ISSN: 3049-1258

TRIPURI

नवरात्रि शक्ति साधना का वैज्ञानिक महत्व

डॉ. शीताभ शर्मा
अध्यक्ष, हिन्दी विभाग
कानोडिया पी.जी. महिला महाविद्यालय, राजस्थान
Email: drsheetabhjaiman@gmail.com

''या देवी! सर्व भूतेषु शक्ति रूपेण संस्थिता नमस्तस्यै! नमस्तस्यै! नमस्तस्यै! नमो नमः''

भारतीय सनातन धर्म और अध्यात्म, सम्यक रूप से विज्ञान तथा विज्ञानेतर (Science beyond Science) हैं। वैज्ञानिक अनुसंधान यात्रा तो अभी सुचारू है, किन्तु हमारा अध्यात्म वैदिक काल से ही ब्रह्माण्ड और सृष्टि के सभी रहस्यों का उद्घाटन, मय साक्ष्य पाठांकन भी करता रहा है। दुर्भाग्यवश बाहरी आक्रांताओं से उपजी राजनीतिक अस्थिरता के कारण इस महान संस्कृति के पृष्ठ यद्यपि धूल-घूसरित अवश्य हुए हैं तथापि हमारी यह आध्यात्मिक संपदा लोकजन के माध्यम से जीर्ण-क्षीण सी सही आज भी स्वाँसायमान है, तथा संवत् 2071 से तो मानो इसका पुनरूद्धार प्रारंभ हो चुका है। यह उन्नत और महान संस्कृति, काल के कपाल में भी आज मालामाल है।

मेरे एम. फिल में किये गये शोध कार्य (राजस्थान के करौली में स्थित कैला शक्ति पीठ के लांगुरिया लोक गीतों पर आद्धृत) प्रक्रिया के दौरान मुझे इसकी वैज्ञानिकता व महानता का भान हुआ, तभी से आरम्भ हुई मेरी शक्ति महत्व संधान की यह यात्रा। साथ ही गत दस वर्ष से पंचभूत काया संग कुण्डलिनी जागरण साधना द्वारा, शक्ति के उध्र्वगमन का व्यावहारिक अभ्यास सतत् प्रवाहमान है; इसके परिणामस्वरूप जीवन में प्रायः घटित होते चमत्कार (वैज्ञानिक सत्यों) से मन अभिभूत है तो मस्तिष्क चमत्कृत होता रहता है। साथ ही शिव-शक्ति ध्यान योग के निःशुल्क प्रशिक्षण द्वारा सेवा कार्य भी सुचारू है; आशय यह है कि सनातन अध्यात्म का स्वयं के तथा अन्य व्यक्तियों के जीवन में प्रायोगिक, व्यावहारिक प्रतिफलन परिलक्षित होते देखा है।

शिव-शक्ति, चक्र, नाड़ी, ग्रन्थि, तत्व, कोष इत्यादि के विज्ञान का ज्ञान अद्भुत है। अप्रतिम है। शिव अर्थात् अनन्त (असीमित) की तरंगें (Infinite Vibrations) मानव अर्थात् सीमित या परिमित (Finite) है। हमारी यात्रा आत्मा से परमात्मा/नर

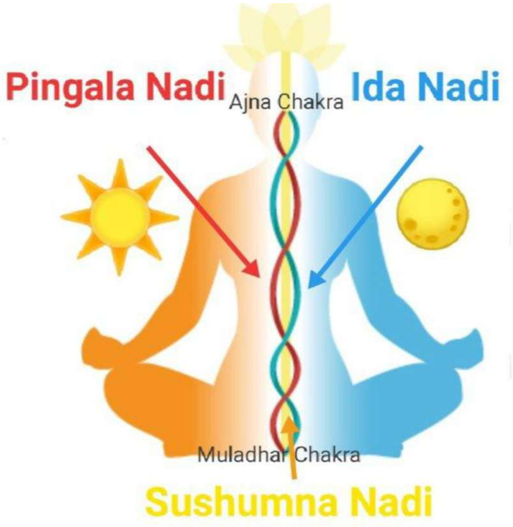
से नारायण (Finte ls infinite) की है।

एक सत्य यह है कि (हम) प्राणि इस ब्रह्माण्ड में हैं तो परम सत्य है कि यह ब्रह्माण्ड हमारे (प्रत्येक के) भीतर भी है। ''अहं ब्रह्मास्मि। शिवोहम्! मैं ही शिव हूँ।'' इसीलिए गौतम बुद्ध कह उठते हैं - नित्योहम्-शुद्धोहम्-बुद्धोहम्-मुक्तोहम्-शिवास्वरूपम् अर्थात् आत्म साक्षात्कार (Self-Realization) में मुझे मेरे ही दर्शन होते हैं।

मानव देह में शिव-शक्ति अर्थात् (Male & Female Energy) दोनों समाहित हैं, शिव का अर्द्ध नारेश्वर रूप इसी का प्रतीक है। मूलाधार पर माँ भगवती श्वेत वर्ण सर्पिणी के रूप में आधार स्वरूप शिवलिंग पर साढ़े तीन कुण्डली मारे लिपटी हुई हैं।

मनुष्य देह में, धरा पर आने का परम उद्देश्य एकमात्र यही है कि संसार और अध्यात्म को समानान्तर साधते हुए साधक इस चितिशक्ति (consciousness) को ऊपर उठाये। इसके ऊध्वगमन से छह चक्रों का भेदन तथा ग्रन्थि त्रय (ब्रह्मा- विष्णु-रूद्र) का छेदन होता है तब शक्ति परम तत्व शिव के साथ सहस्रार चक्र पर एकाकार होती है।

प्रत्येक मनुष्य के पाँच शरीर हैं - एक स्थूल शरीर (Physical body) अर्थात् (अन्नमय कोष) तथा चार सूक्ष्म शरीर क्रमशः प्राणमय कोष (Ethoric body), मनोमय कोष (डमदजंस इवकल), ज्ञानमय कोष (बवनेंस इवकल) तथा आनंदमय कोष (Mental body)। मानव शरीर में 72 लाख नाड़ियाँ हैं, इनमें मुख्य तीन नाड़ी रीढ़ पर हैं इड़ा-पिंगला-सुषुम्ना। सुषुम्ना के सहारे माँ भगवती कुण्डलिनी उध्वगमन करती है।



•Akhand Sutra

बौद्ध धर्म में आगे नाथ सम्प्रदाय के प्रवर्तक गोरखनाथ ने षट्चक्र योग दर्शन (हठ योग) का प्रवर्तन किया। योग - जुड़ना। अर्थात् देह-प्राण तथा परम तत्व से एकाकार होना। इसके लिए वर्षों

ISSN: 3049-1258

का सतत् अभ्यास चाहिए। ह - सूर्य, ठ-चन्द्र, अर्थात् दाहिनी नासिका सूर्य स्वर (इड़ा नाड़ी), बायां-चन्द स्वर (पिंगला) । ध्यान - अमौखिक संचार (Nonverbal communication) है।

ध्यान योग के माध्यम से साधक ब्रह्माण्डीय ऊर्जा (cosmic energy) से जुड़ता है। चक्रों के माध्यम से यह ऊर्जा नाड़ियों में प्रवाहित होती है। जिससे शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य तथा जीवन में समृद्धि प्राप्त होती है। इसमें गहरी लम्बी साँसों से (आॅक्सीजन) प्राण वायु, प्राण ऊर्जा में परिवर्तित होकर, साधक के प्राणमय कोष को पुष्ट करती है। इसीलिए कई संत साधक भारी वस्तुओं को भी सहजता से उठाते देखे जाते हैं।

क्वांटम फिजिक्स में अलबर्ट आइंसटाइन ने एक सूत्र दिया $E = mc^2$ यह सनातन ध्यान योग प्रक्रिया पर आधारित है। इसकी व्याख्या है - मानव मस्तिष्क में उठने वाले विचार → विचारों → तरंगे तरंगों से ऊर्जा → ऊर्जा से भौतिक जगत (Physical Reality) निर्मित होता है।

चिकित्सा विज्ञान के अनुसार - मानव शरीर में प्रतिदिन बनने वाले अवशिष्ट पदार्थ (Toxin) का निष्कासन स्वास्थ्य के लिए अपरिहार्य है। इस क्रम में मल विसर्जन द्वारा 3 प्रतिशत, मूत्र विसर्जन द्वारा 7 प्रतिशत तथा श्वेद निष्कासन द्वारा 20 प्रतिशत विषाक्त विसर्जित होते हैं। शेष 70 प्रतिशत का निष्कासन ध्यान-योग से ही सम्भव होता है। इसीलिए संतुलित खान-पान के साथ प्रतिदिन व्यायाम, प्राणायाम-ध्यान जीवन शैली का अनिवार्य अंग होना चाहिए, जो कि वैदिक युग में हुआ करता था।

नवरात्रि शक्ति साधना

पौराणिक रूप से सर्वप्रथम नवरात्रि साधना, विष्णु अवतार त्रेता युगीन श्री राम ने, रावण को पराजित करने हेतु आद्याशक्ति को अपने पक्ष में करने हेतु की थी। रणभूमि में राम के सभी बांण निष्फल हो रहे थे, इसका क्रमिक चित्रण कवि

ISSN: 3049-1258

निराला कृत 'काव्य' राम की शक्ति पूजा में भी किया गया है –

''विच्छुरित वह्नि-राजीव नयन हत-लक्ष्य-बाण।
रावण-प्रहार-दुर्वार-विकल-वानर-दल-बल।''

राम ने ध्यान लगाया तो जाना कि स्वयं भगवती आद्या शक्ति रावण के पक्ष में हैं। यह देख राम निराश हो गये।

''बोले रघुमणि-मित्रवर! विजय होगी न समर;
यह नहीं रहा नर-वानर का राक्षस से रण,
उतरीं महाशक्ति पा रावण से आमंत्रण;
अन्याय जिधर हैं उधर शक्ति! कहते छल-छल हो गये नयन।''

तब जामवंत के परामर्श पर उन्होंने शक्ति आराधना आरंभ की –

''बोले विश्वस्त कंठ से जांबवान - रघुवर! ...
हे पुरुष-सिंह, तुम भी यह शक्ति करो धारण।
आराधन का दृढ़ आराधन से दो उत्तर,
शक्ति की करो मौलिक कल्पना, करो पूजन।''

पर्वत को माँ का रूप, गरजता सागर, माँ का सिंह रूप भावपूर्ण कल्पित करते हुए, साधना आरम्भ की। हनुमान जी द्वारा माँ को अर्पित करने हेतु कमल पुष्प प्रतिदिन लाये जाते। इस प्रकार शक्ति संधान आरंभ हुआ।

जब नवीं रात्रि को राम माँ सिद्धि दात्रि का ध्यसान कर रहे थे तभी कमल पुष्प माँ ने परीक्षा लेने हेतु कमल पुष्प लुप्त कर दिया। राम चिंतित हुए, तभी गुरू वचन स्मृत करते हुए कि जब भी कोई संकट आये शांत चित्त से समाधान शोधना चाहिए और राम को याद आया कि बालपन में माँ कौशल्या उन्हें राजीव लोचन कहा करती थी तो राम के निश्चय किया कि अपना एक नेत्र माँ को अर्पित करेंगे, वह भी कमल पुष्प के समान है। जैसे ही तीर हाथ में ले, राम सक्रिय हुए, माँ दुर्गा ने आकर हाथ पकड़ उन्हें रोक लिया और ---

''चक्र से चक्र मन चढ़ता गया ऊध्र्व निरलस;
चढ़ षष्ठ दिवस आज्ञा पर हुआ समाहित मन''

होगी जय! होगी जय! ''हे पुरुषोत्त नवीन! कह महाशक्ति राम के वदन में हुई लीन।'' कहकर आशीष प्रदान किया और राम विजयी हुए। तो आसुरी शक्तियों के विनाश के लिए हमें शक्ति की परम् आवश्यकता होती है।

वर्तमान में अधिसंख्य हिन्दू नवरात्रि व्रत-उपवास, पूजा-अर्चना बड़े ही नियम से करते हैं, किन्तु बहुत कम इसके वैज्ञानिक महत्व से परिचित हैं।

वर्ष में शक्ति का वास धरा पर चार बार विशेष गृहयोग दशा में होता है। दो प्रत्यक्ष नवरात्रि एक चैत्र शुक्ल प्रतिपदा (अप्रैल माह) एक शारदीय (अक्टूबर माह) तथा दो गुप्त नवरात्रि। प्रत्यक्ष नवरात्रि सामान्य भक्तजनों के लिए तथा गुप्त तांत्रिक सिद्धियों के लिए होते हैं।

प्रत्यक्ष नवरात्रि में माँ के नौ रूप क्रमशः शैलपुत्री, ब्रम्चारिणी, चन्द्रघण्टा, कुष्मांडा, स्कंदमाता, कात्यायनी, काल रात्रि, महागौरी तथा सिद्धिदात्री की अराधना की जाती है।

गुप्त नवरात्रि में क्रमशः काली, तारा, छिन्नमस्ता, षोडशी, भुवनेश्वरी, त्रिपुर भैरवी धूमावती, बगलामुखी, मातंगी व कमला रूप हैं जो प्रायः सभी रूप रौद्र हैं।

माँ के नौ रूपों की नौ दिन अराधना की जाती है। नियतचक्र पर माँ का ध्यान करते हुए, मंत्र जाप साँसों के साथ किया जाता है तो साधक को सिद्धि प्राप्त होती है। जैसे - प्रथम दिवस-शैलपुत्री-मूलाधार चक्र तथा मंत्र - ऊँ शां शीं शूं शैलपुत्र्यै में शुभं कुरु कुरु कुरु स्वाहा। इसी प्रकार नौ चक्र, नौ देवी,नौ मंत्रों के साथ शक्ति की आराधना की जाती है जो पूर्णतः वैज्ञानिक है।

मानव के भीतर प्रच्छन्न आसुरी वृत्तियों का नाश, शक्ति जागरण से ही सम्भव है। दुर्गा के दुष्ट दलन की जो पाराणिक कथाएँ हैं, ये सगुण भक्तों के लिए शक्ति को सहज रूप में समझने और ध्यान करने के लिए हैं अन्यथा मूल रूप में शिव-शक्ति निर्गुण रूप में विद्यमान हैं। असुरों के नाम प्रतीकात्मक (Symbolic) हैं जैसे - महिषासुर - अहंकार वृत्ति, मधु-कैटम-स्वयं की प्रशंसा सुनने की चाह तथा दुर्गुणों पर क्रोध आना। रक्तबीज - निंदा, चुगली करना तथा शुंभ-निशुंभ - काम-वासना का प्रतीक हैं। रात्रि में ही साधना का वैज्ञानिक कारण यह है कि रात्रि में शांत वातावरण में मंत्रोच्चार द्वारा रात्रिकाल में ध्वनि तरंगे ब्रह्माण्डी में स्थित ऊर्जा से शीघ्र व सहजता से जुड़ती हैं। अतः साधक में शक्ति संचार होता है। नव दिवसीय व्रत-उपवास से (मणिपुर चक्र (Solar Plex)) शक्तिशाली होता है, जिससे पाचन तंत्र पुष्ट हो जाता है।

इस प्रकार नवरात्रि साधना से मानव शरीर में शक्ति जाग्रत होती है तब सर्व मंगल (कल्याण) होता है –

''सर्व मंगल मांगल्ये शिवे सर्वार्थ साधिके
शरण्ये त्र्यंबके गौरी नारायणी नमोस्तुते।''

पर्यावरणीय दृष्टि से देखें तो मौसम परिवर्तन के कारण व्याधि ग्रसित होने की संभावना रहती है इसीलिए व्रत-उपवास तथा ध्यान साधना से विषाक्त तत्व विसर्जित किये जाते हैं, तथा घट का जल नौ दिन में अभिमंत्रित हो जाता है जो आधि-व्याधि से रक्षा करता है। जौ - अच्छी फसल उपजने अर्थात् समृद्धि की ओर संकेत करते हैं तथा ग्रीष्म ऋतु के कारण, इनके अर्क से शरीर को शीतलता प्राप्त होती है। हवन-यज्ञ के धूम्र से वातावरण में विद्यमान रोगाणु नष्ट हो जाते हैं।

नवरात्रि में साधना के साथ वाचिक तप का विशेष महत्व है दुर्गा सप्तशती, ललिता रुद्र त्रिशती, खड्गमाला जाप, श्रीचक्र (मेरु पूजन) का विज्ञान भी अद्वितीय प्रभावशाली है। इन बीजमंत्रों के वाचिक तप से ध्वनि, ऊर्जा पुंज के रूप में ब्रह्माण्डीय ऊर्जा से जुड़कर साधक को अमोघ शक्ति व सिद्धियों की प्राप्ति होती है।

श्रीचक्र आद्या शक्ति के निराकार ऊर्जा रूप को प्रदर्शित करता है। यह मनुष्य देह 14 भुवनों का प्रतीक है। इसी की अधिष्ठात्री देवी माँ

ISSN: 3049-1258

ललिताबा त्रिपुर सुन्दरी है। शक्ति के इस रूप की साधना भारतीय सनातन की सर्वोच्च साधना - 'श्रीविद्या' नाम से अभिहित है। श्रीचक्र सकारात्मक ऊर्जा को हजारों गुना बढ़ा देता है।

श्रीचक्र

मानव देह में शिव-शक्ति का संतुलन आवश्यक है तभी इहलोक व परलोक दोनों साधे जा सकते हैं। इन साधनाओं से मनुष्य की शारीरिक-आर्थिक-सामाजिक-मानसिक सभी प्रकार की समस्याओं से मुक्ति तथा परम आनंद की प्राप्ति होती है। मानव जीवन का परम-उद्देश्य और अभीष्ति, सत्-चित्-आनंद उसे अभिभूत कर देता है। यह सब ज्ञान सैद्धांतिक रूप से हमारे वेद-शास्त्रों में लिखित है। वर्षों के तपो परांत हमारे ऋषि-मुनियों ने इस ज्ञान की खोज की तथा इसे सामान्य जन तक प्रसारित कर सफल जीवन निर्माण का मार्ग प्रशस्त किया। उक्त सभी का अनुसरण यदि मनुष्य कर ले तो जीवन को सुखमय बनाया जाना शत प्रतिशत निश्चित है।

वर्तमान में अतिवैज्ञानिकता, व आधुनिकता से उपजी यांत्रिकता, बाज़ारवाद के कारण मानव जाति निरंतर अवसाद के दलदल में धँसती जा रही है। नकारात्मक ऊर्जा युवाओं को क्षीण कर रही है, मूल्यों का निरंतर ह्ास हो रहा है। ऐसे विकट समय में सनातन की यह सुवैज्ञानिक आध्यात्मिक प्रविधियाँ-पद्धतियाँ सम्पूर्ण मानव जाति के कल्याण में महती भूमिका निभा रही है; भारत विश्व गुरु पद पर पुनः प्रतिष्ठित होने को प्रशस्त है। सनातनी-सूर्य की ज्ञान-रश्मियाँ विश्व को आलोकित करने को उद्यत हैं। आओ मानवता के इस महायज्ञ में हम भी कुछ आहूत करें। स्वयं तरें औरों को तार-पार ले जाएँ। तभी हम अपने पूर्वजों के ऋण से उऋण हो सकेंगे। यही अभीष्ति मैथली शरण गुप्त के शब्दों में –

''मानस भवन में आर्यजन! जिसकी उतारें आरती।
भगवान भरतवर्ष में गूँजे हमारी भारती।।''

स्रोत संदर्भ

1. श्रीविद्या दुर्गा सप्तशती – डॉ. अवधूत शिवानन्द - द यूनिवर्सल डिवाइन शॉप, नई दिल्ली।
2. 'शिवयोग' यू-ट्यूब गुरुवाक्यम् शृंखला
3. लांगुरिया: एक अध्ययन: लघु शोध प्रबंध – डॉ. शीताभ शर्मा, राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर।
4. सभी चित्र गूगल वेबसाईट से।
5. स्वयं का दस वर्षीय ध्यान अनुभव, गुरु डॉ. अवधूत शिवानंद के मार्गदर्शन में।