पवित्र ग्रंथ

पवित्र मंत्र: पाठ, अर्थ, ध्वनि

देवनागरी और *IAST* में 30 मूल मंत्र, शब्द-दर-शब्द अनुवाद, सटीक स्रोत, संदर्भ, उच्चारण-मार्गदर्शन और अभ्यास के साथ



मन्त्र

mantra

YOGIDE

मुफ्त अंश

विषय-सूची

शुरू करने से पहले 3
इस पुस्तक का उपयोग कैसे करें 4
अध्याय I. मंत्र क्या है 5
शब्द 5
तीन बड़े परिवार 5
ध्वनि की शक्ति के बारे में ग्रंथ क्या कहते हैं 5
दीक्षा: जब मंत्र प्राप्त किया जाता है 5
अध्याय 1 का सार 6

केवल खरीदार के निजी उपयोग के लिए; इसे बाँटना या दोबारा बेचना मना है। यह पुस्तक जानकारी देती है और योग्य शिक्षक या चिकित्सकीय सलाह की जगह नहीं लेती। प्रश्न: administration@lacangel.fr

शुरू करने से पहले

ऋषिकेश में साँझ ढलते ही नदी ध्वनि को अपने साथ बहा ले जाती है। त्रिवेणी घाट और परमार्थ निकेतन से संध्या आरती घंटियों, शंखों और स्वरों के साथ गंगा के ऊपर उठती है। आश्रमों में विद्यार्थी कक्षा से पहले उपनिषदों का शांति-पाठ करते हैं। पुलों पर कोई साधु धीमे स्वर में भगवान का नाम दोहराता है, और उसकी उँगलियों में माला के मनके सरकते जाते हैं। भारतीय आध्यात्मिक जीवन में मंत्र कोई विदेशी सजावट नहीं है: वह उसकी रोज की ध्वनि है।

यह पुस्तक आपको ऐसे तीस मंत्र देती है जिनसे योग के अभ्यासी का सामना किसी आश्रम, कक्षा, मंदिर या पुस्तक में होने की संभावना है। हर मंत्र के लिए आपको मिलेगा:

1. देवनागरी में पाठ, वह लिपि जिसमें आज भारत में संस्कृत आमतौर पर छपती है;
2. **IAST** लिप्यंतरण (International Alphabet of Sanskrit Transliteration), जिससे हर अक्षर का सही उच्चारण किया जा सके;
3. तालिका में शब्द-दर-शब्द अनुवाद, ताकि आप देख सकें कि हर शब्द का क्या अर्थ है;
4. पूरा अनुवाद, एक साथ पढ़ने के लिए;
5. पाठ का सटीक स्रोत, या फिर ईमानदारी से यह कथन कि स्रोत परंपरागत और अनिश्चित है;
6. वह संदर्भ जिसमें मंत्र का उपयोग होता है, उच्चारण-मार्गदर्शन और अभ्यास पर एक टिप्पणी।

यह पुस्तक तीन वचनों पर टिकी है।

पहला, पाठ जाँचे हुए हैं। इस पुस्तक का हर वैदिक, औपनिषदिक और पौराणिक पाठ संस्कृत के किसी डिजिटल संस्करण से मिलाया गया है (GRETIL, यानी Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages; TITUS, यानी फ्रैंकफर्ट का Thesaurus Indogermanischer Text- und Sprachmaterialien; और उन थोड़े-से बाद के पाठों के लिए जो इन विद्वत् संग्रहों में नहीं हैं, sanskritdocuments.org के स्वयंसेवी संस्करण), और संदर्भ दिया गया है। जहाँ कोई मंत्र व्यापक रूप से जपा जाता है, पर हमें उसका पक्का पाठ्य स्रोत नहीं मिला, वहाँ हम साफ कहते हैं: «परंपरागत स्रोत; पाठ्य संदर्भ अनिश्चित»। किसी आधुनिक श्लोक के बारे में यह प्रचलित दावा कि वह «वेदों से है», यहाँ दोहराया नहीं गया है।

दूसरा, अनुवाद हमारे अपने हैं। इस पुस्तक का हर अनुवाद Yogide के लिए सीधे संस्कृत से लिखा गया है। कोई भी अनुवाद किसी प्रकाशित आधुनिक अनुवाद से नकल या रूपांतरित नहीं है। मंत्रों का अनुवाद कठिन होने के लिए प्रसिद्ध है; जहाँ किसी शब्द को कई तरह से पढ़ा जा सकता है, वहाँ तालिका यह बताती है।

तीसरा, परंपराओं का सम्मान किया गया है। कुछ मंत्र कोई भी खुलकर गाता है, गली में भी और नदी किनारे भी। कुछ अन्य, अपनी ही परंपरा में, गुरु से दीक्षा (dīkṣā) में प्राप्त किए जाते हैं। कुछ बौद्ध धर्म के हैं, हिंदू धर्म के नहीं। यह पुस्तक हर मंत्र के लिए बताती है कि परंपरा उसके बारे में क्या कहती है: कौन उसका जप करता है और कैसे। यह किसी शक्ति, उपचार या परिणाम का वादा नहीं करती।

> **स्वास्थ्य के बारे में।**
>
> मंत्र-जप एक कोमल अभ्यास है। इस विषय पर एक अध्ययन अक्सर उद्धृत किया जाता है: 2001 में लुसियानो बर्नार्डी (Luciano Bernardi) और उनके सहयोगियों ने पाया कि लैटिन में Ave Maria का पाठ या एक योग मंत्र का पाठ उनके स्वयंसेवकों की साँस को लगभग छह साँस प्रति मिनट तक धीमा कर देता था और हृदय-रक्तवाहिका की लय को एक ही तरह से बदलता था (BMJ, 2001; स्रोत देखें)। उस अध्ययन ने इतना ही मापा, इससे अधिक नहीं। यह पुस्तक स्वास्थ्य से जुड़ा कोई दावा नहीं करती। यदि आपको साँस या हृदय की कोई समस्या है, तो धीमे स्वर में जप करें और साँस पर जोर न डालें।

इस पुस्तक का उपयोग कैसे करें

- कोई मंत्र सीखने के लिए। पहले उच्चारण वाला अध्याय पढ़ें (अध्याय 2)। फिर अपने चुने हुए मंत्र की शब्द-दर-शब्द तालिका धीरे-धीरे जोर से पढ़ें, फिर पूरी पंक्ति। आगे बढ़ने से पहले एक सप्ताह तक उसे रोज दोहराएँ।
- जो आप पहले से जपते हैं, उसे समझने के लिए। विषय-सूची में मंत्र खोजें: आपको उसका स्रोत, उसका अर्थ और उसका उपयोग मिलेगा।
- अपना अभ्यास बनाने के लिए। अध्याय 9 उन मंत्रों को एक साथ रखता है जो अभ्यास को खोलते और समाप्त करते हैं, और अध्याय 12 तीन छोटे क्रमों के साथ समाप्त होता है; अध्याय 10 108 मनकों की माला के साथ जप समझाता है; अध्याय 11 कीर्तन से परिचय कराता है।

अध्याय I. मंत्र क्या है

शब्द

Mantra (मन्त्र) धातु man, «सोचना», और प्रत्यय -tra से बना है, जो साधनों के नाम बनाता है। शाब्दिक अर्थ में मंत्र «विचार का साधन» है: एक सूत्र जिसे मन पर और, परंपरागत दृष्टि में, संसार पर प्रभाव डालने के लिए सोचा, बोला या गाया जाता है। भारतीय वैयाकरणों और टीकाकारों ने एक और व्युत्पत्ति से भी खेल किया: mananāt trāyate, «मनन (man) के द्वारा रक्षा करता है (trā)»। यह परंपरागत व्याख्या है, ऐतिहासिक भाषाविज्ञान नहीं, पर यह बताती है कि परंपरा मंत्र को कैसे देखती है: ध्यान से दोहराने वाले की रक्षा।

तीन बड़े परिवार

इस पुस्तक के तीस मंत्र तीन अलग-अलग दुनियाओं से आते हैं।

परिवार	भाषा और रूप	इस पुस्तक में उदाहरण
वैदिक	वेदों की ऋचाएँ (ṛc) और यजुस् सूत्र (yajus), वैदिक संस्कृत में रचे गए, स्वरों (उदात्त आदि) के साथ गाए जाते हैं	गायत्री (2), महामृत्युंजय (3), Gaṇānāṃ tvā (17), Pāvakā naḥ (21), और उपनिषदों के शांति मंत्र (7 से 11)
पौराणिक और भक्ति	महाकाव्यों, पुराणों और बाद के भक्ति-साहित्य के श्लोक, शास्त्रीय संस्कृत में; namaḥ के साथ देवताओं के नाम	Om namo bhagavate vāsudevāya (22), Sarvamaṅgalamāṅgalye (26), Gurur brahmā (16)
तांत्रिक और बीज	हिंदू और बौद्ध तांत्रिक परंपराओं के छोटे अक्षर («बीज», bīja) और सूत्र, आमतौर पर दीक्षा में दिए जाते हैं	चक्रों के बीज (25), Om maṇi padme hūṃ (28)

एक चौथा समूह भी है, कम प्राचीन पर योग-कक्षाओं में बहुत उपस्थित: ऐसे श्लोक जिनके लेखक और स्रोत अज्ञात हैं, पर जो उन्नीसवीं और बीसवीं शताब्दी में रोज के अभ्यास का हिस्सा बन गए। Lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu इसी समूह में आता है। ये श्लोक सुंदर और सच्चे हैं; बस वे वैदिक नहीं हैं, और हम ऐसा होने का दिखावा नहीं करेंगे।

ध्वनि की शक्ति के बारे में ग्रंथ क्या कहते हैं

उपनिषद पहले से ही oṃ अक्षर को ध्यान का आधार बनाते हैं: माण्डूक्य उपनिषद् उसे उस सबके साथ एक बताता है जो था, है और होगा (अध्याय 3 देखें)। पतंजलि के योगसूत्र कहते हैं कि ईश्वर का वाचक प्रणव है, यानी oṃ (YS 1.27), और उसके अर्थ पर मनन के साथ उसकी पुनरावृत्ति एक साधना है (YS 1.28): taj-japas tad-artha-bhāvanam। इस सूत्र के दो शब्द पूरे मंत्र-अभ्यास का सार हैं: japa, पुनरावृत्ति, और bhāvana, अर्थ की भावना करना।

यही इस पुस्तक की भावना है। बिना समझे दोहराया गया मंत्र भी एक ध्वनि है; जिस मंत्र के शब्द आप जानते हैं, वह ध्यान बन जाता है।

दीक्षा: जब मंत्र प्राप्त किया जाता है

कई भारतीय परंपराओं में कुछ मंत्र पुस्तक से नहीं सीखे जाते, बल्कि गुरु (guru) से दीक्षा (dīkṣā) में प्राप्त किए जाते हैं। गुरु शिष्य के कान में मंत्र फुसफुसाते हैं, अक्सर इस निर्देश के साथ कि उसे कितनी बार और कब दोहराना है। उदाहरण के लिए, कई वैष्णव, शैव और शाक्त परंपराओं में दिए जाने वाले व्यक्तिगत मंत्र के लिए, तांत्रिक परंपराओं के अधिकांश bīja मंत्रों के लिए, और रूढ़ ब्राह्मण परंपरा में गायत्री के लिए यही नियम है, जो परंपरागत रूप से यज्ञोपवीत संस्कार (upanayana) में दी जाती है।

अन्य मंत्र अपने स्वभाव से ही सार्वजनिक हैं: कीर्तन में गाए जाने वाले भगवन्नाम, पूरी कक्षा द्वारा किए जाने वाले शांति-पाठ, भोजन से पहले

की प्रार्थना। हर मंत्र के लिए यह पुस्तक आपको बताती है कि कौन-सी स्थिति है। जहाँ कोई परंपरा किसी मंत्र को दीक्षितों के लिए सुरक्षित रखती है, वहाँ हम उसका पाठ और अर्थ अध्ययन के लिए देते हैं, जैसा भारत में अनगिनत छपी पुस्तकें करती हैं, और बताते हैं कि परंपरा स्वयं उसके साथ कैसा व्यवहार करती है। निर्णय फिर आपका है, और यदि कोई मंत्र आपको गहराई से पुकारता है, तो सबसे परंपरागत उत्तर है: किसी गुरु को खोजें।

अध्याय I का सार

- Mantra = «विचार का साधन»; परंपरा इसे «जो मनन के द्वारा रक्षा करे» भी पढ़ती है।
- वैदिक, पौराणिक, तांत्रिक और आधुनिक मंत्र आयु, भाषा और उपयोग में अलग हैं।
- पतंजलि साधना को दो शब्दों में परिभाषित करते हैं: japa (पुनरावृत्ति) और bhāvana (अर्थ की भावना)।
- कुछ मंत्र सार्वजनिक हैं; अन्य दीक्षा में प्राप्त होते हैं। हर मंत्र-परिचय बताता है कि कौन-सा कैसा है।

अंश यहाँ समाप्त

यहाँ तक पढ़ने के लिए धन्यवाद। हमें आशा है कि ये पहले पृष्ठ आपके अभ्यास में अभी से साथ देंगे, और दिखाएँगे कि बाकी पुस्तक कैसे बनी है: स्पष्ट चरण, स्रोत सहित उद्धृत ग्रंथ, कुछ भी गढ़ा हुआ नहीं।

पूरी पुस्तक में **43** पृष्ठ हैं।

यहाँ से प्राप्त करें: https://yogide.com/hi/books/pavitra-mantra-path-arth-dhvani/

एक बार का भुगतान, PDF तुरंत।