

योग की परख मशीनों द्वारा

आज यह बात तो वैज्ञानिक उपकरणों द्वारा सिद्ध हो चुकी है कि राजयोग के अभ्यास से मनुष्य के स्नायुमण्डल और मस्तिष्क को विश्रान्ति (Relaxation) मिलती है और उसके मन को शान्ति की प्राप्ति होती है। इन प्रयोगों के लिए मानसिक चिकित्सा कराने वाले विशेषज्ञ एक बिजली के यन्त्र अथवा उपकरण का प्रयोग करते हैं जिसे संक्षेप में ई.ई.जी. (E.E.G.) कहा जाता है। इसका पूरा नाम इलेक्ट्रो-इनसेफिलो-ग्राम (Electro-Enephtogram) है। इसके द्वारा उन्होंने प्रयोग करके देखा है कि जब कोई मनुष्य गहरी नींद में सोया होता है तो उसके मस्तिष्क से विद्युत तरंगें (Waves) निकलती हैं, वे जागृत अवस्था की तरंगों से भिन्न प्रकार की होती हैं। सुषुप्ति अवस्था

तब उसकी अवस्था विश्रान्त (Relaxed) अवस्था होती है और उसकी तरंगें 'अल्फा वेव्स' (Alpha Waves) कहलाती हैं।

ई.ई.जी. द्वारा योगी परीक्षण

अब प्रायः देखा गया है कि वर्तमान समय योग की जो विधियाँ प्रचलित हैं, उनसे मनुष्य की ऐसी अवस्था हो जाती है कि ई.ई.जी. उनके मस्तिष्क से अपने ग्राफ में अल्फा तरंगें प्रदर्शित करती है और साथ-साथ कभी-कभी कुछ थीटा वेव्स और कुछ क्षणों के लिए डेल्टा वेव्स भी। महेश योगी के जो शिष्य उनकी योग-विधि के अनुसार जिसे ट्रांसेन्डेन्टल मेडीटेशन कहते हैं, का अभ्यास करते हैं, उनके ग्राफ में भी प्रायः एल्फा तरंगें ही देखी जाती हैं। जैसे कि पहले कह आये हैं किसी-किसी अभ्यासी में कुछ

रचनात्मक बुद्धि अथवा रचनात्मक प्रज्ञा की प्राप्ति होती है और कि इस विधि द्वारा वे संसार में एक नये युग का प्रारम्भ करेंगे जिसे वे जागृति का युग कहते हैं।

इस विषय में आपको मालूम रहे कि टी.एम. पद्धति में मन की एकाग्रता या मन को परमात्मा से जोड़ने के बारे में कुछ नहीं कहा जाता। बल्कि सच तो यह है कि इस पद्धति के अनुयायी गर्व से कहते हैं कि उनका योग सार्वदेशिक है जिसे कि हर धर्म का अनुयायी कर सकता है क्योंकि 'आत्मा' और 'परमात्मा' के विरोधास्पद विषय की चर्चा ही नहीं है। इसी प्रकार, इस पद्धति में किसी विशेष दिनचर्या या जीवन-पद्धति को अपनाने के बारे में भी कुछ कहा नहीं गया। स्पष्ट है कि इस पद्धति के

जब कोई मनुष्य गहरी नींद में सोया होता है तो उसके मस्तिष्क से विद्युत तरंगें (Waves) निकलती हैं, वे जागृत अवस्था की तरंगों से भिन्न प्रकार की होती हैं। सुषुप्ति अवस्था की इन तरंगों को उन्होंने 'डेल्टा वेव्स' (Delta Waves) नाम दिया है। जब किसी व्यक्ति को नींद आनी शुरू होती है अथवा वह ऊँघ रहा होता है तब उसकी जिस प्रकार की तरंगें होती हैं, उन्हें मनोविशेषज्ञ 'थीटा वेव्स' (Theta Waves) कहते हैं।

की इन तरंगों को उन्होंने 'डेल्टा वेव्स' (Delta Waves) नाम दिया है। जब किसी व्यक्ति को नींद आनी शुरू होती है अथवा वह ऊँघ रहा होता है तब उसकी जिस प्रकार की तरंगें होती हैं, उन्हें मनोविशेषज्ञ 'थीटा वेव्स' (Theta Waves) कहते हैं। उन्होंने अपने प्रयोग में यह अनुभव किया कि जब किसी व्यक्ति का मस्तिष्क किसी बात का ध्यान कर रहा होता है, मानो जब वह लिख पढ़ रहा होता है या किसी समस्या पर विचार कर रहा होता है तब उसके मस्तिष्क से जो तरंगें निकलती हैं वह 'बीटा वेव्स' (Beta Waves) होती हैं। स्वाभाविक है कि इस अवस्था में मनुष्य जागृत होता है और उसका मस्तिष्क सक्रिय होता है। परन्तु जिस समय कोई मनुष्य जागृत हो लेकिन वो कुछ विचार न कर रहा हो और किसी बात की ओर ध्यान भी न दे रहा हो और, विशेष तौर पर, जब उसने अपने नेत्र भी बन्द किये हुए हों

क्षणों के लिए डेल्टा तरंगें भी देखी जाती हैं। इस बात को लेकर पाश्चात्य देशों में, विशेष तौर पर अमरीका में टी.एम. की बहुत चर्चा है कि इस योग विधि द्वारा शारीरिक और मानसिक विश्रान्ति मिलती है। इस पद्धति के अतिरिक्त बौद्धों की अभ्यास-विधि द्वारा भी ऐसी ही अवस्था प्राप्त होती है। इन सभी प्रकार के योगों के अभ्यास में अभ्यास करने वाला व्यक्ति अपनी आँखें बन्द कर लेता है और मन को निर्विषय करता है, अर्थात् वह अपना ध्यान बाहर से हटा लेता है और मनन या विचार करना बन्द कर देता है। इसे आप मन की शून्य अवस्था कह सकते हैं। इस अवस्था की प्राप्ति के लिए वे प्रायः एक मन्त्र का आधार लेते हैं।

टी.एम. के अभ्यासी भी मन्त्र का आधार लेते हैं। जिसके द्वारा वे संकल्प अथवा विचार के स्रोत पर पहुँचकर विश्रान्त हो जाना चाहते हैं। वे कहते हैं कि इस द्वारा उन्हें

प्रवर्तक महेश योगी जी का मुख्य उद्देश्य यह है कि अधिक से अधिक लोग अभ्यास करें और यम-नियम आदि का पालन न करने वाले भी करें। परन्तु यह कारगर कितने दिनों तक होगा? फिर से हमें कोई नया मन्त्र चाहिए, क्योंकि मन की अवस्था चार दिनों के बाद बदल जाती है, कुछ नया खाने के लिए चाहिए। इसलिए हमारे परमात्मा द्वारा सिखाया गया राजयोग में नित्य नए विचारों की लिस्ट या मन का भोजन हमें मिल जाता, जिससे हमारा मन बाह्य व्यक्तियों और वस्तुओं से अप्रभावित रहता है, यदि हम संयमित रहकर प्रयोग करें तो। इसलिए मनन करके, विचार करके अगर हम अपने डेल्टा-थीटा वेव्स को चेंज करना चाहते हैं और एक स्वीट साइलेंस का अनुभव करना चाहते हैं तो राजयोग को अपनाने का भरसक प्रयास करना चाहिए, या यूँ कहें कि करें तो बहुत अच्छा है। यह हमारा अनुभव कहता है।



श्री राम नगर कॉलोनी-वाराणसी(उ.प्र.)। माननीय मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सरोज।



टेक्सास-यू.एस.ए. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारीज तथा कॉन्सुलेट जनरल ऑफ इंडिया द्वारा विभिन्न शहरों में आयोजित योगा कार्यक्रम के दौरान सहयोगी भाई बहनों के साथ ब्र.कु. हंसा रावल।



हॉन्गकॉन्ग। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर इंडियन कॉन्सुलेट एंड एसिया सोसायटी द्वारा आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. कैथी, ब्र.कु. सुसन्ना, ब्र.कु. रोहिणी तथा अन्य।



शिलॉंग-मेघालय। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर नॉर्थ इस्टर्न हिल युनिवर्सिटी के कार्यक्रम में आमंत्रित किये जाने पर वहाँ राजयोग के बारे में बताने तथा मेडिटेशन कराने के पश्चात् मेहमानों के साथ उपस्थित हैं ब्र.कु. नीलम।



वाराणसी। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर नगर निगम वाराणसी एवं पहल सामाजिक संस्था के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित 'काशी योग महोत्सव' के दौरान दैनिक जागरण के निदेशक वीरेन्द्र कुमार गुप्ता को ब्रह्माकुमारीज की गतिविधियों की जानकारी देने के पश्चात् मुख्यालय माउण्ट आबू आने का निमंत्रण देते हुए ब्र.कु. विपिन।



राँची। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ऑल इंडिया ऑटोमोबाइल एसो. के उपाध्यक्ष आर.डी.सिंह, राँची विश्व विद्यालय के रसायन विभाग के अध्यक्ष डॉ.आर.आर.झा, डॉ.रीना सेन गुप्ता, सी.ए. श्रवण गोयल तथा ब्र.कु.निर्मला।