

उत्तर प्रदेश धर्म/अध्यात्म राज्य

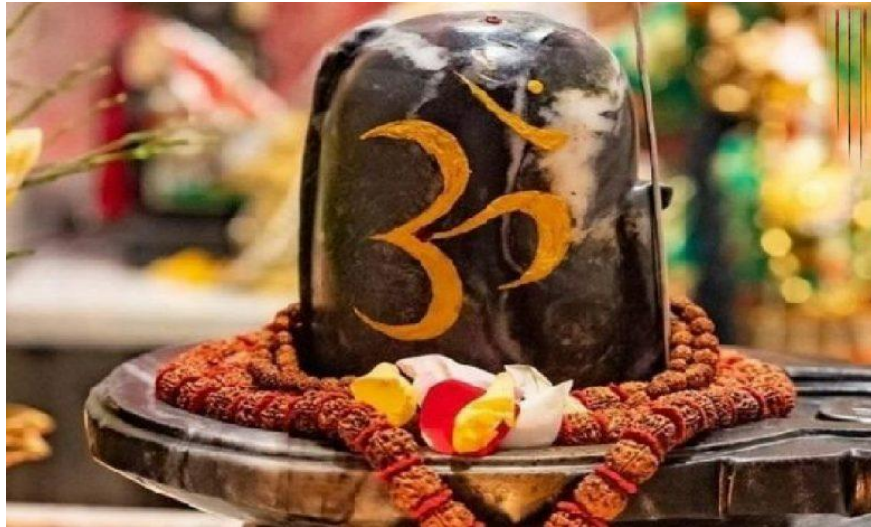
सावन मास में शिव आराधना का वैज्ञानिक महत्व



The Lucknow Times

🔥 7 📖 4 minutes read

Lucknow | 24 Jul 2025
DN Verma



प्रो.भरत राज सिंह, महानिदेशक (तकनीकी), एसएमएस, लखनऊ



भारतीय संस्कृति में श्रावण मास को अत्यंत पवित्र और धार्मिक दृष्टि से महत्वपूर्ण माना गया है। यह मास मुख्यतः भगवान शिव की आराधना, व्रत, उपवास और धार्मिक अनुष्ठानों के लिए समर्पित होता है। श्रद्धालु पूरे मास शिवलिंग पर जलाभिषेक, दुग्धाभिषेक, बेलपत्र अर्पण, रुद्राभिषेक एवं रात्रि जागरण करते हैं। परंतु क्या आपने कभी सोचा है कि इन धार्मिक क्रियाओं के पीछे कोई वैज्ञानिक कारण भी हो सकता है? क्या श्रावण मास में शिव की उपासना केवल आस्था का विषय है या इसके पीछे प्रकृति और मानव शरीर के लिए कुछ वैज्ञानिक लाभ भी छुपे हैं? इस लेख में हम विस्तार से यह जानने का प्रयास करेंगे कि श्रावण मास में शिव आराधना का क्या वैज्ञानिक महत्व है, यह हमारे शरीर, मन, पर्यावरण और समाज पर किस प्रकार सकारात्मक प्रभाव डालती है।

1. श्रावण मास का प्राकृतिक परिवेश

• मौसम परिवर्तन और मानसून

श्रावण मास (जुलाई-अगस्त) भारतीय उपमहाद्वीप में मानसून का चरम समय होता है। इस दौरान आर्द्रता बढ़ जाती है, तापमान में गिरावट आती है और वातावरण जीवाणु-विषाणुओं की वृद्धि के लिए अनुकूल हो जाता है। इसी कारण यह मास रोगों की दृष्टि से संवेदनशील होता है।

• जलवायु और शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली

इस मौसम में मनुष्य की पाचन शक्ति और प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो जाती है। कई लोग ज्वर, खांसी, पेट संबंधी विकारों और त्वचा रोगों से ग्रसित हो जाते हैं। अतः शरीर और मन को संतुलित रखने के लिए विशेष सावधानियां आवश्यक होती हैं।

2. भगवान शिव और उनके प्रतीकों का वैज्ञानिक विश्लेषण

• शिवलिंग और ऊर्जा का संकेतन

शिवलिंग वास्तव में ऊर्जा का प्रतीक है। 'लिंग' का अर्थ है चिन्ह या प्रतीक। वैज्ञानिक दृष्टिकोण से, शिवलिंग को एक स्पंदनशील ऊर्जा केन्द्र माना जाता है, जहां पर सकारात्मक कंपन (positive vibrations) मौजूद होते हैं। इसका आकार अंडाकार होता है, जो ब्रह्मांड की संरचना और ऊर्जा के संकेंद्रण को दर्शाता है।

• जलाभिषेक और ताप नियंत्रण

• श्रावण में विशेष रूप से शिवलिंग पर जल चढ़ाने की परंपरा है। वैज्ञानिक दृष्टिकोण से, लगातार जलाभिषेक करने से पत्थर का शिवलिंग शीतल बना रहता है और उससे निकलने वाली ऊर्जा संतुलित रहती है। शिवलिंग के ऊपर जल चढ़ाने से उसकी सतह पर उत्पन्न गर्मी का नियंत्रण होता है, जिससे वह स्थिर ऊर्जा उत्सर्जित करता है।

• बेलपत्र, दूध और शहद का प्रयोग

बेलपत्र: बेलपत्र में औषधीय गुण होते हैं, जो वायु विकार, मधुमेह और लीवर रोग में लाभकारी हैं। शिव को बेलपत्र अर्पित करने का वैज्ञानिक कारण यह भी है कि इन पत्तों में कार्बन डाइऑक्साइड अवशोषित करने की उच्च क्षमता होती है।

दूध और शहद: दूध एक शांत करने वाला तत्व है और शहद जीवाणुनाशक गुणों से भरपूर होता है। इन दोनों से शिवलिंग पर अभिषेक करने से वातावरण में शुद्धता आती है।



3. उपवास और स्वास्थ्य लाभ

- उपवास का वैज्ञानिक पक्ष

श्रावण में सोमवार व्रत रखने की परंपरा अत्यंत प्राचीन है। वैज्ञानिक दृष्टि से देखा जाए तो उपवास करने से शरीर की पाचन क्रिया को विश्राम मिलता है और विषैले तत्व (toxins) बाहर निकल जाते हैं। यह एक प्रकार का 'डिटॉक्सिफिकेशन' है।

- मानसिक शांति और ध्यान

उपवास के साथ ध्यान, मंत्र जाप और ध्यानात्मक क्रियाएं मानसिक तनाव को कम करती हैं। इससे मस्तिष्क में सेरोटोनिन और डोपामिन जैसे रसायनों का स्राव होता है, जिससे व्यक्ति को सुख और संतोष की अनुभूति होती है।

4. मंत्र, ध्वनि और कंपनों का प्रभाव

- "ॐ नमः शिवाय" मंत्र की शक्ति

"ॐ नमः शिवाय" पंचाक्षरी मंत्र है, जो मानव शरीर की पाँच तत्वों (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश) को संतुलित करता है। मंत्रोच्चारण से उत्पन्न कंपन हमारे मस्तिष्क और हृदय की धड़कनों को नियंत्रित करते हैं।

- रुद्राभिषेक और ध्वनि चिकित्सा

रुद्राभिषेक में उच्च स्वर में वेद मंत्रों का पाठ किया जाता है, जिससे सकारात्मक ध्वनि तरंगें उत्पन्न होती हैं। यह 'साउंड थेरेपी' का ही एक रूप है, जिससे मानसिक और भावनात्मक संतुलन बना रहता है।

5. सामाजिक और पर्यावरणीय प्रभाव

- सामूहिक पूजा और सामाजिक बंधन

श्रावण मास में कांवड़ यात्रा, रात्रि जागरण और मंदिरों में सामूहिक पूजा से सामाजिक समरसता और एकता की भावना बढ़ती है। यह मानसिक संतुलन को भी बढ़ावा देता है।

- पर्यावरणीय संतुलन

श्रावण में वृक्षारोपण, जल संरक्षण, गौसेवा, और उपवास जैसे कार्य प्रकृति के संरक्षण में सहायक होते हैं। यह माह जन-सहभागिता से पर्यावरणीय चेतना फैलाने का उत्तम समय होता है।

6. कांवड़ यात्रा का वैज्ञानिक विश्लेषण

- यात्रा और सहनशक्ति

कांवड़ यात्री कई किलोमीटर पैदल चलते हैं, जिससे उनकी शारीरिक सहनशक्ति, मानसिक दृढ़ता और अनुशासन में वृद्धि होती है। यह एक प्रकार का आध्यात्मिक फिटनेस कार्यक्रम बन जाता है।

- जल का महत्व

गंगा जल को शिवलिंग पर चढ़ाने की परंपरा न केवल धार्मिक है, बल्कि गंगा जल की औषधीय और रोगनाशक गुणों को भी प्रमाणित करती है। इससे वातावरण की सूक्ष्म ऊर्जा शुद्ध होती है।

7. योग, प्राणायाम और ध्यान का महत्व

श्रावण में शिव उपासना के साथ योग, प्राणायाम और ध्यान करना विशेष फलदायी माना गया है। वैज्ञानिक शोधों से सिद्ध हुआ है कि इन प्रक्रियाओं से –

- रक्तचाप नियंत्रित होता है,

- हृदय स्वस्थ रहता है,

- तनाव और चिंता में कमी आती है।

इनका नियमित अभ्यास व्यक्ति को आध्यात्मिक और शारीरिक रूप से संतुलित बनाता है।

8. श्रावण और चंद्रमा का संबंध

श्रावण मास पूर्णतः चंद्रमा की गति पर आधारित होता है। इस दौरान चंद्रमा का आकर्षण पृथ्वी पर जल तत्व को प्रभावित करता है, जिससे ज्वार-भाटे, मानसिक असंतुलन और भावनात्मक उतार-चढ़ाव होते हैं। शिव की आराधना विशेष रूप से मन के नियंत्रण में सहायक होती है क्योंकि शिव स्वयं 'चंद्रशेखर' हैं—जो चंद्रमा को अपने शीश पर धारण करते हैं। इसका तात्पर्य यह भी है कि वह मन पर नियंत्रण रखने वाले देवता हैं।

9. विज्ञान और श्रद्धा का संगम

भारतीय परंपरा में धर्म और विज्ञान को एक-दूसरे के पूरक माना गया है। श्रावण मास में शिव की पूजा केवल एक धार्मिक क्रिया नहीं, बल्कि एक वैज्ञानिक पद्धति है जो –

- शरीर को डिटॉक्स करती है,
- मन को संतुलित करती है,
- सामाजिक समरसता बढ़ाती है,
- और पर्यावरण को संरक्षित करती है।

इस प्रकार, यह मास जीवन के सभी पक्षों—शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आत्मिक—का संतुलन बनाए रखने में सहायक है।

श्रावण मास में भगवान शिव की आराधना का वैज्ञानिक महत्व अत्यंत गूढ़ और लाभप्रद है। यह केवल एक धार्मिक अनुष्ठान नहीं है, बल्कि एक जीवन शैली है जो योग, आहार, आचरण, अनुशासन और सामूहिकता को समाहित करती है। आज जब पूरा विश्व मानसिक तनाव, शारीरिक बीमारियों और पर्यावरणीय असंतुलन से जूझ रहा है, ऐसे समय में भारतीय ऋषियों द्वारा प्रतिपादित यह परंपरा अत्यंत प्रासंगिक हो जाती है। हमें चाहिए कि हम इस धार्मिक अनुष्ठान को केवल आस्था के रूप में न देखकर इसके वैज्ञानिक और व्यवहारिक पक्षों को भी समझें तथा अपनी नई पीढ़ी को इस दिशा में जागरूक करें।



<https://thelucknowtimes.com/NewsArticle/148951/>