

51

राजयोग मेडिटेशन का महिला सशक्तिकरण पर प्रभाव : एक सर्वेक्षण अध्ययन

B. K. Jyotidevi *

Dr. Amitakumari #

Research Scholar * / Associate Professor #
Manipur International University, Manipur

शोध सारांश :

यह शोध “राजयोग मेडिटेशन का महिला सशक्तिकरण पर प्रभाव” शीर्षक के अंतर्गत कैथल शहर के सेक्टर 20 में स्थित ब्रह्माकुमारीज केंद्र से जुड़ी 34 महिलाओं पर किया गया एक सर्वेक्षणात्मक अध्ययन है, जिसका उद्देश्य यह जानना है कि राजयोग ध्यान महिलाओं के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, आर्थिक, सामाजिक और आध्यात्मिक सशक्तिकरण पर किस प्रकार प्रभाव डालता है। अध्ययन में शोधकर्ता द्वारा स्वयं निर्मित प्रश्नावली का उपयोग किया गया, जिसकी विश्वसनीयता Cronbach’s Alpha 0.9895 और वैधता उच्च ($r > 0.89$) पाई गई। परिणामों से स्पष्ट हुआ कि राजयोग मेडिटेशन ने महिलाओं के जीवन में बहुआयामी सकारात्मक परिवर्तन उत्पन्न किए, विशेषकर नैतिक एवं आध्यात्मिक सशक्तिकरण (95.41%), आर्थिक व शैक्षणिक सशक्तिकरण (88.54%), और पारिवारिक व सामाजिक सशक्तिकरण (87.08%) में उल्लेखनीय वृद्धि देखने को मिली। Non-BK समूह की तुलना में BK समूह में सशक्तिकरण स्तर हर मापदंड पर अधिक पाया गया, जैसे भावनात्मक-मानसिक सशक्तिकरण में 9.69% तथा आध्यात्मिक सशक्तिकरण में 11.74% अधिक प्रभाव देखा गया। अध्ययन से यह निष्कर्ष निकलता है कि राजयोग मेडिटेशन महिलाओं को आत्मविश्वास, मानसिक शांति, सकारात्मक चिंतन, निर्णय क्षमता, सामाजिक सक्रियता तथा आध्यात्मिक स्थिरता प्रदान करता है, जिससे वे स्वयं को अधिक सक्षम, आत्मनिर्भर और संतुलित महसूस करती हैं। यह शोध सिद्ध करता है कि राजयोग केवल ध्यान तकनीक नहीं बल्कि महिलाओं के सर्वांगीण विकास का एक प्रभावी वैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक माध्यम है, जो आत्म-जागरूकता और आंतरिक शक्ति द्वारा उन्हें वास्तविक सशक्तिकरण प्रदान करता है तथा समाज में उनकी भूमिका को सुदृढ़ बनाता है।

मुख्य शब्द –

आध्यात्मिकता, सशक्तिकरण, राजयोग, मेडिटेशन, महिला सशक्तिकरण, बीके

1. प्रस्तावना / भूमिका (Introduction) :

विषय का सामान्य परिचय :

यह शोध “राजयोग मेडिटेशन के माध्यम से महिलाओं के सशक्तिकरण पर प्रभाव” के विषय पर केंद्रित है। आज के समय में महिलाओं का सशक्तिकरण एक महत्वपूर्ण सामाजिक और सांस्कृतिक आवश्यकता बन गया है। महिलाएं समाज के हर क्षेत्र में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं, फिर भी उन्हें शारीरिक, मानसिक, व्यवहारिक, आर्थिक और आध्यात्मिक रूप से मजबूत बनने की आवश्यकता है ताकि वे समाज में अपना सही स्थान प्राप्त कर सकें।

राजयोग मेडिटेशन, जो ब्रह्माकुमारीज आध्यात्मिक संस्थान द्वारा सिखाया जाता है, महिलाओं को मानसिक शांति, आत्म-विश्वास और आध्यात्मिक उन्नति प्रदान करता है। यह मेडिटेशन पद्धति महिलाओं को अपनी आंतरिक शक्तियों को पहचानने, आत्म-निर्भरता और आत्म-सम्मान की भावना को बढ़ावा देने में सहायक होती है। इस अध्ययन का उद्देश्य यह समझना है कि राजयोग ध्यान कैसे महिलाओं के शारीरिक, मानसिक भावनात्मक, आर्थिक, सामाजिक

और आध्यात्मिक सशक्तिकरण में योगदान देता है और किस प्रकार यह समाज में उनके सर्वांगीण विकास के लिए एक महत्वपूर्ण साधन बन सकता है। इस शोध कार्य को वैज्ञानिक और विश्वसनीय बनाने के लिए कैथल शहर के सेक्टर 20 में स्थित एक ब्रह्माकुमारीज सेंटर, को सैम्पल के लिए लिया गया है।

2. विषय का महत्त्व :

भारत एक आध्यात्मिक देश रहा है। प्राचीन काल से ही यहां मनुष्यों को मानसिक, व्यावहारिक, सामाजिक शिक्षाएं धार्मिक कथा कहानियों व भजन पूजा पाठ, यज्ञों, मंत्रों व ध्यान प्रणाली के माध्यम से दी जाती रही है। विभिन्न प्रकार के योगासन ध्यान विधियों द्वारा समाज में परिवर्तन होता रहा है। राजयोग मेडिटेशन पद्धति उनमें से एक है।

किसी भी संतुलित सामाजिक व्यवस्था के लिए और विकास के लिए स्त्री और पुरुष दोनों की समान भागीदारी आवश्यक है। एक सशक्त और सभ्य समाज के निर्माण में स्त्री का सशक्तिकरण आवश्यक है और वह भी आध्यात्मिकता द्वारा सहज और गहन स्तर पर हो सकता है। ब्रह्माकुमारीज संस्थान का राजयोग मेडिटेशन मनुष्य के विचारों एवं संस्कारों को एक सकारात्मकता प्रदान करता है।

3. अध्ययन की आवश्यकता / शोध की प्रासंगिकता (Need of Study) :

इस विषय पर शोध की क्या जरूरत है -

समाज की दो महत्वपूर्ण इकाई है - स्त्री और पुरुष। प्रकृति ने दोनों को समान अधिकार दिए हैं, परंतु समाज में पुरुषों को पहला दर्जा दिया जाता है और स्त्रियों को दूसरा। महिला सशक्तिकरण का अर्थ है कि स्त्री को भी दूसरा दर्जा नहीं बल्कि पहला दर्जा मिलना चाहिए। पुरुष के समान अधिकार और अवसर मिलने चाहिए। प्राचीनतम सतयुगी भारत में तो स्त्री को बराबर का दर्जा प्राप्त था और यह लगभग 2500 वर्षों तक दो युगों तक यह समानता की व्यवस्था चली। द्वापरयुग के बाद कुछ प्राकृतिक कारणों से, कुछ ऐतिहासिक घटनाओं के कारण, कुछ विदेशी आक्रमणों के कारण, ऐसे कई अन्य कारणों से स्त्री को चारदिवारी में घर में रहना और पर्दे में रहना, ऐसी व्यवस्था बनाई गई। आरंभ में तो यह व्यवस्था नारी की सुरक्षा के लिए ही थी। परंतु धीरे-धीरे यह प्रथा कुप्रथा और कुरीति में बदल गई। नारी का शोषण होने लगा और वह शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, सामाजिक हर स्तर पर पिछड़ती चली गई, दबती चली गई। निम्न से निम्न स्तर पर पहुंच गई जो सिर्फ एक वासना पूर्ति का साधन बन गई। नारी की दुर्दशा से समाज में भी हर स्तर पर गिरावट होने लगी। समाज भी नैतिक, सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक, शैक्षणिक और राष्ट्रीय-अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पिछड़ता दिखाई देने लगा। संसार तरक्की की बजाय कुरीतियों और भयंकर समस्याओं का जंजाल बन गया। तब कुछ विद्वान और बुद्धिजीवी लोगों ने विचार विमर्श किया और समाज उत्थान के लिए अपने महत्वपूर्ण विचार दिए। समाज और राष्ट्र के समस्याओं के समाधान खोजने के लिए अनेक विचारों में से एक समाधान, एक विचार यह भी था कि नारी को दूसरे दर्जे से उभर कर पहले दर्जे पर लाया जाए क्योंकि महिला ही परिवार की, समाज की पहली इकाई है। महिला ही एक परिवार का आधार होती है। ऐसे जागरूकता के कारण महिलाओं को शिक्षा में, खेल में, कारोबार में, सेना में, न्याय प्रणाली में आदि आदि हर क्षेत्र में अवसर प्रदान किए गए। इन अवसरों से नारी का स्वमान, सम्मान और स्तर ऊंचा उठने लगा। नारी स्वयं भी जागरूक हुई और अपने अधिकारों और अपने कर्तव्यों के लिए आवाज उठाई। 20 वीं सदी में यह कार्य महिलाओं को आगे बढ़ने का निरंतर चल भी रहा है और आगे भी जारी है। अभी भी बहुत सारी ऐसी समाज की मान्यताएं और कुरीतियां हैं जो नारी को आगे बढ़ाने में अभी भी रुकावट बनी हुई है। नारी के प्रति मानसिकता को बदलने की आवश्यकता है। यही महिला सशक्तिकरण का मुद्दा है।

स्वतंत्रता के बाद, भारतीय संविधान ने महिलाओं को समानता का अधिकार प्रदान किया। हालांकि, सामाजिक और आर्थिक क्षेत्रों में पूर्ण समानता प्राप्त करने के लिए अभी भी चुनौतियां बनी हुई हैं।

2020 के बाद, महिला सशक्तिकरण के क्षेत्र में महत्वपूर्ण प्रगति हुई है। पिछले पांच वर्षों में, भारत में महिलाओं के नेतृत्व वाले स्टार्टअप की संख्या 10% से बढ़कर 18% हो गई है। इसके अतिरिक्त, विश्व आर्थिक मंच की जेंडर गैप रिपोर्ट के अनुसार, महिलाओं के राजनीतिक सशक्तिकरण के मामले में भारत 146 देशों की सूची में 56वें स्थान पर है।

इन प्रगति के बावजूद, महिलाओं के आर्थिक, सामाजिक और राजनीतिक सशक्तिकरण के लिए निरंतर प्रयासों की आवश्यकता है, ताकि वे समाज में समान भागीदारी और अवसर प्राप्त कर सकें। और राजयोग मेडिटेशन इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

4. अध्ययन का उद्देश्य (Objectives of the Study):

1. राजयोगा मेडिटेशन के प्रभावों का व्यवहारिक अध्ययन करना।
2. राजयोग द्वारा महिला सशक्तिकरण पर प्रभावों का अध्ययन करना।
3. स्वस्थ, सशक्त एवं संपन्न परिवार और समाज के निर्माण में योगदान देना।
4. शोधार्थी का स्वयं का मार्गदर्शन होना।
5. भविष्य शोधकर्ताओं के लिए शोध विषय को आकर्षित करना।
6. शोधकर्ता द्वारा PhD की शैक्षणिक उपाधि प्राप्त करना।

5. शोध प्रश्न / परिकल्पनाएँ (Research Questions / Hypotheses) :

- 1 मुख्य परिकल्पना H1- राजयोग मेडिटेशन महिला सशक्तिकरण को प्रभावित करता है।
- 2 नल परिकल्पना H0 - राजयोग मेडिटेशन महिला सशक्तिकरण को प्रभावित नहीं करता है।

6. कार्य-परिभाषाएँ (Operational Definitions) :

I. राजयोग मेडिटेशन :

राजयोग मेडिटेशन का इतिहास 5000 वर्ष पुराना है। कहा जाता है जब पूर्व कल्प के अंत में सृष्टि पर अज्ञानता एवं पापों का अंधकार फैल रहा था तब स्वयं शिव परमपिता परमात्मा ने आदि देव ब्रह्मा जी के मुख से ईश्वरीय ज्ञान और राजयोग सभी मनुष्य मात्र को सिखाया था जिससे मनुष्यआत्माएं पावन एवं श्रेष्ठ बनकर देव पद को प्राप्त हुई थी और नई सतयुगी स्वर्णिम दुनिया का निर्माण इस सृष्टि पर हुआ था। उसके बाद दो युगों तक सतयुग और त्रेता युग तक यह परमात्मा द्वारा दिया गया ज्ञान और राजयोग प्रायः लोप हो गया क्योंकि उस समय उसकी आवश्यकता ही नहीं रही थी। मानवीय सभ्यता संपूर्ण सुख समृद्धि संपन्न जीवन यापन कर रही थी। दो युगों के बाद जब फिर से मानवीय सभ्यता में गिरावट आरंभ हुई अर्थात् बुराइयों का आरंभ होने लगा, तब ऋषि मुनियों और बुद्धिजीवी लोगों ने अपनी त्याग तपस्या और साधना द्वारा उस प्राचीन परमात्मा द्वारा दिए गए प्राचीन ज्ञान और राजयोग योग को जानने और खोजने का प्रयास किया गया। ऋषियों मुनियों, तपस्वियों ने जो अपने अनुभव से, अपनी साधना द्वारा अनुभव प्राप्त किया, उसे लिखा गया और शास्त्रों की रचना हुई। सर्वप्रथम वेदव्यास ऋषि द्वारा श्रीमद् भगवत गीता का निर्माण किया गया और उसमें ईश्वरीय ज्ञान और योग का कुछ वर्णन किया गया। अन्य ऋषियों-मुनियों और ज्ञानियों ने भी अपने अनुभवों को साझा करते हुए अनेक शास्त्रों की रचना की और उसका प्रचार प्रसार मानव सभ्यता में किया जिससे भक्ति मार्ग का आरंभ हुआ। द्वापरयुग के मध्य में पतंजलि ऋषि ने भी अनेक प्रकार के योग विधियों का चिंतन- मनन और वर्णन किया जिसमें राजयोग का भी वर्णन आता है। उन्होंने अपने अनुभव के आधार से राजयोग के कई सूत्र नियमों का ज्ञान दिया। धीरे-धीरे समय के साथ साथ राजयोग का स्थान अनेक प्रकार के शारीरिक क्रियाओं, योगासनों और साधनाओं ने ले लिया और परमात्मा द्वारा सिखाया गया सत्य गीता ज्ञान और मूल राजयोग प्रायः समाप्त हो गया। कलियुग के अंत में जब मानव सृष्टि पुनः पापाचार और अज्ञानता के अंधकार में डूब रही थी तब उन्हें कलियुग के अंत में परमात्मा शिव ने स्वयं ब्रह्मा जी के माध्यम से वही सत्य ज्ञान गीता ज्ञान और राजयोग पुनः मानव कल्याण के लिए उच्चारित किया।

वर्तमान में ब्रह्माकुमारी संस्थान इस राजयोग पद्धति के प्रचार प्रसार में अग्रिम भूमिका निभा रहा है। राजयोग मेडिटेशन ब्रह्मा कुमारी संस्थान द्वारा सिखाया जाने वाला मेडिटेशन है।

- यह राजयोग मेडिटेशन एक आध्यात्मिक विधि है जिसमें मनुष्य शांत भाव से बैठकर स्वयं का आत्म निरीक्षण करते हुए परमात्मा के निराकार स्वरूप से संबंध जोड़कर अनुभूति करता है।
- राजयोग मेडिटेशन विचारों को नियंत्रित कर सकारात्मक दिशा में प्रवाहित करना है।

- राजयोग विचारों को सकारात्मक बनाने की एक प्रक्रिया है।
- राजयोग भौतिक एवं आध्यात्मिकता के समन्वय से जीवन जीने की एक कला है।

राजयोग मेडिटेशन के लाभ :

1. राजयोग मेडिटेशन स्वयं का मूल्यांकन करता है। मानव जीवन के उलझे हुए क्षणों को संवार कर नए जीवन के निर्माण में सहयोग करता है।
2. राजयोग मेडिटेशन मनुष्य को नैतिक मूल्यों, सदगुणों एवं परमात्म शक्तियों से भरपूर करता है।
3. राजयोग मेडिटेशन मानव को तनाव एवं चिंताओं से मुक्त करने में सहायक होता है।
4. राजयोग मेडिटेशन मनुष्य को उच्च लक्ष्य की ओर अग्रसर करता है।

II. महिला सशक्तिकरण :

महिला सशक्तिकरण को पूर्ण रूप से समझने के लिए इसके कई महत्वपूर्ण तत्त्व होते हैं।

1. आर्थिक स्वतंत्रता (Financial Independence)

महिलाओं को आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनाना सशक्तिकरण का एक महत्वपूर्ण पहलू है। नौकरी, व्यवसाय, स्वरोजगार और वित्तीय साक्षरता उन्हें आत्मनिर्भर बनाते हैं और निर्णय लेने की शक्ति प्रदान करते हैं।

2. स्वास्थ्य और कल्याण (Health & Well-being)

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य महिला सशक्तिकरण का आधार है। महिलाओं को पोषण, प्रजनन स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, और चिकित्सा सुविधाओं तक समान पहुंच मिलनी चाहिए।

3. कानूनी अधिकारों की जानकारी (Legal Awareness)

महिलाओं को उनके अधिकारों और कानूनों की जानकारी होना आवश्यक है, ताकि वे किसी भी अन्याय, हिंसा या भेदभाव के खिलाफ आवाज उठा सकें और न्याय प्राप्त कर सकें।

4. सामाजिक स्वीकृति और समर्थन (Social Acceptance & Support)

समाज की सोच और संस्कृति में महिलाओं को बराबरी का स्थान मिलना चाहिए। परिवार और समुदाय का सहयोग महिला सशक्तिकरण को मजबूती देता है।

5. नेतृत्व और प्रतिनिधित्व (Leadership & Representation)

महिलाओं को राजनीति, प्रशासन, शिक्षा, और कॉर्पोरेट सेक्टर में नेतृत्व के अवसर मिलने चाहिए, ताकि वे नीतियों और निर्णयों में अपनी भागीदारी सुनिश्चित कर सकें।

6. डिजिटल सशक्तिकरण (Digital Empowerment)

तकनीक और डिजिटल शिक्षा का ज्ञान महिलाओं को नए अवसर प्रदान करता है। इंटरनेट, मोबाइल, और डिजिटल बैंकिंग जैसी सुविधाएँ उन्हें आत्मनिर्भर और जागरूक बनाती हैं।

7. आध्यात्मिक सशक्तिकरण (Spiritual Empowerment)

राज योग ध्यान और आत्म-जागरूकता महिलाओं को आंतरिक शक्ति, मानसिक शांति और आत्म-संयम प्रदान करते हैं, जिससे वे हर परिस्थिति में मजबूती से खड़ी रह सकें।

8. सुरक्षा और आत्मरक्षा (Safety & Self-Defense)

महिलाओं को आत्मरक्षा तकनीकों, कानूनी उपायों और हेल्पलाइन जैसी सुविधाओं की जानकारी होना जरूरी है, ताकि वे किसी भी हिंसा या उत्पीड़न का सामना कर सकें।

9. पारिवारिक सहयोग (Family Support)

परिवार के समर्थन से महिला का सशक्तिकरण और अधिक प्रभावी होता है। घर में समान अधिकार, निर्णय लेने में भागीदारी और सहयोगी वातावरण उनके आत्मविश्वास को बढ़ाता है।

10. मानसिक शक्ति और आत्मविश्वास (Mental Strength & Confidence) :

आत्मविश्वास और सकारात्मक सोच महिलाओं को कठिनाइयों का सामना करने, अपने सपनों को पूरा करने और समाज में अपनी जगह बनाने में मदद करते हैं।

महिला सशक्तिकरण केवल एक पहलू तक सीमित नहीं है, बल्कि यह एक बहुआयामी प्रक्रिया है जिसमें शिक्षा, आर्थिक स्वतंत्रता, कानूनी अधिकार, सामाजिक स्वीकृति, नेतृत्व क्षमता, डिजिटल ज्ञान, आध्यात्मिकता और आत्मरक्षा सभी शामिल हैं। जब ये सभी तत्व एक साथ काम करते हैं, तब महिलाएँ वास्तव में सशक्त होती हैं।

7. साहित्य समीक्षा (Literature Review) :

1. A Study of Environment Related Knowledge, Attitude and Environmental Awareness of Secondary Level Students (A Survey Study- By Deepa Jain)

यह शोध डॉ दीपा जैन के द्वारा पर्यावरणीय जागरूकता पर अध्ययन को स्कूली छात्र छात्राओं में पर्यावरण में अभिवृत्ति को जानने के लिए किया गया है। इस शोध थीसिस के अवलोकन से सर्वेक्षण शोध पद्धति के बारे में गहराई से समझने का लाभ प्राप्त हुआ है।

2. A study on emotional intelligence of women's of the impact of mindfulness meditation

यह शोध विषय बहुत ही महत्वपूर्ण है महिलाओं के भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर माइंडफुल मेडिटेशन का प्रभाव गहराई से अध्ययन किया गया है। शोध के निष्कर्ष में पाया गया है कि माइंडफुलमेडिटेशन का महिलाओं के भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्तर को सकारात्मक रूप से सशक्त करने में मददगार साबित हुआ है। यह शोध लेख भी मुझे मेरे शोध विषय को समझने में मदद करता है।

3. राजयोग का विज्ञान, डॉक्टर गिरीश पटेल

इस में लेखक ने मेडिकल विज्ञान की भाषा में सारी बीमारियों का कारण बताया है और कैसे राजयोग मेडिटेशन बीमारियों के उपचार में सहायक सिद्ध हुआ है।

4. आपका स्वास्थ्य आपके हाथ, लेखक डॉ बीके चंद्रशेखर

पुस्तक के लेखक डॉ बीके चंद्रशेखर जो की एक साइको न्यूरोबिक्स विशेषज्ञ एवं राजयोग मेडिटेशन प्रशिक्षक हैं। उन्होंने इस पुस्तक के प्रथम अध्याय में आमुख के रूप में न्यूरोबिक्स एवं राजयोग के आपसी संबंध की विस्तार से चर्चा की है। लेखक ने स्वयं अपनी व्याधि के दौरान न्यूरोबिक्स एवं राजयोग विज्ञान के बारे में पता चला और उनका प्रयोग किया। न्यूरोबिक्स विज्ञान और राजयोग से उन्होंने चमत्कारिक अनुभव प्राप्त किया।

5. यज्ञ माता सरस्वती पुस्तक, लेखक जगदीशचंद्र हसीजा

इस पुस्तक में अनेक भाई बहनों के अनुभव साझा किए गए हैं जो जगदंबा सरस्वती साथ उनके अंग संग रहे। हर एक का अनुभव अविस्मरणीय गाथा है जिसमें उन्होंने मातेश्वरी जगदंबा के जीवन का वर्णन किया है। सभी अनुभव पढ़ने के बाद लगता है कि अगर नारी का असली सशक्तिकरण का उदाहरण देखना, समझना हो तो वह थी यज्ञ माता जगदंबा सरस्वती।

6. प्रभु प्रेम के परवाने पुस्तक, लेखक जगदीशचंद्र हसीजा

विदेशी महिलाओं ने अपने अनुभव में बताया है कि कैसे राजयोग मेडिटेशन के अभ्यास से उनके जीवन में शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, व्यावहारिक, सांस्कृतिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक रूप से सकारात्मक बदलाव आया है। उनको जीवन में स्वयं की संपूर्णता का आभास हुआ। यह पुस्तक भी महिला सशक्तिकरण का एक अद्भुत उदाहरण है।

8. अनुसंधान पद्धति (Research Methodology) :

इस शोध में डिस्क्रिप्टिव रिसर्च मेथड का उपयोग किया गया है। शोध विषय की रिसर्च पद्धति मुख्यतः सर्वेक्षण अध्ययन पर आधारित है। शोधार्थी अपने शोध कार्य के दौरान केवल यह जांचना और देखना चाहती है कि राजयोग का प्रभाव महिलाओं पर क्या और कितने स्तर तक होता है, या हुआ है।

1. शोध समुदाय (Target Population) :

इस शोध का लक्षित समुदाय (Target Population) कैथल शहर में स्थित राजयोग सेवा केंद्रों से जुड़ी महिलाएं हैं, जो नियमित रूप से राजयोग सीखने के लिए केंद्र आती हैं।

2. नमूना समूह (Sample Group) :

कैथल शहर में स्थित केवल सेक्टर 20 में सेवा केंद्र की कुल 40-45 महिलाएं नियमित रूप से राजयोग में भाग लेती हैं। इनमें से 34 महिलाओं ने प्रश्नावली भरकर स्वेच्छा से अपने उत्तर व्हाट्सएप द्वारा साझा किए। यह समूह इस शोध का मुख्य बीके ग्रुप (Main BK Group) है।

नमूना चयन विधि : इस अध्ययन में शोध नमूने का चयन करने के लिए सुविधाजनक सैंपलिंग (Convenience Sampling) और उद्देश्यात्मक सैंपलिंग विधि (Purposefully Sampling) का प्रयोग किया गया है, जहाँ प्रतिभागियों ने स्वयं रुचि दिखाकर उत्तर दिए।

3. सैंपलिंग तकनीक (Sampling Technique) :

सैंपलिंग तकनीक : प्रश्नावली का प्रामाणिकता और सत्यापन एवं शोध स्केल का निर्माण :

अपने विषय के अनुरूप उपयुक्त और उचित शोध स्केल शोध प्रश्नावली नहीं मिलने पर शोधार्थी ने अपने विषय के अनुरूप नई प्रश्नावली का निर्माण किया है। और उसे विश्वसनीय और प्रामाणिकता का स्तर जाँचने के लिए पहले 10 सदस्यों के पायलट ग्रुप पर लागू कर पायलट परीक्षण किया गया है।

Cronbach's Alpha = 0.9895 → विश्वसनीयता उच्च

Pearson Correlation $r > 0.89$ सभी प्रश्नों के लिए → वैधता भी अत्यधिक

अर्थात् यह संपूर्ण प्रश्नावली विश्वसनीय और वैध है।

डेटा संग्रहण विधियाँ :

शोध आंकड़े एकत्रित करने के लिए व्हाट्सएप द्वारा प्रश्नावली के गुगल फार्म को शोध उत्तरदाताओं के पास भेजा गया और मोबाइल व्हाट्सएप के द्वारा ही उत्तरदाताओं ने अपने प्रश्नावली फॉर्म को भरकर अपना जवाब दिया है।

डेटा विश्लेषण विधियाँ :

प्राथमिक मात्रात्मक डेटा विश्लेषण करने के लिए आधुनिक डिजिटल तकनीकों का उपयोग किया गया है। मोबाइल व्हाट्सएप, गूगलएक्सल, गूगल शीट्स, गूगल डॉक्स, एआई टूल चैट जीपीटी, स्क्रिप्ट ट्रांसलेशन और मौखिक रूप से विश्लेषण किया गया है ताकि आंकड़ों की व्याख्या उचित प्रकार से की जा सके।

शोध आंकड़ों का परिणाम :

क्रमांक	मापदंड	BK Group (%)	Non-BK Group (%)	अंतर मान
1	सदस्यवार सशक्तिकरण	87.65	85.34	2.31 %
2	प्रश्नवार सशक्तिकरण	88.22	83.27	4.95 %
3	शारीरिक, भावनात्मक व मानसिक सशक्तिकरण	84.16	77.47	9.69 %
4	पारिवारिक व सामाजिक सशक्तिकरण	87.08	86.89	0.2%
5	आर्थिक व शैक्षणिक सशक्तिकरण	88.54	85.05	3.49%
6	नैतिक व आध्यात्मिक सशक्तिकरण	95.41	83.67	11.74%
	कुल औसत	88.88	83.28	5.60%

9. अंतिम शोध निष्कर्ष (Final Research Conclusion) :

I. BK समूह का समग्र सशक्तिकरण स्तर Non-BK समूह की तुलना में अधिक है।

- II. राजयोग मेडिटेशन का स्पष्ट प्रभाव मानसिक, भावनात्मक, नैतिक और आध्यात्मिक सशक्तिकरण पर अत्यधिक सकारात्मक रूप में देखा गया।
- III. आर्थिक, शैक्षणिक, और सदस्यवार सशक्तिकरण में मध्यम स्तर का सुधार पाया गया।
- IV. पारिवारिक और सामाजिक सशक्तिकरण दोनों समूहों में समान रहा, जो संस्कार और सामाजिक पर्यावरण के प्रभाव को दर्शाता है।
- V. सांख्यिकीय विश्लेषण (t-test) साबित करता है कि यह अंतर मात्र संयोग नहीं, बल्कि वास्तविक और महत्वपूर्ण है।
- VI. यह अध्ययन सिद्ध करता है कि राजयोग मेडिटेशन महिलाओं के समग्र सशक्तिकरण पर सकारात्मक और सार्थक प्रभाव डालता है।
- VII. आंकड़ों के निरीक्षण के बाद मुख्य परिकल्पना को स्वीकार किया जाता है और विकल्प परिकल्पना को अस्वीकार किया जाता है।

10. सुझाव :

1. ध्यान अभ्यास को नियमित बनाना: महिलाओं को राजयोग को जीवनशैली का हिस्सा बनाना चाहिए ताकि आत्मिक शांति और मानसिक स्थिरता को लंबे समय तक बनाए रखा जा सके।
2. आर्थिक और शैक्षणिक सशक्तिकरण पर विशेष ध्यान: ध्यान के साथ-साथ व्यावसायिक प्रशिक्षण, डिजिटल शिक्षा और उद्यमशीलता को बढ़ावा देकर इन क्षेत्रों में भी प्रभावी परिणाम प्राप्त किए जा सकते हैं।
 4. सामाजिक समावेशन को और अधिक प्रोत्साहन: जाति-वर्ग भेदभाव को समाप्त करने और समरसता बढ़ाने हेतु ध्यान आधारित सामाजिक अभियान चलाए जा सकते हैं।
 5. युवतियों और किशोरियों में विस्तार: कम उम्र में ध्यान की शिक्षा से भविष्य की पीढ़ी अधिक सशक्त, मानसिक रूप से स्वस्थ और नैतिक हो सकती है।
 6. स्वास्थ्य विशेषज्ञों और मनोवैज्ञानिकों के सहयोग से संयुक्त कार्यक्रम: ध्यान के साथ मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों की सहायता लेकर कार्यक्रमों को अधिक वैज्ञानिक और प्रभावी बनाया जा सकता है।
 7. डेटा-संग्रह और अनुसंधान का निरंतर विकास: इस प्रकार के अध्ययन नियमित अंतराल पर होते रहने चाहिए ताकि दीर्घकालिक प्रभावों को समझा जा सके और सुधारात्मक कदम लिए जा सकें।

11. शोध की सीमाएँ (Limitations) :

समय, डेटा, पहुँच आदि की सीमाएँ: शोध एक छोटे-से क्षेत्र तक सीमित है। बड़े क्षेत्र पर शोध करने पर परिणाम में कुछ बदलाव हो सकता है-

- शोध नमूना बहुत छोटा है, इसे बड़े स्तर पर लागू करने से इस क्षेत्र में परिणाम और बेहतर देखे जा सकते हैं।
- केवल उन्हीं महिलाओं को शामिल किया गया है जो ब्रह्माकुमारी संस्थान के केवल एक सेंटर से जुड़ी हैं, जिससे सामान्यीकरण की संभावना सीमित हो सकती है।
- यह शोध पूरे समाज का प्रतिनिधित्व नहीं करता, केवल एक विशेष समूह तक सीमित है।

12. भविष्य शोध की दिशा :

राजयोग के विशिष्ट अभ्यासों जैसे मुरली, अमृतवेला, ट्रैफिक कंट्रोल, योगी भोजन, गृहस्थ बनाम समर्पित साधक आदि विषयों पर आगे शोध किया जा सकता है।

संदर्भ सूची :

1. हसीजा, जे. सी. (1990), ईश्वरीय ज्ञान का साप्ताहिक पाठ्यक्रम, शांतिवन, माउंट आबू: ओम शांति प्रेस
2. हसीजा, जे. सी. (2011), आध्यात्मिकता की ओर, शांतिवन, माउंट आबू: ओम शांति प्रेस
3. चन्द्रशेखर, बी. के. (2007), आपका स्वास्थ्य आपके हाथ में, शांतिवन, माउंट आबू: ओम शांति प्रेस

4. पटेल, जी. (डॉ.). (2004), राजयोग का विज्ञान, शांतिवन, माउंट आबू: ओम शांति प्रेस
5. हसीजा, जे. सी. (1994), नारी तू कल्याणी बन, शांतिवन, माउंट आबू: ओम शांति प्रेस
6. हसीजा, जे. सी. (1998), महिला सशक्तिकरण चित्र प्रदर्शनी (महिला प्रभाग), शांतिवन, माउंट आबू: ओम शांति प्रेस
7. हसीजा, जे. सी. (2000), महिला सशक्तिकरण, शांतिवन, माउंट आबू: ओम शांति प्रेस
8. हसीजा, जे. सी. (2001), वंदे मातरम्: ओम मण्डली की समर्पित महिलाओं के अनुभव, शांतिवन, माउंट आबू: ओम शांति प्रेस
9. हसीजा, जे. सी. (2006), प्रभु प्रेम के परवाने: विदेशी बी.के. महिलाओं के अनुभव, शांतिवन, माउंट आबू: ओम शांति प्रेस
10. हसीजा, जे. सी. (1989), यज्ञमाता जगदंबा सरस्वती, शांतिवन, माउंट आबू: ओम शांति प्रेस
11. हसीजा, जे. सी. (2002), विज्ञान और साइलेंस, शांतिवन, माउंट आबू: ओम शांति
12. ब्रह्माकुमारीज (2018), राजयोग मेडिटेशन फॉर सेल्फ ट्रांसफॉर्मेशन, माउंट आबू: प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय
13. शर्मा, आर. (2015), आध्यात्मिकता के माध्यम से महिला सशक्तिकरण, नई दिल्ली: ज्ञान बुक्स.
14. तिवारी, एम. (2017), महिलाओं पर राजयोग मेडिटेशन के मनोवैज्ञानिक प्रभाव, इंडियन जर्नल ऑफ साइकोलॉजी एंड एजुकेशन
15. कपूर, ए. (2020), भारतीय महिलाओं में आध्यात्मिक साधनाएँ और सामाजिक सशक्तिकरण, मुंबई: वेदांत पब्लिशिंग
16. पतंजलि (अनुवाद 2001), पतंजलि योग सूत्र, (बी. एस. मिलर, अनुवादक), नई दिल्ली: मोतीलाल बनारसीदास
17. चौधरी, एन. (2016), कार्यरत महिलाओं में निर्णय लेने की शक्ति को बढ़ाने में ध्यान की भूमिका, जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी
18. शर्मा, आर., और कौर, एम. (2020), भारत में महिला सशक्तिकरण पर ध्यान का प्रभाव, इंडियन जर्नल ऑफ सोशल रिसर्च
19. भारतीय आधुनिक शिक्षा, शोध पत्रिका वर्ष 39, अंक 3, जनवरी 2019
20. भारतीय आधुनिक शिक्षा, शोध पत्रिका वर्ष 39, अंक 4, अप्रैल 2019