

तिरस्कार करते रहते हैं और इसके अभ्यस्त बन जाते हैं। आत्महीनता से ग्रसित व्यक्ति दबबूपन के स्वभाव वाला होता है वह किसी को सरल बात करने में भी डरता है। फलतः यह सम्भावना बनी रहती है कि गलत फहमियां न हो जाये, व्यवहार में भ्रांतियां न जन्म लेने लगे और इस कारण सामने वाला कुछ का कुछ समझकर

अप्रत्याशित, अस्वाभाविक, हानिकारक व्यवहार कर बैठें। यह स्थिति मनुष्य को निश्चित ही दयनीय स्थिति में डाल देती है अन्य कोई और कारण दोषी नहीं है वरन् व्यक्ति का आत्महीनता ग्रस्त स्वभाव ही दोषी है।

आत्म शोधन षट्कर्म क्रिया	<ol style="list-style-type: none"> 1. पवित्रिकरण - मन्त्रों से जल को अभिमंत्रित करके कायाशुद्धि के लिये कर्म किया जाता है। विधि - बायें हाथ में जल लेकर दायें हाथ से ढकते हैं, फिर गायत्री मंत्र का एक बार उच्चारण करते हैं और फिर अभिमंत्रित किये हुये जल को पूरे शरीर में डालते हैं। 2. आचमन - बायें हाथ से दायें हाथ में जल लेकर गायत्री मंत्रोच्चारण के साथ 3 बार जल को पीते हैं। इससे तीनों शरीर की शुद्धि होती है और तीनों चेतना केन्द्रों में शान्ति, शीतलता और सात्विकता का समावेश होता है। 3. शिखा बन्धन - मन्त्रोच्चारण के साथ शिखा में गांठ लगाते हैं। शिखा न होने पर उस स्थान में हाथ लगाते हैं। इस दिव्य प्रतीक को दिव्य प्रेरणाओं का स्मरण तथा उनके प्रति सम्मान व्यक्त करने के लिये धारण किया जाता है। 4. प्राणायाम - सुखासन में बैठकर दाहिने हाथ से प्रणव मुद्रा बनाकर दाहिने नासाछिद्र को बन्द करके बायें नासाछिद्र से पूरक करके फिर दोनों नासाछिद्रों को बन्द करके अंतःकुम्भक करते हैं फिर दायें नासाछिद्र से रेचक करके बाह्य कुम्भक करते हैं। इस प्रकार से तीन बार दोहराया जाता है, इससे दिव्यप्राण ऊर्जा को धारण किया जाता है। 5. न्यास - बायें हाथ की हथेली में जल लेते हैं, फिर दाहिने हाथ की अंगुलियां को मिलाकर उन्हें हाथ में लिये जल में डुबाकर क्रम से बायें से दायें अंगों में लगाते हैं। क्रम मुख, नाक, आंख, कान, भुजा, जंघा। इसके साथ शरीर के महत्वपूर्ण अंगों पर पवित्रता का भाव करते हैं। 6. पृथ्वी पूजन - ईश्वर के विराट स्वरूप का प्रतीक पृथ्वी का ध्यानकर उसका पूजन किया जाता है। त्याग और बलिदान की भावना को पृथ्वी पूजन द्वारा प्रेरित किया जाता है। इसके लिये सुखासन में बैठकर पृथ्वी में अक्षत पुष्प जल आदि गायत्री मंत्रोच्चारण के साथ चढ़ाया जाता है।
प्रतीक पूजन	इस क्रिया में गायत्री शक्ति का आवाहक कर प्रतीक की पूजा की जाती है, इससे ईश्वर की समीपता और श्रद्धा की अनुभूति को विकसित करने में सहायता मिलती है।
सोऽहं साधना	सो का अर्थ है 'ब्रह्म' हं का अर्थ है 'मैं' अर्थात् वह ब्रह्म मैं ही हूँ, इस भाव से सोऽहं साधना की जाती है। नासिकाग्र दृष्टि में बैठकर शान्त भाव से श्वास को भीतर लेते हैं और फिर बाहर छोड़ते हैं। पूरक सो बीज मन्त्र के साथ तथा रेचक हं बीज मंत्र के साथ किया जाता है। इस प्रकार यह प्रक्रिया 5 बार दोहराई जाती है।
गायत्री मंत्र जप	24 अक्षरों के इस गायत्री मंत्र को उपांशु जप के साथ आधे घंटे तक स्वर्णिम सूर्य का ध्यान कर उसकी प्रकाश ऊर्जा को अपने शरीर में धारण करने का भाव करते हुए किया जाता है।
खेचरी मुद्रा	सुखासन में बैठकर आंखें बन्द करके जीभ को मोड़कर तालु से लगाते हैं और भाव करते हैं कि चन्द्र मण्डल से टपक रहे अमृतरस का हम जीभ द्वारा पान कर रहे हैं।
सूर्य अध्ययदान	पूर्व दिशा में मुख करके पूजा में रखे जल से सूर्यदेव को अर्घ्य देते हैं। जल चढ़ाते समय ये भाव करते हैं कि जीवन को परमात्मा के चरणों में अर्पित किया जा रहा है। जल का स्वभाव अधोगामी है। वही सूर्य की उष्मा के संसर्ग से उर्ध्वगामी बनता है। असीम में विचरण करता है, साधक भावना करता है कि हमारी हीनवृत्तियां सविता देव के संसर्ग से उर्ध्वगामी बनें, विराट में फैले सीमित जीव, चंचल जीवन, असीम अविचल ब्रह्म से जुड़े।

साधनाविधि

गायत्री साधना के अन्तर्गत 6 क्रियाओं को लिया गया है, 1) आत्म शोधन - 4 मिनट (षट्कर्म - जल अभिमंत्रण, आचमन, शिखाबन्धन, प्रणायाम, न्यास, पृथ्वी पूजन), 2) प्रतीक पूजन - 3 मिनट, 3) सोहम प्रणायाम - 2 मिनट, 4) गायत्री जप और ध्यान 30 मिनट, 5) खेचरी मुद्रा 5 मिनट, 6) सूर्य अर्घ्यदान - 1 मिनट। उपर्युक्त साधना के साथ-साथ सोने से पूर्व तत्वबोध चिन्तन और प्रातः जगने पर आत्मबोध चिन्तन 15-15 मिनट का प्रयोज्यों को कराया गया।

आत्मबोध तत्वबोध साधना

हर दिन एक नया जन्म, हर रात नयी मौत की मान्यता लेकर जीवनक्रम बनाकर चला जाये तो वर्तमान स्तर से क्रमशः ऊर्चे उठते चलना सरल होता है।

इस क्रिया में प्रातः बिस्तर पर जब आँख खुले तो कुछ समय आलस्य को दूर करके बैठकर मुख से बिना कुछ बोले मन ही मन अधिकाधिक स्पष्टता के साथ चिन्तन करते हैं कि आज का दिन एक पूरे जीवन की तरह है। इसका श्रेष्ठतम सदुपयोग किया जाये समय का एक भी क्षण न तो व्यर्थ गवाना है और न अनर्थ कार्यों में लगाना है। मन में सोचना है कि ईश्वर ने अन्य किसी जीवधारी को ये सुविधा नहीं दी हैं जो मनुष्य को प्राप्त है। इसका योजनाबद्ध सदुपयोग करने में ही ईश्वर की प्रसन्नता और जीवन की सार्थकता है।

रात्रि में सोते समय वैराग्य एवं सन्यास जैसी स्थिति बनाते हैं। निन्द्रा के समय ऐसा सोचते हैं कि यह एक प्रकार से मृत्यु विश्राम है। आज का नाटक समाप्त दूसरा खेल खेलना है। सन्यासी जिस प्रकार अपना सब कुछ ईश्वर अर्पण करके परमार्थ प्रयोजन में लगता है, ठीक इसी प्रकार यह भाव करना है कि सब ईश्वर का है अपना तो केवल कर्तव्य एवं उत्तरदायित्व है। सोते समय ईश्वर की अमानतें ईश्वर को सौंपने और स्वयं खाली हाथ प्रसन्नचित विदा होने की

निन्द्रा देवी की गोद में जाने की बात सोचते हैं, और शान्तिपूर्वक गहरी नींद में सो जाते हैं।

इस साधना में प्रातः उठते समय नये दिन की मान्यता जीवनोद्देश्य की स्पष्टता तथा सुव्यवस्थित दिनचर्या बनाने का कार्य सम्पन्न करते हैं। रात्रि को सोते समय मृत्यु का चिन्तन, आत्म निरीक्षण, पश्चाताप और कल के लिये सतर्कता वैरागी एवं सन्यासी जैसी हल्की-फुल्की मनःस्थिति लेकर शयन किया जाता है।

अनुसन्धान विधि

	कुल प्रयोज्य 120
प्रतिदर्श	1) प्रयोगात्मक समूह 80 (40 पुरुष और 40 महिला) 2) नियंत्रित समूह 40 (20 पुरुष और 20 महिला)
प्रतिचयन विधि	कोटा प्रतिचयन विधि
आयु वर्ग	17 से 25 वर्ष
शोध अभिकल्प	प्रयोगात्मक नियंत्रित समूह अभिकल्प
प्रयोग विधि	शोध कार्य में प्रयोगात्मक समूह को 60 दिन तक नियमित रूप से गायत्री साधना करायी गई जिसका समय प्रातःकाल 45 मिनट का था।

प्रस्तुत शोध कार्य में गायत्री मन्त्र साधना का प्रभाव आत्महीनता पर देखा गया है। जिसमें नियंत्रित प्रयोगात्मक समूह अभिकल्प प्रयुक्त किया गया है। शोधकार्य में प्रतिदर्श का चयन कोटा प्रतिचयन विधि द्वारा किया गया है जिसमें 80 प्रयोज्यों को प्रायोगिक समूह में व 40 प्रयोज्यों को नियंत्रित समूह में रखा गया है। प्रायोगिक समूह में 40 को पुरुष वर्ग से तथा 40 को महिला वर्ग से लिया गया है। नियंत्रित समूह के 40 प्रयोज्यों में से 20 को पुरुष वर्ग से तथा 20 को महिला वर्ग से लिया गया है।

17 से 25 वर्ष के प्रयोज्यों को इस शोध कार्य में शामिल किया गया है। इस आयुवर्ग में व्यक्ति स्वयं के प्रति सजग होता है उसके पास दो चुनौतियां होती हैं। एक अपनी पहचान करना, दूसरा अपनी पहचान को समाज में स्थापित करने हेतु अपने आप को सिद्ध करना। इस कार्य हेतु वह निरन्तर सक्रियता से प्रयासरत रहता है।

लेकिन जीवन के व्यवहारिक अनुभव के अभाव की स्थिति में किये गये कार्यों के कारण सम्भावना होती है कि आत्महीनता से ग्रसित हो जाय। इस स्थिति को मध्यनजर रखते हुए शोध कार्य में 17 से 25 आयुवर्ग का चयन किया गया है। जिससे व्यक्ति सुविकसित होगा और सुसमायोजन कर शान्ति, प्रसन्नता को प्राप्त करने में सक्षम हो सकेगा।

प्रस्तुत शोध कार्य में प्रतिदर्श का चुनाव भरत मन्दिर संस्कृत महाविद्यालय ऋषिकेश, देव संस्कृति विश्वविद्यालय शान्तिकुंज हरिद्वार, महिला व्यवसायिक शिक्षण संस्थान, परमार्थ निकेतन ऋषिकेश, पंजाब सिन्ध क्षेत्र इण्टरकालेज, ऋषिकेश से कोटा प्रतिचयन विधि द्वारा किया गया है। शोध कार्य में प्रयोगात्मक समूह को 60 दिन तक नियमित गायत्री मंत्र साधना करायी गयी जिसका समय प्रातः काल 45 मिनट का था।

प्रयुक्त मापनी

प्रस्तुत शोध कार्य में डॉ राम नारायण सिंह और डॉ महेश भार्गव 1983 द्वारा निर्मित Adjustment Neuroticism Dimensional Inventory Questionnaire का प्रयोग किया गया है।

परिणाम

Group	N	Mean	Df	SD	SED	t-value	p-value
Experimental	40	6.08	58	1.74	.46	3.84	Significant at 0.01 level
Control	20	7.85					

Table 1. पुरुषों की आत्महीनता की भावना का स्तर

उपरोक्त टेबल प्रदर्शित करती है कि निराकरणिय परिकल्पना अस्वीकृत होती है। परिणाम बताते हैं कि पुरुषों की आत्महीनता की भावना पर गायत्री साधना का सार्थक प्रभाव पड़ता है।

Group	N	Mean	Df	SD	SED	t-value	p-value
Experimental	40	4.95	58	1.91	.051	5	Significant at 0.01 level
Control	20	7.5					

Table 2. महिलाओं की आत्महीनता की भावना का स्तर

उपरोक्त टेबल प्रदर्शित करती है कि निराकरणिय परिकल्पना अस्वीकृत होती है। परिणाम बताते हैं कि महिलाओं की आत्महीनता की भावना पर गायत्री साधना का सार्थक प्रभाव पड़ता है।

Group	N	Mean	Df	SD	SED	t-value	p-value
Experimental	80	5.51	118	1.78	0.19	6.57	Significant at 0.01 level
Control	40	7.68					

Table 3. व्यक्तियों की आत्महीनता की भावना का स्तर

उपरोक्त टेबल प्रदर्शित करती है कि निराकरणिय परिकल्पना अस्वीकृत होती है। परिणाम बताते हैं कि व्यक्तियों की आत्महीनता की भावना पर गायत्री साधना का सार्थक प्रभाव पड़ता है।

विवेचना

प्रस्तुत शोध का परिणाम यह दर्शाता है कि गायत्री साधना से आत्महीनता की भावना में अनुभवन जन्य कमी लायी जा सकती है। इस क्षेत्र में पूर्व में कुछ शोध कार्य भी इस कार्य की सार्थकता को सिद्ध करते हैं। स्वयं में कमी व दूसरों से स्वयं को नीचा समझने के कारण आत्महीनता का भाव जाग्रत होता है। ये आत्म विश्वास की कमी ही हैं। गायत्री साधना व्यक्ति के विचारों में सकारात्मक सोच लाती है। व्यक्ति सूर्य के तेज को स्वयं में धारण करने के भाव के साथ पूर्णता को प्राप्त करता है। सोऽहं साधना व्यक्ति को परमात्मतत्त्व से जोड़ती हैं, जो कि अपने आप में एक श्रेष्ठ स्तर है। आत्म शोधन की क्रिया में व्यक्ति भीतर बाहर की अपवित्रता को दूर करने का भाव करता है। मंत्र जप के माध्यम से श्रेष्ठ उच्च विचार चुम्बकत्व और विद्युत तरंगों के माध्यम से व्यक्ति में नई ऊर्जा का संचार होता है। व्यक्ति अपने को श्रेष्ठ क्षमतावान और सद्गुणों से सम्पन्न करता है। जिससे आत्महीनता का भाव समाप्त होता है।

आत्म एक स्वप्रकाशित शक्ति स्रोत है जिसमें से शक्ति तरंगे अनवरत रूप से ट्रान्समीटर की तरह प्रसारित होती रहती है। इस

प्रकार आवरण कम होने पर आत्मिक शक्ति अधिक होती है। आवरण की संख्या बढ़ जाने पर शक्ति कम होती है। आवरण को कम करने के लिये अपनी भाव तरंगों को मन्त्रों के माध्यम से इच्छित दिशा की ओर प्रसारित करते हैं। आत्म से आत्मिक तरंगे भावात्मक आवरणों से छनकर शरीर से बाहर आती है। फिर वह विचार तरंगों के रूप में आत्मशक्ति तरंगे मन्त्र तरंगे के साथ मिलकर व्यवस्थित होकर जहां तक मंत्र तरंगों की गति होती है वहां तक जाती है। इसलिये मंत्र जप के साथ इष्ट का ध्यान भी आवश्यक है (7)।

गायत्री मन्त्र कामधेनु है, जो उसकी पूजा, उपासना, आराधना और अभिभावना करता है वह प्रतिक्षण माता का अमृत रूपी दुग्धपान करने का आनन्द लेता है और समस्त अज्ञानों, आसक्तियों और अभावों के कारण उत्पन्न होने वाले कष्टों से छुटकारा पाकर मनोवांछित फल प्राप्त करता है।

मंत्र, संस्कृत वर्णमाला के समूह हैं। इनके निरन्तर उच्चारण से विशेष प्रकार का ऊर्जा स्पन्दन निश्चित गति से निकलता है। जिसका सीधा प्रभाव व्यक्ति के चेतन स्तर पर तथा वातारण में होता है। गायत्री मंत्र साधक के मन को, अन्तःकरण को, मस्तिष्क को, विचारधारा को, कृपा प्रणाली को, सन्मार्ग की ओर प्रेरित करता है। सतो गुण की वृद्धि करना उसका प्रधान कार्य है। आचार्यश्री गायत्री महाविद्या तत्वदर्शन में कहते हैं कि साधक जब इस महामंत्र पर विचार करता है तो वह समझ जाता है कि संसार की सर्वोपरि समृद्धि और जीवन की सबसे बड़ी सफलता सद्बुद्धि को प्राप्त करना है। यह मान्यता सुदृढ़ होने पर उसकी इच्छा इसी तत्व को प्राप्त करने के लिए ललायित होती है। यह आंकाक्षा मनः लोक में एक प्रकार का चुम्बक उत्पन्न करती है। उस चुम्बक की आकर्षण शक्ति से आकाश के ईश्वर तत्व में भ्रमण करने वाली सतगुणी विचारधारारयें, भावनाएँ खींच-खींच कर उस स्थान में जमा होने लगती हैं। विचारों की चुम्बक शक्ति का विज्ञान सर्वविधित है। एक जाति के विचार अपने सजातिय विचारों को आकाश से खींचते हैं फलस्वरूप संसार के मृत और जीवित शतपुरुषों के द्वारा फैलाये हुए अविनाशी संकल्प जो शून्य में सदैव भ्रमण करते रहते हैं गायत्री

साधक के पास दैवीय वरदान की तरह आस-पास आ आकर जमा होते रहते हैं और संचित पूंजी की भांति साधक के पास सद्गुणों का, सद्बिचारों का भण्डार जमा हो जाता है जो नकारात्मक भावनाओं को दूर करने में अत्यन्त सहायक सिद्ध होता है (8)। ऐसा साधक मानसिक विकारों से ग्रसित नहीं होता है बल्कि उत्तम स्वास्थ्य की ओर अग्रसित होता है साथ ही आनन्द को प्राप्त करता है।

गायत्री मन्त्र सतो गुण प्रधान है साथ ही हमारे इन्डोक्राइनल सिस्टम (अंतःस्रावी तंत्र) को भी नियंत्रित करने में सक्षम है। मंत्र विज्ञान इसमें सहायक रूप से कार्य करता है। गायत्री साधना के विभिन्न साधन व्यक्तियों में आत्मसम्मान को बढ़ाते हैं। फलतः व्यक्ति अपने को श्रेष्ठ क्षमतावान और सद्गुणों से सम्पन्न अनुभव करता है।

सन्दर्भ ग्रंथ

1. Jagaran. Anxiety: Depression is becoming a reason for suicide [जागरण. चिंता: अवसाद बन रहा आत्महत्या का कारण]. Newspaper. 30 June 2007. www.epaper.com/news.aspx.
2. Singh A.N. Role Of Yoga Therapies In Psychosomatic Disorders. International Congress Series. Vol. 1287, April 2006 p. 91 to 96. Retrived from 21 May 2007 from www.sciencedirect.com
3. Mujdell, E.J. Yoga May Help Treat Depression, Anxiety Disorder. Brain Scan showed Boost Invaluable Brain Chemical Study say. News Healthcentral. 2007. www.healthcentral.com
4. Sharma Acharya Shriram. Effect Of Mental State On Health. Akhandjyoti Magazine. [शर्मा आचार्य श्रीराम. मानसिक स्थिति का स्वास्थ्य पर प्रभाव. अखण्ड ज्योति] 1962, Page 25-26.
5. Shivanand Saraswati. Secrets of success in life [शिवानन्द स्वामी. जीवन में सफलता के रहस्य]. Publisher Divy Jeevan Sangh. 1995 page 159.
6. Sharma Acharya ShriRam. Cause for creation of self-inferiority complex. Vangmay 57. [शर्मा आचार्य श्रीराम. आत्महीनता ग्रन्थि के निर्मित होने के कारण. मनस्विता प्रखरता और तेजस्विता वाङ्मय 57]. Publisher AkhandJyoti Sansthan, Mathura. 1998. Page 6.22-6.24.
7. Yatindra Maharshi. Sanskar and Mantra. Kriyatmak Kundalini Tantra [यतीन्द्र महर्षि. संस्कार और मन्त्र. क्रियात्मक कुण्डलिनी तन्त्र], Deep Publication, Kanchan Market Hopital Road, Agra. 2001, Page 79-80.
8. Sharma Acharya ShriRam. Gayatri is Kamdhenu. Book Vangmay No. 9 - Philosophy of great science of Gayatri. [शर्मा आचार्य श्रीराम. गायत्री ही कामधेनु है. गायत्री महाविज्ञान का तत्वदर्शन वाङ्मय 9]. Publisher AkhandJyoti Sansthan, Mathura, 1998 Page No. .3.1-3.4.