

## भास्कर खास • शोध में आईआईटी मुंबई और आर्ट ऑफ लिविंग के श्रीश्री इंस्टिट्यूट फॉर एडवांस्ड रिसर्च बेंगलुरु का भी सहयोग रहा IIT इंदौर का शोध; रुद्र सूक्त मंत्र सुनने से तनाव कम होता है, अच्छी नींद आती है

सौदामिनी मुजुमदार | इंदौर

भगवान शिव की आराधना में प्रयुक्त रुद्र सूक्त या नील सूक्त (रुद्रम मंत्र) के मानवीय मस्तिष्क पर पड़ने वाले प्रभाव को लेकर आईआईटी इंदौर ने शोध किया है। इस मंत्र के श्रवण मात्र से चिंता और तनाव कम होता है और बेहतर नींद आती है। कई वैलेंटायर्स को यह मंत्र सुनाकर मस्तिष्क के सिग्नल रिकॉर्ड किए गए। शोध में आईआईटी मुंबई और आर्ट ऑफ लिविंग के श्रीश्री इंस्टिट्यूट फॉर एडवांस्ड रिसर्च बेंगलुरु का भी सहयोग रहा। शोध के नतीजे हाल ही में आईआईटी मंडी (हिमाचल प्रदेश) में हुए एक कार्यक्रम में प्रस्तुत किए गए।

प्रतिभागियों को हर सोमवार पूजा के दौरान यह मंत्र सुनाया



- रामबिलास पचोरी, अशोक महतो और कृति प्रसन्न दास (आईआईटी इंदौर)
- विक्रम गद्रे, आईआईटी मुंबई
- डॉ. दीपिका दास महापात्रा, आर्ट ऑफ लिविंग इंटरनेशनल सेंटर

आईआईटी इंदौर के प्रोफेसर डॉ. रामबिलास पचोरी ने बताया कि इस मंत्र का उच्चारण बेहद कठिन है। इसलिए आर्ट ऑफ लिविंग के सेंटर से हमने इसकी आधे घंटे की रिकॉर्डिंग बुलवाई थी। केंद्र में कोर्स कर रहे प्रतिभागियों को हर सोमवार को विशेष पूजा के दौरान रुद्रम मंत्र इसी रूप से सुनाया गया।

मंत्र सुनते ही तनाव से जुड़ी फ्रीक्वेंसी घटी

मंत्र सुनने के दौरान मस्तिष्क से निकलने वाले सिग्नल की जांच में सामने आया कि मंत्र सुनने के बाद मस्तिष्क से निकलने वाली डेल्टा और थीटा फ्रीक्वेंसी में क्रमशः 50% और 25.86% की बढ़ोतरी देखी गई, जिससे अच्छी नींद आती है। वहीं बीटा और गामा फ्रीक्वेंसी क्रमशः 25% और 23% घट गई। डेल्टा एनर्जी गहरी नींद से संबंधित है वहीं थीटा एनर्जी अध्यात्म, प्रार्थना और ध्यान से जुड़ी है जो जागृत और निद्रा के बीच की अवस्था में सर्वाधिक होती है। इसी प्रकार गामा बुद्धि व इंटेलिजेंस से संबंधित है और बीटा फ्रीक्वेंसी तनाव से जुड़ी है। डॉ. दीपिका महापात्रा ने बताया कि रुद्रम मंत्र प्रभु शिव की स्तुति का वह शक्तिशाली मंत्र है जो यजुर्वेद में पाया गया है। इस स्तुति के दो हिस्से हैं - नमाकम और चमाकम। नमाकम में शिवजी के नाम लिए जाते हैं और उनकी स्तुति होती है वहीं चमाकम में नकारात्मकता हटाने और मनोकामना पूरी करने के मंत्र हैं।

रुद्राष्टाध्यायी के 5वें अध्याय का हिस्सा

रुद्र सूक्त रुद्राष्टाध्यायी के पांचवें अध्याय का हिस्सा है। इस अध्याय में 66 मंत्र हैं। इसे शतरुद्रिय भी कहते हैं। इसमें नमस्ते पद प्रधान है इसीलिए इसे नमक अध्याय भी कहा जाता है। वहीं रुद्राष्टाध्यायी आठवें अध्याय को चमक कहते हैं।

॥ ॐ नमो भगवते रुद्राय ॥

नमस्ते रुद्रमन्यव उतोत इषवेनमः।

नमस्ते अस्तु धन्वने बाहुभ्या-मुत तेनमः॥

यात इषुः शिवतमा शिवं बभूव तेधनुः।

शिवा शरव्या या तव तया वीरुद्र मृडय॥

या तेरुद्र शिवा तनू-रघोराऽपापकाशिनी।

तया नस्तनुवा शन्तमया गिरिशतामिचाकशीहि॥

यामिषु गिरिशंत हस्ते बिभर्ष्यस्तवे।

शिवा गिरित्र तां कुरु मा हिंसीः पुरुषं जगत्॥