International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 9 Issue 7, July- 2019
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 6.939
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

मंत्र साधना के महत्त्व का अध्ययन

सुरेश चन्द मीना

सह आचार्य संस्कृत

राजकीय महाविद्यालय,हिण्डौन सिटी

सार

मन्त्रसाधनायाः विशेषं महत्त्वपूर्णं स्थानं वर्तते।मन्त्रसाधनायाः वर्णनं योगसाधनायाः सरलतमं सरलतमं च इति कृत्वा सर्वे योगिनः, ऋषिः, मुनिः च मन्त्रसाधनायाः अस्तित्वं स्वीकृतवन्तः। हिन्दुश्रुतिग्रन्थानां शास्त्राणां च काव्यं परम्परागतरूपेण मन्त्रः इति कथ्यते । मन्त्रशब्दः "पुरुषः" "त्रः" च संयोगेन निर्मितः । अत्र "त्र" इत्यस्य अर्थः विचारविमोचनम् । मन्त्रस्य शाब्दिकार्थः विचारः चिन्तनं वा । अतः स्वस्थाने स्थातुं अनुमतिं ददातु। यदि मम उपरि किमपि प्रकारस्य उपद्रवः, संकटः, भयम् इत्यादयः आगच्छन्ति तर्हि तदपि मुक्तुं प्रयतध्वम्, यत्किमपि मन्त्रं भवन्तः ध्यातुम् इच्छन्ति, प्रथमं प्रतिदिनं यथाशक्ति नियमितरूपेण जप्य जपं सम्पन्नं कुर्वन्तु १.२५ लक्षगुणाः । ततः मन्त्रे लिखितस्य १०८ वारं वा २१ वारं वा कर्तुम् इच्छितस्य कार्यस्य जपेन कार्यं सिद्ध्यति । 'ध्यानम्' इति शब्दः लैटिनमूलतः इत्यस्मात् आगतः, यस्य अर्थः "चिन्तनं" इति ।ध्यानम् इति मनः शिथिलीकरणस्य एकः तकनीकः यत् शान्तिं, सुखं, आनन्दं, आत्मसाक्षात्कारं च प्राप्नोति विश्वे ध्यानविधयः बहुसंख्याकाः सन्ति । मन्त्राधारितं ध्यानं ध्यानकाले उच्चैः वा मौनेन वा ध्वनिः, शब्दः वा वाक्यं वा ('मन्त्रः इति कथ्यते) जप्यते ।

मुख्य शब्द: - *मन्त्र साधना, चिंतन, ब्राह्मण*

प्रस्तावना

साधना मनः स्थिरं, इष्टकार्यं कर्तुं समर्थं च करणीयम्। कस्यचित् व्यक्तिस्य जीवने साधनायाः महत् महत्त्वम् अस्ति । साधना कृत्वा ज्ञानं लभ्यते। साधनायाः सीमा नास्ति, यदा मनुष्यः निरन्तरं साधनं करोति तदा सः किमपि साधयितुं शक्नोति । असम्भवानि कार्याणि अपि आध्यात्मिक-अभ्यासस्य सामर्थ्येन सम्भवितुं शक्यन्ते । कठिन अभ्यासः व्यक्तिं सफलतायाः प्रगतेः वा उच्चतमसीढ्यां नेति । न कश्चित् जन्मतः विद्वान्, आध्यात्मिकाभ्यासेन एव विद्वान् महान् च भवति। यः स्वजीवने बहु अभ्यासं करोति, तस्य जीवनं स्वयमेव

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 9 Issue 7, July- 2019
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 6.939
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

सफलं भवति। ये जीवने आध्यात्मिकं अभ्यासं न कुर्वन्ति, ते कदापि स्वजीवने सफलतां प्राप्तुं न शक्नुवन्ति। साधना आत्मविकासस्य उत्तमं साधनं मन्यते । जीवने एकवारं विफलतां प्राप्य अपि सः कदापि सफलः न भविष्यति इति न भवति । यदि सः पुनः पुनः साधना करोति तर्हि सः अवश्यमेव सफलतां प्राप्स्यति। यथा बालः पतित्वा गमनं शिक्षते तथा तस्य एषा साधना । यदा मनुष्यः त्रुटिं कृत्वा शिक्षते तदा तदपि तस्य आध्यात्मिकः अभ्यासः । यदि कोऽपि कस्मिन् अपि क्षेत्रे सफलतां इच्छति तर्हि तस्य निरन्तरं अभ्यासः करणीयः। कस्मिन् अपि कार्ये सफलतां प्राप्तुं अभ्यासः, परिश्रमः च आवश्यकः । अन्तः आलस्यं त्यक्त्वा परिश्रमं करोति चेत् तस्य प्रगतेः मार्गे कोऽपि बाधकः न आगच्छति । जगति आध्यात्मिकाभ्यासः जीवने सफलतायाः मूलमन्त्रः इति मन्यते ।

"मन्त्र" शब्दस्य व्युत्पत्तिार्थः यः कोऽपि भवेत्, अस्मात् शब्दात् विशिष्टध्वनिसमुदायस्य लघुसमूहः गृह्यते । अस्य त्रयः भागाः सन्ति- मातृकक्षर (अ-क्षतः बिजक्षरपर्यन्तं (खा यावत् का) तथा पल्लवः (नमः, स्वाहा, फट् इत्यादयः) ।प्रत्येकस्य अक्षरस्य विशिष्टशक्तिः भवति ।अस्य आधारेण मन्त्राणां शक्तिः मूल्याङ्किता भवति । यथा ॐ शब्दः प्रणववाचकः । "ॐ असियुसे नमः" इति मन्त्रः अतीव शक्तिशाली शक्तिः च अस्ति ।तस्य जपः शुभः इति मन्यते ।

'मन्त्र' शब्दस्य अर्थः गुप्तोपदेशः । एतत् श्री गुरुदेवस्य प्रसादेन सिद्ध्यति। मन्त्रं प्राप्य अपि यदि संस्कारपूर्वकं न कृतं, अनुष्ठानेन न सिद्धं भवति, तर्हि यथायोग्यं लाभं न ददाति । यावत् चिरकालं यावत् भक्त्या निरन्तरतया न पठ्यते तावत् प्रेम्णः ज्ञानस्य वा उद्भवस्य सम्भावना न भवति । अस्मिन् संस्कारे केचन नियमाः आवश्यकाः सन्ति । अतः संस्कारं कर्तुं पूर्वं तान् ज्ञातव्यम् । अत्र संक्षेपेण वर्णयिष्यन्ते।

मन्त्रसंस्काराय उपयुक्तं स्थानम्

मन्त्रसंस्कारः स्वयं कर्तव्यः, एतत् श्रेष्ठम्। यदि एतत् न सम्भवति तर्हि परोपकारी, प्रेमी, विद्वान्, सद्गुणी ब्राह्मणः वा उपयुक्तप्रतिनिधिः वा माध्यमेन कर्तुं शक्यते। संस्कारस्थानं निम्नलिखितस्थानेषु कश्चित् भवेत् । अस्ति। सूर्य-अग्नि-गुरु-शिव-चन्द्र-दीप-जल-गो-प्रमुखेषु उपविश्य जपः श्रेष्ठः इति मन्यते ।

यदि कश्चित् मन्त्रं प्रमाणितुम् इच्छति तर्हि यत्र यत्र गच्छति तत्र तत्र तस्य क्षेत्रस्य रक्षकं प्रार्थयेत् यत् सः मम एतावत्कालं यावत् अस्मिन् स्थाने स्थातुं अनुमतिं ददातु, यदि मयि किमपि प्रकारस्य दुःखं भवति तर्हि ततः तस्मात् मुक्तिं प्राप्नुत।

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 9 Issue 7, July- 2019
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 6.939
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

मन्त्रं शुद्धावस्थायां जपेत्। अन्नं च शुद्धं भक्षितव्यम्। यस्मिन् मन्त्रे शब्दस्य पुरतः २ संख्या भवति, तस्मिन् शब्दे द्विवारं उच्चारः करणीयः । पद्मासने सहजतया मन्त्रं जपत। वामहस्तं अङ्के स्थापयित्वा दक्षिणहस्तेन जपेत् । यदि वामहस्तेन जपं कर्तुं मन्त्रे लिखितं तर्हि दक्षिणहस्तं अङ्के स्थापयतु।

यदा त्वं मन्त्रं जपं कर्तुं उपविशसि तदा सर्वप्रथमं रक्षामन्त्रस्य जपेन आत्मनः रक्षणं कुरुत, येन भवतः कोऽपि क्लेशः उपद्रवः वा न भवितुं शक्नोति। मन्त्रस्य समाप्तेः अनन्तरं यदि देवा देवी च सर्प-वृश्चिक-ऋक्ष-वृक-आदि-रूपेण भयङ्करीकरणाय आगच्छन्ति तर्हि रक्षा-मन्त्रस्य जपेन मन्त्रः साधकस्य शरीर-अङ्गानाम् स्पर्शं कर्तुं न शक्नुयात् । पुरतः भयभीताः एव तिष्ठति। मा भयम् । यदि त्वं प्राणहानिसंकटेन अपि न भयं करोषि तर्हि मन्त्रः सिद्धः भविष्यति, भवतः इच्छा पूर्णा भविष्यति । रक्षामन्त्रं विना न उपविष्टवान्। यदि कश्चित् मन्त्रस्य जपं कुर्वन् सर्पादिभयं प्राप्नोति अथवा मध्यमार्गे मन्त्रं त्यजति तर्हि तस्य मानसिकस्वास्थ्यं विक्षिप्तं भवति ।

- मन्त्रसाधनाय धोती ओढनी च श्वेतवर्णस्य वा मन्त्रे यः वर्णः लिखितः अस्ति सः भवेत्।
- अर्पणार्थं चटका अपि श्वेतपीता रक्ता वा मन्त्रे यथा लिखितं वा भवेत्।
- यदि मन्त्रे मालावर्णः लिखितः अस्ति तर्हि धोती, दुपट्टा, आसनं च समानवर्णं चेत् श्रेयस्करम्, अन्यथा मन्त्रे यथा लिखितं तथा कुर्वन्तु।

ग्रीष्मकालः मन्त्राभ्यासस्य उत्तमः समयः यथा शीतं न भवति। वस्त्रयुग्मद्वयं स्थापयन्तु येन शौचार्थं गच्छन् अन्यवस्त्राणि धारयितुं शक्नुवन्ति। अशुद्धमात्रं स्नानं कुरु वा शरीरं मार्जयेत् । वस्त्राणि अशुद्धानि न भवेयुः। यावन्तः दिवसाः मन्त्रं सम्पन्नं कुर्वन्ति तावत् ब्रह्मचर्यं अनुसरणं कुर्वन्तु। स्वव्यापारमपि मा कुरुत। मन्त्रध्यानस्थाने सहचर्यादिष्टं भोजनमेव खादतु। यदि क्षुधार्तशक्तिः मन्त्रसाधनावधिपर्यन्तं तिष्ठति तर्हि श्रेयस्करम्।

मन्त्रस्य अक्षराणां उच्चारणं शनैः शनैः सम्यक् च। अक्षराणि सम्यक् वदन्तु। यदि मन्त्राय दीपः लिखितः तर्हि दीपः प्रज्वलितः तिष्ठेत् । यदि धूपः लिखितः अस्ति तर्हि अग्रे एव स्थापयतु। अङ्गुल्या अङ्गुष्ठेनैव जपे येन लिखितम्। मन्त्र साधना जनहिताय क्रियते। न स्वस्य लोभस्य लोभस्य वा परहानिकरणाय वा, अन्यथा परिणामः विपरीतः भविष्यति। अनुभविनां मन्त्रसाधकस्य परामर्शं कृत्वा एव मन्त्रसाधना कर्तव्या।

उद्देश्यम्

1. मन्त्राधारित ध्यान के वैज्ञानिक विश्लेषण का अध्ययन

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 9 Issue 7, July- 2019
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 6.939
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

2. आत्मविहीनतायां मन्त्रसाधनायाः प्रभावस्य अध्ययनम्।

मन्त्र साधना आधारित ध्यान

शब्दं, शब्दं वा वाक्यं वा ('मन्त्रम्' इति उच्यते) उच्चैः मौनेन वा जपं कृत्वा मनः शान्तं कृत्वा केन्द्रीकृत्य मन्त्रध्यानम् । मन्त्रध्यानं आध्यात्मिकविकासाय, मनःशान्तिं वा उद्दिश्यते । 'जप' ध्यानम् इति अपि ज्ञायते, यत् 'गुरुं कर्तुं' इति संस्कृतशब्दात् निष्पन्नम् अस्ति । मन्त्रध्यानकः एतां प्रक्रियां कृत्वा 'शिथिलसजगता' अवस्थां प्राप्नोति । सर्वं स्पन्दनस्य अवस्थायां भवति तथा च यदा वयं प्राकृतिके, अनुनादपूर्णे स्पन्दने भवेम तदा वयं सुस्वास्थ्यस्य अवस्थायां भवेम। परन्तु यदि शरीरस्य कोऽपि भागः गलतावृत्त्या स्पन्दनं कर्तुं आरभते तर्हि ऊर्जा रुद्धा भवति, रोगः आरभ्यते । अतः मन्त्रजपद्वारा फसितशक्तिः मुक्तुं शक्यते, वयं स्वप्राकृतिक अवस्थायां पुनः आगन्तुं शक्नुमः ।

विशिष्टमन्त्रजपस्य शब्दैः मस्तिष्कस्य वामदक्षिणगोलार्धयोः समन्वयः भविष्यति इति ज्ञातम् । एतादृशः जपः मस्तिष्कं प्राणवायुप्रदानं कर्तुं, अस्माकं हृदयस्पन्दनं, रक्तचापं न्यूनीकर्तुं, शान्तमस्तिष्कस्य क्रियाकलापस्य निर्माणे च सहायकः भविष्यति । अत एव ग्रहे अधिकांशः प्रार्थनाः/ध्यानानि स्वरयुक्तानि सन्ति, ध्वनिः अस्माकं प्रार्थनां प्रवर्धयति। सकारात्मकाभिप्रायेन, आन्तरिकध्वनिना च माध्यमेन वयं चमत्कारिकप्रभावं जनयितुं शक्नुमः । वयं यत्किमपि ध्वनिं कुर्मः तत् वस्तुतः ध्वनिसंयोजनम् एव – तस्य ध्वनिस्य मौलिकः आवृत्तिः ज्यामितीयगुणकः च, यत् हार्मोनिकः अथवा अतिस्वरः इति उच्यते । एते हार्मोनिकाः पूर्णसंख्यानुपाताः इत्यादयः सन्ति। एते स्वर-हारमोनिकाः ध्वनिस्य "टिम्ब्रे" अथवा स्वर-वर्णं निर्मान्ति, अस्माकं व्यक्तिगत-स्वरस्य ध्वनि-प्रकारस्य उत्तरदायी च भवन्ति । एतत् सर्वसंभावनक्षेत्रम् अस्ति। वयं स्वर-हारमोनिकैः मस्तिष्के नूतनानि तंत्रिका-सिनैप्टिक-संयोजनानि निर्मातुम् अर्हति । हार्मोनिक्स् अस्माकं स्वरस्य गुणवत्तां, श्रवणक्षमतां, अस्माकं मस्तिष्कस्य प्रतिमानं परिवर्तयितुं, अस्माकं चेतनां अपि वर्धयितुं शक्नोति ।

मन्त्रध्यानेषु प्रयुक्ताः मन्त्राः (ध्वनयः) प्रकाराः

पूर्वोक्तं मन्त्रध्यानेषु भिन्नजनैः प्रयुक्ताः सार्थकाः निरर्थकाः च शब्दाः शतशः सहस्राणि च सन्ति । यद्यपि एतेषु केचन शब्दाः सर्वेषां सामान्याः वा सामान्याः वा भवेयुः (उदा.

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 9 Issue 7, July- 2019
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 6.939
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

हिन्दुदर्शने 'ॐ') तथा यदा कतिपयानि ध्वनयः विशिष्टव्यक्तिनां कृते उपयुक्ताः भवेयुः। केचन ध्यानदीक्षिताः अस्य मन्त्रस्य गोपनीयतां स्थापयितुं 'दीक्षितस्य' आवश्यकतां कुर्वन्ति, न तु कस्मैचित् प्रकाशयितुं।

'ॐ' मन्त्रः

ब्रह्माण्डे सर्वं स्पन्दनं स्पन्दनं च भवति – किमपि यथार्थतः स्थिरं नास्ति! "ॐ" इति विश्वस्य आद्यः, मौलिकः शब्दः इति उच्यते – सृष्टेः मौलिकः शब्दः, यदि भवान् इच्छति। अत्र रोचकं यत् खगोलशास्त्रज्ञाः अधुना 'बृहत्' इत्यस्य प्रतिध्वनिं ज्ञातवन्तः

यत् कालस्य आरम्भे एव अभवत्। अयं च शब्दः यः तेषां परिचयः अभवत् सः "ॐ" इव गुञ्जनध्वनिः अस्ति।

यदा 'ॐ' इति शब्दः उच्चारितः भवति तदा सः १३६.१ हर्ट्ज आवृत्त्या स्पन्दति, या प्रकृतौ सर्वेषु विषयेषु प्राप्यमाणा एव स्पन्दन आवृत्तिः भवति । रोचकं तत् अस्ति यत् पृथिवीवर्षस्य ३२ तमे सप्तकस्य आवृत्तिः अपि एषा एव ।

यदि द्रवबिन्दुस्य पुरतः ॐ शब्दं करोति तर्हि सः श्रीयन्त्रे परिणमति यस्य अत्यन्तं विशिष्टं दृश्यरूपं भवति यत् सममितं तथा च होलोग्राफिकं भवति। इदं श्रीयन्त्रं महर्षिभ्यः ८००० ईपू प्रायः १२ ताराः डीएनए तथा राजा आकारस्य पिनियलग्रन्थिभिः सह प्रकाशितम् आसीत् । संस्कृतमन्त्रेषु अङ्कीयगणितीयज्यामितीयसटीकतायां १.६१८ ध्वनिहारमोनिकानां (फिबोनच्चि/श्रीयन्त्र) सटीकसुवर्णानुपातः भवति तथा च श्रीमन्त्रः तस्मिन् अनुपाते आधारितः अस्ति । ॐ इत्यस्य अर्थशास्त्रं श्रीयन्त्रं यस्य कोणस्य उपयोगः मिस्रदेशस्य पिरामिडानां निर्माणे अभवत्।

गायत्री मंत्र

प्राचीनहिन्दुशास्त्रानुसारं एषः महत्त्वपूर्णः प्रभावी च मन्त्रः अस्ति । अस्य अर्थः, संक्षेपेण, अस्ति : - वयं परमपूज्यं परमेश्वरं प्रजापतिं ध्यायामः यस्य तेजः (दिव्यप्रकाशः) सर्वान् क्षेत्रान् (शारीरिकं, मानसिकं, आध्यात्मिकं च) प्रकाशयति। इदं दिव्यं ज्योतिः अस्माकं बुद्धिं प्रकाशयतु" इति ।

इदं रोचकं यत् अमेरिकनवैज्ञानिकः डॉ. हावर्ड स्टिंगुल् इत्यनेन गायत्रीमन्त्रस्य पाठेन ११०,००० हर्ट्ज (> २० किलोहर्ट्ज?) आवृत्तिः भवति इति स्थापितं । मन्त्रजपस्य प्रतिमानाः एतादृशरीत्या निर्मिताः सन्ति यत् तेषु गुप्तरूपेण सङ्गीतस्य सारं भवति, तत्तत्मन्त्राणां ब्रह्माण्डशक्तिकेन्द्रात् निर्गतं जीवनदायी ऊर्जा

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 9 Issue 7, July- 2019
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 6.939
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

(गायत्रीमन्त्रसम्बद्धा देवता सूर्यः ब्रह्माण्डशक्तिकेन्द्रम्)। गायत्रीमन्त्रस्य पाठेन स्पन्दनानि उत्पद्यन्ते ये मानवस्य मनः, सर्वेषां वनस्पतिजन्तुजीवनं शान्तं कुर्वन्ति।

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्यः धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

अनुस्वरं (नासिका ध्वनि), एवं शरीर में नाइट्रिक आक्साइड का उत्पादन

अनुस्वरम् (नासिकध्वनिः) गुञ्जनं शरीरे नाइट्रिक आक्साइडस्य उत्पादनं वर्धयति। एतत् भारतीयैः ज्ञातं, ७००० वर्षाणाम् अधिककालपूर्वं दस्तावेजीकरणं च कृतम् [८]। नादास्वरं (शहनाई) इति प्राचीनं वाद्ययन्त्रं यत् नासिकाध्वनिं जनयति । अनुस्वरम् एमएमएमएम इत्यनेन समाप्ताः बहवः मन्त्राः नाइट्रिक-आक्साइड् उत्पादयन्ति, यत् अस्माकं शरीरे एकः अणुः उत्पाद्यते यत् तस्य कोटिशः कोशिकानां सम्पूर्णशरीरे संकेतान् प्रसारयित्वा परस्परं संवादं कर्तुं साहाय्यं करोति नाइट्रिक आक्साइड् तंत्रिका, प्रतिरक्षा, हृदयतन्त्रेषु अनेकप्रक्रियाणां महत्त्वपूर्णः नियामकः मध्यस्थः च अस्ति । एतेषु नाडीस्निग्धस्नायुषु शिथिलीकरणं भवति, यस्य परिणामेण धमनीनाडीविस्तारः रक्तप्रवाहः च वर्धते । मधुमेहरोगिणां मध्ये सामान्यतया मधुमेहरोगिणां अपेक्षया नाइट्रिक आक्साइड् इत्यस्य स्तरः न्यूनः भवति । मातापितृवनस्पतयः कटितानि काण्डानि पुष्पाणि च नाइट्रिक-आक्साइड्-आपूर्तिं कृत्वा दीर्घकालं जीवितुं शक्नुवन्ति । अफीमस्य औषधं मॉर्फिन इति व्यसनं जनयति वेदनानिवारणं नाइट्रिक-आक्साइड्-विमोचनं वर्धयित्वा कार्यं करोति । नाइट्रोग्लिसरीन्, एमिल् नाइट्राइट् च गोल्यः नाडीविस्तारकरूपेण कार्यं कुर्वन्ति यतोहि एतानि शरीरे नाइट्रिक-आक्साइड्-रूपेण परिणमन्ति येन एनजाइना-वेदना (हृदयवेदना) न्यूनीकरोति रक्ते पर्याप्तमात्रायां नाइट्रिक-आक्साइड् रक्तचापं नियन्त्रयति । यदा मानवशरीरस्य वयः २७ वर्षाणि भवति तदा नाइट्रिक-आक्साइडस्य स्रावः चरमस्थाने भवति । यथा यथा मनुष्यः वृद्धः भवति तथा तथा मानवशरीरे नाइट्रिक-आक्साइड् इत्यस्य उत्पादनं क्रमेण न्यूनं भवति ।

कुण्डलिनी सप्त चक्रं बीज मन्त्रं च

कुण्डलिनी इति संस्कृतशब्दः, यस्य अर्थः "कुण्डलितः" इति । मेरुदण्डस्य आधारे स्थितस्य तत्त्वशक्तिस्य (बलस्य वा) रूपं निर्दिशति । विभिन्नाः आध्यात्मिकपरम्पराः आध्यात्मिकबोधस्य, अलौकिकशक्तीनां च श्रेणीं प्राप्तुं कुण्डलिनीं "जागृत्य" पद्धतीः शिक्षयन्ति

चक्राणां प्रतिरूपणं घूर्णनचक्ररूपेण कर्तुं शक्यते ये भौतिकशरीरस्य विशिष्टभागेषु ऊर्जां प्रयच्छन्ति । चक्राः ऊर्जायुक्ताः प्रकाशचक्राः सन्ति ये शरीरे सूक्ष्मशक्तिं परिसञ्चरन्ति । बीज मन्त्रः बीजवत् मन्त्रस्य लघुतमः

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 9 Issue 7, July- 2019
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 6.939
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

रूपः यः रोपने वृक्षे परिणमति। बीजमन्त्रैः सह चिकित्सा चक्राणां संतुलनस्य, संरेखणस्य च कारणेन भवति। चक्रविशेषस्य शब्दविशेषेण बीजमन्त्रेण वा प्रतिध्वनितुं प्रयतमाने स्वस्य ध्यानं अभिप्रायं च निर्देशयितुं शक्नुवन् साधु। अस्माकं शरीरे सप्त चक्राणि सन्ति, प्रत्येकं शरीरस्य विशिष्टे बिन्दौ स्थितानि, यथा चित्रे दर्शितम्। तत्र बीजम् अस्ति

मन्त्राणां ध्वनिस्तरः

- वेदेषु शब्दव्यञ्जनस्य चत्वारः चरणाः विचार्यन्ते।
- शब्दस्य अत्यन्तं स्थूलरूपं वैखारी वाक् सहितं सामान्यं श्रव्यध्वनिः भवति।
- मध्यमः सूक्ष्मतरः, कुहूकुहू ध्वनिः यस्य श्रव्यः प्रभावः नास्ति।

यथा यथा भवन्तः अन्तः गच्छन्ति तथा तथा भवन्तः पस्यन्तिम् अनुभवन्ति। एते मनसि गीतानि स्वप्नानि वा मनसि शब्दाः। भवतः विचारान् मौनेन श्रवणं वा मौनेन मन्त्रस्य पुनरावृत्तिः इत्यादिना शब्दस्य दृश्यीकरणं अपि अस्ति।

मस्तिष्कतरङ्गाः

करोतु। विचाराः, बाह्यविकारात् प्रतिरक्षा, आरामदायकसजगता, सुखं, शान्तिः, आनन्दः, ज्ञानप्राप्तिः च।

अतः मस्तिष्कतरङ्गाः परस्परं संवादं कुर्वतां बहूनां न्यूरोट्रांसमीटर्-इत्यस्मात् समन्वयित-विद्युत्-नाडीभिः उत्पद्यन्ते।

व्यापकरूपेण वर्तमानसन्दर्भे निम्नलिखितपञ्चप्रकाराः मस्तिष्कतरङ्गाः उल्लिखिताः सन्ति।

- गामा तरङ्गाः रू प्रेरणायाः, उच्चशिक्षणस्य, ध्यानस्य च कृते। तेषां आवृत्तयः >४० हर्ट्ज भवन्ति।
- बीटा तरङ्गाः रू सजगतायाः, एकाग्रतायाः, संज्ञानस्य च कृते। तेषां आवृत्तिः १३ दृ ४० हर्ट्जपर्यन्तं भवति।
- अल्फा तरङ्गाः रू दृश्यीकरणाय, आरामाय, सृजनशीलतायै च। तेषां आवृत्तिः ७ दृ १३ हर्ट्जपर्यन्तं भवति।

- थीटा तरङ्गाः रू ध्यानस्य, अंतर्ज्ञानस्य, स्मृतिस्य च कृते। तेषां आवृत्तयः ४.७ हर्ट्जपर्यन्तं भवन्ति, अन्ते च,
- डेल्टा तरङ्गाः रू पृथक् पृथक् जागरणं, चिकित्सा, निद्रा च। तेषां आवृत्तिः <4Hz भवति ।
- एतेषां केषाञ्चन तरङ्गानाम् उदाहरणं तरङ्गरूपस्य निम्नलिखितप्रतिरूपम् अस्ति रू १०

गामा तरंग (40-100 हर्ट्ज): .

गामा मस्तिष्कतरङ्गाः द्रुततमाः मस्तिष्कतरङ्गाः (उच्चतमाः आवृत्तिः) तथा च अद्यतनतया आविष्कृताः मस्तिष्कतरङ्गस्थितिः सन्ति, ये मस्तिष्कस्य विभिन्नक्षेत्रेभ्यः सूचनानां एकत्रितरूपेण संसाधनेन सह सम्बद्धाः सन्ति एते उच्चतरप्रक्रियाकार्येषु अपि च संज्ञानात्मककार्येषु सम्बद्धाः भवन्ति । शिक्षणस्य, स्मृतेः, सूचनासंसाधनस्य च कृते महत्त्वपूर्णम् अस्ति । अत्यधिकं गामातरङ्गानाम् परिणामः भवतिः चिन्ता, उच्चोत्साहः, तनावः। अत्यल्पाः गामातरङ्गाः परिणामयन्ति : एडीएचडी (ध्यान-अभाव/अतिसक्रियता-विकारः), अवसादः, शिक्षण-अक्षमता । इष्टतम गामा

तरङ्गानाम् परिणामः भवति यत्ः बन्धन इन्द्रियाणि, संज्ञानं, सूचनासंसाधनं, शिक्षणं, बोधः, (तेजीतनेत्रगतिः) निद्रा।

बीटा तरङ्ग (१२-४० हर्ट्ज): १.

बीटा मस्तिष्कतरङ्गाः सामान्यजागरचेतनायाः, सजगता, तर्कस्य, समीक्षात्मकतर्कस्य च उच्चावस्थायाः च सह सम्बद्धाः सन्ति । बीटा इत्यस्य समीचीनमात्रा भवति चेत् अस्माकं कार्ये ध्यानं दातुं शक्यते, भवेत् तत् कक्षायां, कार्यक्षेत्रे वा क्रीडाङ्गणे वा। परन्तु अत्यधिकबीटातरङ्गानाम् संपर्कात् अपि अत्यधिकं तनावः भवति । अत्यधिकं बीटातरङ्गानाम् परिणामः भवतिः चिन्ता, उच्चोत्साहः, आरामं कर्तुं असमर्थता, तनावः च । अत्यल्पाः बीटातरङ्गाः परिणामयन्तिः एडीएचडी (ध्यान-अभाव/अतिसक्रियता-विकारः), दिवास्वप्नं, अवसादः, दुर्बल-संज्ञानं इष्टतम-बीटा-तरङ्गानाम् परिणामः भवतिः चेतन-केन्द्रीकरणं, स्मृतिः, समस्या-निराकरणं च

अल्फा तरङ्ग (८-१२ हर्ट्ज): १.

गहनविश्रामसमये, लघुध्यानस्य समये वा सुन्दरदिवसस्वप्ने वा शान्तिपूर्वकं प्रवाहितविचारैः सह वा अल्फामस्तिष्कतरङ्गाः प्रबलाः भवन्ति आल्फा अस्माकं चेतनचिन्तनस्य मध्ये आवृत्तिः अस्ति

केषाञ्चन प्रयोगानां परिणामाः

जीन पौल् बैंक्केट् इत्यनेन मन्त्राधारित-अतीन्द्रिय-ध्यानस्य (TM) अभ्यासं कुर्वतां विषयेषु केचन प्रयोगाः कृताः, निम्नलिखितपरिणामान् अवलोकिताः च ।

आवृत्ति-परिवर्तनम् : मन्त्रः ध्यानपूर्वकं अल्फा-तः मन्द-आवृत्तिषु, अधिकतया थीटा-मिश्रित-आवृत्तिषु, कदाचित् न्यून-मध्यम-वोल्टेज-डेल्टा-आवृत्तिषु च स्थानान्तरं करोति उच्च-वोल्टेज-बीटा, प्रायः २० हर्ट्ज-पर्यन्तं, प्रायः आल्फा-थीटा-योः सह मिश्रितः भवति, यत्र उच्चतर-बीटा-आवृत्तिः अन्तर्धानं भवति । प्रबलः आल्फा प्रायः एकं वा द्वौ वा हर्ट्ज् यावत् मन्दं भवति ।

प्रतिरूपः आयामः च : ध्यानस्य अन्ते अल्फा आयामः वर्धते ।

कालस्य भिन्नता : अल्फा-समष्टि-आवृत्तीनां निरन्तर-विविधता विशिष्टा भवति । ध्यानस्य आरम्भे अल्फाकालस्य प्रधानता भवति । तन्द्राविहाय निम्नमिश्रितेटा बीटा च गहनध्याने प्रमुखाः सन्ति । लयात्मकाः उच्चवोल्टेजस्य अल्फा आवृत्तयः अन्ततः पुनः आगच्छन्ति।

पारलौकिकध्यानस्य शारीरिकप्रभावानाम् अध्ययनार्थं कैलिफोर्नियाविश्वविद्यालयस्य चिकित्साविद्यालये डॉ. रोबर्ट् कीथ् वालेस् इत्यनेन प्रयोगाः कृताः ध्यानस्य समये प्राणवायुस्य सेवनं कार्बनडाय-आक्साइड् इति ज्ञातम्

निष्कासनं, हृदयस्य उत्पादनं, हृदयस्पन्दनं, श्वसनस्य गतिः च क्रमेण न्यूनीभवति स्म । त्वचाप्रतिरोधः महतीं वर्धितः, ईईजी च कतिपयेषु आवृत्तौ विशिष्टपरिवर्तनं दर्शितवान् । ध्यानकाले आधारातिरिक्तस्य महती न्यूनता अभवत् । धमनीरक्तचापः, ध्यानस्य समये पीएच् किञ्चित् न्यूनः अभवत् तथा च धमनीलैक्टेट् लक्षणीयरूपेण न्यूनः अभवत् तथा च ध्यानानन्तरं न्यूनः एव अभवत् । एतेषां परिणामानां कृते ध्यानेन उत्पादितानां चैतन्यावस्थाः जागरण-स्वप्न-निद्रा-आदि-सामान्य-चैतन्य-अवस्थाभ्यः, सम्मोहन-कण्डिशन-आदि-परिवर्तित-अवस्थाभ्यः च भेदः अभवत् अतः सिद्धं जातं यत् ध्यानेन चतुर्थं प्रमुखं चेतनास्थितिः उत्पद्यते यस्य व्यावहारिकचिकित्साप्रयोगाः भवितुम् अर्हन्ति।

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 9 Issue 7, July- 2019
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 6.939
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

बम्बई-अस्पतालस्य केभ्यः वैद्यैः ध्यान-चिकित्सायाः उपयोगः विविध-रोगाणां विशेषतः हृदय-रोगाणां निवारणाय कृतः अस्ति । कोरोनरी धमनीरोगे तथा च तत्र सम्बद्धेषु विविधेषु जोखिमकारकेषु – विशेषतः उच्चरक्तचापः, उच्चकोलेस्टेरोलेमिया, मधुमेहः च – ध्यानं प्रभावी इति दर्शितम् अस्ति अनेकेषु अध्ययनेषु ज्ञातं यत् मन्त्रध्यानस्य नियमितः अभ्यासः रक्तचापस्य महत्त्वपूर्णतया न्यूनीकरणे कोलेस्टेरोल्, रक्तशर्करायाः च न्यूनीकरणे उपयोगी अभवत्

१९८९ तमे वर्षे सम्मेलने प्रस्तुते पत्रे डॉ. सेल्वमूर्ति इत्यादयः मन्त्राणां विशेषप्रकारस्य न्यूरोफिजियोलॉजिकलप्रभावं अवलोकितवन्तः इति अवदन् अस्मिन् प्रयोगात्मके अध्ययने ८ स्वस्थपुरुषाणां विषयत्वेन चयनं कृतम् । सः द्वौ दिवसौ क्रमशः सायं ४:०० वादने निवेदितवान्। प्रथमे दिने विहितमन्त्राणां स्थाने केचन अप्रासंगिकाः शब्दाः उक्ताः । परदिने समुचितमन्त्राणां जपं कृत्वा शारीरिकमापदण्डानां अभिलेखनं कृतम् । उभयदिनेषु हृदयस्पन्दनम्, ईसीजी, ईईजी, जीएसआर रक्तचाप इत्यादीनां जाँचः कृतः । परिणामेषु ज्ञातं यत् प्रथमदिने मनोदशा (मस्तिष्कतरङ्गाः) अपरिवर्तिताः एव आसन्, द्वितीयदिने महत्त्वपूर्णः सुधारः अभवत्

मन्त्रजपस्य श्रद्धायाः च महत्त्वम्

शब्दः (नादः) सृष्टेः मूलघटकः अस्ति, सङ्गीतस्य मन्त्रस्य च विज्ञानस्य आधारेण भवति । अधुना यथासाधारणं 'ॐ' इति उच्चारयित्वा आध्यात्मिकम् अनुभवं लक्षयन्तु। ततः ओमस्य अवधिं त्रिचतुर्गुणं वर्धयन्तु अर्थात् 'ॐ...म...', ततः अनुभवं अभिलेखयन्तु। दीर्घकालं यावत् ॐ सामान्योम् अपेक्षया अधिका ऊर्जा अनुभवति अथवा एकप्रकारस्य समाधिं गच्छति। यतो हि सामान्योच्चारणं केवलं एकां दिशं उत्तेजयति, दीर्घकालीनोच्चारणं तु अष्टानां दिशानां उत्तेजनं करोति । अत एव प्रायः स्वरस्य दीर्घकालं यावत् सकारात्मकः प्रभावः भवति ।

मन्त्राणां अन्यः महत्त्वपूर्णः पक्षः तेषां सम्यक् उच्चारणम् अस्ति । हिन्दुनां प्राचीनग्रन्थेषु अस्य उल्लेखः अस्ति ।

मन्त्रो हीनः स्वरोत वर्णो या मिथ्याप्रयुटो न तमर्थमाह

स वार्वज्रो यजमानां हिनस्ति यथेन्द्रशत्रुः स्वरोपेराधात

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 9 Issue 7, July- 2019
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 6.939
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

भावार्थः- यस्मिन् मन्त्रे स्वरव्यञ्जनानां (वर्णानां) सम्यक् उच्चारणं न भवति अर्थात् मन्त्रस्य उच्चारणं दोषपूर्णं भवति, तदा दोषपूर्णं भवति, इष्टार्थः न ज्ञायते। अपि तु वाचिकवज्ररूपेण परिणमति, तस्य जपं कुर्वतः हानिं कर्तुं शक्नोति ।

अन्ते च महत्त्वपूर्णः पक्षः अस्ति यत् 'विश्वासः' येन उक्तिः क्रियते। अस्य पक्षस्य उत्तरं विज्ञानस्य अद्यापि नास्ति, परन्तु मन्त्राधारितध्यानानां सम्यक् उच्चारणं, एतेषां मन्त्राणां यया श्रद्धया वा अभिप्रायेन वा उच्चारणं भवति, तेन इष्टफलं प्राप्तुं शक्यते इति मन्त्राधारितध्यानानां स्थापनं कृतम् अस्ति । लाभं आनयति।

उपसंहार

मन्त्रजपेन व्यक्तित्वपरिवर्तनं भवति तथा च व्यक्तिस्य मानसिकं शारीरिकं आध्यात्मिकं च परिवर्तनं भवति । जपेन अन्तःकरणं शुद्धं भवति, मनः इष्टदेवतायां लीनः भवति। मन्त्र साधना इति शारीरिकविघ्नानाम् आध्यात्मिकः उपायः। जीवने बहवः समस्याः मन्त्रजपेन समाधानं कर्तुं शक्यन्ते। अन्ते त्वं पारं वा पारमार्थिकं शब्दं वा प्राप्नोषि। ज्योतिरूपेण शुद्धमौनरूपेण वा सूक्ष्मतमावस्थायां पूर्वव्यक्तः शब्दः। एषः एव सर्वेषां शब्दानां उत्पत्तिः अथवा सम्भावना, कदाचित् "अनस्तब्धध्वनिः" इति उच्यते । अत्र लेखकेन यस्मिन् महत्त्वपूर्णे बोधः क्रियते तत् अस्ति यत् यथा यथा वयं वैखारीतः परापर्यन्तं ध्वनिस्य भिन्नस्तरं गच्छामः तथा तथा न केवलं ध्वनिस्य तीव्रता परिवर्तते, तस्य आवृत्तिः अपि परिवर्तयितुं शक्नोति, यस्मात् कारणात् सहानुभूति-तंत्रिका-तन्त्रेण सह समन्वयः भवति ध्यानकर्तुः । , ९. लेखकस्य एतत् अवलोकनं प्रयोगात्मकरूपेण सत्यापितव्यम् ।

ग्रन्थसूची

1. ‘‘यथाविरेक कुर्वन्ति हरीतम्य स्वभावतः भावनावषतः कार्य तथा परलवादयः’’ । ; योग वशिष्ठ . 6/1/ 81/39)
2. व्यक्तित्व परिष्कार में मंत्र शक्ति का योगदान पृ 0-34-35
3. डॉ ० डी ० डी ० ओझा , ध्वनि प्रदूषण . पृ 0-35
4. डॉ ० श्यामाकांत द्विवेदी “ अखण्ड ज्योति ” मासिक पत्रिका नवम्बर . 2004 पृ 0-31 ‘ वरिवस्या रहस्यम् ’
5. ‘‘अखण्ड ज्योति’’ मासिक पत्रिका अप्रैल . 2008 पृ 0-18

International Journal of Research in Economics and Social Sciences(IJRESS)
Available online at: http://euroasiapub.org
Vol. 9 Issue 7, July- 2019
ISSN(o): 2249-7382 | Impact Factor: 6.939
(An open access scholarly, peer-reviewed, interdisciplinary, monthly, and fully refereed journal.)

6. गायत्री मंत्र की प्रचण्ड सामथ्र्य '', पेज नं 0 15-16, शांतिकुंज हरिद्वार ,
7. भ पूजात् कोटि गुणं स्तोत्रं स्तोत्रात्कोटि गुणो जपः ज्पात्कोटिगुणं गानं गानात्परतंर नहि डाॅ ़ स्वतन्त्र शर्मा '' भारतीय संगीत . वैज्ञानिक विश्लेषण ''- पृ 0-4
8. 'अनादिनिधनं ब्रह्म शब्दत्वाच्च यदक्षरम् , विवर्ततेऽथेभावेन प्रक्रिया जगतो यतः ' । ; ' तन्त्र . मन्त्र और संगीत ''- डाॅ ़ विधि नागर '' संगीत '' पत्रिका मार्च . 2007)
9. ''सर्वे वेदा यत्पदमामनन्ति, तपांसि सर्वाणि च यद्वन्ति , यदिच्दन्तो ब्रह्मचर्य चरन्ति , तत्ते पंद सं ग्रहेण ब्रवीम्योमित्येतत्।। ''(कठोपनिषद् . 1-2-5)
10. ''यदक्षरं वेदविदो वदन्ति विषन्ति यद्यतयो वीतरागाः यदिच्छन्तो ब्रह्मचर्य चरन्ति तते पंद संग्रहेण प्रवक्ष्ये। ; '' श्री भगवद्गीता . अध्याय . 8/11)
11. ''अखण्ड ज्योति "मासिक पत्रिका , जुलाई . 2010, पृ 0-39
12. ''णमो अरिहंताणं। णमो सिद्धाणं। णमो आयरियाणं। णमो उवज्झायाणं। णमो लोए सव्वसाहूणं। '' ('' सर्व . धर्म ग्रन्थावली ", त्रेहन चेरिटेबल ट्रस्ट एवं फाउन्डेशन नई दिल्ली पृ 0-255)