

## सविता ध्यान का तनाव एवं चिंता पर प्रभाव

रश्मि पटेल  
शोधार्थी

महर्षि महेश योगी वैदिक विश्वविद्यालय, योग विभाग, करौंदी, जिला कटनी (म.प्र.)

डॉ. ओम नारायण तिवारी  
शोध निर्देशक एवं विभागाध्यक्ष

Email : rashmipatel10203040@gmail.com

**शोध सारांश:-** वर्तमान समय में विद्यार्थियों में एवं समाज में तनाव चिंता बढ़ता ही जा रहा है। तनाव एवं चिंता कई दूसरी बिमारी को अपने साथ-साथ उत्पन्न कर देती है। तनाव एवं चिंता को दूर करने के लिए विद्यार्थियों को अपने जीवन में चाहिए। जिससे तनाव एवं चिंता से दूर रहे साथ ही तनाव एवं चिंता के उत्पन्न होने वाली और दूसरी बिमारियों से ग्रसित न हो विद्यार्थी अपने जीवन में अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकें।

**कुंजी शब्द :** सविता ध्यान, तनाव, चिंता।

### 1. परिचय:

वर्तमान अर्थ प्रधान युग में बढ़ती हुई आकांक्षाओं की पूर्ति करने के लिये दिन-रात संघर्ष करना पड़ता है जब कभी इसकी इच्छाओं की पूर्ति नहीं होती है तो अशांत एवं उत्तेजनायुक्त वातावरण स्नायुमंडल पर अधिक भार डालकर उसे दुर्बल बना देते हैं। जिससे चिंता, मानसिक तनाव तथा अन्य कई रोग उत्पन्न होते हैं। अतः मानसिक अशांति जिसके कारण तनाव उत्पन्न होता है उसे दूर करने के लिये ध्यान साधना एक चिकित्सा की तरह कार्य करती है। क्योंकि ध्यान के द्वारा अंतर्मन का परिष्कार एवं समग्र अस्तित्व का परिमार्जन होता है। जिससे व्यक्ति अपने आप को शांतिमय व पुलकित महसूस करता है इसी कारण आधुनिक मनोचिकित्सको ने इस उपचार प्रक्रिया को अपनाना प्रारंभ कर दिया है। तनाव एवं चिंता के कारण व्यक्ति का जीवन ही नहीं अपितु इसका घर परिवार व समाज भी प्रभावित होता है अतः इसके निवारण के लिये आध्यात्मिक रूप से ध्यान अति आवश्यक है।

**2. शोध का उद्देश्य:-** विद्यार्थियों एवं समाज में बढ़ रहे तनाव एवं चिंता को सविता ध्यान के द्वारा दूर करना।

**तनाव** - कोई भी घटना या परिस्थिति जो व्यक्ति को असाधारण अनुक्रिया करने के लिये बाध्य करता है, तनाव कहलाता है।

**चिंता** - चिंता संज्ञानात्मक शारीरिक भावनात्मक और व्यावहारिक विशेषता वाले घटको की मनोवैज्ञानिक और शारीरिक दशा है। यह घटक एक अप्रिय भाव है जो कि आम तौर पर बेचैनी, आशंका, डर और क्लेश से संबंधित है।

**ध्यान** - ध्यान अंतश्चेतना को ब्राह्मी चेतना से जोड़ता है, तदाकार करता है।

**ध्यान का अर्थ-** गहन है और इस अर्थ का मर्म अनोखा है। इस अनोखेपन का आस्वाद ध्यान के गंभीर अनुभव से गुजरने में ही मिल सकता है। ध्यान एक समग्र चिकित्सा पद्धति है।

यह एक ओर जहां मन में चुभे कांटों को निकालता है दर्द का निवारण करता है तो दूसरी ओर मन को भाव को पुलकन एवं आनंद से भर देता है। ध्यान से जीवन की खोयी हुई लय

फिर से प्राप्त होती है। बिखरे हुये स्वरो को ध्यान के संगीत में सजाकर जिंदगी का भूला हुआ गीत फिर से गाते हैं। ध्यान के द्वारा समग्र स्वास्थ्य की प्राप्ति संभव है। ध्यान शारीरिक रूप से निरोगता तथा दृढ़ता प्रदान करता है।

**महर्षि घेरण्ड के अनुसार:-** किसी विषय या वस्तु पर एकाग्रता या चिंतन की क्रिया 'ध्यान' कहलाती है जब ध्यान में प्रत्यक्ष अनुभूति होने लग जाये तब इस अवस्था को वास्तविक ध्यान कहा जा सकता है।

**पं. श्रीराम शर्मा आचार्य के अनुसार:-** अंतरंग को देखने, परखने, सुधारने सुविकसित, और सुसंस्कृत बनाने का परम पुरुषार्थ तभी बन पड़ता है जब भीतर प्रवेश करने का द्वार खुले इसका प्रथम चरण ध्यान है। ध्यान के द्वारा अंतर्मुखी होने की आदत पड़ती है।

**महर्षि पतंजली के अनुसार:-** तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ।

- योग सूत्र 3/2

उस देश विशेष में ध्येय (लक्ष्य) विषयक ज्ञान या वृत्ति का लगातार एक जैसा बने रहना ध्यान है।

**त्रिशिखब्राह्मणोपनिषद के अनुसार:-** सो-हंचिन्मात्रमेवेति चिन्तनं ध्यानमुच्यते।

ध्यान उस अवस्था का नाम है, जब साधक स्वयं को चिन्मात्र ब्रह्मतत्त्व समझने लगता है।

**मैत्री उपनिषद में कहा गया है:-** ध्यानं निर्विषयं मनः ।

मन का विषयों से रहित हो जाना ही ध्यान है।

**3. सविता ध्यान:-** सविता ध्यान पं. श्री राम आचार्य जी द्वारा बताया गया है। सविता को बोलचाल की भाषा में सूर्य कहते हैं यह प्रातः उदय होने वाले, सायंकाल अस्त होने वाले प्रकाश और गर्मी देने वाला, अग्नि पिण्ड भी सूर्य है - सविता है। इसकी भी अपनी शक्ति एवं क्षमता है। इस संसार का सारा क्रियाकलाप इसी के प्रभाव से हो रहा है। इसका स्वरूप चर्म चक्षुओं से देखा और अन्य इंद्रियों की सहायता से जाना जा सकता है। पंचभौतिक जगत में यह उदीयमान सूर्य ही सविता है। और इसके प्रभाव से उत्पन्न होने वाली अगणित शक्तियों के पुंज को सावित्री कहा गया है।

**4. सविता ध्यान की विधि:-** प्रभात काल के उदीयमान सूर्य में कुछ समय तक स्वर्णिम आभा रहती है। वही नेत्रों के लिये सहारा भी है। आरंभ में तनिक देर आँखें खोलकर उसे देखना और फिर तुरंत ही पलक बंद कर लेना चाहिये। सूर्य के अभाव में दीपक की लौ देखने

2से भी काम चल सकता है। दोनो ही त्राटक साधना के अंतर्गत आते हैं खुलो नेत्रों से प्रकाश को देखने की अवधि न्यूनतम होनी चाहिये। एक झलक झाँकी भर। इसके उपरांत पलक बंद कर लेना चाहिए और इस प्रकाशपुंज की मानसिक अवधारण करनी चाहिए।

कुछ दिन के अभ्यास से सूर्य को या दीपक को खुले नेत्रों से देखने की आवश्यकता नहीं पड़ती। यह ध्यान स्वाभाविक हो जाता है और अनायास ही होता रहता है। उस समय सविता मंत्र का भी स्वाचालित जप होता रहता है। प्राणयोग की सोहम साधना में श्वास-प्रश्वास के साथ निरंतर चलते रहने की आदत स्वभाव का अंग बन जाती है। प्रकाश पर संयम किया गया विचारों का एकत्रीकरण दोनों उपचारों के कारण एक विशेष शक्ति से सुसम्पन्न हो जाता है। उससे अंतःक्षेत्र की दिव्य शक्ति का अविर्भाव होता रहता है। इसका मनःक्षेत्र के किसी भी शक्ति केन्द्र पर आरोपण किया जाये तो वह प्रसुप्त अवस्था में न रहकर जागृत होने लगती है इस जागृति का तात्पर्य है कि एक अतिरिक्त शक्ति की उपलब्धि हस्तगत होना। इस प्रयोग को शरीर की किसी अवयव पर या शक्तिकेन्द्र, चक्र, गुच्छक पर उपयुक्त परिष्कार पर केन्द्रित करके सम्पन्न किया जा सकता है।

जिस प्रकार टॉर्च की रोशनी जिस स्थान पर पड़ती है वह परिधि चमकने लगती है। ठीक उसी प्रकार प्रकाश युक्त ध्यान को जिस स्थान के साथ जोड़ा जाता है वहाँ अभिनव हलचल चल पड़ती है। कील ठोकने पर जिस पदार्थ में छेद होता है, परंतु नीचे की परतो में दबा हुआ पदार्थ ऊपर उछलकर आ जाता है। इसी प्रकार यह ध्यान धारणा भी फलित होती है।

**5. सविता की ध्यान धारणा और उसका तनाव एवं चिंता पर प्रभाव -**

सविता गायत्री का अधिष्ठाता है। इसके द्वारा प्राणशक्ति का उद्भव और वितरण होता है। इसी कारण वह प्राणियों का वनस्पतियों का जन्मदाता माना जाता है। प्रकाश वितरण करने, चर्मचक्षुओं को दृश्य देखने और चक्षुओं को दिव्य दृष्टि से उसे भरने का अनुदान प्रदान करता है। उसे निरंतर निःस्वार्थ विश्व में निरत देखा जाता है। अनुशासन का धनी है। समय साधना की दृष्टि से उसे आदर्श एवं अनुकरणीय माना जा सकता है। तेजस्विता उसकी विशिष्टता है। इन्हीं सब विभूतियों को ध्यान धारणा द्वारा आकर्षित और अंतराल में प्रतिष्ठित किया जा सके तो समझना चाहिये कि साधन की सर्वतोमुखी प्रगति का द्वार खुल गया। जिस उद्देश्य के लिये ध्यान किया जाता है उस गन्तव्य तक पहुँचने का राजमार्ग मिल गया।

युग साधना में अन्य क्रियाकलाप तो साधारण अनुष्ठानों की भाँति ही रहेंगे। पर एक बात विशिष्ट रहेगी "सूर्योपस्थान" भगवान सूर्य की निकटता। इसलिए जप गायत्री की पूजन

3 करते हुये भी प्रातःकाल उदय होते हुए स्वर्णिम आभा वाले सविता देव का ध्यान करते रहना होगा ध्यान ही नहीं प्राणप्रत्यावर्तन भाव समर्पण भी। साधक का प्राण सविता में प्रवेश करके वैसा ही लाल हो जाता है जैसे भट्टी में कुछ समय पड़ा रहने के उपरांत सोना लाल हो जाता है। ईंधन को आग में डालने पर भी यही होता है। यह समर्पण हुआ।

दूसरा भाग है सविता का साधक की सत्ता में अवतरण। जिस प्रकार किरणें धरती पर उतरती हैं और प्रभाव क्षेत्र को ऊर्जा एवं आभा से भर देती है, उसी प्रकार साधक भी अनुभव करेगा कि सविता का ओजस, तेजस, वर्चस बरसता है और उपासनारत को अपने दिव्य अनुग्रह से ओत-प्रोत कर देता है।

गहरी साँस लेते हुये सूर्य के अवतरण की ओर धीरे-धीरे साँस छोड़ते हुये सूर्यार्ध दान की तरह सविता को आत्म-समर्पण की भावना करते रहना चाहिए।

गायत्री महामंत्र का जप करते समय आदित्य का सविता का ही ध्यान किया जाता है। सावित्री का तो यह सविता युग्य ही है। गायत्री-सावित्री उपासना के माध्यम से इसी सविता शक्ति का अवतरण होता है। इसी से ब्रह्मतेजस की प्राप्ति होती है।

### अगस्त के अनुसार:-

यो देवः सविता-स्माकंधियो धर्मादिगोचराः  
प्रेरयेत्तस्य यद्गर्गस्तं वरेण्यमुपास्महे।।

सविता नामक जो देवता हमारी बुद्धि को धर्मादि में लगाते हैं, उनके वंदनीय तेज की हम उपासना करते हैं।

पाराशर के अनुसार :- सविता देवता के प्रशंसनीय तेज का हम ध्यान करते हैं, जो हमारी बुद्धि को ब्रह्मत्व में प्रेरित करें।

### सूर्य सिद्धांत के अनुसार:-

आदित्योह्लादि धूतत्वात् प्रसूत्या सूर्य उच्यते।  
परंज्योतिः तमः पारे सूर्ये-यं सवितेति च।।

वह समस्त जगत का आदिकारण है इसलिये उसे आदित्य कहते हैं, सबको उत्पन्न करता है, इसलिये सविता कहते हैं। अंधकार को दूर करता है, इसलिये उसे सूर्य कहा जाता है।

### याज्ञवल्क्य के अनुसार:-

ओंम नमो भगवते आदित्यखिलजगतात्मस्वरूपेण कालस्वरूपेण चतुर्विध  
भूतनिकायानां ब्रह्मादिस्तम्बपर्यन्तानामन्तर्हृदयेषु बाह्येषु चाकासवदुपाधि  
नाव्ययधीयमानो भवानेक एव क्षणलवनिमेषावयवोप-चितसंवत्सरगणानामादानविसर्गाभ्यामिमां  
लोकयात्रामनुवहते।

मैं ओंकार स्वरूप भगवान को नमस्कार करता हूँ। हे भगवान समस्त जगत के आत्मा और काल स्वरूप हो। ब्रह्मा से लेकर तृण पर्यन्त जितने प्राणी हैं, उन सबके हृदय में और बाहर भी आकाश के सामान व्याप्त रहकर फिर भी सब उपाधियों से पृथक होकर आप एक अद्वितीय ईश्वर हैं। आप ही क्षण, लव, निमेष इत्यादि अवयव वाले संवत्सरों द्वारा तथा जल के खींचने तथा प्रदान के द्वारा समस्त जगत का जीवन पालन करते हो।

तनाव एवं चिंता पर प्रभाव:- सविता ध्यान के द्वारा तनाव एवं चिंता का स्तर बहुत कम हो जाता है। और मनोबल की प्रखरता बढ़ती है। जो अंग-अवयवों को सुरक्षित रखे रहती है और समर्थ बनाये रखती है। यह एकाग्रता को बढ़ाता है। सविता ध्यान के द्वारा मानसिक संतुलन बना रहता है। और मानसिक रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है।

सविता ध्यान से चेतना से मनः संस्थान का जितना क्षेत्र ज्वलंत होता है उसी अनुपात से शरीर में जीवनी क्षमता, कोमलता, सुंदरता बनी रहती है इससे जीवनी शक्ति बढ़ती है। जिसके द्वारा तनाव से लड़ा जा सकता है।

15 मिनट के सविता ध्यान से मानसिक तनाव, चिंता और दवाब दूर होता है संकल्प शक्ति बढ़ती है। विपरीत पस्थितियों में योग्य निर्णय लेने की सद्बुद्धि प्राप्त होती है।

15 से 30 मिनट के सविता ध्यान से पाचन तंत्र, श्वसन तंत्र के रोग ठीक हो जाते हैं। आँखें तेजस्वी और निरोगी बनती हैं। बावासीर और संधिवात से मुक्ति मिलती है। पथरी, प्रोस्टेट और मूत्र मार्ग के रोग भी ठीक होते हैं। मोटापा कम होता है अस्थियाँ मजबूत, स्नायु शक्तिशाली और हृदय स्वस्थ होता है।

## 6. सविता ध्यान की वैज्ञानिक पृष्ठभूमि:-

1. इंस्टीट्यूट ऑफ लीडिंग हार्ट कोर्ड के निदेशक डॉ. बर्नाड सी. ग्लू ने भी उपासकों एवं ध्यान साधकों का गंभीरता पूर्वक परीक्षण किया है। एक ओर उन्होंने शरीर मन में उत्पन्न होने वाले सभी तनावों को शांत करने वाले सारे उपायों का परीक्षण कर देखा तो दूसरी ओर कुछ रोगियों को ध्यान का अभ्यास कराया। दोनों प्रकार के प्रयोगों में इन्होंने तनाव मुक्ति और निरापद शांति के लिये ध्यान को ही सबसे अधिक कारगर तरीका पाया।

अतः सविता ध्यान के द्वारा सोये हुये व्यक्ति को झकझोर कर जगाया जा सकता है। इसके द्वारा पशु से मनुष्य और मनुष्य से देव बना जा सकता है।

यह आत्मनिरीक्षण, आत्मसुधार, आत्मनिर्माण एवं आत्मविकास में सहायक होता है। सविता ध्यान के द्वारा रस, रक्त, मांस, मेद, स्नायु संस्थान आदि बलिष्ठ बनता है जिसके आधार पर शरीर बलवान रहता है और दीर्घजीवी बनता है।

2. **जार्ज. प्रोफेसर सर ए.के. (1980):-** 1980 में कैलीफोर्निया युनिवर्सिटी के विज्ञान के प्रोफेसर सर ए.के. जार्ज ने एक प्रयोग किया था। वे जून माह के दोपहरी में नंगे शरीर पाँच मिनट तक चिलचिलाती धूप में बैठे रहे। इसके पश्चात् पुनः कमरे में जाकर शरीर का तापमान नापा तो वह 3 डिग्री ज्वर बता रहा था दूसरे दिन पूरी श्रद्धा भावना के साथ सूर्य की पूजा की और धूप दीप नैवेद्य फल फूल चढाये गये। तदोपरांत मध्याह्न के समय नंगे बदन 11 मिनट तक सूर्य के समक्ष बैठे रहे। इसके पश्चात् पुनः कमरे में जाकर शरीर का तापमान नापा तो उन्हें देखकर भारी आश्चर्य हुआ कि इस बार सूर्य के सम्मुख अधिक देर तक रहने पर भी सूर्य का तापमान समान था। इससे उनकी यह भ्रांति समाप्त हो गई कि हिन्दी संस्कृति में यदि सूर्य को देवता माना गया है तो इसमें कोई आश्चर्य जैसी बात नहीं है। यह सारा विवरण उन्होंने वैज्ञानिक तथ्यों और वैज्ञानिक प्रमाणों पर आधारित अपनी पुस्तक 'सन दी हिन्दूज डियटी' में प्रकाशित किया है।

3. **ब्लादीमीर (3 फरवरी 1969) -** शब्द विज्ञान, मंत्र शक्ति बनकर किस प्रकार सूर्य को प्रभावित करता है इसके लिये ज्योतिर्विज्ञान के प्रयोगों पर पहले ही खोज कर ली गई थी।

3 फरवरी 1969 को अहमदाबाद में सम्पन्न तृतीय अंतर्राष्ट्रीय विषुवतीय वायु विज्ञान गोष्ठी में (जिसके अध्यक्ष डॉ. विक्रम सारा भाई थे) विभिन्न देशों के 120 वैज्ञानिकों ने भाग लिया था उसमें ग्रह नक्षत्रों द्वारा मानवीय जीवन प्रभावित होने की विशद चर्चा हुई। सोवियत वैज्ञानिक ब्लादीमीर की यह खोज है कि सूर्य मनुष्य के न केवल शरीर अपितु मन और भावनाओं को प्रभावित करता है।

मूलाधार में सविता देवता का ध्यान करने से दिव्य दृष्टि प्राप्त होती है गायत्री मंत्र द्वारा सूर्य का अभ्यंतर (भीतरी भाग) प्रभावित होता है और प्राण शक्ति का विनिमय सम्भव होता है। यह बात अपने आप में एक विलक्षण प्रयोग है। अतः इतना कहा जा सकता है कि मनुष्य के भीतर ऐसी संभावनाएं विद्यमान हैं जो उसे आश्चर्यजनक क्षमताओं और शक्तियों का स्वामी बना सकती हैं। इन शक्तियों को विकसित करने में सूर्य साधना महत्वपूर्ण रूप सहायक सिद्ध होती है।

## 7. निष्कर्ष:

उपर्युक्त अध्ययन से पता चलता है कि तनाव एवं चिंता हमारे लिये, विद्यार्थियों के लिये एवं समाज के लिये बहुत ही हानिकारक है यह मनुष्य को पंगु बना देता है। तनाव एवं चिन्ता हमारी जिंदगी में, विद्यार्थियों में एवं समाज में नकारात्मकता को दिखाता है। तनाव एवं चिन्ता के द्वारा व्यक्ति का सामाजिक, आर्थिक, धार्मिक और आध्यात्मिक स्तर डगमगा जाता है। अभी हाल ही में कोविड-19 के प्रभाव से भी विद्यार्थियों एवं समाज में तनाव एवं चिन्ता का स्तर बढ़ा हुआ था तनाव एवं चिन्ता के स्तर को कम करने के लिये प. श्रीराम शर्मा आचार्य जी द्वारा बताये गये सविता ध्यान को अपनाना चाहिये। क्योंकि आधुनिक मनोचिकित्सक विज्ञान इसका कोई भी स्थायी इलाज नहीं ढूँढ़ सका।

## संदर्भ ग्रंथ सूची:-

1. आचार्य पं. श्रीराम शर्मा (2017), सूर्य चिकित्सा विज्ञान, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट गायत्री तपोभूमि, मथुरा।
2. आचार्य पं. श्रीराम शर्मा (2014), प्रत्यक्ष फलदायिनी साधनाएं, युगनिर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट गायत्री तपोभूमि, मथुरा।

3. आचार्य पं. श्रीराम शर्मा (2005), ध्यान एक समग्र चिकित्सा पद्धति, अखण्ड ज्योति, मई 2005, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा।
4. आचार्य पं. श्रीराम शर्मा (2002), गायत्री महाविज्ञान (संयुक्त संस्करण), युग निर्माण योजना, गायत्री तपोभूमि, मथुरा।
5. आचार्य पं. श्रीराम शर्मा (1998), जीवन देवता की साधना-अराधना, वांमय, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा।
6. आचार्य पं. श्रीराम शर्मा (1998), गायत्री महाविद्या का तत्वदर्शन, वांमय खण्ड 9, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा।
7. सरस्वती स्वामी निरंजानंद (1997), महर्षि घेरण्ड की योगशिक्षा पर भाष्य, घेरण्ड संहिता, प्रथम संस्करण, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार, भारत।
8. आचार्य पं. श्रीराम शर्मा (1992), सविता और गायत्री, अखण्ड ज्योति नवंबर, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा।
9. शर्मा भगवती देवी (1977), ध्यान धारणा, अखण्ड ज्योति दिसंबर, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा।
10. सिंह अरूण कुमार (1977), उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास, पटना।
11. आचार्य पं. श्रीराम शर्मा, उपासना के दो चरण- जप और ध्यान, युग निर्माण योजना प्रेस, गायत्री तपोभूमि, मथुरा।

### Web References

- <http://savitayoga.com>meditation>.
- <http://www.awgp.org>gayatri>.
- <http://Literature.awgp.org>book>
- <http://savitayoga.com>Special-tech>
- <https://dsvv.ac.in>yshc-mpsa>