

समकालीन समाज में सिद्धयोग का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

Impact of Siddha Yoga on Mental Health in Contemporary Society

डॉ. नाजिया खिलजी

कोटा, राजस्थान

सारांश

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।

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।

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 (चतुर्वेदी 2007: 1-8)।

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

मुख्य शब्द : योग, सिद्धयोग, योगिक क्रियायें, चिकित्सा पद्धति, मानसिक रोग, तनाव, कुण्डलिनी, ध्यान।

योग की अवधारणा

ऐसा माना जाता है कि जब से सभ्यता शुरू 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 रूप में माना जाता है।

व्युत्पत्ति : –“युज समाधौ” (धातु) + घञ् (प्रत्यय) = योग (योग दर्शन/1/1) ।

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।

पातंजल योग दर्शन के अनुसार—“योगश्चित्तवृत्ति निरोधः” अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।

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)।

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 (स्पीरिचुअल) 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 अंगों 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 क्रियाएँ, आसन, बन्ध, प्राणायाम, मुद्राएँ 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।

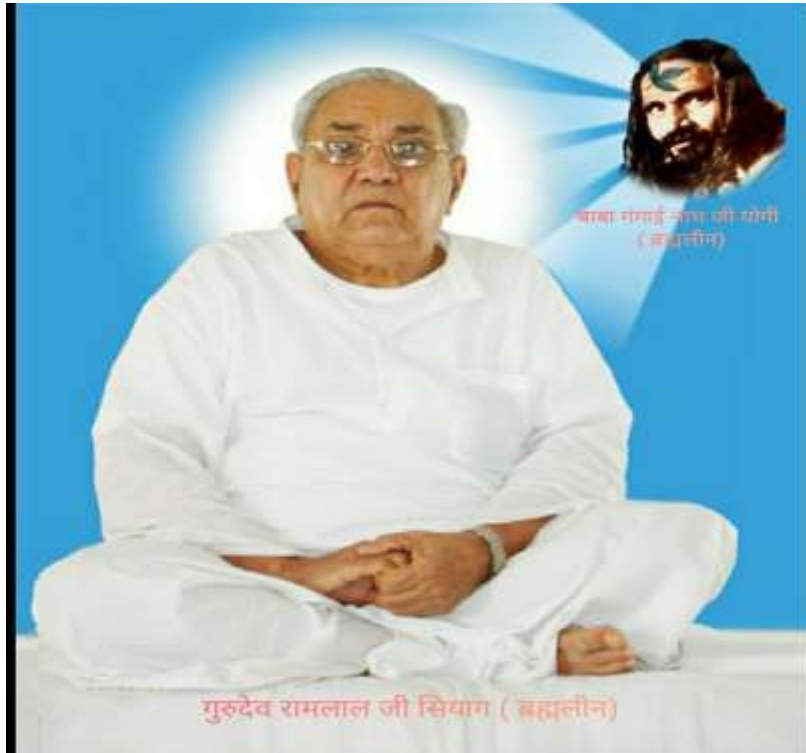
सिद्धयोग क्यों आवश्यक है ?

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 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 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 संबंधी नियम अधिक समय तक बनाये रखना आसान नहीं है। इसके अलावा योग की विभिन्न क्रियाएँ जैसे आसन, बन्ध, मुद्राएँ, 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 मुद्राएँ करने का परामर्श नहीं दिया जाता है। 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 पहुँच 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 अपना 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 सर्वोत्तम 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।

ध्यान (दीक्षा प्राप्त करने से पहले)

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



- सर्वप्रथम आरामदायक स्थिति में किसी भी दिशा की ओर मुँह करके बैठें।
- दो मिनट तक गुरुदेव रामलाल सियाग के चित्र को खुली आँखों से ध्यानपूर्वक देखें।
- 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 आँखें 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, व्हाट्सएप या अन्य मेसेन्जर द्वारा भी प्राप्त की जा सकती है।

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, अंधेड़ 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)।

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 याद्दाशत में सिद्धयोग द्वारा अभूतपूर्व वृद्धि
8. वृत्ति परिवर्तन (तामसिक से सात्विक) संभव (www.the-comforter.org)।

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 हुए 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 संस्थानों 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 रूप 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।

उद्देश्य

- 1 योग एवं सिद्धयोग के प्रभावों को समझना व विश्लेषण करना।
- 2 शारीरिक व्याधि में सिद्धयोग की भूमिका का मूल्यांकन करना।

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 रूप 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 बनाए 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 (कॉम्टे 1855) इसी प्रकार योग एवं सिद्धयोग भी समाज का ही एक अंग है। कूले ने किसी न किसी रूप 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)।

उपकल्पना

- 1) योगिक क्रियाएँ मानव समाज में तनावों व संघर्षों को कम करने में सहायक होती हैं।
- 2) सिद्धयोग से विभिन्न प्रकार की जटिल/लाइलाज बीमारियों का उपचार किया जा सकता है।

शोध अभिकल्प

प्रस्तुत शोध कार्य की प्रकृति अन्वेषणात्मक एवं वर्णनात्मक है। इसमें सिद्धयोग के अवधारणात्मक पहलुओं एवं विभिन्न व्यावहारिक पक्षों की वास्तविक जानकारी ली गई। यह किस प्रकार समाज में शारीरिक व्याधियों एवं जटिल/लाइलाज बीमारियों में परिवर्तन लायेगा, इसके पहलुओं को समझा गया।

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।

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।

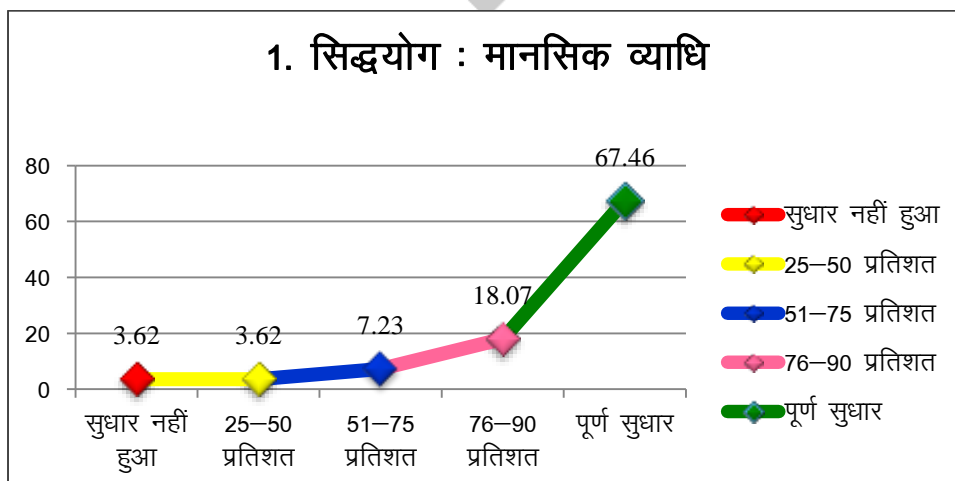
जिसमें सिद्धयोग से लाभान्वित 150 उत्तरदाताओं का प्रतिनिधि के रूप में चयन किया गया है एवं लाड़पुरा तहसील के 6 उत्तरदाताओं से केस स्टडी के माध्यम से प्राथमिक तथ्य एकत्र किये गये हैं।

तथ्य संकलन के स्रोत

शोध कार्य में तथ्यों का संकलन प्राथमिक व द्वितीयक स्रोतों 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 सूचनाएँ व तथ्य द्वितीयक स्रोतों से ली गई हैं। जिसमें प्रकाशित व अप्रकाशित लेख, सार्वजनिक प्रलेख आदि हैं।

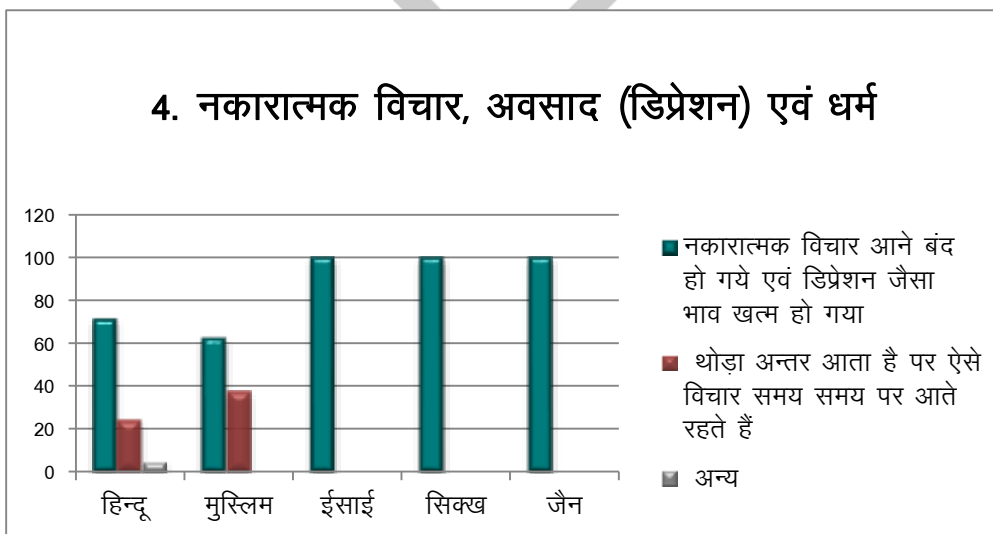
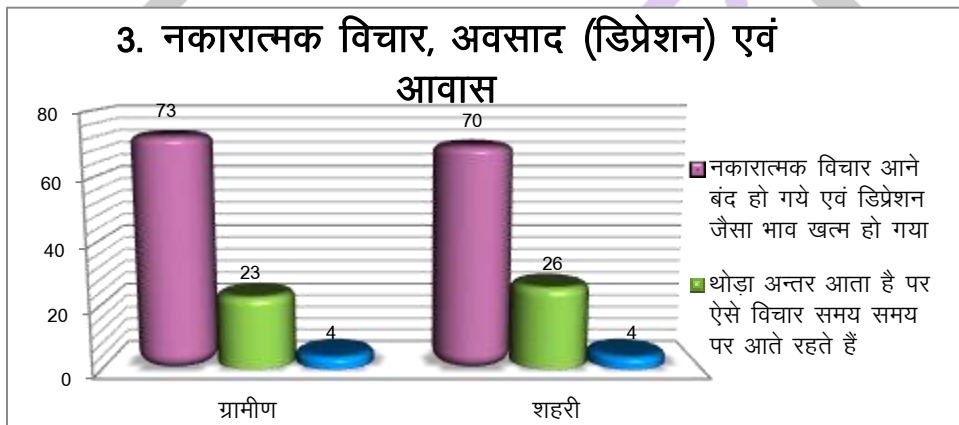
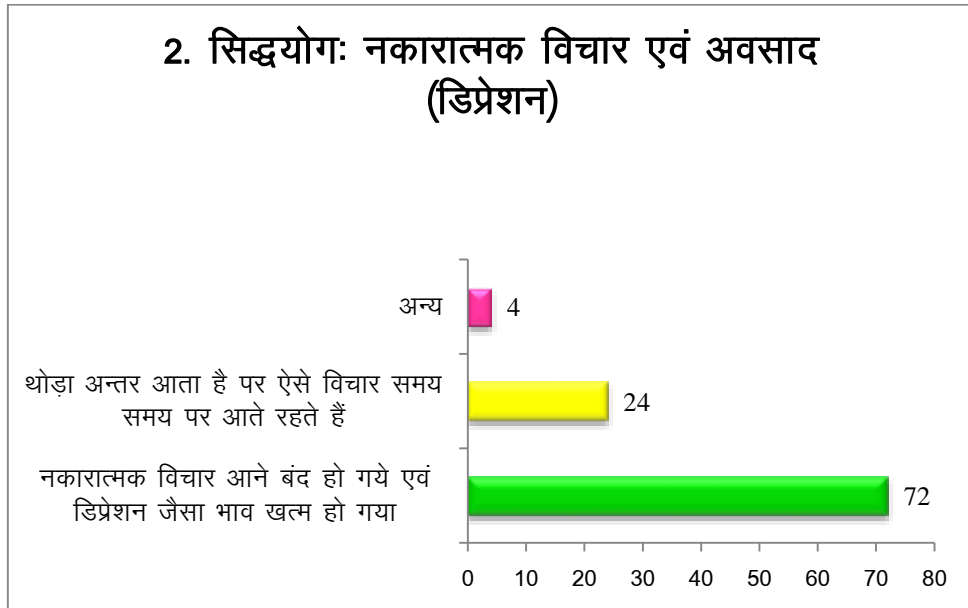
उत्तरदाता की सामाजिक, आर्थिक पृष्ठभूमि

सिद्धयोग को अपनाने वाले उत्तरदाताओं की पृष्ठभूमि ग्रामीण व नगरीय क्षेत्र से रही हैं। 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।



डिप्रेसन एक सामान्य व्याधि है जो 10 प्रतिशत आबादी को प्रभावित करती है एवं जीवनभर में 16 प्रतिशत व्यक्तियों को।

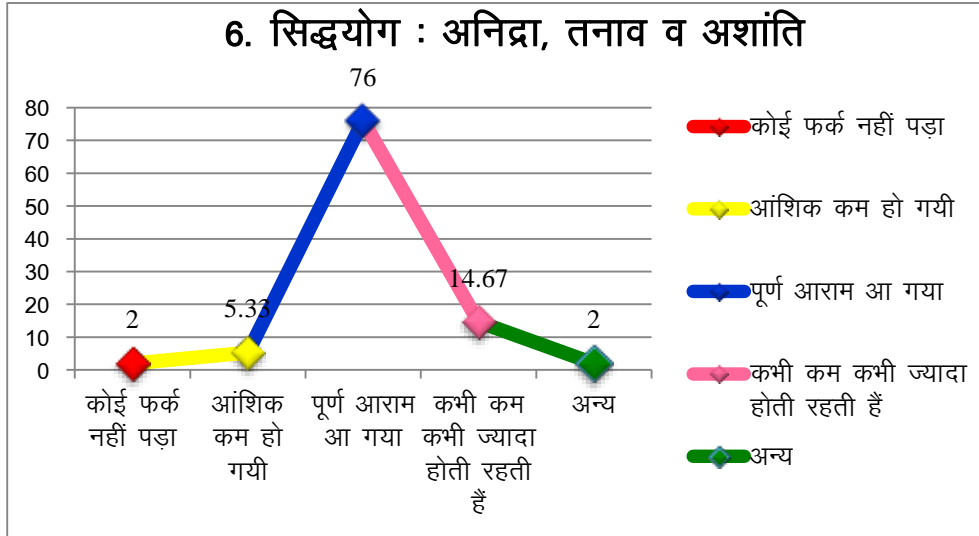
योग से डिप्रेसन के लक्षणों में महत्वपूर्ण सुधार पाया गया एवं डिप्रेसन कम हुआ। "योग डिप्रेसन के उपचार में एक पूरक पद्धति पाया गया"(Mehta and Sharma 2010: 156-157)।



5. नकारात्मक विचार, अवसाद (डिप्रेशन) एवं लिंग



6. सिद्धयोग : अनिद्रा, तनाव व अशांति



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, शिजाफ्रेनिया के 13 उत्तरदाता थे।

निष्कर्ष

वर्तमान समय का व्यक्ति अनेक समस्याओं से ग्रसित है, समाज में व्यक्ति मानसिक तनाव, संघर्ष, अवसाद, व शारीरिक रोगों से पीड़ित हैं। आधुनिक शिक्षा पद्धति से बच्चों में तनाव बढ़ता जा रहा है। इन सभी परेशानियों से मुक्ति दिलाने में 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 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।

Pamela Siegel, Nelson F.de Barros (July, 2009) इन्होंने बताया कि ब्राजील के नगरीय 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 के एकीकरण में उपयोगी पाया गया।

ठीक इसी प्रकार प्रस्तुत शोध कार्य में मुख्य रूप से पाया गया कि सिद्धयोग की साधना समाज में परिवर्तन लाने में एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर रही है क्योंकि यह 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 यह 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।

सुझाव

प्रस्तुत शोध का मुख्य उद्देश्य समाज में व्याप्त समस्याओं में सिद्धयोग के माध्यम से परिवर्तन की संभावना को ढूँढना है। इसमें निम्न सुझाव सरकार को एवं आमजन को दिए जा सकते हैं।

- सिद्धयोग की सत्यता का पता लगाकर सरकार को आमजन में 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 जाये।
- 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।

संदर्भ ग्रंथ सूची

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 दिल्ली: डायमण्ड पॉकेट बुक्स प्राइवेट लिमिटेड.

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

चतुर्वेदी, खेमचंद, 2007, योग साधना: आधुनिक परिप्रेक्ष्य में, वाराणासी: विश्वविद्यालय प्रकाशन.

परमहंस, स्वामी मुक्तानंद, 1997, कुण्डलिनी जीवन का रहस्य, चेन्नई: चितशक्ति पब्लिकेशन.

जैन, जगदीशचन्द्र, 1984, भारतीय दर्शन एक नयी दृष्टि वाराणासी: चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन.

मुकर्जी, रवीन्द्रनाथ, 1999, सामाजिक विचारधारा कॉम्प्टे से मुकर्जी तक, दिल्ली: विवेक प्रकाशन, जवाहर नगर.

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

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

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