	आध्यात्मिक व्याधि (बीमारी) से मुक्ति एवं लिंग	176
52.	4.52	सिद्धयोग एवं व्याधि (बीमारी) से मुक्ति	177
53.	4.53	व्याधि (बीमारी) मुक्ति एवं आवास	179
54.	4.54	व्याधि (बीमारी) मुक्ति एवं धर्म	180
55.	4.55	व्याधि (बीमारी) मुक्ति एवं आयु	181
56.	4.56	व्याधि (बीमारी) मुक्ति एवं आर्थिक स्थिति	183
57.	4.57	व्याधि (बीमारी) मुक्ति विधि एवं आवास	184
58.	4.58	व्याधि (बीमारी) मुक्ति विधि एवं लिंग	185
59.	4.59	सिद्धयोग : व्याधि (बीमारी) मुक्ति एवं समयावधि	186
60.	4.60	व्याधि (बीमारी) मुक्ति समयावधि एवं आवास	187
61.	4.61	व्याधि (बीमारी) मुक्ति समयावधि एवं लिंग	189
62.	4.62	व्याधि (बीमारी) मुक्ति समयावधि एवं धर्म	190
63.	4.63	व्याधि (बीमारी) मुक्ति समयावधि एवं आयु	192
64.	4.64	व्याधि (बीमारी) मुक्ति समयावधि एवं व्यवसाय	194
65.	4.65	व्याधि (बीमारी) मुक्ति समयावधि एवं आर्थिक स्थिति	195
66.	4.66	सिद्धयोग : नकारात्मक विचार एवं अवसाद (डिप्रेशन)	197
67.	4.67	नकारात्मक विचार, अवसाद (डिप्रेशन) एवं आवास	198
68.	4.68	नकारात्मक विचार, अवसाद (डिप्रेशन) एवं धर्म	200
69.	4.69	नकारात्मक विचार, अवसाद (डिप्रेशन) एवं लिंग	201
70	4.70	सिद्धयोग : शारीरिक, मानसिक व्याधि	203
71.	4.71	शारीरिक, मानसिक व्याधि एवं आवास	204
72.	4.72	शारीरिक, मानसिक व्याधि एवं लिंग	206
73.	4.73	शारीरिक, मानसिक व्याधि एवं धर्म	207
74.	4.74	सिद्धयोग : अनिद्रा, तनाव एवं अशांति	209
75.	4.75	अनिद्रा, तनाव व अशांति एवं आवास	210
76.	4.76	अनिद्रा, तनाव व अशांति एवं आयु	211
77.	4.77	अनिद्रा, तनाव व अशांति एवं शैक्षणिक योग्यता	212
78.	4.78	अनिद्रा, तनाव व अशांति एवं आर्थिक स्थिति	214
79.	4.79	सिद्धयोग की साधना एवं सामान्य बीमारियों में स्वास्थ लाभ	215

80.	4.80	सिद्धयोग एवं परीक्षा के प्रति डर	218
81.	5.1	सिद्धयोग एवं सकारात्मक परिणाम	224
82	5.2	सकारात्मक परिणाम एवं लिंग	225
83.	5.3	सिद्धयोग एवं गृहस्थ जीवन	226
84.	5.4	सिद्धयोग एवं साधको में परिवर्तन	227
85.	5.5	सिद्धयोग एवं खान पान में परिवर्तन	229
86.	5.6	सिद्धयोग एवं स्वभाव में परिवर्तन	230
87.	5.7	स्वभाव में परिवर्तन एवं आयु वर्ग	232
88.	5.8	सिद्धयोग एवं शारीरिक प्रतिरोधक क्षमता	233
89.	5.9	खेचरी मुद्रा व परिवर्तन	234
90.	5.10	सिद्धयोग एवं नशा	235
91.	5.11	सिद्धयोग करने/अपनाने से पूर्व नशे के आदी	236
92.	5.12	सिद्धयोग एवं नशा मुक्ति	237
93.	5.13	नशा मुक्ति की अवधि	238
94.	5.14	नशा मुक्ति (छूटने) का शरीर पर प्रभाव	238
95.	5.15	सिद्धयोग साधक एवं जन साधारण का तुलनात्मक विश्लेषण	240
96.	5.16	सिद्धयोग का प्रभाव	241
97.	5.17	सिद्धयोग व समाज में व्याप्त विभिन्न संघर्षों में होने वाले परिवर्तन	242
98.	5.18	सिद्धयोग व विज्ञान जगत	243
99.	5.19	सिद्धयोग व सन्यास मार्ग	244
100.	5.20	गुरुदेव रामलाल सियाग के ब्रह्मलीन पश्चात् साधना	244
101.	5.21	सिद्धयोग के मूल उद्देश्य	245
102.	5.22	सिद्धयोग का अध्यात्मिक मान्यताओं पर प्रभाव	246
103.	5.23	सिद्धयोग एवं वैश्विक शांति	247
104.	5.24	सिद्धयोग से समाज पर प्रभाव	248
105.	5.25	सिद्धयोग का विभिन्न संस्कृतियों पर प्रभाव	250
106.	5.26	सिद्धयोग व संतुष्टि का प्रकार्यात्मक पक्ष	251
107.	5.27	सिद्धयोग का सरकार द्वारा सत्यापन की आवश्यकता	252
108.	5.28	सिद्धयोग में कमी	252
109.	5.29	अन्य धर्म के लोगों का सिद्धयोग से कम जुड़ने का कारण	253
110.	5.30	सिद्धयोग का प्रचारात्मक पक्ष	254
111.	5.31	महर्षि अरविन्द द्वारा बताये गये दिव्य रूपान्तरण की संभावना	255
112.	5.32	सिद्धयोग व धार्मिक वैमनस्य	256
113.	5.33	सिद्धयोग व छुआछूत पर प्रभाव	256
114.	5.34	त्यौहार मनाने की रुचि	257

अध्याय–1

योग एवं सिद्धयोग का अवधारणात्मक पहलू

- शोध कार्य का समाजशास्त्रीय परिप्रेक्ष्य
- योग की अवधारणा
- योग का आरम्भ
- भारत में योग का स्थान
- भारत के प्रचलित षड्–दर्शनों में योग का स्थान
- योग के उद्देश्य
- योग के प्रकार
- प्राचीन पुस्तकों में योग
- सिद्धयोग का आरम्भ

अध्याय 1

योग एवं सिद्धयोग का अवधारणात्मक पहलू

आज सम्पूर्ण जगत में निराशा, आक्रोश, अशांति और असंतोष का प्रभाव है। मनुष्य इन सब से इस तरह से घिर चुका है, कि वह जगत के कल्याण की सोच भी नहीं पा रहा है। हमारे चारों ओर प्रकृति का संकट भी मंडरा रहा है, इन सब से निजात पाने के लिए इस समय हमें जीवन में शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक संतुलन की जरूरत है। उपरोक्त त्रिक के समन्वय को स्थापित करने के लिए योग अति आवश्यक है।

आधुनिक जगत में योग का महत्व बढ़ गया है। इसके बढ़ने का कारण व्यस्तता है जबकि मन और शरीर अत्यधिक तनाव, वायु प्रदूषण तथा भागमभाग के जीवन में रोग ग्रस्त हो चला है। आधुनिक व्यक्ति का चित या मन अपने केन्द्र से भटक गया है। अंतर्मुखी और बहिर्मुखी होने में संतुलन नहीं रहा है। आध्यात्मिक उन्नति या शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग की आवश्यकता व महत्व को प्रायः सभी दर्शनों एवं भारतीय सम्प्रदायों ने एकमत व मुक्त कंठ से स्वीकारा है। योग पूर्ण रूप से प्रायोगिक विज्ञान है। योग जीवन जीने की कला है। योग एक पूर्ण चिकित्सा पद्धति है।

हमारे भारत वर्ष को योग विद्या को जन्म देने का गौरव प्राप्त है। योग ही एक ऐसा मार्ग है जिससे मानव सब दुखों से मुक्त होकर अपने जीवन को आनंदमय व दीर्घायु बना सकता है। योग से विमुख होने के कारण ही आज हर व्यक्ति दुखी तथा व्यथित है। आज व्यक्ति अपनी शारीरिक निस्तेजता खोता जा रहा है। अल्पायु में ही नाना प्रकार के रोगों ने उम्र से पहले ही व्यक्ति को बूढ़ा बना दिया है।

योग दर्शन एक मानवतावादी सार्वभौम, सम्पूर्ण जीवन दर्शन है और भारतीय संस्कृति का मूल मंत्र है। इस भौतिकवादी क्लेशमय जीवन में योग की सबसे अधिक आवश्यकता है। योग एक ऐसी वैज्ञानिक चिकित्सा पद्धति है जो व्यक्ति को सदैव प्रसन्नचित्त रखती है, उसमें अनन्त ज्ञान का भंडार भरती है तथा मन पर नियंत्रण करने की क्षमता विकसित करती है। जड़ तत्व से प्राण और फिर प्राण से मन और मन से परे विज्ञान, तत्पश्चात पूर्ण ब्रह्म की अभिव्यक्ति होती है। योग उस दिशा में मानवता को ले जाने वाला एक प्रशस्त मार्ग है। यद्यपि योग साधना वैयक्तिक है, परन्तु उसका परिणाम सार्वजनिक है, क्योंकि इसका उद्देश्य मनुष्य को अति मानसिक स्तर तक ले जाना है। योग अत्यन्त प्राचीन

विज्ञान है। योग मुख्यतः हमें जीवन जीने की शैली सिखाता है। सभी प्रकार की परिस्थितियों में सदैव एक समान रहने की कला ही योग है। योग वर्तमान समाज के लिए जो कि अनेक रोगों व सामाजिक व्याधियों से पीड़ित हैं, वरदान है। योग प्राचीन भारतीय परम्परा का अमूल्य उपहार रहा है (चुतुर्वेदी 2007ः 6)।

शोध कार्य का समाजशास्त्रीय परिप्रेक्ष्य–

योग एवं सिद्धयोग भारतीय सामाजिक संरचना का एक अत्यन्त अहम बिन्दु है। यह हिन्दु जीवन शैली के चार उद्देश्यों धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष की धुरी है जो "वसुधैव कुटुम्बकम्" की धारणा का आधार स्तम्भ है। सामाजिक व्यवस्था को सुचारु रुप से चलाने के लिए गुण व कर्मों के आधार पर समाज को चार वर्णों में विभाजित किया गया ठीक इसी प्रकार समाज को कैसे एक सूत्र में बनाऐ रखें इसी संदर्भ में योग एवं सिद्धयोग का उल्लेख किया है। आगस्त कॉम्टे की एकमत सार्वभौमिकता इस बात का प्रतीक है कि सार्वभौमिक एकमतता समाज का अस्तित्व के लिए आवश्यक है उनका यह भी विचार है कि छोटी–छोटी इकाईयों का समग्र से मिलना और समाज के विभिन्न भागों में पारस्परिक निर्भरता पाया जाना एक स्वभाविक सी बात है क्योंकि इनमें पारस्परिक निर्भरता पायी जाती है (कॉम्ट 1855) इसी प्रकार योग एवं सिद्धयोग भी समाज का ही एक अंग है। कूले ने किसी न किसी रुप में सावयवी एकता पर अपने विचार व्यक्त किये हैं (कूले 1909)। दुर्खीम ने भी धर्म व समाजशास्त्र के संदर्भ में समाज को ही प्रमुख और व्यक्ति को गौण माना है। इस दृष्टि से योग एवं सिद्धयोग सम्पूर्ण सामाजिक व्यवस्था को जोड़ने वाला है क्योंकि समाज का अस्तित्व ही व्यक्ति के अस्तित्व को बनाता है (दुर्खीम 1934)।

रेड़क्लिफ ब्राउन मे भी समाज को प्रकार्यात्मक एकता के रुप में देखा है इस एकता का आधार विभिन्न सामाजिक इकाईयों में प्रकार्यात्मक सम्बद्धता है, योग एवं सिद्धयोग भी इसी की एक इकाई है (ब्राउन 1952)।

मैलिनावैस्की ने लिखा है कि प्रत्येक संस्था एक ओर सम्पूर्ण समुदाय की क्रियाशीलता में योगदान करती है किन्तु दूसरी ओर यह व्यक्ति की अर्जित एवं मौलिक आवश्यकताओं की पूर्ति करती है इस संदर्भ में समाज की इकाई के रुप में योग एवं सिद्धयोग समाज के अस्तित्व के लिए सामंजस्य और वैयक्तिक इकाई के रुप में सतोगुण,

तमोगुण एवं रजोगुण की आवश्यकताओं में संतुलन को बनाये रखता हैं (मैलिनोवस्की 1926)।

आधुनिक समाजशास्त्रियों में टॉलकाट पारसन्स ने क्रिया व्यवस्था रुप में माना है और क्रिया व्यवस्था विभिन्न अंगों से मिलकर बनती है समाज के प्रमुख चार आधार माने है–

1. व्यक्तिक व्यवस्था

2. सामाजिक व्यवस्था

3. सांस्कृतिक व्यवस्था

4. जैविकीय व्यवस्था (पारसन्स 1937)।

पारसन्स का मत है कि समाज में सन्तुलन और व्यवस्था को बनाये रखने के लिए सदस्यों के स्वीकृत आदर्श के अनुकूल चलने की प्रेरणा देने वाला एक आर्दशात्मक प्रतिमान भी प्रत्येक समाज में होता है, वर्तमान में योग एवं सिद्धयोग समाज को संतुलित करने में योगिक क्रियाओं के माध्यम से समाज की व्यवस्था बनाऐ हुआ है। भारतीय समाज की जीवनशैली के रुप में योग एवं सिद्धयोग भी एक प्रतिमान है (पारसन्स 1952)। सामाजिक विघटन और पुर्ननिर्माण समाज की कोई एकाकी व्यवस्था नहीं हैं। इसमें जहाँ एक और संगठित करने वाले अच्छे तत्व हैं वही विघटित करने वाले बुरे तत्व भी पाये जाते हैं। थॉमस और नैनकी ने किसी भी समूह के सदस्यों को नियंत्रित करने वाले व्यवहारों की प्रभावहीनता माना हैं।

ए.के. कोहन ने इसे विचलित व्यवहार जबकि वुडलैड एवं सदरलैण्ड ने इसे "रुढ़ियों एवं संस्थानों " में संघर्ष माना है (कोहन 1982)। मर्टन ने सामाजिक विघटन को सामाजिक संरचना के संदर्भ समझाने का प्रयास किया है (मर्टन 1962)। ठीक इसी प्रकार योग एवं सिद्धयोग से सामाजिक विघटन को रोका जा सकता है एवं इससे समाज संगठित रहेगा। दुर्खीम ने इसे प्रोद्यौगिक परिवर्तन का परिणाम माना है (दुर्खीम 1938)।

भारतीय समाज के संदर्भ में यदि समाजशास्त्रीय दृष्टिकोण से देखे डालें तो तुर्क, हुण, कुषाण एवं मुसलमानों की विदेशी शैली आक्रमणों के पूर्व यहाँ की जीवन शैली "सादा जीवन उच्च विचार" व "वसुधैव कुटुम्बकम्" से ओतप्रोत थी। योग केवल स्वास्थ्य की दृष्टि से और शारीरिक कसरत का केन्द्र बिन्दु नहीं था, यह हिन्दू जीवन शैली का आधार स्तम्भ

था जिसमें सत, तम व रज वृत्ति का संतुलन था। प्रस्तुत शोध में उल्लेख है कि योग एवं सिद्धयोग का अभ्यास व्यक्ति में तमो व रजो वृत्ति को सतो वृत्ति में परिवर्तित कर रहा हैं।

भारतीय समाज की तीन अनूठी संस्थाओं में संयुक्त परिवार, जाति व्यवस्था व ग्रामीण समुदाय में विदेशी आक्रमणों के बावजूद भी इन मूल्यों और परम्पराओं को जीवित रखा।

यदि मर्टन की भाषा में कहें तो एक अनुपयोगी मूल्य के रुप में इसके प्रकार्य कम होने लगा है (मर्टन 1962)। भारतीय संस्कृति पर पश्चिमीकरण का प्रभाव इतना अधिक हुआ कि भौतिकवाद आडम्बर, खानपान वृत्ति, आदतों, व्यवहार, आहार–विहार सब में परिवर्तन हुआ है। परम्पराओं एवं आधुनिकता में द्वन्द की स्थिति उत्पन्न हुई जिसने सामाजिक समस्याओं और सामाजिक विघटन को जन्म दिया है। श्रीनिवास के अनुसार पश्चिमीकरण का प्रभाव अलग–अलग समूहों पर अलग–अलग पड़ा। ब्राह्मणों की वेशभूषा, ज्ञान–विज्ञान पर प्रभाव पड़ा लेकिन भोजन, नृत्य, शिकार, अशुद्धता से मुक्ति आदि को स्वीकार नहीं किया और अपने बच्चों को पश्चिमी स्कूलो में अंग्रेजी में शिक्षा प्राप्त करने को भेजा तात्पर्य यह है कि पश्चिमीकरण के परिणामस्वरुप लघु और वृहत् दोनों परम्परायें को प्रभावित हुई और योग केवल ऋषि – मुनियों का है, अभिजात वर्ग, उपयोगी वर्ग एवं और अन्य समाजों से लगभग योग लुप्त हो गया है पश्चिमीकरण के परिणामस्वरुप जन सामान्य के मूल्यों विचारधारा, आदतों में परिवर्तन आया (डेविस 1945)।

स्वतंत्रता प्राप्ति के पश्चात् समाज सुधारकों के प्रयत्नों में भारतीय समाज का पुर्नर्निमाण हुआ और धीरे–धीरे अनेक कुरीतियों जैसे बाल विवाह, विधवा विवाह, अस्पृश्यता आदि के उन्मूलन के साथ पुनः योग जन सामान्य की आधुनिक युग में योग मन, वचन, कर्म से नहीं बल्कि शारीरिक व्याधियों, मानसिक व्याधियों को दूर करने के रुप में उभर कर आया है।

योग की अवधारणा

ऐसा माना जाता है कि जब से सभ्यता शुरु हुई है तभी से योग किया जा रहा है। योग की उत्पत्ति हजारों साल पहले हुई थी, पहले धर्मों या आस्था के जन्म लेने के काफी पहले हुई थी। योग विद्या में शिव को पहले योगी या आदि योगी तथा पहले गुरु या आदि

गुरु के रुप में माना जाता है। भारतीय योग जानकारों के अनुसार योग की उत्पत्ति भारत में लगभग 5000 वर्ष से भी अधिक समय पहले हुई थी। परन्तु कुछ भारतीय विद्वानों का मानना है कि योग की उत्पत्ति लगभग 2500 वर्ष पहले हुई थी और यह समय भारत में गौतम बुद्ध अर्थात् बौद्ध धर्म के संस्थापक का माना गया है। योग की आश्चर्यजनक खोज 1920 के शुरुआत में हुई। 1920 में पुरातत्व वैज्ञानिकों ने तथाकथित सिन्धु सरस्वती सभ्यता को खोज कर संसार को आश्चर्य में डाल दिया। वास्तव में यह सभ्यता पुरातन युग की सबसे बड़ी सभ्यता थी। मोहनजोदड़ो और हड़प्पा के बड़े नगरों के भवनों की खोज करने वालों ने पाया कि मुद्राओं पर अंकित आकृतियाँ योगी की आकृति से मेल खाती है।

ऐतिहासिक एवं पुरातात्विक ज्ञान के आधार पर योग का विकास क्रमशः ज्ञात सभ्यताओं में सबसे प्राचीन सभ्यता सिन्धु घाटी की सभ्यता से शुरु होकर निम्नानुसार हुआ। ऐतिहासिक विकास क्रम को व्यवस्थित करने हेतु पुरातात्विक धरोहरों एवं प्राचीन साहित्य को आधार बनाया गया है। काल क्रम के अनुसार योग का ऐतिहासिक विकास निम्नलिखित प्रकार से है

- पूर्व वैदिक काल
- वैदिक काल
- उपनिषदों का काल
- महाकाव्य काल
- सूत्र काल
- स्मृति काल
- पौराणिक काल
- मध्य काल
- पूर्व–आधुनिक काल
- 21वीं शताब्दी का प्रारम्भ काल (http://www.yogamdniy.nic.in)।

योग का अर्थ

योग शब्द संस्कृत की "युज" धातु से बना है, जिसका अर्थ है समाधि और मिलान। महर्षि व्यास ने योग को समाधि वाचक माना है। जिसमें मन को भलीभाँति समाहित किया जाये उसे समाधि और आत्मा का परमात्मा से मेल को योग कहा है। योगः समाधिः व्यास भाष्य (योग दर्शन/1/1) व्याकरणशास्त्र में "युज" धातु से भाव में घञ् प्रत्यय करने पर योग शब्द की व्युत्पत्ति होती है। जिसका अर्थ ऋषि पाणिनी धातुपाठ के

दिवादिगण में "युज समाधौ", रुधादिगण में "युजिर् योगे" तथा चुरादिगण में "युज् संयमने" अर्थ में युज धातु आती है। अर्थात् संयमपूर्वक साधना करते हुये आत्मा का परमात्मा के साथ योग कर समाधि का आनन्द लेना योग है।

योग के विभिन्न अर्थ

- आत्मा का परमात्मा से मिलन योग है।
- इड़ा का पिंगला से मिलन योग है।
- प्राणवायु का अपानवायु से मिलन योग है।
- शिव और शक्ति का मिलन योग है।

योग की परिभाषा

- पातंजल योग दर्शन के अनुसार– योगश्चित्तवृत्ति निरोधः अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।
- सांख्य दर्शन के अनुसार– पुरुषप्रकृत्योर्वियोगेपि योगइत्यमिधीयते। अर्थात् पुरुष एवं प्रकृति के पार्थक्य को स्थापित कर पुरुष का स्व स्वरुप में अवस्थित होना ही योग है।
- विष्णु पुराण के अनुसार– योगः संयोग इत्युक्तः जीवत्म परमात्मने। अर्थात् जीवात्मा तथा परमात्मा का पूर्णतया मिलन ही योग है।
- स्कन्द पुराण के अनुसार– "ज समाधौः" मन का समाधियस्त हो जाना योग है (सिंह, मिश्र और मिश्र 1997)।

योग का व्यवाहारिक महत्व

योगिक जीवन पद्धति साधु सन्तों, महात्माओं और ब्रह्मचारियों जिन्होंने गृहस्थ आश्रम या सांसारिक बंधनों का त्याग कर दिया है, केवल उनके अपनाने का विज्ञान नहीं है। बल्कि योग पद्धति को कोई भी व्यक्ति विवाहित, अविवाहित, स्त्री, पुरुष अपनाकर योग के वैज्ञानिक सिद्धांतो द्वारा अपने जीवन को सुखमय एवं सहज बना सकता है। व्यक्ति

किसी भी आयु–वर्ग, व्यवसाय, धर्म, लिंग, जाति, सम्प्रदाय का हो। योगिक आचार–विचार से व्यक्ति में परिवर्तन आने लगते हैं एवं योगाभ्यास व्यक्ति को तम एवं रज प्रधान अवस्था से सत प्रधान अवस्था की ओर ले जा रहा है। इसलिए सुखी एवं निरोगी जीवन के लिए योगाभ्यास एक परम आवश्यक एवं श्रेष्ठतम मार्ग है।

वर्तमान जीवन पद्धति दिन प्रतिदिन दुःखी, अशान्त और नीरस बनती जा रही है। इसका मूल कारण यह है कि उन्नति के नाम पर हम प्रतिस्पर्धा और तनावपूर्ण जीवन जीने लगे हैं। व्यक्ति का जीवन असन्तुलित हो गया है। क्योंकि जीवन के विभिन्न पक्षों जैसे शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक स्वास्थ्य में सन्तुलन के कोई प्रयास नहीं किये जा रहे हैं। इस कारण व्यक्ति दुखित एवं निराश है। योग "व्यक्ति को उसके अस्तित्व के सभी पक्षों पर प्रभाव डालते हुए सन्तुलित करता है" उसे पूर्ण स्वास्थ्य, समृद्धि, सुख और शांति प्रदान करता है। आधुनिक युग में योग का महत्व और भी बढ़ गया है क्योंकि यह स्त्री, पुरुष, बच्चे, युवा, वृद्ध सभी के लिए लाभप्रद है योग समग्र स्वास्थ्य संरक्षण के लिए महत्वपूर्ण है। समाज के विभिन्न वर्गों द्वारा योग को कई संदर्भ में उपयोग में लिया जा रहा है, जैसे–

- शारीरिक एवं मानसिक दृष्टि से बीमार वर्ग– शारीरिक रोगों से मुक्ति के स्वास्थ्य प्रबंधन में, शारीरिक सौन्दर्य विकास के क्षेत्र में, मानसिक स्वास्थ्य में मन व मस्तिष्क की शांति, मानसिक क्षमताओं का विकास के संदर्भ में।
- कामकाजी वर्ग– औद्योगिक कर्मचारियों की दक्षता के विकास में, कार्यकुशलता में बढ़ोतरी, सहनशीलता, कार्यस्थल के तनाव में कमी एवं आपसी सामंजस्य बनाने में।
- शैक्षणिक वर्ग– विद्यार्थी की स्मरण शक्ति एवं बौद्धिक क्षमता के विकास, तार्किक शक्ति एवं कार्य कुशलता में गुणात्मक प्रभाव होने से आत्मविश्वास को बढ़ानें में, शिक्षण संस्थानों के सभी स्तरों एवं क्षेत्रों में तनावों एवं संघर्षो से मुक्ति में उपयोगी।
- आस्तिक वर्ग– आध्यात्म ज्ञान की प्राप्ति, परमात्मा को जानने के मार्ग में।
- इसके अतिरिक्त योग व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास के निर्माण में सहायक होता है, इसका चिकित्सा, विशेषकर आयुर्वेदिक एवं प्राकृतिक चिकित्सा में, सिद्ध एवं यूनानी चिकित्सा के क्षेत्र में, आत्मानुशासन एवं वैश्विक शांति के क्षेत्र में इसकी उपादेयता को देखा जा रहा है, वर्तमान में स्वास्थ्य को परिभाषित करते हुए "विश्व स्वास्थ्य संगठन" स्वास्थ्य को केवल रोग और अपंगता का अभाव भर नहीं मानता बल्कि व्यक्ति की सम्पूर्ण भौतिक, मानसिक एवं सामाजिक सम्पन्नता की स्थिति को स्वास्थ्य से जोड़कर देखता है (पाण्ड़ेय 1975)। इस प्रकार यह स्पष्ट है कि वर्तमान

गतिशील विश्व में स्वास्थ्य की खोज में भटक रहे लोगों को योग एक महत्वपूर्ण सहारे के रुप में दिखाई दे रहा है।

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस –

संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा योग को विश्व योग दिवस के रुप में घोषित होने में तीन महीने से भी कम का समय लगा है इतिहास में यह पहली बार था कि किसी देश की पहल को 90 दिन के भीतर संयुक्त राष्ट्र के संगठन में प्रस्तावित और कार्यान्वित किया गया है। इस प्रस्ताव को वैश्विक स्वास्थ्य और विदेश नीति के तहत महासभा द्वारा अपनाया गया है। ताकि दुनिया भर के लोगों के स्वास्थ्य और भलाई के लिए समग्र दृष्टिकोण प्रदान किया जा सके। विश्व की मानव आबादी को एक महान स्तर की चेतना बनाने और सकारात्मक रुप से बदलने के लिए, विशेष रुप से एक दिन योग दिवस के रुप में अपनाया गया। नकारात्मक जलवायु परिवर्तनों की वजह से गिरावट वाले स्वास्थ्य से निपटने के लिए अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को अपनाया गया खासकर, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को अपनाने के लिए 21 जून का सुझाव दिया क्योंकि यह उत्तरी गोलार्द्ध क्षेत्र में सबसे लंबा दिन है और योग भी मनुष्य को दीर्घ जीवन प्रदान करता है। दुनिया के कई हिस्सों में लोगों के लिए इसका बहुत महत्व है। यह संयुक्त राज्य अमेरिका, कनाडा, चीन आदि सहित 170 से अधिक देशों के लोगों द्वारा मनाया जा रहा है।

निम्नलिखित उद्देश्यों को पूरा करने के लिए अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को अपनाया गया –

- लोगों को योग का अद्भुत और प्राकृतिक लाभ पता करने के लिए
- योग का अभ्यास करके लोगों को प्रकृति से जोड़ने के लिए
- स्वास्थ्य की चुनौतिपूर्ण बीमारी की दर को कम करने के लिए

प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस – 21 जून 2015 को राजपथ, नई दिल्ली में प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का सफल आयोजन किया। जिसमें दो गिनीज विश्व रिकार्ड बने। पहला 35,985 प्रतिभागियों के साथ सबसे बड़ा योग सत्र तथा दूसरा एक ही योग अभ्यास सत्र में सर्वाधिक देशों (84) के नागरिकों की प्रतिभागिता होना। विज्ञान भवन में 21 एवं 22 जून, 2015 को "संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए योग" विषय पर दो दिवसीय अंतर्राष्ट्रीय संगोष्ठी आयोजित हुई जिसमें भारत तथा विदेश से लगभग 1300 प्रतिनिधियों ने भाग लिया। पहली

बार आयोजित इस अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस में भारत और दुनिया के लाखों लोगों ने भागीदारी की (https://en.wikipedia.org/wiki/InternationalYoga_Day)।

1.1 योग का आरम्भ

विश्व के प्राचीनतम साहित्य वेद में सर्वप्रथम योग का संकेत मिलता है वेद का मुख्य प्रतिपाध विषय ब्रह्म ज्ञान ही था। अन्य कर्म तो बाह्य ज्ञान प्राप्त करने के लिये थे। योग के आदि आचार्य हिरण्यगर्भ हैं। हिरण्यगर्भ सूत्रों के आधार पर (जो इस समय लुप्त हैं) पतंजलि मुनि ने योग दर्शन का निर्माण किया (स्वामी 1949ः 144)।

सृष्टि के आरम्भ काल से ही योग क्रिया का प्रचलन था योग के प्रथम वक्ता के बारे में याज्ञवल्क्य स्मृति में कहा है–

हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः अर्थाथ हिरण्यगर्भ ही योग के वक्ता हैं इससे पुरातन कोई नहीं।

महाभारत में स्पष्ट रूप से कहा गया है–

सांख्यस्य वक्ता कपिलः परमर्षि स उच्यते।

हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः।

(महाभारत, 12 / 349 / 65)

अर्थाथ सांख्य के वक्ता परम ऋषि कपिल कहे गये हैं और योग के प्राचीन वक्ता हिरण्यगर्भ कहे गये हैं।

अद्भुत रामायण में तो स्पष्ट ही हिरण्यगर्भ को जगत् का अन्तरात्मा बताया है।

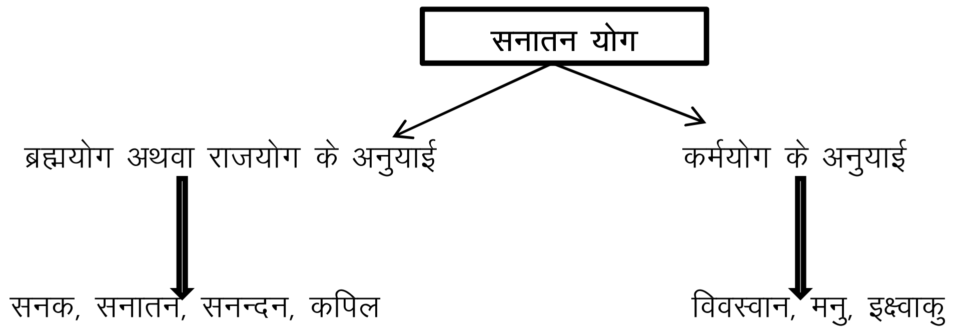
(अद्भुत रामायण, 516)

श्रीमद्भागवत में भी कहा गया है–

इदं योगेश्वर ! योगनैपुण हिरण्यगर्भ भगवान् जगादयत् ।।

(श्री मद्भागवत, 5 / 19 / 13)

अर्थाथ हे योगेश्वर, मनुष्य अनन्तकाल में देहाभिमान त्यागकर आपके निर्गुण स्वरुप में चित्त लगाये, इसी को भगवान हिरण्यगर्भ ने योग की सबसे बड़ी कुशलता बताई है। हिरण्यगर्भ का ब्रह्म रूप में, वेदों में उल्लेख है, हिरण्यगर्भ ने सनातन योग का उपदेश दिया–



ब्रह्मयोग को कालान्तर में सांख्ययोग, ज्ञानयोग, आध्यात्म योग आदि नाम से जाना जाता है (सिंह, मिश्र और मिश्र 1997)।

1.2 भारत में योग का स्थान

भारत की इस विश्व को सबसे बड़ी देन ''योग'' है। योग भारतीय संस्कृति का मूल है, एक सर्वोत्तम उपासना पद्धति है, मानव जीवन के लिये एक आदर्श आचार संहिता है, योग पवित्रतम जीवन पद्धति के अतिरिक्त जीवन का सर्वोच्च और अंतिम लक्ष्य है (चुतुर्वेदी 2007ः 6)।

भारत के ऋषि मुनियों और सन्त महात्माओं ने सृष्टि की रचना के सम्बन्ध में गूढ़ चिन्तन किया धर्म, अर्थ, काम तथा मोक्ष को जीवन का लक्ष्य निर्धारित किया तब वे इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि मानव की बहुर्मुखी उन्नति तभी संभव है जब वह लौकिक उन्नति के साथ साथ पारलौकिक उन्नति की ओर भी अग्रसर हो (शर्मा 2007ः 13)।

सुख और शान्ति के लिये ही सारी दुनिया के लोग धर्म के मार्ग का अनुसरण करते हुए दिव्य चेतना को जागृत करने का प्रयास करते हैं इस दिव्य चेतना को ही '' ब्रह्म या परमात्मा '' कहा गया है दिव्य चेतना से साक्षात्कार की प्रक्रिया का नाम योग है (वही पृ.सं.ः 14)।

प्रत्येक प्राणी के शरीर में ''अदृश्य शक्ति'' का समावेश होता है इसे हम ईश्वर प्रदत्त ''जीवन शक्ति'' के नाम से जानते हैं (वही पृ.सं.ः 4)।

भारतीय दर्शन की 2 विचारधाराएं प्रचलित है– आस्तिक व नास्तिक, सामान्यरुप से वेदों को प्रमाण न मानने वालों को नास्तिक कहा जाता है, उक्त आधार पर आस्तिक दर्शन के छः प्रकार के हैं न्याय, वैशेषिक, सांख्य योग, मीमांसा और वेदान्त। ये समस्त दर्शन वेद की प्रमाणिकता को एक स्वर से स्वीकार करते हैं। नास्तिक दर्शनों में चार्वाक्, जैन,

बौद्ध, शाक्त और वैष्णव आदि प्रमुख हैं। इनमें वेदों को प्रामाणिक नहीं माना गया है–(सिंहः 13)। भारतीय दर्शन में आस्तिक दर्शन को वैदिक दर्शन व नास्तिक दर्शन को अवैदिक दर्शन भी कहा गया है (वही पृ.सं.: 23)।

1.1 भारत के प्रचलित षड्–दर्शनों में योग का स्थान

वैदिक परम्परा में हमारे षड्–दर्शनों की गणना उपांगों में की जाती है षड् दर्शन वैदिक संस्कृति व धर्म का एक ऐसा दर्पण है जिनमें धर्म, अर्थ, काम व, मोक्ष के स्वरूप, उपादेयता व उनकी प्राप्ति के विभिन्न सोपानों की विवेचना है (वही पृ.सं.: 33)।

इन षड्–दर्शनों के नाम इस प्रकार हैं–

a) महर्षि पंतजलि रचित – 'योगसूत्र' या योगदर्शन
b) महर्षि गौतम रचित – 'न्याय –दर्शन'
c) महर्षि कणाद रचित – 'वैशेषिक –दर्शन'
d) महर्षि कपिल का – 'सांख्य–दर्शन'
e) महर्षि जैमिनी प्रणीत – 'मीमांसा–दर्शन'
f) महर्षि व्यास प्रणीत – 'वेदान्त दर्शन'(चुतुर्वेदी 2007: 4)।

काल की दृष्टि से पंतजलि योग से सांख्यदर्शन प्राचीन है। सांख्यदर्शन में तत्वों के परिगणन और प्रकृति का व्याख्यान होने से यह दर्शन सांख्य कहलाता है (सिंहः 35)।

सांख्य दर्शन

सांख्य दर्शन के रचियता महर्षि कपिल ने इस दर्शन में लिखा है कि मूलतः दो अनादि तत्व हैं प्रकृति और पुरुष, पुरुष चेतन और प्रकृति अचेतन। प्रकृति और पुरुष के संयोग से ही सृष्टि का संचालन हो रहा है। यह दर्शन यह भी प्रतिपादित करता है कि पदार्थ का नाश नहीं होता, उसका केवल रूपान्तरण होता है। यह सिद्धान्त आधुनिक वैज्ञानिक अल्बर्ट आइन्स्टीन के सापेक्षवाद व ऊर्जा सिद्धान्त से काफी मिलता है। इसमें ज्ञान से मुक्ति तथा ज्ञान के उपायरूप से वृत्तिनिरोध, आसन, धारणा, ध्यान, अभ्यास, वैराग्यादि का उल्लेख किया गया है (व्यास 2000: 15)।

वैशेषिक दर्शन

वैशेषिक दर्शन के रचियता महर्षि कणाद के इस दर्शन में विशेष पदार्थ का व्याख्यान होने से इसे वैशेषिक कहा है (सिंहः 34)। कहा गया है कि ईश्वर व जीव नित्य है। जीव का कार्य है कि वह धर्म का पालन कर अपना जीवन व्यतीत करे। धर्म वही है जो अभ्युदय एवं निःश्रेयस् (मोक्ष) की प्राप्ति कराये। इस दर्शन के अनुसार द्रव्य, गुण, कर्म, सामान्य, विशेष, समन्वय और अभाव ये सात पदार्थ हैं। पंच महाभूत, काल, दिक्, आत्मा और मन ये नौ द्रव्य हैं। वैशेषिक दर्शन आधुनिक, भौतिक विज्ञान, रसायन विज्ञान एवं मनोविज्ञान का मिश्रण है इसमें कर्म के भेद, संस्कार के प्रकार व परमाणुवाद पर भी चर्चा की गई है। यह दर्शन न्याय दर्शन से बहुत साम्य रखता है (व्यास 2000ः 14)।

न्याय दर्शन

न्याय का सामान्य अर्थ है– यर्थाथ, ज्ञान, नियम और अर्थ परीक्षण (सिंहः 33)

इसके प्रणेता महर्षि गौतम हैं। इसमें ज्ञान के चार साधन बताये गये हैं– 1. प्रत्यक्ष 2. अनुमान 3. उपमान 4. शब्द।

आत्मा, देह, मन, बुद्धि, प्रवृत्ति, फल, दोष, स्वर्ग, मोक्ष आदि पर भी इस दर्शन में चर्चा की गई है। इसमें पदार्थों के स्थूलरुप और गुणों से ऊपर उठकर उनके परमाणु रुप का भी इसमें वर्णन है। इस दर्शन का अध्ययन कर सामान्य जन की यह धारणा निर्मूल सिद्ध होती है कि इसमें मनुस्मृति के सदृश्य शास्त्र के बारे में लिखा होगा (व्यास 2000ः 15)।

मीमांसा दर्शन

मीमांसा शब्द का अर्थ है – जानने की इच्छा (सिंहः 17) मीमांसा के दो प्रकारों की व्याख्या की गई है

1. कर्म मीमांसा (पूर्व मीमांसा)
2. ज्ञान मीमांसा (उत्तर मीमांसा)

पूर्व मीमांसा वेदव्यास के शिष्य जैमिनी मुनि ने प्रवृति मार्गी गृहस्थियों तथा कर्मकण्डियों के लिये बनाई थी।

– कर्म मीमांसा तथा पूर्व मीमांसा के नाम से अभिहित दर्शन " मीमांसा " कहा जाता है।

– ज्ञान मीमांसा तथा उत्तर मीमांसा के नाम से प्रसिद्ध दर्शन " वेदान्त " कहलाता है

पूर्व मीमांसा दर्शन में वेद के कर्मकाण्ड भाग और धर्म पर विचार किया गया है और उत्तर मीमांसा में वेद के ज्ञानकाण्ड भाग एवं ब्रह्म पर विचार किया है।

वेदान्त दर्शन

उपनिषद् वैदिक साहित्य का अन्तिम भाग है इसलिए इसे वेदान्त कहते हैं वेदान्त का शाब्दिक अर्थ है– वेदों का अन्त (अथवा सार)

वेदान्त ज्ञानयोग की शाखा है इसका मुख्य श्रोत उपनिषद् हैं जो वेद ग्रन्थों का सार समझे जाते हैं (http://hp.wikipidia.org/s/2f2)।

यह महर्षि वेदव्यास रचित है। महर्षि व्यास के अनुसार यह 'ब्रह्म' सूत्र हैं ब्रह्म के बारे में बताया गया है कि जिसमें सृष्टि, स्थिति और प्रलय होते हैं (व्यास 2000: 15)।

योगसूत्र या योगदर्शन

इस दर्शन के रचियता महर्षि पतंजलि हैं। महर्षि पतंजलि ने केवल एक ही वाक्य में मानवमात्र को चरम लक्ष्य तक पहुँचाने का सूत्र दिया है और वह है–

''योगश्चित्तवृत्तिानिरोधः''

समाधिपाद 1 : 2

इस सूत्र का अर्थ है– 'योग वह है जो देह और चित्त की खींचतान के बीच मानव को अनेक जन्मों तक भी आत्मदर्शन से वंचित रहने से बचाता है चित्त की वृत्तियों का निरोध दमन से नहीं, उसे जानकर उत्पन्न न होने देना है। पतंजलि के 'योग' शब्द का अर्थ है ''मिलाना''।

यह मानव देह या मनुष्य जन्म ही हमें मुक्ति तक पहुँचा सकता है। देह की आवश्कताएं और तुष्टि जब तक पूर्ण नहीं होंगी, चित्त तब तक व्याकुल ही रहेगा। चित्त की व्याकुलता जब तक समाप्त न होगी तब तक आत्मदर्शन संभव न होगा। आत्मा की भी एक व्याकुलता है, आकांक्षा है, और वह है बार–बार के जन्म – मरण से ऊब, इस भटकन से मुक्ति, अपने शुद्ध–बुद्ध स्वरुप में स्थित हो जाना, जहाँ न जन्म है न मरण, जहाँ सारे समाधान स्वयं ही हो जाते हैं, जहाँ चिर विश्रांति है, सत्–चित्–आनंद की चिरसमाधि है (आत्मानंद 2006: 10–11)। योग दर्शन ''युज् समाधौ'' धातु से समाधि के अर्थ में 'योग' शब्द निष्पन्न होता है। भुजिद्–योगे धातु से भी यह शब्द बनता है जिसका अर्थ जोड़ना अर्थात् चित्त एवं उसकी शक्तियों का परमार्थिक सत्ता ईश्वर से सम्बन्ध स्थापित करना। महर्षि पतंजलि ने चित्त की वृत्तियों को रोकना 'योग' कहा है (सिंह: 36)। महर्षि पतंजलि ने

पातंजल योग दर्शन ''अथ योगानुशासनम्'' शब्द से प्रारम्भ किया है इससे स्पष्ट है कि उन्होंने जीवन के आदर्शों में अनुशासन को कितना महत्व दिया है। पतंजलि योग विकास, आठ क्रमों में होता है इसलिए इसे अष्टांग योग भी कहते हैं।

योग के क्रमिक विकास में यम–नियम द्वार हैं (मिश्रा 2011: 15)।

समाधिपाद 1 : 2

अष्टांग योग के अन्तर्गत 8 अंग बताये गये हैं–

1. यम
2. नियम
3. आसन
4. प्राणायाम
5. प्रत्याहार
6. धारणा
7. ध्यान
8. समाधि (शर्मा 2007: 18–20)।

पतंजलि ऋषि ने यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, को साधनापाद (2) एवं धारणा, ध्यान, समाधि को विभूतिपाद (3) में विस्तार से समझाया है।

1. यम

अहिंसास सत्यास्तेय ब्रह्मचर्चा परिग्रहा यमाः।।30।।

अहिंसा, सत्य, अस्तेय (चोरी का अभाव) ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह (संग्रह का अभाव) ये पांच यम हैं –

- **अहिंसा**

मन वाणी और शरीर से किसी प्राणी को कभी किसी प्रकार का किंचितमात्र भी दुखः न देना 'अहिंसा' है।

- **सत्य**

इन्द्रिय और मन से प्रत्यक्ष देखकर, सुनकर या अनुमान करके जैसा अनुभव किया जाता है वैसा का वैसा वचन बोलना ''सत्य'' है। (प्रिय एवं हितकर तथा दूसरे में उद्वेग उत्पन्न न करने वाले वचन)

- **अस्तेय**

दूसरे के स्वत्वका अपहरण करना, छल से या अन्य किसी उपाय से अन्यायपूर्वक अपना बना लेना ''स्तेय'' (चोरी) है। चोरिओं का अभाव अस्तेय है।

- **ब्रह्मचर्य**

मन, वाणी और शरीर से होने वाले सब प्रकार के मैथुनों का सब अवस्था में सदा त्याग करके सब प्रकार से वीर्य की रक्षा करना ''ब्रह्मचर्य'' है।

- **अपरिग्रह**

अपने स्वार्थ के लिये ममतापूर्वक धन, सम्पत्ति और भोग सामग्री का संचय करना 'परिग्रह' है। और इसके अभाव को 'अपरिग्रह'' कहते हैं (मिश्रा 2011ः 2)।

2. **नियम**

''शौचसंतोषतपः स्वाध्यायेश्वर प्राणिधानानि नियमाः"।।32।।

शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर शरणागति (ये पांच) नियम हैं

- **शौच** – शरीर, वस्त्र, मकान आदि के मल को दूर करना बाहर की शुद्धि है जप, तप और शुद्ध विचारों द्वारा एवं मैत्री आदि की भावना से अन्तःकरण के राग – द्वेषादि मलों का नाश करना भीतर की पवित्रता है।
- **संतोष** – कर्तव्य पालन करते हुए उसका जो कुछ परिणाम हो तथा प्रारब्ध के अनुसार अपने आप जो कुछ भी प्राप्त हो जिस अवस्था और परिस्थिति में रहने का संयोग प्राप्त हो जाये, उसी में संतुष्ट रहना और किसी प्रकार की भी कामना या तृष्णा न करना संतोष है।
- **तप** – अपने वर्ण, आश्रम, परिस्थिति और योग्यता के अनुसार स्वधर्म का पालन करना और उसके पालन में जो शारीरिक या मानसिक अधिक से अधिक कष्ट प्राप्त हो, उसे सहर्ष स्वीकार करना इसका नाम 'तप' है (वही पृ.सं.ः 55–56)।

3. आसन

स्थिरसुखमासनम् ।।46।।

निश्चल (हिलन चलन से रहित) सुखपूर्वक बैठने का नाम आसन है भाव यह है जो साधक अपनी योग्यता के अनुसार जिस रीति से बिना हिले डुले स्थिर भाव से सुखपूर्वक बिना किसी प्रकार की पीड़ा के बहुत समय तक बैठ सके वही आसन उसके लिये उपयुक्त है जिस पर बैठ कर साधना की जाती है उनका नाम भी आसन है।

प्रयत्नशैथिल्यानन्त समापत्तिभ्याम् ।।47।।

उक्त आसन प्रयत्न की शिथिलता से और अनन्त (परमात्मा) में मन लगाने से (सिद्ध होता है)

ततो द्धन्द्धानभिघातः।।48।।

उक्त आसन की सिद्धि से शीत – उष्ण आदि द्वन्द्वों का आघात नहीं लगता।

4. प्राणायाम

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ।।49।।

उस आसन की सिद्धि होने के बाद श्वास और प्रश्वास की गति रुक जाना ''प्राणायाम'' है।

बाह्मभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः।।50।।

(उक्त प्राणायाम) बाह्ययवृत्ति, आभ्यन्तरवृत्ति और स्तम्भवृत्ति (ऐसे तीन प्रकार का) होता है (तथा वह) देश, काल और संख्या द्वारा भलीभांति देखा जाता हुआ लम्बा और हलका (होता जाता है)

बाह्मभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः।।51।।

बाहर और भीतर के विषयों का त्याग करने से अपने – आप होने वाला चौथा प्राणायाम है।

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ।।52।।

उस (प्राणायाम के अभ्यास) से प्रकाश (ज्ञान) का आवरण क्षीण हो जाता है।

धारणासु च योग्यता मानसः।।53।।

प्राणायाम के अभ्यास से मन में धारणा की योग्यता आ जाती है।

5. प्रत्याहार

स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरुपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ।।54।।

अपने विषयों के सम्बन्ध से रहित होने पर इन्द्रियों का जो चित्त के स्वरुप में तदाकार – सा हो जाना है वह प्रत्याहार है।

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम्।।55।।

उस (प्रत्याहार) से इन्द्रियों की परम वश्यता (हो जाती है)।

6. धारणा

देशबन्धश्चित्तस्थ्य धारणा ।।1।।

(बाहर या शरीर के भीतर कहीं भी) किसी एक देश में चित्त को ठहराना धारणा है। नाभि चक्र, हृदय कमल आदि शरीर के भीतरी देश हैं।

7. ध्यान

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्।।2।।

(जहाँ चित्त को लगाया जाये) उसी में वृत्तिका एकतार चलना ध्यान है।

8. समाधि

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरुपशून्यमिव समाधिः।।3।।

जब ध्यान में केवल ध्येयमात्र की ही प्रतीति होती है और चित्त का निज स्वरुप शून्य सा हो जाता है तब वही (ध्यान ही) समाधि हो जाता है (वही पृ.सं.: 62–70)।

1.2 योग के उद्देश्य

1. मानसिक शक्ति का विकास करना।
2. रचनात्मकता का विकास करना।
3. तनावों से मुक्ति पाना।
4. प्रकृति विरोधी जीवनशैली में सुधार करना।
5. वृहत–दृष्टिकोण का विकास करना।
6. मानसिक शान्ति प्राप्त करना।
7. उत्तम शारीरिक क्षमता का विकास करना।
8. शारीरिक रोगों से मुक्ति पाना।

9. मदिरापान तथा मादक द्रव्यव्यसन से मुक्ति पाना।
10. मनुष्य का दिव्य रूपान्तरण (सिंह, मिश्र और मिश्र 1997)।

भारत की इस विश्व को सबसे बड़ी देन ''योग'' है। योग भारतीय संस्कृति का मूल है एक सर्वोत्तम उपासना पद्धति है, मानव जीवन के लिये एक आदर्श आचार संहिता है, योग पवित्रतम जीवन–पद्धति है। जीवन का सर्वोच्च और अंतिम लक्ष्य ''आत्म साक्षात्कार" ईश्वर साक्षात्कार अथवा मोक्ष है। यदि किसी भाग्यशाली व्यक्ति को आत्म–साक्षात्कार हो जाता है तो उसकी परिणति ईश्वर साक्षात्कार ही होगी और जिसे ईश्वर साक्षात्कार हो चुका है, वह मुक्त पुरुष है, वह मोक्ष का अधिकारी है (चुतुर्वेदी 2007ः 6)।

उपरोक्त आठ अंगो का अभ्यास करने से पूर्व व्यक्तियों को षट्कर्म करना अत्यावश्यक होता है षट्कर्म के निम्न प्रकार बताये गऐ हैं (शर्मा 2007ः 18–20)।

योगिक षट्कर्म

शरीर के सभी विषाक्त द्रव्य निकालने तथा शरीर को सुसंचालित करने की 6 विधियों को षट्कर्म कहते हैं।

1. नेति
2. धौति
3. वस्ति
4. कपालभाति
5. भाटक (त्राटक)
6. नौलि

1. नेति क्रिया (जल नेति)

इसमें एक टोंटीदार लोटे की सहायता से नमकयुक्त गुनगुना पानी बारी– 2 से एक नासाछिद्र से डाला जाता है एवं दूसरे नासाछिद्र से निकाला जाता है।

2. धौति क्रिया

इसमें 4 इंच चौड़ी सूती मुलायम कपड़े की पट्टी को निगलकर उसे पुनः धीरे–धीरे निकालते हैं, इसी के अन्तर्गत कुंजल क्रिया भी आती है जिसमें नमकयुक्त गुनगुना पानी पीकर मुँह में ऊँगली डालकर उल्टी (वमन) की जाती है।

3. वस्ति क्रिया

यानि एनिमा, इसमें 1 लीटर नमकयुक्त पानी नोजल एवं पाइप लगे बर्तन की सहायता से गुदा में डाला जाता है और पेट को हिलाकर शौच जाया जाता है।

4. कपालभाति की क्रिया

जल नेति के बाद यह क्रिया खड़े होकर ही जाती है जिसमें, सिर को ऊपर–नीचे, दाँयें–बाँयें घुमाते हुए एक नासाछिद्र से श्वास ली जाती है एवं दूसरे से बाहर छोड़ी जाती है।

5. भाटक (त्राटक) क्रिया

आँखों के इस व्यायाम में एक स्थान पर बैठकर अपने सामने किसी बिन्दु पर लगातार बिना पलक झपकाये टकटकी से देखते हैं जब तक कि आँखों से पानी न आ जाये।

6. नौलि क्रिया

ये पेट का व्यायाम है जिसमें खड़े होकर झुककर अपने दोनों हाथ घुटनों पर लगाकर, ठुड्डी गले से चिपकाने के बाद श्वास को बाहर निकाल कर पेट का व्यायाम किया जाता है (मिश्रा 2011ः 34–38)।

1.3 योग के प्रकार

भारतीय योग शास्त्रियों ने योग को 8 प्रकार का बतलाया है–

1. हठयोग
2. लययोग
3. राजयोग
4 भक्तियोग
5. ज्ञानयोग
6. कर्मयोग
7. जपयोग
8. अष्टांगयोग (शर्मा 2007ः 18–20)

1. हठयोग

प्राचीन समय में हठयोग में सिद्ध महात्मा घेरण्ड हुए हैं। इन्होंने अपने शिष्य चण्डकपालि को क्रियात्मक रुप से समझाने के लिए घेरण्ड संहिता नामक पुस्तक की रचना की जो आज भी उपलब्ध है। यह हठयोग का एक प्रमाणिक एवं सर्वमान्य ग्रन्थ है। इसमें हठयोग के सात अंगो षटकर्म आसन, मुद्रा, प्रत्याहार, प्राणायाम, ध्यान और समाधि का विशद वर्णन है (गर्ग 2000: 245)।

हठयोग में विशेषतः शारीरिक क्रियाओं का समावेश है शरीर को षट्चक्र भेदन के लिए उपयुक्त करने के लिए गौरक्षनाथ जी ने कई मुद्राओं पर बल दिया है जैसे काकी मुद्रा (जिव्हा को कौऐ की चोंच के समान कर प्राणवायु पान करना) खेचरी मुद्रा (जीभ को जिव्हामूल की ओर पलटकर वायुपान करना) उसके पश्चात् चौरासी आसनों का निष्पन्न करना। मूलबन्ध, उड्डियान बन्ध जालन्धर बन्ध लगाना आदि (भारती 2008: 170)।

2. लययोग

योग के आचार्यों ने लय को भी ईश्वर प्राप्ति का एक साधन माना है इसका अर्थ है–

''मन को आत्मा में लय कर देना, लीन कर देना।''

''आनंद तः पश्यन्ति विद्वांसस्तेन लयेन पश्यन्ति।''

''वे विद्वान पुरुष उसे आनन्द (आत्मा) स्वरुप देखते हुए उनमें लय हो जाते हैं और फिर उससे भिन्न उन्हें कुछ भी नहीं दिखाई देता ''

इस प्रकार ज्ञान द्वारा सत्य की खोज करते करते मनुष्य आत्मा तक पहुँच जाता है और वह देखता है कि केवल यह मेरा मन ही नहीं, सभी लोक लोकान्तर उसी में लीन हैं। यह आत्मा ही परमात्मा है दोनो में कोई भेद नहीं, यही लय योग है (गर्ग 2000: 129)।

3. राजयोग

''राजत्वात् सर्वयोगानां राजयोग इति स्मृतः'' ।

स्मृतियों में ऐसा कहा गया है कि सभी योग साधनों में श्रेष्ठ होने के कारण तथा सभी योग प्रक्रियाओं का राजा होने के कारण इसे राजयोग कहा गया है।''

राजयोग का ध्यान ब्रह्म ध्यान, समाधि को निर्विकल्प समाधि तथा राजयोग में सिद्ध महात्मा, जीवनमुक्त कहलाता है राजयोग के सम्बन्ध में सर्वाधिक प्रमाणित ग्रन्थ महर्षि पतंजलि द्वारा रचित योगदर्शन है। ऐसा कहा जाता है कि चित्त की चंचलता को दूर कर,

मन को एकाग्र तथा बुद्धि को स्थिर करके जीवात्मा को परमात्मा में विलीन करने की जो साधना है वह स्वयं ब्रह्मा ने वेदों के द्वारा ऋषियों की बताई। कुछ योगशास्त्रों ने राजयोग को सोलह कलाओं से पूर्ण माना है अर्थात् 16 अंग माने हैं। सात ज्ञान की भूमिकाएं, दो प्रकार की धारणा – प्रकृति धारणा और ब्रह्मधारणा, तीन प्रकार का ध्यान – विराट ध्यान, ईश ध्यान और ब्रह्मध्यान, तथा चार प्रकार की समाधि – दो सविचार और दो निर्विचार अर्थात् वितर्कानुगत, विचारनुगत, आनन्दानुगत और अस्मितानुगत। इस क्रम से साधना करता हुआ राजयोगी अपने स्वरुप को प्राप्त करके इसी जीवन में मुक्त हो जाता है (वही पृ.सं.: 200)।

4. भक्ति योग

भक्ति में स्वयं को अकर्ता माना जाता है– निष्काम कर्म अर्थात कर्म करते हुए कर्मफल की आकांक्षा नहीं रखते हैं। भक्ति मार्ग का पालन करने से साधक को ईश्वर की अनुभूति स्वयं होने लगती है।

गीता में कहा है– ''पत्रं पुष्पं फलं तोयंयो में भक्तया प्रयच्छति ''

''अर्थात पत्र, पुष्प, फल, जल इत्यादि को कोई भक्त मेरे लिए प्रेम से अर्पण कर देता है उसे मैं अत्यन्त खुशी से स्वीकार करता हूँ (मिश्रा 2011: 20)।''

5. ज्ञानयोग

संसार में ज्ञान से बढ़कर कुछ भी पवित्र नहीं है। गीता–'' नहि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते''

दो प्रकार का ज्ञान होते है – तार्किक ज्ञान
– आध्यात्मिक ज्ञान

–तार्किक ज्ञान को विज्ञान कहा जाता है यह वस्तु के आभास में सत्यता के निरुपद के लिए किया जाता है इसमें ज्ञाता और ज्ञेय का ज्ञान रहता है।

–आध्यात्मिक ज्ञान को ''ज्ञान'' कहा जाता है इसमें ज्ञाता और ज्ञेय का भेद मिट जाता है ऐसा व्यक्ति सब रूपों में ईश्वर देखता है (वही पृ.सं.: 19)।

6. कर्मयोग

यज्ञार्था कर्मणोऽन्यत्र लोकोऽयं कर्मबन्धनः

गीता–तक्ष्र्थ कर्म कौन्तेय मुक्तासंगः समाचारः।।

यह संसार कर्म की श्रृंखला से बंधा हुआ है इसलिए हे अर्जुन तू कर्म कर। स्वंय यज्ञ की उत्पति कर्म से होती है खेतों में अन्न कर्म से ही पैदा होता है अर्जुन तू अनासक्त होकर कर्म कर क्योंकि योगी लोग आत्मशुद्धि के लिए कर्म करते हैं। प्रकृति के गुणों द्वारा विवश होकर हर एक को कर्म करने पड़ते हैं। कर्मों के फल से छुट्टी पाये बिना मुक्ति नहीं (वही पृ.सं.: 21)।

7. जप योग

(www.yogamag.net//manjap.html) जप एक दिव्य शक्ति का एक मंत्र या नाम है। स्वामी शिवानंद के अनुसार जप योग एक महत्वपूर्ण अंग है जप इस कलयुग व्यवहार में अकेले शाश्वत् शांति परमानंद व अमरता दे सकता है। जप अभ्यस्त हो जाना चाहिये और सात्विक भाव, पवित्रता, प्रेम और श्रद्धा के साथ लिया जाना चाहिये। जप योग से बड़ा कोई योग नहीं है। यह आपको सभी (जो आप चाहते हैं) सत् सिद्धी, भक्ति व मुक्ति प्रदान कर सकता है।

8. अष्टांग योग

महर्षि पतंजलि ने पातंजल योग दर्शन, "अथयोग अनुशासनम्" शब्द से प्रारम्भ किया है इससे स्पष्ट है कि उन्होंने जीवन के आदर्शो में अनुशासन को कितना महत्व दिया है। पंतजलि योग विकास, आठ क्रमों में होता है इसलिए इसे अष्टांग योग भी कहते हैं (मिश्रा 2011: 5)। समाधिपाद 1:1

1.4 प्राचीन पुस्तकों में योग

विश्व के प्राचीनतम साहित्य वेद में सर्वप्रथम योग का संकेत मिलता है वेद का मुख्य विषय ब्रह्म ज्ञान ही था अन्य कर्म तो ब्रह्म ज्ञान प्राप्त करने के लिये थे। सृष्टि के आरम्भ काल से ही योग क्रिया का प्रचलन था योग के प्रथम वक्ता के बारे में याज्ञवल्क्य स्मृति में कहा है–

हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातन।

अर्थाथ हिरण्यगर्भ ही योग के वक्ता हैं इससे पुरातन कोई नहीं (सिंह, मिश्र और मिश्र, 1997)

- **वेदों में योग –**

ऋगवेद के अनुसार

यस्मादूते न सिध्यति यज्ञो विपश्चि ।

स धीनां योगभिन्वति।। (।।18/7)

अर्थाथ जिन देवताओं के बिना प्रकाशपूर्ण ज्ञानी का जीवन यज्ञ भी सफल नहीं होता, उसी में ज्ञानियों को अपनी बुद्धियों और कर्मों का योग करना चाहिये। योग के इस प्रधान लक्षण का प्रतिपादन यजुर्वेद के 11 वें अध्याय के प्रथम पांच मंत्रों में अत्यन्त स्पष्ट तथा सरल रुप से किया गया है। अथर्ववेद के एक मंत्र (4/14/3) में राजयोग की प्राणायाम प्रणाली से होने वाली शक्ति का वर्णन किया है।

- **उपनिषदों तथा स्मृतियों में योग**

प्रायः सभी उपनिषदों में योग विद्या की व्याख्या की गई है मनु स्मृति में यम का विवेचन करते हुए कहा है।

अंहिसा सत्यमस्तेयं शैचमिन्द्रियनिग्रह

मनुस्मृति में प्राणायाम का उल्लेख मिलता है

दह्यन्ते ध्यायमानानां धातूनां यथा मलाः।

तयेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्यनिग्रहात् ।।(मनुस्मृति 6/71)

अर्थाथ जिस प्रकार धातुओं में दग्ध करने पर समस्त मल नष्ट हो जाते हैं उसी प्रकार प्राणों के निग्रह से अर्थाथ प्राणायाम की विधि से इन्द्रिय सम्बन्धी दोष दूर होते हैं।

- **महाभारत में योग**

महाभारत के शान्ति पर्व एवं अनुशासन पर्व में अनेक स्थानों पर योग प्रक्रिया का विस्तार से वर्णन किया गया है।

महर्षि वेदव्यास जी ने महाभारत में योगिक महिमा का विस्तारपूर्वक निरुपण किया है। महर्षि वेदव्यास जी का कथन है–

छिन्नदोषों मुनिर्योगान युक्तोमुन्श्रीत द्वादश।

देशकर्मोनुरागार्थनुपायापायनिश्चयैः।।

चक्षुराहारसं हारैर्मनसा दर्शनेन च।

अर्थाथ समाहित चित मुनि को चाहिये वह हृदय में राग द्वेषों को नष्ट करके योग में सहायता पहुँचाने वाले देश, कर्म, अनुराग, अर्थ, उपाय, अपाय, निश्चय, चक्षुष, आहार, संहार मन और दर्शन इन बारह योगों के आश्रय से ध्यान योग का अभ्यास करे।

- **गीता में योग**

गीता महाभारत का एक अंग है वास्तव में सम्पूर्ण योग ग्रन्थ ही है आत्मा, अहं, बुद्धि तथा योग, ये शब्द अनेक बार गीता में कहे गये हैं। गीता में कहा गया है कि असंयत मन द्वारा परमात्मा का साक्षात्कार असम्भव है अतः एकाग्र मन से अन्तःकरण की शुद्धि के लिये योग का अभ्यास करें। गीता में योगाभ्यास के लिए कहा गया है।

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः

नात्युच्छितं नातिनीचं चैलाजिन कुशोन्तम।।

तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचिन्तेन्द्रियक्रियः

उपविश्यासने युन्ज्याघोगमात्मविशुद्धये।। (6/11–12)

अर्थाथ योगी पवित्र स्थान में जो न अति ऊँचा हो न अति नीचा हो, कुश का आसन और वस्त्र बिछाकर उस स्थान पर बैठकर इन्द्रियों एवं चित्त की क्रियाओं को वश में करते हुए एकाग्रमन से अन्तःकरण की शुद्धि के लिए योग का अभ्यास करें ।

- **पुराणों मे योग**

पुराणों में अनेक स्थलों पर योगिक क्रियाओं का उल्लेख मिलता है शिव से सम्बन्धित सभी पुराणों में योगिक क्रियाओं का वर्णन है। विष्णु पुराण में यम नियम का वर्णन इस प्रकार है–

ब्रह्मचर्यमहिंसा च सत्यास्तेथा परिग्रहान् ।

सवेते योगी निष्कामों योग्यतान स्वंमनोनयन्

स्वाध्यायशौच संतोष पासि नियतात्मवान्।

कुर्वोत ब्रह्मणि तथा परस्मिन्पुतणंमनः विमुक्तदाः (6/7/36–38)

अर्थाथ अपने मन को समर्थ बनाते हुये निष्काम भाव से योगी ब्रह्मचर्य, अहिंसा, सत्य, अस्तेय और अपरिग्रह का पालन करे। अपने मन का निग्रह करके योगी स्वाध्याय, शौच, सन्तोष तथा तप करे और उसी परब्रह्म में मन को आसक्त कर दे अर्थाथ प्राणिधान करे।

- **श्री योग वासिष्ठ में योग**

श्री योग वासिष्ठ में आध्यात्मिक योग का वर्णन है इसमें राम व वासिष्ठ के संवाद के रुप में दर्शन, ज्ञानयोग एवं कर्म सिद्धान्तों का विवेचन किया गया है, योग वासिष्ठ के अनुसार संसार सागर के पार होने की मुक्ति का नाम योग है।

- **चरक संहिता में योग**

चरक संहिता में योग की व्याख्या करते हुए कहा गया है कि आत्मा को मन और इन्द्रियों के साथ, विषयों के सम्पर्क से सुख दुख होते हैं। जब मन आत्मा में स्थिर हो जाता है तब सुख दुख की अनुभूति नहीं होती है।

योग द्वारा सभी वेदनाओं का नाश हो जाता है। योग स्वंय मोक्ष नहीं है अपितु योग की उपासना से मोक्ष की प्राप्त होती है।

- **रामचरितमानस में योग**

महात्मा तुलसीदास ने भगवान प्राप्ति के मुख्य स्त्रोतों में योग, ध्यान और तल्लीनता को ही प्रधान कारण माना है।

भगवान श्री राम ने कहा है–

धर्म ते विरति जोग ते ज्ञाना। ज्ञान, मोक्षप्रद वेद बखाना।

जाते बोगि द्रवउँ मैं भाई। सो मम भगति भगत सुखदायी।

प्रथमहिं विप्र चरन अति प्रीति। नित निज कर्म निरत श्रुति रीति।

एहिकर फल पुनि विषय विरागा, तब मम धर्म उपज अनुरागा

मामचा वाचा कर्मणा भगवान को ही मानना तथा निष्काम भजन करना ही योग है (वही पृ.सं.: 19–22)।

1.5 सिद्धयोग का आरम्भ

सिद्धयोग परम्परा झिलमिलाते मणिदीपों की एक लड़ी है, जो पुरातन काल से अब तक अज्ञान और मोह के अन्धकार को परास्त करती आयी है। वे मणिदीप अन्नत कोटि सूर्यों की प्रभा वाले, सर्वज्ञ, सर्वक्षम योगी हैं, जो सिद्ध कहलाते हैं।

उनकी एक परम्परा है, जो आदि शिव से आरम्भ होकर अनेक सिद्धों में प्रवाहित होती हुई आज भी उतनी ही वरदायिनी हैं। सिद्धों की इस अखण्ड परम्परा के अन्तर्गत गुरु अपने शिष्य को इस परम्परा की शक्ति व अधिकार सोंपते आये हैं (परमहंस 1997: 3)।

सिद्धयोग नाथमत के योगियों की देन है इसमें सभी प्रकार के योग जैसे भक्तियोग, कर्मयोग, राजयोग, क्रियायोग, ज्ञानयोग, लययोग, भावयोग, हठयोग आदि सम्मिलित हैं इसलिए इसे पूर्ण योग या महायोग भी कहते हैं (www.the–comforter.org)।

नाथ सम्प्रदाय में हाथ में चिमटा, कमंडल, कान में कुंडल, कमर में कमरबंध, जटाधारी धूनी रमाकर, ध्यान करने वाले नाथ योगियों को अवधूत या सिद्ध कहा जाता हैं ये गले में काली ऊन का जनेऊ पहनते है जिसे सिले कहते हैं, गले में सींग का नादी रखते हैं दोनों को "सींगी सेली" कहते हैं।

नाथ लोग अलख (अलक्ष) शब्द से शिव का ध्यान करते हैं परस्पर "आदेश" या आदीश शब्द से अभिवादन करते हैं जिसका अर्थ प्रवण या परम पुरुष होता है।

- **प्रारम्भिक 10 नाथ :–** आदिनाथ, आनंदिनाथ, करालानाथ, विकरालानाथ, महाकालनाथ, कालभैरवनाथ, बटुकनाथ, भूतनाथ, वीरनाथ, श्रीकांथनाथ
- **नौ नाथ :–** 1. मच्छेन्द्रनाथ 2. गोरखनाथ 3. जालंधरनाथ 4. नागेशनाथ 5. भारतीनाथ 6. चर्पटीनाथ 7. कनीफनाथ 8. गेहनीनाथ 9. रेवननाथ

8वीं सदी में 84 सिद्धों के साथ बौद्ध धर्म के महायान के वज्रयान की परम्परा का प्रचलन हुआ, ये सभी नाथ ही थे। सिद्ध धर्म के वज्रयान शाखा के अनुयायी सिद्ध कहलाते थे उनमें से प्रमुख जो हुए उनकी संख्या 84 मानी गई (http:hi.wikipidia.org/s/16/jI.)।

84 सिद्धों का नाम

1. ज्वालेन्द्रनाथ 2. कपिलनाथ 3. विचारनाथ 4. बालगुंदईनाथ 5. कानीपानाथ 6. श्रंगेरीनाथ 7. रत्ननाथ 8. महासिद्धि मस्तनाथ 9. धर्मनाथ 10. चन्द्रनाथ 11. सुखदेवनाथ 12. खेचरनाथ 13. भूचरनाथ 14. गंगानाथ 15. गेहरावलनाथ 16. लंकानाथ 17. रघुनाथ 18. सनकनाथ 19. सनातन नाथ 20. सनन्दननाथ 21. नागार्जुननाथ 22. सनत्कुमारनाथ 23. बीरबंकनाथ 24. धुन्धुकानाथ 25. मुत्रजुनाथ 26. भद्रनाथ 27. गोरक्षनाथ 28. वीरनाथ 29. चर्पटनाथ 30. चक्रनाथ 31. वक्रनाथ 32. प्रोढ़नाथ 33. सिद्धासननाथ 34. माणिकनाथ 35. लोकनाथ 36. पाणिनाथ 37. तारानाथ 38. गौरवनाथ 39. गोरननाथ 40. कालनाथ 41. मल्लिकानाथ 42. मारकण्डेथनाथ 43. ज्ञानेश्वरनाथ 44. निवृत्तिनाथ 45.

गहनीनाथ 46. मेरूनाथ 47. विरूपाक्षनाथ 48. विलेशयनाथ 49. शवरनाथ 50. दरियावनाथ 51. सिद्धवुधनाथ 52. कायनाथ 53. एकनाथ 54. शीलनाथ 55. दयानाथ 56. नरमाईनाथ 57. भगईनाथ 58. ब्रहमाईनाथ 59. श्रुताईनाथ 60. मनसाईनाथ 61. कणकाईनाथ 62. भुसकाईनाथ 63. मनिनाथ 64. बालकनाथ 65. कोरंटनाथ 66. सुरानंदनाथ 67. निरजंननाथ 68. सिद्धनादनाथ 69. चौरंगीनाथ 70. सारस्वताईनाथ 71. काकचण्डीनाथ 72. अल्लामनाथ 73. प्रभुदेवनाथ 74. नारदेवनाथ 75. टिण्टिाणिनाथ 76. पिप्पलनाथ 77. याज्ञवलक्यनाथ 78. सूरतनाथ 79. पूज्यपादनाथ 80. पारश्वनाथ 81. तरदनाथ 82. घोडाचोलीनाथ 83. हवाईनाथ 84. औघडनाथ।

बारह पंथो के नाम

बारह पंथ नाथ सम्प्रदाय से सम्बन्धित होने से गोरक्षनाथ ही इसके मूल आचार्य हैं। रुपान्तर से नाथ सम्प्रदाय कल्पवृक्ष रुप मूल हैं आदिनाथ, गोरक्ष उसके अमृतमय फल हैं, उनके भोक्ता सिद्धयोग तथा सिद्धयोगी हैं (yogisantosh nath.com)।

क्र.सं.	पंथ का नाम	संस्थापक	स्थान	राज्य
1.	सत्यनाथ	ब्रह्मा	पाताल भुवनेश्वरी	उत्तराखण्ड़
2.	रामनाथी	विष्णु	धनौरी गड्डी	हरियाणा
3.	पागल पंथी	पागलनाथ	अस्थल बोहरा (पुराना)	हरियाणा
4.	पावनाथ	जालन्धर नाथ	जालौर	राजस्थान
5.	धर्मनाथ	धर्मराज युधिष्ठिर	गोरखपुर	उत्तरप्रदेश
6.	मनोनाथी	राजा रिशालू	जोधपुर	राजस्थान
7.	कपलानी	कपिल मुनि	कोलकत्ता	बंगाल
8.	गंगानाथी	भागीरथ	गंगासागर	बंगाल
9.	नटेश्वरी	लक्ष्मण	गोरख टीला	झेलम, पंजाब
10.	आईपंथ	विमला देवी	अस्थल बोहर	हरियाणा (जिला रोहतक)
11.	वैराग्य	भरत्रिहारी नाथ	राताडूण्डा	राजस्थान
12.	रावलपंथी	रावलपंथ	गइलापुर	अफगानिस्तान

कुछ अन्य पंथ

क्र.सं.	पंथ का नाम	संस्थापक	स्थान	राज्य
1.	कंथड़ पंथ	गणेशनाथ	कंथड़ कोट	कच्छ(गुजरात)
2.	तनपंथ	बनखण्ड़ीनाथ	मारवाड़ पाली	राजस्थान
3.	ध्वजपंथ	वीराबंकनाथ	अम्बाला	हरियाणा
4.	पंखपंथ	पंखनाथ	अखण्ड़ ब्रह्म में	—
5.	वरकारी	जननताथ	पन्तारपुर	महाराष्ट्र(yogigorkhnath.org)

सिद्धयोग

यह योग (सिद्धयोग) नाथमत के योगियों की देन है इसमें सभी प्रकार के योग जैसे भक्तियोग, कर्मयोग, राजयोग, क्रियायोग, ज्ञानयोग, लययोग, भावयोग, हठयोग आदि सम्मिलित हैं, इसलिए इसे पूर्ण योग या महायोग भी कहते हैं। इससे साधक के त्रिविध ताप, आदि दैहिक (फिजीकल), आदि भौतिक (मेन्टल), आदि दैविक (स्प्रीचुअल) नष्ट हो जाते हैं तथा साधक जीवनमुक्त हो जाता है। महर्षि अरविन्द ने इसें "पार्थिव अमरत्व" Territorial Immortality की संज्ञा दी है। पातंजलि योग दर्शन में साधनापाद के 21वें श्लोक में योग के आठ अंगो यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि का वर्णन है। बौद्धिक प्रयास से इस युग में उनका पालन करना असम्भव है। इसलिए इतने महत्वपूर्ण दर्शन के बारे में नगण्य लोगों को ही जानकारी है। परन्तु गुरु शिष्य परम्परा में शक्तिपात– दीक्षा से कुण्डलिनी जाग्रत करने का सिद्धान्त है। सद्‌गुरुदेव साधक की शक्ति (कुण्डलिनी) को चेतन करते हैं। वह जाग्रत कुण्डलिनी साधक को उपर्युक्त अष्टांगयोग की सभी साधनाएं स्वयं अपने अधीन करवाती है। यह शक्तिपात केवल समर्थ सद्‌गुरु की कृपा द्वारा ही प्राप्त होता है इस शक्तिपात के फलस्वरूप ध्यान के दौरन ही साधक को समस्त प्रकार की योगिक क्रियाऐं, आसन, बन्ध, प्राणायाम, मुद्राऐं स्वतः ही होने लगती हैं इसमें साधक किसी भी प्रकार का हस्तक्षेप नहीं कर सकता है। इसलिए इसे सिद्धयोग कहा जाता है जबकि अन्य सभी प्रकार के योग मानवीय प्रयास से होते हैं।

गुरु रामलाल सियाग के सिद्धयोग से होने वाले लाभ

1. भारतीय योग दर्शन के अनुसार सभी प्रकार के असाध्य रोगों जैसे– एड्स, कैंसर, हीमोफीलिया, डायबिटीज, टी.बी. उच्च रक्तचाप (बी.पी.) आदि समस्त शारीरिक रोगों से मुक्ति संभव।
2. सभी प्रकार के मानसिक रोगों जैसे– तनाव, उन्माद, भय, डिप्रेशन, चिन्ता, अनिद्रा, आक्रोश आदि से मुक्ति संभव।
3. सभी प्रकार के नशों जैसे–शराब, अफीम, स्मेक, हेरोइन, भाँग, तम्बाकू (जर्दा), बीड़ी, सिगरेट, गुटखा आदि से बिना परेशानी के छुटकारा संभव।
4. आध्यात्मिकता के पूर्ण ज्ञान के साथ भूत, वर्तमान एवं भविष्य की घटनाओं को ध्यान के दौरान प्रत्यक्ष देखना और सुनना संभव।
5. गृहस्थ जीवन में रहते हुए 'भोग' एवं 'मोक्ष' दोनों तत्वों की सहज प्राप्ति तथा जीवन की समस्त सांसारिक परेशानियों से छुटकारा संभव।
6. मनुष्य का दिव्य रूपान्तरण संभव।
7. विद्यार्थियों की एकाग्रता एवं याद्दाशत में सिद्धयोग द्वारा अभूतपूर्व वृद्धि
8. वृति परिवर्तन (तामसिक से सात्विक) संभव (www.the-comforter.org)।

इस प्रकार स्पष्ट है योग एवं सिद्धयोग, सामाजिक संरचना को संगठित करने की एक इकाई हैं अतः वर्तमान गतिशील एवं सांस्कृतिक घुटन वाले युग में समाज की संरचना व व्यवस्था को सुसंगठित बनाऐ रखने व सामाजिक विघटन को रोक के लिए योग व सिद्धयोग पर पारस्परिक निर्भरता बढ़ रही है।

संदर्भ

आत्मानंद, स्वामी अक्षय, 2006, योग और योगासन, नई दिल्लीः प्रतिभा प्रतिष्ठान.

भारती राकेश, 2008, योगदर्शन, दिल्लीः पंकज बुक्स.

Brown, R. A. 1952. Structure and function in primitive society, Cohen and West Ltd.

चुतुर्वेदी, खेमचंद, 2007, योग साधनाः आधुनिक परिप्रेक्ष्य में, वाराणासीः विश्वविद्यालय प्रकाशन.

Comte, A. 1855. The Positive Philosophy of Auguste Comte, NewYork: free press.

Cooly, CH. 1909. Social Organsation, New York: Charles Scrabness.

Cohen P.S. 1982. Morden Sociological Theory, NewYork: Basic Books.

Davis, K. and Moore W. 1945. Some Principles Of Stratification, Ameica Sociological Review, April.

Durkhim, E. 1934. Division Of Labour in the Society.

गर्ग, कुमार कृष्ण, 2000, योग विज्ञान तथा विज्ञान तथा व्यवहारिक जीवन में उसकी उपयोगिता, दिल्लीः प्रकाशन आत्माराम.

https://en.wikipedia.org/wiki/International_Yoga_Day (accessed on *10 March 2017).*

http:hi.wikipidia.org/s/16/jI. (accessed on 31May 2013).

http://hp.wikipidia.org/s/2f2 (accessed on10 July 2014).

http://www.yogamdniy.nic.in (accessed on 22 April 2017)

Malinowski, 1926. Crime and Customs in savang society, London: french and traebner.

Merton, R.K. 1962. Social Thoery and Social Strcture, The free Press glance.

मिश्रा, महेन्द्र कुमार, 2011. योग द्वारा स्वास्थय, जयपुरः इंडियन पब्लिशिंग हाऊस.

Parson, T. 1937. Strcture of Social Action, NewYork: Mc Graw Hill, The free Press.

पाण्ड़ेय, लाल संगम, 1975. भारतीय दर्शन सर्वेक्षण, इलाहाबादः सेन्ट्रल पब्लिशिंग हाऊस.

परमहंस, स्वामी मुक्तानंद, 1997. कुण्ड़लिनी जीवन का रहस्य, चेन्नईः चितशक्ति पब्लिकेशन.

सिंह, कर्म, भारतीय दर्शन में समन्वय, दिल्लीः पाराशर पुस्तक भण्डार.

सिंह, सुरेन्द्र, मिश्र, पी.डी., और मिश्र, बीना, 1997, योग एक परिचय, लखनऊः सुलभ प्रकाशन.

शर्मा, उर्षा, 2007, योगासन और उसके लाभ, इलाहबादः भारती प्रकाशन.

स्वामी, ओम तीर्थ, 1949, पातंजलियोगप्रदीप, गोरखपुरः गीता प्रेस.

व्यास, मनोहर श्याम, 2000, भारतीय संस्कृति एवं दर्शन, संघी प्रकाश.

www.the-comforter.org (accessed on 24 November 2014)

www.yogamag.net//manjap.html (accessed on 2 Januray 2015)

yogigorkhnath.org (accessed on 2 Augest 2013)

yogi santosh nath.com (accessed on 31 May 2013)

अध्याय–2

अनुसंधान प्रविधि एवं अध्ययन क्षेत्र

- अध्ययन के उद्देश्य
- प्रस्तुत अध्ययन का महत्व
- उपकल्पना
- शोध अभिकल्प
- निदर्शन
- भौगोलिक क्षेत्र का चयन
- तथ्य संकलन के स्त्रोत
- तथ्य संकलन प्रविधियाँ
- तथ्यों का विश्लेषण एवं व्याख्या
- विषय पर किये गये कार्यों की समीक्षा
- अध्ययन की सीमाएं

अध्याय 2

अनुसंधान प्रविधि एवं अध्ययन क्षेत्र

प्रस्तावना

सामाजिक अनुसंधान एक वैज्ञानिक तरीका/प्रक्रिया है जिसके माध्यम से समाज में होने वाली किसी घटना के कार्य, कारण एवं सम्बन्धों की खोज की जाती है जिसका उद्देश्य तार्किक एवं व्यवस्थित विधियों की सहायता से नए तथ्यों की खोज करना है। किसी भी शोध कार्य को प्रभावशाली बनाने के लिए कुछ निश्चित वैज्ञानिक चरणों से होकर गुजरना पड़ता है जिसमें शोध समस्या का चयन, अध्ययन क्षेत्र परिसीमन, अध्ययन का उद्देश्य, उपकल्पना का निर्माण, शोध अभिकल्प, सूचना के स्त्रोतों का निर्धारण, उत्तरदाताओं का चयन, तथ्य संकलन के लिए उपकरणों का निर्माण, तथ्यों का संकलन, वर्गीकरण, सारणीयन, तथ्यों का विश्लेषण एवं निर्वचन मुख्य चरण होते हैं।

2.1 अध्ययन के उद्देश्य

पिछले कुछ दशकों से तकनीक एवं विज्ञान ने समाज को गहराई से प्रभावित किया है। तकनीक के प्रभाव से सामाजिक व्यवस्थाऐं, मनुष्य की जीवन शैली, दिनचर्या आदि में भी परिवर्तन दृष्टिगोचर होते हैं। मानवीय व्यवहार को नकारात्मक रूप से प्रभावित करने में भी तकनीक एवं विज्ञान को एक महत्वपूर्ण कारक माना जा सकता है, इन सभी का उल्लेखनीय प्रभाव व्यक्ति के मानसिक तनाव, मानसिक दबाव एवं पारिवारिक विघटन के रूप में देखा जा सकता है। ऐसी समस्याओं के समाधान हेतु विभिन्न प्रकार के उपचार किये जाते हैं इनमें से योगिक क्रियाऐं भी पिछले कुछ समय से सामान्यजन में लोकप्रिय होने लगी हैं। प्रस्तावित अध्ययन सिद्धयोग एवं सामाजिक परिवर्तन पर केन्द्रित है।

प्रस्तुत अध्ययन के उद्देश्य निम्न प्रकार हैं–

1) योग एवं सिद्धयोग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि का विश्लेषण करना।
2) योग एवं सिद्धयोग के अवधारणात्मक पहलूओं को समझना।

3) चयनित क्षेत्र में योग एवं सिद्धयोग से प्रभावित व्यक्तियों की सामाजिक आर्थिक पृष्ठभूमि का अध्ययन करना।
4) योग एवं सिद्धयोग के प्रभावों को समझना व विश्लेषण करना।
5) सामाजिक परिवर्तन में योग एवं सिद्धयोग की भूमिका का मूल्यांकन करना।
6) सामाजिक परिवर्तन की विभिन्न शक्तियों के सन्दर्भ में योग एवं सिद्धयोग की प्रासंगिकता का अध्ययन करना।

2.2 प्रस्तुत अध्ययन का महत्व

सामाजिक परिवर्तन के विभिन्न आयामों पर समाजशास्त्रियों ने अपने अध्ययनों के द्वारा उल्लेखनीय योगदान किया है सामाजिक परिवर्तन से सम्बन्धित पश्चिमीकरण, आधुनिकीकरण, संस्कृतिकरण जैसी अवधारणाऐं समाजशास्त्रीय अध्ययनों का ही योगदान हैं। लेकिन योग एवं सिद्धयोग से सम्बंधित अध्ययनों की ओर समाजशास्त्रियों ने अभी तक विशेष रुचि नहीं दिखाई है। एक नवीन आयाम होने के कारण सिद्धयोग एवं सामाजिक परिवर्तन जैसे विषय पर अनुसंधान करना विशेष महत्व रखता है प्रस्ताविक शोध सैद्धान्तिक दृष्टि से महत्वपूर्ण है इसमें योग एवं सिद्धयोग की अवधारणाओं का समाजशास्त्रीय परिप्रेक्ष्य से विश्लेषण किया जाना है इन अवधारणाओं का, सिद्धांतों के निर्माण में तार्किक उपयोग भी संभव हो सकेगा अतः प्रस्तावित शोध सिद्धयोग से होने वाले वैयक्तिक एवं सामाजिक परिवर्तन को समझने के लिए सैद्धान्तिक दृष्टि से उपयोगी होगा।

समाजशास्त्र में निरन्तर शोध कार्य होते रहे हैं तथा प्रत्येक अध्ययन, विषय के ज्ञान में वृद्धि के लिए उपयोगी होता है। इस दृष्टि से प्रस्तावित अध्ययन एक नयी दिशा में नये आयामों के साथ समकालीन परिवर्तन से सम्बंधित है अतः समाजशास्त्र के, योग, सिद्धयोग एवं सामाजिक परिवर्तन से सम्बंधित निष्कर्ष, ज्ञान में वृद्धि करेंगे तथा इन क्षेत्रों में रुचि रखने वाले अध्ययनकर्ताओं के लिए मील का पत्थर बन सकेंगे।

नीति निर्धारकों के लिए भी प्रस्तावित शोध उपयोगी हो सकेगी। इसे हम आयुर्विज्ञान से सम्बंधित नीतियों के सन्दर्भ में उपयोग में ला सकते हैं। समकालीन समाज में विभिन्न प्रकार के रोगों के उपचार हेतु प्रचलित उपचारों की कड़ी में योग एवं सिद्धयोग भी उल्लेखनीय आयाम बनता जा रहा है इसे वैज्ञानिक विधि के द्वारा प्रमाणित करके व्यावहारिक दृष्टि से उपयोगी बनाने हेतु राष्ट्रीय स्तर पर नीति बनाई जा सकती है। अतः नीति निर्धारकों के लिए भी यह अत्यन्त उपयोगी होगा।

प्रस्तावित अध्ययन का समाजशास्त्रीय विद्या के लिए महत्वपूर्ण योगदान है। वृहत स्तर पर सामाजिक तनाव, विभिन्न असाध्य रोगों आदि को दूर करने में योग एवं सिद्धयोग की भूमिका एवं प्रक्रिया का विश्लेषण, चिकित्सा क्षेत्र के लिए विशेष उपयोगी सिद्ध होगा।

2.3 उपकल्पना

1) योगिक क्रियाऐं मानव समाज में तनावों व संघर्षो को कम करने में सहायक होती हैं।
2) सिद्धयोग से विभिन्न प्रकार की जटिल/लाइलाज बीमारियों, एवं नशों का उपचार किया जा सकता है।
3) सिद्धयोग सामाजिक एकता को स्थापित करने एवं समाज व्यवस्था को व्यवस्थित रूप से चलाने के लिए उपयोगी है।

2.4 शोध अभिकल्प

प्रस्तुत शोध कार्य की प्रकृति अन्वेषणात्मक एवं वर्णनात्मक है। इसमें सिद्धयोग के अवधारणात्मक पहलुओं एवं विभिन्न व्यावहारिक पक्षों की वास्तविक जानकारी ली जायेगी। यह किस प्रकार समाज में प्रभाव व परिवर्तन लायेगा, इसके पहलूओं को समझा जायेगा।

2.5 निदर्शन

निदर्शन समग्र का एक छोटा भाग या अंश है। जो कि समग्र का प्रतिनिधि है। प्रस्तुत अध्ययन में निदर्शन की स्नोबॉल तकनीक (गैर सम्भावना निदर्शन) द्वारा 150 उत्तरदाताओं का चयन किया गया है इस तकनीक का प्रयोग उस समय किया जाता है जब अध्ययनकर्ता के पास समग्र के बारे में कोई वैयक्तिक स्थिति उपलब्ध नहीं होती है। प्रस्तुत अध्ययन में अध्ययनकर्ता ने दैव निदर्शन (Random Sample) के माध्यम से शोध विषय के बारे में अनुभव रखने वाले उत्तरदाताओं से सम्पर्क करने का प्रयास किया है। सबसे पहले 2 से 3 व्यक्तियों से सम्पर्क हुआ फिर अन्य व्यक्तियों के बारे में पूछा गया फिर अन्य से और अन्य के बारे में, इस प्रकार स्नोबॉल तकनीक से उत्तरदाताओं का नेटवर्क (जाल) विकसित होता गया, एवं 150 उत्तरदाता निर्धारित हो गये।

2.6 भौगोलिक क्षेत्र का चयन

भौगोलिक क्षेत्र की दृष्टि से राजस्थान देश का सबसे बड़ा राज्य है जिसमें 33 जिले हैं शोध अध्ययन क्षेत्र कोटा, जिला राजस्थान के दक्षिण पूर्वी भाग में स्थित है। कोटा संभाग में स्नोबॉल निदर्शन तकनीक (गैर सम्भावना निदर्शन) के माध्यम से तीन तहसीलों (लाड़पुरा, सांगोद, दीगोद) का चयन किया गया है।

जिसमें सिद्धयोग से लाभान्वित 150 उत्तरदाताओं का प्रतिनिधि के रुप में चयन किया गया है एवं लाड़पुरा तहसील के 6 उत्तरदाताओं से केस स्टडी के माध्यम से प्राथमिक तथ्य एकत्र किये गऐ हैं।

2.7 तथ्य संकलन के स्त्रोत

शोध कार्य में तथ्यों का संकलन प्राथमिक व द्वितीयक स्त्रोतों पर आधारित है– सिद्धयोग में प्राथमिक तथ्यों का संकलन साक्षात्कार–अनुसूची, असहभागी अवलोकन, वैयक्तिक अध्ययन पद्धति (केस स्टडी) के माध्यम से किया गया है तथा कई सूचनाऐं व तथ्य द्वितीयक स्त्रोतों से ली गई हैं। जिसमें प्रकाशित व अप्रकाशित लेख, सार्वजनिक प्रलेख आदि हैं।

2.8 तथ्य संकलन प्रविधियाँ

शोध कार्य हेतु प्रयुक्त तथ्यों को मनमाने ढंग से एकत्रित न करके विभिन्न विधियों के माध्यम से संकलित किया है। गुणात्मक व गणनात्मक दोनों विधियों से तथ्य लिये हैं, प्रस्तुत शोध कार्य में प्राथमिक तथ्य संकलन के लिए निम्न विधियों का उपयोग किया गया है।

2.8.1 प्राथमिक तथ्य संकलन प्रविधि

- **साक्षात्कार–अनुसूची** – यह अध्ययन, क्षेत्र से प्राथमिक तथ्यों का संकलन करने का सर्वोत्तम माध्यम होता है। इसमें सिद्धयोग से सम्बन्धित व्यावहारिक व सैद्धान्तिक प्रश्नों की अनुसूची तैयार की गई है एवम् उत्तरदाता से व्यक्तिगत सम्पर्क साधते हुए प्रत्येक प्रश्न का निश्चित क्रम में उत्तर लिया गया है।

- **असहभागी–अवलोकन** – सिद्धयोग में होने वाली योगिक क्रियाओं को असहभागी अवलोकन के माध्यम से अवलोकित किया गया है। गुरु पूर्णिमा व अन्य कई शिविरों व कार्यक्रमों में उपस्थित होकर असहभागी रूप से योगिक क्रियाओं के पश्चात् होने वाले लाभों, प्रभावों व परिवर्तनों को देखा गया है। कुछ हद तक इसमें सहभागी अवलोकन का भी प्रयोग हुआ है। योगिक क्रियाओं के प्रभावों को स्वयं अध्ययनकर्त्ता में भी महसूस किया गया है।
- **वैयक्तिक अध्ययन (केस स्टडी)** – प्रस्तुत शोध में केवल लाड़पुरा तहसील के 6 उत्तरदाताओं का केस स्टडी के माध्यम से सूक्ष्म व गहन अध्ययन किया गया है। जिसमें सिद्धयोग से लाभान्वित उत्तरदाता के अतीत व वर्तमान जीवन की सामाजिक, आर्थिक, धार्मिक एवं अन्य आवश्यक पृष्ठभूमि की जानकारी ली गई है। सिद्धयोग से जुड़ने के पूर्व व पश्चात होने वाले प्रभाव व परिवर्तनों का तुलनात्मक अध्ययन भी किया गया है। विभिन्न पहलूओं की जानकारी ली गई जिससे उनका सिद्धयोग के प्रति आस्था व विश्वास बना है।

2.8.2 द्वितीयक तथ्य संकलन प्रविधि

प्राथमिक तथ्यों के साथ साथ द्वितीयक तथ्यों का भी शोध कार्य में महत्वपूर्ण भाग होता है। इसके अन्तर्गत सिद्धयोग एवं योग से सम्बन्धित संकलित सभी सूचनाओं को पुस्तकों, पत्रिकाओं, शोध पत्रों, विभिन्न प्रकाशित व अप्रकाशित लेखों एवं इन्टरनेट आदि के माध्यम से संकलित किया गया है। सिद्धयोग की ऐतिहासिक, दार्शनिक पृष्ठभूमि, अवधारणात्मक पहलूओं एवं अन्य सम्बन्धित तथ्यों का संकलन किया गया है।

2.9 तथ्यों का विश्लेषण एवं व्याख्या

तथ्यों के विश्लेषण एवं व्याख्या के बिना शोध कार्य अपूर्ण एवं अधूरा माना जायेगा क्योंकि विश्लेषण शोध का रचनात्मक पक्ष है। अध्ययन क्षेत्र से तथ्यों के संकलन के पश्चात बिखरे हुए तथ्यों का समानता व एकरूपता के आधार पर वर्गीकरण किया गया है ताकि निष्कर्ष में आसानी रहे एवं अधिक निश्चित रूपरेखा प्रदान करने के लिए सारणीयन किया गया है प्राप्त तथ्यों को साधारण आवर्त सारणी व क्रॉस सारणीयन के

माध्यम से दर्शाया है। इसमें कई ग्राफ, पाई डायग्राम, चित्रमय प्रदर्शन, सरल बार चित्र आदि के माध्यम से तथ्यों का प्रस्तुतीकरण किया गया है।

2.10 विषय पर किये गये कार्यों की समीक्षा

Review of Literature (Present and Past Status)

योग एवं योगिक क्रियाओं का सम्बन्ध धर्म ग्रंथों से रहा है एवं समाज को सुचारु रुप से चलाने के लिए इस प्रकार के निर्देशों का उल्लेख श्री कृष्ण ने गीता में किया–

'संयोग योग इत्युक्तो जीवात्या परमात्मनः'
अर्थात् जीवात्मा व परमात्मा के मिलन का नाम योग है।

'योगः कर्मसुकौशलम'

अर्थात् प्रत्येक कार्य को कुशलता के साथ करना ही योग है।

महर्षि पतंजलि ने कहा – 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः'
अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग कहलाता है।

समाधिपाद 1:2

इसी प्रकार जिन विद्वानों ने योग के बारे में वैचारिक एवं शोध अध्ययन के आधार पर अपना दृष्टिकोण प्रस्तुत किया है, उनकी समीक्षा प्रासंगिक है एवं यहां पर उसका उल्लेख किया है जिसे दो भागों में विभक्त किया है–

1. भारतीय शास्त्रों में योग का अवधारणात्मक एवं सैद्धान्तिक पहलू

योग अत्यन्त व्यापक विषय है। वेद, उपनिषद, भागवत आदि पुराण, रामायण, महाभारत, आयुर्वेद, अलंकार आदि ऐसा कोई भी शास्त्र नहीं है, जिसमें "योग" का उल्लेख न मिलता हो। प्रस्तुत अध्याय में योग के अवधारणात्मक एवं सैद्धान्तिक पहलूओं के बारे में विद्वानों ने अपने विचार, योगदान एवं विश्लेषणों के सम्बन्ध में अपने मत प्रस्तुत किये हैं–

- गोविन्द सदाशिव घुर्ये – धर्म के समाजशास्त्र के अपने अध्ययन में घुर्ये ने धार्मिक विश्वास, कर्मकाण्ड, संस्कार, तथा भारतीय परम्परा में साधु की भूमिका पर प्रकाश डाला है। घुर्ये ने भारतीय धर्म में विभिन्न देवी–देवताओं यथा शिव, विष्णु और दुर्गा आदि के उद्भव और उसकी भूमिका का सारगर्भित विवेचन किया है। धर्म के समाज से सम्बन्धी उनकी बहुचर्चित एक कृति 'भारतीय साधुगण' (1953) में सन्यास में दोहरी भूमिका की समीक्षा की है। इस पुस्तक पर विभिन्न श्रेणियों के साधुओं, जिनमें शैव (दशनमी) और वैष्णव (वैरागी) प्रमुख हैं भारतीय मंदिरों के प्रेरणा स्त्रोत भारतीय तत्व थे। उनकी विषय वस्तु वेदों, महाकाव्यों और पुराणों पर आधारित थी **(Nagla: 104-106)**।
- इन्होंने धर्म के समाजशास्त्र अध्ययन में भी महत्वपूर्ण योगदान दिया है। इस सम्बन्ध में इन्होंने 'धार्मिक जीवन के प्रारम्भिक स्वरूप' (1912) में आदिवासीय धर्मों के अपने विश्लेषण में सामाजिक चेतना, सामाजिक प्रतिनिधान और पवित्रता–अपवित्रता के माध्यम से धर्म के समाजशास्त्र पर प्रकाश डाला है। दुर्खीम ने धर्म की व्याख्या निरीक्षण योग्य एक तथ्य के रूप में की है।

  दुर्खीम की व्याख्या इस तथ्य पर बल देती है कि यह मानव प्रणाली ही है जिसने ईश्वर जैसी सत्ता के अस्तित्व में विश्वास पैदा किया है ईश्वर वस्तुतः समाज का ही छद्मवेश है। सामूहिक रूप में व्यक्तिगण समाज की ही पूजा करते हैं। समाज ही वास्तविक देवता है **(Fletcher 2008: 184)**।
- मैक्स वेबर की सबसे महत्वपूर्ण और सर्वाधिक विदित देन ''धर्म का समाजशास्त्र है।'' वेबर ने विश्व के प्रमुख धर्मों का व्यापक अध्ययन किया और इस अध्ययन के आधार पर धर्म की समाजशास्त्रीय व्याख्या करने का प्रयत्न किया।

  वेबर ने विश्व के छः महान धर्मों को चुन लिया, वे धर्म है– कन्फ्यूशियन, हिन्दू, बौद्ध, ईसाई, इस्लाम तथा यहूदी धर्म। इनमें से प्रत्येक धर्म के आर्थिक आचारों का विश्लेषण किया, मैक्स वेबर का अधिक महत्वपूर्ण तथा परिपक्व सामान्य निष्कर्ष उनकी सर्वाधिक प्रख्यात रचना **"The Protestant ethic & The Spirit of Capitalism"** इसमें प्रोटेस्टेन्ट धर्म और पूँजीवाद के सम्बन्ध को विस्तृत रूप से प्रस्तुत किया है (वही, पृ. सं.: 184)।

  इसी प्रकार योग के अवधारणात्मक एवं सैद्धान्तिक पहलूओं के बारे विद्वानों, धर्म गुरुओं, चिन्तकों एवं उपदेशकों ने अपने मतों को बताया है।

- आज मानव समाज में ज्ञान के अपार तीव्र गति के विस्तार से अनेकानेक सामाजिक परिवर्तन हो रहे हैं, पिछले 60 वर्षों में जितने वैज्ञानिक और प्राविधिक अनुसंधान किये गये हैं, उतने मानव समाज के पूर्ण इतिहास में सम्मिलित रूप से भी नहीं पाये जाते हैं। आधुनिक विज्ञान तथा प्रौद्योगिकी ने जीवन के हर पहलू को प्रभावित किया है। हम लोगों ने वे उपलब्धियाँ भी प्राप्त कर ली हैं, जिनके विषय में हमारे पूर्वजों ने शायद सोचा भी नहीं होगा। वैज्ञानिकों ने प्रकृति के सूक्ष्मतर रहस्य को जानने में सफलता प्राप्त कर ली है, जिसके कारण आणविक शक्ति का उपयोग घरेलू कार्यों में किया जाने लगा है। आज व्यक्ति के पास अनेकानेक सुख सुविधाओं के साधन उपलब्ध हैं। देखने में ऐसा प्रतीत होता है, जैसे स्वर्ग जमीन पर उतर आया हो, हम अणु तथा जीन्स के विषय में काफी कुछ जानते हैं। लेकिन दुःख इस बात का है कि हम इससे प्रसन्न नहीं, मानव के विषय में हमारा ज्ञान, भौतिक तथा जैविकीय विज्ञान की अपेक्षा काफी पिछड़ गया है **(मिश्रा 2008: 49)**।

- **(सिंह, मिश्र और मिश्र 1997: 18)**– के अनुसार योग शब्द की उत्पति ''युज्" धातु से हुई है, जिसका तात्पर्य होता है – जोड़ना

विभिन्न धर्मों में योग

ईसाई धर्म के अनुसार – परमात्मा तुम्हारे ह्रदय में वास करता है।

कुरान के अनुसार – हम परमात्मा की ज्योतिमयी किरण हैं।

हिन्दु धर्म के अनुसार "तत्वमसि" अर्थात तुम ही परमात्मा हो।

इस प्रकार सभी धर्मों ने आत्मा को परमात्मा का अंश माना है।

भारत की इस विश्व को सबसे बड़ी देन योग है। योग भारतीय संस्कृति का मूल है, एक सर्वोत्तम उपासना पद्धति है, मानव जीवन के लिए एक आदर्श आचार संहिता है, योग पवित्रतम् जीवन पद्धति के अतिरिक्त जीवन का सर्वोच्च और अंतिम लक्ष्य है। यदि किसी भाग्यशाली व्यक्ति को आत्म साक्षात्कार हो जाता है, तो उसकी परिणिती ईश्वर साक्षात्कार होगी और जिसे ईश्वर साक्षात्कार हो चुका है, वह मुक्त पुरूष है, वह मोक्ष का अधिकारी है। "आत्म साक्षात्कार, ईश्वर साक्षात्कार, अथवा मोक्ष ही जीवन का अंतिम लक्ष्य है"।

मोक्ष की व्युत्पति संस्कृत की मोक्ष धातु में धञ् प्रत्यय लाने से हुई है जिसका अर्थ छुटकारा, स्वतंत्रता, बचाव, मुक्ति है।

- **(शर्मा 2007: 13)** – का मानना है कि "तन व मन का संयोग ही योग है"

भारत के ऋषि मुनियों और संत महात्माओं ने सृष्टि की रचना के सम्बंध में गूढ़ चिन्तन किया धर्म, अर्थ, काम तथा मोक्ष को जीवन का लक्ष्य निर्धारित किया । तब वे इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि मानव की बहुमुखी उन्नति तभी संभव है जब वह नैतिक उन्नति के साथ साथ पारलौकिक उन्नति की ओर अग्रसर हो।

भारतीय योग शास्त्रियों ने योग को आठ प्रकार का बतलाया है –

1. हठयोग	2. लययोग
3. राजयोग	4. भक्तियोग
5. ज्ञानयोग	6. कर्मयोग
7. जपयोग	8. अष्टांगयोग

अष्टांग योग के अंतर्गत आठ अंग बताये गये हैं।

1. यम	2. नियम
3. आसन	4. प्राणायाम
5. प्रत्याहार	6. धारणा
7. ध्यान	8. समाधि

उपरोक्त आठ अंगों का अभ्यास करने से पूर्व व्यक्तियों को षट्कर्म करना अतिआवश्यक होता है षट्कर्म निम्न प्रकार से बताये गये हैं –

1. नेति	2. नौलि
3. धौति	4. वस्ति
5. कपाल भाति	6. त्राटक

- सिद्ध योग में सिद्ध गुरु दृष्टि, शब्द, स्पर्श या संकल्प के द्वारा शिष्य की सुप्त कुण्डलिनी शक्ति को जगाने में कुशल होते हैं। इसको "शक्तिपात" कहते हैं, जिसके पश्चात् इस महायोग की प्रकिया स्वतः आरम्भ हो जाती है, जिसका मूल गुरुकृपा है।

शक्तिपात का अनुभव बहुत तीव्र या बहुत से लोगों को शांत और सूक्ष्म गति से होता है, जाग्रत कुण्डलिनी की चर्चा बहुत श्रद्धा और भक्ति से की गई है। कुण्डलिनी की

महान शक्ति में प्रत्यक्ष आध्यात्मिक अनुभव का रहस्य निहित है, जो सच्चे धर्म का प्राण है। कुण्डलिनी प्रत्येक मानव में विद्यमान है और साधारणतया सुप्तावस्था में ही रहती है। "प्रत्येक मानव के भीतर एक ऐसी अनन्त शक्ति निवास करती है जो विश्व का आदि कारण है इस अनन्त शक्ति के दो रूप हैं, एक प्रकट, दूसरा सम्भाव्य अथवा प्रसुप्त, अव्यक्त रूप में ये शक्ति प्रत्येक में विद्यमान है"। एक बार जब ये जाग्रत हो जाये, तब हमारा आध्यात्मिक विकास होना निश्चित है।

केवल वे गुरु ही शक्तिपात कर सकते हैं जिनको अपने गुरु से शक्तिपात मिला हो, जिसकी कुण्डलिनी पूर्ण विकसित हो गई हो।

गुरुर्वा पारमेश्वरी अनुग्राहिका शक्ति!

''गुरु ईश्वर की अनुग्रह करने वाली शक्ति है।''

शिष्य में जाग्रत हुई शक्ति पर गुरु का पूर्ण प्रभुत्व होता है, वे उसकी जाग्रत शक्ति के वेग को अनुशासित व नियन्त्रित कर सकते हैं **(परमहंस 1997ः 3)**।

- इनका विचार है कि कुण्डलिनी योग का उद्भव सिद्ध सम्प्रदाय के योगियों द्वारा हुआ है, जिसमें मुख्यतया सिद्ध मत्स्येन्द्रनाथ, सिद्ध गोरखनाथ, सिद्ध जालन्धरनाथ, सिद्ध घेरण्ड, कनिया, सहरपा आदि 84 सिद्ध माने गये हैं।

  कुण्डलिनी योग का काल विक्रम सम्वत् का प्रारम्भिक काल था। महर्षि पंतजलि, महर्षि कपिल मुनि आदि की योग साधना में इसका उल्लेख नहीं मिलता है **(भारती 2008ः 17—18)।**

- भगवद्गीता के एक मुख्य वाक्यांश में स्पष्ट रूप से कहा गया है कि चरित्र व आजीविका के आधार पर भगवान के द्वारा चार वर्ग बनाऐ गए हैं **(Nadkarni 2008: 403)**।
- दर्शन आध्यात्मिक दृष्टि, रूपान्तरण और दार्शनिक अनुमान की एक कार्यविधि है।
- "दर्शन" केवल शारीरिक इन्द्रियों (आँखों) के द्वारा देखना और स्पर्श करना मात्र नहीं है आध्यात्मिक अनुभव और बिना किसी में बाह्य विचलन के, आन्तरिक मानसिक स्थिति तक पहुँचना होता है। इसे केवल आन्तरिक दृष्टि के माध्यम से देखा जाता है– **(Eck 1981: 165)**।

- **(स्वामी 2005: 48)** – ने प्राणायाम रहस्य में कहा है कि सिद्धयोग के अन्तर्गत कुण्डलिनी का जागरण शक्तिपात द्वारा किया जाता है सदगुरु के शक्तिपात से साधक को अतिश्रम नहीं करना पड़ता, उसका समय बच जाता है और साधना में सफलता भी शीघ्र प्राप्त हो जाती है परन्तु ऐसे शक्तिपात करने वाले सिद्ध पुरूष मिलना अत्यधिक दुर्लभ हैं।
- योग इस शरीर में आत्मा के अस्तित्व का बोध कराता है। यह रहस्यों से भरा पथ है, जो तर्को से साबित नहीं किया जा सकता। यह तो शोध का विषय है। देह में ही कुण्डलिनी के उत्थान और ध्यानादि से काया मे अद्‌भुत सिद्धियाँ जाग्रत हो जाती हैं। खेचरी मुद्रा के अभ्यास में बहुत भय है।

  कुण्डलिनी ही प्राण शक्ति है– **(बाबा 2005: 48)**।
- **(दण्डी 1978: 44)** – का विचार है कि यह मनुष्य शरीर पृथ्वी पर दुर्लभ है, इस मानव देह को प्राप्त करने की देवता भी इच्छा करते हैं।
- योग के आसन, प्राणायाम मुद्रा और बन्ध का आविष्कार ध्यान की अवस्था में हुआ तथा ध्यान की विभिन्न अवस्थाओ में विभिन्न आसन एवं मुद्रा बन जाती हैं। अब भीतर यदि कुण्डलिनी जाग रही है तो कुण्डलिनी के लिये मार्ग देने के लिये शरीर आड़े तिरछे न मालूम कितने रूप लेगा, वह मार्ग कुण्डलिनी को भीतर मिल सके, इसलिये शरीर की रीढ़ बहुत तरह के तोड़ करेगी, सिर भी विशेष स्थितियाँ लेगा, शरीर को ऐसी स्थितियाँ लेनी पड़ेगी जो उसने कभी नहीं लीं **(ओशो 1998: 111)**।
- **(पोद्दार: 737)** – ने बताया शिवशास्त्र में परमात्मा शिव ने शाम्भवी, शास्त्री और मान्त्री 3 प्रकार की दीक्षा का उपदेश दिया है। गुरु के दृष्टि मात्र से, स्पर्श से तथा सम्भाषण से भी जीव को तत्काल पाशों का नाश करने वाली संज्ञा सम्यक् बुद्धि प्राप्त होती है, वह शाम्भवी दीक्षा कहलाती है। गुरु योग मार्ग से शिष्य के शरीर में प्रवेश करके ज्ञानदृष्टि से ज्ञानवती दीक्षा देते हैं वह "शात्त्की" कही गई है। उत्कृष्ट बोध एवं आनन्द की प्राप्ती ही शाक्तिपात का लक्षण है एवं बाह्य शरीर में कम्पन (कम्पन्न) रोमांच, स्वरविकार (कण्ठ से गद्यवाणी का प्रकट होना) नेत्र विकार (नेत्रों से अश्रुपात होना) अंगविकार (शरीर में जड़ता तथा स्वेद आदि का उदय होना) प्रकट होते हैं।
- अक्टूबर 1935 में अरविन्द ने लिखा था ''24 नवम्बर 1926'' के दिन भौतिक में श्रीकृष्ण का अवतरण हुआ था। कृष्ण अतिमानसिक ज्योति नहीं हैं कृष्ण के अवतरण का मतलब है अधिमानसिक देव का अवतरण, जो अपने आप तो वास्तव में अतिमानसिक नहीं है

पर अतिमन और आनन्द के अवतरण के लिए तैयारी कर रहे हैं कृष्ण आनन्दमय हैं वे आनन्द की ओर अभिमुख विकास को अधिमानस के द्वारा सहारा देते हैं **(रवीन्द्र 1994: 53–54)**।

- **(गोयन्दका: 17)** – ने समाधिपाद – 1

तस्यवाचक : प्रणव : ।।27।।

अर्थात् – उस ईश्वर का नाम ॐ कार है।

- महर्षि अरविन्द ने कहा है कि क्रम विकास में अगला कदम जो मनुष्य को एक उच्चतर और विशालतर चेतना में उठा ले जायेगा और उन समस्या को हल करना प्रारम्भ कर देगा, जिन समस्याओं ने मनुष्य को हैरान और परेशान कर रखा है **(सियाग 1993: 14)**।
- **(योगानन्द 2010: 323–324)** – का कहना हैं आध्यात्मिक महामानव अपने शिष्यों के कर्मभार के कुछ हिस्से को अपने ऊपर लेकर उसके शारीरिक और मानसिक कष्टों को न्यूनतम स्तर तक कम कर सकता है। ध्यान में सुस्पष्ट सुनाई देने वाले ऊँ के ब्रह्म नाद को पतंजलि ईश्वर कहते हैं।

2. शोध अध्ययनों के विश्लेषणात्मक पहलूओं की समीक्षा

योग एक शोध का विषय है सम्बन्धित तथ्य को प्रमाणित करने हेतु कई अध्ययनकर्ताओं द्वारा शोध कार्यो का मूल्यांकन एवं विश्लेषण भी किया गया है जिससे सम्बन्धित समीक्षा प्रस्तुत अध्याय में वर्णित है–

- **(www.uni-marburg.de)** – सिद्धयोग के अभ्यास में शक्तिपात दीक्षा, मंत्रजाप और गुरु सेवा सम्मिलित होती है।

सिद्धयोग में सबसे मुख्य विषय जो पहचाना गया है वह है गुरु – शिष्य का सम्बंध। इस परम्परा में गुरु भक्ति व गुरु पूजा की धारणा पर मुख्य रूप से जोर दिया गया है।

- **(Coyte, Gilbert and Vichalls 2007)** – ने भारतीय उपमहाद्वीप की बौद्धिक परम्परा ने एक सर्वोच्च अलौकिक आत्मा को पहचाना जिसको अलग–अलग नाम दिये हैं, साथ ही प्राकृतिक एवं परमात्मा से सम्बंधित अद्वैतवाद को पहचानना।

- योग के सम्बंध में प्रमुख ग्रन्थ ''पतंजलि योग सूत्र'' के अनुसार योगस्चित्तवृत्तिरोधः (योगसूत्र 1.2) चित्त की वृत्तियों का सर्वथा रुक जाना, इस अवस्था को समाधि कहा है और अधिकांश पूर्वकाल के एवं आधुनिक योग का लक्ष्य है **(Gerald, Kunt 2005: 4)**।

- **(Benar 2001)** – प्रार्थना एवं स्पिरिचुअल हीलिंग (आध्यात्मिकता द्वारा रोग मुक्ति) पर पहले 40 वर्षों से अनुसंधान किया जा रहा है। आध्यात्मिक जागरूकता से अनेक रोगों के उपचार में सहायता मिल रही है। स्पिरिचुअल हीलिंग को नैतिकता के नियमानुसार एक होलिस्टक (पवित्रता) आधार पर उपयोग में लाना एक चुनौती है।

- **(www.holistichealingresearch.com)** भरोसा आध्यात्मिकता की समझ को विकसित एवं गहरा करने में हमारी मदद करता है। भरोसा तार्किक सत्य पर आधारित होता है और कारण के द्वारा अनुमान लगाने के बजाय इसे सीधा ही ह्रदय में जाना जाता है।

- समकालीन मानव विज्ञान और अंध भक्ति या जड़ पूजा, दार्शनिक सिद्धांत के साथ, मार्क्स और धर्म की आलोचना एवं योग के विश्लेषण द्वारा सामाजिक मूल्यों के बहाली पर प्रकाश डालता है। योग धार्मिक चेतना के ऐतिहासिक विकास में एक बदलाव का प्रतिनिधित्व करता है **(Alter 2006: 763-783)**।

- **(http://bod.sagepub.com/content/13/2/25.abstract)** – के अनुसार यह लेख 'आधुनिक योग आसन' एक प्रकार से ''अष्टांग विन्यास योग'' का प्रारम्भिक योग विश्लेषण प्रस्तुत करता है। यह बताता है कि योग का अभ्यास करने वालों के अनुभव मुख्यतः शारीरिक होते हैं एवं यह लेख इस शारीरिक आधार पर सांस्कृतिक विचारों के आदान–प्रादान की योग द्वारा उपयोगिता को समझाता है।

- इन्होंने अध्ययन में पाया कि डिप्रेशन एक सामान्य बीमारी है जो 10 प्रतिशत आबादी को प्रभावित करती है एवं जीवनभर में 16 प्रतिशत व्यक्तियों को, योग से डिप्रेशन के लक्षणों में महत्वपूर्ण सुधार पाया गया एवं डिप्रेशन कम हुआ।

  योग डिप्रेशन के उपचार में एक पूरक पद्धति पाया गया **(Mehta and Sharma 2010: 156-170)**।

- **(Varabally 2012: 89)** – का कहना है कि शिजोफ्रिनिया गंभीर मानसिक बीमारियों में से एक है। आधुनिक इलाज एवं दवाओं के बावजूद भी मरीज पूर्ण ठीक

नहीं हो पाता है, अनुभव प्राप्त करने एवं सामाजिक रूप में कमी रहती है। डिप्रेशन एवं एंजाइटी (व्याकुलता, चिंता) के उपचार में दवाओं के साथ में योग भी उपचार में प्रभावी सिद्ध हुआ है।

- **(Ramos-Jimenez et al.2009) –** इन्होनें उत्तरी मैक्सिको में एक अध्ययन किया गया जिसका उद्देश्य मध्यम उम्र की एवं बुजुर्ग महिलाओं में गहन हठयोग के प्रभाव का मूल्यांकन करना था अध्ययन के पश्चात् यह पाया गया कि मध्यम उम्र की एवं बुजुर्ग महिलाओं में गहन हठयोग, हृदय एवं रक्तवाहिनियों से सम्बन्धित रिस्क फैक्टर में सुधार करता है।
- द्वितीय लेबनान युद्ध के बाद जो बच्चे बमवर्षा वाले क्षेत्रों में रहते थे उनमें तनाव को कम करने के लिये एक प्रोजेक्ट आरम्भ किया गया, जिसमें इन बच्चों में योग के प्रभाव का अध्ययन किया गया।

  अध्यापकों ने इन बच्चों में एकाग्रता मिजाज (मूड) एवं दबाव में कार्य करने की क्षमता में प्रभावशाली सुधार पाया, जबकि बच्चे अपने व्यवहार में बदलाव से अनभिज्ञ थे। सभी में खुशी रिपोर्ट की गई एवं लगभग सभी ने स्कूल समय में योग की प्रैक्टिस को निरन्तर जारी रखने में रुचि प्रदर्शित की। इस प्रकार योग युद्ध के बाद तनाव को कम करने में लाभप्रद है **(Miron, Bar and Strulov 2010: 42-43)**।

- अध्ययन से स्पष्ट है कि बाँये नासिका से श्वास लेने एवं चन्द्रनाड़ी प्रणायाम द्वारा ब्लड प्रैशर व हार्ट रेट पर तुरन्त पडने वाले प्रभाव की स्टडी की गई, जिसमें (6 सांस/प्रति मिनट एवं 27 राउण्ड) किये गये। जिसके तुरन्त बाद हार्ट रेट एवं सिस्टोलिक ब्लड प्रैशर एवं पल्स प्रैशर में प्रभावी कमी रिकार्ड की गई। अतः चन्द्रनाडी प्राणायाम को हार्टरेट एवं सिस्टोलिक प्रैशर में कमी लाने हेतु प्रभावी पाया गया (डायस्टोलिक प्रैशर पर प्रभाव नहीं पड़ा)**(Bhavanani, Mohan and Sanjay 2012: 108-111)**।

- **(Choi et al. 2011) –** ने जाना कि एक्यूप्रेशर और ध्यान को दर्द के चिकित्सकीय उपचार में व्यापक रूप से उपयोग में लिया जा रहा है। एक अध्ययन किया गया जिसमें पाया गया कि ध्यान करने वालों में अन्य की तुलना में ज्यादा दर्द सहने की क्षमता है।

- माइन्ड फुलनैस मेडिटेशन स्किल कोर्स, तनाव प्रबंधन के लिए प्रभावी हो सकता है **(John, Sharon and Christoffer 2009)**।
- **(http://www.explorejournal.com/artical/s1550-8307(1)0028-x/abstract) –** माइन्ड फुलनैस बेस्ड स्ट्रैस रिडक्शन पर एक प्रोग्राम आयोजित किया जो ध्यान के अभ्यास पर आधारित था और पाया कि ध्यान की पद्धति पुरानी अनिद्रा की बीमारी के उपचार में प्रभावकारी है।
- **(Shamra and Haider 2012: 199-205)** – के अध्ययन में पाया गया कि ब्लड प्रेशर पूरी दुनिया भर में एक स्वास्थ्य से सम्बंधित चिन्ता का विषय है। इससे हृदय रोग एवं स्ट्रोक (लकवा) का खतरा बढता है। इसमें योग को महंगी दवाओं की तुलना में ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में वैकल्पिक एवं पूरक पाया गया।
- ब्राजील के शहरी केन्द्रों में विभिन्न सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक स्तर के लोगों में योग किया जाता है। योग को शरीर, दिमाग व आत्मा के संबंध में, पूर्ण शाकाहारी बनने, शांतिपूर्ण संस्कृति, नशों से मुक्ति, आध्यात्मिक चेतना का विकास, व्यक्तित्व का एकीकरण में उपयोगी पाया गया **(Siegel and Barros, 2009: 93-107)**।
- **(Soni et al. 2012) –** ने स्पष्ट किया कि क्रोनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज (COPD) के मरीजों में डिप्रेशन एवं चिन्ता, व्याकुलता की अधिक सम्भावना रहती है। इन मरीजो में सुबह प्राणायाम एवं आसन कराये गये और उनकी डिफ्यूजन केपेसिटी में सुधार पाया गया। अतः क्रोनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज के मरीजों में योग को मेडिकल उपचार के साथ ही सहयोगी पद्धति के रूप में उपयोग में लाया जा सकता हैं।
- इन्होंने गुण (व्यक्तित्व) पर योग के प्रभाव को जानने के लिए एक अध्ययन किया गया। जिसमें प्रतिदिन आसन, प्राणायाम, ध्यान, काल्पनिक सुधार एवं भक्ति सत्र का अभ्यास कराया गया। जिसमें गीता में वर्णित सत्व, रजस और तमस पर योग के प्रभाव का अध्ययन किया गया और सत्व में सुधार एवं तमस में कमी पाई गई **(Desh Pande, Nagendra, and Raghuram 2009: 13-21)**।
- **(Bali et al. 2010: 18-25)** – ने विभिन्न अध्ययनों में पाया गया कि गर्दन के साधारण दर्द में दवा, फिजियोथेरेपी, कसरत के साथ पारम्परिक उपचार के तरीके पर्याप्त नहीं हैं। बीमारियों में तनाव में कमी एवं पुराने कमर के निचले हिस्से में दर्द में योग की तकनीक प्रशंसनीय पद्धति के रूप में प्रभावी पाई गई है। योग से गर्दन में दर्द

में कमी, छूने पर दर्द में कमी, गर्दन की लचक में सुधार, चिन्ता में कमी, विकलांगता में कमी पाई गई है।

- **(Ebnezar et al. 2012: 28-36)** – इन्होनें घुटनों के ऑस्टियो आर्थराइटिस (OA) में योग के प्रभाव का अध्ययन किया गया, जिसमें उन्होंने योगिक लूजनिंग एवं स्ट्रेंथनिंग अभ्यास, आसन, प्राणायाम, ध्यान कराये। जिससे घुटने के दर्द में कमी, सुबह घुटने के अकड़न में कमी, तनाव में कमी, सिस्टोलिक ब्लडप्रेशर एवं डायस्टोलिक ब्लडप्रेशर में कमी, पल्स रेट में कमी पाई गई।

2.11 अध्ययन की सीमाएं

समाज विज्ञान के अध्ययन की प्रमुख विशेषता अध्ययन के क्षेत्र का परिसीमन करना है। गुरु रामलाल सियाग के सिद्धयोग संबंधी प्राथमिक व द्वितीयक आंकड़े एकत्रित करते समय कई सीमाओं का सामना करना पड़ा है। जो निम्न प्रकार है–

1. समंक (डाटा) की उपलब्धता भी एक महत्वपूर्ण सीमा के रूप में रही है।
2. इस शोध परियोजना का कार्यक्षेत्र कोटा जिले की तीन तहसीलों तक ही सीमित है। जिसमें एक तहसील से 50 उत्तरदाता लिये गये हैं अर्थात् कुल 150 उत्तरदाताओं से साक्षात्कार अनुसूची के माध्यम से तथ्य एकत्रित किये गये हैं।
3. अध्ययन में सिद्धयोग से अधिकतम 15 वर्ष व न्यूनतम 2 वर्ष से जुड़े लाभान्वित उत्तरदाताओं को ही लिया गया है।
4. गहन अध्ययन के लिए 6 केस स्टडी केवल लाड़पुरा तहसील की ही ली गई हैं। क्योंकि समय व धन के व्यय को ध्यान में रखते हुए लाड़पुरा तक ही सीमित रहना पड़ा।
5. असाध्य रोग से पीड़ित उत्तरदाताओं से जानकारी एकत्रित करने में थोड़ी परेशानी का सामना करना पड़ा, उनकी सूचनाओं को गोपनीय रखने का विश्वास दिलाया गया।
6. वैयक्तिक अध्ययन (केस स्टडी) लेने में समय अधिक लगा, एक से अधिक बार जाकर गहन व सूक्ष्म जानकारी ली गई। कम समय में अधिक से अधिक जानकारी लेना आसान कार्य नहीं रहा।
7. शोध कार्य में अनुसंधानकर्ता को एक साथ कई कार्यों का सम्पादन करना होता है साक्षात्कार–अनुसूची भरना, अवलोकन, वैयक्तिक अध्ययन समय आदि को ध्यान में रखकर करना पड़ा जो कि एक शोधार्थी के लिए चुनौती भरा कार्य रहा है।

8. सिद्धयोग के अन्य कई लाभान्वितों को इस शोध कार्य में सम्मिलित नहीं कर सके क्योंकि समय व क्षेत्र सीमित रखना पड़ा।

संदर्भ

Alter, Joseph S. 'Yoga and Fetishism: Reflections on Marxist Social theory, American Journal of Sociology, 12(4): 763-783.

ओशो, रजनीश, 1998, कुण्डलिनी और तन्त्र, नई दिल्लीः डायमण्ड पॉकेट बुक्स प्राइवेट लिमिटेड.

Bali Yogitha; R Nagarathana, John Ebnezar and HR Nagendra . 2010. 'Complimentary Effect of Yogic Sound Resonance Relaxation Technique in Patients with Common Neck Pain',3 (1): 18-25.

बाबा, पायलट, हिमालय कह रहा है –भाग 2, नैनीतालः श्री पायलट बाबा आश्रम.

Benar, J. Anieal. 2001. 'Prayer and Spiritual Healing in Medical Setting: A Research Review, International Journal of Healing and Caring', 1 (1), September.

Bhavanani, Ananda Balayogi; Madan Mohan and Zeena Sanjay .2012. 'Immediate Effect of Chandranadi Pranayama (left unilateral forced nostril breathing) on Cardiovascular Parameters in Hypertensive Patients', 5(2): 108-111.

भारती, राकेश, 2008, योगदर्शन, दिल्लीः पंकजबुक्स 109–ए, पटपडगंज.

Choi Kyung- Eun; Rampp Thomas, Saha J. felix, Dobos J. Gustav and Musial Frauke, 2011. 'Pain Modulation & Meditation & Electroacupuncture in Experimental Submaximum Effort Tourniquent Technique (SETT)', 7(4): 239-245.

चुतुर्वेदी, खेमचंद, 2007, योग साधनाः आधुनिक परिप्रेक्ष्य में, वाराणासीः विश्वविद्ययालय प्रकाशन.

Coyte, Ellen Mary; Peter Gilbert and Vicky Vicholls. 2007. 'Spirituality values and Mental Health Jewels for the Journey', Publisher Jessica kingsley.

दण्डी, वेदान्त, 1978, दृष्टान्त–रत्नामाला, एटाः आर्षगुरूकुल यज्ञतीर्थ.

Desh Pande, Sudheer; HR Nagendra and Raghuram Nagrathana. 2009. 'A Randomized Control Trial of the Effect of the Yoga on Gunas (Personality) and Self Esteem in Normal Healthy Volunteers', 2(1): 13-21.

Ebnezar, John; Raghuram Nagarathan, Bali Yoginath, Hongasandra Ramarao Nagendra. 2012. 'Effect of Intregrated Yoga Therpy on Pain, Morning Stiffness and Anxiety in Osteoarthritis of Knee Joint : A Randomized Control Study' Vol 5: 28-36.

E.ck., L. Diana. 1981. Darsan: Seeing the Divine Image in India, Chambersburg (Pennsylvania): Animal Book.

Fletcher, Ronald. 2000. The Making of Sociology A Study of Sociological Theory, Jaipur and New Delhi: Rawat, Vol. 1: 184.

गोयन्दका, हरिकृष्णदास टीकाकार, सम्वत् 2061, पतंजलि योगदर्शन, गोरखपुरः गीता प्रेस.

http://www.explorejournal.com/artical/s1550-8307(1)0028-x/abstract (accessed on 12 February 2013).

http://www.bodsagepub.com/content/13/2/25.abstract (accessed on 15 February 2013).

http://www.ijoy.org.in/article.asp?issn=0973-2 (accessed on15 January 2013).

John, D. Agee; Sharon Danoff-Burg and Christoffer A.Grant. 2009. 'Comparing Brief Stress Management Courses in a Community Sample: Mindfulness Skills & Progressive Muscle Relaxation', 5(2):104-109.

Larsen,Gerald, James and kunt A. Jacobsen. 2005. 'Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson, Konin Klijke Brill NV, Netherland,' P4.

Mehta, Puravi and Manoj Sharma. 2010. 'Yoga as a Complementary Therapy for Clinical Depression: Complementary Health Practice Review'.

मिश्रा, शैलेष कुमार, 2008, योग क्या करता है, जयपुरः कैप्रीकॉर्न पब्लिशिंग हाऊस.

Miron, Ehud,; An Dov Bar and Avshalom Strulov. 2010. 'Here and Now : "Yoga in Israeli Schools ".Vol 3 : 42-47.

Nadkarni, M.V. 2008. 'Hinduism and Caste', Sociology Bulletin, 57(3): 403.

Nagla, B.K. 2008. Indian Sociology Thought, Jaipur: Rawat.

पोद्दार, प्रसाद हनुमान, सम्वत् 2056, संक्षिप्त शिव पुराण, गोरखपुरः गीताप्रेस.

परमहंस, स्वामी मुक्तानंद, 1997, कुण्ड़लिनी जीवन का रहस्य, चेन्नईः चितशक्ति पब्लिकेशन.

Ramos-Jimenez, Arnulfo; Rosa P Hernandez-Torres, Abraham Wall-Medrano, Maria Dj Munoz-Daw, Patricia V Torres-Duran, and A Marco Juarez-Oropeza.2009.'Cardiovascular and Metabolic Effects of Intensive Hatha Yoga Traning in Middle-aged and Older Women from Northern Mexico', 2(2): 49-54.

रवीन्द्र, 1994, लाल कमल, पाण्डेचेरीः श्री अरविन्द सोसायटी.

सिंह, सुरेन्द्र, मिश्र, पी.डी. और मिश्र, बीना., 1997, योग एक परिचय, लखनऊः सुलभ प्रकाशन.

सियाग, चौधरी रामलाल, 1993, पवित्र धार्मिक ग्रंथ–बाइबिल की भविष्यवाणियाँ, जोधपुर :आध्यात्मिक सत्संग केन्द्र.

शर्मा, उर्षा, 2007, योगासन और उसके लाभ, इलाहबादः, भारती प्रकाशन.

स्वामी, रामदेव, 2005, प्राणायाम रहस्य, हरिद्वारः दिव्य प्रकाशन.

Siegel, Pamela and Nelson, F. de Barros .2009. 'Yoga in Brazil and the National Health System' P 93-107.

Sharma, Manoj and Taj Haider. 2012. 'Yoga as an Altenative and Complementary Treatment for Hypertensive Patients', Vol 1, P199-205.

Soni, Ritu; Kanika Munish, K P Singh, and Savita Singh. 2012. 'Study of the Effect of the Yoga Training on Diffusion Capacity in Chronic Obstractive Pulmonary Disease Patient : A Controlled Trial', 5 (2): 123-127.

Varambally, Shivarama and B.N. Gangadhar. 2012. 'Yoga: A Spiritual Practice With Therapeutic Value in Psychiatry (NIMHANS), Bangalore,' 5(2): 189.

योगानन्द, परमहंस, 2010, योगी कथामृत, कोलकाताः योगदा सत्संग सोसायटी ऑफ इण्डिया.

www.holistichealingresearch.com (accessed on 12 May 2013)

www.uni-marburg.de (accessed on 10 March 2013)

अध्याय–3

योग एवं सिद्धयोग के प्रवर्तक एवं उनका व्यक्तित्व

- गुरुदेव रामलाल सियाग : व्यक्तित्व एवं कृतित्व
- महर्षि पतंजलि : व्यक्तित्व एवं कृतित्व
- महर्षि अरविन्द : व्यक्तित्व एवं कृतित्व
- मुक्तानंद : व्यक्तित्व एवं कृतित्व
- रामदेव : व्यक्तित्व एवं कृतित्व

अध्याय 3

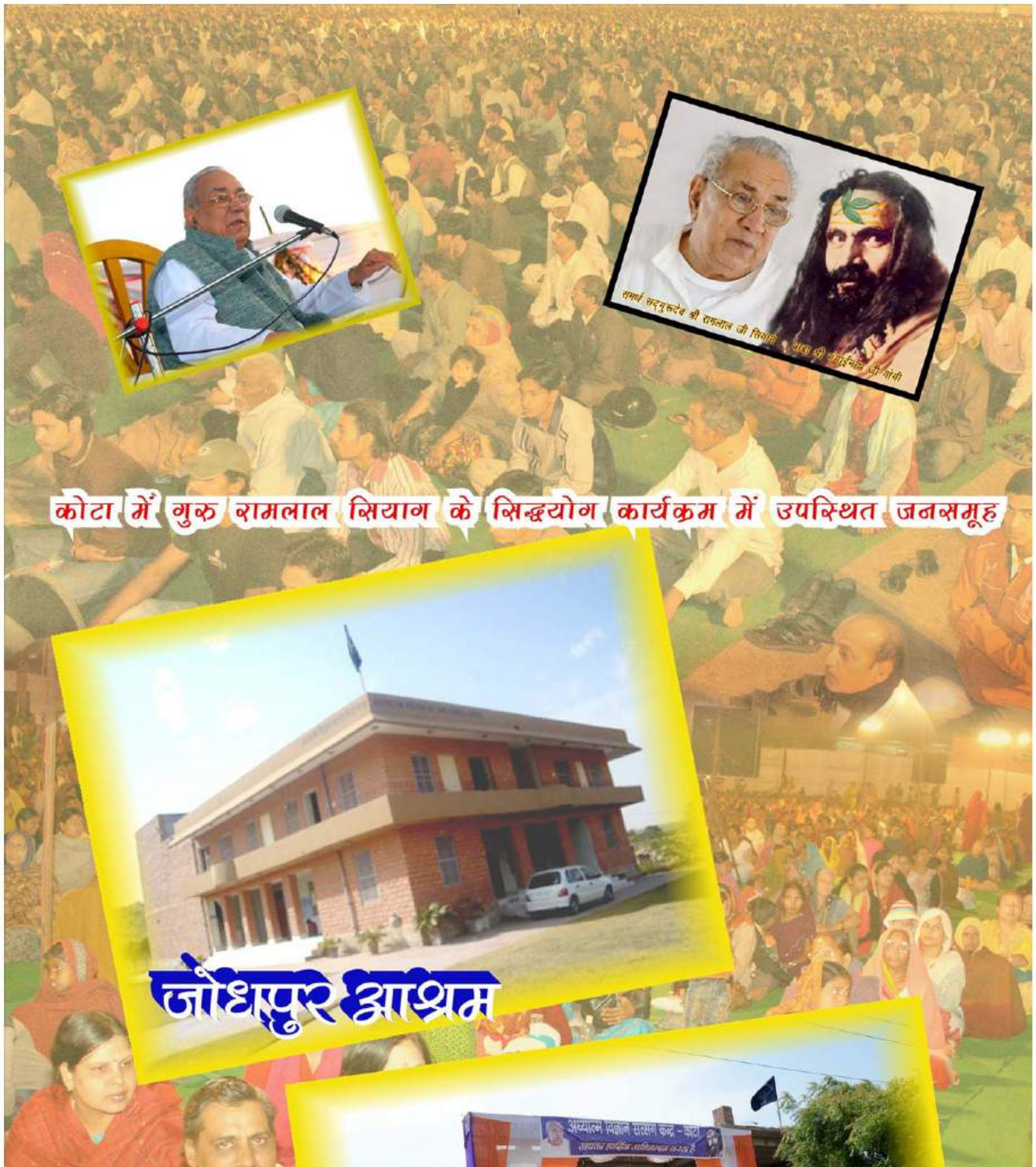
योग एवं सिद्धयोग के प्रवर्तक एवं उनका व्यक्तित्व

भारत में तो योग अनादिकाल से चला आ रहा है। ऋषियों–मुनियों के काल से ही ध्यान व समाधि को अपनाया है। योग का अभ्यास पूर्व वैदिक काल में भी किया जाता था।

प्रस्तुत अध्याय में योग एवं सिद्धयोग प्रवर्तकों के द्वारा कराये जा रहे योग अभ्यास को वर्णित किया है। इसके अन्तर्गत प्राचीन काल व वर्तमाान में प्रचलित 5 योग गुरुओं का वर्णन है। सभी योग गुरुओं के जीवन काल को प्रस्तुत किया गया है सर्वप्रथम सिद्धयोग के प्रवर्तक गुरुदेव रामलाल सियाग के सम्पूर्ण जीवनकाल, उनके आध्यात्मिक जीवन के अनुभव, सिद्धयोग की दार्शनिक पृष्ठभूमि आदि का विवरण प्रस्तुत अध्याय में बताया गया है। उसके पश्चात योग के प्रवर्तक महर्षि पतंजलि के जीवनकाल का चित्रण, उनकी कृतियों प्रमुख ग्रंथ योग सूत्र एवं योग के प्रति इनकी अवधारणाओं एवं किस प्रकार महर्षि पतंजलि ने उस समय के प्रचलित प्राचीन अभ्यासों को व्यवस्थित व वर्गीकृत किया और इससे संबंधित ज्ञान को पातंजलियोगसूत्र नामक ग्रन्थ में क्रमबद्ध तरीके से व्यवस्थित किया है। इसके पश्चात अरविन्द के जीवनकाल का चित्रण एवं उनका योग के प्रति क्या दृष्टिकोण है ? इसकी जानकारी भी प्रस्तुत अध्याय से मिलती है। इसी क्रम में सिद्धयोगी मुक्तानंद द्वारा कुण्डलिनी जागरण के बारे में बताया गया है। जिसमें शक्तिपात के महत्व का व इनकी आध्यात्मिक अनुभूतियों का वर्णन किया गया है।

अन्त में रामदेव के जीवन चरित्र, उनके योगदान की समीक्षा को प्रस्तुत किया है। उनके द्वारा करवाये जा रहे प्राणायाम, योगासान व व्यायाम के प्रकारों का वर्गीकरण भी प्रस्तुत किया गया है।

प्रस्तुत अध्याय योग एवं सिद्धयोग के प्रवर्तकों के व्यक्तित्व एवं कृतित्व पर केन्द्रित रहा है।


कोटा में गुरु रामलाल सियाग के सिद्धयोग कार्यक्रम में उपस्थित जनसमूह
जोधपुर आश्रम
कोटा आश्रम

गुरुदेव रामलाल सियाग : व्यक्तित्व एवं कृतित्व

- **गुरु का जीवन परिचय**

भारत के समकालीन संतो मे से एक 87 वर्षीय गुरु रामलाल सियाग ने प्राचीन भारत की समृद्ध वैदिक आध्यात्मिक धरोहर में से योग की एक अद्वितीय पद्वति विश्व को प्रदान की है। जोधपुर की आध्यात्मिक सरस्था अध्यात्म विज्ञान सत्संग केन्द्र (ए.वी.एस.के.) के संस्थापक एवं संरक्षक गुरुदेव सियाग वर्तमान में भारत के राजस्थान के जोधपुर जिले में निवास करते हैं। संस्था की शाखाऐं कोटा सहित देश के कई स्थानों पर हैं। 1980 के दशक के मध्य से ही गुरुदेव सियाग एक विशुद्व आध्यात्मिक आन्दोलन की अगुआई कर रहे हैं।

साधना के दौरन गुरु सियाग को 1968 मे रहस्यमय आध्यात्मिक अनुभव दिव्य शक्तियों से आशीर्वाद स्वरुप प्राप्त हुए। गुरुदेव सियाग अनगिनत मनुष्यों को शारीरिक मानसिक संतापो से छुटकारा दिलाकर स्वयं की खोज एवं ईश्वरानुभूति के पथ पर अग्रसर कर चुके हैं।

- **आरम्भिक जीवन**

गुरुदेव सियाग का जन्म 24 नवम्बर 1926 को बीकानेर शहर के पूर्व में 25 कि.मी. दूर स्थित एक छोटे से ग्राम पलाना में एक गरीब किसान परिवार में हुआ था। गुरुदेव का बचपन कठिन संघर्षों से पूर्ण रहा, जो मात्र 3 वर्ष की उम्र में पिता की अचानक मृत्यु के कारण और भी अधिक कठिन हो गया। इनकी माँ एक दृढ आध्यात्मिक भरोसे वाली महिला थीं, जिन्होनें अपने अकेले बेटे की परवरिश घरेलू कार्य करते हुए की। जब उनकी माँ काम पर जाती थीं तब उनके परिवार मे उनकी देखभाल करने वाला अन्य कोई भी न होने के कारण, गुरुदेव को उस समय एक स्थानीय अनाथालय में रखा गया। सुविधाओं के अभाव के बीच रहते हुऐ गुरुदेव ने एक स्थानीय स्कूल से 10वीं तक की पढ़ाई पूर्ण की फिर जब वह 18 वर्ष के हुऐ, उन्हें अपनी माँ की वृद्धावस्था के कारण कॉलेज शिक्षा का विचार त्याग कर भारतीय रेलवे में एक बाबू की नौकरी करनी पड़ी।

ब्रिटिश शासन काल में बीकानेर में रेलवे जंक्शन के इर्दगिर्द सामान व यात्रियों के आवागमन के कारण रोजगार उपलब्ध था। हृदय से ईमानदार युवा सियाग जीवनयापन हेतु अधिक देर तक कठिन परिश्रम करते थे। उनके प्रसन्नता पूर्ण व्यवहार, ईमानदारी और कार्य के प्रति समर्पण से उन्हें न सिर्फ साथी कर्मचारियों से बल्कि प्रबन्धकों व स्थानीय रेल्वे तंत्र के उच्च वर्ग से आदर व प्रशंसा प्राप्त हुई। उनकी शीघ्र ही शादी हो गई और उन्होंने पारिवारिक जीवन आरम्भ किया। बाद के वर्षों में उनके पाँच बच्चे, एक पुत्री तथा चार पुत्र हुए।

- **मृत्यु का भय**

वर्ष 1967 की शीत ऋतु गुरुदेव के जीवन में एक परिवर्तन लाई। उनके जीवन मे अचानक व्यवधान तब आया जब वह अवर्णनीय मृत्यु भय की गिरफ्त में आये यद्यपि वह किसी भी रोग से ग्रसित नहीं थे स्थानीय भविष्यवक्ता ने गुरुदेव को बताया कि उन पर मारकेश (ग्रह नक्षत्रों का एक समूह, जो मृत्युकारक होता है) की दशा है कुछ स्थानीय हिन्दू पुरोहितों ने बतलाया की एक विशेष क्रिया पद्वति द्वारा गायत्री की आराधना कर उनका आशीर्वादप्राप्त करें तो इस भयावह मृत्यु से बचा जा सकता है। गायत्री जो लौकिक प्रकाश की देवी है केवल वही उन्हें मृत्यु के पंजे से बचा सकती है। गुरुदेव के लिए शास्त्रों को पलटना तथा मंदिरों के चक्कर लगाना जीवन के संघर्ष से कहीं ज्यादा कठिन था। लेकिन मृत्यु भय ने अनिच्छापूर्वक उन्हें इस सहारे को अपनाने के लिये मजबूर कर दिया। उन्हें एक हवन करने का परामर्श दिया गया। पवित्र अग्नि को जलाकर प्रतिदिन प्रातः गायत्री मंत्र का जाप करने को कहा गया। दिव्य सुरक्षा कवच हेतु पूर्ण विधि विधान से सवा लाख मंत्रों का जापकर प्रार्थना पूर्ण करने हेतु उन्हें बतलाया गया।

वर्ष 1967 के अक्टूबर माह में नवरात्रि के दौरान पूरी गम्भीरता के साथ गुरुदेव ने विधान आरम्भ किया वह प्रतिदिन सुबह जल्दी उठकर और कार्यालय जाने से पहले कुछ घंटों तक हवन करते हुए पवित्र गायत्री मंत्र का जाप करते थे, अतार्किक भय की गिरफ्त का दबाव इतना ज्यादा था कि पूर्ण एकाग्रता तथा निष्कपटता पूर्वक प्रतिदिन यह शास्त्रीय विधान सम्पन्न किया। इसे पूर्ण करने मे 3 माह लगे उन दिनों का स्मरण करते हुए गुरुदेव ने बाद में कहा वह ऐसा था जैसे एक ईश्वरीय शक्ति ने कृत्रिम भय की अवस्था उत्पन्न कर उन्हें सांसारिक जीवन, जो वह तब तक व्यतीत कर रहे थे उसे बदलकर आध्यात्मिक मार्ग पर आगे बढ़ाया है।

- **जीवन बदलने वाला अनुभव**

जिस दिन यह विधान समाप्त हुआ गुरुदेव यह सोचते हुए बिस्तर पर गये कि गायत्री की कठिन उपासना पूर्ण हो चुकी है, अगले दिन प्रातः वह सामान्य समय पर उठेंगे। लेकिन जल्दी उठने की आदत पड़ जाने के कारण अगली प्रातः वह जल्दी ही जाग गये। जैसे ही उन्होंने आँखें खोली और बिस्तर में बैठे, उन्होंने अपने पूरे शरीर में एक तीव्र सफेद प्रकाश महसुस किया। वह एक प्रकार का चमकीला प्रकाश था, जिसकी तुलना वह अन्य किसी से न कर सके यहाँ तक कि सूर्य के प्रकाश से भी नहीं। उन्होंने अपने शरीर को अन्दर के प्रकाश से प्रकाशित हुआ पाया प्रकाश न तो गर्म था और ना ही ठंडा। उससे शान्ति की लहर सी छा गयी वह शीघ्र ही पूर्ण प्रसन्नता एवं आनन्द की अवस्था में डूब गये जिसको उन्होंने पहले कभी महसूस नहीं किया था। प्रकाश ने उन्हें एक अन्तरदृष्टि प्रदान की, गुरुदेव ने देखा वह स्वच्छ चमकीला प्रकाश जिसने उनके शरीर को अदंर से प्रकाशित किया हुआ था, इसके बावजूद वह अपने आन्तरिक अंगो की झलक तक नहीं पा सके, ऐसा था जैसे उनका शरीर मात्र एक खाली खोल था। रेलवे चिकित्सालय के मुर्दाघर में मृत मरीजों के शवों का पोस्टमार्टम करने वाले डॉक्टरों के सहायक के रुप में यदाकदा कार्य करते हुऐ गुरुदेव को मानव शरीर के आन्तरिक अंगों मांसपेशियों तथा हड्डियों की स्थिति के बारे में जानकारी हो चुकी थी और फिर भी उनमें से कुछ भी अपने शरीर के अन्दर, वह नहीं देख सके। शीघ्र ही उन्हें भिनभिनाहट की ध्वनि सुनाई पड़ी जैसे मधुमक्खियाँ छत्ते के ऊपर झुण्ड़ में भिनभिना कर शोर कर रही हों, जब उन्होंने ध्वनि की ओर ध्यान केन्द्रित किया तो उन्होंने महसूस किया कि वह ध्वनि नाभि के केन्द्र स्थल से आ रही है जैसे ही उन्होंने ध्यान और केन्द्रित किया तो उन्होंने अचम्भित होकर पाया कि भिनभिनाहट कुछ और नहीं थी बल्कि गायत्री मन्त्र आश्चर्यजनक रुप से तेज रफ्तार के साथ जपा जा रहा था, जिससे मघुमक्खियों की भिनभिनाहट की जैसी आवाज पैदा हो रही थी, बहुत बाद में उन्हें मालूम पड़ा कि जिस गायत्री मन्त्र का उन्होंने स्वेच्छापूर्वक प्रयास करते हुऐ जाप किया था, अब वही स्थायी रुप से उन्हें ईश्वरीय शक्ति से जोड़ते हुऐ स्वतः प्रेरित, अविकल रुप से जाप में स्थापित हो चुका था बाद में उन्होंने महसूस किया कि दिव्य मातृशक्ति ने स्वयं ही उन्हें योग में प्रेरित किया था।

जब गुरुदेव प्रसन्नता शान्ति एवं प्रेम के अद्वितीय अनुभव की लहरों पर आर्श्यचकित होते हुए बह रहे थे कि अचानक वह शानदार दृश्य वैसे ही समाप्त हो गया जैसे वह आया था। बिस्तर के पास ही बाथरुम में खुले हुए नल से सुबह पानी आने पर होने वाली आवाज

एवं पानी गिरने की आवाज ने जिस समाधि की सी अवस्था में वह थे उसे छिन्न भिन्न कर दिया।

ईश्वरीय तेज, गुरुदेव के लिए अन्य खोज लेकर आया। उन्होंने महसूस किया कि भौतिक जगत में अपने अस्तित्व एवं समानता के बाहरी भाग के पीछे सम्पूर्ण रुप से बहुत ही भिन्न सत्ता है। वह न तो अपनी भौतिक सीमाओं में बंधे हैं ओर न ही, भौतिक जगत जिसमें वह रहते हैं, उससे बंधे हैं। उन्होंने महसूस किया कि उनकी व्यक्तिगत सत्ता इतनी ज्यादा विस्तृत हो गई है कि समस्त ब्रह्मांड को अपने आलिंगन में ले सकते हैं एवं वह समस्त विश्व हैं और जो भी सजीव एवं निर्जीव सत्ता इसमें निवास कर रही हैं वह उनकी अपनी हैं एवं वह उनका कम्पन महसूस कर सकते थे। अपने अपूर्व अनुभव द्वारा उन्होंने यह भी महसुस किया कि वास्तव में वे वह हैं जैसा कि प्राचीन वैदिक संतों ने सर्वव्यापक, अपरिवर्तनशील, निराकार ईश्वरीय शक्ति, ब्रह्मा, को कहा है।

- **पुराने और नये जीवन के बीच संघर्ष**

अचानक सांसारिक भौतिक जगत में पीछे लौटना गुरुदेव को बहुत ही अरुचिकर लगने लगा। उन्होंने महसूस किया जैसे उनका विशाल अस्तित्व छुद्र अवस्था में समेटकर एक अपरिचित एवं विपरीत जगत के अन्दर अविकसित अस्तित्व में दबा दिया गया है। गुरुदेव ने साधना के पश्चात् जो अद्‌भुत दृश्य अनुभव किया था, उसके बारे में बाद में वह बहुत दिनों तक विस्तार से सोचते रहे। वह यह विश्वास नहीं कर सकते थे कि कोई बिना आन्तरिक अंगों के रह सकता था और फिर भी उन्होंने दृश्य के दौरान जो अनुभव किया था वह इतना वास्तविक था कि उसे मतिभ्रम कहकर खारिज नहीं किया जा सकता था। वर्षों बाद उन्होंने जाना कि उन्होंने जो अनुभव किया था वह, भविष्य की आकृति थी, जब आज की स्थूल अवस्था से मानव शरीर बहुत हल्का एवं चमकीला होगा। उन्होंने अदभुत् भविष्य अनुभव किया जो मानव सभ्यता की प्रतीक्षा कर रहा है। गुरुदेव के लिये शीघ्र ही यह मानना आनन्ददायक रहा कि गायत्री की उपासना ने उन्हें मौत के उस डर से मुक्त कर दिया जो उनमें पहले जड़ें जमाये था। उन्होंने यह भी माना कि भौतिक कठिनाईयाँ जो अब तक स्थायी रुप से लगातार आ रही थी वह अब समय के साथ आसान होनी आरम्भ हो गयी हैं लेकिन उन पर शीघ्र ही यह प्रकट हो गया कि जीवन अब पहले जैसा नहीं रहा है। जीवन की सांसारिक वास्तविकताओं जैसे खाना, सोना, काम करना तथा पारिवारिक कर्तव्यों के निर्वहन आदि में उन्हें अब वह गहरी दिलचस्पी नहीं रही जो साधना की घटना से पहले रहा करती थी। उन्होंने एक परिवर्तन और देखा यद्यपि वह झूठ पहले से ही नहीं

बोलते थे। लेकिन अब सच बोलने की मांग प्रबलता से महसूस होने लगी थी चाहे यह उनके आसपास रहने वालों को रुचिकर लगे या नहीं इससे कोई अन्तर नहीं पड़ता था।

उनकी सच्चाई के कारण उनके कार्यालय के साथियों ने गुरुदेव को रेलवे के स्थानीय कर्मचारी संघ का नेता चुन लिया। संघ के मुद्दों पर विचार करते वक्त जो उन्हें सही लगता था उस पर उनका गैर समझौतावादी रुख साथी कर्मचारियों को पसन्द आया लेकिन संघ की कार्यकारिणी के अनेक साथियों व प्रबन्धकों को वह व्यथित कर रहा था।

यूनियन के भ्रष्ट अधिकारी, एवं प्रबन्धक, जो अक्सर कर्मचारियों के हितों के विरुद्ध उनका वाज़िब हक न देने तथा उन्हें उनके अधिकारों से वंचित करने के लिये कपटपूर्ण चालें चलते थे उसमें गुरुदेव का सहयोग न मिलने से उन्हें कठिनाई होती थी। इससे कार्यालय में शत्रुता पैदा होने लगी तथा जीवन के लिये संघर्ष और भी कठिन हो गया। वह अपने परिवार के साथ रेलवे कैम्पस में छोटे से एक कमरे वाले घर में रहते थे। गर्मियों में जब तापक्रम 45 सेंटीग्रेड से अधिक हो जाता था, तब उनके तथा उनके परिवार के सदस्यों के लिये जीना, असहनीय हो उठता था क्योंकि उनमें अपने कमरे को ठंडा रखने के लिये एक सीलिंग फेन खरीदने की क्षमता नहीं थी। वरिष्ठता के आधार पर कुछ खास दर्जे के कर्मचारियों को रेलवे विभाग सीलिंग फेन उपलब्ध कराता था। गुरुदेव इस लाभ को पाने के अधिकारी नहीं थे। अधिकारियों ने उन्हें उसूलों से समझौता करने की शर्त पर बिना बारी आये यह सुविधा उपलब्ध कराने का इशारा किया लेकिन उन्होंने एकदम से उन्हें इसके लिये मना कर दिया।

- **स्वयं की तलाश**

इसके कुछ महीनों बाद गुरुदेव बहुत अशांत हो गये। भौतिक जीवन से उनकी दिलचस्पी खत्म हो गयी। उनकी ईश्वर में जो यदाकदा आस्था थी धीरे धीरे वह दृढ विश्वास में बदल गयी। अब वह अपना अधिकांश समय ईश्वर आराधना तथा ध्यान करने में व्यतीत करते थे। वह जैसे ही अर्न्तमुखी हुऐ, वह जीवन के बारे में ही आश्चर्य करने लगे। विचार, जैसे .वास्तव में मैं कौन हूँ ? मैं यहाँ क्यों हूँ ? मैं कहाँ जा रहा हूँ ? यह उन्हें रात–दिन लगातार सताने लगे। जब उन्होंने गायत्री की साधना के बाद आये अपने इस नजरिये में बदलाव बाबत पुराणों के पारंगत कुछ पण्डितों से परामर्श किया तो उन्हें बतलाया गया कि वास्तव में उन्हें देवी की सिद्धि प्राप्त हुई है, उन्होंने उन्हें भौतिक जीवन

में निरन्तर आ रही कठिनाइयों को दूर करने के लिये उस शक्ति का प्रयोग करने का परार्मश दिया।

गुरुदेव ने उनकी राय पर ध्यान देने से शालीनतापूर्वक मना कर दिया। उन्हें विश्वास था कि ईश्वर ने उनके जीवन में परिवर्तन कर उन्हें आध्यात्मिक मार्ग पर इसलिये नहीं डाला है कि, इससे वह पैसा कमा सकें और सुखद भौतिक जीवन जियें, अगर ईश्वर ने उन्हें ईश्वरीय पथ पर बढ़ाया है तो गुरुदेव ने माना कि उसने ऐसा किसी खास उद्देश्य से किया है, और वह आगे भी रास्ता दिखायेगा। 20 वीं शताब्दी की महानतम् हस्तियों में एक स्वामी विवेकानन्द जिन्होनें न सिर्फ भारत, बल्कि अमेरिका तथा यूरोप में हिन्दू आध्यात्मिक विरासत का उद्धार किया उनके द्वारा प्रतिपादित दर्शन पर गुरुदेव आगामी कुछ माह में आध्यात्मिक अनुसरण के दौरान आ पहुँचे। वैदिक सिद्धान्त जो सार्वभौमिक रुप से लागू होते हैं, उनके द्वारा मानवता के प्रायोगिक रुपान्तरण पर स्वामी के जोर ने गुरुदेव को प्रभावित किया, गुरु शिष्य परम्परा को पुनर्जीवित कर उससे वैदिक दर्शन पर चलने की विवेकानन्द पुरजोर वकालत करते थे उनका विश्वास था कि केवल यही मार्ग समस्त विश्व में आध्यात्मिक विकास का मार्ग प्रशस्त कर सकता था।

- **बाबा गंगाईनाथ से मुलाकात**

स्वामी विवेकानन्द की राय पर ध्यान देते हुए गुरुदेव ने पूर्ण तत्परता के साथ गुरु की तलाश आरम्भ की। जब उन्हें एक भी न मिल सका तो उन्होनें निराशा महसूस की। उन्हें ध्यान के दौरान जामसर स्थित आश्रम को देखने की उत्कृष्ट इच्छा हुई जिसे उन्होनें नजर अंदाज कर दिया, फिर भी उन्होंने महसूस किया कि आन्तरिक माँग बलवती हो उठी है। अप्रैल 1983 में वह जामसर आश्रम गये वहाँ कृपालु दृष्टि वाले प्रमुख सन्यासी बाबा गंगाईनाथ से उनकी मुलाकात हुई।

प्रत्यक्ष रुप से उनकी मुलाकात के बारे मे विशेष कुछ नहीं था। आश्रम छोड़ने के बाद भी बाबा की कृपालु दृष्टि गुरुदेव के साथ बनी रही एवं कुछ दिनों बाद उन्हें बाबा का पवित्र स्थान देखने की पुनः इच्छा हुई अप्रैल 1983 में बाबा से यह उनकी दूसरी मुलाकात थी जब गुरुदेव झुके तथा बाबा के चरणस्पर्श किये तब बाबा ने गुरुदेव के सिर पर हाथ रखकर आशीर्वाद दिया, जिस क्षण बाबा ने गुरुदेव को स्पर्श किया उन्होंने विद्युत गुजरने जैसी अत्यधिक तीव्र तरंगे शरीर में महसुस कीं।

बाबा गंगाईनाथ योगी

सिद्धयोग की अद्वितीय विधि द्वारा यह बाबा का गुरुदेव को दीक्षित करने का तरीका था। गुरुदेव शीघ्र ही आश्रम से वापस लौट आये, कुछ भी शब्दों का आदान प्रदान नहीं हुआ। तब गुरुदेव ने थोड़ा माना कि उन्हें जिस गुरु की तलाश थी वह मिल चुका था, तथा उनका जीवन एक बार फिर से बदल चुका था।

बाबा गंगाईनाथ योगी आईपंथी नाथ सम्प्रदाय के सन्यासी योगी थे। उनका जन्म राजसमंद जिले के सिरमा ग्राम में हुआ। वे बाल्यकाल से ही ईश्वर की भक्ति में लीन रहते थे। उनका प्रारम्भिक आराधना काल आईपंथी नाथों के अस्थलभोर अखाड़े (हरियाणा), बनारस व हिमाचल प्रदेश में बीता। फिर काजलवास (ग्यारह नाथों की समाधि) नामक स्थान पर आराधना कर रहे। नाथ योगी बाबा भाउनाथ जो कि काजलवास में विराजते थें, ने अपनी आध्यात्मिक शक्ति से बाबा गंगाईनाथ को बुलाया तथा अपनी शक्तिपात की सम्पूर्ण सामर्थ्य प्रदान की। उसके पश्चात् वे कुछ वर्षों बाद तक काजलवास में ही रहे। उसके कुछ वर्षों बाद अपनी आन्तरिक प्ररेणा से बीकानेर के पास जामसर नामक स्थान पर रेत के टीले पर धूणा स्थापित कर लम्बे समय तक तपस्या की। फिर अप्रैल 1983 में अपनी योग शक्ति से बीकानेर रेलवे में कार्यरत गुरुदेव रामलाल सियाग को बुलाकर, गुरुपद सौंपकर आदेश दिया कि "वैदिक दर्शन को विश्व दर्शन बनाना है।" तत्पश्चात 31.12.1983 को जामसर में ही समाधिस्थ हो गये। वर्तमान में यह स्थान बीकानेर शहर से उत्तर दिशा की ओर श्रीगंगानगर रोड पर 27 कि. मी. दूरी पर स्थित है।

- **विचित्र घटनायें**

मई, जून 1983 तक उन्होंने मानसिक व्यवधान और भी अधिक बढ़ा हुआ महसूस किया। यह स्थिति आश्रम जाने के बाद भी लगातार बनी रही। अगस्त 1983 के अन्त में अवस्था इतनी ज्यादा खराब हो गई कि गुरुदेव कार्यालय में जाकर कार्य नहीं कर सके, और उन्होंने बिना कोई छुटटी का प्रार्थना–पत्र दिये ड्यूटी पर जाना बन्द कर दिया। 31 दिसम्बर 1983 की सुबह 5 बजे एक बड़ा झटका लगा।

बाबा गंगाईनाथ योगी समाधि स्थल, जामसर

काजलवास में नाथों की समाधियाँ

तेज भूकम्प से समूचा उत्तरी–पश्चिमी भारत हिल गया, पृथ्वी हिली उसके कुछ सैकेण्ड पहले उस सुबह प्रातः ही एक अज्ञात धक्के से गुरुदेव गहरी नींद से झटके के साथ उठ गये थे। गुरुदेव ने बाद में जाना कि निश्चित रुप से उस क्षण बाबा गंगाईनाथ योगी गुजर चुके थे।

बाबा के गुजरने का गुरुदेव पर बाहरी रुप से कोई प्रभाव नहीं पड़ा, यद्यपि उन्होंने बाद में जाना कि बाबा की मौत ने वर्षों पूर्व पिता की मौत के बाद एक बार पुनः उन्हें अनाथ बना दिया था। फिर शीघ्र ही बाबा की समाधि पर जाने की एक अज्ञात आन्तरिक मांग उन्हें महसूस हुई जिसे उन्होंने दिमागी सोच समझकर स्थगित कर दिया। गुरुदेव का व्यवहार असाधारण हो गया। जब वह कार्य से लगातार अलग थे। तब भी आन्तरिक परेशानियाँ उन पर प्रबल वेग से प्रहार कर रही थीं। वह अपने पैतृक गाँव पलाना वापस लौटे जहाँ पत्नी और बच्चों की परवरिश कैसे करें इस चिन्ता ने उन्हें एक प्रकार से पागल ही कर दिया।

एक बार जब वह गर्मियों में शाम के समय सड़क पर टहल रहे थे। पेड़ के नीचे बैठे एक स्थानीय युवक ने उन्हें बुलाया। उसने गुरुदेव से जो कहा वह उन्हें बहुत ही विचित्र लगा। युवक ने कहा कि आपको जामसर बाबा की समाधि पर लाने के लिये बाबा गंगाईनाथ उसे परेशान करते हैं। जब युवक ने कहा कि वह संत उसके स्वप्न मे आकर उसे आदेश देते हैं। इसे ईश्वरीय बुलावा समझकर गुरुदेव बाबा की समाधि पर गये तथा वहाँ प्रार्थना की।

हिन्दू विचार धारा में एक प्रमुख नियम है कि आत्मा अमर है। जब एक व्यक्ति गुजर जाता है तो उसका शरीर मरता है आत्मा नहीं। यह भी विश्वास किया जाता है कि एक आध्यात्मिक गुरु या एक संत अपना नश्वर शरीर त्यागने के बाद भी अपने शिष्यों को निर्देशित करना जारी रखता हैं। इसलिए ईश्वरीय आशीषों के झरने के रुप मे एक संत की समाधि पूजनीय होती है गुरुदेव ने थोड़े आश्चर्य के साथ महसूस किया कि बाबा की समाधि के दर्शन के बाद चिन्ता के काले बादल धीरे धीरे छँट रहे थे।

- **बाबा का दूसरी दुनियाँ से सन्देश**

जैसे जैसे उनका ध्यान प्रबल हुआ गुरुदेव ने बाबा से आन्तरिक संदेश प्राप्त करने आरम्भ कर दिये। बिना किसी शंका के गुरुदेव को जल्दी ही स्पष्ट हो गया कि बाबा गंगाईनाथ ही वह गुरु थे जिसकी उन्हें तलाश थी। गुरुदेव ने यह भी माना कि नश्वर शरीर छोड़ने के बावजूद बिना किसी बाधा के प्रबल शक्ति के साथ बाबा उन्हें आध्यात्मिक मार्ग दिखला सकते थे। आन्तरिक संदेश प्राप्त करने का तरीका उस अनुभव से भिन्न था जिससे गुरुदेव अन्य व्यक्ति से सम्पर्क करने के लिये किया करते थे। किन्हीं शब्दों का आदान प्रदान नहीं होता था जैसे पौराणिक कहानियों या फिल्मों में ईश्वरीय सम्पर्क को नेता के भाषण के रुप में प्रदर्शित किया जाता है। एक बिल्कुल स्पष्ट विचार बिना किसी प्रयास या आकांक्षा के साधारण तरीके से गुरुदेव के दिमाग से, सुस्पष्ट रुप से उन्हें यह बताते हुए गुजरता कि उन्हें समझने के लिये क्या आवश्यक है या उन परिस्थितियों में क्या करना है। यह प्रकाश की एक किरण की तरह था जो गहरे पानी में से एक छोटी लहर की तरह से सतह की ओर बढ़ते हुए आगे का मार्ग प्रकाशित करती है ।

बाबा ने शीघ्र ही गुरुदेव को यह एहसास करा दिया की वह पूर्व निर्धारित सांसारिक जीवन व्यतीत करने के लिये नहीं हैं। गहरे ध्यान के दौरान अंसख्य अवसरों पर उन्हें यह स्पष्ट करा दिया गया कि गुरुदेव को सम्पूर्ण मानवता के रुपान्तरण के लिये धार्मिक क्रांति की अगुआई करने की व्यवस्था करनी है। गुरुदेव का स्वयं का जो रुपान्तरण हो रहा था उसका अभिप्राय वास्तव में उन्हें आगे आने वाले दुःसाध्य कार्य के लिये तैयार करना था। 20 वीं शताब्दी के भारत के महानतम धार्मिक गुरुओं में से एक अरविन्द की शिक्षा द्वारा वर्षों बाद गुरुदेव को सीखना था कि एक व्यक्ति में दिव्य रुपान्तरण अन्ततः समस्त मानवता में दिव्य रुपान्तरण का उद्घोषक होगा क्योंकि वह ज्ञान प्राप्त व्यक्ति दूसरों को मार्ग दिखलायेगा। गुरुदेव को स्पष्ट शब्दों में बतला दिया गया था कि वह ही एक मात्र इस मिशन के लिये चुने गये हैं। यद्यपि उनकी स्वयं की चेतना की सरलता तथा परिस्थितिजन्य प्रयास जो उन्होंने स्वयं के अंदर पाये, उसने ईश्वरीय भविष्यवाणी पर विश्वास करना उनके लिये अधिक कठिन बना दिया था।

- **पैगम्बर से सम्बन्धित दृश्य**

यह 1984 की पीड़ा भरे दिनों की बात है, जब गुरुदेव को एक अन्य घटना से गुजरना पड़ा, जिसकी झंझट आगे आने वाले वर्षों में मानवता को प्रभावित कर सकती थी। एक रात जब वह सोने चले गये उन्होंने स्वप्न में एक दृश्य देखा। दृश्य में उन्हें पुस्तक का एक अंश दिखलाया गया जिसे वह संदेह के साथ जान सके कि वह किसी पवित्र पुस्तक का हो सकता था, एक अनुकूल कहावत के शब्दों के साथ "तू वही है तू वही है" (तत्वमसि) अगली सुबह गुरुदेव ने उस अज्ञात दृश्य के बारे में विस्तार से सोचा तथा यह जानने का प्रयास किया कि उन्होंने जो कुछ स्वप्न में देखा था, क्या वह दृश्य था या सिर्फ एक अज्ञात स्वप्न। गुरुदेव स्वपन में सुनाई पड़े वचनों पर चिंतन करते रहे लेकिन वह उन शब्दों का अर्थ न समझ सके "तू वही है तू वही है" जो पहले उन्होंने कभी नहीं सुना था क्योंकि पुस्तक का वह अंश हिन्दी में था गुरुदेव उस अंश के कुछ ही शब्दों को वापस याद कर सके लेकिन उनके लिये इसका कोई अर्थ नहीं था।

कुछ दिनों के पश्चात् गुरुदेव के छोटे पुत्र राजेन्द्र जब स्कूल से घर आ रहे थे तो सड़क के किनारे एक मोची की दुकान पर उन्होंने एक फटी पुरानी पुस्तक जिसके कोने मुडे हुऐ थे यूँ ही पड़ी देखी उन्हें उस पुस्तक को लेने की अज्ञात आकांक्षा महसूस हुई और वह उसे ले आये, जिसे बाद में उन्होंने गुरुदेव को दे दिया बिना किसी खास रुचि के जैसे ही गुरुदेव ने उस पुस्तक के पन्नों को पलटा वह एक झटके से सावधान हो गए, जब उन्होंने उसके एक पृष्ट पर वह अंश देखा, जो उन्हें स्वप्न में दिखाया गया था। उन्होंने वह पुस्तक पढ़ी, कुछ दिनों बाद फिर पढ़ी लेकिन वह किस बारे में थी इसकी गहराई का पता न लगा सके। वह सिर्फ इतना समझ सके कि वह पुस्तक बच्चों के लिये थी। जिसमें साधारण शब्दों में चित्रों द्वारा इसाई धर्म को समझाया गया था। स्वयं बहुत ज्यादा धार्मिक न होने के कारण गुरुदेव हिन्दू (वेदों) के बारे में भी ज्यादा नहीं जानते थे। अन्य धर्मों के दर्शन के बारे में तो और भी कम जानकारी रखते थे।

यद्यपि वह स्वप्न उनके लिए पहेली बना रहा गुरुदेव ने महसूस किया कि एक नये तरह की शान्ति आनी आरम्भ हो गई है। वह पलाना से बीकानेर लौटे आये और वापस काम पर लौटे तथा कार्यालय में सामान्य तरीके से कार्य करने लगे। आश्चर्यजनक रुप से, किसी ने भी कोई उनके अनधिकृत रुप से लम्बे समय तक कार्य से अनुपस्थित रहने पर भी कोई गम्भीर आपत्ति नहीं की, जो सामान्यतः उनको नौकरी से हटाये जाने तक में परिणत

हो सकती थी। वह इस तरह था जैसे उन्होंने अपना कार्य कभी छोड़ा ही नहीं था। दो वर्ष बाद उन्होंने पहली बार गुरु गंगाईनाथ योगी की समाधि पर जाकर प्रार्थना की।

एक बार फिर बीकानेर में गुरुदेव ने आसपास के सामाजिक लोगों से पूछा कि क्या ईसाई धर्म में कोई पवित्र ग्रन्थ होता है जैसे हिन्दुओं में भगवतगीता होती है। तब उन्हें बाइबल के बारे में पता चला। उन्हें बतलाया गया कि किताब के जो अंश उन्होंने दृश्य में देखे थे वह पवित्र पुस्तक के हैं तथा वह अंश सेन्ट जॉहन द्वारा लिखित बाइबल में ईसा मसीह के सुसमाचार का एक हिस्सा हैं और स्वप्न में जो उन्होंने देखा था वह अध्याय 15: 26–27 तथा 16: 7–15 थे। बाद में एक मित्र ने, जिसने पवित्र पुस्तक बाइबल के बारे में स्वयं परिचय प्राप्त करने हेतु एक लघु कोर्स किया था उसने गुरुदेव को छोटी किताब के आकार का एक हिन्दी संस्करण भेंट किया। उस छोटी पुस्तक को पढ़ने से गुरुदेव को ईसाइयत के बारे में कुछ जानकारी हुई। फिर हिन्दू धर्म मानने के कारण गुरुदेव ने सोचा कि बाइबल का और आगे अनुसरण करना असंगत है और उस विषय में रुचि समाप्त कर दी।

पुनः नवीन आग्रह के साथ आन्तरिक संदेश व आवाज शीघ्र ही वापस लौटी, गुरुदेव से मूल अँग्रेजी में बाइबल को पढ़ने की बार बार मांग हुई। एक मित्र जो स्थानीय लॉ कॉलेज में व्याख्याता था उससे बाइबल की एक प्रति उधार ली। अँग्रेजी की बाइबल पढ़ना कोई मददगार साबित नहीं हुआ, पुस्तक का वह अंश जो उन्होंने स्वप्न में देखा था वह किताब में नहीं मिला। अतः गुरुदेव ने किताब वापस लौटा दी तथा इस विषय को यह सोचते हुए एक बार फिर छोड़ दिया कि भयावह कथा का यह अन्त था, लेकिन वह नहीं होना था। आन्तरिक आग्रह अब और अधिक तीव्रता के साथ लौटा। एक बार पुनः पूछताछ करने पर जो जानकारी मिली उससे वह आश्चर्यचकित हुए। ईसाईयत बहुत से भागों में बंटी हुई थी, उनमें से दो मुख्य कैथोलिक तथा प्रोटेस्टेन्ट हैं, जबकी जो बाइबल उन्होंने पहले पढ़ी थी वह कैथेालिक थी तथा प्रोटेस्टेन्ट द्वारा जो अपनाई गई है वह सेन्ट जॉहन द्वारा लिखित है तथा जो अंश उन्होंने स्वप्न में देखे थे वह उस पुस्तक के थे।

बाबा के आशीर्वादसे, गुरुदेव ने प्रोटेस्टेन्ट बाइबल की एक प्रति का प्रबन्ध कर लिया तथा ईसा मसीह के सुसमाचारो में से उन्होंने उस भाग को पढ़ा जिसके लिए लगातर उन्हें प्रेरित किया जा रहा था, ईसा मसीह के समाचारों में से सबंधित भाग में एक भविष्यवाणी की गई थी वह और किसी ने नहीं, स्वयं ईसामसीह ने की थी, जो आनन्ददायक महत्वपूर्ण व्यक्ति के आगमन के बारे में थी। उन्होंने भविष्यवाणी की हुई थी कि वह व्यक्ति मृत्यु से

सिर्फ सच्चे वफादारें की रक्षा करेगा और शेष मानवता को 21 वीं शताब्दी में अकाल तथा युद्ध से उत्पन्न आपदा में ईश्वरीय भयानक प्रतिकार का सामना करना होगा गुरुदेव को बाद में मालूम हुआ कि बाइबल के प्रथम भाग ओल्ड टेस्टामेंट (पुराना वसीयतनामा) जिसे यहूदी लोग अपनाते हैं उसमें भविष्यवक्ता मलाकी द्वारा आनन्दमय महत्वपूर्ण व्यक्ति जिसे वह एलिय्याह कहते हैं, इनके आगमन बाबत एक ऐसी ही भविष्यवाणीयाँ की गई है। ईसाई तथा यहूदी दोनों द्वारा अपनाई जाने वाली पवित्र पुस्तक की भविष्यवाणीयों को पढने के बाद गुरुदेव ने माना कि ईसाईयत तथा जुडाइज्म (यहूदी धर्म) दोनों से हजारों वर्ष पूर्व भगवान कृष्ण द्वारा गीता में दिये गये आदेशों से वह भविष्यवाणी किसी न किसी प्रकार जुड़ी है।

- **सिद्धगुरु का पद ग्रहण करना**

अवतार (Comforter) को क्या करना है ? इस बारे में भविष्यवाणियों को आगे पढ़ते हुए गुरुदेव सहमत हुए कि किसी भी तरह इन भविष्यवाणियों को अमल में लाने हेतु उन्हें आन्तरिक योग (जिसे वह नवरात्रि की साधना के बाद वाली घटना से गहरे ध्यान के दौरान सीख रहे थे) द्वारा पार्ट अदा करना था।

जब से बीकानेर लौटकर कार्यालय का कार्य शुरु किया, गहरे ध्यान के दौरान गुरुदेव ने बाबा से आदेश प्राप्त किये कि उन्हें नौकरी छोड़ देनी चाहिए तथा उन्हें अपने आपको पूर्ण रुप से उस आध्यात्मिक मिशन को समर्पित कर देना चाहिए जो उन्हें सुपुर्द किया गया है। अतः बाबा के आग्रह पर गुरुदेव ने सेवानिवृत्ति की उम्र से लगभग 7 वर्ष पूर्व ऐच्छिक सेवानिवृत्ति ले ली। गुरुदेव ने बाद में टिप्पणी की मैं पहले रेलवे की नौकरी करता था अब मैं अपने गुरु की नौकरी करता हूँ यह जीवनभर की नौकरी है, जिसे मैं कभी नहीं छोड़ सकता मैने अपने परिवार की भौतिक आवश्यकताओं की चिन्ता पूर्ण रुप से उन पर छोड़ दी है। मैं अपने गुरु का वफादार नौकर हूँ, जो कुछ भी मैं इस मिशन में प्राप्त करूँ अथवा खोउँ वह उनकी इच्छानुसार ही होगा।

बाबा ने उन्हें गुरुपद प्रदान किया तथा अपने शिष्य के रुप में अन्य लोगों को सिद्धयोग की दीक्षा देने के लिए उन्हें निर्देश दिये। गुरुदेव ने आरम्भ में जोधपुर में तथा राजस्थान के कुछ अन्य शहरों में दीक्षा कार्यक्रमों के द्वारा सिद्धयोग की दीक्षा देनी आरम्भ की। जो व्यक्ति उनके पास आये और उनके शिष्य बन गये, उन्होंने अपने जीवन में एक आश्चर्यजनक धनात्मक परिवर्तन महसूस किया, उनकी बीमारियाँ/पुरानी व्याधियाँ ठीक हो

गुरुदेव रामलाल सियाग के 05 जून,2017 को
ब्रह्मलीन होने के पश्चात गुरु पूर्णिमा महोत्सव पर
साधकों को होने वाली योगिक क्रियाऐं
(09 जुलाई,2017)

गईं तथा इन कार्यक्रमों में गुरुदेव के द्वारा दिये गये ईश्वरीय मंत्र के जाप तथा ध्यान से उन्होंने आध्यात्मिक जागरुकता महसुस की। गुरुदेव के अद्वितीय सिद्धयोग तथा आरोग्यकर शक्तियों की बात चारों ओर तेजी से फैली। गुरुदेव को अन्य शहरों तथा कस्बों में कार्यक्रम सम्पन्न करने हेतु आमंत्रित किया गया। गुरुदेव के आशीर्वाद प्राप्त करने में लोगों के साथ जाति, रंग, लिंग व धर्म आदि का कोई भेदभाव नहीं किया गया। तब से गुरुदेव ने भारत के विभिन्न शहरों की यात्रा कर लाखों लोगों को आध्यात्मिक विकास एवं अच्छे स्वास्थ्य के मार्ग पर डाला है। गुरुदेव कई बार कहा करते थे कि –

"मेरा भौतिक शरीर चला भी जायेगा तो भी कोई फर्क नहीं पड़ेगा। क्योंकि मेरी तस्वीर से योग हो रहा हैं। जब तक यह संसार रहेगा, तब तक तस्वीर नहीं मरेगी।"

- **गुरुदेव सियाग के विचार**
    - "मेरे जीवन का उद्देश्य है वैदिक दर्शन को विश्व दर्शन बनना।"
    - मानवता में सतोगुण का उत्थान और तमोगुण का पतन करने संसार में अकेला ही निकल पड़ा हूँ, मुझ पर किसी भी जाति–विशेष, धर्म–विशेष और देश–विशेष का एकाधिकार नहीं है।
    - गुरुदेव ने कहा है कि "यह सार्वभौमिक दर्शन है इस पर किसी एक जाति, धर्म या राष्ट्र का एकाधिकार नहीं है।"
    - सभी भारतीयों का कर्तव्य हैं इस दर्शन को विश्व दर्शन बनाने के लिए कार्य करें। वे कहते हैं कि इस कार्य में चाहे कोई सहयोग करे या ना करे कोई फर्क नहीं पड़ता क्योंकि यह परिवर्तन होकर रहेगा।
    - गुरुदेव ने कहा है कि आज हम, युग परिवर्तन के संधिकाल से गुजर रहे हैं लेकिन समझ नहीं पा रहे हैं।
    - जब तक आध्यात्म विज्ञान, भौतिक विज्ञान का संचालन अपने अधीन नहीं कर लेता, विश्व में शांति असम्भव हैं।

- **गुरु सियाग के ब्रह्मलीन पश्चात्**

क्षेत्रीय अध्ययन कार्य के अन्तिम चरण में 5 जून 2017 को गुरु सियाग ब्रह्मलीन हो गये। तत्पश्चात् गुरु पूर्णिमा महोत्सव (9 जुलाई 2017) पर साधकों का अवलोकन किया जिसमें योगिक क्रियाऐं यथावत् गुरु सियाग के समय के अनुरुप ही हुईं। इसके आधार

पर यह कहा जा सकता है कि सिद्धयोग का गुरु की मृत्यु के कारण अंत नहीं हो जाता। वह अनन्त, अविनाशी, सार्वभौमिक एवं सर्वव्यापक है।

- **सिद्धयोग का परिचय**

योग का क्या मतलब है ?

विस्तृत वैदिक हिंदू साहित्य का वह समस्त ज्ञान जो भारतीय आध्यात्मिकता से सम्बन्धित है योग उसका लगभग सर्म्पूण भाग समझा जाता है। "योगसूत्र" जिसमें 195 सूत्र हैं उनमें अष्टांग योग की आठ अवस्थाओं के बारे में स्पष्ट रुप से समझाकर लिखा गया है। जब साधक आध्यात्मिक मार्ग पर आगे बढता है तो उसे इन अवस्थाओं से गुजरना पड़ता है। योग, दिव्य के साथ मिलन है अर्थात् आत्मा का परमात्मा (सार्वलौकिक चेतना शक्ति) से मिलना है। भारतीय योग दर्शन में वर्णित 'योग' का मूल उद्देश्य "मोक्ष" है। आज संसार में भारतीय योग के नाम से जो शारीरिक कसरत करवाई जा रही है उसका भारतीय योगदर्शन मे वर्णित योग से कोई सम्बंध नहीं है। भारतीय योग तो वेद रुपी कल्पतरु का अमर–फल है। यह योग साधक के त्रिविध तापों आदि दैहिक, आदि भौतिक, आदि दैविक, का शमन कर देता है। जब तक साधक इन त्रिविध तापों से सम्पूर्ण मुक्त और समाधिस्त नहीं होता, परमतत्व की प्रत्याक्षानुभूति और साक्षात्कार असम्भव है तथा उसकी प्रत्यक्षानुभूति और साक्षात्कार के बिना "मोक्ष" असम्भव है। यह ज्ञान सदगुरु की कृपा के बिना प्राप्त नहीं हो सकता। इस सम्बन्ध में वराहोपनिषद के अध्याय दो में कहा है –

दुर्लभो विषय त्यागो दुर्लभतत्वदर्शनम्।

दुर्लभों सहजावस्था सदगुरोः करुणा बिना।।76।।

''बिना सद्गुरु की कृपा के विषय–त्याग दुर्लभ है और सहज समाधि की अवस्था भी दुर्लभ है''।

सिद्धयोग क्या है ?

'सिद्धयोग' नाथमत के योगियों की देन है इसमें सभी प्रकार के योग जैसे भक्तियोग, कर्मयोग, राजयोग, क्रियायोग, लययोग, भावयोग, हठयोग आदि सम्मलित हैं इसीलिए इसे पूर्ण योग या महायोग भी कहते हैं इससे साधक के त्रिविध ताप आदि दैहिक (फिजीकल), आदि भौतिक (मेन्टल), आदि दैविक (स्प्रीचुअल) नष्ट हो जाते हैं तथा साधक जीवनमुक्त हो जाता है। महर्षि अरविन्द ने इसे पार्थिव अमरत्व की संज्ञा दी है। पतंजलि योगदर्शन में

योग के आठ अंगों यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि का वर्णन है। बौद्विक प्रयास से इस युग में उनका पालना करना असम्भव है। इसलिये इतने महत्वपूर्ण दर्शन के बारे में नगण्य लोगों को ही जानकारी है परन्तु गुरु शिष्य परम्परा में शक्तिपात दीक्षा से कुण्डलिनी को जागृत करने का विधान है। सद्‌गुरुदेव साधक की कुण्डलिनी शक्ति को चेतन करते हैं वह जागृत कुण्डलिनी साधक को उपर्युक्त अष्टांगयोग की सभी साधनाऐं स्वयं अपने अधीन करवाती है इस प्रकार जो योग होता है उसे सिद्धयोग कहते है। यह शक्तिपात केवल समर्थ सदगुरु की कृपा द्वारा ही प्राप्त होता है इसलिये इसे सिद्धयोग कहा जाता है जबकि अन्य सभी प्रकार के योग मानवीय प्रयास से होते हैं।

सिद्धयोग क्यों आवश्यक है ?

दुनियाँ भर में बड़े शहरों तथा छोटे कस्बों में रहने वाले अनगिनत लोग तनावपूर्ण जीवन जीते हुए, किसी ऐसी सर्वरोगनाशक औषधि की तलाश में रहते हैं जो उन्हें तनाव तथा सभी प्रकार की बीमारियों से, जिन पर वर्तमान औषधियाँ कारगर नहीं होतीं, छुटकारा दिला सके, कुछ लोग सनातन सत्य तथा परमात्मा की हार्दिक तलाश में हैं। इसमें से बहुत से लोग अपने इच्छित लक्ष्य की प्राप्ति हेतु योग अपनाते हैं कुछ समय बाद धीर–धीरे उनका उत्साह कमजोर पड़ना आरम्भ हो जाता है क्योंकि उनमें से अधिकांश यह जान जाते हैं कि या तो समय की कमी या फिर कार्य के अनियमित घन्टे होने के कारण रोजाना योग के थका देने वाले खानपान एवं रहन सहन सबंधी नियम अधिक समय तक बनाये रखना आसान नहीं है। इसके अलावा योग की विभिन्न क्रियाऐं जैसे आसन, बन्ध, मुद्रायें, प्राणायाम आदि बहुत से लोगों के लिये करना आसान नहीं है, अधिकांश केसेज में गुरु अथवा योग टीचर की निगरानी के बिना आरम्भ में योग की मुद्रायें करने का परार्मश नहीं दिया जाता हैं। जिनके पास समय व धन की कमी है उनके लिये योग की कक्षाओं में जाना या तो अव्यवहारिक होता है या अधिक खर्चीला होता है। क्या इसका यह मतलब है कि योग जनसाधारण के लिये नहीं है ? जिनके पास या तो समय की कमी है या जो साधन सम्पन्न नहीं है, जो नियमानुसार योग के प्रशिक्षण में पहुंच सकें। सामान्य उत्तर होगा, हाँ योग सबके लिये सम्भव नहीं है।

फिर भी, एक अत्यधिक विकसित आध्यात्मिक गुरु अपनी आध्यात्मिक शक्तियों का उपयोग करके अपने शिष्यों के लिए योग के अभ्यास अत्यधिक साधारण व आसान बना सकता है जो शिष्य के लिए अपनाना आसान व प्रभावशील हो। गुरु सियाग एक ऐसे ही आध्यात्मिक गुरु हैं जो अपने शिष्यों के लिए जिम में जाये बिना या घर पर योग के थका

देने वाले गहन प्रशिक्षणों के किये बिना ही सिद्धयोग के द्वारा, योग के सर्वोतम लाभ उपलब्ध करा देते हैं। सिद्धयोग में, एक इच्छुक व्यक्ति को, गुरु सियाग से दीक्षा लेनी होती है तथा उनके बताये अनुसार ध्यान एवं मंत्रजाप करना होता है।

सिद्वयोग के अभ्यास में क्या सम्मिलित है ?

सिद्धयोग में गुरु सियाग के प्रति पूर्ण विश्वास एवं समर्पण के साथ दीक्षा में दिये गये मंत्र का जाप एवं ध्यान सम्मिलित है। गुरु सियाग एक साधक को जो उनका शिष्य बनना चाहता है ''एक मंत्र'' (एक दिव्य शब्द) देते हैं, जिसका चुपचाप मानसिक रुप से जाप करना होता है तथा वह बतलाते हैं कि प्रतिदिन ध्यान कैसे करना है, रोजाना ध्यान, मानसिक रुप से मंत्रजाप के साथ होता है। कुछ दिनों तक लगातार मंत्र का जाप करते रहने से ''अजपा जाप'' बन जाता है। यह सीधे तौर पर इस बात पर निर्भर करता है कि जाप कितनी निष्कपटता, विश्वास तथा तीव्रता के साथ किया गया है, कुछ साधकों मे यह जाप कुछ सप्ताह में ही अजपा बन सकता है तथा अन्य में कुछ महीने या अधिक समय भी लग सकता है। शिष्य को मंत्र जाप के साथ–साथ सुबह शाम 15–15 मिनट के लिये ध्यान भी करना होता है। मानसिक मंत्र जाप जितना अधिक सम्भव हो उतना अधिक करना चाहिये। मंत्र जाप ही इस साधना की मूल चाबी है।

एक दीक्षित व्यक्ति जैसे–जैसे सिद्धयोग के मार्ग पर आगे बढता है वह शीघ्र ही महसूस करता है कि तनाव दूर हुआ है, ध्यान केन्द्रित करने की शक्ति बढ़ी है तथा विचार अधिक धनात्मक हुए हैं। ध्यान की अवस्था में बहुत से साधकों को विभिन्न योगिक मुद्राऐं तथा क्रियायें स्वयं होती हैं साधक इन योगिक क्रियाओं को न तो इच्छानुसार कर सकता है न ही नियंत्रित कर सकता है और ना ही रोक सकता है। यह क्रियायें हर साधक के लिये उसके शरीर की आवश्यकतानुसार अलग अलग होती हैं ऐसा इस कारण होता है कि यह दिव्य शक्ति जो गुरु सियाग की आध्यात्मिक शक्ति के नियंत्रण में कार्य कर रही होती है वह यह अच्छी तरह से जानती है कि साधक को शारीरिक एव मानसिक रोगों से छुटकारा दिलाने एवं उसे आध्यात्मिक मार्ग पर आगे बढ़ाने के लिये कौनसी विशेष मुद्रायें, क्रियायें आवश्यक हैं। इस कारण सिद्धयोग में योगिक मुद्रायें आदि अन्य योग विद्यालय में इच्छानुसार वांछित प्रभाव लाने के लिये किसी क्रम विशेष में व्यवस्थित विधि द्वारा कराई जाने वाली योगिक क्रियाओं के अनुसार नहीं होती हैं। सिद्धयोग में लोगों को समूह में ध्यान करते देखकर एक निरीक्षणकर्ता यह देखकर अचम्भित हो जाता है कि भाग लेने वाले

लगभग प्रत्येक व्यक्ति की योगिक मुद्रायें भिन्न भिन्न हैं। बहुत से साधक ध्यान के दौरान उमंग एवं खुशी अनुभव करते हैं जो उन्होंने पहले कभी भी महसूस नहीं की हुई होती है।

सिद्धयोग कैसे कार्य करता है ?

प्राचीन भारतीय धर्मग्रन्थ वेदों के अनुसार मानव शरीर परमपिता, जिसे हम ईश्वर या विभिन्न नामों से पुकारते हैं, की समग्र स्थूल अवस्था है अर्थात् जो ब्रहाण्ड में है वही पिन्ड में है। मानव शरीर में सूक्ष्म स्तर पर नसों एवं नाड़ियों का एक जाल है, जो रीढ़ की हड्डी के निचले हिस्से से लेकर गले में थॉयराइड ग्रन्थि तक एक निश्चित अन्तराल पर एक, के ऊपर एक इस तरह छः चक्रों अथवा उर्जा केन्द्रों को आपस में जोड़ता है, यह चक्र सुषुम्ना नाड़ी में होते हैं, जो रीढ़ की हड्डी के समानान्तर नीचे से उपर की ओर, सिर के उपरी हिस्से तक जाती है सिर के इस ऊपरी भाग को सहस्त्रार कहते हैं जो ईश्वर का निवास स्थान है।

जब कुण्डलिनी जाग्रत होती है तो यह सहस्त्रार में स्थित अपने स्वामी से मिलने के लिये लहराती हुई ऊपर की ओर उठती है। समर्थ सदगुरु साधक की कुण्डलिनी को चेतन करते हैं। जागृत कुण्डलिनी पर समर्थ सदगुरु का पूर्ण नियंत्रण होता है, वे ही उसके वेग को अनुशासित एवं नियंत्रित करते हैं समाधिस्त होने के लिये पहली शर्त है पूर्ण रोग मुक्ति। भारतीय योग दर्शनानुसार कोई रोग असाध्य नहीं है। गुरुकृपा रुपी शक्तिपात दीक्षा से कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत होकर 6 चक्रों का भेदन करती हुई सहस्त्रार तक पहुँचती है कुण्डलिनी द्वारा जो योग करवाया जाता है उससे मनुष्य के सभी अंग पूर्ण स्वस्थ हो जाते हैं, साधक का जो अंग बीमार या कमजोर होता है मात्र उसी की योगिक क्रियायें ध्यानावस्था में होती हैं एवं कुण्डलिनी शक्ति उसी बीमार अंग का योग करवाकर उसे पूर्ण स्वस्थ कर देती है।

- **सिद्धयोग के लाभ**

मनुष्यों मे होने वाली बीमारीयों को आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने दो श्रेणियों में बांटा है

1. शारीरिक 2. मानसिक।

भारतीय योगीयों ने पाया कि शारीरिक तथा मानसिक बीमारियों के अलावा आध्यात्मिक बीमारियाँ भी होती हैं। दूसरे शब्दों में कर्म का आध्यात्मिक नियम, पूर्व जन्म के कर्म इस जन्म की बीमारीयों तथा दुःखों के कारण हैं जो मनुष्य को जन्म जन्मान्तर

तक कभी समाप्त न होने वाले चक्र में बांधे रखते हैं सिर्फ रोगों को दूर करने के उद्देश्य से इसे काम लेना इसके मुख्य उद्देश्य को ही छोड़ देना है क्योंकि यह तो साधक को उसके कर्मों के उन बन्धनों से मुक्त करता है जो निरन्तर चलने वाले जन्म–मृत्यु के चक्र में उसे बाधंकर रखते हैं। योग का दर्शन मानव शरीर तथा लौकिक अतिमानस के बीच अति सूक्ष्म सम्बन्ध को मान्यता देता है जो शरीर विशेष की रचना के लिये उत्तरदायी है।

पंतजलि ऋषि ने अपनी पुस्तक योग सूत्र में बीमारियों का वर्गीकरण तीन श्रेणियों में किया है–

1. शारीरिक ''आदि दैहिक''
2. मानसिक ''आदि भौतिक''
3. आध्यात्मिक ''आदि दैविक''

आध्यात्मिक बीमारी के लिये आध्यात्मिक इलाज की आवश्कता होती है। मनुष्य की आध्यात्मिक बीमारियों का आध्यात्मिक इलाज योग के नियमित अभ्यास द्वारा आध्यात्मिक गुरु, जैसे गुरु सियाग की मदद द्वारा ही सभंव हो सकता है। एक मात्र गुरु ही हैं जो शिष्य को उसके पूर्व जन्मों के कर्म बंधनो को काटकर, उसे बीमारियों तथा दुःखों से छुटकारा दिलाकर उसे जीवन के सही उद्देश्य और आत्म साक्षात्कार तक पहुचाँने में उसकी सहायता कर सकते हैं।

गुरु सियाग ने अनेक केसेज में यह सिद्ध किया है कि सिद्धयोग योग का नियमित अभ्यास लम्बे समय से चली आ रही बीमारीयों जैसे गठिया, डायबिटीज, ब्लड प्रेशर तथा अन्य घातक रोगों जैसे कैंसर, एच्.आई्.वी./एड्स में सिर्फ आराम ही नहीं पहुँचता है बल्कि उन्हें ठीक भी कर सकता है। अनगिनत मरीज, जिनका चिकित्सकों के पास कोई इलाज नहीं था, उन्होनें सिद्धयोग को अन्तिम विकल्प के रुप में अपनाया और गुरुदेव से आशीर्वादप्राप्त किया तथा दीक्षा ली, वह न सिर्फ जीवित और पूर्ण स्वस्थ हैं। बल्कि अपना सामान्य जीवन भी रहे हैं। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान जहाँ किसी बीमारी मे लाभ पहुँचाने या उसे ठीक करने मे असमर्थ रहता है वहाँ योग सफलतापूर्वक उसे ठीक कर सकता है।

हमारा शरीर एक माध्यम है जिसके द्वारा ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है। इसलिये वैदिक दर्शन, साधकों को, जो आध्यात्मिकता के पथ पर आगे बढ़ना चाहते हैं, पूर्ण स्वस्थ होने की आवश्यकता पर बल देता है। दैनिक जीवन के एक उदाहरण से यह बात स्पष्ट

की जा सकती है। मान लो हमें 'अ' स्थान से 'ब' स्थान तक की यात्रा करनी है। अगर वाहन चालू व बिलकुल ठीक हालत में है तो वह 'ब' स्थान तक हमें जल्दी और सुविधापूर्वक पहुँचायेगा बजाय उस वाहन के जो बुरी हालत में है। संक्षेप में, आध्यात्मिक प्रगति के लिये पूर्ण रुप से स्वस्थ होना पहली आवश्यकता है। सिद्धयोग का नियमित अभ्यास ठीक यही करता है वह हमें सबसे पहले पूर्ण रुप से स्वस्थ करता है।

सिद्धयोग का दर्शन

संक्षिप्त पृष्ठभूमि

सिद्धयोग, योग के दर्शन पर आधारित है जो कई हजार वर्ष पूर्व प्राचीन ऋषि मत्स्येन्द्रनाथ ने प्रतिपादित किया तथा एक अन्य ऋषि पतंजलि ने इसे लिपिबद्ध कर नियम बनाये, जो 'योगसूत्र' के नाम से जाने जाते हैं। पौराणिक कथा के अनुसार मत्स्येन्द्रनाथ पहले व्यक्ति थे जिन्होंने इस योग को हिमायल में कैलाश पर्वत पर निवास करने वाले शास्वत सर्वोच्च चेतना के साकार रुप भगवान शिव से सीखा था, ऋषि को इस ज्ञान को मानवता के मोक्ष हेतु प्रदान करने के लिये कहा गया था। ज्ञान तथा विद्वता से युक्त यह योग, गुरु शिष्य परम्परा में समय – समय पर दिया जाता रहा है।

कुण्डलिनी शक्ति

परमपिता का अर्द्धनारीश्वर भाग शक्ति कहलाता है यह ईश्वर की पराशक्ति है (प्रबल लौकिक ऊर्जा शक्ति)। जिसे हम राधा, सीता, दुर्गा या काली आदि के नाम से पूजते हैं। इसे ही भारतीय योगदर्शन में कुण्डलिनी कहा गया है। यह दिव्य शक्ति मानव शरीर में मूलाधार में (रीढ की हड्डी का निचला हिस्सा) सुषुप्तावस्था में रहती है, यह रीढ की हड्डी के आखिरी हिस्से में साढे तीन आंटे लगाकर कुण्डली मारे, सोए हुए सांप की तरह पड़ी रहती है। इसलिए यह कुण्डलिनी कहलाती है। चूँकि कुण्डलिनी वह लौकिक ऊर्जा है जो अतिमानस से उत्पन्न हुई है यह एक त्रिकालदर्शी शक्ति है जो योग करने वाले को उस की सत्यता का भान एवं आत्मसाक्षात्कार कराती है और उसे संसार के दुःख तथा बन्धनों से अन्तिम रुप से मुक्त कराने के पश्चात मोक्ष की प्राप्ति कराती है।

कुण्डलिनी तथा 72,000 नाडियों के पेचीदा नेटवर्क के बीच घनिष्ट सम्बन्ध है। इन नाड़ियों का पूरे मानव शरीर में एक जाल सा बिछा रहता है। इनमें से तीन मुख्य नाडियां

हैं जो मूलाधार से आपस में लिपटती हुई ऊपर की ओर मस्तिष्क के ऊपरी हिस्से (सहस्त्रार) तक जाती है। मध्य नाड़ी जो प्रमुख है सुषुम्ना कहलाती है। दो अन्य नाडियां, जो सूषुम्ना के अगल बगल चलती हैं इड़ा तथा पिंगला के नाम से जानी जाती हैं सुषुमना में थोडे –थोडे अन्तराल पर एक के ऊपर एक नीचे से ऊपर की ओर छः चक्र या चेतना के केन्द्र या लौकिक ऊर्जा केन्द्र तथा तीन ग्रन्थियां होती हैं।

इन नाडियों, चक्रों तथा ग्रन्थियों का तमाम जाल अलग आयाम में स्थित है जिसके बारे में विज्ञान को कुछ पता नहीं है। यह इतनी सुक्ष्म अवस्था में हैं कि अति उन्नत प्रयोगशाला के उपकरण इनकी उपस्थिति का पता नहीं लगा सकते।

जब ध्यान तथा मंत्र जाप से कुण्डलिनी जाग्रत हो जाती है तो यह सुषुम्ना के रास्ते ऊपर उठती हुई सहस्त्रार तक पहुंचती है, जो उसका अन्तिम गन्तव्य स्थान है जहाँ इसके स्वामी 'परम शिव' शाश्वत अतिमानस का निवास है। चूंकि यह सुषुम्ना के चारों ओर लपेटे लेते हुए ऊपर उठती है, यह पूरे नाड़ीतंत्र को ऊर्जावान बना देती है तथा एक एक कर छः चक्रों मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्धि एवं आज्ञा चक्र और तीन ग्रंथियों ब्रह्म (रज), रुद्र(तम) एवं विष्णु (सत) का भेदन करती है, और अन्त में साधक को समाधि स्थिति, जो समत्व बोध की स्थित है, प्राप्त करा देती है। जाग्रत कुण्डलिनी, सुषुम्ना के रास्ते से अतिमानस से सीधा सम्पर्क स्थापित कर लेती है। इससे मानव शरीर पूर्णतः रोगमुक्त हो जाता है तथा साधक ऊर्जा युक्त होकर आगे की आध्यात्मिक यात्रा हेतु तैयार हो जाता है। शरीर के रोग, मुक्त होने के दौरान ध्यान के समय जो बाह्य लक्षण हैं देखने में आते उनमें योगिक क्रियाऐं जैसे दायें–बायें हिलना, कम्पन, झुकना, लेटना, रोना, हंसना, सिर का तेजी से घूमना, ताली बजाना, हाथों एवं शरीर की अनियंत्रित गतियां, तेज रोशनी या रंग दिखाई देना या अन्य कोई आसन, बंध, मुद्रा या प्राणायाम की स्थिति आदि मुख्यतः होते हैं।

कुण्डलिनी जागरण का प्रभाव

आरम्भ करने वाला कभी–कभी स्वैच्छिक होने वाली योगिक क्रियाओं से यह सोचकर भयभीत हो जाता है कि या तो कुछ गलत हो गया है या फिर किसी अदृश्य शक्ति की पकड़ में आ गया है लेकिन यह भय निराधार है। वास्तव मे यह योगिक क्रियायें या शारीरिक हलचलें दिव्य शक्ति द्वारा निर्दिष्ट हैं, और प्रत्येक साधक के लिये भिन्न–भिन्न

होती हैं। ऐसा इस कारण होता है कि इस समय दिव्य शक्ति जो गुरु सियाग की आध्यात्मिक शक्तियों के माध्यम से कार्य कर रही होती है, वह यह भली भांति जानती है कि साधक को शारीरिक एवं मानसिक रोगों से मुक्त करने के लिये क्या विशेष मुद्रायें आवश्यक हैं यह क्रियायें कोई भी हानि नहीं पहुँचाती हैं शरीर शोधन के दौरान असाध्य रोगों सहित वंशानुगत रोग जैसे हीमोफिलिया आदि से भी छुटकारा मिल जाता है, सभी तरह के नशे छुट जाते हैं। साधक, बढ़ा हुआ अन्तर्ज्ञान, भौतिक जगत के बाहर अस्तित्व के विभिन्न स्तरों को अनुभव करना, अनिश्चित काल तक का भूत व भविष्य की घटनाओं को देख सकने की क्षमता आदि प्राप्त कर सकता है। आत्मसाक्षात्कार होने के पश्चात् आगे चल कर साधक को सत्यता का भान हो जाता है जो उसे कर्मबन्धनों से मुक्त करता है और इस प्रकार कर्मबन्धनों के कट जाने से दुःख का ही अन्त हो जाता है, कुण्डलिनी के सहस्त्रार में पहुँचने पर साधक की आध्याात्मिक यात्रा पूर्ण हो जाती है इस अवस्था पर पहुँचने पर साधक को स्वंय के ब्रहा होने का पूर्ण एहसास हो जाता है। इसे ही मोक्ष कहते हैं। फिर भी यदि कोई साधक इन (क्रियाओं) से अत्यधिक भयभीत है तो इन्हें रोकने हेतु, गुरु सियाग से प्रार्थना करने पर क्रियायें तत्काल रुक जायेंगी।

मानव शरीर आत्मा का भौतिक घर

हमारे ऋषियों ने गहन शोध के बाद इस सिद्धान्त को स्वीकार किया कि जो ब्रहाण्ड में है वही सब कुछ पिण्ड (शरीर) में है। इस प्रकार मूलाधार चक्र से आज्ञा चक्र तक का जगत माया का और आज्ञा चक्र से लेकर सहस्त्रार तक का जगत परब्रह्म का है। वैदिक ग्रन्थों में लिखा है कि मानव शरीर आत्मा का भौतिक घर मात्र है, आत्मा सात प्रकार के कोषों से ढकी हुई है –

1– अन्नमय कोष (द्रव्य भौतिक शरीर के रुप मे जो भोजन करने से स्थिर रहता है), 2– प्राणामय कोष (जीवन शक्ति), 3– मनोमय कोष (मस्तिष्क जो स्पष्टत बुद्दि से भिन्न है), 4– विज्ञानमय कोष (बुद्विमत्ता), 5– आनन्दमय कोष (आनन्द या अक्षय आनन्द जो शरीर या दिमाग से सम्बन्धित नहीं होता), 6– चित्मय कोष (आध्यात्मिक बुद्विमत्ता) तथा 7– सत्मय कोष (अन्तिम अवस्था जो अनन्त के साथ मिल जाती हैं)। मनुष्य के आध्यात्मिक रुप से पूर्ण विकसित होने के लिये सातों कोषों का पूर्ण विकास होना अति आवश्यक है।

भौतिक विकासवाद के सिद्धान्त के अनुसार मनुष्य ने प्रथम चार कोषों को चेतन करने में सफलता पा ली है अन्तिम तीन कोषों को वह किस प्रकार चेतन करेगा ? अरविन्द

ने अपनी फ्रेंन्च सहयोगी शिष्या के साथ, जो माँ के नाम से जानी जाती थीं अपनी ध्यान की अवस्थाओं के दौरान यह महसूस किया कि अन्तिम विकास केवल तभी हो सकता है जब लौकिक चेतना जिसे उन्होंने कृष्ण की अधिमानसिक शक्ति कहा है, पृथ्वी पर अवतरित हो।

प्रथम चार कोष जो मानवता मे चेतन हो चुके हैं वहाँ विद्या पर अविद्या का अधिपत्य है शेष तीन आध्यात्मिक कोष जो मानवता मे चेतन होना बाकी हैं यहाँ अविद्या पर विद्या का प्रभुत्व है। उपरोक्त सातों कोषों के पूर्ण विकास को ही ध्यान में रखकर, महर्षि अरविन्द ने भविष्यवाणी की है कि आगामी मानव जाति दिव्य शरीर (देह) धारण करेगी। हमारे ऋषियों ने मनुष्य शरीर को विराट स्वरुप प्रमाणित करके उसके अन्दर सम्पूर्ण सृष्टि को देखा, इसके जन्मदाता परमेश्वर का स्थान सहस्त्रार में ओर उसकी पराशक्ति (कुण्डलिनी) का स्थान मूलाधार में है। साधक की कुण्डलिनी चेतन होकर सहस्त्रार में लय हो जाती है, इसी को मोक्ष कहा गया है।

सिद्धयोग के क्या लाभ हैं ?

– इससे साधक के सभी प्रकार के असाध्य रोग जैसे कैंसर, एच़.आई. वी. / एड्स, गठिया, दमा व डायबिटीज, ब्लड प्रेशऱ आदि शारीरिक रोगों से मुक्ति संभव है।

– मानसिक रोग जैसे भय, चिन्ता, डिप्रेशन, अनिद्रा, आक्रोश, तनाव, आदि से मुक्ति संभव।

– सभी प्रकार के नशों जैसे शराब, अफीम, स्मेक, हेरोइन, भांग, बीड़ी, सिगरेट, गुटका, जर्दा आदि से बिना परेशानी के छुटकारा संभव।

– मनोवैज्ञानिक एवं भावनात्मक असंतुलन को दूर कर शरीर को पूर्ण स्वस्थ बनाता है।

– आध्यात्मिकता के पूर्ण ज्ञान के साथ भूत तथा भविष्य की घटनाओं को ध्यान के समय कभी –2 प्रत्यक्ष देख पाना सम्भव।

– एकाग्रता एवं याददाश्त में वृद्धि।

– सिद्धयोग साधक को उसके कर्मों के उन बन्धनों से मुक्त करता है जो निरन्तर चलने वाले जन्म–मृत्यु के चक्र में उसे बांधकर रखते हैं।

– ईश्वरीय शक्ति द्वारा तामसिक वृत्ति के शान्त होने से मानव जीवन का दिव्य रुपान्तरण संभव।

– साधक को उसकी सत्यता का भान एवं आत्मसाक्षात्कार कराता है।

– गृहस्थ जीवन में रहते हुए भोग और मोक्ष के साथ ईश्वर की प्रत्यक्षानुभूति सम्भव।

गुण और उनका प्रभाव क्या है ?

वैदिक धर्मशास्त्र, ब्रह्म के द्वैतवाद को स्वीकार करते हैं जिसमें एक ओर वह आकार रहित, असीमित, शास्वत तथा अपरिवर्तनशील, अतिमानस चेतना है तो दूसरी ओर उसका चेतनायुक्त दृश्यमान तथा नित्य परिवर्तनशील भौतिक जगत है। यह चेतना भौतिक जगत के सभी सजीव तथा निर्जीव पदार्थों पर, जो तीन गुणों के मेल से बने हैं, अपना प्रभाव डालती है। सात्विक (प्रकाशित पवित्र बुद्धिमान व धनात्मक), राजस (आवेशयुक्त तथा ऊर्जावान) और तामस (ऋणात्मक, अंधकारमय, सुस्त तथा आलसी)।

सत्व सतुंलन की शक्ति है। सत्व के गुण अच्छाई, अनुरुपता, प्रसन्नता तथा हल्कापन हैं। राजस गति की शक्ति है राजस के गुण संघर्ष तथा प्रयास, जोश या क्रोध की प्रबल भावना व कार्य हैं। तमस निष्क्रियता तथा अविवेक की शक्ति है। तमस के गुण अस्पष्टता, अयोग्यता तथा आलस्य हैं।

मनुष्यों सहित सभी जीवधारियों में यह गुण पाये जाते हैं। फिर भी ऐसे विशेष स्वभाव का एक भी नहीं हैं जिसमें इन तीन लौकिक शक्तिओं में से मात्र एक ही हो। सब जगह सभी में यह तीनों ही गुण होते हैं लगातार तीनों ही गुण कम ज्यादा होते रहते हैं यह निरन्तर एक दूसरे पर प्रभावी होने के लिये प्रयत्नशील रहते हैं। यही वजह है कि कोई व्यक्ति सदैव अच्छा या बुरा, बुद्धिमान या मूर्ख, क्रियाशील या आलसी नहीं होता है।

जब किसी व्यक्ति में सतोगुणी वृत्ति प्रधान होती है तो अधिक चेतना की ओर उसे आगे बढ़ाती है जिससे वह अतिमानसिक चेतना की ओर, जहाँ उसका उद्‌गम था, वापस लौट सके और अपने आपको कर्मबन्धनों से मुक्त कर सके। राजसिक या तामसिक वृत्ति प्रधान व्यक्ति सुख–दुःख, जीवन–मृत्यु के समाप्त न होने वाले चक्र में फँसता है। सिद्धयोग की साधना, सात्विक गुणों का उत्थान करके अन्ततः मोक्ष तक पहुँचाती है, जो अन्तिम रुप से आध्यात्मिक मुक्ति है।

वृत्तियाँ क्या हैं ?

प्रत्येक मनुष्य में तीन वृत्तियाँ होती हैं। इन वृत्तियाँ के अनुसार ही, समग्र रुप से, मनुष्य का व्यवहार होता है। यह वृत्तियाँ, सत्व, रजस और तमस गुणों से प्रभावित होती हैं। गीता तथा योग सूत्र के अनुसार इनमें से प्रत्येक गुण सिद्धयोग की साधना से उभारा या दबाया जा सकता है। महाकाव्य महाभारत में भगवान श्री कृष्ण ने अर्जुन से कहा है कि राजस तथा तामस वृत्तियों को दबाने तथा सात्विक वृत्तियों के उत्थान में, ध्यान मदद करता है, जिससे व्यक्ति स्थायी स्वास्थ्य, सच्चा उच्च ज्ञान एवं आत्मसाक्षात्कर प्राप्त कर सकता है। वैदिक धर्म शास्त्रों के अनुसार केवल समर्थ सिद्ध गुरु ही परमार्थवाद संबंधी उद्देश्य वाले साधक को योग में दीक्षित करके उसकी वृत्तियों में धनात्मक परिवर्तन ला सकता है। चूँकि सतोगुण एक संतुलनकारी शक्ति है जो सत्य ज्ञान की मार्गदर्शक है। बड़े स्तर पर इसकी अभिवृद्धि सम्पूर्ण मानवता का रुपान्तरण कर उसे लड़ाई–झगड़ों से मुक्त कर सकती है तथा विश्व में शान्ति एवं एकता ला सकती है।

वृत्ति परिवर्तन व बुरी आदतों का छूटना

इसी प्रकार निरन्तर नाम जप व ध्यान से वृत्ति परिवर्तन भी होता है। मनुष्य में मूलतः तीन वृत्तियाँ होती हैं सतोगुणी, रजोगुणी एवं तमोगुणी। मनुष्य में जो वृत्ति प्रधान होती है उसी के अनुरुप उसका खानपान एवं व्यवहार होता है निरन्तर नाम जप के कारण सबसे पहले तमोगुणी (तामसिक) वृत्तियाँ दबकर कमजोर पड़ जाती हैं। बाकी दोनों वृत्तियाँ प्राकृतिक रुप से स्वतंत्र होने के कारण क्रमिक रुप से विकसित होती जाती हैं। कुछ दिनों में प्रकृति उन्हें इतना शक्तिशाली बना देती है कि फिर से तमोगुणी वृत्तियाँ पुनः स्थापित नहीं हो पाती हैं। अन्ततः मनुष्य की सतोगुणी प्रधानवृत्ति हो जाती है। ज्यों ज्यों मनुष्य की वृत्ति बदलती जाती है दबने वाली वृत्ति के सभी गुणधर्म स्वतः ही समाप्त होते जाते हैं, वृत्ति बदलने से उस वृत्ति के खानपान से मनुष्य को आन्तरिक घृणा हो जाती है। इसलिये बिना किसी कष्ट के सभी प्रकार की बुरी आदतें अपने आप छूट जाती हैं। इस संबंध मे स्वामी विवेकानन्द ने अमेरिका मे कहा था "कि मनुष्य उन वस्तुओं को नहीं छोड़ता वे वस्तुऐं उसे छोडकर चली जाती हैं।"

यह परिवर्तन सम्पूर्ण मानव जाति में समान रुप से हो रहा है इसमें जाति भेद एवं धर्म परिवर्तन जैसी कोई समस्या नहीं है। इसमें साधक स्वयं के धर्म में रहता हुआ इस योग की साधना कर सकता है। मोक्ष का अर्थ है मनुष्य अपने जीवनकाल में ही पूर्णता प्राप्त कर

ले। इस स्थिति पर पहुँचने पर साधक पूर्ण शान्ति अनुभव करता है। उसे किसी प्रकार का शारीरिक एवं मानसिक कष्ट नहीं रहता है।

शान्ति की खोज

इस युग का मानव भौतिक विज्ञान से शान्ति चाहता है परन्तु विज्ञान ज्यों ज्यों विकसित होता जा रहा है वैसे वैसे शान्ति दूर भाग रही है और अशान्ति तेज गति से बढ़ती जा रही है क्योंकि शान्ति का सम्बन्ध अन्तरात्मा से है अतः विश्व में पूर्ण शान्ति, मात्र वैदिक मनोविज्ञान के सिद्धान्तों पर ही स्थापित हो सकती है अन्य कोई पथ है ही नहीं। भारतीय योग दर्शन में वर्णित सिद्धयोग से विश्व शान्ति के रास्ते की सभी रुकावटों का समाधान सम्भव है।

- **रोगों का दूर होना**

सिद्धयोग बीमारियाँ कैसे दूर करता है ?

मनुष्यों में होने वाली बीमारियों को आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने दो श्रेणियों में बाँटा है (1) शारीरिक (2) मानसिक, इनकी चिकित्सा आन्तरिक औषधियों एवं औषधीय लेपों द्वारा की जाती है।

प्राचीन भारतीय ऋषियों ने ध्यान के द्वारा जीवन के रहस्यों की गहराई तक छानबीन की और यह पाया कि बीमारियों का कारण केवल कीटाणुओं अथवा विषाणुओं के सम्पर्क में आना ही नहीं है बल्कि अधिकांश मनुष्यों में पीडा व सन्ताप का कारण पूर्व जन्म में उनके द्वारा किये गये कर्मों का फल भी है। प्रत्येक कर्म चाहे वह अच्छा हो या बुरा, उसका परिणाम भोगना पडता है, चाहे वह इसी जन्म में मिले या फिर आगामी जन्म में, चूँकि प्रत्येक मनुष्य, जीवन तथा मृत्यु के कभी समाप्त न होने वाले चक्र में, फँसा हुआ है, मनुष्य की बीमारियाँ व भोग तथा जीवन का उत्थान–पतन अनवरत रुप से चलता रहता है।

आधुनिक विज्ञान मृत्यु के बाद जीवन की निरन्तरता को स्वीकार नहीं करता। इसी कारण वह बीमारियों के भौतिक हल ढूँढता है और अन्ततः स्थायी चिकित्सा में असमर्थ रहता है। अगर विज्ञान एक बीमारी का हल खोजता है तो दूसरी अधिक जटिल बीमारियाँ मनुष्यों में कभी–कभी उत्पन्न हो जाती हैं। इसका कारण है, इस विश्वास से इनकार करना कि इस समस्या की जड़ मनुष्य के भौतिक जीवन से बहुत दूर कहीं और है।

भारतीय योगियों ने पाया कि शारीरिक तथा मानसिक बीमारियों के अलावा आध्यात्मिक बीमारीयाँ भी होती हैं जो मनुष्य को जन्म जन्मान्तर तक कभी समाप्त न होने वाले चक्रों में बाँधे रखती हैं।

असाध्य रोगों का ठीक होना

निरन्तर जाप एवं ध्यान के दौरान लगने वाली खेचरी मुद्रा में साधक की जीभ स्वतः उलटकर तालू से चिपक जाती है, जिसके कारण सहस्त्रार से निरन्तर टपकने वाला दिव्य रस "अमृत" साधक के शरीर में पहुँचकर साधक की रोग प्रतिरोधक शक्ति को अद्‌भुत रुप से बढ़ा देता है, जिससे साधक को समस्त असाध्य रोगों एवं एड्स कैन्सर जैसे प्राणघातक रोगों से भी पूर्ण मुक्ति मिल सकती है। महायोगी गोरखनाथ ने कहा है कि –

गगन मण्डल मे ऊँधा–कुँआ, तहाँ अमृत का वासा।

सगुरा होइ सो भरि भरि पीवे, निगुरा जाइ प्यासा।।

गुरु के प्रति पूर्ण निष्ठा व भक्ति आवश्यक

आरम्भ करने वाले इस बात को लेकर चिन्तित होते हैं कि किस प्रकार से प्रयास कर जाप किया जाये। लेकिन कुछ दिनों तक ही निष्ठापूर्वक लगातार प्रयास की आवश्यकता होती है। जब कुछ दिनों तक लगातार मंत्र का जाप किया जाता है तो यह स्वतः ही जपा जाने लगता है इसे अजपा जाप की स्थिति कहा जाता है फिर भी यह इस बात पर निर्भर करता है कि कितनी निष्ठा, ईमानदारी और लगन के साथ प्रयास किया गया है। साधक को यह हिदायत दी जाती है कि यदि उनकी प्रगति धीमी हो तो भी वह इसे छोड़े नहीं, अन्ततः वह भी अजपा की स्थिति प्राप्त कर लेगा।

जो भी इसमें रुचि रखता है उसके लिये सिद्धयोग का अभ्यास करना बहुत सरल है। योग के बारे में पूर्व जानकारी या अनुभव आवश्यक नहीं है और न ही कोई खास उपकरणों, सहायता अथवा ड्रेस विशेष की आवश्यकता होती है योग प्रशिक्षक की उपस्थिति भी आवश्यक नहीं होती। किसी रस्मों–रिवाज की भी जरुरत नहीं होती। सिद्धयोग के साधक को अपना धार्मिक विश्वास छोड़ने या जीवन पद्धति में बदलाव लाने या खानपान में परिवर्तन करने की आवश्यकता नहीं होती। अच्छा स्वास्थ्य तथा आध्यात्मिक प्रगति के लिये साधक को सिर्फ गुरु सियाग के प्रति पूर्ण निष्ठा एवं भक्ति की जरुरत होती है।

- **ध्यान**

ध्यान क्या है ?

चित्त की एकाग्रता को ध्यान कहते हैं। चित्त को एकाग्र करके किसी ओर लगाने की क्रिया। यह योग के आठ अंगो (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, और समाधि) में से सातवां अंग है जो समाधि से पूर्व की अवस्था है।

समाधि क्या है ?

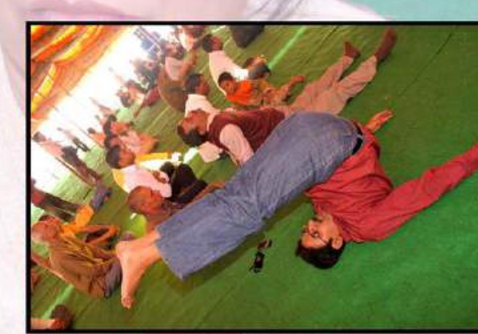
यह ध्यान में परमात्मा से मिलन की अवस्था है। योग के आठ अंगो में से यह आठवां अंग है तथा योग में यह बहुत अच्छी स्थिति मानी जाती है। समाधि की सर्वोच्च अवस्था निर्विकल्प समाधि कहलाती है इसमे ज्ञेय, ज्ञान, तथा ज्ञाता आदि का कोई भेद नहीं रहता है।

ध्यान (दीक्षा प्राप्त करने से पहले)

वे लोग, जिन्होंने गुरु सियाग से अभी दीक्षा प्राप्त नहीं की है

- सर्वप्रथम आरामदायक स्थिति मे किसी भी दिशा की ओर मुँह करके बैठें।
- दो मिनट तक गुरुदेव रामलाल सियाग के चित्र को खुली आँखों से ध्यानपूर्वक देखें।

ध्यान के दौरान स्वतः होने वाली योगिक क्रियाऐं



- यदि आप किसी बीमारी, नशे या अन्य परेशानी से पीड़ित हैं, तो गुरुदेव से, उससे मुक्ति दिलाने हेतु अन्तर्मन से करुण पुकार करें।
- मन ही मन 15 मिनट के लिये गुरुदेव से अपनी शरण में लेने हेतु प्रार्थना करें।
- इसके बाद आंखें बन्द करके आज्ञा चक्र (भोंहों के बीच) जहाँ बिन्दी या तिलक लगाते हैं वहाँ पर गुरुदेव के चित्र का स्मरण करें।
- इस दौरान मन ही मन गुरुदेव–गुरुदेव शब्द का मानसिक जाप, बिना जीभ या होंठ हिलाये करें। कोई भी ईश्वरीय नाम, अपने धर्म के अनुसार, जैसे राम–राम, कृष्ण–कृष्ण, अल्लाह–अल्लाह, वाहिगुरु–वाहिगुरु, यीशु–यीशु का भी मानसिक जाप कर सकते हैं।
- ध्यान के दौरान शरीर को पूरी तरह से ढीला छोड़ दें, आँखें बन्द रखें, चित्र ध्यान में आये, या न आये उसकी चिन्ता न करें। मन में आने वाले विचारों की चिन्ता न करते हुए मानसिक जाप करते रहें।
- ध्यान के दौरान कम्पन, झुकने, लेटने, रोने, हंसने, तेज रोशनी या रंग दिखाई देने या अन्य कोई आसन, बंध, मुद्रा या प्राणायाम की स्थिति बन सकती है, इससे घबरायें नहीं, इन्हें रोकने का प्रयास न करें। यह मातृशक्ति कुण्डलिनी शारीरिक रोगों को ठीक करने के लिये करवाती है।
- समय (15 मिनट) पूरा होने के बाद आप ध्यान की स्थिति से स्वतः ही सामान्य स्थिति में आ जायेंगे।
- योगिक क्रियायें या अनुभूतियाँ न होने पर भी इसे बन्द न करें। रोजाना सुबह शाम खाली पेट ध्यान करने से कुछ ही दिन बाद अनुभूतियाँ होना प्रारम्भ हो जायेंगी।

ध्यान (दीक्षा प्राप्त करने के बाद)

गुरुदेव सियाग दीक्षा कार्यक्रम के समय एक मंत्र (एक दिव्य शब्द) देते हैं। दीक्षा (मंत्र) गुरुदेव की आवाज में ऑडियो या वीडियो CD द्वारा, इन्टरनेट पर वेबसाइट द्वारा, मोबाइल फोन पर ऑडियो या वीडियो द्वारा, व्हाटसएप या अन्य मेसेन्जर द्वारा भी प्राप्त की जा सकती है।

ध्यान करते समय उसी मंत्र का मानसिक जाप करें तथा जब ध्यान न कर रहे हों तब भी खाते पीते उठते–बैठते, नहाते धोते, पढ़ते–लिखते, कार्यालय आते जाते, गाड़ी चलाते अर्थात् हर समय ज्यादा से ज्यादा उस मंत्र का मानसिक जाप करें। दैनिक अभ्यास

में 15–15 मिनट का ध्यान सुबह शाम या अपनी सुविधा के समय खाली पेट करना चाहिये।

जब एक बार कोई व्यक्ति गुरु सियाग से जुड़ जाता है चाहे उसने मंत्र दीक्षा ली हो या फिर मात्र उनके फोटो से ध्यान किया हो, वह उनका शिष्य बन जाता है। समय या दूरी चाहे कितनी भी हो भारत में हों या दुनियाँ के किसी भी कोने में हों अथवा किसी ग्रह पर विभिन्न टाइम क्षेत्र में हों, गुरुदेव अपनी अद्वितीय आध्यात्मिक शक्ति द्वारा प्रत्येक शिष्य की खैर–खबर एवं परोपकारी दृष्टि बनाये रखते हैं। इस प्रकार गुरु सियाग अपने शिष्य को जो विभिन्न प्रकार के मकड़जाल, दुःख तथा आकर्षणों से घिरा हुआ है, उसे ईश्वर की प्रत्यक्षानुभूति तथा आत्मसाक्षात्कार का मार्ग दिखाते हैं। यह दिव्य अनुभूति गुरु सियाग के प्रति पूर्ण निष्ठा एवं समर्पण द्धारा ही प्राप्त की जा सकती है पैसे, चालाकी, छल, कपट या धमकी द्वारा नहीं।

ध्यान कहाँ करें ?

ध्यान घर पर या अन्य किसी भी स्थान पर, जिसे आप ध्यान हेतु उपयुक्त समझें, किया जा सकता है। आरम्भ में ऐसा स्थान चुनें जो शान्त हो तथा जहाँ ध्यान के दौरान व्यवधान पैदा न हो, उपयुक्त रहेगा, प्रतिदिन सुबह जल्दी, हो सके तो सूर्योदय से पहले तथा शाम को उपयुक्त तथा सुविधाजनक समय पर ध्यान करें। ध्यान के दौरान मंत्र का मानसिक जाप करना चाहिए चूँकि ध्यान आँख बन्द करके किया जाता है, ध्यान करने वालों को शुरु–शुरु में यह आशंका रहती है कि समय का कैसे पता चलेगा, हो सकता है कि अधिक देर तक बैठे रह जायें और दैनिक कार्यक्रम गड़बड़ा जायें। लेकिन उन्हें यह जानना चाहिए कि सिद्धयोग ईश्वरीय मदद से होता है, जिसका अर्थ है कि ध्यान करने से पूर्व मानसिक तौर पर जितने समय ध्यान के लिए प्रार्थना की है उतने समय के बाद ध्यान स्वतः ही हट जायेगा। अतः अलार्म घड़ी आदि की आवश्यकता नहीं होती है।

विभिन्न आयु वर्ग के साधकों में स्वतः होने वाली योगिक क्रियाऐं

गुरु सियाग ध्यान कर सकते हैं –

कोई भी – किसी भी धर्म, पंथ, रंग, देश, जाति व वर्ण के स्त्री या पुरुष

कभी भी – सुबह, दोपहर, शाम या रात्रि को

कितनी भी देर तक – 5, 10, 15, 20, 30 मिनट तक

कहीं भी – कार्यालय, घर, बस, ट्रेन में

किसी भी जगह – कुर्सी पर, बिस्तर में, फर्श या सोफे पर

किसी भी स्थिति में – सुखासन, पद्मासन, लेटे हुए या कुर्सी पर बैठकर

किसी भी उम्र के – बच्चे, जवान, अधेड़ या बुजुर्ग

कोई भी रोग – शारीरिक, मानसिक, या किसी भी नशे की लत को छुड़ाने हेतु

कोई भी तनाव – परिवार, व्यापार या कार्य से सम्बन्धित (www.the-comforter.org)।

महर्षि पतंजलि : व्यक्तित्व एवं कृतित्व

योग सूत्र के रचनाकार पतंजलि काशी में ईसा पूर्व दूसरी शताब्दी में चर्चा में थे इनका जन्म गोननरद्य (गोनिया) में हुआ था लेकिन कहते हैं कि ये काशी में नागकूप में बस गये थे। यह भी माना जाता है कि वे व्याकरणाचार्य पाणिनी के शिष्य थे। पतंजलि को शेषनाग का अवतार भी माना जाता है। काशीवासी आज भी श्रावण कृष्ण 5 नागपंचमी को "छोटे गुरु का, बड़े गुरु का नाग लो भाई नाग लो" कहकर नाग के चित्र बाँटते हैं।

भारतीय दर्शन साहित्य में पतंजलि के लिखे हुये 3 प्रमुख ग्रन्थ मिलते हैं योगसूत्र, अष्टाध्यायी पर भाष्य और आयुर्वेद पर ग्रन्थ। विद्वानों के इन ग्रन्थों के लेखक को लेकर मतभेद है कुछ मानते हैं कि तीनों ग्रन्थ एक ही व्यक्ति ने लिखे, अन्य की धारणा है कि ये विभिन्न व्यक्तियों की कृतियाँ हैं।

पतंजलि ने पाणिनी के अष्टाध्यायी पर अपनी टीका लिखी जिसे महाभाष्य कहा जाता है इसका काल लगभग 200 ई.पू. माना जाता है। पतंजलि ने इस ग्रन्थ की रचना कर पाणिनी के व्याकरण की प्रमाणिकता पर अंतिम मोहर लगा दी थी।

महाभाष्य व्याकरण का ग्रन्थ होने के साथ–साथ तत्कालीन समाज का विश्वकोष भी है।

पतंजलि एक महान चिकित्सक थे और उन्हें ही कुछ विद्वान 'चरक संहिता' का प्रणेता भी मानते हैं। पतंजलि रसायन विद्या के विशिष्ट आचार्य थे, अभ्रक, विंदास, धातुयोग और लौहशास्त्र इनकी देन है। पतंजलि संभवतः पुष्यमित्र शुंग (195–142ई.पू.) के शासन काल में थे। राजा भोज ने इन्हें तन के साथ मन का भी चिकित्सक कहा है। द्रविण देश के सुकीब रामचन्द्र दीक्षित ने अपने 'पतंजलि चरित' नामक काव्य ग्रन्थ में उनके चरित्र के संबंध में कुछ नये तथ्यों की संभावनाओं को व्यक्त किया है। उनके अनुसार शंकराचार्य के दादागुरु आचार्य गौड़पाद पतंजलि के शिष्य थे किन्तु तथ्यों से इस बात की पुष्टि नहीं होती है। दरअसल पतंजलि के योग का महत्व इसलिये अधिक है, क्योंकि सर्वप्रथम उन्होंने ही योग विद्या को सुव्यवस्थित रुप दिया। पतंजलि के अष्टांग योग में धर्म और दर्शन की समस्त विद्या का समावेश तो हो ही जाता है साथ ही शरीर और मन के विज्ञान को पतंजलि ने योगसूत्र में अच्छे से व्यक्त किया है (Hindi.Webdunia.Com/article/yogaarticle/महर्षिपतंजलि–108051400089–1.htm) ।

पतंजलि योगसूत्र के रचनाकार हैं जो हिन्दुओं के 6 दर्शनों (न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग, मीमांसा, वेदान्त) में से एक है। योगसूत्र, योग दर्शन का मूल ग्रन्थ है। योग सूत्र में चित्त को एकाग्र करके ईश्वर में लीन करने का विधान है। पतंजलि के अनुसार चित्त की वृत्तियों को चंचल होने से रोकना (चित्तवृत्तिनिरोधः) ही योग है, अर्थात् मन को इधर उधर भटकने न देना केवल एक ही वस्तु पर स्थिर रखना ही योग है (https#//hi.wikipedia.org/wiki/पतंजलि) (https#//hi.wikipedia.org/s/g4)

पतंजलि योगदर्शन में रोग का कोई उल्लेख नहीं है वो तो मनुष्य के क्रियात्मक विकास की बात करता है।

योगदर्शन के सूत्राकार पतंजलि मुनि की जीवनी का ठीक ठाक पता नहीं चलता, किन्तु यह बात निसन्देह सिद्ध है कि पतंजलि मुनि भगवान कपिल के पश्चात् और अन्य चार दर्शनकारों से बहुत पूर्व हुये।

एक मत के अनुसार पाणिनी व्याकरण का महाभाष्य एवं वैधक की चरक संहिता ये दोनों इन्हीं के रचे हुए हैं जैसा कि कहा गया है–

''योगेन चित्तस्य पदेन वाचां, मलं शरीरस्य च वैधकेन।

योऽपाकरोत् तं प्रवंर मुनीनां, पतंजलि प्रांजलिरानतोऽस्मि।

अर्थाथ में उन मुनियों में श्रेष्ठ पतंजलि को हाथ जोड़कर नमस्कार करता हूँ, जिसने कि योग से चित्त का, पद (व्याकरण) से वाणी का और वैद्यक (चरक ग्रन्थ के द्वारा) से शरीर के मल को दूर किया है ।

अन्य धारणा के अनुसार यह ग्रन्थ अन्य व्यक्तियों की कृतियाँ हैं। प्राचीन काल के पतंजलि मुनि का महाभाष्य का रचियता होना भी एक विचित्र रुप में दिखाया गया है जिसके अनुसार पतंजलि मुनि को शेषनाग अवतार मानकर काशी में एक बावड़ी पर पाणिनी मुनि के समझ स्वरुप में प्रकट होना बताया गया है (तीर्थ 1960: 152–153)।

- **पतंजलि ऋषि की रचनायें**

पतंजलि योगसूत्र के रचनाकार है, एवं पतंजलि योगदर्शन एक बड़ा ही महत्वपूर्ण शास्त्र है इसमें योग के 195 सूत्र है।

1. **समाधिपाद (51 सूत्र)**

इस ग्रन्थ के पहले पाद में योग के लक्षण, स्वरूप और उसकी प्राप्ति के उपायों का वर्णन करते हुए चित्त की वृत्तियों के पांच भेद और उनके लक्षण बतलाये गये हैं इस पाद में प्रधानता से समाधि के स्वरुप का वर्णन है, इस कारण इसे समाधिपाद कहते हैं। योग के तीन भेद माने गये हैं जिनमें सम्प्रज्ञात योग के दो भेद हैं, एक सविकल्प योग है, वह तो पूर्णावस्था है, उसमें विवके ज्ञान नहीं होता है। दूसरा निर्विकल्प योग है जिसे निर्विचार समाधि भी कहते हैं जब वह निर्मल हो जाता है उस समय उसमें विवेक, ज्ञान प्रकट होता है। जब चित्त में कोई भी वृत्ति नहीं रहती यह निर्बीज समाधि है यही योग का अन्तिम लक्ष्य है।

ऋषि द्वारा समादिपाद के सूत्र 21, 23, 51 में निर्बीज समाधि, सूत्र 46 में सबीज समाधि तथा 41 से 44 में सम्प्रज्ञात समाधि, सवितर्क व निर्वितर्क समाधि के बारे में बताया गया है।

24 से 29 वें सूत्र में ऋषि ने कहा है कि हरि नाम के जप के बिना कोई योग सिद्ध नहीं होगा। उस नाम से सारे कष्टों का अन्त होता है ऋषि ने स्पष्ट कहा है जो

कष्ट भोग चुके वो भोग चुके लेकिन नाम जप से आगे आने वाले कष्टों से बचा जा सकता है (टीकाकारः 5)।

2. साधनपाद (55 सूत्र)

इस पाद में प्रधानता से समाधि के साधनों का वर्णन है इस कारण उसे साधनपाद कहते हैं। निर्बीज समाधि वही साधक प्राप्त कर सकता है जिसका अन्तःकरण स्वभाव से ही शुद्ध हो गया है। अन्तःकरण की शुद्धिपूर्वक निर्बीज–समाधि प्राप्त करने का उपाय साधनापाद में बताये गये हैं एवं ऋषि ने साधनापाद के सूत्र 2 से 10 में क्लेश अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश के बारे में बताया है तथा 11 वें कहा है कि उन क्लेशों की वृत्तियां, ध्यान के द्वारा नाश करने योग्य हैं। 29वें सूत्र में योग के आठ अंगों (यम, नियम, आसन, प्रणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि) के बारे में बताया है।

साधनापाद में उक्त 8 अंगों में से बहिरंग साधनों (प्रथम 5) का वर्णन है। 30वें सूत्र में 'यम', 32वें सूत्र में 'नियम', 46वें सूत्र में 'आसान', 49वें सूत्र में 'प्राणायाम', 54वें सूत्र में 'प्रत्याहार' के बारे में विस्तार से बताया है, साथ ही यह भी बताया है कि उक्त का पालन करने से साधक को क्या फायदे (फल) प्राप्त होते हैं (वही पृ.सं.ः 14–30)।

3. विभूतिपाद (55 सूत्र)

विभूतिपाद के पहले सूत्र में 'धारणा', दूसरे में 'ध्यान' तथा तीसरे में 'समाधि' के बारे में बताते हुऐ ऋषि ने 7वें सूत्र में उक्त तीनों को अन्तरंग साधन बताया है। 12वें सूत्र में चित्त की वृत्तियों, सूत्र 16 में भूत भविष्य की घटनाओं का ज्ञान होने, सूत्र 22 में साधक को मृत्यु का पूर्व ज्ञान होने एवं सूत्र 23 से 32 तक साधक को प्राप्त होने वाली विभिन्न सिद्धियों का ज्ञान हो जाने के बारे में विस्तार से बताया है।

विभूतिपाद के 33 और 36वें सूत्र में ऋषि ने कहा है साधक में प्रातिभज्ञान उत्पन्न हो जाता है जिससे अनिश्चित कालीन भूत भविष्य की घटनाओं को देखा और सुना जा सकता है। साथ ही 6 अन्य प्रकार की सिद्धियों (प्रातिभ, श्रावण, वेदन, आदर्श, आस्वाद और वार्ता) के प्रकट होने के बारे में बताया है (वही पृ.सं.ः 33)।

आठ अंगो के तीन अन्तरंग साधन जब किसी एक ध्येय में पूर्णतया किये जाते हैं तब इनका नाम संयम हो जाता है। योग की विभूतियां प्राप्त करने के लिये संयम की आवश्यकता है इस पाद में प्रधानता से समाधि द्वारा प्राप्त होने वाली नाना प्रकार की सिद्धियों का वर्णन है अतः इसे विभूतिपाद कहते हैं (वही,पृ.सं.ः 87–90)।

4. कैवल्यपाद (34 सूत्र)

कैवल्यपाद के 2 और 3वें सूत्र में ऋषि ने जात्यान्तरण की बात कही है जिसमें मनुष्य की वृत्ति बदल जाती है। तमोगुण से सतोगुण वृत्ति हो जाती है।

उपरोक्त तीनों पादों में समाधि का वास्तविक फल (कैवल्य) का वर्णन प्रसंगानुसार हुआ है किन्तु विवेचनापूर्ण नहीं हुआ, अतः उसका अच्छी तरह वर्णन इस पाद में किया गया है इसलिये इसका नाम ''कैवल्यपाद'' रखा गया है (वही पृ.सं.: 69)।

भारतीय ग्रन्थों, दर्शनों में भी योग का उपदेश कई स्थलों में मिलता है हिरण्यगर्भ द्वारा प्रवर्तित एवं अनादिकाल से परम्परागत रुप से चले आ रहे योगिक सिद्धातों को महर्षि पतंजलि ने एकत्र करके समयानुरुप बोधगम्य बनाकर सूत्रों में ग्रन्थित करके समाज के समक्ष प्रस्तुत किया। अतः''पतंजलि मुनि'' द्वारा रचित योग सूत्र में निहित दर्शन भी ''पातंजलियोग दर्शन'' के नाम से विख्यात हुआ (वही पृ.सं.: 104)।

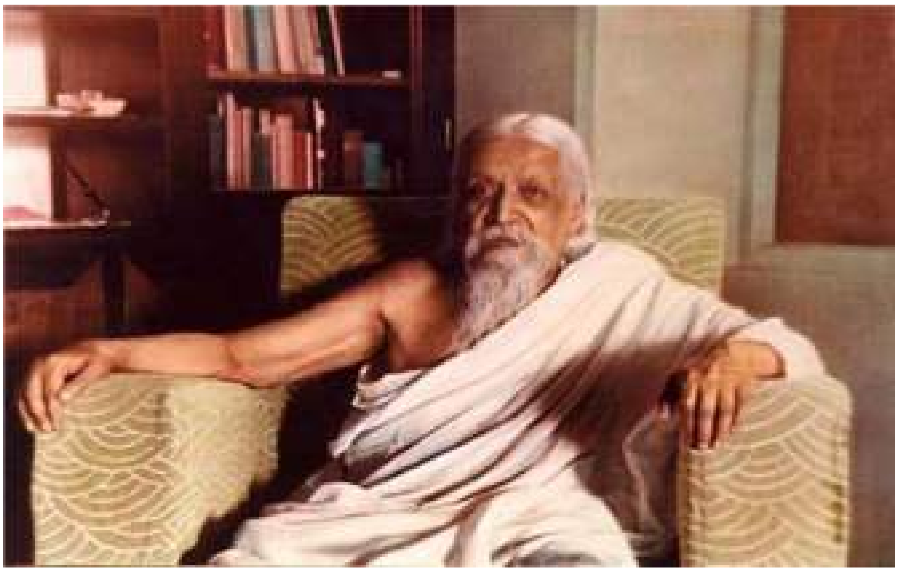
पतंजलि का योगसूत्र सांख्य प्रवचन के नाम से कहा जाता है। वाचरचति मिश्र सांख्य योग के उपदेष्दा वार्षगण्य का ''योगशास्त्रव्युत्पादयिता'' कहकर उल्लेख करते हैं तथा स्वयं पतंजलि, सांख्य तत्वज्ञान के आधार से ही योग के सिद्धांतों की रचना करते हैं (स्वामी 1994: 5—6)।

यद्यपि पतंजलि को योगशास्त्र का प्रवर्तक माना जाता है किन्तु, वे योग के प्रचारक मात्र थे। इस शास्त्र के आदि प्रवर्तक हिरण्यगर्भ बताये गए थे (जैन 1984: 119)।

महर्षि अरविन्द : व्यक्तित्व एवं कृतित्व

- **आरम्भिक जीवन**

अरविन्द का जन्म 15 अगस्त 1872 को कलकत्ता में हुआ था उनके पिता कृष्णधर घोष, मेडिकल ऑफिसर थे एवं वे उच्च शिक्षा प्राप्त करने के लिये इंग्लैंड जाने वाले पहले व्यक्तियों में थे। अरविन्द की आरम्भिक शिक्षा दार्जलिंग के आयरिश स्कूल में हुई। उनके पिता 1879 में अरविन्द सहित अपने तीनों पुत्रों को इंग्लैंड ले गये वहां उन्होंने इन्हें एक अंग्रेज पादरी को किसी भारतीय से परिचय न कराने के निर्देश के साथ सौंप दिया। बचपन से ही अरविन्द ने लैटिन व ग्रीक का अध्ययन किया। मेनचेस्टर में सेंटपॉल स्कूल में पढ़ाई के साथ अरविन्द ने अंग्रेज काव्य (स्वामी 1994: 7) साहित्य एवं उपन्यास तथा फ्रैंच साहित्य और प्राचीन, मध्ययुगीन एवं अर्वाचीन यूरोप के इतिहास के अनुशीलन में ही व्यतीत किया। कुछ समय उन्होंने इटालियन, जर्मन, स्पेनिश सीखने में लगाया। इंग्लैंड में अरविन्द का नाम उनके पिता द्वारा अरविन्द एक्रायड घोष लिखवाया गया। इंग्लैंड छोड़ने से पहले अरविन्द ने अपने नाम से 'एक्रायड' शब्द को निकाल दिया।



उनके पिता उन्हें 'बंगाली' नामक अंग्रेज समाचार पत्र भेजा करते थे जिसमें वे भारतीयों के साथ अंग्रेजों के दुर्व्यवहार के समाचारों पर निशान लगा देते थे, ग्यारह वर्ष की अवस्था में अरविन्द को तीव्र अनुभव हो गया कि जगत में सार्वभौम उथल पुथल और महान क्रांतिकारी परिवर्तन का समय आ रहा है।

युवा अरविन्द इंग्लैंड में रहते हुऐ "Lotus and Dagger" "कमल और कटार" नाम की एक संस्था के सदस्य बने। इसमें प्रत्येक सदस्य ने भारत को स्वाधीन करने के लिये कुछ ना कुछ कार्य करने एवं इस लक्ष्य की पूर्ति के लिये कोई विशेष कार्य भी अपने ऊपर लिये (अरविन्द 1995: 1)।

- **बड़ौदा रियासत का सेवाकाल (1893–1906)**

भारत आने पर उन्होंने बड़ौदा रियासत में कार्य किया। पहले उन्हें भूमि–व्यवस्था विभाग (Land Sattlement Department) फिर स्टाम्पस ऑफिस (Stamps Office) उसके बाद केन्द्रीय राजस्व कार्यालय (Central Revenue Office) और मंत्रालय (Secretariat) में नियुक्त किया गया। बाद में अच्छे कॉलेज में अंग्रेजी के प्रोफेसर के पद पर आगे चलकर वाइस प्रिंसिपल बन गये और कुछ समय कार्यवाहक प्रिंसिपल भी रहे साथ ही वे महाराज का निजी कार्य भी गैर सरकारी हैसियत से करते थे। इसी दौरान उनका आर्य सभ्यता व संस्कृति के प्रति आकर्षण बढ़ता गया और उन्होंने बंगला, हिन्दी और संस्कृत भाषा अच्छी तरह से सीखी एवं उन्होंने उपनिषदों तथा गीता का गम्भीर और गहन अध्ययन–मनन किया और इस निर्णय पर आये कि इन ग्रन्थों में गम्भीर गूढ़ आध्यात्मिक ज्ञान के भंडार भरे पड़े हैं। इसी दौरान वें "इन्दु प्रकाश" पत्रिका से जुड़ गये 'इन्दु प्रकाश' में उनके लेख बिना नाम के प्रकाशित हुआ करते थे।

इसी दौरान बंगाल में 'वंदे मातरम' के मंत्र और क्रांतिकारी आन्दोलन में कूद पड़ने से ही प्रांत की जनता में परिवर्तन हुआ था (वही पृ.सं.: 2–10)। 1901 में अरविन्द का विवाह मृणालिनी देवी से हुआ। 1904 में या इसके आसपास उन्होंने योगाभ्यास आरम्भ किया अपने विचारों को स्पष्ट रुप देने के लिये नहीं बल्कि ऐसी आध्यात्मिक शक्ति प्राप्त करने के लिये जो उन्हें सहारा दे उनके पथ को आलोकित करे (वही पृ.सं.: 16)। 1906 में बड़ौदा कॉलेज से इस्तीफा देकर कलकत्ता के लिये प्रस्थान किया जहाँ जाकर अरविन्द ने दैनिक पत्र "वंदे मातरम्" का कार्यभार संभाल लिया।

- **भारतीय राष्ट्रीयता के नायक (1906–1910)**

अरविन्द के राजनीतिक विचारों एवं कार्यो के तीन पहलू थे–

1. गुप्त क्रांतिकारी प्रचार और संगठन जिसका उद्देश्य सशस्त्र विद्रोह की तैयारी करना।
2. सार्वजनिक प्रचार और सम्पूर्ण राष्ट्र को स्वाधीनता के आदर्श की दीक्षा देना।

3. जनता को संगठित करना जिससे असहयोग, निष्क्रिय प्रतिरोध के द्वारा विदेशी शासन का सार्वजनिक एवं संयुक्त रुप से विरोध करके उसकी जड़ें खोखली कर दी जायें।

अरविन्द का यह भी मत था कि राष्ट्र को हिंसा द्वारा स्वाधीनता प्राप्त करने का पूरा अधिकार है। इन्होंने 'युगान्तर' नामक पत्र के माध्यम से खुले विद्रोह तथा अंग्रेज राज्य के पूर्ण बहिष्कार का प्रचार करना, गुरिल्ला युद्ध की शिक्षा देने वाली लेख माला निकाली (वही पृ.सं.: 19)।

'वंदे मातरम्' के संपादक के रुप में सरकार ने उस पर मुकदमा चलाया उसके बाद अरविन्द बंगाल में राष्ट्रीयता के सर्वमान्य नेता बन गये।

इसी दौरान उनको पुलिस द्वारा गिरफ्तार कर लिया गया एवं अलीपुर जेल में लगभग 1 वर्ष तक रखा गया। जेल में वे अपना प्रायः सारा समय गीता और उपनिषदों के स्वाध्याय, गंभीर ध्यान तथा योगाभ्यास में व्यतीत करने लगे, इसी दौरान अरविन्द को आन्तरिक आश्वासन मिला कि वे इस मुकदमें से छुट जायेंगे। इस काल में जीवन दृष्टि आमूल परिवर्तित हो गई (वही पृ.सं.: 22–23)। अलीपुर जेल के एकान्त में उन्हें रहस्यात्मक आलौकिक दृश्यों व शक्तियों के दर्शन हुए थे, साथ ही कई ईश्वरीय आदेश उन्हें प्राप्त हुये जिसमे उनको सनातन धर्म के सत्य को बताया गया और मनुष्य जाति के उत्थान हेतु कार्य करने का आदेश दिया गया।

महर्षि अरविन्द ने कहा था कि इस देश का उद्धार दो मंत्र करेंगे, पहला 'वंदे मातरम्' जो 1906 में प्रकट हो गया एवं दूसरे के लिये उन्होंने कहा कि वो संजीवनी मंत्र है और वह मंत्र अधिक गुप्त और रहस्यपूर्ण है जो अभी उद्‌घाटित नहीं हुआ है।

आरम्भ में उन्होंने योग का अवलंबन अपने जीवन कार्य के लिये आध्यात्मिक बल और शक्ति तथा दिव्य मार्ग दर्शन प्राप्त करने के विचार से किया था, बाद में यह देश की सेवा और स्वतंत्रता के कार्य को अतिक्रम कर बहुत ऊँचे स्तर पर चला गया और एक ऐसे ध्येय में केन्द्रित हो गया जिसकी पहले केवल एक झांकी ही मिली थी और जो अपने प्रभाव में विश्वव्यापी होने के साथ–साथ मानव जाति के संपूर्ण भविष्य से संबंध रखता था (वही पृ.सं.: 27)।

जेल के बाहर आने के बाद वे "कर्मयोगिनी" पत्र से जुड़े उनके लेखों के कारण अरविन्द को सूचना मिली कि सरकार उन्हें पुनः गिरफ्तार करने का निश्चय कर चुकी है, वे इस पर विचार कर ही रहे थे कि उन्हें सहसा ऊपर से एक आदेश मिला कि वे फ्रेंच भारत

के चन्दननगर चले जायें उस भगवत आदेश की प्रेरणा से वे तुरन्त ही चन्दननगर जाने हेतु प्रस्थान कर गये। चन्दननगर में वे एकांत ध्यान में डूब गये और अन्य सब काम काज बन्द कर दिये।

अरविन्द 4 अप्रैल 1910 को पांडिचेरी पहुँच गये। पांडिचेरी आते ही वे योगाभ्यास में अधिकाधिक तल्लीन होते गये एवं किसी भी सार्वजनिक राजनीतिक कार्य में भाग लेना उन्होंने बंद कर दिया। अरविन्द ने योग अपने आप ही बिना किसी गुरु के शुरु किया था प्रारम्भ में उनका योग केवल प्राणायाम तक ही सीमित था। वे गुरु की खोज में थे इसी दौरान एक नागा सन्यासी ब्रह्मानन्द आदि से मिले इसी समय वे ''विष्णु भास्कर लेले'' से मिले एवं लेले ही उनके सहायक गुरु बने (वही पृ.सं.: 35–36)। लेले के साथ वे 3 दिन तक एकांत कमरे में इकट्ठे रहे। तब से अरविन्द का योग एक ऐसी दिशा में मुड़ गया जिसका कि उन्हें पहले से अनुमान तक न था, एक ही बार में अरविन्द वहाँ जा पहुँचे जिसे बौद्धों ने निर्वाण, हिन्दूओं ने परब्रह्म एवं चीन निवासियों ने ताओ कहा है। वे उस सुविख्यात 'मुक्ति' में जा निकले जिसे आध्यात्मिक जीवन का 'सर्वोच्च शिखर' माना जाता है एवं भारतीय दर्शन के अनुसार जागृत कुण्डलिनी शक्ति ऊर्ध्वगमन करती हुई साधक को समत्व बोध तक विकसित कर देती है इसी को भारतीय दर्शन जीवन मुक्त होने की संज्ञा देता है अरविन्द ने इसे "पार्थिव – अमरत्व" की संज्ञा दी है।

अरविन्द ने कहा भारत, जीवन के सामने योग का आदर्श रखने के लिये उठ रहा है वह 'योग' के द्वारा ही सच्ची स्वाधीनता, एकता और महानता प्राप्त करेगा और योग के द्वारा ही उसका रक्षण करेगा। उनका दर्शनशास्त्र भारतीय व पाश्चात्य विचारधारा का समन्वय है। इनका यह विश्वास था कि भारतीय अध्यात्मवाद और यूरोपिय लौकिकवाद व भौतिकवाद के बीच उचित व व्यावहारिक सामंजस्य स्थापित किया जा सकता है ऐसा हो जाने पर वह केवल भारत के लिए ही नहीं, समग्र संसार के लिए कल्याणकारी व क्रांतिकारी होगा। इस पूर्व पश्चिम के समन्वय के फलस्वरूप जिस नवीन विचारधारा या दर्शन का जन्म होगा उसमें स्वभावतः ही पदार्थ (भूत, द्रव्य) तथा आत्मा या परमात्मा दोनों के महत्व को स्वीकार किया जाएगा।

अरविन्द के अनुसार परम सत् एक आध्यात्मिक तत्व है, वह केवल अविचल, अलक्ष्य, अनुभवतीत, और अपरिवर्तनशील सत्ता नहीं है, अपितु उसमें गतिशीलता, उद्विकास तथा एक से अनेक में परिवर्तित होने के गुण मौजूद रहते हैं। ब्रह्मण्ड के विकास हेतु आत्मा अपनी चेतना को स्वतः ही समाप्त व सीमित करके अचेतन का रूप धारण कर लेता है इसी

से ही विकास का क्रम आरम्भ होता है। उत्तरोत्तर द्रव्य, जीवन तथा मन का विकास होता है।

अरविन्द ने लिखा है "हम देखते हैं कि भारत में संन्यासवाद के आदर्श का प्रतिपादन करने वालों ने वेदान्त के सूत्र "एक ही है दूसरा नहीं" (वह सब कुछ ब्रह्म है) "सर्वं खल्विदं ब्रह्म" की ओर समुचित ध्यान नहीं किया है। एक ओर जहां मनुष्य में ऊपर उठकर परमात्मा को प्राप्त करने की उत्कृष्ट आकांक्षा दिखाई देती है। वहीं दूसरी ओर परमात्मा में भी अपनी अभिव्यक्ति को अपने में शाश्वत रूप में समेटने के उद्देश्य से नीचे की ओर उतरने की प्रवत्ति भी स्पष्ट देखने को मिलती है। इन दोनों बातों को समुचित ढ़ंग से परस्पर संबंध करने का प्रयास हमने अब तक नहीं किया है। अर्थात् पदार्थ में निहित ब्रह्म शक्ति की वास्तविकता को उतनी अच्छी तरह नहीं समझा गया जितनी अच्छी तरह आत्मा में निहित सत्य (या परमात्मा) का साक्षात्कार कर लिया गया।

अरविन्द ने कहा कि आत्मनिष्ठावादी युग के स्थान पर आध्यात्मिक युग आना चाहिये क्योंकि इस युग के आने पर महान आत्मा (जो परमात्मा का ही शाश्वत अंश है) की सम्पूर्ण शक्तियां मानव विकास का पथ प्रदर्शन करेंगी। पांडेचरी आश्रम (श्री अरविन्द आश्रम) की स्थापना कर उन्होनें अपना सम्पूर्ण जीवन योग साधना में लगा दिया, इनके कई ग्रन्थ हैं जिसमें प्रमुख है–

-The Life Divine

-The Mystery Of Gita

-Human Cycle

-The Synthesis Of Yoga

-Savitri (वही पृ.सं.: 38)।

रवीन्द्र ने अपनी पुस्तक "लाल कमल" में लिखा है कि 24 नवम्बर 1926 वह ऐतिहासिक दिवस या जिसे आश्रम के इतिहास में माता और अरविन्द के जन्मदिन के बराबर महत्वपूर्ण माना जाता है इसका संक्षिप्त–सा वर्णन पुराणी से सुनिये जो स्वंय वहाँ उपस्थित थे।

"एकदम स्तब्ध नीरवता छाई हुई थी कइयों ने उपर से उतरने हुए प्रकाश के सागर को देखा। सभी उपस्थित लोगों ने सिर के ऊपर एक दबाव महसूस किया। सारा वातावरण मानो बिजली की ऊर्जा से भरा हुआ था" उस नीरवता में ही दत्ता (एक अंग्रेज शिष्या) ने अन्तः प्रेरणा में आकर घोषणा की" आज प्रभु भौतिक तत्व में अवतरित हुए हैं।"

अक्टूबर 1935 में अरविन्द में इस अवसर के बारे में लिखा था कि थी कि "24 नवम्बर 1926 को श्री कृष्ण का पृथ्वी पर अवतरण हुआ था, श्री कृष्ण के अवतरण का अर्थ है अधिमानसिक देव का अवतरण, जो जगत को अतिमानस और आनन्द के लिये तैयार करता है। श्री कृष्ण आनन्दमय है वे अतिमानस को अपने आनन्द की ओर उद्‌बुद्ध करके विकास का सर्मथन और संचालन करते हैं।"

24 नवम्बर 1926 के पश्चात अरविन्द ने अपने को आश्रम एवं बाह्य कार्य से पूर्णतया खींच लिया एवं अपने ईश्वरीय कार्य में पूर्णतः केन्द्रित हो गये।

महर्षि अरविन्द ने कहा है कि Man is a transitional being, he is not final, but he will be. साथ ही उन्होनें कहा कि आगामी मानव जाति दिव्य शरीर धारण करेगी।

अरविन्द ने मानस की नीरवता, चेतना के अनेक स्तरों, अतिचेतन, चेतना का आरोहण, अतिमानसिक चेतना एवं भविष्य में मनुष्य में होने वाले दिव्य रूपान्तरण की संभावना पर भी विस्तार से अपनी पुस्तकों में उल्लेख किया हैं।

5 दिसम्बर 1950 को अरविन्द ने अपना शरीर त्याग दिया एवं श्री माँ ने उनका कार्य जारी रखा (रवीन्द्र 1994: 53—54)।

मुक्तानंद : व्यक्तित्व एवं कृतित्व

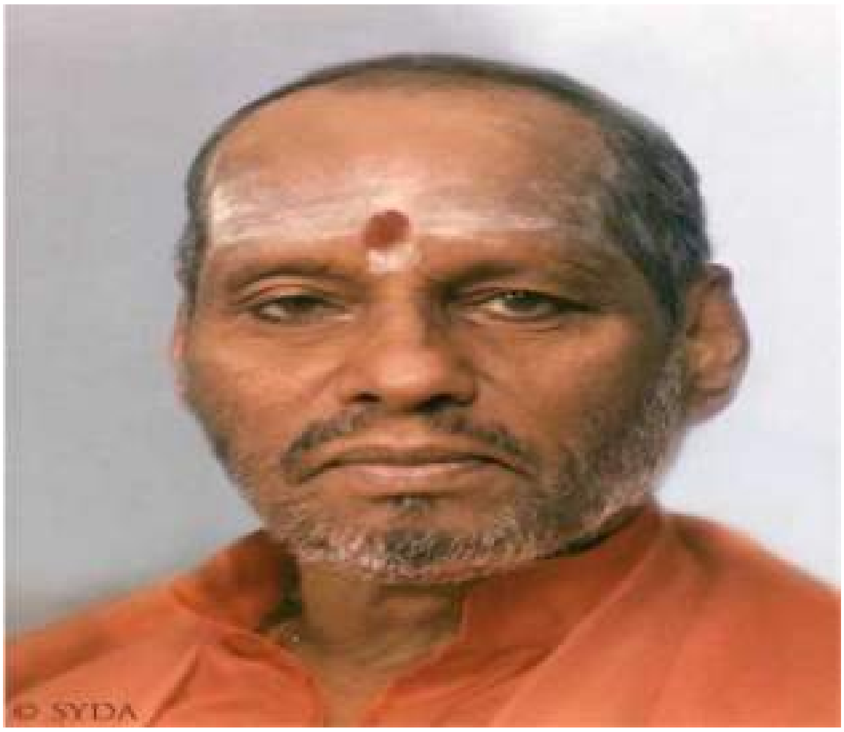
मुक्तानंद का जन्म दक्षिण भारत के कर्नाटक राज्य के मंगलौर नगर के पास धर्म स्थल गाँव में सन् 1908 में हुआ। उनके बचपन का नाम कृष्णराव था। शैशवकाल से ही उन्हें संतो के चरित्र सुनने की प्यास थी, उन्हें सत्संग की लालसा थी। उन्हें एक ही लगन थी, भगवान को पाना है अतः 15 वर्ष की आयु में उन्होंने घर त्याग दिया और अपनी ही खोज में निकल पड़े।

पहला पड़ाव सिद्धरुढ़ स्वामी का आश्रम था जहाँ उन्होंने सन्यास एवं 'स्वामी मुक्तानंद' नाम ग्रहण किया उन्होंने सिद्धरुढ़ के सानिध्य में हुबली के संस्कृत वेदान्त और योग की विभिन्न शाखाओं को सीखा एवं दशानामी संम्प्रदाय में सन्यास की दीक्षा ली। सिद्धरुढ़ के स्वर्गवासी हो जाने के पश्चात् मुक्तानंद अगले तीस वर्षों तक सम्पूर्ण भारत में भ्रमण करते रहे और साठ से अधिक सन्तों से मिले। वे उनकी आत्मशुद्धि कठोर तपस्या व परीक्षा के दिन थे। आत्म साक्षात्कार की लगन दिन–प्रतिदिन बढ़ती ही गई।

यात्रा के दौरन 1947 में मुक्तानंद गणेशपुरी में भगवान नित्यानंद की शरण में आये जिनका क्षणिक दर्शन वे एक बार शैशवकाल में पा चुके थे।

15 अगस्त 1947 को प्रातकालः भगवान नित्यानंद की अनुग्रहकारिणी शक्ति ने मुक्तानंद पर दिव्य शक्तिपात किया। मुक्तानंद प्रायः यह कहा करते थे कि उनकी आध्यात्मिक यात्रा वास्तव में तब तक शुरु नहीं हुई जब तक उन्होंने शक्तिपात प्राप्त नहीं किया।

बाहरी यात्राऐं समाप्त हो गईं और वे एक आन्तरिक दिव्य यात्रा पर चल पड़े, वर्षों तक अनेक आलौकिक अनुभव और अकल्पनीय, इन्द्रियातीत अनुभूतियाँ उन्हें आत्म साक्षात्कार के द्वार पर ले आयीं और सन् 1956 में उन्होंने साधना का अन्तिम चरण पूरा किया। दूर अपने कक्ष में बैठे सर्वज्ञ, भगवान नित्यानंद हर्षातिरेक में उठ कर नाचने लगे " मुक्तानंद परब्रह्म हो गया (मुकर्जी 1999)"।



सन् 1961 में महासमाधि लेने से पहले भगवान नित्यानंद ने मुक्तानंद को अपनी महान विभूतिपूर्ण आध्यात्मिक शक्ति एवं सिद्ध परम्परा का अधिकार प्रदान किया।

सन् 1970 में मुक्तानंद ने पहली विदेश यात्रा की और एक महान क्रांति का सूत्रपात किया। बाबा मुक्तानंद अतुलनीय साधना के धनी थे। साथ ही उन्हें गुरु के आदेशों की शक्ति प्राप्त थी। उनका प्रत्येक शब्द, विचार और कर्म गुरु की आज्ञा का पालन था।

2 अक्टूबर 1982 को बाबा ब्रह्मलीन हुऐ। मुक्तानंद ने ' चितशक्ति विलास ' नामक अपनी आध्यात्मिक आत्मकथा को सोमवार 12 मई 1969 को महावलेश्वर में श्री आनन्द भवन में लिखना आरम्भ किया।

मुक्तानंद ने परमार्थ प्रकाश, सत्य की ओर, गुरुतत्व सार, कुण्डलिनी–जीवन का रहस्य नामक पुस्तकें एवं कुण्डलिनी शक्ति, वेदान्त, कश्मीरी शैविज्म पर कई और पुस्तकें भी लिखीं।

- **मुक्तानंद की अनुभूतियाँ**

1. **दिव्य दीक्षा**– ये अनुभूतियाँ मुक्तानंद ने चितशक्ति विलास नामक अपनी आध्यात्मिक आत्माकथा में लिखी हैं। 15 अगस्त 1947 के दिन गुरुदेव नित्यानन्द

बाहर आये और मेरे सामने बार–बार खड़े होकर जोर से "हूँ" की आवाज निकालते रहे, ऐसे करीब 1 घंटा बीत गया, फिर गुरुदेव ने मेरे अंगो से अपने अंग सटा लिये और मैं नेत्र खोलकर देखने लगा, देखा कि गुरुदेव के शाम्भवी मुद्रा में पूरे खुले हुए नेत्र मेरे नेत्रों में एकाकार हो गये थे, उनकी आँखों के मध्य बिन्दु से ज्योति किरण मेरे अन्दर प्रवेश कर रही थी, किरण अखण्ड थी उसमें दिव्य चमक थी। कभी उसका रंग अग्नि से तप्त स्वर्णकान्ति जैसा था, कभी केसर जैसा, कभी चमकते हुये नक्षत्र से ज्यादा तेजयुक्त गहरे नीले रंग का। उस तेजोमय किरणों को अपने अन्दर प्रवेश होते हुये देख में स्तब्ध, स्थिर हो गया। पूरा शरीर जड़ हो गया (परमहंस 1970: 15)।

2. **मन की स्थिति**– ध्यान में अनेक प्रकार के भाव आते थे। कभी लाल ज्योति जलते देखता। पहले दिन जो मुझे प्रलयादि अनन्त दृश्य दिखे और ज्योति का दिव्य तेज दिखा, उनके बारे में उस समय मुझे कुछ जानकारी नहीं थी। बाद में मालूम हुआ कि ये सब 'शक्तिपात' की प्रक्रियाएँ थीं (वही पृ.सं.: 73)।
3. **रक्तेश्वरी**– ध्यान चढ़ जाता। ध्यान चढ़ते – चढ़ते चम चम करती पूर्व की रोशनी गायब हो जाती और मेरे ही आकार की लाल रंग की ज्योति मुझे घेर कर अंदर बाहर व्याप्त हो कर स्थिर रहती। ध्यान करते–करते शरीर कभी हिलता या डुलता कभी अंगों की क्रियाऐं भी होती। नाना प्रकार के आसन स्वतः ही होते कभी मेंढ़क की तरह उछल–कूद करता।
4. **तन्द्रालोक**– मैं बैठे–बैठे तन्द्रालोक में चला जाता। वहाँ निद्रा जैसा लगने पर भी वह मेरे रोज की निद्रावस्था का स्थान नहीं था। कारण यह कि हर रोज़ जब मैं निद्रा से प्रातः उठता तब इतनी मस्तीभरी अनुभूतियाँ नहीं होती थीं, कोई दृष्टान्त भी नहीं होता था। परन्तु ध्यान–तन्द्रा में यदि दृष्टान्त होता तो वह पूर्ण सत्य हो जाता। उसमें मैं कोई आगामी घटना देखता तो वह वैसे ही घटती। किसी को आते देखता तो वह आ ही जाता था।

   ध्यान में कभी देवस्थनों, मूतियों के दर्शन होते, एक सात्विक नशा सा चढ़ा रहता था। ध्यान में ही शरीर कभी सर्पाकार हो कर लोट पोट करता अन्दर से फुँफकार का शब्द भी निकलता। कभी गर्दन इतनी हिलती कि चट–चट की आवाज आती और कभी गर्दन अत्यधिक तेजी से हिलती कि कन्धे से भी पीछे चली जाती थी। गर्दन घूमते– घूमते ठोड़ी के नीचे, गले के कण्ठकूप में दबाव के साथ जा लगती थी और इस प्रकार एक दिव्य हठ योगिक बंध (जालंधर बंध) हो जाता था। इसके

साथ ही नीचे गुदा में ऐसी क्रिया होती जो अपने आप कुछ ना करते हुए बन्द हो जाती, फिर खुल जाती। ध्यान में शरीर की नाड़ियाँ दिखाई देती थीं। ये सभी क्रियाऐं अपने आप होती थीं। कभी लोहार की धोंकनी की भाँति श्वास–प्रश्वास आता जाता था (वही पृ.सं.: 91–92)।

5. **योगिक क्रियाएँ**– शक्तिपात के पश्चात् किस प्रकार की कैसी–कैसी योगिक क्रियाएँ होती हैं और क्या–क्या अनुभव होते हैं, इसका ज्ञान नहीं था। रोज नई–नई क्रियाऐं ध्यान के दौरान स्वतः ही होती थीं। ध्यान में मूलबंध (गुदा का संकुचन), उड्डियान बंध (नाभि का पीछे की ओर खिंचना), जालंधर बंध (ठोड़ी का कण्ठकूप पर जोर से दबाव डालना) उपरोक्त तीनों बंधों के साथ ही ध्यान में महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, विपरीतकरणी मुद्रा, वज्रोली मुद्रा इत्यादि स्वतः ही हुआ करती थीं। इसी प्रकार अनेक प्रकार के प्राणयाम होने लगे, कभी मुँह किंचित् भुजंगिनी मुद्रा में फैला कर वायुपान करता। कभी जिव्हा ऊपर तालु में लग जाती और कुम्भक हो जाता। इस नभोमुद्रा से रोग नष्ट होते हैं और जिव्हा कपाल–कुहर में प्रवेश करने योग्य होती है आगे खेचरी मुद्रा की क्रिया होती है। किसी समय जिव्हा को काक की चोंच के समान बना कर वायु अन्दर की ओर खींच लेते, यह काकी या शीतली मुद्रा कहलाती है।

   कभी–2 ध्यान में इतनी सिंह गर्जना करता था कि लोग दौड़े चले आते थे। कभी नृत्य का मन होता था एक और महापुरुष जिप्रुअण्णा के सम्पर्क से कई प्रश्नों का उत्तर मिला। श्वेत ज्योति भी दिखने लगी और अनेक क्रियाऐं बदल–बदल कर होती थीं। शरीर पतला होने लगा। लेकिन उसकी ताकत बढ़ गई। कभी बुखार आता या सर्दी होती या अतिसार होता तो ये सब बीमारी तुरन्त ही स्वतः ही मिट जाती थीं। ध्यान करते–करते रोग मिट जाता था। ध्यान में ही दिव्य नयन भी प्राप्त हो जाता था जिससे सारा ब्रह्माण्ड को प्रत्यक्ष देखता था, कभी मुद्रा लगती थी (वही पृ.सं.: 97–104)।

6. **श्वेतेश्वरी**– रक्तेश्वरी के पश्चात् पूर्ण श्वेतेश्वरी का ध्यान होने लगा ये पूरी अंगुष्ठ जितनी सामने आकर खड़ी हो जाती थी थी (वही पृ.सं.: 121–123)।

7. **कृष्णेश्वरी**– श्वेत ध्यान के बाद अब कृष्ण ध्यान शुरु हो गया कृष्ण रंग की ज्योति अंगुली के अग्र भाग जितनी दिखने लगी।

8. **सर्पदंश**– ध्यान में ही एक बार काले नाग ने तीव्र वेग से आकर मुझे दंश मारा। बाद में पता चला कि सिद्धयोग मार्ग में यह अभय चिह्न एवं दृष्टान्त है।

9. **बिन्दु–भेद–** अब दोनों आँखों की पुतलियाँ समान हो गई। दोनों आँखों से एक ही वस्तु दिखनी शुरु हो गई। इसे शास्त्रों में 'बिन्दु–भेद' कहते हैं। तदन्तर आँखों में नीला प्रकाश का उदय हुआ। यह शाम्भवी मुद्रा होने की पूर्व तैयारी है। इस दौरान मेरी आँखों की पुतलियाँ बड़े वेग से उल्टी–सुल्टी, ऊपर–नीचे फिरती रहतीं। ऐसा लगता था कि मेरी आँखें बाहर निकल जायेंगी। इसी दौरान एक तिल के आकार का छोटा सा, अत्यन्त तेजोमय नील बिन्दु आँखों में से बिजली के वेग के समान निकल कर पुनः अन्दर चला गया। यह एक गुप्त, रहस्यमयी, आश्चर्यमयी क्रिया थी। छोटा सा नील बिन्दु क्षण में सम्पूर्ण दिशाओं को चमका देता था। इसी दौरान अब ध्यान में नीलेश्वरी भी दिखाई देने लगी।

10. **लोक दर्शन–** स्वर्ग, नरक, इन्द्रलोक, नागलोक इत्यादि भी ध्यान में दिखे और वहाँ के देवताओं के दशर्न हुये तब मुझे शास्त्रों में पूर्ण श्रद्धा होने लगी कि उनमें बताया हुआ बिल्कुल सत्य है।

11. **प्रतीक दर्शन–** ध्यान में रक्तेश्वरी से श्वेतेश्वरी फिर कृष्णेश्वरी एवं नीलेश्वरी के उदय होने पर में स्वयं को अपने सामने बैठा हुआ देखने लगा। आँखें खुल जाने पर भी में अपने को सामने देखता गुरुदेव ने इसे प्रतीक दर्शन बतलाया (वही पृ.सं.: 139–153)।

ध्यान में मेरे कर्णमूल में दिव्य संगीत की ध्वनियाँ आने लगीं जिसको "नाद" कहा जाता है गुरुदेव ने बताया कि ये नाद कर्ण में ना होकर अन्तराकाश में होता है। इस नाद के सहारे ही ध्यानयोगी और ज्ञानीजन अपने मूल स्थान का पता लगाते हैं। ज्ञानेश्वर कहा है – नादाचिए पैलतीरीं, तुरीयाचिये माझें घर।

अर्थाथ नाद के उस पार मेरा तुरियारुपी घर है।

ध्यान में दिखने वाला तिल जितना छोटा बिन्दु वह आत्मा का घर है उसके अन्दर परमेश्वर है। वह पूर्णरुप आत्मदेव है। यदि बिन्दु का दर्शन हुआ तो समझना कि साधक की अन्तरात्मा उसी के अन्दर है (वही पृ.सं.: 159–162)।

ध्यान में ही अनेक दिव्य गन्धें आती थीं यह गन्ध इतने उच्च कोटि की होती है कि कोई भी सांसारिक सुगन्ध उसके सामने फीकी पड़ जाती है। इसी दौरान सहज में ही विशेष प्रकार का प्राणायाम अपने आप होता था।

ध्यान के दौरान ही सिद्धलोक के दर्शन हुये जहाँ असंख्य सिद्धों को तन्मय होकर अपने ध्यान में मग्न देखा। ध्यान में ही पितृलोक को देखा। पितृलोक में अनेक प्रकार के पितर हैं जो हम सबके पूर्वज हैं (वही पृ.सं.: 166–167)।

12. **नादलोक**– ध्यान में एक नया स्थान प्राप्त हुआ। उस स्थान का नाम है नादलोक। नाद अनेक प्रकार के हैं। मेघगर्जन, वीणा जैसी मधुर झंकार, चिन–चिन, चिंचिण, भ्रमर, मधुमक्खी की आवाज, घण्टा, शंख, वीणा, करताल, वंशी, मृदंग, भेरी ऐसे दस नाद सुनता था। इसी नादानुसन्धान के समय में एक नृत्य कला उदित हो जाती है। साधक नाचने लग जाता है। मैं भी कभी–कभी रात्रि में ऊपर पहाड़ पर जाकर घण्टों तक नाचता था (वही पृ.सं.: 177–185)। तदन्तर अन्तिम नाद सुना, जिसका नाम है मेघनाद। यह महान दिव्य नाद है। यह योगियों की अपनी इष्टपूर्ति कर देने वाली कामधेनु है। इसके श्रवण में ऊर्ध्वाकाश धमक उठता है। थोड़े दिन के लिए उस दिव्य ध्वनि की गड़गड़ाहट के कारण साधक को होश नहीं रहता, क्योंकि योग का लक्ष्य 'समाधि' को प्राप्त करा देने वाला यह नाद है। इस मेघनाद में से ही योगी को उद्गीथ नाद यानी ॐ कार का नाद सुनायी देता है। तब पता लगता है कि ॐ कार स्वयंस्फुरित है। यह किसी महन्त का रचा हुआ नहीं है यह स्वयं भू नाद है। यह सहस्त्रार के ऊर्ध्वाकाश में सहज ही स्फुरता है। यह स्वयंस्फुरित है, किसी प्रेरणा से स्फुरित नहीं है। इस नाद का उदय होते ही योगी बड़ी मस्ती में आ जाता है।

13. **नील पुरुष के दर्शन यानी सगुण साक्षात्कार**– सहस्त्रार में गड़गड़ाहट करती हुई गर्जना होने लगी फिर एक महान चमत्कार का उदय हुआ। वह महातेजस्वी नीलबिन्दु अन्तरंग की अनन्त प्रकार की तेजयुक्त किरणों सहित मेरे समीप आते ही बढ़ने लगा। वह मेरे सामने अण्डाकृत होकर मनुष्य के आकार में बढ़ता चला। फिर उसका तेज कम होता चला गया। देखा कि उसमें एक नील मनुष्य है। उसका शरीर सप्तधातुओं के रसवीर्यों का बना हुआ नहीं था।

वह तो जिस नीलपुंज का 'चिन्मय अंजन' कह कर तुकाराम महाराज ने वर्णन किया है, वह नील पुरुष मेरे सामने आकार बोला" हमें सब ओर से दिखाई देता है। आँखों से भी दिखाई देता है। नाक से भी दिखाई देता है। हमें पांव से भी दिखता है हमारे सर्वत्र चक्षु हैं।"

मेरे सर्वत्र जिव्हाऐं हैं मैं जिव्हा के साथ हाथ, पांव से भी बोलता हूँ। मेरे सर्वत्र कान हैं। मैं सर्वांग से सुन सकता हूँ। मैं पांव से भी चलता हूँ और सिर से भी। मैं एक क्षण में कितनी भी दूर जा सकता हूँ। पाँव बिना चलता हूँ, हाथ बिना पकड़ता हूँ, जिव्हा बिना बोलता हूँ, आँखें बिना देखता हूँ। दूर से दूर होते हुए भी

बहुत नजदीक रहता हूँ और सभी शरीरों मे शरीर होकर रहते हुऐ भी शरीर से भिन्न रहता हूँ।

मेरे देखते–देखते वह नील अण्डा, जो छः फुट तक बड़ा था, अब सिकुड़ने लगा। छोटा और छोटा होता गया। छोटा होते–होते वह नीलेश्वरी हो गया। वह मेरी नील ज्योति यानी नीलबिन्दु हो गया। मैं अत्यन्त विस्मित था। अन्तर में महान आनन्द था। श्री गुरुदेव भगवान नित्यानन्द की कृपा का, परमेश्वरी श्री चिति कुण्डलिनी का परम स्मरण होते ही मैं तन्द्रालोक में चला गया। तन्द्रालोक में जाते ही वहाँ समझ में आया कि ये ही वे नीलपुरुष हैं जिनको सगुण साक्षत्कार के दाता बोलते हैं। इनको अव्यक्त महापुरुष भी कहते हैं। वह महापुरुष कुछ आशीर्वाद दे कर जिस नील से आया था उसी नील में चला गया। ऐसा होते ही ध्यानोत्थान हो गया।

मेरे मन में यह निश्चय हुआ कि वह गीता के तेरहवें अध्याय में वर्णन किया हुआ दिव्य पुरुष था–

सर्वतः पाणिपादं तत् सर्वतोऽक्षिशिरोमुखम्।

सर्वतः श्रुतिमल्लोके सर्वमावृत्य तिष्ठति।।१३।।

अर्थात् जिसके सर्वत्र हाथ और पाँव हैं, जिसके सर्वत्र आँखें, सिर और मुख हैं, जो सभी को जान कर, सबको आवृत करके स्थित है (वही पृ.सं.: 192–196)।

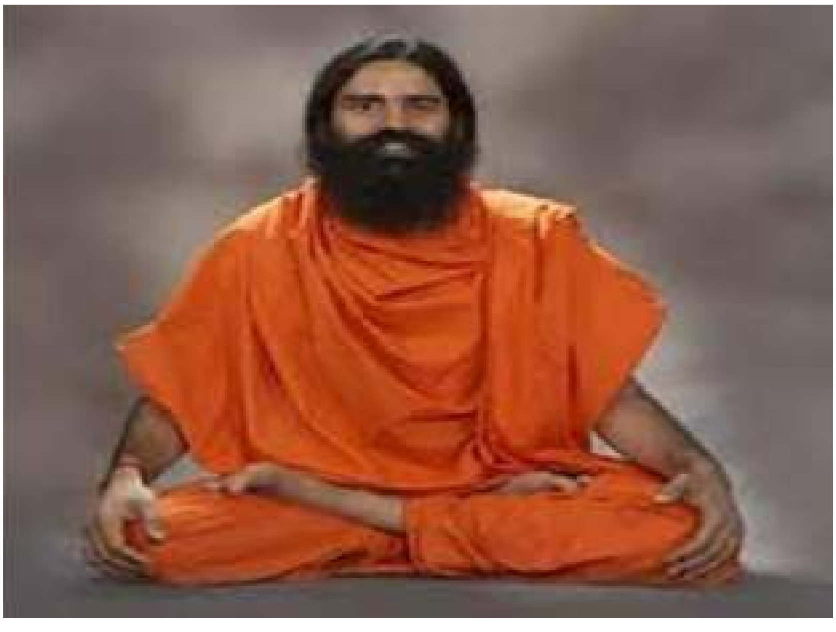
मुक्तानन्द कहते हैं कि सिद्धयोग का मार्ग पूर्ण गुरुकृपा के बिना खुलता ही नहीं। सिद्धयोग में साधक को गुरु के प्रति पूर्ण श्रद्धा, सर्मपण और गुरु आज्ञा का पालन करना चाहिये। कितनी भी भक्ति करो, तप करो या ध्यान करो, योग की अनन्त क्रियाऐं भी होती रहें, फिर भी बिना गुरुकृपा के ये मार्ग खुलना कठिन है इसका तो केवल एक ही उपाय है– गुरुकृपा एवं गुरु आज्ञा का पालन "गुरुकृपा हि केवलम। गुरोराज्ञा हि साधनम।" शक्तिपात एवं कुण्डलिनी महायोग या सिद्धयोग में गुरुकृपा ही तरणोपाय है सिद्धयोग का साधक शब्द के अर्थ का अनर्थ करके, गुरु आज्ञापालन में आलस्य, प्रमाद, अल्प श्रद्धा, गुरु में दोष दर्शन करता है तो उसकी शक्ति कालान्तर में नष्ट हो जाती है (वही पृ.सं.: 201–203)।

रामदेव : व्यक्तित्व एवं कृतित्व

रामदेव एक भारतीय योग गुरु हैं जिन्हें अधिकांश लोग बाबा रामदेव के नाम से ही जानते हैं। रामदेव को पतंजलि ऋषि एवं उनके अष्टांग योग की जानकारी घर घर तक पहुँचाने का श्रेय जाता है। उन्होंने आम आदमी को योगासन व प्राणायाम की सरल विधियाँ बताकर योग के क्षेत्र में अदभुत क्रांति की है। पतंजलि के अष्टांग योग के माध्यम से जो देशव्यापी स्वास्थ्य जागरूकता एवं योग के प्रचार प्रसार का जन जागरण अभियान इस सन्यासी ने प्रारम्भ किया, उसका सर्वत्र स्वागत हुआ। रामदेव ने भ्रष्टाचार को मिटाने के लिये भी मुहिम चलाई।

- **जीवन चरित्र**

भारत के हरियाणा राज्य के महेन्द्रगढ जनपद स्थित अली सैयदपुर नामक एक साधारण से गाँव में 11 जनवरी 1971 को गुलाबी देवी एवं रामनिवास यादव के घर जन्मे रामदेव का वास्तविक नाम रामकृष्ण था। बालक रामकृष्ण जब 9 वर्ष के थे, कमरे में लगे क्रान्तिकारी रामप्रसाद 'बिस्मिल' व स्वतंत्रता सेनानी सुभाषचन्द्र बोस के चित्र टकटकी लगाकर घण्टों देखते और मन में विचार किया करते कि जब ये अपने पुरुषार्थ से युवकों के आदर्श बन सकते हैं तो वह क्यों नहीं बन सकते ?



इसका खुलासा 20 फरवरी 2011 को बेड़िया कम्युनिटी हाल डिब्रगूढ़ असम में आयोजित एक सार्वजनिक सभा में रामदेव ने स्वयं किया था। बचपन में जागृत वह क्रान्तिकारी स्वरुप, बाबा के आचरण में आज प्रत्यक्ष सबको दिखायी दे रहा है। समीपवर्ती गाँव शहजादपुर के सरकारी स्कुल से आठवीं कक्षा तक पढाई पूरी करने के बाद रामकृष्ण ने खानपुर गाँव के एक गुरुकुल में आचार्य प्रद्युम्न व योगाचार्य बल्देव से संस्कृत व योग की शिक्षा ली। रामदेव ने सन् 1995 से योग को लोकप्रिय और सर्वसुलभ बनाने के लिये अथक् परिश्रम करना प्रारम्भ किया। कुछ समय तक काल्वा गुरुकुल, जींद जाकर निःशुल्क योग सिखाया तत्पश्चात् हिमालय की कन्दराओं में ध्यान और धारणा का अभ्यास करने निकल गये। वहाँ से सिद्धि प्राप्त कर प्राचीन पुस्तकों व पाण्डुलिपियों का अध्ययन करने हरिद्वार आकर कनखल में स्थित स्वामी शंकरदेव के कृपालु बाग आश्रम में रहने लगे। युवा सन्यासी ने कृपालु बाग आश्रम में रहते हुए स्वामी शंकरदेव जैसे प्रभावशाली व्यक्तियों के संरक्षण में 5 जनवरी 1995 में दिव्य योग मन्दिर ट्रस्ट की स्थापना की।

आचार्य बालकृष्ण के साथ उन्होंने "दिव्य फार्मेसी" नाम से आयुर्वेदिक औषधियों का निर्माण कार्य भी आरम्भ कर दिया। तभी संयोग से एक चमत्कार और हुआ। अरविन्द घोष की मूल बाँग्ला पुस्तक "योगिक साधना" हिन्दी में छपकर पुस्तकालय में आ गयी। रामदेव ने इस छोटी सी 36 पन्ने की पुस्तक को पढ़ा और मन में संकल्प सिद्ध करके योग–साधना व योग–चिकित्सा शिविरों के माध्यम से योग व आयुर्वेदिक क्रान्ति का ऐसा शंखनाद, बिस्मिल व बोस की जन्मसदी वर्ष 1997 में किया कि वह सचमुच महाभारत के पांचजन्य का उद्घोष हो गया। रामदेव ने सन् 2003 से "योग सन्देश" पत्रिका का प्रकाशन भी प्रारम्भ कर दिया जो आज 11 भाषाओं में प्रकाशित होकर एक कीर्तिमान स्थापित कर चुकी है। इस समय बाबा रामदेव के पतंजलि योग पीठ (ट्रस्ट), भारत स्वाभिमान (ट्रस्ट), पतंजलि ग्रामोद्योग (ट्रस्ट), पतंजलि रिसर्च फाउण्डेशन (ट्रस्ट), तथा दिव्य फार्मेसी, पतंजलि आयुर्वेद, पतंजलि विश्वविद्यालय, पतंजलि आयुर्वेद कॉलेज, गोशाला, योग ग्राम, वानप्रस्थाश्रम, पतंजलि चिकित्सालय, आरोग्य केन्द्र, स्वदेशी केन्द्र, दिव्य प्रकाशन आदि प्रमुख सेवा प्रकल्प हैं। इसके अलावा पतंजलि योग समिति, महिला पतंजलि योग समिति, भारत का स्वाभिमान, युवा भारत व किसान पंचायत जैसे संगठन पूरे देश में जन जागरण का कार्य कर रहे हैं।

रामदेव के प्रमुख कार्य

रामदेव ने सन् 2006 में महर्षि दयानन्द ग्राम हरिद्वार में पतंजलि योगपीठ ट्रस्ट के अतिरिक्त अत्याधुनिक औषधि निर्माण इकाई पतंजलि आयुर्वेद लिमिटेड नाम के दो सेवा

प्रकल्प स्थापित किये। इन सेवा प्रकल्पों के माध्यम से बाबा रामदेव योग, प्राणायाम, अध्यात्म आदि के साथ–साथ वैदिक शिक्षा व आयुर्वेद का भी प्रचार प्रसार कर रहे हैं। उनके प्रवचन विभिन्न टी.वी. चैनलों जैसे आस्था, नेटवर्क, सहारा वन, तथा इण्डिया टी.वी. पर प्रसारित होते हैं। अमेरिका, इंग्लैंड, व चीन सहित विश्व के 120 देशों की लगभग 100 करोड़ से अधिक जनता टी. वी. चैनलों के माध्यम से बाबा के क्रान्तिकारी कार्यक्रमों की प्रसंशक बन चुकी है और स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर रही है। रामदेव प्रत्येक समस्या का समाधान योग एवं प्राणायाम ही बताते हैं।

सम्पूर्ण भारत में भ्रष्टाचार को समाप्त करने के साथ–साथ एवं यहाँ के मेहनतकशों के खून पसीने की गाढ़ी कमाई को देश के राजनीतिक लुटेरों द्वारा विदेशी बैंकों में जमा करने के खिलाफ उन्होंने व्यापक जनआन्दोलन छेड़ रखा है। इटली व स्विटजरलैण्ड के बैंकों में जमा ''कालेधन'' को स्वदेश वापस लाने की माँग करते हुए बाबा ने आम जनता में जाग्रति लाने हेतु पूरे भारत की एक लाख किलोमीटर की यात्रा भी की। यात्रा के दौरान उन्होंने अमर शहीद चन्द्रशेखर आजाद की पुण्य तिथि (27 फरवरी 2011) को दिल्ली में भ्रष्टाचार के विरुद्ध विशाल रैली का आयोजन किया। जिसमें भारी संख्या में देश की जागरुक जनता ने पहुँचकर उन्हें अपना समर्थन दिया और कई करोड़ लोगों के हस्ताक्षरयुक्त मेमोरेण्डम भी सौंपा जिसे बाबा ने उसी दिन राष्ट्रपति सचिवालय तक पहुँचाया।

- **प्राणायाम, योगासान व व्यायाम**

रामदेव अपने योग शिविरों में निम्नलिखित आठ प्रकार के प्राणायाम सिखाते हैं–

1. आभ्यन्तर 2. भ्रस्त्रिका 3. कपाल–भाति 4. अनुलोम–विलोम 5. बाह्य 6. उज्जायी 7. भ्रामरी 8. उद्गीथ

1. **आभ्यन्तर**

   प्राणायाम से प्राणवायु अर्थात ऑक्सीजन को फेफड़ों में रोककर रक्त को शुद्ध करने का महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न होता है। जितनी देर तक ऑक्सीजन फेफड़ों में रहेगी उतनी ही अधिक कोशिकाओं का निर्माण होना।

2. भ्रस्त्रिका

प्राणायाम से साँस लेने की गति नियमित होती है। एक मिनट में 12 बार साँस लेने का अभ्यास सिद्ध कर लेने से कोई भी व्यक्ति 100 वर्ष तक जीवित रह सकता है।

3. कपाल–भाति

प्राणायाम में फेफड़ों से श्वास को बाहर धकेलने का अभ्यास करवाया जाता है ऐसा करने से मानव शरीर के सभी आन्तरिक अंग रोगमुक्त हो जाते हैं तथा प्राणायाम करने वाले के मस्तक (कपाल) पर चमक (भाति) आ जाती है।

4. अनुलोम विलोम

प्राणायाम में नाक के दोनो छिद्रों में अदल– बदल कर साँस लेने का अभ्यास कराया जाता है। अनुलोम–विलोम को नियमित करने से व्यक्ति की एकाग्रता, रचनात्मकता बढ़ती है एवं डायबिटीज और कोलेस्ट्रोल के नियंत्रण में लाभप्रद है।

5. बाह्य

प्राणायाम में फेफड़ों से साँस को पूरी तरह बाहर निकाल कर 7 सेकंड तक अन्दर न आने का अभ्यास कराया जाता है बाह्य प्राणायाम नियमित करने वाले की हृदय गति रुक भी जाये तो उसकी मृत्यु एक दम नहीं हो सकती, कुछ समय अवश्य लगेगा।

6. उज्जायी

प्राणायाम में कण्ठ की नली से साँस को अन्दर खींचने का अभ्यास कराया जाता है। इसे प्रतिदिन नियमित करने वालों को कण्ठ का कोई भी रोग नहीं होता।

7. भ्रामरी

प्राणायाम में दोनों कान को दोनों अँगूठों से पूरी तरह बन्द रखते हुए तर्जनी माथे पर, मध्यमा दोनों आँखों पर तथा अनामिका नाक के ऊपरी भाग पर रखी जाती है और अन्दर से ओम् कार की ध्वनि ओऽओऽ ओम् ऐसे निकाली जाती है, जैसे भ्रमर आवाज करता है।

8. उद्गीथ

प्राणायाम इसमें आँख बन्द करके ॐ कार की ध्वनि को इस प्रकार निकालते हैं कि ओम् के पहले अक्षर ओ तथा दूसरे अक्षर म् में तीन व एक का अनुपात रहे अर्थात् ओ को 21 सेकंड तक खींचना है तो म् को 7 सेकंड लगने

चाहिये। 'ओ' का उच्चारण करते समय होंठ खुले व 'म' के उच्चारण में बन्द रहने चाहिये। इसका नियमित अभ्यास करने से आत्मा, जो प्रत्येक प्राणी में निवास करती है, परमात्मा से सीधा जुड़ जाती है (वही पृ.सं.: 294–295)।

- **सिद्धयोग द्वारा कुण्डलिनी जागरण**

इस बारे में रामदेव ने अपनी पुस्तक प्राणायाम रहस्य में कहा है कि – सिद्धयोग के अन्तर्गत कुण्डलिनी का जागरण शक्तिपात द्वारा किया जाता है। यदि कोई परम तपस्वी, साधनाशील सिद्धगुरु मिल जाये तो उसके प्रबलतम 'शक्तिसम्पात' अर्थाथ मानसिक संकल्प से शरीर में व्याप्त 'मानस–दिव्य तेज' सिमट कर ध्यान के समय ज्योति या क्रिया की धारा–सी बनकर शरीर में कार्य करने लगता है। सदगुरु के शक्तिपात से साधक को अति श्रम नहीं करना पड़ता है, उसका समय बच जाता है और साधना में सफलता भी शीघ्र प्राप्त हो जाती है। परन्तु ऐसे शक्तिपात करने वाले सिद्ध पुरुष का मिलना अत्यधिक दुर्लभ है। इस कारण बाबा रामदेव हठयोग से कुण्डलिनी जागरण की विधि सिखाते हैं (स्वामी 2005: 48)।

- **सम्मान एवं यश–प्रसार**
  - न्यूयॉर्क अमेरिका की संस्था नसाउ काउण्टी ने रामदेव को सम्मानित किया तथा 30 जून 2007 का दिन नसाउ काउण्टी में स्वामी रामदेव दिवस के रुप में मनाया गया।
  - ब्रिटिश संसद के "हाउस ऑफ कॉमन्स" में रामदेव का सम्मान किया गया।
  - ग्राफिक एरा विश्वविद्यालय द्वारा रामदेव को ऑनरेरी डॉक्ट्रेट प्रदान की गयी।
  - डी. वाई. पाटिल यूनीवर्सिटी द्वारा अप्रैल 2010 में डी.एस सी. (ऑनर्स) इन योगा की उपाधि दी गयी एवं KIIT भुवनेश्वर, बेहरामपुर विश्वविद्यालय, एमिटी विश्वविद्यालय द्वारा डॉक्टरेट की उपाधि प्रदान की गई।
  - जनवरी 2011 में महाराष्ट्र के राज्यपाल के. शंकरनारायण द्वारा चन्द्रशेखरानन्द सरस्वती अवार्ड प्रदान किया गया। राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, तिरूपति, आंध्र प्रदेश द्वारा "महामहोपाध्याय" की उपाधि ये सम्मानित किया गया।

➢ एसोचैम द्वारा "ग्लोबल नॉलेज मिलेनियम ऑनर" का सम्मान दिया गया।

➢ इंडिया टुडे पत्रिका एवं अन्य शीर्ष पत्रिकाओं ने लगातार उनको देश के प्रभावशाली पचास लोगों की सूची में सम्मलित किया गया।

- **अनशन का शस्त्र**

बाबा ने जब 27 फरवरी 2011 को रामलीला मैदान में जनसभा की थी तो उसमें प्रायः सभी विचारधाराओं के लोग सम्मिलित हुए थे क्योंकि रामदेव ने कह दिया था कि जो भी उनके मुद्दों से सहमत हो वह आकर मंच से अपनी बात कह सकता है किसी के लिये कोई मनाही नहीं है। उस जनसभा में स्वामी अग्निवेश के साथ–साथ अन्ना हजारे भी पहुँचे थे और दोनों ने ही भ्रष्टाचार को जड़मूल से उखाड़ फेंकने में बाबा को पूरा समर्थन प्रदान किया।

इसके बाद दिल्ली के जन्तर मन्तर पर 5 अप्रैल 2011 से अन्ना हजारे ने लोकपाल बिल लाने हेतु सत्याग्रह के साथ आमरण अनशन की घोषणा की जिसमें एक दिन के लिये रामदेव भी सम्मिलित हुए।

रामदेव ने भ्रष्टाचार को लेकर 4 जून 2011 से दिल्ली के रामलीला मैदान में अन्ना हजारे की तर्ज पर आमरण अनशन के साथ सत्याग्रह की घोषणा कर दी, लेकिन यह अभियान सरकारी दबाव के कारण सफल नहीं हो पाया (http://hi.Wikipedia.org /wiki/ रामदेव)।

संदर्भ

अरविन्द, श्री, 1995, अपने विषय में, पांडिचेरीः श्री अरविन्द आश्रम प्रकाशन विभाग.

गोयन्दका, हरिकृष्णदास टीकाकार, 2061 सम्वत्, पंतजलि योगदर्शन, गोरखपुरः गीता प्रेस.

Hindi.Webdunia.Com/article/yoga-article/महर्षिपतंजलि–108051400089–1.htm (accessed on 8 Septumber 2015).

https#//hi.wikipedia.org/wiki/पतज्जलि(https#//hi.wikipedia.org/s/g4v) (accessed on 8 Septumber 2015)

http://hi.wikipedia.org/wiki/रामदेव (accessed on15 May 2014)

जैन, जगदीशचन्द, 1984, भारतीय दर्शन एक नयी दृष्टि वारणासीः चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन.

मुकर्जी, रवीन्द्रनाथ, 1999, सामाजिक विचारधारा कॉम्टे से मुकर्जी तक, दिल्लीः विवेक प्रकाशन, जवाहर नगर.

स्वामी, रामदेव, 2005, प्राणायाम रहस्य, हरिद्वार: दिव्य प्रकाशन.

परमहंस स्वामी मुक्तानंद, 1970, चितशक्ति विलास आध्यात्मिक आत्मकथा, चेनन्ईः सिद्धयोग प्रकाशक चित शक्ति पब्लिकेशन.

रवीन्द्र, 1994, लाल कमल, पांडिचेरीः श्री अरविन्द सोसायटी.

स्वामी सत्यानंद, सरस्वती, 1994, मुक्ति के चार सोपान, श्री गोपी कृष्ण केजरीवाल, बिहार योग महाविद्यालय बिहार.

स्वामी, रामदेव, 2005, प्राणायाम रहस्य, हरिद्वार, दिव्य प्रकाशन.

तीर्थ, नन्द ओमा, 1960, पतंजलि योगप्रदीप, गोरखपुरः गीता प्रेस.

www.the-comforter.org (accessed on 26 July 2014).

अध्याय–4

समकालीन समाज में योग एवं सिद्धयोग के विविध आयाम

- उत्तरदाताओं की सामाजिक, आर्थिक पृष्ठभूमि
- सिद्धयोग के घटक
- सिद्धयोग की भूमिका
    - आध्यात्मिक साधना का क्षेत्र
    - चिकित्सा का क्षेत्र
    - शिक्षा का क्षेत्र

अध्याय 4

समकालीन समाज में योग एवं सिद्धयोग के विविध आयाम

यह तो स्पष्ट है कि योग एवं सिद्धयोग समाज की संरचना के ही भाग हैं तथा इनकी प्रकार्यात्मक (Functional) उपयोगिता का विश्लेषण भी किया जा सकता है। प्रकार्यात्मक सिद्धांत के सन्दर्भ की चर्चा करें तो योग एवं सिद्धयोग से सम्बन्धित सभी प्रक्रियाऐं व्यक्ति के द्वारा सम्पादित की जाने वाली प्रक्रियाऐं हैं। इसके साथ इनका सम्बन्ध सामाजिक संरचना एवं सामाजिक संस्थाओं से है। संरचना के विभिन्न अंगों के अंतरसंबंधो के प्ररिप्रेक्ष्य में योग एवं सिद्धयोग के भाग के रूप में विभिन्न क्रियाओं के माध्यम से कर्ताओं को प्रभावित करते हैं।

मार्क अब्राहम का तर्क है कि संरचनात्मक प्रकार्यवाद अकेले पत्थर (Monolithic) की तरह नहीं है अर्थात् इसके अनेक अंग होते हैं एवं उनमें अंतरसंबंध और प्रकार्यात्मक अंतरनिर्भरता होती। अब्राहम ने संरचनात्मक प्रकार्यवाद की विस्तृत विवेचना की है (George 1992: 233)।

प्रस्तुत अध्याय में संरचनात्मक प्रकार्यात्मक उपागम की दृष्टि से योग एवं सिद्धयोग का विश्लेषण इसके विविध आयामों के सन्दर्भ में करने का प्रयास किया है। समाज की प्रमुख संस्थाओं और उनके अंतरसंबंधों के आधार पर योग एवं सिद्धयोग का कर्ताओं पर पड़ने वाले प्रभावों का विश्लेषण विभिन्न चरों का उल्लेख करते हुए किया गया है।

योग दर्शन एक मानवतावादी सार्वभौम सम्पूर्ण जीवन दर्शन है और भारतीय संस्कृति का मूलमंत्र है। इस भौतिकवादी क्लेशमय जीवन में योग की सबसे अधिक आवश्यकता है। योग साधना जीवन से पलायन की प्रवृत्ति नहीं है, न ही संसार छोड़ने की विधि है योग का आधार यह है कि कोई भी व्यक्ति किसी भी परिस्थिति में कुछ भी काम करता हुआ अपने जीवन के सर्वोच्च लक्ष्य को प्राप्त कर सकता है (चुतुर्वेदी 2007: 1–8)।

योग इस शरीर में आत्मा के अस्तित्व का बोध कराता है। यह रहस्यों से भरा पथ है जो तर्कों से साबित नहीं किया जा सकता यह तो शोध का विषय है (बाबाः 29)।

योग वह साधन है जो की आधुनिक जीवन शैली से उपजी समस्याओं से छुटकारा दिलाने में सहायक है।

महर्षि अरविन्द ने कहा है– " पश्चिम के लोग भौतिक जीवन को उसकी चरम सीमा तक पहुँचा चुके हैं। अब एक ऐसी चीज की जरूरत है, जिसे देना उनके वश की बात नहीं है क्योंकि यह कार्य आत्मा और अन्तःचेतना की अभिवृद्धि द्वारा ही होगा, इसका प्रारम्भ भारत ही करेगा। "

भारत के भविष्य के बारे में महर्षि अरविन्द ने कहा है– "भारत विश्व के सामने "योग" का आदर्श रखने के लिये उठ रहा है वह "योग" के द्वारा ही सच्ची स्वाधीनता, एकता और महानता प्राप्त करेगा और योग द्वारा ही उसका रक्षण करेगा (सियाग 1993: 8)।

उत्तरदाता की सामाजिक, आर्थिक पृष्ठभूमि

सामाजिक अनुसंधान का एक अनिवार्य अंग अध्ययन की जाने वाली इकाई से सम्बन्धित तथ्यों का विश्लेषण करना है।

सामाजिक घटना का अध्ययन करते हुए, समाज वैज्ञानिक उन घटनाओं का केवल तथ्यात्मक अवलोकन ही नहीं करता वरन् उन घटनाओं का अन्तः सम्बन्ध, सामाजिक संरचना, आर्थिक–सामाजिक एवं सांस्कृतिक पृष्ठभूमि इत्यादि को ज्ञात करने का भी प्रयत्न करता है।

वस्तुतः सामाजिक अनुसंधान की एक मौलिक मान्यता यह है कि सामाजिक घटनाऐं अन्तः सम्बन्ध होती हैं और विभिन्न प्रकार के कारकों की पारस्परिक अन्तः क्रियाओं के परिणामस्वरुप सामाजिक घटनाऐं उत्पन्न होती हैं। अतः किसी भी अध्ययन की समस्या का विश्लेषण उसके विशिष्ट पृष्ठभूमि अथवा सामाजिक–आर्थिक परिवेश के संदर्भ में करना चाहिए।

सामाजिक व आर्थिक पृष्ठभूमि को महत्वपूर्ण मानते हुए प्रस्तुत अध्याय में गुरु रामलाल सियाग के सिद्धयोग करने वाले उत्तरदाताओं की सामाजिक, आर्थिक, पृष्ठभूमि को दर्शाने वाली जानकारी का विश्लेषण किया गया है। इसका मुख्य उद्देश्य सिद्धयोग से लाभान्वितों का विभिन्न सामाजिक, आर्थिक चरों के सहसम्बन्ध का विश्लेषण करना है जिससे सिद्धयोग की प्रभाविकता को ज्ञात किया जा सके, संक्षेप में आयु, लिंग, धर्म, व्यवसाय, शैक्षणिक स्थिति, निवास की प्रकृति, आर्थिक स्थिति आदि की विस्तृत व्याख्या प्रस्तुत है।

सारणी 4.1

उत्तरदाताओं का निवास के आधार पर वर्गीकरण

क्र. सं.	निवास की प्रकृति	अध्ययन क्षेत्र तहसील	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1.	ग्रामीण	सांगोद	50	33.34
		दीगोद	50	33.33
2.	नगरीय	लाड़पुरा	50	33.33
3.	योग		150	100

मानव के निवास के स्थानों को कई विद्वानों ने उनकी जनसंख्या, मकानों की बसावट, प्रशासन तथा वैधानिक एवं सरकारी आधार पर कई भागों में विभक्त किया है जिसमें ग्रामीण समुदाय एवं नगरीय समुदाय आते हैं। भारत को देहातों का देश भी कहा जाता है क्योंकि 75 प्रतिशत लोग गाँव में निवास करते हैं उनका जीवन प्रकृति प्रेमी, सादगी एवं शांति वाला होता है, ऐसे समुदाय में धर्म, प्रथा, रुढ़ियों का महत्व अधिक पाया जाता है। इनमें जादू–टोना, भूत–प्रेतों, स्थानीय देवताओं का प्रभाव, ऊँच–नीच, शुद्धता–अशुद्धता के भाव विकसित होते हैं। परन्तु नगरीय समुदाय ठीक इसके विपरीत है यहाँ व्यक्तिवादिता, सामाजिक विजातीयता, सामाजिक समस्याऐं आदि होती हैं। इस प्रकार सिद्धयोग अपनाने वाले उत्तरदाताओं का चयन ग्रामीण व नगरीय पृष्ठभूमि से किया गया है, उत्तरदाताओं की पृष्ठभूमि के प्रभाव का आंकलन के लिए 100 उत्तरदाता ग्रामीण तहसील व 50 नगरीय से लिए गये हैं।

सारणी 4.2

उत्तरदाताओं का लिंग के आधार पर वर्गीकरण

क्र. सं.	लिंग	उत्तरदाताओ की संख्या	प्रतिशत
1	महिला	65	43.34
2	पुरुष	85	56.66
3	योग	150	100

प्रस्तुत शोध कार्य में सिद्धयोग से लाभन्वित कुल चयनित उत्तरदाताओं की संख्या 150 है, जिन्हें तीन तहसीलों से लिया गया है जिसके अन्तर्गत 65 महिला, एवं 85 पुरुष उत्तरदाताओं का चयन किया गया है।

सारणी 4.3

अध्ययन क्षेत्र में लिंग के आधार पर उत्तरदाताओं का वर्गीकरण

क्र.सं.	अध्ययन क्षेत्र(तहसील)	महिला	पुरुष	योग
1.	सांगोद(ग्रामीण)	19(38)	31(62)	50(33.34)
2.	दीगोद(ग्रामीण)	21(42)	29(58)	50(33.33)
3.	लाड़पुरा(नगरीय)	25(50)	25(50)	50(33.33)
	योग	65(43.33)	85(56.67)	150(100)
नोट :— सारणी के कोष्ठक में दी गई संख्याएँ प्रतिशत में हैं।				

गुरु सियाग के सिद्धयोग को अपनाने वाले उत्तरदाताओं की पृष्ठभूमि ग्रामीण व नगरीय क्षेत्र से रही है। अध्ययन के लिए कोटा जिले की तीन तहसीलों के 150 उत्तरदाताओं का चयन किया गया जिनमें दो तहसील ग्रामीण पृष्ठभूमि से सम्बन्धित व एक तहसील नगरीय पृष्ठभूमि वाली है इसके अन्तर्गत 6 केस स्टडी (नगरीय क्षेत्र) का गहन अध्ययन किया गया है।

सारणी 4.4

उत्तरदाताओं का आयु के आधार पर वर्गीकरण

क्र. सं.	आयु	उत्तरदाताओ की संख्या	प्रतिशत
1	14–20 वर्ष	13	8.67
2	21–30 वर्ष	42	28
3	31–40 वर्ष	39	26
4	41–50 वर्ष	29	19.33
5	50 के ऊपर	27	18
	योग	150	100

समाजशास्त्रीय दृष्टिकोणों में आयु ऐसा कारक है जो प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रुप से व्यक्ति को प्रभावित करता है। आयु न केवल एक जैविकीय तथ्य है अपितु यह एक सामाजिक–धार्मिक अवधारणा भी है। जैविकीय प्ररिप्रेक्ष्य में आयु–काल, अर्थ–काल आयाम पर व्यक्ति की वह स्थिति है जिसमें जन्म से लेकर मृत्यु तक व्यक्ति प्राप्त करता है। व्यक्ति की शारीरिक–मानसिक परिपक्वता की अभिव्यक्ति आयु द्वारा प्रकट होती है। सामाजिक व धार्मिक दृष्टिकोण से आयु का एक विशेष स्थान है। आयु के आधार पर व्यक्ति अपनी उपासना पद्धति का निर्धारण करता है। सिद्धयोग में आयु के आधार पर विशेष आयु वर्ग के उत्तरदाताओं को ही लिया गया है जो अपने बौद्धिक स्तर पर ध्यान कर सकते हैं।

सिद्धयोग अपनाने वाले उत्तरदाताओं में निदर्शन में अधिकतम (81), 21 से 40 वर्ष की आयु वर्ग के हैं जो की कुल उत्तरदाताओं (150) का 54 प्रतिशत हैं एवं सबसे कम (13) 14–20 वर्ष की आयु वर्ग के हैं जिनका 8.67 प्रतिशत रहा है एवं 50 वर्ष से ऊपर (18) के 37.33 प्रतिशत उत्तरदाता हैं। स्पष्ट है कि युवा वर्ग व गृहस्थ जीवन में सिद्धयोग के प्रति सर्वाधिक रूझान रहा है। जबकि बढ़ती (गृहस्थ जीवन के बाद) आयु पर ही लोग ईश्वरीय साधना को अपने जीवन में स्थान देते हैं।

सारणी 4.5

उत्तरदाताओं का शैक्षणिक स्तर के आधार पर वर्गीकरण

क्र. सं.	शैक्षिक स्तर	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	निरक्षर	10	6.67
2	साक्षर	10	6.67
3	10वीं तक	45	30
4	डिग्री	40	26.66
5	प्रोफेशनल कॉर्स	45	30
	योग	150	100

मनुष्य के जीवन में शिक्षा का महत्वपूर्ण स्थान है। शिक्षा औपचारिक व अनौपचारिक दोनों प्रकार की संस्थाओं से प्राप्त की जाती है। शिक्षा एक ऐसा तत्व है जिसके आधार पर परम्परागत सामाजिक संरचना (ढ़ाचे) में परिवर्तन के बारे में आशा की जा सकती है। इसके द्वारा सम्पूर्ण समाज के विचारों, मूल्यों, विश्वास, अभिप्रेरणा, आचारों, रुढ़ियों आदि में परिवर्तन लाकर समाज को परिवर्तित किया जा सकता है।

शिक्षा व्यक्ति के व्यवहार, नैतिकता, परिस्थिति को बनाऐ रखती है। इसके माध्यम से व्यक्ति में जागरूकता स्वचेतना नैतिक मूल्यों का विकास होता है। प्रस्तुत अध्ययन में शिक्षित वर्ग के साथ–2 निरक्षर उत्तरदाताओं को सम्मिलित किया गया है।

सर्वाधिक उत्तरदाता 30 प्रतिशत (45) 10वीं व 30 प्रतिशत (45) अन्य (स्नातकोत्तर, प्रोफेशनल कोर्स) तक शिक्षित हैं। न्यूनतम निरक्षर (10) 6.67 प्रतिशत हैं, जबकि स्नातक स्तर के 26.66 प्रतिशत (40) उत्तरदाता हैं। जो सारणी 4.5 से पूर्ण स्पष्ट है कि सिद्धयोग अपनाने वाले उत्तरदाताओं में निरक्षर एवं विभिन्न शिक्षा स्तर के उत्तरदाता रहे हैं अर्थात् सिद्धयोग को अपनाने में शैक्षणिक स्तर का विशेष महत्व नहीं रहा है।

सारणी 4.6

उत्तरदाताओं का व्यवसाय के आधार पर वर्गीकरण

क्र. सं.	व्यवसाय	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	कृषि	33	22
2	व्यापार	18	12
3	नौकरी	45	30
4	गृहणी	28	18.67
5	छात्र	26	17.33
	योग	150	100

समाज में जीवनयापन करने के लिए व्यवसाय का अत्यन्त महत्वपूर्ण स्थान है। व्यवसाय का तात्पर्य है कि एक व्यक्ति द्वारा किये जाने वाला शारीरिक या मानसिक श्रम जिससे उसको बदले में कुछ पारिश्रमिक या आय प्राप्त होती हो तथा आजीविका निर्वाह, सृजनात्मक व बौद्धिकता की तुष्टि, व्यक्तित्व का विकास, समाज में प्रतिष्ठित स्थान, धन संग्रह, आरामदायक जीवन आदि उद्देश्य की पूर्ति हो। वर्तमान में आजीविका का चयन, मात्र आवश्यकता की पूर्ति हेतु नहीं बल्कि अधिकाधिक धनोपार्जन के मूल्य पर आधारित हो गया है क्योंकि यह सामाजिक प्रतिष्ठा एवं उच्च प्रस्थिति का सूचक है। जो समाज में सामाजिक व पारिवारिक प्रतिष्ठा का सर्वोच्च मापदण्ड बन गया है।

सारणी 4.6 से स्पष्ट है कि नौकरी करने वाले उत्तरदाताओं का जुड़ाव सबसे अधिक (45) है। जो कुल उत्तरदाताओं (150) का 30 प्रतिशत है एवं ग्रामीण क्षेत्रों में भी सिद्धयोग अपनाने वाले किसानों की संख्या (33) 22 प्रतिशत है। सबसे कम (18) व्यापारी वर्ग है जो कि केवल 12 प्रतिशत है।

अर्थात शिक्षा के विस्तार व समय की महत्वपूर्णता होते हुए नौकरी करने वालों का रूझान अधिक पाया गया है क्योंकि बढ़ते तनाव, अवसाद व मशीनीकरण के युग में समय का अभाव होते हुऐ शरीर को स्वस्थ रखने के लिए वैकल्पिक पद्धति के रूप में सिद्धयोग की लोकप्रियता अधिक बढ़ रही है।

सारणी 4.7

उत्तरदाताओं का आर्थिक स्तर के आधार पर वर्गीकरण

क्र. सं.	आर्थिक स्तर	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	निम्न वर्ग	14	9.33
2	निम्न मध्यम वर्ग	54	36
3	मध्यम वर्ग	58	38.66
4	मध्यम उच्च वर्ग	20	13.34
5	उच्च वर्ग	04	2.67
	योग	150	100

समाज में प्रत्येक व्यक्ति के जीवन की मूलभूत आवश्यकताऐं रोटी, कपड़ा और मकान हैं एवं प्रत्येक व्यक्ति अपनी मूलभूत आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए कोई ना कोई व्यवसाय करता है। इससे व्यक्ति को आय प्राप्त होती है जो कि व्यक्ति की आर्थिक स्थिति का निर्धारण करता है तथा समाज में उसको एक स्थान प्रदान करती है। इसलिए अध्ययन के अन्तर्गत उत्तरदाताओं की आय से सम्बन्धित तथ्यों को प्राप्त करने का प्रयास किया गया है।

सारणी 4.7 के आँकड़े बताते हैं, कि 38.67 प्रतिशत मध्यम वर्ग के सर्वाधिक (58) उत्तरदाता हैं जो सिद्धयोग से जुड़े हैं एवं न्यूनतम 2.67 प्रतिशत (4) उच्च वर्ग के पाये गये हैं। अतः स्पष्ट है कि सिद्धयोग से जुड़ने वाले मुख्यतः निम्न मध्यम एवं मध्यम वर्ग के लोग हैं जिनका प्रतिशत 74.67 है। निम्न वर्ग में बी पी एल श्रेणी के व निम्न मध्यम वर्ग में 1–2 लाख वार्षिक आय वाले व मध्यम वर्ग 2 से 5 लाख तक के तथा इससे ऊपर की आय वाले उच्च वर्ग के माने गये हैं।

सारणी 4.8

धार्मिक आस्था के आधार पर वर्गीकरण

क्र. सं.	धर्म	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	हिन्दू	136	90.67
2	मुस्लिम	08	5.34
3	सिक्ख	01	0.66
4	ईसाई	01	0.66
5	जैन	04	2.67
	योग	150	100

प्राचीन काल से ही भारत विभिन्न धर्मों की पुण्य भूमि रहा है। विश्व में शायद ही कोई ऐसा देश है जिसमें इतनी विविधता एवं बहुलता पाई जाती हो। धर्म संस्कृति का अभिन्न अंग है। ग्रामीण क्षेत्रों में तो इसका प्रभाव और भी अधिक देखने को मिलता है। धर्म एक अति महत्वपूर्ण चर है जो अध्ययन के तथ्यों को प्रभावित करती है, क्योंकि धर्म के आधार पर व्यक्ति की अलग–2 सोच होती हैं। भारतीय समाज बहुधर्मी एवं आध्यात्मिकता प्रदान समाज है। इसी कारण धर्म के आधार पर चयनित उत्तरदाताओं का भी वर्गीकरण करना आवश्यक है। हिन्दू धर्म के उत्तरदाताओं का सर्वाधिक (136) 90.67 प्रतिशत है। अन्य धर्मों (मुस्लिम, ईसाई, सिक्ख, जैन) में (14) 9.33 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने ही सिद्धयोग को अपनाया है अर्थात् सिद्धयोग के प्रति हिन्दू लोगों का रुझान ज्यादा है जबकि सिद्धयोग का मूल उद्देश्य मानव मात्र के कल्याण से है न कि किसी धर्म विशेष से। अभी इसका सही रूप से प्रचार–प्रसार भी नहीं हुआ है।

सिद्धयोग के घटक

सिद्धयोग को पूर्ण महायोग की संज्ञा दी गयी है इसके अन्तर्गत सभी योग का पूर्ण समावेश है। सिद्धयोग में कुछ विशेष घटकों का स्थान महत्वपूर्ण बताया है जिसमें कुण्डलिनी, शक्तिपात कुण्डलिनी शक्ति का जागरण, ध्यान, दीक्षा, मंत्र, नाद, गुरु,

श्रद्धा–समर्पण आदि हैं। इन सभी घटकों को प्रस्तुत अध्याय में समझाने का प्रयास किया गया है।

1. कुण्डलिनी

कुण्डलिनी प्रत्येक मानव में विद्यमान है। साधारणतया यह सुषुप्तावस्था में ही रहती है ''प्रत्येक मानव के भीतर एक ऐसी अनन्त शक्ति निवास करती है जो विश्व का आदि कारण है इस अनन्त शक्ति के दो रूप हैं एक प्रकट, दूसरा प्रसुप्त। अव्यक्त रूप में यह शक्ति प्रत्येक में विद्यमान है।'' एक बार जब यह जागृत हो जाये, तब हमारा आध्यात्मिक विकास होना निश्चित है (परमहंस 1997ः 13)।

जिस देवी शक्ति को बाहर हम राधा, सीता, पार्वती, अम्बा, भवानी, जोगमाया, सरस्वती आदि के नामों से पूजते हैं, वही परम चेतना हमारे शरीर में रीढ़ की हड्डी के अन्तिम सिरे अर्थात् मूलाधार में नागिन (सर्पिणी) के रूप में साढ़े तीन फेरे (कुण्डली) लगाकर सुषुप्त अवस्था में रहती है, जिसे योगियों ने कुण्डलिनी कहा है (सियाग 2008ः 19)।

शक्तिपात

सिद्धयोग में सिद्ध गुरु दृष्टि, शब्द, स्पर्श या संकल्प के द्वारा शिष्य की सुप्त कुण्डलिनी शक्ति को जगाने में कुशल होते हैं। इसको '' शक्तिपात '' कहते हैं जिसके पश्चात् इस महायोग की प्रक्रिया स्वतः आरम्भ हो जाती है जिसका मूल गुरुकृपा है (परमहंस 1997ः 5)।

कुण्डलिनी जागरण के सम्बन्ध में कहा हैं–

''यावत्सा निद्रिता देहे तावत जीवः पशुर्यथा

ज्ञानम् न जायते तावत कोटियोग – विधैरपि''

स्वामी विष्णु तीर्थ – शक्तिपात

जब तक कुण्डलिनी शरीर में सुषुप्तावस्था में रहेगी तब तक मनुष्य का व्यवहार पशुवत् रहेगा और वह उस दिव्य–परमसत्ता का ज्ञान पाने में समर्थ नहीं होगा, भले ही वह हजारों प्रकार के योगिक अभ्यास क्यों न करे (सियाग 1993ः 22)।

कुण्डलिनी के विषय में लगभग हर परम्परा में उल्लेख है– जापान में इसे ''की'' कहते हैं, चीन में ''ची'' कहा गया है, ईसाई धर्म के ग्रन्थ इसे ''पवित्र आत्मा'' कहते हैं।

कुण्डलिनी आत्मा की शक्ति है, चिति शक्ति है। परम शक्ति है जिसकी पूजा भारत के ऋषि ब्रह्माण्ड की जननी के रूप में करते हैं। ''शिवसूत्र'' में कहा गया है (इच्छा शक्तिरूपा कुमारी)

''वह ईश्वर की चिरकुमारी इच्छा शक्ति है जिसे उमा कहते हैं'' उसे चिरकुमारी इसलिए कहते हैं क्योंकि वह सतत् क्रीड़ारत है उसकी क्रीड़ा है– विश्व की सृष्टि, स्थिति और लय।

कुण्डलिनी का दूसरा नाम है, चिति। यह विश्वव्यापी चेतना है। कश्मीरी शैवदर्शन के एक अन्य मुख्य ग्रंथ 'प्रत्यभिज्ञाहदयम्' के प्रथम सूत्र अनुसार ''चितीः स्वतंत्रता विश्व सिद्धि हेतुः'' चितिशक्ति अपनी स्वतंत्र इच्छा से इस विश्व की रचना करती है'' चिति के सृजन के लिये कोई बाध्य नहीं करता। वह स्वयं परम स्वतंत्रता से, बिना किसी बाध्य आधार के, विश्व का सृजन करती है दूसरे सूत्र में कहा गया है–

स्वेच्छा स्वभित्तौ विश्वमुन्मीलयति

'' वह स्वयं अपने ही पट पर सारे विश्व को प्रकट करती है (परमहंस 1997ः 25–27)''

कुण्डलिनी जागरण की आवश्यकता

अन्तर कुण्डलिनी की जागृति से ही आध्यात्मिक यात्रा का सच्चा आरम्भ होता है जब तक अन्तर कुण्डलिनी सुषुप्तावस्था में रहती है, तब तक हम कितनी भी कठोर तपस्या कर लें कितना भी योगाभ्यास कर लें, कितने भी मंत्र जप कर लें। हमें अपनी अन्तरात्मा के साथ एकात्मता की अनुभूति कभी नहीं हो सकती। हम अपनी दिव्यता को कभी नहीं जान पायेंगे, ईश्वर को कभी नहीं समझ पायेंगे। चिति की सर्वव्यापकता का अनुभव कभी नहीं कर पायेंगे। जब हमारी अन्तर कुण्डलिनी जागृत होती है तभी हमें अपने सत्य स्वरूप का बोध होता है कि, न केवल हम ईश्वर के हैं, हम स्वयं ईश्वर हैं। यदि हमारी अन्तर शक्ति जागृत नहीं हुई, तो यदि भगवान भी शरीर धारण कर हमारे सामने प्रकट हो जायें तब भी हम उनके सच्चे स्वरूप को न जान पायेंगे और ना ही अनुभव कर पायेंगे।

कुण्डलिनी की जागृति

यद्यपि कुण्डलिनी पूरे मानव शरीर में व्याप्त है फिर भी, उसका विशेष निवास स्थान शरीर के मध्य में मेरुदण्ड के नीचे मूलाधार चक्र में है। यर्थाथ में, शरीर में तीन प्रकार की

कुण्डलिनी है– प्राण कुण्डलिनी, चित्त कुण्डलिनी और परा कुण्डलिनी– यह तीनों अलग अलग स्थानों पर स्थित हैं। कुण्डलिनी इन तीनों स्थानों पर जाग्रत की जा सकती है। परन्तु साधारणतः उसे मूलाधार में जागृत किया जाता है मूल शब्द का अर्थ है ''जड़'' आधार का अर्थ है 'आलम्ब' योगशास्त्रों के अनुसार यह मूलाधार तीन इंच लंबा होता है और इसके भीतर शक्ति सूक्ष्म रूप में, साढ़े तीन फेरे लगाकर, कुण्डली मारकर निवास करती है जागृत होकर वह अपनी कुण्डली खोल देती हैं और ऊर्ध्वमुखी होकर, सहस्त्रार में शिव से मिलने के लिये चल पड़ती है।

कुण्डलिनी जाग्रत की सबसे उत्तम विधि है, गुरु, द्वारा शक्तिपात। शक्तिपात द्वारा गुरु अपनी दिव्य शक्ति को शिष्य में सीधे सम्प्रेषित करते हैं। शक्तिपात एक महान और दिव्य विज्ञान है यह महानतम ऋषि मुनियों द्वारा दी जाने वाली गुप्त दीक्षा है जो आदिकाल से गुरु द्वारा शिष्य को दी जा रही है (सियाग 1993: 30–33)।

प्रायः जब कुण्डलिनी पहली बार क्रियाशील होती है तो किसी–किसी का सिर भारी हो जाता है और तन्द्रा जैसी आने लगती है यह कुण्डलिनी जागरण का निश्चित प्रमाण है। कभी–कभी कुण्डलिनी जागरण की इस प्रक्रिया की अवधि में, छिपे हुऐ रोग के कीटाणु उभर कर बाहर निकल आते हैं। जिसके परिणाम स्वरूप व्यक्ति उस रोग से ग्रस्त हो जाता है। परन्तु यह उस रोग को शरीर से सदा के लिये बाहर निकालने के लिये होता है (वही पृ.सं.: 51–52)।

कुण्डलिनी के जाग्रत होने पर वह हमारे दृष्टिकोण को रूपान्तरित कर देती है जिससे हम आसपास के जगत को एक नयी दृष्टि से देखते हैं।

–जीवन जो पहले कठिन और निराशाजनक लगता था अब वह आनंद से भरा और रमणीय दिखाई देने लगता है।

– साधक को अपने कार्यों के प्रति नया उत्साह पैदा हो जाता है।

– कुण्डलिनी लोगों के परस्पर सौहार्द की भावना का जन्म देती है।

– जीवन को सभी अपूर्णताओं को दूर कर उसे पूर्ण बनाती है।

– विद्यार्थियों की स्मरणशक्ति और एकाग्रता को अधिक बढ़ा देती है।

– अपने–अपने क्षेत्र में बेहतर बनाती है। सिद्धयोग केवल मोक्ष के लिये नहीं है यह सांसारिक सुख भी देता है आन्तरिक इच्छाओं की पूर्ति कराता है, कुण्डलिनी कल्पतरु है जो चाहिये उसकी प्राप्ति करा देती है (वही पृ.सं.: 57–59)।

देह में ही कुण्डलिनी के उत्थान और ध्यानादि से काया में अद्‌भुत सिद्धियाँ जागृत हो सकती हैं (बाबाः 87)।

कुण्डलिनी का अर्थ

(शाब्दिक अर्थ : कुण्डल–आकार) आदि शक्ति अथवा विश्वव्यापी प्राण शक्ति जो प्रत्येक व्यक्ति के मूलाधार चक्र में सुषुप्तावस्था में सर्पाकार रहती है। जब यह जाग्रत हो जाती है तो सूक्ष्म मध्य नाड़ी सुषुम्ना के माध्यम से (रास्ते से) चक्रों को भेदती हुई ऊपर उठती है और अनेक योगिक क्रियाओं को सम्पन्न करती है जिस से शरीर का पूर्ण शुद्धिकरण व परिमार्जन हो जाता है। जब कुण्डलिनी ब्रह्मरन्ध्र में स्थित आध्यात्मिक केन्द्र, सहस्त्रार, में प्रवेश कर जाती है तो आत्मा–परमात्मा का मिलन हो जाता है और साधक को मोक्ष की प्राप्ति हो जाती है (परमहंस 1997: 319)। परमात्मा की यह शक्ति अन्नत प्रकार के कार्य करती है। वह कभी–कभी अपने ऐश्वर्यमय, उल्लासमय और आनन्दमय स्फुरणों के सहित गुरु भक्तिनिष्ठ साधक में अद्‌भुत रूप में स्फुरित होती है। तब साधक नाचता है, गाता है, रोता है, कभी चिल्लाता है, कभी अंग–प्रत्यंग की क्रियाएँ करता है। मेंढ़क की तरह कूदना, चक्कर लगाना, जमीन पर लोट–पोट होना, अपने मुँह पर स्वयं चपत लगाना, गर्दन को वेग से घुमाना, तरह–तरह के आसन तथा मुद्राएँ होना, कम्पन होना, स्वेद आना, जालन्धर, उड्डियान और मूलबन्ध की क्रियाएँ होना, जिव्हा का अंदर की ओर खिंच जाना या ऊपर की ओर तालु से खेचरी मुद्रा में लग जाना, आँखों की पुतलियों का ऊपर की ओर चढ़ जाना, तरह–तरह की आवाजें करना, सिंह की गर्जना तथा अन्य पशुओं की आवाजें, मंत्रों का एवं प्रणव का जोर–जोर से उच्चारण करना इत्यादि क्रियाएँ साधक स्वयं में करता हैं। तरह–तरह के प्राणायाम भी स्वतः होते हैं। भस्त्रिका, भ्रामरी, शीतली, सीतकारी, उज्जायी आदि अनेक प्राणायाम साधक स्वयं करता है। केवल कुम्भक, सहज कुम्भक स्वतः होने लगते हैं। जैसे–जैसे ध्यान बढ़ता जाता है वैसे–वैसे कुम्भक, दीर्घ होता जाता हैं। कभी कुछ साधारण बीमारी भी आ जाती हैं, परन्तु जल्दी ही मिट जाती हैं। शरीर में जो रोग छिपा हुआ रहता है, वह प्रकट होकर निकल जाता है। ये सब क्रियाएँ और कार्य, सर्वज्ञा ज्ञानशालिनी गुरु कृपा से ही सम्भव है। कभी–कभी साधक को एक नशा–सा चढ़ जाता है। मस्तक भारी सा लगता है। तन्द्रा की दशा बनी रहती है (वही पृ.स.: 34)।

2. गुरु

आध्यात्मिक साधना में गुरु को अत्यन्त महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है अनेक बार साधना की प्रक्रिया में व्यक्ति किसी कठिनाई को स्वयं दूर नहीं कर पाता और उलझ जाता है। ऐसी स्थिति में गुरु की सहायता आवश्यक होती है।

प्रथम प्रणऊँ गुरु के पाया। जिन मोहि आत्मब्रहम लखाया।।

सतगुरु सबद कहया तें बूझ्या। तृहूंलोक दीपक मनिसूझ्या।।

गोरखवाणी प्राणसंकली–1

तीन लोक नौ खण्ड़ में, गुरु तें बड़ा न कोइ।

करता करै न करिं सकै, गुरु करै सो होइ।। (कबीर)

गुरु करता गुरु करणै जोगु। गुरु परमेसुर है भी होगु।।

कहु नानक प्रभि इहैं जनाई। बिनु गुरु मुकति न पाइऔ भाई (सियाग 1993: 1)।।

महला–5 (शब्द 3) नानक

गुरु महिमा के बारे में संत कबीर दास जी ने कहा है

''सात समंदर मसि करौं

लेखनी सब बनराय

सब धरती केरा कागज करौं

तो भी गुरु गुण लिखया ना जाय।''

गुरु गीता में गुरु महिमा का बखान है–

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णु गुरुर्देवो महेश्वरः।

गुरुः साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्री गुरवे नमः।।

गुरु ब्रह्मा है, गुरु विष्णु है गुरु

भगवान महेश है, गुरु प्रत्यक्ष

रूप से परम ब्रह्म है, उस गुरु को प्रणाम।

ध्यानमूलं गुरोमूर्ति, पूजा मूलं गुरोः पदं।

मंत्र मूलं गुरोवक्यिं, मोक्ष मूलं गुरो कृपा।।

ध्यान का मूल गुरु की मूर्ति है

पूजा का मूल गुरु के चरण है

मंत्र का मूल गुरु मुखर्विन्द से बोला

वाक्य है और मोक्ष का मूल गुरु की कृपा है।

आध्यात्मिक मार्ग में गुरु का स्थान सबसे ऊँचा है गुरु निर्गुण निराकार ईश्वर का सगुण साकार रूप है (वही, पृ.सं.: 13–14)।

गुरु की सर्वोत्तम व्याख्या है जो ''गोविन्द से मिलाय (वही पृ.सं.: 73)।''

गुकारश्चान्धकारस्तु रूकारस्तन्निरोधकृत।

अन्धकारविनाशित्वात् गुरुरित्यभिधीयत्।।३४।।

'गुरु' का कार अन्धकार है उसको दूर करने वाला 'रु' कार है। अज्ञान रूपी अन्धकार को नष्ट करना के कारण ही गुरु कहलाते हैं।

गुकारश्च गुणातीतो रूपातीतो रूकारकः।

गुणरुपविहीनत्वात् गुरुरित्यभिधीयते।।३५।।

'गुरु' कार से गुणातीत कहा जाता है 'रु' कार से रूपातीत कहा जाता है। गुण और रूप से होने के कारण 'गुरु' कहलाते हैं।

जैसी प्रीती कुटुम्ब से तैसी गुरु से होय।

कह कबीर तो दास को पला न पकड़े कोय ।। संत कबीर

जन रज्जब गुरु की दया दृष्टि परापति होय।

परगट गुप्त पहचानिये जिसहिं न दिखै कोई।।

संत रज्जब

गुकारं च गुणातीतं रूकारं रूपबर्जितम्।

गुणातीतमरूपं च यो दधात् स गुरुः स्मृतः।।४५।।

'गुरु' शब्द का 'गु' अक्षर गुणातीत अर्थ का बोधक हैं और 'रु' अक्षर रूप रहित स्थिति का बोधक है। ये दोनों (गुणातीत और रूपातीत) स्थितियाँ जो देते हैं उनको गुरु कहा है।

गुकारश्चान्धकारस्तु हिरूकारस्तेज उच्यते।

अज्ञानग्रासकं ब्रह्म गुरुरेव न संशयः।।३३।।

'गुरु' शब्द का अर्थ अन्धकार (अज्ञान) और 'रु' शब्द का अर्थ प्रकाश (ज्ञान)। अज्ञान को नष्ट करने वाले जो ब्रह्म रूप प्रकाश है वह गुरु है इसमें कोई संशय नहीं है (गीता :93)।

गुरु की महानता

परमेश्वर का साक्षात्कार एक मात्र गुरु से सम्भव है।

गुरु की महिमा रहस्यमय और अति दिव्य है। वे मानव को नया जन्म देते हैं ज्ञान की प्रतीति कराते हैं साधना बता कर ईशानुरागी बनाते हैं (परमहंस 1970: 19)।

गुरु वह है जो शिष्य की, अन्तर–शक्ति जगा कर उसे आत्मानन्द में रमण कराता है। गुरु की व्याख्या यह है– जो शक्तिपात द्वारा आन्तरिक शक्ति, कुण्डलिनी को जगाता है, यानी मानवदेह में परमेश्वरी शक्ति को संचारित कर देता है, जो योग की शिक्षा देता है, ज्ञान की मस्ती देता है, भक्ति का प्रेम देता है, कर्म में निष्कामता सिखा देता है, जीते जी मोक्ष देता है। वह परम गुरु, शिव से अभिन्न रूप है।

गुरु का श्रद्धापूर्ण स्पर्श करने से शिष्य आध्यात्मिक शक्ति से परिपूर्ण हो जाता है (योगानन्द 2010: 160)।

गुरु तभी विश्व चैतन्य का यह अनुभव अपने शिष्य को प्रदान करता है जब उसने ध्यान, धारणा द्वारा अपने मन को इतना सुदृढ़ बना लिया हो कि वह विराट दृश्यों को देखकर घबरा ना जाये (वही पृ.सं. 202)।

गुरु अपने शिष्यों के क्रम विकास में अत्यधिक गति लाना चाहता है। तब वह उसके अवांछनीय कर्मों के बहुत बड़े भाग को अपने ऊपर लेकर उनके परिणामों को अपने शरीर में भोगकर उन्हें निष्फल कर सकता है (वही पृ.सं. 279)।

गीता के अनुसार गुरु से ऊँचा कोई भी नहीं है।

गुरु के विषय में मुक्तानंद ने कई पुस्तकों में स्वयं के एवम् भगवान नित्यानंद के संबंधों के बारे में लिखते हुए इस धारणा पर बल दिया कि गुरु ही भगवान हैं। सभी व्यक्ति भगवान हैं केवल उन्होंने अभी तक यह जाना नहीं है (Nealy: 20)।

गुरु मिलन जीवन का पहला सौभाग्य है

गुरु के वचनों पर श्रद्धा होना दूसरा सौभाग्य है।

गुरु वचनों का मंथन करके जीवन की प्रयोगशाला में प्रयोग तीसरा सौभाग्य है (दिव्य गुरु दर्शनः 2012)।

यदि गुरु एक महान दैवी आत्मा है जो परम सत्य में लय हो चुका है तो उसके रूप का ध्यान शिष्यों के लिये अत्यन्त लाभदायक है उसका शरीर बाह्य रूप से स्थूल होते हुए भी वास्तव में उतना ही सूक्ष्म है जितना की उसकी अन्तरात्मा। यदि ऐसे गुरु के स्वरूप पर ध्यान करते हैं तो न केवल हमारी स्थूलता का ह्यस होने लगता है अपितु गुरु की अन्तरात्मा की सूक्ष्मतम अवस्था भी हमारे हृदय में प्रविष्ठ होने लगती है (चन्द्रमिशन 1998ः 69)।

3. ध्यान

" तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् " अर्थात् जहाँ चित्त को लगाया जाये उसी में वृत्तिका एक तार चलना ध्यान है (गोयन्दकाः 69)।

चित्त को एकाग्र कर किसी एक ओर लगाने की क्रिया ही ध्यान है। यह योग के आठ में से सातवां अंग और धारणा तथा समाधि के बीच की अवस्था है (वही पृ.स.ः 325)।

ध्यान का परिणाम प्रायः तुरन्त नहीं होता यद्यपि कुछ साधकों की साधना अतिशीघ्र और अकस्मात् सी कुसुमित हो जाती हैं पर बहुत को अनुकूल बनने में या तत्पर होने की तैयारी में थोड़ा बहुत समय लगता ही है (अरविन्द 1935ः 50)।

ध्यान के समय यह कठिनाई होती है कि सभी प्रकार के विचार मन में घुस आते हैं, तो यह विरोधी शक्तियों के कारण नहीं होता, बल्कि यह मानव–मन के साधारण स्वभाव के कारण होता है सभी साधकों को यह कठिनाई होती है और बहुतों के साथ तो यह बहुत लंबे समय तक लगी रहती है (अरविन्द 1939ः 52)।

ध्यान के फलस्वरूप समय के बीतने पर एकाग्रता आती है। ध्यान करते समय मन मे आने वाले बाह्य विचारों के प्रति सर्वथा उदासीन होकर ध्यान करना ही उचित तरीका है।

ध्यान करते समय आपको केवल ध्यान करना चाहिये– ध्यान के बीच में आने वाले विचारों से संघर्ष नहीं, एकाग्रता ध्यान का फल है (चन्द्रमिशन 1998ः 35)।

4. दीक्षा

गुरु शिष्य परम्परा में दीक्षा का एक विधान है। सभी प्रकार की दीक्षाओं में ''शक्तिपात दीक्षा'' सर्वोत्तम होती है (सियाग 1993ः 21)।

शक्तिपात क्या है

उस प्रक्रिया को जिसके द्वारा गुरु कुण्डलिनी को जाग्रत करते हैं, शक्तिपात कहते हैं– दिव्य शक्ति का सम्प्रेक्षण (परमहंस 1997ः 17)।

इसमें गुरु अपनी इच्छा से चार प्रकार से शिष्य की शक्ति (कुण्डलिनी) को चेतन करके सक्रिय करते हैं–

1. स्पर्श से
2. दृष्टि मात्र से
3. शब्द (मंत्र) से
4. संकल्प मात्र से

1) स्पर्श दीक्षा में गुरु अपनी शक्ति शिष्य में तीन स्थानों आज्ञाचक्र, हृदय, मूलाधार पर स्पर्श कर प्रवाहित करते हैं।

2) मंत्र दीक्षा में गुरु की शक्ति, शिष्य में मंत्र के द्वारा प्रवाहित होती है।

3) दृक दीक्षा अर्थाथ मात्र दृष्टि द्वारा ही दी जाने वाली दीक्षा, ऐसी दीक्षा देने वाले गुरु की दृष्टि अन्तर–लक्षी होती है।

4) मानस दीक्षा, जिसमें गुरु से दीक्षा लेने का मानस बनने मात्र से दीक्षा मिल जाती है (सियाग 1993ः 22)।

- शिवशास्त्र में परमात्मा शिव ने शाम्भवी, शाक्ती और मान्त्री 3 प्रकार की दीक्षा का उपदेश दिया है। गुरु के दृष्टिपात मात्र से, स्पर्श से तथा सम्भाषण से भी जीव को तत्काल पापों का नाश करने वाली संज्ञा सम्यक् बुद्धि प्राप्त होती है वह शाम्भावी दीक्षा कहलाती है गुरु योगमार्ग से शिष्य के शरीर में प्रवेश करके ज्ञान दृष्टि से ज्ञानवती दीक्षा देते हैं, वह ''शाक्ती'' कही गई है (पोद्दार : 736–737)।

शैवधर्म का अनुसरण शक्तिपात मूलक है जिस शिष्य में गुरु, की शक्ति का पात नहीं हुआ उसमें शुद्धि नहीं आती तथा उसमें न तो विद्या, न शिवाचार, न मुक्ति, न सिद्धियाँ ही होती हैं।

उत्कृष्ट बोध और आनन्द की प्राप्ति ही शक्तिपात का लक्षण है बाह्य शरीर में कम्प (कम्पन) रोमांच, स्वरविकार (कण्ठ से गदग्दवाणी का प्रकट होना), नेत्रविकार (नेत्रों से अश्रुपात होना) अंगविकार (शरीर में जड़ता या क्रिया तथा स्वेद आदि का होना) प्रकट होते हैं (वही पृ. सं. 739)।

सामूहिक शक्तिपात दीक्षा बिना विश्व शांति असम्भव है (सियाग 1993ः 46)।

दीक्षा

धार्मिक संस्कार

प्रायः मंत्र दे कर गुरु द्वारा शिष्य को दी गई धार्मिक शिक्षा या कराया गया संकल्प। सिद्धयोग में इसका तात्पर्य है शक्तिपात द्वारा शिष्य में गुरु द्वारा शक्ति का सम्प्रेषण (परमहंस 1997ः 324)।

नानामार्गैस्तु दुष्प्राप्यं कैव्लयं परमं पदम्।

सिद्धिमार्गेण लभते नान्यथा पद्मसंभव।।

– योगशिखोपनिषद

वह स्थान हमारे परम पिता गुरु दीक्षा द्वारा प्राप्त करा देते हैं, दीक्षा दे कर पाप का नाश करके परमात्मा के साथ एकत्व प्राप्त करा देते हैं–

दीयते शिवसायुज्यं क्षीयते पाश्बन्धनम्।

अतो दीक्षेति कथिता बुधैः सच्छास्त्रवेदिभिः।।

दीक्षा काल में गुरुशक्ति ही शिष्य में प्रवेश करती है। जैसे बीज के रूप में वृक्ष ही है, वैसे गुरु के रूप में शक्ति ही है जो शिष्य में प्रविष्ट होती है और नाना प्रकार की योग क्रियाओं को कराती है (परमहंस 1970ः 25)।

5. मंत्र (शब्द)

मंत्र विद्या हमारे देश में आदिकाल से चली आ रही है। शब्द से सृष्टि की उत्पत्ति के सिद्धान्त पर ही हमारे ऋषियों ने मन्त्रों की रचना की है। शब्दब्रह्म से परब्रह्म की प्राप्ति का हमारे दर्शन का सिद्धान्त पूर्णरूप से सत्य है। यह हमारे दर्शन का उच्चतम दिव्य विज्ञान है।

'गुरु शिष्य' परम्परा में मंत्र दीक्षा का विधान है। शब्द की धारा के सहारे ही सहस्त्रार में पहुँचना संभव है, अन्यथा नहीं। इस संबंध में कबीर ने रहस्योद्घाटन करते हुए कहा है–

कबीर धारा अगम की, सद्गुरु दई लखाय।

उलट ताहि पढ़ियें सदा, स्वामी संग लगाय।

संत मत के अनुसार एक धारा अगम लोक से नीचे की ओर चली, वह सभी लोकों की रचना करती मूलाधार में आकर ठहर गई (सियाग 1993ः 33)।

शब्द से सृष्टि की उत्पत्ति के सार्वभौम सिद्धान्त के आधार पर हमारे ऋषियों ने मंत्र शास्त्र की रचना की है सृष्टि उत्पत्ति के सम्बन्ध में संकिलिनी तंत्र में कहा है।

आकाशाज्जायते वायुर्वायोत्पद्यते रविः।

रवेरुत्पद्यते तोयं तोयादुत्पधते महि।।

आकाश से हवा, हवा से अग्नि, अग्नि से जल, जल से पृथ्वी उत्पन्न होती है और संसार के सभी प्राणी उत्पन्न हुए। हमारे शास्त्र भी इन्हीं पांच तत्वों से मनुष्य शरीर की रचना मानते हैं।

मंत्र का रहस्य जब तक समझ नहीं आता, तब तक साधक उससे कुछ भी प्राप्त नहीं कर सकता, मंत्र का रहस्य कैसे जाना जा सकता है इस संबंध में मालिनी विजयोतंत्र में कहा गया है–

शिष्येणापि तदा ग्राह्मा यदा सन्तोषितो गुरुः।

शरीर द्रव्य विज्ञान शुद्धि कर्म गुणादिभिः।।

बोधिता तु यदा तेन गुरुणा दृष्ट चेतसा।

तदा सिद्धिप्रदा ज्ञेया नान्यथा वीरबन्दिते ।।

मंत्र का रहस्य तभी समझ में आ सकता है, जब गुरु शिष्य के सद्‌गुणों से संतुष्ट हो जाते हैं। हे देवी जब गुरु हृदय से प्रसन्न होते हैं, तभी मंत्र का रहस्य खोलते हैं, और मंत्र मुक्ति देता है।

गुरु संतोष मात्रेण अन्यथा नहीं ।

गुरोस्तु मौनं व्याख्यानं शिष्यस्तु छिन्नसंशयः।

गुरु मौखिक उपदेश के स्थान पर इस महाज्ञान का संचार अलाक्षित रूप से करते हैं, इससे हृदय के मर्म में प्रविष्ट सभी ग्रन्थियाँ खुल जाती हैं (वही पृ.सं.: 73–74)।

परोक्ष ज्ञान के पश्चात् गुरु की ही मंगलमयी इच्छा की सहायता से भांति–भांति की अवस्थाओं को पार करते हुए साधक आगे बढ़ता है उसके विश्वास व धैर्य की परीक्षा होती है। चित्त के जिस अंश में दुर्बलता होती है, उसी का परीक्षण होता है, यह स्थिति घोर अभावरूप, अन्धकारमय और आंतकप्रद होती है। संयम, सहनशीलता, प्रबल उत्कण्ठा और गुरु कृपा पर पूर्ण विश्वास यही एकमात्र कर्तव्य है (भारती 2008: 26)।

नामजप

अन्तर शक्ति को महावेग से क्रियाशील बनाता है, नाम प्रकट परमात्मा है। इसलिए नाम जपो। नाम ध्याओ। नाम गाओ। नाम का ही ध्यान करो। नामजप होता है या नहीं इतना ही

ध्यान बहुत है। नामजप, साधना में रुचि और गुरु में पूर्ण प्रेम बढ़ाता है (परमहंस 1970ः 35)।

मंत्र की पाँचवी अवस्था अर्थात् अजपा का इतना अधिक महत्व है। हमारे भीतर इतनी गहराई से बैठ जाना चाहिए कि उसका जप स्वयमेव होता रहे, अक्सर हमें उसके बारे में तनिक सोचना न पड़े, यह आवश्यक नहीं हैं, कि मंत्र को जोर से बोला जाये, महत्व इस बात का हैं कि उसकी ध्वनि हमारे भीतर निरन्तर गूँजती रहे। हमारे शरीर की प्रत्येक कोशिका में मंत्र का स्पंदन होना चाहिए (महैंश्वरानंद 1989ः 189—190)।

6. नाद

नाद का बहुत वैशिष्टय है, भेद भी बहुत हैं, परन्तु मूल नाद एक ही है, नाद के प्रभाव से ही विशुद्ध सृष्टि की सूचना होती है जो नाद अविच्छिन्न होता है उसका विराम नहीं। जब तक मन विक्षिप्त रहता है, नाद की उपलब्धि नहीं होती। नाद तंरगरूप में प्रवाहित होता है चिदाकाश अथवा कुण्डलिनी से ही उसका प्रवाह, उद्गम होता है। नाद ही मन को आकर्षित करता है, जिस मात्रा में मन नाद में आकर्षित होता है, उसी मात्रा में मन की एकाग्रता बढ़ती जाती है (भारती 208ः 174—175)।

ध्यान में सुस्पष्ट सुनाई देने वाले ओम के ब्रह्म नाद को पतंजलि ईश्वर कहते हैं (योगानन्द 2010ः 323)।

जब शक्ति श्रवण केन्द्र में पहुँचती है इन अन्तर नादों को आकाश संगीत कहा गया है, बाह्य संगीत, इन अन्तर नादों के समान सुरीले संगीत की रचना करने का प्रयास मात्र है श्रेष्ठ से श्रेष्ठ संगीतकार या अति उत्तम वाद्य यंत्र भी इन अन्तर—नादों की रचना नहीं कर सकते। इस दिव्य नाद को सुनते—सुनते साधक को मेघनाद सुनायी पड़ने लगता है और 'खेचरी मुद्रा' होने लगती है जिसमें जिव्हा ऊपर की ओर उल्टी मुड़कर, तालुमूल में लग जाती है यह मुद्रा अत्यन्त महत्वपूर्ण है। योगी लगभग पंद्रह वर्षों की लम्बी अवधि तक अपनी जिव्हा को खींचकर लम्बा करने का प्रयास करते हैं, यहाँ तक कि कभी—2 छुरी से अपनी जिव्हा को नीचे से काट भी देते हैं, फिर भी वे "खेचरी मुद्रा" लगाने के प्रयास में सफल नहीं हो पाते।

नाद दैवी गायन या शब्द जो ध्यान की उच्चावस्था में सुनाई पड़ता है।

प्रणवः स्वरध्वनि—विशिष्ट गुह्य शब्द ''ॐ''का पर्याय (परमहंस 1970ः 324)।

7. खेचरी मुद्रा

शरीर को षटचक्र भेदन के लिये उपयुक्त करने के लिये गोरक्षनाथ ने कई मुद्राओं पर बल दिया है जैसे काकी मुद्रा (जिव्हा को कव्वे की चोंच के समान कर प्राणवायु पान करना), खेचरी मुद्रा (जीभ को जिव्हामूल की ओर पलटकर वायुपान करना) (भारती 2008: 170)।

जीभ को ऊपर उल्टी ले जाकर तालु–कुहर (जीभ के ऊपर तालु के बीच का गड्ढा) में लगाये रखने का नाम करना खेचरी मुद्रा है। इसके निमित्त जिव्हा को बढ़ाने हेतु तीन साधन किये जाते हैं– छेदन, चालन और दोहन (तीर्थ 1949: 436)।

हमारे अंदर कैसी–कैसी दिव्य ज्योतियाँ है, इसका ज्ञान होगा, मस्तक में अन्नत गुणों का भण्ड़ार रूप नाद उदित होगा।

वह शब्द एक दिव्य 'रस' का स्वाद करायेगा। वह रस शब्द से निकलने वाले, हमारे तालु से प्राप्त होने वाला, सुन्दर रस है।

इस रस को पाकर हमारे अन्दर के सब रोग मिट जाते हैं और हम स्वयं रसवान बन जाते हैं। तदनन्तर हमें रूखा–सूखा, कच्चा–पक्का, सब, चीजों के खाने–पीने में सब रस मिलेगा। ताप मिटेगा। चाह घटेगी। मैं–मेरी मिटेगी। स्वयं अमृत रसरूप बन जायेंगे। तदनन्तर पति–पत्नी में, बाल–बच्चों में हमेशा प्रेमरस प्राप्त होगा।

रसो वै सः। रसं ह्योवायं लब्ध्वानन्दी भवति

रस पाते ही रसमय होते ही, हमें अपने में आनन्द की अनुभूति होगी (परमहंस 1997: 12)।

खेचरी मुद्रा के लिए लम्बे और सघन अभ्यास की आवश्यकता होती है जो योगी यह मुद्रा सिद्ध कर लेते हैं, वे कुछ भी खाये पीये बिना दीर्घकाल तक जीवित रह सकते हैं। ऐसा योगी वस्तुतः वायु पर जीवित रहता है और वह वायु से ही ऊर्जा प्राप्त करता है, जिससे शरीर में अमृत उत्पन्न होता है (महैंश्वरानंद 1989: 116)।

8. श्रद्धा एवं सर्मपण

अच्छा बुरा, ऊपर–नीचे चाहे जो भी हो आप सारी परिस्थितियों में समभाव होकर "ईश्वर की कृपा" मानकर स्वीकार करते हैं, तो वही "समर्पण" है। केवल मंदिर और चर्च

जाकर यह कहना है कि आप ईश्वर के प्रति समर्पित हैं कुछ भी मतलब नहीं रखता। समर्पण का दूसरा नाम है अडिग विश्वास, इसका अर्थ यह नहीं है कि आप जो "अच्छा" समझते हैं सदैव आपके जीवन में वही होगा। इसका अर्थ है कि चाहे जो भी हो आप बिना किसी शर्त के सदैव ईश्वरीय शक्ति के शरणागत रहेंगे।

समर्पण ईश्वर को धन्यवाद करने का, उनसे प्रेम करने का और स्वयं का उनके प्रति अभिव्यक्ति का एक तरीका है। समर्पण का अर्थ है संसार को उसकी (ईश्वर) दृष्टि से देखिये, अपने अंतरात्मा की आवाज पर ध्यान दीजिये और धैर्यपूर्वक उसके (ईश्वर के) उत्तर को समझने का प्रयास कीजिये। वस्तुतः सच्चा समर्पण हर जाँच या परीक्षा को सहन करता है (hi.omswami.com/ आत्म समपर्ण–क्या हैं.html)।

पूर्ण श्रद्धा विश्वास ऐसा होना चाहिऐ कि जो कुछ हमारे लिये सर्वोत्तम है वही होगा, पर साथ ही यह आस्था भी होनी चाहिये कि अगर हम सच्चे यंत्र बन जायें तो इसके फलस्वरूप जिस कर्म को भागवत ज्योति से परिचालित हमारा संकल्प अपना कर्तव्य समझता है वही कर्म संपादित होगा (अरविन्द 1939: 23)।

श्रद्धा अनिवार्य है श्रद्धा के बिना प्रेम नहीं हो सकता है, संदेह बना रहता है।

श्रद्धा किस पर रखें, सबसे पहले स्वयं पर, अपने आत्मन् पर श्रद्धा रखें (महैंश्वरानंद 1989: 23)।

समर्पण अवश्य ही क्रम से होता है, आरम्भ मात्र से ही कोई पूर्ण समर्पण करने में समर्थ नहीं हो सकता। समर्पण ऐसा कोई कार्य नहीं है, जो एक दिन में हो जाए।

कुछ लोग ऐसे भी हैं, जो पूर्ण समर्पण की सच्ची और बलवती इच्छा के साथ ही योगारंभ करते हैं, एक बार यह मान लेते हैं कि समर्पण ही साधना का सिद्धान्त है (अरविन्द 1935: 36–37)।

इस युग का सम्पूर्ण सिद्धान्त ही यह है कि अपने आप को पूर्णरूपेण एकमात्र भगवान के हवाले कर दो। जो निस्संकोच होकर अपने सब अंगो समेत अपने आप को भगवान के समर्पण कर देते हैं उन्हें भगवान् भी अपने आप को दे देते हैं।

समर्पण की केवल बातचीत या संपूर्ण आत्मदान की कोरी कल्पना अथवा दुर्बल सी इच्छा होने से ही कुछ नहीं होता, आमूल और पूर्ण परिवर्तन के लिये एक आवेग होना चाहिए।

जो योग की साधना करते हैं उन्हें आत्मदान, आत्म समर्पण करना ही होगा, क्योंकि इस प्रकार के उत्तरोत्तर बुद्धिशील समर्पण के बिना किसी भी दिशा में लक्ष्य के समीप पहुँचना असम्भव है। उद्घाटित रहने का मतलब है माता की शक्ति को अपने अंदर कार्य करने के लिये बुलाना और यदि इस शक्ति के प्रति तुम समर्पण नहीं करते, तो इसका मतलब यह होता है कि तुम उस शक्ति को अपने अंदर बिल्कुल कार्य नहीं करने देते अथवा केवल इस शर्त पर करने देते हो कि यह शक्ति तुम जिस तरह हो उस तरह से कार्य करे, अपनी उस रीति से न करे जो कि भागवत सत्य की रीति है (वही पृ.सं.: 33–34)।

यदि हमें अपने मार्ग से चलकर सिद्धि तक पहुँचना है तो उसके लिए श्रद्धा की आवश्यकता होगी। हम जो भी कर रहे हैं उसके बारे में हमारे मन में इतनी गहरी श्रद्धा होनी चाहिए कि हम आत्मविश्वासपूर्वक स्वयं से कह सकें कि "मैं यह कार्य करने में पूरी तरह समर्थ हूँ" ऐसा न सोचें कि, लाओ करके देखते हैं। यह जो 'करके देखने' की वृत्ति है यह आरम्भ से हमारे प्रयास को निष्फल बना देती है।

गुरु पर विश्वास रखो। गुरु अपरिहार्य है जिसके मन में, निरन्तर शंका बनी हुई है वह सत्य की प्राप्ति नहीं कर सकता। सत्य को तभी प्राप्त किया जा सकता है जब हमें अपने गुरु पर उसी प्रकार की दृढ़ श्रद्धा हो जैसी कि बालक को अपनी माँ पर होती है इसे ही श्रद्धा कहते है (महैंश्वरानंद 1989: 24)।

उपनिषद् में हिरण्मयेण (हिरण्मयेन) पात्रेण, सत्यस्थापिहित मुखम्।

तत्त्वं पूषन्न पावृणु, सत्य धर्माय द्दष्टये।।

साधना में दृढ़ संकल्प एवं दृढ़ आस्था तथा पूर्ण सर्मपण का होना परम आवश्यक है (www.shrinathjimaharajkaasharm.org)।

सिद्धयोग की भूमिका

योग व सिद्धयोग तत्व ज्ञान प्राप्ति की विधि है अथवा पूर्ण मानसिक विश्रान्ति द्वारा ईश्वर को प्राप्त करने का माध्यम है। प्रत्येक व्यक्ति में सुख, शांति और सामंजस्य प्राप्त करने की लालसा रहती है हम दैनिक जीवन के तनावों व द्वन्द्वों से बचना चाहते हैं तथा मनोवैज्ञानिक संतुलन प्राप्त करना चाहते हैं।

सिद्धयोग की भूमिका विभिन्न क्षेत्रों में–

- आध्यात्मिक साधना के क्षेत्र में
- चिकित्सा के क्षेत्र में
- शिक्षा के क्षेत्र में

आध्यात्मिक साधना के क्षेत्र में :–

आध्यात्मिक साधना का तात्पर्य है अपने आप को जानना, इसी को कहते हैं आत्मानुसन्धान। साधना का मतलब है, अर्न्तजगत् में विद्यमान सत्य को जानना, उसको पहचानना, और उसको पहचानकर उसमें लीन हो जाना। ऐसा करने से हमें अपने पूर्णत्व का ज्ञान होने के पश्चात् इस संसार में रहते हुये भी हम सांसारिक लोगों और वस्तुओं पर निर्भर नहीं होते, जीवन की हर परिस्थिति में हम अपने भीतर ही आनन्द का अनुभव करते हैं।

मन का अध्ययन करना ही अध्यात्म का लक्ष्य है क्योंकि मन का ज्ञान होने के पश्चात् ही मन के अन्दर छिपी हुई शक्तियों का ज्ञान हो पाता है।

इस समय सम्पूर्ण विश्व का युवा वर्ग आध्यात्मिक जगत के धर्माचार्य और साधु सन्तों से प्रायः निराश हो चुका है इस जगत के सभी धर्मों के धर्माचार्य मात्र अतीत के गुणगान करके, धर्म की इति श्री कर रहे हैं। धार्मिक जगत का अधिक पतन तो उस समय प्रारम्भ हुआ जब से भौतिक विज्ञान में तेजी से तरक्की प्रारम्भ हुई है, अपनी प्रतिष्ठा की रक्षा के लिये आध्यात्मिक जगत के आचार्यो ने अपने और भौतिक विज्ञान के आचार्यो के बीच में विश्व स्तर पर एक काल्पनिक लक्ष्मण रेखा खींच दी। अपने को आस्तिक और भौतिक विज्ञान के सच्चे लोगों को नास्तिक की संज्ञा देकर अपनी प्रतिष्ठा को बचाने का असफल प्रयास ज्यों–ज्यों तेज किया, धर्म पर से लोगों की आस्था कम होती चली गई। जबकि अध्यात्म विज्ञान, भौतिक विज्ञान का जनक है, इस असंतुलन के कारण ही संसार में अशांति व्याप्त है। जब तक अध्यात्म विज्ञान, भौतिक विज्ञान का संचालन अपने अधीन नहीं कर लेता विश्व में शांति असंभव है (सियाग 1993ः 1)।

अध्यात्म जगत के लोग, धर्म के नाम पर केवल अतीत के गुणगान म़ात्र करके इति श्री कर रहे हैं, जब कि ईश्वर प्रत्यक्षानुभूति और साक्षात्कार का विषय है (वही पृ.सं.ः 7)।

- आध्यात्मिक साधना का अर्थ है – भीतर की यात्रा
- अध्यात्म का अर्थ है – आत्मा के भीतर

आत्मा के बाहर ही हम यात्रा कर रहे हैं कभी भीतर जाने का अवसर ही नहीं मिला, हम जानते हैं दुनियाँ में जो सार है वह बाहर ही है। भीतर कुछ भी नहीं। वास्तविकता यह है कि जो, भीतर की यात्रा कर लेता है, उसे बाहर का सत्य, असत्य जैसा प्रतिभासित होने लगता है।

सभी धर्म इसी ओर संकेत कर रहे हैं –

- उपनिषद् कहते हैं 'शिवों भूत्वा शिव यजेत'।
- शिव बनकर शिव का अनुभव करो। अर्थात् आत्मा के द्वारा आत्मा को देखो।
- बाइबिल कहती है ' O Father, make my the eye, make my the light '
- कुरान कहती हैं ' मेरे खुदा, तेरे नूर की रोशनी इस बंदे में भर दे '।

  सभी घोषणाऐं एक ही गन्तव्य की ओर संकेत कर रही हैं, वीथीकाएं, पगडंडियाँ अलग–अलग हो सकती हैं पर लक्ष्य सबका एक ही है वह लक्ष्य है– आत्मा का साक्षात्कार या आत्मा की अनुभूति। आत्मा की अनुभूति बिना आदमी का आमूल–चूल रूपान्तरण संभव नहीं है। आत्मानुभूति के लिए एक ठोस, वैज्ञानिक एवं प्रमाणिक मार्ग चाहिए, एक विश्वसनीय पद्धति (www.shrinathjimaharajkaasharm.org)।

सारणी 4.9

सिद्धयोग की जानकारी का माध्यम एवं आवास की प्रकृति

सिद्धयोग की जानकारी ग्रामीण तथा नगरीय उत्तरदाताओं तक किस माध्यम से पहुँच रही है इसके बारे में उत्तरदाताओं से जानकारी प्राप्त करने पर निम्न तथ्य सामने आये हैं जिसे कि सारणी 4.9 में दर्शाया गया है।

माध्यम	ग्रामीण	नगरीय	योग
मित्र/रिश्तेदार द्वारा	84(84)	38(76)	122(81.33)
न्यूज पेपर द्वारा	—	02(4)	02(1.33)
टी.वी. द्वारा	—	01(2)	01(0.67)
पेम्फलेट, बैनर द्वारा	10(10)	05(10)	15(10)
अनजान व्यक्ति द्वारा	04(4)	02(4)	06(4)
अन्य	02(2)	02(4)	04(2.67)
योग	100(66.67)	50(33.33)	150(100)

नोट :— कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।

अध्ययन से स्पष्ट है कि कुल चयनित 100 ग्रामीण उत्तरदाताओं में से अधिकतम 84 प्रतिशत उत्तरदाताओं को सिद्धयोग के बारे में जानकारी मित्रों/रिश्तेदारों द्वारा मिली एवं इसी प्रकार कुल चयनित 50 नगरीय उत्तरदाताओं में से अधिकतम 76 प्रतिशत उत्तरदाताओं को भी सिद्धयोग की जानकारी इसी माध्यम से प्राप्त हुई।

इससे ज्ञात होता है कि सिद्धयोग का प्रचार प्रसार नगरीय और ग्रामीण क्षेत्र में लगभग समान रुप से व्यक्तियों द्वारा एक दूसरे को आमने सामने बताने से ही हुआ है एवं नगरीय क्षेत्र में टी.वी. और न्यूज पेपर से भी जानकारी फैली है जिनकी अभी ग्रामीण क्षेत्र में तुलनात्मक कम पहुँच है।

सारणी 4.10

सिद्धयोग की जानकारी का माध्यम एवं लिंग

ठीक इसी प्रकार महिला एवं पुरूष में इस योग की जानकारी प्राप्त करने का माध्यम क्या रहा इसे जानने का प्रयास भी प्रस्तुत शोध में किया गया है।

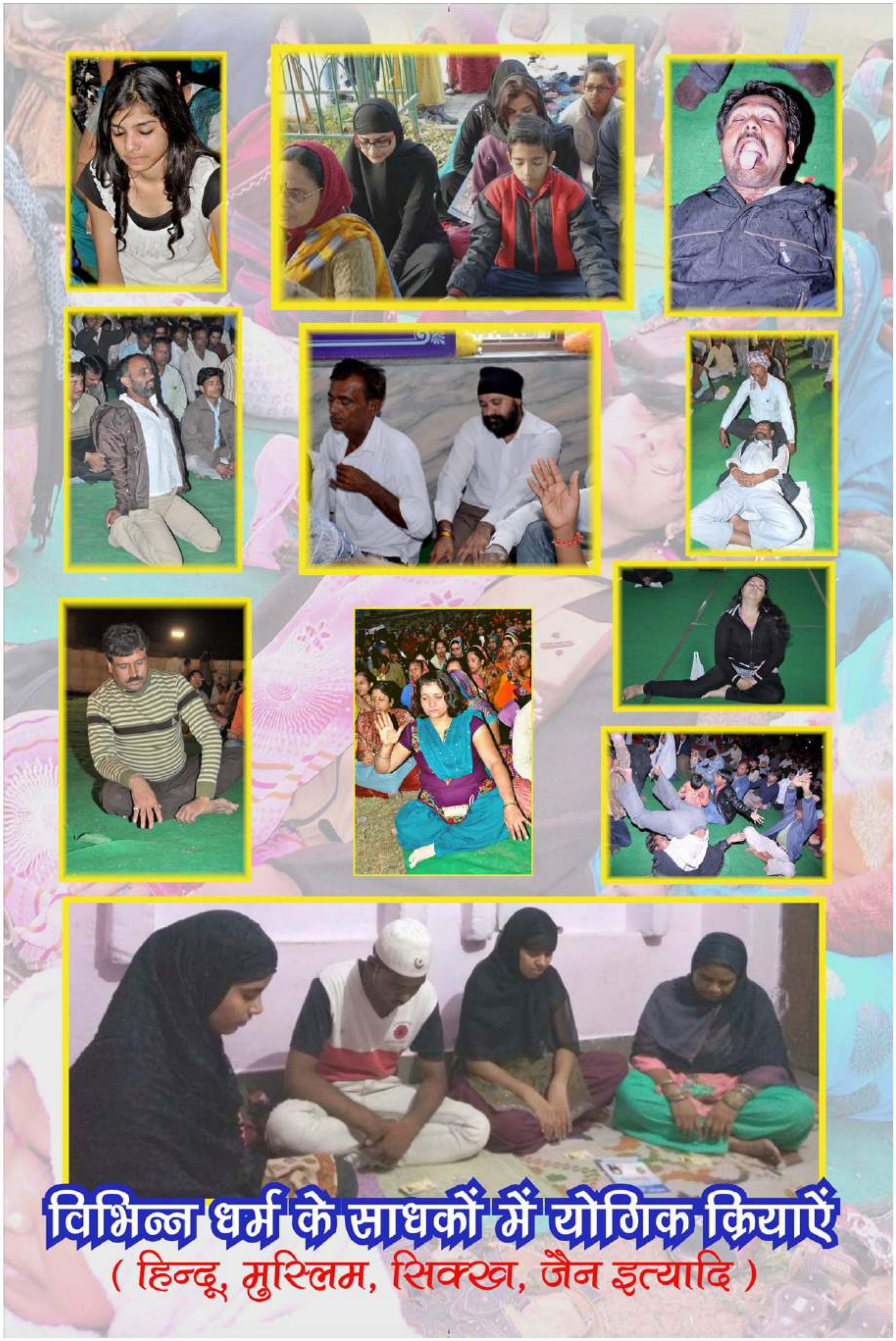
माध्यम	महिला	पुरुष	योग
मित्र/रिश्तेदार द्वारा	55(84.64)	67(78.83)	122(81.33)
न्यूज पेपर द्वारा	01(1.53)	01(1.17)	02(1.33)
टी.वी. द्वारा	01(1.53)	—	01(0.67)
पेम्फलेट, बैनर द्वारा	04(6.15)	11(12.95)	15(10)
अनजान व्यक्ति द्वारा	04(6.15)	02(2.35)	06(4)
अन्य	—	04(4.70)	04(2.67)
योग	65(43.33)	85(56.67)	150(100)

नोट :— कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।

सारणी 4.10 से स्पष्ट है कि महिला वर्ग को इस योग की सर्वाधिक (84.64) जानकारी मित्र/रिश्तेदार व न्यूनतम न्यूज पेपर व टी.वी. के माध्यम से मिली।

पुरुष वर्ग में भी अधिकतम उत्तरदाताओं (78.83) जानकारी का माध्यम समान रहा है परन्तु (12.95) को पेम्फलेट, बैनर द्वारा भी जानकारी मिली जिसका कारण पुरुषों के ज्यादातर घर से बाहर रहने के कारण वो अधिक लोगों के सम्पर्क में आते है, तो वे सिद्धयोग को ज्यादा समझ पाये हैं।

इससे सिद्ध होता है कि जहाँ तक महिला तथा पुरुष उत्तरदाताओं का प्रश्न है, पुरुष उत्तरदाताओं की संख्या सर्वाधिक रही है, हो सकता है पुरुष उत्तरदाताओं ने महिला उत्तरदाताओं की अपेक्षा सिद्धयोग को ज्यादा अच्छी तरह से समझ हो।


विभिन्न धर्म के साधकों में योगिक क्रियाऐं
(हिन्दू, मुस्लिम, सिक्ख, जैन इत्यादि)

सारणी 4.11

सिद्धयोग की जानकारी का माध्यम एवं धर्म

शोध कार्य में धर्म को महत्वपूर्ण चर मानते हुए इसमें सिद्धयोग की जानकारी का माध्यम क्या रहा। इससे सम्बन्धित तथ्यों को भी सारणी 4.11 में स्पष्ट करने का प्रयास किया गया है।

माध्यम	हिन्दू	मुस्लिम	ईसाई	सिक्ख	जैन	योग
मित्र/रिश्तेदार द्वारा	108(79.41)	8(100)	1(100)	1(100)	4(100)	122(81.33)
न्यूज पेपर द्वारा	2(1.48)	–	–	–	–	02(1.33)
टी.वी. द्वारा	1(0.73)	–	–	–	–	01(0.67)
पेम्फलेट, बैनर द्वारा	15(11.02	–	–	–	–	15(10)
अनजान व्यक्ति द्वारा	6(4.41)	–	–	–	–	06(4)
अन्य	4(2.95)	–	–	–	–	04(2.67)
योग	136(90.67)	8(5.33)	1(0. 67)	1(0.67)	4(2.66)	150(100)

नोट :– कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।

अध्ययन में पाया कि हिन्दू धर्म में सर्वाधिक उत्तरदाताओं 108 (79.41) को जानकारी मित्र/रिश्तेदार से प्राप्त हुई एवं 15 प्रतिशत उत्तरदाताओं को पेम्फलेट और बैनर से जानकारी प्राप्त हुई। मुस्लिम, ईसाई, सिक्ख, जैन धर्म के व्यक्तियों में जानकारी केवल मित्रों/रिश्तेदारों के माध्यम से हुई है।

इसका अर्थ ये है कि सिद्धयोग का प्रचार–प्रसार सही ढंग से नहीं हो पाया है और लोगों द्वारा अभी भी इसे धर्म विशेष से जोड़ कर देखा जा रहा हैं।

सिद्धयोग व धर्म का सम्बन्ध

सिद्धयोग का किसी धर्म विशेष से सम्बन्ध नहीं है क्योंकि सभी (150) उत्तरदाताओं का कहना है कि इसे सभी धर्म के लोगों द्वारा अपनाया जा सकता ळें

सारणी 4.12

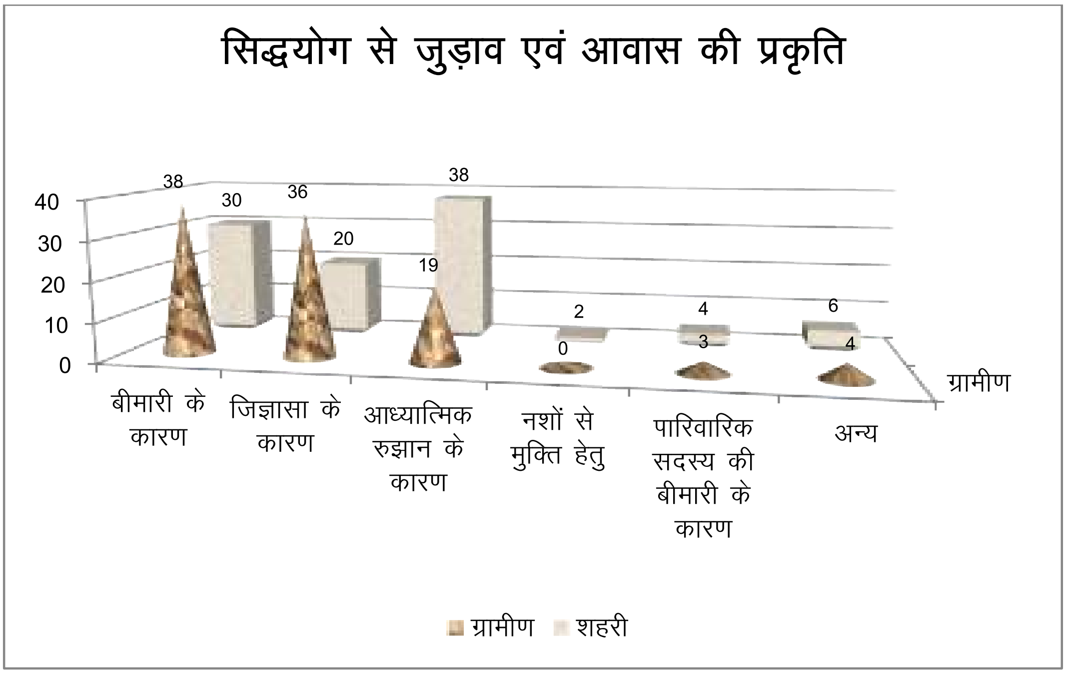
सिद्धयोग से जुड़ाव एवं आवास की प्रकृति

सिद्धयोग से लाभान्वित सूचनादाताओं में इससे जुड़ने के भिन्न–भिन्न कारण देखे गये एवं इसी आधार पर सारणी में आंकड़ो का विवेचन किया गया है।

जुड़ने का कारण	ग्रामीण	नगरीय	योग
बीमारी के कारण	38(38)	15(30)	53(62..35)
जिज्ञासा के कारण	36(36)	10(20)	46(54.11)
आध्यात्मिक रुझान के कारण	19(19)	19(38)	38(44.70)
नशों से मुक्ति हेतु	—	01(2)	01(0.67)
पारिवारिक सदस्य की व्याधि के कारण	03(3)	02(4)	05(3.33)
अन्य	04(4)	03(6)	07(4.66)
योग	100(66.67)	50(33.33)	150(100)
नोट :– सारणी के कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।			

सारणी 4.12 के विश्लेषण से स्पष्ट है कि आवास की प्रकृति के आधार पर नगरीय तथा ग्रामीण उत्तरदाता जो व्याधि के कारण सिद्धयोग से जुड़े हैं उनकी सर्वाधिक संख्या 53 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 62.35 प्रतिशत है। इसी प्रकार जिज्ञासा के कारण सिद्धयोग से जुड़ने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 46 अर्थात् 54.11 व आध्यात्मिक रुझान के कारण 44.70 प्रतिशत है। अंततः महत्वपूर्ण बात यह भी है कि ग्रामीण क्षेत्र के अधिकतम 38 प्रतिशत उत्तरदाता व्याधि के कारण जुड़े हैं।

सिद्धयोग के बारे में ग्रामीण व्यक्तियों में जिज्ञासा नगरीय क्षेत्र के व्यक्तियों से अधिक है जिसका प्रतिशत क्रमशः 36 एवं 20 है एवं आध्यात्मिक रुझान के कारण नगरीय क्षेत्रों के लोगों का जुड़ाव ग्रामीण क्षेत्र की तुलना में दोगुना पाया गया जो कि क्रमशः 38 एवं 19 प्रतिशत है। ठीक इसी प्रकार अन्य चरों के आधार पर भी तथ्यों का विश्लेषण किया गया है।



सारणी 4.13

सिद्धयोग से जुड़ने का कारण एवं लिंग

शोध कार्य में जब लिंग के आधार पर इस योग से जुड़ने के कारण पूछे गये तो प्रस्तुत जानकारी दी गई एवं तथ्यों का गहन विश्लेषण करने का प्रयास किया।

जुड़ने का कारण	महिला	पुरुष	योग
बीमारी के कारण	30(46.15)	23(27.05)	53(62..35)
जिज्ञासा के कारण	18(27.70)	28(32.95)	46(54.11)
आध्यात्मिक रुझान के कारण	12(18.46)	26(30.59)	38(44.70)
नशों से मुक्ति हेतु	—	01(1.17)	01(0.67)
पारिवारिक सदस्य की व्याधि के कारण	02(3.07)	03(3.53)	05(3.33)
अन्य	03(4.62)	04(4.71)	07(4.66)
योग	100(66.67)	50(33.33)	150(100)
नोट :—सारणी के कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।			

सारणी 4.13 से स्पष्ट है, कि महिलायें, पुरुषों की तुलना में व्याधि के कारण सिद्धयोग को ज्यादा अपना रही हैं जिनका प्रतिशत क्रमशः 46.15 एवं 27.05 है। पुरुषों में सिद्धयोग के प्रति आध्यात्मिक रुझान महिलाओं की तुलना में अधिक पाया गया जो कि 30.58 एवं 18.46 रहा।

इसी प्रकार पुरुषों में जिज्ञासा के कारण सिद्धयोग से जुड़ने का प्रतिशत महिलाओं की तुलना में अधिक रहा जो कि 32.9 एवं 27.70 है। केवल नशे मुक्ति हेतु सिद्धयोग से जुड़ने का प्रतिशत सर्वाधिक निम्न रहा है।

सारणी 4.14

सिद्धयोग से जुड़ने की अवधि

प्रस्तुत शोध में सिद्धयोग से जुड़ने की अवधि के आधार पर उत्तरदाताओं से यह जानने का प्रयास किया गया कि वे कितने समय से सिद्धयोग से जुड़े हैं।

क्र.सं.	सिद्धयोग से जुड़ने की अवधि (वर्ष में)	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	2 वर्ष लगभग	25	16.67
2	5 वर्ष लगभग	59	39.33
3	10 वर्ष लगभग	40	26.67
4	15 वर्ष लगभग	26	17.33
	योग	150	100

अध्ययन के आंकड़ो में पाया कि सिद्धयोग में 15 वर्ष से जुडने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 26 है। जो कुल उत्तरदाताओं का (150) 17.33 प्रतिशत है। इससे ज्ञात होता है कि सिद्धयोग का प्रचार एवं इससे प्रभावित होने के परिणाम पिछले 15 वर्षो से ही आने लगे हैं और गत 5 वर्षों में लोगों का सिद्धयोग के प्रति रुझान और अधिक होने लगा है इसकी पुष्टि सारणी 4.12 से स्पष्ट होती है अर्थात् सर्वाधिक 59 उत्तरदाता ऐसे हैं जो गत 5 वर्षों से सिद्धयोग से जुड़े हैं जिनका प्रतिशत 39.33 है।

इस शोध में अधितकम 15 वर्ष व न्यूनतम 2 वर्ष तक के उत्तरदाताओं को ही लिया गया है।

सारणी 4.15

सिद्धयोग एवं गुरुदर्शन

गुरुदर्शन के प्रति समाज में यही धारणा है कि जीवन में एकबार जाना ही होता है परन्तु सिद्धयोग में इसके प्रति अलग ही मत मिले हैं जिन्हें सारणी में दर्शाया गया है।

गुरुदर्शन	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
गुरु के पास नियमित रूप से जाना चाहिये	2	1.33
गुरु के पास जीवन में एक बार (दीक्षा के समय) तो जाना चाहिये	6	4
कभी–कभी जाते रहना चाहिये जैसे गुरुपूर्णिमा व गुरु अवतरण दिवस	14	9.34
गुरु के पास जाने का कोई बन्धन नहीं है क्योंकि जीवन में एक बार भी गुरु के समक्ष ना जाने पर भी साधना के कोई अन्तर या प्रभाविता में कमी नहीं आती, गुरु शक्ति सर्वव्यापक व सर्वसमर्थ है।	128	85.33
योग	150	100

जब उत्तरदाताओं से गुरुदर्शन के बारे में जानकारी लेने का प्रयास किया तो सर्वाधिक 85.33 प्रतिशत ने बताया कि इस योग में गुरु के पास जाने का कोई बन्धन नहीं है क्योंकि जीवन में एक बार भी गुरु के समक्ष ना जाने पर भी साधना के कोई अन्तर या प्रभाविता में कमी नहीं आती, गुरु शक्ति सर्वव्यापक व सर्वसमर्थ है।

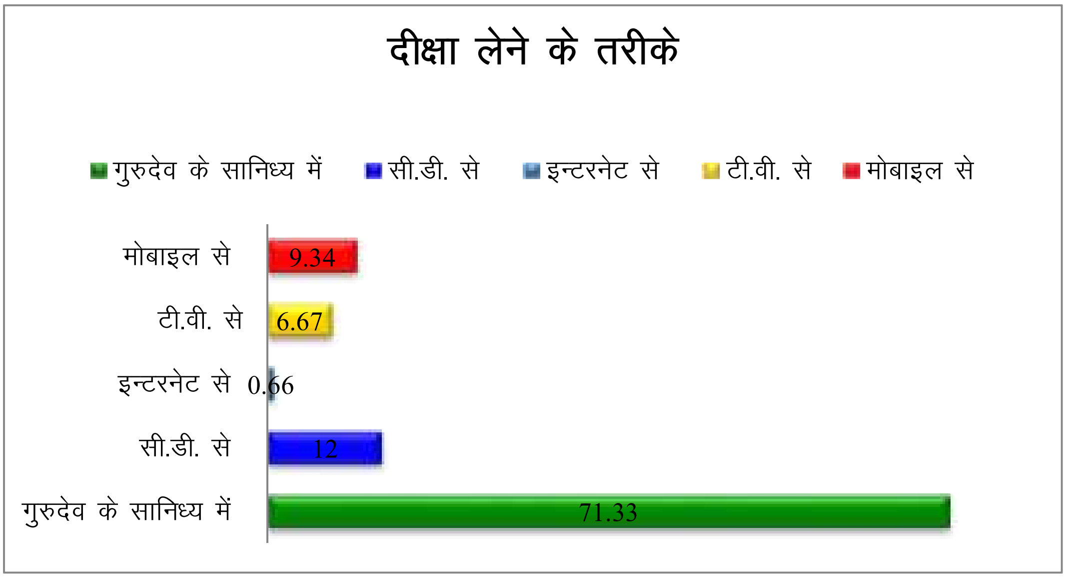
सारणी 4.16

दीक्षा लेने की विधि

पिछले 5 वर्षो में गुरुदेव ने अपने सानिध्य में दीक्षा देना बंद कर दिया एवं अन्य संचार माध्यम से दीक्षा देना आरम्भ किया। अतः दीक्षा लेने की विधि के बारे में उत्तरदाताओं से विचार जानने का प्रयास किया गया।

दीक्षा लेने के तरीके	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
गुरुदेव के सानिध्य में	107	71.33
सी.डी. से	18	12
इन्टरनेट से	1	0.66
टी.वी. से	10	6.67
मोबाइल फोन से	14	9.34
योग	150	100

सारणी 4.16 से स्पष्ट है कुल चयनित 150 उत्तररदाताओं में से अधिकतम 107 अर्थात् 71.33 प्रतिशत ने गुरुदेव के सानिध्य में दीक्षा ली है एवं 28.67 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने अन्य संचार के माध्यमों से भी ली गई। इससे सिद्ध होता है कि दीक्षा अनेक तरीकों से ली जा सकती है लेकिन अधिकांशतः पुराने शिष्यों ने गुरुदेव के सानिध्य में दीक्षा ली है क्योंकि 2009 से पहले गुरुदेव केवल अपने सानिध्य में ही दीक्षा दिया करते थे। इसके पश्चात् गुरुदेव ने दीक्षा संचार के अन्य माध्यम से भी देना आरम्भ कर दी।



सारणी 4.17

विभिन्न धर्म एवं दीक्षा की विधि

सिद्धयोग में समर्थ गुरु अपनी आध्यात्मिक शक्ति से किसी भी माध्यम से दीक्षा दे सकते हैं क्योंकि गुरु शक्ति सर्वव्यापक एवं सर्वभूत है। इस आधार पर विभिन्न धर्म के उत्तरदाताओं में दीक्षा प्राप्ति की विधि में अन्तर पाया गया।

दीक्षा की विधि	हिन्दू	मुस्लिम	ईसाई	सिक्ख	जैन	योग
गुरुदेव के सानिध्य में	105(77.20)	02(25)	–	–	–	107(71.33)
सी.डी. से	18(13.25)	–	–	–	–	18(12)
इन्टरनेट से	01(0.73)	–	–	–	–	1(.66)
टी.वी. से	04(2.94)	03(37.5)	–	01(100)	02(50)	10(6.67)
मोबाइल फोन से	8(5.88)	03(37.5)	01(100)	–	02(50)	14(9.34)
योग	136(90.67)	8(5.33)	1(0.67)	1(0.67)	4(2.66)	150(100)
नोट :– सारणी के कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।						

सारणी 4.17 से स्पष्ट है कि अधिकांश हिन्दू उत्तरदाताओं ने दीक्षा गुरुदेव के सानिध्य में ली है जबकि अधिकांश अल्पसंख्यक वर्ग के उत्तरदाताओं ने दीक्षा संचार के

अन्य माध्यम द्वारा ली है, इसका कारण इस वर्ग के लोगों का किसी भी कारण से खुलकर सामने न आना रहा है।

सारणी 4.18

आवास की प्रकृति एवं दीक्षा का तरीका

प्रस्तुत तालिका में आवास के आधार पर उत्तरदाताओं से यह जानने का प्रयास किया गया कि दीक्षा लेने के तरीके के बारे में उनके क्या विचार हैं।

दीक्षा का तरीका	ग्रामीण	नगरीय	योग
गुरुदेव के सानिध्य में	63(63)	44(88)	107(71.33)
सी.डी. से	14(14)	04(8)	18(12)
इन्टरनेट से	—	01(2)	1(.66)
टी.वी. से	10(10)	—	10(6.67)
मोबाइल फोन से	13(13)	01(2)	14(9.34)
योग	100(66.67)	50(33.33)	150(100)
नोटः— सारणी के कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।			

जैसा कि सारणी 4.18 में दर्शाया गया है कि नगरीय एवं ग्रामीण उत्तरदाता जिन्होंने गुरुदेव के सानिध्य में दीक्षा ली उनकी संख्या सर्वाधिक है। ग्रामीण क्षेत्र के उत्तरदाताओं ने नगरीय क्षेत्र की तुलना में इलेक्ट्रोनिक माध्यम से दीक्षा ज्यादा ली है जिसका प्रतिशत क्रमशः 37 एवं 6 रहा है।

ग्रामीण उत्तरदाताओं का इलेक्ट्रोनिक माध्यम से दीक्षा अधिक लेने का कारण उनका गुरुदेव के पास न पहुँच पाना/आर्थिक कारण भी हो सकता है।

सारणी 4.19

दीक्षा का प्रभाव

समय, व परिस्थिति के अनुसार व्यक्ति द्वारा भिन्न–भिन्न माध्यमों से दीक्षा ली गई एवं इनकी प्रभाविकता का मत भी जाना गया।

विभिन्न प्रकार की दीक्षा मत	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
सभी दीक्षाएं समान होती हैं।	126	84
गुरु के सानिध्य में ली गई दीक्षा का प्रभाव ज्यादा है।	17	11.33
पता नहीं	7	4.67
योग	150	100

संकलित आंकड़ो से पता चलता है कि सभी दीक्षायें समान होती हैं यह कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या सर्वाधिक 126 है जो कुल उत्तरदाताओं (150) का 84 प्रतिशत है इससे सिद्ध होता है कि सिद्धयोग की दीक्षा लेने के तरीके में कोई बन्धन नहीं है एवं सभी दीक्षायें समान होती हैं।

सारणी 4.20

प्रतिदिन ध्यान

सिद्धयोग अभ्यास के अन्तर्गत ध्यान भी महत्वपूर्ण घटक है इसमें किये जाने वाले ध्यान की संख्या की अहम भूमिका है अतः उत्तरदाताओं से इससे सम्बन्धित तथ्य एकत्रित किये गये हैं जो सारणी 4.20 से स्पष्ट हैं।

प्रतिदिन कितनी बार ध्यान करते हैं	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
एक बार	48	32
दो बार	84	56
तीन बार	—	—
कोई निश्चित नहीं	18	12
योग	150	100

अध्ययन में पाया कि दो बार ध्यान करने वालों की संख्या 84 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 56 प्रतिशत है जिन्होंने ध्यान का कोई समय ही निश्चित नहीं किया है उनकी संख्या 18 है अर्थात् 12 प्रतिशत है। इससे ज्ञात होता है कि ध्यान कितनी भी बार किया जा सकता है परन्तु अधिकांश उत्तरदाता दो बार ध्यान के पक्ष में हैं, वैसे गुरुदेव भी दो बार ध्यान करने के लिए कहते हैं।

ध्यान के, मन शरीर पर प्रभाव एवं इसकी निदानिक प्रभाविकता पर बड़ी संख्या में अध्ययन प्रकाशित हुये हैं। ध्यान अधिक व्यापक रूप से चिकित्सकीय साधन के रूप में देखा जाता है। ध्यान से लाभ हमेशा होता है। उपचारात्मक प्रभाव को प्राप्त करने के लिये नियमित अभ्यास हेतु प्रेरित करने के लिये, ध्यान के तरीके को चुनना महत्वपूर्ण है (Burke: 237-242)।

सारणी 4.21

ध्यान का समय

इस प्रकार उत्तरदाताओं ने स्पष्ट किया कि ध्यान किसी भी समय किया जा सकता है परन्तु अधिकांश उत्तरदाता सुबह एवं शाम ध्यान करने के पक्ष में हैं। इसे कब करना चाहिए सारणी के आंकड़ो में देखा जा सकता है।

ध्यान का समय	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
केवल सुबह	26	17.33
केवल शाम	26	17.33
सुबह–शाम का समय	60	40
कोई समय निश्चित नहीं	38	25.34
योग	150	100

आंकड़ो से स्पष्ट है कि सुबह–शाम ध्यान करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 60 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 40 प्रतिशत है। केवल सुबह और केवल शाम ध्यान करने वाले उत्तरदाता की संख्या भी समान रही।

अतः कह सकते हैं कि ध्यान कभी भी कि किया जा सकता हैं लेकिन अधिकांश उत्तरदाताओं का मत सुबह–शाम ध्यान करने का है वैसे गुरुदेव भी सुबह–शाम ध्यान करने के लिए कहते हैं।

सारणी 4.22

ध्यानावधि

सारणी में उत्तरदाताओं द्वारा किये जाने वाले ध्यान की अवधि को स्पष्ट करने का प्रयास किया गया है।

ध्यान की अवधि	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
5 से 10 मिनट	19	12.67
15 से 20 मिनट	105	70
30 मिनट	8	5.33
कोई समय निश्चित नहीं	18	12
योग	150	100

इसी प्रकार जो उत्तरदाता 15 से 20 मिनट का ध्यान करते हैं, उनकी संख्या सर्वाधिक 105 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 70 प्रतिशत है जो 30 मिनट ध्यान करते हैं उनकी संख्या 8 है जो कुल उत्तरदाता की संख्या (150) का 5.33 प्रतिशत है। जिन उत्तरदाताओं ने ध्यान की अवधि निश्चित नहीं की है उनकी संख्या 18 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 12 प्रतिशत है।

इससे सिद्ध होता है कि ध्यान कितनी ही अवधि के लिए किया जा सकता है लेकिन सर्वाधिक उत्तरदाता भी 15 से 20 मिनट का ही ध्यान करते हैं और गुरुदेव भी 15 से 20 मिनट ध्यान करने के लिए कहते हैं।

सारणी 4.23

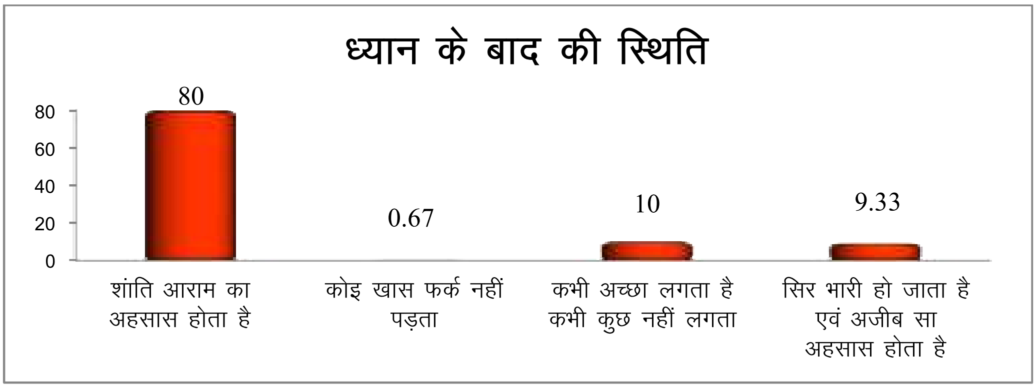
ध्यान के बाद की स्थिति

सारणी के आंकड़ो से जाना कि सिद्धयोग में 2 बार सुबह–शाम, 15–20 मिनट ध्यान के पश्चात् उत्तरदाताओं की मनोस्थिति में क्या अन्तर आता है।

(Choi et.al. 2011) ने पाया कि एक्यूप्रेशर और ध्यान को दर्द के चिकित्सकीय उपचार में व्यापक रूप से उपयोग में लिया जा रहा है। एक अध्ययन किया गया जिसमें पाया गया कि ध्यान करने वालों में अन्य की तुलना में ज्यादा दर्द सहने की क्षमता है।

क्र.सं.	ध्यान के बाद की स्थिति	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1.	शांति, आराम का अहसास होता है	120	80
2.	कोई खास फर्क नहीं पड़ता	01	0.67
3.	कभी अच्छा लगता है कभी कुछ नहीं लगता	15	10
4.	सिर भारी हो जाता है एवं अजीब सा अहसास होता है	14	9.33
	योग	150	100

शोध में पाया कि शान्ति/आराम का अनुभव होता है ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं की सर्वाधिक संख्या 120 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 80 प्रतिशत है। यह योग मन को शांत करने में मदद करता है।



सारणी 4.24

प्रतिदिन मंत्र जाप

इस पद्धति के अन्तर्गत दीक्षित शिष्य द्वारा ध्यान में मंत्र जाप किया जाता है जाप का सम्बन्ध केवल ध्यान के समय करने से ही नहीं, वरन इसे अधिकतम समय करना चाहिए। इसके पश्चात् अभ्यास करने पर अजपा आने लग जाता है। गुरु सियाग अधिकतम मंत्र जाप करने को कहते हैं। सिद्धयोग में मंत्र जाप के सम्बन्ध में उत्तरदाताओं के भिन्न–भिन्न प्रकार के विचार मिले हैं।

क्र. सं.	प्रतिदिन मंत्र जाप करने के सम्बन्ध में	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	1 से 3 घण्टे	12	8
2	3 से 5 घण्टे	9	6
3	कह नहीं सकते बीच–बीच में याद आता है तो कर लेते हैं	48	32
4	केवल ध्यान के समय ही करते हैं बाकी तो कभी–कभी कर पाते हैं	23	15.33
5	अब मंत्र जाप नहीं करते हैं (नाद सुनते हैं)	24	16
6	स्वतः ही नाम जप निरन्तर चलता रहता है करना नहीं पड़ता (अजपा)	34	22.67
	योग	150	100
नोट :–कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।			

सारणी के अवलोकन से स्पष्ट है कि, मंत्र जाप करने के संदर्भ में जिसमें कह नहीं सकते बीच–बीच में याद आता है तो कर लेते हैं ऐसा कहने वाले सबसे ज्यादा उत्तरदाता 48 (32) मिले एवं स्वतः ही नाम जप निरन्तर चलता रहता है करना नहीं पड़ता (अजपा) ऐसा कहने वाले उत्तरदाता 34 (22.67) हैं एवं 24(16) उत्तरदाताओं को नाद सुनाई देता है, कोई केवल ध्यान के दौरान जाप करता है, बाकी सब अपनी–अपनी सुविधा से करते हैं,

जबकि गुरुदेव का कहना है जितना नाम जाप (मंत्र) किया जायेगा उसके अनुपात में ही परिणाम प्राप्त होंगे।

सारणी 4.25

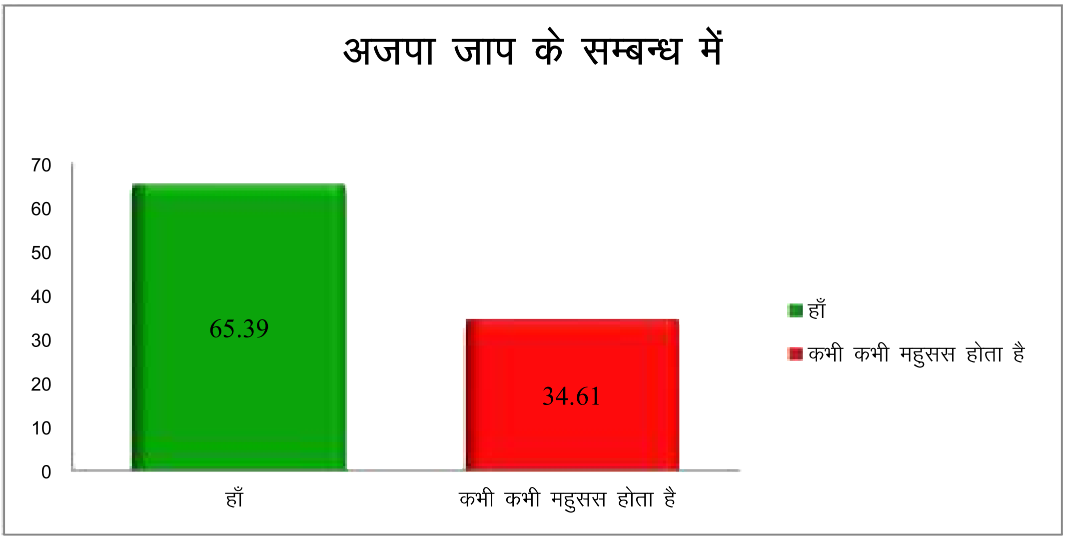
अजपा जाप के सम्बन्ध में

क्षेत्रीय अध्ययन में ऐसे उत्तरदाताओं को भी चिन्हित किया गया जिन्हें अजपा जाप आता है। अजपा जाप के अन्तर्गत साधक को कोई प्रयास नहीं करना पड़ता बल्कि इसमें मंत्र निरन्तर स्वतः ही चलता रहता है।

क्र. सं.	अजपा जाप आने के सम्बन्ध में	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	हाँ	34	65.39
2	कभी कभी महसूस होता है	18	34.61
	योग	52	100
नोटः— केवल अजपा जाप आने वाले कुल उत्तरदाताओं को लिया गया है।			

सारणी 4.25 से स्पष्ट है कि अजपा जाप आने लगता है ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं की सख्या 34 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (52) का 65.39 प्रतिशत है इसी प्रकार अजपा जाप कभी—कभी महसूस होता है, ऐसा कहने वाले उतरदाताओं की संख्या 18 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (52) का 34.61 प्रतिशत है।

इससे स्पष्ट होता है कि, सिद्धयोग की साधना से उतरदाताओं को अजपा जाप आने लगता है, इसके पश्चात् एक विशेष ध्वनि कानों में सुनाई देनी शुरू हो जाती है जिसे नाद के नाम से जाना जाता है।



सारणी 4.26

नाद शुरू होने का समय

नाद व अजपा का घनिष्ठ सम्बन्ध है, जब अजपा जाप आ जाता है तो परिणामस्वरूप विशेष ध्वनि कान में सुनाई देना शुरू हो जाती है (नाद) एवं नाद आने की समयावधि में भिन्नता पायी गयी है।

क्र.सं.	नाद शुरू होने का समय	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	1 वर्ष में	06	25
2	1 से 3 वर्ष में	12	50
3	3 वर्ष से अधिक	06	25
4	योग	24	100
नोटः— केवल नाद वाले उत्तरदाताओं को लिया गया।			

प्रस्तुत सारणी 4.26 से स्पष्ट है कि नाद 1 से 3 वर्ष बाद आता है ऐसा कहने वाले उत्तरदाता 50 प्रतिशत हैं इसी प्रकार जिन उत्तरदाताओं ने कहा कि नाद 1 वर्ष में व 3 वर्ष से अधिक समय में आया, ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं का प्रतिशत (25) दोनों में समान है।

इस प्रकार कह सकते हैं कि सिद्धयोग की साधना करने वालों में ज्यादातर को नाद 1 से 3 वर्ष बाद आता है।

सारणी 4.27

नाद के साथ जाप का सम्बन्ध

जब नाद सुनाई देने लगता है तो उसके साथ नाम जाप (मंत्र) करने व नहीं करने के संदर्भ में जानकारी ली गई एवं निम्न तथ्यों की प्राप्त हुई।

क्र.सं.	नाद सुनाई देने के बाद भी मंत्र जाप करने के सम्बन्ध में	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	हाँ	10	41.67
2	नहीं (मंत्र जाप करते ही नहीं)	06	25
3	जब नाद सुनाई नहीं देता, तब मंत्र जाप करते हैं।	08	33.33
	योग	24	100
नोटः– केवल नाद आने वाले उत्तरदाताओं को लिया गया है।			

सारणी 4.27 में दर्शाया गया है नाद सुनाई देने के बाद भी मंत्र जाप करने वाले उत्तरदाताओं की संख्या सर्वाधिक 10 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (24) का 41.67 प्रतिशत है इसी प्रकार जिस समय नाद सुनाई नहीं देता है तब मंत्र जाप करते हैं, ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 8, जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (24) का 33.33 प्रतिशत है। नाद सुनाई देने के बाद मंत्र जाप नहीं करने एवं केवल नाद ही सुनने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 06, जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (24) का 25 प्रतिशत है।

इससे सिद्ध होता हैं कि नाद सुनाई देने के बाद भी कुछ उत्तरदाता मंत्र जाप चालू रखते हैं, कुछ उत्तरदाता केवल नाद ही सुनते हैं और मंत्र जाप रोक देते हैं। कुछ तेज आवाज या दिन के दौरान नाद सुनाई न देने पर मंत्र जाप करना पसन्द करते हैं।

सारणी 4.28

नाद आने के संदर्भ में

नाद का अर्थ कानों में निरन्तर सुनाई देने वाली विशेष आवाज, जिसमें अलग–अलग प्रकार की ध्वनि का आना बताया गया।

क्र. सं.	नाद आने के बारे में	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	नहीं आता है	126	84
2	झींगुर की आवाज की तरह	15	10
3	चिड़िया की चहक जैसा	04	2.67
4	बांसुरी जैसी आवाज	05	3.33
5	योग	150	100

शोध में सामने आया कि नाद झींगुर की आवाज की तरह आता है ऐसा कहने वाले उतरदाताओं की संख्या सर्वाधिक 15 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 10 प्रतिशत है जैसा सारणी 4.28 में दर्शाया गया है। इसी प्रकार ऐसे उत्तरदाता जिनका कहना है, कि नाद बांसुरी की आवाज जैसा आता है उनकी संख्या 5 है तथा ऐसे उत्तरदाता जिनका कहना है कि नाद चिड़ियों की चहक जैसा आता है उनकी संख्या 4 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का क्रमशः 3.33 तथा 2.67 प्रतिशत है।

अतः कह सकते हैं कि सिद्धयोग की साधना करने वालो को विभिन्न प्रकार का नाद आ सकता है लेकिन सर्वाधिक उत्तरदाताओं को झींगुर की आवाज की तरह का नाद आता है।

सारणी 4.29

नाद की स्थिति

नाद की ध्वनि उत्तरदाताओं को अलग–अलग सुनाई देती है परन्तु जब नाद की स्थिति पूछी तो इस प्रकार के तथ्य भी मिले जिन्हें सारणी में स्पष्ट किया गया है।

क्र.सं.	नाद की स्थिति	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	दोनो कानों में समान आता है	15	62.5
2	दाहिने कान में ज्यादा आता है	5	20.83
3	बाँये कान में ज्यादा आता है	4	16.67
4	योग	24	100
नोटः– केवल नाद सुनाई देने वाले कुल उत्तरदाताओं का लिया गया।			

आंकड़े दर्शाते है कि नाद दोनों कानों में समान रुप से आता है, ऐसे कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या कुल उत्तरदाताओं 24 का सर्वाधिक 62.5 प्रतिशत है एवं 37.5 प्रतिशत उत्तरदाताओं को नाद ध्वनि केवल दाँहिने कान व बाँये कान में ही ज्यादा सुनाई देता है अर्थात् नाद अधिकांशतः दोनों कानों में समान रुप से आता है, परन्तु यह किसी भी कान में दूसरे की अपेक्षा अधिक भी आ सकता है।

सिद्धयोग में ध्यान के दौरान स्वतः होने वाली योगिक क्रियाऐं

सारणी 4.30

सिद्धयोग में योगिक क्रियाऐं

योगिक क्रियाऐं सिद्धयोग का अहम् घटक हैं गुरु रामलाल सियाग के सिद्धयोग अभ्यास के दौरान साधक में होने वाली योगिक क्रियाओं की जानकारी प्राप्त करने का भी प्रयास किया।

क्र. सं.	सिद्धयोग में होने वाली योगिक क्रियाऐं	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1.	स्वतः होती हैं एवं इन पर नियंत्रण नहीं किया जा सकता है	143	95.34
2.	स्वतः होती हैं एवं इनको रोका भी जा सकता है	05	3.33
3.	मन की सोच पर निर्भर है सोचते हैं तो क्रियाऐं होने लगती हैं	02	1.33
	योग	150	100

सारणी 4.30 बताती है कि क्रियाऐं स्वतः होती हैं, इन पर नियंत्रण नहीं किया जा सकता है ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या सर्वाधिक 143 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 95.34 प्रतिशत है। क्रियाऐं स्वतः होती हैं एवं इनको रोका भी जा सकता है ऐसा कहने वाले लोगों की संख्या मात्र 5 है जो कुल व्यक्तियों की संख्या (150) का मात्र 3.33 प्रतिशत है।

अतः इससे ज्ञात होता है, कि अधिकांशत सिद्धयोग में योगिक क्रियाऐं स्वतः होती हैं, उन पर नियंत्रण नहीं किया जा सकता है। इन योगिक क्रियाओं में भिन्नता पाई जाती है।

सारणी 4.31

योगिक क्रियाओं का प्रकार

गुरु सियाग के सिद्धयोग में होने वाली योगिक क्रियाओं में भिन्नता देखी गई एवं योगिक क्रियाऐं व्याधि (बीमारी) के अनुसार बदलती हैं ऐसी जानकारी उत्तरदाताओं ने दी है।

क्र. सं.	ध्यान मे योगिक क्रियाओं का प्रकार	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1.	हमेशा एक समान होती हैं	20	13.34
2.	प्रतिदिन अलग अलग होती हैं	108	72
3.	(बीमारी) व्याधि के अनुसार बदलती रहती हैं	17	11.33
4.	कोई क्रिया नहीं होती	05	3.33
	योग	150	100

शोध के अन्तर्गत पाया गया है कि कुल 150 उत्तरदाताओं में से 108 अर्थात् 72 प्रतिशत में प्रतिदिन अलग–2 योगिक क्रियायें होती हैं। व्याधि के अनुसार योगिक क्रियायें बदलती हैं, ऐसा कहने वाले उत्तरदाता 11.33 प्रतिशत रहे हैं। अतः इससे स्पष्ट होता है कि सिद्धयोग में ध्यान के दौरान होने वाली योगिक क्रियाऐं प्रतिदिन अलग–अलग होती हैं परन्तु यह व्याधि या परेशानी के अनुसार भी बदलती हैं जैसे–जैसे व्याधि ठीक होती हैं, उसी हिसाब से योगिक क्रिया भी बदलती जाती हैं।

सारणी 4.32

बिना दीक्षा के गुरुदेव के फोटो से ध्यान में योगिक क्रियाओं का होना

दीक्षा का योगिक क्रियाओं से कोई सम्बनध नहीं है क्योंकि योगिक क्रियाऐं कुण्डलिनी जागरण से ही शुरू हो जाती हैं, यह गुरुदेव रामलाल सियाग के फोटो के ध्यान से ही जाग्रत हो जाती है।

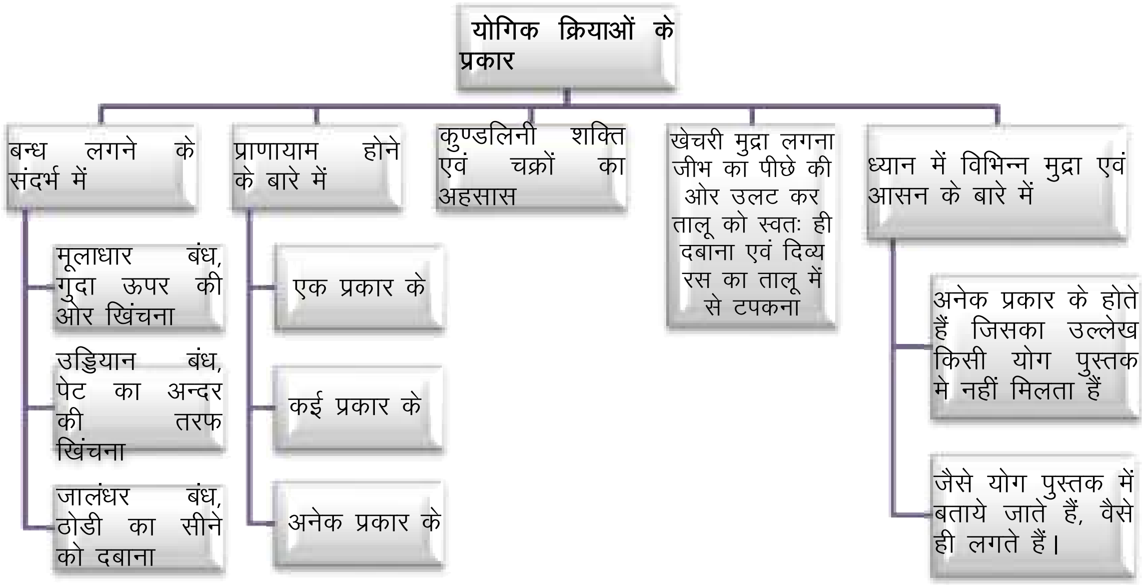
क्र.सं.	बिना दीक्षा के गुरुदेव के फोटो से योगिक क्रियायें शुरू हुई	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	हाँ	93	84.55
2	नहीं	17	15.45
3	योग	110	100
नोटः—बिना दीक्षा के ध्यान आरम्भ करने वाले उत्तरदाताओं को लिया गया			

गुरुदेव से दीक्षा लिए बिना ही केवल गुरुदेव के फोटो से ही ध्यान करने पर योगिक क्रियाओं का होना 93 उत्तरदाताओं में पाया गया जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 84.55 प्रतिशत है जैसा कि सारणी 4.32 से स्पष्ट होता है।

इससे सिद्ध होता हैं कि गुरुदेव से दीक्षा लिये बिना भी गुरुदेव के फोटो से ध्यान करने पर योगिक क्रियाऐं होती हैं। यह आश्चर्य का विषय है कि एक निर्जीव चित्र का ध्यान करने पर मनुष्य के शरीर में विभिन्न क्रियायें कैसे आरम्भ हो जाती हैं।

ध्यान में स्वतः लगने वाले विभिन्न प्रकार के आसन,बन्ध एवं मुद्राऐं

योगिक क्रियाओं के प्रकार



सारणी 4.33

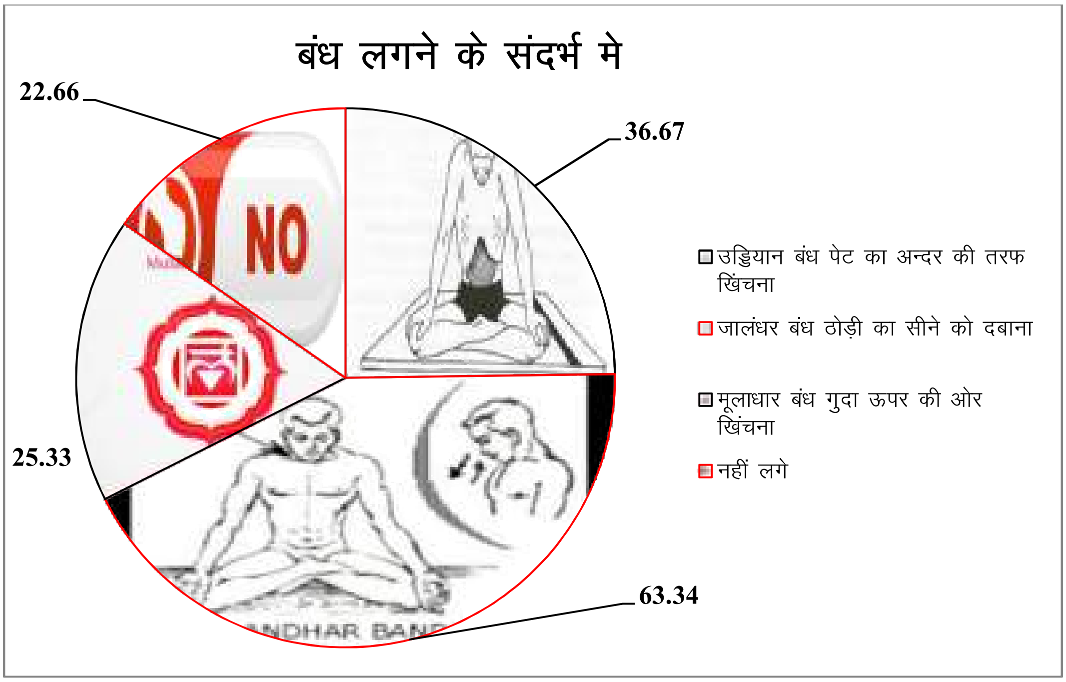
बंध लगने के संदर्भ में

सिद्धयोग में विभिन्न प्रकार की योगिक क्रियाऐं होती हैं। इसके अर्न्तगत बन्ध भी योगिक क्रिया का ही प्रकार है, कौन–कौन से बन्ध लगते हैं उत्तरदाताओं से इनकी जानकारी ली गई।

बंध लगने के बारे में	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
मूलाधार बंध, गुदा का ऊपर की ओर खिंचना	38	25.33
उड्डियान बंध, पेट का अन्दर की तरफ खिंचना	55	36.67
जालंधर बंध, ठोड़ी का, सीने को दबाना	95	63.34
नहीं लगे	34	22.26
नोट :– कई उत्तरदाताओं को 1 से ज्यादा बन्ध लगे हैं।		

प्रस्तुत सारणी में बंध लगने के संदर्भ मे कई उत्तरदाताओं ने बतलाया कि उन्हें जालंधर बंध लगा, जिसमें ठोडी स्वतः ही सीने से चिपक जाती है। ऐसा कहने वाले उत्तररदाताओं की संख्या सर्वाधिक 95 है, जो कुल उत्तरदाताओं का 63.34 प्रतिशत है, इसी प्रकार उड्डियान बंध जिसमें पेट अन्दर की ओर खिंचता है, कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 55 तथा मूलाधार बन्ध, जिसमें गुदा ऊपर की ओर खिंचता है, कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 41 है, जो कुल उत्तरदाताओं का क्रमशः 36.67 प्रतिशत तथा 25.33 प्रतिशत है।

स्पष्ट होता है कि सिद्धयोग की साधना में अधिकांश उत्तरदाताओं को विभिन्न प्रकार के बन्ध लगते हैं, उत्तरदाताओं को बन्ध एक, दो या तीनों प्रकार के भी लग सकते हैं, सर्वाधिक उत्तरदाताओं को जालंधर बंध लगा।



सारणी 4.34

प्राणायाम होने के संदर्भ में

ठीक इसी प्रकार बन्ध के साथ–साथ प्राणायाम भी स्वतः होने वाली योगिक क्रिया का ही भाग हैं।

प्राणायाम होने के बारे में	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
एक प्रकार का	49	32.66
अनेक प्रकार के	65	43.34
नहीं हुऐ	36	24
योग	150	100

सारणी के अवलोकन से स्पष्ट होता है कि कुल चयनित 150 उत्तरदाताओं में से 114 अर्थात् 76 प्रतिशत ऐसे उत्तरदाता मिले जिन्हें एक से अनेक प्रकार के प्राणायाम हुए हैं। जिससे पता चलता है कि सिद्धयोग की साधना करने पर अनेक प्रकार के प्राणायाम स्वतः ही होते हैं।

सारणी 4.35

कुण्डलिनी शक्ति एवं चक्रों का अहसास

कुण्डलिनी शक्ति जब जागृत होती है तो वह अपना प्रमाण देती है एवं इसका एहसास साधक को होता है, चक्रों का एहसास होना भी इसकी ही प्रक्रिया है। इस शोध में कुण्डलिनी व चक्रों के स्तर के एहसास को जाँचा है।

- प्राणायाम रहस्य में कहा है, कि सिद्धयोग के अन्तर्गत कुण्डलिनी का जागरण शक्तिपात द्वारा किया जाता है, सद्गुरु के शक्तिपात से साधक को अतिश्रम नहीं करना पड़ता, उसका समय बच जाता है और साधना में सफलता भी शीघ्र प्राप्त हो जाती है परन्तु ऐसे शक्तिपात करने वाले सिद्ध पुरूष मिलना अत्यधिक दुर्लभ हैं (स्वामी 2005: 48)।

कुण्डलिनी व चक्रों के स्तर का अहसास	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
हाँ	36	24
नहीं	90	60
कभी–कभी महसूस होता है	24	16
योग	150	100

तथ्यों से स्पष्ट होता है कि कुण्डलिनी–शक्ति एवं चक्रों के स्तर का अहसास होता है, ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 36 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 24 प्रतिशत है, अहसास कभी कभी होता है ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 24 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 16 प्रतिशत है इससे ज्ञात होता हैं कि सिद्धयोग की साधना करने से कुण्डलनी शक्ति एवं चक्रों के स्तर का अहसास होता है।

सारणी 4.36

खेचरी मुद्रा

वैसे तो खेचरी मुद्रा हर किसी को नहीं लगती है क्योंकि इसे विशेष मुद्रा माना जाता है। परन्तु गुरु सियाग के सिद्धयोग में जिन साधकों को खेचरी मुद्रा लगी उसे सारणी 4.36 में दर्शाया गया है।

खेचरी मुद्रा लगना	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
नहीं लगी	130	86.67
हाँ	12	8
जीभ उलटती है परन्तु दिव्य रस नहीं टपकता	8	5.33
योग	150	100

अध्ययन से पता चलता है खेचरी मुद्रा लगती है, ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 12 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 8 प्रतिशत है इसी प्रकार जिन उत्तरदाताओं ने कहा कि जीभ उलटती है, परन्तु दिव्य रस नहीं टपकता है, उनकी संख्या

8 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 5.33 प्रतिशत है। इससे सिद्ध होता है कि सिद्धयोग की साधना में साधकों को खेचरी मुद्रा लगती है।

सारणी 4.37

ध्यान में आसन, प्राणायाम व बन्ध

अनुसंधान में पाया कि ध्यान में कई प्रकार के बन्ध, प्राणायाम व आसन लगते हैं, लेकिन इनमें योग पुस्तक के अलावा भिन्नता देखी गई जैसा प्रस्तुत सारणी से स्पष्ट है।

आसन, प्राणायाम व बन्ध	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
जैसे योग पुस्तक में बताये जाते हैं वैसे ही लगते हैं।	12	8
अनेक प्रकार के होते हैं जिसका उल्लेख किसी योग पुस्तक में नहीं मिलता है	105	70
कभी लगे ही नहीं	33	22
योग	150	100

उत्तरदाताओं से प्राप्त आंकड़ो के विश्लेषण से ज्ञात होता है कि ध्यान में विभिन्न प्रकार के आसन, प्राणायम एवं बन्ध लगते हैं। जिनका उल्लेख किसी योग पुस्तक में नहीं मिलता है ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 105 है, जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 70 प्रतिशत है, जैसे योग पुस्तक में बताये गये हैं, वैसे ही आसन, बन्ध, प्राणायाम होते हैं ऐसा 12 उत्तरदाताओं ने कहा है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 8 प्रतिशत हैं अर्थात सिद्धयोग में ध्यान के दौरान स्वतः ही विभिन्न प्रकार के आसन, प्राणायाम व बन्ध लगते हैं।

सारणी 4.38

ध्यान में अनुभूति का एहसास

जब साधक ध्यान करता है तो उसे स्वतः ही कुछ अनुभूति होती है जिसकी सत्यता की जाँच के लिए निम्न तथ्यों को आधार बनाकर जानकारी प्राप्त करने का प्रयास किया गया है।

ध्यान में अनुभूति का एहसास	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
हमेशा सत्य होती हैं	16	10.67
कभी कभी सत्य होती हैं	16	10.67
पता नहीं, समझ नहीं आता अनुभूति हैं भी या नहीं	47	31.33
नहीं होती हैं	67	44.66
अन्य	4	2.67
योग	150	100

अध्ययन से ज्ञात हुआ है 21.34 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने कहा कि ध्यान में हुई अनुभूतियाँ हमेशा या कभी कभी सत्य होती हैं। पता नहीं समझ नहीं आता अनुभूति हैं भी या नहीं कहने वाले अधिकतम 31.33 प्रतिशत उत्तरदाता हैं। सारणी 4.38 से स्पष्ट है कि सिद्धयोग के ध्यान में अनुभूतियों का अहसास तो होता ही है।

सारणी 4.39

ध्यान में नील बिन्दु का दिखना

होने वाली अनुभूतियों में नील बिन्दु का दिखना भी अनुभूति का ही भाग है जो कि आध्यात्मिक खोज वालों के लिए एक सकारात्मक संकेत को दर्शाता है।

ध्यान मे नील बिन्दु का दिखना	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
हाँ	38	25.33
नहीं	112	74.67
योग	150	100

सारणी 4.39 के अवलोकन से स्पष्ट है कि ध्यान में नील बिन्दु दिखाई देता हैं, ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 38 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 25. 33 प्रतिशत है। इससे सिद्ध होता हैं कि सिद्धयोग का ध्यान करने पर नील बिन्दु भी दिखाई देता है परन्तु अधिकांश उत्तरदाताओं को नील बिन्दु दिखाई नहीं दिया है।

सारणी 4.40

ध्यान में दिव्य गंध व कम्पन का अनुभव

सिद्धयोग में ध्यान के अन्तर्गत होने वाली अनुभूतियां क्या–2 रहीं, इसकी जानकारी उत्तरदाताओं से ली गई।

ध्यान में दिव्य गंध व कम्पन का अनुभव	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
कम्पन का	92	61.33
दिव्य गंध का	13	8.67
दोनों का नहीं हुआ	46	30
योग	150	100

इस प्रकार अध्ययन से स्पष्ट है कि ध्यान में सर्वाधिक उत्तरदाताओं को कम्पन का अनुभव हुआ जिनकी संख्या 92 है, जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 61.33 प्रतिशत है, जैसा सारणी 4.40 से स्पष्ट है, दिव्य गंध का अनुभव हुआ, ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 13 है, जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 8.67 प्रतिशत है। इससे सिद्ध होता हैं कि ध्यान के दौरान कम्पन, दिव्य गंध का अनुभव होता है।

सारणी 4.41

ध्यान में प्रकाश दिखना

ध्यान में दिखने वाले प्रकाश के रंग की भिन्नता की अनुभूति भी उत्तरदाताओं द्वारा बताई गयी है। सारणी 4.41 विभिन्न रंगो का विश्लेषण किया गया हैं।

ध्यान में प्रकाश दिखना	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
नीले रंग का	20	13.33
सफेद रंग का	60	40
पीले रंग का	21	14
प्रकाश नहीं दिखता	49	32.67
योग	150	100

शोध के अनुसार सर्वाधिक 40 प्रतिशत उत्तरदाताओं को ध्यान में सफेद रंग का प्रकाश दिखाई देता है। जिन्हें नीला, पीला प्रकाश दिखा ऐसे उत्तरदाता 27.33 प्रतिशत हैं अतः कहा जा सकता है। कि ध्यान के दौरान विभिन्न प्रकार के प्रकाश दिखाई देते हैं।

सारणी 4.42

ध्यान में गुरुदेव के आदेश/संकेत

इसके पश्चात उत्तरदाताओं ने बताया कि सिद्धयोग में गुरुदेव सियाग इन्हें आदेश/संकेत देते हैं और उसका सम्बन्ध भौतिक व आध्यात्मिक जीवन की घटनाओं से होता है जिसे समझने का प्रयास भी किया गया है।

ध्यान मे गुरुदेव के आदेश/संकेत आना	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
हाँ	25	16.67
नहीं	100	66.67
कभी कभी लगता है पर यह निश्चित नहीं होता, कि यह आदेश/संकेत थे	23	15.33
कह नहीं सकते	2	1.33
योग	150	100

ध्यान में गुरुदेव के आदेश या संकेत प्राप्त होते हैं ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 25 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 16.67 प्रतिशत है जैसा सारणी 4.42 से स्पष्ट है। कभी–कभी लगता है पर यह निश्चित नहीं होता, कि यह आदेश/संकेत थे, ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 23 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 15.33 प्रतिशत है। इससे सिद्ध होता है, कि ध्यान में उत्तरदाताओं को गुरुदेव से आदेश/संकेत प्राप्त होते हैं।

सारणी 4.43

आदेश/संकेत की सत्यता

अनुसंधान में ज्ञात हुआ कि साधक को ध्यान के दौरान आदेश/संकेत आते हैं, तथ्यों के माध्यम ये इसकी सत्यता का गहन विश्लेषण करने का भी प्रयास किया गया।

क्र.सं.	आदेश/संकेत	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	संकेत/आदेश नहीं आते हैं	100	66.67
2	हमेशा पूर्ण सत्य होते हैं	25	16.67
3	कभी कभी सत्य हो जाते हैं	23	15.33
4	कह नहीं सकते	2	1.33
	योग	150	100

शोध में पाया गया है कि 66.67 प्रतिशत उत्तरदाताओं को ध्यान में किसी प्रकार के आदेश/संकेत नहीं आते हैं। ध्यान के दौरान गुरु के माध्यम से मिलने वाला आदेश/संकेत पूर्ण सत्य होते हैं ऐसे उत्तरदाता 16.67 प्रतिशत हैं जैसा कि सारणी 4.43 से स्पष्ट है। कभी कभी सत्य होते हैं इनका प्रतिशत 15.33 रहा है। 32 प्रतिशत उत्तरदाता जिनको आदेश/संकेत आते हैं, वे हमेशा पूर्ण सत्य या कभी–कभी सत्य पाये गये इसका अर्थ है कि जो साधक ध्यान में गुरु से जुड़ जाता है उसे आवश्यक मार्गनिर्देशन ध्यान के दौरान मिलता रहता है।

सारणी 4.44

आत्मसाक्षात्कार की अनुभूति

- योग इस शरीर मे आत्मा के अस्तित्व का बोध कराता है। यह रहस्यों से भरा पथ है, जो तर्कों से साबित नहीं किया जा सकता। यह तो शोध का विषय है (बाबाः 87)।

आत्मसाक्षात्कार की अनुभूति हुई	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
हाँ	13	8.67
कुछ–कुछ महसूस हुआ	4	2.66
नहीं	133	88.67
योग	150	100

प्रस्तुत कथन के आधार पर इस शोध में आत्म साक्षात्कार की अनुभूति हुई ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 13 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 8.67 प्रतिशत है, आत्मसाक्षात्कार की कुछ–कुछ अनुभूति हुई, ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 4 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 2.67 प्रतिशत है जैसा कि सारणी 4.44 से स्पष्ट है। इससे सिद्ध होता हैं कि सिद्धयोग की साधना करने से आत्मसाक्षात्कार की अनुभूति हो सकती है जो कि आध्यात्म के पथ पर चलने वालों के लिए मील का पत्थर होगा। परन्तु अधिकांश 88.67 प्रतिशत को इसकी अनुभूति नहीं हुई है।

सारणी 4.45

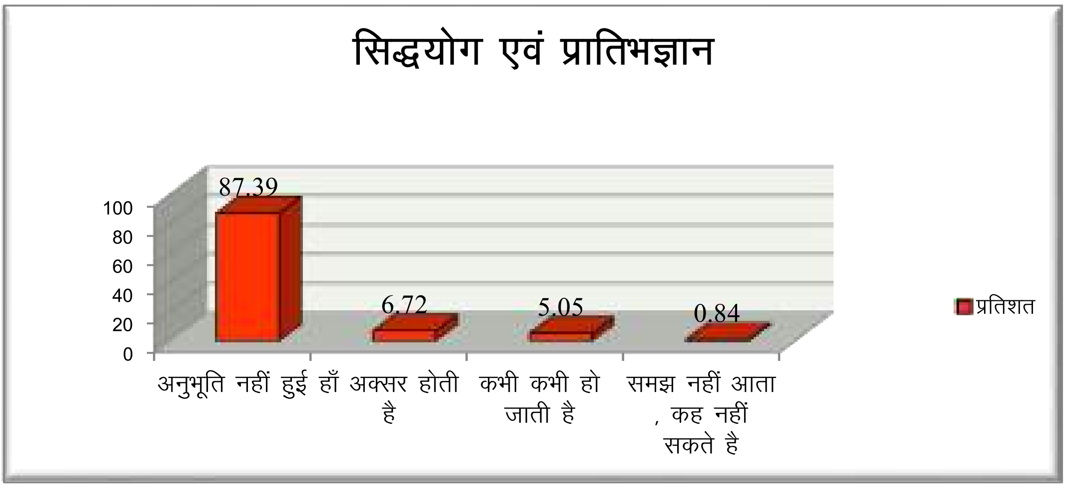
सिद्धयोग एवं प्रातिभज्ञान

ध्यान में होने वाली अनुभूतियों में नीला प्रकाश, आदेशो/संकेत आदि से सम्बन्धित तथ्य प्राप्त हुए हैं इसी प्रकार जितनी भी घटना व दृश्य ध्यान के समय दिखाई देते हैं वो भविष्य में सत्य भी घटित होते हैं ऐसे तथ्य भी शोध में सामने आऐ हैं जिसे कि प्रस्तुत सारणी में दिखाया है।

प्रातिभज्ञान की अनुभूति	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
अनुभूति नहीं हुई	104	87.39
हाँ अक्सर होती है	8	6.72
कभी कभी हो जाती है	6	5.05
समझ नहीं आता, कह नहीं सकते हैं	1	0.84
योग	150	100

- प्रातिभज्ञान (ध्यान में किसी घटना का दिखना जो बाद में सत्य घटित होती है)

अध्ययन के अन्तर्गत सिद्धयोग की साधना करने पर प्रातिभज्ञान के सम्बन्ध में उत्तरदाताओं के विचारों को जानने का प्रयास किया गया, कुल मिलाकर 15 उत्तरदाताओं ने सिद्धयोग की साधना करने से प्रातिभज्ञान की बात स्वीकारी जो कुल उत्तररदाताओं का (119) 12.61 प्रतिशत है, इससे सिद्ध होता है कि सिद्धयोग की साधना करने से प्रातिभज्ञान की अनुभूति होती है अर्थात् ध्यान के दौरान जो घटनाऐं दिखाई देती हैं बाद में वह सत्य रूप से घटित होती हैं परन्तु अधिकांश 87.39 प्रतिशत उत्तरदाताओं को इसकी अनुभूति नहीं हुई है।



सारणी 4.46

ईश्वरीय शक्ति का अनुभव होना

- स्वामी विवेकानन्द ने कहा कि "अनुभति –अनुभति" की यह महती शक्तिमय वाणी भारत के ही आध्यात्मिक गगन मण्डल से अर्विभूत हुई है, एक मात्र हमारा वैदिक धर्म ही है, जो बारम्बार कहता है, ईश्वर के दर्शन करने होंगे उसकी प्रत्यक्षानुभूति करनी होगी, तभी मुक्ति संभव है।

"ईश्वर प्रत्यक्षानुभूति और साक्षात्कार का विषय है" (सियाग 1993ः 2)।

ईश्वरीय शक्ति का अनुभव होना	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
हाँ होता है	71	47.34
कह नहीं सकते	8	5.33
अनुभव होता है परन्तु कह नहीं सकते केवल महसूस कर सकते हैं	44	29.33
नहीं होता है	27	18
योग	150	100

प्रस्तुत अध्ययन में प्राप्त तथ्यों से सत्य सिद्ध होता है कि "ईश्वर प्रत्यक्षानुभूति और साक्षात्कार का विषय है"। जैसा कि सारणी 4.46 में पाया है कि कुल 150 उत्तरदाताओं में से 71 (47.34) उत्तरदाताओं ने ही ईश्वरीय शक्ति को अनुभव किया है। अनभुव होता है परन्तु बता नहीं सकते केवल महसूस कर सकते 29.33 प्रतिशत हैं, एवं कुछ कह नहीं सकते वाले उत्तरदाता 8(5.33) रहे हैं अतः तथ्यों से स्पष्ट कि आध्यात्मिक मार्ग पर चलने वाले के लिए ईश्वरीय शक्ति का अनुभव होना महत्वपूर्ण घटना है, जो कि सिद्धयोग के अपनाने से हो रही है।

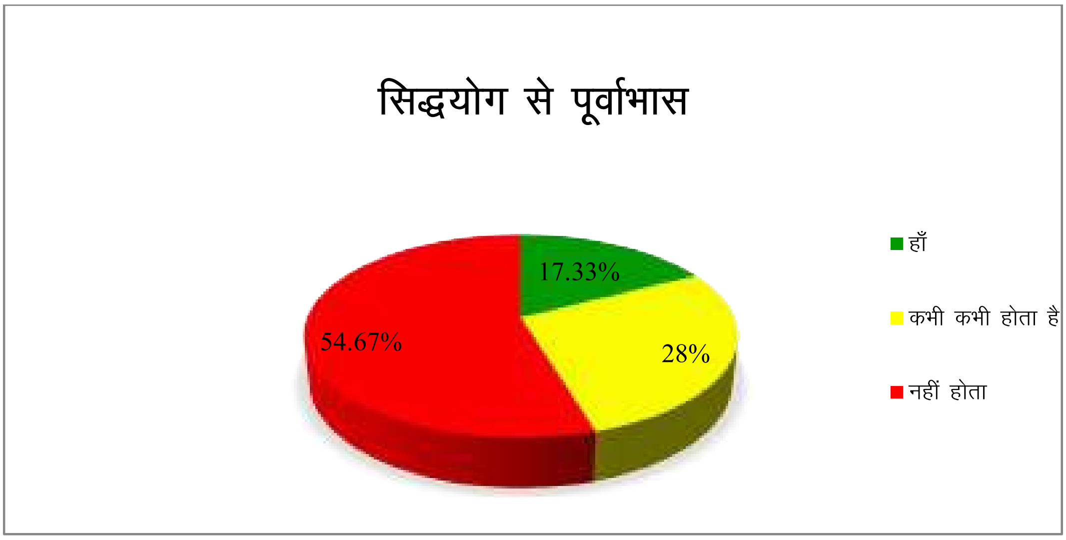
सारणी 4.47

सिद्धयोग से पूर्वाभास

यह योग साधक को ध्यान के समय भविष्य में आने वाली परेशानियों का पूर्वाभास भी करा देता है अतः इस शोध में ऐसे उत्तरदाताओं को भी चिन्हित किया गया है।

क्र.सं.	भविष्य में परेशानियों का पूर्वाभास	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	हाँ	26	17.33
2	कभी कभी होता है	42	28
3	नहीं होता	82	54.67
	योग	150	100

सारणी 4.47 से स्पष्ट है सिद्धयोग की साधना अपनाने पर भविष्य में आने वाली परेशानियों के पूर्वाभास के सम्बन्ध में उत्तरदाताओं के मत को जानने का प्रयास किया गया। सभी 150 उत्तरदाताओं के विचार जाने तो भविष्य में आने वाली परेशानियों का पूर्वाभास होता है ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 26 अर्थात् 17.33 प्रतिशत है तथा सिद्धयोग की साधना अपनाने पर भविष्य में आने वाली परेशानियों का कभी–कभी पूर्वाभास होने की बात कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 42 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 28 प्रतिशत है। इससे सिद्ध होता है कि सिद्धयोग की साधना करने पर भविष्य में आने वाली परेशानियों का पूर्वाभास होता है। जिससे कि व्यक्ति को अपने अच्छे–बुरे का ज्ञान हो जाता है और वह जीवन में असफल नहीं होता है।



सारणी 4.48

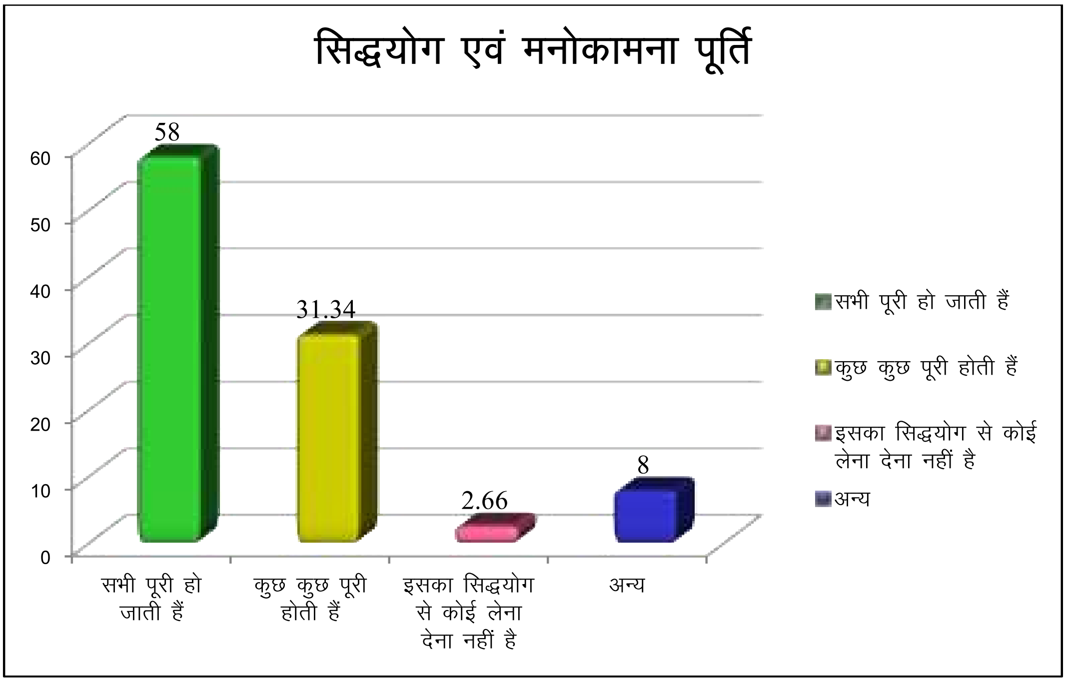
सिद्धयोग एवं मनोकामना पूर्ति

व्यक्ति द्वारा किसी भी पद्धति का अनुसरण अपनी इच्छाओं की पूर्ति हेतु किया जाता है, सिद्धयोग में भी ऐसे तथ्य मिले जो बताते हैं कि गुरु सियाग का सिद्धयोग साधकों की मनोकामनाऐं पूर्ण करने में मदद कर रहा है।

क्र.सं.	सिद्धयोग से मनोकामना पूर्ण का सम्बन्ध	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	सभी पूरी हो जाती हैं	87	58
2	कुछ कुछ पूरी होती हैं	47	31.34
3	इसका सिद्धयोग से कोई लेना देना नहीं है	4	2.66
4	अन्य (अब कुछ नहीं बची हैं)	12	8
	योग	150	100

प्रस्तुत सारणी में मनोकामना पूर्ण होने के सम्बन्ध में उत्तरदाताओं के विचार जानने का प्रयत्न किया गया, 134 उत्तरदाताओं का कहना है कि सिद्धयोग से सभी एवं कुछ मनोकामनाऐं पूरी हो जाती हैं जो कुल उत्तरदाताओं (150) का 89.34 प्रतिशत है जबकि 12

उत्तरदाताओं का कहना है कि अब बाकी कुछ भी नहीं बची हैं, जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 8 प्रतिशत है। इससे साबित होता है कि सिद्धयोग से मनोकामनाऐं पूरी होती हैं।



चिकित्सा के क्षेत्र में

वर्तमान युग में मानवीय दिनचर्या मशीनी एवं तनावपूर्ण हो गयी है, वह अनेक शारीरिक व मानसिक रोगों से ग्रस्त होकर, निवारण की विभिन्न चिकित्सा पद्धतियाँ खोजता है। योग व सिद्धयोग मूल रूप से, चिकित्सा पद्धति न होते हुऐ भी, इसके यम, नियम, आसन, प्राणायाम इत्यादि अंग एक वैकल्पिक पद्धति के आधार हैं।

योग व सिद्धयोग के स्वास्थ्यपरक तथा आध्यात्मिक लाभ स्वतः ही सिद्ध हैं, परन्तु योग व सिद्धयोग के द्वारा रोगों की चिकित्सा करना विवाद का विषय है, अब भी कई लोग इसके चिकित्सीय महत्व को मानते हैं, परन्तु विभिन्न योग संस्थानो में हो रहे प्रयोगों से, बहुत से रोगों की सफल चिकित्सा होने से योग व सिद्धयोग को चिकित्सा विधि के रूप में विकसित किया जा रहा है। साथ ही पाया गया है कि योग एवं सिद्धयोग का नियमित रुप से अभ्यास करने पर व्यक्ति तनाव से मुक्त हो जाता है, मन प्रफुल्लित रहता है और शरीर हल्का, फुर्तीला एवं तेजस्वी बन जाता है, तथा बुद्धि प्रखर हो जाती है, ध्यानाभ्यास के फलस्वरूप शारीरिक व मानसिक रोग ठीक होने लगते हैं और मनुष्य दीर्घायु प्राप्त करता है।

सारणी 4.49

सिद्धयोग एवं आध्यात्मिक व्याधि (बीमारी)

सिद्धयोग में व्याधियों (बीमारी) को 3 भागों में वर्गीकृत किया है आदि दैहिक (शारीरिक व्याधि), आदि भौतिक (मानसिक व्याधि) एवं आदि दैविक (आध्यात्मिक व्याधि) अर्थात् शोध के अर्न्तगत ऐसे उत्तरदाता भी चिन्हित किये जो आध्यात्मिक व्याधि अर्थात् ऊपरी हवा, देवी प्रकोप, भूत–प्रेत, आत्मा के प्रभाव से पीड़ित थे इसे सारणी 4.49 में स्पष्ट किया गया है।

क्र.सं.	आध्यात्मिक व्याधि से पीड़ित	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	हाँ	16	10.67
2	नहीं	96	64
3	पता नहीं	38	25.33
4	योग	150	100

संकलित आंकड़ो से पता चला कुल चयनित 150 उत्तरदाताओं में से 16 उत्तरदाता अर्थात् 10.67 प्रतिशत ही आध्यात्मिक व्याधि से ग्रसित मिले एवं 38 अर्थात् 25.33 प्रतिशत उत्तरदाताओं का मानना है उन्हें इसके बारे में कोई जानकारी नहीं है।

सारणी 4.50

आध्यात्मिक व्याधि (बीमारी) से मुक्ति एवं आवास

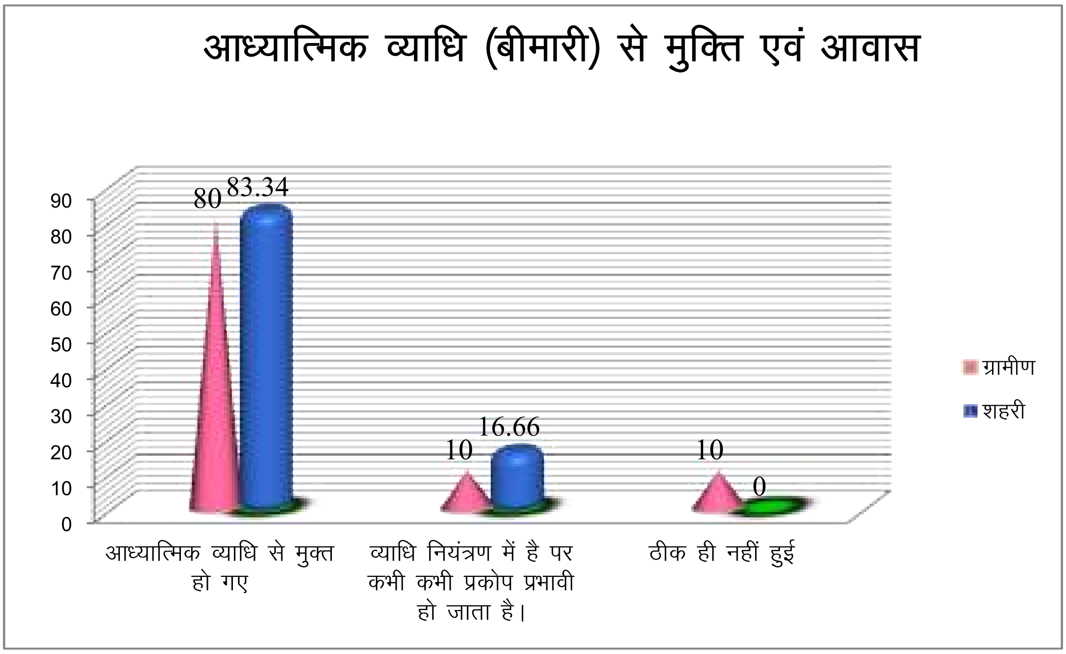
आध्यात्मिक व्याधियों को आवास, लिंग आदि चरों के आधार पर विश्लेषित किया गया जो निम्न सारणीयों के माध्यम से स्पष्ट है। गुरु सियाग के सिद्धयोग से जुड़ने के पश्चात् ग्रामीण व नगरीय उत्तरदाताओं में आध्यात्मिक (बीमारी) व्याधि से मुक्त होने की जानकारी लेने का प्रयास किया गया।

आवास की प्रकृति	आध्यात्मिक (बीमारी) व्याधि से मुक्त हो गए	(बीमारी) व्याधि नियंत्रण में है पर कभी कभी प्रकोप प्रभावी हो जाता है	ठीक ही नहीं हुई	योग
ग्रामीण	08(80)	01(20)	01(10)	10(62.5)
नगरीय	05(83.34)	01(16.66)	—	6(37.5)
योग	13(81.25)	02(12.5)	01(6.25)	16(100)

नोट :— सारणी के कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।
केवल आध्यात्मिक (बीमारी) व्याधि से पीड़ित उत्तरदाताओं को लिया गया।

तथ्य से स्पष्ट है कि आध्यात्मिक (बीमारी) व्याधि से मुक्त हो गये, ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 13 है, जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (16) का 81.25 प्रतिशत है, व्याधि नियंत्रण में हैं पर कभी कभी प्रकोप प्रभावी हो जाता है, ऐसा कहने वाले ग्रामीण व नगरीय उत्तरदाताओं की संख्या 2 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (16) का 12.5 प्रतिशत है।

इससे सिद्ध होता है कि ग्रामीण और नगरीय क्षेत्रों में (लगभग समान रूप से) जो उत्तरदात आध्यात्मिक (ऊपरी) व्याधि से पीड़ित थे, वे ठीक हो जाते हैं और स्थिति नियंत्रण में बनी रहती है।



सारणी 4.51

आध्यात्मिक व्याधि (बीमारी) से मुक्ति एवं लिंग

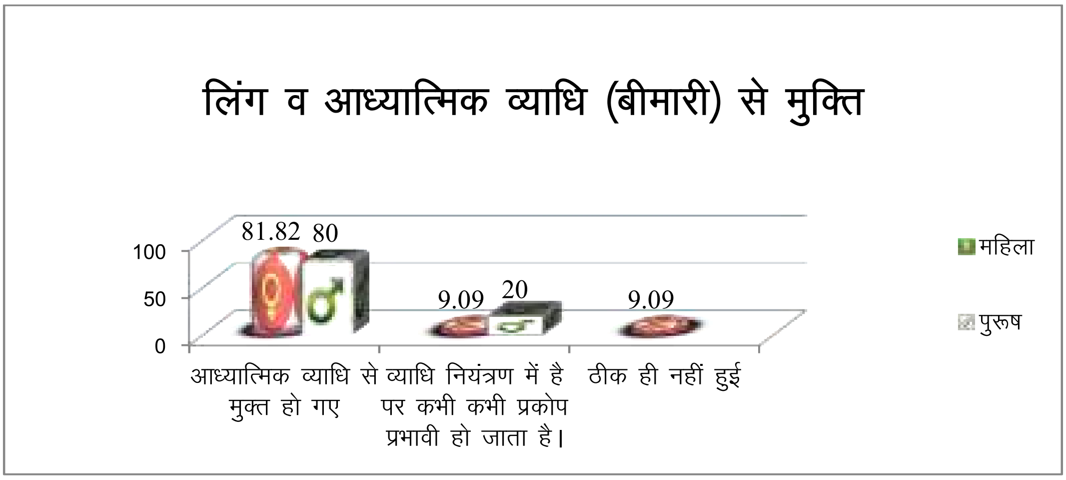
आध्यात्मिक व्याधि महिला एवं पुरुष दोनों वर्गों में पायी गई है परन्तु महिलाऐं इसके प्रभाव में अपेक्षाकृत अधिक आ जाती हैं जिसको सारणी के आंकड़ो में दर्शाया गया है।

लिंग के आधार पर	आध्यात्मिक (बीमारी) व्याधि से मुक्त हो गए	(बीमारी) व्याधि नियंत्रण में है पर कभी कभी प्रकोप प्रभावी हो जाता है।	ठीक ही नहीं हुई	योग
महिला	09(81.82)	01(9.09)	01(9.09)	11(68.75)
पुरुष	04(80)	01(20)	—	5(45.45)
योग	13(81.25)	03(12.5)	01(6.25)	16(100)

नोट :— सारणी के कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।
केवल आध्यात्मिक व्याधि से पीड़ित उत्तरदाताओं को लिया गया है।

महिलाओं में पुरुषों की तुलना में आध्यात्मिक व्याधि अधिक पाई गई जिनका प्रतिशत क्रमशः 68.75 एवं 45.45 था। इसी प्रकार महिलाओं में आध्यात्मिक (बीमारी) व्याधि से पूर्ण मुक्ति का प्रतिशत 81.82 रहा जबकि पुरुषों में 80 प्रतिशत रहा।

इससे सिद्ध होता हैं कि आध्यात्मिक व्याधि महिलाओं में पुरुषों की अपेक्षा कुछ अधिक पाई जाती हैं एवं उन व्याधि से मुक्ति का प्रतिशत महिला एवं पुरुष में लगभग समान है। अतः कह सकते हैं कि आध्यात्मिक व्याधि सिद्धयोग लिंगीय आधार से ज्यादा प्रभावित नहीं होती है।



सारणी 4.52

सिद्धयोग एवं व्याधि (बीमारी) से मुक्ति

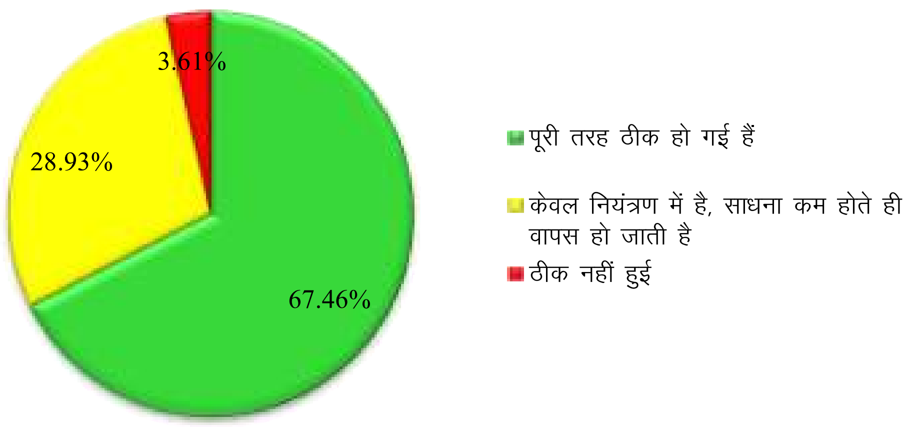
सिद्धयोग एक उपचारात्मक पद्धति के रुप में नवीन आयाम बन कर उभर रहा है। इससे व्याधि किस स्तर तक ठीक हो रही है, सम्बन्धित तथ्यों को तालिका में दर्शाया गया है।

क्र.सं.	व्याधि का ठीक होना	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	पूरी तरह ठीक हो गई है	56	67.46
2	केवल नियंत्रण में है, साधना कम होते ही वापस हो जाती है	24	28.93
3	ठीक नहीं हुई	03	3.61
4	योग	83	100
नोटः— केवल व्याधि पीड़ित उत्तरदाताओं को लिया गया है।			

सिद्धयोग से व्याधि पूरी तरह ठीक हो गई, ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या सर्वाधिक 56 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (83) का 67.46 प्रतिशत है, जैसा कि सारणी 4.52 से स्पष्ट है, केवल नियंत्रण में है, साधना कम होते ही वापस हो जाती है

ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 24 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (83) का 28.93 प्रतिशत है अर्थात् सिद्धयोग की साधना कम होते ही व्याधि वापस हो सकती है साधना कम करने वालों की व्याधि, नियंत्रण में रहती हैं एवं यदि सिद्धयोग की नियमित साधना व जाप पूर्ण श्रद्धा और समर्पण से की जाये तो व्याधि पूरी तरह से ठीक हो जाती है।

सिद्धयोग एवं व्याधि से मुक्ति



सारणी 4.53

व्याधि (बीमारी) मुक्ति एवं आवास

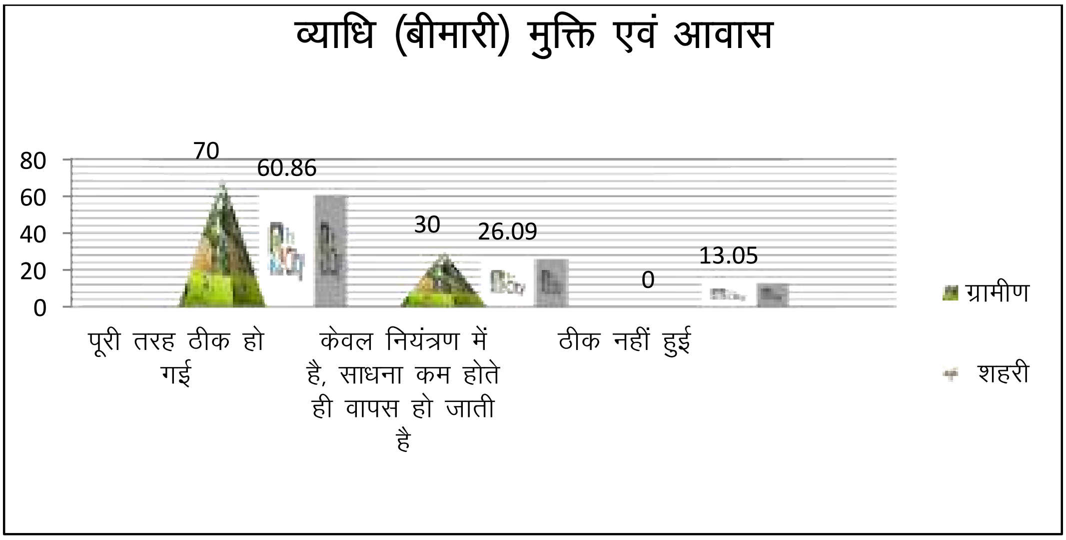
व्याधि तो सभी पृष्ठभूमि के उत्तरदाताओं में पायी गई, परन्तु किस पृष्ठभूमि में इसके ठीक होने स्तर क्या रहा, प्राप्त तथ्य को सारणी में दर्शाया गया है।

व्याधि (बीमारी)	आवास की प्रकृति		योग
	ग्रामीण	नगरीय	
पूरी तरह ठीक हो गई	42(70)	14(60.86)	56(67.46)
केवल नियंत्रण में है, साधना कम होते ही वापस हो जाती है	18(30)	06(26.09)	24(28.93)
ठीक नहीं हुई	0	03(13.05)	03(3.61)
योग	60(72.28)	23(27.72)	83(100)

नोटः– केवल व्याधि उत्तरदाताओं को लिया गया है।
सारणी के कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।

अध्ययन में पाया है कि ग्रामीण उत्तरदाताओं ने, जिन्होंने कहा कि व्याधि पूरी तरह ठीक हो गई उनकी संख्या सर्वाधिक 42 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (60) का 70 प्रतिशत है जैसा सारणी 4.53 में दर्शाया गया है, व्याधि केवल नियंत्रण में है, साधना कम होते ही वापस हो जाती है कहने वालों की संख्या 18(30) तथा साधना जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (83) का क्रमशः 28.93 प्रतिशत हैं। इसी प्रकार नगरीय उत्तरदाताओं में व्याधि पूरी तरह ठीक होने का प्रतिशत 60.86 एवं व्याधि नियंत्रण में रहने का प्रतिशत 26.09 रहा।

इससे सिद्ध होता है कि सिद्धयोग की साधना से, व्याधि ठीक होने के बारे में सकारात्मक प्रभाव पड़ता है लेकिन साधना लगातार करते रहना चाहिए। ग्रामीण उत्तरदाताओं में व्याधि पूरी तरह ठीक होना नगरीय की तुलना में 9.14 प्रतिशत अधिक रहा। हो सकता है नगरीय लोगों की अपेक्षा ग्रामीण लोग ज्यादा विश्वास एवं भरोसे से सिद्धयोग को करते हों।



सारणी 4.54

व्याधि (बीमारी) मुक्ति एवं धर्म

सिद्धयोग को अपनाने वाले विभिन्न धर्मों के उत्तरदाता रहे हैं। हिन्दूओं के अलावा अन्य धर्म के उत्तरदाता भी बीमार पाये गये एवं उनमें बीमारी ठीक हुई या नियंत्रण में इसे जानने के लिए तथ्यों का एकत्रण किया गया।

व्याधि (बीमारी)	धर्म					योग
	हिन्दू	मुस्लिम	ईसाई	सिक्ख	जैन	
पूरी तरह ठीक हो गई	52(67.53)	02(100)	—	—	02(100)	56(67.46)
केवल नियंत्रण में है, साधना कम होते ही वापस हो जाती है	22(28.95)	—	01(100)	01(100)	—	24(28.93)
ठीक नहीं हुई	3(3.90)	—	—	—	—	03(3.61)
योग	77(92.78)	02(2.41)	01(1.20)	01(1.20)	02(2.41)	83(100)
नोटः— केवल व्याधि वाले उत्तरदाताओं को लिया गया है। सारणी के कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।						

शोध में पाया कि व्याधि के बारे में राय प्रकट करने वाले हिन्दू उत्तरदाताओं की संख्या सर्वाधिक 77 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (83) का 92.78 प्रतिशत है, मुस्लिम

मतदाताओं की संख्या 2 तथा ईसाई और सिक्ख उत्तरदाताओं की संख्या मात्र एक–एक है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (83) का क्रमशः 2.41 प्रतिशत तथा 1.20 व 1.20 प्रतिशत है। व्याधि पूरी तरह ठीक होने का प्रतिशत हिन्दू, मुस्लिम, जैन में क्रमशः 67.53, 100, 100 प्रतिशत रहा जबकि व्याधि केवल नियंत्रण में है ऐसा कहने वाले हिन्दू, ईसाई, सिक्ख धर्म के उत्तरदाताओं का प्रतिशत क्रमशः 28.95, 100, 100 प्रतिशत रहा।

यह कहा जा सकता हैं कि यद्यपि अल्पसंख्यक वर्ग के लोगों का रुझान सिद्धयोग की साधना के प्रति कम है, फिर भी जो भी व्यक्ति इससे जुड़े वो पूर्ण विश्वास से जुड़े हैं इस वर्ग में व्याधि पूर्ण ठीक होने एवं नियंत्रण में है इसका प्रतिशत क्रमशः 66.67 एवं 33.33 है क्योंकि सिद्धयोग किसी धर्म विशेष के लिए नहीं वरन् यह तो मानव के क्रियात्मक विकास की प्रक्रिया है।

सारणी 4.55

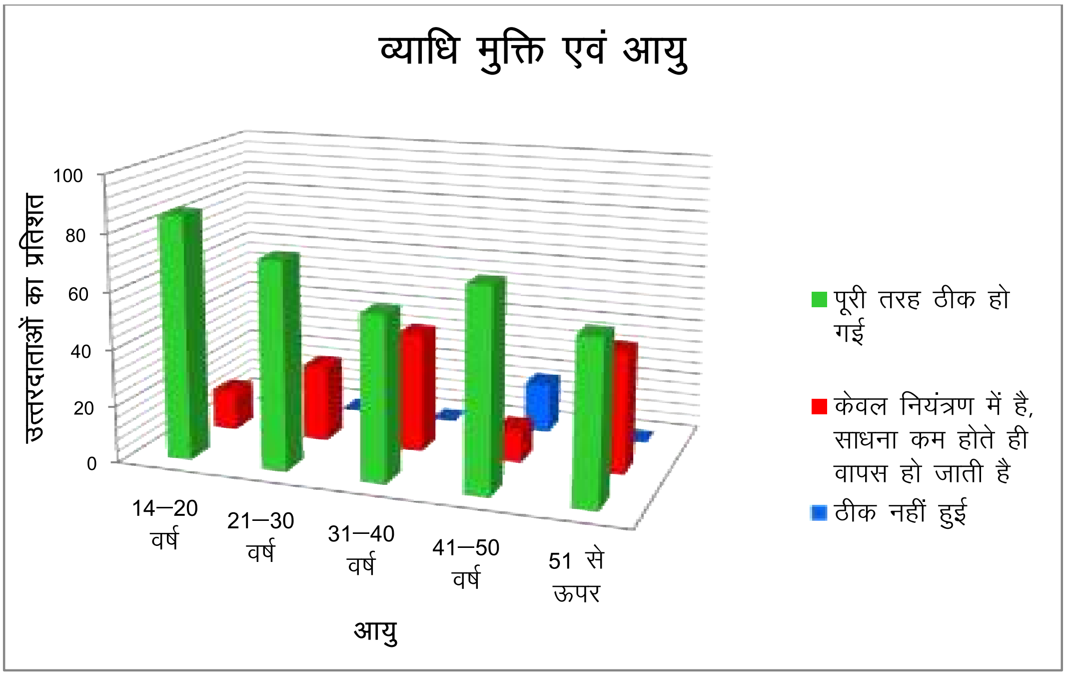
व्याधि (बीमारी) मुक्ति एवं आयु

बीमारी व आयु का कोई विशेष सम्बन्ध नहीं क्योंकि आजकल बीमारी हर वर्ग में देखी जा सकते है परन्तु शोध कार्य में आयु के आधार पर उत्तरदाताओं का वर्गीकरण किया है ये भिन्न–भिन्न आयु वर्गों के उत्तरदाताओं से ज्ञात हुआ उनकी बीमारी ठीक हुई या नहीं।

व्याधि (बीमारी)	आयु					योग
	14–20 वर्ष	21–30 वर्ष	31–40 वर्ष	41–50 वर्ष	51 से ऊपर	
पूरी तरह ठीक हो गई	06(100)	19(70.38)	11(52.38)	12(75)	08(61.53)	56(67.46)
केवल नियंत्रण में है, साधना कम होते ही वापस हो जाती है	–	8(29.62)	07(33.33)	04(25)	05(38.46)	24(28.93)
ठीक नहीं हुई	–	0	0	03(14.28)	–	03(3.61)
योग	06(7.22)	27(32.55)	21(25.30)	16(19.27)	13(15.66)	83(100)
नोटः– केवल व्याधि वाले उत्तरदाताओं को लिया गया है। सारणी के कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।						

आंकड़ो से स्पष्ट है कि विभिन्न आयु वर्ग के उत्तरदाताओं ने, जिन्होंने यह कहा कि व्याधि पूरी तरह ठीक हो गई उनकी संख्या सर्वाधिक 56 है। इनमें 14 से 20 वर्ष के 100 प्रतिशत, 41 से 50 वर्ष के 75 प्रतिशत हैं। 21 से 30 के और 31 से 40 वर्ष के उत्तरदाताओं का पूरी तरह ठीक होने का प्रतिशत क्रमशः 70.38 एवं 52.38 रहा। इसी प्रकार सभी आयु वर्ग के उत्तरदाताओं ने व्याधि के नियंत्रण में रहने के बारे में भी कहा जिसका प्रतिशत लगभग सभी में समान रहा जैसा कि सारणी 4.55 से स्पष्ट है।

इससे सिद्ध होता हैं कि सिद्धयोग की साधना व्याधियों पर सकारात्मक प्रभाव ड़ालती है तथा साधना बराबर करते रहना चाहिए एवं विभिन्न आयु वर्ग के उत्तरदाताओं की अपेक्षा 21 से 30 वर्ष की आयुवर्ग के उत्तरदाता सबसे ज्यादा सिद्धयोग से जुड़े उनकी संख्या सर्वाधिक (27) रही है। साधना को सर्वाधिक गम्भीरता से 14–20 वर्ष के उत्तरदाताओं ने लिया उनका पूर्ण रोग मुक्ति शत प्रतिशत रहा।



सारणी 4.56

व्याधि (बीमारी) मुक्ति एवं आर्थिक स्थिति

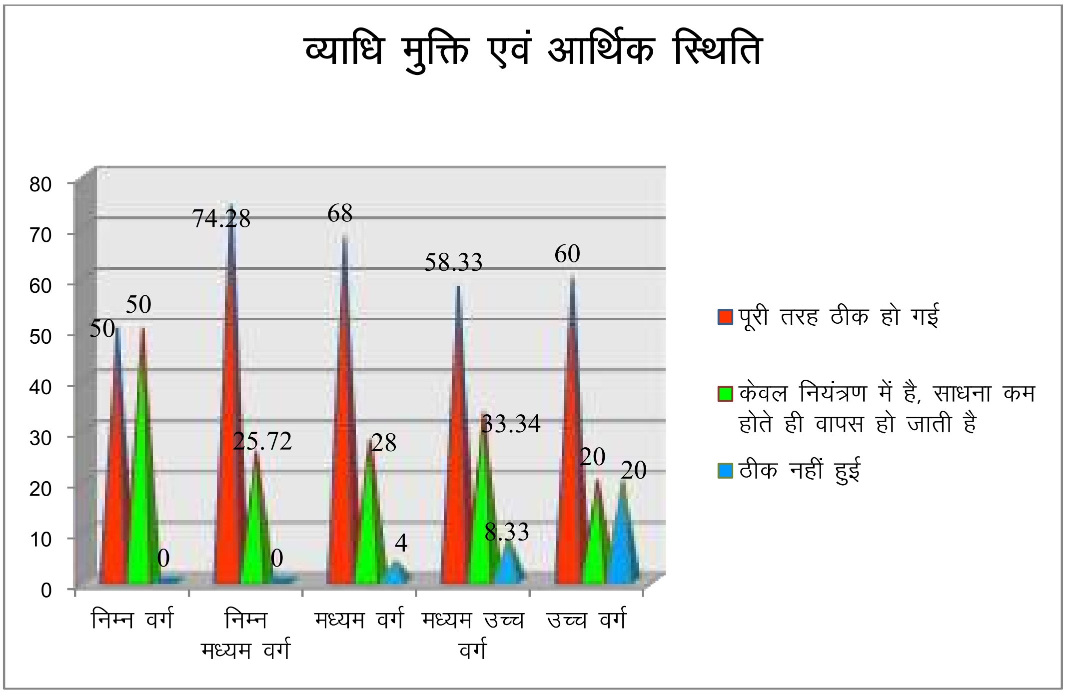
आय के आधार पर ही व्यक्ति की आर्थिक स्थिति का निर्धारण किया जाता है। इस प्रकार अध्ययन में विभिन्न आय वर्ग के उत्तरदाता लिये गये हैं जिन्होंने बताया कि उनकी बीमारी में कितना आराम आया।

व्याधि (बीमारी)	आर्थिक स्थिति					योग
	निम्न वर्ग	निम्न मध्यम वर्ग	मध्यम वर्ग	मध्यम उच्च वर्ग	उच्च वर्ग	
पूरी तरह ठीक हो गई	03(50)	26(74.28)	17(68)	07(58.33)	03(60)	56(67.46)
केवल नियंत्रण में है, साधना कम होते ही वापस हो जाती है	03(50)	09(25.72)	07(28)	04(33.34)	01(20)	24(28.93)
ठीक नहीं हुई	—	0	01(04)	01(8.33)	01(20)	03(3.61)
योग	06(7.22)	35(42.16)	25(30.12)	12(14.45)	05(6.05)	83(100)

शोध की जानकारी के आधार पर विभिन्न आर्थिक स्थिति वाले कुल उत्तरदाता जिन्होंने कहा कि व्याधि पूरी तरह ठीक हो गई उनकी संख्या सर्वाधिक 56 है। निम्न मध्यम आय वर्ग के उत्तरदाता जिन्होंने व्याधि के बारे में अपनी राय प्रकट की उनकी सर्वाधिक संख्या 35 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (83) का 42.16 प्रतिशत है, मध्यम वर्ग के उत्तरदाता 30.12 प्रतिशत, मध्यम उच्च वर्ग के 14.45 प्रतिशत, निम्न वर्ग के 7.22 प्रतिशत तथा उच्च वर्ग के मात्र 6.05 प्रतिशत हैं। निम्न मध्यम वर्ग के उत्तरदाता सर्वाधिक 74.28 प्रतिशत पूर्ण ठीक हुये। व्याधि नियंत्रण में है ऐसा कहने वाले सर्वाधिक उत्तरदाता 50 प्रतिशत निम्न वर्ग के हैं।

इससे सिद्ध होता है कि सिद्धयोग की साधना से व्याधि पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जरूरत इस बात की है कि साधना बराबर करते रहना चाहिए, हो सकता है अन्य आय वर्गो के लोगों की अपेक्षा निम्न मध्यम वर्ग के लोग, योग के प्रति ज्यादा गम्भीर रहे हों इस कारण उनकी संख्या सर्वाधिक (35) रही है।

क्योंकि सिद्धयोग में कुण्डलिनी शक्ति जागृत होने पर सभी व्याधियाँ स्वतः ही ठीक होने लगती हैं इसमें किसी धर्म, आय वर्ग का प्रभाव नहीं पड़ता।



<u>सारणी 4.57</u>

<u>व्याधि (बीमारी) मुक्ति विधि एवं आवास</u>

शोध के अर्न्तगत व्याधियाँ तो सभी परिवेश के उत्तरदाताओं में चिन्हित की गई, परन्तु आवास के आधार पर वर्गीकृत उत्तरदाताओं में इससे मुक्ति की विधि क्या रही, सम्बन्धित आंकड़ो का विश्लेषण सारणी में किया गया।

व्याधि मुक्ति विधि	आवास की प्रकृति		योग
	ग्रामीण	नगरीय	
केवल ध्यान, मंत्र जाप व प्रार्थना से	47(78.33)	17(73.91)	64(77.11)
ध्यान, मंत्र जाप, प्रार्थना व दवा से	10(16.66)	6(26.08)	16(19.28)
ठीक नहीं हुई	3(5)	—	3(3.61)
योग	60(72.28)	23(27.71)	83(100)
नोट :— सारणी के कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।			

तथ्यों से सामने आया कि ध्यान, मंत्र जाप व प्रार्थना से नगरीय व ग्रामीण उत्तरदाता जो व्याधि से ठीक हुए उनकी संख्या सर्वाधिक 64 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (83) का 77.11 प्रतिशत है। ग्रामीण क्षेत्र के कुल उत्तरदाताओं की संख्या सर्वाधिक 60 (72.28 प्रतिशत) जिसमें ध्यान, मंत्र जाप व प्रार्थना से व्याधि ठीक होने का कहने वाले की संख्या 47 (78.33 प्रतिशत) है। जो कि सारणी 4.57 में दर्शाया गया है इसी प्रकार नगरीय क्षेत्र के कुल उत्तरदाताओं की संख्या 23 (27.71 प्रतिशत) है इसके अर्न्तगत भी ध्यान, मंत्र जाप व प्रार्थना से रोग मुक्त हुए ऐसा कहने वाले उत्तरदाता 17 (73.91 प्रतिशत) रहे हैं।

अतः इस अध्ययन से स्पष्ट हैं कि ग्रामीण एवं नगरीय सभी लोगों का विश्वास दवाओं से ज्यादा साधना में पाया गया जिसका उनको अपेक्षित परिणाम भी मिला।

सारणी 4.58

व्याधि (बीमारी) मुक्ति विधि एवं लिंग

लिंग के आधार पर इसका गहन विश्लेषण करने पर निम्न तथ्य पाये गये जैसा कि सारणी 4.58 में दर्शाया गया है।

व्याधि मुक्ति विधि	लिंग		योग
	महिला	पुरुष	
केवल ध्यान, मंत्र जाप व प्रार्थना से	37(84.10)	27(69.23)	64(77.11)
ध्यान, मंत्र जाप, प्रार्थना व दवा से	6(13.63)	10(25.65)	16(19.28)
ठीक नहीं हुई	1(2.27)	2(5.12)	3(3.61)
योग	44(53.01)	39(46.99)	83(100)
नोट :—सारणी के कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।			

शोध के अनुसार महिला तथा पुरुषों जिनका कहना हैं कि ध्यान, मंत्र जाप व प्रार्थना से व्याधि ठीक हुई उनकी सर्वाधिक संख्या 64 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (83) का 77.11 प्रतिशत है। इसी प्रकार कुल महिला उत्तरदाताओं की संख्या 44 (53.01 प्रतिशत)

तथा पुरुष उत्तरदाताओं की संख्या 39 (46.99 प्रतिशत) है। अध्ययन से स्पष्ट है कि 84.10 प्रतिशत महिलायें केवल ध्यान, मंत्र जाप व प्रार्थना से व्याधि ठीक हो गई जो कि पुरुषों की तुलना में 14.87 प्रतिशत अधिक हैं।

अर्थात् सिद्धयोग की साधना से महिलाओं में पुरूषों की अपेक्षा अधिक प्रभावी रूप से व्याधि ठीक होना पाया गया।

सारणी 4.59

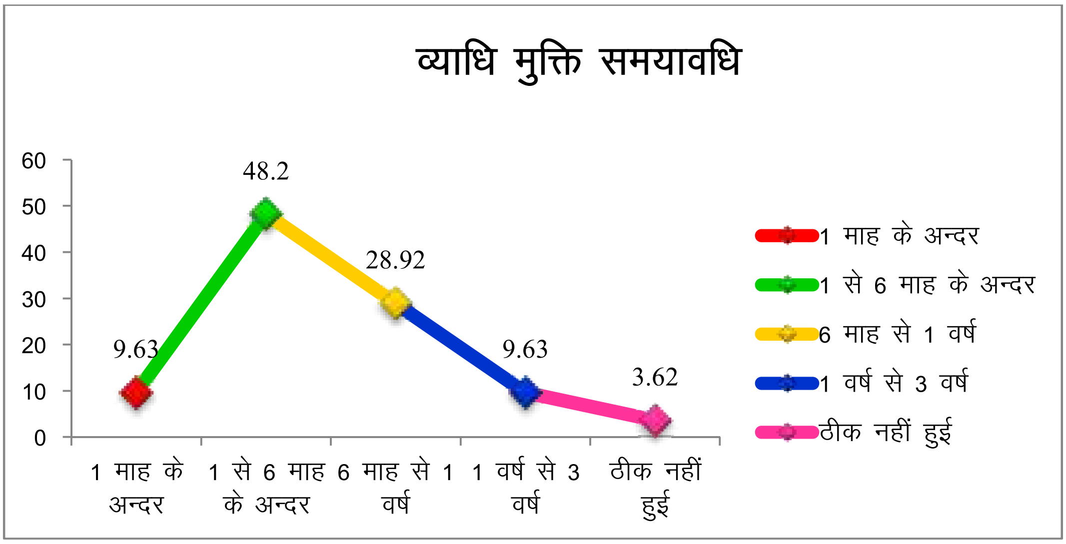
सिद्धयोग : व्याधि (बीमारी) मुक्ति एवं समयावधि

गुरु रामलाल सियाग के सिद्धयोग से व्याधि मुक्त होने में लगने वाले समय को एक निश्चित अवधिकाल में वर्गीकृत कर प्रस्तुत सारणी में बताया है।

क्र.सं.	व्याधि मुक्ति समयावधि	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	1 माह के अन्दर	8	9.64
2	1 से 6 माह के अन्दर	40	48.20
3	6 माह से 1 वर्ष	24	28.92
4	1 वर्ष से 3 वर्ष	8	9.64
5	ठीक नहीं हुई	3	3.61
	योग	83	100
नोटः– केवल व्याधि वाले उत्तरदाताओं को लिया गया है।			

संकलित तथ्यों के आधार पर स्पष्ट होता है कि सर्वाधिक 48.20 प्रतिशत रोगी उत्तरदाता एक से छः माह की अवधि में स्वस्थ हो गये।

अतः पूर्ण रूप से स्पष्ट है कि ज्यादातर व्यक्तियों (86.76 प्रतिशत) की व्याधि उनकी साधना और व्याधि की गम्भीरता के आधार पर 1 माह से, 1 वर्ष के अन्दर में, ही ठीक हो जाती है इस कारण लोगों का रुझान सिद्धयोग की तरफ बढ़ रहा है।



सारणी 4.60

व्याधि मुक्ति (बीमारी) समयावधि एवं आवास

बीमारी 1 माह से, 1 वर्ष में, अधिक ठीक हुई हैं, परन्तु इस अवधिकाल से लाभान्वित उत्तरदाताओं की पृष्ठभूमि, आयु, लिंग, व्यवसाय, आर्थिक स्थिति क्या रही इसके तथ्य एकत्रित किये एवं ग्रामीण व नगरीय पृष्ठभूमि में कौन कितने समय में ठीक हुआ इसके आंकड़ो को सारणी में दर्शाने का प्रयास किया गया है

व्याधि मुक्ति समयावधि	आवास की प्रकृति		योग
	ग्रामीण	नगरीय	
1 माह के अन्दर	07(11.66)	01(4.34)	08(9.64)
1 से 6 माह के अन्दर	28(46.66)	12(52.17)	40(48.20)
6 माह से 1 वर्ष	17(28.34)	7(30.43)	24(28.91)
1 वर्ष से 3 वर्ष	05(8.33)	03(13.04)	08(9.64)
ठीक नहीं हुई	03(5)	–	03(3.61)
योग	60(72.29)	23(27.71)	83(100)

नोटः– केवल व्याधि वाले उत्तरदाताओं को लिया गया।

सारणी के कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।

सारणी 4.60 से स्पष्ट है कि व्याधि ठीक होने का प्रतिशत 1 से 6 माह के अन्दर, ग्रामीण व नगरीय दोनों उत्तरदाताओं में सर्वाधिक पाया गया जो कि क्रमशः 46.66 एवं 52.17 प्रतिशत रहा। 1 माह के अन्दर व्याधि ठीक होने का प्रतिशत ग्रामीण आवास के उत्तरदाताओं में अधिक पाया गया। 6 माह से अधिक में व्याधि ठीक होने का प्रतिशत नगरीय एवं ग्रामीण उत्तरदाताओं में लगभग समान पाया गया।

इससे सिद्ध होता हैं कि व्याधि मुक्त होने में आवास की प्रकृति का कोई विशेष प्रभाव नहीं पड़ता है।

सारणी 4.61

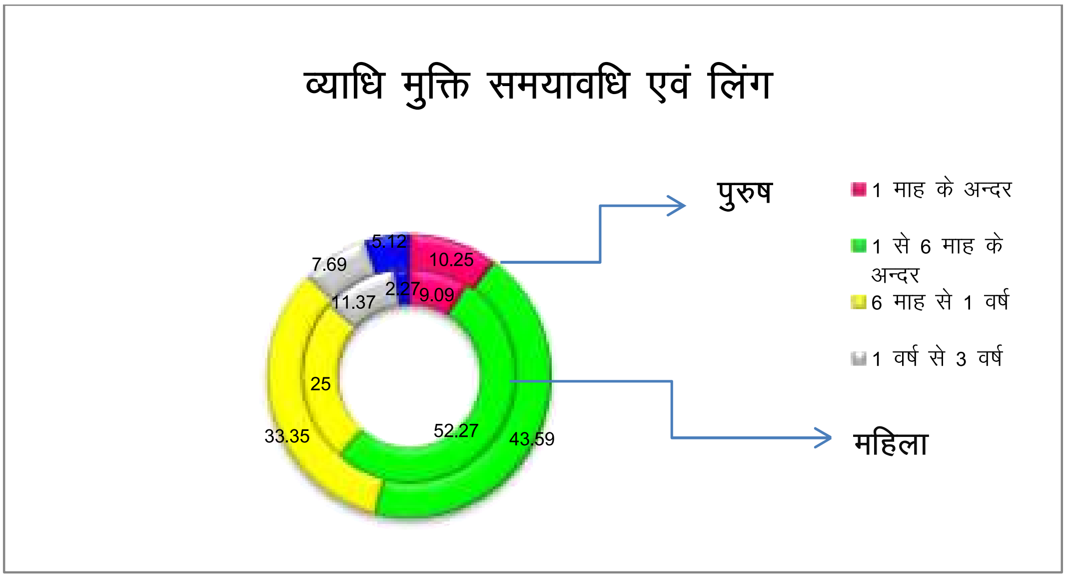
व्याधि मुक्ति (बीमारी) समयावधि एवं लिंग

महिला व पुरूष दोनों वर्गों में बीमारी देखी गई है परन्तु इन वर्गों में बीमारी ठीक होने की समयावधि अलग–अलग रही है। इसके बारे में पूछने पर प्रस्तुत तथ्य सामने आऐ जो कि निम्न सारणी में स्पष्ट है।

व्याधि मुक्ति समयावधि	लिंग		योग
	महिला	पुरूष	
1 माह के अन्दर	04(9.09)	04(10.25)	08(9.64)
1 से 6 माह के अन्दर	23(52.27)	17(43.59)	40(48.20)
6 माह से 1 वर्ष	11(25)	13(33.35)	24(28.91)
1 वर्ष से 3 वर्ष	05(11.37)	03(7.69)	08(9.64)
ठीक नहीं हुई	01(2.27)	02(5.12)	03(3.61)
योग	44(53.02)	39(46.98)	83(100)
नोटः— केवल बीमार उत्तरदाताओं को लिया गया है। सारणी के कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।			

शोध के अनुसार महिला व पुरुष उत्तरदाताओं ने जिन्होंने, यह कहा कि व्याधि 1 से 6 माह के अन्दर ठीक हो गई उनकी संख्या सर्वाधिक 40 है इनमें महिलाओं में ठीक होने का प्रतिशत 52.27, पुरुषों की तुलना में (43.59) अधिक पाया गया। 1 माह के अन्दर एवं 6 माह से अधिक में महिला और पुरुष दोनों में ठीक होने का प्रतिशत लगभग समान पाया गया।

महिलाओं का व्याधि से पुरुषों की तुलना में जल्दी ठीक हो जाना उनकी धार्मिक प्रवृति और अधिक भरोसे के कारण हो सकता है।



सारणी 4.62

व्याधि मुक्ति (बीमारी) समयावधि एवं धर्म

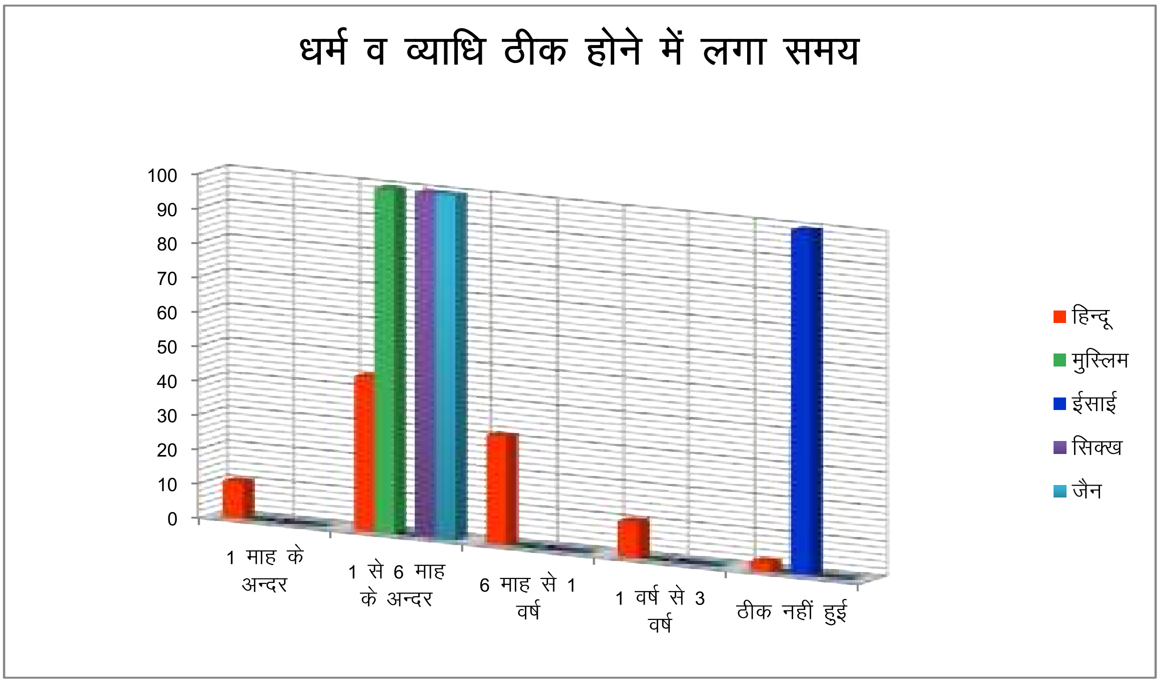
धर्म के आधार पर भी व्याधि से मुक्त होने वाले उत्तरदाता शोध में पाये गये एवं इनकी बीमारी अलग–अलग अवधि काल में ठीक हुई इसके आंकड़े निम्न प्रकार है।

व्याधि मुक्ति समयावधि	धर्म					योग
	हिन्दू	मुस्लिम	ईसाई	सिक्ख	जैन	
1 माह के अन्दर	08(10.39)	–	–	–	–	08(9.64)
1 से 6 माह के अन्दर	35(45.46)	02(100)	–	1(100)	2(100)	40(48.20)
6 माह से 1 वर्ष	24(31.16)	–	–	–	–	24(28.91)
1 वर्ष से 3 वर्ष	07(9.09)	–	01(100)	–	–	08(9.64)
ठीक नहीं हुई	03(3.89)	–		–	–	03(3.61)
योग	77(92.80)	02(2.40)	01(1.20)	01(1.20)	02(2. 40)	83(100)

नोटः– केवल बीमार उत्तरदाताओं को लिया गया है।
सारणी के कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।

आंकड़ो से स्पष्ट है कि हिन्दू धर्म के सर्वाधिक उत्तरदाता 77 हैं जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (83) के 92.80 प्रतिशत हैं मुस्लिम, सिक्ख, ईसाई, जैन उत्तरदाताओं की संख्या 6 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (83) के 7.2 प्रतिशत हैं। अल्पसंख्यक वर्ग में 1 से 6 माह में ठीक होने का प्रतिशत 83.33 है जबकि हिन्दू धर्म में यह 45.46 प्रतिशत है।

धर्म के आधार पर तुलनात्मक विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि अल्पसंख्यक वर्ग के लोग व्याधि के कारण सिद्धयोग से अधिक जुड़े हैं और उनमें व्याधि से शीघ्र ठीक होने का प्रतिशत हिन्दुओं की तुलना में काफी अधिक है। लेकिन यह भी प्रमाणित होता है कि सभी धर्मों के अधिकांश उत्तरदाता (86.75) प्रतिशत 1 वर्ष के अन्दर अपनी व्याधि से मुक्त हो जाते हैं।



सारणी 4.63

व्याधि मुक्ति (बीमारी) समयावधि एवं आयु

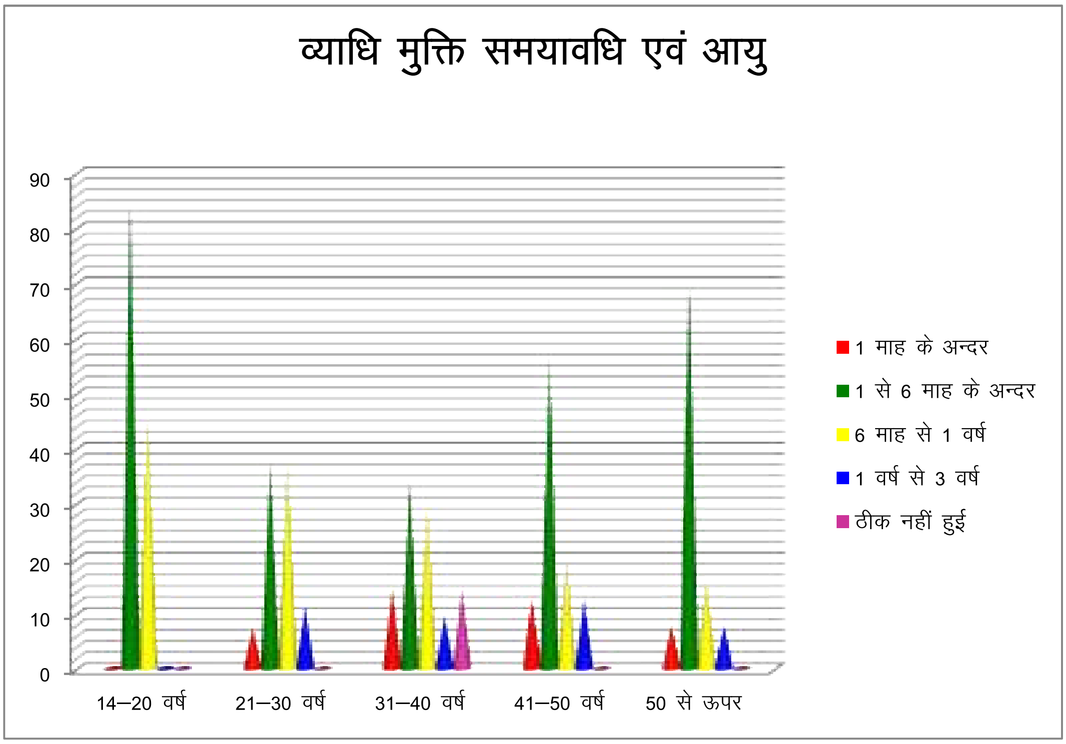
इसी प्रकार विभिन्न आयु वर्ग के उत्तरदाताओं में भी अलग–अलग समयावधि के अनुसार बीमारी का ठीक होना पाया जो कि सारणी के आंकड़ो से ज्ञात होता है।

व्याधि मुक्ति समयावधि	आयु					योग
	14–20 वर्ष	21–30 वर्ष	31–40 वर्ष	41–50 वर्ष	50 से ऊपर	
1 माह के अन्दर	–	02(7.40)	03(14.28)	02(12.5)	01(7.69)	08(9.64)
1 से 6 माह के अन्दर	05(83.33)	10(37.03)	07(33.35)	09(56. 25)	09(69.24)	40(48.20)
6 माह से 1 वर्ष	01(16.67)	12(44.45)	06(28.57)	03(18. 75)	02(15.38)	24(28.91)
1 वर्ष से 3 वर्ष	–	03(11.12)	02(9.52)	02(12. 52)	01(7.69)	08(9.64)
ठीक नहीं हुई	–	–	03(14.28)	–	–	03(3.61)
योग	06(7.22)	27(32.55)	21(25.30)	16(19. 27)	13(15.66)	83(100)

नोटः– केवल व्याधि वाले उत्तरदाताओं को लिया गया है।
सारणी के कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।

अवलोकन से स्पष्ट है कि विभिन्न आयु वर्ग के उत्तरदाता, जिन्होंने कहा कि व्याधि 1 से 6 माह के अन्दर ठीक हो गई, उनकी संख्या सर्वाधिक 40 है, जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (83) का 48.20 प्रतिशत हैं। जैसा कि सारणी 4.63 से स्पष्ट है कि सर्वाधिक उत्तरदाता 27 हैं, जो 21–30 वर्ष की आयु वर्ग के हैं, जो 32.55 प्रतिशत हैं, इसी प्रकार 31–40 वर्ष आयु वर्ग के उत्तरदाता 25.30 प्रतिशत, 41 से 50 वर्ष की आयुवर्ग के उत्तरदाता 16 अर्थात् 19.27 प्रतिशत, 51 से ऊपर के उत्तरदाता 15.66 प्रतिशत तथा 14 से 20 वर्ष की आयुवर्ग के उत्तरदाताओं की संख्या 6 का (7.22 प्रतिशत) है।

विश्लेषण से पता चलता हैं कि सिद्धयोग की साधना में व्याधि ठीक होने में लगा समय कम–ज्यादा हो सकता हैं शीघ्र व्याधि ठीक होने का प्रतिशत 14 से 20 वर्ष के उत्तरदाताओं में सर्वाधिक (83.33 प्रतिशत) रहा, हो सकता है इस वर्ग के उत्तरदाता जब किसी कार्य को करते हैं तो पूर्ण भरोसे और लगन से करते हैं तो परिणाम भी सर्वाधिक आते हैं।



सारणी 4.64

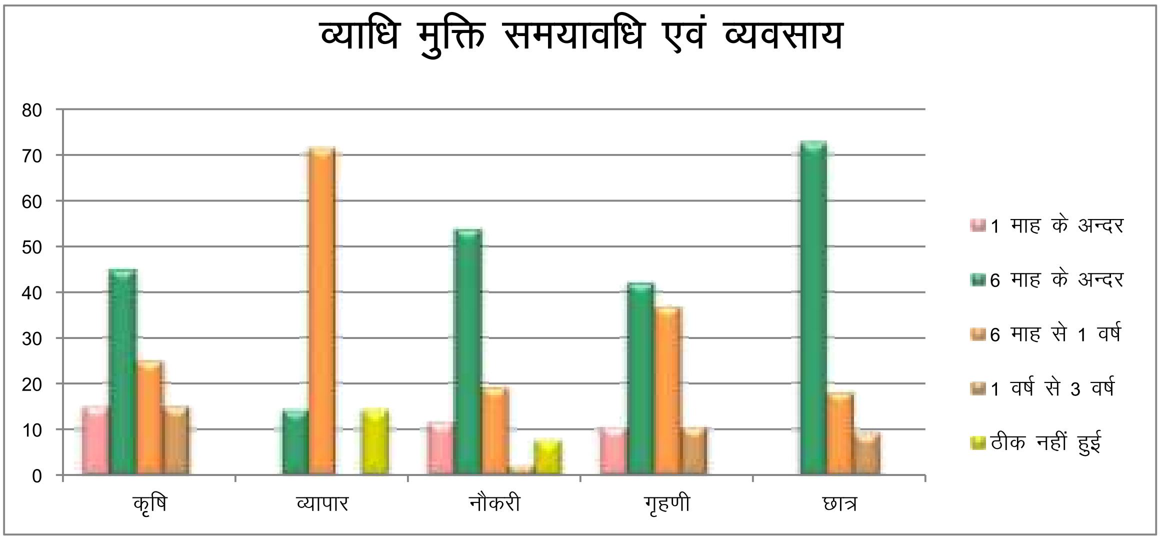
व्याधि मुक्ति समयावधि एवं व्यवसाय

सिद्धयोग से जुड़े उत्तरदाता कृषि से लेकर नौकरी पेशा वाले वर्ग के रहे हैं इनकी बीमारी ठीक होने का समय भिन्न रहा परन्तु इन्होंने स्वास्थ्य को लेकर इसे कितनी गम्भीरता से अपनाया उसी आधार पर निम्न परिणाम प्राप्त हुए।

व्याधि मुक्ति समयावधि	व्यवसाय					योग
	कृषि	व्यापार	नौकरी	गृहणी	छात्र	
1 माह के अन्दर	03(15)	—	03(11.53)	02(10.53)	—	08(9.64)
1 से 6 माह के अन्दर	09(45)	01(14.28)	14(53.86)	08(42.10)	08(72.72)	40(48.20)
6 माह से 1 वर्ष	05(25)	05(71.44)	05(19.23)	07(36.84)	02(18.18)	24(28.91)
1 वर्ष से 3 वर्ष	03(15)	—	02(7.69)	02(10.53)	01(9.10)	08(9.64)
ठीक नहीं हुई	—	01(14.28)	02(7.69)	—	—	03(3.61)
योग	20(24.09)	07(8.45)	26(31.32)	19(22.89)	11(13.25)	83(100)
नोटः— केवल व्याधि वाले उत्तरदाताओं को लिया गया है। सारणी के कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।						

सारणी से स्पष्ट है कि विभिन्न व्यवसाय के आधार पर ऐसे उत्तरदाता, जिन्होंने कहा कि 1 से 6 माह के अन्दर रोगमुक्त हो गये, उनकी संख्या सर्वाधिक 40 है, जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (83) का 48.20 प्रतिशत है जैसा कि सारणी 4.64 से स्पष्ट है। 1 से 6 माह में सर्वाधिक ठीक होने वाले उत्तरदाताओं में छात्र, कृषि, नौकरी से जुड़े एवं गृहणी उत्तरदाता रहे जिनका प्रतिशत क्रमशः 72.72, 45, 53.86, 42.10 रहा। व्यापारी वर्ग के उत्तरदाताओं का अवलोकन करने पर पाया कि उनके व्याधि मुक्त होने का प्रतिशत सर्वाधिक (71.44) 6 माह से 1 वर्ष के भीतर पाया गया।

इससे सिद्ध होता है कि सभी व्यवसाय के लोग सिद्धयोग से अपनी व्याधि से मुक्त हो रहे हैं लेकिन छात्र सर्वाधिक तेजी से रोग मुक्त हो जाते हैं इसका कारण उनकी लगन और साधना होता है इसी प्रकार नौकरी पेशा लोग भी शीघ्र स्वास्थ्य लाभ करते हैं क्योंकि वे भी सिद्धयोग के प्रति गंभीर हैं।



सारणी 4.65

व्याधि मुक्ति (बीमारी) समयावधि एवं आर्थिक स्थिति

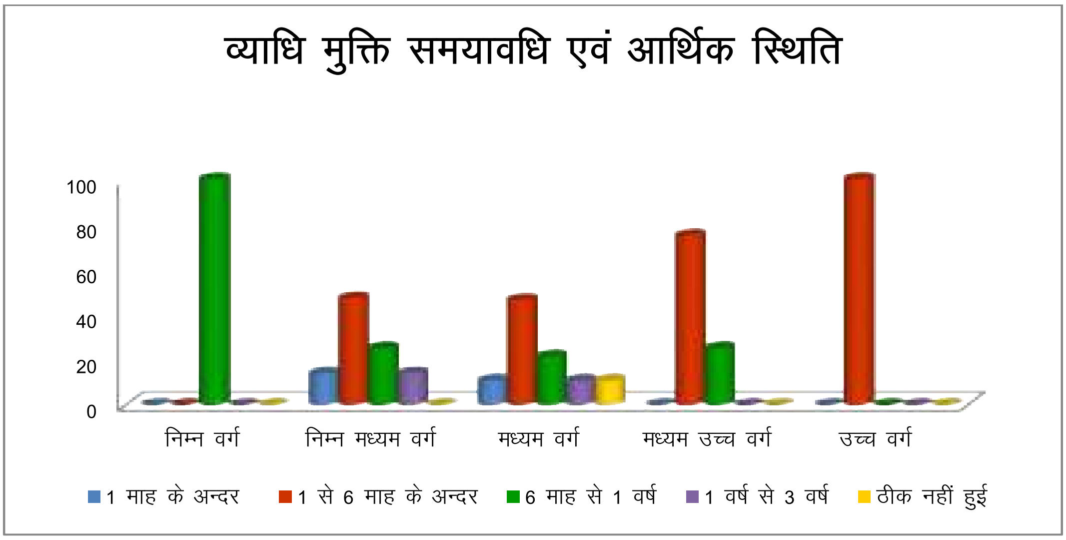
आय के आधार पर विभाजित वर्गों में व्याधि मुक्ति की समयावधि के बारे में पूछने पर उत्तरदाताओं द्वारा प्राप्त तथ्य के आधार पर आंकड़ो को विश्लेषित किया गया जो कि सारणी से स्पष्ट है।

व्याधि मुक्ति समयावधि	आर्थिक स्थिति					योग
	निम्न वर्ग	निम्न मध्यम वर्ग	मध्यम वर्ग	मध्यम उच्च वर्ग	उच्च वर्ग	
1 माह के अन्दर	–	05(13.89)	03(10.72)	–	–	08(9.64)
1 से 6 माह के अन्दर	–	17(47.22)	13(46.42)	09(75)	01(100)	40(48.20)
6 माह से 1 वर्ष	06(100)	09(25)	06(21.42)	03(25)	–	24(28.91)
1 वर्ष से 3 वर्ष	–	05(13.89)	03(10.71)	–	–	08(9.64)
ठीक नहीं हुई	–	–	03(10.72)	–	–	03(3.61)
योग	06(7.22)	36(43.40)	28(33.73)	12(14.45)	01(1.20)	83(100)

नोटः– केवल व्याधि वाले उत्तरदाताओं को लिया गया है।
सारणी के कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।

अध्ययन के अनुसार विभिन्न आर्थिक स्थिति के उत्तरदाता, जिन्होंने कहा कि व्याधि 1 से 6 माह के अन्दर ठीक हो गई उनकी संख्या सर्वाधिक 40 है जैसा कि सारणी 4.65 से स्पष्ट है सर्वाधिक उत्तरदाता निम्न मध्यम आय वर्ग के हैं जिनकी संख्या 36 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (83) का 43.40 प्रतिशत हैं।

इससे सिद्ध होता है कि सिद्धयोग की साधना से व्याधि ठीक होने में लगा समय कम–ज्यादा हो सकता है मध्यम–उच्च एवं उच्च वर्ग के लोगों में 6 माह में पूर्ण स्वस्थ होने का प्रतिशत, निम्न–मध्यम एवं मध्यम वर्ग की तुलना में अधिक रहा। जबकि निम्न–मध्यम वर्ग के अधिकतम लोगों ने व्याधि से मुक्ति हेतु सिद्धयोग को ही अपनाया।



सारणी 4.66

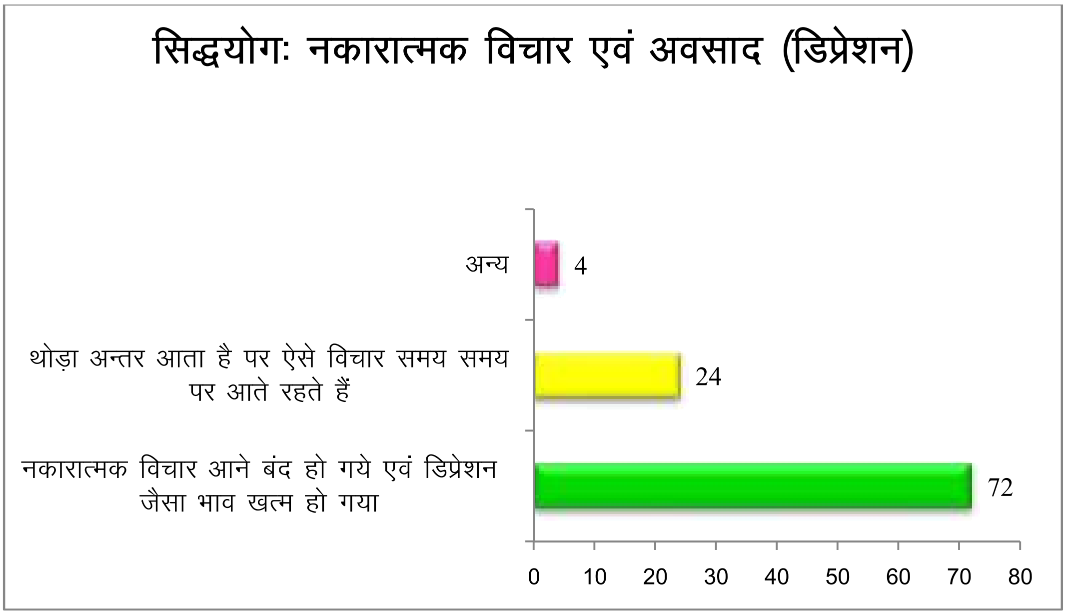
सिद्धयोग: नकारात्मक विचार एवं अवसाद (डिप्रेशन)

इस अध्ययन में ऐसे उत्तरदाता भी अंकित किये गये जिनमें मानसिक रोग के अर्न्तगत विचारों में नकारात्मकता व अवसाद (डिप्रेशन) पाया गया, जब उत्तरदाताओं से गुरु सियाग के सिद्धयोग अपनाने से, इन रोगों में आऐ अन्तर के बारे में पूछा तो निम्न तथ्य निकल कर आऐ जिन्हें सारणी में विश्लेषित किया।

- डिप्रेशन एक सामान्य व्याधि है जो 10 प्रतिशत आबादी को प्रभावित करती है एवं जीवनभर में 16 प्रतिशत व्यक्तियों को। योग से डिप्रेशन के लक्षणों में महत्वपूर्ण सुधार पाया गया एवं डिप्रेशन कम हुआ। "योग डिप्रेशन के उपचार में एक पूरक पद्धति पाया गया" (Mehta and Sharma 2010: 156-157)।

क्र.स.	विचार	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	नकारात्मक विचार आने बंद हो गये एवं अवसाद (डिप्रेशन) जैसा भाव खत्म हो गया	108	72
2	थोड़ा अन्तर आता है पर ऐसे विचार समय समय पर आते रहते हैं	36	24
3	अन्य	6	4
	योग	150	100

प्रस्तुत सारणी में नकारात्मक विचारों एवं अवसाद (डिप्रेशन) के संबंध में आने वाले अन्तर को जानने का प्रयास किया, जिसमें कुल चयनित 150 उत्तरदाताओं में से 108 (72) ने बताया कि सिद्धयोग से जुड़ने के बाद ऐसे विचार आने ही बंद हो गये। थोड़ा अंतर आता है पर विचार समय–समय पर आते रहते हैं ऐसे कहने वाले उत्तरदाता 36 (24) हैं इन आँकड़ो से स्पष्ट है कि सिद्धयोग विचारों के संबंध में सकारात्मक परिवर्तन लाने में प्रभावी रहा है एवं इसके प्रभाव को आवास, धर्म व लिंग के आधार पर जानने का प्रयास भी प्रस्तुत शोध में किया गया है। सारणी में प्राप्त आंकड़े निम्न कथन को प्रमाणित करते हैं।



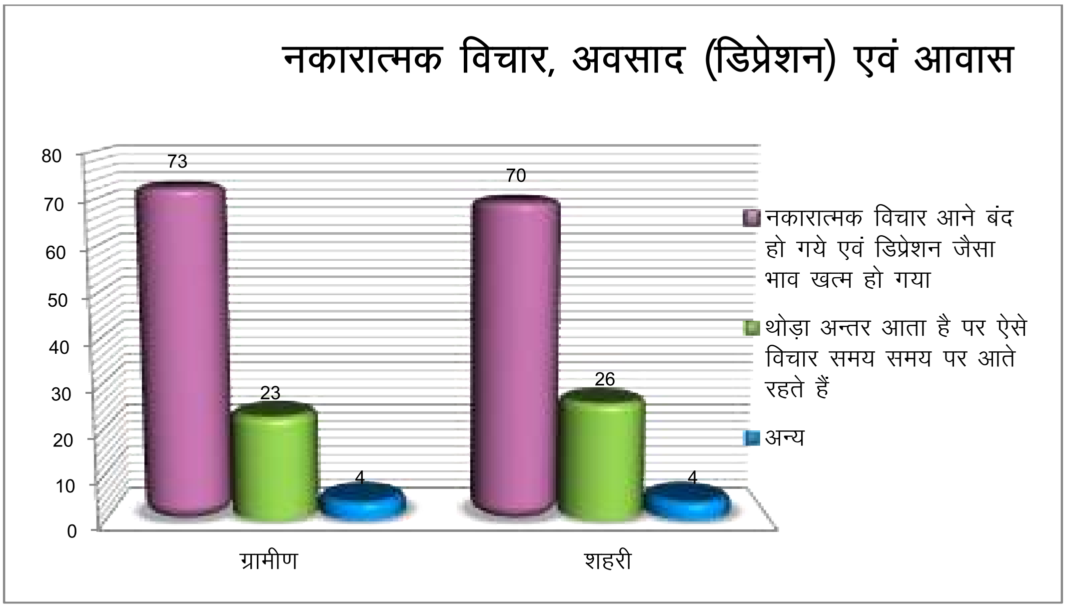
सारणी 4.67

नकारात्मक विचार, अवसाद (डिप्रेशन) एवं आवास

शोध के अर्न्तगत उत्तरदाता नगरीय तथा ग्रामीण पृष्ठभूमि से लिये गये हैं बढ़ती हुई प्रतिस्पर्द्धा व तनावयुक्त माहौल का प्रभाव शहर के साथ–साथ ग्रामीण पृष्ठभूमि के व्यक्तियों को भी समान रूप ये प्रभावित कर रहा है। इसलिए नकारात्मक विचारों व अवसाद (डिप्रेशन) के आंकड़ो को पृष्ठभूमि के आधार पर दर्शाया है।

विचार	आवास की प्रकृति		योग
	ग्रामीण	नगरीय	
नकारात्मक विचार आने बंद हो गये एवं अवसाद (डिप्रेशन) जैसा भाव खत्म हो जाता है	73(73)	35(70)	108(72)
थोड़ा अन्तर आता है पर ऐसे विचार समय–समय पर आते रहते हैं	23(23)	13(26)	36(24)
अन्य	04(04)	02(04)	06(4)
योग	100(66.67)	50(33.33)	150(100)
नोटः– सारणी के कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।			

अध्ययन में नगरीय तथा ग्रामीण उत्तरदाताओं जिनका कहना है कि नकारात्मक विचार आने बन्द हो गये एवं अवसाद का भाव खत्म हो गया सर्वाधिक 108 हैं जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 72 प्रतिशत हैं, इसी प्रकार थोड़ा अन्तर आता है पर ऐसे विचार समय–समय पर आते रहते हैं उनकी संख्या (नगरीय तथा ग्रामीण को मिलाकर) 36 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 24 प्रतिशत है इससे सिद्ध होता है कि सिद्धयोग से सभी उत्तरदाताओं में लगभग समान रूप से अवसाद एवं नकारात्मक विचार आने बंद हो जाते हैं और व्यक्ति सकारात्मक सोच का होने लगता है।



सारणी 4.68

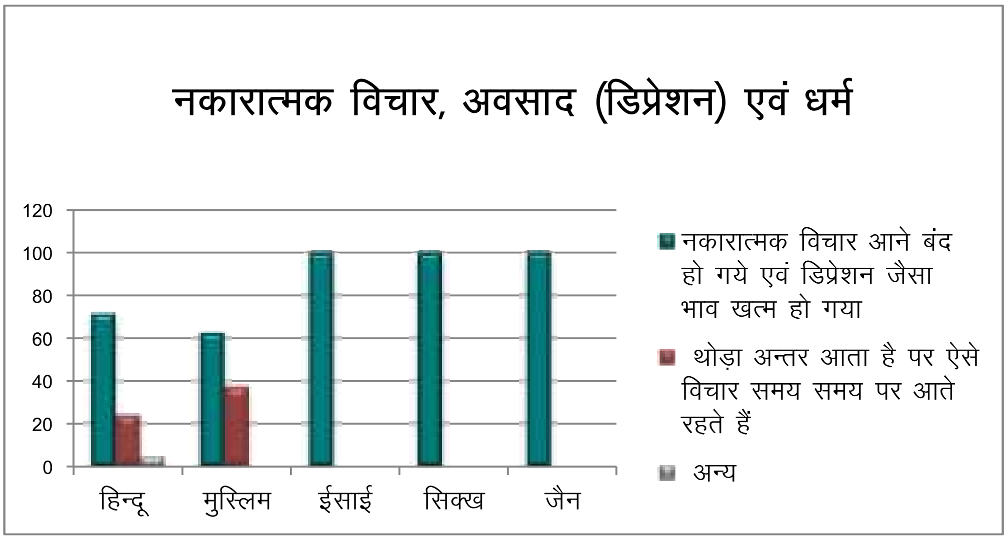
नकारात्मक विचार, अवसाद (डिप्रेशन) एवं धर्म

धर्म के आधार पर नकारात्मक विचार व अवसाद (डिप्रेशन) के प्रभाव का गहन विश्लेषण करने पर निम्न तथ्य पाये गये जो सारणी में दर्शाया गये हैं।

विचार	धर्म					योग
	हिन्दू	मुस्लिम	ईसाई	सिक्ख	जैन	
नकारात्मक विचार आने बंद हो गये एवं अवसाद (डिप्रेशन) जैसा भाव खत्म हो जाता है	97(71.32)	05(62.5)	01(100)	01(100)	04(100)	108(72)
थोड़ा अन्तर आता है पर ऐसे विचार समय–समय पर आते रहते हैं	33(24.26)	03(37.5)	–	–		36(24)
अन्य	06(4.42)	–	–	–		06(04)
योग	136(90.67)	08(5.32)	01(0.67)	01(0.67)	04(2.67)	150(100)
नोटः–सारणी के कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।						

आंकड़ो से ज्ञात हुआ कि नकारात्मक विचार आने बन्द हो गये एवं अवसाद (डिप्रेशन) जैसा भाव खत्म हो गया ऐसा कहने वाले विभिन्न धर्मों के उत्तरदाता अधिकतम 72 प्रतिशत हैं। जैसा कि सारणी 4.68 से स्पष्ट है। नकारात्मक विचार आने बन्द हो गये ऐसा कहने वाले हिन्दू उत्तरदाताओं की संख्या 97 है जो कुल हिन्दू उत्तरदाताओं का 71.32 प्रतिशत है, इसी प्रकार अल्पसंख्यक उत्तरदाताओं की संख्या 11 है जो कुल अल्पसंख्यक उत्तरदाताओं की संख्या (14) का 78.57 प्रतिशत है।

इससे सिद्ध होता है कि गुरु सियाग के सिद्धयोग की साधना करने पर नकारात्मक विचारों एवं अवसाद पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, इसका प्रभाव अल्पसंख्यक लोगों पर हिन्दुओं की तुलना में कुछ अधिक पाया गया।



<u>सारणी 4.69“</u>

<u>नकारात्मक विचार, अवसाद (डिप्रेशन) एवं लिंग</u>

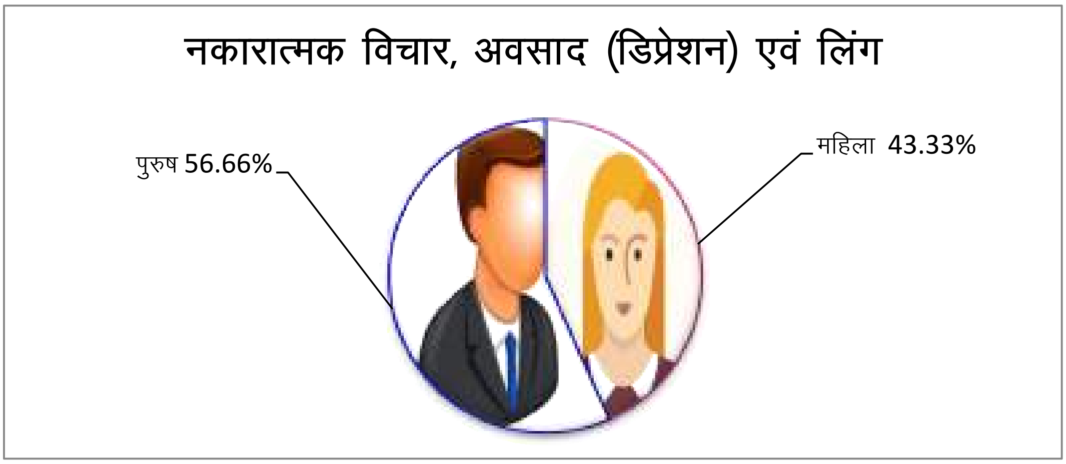
लिंग के आधार पर उत्तरदाताओं से नकारात्मक विचार व अवसाद (डिप्रेशन) के बारे में जानकारी प्राप्त की जो कि सारणी में विश्लेषित है।

विचार	लिंग		योग
	महिला	पुरूष	
नकारात्मक विचार आने बंद हो गये एवं अवसाद (डिप्रेशन) जैसा भाव खत्म हो गया	44(67.70)	64(75.30)	108(72)
थोड़ा अन्तर आता है पर ऐसे विचार समय–समय पर आते रहते हैं	19(29.23)	17(20)	36(24)
अन्य	02(3.07)	04(4.70)	06(04)
योग	65(43.33)	85(56.67)	150(100)
नोटः– सारणी के कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।			

अध्ययन के अनुसार नकारात्मक विचार आने बन्द हो गये एवं अवसाद जैसा भाव खत्म हो गया ऐसा कहने वाले महिला एवं पुरूष उत्तरदाताओं की कुल संख्या 108 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 72 प्रतिशत है जैसा कि सारणी 4.69 से स्पष्ट है।

इसमें 75.30 प्रतिशत पुरुष उत्तरदाता थे एवं ऐसा ही कहने वाली महिला उत्तरदाताओं का प्रतिशत 67.70 रहा। नकारात्मक विचार आने बन्द हो गये, एवं समय समय पर आते भी रहते हैं, ऐसा कहने वाले पुरुषों की संख्या सर्वाधिक 85 है, जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 56.67 प्रतिशत है इसी प्रकार महिलाओं की संख्या 65 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 43.33 प्रतिशत है।

इससे सिद्ध होता है कि सिद्धयोग से नकारात्मक विचारों एवं अवसाद पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता हैं पुरुषों में इसका प्रभाव महिलाओं की तुलना में अधिक सकारात्मक पाया गया, हो सकता है कि पारिवारिक दबाव के कारण एवं घरों के माहौल आदि के कारण महिलाओं में तुलनात्मक कम असर पाया गया हो।



सारणी 4.70

सिद्धयोग : शारीरिक, मानसिक व्याधि

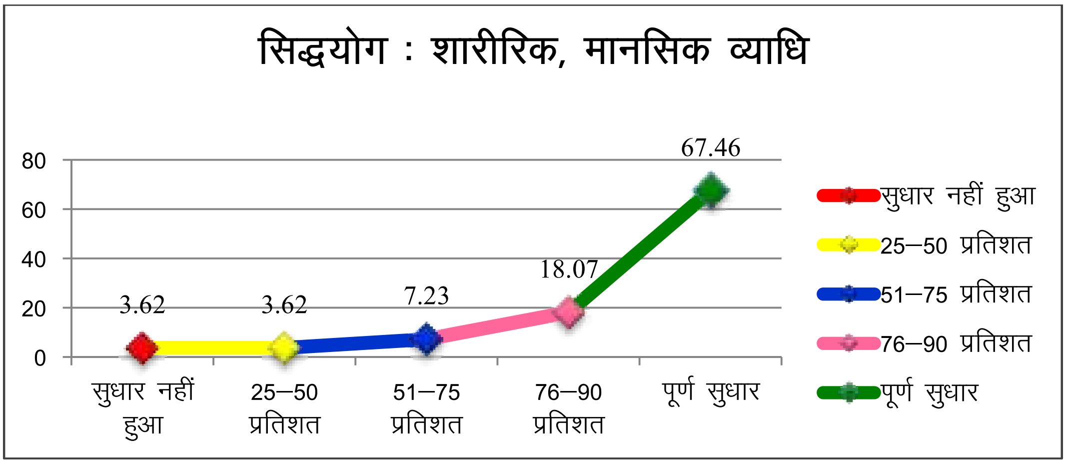
यह तो स्पष्ट हो गया कि सिद्धयोग चिकित्सा के क्षेत्र में आधुनिक उभरती हुई सकारात्मक उपचार पद्धति बनती नजर आ रही है, जिसका प्रभाव शारीरिक व्याधियों में स्पष्ट रूप से सकारात्मक पाया गया है। ठीक इसी प्रकार इसे, शारीरिक एवं मानसिक व्याधि में सुधार की प्रतिशतता के आधार, पर प्राप्त तथ्यों के अनुसार विश्लेषित किया गया है।

➢ शिजोफ्रेनिया गंभीर मानसिक बीमारियों में से एक है। आधुनिक इलाज एवं दवाओं के बावजूद भी मरीज पूर्ण ठीक नहीं हो पाता है, अनुभव प्राप्त करने एवं सामाजिक रूप में कमी रहती है। अवसाद एवं एंजाइटी (व्याकुलता, चिंता) के उपचार में दवाओं के साथ में योग ही उपचार में प्रभावी सिद्ध हुआ है (Varambally and Gangadhar 2012: 189)।

क्र.सं.	परिवर्तन	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	सुधार नहीं हुआ	03	3.62
2	25–50%	03	3.62
3	51–75%	06	7.23
4	76–90%	15	18.07
5	पूर्ण सुधार	56	67.46
	योग	83	100
नोटः– केवल बीमार उत्तरदाताओं को लिया गया है।			

इस प्रकार स्पष्ट है शारीरिक व मानसिक व्याधि में पूरा सुधार कहने वाले व्यक्तियों की संख्या सर्वाधिक 56 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (83) का 67.46 प्रतिशत है जैसा कि सारणी 4.70 से स्पष्ट है। तथा 50 प्रतिशत से अधिक सुधार कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 21 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (83) का 25.30 प्रतिशत है

इससे सिद्ध होता है कि गुरु रामलाल सियाग के सिद्धयोग से शारीरिक एवं मानसिक व्याधि में सुधार होता है। कथन प्रस्तुत सारणी को सत्य सिद्ध करता है।



सारणी 4.71

शारीरिक, मानसिक व्याधि एवं आवास

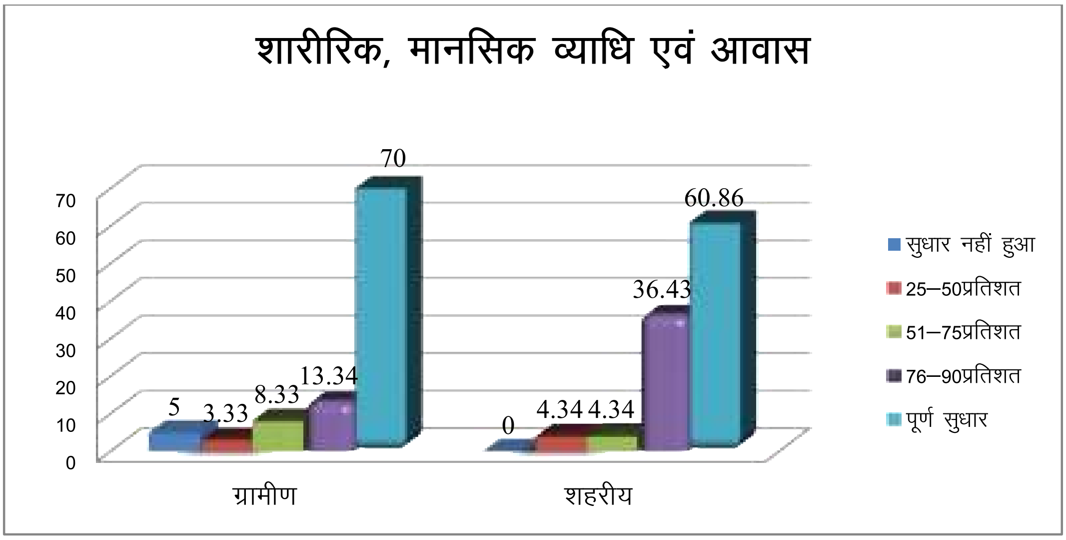
- कुण्डलिनी योग की प्राचीन प्रणाली ध्यान की विस्तृत तकनीकों को सम्मिलित करती है और इनमें से तकनीक विशेष रूप से मानसिक विकारों के उपचार हेतु खोजी गई थी, इस प्रकार की एक ध्यान की तकनीक को आब्सेसिव कम्पलसिव डिआर्डर (OCD) के उपचार के लिए विशिष्ट पाया गया है (Shannahoff-khalsa: 2004)।

परिवर्तन	आवास की प्रकृति		योग
	ग्रामीण	नगरीय	
सुधार नहीं हुआ	03(5)	–	03(3.62)
25–50 प्रतिशत	02(3.33)	01(4.34)	03(3.62)
51–75 प्रतिशत	05(8.33)	01(4.34)	06(7.23)
76–90 प्रतिशत	8(13.34)	07(30.45)	15(18.07)
पूर्ण सुधार	42(70)	14(60.86)	56(67.46)
योग	60(72.28)	23(27.71)	83(100)

नोटः–केवल बीमार उत्तरदाताओं को लिया गया है।

सारणी के कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।

जैसा कि सारणी 4.71 से स्पष्ट है ग्रामीण तथा नगरीय उत्तरदाताओं ने शारीरिक व मानसिक व्याधि में पूर्ण सुधार होना बतलाया, ऐसे उत्तरदाताओं की संख्या क्रमशः 42 (70), 14 (60.86) सर्वाधिक है इसी प्रकार 50 प्रतिशत से अधिक सुधार वाले ग्रामीण तथा नगरीय उत्तरदाताओं 13 (21.67), 8 (34.79) रही। इससे सिद्ध होता है कि सिद्धयोग की साधना से शारीरिक, मानसिक व्याधि के संदर्भ में सकारात्मक परिणाम प्राप्त होते हैं पूर्ण सुधार के मामले में नगरीय उत्तरदाताओं का प्रतिशत ग्रामीण उत्तरदाताओं की तुलना में काफी अधिक है जो कि नगरीय उत्तरदाताओं का सिद्धयोग को अधिक अच्छी तरह समझ पाने के कारण हो सकता है।



सारणी 4.72

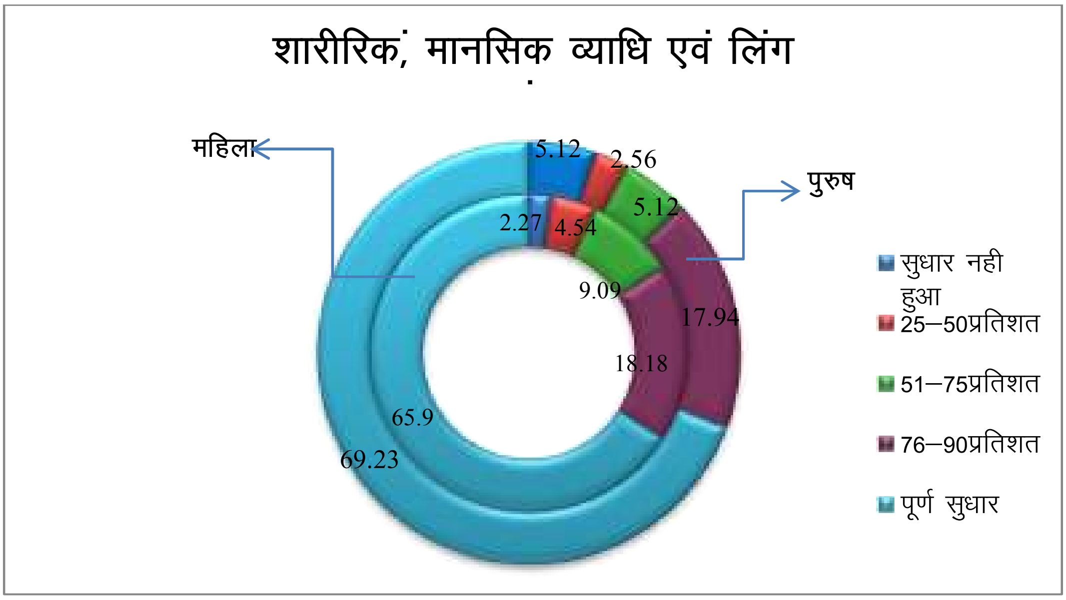
शारीरिक, मानसिक व्याधि एवं लिंग

व्याधि शारीरिक या मानसिक हो यह महिला व पुरुष दोनों वर्गों को प्रभावित करती है। इसमें आने वाले सुधार के प्रतिशत को ज्ञातकर आंकड़ो को सारणी में दर्शाया गया है।

परिवर्तन	लिंग		योग
	महिला	पुरूष	
सुधार नहीं हुआ	01(2.27)	02(5.12)	03(3.62)
25—50%	02(4.54)	01(2.56)	03(3.62)
51—75%	04(9.09)	02(5.12)	06(7.23)
76—90%	08(18.18)	7(17.94)	15(18.07)
पूर्ण सुधार	29(65.90)	27(69.23)	56(67.46)
योग	44(53.01)	39(46.99)	83(100)
नोटः—केवल बीमार उत्तरदाताओं को लिया गया है। सारणी के कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।			

तथ्यों के अनुसार महिला व पुरुषों ने शारीरिक, मानसिक व्याधि में पूर्ण सुधार होना बताया ऐसे उत्तरदाताओं का 67.46 प्रतिशत है जैसा कि सारणी 4.72 में दर्शाया गया है। पूर्ण सुधार बताने वाले पुरुषों व महिला उत्तरदाताओं का प्रतिशत क्रमशः 69.23 एवं 65.90 रहा। इसी प्रकार 50 प्रतिशत से अधिक सुधार में यह प्रतिशत क्रमशः 23.06 एवं 27.27 रहा।

सिद्धयोग से शारीरिक एवं मानसिक व्याधि के संदर्भ में महिला एवं पुरुषों में सकारात्मक परिणाम प्राप्त होते हैं। महिला व पुरुषों में सुधार का प्रतिशत लगभग समान हीपाया गया इससे सिद्ध होता है कि इस साधना से व्याधि ठीक होने में लिंग का कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।



<u>सारणी 4.73</u>

<u>शारीरिक, मानसिक व्याधि एवं धर्म</u>

धर्म के आधार पर भी शारीरिक एवं मानसिक व्याधि में सुधार को बताया गया है क्योंकि चयनित उत्तरदाताओं में हिन्दू धर्म के उत्तरदाताओं की संख्या अधिक परन्तु परिणाम, अन्य धर्म में अपेक्षाकृत अधिक प्रभावी/सकारात्मक रहा जिसको सारणी में समझाने का प्रयास किया।

परिवर्तन	धर्म					योग
	हिन्दू	मुस्लिम	ईसाई	सिक्ख	जैन	
सुधार नहीं हुआ	3(3.89)	–	–	–	–	03(3.62)
25–50%	02(2.60)	–	01(100)	–	–	03(3.62)
51–75%	06(07.79)	–	–	–	–	06(7.23)
76–90%	14(18.18)	–	–	–	01(50)	15(18.07)
पूर्ण सुधार	52(67.54)	02(100)	–	01(100)	01(50)	56(67.46)
योग	77(92.80)	02(2.40)	01(1.20)	01(1.20)	02(2.40)	83(100)

नोटः– सारणी के कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।

केवल बीमार उत्तरदाताओं को लिया गया है।

अध्ययन से जानकारी प्राप्त हुई कि विभिन्न अवधि में व्याधि ठीक हुई ऐसा कहने वाले हिन्दू उत्तरदाताओं की संख्या सर्वाधिक (77) 92.80 प्रतिशत है जैसा कि सारणी 4.73 से स्पष्ट है, अन्य धर्म के उत्तरदाताओं का 7.2 प्रतिशत है। सभी धर्मों के ऐसे उत्तरदाता जिन्होंने कहा कि शारीरिक एवं मानसिक व्याधि में पूर्ण सुधार हुआ उनकी संख्या 56 अर्थात् 67.46 प्रतिशत है।

धर्मों के अनुसार विश्लेषण करने पर पाया कि हिन्दू व अल्पसंख्यक वर्ग के उत्तरदाताओं में बीमारी से पूर्ण मुक्ति लगभग समान रूप में हुई इससे सिद्ध होता है कि धर्म का बीमारी ठीक होने से कोई सम्बन्ध नहीं है। सिद्धयोग की साधना करने वालों को चाहे वो किसी भी धर्म के हों शारीरिक एवं मानसिक व्याधि में लाभ समान रूप से पाया गया है जो उनकी सिद्धयोग के प्रति लगन व साधना के अनुरुप होता हैं।

सारणी 4.74

सिद्धयोग : अनिद्रा, तनाव व अशांति

गुरु सियाग सिद्धयोग से अनिद्रा, तनाव व अशांति में अन्तर आवास, आयु, शैक्षणिक योग्यता एवं आर्थिक स्थिति का गहन विश्लेषण कर, आने वाले आंशिक व पूर्ण आराम के तथ्यों को सारणी में वर्गीकृत किया गया है।

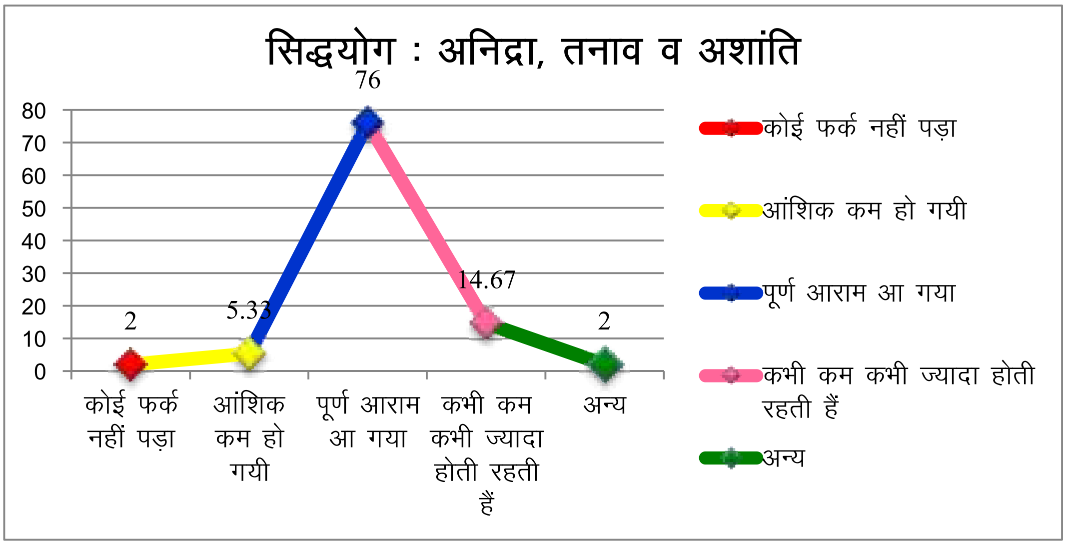
- (John, Sharon and Christoffer: 104-109) ने बताया कि माइन्ड फुलनैस मेडिटेशन स्किल कॉर्स तनाव प्रबंधन के लिए प्रभावी हो सकता है।
- माइन्ड फुलनैस बेस्ड स्ट्रेस रिडक्शन पर एक प्रोग्राम आयोजित किया जो ध्यान के अभ्यास पर आधारित था। ध्यान की पद्धति पुरानी अनिद्रा की व्याधि के उपचार में प्रभावकारी पाई गई है (http://www.explorejournal.com/artical/s1550-8307(1)0028-x/abstract)।

क्र.सं.	अनिद्रा, तनाव व अशांति में	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1.	कोई फर्क नहीं पड़ा	3	2
2.	आंशिक कम हो गयी	8	5.33
3.	पूर्ण आराम आ गया	114	76
4.	कभी कम कभी ज्यादा होते रहते हैं	22	14.67
5.	अन्य	3	2
	योग	150	100

सारणी से स्पष्ट है कि 76 प्रतिशत उत्तरदाताओं में अनिद्रा, तनाव व अशांति में पूर्ण आराम आ गया है, एवं 14.67 प्रतिशत उत्तरदाता ऐसे भी मिले जिनमें अनिद्रा, तनाव व

अशांति कभी कम कभी ज्यादा होते रहते हैं अर्थात् वर्तमान में सिद्धयोग अनिद्रा, तनाव व अशांति जो इस समय पूरी दुनिया में बहुत बड़ी समस्या बनी हुई है और अधिकांश

लोग इससे पीड़ित हैं उनके लिये यह एक सफल चिकित्सा पद्धति के रूप में उभर कर आई है जिसके परिणाम चौकाने वाले मिले हैं।



सारणी 4.75

अनिद्रा, तनाव व अशांति एवं आवास

- (http:\\academic.research.microsoft.com\publication\10659057Journal:jou) योग एवं ध्यान, चिन्ता व विकारों के उपचार हेतु उपयोगी हैं साथ ही वह तकनीकें भी जो भय को काबू में रखना सीखना, गुस्से में मन को शान्त करने के लिये, नकारात्मक विचारों को सकारात्मक विचारों में बदलने के लिये हैं।

ग्रामीण व नगरीय परिवेश में आने वाले अन्तर को अलग–अलग तरीकों से उत्तरदाताओं द्वारा बताया गया पूर्ण आराम व आंशिक आराम के बारे में आंकड़े दर्शाये गऐ है।

परिवर्तन	आवास की प्रकृति		योग
	ग्रामीण	नगरीय	
कोई फर्क नहीं पड़ा	1(1)	2(4)	3(2)
आंशिक कम हो गयी	3(3)	5(10)	8(5.33)
पूर्ण आराम आ गया	89(89)	25(50)	114(76)
कभी कम कभी ज्यादा होती रहती है	7(7)	15(30)	22(14.67)
अन्य	–	3(6)	3(2)
योग	100(66.67)	50(33.33)	150(100)
नोटः–सारणी के कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।			

सारणी 4.75 से स्पष्ट है कि आवास के आधार पर नगरीय तथा ग्रामीण उत्तरदाताओं ने अनिद्रा, तनाव व अशांति से पूर्ण सुधार होना बतलाया, ऐसे उत्तरदाता सर्वाधिक 76 प्रतिशत हैं तथा ग्रामीण परिवेश के कुल 100 उत्तरदाताओं में से अधिकतम 89 प्रतिशत को अनिद्रा, तनाव व अशांति में पूर्ण आराम आ गया। जबकि नगरीय परिवेश के कुल 50 उत्तरदाताओं में सर्वाधिक 25 (50) को पूर्ण आराम आया। इस आधार पर कह सकते हैं कि ग्रामीण एवं नगरीय सभी उत्तरदाताओं में सिद्धयोग के अभ्यास से तनाव, अनिद्रा, तनाव व अशांति में बहुत आराम मिलता है एवं पूर्ण आराम का प्रतिशत ग्रामीण उत्तरदाताओं में नगरीय उत्तरदाताओं की तुलना में अधिक है क्योंकि ग्रामीण माहौल शहर

की तुलना में ज्यादा शान्तिपूर्ण होता है और वहाँ शहर जैसी भागादौड़ी एवं आपाधापी नहीं होती है।

सारणी 4.76

अनिद्रा, तनाव व अशांति एवं आयु

आयु के आधार पर अनिद्रा, तनाव व अशांति में अन्तर की जानकारी उत्तरदाताओं से प्राप्त कर उन आंकड़ो का सारणीबद्ध कर विश्लेषित करने का प्रयास किया गया है

परिवर्तन	आयु					योग
	14–20 वर्ष	21–30 वर्ष	31–40 वर्ष	41–50 वर्ष	50 से ऊपर	
कोई फर्क नहीं पड़ा	1(7.69)		–	1(3.1)	1(4.76)	3(2)
आंशिक कम हो गयी	–	05(11.11)	1(2.56)	2(6.25)	–	8(5.33)
पूर्ण आराम आ गया	10(76.92)	34(75.56)	29(74.35)	24(75)	17(80.95)	114(76)
कभी कम कभी ज्यादा होती रहती है	2(15.39)	5(11.11)	9(23.09)	3(9.4)	3(14.28)	22(14.67)
अन्य	–	01(2.22)	–	2(6.25)	–	3(02)
योग	13(8.67)	45(30)	39(26)	32(21.33)	21(14)	150(100)
नोटः–सारणी के कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।						

अध्ययन के अन्तर्गत विभिन्न आयु वर्ग के उत्तरदाता जिन्हें अनिद्रा, तनाव व अशांति में अन्तर महसूस हुआ उनमें यह कहने वाले कि पूर्ण आराम आ गया उनकी संख्या 114 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 76 प्रतिशत है जैसा कि सारणी 4.76 से स्पष्ट है। जहाँ तक विभिन्न आयु वर्ग के उत्तरदाताओं की बात है, 21–30 वर्ष की आयु वर्ग वाले उत्तरदाताओं की संख्या सर्वाधिक 45 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 30 प्रतिशत है। इसी प्रकार 14–20 वर्ष की आयु वर्ग वाले उत्तरदाताओं का प्रतिशत 8.67 है

जो न्यूनतम है। सभी आयु वर्ग के उत्तरदाता में लगभग समान रूप से पूर्ण आराम पाया गया है।

अतः कहा जा सकता है कि सिद्धयोग की साधना करने वालों को अनिद्रा, तनाव व अशांति में पूर्ण आराम आ सकता है।

सारणी 4.77

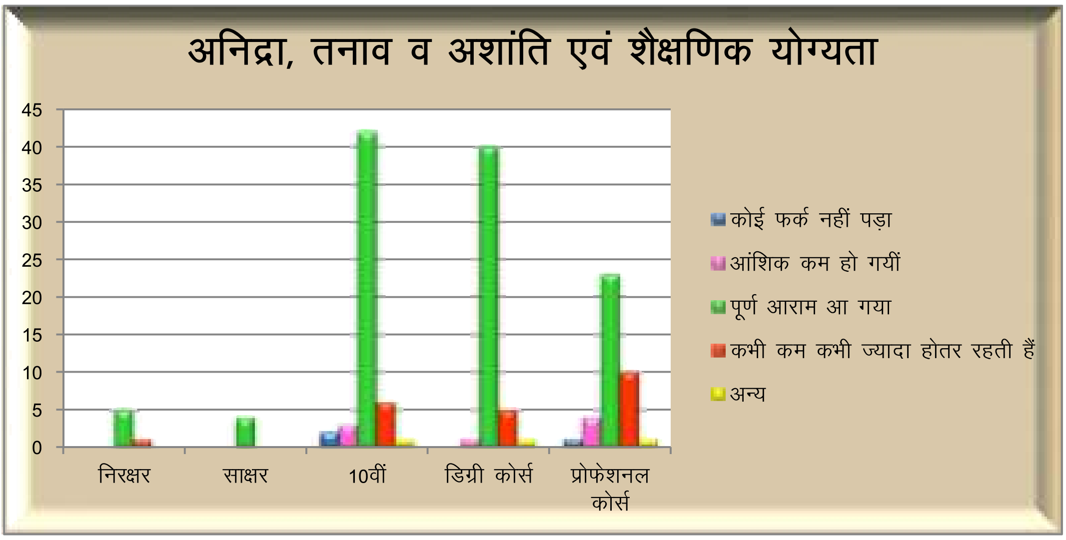
अनिद्रा, तनाव व अशांति एवं शैक्षणिक योग्यता

शिक्षा व तनाव का सीधा सम्बन्ध है क्योंकि वर्तमान में ज्ञान प्राप्ति की होड़ में कोई भी पीछे नहीं रहना चाहता है इसका व्यक्तिवाद व भौतिकवाद भी दिखाई देता है। परन्तु इस योग में सभी स्तर के उत्तरदाताओं में अनिद्रा, तनाव व अशांति की स्थिति में सुधार को भिन्न–भिन्न रूप से बताया गया है।

परिवर्तन	शैक्षणिक योग्यता					योग
	निरक्षर	साक्षर	10वीं	डिग्रीकोर्स	प्रोफेशनल कोर्स	
कोई फर्क नहीं पड़ा	–	–	2(3.70)	–	1(2.56)	3(2)
आंशिक कम हो गयी	–	–	3(5.55)	1(2.13)	4(10.25)	8(5.33)
पूर्ण आराम आ गया	5(83.33)	4(100)	42(77.77)	40(85.10)	23(58.98)	114(76)
कभी कम कभी ज्यादा होती रहती है	1(16.67)	–	6(11.11)	5(10.64)	10(25.65)	22(14.67)
अन्य	–	–	1(1.85)	1(2.13)	1(2.56)	3(02)
योग	6(4)	4(2.67)	54(36)	47(31.33)	39(26)	150(100)
नोटः–सारणी के कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।						

जानकारी से स्पष्ट है कि विभिन्न शैक्षणिक योग्यता वाले उत्तरदाताओं में जो अनिद्रा, तनाव व अशांति से पीड़ित थे, एवं जिन्होंने सिद्धयोग की साधना की, तो पूर्ण आराम आ गया ऐसा कहने वाले 76 प्रतिशत हैं।

इसी प्रकार 10वीं तक की योग्यता वाले सबसे ज्यादा उत्तरदाता 54 (36), डिग्री कोर्स वाले 47 (31.33), प्रोफेशनल कोर्स वाले 39 (26) हैं। आज कल के प्रतिस्पर्द्धा के युग में, विद्यार्थी वर्ग शिक्षा को लेकर काफी तनाव/अशांति में रहते हैं, प्रोफेशनल कोर्स वाले उत्तरदाताओं में पूर्ण सुधार का प्रतिशत, अन्य की तुलना में कम पाया गया, हो सकता है प्रोफेशनल व्यक्ति अपने कार्य की व्यस्तता के कारण साधना के लिये अधिक समय नहीं निकाल पाते हों। सारणी 4.77 का अवलोकन करने पर स्पष्ट है कि सिद्धयोग सभी शैक्षणिक योग्यता के लोगों के लिये सिद्धयोग अनिद्रा, तनाव व अशांति दूर करनें में अत्यन्त प्रभावकारी सिद्ध हुआ है।



<u>सारणी 4.78</u>

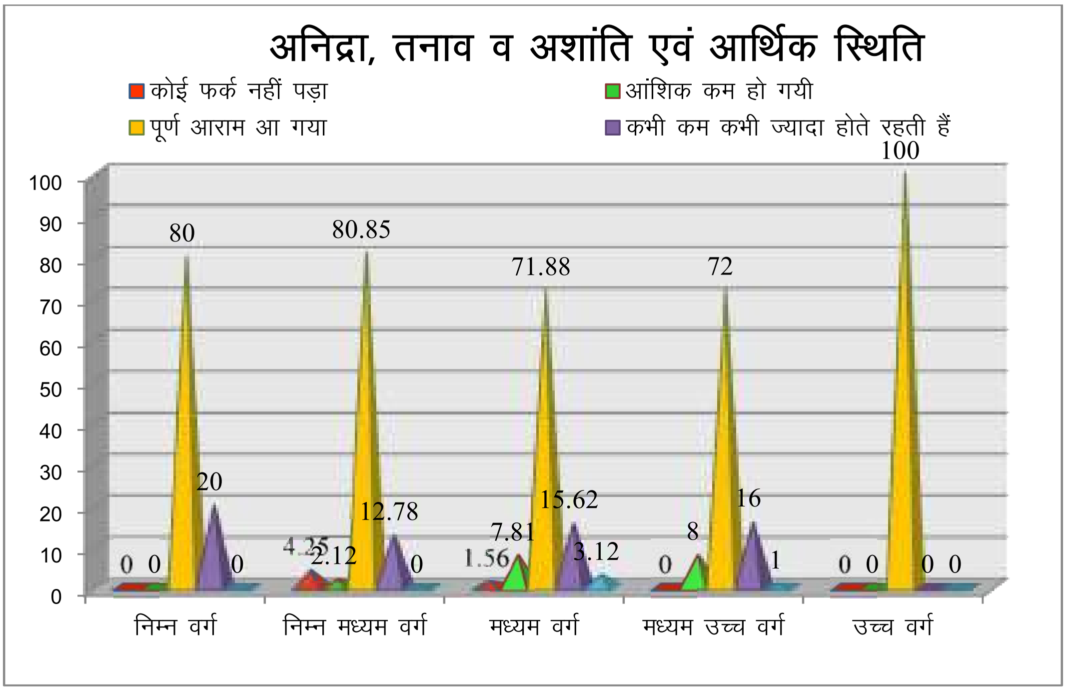
<u>अनिद्रा, तनाव व अशांति एवं आर्थिक स्थिति</u>

अगर व्यक्ति की आर्थिक स्थिति कमजोर है तो वह अनिद्रा, तनाव व अशांति से ग्रसित हो सकता है किस आय वर्ग में यह कम या ज्यादा होती है/पूर्ण आराम है इस बारे में उत्तरदाताओं से पूछा गया।

परिवर्तन	आर्थिक स्थिति					योग
	निम्न वर्ग	निम्न मध्यम वर्ग	मध्यम वर्ग	मध्यम उच्च वर्ग	उच्च वर्ग	
कोई फर्क नहीं पड़ा	—	2(4.25)	1(1.56)	—	—	3(2)
आंशिक कम हो गयी	—	1(2.12)	5(7.81)	2(8)	—	8(5.33)
पूर्ण आराम आ गया	8(80)	38(80.85)	46(71.88)	46(71.88)	4(100)	114(76)
कभी कम कभी ज्यादा होती रहती है	2(20)	6(12.78)	10(15.62)	4(16)	—	22(14.67)
अन्य	—	—	2(3.13)	1(4)	—	3(02)
योग	10(6.67)	47(31.33)	64(42.67)	25(16.67)	4(2.67)	150(100)
नोटः—सारणी के कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।						

सारणी 4.78 से पता चलता है कि विभिन्न आर्थिक स्थिति वाले उत्तरदाताओं में सिद्धयोग की साधना करने पर अनिद्रा, तनाव व अशांति के बारे में जानने का प्रयास किया गया तो पूर्ण आराम आ गया कहने वाले विभिन्न आर्थिक स्थिति वाले उत्तरदाताओं में मध्यम वर्ग के उत्तरदाताओं की संख्या सर्वाधिक 64 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 42.67 प्रतिशत है, निम्न—मध्यम वर्ग के उत्तरदाताओं की संख्या 47, मध्यम—उच्च वर्ग वाले उत्तरदाताओं की संख्या 25, निम्न वर्ग वालों की संख्या 10 तथा उच्च वर्ग वालों की संख्या केवल 4 है, जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का क्रमशः 31.33, 16.67, 6.67, तथा 2. 67 प्रतिशत है।

इससे सिद्ध होता है कि सिद्धयोग से सभी आय वर्ग के लोगों में अनिद्रा ,तनाव व अशांति में आराम आता है। पूर्ण आराम का आना उच्च वर्ग, निम्न वर्ग एवं निम्न—मध्यम वर्ग के उत्तरदाताओं में सर्वाधिक देखा गया है हो सकता है इस वर्ग वाले उत्तरदाता किसी भी तरह के अनिद्रा, तनाव एवं अशांति से अधिक परेशान हों इस कारण उन्होंने ज्यादा भरोसे व लगन से साधना की हो।



सारणी 4.79

सिद्धयोग की साधना एवं सामान्य बीमारी में स्वास्थ्य लाभ

गुरु रामलाल सियाग के सिद्धयोग से लाभ जटिल व असाध्य बीमरी में ही नहीं होता है वरन् ये सामान्य बीमरी के लाभ के संदर्भ में भी उतना ही लाभदायक है। साधना व दवा के आधार पर सामान्य बीमारियों में लाभ को जानने का प्रयास किया गया।

क्र.सं.	सामान्य व्याधि (बीमारी) में ठीक हेतु (बुखार, जुकाम, उल्टी, दस्त)	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	केवल साधना से ठीक हो जाती हैं	72	48
2	साधना के साथ दवा भी लेनी पड़ती हैं	78	52
	योग	150	100

प्रस्तुत सारणी के आंकड़े बताते हैं कि इस योग की साधना अपनाने पर सामान्य बीमारियों जैसे (बुखार, जुकाम, उल्टी, दस्त आदि) के बारे में उत्तरदाताओं के विचार जानने का प्रयास किया गया कि सिद्धयोग अपनाने से उन्हें कितना लाभ हुआ। केवल सिद्धयोग की साधना करने से ही ठीक हो जाते हैं ऐसे 48 प्रतिशत उत्तरदाता मिले हैं तथा साधना

के साथ–साथ औषधियाँ भी लेनी पड़ती हैं, वे 52 प्रतिशत हैं, इससे सिद्ध होता हैं कि सामान्य व्याधियों में यदि सिद्धयोग की साधना के साथ–साथ औषधियों का भी सेवन किया जाये तो स्वास्थ्य लाभ जल्दी होता है, साथ ही सिद्धयोग की पद्धति से भी सामान्य व्याधियाँ बिना औषधि लिये भी ठीक हो जाती है।

शिक्षा के क्षेत्र में

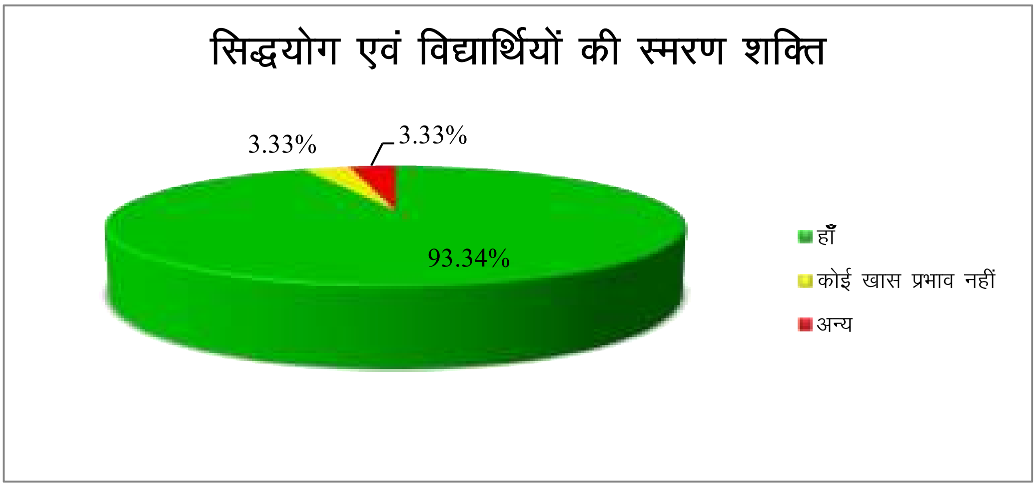
योग मुख्यतः प्राचीन शिक्षा पद्धति का विषय रहा है। योग अभ्यास से मस्तिष्क की कार्य पद्धति में सुधार तथा चेतना का विस्तार और परिष्कार होता है। शिक्षा में योग पद्धति का समावेश होने से आधुनिक शिक्षा पद्धति से प्राचीन शिक्षा पद्धति (योग) को समायोजित किया जा सकता है।

वर्तमान शिक्षा प्रणाली, विद्यार्थी की बौद्धिकता को विकसित नहीं करती। योग द्वारा विद्यार्थी में एकाग्रता एवं विचारों की स्थिरता का गुण विकसित होता है, योग शिक्षण में स्मरण शक्ति व तर्क शक्ति का विकास होता है।

योग शिक्षण द्वारा विद्यार्थी की सोच व भावनात्मक आधार को सही दिशा दी जाती है। योग द्वारा ही विद्यार्थी मन, शरीर, और भावना का संतुलन व समन्वय करने में सक्षम होगा। शिक्षा में योग के समावेश से आध्यात्मिक वैश्विक संस्कृति को सही दिशा प्राप्त होगी तथा आध्यात्म आधारित भारतीय योग का पुनरुत्थान होगा।

<u>सिद्धयोग एवं विद्यार्थियों की स्मरण शक्ति</u>

- सिद्धयोग व शिक्षा का घनिष्ठ सम्बन्ध है शिक्षा प्रणाली में इसके द्वारा विद्यार्थीयों का शारीरिक, मानसिक, व आध्यात्मिक संतुलन बनाते हुए उनके सर्वांगीण विकास के लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकता है।



शोध के अनुसार कुल चयनित 150 उत्तरदाताओं में से 93.34 प्रतिशत उत्तरदाताओं का कहना है कि गुरु सियाग के सिद्धयोग से विद्यार्थियों की स्मरण शक्ति एवं एकाग्रता में बढ़ोतरी होती है। यह बताता है कि सिद्धयोग आने वाली पीढ़ी के लिए एक सकारात्मक संकेत है। गुरुकुल शिक्षा पद्धति, जो योग को स्वीकार करते हुए समग्र व्यक्तित्व के विकास के लिए बनी है। वह दृश्य व मौखिक याददाश्त को बढ़ाने में आधुनिक शिक्षा पद्धति की तुलना में ज्यादा प्रभावशाली हैं (Ragan R, Nagendra HR and Bhat Ramachadra G: 2009)।

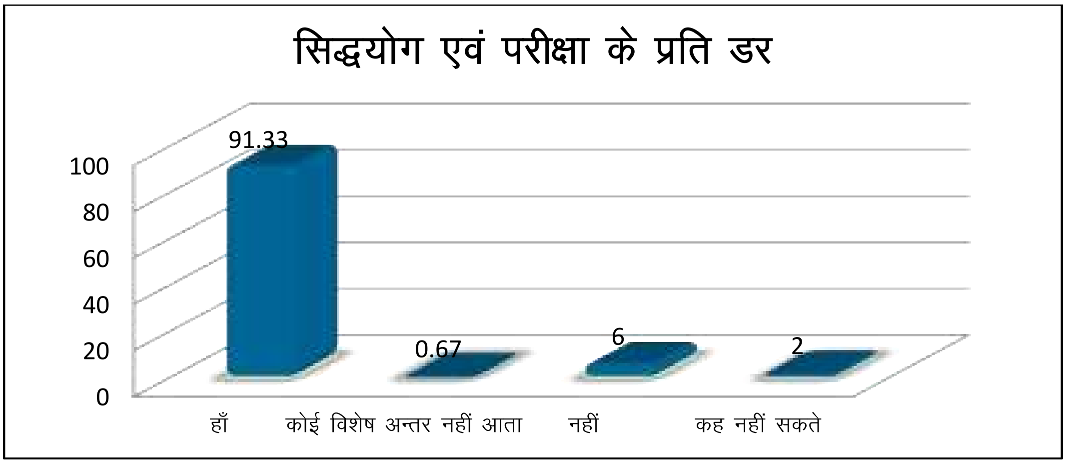
सारणी 4.80

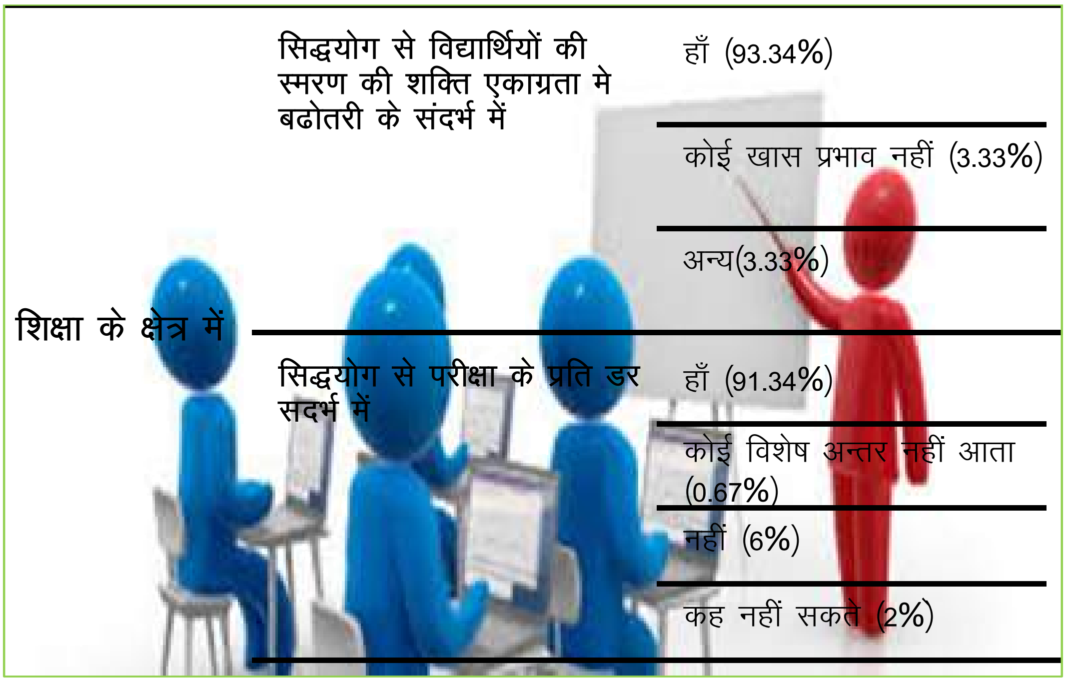
सिद्धयोग एवं परीक्षा के प्रति डर

- (http://www.joy.org./article. asp issn =0973) कई योगिक स्टडी में पाया गया है कि अत्यधिक तनाव विद्यार्थियों की शिक्षा सम्बन्धी प्रदर्शन एवं सर्तकता में बाधा डालता है, बच्चों में तनाव का शिक्षा सम्बन्धी प्रदर्शन पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना इस स्टडी का मुख्य लक्ष्य था। रिजल्ट में पाया गया कि जिस ग्रुप ने योग का अभ्यास किया था उन्होंने परीक्षा में बेहतर प्रदर्शन किया। इस अध्ययन को सिद्धयोग से प्राप्त तथ्यों के आंकड़े भी सत्य साबित करते हैं जिसको सारणी में दर्शाया गया है।

क्र.सं.	परीक्षा में डर कम होना	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	हाँ	137	91.33
2	कोई विशेष अन्तर नहीं आता	01	0.67
3	नहीं	09	06
4	कह नहीं सकते	03	02
	योग	150	100

तथ्यों से प्राप्त विश्लेषण से ज्ञात होता है कि सर्वाधिक 91.33 प्रतिशत उत्तरदाताओं से जानकारी मिली कि सिद्धयोग से परीक्षा के प्रति डर कम होता है, जैसा सारणी 4.80 में दर्शाया गया है, इससे सिद्ध होता हैं कि सिद्धयोग की साधना करने पर परीक्षा के प्रति डर कम होता है।


सिद्धयोग एवं परीक्षा के प्रति डर
91.33
0.67
6
2
100
80
60
40
20
0
हाँ
कोई विशेष अन्तर नहीं आता
नहीं
कह नहीं सकते


शिक्षा के क्षेत्र में
सिद्धयोग से विद्यार्थियों की स्मरण की शक्ति एकाग्रता मे बढोतरी के संदर्भ में
हाँ (93.34%)
कोई खास प्रभाव नहीं (3.33%)
अन्य(3.33%)
सिद्धयोग से परीक्षा के प्रति डर सदर्भ में
हाँ (91.34%)
कोई विशेष अन्तर नहीं आता (0.67%)
नहीं (6%)
कह नहीं सकते (2%)

संदर्भ

अरविन्द, श्री, योग प्रदीप, 1935, पांडिचेरीः श्री अरविन्द आश्रम पब्लिकेशन.

अरविन्द, श्री, 1939, योग के आधार, श्री अरविन्द आश्रम पांडिचेरी.

बाबा, पायलट, हिमालय कह रहा हैं –भाग 2, श्री पायलट बाबा आश्रम, नैनीताल.

भारती, राकेश, 2008, योगदर्शन, दिल्लीः पंकजबुक्स.

Burke Adam, Explore: 'The journal of science and Healing', 2012: 237-242.

Choi Kyung- Eun; Rampp Thomas, Saha J.felix, Dobos J.gustav and Musial Frauke. 2011. 'Pain modulation & meditation & electroacupuncture in experimental submaximum effort tourniquent technique (SETT)', 7(4): 239-245.

चुतुर्वेदी, खेमचद, 2007, योग साधनाः आधुनिक परिप्रेक्ष्य में, वाराणासीः विश्वविद्यालय प्रकाशन.

चन्द्रमिशन, राम, 1998, सहज मार्ग शैक्षणिक श्रृंखला भाग–1, चैन्न,: श्रीरामनगर.

दिव्य गुरु दर्शन– मासिक पत्रिका /अंक/अक्टूबर 2012.

George, Ritzer.1992. Sociological Theory 3rd(edition), Newyork: Mc GRAW Hill INC.

गीता, श्री गुरु, श्री योग वेदान्त सेवा समिति, संत श्री आसाराम आश्रम, साबरमती अहमदाबाद.

hi.omswami.com/ आत्म समपर्ण–क्या हैं.html(accessed on 10 March 2016).

http:\\academic.research.microsoft.com\publication\10659057Journal: jou (accessed on 12 December 2013).

http://www.joy.org./article. asp issn =0973 (accessed on 3 January 2013).

http://www.explorejournal.com/artical/s1550-8307(1)0028-x/abstract (accessed on 12 February 2013).

John D. Agee; Sharon Danoff-Burg and Christoffer A.Grant. 2009. 'Comparing brief stress management courses in a community sample: Mindfulness skills & progressive muscle relaxation', 5(2): 104-109.

महैंश्वरानंद, स्वामी योगीराज, 1989, दिव्य दर्शन (कुण्डलिनी–योग), वियनाः ऑस्ट्रियन इण्ड़ियन योग वेदान्त सोसायटी.

Nealy, Poul John, Yearing to Belong: Discovery a New Religious Movement, Weycourt East: Ashgate Publishing Limited.

Puravi Mehta and Sharma Manoj. 2010. 'Yoga as a complementary therapy for clinical depression: Complementary Health practice Review'.

परमहंस, स्वामी मुक्तानंद, 1997, कुण्डलिनी जीवन का रहस्य, चेन्नईः चितशक्ति पब्लिकेशन.

पोद्दार, प्रसाद हनुमान, सम्वत् 2056, संक्षिप्त शिव पुराण, गोरखपुरः गीताप्रेस.

Ragan, R; HR Nagendra and G Ramachadra Bhat. 2009. 'Effect of Yogic education system and morden education system of memory', 2(2): 55-61.

सियाग, रामलाल चौधरी, 1993, पवित्र धार्मिक ग्रंथ–बाइबिल की भविष्यवाणियाँ, जोधपुरः आध्यात्मिक सत्संग केन्द्र.

सियाग, ओम प्रकाश, 2008, स्पिरिचुअल साइंस, जोधपुरः अध्यात्म विज्ञान सत्संग केन्द्र.

स्वामी, रामदेव, 2005, प्राणायाम रहस्य, हरिद्वारः दिव्य प्रकाशन.

तीर्थ ओम, स्वामी, 1949, पातंजलियोगप्रदीप, गोरखपुरः गीता प्रेस.

Shannahoff-khalsa, David S. 2004. ‘An Introducation to Kundalini Yoga Meditation Technique That Are Specific for the Treatment of Psychiatric disorders’, 10(1): 91-101.

Varambally, Shivarama and Gangadhar B.N. 2012. ‘Yoga: A spiritual practice with therapeutic value in psychiatry (NIMHANS), Bangalore,’ 5(2): 189.

www.shrinathjimaharajkaasharm.org (accessedon 22 December 2017).

योगानन्द, परमहंस, 2010, योगी कथामृत, कोलकाताः योगदा सत्संग सोसायटी ऑफ इण्डिया.

अध्याय–5

योग एवं सिद्धयोग का प्रभाव व परिवर्तन

- वैयक्तिक अध्ययन

अध्याय 5

योग एवं सिद्धयोग का प्रभाव व परिवर्तन

प्रस्तुत अध्याय योग एवं सिद्धयोग से आने वाले प्रभाव एवं परिवर्तन पर केन्द्रित है। इस योग से ग्रामीण व नगरीय उत्तरदाताओं में शारीरिक रोग, मानसिक रोग (तनाव, अनिद्रा, भय, क्रोध) आध्यात्मिक बीमारी व नशों से मुक्ति पायी गई है। इसके अन्तर्गत मुख्य रूप से ग्रसित समस्याओं से मुक्ति व अन्य कई लाभों के बारे में अध्ययन किया गया।

योग का शरीर पर प्रभाव देखा गया है योग से शारीरिक शुद्धि, मानसिक शांति, आध्यात्मिक सुख, स्वयं से साक्षात्कार, जीवन में सफलता की प्राप्ति, ध्यान में वृद्धि, कर्तव्यों का पालन, मोक्ष प्राप्ति होती है।

मन, बुद्धि और चित्त की एकाग्रता के साथ–साथ योग शरीर को स्वस्थ और निरोगी रखने में बहुत अधिक सहायक है।

मानव का निर्माण पंच महाभूत रचित शरीर तथा मन से हुआ है। मन चेतन है तथा इसकी चेतना का स्तर, चेतना के परम स्त्रोत ब्रह्म के साथ सन्निकटता पर निर्भर करता है। चेतना के स्तर में वृद्धि के साथ परम आनन्द अनुभव होता है जिसे सुख–दुःख, हानि–लाभ, इत्यादि भंग नहीं कर पाते। योग मन की चेतना के स्तर में वृद्धि का एक मात्र साधन है। आज मानव भौतिक विकास की दृष्टि से विकास की आश्चर्यचकित करने वाली ऊँचाइयों को छू रहा है किन्तु आध्यात्मिक विकास न होने से अधःपतन के गर्त में गिर गया है। आज अर्थ प्रधान दृष्टिकोण ने जितनी अराजकता एवं अव्यवस्था पैदा कर दी है उतनी शायद ही किसी दूसरे तत्व ने उत्पन्न की हो। आज भौतिकता और आध्यात्मिकता के बीच उपयुक्त सामंजस्य की आवश्यकता है। जिसकी स्थापना में योग की अत्यधिक महत्वपूर्ण भूमिका है। (मिश्रा 2008ः 53–54)।

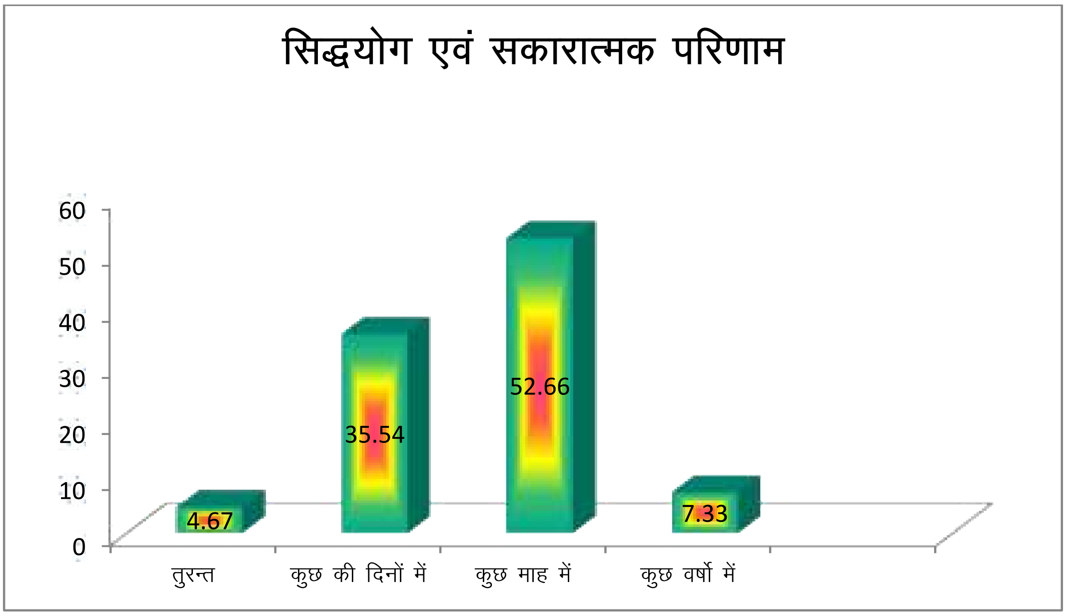
सारणी 5.1

सिद्धयोग एवं सकारात्मक परिणाम

गुरु रामलाल के सिद्धयोग से उत्तरदाता लाभान्वित हो रहे हैं यह तो पूर्ण स्पष्ट हो चुका है परन्तु इसके प्रभाव व परिवर्तन सकारात्मक रूप में आये एवं बहुत ही कम अवधि में आये हैं। निम्न तथ्यों को सारणी 5.1 में दर्शाने का प्रयास किया है।

क्र.सं.	सकारात्मक परिणाम की अवधि	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	तुरन्त	07	4.67
2	कुछ की दिनों में	53	35.34
3	कुछ माह में	79	52.66
4	कुछ वर्षो में	11	7.33
	योग	150	100

अध्ययन से स्पष्ट है कि कुल चयनित 150 उत्तरदाताओं में से सर्वाधिक उत्तरदाता 79 अर्थात् 52.66 का मानना है कि सिद्धयोग से आने वाले परिवर्तन व सकारात्मक परिणाम के लिए ज्यादा इन्तजार नहीं करना पड़ता इसका प्रभाव कुछ माह में आ जाता है एवं 40 प्रतिशत उत्तरदाता ऐसे भी जिन्होंने सिद्धयोग से आने वाले परिवर्तन व सकारात्मक परिणाम को तुरन्त एवं कुछ ही दिनों में आना बताया है।



सारणी 5.2

सकारात्मक परिणाम एवं लिंग

ज्ञात तथ्यों से यह तो सिद्ध हो गया कि सिद्धयोग से सकारात्मक परिणाम तो आ ही रहे हैं एवं इन्हें लिंग के आधार पर जाना गया।

क्र.सं.	सकारात्मक परिणाम की अवधि	महिला	पुरुष	प्रतिशत
1	तुरन्त	01(1.54)	06(7.05)	07(4.67)
2	कुछ की दिनों में	27(41.53)	26(30.58)	53(35.34)
3	कुछ माह में	31(47.70)	48(56.47)	79(52.66)
4	कुछ वर्षो में	06(9.23)	05(5.9)	11(7.33)
	योग	65(43.33)	85(56.67)	150(100)

अध्ययन से स्पष्ट है कि सिद्धयोग से सकारात्मक परिणाम तो आते हैं परन्तु लिंग के आधार पर परिवर्तन की अवधि के बारे में पूछा तो सारणी 5.2 से स्पष्ट है कि सिद्धयोग की साधना से महिला एवं पुरुष दोनों में ही लगभग समान रुप से कुछ माह में ही सकारात्मक परिणाम आ जाते हैं जिनका प्रतिशत पुरुष में 56.47 है एवं महिला में 47.70 प्रतिशत रहा है। जब कि तुरन्त व कुछ ही दिन में आराम आने का प्रतिशत क्रमशः 37.63 व 43.70 रहा।

अतः कहा जा सकता है कि लिंग के आधार पर सकारात्मक परिणाम की अवधि में कोई विशेष अन्तर नहीं है यह इस तथ्य का प्रतीक है कि सकारात्मक परिणाम इस आधार पर प्रभावित नहीं हो रहा है।

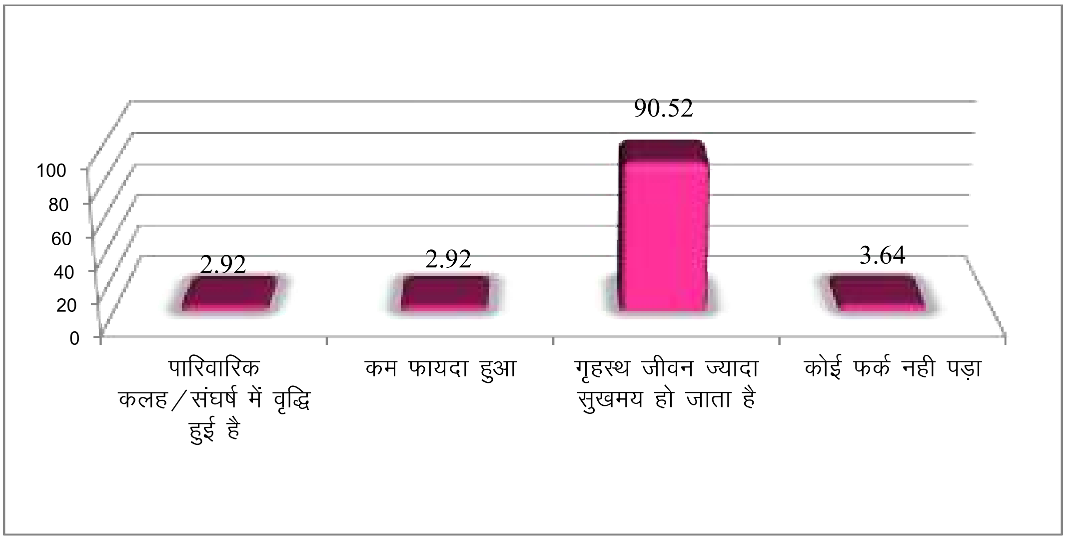
सारणी 5.3

सिद्धयोग एवं गृहस्थ जीवन

इस योग के प्रभाव को गृहस्थ जीवन व परिवार से भी जोड़ कर देखा गया है एवं परिणामस्वरूप प्राप्त आंकड़ो के आधार पर विश्लेषण किया गया।

क्र.सं.	गृहस्थ जीवन व परिवार पर प्रभाव	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	गृहस्थ जीवन ज्यादा सुखमय हो जाता है एवं पारिवारिक संघर्षो में कमी आती है	124	90.52
2	कोई फर्क नहीं पड़ा	05	3.64
3	परिवारिक कलह/संघर्ष में वृद्धि हुई है	04	2.92
4	कम फायदा/लाभ हुआ	04	2.92
	योग	137	100
नोटः—केवल गृहस्थ उत्तरदाताओं द्वारा उत्तर दिये गऐ हैं।			

सारणी 5.3 बताती है कि अधिकांश 124 उत्तरदाता जिनका प्रतिशत 90.52 है का मानना है कि इस पद्धति से गृहस्थ जीवन ज्यादा सुखमय हो जाता है एवं पारिवारिक संघर्षों में कमी आती है अर्थात् तथ्यों से स्पष्ट है कि सिद्धयोग व्यक्ति की सात्विक वृत्ति को प्रभावी कर रहा है, बुरी आदतों से विरक्ति आ रही है इससे उनकी आपसी कलह कम हो रही हैं एवं गृहस्थ जीवन ज्यादा सुखमय हो रहा है। इस प्रकार सिद्ध होता है कि सिद्धयोग से गृहस्थ जीवन एवं परिवार पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है एवं गृहस्थ जीवन ज्यादा सुखमय हो जाता है।



सारणी 5.4

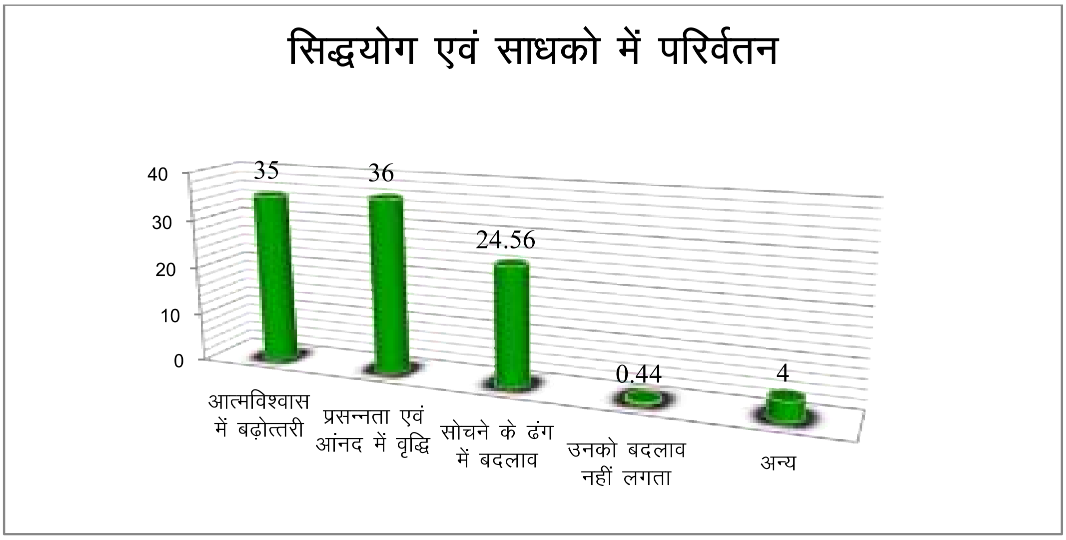
सिद्धयोग एवं साधको में परिवर्तन

प्रस्तुत अध्ययन में परिजनों एवं मित्रों से साक्षात्कार करने पर पाया गया कि साधक में सिद्धयोग के पश्चात् व्यवहार एवं स्वभाव में परिवर्तन देखा गया। जैसा कि सारणी 5.4 से स्पष्ट है।

क्र.सं.	परिजन / मित्र द्वारा साधक में बदलाव महसूस	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	आत्मविश्वास में बढ़ोतरी	86	35
2	प्रसन्नता एवं आंनद में वृद्धि	88	36
3	सोचने के ढंग में बदलाव	60	24.56
4	उनको बदलाव नहीं लगता	01	0.44
5	अन्य	09	4
	योग	244	100
नोट :– उत्तरदाताओं द्वारा एक से अधिक उत्तर दिये गऐ हैं।			

शोध में ज्ञात हुआ कि प्रसन्नता तथा आनन्द में वृद्धि हुई है ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या सर्वाधिक 88 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (244) का 36 प्रतिशत है। इसी प्रकार आत्मविश्वास में बढ़ोतरी हुई है ऐसे उत्तरदाता 35 प्रतिशत तथा सोचने के ढंग में बदलाव आया है ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 60 अर्थात् 24. 56 प्रतिशत है।

इससे सिद्ध होता है कि सिद्धयोग की साधना से आत्मविश्वास में बढ़ोतरी तथा सोचने के ढंग में बदलाव के साथ–साथ बड़ी बात यह है कि प्रसन्नता एवं आनन्द में वृद्धि होती है, इस बदलाव को परिजन तथा मित्रों द्वारा भी महसूस किया जाता है।



सारणी 5.5

सिद्धयोग एवं खान पान में परिवर्तन

मनुष्य जिस वृत्ति का होता है उसी आधार पर शरीर मांग करता है, अगर वृत्ति सात्विक है तो सादा भोजन किया जाता है एवं तामसिक है तो मांस व तेज मिर्च मसाले की मांग करेगा, वही शरीर को देना पड़ता है परन्तु वृत्ति ही बदल जाऐ तो मांग व पूर्ति का काम ही खत्म हो जाऐ। यह योग आन्तरिक मांग को खत्म कर सात्विकता की ओर ले जा रहा है, इस प्रकार की जानकारी उत्तरदाताओं ने दी, जिन्हें सारणी 5.5 में स्पष्ट बताया है।

स्वामी विवेकानंद ने कहा कि '' **मनुष्य उन वस्तुओं को नहीं छोड़ता, वे वस्तुऐं उसे छोडकर चली जाती हैं** '' **(You need not to give up the things, the things will give you up)**

इस संबंध में भगवान श्री कृष्ण ने गीता के 14वें अध्याय में कहा है–

सत्वं रजस्तम इति गुणाः प्रकृति संभवाः।

निबध्नन्ति महाबाहो देहे देहिनमव्ययम्।।

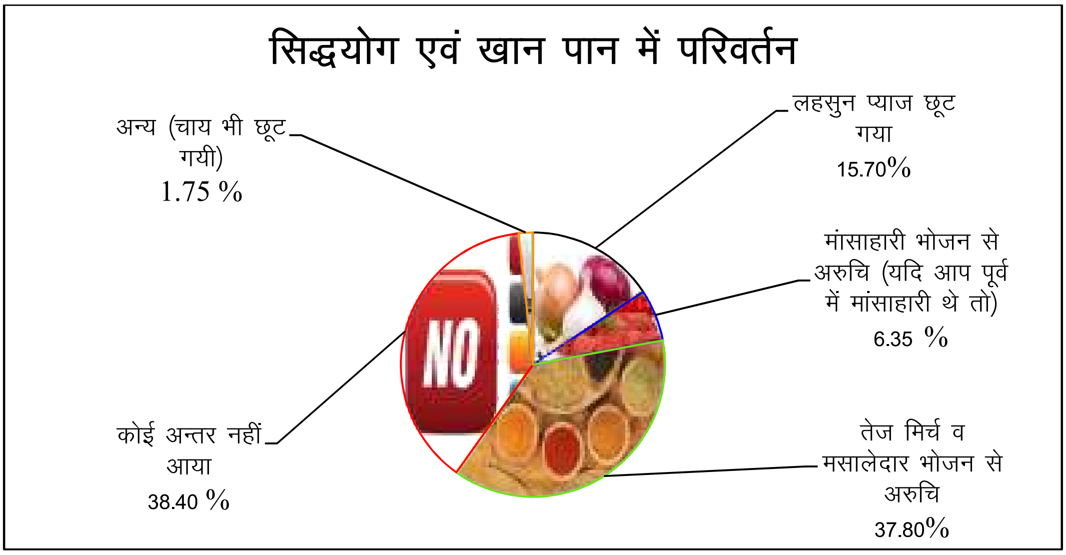
'' हे अर्जुन सत्वगुण, रजोगुण, तमोगुण ऐसे (यह) प्रकृति से उत्पन्न हुए तीनों गुण (इस) अविनाशी जीवात्मा को शरीर में बाँधते हैं।'' अर्थात् श्री कृष्ण भी यही समझाना चाह

रहे हैं कि व्यक्ति की वृत्ति के आधार पर ही शरीर को खानपान दिया जाता है (सियाग 1993: 49)।

क्र.सं.	सिद्धयोग और खानपान में परिवर्तन	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	लहसुन प्याज छूट गया	27	15.70
2	मांसाहारी भोजन से अरुचि (यदि आप पूर्व में मांसाहारी थे तो)	11	6.35
3	तेज मिर्च व मसालेदार भोजन से अरुचि	65	37.80
4	कोई अन्तर नहीं आया	66	38.40
5	अन्य (चाय भी छूट गयी)	03	1.75
	योग	172	100
नोटः– उत्तरदाताओं द्वारा एक से अधिक उत्तर दिये गऐ हैं।			

अध्ययन में गुरु सियाग के सिद्धयोग को अपनाने से खान पान में आने वाले परिवर्तन के सम्बंध में उत्तरदाताओं के विचार जानने का प्रयास किया गया। सिद्धयोग से लहसुन प्याज छूट गया ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 27 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (172) का 15.70 प्रतिशत है। जो उत्तरदाता मांसाहारी थे, सिद्धयोग से उन्हें मांसाहारी भोजन से अरुचि हो गई ऐसे 6.35 प्रतिशत हैं। तेज मिर्च मसाले वाले भोजन से अरुचि की बात 65 लोगों ने स्वीकारी जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (172) का 37.80 प्रतिशत हैं। कुल उत्तरदाताओं में से अधिकांश के खानपान में स्पष्ट अन्तर आया और उनका भोजन सात्विक हो गया।

इससे ज्ञात होता है कि सिद्धयोग से खान पान में परिवर्तन आता है अर्थात् वृत्ति बदल जाती है इसलिए उस वृत्ति के खानपान एवं नशों से मनुष्य को आंतरिक घृणा हो जाती है अतः किसी प्रकार के कष्ट बिना ही साधक तामसिक भोजन से सात्विक भोजन की ओर स्वतः ही प्रेरित होने लगता है एवं इससे व्यक्ति के स्वभाव में परिवर्तन को भी देखा गया है।



सारणी 5.6

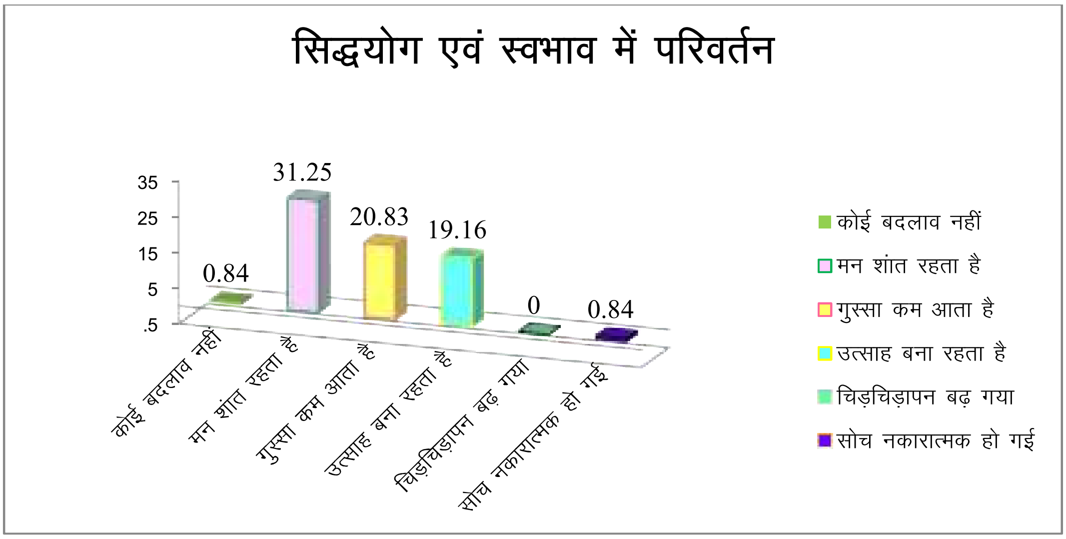
सिद्धयोग एवं स्वभाव में परिवर्तन

यह तो स्पष्ट है कि सिद्धयोग से खानपान में परिवर्तन आ रहा है किन्तु स्वभाव व आहार का सम्बन्ध भी पाया गया है व्यक्ति जिस प्रकार का भोजन करता है उसका स्वभाव वैसा ही होता है अतः उक्त सारणी में स्वभाव में आए परिवर्तनों को पूछने का प्रयास किया गया है।

क्र.सं.	सिद्धयोग से स्वभाव में परिवर्तन	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	कोई बदलाव नहीं	2	0.84
2	मन शांत रहता है	75	31.25
3	गुस्सा कम आता है	50	20.83
4	उत्साह बना रहता है	46	19.16
5	चिड़चिड़ापन बढ़ गया	—	—
6	सोच नकारात्मक हो गई	2	0.84
7	सकारात्मक बदलाव	60	25
8	दूसरों के प्रति सोच बदल गई	5	2.08
	योग	240	100
नोटः— उत्तरदाताओं द्वारा एक से अधिक उत्तर दिये गए हैं।			

सिद्धयोग से स्वभाव में परिवर्तन आने वाले उत्तरदाताओं से जानकारी प्राप्त करने का प्रयास किया गया जिनका कहना है कि मन शान्त रहता है उनकी संख्या सर्वाधिक 75 (31.25) है जैसा कि सारणी 5.6 से स्पष्ट है। इसी प्रकार सकारात्मक बदलाव कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 60 (25), गुस्सा कम आता है कहने वाले 50 (20.83), उत्साह बना रहता है कहने वाले 46 (19.16), तथा दूसरों के प्रति सोच बदल गई ऐसा कहने वाले उत्तरदाता 5 (2.08) हैं। 98 प्रतिशत लोगों ने स्वभाव में बहुत अच्छा परिवर्तन महसूस किया।

इससे सिद्ध होता है कि सिद्धयोग मनुष्य के लिए एक वरदान जैसा है जो मन को शान्त कर के सकारात्मक बदलाव ला रहा है।



सारणी 5.7

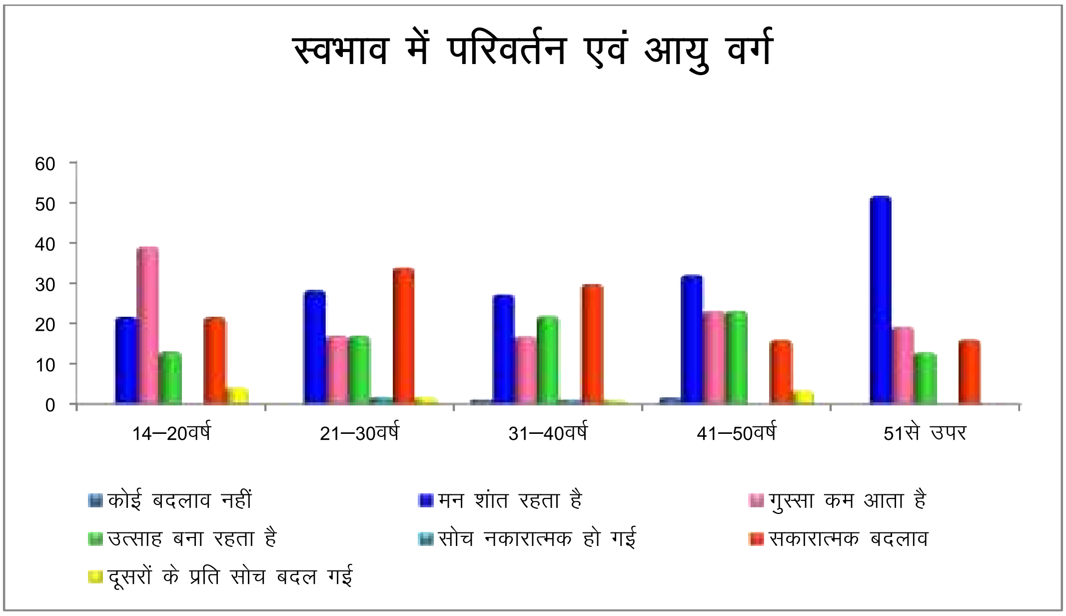
स्वभाव में परिवर्तन एवं आयु वर्ग

स्वभाव व आयु का विशेष संबंध माना जाता है बढ़ती आयु व जिम्मेदारी के कारण व्यक्ति का व्यवहार प्रभावित होता है गुस्सा अधिक आना, नकारात्मक सोच होना आदि में आने वाले अन्तर का विवरण सारणी 5.7 दर्शाया गया है।

स्वभाव	आयु					योग
	14—20वर्ष	21—30वर्ष	31—40 वर्ष	41—50वर्ष	51से उपर	
कोई बदलाव नहीं	—	—	1(1.29)	1(1.78)	—	2(0.84)
मन शांत रहता है	5(21.75)	15(28.30)	21(27.30)	18(32.14)	16(51.61)	75(31.25)
गुस्सा कम आता है	9(39.15)	9(16.98)	13(16.89)	13(23.22)	6(19.35)	50(20.83)
उत्साह बना रहता है	3(13.05)	9(16.98)	17(22.07)	13(23.22)	4(12.90)	46(19.16)
सोच नकारात्मक हो गई	—	1(1.89)	1(1.29)	—	—	2(0.84)
सकारात्मक बदलाव	5(21.75)	18(33.96)	23(29.87)	9(16.07)	5(16.14)	60(25)
दूसरों के प्रति सोच बदल गई	1(4.3)	1(1.89)	1(1.29)	2(3.57)	—	5(2.08)
योग	23(9.58)	53(22.08)	77(32.08)	56(23.35)	31(12.91)	240(100)
नोटः— सारणी के कोष्ठक में दी गई संख्याऐ प्रतिशत में हैं।						

शोध के अनुसार विभिन्न आयु वर्ग के उत्तरदाताओं में सिद्धयोग से स्वभाव में परिवर्तन 31 से 40 वर्ष की आयु वर्ग वालों में सर्वाधिक 77 (32.08) पाया गया है अधिकांश उत्तरदाताओं ने मन शांत रहना, गुस्सा कम आना, उत्साह बना रहना एवं सकारात्मक सोच का होना बतलाया है।

स्वभाव में होने वाले परिवर्तन पर एक से अधिक जवाब उत्तरदाताओं से प्राप्त हुए हैं इससे पता लगता है कि सिद्धयोग से हर उम्र के लोगों में कई प्रकार से सकारात्मक परिवर्तन हुये हैं। उम्र बढ़ने के साथ मन शांत रहना एवं किशोरों में गुस्सा कम आना सिद्धयोग से आने वाला सकारात्मक प्रभाव हैं।



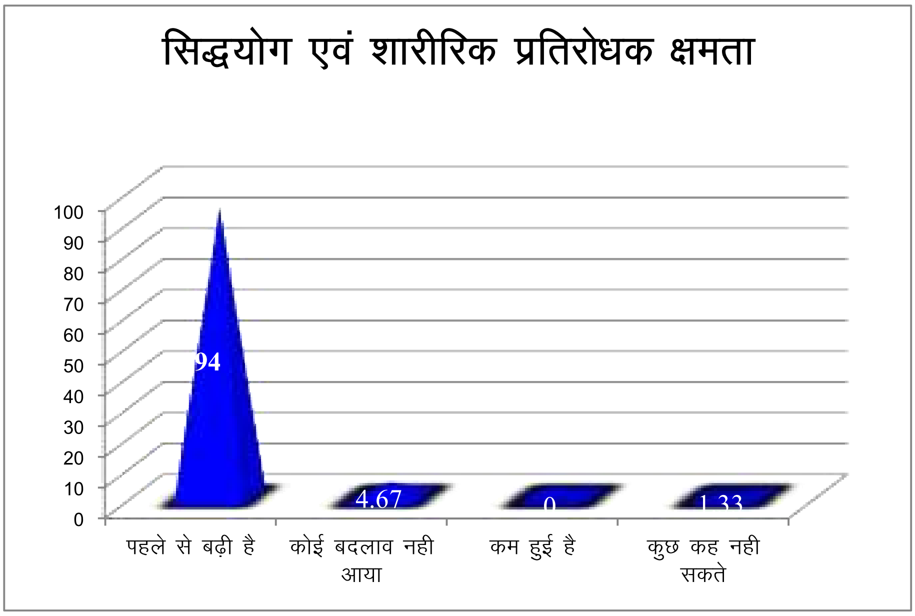
सारणी 5.8

सिद्धयोग एवं शारीरिक प्रतिरोधक क्षमता

क्षेत्रीय अध्ययन में उत्तरदाताओं से जाना कि सिद्धयोग की साधना रोग प्रतिरोधक क्षमता में किस प्रकार परिवर्तन ला रही है।

क्र.सं.	शारीरिक प्रतिरोधक क्षमता	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	पहले से बढ़ी है	141	94
2	कोई बदलाव नहीं आया	07	4.67
3	कम हुई है	—	—
4	कुछ कह नहीं सकते	02	1.33
	योग	150	100

सारणी 5.8 से स्पष्ट है कि सिद्धयोग की साधना अपनाने पर शारीरिक प्रतिरोधक क्षमता में होने वाले अन्तर को जानने हेतु उत्तरदाताओं के विचार जानने का प्रयास किया गया तो 94 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने माना कि सिद्धयोग की साधना करने से पहले की अपेक्षा शारीरिक प्रतिरोधक क्षमता बढ़ी है। इससे स्पष्ट है कि यह योग शरीर को अन्दर से मजबूत करने में मदद कर रहा है।



सारणी 5.9

खेचरी मुद्रा व परिवर्तन

खेचरी मुद्रा के लिए लम्बे और सघन अभ्यास की आवश्यकता होती है जो योगी यह मुद्रा सिद्ध कर लेते हैं, वे कुछ भी खाये पीये बिना दीर्घकाल तक जीवित रह सकते हैं। ऐसा योगी वस्तुतः वायु पर जीवित रहता है और वह वायु से ही ऊर्जा प्राप्त करता है, जिससे शरीर में अमृत उत्पन्न होता है (महैंश्वरानंद 1989: 116)।

प्रस्तुत सारणी में ऐसे उत्तरदाताओं का विश्लेषण किया गया है जिन्हें इस मुद्रा का अनुभव स्वतः बिना किसी प्रयास के हो रहा हैं परिणामस्वरुप उनमें परिवर्तन आ रहा है।

खेचरी मुद्रा से परिवर्तन	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
नहीं लगी	130	86.67
बीमारी मिट गई	1	0.66
शारीरिक प्रतिरोधक शक्ति बढ़ गई	12	8
लगी किन्तु कोई अन्तर नहीं आया	07	4.67
योग	150	100

सारणी 5.9 से पता चलता है कि अधिकांश (86.67 प्रतिशत) उत्तरदाताओं को खेचरी मुद्रा नहीं लगी एवं 9 प्रतिशत उत्तरदाताओं को खेचरी मुद्रा लगी जिसके फलस्वरुप उनकी बीमारी मिटी एवं शारीरिक प्रतिरोधक शक्ति बढ़ गई। इससे सिद्ध होता है जिन साधकों को खेचरी मुद्रा लग जाती है उनकी शारीरिक प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है जिससे वे स्वस्थ एवं रोग मुक्त होने लगते हैं। क्योंकि खेचरी मुद्रा लगने पर तालु से एक दिव्य रस टपकने लगता है वो साधक के त्रिविध ताप समाप्त कर शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति उत्पन्न करता है।

सारणी 5.10

सिद्धयोग एवं नशा

व्यक्ति अपने तनाव, अवसाद, कुंठा को दूर करने के लिए किसी ना किसी प्रकार के नशे का आदी हो जाता है अतः क्षेत्रीय अध्ययन में ऐसे उत्तरदाताओं को भी चयनित किया गया जो सिद्धयोग से जुड़ने से पूर्व नशे के आदी थे।

क्र.सं.	नशे के आदी	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	हाँ	41	27.33
2	नहीं	109	72.67
3	योग	150	100

सारणी 5.10 के आंकड़ो के विश्लेषण से स्पष्ट है कि कुल 150 उत्तरदाताओं में से 41 उत्तरदाता सिद्धयोग का अभ्यास करने से पूर्व 1 या एक से अधिक प्रकार के नशे के आदी थे जिनका प्रतिशत 27.33 था।

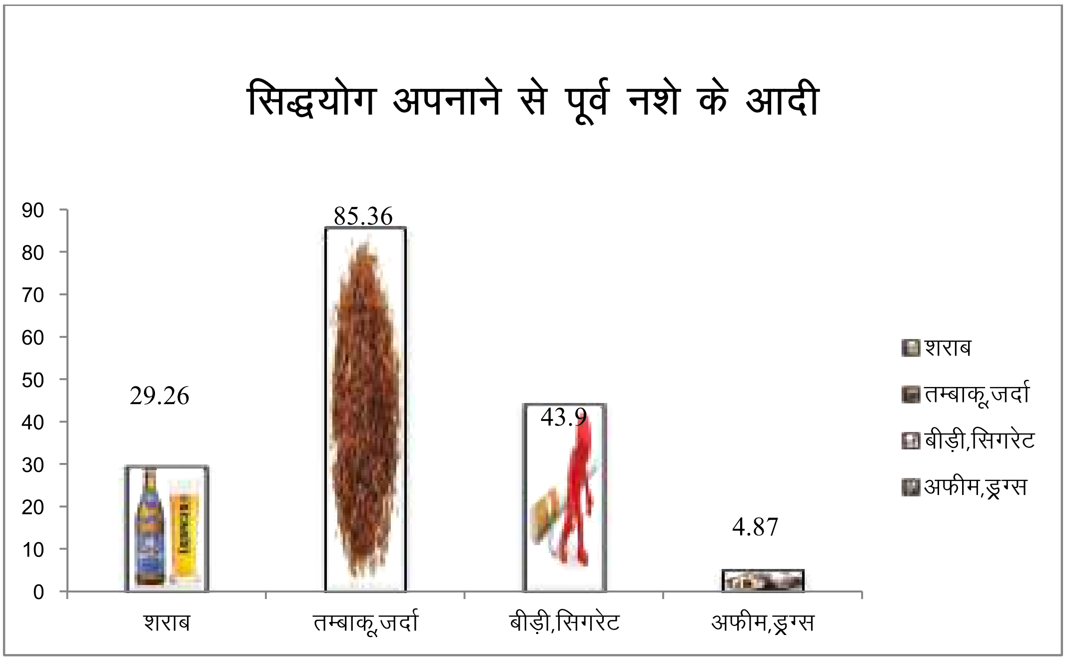
सारणी 5.11

सिद्धयोग करने/अपनाने से पूर्व नशे के आदी

अनुसंधान कार्य में ऐसे उत्तरदाताओं भी चिन्हित किया गया जो गुरु रामलाल सियाग के सिद्धयोग अपनाने से पहले ही भिन्न–2 प्रकार के नशों में लिप्त थे।

क्र.सं.	नशे का प्रकार	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	शराब	12	29.26
2	तम्बाकू,जर्दा	35	85.36
3	बीड़ी,सिगरेट	18	43.90
4	अफीम,ड्रग्स	02	4.87
नोटः—केवल नशे के आदी उत्तरदाताओं को लिया गया। (कई उत्तरदाताओं ने 1 से अधिक उत्तर दिये)			

सारणी 5.11 में नशे के आदी उत्तरदाताओं को लिया गया है इसमें पाया गया कि नशे के कुल आदी 41 उत्तरदाताओं में से शराब (12), तम्बाकू, जर्दा (35), बीड़ी, सिगरेट (18), अफीम, ड्रग्स के (2), उत्तरदाताओं का प्रतिशत क्रमशः 29.26, 85.36, 43.9, 4.87 था ये उत्तरदाता एक या उससे अधिक प्रकार के नशे के आदी थे।



सारणी 5.12

सिद्धयोग एवं नशा मुक्ति

नशा समाज में व्याप्त गम्भीर समस्याओं में से एक है यह व्यक्तिगत, पारिवारिक व सामुदायिक विघटन के लिए जिम्मेदार है, सिद्धयोग किस प्रकार इस विघटन को रोक रहा है इस बारे में नशा मुक्ति हेतु उत्तरदाताओं द्वारा किये जाने वाले प्रयासों के बारे में बात की तो निम्न जानकारी प्राप्त हुई जो सारणी 5.12 के आंकड़ो से स्पष्ट है।

क्र.सं.	नशा मुक्ति हेतु	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	आन्तरिक घृणा हुई एवं स्वतः छुट गये।	24	82.75
2	मन की इच्छा का दमन करना पड़ा इच्छा तो रहती है।	2	6.90
3	थोड़ा प्रयास करना पड़ा	3	10.35
4	योग	29	100
नोट :–केवल नशा छूटने वाले उत्तरदाताओं को लिया गया।			

आंकड़ो से स्पष्ट है कि अधिकतम 82.75 प्रतिशत उत्तरदाताओं को आन्तरिक घृणा हुई एवं नशे स्वतः छुट गये। इसी प्रकार इच्छा तो रहती है, परन्तु मन की इच्छा का दमन करना पड़ा, ऐसा कहने वालों की संख्या केवल 2 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (29) का 6.90 प्रतिशत है। इससे सिद्ध होता है कि सिद्धयोग की साधना करने वालों की वृत्ति बदल जाती है तथा नशों से आन्तरिक घृणा हो जाती है एवं नशे स्वतः ही छूट जाते हैं।

सारणी 5.13

नशा मुक्ति की अवधि

शोध में पाया कि नशा तो सिद्धयोग से भिन्न–2 तरीके से प्रभावी रुप से छूट ही रहा है लेकिन इसकी समयावधि क्या रही है सम्बन्धित तथ्यों को सारणी 5.13 में स्पष्ट किया है।

क्र.सं.	नशा मुक्ति में लगा समय	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	15 से 20 दिन में	06	14.63
2	1 से 6 माह में	11	26.83
3	1–2 वर्ष में	12	29.27
4	नहीं छूटा	12	29.27
	योग	41	100
नोटः–केवल नशे के आदी उत्तरदाताओं को लिया गया है।			

संकलित तथ्यों के आधार पर कुल चिन्हित 41 उत्तरदाताओं में से सर्वाधिक 12 उत्तरदाताओं अर्थात् 29.27 प्रतिशत का नशा 1–2 वर्ष में छूट गया तथा केवल 15 से 20 दिन ही लगे ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं का प्रतिशत 14.63 रहा। कुल 41 उत्तरदाताओं में से 29 लोगों के नशे छूटे, जिनका प्रतिशत 70.73 रहा एवं नशा नहीं छुटने वालों का प्रतिशत 29.27 रहा। इससे स्पष्ट होता है कि सिद्धयोग बिना किसी दवा व पैसे खर्च के बहुत कम समय में नशे (मुक्ति) छुड़ाने में बहुत प्रभावी पाया गया है।

सारणी 5.14

नशा मुक्ति (छूटने) का शरीर पर प्रभाव

यह योग नशा मुक्ति में प्रभावी पद्धति बन रहा है परन्तु क्या नशा छूटने पर शरीर पर प्रतिकार प्रभाव आते हैं इस प्रकार की जानकारी को भी उत्तरदाताओं से एकत्रित किया है

क्र.सं.	नशा छूटने का शरीर पर प्रभाव	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	सुस्ती व चिड़चिड़ापन आया	3	10.39
2	शरीर काम नहीं करता था बीमार जैसा हो गया	1	3.45
3	कोई प्रभाव नहीं पड़ा	17	58.62
4	शरीर में स्फुर्ती उल्लाहस आया	8	27.58
5	योग	29	100
नोट :–केवल नशे के आदी उत्तरदाताओं को लिया गया है।			

संकलित तथ्यों से स्पष्ट है कि नशा छुटने का शरीर पर कोई प्रभाव नहीं पड़ा ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या सर्वाधिक 17 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (29) का 58.62 प्रतिशत है इसी प्रकार शरीर में स्फूर्ति व उल्लास आया, ऐसा कहने वालों की संख्या 8, सुस्ती व चिड़चिड़ापन आया कहने वालों की संख्या 3 तथा शरीर काम नहीं करता था बीमार जैसा हो गया था, कहने वालों की संख्या केवल 2 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (23) का क्रमशः 27.58 प्रतिशत, 10.39 प्रतिशत तथा 3.45 प्रतिशत है।

इससे सिद्ध होता है कि सिद्धयोग की साधना करने वालों के नशे छुट जाते हैं एवं शरीर पर नशीले पदार्थों के प्रतिकार जैसे कोई प्रभाव नहीं पड़ते हैं एवं अधिकांश साधक स्वयं को सामान्य या अधिक स्फूर्तिवान महसूस करते हैं।

सारणी 5.15

सिद्धयोग साधक एवं जन साधारण का तुलनात्मक विश्लेषण

गुरु सियाग का योग व्यक्ति में क्रियात्मक परिवर्तन की बात करता है और आने वाला बदलाव ठोस होता है जिसे साधक के आसपास के सभी जन साधारणों द्वारा महसूस किया जाता है। इन परिवर्तनों की जानकारी लेने पर निम्न तथ्य प्राप्त हुऐ।

क्र.सं.	सिद्धयोग से आये परिवर्तन	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	हमेशा एक शक्ति का एहसास होता है जो हर कदम पर मदद करती है।	114	76
2	सोचने व समझने का तरीका बदल गया है	60	40
3	बीमार नहीं होते अगर होते हैं तो जल्दी ठीक हो जाते हैं	83	55.33
4	सात्विक वृत्ति हो गई है	61	40.66
5	अधिकांश कार्य आत्मबल एवं प्रार्थना से हो जाते हैं	84	56
6	कोई अन्तर नहीं दिखता दूसरे की तुलना में	03	02
7	कुछ कह नहीं सकते	04	2.66
	योग	409	
नोटः—उत्तरदाताओं ने एक से अधिक उत्तर दिये हैं।			

सारणी 5.15 के अवलोकन में सर्वाधिक उत्तरदाता ऐसे हैं जिन्होंने कहा कि हमेशा एक शक्ति का अहसास होता है 114 (76) उत्तरदाताओं ने कहा एक शक्ति है जो हर कदम पर मदद करती है, इसी प्रकार अधिकांश कार्य आत्मबल एवं प्रार्थना से हो जाते हैं कहने वालों की संख्या 84 (56), बीमार नहीं होते, अगर होते हैं तो जल्दी ठीक हो जाते हैं

कहने वालों की संख्या 83 (55.33), सात्विक वृत्ति हो गई है कहने वालों की संख्या 61 (40. 66), सोचने व समझने का तरीका बदल गया कहने वालों की संख्या 60 (40) रही।

इस आधार पर कह सकते हैं कि जो सिद्धयोग अपनाते हैं वह सिद्धयोग न अपनाने वालों की तुलना में अपेक्षाकृत अलग दिखते हैं क्योंकि सिद्धयोग अपनाने वालों को हमेशा एक शक्ति का एहसास होता है जो उन्हें हर कदम पर मदद करती है इसी कारण ऐसे उत्तरदाताओं की संख्या भी सर्वाधिक है।

सारणी 5.16

सिद्धयोग का प्रभाव

सिद्धयोग अपनाने के पश्चात् उत्तरदाताओं में लम्बे समय के बाद कई प्रकार के प्रश्न भी मन में आने लगते हैं अतः साधक की मनोःस्थिति को जानने का प्रयास भी प्रस्तुत सारणी में किया गया है।

क्र.सं.	सिद्धयोग का प्रभाव	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	अपने साथियों की तुलना में आप सांसारिक रूप से उनसे पीछे हो गये	–	–
2	लम्बी साधना के बाद भी आध्यात्मिक प्रगति नहीं हो रही है	–	–
3	संसारिकता में मन नहीं लगता	–	–
4	कुछ समझ नहीं आता आगे क्या होगा	2	1.33
5	एक डिप्रेशन व निराशा जैसा भाव आता है	2	1.33
6	ऐसा कुछ नहीं सब ठीक है	146	97.34
	योग	150	100

उपरोक्त सारणी 5.16 के विश्लेषण से स्पष्ट है कि जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में सिद्धयोग के प्रभाव पर प्रकाश डाला तो पाया कि 146 (97 प्रतिशत), उत्तरदाताओं ने सिद्धयोग साधना से भौतिक और मानसिक रूप से सब कुछ सही होना बताया, अतः इससे

सिद्ध होता है कि सिद्धयोग साधना, सांसारिक रूप से सफल जीवन व्यतीत करने साथ ही आध्यात्मिक प्रगति हेतु उत्तम मार्ग बन रहा है।

सारणी 5.17

सिद्धयोग व समाज में व्याप्त विभिन्न संघर्षों में होने वाले परिवर्तन

समाज में विभिन्न प्रकार के वैयक्तिक, प्रजाति, वर्ग, एवं राजनीतिक संघर्ष पाये जाते हैं। परन्तु सिद्धयोग के माध्यम से इनमें कमी आ सकती है। इसके संदर्भ में तथ्यों का संकलन किया एवं प्राप्त जानकारी सारणी 5.17 से स्पष्ट है।

क्र.सं.	समाज में व्याप्त विभिन्न संघर्षों में होने वाले परिवर्तन	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	हिंसात्मक वृत्ति में कमी होती है।	138	92
2	वैयक्तिक संघर्ष में कमी आती है।(घृणा/द्वेष)	127	85
3	प्रजाति संघर्ष (रंग/नस्ल भेद) में कमी आती है।	121	89
4	वर्ग संघर्ष (आर्थिक/सामाजिक असमानता) में कमी	124	83
5	राजनीतिक संघर्ष में कमी	90	60
नोटः—उत्तरदाताओं ने एक से अधिक उत्तर दिये हैं।			

अध्ययन में सामने आया कि सर्वाधिक 138 उत्तरदाताओं अर्थात् (92 प्रतिशत) ने बताया कि इस योग से हिंसात्मक वृत्ति में कमी आती है जो कि सामाजिक विघटन को रोकने का सकारात्मक संकेत है एवं सबसे कम 60 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने कहा कि इससे राजनीतिक संघर्ष में कमी आ रही है। अतः कहा जा सकता है कि गुरु रामलाल का सिद्धयोग तमो गुणों (वृत्ति) का पतन कर, सतोगुणों का उत्थान कर कर रहा है एवं वर्तमान समय में समाज में व्याप्त हिंसा, वैयक्तिक संघर्ष, घृणा, द्वेष, रंग/नस्ल भेद एवं संघर्ष को दूर करने के लिये अत्यन्त प्रभावी सिद्ध हो रहा है।

सारणी 5.18

सिद्धयोग एवं विज्ञान जगत

कुछ लोग ये सोचते हैं कि विज्ञान और अध्यात्म एक दूसरे के विरोधी हैं। लेकिन ऐसा नहीं है। ये दोनों ही सत्य की खोज करते हैं, प्रकृति को जानना चाहते हैं। फर्क बस इतना है कि विज्ञान, भौतिक के रास्ते से होकर जाना चाहता है और अध्यात्म, अभौतिक के रास्ते से।

सिद्धयोग एवं विज्ञान जगत	उत्तरदाताओ की संख्या	प्रतिशत
सिद्धयोग विज्ञान विरोधी है	—	—
सिद्धयोग विज्ञान की सच्चाई को भी मानता है	130	86.66
सिद्धयोग विज्ञान के साथ ही अध्यात्म विज्ञान को भी प्रमाणित कर रहा है	140	93.33
नोटः—उत्तरदाताओं ने एक से अधिक उत्तर दिये हैं।		

सारणी 5.18 के आँकड़ो के अवलोकन से स्पष्ट है कि सिद्धयोग विज्ञान के साथ ही अध्यात्म विज्ञान को भी प्रमाणित कर रहा है ऐसा कहने वाले उत्तरदाता सबसे अधिक 93.33 प्रतिशत हैं तथा सिद्धयोग विज्ञान की सच्चाई को भी मानता है ऐसा मानने वाले उत्तरदाताओं का प्रतिशत 86.66 है।

अतः इससे स्पष्ट है कि गुरु सियाग का सिद्धयोग विज्ञान विरोधी नहीं है, यह तो विज्ञान के साथ ही अध्यात्म विज्ञान को भी प्रमाणित करता है।

सारणी 5.19

सिद्धयोग एवं सन्यास मार्ग

किसी भी साधना को लेकर यह विचार जन सामान्य के मन में अक्सर आता है कि ईश्वर प्राप्ति (साधना) के मार्ग पर चलने का अर्थ सन्यास मार्ग से है इसलिए सिद्धयोग में भी यह जानने का प्रयास किया कि यह साधक को किस मार्ग की ओर ले जा रहा है।

सिद्धयोग व सन्यास मार्ग	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
हाँ	6	4
नहीं	144	96
योग	150	100

शोध में सामने आया कि कुल चयनित 150 उत्तरदाताओं में से सर्वाधिक 96 प्रतिशत ने कहा कि गुरु सियाग का सिद्धयोग सन्यास मार्ग की ओर नहीं ले जाता है। जबकि 4 प्रतिशत ऐसे उत्तरदाता मिले जिनका यह कहना है कि सिद्धयोग सन्यास मार्ग की ओर ले जाता है।

तथ्यों से सिद्ध होता है कि सिद्धयोग की साधना सन्यास मार्ग की ओर नहीं ले जाती, यह तो वह साधना है जो प्रवृति मार्गी है अर्थात् घर परिवार व इष्ट मित्रों के बीच रहते हुए, सभी से सांसारिक संबंध बनाये रखकर करनी होती है।

सारणी 5.20

गुरुदेव रामलाल सियाग के ब्रह्मलीन पश्चात् साधना

इस अनुसंधान में यह तो स्पष्ट हो गया कि गुरु रामलाल सियाग की तस्वीर से ही योग हो रहा है परन्तु जब उत्तरदाताओं से पूछा कि जब गुरुदेव सियाग ब्रह्मलीन हो जायेंगे तो साधना पर क्या प्रभाव आयेगा तो निम्न तथ्य सामने आये।

साधना	उत्तरदाताओं की संख्या	
साधना खण्डित हो जायेगी	1	0.67
साधना का प्रभाव कम हो जायेगा	3	2
कोई अन्तर नहीं आयेगाा क्योंकि गुरुदेव की तस्वीर से ही कुण्डलनी जागृत होकर समस्त क्रियाऐं कराती है एवं गुरुदेव का चित्र कभी नहीं मरेगा	145	96.66
गुरुशक्ति किसी अन्य शिष्य (उत्तराधिकारी) के माध्यम से काम करेगी	1	0.67
योग	150	100

शोध के अन्तर्गत सारणी 5.20 से पता चलता है कि कुल चयनित 150 उत्तरदाताओं में से अधिकतम 145 अर्थात् 96.66 प्रतिशत का मानना है कि साधना में कोई अन्तर नहीं आयेगा क्योंकि गुरुदेव की तस्वीर से ही कुण्डलनी जागृत होकर समस्त क्रियाऐं कराती है एवं गुरुदेव का चित्र कभी नहीं मरेगा। अतः स्पष्ट है कि गुरुदेव के होने या ना होने से, भविष्य में कोई फर्क नहीं पड़ेगा एवं साधना यथावत ही चलती रहेगी। तथा नये जुड़ने वाले साधकों को भी चित्र के माध्यम से समस्त लाभ मिलते रहेंगे।

सारणी 5.21

सिद्धयोग के मूल उद्देश्य

योग का मूल उद्देश्य मानव कल्याण है, जिसका अर्थ समस्त समस्याओं से मुक्ति है। ठीक इसी प्रकार गुरु सियाग का सिद्धयोग भी मानव हित एवं उसकी समस्याओं को दूर करने का उचित माध्यम बनता जा रहा है। जो कि प्रस्तुत सारणी 5.21 के आंकड़ो से स्पष्ट है।

क्र.सं.	सिद्धयोग का मूल उद्देश्य	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	बीमारी और नशों से मुक्ति	4	2.67
2	मोक्ष प्राप्ति	12	8
3	मनुष्य का दिव्य रूपान्तरण	8	5.33
4	ईश्वर प्राप्ति	8	5.33
5	उपरोक्त सभी	118	78.67
	योग	150	100

संकलित तथ्यों के आधार पर स्पष्ट है कि इसका मूल उद्देश्य सभी क्षेत्रों में है बीमारी और नशों से मुक्ति, मोक्ष प्राप्ति, मनुष्य का दिव्य रूपान्तारण, ईश्वर प्राप्ति, आदि को मानने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 118 (78.67प्रतिशत) है अर्थात् सिद्धयोग की आवश्यकता हर क्षेत्र में है। सिद्धयोग वसुधैव कुटुम्बकम् को बढ़ावा देता है।

सारणी 5.22

सिद्धयोग का आध्यात्मिक मान्यताओं पर प्रभाव

गुरु सियाग को सिद्धयोग अपनाने से आध्यात्मिक मान्यताओं के प्रभाव क्षेत्रों को जानना चाहा एवं इसकी प्रभाविकता को कई क्षेत्रों में देखा गया है। क्योंकि उत्तरदाताओं की पृष्ठभूमि ग्रामीण भी रही है। यहाँ के लोगों का धर्म, प्रथा व रूढ़ियों, ईश्वर के प्रति आस्था व विश्वास अधिक होता है।

क्र.सं.	सिद्धयोग का आध्यात्मिक मान्यताओं पर प्रभाव	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	अंधविश्वास मिटाने में	46	27.05
2	भूतप्रेत के प्रति विश्वास समाप्त करने में	9	5.30
3	देवी–देवताओं के बारे में जानकारी प्राप्त करने में	6	3.54
4	ईश्वरीय शक्ति की प्रत्यक्ष अनुभूति में	92	54.11
5	अन्य	17	10

नोट :–उत्तरदाताओं ने एक से अधिक उत्तर भी दिये है।
कोष्ठक में दी गई सभी संख्या प्रतिशत में है।

सारणी 5.21 से विश्लेषित है कि सिद्धयोग ईश्वरीय शक्ति की प्रत्यक्षानुभूति करने में सहायक है ऐसा मानने वाले उत्तरदाताओं की संख्या सर्वाधिक 92 (54.11) है सिद्धयोग अंध विश्वास मिटाने में सहयोग करता है, ऐसा मानने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 46 (27.05), भूतप्रेत के प्रति विश्वास समाप्त करता है कहने वाले 9 (5.30), तथा देवी–देवताओं के बारे में जानकारी प्राप्त करने में सहायक कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 6(3.54) है। इससे सिद्ध होता है कि सिद्धयोग साधना ईश्वरीय शक्ति की प्रत्यक्षानुभूति कराने का सर्वाधिक सुलभ मार्ग है।

सिद्धयोग का प्रभाव

<u>सारणी 5.23</u>

<u>सिद्धयोग एवं वैश्विक शांति</u>

गुरु रामलाल सियाग का सिद्धयोग विश्व स्तर पर परिवर्तन लाने में भी अहम् भूमिका निभा सकता है इससे हर क्षेत्र में सकारात्मक परिवर्तन आ रहा है जो कि में विश्व शान्ति लाने में योगदान कर सकता है। इसकी पुष्टि हेतु निम्न तथ्यों का सारणी 5.23 में विश्लेषण करने का प्रयास किया गया।

क्र.सं.	सिद्धयोग का वैश्विक स्तर प्रभाव	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	विश्व शान्ति में मदद कर सकता है	145	96.66
2	धार्मिक उन्माद को कम कर सकता है।	140	93.33
3	युवाओं को आतंकवाद व हिंसक प्रवृत्तियों की ओर जाने से रोक सकता है	140	93.33
4	नस्लीय भेद/झगड़ों को रोकने में सक्षम है।	145	96.66
नोट :—उत्तरदाताओं ने एक से अधिक उत्तर भी दिये हैं।			

शोध में पाया कि सिद्धयोग विश्वशान्ति में मदद कर सकता है एवं नस्लीय भेद/झगड़ों को रोकने में सक्षम है ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं का 96.66 प्रतिशत है, इसी प्रकार 93.33 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने कहा कि यह धार्मिक उन्माद एवं युवाओं को आतंकवाद व हिंसक प्रवृत्तियों की ओर जाने से रोक सकता है। इस आधार पर कह सकते हैं कि वर्तमान समय में संसार की उपरोक्त चार प्रमुख समस्याओं के निराकरण में सिद्धयोग अत्यन्त ही प्रभावशाली सिद्ध हो सकता है।

सारणी 5.24

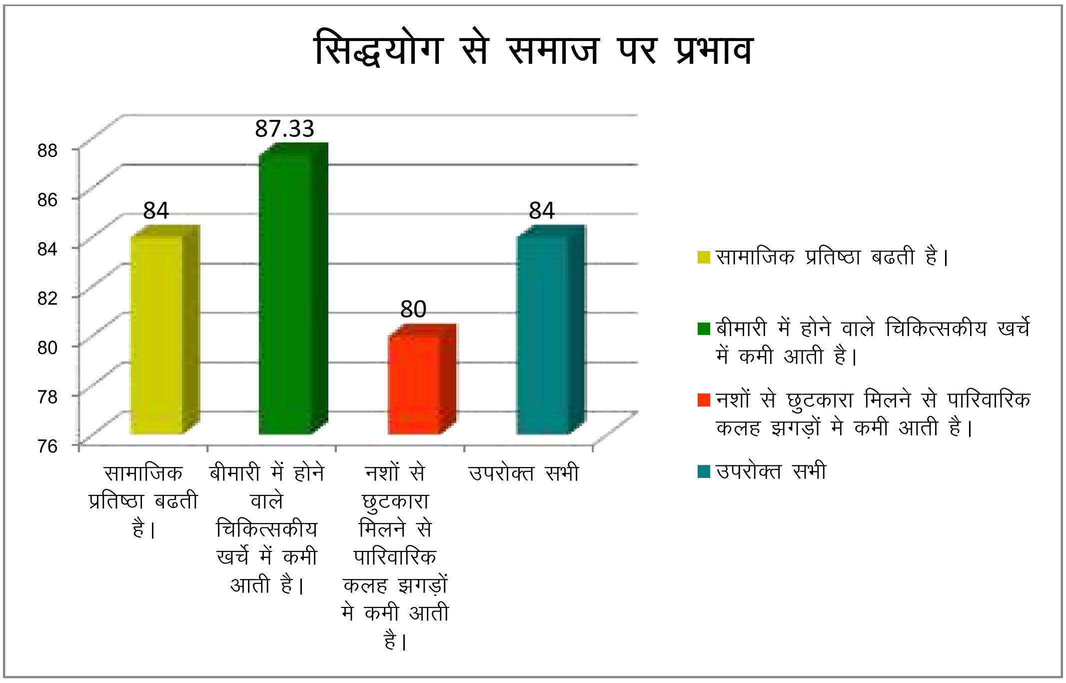
सिद्धयोग से समाज पर प्रभाव

व्यक्ति समाज का अभिन्न अंग है समाज में व्याप्त समस्याओं से वह प्रभावित होता रहता है जिसमें रोग, नशों व पारिवारिक कलह के प्रभाव को समझने का प्रयास भी इसके अर्न्तगत किया गया है।

क्र.सं.	सिद्धयोग से समाज पर प्रभाव	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	सामाजिक प्रतिष्ठा बढ़ती है।	126	84
2	बीमारी में होने वाले चिकित्सकीय खर्चे में कमी आती है।	131	87.33
3	नशों से मुक्ति मिलने से पारिवारिक कलह झगड़ों में कमी आती है।	120	80
4	उपरोक्त सभी	126	84
नोट :—उत्तरदाताओं ने एक से अधिक उत्तर भी दिये हैं।			

सिद्धयोग से प्रभाव के सम्बन्ध में उत्तरदाताओं का कहना है कि इससे बीमारी में होने वाले चिकित्सकीय खर्चे में कमी आती है साथ ही नशों से मुक्ति मिलने से पारिवारिक कलह व झगड़ों में कमी आती है एवं सामाजिक प्रतिष्ठा बढ़ती है इन सभी कारणों को सिद्धयोग द्वारा समाज पर पड़ने वाले प्रभाव के रूप में मानने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 126 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 84 प्रतिशत है। सिद्धयोग से बीमारियों में होने वाले चिकित्सकीय खर्चे में कमी आती है ऐसा मानने वाले उत्तरदाताओं की संख्या

131 है तथा नशों से छुटकारा मिलने से पारिवारिक कलह व झगड़ों में कमी आती है ऐसा मानने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 120 हे जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का क्रमशः 87.33 प्रतिशत तथा 80 प्रतिशत है। इससे सिद्ध होता है कि सिद्धयोग के लाभ के रूप में बीमारी में होने वाले चिकित्सकीय खर्चे में कमी आती है एवं नशों से छुटकारा मिलने से पारिवारिक कलह व झगड़ों में कमी आती है और सामाजिक प्रतिष्ठा बढ़ती है।



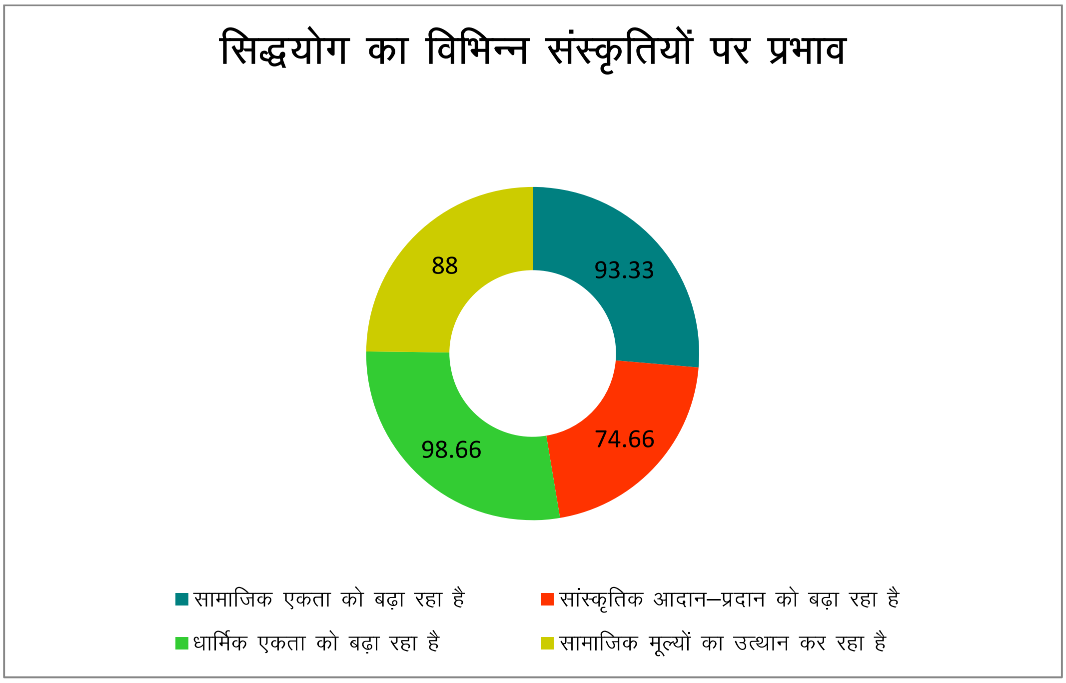
<u>सारणी 5.25</u>

<u>सिद्धयोग का विभिन्न संस्कृतियों पर प्रभाव</u>

सम्पूर्ण विश्व में विभिन्न धर्मों के लोग निवास करते हैं। इनकी संस्कृतियों में विभिन्नता है, परन्तु गुरु सियाग के सिद्धयोग को अपनाने वाले उत्तरदाताओं का भिन्न–2 संस्कृतियों से सम्बन्ध रहा है इसलिए सांस्कृतिक सम्पर्क बढ़ रहा है।

क्र. सं.	सिद्धयोग से संस्कृतियों पर प्रभाव	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	सामाजिक एकता को बढ़ा रहा है	140	93.33
2	सांस्कृतिक आदान–प्रदान को बढ़ा रहा है	112	74.66
3	धार्मिक एकता को बढ़ा रहा है	148	98.66
4	सामाजिक मूल्यों का उत्थान कर रहा है	132	88
नोट :–उत्तरदाताओं ने एक से अधिक उत्तर भी दिये है			

शोध में कुल चयनित 150 उत्तरदाताओं में से 148 उत्तरदाताओं अर्थात् 98.66 ने माना कि सिद्धयोग धार्मिक एकता को बढ़ावा दे रहा है एवं सामाजिक एकता को बढ़ावा कहने वाले 93.33 उत्तरदाता रहे हैं। अतः इन तथ्यों से स्पष्ट है कि इसके माध्यम से समाज में एक बहुत ही बड़ा तथा सकारात्मक परिवर्तन आ रहा है जो कि देश में सांस्कृतिक प्रसार व सामाजिक मूल्यों के उत्थान को दर्शाता है।



इजराइल व अमेरिका यात्रा पर गुरु रामलाल सियाग
TV ASIA

सारणी 5.26

सिद्धयोग व संतुष्टि का प्रकार्यात्मक पक्ष

वर्तमान परिस्थितियों के अनुसार सिद्धयोग लोगों को किस स्तर तक संतुष्ट कर रहा है या अभी भी लोगों द्वारा कोई और पद्धति खोजी जा रही है सम्बन्धित जानकारी सारणी 5.26 में दशाई गई है।

क्र.सं.	संतुष्ट	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	हाँ	143	95.33
2	नहीं	—	—
3	तलाश जारी है	04	2.67
4	अभी कोई निर्णय नहीं लिया है	03	2
	योग	150	100

अध्ययन के आंकड़े बताते हैं कि उत्तरदाता सिद्धयोग से संतुष्ट हैं ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या सर्वाधिक 143 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (150) का 95.33 प्रतिशत है। अतः स्पष्ट है कि अभी तक तो सिद्धयोग लोगों को उनकी आवश्यकताओं को पूरा करने मे, पूर्ण रूप से सहायक रहा है।

सारणी 5.27

सिद्धयोग का सरकार द्वारा सत्यापन की आवश्यकता

तथ्यों में पाया कि गुरु सियाग का सिद्धयोग आमजन के लिए उनकी समस्याओं को कम करने में मददगार रहा है अतः सरकार को इसकी सत्यता को ज्ञात कर, इसे आमजन तक पहुँचाने का प्रयास करना चाहिए। इसे सारणी 5.27 में समझाने का प्रयास किया गया है।

क्र.सं.	सिद्धयोग की सत्यता का सरकार द्वारा पता लगाने की आवश्यकता	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	हाँ	147	98
2	नहीं	1	0.66
3	कह नहीं सकते	2	1.33

अध्ययन में पाया कि 98 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने माना कि सरकार द्वारा सिद्धयोग की सत्यता की जाँच कर, इसे आमजन के लाभ हेतु दुनियाँ के सामने लाने का प्रयास करना चाहिए, ताकि समाज के जरूरतमंदो, निम्न मध्यम वर्ग के लोगों, असाध्य बीमारी, मानसिक तनाव व अशांति, से पीड़ित आमजन को घर बैठे निःशुल्क लाभ मिल सके।

सारणी 5.28

सिद्धयोग में कमी

सिद्धयोग सकारात्मक उपचार पद्धति के रुप में उभर के आया है, फिर भी इसमें पाई जाने वाली कमी से सम्बन्धित जानकारी को सारणी 5.28 में दर्शाया गया है।

क्र.सं.	सिद्धयोग में कमी	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	गुरु शिष्य को सम्मोहित करते हैं	01	0.67
2	शिष्य आत्म सम्मोहित हो जाता है	–	–
3	यह व्यक्ति को गुरु की गुलामी की ओर ले जाता है	–	–
4	आध्यात्मिक प्रगति का पता नहीं चलता	05	3.33
5	बीमारी पूर्णतया नहीं मिटती साधना कम होते ही पुनः प्रभावी हो जाती है	34	22.66
6	कोई कमी नहीं है	110	73.33
	योग	150	100

इस प्रकार अध्ययन से पूर्णतया स्पष्ट है कि 73.33 प्रतिशत अर्थात् तीन चौथाई उत्तरदाताओं ने माना कि सिद्धयोग में कोई कमी नहीं है। जब कि बीमारी पूरी तरह नहीं मिटती साधना कम होते ही पुनः प्रभावी हो जाती है ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 34 (22.66 प्रतिशत) है अतः यह योग पूर्ण श्रद्धा व समपर्ण को ज्यादा महत्व देता है इस कारण सिद्धयोग में व्यक्ति की साधना व विश्वास पर ही उसकी बीमारी का ठीक होना निर्भर करता है।

सारणी 5.29

अन्य धर्म के लोगों का सिद्धयोग से कम जुड़ने का कारण

धर्म को लेकर आधुनिकीकरण के समय में भी संकीर्णता एवं तनाव की भावना देखी गई है और इसी का प्रभाव सिद्धयोग से अन्य धर्म के लोगों का कम जुड़ने का कारण सारणी 5.29 में दिखाया गया है।

क्र.सं.	अन्य धर्म के लोगों का सिद्धयोग से कम जुड़ने का कारण	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	वो इसे हिन्दुओं का मानते हैं	146	97.33
2	इसे अपने धर्म के विरुद्ध मानते हैं	146	97.33
3	वो अपने समाज के लोगों से डरते हैं	148	98.66
4	वो इस दर्शन को समझना नहीं चाहते हैं	148	98.66
नोट :—उत्तरदाताओं ने एक से अधिक उत्तर भी दिये हैं।			

तथ्यों से ज्ञात हुआ कि अन्य धर्म के लोगों द्वारा सिद्धयोग कम अपनाने का कारण यह है, कि वो इसे हिन्दुओं का मानते हैं, अपने धर्म के विरुद्ध मानते हैं, इन दोनों कारणों को मानने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 146 हैं जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या का 97.33 प्रतिशत है। इसी प्रकार वो अपने समाज के लोगों से डरते हैं एवं इस दर्शन को समझना नहीं चाहते हैं, इनकी संख्या 98.66 प्रतिशत है इससे स्पष्ट है कि सिद्धयोग का प्रचार अभी ठीक से नहीं होने के कारण व दार्शनिक पृष्ठभूमि का लोगों में ज्ञान नहीं होने के कारण अन्य धर्म के लोग सिद्धयोग को अपनाने में कम रुचि ले रहे हैं।

देश-विदेश के विभिन्न समाचार पत्र-पत्रिकाओं में सिद्धयोग से सम्बन्धित जानकारी का प्रकाशन

सारणी 5.30

सिद्धयोग का प्रचारात्मक पक्ष

योग की जानकारी तो लगभग आमजन को है क्योंकि इसको फैलाने में सरकार ने भी अहम् भूमिका निभाई है, परन्तु सिद्धयोग को अभी विश्व स्तर पर पहचान नहीं मिली है क्योंकि यह लोगों द्वारा लोगों को निःशुल्क माध्यम से पहुँचाया जा रहा है, तो आमजन को विश्वास नहीं हो पाता कि बिना पैसे खर्च के कोई भी लाभ कैसे संभव है। इसलिए यह अभी तक लोगों में सामान्यकृत नहीं हुआ एवं इन्हीं कारणों से यह तेजी से नहीं फैला पा रहा है।

क्र.सं.	सिद्धयोग का तेजी से नहीं फैलने के कारण	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	मंत्र जाप व साधना करना कठिन है	4	1.33
2	परिणाम बहुत कम या धीरे मिलता है	2	0.67
3	आज की व्यवस्था और सांसारिकता के चक्कर में बताई गई साधना मुश्किल है	1	0.34
4	श्रद्धा व समर्पण रखना कठिन है	57	19
5	लोगों को भरोसा नहीं होता क्योंकि सब जगह लोगों को ठगा जाता है	122	40.67
6	सही ढंग से प्रचार नहीं हो पा रहा है	68	22.66
7	लोगों तक सही जानकारी नहीं पहुँच पा रही है	46	15.33
	योग	300	100
नोट :—उत्तरदाताओं ने एक से अधिक उत्तर भी दिये हैं।			

संकलित तथ्यों से स्पष्ट है कि सिद्धयोग का प्रचार विश्व स्तर पर अधिक तेजी से क्यों नहीं फैल पा रहा इसके संदर्भ में जानने का प्रयास किया तो अधिकांश उत्तरदाताओं ने बताया कि सब जगह लोगों को ठगा जाता है, ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या सर्वाधिक 122 है एवं सही ढंग से प्रचार भी नहीं हो रहा है ऐसा मानने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 68, श्रद्धा व सर्मपण रखना कठिन है कहने वाले 57, जो कि कुल उत्तरदाताओं

की संख्या (150) का क्रमशः 40.67, 22.66, 19 प्रतिशत है। वर्तमान में कई ढोंगी बाबाओं ने हमारे देश के लोगों की आस्था, श्रद्धा व समर्पण को सबसे ज्यादा आघात पहुँचाया और लोगों को ठगा है। इससे लोगों में डर बना हुआ है।

सारणी 5.31

महर्षि अरविन्द द्वारा बताये गये दिव्य रूपान्तरण की संभावना

अरविन्द की भविष्यवाणी थी कि आगामी मानव जाति दिव्य शरीर धारण करेगी। इस कथन के संदर्भ में उत्तरदाताओं से पूछने पर निम्न जानकारी सामने आयी।

क्र.सं.	महर्षि अरविन्द द्वारा बताये गये दिव्य रूपान्तरण की संभावना	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	हाँ	80	53.33
2	अभी कहा नहीं जा सकता	8	5.33
3	पता नहीं	62	41.33
4	योग	150	100

जब उत्तरदाताओं से महर्षि अरविन्द द्वारा बताये गये मनुष्य के दिव्य रूपान्तरण की संभावना के बारे में विचार जानने का प्रयास किया गया तो हाँ कहने वाले सर्वाधिक उत्तरदाता पाये गये जिनकी संख्या 80 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या का 53.33 प्रतिशत है। इसी तरह पता नहीं कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 62 (41.33 प्रतिशत) तथा अभी कहा नहीं जा सकता कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 8 (5.33 प्रतिशत) है। प्राप्त जानकारी से पता लगता है कि गुरु सियाग के सिद्धयोग से एक नया बदलाव आ रहा है इसी आधार पर महर्षि अरविन्द की भविष्यवाणी मूर्त रूप लेती नज़र आ रही है।

सारणी 5.32

सिद्धयोग व धार्मिक वैमनस्य

भारतीय समाज में धार्मिक वैमनस्य गम्भीर समस्या है, धार्मिक वैमनस्य का अर्थ अन्य धर्मों के प्रति लोगों में घृणा, तिरस्कार, एवं उपेक्षा के भाव से है जब अध्ययन के अन्तर्गत इसके बारे में पूछा तो निम्न तथ्य निकल कर आये।

क्र.सं.	सिद्धयोग का धार्मिक वैमनस्य से सम्बन्ध	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	पहले जैसा है।	25	16.67
2	अन्य धर्म के लोगों से प्रेम बढ़ा है।	115	76.66
3	अन्य धर्म के लोगों से वैमनस्य बढ़ा है।	10	6.67
	योग	150	100

प्रस्तुत सारणी 5.32 से ज्ञात हुआ कि सिद्धयोग से अन्य धर्म के लोगों से प्रेम बढ़ा है ऐसे कहने वाले कुल 150 उत्तरदाताओं में से सर्वाधिक उत्तरदाता 115 अर्थात् 76.66 प्रतिशत हैं इससे स्पष्ट है कि सिद्धयोग से धार्मिक वैमनस्य में कमी आ रही है। जो कि सामाजिक एकता को बढ़ाने में सकारात्मक संकेत को दर्शाता है।

सारणी 5.33

सिद्धयोग व छुआछूत पर प्रभाव

पूर्व सारणी से स्पष्ट हो गया कि सिद्धयोग से धार्मिक वैमनस्य में कमी आ रही है एवं सिद्धयोग सामाजिक एकता को बढ़ा रहा है। इसी शोध के अन्तर्गत यह भी जानना चाहा कि सिद्धयोग छुआछूत की भावना को दूर करने में किस स्तर तक मदद कर रहा है।

क्र.सं.	छुआछूत के प्रति मत	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	भावना पहले जैसी है।	28	18.66
2	कुछ खत्म हुई है।	29	19.34
3	पूर्ण रुप से खत्म हो गयी है।	93	62
4	योग	150	100

अध्ययन के तथ्यों से ज्ञात होता है कि सिद्धयोग को अपनाने वाले 150 उत्तरदाताओं में से 93 अर्थात् 62 प्रतिशत का कहना है कि छुआछूत पूर्ण रुप से खत्म हो गयी है, अब धर्म व जाति कोई विशेष महत्व नहीं रखते हैं। यह तो एक सामाजिक व्यवस्था के अंग हैं। सिद्धयोग लोगों में मानव मात्र के कल्याण की बात करता है।

सारणी 5.34

त्यौहार मनाने की रुचि

साधकों से यह जानने का प्रयास किया कि सिद्धयोग से जुड़ने के पश्चात् उनके द्वारा धार्मिक त्यौहारों को मनाने के प्रति क्या अन्तर आया है, इसे सारणी 5.33 में बताया गया है।

क्र.सं.	त्यौहार मनाने के संदर्भ में	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	अपने धर्म के त्यौहारों को मनाने में रुचि कम हुई है।	12	08
2	सिद्धयोग से जुड़े पर्वों की ओर रुझान बढ़ा है।	125	83.33
3	सभी धर्मों के त्यौहार मनाने में रुझान बढ़ा है।	06	04
4	कोई परिवर्तन नहीं आया	7	4.67
5	योग	150	100

शोध के आधार पर यह पाया गया कि लोगों का त्यौहारों के प्रति रुझान में अन्तर आया है इसके अर्न्तगत सर्वाधिक 83.33 प्रतिशत अर्थात् तीन चौथाई से अधिक उत्तरदाताओं का कहना है कि वे सिद्धयोग से जुड़े पर्वों को जैसे गुरु पूर्णिमा, गुरुदेव के जन्म दिन को मनाने लगे हैं एवं 08 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने बताया कि अपने धर्म के त्यौहारों का मनाने में रुचि कम होने लगी है।

इसी के अन्तर्गत योग व सिद्धयोग में मूल अन्तर भी सामने आया है जिसमें निम्न बिन्दुओं को सम्मिलित किया गया–

1. ऋग्वेद के अनुसार "योग एक अभिवृति है, एक प्रयत्न है जो व्यक्ति को समष्टि से जोड़ता है" (सिंह, मिश्र, और मिश्र 1997: 2)।
2. सद्‌गुरु साधक की शक्ति (कुण्डलिनी) को चेतन करते हैं वह जाग्रत कुण्डलिनी साधक को उपर्युक्त अष्टांग योग की सभी साधना स्वयं अपने अधीन करवाती है इस प्रकार जो योग होता है उसे सिद्धयोग या महायोग कहते हैं (सियाग 1993 :14)।

क्षेत्रीय अध्ययन के दौरान उत्तरदाताओं से सि़द्धयोग एवं योग में अन्तर के बारे में पूछा गया तो 88 उत्तरदाताओं ने सिद्धयोग को महायोग बताया और कहा कि इसमें होने वाली योगिक क्रियाऐं कुण्डलिनी शक्ति के ऊपर उठने के कारण होती हैं जबकि योग को व्यायाम कहा। उत्तरदाताओं ने कहा कि योग बाह्य प्रयासों से कराये जाने वाली कसरत है जिसमें शरीर को मोड़ा जाता है। योग में यम नियम का पालन करना होता है। निश्चित समय पर ही योग किया जाता है। जबकि 62 उत्तरदाताओं ने बताया कि सिद्धयोग में होने वाली योगिक क्रियाऐं कुण्डलिनी स्वतः अपने अधीन कराती है। इसमें किसी तरह के नियमों की पालना नहीं करनी पड़ती है। इसे किसी भी समय पर किया जा सकता है। इसमें व्यक्तिगत प्रयास की आवश्यकता नहीं होती है।

योग एवं गुरु सियाग के सिद्धयोग में मूलभूत अन्तर

- योगासन अनुभवी योग शिक्षक के निर्देशन में कई दिनों तक सीखने के पश्चात् ही करना होता है जबकि सिद्धयोग में किसी अनुभवी योग शिक्षक की आवश्यकता नहीं होती है।
- योग में शारीरिक अभ्यास से बीमारियों में कुछ सुधार आता है परन्तु सिद्धयोग में रोग पूर्ण ठीक हो जाता है।
- उम्र व क्षमता के अनुसार योगाभ्यास करना चाहिए जबकि सिद्धयोग को किसी भी उम्र व क्षमता वाला व्यक्ति कर सकता है।
- योगासन के पश्चात् पौष्टिक आहार, अल्पाहार में दूध, फल लेना लाभदायक होता है लेकिन सिद्धयोग में ऐसा करना आवश्यक नहीं है।
- योग को नियमित समय (प्रातःकाल) अभ्यास के लिए कहा जाता है। विशेष प्रकार के आसन व दिशा में बैठकर ही करना भी महत्वपूर्ण माना जाता है। जबकि सिद्धयोग को

किसी भी समय व्यक्ति अपनी सुविधा के अनुसार कर सकता है जिसमें दिशा विशेष को ध्यान में नहीं रखा जाता है।

प्रस्तुत अध्याय में सिद्धयोग से लाभान्वित उत्तरदाताओं से उनमें आने वाले प्रभावों को जानने के लिए और भी तथ्यों का संकलन किया गया एवं सिद्धयोग को अपनाने के पश्चात् आये बदलाव को निम्न रुप में दर्शाया गया है।

असाध्य बीमारी एवं सिद्धयोग

कुछ बीमारियाँ असाध्य मानी जाती हैं तथा उनके उपचार हेतु रोगी को निरन्तर बहुत लम्बे अरसे तक दवाईयों का उपयोग करना होता है। अध्ययन के समय (37) ऐसे उत्तरदाता भी चिन्हित किऐ गऐ जो कैंसर (3), एड्स (2), हृदय रोग (2), टी.बी. (2), हिपेटाइटिस बी (2), गठिया (4), एक्जिमा (2), मधुमेह (3), ब्लडप्रेशर (4) एवं 13 मानसिक बीमारी से ग्रसित थे। ये सभी बीमारियाँ लम्बे उपचार के बाद ही नियंत्रित की जा सकती हैं लेकिन दवा के साथ साथ जब उत्तरदाताओं ने नियमित रूप से ध्यान किया तो चौंकाने वाले परिणाम सामने आऐ।

शरीर–रूपी यंत्र को समझने और उसमें होने वाली विकृतियों को ठीक करने के लिए, भौतिक विज्ञान हर संभव प्रयास कर रहा है। परन्तु विज्ञान, इस यंत्र को समझने में अभी तक पूर्ण सफल नहीं हो सका है। यही कारण है, मानव जाति अनेक असाध्य रोगों से भयंकर कष्ट सहन कर रही है। ऐसे अनेक प्राणघातक रोग हैं, जिनका निदान भौतिक विज्ञान बिलकुल नहीं कर पा रहा है।

भारतीय योग दर्शन विश्व में एक मात्र दर्शन है, जो मनुष्य के पूर्ण विकास की क्रियात्मक विधि बताता है। पूर्णता प्रप्त करने के बाद मनुष्य सभी प्रकार के बंधनों से मुक्त हो जाता है। मनुष्य के त्रिविध ताप शांत हो जाते हैं। इस संबंध में महायोगी गोरखनाथ ने कहा है– "यह योग वेदरूपी कल्पतरू का अमर फल है", जिससे साधक के त्रिविध ताप– आदि दैहिक, आदि भौतिक, आदि दैविक शांत होते हैं (सियाग 1993: 14)।

सिद्धयोग अपनाने के पश्चात् भी नशे नहीं छूटने वाले उत्तरदाताओं की जानकारी

कुल 150 उत्तरदाताओं में से सिद्धयोग से जुड़ने से पूर्व 41 उत्तरदाता ही नशे के आदी मिले जिसमें से 29 उत्तरदाताओं का नशा छूट गया परन्तु 12 उत्तरदाताओं के नशे नहीं छूट पाये जब इनसे पूछा गया कि वो कौन–कौन से नशे हैं जो अभी तक नहीं छूट पाये हैं तो इन्होंने बीड़ी, सिगरेट एवं जर्दा आदि बताये।

सिद्धयोग अभ्यास के दौरान ही असाध्य रोग से ग्रसित उत्तरदाताओं का वर्गीकरण

सिद्धयोग पद्धति का अनुसरण करने के पश्चात् भी क्षेत्रीय अध्ययन में ऐसे उत्तरदाता भी चिन्हित किये गये जो इसी दौरान विभिन्न रोगों से ग्रसित हुए जो कुल 150 उत्तरदाताओं में से 8 थे, ये मलेरिया, टाइफाइड, हर्निया, एक्जिमा, पेप्टिक अल्सर, अस्थमा, आदि रोगों से पीड़ित हो गये, परन्तु जब उत्तरदाताओं से इनके उपचार हेतु पूछा गया तो 5 उत्तरदाताओं ने कहा की कोई दवा नहीं ली केवल ध्यान एवं प्रार्थना से ठीक हो गये। ध्यान एवं प्रार्थना के साथ–साथ थोड़े समय दवा भी लेनी पड़ी ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 3 रही।

अर्थात् सिद्धयोग व्यक्ति के दबे हुए रोगों को प्रकट कर बाहर निकालने में मदद करता है एवं आस्था व विश्वास में कमी आते ही रोग उभर आते हैं परन्तु पूर्ण आस्था से ध्यान करने पर असाध्य रोगों से मुक्ति संभव है।

गुरु सियाग के सिद्धयोग का प्रकार्यात्मक पक्ष

अध्ययन के समय उत्तरदाताओं से सिद्धयोग अपनाने पर होने वाले लाभ के बारे में जानकारी ली गयी तो 150 उत्तरदाताओं ने भिन्न–भिन्न प्रकार के लाभ के बारे में बताया जिसमें 94 उत्तरदाताओं ने शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक रोगों से पूर्ण मुक्ति की बात कही, 45 उत्तरदाताओं ने इसे पूर्ण महायोग की संज्ञा दी, इसे ईश्वर प्राप्ति का सही मार्ग बताया व असाध्य रोगों, नशों से मुक्ति के साथ–साथ वृत्ति परिवर्तन में सकारात्मक परिणाम लाने वाला बताया। 13 उत्तरदाताओं से जो विद्यार्थी वर्ग के थे उनसे पूछने पर स्मरण शक्ति व एकाग्रता में वृद्धि की बात सामने आई।

सिद्धयोग अंधविश्वास मिटाने, सामाजिक एकता व सांस्कृतिक आदान प्रदान को बढ़ावा देने में सहायक है ऐसा कहने वाले कई उत्तरदाता थे। उत्तरदाताओं का कहना है कि वर्तमान समय में सिद्धयोग एक अतिमहत्वपूर्ण पद्धति है जो अनेक माध्यमों से लोगों के लिए मददगार साबित हो रही है। लाभान्वित उत्तरदाताओं में से 92 ने भिन्न–भिन्न लाभ की जानकारी दी जो निम्न प्रकार है –

सिद्धयोग से आत्म विश्वास में बढ़ोतरी, रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि, मूर्तिपूजा के स्थान पर स्वयं के अन्दर ईश्वर की खोज, अंधविश्वास से मुक्ति, निर्णय लेने की क्षमता में वृद्धि, माँग खत्म हो गई, नास्तिक से आस्तिक बने, दिव्य अनुभूति जिसकी विज्ञान व्याख्या नहीं कर सकता, गुरु से जो भी माँगा सब मिला, सात्विक वृत्ति आ गई, आध्यात्मिक चेतना व आनंद की अनुभूति, पढ़ाई में फायदा, नशों से मुक्ति, शारीरिक, मानसिक कार्यक्षमता में वृद्धि, नौकरी लग गयी, अब बीमार नहीं होते, चिन्ता नहीं होती, सकारात्मक सोच आने लगी, क्रोध कम हो गया, आगे का मार्ग का दिखता है जिस पर हम स्वतः चल सकते हैं, गुरु ही ईश्वर का स्वरूप है इसका ज्ञान सिद्धयोग से हुआ, गृहस्थ जीवन की परेशानियों में कमी आ गयी, आर्थिक स्थिति में सुधार। इस प्रकार कई लाभ उत्तरदाताओं द्वारा बताये गये।

सिद्धयोग व अन्तःप्रेरणा (सिद्धि)

शोध के समय सिद्धयोग से लाभान्वित कुल 150 उत्तरदाताओं में 6 उत्तरदाता ऐसे भी मिले जिन्हें सिद्धि का अनुभव हुआ इसके अन्तर्गत एक उत्तरदाता ने बताया कि उनके द्वारा किसी भी व्यक्ति को जो भी कहा जाता है वो बात हूबहू घटित हो जाती है, दूसरे ने कहा कि हर किसी के मन की बात का पता चल जाता है, किसी को भी याद करते हैं तो या तो वह घर आ जाता या टेलिफोन से सम्पर्क कर लेता है। इसी प्रकार अन्य ने बताया कि भविष्य में घटने वाली घटनाओं का पूर्वाभास हो जाता है, ध्यान में वह घटना पहले ही दिख जाती है।

सिद्धयोग एवं अलौकिक अनुभूतियाँ (विशेष घटनाऐं)

क्षेत्रीय अध्ययन में लाभान्वित कुल 150 उत्तरदाताओं से अपने जीवन में गुरु सियाग के सिद्धयोग अपनाने के बाद विशेष घटनाऐं पूछने पर उन्होंने भिन्न–भिन्न अनुभूतियों के बारे में बताया जैसे ध्यान में समाधि का अनुभव, शरीर से आत्मा का निकलना, दिव्य गंध का अनुभव, खेचरी मुद्रा का लगना, दिव्य लोक का अनुभव, अन्नमय कोष में कमी (कम खाने में तृप्ति), ध्यान में गुरुदेव के दर्शन, गुरुदेव के नाम से ही काम हो जाते हैं, भविष्य में आने वाले संकट का आभास, अंदर से आवाज आती है यह कर ये नहीं, शादी के 14 वर्ष पश्चात् संतान का जन्म होना, ध्यान में रंगीन प्रकाश दिखना, परिवार के सदस्यों की मृत्यु 10 साल पहले दिख जाना जो ठीक वैसे ही घटित हुई। जब किसी को गुरुदेव के बारे में बताते हैं तो लगता है जैसे गुरुदेव खुद बोल रहे हैं, अनगिनत आसन प्राणायाम हुऐ, इत्यादि।

वैयक्तिक अध्ययन पद्धति

वैयक्तिक अध्ययन अथवा एकल अध्ययन पद्धति किसी व्यक्ति, संस्था एवं समुदाय के सर्वांगीण अध्ययन की एक विशेष विधि है। अर्थात् किसी भी वस्तु स्थिति का भलीभाँति बारीकी से जांच पड़ताल करना व जानना है। वास्तविकता यह है कि सामाजिक अनुसंधान के अंतर्गत केवल सांख्यिकीय और परिमाणात्मक प्रविधियों से ही अध्ययन करना पर्याप्त नहीं होता है बल्कि अनेक तथ्य ऐसे होते हैं जिन्हें समझने के लिए गुणात्मक विधि द्वारा अध्ययन नितांत आवश्यक हो जाता है। सामाजिक अनुसंधान में वैयक्तिक अध्ययन तब किए जाते हैं जब शोधकर्ता को किसी घटना को समझने या उसकी व्याख्या करना हो। वैयक्तिक अध्ययन का केन्द्र सामान्यतः कोई व्यक्ति या छोटा समूह होता है। वैयक्तिक अध्ययन में अध्ययन किए जाने वाले परिवर्तनीय तत्वों या घटनाओं की पहचान करने का अवसर मिलता है (बोअर्स 1984: 23–25)।

प्रस्तुत अध्याय में 6 नगरीय उत्तरदाताओं का चयन वैयक्तिक अध्ययन के हेतु किया गया है, जिसके अर्न्तगत गुरु रामलाल सियाग का सिद्धयोग अपनाने के पूर्व एवं पश्चात् इनके जीवन में आने वाले परिवर्तनों का अध्ययन किया गया है। इसमें मुख्य रुप से ऐसे उत्तरदाताओं का चयन किया गया है जिन्हें असाध्य रोगों से मुक्ति, आत्मसाक्षात्कार एवं आध्यात्मिक प्रगति की अनुभूति हुई है।

वैयक्तिक अध्ययन

- परिचय
- पारिवारिक विवरण
- प्रारम्भिक जीवन एवं प्रमुख घटनाऐं
- शिक्षा व रोजगार
- गृहस्थ जीवन
- सामाजिक, आर्थिक व पारिवारिक स्थिति
- धार्मिक जीवन व उपासना पद्धति
- परेशानी, रोग एवं नशा

- सिद्धयोग से प्रभावित होने के कारण
- सिद्धयोग से समस्या का निवारण
- सिद्धयोग अपनाने के बाद परिवर्तन
- अनुभूति एवं घटनाऐं
- सिद्धयोग एवं गुरुदेव के बारे में विचार
- निष्कर्ष

प्रस्तुत घटनाक्रम उत्तरदाताओं के साथ प्रत्यक्ष वार्ताओं के आधार पर उन्हीं के विचारों को अभिव्यक्त करते हैं। इसके अन्तर्गत उत्तरदाता के सम्पूर्ण जीवन के पहलू का अध्ययन किया है जिससे उत्तरदाता विशेष रुप से प्रभावित हुआ है (होलाड 1952)।

परिचय

ओम शरण पेशे से डॉक्टर (रिटायर्ड सहायक निदेशक पशुपालन विभाग), धर्म हिन्दू, उम्र 72 वर्ष है। वर्तमान में यह कोटा शहर में निवास करते हैं इनका सिद्धयोग से जुड़ाव का मुख्य कारण आध्यात्मिक रुझान रहा है ।

- **पारिवारिक विवरण**

ओम शरण के स्व. माता व पिता मूल रूप से उत्तरप्रदेश के एटा जिले के रहने वाले थे। इनके 6 भाई व 2 बहन थीं। इनकी पत्नी श्रीमती कमला देवी की उम्र 70 वर्ष है, इनके 2 पुत्र हैं बड़ा पुत्र मेकेनिकल इन्जीनियर जो वर्तमान में राजकीय पॉलीटेक्निक कॉलेज कोटा में लेक्चरर के पद पर कार्यरत है। इनकी पत्नी बी.ए. पास गृहणी हैं इनके एक पुत्र है जो 12वीं कक्षा में अध्ययनरत है।

इसी प्रकार इनका छोटा पुत्र जो वर्तमान में राजकीय चिकित्सालय गंगापुर सिटी (सवाईमाधोपुर) में चिकित्सा–अधिकारी के पद पर कार्यरत है इनकी पत्नी एम.ए., बी.एड. एवं गृहणी हैं। इनके भी एक पुत्र जो 12वीं कक्षा में और पुत्री 11वीं कक्षा में पढ़ रहे हैं।

- **प्रारम्भिक जीवन एवं प्रमुख घटनाऐं**

ओम शरण का जन्म एक मध्यम वर्ग के परिवार में ग्राम सकतपुर जिला एटा में हुआ था इनके पिता एटा के कोर्ट में वकील के पास क्लर्क का कार्य करते थे एवं आयुर्वेद पद्धति से लोगों का उपचार किया करते थे जिसे उन्होंने अपने पिता से सीखा था। ग्राम में लगभग 30 बीघा जमीन एवं गाय बैल भैसें इत्यादि थीं, खेती का कार्य स्वयं न करके बटाई (दुसरे व्यक्ति से आधी हिस्सेदारी) पर कराते थे। घर में ही परचूनी की दुकान थी जिसे इनकी माता सम्भालती थीं, पिता साइकिल से ही एटा जाया करते थे गाँव की प्रथम साइकिल इनके पिता द्वारा ही खरीदी गई थी।

ओम शरण का जन्म प्रीमेच्योर अवस्था (7 माह) में घर पर ही हुआ था, जीवित रहना मुश्किल था। ये जीवित हैं यह जानने के लिये, नाक के आगे रुई के धागे लटकाकर उनके हिलने पर साँस लेने का अनुमान लगाया जाता था, उस स्थिति में इनके दादाजी ने इन्हें गोद में उठाकर इनकी माँ को यह कहते हुये दिया कि लो मैं तुम्हें इसे देता हूँ इसके बाद इनके दादा जी बीमार हो गये और अन्ततः स्वर्गवासी हो गये। इनके पिता की बुआ ने इस कारण इनको जरकटा (जड़ काटने वाला), दादा को मारने वाला कहती थीं तथा इनको मारने के फिराक में रहती थीं इस कारण बुआ को कुछ समय पश्चात ही उनके ससुराल भिजवा दिया गया। इसके बाद शीघ्र ही इनका शारीरिक विकास तेजी से होने लगा एवं 6 माह में ही खटोले (छोटी नीची चारपाई) को पकड़ कर उसके चक्कर लगा लेते थे, माँ कहती थीं मैं अपने बेटे को डॉक्टर बनाऊँगी उनकी यह इच्छा बाद में पूर्ण हुईं।

इनके गाँव में स्कूल नहीं था देश अंग्रेजों का गुलाम था एवं स्कूल में पढ़ने का कोई माहौल भी नहीं था लेकिन इनके पिता घर पर ही इनको पढ़ाते थे, गाँव के पास कबार नाम का एक कस्बा था जिसमें प्राइमरी स्कूल था, उसी स्कूल में इन्हें 7 वर्ष की आयु में ले जाया गया वहाँ के प्रधानाध्यापक ने इनकी परीक्षा लेकर सीधा ही कक्षा 4 में भर्ती कर लिया, 6 माह बाद ही इनको कक्षा 5 में बिठा दिया गया एवं 8 वर्ष की उम्र में कक्षा 5 पास कर ली एवं तहसील स्तर पर प्राइमरी विद्यालयों में प्रथम स्थान प्राप्त किया। कक्षा 6 में इन्होंने जिला मुख्यालय पर एडमिशन लिया उसी दौरान एक विचित्र घटना घटी, एक दिन ये अपने पिता के साथ साइकिल पर स्कूल जा रहे थे रास्ते में रपरपा (मीलों तक दूर तक केवल बंजर धरती, बिना पेड़ पौधों का मैदान) से होकर गुजर रहे थे अचानक रास्ते में एक साधु नजर आया इनके पिता एवं इन्होंने उस साधु के चरण स्पर्श किये उसी समय उस साधु ने इनके पिता का हाथ देखकर कहा कि बेटा घबराना मत लेकिन तुम्हारा एक

पुत्र अन्धा हो जायेगा। इसी दौरान ओम शरण ने भी अपना हाथ आगे बढ़ा दिया तो साधु ने इनका हाथ देखकर कहा कि बेटा तुम्हारा तो भगवान ही मालिक है अर्थात् इनकी अल्प आयु की ओर इशारा किया था, फिर उन्हें प्रणाम कर ये लोग पुनः साइकिल पर रवाना हुए तथा तुरन्त ही पीछे मुड़कर देखा तो दूर–दूर तक साधु का की कोई पता नहीं था। साइकिल रोक कर भी चारों ओर मीलों लम्बे मैदान में नजर घुमाई तो साधु कहीं नहीं था। अपने दादा के आशीर्वाद से ही शायद ओम शरण की अल्प आयु का योग टल गया था। इसकी पुष्टि साधु की दूसरी भविष्यवाणी से हो गई। कुछ समय पश्चात इनके छोटे भाई को जिनकी उम्र 6 माह थी आँखो में इन्फेक्शन हुआ जिसका एटा अलीगढ़ सिरसागंज तक के चिकित्सकों से बहुत इलाज कराया परन्तु दोनों आँखों की ज्योति को नहीं बचाया जा सका एवं वो हमेशा के लिये पूर्णरूप से दृष्टिहीन हो गये।

कक्षा 6 से 12 तक का अध्ययन एटा, शिकोहाबाद में किया। कक्षा 12 में जब पढ़ते थे वहाँ एक साधु आये जो इनके कमरे में ही ठहरे अन्य बच्चों के आग्रह पर साधु इनके सामने ही कागज पेन लेकर कम्बल ओढ़ कर बैठ गये एवं कक्षा 11 का पेपर लिख कर दे दिया वो अगले दिन हूबहू आया।

अगले दिन वो साधु खाना खाते खाते घबरा कर उठे और यह कहकर कि मेरे गुरु आ रहे हैं वो मेरी पिटाई करेंगे मुझसे नाराज हो गये हैं छिपने के लिये भागे और सीढ़ियों के नीचे बनी भण्डरिया में जिसमें उपले (कण्डे) एवं लकड़ी रखी थी उसमें जाकर छिप गये। करीब 10 मिनट बाद एक अन्य साधु गुस्से में आये एवं सूँघते हुये सीढ़ियों के पास जाकर उन साधू को निकाल लाये एवं यह कह कर कि तूने मेरी बताई विद्या का दुरुपयोग किया है डण्डे से पिटाई करते हुये पकड़ कर ले गये। पेपर आउट की घटना ने ओम शरण को आश्चर्य में डाल दिया।

उसी दौरान एक अन्य साधु इनके यहाँ ठहरे उन्होंने इनको आशीर्वाद देकर प्रसाद खाने को दिया जिस ये चुपचाप नाली में फैंक आये बाद में उन साधु ने मुस्कुरा कर कहा कि तुमने प्रसाद खाया नहीं है उसी दिन ये सभी लोग किसी परिचित के आने का इन्तजार कर रहे थे जो कि सिकन्दरपुर से आने वाला था, इस पर उन साधु ने बोला कि वो आज नहीं आ पायेंगे क्योंकि बस पंचर हो गई है उसके बाद स्टेपनी भी हो गई है बस पाड़म पर खड़ी है यह कह कर साधु चले गये, अगले दिन वो सज्जन आये और उन्होंने घटना की पुष्टि की, इस बात से भी ओम शरण को अत्यन्त अचरज हुआ।

कक्षा 12 में परीक्षा के दौरान ही इनका शिव मन्दिर जाने का प्रोग्राम बना लेकिन जूते पहने होने के कारण बाहर से मन ही मन प्रणाम कर वापस आ गये, लौटते ही घर पर आते ही तेज पेट दर्द आरम्भ हो गया डॉक्टर की दवा लेने पर भी आराम नहीं मिला और सो गये रात को स्वप्न में एक अन्य शिव मन्दिर दिखाई पड़ा, जहाँ पर कोई नहीं था ये जैसे ही प्रणाम करने को आगे बढ़े मूर्ति एवं इनके बीच एक लोहे का जंगला आ गया, मूर्ति ने कहा कि तुम्हारी तो मुझमें श्रद्धा ही नहीं है, इन्होंने कहा कि ये आप कह रहे हैं ? मूर्ति मुस्कुराई एवं जंगला हट गया, मूर्ति ने उदासी का कारण पूछा तो इन्होंने कहा कि पेट दर्द से परेशान हूँ पढ़ाई नहीं हुई एवं सुबह पेपर है तो मूर्ति ने कहा कि चिन्ता मत करो। मैं तुम्हें 2 प्रश्न बताता हूँ मूर्ति ने जो 2 प्रश्न बताये वो दोनों ही आउट ऑफ कोर्स थे, एकदम इनकी आँख खुल गई एवं पेट दर्द भी बन्द था मन में शंका भी थी कि बचे समय में ये आउट ऑफ कोर्स प्रश्न पढ़ें या पुराना पढ़ा हुआ दोहरायें। अन्ततः इन 2 प्रश्नों को ही तैयार करने का निर्णय लिया अगले दिन पेपर में पहले 2 प्रश्न वही थे कोई अन्य बच्चे उन प्रश्नों को नहीं कर पाये। शिव जी ने आश्चर्यजनक रुप से कृपा करी एवं इनका ईश्वर की ओर समर्पण और तेजी से बढ़ने लगा।

- **शिक्षा एवं रोजगार**

बी.एस.सी. प्रथम वर्ष में आगरा कॉलेज में एडमिशन लिया तथा पी.वी.टी. की परीक्षा दी, जिसमें ये सफल हुऐ एवं मथुरा वेटेनरी कॉलेज से 1963 में B.V.Sc & A.H. की परीक्षा उत्तीर्ण की तथा लखनऊ में ही बायोलॉजिकल प्रोडक्टस डिवीजन में रिसर्च असिस्टेंट के पद पर नौकरी आरम्भ की एवं जुलाई 2000 को सहायक निदेशक के पद से सेवानिवृति प्राप्त की।

- **गृहस्थ जीवन**

कक्षा 11 उत्तीर्ण करने के पश्चात ही 11 मई 1956 को 14 वर्ष की आयु में इनका विवाह ग्राम शिवसिंहपुर जिला मेनपुरी उत्तरप्रदेश के नाथूराम की 12 वर्षीय पुत्री कमला से हुआ, कमला ने उसी दौरान सिलाई में अपना डिप्लोमा एवं शिक्षा पूर्ण की तथा आना जाना बना रहा।

राजकीय सेवा में आने के बाद से, पति–पत्नी साथ ही रहने लगे एवं इनके 2 पुत्र हुये।

- **सामाजिक, आर्थिक व पारिवारिक स्थिति**

1965 से ही राजपत्रित अधिकारी के रूप में कार्य आरम्भ करने के पश्चात राजस्थान में जयपुर, भरतपुर, जैसलमेर, भीलवाड़ा, बून्दी, झालावाड़, कोटा आदि स्थानों में कार्य किया एवं इनके पुत्रों की शिक्षा भी अलग–2 स्थानों पर होती रही।

आर्थिक रूप में स्थिति सुदृढ़ रही एवं सामाजिक रूप सें प्रतिष्ठित परिवार रहा। परिवार में कभी कोई परेशानी नहीं रही, बच्चों ने अपनी–2 पढ़ाई पूर्ण की एवं बडा पुत्र बी.ई. करने के बाद राजकीय पॉलीटेक्निक कॉलेज में व्याख्यता एवं छोटा पुत्र एम. बी. बी. एस. करने के बाद चिकित्सा अधिकारी के रूप में कार्यरत है।

- **धार्मिक जीवन एवं उपासना पद्धति**

बचपन में इनके पिता आर्यसमाजी विचार धारा एवं सत्यार्थ प्रकाश पुस्तक से प्रभावित थे। आर्यसमाजी लोग कहते थे कि ईश्वर मनुष्य रूप में जन्म नहीं ले सकता यह बात ईश्वर के सर्व समर्थ होने के विरुद्ध लगने के कारण इन्होंने यह विचारधारा छोड़ दी।

बचपन से ही घर में धार्मिक पुस्तक कल्याण आती थी अतः शिव, कृष्ण, राम से प्रभावित हुये। युवावस्था में कुछ अनुभवों एवं चमत्कारों के अनुभव के कारण शिव मन्दिर व कृष्ण मन्दिर आदि में जाना शुरू किया।

नौकरी के कुछ सालों पश्चात् कृष्ण एवं शिव के प्रति रुचि अधिक हुई एवं अपने परिवार के साथ ही गोवर्धन परिक्रमा की व जन्माष्टमी आदि पर्व मनाते रहे। साथ ही पूरे विधि विधान से शिव तांडवस्त्रोत, शिव चालीसा एवं अन्य मंत्रो से शिव की आराधना करते रहे एवं ईश्वर प्राप्ति हेतु जिज्ञासा बढ़ती रही लेकिन विशेष उपलब्धि न होने के कारण गुरु के माध्यम से बढ़ने का प्रयास किया।

1984 में ब्रह्मकुमारी संस्था से जुड़े एव कुछ समय पश्चात वहाँ से संतुष्ट न होने के कारण 1985 में ओशो ध्यान पद्धति आरम्भ की एवं ओशो का सानिध्य पाये हुये व्यक्तियों के साथ ही साधना आरम्भ करी एवं ध्यान की भिन्न–भिन्न विधियों का अभ्यास किया। लेकिन यहां भी संतुष्टि नहीं मिली।

लगभग 1993 के करीब धन–धन सतगुरु रामरहीम सिंह से जुड़े एव साधना करी परन्तु यहाँ भी मन को तसल्ली नहीं हई।

1995 में संत आशाराम के 2 शिविरों में भाग लिया लेकिन दीक्षा लेने की आन्तरिक इच्छा नहीं हुई अतः तलाश जारी रही।

सन् 2000 के करीब निरंकारी बाबा हरदेव सिंह से जुड़े एवं उनकी पद्धति अपनाते हुए भजन गायन, कविता पाठ, प्रवचन आदि में बढ़ चढ़कर भाग लिया लगभग 2 वर्ष तक जुड़े रहने पर भी ईश्वरीय अनुभूति ना होने के कारण यहाँ से भी मन सन्तुष्ट नहीं हुआ।

सन् 2002 में जब इनके पुत्रों एवं उनके परिवार ने गुरु सियाग के सिद्धयोग को अपनाया तब आरम्भ में यह जानकर कि इस पद्धति से कुण्डलिनी शक्ति तुरन्त जागृत हो जाती है, इस पर भरोसा न होने के कारण इसका विरोध किया एवं इस पद्धति को तांत्रिक विधि भी कहा एवं बच्चों से इससे दूर रहने को कहा।

लेकिन बाद में विस्तार से जानने के बाद एवं रिश्तेदारों एवं परिचितों में होने वाली योगिक क्रियाओं, रोगों एवं समस्याओं के निवारण इत्यादि से प्रभावित होकर 24 अप्रेल 2003 को पत्नी सहित बॉम्बे में जाकर गुरु रामलाल सियाग से दीक्षा ली। सिद्धयोग से अनेक लोगों के लाभ देख कर इसमें आस्था दृढ़ से दृढ़तर होती गयी एवं स्वयं को जो अनुभूतियाँ हुई उनसे इस ओर पिछले 10 वर्ष में और भी झुकाव बढ़ा।

- **परेशानी, रोग, एवं नशा**

– इनको कोई भी दुरव्यसन नहीं रहा, नशे के नाम पर केवल चाय या कॉफी को ही नशा माना जा सकता है।

– इनके जीवन में कोई रोग एवं परेशानी नहीं रही।

- **सिद्धयोग योग से प्रभावित होने के कारण**

इनके गुरु सियाग के सिद्धयोग से जुड़ने से पूर्व ही इनके पुत्र व परिवार सिद्धयोग से जुड चुके थे तथा कुछ ही दिन में बड़ी पुत्र वधु की सर्वाइकल स्पोन्डिलाइटिस की बीमारी ध्यान में होने वाली योगिक क्रियाओं से ठीक हो गई थी इसी प्रकार इनके छोटे पुत्र को भी उसकी परेशानी में आराम आ गया था। साथ ही इनके भाई एव भाभी की बीमारियाँ कुछ ही दिन में ठीक हो गईं, फिर रिश्तेदारों द्वारा भी ध्यान करने पर उनको लाभ होने लगा।

जब इनकी पत्नी ने ध्यान किया तो कुछ ही माह में कन्धे की फ्रोजन शोल्डर नामक बीमारी ठीक हो गई एवं हाथ पूरी तरह से कार्य करने लगा। एवं दोनों घुटनों की आर्थराइटिस की बीमारी ठीक हो गई।

इस प्रकार अपने चारों ओर लोगों में होने वाले लाभ को देखकर ये इस योग से प्रभावित होते गये साथ ही निम्न बातों ने इनको और भी अधिक प्रभावित किया –यह योग निःशुल्क था, इसे हर धर्म के व्यक्ति कर सकते हैं, इसमें किसी भी प्रकार का कोई बन्धन नहीं था।

- **सिद्धयोग से समस्याओं का निवारण**

इनके अल्प आयु के बारे में कई लोगों एवं ज्योतिषियों ने कहा था उसी की अनुभूति कई बार इनको महसूस होती थी।

एक दिन इनको सोते समय मन में बेचैनी सी हुई तो ये जाग गये एवं उठ कर बैठ गये तो एक ओर सघन काला धुआँ सा उठता नजर आया तब इन्होंने गुरुदेव रामलाल सियाग को स्मरण करते हुऐ दाँये हाथ से उस पर मुक्के से प्रहार किया लेकिन इनका हाथ उस धुँये तक नहीं पहुँचा, अचानक ही एक अन्य हाथ प्रकट हुआ जिसने 2 या 3 फुट आगे जाकर उस धुँये को रोक दिया उसके बाद धुँआ एवं हाथ भी गायब हो गया एवं बेचैनी भी खत्म हो गई। इन्होंने उस हाथ को अच्छी तरह पहचान लिया कि ये गुरुदेव सियाग का ही हाथ था। जागृत अवस्था में इस प्रकार की घटना खुली आँखो से देखकर ये आश्चर्य चकित रह गये बाद में गुरुदेव की कृपा से पता चला कि यह काल की दस्तक थी एवं गुरुदेव से उसे दूर धकेल दिया था।

इस प्रकार मृत्यु टाल कर सबसे बड़ी समस्या का निवारण गुरुदेव सियाग द्वारा कर दिया गया।

- **सिद्धयोग अपनाने के बाद परिवर्तन**

सामाजिक परिवर्तन– ईश्वर प्राप्त की प्रबल इच्छा उत्पन्न हुई एवं स्वयं में ही ईश्वर की तलाश हेतु साधना करने के कारण अन्य लोगों से निरर्थक एवं सांसारिक बातों में मन न लगने के कारण धीरे–2 रिश्तेदारों एवं मित्रों से सम्पर्क कम होता जा रहा है लेकिन उनकी कमी महसूस नहीं हो रही है।

आर्थिक परिवर्तन— आर्थिक रुप से कोई परेशानी नहीं है सब ठीक चल रहा है।

पारिवारिक परिवर्तन— पत्नी, पुत्रों एवं पोता—पोती के साथ सहज रुप से प्रेमपूर्ण जीवन व्यतीत हो रहा है।

- **अनुभूति एवं घटनाऐं**

— गुरुदेव से मिले बगैर पहले ही ध्यान में कुछ दृश्य (विशेष प्रकार के खेजड़ी के वृक्ष, मैदान, टयूबैल, व्यक्ति) दिखे वो ही वास्तविक दृश्य 6 माह बाद गुरुदेव के दर्शन हेतु बीकानेर जाते हुये रास्ते में देखा। इस प्रकार प्रातिभज्ञान की अनुभूति हुई।

— दो बार नील बिन्दु दिखाई दिया।

— ध्यान में पीले एवं नीले रंग का प्रकाश दिखाई दिया।

— जालन्धर बन्ध लगा।

— दोनों कानों में नाद आता है। अपने आप जाप चलता रहता है।

— ध्यान करने, गुरु चर्चा करने, गुरुदेव के बारे में सोचने पर आज्ञाचक्र पर एक विशेष प्रकार की अनुभूति होती है एक विशेष प्रकार का स्पंदन महसूस होता है।

— 3.5 पावर का पढ़ने का चश्मा था वह उतर गया एवं बिना चश्मे के ही पढ़ने लगे।
— गुरुदेव से जुड़ने के बाद एक बार सपरिवार गोवर्धन परिक्रमा हेतु 2 गाड़ियों से गये। अगली गाड़ी में बड़ा पुत्र व परिजन थे अचानक 70—80 कि.मी. को रफ्तार पर गाड़ी सड़क से उतरकर 3 पलटी खाते हुये 10—15 फीट नीचे गहराई में सीधी जा कर खड़ी हो गई गाड़ी एक तरफ से टेड़ी होकर पिचक गई आगे पीछे से शीशे निकल कर दूर जा गिरे। पिछली गाड़ी में ये बैठे हुये थे, सब गुरुदेव को याद करते हुए अँधेरे में फिसलते हुये नीचे गये वहाँ आवाज सुनकर ग्रामीण एकत्रित हो गये लेकिन गुरु कृपा से किसी को भी एक खरोंच तक नहीं आई एवं जहाँ से ये लोग फिसलते हुए नीचे गये वहाँ ढेरों काँटे पड़े हुए थे उनको इन्होंने वापस चढ़ते समय गाँव वालों की टॉर्च की रोशनी में देखा लेकिन किसी को कोई खरोंच तक नहीं आई। कुछ माह पश्चात सब गुरुदेव के दर्शन को बीकानेर गये वहाँ जाने पर गुरुदेव धीरे से बुदबुदाये कि लाल गाड़ी है (वैन) किसी को चोट तो नहीं आई लेकिन हमनें ध्यान नहीं दिया सोचा यूँ ही कुछ बोल रहे हैं। बाद में गुरु माँ से मिलने पर उन्होंने स्थानीय भाषा में बार—2 किसी घटना के बारे में कहा पर हमारे समझ नहीं

आया वहीं खड़ी एक बच्ची से हमने पूछा कि माँ क्या कह रही हैं उस बच्ची ने कहा कि वो कह रही हैं कि उन्होंने आँचल में लपेट कर गाड़ी के साथ तीन गुलाटी खाई और किशन (गुरुदेव) ने डोर उपर खींच कर गाड़ी सीधी कर दी तब जाकर गुरुदेव की बात याद आई एवं साधारण सी दिखने वाली ग्रामीण बुजुर्ग, गुरू माँ के प्रति श्रद्धापूर्ण आश्चर्य से मनभर गया।

- **सिद्धयोग एवं गुरुदेव के बारे में विचार**

ओम शरण ने बताया कि यह साधना इतनी सरल है कि कोई कर्मकांड नहीं है, कोई बंधन नहीं है, कोई दिखावा नहीं है, केवल मंत्रजाप और ध्यान से सब सही होने लगता है एवं आध्यात्मिक प्रगति जिसे बताया नहीं जा सकता केवल अनुभव किया जा सकता है उस पर चलने का यह सर्वश्रेष्ठ मार्ग है गुरुदेव सियाग के फोटो की सर्वव्यापकता इस बात से सिद्ध होती है कि दुनिया में उनसे मिले एवं देखे बिना ही समस्या, रोग, नशों, बीमारियों से छुटकारा मिल जाता है। यह सब किसी मानव द्वारा सम्पादित कृत्य नहीं हो सकता यह केवल भारतीय दर्शन में वर्णित अवतार ही कर सकता है। ओम शरण के अनुसार गुरु सियाग ही कल्कि अवतार हैं जो मनुष्य के रूपान्तरण का कार्य करने के लिये ही धरती पर आये हैं एवं कलयुग का अन्त कर सतयुग का प्रारम्भ करेंगे।

- **निष्कर्ष**

ओम शरण उत्तरप्रदेश के मध्यम वर्ग के परिवार में पले एवं बड़े हुए, युवावस्था में ही उनके समस्त घटे घटनाक्रम व पारिवारिक ईश्वरीय रुझान से वह आध्यात्म की ओर अग्रसर हुये। मूर्ति पूजा एव गुरुओं के माध्यम से ईश्वरीय खोज के अपने लक्ष्य हेतु वर्तमान में सिद्धयोग को अपनाते हुये गुरुदेव रामलाल सियाग द्वारा बताई साधना पद्धति से साधना कर रहे हैं। 72 वर्ष की आयु में भी कोई शारीरिक रोग या मानसिक परेशानी का न होना, किसी प्रकार का नशा न होना एवं इनको आध्यात्मिक अनुभूतियों का होना सिद्धयोग की विधि के प्रभावी होने का प्रमाण है।

परिचय

कैलाश परासिया (अध्यापक, इमानुअल मिशन स्कूल) धर्म हिन्दू, उम्र 40 वर्ष, कोटा शहर पुलिस लाइन रहने वाले हैं, इनका सिद्धयोग से जुड़ाव का मुख्य कारण आध्यात्मिक रुझान है।

- **पारिवारिक विवरण**

कैलाश परासिया के पिता शंकरलाल व माता चुन्नी बाई कोटा शहर में निवास करते हैं। इनके तीन बहनें हैं। कैलाश परासिया सबसे बड़े पुत्र हैं, इनका विवाह योग लक्ष्मी से हुआ, इनके एक पुत्र है, जिसकी आयु 10 वर्ष है, वह पाँचवी कक्षा में अध्यनरत है।

- **प्रारम्भिक जीवन एवं प्रमुख घटनाऐं**

कैलाश का जन्म एक गरीब परिवार में पोल तबेला फाटक एम.ई.एस. (मिलिट्री इंजीनियरिंग सर्विसेज) के पास दरबार बृजराज सिंह की कोठी के बाहर स्टेशन रोड़ पर बने एक कमरे के क्वाटर में हुआ था, एक कमरे के घर में 6 सदस्य थे। इनके पिता नागपाल कॉम्बिंग मिल में 300/– प्रतिमाह पर काम करते थे। यहाँ ये ऊन को साफ किया करते थे। इनके साथ ही इनके पिता बागवानी भी करते थे।

जब ये कक्षा 1 में थे तो, दरबार की कोठी में अस्तबल में चलने वाले स्कूल में चॉक लेने जाते थे, एक बार इन्होंने वहाँ करीब 5 फुट की ऊँचाई पर दीवार के सामने के स्थान पर एक राजपूती ड्रेस में खुले बालों में घुँघरु बजाते हुए एक डरावनी महिला को देखा जिसके लगभग आधे माथे पर एक बिन्दी थी, वह इन्हें बुला रही थी ये घबरा कर भागे और पास के गैराज से मेकेनिक को बुला कर लाये तो वहाँ कोई नहीं मिला।

जब यह 6 या 7 वर्ष के थे तो इन्होंने एक मृत व्यक्ति को जाते हुए देखा, उसे देखकर यह घबरा गये और सोचने लगे कि क्या इस मुर्दे की तरह मुझे भी ले जाया जायेगा।

गरीबों को देखकर इनका मन विचलित हो जाता था लेकिन स्वयं की गरीबी के कारण उनकी कोई मदद नहीं कर पाते थे। सोचा कि फिल्म लाइन में जाना चाहिए वहाँ बहुत पैसा है। फिल्म सिटी नोयडा से डायरेक्टर के कोर्स की जगह निकली उसमें आवेदन किया और A.A.F.T.(Asian Academy of Film T.V.) कोर्स पूरा किया। इस जगह का दृश्य

इन्हें स्वपन में पहले ही दिखाई पड़ गया था इसके बाद सहायक बनने के लिए मुम्बई जाना था। यह घर आये और शीघ्र ही इनकी शादी 6 मई 1994 को कर दी गई।

- **शिक्षा एवं रोजगार**

इनकी एल. के. जी. से प्रथम क्लास की शिक्षा अदालत के पास सेंट जॉन स्कूल में आरम्भ हुई। कक्षा दूसरी से ग्यारहवीं तक की शिक्षा मॉर्डन स्कूल गढ़ पैलेस कोटा में हुई। बी.ए. वारंगल हैदराबाद से की। गवर्मेन्ट कालेज कोटा से एम.ए. राजनीति विज्ञान में की। बी.एड. जम्मू से 2011–12 में की।

शुरुआत इन्होंने होली एंजिल पब्लिक स्कूल सिविल लाइन में अध्यापक के रुप में की परन्तु स्कूल के निदेशक से न बनने के कारण नौकरी छोड़नी पड़ी। ससुराल पक्ष से सहयोग मिलने से गुजर बसर होती रही। फिर धानमण्डी आश्रम (अध्यात्म विज्ञान सत्संग केन्द्र शाखा, कोटा) पर 2500/– प्रतिमाह पर करीब डेढ़ वर्ष तक कार्य किया फिर सीन्ता में आश्रम बन जाने पर वहाँ का कार्य संभालना इनके लिए सम्भव नहीं हो सका। फिर मण्डी में एक आड़त की दुकान पर सवा एक साल तक कार्य किया। तत्पश्चात् इमानुअल मिशन स्कूल रायपुरा में अध्यापक की नौकरी मिल गयी। एक वर्ष बाद इनकी पत्नी की भी नौकरी उसी स्कूल में लग गई। अब पति–पत्नी दोनों एक ही स्कूल में पढ़ाने के लिए साथ–साथ ही स्कूल के वाहन से आते जाते हैं।

- **गृहस्थ जीवन**

इनका विवाह कोटा से करीब 50 कि.मी. दूर अन्ता में 6 मई 1994 को रामेश्वर दयाल की छोटी पुत्री योगलक्ष्मी से हुआ। रामेश्वर एक हठ योगी हैं इसके कारण इनका पूरा परिवार धार्मिक था, योगलक्ष्मी पहले से ही आध्यात्मिक परिवार सम्बन्धित थीं। योग लक्ष्मी ने भी बी.एड. जम्मू से 2011–12 में किया। इनके एक पुत्र है।

- **सामाजिक, आर्थिक एवं पारिवारिक स्थिति**

➢ इनके पिता निम्न वेतन भोगी कर्मचारी थे एवं इनका बचपन भी अभावों एवं गरीबी में बीता।

➢ पढ़ाई पूरी करने के बाद भी अच्छी नौकरी नहीं मिली एवं शादी के बाद पारिवारिक जिम्मेदारी और बढ़ गयी।

- पुत्र के जन्म बाद पारिवारिक मतभेद होने के कारण किराये के मकान में पत्नी एवं पुत्र को लेकर रहे एवं जैसे तैसे गुजारा चलता रहा।
- वर्तमान में पति–पत्नी दोनों ही प्राइवेट स्कूल में अध्यापन का कार्य कर रहे हैं एवं अपने माता–पिता के साथ ही घर पर रहते हैं एवं घर पर ही टुयूशन का कार्य भी करते हैं। अब आर्थिक स्थिति में काफी सुधार है एवं सामाजिक प्रतिष्ठा भी बढ़ी है।

- **धार्मिक जीवन एवं उपासना पद्धति**

- बचपन से ही साधु सन्तों से पूछते थे मैं कौन हूँ ? कहाँ से आया हूँ ? कहाँ जाऊँगा ? आदमी क्यों मरता है आदि।
- देवताओं के चित्र के ऊपर बने प्रकाश वलय (ऑरा) को देखकर सोचते थे यह क्या है ? उनके भी होना चाहिये।
- शिव भगवान को चित्र में हिमालय में ध्यान करते देख इनकी भी इसी प्रकार बर्फ में बैठकर साधना करने की इच्छा होती थी।
- दुनियाँ के दुख दर्द एवं लोगों के विभिन्न अभावों उनकी, बीमारियों एवं लोगों को परेशान देखा जैसे भूख से परेशान, पहनने के कपड़े नहीं, कई के घर नहीं, चारों ओर दुखः ही दुःखः देख–देखकर विचार आया कि मूर्ति में भगवान नहीं हो सकता, क्योंकि ये सब लोग उस मूर्ति से अपनी परेशानी से छुटकारा पाने की प्रार्थना करते हैं पर वो मूर्ति कोई मदद नहीं कर रही। इस प्रकार ये नास्तिक हो गये एवं दीपक, अगरबत्ती, पूजा आदि नहीं करते थे।

इनकी शादी एक धार्मिक परिवार की लड़की से हुई थी, शादी के बाद ये ससुराल पक्ष के साथ वृंदावन की यात्रा पर गये वहाँ इन्होंने महसूस किया कि यहाँ भगवान कृष्ण गायें चराते होंगे एवं काफी रोमांच महसूस किया। वहाँ से कोटा आने के बाद अपनी सासू माँ को ध्यान करते देख इनकी भी ध्यान की इच्छा हो गयी, तब इनके साले ने इनको ''ॐ'' पर ध्यान केन्द्रित करने की सलाह दी, 30 मिनट पद्मासन लगाकर त्राटक करने पर आँख में आँसू बह रहे थे बाद में आसन खोलने पर ऐसा लगा कि टांगे बेकार हो गयी हैं तो सोचा यदि ध्यान ऐसा होता है तो इसे नहीं करना है।

कुछ समय पश्चात कोटा में मेले में ब्रह्मा कुमारी वालों की प्रर्दशनी लगी, उससे ये प्रभावित हुए, उन्हें 7 दिन के फ्री शिविर में बुलाया वहाँ मुरली सुनना और लाल प्रकाश के सामने बैठकर ध्यान करना, ये इनके मन को शान्त नहीं कर पाया। इसी दौरान इन्होंने एक पोस्टर देखा जिस पर लिखा था कि सिद्धयोग से कुण्डलिनी जागरण और समाधि की

सहज प्राप्ति तब इन्होंने सोचा यहाँ ध्यान की सही प्रक्रिया मिल सकती है और अगले दिन (9 अक्टूबर 1994) को वहाँ पहुँच गये एवं 10 अक्टूबर 1994 को गुरुदेव रामलाल सियाग से दीक्षा प्राप्त की।

- **परेशानी, रोग एवं नशा**

इनको किसी भी प्रकार का नशा नहीं था केवल चाय पीने की लत थी वो भी अब छूट गयी। आर्थिक स्तर पर अत्यधिक परेशानी थी। शारीरिक रुप से इनको हमेशा जुकाम रहता था, पेशाब में जलन एवं गले में खराश रहती थी, आधे सिर में दर्द एवं कब्ज की शिकायत थी परन्तु यह सभी गुरुदेव से जुड़ने के बाद ध्यान में होने वाली क्रियाओं द्वारा स्वतः ही समाप्त हो गयीं। तकिया लगाना भी छूट गया अब चाहकर भी नहीं लगा सकते, गर्दन में दर्द होने लगता है।

- **सिद्धयोग से प्रभावित होने के कारण**

जिस दिन ये गुरुदेव सियाग के दर्शन को पहुँचे उस दिन गुरुदेव को इन्होंने साधारण व्यक्ति के रुप में देखा जो कि इनको दादा जी जैसे लगे एवं जब गुरुदेव ने कहा कि महर्षि अरविन्द के अनुसार ''आगामी मानव जाति दिव्य शरीर धारण करेगी'', तो कक्षा 10वीं में पढ़ी किसी जीव वैज्ञानिक की बात याद आ गई जिसने कहा था कि मानव का क्रमिक विकास, विकास की अगली कड़ी में किसी भी प्रकार का हो सकता है तब इनको लगा कि गुरुदेव सच बोल रहे हैं अब तो गुरुदेव जो कहेंगे वही करुँगा। फिर पहले ही ध्यान में इनके शरीर में कम्पन होने लगा एवं जब गुरुदेव ने इनके सिर पर हाथ रखा तो कमल के फूल जैसा महसूस हुआ एवं गहरी शान्ति प्राप्ति हुई। अगले दिन दीक्षा के बाद शरीर में तेज–तेज क्रिया होने लगी एवं आनन्द आने लगा। इस प्रकार सतत् आनन्द एवं एक नशे की स्थिति एवं प्रतिदिन नये–नये आसन, बन्ध, मुद्रा, प्राणायाम इत्यादि ने इनको सिद्धयोग के मार्ग पर चलने को प्रेरित किया।

- **सिद्धयोग से समस्या का निवारण**

शारीरिक समस्या के रुप में जुकाम, गले की खराश जो हमेशा रहते थे साथ ही आधे सिर में दर्द, कब्ज एवं पेशाब में जलन की परेशानी बिना दवा के पूर्ण रुप से ठीक हो गयीं।

आर्थिक स्थिति पहले से सुदृढ़ हो गयी पति–पत्नी ने बी.एड. कर लिया एवं प्राइवेट स्कूल में अध्यापन का कार्य करते हैं एवं घर पर ट्यूशन का कार्य भी कर लेते हैं अपने माता–पिता के साथ पुनः रहने लगे अब घर का मकान है एवं सामाजिक प्रतिष्ठा में भी वृद्धि हुई है।

एक बार एक बच्चे को टयूशन पढ़ाते समय ये 30 मिनट तक जड़ अवस्था में हो गये (बैठे–बैठे) इस दौरान वह बच्चा भी पढ़ता रहा और कोई उस कमरे में कोई नहीं आया।

खाने में स्वाद आने लगा, सूखी रोटी में भी मिठाई जैसा महसूस होता था। आज्ञा चक्र के पास गुदगुदी महसूस होती थी। कभी–कभी ध्यान में श्वेत प्रकाश दिखता है जैसे रात्रि में चाँदनी हो गयी हो। शरीर में 7 जगह पर चक्रों की तरह स्पंदन एवं खिंचाव महसूस होता रहता है, कभी–कभी शक्ति नीचे से चलती हुई ऊपर सहस्त्रार तक (चोटी के स्थान) पहुँचती थी और ऐसा लगता था कि सहस्त्रार में सिर फट जायेगा।

कभी सिर बर्फ की तरह जम जाता है कभी लगता मानो सिर है ही नहीं। कानों में झींगुर का नाद आता है बीच–बीच में तेज आवाज के साथ आता है फिर चला जाता है।

दीक्षा के 3–4 माह बाद एक दिन ये घर पर ध्यान कर रहे थे तो पूरे शरीर की प्राणवायु खिंचकर एक जगह आ गई और पूरा शरीर जड़ हो गया उसके बाद रुई की तरह हल्का हो गया और रॉकेट की तरह तेज गति से जाने लगा तब इन्होंने सोचा की ये कैसे हो गया है एक शरीर तो नीचे बैठा है और दूसरा ऊपर ऊठ रहा है इस स्थिति में घबरा गये तो गुरुदेव से वापस आने की प्रार्थना की तो धीरे–धीरे शरीर में वापस आने लगे, सबसे पहले पैरों में हलचल महसूस हुई और धीरे–धीरे पूरे शरीर में प्राणवायु का संचार हो गया। बाद में गुरुदेव ने इसे आत्म साक्षात्कार की अनुभूति कहा।

जब गुरुदेव कोटा आते थे तो इनको ध्यान में पहले ही पता लग जाता था कि गुरुदेव कहाँ ठहरेंगे वो पूरी जगह दिख जाती थी। इनको अपने शरीर में हमेशा एक शक्ति का अहसास होता रहता है जो इनके शरीर को स्थिर नहीं रहने देती एक जगह स्थिर खड़े नहीं रह सकते पूरे शरीर में हलचल चलती रहती है।

एक बार इनके मन में प्रेरणा हुई कि गुरु सेवा में जोधपुर जायें तो जोधपुर आश्रम पहुँचकर कुछ दिन रहे वहाँ एक दिन हॉल में बैठे ध्यान कर रहे थे तो 1 घन्टे तक जड़ अवस्था में रहे उस समय मस्तिष्क के बीच हलचल हो रही थी एवं बहुत तेज दर्द हो रहा

था तब इनका ध्यान किसी ने हटाया उसके बाद भी 30 मिनट तक ध्यान लग गया एवं शरीर पूर्ण ऊर्जावान हो गया।

ये अपने तय प्रोगाम से 3 दिन पहले ही कोटा आ गये उसी दिन इनकी माँ को बाँयी ओर लकवा हो गया, डॉक्टर को दिखाया और योगिक क्रियाऐं होने लगीं और 13–14 दिन में माँ पूर्ण रुप से ठीक हो गईं।

एक बार मुक्तानन्द की 'चित्शक्ति विलास' पुस्तक पढ़ते–पढ़ते आँखे बन्द हो गयीं वहाँ देखा कि मुक्तानन्द आये हैं उनसे इन्होंने कुण्डलनी की स्थिति पूछी तो उन्होंने रीढ़ की हड्डी के बीच में बताई एवं उन्होंने हाथ के अंगूठे से इनकी रीढ़ की हड्डी को दबाया उसके बाद आँख खुल गयी तो रीढ़ की हड्डी के उस स्थान पर असहनीय दर्द हो रहा था तो इन्होंने गुरुदेव से इसकी मुक्ति की प्रार्थना की तो दर्द आनन्द में बदल गया तथा 5–6 घन्टे तक नशे की हालत में बने रहे, कभी आँख खुलती, कभी बंद होती रही बिस्तर से भी नहीं उठ पा रहे थे।

- **सिद्धयोग एवं गुरुदेव के बारे में विचार**

इनके अनुसार गुरुदेव रामलाल सियाग एक 'सुपरामेंन्टल फोर्स' हैं। यह फोर्स मनुष्य को विकास के क्रम में आगे ले जा रही है इस विकास को गुरुदेव 'सिद्धयोग' के माध्यम से मनुष्य में मूर्त रुप दे रहे हैं। ये गुरुदेव में 3 चीजें महसूस करते हैं–

1. सर्वव्यापक 2. सर्वशक्तिमान 3. सर्वज्ञ

इन्होंने जब महसूस किया कि इनका शरीर इनके नियंत्रण से हटकर शरीर के अन्दर की शक्ति के अधीन हो गया है, और यह शक्ति गुरु सियाग द्वारा नियंत्रित है तो सोचा कि यह कार्य केवल ईश्वर ही कर सकता है। यह विचार इनको 20 वर्ष पहले ही आ गया था और साथ ही बचपन से वह परेशानी कि गरीबों का क्या होगा, सबके कष्ट कैसे दूर होंगे इत्यादि सब हट गयी कि आगे का काम अब इसी ईश्वर को करना है।

- **निष्कर्ष**

इनका बचपन अत्यधिक गरीबी में बीता था, बचपन से ही इन्हें मृत्युभय उत्पन्न हो गया था तथा यह चिन्ता रहती थी कि गरीबों के अभाव कष्ट कैसे दूर होंगे। बचपन से ही समाधि में जाने की इच्छा थी। गुरुदेव रामलाल सियाग के सिद्धयोग से जुड़ने के पश्चात् इनको समाधि का अनुभव होता है, मृत्युभय खत्म हो गया है, तथा गरीबों के प्रति चिन्ता

खत्म हो गयी है क्योंकि अब रामलाल सियाग ही इन सब का उद्धार करेंगे ऐसा इनका सोचना है आर्थिक रुप से अब स्थिति ठीक हो गयी है।

परिचय

सुनीता मेहरा, ग्रहणी, धर्म हिन्दू, उम्र 47 वर्ष, कोटा शहर की रहने वाली हैं इनका सिद्धयोग से जुड़ाव का मुख्य कारण आध्यात्मिक बीमारी रहा है।

- **पारिवारिक विवरण**

सुनीता मेहरा के पति मोहनलाल मेहरा कोटा शहर में निवास करते हैं। इनके 1 पुत्र और 2 पुत्रियाँ है। इनका पुत्र 12 वीं कक्षा व पुत्रियाँ B com. व M com. में अध्यनरत हैं।

- **प्रारम्भिक जीवन व प्रमुख घटनाऐं**

इनका जीवन साधारण रूप से व्यतीत हुआ है कोई विशेष घटना इनके जीवन में नहीं हुई है। विवाह के पश्चात् आध्यात्मिक बीमारी से लम्बे समय तक पीड़ित रही हैं।

- **शिक्षा एंव रोजगार**

इनकी शिक्षा अहमदाबाद के पास नड़ियाल से हुई, इन्होंने गुजराती माध्यम में B com. की है। 1987 में विवाह हो जाने पर इन्हें पढ़ाई छोड़कर कोटा आना पड़ा। नौकरी करने की इच्छा होने के कारण इन्होनें घर पर ही टयुशन का कार्य भी किया। आर्थिक स्थिति ठीक होने के कारण इन्हें घर वालों ने नौकरी नहीं करने दी।

- **गृहस्थ जीवन**

कोटा शहर में इनका विवाह मोहनलान मेहरा के साथ 1987 में हुआ। इनके पति की सेन्ट्रल गवर्नमेंट की नौकरी है।

- **सामाजिक, आर्थिक व पारिवारिक स्थिति**

शादी से पहले इनके घर की आर्थिक स्थिति मध्यम वर्ग की रही है। इनका आधा समय अपने मौसा–मौसी के घर बीता है। अब पति की नौकरी अच्छी होने के कारण आर्थिक स्थिति सुदृढ़ है। सामाजिक प्रतिष्ठा भी अच्छी रही है।

- **धार्मिक जीवन एवं उपासना पद्धति**

घर में ज्यादा धार्मिक माहौल नहीं रहा परन्तु फिर भी माँ अम्बे का पूजा पाठ होता था परन्तु इनका कृष्ण के प्रति अधिक रुझान रहा। धार्मिक आस्था के कारण बचपन में नवरात्रा व जन्माष्टमी पर व्रत किया करती थीं। इन्होंने सबकी अराधना की है। गुरुदेव सियाग से जुड़ने से पहले एक स्वप्न बार–बार आता था जिसमें सफेद वस्त्र वाले व्यक्ति सभी को ध्यान कराते थे जबकि ध्यान के बारे में इनको कोई जानकारी पूर्व में नहीं थी। गुरुदेव रामलाल सियाग से मिलने पर पता लगा कि ये ही थे, वो स्वप्न वाले व्यक्ति।

- **परेशनी, रोग, नशा**

यह गुरुदेव से जुड़ने के 8 साल पहले डिलेवरी के समय डर गई थीं उस समय इन्होंने दवा से लेकर हर तरीके से पीर, फकीर, बाबा, माताजी से इलाज कराया परन्तु कोई आराम नहीं आया। 8 साल तक एक आदमी की आवाज आती थी जो कहता था "सुनीता चल" लेकिन कभी दिखाई नहीं देता था। अकेले में बहुत भय लगता था। मानसिक रूप से चिड़चिड़ापन व डर बना रहता था और कोई भी इनकी इस मनोस्थिति को समझ नहीं पाता था। इस परेशानी से 8 साल तक पीड़ित रही हैं।

डर के कारण ये पूरी रात सो नहीं पाती थीं इसी कारण सिरदर्द व कमर में दर्द भी रहने लगा। इसका भी इन्होंने इलाज कराया परन्तु कोई खास आराम नहीं आया।

कुछ बाबा, फकीरों ने बताया कि ऊपरी हवा का असर है एक आदमी इनके पीछे पड़ा है वो ही परेशान करता है।

इन्हें किसी प्रकार नशा नहीं रहा।

- **सिद्धयोग के प्रभावित होने का कारण**

साधारण वेशभूषा वाले गुरुदेव का नामजप करने पर एक मिनट में उन्होंने दर्शन दिये और ध्यान में कहा क्यों डर रही है ? सब ठीक हो जायेगा। जिस परेशनी से 8 साल तक परेशान रहीं वो 7 महीने में पूर्ण रूप से ठीक हो गई। गुरुदेव को बिना कुछ दिये (भेंट) ही पूर्ण रूप से परेशानी से मुक्ति ही इनके प्रभावित का कारण रहा है। सिद्धयोग से जुड़ने के बाद हर तकलीफ खत्म हो गई।

- **सिद्धयोग से समस्याओं का निवारण**

इनकी शारीरिक परेशानी जिसमें सिरदर्द व कमरदर्द बहुत जल्दी ठीक हो गईं। चिड़चिड़ापन व पारिवारिक कलह खत्म हुए हैं। ध्यान से मानसिक शांति आई है।

आध्यात्मिक बीमारी पूर्ण रूप से ठीक हो गई जिसके कारण ही अन्य परेशानियाँ भी खत्म हुई हैं।

- **सिद्धयोग अपनाने के बाद परिवर्तन**

➢ आध्यात्मिक साधना की ओर ध्यान गया।

➢ शरीर पूर्णरूप से स्वस्थ व निरोगी हो गया जो किसी दवा से नहीं हो सका ।

➢ एक अजीब ही मानसिक शांति अनुभव होती है।

➢ परिवार में प्रेम बढ़ा है।

➢ ईश्वरीय शक्ति पर विश्वास बढ़ा है।

- **अनुभूति एवं घटनाऐं**

➢ इन्हें अपने पिताजी की मृत्यु एक महीने पहले दिखी जो सत्य हुई। पड़ोस में अंकल की मृत्यु का एहसास भी 2 दिन पहले हो गया ट्रेन का एक्सीडेंट पहले दिखा।

➢ बहन के ससुर की बरसी में जाने का प्रोग्राम दिखा वो घटना सच में घटित हुई।

➢ सोते समय एक औरत ने पैरों में गुदगुदी की गुरुदेव से प्रार्थना की उस समय शरीर सो रहा था, परन्तु एहसास जागने जैसा था और इन्होंने औरत से बैठ के बात की उसने कहा में तुम्हें परेशान करने आई हूँ तो इन्होंने जप किया और हाथ में डंडा आ गया, इन्होंने मारा तो वो औरत भाग गई।

➢ ध्यान के बाद व ध्यान में एक औरत महसूस होती थी जो पास में आकर बैठती थी पर डर नहीं लगता था, दिखाई भी देती थी। सुन्दर, लम्बे बाल वाली, राजपूती वेशभूषा वाली थी। वो औरत इनकी पुत्री को भी दिखती थी, गुरुदेव के पास जाने पर गुरुदेव ने जामसर, योगी गंगाईनाथ बाबा की समाधि स्थल पर जाने को कहा, उसके बाद से सब ठीक हो गया।

➢ इन्हें एक आदमी रोज रात में दिखता था, उसे जगे हुए, बंद आँखों से महसूस किया है लेकिन मंत्र जाप के 2 महीने बाद बन्द हो गया।

- **सिद्धयोग एवं गुरुदेव के बारे में विचार**

इनका कहना है ऐसा योग कही नहीं देखा जिसमें स्वतः योग हो और तुरन्त परिणाम आता हो। गुरुदेव रामलाल सियाग ने ईश्वरीय शक्ति का अनुभव करवाया है। इन्होंने बताया कि ऐसे गुरु पाकर जीवन धन्य हो गया। यह एक ईश्वरीय सत्ता है जो सभी की मदद कर रही है।

- **निष्कर्ष**

मध्यम वर्ग की रहने वाली सुनीता को पूर्ण रूप से आध्यात्मिक बीमारी से मुक्ति मिल गई। मानसिक शांति एवं पारिवारिक कलह खत्म हुए हैं। पूर्णरूप से स्वस्थ व निरोगी हो गई हैं।

परिचय

सुरेश जैन नयापुरा बग्गी खाना कोटा शहर निवासी, उम्र 38 वर्ष, इनका सिद्धयोग से जुड़ाव का मुख्य कारण HIV+ve होना रहा है।

- **पारिवारिक विवरण**

सुरेश जैन का जन्म झालावाड़ जिले में हुआ इनके पिता की आर्थिक स्थिति बहुत ही कमजोर रही है, वे किराने की दुकान से घर का खर्च चलाया करते थे, इनके 5 बहनें हैं।

- **प्रारम्भिक जीवन व प्रमुख घटनाऐं**

इनका परिवार निम्न वर्ग से होने के कारण सामान्य रूप से जीवन का आरम्भ हुआ, एक सामान्य बालक की तरह ही इनका लालन पालन हुआ। जैन धर्म से होने के कारण बचपन से स्थानक गुरु के प्रवचन सुनने जाया करते थे उनकी धार्मिक बातें सुना करते थे जो इन्हें प्रसन्नचित्त रखती थीं।

जब ये कक्षा 6 में पढ़ते थे तभी से स्थानक में शिविर में भाग लेते थे, इन्होंने 10वीं से ही शिविर में लोगों को प्रशिक्षण भी दिया।

- **शिक्षा एवं रोजगार**

इनकी आरम्भिक शिक्षा कक्षा 5 तक इनके जन्म स्थान पर हुई, इसके बाद कक्षा 6 से 10वीं तक आवर कस्बे में इनके ननिहाल में पढ़े। यह कक्षा में होशियार छात्रों में से एक थे, इस कारण कक्षा 8 में पढ़ते हुऐ 10वीं के विद्यार्थीयों को होम ट्यूशन दिया करते थे।

12वीं कक्षा भवानीमण्डी एवं स्नातक की डिग्री कोटा गवर्नमेंन्ट कॉलेज से प्राप्त की। पारिवारिक स्थिति कमजोर होने के कारण ये आगे शिक्षा नहीं ले पाए व कोटा में ही चाय पत्ती बेचने का काम करने लगे। इसी से घर का खर्च चलाया करते थे।

- **गृहस्थ जीवन**

सन् 1999 में इनका विवाह मंदसौर जिले की संगीता जैन से हो गया, इसी के बाद इनका पूरा परिवार कोटा में किराये के मकान में रहने लगा। यहाँ इनके पिता ने किराने की दुकान लगाई।

संगीता 8वीं तक पढ़ी हैं, इनका परिवार भी निम्न वर्ग से ही था। इनके 4 भाई व 5 बहनें हैं। वर्तमान में सुरेश जैन के एक पुत्री है जो 7वीं कक्षा में पढ़ती है।

गृहस्थ जीवन इनका संघर्षमय रहा, विवाह के 6 महीने पश्चात् इनका स्वास्थ्य अचानक खराब हो गया एवं इन्हें MBS Hospital में एक महीने तक भर्ती रखा गया। सभी प्रकार की जाँचे डॉक्टर द्वारा की गईं परन्तु कोई भी बीमारी सामने नहीं आई, इसी बीच इनका शरीर बहुत कमजोर हो गया। इनको किराने की दुकान भी बंद करनी पड़ी एवं इन्होंने फिर नया व्यवसाय किशमिश व मूंगफली बेचने का शुरू किया।

सन् 2001 में संगीता ने एक पुत्र को जन्म दिया व 2004 में पुत्री को।

- **धार्मिक जीवन एवं उपासना पद्धति**

यह शुरूआत से ही परिवार के साथ धार्मिक उपासना पद्धति में जुड़े रहे जो कि जैन धर्म की थी। मुख्य रूप से इन्होंने स्थानक में लगने वाले शिविरों में बढ़ चढ़कर भाग लिया।

- **परेशानी, रोग, नशा**

विवाह के बाद बीमार हो जाने से काफी कमजोरी आ चुकी थी। 2004 में बेटा बीमार हो गया, उसे डॉक्टर गीता बंसल (शिशुरोग विशेषज्ञ) को दिखाया वहाँ आराम नहीं आने पर भारत विकास परिषद् अस्पताल में भर्ती करवा दिया। तब वहाँ बेटे के HIV+ve होने का पता चला, तब डॉक्टर ने इन पति–पत्नी को भी जाँच कराने की सलाह दी, पता चला कि ये भी HIV+ve हैं, लेकिन डॉक्टर ने कहा आप सरकारी अस्पताल में भी दुबारा जाँच करायें ताकि प्रमाणित हो जाए, MBS अस्पताल में जाँच कराई गई और वहाँ की जाँच भी +ve आई।

यह जानकर इनको लगा अब दुनिया खत्म हो गई है। बहुत ज्यादा तनाव, व नकारात्मकता आ गई।

MBS Hospital में HIV रोगी की Counseling की जाती है वहाँ से लोग रोज जाने लगे, वे इन्हें उत्साहित करते की आप अलग नहीं हो, सब ठीक हो जाऐगा परन्तु सत्य तो इनको भी ज्ञात था कि अब इनका जीवन लगभग खत्म ही है। इनके जैसे कई रोगियों से इनकी रोज मुलाकात होती थी, डॉक्टर द्वारा इनकी CD 4 count की जाँच करवाई गई सुरेश की CD 4 count 72 व उनकी पत्नी की 112 आई। (HIV रोगियों के लिए होने वाली जाँच CD 4 count)

डॉक्टर ने इन्हें तुरन्त ART Therapy (Anti retroviral therpy) शुरू करने की सलाह दी, और कहा नहीं तो ये लोग ज्यादा दिन जीवित नहीं रह पायेंगे।

इसी दौरान एक Counselor ने डॉक्टर राजीव के बारे में बताया कि वे इनकी मदद कर सकते हैं जो की पेशे से डॉक्टर हैं। डॉक्टर राजीव से सम्पर्क किया, तब उन्होंने इनको गुरु रामलाल सियाग के सिद्धयोग के बारे में बताया और 45 दिन तक रोज (सुबह–शाम) अपने के घर पर ही ध्यान को बुलाया करते थे। इनकी आर्थिक स्थिति ठीक न होने कारण आने जाने का ऑटो किराया भी डॉक्टर साहब दिया करते थे। ध्यान के समय सुरेश एवं इनकी पत्नी को अनगिनत योगिक क्रियाऐं हुईं जिसमें बंध, प्राणायाम, हाथ पैर का हिलना, शीर्षासन जैसी योगिक क्रियाऐं थीं। सभी योगिक क्रियाऐं अपने आप हो रही थीं इससे पहले इनको योग की जानकारी भी नहीं थी इनको बहुत आश्चर्य होता था कि ये सब अपने आप कैसे होता है। इन क्रियाओं से शरीर में स्फूर्ति लगती थी, जब ये किशमिश बेचा करते थे तो लम्बे समय तक खड़ा रहना पड़ता था इससे पैरों, हाथों में दर्द होता था लेकिन ध्यान के समय ज्यादातर क्रियाऐं इन्हीं हिस्सों में हुआ करती थीं और शरीर में स्फूर्ति महसूस होती थी।

3 महीने बाद CD 4 count के लिए जाँच कराई गई इनकी Count 312 आई, HIV +ve की गाइड लाईन के अनुसार इनको दवाई की जरूरत नहीं थी और इससे इनका विश्वास बढ़ता गया, दुगने उत्साह से ध्यान करने लगे, परामर्श केन्द्र में बाकी रोगियों को इन्होंने भी इसकी जानकारी दी लगभग सभी को इसका फायदा हुआ।

कुछ समय बाद बेटा वापस बीमार हो गया HIV +ve होने के कारण डॉक्टर ने इलाज करने से मना कर दिया। तब तक HIV रोगियों के अधिकार की काफी जानकारी हो चुकी थी इस कारण प्रशासन व मीडिया का सहारा लिया और बेटे का इलाज करवाया। करीब 2

सप्ताह तक वह भर्ती रहा, तब लगा कि इनके जैसे अनेक लोग होंगे जिन्हें अपने अधिकारों की जानकारी नहीं होगी उन्हें बताना चाहिये और एक संगठन बनाने का विचार आया।

इनका बेटा भी कभी–कभी ध्यान करता था, उसे भी योगिक क्रिया होती थीं, पत्नी का रुझान थोड़ा कम था परन्तु इन्हें भी योगिक क्रिया हुआ करती थीं।

ये 2007 में हाड़ोती नेटवर्क फॉर पीपल विद HIV/AIDS समिती, नामक संस्था से जुड़े।

फिर एक के बाद एक नये बड़े प्रोजेक्ट से जुड़ने लगे। 2011 में वापस बेटा बीमार हो गया पर संस्था के कार्य में व्यस्त रहने के कारण ध्यान के लिए समय नहीं निकाल पाते थे।

इनकी पत्नी के 2006 में दवाईयाँ शुरू हो गईं। इन्होंने 2010 में CD 4 count कराया तो 287 आया WHO की नई गाइड लाइन के अनुसार दवाई लेने की जरूरत थी इसी कारण इनको दवा शुरू करने को कहा गया। वैसे इनको कोई परेशानी महसूस नहीं हो रही थी और खुद को पूर्ण स्वस्थ महसूस कर रहे थे।

- **सिद्धयोग से प्रभावित होने का कारण**

➢ बिना पैसे, दवा के (2004–2010) 6 साल तक पूर्ण रूप से स्वस्थ जीवन व्यतीत किया।

➢ अनगिनत योगिक क्रियाऐं हुईं जिनके बारे में बताने को शब्द नहीं।

➢ एक अजीब सा सुकून महसूस होता है ध्यान में।

➢ 2010 से भी दवा की आवश्यकता महसूस नहीं होती है लेकिन WHO गाइड लाइन के अनुसार डॉक्टर की सलाह पर दवा खा रहे हैं।

- **सिद्धयोग से समस्याओं का निवारण**

➢ इनकी CD 4 count बिना दवा के नॉर्मल आई।

➢ शरीर स्फूर्तिदायक व स्वस्थ लगने लगा, आत्मविश्वास में जबरदस्त बढ़ोतरी एवं नकारात्मक विचार खत्म हुई। सामाजिक दूरी में कमी आई, जीवन में एक सकारात्मक सोच बनी।

- **सिद्धयोग अपनाने के बाद परिवर्तन**

इससे एक नई सोच ने जन्म लिया कि HIV रोगी भी पूर्ण रूप से स्वस्थ, सामान्य जीवन जी सकता है। मानसिक शांति, पारिवारिक व सामाजिक तनाव कम हुआ। NGO से जुड़े तो सामाजिक प्रतिष्ठा में बढोतरी हुई, ईश्वरीय मदद का एहसास हुआ।

- **अनुभूति व घटनाऐं**

➢ इनके जीवन की सबसे बड़ी अनुभूति 6 साल तक बिना किसी दवा के स्वस्थ रहना एवं वर्तमान तक सामान्यजन की तरह स्वस्थ रहना है।

➢ इनका कहना है कि इन्हीं की साधना (समय में कमी के कारण) कम हो पाई अन्यथा इन्हें अभी भी दवा की जरूरत नहीं होती।

- **सिद्धयोग एवं गुरुदेव के बारे में विचार**

इन्होंने बताया कि गुरुदेव से जुड़ने के कारण ही अभी तक जीवित हूँ। गुरुदेव सियाग साक्षात् ईश्वर का अवतार हैं। यह एक ऐसी शक्ति हैं जो केवल मानव मात्र के कल्याण के लिए है। यही हैं जो HIV/AIDS जैसे असाध्य रोग से मुक्ति दिला सकते हैं।

- **निष्कर्ष**

इतनी कम उम्र में ही HIV से ग्रसित हो जाने व अन्य परेशानियों व संघर्षों भरा जीवन जीने वाले सुरेश को गुरुदेव मिलते ही एक नया जीवन मिला गया है। पति–पत्नी दोनों खुशहाल एवं स्वस्थ जिन्दगी बिता रहे हैं। अब इनका लक्ष्य अन्य लोगों को भी HIV/AIDS जैसे असाध्य रोग से मुक्ति दिलाना है।

परिचय

अनीता, गृहणी, धर्म हिन्दू, उम्र 47 वर्ष, कोटा शहर निवासी इनका सिद्धयोग से जुड़ाव का मुख्य कारण जन्मजात हृदय रोग व आध्यात्मिक रुझान रहा है।

- **पारिवारिक विवरण**

अनीता, पति हरिमोहन कोटा शहर के रहने वाले हैं। इनका पुत्र 9वीं कक्षा में अध्ययनरत है। पति का निजी व्यवसाय है।

- **प्रारम्भिक जीवन व प्रमुख घटनाऐं**

इनका जन्म छत्तीसगढ़ के एक आध्यात्मिक व उच्च वर्ग वाले परिवार में हुआ। इनका परिवार आध्यात्मिक होने के कारण इनकी माँ के द्वारा गुरु ग्रंथ साहिब की वाणी सुनाई जाती थी जिसमें कहा जाता था कि कलयुग में एक सच्चा गुरु होगा बाकी सब भ्रमित करने वाले होंगे, बस यही बात इनके मन में घर कर गई। यह प्रश्न बन गया कि वह गुरु कब और कहाँ मिलेगा, इसकी तलाश बन गई। गुरु ग्रंथ साहिब में लिखा था कि एक मंत्र ही मोक्ष प्रदान करेगा।

जब ये कक्षा 8 में थीं तब से इनका परिवार राधा स्वामी से जुड़ा था। इनकी तलाश जारी थी और यह भी स्वामी जी से जुड़ गई। मंत्र की तलाश के कारण इन्होंने सेवा कार्य शुरू कर दिया लेकिन यहाँ एक शर्त थी कुंवारी लड़की को मंत्र नहीं दिया जाता था एवं मंत्र प्राप्ति की प्रबल इच्छा बढ़ती गई।

- **शिक्षा एवं रोजगार**

उच्च वर्ग से होने के कारण इनकी शिक्षा का माध्यम अंग्रेजी रहा। छत्तीसगढ़ के इंग्लिश मीडियम कॉन्वेंट स्कूल से इन्होंने अपनी शिक्षा पूर्ण की।

पारिवारिक स्थिति सुदृढ़ होने के कारण इन्होने नौकरी नहीं की।

- **गृहस्थ जीवन**

सन् 2001 में कोटा निवासी हरिमोहन के साथ इनका विवाह हो गया। जिनका निजी व्यवसाय है।

इनका सुसराल पक्ष भी आध्यात्मिक है। ये आनंदपुरी गुरु को मानते थे।

- **सामाजिक, आर्थिक व पारिवारिक स्थिति**

इनके ससुराल व पीहर दोनों पक्ष की पारिवारिक स्थिति सुदृढ़ रही है। सामाजिक प्रतिष्ठा भी उच्च वर्ग से होने के कारण अच्छी रही है। दोनों ओर के परिवारों की पृष्ठभूमि आध्यात्मिक रही है।

- **धार्मिक जीवन एवं उपासना पद्धति**

इनके पीहर व सुसराल दोनों पक्ष पूर्णरूप से आध्यात्मिक विचार धाराओं के थे, इसी कारण इनका अध्यात्म की ओर ज्यादा रुझान रहा।

इन्होंने कश्मीर से कन्या कुमारी तक लगभग हर प्रमुख मन्दिर के दर्शन किये हैं, केवल उस मंत्र की तलाश में जो मोक्ष देगा और ईश्वर से प्रार्थना थी कि मंत्र जवानी में देना, बुढ़ापे में नहीं। लेकिन राधा स्वामी से मंत्र की प्राप्ति नहीं हुई और अन्य गुरु की तलाश बनी रही। हिड़म्बा देवी, वैष्णो देवी इन सभी स्थानों पर भी जाने के बाद भी खालीपन सा लगा।

- **परेशानी, रोग, नशा**

कक्षा 9वीं में सर्दी के समय इन्हें Rehumatic Arthritis का अटैक आया जिससे पूरे शरीर (पीठ, हाथ, पैर) में अकड़न, सिकुड़न व कुबड़ापन आ गया।

डॉक्टर ने कई तरह की जाँचें करवाईं जिसमें हृदय रोग का पता चला Mitral Valve में छेद बताया गया। जिसके कारण पूर्ण शुद्ध रक्त पूरे शरीर में संचारित नहीं हो रहा था व इस कारण यह अटैक आया था।

उस समय डॉक्टर ने 22 वर्ष की उम्र तक शादी नहीं करने को कहा, क्योंकि प्रसव के समय जान को खतरा हो सकता है, इन्हें एनस्थीसिया नहीं दिया जा सकता था। ये 22 साल की उम्र होने तक नियमित रूप से मुम्बई के कार्डियोलॉजिस्ट से दवा लेती रही और इनका वजन बहुत अधिक बढ़ गया। दवाईयाँ मुम्बई से पापा लाया करते थे। Tab Panicillin 400 mg प्रतिदिन 7 साल तक चली, लगातार शरीर में दर्द रहता था। खून की विभिन्न जाँचे लगातार की जाती रहीं थीं। इन जाँचों के कारण इनको रोना आता था, हृदय जाँच में शर्म व तनाव लगता था।

सामान्य बच्चों की तरह खेल नहीं सकती थीं, साइकिल चलाना मना था। इस कारण स्कूल जाने हेतु Kinetic Scooter दिलाया गया।

मन बहुत दुखी होता था, ईश्वर से एक ही पुकार बनी रही आखिर में ही क्यों बीमार हुई ?

पिताजी ने बताया कि यह एक आनुवांशिक रोग है, इनकी बुआ के भी यह रोग रहा था। डॉक्टर द्वारा लगभग 35 वर्ष की उम्र में इनका ऑपरेशन करने को कहा। सन् 2001 में शादी के बाद पति को बीमारी का बताया। सन् 2002 में सामान्य प्रसव से पुत्र का जन्म हुआ, ईश्वर से प्रबल पुकार थी बचा लेना।

अभी भी गुरु ढूँढ़ने की चाह बनी रहती थी, इसे लेकर पति से झगड़ा होता था। टी.वी. में गुरु की तलाश इनकी चलती रही। शाम होते–होते रोना आ जाता, अंदर ही अंदर घुटन होती आखिर वो गुरु कहाँ है ? कब मिलेगा ? इन्हें किसी प्रकार का नशा नहीं रहा।

2009 में कोटा दशहरा मैदान में गुरुदेव रामलाल सियाग के प्रोग्राम में एक रिश्तेदार जबरदस्ती ले गई, मन तो नहीं था रुकने का, पर सभी के कारण रुकना पड़ा।

मंच पर गुरु की फोटो देखी, परन्तु मन में राधा स्वामी थे। जब गुरुदेव सियाग मंच पर आये तो एकदम अंदर से आवाज आई कि तू जिस राधा के स्वामी को ढूँढ़ रही है वो मैं ही हूँ, पर वे समझ नहीं पाई और अपने मन का ख्याल समझा। गुरुदेव के सिद्धयोग की जानकारी देने पर बार–बार मन में आता कि जल्दी से मंत्र बताओ, गुरुदेव की वाणी सुनते–सुनते शरीर में कँपकपी सी होने लगी। जैसे ही मंत्र सुना मन में ठण्डक सी आ गई, ऐसा लगा जैसे व खालीपन क्षणभर में भर गया है।

इन्होंने गुरुजी के सामने ध्यान नहीं किया अपने घर पहुँचकर बंद कमरे में ध्यान शुरू किया तो गर्दन में योगिक क्रिया शुरू हो गई।

रोज नई–नई योगिक क्रियाऐं होती थीं। जैसे शरीर हिलना, रोशनी दिखना और शरीर में ताकत आने लगी। लगभग एक साल बाद पीहर में 5 बजे करीब ध्यान में बैठीं, तो अचानक आवाज आई एनस्थीसिया दिया जा रहा है। खुद को बादलों में घिरा हुआ महसूस किया। उसी समय एक अज्ञात ऊँगली इनके हृदय में प्रवेश कर के घड़ी की दिशा में जैसी घूमी और फिर बाहर आ गई, यह एहसास इन्हें शरीर में पूर्णरूप से महसूस हो रहा था, ध्यान खुलने के बाद भी यह एहसास बना रहा। इन्होंने अपनी माँ को पूरी घटना बताई, तब

माँ को समझ आ गया और उन्होंने कहा कि अब तुम्हारी हृदय की बीमारी ठीक हो गई है। इसके बाद से इन्होंने मान लिया की ठीक हो गई। लगभग 35 वर्ष की उम्र में डॉक्टर ने ऑपरेशन के लिए कहा था, इसलिए कुछ जाँच करानी पड़ी, हृदय रोग विशेषज्ञ ने 3 बार जाँच कराई और आश्चर्यजनक रूप से बोले कि मैं मान ही नहीं सकता तुम्हें हृदय रोग था, मतलब जाँच सामान्य आई थी। जबकि पूर्व में मुम्बई के प्रसिद्ध हृदय रोग विशेषज्ञ व अन्य डॉक्टर ने इस बीमारी की पुष्टि व उपचार किया था।

इसके बाद में खुशी से अपने गृहस्थ जीवन में रहने लगी परन्तु 2012 में इन्हें अचानक रक्त स्त्राव होने लगा, डॉक्टर को दिखाया तो सोनोग्राफी करवाई जिसमें बच्चेदानी में ऑपरेशन की बात बताई गई और इन्हें तुरन्त गर्भाशय निकलाने को कहा गया, परन्तु इन्होंने कोई ऑपरेशन नहीं कराया, ना ही कोई दवा ली केवल गुरुदेव का ध्यान व मंत्र जाप किया। तबियत रोज खराब रहने लगी, सभी लोगों ने कहा ऐसे तो आप जीवित नहीं रहोगी, जल्दी से ऑपरेशन करा लो। परन्तु इनके मन में दृढ़ विश्वास था कि गुरु कुछ नहीं होने देंगे। ध्यान में लगता था कि गुरुदेव कहते हैं कि गर्भाशय मत निकलाना।

एक दिन ध्यान में बैठी थीं तभी, इन्हें गुरु रामलाल सियाग आसन पर बैठे नजर आये, गुरुदेव ने इन्हें चारपाई पर बैठाने को कहा, उसी समय गुरु माँ आईं और कहा कि घुटने के बल मुड़ जा (उल्टी हो) और उन्होंने गर्भाशय में से दो चिथड़े से निकाले, उस समय सब कुछ सत्य ही लगा और बहुत तेज दर्द महसूस हुआ, ध्यान खुल गया और अजीब सा लगने लगा, बुखार हो गया। लगभग 2 दिन तक बुखार रहा, शरीर ऐसा हो गया कि कोई ऑपरेशन हुआ है और कमजोरी सी आई। इन्होंने 3–4 दिन बेड रेस्ट किया और उसके बाद से इनके रक्त स्त्राव में कमी आने लगी। पहले महीने में पूरे 30 दिन तक रक्त स्त्राव रहा लेकिन अब 2–2 दिन छोड़कर होने लगा फिर 4, 6, 8 व अंत में 15 दिन में एक बार होने लगा। इसके बाद पूर्णरूप से सामान्य महिला जैसे मासिक धर्म आने लगा, वर्तमान में यह पूर्णतयाः स्वस्थ हैं।

- **सिद्धयोग से प्रभावित के कारण**

➢ जिस गुरु की तलाश बचपन से रही, वो सारे गुण इनमें पाऐ।

➢ मोक्ष देने वाला गुरु मंत्र पाकर आत्मिक शांति महसूस हुई।

➢ सारी समस्याओं का समाधान इनके ध्यान से हो गया।

➢ पहले ही दिन योगिक क्रिया का इनके इच्छा के विपरीत होना।

➢ आंतिरक जुड़ाव महसूस हुआ।

सिद्धयोग से समस्याओं का निवारण

➢ इनकी जन्मजात हृदय रोग की समस्या का बिना ऑपरेशन के ठीक होना।

➢ गर्भाशय से हो रहा रक्त स्त्राव भी बिना दवा के ठीक हो गया।

➢ नकारात्मक विचार आना खत्म हुए।

➢ चिड़चिड़ापन दूर हो गया।

- **सिद्धयोग अपनाने के बाद परिवर्तन**

➢ स्वयं में आध्यात्मिक प्रगति महसूस होने लगी, नाद आने लगा जिसकी आवाज कभी चिड़िया, घंटी जैसी आती है।

➢ खानपान में बदलाव (अण्डा छूट गया)

➢ आत्मविश्वास में बढ़ोतरी

➢ मानसिक शांति

➢ मृत्यु का भय खत्म हो गया

➢ मन में छल, कपट खत्म हो गया

➢ अब किसी के प्रति द्वेष भावना मन में नहीं आती

➢ शारीरिक स्फूर्ति में बढ़ोतरी

- **अनुभूति एवं घटनाऐं**

➢ एक महीने तक विशेष गंध का एहसास होना।

➢ इनको आधी रात में नीला प्रकाश दिखा, जिसमें आनन्द महसूस हो रहा था, वहाँ से आने का मन भी नहीं हो रहा था, उस अनुभूति को आज तक महसूस करती हैं।

➢ पहली बार गुरुदेव के दर्शन नींद में हुए तब उन्होंने कहा तू आ, जबकि मुझे पता नहीं था, कहाँ आने को कह रहे हैं।

➢ ध्यान में आगे होने वाली घटनाऐं दिखाई देती हैं।

➢ पिता की मृत्यु एक सप्ताह पहले दिखी, उसी तरीके से एक सप्ताह बाद उनकी मृत्यु हुई।

➢ स्कूटी चलाते समय तेज रफ्तार में होने पर एक्सीडेंट की घटना रोकी, और स्कूटी की चाबी अपने आप ऑफ हो गई।

➢ जोधपुर जाते समय बस का टायर ब्लास्ट होने की घटना पहले दिखना।

➢ ध्यान में गुरुदेव द्वारा मार्गदर्शन करना, वही घटना सत्य होना।

- **सिद्धयोग एवं गुरुदेव के बारे में विचार**

गुरुदेव रामलाल सियाग के बारे में जितना कहा जाये कम है इस कलयुग में ऐसे गुरु मिल पाना असभंव है जो बिना कुछ लिए ही यह प्रसाद बाँट रहे हैं। गुरुदेव सियाग कल्कि का अवतार हैं। जो सभी को परेशानियों से मुक्त करने आये हैं।

- **निष्कर्ष**

छत्तीसगढ़ में जन्मी अनीता को सिद्धयोग ने एक नया जन्म दिया, उन्हें जन्मजात असाध्य रोग से मुक्ति मिली है। अब वो शारीरिक व मानसिक रुप से अधिक स्फूर्ति महसूस करने लगी हैं। अध्यात्म में विश्वास रखने वाली अनीता अब सुखमय गृहस्थ जीवन व्यतीत कर रही हैं।

परिचय

गंगा सहाय पारीक, 67 वर्ष हिन्दू, जन्म स्थान मेहरू गाँव मालपुरा तहसील, जिला टोंक, परन्तु 1967 से कोटा आई.एल. में कार्यरत थे। ये शुरूआत में सिद्धयोग से जिज्ञासा के कारण जुड़े थे लेकिन इसी दौरान इनका गले का कैंसर सिद्धयोग से पूर्ण ठीक हुआ।

- **पारिवारिक विवरण**

पिता अध्यापक व माता गृहणी। इनके दो भाई व एक बहन हैं एवं इनका परिवार संयुक्त रहा है।

- **प्रारम्भिक जीवन एवं प्रमुख घटनाऐं**

इनका बचपन (मेहरू गाँव) टोंक जिले में बीता। बाल्यावस्था में ये दीपावली के समय बैल पूजन व उनकी सजावट के पहले जब बैलों को तालाब में नहला रहे थे, तो अचानक वहाँ से 3–4 बैल भागे एवं इनके ऊपर से चढ़कर निकल गऐ इतने बैलों के पैरों के बीच गिरे रहने पर भी ये सुरक्षित बच गऐ जो कि आश्चर्यजनक घटना थी।

इसी प्रकार एक और घटना इनके साथ स्कूल में हुई, कम पढ़ाई करने के कारण एक अध्यापक ने इनको मारा तो आँख में खून जम गया एवं ये पीतल के गिलास पर गिरे जो कि इनकी आँख के पास धँस गया था, तब भी घर वालों ने कपड़ा जलाकर इनकी नाक में भर दिया और कोई भी उपचार नहीं कराया केवल उसी से ये ठीक हो गये जबकि 1 से.मी. से ज्यादा बड़ा कट था जिसका निशान आज भी है।

- **शिक्षा व रोजगार**

इनकी 5वीं तक की शिक्षा गाँव में ही हुई, कक्षा में प्रथम स्थान आया करता था, इनके पिता भी यहाँ अध्यापक थे। आगे 10वीं तक की पढ़ाई मालपुरा से पूरी की एवं 1967 में ये कोटा आ गये, 10वीं पास करते ही इनकी नौकरी आई.एल., कोटा में हैल्पर के पद पर लग गयी। नौकरी के साथ–साथ इन्होंने अपनी पढ़ाई को भी चालू रखा तथा 11वीं, बी.ए., एम. ए.(सोशियोलॉजी) एवं डी.एल.एल. (डिप्लोमा ऑफ लेबर लॉ) किया जिससे इनके प्रमोशन होते गये और यह पर्सनल ऑफिसर के पद तक पहुँच गये।

- **गृहस्थ जीवन**

इनकी विवाह राज कँवर पारीक से हुआ, इनके 2 पुत्र व 1 पुत्री हैं। दोनों पुत्रों का विवाह भी हो चुका है।

- **सामाजिक, आर्थिक एवं पारिवारिक स्थिति**

इनके पिता अध्यापक थे, इस कारण आर्थिक स्थिति मध्यम वर्गीय थी, सामाजिक प्रतिष्ठा अच्छी रही है वर्तमान में आर्थिक स्थिति और भी सुदृढ़ हुई है।

- **धार्मिक जीवन व उपासना पद्धति**

परिवार सामान्य रूप से ईश्वर की अराधना करता था जब ये कक्षा 6 में थे स्कूल जाते समय स्वतः ही अंतरप्रेरणा से गाँधी पार्क मालपुरा से स्कूल पहुँचने तक मौन रहकर मन ही मन राम–राम का जप किया करते थे। सन् 1970 में हनुमान चालीसा, नारायण कवच, एवं राम की महिमा के स्त्रोत इत्यादि एवं नवरात्रा में अखण्ड दीपक जलाकर, सुंदर कांड, रामायण पाठ किया करते थे।

एक दिन इनके पड़ोसी परिवार ने इन्हें गुरुदेव रामलाल सियाग के बारे में बताया कि इनके ध्यान से सभी बीमारियाँ ठीक होती हैं एवं कई चमत्कारपूर्ण घटना घटती हैं इनको भरोसा नहीं हुआ कि यह कैसे संभव है और 1996 में मल्टीपरपज स्कूल गुमानपुरा में गुरुदेव रामलाल सियाग का प्रोग्राम हुआ उसमें ये गये और दीक्षा ली, वहाँ लोगो में अनेक क्रियाऐं स्वतः होते हुये देखीं। अलग–अलग लोगों में अलग–अलग क्रियाऐं होते देख इन्होंने स्वयं भी ध्यान करने का निश्चय किया। ध्यान के दौरान इनका पूरा शरीर हिलता था, जबकि इनको कोई बीमारी नहीं थी। इस बात को इन्होंने गुरुदेव से पूछा जिस पर गुरुदेव ने कहा कि शरीर की नेगेटिव एनर्जी एवं पूर्व जन्मों के संस्कार के कारण सभी कमियाँ व बुराईयाँ इन क्रियाओं से दूर हो जाती हैं इनको विभिन्न क्रियायें तथा प्राणायाम (कई प्रकार के) लगभग 1 वर्ष तक शरीर में होते रहे।

इस समय इनका ध्यान अत्यधिक गहरा होने लगा इनको पता ही नहीं रहता था कि ध्यान में क्या हो रहा है 1 वर्ष पश्चात् कान में नाद आना शुरू हो गया, अलग–2 प्रकार की ध्वनियाँ (घंटी, शंख बजने की आवाज) आना शुरू हो गई।

इनको ध्यान में कई रंग का प्रकाश दिखता था। सफेद, नीला, पीला, बिन्दु ध्यान में व खुली आँखों से 5 मिनट तक दिखता रहता था। इनको जर्दा खाने का शौक था, पूरे दिन जर्दा खाना एवं गुटका खाकर ही सो जाते थे। दीक्षा के 5 से 6 साल बाद इनको इन चीजों से आन्तरिक घृणा होने लगी और ये नशे छूट गये। नौकरी के कारण इनको अक्सर बाहर जाना पड़ता था एवं होटल के मसालेदार भोजन किया करते थे, धीरे–2 इस प्रकार के खाने से विरक्ति हो गई अब केवल पूर्ण सात्विक व सादा भोजन (दाल, रोटी) ही पसंद करते हैं।

- **सिद्धयोग से प्रभावित होने का कारण**

इसमें कर्मकांड, तामझाम व बंधन नहीं है। परिणाम तुरन्त मिलता है। अध्यात्म के पथ पर चलने हेतु श्रेष्ठ व सरल मार्ग है।

- **सिद्धयोग से समस्या का निवारण**

सन् 1998 में जब आई.एल. में पर्सनल ऑफिसर के पद पर थे तब इनके गले में गाँठ हो गई थी जिसका इन्होंने देशी इलाज कराया बाद में होम्योपैथिक एवं आयुर्वेदिक उपचार कराया लेकिन लाभ नहीं हुआ और गले की गाँठ बढ़ती गयी।

कोटा में इन्होंने ई.एन.टी. सर्जन डॉक्टर सक्सेना को बताया पर लाभ नहीं हुआ फिर कोटा के ई.एन.टी. सर्जन डॉक्टर आर.के. शर्मा ने जाँच के उपरान्त कहा कि कैंसर की गाँठ है इनकी तबियत दिनों दिन बिगड़ती जा रही थी, फिर इन्होंने कोटा मेडिकल कॉलेज के डॉक्टर वैष्णव को बताया जो कि प्रोफेसर के पद पर कार्यरत थे, उन्होंने भी F.N.A.C., Biopsy, CT Scan कराया व कैंसर घोषित कर दिया एवं घर वालों को कहा का इनका जीवन अब 15 दिन से अधिक का नहीं है, कैंसर सिर तक पहुँच गया है। इस पर वो घबरा गये और गुरुदेव के पास पहुँच गये, गुरुदेव ने कहा कई बार संस्कार वश रोग उभर आते हैं तू चिन्ता मत कर मंत्र जाप व ध्यान करता रह और डॉक्टर का बताया इलाज लेता रह तुझे कुछ भी नहीं होगा, कुछ समय की परेशानी है। फिर भी यह जयपुर जाकर SMS मेडिकल कॉलेज के कैंसर स्पेशलिस्ट डॉक्टर गोविन्द शर्मा व डॉक्टर हेमन्त मल्होत्रा से मिले जिन्होंने पुनः कैंसर की पुष्टि करते हुये कीमोथेरेपी व रेडियोथेरेपी हेतु कहा। इन्होंने जब कीमोथेरेपी व रेड़ियोथेरेपी ली उस समय गुरुदेव ध्यान में दिखते थे और ठीक होने का आशीर्वाद देते थे। इस समय इनका वजन 40 kg रह गया था एवं रेडियोथेरेपी भी वहाँ स्टाफ की हड़ताल की वजह से पूरी नहीं ले पाये इसके बाद इन्होंने ध्यान व मंत्र जाप पर

ध्यान दिया इस दौरान गुरुदेव ने कहा कि तू चिन्ता मत कर तेरी बीमारी मैंने अपने ऊपर ले ली है तू पूर्ण स्वस्थ हो गया है अपनी जाँच करा ले, 3 माह में इनका वजन बढ़कर करीब 70 kg हो गया इसके पश्चात् CT Scan इत्यादि जाँच कराने पर रोग पूर्ण रूप से खत्म होना व 3 माह में वजन 30 kg बढ़ जाने पर डॉक्टर भी आश्चर्यचकित रह गये, उनके हिसाब से पूर्ण रोग मुक्ति व इतना वजन बढ़ना संभव नहीं था। तब से 16साल हो चुके हैं ये पूर्णरूप से स्वस्थ हैं सन् 2000 से इन्होंने कोई भी दवा नहीं ली है। कैंसर पूर्ण रुप से समाप्त हो चुका है।

- **अनुभूति एवं घटनाऐं**

कोटा में ही जब एक बार गुरुदेव सियाग पधारे तब गुरुदेव ने कहा कि अब तू गाँव जाकर रह और वहाँ जा कर मकान खरीद ले साथ ही बताया कि मकान किस प्रकार का होगा एवं वो मकान संत महंत का होगा। गाँव जाकर ये रहने लगे परन्तु ऐसा मकान उनको नजर नहीं आया।

एक दिन इनके मित्र आये हुये थे उन्होंने कहा कि एक संत रामानन्द अपना मकान बेच रहे हैं चाहे तो ले लो ये देखने गये तो मकान का हूबहू वही नक्शा था जो गुरुदेव ने बताया था इनके पास मकान खरीदने के पैसे भी नहीं थे इन्होंने कहा कि में आईएल से वीआरएस लूंगा तब पैसे दे दूंगा इस पर वो मान गये एवं केवल 5 लाख 51 हजार में मकान देने को तैयार हो गये जब कि उसकी बाजार कीमत काफी ज्यादा थी।

—इनको किसी भी भविष्य में होने वाली दुर्घटना का पूर्व एहसास हो जाता है।

—अत्यधिक मानसिक शांति रहती है।

—मृत्यु भय पूर्णरुप से खत्म हो चुका है।

—कोई भी समस्या होने पर गुरुदेव के फोटो के आगे बोल देते हैं तो उसका कोई ना कोई मार्ग निकल आता है।

—आर्थिक रुप से कभी कोई कार्य नहीं रुकता है, व्यवस्था हो जाती है।

- **गुरुदेव के बारे में विचार**

गुरुदेव सियाग के बारे में ये कहते हैं कि इनके बारे में, मैं क्या कहूँ शब्द नहीं हैं इन्होंने वो किया है जो ईश्वर ही कर सकते हैं। सब के दुःख को हरने वाले हैं यह, इनके सानिध्य से जीवन का अर्थ समझ आने लगा। अब अध्यात्म की ओर रुझान बढ़ने लगा है।

- **निष्कर्ष**

पर्सनल ऑफिसर पद पर कार्यरत गंगा सहाय का जीवन गुरुदेव सियाग का दिया है इन्होंने तो सब तरह हार मान ली थी। बहुत कम समय में आध्यात्मिक प्रगति हुई, ध्यान में विशेष अनुभूतियाँ, नाद का 1 वर्ष पश्चात् ही आ जाना एवं असाध्य रोग (कैंसर) से मुक्ति इनके जीवन की विशेष उपलब्धि रही है।

संदर्भ

बोअर्स, जेडब्लू, और कोर्टराइट, 1984, कम्यूनिकेशन रिसर्च मेथड्स ग्लेनव्यु आईएलः स्काटफोर्समेंन.

Holland, Spicer Edward. 1952. Human problem in Technological Change a Case Book, New York: Russel Sage Foundation.

मिश्रा, शैलेष कुमार, 2008, योग क्या करता है, जयपुरः कैप्रीकॉर्न पब्लिशिंग हाऊस.

महेंश्वरानंद, स्वामी योगीराज, 1989, दिव्य दर्शन कुण्डलिनी–योग योगीराज, ऑस्ट्रियन इण्ड़ियन योग वेदान्त सोसायटीः वियना.

सिंह, सुरेन्द्र, मिश्र, पी.डी., और मिश्र, बीना, 1997, योग एक परिचय, लखनऊः सुलभ प्रकाशन.

सियाग, चौधरी रामलाल, 1993, पवित्र धार्मिक ग्रंथ–बाइबिल की भविष्यवाणियाँ, जोधपुरः आध्यात्मिक सत्संग केन्द्र.

अध्याय–6

निष्कर्ष एवं सुझाव

1

1

अध्याय 6

निष्कर्ष एवं सुझाव

"योग साधना का उद्देश्य केवल वैयक्तिक पूर्णता नहीं है, वरन विश्व उत्थान है। योग का उद्देश्य समस्त मानवता, समस्त विश्व का देवत्विकरण अर्थात् सार्वभौमिक मुक्ति है। मानव जब अतिमानवत्व प्राप्त करेगा तो अतिमानसिक रूपान्तरण द्वारा उसका मन, प्राण और शरीर दिव्य स्वरूप में रूपान्तरित हो जायेगा। इसी का नाम पार्थिव–अमरत्व (Terristorial Immoratality) हैं"– महर्षि अरविन्द

प्रस्तुत शोध कार्य में योग एवं गुरु रामलाल सियाग के सिद्धयोग के अवधारणात्मक पहलूओं को जाना एवं सिद्धयोग से आने वाले सामाजिक परिवर्तन को केन्द्रित कर इसके प्रभावों का आकलन किया गया। इसी प्रकार समकालीन समाज में योग एवं सिद्धयोग के विभिन्न आयामों की बढ़ती हुई भूमिका की महत्ता को स्पष्ट कर, समाज में आने वाले प्रभाव व परिवर्तनों को मुख्य रूप से अवलोकित किया एवं इसकी सत्यता को प्रमाणित करने का प्रयास किया गया है।

प्राकल्पनाओं का सत्यापन

प्रथम प्राकल्पना–

योगिक क्रियाऐं मानव समाज में तनावों व संघर्षों को कम करने में सहायक होती हैं।

अध्ययन के तथ्य प्रथम प्राकल्पना को पूर्णतया सत्य सिद्ध करते हैं कि गुरु सियाग के ध्यान से होने वाली योगिक क्रियाऐं वैयक्तिक आधार पर तनाव कम करती हैं जिससे आंतरिक एवं बाह्य व्यक्तित्व परिष्कृत होता है एवं भावनात्मक स्तर पर भी सुदृढ़ता प्राप्त होती है।

इस संदर्भ में आँकड़े (सारणी 4.74) दर्शाते हैं कि सिद्धयोग से अनिद्रा, तनाव व अशांति में पूर्ण आराम आ जाता है ऐसे लाभान्वित उत्तरदाताओं की संख्या सबसे अधिक 114 रही जो कि जो कुल उत्तरदाताओं 150 का 76 प्रतिशत है अर्थात् वर्तमान में सिद्धयोग एक सफल चिकित्सा पद्धति के रूप में उभर कर आई है, जिसके परिणाम चौंकाने वाले मिले हैं।

इसी प्रकार अनिद्रा, तनाव व अशांति में आवास (सारणी 4.75), आयु वर्ग (सारणी 4.76), शैक्षणिक योग्यता (सारणी 4.77), एवं आर्थिक स्थिति (सारणी 4.78) के आधार पर विश्लेषण करने पर पूर्ण आराम प्राप्त उत्तरदाताओं का परिणाम (76 प्रतिशत) समान रहा।

आवास के क्षेत्र में, अनिद्रा, तनाव व अशांति में पूर्ण आराम का प्रतिशत ग्रामीण उत्तरदाताओं में नगरीय उत्तरदाताओं की तुलना में अधिक है क्योंकि ग्रामीण माहौल शहर की तुलना में ज्यादा शान्तिपूर्ण होता है और वहाँ शहर जैसी भागादौड़ी एवं आपाधापी नहीं होती है तथा 21–30 वर्ष की आयु वर्ग के उत्तरदाताओं की संख्या सर्वाधिक (45) रही है, अर्थात् इस आयु वर्ग के उत्तरदाता सिद्धयोग के प्रति ज्यादा गम्भीर रहे हैं एवं 50 वर्ष से अधिक के उत्तरदाताओं में सर्वाधिक (80.95 प्रतिशत) पूर्ण आराम आया। आज के समय मे अनिद्रा, तनाव व अशांति से सर्वाधिक ग्रसित आयु वर्ग 50 वर्ष से अधिक वाला ही है। आज कल के युग में प्रतिस्पर्द्धा के कारण शैक्षणिक क्षेत्र में विद्यार्थी वर्ग शिक्षा को लेकर काफी तनाव व अशांति में रहते हैं लेकिन सिद्धयोग को अपनाने से सभी शैक्षणिक योग्यता वाले उत्तरदाताओं में अधिकांश (76 प्रतिशत) को पूर्ण आराम पाया गया है। अनिद्रा, तनाव एवं अशांति की समस्याओं से ग्रसित विभिन्न आय वर्गों में पूर्ण आराम उच्च वर्ग, निम्न वर्ग एवं निम्न–मध्यम वर्ग के उत्तरदाताओं में सर्वाधिक देखा गया है, हो सकता है इस वर्ग वाले उत्तरदाता अनिद्रा, तनाव एवं अशांति से अधिक परेशान हों इस कारण उन्होंने ज्यादा भरोसे व लगन से साधना की हो।

अध्ययन में (सारणी 4.66) नकारात्मक विचारों एवं डिप्रेशन के संबंध में आने वाले अन्तर को जानने का प्रयास किया तो 108 (72 प्रतिशत) उत्तरदाताओं ने बताया कि सिद्धयोग से जुड़ने के बाद ऐसे विचार आने ही बंद हो गये।

इसी प्रकार नकारात्मक विचारों एवं डिप्रेशन के सम्बन्ध में आने वाले परिवर्तन को जानने का प्रयास भिन्न–भिन्न क्षेत्र, आवास (सारणी 4.67), धर्म (सारणी 4.68) एवं लिंग (सारणी

4.69) को आधार मान किये जाने वाले अध्ययन में नकारात्मक विचारों में पूर्णतया अवरुद्ध हो जाने के अर्थ में परिणाम प्राप्त उत्तरदाताओं की प्रतिशतता (72) समान रही।

नकारात्मक विचारों एवं डिप्रेशन में ग्रामीण एवं नगरीय दोनों ही आवास के उत्तरदाताओं में समान रुप से ही पूर्ण सुधार क्रमशः 73 प्रतिशत एवं 70 प्रतिशत पाया गया।

इसका प्रभाव अल्पसंख्यक उत्तरदाताओं पर हिन्दुओं की तुलना में कुछ अधिक पाया गया। सिद्धयोग से नकारात्मक विचारों एवं डिप्रेशन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है पुरुषों में इसका प्रभाव महिलाओं की तुलना में अधिक सकारात्मक पाया गया, हो सकता है कि पारिवारिक माहौल एवं परिस्थिति आदि के कारण महिलाओं में तुलनात्मक कम असर पाया गया हो।

समाज में होने वाले संघर्षो के सन्दर्भ में जब उत्तरदाताओं से पूछा गया तो (सारणी 5. 23) विश्लेषण से ज्ञात हुआ है कि 96.66 प्रतिशत के अनुसार सिद्धयोग विश्वशान्ति, नस्लीय भेद/झगड़ो को रोकने में सहायक है। इसी प्रकार 93.33 प्रतिशत के अनुसार सिद्धयोग की साधना से समाज में धार्मिक उन्माद भी कम होता है एवं यह युवाओं को आतंकवाद व हिंसक प्रवृत्तियों की ओर जाने से रोकता है।

तथ्यों के विश्लेषण से ज्ञात हुआ कि गृहस्थ जीवन पर सिद्धयोग का प्रभाव सकारात्मक है (सारणी 5.3) 90.52 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने बताया कि यह पारिवारिक कुसामंजस्य (Maladjustment) को रोकता है।

समाज में पाये जाने वाले विभिन्न संघर्षों के बारे में उत्तरदाताओं के विचारों को जानने का प्रयास किया तो (सारणी 5.17) पाया कि अधिकांश (83 से 92 प्रतिशत) उत्तरदाताओं ने बताया कि इस योग के द्वारा हिंसात्मक वृत्ति, वैयक्तिक संघर्ष (घृणा, द्वेष), प्रजातीय संघर्ष (रंग/नस्ल भेद), वर्ग संघर्ष (आर्थिक/सामाजिक असमानता) में कमी आती है।

गुरु सियाग का सिद्धयोग व्यक्ति, परिवार और सामाजिक एकीकरण, संगठित व्यक्तित्व, पारिवारिक विघटन को रोकने में सहायक होता है और व्यक्ति, परिवार तथा समाज का सम्बन्धात्मक प्रतिमान सुचारू रूप से संचालित होता है। परिणामस्वरूप समाज में स्थायित्व बना रहता है और वसुधैव कुटुम्बकम् जैसे सार्वभौमिक मूल्यों का परिपोषण होता है। अप्रत्यक्ष रूप से

तामसिक एवं हिंसक प्रवृत्तियों का स्थान सात्विक प्रवृत्तियाँ लेने लगती हैं जो सामाजिक जीवन के लिए कल्याणकारी होता है और शाश्वत् मूल्य जैसे दया, करुणा, प्रेम, बलिदान, सत्य, अहिंसा का विकास होने लगता है।

द्वितीय प्राकल्पना–

सिद्धयोग से विभिन्न प्रकार की जटिल / लाइलाज बीमारियों एवं नशों का उपचार किया जा सकता है।

अध्ययन के तथ्य द्वितीय प्राकल्पना को पूर्णतया सत्य सिद्ध करते हैं, कि गुरु रामलाल सियाग के सिद्धयोग से विभिन्न प्रकार की जटिल / लाइलाज बीमारियों एवं नशों का उपचार किया जा सकता है।

इस अध्ययन में सिद्धयोग से उत्तरदाताओं में शारीरिक व मानसिक बीमारी में होने वाले सुधार को जानने का प्रयास किया गया।

- जिसमें बीमारी (व्याधि) कितनी ठीक हुई (पूरी तरह, नियंत्रण में या ठीक नहीं हुई)
- बीमारी (व्याधि) ठीक होने की विधि (केवल सिद्धयोग, सिद्धयोग व दवा से या ठीक नहीं हुई)
- बीमारी (व्याधि) ठीक होने की अवधि (1 माह में, 1–6 माह, 6 माह से 1 वर्ष, 1 वर्ष से 3 वर्ष, ठीक नहीं हुई)
- बीमारी (व्याधि) ठीक होने का प्रतिशत (सुधार नहीं, 25–50%, 51–75%, 76–90%, पूर्ण सुधार)

उपरोक्त 4 बिन्दुओं पर आवास, धर्म, आयु, लिंग, आर्थिक स्थिति, व्यवसाय आदि के आधार पर उत्तरदाताओं को विभाजित कर परिणाम प्राप्त किये गये।

कुल 150 उत्तरदाताओं में से 83 उत्तरदाता सिद्धयोग से जुड़ने से पूर्व विभिन्न बीमारियों से ग्रसित थे, जिनमें से 37 उत्तरदाता असाध्य/जटिल/लाइलाज शारीरिक व मानसिक बीमारी से पीड़ित थे जिनमें मानसिक रोगों जैसे चिंता, भय, व्याकुलता, अवसाद, OCD,

शिजोफ्रेनिया के 13 उत्तरदाता थे। इसी प्रकार शारीरिक रोगों जैसे कैंसर (3), एड्स (2), हृदयरोग (2), ब्लडप्रेशर (4), मधुमेह (3) इत्यादि के 24 उत्तरदाता पाये गये।

- आँकड़ों से स्पष्ट है कि 67.46 प्रतिशत उत्तरदाताओं के अनुसार (सारणी 4.52) उनकी बीमारी पूरी तरह ठीक हो गई एवं 28.93 प्रतिशत ने कहा बीमारी नियंत्रण में है और साधना कम होते ही पुनः प्रभावी होने लगती है।
- **ग्रामीण–नगरीय विश्लेषण**– आवास की प्रकृति के आधार पर (सारणी 4.53, 4.71) पाया गया कि ग्रामीण में नगरीय उत्तरदाताओं की तुलना में 9.14 प्रतिशत अधिक "पूर्ण सुधार" आया। जो कि उनके जीवन शैली की भिन्नता का परिणाम है, क्योंकि ग्रामीण व्यक्ति, नगरीय की अपेक्षा अधिक आस्तिक, धार्मिक प्रवृत्ति वाले एवं प्रकृति के समीप होते हैं।
- बीमारी (व्याधि) ठीक होने में लगने वाले समय (सारणी 4.59) का अध्ययन करने पर पाया गया कि सर्वाधिक उत्तरदाता (48.22 प्रतिशत) 1 से 6 माह में ठीक हुये एवं 6 माह से 1 वर्ष में ठीक होने वालों का प्रतिशत 28.92 रहा।
- ग्रामीण एवं नगरीय उत्तरदाताओं में (सारणी 4.60) 1 वर्ष के अन्दर ठीक होने वालों का प्रतिशत लगभग समान रहा। साथ ही 5 प्रतिशत ग्रामीण उत्तरदाताओं की बीमारी (व्याधि) ठीक भी नहीं हुई जबकि सभी नगरीय उत्तरदाताओं में सुधार पाया गया।
- ग्रामीण क्षेत्र के उत्तरदाताओं में केवल ध्यान, मंत्र जाप व प्रार्थना से (बिना दवा के) (सारणी 4.57) ठीक होने का प्रतिशत 78.33 रहा जो कि नगरीय उत्तरदाताओं से 4.42 प्रतिशत अधिक था। क्योंकि उनका विश्वास दवा के स्थान पर ईश्वरीय अराधना में अधिक होता है।
- आयु के आधार पर (सारणी 4.63) जानने पर पाया कि 14 से 20 वर्ष के सभी उत्तरदाता 1 वर्ष से कम समय में ठीक हो गये।
- 14 से 20 वर्ष के उत्तरदाताओं की बीमारी सर्वाधिक (शत प्रतिशत) पूरी तरह ठीक हुई (सारणी 4.55) क्योंकि युवावस्था में पूर्व विकसित भ्रांतियों को त्यागने की क्षमता अधिक होती है। यह वर्ग परिवर्तन के मार्ग पर चलने एवं नया करने को तत्पर है, वे ज्यादा कट्टरता में नहीं उलझते हैं।

- महिला तथा पुरुषों (सारणी 4.72) में भी लगभग समान रूप से बीमारी में सुधार पाया गया। परन्तु महिला उत्तरदाताओं (सारणी 4.58) में बिना दवा के केवल सिद्धयोग की साधना से ठीक होने का प्रतिशत (84.10) पुरुषों (69.23) की तुलना से 14.87 प्रतिशत अधिक रहा। महिला एवं पुरुष उत्तरदाताओं में (सारणी 4.61) 1 वर्ष के अन्दर सुधार होने का प्रतिशत लगभग समान रहा।

क्योंकि महिलाऐं स्वभाविक रूप से धर्म भीरू और धैर्य धारिणी होती हैं। वह दवा के स्थान पर ईश्वरीय आराधना, धार्मिक मार्ग का अनुसरण पूरी आस्था के साथ पुरुषों की अपेक्षा अधिक करती हैं और परिणामस्वरूप स्वास्थ्य लाभ तीव्र गति से प्राप्त करती हैं।

अल्पसंख्यक उत्तरदाताओं एवं हिन्दुओं में (सारणी 4.54 व 4.73) बीमारी में सुधार समान पाया गया एवं इनमें (सारणी 4.62) 1 वर्ष में बीमारी पूर्ण ठीक होने का प्रतिशत भी समान ही रहा। क्योंकि रोग की स्थिति में व्यक्ति स्वास्थ्य लाभ कहीं से भी प्राप्त करना चाहता है।

वर्गीय स्थिति विश्लेषण– आर्थिक स्थिति के आधार पर (सारणी 4.56) जानकारी लेने पर "निम्न–मध्यम वर्ग" के उत्तरदाताओं में बीमारी पूर्ण रूप से ठीक होने का प्रतिशत (74.28) सर्वाधिक रहा।

अल्प आय वर्ग व मध्यम आय वर्ग के व्यक्ति द्वारा हर बीमारी का ईलाज करा पाना संभव नहीं है ऐसे में धनाभाव के परिणाम–स्वरूप "निम्न मध्यम आय वर्ग" वाले उत्तरदाताओं ने निःशुल्क माध्यम से बीमारी ठीक होने के लिए इस पद्धति को पूर्ण समर्पण के साथ अपनाया होगा।

- आर्थिक स्थिति के आधार पर जानकारी लेने पर पाया कि 1 वर्ष से कम समय में बीमारी ठीक होने का प्रतिशत उच्च वर्ग एवं निम्न वर्ग में मध्यम वर्ग की तुलना में अधिक पाया गया (सारणी 4.65)।

यह भी सत्य है कि हर रोग का उपचार चिकित्सा विज्ञान से संभव नहीं क्योंकि आजकल क्लेशमय व भौतिकवादी, प्रतिस्पर्द्धा युक्त संस्कृति के कारण उच्च वर्ग को भी मानसिक तनाव, अशांति, व कई असाध्य रोगों ने जकड़ लिया है इस कारण से इस वर्ग ने भी इसका मन से अनुसरण किया होगा।

- व्यवसाय के आधार पर उत्तरदाताओं में (सारणी 4.64) बीमारी से 1 वर्ष में ठीक होने का प्रतिशत छात्रों और गृहणियों में लगभग समान रुप से सर्वाधिक पाया गया।

यद्यपि आध्यात्मिक बीमारी को अभी तक विज्ञान ने मान्यता प्रदान नहीं की है, परन्तु उत्तरदाताओं से ज्ञात हुआ कि व्यक्तियों में ऊपरी हवा/आध्यात्मिक बीमारी का प्रकोप पाया जाता है जिसको ये लोग शरीर में प्रत्यक्ष रुप से अनुभव करते हैं एवं इनसे मुक्ति पाने हेतु अलग–2 धर्मों में उनके धार्मिक कर्मकाण्डों द्वारा प्रयास किया जाता है।

- इस अध्ययन में 150 उत्तरदाताओं में से 16 (10.67 प्रतिशत) उत्तरदाता सिद्धयोग से जुड़ने से पूर्व आध्यात्मिक बीमारी से पीड़ित थे।

अध्ययन में (सारणी 4.49) आवास की प्रकृति के आधार पर (सारणी 4.50) जानकारी लेने पर पाया कि 16 में से 13 (81.25 प्रतिशत) उत्तरदाता आध्यात्मिक बीमारी से पूर्ण मुक्त हुये जिसमें नगरीय उत्तरदाताओं के ठीक होने का प्रतिशत ग्रामीण उत्तरदाताओं से 3.34 प्रतिशत अधिक रहा। इसका कारण यह हो सकता है कि नगरीय रोगी तार्किक अधिक होते हैं और बीमारी को स्थायी नहीं मानते हैं।

- लिंग के आधार पर (सारणी 4.51) अध्ययन से ज्ञात हुआ आध्यात्मिक बीमारी से मुक्त होने का प्रतिशत महिलाओं (81.82 प्रतिशत) एवं पुरुषों (80 प्रतिशत) में समान रहा।
- संकलित तथ्यों में सिद्धयोग से जुड़ने से पूर्व 150 उत्तरदाताओं में से 41 उत्तरदाता विभिन्न प्रकार के नशों से ग्रसित (सारणी 5.10) थे। जो कि शराब, तम्बाकू, जर्दा, बीड़ी, सिगरेट, अफीम, ड्रग्स का सेवन कर रहे थे। (सारणी 5.11) इनमें सर्वाधिक 85.36 प्रतिशत उत्तरदाता तम्बाकू, जर्दा, के आदी पाये गये।
- शोध विश्लेषण के आधार पर नशे के आदी 41 उत्तरदाताओं में से 29 (70.73 प्रतिशत) उत्तरदाताओं के नशे विभिन्न तरीके से छूटे (सारणी 5.12) जिसमें सर्वाधिक 24 (82.75 प्रतिशत) उत्तरदाताओं को आन्तरिक घृणा हुई एवं नशे स्वतः छूट गये।
- ज्ञात आंकड़ो में नशे छूटने में लगने वाले समय (सारणी 5.13) के आधार पर 41 उत्तरदाताओं में से 6 (14.63 प्रतिशत) के नशे केवल 15 से 20 दिन में स्वतः ही छूट गये

जो कि चौंकाने वाला परिणाम था, इसी प्रकार 11 (26.83 प्रतिशत) के नशे 1 से 6 माह में छूट गये।

- शोध में पाया कि नशे छूटने के पश्चात् शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव की जानकारी ली गयी तो 8 (27.58 प्रतिशत) उत्तरदाताओं ने शरीर में स्फूर्ति और उल्लाहस का आना बताया जबकि 17 (58.62 प्रतिशत) ने शरीर पर कोई प्रभाव नहीं आना कहा (सारणी 5.14)। अचानक नशे छूटने पर शरीर पर Withdrawl Symptoms का ना आना अपने आप में किसी चमत्कार से कम नहीं है और चिकित्सा विज्ञान के लिये एक शोध का विषय है।

तृतीय प्राकल्पना–

सिद्धयोग सामाजिक एकता को स्थापित करने एवं सामाजिक व्यवस्था को व्यवस्थित रूप से चलाने के लिए उपयोगी है।

अध्ययन बताता है कि गुरु सियाग का सिद्धयोग ईश्वरीय शक्ति की प्रत्यक्षानुभूति कराने में सहायक है ऐसा मानने वाले उत्तरदाताओं की संख्या सर्वाधिक 115 (76.67 प्रतिशत) है जब व्यक्ति ईश्वरीय शक्ति की प्रत्यक्षानुभूति करने लगता है (सारणी 4.46) तो वो गलत कार्य करने से बचता है इस प्रकार वो व्यक्ति एक स्वस्थ समाज के निर्माण में सहायक होने लगता है।

विश्लेषण में पाया कि सिद्धयोग से विभिन्न संस्कृतियों पर प्रभाव (सारणी 5.25) में कुल 150 उत्तरदाताओं में से 93.33 प्रतिशत ने कहा कि सिद्धयोग से सामाजिक एकता को बढ़ावा, सांस्कृतिक आदान–प्रदान को बढ़ावा (74.66 प्रतिशत), धार्मिक एकता को बढ़ावा (98.66 प्रतिशत), साामाजिक मूल्यों का उत्थान (88 प्रतिशत) हो रहा है। अतः इन तथ्यों से स्पष्ट है कि सिद्धयोग से समाज में एक बहुत ही बड़ा तथा सकारात्मक परिवर्तन आ रहा है।

इसी प्रकार सिद्धयोग की साधना से व्यक्ति एवं परिवार में चिकित्सकीय खर्चे में कमी आती है (सारणी 5.24) ऐसा कहने वाले उत्तरदाता 131 (87.33 प्रतिशत) हैं, साथ ही व्यक्ति एवं परिवार के सदस्यों में सभी प्रकार के नशे छूटने लगते हैं ऐसा कहने वाले उत्तरदाता 120 (80 प्रतिशत) हैं।

उत्तरदाताओं के स्वभाव में (सारणी 5.6) आने वाले परिवर्तन के बारे में जानने पर पाया कि 75 (31.25 प्रतिशत) उत्तरदाताओं ने मन का शान्त होना, 60 (25 प्रतिशत) उत्तरदाताओं ने उनमें सकारात्मक बदलाव, 46 (19.16 प्रतिशत) ने उत्साह का बना रहना बताया। जब व्यक्ति में ये परिवर्तन आते हैं तो वह सामाजिक संरचना को व्यवस्थित रखने में सहायक सिद्ध होने लगता है।

सिद्धयोग द्वारा अन्य धर्म के लोगों से प्रेम बढ़ा जिससे धार्मिक वैमनस्य में कमी आई है (सारणी 5.32) ऐसा 76.66 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने कहा। यह सामाजिक एकता को बढ़ाने में सकारात्मक संकेत है।

शोध में सामने आया कि 83.33 प्रतिशत उत्तरदाताओं का (सारणी 5.34) सिद्धयोग से जुड़े पर्वों की ओर रुझान बढ़ा है।

शोध के विश्लेषण (सारणी 5.33) से ज्ञात होता है कि सिद्धयोग अपनाने वालों में से 62 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने बताया कि छुआछूत पूर्ण रुप से खत्म हो गयी है, अब धर्म व जाति कोई विशेष महत्व नहीं रखता है। यह तो एक सामाजिक व्यवस्था के अंग हैं। सिद्धयोग लोगों में मानव मात्र के कल्याण की बात करता है।

अन्त में विशेष तथ्य के रूप में कहा जा सकता है कि गुरु रामलाल सियाग का –

- सिद्धयोग पूर्णतः निःशुल्क है इसमें गुरु सियाग के पास एक बार भी जाने की आवश्यकता नहीं पड़ती।
- इसे सभी धर्मों के व्यक्ति कर सकते हैं। यह धर्म परिवर्तन के लिए प्रेरित नहीं करता वरन् अपने ही धर्म में रहते हुए मनुष्य के विकास की बात करता है।
- सिद्धयोग में उत्तरदाताओं को उनके धर्म के अनुसार उपासना छोड़ने की आवश्यकता नहीं होती है।
- इसमें अधिकांश उत्तरदाता (62.35 प्रतिशत) व्याधि (बीमारी), (0.67 प्रतिशत) नशा मुक्ति, (54.11 प्रतिशत) जिज्ञासा, (44.70 प्रतिशत) आध्यात्मिक रुझान के कारण जुड़े।

- सिद्धयोग में किसी भी प्रकार के नियम की पालना करने की आवश्यकता नहीं है एवं किसी भी प्रकार के खानपान, रहन–सहन, नशे को करने की मनाही नहीं है। इसमें स्वतः परिवर्तन होता है।
- इसमें दीक्षा गुरुदेव सियाग के सानिध्य में, सी.डी. से, इन्टरनेट द्वारा, टी.वी., मोबाइल से गुरुदेव की आवाज में मंत्र सुनकर ली जा सकती है। उक्त सभी प्रकार से ली गई दीक्षा समान रुप से प्रभावी होती है।
- अध्ययन में पाया कि दीक्षा लेने से पूर्व भी सिद्धयोग की विधि द्वारा गुरुदेव के बताये अनुसार साधना करने पर भी सभी प्रकार की शारीरिक, मानसिक बीमारियाँ व नशों के छूटने की प्रकिया प्रारम्भ हो जाती है।
- सिद्धयोग से जुड़ने के बाद उत्तरदाता कम बीमार पड़ते हैं और जब बीमार पड़ते हैं तो स्वतः ही या साधना के साथ–2 दवा के प्रयोग से बहुत जल्दी स्वस्थ हो जाते हैं।
- शोध से ज्ञात हुआ है कि 94 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने माना है कि सिद्धयोग से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है।
- इससे मिलने वाला लाभ उत्तरदाता के स्वप्रयास के साथ, मंत्रजाप, ध्यान व गुरु सियाग के प्रति श्रद्धा, समर्पण पर निर्भर करता है। इसे अपनाने के बाद उत्तरदाताओं में कई परिवर्तन हुए जैसे नकारात्मक विचार आना बंद/कम हो गये, मन शांत रहने लगा, गुस्सा कम आने लगा व सोच सकारात्मक हो गयी।
- विश्लेषण में पाया कि 86 प्रतिशत में सिद्धयोग से शारीरिक एवं मानसिक कार्य क्षमता में बढ़ोतरी हुई है।
- यह योग भविष्य में आने वाली परेशानियों का पूर्वाभास भी करा देता है।
- सिद्धयोग अपनाने से खानपान में भी परिवर्तन देखा गया, 45 प्रतिशत में मांसाहारी भोजन व तेज मिर्च मसाले के प्रति अरुचि पाई गई।
- लगभग शत प्रतिशत उत्तरदाताओं ने बताया कि मन की बहुत सारी इच्छाऐं इस योग से पूरी होने लगती हैं।
- सिद्धयोग से उत्तरदाताओं की आर्थिक स्थिति में सुधार देखा गया है।
- सिद्धयोग की साधना करने से प्रातिभज्ञान की अनुभूति होती है।

- आंकड़े दर्शाते हैं कि 76.67 प्रतिशत उत्तरदाताओं को ईश्वरीय शक्ति का अनुभव होता है या महसूस करते हैं।
- सिद्धयोग की साधना से उत्तरदाताओं को ध्यान के दौरान गुरु से आदेश/संकेत भी प्राप्त होते हैं।
- गुरु सियाग के सिद्धयोग के दौरान स्वतः योगिक क्रियाऐं होती हैं, इन पर साधक का नियंत्रण नहीं होता है। क्रियाऐं उसी अंग की होती हैं जो बीमार होता है, समय (15 से 20 मिनट) पूरा होते ही साधक पुनः सामान्य स्थिति में आ जाता है।
- ध्यान में उत्तरदाताओं को अनुभूति का अहसास हुआ जैसे ध्यान करने पर नील बिन्दु दिखाता है, उनका प्रतिशत 25.33 पाया गया।
- तथ्यों से स्पष्ट है कि ध्यान के दौरान कम्पन व दिव्य गंध का 61.33 प्रतिशत उत्तरदाताओं को अनुभव हुआ।
- तीन चौथाई उत्तरदाताओं ने बताया कि ध्यान के दौरान अनेक प्रकार के आसन, प्राणायाम, बन्ध स्वतः ही लगते हैं।
- ध्यान में कई बार अनुभूतियों का एहसास होता है जो 21.34 प्रतिशत सत्य साबित हुईं हैं।
- सिद्धयोग में 25 उत्तरदाताओं ने अर्थात् 16.67 प्रतिशत ने कहा कि ध्यान में कभी–कभी गुरुदेव संकेत या आदेश देते हैं।
- अध्ययन में 65.39 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने कहा कि उनको अजपा जाप (मंत्र का स्वतः ही शरीर द्वारा जपा जाना) आने लगा है।
- अध्यात्म के क्षेत्र में नाद का विशेष स्थान है 16 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने कहा कि उनको "नाद" (कानों में निरन्तर आने वाली ध्वनि) आता है।
- शोध के अन्तर्गत पाया कि उत्तरदाताओं को एक या अधिक प्रकार के बन्ध (मूलाधार, उड्डियान, जालंधर बंध) ध्यान के दौरान स्वतः ही लगते हैं।
- तीन चौथाई उत्तरदाताओं को ध्यान के दौरान एक या कई प्रकार के प्राणायाम (सांस का विभिन्न प्रकार से अन्दर बाहर आना) स्वतः ही हुये या होते हैं।
- शोध में सामने आया है कि 13.33 प्रतिशत उत्तरदाताओं को 'खेचरी मुद्रा' (जीभ का स्वतः ही उलट कर तालू को एक स्थान पर दबाना व दिव्य रस का टपकना) लगी।

- तथ्यों के आधार पर स्पष्ट है कि 91.33 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने बताया कि सिद्धयोग से विद्यार्थीयों में परीक्षा के प्रति डर/फोबिया अन्य विद्यार्थीयों की तुलना में कम पाया गया।
- सिद्धयोग से विद्यार्थीयों की स्मरण शक्ति/एकाग्रता में बढ़ोतरी हुई।
- इसी प्रकार 93.33 प्रतिशत उत्तरदाताओं का मानना है कि सिद्धयोग, विज्ञान के साथ ही अध्यात्म विज्ञान को भी प्रमाणित कर रहा है।
- सिद्धयोग द्वारा ईश्वरीय शक्ति की प्रत्यक्षानुभूति संभव है।
- सिद्धयोग द्वारा व्यक्ति सांसारिक (प्रवृत्ति) जीवन व्यतीत करता हुआ योग एवं भोग दोनों तत्वों की सहज प्राप्ति करता है।
- शत प्रतिशत उत्तरदाताओं का मानना है कि सिद्धयोग द्वारा कुण्डलिनी जागरण से साधक को कोई नुकसान नहीं होता है ना ही शरीर पर कोई दुष्प्रभाव पड़ता है।
- सिद्धयोग अपनाने से ईश्वरीय शक्ति का अहसास होता रहता है, सोचने व समझने का तरीका सकरात्मक हो जाता है, बीमार अपेक्षाकृत कम होते हैं अगर होते हैं तो जल्दी ठीक हो जाते हैं, अधिकांश कार्य आत्मबल एवं प्रार्थना से हो जाते हैं।
- सिद्धयोग अपनाने के बाद परिजन/मित्र उस व्यक्ति के स्वभाव, वृत्ति, आत्मविश्वास आदि में सकरात्मक परिवर्तन महसूस करते हैं।
- शोध में 53.33 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने बताया कि सिद्धयोग अपनाने वालों को स्पष्ट महसूस होता है कि महर्षि अरविन्द द्वारा बताई गई मनुष्य के दिव्य रूपान्तरण की सम्भावना सिद्धयोग द्वारा मूर्त रूप ले रही है।
- तथ्यों से ज्ञात हुआ कि तीन चौथाई से अधिक उत्तरदाताओं ने कहा कि सिद्धयोग का मूल उद्देश्य बीमारी और नशों से मुक्ति, मोक्ष प्राप्ति, मनुष्य का दिव्य रूपान्तरण व ईश्वर प्राप्ति है।
- सिद्धयोग को हिन्दू धर्म के अलावा अन्य धर्मों के लोग कम अपना रहे हैं क्योंकि इसको वे हिन्दुओं का मानते हैं, अपने समाज के लोगों से डरते हैं व अपने धर्म के विरुद्ध मानते हैं साथ ही वे इस दर्शन को समझना भी नहीं चाहते हैं।
- शोध के अनुसार 96.66 प्रतिशत उत्तरदाताओं का मानना है कि गुरु सियाग के ब्रह्मलीन होने के पश्चात् साधना में कोई अन्तर नहीं आयेगा, क्योंकि गुरुदेव की तस्वीर से ही

कुण्डलिनी जाग्रत होकर समस्त योगिक क्रियाऐं कराती है एवं गुरुदेव का चित्र कभी नहीं मरेगा।

- गुरु सियाग के ब्रह्मलीन होने के पश्चात् भी उत्तरदाताओं एवं नये जुड़ने वाले साधकों में समस्त योगिक क्रियाऐं एवं लाभ यथावत हो रहे हैं।

सुझाव

प्रस्तुत शोध का मुख्य उद्देश्य समाज में व्याप्त समस्याओं में गुरु रामलाल सियाग के सिद्धयोग के माध्यम से परिवर्तन की संभावना को ढूँढना है। इसमें निम्न सुझाव सरकार को एवं आमजन को दिऐ जा सकते हैं।

- सिद्धयोग की सत्यता का पता लगाकर सरकार को आमजन के लाभ के लिए इसे विश्व के सम्मुख लाना चाहिए।
- एक ऐसी नीति सरकार द्वारा बनायी जानी चाहिए ताकि आमजन की समस्याओं का सिद्धयोग से समाधान हो सके।
- सभी संस्थानों, विद्यालयों में सिद्धयोग केन्द्र बनाया जाये ताकि इसकी जानकारी समस्त जन को मिल सके।
- इसके प्रचार व प्रसार की जिम्मेदारी भी सरकार को लेनी चाहिए ताकि यह आमजन तक पहुँच सके।
- इस शोध कार्य में देखा गया है कि सिद्धयोग एड्स/कैंसर, हेपटाइटिस, हीमोफिलिया जैसे प्राणघातक एवं जन्मजात रोगों को दूर करने में मददगार रहा है। सरकार को इसका वैज्ञानिक परीक्षण कराना चाहिए और लाभ पाये जाने पर मेडिकल पॉलिसी में सम्मिलित करना चाहिए।
- सिद्धयोग विश्व शान्ति, धार्मिक उन्माद, युवाओं में आंतकवाद एवं हिंसक प्रवृत्तियों, नस्लीय भेद/झगड़ों को रोकने में सक्षम हो सकता है। अतः सरकार को इसका विश्व स्तर पर प्रचार करना चाहिए।

वर्तमान समय का व्यक्ति अनेक समस्याओं से ग्रसित है, समाज में व्यक्ति मानसिक तनाव, संघर्ष, अवसाद, व शारीरिक रोगों से पीड़ित है। आधुनिक शिक्षा पद्धति से बच्चों में तनाव बढ़ता

जा रहा है। समाज का अधिकांश युवा वर्ग नशे में लिप्त है। इन सभी परेशानियों से मुक्ति दिलाने में गुरु सियाग के सिद्धयोग को प्रभावी पद्धति के रूप में पाया गया है।

आजकल चिकित्सक रोगी को योग की सलाह देते दिख रहे हैं, रोग दूर करने की दवा चिकित्सक दे रहे हैं लेकिन रोगी की प्रसन्नता, शान्ति, आत्मज्ञान, ईश्वर से साक्षात्कार, मोक्ष की प्राप्ति दवा से नहीं, बल्कि सिद्धयोग से हो सकती है जिसको प्राप्त करना रोगी व प्रत्येक मनुष्य के लिए आवश्यक है तभी उसका रोग जड़ से दूर हो सकेगा और वह निरोगी होते हुए ईश्वर में विलीन होकर मोक्ष प्राप्त कर सकेगा।

प्रकार्यवादी परिप्रेक्ष्य के अनुसार सिद्धयोग सामाजिक व्यवस्था की ही एक उपव्यवस्था है अर्थात् गुरु रामलाल सियाग का सिद्धयोग एक ऐसा साधन बन रहा है जिसके द्वारा सामाजिक व्यवस्था को सुचारु रुप से बनाया रखा जा सकता है।

प्रस्तुत शोध कार्य में मुख्य रुप से पाया गया कि गुरु रामलाल के सिद्धयोग की साधना समाज में परिवर्तन लाने में एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर रही है क्योंकि आजकल की भागदौड़ वाली दिनचर्या में इसका अनुसरण आसानी से संभव है। इसकी उपादेयता शिक्षा, चिकित्सा एवं आध्यात्म के क्षेत्र में सकारात्मक रूप में बढ़ती हुई पायी गई है क्योंकि मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है जिसके जीवन का मुख्य उद्देश्य धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष की प्राप्ति करना है इसकी प्राप्ति के लिए शरीर और इन्द्रियों की, चित्त की शुद्धि एवं उन पर नियंत्रण आवश्यक है और इसके बाद चित्त को स्थिर करना आवश्यक है यह सिद्धयोग से संभव हो सकता है।

अतः यह कहा जा सकता है कि गुरु सियाग का सिद्धयोग समाज में वृहत स्तर पर परिवर्तन लाने का सशक्त माध्यम है जो कि समाज के प्रत्येक व्यक्ति को प्रभावित कर रहा है। यह सभी धर्मों, आयु वर्गों, आर्थिक स्थिति वालों के लिए उत्तम मार्ग निकल कर आया है एवं नीति निर्धारकों के लिए भी प्रस्तुत शोध उपयोगी हो सकेगा, इससे सम्बन्धित राष्ट्रीय स्तर पर नीति बनाई जा सकती है।

1

1

1

1

1

1

परिशिष्ट 'अ' साक्षात्कार – अनुसूची

(Interview Schedule)

साक्षात्कार अनुसूची

उत्तरदाता का परिचय

नाम	:–	....
पिता / पति का नाम	:–	....
आयु	:–	....
धर्म	:–	....
शैक्षणिक योग्यता	:–	....
पता	:–	....
		....
फोन नं.	1	....
	2	.......................(पारिवारिक सदस्य / मित्र का नम्बर)
व्यवसाय	:–	....
परिवार की आर्थिक स्थिति	:–	निम्न वर्ग (BPL) / निम्न – मध्यम वर्ग / मध्यम वर्ग (2.5 से 5 लाख वार्षिक) / मध्यम – उच्च वर्ग / उच्च वर्ग

1. क्या आपको योग के बारे में जानकारी है ?

हाँ / नहीं

2. क्या आपको सिद्धयोग के बारे में जानकारी है ?

हाँ / नहीं

3. आपको सिद्धयोग व योग में क्या अन्तर लगता है ?

....

4. आप किन गुरु का बताया सिद्धयोग करते हैं ?

(अ) गुरुदेव रामलाल सियाग (ब) अन्य

5. आपको सिद्धयोग के बारे में कैसे पता चला ?

(अ) मित्र / रिश्तेदार द्वारा (ब) न्यूजपेपर द्वारा

(स) टी.वी. द्वारा (द) पेम्फलेट / बैनर द्वारा

(य) किसी अनजान व्यक्ति द्वारा (र) अन्य

6. आप सिद्धयोग से कब जुड़े ?

(अ) 2 वर्ष लगभग (ब) 5 वर्ष लगभग

(स) 10 वर्ष लगभग (द) 15 वर्ष लगभग

7. क्या सिद्धयोग सभी धर्मों के लोग कर सकते हैं ?

(अ) हाँ (ब) नहीं (स) ....

8. क्या सिद्धयोग धर्म परिवर्तन के लिये प्रेरित करता है ?

(अ) हाँ (ब) नहीं (स) अन्य...........................

9. क्या सिद्धयोग में मुस्लिम / ईसाई / अन्य धर्मों के अनुयाईयों को उनकी उपासना / भरोसा को छोड़ना पड़ता है ?

(अ) हाँ (ब) नहीं (स) अन्य...........................

10. आप सिद्धयोग से क्यों जुड़े ?

(अ) बीमारी के कारण (ब) जिज्ञासा के कारण

(स) आध्यात्मिक रुझान के कारण (द) नशे से मुक्ति हेतु

(य) पारिवारिक सदस्य की बीमारी के कारण (र) अन्य..........

11. क्या सिद्धयोग में यम/नियम आदि का पालन करना होता है ? क्या गुरु किसी प्रकार के बन्धन शिष्य पर लगाते हैं ? जैसे खास प्रकार का खान–पान, रहन–सहन, नशा करने को मनाही इत्यादि–

(अ) हाँ (ब) नहीं (स) पता नहीं

12. आपने दीक्षा कैसे ली ?

(अ) गुरुदेव के सानिध्य में (ब) सी.ड़ी. द्वारा

(स) इन्टरनेट से वेबसाइट पर (द) टी.वी. द्वारा

(य) मोबाइल पर

13. क्या उपरोक्त विभिन्न प्रकार से ली गई दीक्षा में कोई अन्तर होता है ?

(अ) सभी दीक्षायें एक समान होती हैं

(ब) गुरु के सानिध्य में ली गई दीक्षा का प्रभाव ज्यादा होता है

(स) पता नहीं

14. यदि आप बीमारी के कारण सिद्धयोग से जुड़े तो क्या आपकी बीमारी बिना दीक्षा लिये मिटना आरम्भ हो गयी थी ?

(अ) हाँ (ब) नहीं (स) शुरू से ही दीक्षा ले ली थी (द) ....

15. क्या आपको दीक्षा लिये बिना ही, केवल गुरुदेव के फोटो का ध्यान करने मात्र से ही योगिक क्रियायें शुरू हो गई थीं ?

(अ) हाँ (ब) नहीं

16. सिद्धयोग आरम्भ करने के कितने दिन बाद आपको सकारात्मक परिणाम आने लगे थे ?

(अ) तुरन्त (ब) कुछ ही दिनों में (स) कुछ माह में (द) कुछ वर्षों में

17. क्या आप किसी असाध्य रोग से पीड़ित थे यदि हाँ तो किस या किन–किन रोगों से ?

....

....

18. आपकी बीमारी कैसे ठीक हुई ?

(अ) ध्यान, मंत्र, जाप एवं प्रार्थना से (ब) ध्यान, जाप, प्रार्थना व दवाओं

(स) ठीक नहीं हुई

19. यदि आप सिद्धयोग से किसी शारीरिक या मानसिक बीमारी के कारण जुड़े थे तो उसमें कितना सुधार आया ?

(अ) सुधार नहीं हुआ (ब) 25–50 प्रतिशत (स) 51–75 प्रतिशत

(द) 76–90 प्रतिशत (य) पूर्ण सुधार

20. आपकी बीमारी सिद्धयोग से जुड़ने के कितने समय बाद ठीक हो गई ?

(अ) 1 माह के अन्दर (ब) 1 से 6 माह के अन्दर (स) 6 माह से 1 वर्ष में

(द) 1 से 3 वर्ष में (य) ठीक नहीं हुई

21. क्या सिद्धयोग से आपकी ठीक हुई बीमारी ?

(अ) पूरी तरह ठीक हो गई

(ब) केवल कन्ट्रोल/नियंत्रण में है साधना कम होते ही वापस हो जाती है

(स) ठीक नहीं हुई

22. सिद्धयोग से जुड़ने के बाद क्या आप किसी नई असाध्य बीमारी से पीड़ित हुए हैं ? (जिसके लिये निरन्तर दवा लेनी होती है) यदि हाँ तो कौनसी ? उसके लिये आप क्या–क्या कर रहे हैं ?

....

....

23. साधना के दौरान होने वाली सामान्य बीमारियों (बुखार, जुकाम, उल्टी, दस्त आदि) में स्वास्थ्य लाभ हेतु आप क्या करते हैं ?

(अ) केवल साधना से ठीक हो जाती हैं (ब) साधना के साथ दवा भी लेनी पड़ती हैं

24. क्या आपकी शारीरिक प्रतिरोधक क्षमता ?

(अ) पहले से बढ़ी है (ब) कोई बदलाव नहीं आया वैसी ही है

(स) कम हुई है (द) कुछ कह नहीं सकते

25. सिद्धयोग नहीं करने वाले व्यक्तियों की तुलना में आप कितना बीमार पड़ते हैं ?

(अ) उनसे कम (ब) लगभग उतना ही

(स) उनसे ज्यादा

(द) बीमार तो उतना ही होते हैं पर ठीक जल्दी हो जाते हैं

26. क्या आप आध्यात्मिक बीमारी (देवी–देवता / नकारात्मक शक्तियों का प्रकोप) से पीड़ित रहे हैं ? यदि हाँ तो सिद्धयोग से आपको क्या लाभ हुआ–

(अ) आध्यात्मिक बीमारियों से पीड़ित नहीं थे

(ब) कोई फर्क नहीं पड़ा

(स) आध्यात्मिक बीमारी से मुक्त हो गये

(द) बीमारी नियंत्रण में हैं कभी–2 प्रकोप में प्रभावी हो जाता है

(य) अन्य.................

27. सिद्धयोग से मिलने वाला लाभ किन–किन बातों पर निर्भर करता हैं ?

(अ) मंत्र जाप एवं ध्यान पर (ब) साधक के स्वप्रयास एवं लगन पर

(स) गुरु के प्रति श्रद्धा व समर्पण पर (द) उपरोक्त सभी

28. सिद्धयोग से जुड़ने के पश्चात् अपने मन में आने वाले निराशा, नकारात्मक विचार, अवसाद (डिप्रेशन) में क्या अन्तर महसूस किया ?

(अ) नकारात्मक विचार आने बंद हो गये एवं अवसाद(डिप्रेशन)जैसा भाव खत्म हो जाता है

(ब) थोड़ा अन्तर आता है पर ऐसे विचार समय–समय पर आते रहते हैं

(स) अन्य

29. सिद्धयोग से आपको अनिद्रा, तनाव व अशांति में क्या फर्क महसूस हुआ ?

(अ) कोई फर्क नहीं पड़ा (ब) आंशिक कम हो गयी

(स) पूर्ण आराम आ गया (द) कभी कम कभी ज्यादा होते रहते हैं

(य) अन्य

30. सिद्धयोग से आपके स्वभाव में क्या परिवर्तन आया ?

(अ) कोई बदलाव नहीं (ब) मन शांत रहता है

(स) गुस्सा कम आता है (द) उत्साह बना रहता है

(य) चिड़चिड़ापन बढ़ गया (र) सोच नकारात्मक हो गई

(ल) सकारात्मक बदलाव (व) दूसरों के प्रति सोच बदल गई

(ज्ञ) अन्य......................

31. सिद्धयोग से शारीरिक व मानसिक कार्य क्षमता में क्या अन्तर आया ?

(अ) शारीरिक व मानसिक क्षमता में वृद्धि हुई

(ब) शारीरिक क्षमता में वृद्धि, जैसे थकान नहीं होती

(स) केवल मानसिक क्षमता में वृद्धि (द) कोई परिवर्तन नहीं

(य) शारीरिक व मानसिक क्षमता में वृद्धि नहीं हुई (र) अन्य...............

32. क्या आपको भविष्य की परेशानियों का पूर्वाभास हो जाता हैं ?

(अ) हाँ (ब) कभी कभी होता है

(स) नहीं होता (द) अन्य........................

33. क्या सिद्धयोग से आपके खानपान में परिवर्तन आया है ?

(अ) लहसुन प्याज छूट गया

(ब) मांसाहारी भोजन से अरुचि (यदि आप पूर्व में मांसाहारी थे तो)

(स) तेज मिर्च व मसालेदार भोजन से अरुचि

(द) कोई अन्तर नहीं आया

(य) अन्य (चाय भी छूट गयी)

34. क्या सिद्धयोग से आपकी मनोकामनायें–

(अ) सभी पूरी हो जाती हैं (ब) कुछ–कुछ पूरी होती हैं

(स) इसका सिद्धयोग से कोई लेना देना नहीं (द) अन्य (अब कुछ नहीं बची हैं)

35. सिद्धयोग का गृहस्थ जीवन पर क्या प्रभाव पड़ा हैं ?

(अ) गृहस्थ जीवन ज्यादा सुखमय हो जाता है एवं पारिवारिक संघर्षो में कमी आती हैं

(ब) कोई फर्क नहीं पड़ता है

(स) पारिवारिक कलह / संघर्ष में वृद्धि हुई है (द) कम फायदा / लाभ हुआ

36. आपके परिवार में कितने व्यक्ति (पति, पत्नी, बच्चे) सिद्धयोग करते हैं ?

(अ) सभी (ब)............................

37. सिद्धयोग से आपके परिवार की आर्थिक स्थिति पर क्या फर्क पड़ा ?

(अ) कोई प्रभाव नहीं पड़ा (ब) आर्थिक स्थिति में सुधार हुआ

(स) आर्थिक स्थिति बिगड़ गई (द) अन्य................

38. क्या आपको प्रातिभज्ञान (ध्यान में किसी घटना का दिखना जो बाद में सत्य घटित होती है) की अनुभूति हुई है

(अ) अनुभूति नहीं हुई

(ब) हाँ, अक्सर होती है

(स) कभी–कभी हो जाती है

(द) समझ नहीं आता, कह नहीं सकते है

39. क्या आपको स्वयं में आध्यात्मिक प्रगति या ईश्वरीय शक्ति का अनुभव होता है ?

(अ) हाँ (ब) नहीं (स) कह नहीं सकते

(द) अनुभव होता है परन्तु कह नहीं सकते केवल महसूस कर सकते हैं

40. क्या आपको कुण्डलिनी–शक्ति एवं शरीर के विभिन्न चक्रों के स्तर का अहसास होता है ?

(अ) हाँ (ब) नहीं (स) कभी–कभी महसूस होता है

41. सिद्धयोग से आपको किसी प्रकार की सिद्धि का अनुभव हुआ है ? यदि हाँ तो किस प्रकार की ?

(अ) कोई अनुभव नहीं (ब) अन्य..........

42. क्या आपको कभी आत्मसाक्षात्कार (आत्मा को शरीर से अलग महसूस करना) की अनुभूति हुई है ?

(अ) हाँ (ब) कुछ–कुछ महसूस हुआ (स) नहीं

43. आप मंत्र जाप –

(अ) केवल गुरुदेव द्वारा बताया करते हैं (ब) दूसरे मंत्रो का जाप करते हैं

(स) कभी–कभी त्यौहार आदि पर ही अन्य मंत्रों का पाठ करते हैं (द) अन्य.........

44. आप अनुमान से कुल मिलाकर प्रतिदिन कितना मंत्र जाप कर लेते हैं

(अ) 1 से 3 घण्टे (ब) 3 से 5 घण्टे

(स) कह नहीं सकते बीच–बीच में याद आता है तो कर लेते हैं

(द) केवल ध्यान के समय ही करते हैं बाकी तो कभी–कभी कर पाते हैं

(य) अब मंत्र जाप नहीं करते हैं (नाद सुनते हैं)

(र) स्वतः ही नाम जप निरन्तर चलता रहता है करना नहीं पड़ता (अजपा)

45. आप प्रतिदिन कितनी बार ध्यान करते हैं ?

(अ) एक बार (ब) दो बार

(स) तीन बार (द) कोई निश्चित नहीं

46. आप ध्यान किस समय करते हैं ?

(अ) केवल सुबह (ब) केवल शाम

(स) सुबह–शाम का समय (द) कोई समय निश्चित नहीं

47. आप ध्यान कितने समय के लिये करते हैं ?

(अ) 5 से 10 मिनट (ब) 15 से 20 मिनट

(स) 30 मिनट (द) कोई समय निश्चित नहीं

48. आप जितने समय के लिये गुरुदेव से ध्यान हेतु प्रार्थना करते हैं, क्या उतने समय में ध्यान स्वतः हट जाता है ?

(अ) हाँ (ब) नहीं

(स) लगभग वही समय होता है थोड़ा ऊपर–नीचे होता है

(द) ध्यान हेतु समय ही नहीं मांगते (य) अन्य..........

49. ध्यान के बाद आपको कैसा महसूस होता है ?

(अ) शांति, आराम का अहसास होता है

(ब) कोई खास फर्क नहीं पड़ता

(स) कभी अच्छा लगता है कभी कुछ नहीं लगता

(द) सिर भारी हो जाता है एवं अजीब सा अहसास होता है

(य) अन्य..........

50. सिद्धयोग से होने वाली योगिक क्रियायें–

(अ) स्वतः होती हैं एवं इन पर नियंत्रण नहीं किया जा सकता है

(ब) स्वतः होती हैं एवं इनको रोका भी जा सकता है

(स) मन की सोच पर निर्भर है सोचते हैं तो क्रियाऐं होने लगती हैं

51. क्या ध्यान में आपको योगिक क्रियायें हुई हैं यदि हाँ तो तो वो–

(अ) हमेशा एक समान होती है (ब) प्रतिदिन अलग अलग होती हैं

(स) (बीमारी) व्याधि के अनुसार बदलती रहती हैं (द) कोई क्रिया नहीं होती

52. आपको ध्यान के दौरान –

(अ) समाधि का अनुभव हुआ है/होता है (ब) विचार शून्यता लगती हैं/लगी हैं

(स) विचार तीव्रता से चलते हैं (द) मन शांत हो जाता है

(य) मन नहीं लगता पर जानकर ध्यान में बैठते हैं

(र) उपरोक्त सभी स्थिति कभी–कभी आती हैं, ध्यान हमेशा अलग–अलग प्रकार का होता है

(ल) अन्य..........

53. आपको ध्यान में नील बिन्दु (तिल के आकार का नीला बिन्दु) दिखा/दिखता है

(अ) हाँ (ब) नहीं

54. ध्यान में आपको कभी प्रकाश दिखता है/दिखाई दिया यदि हाँ, तो किस रंग का ?

(अ) नीले रंग का (ब) सफेद रंग का

(स) पीले रंग का (द) प्रकाश नहीं दिखता

55. क्या ध्यान में आपको दिव्य गंध व कम्पन का अनुभव हुआ है ?

(अ) कम्पन का (ब) दिव्य गंध का

(स) दोनों का नहीं हुआ

56. आपको ध्यान में आसन, प्राणायाम, बन्ध लगते हैं ?

(अ) कभी लगे ही नहीं

(ब) जैसे योग पुस्तक में बताये जाते हैं, वैसे ही लगते हैं।

(स) अनेक प्रकार के होते हैं जिसका उल्लेख किसी योग पुस्तक में नहीं मिलता है

(द) अन्य ....

57. क्या ध्यान में आपको कोई अनुभूति हुई यदि हाँ तो –

(अ) नहीं होती है (ब) पता नहीं, समझ नहीं आता अनुभूति है भी या नहीं

(स) हमेशा सत्य होती है (द) कभी कभी सत्य होती है (य) अन्य ......

58. क्या ध्यान में गुरुदेव आपको आदेश/संकेत देते हैं ?

(अ) हाँ (ब) नहीं

(स) कभी कभी लगता है पर यह निश्चित नहीं होता, कि यह आदेश/संकेत थे

(द) कह नहीं सकते

59. क्या आपको आये आदेश/संकेत –

(अ) आदेश/संकेत नहीं आते (ब) हमेशा पूर्ण सत्य होते हैं

(स) कभी कभी सत्य होते हैं (द) ज्यादातर सही होते हैं

(य) हमेशा या ज्यादातर गलत होते हैं (र) अन्य ....

60. क्या सिद्धयोग से जुड़ने से पहले आप नशे के आदी थे यदि हाँ तो कौनसे ?

(अ) शराब (ब) तम्बाकू , जर्दा

(स) बीड़ी, सिगरेट (द) अफीम, ड्रग्स (य) अन्य ....

61. आप जिस नशे के आदी थे उनमें से कौन–कौन से नशे छूटे व कौनसे नहीं छूटे ?

....

62. नशे छूटने में कितना समय लगा ?

(अ) 15 से 20 दिन में (ब) 1 से 6 माह में

(स) 1 से 2 वर्ष में (द) नहीं छूटा

63. क्या नशा छोड़ने हेतु –

(अ) थोड़ा प्रयास करना पड़ा (ब) आन्तरिक घृणा हुई एवं स्वतः छूट गये।

(स) मन की इच्छा का दमन करना पड़ा इच्छा तो रहती है।

64. नशा छूटते समय आपके के शरीर पर क्या प्रभाव पड़े ?

(अ) सुस्ती व चिड़चिडापन आया (ब) शरीर काम नहीं करता था बीमार जैसा हो गया

(स) कोई प्रभाव नहीं पड़ा (द) शरीर में स्फुर्ति, उल्लाहस आया

65. क्या आपको अजपा जाप (मंत्र का स्वतः ही शरीर द्वारा जपा जाना) आता है ?

(अ) हाँ (ब) कभी कभी महसूस होता है (स) नहीं

66. क्या आपको नाद (कानों में आने वाली निरन्तर ध्वनि) आता है यदि हाँ तो किस तरह का ?

(अ) नहीं आता है (ब) झींगुर की आवाज की तरह का

(स) चिड़िया की चहक जैसा (द) बांसुरी की आवाज जैसा (य) अन्य........

67. आपको नाद दीक्षा के कितने समय बाद आना शुरू हुआ ?

(अ) 1 वर्ष में (ब) 1 से 3 वर्ष में

(स) 3 वर्ष से अधिक वर्ष में (द) याद नहीं

68. क्या आपको नाद ?

(अ) दोनों कानों में समान आता है (ब) दाहिने कान में ज्यादा आता है

(स) बाँये कान में ज्यादा आता है

69. क्या आप नाद सुनने के साथ मंत्र जाप भी करते हैं ?

(अ) हाँ (ब) नहीं

(स) जब नाद सुनाई नहीं देता, तब मंत्र जाप करते हैं।

70. क्या आपको बंध लगते हैं/लगे हैं यदि हाँ तो कौन–कौन से ?

(अ) नहीं लगे (ब) मूलाधार बंध (गुदा का ऊपर की ओर खिंचना)

(स) उड्डीयान बंध (पेट का अन्दर की तरफ खिंचना)

(द) जालंधर बंध (ठोड़ी का सीने को दबाना)

71. क्या आपको प्राणायाम (सांस का तेजी से अन्दर बाहर आना) हुये या होते हैं, यदि हाँ तो कितने प्रकार के–

(अ) नहीं हुऐ (ब) एक प्रकार का

(स) अनेक प्रकार के

72. क्या आपको कभी खेचरी मुद्रा (जीभ का उलटकर तालू को एक स्थान से दबाना व दिव्य रस टपकना) लगी है ?

(अ) नहीं लगी (ब) हाँ

(स) जीभ उलटती है परन्तु दिव्य रस नहीं टपकता

73. खेचरी मुद्रा लगने के बाद आप में क्या परिवर्तन आया ?

(अ) नहीं लगी (ब) बीमारी मिट गई

(स) शारीरिक प्रतिरोधक शक्ति बढ़ गई (द) लगी किन्तु कोई अन्तर नहीं आया

74. क्या सिद्धयोग से विद्यार्थियों में परीक्षा के प्रति डर/फोबिया अन्य विद्यार्थियों का तुलना में कम होता है ?

(अ) हाँ (ब) कोई विशेष अन्तर नहीं आता

(स) नहीं (द) कह नहीं सकते

75. क्या सिद्धयोग से विद्यार्थियों की स्मरण शक्ति एवं एकाग्रता बढ़ती है ?

(अ) हाँ (ब) नहीं (स) कोई खास प्रभाव नहीं

76. क्या सिद्धयोग ?

(अ) विज्ञान विरोधी है

(ब) विज्ञान की सच्चाई को भी मानता है

(स) विज्ञान के साथ ही अध्यात्म विज्ञान को भी प्रमाणित कर रहा है

77. क्या सिद्धयोग से ?

(अ) सामाजिक प्रतिष्ठा बढती है।

(ब) बीमारी में होने वाले चिकित्सकीय खर्चे में कमी आती है।

(स) नशों से मुक्ति मिलने से पारिवारिक कलह झगड़ो में कमी आती है।

(द) उपरोक्त सभी

78. सिद्धयोग का प्रभाव किन–किन क्षेत्रों में लाभ पहुँचा रहा है ?

(अ) अंधविश्वास मिटाने में

(ब) भूतप्रेत के प्रति विश्वास समाप्त करने में

(स) देवी–देवताओं के बारे में जानकारी प्राप्त करने में

(द) ईश्वरीय शक्ति की प्रत्यक्ष अनुभूति में (य) अन्य

79. सिद्धयोग से विभिन्न संस्कृतियों पर कैसा प्रभाव आ रहा है ?

(अ) सामाजिक एकता को बढ़ा रहा है (ब) सांस्कृतिक आदान–प्रदान को बढ़ा रहा है

(स) धार्मिक एकता को बढ़ा रहा है (द) सामाजिक मूल्यों का उत्थान कर रहा है

80. क्या सिद्धयोग ?

(अ) विश्व शान्ति में मदद कर सकता है (ब) धार्मिक उन्माद को कम कर सकता है।

(स) युवाओं को आतंकवाद व हिंसक प्रवृत्तियों की ओर आने से रोक सकता है

(द) नस्लीय भेद/झगड़ो को रोकने में समक्ष है।

81. क्या सरकार को सिद्धयोग की सत्यता का पता लगाकर इसे आमजन के लाभ हेतु दुनियाँ के सामने लाना चाहिये ?

(अ) हाँ (ब) नहीं (स) अन्य

82. क्या सरकार को एड्स/कैंसर जैसे प्राणघातक रोगों पर सिद्धयोग के प्रभाव का वैज्ञानिक परीक्षण कराना चाहिये और लाभ पाये जाने पर भारत की मेडिकल पॉलिसी में इसे सम्मिलित करना चाहिये ?

(अ) हाँ (ब) नहीं (स) अन्य

83. क्या सिद्धयोग व्यक्ति को सन्यास मार्ग की ओर ले जाता है ?

(अ) हाँ (ब) नहीं (स) अन्य

84. क्या सिद्धयोग में गुरु दक्षिणा का महत्व या विधान है ?

(अ) हाँ गुरु दक्षिणा देनी चाहिये (ब) नहीं देनी चाहिये

(स) अपने मन पर निर्भर करता है दें या ना दें (द) अन्य

85. क्या आप गुरु दक्षिणा देते हैं ? यदि हाँ तो कितनी ?

(अ) जितना मन में आता है (ब) आय का 10 प्रतिशत

(स) नहीं देते हैं (द) दीक्षा के समय ही दी थी

(य) अन्य

86. सिद्धयोग द्वारा कुण्डलिनी जागरण से क्या आपको कोई नुकसान/दुष्प्रभाव हुआ ?

(अ) नहीं (ब) मानसिक स्थिति बिगड़ गई (स) नींद नहीं आती (द) अन्य....

87. क्या आप साधना काल में पीर/फकीर/तांत्रिक/जादूटोना/लच्छे/ताबीज/देवी–देवताओं की सहायता लेते हैं ?

(अ) हाँ (ब) नहीं (स) कभी–कभी (द) अन्य

88. क्या आपके परिवार/मित्रों में से सिद्धयोग को किसी ने छोड़ा ? यदि हाँ तो आपके अनुसार से लोग क्यों छोड़ते हैं ?

(अ) जिस बीमारी या नशे के कारण जुड़ते हैं वह ठीक नहीं होते

(ब) आध्यात्मिक प्रगति का पता नहीं चलता

(स) दर्शन समझ नहीं आता

(द) धर्म के विरूद्ध लगता है

(य) सिद्धयोग से चमत्कार की उम्मीद रखते हैं

(र) साधना नहीं करना चाहते

(व) अन्य..................

89. क्या सिद्धयोग में गुरुदर्शन हेतु बार–बार जाना जरूरी है ?

(अ) हाँ (ब) नहीं (स) अपने मन पर निर्भर करता है (द) अन्य......

90. सिद्धयोग से जुड़ने के बाद आपके जीवन में आने वाली परेशानियों के पीछे क्या कारण रहता है ?

(अ) सिद्धयोग के कारण आती हैं (ब) अपने संस्कार के कारण आती हैं

(स) परेशानियाँ तो सब के जीवन में आती हैं इसका सिद्धयोग से कोई लेना–देना नहीं है

(द) अन्य..................

91. आपको सिद्धयोग में कोई कमियाँ लगती हैं ? यदि हाँ तो कौनसी ?

(अ) गुरु शिष्य को सम्मोहित कर देते हैं

(ब) शिष्य आत्म सम्मोहित हो जाता है

(स) यह व्यक्ति को गुरु की गुलामी की ओर ले जाता है

(द) आध्यात्मिक प्रगति का पता नहीं चलता है

(य) बीमारी पूर्णतया नहीं मिटती (शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक) (र) कोई कमी नहीं

92. कोई भी सिद्धयोग का तेजी से लाभ कैसे ले सकता है ?

(अ) निरन्तर मंत्र जाप से (ब) नियमित ध्यान से

(स) गुरु के प्रति पूर्ण श्रद्धा एवं समर्पण से (द) उपरोक्त सभी से (र) अन्य.............

93. क्या आप अपने अन्दर शारीरिक या मानसिक, कोई परिवर्तन महसूस करते है ?

(अ) हमेशा एक शक्ति का एहसास जो हर कदम पर मदद करती है।

(ब) सोचने व समझने का तरीका बदल गया

(स) बीमार नहीं होते, अगर होते हैं तो जल्दी ठीक हो जाते हैं

(द) सात्विक वृत्ति हो गई है

(य) अधिकांश कार्य आत्मबल एवं प्रार्थना से हो जाते हैं

(र) कोई अन्तर नहीं दिखता दूसरे की तुलना में

(ल) कुछ कह नहीं सकते (व) अन्य..................

94. क्या आप सिद्धयोग से संतुष्ट हैं ?

(अ) हाँ (ब) नहीं (स) तलाश जारी है

(द) अभी निर्णय नहीं लिया (य) अन्य....

95. आपके परिजन/मित्र जो काफी समय बाद आप से मिलते हैं वो आपको पहले से बदला महसूस करते हैं ?

(अ) आत्म विश्वास में बढ़ोतरी (ब) प्रसन्नता एवं आनन्द में वृद्धि

(स) सोचने के ढंग में बदलाव (द) उनको बदलाव नहीं लगता (य) अन्य......

96. क्या आपको लगता है महर्षि अरविन्द द्वारा बताई मनुष्य के दिव्य रूपान्तरण की संभावना सिद्धयोग द्वारा मूर्त रूप ले रही हैं ?

(अ) हाँ (ब) नहीं (स) अभी कहा नहीं जा सकता

(द) पता नहीं (य) अन्य..................

97. इतने लाभ के बावजूद सिद्धयोग तेजी से क्यों नहीं फैल पा रहा है ?

(अ) मंत्र जाप एवं साधना करना कठिन है (ब) परिणाम बहुत कम व धीरे मिलता है

(स) आज की व्यवस्था व सांसारिकता के चक्कर में बताई गयी साधना मुश्किल है

(द) श्रद्धा एवं समर्पण रखना कठिन है

(य) लोगों को भरोसा नहीं होता क्योंकि सब जगह लोगों को ठगा जाता है

(र) सही ढंग से प्रचार नहीं हो पा रहा है

(ल) लोगों तक सही जानकारी नहीं पहुँच पा रही है

98. सिद्धयोग का मूल उद्देश्य क्या है ?

(अ) बीमारी और नशों से मुक्ति (ब) मोक्ष प्राप्ति

(स) मनुष्य का दिव्य रूपान्तरण (द) ईश्वर प्राप्ति (य) उपरोक्त सभी

99. क्या आपको लगता है कि सिद्धयोग को अपनाने से –

(अ) अपने साथियों की तुलना में आप सांसारिक रूप से उनसे पीछे हो गये

(ब) लम्बी साधना के बाद भी आध्यात्मिक प्रगति नहीं हो रही है

(स) सांसारिकता में मन नहीं लगता (द) कुछ समझ नहीं आता आगे क्या होगा

(य) एक डिप्रेशन व निराशा जैसा भाव आता है (र) ऐसा कुछ नहीं सब ठीक है

100. हिन्दू धर्म के अलावा अन्य धर्म के ज्यादातर लोग सिद्धयोग को क्यों नहीं अपना रहे हैं

(अ) वो इसे हिन्दूओं का मानते हैं (ब) इसे अपने धर्म के विरूद्ध मानते हैं

(स) वो अपने समाज के लोगों से डरते हैं (द) वो इस दर्शन को समझना नहीं चाहते

(य) उपरोक्त सभी

101. सिद्धयोग अपनाने के पश्चात् धार्मिक वैमनस्य के प्रति क्या मत है ?

(अ) पहले जैसा है (ब) अन्य धर्म के लोगों से प्रेम बढ़ा है

(स) अन्य धर्म के लोगों से वैमनस्य बढ़ा है

102. गुरुदेव रामलाल सियाग के ब्रह्मलीन होने के पश्चात् साधना पर क्या प्रभाव पड़ेगा ?

(अ) साधना खण्डित हो जायेगी (ब) साधना का प्रभाव कम हो जायेगा

(स) साधना में कोई अन्तर नहीं आयेगा क्योंकि गुरुदेव की तस्वीर से ही योग होता है एवं गुरुदेव का चित्र कभी नहीं मरेगा

(द) गुरुशक्ति किसी अन्य शिष्य (उत्तराधिकारी) के माध्यम से काम करेगी

103. क्या सिद्धयोग से समाज में व्याप्त विभिन्न संघर्षों में कमी आई है ?

(अ) हिंसात्मक वृत्ति में कमी होती है

(ब) वैयक्तिक संघर्ष में कमी आती है (घृणा/द्वेष)

(स) प्रजातीय संघर्ष (रंग/नस्ल भेद) में कमी आती है

(द) वर्ग संघर्ष (आर्थिक/सामाजिक असमानता) में कमी (य) राजनीतिक संघर्ष में कमी

104. क्या सिद्धयोग अपनाने से छूआछूत की भावना ?

(अ) भावना पहले जैसी है (ब) कुछ खत्म हुई है (स) पूर्ण रुप से खत्म हो गयी है

105. क्या सिद्धयोग त्यौहार मनाने की रूचि को प्रभावित कर रहा है ?

(अ) अपने धर्म के त्यौहारों का मनाने में रूचि कम हुई है।

(ब) सिद्धयोग से जुड़े पर्वों की ओर रुझान बढ़ा है।

(स) सभी धर्मों के त्यौहार मनाने में रुझान बढ़ा है।

(द) कोई परिवर्तन नहीं आया

सिद्धयोग से आप को क्या लाभ हुआ ?

....

आपके जीवन की विशेष घटनाऐं एवं अनुभूतियाँ जो सिद्धयोग से जुड़ने के बाद आपको हुई ?

....

क्या आप किसी मुस्लिम/ईसाई/सिक्ख अन्य अल्पसंख्यक समुदाय के व्यक्ति को जानते हैं जो सिद्धयोग कर रहे हैं ? (नाम, पता, फोन नं. बतायें)

....

क्या आपके किसी परिचित की आध्यात्मिक बीमारी ठीक हुई ? (नाम, पता, फोन नं. बतायें)

....

क्या आपके किसी परिचित की एड्स, कैंसर जैसी बीमारी ठीक हुई ? (नाम, पता, फोन नं. बतायें)

....

क्या आपके किसी परिचित के नशे सिद्धयोग से छूटे ? (नाम, पता, फोन नं. बतायें)

....

क्या कोटा जिले के ग्रामीण क्षेत्र में आपके परिचित/रिश्तेदार सिद्धयोग कर रहे हैं ? (नाम, पता, फोन नं. बतायें)

....

कोटा शहर में आपके परिचित जो सिद्धयोग कर रहे हैं ? (नाम, पता, फोन नं. बतायें)

....

संदर्भ ग्रंथ सूची

BIBLIOGRAPHY[1]

1

संदर्भ ग्रंथ सूची‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘

BIBLIOGRAPHY

Alter, Joseph S., Yoga and Fetishism: Reflections on Marxist Social Theory, American journal of Sociology, vol, 12, no.4, December, P763-78.

Aravamudam, S. 2007. Guru English: South Asian Religion a Comopolitian Language. Princetion University Press.

Acri, Andrea. 2011. “Dharma Patanjala: A Saiva Scripture from Ancient Java: Studied in the Light of Related Old Javanese and Sanskrit Texts.” PhD diss., Leiden University.

Agni Purana. See Upadhyaya 1966.

Aithal, Parameswara. 1972. Descriptive Catalogue of Sanskrit Manuscripts. Vol. 8, Samkhya, Yoga, Vaisesika, and Nyaya. Chennai: Adyar Library and Research Centre.

Aiyangar, K. V. Rangaswami. 1945. Krtyakalpataru of Bhatta Laksmidhara. Vol. 14. Vadodara: Oriental Institute.

Banerjea, A.K. 1990. Philosophy of Gorakhnath: with Goraksha - Vacana – sangraha .New dehli: Motilal Banarsidass.

Banerji, S.C. 1995. Studies in origion and Development of Yoga, Calcutta: Punthi Pustak.

Bailey, Alice. 1927. The Light of the Soul, Its Science and Effect: A Paraphrase of the Yoga Sutras of Patanjali. New York: Lucis.

Ballantyne, J[ames] R., trans. 1852. The Aphorisms of the Yoga Philosophy of Patanjali with Illustrative Extracts from the

Commentary by Bhoja Raja. Allahabad: Presbyterian Missionary Press.

Ballantyne, J[ames] R., and Govinda Shastri Deva. 1983. The Yoga Philosophy: Being the Text of Patanjali with Bhoja Raja's Commentary. Mumbai: Bombay Theosophical Fund, 1885. Reprinted as Yoga-Sutras of Patanjali with Bhojavrtti Called Rajamartanda (in English Translation). Delhi: Parimal Publications (1983 cited edition).

Bangali Baba, trans. 1976. Yogasutra of Patanjali with the Commentary of Vyasa. 1943; Delhi: Motilal Banarsidass (1976 cited edition).

Bayly, Christopher A. 1993. Rulers, Townsmen, and Bazaars: North Indian Society in the Age of British Expansion, 1770–1870. Cambridge: Cambridge University Press, 1983. Indian reprint, Delhi: Oxford University Press (1993 cited edition).

Benavides, Gustavo. 2001. "Jakob Wilhelm Hauer, or Karmayoga as a Cold War Weapon." In The Academic Study of Religion during the Cold War, edited by Iva Doležalová, Luther H. Martin, and Dalibor Papoušek, 225–38. New York: Peter Lang.

Bernasconi, Robert. 2003. "With What Must the History of Philosophy Begin? Hegel's Role in the Debate on the Place of India within the History of Philosophy." In Hegel's History of Philosophy, edited by David A. Duquette, 35–49. Albany: State University of New York Press.

Besant, Annie. 1907. "An Introduction to Yoga." Found at http://www.anandgholap.net/Introduction_To_Yoga-AB.htm.

Bhagavad Gita. See Van Buitenen 1981.

Connolly, P. 2007. A Student´s Guide to history & philosophy of Yoga. London: Equinox.

Coyte Ellen Mary, Gilbert Peter and Vicholls Vicky. 2007. Spirituality Values and Mental Health Jewels for the Journey, Jessicakingsley: Public Ltd.

Choi Kyung-Eun, Rampp Thomas, Felix J. Saha, Gustav J. Dobos and Frauke Musail (July 2011).

Devis, C. 2005. The Yogic exercises of 17th century Sufis.In: Theory and Practice of Yoga k Jacobsen (ed.) Leiden: Brill: 303-316.

Dahnhardt, Thomas. 2002. Change and Continuity in Indian Sufism: A Naqshbandi-Mujaddidi Branch in the Hindu Environment. New Delhi: D. K. Printworld.

Dasgupta, Surendranath. 1975. A History of Indian Philosophy. Vol. 1. Cambridge: Cambridge University Press, 1922; Delhi: Motilal Banarsidass (1975 cited edition).

Dass, Khemraj Shrikrishan, ed. 1984. Matsya Purana. Mumbai: Sri Venkateshwar Steam Press, 1923; reprint, New Delhi: Meharchand Lachhmandas (1984 cited edition).

Davis, Craig. 2005. “The Yogic Exercises of the 17th Century Sufis.” In Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson, edited by Knut Jacobsen, 303–16. Leiden: Brill.

De Michelis, Elizabeth. 2004. A History of Modern Yoga: Patañjali and Western Esotericism. New York and London: Continuum.

Descartes, René. 1641. Meditationes de prima philosophia: In qua dei existentia et anima immortalitas demonstrantur. Paris: Michel Soly.

Desikachar, Kausthub. 2005. The Yoga of the Yogi: The Legacy of T. Krishnamacharya. Chennai: Krishnamacharya Yoga Mandiram.

Desikachar, T.K.V. 1982. The Yoga of T. Krishnamacharya. Chennai: Krishnamacharya Yoga Mandiram.

———. 1997. Sri Krishnamacharya the Purnacarya. New York: Aperture.
———. 1999. The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice. Rochester, VT: Inner Traditions International.
———. 2011. Yoga Makaranda: The Nectar of Yoga. Chennai: Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation.
Desikachar, T.K.V., and R. H. Cravens. 1998. Health, Healing, and Beyond: Yoga and the Living Tradition of Krishnamacharya. New York: Aperture.
Deva, Guruling, ed. 1936. Virasaivanandacandrika srimannarnajana Maritondarya Sivayogiviracita. Hubli: Somashekhar Shastri.
Devibhagavata Purana. See Simha 1986.
Dutt, Romesh Chunder. 1889. A History of Civilization in Ancient India. Vol. 1. Kolkata: Thacker, Spink.
Eliade, M. 1963. Yoga Immortality and freedom Willard trask (trans.) Princeton, NJ: Princeton University Press.
Goodde, Hatt. 1952. Method in Social Research MC Grew Hill: Kogakusha Ltd: 209.
Halbfass, Wilhelm. 1988. India and Europe: An Essay in Understanding. Albany: State University of New York Press.
Hall, Fitzedward. 1859. A Contribution towards an Index to the Bibliography of the Indian Philosophical Systems. Kolkata: C. B. Lewis.
Hara, Minoru. 2002. Pasupata Studies. Edited by Jun Takashima. Vienna: Institut für Südasien-, Tibet-, und Buddhismuskunde.
Hartranft, Chip. 2003. The Yoga-Sutra of Patanjali: A New Translation with Commentary. Boston: Shambhala.
Hathayoga Pradipika. See Iyangar 1972.

Hauer, J[akob] W[ilhelm]. 1932. Der Yoga als Heilweg nach den indischen Quellen dargestellt. Stuttgart: W. Kohlhammer.

———. 1958. Der Yoga: Ein Indischer Weg zu Selbst. Stuttgart: W. Kohlhammer.

Heehs, Peter. 2008. The Lives of Sri Aurobindo. New York: Columbia University Press.

Herring, Herbert, ed. and trans. 1995. G.W.F. Hegel's On the Episode of the Mahabharata Known by the Name Bhagavad-Gita by Wilhelm von Humboldt, Berlin 1826. New Delhi: Indian Council of Philosophical Research.

Kawamura, Leslie S. 2004. "Paramita." In Encyclopedia of Buddhism. Vol. 2, 631–32. New York: Thomson Gale.

Kearns, Cleo McNelly. 1987. T. S. Eliot and Indic Traditions: A Study in Poetry and Belief. Cambridge: Cambridge University Press.

Keith, Arthur Berriedale. 1932. "Some Problems of Indian Philosophy." Indian Historical Quarterly 8 (3): 425–41.

Killingly, D. H. 1990. "Yoga-Sutra IV, 2–3 and Vivekananda's Interpretation of Evolution." Journal of Indian Philosophy 18: 151–79.

King, Richard. 1999. Indian Philosophy: An Introduction to Hindu and Buddhist Thought. Edinburgh: Edinburgh University Press.

Kipling, Rudyard. 1901. Kim. New York: Doubleday, Page.

Kochumuttom, Thomas A. 2010. "A Christian Reading of Patanjali's Yoga-Sutra." Journal of Dharma 35 (3): 233–57.

Koelmans, Gaspar M. 1970. Patanjali's Yoga: From Related Ego to Absolute Self. Pune: Papal Athenaeum.

Koestler, Arthur. 1945. The Yogi and the Commissar. New York: Macmillan.

———. 1960. The Lotus and the Robot. London: Hutchinson.

Kolff, Dirk A. 1990. Naukar, Rajput, and Sepoy: The Ethnohistory of the Military.

Larsen, James Gerald and Jacobsen, A. Kunt. 2005. Theory and Practice of Yoga, Konim Klijke brill, Netherland, p4.

Miller, B. 1996. Yoga: Discipline of freedom, The Yoga Sutra Attributed to Patanjali. Berkeley,CA: University of California Press.

Nagla, B.K., Indian Sociology thought, Rawat, Jaipur, 2008, PP104-106A.

Narasimhan, M., M. A. Jayashree, and Mark Singleton. 2011. "Yogamakaranda of T. Krishnamacharya." In Yoga in Practice, edited by David Gordon White, 337–52. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Narayanan, Kirin. 1993. "Refractions of the Field at Home: American Representations of Hindu Holy Men in the 19th and 20th Centuries." Cultural Anthropology 8 (4): 476–509.

O'Donnell, William H., ed. 1994. W. B. Yeats: Later Essays. New York: Scribner.

Oman, John Campbell. 1908. Cults, Customs, and Superstitions of India. London: T. Fisher Unwin.

Princh, W. 2006. Warrior Ascetics and Indian Empires. Cambridge: Cup.

Rochford, E.B. 2007. Hare Krishna Transformed. Newyork: University Press.

Radhakrishnan, S. 1973. Indian Philosophy. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Raghavan, V. 1980. Abhinavagupta and His Works. Varanasi: Chaukhambha Orientalia.

Rajneesh, Bhagwan. 1984. Yoga: The Science of the Soul. New York: St. Martin's Griffin.

Samuel, G. 2008. The Origion of Yoga and Tantra. Cambridge: Cambridge University Press.

Taimni, I. K. 1965. The Science of Yoga: A Commentary on the Yoga-Sutras of Patanjali in the Light of Modern Thought. Chennai: Theosophical Publishing House.

Tantraloka of Abhinavagupta. See Dwivedi and Rastogi 1987.

Vander Veer, P. 2001. Imperical Encounters: Religion and Mordinity in Indian and Britain Oxford: Ricenton University Press.

White,D.G. (ed.) (fortcoming). Yoga in Practice Princeton Readings in Religion: Pricenton,NJ. Pricenton Press.

Woods, J.H. 1914. The Yoga – System of Patanjali Cambridge, MA: Harvard University Press.

Young, P.V. 1968. Scientific Social Survey and Research New Dehli: Prentice hall of India PVT. Limited.

Yadav, Kripal Chandra. 1976. Autobiography of Swami Dayanand Saraswati. New Delhi: Manohar Book Service.

Yamashita, Koichi. 1994. Pataniala Yoga Philosophy with Reference to Buddhism. Kolkata: Firma KLM Private Limited.

Journals & Bulletine

SAGE journal

Journal : Annals of Behaviour Medicine

Journal : Applied psychophysiology & Biofeedback Journal : Pain

Journal : Thorax

Journal : British Medical Journal – BMJ

Journal : Clinical Child Psychology & Pschyiatry

Journal : Psychology of women quarterly

Journal : Journal of Affective Disorder

Journal : Chicago American Journal of Sociology

IJOY (International Journal of Yoga)

IJHC (The International Journal of Healing and Caring)

Explore : The Journal of Science and Healing

Asian Journal of Psychiatry

Adam Burke, Explore: The Journal of Science and Healing, july 2012: 237-242

Bharati, A. 1970. The Hindu Ranaissance. In: The journal of Asian Studies 29(2): 267-287.

Benar,J.anieal. 2001. Prayer and Spiritual Healing in Medical Setting, International Journal of Healing and Caring, Vol-1(1).

Ehud Miron, An dov bar, Avshalom Strulov, Here and Now : "Yoga in Israeli Schools," 2010. Vol 3: 42-47.

Fletcher, Ronald. 2000. The Making of Sociology A study of Sociological Theory, Rawat, Jaipur and New Delhi, Vol. 1: 395-415.

Leai j. 2009. "Libaration or Limitation? Understanding lyngar Yoga as a Practice of the Self ."Body and Society 15(3) :71-92.

Pye, Michael (ed.), frankeeidth (co-ed.), 2010 Morburg Journal of Religion, vol. 15: 3.

Nadkarni, M.V., Hinduism and caste, Sociology bulletin, Vol.57, no.3, P403.

Mehta Puravi and Sharma Manoj. 2010. Yoga as a Complementary Therapy for Clinical Depression,:156-157.

Varambally Shivarama, Gangadhar B.N., Yoga: A Spiritual Practice With Therapeutic Value in Psychiatry, (NIMHANS), Bangalore, 2012,Vol 5, lssue2, P 189.

John D.,Agee, Sharon Danoff-Burg and Christoffer A.Grant. 2009. Comparing brief Stress Management Courses in a Community Sample: Mindfulness Skills & Progressive Muscle Relaxation,5(2): 104-109 Sociological Bulletin. Vol.57(3) Sept.-Dec.,Indian Sociological Society, New Delhi, 2008.

S.Alter, joseph, Yoga and Fetishism: Reflections on Marxist social Theory, American Journal of Sociology, Vol, 12, no.4, December, P763-78.

Smith Richard Benjamin, Body, Mind and Spirit ? Towards an Analysis of the Practice of Yoga, 2007, P25-46.

The Time of India, Jaipur, Thursday, Dec.20,2012.

Websites

www. Uni-marburg.de

www. Mahayoga.org

http://hp.wikipidia.org/s/2f2

www.the –comforter.org.

http:hi.wikipidia.org/s/16/jl.

yogi santosh nath.com

yogigorkhnath.org

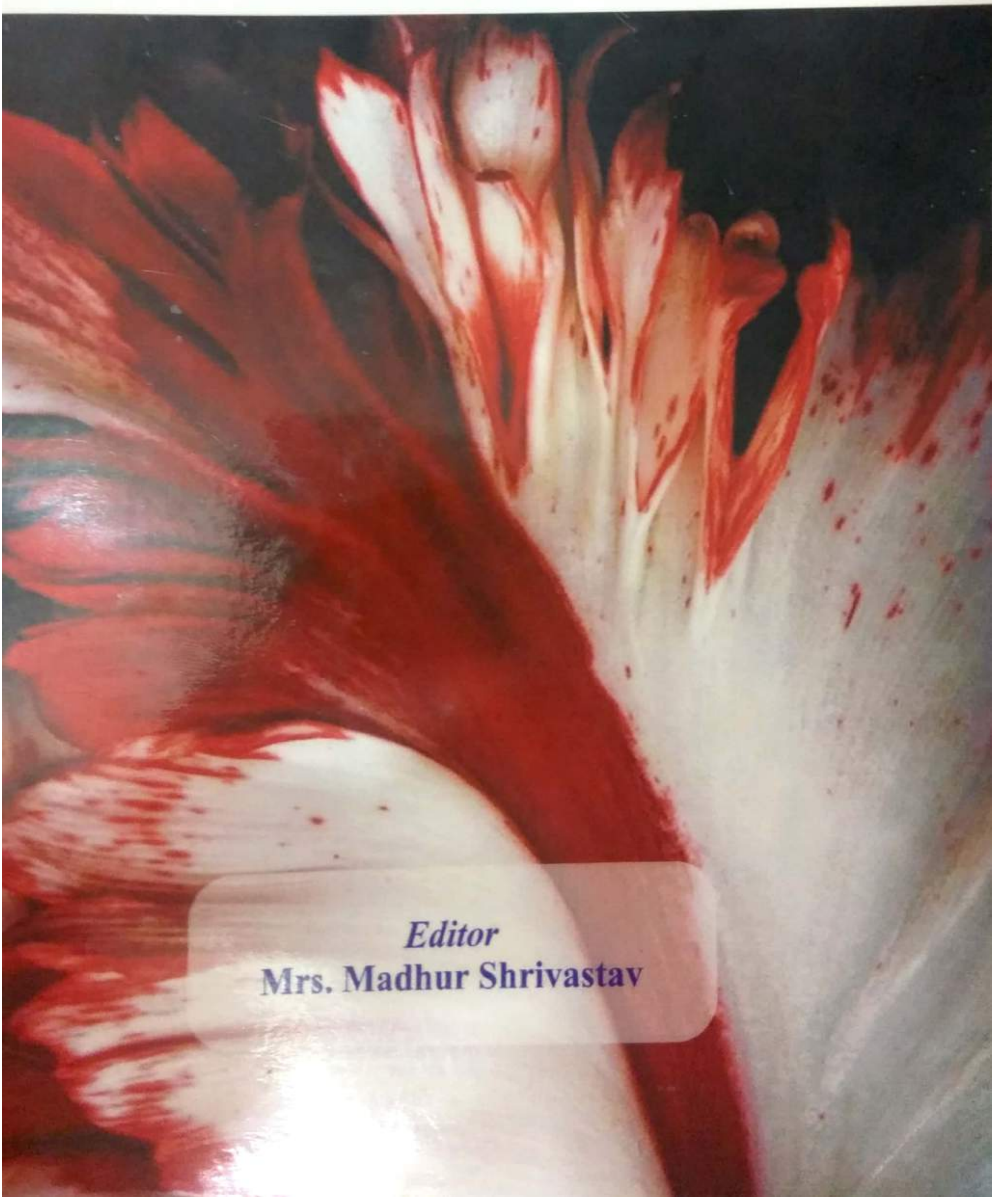
www.the-comforter.org

RESEARCH ANALYSIS

Academic Journal

ISSN No. 2278-375X

Vol. VI No. 2 July-December 2016



Editor

Mrs. Madhur Shrivastav

Scanned by CamScanner

CONTENTS

1.	Naiks of Punjab : An Ethnographic Study	Dr. Deepak Kumar	1-10
2.	Economic Impact of Structural Adjustment Programme : A Case Study of Sudan	Hira Lal Gurjar	11-15
3.	Mukhyamantri Nishulk Dava Yojana for Society	Renu Vijay	16-20
4.	Rural Tourism in Rajasthan : Oppertunities and challenges	Somendra Kumar Meena	21-24
5.	बालश्रम : एक विश्लेषण	डॉ. ज्योतिशंकर भट्टाचार्य	25-30
6.	प्रधानमंत्री जन-धन योजना से जन सुरक्षा : एक पहल	डॉ. अरविन्द चौधरी डॉ. मनीष श्रीवास्तव	31-39
7.	भारत की पड़ौसी विदेश नीति : आशाएँ और अपेक्षाएँ	डॉ. मेहरा राम	40-46
8.	प्राचीन सभ्यताओं में पुरोहितवाद का उद्भव व विकास : एक तुलनात्मक अध्ययन	संदीप कुमार	47-51
9.	आदिवासी मानवाधिकार संरक्षण में सरकार का योगदान	मुकेश कुमार	52-56
10.	मनरेगा परियोजनाओं का पर्यावरण पर प्रभाव	सरोज चन्देल	57-62
11.	खादी वस्त्र नहीं विचार : गाँधी जी	मोहिनी शर्मा	63-71
12.	जयपुर जिले में पर्यावरण अवनयन एवं सतत् विकास का मूल्यांकन	डॉ. पूर्णिमा मिश्रा आदित्य कुमार	72-75
13.	शब्दशक्तिषु व्यञ्जना-विमर्शः	अरुण शर्मा	76-79
14.	भारत में महिला सशक्तीकरण की बदलती तस्वीर	डॉ. रवि प्रकाश शर्मा	80-88
15.	महात्मा गाँधीजी के जीवन में सत्य का स्वरूप	ऋतु आर्य	89-95
16.	समग्र स्वास्थ्य संरक्षण में सिद्धयोग की भूमिका : एक समाजशास्त्रीय अध्ययन	नाज़िया खिलजी	96-105
17.	'गो' सेवा का महात्म्य एक विवेचन कामधेनु शतकम काव्य के संदर्भ में	रवीन्द्र कुमार शर्मा	106-108
18.	संस्कृत गद्य-साहित्य का स्वरूप एवं परम्परा	राधाकिशन मीना	109-115
19.	गाँधी एवं विवेकानन्द की सर्वधर्मसमभाव युक्त विश्वदृष्टि : एक तुलनात्मक अध्ययन	डॉ. अलका जैन	116-122
20.	जातक कथाओं में नारी की धार्मिक और राजनीतिक स्थिति	ज्ञानेन्द्र	123-130
21.	महिला स्वयं सहायता समूह : सांस्कृतिक संचेतना के संवाहक सरकारी और गैर सरकारी संस्थाओं की भूमिका	डॉ. मन्जू गुप्ता	131-137
22.	मानवाधिकार : अवधारणा एवं विकास	डॉ. सुनीता गुप्ता	138-142

Scanned by CamScanner

समग्र स्वास्थ्य संरक्षण में सिद्धयोग की भूमिका : एक समाजशास्त्रीय अध्ययन

– नाज़िया खिलजी

आज सम्पूर्ण जगत में निराशा, आक्रोश, अशांति और असंतोष का बोलबाला है। मनुष्य इन सब से इस तरह से घिर चुका है, कि वह जगत के कल्याण की सोच भी नहीं पा रहा है। हमारे चारों ओर प्रकृति का संकट भी मंडरा रहा है, इन सब से निजात पाने के लिए इस समय हमें जीवन में शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक संतुलन की जरूरत है। उपरोक्त त्रिक के समन्वय को स्थापित करने के लिए योग अति आवश्यक है।

आधुनिक जगत में योग का महत्त्व बढ़ गया है। इसके बढ़नें का कारण व्यस्तता है जबकि मन और शरीर अत्यधिक तनाव, वायु प्रदूषण तथा भागम–भाग के जीवन में रोग ग्रस्त हो चला है। आधुनिक व्यक्ति का चित या मन अपने केन्द्र से भटक गया है। अंतर्मुखी और बहिर्मुखी होने में संतुलन नहीं रहा है। आध्यात्मिक उन्नति या शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग की आवश्यकता व महत्त्व को प्रायः सभी दर्शनों एवं भारतीय सम्प्रदायों ने एकमत व मुक्त कंठ से स्वीकारा है। योग पूर्ण रूप से प्रायोगिक विज्ञान है। योग जीवन जीने की कला है। योग एक पूर्ण चिकित्सा पद्धति है।

योग की अवधारणा

ऐसा माना जाता है कि जब से सभ्यता शुरु हुई है तभी से योग किया जा रहा है। योग की उत्पत्ति हजारों साल पहले हुई थी, पहले धर्मों या आस्था के जन्म लेने के काफी पहले हुई थी। योग विद्या में शिव को पहले योगी या आदि योगी तथा पहले गुरु या आदि गुरु के रुप में माना जाता है।

योग शब्द संस्कृत की "युज" धातु से बना है, जिसका अर्थ है समाधि और मिलान। महर्षि व्यास ने योग को समाधि वाचक माना है। जिसमें मन को भलीभाँति समाहित किया जाये उसे समाधि और आत्मा का परमात्मा से मेल को योग कहा है।

योग का आरम्भ

विश्व के प्राचीनतम साहित्य वेद में सर्वप्रथम योग का संकेत मिलता है वेद का मुख्य प्रतिपाधविषय ब्रह्म ज्ञान ही था। अन्य कर्म तो बाह्य ज्ञान प्राप्त करने के लिये थे। योग के आदि आचार्य हिरण्यगर्भ हैं। हिरण्यगर्भ सूत्रों के आधार पर (जो इस समय लुप्त हैं) पतंजलि मुनि ने योग दर्शन का निर्माण किया।

सृष्टि के आरम्भ काल से ही योग क्रिया का प्रचलन था योग के प्रथम वक्ता के बारे में याज्ञवल्क्य स्मृति में कहा है– **'हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः'** अर्थात हिरण्यगर्भ ही योग के वक्ता हैं इससे पुरातन कोई नहीं।

भारत में योग का स्थान

भारत की इस विश्व को सबसे बड़ी देन ''योग'' है। योग भारतीय संस्कृति का मूल है, एक सर्वोत्तम उपासना पद्धति है, मानव जीवन के लिये एक आदर्श आचार संहिता है, योग पवित्रतम जीवन पद्धति के अतिरिक्त जीवन का सर्वोच्च और अंतिम लक्ष्य है।

भारत के ऋषि मुनियों और सन्त महात्माओं ने सृष्टि की रचना के सम्बन्ध में गूढ़ चिन्तन किया धर्म, अर्थ, काम तथा मोक्ष को जीवन का लक्ष्य निर्धारित किया तब वे इस निष्कर्ष पर पहुँचे

Scanned by CamScanner

कि मानव की बहुर्मुखी उन्नति तभी संभव है जब वह लौकिक उन्नति के साथ साथ पारलौकिक उन्नति की ओर भी अग्रसर हो।

सिद्धयोग का आरम्भ

सिद्धयोग परम्परा झिलमिलाते मणिदीपों की एक लड़ी है, जो पुरातन काल से अब तक अज्ञान और मोह के अन्धकार को परास्त करती आयी है। वे मणिदीप अन्नत कोटि सूर्यों की प्रभा वाले, सर्वज्ञ, सर्वक्षम योगी हैं, जो सिद्ध कहलाते हैं। उनकी एक परम्परा है, जो आदि शिव से आरम्भ होकर अनेक सिद्धों में प्रवाहित होती हुई आज भी उतनी ही वरदायिनी हैं। सिद्धों की इस अखण्ड परम्परा के अन्तर्गत श्रीगुरु अपने विषय को इस परम्परा की भाक्ति व अधिकार सोंपते आये हैं।

सिद्धयोग नाथमत के योगियों की देन है इसमें सभी प्रकार के योग जैसे भक्तियोग, कर्मयोग, राजयोग, क्रियायोग, ज्ञानयोग, लययोग, भावयोग, हठयोग आदि सम्मिलित हैं इसलिए इसे पूर्ण योग या महायोग भी कहते हैं।

सिद्धयोग क्या है?

यह योग (सिद्धयोग) नाथमत के योगियों की देन हैं इसमें सभी प्रकार के योग जैसे भक्तियोग, कर्मयोग, राजयोग, क्रियायोग, ज्ञानयोग, लययोग, भावयोग, हठयोग आदि सम्मिलित हैं, इसलिए इसे पूर्ण योग या महायोग भी कहते हैं। इससे साधक के त्रिविध ताप, आदि दैहिक (फिजीकल), आदि भौतिक (मेन्टल), आदि दैविक (स्प्रीचुअल) नष्ट हो जाते हैं तथा साधक जीवनमुक्त हो जाता है। महर्षि अरविन्द ने इसें "पार्थिव अमरत्व" Territstorial Immortality की संज्ञा दी है। पातंजलि योग दर्शन में साधनापाद के 21वें श्लोक में योग के आठ अंगो यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि का वर्णन है। बौद्धिक प्रयास से इस युग में उनका पालन करना असम्भव है। इसलिए इतने महत्वपूर्ण दर्शन के बारे में नगण्य लोगों को ही जानकारी है। परन्तु गुरु शिष्य परम्परा में शक्तिपात– दीक्षा से कुण्डलिनी जाग्रत करने का सिद्धान्त है। सद्‌गुरुदेव साधक की शक्ति (कुण्डलिनी) को चेतन करते हैं। वह जाग्रत कुण्डलिनी साधक को उपर्युक्त अष्टांगयोग की सभी साधनाएं स्वयं अपने अधीन करवाती है। यह शक्तिपात केवल समर्थ सद्‌गुरु की कृपा द्वारा ही प्राप्त होता है इस शक्तिपात के फलस्वरूप ध्यान के दौरान ही साधक को समस्त प्रकार की योगिक क्रियाऐं, आसन, बन्ध, प्राणायाम, मुद्राऐं स्वतः ही होने लगती हैं इसमें साधक किसी भी प्रकार का हस्तक्षेप नहीं कर सकता है। इसलिए इसे सिद्धयोग कहा जाता है जबकि अन्य सभी प्रकार के योग मानवीय प्रयास से होते हैं।

सिद्धयोग क्यों आवश्यक है ?

दुनियाँ भर में बड़े शहरों तथा छोटे कस्बों में रहने वाले अनगिनत लोग तनावपूर्ण जीवन जीते हुए, किसी ऐसी सर्वरोगनाशक औषधि की तलाश में रहते हैं जो उन्हें तनाव तथा सभी प्रकार की बीमारियों से, जिन पर वर्तमान औषधियाँ कारगर नहीं होती, छुटकारा दिला सके, कुछ लोग सनातन सत्य तथा परमात्मा की हार्दिक तलाश में हैं। इसमें से बहुत से लोग अपने इच्छित लक्ष्य की प्राप्ति हेतु योग अपनाते हैं कुछ समय बाद धीरे धीरे उनका उत्साह कमजोर पड़ना आरम्भ हो जाता है क्योंकि उनमें से अधिकांश यह जान जाते हैं कि या तो समय की कमी या फिर कार्य के अनियमित घन्टे होने के कारण रोजाना योग के थका देने वाले खानपान एवं रहन सहन सबंधी नियम अधिक समय तक बनाये रखना आसान नहीं है। इसके अलावा योग की विभिन्न क्रियाऐं जैसे आसन, बन्ध, मुद्रायें, प्राणायाम आदि बहुत से लोगों के लिये करना आसान

Scanned by CamScanner

नहीं है, अधिकांश केसेज में गुरु अथवा योग टीचर की निगरानी के बिना आरम्भ में योग की मुद्रायें करने का परामर्श नहीं दिया जाता हैं। जिनके पास समय व धन की कमी है उनके लिये योग की कक्षाओं में जाना या तो अव्यवहारिक होता है या अधिक खर्चीला होता है। क्या इसका यह मतलब है कि योग जनसाधारण के लिये नहीं है ? जिनके पास या तो समय की कमी है या जो साधन सम्पन्न नहीं है, जो नियमानुसार योग के प्रशिक्षण में पहुंच सकें। सामान्य उत्तर होगा, हाँ योग सबके लिये सम्भव नहीं है।

ध्यान (दीक्षा प्राप्त करने से पहले)

वे लोग, जिन्होंने गुरु सियाग से अभी दीक्षा प्राप्त नहीं की है –

1 सर्वप्रथम आरामदायक स्थिति मे किसी भी दिशा की ओर मुँह करके बैठें।

2 दो मिनट तक सदगुरुदेव श्री रामलाल जी सियाग के चित्र को खुली आँखों से ध्यानपूर्वक देखें।

3 यदि आप किसी बीमारी, नशे या अन्य परेशानी से पीड़ित हैं तो गुरुदेव से, उससे मुक्ति दिलाने हेतु अन्तर्मन से करुण पुकार करें।

4 मन ही मन 15 मिनट के लिये गुरुदेव से अपनी शरण में लेने हेतु प्रार्थना करें।

5 इसके बाद आंखें बन्द करके आज्ञा चक्र (भोंहों के बीच) जहाँ बिन्दी या तिलक लगाते हैं वहाँ पर गुरुदेव के चित्र का स्मरण करें।

6 इस दौरान मन ही मन गुरुदेव–गुरुदेव शब्द का मानसिक जाप, बिना जीभ या होंठ हिलाये करें। कोई भी ईश्वरीय नाम, अपने धर्म के अनुसार, जैसे राम–राम, कृष्ण–कृष्ण, अल्लाह–अल्लाह, वाहिगुरु–वाहिगुरु, यीशु–यीशु का भी मानसिक जाप कर सकते हैं।

7 ध्यान के दौरान शरीर को पूरी तरह से ढीला छोड़ दें, आँखें बन्द रखें, चित्र ध्यान में आये, या न आये उसकी चिन्ता न करें। मन में आने वाले विचारों की चिन्ता न करते हुए मानसिक जाप करते रहें।

8 ध्यान के दौरान कम्पन, झुकने, लेटने, रोने, हंसने, तेज रोशनी या रंग दिखाई देने या अन्य कोई आसन, बंध, मुद्रा या प्राणायाम की स्थिति बन सकती है, इससे घबरायें नहीं, इन्हें रोकने का प्रयास न करें। यह मातृ–शक्ति कुण्डलिनी शारीरिक रोगों को ठीक करने के लिये करवाती है।

9 समय (15 मिनट) पूरा होने के बाद आप ध्यान की स्थिति से स्वतः ही सामान्य स्थिति में आ जायेंगे।

10 योगिक क्रियायें या अनुभूतियाँ न होने पर भी इसे बन्द न करें। रोजाना सुबह शाम खाली पेट ध्यान करने से कुछ ही दिन बाद अनुभूतियाँ होना प्रारम्भ हो जायेंगी।

ध्यान कर सकते हैं –

- कोई भी– किसी भी धर्म, पंथ, रंग, देश, जाति व वर्ण के स्त्री या पुरुष

Scanned by CamScanner

- कभी भी – सुबह, दोपहर, शाम या रात्रि को
- कितनी भी देर तक – 5, 10, 15, 20, 30 मिनट तक
- कहीं भी – कार्यालय, घर, बस, ट्रेन में
- किसी भी जगह – कुर्सी पर, बिस्तर में, फर्श या सोफे पर
- किसी भी स्थिति में – सुखासन, पद्मासन, लेटे हुए या कुर्सी पर बैठकर
- किसी भी उम्र के – बच्चे, जवान, अधेड़ या बुजुर्ग
- कोई भी रोग – शारीरिक, मानसिक, या किसी भी नशे की लत को छुड़ाने हेतु
- कोई भी तनाव – परिवार, व्यापार या कार्य से सम्बन्धित

सिद्धयोग से लाभ

1. भारतीय योग दर्शन के अनुसार सभी प्रकार के असाध्य रोगों जैसे– एड्स, कैंसर, हीमोफीलिया, डायबिटीज, टी.बी. उच्च रक्तचाप (बी.पी.) आदि समस्त शारीरिक रोगों से मुक्ति संभव।
2. सभी प्रकार के मानसिक रोगों जैसे– तनाव, उन्माद, भय, डिप्रेशन, चिन्ता, अनिद्रा, आक्रोश आदि से मुक्ति संभव।
3. सभी प्रकार के नशों जैसे– शराब, अफीम, स्मेक, हेरोइन, भाँग, तम्बाकू (जर्दा), बीड़ी, सिगरेट, गुटखा आदि से बिना परेशानी के छुटकारा संभव।
4. आध्यात्मिकता के पूर्ण ज्ञान के साथ भूत, वर्तमान एवं भविष्य की घटनाओं को ध्यान के दौरान प्रत्यक्ष देखना और सुनना संभव।
5. गृहस्थ जीवन में रहते हुए 'भोग' एवं 'मोक्ष' दोनों तत्वों की सहज प्राप्ति तथा जीवन की समस्त सांसारिक परेशानियों से छुटकारा संभव।
6. मनुष्य का दिव्य रूपान्तरण संभव।
7. विद्यार्थियों की एकाग्रता एवं याददाश्त में सिद्धयोग द्वारा अभूतपूर्व वृद्धि
8. वृति परिवर्तन (तामसिक से सात्विक) संभव।

उत्तरदाता की सामाजिक, आर्थिक, पृष्ठभूमि

सिद्धयोग को अपनाने वाले उत्तरदाताओं की पृष्ठभूमि ग्रामीण व शहरी क्षेत्र से रही है। अध्ययन के लिए कोटा जिले की तीन तहसीलों के 150 उत्तरदाताओं का चयन किया गया जिनमें दो तहसील ग्रामीण पृष्ठभूमि से सम्बन्धित व एक तहसील शहरी पृष्ठभूमि वाली है।

सारिणी 1.1 उत्तरदाता की सामाजिक, आर्थिक, पृष्ठभूमि

क्र.सं.	अध्ययन क्षेत्र(तहसील)	महिला	पुरुष	योग
1.	सांगोद(ग्रामीण)	19(38)	31(62)	50(33.34)
2.	दीगोद(ग्रामीण)	21(42)	29(58)	50(33.33)
3.	लाड़पुरा(शहरी)	25(50)	25(50)	50(33.33)
	योग	65(43.33)	85(56.67)	150(100)

नोट :– सारिणी के कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।

Scanned by CamScanner

सामाजिक व आर्थिक पृष्ठभूमि को महत्वपूर्ण मानते हुए प्रस्तुत अध्याय में सिद्धयोग करने वाले उत्तरदाताओं की सामाजिक, आर्थिक, पृष्ठभूमि को दर्शानें वाली जानकारी का विश्लेषण किया गया है। इसका मुख्य उद्देश्य यह है कि उत्तरदाताओं की आयु, लिंग, शैक्षणिक योग्यता, धर्म, व्यवसाय, निवास की प्रकृति, परिवार की आर्थिक स्थिति आदि किस तरह से सिद्धयोग के लाभान्वितों को प्रभावित करते है। इन सभी के आधार पर सिद्धयोग की प्रभाविकता का आंकलन किया जा सकता है।

अध्ययन के उद्देश्य

पिछले कुछ दशकों से तकनीक एवं विज्ञान ने समाज को गहराई से प्रभावित किया है। तकनीक के प्रभाव से सामाजिक व्यवस्थाऐं, मनुष्य की जीवन शैली, दिनचर्या आदि में भी परिवर्तन दृष्टिगोचर होते हैं। मानवीय व्यवहार को नकारात्मक रूप से प्रभावित करने में भी तकनीक एवं विज्ञान को एक महत्वपूर्ण कारक माना जा सकता है, इन सभी का उल्लेखनीय प्रभाव व्यक्ति के मानसिक तनाव, मानसिक दबाव एवं पारिवारिक विघटन के रूप में देखा जा सकता है। ऐसी समस्याओं के समाधान हेतु विभिन्न प्रकार के उपचार किये जाते हैं इनमें से योगिक क्रियाऐं भी पिछले कुछ अरसे से सामान्यजन में लोकप्रिय होने लगी हैं। प्रस्तावित अध्ययन सिद्धयोग एवं सामाजिक परिवर्तन पर केन्द्रित है

सामाजिक परिवर्तन के विभिन्न आयामों पर समाजशास्त्रियों ने अपने अध्ययनों के द्वारा उल्लेखनीय योगदान किया है सामाजिक परिवर्तन से सम्बन्धित पश्चिमीकरण, आधुनीकीकरण, संस्कृतिकरण जैसी अवधारणाऐं समाजशास्त्रीय अध्ययनों का ही योगदान हैं। लेकिन योग एवं सिद्धयोग से सम्बंधित अध्ययनों की ओर समाजशास्त्रीयों ने अभी तक विषेश रुचि नहीं दिखाई है। एक नवीन आयाम होने के कारण सिद्धयोग एवं सामाजिक परिवर्तन जैसे विषय पर अनुसंधान करना विषेश महत्व रखता है प्रस्ताविक शोध सैद्धान्तिक दृष्टि से महत्वपूर्ण है इसमें योग एवं सिद्धयोग की अवधारणाओं का समाज शास्त्रीय परिप्रेक्ष्य से विश्लेषण किया जाना है इन अवधारणाओं का, सिद्धातों के निर्माण में तार्किक उपयोग भी संभव हो सकेगा अतः प्रस्तावित शोध सिद्धयोग से होने वाले वैयक्तिक एवं सामाजिक परिवर्तन को समझने के लिए सैद्धान्तिक दृष्टि से उपयोगी होगा।

समाजशास्त्र में निरन्तर शोध कार्य होते रहे हैं तथा प्रत्येक अध्ययन, विषय के ज्ञान में वृद्धि के लिए उपयोग होता है। इस दृष्टि से प्रस्तावित अध्ययन एक नयी दिशा में नये आयामों के साथ समकालीन परिवर्तन से सम्बंधित है अतः समाजशास्त्र के योग, सिद्धयोग एवं सामाजिक परिवर्तन से सम्बंधित निष्कर्ष ज्ञान में वृद्धि करेंगे तथा इन क्षेत्रों में रुचि रखने वाले अध्ययनकर्ताओं के लिए मील का पत्थर बन सकेंगे।

प्रस्तावित अध्ययन समाजशास्त्र विद्या के लिए महत्वपूर्ण योगदान है। वृहत्तर स्तर पर सामाजिक तनावों, विभिन्न असाध्य रोगों आदि को दूर करने में योग एवं सिद्धयोग की भूमिका एवं प्रक्रिया का विश्लेषण, चिकित्सा क्षेत्र के लिए विशेष उपयोगी सिद्ध होगा।

सिद्धयोग के विभिन्न आयाम

योग व सिद्धयोग तत्त्व ज्ञान प्राप्ति की विधि है अथवा पूर्ण मानसिक विश्रान्ति द्धारा ईश्वर को प्राप्त करने का माध्यम है। प्रत्येक व्यक्ति में सुख, शांति और सामंजस्य प्राप्त करने की

Scanned by CamScanner

लालसा रहती है हम दैनिक जीवन के तनावों व द्वन्द्वों से बचना चाहते हैं तथा मनोवैज्ञानिक संतुलन प्राप्त करना चाहते हैं।सिद्धयोग से लाभ के विभिन्न आयाम है जो कि उल्लेखित है–

- **शिक्षा के क्षेत्र में**
- **चिकित्सा के क्षेत्र में**

1. शिक्षा के क्षेत्र में

योग मुख्यतः प्राचीन शिक्षा पद्धति का विषय रहा है। योग अभ्यास से मस्तिष्क की कार्य पद्धति में सुधार तथा चेतना का विस्तार और परिष्कार होता है। शिक्षा में योग पद्धति का समावेश होने से आधुनिक शिक्षा पद्धति से प्राचीन शिक्षा पद्धति (योग) को समायोजित किया जा सकता है।

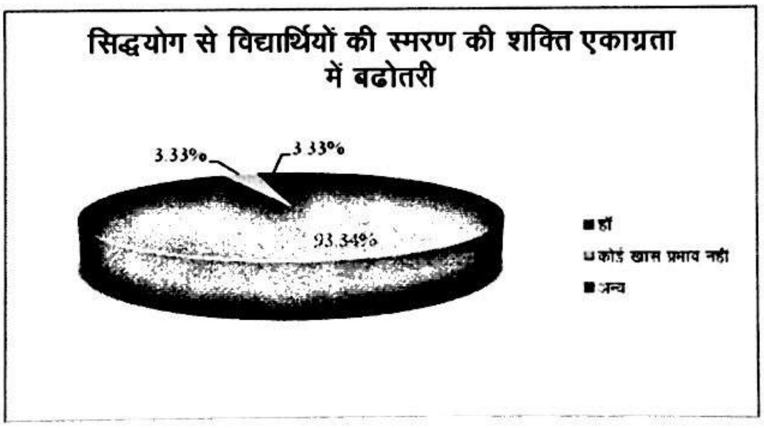
वर्तमान शिक्षा प्रणाली विद्यार्थी की बौद्धिकता को विकसित नहीं करती। योग द्वारा विद्यार्थी में एकाग्रता एवं विचारों की स्थिरता का गुण विकसित होता है, योग शिक्षण में स्मरण शक्ति व तर्क शक्ति का विकास होता है।

योग शिक्षण द्वारा विद्यार्थी की सोच व भावनात्मक आधार को सही दिशा दी जाती है। योग द्वारा ही विद्यार्थी मन, शरीर, और भावना का संतुलन व समन्वय करने में सक्षम होगा। शिक्षा में योग के समावेश से आध्यात्मिक वैश्विक संस्कृति को सही दिशा प्राप्त होगी तथा आध्यात्म आधारित भारतीय योग का पुनुरुत्थान होगा।

1.2 सिद्धयोग से विद्यार्थियो की स्मरण शक्ति मे फायदा

सिद्धयोग व शिक्षा का घनिष्ठ सम्बन्ध हैं शिक्षा प्रणाली में इसके द्वारा विद्यार्थीयों के शारीरिक, मानसिक, व आध्यात्मिक संतुलन बनाते हुए उनके सर्वांगीण विकास के लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकता है।

सिद्धयोग से विद्यार्थियो की स्मरण शक्ति एवं एकाग्रता में बढ़ोतरी होती है ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 140 है जो कुल उत्तरदाताओं 150 का 93.34 प्रतिशत है। इसी प्रकार सिद्ध योग से विद्यार्थियो की स्मरण भाक्ति एवं एकाग्रता पर कोई खास प्रभाव नहीं पडता, ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 5 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या 150 का 3.33 प्रतिशत हैं, इससे सिद्ध होता है कि सिद्धयोग की साधना से विद्यार्थियो की स्मरण शक्ति एवं एकाग्रता मे बढोतरी होती है। ऐसा मानने वाले उत्तरदाताओं की संख्या भी सर्वाधिक हैं।



Scanned by CamScanner

1.3 चिकित्सा के क्षेत्र में

वर्तमान युग में मानवीय दिनचर्या मशीनी एवं तनावपूर्ण हो गयी है, वह अनेंक शारीरिक व मानसिक रोगों से ग्रस्त होकर, निवारण की विभिन्न चिकित्सा पद्धितियाँ खोजता हैं। योग व सिद्धयोग मूल रूप से, चिकित्सा पद्धति न होते हुऐ भी, इसके यम, नियम, आसन, प्राणायाम इत्यादि अंग एक वैकल्पिक पद्धित के आधार हैं।

योग व सिद्धयोग की स्वास्थ्यपरक तथा आध्यात्मिक लाभ स्वतः ही सिद्ध है, परन्तु योग व सिद्धयोग के द्वारा रोगों की चिकित्सा करना विवाद का विषय है, अब भी कई लोग इसके चिकित्सीय महत्त्व को मानते हैं, परन्तु विभिन्न योग संस्थानो में हो रहे प्रयोगों से, बहुत से रोगों की सफल चिकित्सा होने से योग व सिद्धयोग को चिकित्सा विधि के रूप में विकसित किया जा रहा हैं। साथ ही पाया गया है कि योग एवं सिद्धयोग का नियमित रुप से अभ्यास करने पर व्यक्ति तनाव से मुक्त हो जाता है, मन प्रफुल्लित रहता हैं और शरीर हल्का, फुर्तीला एवं तेजस्वी बन जाता है, तथा बुद्धि प्रखर हो जाती है, ध्यानाभ्यास के फलस्वरूप शारीरिक व मानसिक रोग ठीक होने लगते है और मनुष्य दीर्घायु प्राप्त करता हैं।

➢ **Shivrama Varabally** (2012) के अनुसार शिजोफ्रेनिया गंभीर मानसिक बीमारियों में से एक है। आधुनिक इलाज एवं दवाओं के बावजूद भी मरीज पूर्ण ठीक नहीं हो पाता है, अनुभव प्राप्त करने एवं सामाजिक रूप में कमी रहती है। डिप्रेशन एवं एंजाइटी (व्याकुलता, चिंता) के उपचार में दवाओं के साथ में योग ही उपचार में प्रभावी सिद्ध हुआ हैं।

सिद्धयोग से शारीरिक व मानसिक बीमारी में सुधार
सारिणी 1.3

क्र.स.	शारीरिक व मानसिक बीमारी में सुधार	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	आंशिक	01	1.20
2	25—50:	04	4.82
3	51—75:	09	10.84
4	76—90:	19	22.89
5	पूर्ण सुधार	50	60.25
	योग	83	100

नोटः— केवल बीमारी उत्तरदाताओं को लिया गया है।

शारीरिक एवं मानसिक बीमारी में आंशिक सुधार कहने वाला उत्तरदाता मात्र एक है, जो कुल उत्तरदाताओं (83) का 1.20 प्रतिशत हैं, 76—90 प्रतिशत सुधार कहने वाले लोगों की संख्या 19 हैं जो कुल लोगों की संख्या (83) का 22.89 प्रतिशत हैं तथा शारीरिक व मानसिक बीमारी में पूरा सुधार कहने वाले व्यक्तियों की संख्या सर्वाधिक 50 हैं जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (83) का 60.25 प्रतिशत है जैसा कि सारणी से स्पष्ट है।

Scanned by CamScanner

इससे सिद्ध होता हैं कि सिद्धयोग से शारीरिक एवं मानसिक बीमारी में सुधार अवश्य होता है एवं वर्तमान समय के लोगों के लिए वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति है।

सिद्धयोग से अनिद्रा, तनाव व अशांति सारणी 1.4			
क्र.सं.	अनिद्रा, तनाव व अशांति में	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1.	कोई फर्क नही पड़ा	3	2
2.	आंशिक कम हो गयी	8	5.33
3.	पूर्ण आराम आ गया	114	76
4.	कभी कम कभी ज्यादा होते रहते हैं	22	14.67
5.	अन्य	3	2
	योग	150	100

इसी प्रकार सिद्धयोग से भी अनिद्रा, तनाव व अशांति में पूर्ण आराम आ जाता है, ऐसे लाभान्वित उत्तरदाताओं की संख्या सबसे अधिक 114 रही जो कि जो कुल उत्तरदाताओं 150 का 76 प्रतिशत है, कभी कम कभी ज्यादा होते रहते हैं, 22 (14.67), अर्थात् वर्तमान में सिद्धयोग अनिद्रा, तनाव व अशांति जो इस समय पूरी दुनिया में बहुत बड़ी समस्या बनी हुई है और अधिकांश लोग इससे पीड़ित हैं उनके लिये यह एक सफल चिकित्सा पद्धति के रूप में उभर कर आई, जिसके परिणाम चौकाने वाले मिले हैं।

नोट :—कोष्ठक में दी गई संख्याऐं प्रतिशत में हैं।

सिद्धयोग से बीमारी ठीक होना सारिणी 1.5			
क्र.स.	बीमारी का ठीक होना	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	पूरी तरह ठीक हो गई है	56	67.46
2	केवल नियंत्रण में है	24	28.93
3	साधना कम होते ही वापस हो जाती है	03	3.61
4	योग	83	100

नोटः— केवल बीमार उत्तरदाताओं को लिया गया है।

सिद्ध योग से बीमारी पूरी तरह ठीक हो गई, ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या सर्वाधिक 56 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (83) का 67.46 प्रतिशत है, जैसा कि सारिणी से स्पष्ट है, बीमारी नियंत्रण में है ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 24 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (83) का 28.93 प्रतिशत है, तथा साधना कम होते ही बीमारी वापस हो जाती है, ऐसा कहने वाले उत्तरदाताओं की संख्या 3 है जो कुल उत्तरदाताओं की संख्या (83) का 3.61 प्रतिशत है।

Scanned by CamScanner

इससे सिद्ध होता है कि सिद्धयोग की साधना के कम होते ही बीमारी वापस हो सकती है साधना कम करने वालों की बीमारी, नियंत्रण में रहती हैं।

नकारात्मक विचारों एवं डिप्रेशन के संबंध में सारिणी 1.6			
क्र.स.	नकारात्मक विचारों एवं डिप्रेशन के संबंध में	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1	नकारात्मक विचार आने बंद हो गये एवं डिप्रेशन जैसा भाव खत्म हो गया	108	72
2	थोड़ा अन्तर आता है पर ऐसे विचार समय समय पर आते रहते हैं	36	24
3	अन्य	6	4
	योग	150	100

नकारात्मक विचारों एवं डिप्रेशन के संबंध में आने वाले अन्तर को जानने का प्रयास किया, जिसमें कुल उत्तरदाताओं 150 में से 108 (72) ने बताया कि सिद्धयोग से जुड़ने के बाद ऐसे विचार आने ही बंद हो गये, थोड़ा अंतर आता है पर विचार समय–समय पर आते रहते हैं ऐसे 36 (24) हैं इन आँकड़ो से स्पष्ट हैं कि सिद्धयोग विचारों के संबंध में सकारात्मक परिवर्तन लाने में प्रभावी रहा है।

निष्कर्ष– हमारे भारत वर्ष को योग विद्या को जन्म देने का गौरव प्राप्त है। योग ही एकमात्र मार्ग है जिससे मानव सब दुखों से मुक्त होकर अपने जीवन को आनंदमय बना सकता है।

सिद्धयोग परम्परा झिलमिलाते मणिदीपों की एक लड़ी है, जो पुरातन काल से अब तक अज्ञान और मोह के अन्धकार को परास्त करती आयी है।

सिद्धयोग समाज में व्यापत सभी परेशानियों से मुक्ति का उत्तम माध्यम सिद्ध हो रहा है। सिद्धयोग सामाजिक व्यवस्था का एक अभिन्न अंग बनाता जा रहा है।

नीति निर्धारकों के लिए भी यह शोध उपयोगी हो सकेगी। इसे हम आर्युविज्ञान से सम्बंधित नीतियों के सन्दर्भ में उपयोग में ला सकते हैं। समकालीन समाज में विभिन्न प्रकार के रोगों के उपचार हेतु प्रचलित उपचारों की कड़ी में योग एवं सिद्धयोग भी उल्लेखनीय आयाम बनता जा रहा है इसे वैज्ञानिक विधि के द्वारा प्रमाणित करके व्यावहारिक दृष्टि से उपयोगी बनाने हेतु राष्ट्रीय स्तर पर नीति बनाई जा सकती है। अतः नीति निर्धारकों के लिए भी यह अत्यन्त उपयोगी होगा।

संदर्भ

1. www.the–comforter.org.
2 http:hi.wikipidia.org/s/16/jI.
3- yogi santosh nath.com

Scanned by CamScanner

4. yogigorkhnath.org
5. www.the-comforter.org
6. सिंह, कर्म, भारतीय दर्शन में समन्वय पारशर भण्ड़ार दिल्ली, पृ.स. 35
7. व्यास, मनोहर श्याम, 2000, भारतीय संस्कृति एवं दर्शन, संघी प्रकाशन, जयपुर, पृ.स. 15
8. सिंह, कर्म, भारतीय दर्शन में समन्वय पाराशर पुस्तक भण्डार, दिल्ली, पृ.स. 34
9. सिंह, कर्म, भारतीय दर्शन में समन्वय पाराशर पुस्तक भण्ड़ार, दिल्ली, पृ.स. 36
10. मिश्रा, महेन्द्र कुमार, 2011, योग द्वारा स्वास्थ्य, इंडियन पब्लिशिंग हाऊस, जयपुर, प . स. 5
11. शर्मा, उषा, 2007, योगासन और उसके लाभ, भारती प्रकाशन, इलाहबाद, पृ.स. 18–20
12. चुतुर्वेदी, खेमचद, 2007, योग साधनाः आधुनिक परिप्रेक्ष्य में, विश्वविद्ययालय प्रकाशन, वाराणासी, पृ.सं. 1–8

++++

शोध छात्रा,
समाजशास्त्र विभाग,
कोटा, विश्वविद्यालय, कोटा

Scanned by CamScanner

शोध निदेशालय
कोटा विश्वविद्यालय, कोटा
एम.बी.एस.रोड कोटा–324005
फोन नं. 0744.2471037

DIRECTORATE OF RESEARCH
UNIVERSITY OF KOTA, KOTA
MBS Road Kota-324005
Phone No.: 0744-2471037

Ref: EO/Research/CS_CW Cert./2017/ 6582

Dated: 18 /07 / 2017

TO WHOM SO EVER IT MAY CONCERN

This is to certify that **Ms./Mrs. Naziya Khilji D/o Sh. Nazim Ali** has been successfully completed her Ph.D. Course Work - 2013 in the subject of Sociology Under the Department of Social Science, University of Kota, Kota as per the norms of UGC [UGC Minimum Standards and Procedures for award of Ph.D. degree Regulations 2009].

The details are as follows:

Roll No. : SOC- 4

Faculty: Social Science

Subject: Sociology

Department: Social Science

Ph.D. Course work Result:

NAME OF PAPER	MAX. MARKS	MARKS OBTAINED
PAPER I . Research Methodology Computer Application & Mechanics of Writing	100	57
PAPER II : Review of Literature & Research Technique	GRADE : Excellent	
	RESULT	Pass

I wish her for every success in life.

Dy. Reg. (Research)

Date: 18/07/2017

Place: Kota

Scanned by CamScanner

NATIONAL SEMINAR

on

Environmental Issues and Social Concerns

Estd. 1951

Department of Social Sciences , University of Kota

&

Indian Sociological Society, RC-11(Environment and Society)

Certificate

This is to certify that Prof. / Dr. / Mr. / Ms. नाज़िया खिलजी *Institute* समाजशास्त्र, कोटा विश्वविद्यालय, कोटा *has participated in the National Seminar on* ***"Environmental Issues and Social Concerns"*** *organised by Department of Social Sciences, University of Kota, Kota & ISS, RC-11 on 21-22 March, 2014.*

He/She presented a paper entitled, " जैव विविधता – ह्रास एवं संरक्षण *"*

Mr. Kishna Ram Choudhary
Organising Secretary

Prof. Suresh Chandra Rajora
Dean & Head
Convener RC-11

Scanned by CamScanner

RAJASTHAN SOCIOLOGICAL ASSOCIATION

22nd National Conference on

'Emerging Social Issues and Problems of Contemporary Indian Society'

18 - 19 December, 2015

Department of Sociology

Sh. M.L.V. Govt. College, Bhilwara (Raj.)

CERTIFICATE

This is to certify that नाजिया खिलजी

of UNIVEERSITY OF KOTA, KOTA (RAJ.)

has participated / chaired a session/ and presented a paper

entitled कोटा जिले के सुल्तानपुर पंचायत में मनरेगा : दशा एवं दिशा

in 22 nd National Conference of R.S.A. held at

Sh. M.L.V. Govt. College, Bhilwara (Raj.)

RSA SOCIOLOGICAL RAJASTHAN ASSOCIATION 1973

Prof. B.L. Malviya	Prof. S.L. Sharma	Dr. H.N. Vyas	Dr. Ashutosh Vyas
Principal	President R.S.A	Organizing Secretary	Secretary R.S.A.

Scanned by CamScanner

37th Annual Conference of Rajasthan Economic Association

On

"Sustainable Development and Inclusive Growth: Prospects and Challenges"

27th – 28th January 2017

Organized by

Department of Social Sciences, University of Kota

CERTIFICATE

This is to certify that, Prof./Dr./Mr./Ms. NAZIYA KHILJI of UOK College / University participated as a Resource Person/ Registered Delegate in the 37th Annual Conference of Rajasthan Economic Association held at University of Kota during 27-28 January 2017. He / she attended and presented a paper entitled Biodeversity And Tourism. in this conference.

Dr. Rameshwar Jat President Rajasthan Economics Association	Mr. Yashwardhan Singh General Secretary Rajasthan Economics Association	Mr. K.R. Choudhary Convener 37th Annual Conference, REA

Scanned by CamScanner