ISSN: 2582-5526 www.thevoiceofcreativeresearch.com

The Voice of Creative Research

Vol. 8 & Issue 3 (July 2026)

Peer Reviewed Article

DOI: https://doi.org/10.53032/tvcr/2026.v8n3.25

आधुनिक शिक्षा में सहजयोग ध्यान का महत्व।

(The Important of Sahaj yoga Meditation in modern Education)

जीनू मीणा
(शोधार्थिनी)
शिक्षा शास्त्र विभाग
दीन दयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर
Email: jeenumeena20@gmail.com

प्रोफेसर लोकेश त्रिपाठी
(शिक्षा शास्त्र विभाग)
पी.आर.डी.पी.जी. कॉलेज, देवरिया
दीन दयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर

Abstract (सारांश)

आधुनिक युग छात्रों में पढ़ाई, परीक्षा का भय है, असफल होने की चिंता का दबाव लगातार देखने को मिल रहा है। जिसका असर छात्रों के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर पड़ रहा हैं। आज की शिक्षा प्रणाली रटने पर केन्द्रित हो गई है। छात्रों के मन में नौकरी ना लगने की चिंता, आक्रोश, गुस्सा, एकाग्रता, की कमी आदि देखने को मिल रही है। पहले शिक्षा का अर्थ छात्रों का चरित्र का विकास करना था, परन्तु आज वह केवल नौकरी एवं नंबरों तक सीमित रह गया है। छात्रों के पास जानकारी तो बहुत हैं पर उन्हें मानसिक शान्ति, एकाग्रता और संतुलन नहीं हैं। छात्रों में मानसिक तनाव को देखते हुए आधुनिक शिक्षा प्रणाली में सहजयोग का महत्व बहुत बढ़ गया हैं। आधुनिक काल की अंधा-धुंध स्थिति में छात्रों का संतुलित विकास करना सहजयोग का विशेष उद्देश्य हैं। सहजयोग के माध्यम से मनुष्य की उस अवस्था को प्राप्त कर सकते हैं जिसे विचारहीन जागरूकता कहते हैं। इस अवस्था में छात्र अतीत या भविष्य की चिंताओं से मुक्त होकर वर्तमान क्षण का अनुभव करता हैं। सहजयोग ध्यान करने से छात्र शांति और संतुलन को प्राप्त करते हैं तथा समय के साथ छात्रों का मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होने लगता हैं।

बीज शब्द: सहजयोग ध्यान, आधुनिक शिक्षा, मानसिक स्वास्थ्य

1. परिचय (Introduction)

सहजयोग ध्यान की स्थापना श्री माताजी निर्मला देवी ने 1970 में की थी। "सहज" का अर्थ है—"आपके साथ जन्मा" और "योग" का अर्थ है—"जुड़ना" अथवा आत्मिक एकत्व की अवस्था को प्राप्त करना। सहजयोग के अनुसार ध्यान के माध्यम से व्यक्ति में निहित कुंडलिनी शक्ति के जागरण और आत्म-साक्षात्कार की प्रक्रिया आरंभ होती है। यह ध्यान-पद्धति मानसिक शांति, आत्म-जागरूकता और आंतरिक संतुलन के विकास पर बल देती है।

2. आधुनिक शिक्षा प्रणाली में सहजयोग का महत्व

आधुनिक शिक्षा प्रणाली में विद्यार्थियों पर अध्ययन, परीक्षा, प्रतिस्पर्धा और भविष्य को लेकर निरंतर दबाव बढ़ रहा है। सहजयोग ध्यान विद्यार्थियों को आंतरिक शांति और मानसिक संतुलन प्राप्त करने की एक सरल ध्यान-पद्धति प्रदान करता है। इसके नियमित अभ्यास से एकाग्रता, आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास के विकास में सहायता मिल सकती है। इस प्रकार शिक्षा को केवल बौद्धिक विकास तक सीमित न रखकर विद्यार्थियों के मानसिक और भावनात्मक विकास से भी जोड़ा जा सकता है।

3. मानसिक शांति एवं तनाव-मुक्त जीवन

नियमित सहजयोग ध्यान विद्यार्थियों को अपने विचारों और भावनाओं को शांत करने तथा मानसिक तनाव को नियंत्रित करने में सहायक हो सकता है। ध्यान की अवस्था में विद्यार्थी कुछ समय के लिए परीक्षा, परिणाम और भविष्य से संबंधित चिंताओं से स्वयं को अलग कर वर्तमान पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। इससे परीक्षा-भय और मानसिक दबाव कम करने तथा सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में सहायता मिल सकती है।

4. एकाग्रता एवं स्मरण शक्ति में वृद्धि

सहजयोग ध्यान का नियमित अभ्यास विद्यार्थियों की एकाग्रता को विकसित करने और अध्ययन के दौरान ध्यान भटकने की प्रवृत्ति को कम करने में सहायक हो सकता है। शांत और एकाग्र मन से अध्ययन करने पर विद्यार्थी विषय-वस्तु को अधिक व्यवस्थित रूप से समझ और स्मरण कर सकते हैं। नियमित ध्यान से लंबे समय तक किसी विषय पर केंद्रित रहने की क्षमता भी विकसित हो सकती है, जिससे अध्ययन की गुणवत्ता में सुधार होता है।

5. नैतिक एवं चरित्र निर्माण

शिक्षा का उद्देश्य केवल ज्ञान प्रदान करना नहीं, बल्कि विद्यार्थियों के व्यक्तित्व और चरित्र का समग्र विकास करना भी है। सहजयोग ध्यान आत्म-अनुशासन, आत्म-नियंत्रण, सहनशीलता, संवेदनशीलता और सकारात्मक व्यवहार जैसे गुणों के विकास में सहायक हो सकता है। इस प्रकार यह विद्यार्थियों के मानसिक और बौद्धिक विकास के साथ-साथ नैतिक एवं चारित्रिक विकास में भी उपयोगी भूमिका निभा सकता है।

6. नि:शुल्क

वर्तमान समय में अनेक योग, ध्यान और व्यक्तित्व-विकास कार्यक्रम व्यावसायिक रूप से संचालित किए जाते हैं, जबकि सहजयोग ध्यान की एक प्रमुख विशेषता इसका नि:शुल्क उपलब्ध होना है। इसे सीखने और अभ्यास करने के लिए आर्थिक व्यय आवश्यक नहीं माना जाता, जिससे विभिन्न सामाजिक और आर्थिक वर्गों के लोग इससे जुड़ सकते हैं। शिक्षा संस्थानों में भी इसे बिना अतिरिक्त आर्थिक भार के ध्यान-अभ्यास के रूप में अपनाया जा सकता है।

7. शिक्षक-छात्र संबंध बेहतर

सहजयोग ध्यान विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, भावनात्मक संतुलन और सकारात्मक संवाद की प्रवृत्ति विकसित करने में सहायक हो सकता है। मानसिक रूप से शांत विद्यार्थी अपने शिक्षकों के प्रति सम्मानपूर्ण व्यवहार करते हुए अपनी समस्याओं और विचारों को अधिक स्पष्ट तथा सहज रूप से व्यक्त कर सकते हैं। इससे शिक्षक और छात्र के बीच संवाद, सहयोग और पारस्परिक विश्वास का वातावरण मजबूत हो सकता है तथा विद्यार्थी विद्यालय की गतिविधियों में अधिक सक्रिय भागीदारी कर सकते हैं।

समस्या की पृष्ठभूमि -

वर्तमान में भारतीय शिक्षा प्रणाली में छात्र केवल अंक प्राप्त करना चाहते हैं। छात्र सुबह से शाम तक किताबें, कोचिंग और सोशल मीडिया के बोझ दबा में हुआ है।

मुख्य समस्याएँ-

1. छात्रों में आधुनिक युग में तनाव की समस्याएं ज्यादा देखने को मिल रही हैं। NCRB की रिपोर्ट के अनुसार भारत में हर साल हजारों छात्र तनाव के कारण आत्महत्या कर रहे हैं।
2. छात्रों में आज हम देखते हैं कि उन्हें 10 मिनट लगातार पढ़ना मुश्किल हो गया है। सोशल मीडिया मीडिया ने छात्रों की एकाग्रता को खत्म कर दिया है।
3. शिक्षा में नैतिक मूल्य, अनुशासन और शिक्षक के प्रति सम्मान खत्म होता जा रही है।

अध्ययन के उद्देश्य -

1. आधुनिक शिक्षा में उत्पन्न तनाव, उदासी और एकाग्रता जैसी समस्याओं की पहचान करना।
2. सहजयोग ध्यान का छात्रों की एकाग्रता, स्मरण शक्ति और शैक्षिक प्रदर्शन पर प्रभाव देखना।
3. सहज योग ध्यान का छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य, नैतिक एवं चारित्रिक मूल्यों पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।
4. NEP 2020 के अनुसार सहज योग ध्यान को स्कूल पाठ्यक्रम में लागू करने का उपाय सुझाव देना।
5. परीक्षा परिणाम पर सहज योग ध्यान के प्रभाव को देखना।
6. छात्रों में परीक्षा का भय और घबराहट को दूर करने की भूमिका देखना।

साहित्य समीक्षा (Review of Literature):

सहज योग (Sahaj yoga) एक ध्यान पद्धति है, जो आत्म-साक्षात्कार और कुंडलिनी ऊर्जा के जागरण पर आधारित है, वैज्ञानिक साहित्य समीक्षा के अनुसार यह मानसिक शान्ति, तनाव प्रबंधन, और भावनात्मक संतुलन में सुधार करने के लिए जानी जाती हैं।

सहज योग में पिछले कुछ दशकों में व्यापक शोध और अध्ययन किये गये हैं। जो शिक्षा के इस महत्वपूर्ण क्षेत्र की जटिलताओं, लाभों और चुनौतियों को उजागर करते हैं।

1. अंतरराष्ट्रीय परिप्रेक्ष्य (International Perspective):

1. सिडनी विश्वविद्यालय (Sydney medical School) और रॉयल हॉस्पिटल फॉर वुमेन :

स्थान : सिडनी, ऑस्ट्रेलिया

रिसर्च विवरण : डॉ. रमेश मनोचा के नेतृत्व में 2000 से 2010 के दशक में कई अध्ययन हुए, इनमें पाया गया कि सहज योग अन्य ध्यान विधियों की तुलना में डिप्रेशन, हाई ब्लड प्रेशर और अस्थमा के उपचार में काफी प्रभावी है।

2. सैन रफेल वैज्ञानिक संस्थान (San Raffaele Scientific institute)

स्थान: मिलान, इटली

रिसर्च विवरणः न्यूरोसाइंस के क्षेत्र में यहाँ शोधकर्ताओं (जैसे डॉ. एल्डेस्सो ओडिच) ने 2018 में एमआरआई (MRI) के माध्यम से अध्ययन किया, उन्होंने पाया कि सहज योग के नियमित अभ्यास से मस्तिष्क में ग्रे मैटर (Grey matter) का आकार बढ़ता है, जो आत्मा - नियंत्रण से जुड़े क्षेत्रों को मजबूत करता है।

3. यूनिवर्सिटी ऑफ ला लागुना (University of La Laguna)

स्पेन :

इस विश्वविद्यालय ने ध्यान और विचारों की शांति पर सहज योग के प्रभावों का अध्ययन किया हैं।

4. बॉकोनी यूनिवर्सिटी (Bocconi University),

इटली :

इस यूनिवर्सिटी ने सहज योग के मानसिक स्तर और मस्तिष्क के कार्य प्रणाली पर प्रभावों पर शोध किया है।

5. मेमोरियल यूनिवर्सिटी, न्यूफाउंडलैंड (Memorial university)

कनाडा :

इस संस्थान ने ध्यान की न्यूरो- कॉग्निटिव और चिकित्सीय क्षमताओं का मूल्यांकन किया है।

2. भारतीय परिप्रेक्ष्य (Indian Perspective):

1. स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान संस्थान (S-VYASA)

बैंगलोर :

अनुसंधान का समय : 1986 से अब तक

विषय : न्यूरोलॉजिकल विकारों (Neurological Disorders), तनाव प्रबंधन और इम्यून सिस्टम (Immunological parameters) पर योग और ध्यान के वैज्ञानिक प्रभाव।

2. राहुरी कृषि विश्वविद्यालय

महाराष्ट्र :

अनुसंधान का समय: 1990 का दशक

विषय: कृषि (Agriculture) में चैतन्य लहरी (vibrated water) का पौधों और पशुओं पर प्रभाव।

3. एमजीएम मेडिकल कॉलेज

नवी मुंबई :

प्रकाशन : मार्च 2023

विषय: जीवन की गुणवत्ता (Quality of life) और तनाव (perceived Stress) पर सहज योग ध्यान का प्रभाव।

4. महात्मा गाँधी मेमोरियल अस्पताल (Mahatma Gandhi Mission Hospital)

मुंबई:

यहाँ के डॉक्टरों ने सहज योग का मरीजों के रक्तचाप (Blood Pressure), जीवन की गुणवत्ता (Quality of life) और चिन्ता (Anxiety) पर पड़ने वाले प्रभाव पर शोध किया है।

5. राजीव गांधी यूनिवर्सिटी ऑफ हेल्थ साइंसेज (Rajiv Gandhi university of Health Sciences)

बैंगलुरु :

यहाँ एक मेडिकल विंग ने तनाव प्रबंधन और हृदय गति में सहज योग के परिवर्तनों का अध्ययन किया है।

शिक्षा के क्षेत्र (the field of education) :-

1. सहज योग ध्यान : ध्यान-अभाव अतिसक्रियता विकार (ADHD) वाले बच्चों के लिए एक पारिवारिक उपचार कार्यक्रम:

लिंडा जे हैरिसन, चार्ल्स स्टर्ट विश्वविद्यालय ऑस्ट्रेलिया, रमेश मनोचा, न्यू साउथ वेल्स विश्वविद्यालय, ऑस्ट्रेलिया

विषय : इस अध्ययन में ADHD वाले बच्चों के लिये एक पारिवारिक उपचार पद्धति में सहज योग ध्यान की तकनीकों का उपयोग किया गया है।

2. छात्रों के जीवन कौशल और सहज योग ध्यान के बीच संबंध का अध्ययन :

मिरजेन आस्था खरे, डॉ० रमा मिश्रा, शोध छात्रा शिक्षा विद्यालय, देवी अहिल्या विश्वविद्यालय (DAVV) इंदौर

प्रकाशन : 4 अप्रैल 2024

विषय : यह पत्र शिक्षा के दर्शन और मनोविज्ञान के क्षेत्र से संबंधित है, यह छात्रों के भविष्य के लिए जीवन कौशल के महत्व पर जोर देता हैं, जीवन कौशल छात्रों को वास्तविक दुनियॉ की स्थितियों में तैयार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

3. सहज योग ध्यान: माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य और सीखने में सुधार के लिए एक मार्ग:

रमाशंकर चौरसिया, गीता ठाकुर, शक्ति गणेशा, मानव रचना विश्वविद्यालय, फरीदाबाद, प्रोफेसर S.R.M विश्वविद्यालय, चेन्नई

प्रकाशन : सितम्बर 2024

विषय : अनुसंधान से पता चलता है, कि आज कल के युवा पिछली पीढ़ियों की तुलना में कम उम्र में ही मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सामना कर रहे हैं, इस समस्या को समझने के लिये शोधकर्ताओं ने इस विषय पर शोध किया है।

4. पूर्ण शिक्षा की ओर: विद्यालयों में सहज योग ध्यान को अपनाने के अवसर और बाधायें:

रमाशंकर चौरसिया, पी.एच.डी शोधकर्ता, मानव रचना विश्वविद्यालय, फरीदाबाद

डा.गीता ठाकुर, प्रोफेसर, मानव रचना विश्वविद्यालय, फरीदाबाद

प्रकाशन : 1 सितम्बर 2025

विषय: अनुसंधान से पता चलता कि विश्व में किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य की समस्या बढ़ रही है, **विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार - 10-20% युवा मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सामना कर रहे हैं,जिनमें कोई निदान या उपचार नहीं किया जाता है।**सहज योग ध्यान एक ऐसा दृष्टिकोण है, मानसिक स्वास्थ्य में बढ़ावा देने में मदद कर सकता है। यह एक गैर-धार्मिक और समावेशी दृष्टिकोण है, जो युवा लोगों के लिये उपयुक्त है।

सहज योग ध्यान के लाभ-

1. अनुसंधान से पता चलता हैं कि विश्व में छात्रों की मानसिक समस्याओं में लगातार वृद्धि देखने को मिल रही हैं जिसका कोई उपचार नहीं हैं। सहजयोग ध्यान एक ऐसा दृष्टिकोण है जो छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर करने में मदद कर सकता है।
2. सहजयोग ध्यान करने से छात्रों के विचार शांत होते हैं और वह अपनी पढ़ाई पर पूरा ध्यान दे पाते हैं।
3. सहज योग ध्यान छात्र के दैनिक जीवन को बेहतर बनाने और जीवन कौशल को विकसित करने में सहायक होता है।

सुझाव-

1. स्कूलों में सुबह के समय प्रार्थना सभा के साथ-साथ 10 से 15 मिनट छात्रों के लिए सामूहिक सहजयोग ध्यान सत्र रखा जा सकता हैं।
2. स्कूलों में छात्रों और शिक्षकों दोनों के लिए सहजयोग सेमिनार आयोजित किया जा सकता है।
3. स्कूलों में नैतिक शिक्षा को सहज योग के सिद्धांतों से जोड़ा जा सकता है जिससे छात्र किताबी ज्ञान के साथ-साथ आध्यात्मिक ज्ञान भी प्राप्त कर सकें।

निष्कर्ष (Conclusion)-

प्रस्तुत शोध अध्ययनों से यह स्पष्ट होता है कि आधुनिक शिक्षा प्रणाली केवल सूचना और अंकों तक सीमित रह गई है। वह छात्रों का संपूर्ण विकास करने में असमर्थ है। आज हर छात्र मानसिक तनाव, एकाग्रता की कमी, नैतिक मूल्यों का पतन जैसी

गंभीर समस्याओं से जूझ रहा है। इस पृष्ठभूमि में सहजयोग ध्यान एक वरदान के रूप में सामने आता है। यह किसी धर्म या कर्मकांड से बंधा नहीं है बल्कि एक शुद्ध वैज्ञानिक पद्धति है जो पूरी तरह नि:शुल्क है। सहजयोग ध्यान का नियमित अभ्यास करने से छात्रों में एकाग्रता, स्मरण शक्ति और आत्मविश्वास में वृद्धि होती है। इसलिए आधुनिक शिक्षा प्रणाली में सहजयोग ध्यान को अपनाने का सुझाव हम दे सकते हैं। अंत में हम कह सकते हैं यदि आधुनिक शिक्षा प्रणाली को यदि तनाव मुक्त करना है तो विद्यालय में 10 से 15 मिनट सहजयोग ध्यान को अनिवार्य रूप से शामिल करना आज के समय की मांग है।

संदर्भ सूची (References)

1. पुस्तकें -

1. श्री माताजी निर्मला देवी (1990) सहजयोग: एक परिचय नव शक्ति, प्रकाशन नई दिल्ली।
2. निर्मला श्री माताजी (1995)-सहज योग : कुंडलिनी जागरण की दिव्य प्रक्रिया, सहजयोग ट्रस्ट, पुणे।
3. वर्मा.डॉ.बलवंत (2010)- सहजयोग ध्यान और मानसिक स्वास्थ्य, राधा पब्लिकेशन, दिल्ली।

2. शोध पत्रिकाये-

1. राय, यू.सी. एवं अन्य (2015) - माध्यमिक छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शनऔर चिंता पर सहजयोग का प्रभाव भारतीय मनोविज्ञान पत्रिका, दिल्ली विश्वविद्यालय।
2. शर्मा, एच. और सिंह. पी (2018)- स्कूल शिक्षा में योग और सहजचेतना, एन.सी.आर.टी शिक्षा पत्रिका, नई दिल्ली।
3. कुमार. पी. (2020)-आंध्र प्रदेश के सरकारी विद्यालयों में अनुशासन और उपस्थिति पर सहज योग ध्यान का प्रभाव, जर्नल ऑफ एजुकेशन एंड प्रैक्टिस।