



P-ISSN: 2394-1685
E-ISSN: 2394-1693
IJPESH 2015; 1(5): 66-68
© 2015 IJPESH
www.kheljournal.com
Received: 14-03-2015
Accepted: 12-04-2015

डॉ० मेघा रस्तोगी

सहायक प्राध्यापक योग एवम् स्वास्थ्य
विभाग (देव संस्कृति विश्वविद्यालय,
शान्तिकुंज हरिद्वार, उत्तराखण्ड)

नवार्ण मन्त्र का भावनात्मक परिपक्वता पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन

डॉ० मेघा रस्तोगी

प्रस्तावना

आज की सभ्यता के दौर में प्रत्येक व्यक्ति एक-दूसरे से भावनात्मक रूप से जुड़ा हुआ है। सामान्य जन एवम् विशेषजन सबके प्रति उसके मन में कुछ न कुछ भाव अवश्य रूप से रहते हैं। किसी के प्रति सद्भाव तो किसी के प्रति दुर्भाव। ऐसे में उसकी भावनात्मक क्षमताएं बहुत आघातपूर्ण हो चलीं हैं, जिस कारण से वह भावनात्मक रूप से अपरिपक्व जान पड़ता है। मनुष्य भावनात्मक रूप से क्षीण होता जा रहा है। अनेक चिकित्सा पद्धतियों के माध्यम से वह अपनी भावनात्मक क्षमता का विकास करना चाहता है किन्तु कोई चिकित्सा पद्धति इतनी कारगर सिद्ध न हो सकी जो मानव में मानवता, भावनात्मक परिपूर्णता को प्रारूपित कर सके। ऐसे में एक चिकित्सा पद्धति हमारी दृष्टि में आती है जिसका नाम है 'आध्यात्मिक चिकित्सा पद्धति' जैसे – मन्त्रयोग, ध्यानयोग, प्रार्थना, लययोग, ज्ञानयोग, राजयोग आदि। यह वह पद्धतियां हैं जिनके माध्यम से व्यक्ति न केवल अपनी भावनात्मक क्षमता का विकास कर सकता है बल्कि अपनी सम्पूर्ण जीवन शैली को क्रियान्वित व लाभान्वित बना सकता है। यदि इतिहास की ओर इंगित हों तो ज्ञात होता है कि यह वह पद्धति है जो प्राचीन काल से हमारे पूर्वजों के जीवन पद्धति का एक महत्वपूर्ण अंग रही है, जिस कारण से मनुष्य एक-दूसरे से भावनात्मक रूप से अपेक्षित था। अतः पुनः इसी चिकित्सा पद्धति के अपनाए जाने की आवश्यकता है, क्योंकि जहाँ एक ओर विज्ञान ने चमत्कारिक प्रयोगों द्वारा एक-दूसरे स्थान की दूरियों को कम किया है तो वहीं दूसरी ओर मनुष्य की भावनात्मक क्षमताओं का ह्रास भी हुआ है। इस आध्यात्मिक जीवन शैली का सबसे पहला चरण है मन्त्र चिकित्सा। मन्त्र चिकित्सा को भली भांति समझने के लिए सर्वप्रथम मन्त्र का जानना आवश्यक है। मन्त्र की अपने आप में पूर्ण और स्वतन्त्र सत्ता है। जीवन के पार्थिव-अपार्थिव, चेतन-अचेतन, सक्रिय और निष्क्रिय जीवन में मन्त्र की महत्ता सर्वोपरि है। बिना मन्त्र के जीवन का अस्तित्व सम्भव ही नहीं है। वेदों में मन्त्रों को सर्वोच्च सत्ता एवं उन्हें ब्रह्म के रूप में माना गया है। हमारे जीवन में जो कुछ भी घटित हो रहा है उसके मूल में मन्त्र ही है।

रुद्रयामल में शंकर जी ने माता पारवती को बताया कि "मनन त्राणनाच्चैव मद्रूपस्या व बोधनात्, मन्त्र इत्युच्यते सम्यग्र मदाधिष्ठानतः प्रिये। अर्थात्! पारवती मनन व त्राण के द्वारा जो स्वरूप का ज्ञान कराने में समर्थ है जिसमें स्थिरता एवं शक्ति है वही मन्त्र है।"

अब प्रश्न यह है कि मन्त्र है क्या? मन्त्र वह है जो 'मनन करने पर त्राण करे।' यास्क मुनि कहते हैं— "मन्त्रो मननात्" मन को त्राण करने वाला मन्त्र है।¹

इस सन्दर्भ में शोधकर्ताओं, वैज्ञानिकों का यह मानना है कि यदि व्यक्ति को पूर्ण रूप से अपनी क्षमताओं का विकास करना है तो उसे आध्यात्मिक जीवन शैली का अपनाना ही होगा। वैज्ञानिकों द्वारा बताया गया है कि भावनात्मक क्षमताओं के विकास के लिए मन्त्र चिकित्सा एक औषधि के रूप में कार्य करती है।

1. **एस० डी० विनोद, (2005)** – इन्होंने अपने अध्ययन में बताया कि 28 किशारों का नियमित ध्यान, ऊँ जप, प्रार्थना आदि का अभ्यास कराया गया साथ ही उन्हें योग का तत्व दर्शन भी समझाया गया जिसके परिणामस्वरूप देखा गया कि इस अभ्यास के द्वारा प्रायोज्यों की चिन्ता स्तर में सार्थक रूप में कमी तथा संवेगात्मक स्थिरता में सार्थक रूप से वृद्धि हुई है। आत्मविश्वास एवम् सामाजिक मूल्यों में भी वृद्धि होते देखी गयी।³

2. **Mooventhan A. (2014)** – ने अपने शोध कार्य में बताया कि भ्रामरी प्राणायाम और ऊँ उच्चारण का Pulmonary function पर सार्थक प्रभाव पड़ता है जो कि व्यक्ति के स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है।⁴

Correspondence:

डॉ० मेघा रस्तोगी

सहायक प्राध्यापक योग एवम् स्वास्थ्य
विभाग (देव संस्कृति विश्वविद्यालय,
शान्तिकुंज हरिद्वार, उत्तराखण्ड)

3. **Joshi Kanchan (2012)** ने शोधपत्र में बताया कि ऊँ उच्चारण से छात्रों की बौद्धिक क्षमता पर सार्थक प्रभाव पड़ता है। यह शोध कार्य हेमवती नन्दन बहुगुणा स्नातकोत्तर महाविद्यालय खटीमा, उत्तराखण्ड में किया गया जिसमें 20 से 35 उम्र के छात्रों को कोटा प्रतिचयन विधि से चयनित किया गया और इन सभी को ऊँकार का उच्चारण प्रतिदिन 10 मिनट तक कराया गया। परिणाम स्वरूप ज्ञात हुआ कि ऊँकार के उच्चारण से बौद्धिक क्षमता का विकास सम्भव है।¹⁵

मन्त्र शक्ति भारतवर्ष की एक चिर-परिचित पराशक्ति है और आज उसका प्रयोग अनेक रोगों के उपचार और सिद्धियों-सामर्थ्यों की प्राप्ति में किया जा रहा है। पाश्चात्य संस्कृति भी इस चमत्कारिक विद्या से अछूती नहीं है। पाश्चात्य सभ्यता में जिसे परा-ध्वनि (अल्ट्रासाउण्ड) चिकित्सा कहते हैं। भारतीय परम्परा में उसे मन्त्र विद्या कहकर प्रयोग में लाते हैं। परा-ध्वनि का प्रयोग विज्ञान जगत का एक ऐसा सूक्ष्म सिद्धान्त है जो शब्दों की अति सूक्ष्म कम्पन मशीनों द्वारा पैदा करता है और विद्युत स्रोतों के लिए विद्युत उत्पादी डॉयनामों का प्रयोग करता है। आज अनेक शोध कार्यों के माध्यम से यह सिद्ध हो चुका है कि ध्वनि चिकित्सा के माध्यम से व्यक्ति मानसिक, शारीरिक, भावनात्मक रूप से स्वस्थ बन सकता है।

अध्ययन का उद्देश्य

इस अध्ययन का उद्देश्य छात्रों की भावनात्मक परिपक्वता का विकास करना है।

परिकल्पना

नवाण मन्त्र का विद्यार्थियों की भावनात्मक परिपक्वता पर सार्थक प्रभाव पड़ता है।

चर -

स्वतन्त्र चर	-	नवाण मन्त्र
परतन्त्र चर	-	भावनात्मक परिपक्वता
बाह्य चर	-	आयु- 17 से 25 वर्ष

स्वतन्त्र चर- नवाण मन्त्र

ऊँ ऐं ह्रीं क्लीं चामुण्डायै विच्चे।¹⁶

नवाण मन्त्र की विधि

वाणी (ऐं), माया (ह्रीं) ब्रह्मसू-काम (क्लीं), इसके आगे छटा व्यंजन अर्थात् च वही पक्त्र अर्थात् आकार से युक्त (चा), सूर्य म 'अवाम श्रोत्र' दक्षिण कर्ण (3) और बिन्दु अर्थात् अनुस्वार से युक्त (मुं), रकार से तीसरा 5, वही नारायण अर्थात् 'आ' से मित्र (51), वायु (य) वही अधर अर्थात् ऐं से युक्त (यै) और विच्चे यह नवाण मन्त्र उपासकों को आनन्द और ब्रह्मसायुज्य देने वाला है।

मन्त्र का अर्थ - हे चित्स्वरूपिणी महासरस्वती! हे सद्रूपिणी महालक्ष्मी! हे आनन्दरूपिणी महाकाली, ब्रह्मविद्या पाने के लिए हमस ब इस समय तुम्हारा ध्यान करते हैं। हे महाकाली-महालक्ष्मी, महासरस्वतीरूपिणी चण्डिके तुम्हें नमस्कार है। अविद्यारूप रज्जु की दृढ़ ग्रन्थि को खोलकर मुझे मुक्त करो।

शोध अध्ययन विधि

प्रस्तुत शोध अध्ययन में विद्यार्थियों के भावनात्मक परिपक्वता को बढ़ाने का प्रयास किया जा रहा है जिसके लिए शोधार्थी द्वारा निम्न विधि का प्रयोग किया गया।

शोध विधि

प्रस्तुत अध्ययन में शोधार्थी द्वारा देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार से प्रतिचयन विधि द्वारा चयन किया गया। विद्यार्थियों से नियमित

रूप से 30 मिनट तक षट्कर्म आदि के साथ नवाण मन्त्र का स्पष्ट उच्चारण सहित जप करवाया गया। प्रस्तुत शोध अध्ययन में विद्यार्थियों के संवेगात्मक परिपक्वता को मापने के लिए ई0एम0आई0 (Emotional Maturity Questionnaire Scale) जो डॉ0 यसवीर सिंह (आगरा) एवम् डॉ0 महेश भार्गव (आगरा) नेशनल साइकोलॉजी कॉरपोरेशन कचहरी (आगरा) उत्तर प्रदेश, इण्डिया द्वारा निर्मित किया गया जिसका प्रयोग किया गया है। परिणामों की सार्थकता के लिए स्वतन्त्र चर के पूर्व एवम् पश्चात में मापनी का प्रयोग किया गया तथा इस कार्य के परिणामों की सार्थकता की जाँच टी0 परीक्षण के माध्यम से की गयी।¹⁷

अतः तालिका के माध्यम से परिणामों का विवेचन निम्न प्रकार से किया जा रहा है-

Test	Mean	N	SD	r	t	Significance Level
Pre	85.8	55	13.52	0.85	4.76	0.01
Post	76.13	55	13.42			

सारणी द्वारा ज्ञात होता है कि प्रारम्भिक परीक्षण का मध्यमान 85.8 व मानक विचलन 13.52 है तथा अन्तिम परीक्षण का मध्यमान 76.13 तथा मानक विचलन 13.42 है तथा सह-सम्बन्ध 0.85 है और टी0 वैल्यू 4.76 है जो कि एक प्रतिशत विश्वास स्तर पर प्रारम्भिक मध्यमान एवम् अन्तिम मध्यमान के बीच प्राप्त अन्तर को सार्थ सिद्ध कर रहा है। अंक जितने कम होंगे व्यक्ति उतना ही अधिक परिपक्व समझा जाएगा।¹⁸

अतः कहा जा सकता है कि नवाण मन्त्र के नियमित जप अभ्यास से विद्यार्थियों की संवेगात्मक परिपक्वता पर सार्थक प्रभाव पड़ता है।

परिणामों की व्याख्या एवम् विवेचन

प्रस्तुत शोध पत्र में विद्यार्थियों के भावनात्मक परिपक्वता पर नवाण मन्त्र के प्रभावों का अध्ययन किया गया जिसमें संवेगात्मक, भावनात्मक परिपक्वता को आश्रित चर के रूप में लिया गया। शोध पत्र में अध्ययन हेतु प्रायोज्यों का चयन देव संस्कृति विश्वविद्यालय शान्तिकुंज, हरिद्वार उत्तराखण्ड से किया गया। 55 विद्यार्थियों को आकस्मिक प्रतिचयन विधि द्वारा चयनित किया गया जिनकी आयु 17 से 25 वर्ष के बीच थी। चयन के पश्चात ई0 एम0 आई0 स्केल का प्रयोग किया गया। प्रस्तुत शोधपत्र में एकल समूह प्री-पोस्ट डिजाईन का प्रयोग किया गया व सकारात्मक परिकल्पना का निर्माण किया गया। प्रतिदर्श को प्रतिदिन नियमित रूप से नवाण मन्त्र के स्पष्ट उच्चारण सहित षट्कर्मों द्वारा अभ्यास कराया गया। परिणामों की सार्थकता की जाँच के लिए टी0 परीक्षण द्वारा मूल्यांकन किया गया। उपरोक्त तथ्यों से ज्ञात होता है कि नवाण मन्त्र एक औषधि है जो विद्यार्थियों में भावनात्मक परिपक्वता का विकास करती है।

पं0 श्रीराम शर्मा आचार्य इस परिणाम की पुष्टि करते हुए मन्त्रों की शक्ति का वर्णन करते हुए लिखते हैं कि - मन्त्र शक्ति में चमत्कारों का प्रधान आधार है 'शब्द'। शब्द शक्ति का विस्फोट है। इसके साथ ही साधक की शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक पृष्ठभूमि जुड़ी है। इन सबके समन्वय से ही वह प्रभाव उत्पन्न होता है जिसे मन्त्र शक्ति का चमत्कार कहा जा सकता है। शब्दोच्चारण में जिह्वा, ओष्ठ, दाँत, तालू, कण्ठ आदि मुख के समस्त अवयवों का संचालन होता है। तब कहीं पूर्ण ध्वनि निकलती है। इस बात और बल देते हुए श्रीमाली जी लिखते हैं कि-उच्चारण से एक विशेष प्रकार की ध्वनि का निर्माण होता है वह ध्वनि विशेष प्रकार से वातावरण को प्रभावित करती है। विज्ञान इस बात का साक्षी है कि जैट विमान के उड़ने से जो ध्वनि बनती है उससे वातावरण में एक विशेष प्रकार का कम्पन होता है जो कि बड़े से बड़े मकान को तोड़ने में सहायक हो जात है इसलिए एयरोड्रम के आस-पास ऊँचे मकान नहीं बनाए जाते हैं।¹⁹

मन्त्रों की महिमा को सन्त तुलसीदास जी ने बताया है कि मन्त्र वर्णों की दृष्टि से भले ही छोटा दिखाई दे पर उसकी शक्ति अतुलनीय है, उससे त्रिदेवों (ब्रह्मा, विष्णु, महेश) को भी वश में किया जा सकता है।

योग वशिष्ठ में मन्त्र की चिकित्सा शक्ति पर प्रकाश डालते हुए लिखा है कि –

“यथा विरेक कुर्वन्ति हरीतक्यः स्वभावतः भावनावषतः कार्य तथा परलवाययः।”¹⁰

अर्थात् जैसे हर खाने से पाचन संस्थान में तीव्र गति होती है और दस्त लग जाते हैं उसी प्रकार भावना से पल्लव मन्त्रों से शरीर पर असर होने लगता है। अनेक वैज्ञानिकों Mooventhan A. (2014), Joshi Kanchan (2012), विनोद (1985) आदि ने अपने शोध कार्यों के माध्यम से यह सिद्ध किया है कि मन्त्रों के बार-बार उच्चारण करने से ध्वनि तरंगों द्वारा व्यक्ति का भावनात्मक, मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ाया जा सकता है। अतः हम कह सकते हैं कि मन्त्र उच्चारण से एक विशिष्ट ध्वनि कम्पन होता है जो तत्काल ईथर में मिलकर पूरे विश्व के वायुमण्डल में व्याप्त हो जाता है। अर्थात् यह कहना उचित होगा कि मन्त्रों का सीधा सम्बन्ध उच्चारण ध्वनि से है इसलिए इसे ध्वनि – विज्ञान भी कह सकते हैं। मन्त्र का चयन ध्वनि-विज्ञान के आधार पर मानकर किया गया है। यद्यपि इस मन्त्र पर कोई विशेष शोध कार्य नहीं हुआ है इस दिशा में यह शोधार्थी द्वारा किया गया एक नवीन कार्य है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. श्रीमाली डॉ० नारायणदत्त, 'मन्त्र रहस्य' पुस्तक महल, खारी बावली, दिल्ली
2. मालवीय डॉ० सुधाकर 'मन्त्र महोदधि' चौखम्भा संस्कृत प्रतिष्ठान जवाहरनगर, दिल्ली
3. Vinod SD. Psychology and Psychotherapy theory reach and practice March 2005; 87:1.
4. Moventhan A, Vithal Khade, International Journal of Yoga July-Dec. Published by Medknow publication and media Pvt. Ltd. Gorakhpur, Mumbai, India, 2014, 7(2)
5. Joshi Kanchan. International Journal of Yoga & Allied Science, Indian Association of Yoga, New Delhi, 2012, 1(1).
6. पाण्डेय श्रीरामनारायण दत्त शास्त्री श्रीदुर्गासप्तसती गीता प्रेस गोरखपुर, अध्याय श्री देव्यथर्वशीषम् श्लोक सं० 20।
7. मोहम्मद सुलेमान, 'मनोविज्ञान समाजशास्त्र तथा शिक्षा में शोध विधियाँ' जनरल बुक एजेन्सी राजपथ, चौहट्टा, पटना 2005
8. हेनरी ई० गैरेट, शिक्षा एवं मनोविज्ञान में सांख्यिकी' कल्याणी पब्लिशर्स नई दिल्ली, 2005
9. शर्मा श्रीराम आचार्य, 'शब्द ब्रह्म नाद ब्रह्म', अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा-1998
10. योग वशिष्ठ, 6/1/8/1/39