National Journal of Multidisciplinary Research and Development
www.newresearchjournal.com
ISSN: 2455-9040
Received: 28-11-2024, Accepted: 29-12-2024, Published: 13-01-2025
Volume 10, Issue 1, 2025, Page No. 1-2

अध्यात्म और योग

डॉ. राजेश त्रिपाठी
योग विभाग, गोविन्द गुरू जनजातीय विश्वविद्यालय, बांसवाड़ा, राजस्थान, भारत

सारांश
अध्यात्म मानव जीवन का मूल है। अध्यात्मिक जीवन ही व्यक्ति को उन्नति प्रदान करता है तथा योग एवं अध्यात्म एक दूसरे के पूरक हैं। योग व्यक्ति में अध्यात्म की शक्ति को बढ़ाता एवं सकारात्मक बने रहने में मदद करता है।
भारत को देव भूमि कहा जाता है। यहां पर समय समय पर देवताओं ने अवतार लेकर इस भूमि को पावन बनाया है। यहां पर राम का जन्म त्रेता युग में तथा कृष्ण का जन्म द्वापर युग में हुआ। यहां के कण कण को शंकर की तरह पूजा जाता है। यहां पर तप, दान, कर्मकांड का प्रचलन प्राचीन काल से चला आ रहा है। भारत की इस पावन धरा पर आध्यात्म की लहर युगों युगों से बहती आ रही है। इस अध्यात्म की लहर के कारण ही इस पावन धरा पर बच्चों में संस्कार देखने को मिलते हैं जो और कहीं नहीं देखने को मिलते हैं लेकिन कुछ बच्चे स्वयं को आधुनिक दिखावे के चक्कर मे अपने धर्म से विचलित हो रहे हैं। वे अपने संस्कारों से विमुख हो रहे हैं। इसका प्रमुख कारण टीवी और मोबाईल है और रही सही कसर इन फिल्मों ने नहीं छोड़ी। आज का यह बॉलीवुड हमेशा हिन्दु धर्म का मजाक बनाता रहा है। इसका असर बच्चों के दिलादिमाग पर पड़ रहा है। हमेशा हिन्दु देवी देवताओं का मजाक बनाते हैं और हल्केपन की सभी सीमाओं को लांघ देते हैं। इस सबका परिणाम यह भोग भी रहे हैं। ज्यादातर कलाकार कैन्सर जैसी भयंकर बीमारी का शिकार होते देखे गये हैं। इस बीमारी से ज्यादातर लोग मृत्यु को प्राप्त होते हैं। इतनी सुख सुविधा होने के बावजूद यह रोग इसलिए देखा गया है क्योंकि यह अपने जीवन में यम नियम का पालन करना चाहिए वह नहीं करते हैं और रोग ग्रस्त हो जाते हैं।
धर्म हमें सदैव सद्मार्ग दिखाता है। धर्म के कारण ही यहां पर दान, क्षमा जैसे नैतिक मूल्यों का पालन भी किया जा रहा है। सनातन धर्म का पालन न केवल आपको रोगों से बचाता है अपितु जीवन जीन की पद्धति का ज्ञान देता है।

मूल शब्दः योग, अध्यात्म

योग– योग प्राचीन भारत की अनूठी व्यवस्था है। योग शरीर, मन और आत्मा में सामंजस्य पैदा करता है। योग जीवन में शान्ति और सद्भावना लाता है। योगाभ्यास करके ही कई ऋषि मुनियों ने अष्टसिद्धि एवं नवनीधि को प्राप्त किया है। योग के द्वारा ही आध्यात्मिक उन्नति का मार्ग प्रशस्त होता है। योग मोक्ष प्राप्ति का साधन है। योग के अभ्यास द्वारा ईश्वरीय कृपा प्राप्त की जा सकती है। योग तत्व ज्ञान की प्राप्ति में सहायक है। जिससे बन्धन से मुक्ति मिलती है तथा ज्ञान का मार्ग प्रशस्त हो जाता है।

अध्ययन की आवश्यकता– यह शोध अध्ययन वागड़ क्षेत्र के बांसवाड़ा जिले के 400 लोगों पर किया गया। इस शोध अध्ययन के द्वारा योग एवं आध्यात्मिक शक्ति के मध्य कितना सामंजस्य होता है जिसका आंकलन किया जा सके। इस आंकलन को करने के लिए चयनित व्यक्ति योगाभ्यास करवाया गया।

समस्या कथन– आध्यात्मिक स्तर पर योग के प्रभाव का अध्ययन।

अध्ययन का उद्देश्य– इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य बांसवाड़ा जिले में आध्यात्मिक स्तर पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना है।

शोध अध्ययन की सीमा– शोध अध्ययन की सीमा निम्न है।
यह शोध अध्ययन बांसवाड़ा जिले में ही किया गया। इस कार्य हेतु 20–50 वर्ष की आयु वर्ग के महिला एवं पुरूषों का चयन कर शोध किया गया।

समष्टि– राजस्थान राज्य के बांसवाड़ा जिले को समष्टि के रूप में चयनित किया गया।

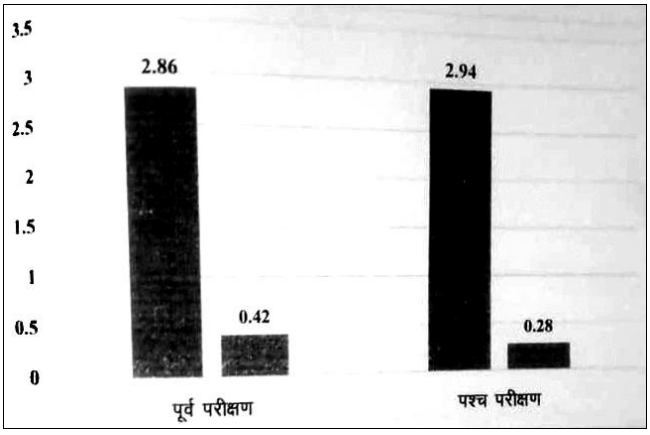
न्यादर्श– न्यादर्श के रूप में बांसवाड़ा जिले के 400 महिला एवं पुरूषों का चयन यादृच्छिक विधि द्वारा किया गया। यह चयन शहरी, ग्रामीण एवं अन्य चरों को ध्यान में रखकर किया गया।

उपकरण– शोध अध्ययन के उपकरण में रूप में प्रश्नावली का उपयोग किया गया।

आंकड़ों का विश्लेषण– सांख्यिकी विश्लेषण के लिए शोधकर्ता ने मध्यमान (Mean) मानक विचलन (sd) सहसंबंध का उपयोग किया गया।

तालिका 1: आध्यात्मिक स्तर पर योग के प्रभाव का अध्ययन

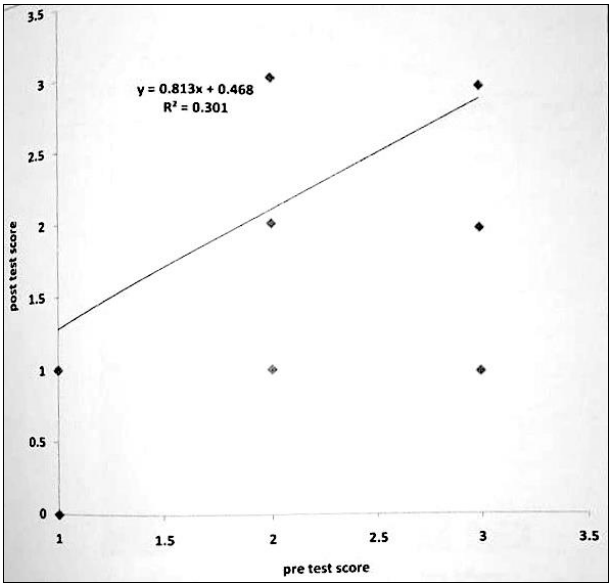
आध्यात्मिक प्रभाव	संख्या	मध्यमान	SD	SEM	t Value	P Value
पूर्व परीक्षण	400	2.86	0.42	0.014	3.17	0.002
पश्च परिक्षण	400	2.94	0.28	0.021		



सारणी में प्रयोगात्मक समूह में पूर्व परीक्षण का मध्यमान 2.86 एवं मानक विचलन SD का मान 0.42 है, तथा पश्च परीक्षण का मध्यमान 2.94 एवं मानक विचलन (SD) 0.28 है। अतः परिणाम df- 399 में 0.001 में विश्वास स्तर पर सार्थक होने पर निराकरण परिकल्पना स्वीकृत होती है। परिणाम द्वारा स्पष्ट है कि अपने दैनिक जीवन में योग का चयन करने के बाद व्यक्ति के आध्यात्मिक प्रभाव संबंधित पूर्व और पश्चात् के मान में महत्वपूर्ण सुधार होता है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि योग के कारण आध्यात्मिक प्रभाव में महत्वपूर्ण सकारात्मक अंतर है।

तालिका 2: आध्यात्मिक प्रभाव और योग के बीच सहसंबंध

आर्थिक प्रभाव	संख्या	सहसंबंध	P Value
पूर्व परीक्षण तथा पश्च परिक्षण	400	0.55	0.05



इस प्रकार सारणी से यह स्थापित हुआ है कि आध्यात्मिक प्रभाव और योग के बीच सकारात्मतक उच्च मध्यम संबंध है।

निष्कर्ष

बांसवाड़ा जिले में आध्यात्मिक स्तर पर योग के प्रभाव का सकारात्मक परिणाम प्राप्त हुआ।

संदर्भ सूची

1. जीवन संचेतना, डॉ. अर्चिका दीदी, विश्व जाग्रति मिशन, नई दिल्ली।
2. वैदिक धर्म, जनवरी 1938, सरस्वती सुषमा भाग 3–4 वष्र 7 बनारस।
3. योगांजलि योगीरत्न डॉ. शशिभूषण मिश्र इन्टरनेशनल योगा सोसायटी लाल बाग (उ.प्र.)।
4. दिव्य ज्योति, आचार्य केशव शर्मा, भारती विहार, मशोवरा, शिमला, 171007।