

वैदिक सन्ध्या (उपासना) विधि

वैदिक मन्त्रों द्वारा—हिन्दी भाषा द्वारा



यज्ञ-उपासना विधि

वैदिक मन्त्रों एवं गायत्री मन्त्र द्वारा



प्रणव जप विधि (ओ३म्)

एवं

गायत्री जप विधि (महामन्त्र)

जानिए

- वैदिक मन्त्रों की सरल पाठ विधि
- वैदिक मन्त्रों का सरल भावार्थ
- मन्त्र उच्चारण में प्राणायाम का प्रयोग
- जप, उपासना व यज्ञ में श्वास प्रश्वास का महत्व
- समाज में प्रचलित मान्यताओं की सत्यता
- शारीरिक शुद्धि के अचूक उपाय
- उपासना और यज्ञ द्वारा मानव अधिकारों का संरक्षण

लेखक :

मदन लाल अनेजा (एडवोकेट)

प्रकाशक :

मदन लाल अनेजा, प्रधान

मानव संस्कार फाऊन्डेशन

4 ए (तीसरी मंजिल) नया गोविन्द पुरा,

राम मन्दिर गली, दिल्ली-110051.

मो० 09873029000

Website – www.manavsanskar.com

e-mail – manavsanskar.mla@gmail.com

© सर्वाधिकार – मदन लाल अनेजा

All rights reserved. No part of this publication be reproduced, stored in a retrieval system, translated or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the prior permission of the writer.

प्रथम संस्करण : 2016

प्रतियाँ : 2000

वेद प्रचार-प्रसार हेतु निःशुल्क वितरण

(This book can be down-loaded free of cost

at : www.manavsanskar.com)

मुद्रक :

वैदिक प्रेस,

कैलाशनगर, दिल्ली-31

दूरभाष : 011-22081646, 9968449771

प्रो. महावीर अग्रवाल

डी० लिट्, संस्कृत
कुलपति

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय

बी.एच.ई.एल. मोड़, हरिद्वार दिल्ली राष्ट्रीय राजमार्ग,

पो.ओ. बहादुराबाद हरिद्वार 249402

फोन: का.: 01334-250896, 8449088884

फोन आ. : 01334-228544

ई-मेल : mahavir_gkv@yahoo.co.in

वेबसाईट : www.usvv.org

पत्रांक.....

दिनांक.....22/10/2015..

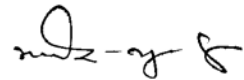
विजया दशमी

प्रशंसनम्

श्री मदन लाल अनेजा जी ने **वैदिक सन्ध्या व यज्ञ विधि** पुस्तक लिखकर एक स्मरणीय तथा अनुकरणीय कार्य किया है। विद्वान् लेखक की भाषा सरल, सरस एवं भावपूर्ण है। लेखक द्वारा बताई गई उपासना एवं यज्ञ विधि उनकी अपनी अनुभूति के अनुसार है सन्ध्योपासना एवं अग्निहोत्र विधि में प्राणायाम व श्वास प्रश्वास का उपयोग किया गया है। निसन्देह इससे न केवल उपासना काल में मन पर नियन्त्रण होगा बल्कि साधक का स्वास्थ्य भी उत्तम रहेगा। साधना के पथ में आगे बढ़ने की इच्छा रखने वाले सभी जिज्ञासुओं को “वैदिक सन्ध्या व यज्ञ विधि” बहुत लाभ देगी, ऐसा मेरा सुदृढ़ विश्वास है।

लेखक ने यज्ञ का अनुष्ठान करने में जो वैज्ञानिक, सरल व प्रभावित विधि समाज के सम्मुख रखी है वह अति प्रशंसनीय है। पुस्तिका से विदित हुआ है कि यज्ञ केवल पूजा पाठ की क्रियाओं का संग्रह नहीं है जिनकी परिपाटी की तरह पुनरावृत्ति की जाये। यह बहुउद्देश्य बोध व वैज्ञानिक प्रक्रिया है, जिसके माध्यम से सम्पूर्ण सृष्टि व सृष्टिगत पदार्थों के अस्तित्व व उद्देश्य का बोध किया जा सकता है।

आशा करता हूँ कि भारतीय परिवारों में यह पुस्तक पुनः यज्ञ के प्रति अनुराग व आस्था उत्पन्न करने में सहायक होगी ताकि प्रत्येक व्यक्ति, परिवार, समाज व राष्ट्र वेदानुयायी बनकर सुख, शान्ति और समृद्धि को प्राप्त कर सके।



(डॉ० महावीर अग्रवाल)

कुलपति

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय

हरिद्वार

॥ ओ३म् ॥

फोन : 01334-254196
254487

आर्य जगत की सर्वोच्च वानप्रस्थ संस्था के विशाल परिसर में चार सौ साधक-साधिकाओं की कुटियायें, बैंक, पोस्ट आफिस, भोजनालय, गौशाला, फिजियोथेरेपी केन्द्र, ऐलोपैथिक, होम्योपैथिक, आयुर्वेदिक औषधालय, एम्बुलेन्स, अशक्त-असाध्य रोग ग्रस्त वृद्धजन सेवा सदन तथा आर्य सेवा समिति ।

आर्य विरक्त (वानप्रस्थ+संन्यास आश्रम)
(आर्य वानप्रस्थ आश्रम)

ज्वालापुर (हरिद्वार) 249407

(संस्थापित 1928, पंजीकृत स्वयं सम्पन्न संस्था)

(आयकर अधिनियम 80-जी के अधीन आयकर से मुक्त)

पत्रांक.....

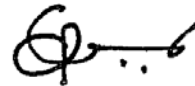
दिनांक.....

शुभ सन्देश

श्री मदन लाल अनेजा, आर्य वानप्रस्थ आश्रम, ज्वालापुर हरिद्वार के एक अध्यात्मिक रूचि वाले साधक हैं । ईश्वर की प्रेरणा से ईश्वर स्तुति-प्रार्थना-उपासना में आपकी अच्छी रुचि है । यज्ञ के प्रति आपको अपार श्रद्धा है । आर्यसमाज के प्रवर्तक स्वामी महर्षि दयानन्द की विचारधारा पर आधारित “वैदिक सन्ध्या व यज्ञ विधि” पुस्तक का प्रकाशन युक्ति संगत एवं सार्थक है ।

आपने सितम्बर, 2015 में आश्रम में प्राणायाम के साथ सन्ध्योपासना पर प्रभावी प्रवचन करके आश्रम के सभी साधकों का ज्ञान वर्धन किया । इसके लिए आप धन्यवाद के पात्र हैं ।

मैं अनुभव करता हूँ कि यह पुस्तक स्वाध्यायशील व मोक्ष का पथिक बनने के जिज्ञासु साधकों का मार्ग प्रशस्त करेगी । इसके साथ-2 सभी गृहस्थियों एवं समाज के प्रत्येक व्यक्ति तक सन्ध्या व यज्ञ का पूर्ण लाभ उपलब्ध कराने में सहायक होगी ।



(डा० वेद मुनि)

प्रधान

आर्य वानप्रस्थ आश्रम

ज्वालापुर, हरिद्वार

15 अक्टूबर, 2015

विषय सूची

विषय	पृष्ठ
भूमिका	
भाग-1	
उपासना-सन्ध्या में सफलता	9
ईश्वर उपासना में मन न लगने के मुख्य कारण	9-10
ईश्वर-जीव-प्रकृति का सूक्ष्म में स्वरूप	10, 11, 13, 14
ईश्वर एक सर्वोपरि शक्ति	12
उपासना सम्बन्धी आवश्यक बातें	15-18
ईश्वर की उपासना क्यों करें	19
उपासना में सफलता प्राप्त करने के लिए सहायक परिस्थितियाँ	20
ईश्वर उपासना करने के लाभ	20
ईश्वर उपासना न करने से हानियाँ	21
भाग-2	
ईश्वर स्तुति-प्रार्थना उपासना एवं मानव अधिकार	22-24
सन्ध्या-उपासना के चार भाग	25
सन्ध्या के मन्त्र व उनके अर्थ का प्रभाव	26
उपासना में नींद व आलस्य दूर रखने के उपाय	26
मन की तीन शक्तियाँ / विशेषताएँ	27
मन को संयम में रखने के उपाय	28-29
भाग-3	
प्राणायाम, आयु व मन	30
प्राणायाम से लाभ	32
नासिका शुद्धि क्रियायें	33-34
प्राणायाम मन्त्र के साथ 21 प्राणायाम	35-38
भाग-4	
साधना हेतु शारीरिक शुद्धि के कुछ अचूक उपाय	39-43
भाग-5	
जप व सन्ध्या की पूर्व तैयारी	44
जप सम्बन्धित ध्यान रखने योग्य बातें	45

जप के प्रकार	46-47
जप व ध्यान मुद्रायें	48
ओ३म् एवं गायत्री मन्त्र की जप विधि व लाभ	49-56

भाग-6

सन्ध्या	57
श्वास प्रश्वास द्वारा मन्त्र उच्चारण की विधि	58
ब्रह्म यज्ञ (वैदिक सन्ध्योपासना) विधि (श्वास प्रश्वास द्वारा)	59-76
सन्ध्या-उपासना विधि (हिन्दी भाषा-बिना मन्त्रों द्वारा)	77-88

भाग-7

यज्ञ (हवन) एवं मानव अधिकार संरक्षण	89
यज्ञ (हवन) से लाभ	91
यज्ञ करने से पहले की तैयारी	92-93
यज्ञ सम्बन्धित कुछ आवश्यक बातें	94
हवन मन्त्र उच्चारण की विधिव इसके लाभ	96-98
हवन के बारे में कुछ भ्रान्तियाँ	99

भाग-8

देव यज्ञ: अग्निहोत्र-हवन विधि	100-115
(वैदिक मन्त्र व श्वास प्रश्वास के द्वारा)	
पाँच श्वास प्रश्वास क्रियायें (पूर्ण आहुति के बाद)	116-117
मंगल कामना मन्त्र, प्रार्थना व शान्ति पाठ	118-120
हवन-यज्ञ-अग्निहोत्र विधि	122-123
(गायत्री मन्त्र द्वारा)	
पाँच श्वास प्रश्वास क्रियायें (पूर्ण आहुति के बाद)	124-125
मंगल कामना मन्त्र, प्रार्थना व शान्ति पाठ	126-128

भाग-9

समाज में प्रचलित कुछ मान्यतायें व उनकी सत्यता	129-132
---	---------

भाग-10

जीवन परिवर्तन एवं मानव अधिकार संरक्षण का एकमात्र उपाय—अष्टांग योग	133-141
सुख, शान्ति व समृद्धि के लिए पञ्चमहायज्ञ	142-143
सन्दर्भ ग्रन्थ सूची	144

भूमिका

हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भोजन, व्यायाम व प्राणायाम की आवश्यकता होती है। इसी प्रकार आध्यात्मिक उन्नति और मानसिक स्वास्थ्य के लिए ईश्वर के गुण, कर्म, स्वभाव व उसकी आज्ञाओं का चिन्तन आवश्यक है। उस परमेश्वर की स्तुति, प्रार्थना, उपासना अनिवार्य है। अपनी आत्मा को ईश्वर के आनन्द स्वरूप में मग्न रखना, ईश्वर की आज्ञाओं का पालन करना, सन्ध्या (उपासना) के वेद मन्त्रों के अनुसार आचरण करना, सभी प्राणियों के मानव अधिकारों का सम्मान करना एवं लोक-कल्याणार्थ निष्काम शुभ कर्म करना, ईश्वर उपासना कहलाता है।

मित्रो ! आप सभी ईश्वर की उपासना करने की इच्छा रखते हैं। आप में से कुछ व्यक्ति अपनी अनभिज्ञता, मिथ्या ज्ञान अथवा विपरीत ज्ञान के कारण उपासना की उत्तम विधि शायद नहीं जानते और इसे प्रारम्भ नहीं कर पाते हैं। जो व्यक्ति उपासना की विधि जानते ही नहीं या थोड़ा सा ही जानते हैं या ठीक प्रकार से नहीं जानते हैं, ऐसे व्यक्तियों की उपासना पूर्ण सफलता की ओर बढ़ नहीं पाती है। इसलिए वे ईश्वरीय आनन्द और सही धर्माचरण से वंचित रह जाते हैं। इस पुस्तक को लिखने में मेरा उद्देश्य केवल इतना ही है कि प्रत्येक साधक सही मार्ग को अपनाकर शान्ति, सुख, प्रसन्नता व ईश्वरीय आनन्द को प्राप्त कर सके।

जीवन में अच्छी व श्रेष्ठ उपासना कर पाना बहुत बड़ी सफलता है। इस स्थिति को बनाये रखना एक बड़ी उपलब्धि है। साधकों को उपासना की दृष्टि से दो भागों में बांटा जा सकता है।

प्रथम वे साधक जिनको उपासना से संबंधित वैदिक मन्त्र आदि का ज्ञान ही नहीं है, प्राणायाम व जप विधि नहीं आती है या जिनको उपासना काल में प्रार्थना/उपासना से संबंधित प्रयोग होने वाली विषय सामग्री आदि का भी उचित ज्ञान नहीं है।

दूसरी श्रेणी में वे साधक आते हैं जिन्हें ऋषि दयानन्द द्वारा बताई गई सन्ध्या के मन्त्र तो याद होते हैं लेकिन उनका या तो सही उच्चारण नहीं आता या मन्त्रों का अर्थ/भावार्थ या वेद मन्त्रों के अनुसार उनका आचरण नहीं होता अथवा मन्त्रोच्चारण के समय उन्हें प्राणायाम/श्वास प्रश्वास की क्रियाओं का उपयोग करना नहीं आता। फलस्वरूप

उपासना काल में (सन्ध्या काल में) उनका मन साँसारिक विषयों में भटकना शुरू हो जाता है और व्यवहारकाल में उनके द्वारा पूर्ण रूप से धर्माचरण नहीं हो पाता है ।

उपरोक्त दोनों प्रकार के साधक ही धीरे-2 उपासना/सन्ध्या करनी छोड़ देते हैं या मात्र 10-15 मिनट में वेद मन्त्रों का पाठ करके या अन्य कुछ मन्त्रों का उच्चारण करके या कुछ शब्द आदि बोल कर उपासना/सन्ध्या की खाना पूर्ति कर लेते हैं ।

प्रस्तुत पुस्तक में दोनों प्रकार के साधकों के लिए उपासना/सन्ध्या एवं प्राणायाम हेतु सभी जानकारी सरल हिन्दी भाषा में प्रस्तुत करने का प्रयास किया गया है । इसके साथ-साथ प्रणव (ओ३म्) एवं गायत्री (महामन्त्र) के जप में भी श्वास प्रश्वास के प्रयोग की उपयोगिता बतायी गई है ताकि समाज का प्रत्येक वर्ग अच्छे स्वास्थ्य, ईश्वरीय ज्ञान व आनन्द का लाभ उठा सके । पुस्तक लेखन में जिन ग्रन्थों की सहायता ली गई है । उनकी सूची पुस्तक के अन्त में दी गई है ।

आजकल नित्य हवन करने की प्रथा अधिकांश परिवारों में लुप्त सी हो गई है । इसका मुख्य कारण ईश्वर के प्रति श्रद्धा व प्रेम में कुछ कमी, यज्ञ द्वारा शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक एवं भौतिक लाभ का पूर्ण ज्ञान न होना, मन्त्र उच्चारण में कठिनाई एवं यज्ञ विधि व तैयारी की अज्ञानता आदि हैं। प्रस्तुत पुस्तक में इन सभी पहलुओं पर सहज रूप में प्रकाश डालने का प्रयत्न किया गया है जिससे प्रत्येक परिवार में यज्ञ का प्रचलन पुनः प्रारम्भ हो सके । सभी मनुष्य घर पर ठीक विधि से स्वयं नित्य हवन करके अपना और परिवार का, समाज तथा समस्त विश्व का कल्याण कर सकें ।

मैं उन सभी वैदिक विद्वानों व आचार्यों को नमन करता हूँ, अपना आभार प्रकट करता हूँ जिनकी पुस्तकों से मुझे विचारों का आधार मिला और इस पुस्तक को, भारत की परम्परा के अनुसार, जनकल्याण के लिये लिखने में प्रेरणा मिली । इस पुस्तक के पठन-पाठन से और इसके अनुसार ईश्वर उपासना, यज्ञ, प्रणव जप एवं गायत्री जप करने से यदि साधकों को सफलता मिली तो मैं अपने इस प्रयास को वास्तविक रूप में ईश्वर का आशीर्वाद समझूँगा ।

—मदन लाल अनेजा

भाग - 1**उपासना-सन्ध्या में सफलता**

प्रभु भक्तो ! उपासना या सन्ध्या में अधिकांश साधकों को पूर्ण सन्तुष्टि नहीं मिलती है । इसके अनेक कारण हैं जैसे—जीवन का लक्ष्य ईश्वर प्राप्ति न समझना, उपासना से होने वाले लाभों को न जानना, उपासना / सन्ध्या से पूर्व मानसिक और शारीरिक तैयारी न करना, उपासना की ठीक विधि का ज्ञान न होना, प्राणायाम की ठीक विधि न जानना, सात्विक आहार न करना, जीवन में यम-नियमों का पूर्ण रूप से पालन न करना, पञ्च महायज्ञ का अनुष्ठान न करना, ईश्वर, जीवात्मा व सृष्टि के यथार्थ स्वरूप को न जानना, जप क्रिया को प्राणायाम व भावार्थ के साथ न करना आदि ।

ईश्वर उपासना में मन न लगने के मुख्य कारण :-

1. मन और इन्द्रियों के विषय में पूर्ण व सही ज्ञान न होना ।
2. ईश्वर, प्रकृति व आत्मा के विषय में ठीक व पर्याप्त ज्ञान न होना ।
3. विषय भोगों से होने वाले सुख-दुःख का सही ज्ञान न होना ।
4. उपासना से होने वाले लाभों को न जानना ।
5. उपासना की सही विधि व तैयारी का ठीक ज्ञान न होना ।
6. वैदिक ज्ञान में पूर्ण श्रद्धा न होना अथवा उसके अनुसार आचरण न करना ।
7. जप एवं सन्ध्या को प्राणायाम की क्रियाओं के साथ न करना या निरन्तर अभ्यास न करना ।
8. मन्त्रों के सरल अर्थ का ज्ञान न होना ।
9. व्यवहारकाल में ईश्वर प्रणिधान व शुभ आचरण का पालन न करना । सभी प्राणियों के मानव अधिकारों का सम्मान न करना ।
10. यम नियम का पालन न करना व इन्द्रियों पर नियन्त्रण न रखना ।

एक शाश्वत, आनन्दमयी चेतन सत्ता—ईश्वर

11. आर्ष एवं वैदिक ग्रन्थों का निरन्तर व नित्य स्वाध्याय न करना ।
12. स्वाद व विवाद में रुचि लेना ।

यदि उपरोक्त कारणों को दूर कर दिया जाये तो निश्चित ही उपासना / सन्ध्या में सफलता मिलती है और उपासक को प्रभु से विशेष ज्ञान, बल, आनन्द, निर्भयता, दया आदि गुणों की प्राप्ति होती है ।

ईश्वर-जीव-प्रकृति का सूक्ष्म में स्वरूप

ईश्वर — गुण, कर्म, स्वाभाव

1. **सत् है**—ईश्वर की सत्ता है, उसका अस्तित्व है ।
2. **चित्त है**—ईश्वर चेतन है, उसका सम्पूर्ण ज्ञान स्वाभाविक और पूर्ण है ।
3. **आनन्द स्वरूप है**—ईश्वरीय आनन्द पूर्ण तृप्ति देता है, शुद्ध है, दुःख रहित है ।
4. **सर्वव्यापक है**—कभी भी शरीर धारण नहीं करता है, स्थूल और सूक्ष्म-सभी पदार्थों में विद्यमान है । जीवात्मा में भी व्यापक है ।
5. **सर्वज्ञ है**—सब कुछ जानता है । सबसे बड़ा ज्ञानी है ।
6. **सर्वशक्तिमान है**—अपने कार्यों को अपनी सामर्थ से पूर्ण कर लेता है अर्थात् संसार की उत्पत्ति करने, पालन करने, वेदों का ज्ञान देने, प्रलय करने, सभी जीवों को उनके कर्मों का फल देने में किसी की सहायता नहीं लेता है ।
7. **सर्वाधार है**—सबको धारण करने वाला है । हमारा और पृथ्वी, सूर्य आदि सब पदार्थों का आधार है ।
8. **सर्वेश्वर है**—सबका स्वामी है अर्थात् प्रकृति, सृष्टि, जीव तथा सब सत्य विद्याओं और शक्तियों का स्वामी है ।
6. **सर्वरक्षक है**—पूर्ण सृष्टि की रक्षा करता है ।
7. **सर्वान्तर्यामी है**—सबके अन्दर विद्यमान रहकर सबका नियन्त्रण करता है ।

समाधि (मानसिक शान्ति) चाहिये तो सत्य का पालन करें ।

8. **सृष्टिकर्ता है**—इस सृष्टि की रचना करता है ।
9. **अजन्मा है**—ईश्वर का जीव के समान जन्म नहीं होता, वह सदा से है और सदा रहेगा ।
10. **अनादि है**—उसकी उत्पत्ति नहीं होती है ।
11. **अनन्त है**—उसकी कोई सीमा नहीं है । वह ब्रह्माण्ड से भी बड़ा है ।
12. **अनुपम है**—उसके समान व उससे उत्तम कोई पदार्थ नहीं है । उसकी पूर्ण उपमा कोई भी नहीं है ।
13. **अमर है**—कभी भी मरता नहीं है ।
14. **अजर है**—कभी बूढ़ा नहीं होता अर्थात् उसकी शक्ति कभी कम नहीं होती है ।
15. **अभय है**—कभी भी किसी से भी नहीं डरता है ।
16. **न्यायकारी है**—सदा न्याय ही करता है अन्याय नहीं । जीव को अच्छे बुरे कर्मों का फल सुख और दुःख के रूप में देता है ।
17. **निराकार है**—इसका कोई आकार नहीं है । कोई आकृति, रंगरूप या मूर्ति नहीं है ।
18. **निर्विकार है**—विकारों (परिवर्तन) से रहित है, कभी भी सुखी या दुखी नहीं होता है ।
19. **नित्य है**—सदा रहता है न उसकी उत्पत्ति होती है न विनाश ।
20. **दयालु है**—उसने हमें सुख के सब साधन प्रदान किये हैं और वह हमको दुःखों से बचाना चाहता है ।
21. **पवित्र है**—सदा शुद्ध ही रहता है, कभी अपवित्र नहीं होता है । अविद्या आदि पांच क्लेशों और शुभाशुभ कर्मों से रहित है ।
22. **ओ३म्—यह ईश्वर का निज और सर्वप्रिय नाम है । उसी की उपासना करने योग्य है ।**

नोट (1) सत्, चित्, निराकार, अजन्मा, अनादि, अजर, अमर, नित्य, पवित्र—यह गुण जीवात्मा में स्वयं सिद्ध हैं ।

दो अविनाशी सत्तायें—जीवात्मा और प्रकृति

- (2) आनन्द, न्याय, दया, निर्विकारता, अभय—यह गुण जीवात्मा प्रयत्न करके प्राप्त कर सकता है, बढ़ सकता है ।
- (3) सर्वशक्तिमत्ता, अनन्तता, सर्वाधार, सर्वेश्वर, अनुपमता, सर्वव्यापक, सर्वान्तर्यामी, सृष्टिकर्ता—यह गुण जीवात्मा कभी भी प्राप्त नहीं कर सकता है ।
- (4) उपरोक्त गुणों का चिंतन दर्शाता है कि सृष्टि में जन्म लेने वाले सभी महापुरुष/योग पुरुष/ऋषि मुनि सम्माननीय व अनुकरणीय हैं । लेकिन क्या वे ईश्वर के स्थान पर अथवा ईश्वर के समान पूजनीय हो सकते हैं, इसका निर्णय आप स्वयं कर सकते हैं ।

ईश्वर—एक सर्वोपरि शक्ति

प्रकृति और जीवों पर नियन्त्रण रखने वाली एक अदृश्य शक्ति का नाम ईश्वर है । यह चेतन है । ईश्वर के अपने गुण, कर्म स्वभाव हैं । इसके नियमों में परिवर्तन करना जीव के लिये असंभव है । इसको सभी धर्मों में अपनी श्रद्धा और विश्वास के आधार पर अलग-2 नामों से पुकारा जाता है । वैदिक मान्यता के अनुसार इसका सबसे उत्तम नाम 'ओ३म्' है । संसार के सबसे प्राचीन ग्रन्थों में हमारे ऋषियों ने ओ३म् की महिमा का ही वर्णन किया है । इस शब्द का प्रयोग केवल ईश्वर के लिये ही किया जाता है । ओ३म् सबसे सरल और शीघ्र प्रकट होने वाला शब्द है ।

निम्न परिस्थितियां / घटनाएं सिद्ध करती हैं कि सम्पूर्ण संसार की व्यवस्था सत्य स्वरूप, आनन्द स्वरूप, चेतन स्वरूप, प्रकाशस्वरूप एवं निराकार ईश्वर के ही अधीन है अतः केवल उसी की यथार्थ रीति से विधि पूर्वक उपासना करनी योग्य है । इसके विपरीत, जो ईश्वर नहीं है उसे चाहे जितनी भी ईश्वर की भावना से पूजा जाये, उससे न शान्ति मिलेगी, न क्लेश कम होगा, और न ही अपने गुण, कर्म, स्वभाव सुधरेंगे ।

(1) संसार में पैदा होने वाले सभी सुन्दर, स्वस्थ और लम्बी आयु वाले नहीं होते हैं । ऐसा क्यों होता है ?

(2) प्रत्येक माता पिता अपने बच्चों को विद्वान् व धनवान बनाना

सन्नुष्टि चाहिये तो अस्तेय का पालन करें ।

चाहता है फिर भी कुछ बच्चे अज्ञानी और निर्धन रह जाते हैं । समान वातावरण में पलने वाले बच्चों का भी जीवन अलग-अलग होता है । क्यों ?

- (3) कोई बच्चा गरीब घर में तो कोई अमीर घर में पैदा होता है। बाद में कुछ गरीब घर के बच्चे अमीर और अमीर घर के बच्चे निर्धन हो जाते हैं । क्यों ?
- (4) कोई व्यक्ति दिन रात परिश्रम करके भी अपनी आवश्यकतायें पूरी नहीं कर पाता है और कोई थोड़े से परिश्रम से ही धनवान का जीवन व्यतीत करता है । क्यों ?
- (5) कोई व्यक्ति थोड़ी सी चोट लगने से मर जाता है तो कोई व्यक्ति भयंकर दुर्घटना में भी बच जाता है । क्यों ?
- (6) कोई भी व्यक्ति/आत्मा अपना शरीर छोड़ना नहीं चाहता है और न कोई आत्मा किसी निम्न योनि में जाना चाहता है फिर भी सभी आत्माओं को शरीर छोड़ना पड़ता है और ईश्वर की कर्म व्यवस्था के अनुसार किसी भी शरीर/ योनि में जाना पड़ता है ।
- (7) ईश्वर के नियम अटल हैं । जैसे सूर्य पहले निकलता था वैसे ही अब निकलता है । ब्रह्माण्ड में अनेक ग्रह और उपग्रह भ्रमण कर रहे हैं वे आपस में कभी नहीं टकराते हैं ।

जीव-आत्मा

1. **चेतन है**—इच्छा, प्रयत्न, अल्पज्ञान, द्वेष और सुख-दुख गुणों वाला है । यह गुण शरीर आदि जड़ पदार्थों में नहीं होते हैं ।
2. **ईश्वर से भिन्न है**—सृष्टि में विद्यमान पदार्थों का भोक्ता है ।
3. **शरीर से भिन्न है**—जल, वायु, भोजन या शरीर के छिद्रों द्वारा पुरुष के शरीर में प्रवेश करता है । वीर्य सिंचन के समय माता के गर्भाशय में स्थापित होता है ।
4. **कर्म**—करने में स्वतन्त्र है ।
5. **इन्द्रियाँ व मन**—का स्वामी है । इन्द्रियाँ तभी तक शरीर में कार्य

दो ध्रुव नियम—जन्म और मृत्यु

- करती हैं जब तक आत्मा शरीर में रहता है। इन्द्रियों के विकार से आत्मा विकारी नहीं होता।
6. **कर्मफल**—भोगने में परतन्त्र है। कर्मफल व्यवस्था ईश्वर के अधीन है। जीवन में प्राप्त होने वाले सभी सुख-दुःख आत्मा के कर्मों के फल नहीं हैं।
 7. **सत् है, नित्य है**—सदा रहने वाली है, इसका नाश नहीं होता है।
 8. **एकदेशी है**—जिस शरीर के साथ संयोग होता है, उसी में अपने कर्म करती है।
 9. **सूक्ष्म है**—जीवात्मा बाल से भी अधिक सूक्ष्म है।
 10. **विभिन्न आत्माओं**—के स्वरूप में कोई अन्तर नहीं है, अन्तर शरीर, बुद्धि, ज्ञान, बल, कर्मों आदि के कारण है।
 11. **आत्मा**—का बल विद्या/ज्ञान है। जैसे-जैसे विद्या बढ़ती जाती है, आत्मा बलवान होती जाती है। इसके विपरीत ज्ञान कम होने पर आत्मा कमजोर होती जाती है।
 12. **पवित्र है**—विना आत्मा के शरीर अपवित्र है। हृदय में अणु रूप में स्थित है। इसका प्रभाव सारे शरीर में रहता है।

प्रकृति-सृष्टि

1. सत्व, रज और तम—इन तीन प्रकार की सूक्ष्मतम् परमाणुओं की साम्यावस्था का नाम प्रकृति है।
2. ईश्वर ने इन परमाणुओं में गति उत्पन्न करके सृष्टि की रचना निम्न प्रकार की है।
 - (i) सर्वप्रथम महतत्त्व=बुद्धि की रचना की।
 - (ii) महतत्त्व से अहंकार नामक पदार्थ की उत्पत्ति की।
 - (iii) अहंकार से 16 पदार्थ बनाये—
 - 5 ज्ञानेन्द्रियां, 5 कर्मेन्द्रियां, 1 मन, 5 तन्मात्राएं (सूक्ष्मभूत)
 - (iv) 5 तन्मात्राओं से पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश आदि

सद्गुण चाहिये तो ब्रह्मचर्य का पालन करें।

5 स्थूलभूतों की रचना की ।

(v) इन पांच स्थूलभूतों से वृक्ष, वनस्पतियां, पशु, पक्षी, कीट, मनुष्य, सूर्य, चन्द्र, आदि की उत्पत्ति की ।

ईश्वर-जीव-प्रकृति के उपरोक्त स्वरूप का चिन्तन मनन करने पर ही ईश्वर उपासना में सफलता मिलती है ।

उपासना सम्बन्धी आवश्यक बातें

(क) उपासना काल से पूर्व ध्यान रखने योग्य बातें:-

(1) निद्रा :-साधक को अधिक से अधिक 6 या 7 घंटे की नींद ही लेनी चाहिये । निद्रा के बाद हमारा शरीर हलका लगना चाहिये, मन में प्रसन्नता व उत्साह रहना चाहिये । इसके लिये हमारा भोजन सात्विक, पौष्टिक व उचित मात्रा में होना आवश्यक है । प्रातः ठीक समय पर उठने के लिये रात्रि में 9 और 10 बजे के बीच अवश्य सो जाना चाहिये ।

(2) शारीरिक शुद्धि :-उपासना से पूर्व प्रतिदिन प्रातःकाल मल शुद्धि हो जानी चाहिये । इससे उपासना काल में आलस्य आने की संभावना कम हो जाती है । उपयुक्त आहार-विहार रखने पर मल त्याग प्रतिदिन नियम से होता रहता है । कभी-2 उपासना के पूर्व, मल त्याग न होने पर भी पेट में भारी पन नहीं लगता । ऐसी स्थिति में भी उपासना में बाधा नहीं आती है । नियमित मल त्याग न होने पर प्राकृतिक ऐनीमा व आयुर्वेदिक औषधियों का सहारा भी लिया जा सकता है ।

(3) व्यायाम व प्राणायाम :-नियमित हल्का व्यायाम, भ्रमण, आसन, मालिश व प्राणायाम से शरीर स्वस्थ बना रहता है । आलस्य आने की संभावना कम रहती है । साधक को बहुत अधिक व्यायाम से बचना चाहिये ।

(4) स्नान :-स्नान से शरीर में ताजगी व हलकापन आता है, शरीर में रक्त संचार ठीक प्रकार से होता है । अतः उपासना से पहले स्नान

ईश्वर की तीन विशेषताएँ-सत्, चित्, आनन्द

कर लेना चाहिये । स्नान खड़े होकर नहीं करना चाहिए । इससे स्वास्थ्य में हानि होती है । यदि साधक बिना स्नान के भी चुस्ती अनुभव करे तो स्नान उपासना के बाद भी किया जा सकता है । ऐसी स्थिति में उपासना से पहले हाथ, मुँह, पाँव आदि पानी से धोकर स्वच्छ कर लेने चाहियें ।

(5) वस्त्र :—उपासना के लिये ढीले वस्त्र पहनने चाहियें । वस्त्र साफ सुथरे व ऋतु अनुकूल होने चाहियें । सूती वस्त्र अच्छे रहते हैं ।

(6) समय :—उपासना प्रतिदिन प्रातः सायं निश्चित समय पर करनी चाहिये ताकि परिवार व मित्रों को आपके उपासना काल की जानकारी हो । वे आपसे मिलने या बात करने के लिये उस काल को छोड़कर अन्य समय का प्रयोग करें । इससे उपासना काल में बाधा नहीं आती है ।

प्रातः ब्रह्ममुहूर्त से सूर्योदय तक का समय व सायं सूर्य छिपने के आसपास का समय उपासना के लिये उपयुक्त रहता है । उपासक अपनी परिस्थिति व मौसम के अनुसार अन्य अनुकूल समय भी चुन सकता है ।

(7) स्थान :—उपासना का स्थान शान्त हो, एकान्त हो, स्वच्छ हो, हवादार हो, मच्छर, मक्खी व अन्य कीट पतंगों से बाधा रहित हो । यदि उपासना कक्ष अलग हो तो अच्छा है नहीं तो जितनी अनुकूलता बन सके उसी वातावरण में उपासना करनी चाहिये । बैठने का बिछौना सूती होना चाहिये । इतना मोटा हो (लगभग 2") कि उपासना काल में उस पर बैठने में चुभे नहीं । यदि अधिक सर्दी हो या स्वास्थ्य ठीक न हो तो उपासना पलंग/चारपाई (बिस्तर) पर बैठकर भी कर सकते हैं ।

(8) उपासना से पहले आवश्यक कार्य व अन्य क्रियायें :—
यदि साधक को कोई आवश्यक कार्य करना है तो उसे उपासना से पूर्व ही कर लेना चाहिये ताकि उपासना काल में उस तरफ ध्यान न जाये अथवा ऐसे कार्य को निश्चिन्त होकर उपासना काल के बाद के लिये छोड़ देना चाहिये ।

उपासना काल से ठीक पूर्व कोई भी कार्य जैसे बातचीत करना, पढ़ना, लिखना, खेलना, टी० वी० देखना, रेडियो सुनना आदि नहीं करना

सन्तोष चाहिये तो अपरिग्रह का पालन करें ।

चाहिये ताकि उन विषयों का चिन्तन उपासना काल में न चल सके । उपासना से 15 मिनट पूर्व ही सभी साँसारिक कार्य छोड़कर आध्यात्मिक चिन्तन को प्रारम्भ कर देना चाहिये जैसे भक्ति-गीतों को सुनना, प्रवचन सुनना, वेद आदि पुस्तक पढ़ना ।

(9) टेलीफोन व दरबाजे की घण्टी, रसोई की आवाज, सुगन्ध व घर के अन्य शोर से बचने का प्रयत्न करें ।

(10) (a) सात्विक आहार का पालन करें । रात्रि के समय भोजन कम से कम करें ।

(b) जप, उपासना व ध्यान में बैठने के 3 घं० पूर्व तक खाना आदि न खायें । चाय या दूध कम मात्रा में ले सकते हैं लेकिन वह भी उपासना में बैठने के आधे से एक घं० पहले ।

(c) यदि खाना खाने के बाद उपासना में बैठना हो तो श्वास प्रश्वास व प्राणायाम की क्रियायें न करें ।

(11) उपासना से पूर्व चिन्तन करें कि मैं और सभी संबंधी, मित्र आदि स्वतन्त्र आत्मायें हैं । अपने-2 कर्म फल के अनुसार इस संसार में जन्म ले रही हैं और सुख-दुःख भोग रही हैं । वास्तव में इनसे मेरा कोई संबंध नहीं है ।

(ख) उपासना काल में ध्यान रखने योग्य बातें :-

(1) (a) उपासना में बैठते समय साधक शरीर, आत्मा, ईश्वर के वास्तविक स्वरूप का 'चिन्तन' करे । अनुभव करें कि ईश्वर मेरे आगे पीछे, दायें, बायें, ऊपर नीचे - सभी दिशाओं में विद्यमान है ।

(b) मन में निश्चय करे कि "मेरा मन जड़ है । इसको चलाने वाला मैं (आत्मा) हूँ । मेरी आज्ञा के बिना यह जड़ मन किसी भी विषय को नहीं उठायेगा ।

त्रैतवाद-ईश्वर, जीव और प्रकृति

- (2) उपासना के लिये सुखासन, सिद्ध आसन, पद्मासन या स्वास्तिकासन का प्रयोग करें। जो साधक किसी कारणवश इसमें से किसी भी आसन में नहीं बैठ सकते, वे कुर्सी या चौकी पर बैठकर उपासना कर सकते हैं। चौकी की ऊँचाई 9"-10" से अधिक नहीं होनी चाहिये।
- (3) यदि उपासना काल में पैरों में या कमर में पीड़ा होने लगे या पैर सो जायें तो धीरे से आसन खोल या बदल सकते हैं।
- (4) किसी भी सुखद आसन में बैठने के बाद कुछ प्राणायाम क्रियायें करें। तत्पश्चात् ओ३म्, गायत्री मन्त्र, सन्ध्या विधि (मन्त्रों द्वारा) या अन्य शब्दों / वाक्यों के द्वारा और श्वास-प्रश्वास क्रियायों एवं मन्त्रों के भावार्थ के साथ ईश्वर की स्तुति-प्रार्थना-उपासना करें। मन्त्र बोलने के बाद उनके अर्थ व भावार्थ का चिन्तन करें।

मन्त्र व भावार्थ कंठस्थ होने के बाद, मन्त्र उच्चारण व भावार्थ उच्चारण नेत्र बन्द करके करना चाहिये।

(ग) उपासना काल के पश्चात् ध्यान रखने योग्य बातें :-

- (1) व्यवहार काल में ईश्वर प्रणिधान का पालन करें :-
 - (a) साधक विचार करे कि उसके पास जो शरीर, धन, बल, विद्या आदि साधन विद्यमान हैं इन सबका निर्माता, पालक, रक्षक, स्वामी ईश्वर है। वह नहीं है। वह तो केवल इन सब का प्रयोग करने वाला है।
 - (b) ईश्वर सर्वव्यापक, सर्वज्ञ, सर्वान्तर्यामी हैं। वह साधक की प्रत्येक क्रिया को जान रहा है। अतः अपनी समस्त क्रियाओं को मानसिक रूप से ईश्वर को समर्पित करे।
 - (c) संसार के समस्त उत्पन्न पदार्थ अनित्य हैं। इन पदार्थों से मिलने वाला सुख क्षणिक है, दुःख मिश्रित है। जीवन

पवित्रता चाहिये तो शुद्धि का पालन करें।

निर्वाह व मोक्ष प्राप्त करने के लिए आवश्यक है । अतः इनका उपयोग संयम में करना चाहिये ।

- (2) साधक व्यवहार काल में शुभ आचरण का पालन करे अर्थात् अपने अच्छे गुणों को बढ़ाये, पाप कर्मों से दूर रहे, सदैव शुभ विचारों में लीन रहे, वाणी पर नियन्त्रण रखे व सदैव शुभ कर्म ही करे ।
- (3) साधक को यम नियम का पालन मन, वचन और कर्म से श्रद्धापूर्वक करना चाहिये ।
- (4) साधक वेद, दर्शन, उपनिषद आदि ग्रन्थों का अध्ययन पूर्ण श्रद्धा व विश्वास के साथ निरन्तर व नित्य करता रहे । यदि संस्कृत भाषा नहीं आती है तो हिन्दी अनुवाद का चिन्तन मनन करे ।
- (5) साधक अपनी आवश्यकता की पूर्ति हो जाने पर भोजन आदि का अधिक प्रयोग न करे । अपनी रसना आदि इन्द्रियों पर संयम रखे ।
- (6) साधक को निरन्तर हल्का प्राणायाम, व्यायाम, मालिश व प्रातःकाल की सैर प्रतिदिन करनी चाहिये ताकि स्वास्थ्य ठीक बना रहे ।

ईश्वर की उपासना क्यों करें ?

1. ईश्वर के उपकारों का धन्यवाद देने के लिये ।
2. आत्म शुद्धि एवं मन इन्द्रियों पर नियन्त्रण रखने के लिये ।
3. बुरे संस्कार नष्ट करने के लिये ।
4. ईश्वर प्रेरणा द्वारा अच्छे संस्कार उत्पन्न करने के लिये ।
5. शुभ व निष्काम कर्म करने की प्रेरणा लेने के लिये ।
6. शुभ आचरण का पालन करने के लिये ।
7. प्राप्त करने के योग्य ईश्वरीय गुणों की प्राप्ति के लिये ।

त्रिगुणात्मक प्रकृति—सत्व, रज, तम

8. ईश्वरीय आनन्द की प्राप्ति के लिये ।
9. जीवन में सन्तोष की प्राप्ति के लिये ।
10. सभी प्राणियों से प्रेम की भावना बनाये रखने के लिये ।

उपासना में सफलता प्राप्त करने के लिये सहायक परिस्थितियाँ

1. पूर्व जन्म के संस्कार ।
2. सत्य विद्या का ज्ञान ।
3. सत्संग ।
4. तीव्र इच्छा ।
5. आवश्यक साधनों की उपलब्धि ।
6. उपासना करने की सही विधि व प्राणायाम का ज्ञान ।
7. पूर्ण पुरुषार्थ व सत्य आचरण ।
8. ईश्वर स्तुति-प्रार्थना-उपासना का निरन्तर अभ्यास ।
9. यम नियम का जीवन में पालन ।
10. उपयुक्त वातावरण व संगति ।

ईश्वर उपासना करने के लाभ

1. सुबुद्धि की प्राप्ति अर्थात् बुद्धि का विकास ।
2. स्मरण शक्ति की स्थिरता व बढ़ना ।
3. जीवन की सभी क्रियाओं में एकाग्रता ।
4. आत्म शुद्धि एवं इन्द्रियों व मन पर नियन्त्रण होना ।
5. ईश्वर, प्रकृति व आत्मा का सही ज्ञान होना ।
6. जीवन में सदैव, विपरीत परिस्थितियों में भी, समाधि (प्रसन्नता) बने रहना ।
7. अच्छे संस्कारों की जाग्रति एवं निष्काम कर्म करने की प्रेरणा मिलना ।

मन की स्थिरता चाहिये तो सन्तोष का पालन करें ।

8. वेदानुसार शुभ आचरण द्वारा सभी प्राणियों के मानव अधिकारों के संरक्षण हेतु प्रेरित होना । विचार प्रदूषण से मुक्ति होना ।
9. पाप कर्म से दूर रहने की प्रकृति बनना ।
10. ईश्वर के प्रति श्रद्धा, विश्वास का बढ़ना व ईश्वर आनन्द की प्राप्ति ।
11. शारीरिक व मानसिक दुःखों को सहन करने की शक्ति प्राप्त होना ।
12. दीर्घ आयु की प्राप्ति ।
13. धन दान एवं समय दान करने की प्रवृत्ति का विकास ।

ईश्वर उपासना (वैदिक विधि से) न करने से हानियां

1. अपने व्यवहार से अन्यो को दुखी करना ।
2. कृतज्ञता का अभाव होना ।
3. इन्द्रियों व मन का दास होना ।
4. वैदिक व धार्मिक विषयों को पूर्ण रूप से समझने में असमर्थ होना ।
5. विपरीत परिस्थितियों और दुःख को सहन न कर पाना ।
6. काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार पर संयम न रख पाना ।
7. उपासना से प्राप्त होने वाले ईश्वरीय गुण-विशेष ज्ञान, बल, आनन्द, निर्भयता, स्वतन्त्रता आदि से वंचित रहना ।
8. जीवन की समस्याओं का ठीक प्रकार से समाधान न कर पाना एवं फलस्वरूप दुःखी होना ।
9. यम नियम का पालन न कर पाना ।
10. पञ्चमहायज्ञ का अनुष्ठान न कर पाना ।



चार वेद—ऋग्, यजु, साम, अथर्व

भाग - 2

ईश्वर स्तुति-प्रार्थना-उपासना एवं मानव अधिकार

हमें जीवन में सुख चाहिये, शान्ति चाहिये, आनन्द चाहिये। यह तीनों वस्तुएं हमें वास्तव में ईश्वर उपासना, उत्तम पुरुषार्थ एवं सभी प्राणियों के मानव अधिकारों के सम्मान से ही मिल सकती हैं। उपासना हमसे संसार छुड़वाना नहीं चाहती। यह हमारी दिनचर्या में थोड़ा परिवर्तन करके हमारा दृष्टिकोण सकारात्मक बनाती है। समाज सेवा के लिए प्रेरित करती है। हमारे जीवन की दिशा को बदलने का प्रयास करती है ताकि हम मानव योनि के मुख्य उद्देश्य 'मोक्ष' प्राप्त करने के लिए प्रयत्नशील रहें।

हमारे शरीर में मुख्य रूप से चार वस्तुएं विद्यमान हैं 1. इन्द्रियों से युक्त शरीर 2. मन 3. बुद्धि व 4. आत्मा। शरीर के लिए अन्न व धन की आवश्यकता है। मन का भोजन संकल्प-विकल्प है, बुद्धि का भोजन ज्ञान व धर्म है। क्या अच्छा है, क्या गलत है—यह कार्य बुद्धि का है। आत्मा का भोजन आनन्द है। यह प्राकृतिक पदार्थों में उपलब्ध नहीं है। इसके लिए हमें आनन्द के भण्डार सच्चिदानन्दस्वरूप परमपिता परमात्मा की शरण में ही जाना होगा। अतः वेदानुसार ईश्वर की स्तुति, प्रार्थना व उपासना ही एक सर्वश्रेष्ठ मार्ग है।

ईश्वर के बारे में लोग आजकल खूब पढ़ते हैं, सुनते हैं, चर्चा करते हैं, गाते हैं, बजाते हैं। लेकिन ईश्वर के वास्तविक स्वरूप को अधिकतर लोग न ही पूर्ण रूप से जानते हैं और न ही समझने का प्रयास करते हैं क्योंकि ऋषि परम्परा लगभग लुप्त होती जा रही है। ऋषि दयानन्द जी महाराज ने ईश्वर स्तुति प्रार्थना उपासना की वैदिक पद्धति पुनः प्रचलित की, परन्तु उनके पश्चात् विभिन्न कारणों से इसका पर्याप्त प्रचार प्रसार

~~~~~

**सहनशक्ति, विनम्रता एवं धैर्य चाहिये तो नित्य स्वाध्याय करें।**

~~~~~

नहीं हो सका । ऐसा प्रतीत होता है ।

वेदानुसार मनुष्य को प्रकृति-विकृति का उपयोग करना चाहिये, उसकी उपासना नहीं । उपासना तो केवल ईश्वर की ही करनी है । श्रीमद्भगवद्गीता के 12वें अध्याय में योगेश्वर श्रीकृष्ण जी ने भी निराकार परमात्मा की स्तुति-प्रार्थना-उपासना का उपदेश देते हुए व्यक्ति-पूजा का निषेध किया है । अतः जो साधक प्रकृति की ही उपासना में लगे रहते हैं, वे ईश्वर से प्राप्त होने वाले गुण कर्म व आनन्द से वंचित रहते हैं और दुःखों को प्राप्त होते हैं ।

आजकल प्रकृति पूजा से भी खराब व्यक्ति पूजा का प्रचलन चल पड़ा है । कुछ स्वार्थी तथा चालाक मनुष्यों ने प्राकृतिक पदार्थों तथा व्यक्तियों की पूजा कराना अपना आजीविका का साधन बना लिया है । यह प्रथा मनुष्य को धर्म, ईश्वर उपासना और शुभ आचरण से दूर लेती जा रही है जो कि न तो वास्तव में मनुष्य के हित में है और न ही समाज के ।

प्रार्थना बुद्धिपूर्वक विचार करके करनी चाहिये । प्रार्थना में ईश्वर को किसी कार्य करने का सुझाव देना या किसी कार्य को सफल करने के लिये कहना परमात्मा का अपमान है क्योंकि सुझाव या आदेश अपने से छोटे व्यक्ति को दिया जाता है । ईश्वर से साँसारिक सुख सुविधाओं की मांग करना भी उचित नहीं है क्योंकि ईश्वर न्यायकारी है और हमारे पूर्व जन्मों में किये गये कर्मों अथवा वर्तमान कर्मों के आधार पर ही हमें साँसारिक सुख सुविधाएं देता है । इसमें भी कोई सन्देह नहीं कि व्यक्ति की बुद्धि व मन ही सुख और दुःख का कारण है । अतः ईश्वर से सद्बुद्धि और शुभ कार्य करने का सामर्थ्य की प्रार्थना करना ही सर्वोत्तम है ।

दयानन्द जी महाराज ने हमारे लिए वैदिक प्रार्थना व उपासना हेतु वेदों के मन्त्रों के अनुसार प्रातःकाल व सायंकाल सन्ध्या करने का प्रावधान किया है जिसका उद्देश्य शारीरिक, मानसिक, आत्मिक शुद्धि व सामाजिक

साधन चतुष्टय—धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष

उन्नति करते हुए प्राणीमात्र की सेवा द्वारा ईश्वर की प्राप्ति करना है। वेदों के अनुसार ही प्रत्येक मनुष्य को प्रतिदिन प्रातः और सायं (सूर्योदय और सूर्यास्त के समय) संध्या करनी चाहिये। जिन व्यक्तियों को जब तक वैदिक मन्त्रों का ज्ञान नहीं होता है वे साधारण शब्दों द्वारा (बिना वेद मन्त्र के) भी ईश्वर उपासना कर सकते हैं क्योंकि ईश्वर न तो प्रार्थना / उपासना की लम्बाई देखता है, न भाषा का सौन्दर्य देखता है, न ही भावों की सुसंगति देखता है। वह तो केवल भावना का भूखा है – वह केवल हृदय की निष्कपटता, सरलता और शुद्धता का प्रेमी है। अतः ईश्वर की उपासना करते समय हमारे भाव हृदय को स्पर्श करने वाले हों, दिल हिला देने वाले हों, नम्र व अहंकार रहित हों।

सन्ध्या का अर्थ है ईश्वर का ध्यान करना। परमात्मा के गुण कर्म स्वभाव का चिन्तन करना। परमात्मा के वे गुण कर्म स्वभाव जो हम अपने जीवन में अपना सकते हैं उनका अनुसरण करना, अपने जीवन में अनुभव करना। सभी प्राणियों के मानव अधिकारों का संरक्षण करना। ईश्वर के अस्तित्व को इस संसार में समझना और अपनी कृतज्ञता प्रस्तुत करना। इसके अतिरिक्त दोनों समय सन्ध्या में बैठकर उससे पहले समय में आये मानसिक विकारों पर चिन्तन, मनन और पश्चाताप करके उन्हें आगे न आने देने का निश्चय करना।

सन्ध्या ईश्वर की खुशामद के लिये नहीं की जाती है। ईश्वर आनन्द स्वरूप है। यह गुण उसमें हमेशा रहता है। हम उसको प्रसन्न नहीं कर सकते। वह तो सदैव खुश रहता है। वह सन्ध्या न करने वालों पर भी क्रोध नहीं करता है। जिस प्रकार मनुष्य शारीरिक स्वास्थ्य के लिये भोजन करता है उसी प्रकार आध्यात्मिक उन्नति और मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिये सन्ध्या अर्थात् ईश्वर के गुण, कर्म, स्वभाव का ध्यान करना चाहिये।

ईश्वर के गुणों का प्रतिदिन ध्यान करने से हमारा मन शुद्ध होगा। लोक-उपकार व समाज-कल्याण की भावना जागृत होगी। मन के शुद्ध

~~~~~  
**आध्यात्मिक सफलता चाहिये तो तप का पालन करें।**  
 ~~~~~

व पवित्र होने से बुरे कर्म न होंगे । बुरे कर्म न होने से हम सभी प्राणियों के मानव अधिकारों की रक्षा कर सकेंगे । आन्तरिक आनन्द की प्राप्ति होगी । सन्ध्या करने के अनेक लाभों में यह भी एक वास्तविक लाभ है।

सन्ध्या प्रदर्शनी नहीं है । आप अपनी मन की स्थिति के अनुसार वाचिक विधि, उपांशु विधि या मानसिक विधि से मन्त्रों का उच्चारण व अर्थ/भावार्थ का चिन्तन कर सकते हैं । शर्त एक ही है आपका मन सन्ध्या में हृदय से लगा रहे और इसके साथ-साथ आपके आचरण में पवित्रता आती जाये । जीवन में पाप कर्म कम होते जायें ।

निःसन्देह जिन साधकों को सन्ध्या के मन्त्र नहीं आते हैं वे बिना मन्त्रों के भी नियमित शब्द बोलकर सन्ध्या का लाभ उठा सकते हैं ।

सन्ध्या-उपासना के चार भाग हैं-

- (1) शारीरिक स्नान आदि द्वारा शारीरिक शुद्धि करना, आसन की सिद्धि करना, आचमन आदि करना ।
- (2) मन्त्रों का उच्चारण करना-वाचिक, उपांशु अथवा मानसिक ।
- (3) मन्त्रों के अर्थ/भावार्थ का चिन्तन करना । मन्त्रों के अनुसार जीवन में अनुसरण करना ।
- (4) अपनी सामर्थ्य के अनुसार समाज में
 - (i) वैदिक ज्ञान द्वारा अज्ञान का नाश करना ।
 - (ii) न्याय द्वारा अज्ञान का दमन करना ।
 - (iii) धन व समय दान द्वारा गरीबों की सहायता करना; एवं
 - (iv) सभी प्राणियों के मानव अधिकारों की रक्षा करना ।

नोट : केवल प्रतीक रूप से उपासना व यज्ञ के मन्त्रों का उच्चारण करना पर्याप्त नहीं है । उपासना अथवा यज्ञ का वास्तविक लाभ व उपयोगिता मन्त्रों के अनुसार आचरण

चार वर्ण—ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य, शूद्र

व साथ-साथ समाज सेवा करने में ही है । यही सच्ची उपासना है—भक्ति मार्ग है ।

मन्त्रों द्वारा अथवा बिना मन्त्रों से — दोनों ही प्रकार से उपासना की विधि का विवरण इस पुस्तक में आगे चलकर दिया जायेगा ।

सन्ध्या के मन्त्र व उनके अर्थ का प्रभाव

सन्ध्या में हम प्रतिदिन मन्त्रों के व उनके अर्थ/भावार्थ के उच्चारण के द्वारा मन और बुद्धि को अच्छे विचारों, निश्चयों और संकल्पों से भरते रहते हैं । निरन्तर अभ्यास के द्वारा अच्छे विचार हमारे अन्तःकरण व हृदय में दृढ़ हो जाते हैं । तब वे हमारे व्यक्तित्व को बदल देते हैं । जब हम अपना हृदय और आत्मा किसी एक अच्छे विचार पर केन्द्रित कर देते हैं तब वह हमारी अन्तरात्मा का अंग बन जाता है और हमारे चिन्तन व चरित्र दोनों को बदल देता है । परन्तु भावना और विचार सकारात्मक होने चाहिये—नकारात्मक नहीं । नित्य अभ्यास से यह सुविचार हर समय व्यवहार काल में हमारे अन्दर जागृत रहते हैं और कालान्तर में अपना चमत्कार दिखाते हैं ।

उपासना (सन्ध्या काल) में नींद व आलस दूर रखने के उपाय

1. रात्रि में पूरी नींद लें अर्थात् समय पर सोयें और ठीक समय पर प्रतिदिन उठें ।
2. कब्ज न होने दें । इसके लिये आयुर्वेदिक उपचार और प्राकृतिक ऐनिमा की सहायता लें ।
3. शारीरिक परिश्रम / व्यायाम अधिक न करें ।
4. सात्विक शाकाहारी भोजन उचित मात्रा में ही करें ।
5. आसन ठीक हो व बैठने का ढंग भी ठीक हो अर्थात् कमर सीधी करके बैठें ।

पाप कर्म से बचना चाहते हैं तो ईश्वर प्रणिधान का पालन करें ।

6. उपासना से पूर्व शारीरिक शुद्धि करके बैठें ।
7. उचित मात्रा में प्रतिदिन प्राणायाम, व्यायाम, भ्रमण आदि करें ।
8. पहनने वाले वस्त्र न अधिक मात्रा में हों न कम मात्रा में । वस्त्र खुले व ढीले होने चाहियें ।
9. मानसिक परिश्रम अध्ययन-चिन्तन भी स्वास्थ्य के अनुसार करें। अधिक मात्रा में न करें ।
10. ईश्वर के प्रति श्रद्धा बनाये रखें । सभी प्राणियों के प्रति प्रेम की भावना रखें ।
11. जीवन में यम नियम का पालन करें । पञ्चमहायज्ञ का अनुष्ठान नित्य करते रहें । इससे ईश्वर के प्रति श्रद्धा और सभी प्राणियों के प्रति प्रेम बढ़ेगा ।

मन की 3 शक्तियां / विशेषतायें

1. **विचार शक्ति**—मन सदैव कुछ न कुछ सोचता रहता है । व्यक्ति का उत्थान या पतन—मन की अवस्था पर निर्भर होता है । मन में हर समय सत्य, असत्य, अच्छा, बुरा, कोई न कोई विचार आता रहता है और उसी के अनुसार व्यक्ति कर्म करता है । अपनी बुद्धि के अनुसार या दूसरों के कहने पर विचारों में परिवर्तन होता रहता है । अतः इस शक्ति का प्रयोग सुविचार में लगायें ।

2. **इच्छा शक्ति**—मन सदैव कुछ न कुछ साँसारिक वस्तु के प्राप्त करने की सदैव चेष्टा करता रहता है । यह समुन्द्र की तरह है । इसका पेट कभी नहीं भरता । इसकी इच्छाओं पर नियन्त्रण रखें । मन की सभी इच्छाओं को कभी न माने । मन की इच्छाओं को हृदय की तराजू से तोलें । मन की बात कम मानने वाला ही धर्म के क्षेत्र में सफलता प्राप्त कर सकता है ।

3. **तर्क शक्ति**—यह अधिकतर अच्छे कार्यों को या तो न करने के

चार आश्रम—ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ, संन्यास

लिये तर्क देता रहता है या उसको टालने का विचार बुद्धि को देता रहता है । यह इसकी प्रकृति है इसकी बात न मानकर हृदय की आवाज सुननी चाहिये व माननी चाहिये ।

मन को संयम में रखने के उपाय

मन प्रकृति का पुत्र है । यह आत्मा के पास हृदय में रहता है । मृत्यु पर भी आत्मा के साथ दूसरे शरीर में जाता है । यह एक जड़ पदार्थ है । इस पर भोजन का प्रभाव पड़ता है । यह जीवात्मा को बाहरी विषयों के ज्ञान कराने का साधन है । जैसे टेलीफोन (यन्त्र) को नहीं पता होता है कि उसके द्वारा क्या बात हो रही है । मन नीचे लिखे उपायों से नियन्त्रण में लाया जा सकता है ।

1. **मन जड़ है**—जड़ ही समझना चाहिये ।

2. **जीवात्मा**—

(क) मन को चलाने वाला है उसके बिना यह कोई संकल्प विकल्प नहीं कर सकता ।

3. **साधक**—

(क) संसार के विषयों में दुःख की अनुभूति करे ।

(ख) स्व-स्वामी संबंध को समझे व उसको समाप्त कर दे ।

(ग) ईश्वर प्रणिधान का जीवन में पालन करे ।

(घ) ईश्वर, प्रकृति व आत्मा का पूर्ण ज्ञान प्राप्त कर ले ।

(ङ) संसार के सभी जड़ पदार्थों को वास्तव में अनित्य समझ ले ।

(च) वेदों के ज्ञान व ऋषियों के निर्णय पर विश्वास कर ले ।

(छ) **व्यवहार काल में**—

1. **मन के पाप भावों को वचन व शरीर में प्रकट मत होने दो** — साधना बनी रहेगी ।

2. **शरीर के रोग को मन में स्थान मत दो** — समाधि (प्रसन्नता) बनी रहेगी ।

~~~~~  
**समाधि ( ध्यान ) में सफलता चाहते हैं तो आसन का अभ्यास करें।**  
 ~~~~~

3. मन में पाप करने की इच्छा हो तो टाल दो – जीवन सुधर जायेगा ।
 4. मन में पुण्य करने की भावना हो तो तुरन्त करो – धर्मी बन जाओगे ।
 5. नित्य सन्ध्या, स्वाध्याय, सेवा, यज्ञ व दान करो—मन पवित्र बन जायेगा ।
- (ज) उपासना काल व व्यवहार काल में यम नियम का पालन करते हुए मन में सदैव शुभ विचारों का चिन्तन करे ।
- (झ) उपासना काल में आसन ठीक लगा ले ।
- (ञ) प्राणायाम / श्वास प्रशवास के साथ ठीक विधि से जप व सन्ध्या करे ।
- (ट) विषय भोगों में सुख की अनुभूति कम करे । अपने मन इन्द्रियों पर संयम रखे ।
- (ठ) फल की आशा से रहित (पुत्रैषणा, लोकैषणा, वित्रैषणा रहित) निष्काम भाव से कर्म करे ।
- (ड) हर समय प्रसन्न, सन्तुष्ट, निर्भय, पुरुषार्थी व आशावादी रहे ।
- (ढ) सभी प्राणियों के मानव अधिकारों का सम्मान, यथा शक्ति उपकार व दान नित्य करता रहे ।
- (ण) सभी प्राणियों के साथ वेदानुसार व्यवहार करे ।



समृद्ध हो या विपन्न, ईश्वर से वंचित आत्मायें
सूखी, भूखी - अतृप्त ही रहेंगी ।

—स्वामी ब्रह्मविदानन्द सरस्वती



रास्ता जिसे पता है, चलना उसे ही आता है,
मंजिल वही पाता है ।

—डा० राधावल्लभ चौधरी

पाँच यम—अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह

भाग - 3

प्राणायाम, आयु व मन

प्राणायाम हमारी संस्कृति व जीवन का प्राण है। प्राण को चलाने वाला जीवात्मा है। श्वास प्रश्वास की गति को कुछ समय के लिये रोकना ही प्राणायाम है। प्राणायाम से हम अपने मन को वश में कर सकते हैं। सारी इन्द्रियों को विषयों की ओर ले जाने वाला और उनसे काम लेने वाला मन ही है। मन में एक समय में एक विचार ही रह सकता है। यह पूर्णतयः सत्य है। मन से प्राण बड़ा है। प्राण मन के द्वारा सभी इन्द्रियों को शक्ति देता है। प्राण के पूर्णतः रुक जाने पर हम कहते हैं कि आत्मा निकल गई अर्थात् शरीर की मृत्यु हो गई। अतः जब हम अपनी इच्छा से श्वास प्रश्वास को अस्थायी रूप से रोक देते हैं तो सभी इन्द्रियों की शक्ति कुछ क्षण के लिए छीन लेते हैं।

साधारण रीति से जो श्वास व्यवहार काल में लिया जाता है वह पूर्ण श्वास नहीं होता है। यह फेफड़ों के सब भागों के समस्त कोषों में पूर्ण रूप से नहीं पहुंचता है। फलस्वरूप फेफड़ों के कुछ भाग बेकार और रोग ग्रस्त होने लगते हैं। इसके कारण खांसी, दमा, तपेदिक आदि अनेक फेफड़ों से सम्बन्धित रोग होने लगते हैं। इसके अतिरिक्त हृदय से फेफड़ों में आया हुआ अशुद्ध रक्त बिना शुद्ध हुये, अशुद्ध रूप में ही हृदय में वापिस चला जाता है। हृदय उसे रोक नहीं पाता। वहां से वह धमनियों के द्वारा पुनः समस्त शरीर में पहुंचता है जो कि खाज खुजली आदि चमड़ी के रोगों को पैदा करता है। इसलिये यह आवश्यक है कि अच्छे स्वास्थ्य के लिये फेफड़ों के प्रत्येक भाग में पर्याप्त शुद्ध वायु कम से कम प्रातः सायं उपासना काल में अवश्य जाती रहे।

मन व इन्द्रियों पर संयम के लिए प्राणायाम का अभ्यास करें।

प्राणायाम के द्वारा हम श्वास को कुछ समय के लिये बाहर रोक देते हैं। इसके पश्चात् श्वास लेने की प्रबल इच्छा उत्पन्न होती है। फल-स्वरूप शुद्ध वायु श्वास भीतर लेते समय वेग के साथ फेफड़ों में पहुंचता है। जिस प्रकार आंधी की तेज हवा नगर के कोने कोने में प्रवेश करती है उसी प्रकार वेग के साथ श्वास के द्वारा भीतर लिया हुआ शुद्ध वायु फेफड़ों के प्रत्येक कोष तक पहुंच जाता है। इससे न तो फेफड़ों में कोई खराबी होने पाती है और न ही खून में कोई विकार उत्पन्न होने पाता है। अतः स्वस्थ रहने के लिये हम सबको नियमित रूप से प्राणायाम करना चाहिये। वृद्ध पुरुष, जो प्राणायाम नहीं कर सकते, 5 से 10 मिनट तक प्रातःकाल में गहरे श्वास लेने का अभ्यास कर सकते हैं। छोटे बच्चों को दौड़ने का अभ्यास करना चाहिये ताकि पूर्ण श्वास फेफड़ों में जा सके।

प्राणायाम के साथ जप, सन्ध्या और ध्यान करने से, मन (चित्त) में एकाग्रता आती है। उपासना काल में प्राणायाम का प्रयोग करने से मन स्वतः धीरे-धीरे स्थिर हो जाता है। इसमें कोई सन्देह नहीं है।

प्राणायाम से एक मिनट में 15 से 20 श्वास प्रश्वास के समय को घटाया जा सकता है। इसे 10 श्वास तक किया जा सकता है। इससे आयु के क्षण बढ़ते हैं। हमारे ऋषि मुनियों ने ही सन्ध्या और जप का नियम प्रचलित किया था। इसमें प्राणायाम एवं श्वास प्रश्वास एक मुख्य अंग है। सन्ध्या के नित्य प्रतिदिन करते समय प्राणायाम द्वारा यदि मनुष्य कुछ श्वास बचा लेता है तो अपनी आयु में कुछ वृद्धि कर सकता है। यह एक आयु बढ़ाने का ढंग है। सात्त्विक भोजन और प्राणायाम के द्वारा ऋषि मुनियों ने अपनी आयु को बढ़ाया—ऐसी मान्यता है। इसके साथ आयुर्वेदिक विज्ञान भी स्वास्थ्य एवं दीर्घायु प्राप्ति में अपना विशेष स्थान रखता है।

नोट—

1. प्राणायाम किसी अनुभवी व्यक्ति से सीख कर ही शुरू करना

पाँच नियम—शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान

- चाहिये। प्राणायाम क्रिया में कभी जबरदस्ती नहीं करनी चाहिये।
2. धूँआ, धूल, दुर्गन्ध से रहित शान्त, एकान्त, शुद्ध, खुले स्थान में (मौसम के अनुसार) प्राणायाम करना चाहिये। गर्मी के मौसम में प्राणायाम खुले स्थान में प्रातःकाल सूर्योदय से पहले या सूर्योदय के समय करना चाहिये। लेकिन सर्दियों में प्राणायाम सूर्योदय के 2-3 घंटे बाद या सूर्य अस्त होने के 1 घंटा पहले करना चाहिये। अधिक सर्दी में प्राणायाम कमरे के अन्दर ही करें।
 3. प्राणायाम खाली पेट करें अथवा भोजन के 3-4 घं० बाद ही प्राणायाम करना चाहिये।
 4. शरीर में मल भरा हो तो ऐसी अवस्था में प्राणायाम नहीं करना चाहिये।
 5. प्राणायाम करने से पहले प्रतिदिन प्रातः काल में दोनों नासिकाओं को साफ कर लेना चाहिये ताकि नासिकाओं से श्वास प्रश्वास लेने में असुविधा न हो।
 6. रोगावस्था में प्राणायाम नहीं करना चाहिये।
 7. प्राणायाम करने वाले व्यक्ति को सात्विक व हलका आहार ही करना चाहिये।

प्राणायाम से लाभ

1. प्राणायाम से रक्तचाप नियन्त्रण में रहता है। शर्त यह है कि प्राणायाम धीमी गति से किया जाये एवं किसी अनुभवी व्यक्ति से सीखा जाये।
2. शरीर के रक्तकोष वायवीय दवाव के कारण धमनियों में जहाँ जहाँ एकत्रित हो जाते हैं, वे अपना कार्य कुछ समय बाद बन्द कर देते हैं। प्राणायाम के धक्कों से वह पुनः रक्त में प्रभावित

ध्यान में सफलता/एकाग्रता चाहते हैं तो प्रत्याहार का अभ्यास करें।

- होने लगते हैं । इससे स्वास्थ्य ठीक बना रहता है ।
3. प्राणायाम / तेज श्वास प्रश्वास से फेफड़ों में आक्सीजन पर्याप्त मात्रा में जाता है जिससे रक्त पूर्णतयाः शुद्ध होता रहता है । क्षय रोग नहीं होता है । शरीर स्वस्थ रहता है ।
 4. प्राणायाम से मलबन्ध नहीं होता । मल ठीक प्रकार से बाहर निकलता रहता है
 5. प्राणायाम से स्मरण शक्ति बढ़ती है ।
 6. प्राणायाम से मन उपासना काल में पूर्णतयः वश में रहता है ।
 7. प्राणायाम से धारणा और ध्यान में सहयोग मिलता है । सूक्ष्म विषय समझने की शक्ति मिलती है ।
 8. प्राणायाम से भूख जाग्रत होती है ।
 9. प्राणायाम से शारीरिक शक्ति बढ़ती है
 10. प्राणायाम इन्द्रिय विजय का साधन है ।

नासिका शुद्धि क्रियायें

प्राणायाम का अभ्यास शुरू करने से पहले प्रतिदिन सुबह दोनों नासिकाओं को साफ करना चाहिए । स्नान करने से पहले अंगुली से दोनों नासिकाओं में सप्ताह में एक या दो बार सरसों का तेल लगाना चाहिए । तत्पश्चात् प्रत्येक नासिका से धीरे-2 श्वास अन्दर लें ताकि कुछ तेल का अंश नासिका के द्वारा अन्दर चला जाये । इस प्रकार प्रतिदिन करने से नासिका में जमा मल मुलायम होकर धीरे-2 बाहर निकलता रहता है और नासिका साफ व मुलायम रहती है ।

सप्ताह में एक या दो बार दोनों नासिकाओं में बादाम रोगन या गाय का शुद्ध घी की तीन-तीन बूंदें रात को सोते समय

पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ—श्रोत्र, त्वचा, चक्षु, जिह्वा, नासिका

डालने से नासिकायें मुंलायम रहती हैं व सिर दर्द नहीं होता । आंखों की रोशनी बढ़ती है ।

प्राणायाम करने से पहले नाड़ी एवं नासिका शुद्धि क्रियायें (कपाल भाति एवं अलोम विलोम) करनी चाहिये ताकि हमारी दोनों नासिकायें साफ एवं स्वस्थ रहें और हमारे मेरुदण्ड के अन्दर की तीन आध्यात्मिक नाड़ियाँ-इडा, पिंगला और सुषम्ना सदा सक्रिय रहें । विधि निम्न प्रकार है-

1. कपालभाति क्रिया

- (क) दांयी नासिका को सीधे हाथ की मध्यमा अंगुली से बन्द करें ।
 - (ख) थोड़ा-थोड़ा सूक्ष्म श्वास लेकर श्वास को शक्तिपूर्वक बांयी नासिका से बाहर फेंके । ऐसा 5 बार करें । प्रत्येक बार श्वास बाहर फेंकने से पहले सूक्ष्म श्वास लें ।
 - (ग) अब बांयी नासिका को बन्द करके दांयी नासिका से उपरोक्त क्रिया करें ।
 - (घ) उपरोक्त विधि से नासिकाओं के अन्दर जमा हुआ मल बाहर निकल जाता है । रूमाल का प्रयोग करें ।
2. (क) अब कपाल भाति क्रिया दोनों नासिकाओं से एक साथ करें ।
 - (ख) अधिक गहरा श्वास अन्दर लेने या भरने का प्रयत्न न करें । प्रत्येक बार श्वास बाहर फेंकने के बाद पेट को तुरन्त थोड़ा सा अन्दर दबायें ।

3. अनुलोम विलोम क्रिया :

- (क) दायी नासिका मध्यमा अंगुली से बन्द करें ।
- (ख) बांयी नासिका से सूक्ष्म श्वास अन्दर लेकर दायी नासिका से

ईश्वर अनुभूति चाहिये तो धारणा का अभ्यास करें ।

(बांयी नासिका बन्द करते हुए) तीव्र गति से श्वास बाहर निकालें । यह क्रिया 5 बार करें

- (ग) अब दांयी नासिका से सूक्ष्म श्वास अन्दर लेकर बांयी नासिका से तीव्र गति से इसी प्रकार बाहर निकालें । यह क्रिया भी 5 बार करें ।

4. नाड़ी शोधन प्राणायाम

- (क) दांयी नासिका को मध्यमा अंगुली से बन्द करें ।
 (ख) अनुलोम विलोम की भांति बांयी नासिका से श्वास धीरे-धीरे अन्दर लें ।
 (ग) अब बांयी नासिक बन्द करें और श्वास दांयी नासिक से धीरे-2 बाहर निकाल दें ।
 (घ) अब दांयी नासिका से धीरे-धीरे श्वास अन्दर लें ।
 (ङ) दांयी नासिका को मध्यम उंगली से बन्द करके बांयी नासिका से श्वास धीरे-2 बाहर निकालें ।

यह एक चक्र पूरा हुआ । ऐसे 11 चक्र पूरे करें ।

प्राणायाम मन्त्र के साथ 21 प्राणायाम

पहला चरण :

- (क) धीरे-2 लम्बा, गहरा श्वास अन्दर लें (पूरक)
 (ख) धीरे-2 श्वास छोड़ते हुए मन्त्र के पहले चरण का वाचिक उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है भावना के साथ) करें-
 (i) ओ-----३-----म्---भूः
 (ग) मन्त्र का वाचिक उच्चारण व श्वास का बाहर निकलना एक साथ पूर्ण होना चाहिए । मन्त्र उच्चारण के बाद पेट को अन्दर सिकोड़ें ।

पाँच कर्मेन्द्रियाँ—हस्त, पाद, वाक्, पायु, उपस्थ

(घ) श्वास पूर्ण बाहर निकलने के पश्चात् सूक्ष्म बाह्य कुम्भक लगायें ।

(ङ) इसके पश्चात् तीन सामान्य सूक्ष्म श्वास लें ।

इस प्रकार प्राणायाम मन्त्र के पहले चरण का वाचिक उच्चारण, चिन्तन हुआ ।

इसी प्रकार उपरोक्त विधि से प्राणायाम मन्त्र के अन्य छः चरणों का वाचिक उच्चारण, चिन्तन, अभ्यास करें । आप मानसिक उच्चारण भी कर सकते हैं ।

(ii) ओ-----३-----म्---भुवः

(iii) ओ-----३-----म्---स्वः

(iv) ओ-----३-----म्---महः

(v) ओ-----३-----म्---जनः

(vi) ओ-----३-----म्---तपः

(vii) ओ-----३-----म्---सत्यम्

इसके पश्चात् दीर्घ श्वास लेकर एक साथ पूर्ण मन्त्र का वाचिक/मानसिक उच्चारण श्वास छोड़ते हुए उपरोक्त विधि से पुनः करें ।

ओ३म् भूः ओ३म् भूवः ओ३म् स्वः ओ३म् महः ओ३म् जनः, ओ३म् तपः ओ३म् सत्यम् ।

अब 2-3 सामान्य श्वास लें ।

दूसरा चरण :

(क) धीरे-धीरे गहरा, लम्बा, श्वास अन्दर लेना शुरू करें । (पूरक)

(ख) श्वास अन्दर लेते हुए मन्त्र के पहले चरण का मानसिक उच्चारण करें । इसमें वाचिक उच्चारण नहीं होता है ।

(i) ओ-----३-----म्-----भूः

विकारों से मुक्ति पानी है तो ध्यान का अभ्यास करें ।

(ग) श्वास को यथा शक्ति 3-4 सैकेण्ड के लिए अन्दर ही रोके। पेट को भी (3-4 सैकेण्ड के लिए) अन्दर सिकोड़ें। फिर श्वास छोड़ दें।

(घ) इसके पश्चात् 2-3 सामान्य सूक्ष्म श्वास लें।

यह दूसरे चरण का एक प्रणायाम हुआ।

इसी प्रकार उपरोक्त विधि से प्राणायाम मन्त्र के अन्य छः चरणों का मानसिक उच्चारण, चिन्तन, अभ्यास करें।

(ii) ओ-----३-----म्---भुवः

(iii) ओ-----३-----म्---स्वः

(iv) ओ-----३-----म्---महः

(v) ओ-----३-----म्---जनः

(vi) ओ-----३-----म्---तपः

(vii) ओ-----३-----म्---सत्यम्

तीसरा चरण :

(क) सामान्य श्वास लेते रहें।

(ख) श्वास प्रश्वास को एक दम 5-6 सेकेण्ड के लिए जहाँ का तहाँ रोक देंगे।

(ग) स्तम्भवृत्ति प्राणायाम की स्थिति में मन्त्र के पहले चरण का मानसिक उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है - भावना के साथ) करें।

ओ-----३-----म्-----भूः

(घ) इसके पश्चात् 2-3 सामान्य श्वास लें

यह प्राणायाम मन्त्र का तीसरे चरण में एक प्राणायाम हुआ।

इसी प्रकार उपरोक्त विधि से प्राणायाम मन्त्र के अन्य छः-चरणों के

पाँच तन्मात्रायें—रूप, रस, गन्ध, स्पर्श, शब्द

साथ 6 प्राणायाम और करें ।

- नोट :** (1) प्राणायाम करते समय प्राणायाम मन्त्र और उसके अर्थ का चिन्तन करने से पूर्ण लाभ मिलता है ।
- (2) उपरोक्त क्रियायें व प्राणायाम प्रतिदिन प्रातःकाल सन्ध्या व ध्यान में बैठने से पूर्व करने योग्य हैं । इनसे मन शान्त होता है । स्वास्थ्य अच्छा बना रहता है । आध्यात्मिक क्षेत्र में सफलता मिलती है ।
- (3) जो साधक किसी बीमारी से ग्रस्त हैं, वे चिकित्सक के परामर्श से ही कुम्भक, स्तम्भवृत्ति आदि प्राणायाम की क्रियायें करें ।
- (4) प्राणायाम हेतु विस्तृत जानकारी के लिये पृष्ठ 31-33 देखें ।



ज्ञान ऐसा वरदान है,
जो सम्पूर्ण जीवन को
बदलने की क्षमता
रखता है ।

—डा० राधावल्लभ चौधरी

आध्यात्मिक लक्ष्य पाने वाले,
सुख शांति
अधिक पाते हैं ।

—डा० राधावल्लभ चौधरी

स्वास्थ्य चाहिये तो अहिंसा व श्वसन क्रियाओं का पालन/अभ्यास करें।

भाग - 4

साधना हेतु शारीरिक शुद्धि के कुछ अचूक उपाय

मुंह की शुद्धि:-

(1) रात को सोने से पहले नित्य दांत किसी अच्छे आयुर्वेदिक मंजन या कालगेट पेस्ट ब्रश पर लगाकर साफ करना चाहिये। ब्रश से दांत साफ करने के बाद पानी से तुरन्त कुल्ला न करें। दायें हाथ की तर्जनी अंगुली से मसूड़ों की मालिश करें। तालू पर भी अंगूठे से मालिश करें। मालिश करने के बाद पानी से कुल्ला आदि करें। इससे मुंह की सफाई ठीक होती है। मसूड़े मजबूत होते हैं। उनमें कभी दर्द आदि नहीं होता है।

(2) उपरोक्त विधि से मुंह साफ करने के बाद सप्ताह में एक या दो बार मसूड़ों की मालिश तिल के तेल से करें। बायें हाथ की हथेली पर 8-10 बूंद तेल ले लें। दायें हाथ की तर्जनी अंगुली से तेल लगाकर मसूड़ों की मालिश करें। अंगूठे से तालू पर भी तेल लगावें। मालिश के बाद कुछ भी न खायें व सो जायें।

तिल के तेल की मालिश करने से पायरिया की शिकायत नहीं होती है। यदि मसूड़ों से खून निकलता है तो रुक जाता है। दांत मजबूत रहते हैं।

(3) प्रातःकाल में भी प्राणायाम एवं व्यायाम करने से पहले उपरोक्त विधि (1) के अनुसार ही रोजाना मुंह साफ करें।

नासिकाओं की शुद्धि

प्राणायाम व श्वास प्रश्वास की क्रियाओं का पूर्ण लाभ लेने के लिए साधक को दोनों नासिकायें सदैव साफ रखनी चाहियें। इसके लिये सप्ताह

ईश्वर आनन्द चाहिये तो ध्यानावस्था का अभ्यास करें।

में कम से कम एक बार रात को दोनों नासिकाओं में सोते समय ड्रापर से बादाम तेल या सरसों का तेल (5-5 बूंदें) डालनी चाहिये । तेल डालकर श्वास अन्दर लेंवे ताकि तेल श्वास नली में आसानी से चला जाये । इससे नासिकाओं में मल नहीं जम पाता और जमा मल प्रातः काल में आसानी से श्वास प्रश्वास की सूक्ष्म क्रिया करने से बाहर निकल जाता है । जुकाम और सिर दर्द भी नहीं होता है ।

गुदा की शुद्धि:

आजकल लगभग 80 प्रतिशत मनुष्यों को कब्ज या पूर्णतया मलत्याग न होने की शिकायत रहती है । मल द्वार साधारणतयः अन्दर से साफ नहीं होता है केवल बाहर से ही साफ होता है इसके कारण दिनचर्या, जाप, ध्यान, सन्ध्या व मन की एकाग्रता में विभिन्न प्रकार की बाधाएं आती हैं । अतः सप्ताह में एक बार मल द्वार अच्छे साबुन से साफ करना चाहिये । स्नान करते समय सीधे हाथ पर साबुन लगाकर मलद्वार पर लगायें । एक अंगुली को मलद्वार (Anus) में डालकर साफ करें । फिर पानी से मलद्वार धो लें । ऐसा करने से मलद्वार सदैव स्वच्छ रहता है ।

कब्ज को दूर करने और बवासीर को दूर रखने में प्रातः स्नान करने से पहले (सप्ताह में 1 या 2 बार) गुदा में सीधे हाथ की मध्यमा अंगुली से सरसों का तेल या तिल का तेल लगाना भी लाभदायक है । तेल लगाने के बाद हाथ साबुन से धो लें । योग में गुदा में तेल देने की क्रिया को गणेश क्रिया कहा जाता है । इस क्रिया को करते समय हाथ के नाखून बड़े हुए नहीं होने चाहियें । तेल गुदा की सूखती चर्म-ट्यूबों (मास पेशियों) को लचीला और चिकना रखती है । मल आसानी से बाहर निकलता रहता है । बवासीर की शिकायत नहीं होती है । बवासीर में भी लाभदायक है । पेट सदैव हलका रहता है । पेट साफ होने से एसीडिटी व गैस नहीं बनती है । दिनचर्या ठीक रहती है । सन्ध्या, जाप व ध्यान में पूर्णरूप से मन लगता है ।

पाँच महाभूत—पृथ्वी, जल, तेज, वायु, आकाश

कब्ज में लाभदायक प्राकृतिक एनीमा

यदि बहुत अधिक कब्ज रहती हो तो केवल सुपाच्य और प्राकृतिक भोजन ही खायें। सप्ताह या 15 दिन में एक बार प्राकृतिक एनीमा घर पर ही ले सकते हैं। इससे बिना किसी कठिनाई के मल त्याग हो जाता है। इसकी विधि किसी भी प्राकृतिक उपचार केन्द्र में जाकर सीखी जा सकती है। इस विधि के अनुसार प्लास्टिक के पाइप की सहायता से गुदा के द्वारा रेक्टम तक पानी पहुंचाया जाता है, पानी को रेक्टम में उपर श्वास लेकर 1-2 मिनट के लिए रोका जाता है। फिर पानी के साथ जमा हुआ मल आसानी से बाहर आ जाता है। पेट हल्का हो जाता है। मलत्याग के बाद श्वास प्रश्वास भी उत्तम ढंग से लिया जाता है।

प्राकृतिक एनीमा घर में Jet Faucet (चित्र 1 और जैट स्प्रे चित्र 2) के द्वारा भी लिया जा सकता है।

(i) Jet Faucet द्वारा एनीमा :-

इंग्लिश सीट पर बैठ कर आगे की तरफ से Faucet में पानी चालू करके Faucet को गुदा (Anus) के मुंह पर लगाकर (Anus) को ऊपर की ओर खींचते हैं। इससे पानी रेक्टम (Rectum) में चला जाता है। पानी को 30-40 सैकेन्ड के लिए रेक्टम (Rectum) में रोकते हैं। फिर पानी के साथ जमा हुआ



मल मुलायम होकर स्वयं ही तुरन्त बाहर आना शुरू हो जाता है। सावधानी केवल यह है कि पानी स्वच्छ हो, अधिक गर्म या ठंडा न हो। यह सप्ताह या 15 दिन में एक बार ही लेना चाहिये। अधिक सर्दी में इस विधि का प्रयोग न करें। प्राकृतिक एनीमा हानि रहित है।

अच्छा शरीर चाहिये तो श्वास प्रश्वास के साथ नित्य हवन करें।

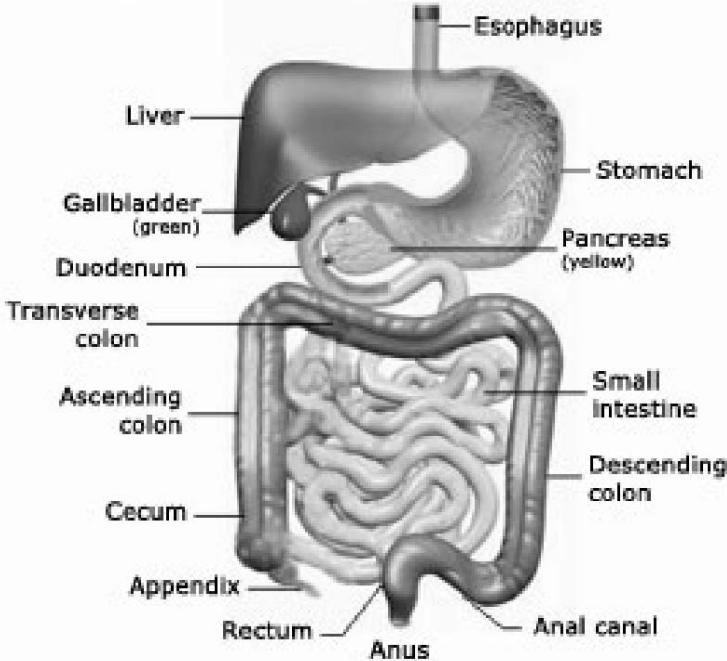
(ii) जेट स्प्रे द्वारा एनिमा :-

एक अच्छे प्लास्टिक का (Jet Spray) जेट स्प्रे लें। इसको Cistern के पास Plumber से दीवार में (टूटी की तरह) फिक्स करवा लें। जब कभी एनिमा लेना हो, (Jet Spray) जेट स्प्रे के मुंह पर थोड़ा सा सरसों का तेल लगावें। मुंह बाली साईड से (आगे से) गुदा के अन्दर 1-1½ इंच डालें और पानी थोड़ा सा खोल दें। गुदा (Anus) को ऊपर की ओर खींचें। धीरे-2 पानी गुदा मार्ग से अन्दर जाने लगेगा। श्वास ऊपर लेकर 40-50 सैकेंड या 1 मिनट पानी



चित्र 2 : जेट स्प्रे

Rectum and Anus Diagram



पाँच कोश—अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय, आनन्दमय

को अन्दर ही रोंके । जमा हुआ मल पानी के साथ स्वयं सुगमता से बाहर निकल जायेगा । पानी स्वच्छ हो, अधिक गर्म या ठंडा न हो ।

नोट (i) जिन साधकों को खूनी बवासीर है या अल्सर आदि किसी प्रकार की पेट की या कोई अन्य बीमारी है वे प्राकृतिक एनिमा विधि (1) और (2) प्रारम्भ में किसी प्राकृतिक चिकित्सक के देखभाल व परामर्श से ही करें अन्यथा नहीं ।

(ii) सर्दियों में केवल गर्म (गुनगुना) पानी से ही एनीमा लें ।

(iii) बिना एनिमा की सहायता से मल बाहर निकालना :-

Western Style pot पर बैठ जायें । पीछे लगे (Jet Spray) जेट स्प्रे से पानी चलाकर (धार की तरह) गुदा मार्ग पर पड़ने दें । इसके साथ-2 सीधे हाथ की मध्यमा अंगुली को आगे से गुदा के अन्दर बराबर कुछ देर तक घुमाते रहने से या झूते रहने से अन्दर का मल धीरे-2 बाहर आता रहता है और आँते साफ होती रहती हैं । यदि हम सप्ताह में एक या दो बार गुदा में सरसों का तेल या तिल का तेल भी लगाते रहें तो यह क्रिया अधिक प्रभावशाली हो जाती है । इस क्रिया के अभ्यास हो जाने पर प्राकृतिक एनिमा आदि लेने की भी आवश्यकता कम हो जाती है ।



चित्र : Western Style pot

तनाव रहित मन चाहिये तो श्वास प्रश्वास के साथ ओ३म् का जाप करें।

भाग - 5

जप व सन्ध्या की पूर्व तैयारी

1. स्थान शान्त, एकान्त, स्वच्छ व हवादार होना चाहिए । नगरों में आजकल बहुमंजली इमारतें बनती जा रही हैं जो कि शुद्ध वायु का सेवन करने में अड़चन पैदा करती हैं । ऐसी परिस्थिति में मौसम / ऋतु का ध्यान रखते हुए, यदि केवल गर्मी के मौसम में मकान की छत पर जाकर जप या सन्ध्या की जाय तो अधिक लाभ होता है ।
2. शौच, मंजन, व्यायाम व स्नान आदि के बाद स्वच्छ, व ऋतु के अनुसार ढीले वस्त्र, जप व सन्ध्या के समय पहनने चाहिए ।
3. शौच, मंजन व हाथ मुंह धोने के बाद भी (स्नान से पहले) जप, सन्ध्या किया जा सकता है ।
4. जप, सन्ध्या में मन लगने के लिए व पूर्ण लाभ के लिए **व्यवहार काल** में ईश्वर प्रणिधान व यम नियम का पालन करना चाहिए ।
5. जप या सन्ध्या के समय टेलीफोन व दरवाजे की घंटी, रसोई की आवाज व घर के अन्य शोर से बचना चाहिए ।
6. प्रातःकाल सूर्योदय से कम से कम 1-2 घंटे पहले उठ जाना चाहिए। जप व सन्ध्या की प्रक्रिया सूर्योदय से पहले पूर्ण करने का प्रयत्न करना चाहिए । सायंकाल में यह प्रक्रिया सूर्यास्त के समय करनी चाहिए । यदि यह संभव नहीं है तो प्रातः सायं, जब भी समय मिले, जप व सन्ध्या नित्य करें ।

पाँच प्राण—प्राण, अपान, व्यान, उदान, समान

7. (a) सात्विक आहार का पालन करें व रात्रि के समय भोजन कम से कम करें । भोजन 8 बजे से पहले कर लें ।
- (b) जप व सन्ध्या में बैठने के 3 घं० पूर्व खाना आदि न खायें । चाय या दूध (कम मात्रा में) ले सकते हैं । लेकिन वह भी जप / सन्ध्या में बैठने के 1 घं० पहले ।
- (c) यदि खाना खाने के बाद जप, सन्ध्या या ध्यान के लिए बैठना हो, तो श्वास प्रश्वास व प्राणायाम की क्रियाओं का प्रयोग न करें ।
8. प्रतिदिन संकल्प करें कि ईश्वर साक्षात्कार व अनुभूति मेरा लक्ष्य है । मैं ईश्वर (निज नाम ओ३म्) का ही जप व चिन्तन करूंगा ।
9. उपासना में बैठने से पूर्व चिन्तन करें कि मेरे संबंधी, मित्र आदि सभी स्वतन्त्र आत्मायें हैं । अपने-2 कर्मफल के अनुसार इस संसार में उन्होंने जन्म लिया है और मुझसे उनके सम्बन्ध बने हैं । इनसे मेरा कोई वास्तविक सम्बन्ध नहीं है ।
10. उपासना में बैठते समय शरीर, आत्मा, सृष्टि एवं ईश्वर के वास्तविक स्वरूप का नित्य कुछ क्षण के लिए चिन्तन करें । अनुभव करें कि ईश्वर मेरे सामने विद्यमान है ।

जप सम्बन्धित ध्यान रखने योग्य बातें :

1. किसी मन्त्र या शब्द के बार-2 उच्चारण करने को जप कहते हैं । मन्त्र जप के ठीक विधि द्वारा अभ्यास करने से रजोगुण का प्रभाव कम होता जाता है । सत्वगुण की मात्रा बढ़ती जाती है । जप करते-2 ध्यान लगने लगता है । मन, चित्त व बुद्धि की मलिनता धीरे-2 दूर होने लगती है । चित्त निर्मल व शुद्ध हो जाता है ।

ईश्वर आनन्द चाहिये तो नित्य ध्यानावस्था का अभ्यास करें ।

2. जप में सफलता के लिए निम्नलिखित बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए—

- (क) मन्त्र या शब्द का सही / ठीक उच्चारण / अभ्यास प्रतिदिन समयानुसार करना ।
- (ख) मन्त्र या शब्द के अर्थ / भावार्थ को जानना ।
- (ग) अर्थ के अनुरूप विचार करना / भावना बनाये रखना ।
- (घ) मन्त्र में दिये गये निर्देश के पालन हेतु यथा संभव कर्म करना व मन्त्र की भावना को आचरण में लाना ।
- (ङ) श्वास प्रश्वास की क्रियाओं का मन्त्र उच्चारण करते समय ठीक-ठीक उपयोग करना ।
- (च) सात्विक व हल्का आहार करना एवं दोनों नासिकाओं को सदैव साफ रखना ताकि श्वास प्रश्वास सुगमता से हो सके ।

3. जप चार प्रकार से किया जा सकता है ।

- (i) **वाचिक जप** : जब हम किसी मन्त्र या शब्द का उच्चारण ऊंचे व दीर्घ स्वर में करते हैं तो उसे वाचिक जप कहते हैं।
- (ii) **उपांशु जप** : जब हम किसी मन्त्र या शब्द का उच्चारण बिना ध्वनि के (केवल होठ हिलाकर) दीर्घ स्वर में करते हैं तो उसे उपांशु जप कहते हैं ।
- (iii) **मानसिक जप** : जब हम किसी मन्त्र या शब्द का उच्चारण केवल मन से (बिना होठ हिलाये) करते हैं तो उसे मानसिक जप कहते हैं ।
- (iv) **अजपा जप** : पर्याप्त अभ्यास होने पर जब मानसिक जप उपासना काल व व्यवहार काल में स्वयं होने लगता है तो उसे अजपा जप कहते हैं ।

4. वाचिक जप के पर्याप्त अभ्यास के बाद उपांशु जप, इसके

पाँच महाभूत—पृथ्वी, जल, तेज, वायु, आकाश

पूर्ण अभ्यास के बाद मानसिक जप व अन्त में अजपा जप का अभ्यास करना चाहिए । इसी क्रम से सन्ध्या के मन्त्रों का उच्चारण / चिन्तन करना चाहिए ।

5. अजपा जप तक पहुँचने में लगभग एक से दो वर्ष तक का समय लग जाता है ।
6. जिन मन्त्रों या शब्दों से ईश्वर का शुद्ध स्वरूप हमारे सामने उपस्थित होता है, उन्हीं मन्त्रों या शब्दों का जप करना चाहिए । उदाहरण के लिए—(1) ओ३म् का जप (2) गायत्री मन्त्र का जप (3) प्राणायाम मन्त्र का जप (4) ओ३म् असतो मा सद्गमय का जप (5) ओ३म् विश्वानि देव-----आदि मन्त्र का जप ।
7. ओ३म् जप ही श्रेष्ठ जप है । इसके जप से शारीरिक चंचलता कम होती चली जाती है । शरीर स्थिर होने लगता है और ध्यान की स्थिति शीघ्र आने लगती है ।
8. जप व सन्ध्या में समय व स्थान का नियमित पालन करें ।
9. यदि आप जल्दी में हैं या अन्य किसी कार्य में मानसिक रूप से व्यस्त हैं तो जप सन्ध्या न करें । **ड्राईविंग करते समय या पैदल चलते समय मानसिक जप या सन्ध्या भी कभी न करें, दुर्घटना हो सकती है ।**
10. जप और सन्ध्या करने से पहले सुनिश्चित कर लें कि जब तक (नियमित निर्धारित समय तक) जप / सन्ध्या करना है उस समय में किसी प्रकार की कोई न तो जल्दी है और न ही अन्य कोई कार्य तुरन्त करने के लिए आपकी प्रतीक्षा कर रहा है । यदि ऐसा है तो पहले उसको पूर्ण कर लीजिए ।
11. शरीर, सिर, गर्दन, छाती, कमर सीधी रखें । शरीर सीधा परन्तु ढीला रहे ।

~~~~~  
**अच्छा शरीर चाहिये तो श्वास प्रश्वास के साथ नित्य हवन करें ।**  
 ~~~~~

12. मन में भावना बनाये रखें कि जप/सन्ध्या से मुझे सुख, शान्ति, प्रसन्नता व आनन्द मिल रहा है । मेरा आचरण ठीक हो रहा है । मेरे अन्दर न्याय, प्रेम, दयालु, दान, उपकार, धैर्य, विनम्रता एवं सहनशीलता आदि गुण आ रहे हैं ।
13. आसन पर बैठने का गद्दा 1 से 1½" मोटा होना चाहिए ।

जप व ध्यान मुद्रायें :

हाथों को जप / सन्ध्या के समय घुटनों या गोद में तीन प्रकार से रख सकते हैं-

- (क) **द्रोण मुद्रा में**-हाथ की उंगलियों को परस्पर मिलायें और हथेली के बीच गद्दा सा बनायें । हथेली कटोरा सा दिखाई देगी । अब दोनों हथेलियों को भूमि की ओर मोड़कर दोनों घुटनों के ऊपर रखें । कोहनियां कुछ मुड़ी हुई हों । हाथों को थोड़ा ढीला छोड़ दें ।
- (ख) **ज्ञान मुद्रा में**-अंगूठे व तर्जनी उंगली के अग्र भाग को मिलायें । बाकी तीन उंगलियों को मिलाकर सीधा रखें । मुद्रा बनाकर हथेलियों को आकाश की ओर करते हुए घुटनों के ऊपर रखें ।
- (ग) **पद्म मुद्रा में**-प्रत्येक हाथ की पांचों उंगलियों को आपस में मिलायें । दायें हाथ की हथेली को बायें हाथ की हथेली के ऊपर रखें । इसके पश्चात् दोनों हथेलियों को नाभि के नीचे गोद में रखें ।

16. जप व सन्ध्या के लिए सुखासन, सिद्ध आसन, पद्मासन या स्वस्तिकासन का प्रयोग करें ।

नोट-जो साधक किसी कारणवश उपरोक्त आसन में नहीं बैठ सकते हैं वे कुर्सी / चौकी पर बैठकर दीवार आदि का सहारा लेकर भी

~~~~~  
**पाँच कोश**-अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय, आनन्दमय  
 ~~~~~

प्राणायाम, जप, सन्ध्या कर सकते हैं। चौकी की ऊँचाई 9"-10" से अधिक नहीं होनी चाहिये। यदि वे बैठने में भी असमर्थ हैं तो उनको किसी प्रकार की चिन्ता करने की आवश्यकता नहीं है। ऐसे साधक शव आसन में पतले गद्दे पर लेटकर शरीर को पूर्ण रूप से ढीला छोड़ दें व शरीर को स्थिर कर लें। प्रयत्न करें कि नींद न आये। तत्पश्चात् प्राणायाम जप, सन्ध्या का अभ्यास शुरू कर दें। कुछ ही दिनों के अभ्यास के बाद उनको भी प्राणायाम, जप व सन्ध्या में सफलता मिलती चली जायेगी।

“ओ३म्” व गायत्री मंत्र की जप विधि

ओ३म् व गायत्री मंत्र की जप विधि लेखक अपने व्यक्तिगत अभ्यास और अनुभूति के आधार पर लिख रहा है। ओ३म् व गायत्री मंत्र की (श्वास प्रश्वास द्वारा) विधि के अनुसार वाचिक जप के अभ्यास से शरीर, मन व चित्त की चंचलता धीरे-धीरे खत्म होने लगती है। शरीर स्थिर होने लगता है और ध्यान की आंशिक स्थिति शीघ्र आने लगती है।

ओ३म् का उच्चारण – किसी मन्त्र के साथ अथवा अलग – ईश्वर सर्वरक्षक है, सदैव ऐसी भावना के साथ करें।

“ओ३म्” की जप विधि

- (1) धीमा (धीरे-2) लम्बा श्वास नासिका से अन्दर ले (पूरक क्रिया)
- (2) ध्यान, मन को आज्ञाचक्र पर केन्द्रित करें।
- (3) धीरे-2 श्वास छोड़ते हुए “ओ३म्” का उच्चारण करें।
(ईश्वर सर्वरक्षक है—सदैव ऐसी मानसिक भावना के साथ)

ओ-----३-----म्

- (4) ओ३म् का उच्चारण व श्वास बाहर निकलने की क्रिया एक साथ समाप्त होनी चाहिए। ओ३म् का उच्चारण समाप्त

तनाव रहित मन चाहिये तो श्वास प्रश्वास के साथ ओ३म् का जाप करें।

होते समय धीरे-2 मुख बन्द होता चला जायेगा और अन्तिम अक्षर 'म' का उच्चारण नाक से तब तक करते रहें जब तक पूरा श्वास बाहर न चला जाये ।

- (5) श्वास बाहर निकलने के बाद श्वास को यथाशक्ति (कुछ क्षण के लिए) बाहर ही रोकें अर्थात् बाहरी कुम्भक की स्थिति में रहें ।
- (6) बाहरी कुम्भक की स्थिति में ईश्वर के निज नाम "ओ३म्" शब्द के निम्नलिखित में से किसी एक अर्थ / भाव का मानसिक चिन्तन करें ।

(क) आप आनन्द स्वरूप हैं ।

या

(ख) आप चेतन स्वरूप हैं ।

या

(ग) आप प्रकाश स्वरूप हैं ।

या

(घ) आप सत्य स्वरूप हैं ।

या

(ङ) आप सर्वरक्षक हैं ।

नोट : (i) यदि कुम्भक की स्थिति में रहने का अभ्यास अभी नहीं है तो एक या दो सूक्ष्म श्वास लें और पुनः कुम्भक की स्थिति में उपरोक्त मानसिक चिन्तन यथा शक्ति करें । उच्च रक्त चाप/हृदय रोगी कुम्भक या स्तम्भवृत्ति प्राणायाम का प्रयोग केवल डाक्टर की सलाह से ही करें अन्यथा नहीं ।

(ii) ईश्वर के जिस गुण, कर्म, स्वभाव (प्राप्त करने योग्य) को मन में रखकर/ उच्चारण करके जप किया जाता है, तो ईश्वर के उसी गुण की साधक को प्रयत्न करने पर प्राप्ति होती चली जाती है ।

पाँच प्राण—प्राण, अपान, व्यान, उदान, समान

(iii) एक समय में एक ही मन्त्र या शब्द एवं उसके एक ही अर्थ का बार-बार जप करना चाहिए। जब 3-4 मास में उसका अनुष्ठान हो जाये तब दूसरे मन्त्र या शब्द या अर्थ का चिन्तन करना चाहिए। ऐसा करने से ईश्वर के स्वरूप का साधक पर विशेष प्रभाव पड़ता है। इसके विपरीत शीघ्र ही मन्त्रों/शब्दों को बदलते जाने से विशेष प्रभाव नहीं पड़ता है।

(iv) लम्बा-गहरा-धीमा श्वास प्रश्वास की प्रक्रिया का प्रयोग केवल वाचिक और उपांशु जप में ही करें।

मानसिक जप एवं अजपा जप में श्वास प्रश्वास की प्रक्रिया को पूर्ण रूप से धीमी कर दिया जाता है। लम्बा गहरा श्वास न लेकर सूक्ष्म व धीमा श्वास लेते हैं और धीमी गति से धीरे-धीरे श्वास को बाहर निकालते हैं। इससे ध्यानवस्था में सहायता मिलती है।

(v) मानसिक व अजपा जप के पर्याप्त अभ्यास होने के बाद जप स्तम्भवृत्ति प्राणायाम की स्थिति में किया जाता है अर्थात् श्वास- प्रश्वास को रोक कर मानसिक जप करना। जब श्वास न रुक सके तो 1-2 सामान्य श्वास लेकर फिर पुनः स्तम्भवृत्ति प्राणायाम की स्थिति में आ जायें व मानसिक जप करें। इस स्थिति में शरीर व श्वास पूर्ण रूप से स्थिर हो जाता है और ईश्वर आनन्द की अनुभूति होती है।

(7) इस प्रकार यह एक चक्र पूरा हुआ।

(8) इसी प्रकार पहले 5 चक्र का अभ्यास करें। धीरे-2 इसे बढ़ाते जायें। फिर 11, 21, या 31 चक्र अपनी क्षमता, समय, योग्यता, स्वास्थ्य के अनुसार प्रतिदिन सुबह (ब्रह्म मुहुर्त में) व सांय काल सन्ध्या के समय करें।

(9) इस विधि का प्रयोग तीनों प्रकार के जप - वाचिक, उपांशु व मानसिक-में किया जा सकता है।

(10) श्वास प्रश्वास कितना लम्बा, कितना गहरा व कुम्भक का

वाणी की पवित्रता चाहिये तो किसी की भी निन्दा न करें।

समय कितना हो-यह प्रत्येक साधक के शारीरिक स्वास्थ्य व आयु पर निर्भर करता है । अतः श्वास, प्रश्वास व कुम्भक की प्रक्रिया अपने स्वास्थ्य को ध्यान में रख कर करें । यदि कुम्भक करने में परेशानी हो तो सूक्ष्म श्वास ले सकते हैं ।

- (11) अधिक सर्दी के दिनों में लम्बा गहरा श्वास अन्दर न लें । केवल सामान्य श्वास से दीर्घ स्वर में जप व मन्त्र का उच्चारण करें । सर्दी में जप व सन्ध्या के मन्त्रों का अभ्यास करते समय श्वास को धीरे-धीरे बाहर निकालते हुए लम्बे स्वर में मन्त्र का उच्चारण करें । मन्त्र उच्चारण पूर्ण होने पर पेट, वायु से स्वयं खाली हो जाएगा व अगले मन्त्र को बोलने से पहले श्वास तीव्र गति से स्वयं अन्दर चला जायेगा।
- (12) जिन साधकों को उच्च रक्तचाप रहता है या किसी अन्य बिमारी से ग्रस्त हैं वे किसी चिकित्सक का परामर्श लेकर ही श्वास प्रश्वास (प्राणायाम) का अभ्यास करें । अधिक लम्बा, अधिक गहरा श्वास प्रारम्भ में न लें । अधिक देर तक कुम्भक की प्रक्रिया भी न करें । वे धीरे-2 अभ्यास से इस प्रक्रिया को बढ़ायें । तेज प्रक्रिया से श्वास प्रश्वास न करें- बिल्कुल धीरे-धीरे करें ।

उपरोक्त विधि की विशेषताएं एवं लाभ

1. दीर्घ व गहरा श्वास प्रश्वास की प्रक्रिया में विशेष प्रयत्न की जरूरत नहीं पड़ती । यह हानि रहित क्रिया है । इससे शरीर की सभी कोशिकायें सक्रिय (Active) हो जाती हैं ।
2. श्वसन तन्त्र सुव्यवस्थित होने लगता है ।
3. दीर्घ श्वसन की आदत डालने से सूक्ष्म नाड़ियां सक्रिय होती

पाँच वृत्तियाँ-प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा, स्मृति

- हैं । शुद्ध होती हैं । बलशाली होने लगती हैं ।
4. शारीरिक व मानसिक कार्यक्षमता और स्फूर्ति बढ़ती है ।
 5. शरीर स्वस्थ व दीर्घ आयु को प्राप्त करता है ।
 6. जप काल, सन्ध्या (उपासना काल) में रीढ़ की हड्डी व गर्दन सीधा रखने से रीढ़ व कमर संबंधी रोग नहीं होते हैं ।
 7. लम्बा, गहरा व धीमा श्वास प्रश्वास की क्रिया से मन की चंचलता पर नियन्त्रण लगता है । मन धीरे-2 शान्त होने लगता है । मानसिक रोग में लाभदायक होता है ।
 8. कुछ क्षण के लिए कुम्भक करने से शरीर और मन में स्थिरता और अधिक आती है जो कि मन को नियन्त्रित करने के लिए अति आवश्यक है ।
 9. ईश्वर भक्ति में मन लगता है । ज्ञान-इन्द्रियों व कर्म इन्द्रियों पर संयम होने लगता है ।
 10. दीर्घ श्वास प्रश्वास के साथ वाचिक, उपांशु या मानसिक उच्चारण/चिन्तन करना जप व सन्ध्या (उपासना) की तरफ पहला सक्रिय कदम है ।
 11. प्रारम्भ में जप का अभ्यास लम्बा, गहरा व धीमा श्वास प्रश्वास से लगभग एक वर्ष तक करते हैं । तत्पश्चात् श्वास प्रश्वास की प्रक्रिया को धीमा व सूक्ष्म करते जाते हैं । इसका पूर्ण अभ्यास होने पर अन्त में श्वास प्रश्वास को बिल्कुल धीमा कर दिया जाता है अर्थात् केवल जीवित रहने के लिए ही प्राण वायु का सेवन उपासना काल में किया जाता है ।

गायत्री मन्त्र की जप विधि—

तैयारी : गायत्री मन्त्र का जप करने के लिए “जप और सन्ध्या की पूर्व तैयारी” व “ध्यान रखने योग्य” बातों का पुनः चिन्तन करें । (पृष्ठ 44-48)

अन्तःकरण निर्मल चाहिये तो वैदिक सन्ध्या (अर्थ सहित) करें ।

जप विधि—

1. गायत्री मन्त्र को चार चरण में बांटा गया है
 - (1) ओ३म् भूर्भवः स्वः — पहला चरण
 - (2) तत् सवितुर्वरेण्यम् — दूसरा चरण
 - (3) भर्गो देवस्य धीमहि — तीसरा चरण
 - (4) धियो यो नः प्रचोदयात् — चौथा चरण
2. गायत्री मन्त्र के अर्थ को अच्छी तरह कंठस्थ कर लें । साधकों की सुविधा के लिए सरल भाषा में भावार्थ निम्न-लिखित हैं—

सरल भावार्थ : प्रभु आप प्राण स्वरूप, दुःख विनाशक, सुख स्वरूप, श्रेष्ठ, तेजस्वी, पापनाशक व देवस्वरूप हैं ।

मैं आपके इस स्वरूप को अपने अन्तःकरण (मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार) में धारण करता हूँ। आप मेरी बुद्धि को सन्मार्ग में प्रेरित करें ।

3. मन में संकल्प करें कि उपरोक्त भावार्थ के अनुसार मैं प्रयास करके अपनी बुद्धि को सन्मार्ग पर लगाऊंगा ।
 4. (क) ध्यान को मूलाधार या आज्ञाचक्र में ले जायें ।
 - (ख) धीरे-2 लम्बा गहरा श्वास नासिका से अन्दर लें (पूरक करें)
 - (ग) धीरे-2 श्वास छोड़ते हुए (रेचक विधि) गायत्री मन्त्र के पहले चरण का उच्चारण करें ।
- ओ-----३-----म्--भूर्भवः स्वः**
- (घ) यथाशक्ति श्वास को बाहर ही रोकें (कुम्भक) । यदि कुम्भक की स्थिति में असुविधा हो तो एक या दो सूक्ष्म श्वास ले सकते हैं ।

~~~~~  
**पाँच क्लेश—अविद्या, राग, द्वेष, अस्मिता, अभिनिवेश**  
 ~~~~~

- (ड) इस स्थिति (बाहरी कुम्भक) में प्रथम चरण का मानसिक उच्चारण जितनी बार सम्भव हो, करें ।
- (च) तत्पश्चात् तीन सामान्य श्वास लें ।
5. (क) पुनः ध्यान को नाभि या आज्ञाचक्र पर ही केन्द्रित रखें।
- (ख) धीरे-2 लम्बा गहरा श्वास नासिका से अन्दर लें (पूरक करें)
- (ग) धीरे-2 श्वास छोड़ते हुए (रेचक क्रिया) गायत्री मन्त्र के दूसरे चरण का उच्चारण करें ।
- तत् सवितुर्वरेण्यम् ।**
- (घ) यथा शक्ति श्वास को बाहर ही रोकें (बाहरी कुम्भक) यदि कुम्भक की स्थिति में असुविधा हो तो सूक्ष्म श्वास ले सकते हैं ।
- (ड) इस स्थिति (बाहरी कुम्भक) में दूसरे चरण का मानसिक उच्चारण जितनी बार सम्भव हो, करें ।
- (च) तत्पश्चात् तीन सामान्य श्वास लें ।
6. उपरोक्त विधि के अनुसार तीसरे व चौथे चरण का अभ्यास करें ।

कविता भावार्थ :

1. तूने हमें उत्पन्न किया, पालन कर रहा है तू ।
 2. तुझसे ही पाते प्राण हम, दुखियों के कष्ट हरता है तू ॥
 3. तेरा महान् तेज है, छाया हुआ सभी स्थान ।
 4. सृष्टि की वस्तु वस्तु में, तू हो रहा है विद्यमान ॥
 5. तेरा ही धरते ध्यान हम, मांगते तेरी दया ।
 6. ईश्वर हमारी बुद्धि को, श्रेष्ठ मार्ग पर चला ॥
- (क) कविता भावार्थ को भी 6 चरणों में बांटा गया है ।

यज्ञ सृष्टि रचना का आधार है ।

(ख) प्रत्येक चरण से पहले लम्बा गहरा श्वास लें ।

(ग) श्वास धीरे-धीरे छोड़ते हुए प्रत्येक चरण का उच्चारण करें ।

इस प्रकार यह एक चक्र पूरा हुआ । इसका अभ्यास प्रातः काल (ब्रह्म मुहुर्त) व सायं काल रोज करें । इसके 2-3 मास के अभ्यास के पश्चात् गायत्री मंत्र का पूर्ण उच्चारण निम्नलिखित विधि से शुरू करें व आध्यात्मिक लाभ प्राप्त करें ।

1. (क) ध्यान को आज्ञाचक्र, हृदय, नाभि या मूलाधार में मन्त्र का उच्चारण करते हुए स्थिर करे । **कृपया ध्यान, धारणा का केन्द्र बार-2 न बदलें ।**

(ख) धीरे-2 लम्बा गहरा श्वास नासिका से अन्दर लें (पूरक)

(ग) श्वास धीरे-2 छोड़ते हुए (रेचक) पूर्ण गायत्री मन्त्र का उच्चारण करें । कोशिश करें कि पूरा श्वास बाहर निकलने तक मन्त्र का उच्चारण चलता रहे ।

(घ) यथाशक्ति श्वास को बाहर ही रोके (बाहरी कुम्भक) । इस स्थिति में मन्त्र के अर्थ का उच्चारण करें या मानसिक चिन्तन करें ।

(ङ) यदि कुम्भक की स्थिति में न रहा जाये तो एक या दो सूक्ष्म श्वास ले सकते हैं ।

इस प्रकार यह एक चक्र पूरा हुआ । इसी प्रकार से अधिक चक्र (जाप) 5, 11, या 21 अपनी क्षमता, समय, योग्यता, स्वास्थ्य के अनुसार प्रतिदिन सुबह-शाम नियमित समय पर करें ।

इस विधि का प्रयोग वाचिक, उपांशु या मानसिक-तीनों प्रकार के जप में किया जा सकता है ।

इस विधि के लाभ भी “ओ३म् जप विधि” (पृष्ठ 52) के समान ही हैं ।

+ + +

पाँच अवस्थायें—जागृति, तन्द्रा, स्वप्न, सुषुप्ति, समाधि

भाग - 6

सन्ध्या

प्रस्तुत ब्रह्मयज्ञ (वैदिक सन्ध्योपासना) महर्षि दयानन्द सरस्वती द्वारा प्रतिपादित है। साधारणतया साधक सन्ध्या के बाहरी कृत्यों जैसे आचमन, अंग स्पर्श आदि पर ही ध्यान देते हैं। मुख्य उद्देश्य—आत्मशुद्धि व ध्यान को भुला देते हैं। इसलिये यह शिकायत रहती है कि सन्ध्या में मन नहीं लगता। अतः प्रस्तुत सन्ध्या विधि में बाहरी औपचारिकताओं को अधिक महत्व नहीं दिया गया है।

प्रत्येक कठिन वैदिक मन्त्र के बाद सरल उच्चारण विधि भी लिखी गई है ताकि वे साधक, जिन्हें संस्कृत का पर्याप्त ज्ञान नहीं है, मन्त्र को सरल ढंग से पढ़कर याद कर सकें। उच्चारण कर सकें। सभी पाठकों से निवेदन है कि सरल उच्चारण विधि के अनुसार लिखे मन्त्र को संस्कृत व्याकरण की दृष्टि से न देखा जाय। सामान्य व्यक्ति द्वारा मन्त्र को याद करने की भावना को मन में रखा जाये ताकि साधारण व्यक्ति के मन में सन्ध्या के मन्त्रों में रूचि पैदा हो सके और संस्कृत का ज्ञान न रखने वाले भी लाभ उठा सकें।

सन्ध्या करते हुये मन्त्रों के अर्थों का चिन्तन करना आवश्यक है। चिन्तन के अनुसार व्यवहारकाल में आचरण करना ही प्रभु की वास्तविक उपासना है। अर्थों को बिना समझे तोते की तरह वेद मन्त्रों को रट लेने से कोई लाभ नहीं है। अतः अर्थ/भावार्थ सहित ही सन्ध्या करना लाभदायक है। प्रस्तुत विधि में, साधारण साधक की सहायता के लिए, मन्त्रों के भावार्थ को महत्व दिया गया है—शाब्दिक अर्थों को नहीं।

प्रस्तुत विधि में मन्त्र उच्चारण के साथ-2 धीमा, लम्बा व गहरा श्वास प्रश्वास का प्रयोग किया गया है। यह विधि लेखक अपने व्यक्तिगत अभ्यास और ईश्वर अनुभूति के आधार पर लिख रहा है। लगभग एक वर्ष तक

~~~~~  
**पञ्चमहायज्ञ का पालन मोक्ष प्राप्ति में सहायक हैं।**  
 ~~~~~

पर्याप्त अभ्यास के बाद सन्ध्या के मन्त्रों का उच्चारण व भावार्थ स्तम्भवृत्ति प्राणायाम की स्थिति में किया जाता है जो कि अधिक आनन्दमयी है। इसमें मन्त्र का प्रत्येक उच्चारण (मानसिक रूप से) या भावार्थ का चिन्तन स्तम्भवृत्ति प्राणायाम की स्थिति में करने के पश्चात् 3-4 लम्बे गहरे व धीमे श्वास लेते हैं। उच्च रक्तचाप व हृदय रोगी स्तम्भवृत्ति प्राणायाम या कुम्भक का प्रयोग चिकित्सक की सलाह लेकर ही करें। अन्यथा न करें।

श्वास प्रश्वास द्वारा मन्त्र उच्चारण की विधि

- (क) ध्यान को आज्ञाचक्र, हृदय, नाभि, मूलाधार या मन्त्र उच्चारण पर स्थिर करें।
- (ख) धीरे-2 लम्बा गहरा श्वास नासिका से अन्दर लें (पूरक)
- (ग) श्वास धीरे-2 छोड़ते हुए ओम् का उच्चारण करें।
- ओ-----३-----म्**
(ईश्वर सर्वरक्षक है—ऐसी मानसिक भावना बनाए रखें)
- (घ) ओ३म् का उच्चारण व श्वास बाहर निकलने की क्रिया एक साथ समाप्त होनी चाहिये। श्वास पूर्ण रूप से बाहर निकलने के बाद कुछ समय के लिये श्वास बाहर ही रोकें (सूक्ष्म कुम्भक करें)
- (ङ) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास (सामान्य श्वास) ले और शेष मन्त्र का उच्चारण करें।

**शन्तो देवीरभिष्टयुऽआपो भवन्तु पीतये । शं
योर्भिस्त्रवन्तु नः ॥**

नोट : उपरोक्त मन्त्र उच्चारण विधि प्रत्येक मन्त्र के साथ अपनायी है अर्थात् ओ३म् व मन्त्र का उच्चारण श्वास प्रश्वास के साथ अलग-अलग दो चरणों में करना है।

पाँच धातु—चर्म, मांस, स्नायु, अस्थि, मज्जा

॥ ओ३म् ॥

ब्रह्म यज्ञ (वैदिक सन्ध्योपासना) विधि

(श्वास प्रश्वास द्वारा)

इस विधि के लाभ भी “ओम् जप विधि” (पृष्ठ 52) के समान ही हैं ।

(1) दीर्घ श्वसन क्रिया के साथ 3 बार ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है—भावना के साथ) करें।

(2) दीर्घ श्वसन क्रिया से 3 बार गायत्री मन्त्र का उच्चारण करें ।

मन में संकल्प करें कि मैं प्रयास करके अपनी बुद्धि को सन्मार्ग पर लगाऊंगा ।

निम्नलिखित 4 संकल्प ओ३म् के उच्चारण व दीर्घ श्वसन क्रिया के साथ करें—

संकल्प नं० 1

(क) धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।

(ख) श्वास को धीरे-धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है—भावना के साथ) करें ।

ओ-----३-----म्

(ग) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास लेकर निम्नलिखित उच्चारण करें—

हे परमेश्वर ! मेरे प्राणाधार ! आप मुझे देख रहे हैं, सुन रहे हैं, जान रहे हैं । मैं प्रतिज्ञा करता हूँ—उपासना काल में अपना मन आपसे हटाकर इधर उधर नहीं ले जाऊंगा । नित्य प्रतिदिन हृदय से प्रातः सायं समयानुसार आपकी स्तुति प्रार्थना उपासना करूँगा । व्यवहार काल में ईश्वर प्रणिधान

ब्रह्मयज्ञ करने से विद्या, शिक्षा, धर्म, सभ्यता की वृद्धि होती है ।

और शुभ आचरण का पालन करूँगा ।

पूर्ण श्वास का बाहर निकलना व उच्चारण एक साथ समाप्त होना चाहिए ।

(घ) तत्पश्चात् 2 या 3 सूक्ष्म श्वास लें ।

संकल्प नं० 2

निर्देश—क, ख और ग का पालन करते हुए व ओ३म् के उच्चारण के बाद बोलें—

हे प्रभु परमेश्वर ! मैं जीवन में सदैव यम नियम का पालन करूँगा । अहिंसा, सत्य अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह के साथ-साथ शुद्धि, सन्तोष, स्वाध्याय, तप व ईश्वर प्रणिधान को अपने जीवन का आवश्यक अंग बनाऊँगा । अपने सभी कार्य धर्मानुसार अर्थात् सत्य और असत्य का विचार करके करूँगा ।

पूर्ण श्वास का बाहर निकलना व उच्चारण एक साथ समाप्त होना चाहिए ।

संकल्प नं० 3

निर्देश—क, ख और ग का पालन करते हुए व ओ३म् के उच्चारण के बाद बोलें—

प्रभो ! मैं संकल्प लेता हूँ—मन से, वचन से, कर्म से, कभी भी, किसी भी प्राणी को हानि नहीं पहुँचाऊँगा । अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश को समाप्त करूँगा । काम पर, क्रोध पर, लोभ पर, मोह पर, द्वेष पर, अहंकार पर संयम रखूँगा ।

पूर्ण श्वास का बाहर निकलना व उच्चारण एक साथ समाप्त होना चाहिए ।

पाँच वृत्तियाँ—प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा, स्मृति

संकल्प नं० 4

हे प्रभो ! मैं संकल्प लेता हूँ—नित्य प्रतिदिन समय का सदुपयोग करूंगा । अपना कर्तव्य ईमानदारी से निभाते हुए आध्यात्मिक उन्नति की ओर प्रेरित होऊंगा । अपनी सामर्थ्य के अनुसार प्रतिदिन समाज-सेवा व दान करूंगा ।

पूर्ण श्वास का बाहर निकलना व उच्चारण एक साथ समाप्त होना चाहिए ।

आचमन मन्त्र

**ओ३म् शन्नो देवीरभिष्टयः आपो भवन्तु पीतये ।
शं योरभिस्त्रवन्तु नः ॥**

उपरोक्त मन्त्र के उच्चारण के बाद सर्वव्यापक प्रभु से सुख की कामना करते हुए जल से तीन आचमन करें—अर्थात् सीधे हाथ की हथेली में तीन बार थोड़ा-2 जल लेकर पीयें ।

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ-----३-----म्
शन्नो देवीः र भिष्टय । आपो भवन्तु पीतये,
शंयो र भिस्त्र वन्तु नः ॥

भावार्थ :-हे प्रभो ! आपने मुझे सुख पूर्वक जीवन जीने के लिये पर्याप्त ज्ञान, बल, प्रजा, पशु, धन, सम्पत्ति तथा दीर्घायु आदि दिये हैं । इसके लिये मैं हृदय से आपको धन्यवाद देता हूँ ।

प्रभो ! मुझे सामर्थ्य दीजिये । मैं धर्म पूर्वक एवं सुगमता से यह पदार्थ भविष्य में भी प्राप्त करता रहूँ ।

अङ्ग स्पर्श मन्त्रः

निम्न मन्त्रों से बाईं हथेली में जल लेकर, दाहिने हाथ की मध्यमा

~~~~~  
सन्ध्या व हवन करना हमारा परम धर्म है ।  
~~~~~

और अनामिका अंगुलियों से जल के द्वारा इन्द्रियों का स्पर्श करते हुए इन्द्रियों की स्वस्थता एवं दृढ़ता के लिए ईश्वर से प्रार्थना करें। (पहले दाहिने, फिर बायें अंग को, **मन्त्र उच्चारण विधिनुसार प्रत्येक मन्त्र बोलने के बाद, स्पर्श करें**)

ओ-----३-----म्
(ओ३म् का उच्चारण सदैव सर्वरक्षक भावना के साथ करें)

वाक् वाक् । (इससे मुख पर)

ओ-----३-----म्

प्राणः प्राणः। (इससे दोनों नासिकाओं पर)

ओ-----३-----म्

चक्षुश्चक्षुः । (इससे दोनों आँखों पर)

ओ-----३-----म्

श्रोत्रं श्रोत्रम् । (इससे दोनों कानों पर)

ओ-----३-----म्

नाभिः । (इससे नाभि पर)

ओ-----३-----म्

हृदयम् । (इससे हृदय पर)

ओ-----३-----म्

कण्ठः। (इससे कण्ठ पर)

ओ-----३-----म्

शिरः। (इससे सिर पर)

ओ-----३-----म्

बाहुभ्यां यशोबलम् । (इससे दोनों भुजाओं पर)

पाँच उपाय—श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि, प्रज्ञा

ओ-----३-----म्

करतलकरपृष्ठे ॥ (इससे दोनों हथेलियों और उसके निचले भाग को)

भावार्थ :-प्रभो ! आपने मुझे 5 ज्ञानेन्द्रियां दीं, 5 कर्मेन्द्रियां दीं, मन दिया, बुद्धि दी, चित्त दिया, हृदय दिया, शरीर दिया । प्रभो ! यह सभी प्राकृतिक जड़ पदार्थ स्वस्थ हैं, ठीक कार्य कर रहे हैं, मेरे नियन्त्रण में कार्य कर रहे हैं । प्रभो ! मैं इसके लिये आपको हृदय से धन्यवाद देता हूँ ।

प्रभो ! मुझे प्रेरणा दीजिए, सामर्थ्य दीजिए । मैं अपनी ज्ञानेन्द्रियों को, कर्मेन्द्रियों को, मन, बुद्धि, चित्त व हृदय को, शरीर को बलवान व स्थिर बना सकूँ ।

मार्जन मन्त्रः

अब बाएं हाथ में जल लेकर दाहिने हाथ की मध्यमा और अनामिका अंगुली के अग्र भाग से सभी (नीचे दिये हुए) अंगों पर **मन्त्र उच्चारण** विधिनुसार प्रत्येक मन्त्र बोलने के बाद , क्रमशः जल छिड़कें (स्पर्श करें)।

ओ-----३-----म्

भूः पुनातु शिरसि । (इससे सिर पर)

ओ-----३-----म्

भुवः पुनातु नेत्रयोः। (इससे दोनों नेत्रों पर)

ओ-----३-----म्

स्वः पुनातु कण्ठे । (इससे कण्ठ पर)

ओ-----३-----म्

महः पुनातु हृदये । (इससे हृदय पर)

ओ-----३-----म्

जनः पुनातु नाभ्याम् । (इससे नाभि पर)

~~~~~  
**स्वास्थ्य चाहिये तो अहिंसा व श्वसन क्रियाओं का पालन/अभ्यास करें।**  
 ~~~~~

ओ-----३-----म्

तपः पुनातु पादयोः। (इससे दोनों पैरों पर)

ओ-----३-----म्

सत्यं पुनातु पुनश्शिरसि । (इससे सिर पर)

ओ-----३-----म्

खं ब्रह्म पुनातु सर्वत्र ॥ (इससे सब शरीर पर)

भावार्थ :-हे प्रभु, मुझे प्रेरणा दीजिये, ज्ञान दीजिए, शक्ति दीजिए। मैं अपनी समस्त इन्द्रियों के दोषों को दूर कर सकूँ। अपनी भावनाओं और इच्छाओं पर नियन्त्रण रख सकूँ। मेरा मन सदैव शुभ संकल्प वाला हो-शुभ विचारों वाला हो।

प्राणायाम मन्त्र

ओ३म् भूः। ओ३म् भुवः। ओ३म् स्वः। ओ३म्
महः। ओ३म् जनः। ओ३म् तपः । ओ३म् सत्यम् ॥

इस मन्त्र के शब्दों के अर्थों की मन में भावना करते हुए कम से कम तीन प्राणायाम करें। अधिक से अधिक 21 प्राणायाम करें। इक्कीस प्राणायाम की विधि (तीन क्रम में) इस प्रकार है :-

पहला क्रम—(पूर्ण श्वास को कुछ क्षण के लिए बाहर निकालना) :-

(क) धीरे-2 लम्बा, गहरा श्वास अन्दर लें (पूरक)

(ख) धीरे-2 श्वास छोड़ते हुये मन्त्र के पहले चरण का मानसिक उच्चारण करें।

1. ओ-----३-----म्-----भूः

(ग) मंत्र का उच्चारण व श्वास का बाहर निकलना एक साथ

पाँच विक्षेप-दुःख, दौर्मनस्य, अंगमेजयत्व, श्वास, प्रश्वास

पूर्ण होना चाहिये । मन्त्र उच्चारण के बाद पेट को थोड़ा सा अन्दर सिकोड़ें ।

- (घ) फिर 5-6 सेकेन्ड के लिये बाह्य कुम्भक की स्थिति में रहें।
 (ङ) इसके बाद 2-3 सामान्य सूक्ष्म श्वास लें । इसी प्रकार लम्बा, गहरा श्वास लेने के बाद श्वास को धीरे-2 छोड़ते हुये प्राणायाम मन्त्र के अन्य छः चरणों का मानसिक उच्चारण, चिन्तन का अभ्यास करें । आप वाचिक उच्चारण भी कर सकते हैं ।

2. ओ-----३-----म्-----भूवः
3. ओ-----३-----म्-----स्वः
4. ओ-----३-----म्-----महः
5. ओ-----३-----म्-----जनः
6. ओ-----३-----म्-----तपः
7. ओ-----३-----म्-----सत्यम्

दूसरा क्रम (पूर्ण श्वास को कुछ क्षण के लिए अन्दर रोकना) :-

- (क) धीरे-2 गहरा लम्बा श्वास अन्दर लें । (पूरक)
 (ख) श्वास लेते हुए पहले चरण का मानसिक चिन्तन उच्चारण करें । इसमें वाचिक उच्चारण नहीं होता है ।

ओ-----३-----म्-----भूः

- (ग) श्वास को 5-7 सैकण्ड अन्दर रोक कर एवं पेट को अन्दर सिकोड़कर छोड़ दें । (आन्तरिक कुम्भक) श्वास भी छोड़ें दें ।

इसी प्रकार उपरोक्त विधि से प्राणायाम मन्त्र के अन्य छः चरणों का मानसिक उच्चारण चिन्तन करें ।

समाधि (मानसिक शान्ति) चाहिये तो सत्य का पालन करें ।

तीसरा क्रम (सामान्य श्वास के साथ) :-

- (क) श्वास-प्रश्वास सामान्य कर दें । अर्थात् 3-4 सामान्य श्वास लें ।
- (ख) श्वास को 5-6 सैकण्ड रोककर मन्त्र के पहले चरण के अर्थ का मानसिक चिन्तन करें । (स्तम्भवृति प्राणायाम की स्थिति में)
- (ग) इसके बाद 2-3 सामान्य श्वास लें ।
- इसी प्रकार उपरोक्त विधि से प्राणायाम मन्त्र के अन्य छः चरणों के अर्थों का मानसिक चिन्तन करें ।

भावार्थ :-हे प्रभो ! आप प्राण रक्षक हैं, दुःख विनाशक हैं, सुख दाता हैं, महान् हैं, सृष्टि के उत्पत्तिकर्ता हैं, तपस्वी हैं, अविनाशी हैं ।

प्रभो ! मुझ पर कृपा कीजिए । प्राणायाम से मेरी बुद्धि कुशाग्र हो, स्मरण शक्ति बढ़े, मेरे कार्य और ध्यान में सफलता हो । मेरा मन सदैव प्रसन्न रहे । मैं सदैव आपके आनन्द की अनुभूति करता रहूँ ।

अघमर्षण मन्त्रः

नीचे लिखे तीनों मन्त्रों के उच्चारण करने के बाद भावार्थ का उच्चारण / चिन्तन करें :-

मन्त्र :

ओ३म् ऋ॒तं च॒ स॒त्यं चा॒भी॒द्भ्वा॒त्तप॒सोऽध्द्य॒जायत ।

ततो॑ रा॒त्र्यजाय॒त॒ ततः॑ स॒मुद्रोऽअ॑र्ण॒वः ॥१॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ-----३-----म्

ऋ॒तं च॒ स॒त्यं चा॒ भी॒द्भ्वा॒ तप॒सो॒ अध्द्य॒ जायत ।

ततो॑ रा॒त्र्य जाय॒त । ततः॑ स॒मुद्रो॒ अर्ण॒वः ।

षड् दर्शन-सांख्य, योग, न्याय, वेदान्त, मीमांसा, वैशेषिक

मन्त्र :

ओ३म् समुद्रादर्णवादधि संवत्सरोऽर्जायत ।
अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी ॥२॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ-----३-----म्
समुद्रा दर्ण वा दधि संवत् सरो जायत ।
अहो रात्राणि विदधद् विश्वस्य मिषतो वशी ।

मन्त्र :

ओ३म् सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत् ।
दिवं च पृथिवीं चान्तरिक्षमथो स्वः ॥३॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ-----३-----म्
सूर्या चन्द्र मसौ धाता यथा पूर्वम् कल्पयत् ।
दिवं च पृथिवीं चान्तरिक्ष मथो स्वः ।

भावार्थ :-हे प्रभो ! आपने अपने अनन्त ज्ञान व सामर्थ्य से इस सृष्टि की रचना की है । अनादि काल से आप ऐसे ही सृष्टि की रचना व प्रलय करते आ रहे हैं । इस विशाल ब्रह्माण्ड में उपस्थित सभी ग्रह, उपग्रह, नक्षत्र, सूर्य, चन्द्रमा, तारे, आकाश, वायु, जल, नदियां, समुद्र, पृथ्वी, पहाड़, वनस्पतियां, जीव जन्तु आपने ही बनाये हैं ।

प्रभो ! यह सृष्टि आपने हमारे कर्मफल भोग के लिये बनाई है, मोक्ष प्राप्त करने के लिए बनाई है । प्रभो ! मैं इसके लिये आपको हृदय से धन्यवाद देता हूँ ।

आचमन मन्त्र

ओ३म् शन्नो देवीरभिष्टयऽआपो भवन्तु पीतये ।
शं योरभिस्रवन्तु नः ॥

सन्नुष्टि चाहिये तो अस्तेय का पालन करें ।

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ-----३-----म्
 शन्नो देवी र भिष्टय, आपो भवन्तु पीतये ।
 शंयो र भिस्त्र वन्तु नः ॥

इस मन्त्र से पुनः तीन बार आचमन करें । यदि जल की आवश्यकता न हो तो न करें ।

मनसा परिक्रमा मन्त्रः

नीचे लिखे सभी छः मन्त्रों का उच्चारण करने के बाद भावार्थ का उच्चारण /चिन्तन करें ।

मन्त्र

ओम् प्राची दिग्ग्निरधिपतिरसितो रक्षितादित्या इषवः।
 तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो
 नम एभ्यो अस्तु ।
 योऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः ॥१॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ-----३-----म्
 प्राची दिग् अग्नि रधिपति रसितो रक्षिता दित्या
 इषवः ।
 ते भ्यो नमो धि पति भ्यो नमो रक्षितृ भ्यो नम इषु
 भ्यो नम ए भ्यो अस्तु ।
 यो स्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष् मस्तं वो जम्भे दध्मः ॥

मन्त्र

ओ३म् दक्षिणा दिगिन्द्रोऽधिपतिस्तिरश्चराजी रक्षिता

षड् रिपु-काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य

पितरु इषवः ।

तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो
नम एभ्यो अस्तु ।

योऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः ॥२॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ-----३-----म्

दक्षिणा दिग् इन्द्रो धिपतिस् ति रश्चि राजी रक्षिता
पितरु इषवः ।

ते भ्यो नमो धि पति भ्यो नमो रक्षितृ भ्यो नम इषु
भ्यो नम ए भ्यो अस्तु ।

यो स्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष् मस्तं वो जम्भे दध्मः ॥

मन्त्र

ओ३म् प्रतीची दिग्वरुणोऽधिपतिः पृदाकू रक्षितान्-
मिषवः । तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो
नम एभ्यो अस्तु । योऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो
जम्भे दध्मः ॥३॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ-----३-----म्

प्रतीची दिग् वरुणो धिपति पृदाकूः रक्षिता अन्न
मिषवः । ते भ्यो नमो धि पति भ्यो नमो रक्षितृ भ्यो नम
इषु भ्यो नम ए भ्यो अस्तु । यो स्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्
मस्तं वो जम्भे दध्मः ॥

सद्गुण चाहिये तो ब्रह्मचर्य का पालन करें ।

मन्त्र

ओ३म् उदीची दिक् सोमोऽधिपतिः स्वजो रक्षिता-
शानिरिषवः। तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम
इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु । योऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं
वो जम्भे दध्मः ॥४॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ-----३-----म्

उदीची दिक् सोमो धिपतिः स्वजो रक्षिता शनि
रिषवः। ते भ्यो नमो धि पति भ्यो नमो रक्षितृ भ्यो नम इषु
भ्यो नम ए भ्यो अस्तु । यो स्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष् मस्तं
वो जम्भे दध्मः ॥

मन्त्र

ओ३म् ध्रुवा दिग्विष्णुरधिपतिः कल्माषग्रीवो रक्षिता-
वीरुध इषवः । तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम
इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु । योऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो
जम्भे दध्मः ॥५॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ-----३-----म्

ध्रुवा दिग् विष्णु रधि पति कल्मा षग्रीवो रक्षिता
वीरुध इषवः । ते भ्यो नमो धि पति भ्यो नमो रक्षितृ भ्यो
नम इषु भ्यो नम ए भ्यो अस्तु । यो स्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्
मस्तं वो जम्भे दध्मः ॥

सात महाव्याहृतियाँ-भूः, भुवः, स्वः, महः, जनः, तपः, सत्यम्

मन्त्र

ओ३म् ऊर्ध्वा दिग्बृहस्पतिरधिपतिः शिवत्रो रक्षिता
वर्षमिषवः। तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम
इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु । योऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं
वो जम्भै दध्मः ॥६॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ-----३-----म्

ऊर्ध्वा दिग् बृहस्पति रधिपतिः शिवत्रो रक्षिता वर्ष
मिषवः। ते भ्यो नमो धि पति भ्यो नमो रक्षितृ भ्यो नम इषु
भ्यो नम ए भ्यो अस्तु । यो स्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष् मस्तं
वो जम्भे दध्मः ॥

भावार्थ :—हे प्रभो ! मुझे अपने आगे पीछे, दायें बायें, ऊपर-नीचे-सभी
तरफ आपकी ही दिव्य शक्तियां नजर आ रही हैं । । आप अपने गुण कर्म
स्वभाव व अपने बनाये हुये जड़ चेतन पदार्थों से हमारी सभी प्रकार से रक्षा
कर रहे हैं, पालन कर रहे हैं । **प्रभो !** मैं इसके लिये आपको बारम्बार
धन्यवाद देता हूँ ।

प्रभो ! जो भी प्राणी मेरे साथ किसी भी प्रकार का अन्याय करता
है या जिसके साथ मैं-ज्ञानतापूर्वक अथवा अज्ञानतापूर्वक ऐसा व्यवहार
करता हूँ । इसको मैं आपको समर्पित करता हूँ । आप न्यायकारी हैं, सर्व
शक्तिमान हैं, सर्वान्तर्यामी हैं । **प्रभो !** न्याय कीजिए ! मेरा मार्ग दर्शन
भी कीजिए ।

उपस्थान मन्त्रः

अब अपने को सर्वरक्षक सर्वशक्तिमान् प्रभु की गोद में बैठा हुआ
अनुभव करें । चारों मन्त्रों के उच्चारण के बाद भावार्थ का उच्चारण /
चिन्तन करें ।

सन्तोष चाहिये तो अपरिग्रह का पालन करें ।

मन्त्र

ओ३म् उद्वयं तमसस्पारि स्वः पश्यन्तऽउत्तरम् । देवं
देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम् ॥१॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ-----३-----म्
उद् वयं तम सस् परि स्वः पश्यन्त उत्तरम् ।
देवं देवत्रा सूर्य मगन्म ज्योतिर् उत्तमम् ।

मन्त्र

ओ३म् उदु त्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः । दृशे
विश्वाय सूर्यम् ॥२॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ-----३-----म्
उदु त्यं जात वेदसं देवं वहन्ति केतवः ।
दृशे विश्वाय सूर्यम् ।

मन्त्र

ओ३म् चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुण-
स्याग्नेः । आप्रा द्यावापृथिवीऽअन्तरिक्षं सूर्यऽऽआत्मा
जगतस्तस्थुषश्च स्वाहा ॥३॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ-----३-----म्
चित्रं देवाना मुद गा दनीकं चक्षुर् मित्रस्य वरुणस्य
अग्नेः । आप्रा द्यावा पृथिवी अन्तरिक्षं सूर्य आत्मा जगतस्त
स्थुषश्च स्वाहा ॥

अष्टांग योग—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारण, ध्यान, समाधि

मन्त्र

ओ३म् तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत् । पश्येम
शरदः शतं जीवेम शरदः शतं शृणुयाम शरदः शतम्प्रब्रवाम
शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतम्भूयश्च शरदः शतात्
॥४॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ-----३-----म्

तच्चक्षुर् देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत् । पश्येम शरदः
शतं जीवेम शरदः शतं शृणुयाम शरदः शतं प्रब्रवाम
शरदः शतं अदीनाः स्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः
शतात् ॥४॥

भावार्थ :-हे प्रभो ! आपके द्वारा संसार में बनाये गये नियम, जड़ व चेतन पदार्थ सभी दिशाओं में आपकी उपस्थिति, शक्ति, ज्ञान व दया का परिचय करा रहे हैं । प्रभो ! संसार के सभी पदार्थ अनित्य हैं, क्षणिक सुखदायी हैं, दुःखों से युक्त हैं फिर भी जीवन यापन करने के लिए आवश्यक हैं । मोक्ष प्राप्त करने के लिए आवश्यक हैं । प्रभो ! मुझे भोगवृत्ति से योगवृत्ति की ओर प्रेरित कीजिए ।

प्रभो ! वर्तमान में जो भी दुःख विपरीत परिस्थितियां मेरे सामने आ रही हैं, वे मेरे ही पूर्व कर्मों का फल है, वर्तमान कर्मों का परिणाम है । प्रभो ! इन दुःखों को स्वीकार भाव से सहने की शक्ति दीजिए ।

प्रभो ! आप ही सत्य स्वरूप हैं, चेतन स्वरूप हैं, आनन्द स्वरूप हैं, प्रकाश स्वरूप हैं । आपके ज्ञान बल, आनन्द आदि गुणों को धारण करके धर्मात्मा व तपस्वी लोग समाज को सन्मार्ग पर चलाने का प्रयत्न कर रहे हैं । प्रभो ! मैं इसके लिये आपको धन्यवाद देता हूँ ।

प्रभो ! मुझ पर भी कृपा कीजिए । मेरे हृदय में, आत्मा में अपनी अनुभूति

पवित्रता चाहिये तो शुद्धि का पालन करें ।

कराइये । मैं 100 वर्ष तक स्वस्थ रहूँ । आपकी महिमा व गुणों का गुनगान करता रहूँ । समाज सेवा करता रहूँ । सदैव आपके आनन्द में रहूँ ।

गायत्री (प्रार्थना) मन्त्र

ओ३म् भूर्भुवः स्वः । तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य
धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ-----३-----म्

भूर् भुवः स्वः । तत् सवितुर् वरेण्यं भर्गो
देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्र चोदयात् ॥

भावार्थ :-हे प्रभो ! आप मेरी आत्मा में विद्यमान हैं । मुझे सुबुद्धि, शक्ति व ज्ञान दीजिए ।

समर्पण मन्त्र

हे ईश्वर दयानिधे ! भवत्कृपयानेन जपोपासनादि
कर्मणा धर्मार्थकाममोक्षाणां सद्यः सिद्धिर्भवेन्नः ।

उच्चारण हेतु सहायता :

हे ईश्वर दया निधे ! भवत् कृपया अनेन जप्
उपासनादि कर्मणा धर्म अर्थ काम मोक्षाणं सद्यः सिद्धिर्
भवेन्नः ।

भावार्थ :-हे ईश्वर दयानिधे ! मैं अपने तन को, मन को, धन को, समस्त उत्तम कार्यों को आपको समर्पित करता हूँ । मुझे धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष की प्राप्ति कराइये ।

नमस्कार मन्त्र

ओ३म् नमः शम्भुवाय च मयोभुवाय च नमः शङ्कराय

नव रस- शृंगार, वीर, हास्य, रौद्र, शान्त, भयानक, वीभत्स, करुणा, अद्भुत

च मयस्कराय च नमः शिवाय च शिवतराय च ॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ३म् नमः शम् भवाय च मयो भवाय च नमः
शंकराय च मयस्कराय च नमः शिवाय च शिवतराय च ॥

ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

भावार्थ :- प्रभो ! आप मुझे आनन्द, आरोग्यता, शुद्धि, सन्तोष, शान्ति दे रहे हैं । धैर्य, विनम्रता, सहनशीलता दे रहे हैं । प्रभो ! मैं बारम्बार आपको हृदय से नमस्कार करता हूँ, धन्यवाद देता हूँ ।

हे मेरे नाथ ! यह आनन्द, आरोग्यता, शुद्धि, सन्तोष, शान्ति, धैर्य, विनम्रता, सहनशीलता सभी मनुष्यों को दीजिए । सभी मनुष्य केवल आपकी ही स्तुति प्रार्थना उपासना करें । एक आदर्श समाज का निर्माण करें ।

इसके बाद निम्नलिखित में से किसी एक विधि द्वारा ईश्वर का 5 से 10 मिनट तक मानसिक ध्यान करें—

1. ओ३म् के जप द्वारा
2. गायत्री मंत्र के जप द्वारा
3. ओ३म् आनन्दम् के जप द्वारा
4. ओ३म् सत्यम् के जप द्वारा

॥ इति सन्ध्योपासना विधिः ॥

नोट :A1. लम्बा, गहरा, धीमा श्वास प्रश्वास का प्रयोग केवल वाचिक या उपांशु विधि द्वारा सन्ध्या करने में लगभग 6 से 12 महीने तक ही करना चाहिए । (प्रथम वर्ष)

2. उपरोक्त पर्याप्त अभ्यास होने के बाद नेत्र बन्द करके मानसिक उच्चारण का अभ्यास करें । सर्वप्रथम सूक्ष्म श्वास लेवें और

मन की स्थिरता चाहिये तो सन्तोष का पालन करें ।

“ओ३म्” का उच्चारण श्वास को बहुत धीरे-धीरे छोड़ते हुए करें। पुनः सामान्य श्वास लेकर शेष मन्त्र का उच्चारण भी लम्बे व धीमे स्वर में करें। यह अभ्यास 6-12 महीने तक करें। (द्वितीय वर्ष)

3. इसके बाद सूक्ष्म श्वास लेना भी बन्द कर दें। केवल सामान्य श्वास लें और मन्त्र उच्चारण में उपरोक्त विधि का पालन करें। यह अभ्यास 6 मास तक करें। (तृतीय वर्ष)
 4. इस प्रकार श्वास प्रश्वास, आसन व ध्यान में स्थिरता लायें।
- (B) 1. इसके बाद स्तम्भवृत्ति प्राणायाम की स्थिति में प्रत्येक मन्त्र का उच्चारण (मानसिक) करें। प्रत्येक मन्त्र का उच्चारण या भावार्थ पूर्ण होने पर पुनः 1-2 सामान्य श्वास लें। तत्पश्चात् स्तम्भवृत्ति प्राणायाम की स्थिति में पुनः अगले मन्त्र का उच्चारण / भावार्थ का चिन्तन करें, ईश्वरीय आनन्द लें।
2. एक वर्ष तक उपरोक्त अभ्यास करने के बाद मन्त्र के भावार्थ का चिन्तन मानसिक विधि से मन्त्र उच्चारण (श्वास प्रश्वास द्वारा) के साथ-साथ स्वयं ही होता रहता है। अलग से भावार्थ का उच्चारण / चिन्तन नहीं करना पड़ता है। साधक ईश्वरीय आनन्द का अनुभव करने लगता है।
 3. उपासना का पूर्ण लाभ, ईश्वरीय आनन्द, व ईश्वरीय गुण, बल, विद्या, ज्ञान, सामर्थ्य आदि प्राप्त करने के लिए साधक को व्यवहार काल में ईश्वर प्रणिधान, समाज सेवा, सभी प्राणियों के मानव अधिकारों का सम्मान और यम नियम का पालन पूर्ण रूप से करना चाहिए।
 4. जो साधक/मनुष्य जगत का जितना उपकार करता है उसको ईश्वर की व्यवस्था से उतना ही सुख व मानसिक शांति मिलती है।
 5. इस प्रकार सन्ध्या करना ही लेखक की दृष्टि में वास्तविक ईश्वर उपासना है।

धर्म के दस लक्षण—धृति, क्षमा, दम, अस्तेय, शौच, इन्द्रिय, निग्रह, धी, विद्या, सत्य, अक्रोध

सन्ध्या-उपासना विधि

हिन्दी भाषा (बिना मन्त्रों) द्वारा

1. सर्वप्रथम तीन बार दीर्घ श्वसन प्रक्रिया करें ।
2. (क) अब दीर्घ श्वसन क्रिया के साथ ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है—भावना के साथ) करें अर्थात् पहले धीमा गहरा लम्बा श्वास अन्दर लें। फिर धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण करें । (रेचक क्रिया) जब तक पूरा श्वास बाहर नहीं चला जाता, ओ३म् का उच्चारण चलता रहे । **इस प्रकार तीन बार ओ३म् का उच्चारण करें ।**
 - (ख) इसके पश्चात् दो या तीन सामान्य श्वास लें ।
3. (क) अब गायत्री मन्त्र में आये “ओ३म्” का उच्चारण उपरोक्त विधि से करें ।
 - (ख) फिर एक गहरा श्वास अन्दर लेकर गायत्री मंत्र के शेष भाग का उच्चारण प्रारम्भ करें । गायत्री मंत्र का उच्चारण व श्वास का बाहर निकलना एक साथ पूर्ण होना चाहिये । **इस प्रकार 3 बार गायत्री मन्त्र का उच्चारण करें ।**
 - (ग) तत्पश्चात् गायत्री मंत्र के भावार्थ का उच्चारण करने के लिए प्रत्येक चरण से पहले लम्बा गहरा श्वास लें फिर उच्चारण करें । (पृष्ठ 54-56 देखें)

गायत्री मन्त्र के अर्थ का कविता रूप में उच्चारण

चरण 1.(क) धीरे-धीरे गहरा लम्बा श्वास अन्दर लें । (पूरक)

(ख) श्वास छोड़ते हुए उच्चारण करें—

तूने हमें उत्पन्न किया, पालन कर रहा है तू ।

अर्थ का उच्चारण व श्वास बाहर निकलने की क्रिया एक साथ समाप्त होनी चाहिये ।

मन की स्थिरता चाहिये तो सन्तोष का पालन करें ।

इसी प्रकार निम्न 5 चरणों का भी श्वास प्रश्वास प्रक्रिया द्वारा उच्चारण करें ।

2. तुझ से ही पाते प्राण हम, दुखियों के कष्ट हरता है तू ।
3. तेरा महान तेज है, छाया हुआ सभी स्थान ।
4. सृष्टि की वस्तु वस्तु में, तू हो रहा है विद्यमान ।
5. तेरा ही धरते ध्यान हम, मांगते तेरी दया ।
6. ईश्वर हमारी बुद्धि को, श्रेष्ठ मार्ग पर चला ।

नोट 1 : कविता रूप में अर्थ का उच्चारण श्वास प्रश्वास की प्रक्रिया के बिना भी कर सकते हैं ।

नोट 2 : मन में संकल्प करें कि मैं प्रयास करके अपनी बुद्धि को सन्मार्ग पर लगाऊंगा ।

निम्नलिखित संकल्प ओ३म् के उच्चारण व दीर्घ श्वसन क्रिया के साथ करें—

संकल्प नं० 1

- (क) धीमा लम्बा गहरा श्वास अन्दर लें ।
- (ख) श्वास को धीरे-धीरे छोड़ते हुए ओ३म् का उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है — इस भावना के साथ) करें ।

ओ-----३-----म्

- (ग) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास लेकर निम्नलिखित उच्चारण करें—

हे परमेश्वर ! मेरे प्राणाधार ! आप मुझे देख रहे हैं, सुन रहे हैं, जान रहे हैं । मैं प्रतिज्ञा करता हूँ—उपासना काल में अपना मन आपसे हटाकर इधर उधर नहीं ले जाऊंगा । नित्य प्रतिदिन हृदय से प्रातः सायं समयानुसार आपकी स्तुति प्रार्थना उपासना करूँगा । व्यवहार काल में ईश्वर प्रणिधान

और शुभ आचरण का पालन करूंगा ।

पूर्ण श्वास का बाहर निकलना व उच्चारण एक साथ समाप्त होना चाहिए ।

(घ) तत्पश्चात् 2 या 3 सूक्ष्म श्वास लें ।

संकल्प नं० 2

निर्देश—क, ख और ग का पालन करते हुए व ओ३म् के उच्चारण के बाद बोलें—

हे प्रभु परमेश्वर ! मैं जीवन में सदैव यम नियम का पालन करूंगा । अहिंसा, सत्य अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह के साथ-साथ शुद्धि, सन्तोष, स्वाध्याय, तप व ईश्वर प्रणिधान को अपने जीवन का आवश्यक अंग बनाऊंगा । अपने सभी कार्य धर्मानुसार अर्थात् सत्य और असत्य का विचार करके करूंगा ।

पूर्ण श्वास का बाहर निकलना व उच्चारण एक साथ समाप्त होना चाहिए ।

संकल्प नं० 3

निर्देश—क, ख और ग का पालन करते हुए व ओ३म् के उच्चारण के बाद बोलें—

प्रभो ! मैं संकल्प लेता हूँ—मन से, वचन से, कर्म से, कभी भी, किसी भी प्राणी को हानि नहीं पहुँचाऊंगा । अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश को समाप्त करूंगा। काम पर, क्रोध पर, लोभ पर, मोह पर, द्वेष पर, अहंकार पर संयम रखूंगा ।

पूर्ण श्वास का बाहर निकलना व उच्चारण एक साथ

सहनशक्ति चाहिये तो स्वाध्याय करें ।

समाप्त होना चाहिए ।

संकल्प नं० 4

निर्देश—क, ख, और ग का पालन करते हुए व ओ३म् के उच्चारण के बाद बोलें—

हे प्रभु, परमेश्वर ! मैं जीवन में सदैव पञ्च महायज्ञ का अनुष्ठान करता रहूँगा । सभी प्राणियों के मानव अधि-कारों की रक्षा का प्रयत्न करूँगा । निर्बल, कमजोर, दुःखी, रोगी की यथाशक्ति यथासंभव सहायता करूँगा ।

पूर्ण श्वास का बाहर निकलना व उच्चारण एक साथ समाप्त होना चाहिए ।

संकल्प नं० 5

हे प्रभो ! मैं संकल्प लेता हूँ—नित्य प्रतिदिन समय का सदुपयोग करूँगा । अपना कर्तव्य ईमानदारी से निभाते हुए आध्यात्मिक उन्नति की ओर प्रेरित होऊँगा । अपनी सामर्थ के अनुसार प्रतिदिन समाज-सेवा व दान करूँगा ।

पूर्ण श्वास का बाहर निकलना व उच्चारण एक साथ समाप्त होना चाहिए ।

ईश्वर स्तुति

प्रभो के गुण, कर्म, स्वभाव का अनुभव कराने वाले नामों का वाचिक उच्चारण, चिन्तन मनन ।

उपरोक्त (क) व (ख) के अनुसार ओ३म् का उच्चारण करें ।

ओ-----३-----म्

(ग) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास लेकर निम्नलिखित उच्चारण करें—

एक शाश्वत—आनन्दमयी चेतन सत्ता ईश्वर

(i) पहले सूक्ष्म श्वास लें । फिर बोलें—

हे प्रभु परमेश्वर ! आप सच्चिदानन्द स्वरूप हैं, सर्वशक्तिमान् हैं, सर्वव्यापक हैं, सर्वान्तर्यामी हैं, सर्वाधार हैं, सर्वेश्वर हैं, सृष्टिकर्ता हैं, सर्वज्ञ हैं, सर्वरक्षक हैं ।

पूर्ण श्वास का बाहर निकलना व उच्चारण एक साथ समाप्त होना चाहिए ।

(ii) निर्देश : (क) व (ख) के अनुसार ओ३म् का उच्चारण करें । फिर सूक्ष्म श्वास लें व बोलें—

प्रभु ! आप अजन्मा हैं, अनादि हैं, अनन्त हैं, अनुपम हैं, अमर हैं, अजर हैं, अभय हैं ।

पूर्ण श्वास का बाहर निकलना व उच्चारण एक साथ समाप्त होना चाहिए ।

(iii) निर्देश : (क) व (ख) के अनुसार ओ३म् का उच्चारण करें । फिर सूक्ष्म श्वास लें व बोलें—

प्रभु ! आप निराकार हैं, न्यायकारी हैं, निर्विकार हैं, नित्य हैं, दयालु हैं, पवित्र हैं ।

पूर्ण श्वास का बाहर निकलना व उच्चारण एक साथ समाप्त होना चाहिए ।

(iv) निर्देश : (क) व (ख) के अनुसार ओ३म् का उच्चारण करें । फिर सूक्ष्म श्वास लें व बोलें—

प्रभु ! आप सत्य स्वरूप हैं, चेतन स्वरूप हैं, आनन्द स्वरूप हैं, प्रकाश स्वरूप हैं । प्रभो ! आपके इस स्वरूप को मैं अपने हृदय में धारण करता हूँ । चित्त में धारण करता हूँ। बुद्धि में धारण करता हूँ ।

आध्यात्मिक सफलता चाहिये तो तप का पालन करें ।

पूर्ण श्वास का बाहर निकलना व उच्चारण एक साथ समाप्त होना चाहिए ।

- (v) निर्देश : (क) व (ख) के अनुसार ओ३म् का उच्चारण करें । फिर सूक्ष्म श्वास लें व बोलें—
हे परमेश्वर ! मुझे सन्मार्ग पर प्रेरित कीजिए ।
पूर्ण श्वास का बाहर निकलना व उच्चारण एक साथ समाप्त होना चाहिए ।

कृतज्ञतायें

कृतज्ञता नं० 1

निर्देश:—क और ख का पालन करते हुए ओ३म् का उच्चारण करें ।

- (ग) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास लेकर बोलें—

हे प्रभु परमेश्वर ! आप सृष्टि के उत्पत्तिकर्ता हैं, पालक हैं, धारक हैं, प्रलयकर्ता हैं । प्रभु ! यह विशाल ब्रह्माण्ड, इसमें उपस्थित सभी ग्रह, उपग्रह, तारे, नक्षत्र, सूर्य, चन्द्रमा, आकाश, वायु, जल, नदियां, समुद्र, पृथ्वी, पहाड़, जीव जन्तु व वनस्पतियाँ आपने ही बनाये हैं । हमारे कल्याण के लिए बनाये हैं । कर्म फल भोग के लिए बनाये हैं । प्रभु ! मैं हृदय से आपको धन्यवाद करता हूँ ।

पूर्ण श्वास का बाहर निकलना व उच्चारण एक साथ समाप्त होना चाहिए ।

कृतज्ञता नं० 2

निर्देश—क, ख और ग का पालन करते हुए ओ३म् के उच्चारण के बाद बोलें—

दो अविनाशी सत्तायें—जीवात्मा और प्रकृति

हे प्रभो ! आपके द्वारा सृष्टि में बनाये गये सभी जड़ व चेतन पदार्थ अनित्य हैं, क्षणिक सुखदायी हैं, दुःखों से मिश्रित हैं । फिर भी वे हमारे जीवन यापन व निर्वाह के लिए आवश्यक हैं । मोक्ष प्राप्त करने के लिए आवश्यक हैं । प्रभो ! मैं आपको हृदय से धन्यवाद देता हूँ ।

कृतज्ञता नं० 3

निर्देश—क और ख का पालन करते हुए ओ३म् का उच्चारण करें ।

(ग) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास लेकर बोलें—

हे प्रभु, परमेश्वर ! सृष्टि के प्रारम्भ में आपने हमें ऋषियों के माध्यम से वेद वाणी दी, वेद ज्ञान दिया ताकि हम अपना जीवन सुचारु रूप से चला सकें । जीवन के मुख्य लक्ष्य मोक्ष को प्राप्त कर सकें । पुण्य और पाप कर्मों में अन्तर कर सकें । सकाम और निष्काम कर्म को समझ सकें । प्रभु ! मैं आपका हृदय से आभार प्रकट करता हूँ । पूर्ण श्वास का बाहर निकलना व उच्चारण एक साथ समाप्त होना चाहिए ।

कृतज्ञता नं० 4

निर्देश—क और ख का पालन करते हुए ओ३म् का उच्चारण करें ।

(ग) तत्पश्चात् सूक्ष्म श्वास लेकर बोलें—

हे प्रभु, परमेश्वर ! मैं एक आत्मा हूँ । नित्य हूँ, अल्पज्ञ हूँ, एक देशी हूँ, सूक्ष्म हूँ, निराकार हूँ, पवित्र हूँ । कर्म करने में स्वतन्त्र हूँ । कर्म फल भोगने में परतन्त्र हूँ । प्रभो ! अपने कर्मों के अनुसार और आपकी कृपा से मुझे

पाप कर्म से बचना चाहते हैं तो ईश्वर प्रणिधान का पालन करें ।

यह मानव योनि प्राप्त हुई है । इस योनि में आपने मुझे शरीर दिया, मन दिया, बुद्धि दी, चित्त दिया, हृदय दिया, 5 ज्ञानेन्द्रियाँ दीं, 5 कर्मेन्द्रियाँ दीं । **प्रभो !** यह सभी प्राकृतिक जड़ पदार्थ स्वस्थ हैं, ठीक कार्य कर रहे हैं, मेरे नियन्त्रण में कार्य कर रहे हैं । **प्रभो !** मैं आपको हृदय से धन्यवाद देता हूँ ।

कृतज्ञता नं० 5

निर्देश—क और ख का पालन करते हुए ओ३म् का उच्चारण करें ।

(ग-1) सूक्ष्म श्वास अन्दर लेकर बोलें—

हे प्रभु, परमेश्वर ! आप हमारी सभी दिशाओं से अपने गुण, कर्म, स्वभाव एवं जड़ चेतन पदार्थों के द्वारा रक्षा कर रहे हैं । अन्न द्वारा, वायु द्वारा, जल द्वारा, अग्नि द्वारा सहायता कर रहे हैं । पालन पोषण कर रहे हैं । **प्रभो !** मैं आपको हृदय से धन्यवाद देता हूँ ।

(ग-2) सूक्ष्म श्वास लेकर बोलें—

हे प्रभु ! जो भी प्राणी मेरे साथ हिंसा का व्यवहार करता है, असत्य का व्यवहार करता है, द्वेष का व्यवहार करता है, ईर्ष्या का व्यवहार करता है या किसी अन्य प्रकार का अन्याय करता है, अथवा मैं ज्ञानतापूर्वक या अज्ञानतापूर्वक यदि किसी के साथ ऐसा व्यवहार करता हूँ तो ऐसे व्यवहार को मैं आपको समर्पित करता हूँ ।

(ग-3) सूक्ष्म श्वास लेकर बोलें—

प्रभु ! आप सर्वान्तर्यामी हैं, सर्वव्यापक हैं, सर्वशक्तिमान् हैं, न्यायकारी हैं । प्रभु न्याय कीजिए । मेरा मार्गदर्शन

दो ध्रुव नियम—जन्म और मृत्यु

भी कीजिए ।

पूर्ण श्वास का बाहर निकलना व उच्चारण एक साथ समाप्त होना चाहिए ।

प्रार्थना

प्रार्थना नं० 1

निर्देश—क, ख, और ग का पालन करते हुए व ओ३म् के उच्चारण के बाद बोलें—

हे प्रभु, परमेश्वर ! आपने मुझे मनुष्य योनि, मोक्ष व मुक्ति प्राप्त करने के लिए दी है । प्रभु, मुझे बल, विद्या, बुद्धि व सामर्थ्य दीजिए ताकि मैं धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष को प्राप्त कर सकूँ ।

प्रार्थना नं० 2

निर्देश—क, ख, और ग का पालन करते हुए व ओ३म् के उच्चारण के बाद बोलें—

हे प्रभु, परमेश्वर ! मेरे मन को शुद्ध कीजिए, हृदय को कोमल कीजिए, चित्त को शुद्ध कीजिए, बुद्धि को पवित्र कीजिए । मेरे अन्तःकरण को योगाभ्यासी बनाइये, समाजसेवी बनाइये । अपनी भक्ति में लगाइये ।

पूर्ण श्वास का बाहर निकलना व उच्चारण एक साथ समाप्त होना चाहिए ।

प्रार्थना नं० 3

निर्देश—क, ख, और ग का पालन करते हुए व ओ३म् के उच्चारण के बाद बोलें—

हे प्रभु, परमेश्वर ! मुझे पाप वृत्तियों से दूर रखिये । मेरी सभी ज्ञानेन्द्रियों को, कर्मेन्द्रियों को सतोगुणी बनाइये,

समाधि (ध्यान) में सफलता चाहते हैं तो आसन का अभ्यास करें।

आयुष्मान बनाइये, पवित्र बनाइये, समाजसेवी बनाइये । अपनी भक्ति में लगाइये ।

पूर्ण श्वास का बाहर निकलना व उच्चारण एक साथ समाप्त होना चाहिए ।

प्रार्थना नं० 4

निर्देश—क, ख, और ग का पालन करते हुए व ओ३म् के उच्चारण के बाद बोलें—

हे प्रभु, परमेश्वर ! मुझे प्रेरणा दीजिए । मैं वेदों का अध्ययन करूँ, आर्ष ग्रन्थों का अध्ययन करूँ, अपना जीवन वेदानुसार यापन करूँ । न्यायकारी बनूँ, दयामय बनूँ, सत्यमय बनूँ । अपने सभी कार्य — सकाम व निष्काम ईश्वर प्रणिधान की भावना से करूँ । आवागमन के चक्र से मुक्ति पाऊँ। आपका सच्चा पुत्र कहलाने का अधिकारी बनूँ ।

पूर्ण श्वास का बाहर निकलना व उच्चारण एक साथ समाप्त होना चाहिए ।

प्रार्थना नं० 5

निर्देश—क, ख, और ग का पालन करते हुए बोलें—

हे प्रभु परमेश्वर ! मुझे विदित है, वर्तमान में जो भी विपरीत परिस्थितियां, दुःख मेरे सम्मुख आ रहे हैं, मेरे ही पूर्व कर्मों का फल है, वर्तमान कर्मों का परिणाम है । मेरी सहायता कीजिए । मुझे शक्ति दीजिए । मैं सभी प्रकार के दुखों को, स्वीकार भाव से सहन कर सकूँ । वेदानुसार उनका हल निकाल सकूँ । उन पर विजय प्राप्त कर सकूँ ।

पूर्ण श्वास का बाहर निकलना व उच्चारण एक साथ समाप्त होना चाहिए ।

ईश्वर की तीन विशेषताएँ—सत्, चित्, आनन्द

प्रार्थना नं० 6

निर्देश—क, ख, और ग का पालन करते हुए बोलें—

हे प्रभु, परमेश्वर ! मुझे वरदान दीजिए । मैं सभी परिस्थितियों में—अनुकूल व प्रतिकूल—आपकी हृदय से सदैव स्तुति प्रार्थना उपासना करता रहूँ । सभी प्राणियों के मानव अधिकारों का सम्मान करता रहूँ । समाज सेवा करता रहूँ । आपके प्रति मेरी श्रद्धा व प्रेम सदा बना रहे ।

पूर्ण श्वास का बाहर निकलना व उच्चारण एक साथ समाप्त होना चाहिए ।

प्रार्थना नं० 7

प्रभो ! मैं अपने तन को, मन को, धन को, सभी उत्तम कार्यों को आपको समर्पित करता हूँ । मुझे ज्ञान दीजिये, बुद्धि दीजिये, सामर्थ्य दीजिये, ताकि मैं धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष को प्राप्त कर सकूँ ।

नमस्कार व धन्यवाद

निर्देश—क, ख, और ग का पालन करते हुए बोलें—

हे प्रभु परमेश्वर ! आप मुझे आनन्द दे रहे हैं, आरोग्यता दे रहे हैं, शान्ति दे रहे हैं, सुख दे रहे हैं, शुद्धि दे रहे हैं, धैर्य दे रहे हैं, सहनशीलता दे रहे हैं, विनम्रता दे रहे हैं । प्रभो ! मैं आपको बारम्बार नमन करता हूँ, धन्यवाद देता हूँ ।

हे प्रभु ! यह आनन्द, शान्ति, सुख, शुद्धि, आरोग्यता, धैर्य, सहनशीलता, विनम्रता सभी मनुष्यों को दीजिए । सभी मनुष्य आपकी ही स्तुति, प्रार्थना, उपासना करें । एक सुन्दर समाज का निर्माण करें ।

इसके बाद निम्नलिखित में से किसी एक विधि द्वारा ईश्वर का 5 से 10 मिनट तक मानसिक ध्यान करें—

मन व इन्द्रियों पर संयम के लिए प्राणायाम का अभ्यास करें ।

1. ओ३म् के जप द्वारा
2. गायत्री मंत्र के जप द्वारा
3. ओ३म् आनन्दम् के जप द्वारा
4. ओ३म् सत्यम् के जप द्वारा

नोट : 1. जाप / चिन्तन में धीमा, गहरा, लम्बा श्वास प्रश्वास का प्रयोग करने से मन भटकता नहीं है। मन एकाग्र होता जाता है। उपासना में सफलता मिलती जाती है। स्वस्थ दीर्घ जीवन प्राप्त होता है।

नोट : 2. संकल्प में बहुत बड़ी प्रेरणा व शक्ति है। प्रतिदिन प्रातः और सायं शुभ संकल्प दोहराने और उसके अनुसार अपना आचरण करने से हमारे ऊपर प्रभु की असीम कृपा होती है, सभी शुभ कार्य सफल होते हैं। प्रभु भक्ति व समाज-सेवा में मन लगता है। हम पाप कर्मों व विचार प्रदूषण से बचते हैं। इसके विपरीत जो प्रभु भक्त उपरोक्त संकल्पों के अनुसार अपनी जीवनचर्या ठीक नहीं करते, उनको उपासना में कब व कितनी सफलता मिलेगी, इसका निर्णय वे स्वयं कर सकते हैं।

नोट : 3. सन्ध्या-उपासना के बारे में लिखी बातें (पृष्ठ 75-76) हिन्दी भाषा द्वारा उपासना करने में भी समान रूप से लागू होती हैं।



ईश्वरीय सान्निध्य
पूर्णतया आनन्दित - तृप्त - संतुष्ट
करता है।

-डा० राधावल्लभ चौधरी

त्रैतवाद-ईश्वर, जीव और प्रकृति

भाग - 7**यज्ञ (हवन) एवं मानव अधिकार संरक्षण**

संसार में जितने भी परोपकार के कार्य हैं वे सब यज्ञ शब्द के वाच्य हैं । यज्ञ का अर्थ है देव पूजा, संगतिकरण और दान । जो विद्वानों का सत्कार करता है, भले पुरुषों की संगति करता है, दान देता है, ईश्वर की स्तुति, प्रार्थना, उपासना करता है—वह यज्ञ ही करता है । भौतिक यज्ञ में वैदिक मन्त्रों द्वारा अग्नि की पूजा ईश्वर की ही पूजा है ।

महर्षि दयानन्द ने सत्यार्थप्रकाश के तृतीय समुल्लास में होम करने का प्रयोजन बताया है । होम को हवन, यज्ञ, अग्निहोत्र और देवयज्ञ भी कहते हैं । इसमें, ईश्वर की आज्ञा का पालन करने की प्रेरणा प्राप्त करने के लिए, प्रत्येक मन्त्र से पहले ओ३म् का उच्चारण व चिन्तन करते हैं । ओ३म् का उच्चारण लम्बे, गहरे व धीमे श्वास बाहर निकालते हुये, करने से शरीर व मन में अलौकिक तरंगे पैदा होना शुरू हो जाती हैं जिससे मानसिक शान्ति मिलती है । तनाव दूर होता है । सकारात्मक सोच में वृद्धि होती है ।

वैदिक विचारधारा के अनुसार हवन / यज्ञ हर संस्कार की आत्मा है । इसके बिना कोई भी संस्कार या शुभ कार्य नहीं हो सकता है । यज्ञ अग्नि में घी व सुगन्ध आदि पदार्थों का दान किया जाता है । इस कर्म से हम सूर्य, पृथ्वी, चन्द्र, अग्नि आदि देवताओं का आह्वान करते हैं । उनके उपकारों का आभार प्रकट करते हैं । परन्तु यह उपास्य देव नहीं हैं । उपास्य देव, देवताओं का देव, केवल परमात्मा ही है । अग्नि भी उसका एक गुणात्मक नाम है । लेकिन उसका निज नाम ओ३म् है । देवयज्ञ में हम ईश्वर के प्राकृतिक सौन्दर्य का ध्यान करते हुए वेद मन्त्रों

ध्यान में सफलता/एकाग्रता चाहते हैं तो प्रत्याहार का अभ्यास करें।

द्वारा ईश्वर का स्मरण करते हैं, उसकी उपासना करते हैं ।

नित्य हवन मन्त्र उच्चारण से हमारा मन अत्यन्त प्रसन्न, उत्साहित एवं आस्थावान हो जाता है । हमारी लोभ, मोह, और अहंकार की प्रवृत्ति पर अंकुश लगता है । हमें दूसरों की सहायता व उनके मानव अधिकारों के संरक्षण की प्रेरणा मिलती है । यदि मन्त्रों का हिन्दी में अनुवाद करके बोला जाए तो उन मन्त्रों का पूर्णरूप से वास्तविक भाव व्यक्त नहीं हो सकता । इसलिए मन्त्रों को उनके मूल रूप में बोलना ही उचित है । मन्त्र का प्रभाव निश्चित एवं स्थायी होता है जिसे मन्त्र का प्रयोग करने वाला व्यक्ति ही जानता है जो इससे अनेक शारीरिक व मानसिक लाभ उठाता है । इसके साथ-साथ मन्त्र का अर्थ व उसमें छिपी भावना का भी पूर्ण ज्ञान होना चाहिए ताकि साधक अपने गुण, कर्म व स्वभाव को सुधारता हुआ मनुष्य मात्र का कल्याण कर सके । केवल मन्त्रों का स्वर सहित उच्चारण और यज्ञ क्रियाओं के अनुष्ठान मात्र से यज्ञ का पूर्ण फल मिलना असम्भव है ।

जब तक हवन के वैदिक मन्त्र स्मरण नहीं होते तब तक आप पुस्तक से मन्त्र को पढ़कर हवन कर सकते हैं अथवा गायत्री मन्त्र से भी हवन कर सकते हैं ।

परिवार घर एवं समाज में सुख-शान्ति के लिए—

- (क) नित्य-प्रातः सायं यज्ञ करें । अथवा
- (ख) नित्य-प्रातः काल यज्ञ करें । अथवा
- (ग) रविवार को साप्ताहिक यज्ञ करें । अथवा
- (घ) अमावस्या और पूर्णमासी के दिन तो अवश्य ही यज्ञ करें ।

हवन में प्रयोग होने वाली सामग्री में चार प्रकार के तत्त्वों का मिश्रण होता है । प्रथम रोग नाशक, दूसरे पौष्टिक, तीसरे सुगन्धिवर्धक और चौथे मीठे पदार्थ । जब यह तत्त्व गाय के घी के साथ मिलकर अग्नि में वैदिक

त्रिगुणात्मक प्रकृति—सत्व, रज, तम

मन्त्रों के उच्चारण के साथ आहुति के रूप में चढ़ाये जाते हैं तो इनसे अनेक लाभ होते हैं :-

यज्ञ से लाभ

1. परमात्मा का सान्निध्य प्राप्त होता है ।
2. धन, तेज की प्राप्ति के साथ-साथ हमारी आत्मा संस्कारित होती है ।
3. हम सद्विचार, सत्कर्म व आनन्द की ओर प्रेरित होते हैं । विचार प्रदूषण से मुक्त होते हैं ।
4. वेद मन्त्रों की आवृत्ति और कण्ठस्थ करने से वेद पुस्तकों की रक्षा के साथ-साथ ईश्वर की स्तुति, प्रार्थना व उपासना होती है ।
5. हवन मन्त्र चित्त पर पड़े जन्म-जन्मान्तर के अशुद्ध संस्कारों को शुद्ध करते हैं ।
6. मन्त्र उच्चारण व मानसिक ध्यान से हमारा मन,उत्साह और आनन्द से प्रफुल्लित रहता है ।
7. हवन द्वारा यम नियम के पालन करने की प्रेरणा, समाज सेवा व दान करने की शक्ति मिलती है । इससे हमारा शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहता है ।
8. स्थूल पदार्थ अग्नि द्वारा सूक्ष्म हो जाने पर हमारे स्वास्थ्य को उत्तम बनाते हैं, औषधियों से युक्त शुद्ध वायु, श्वास प्रश्वास प्रक्रिया के द्वारा, हमारे फेफड़ों में पहुंचती है, जिससे शरीर की प्रतिरोधात्मक शक्ति बढ़ती है और आयु में वृद्धि होती है ।
9. अग्नि में डाला हुआ पदार्थ नष्ट नहीं होता है । यह फैल जाता है इससे पाँच भौतिक तत्त्वों की शुद्धि होती है और हम जड़ देवताओं के ऋण से मुक्त होते हैं ।

ईश्वर अनुभूति चाहिये तो धारणा का अभ्यास करें ।

10. अग्नि में डालने से पदार्थों के गुण बढ़ जाते हैं जिससे जल और वायु स्वच्छ होते हैं जिससे समाज में अनेक प्रकार के रोगों के कीटाणु नष्ट होते हैं । फलस्वरूप सभी प्राणियों के मानव अधिकारों का संरक्षण होता है ।
11. हवन अनेक प्रकार के रोगों के इलाज में सहायक है ।
12. हवन घर की वायु की शुद्धि के साथ-साथ वनस्पति जगत् के लिए उपयोगी वर्षा में भी सहायक है ।
13. हवन पेड़ पौधों को पौष्टिक तत्त्वों को पहुंचाने में भी सहायता करता है ।
14. यज्ञ एक ऐसा दान है जिसकी सुगन्ध से समाज में जड़-चेतन-सभी को लाभ मिलता है ।
15. घर में दैनिक यज्ञ करने से परिवार के सभी सदस्यों में सुसंस्कार बढ़ते हैं । समाज में सभी के साथ संबंध अच्छे रहते हैं ।

यज्ञ करने से पहले की तैयारी

1. हवन में प्रयोग होने वाले बर्तन/वस्तुएं—

- (i) एक छोटा हवन कुण्ड । साईज=9"X9" गहराई=3" और एक नालीदार हवनकुण्ड का स्टैण्ड (जल सिंचन के लिए) ।
- (ii) आहुति हेतु घी डालने के लिए हैंडल वाला (चौड़े तले वाला) घृतपात्र ।
- (iii) सामग्री की आहुति डालने के लिए 6" डायामीटर की 1" गहरी प्लेट (यजमानों की संख्या के अनुसार)
- (iv) आचमन पात्र 3" चौड़ी कटोरी (यजमानों की संख्या के अनुसार) हाथ धोने के लिए
- (v) जल पात्र 2" गहरी व 2" चौड़ी कटोरी (यजमानों की संख्या के अनुसार)

चार वेद—ऋग्, यजु, साम, अथर्व

- (vi) स्तुवा (चम्मच) 10" से 12" लम्बा-घी की आहुति डालने के लिए । यदि छोटे बच्चे को भी सामग्री की आहुति डालनी हो तो उसके लिए एक स्तुवा और लें ताकि सामग्री की आहुति डालते समय उसका हाथ न जले ।
- (vii) जल (हवन कुण्ड के चारों तरफ छिड़कने के लिए) पात्र (छोटा लोटा) ।
- (viii) एक चिमटा व एक ज्योति पात्र (दिया, दीपक) ।
- (ix) सामग्री रखने के लिए एक खुले मुंह वाला 2 किलो वाला डिब्बा ।
- (x) एक छोटा 1 किलो का प्लास्टिक का डिब्बा—मुश्क कपूर, ज्यौत वट, छुहारे और माचिस रखने के लिए ।
- (xi) एक प्लास्टिक की टोकरी—समिधायें रखने के लिए ।
क्रम सं० (i) से (vii) तक बताये गये पात्र यदि तांबे के हों तो अति उत्तम है ।
- (xii) चार सूती कुशन या लकड़ी की चौकियां (बैठने के लिए)।
- (xiii) एक प्लास्टिक की टोकरी हवन में प्रयोग हुये खाली बर्तनों को रखने के लिए ।

2. हवन की तैयारी—

- (i) शुद्ध साफ हवन कुण्ड स्थापित करें । रखें ।
- (ii) हवन कुण्ड में 5-10 ग्राम सामग्री डालें ।
- (iii) 5-7 टिक्की मुश्क कपूर की डालें और 3-4 टिक्की अलग से रखें ।
- (iv) प्रत्येक जल पात्र में लगभग आधा जल रखें । उसके साथ आचमन पात्र (कटोरी रखें) ।
- (v) 5 समिधायें (कुण्ड के आकारानुसार—लगभग 6"—7" लम्बी

विकारों से मुक्ति पानी है तो ध्यान का अभ्यास करें ।

और 1"—1½" मोटी) व 4-5 लकड़ी के छोटे-छोटे टुकड़े हवन कुण्ड के पास रखें ।

- (vi) हैण्डल वाले घी पात्र में घी गर्म करके कुण्ड के साथ रखें । घी पात्र में तीन समिधायें भी रख दें । **घी को हवन कुण्ड की अग्नि पर गर्म नहीं करना चाहिये ।**
- (vii) रूई की बट घी में डुबोकर दीपक पात्र में रखें ।
- (viii) हवन सामग्री को प्लेट में डालकर रखें । सामग्री गौ घृत मिश्रित कर लेनी चाहिये ।

यज्ञ सम्बन्धित कुछ आवश्यक बातें

1. यज्ञ एक वैज्ञानिक प्रक्रिया है । यह ठीक विधि विधान, अनुशासन एवं शक्ति के साथ की जानी चाहिये ।
2. यज्ञ का स्थान स्वच्छ व पवित्र होना चाहिए । दैनिक यज्ञ का समय निश्चित होना चाहिये ।
3. आयुर्वेद में गाय घी का हवन में प्रयोग करना अधिक उचित माना गया है । इसमें अधिकतम विष प्रतिरोधक शक्ति होती है । अतः घी की आहुति देने वाला चम्मच / सुवा कुछ बड़ा हो तो अच्छा है ।
4. आम, पीपल, बरगद, बेल, गूलर, पलाश की लकड़ी हवन के लिए उत्तम है । इनसे बहुत कम कार्बन डाई ऑक्साईड निकलती है । आवश्यकता से अधिक या मोटी समिधाएँ भी यज्ञ कुण्ड में नहीं डालनी चाहियें ।
4. समिधायें सूखी, कीट रहित, विना गांठ वाली, पवित्र व हवन कुण्ड के आकार के अनुसार होनी चाहिए । किसी भी आर्यसमाज से या बाजार से समिधाएं ले सकते हैं । **घर पर**

साधन चतुष्टय—धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष

हवन कुण्ड के आकार के अनुसार (कुल्हाड़ी से) उन्हें छोटा व पतला करके पहले से ही रख लेना चाहिये ।

5. तांबे के हवन कुण्ड में कीटनाशक शक्ति अधिक होती है । अतः लोहे की अपेक्षा तांबे का कुण्ड प्रयोग करना अच्छा है । हवन कुण्ड अधिक गहरा नहीं होना चाहिये ।
6. यज्ञ सामग्री ऋतुओं के अनुसार होने से उत्तम लाभ देती है । आजकल MDH की सामग्री अच्छी है । इसमें ऋतु के अनुसार अन्य सामग्री, जड़ी बूटियाँ मिलाई जा सकती हैं ।
7. जलती हुई तीव्र अग्नि में ही आहुति देनी चाहिए ताकि धुंआ कम से कम हो । धुंआ कम करने के लिए अधिक घी व सूखी समिधा का प्रयोग करें । हवन करते समय हवन कुण्ड में झुवा या चिमटे से हवन अग्नि को नहीं हिलाना चाहिये ।
8. हवन करते समय यज्ञोपवीत पहनना चाहिये । श्वास प्रश्वास का भी उचित प्रयोग करना चाहिए ।
9. यज्ञ कर्म के समय मन स्थिर व शान्त रखना चाहिए । कमर, गर्दन व सिर सीधा रखना चाहिये ।
10. यज्ञ पूर्ण श्रद्धा, प्रेम व ईश्वर प्रणिधान की भावना से करना चाहिए । यज्ञ करते समय गप-शप या सांसारिक बातें नहीं करनी चाहियें । यज्ञ प्रार्थना में ताली बजाना वर्जित है ।
11. यज्ञ में काम आने वाले पात्र घर में प्रयोग नहीं करने चाहियें ।
12. यज्ञ पूर्ण होने पर पुरोहित को, उदारता के साथ, पर्याप्त दक्षिणा अवश्य देनी चाहिये । पर्याप्त दक्षिणा के बिना यज्ञ निष्फल माना जाता है ।
13. यज्ञ करते समय कुर्ता पजामा या कुर्ता धोती ही पहनना चाहिये । काले वस्त्र व पेन्ट नहीं पहनने चाहिये ।

ईश्वर आनन्द चाहिये तो ध्यानावस्था का अभ्यास करें ।

14. यज्ञ वेदी पर एक से अधिक यजमानों (मुख्य यजमान) का बैठना अवैदिक है ।
15. यज्ञ करते समय या यज्ञ के बाद हवन कुण्ड के आस पास गिरी सामग्री को हवन कुण्ड में नहीं डालना चाहिये ।
16. हवन मन्त्रों के उच्चारण के बीच में प्रवचन करना (सलाह देना) निषेध है ।
17. यज्ञ-प्रक्रिया में बारम्बार 'इदन्न मम' वाक्य का प्रयोग होता है। इसका अर्थ है—इसमें मेरा कुछ नहीं अर्थात् लोक-कल्याण के लिए कार्य करना । यह भावना यज्ञ का सार है । पूर्ण लाभ मन्त्र का ठीक अर्थ जानकर उसी के अनुसार आचरण करने से मिलता है, समाज-सेवा करने से मिलता है, न कि मन्त्र उच्चारण मात्र से ।

हवन मन्त्र उच्चारण की विधि व इसके लाभ

जिन मन्त्रों से हवन किया जाता है उन्हें “हवन मन्त्र” कहते हैं । हवन में मन्त्र उच्चारण करते समय श्वास-प्रश्वास की क्रियाओं का उपयोग करने से अनेक लाभ हैं । अग्नि को पूर्ण रूप से प्रज्वलित होने में पर्याप्त समय मिल जाता है । श्वास-प्रश्वास द्वारा इन क्रियाओं के करने से नाड़ी तन्त्र सुव्यवस्थित होता है । फेफड़े शक्तिशाली होते हैं, इन्द्रियों पर संयम रहता है, शरीर के अनेक विकार दूर होते हैं, मानसिक एकाग्रता बढ़ती है, मन्त्र के भावार्थ का चिन्तन करने में पर्याप्त समय मिल जाता है । मन शांत व संयम में हो जाता है । फलस्वरूप शरीर स्वस्थ रहता है व दीर्घ आयु प्राप्त होती है । ईश्वरीय आनन्द मिलता है ।

हवन मन्त्र उच्चारण की 2 विधियाँ

विधि नं० 1 :-

(क) प्रत्येक हवन मन्त्र को दो भागों में बांट दें ।

चार वर्ण—ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य, शूद्र

- (ख) प्रत्येक मन्त्र के उच्चारण से पहले लम्बा गहरा श्वास (यथा शक्ति) अन्दर लें (पूरक करें)
- (ग) श्वास को छोड़ते हुए लम्बे स्वर में प्रथम भाग ओ३म् का उच्चारण (सर्वरक्षक भावना के साथ) करें । (आधा श्वास बाहर निकलने तक)
- (घ) बची हुई श्वास छोड़ते हुए मन्त्र के शेष भाग का उच्चारण करें ।
- (ङ) स्वाहा शब्द के उच्चारण पर पूर्ण श्वास बाहर निकाल दें ।
- (च) क्रियायें—जल पीना, अंग स्पर्श करना, आहुति डालना आदि मन्त्र के पूर्ण उच्चारण के बाद करें ।
- (छ) इसी प्रकार प्रत्येक मन्त्र का उच्चारण करें ।
- (ज) लम्बा, गहरा, धीमा श्वास, मौसम, आयु व स्वास्थ्य के अनुसार ही लें अथात् सर्दी में अधिक गहरा श्वास न लें । उच्च रक्त चाप के साधक भी अधिक गहरा लम्बा व तीव्र श्वास न लें । श्वास आयु व स्वास्थ्य की स्थिति के अनुसार ही लें ।

किसी भी बीमारी से ग्रस्त साधक श्वास प्रश्वास की क्रियायें करने से पहले अपने चिकित्सक से परामर्श लें ।

आचमन मन्त्र के उच्चारण का उदाहरण

- (1) लम्बा गहरा श्वास लें ।
- (2) ओ३म् का उच्चारण (सर्वरक्षक भावना के साथ) करें ।
(पहला भाग)
ओ-----३-----म् (लगभग आधा श्वास छोड़ें)
- (3) अमृतोपस्तरणमसि स्वाहा (पूर्ण श्वास बाहर निकालते हुए)
- (4) स्वाहा शब्द के उच्चारण के बाद बाकी क्रियायें करें एवं मन्त्र

अच्छा शरीर चाहिये तो श्वास प्रश्वास के साथ नित्य हवन करें ।

के भावार्थ का चिन्तन करें ।

प्रत्येक मन्त्र का उच्चारण उपरोक्त विधि से करने से यज्ञ द्वारा पूर्ण शारीरिक व मानसिक लाभ मिलता है ।

विधि नं० 2 :-

- (क) मन्त्र का उच्चारण विधि नं० 1 के अनुसार ही किया जाता है ।
- (ख) मन्त्र का उच्चारण करते समय आँखों को बन्द करते हैं ।
- (ग) स्वाहा बोलने पर या मन्त्र का उच्चारण पूर्ण होने के बाद नेत्र खोलते हैं और घी/सामग्री की आहुति स्वाहा उच्चारण के साथ या तुरन्त बाद में दी जाती है ।
- (घ) मन्त्र का उच्चारण करते हुये “ओ३म्” के अर्थ (सर्वरक्षक) एवं मन्त्र के भावार्थ का मानसिक चिन्तन चलता रहता है ।
- (ङ) (i) उपरोक्त विधि से प्रत्येक मन्त्र द्वारा आहुति दी जाती है । अन्य क्रियायें की जाती हैं ।
(ii) मन पूर्ण रूप से ईश्वर चिन्तन में लगा रहता है । आध्यात्मिक उन्नति होती है ।

आहुति डालने की विधि

हवन में जो व्यक्ति घृत की आहुति और समिधा दान करता है उसे यजमान कहते हैं । यजमान ही यज्ञ की अग्नि प्रज्वलित करता है । वह ही यज्ञ का सारा व्यय भार सहन करता है ।

- (1) यदि आप स्वयं अकेले ही हवन कर रहे हैं तो मन्त्र उच्चारण के बाद पहले सीधे हाथ से सामग्री की आहुति दें । तत्पश्चात् घी की आहुति दें ।
- (2) यदि आप किसी अन्य यजमान (व्यक्ति) के साथ हवन कर

चार आश्रम—ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ, संन्यास

रहे हैं तो मुख्य यजमान घी की आहुति देवे और दूसरा व्यक्ति सामग्री की ।

- (3) यदि आप अपनी पत्नी के साथ हवन कर रहे हैं तो पति-पत्नी में से कोई भी घी या सामग्री की आहुति दे सकता है । पत्नी पति के सीधे तरफ बैठती है ।
- (4) यदि पति-पत्नी यजमान (मुख्य) हैं तो पति घी की व पत्नी सामग्री से आहुति देवें ।
- (5) यदि एक से अधिक व्यक्ति हवन एक साथ कर रहे हैं तो मुख्य यजमान घी से व अन्य सभी व्यक्ति सामग्री से आहुति देवें ।

हवन के बारे में कुछ भ्रान्तियाँ

अग्निहोत्र के बारे में प्रायः दो भ्रान्तियाँ हैं—1. इसमें लकड़ियाँ जलाने से कार्बन डाय आक्साइड गैस पैदा होती है । 2. शुद्ध घी को आग में डालना बुद्धिमानी नहीं है ।

कार्बन डाय आक्साइड वायु में हर जगह मिला घुला रहता है । कहीं मात्रा कम—कहीं अधिक । जैसे घने शहरों में अधिक तथा पहाड़ों में कम । अतः इसकी सीमा से अधिक मात्रा हानिकारक है । लेकिन हवन से निकली कार्बन डाय आक्साइड सीमा में होती है । और शुद्ध घी व रोगनाशक सामग्री इसके दुष्प्रभाव को और कम कर देती है । इसके साथ-साथ हवन के लाभों को देखते हुए इस पर किया गया आर्थिक व्यय व्यक्तिगत स्वास्थ्य व सामाजिक स्वास्थ्य के लिए उचित है ।

ईश्वर को सर्वस्व मानकर, सब कुछ
उन्हें सौंप देने पर, उन्हें पा सकते हैं ।

—स्वामी शान्तानन्द सरस्वती

चार आश्रम—ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ, संन्यास

भाग - ४**देव यज्ञ : अग्निहोत्र—हवन विधि****(वैदिक मन्त्रों द्वारा—श्वास प्रश्वास के साथ)**

- (1) हवन की तैयारी – पृष्ठ 93-94 के अनुसार करें ।
- (2) प्रथम ओ३म् का तीन बार लम्बे स्वर में उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है – भावना के साथ) करें । (पृष्ठ 49-50 देखें)
- (3) गायत्री मन्त्र का उच्चारण करें । (पृष्ठ 53-55 देखें)
- (4) गायत्री मन्त्र के अर्थ (कविता रूप में) उच्चारण करें । (पृष्ठ 55 देखें)

आचमन-मन्त्रा :

हवन से पूर्व निम्न तीन मन्त्रों से आचमन करें ।

(प्रत्येक मन्त्र बोलने से पहले सीधे हाथ की हथेली में थोड़ा सा जल लें और मन्त्र बोलने के बाद पीयें)

1. ओम् अमृतोपस्तरणमसि स्वाहा ।

उच्चारण हेतु सहायता :

- (क) लम्बा गहरा श्वास लें ।
 - (ख) ओ-----३-----म् का उच्चारण (सदैव सर्वरक्षक भावना के साथ) करें (लगभग आधा श्वास छोड़ें)
 - (ग) अमृतो पस्तरण मसि स्वाहा । (पूर्ण श्वास छोड़ें)
- भावार्थ :-हे प्रभो ! यह जल प्राणियों का आधारभूत है हमारे लिए सुखदायक हो ।**

तनाव रहित मन चाहिये तो श्वास प्रश्वास के साथ ओ३म् का जाप करें।

2. ओम् अमृतापिधानमसि स्वाहा ।

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ-----३-----म् का उच्चारण करें ।

अमृता पिधान मसि स्वाहा ।

(मन्त्र बोलने के बाद सीधे हाथ की हथेली में थोड़ा सा जल लेकर दूसरी बार पीयें)

भावार्थ :-हे प्रभो ! आप विश्व के धारक व पालक हैं । हमारा भी पालन कीजिए ।

3. ओम् सत्यं यशः श्रीर्मयि श्रीः श्रयतां स्वाहा ।

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ-----३-----म् का उच्चारण करें

सत्यं यशा श्रीर् मयि श्रीः श्रयतां स्वाहा ।

(मन्त्र बोलने के बाद सीधे हाथ की हथेली में थोड़ा सा जल लेकर तीसरी बार पीयें)

भावार्थ :-हे प्रभो ! मुझे सत्य, कीर्ति, ऐश्वर्य व सम्पत्ति की प्राप्ति कराईये ।

अंग-स्पर्श-मन्त्रः

निम्न मन्त्रों से शारीरिक अंगों के दोषों को दूर करने व उनकी स्वस्थता बनाये रखने हेतु अंग स्पर्श करते हुये प्रार्थना करें । बायें हथेली में थोड़ा सा जल लेकर दायें हाथ की मध्यमा और अनामिका अंगुलियों से अंगों पर जल-स्पर्श करें । मुख, नासिका व नेत्र को पहले दायीं तरफ फिर बायीं तरफ स्पर्श करें ।

(विधि नं० 1 में दिये गये निर्देशों का पालन करें पृष्ठ 96-97)

पाँच यम-अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह

1. ओ३म् वाङ्म् आस्येऽस्तु । (मुख को स्पर्श करें)

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ३म् वाङ्म् आस्य अस्तु ।

भावार्थ :-हे प्रभो ! आपकी कृपा से मेरे मुख में सत्य, मीठा व अच्छा बोलने की शक्ति बनी रहे ।

2. ओ३म् नसोर्मे प्राणोऽस्तु । (दोनों नासिकाओं को स्पर्श करें)

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ३म् नसोर् मे प्राणो अस्तु ।

भावार्थ :-हे प्रभो ! आपकी कृपा से मेरी नासिकाओं में प्राण-शक्ति बनी रहे ।

3. ओ३म् अक्ष्णोर्मे चक्षुरस्तु । (दोनों आँखों को)

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ३म् अक्ष्णोर्मे चक्षुर अस्तु ।

भावार्थ :-हे प्रभो ! आपकी कृपा से मेरी दोनों आँखों में देखने की शक्ति बनी रहे ।

4. ओ३म् कर्णयोर्मे श्रोत्रमस्तु । (दोनों कानों को)

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ३म् कर्णयोर् मे श्रोत्रम् अस्तु ।

भावार्थ :-हे प्रभो ! आपकी कृपा से मेरे दोनों कानों में श्रवण शक्ति बनी रहे ।

5. ओ३म् बाह्वोर्मे बलमस्तु । (दोनों बाहों को)

उच्चारण हेतु सहायता :

वाणी की पवित्रता चाहिये तो किसी की भी निन्दा न दें ।

ओ३म् बाह्वोर्मे बलम अस्तु ।

भावार्थ :-हे प्रभो ! आपकी कृपा से मेरी भुजाओं में बल और शक्ति बनी रहे ।

6. **ओ३म् ऊर्वोर्म ओजोऽस्तु ।** (दोनों जांघों को)

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ३म् ऊर्वोर्म ओजो अस्तु ।

भावार्थ :-हे प्रभो ! आपकी कृपा से मेरी जंघाओं में सामर्थ्य बना रहे ।

7. **ओ३म् अरिष्टानि मेऽङ्गानि तनूस्तन्वा मे सह सन्तु।**

(सब अंगों पर जल छिड़कें)

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ३म् अरिष्टानि मे अंगानि तनुस तन्वा मे सह सन्तु ।

भावार्थ :-हे प्रभो ! आपकी कृपा से मेरी सभी इन्द्रियां व शरीर पूर्णतया स्वस्थ बना रहे ।

अग्निहोत्र

अग्नि आधान मन्त्र

प्रत्येक मन्त्र के उच्चारण में विधि नं० 1 में दिये गये निर्देशों
(पृष्ठ 97) का पालन करें

ओ३म् भूर्भुवः स्वः ॥

(इस मन्त्र से दीपक प्रज्वलित करें)

भावार्थ :-हे प्रभो ! आप प्राणस्वरूप, दुःख विनाशक, और सुखों

पाँच नियम-शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान

की वर्षा करने वाले हैं। आपकी कृपा से मैं अग्नि को प्रदीप्त कर रहा हूँ।

ओ३म् भूर्भुवः स्वर्द्यौरिव भूम्ना पृथिवीव वरिम्णा ।
तस्यास्ते पृथिवी देवयजनि पृष्ठेऽग्निमन्नादमन्नाद्यायादधे ॥

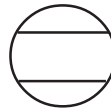
उच्चारण हेतु सहायता :

ओ३म् भूर् भुवः स्वर्य् द्यौर्य् रिव भूम्ना पृथिवी
वरिम्णा । तस्या स्ते पृथिवी देव यजनि पृष्ठे अग्निम
आनन्दम अन्नाद्याय आदधे ॥

इस मन्त्र से वेदी के बीच में, सूवा में रखे कपूर को दीपक से
जलाकर अग्नि कुण्ड में रखें।

भावार्थ :-हे प्रभो ! मैं अग्नि का आधान (स्थापित) कर रहा हूँ। मुझे अन्न आदि ऐश्वर्य की प्राप्ति कराइए। मेरा हृदय पृथ्वी की तरह विशाल व श्रेष्ठ हो।

अब हवनकुण्ड में 4-5 छोटी-2 लकड़ियां डालें। उनके ऊपर 2-3 चम्मच घी डाल दें। दो समिधायें उपर रख दें। दोनों समिधाओं पर भी 1-1 चम्मच घी डाल देवें ताकि अग्नि पूर्ण रूप से प्रज्वलित हो जाये।



पहली समिधा

दूसरी समिधा

अग्नि प्रदीप्त करने का मन्त्र

(इस मन्त्र का उच्चारण करते हुए 3-4 चम्मच घी अग्नि में
डालें व घी द्वारा अग्नि को खूब जलाएं)

ओ३म् उद्बुध्यस्वाग्ने प्रतिजागृहि त्वमिष्टापूत्तं
सःसृजेथामयं च । अस्मिन्सधस्थेऽअध्युत्तरस्मिन् विश्वे

अन्तःकरण निर्मल चाहिये तो वैदिक सन्ध्या (अर्थ सहित) करें।

देवा यजमानश्च सीदत ॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ३म् उद् बुध्यस्व अग्ने प्रति जागृहि, त्वम इष्टा पूर्ते सं सृजे था मयं च । अस्मिन्त्सधस्थे अध्युत्तर् अस्मिन्, विश्वे देवा यजमानश्च सीदत ॥

भावार्थ :-हे प्रभो ! यह यज्ञ अग्नि अच्छी तरह से प्रदीप्त होवे और हम उपकार के कार्यों को करने के लिये उत्तम स्थान पर बिना भेदभाव के मिलकर बैठें ।

समिधा आधान के मन्त्र

ओ३म् अयन्त इध्म आत्मा जातवेदस्तेनेध्यस्व वर्धस्व चेद्ध वर्धय चास्मान् प्रजया पशुभिर्ब्रह्मवर्चसेनान्नाद्येन समेधय स्वाहा ॥ इदमग्नये जातवेदसे इदन्न मम ॥१॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ३म् अयं त इध्म आत्मा जात वेदस् तेने ध्यस्व वर्धस्व चेद्ध वर्द्धय चास्मान् प्रजया पशुर्भि ब्रह्म वर्चसेन, अन्नाद येन समेधय स्वाहा ॥

इदम अग्नये जातवेदसे इदं न मम ॥

इस मन्त्र से एक समिधा घृत में भिगोई हुई अग्नि को अर्पण करें

भावार्थ :-हे प्रभो ! जैसे यह भौतिक अग्नि समिधा को पा कर बढ़ती है, वैसे ही आपके प्रदत्त भोग्य पदार्थों को यथोचित रूप से सेवन करके हम भी सन्तान, पशु, धन-धान्य, तेज, यश आदि से बढ़ते रहें । यह आहुति अग्नि के लिये हैं । यह सब आपका ही है मेरा कुछ नहीं ।

ओ३म् समिधाग्निं दुवस्यत घृतैर्बोधयतातिथिम् ।

पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ-श्रोत्र, त्वचा, चक्षु, जिह्वा, नासिका

आस्मिन् हव्या जुहोतन् स्वाहा ॥ इदमग्नये इदन्न मम ॥२॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ३म् समिधा अग्निं दुवस्यत घृतैर्बोधया ता तिथिम् ।
आस्मिन् हव्या जुहोतन् स्वाहा ॥

इदम अग्नये इदं न मम ॥

भावार्थ :-यह होम जातवेदा अग्नि के लिये है । यह सुन्दर पदार्थ प्रभो के दिये हुए हैं । यह मेरे लिए नहीं हैं ।

ओ३म् सु समिद्धाय शोचिषे घृतं तीव्रं जुहोतन् । अग्नये जातवेदसे स्वाहा ॥ इदमग्नये जातवेदसे इदन्न मम ॥३॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ३म् सु समिद्धाय शोचिषे, घृतं तीव्रं जुहोतन् ।
अग्नये जातवेदसे स्वाहा ॥

इदम अग्नये जातवेदसे इदं न मम ॥

इस मन्त्र से दूसरी समिधा घृत में भिगोई हुई अग्नि को अर्पण करें

भावार्थ :-हे प्रभो ! मैं अच्छी प्रकार प्रदीप्त अग्नि के लिए घी का होम करता हूँ ।

यह यज्ञीय पदार्थ प्रभु के दिए हुए ही हैं । यह सुन्दर आहुति ईश्वर के लिए है, मेरे लिये नहीं ।

ओ३म् तन्त्वा समिद्धिरङ्गिरो घृतेन वर्द्धयामसि । बृहच्छोचा यविष्ठ्य स्वाहा ॥ इदमग्नयेऽङ्गिरसे इदन्न मम ॥४॥

उच्चारण हेतु सहायता :

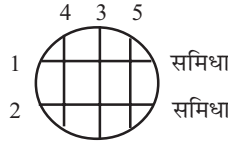
ओ३म् तं त्वा समिद् भिर् अङ्गिरो घृतेन वर्द्ध याम
सि । बृहच्छो चा यविष्ठ्य स्वाहा ॥

यज्ञ सृष्टि रचना का आधार है ।

इदम अग्नये अंगिरसे इदं न मम ॥

इस मन्त्र से तीसरी समिधा घृत में भिगोई हुई अग्नि को अर्पण करें

भावार्थ :-हे अग्निदेव ! आप समस्त पदार्थों में विद्यमान रहकर सबको गति दे रहे हो । इन आहुतियों से मेरा कोई स्वार्थ नहीं । ये सब प्रभो के लिए हैं ।



प च घ त आहुति मन्त्र

नीचे लिखे मन्त्र से केवल घृत की पांच आहुतियाँ दें । प्रत्येक बार मन्त्र को बोलकर उसके बाद एक-एक घी की आहुति क्रमशः पाँचों समिधाओं पर डालें ।

ओ३म् अयन्त इध्म आत्मा जातवेदस्तेनेध्यस्व वर्धस्व चेद्ध वर्धय चास्मान् प्रजया पशुभिर्ब्रह्मवर्चसेनान्नाद्येन समेधय स्वाहा ॥ इदमग्नये जातवेदसे इदन्न मम ॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ३म् अयं त इध्म आत्मा जात वेदस् तेने ध्यस्व वर्धस्व चेद्ध वर्द्धय चास्मान् प्रजया पशुर्भि ब्रह्म वर्चसेन, अन्नाद येन समेधय स्वाहा ॥

इदम अग्नये जातवेदसे इदं न मम ॥१॥

भावार्थ :-हे प्रभो ! जैसे यह भौतिक अग्नि समिधा को पा कर बढ़ती है, वैसे ही आपके प्रदत्त भोग्य पदार्थों को यथोचित रूप से सेवन करके हम भी सन्तान, पशु, धन-धान्य, तेज, यश आदि से बढ़ते रहें । यह आहुति अग्नि के लिये हैं । यह सब आपका ही है मेरा कुछ नहीं ।

पाँच कर्मेन्द्रियाँ—हस्त, पाद, वाक्, पायु, उपस्थ

जल सि चन मन्त्र

अग्नि कुण्ड के चारों ओर क्रमशः पूर्व, पश्चिम, उत्तर और दक्षिण दिशा में, लोटे से, निम्नलिखित एक-एक मन्त्र बोलकर, जल सिंचन करें :-
ओ३म् अदितेऽनुमन्यस्व ॥१॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ३म् अदिते अनु मन्य स्व ॥

—इससे पूर्व दिशा में

ओ३म् अनुमतेऽनुमन्यस्व ॥२॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ३म् अनुमते अनु मन्य स्व ॥

—इससे पश्चिम दिशा में

ओ३म् सरस्वत्यनुमन्यस्व ॥३॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ३म् सरस्वत्य अनु मन्य स्व ॥

—इससे उत्तर दिशा में

**ओ३म् देव सवितः प्रसुव यज्ञं प्रसुव यज्ञपतिं भगाय ।
दिव्यो गन्धर्वः केतपूः केतं नः पुनातु वाचस्पतिर्वाचं नः
स्वदतु ॥४॥**

उच्चारण हेतु सहायता :

**ओ३म् देव सवितः प्रसुव यज्ञं प्रसुव यज्ञ पतिं भगाय ।
दिव्यो गन्धर्वः केतपूः केतं नः पुनातु वाचस्पतिर् वाचं नः
स्वदतु ॥**

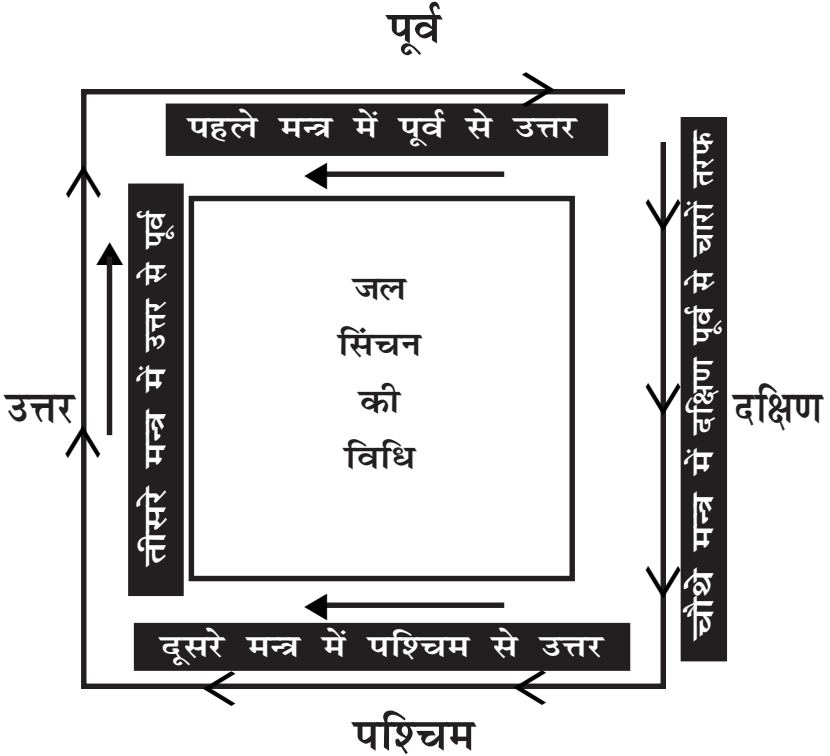
पञ्चमहायज्ञ का पालन मोक्ष प्राप्ति में सहायक है ।

इस मन्त्र से दक्षिण से लेकर वेदी के चारों ओर जल सींचें ।

भावार्थ :-हे प्रभो ! आप हमारे अन्दर यज्ञ, स्वार्थ, त्याग और परोपकार की भावना उत्पन्न करें ।

नोट 1 : यह कुण्ड के चारों ओर सिंचन किया हुआ जल अग्नि की रक्षा करता है । जल यज्ञ का प्रेरक है, यज्ञपति को ऐश्वर्य की प्राप्ति के लिये प्रेरणा देता है । शरीर का शोधक है, वाणी में मधुरता उत्पन्न करने वाला है ।

नोट 2 : यदि जल सिंचन के क्रम में संशय हो तो बिना क्रम के भी जल सिंचन कर सकते हैं ।



पाँच तन्मात्रायें—रूप, रस, गन्ध, स्पर्श, शब्द

आघार आहुति

नोट 1 : यदि घृत आहुति देने के क्रम में संशय हो या अज्ञानता हो तो बिना क्रम से भी घृत आहुति दे सकते हैं ।

नोट 2 : प्रयत्न करें की घृत आहुति सभी समिधाओं पर पड़ जाये ताकि अग्नि खूब प्रज्वलित हो जावे ।

निम्न मन्त्रों से कुण्ड के निर्दिष्ट भाग में घी की आहुतियां दें :-

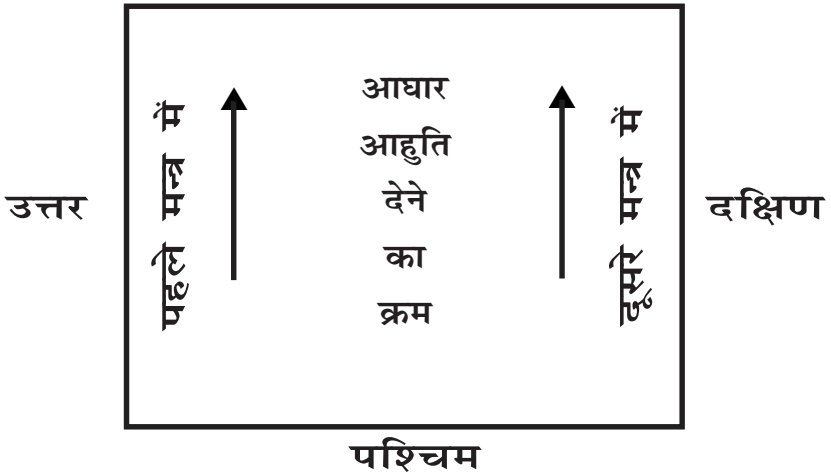
ओ३म् अग्नये स्वाहा ॥ इदमग्नये इदन्न मम ॥१॥

इस से उत्तर भाग में । (पश्चिम से पूर्व तक)

ओ३म् सोमाय स्वाहा ॥ इदं सोमाय इदन्न मम ॥२॥

इससे दक्षिण भाग में । (पश्चिम से पूर्व तक)

पूर्व



आज्यभाग आहुति

ओ३म् प्रजापतये स्वाहा ॥ इदं प्रजापतये इदन्न मम॥१॥

ब्रह्मयज्ञ करने से विद्या, शिक्षा, धर्म, सभ्यता की वृद्धि होती है ।

इससे मध्य भाग में ।

ओ३म् इन्द्राय स्वाहा ॥ इदमिन्द्राय इदन्न मम ॥२॥

इससे मध्य भाग में ।

भावार्थ :-मैं घृत से (1) उत्तर और दक्षिण दिशा में अग्नि और साम देवों के लिए तथा (2) मध्य में प्रजापति और इन्द्र देवों के लिए आहुतियां देता हूँ । यह आहुतियां ईश्वर के लिए हैं, मेरा इसमें कुछ नहीं ।

अग्निहोत्र की प्रधान आहुतियाँ

प्रातः कालीन आहुतियों के मन्त्र

नीचे लिखे मन्त्रों से घी तथा हवन-सामग्री की आहुतियां देवें ।

ओ३म् सूर्यो ज्योतिर्ज्योतिः सूर्यः स्वाहा ॥१॥

ओ३म् सूर्यो वर्चो ज्योतिर्वर्चः स्वाहा ॥२॥

ओ३म् ज्योतिः सूर्यः सूर्यो ज्योतिः स्वाहा ॥३॥

ओ३म् सजूर्देवेन सवित्रा सजूरुषसेन्द्रवत्या । जुषाणः
सूर्यो वेतु स्वाहा ॥४॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ३म् सूर्यो ज्योतिर् ज्योतिः सूर्यः स्वाहा ॥१॥

ओ३म् सूर्यो वर्चो ज्योतिर् वर्चः स्वाहा ॥२॥

ओ३म् ज्योतिः सूर्यः सूर्यो ज्योतिः स्वाहा ॥३॥

ओ३म् सजूर् देवेन सवित्रा सजू रुष सेन्द्र वत्या ।

जुषाणः सूर्यो वेतु स्वाहा ॥४॥

भावार्थ :-संसार में सूर्य ही प्रकाश और कान्ति का हेतु है । वही सूर्य सबका प्रेरक और निद्रा वा अन्धकार को नाश करने के शक्ति से युक्त

पाँच महाभूत-पृथ्वी, जल, तेज, वायु, आकाश

है। हम उस परमेश्वर जो, सूर्य आदि लोकों में व्यापक, वायु और दिन के साथ परिपूर्ण, सबसे प्रीति करने वाला है, उसके लिए होम करते हैं।

सायं कालीन आहुतियों के मन्त्र

यदि दोनों समय का अग्निहोत्र एक ही समय करना हो तो प्रातः काल की आहुतियों के बाद ही सायं कालीन की निम्न आहुतियों के साथ-साथ दोनों समय की सामान्य आहुतियां भी दे देवें।

ओ३म् अग्निर्ज्योतिर्ज्योतिर्ग्निः स्वाहा ॥१॥

ओ३म् अग्निर्वर्चो ज्योतिर्वर्चः स्वाहा ॥२॥

ओ३म् अग्निर्ज्योतिर्ज्योतिर्ग्निः स्वाहा ॥३॥

ओ३म् सजूर्देवेन सवित्रा सजूरात्र्येन्द्रवत्या । जुषाणो अग्निर्वेतु स्वाहा ॥४॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ३म् अग्निर् ज्योतिर् ज्योतिर् अग्निः स्वाहा ॥१॥

ओ३म् अग्निर् वर्चो ज्योतिर् वर्चः स्वाहा ॥२॥

ओ३म् अग्निर् ज्योतिर् ज्योतिर् अग्निः स्वाहा ॥३॥

ओ३म् सजूर देवेन सवित्रा सजू रात्र्य एन्द्र वत्या । जुषाणो अग्निर् वेतु स्वाहा ॥४॥

भावार्थ :- हे प्रभो ! रात्रि में अग्नि ही प्रकाश और कान्ति का हेतु होता है। उसके बिना प्राणी अपने व्यवहारों में असमर्थ हो जाता है। हम उस अग्नि देव से प्रेरणा प्राप्त करके आत्म प्रकाश एवं आत्म प्रेरणा के लिए ये आहुतियां देते हैं। हम भी अग्नि की तरह प्रकाशक बनें।

दोनों समय की सामान्य आहुतियां

ओ३म् भूर्ग्नये प्राणाय स्वाहा ॥ इदमग्नये प्राणाय

सन्ध्या व हवन करना हमारा परम धर्म है।

इदन्न मम ॥१॥

ओ३म् भुवर्वायवेऽपानाय स्वाहा ॥ इदं वायवेऽपानाय
इदन्न मम ॥२॥

ओ३म् स्वरादित्याय व्यानाय स्वाहा ॥ इदमादित्याय
व्यानाय इदन्न मम ॥३॥

ओ३म् भूर्भुवः स्वरग्निवाय्वादित्येभ्यः प्राणापानव्यानेभ्यः
स्वाहा ॥ इदमग्निवाय्वादित्येभ्यः प्राणापानव्यानेभ्यः इदन्न
मम ॥४॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ३म् भूर् अग्नये प्राणाय स्वाहा ॥

इदं अग्नये प्राणाय इदं न मम ॥

ओ३म् भुवर् वायवे अपानाय स्वाहा ॥

इदं वायवे अपानाय इदं न मम ॥

ओ३म् स्वरा दित्याय व्यानाय स्वाहा ॥

इदं आदित्याय व्यानाय इदं न मम ॥

ओ३म् भूर् भुवः स्वरग्नि वाय्वा दित्येभ्यः प्राण
अपान व्याने भ्यः स्वाहा ॥

इदं अग्नि वाय्वा दित्ये भ्यः प्राण अपान व्याने भ्यः
इदं न मम ॥

भावार्थ :-हे प्रभो ! यह आहुतियां श्वास प्रश्वास की स्वस्थता
के लिए है । मैं यह सुन्दर आहुतियां अग्नि, वायु, सूर्य, तीनों देवों के लिए
देता हूँ ।

समर्पण मन्त्र

ओ३म् आपो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरों

पाँच कोश-अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय, आनन्दमय

स्वाहा ॥५॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ३म् आपो ज्योती रसो अमृतं ब्रह्म भूर् भुवः
स्वरों स्वाहा ॥

भावार्थ :-हे प्रभो ! ये सब भोग पदार्थ आप के दिये हुए हैं । मैं आप के दिये घृत आदि पदार्थ इस यज्ञ कर्म द्वारा आप को समर्पित करता हूँ ।

प्रार्थना मन्त्र

ओ३म् यां मेधां देवगुणाः पितरश्चोपासते । तया
मामद्य मेधयाग्ने मेधाविनं कुरु स्वाहा ॥६॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ३म् यां मेधां देव गणाः पितरश्च उपासते । तया
माम अद्य मेधया अग्ने मेधा विनं कुरु स्वाहा ॥

भावार्थ :-हे प्रकाश स्वरूप प्रभो ! जिस मेधा बुद्धि (श्रेष्ठ बुद्धि) की श्रेष्ठजन याचना करते हैं, उसी मेधा बुद्धि को मुझे भी दीजिए । इसी के लिए मैं आपसे प्रार्थना करता हूँ ।

ओ३म् विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परा सुव ।
यद् भद्रं तन्न आ सुव ॥७॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ३म् विश्वानि देव सवितर् दुरि तानि परासुव ।
यद् भद्रं तन्न आसुव ॥७॥

भावार्थ :-हे प्रभो ! आप कृपा करके हमारे सम्पूर्ण दुर्गुण, दुर्व्यसन और दुःखों को दूर कर दीजिए । जो कल्याण कारक गुण, कर्म, स्वभाव और पदार्थ हैं, वे सब हमको प्राप्त करइये ।

स्वास्थ्य चाहिये तो अहिंसा व श्वसन क्रियाओं का पालन/अभ्यास करें।

ओ३म् अग्ने नय सुपथा रायेऽअस्मान् विश्वानि देव
वयुनानि विद्वान् । युयो॒ध्यस्मज्जु॒हुरा॒णमे॒नो भूयि॑ष्ठान्ते नम
उक्तिं विधेम ॥८॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ३म् अग्ने नय सुपथा राये अस्मान् विश्वानि देव
वयु नानि विद्वान् । युयो ध्यस्म ज्जुहु राण मेनो, भूयिष्ठां
ते नम उक्तिं विधेम ॥

भावार्थ :-हे प्रभो ! कृपा करके हम लोगों को विज्ञान व राज्यादि
ऐश्वर्य की प्राप्ति के लिए ज्ञान व उत्तम कर्म प्राप्त कराइये । हमारे पाप
कर्म को दूर कीजिए ताकि हम सदैव आनन्द में रहें ।

तत्पश्चात् गायत्री-मन्त्र से एक या तीन आहुतियां देवें :-

ओ३म् भूर्भुवः स्वः । तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य
धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ३म् भूर् भुवः स्वः । तत् सवितुर् वरेण्यं भर्गो
देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्र चोदयात् ॥

भावार्थ :-हे प्रभो ! आप मेरी आत्मा में विद्यमान हैं । मुझे सुबुद्धि,
शक्ति व ज्ञान दीजिए ।

पूर्णाहुति

निम्नलिखित मन्त्र से घृत द्वारा पूर्णाहुति करें ।

(दैनिक यज्ञ में इस मन्त्र को छोड़ सकते हैं)

ओ३म् पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।

पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥

पाँच प्राण-प्राण, अपान, व्यान, उदान, समान

उच्चारण हेतु सहायता :

**ओ३म् पूर्णं मदः पूर्णं मिदं पूर्णात् पूर्णं मुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णं मादाय पूर्णं मेवा व शिष्यते ॥**

भावार्थ :-हे प्रभो ! यह ब्रह्म पूर्ण है, यह जगत् भी पूर्ण है । पूर्ण ब्रह्म से पूर्ण प्रकट होता है । पूर्ण की पूर्णता को लेने पर पूर्ण ही शेष रहता है ।

इस मन्त्र से एक-एक करके तीन अहुतियां घी और सामग्री की देवें ।

ओ३म् सर्वं वै पूर्णं स्वाहा ॥१॥

ओ३म् सर्वं वै पूर्णं स्वाहा ॥२॥

ओ३म् सर्वं वै पूर्णं स्वाहा ॥३॥

अन्तिम आहुति के साथ एक छुआरा या मीठी खील या कुछ देशी घी का हलवा हवन कुण्ड में डालें ।

भावार्थ :-हे प्रभो ! जो प्रार्थनायें हमने भिन्न-भिन्न मन्त्रों द्वारा इस यज्ञ में की हैं, वे सच्चे हृदय की पुकार हैं । स्वीकार कीजिये । प्रभो ! मेरे द्वारा दी गई सम्पूर्ण सामग्री सबके लिए कल्याणकारी हो । इसको विस्तार दीजिये ।

पांच श्वास प्रश्वास क्रियायें

(पूर्ण आहुति के बाद)

यज्ञ में डाली गई घृतयुक्त जड़ी बूटियों वाली सामग्री से हविर्धूम उठता है । श्वास द्वारा हम इसे ग्रहण करते हैं । यह हविर्धूम श्वास द्वारा यज्ञकर्ता व यज्ञशाला में बैठे सभी व्यक्तियों के फेफड़ों में भरता है । इस वायु का रक्त से सीधा सम्पर्क होता है । यह वायु अपने में विद्यमान रोग-निवारण परमाणुओं को रक्त में पहुंचा देता है, जो कि शरीर के रोग-कृमियों को निष्क्रिय या नष्ट कर देती है । फलस्वरूप रक्त के अनेक दोष प्रश्वास द्वारा

समाधि (मानसिक शान्ति) चाहिये तो सत्य का पालन करें ।

शरीर से बाहर निकल जाते हैं । यह लेखक का व्यक्तिगत मत व अनुभव है । अतः पूर्ण लाभ प्राप्त करने के लिये हवन के पश्चात् वहीं बैठकर शारीरिक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक उन्नति एवं लोक कल्याण के लिये निम्नलिखित 5 मन्त्रों का श्वास प्रश्वास विधि से उच्चारण करें । विधि इस प्रकार है ।

(क) लम्बा गहरा धीमा श्वास अन्दर लें ।

(ख) श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे मन्त्र का उच्चारण करें ।

1. ओ-----३-----म् (लगभग आधा श्वास छोड़ें)
आनन्दम् (पूर्ण श्वास बाहर निकालते हुये)

(ग) दो तीन सामान्य श्वास लें व फिर भावार्थ का उच्चारण करें—
हे प्रभो ! आप मुझे आनन्द दे रहे हैं । सभी प्राणियों को आनन्द दीजिये । इसी प्रकार अन्य 4 मन्त्रों का उच्चारण करें ।

2. ओ३म् आरोग्यम् ।

भावार्थ :—हे प्रभो ! आप मुझे आरोग्यता दे रहे हैं । सभी प्राणियों को आरोग्यता दीजिए ।

3. ओ३म् शुद्धि ।

भावार्थ :—हे प्रभो ! आप मुझे शुद्धि व पवित्रता दे रहे हैं । सभी प्राणियों को शुद्धि एवं पवित्रता दीजिए ।

4. ओ३म् यम नियम ।

भावार्थ :—हे प्रभो ! आप मुझे यम नियम पालन करने की प्रेरणा दे रहे हैं । सभी मनुष्यों को ऐसी प्रेरणा दीजिए ।

5. ओ३म् पञ्चमहायज्ञम् ।

भावार्थ :—हे प्रभो ! आप मुझे पञ्च महायज्ञ करने की शक्ति दे रहे हैं । सभी मनुष्यों को ऐसी शक्ति दीजिए । प्रभो ! सभी मनुष्य केवल आपकी ही स्तुति-प्रार्थना-उपासना करें । एक अच्छे समाज का निर्माण करें ।

पाँच वृत्तियाँ—प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा, स्मृति

अब मंगल कामना मन्त्र का उच्चारण करें—

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभागभवेत् ॥

सब का भला करो भगवान्, सब पर दया करो भगवान् ।
सब पर कृपा करो भगवान्, सब का सब-विधि हो कल्याण ॥

हे ईश सब सुखी हों, कोई न हो दुःखारी ।
सब हों निरोग भगवन्, धन-धान्य के भण्डारी ॥
सब भद्र भाव देखें, सन्मार्ग के पथिक हों ।
दुःखिया न कोई होवे, सृष्टि में प्राणधारी ॥

प्रार्थना

सुखी बसे संसार सब, दुखिया रहे न कोय ।
यह अभिलाषा हम सब की, भगवन् पूरी होय ॥
विद्या, बुद्धि, तेज, बल सब के भीतर होय ।
दूध-पूत धन-धान्य से वञ्चित रहे न कोय ॥
आपकी भक्ति-प्रेम से, मन होवे भरपूर ।
राग-द्वेष से चित्त मेरा, कोसों भागे दूर ॥
मिले भरोसा नाम का, हमें सदा जगदीश ।
आशा तेरे धाम की, बनी रहे मम ईश ॥
हमें बचाओ पाप से, करके दया दयाल ।
अपना भक्त बनाय-कर, हम को करो निहाल ॥
दिल में दया उदारता, मन में प्रेम अपार ।
धैर्य हृदय में वीरता, सब को दो करतार ॥
नारायण प्रभु आप हो, पाप-विमोचन-हार ।
क्षमा करो अपराध सब, कर दो भव से पार ॥

सन्तुष्टि चाहिये तो अस्तेय का पालन करें ।

हाथ जोड़ विनती करूँ, सुनिये कृपानिधान ।
साधु-सङ्ग-सुख दीजिये, दया नम्रता दान ॥

(यज्ञ प्रार्थना)

पूजनीय प्रभो !

हमारे, भाव उज्ज्वल कीजिए ।
छोड़ देवें छल-कपट को, मानसिक बल दीजिए ॥

पूजनीय प्रभो !

वेद की बोलें ऋचाएँ, सत्य को धारण करें ।
हर्ष में हों मग्न सारे, शोक-सागर से तरें ॥

पूजनीय प्रभो !

अश्वमेधादिक रचायें, यज्ञ पर उपकार को ।
धर्म-मर्यादा चलाकर, लाभ दें संसार को ॥

पूजनीय प्रभो !

नित्य श्रद्धा-भक्ति से, यज्ञादि हम करते रहें ।
रोग-पीड़ित विश्व के, सन्ताप सब हरते रहें ॥

पूजनीय प्रभो !

भावना मिट जाये मन से, पाप-अत्याचार की ।
कामनाएँ पूर्ण होवें, यज्ञ से नर-नार की ॥

पूजनीय प्रभो !

लाभकारी हों हवन, हर प्राणधारी के लिए ।
वायु जल सर्वत्र हो, शुभ गन्ध को धारण किये ॥

पूजनीय प्रभो !

स्वार्थभाव मिटे हमारा, प्रेम-पथ विस्तार हो ।
इदं न मम का सार्थक, प्रत्येक में व्यवहार हो ॥

पाँच क्लेश-अविद्या, राग, द्वेष, अस्मिता, अभिनिवेश

पूजनीय प्रभो !

हाथ जोड़ झुकाए मस्तक वन्दना हम कर रहे ।
‘नाथ’ करुणा रूप करुणा, आपकी सब पर रहे ॥

पूजनीय प्रभो !

हमारे, भाव उज्ज्वल कीजिए ।
छोड़ देवें छल-कपट को, मानसिक बल दीजिए ॥

पूजनीय प्रभो !

नोट : यदि दैनिक चर्या में समय का अभाव हो तो दोनों प्रार्थनाएं रविवार या अवकाश वाले दिन बोल सकते हैं ।

शान्तिपाठ

ओ३म् द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं शान्तिः पृथिवी शान्ति-
रापः शान्तिरोषधयः शान्तिः । वनस्पतयः शान्तिर्विश्वे
देवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः सर्वं शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः
सा मा शान्तिरेधि ॥ ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ-----३-----म् ।

द्यौः शान्तिर् अन्तरिक्षं शान्तिः पृथिवी शान्तिर् आपः
शान्तिर् ओषधयः शान्तिः । वनस्पतयः शान्तिर् विश्वे
देवाः शान्तिर् ब्रह्म शान्तिः सर्वं शान्तिः शान्ति रेव शान्तिः
सा मा शान्ति रेधि ॥

ओ-----३-----म् ।

शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

सद्गुण चाहिये तो ब्रह्मचर्य का पालन करें ।

स्विष्टकृत् आहुति मन्त्र

यह आहुति घृत अथवा भात की देनी चाहिए ।

(दैनिक यज्ञ में इस मन्त्र की आहुति को छोड़ सकते हैं)

ओ३म् यदस्य कर्मणोऽत्यरीरिचं यद्वा न्यूनमिहाकरम् ।
अग्निष्टत्स्विष्टकृद्विद्यात्सर्वं स्विष्टम् सुहुतं करोतु मे । अग्नये
स्विष्टकृते सुहुतहुते सर्वप्रायश्चित्ताहुतीनां कामानां समर्द्धयित्रे
सर्वान्नः कामान्तसमर्द्धय स्वाहा ॥ इदमग्नये स्विष्टकृते
इदन्न मम ॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ३म् यदस्य कर्मणो अत्य री रिचं यद्वा न्यून मिहा
करम् । अग्नि इष्टत् स्विष्ट कृत् विद्यात् सर्वं स्विष्टं सुहुतं
करोतु मे । अग्नये स्विष्ट कृते सुहुत हुते सर्व प्रायश्चित्त
अहुतीनां कामानां समर्द्धयित्रे सर्वान्नः कामान्त समर्द्धय
स्वाहा ॥ इदं अग्नये स्विष्ट कृते इदं न मम ॥

पूर्णमासी की आहुतियाँ (मीठे पदार्थ से)

ओम् अग्नये स्वाहा ।

ओम् अग्नीषोमाभ्यां स्वाहा ।

ओं विष्णवे स्वाहा ।

अमावस्या की आहुतियाँ (मीठे पदार्थ से)

ओम् अग्नये स्वाहा ।

ओम् इन्द्राग्नीभ्यां स्वाहा ।

ओं विष्णवे स्वाहा ।



पाँच अवस्थायें—जागृति, तन्द्रा, स्वप्न, सुषुप्ति, समाधि

हवन-यज्ञ-अग्निहोत्र विधि

(गायत्री मंत्र द्वारा)

सर्वप्रथम हवन की तैयारी पृष्ठ 93-94 के अनुसार करें

1. (क) शुद्ध आसन में बैठ जायें । यदि घुटनों में दर्द रहता है तो चौकी का प्रयोग करें ।
- (ख) ओ३म् का लम्बे स्वर में तीन बार उच्चारण (ईश्वर सर्वरक्षक है-भावना के साथ) करें । (पृष्ठ 49 देखें ।)
- (ग) एक बार गायत्री मन्त्र का उच्चारण करें । (पृष्ठ 53-55 देखें ।)
- (घ) गायत्री मन्त्र के अर्थ का (कविता रूप में) उच्चारण करें । (पृष्ठ 55-56 देखें ।)
- (ङ) इसके बाद सीधे हाथ में शुद्ध जल (जल पात्र से) लेकर तीन बार पियें अर्थात् आचमन करें और निम्न प्रार्थना बोलें :-

हे प्रभो ! यह जल प्राणियों का आधारभूत है । हमारे लिए सुखदायक हो । हमें सत्य, कीर्ति, ऐश्वर्य और सम्पत्ति की प्राप्ति कराइये ।

शारीरिक अंगों के दोषों को दूर करने, एवं उनकी स्वस्थता और पवित्रता बनाये रखने के लिए बायें हथेली में थोड़ा सा जल लेकर दाहिने हाथ की मध्यमा व अनामिका उंगलियों से निम्नलिखित अंग एक-2 करके स्पर्श करें ।

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| 2. (क) मुख | (पहले दायें फिर बांयी तरफ) |
| (ख) दोनों नासिकायें | (पहले दायें फिर बांयी तरफ) |
| (ग) दोनों आंख | (पहले दायें फिर बांयी तरफ) |
| (घ) दोनों कान | (पहले दायें फिर बांयी तरफ) |

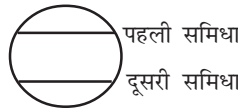
सन्तोष चाहिये तो अपरिग्रह का पालन करें ।

- (ड) दोनों बाहें (पहले दायें फिर बांयी तरफ)
 (च) दोनों जंघा (पहले दायें फिर बांयी तरफ)
 (छ) बचा हुआ जल पूरे शरीर पर छिड़कें ।

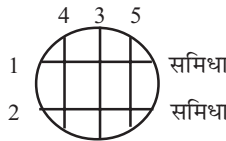
प्रार्थना :

हे प्रभो ! मेरे शरीर, सभी ज्ञान-इन्द्रियों और कर्म-इन्द्रियों को स्वस्थ व पवित्र कीजिए ।

3. (क) अब माचिस से दीपक प्रज्वलित करें । फिर चम्मच में 2-3 टिक्की कपूर लेकर दीपक से स्पर्श करके जलायें और हवन की अग्नि प्रज्वलित करें । (हवनकुण्ड में डालें)
 (ख) अब हवनकुण्ड में 4-5 छोटी-2 लकड़ियां डालें । उनके ऊपर 2-3 चम्मच घी डाल दें । दो समिधायें उपर रख दें । दोनों समिधाओं पर भी 1-1 चम्मच घी डाल दें ताकि अग्नि पूर्ण रूप से प्रज्वलित हो जाये ।



- (ग) अब प्रत्येक गायत्री मंत्र के उच्चारण के बाद 1-1 करके तीन समिधायें घृत में भिगोई हुई बारी-बारी से हवन कुण्ड में रखें ।



- (घ) अब 5 चम्मच घी, एक-एक करके सभी 5 समिधाओं पर डाल दें ।

4. अब हवनकुण्ड के चारों तरफ जल सिंचन करें अर्थात् थोड़ा थोड़ा जल छिड़कें ।

पाँच धातु-चर्म, मांस, स्नायु, अस्थि, मज्जा

5. अब गायत्री मंत्र के प्रत्येक पूर्ण उच्चारण के बाद स्वाहा बोलकर घी और सामग्री की 11 आहुतियां दें ।
(मन्त्र उच्चारण एवं आहुति देने की विधि पेज 96-97 से देखे लें)
6. इस मन्त्र से एक-एक करके तीन अहुतियां घी और सामग्री की देवें ।

ओ३म् सर्व वै पूर्णं स्वाहा ॥१॥

ओ३म् सर्व वै पूर्णं स्वाहा ॥२॥

ओ३म् सर्व वै पूर्णं स्वाहा ॥३॥

अन्तिम आहुति के साथ एक छुआरा या मीठी खील या कुछ देशी घी का हलवा हवन कुण्ड में डालें ।

भावार्थ :-हे प्रभो ! जो प्रार्थनायें हमने इस यज्ञ में की हैं, वे सच्चे हृदय की पुकार हैं । स्वीकार कीजिये । प्रभो ! मेरे द्वारा दी गई सम्पूर्ण सामग्री सबके लिए कल्याणकारी हो । इसको विस्तार दीजिये ।

पांच श्वास प्रश्वास क्रियायें

(पूर्ण आहुति के बाद)

यज्ञ में डाली गई घृतयुक्त जड़ी बूटियों वाली सामग्री से हविर्धूम उठता है । श्वास द्वारा हम इसे ग्रहण करते हैं । यह हविर्धूम श्वास द्वारा यज्ञकर्ता व यज्ञशाला में बैठे सभी व्यक्तियों के फेफड़ों में भरता है । इस वायु का रक्त से सीधा सम्पर्क होता है । यह वायु अपने में विद्यमान रोग-निवारण परमाणुओं को रक्त में पहुंचा देता है, जो कि शरीर के रोग-कृमियों को निष्क्रिय या नष्ट कर देती है । फलस्वरूप रक्त के अनेक दोष प्रश्वास द्वारा शरीर से बाहर निकल जाते हैं । यह लेखक का व्यक्तिगत मत व अनुभव है । अतः हवन के पश्चात् वहीं बैठकर शारीरिक स्वास्थ्य वा आध्यात्मिक उन्नति एवं लोक कल्याण के लिये निम्नलिखित 5 मन्त्रों का श्वास प्रश्वास

पवित्रता चाहिये तो शुद्धि का पालन करें ।

विधि से उच्चारण करें । विधि इस प्रकार है ।

(क) लम्बा गहरा धीमा श्वास अन्दर लें ।

(ख) श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे मन्त्र का उच्चारण करें ।

1. ओ-----३-----म् (लगभग आधा श्वास छोड़ें)
आनन्दम् (पूर्ण श्वास बाहर निकालते हुये)

(ग) दो तीन सामान्य श्वास लें व फिर भावार्थ का उच्चारण करें—
हे प्रभो ! आप मुझे आनन्द दे रहे हैं । सभी प्राणियों को
आनन्द दीजिये । इसी प्रकार अन्य 4 मन्त्रों का उच्चारण करें।

2. ओ३म् आरोग्यम् ।

भावार्थ :—हे प्रभो ! आप मुझे आरोग्यता दे रहे हैं । सभी
प्राणियों को आरोग्यता दीजिए ।

3. ओ३म् शुद्धि ।

भावार्थ :—हे प्रभो ! आप मुझे शुद्धि व पवित्रता दे रहे हैं ।
सभी प्राणियों को शुद्धि एवं पवित्रता दीजिए।

4. ओ३म् यम नियम ।

भावार्थ :—हे प्रभो ! आप मुझे यम नियम पालन करने की
प्रेरणा दे रहे हैं । सभी मनुष्यों को ऐसी प्रेरणा दीजिए ।

5. ओ३म् पञ्चमहायज्ञम् ।

भावार्थ :—हे प्रभो ! आप मुझे पञ्च महायज्ञ करने की शक्ति
दे रहे हैं । सभी मनुष्यों को ऐसी शक्ति दीजिए । प्रभो ! सभी
मनुष्य केवल आपकी की ही स्तुति-प्रार्थना-उपासना करें । एक
अच्छे समाज का निर्माण करें ।

अब मंगल कामना मन्त्र का उच्चारण करें—

पाँच उपाय—श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि, प्रज्ञा

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभागभवेत् ॥

सब का भला करो भगवान्, सब पर दया करो भगवान् ।
सब पर कृपा करो भगवान्, सब का सब-विधि हो कल्याण ॥

हे ईश सब सुखी हों, कोई न हो दुःखारी ।
सब हों निरोग भगवन्, धन-धान्य के भण्डारी ॥
सब भद्र भाव देखें, सन्मार्ग के पथिक हों ।
दुःखिया न कोई होवे, सृष्टि में प्राणधारी ॥

प्रार्थना

सुखी बसे संसार सब, दुखिया रहे न कोय ।
यह अभिलाषा हम सब की, भगवन् पूरी होय ॥
विद्या, बुद्धि, तेज, बल सब के भीतर होय ।
दूध-पूत धन-धान्य से वञ्चित रहे न कोय ॥
आपकी भक्ति-प्रेम से, मन होवे भरपूर ।
राग-द्वेष से चित्त मेरा, कोसों भागे दूर ॥
मिले भरोसा नाम का, हमें सदा जगदीश ।
आशा तेरे धाम की, बनी रहे मम ईश ॥
हमें बचाओ पाप से, करके दया दयाल ।
अपना भक्त बनाय-कर, हम को करो निहाल ॥
दिल में दया उदारता, मन में प्रेम अपार ।
धैर्य हृदय में वीरता, सब को दो करतार ॥
नारायण प्रभु आप हो, पाप-विमोचन-हार ।
क्षमा करो अपराध सब, कर दो भव से पार ॥
हाथ जोड़ विनती करूँ, सुनिये कृपानिधान ।
साधु-सङ्ग-सुख दीजिये, दया नम्रता दान ॥

मन की स्थिरता चाहिये तो सन्तोष का पालन करें ।

(यज्ञ प्रार्थना)

पूजनीय प्रभो !

हमारे, भाव उज्ज्वल कीजिए ।
छोड़ देवें छल-कपट को, मानसिक बल दीजिए ॥

पूजनीय प्रभो !

वेद की बोलें ऋचाएँ, सत्य को धारण करें ।
हर्ष में हों मग्न सारे, शोक-सागर से तरें ॥

पूजनीय प्रभो !

अश्वमेधादिक रचायें, यज्ञ पर उपकार को ।
धर्म-मर्यादा चलाकर, लाभ दें संसार को ॥

पूजनीय प्रभो !

नित्य श्रद्धा-भक्ति से, यज्ञादि हम करते रहें ।
रोग-पीडित विश्व के, सन्ताप सब हरते रहें ॥

पूजनीय प्रभो !

भावना मिट जाये मन से, पाप-अत्याचार की ।
कामनाएँ पूर्ण हों, यज्ञ से नर-नार की ॥

पूजनीय प्रभो !

लाभकारी हों हवन, हर प्राणधारी के लिए ।
वायु जल सर्वत्र हो, शुभ गन्ध को धारण किये ॥

पूजनीय प्रभो !

स्वार्थभाव मिटे हमारा, प्रेम-पथ विस्तार हो ।
इदं न मम का सार्थक, प्रत्येक में व्यवहार हो ॥

पूजनीय प्रभो !

हाथ जोड़ झुकाए मस्तक वन्दना हम कर रहे ।

पाँच विक्षेप-दुःख, दौर्मनस्य, अंगमेजयत्व, श्वास, प्रश्वास

‘नाथ’ करुणा रूप करुणा, आपकी सब पर रहे ॥

पूजनीय प्रभो !

हमारे, भाव उज्ज्वल कीजिए ।

छोड़ देवें छल-कपट को, मानसिक बल दीजिए ॥

पूजनीय प्रभो !

नोट : यदि दैनिक चर्या में समय का अभाव हो तो दोनों प्रार्थनाएं रविवार या अवकाश वाले दिन बोल सकते हैं ।

शान्तिपाठ

ओ३म् द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं शान्तिः पृथिवी शान्ति-
रापः शान्तिरोषधयः शान्तिः । वनस्पतयः शान्तिर्विश्वे
देवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः सर्वं शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः
सा मा शान्तिरेधि ॥ ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

उच्चारण हेतु सहायता :

ओ-----३-----म् ।

द्यौः शान्तिर् अन्तरिक्षं शान्तिः पृथिवी शान्तिर् आपः
शान्तिर् ओषधयः शान्तिः । वनस्पतयः शान्तिर् विश्वे
देवाः शान्तिर् ब्रह्म शान्तिः सर्वं शान्तिः शान्ति रेव शान्तिः
सा मा शान्ति रेधि ॥

ओ-----३-----म् ।

शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

यदि शान्तिपाठ का उच्चारण न कर सकें तो

ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः बोलकर यज्ञ हवन पूर्ण करें ।



सहनशक्ति चाहिये तो स्वाध्याय करें ।

भाग - १

समाज में प्रचलित कुछ मान्यतायें व उनकी सत्यता

आज कल समाज में योग साधना को लेकर विभिन्न प्रकार की मान्यतायें प्रचलित हैं। आइये कुछ मान्यताओं का चिन्तन करते हैं।

1. योग मार्ग बहुत कठिन है।

आजकल साधारण व्यक्ति ध्यान साधना अथवा योग मार्ग के मार्ग पर चलने से पहले ही डरने लगता है। वह सोचता है कि योग मार्ग साँसारिक सुख में बाधा डालता है। यह एक मिथ्या है। योग मार्ग सरल और पूर्ण रूप से सुख शान्ति देने वाला है। यह संसार छोड़ने की बात नहीं करता है बल्कि संसार में रहते हुए शुभ आचरण व शुभ कर्म करने की प्रेरणा देता है ताकि हम परमात्मा के कुछ गुण कर्म स्वभाव (पृष्ठ 10-11 देखें) को अपना कर जीवन के लक्ष्य मोक्ष को प्राप्त कर सकें। योग मार्ग पर चलते ही धीरे-धीरे सभी बाधाएं दूर होने लगती हैं। साधक को ईश्वरीय आनन्द की प्राप्ति होने लगती है।

2. ईश्वर की कृपा होगी तो भक्ति होगी।

संसार के सभी कार्य करने के लिए हमें किसी न किसी का सहयोग अवश्य लेना पड़ता है। केवल ईश्वर भक्ति-उपासना ही ऐसा कार्य है जो व्यक्ति को स्वयं ही करना होता है। ईश्वर की कृपा भी उन्हीं पर होती है जो स्वयं भक्ति, ध्यान, उपासना करना शुरू कर देते हैं। भक्ति का लाभ भी केवल उसी व्यक्ति को मिलता है जो इसको करता है।

3. ईश्वर भक्ति में ज्ञान बाधक है।

ईश्वर साक्षात्कार के लिए भक्ति और वैदिक ज्ञान दोनों अनिवार्य

षड् दर्शन-सांख्य, योग, न्याय, वेदान्त, मीमांसा, वैशेषिक

हैं। किसी एक के अभाव में सफलता प्राप्त नहीं हो सकती। साधक को आर्ष ग्रन्थों, ऋषि ग्रन्थों और वैदिक ग्रन्थों का न केवल चिन्तन करना चाहिये बल्कि अपनी बुद्धि का भी प्रयोग करना चाहिए। ज्ञान रहित भक्ति करने वाले साधक को अन्त में पछतावा होता है। वह प्रभु आनन्द से बंचित रहता है। सफलता नहीं मिलती है। अतः भक्ति में ज्ञान बाधक नहीं सहायक है।

4. संशय और तर्क ईश्वर भक्ति में बाधक हैं।

आध्यात्मिक क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने के लिये सत्य ज्ञान आवश्यक है। वैदिक ज्ञान की प्राप्ति अनिवार्य है। यह मान्यता कि आध्यात्मिक क्षेत्र में बुद्धि का प्रयोग नहीं करना चाहिये, सही नहीं है। आजकल तो समाज में इसी भ्रान्ति को फैलाकर चालाक गुरु लोग जनता को वैदिक धर्म व उपासना से दूर ले जाकर अपना स्वार्थ पूरा कर रहे हैं। आध्यात्मिक क्षेत्र में बिना बुद्धि द्वारा बातों को मानते जाना अपने जीवन को अन्धकार में ढकेलना है। अतः सत्य को जानने के लिये संशय का समाधान और तर्क द्वारा ज्ञान प्राप्त करना अच्छा है।

5. बिना गुरु साधना करने वाले भक्त पर संकट आते हैं।

यह मान्यता है कि बिना गुरु भक्ति करने वाले की बहुत दुर्दशा होती है। बिल्कुल गलत है। जो व्यक्ति हृदय से परमात्मा की स्तुति प्रार्थना उपासना करता है उसकी कभी भी हानि नहीं हो सकती। परमात्मा दयालु है, न्यायकारी है, वह किसी की भी हानि नहीं करता है। हां, यदि सच्चा गुरु मिल जाये तो आध्यात्मिक यात्रा सुगम हो जाती है। वास्तव में ईश्वर ही हमारा सच्चा गुरु है, गुरुओं का भी गुरु है। परमात्मा अपने भक्तों का मार्ग दर्शन स्वयं करता है। उसको गुरु मानने पर भक्त को अहंकार नहीं होता है क्योंकि भक्त, स्वयं को, परमात्मा को पूर्णतयः समर्पित कर देता है। अतः शारीरिक गुरु के अभाव में ईश्वर व उसके द्वारा दी गई वेद वाणी को ही गुरु मानकर आध्यात्मिक क्षेत्र में प्रत्येक

आध्यात्मिक सफलता चाहिये तो तप का पालन करें।

साधक को उन्नति करनी चाहिये ।

6. किसी की कृपा से मनोकामनाएं पूरी होती हैं ।

उपरोक्त मान्यता पूर्णतयः गलत है । इस पर वे साधक ही विश्वास करते हैं जिनको ईश्वर द्वारा बनाई गई कर्म व्यवस्था, न्याय व्यवस्था का वास्तविक या पूर्ण ज्ञान नहीं है । यदि कृपा से मनोकामनायें पूरी हो जायें तो संसार में दुःख की प्राप्ति किसी को भी न हो क्योंकि कोई भी प्राणी दुःख नहीं चाहता है । वास्तविकता यह है कि जो काम होना है (परिश्रम द्वारा) वह हर हाल में होकर रहेगा और जो नहीं होना है (यदि साधक के पुण्य खत्म हो गये हैं) वह किसी भी विधि से नहीं होगा । अतः हमें दुःखों से बचने और सुख को प्राप्त करने के लिए हर सम्भव धर्मपूर्वक प्रयास करना चाहिये । परन्तु असहायों की तरह किसी की कृपा पर निर्भर नहीं रहना चाहिये ।

7. ईमानदार और मेहनती व्यक्ति को भक्ति करने की आवश्यकता नहीं है ।

ज्ञान और कर्म आत्मा के दो पहिये हैं । जैसे एक पक्षी एक पंख से उड़ नहीं सकता, उसी प्रकार ज्ञान और कर्म में से किसी एक से विहीन होने पर मनुष्य का कल्याण नहीं हो सकता । इसके अतिरिक्त भक्ति में सफलता के लिए शुद्ध ज्ञान, शुद्ध कर्म व शुद्ध उपासना-तीनों आवश्यक हैं । वास्तव में सही व ईमानदार व्यक्ति ही भक्ति करने का अधिकारी है । उसी पर ईश्वर की कृपा होती है । कर्म करते समय मनुष्य से अनेक गलतियां होती रहती हैं जिनका पता भक्त को उपासना में लगता रहता है । अतः गलतियों को सुधारने, ईश्वर की कृपाओं का धन्यवाद करने और ईश्वरीय आनन्द प्राप्त करने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को ईश्वर भक्ति करनी चाहिये । प्रातः सायं सन्ध्या करनी चाहिये । प्रतिदिन हवन करना चाहिये । जो केवल कर्म करता है और उसके साथ ज्ञानपूर्वक ईश्वर की आराधना, स्तुति, उपासना नहीं करता, उसके जीवन में कभी भी

षड् रिपु—काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य

मस्ती नहीं आ सकती ।

8. सभी भक्ति करेंगे तो संसार कैसे चलेगा ।

ईश्वर अनादि काल से सृष्टि की वार-2 रचना, पालन व प्रलय करता आ रहा है । इस कार्य में वह किसी का सहयोग आदि नहीं लेता है । वास्तव में ईश्वर भक्ति द्वारा ही व्यक्ति अपनी त्रुटियों को सुधारता है । शुद्ध आचरण का पालन करता है । एक आदर्श समाज के निर्माण में ईश्वर भक्ति का मुख्य योगदान है । अतः ईश्वर भक्ति संसार की क्रियाओं में बाधक नहीं सहायक होती है ।

9. कर्म बन्धन का कारण है ।

जो व्यक्ति धर्मपूर्वक धन प्राप्त करता है उसका कर्म, बन्धन का कारण नहीं बनता है । कोई भी शुभ कर्म यदि फल की इच्छा से न किया जाये तो बन्धन का कारण नहीं बनता । वही लोग जन्म मरण के बन्धन में पड़ते हैं जो पाप कर्म भी करते हैं और पुण्य कर्म भी करते हैं ।

10. ईश्वर पापों को क्षमा कर देता है ।

ईश्वर न्यायकारी है । वह कभी भी पापों को—छोटा हो या बड़ा—किसी भी परिस्थिति में माफ नहीं करता है । कर्म व्यवस्था एवं न्याय व्यवस्था के अनुसार जैसे ही हम कोई कार्य—पुण्य या पाप—मन, वाणी या कर्म से करते हैं उसका पुरस्कार या दण्ड उसी समय निर्धारित हो जाता है । परमात्मा पाप और पुण्य का अलग-2 न्यायपूर्वक फल देता है । इस प्रक्रिया में कम या अधिक समय लगता रहता है । अतः कोई भी कार्य करने से पहले उसके परिणाम पर अवश्य विचार कर लेना चाहिये ।

•••

संसार में जितने दान हैं अर्थात् जल, अन्न, गौ, पृथ्वी, वस्त्र, तिल, सुवर्ण, घृत आदि — इन सब दानों से वेद विद्या का दान अति श्रेष्ठ है ।

—मनुस्मृति

पाप कर्म से बचना चाहते हैं तो ईश्वर प्रणिधान का पालन करें ।

भाग - 10

जीवन परिवर्तन एवं मानव अधिकार संरक्षण का एकमात्र उपाय “अष्टांग योग”

अष्टांग योग की सरल व्याख्या

महर्षि पतञ्जलि ने योग में सफलता, अन्तःकरण की शुद्धि और पवित्र जीवन जीने के लिए आठ निर्देश/उपाय बताये हैं। इन्हें योग के आठ अंग के नाम से जाना जाता है। इनके पालन करने से अर्थात् अपने आचरण में लाने से हमें न केवल सन्ध्या-उपासना व ध्यान में सफलता मिलती है बल्कि हमारा जीवन शान्त, पवित्र, तेजोमयी और सुखमय बनता जाता है। हम ईश्वर की आज्ञायों के अनुसार आचरण करने लगते हैं और ईश्वर हमें अपने स्वरूप को प्रकट कर देता है।

अष्टांग योग में बतायी गई बातें सभी मनुष्यों के कल्याण व उन्नति के लिए हैं चाहे वह व्यक्ति किसी भी जाति या समुदाय का हो। यदि प्रत्येक मनुष्य अष्टांग योग के कम से कम पहले दो अंगों (यम और नियम) का एक साथ पालन करना शुरू कर दे तो निसन्देह जीवन में सुख, शान्ति व समृद्धि आयेगी। इसके साथ-साथ परिवार, समाज, राष्ट्र व विश्व में मानव अधिकारों की रक्षा व शान्ति स्थापित हो सकती है।

यम-नियम के पालन करने से मुख्य रूप में निम्न लाभ हैं-

1. मनुष्य का आचरण अच्छा होता जाता है और सुख-शान्ति, सन्तोष व तृप्ति जीवन में मिलती है।
2. शरीर निरोग, मन स्थिर और प्रज्ञा बुद्धि की प्राप्ति होती है।

सात महाव्याहृतियाँ-भूः, भुवः, स्वः, महः, जनः, तपः, सत्यम्

3. अविद्या का नाश व जीवन की कठिनाइयों में सही निर्णय लेने की क्षमता बढ़ती है ।
4. शरीर, मन व इन्द्रियों पर नियन्त्रण रहता है ।
5. काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, द्वेष का नाश और सेवा, परोपकार, दया, दान व सभी प्राणियों के मानव अधिकारों के प्रति सम्मान की भावना में वृद्धि होती है ।
6. शारीरिक व मानसिक दुःखों को सहन करने की शक्ति बढ़ती है ।
7. ईश्वरीय गुणों की प्राप्ति और बुरे कर्मों के करने से मनुष्य बचता है ।
8. ईश्वर स्तुति, प्रार्थना एवं उपासना में मन लगता है । आत्मा-परमात्मा का दर्शन होता है/अनुभूति होती है ।
9. समाज में शान्ति स्थापित होती है ।
10. सभी मनुष्यों के मानव अधिकारों की रक्षा स्वयं हो जाती है ।

योग का प्रथम अंग - यम

शारीरिक, आत्मिक और समाजिक उन्नति व शान्ति के लिए इनका पालन करने से लाभ होता है । इसके पांच विभाग हैं :-

(1) अहिंसा :

मन, वाणी और कर्म से सदैव सभी प्राणियों के साथ द्वेषभाव त्याग कर प्रेमपूर्वक व्यवहार करना और सभी के मानव अधिकारों का सम्मान करना अहिंसा कहलाती है । व्यापारिक संस्थान में कार्यरत व्यक्तियों को पर्याप्त वेतन न देना अथवा धर्म संस्था द्वारा पंडित, पुरोहित या विद्वान् को अपनी सामर्थ्य होते हुए पर्याप्त दक्षिणा न देना अथवा उनके साथ वेदानुसार उचित व्यवहार न करना भी हिंसा के अन्तर्गत आता है ।

मन में किसी का बुरा करने का विचार, किसी को हानि पहुँचाने या मारने का विचार, कठोर वचन बोलना, किसी को शारीरिक या मानसिक दुःख देना, चोट पहुँचाना, मार डालना-सभी कार्य हिंसा के अन्तर्गत आते हैं । अतः पाप कर्म हैं ।

(2) सत्य :

सत्य के ग्रहण करने और असत्य के छोड़ने में हमें सदा उद्यत रहना

समाधि (ध्यान) में सफलता चाहते हैं तो आसन का अभ्यास करें।

चाहिए । यह सभी जानते हैं कि सत्य सबसे बड़ा धर्म और झूठ सबसे बड़ा पाप है । धर्म का आधार ही सत्य है । अतः हमें सदैव सत्य बोलना चाहिए । मीठा बोलना चाहिए । अप्रिय सत्य व प्रिय झूठ नहीं बोलना चाहिए । असत्य का आचरण करना ईश्वर भक्ति में मुख्य रूप से बाधक है ।

बिना मतलब के बोलना, दूसरों की निन्दा करना, गलत दोषारोपण करना, कठोर शब्द बोलना या जिस सत्य को बोलने से किसी निरपराध व्यक्ति को कष्ट या हानि होवे यह सब पाप की श्रेणी में आते हैं । इन सबसे यथा संभव बचने का प्रयास करना चाहिए ।

(3) अस्तेय :

मन, वाणी और शरीर से चोरी छोड़ देना अस्तेय कहलाता है । दूसरों की वस्तु बिना पूछे ले लेना या प्रयोग करना चोरी की श्रेणी में आता है चाहे वह वस्तु अपने किसी रिश्तेदार या संबंधी की ही क्यों न हो । बिना परिश्रम या अन्याय द्वारा धन एकत्रित करना भी चोरी के अन्तर्गत आता है । दूसरों के मानव अधिकारों का हनन करना, रिश्वत लेना, कार्यकाल में कर्तव्य का पालन न करना, कार्य में लापरवाही वरतना, पूरा न तोलना, उचित मूल्य से अधिक लेना, झूठ बोलकर सामान बेचना आदि कार्य भी अस्तेय (चोरी) की श्रेणी में आते हैं । सरकारी या किसी धार्मिक संस्था की सम्पत्ति का व्यक्तिगत प्रयोग करना भी अस्तेय कहलाता है । इन सब दुर्गणों से हमें बचना चाहिए ।

अभावग्रस्त गरीब व्यक्ति दूसरे के पदार्थों को छीनने या पाने का सदा प्रयत्न करते हैं । अतः उनकी आवश्यकता की पूर्ति के लिए हमें हमेशा अपने पदार्थ यथा शक्ति व यथासंभव उनको दान करने चाहिए । इससे अस्तेय की स्थापना होती है ।

(4) ब्रह्मचर्य :

सभी इन्द्रियों पर यथायोग्य संयम रखना ब्रह्मचर्य कहलाता है । यह

~~~~~  
अष्टांग योग—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारण, ध्यान, समाधि  
 ~~~~~

संयम मन, वचन व कर्म से करना चाहिए । इसके अन्तर्गत वाल्यावस्था में विवाह न करना व उपस्थ इन्द्रिय का संयम रखना, वेद व आर्ष ग्रन्थ पढ़ना, विवाह के बाद भी ऋतुगामी बना रहना, और परस्त्री गमन आदि व्यभिचार को मन, बचन, कर्म से त्याग देना आता है ।

आचार्य चरक के अनुसार यदि हम अपने शरीर को स्वस्थ रखना चाहते हैं, उसकी रक्षा करना चाहते हैं, उसे रोग मुक्त बनाना चाहते हैं, ईश्वर का आनन्द पाना चाहते हैं तो हमें अपने वीर्य की रक्षा करनी चाहिए । अतः हम जो कुछ खाते हैं उसके सत्व को संभाल कर रखें ।

हमारे भोजन से एक प्रकार का रस बनता है, रस से रक्त बनता है, रक्त से चर्बी बनती है, चर्बी से हड्डी बनती है, हड्डी से मज्जा बनती है, मज्जा से वीर्य बनता है, वीर्य से ओज बनता है । इसी ओज से हमारा मुखमण्डल चमकता है, दिमाग तेज होता है और यह ओज ही आत्मा का भोजन है । ईश्वर के आनन्द और अनुभूति को प्राप्त करने में यह अति सहायक होता है ।

ब्रह्मचर्य के पालन के लिए महापुरुषों व ऋषियों के चरित्र का चिन्तन करना चाहिए । आर्ष ग्रन्थों का अध्ययन करना चाहिए । इसके साथ-2 सात्विक भोजन, नियमित निद्रा, उचित दिनचर्या, आसन, प्राणायाम व व्यायाम करना चाहिए ।

कुसंगति व मन को विचलित करने वाले दृश्य, अश्लील सिनेमा, टेलीविजन पर दिखाये जाने वाले दूषित कार्यक्रम व गन्दे उपन्यास आदि से बचना चाहिए ।

(5) अपरिग्रह :

मन, वाणी व कर्म से अपनी योग्यतानुसार अनावश्यक भौतिक पदार्थों की इच्छा न करना, उनका संग्रह न करना, अनावश्यक विचारों को मन में या तो न आने देना या उनको मन से निकाल देना अपरिग्रह कहलाता है । इसके विपरीत उचित या अनुचित साधनों का ध्यान न रखते

~~~~~  
**विकारों से मुक्ति पानी है तो ध्यान का अभ्यास करें ।**  
 ~~~~~

हुए, धन, सम्पत्ति व अनावश्यक भौतिक पदार्थ एकत्रित करना परिग्रह कहलाता है। परिग्रह की आदत सदैव दूसरों को किसी न किसी रूप में पीड़ा देने के साथ-2 स्वयं के लिए भी परेशानी पैदा करता है। क्योंकि फिर हम अपने मुख्य लक्ष्य (अपने दुर्गुणों को दूर करना व मोक्ष प्राप्त करना) को छोड़कर धन व सम्पत्ति की रक्षा में ही लगे रहते हैं। जितना अधिक धन व भौतिक वस्तुओं का संग्रह हम करते जाते हैं, हमारा मोह उनके लिए उतना ही बढ़ता जाता है। फलस्वरूप यह जीवन में अशान्ति व हमारी उपासना व ध्यान प्रक्रिया और मुक्ति में बाधा डालता है। अतः अपनी भौतिक भोग विलास की आवश्यकताओं को जीवन में सदा सीमित रखना चाहिए। सदैव प्रयत्न करना चाहिए कि हमारी कमाई धर्मानुसार हो और अधिक धन होने पर वह समाज के विकास कार्यों पर लगे।

आजकल धर्म संस्थाएं एवं आश्रम भी दान का पैसा अधिक मात्रा में इकट्ठा करके, समाज सेवा के बजाए, बैंक में जमा करते रहते हैं। यह वृत्ति भी परिग्रह के अन्दर आती है और इसके लिए ऐसी संस्थाओं के संचालक परिग्रह के दोषी की श्रेणी में आते हैं जो कि अध्यात्म जगत् में दण्डनीय है।

योग का दूसरा अंग - नियम

इनका पालन करने से हमारी अध्यात्मिक उन्नति होती है। व्यक्तिगत विकास होता है। सन्ध्या, हवन, ओ३म् और गायत्री मन्त्र के जाप एवं ध्यान साधना में सहायता मिलती है। इनकी संख्या भी पांच है।

(1) शौच :

शौच से तात्पर्य शुद्धि से है। मन वाणी व शरीर की पवित्रता को शौच या शुद्धि कहते हैं। यह दो प्रकार की होती है-

(क) **बाह्य शुद्धि** : इसके अन्तर्गत अपने वस्त्र, बाह्य स्थान, शरीर व धनोपार्जन को पवित्र रखना आता है।

११ उपनिषद्-ईश, केन, कठ, प्रश्न, मुंडक, मांडुक्य, तैत्तिरीय, ऐतरेय, छान्दोग्य, बृहदारण्यक, श्वेताश्वतर

(ख) **आन्तरिक शुद्धि** : इसके अन्तर्गत स्वाध्याय, सत्संग, प्राणायाम, सत्य बोलना, धर्मानुसार आचरण करना और काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, ईर्ष्या आदि पर संयम रखना या उनका त्याग करना आता है ।

सन्ध्या-उपासना व ध्यान में सफलता के लिए और अच्छा जीवन व्यतीत करने के लिए बाह्य व आन्तरिक – दोनों प्रकार की शुद्धि का विशेष महत्व है। इनका ध्यान न रखने से मनुष्य अपने वास्तविक लक्ष्य को कभी भी प्राप्त नहीं कर सकता । आजकल समाज में केवल बाह्य (बाहरी) शुद्धि पर ही ध्यान दिया जा रहा है । अधिकतर लोग पार्कों में व स्वास्थ्य केन्द्रों में शरीर की बाहरी शुद्धि व देख-रेख पर ही अपना ज्यादा समय व धन लगाते नजर आते हैं । सन्ध्या-उपासना, स्वाध्याय व सत्संग आदि की ओर लोगों का आकर्षण न के बराबर है । फलस्वरूप अधिकतर लोगों में शान्ति और आत्म विश्वास की कमी पायी जाती है । दुःख के समय वे इधर-उधर स्थान-स्थान पर भटकते रहते हैं । गलत निर्णय लेते हैं ।

(2) सन्तोष :

अपनी योग्यता, शक्ति, ज्ञान व साधनों का पूर्ण प्रयोग करने के बाद जो फल प्राप्त होता है, उससे सन्तुष्ट होना सन्तोष कहलाता है । जो कुछ हमारे पास है उससे अधिक का लोभ न करना सन्तोष है । यदि पूर्ण पुरुषार्थ करने के बाद फल की प्राप्ति आशा से कम हो तो चिन्तित व हताश नहीं होना चाहिए । हाँ, कोशिश निरन्तर जारी रखना चाहिए । इसका यह तात्पर्य नहीं है कि व्यक्ति अपनी योग्यता व सामर्थ्य को न बढ़ाये या उसे न पहचान कर कम पुरुषार्थ करे और उसी में सन्तोष कर ले । यह सामाजिक व आर्थिक उन्नति में बाधक नहीं है । इसका पालन करने से सामाजिक व आर्थिक उन्नति तो होती ही है इसके साथ-2 जीवन में कभी भी निराशा नहीं आती ।

आजकल हमारी दृष्टि अधिकतर फल पर जाती है । अपनी योग्यता,

ईश्वर आनन्द चाहिये तो ध्यानावस्था का अभ्यास करें ।

पुण्य व साधनों पर नहीं। यहीं से असन्तोष की भावना का जन्म होता है और यह जीवन को दुखमय बनाता चला जाता है। इसका एक ही उपाय है— अपने विचारों को शुद्ध करें, नियन्त्रण में रखें और ठीक दिशा में परिश्रम करते हुए अपने कर्तव्यों का पालन करें। अपनी योग्यता को बढ़ायें। ईश्वर न्याय व कर्म व्यवस्था में विश्वास रखें। इसलिए हमें अपने परिवार में, माता-पिता में, अपनी पत्नी में, जो भी भोजन मिले उसमें तथा जो भी हमारे पास धन साधन है, उसमें सदा सन्तोष रखना चाहिए।

(3) तप :

धर्म तथा न्याय का पालन और शुभ कार्य करते हुए, लाभ हानि, सुख-दुःख, भूख-प्यास, सर्दी-गर्मी, मान-अपमान आदि द्वन्द्वों को प्रसन्नता से सहना तप है। जो मनुष्य सुख में अहंकार नहीं करता और दुःख में घबराता नहीं, वही तपस्वी है।

तप को तीन भागों में बांटा जा सकता है:-

(1) **शरीर का तप** : अपनी इन्द्रियों को संयम में रखना व उनका ठीक-2 उपयोग करना शरीर का तप है। इसके अतिरिक्त माता-पिता, गुरुओं, विद्वानों, निर्धन व कमजोर की सेवा करना भी शरीर का तप कहलाता है।

(2) **वाणी का तप** : सत्य बोलना, मीठा बोलना, उपयुक्त व कम बोलना, मर्यादा में बोलना, किसी की निन्दा न करना, गलत दोषारोपण न करना, आदि वाणी के तप के अन्तर्गत आता है।

(3) **मन का तप** : मन सभी इन्द्रियों का राजा है। सभी इन्द्रियां मन के आदेशानुसार कार्य करती हैं। इसलिए मन के तप के बिना शरीर व वाणी का तप नहीं हो सकता। अपने मन को निर्मल, एकाग्र करने के साथ-2 बुद्धि को सुबुद्धि बनाना मन का तप कहलाता है। इसमें प्राणायाम व योग बहुत सहायक होते हैं।

एक शाश्वत—आनन्दमयी चेतन सत्ता ईश्वर

हमारे अन्दर पवित्रता तप के बिना नहीं आ सकती । हमें मन में अपवित्र विचार नहीं आने देने चाहियें, सत्य का आचरण करना चाहिए। छल, कपट, क्रोध, द्वेष, ईर्ष्या, लोभ, मोह का त्याग व बड़ों की सेवा व आदर सत्कार करना चाहिए ।

तप के बिना मन व चित्त की वृत्तियों को दूर करना व इन्द्रियों पर संयम रखना असंभव है ।

ईश्वर भक्ति में सफलता के लिए हमें अपनी सभी क्रियायों में यथा संभव तप का पालन और त्याग की भावना उत्पन्न करनी चाहिए ।

योग्यता व उपलब्धता के अनुसार साधनों का हम प्रयोग करें । लेकिन इनके अभाव में भी प्रसन्नता से रहना आना चाहिए । भौतिक पदार्थों की कमी के कारण सीमित संसारिक सुख होते हुए भी परमात्मा की स्तुति, प्रार्थना, उपासना, ध्यान से हमें अपने आप को वंचित नहीं करना चाहिए ।

महर्षि दयानन्द के अनुसार हमें थोड़ा थोड़ा दुःख, थोड़ा-2 कष्ट, थोड़ी-2 पीड़ा सहन करते रहना चाहिए ताकि योगाभ्यास में सफलता प्राप्त हो सके ।

(4) स्वाध्याय :

आर्ष ग्रन्थों (ऋषियों द्वारा लिखे हुए गन्थ) का अध्ययन, चिन्तन, मनन व ईश्वर के मुख्य नाम “ओ३म्” का जप करना स्वाध्याय कहलाता है ।

जीवन में पूर्ण सफलता, अपने दुर्गुणों को दूर करने के लिए, मन की शान्ति व मोक्ष की प्राप्ति के लिए हमें **भौतिक विद्या व अध्यात्मिक विद्या** - दोनों का ही अध्ययन करना चाहिए । दोनों में समन्वय बनाकर जीवन में आगे बढ़ना चाहिए । भौतिक शास्त्र / विद्या के बिना हम संसार में मिलने वाले भौतिक सुखों से वंचित रहेंगे । अध्यात्मिक ज्ञान के अभाव में आत्मा व परमात्मा की अनुभूति नहीं हो सकती । अतः जीवन को सुखी,

~~~~~  
**अच्छा शरीर चाहिये तो श्वास प्रश्वास के साथ नित्य हवन करें ।**  
 ~~~~~

शान्त, प्रसन्न, तृप्त व आनन्दमयी बनाने के लिए दोनों विद्यायों का अध्ययन, चिन्तन, मनन करना चाहिए। भौतिक व अध्यात्मिक दोनों प्रकार की उन्नति में समन्वय बनाकर चलना चाहिए।

व्यवहार काल में कुछ समय निकाल कर हमें आर्ष ग्रन्थों के अध्ययन के द्वारा ईश्वर के गुण-कर्म-स्वभाव, ईश्वर प्राप्ति के उपाय व उसमें आने वाली बाधाओं के निवारण का चिन्तन करते रहना चाहिए ताकि उपासना व ध्यान के समय केवल वे ही बातें सामने आयें अन्य नहीं।

(5) ईश्वर प्रणिधान :

जब हम अपना प्रत्येक कार्य/कर्म यह जानते हुए करते हैं कि ईश्वर मुझे देख रहा है, सुन रहा है, जान रहा है, यह कार्य उसकी उपस्थिति में हो रहा है, तो ऐसी मानसिक स्थिति को ईश्वर प्रणिधान कहते हैं।

हमें अपने सभी कार्य ईश्वर की व्यापकता को मन, बुद्धि व आत्मा में रखते हुए करने चाहिए ताकि हम ईश्वर के साथ अपना संबंध जोड़ सकें और गलत कार्य न कर सकें।

ईश्वर प्रणिधान का दूसरा अर्थ है ईश्वर की आज्ञाओं का पालन करना। **मुख्य रूप से वे कर्म न करना जिसको वेदों में मना किया गया है।** अपने तन, मन, धन को सदैव ईश्वर के प्रति समर्पित करते रहना अर्थात् उसकी आज्ञानुसार, निर्देशानुसार उनका सदुपयोग करना।

ईश्वर प्रणिधान का पालन करने से हम पाप कर्म से बचते हैं। हमें प्रत्येक आत्मा व जड़ वस्तु में ईश्वर का आभास होता है। हमारा मन सन्ध्या-उपासना में लगता है।

तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान की साधना से हमारे तीनों शरीरों—स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर व कारण शरीर की शुद्धि होती है।

दो अविनाशी सत्तायें—जीवात्मा और प्रकृति

पञ्च महायज्ञ

मानव शरीर समस्त प्राणियों में सर्वश्रेष्ठ है। इस शरीर के माध्यम से हम शुभ व निष्कर्म करते हुए मोक्ष को प्राप्त करने के अधिकारी बनते हैं। मानव जीवन को सफल बनाने में पञ्चमहायज्ञ का बहुत बड़ा योगदान है। प्रत्येक वैदिक धर्मी के लिए यह नित्यकर्म हैं। जो मनुष्य इन पञ्चमहायज्ञों को किसी भी कारण से नहीं करता, वह निश्चय ही आत्म-हनन रूप अपराध का दोषी है, दण्डनीय है। ऐसे व्यक्तियों के लिए कृमि-कीटों की योनियाँ सुरक्षित हैं। पञ्चमहायज्ञों के नित्य सम्पादन करने से परिवार और समाज में सुख शान्ति, पवित्रता एवं सम्पन्नता बनी रहती है। दैनिक जीवन उत्तम प्रकार से चलता है। इनको न करने से अपनी हानि के साथ-साथ समाज की हानि अधिक होती है। यही कारण है कि महर्षि मनु ने गृहस्थियों के लिये पञ्चमहायज्ञों का विधि तन किया है। ये संक्षिप्त में निम्नलिखित हैं।

(1) **ब्रह्मयज्ञ** : प्रातः सूर्य निकलने से पहले ब्रह्मबेला में शौच, मुंह-हाथ धोना, स्नान करने के पश्चात् और सायं सूर्यास्त के समय नित्य प्रतिदिन ईश्वर की स्तुति, प्रार्थना उपासना, ध्यान व सन्ध्या करना ब्रह्मयज्ञ कहलाता है। आर्ष ग्रन्थों का अध्ययन भी ब्रह्मयज्ञ के अन्तर्गत आता है। ब्रह्मयज्ञ का पालन करने से हमें विद्या धर्म आदि गुणों की प्राप्ति होती है।

(2) **देव यज्ञ** : प्रातः एवं सायं-दोनों समय अथवा कम से कम प्रातःकाल नित्य प्रतिदिन हवन करने की प्रक्रिया को देवयज्ञ या अग्निहोत्र कहते हैं। देवयज्ञ में घी, सामग्री, समिधा आदि वस्तुओं के द्वारा यज्ञ करते हैं। अग्निहोत्र (हवन) से वायु की शुद्धि होती है, दुर्गन्ध व मलिनता का नाश होता है। विविध रोगों से मुक्ति मिलती है, यज्ञ करते समय दीर्घ श्वसन क्रियाओं का प्रयोग करने से शारीरिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है और आयु लम्बी होती है। स्थान की पवित्रता होती है, परोपकार की

तनाव रहित मन चाहिये तो श्वास प्रश्वास के साथ ओ३म् का जाप करें।

भावना व आत्मिक उन्नति होती है। ईश्वर भक्ति में मन लगता है ।

(3) **पितृयज्ञ** : अपने माता-पिता एवं अन्य वृद्ध सम्बन्धियों व विद्वानों की आज्ञा का पालन व सेवा करना पितृयज्ञ कहलाता है ।

इससे हमारे अन्दर कृतज्ञता की भावना जगती है । हमारा ज्ञान बढ़ता है । समाज उन्नति करता है ।

(4) **बलिवैश्वदेव यज्ञ** : सभी जीवों पर दया करना, यथासंभव यथाशक्ति प्रतिदिन उनको भोजन आदि देना बलिवैश्वदेव यज्ञ कहलाता है। जैसे प्रातः काल गाय व अन्य पशुओं को हरा चारा खिलाना, आटा या रोटी खिलाना, पक्षियों और अन्य जीव जन्तुओं को दाना देना, पानी देना, कुत्ते को रोटी व दूध देना आदि ।

इसके पालन से हम पाप कर्म से बचते हैं । ईश्वर के दिये हुए धन का सदुपयोग होता है । मन को शान्ति का अनुभव होता है ।

(5) **अतिथि यज्ञ** : धार्मिक, परोपकारी, सत्य उपदेशक, पक्षपात रहित विद्वान, शान्त व सर्वहितकारी मनुष्यों के साथ-2 घर में आये अन्य अतिथियों की अन्न, भोजन आदि से सेवा करना अतिथि यज्ञ कहलाता है ।

अतिथियों की सेवा करने से हमारे अन्दर विनम्रता का भाव पैदा होता है । हमारा धार्मिक ज्ञान बढ़ता है । हमारा परिवार व समाज उन्नति करता है ।

नोट : योग के शेष 6 अंगों-आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि के, सरल हिन्दी भाषा में, ज्ञान के लिए, लेखक द्वारा लिखित पुस्तक “योग चिन्तन-जप एवं ध्यान” पढ़ें ।



जो कार्य करने की दृढ़ प्रतिज्ञा कर लेता है, उसे आंधी, वर्षा, गर्मी, ठण्डी आदि कोई कठिनाई रोक नहीं पाती । वह सब जगह सफल होता जाता है ।

—स्वामी विवेकानन्द परिव्राजक

दो ध्रुव नियम-जन्म और मृत्यु

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. सत्यार्थ प्रकाश	महर्षि दयानन्द सरस्वती
2. श्रीमद्भगवद्गीता	स्वामी समर्पणानन्द सरस्वती
3. ब्रह्म विज्ञान	स्वामी सत्यपति जी
4. कर्तव्य दर्पण	महात्मा नारायण स्वामी
5. दुःख स्वरूप, कारण और निवारण	स्वामी विवेकानन्द परिव्राजक
6. क्रियात्मक योगाभ्यास	ज्ञानेश्वरार्य जी
7. तत्त्व ज्ञान	स्वामी विवेकानन्द परिव्राजक
8. सन्ध्या क्यों और कैसे	पं० गंगा प्रसाद उपाध्याय
9. ध्यान	आचार्य सत्यजित
10. वैदिक सन्ध्या	डॉ० रामेश्वर दयाल गुप्त
11. वैदिक उपासना	इन्द्र राज
12. यज्ञ थैरेपी	संदीप आर्य
13. यज्ञ क्या, क्यों और कैसे	सरोज आर्य (वर्मा)
14. आखिर क्यों	डॉ०आनन्द अभिलाषी
15. सरल पाठ	डॉ०आनन्द अभिलाषी
16. दैनिक यज्ञ पद्धति	मूलचन्द गुप्त
17. वैदिक उपासना	राष्ट्रीय आर्य निर्मात्री सभा
18. योग चिन्तन—जप एवं ध्यान*	मदन लाल अनेजा

* (It can be down-loaded free of cost at
w.w.w. manavsanskar.com)

अन्तःकरण निर्मल चाहिये तो वैदिक सन्ध्या (अर्थ सहित) करें ।