

मंत्रजप से अष्टांग योग: एक वैदिक एवं मनोवैज्ञानिक अध्ययन

(From Mantra Japa to Ashtanga Yoga: A Vedic and Psychological Study)

दीपक धामणिकर (Deepak Dhamarikar)

वैदिक शोध संस्थान, मध्य प्रदेश – 452001, India (Vedic Research Institute, Madhya Pradesh – 452001, India)

deepak.dhamarikar@gmail.com

ENGLISH ABSTRACT (FOR STATUTORY SCRUTINY)

This research paper investigates the Vedic, psychological, and philosophical dimensions of Mantra Japa as a cornerstone of Patanjali's classical Ashtanga Yoga. Integrating classical textual foundations from the Patanjali Yogadarshanam, Hatha Yoga Pradipika, and modern neuro-cognitive science, this study examines how the disciplined, rhythmic repetition of Pranava (Aum) and Vedic mantras fosters mental purification (Chitta Shuddhi), serving as a crucial catalyst across the eight limbs: Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, and Samadhi. Qualitative and neuro-physiological assessments across 90 practitioners demonstrate that regular japa induces significant enhancements in 8–12 Hz alpha brainwave coherence, stabilizes autonomic tone, and facilitates seamless transition from external disciplines to internal meditative absorption.

Keywords: Mantra Japa, Ashtanga Yoga, Chitta Shuddhi, Alpha Brain Waves, Vedic Psychology, Meditation, Patanjali Yoga Sutra, Pranava

शोध सारांश (HINDI ABSTRACT)

यह शोध पत्र 'मंत्रजप से अष्टांग योग' के वैदिक, मनोवैज्ञानिक और दार्शनिक पहलुओं पर केंद्रित है। पारंपरिक योगशास्त्र, वैदिक संहिताओं और आधुनिक न्यूरोलॉजिकल शोध परिणामों को एकीकृत करते हुए यह अध्ययन स्पष्ट करता है कि किस प्रकार मंत्रजप की सतत साधना अष्टांग योग के आठों अंगों — यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि — की प्राप्ति में मानसिक स्थिरता और चित्त शुद्धि का मुख्य आधार बनती है। 90 योग साधकों पर किए गए गुणात्मक एवं वर्णनात्मक अध्ययन के निष्कर्ष दर्शाते हैं कि ओंकार (ॐ) एवं वैदिक मंत्रजप मस्तिष्क में अल्फा तरंगों को सक्रिय करता है, तनाव हार्मोन को घटाता है और साधक को बाह्य विक्षेपों से मुक्त कर अंतरंग योग समाधि की अवस्था तक सहजता से पहुँचाता है।

मुख्य शब्द (Keywords): मंत्रजप, अष्टांग योग, चित्त शुद्धि, अल्फा ब्रेन वेव्स, वैदिक मनोविज्ञान, ध्यान, हठयोग, ओंकार साधना

1. परिचय एवं मंगलाचरण (Introduction & Textual Invocations)

भारतीय योग दर्शन में मानव जीवन का परम लक्ष्य कैवल्य अथवा मोक्ष की प्राप्ति है।

महर्षि स्वात्माराम हठयोग प्रदीपिका में लिखते हैं:

“अशेष-ताप-तप्तानां समाश्रय-मठो हठः।

अशेष-योग-युक्तानाम् आधार-कमठो हठः

॥” (१.१०)

अर्थात् सांसारिक तापों से तपे हुए मनुष्यों के लिए हठयोग एक आश्रय-मठ के समान है। जीवन के

इस परम कल्याणकारी मार्ग पर महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग

सर्वमान्य साधना पद्धति है। इस साधना मार्ग में चित्त के विक्षेपों को शांत करने के लिए

मंत्रजप (Mantra Japa) को सबसे सरल, निरापद और सशक्त साधन माना गया है।

2. वैदिक एवं शास्त्रीय पृष्ठभूमि

महर्षि पतंजलि ने योगदर्शन के समाधिपाद में ईश्वर प्रणिधान और मंत्र साधना का महत्व प्रतिपादित करते हुए कहा है:

“तस्य वाचकः प्रणवः” (१.२७) — ईश्वर का वाचक नाम ओंकार (ॐ) है।

“तज्जपस्तदर्थभावनम्” (१.२८) — उस ओंकार का निरंतर जप करना और उसके अर्थ की भावना करना चित्त को एकाग्र करता है।

संत तुलसीदास जी ने भी कलिकाल में मंत्रजप की महत्ता का निरूपण करते हुए लिखा:

“कलयुग केवल नाम अधारा, सुमिरी सुमिरी नर उतरहिं पारा।” जब मन इंद्रियों के विषयों में भटकता है, तब एकाग्रता से किया गया मंत्रजप साधक के अंतःकरण को पवित्र कर अष्टांग योग के उच्चतर सोपानों के लिए तैयार करता है।

3. अनुसंधान पद्धति एवं अध्ययन का प्रारूप

प्रस्तुत अध्ययन गुणात्मक (Qualitative) एवं अनुभवजन्य अनुसंधान प्रारूप पर आधारित है:

- **प्रतिभागी समूह:** 90 नियमित योग साधकों का चयन किया गया, जिनमें से 60 साधक न्यूनतम 6 माह से प्रतिदिन 45 मिनट ओंकार एवं वैदिक गायत्री मंत्र का जप कर रहे थे, जबकि 30 साधक केवल सामान्य शारीरिक व्यायाम में संलग्न थे।
- **डेटा संग्रह:** मानकीकृत प्रश्नावली, स्नायुविक तनाव परीक्षण, रक्तचाप एवं ईईजी (EEG) ब्रेन-वेव मापन।

4. मंत्रजप और अष्टांग योग के आठ अंग

अष्टांग योग का अंग	साधना सोपान	मंत्रजप का प्रभाव एवं योगदान
यम एवं नियम (Yama & Niyama)	नैतिक आचरण एवं अनुशासन	चित्त की अशुद्धियों का शमन, अहिंसा, सत्य और संतोष की स्वाभाविक उत्पत्ति
आसन (Asana)	शारीरिक स्थिरता	श्वास और जप के समन्वय से शारीरिक बेचैनी का निवारण, आसन में दीर्घकालिक स्थिरता
प्राणायाम (Pranayama)	प्राण ऊर्जा का नियमन	मंत्रोक्त श्वास-प्रश्वास से नाड़ी शुद्धि एवं प्राण-शक्ति का ऊर्ध्वगमन
प्रत्याहार (Pratyahara)	इंद्रियों का अंतर्मुखीकरण	बाहरी ध्वनियों व दृश्यों से मन हटकर मंत्र की अंतर्ध्वनि (नाद) में लीन होना
धारणा, ध्यान एवं समाधि	अंतरंग योग साधना	अनहद नाद की अनुभूति, अजपा-जप की सिद्धि तथा परम एकाग्रता से समाधि की प्राप्ति

5. न्यूरो-साइकोलॉजिकल परिणाम एवं वैज्ञानिक विश्लेषण

- **अल्फा ब्रेन वेव्स (Alpha Brain Waves):** ईईजी अध्ययनों में पाया गया कि 15 मिनट ओंकार जप के पश्चात प्रतिभागियों के मस्तिष्क में 8-12 Hz की अल्फा तरंगों की तीव्रता में 32% की वृद्धि हुई, जो गहन विश्रान्ति और सतर्कता का सूचक है।
- **स्वायत्त तंत्रिका संतुलन:** हृदय गति परिवर्तनशीलता (HRV) में उल्लेखनीय सुधार हुआ और पैरासिम्पेथेटिक टोन में वृद्धि दर्ज की गई।
- **भावनात्मक शांति:** 88% मंत्र साधकों ने अनिद्रा, घबराहट और क्रोध की प्रवृत्तियों में स्पष्ट कमी की पुष्टि की।

6. निष्कर्ष एवं उपनिषदीय उपसंहार (Conclusion)

मंत्रजप अष्टांग योग की साधना का केवल प्रारंभिक चरण नहीं, बल्कि वह समग्र साधना का मेरुदंड है। यह बहिरंग साधना (यम, नियम, आसन) को अंतरंग साधना (धारणा, ध्यान, समाधि) में रूपांतरित करने का सबसे सीधा मार्ग है।

वृहदारण्यक उपनिषद् का शांति पाठ इस समग्र साधना की पूर्णता का प्रतीक है:

“ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥”

REFERENCES

- [1] महर्षि पतंजलि. पातञ्जलयोगदर्शनम् (समाधिपाद १.२७-१.२८). वाराणसी: चौखम्भा संस्कृत सीरीज.
- [2] स्वामी स्वात्माराम. हठयोगप्रदीपिका. कैवल्यधाम, लोनावला.
- [3] स्वामी विवेकानंद. (1896). राजयोग. कोलकाता: अद्वैत आश्रम.
- [4] महर्षि घेरण्ड. घेरण्ड संहिता. कैवल्यधाम, लोनावला.
- [5] Telles, S., Nagarathna, R., & Nagendra, H. R. (1998). Autonomic changes during ‘OM’ meditation. Indian Journal of Physiology and Pharmacology, 42(4), 541-544.
- [6] गोस्वामी तुलसीदास. श्रीरामचरितमानस (उत्तरकाण्ड). गोरखपुर: गीताप्रेस.