

मंत्रजप से अष्टांग योग एक वैदिक एवं मनोवैज्ञानिक अध्ययन

लेखक----- दीपक धामारीकर

ईमेल ---- Deepak.dhamarikar@gmail.com

सारांश

यह शोध पत्र 'मंत्रजप से अष्टांग योग' के वैदिक, मनोवैज्ञानिक और दार्शनिक पहलुओं पर केंद्रित है। इस अध्ययन में पारंपरिक योगशास्त्र के सन्दर्भों, धार्मिक ग्रंथों और आधुनिक शोध परिणामों को एकीकृत रूप में प्रस्तुत किया गया है। मुख्य उद्देश्य यह ज्ञात करना है कि मंत्र जप अष्टांग योग के विभिन्न अंगों – यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि – के अभ्यास में किस प्रकार से मानसिक स्थिरता और आत्मानुभूति को प्रबल करता है।

कीवर्ड्स: मंत्रजप, अष्टांगयोग, ध्यान, मानसिक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक साधना, एकाग्रता

I. परिचय

अष्टांग योग पतंजलि ऋषि द्वारा प्रतिपादित योग का पूर्ण मार्ग है, जिसमें साधक बाह्य अनुशासन से लेकर आंतरिक समाधि तक की यात्रा करता है। मंत्र जप इस साधना का एक सशक्त उपकरण है, जो मन की चंचलता को शांत कर आत्मिक एकाग्रता प्रदान करता है।

II. साहित्य समीक्षा

प्राचीन ग्रंथों जैसे भगवद्गीता, उपनिषद, हठयोग प्रदीपिका और घेरंड संहिता में मंत्रजप की महत्ता का उल्लेख मिलता है। आधुनिक काल में वैज्ञानिक अध्ययनों ने भी मंत्रजप के मानसिक और शारीरिक लाभों की पुष्टि की है।

III. अनुसंधान के उद्देश्य व परिकल्पना

1. अष्टांग योग के संदर्भ में मंत्रजप की प्रासंगिकता का विश्लेषण।
2. मंत्रजप से प्राप्त मानसिक और आध्यात्मिक लाभों का मूल्यांकन।
3. मंत्रजप साधकों के अनुभवों का अध्ययन।

IV. अनुसंधान पद्धति

यह अध्ययन गुणात्मक (Qualitative) पद्धति पर आधारित है। इसमें 90 योग साधकों को चुना गया, जिनमें से 60 नियमित मंत्रजप करते थे। डेटा एक प्रश्नावली द्वारा संकलित किया गया और वर्णनात्मक सांख्यिकी के माध्यम से विश्लेषित किया गया।

V. परिणाम

नियमित मंत्रजप साधकों में आत्मनियंत्रण शांति और सकारात्मक दृष्टिकोण की प्रवृत्ति अधिक पाई गई। मंत्रजप का प्रभाव मानसिक एकाग्रता, धारणा और ध्यान पर स्पष्ट रूप से देखा गया।

VI. चर्चा

मंत्रजप का अभ्यास मनोवैज्ञानिक रूप से उपयोगी सिद्ध हुआ है। यह आत्मसंयम, आत्मबोध और न्यूरोलॉजिकल स्थिरता को बढ़ाता है। मंत्रजप से अल्फा ब्रेन वेव्स सक्रिय होती हैं जो गहरे ध्यान से संबंधित हैं।

VII. निष्कर्ष

‘मंत्रजप से अष्टांग योग विषय के अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ कि मंत्रजप योग का एक वैज्ञानिक और आध्यात्मिक साधन है, जो मानसिक शांति और आत्मिक विकास में सहायक है। भविष्य के अनुसंधानों में इसे व्यापक स्तर पर रखा जा सकता है।

VIII. संदर्भसूची

- पतंजलि, योगसूत्र।
- भगवद्गीता।
- घेरंड संहिता।
- स्वामी विवेकानंद (1896), राजयोग।
- श्रीराम महाराज आत्मकथन, हठयोग प्रदिपीका, रामचरित मानस, दासबोध, श्री गोदवलेकर महाराज प्रवचन माला, पतंजली योगसुत्र, श्रीमद् भगवत गीता, योगी कथामृत, उपनिषद् व वेदों के संग्रहीत मंत्र आदि।

परिचय :-

“अशेष-ताप-तप्तानां समाश्रय-मठो हठः। अशेष-योग-युक्तानाम् आधार-कमठो हठः॥हयो-१.१०॥”

स्वामी स्वातामारामजी के अनुसार जो व्यक्ति तीनों तापो से तप रहे हैं उनको योग आश्रय प्रदान करता है तो साथ ही जो आत्मउन्नती और मोक्ष के मार्ग पर हैं उनके लिये योग आधार रूपी कछुएँ के समान हैं। इस प्रकार योग मानव जाति के कल्याण का, सर्वांगिण विकास का, आरोग्य का एक विश्वमान्य प्राचीनतम सरल सुलभ साधन हैं।

योग के मुख्यतः आठ अंग पतंजली मुनि द्वारा अपनी पुस्तक योगसुत्र में बताए गए हैं। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि जिनको आगे बहिरंग व अंतरंग साधनों के रूप में विभाजित किया गया है।

महर्षी घेरण्ड द्वारा योग के सप्तसाधन बताये गये हैं।

शोधनं दृढता चैव स्थैर्यं धैर्यञ्च लाघवम् । प्रत्यक्षञ्च निर्लिप्तञ्च घटस्य सप्तसाधनम् ॥ १ ॥

यहां हम इस शोध अष्टांग योग के अंतरंग साधनों धारणा, ध्यान, समाधि पर मंत्रजप से प्राप्त होने वाले लाभों का अध्ययन करने जा रहे हैं। “तस्य वाचकः प्रणवः ॥२७॥” महर्षी पतंजलि अपने उस इश्वर के नाम को उँ बताते हैं। जिस उँ की महिमा चारों वेद और उपनिषद गाते हैं। वही ऋषी वाल्मिकी, तुलसीदासजी, कबीर, सुरदास या कालांतर के सभी संत समुदायों ने राम नाम की महिमा का गुणगान किया है। हरि नाम की महिमा का गुणगान किया है।

हठ योगी स्वामारामजी भी अपने ग्रंथ हठप्रदीपिका में नादानुसंधान से का वर्णन करते हैं। जिसमें नाद के माध्यम से आत्मा और मन एकरूपता से समाधी को प्राप्त करने का मार्ग प्रदर्शित करते हैं। और तो और वे आदि योगी भगवान शिव को नाद—बिन्दु—कलात्मने कहते हैं।

नामयोगी गोंदवलेकर महाराज के संदर्भ में यह कहा जाता है कि उनके शरिर के किसी भी अंग पर कान लगा कर सुनने से राम नाम का अनाहद नाद सुनाई देता था। ऐसा कई उच्चावस्था प्राप्त नामयोगीयों के विषय में अनेक ग्रंथों में प्राप्त होता है।

अतः नामस्मरण नाम योग से अनाहद नाद की समाधी की उच्चावस्था को प्राप्त किया जा सकता है यह इस पेपर प्रतिपाद्य विषय है।

साहित्य समीक्षा :-

“कलयुग केवल नाम अधारा, सुमिर सुमिर नर उतरहिं पारा” महाकवि तुलसीदासजी द्वारा अपने कालजयी काव्य रामचरित मानस में कलयुग में नामजप /मंत्रजप साधना का वर्णन किया है। वही श्रीमद् भगवत गीता में भगवान श्रीकृष्ण शोकग्रस्त अर्जुन को सभी यज्ञों में जपयज्ञ ही स्वयं का स्वरूप अर्थात् परमतत्त्व की प्राप्ति साधन बताते हैं। “यज्ञानां जपयज्ञोस्मि स्थावराणां हिमालयः ।।10.25।।” और जब अर्जुन चंचल मन जो की अशांत करने वाला बलवान और दृढ है उसको नियंत्रित करने करने का उपाय पुछते हैं तो भगवान अभ्यास और वैराग्य अर्थात् मंत्रजप के अभ्यास से मन का नियंत्रीत करने का उपाय बतलाते हैं। साथ ही पतंजलि मुनि भी समाधि पाद में “तस्य वाचकः प्रणवः ।।27।।” सुत्र से योगी के जीवन में प्रणव / जाप/मंत्र/नाद के महत्व का प्रतिपादन करते हैं।

योगप्रदीपिका में स्वत्मारामजी भी मन का विलय नाद की लय में करने के नादानुसंधान का मार्ग प्रशस्थ करते हैं। अतार्थ सभी वैदिक और पौरणीक आर्ष ग्रंथों में मंत्रजप को योग सिद्धी का माध्यम बतलाया गया है।

अनुसंधान के उद्देश्य एवं परिकल्पना :-

● समस्या का औचित्य :-

योग साधक अष्टांग योग के बहिरंग साधन तो अभ्यास से साधने में स्वयं को सक्षम पाते हैं परंतु अंतरंग साधन धारणा ध्यान समाधि के मार्ग पर यथोचित उन्नति नहीं कर पाते हैं, अंतरंग साधन जिसे संयम कहा गया है उसे साधने में मंत्रजप मदद करता है या नहीं इस समस्या का समाधान यह शोधपत्र प्रस्तुत करने का प्रयास करता है।

मंत्रजप से अष्टांग योग एक वैदिक एवं मनोवैज्ञानिक अध्ययन। मंत्रजाप को योग का ही एक मुख्य अंग सिद्ध करना इस समस्या का औचित्य है। सामान्यतः मंत्रजाप को पौराणिक पंडितों भक्ती योग का एक साधन माना जाता है परंतु यह भक्तियोग का साधन होकर एक महत्वपूर्ण योगीक प्रक्रिया है जो अंतरंग योग के महत्वपूर्ण अंगों को साधने का एक सुलभ माध्यम प्रशस्थ करती है।

इस पेपर में मंत्रजाप को योग का ही अंग बताकर उसकी महिमा को स्थापीत करने की चेष्टा की गई है।

- **समस्या का कथन :-**

मंत्रजप से अष्टांग योग एक वैदिक एवं मनोवैज्ञानिक अध्ययन।

- **अध्ययन के उद्देश्य :-**

वर्तमान काल में बढ़ रहे मनोदेहिक रोगों के कारण हम नित नई घटनाएँ व अपराध देखते सुनते रहते हैं और मुख्यतः कई पिढीयों धर्मनिर्पेक्ष शिक्षा के प्रभाव से बौद्धिक वर्ग भी सनातन धर्म द्वारा स्थापित दिनचर्या और मूल्यों से कुछ दूर हो गया है।

धर्म के द्वारा किये जाने वाले अनुष्ठान और अंग बहुजन को अर्ताकीक जान पड़ते हैं और उसमें उनकी रुचि कम हो गई है। यह सत्य भी है की यह धार्मिक दिनचर्या के परिणाम तुरंत प्राप्त नहीं होते हैं और परिणामकारक अवस्था प्राप्त करने के लिए अत्यन्त धैर्य की आवश्यकता होती है। परंतु मनुष्य अगर अपने मन और चित्त पर निरंतर कार्य करे तो यह असाध्य सा लगने वाला कार्य वह साध सकता है।

इसी कडी में मंत्रजप सभी मुख्य धर्मों के द्वारा सर्वस्विकार एक वैज्ञानिक माध्यम है जो मानव मन के चल रहे तुफान में लंगर का कार्य करता है।

मंत्रजप / नामयोग की प्रतिष्ठा जो की सर्वमान्य और प्रतिष्ठीत ही है उस पर पुनः चिंतन कर प्रस्तुतीकरण करने का प्रयास करना समस्या के अध्ययन का उद्देश्य है।

समस्या के अध्ययन के उद्देश्य को निम्न प्रकार से बिन्दुवार समझा सकता है।

1. मंत्रजप साधना के प्रभावों अध्ययन।
2. योगियों जो की मुख्यतः बहिरंग साधना में रत है उनको मंत्रजप से होने वाली अंतरंग साधना में लाभों अध्ययन।
3. वर्तमान परिदृश्य में मंत्रजप की महत्ता का पुनः प्रतिपादन का प्रयास करना।
4. योगिक, पौरणिक, वैदिक ग्रंथों में मंत्रजप साधना के विषय पर चिंतन प्रस्तुत करना।
5. संतो और ऋषियों द्वारा प्रतिपादीत ग्रंथों अनुभवों से मंत्रजप साधना को योगिक अंग बताने का पुनः प्रयास।

● **परिकल्पनाएँ :-**

मानव मन एक जटिल प्रणाली हैं और मानव जाती के प्रारूभाव से आज तक मानव मन पर ही अत्यंत कार्य किया गया हैं परंतु विडंबना है प्रत्येक मनुष्य को अपने मन का अनुसंधान स्वयं को ही निरंतर करते रहना होता हैं।

योगवशिष्ठ कहता हैं। "मनः कृतं कृतं लोके न शरीरं कृतं कृतं" का अर्थ है कि संसार में मन से किया गया कर्म ही वास्तविक कर्म है, शरीर से किया गया कर्म नहीं। यह विचार दर्शाता है कि कर्म का प्रभाव और महत्व उसके पीछे की मानसिक भावना पर निर्भर करता है, न कि सिर्फ उसके शारीरिक कृत्य पर।

एक बार अगर व्यक्ति मानसिक स्वास्थ्य को प्राप्त भी कर लेता है या मानसिक स्वास्थ्य में रहता भी हैं तो भी मानव के पुनः चुत्य/स्खलीत/पतन होने की संभावना बनी रहती हैं अतः मन पर निरंतर, सदा – सर्वदा कार्य करते रहने की आवश्यकता बनी रहती हैं।

इसी क्रम में मन पर निरंतर कार्य की प्रक्रिया में मंत्रजप एक ऐसा सक्षम सर्वमान्य माध्यम हैं जो मन को निरंतर आश्रय प्रदान करता हैं।

तुलसीदास भी रामचरितमानस में कहते हैं, वृक्ष की छाया में शितलता के महत्व को वही व्यक्ती समझ जान सकता हैं जिसने सूर्य के ताप को सहन किया हो।

जब साधक अंतरंग योगसाधना का अभ्यास करता हैं तब हम उसे अगर एक चर मानते हैं यहा जो आश्रित चर है और दूसरा चर मंत्रजाप को ।स्वतंत्र चर या निराश्रित चर। मानते है तो मंत्रजप का उस पर क्या प्रभाव पडता हैं।

1. मंत्रजप से अंतरंग योग साधना में त्रिव्रतम लाभ प्राप्त होता हैं।
2. मंत्रजप मन की स्थिरता के लिये लाभ दायक हैं।
3. मंत्रजप बिना किसी साधन के किया जाने वाला स्वतः सिद्ध साधन हैं।
4. मंत्रजप सर्वमान्य सर्वसाधारण द्वारा कभी भी किया जा सकता है ।
5. मंत्रजप किसी योग्यता, आयु, लिंग, जाती, धर्म, राष्ट्र से परे हैं।
6. मंत्रजप सभी धर्म समुदायों के द्वारा सहज मान्य हैं।
7. मंत्रजप पर साधु, संतो, ऋषियों द्वारा अत्यधिक कार्य किया गया हैं।
8. मंत्रजप एक सहज सरल प्राप्य साधन हैं परंतु विरले ही इसके प्रभाव का अनुभव कर पाते हैं।
9. मंत्रजप से अष्टांग योग को प्राप्त किया जा सकता हैं।

अनुसंधान पद्धति एवं अध्ययन :-

- अध्ययन में प्रयुक्त अनुसंधान विधि :-

शोधकर्ता द्वारा शोध हेतु सर्वेक्षण विधि का चयन किया गया ।

- अध्ययन में प्रयुक्त न्यादर्श :-

शोधकर्ता द्वारा यादृच्छिक न्यादर्श विधि द्वारा चोईथराम कॉलेज ऑफ प्रोफेशनल स्टडीज में योग विभाग एवं हरि ओम योग केन्द्र एवं अन्य कई योग केन्द्रों का चयन किया गया। योगार्थियों को न्यादर्श के रूप में यादृच्छिक न्यादर्श विधि द्वारा चयनित किया गया ।

- अध्ययन में प्रयुक्त उपकरण :-

प्रस्तुत अध्ययन हेतु शोधकर्ता द्वारा प्रदत्तों के संकलन हेतु चोईथराम कॉलेज ऑफ प्रोफेशनल स्टडीज में योग विभाग के छात्र [साधक] एवं हरि ओम योग केन्द्र के साधक गणों का चयन किया गया एवं स्व – निर्मित प्रश्नावली को शोध उपकरण के रूप में प्रयोग किया गया है। प्रश्नावली में प्रश्नों का निर्धारण आयामों के अनुरूप 11 प्रश्न बनाकर जानकारी प्राप्त की गई है।

मंत्रजाप से अष्टांग योग एक वैदिक एवं मनोवैज्ञानिक अध्ययन।

प्रश्नावली : –

1. साधक का नाम :
2. साधक का पता :
3. मोबाईल नं. :
4. लिंग :
5. आयु :
6. योग कितने वर्षों से कर रहा है :
7. प्रतिदिन अभ्यास काल :
8. योग अभ्यास में अंतरंग साधना मेडिटेशन [ध्यान, धारणा, समाधि] का अभ्यास काल :...
9. क्या मेडिटेशन में मंत्र जाप करते हैं :.....
10. क्या मंत्र जाप से अंतरंग साधना में लाभ है :
11. मंत्रजाप के लाभ का विवरण :.....

साधक का नाम	योगाभ्यास में मैडिटेशन का अभ्यास काल	क्या मेडिटेशन में मंत्र जाप करते हैं	क्या मंत्रजाप से योगाभ्यास में लाभ है	मंत्रजाप के लाभों का विवरण
Bhavana Gadgil		15 min	Yes	Concentration
Vishakha khanwalkar	10min	Yes	Yes	Improving concentration in work and Mental Health.
JAYDEEP MARATHE	20 MINTS	YES	YSE	Helps to control thunder of thoughts continuously coming in mind.
Prakash Mahajan	30 minutes	No		No
हेमंत कमल	30मिनट	हा	हा	अच्छा लगता है ,, धनात्मक भाव उजागर होते हैं
Dr Anubha Pundir	6 20 to 7	Yes	Yes	Much relaxed and organized , patient
विजय शर्मा	30 मिनट	हा	हा	एकाग्रता
Rakshit Dhamarikar	30	yes	Ji hai	Mansik Shanti
Namrata Keskar	15 minute	yes	Han	Shanti, Ekagrata
Sunil Verma	30 मिनट	हा	हा	Kam me man lagata hai
Amita kothari	15 min.	Some tims	Yes	Many
Harsh Manglani	15 mins	Yes	Yes	Chitta shuddhi, focused mind.
Tina Matkar	15 min.	Yes	Yes	Feel Good
Puja Chouhan	15 mins	Yes	Yes	Shanti
Deepika Mehta	10 mints	Yes	Yes	Maan ki ekagrata badti he
चंद्रकांत जोशी एम ए योग	प्रातः	हां जी	अत्यंत लाभदायक	एकाग्रता स्फूर्ति तेज मानसिक संतुलन शांति का भाव
Monika Kardey	Morning	Nhi,,,,, only breathing	Yes	stress anxiety mind full ness
Continued.....				

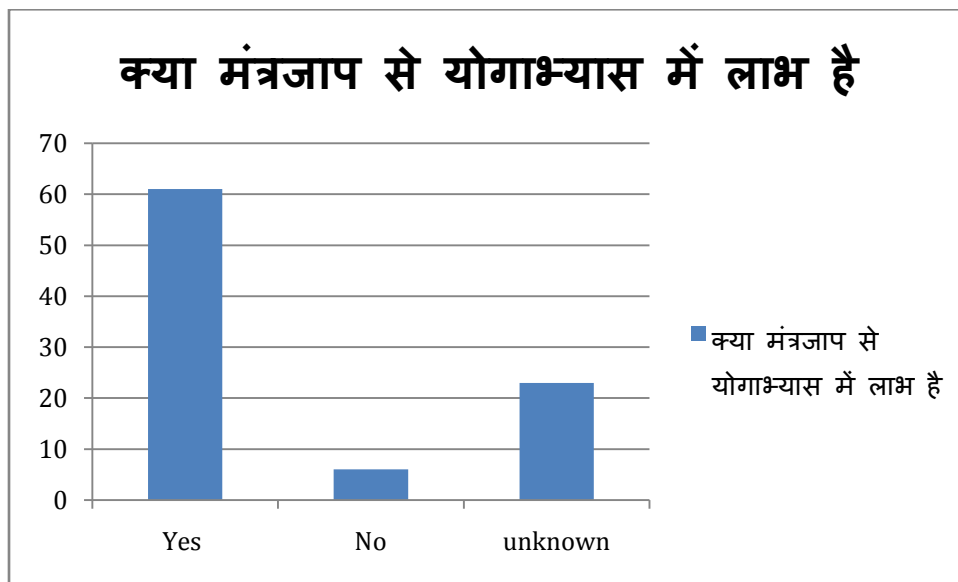
क्या मंत्र जाप से अंतरंग साधना में लाभ हैं ।

उक्त प्रश्न 90 योग साधकों को पुछे गये जिसमें निम्न रुछान प्राप्त हुए।

61 साधकों द्वारा मंत्रजप को योगसाधना में लाभदायक बताया गया।

23 साधकों जो की मंत्रजन नहीं करते थे उन्होंने अनुभव के विषय में अनभीज्ञता बताई

एवं 6 साधकों को लगता हैं की मंत्रजप को कोई विशेष लाभ नहीं होता होगा।



अध्ययन –

पातंजल योगसुत्र	श्रीमद् भगवत् गीता	पुरुषार्थ चतुष्टय	नाम योग	मुक्ति	वर्णाश्रम
समाधि पाद	ज्ञान योग	धर्म	मंत्र जप	सालोकता	ब्रह्मचर्य
साधन पाद	कर्म योग	अर्थ	धारणा	सामीप्यता	गृहस्थ
विभूति पाद	भक्ति योग	काम	ध्यान	सारूप्यता	वानप्रस्थ
कैवल्य पाद	ध्यान योग	मोक्ष	समाधि	सायुज्यता	सन्यास

स्वात्मारामजी जब हठ सिद्धी में नाद स्फूर्ष्टवं की बात करते हैं तो यहां यह अंतर्नाद निष्पीत ही मंत्र के जाप से सिद्ध होता है और साधक धारणा ध्यान समाधि के अंतरंग योग के अंगों पर आगे अपना प्रवास मंत्रजाप के माध्यम से प्रारंभ कर सकता है। भक्तियोग में भी नामस्मरण भक्ति भक्ति मार्गी शाखा में महत्वपूर्ण स्थान रखती है।

ऋषि वाल्मिकीजी की कथा नामस्मरण भक्ति को मुख्य आधार प्रदान करती है ब्रह्मा के पुत्र ज्ञान के दाता साक्षात् विष्णु स्वरूप नारद मुनि जो की हरी नाम का प्रचार निरंतर करते रहते हैं रत्नाकर नामक डाकु को राम नाम का अनुग्रह देते हैं। और इस राम नाम के अनुग्रह से रत्नाकर का रुपांतरण मंत्रजप के माध्यम से वाल्मिकी ऋषि में होता है यह साक्षात् मंत्रजप को सिद्ध करने वाली एक कथा है और इस कथा के आधार पर भारत वर्ष क्या विश्व में कई रत्नाकर वाल्मिकी बने यह संतो का दिव्य अनुभव रहा है।

स्वात्माराम भी नादानुसंधान में स्वयं कहते हैं।

इंद्रियाणां मनो नाथो मनोनाथस्तु मारुतः ।। मारुतस्य लयो नाथः स लयो नादमश्रितः ।।ह.प्र.4.29

अर्थात् इन्द्रियों का स्वामी मन है और मन का स्वामी मारुत प्राण है और प्राणों का स्वामी लय है वह लय नाद के रूप में मिश्रीत है।

यहां पौरणीक जगत में रामायण को में हनुमानजी है जो जितेन्द्रिय हैं और मारुत पुत्र मारुती हैं। और वे स्वयं राम नाम के नाद में लीन रहते हैं अतः राम नाम के मंत्र जाप की लय और मंत्र का नाद ही जितेन्द्रिय मारुती की शक्ति है। यह हम पौराणिक जगत का नादानुसंधान कह सकते हैं स्वामारामजी भी नादानुसंधान में यही कहना चाहते हैं।

परिणाम :-

नियमित मंत्रजप साधकों में आत्मनियंत्रण शांति और सकारात्मक दृष्टिकोण की प्रवृत्ति अधिक पाई गई। मंत्रजप का प्रभाव मानसिक एकाग्रता, धारणा और ध्यान पर स्पष्ट रूप से देखा गया।

मंत्रजाप से धारणा की सिद्धि –

मंत्रजाप से धारणा सिद्ध होती है जब नियमित, एकाग्र और श्रद्धापूर्ण अभ्यास किया जाता है। सही उच्चारण, सही लय और ध्यानपूर्वक मंत्रों का जप ध्वनि में कंपन पैदा करता है, जो सूक्ष्म उर्जा उत्पन्न करता है। इस प्रक्रिया से मन शांत होता है, चेतना बढ़ती है और जाप करने वाले के धारणा में वृद्धि होती है।

महर्षि पतंजलि के अनुसार –

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ।। पा.यो.सू.3.1

अर्थात् देश विशेष में चित्त को स्थिर करना धारणा कहलाता है। मंत्रजाप में नाम और रूप यह दो साधना धारणा के लिए जपयोगी को प्राप्त होते हैं जहां रूप का कालांतर में विलोप होकर केवल नाम, लय, नाद शेष रहता है यहा योगी जिस इश्वर के रूप नाम पर धारणा सिद्ध करते हैं उसकी सामिप्यता सिद्ध होती है। स्वामी विवेकानंद के अनुसार धारणा से योगी मन और इन्द्रियों पर पूर्ण नियंत्रण प्राप्त कर लेता है। और जप योग से नादानुसंधान के अनुसार स्थूल से सूक्ष्म आकाशों की अनुभूति अवचेतन तथा उसके परे ध्वनि कंपन की खोज धारणा का संपूर्ण भाग है, जिसे ही नादानुसंधान कहते हैं।

मंत्रजाप से ध्यान की सिद्धि –

मंत्रजप ध्यान के लिये मुख्य रूप से किया जाने वाला प्रचलित माध्यम हैं। धारणा से ही ध्यान की प्राप्ति होती है। धारणा के रूप में तेल की अनवरत धारा मंत्र जपयोगी के चित्त पर पड़ती है तो जपयोगी का चित्त और मन उस नाद में इस प्रकार रम जाते हैं जैसे मृग का चित्त शिकारी द्वारा उत्पन्न नाद के दत्तचित्त हो जाता है।

मंत्र जप से ध्यान में निम्न मुख्यतः लाभ प्राप्त होते हैं –

1. एकाग्रता में वृद्धि – मंत्र का निरंतर जाप मन को एक बिंदु पर केंद्रित करता है, जिससे मन भटकने की बजाय शांत और स्थिर होता है।
2. मानसिक शांति – जप से मन में गहरी शांति आती है। यह तनाव और चिंता को कम करने में मदद करता है, जिससे चेतना का विस्तार होता है।
3. अंतरमुखता – मंत्र जाप से योगी अपने आत्मा और अंतर्मन में साथ गहरा संबंध महसूस करता है जिससे अंतरमुखता बढ़ती है।
4. सकारात्मक उर्जा का संचार – मंत्र की शक्ति का उपयोग कर, साधक अपने शरीर और मन को शुद्ध करता है और सकारात्मक उर्जा को आकर्षित करता है। महर्षि पतंजलि ध्यान को परिभाषित करते हैं।

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम । पा.यो.सू. 3.21

जहा पर चित्त को केन्द्रित किया जाए उसी में वृत्ति का एक तार चलना /एकाग्र होना ही ध्यान है।

ध्यान के स्तर पर साधक अपने ध्येय के स्वरूप के स्तर को प्राप्त कर लेता है उसे स्वारूप्यता मुक्ति की प्राप्ति होती है।

मंत्रजाप से समाधि की सिद्धि —

समाधि धारणा और ध्यान के पश्चात् स्वतः प्राप्त होने वाली उच्च अवस्था हैं। मंत्रजप करने वाले साधक की जब धारणा पक्की हो जाती है आपनी धारणा पर अविचलीत हुए वह ध्यानस्थ हो जाता हैं तो नाम जप योगी समाधीस्थ हो जाता हैं। सर्मथ रामदास स्वामी के अनुसार 13 करोड जप सिद्ध होने पर साधक धर्ममेध समाधि को प्राप्त हो जाता हैं और उसे सायुज्यता मुक्ति की प्राप्ति हो जाती हैं।

महर्षि पतंजलि के अनुसार —

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः । प.यो.सू. 3.33 ।।

अर्थात् ध्यान करते करते जब चित्त ध्येयाकार में परिणित हो जाता हैं, उसे अपने स्वरूप का अभाव—सा हो जाता हैं, उसको ध्येय भिन्न उपलब्धि नहीं होती, उस समय ऐसे ध्यान का ही नाम समाधि हो जाता हैं।

सर्मथ रामदास कहते तया पाहता पाहता तेची झाले तेथे लक्ष्य आलक्ष्य सर्वे बुडाले। अतः उसको राम को ध्याते ध्याते राम ही हो गये और लक्षीत और अलक्षीत सभी भाव समाप्त हो गये।

तुलसी दास जी जहां अरण्य काण्ड में चित्त की दशा जिव ब्रह्म बिच माया जैसे अतः जिव और ब्रह्म के मध्य में माया का पर्दा बतलाते हैं तो वही अंहकार के रावण के नाश के उपरांत राम राज्य की स्थापना के बाद जिव और माया के मध्य ब्रह्म विराजीत होते हैं जिसे श्लोक के रूप में दक्षिणे लक्ष्मणो यस्य वामे तु जनकआत्मजा के रूप में वर्णीत करते हैं यह चित्त की अवस्था समाधि में साधक को प्राप्त होती हैं।

सर्मथ रामदास स्वामी कहते हैं तरी पाहिजे अंतरी तो निवाडा अतः अंतरंग में जिव ब्रह्म और माया का पूर्णतः पृथक पृथक बोध जपयोगी को प्राप्त हो जाता हैं और वह तदा द्रष्टुः स्वरूपे अवस्थानम् की अवस्था को प्राप्त हो जाता हैं। साधक निरुद्ध अवस्था को प्राप्त हो जाता हैं।

चर्चा :-

मंत्रजप का अभ्यास मनोवैज्ञानिक रूप से उपयोगी सिद्ध हुआ है। यह आत्मसंयम, आत्मबोध और न्यूरोलॉजिकल स्थिरता को बढ़ाता है। मंत्रजप से अल्फा ब्रेन वेव्स सक्रिय होती हैं जो गहरे ध्यान से संबंधित हैं।

ध्यान व नामयोग की त्रिपुटी

ध्यान ध्याता ध्येय त्रिपुटी	नाम नामी साधक त्रिपुटी
ध्याता – जो ध्यान कर रहा है, यानी साधक या मैं	नाम लेने वाला साधक – जप या नामस्मरण करने वाला साधक
ध्यान – वह प्रक्रिया या माध्यम, जैसे मन या चेतना, जिसके द्वारा ध्यान किया जाता है।	नाम / मंत्र – जो मंत्र या नाम का जिसका पाठ जाप किया जाता है उदा. श्रीराम जयराम जयजयराम।
ध्येय – वह विषय जिस पर ध्यान केंद्रित किया जाता है, जैसे कोई देवता, मंत्र या आत्मा।	नामी – जिस देवता या भगवान का नाम लिया जा रहा है उदा. श्रीराम
त्रिपुटी लय – जहाँ इन तीनों का भेद समाप्त हो जाता है।	

नामयोगी गोदंवलेकर महाराज अपने प्रवचनों में स्पष्ट करते हैं की साधना के प्रारंभिक काल में नाम, नामी और नाम लेने वाला साधक ये तीनों अलग – अलग होते हैं ऐसा जान पड़ता है परंतु जैसे जैसे साधना बढ़ती जाती है और मंत्र या नाम दृढ़ होते जाता है और साधक मंत्रजाप में और अधिक तल्लीन होने लगता है वैसे-वैसे इन तीनों का भेद कम होने लगता है।

धारणा	मंत्रजाप की प्रारंभिक अवस्था	साधक देह का उपयोग करते हुए देहबुद्धि से नामस्मरण या मंत्रजाप करता है। और उसे नाम और नामी स्वयं से भिन्न जान पड़ते हैं।
ध्यान	मध्य अवस्था	धीरे धीरे साधक की प्रगति होती है और उसकी देहबुद्धि कम होने लगती है और नाम और नामी का अंतर कम होने लगता है।
समाधि	अंतिम अवस्था / पूर्णावस्था	नाम लेने वाला, नाम और नामी एक ही हैं ऐसा साधक को जान पड़ता है। तदा दृष्टु स्वरूपे अवस्थानां।

निष्कर्ष :-

‘मंत्रजप से अष्टांग योग विषय क अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ कि मंत्रजप योग का एक वैज्ञानिक और आध्यात्मिक साधन है, जो मानसिक शांति और आत्मिक विकास में सहायक है। भविष्य के अनुसंधानों में इसे व्यापक स्तर पर रखा जा सकता है।

भक्ति योग का आधार नामयोग / नाम स्मरण/ मंत्र जप हैं । नाम योगी गोदवर्लेकर महाराज कहते हैं स्वरूप आने पहले भी नाम /मंत्र था और स्वरूप के जाने के बाद भी नाम/मंत्र शेष हैं अतः नाम अनादि और अनंत हैं और उसी का निरंतर जाप कर धारणा ध्यान समाधी को प्राप्त किया जा सकता हैं। मंत्र जप में किसी प्रकार के आयु, जाति, अवस्था, रोग स्वास्थ्य का बंधन न होने के कारण यह बहुजन समाज को सहज प्राप्य हैं और साधा भी जा सकता हैं अतः भक्ति योग के इस साधन का सक्षक्त उपयोग, प्रचार प्रसार किया जाना चाहिए। जैसा की ओम को ही समग्र ब्रह्माण की उत्पत्ती का आधार माना जाता हैं। और ओम और सहस्र नामों में से किसी भी एक का मंत्र रूप में जाप करना ही सोहं सिद्धी का आधार हैं अतः योगियों को अविलंब मंत्र जप साधना प्रारंभ करना चाहिए एवं अंतरंग साधना धारणा ध्यान समाधी के मार्ग पर आगे बढ़ना चाहिए।

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते। पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते॥ -वृहदारण्यक उपनिषद्