



CHETANA
International Journal of Education (CIJE)

Peer Reviewed/Refereed Journal
ISSN : 2455-8279 (E)/2231-3613 (P)

Impact Factor
SJIF 2024 - 8.029



Prof. A.P. Sharma
Founder Editor, CIJE
(25.12.1932 - 09.01.2019)

गायत्री मंत्र का महत्त्व

श्याम सुन्दर शर्मा

पीएचडी शोधार्थी

डॉ. विनोद कुमार उपाध्याय

प्राचार्य एवं विभागाध्यक्ष

महाराज विनायक ग्लोबल विश्वविद्यालय, जयपुर

First draft received: 15.09.2024, Reviewed: 18.09.2024, Final proof received: 21.09.2024, Accepted: 23.09.2024

सार संक्षेप

गायत्री मन्त्र एक प्रभावशाली मन्त्र हैं, जिसकी व्याख्या वेदों और पुराणों में उल्लेखित है। महर्षि वेद व्यास कहते हैं की जिस प्रकार पुष्प का सार शहद, दूध का सार घी होता है उसी प्रकार समस्त वेदों का सार गायत्री मन्त्र है। यह मन्त्र आत्मा का शोधन करने वाला है। इसके प्रभाव से कठिन दोष व दुर्गुणों का परिमार्जन हो जाता है। जो मनुष्य इसके प्रभाव को भली भाँति जान लेता है। उसके लिए इस संसार में कोई सुख शेष नहीं रह जाता है। अर्थात् उसके सभी कार्य व मनोरथ सिद्ध हो जाते हैं। ऋषि वाल्मिकी ने भी रामायण की मूल स्वप्ना का आधार गायत्री मन्त्र को ही बताया है। श्रीमद्भगवद्गीता में कहा है। "छन्दो में मैं गायत्री छन्द हूँ। इसलिए ईश्वर उपासना का एक अत्युत्तम सरल और शीघ्र सफल होने वाला मार्ग गायत्री मन्त्र ही है। अतः सभी व्यक्तियों का अपने जीवन को सरल और सुगम्य बनाने के लिए इस मन्त्र प्रयोग करना चाहिए जिससे सभी कष्टों से शारीरिक व मानसिक रोगों से छुटकारा पाया जा सकता है। अतः अगर कोई विद्यार्थी अपने जीवन में सफलता की प्राप्ति के नित्य प्रतिदिन गायत्री मन्त्र का जप व प्रयोग करता है। तो वह सभी कष्टों व मानसिक पीड़ा को दूर कर सकता अतः सभी विद्यार्थियों को प्रतिदिन इसका जप या उच्चारण करना चाहिए जिसके प्रभाव से उसके स्वभाव में आक्रामकता को हर कर शीतलता का प्रवेश होने लगता है।

प्रस्तावना

गायत्री मंत्र:- ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्। युजर्वेद 36.6

गायत्री मंत्र का अर्थ चिन्तन -

ॐ - ब्रह्म

भूः - प्राणस्वरूप

भुवः - दुःखनाशक

स्वः - सुख स्वरूप

तत् - उस

सवितुः - तेजस्वी, प्रकाशवान्

वरेण्यं - श्रेष्ठ

भर्गो - पापनाशक

देवस्य - दिव्य को, देने वाले को

धीमहि - धारण करें

धियो - बुद्धि को

यो - जो

नः - हमारी

प्रचोदयात् - प्रेरित करे।

गायत्री-मंत्र के इस अर्थ पर मनन एवं चिन्तन करने से अंतःकरण में उन तत्त्वों की वृद्धि होती है, जो मनुष्य को देवत्व की ओर ले जाते हैं। यह भाव बड़े ही शक्तिदायक, उत्साहप्रद, सतोगुणी, उन्नायक एवं आत्मबल बढ़ाने वाले हैं। इन भावों को नित्यप्रति कुछ समय मनन करना चाहिये।

अर्थ

उस प्राण स्वरूप, दुख नाशक, सुख स्वरूप, श्रेष्ठ, तेजस्वी, पापनाशक, देवस्वरूप, परमात्मा को हम अन्तरात्मा में धारण करें। वह परमात्मा हमारी बुद्धि को सन्मार्ग में प्रेरित करें।

भावार्थ

वेदमाता गायत्री का मंत्र छोटा-सा है। उसमें 24 अक्षर हैं। पर इतने थोड़े में ही अनन्त ज्ञान का समुह भरा पड़ा है। गायत्री मन्त्र की महिमा अनन्त है। वेद-पुराण, शास्त्र-इतिहास, ऋषि-मुनि, गृही-विरागी सभी समान रूप से उनका महत्व स्वीकार करते हैं। उसमें हमारे दृष्टिकोण को बदल देने की अद्भुत शक्ति है। गंगा, गीता, गौ, गायत्री यह चार आर्य धर्म की शिक्षायें हैं। भारतीय धर्म को मानने वाले प्रत्येक व्यक्ति इन चारों का माता के समान आदर करता है और एक माता की सन्तान के समान आपस में एकता का अनुभव करता है।

गायत्री को आध्यात्मिक त्रिवेणी कहा गया है। गंगा, यमुना के मिलने से एक अदृश्य, सूक्ष्म एवं अलौकिक दिव्य सरिता का आविर्भाव होता है। जिसे सरस्वती कहते हैं। गंगा, यमुना और सरस्वती तीनों का सम्मिलित त्रिवेणी कहलाता है। त्रिवेणी होने के कारण ही प्रयाग को तीर्थराज कहा गया है। सब तीर्थों का राजा माना गया है। इसी प्रकार आध्यात्मिक जगत की त्रिवेणी गायत्री देवी को बताया गया है।

गायत्री मंत्र जप करने का समय

प्रथम समय ब्रह्म मुहुर्त सूर्योदय के समय, दूसरा समय है दोपहर मध्याह्न का। दोपहर में भी इस मंत्र का जप किया जाता है। इसके बाद तीसरा समय है शाम को सूर्यास्त के कुछ देर पहले मंत्र जप शुरू करके सूर्यास्त के कुछ देर बाद तक जप करना चाहिए। इन तीन समय के अतिरिक्त यदि गायत्री मंत्र का जप करना हो तो मौन रहकर या मानसिक रूप से जप करना चाहिए। मंत्र जप अधिक तेज आवाज में नहीं करना चाहिए।

गायत्री मंत्र का महत्त्व

गायत्री मंत्र एक सारगर्भित मन्त्र है। जिसका महत्त्व वेदों व पुराणों में विस्तार से बताया गया है। गायत्री मंत्र का जाप करने से व्यक्ति को सकारात्मकता ऊर्जा और उत्साह मिलता है। इससे व्यक्ति को धैर्य मिलता है और वह खराब परिस्थितियों से भी आसानी से पार पा लेता है। गायत्री मंत्र का जाप करने से व्यक्ति को सन्मार्ग की ओर प्रेरित होता है और वह धर्म और सेवा जैसे कार्य करने लगता है, गायत्री मंत्र का जाप करने से मन एकाग्र होता है जिससे व्यक्ति अपने कार्य में शीघ्र सफलता को प्राप्त कर लेता है, साथ ही वे सभी कल्याणकारी कामनाएं साधक को प्राप्त होती हैं। इस मंत्र के जाप करने से मानसिक शक्ति वृद्धि होती है और साथ ही नकारात्मक

शक्तियां दूर चली जाती हैं। इस मंत्र का जाप करने से व्यक्ति को मानसिक पीडा में शांति मिलती है और जीवन में खुशियों का संचार होता है। गायत्री मंत्र का जाप करने से व्यक्ति को ब्रह्मकृपा / ईश्वर कृपा की होती है। गायत्री मंत्र का जाप करने से व्यक्ति को पापों से मुक्ति मिल सकती है। गायत्री मंत्र का जाप करने से व्यक्ति का स्पंदन स्तर बढ़ता है और आस-पास के लोगों के मानसिक स्तर में भी सुधार होता है। गायत्री मंत्र का जाप करने से ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलती है। गायत्री मंत्र का जाप करने से आक्रामकता को ठीक किया जा सकता है।

गायत्री मंत्र उच्चारण के लाभ

गायत्री मंत्र एक प्रभावी मन्त्र है जिसका लाभ सभी व्यक्तियों को होता है। विद्यार्थियों के जीवन के लिए बहुत उपयोगी व लाभदायी बताया गया है। जिसके प्रभाव से विद्यार्थी अपने जीवन को नई उंचाई प्रदान कर सकते हैं।

विद्यार्थियों के लिए- वैसे गायत्री मंत्र का जप सभी जनों के लिए उपयोगी है किंतु विद्यार्थियों के लिए तो यह मंत्र बहुत लाभदायक है। रोजाना इस मंत्र का एक सौ आठ बार जप करने से विद्यार्थियों को सभी प्रकार की विद्या प्राप्त करने में आसानी होती है। जिन विद्यार्थियों का पढ़ने में मन नहीं लगना, याद किया हुआ भूल जाना, शीघ्रता से याद न होना आदि समस्याओं से निजात मिल जाती है।

एकाग्रता बढ़ाने के लिए :- द इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगा में छपी एक स्टडी बताती है कि नियमित रूप से गायत्री मंत्र का जाप करने वाले व्यक्ति की न सिर्फ याददाश्त तेज होती है, बल्कि वह अन्य व्यक्तियों की अपेक्षा अधिक एकाग्र भी होता है। दरअसल, जब आप गायत्री मंत्र का जाप करते हैं तो उसका वाइब्रेशन से आपके सिर व चेहरे में मौजूद तीनों चक्र सक्रिय हो जाते हैं। और यह तीनों चक्र सीधे रूप से आपके मस्तिष्क, आंखों, साइनस, सिर के निचले हिस्से और थायरॉइड ग्रंथि से जुड़े होते हैं जो एकाग्रता में सुधार लाने के लिए जिम्मेदार होते हैं।

मानसिक शांति के लिए :- गायत्री मंत्र एक अद्भूत शक्तिशाली मंत्र है जिसका जप मनुष्य कभी भी कर सकता है। इसके नित्य प्रतिदिन प्रयोग से मन की पीडा को दूर कर शान्ति प्राप्त कि जा सकती है। अतः प्रत्येक मनुष्य को मानसिक शांति के लिए इसका जप करना चाहिए। के प्रभाव से के लिए दूसरा समय है दोपहर मध्याह्न का। दोपहर में भी इस मंत्र का जप किया जाता है। इसके बाद तीसरा समय है शाम को सूर्यास्त के कुछ देर पहले मंत्र जप शुरू करके सूर्यास्त के कुछ देर बाद तक जप करना चाहिए। इन तीन समय के अतिरिक्त यदि गायत्री मंत्र का जप करना हो तो मौन रहकर या मानसिक रूप से जप करना चाहिए। मंत्र जप अधिक तेज आवाज में नहीं करना चाहिए।

स्मरण शक्ति वृद्धि के लिए:- विद्यार्थियों के लिए गायत्री मंत्र का जप करना अत्यन्त फलदायी बताया गया है। इसके निरन्तर जप करने मात्र से ही विद्यार्थी की बुद्धि व स्मरण शक्ति का विकास होने लगता है। और धीरे-धीरे स्मरण शक्ति तीव्र हो जाती है।

मानसिक तनाव के लिए :- हम सब यह तो जानते हैं कि मॉडर्न युग में मनुष्य को तनाव, चिंताएं व अवसाद सौगात में मिला है। काम के बढ़ते बोझ के कारण उसकी खुशियां कहीं गुम हो गई हैं। ऐसे में गायत्री मंत्र का जाप करना आपके लिए लाभदायक हो सकता है। चूंकि गायत्री मंत्र आपको मानसिक रूप से शांति प्रदान करता है, इसलिए इससे आपको चिंता या अवसाद का शिकार नहीं होना पड़ता। जब मनुष्य आंतरिक रूप से शांत व खुशी का अनुभव करता है तो बाहर की चिंताएं उसके शरीर या मन को प्रभावित नहीं कर पातीं।

आक्रामकता को कम करने में गायत्री मंत्र की भूमिका

गायत्री मंत्र एक प्रभावशाली मंत्र है जिसके प्रयोग से मानसिक रूप से शांति प्राप्ति का एक मात्र साधन है। गायत्री मंत्र के प्रयोग से आक्रामकता को कम किया जा सकता है व इसके प्रयोग से

विद्यार्थी अपना जीवन परिवर्तन कर नई दिशा प्रदान कर सकता है। इस मन्त्र के प्रयोग से विद्यार्थी अपने गुस्से और चिडचिडेपन को दूर कर स्वभाव में शीतलता लाने में सफल रहता है और विद्यार्थी अपने लक्ष्य को किसी रूकावट के आसानी से प्राप्त कर लेता है।

निष्कर्ष

गायत्री मंत्र एक परिपूर्ण व शक्तिशाली मंत्र है जिसका प्रभाव समस्त चराचर जगत पर है जो भी विद्यार्थी सम्पूर्ण मनोयोग से इसका प्रयोग अपने जीवन में करता है, वह अपने सभी मानसिक रोगों से छुटकारा पा लेता है, तथा अपने सभी कार्यों में सफलता को प्राप्त कर लेता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ

1. श्रीमद्भगवतगीता ।
2. छान्दोग्योपनिषद् ।
3. वाल्मीकिरामायण ।
4. युजर्वेद ।

नित्य कर्म पूजा प्रकाश गीताप्रेस गोरखपुर ।