मन्त्र योग

मन्त्र योग एक विज्ञान

संसार सागर से पार होने के लिए

मंत्र विचारधारा में परिवर्तन करता है

मन् + त्र

मननात् त्रायते

मनन करने से त्राण होता है

मंत्र शब्द प्रधान एवं ध्वनि प्रधान हैं

वाणी की चार अवस्थायें

व्यक्त स्वर

क्षीण स्वर

अन्तःकरण स्वर

परा स्वर

मंत्र का चयन

भाव व भक्ति पूर्वक बार–बार दोहराना

मंत्र बदलना नही चाहिए

मंत्र पाठ के लिए आवश्यक साधन

1. नियत समय – ब्राह्म मुहुर्त एवं गोधूलि – मध्यान्ह एवं रात्रि
2. नियत स्थान – प्रतिदिन एक ही स्थान पर बैठना
3. स्थिर आसन – पद्मासन, सिद्धासन, सुखासन
4. आसन – मृग चर्म, कुशासन, कंबल – उस पर सफेद चादर
5. दिशा – उत्तर या पूर्व
6. स्नान अथवा मुंह व हाथ पैर को धोना
7. ध्यान का अलग कमरा – अन्य कोई उपयोग नहीं

मंत्राभ्यास काल में आहार –

शाक, फल, दूध, कन्द मूल, दही, जौ, घी से पका हुआ चावल, मिश्री

मंत्र साधना के नियम –

1. नित्य प्रति 108 से 1080 तक
2. माला – स्फटिक, तुलसी अथवा रुद्राक्ष
   108 दाने
3. तर्जनी का प्रयोग नही करना
4. सुमेरु को पार नहीं करना
5. कपड़े की थैली में अथवा कपड़े से ढककर
6. माला को नाभि से नीचे नही लटकने देना चाहिए
7. माला न होने पर घड़ी अथवा अंगुली के पोर
8. दो घंटे मंत्र जाप
9. सतर्कता – निद्रा आने पर खड़े होकर मंत्र जाप
10. हृदय कमल (अनाहत चक्र) या भृकुटियों के मध्य (आज्ञा चक्र) पर चित्त को एकाग्र करना
11. अभ्यास को एक मिनट से प्रारम्भ करके धीरे–धीरे दो घंटे तक बढ़ाना

मंत्र साधना के चरण –

1. नाड़ी शोधन – अनुलोम–विलोम
2. ईश्वर स्मरण
3. इच्छित का ध्यान
4. मंत्र जाप – शुद्ध उच्चारण, धीरे–धीरे, एकाग्र चित्त, भक्ति भाव पूर्वक
5. लिखित जप – आधा घंटे से प्रारम्भ करके दो घंटे तक

गायत्री मन्त्र –

ऊँ। भुर्भुवः स्वः। तत्सवितुर्वरेण्यं। भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्।

महामृत्युंजय मंत्र –

ऊँ हौं जूँ सः। ऊँ भूर्भुवः स्वः।

ऊँ त्रयंबकं यजामहे सुगंधिं पुष्टिवर्द्धनम्।

उर्वारुकमिव बंधनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात।
स्वः भुवः भूः ऊं। सः जूं हौं ऊं।

बगलामुखी मंत्र –
ऊँ हीं बगलामुखि सर्वदुष्टानां वाचं मुखं
पदं स्तम्भय जिव्हां कीलय बुद्धिं विनाशय
हीं ऊं स्वाहा।

दुष्टविनाशक मंत्र –
आर्तानामार्तिहन्तारं भीतानां भीतिनाशनम्
द्विषदां कालदण्डं तं रामचन्द्रं नमाम्यहम्।।

महालक्ष्मी मंत्र –

- ऊँ श्री महालक्ष्म्यै नमः।
- ऊं लक्ष्मी श्री श्री श्री कामबीजाय फट
- ऊँ आयुर्देहि धनम् देहि विद्याम् देहि महेश्वरि
  समस्तम् अखिलम् देहि देहि में परमेश्वरि

जप के लिए मंत्र –

1. ऊँ नमः शिवाय
2. ऊँ श्रीरामाय नमः
3. ऊँ नमो नारायणाय
4. हरि ऊँ
5. हरिः ऊँ तत् सत्
6. ऊँ श्रीमहागणपत्तये नमः
7. ऊँ नमो भगवते वासुदेवाय
8. ऊँ श्रीकृष्णाय गोविन्दाय गोपीजनवल्लभय नमः
9. ऊँ श्रीराम जय राम जय जय राम

10. हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे
    हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे
11. ऊँ श्रीसीतारामचन्द्राभ्यां नमः
12. ऊँ श्रीदुर्गायै नमः
13. रामाय रामभद्राय रामचन्द्राय वेधसे
    रघुनाथाय नाथाय सीतायाः पतये नमः।।
14. सीताराम।। राधेश्याम।। राधेकृष्ण।।
15. ऊँ श्रीरामः शरणं मम
16. श्रीकृष्णः शरणं मम
17. श्रीसीतारामः शरणं मम
18. ऊँ श्रीरामचन्द्रचरणौ शरणं प्रपद्ये
19. ऊँ श्रीहनूमते नमः
20. ऊँ श्रीसरस्वत्यै नमः
21. ऊँ श्रीकालिकायै नमः
22. श्रीशरवणभवाय नमः
23. ऊँ श्रीत्रिपुरसुन्दर्यै नमः
24. ऊँ श्रीबालापरमेश्वर्यै नमः

मोक्ष कारक मन्त्र –

ऊँ, सोऽहम्, शिवोऽहम्, अहं ब्रह्मास्मि

बीजाक्षर –

क्लीं – भगवान कृष्ण का बीजाक्षर

रां – भगवान राम का बीजाक्षर

ऐं – सरस्वती का बीजाक्षर

क्रीं – काली का बीजाक्षर

गं – गणेश का बीजाक्षर

स्वं – कार्तिकेय का बीजाक्षर

हौं – भगवान शिव का बीजाक्षर

श्रीं – लक्ष्मी का बीजाक्षर

दुं – दुर्गा का बीजाक्षर

ह्रीं – माया का बीजाक्षर

ग्लौं – गणेश का बीजाक्षर

ह्रीं =

ह – महादेव का द्योतक

र – प्रकृति का द्योतक

ई – महामाया का द्योतक

म् – कष्ट नाश का द्योतक

पूरे ह्रीं बीजाक्षर का अर्थ – जैसे अग्नि सब पदार्थों को जला कर भस्म कर देता है वैसे ही देवी जो सारे विश्व को उत्पन्न, पालन और सन्हार करती हैं, हमारे कष्टों का नाश करें और संसार बंधन से मुक्त कर दें।

मंत्र सिद्धि –

एक अक्षर एक लक्ष बार

मंत्र समाप्ति –

मंत्र की निश्चित मालायें पूरी होने पर हवन, दान, ब्राह्मण भोजन करना आवश्यक है।