RESEARCH ARTICLE

DEV SANSKRITI
VISHWAVIDYALAYA
PUBLICATION

चन्द्रमा ध्यान का चिंता पर संभावित प्रभाव- एक विवेचनात्मक अध्ययन

पूनम[1*], स्वर्णकला सिंह[2]

[1]शोधार्थी, योग विज्ञान एवं मानव चेतना विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखण्ड
[2]असिस्टेंट प्रोफेसर, योग विज्ञान एवं मानव चेतना विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखण्ड

सारांश: चिंता दिन-प्रतिदिन के जीवन में होने वाली आम घटना है। सामान्यतया जब कोई तनावपूर्ण परिस्थिति आती है तो चिंता होना सामान्य है जैसे बहुत सारे लोगों के बीच बोलने में घबराहट होना, परीक्षा को लेकर चिंतित होना आदि। जीवन में सामान्य चिंता आवश्यक है परन्तु अत्यधिक चिंता होने पर दिन-प्रतिदिन की गतिविधियाँ नकारात्मक रूप से प्रभावित होती हैं ऐसे में सामान्य चिंता विकार का रूप ले लेती है। प्रस्तुत शोध अध्ययन में चंद्रमा ध्यान का चिंता पर पड़ने वाले संभावित प्रभावों का विवेचनात्मक अध्ययन किया गया है। यह चन्द्रमा ध्यान, डॉ. प्रणव पंड्या जी द्वारा दी गयी ध्यान की एक विधि है जिसमें चन्द्रमा की कल्पना के साथ पूर्ण चन्द्र को हृदय में स्थापित करके मन, शरीर, अंतःकरण को शांत, चिंतन को निर्मल बनाने का अभ्यास किया जाता है। पूर्व में हुए शोध अध्ययनों के अनुसार चिंता विकार के उपचार में योग की अहम भूमिका है योग के विभिन्न अभ्यास जैसे आसन, प्राणायाम, ध्यान आदि का चिंता, भय, अवसाद आदि पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। चंद्रमा ध्यान का चिंता पर पड़ने वाले संभावित प्रभावों का विवेचनात्मक अध्ययन करने पर स्पष्ट हुआ कि चन्द्रमा का मन से गहरा सम्बन्ध है तथा चंद्रमा को शक्ति और शांति का प्रतीक माना गया है जो कि उद्विग्नताओं की शांति, शोक, क्रोध, चिंता, प्रतिहिंसा आदि विक्षोभों का शमन, काम, क्रोध, लोभ, मोह एवं तृष्णा का निवारण करता है, निराशा के स्थान पर आशा का संचार करता है। चन्द्रमा के ध्यान से सोमतत्व व अमृततत्व की प्राप्ति होती है भाव शुद्धि होती है मानसिक उद्वेग शांत होते है सुख समृद्धि की प्राप्ति होती है। अतः चन्द्रमा ध्यान चिंता को मुक्त करने में लाभकारी हो सकता है। इस तथ्य की पुष्टि के लिए शोध अध्ययनों की आवश्यकता है।

कूट शब्द: चिंता, चन्द्रमा ध्यान, सोमतत्व, योग।

*CORRESPONDENCE
Email
kotiyal160232poonam@gmail.com

PUBLISHED BY
Dev Sanskriti Vishwavidyalaya
Gayatrikunj-Shantikunj
Haridwar, Uttarakhand
India

OPEN ACCESS
Copyright (c) 2025
Poonam and Singh
Licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

1 भूमिका

चिंता दिन-प्रतिदिन के जीवन में अनुभव होने वाली एक सामान्य घटना है, जिससे हर व्यक्ति प्रभावित होता है। चिंता एक प्रकार की सांवेगिक अनुक्रिया है जो तनावपूर्ण परिस्थिति में उत्पन्न होती है तथा जिसमें व्यक्ति में डर या भय, आशंका, असंगत चिंताजनक विचार आदि की प्रधानता होती है [1]। मुख्य रूप से चिंता दो प्रकार की होती है- सामान्य चिंता (Normal Anxiety) तथा स्नायुविकृत चिंता (Neurotic Anxiety)। सामान्य चिंता का स्वरूप समायोजी होता है जो तनावपूर्ण परिस्थिति के साथ समायोजन करने में सहायता करती है परन्तु स्नायुविकृत चिंता में व्यक्ति तनावपूर्ण परिस्थिति के साथ समायोजन करने में अत्यधिक भय या घबराहट अनुभव करता है [1]।

सामान्य चिंता जीवन में आवश्यक है परन्तु चिंता अत्यधिक होने पर विकृति (Disorder) का रूप ले लेती है जिससे दैनिक जीवन की गतिविधियाँ नकारात्मक रूप से प्रभावित होती हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, 2019 में 301 मिलियन लोग विश्वभर में चिंता विकार से ग्रसित थे जिसमें 58 मिलियन बच्चे एवं किशोर थे तथा जिस कारण से चिंता विकार एक आम मानसिक विकार बन गया है तथा वर्तमान में वैश्विक आबादी का लगभग 4% चिंता विकार को अनुभव करता है [2]। पुरुषों की तुलना में महिलाएं चिंता विकार से अधिक प्रभावित होती हैं [2]।

चिंता विकार से ग्रसित व्यक्ति को अनेक शारीरिक एवं मानसिक समस्याएं अनुभव होती हैं जैसे- बैचेनी, हृदय गति का बढ़ना, चिडचिड़ापन, पसीना आना, नींद न आना, भविष्य में आने वाले खतरों की आशंका, ध्यान केन्द्रित करने में परेशानी, निर्णय लेने में कठिनाई आदि [2]। हालाँकि, चिंता विकार के प्रबंधन के लिए अनेक प्रकार की आधुनिक मनोवैज्ञानिक चिकित्साएँ उपलब्ध हैं जैसे- मनोचिकित्सा या संज्ञानात्मक व्यवहारिक चिकित्सा, काउन्सलिंग, टॉक थेरेपी, तनाव प्रबंधन स्किल्स (relaxation or mindfulness), एंटी एंग्जायटी ड्रग्स आदि [2]। परन्तु दुष्प्रभाव रहित एवं लंबे समय तक प्रभावकारी चिकित्सा के अभाव में चिंता विकार का प्रबंधन अभी भी एक चुनौती के रूप में है। ऐसे में ऐसी चिकित्सा पद्धति की आवश्यकता है जो दुष्प्रभाव रहित एवं दीर्घकालीन प्रभावकारी हो।

भारतीय प्राचीन ग्रंथों में अनेकों प्रकार की चिकित्सा पद्धतियों का वर्णन मिलता है जैसे आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा, योग आदि। योग एक प्राचीन पद्धति है जो शरीर, मन, आत्मा को संगठित एवं सुनियोजित करता है तथा रोग के मूल कारण को नष्ट करने में सक्षम है। यौगिक ग्रंथों के अनुसार रोग या विकृति का कारण एक है- अज्ञानता या अविद्या (lack of awareness or ignorance) तथा ज्ञान ((knowledge or wisdom)सभी रोगों का उपचार है [3]। योग में विभिन्न प्रकार के अभ्यास हैं जैसे आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, ध्यान आदि। इन अभ्यासों में एक है चन्द्रमा ध्यान जिसमें चन्द्रमा की कल्पना करके ध्यान किया जाता है।

पूर्व अध्ययनों में देखा गया है कि योग के विभिन्न अभ्यासों का चिंता, अवसाद आदि में सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। योग अभ्यास में आसन, कपालभाति, नाड़ीशोधन प्राणायाम, ॐ ध्यान आदि के अभ्यास से मन शांत होता है तथा (State Anxiety) एवं (Trait Anxiety) में कमी होती है [4]। चूँकि, पूर्व अध्ययनों में देखा गया है कि ध्यान आदि योगाभ्यास चिंता को कम करने में लाभकारी हैं और चंद्र शांति- शक्ति का प्रतीक है उद्विग्नताओं की शांति, शोक, क्रोध, चिंता, प्रतिहिंसा आदि विक्षोभों का शमन, काम, क्रोध, लोभ, मोह एवं तृष्णा का निवारण, निराशा के स्थान पर आशा का संचार करता है [5]। अतः चन्द्रमा का ध्यान चिंता को दूर करने में लाभकारी हो सकता है। प्रस्तुत शोध पत्र में डॉ. प्रणव पंड्या जी द्वारा दी गयी चन्द्रमा ध्यान की विधि का वर्णन एवं चन्द्रमा ध्यान का चिंता पर पड़ने वाले संभावित प्रभाव का विवेचनात्मक अध्ययन किया गया है।

2 चन्द्रमा ध्यान की विधि एवं चिंता पर संभावित प्रभाव

2.1 चन्द्रमा ध्यान की विधि

प्रस्तुत अध्ययन में प्रयुक्त चन्द्रमा ध्यान, डॉ. प्रणव पंड्या जी द्वारा दी गयी ध्यान की एक विधि है जिसमें चन्द्रमा की कल्पना के साथ पूर्ण चन्द्र को हृदय में स्थापित करके मन, शरीर, अंतःकरण को शांत, चिंतन को निर्मल बनाने का प्रयास किया जाता है [5]। डॉ. प्रणव पंड्या जी द्वारा दी गयी चन्द्रमा ध्यान की विधि का संक्षिप्त वर्णन निम्नलिखित बिन्दुओं द्वारा समझा जा सकता है-

- मन, शरीर, अंतःकरण, चित्त पूर्णतः शांत!
- ध्यान मुद्रा, भाव समाधि!
- प्रातःकाल स्वर्णिम सूर्योदय का ध्यान तथा सूर्य की किरणों का शरीर में प्रवेश, चेतना सूर्य चक्र पर!
- चेतना को विभिन्न चक्रों पर स्थापित करते हुए प्राण तथा ऊर्जा का उर्ध्वगमन!
- चेतना – मूलाधार चक्र-स्वाधिष्ठान चक्र-मणिपुर चक्र-अनाहत चक्र!
- अनाहत चक्र-हृद्याकाश में उदीयमान चन्द्रमा की कल्पना!
- सूर्य नाड़ी-चन्द्र नाड़ी दोनों में परस्पर आदान-प्रदान!
- हृदयाकाश में पूर्ण चन्द्र, उल्लास बिखेरता हुआ शरद पूर्णिमा के चन्द्रमा का ध्यान!
- मन, अंतःकरण में शांति का संचार- रस का संचार!
- मन शांत- उद्विग्नता शांत- तृष्णा शांत- बैचेनी शांत- समस्त चिंताएं समाप्त!

- चन्द्रमा का प्रकाश हर जीवकोष पर, हर अंग- प्रत्यंग पर, हृदय पर, मस्तिष्क पर, हमारे फेफड़ो पर, हमारे हर स्नायुकोष पर, हर चक्र पर!
- हृदयाकाश में चन्द्रमा- सारे शरीर में उर्जा का संचार- रस का परिपाक!

2.2 चन्द्रमा ध्यान का चिंता पर संभावित प्रभाव

मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत के प्रतिपादक सिगमंड फ्रायड के अनुसार, चिंता एक ऐसी भावनात्मक (Affective)एवं दुखद (Unpleasant)अवस्था होती है जो अहं (ego)को आने वाले खतरे से सतर्क करता है ताकि व्यक्ति वातावरण के साथ अनुकूल ढंग से व्यवहार कर सके [6]। फ्रायड ने चिंता के तीन प्रकार बताए हैं- 1) वास्तविक चिंता (Realistic Anxiety)- बाह्य वातावरण में व्याप्त वास्तविक खतरे के प्रति की गयी सांवेगिक अनुक्रिया जैसे- आग, सांप, भूकंप, परीक्षा नजदीक आने से उत्पन्न डर आदि से डर कर चिंतित होना [6]। 2) तंत्रिकातापी चिंता (Neurotic Anxiety)- व्यक्ति में डर का कारण अवास्तविक होता है जैसे- कोई बिल्ली को देखकर डरता है, कोई कीड़े-मकोड़ों को देखकर डरता है [6]। 3) नैतिक चिंता (Moral Anxiety)- व्यक्ति द्वारा किये गये कुछ अनैतिक कार्य जैसे- चोरी करना, हत्या करना आदि जिस कारण से व्यक्ति में दोष-भाव, शर्म, आत्म-दोष की भावना उत्पन्न होती है [6]।

चिंता उत्पन्न करने वाले कारकों में तनाव एक महत्वपूर्ण कारक है जो अनुकम्पी तन्त्रिका तंत्र को प्रभावित करता है जिससे हार्मोनल संतुलन बिगड़ जाता है [7]। कुछ न्यूरोट्रांसमीटर जैसे एपिनेफ्रीन, नॉनएपिनेफ्रीन, डोपामाइन आदि में असंतुलन के कारण शरीर में अनेक परिवर्तन होते रहते हैं तथा स्मृति, संज्ञानात्मक व भावनात्मक स्तर पर प्रभाव पड़ता है जिससे चिंता, अवसाद आदि में वृद्धि होती है [7]।

योग विज्ञान के अनुसार प्राणों के क्षरण से शारीरिक रोग व मानसिक उद्वेग उत्पन्न होते हैं [8]। मन और प्राण परस्पर एक दूसरे पर आश्रित हैं; मन की लय बिगड़ने से प्राण का क्षय होता है तथा मन की लय ठीक करने पर प्राण का संचार बढ़ता है [8]। पं० श्रीराम शर्मा आचार्य जी के अनुसार, मानसिक उद्वेग या चिंता, भय, क्रोध, घबराहट आदि मनुष्य के ज्ञान, विवेक, विचार को नष्ट कर देते हैं तथा मानसिक असंतुलन की स्थिति में कोई भी व्यक्ति न तो सांसारिक उन्नति कर सकता है, न आध्यात्मिक प्रगति संभव है क्योंकि प्राण क्षीण हो जाता है जिससे उपयुक्त बल व धैर्य की भी कमी हो जाती है [9]। मन प्रचंड शक्तियों का भंडार है जिसके सदुपयोग से मोक्ष की प्राप्ति होती है तथा दुरुपयोग से बंधन का कारण बनता है [9]।

एक शोध अध्ययन में बताया गया है कि चिंता से मस्तिष्कीय तरंगे प्रभावित होती हैं और अल्फा-थीटा की फ्रीक्वेंसी में वृद्धि से चिंता विकृति के लक्षणों को कम किया जा सकता है और योगाभ्यास जैसे प्राणायाम, ध्यान आदि से अल्फा गतिविधि बढ़ती है [10]।

योगशास्त्रों में वर्णित साधनाओं में ध्यान वह मानसिक प्रक्रिया है जिससे किसी भी वस्तु की स्थापना अपने मन:क्षेत्र में की जा सकती है [11]। मानसिक क्षेत्र में स्थापित की हुई वस्तु हमारे आकर्षण का प्रधान केंद्र बन जाती है; इसी प्रकार ध्यान द्वारा मन सब ओर से खिंचकर एक केंद्र बिंदु पर एकाग्र होता है जिससे मानसिक उद्विग्नता शांत होती है, मन शांत होता है [11]। चन्द्रमा का ध्यान चिंता को कम व मानसिक उद्विग्नताओं को शांत करने में लाभकारी सिद्ध हो सकता है क्योंकि चन्द्रमा का मन से गहरा सम्बन्ध माना गया है [11] तथा ज्योतिष शास्त्र के अनुसार चन्द्रमा का मानव जीवन, स्वास्थ्य, व्यवहार पर प्रभाव पड़ता है [12]।

पुरुषसूक्त में विराट पुरुष की कल्पना की गयी है जिसमें बताया गया है कि चन्द्रमा से मन की उत्पत्ति हुई है [13]। भारतीय दर्शन के अनुसार, सूर्य की तरह चन्द्रमा को भी प्रकाश का देवता कहा गया है जो रात्रि के समय जगत में प्रकाश बिखेरता है तथा विभिन्न औषधियों के विकसित होने में योगदान देता है। उपनिषदों में भी चन्द्रमा का वर्णन मिलता है— बृहदारण्यक उपनिषद् में कहा गया है कि चन्द्रमा की उपासना करने वाले की सम्पन्नता सदैव बनी रहती है और उसका अन्न कभी क्षीण नहीं होता है [14]। प्रश्नोपनिषद में प्राण व रयि दो तत्वों का वर्णन मिलता है जिसमें प्राण को सूर्य तथा रयि को चन्द्र कहा गया है [14]।

हठयोग में प्राण और रयि तत्व को पिंगला व इड़ा नाड़ी से जोड़कर बताया गया है तथा इन्ही को सूर्य स्वर व चन्द्र स्वर के नाम से भी जाना जाता है [14]। शारीरिक स्तर पर पिंगला को अनुकम्पी तन्त्रिका तंत्र (Sympathetic nervous system)तथा इड़ा नाड़ी को परानुकम्पी तन्त्रिका तंत्र (Parasympathetic nervous system)के समान माना गया है [14]। जिनका सम्बन्ध मांसपेशियों एवं ग्रंथियों के संचालन एवं नियंत्रण से होता है। शरीर की विभिन्न क्रियाएं जैसे हृदय गति का बढ़ना, रक्तचाप का बढ़ना, उपापचय आदि अनुकम्पी तंत्रिका तंत्र से नियंत्रित होती हैं तथा परानुकम्पी तंत्रिका तंत्र के क्रियाशील होने पर शारीरिक ऊर्जा का संचय होता है शरीर विश्रमावास्था में होता है हृदय गति घटती है, रक्तचाप कम होता है [15]।

पुराणों में भी वर्णन मिलता है—शिव पुराण में बताया गया है कि चराचर जगत को धारण करने वाले दो तत्व हैं—अग्नि और सोम। अग्नि अर्थात् तेज, विद्या, सूर्यरूपा तथा सोम अर्थात् अमृत, शक्तिस्वरूप, प्रतिष्ठा, जलरूपिणी, चन्द्रमा [16]। लिंगपुराण के अनुसार पूर्णिमा के चन्द्रमा से अमृतरस टपकता है, इसी को सोमतत् कहा गया है [17]।

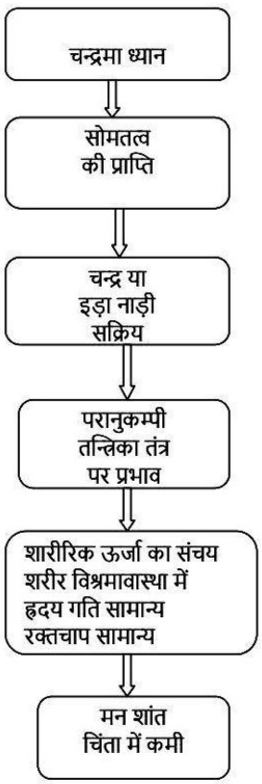
भारतीय ग्रंथों में सोमतत्व का विस्तृत वर्णन मिलता है। भारतीय दर्शन के अनुसार, सोम ऋग्वेद के सबसे महान देवों में से एक हैं तथा यह भी कहा गया है कि सोम एक प्रकार की लता थी जिसके पत्ते पीसकर एक द्रव्य निकाला जाता था जिसे सोमरस की संज्ञा दी जाती थी एवं देवतागण इसका पान करते थे [18]। सोम को अमरत्व व दीर्घ जीवन प्रदान करने वाला, मनुष्य में शक्ति का संचार करने वाला, अनेक रोगों से मुक्त करने वाला

doi.org/10.36018/dsijhs11342

देव कहा गया है [18]।

आयुर्वेद के अनुसार, सोम एक औषधीय पौधा है जिसका उपयोग कफ-वातजन्य रोगों में, श्वासरोग, मानसिक अवसाद तथा वातिक मनोविकारों में किया जाता है [21]। भैष्यज्यरत्नावली ग्रन्थ में रस धातु या सोम धातु के क्षय से उत्पन्न सोमरोग के लक्षण बताये गए हैं, जिसमें उद्वेग, कार्यों में मन न लगना, आलस्य, अत्यधिक चिंता, भय, शोक, क्रोध आदि प्रमुख हैं [22]।

उपर्युक्त तथ्यों के आधार पर स्पष्ट होता है कि चन्द्रमा का मन से सम्बन्ध है एवं भावनाओं को प्रभावित करता है। जैसा कि पूर्व अध्ययन में देखा गया है कि ध्यान के अभ्यास से एकाग्रता बढ़ती है, मन शांत होता है तथा मानसिक विकारों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। चूँकि, चन्द्रमा के ध्यान से सोमतत् या अमृत्तत्व की प्राप्ति होती है जिससे शांति एवं समृद्धि का संचार होता है। अतः चंद्रमा का ध्यान चिंता को मुक्त करने के लिए लाभकारी हो सकता है।



चित्र 1: चन्द्रमा ध्यान का चिंता पर संभावित प्रभाव

3 निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध अध्ययन का उद्देश्य चन्द्रमा ध्यान का चिंता पर पड़ने वाले संभावित प्रभावों का विवेचनात्मक अध्ययन करना था। स्पष्ट हुआ कि चिंता दिन-प्रतिदिन के जीवन में अनुभव होने वाली एक सामान्य घटना है, जिससे हर व्यक्ति प्रभावित होता है। चिंता एक प्रकार की सांवेगिक अनुक्रिया है जो तनावपूर्ण परिस्थिति में उत्पन्न होती है तथा जिसमे व्यक्ति में डर या भय, आशंका, असंगत चिंताजनक विचार आदि की प्रधानता होती है। चिंता उत्पन्न करने वाले कारको में तनाव एक महत्वपूर्ण कारक है जो अनुकम्पी तन्त्रिका तंत्र को प्रभावित करता है जिससे हार्मोनल संतुलन बिगड़ जाता है। पूर्व अध्ययनों में देखा गया है कि योग के विभिन्न अभ्यासों का चिंता, अवसाद आदि में सकारात्मक प्रभाव पड़ता है [25]। आसन एवं प्रतिदिन 30 मिनट की श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया से चिंता के स्तर में सार्थक रूप से कमी होती है। एक अध्ययन के अनुसार, अनुलोम-विलोम, उद्गीथ व ॐ श्वसन, शीतली प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, योग निद्रा के अभ्यास से कार्डियक सर्जरी के रोगियों की प्री-ऑपरेटिव और पोस्ट-ऑपरेटिव एंग्जायटी में कमी पायी गयी [25]।

चूँकि, पूर्व अध्ययनों में देखा गया है कि ध्यान का अभ्यास चिंता को कम करने में लाभकारी है और चंद्र शांति-शक्ति का प्रतीक है उद्विग्नताओं की शांति, शोक, क्रोध, चिंता, प्रतिहिंसा आदि विक्षोभों का शमन, काम, क्रोध, लोभ, मोह एवं तृष्णा का निवारण, निराशा के स्थान पर आशा का संचार करता है। अतः चन्द्रमा का ध्यान चिंता को दूर करने में लाभकारी हो सकता है। हालाँकि, शोध अध्ययन से पता चलता है कि अधिकतर लोग इस बात से सहमत हैं कि चन्द्रमा मानव व्यवहार व स्वास्थ्य को प्रभावित करता है परन्तु इस तथ्य को लेकर अभी भी मजबूत वैज्ञानिक प्रमाणों की कमी है [26]।

और, भारतीय प्राचीन ग्रंथो में चन्द्रमा को सुख, शांति, प्रेम, सौन्दर्य, शक्ति, शीतलता का देवता कहा गया है। प्राचीन काल के ऋषियों ने ग्रह-नक्षत्रों का मानव स्वास्थ्य पर पड़ने वाले अदृश्य प्रभावों तथा इनके परिणामों की सम्भावना को देखते हुए उनके अनुरूप विभिन्न व्रत-उपवास, आध्यात्मिक साधनाओं की पद्धति को प्रचलित किया था [27]। शोध अध्ययनों द्वारा इन तथ्यों की पुष्टि की जा सकती है। प्रस्तुत अध्ययन में चन्द्रमा ध्यान का चिंता पर पड़ने वाले संभावित प्रभावों की केवल विवेचना की गयी है इसमें और अधिक प्रायोगिक अध्ययनों की भी आवश्यकता है।

अभिस्वीकृति: सर्वप्रथम मैं परम पूज्य गुरुदेव पं० श्रीराम शर्मा आचार्य जी एवं परम वन्दनीय माताजी भगवती देवी शर्मा जी को प्रणाम करते हुए सधन्यवाद व्यक्त करना चाहती हूँ जिनकी अनुकम्पा से मुझे अध्ययन हेतु निरंतर प्रेरणा प्राप्त हुई। साथ ही मार्गदर्शक के रूप में डॉ. स्वर्णकला सिहं मैम एवं डॉ. सौरभ मिश्र सर के प्रति मैं विशेष आभार व्यक्त करती हूँ। इस शोध अध्ययन के दौरान वांछित नैतिक मानकों का पालन किया गया है। इसमें लेखक का कोई हित द्वंद्व नहीं है तथा यह शोध अध्ययन स्ववित्तपोषित है।

Compliance with ethical standards: Not required.

Conflict of interest: The authors declare that they have no conflict of interest.

सन्दर्भ

[1] APA. American Psychiatric Association. (2023); Psychiatry.org – What are Anxiety Disorders.

[2] WHO, 2023. World Health Organization, Anxiety disorders (who.int).

[3] Shankardevananda, S. The Effects of Yoga on Hypertension. Second Edition. Munger, Bihar, India: Yoga Publication Trust; 1984.

[4] Gururaja D, Harano K, Toyotake I, Kobayashi H. Effect of yoga on mental health: Comparative study between young and senior subjects in Japan. International Journal of Yoga. (2011 Jan–Jun);4(1):7–12. DOI: 10.4103/0973–6131.78173. Full text link.

[5] Pandya, P. Chandrama ka Dhyan. YouTube: Shantikunjvideo Gayatri Pariwar; Accessed on 8 November 2023. Available link.

[6] सिंह अ कु. उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान. पंचम संस्करण. दिल्ली: मोतीलाल बनारसीदास; 2005. पेज–757.

[7] Kaushik M, Jain A, Agarwal P, Joshi SD, Parvez S. Role of Yoga and Meditation as Complimentary Therapeutic Regime for Stress–Related Neuropsychiatric Disorders: Utilization of Brain Waves Activity as Novel Tool. Journal of Evidence–Based Integrative Medicine. (2020);25. DOI: 10.1177/2515690X20949451.

[8] साव अ कु, साव अ. योग चिकित्सा (सिद्धांत एवं व्यवहार). प्रथम संस्करण. चौखम्भा ओरियंटालिया, दिल्ली, भारत; 2017. पेज 14–17.

[9] शर्मा–3, श्री. गायत्री साधना का गुह्य विवेचन. द्वितीय संस्करण. अखंड ज्योति संस्थान, मथुरा, उत्तरप्रदेश, भारत; 1998. पेज 3.39–5.95.

[10] Varshney A, Singh AP. Therapeutic effect of neurofeedback therapy among patients with phobic anxiety disorder: A case report. Indian Journal of Clinical Psychology. (2022);49(3):95–100.

[11] शर्मा–1, श्री. गायत्री महाविज्ञान. संयुक्त संस्करण. गायत्री तपो–भूमि, मथुरा, उत्तरप्रदेश, भारत: युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट; 2015. पेज 237–239.

[12] Komann M, Weinmann C, Meissner W. Howling at the moon? The effect of lunar phases on post–surgical pain outcome. British Journal of Pain. (2014 May 8);(2):72–7. PubMed link.

[13] आर्य, कु. पुरुष–सूक्त का विवेचनात्मक अध्ययन. प्रथम संस्करण. कुसुमलता आर्य प्रतिष्ठान, साहिबाबाद, गाजियाबाद, उत्तरप्रदेश, भारत; 2002. पेज 15.

[14] शर्मा–2, श्री. 108 उपनिषद्. गायत्री तपोभूमि, मथुरा, उत्त–रप्रदेश, भारत: युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट; 2015. पेज 230–265.

[15] Morgan, Clifford T. Introduction to Psychology. Seventh Edition. McGraw Hill Education (India) Private Limited, Chennai, Tamil Nadu, India; 2017. पेज 314–315.

[16] संक्षिप्त शिवपुराण. गीताप्रेस गोरखपुर, भारत. पेज 617–618.

[17] श्रीलिंगमहापुराण. आठवाँ पुनर्मुद्रण: गीताप्रेस गोरखपुर, भारत. पेज 240–252.

[18] सिन्हा, ह. भारतीय दर्शन की रूपरेखा. पंचम संस्करण. मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, भारत; 1993. पेज 42–46.

[19] शर्मा–5, भा. वैदिक सृष्टि विज्ञान. पंचम संस्करण. अमर ग्रन्थ पब्लिकेशन, विजय नगर, दिल्ली, भारत; 2002. पेज 136–137.

[20] अरविन्द, श्री. वेद–रहस्य. श्रीअरविन्द आश्रम प्रकाशन विभाग, पॉण्डिचेरी, भारत; 2014. पेज 500–512.

[21] शर्मा–6, प्रि. द्रव्यगुण विज्ञान. चौखम्भा भारती अकादमी, वारा–णसी, उत्तरप्रदेश, भारत; 2001. पेज 302–304.

[22] शास्त्री–2, अ. भैषज्यरत्नावली. पन्द्रहवाँ संस्करण. चौखम्भा सं–स्कृत संस्थान, वाराणसी, उत्तरप्रदेश, भारत; 2002. पेज 811–812.

[23] शास्त्री–1, द्वा. सिद्धसिद्धांतपद्धति. चौखम्भा विद्याभवन, वारा–णसी, भारत; 2010. पेज 23–24.

[24] शर्मा–7, श्री. गायत्री साधना का गुह्य विवेचन. द्वितीय संस्करण. अखंड ज्योति संस्थान, मथुरा, उत्तरप्रदेश, भारत; 1998. पेज 3.39–5.95.

[25] Azeez AM, Puri GD, Samra T, Singh M. Effect of Short–Term Yoga–Based–Breathing on Peri–Operative Anxiety in Patients Undergoing Cardiac Surgery. International Journal of Yoga. (2021 May–Aug);14(2):163–167. DOI: 10.4103/ijoy.IJOY$_{1}$20$_{2}$0.

[26] Gokhale MV, Kumar, S. Moon and Health: Myth or Reality? Cureus. (2023 November 8);15(11):e48491. DOI: 10.7759/cureus.48491.

[27] शर्मा–4, श्री. सावित्री, कुण्डलिनी एवं तंत्र. द्वितीय संस्करण. अखंड ज्योति संस्थान, मथुरा, उत्तरप्रदेश, भारत; 1998. पेज 3.56–3.59.