



## मंत्रयोग एवं उसका वैज्ञानिक व चिकित्सकीय महत्व

विश्वजीत वर्मा<sup>1</sup>, डॉ. नवीन चन्द्र भट्ट<sup>2</sup>

1. शोधार्थी, योग विज्ञान विभाग, एस. एस. जे. परिसर, कुमाऊं विश्वविद्यालय, नैनीताल, उत्तराखण्ड
2. विभागाध्यक्ष (सहायक प्राध्यापक), योग विज्ञान विभाग, एस. एस. जे. परिसर, कुमाऊं विश्वविद्यालय, नैनीताल, उत्तराखण्ड

### सारांश

योग के विभिन्न साधना पद्धतियों में से मंत्रयोग एक महत्वपूर्ण साधना विज्ञान है। जिसमें योगी साधक उपयुक्त मंत्र (दिव्य शक्तियों से युक्त शब्द) का चयन कर नियमित विधि पूर्वक जप (बार बार मंत्र का उच्चारण) करता है। इस प्रकार से निरंतर मंत्रजप के अभ्यास से साधक के शारीरिक तंत्रों, दिव्य शक्ति केंद्रों (चक्र, ग्रंथि आदि) एवं मानसिक स्तर पर व्यापक प्रभाव पड़ता है। जिससे साधक का न केवल शारीरिक, मानसिक रोगों का नाश होता है बल्कि दिव्य आत्मिक शक्तियों का जागरण एवं विकास द्वारा योग मार्ग में निरंतर बढ़ते हुए सुख, शांति, समृद्धि के साथ-साथ मानव जीवन के सर्वोच्च लक्ष्य परम पद को प्राप्त सकता है।

**मुख्य शब्द :** मंत्रयोग, मंत्र जप, समग्र स्वास्थ्य प्रबंधन, जपयोग, योग विज्ञान ।

### परिचय -

योग समस्त दुःखो से मुक्त हो अपने वास्तविक आत्म स्वरूप में स्थिति तथा परम सत्ता परमात्मा से एकाकार होने का साधना विज्ञान है। जिसके अवलंबन से साधक शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक विविध लाभों को प्राप्त कर सकता है जिसमें से समग्र स्वास्थ्य (शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य), आत्मिक शक्तियों का जागरण, आत्म साक्षात्कार, समाधि एवं मोक्ष की प्राप्ति आदि है। विभिन्न शास्त्रों में योग के कई प्रकार बताए जा चुके हैं जो विभिन्न प्रकार के साधकों के स्थिति के अनुरूप उपयोगी कहे गए हैं। योग राजोपनिषद में योग के मुख्य प्रकार के बारे में कहा गया है-

## "योगराजं प्रवक्ष्यामि योगिनां योगसिद्धये।

### मन्त्रयोगो लयश्चैव राजयोगो हठस्तथा"॥१॥(योगराज उपनिषद् -1)

अर्थात्- योगियों के योग-सिद्धि के लिए योगराज उपनिषद् का वर्णन करते हैं। जो मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग एवं राजयोग इन चार प्रकार वाले योग से युक्त हैं ॥१॥

इस प्रकार योग साधना पद्धतियों में मन्त्रयोग का एक अत्यंत ही महत्वपूर्ण स्थान है। मन्त्रयोग जिसमें साधक द्वारा चयनित मंत्र का श्रद्धा विश्वास पूर्वक नियमित जप किया जाता है। जिसके नियमित निरंतर अभ्यास से विविध लाभों के साथ साथ योग की उच्च अवस्था की प्राप्ति संभव होता है। इस प्रकार मन्त्रयोग को मंत्रजप या जपयोग के रूप में भी समझा जा सकता है।

मंत्रजप- जो मनन करने से त्राण ( रक्षा ) करती हैं वह "मन्त्र" है। यह शब्द शक्ति, नाद शक्ति आधारित एक महाविज्ञान है जिसका व्यापक सम्बन्ध योग में कुण्डलिनी ध्यान एवं उच्च अध्यात्मिक साधनाओं से है।

जप का मुख्य दो अर्थ है, प्रथम- "जप व्यक्तायां वाचि" अर्थात् - स्पष्ट बोलना और दूसरा - "जप मानसे च" मन में उसे कहना। "मंत्र के बार-बार उच्चारण को जप कहते हैं"।

अग्निपुराण के अनुसार-

“जकारो जन्मविच्छेदः पकारः पापनाशकः।

तस्याज्जप इति प्रोक्तो जन्मपापविनाशकः” ॥

अर्थात् - 'ज' का अभिप्राय जन्म का विच्छेद और 'प' का अर्थ हृदय में भगवान का नाम लेने को जप कहते हैं। इस प्रकार "पापों का विनाश जिससे जन्म, मरण और पापों का विनाश हो वह जप कहलाता है"।

श्री रामकृष्ण परमहंस जी के अनुसार - "एकांत में बैठकर मन ही मन भगवान का नाम लेना जप है"।

प्रत्येक मंत्र का एक ऋषि( जो उस मंत्र के दृष्टा एवं उपदेशक), एक मात्रा, एक देवता एवं बीज होता है जो उसे एक विशेष शक्ति प्रदान करता है।

मंत्र के निरंतर जप से साधक मंत्र के अधिष्ठाता देवता के गुणों और शक्तियों को आत्मसात कर लेता है। जैसे- सूर्य मंत्र का जप स्वास्थ्य, दीर्घ जीवन, शक्ति, जीवन शक्ति, तेजस या प्रतिभा प्रदान करता है। तथा शरीर के सभी रोगों और आंखों के रोगों को दूर करता है। कोई भी शत्रु उसका कुछ नहीं बिगाड़ सकता। सुबह-सुबह आदित्य-हृदयम् का जप अत्यधिक लाभकारी होता है। भगवान राम ने भी अगस्त्य ऋषि द्वारा प्रदत्त आदित्य-हृदयम् स्तोत्र के जप से रावण पर विजय प्राप्त किया।

पतंजलि योग सूत्र में ईश्वर के वाचक प्रणव ( ॐ ) को कहा गया है – “तस्य वाचकः प्रणवः” (प.यो.सु. -1/27) | तथा महर्षि पतंजलि कहते हैं कि उस ओमकार का जप और उसके अर्थ स्वरूप परमेश्वर का चिंतन करना चाहिए –“तज्जपस्तदर्थं भावनम्” (प.यो.सु. -1/28) | इससे विघ्नो ( नौ अन्तराय ) का अभाव और अंतरात्मा के स्वरूप का ज्ञान भी हो जाता है (प.यो.सु. -1/29) | प्रणव सहित गायत्री महामन्त्र भी इस दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण है जिसका वर्णन वेदों में मिलता है |

### गायत्री महामंत्र:-

"ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्"। (ऋग्वेद 3/62/10)

अर्थात् - उस प्राणस्वरूप, दुःखनाशक, सुखस्वरूप, श्रेष्ठ, तेजस्वी, पापनाशक, देवस्वरूप परमात्मा को हम अपने अन्तःकरण में धारण करें। वह परमात्मा हमारी बुद्धि को सन्मार्ग की ओर प्रेरित करे। यजुर्वेद के प्राचीन भाष्य शतपथ नामक प्रमाणिक ग्रन्थ के अनुसार गायत्री शब्द गय व त्राण से मिलकर बना हुआ है जिस में भी शब्द का अर्थ प्राण है, त्राण का अर्थ रक्षण होता है अर्थात् जो प्राण की रक्षा करती है वह गायत्री है। आचार्य श्रीराम शर्मा जी के अनुसार “बौद्धिक क्षेत्र के अनेक कुविचारों, असत् संकल्पों, पतनोन्मुख दुर्गुणों का अंधकार गायत्री रूपी दिव्यप्रकाश के उदय होने से हटने लगता है यह प्रकाश जैसे-जैसे तीव्र होने लगता है अंधकार का अंत उसी क्रम में होता जाता है”।

### जप के प्रकार -

जप मुख्यतः तीन प्रकार से किया जाता है-

**वाचिक जप-** यह जप ऊँचे स्वर में उच्चारण के साथ किया जाता है। यह जप वैखरी वाणी के द्वारा संपन्न होता है। इसमें शब्द और अर्थ के बीच स्पष्ट अंतर होता है।

**उपांशु जप-** जिस जप में जीभ व ओंठ किंचित मात्र चालित हो किन्तु ध्वनि केवल साधक को सुनाई दे, वह उपांशु जप होता है। इस जप में मंत्र को मंद स्वर में बोला जाता है। इस जप को मध्यमा वाणी द्वारा संपन्न किया जाता है।

**मानसिक जप-** मन ही मन में मंत्र का उच्चारण मन्त्रार्थ की भावना के साथ तन्मयता पूर्वक करना मानसिक जप कहलाता है। इस जप को पश्यन्ति वाणी द्वारा किया जाता है। “यज्ञो से (गायत्री) जप दस गुणा अच्छा है। उपांशु जप बिना शब्द निकाले धीरे- धीरे जप करना सौ गुना और मन में जप करना हजार गुणा अच्छा है”। (मनु.स्मृ.2/85) सम्पूर्ण व्रतों में प्रायश्चित के लिए श्रद्धापूर्वक यथाशक्ति नित्य गायत्री तथा पवित्र मन्त्रों का जप करें।

जप के अन्य कई प्रकार होते हैं जैसे – नित्य जप, नैमित्तिक जप , काम्य जप, निषिद्ध जप , प्रायश्चित जप, अचल जप, चल जप, वाचिक जप , उपांशु जप, भ्रमर जप , मानसिक जप , अखण्ड जप, अजपा जप , प्रदक्षिणा जप इत्यादि |

## मंत्रजप की प्रक्रिया-

मंत्र जप की प्रक्रिया में जीभ व हृदय का योग होता है। मंत्रोच्चारण करते ही जिह्वा-तन्तुओं का सम्बन्ध जिन चक्रों एवं सूक्ष्म ग्रंथियों से है, वे इस उच्चारण के साथ वैसी ही प्रभावित होती हैं जैसे टाइपिंग बोर्ड की कुंजियाँ दबाने से उससे सम्बन्धित कार्य कंप्यूटर स्क्रीन पर स्वतः होता है। और कुंजी दबाते ही कागज पर अक्षर छप जाता है। शरीर के विभिन्न संस्थानों पर विभिन्न सूक्ष्म शक्तियों के भण्डार हैं, वाणी का प्रभाव बाहर ही नहीं, भीतर भी चलता है।

शब्दोच्चारण के साथ-साथ जिह्वा की नस नाड़ियाँ और ध्वनि लहरियाँ उन प्रसुप्त संस्थानों को जाग्रत करती है। क्रम विशेष से सितार के तारों को बजाने से उसमें से विभिन्न स्वर लहरियाँ निकलती हैं, इसी प्रकार शब्दों का उच्चारण तथा स्वरक्रम मिलकर एक ऐसी गूँज और कम्पन्न उत्पन्न करते हैं, जिससे शरीरगत में उपस्थित सूक्ष्म संस्कार में हलचल होने लग जाती है मंत्र जिस प्रयोजन के लिए निर्धारित है, उसके अनुकूल ध्वनि कम्पनों से ऊर्जा तरंगों का निर्माण होता है। सरस्वती, स्वामी निरन्जनानंद (2004) के अनुसार "अन्य समय में मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार बिखरे हुए रहते हैं। मंत्र का जप इन चार मानसिक उपखण्डों के बिखराव को रोकता है। बिखराव के समाप्त होते ही इन क्षेत्रों में स्थिरता का अवतरण होता है, समस्त क्रियाकलाप रूक जाते हैं"। मंत्र का एकाग्रता पर परिणाम सर्वप्रथम मानसिक स्थिरता के रूप प्रकट होता है।

## मंत्रजप का महत्व

जप-साधना प्रत्येक धर्म के आध्यात्मिक कर्मकांड का मेरुदंड है। इससे सभी प्रकार की सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं।

"जप आरंभ करते ही साधक के अंतःकरण में एक हलचल मचती है और उसकी विलक्षण शक्ति से आंतरिक क्षेत्र में अनेक सूक्ष्म परिवर्तन होते हैं। बुरे विचार, भाव और स्वभाव घटने लगते हैं और सत्य, प्रेम, न्याय, ईमानदारी, संतोष, शांति, पवित्रता, नम्रता, संयम, सेवा और उदारता जैसे सद्गुण बढ़ने लगते हैं। मनः क्षेत्र प्रभावित होने से विवेक, दूरदर्शिता, तत्त्वज्ञान और ऋतंभरा बुद्धि की प्राप्ति होती है, जिसका दुःखों का कटना और सुखशांति का प्राप्त होना अनिवार्य परिणाम है। जप से मलिनताओं का परदा हटकर सद्गुणों का विकास होता है और महानता के लक्षण प्रकट होने लगते हैं। दुर्गुण और दोष कम होने लगते हैं तथा साधक धीरे-धीरे निर्मल चरित्र की साक्षात् प्रतिमा बन जाता है। वह असत् से सत्, अंधकार से प्रकाश, मृत्यु से अमरत्व, निराशा से आशा, सीमित से असीम, शिथिलता से दृढ़ता, नरक से स्वर्ग, तुच्छता से श्रेष्ठता और कुबुद्धि से सदबुद्धि की ओर कदम बढ़ाता है"।

मंत्रजप से शक्ति उत्पन्न होती है। शक्ति ही सिद्धि का दूसरा नाम है। योगदर्शन में स्पष्ट कहा है कि मंत्रजप से सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं।(योगदर्शन -४/१) अंतः करण की पवित्रता तो सर्वश्रेष्ठ सिद्धि है, जो जप का स्वाभाविक लाभ है। यहां तक कि जपसाधक धीरे-धीरे इतना ऊँचा उठ जाता है कि वह इसी साधना से समाधि अवस्था तक पहुँच जाता है। (योगदर्शन (१/२८) आगे महर्षि पतंजलि कहते हैं कि "साधनाकाल में आए विघ्नों का इससे नाश होता है और अंतरात्मा के स्वरूप का ज्ञान होता है। ईश्वर के साक्षात्कार का मार्ग खुल जाता है और साधक नित्य

आनंद में मस्त रहता है। उसे कुछ प्राप्त करना शेष नहीं रह जाता, किसी वस्तु का अभाव नहीं लगता। वह सम्राटों का सम्राट बनकर सर्वोच्च आसन पर अवस्थित हो जाता है"।(योगदर्शन -१/२९) स्वामी रामतीर्थ इसी स्थिति पर पहुँचकर अपने को राम बादशाह कहा करते थे। हर साधक साधना तपश्चर्या द्वारा इस साम्राज्य का सर्वोच्च अधिकारी बन सकता है, यदि वह शास्त्रों में वर्णित नियमों के अनुसार साधना करता रहे, पर यह अवस्था लंबे समय के अभ्यास के बाद आती है।

**गीता में भगवान कृष्ण ने जप को यज्ञों से श्रेष्ठ कहा है।**

इसके लिए भगवान श्री कृष्ण कहते हैं-"**यज्ञानां जपयज्ञोऽस्मि**" (गीता-10/25) अर्थात् - "यज्ञों में जपयज्ञ मैं हूँ"।

**मनु स्मृति (२/८७) के अनुसार, "और कुछ करें या न करें, केवल जप से ही ब्राह्मण सिद्धि पाता है।"**

**महाभारत (अश्व० ४४/८) में कहा है, "यज्ञों में आहुति देकर सिद्धि प्राप्त करने वाला उत्तम है।" और यही वैदिक कर्मकांड वालों का मत है। परंतु भक्तिमार्ग में हविर्यज्ञ की अपेक्षा नामयज्ञ का विशेष महत्त्व है।**

इसीलिए कहते हैं कि "दर्श पौर्णमास, ज्योतिष्टोम राजसूय आदि यज्ञ तथा वैश्वदेव, बलिकर्म, नित्यश्राद्ध, अतिथिभोज आदि सत्कर्म भगवन्नाम के अथवा गायत्रीरूपी यज्ञ के १६वें भाग के भी तुल्य नहीं माने जाते"।यदि निष्ठापूर्वक मंत्रजप किया जाए तो उसका फल अवश्य मिलता है। (मनुस्मृ.- 2/86)

**"तस्माज्जपः सदा श्रेष्ठः सर्वस्मात्पुण्यसाधनात् ।**

**इत्येषां त्वेर्धान् ज्ञात्वा विप्रो जपपरो भवेत् ॥**

अर्थात्- "समस्त यज्ञों से जप अधिक श्रेष्ठ है। अन्य यज्ञों में तो हिंसा होती है, जपयज्ञ हिंसा से नहीं होता है। जितने भी कर्म, यज्ञ, दान, तप हैं, वे समस्त जपयज्ञ की सोलहवीं कला के समान भी नहीं होते हैं। जप द्वारा स्तुति किए गए देवता प्रसन्न होकर बड़े-बड़े भोगों को तथा अक्षय शक्ति को प्रदान करते हैं। जप करने वाले द्विज को दूर से देखते ही यक्ष, राक्षस, बेताल, भूत प्रेत, पिशाच आदि भय से भयभीत हो भाग जाते हैं। इस कारण समस्त पुण्यसाधनों में जप सर्वश्रेष्ठ है, इस प्रकार जानकर ब्राह्मण को सर्वथा जपपरायण होना चाहिए"।

**"मासेशतत्रयंविप्रः स्वन्कामानवाप्नुयात्।**

**एवं शतोत्तरं जप्त्वा सहस्रं सर्वमाप्नुयात् ॥**

अर्थात् - "इस प्रकार एक मास तक ३०० मंत्र प्रतिदिन जप करने पर सब कार्यों में सिद्धि प्राप्त करता है। इसी प्रकार ग्यारह सौ अपने से सब कार्य ही संपन्न हो जाते हैं"।

**"रूदध्वा प्राणमपानं च जपोन्मासं शतत्रयम् ।**

**यदिच्छेत्तदवाप्नोति सहस्रात्परमाप्नुयात् ॥**

अर्थात्- "प्राण अपान वायु को रोककर एक मास तक प्रतिदिन एक सहस्र मंत्र जपने से इच्छित वस्तु की उपलब्धि होती है"।

“एकपादो जपेद्वं बाहूरुद्धवानिलवशः ।

मासे शतमवाप्नोति यदिच्छेदिति कौशिकः” ॥

अर्थात् - "आकाश की ओर भुजाएँ उठाए हुए एक पैर के ऊपर खड़ा होकर साँस को यथाशक्ति अवरोध कर एक मास तक १०० मंत्र प्रतिदिन जप करने से अभीष्ट वस्तु की प्राप्ति होती है"।

मातृकादियुतं मन्त्रं द्वादशाब्दं तु यो जपेत्॥

क्रमेण लभते ज्ञानमणिमादिगुणान्वितम् ॥ ( योगतत्वोपनिषद -२१-२२)

अर्थात्- मन्त्रयोग जो मातृका आदि से युक्त मन्त्र को बारह वर्ष जप करता है, वह क्रमशः अणिमा आदि का ज्ञान प्राप्त कर लेता है॥ २१-२२ ॥

"जप से आध्यात्मिक लाभ ही प्राप्त हो, ऐसी बात नहीं है, भौतिक उपलब्धियाँ भी इसकी विशेषता हैं। कठिनाइयाँ और आपत्तियाँ तो हर एक के जीवन में आती हैं, किंतु मनोबल की वृद्धि से जपसाधक उनको हँसते-हँसते झेलता है, पहाड़ जैसे कष्ट उसको फूल समान लगते हैं। आत्मिक शक्ति के बढ़ने से उसका साहस भी बढ़ता है। आर्थिक अभाव, विवाह, संतान, मुकदमे, शत्रुता, संघर्ष आदि आपत्तियों का ऐसा सरल समाधान हो जाता है कि वह चमत्कार-सा ही दिखाई देता है। तपस्वी साधक अपने लिए ही नहीं, वरन दूसरे को भी लाभ पहुँचाने की स्थिति में रहते हैं। ये किसी अनुग्रह से अनायास प्राप्त नहीं हो जाते, वरन जप द्वारा प्राप्त शक्ति के ही चमत्कार होते हैं"।

"जप द्वारा आयु वृद्धि के लाभों की वैज्ञानिक व्याख्या भी विद्वानों ने की है। २४ घंटे में प्रत्येक स्वस्थ व्यक्ति २१६०० बार श्वास लेता है अर्थात् १ मिनट में १५ बार श्वास लेना स्वाभाविक है। यदि किसी उपाय से इन श्वासों की संख्या कम हो जाए, तो आयु वृद्धि सुनिश्चित है। प्राणायाम योग की ऐसी सशक्त क्रिया है, जिससे श्वास-प्रश्वास-क्रिया का नियमन किया जाता है। जप से भी ऐसा होता है। जप के समय श्वासों की संख्या स्वाभाविक रूप से कम हो जाती है। वह एक मिनट में १५ के स्थान पर ७-८ रह जाती है। यदि साधक एक घंटा प्रतिदिन जाप करता है, तो लगभग ५०० श्वासों की आयु वृद्धि हो गई। इस तरह से यदि वह इस प्रक्रिया को निरंतर जारी रखता है, तो जीवन में कई वर्षों की वृद्धि हो सकती है। यह किसी देव-दानव की कृपा नहीं, अपने पुरुषार्थ का फल है"।

सरस्वती, स्वामी शिवानंद (2001) के अनुसार “जप हमारी विचारधारा को सांसारिक वस्तुओं की ओर से जाने से रोकता है और हमारे अंतःकरण को ईश्वर की ओर प्रेरित करता है। जप से मानसिक ढाँचों का निर्माण होता है और राजसिक तथा तामसिक विचार सात्विकता के अनुरूप ढलने लगते हैं। वह हमारे अंदर दृढ़ संकल्प तथा आत्मसंयम उत्पन्न करता है”। मस्तिष्क में निरंतर पवित्र विचारों के रहने से उसका चरित्र ही बदल जाता है। साथ ही साथ जप मन को स्थिर बनाता है।

स्वामी शिवानंद के अनुसार “जिस तरह सभी वस्तुओं को जला देना अग्नि का स्वभाव है, उसी तरह ईश्वर के नाम में पापों तथा कामनाओं को जला देने की स्वाभाविक शक्ति है।” पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य के अनुसार “जप, मन को वश में करने का रामबाण अस्त्र है और यह सर्वविदित तथ्य है कि मन को वश में करना इतनी बड़ी सफलता है कि उसकी प्राप्ति होने पर जीवन को धन्य माना जा सकता है। समस्त आत्मिक और भौतिक सम्पदायें, संयत

मन से उपलब्ध की जाती है।" समस्या शारीरिक हो या मानसिक या फिर सामाजिक अथवा आर्थिक, मंत्रबल से सभी कुछ सहज संभव हो पाता है।

### मंत्रजप का वैज्ञानिक व चिकित्सकीय महत्व

मंत्र जप से शारीरिक मानसिक एवं आत्मिक तीनों स्तरों पर व्यापक प्रभाव पड़ता है। "मन्त्र विद्या के वैज्ञानिक जानते हैं की जीभ से जो शब्द निकलते हैं, उनका उच्चारण कंठ, तालु, मूर्धा, ओष्ठ, दन्त, जिह्वामूल आदि मुख के विभिन्न अंगों द्वारा होता है। इस उच्चारण के समय मुख के जिन भागों से ध्वनि निकलती है, उन अंगों के नाडी तन्तुशरीर के विभिन्न भागों तक फैलते हैं। जिससे इस क्षेत्र में विद्यमान कई ग्रंथियों पर उन उच्चारणों का प्रभाव पड़ता है।"

बर्नार्डी एवं अन्य (2001) के अनुसार "वैज्ञानिक जांच में यह भी पाया गया कि योग के मंत्र (शास्त्रों के सूत्र) और धार्मिक जप (प्रार्थना) का शरीर के कई शारीरिक और मनोवैज्ञानिक कार्यों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ा। उदाहरण के लिए, प्रार्थना और मंत्र दोनों के दौरान, जब उन्हें एक मिनट में 6 बार पढ़ा गया तो हृदय संबंधी लय की समकालिकता में वृद्धि हुई। बैरोप्रलेक्स संवेदनशीलता में भी वृद्धि हुई थी। इन निष्कर्षों से पता चला है कि विशिष्ट आवृत्तियों पर माला और कुछ योग मंत्रों का पाठ, अनुकूल मनोवैज्ञानिक और शारीरिक प्रभाव उत्पन्न करता है।"

[4]

मंत्रजप जैसे - ओम एवं गायत्री महामंत्र आदि के जप से मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है। पुंडीर, ए (2023) के अनुसार "मस्तिष्क पर ओम जप के सबसे अधिक अध्ययन किए गए प्रभावों में से एक मस्तिष्क तरंगों पर इसका प्रभाव है। मस्तिष्क तरंगों विद्युत आवेग हैं जो मस्तिष्क द्वारा उत्पन्न होती हैं और इन्हें इलेक्ट्रोएन्सेफेलोग्राफी (ईईजी) का उपयोग करके मापा जा सकता है। अध्ययनों से पता चला है कि ओम का जाप मस्तिष्क तरंग गतिविधि में परिवर्तन ला सकता है, विशेष रूप से अल्फा और थीटा आवृत्ति बैंड में। अल्फा तरंगों विश्राम और ध्यान से जुड़ी हैं, जबकि थीटा तरंगों गहरी विश्राम और नींद से जुड़ी हैं। एक अध्ययन में, ओम जप में संलग्न प्रतिभागियों में नियंत्रण समूह की तुलना में अल्फा और थीटा तरंगों में उल्लेखनीय वृद्धि हुई थी। इन परिणामों से पता चलता है कि ओम का जप गहन विश्राम और ध्यान की स्थिति उत्पन्न कर सकता है।"

मस्तिष्क पर ओम जप का एक अन्य प्रभाव तंत्रिका संबद्धता (Neuro Connectivity) पर इसका प्रभाव है। "तंत्रिका संबद्धता मस्तिष्क के विभिन्न क्षेत्रों के बीच संबंधों की ताकत और दक्षता को संदर्भित करती है। अध्ययनों से पता चला है कि ओम का जप मस्तिष्क के कुछ क्षेत्रों, विशेष रूप से प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स और डिफॉल्ट मोड नेटवर्क में तंत्रिका संबद्धता को बढ़ा सकता है। प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स निर्णय लेने और योजना बनाने जैसे कार्यकारी कार्यों के लिए जिम्मेदार है, जबकि डिफॉल्ट मोड नेटवर्क आत्म-प्रतिबिंब और मन-भटकने में शामिल है। एक अध्ययन में, जो प्रतिभागी ओम जप करते थे, उनके नियंत्रण समूह की तुलना में प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स और डिफॉल्ट मोड नेटवर्क में तंत्रिका कनेक्टिविटी में उल्लेखनीय वृद्धि हुई थी। ये परिणाम बताते हैं कि ओम का जप संज्ञानात्मक क्रियाकलाप और आत्म-जागरूकता में सुधार कर सकता है।"

साथ ही ओम जप का मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमीटर स्तर पर भी प्रभाव देखा गया है। न्यूरोट्रांसमीटर ऐसे रसायन होते हैं जो मस्तिष्क में न्यूरोट्रांस के बीच सिग्नल संचारित करने के लिए जिम्मेदार होते हैं। अध्ययनों से पता चला है कि "ओम का जप मस्तिष्क में सेरोटोनिन, डोपामाइन और गामा-एमिनोब्यूट्रिक एसिड (जीएबीए) के स्तर को बढ़ा सकता है। सेरोटोनिन मनोदशा विनियमन में शामिल है, डोपामाइन पुरस्कार प्रसंस्करण और प्रेरणा में शामिल है, और जीएबीए चिंता और तनाव के विनियमन में शामिल है। एक अध्ययन में, ओम जप में शामिल प्रतिभागियों में नियंत्रण समूह की तुलना में सेरोटोनिन, डोपामाइन और जीएबीए के स्तर में उल्लेखनीय वृद्धि हुई थी। ये नतीजे बताते हैं कि ओम का जाप मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।"

इस प्रकार से मंत्र योग के अन्तर्गत मंत्रजप के अभ्यास से व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य उन्नत होता है जिससे चिंता, तनाव, अवसाद जैसे मनोविकारों का नाश होता है। साथ ही बुद्धि, संवेगात्मक, बुद्धि, आत्मविश्वास एवं प्रसन्नता में वृद्धि संभव होती है। जिससे सुख, संतोष एवं आनन्द से परिपूर्ण साधक का जीवन सार्थक सफल हो जाता है।

### उपसंहार

मंत्र योग एक दिव्य साधना पद्धति है जिसका उपदेश विभिन्न योग शास्त्रों में मिलता है। मंत्र योग के साधक अपने अनुकूल उपयुक्त मंत्र का चयन कर उसका निरंतर नियमानुसार जप करता है जिससे उसे उसी अनुरूप फलों की प्राप्ति होती है। मंत्रजप से शरीर, मन एवं आत्मा तीनों स्तरों पर व्यापक प्रभाव पड़ता है। परिणाम स्वरूप शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक त्रिविध लाभों की प्राप्ति होती है। शारीरिक- मानसिक से मुक्त हो साधक उत्तम समग्र स्वास्थ्य की प्राप्ति करता है। जिससे जीवन में सुख, संतोष एवं आनन्द की सतत अनुभूति संभव होता है। साथ ही एकाग्रता में वृद्धि एवं नियमित मंत्रजप ध्यान के अभ्यास साधक को अपने वास्तविक स्वरूप(दृष्टा) का साक्षात्कार(प. यो. सु. - 1/ 3 ) तथा समाधि द्वारा योग की उच्च अवस्था की प्राप्ति संभव होता है।

### संदर्भ ग्रंथ सूची

1. रामसुखदास (2005). श्रीमद्भगवद्गीता (साधक संजीवनी), गोरखपुर : गीता प्रेस
2. सरस्वती, स्वामी शिवानंद (2001) - जपयोग, डिवाइन लाइफ सोसाइटी, शिवानंदनगर, पृष्ठ 17, 32।
3. शर्मा, श्रीराम (2016) साधना से सिद्धि -2, मथुरा : अखंड ज्योति संस्थान
4. शर्मा, श्रीराम (2013) शब्द ब्रह्म-नाद ब्रह्म, मथुरा:अखंड ज्योति संस्थान 66-68
5. दशोरा, नन्दलाल . (2009 ). "पातंजल योग सूत्र", हरिद्वार : रणधीर प्रकाशन , सूत्र- "तस्य वाचकः प्रणवः | 1/27", "1/28" |
6. शर्मा, पं श्रीराम. (2006) "उपासना के दो चरण – जप एवं ध्यान", मथुरा : युग निर्माण योजना गायत्री तपोभूमि
7. शर्मा, पं श्रीराम. (2010) गायत्री और उसकी प्राण प्रक्रिया, मथुरा; युग निर्माण योजना, गायत्री तपोभूमि।



8. शर्मा, पं श्रीराम.(2020) 108 उपनिषद (ज्ञानखंड, साधना खंड, ब्रह्म विद्या खंड) , मथुरा: युगनिर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि |
9. पुंडीर ए, एट अल (2023). मानसिक स्वास्थ्य कल्याण पर 'ॐ' जप के सकारात्मक प्रभाव: पारंपरिक औषधि(Traditional medicine) 4(2):15.
10. Bernardi L, Sleight P, Bandinelli G, Cencetti S, Fattorini L, Wdowczyc-Szulc J, et al. Effect of rosary prayer and yoga mantras on autonomic cardiovascular rhythms: Comparative study. BMJ. 2001;323:1446–9.
11. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC61046/>
12. Retrieved from URL  
[https://www.sivanandaonline.org/?cmd=displaysection&section\\_id=525](https://www.sivanandaonline.org/?cmd=displaysection&section_id=525)

