गुरु साधना

गुरुर्ब्रहमा गुरुर्विष्णु गुरुर्देवो महेश्वरः।
गुरु साक्षात परंब्रह्म तस्मै श्री गुरवे नमः॥
अखंडमंडलाकारं व्याप्तं येन चराचरम्।
तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः॥

गुरु ही ब्रह्मा, गुरु ही विष्णु और गुरु ही शिव हैं। गुरु ही वास्तव में परब्रह्म हैं। उन्हें मेरा विनम्र अभिवादन और नमस्कार।

जो सारे ब्रह्माण्ड में जड़ और चेतन सब में व्याप्त हैं, उन परमपिता के श्री चरणों को देखकर मैं उनको नमस्कार करता हूँ।

हम सभी इतने भाग्यशाली नहीं हैं कि हमें गुरु मिलें, और यदि मिल भी जाते हैं तो उन्हें विभिन्न अन्तर्भूत विज्ञानों का ज्ञान नहीं होता। इस स्थिति में आप प्रगति कैसे करेंगे? किन्तु यह अत्यन्त सरल है। अपने अंदर के गुरु को जागृत करके आप वैश्विक ऊर्जा का इस प्रकार संरेखण कर सकते हैं जिससे आपका आन्तरिक प्रकाश इस पथ पर आपका मार्गदर्शन कर सके या आपके जीवन में किसी ऐसे व्यक्ति को भेज दे जिससे आपको मार्गदर्शन प्राप्त हो।

मैंने संन्यास दीक्षा से बहुत पहले ब्रह्मांड की विभिन्न ऊर्जाओं से मागदर्शन पाने के लिए गुरु साधना की थी। जिस प्रकार नदी को समुद्र तक, बछड़े को गाय तक, वीर्य को अंडाणु (ओवम) तक ब्रह्मांड की शान्त शक्ति पहुँचाती है, वैसे ही आप भी इसका लाभ उठा सकते हैं। मेरा व्यक्तिगत अनुभव कहता है कि गुरु साधना को श्रद्धा और विश्वास के साथ करने से आध्यात्मिक विकास के द्वार खुल जाते हैं।

साधना की अवधि

इस साधना के पुरश्चरण में आपको गुरु मंत्र (आगे दिया गया है) का 30 दिनों में 1,25,000 बार जप करना होता है।

साधना आरम्भ करने का समय

आप इस साधना का आरम्भ किसी भी अमावस्या के दिन कर सकते हैं। सुबह (सूर्योदय से 90 मिनट पहले) या रात को आरम्भ करें। ध्यान रहे कि पुरश्चरण की अवधि में जप एक ही समय पर आरम्भ करें। अर्थात्, यदि पहले दिन आपने जप सुबह पांच बजे आरम्भ किया, तो पूरे पुरश्चरण में उसी समय जप करें।

यह साधना कौन कर सकता है

यदि आपके पास मानवी गुरु नहीं हैं तो मेरा आपको बहुत ही गम्भीर परामर्श होगा कि आप किसी भी महत्त्वपूर्ण साधना से पहले इस साधना को अवश्य करें। यदि आपके गुरु हैं तो इस साधना को करना वैकल्पिक है। फिर भी इसे करना आपके लिए लाभकारी ही होगा। किसी भी आयु, धर्म, क्षमता या वर्ग के व्यक्ति इस साधना को बिना दीक्षा के कर सकते हैं। मासिक धर्म के समय भी स्त्रियां इस साधना को बिना रुकावट के जारी रख सकती हैं। आपको पुरश्चरण की अवधि में पूरी तरह ब्रह्मचर्य का पालन करना होगा। हालाँकि स्वप्न दोष या अनैच्छिक वीर्यपात से कोई दोष नहीं होगा। किन्तु किसी प्रकार की यौन संतुष्टि वर्जित है।

भोजन

पुरश्चरण की अवधि में आपके लिए शाकाहारी भोजन करना अनिवार्य है। दुग्ध पदार्थों का सेवन करने कि अनुमति है किन्तु मांस, समुद्री जीव, और अंडे वर्जित हैं। आप प्याज और लहसुन भी नहीं खा सकते। बिस्कुट, केक, चीज़ इत्यादि खाने से पहले ध्यान रखें क्योंकि उनमें कई प्रकार के पशु-उत्पाद हो सकते हैं।

दीप

इस पुरश्चरण में पीतल या चाँदी के दीप का उपयोग किया जाता है। बाती सूत की होनी चाहिए। आप गुँथी हुई बाती (या मौली जैसी अन्य धागे की भी बाती) का प्रयोग कर सकते हैं। दीप के लिए शुद्ध घी का उपयोग करें।

दिशा

साधक को उत्तर-पूर्व या उत्तर की दिशा में सम्मुख होकर जप और यज्ञ करना चाहिए।

वस्त्र

आदर्शतः श्वेत रंग के वस्त्र पहनें। आपके शरीर पर दो से अधिक श्वेत वस्त्र नहीं होने चाहिए। एक वस्त्र आपके शरीर के ऊपरी भाग को ढकने के लिए और दूसरा, शरीर के निचले भाग को ढकने के लिए। यदि आप बहुत ही ठंडे क्षेत्र में रहते हैं तो आप अपने कमरे में हीटर लगा सकते हैं या अपने उत्तरीय में ऊनी शॉल जोड़ सकते हैं। स्त्रियां सफेद साड़ी, ब्लाउस या कोई भी अन्य आरामदायक सफेद वस्त्र पहन सकती हैं।

आसन

कम्बल सबसे उत्तम आसन होता है; आप उसके ऊपर सफेद कपड़ा बिछा दें। यह साधना ऐसी है कि इसे करते समय आपको धरती पर बैठना होता है। यदि आप नीचे नहीं बैठ सकते तो कुर्सी पर बैठकर, एक टेबल पर दीप, पात्र इत्यादि रखकर भी साधना कर सकते हैं। मैंने स्वयं ऐसा नहीं किया है; पर आप अपना अनुभव हमारे साथ साझा अवश्य कीजिए।

कम्बल के अतिरिक्त आप मेडिटेशन या ध्यान कुशन, या सूत से बने किसी भी आसन का प्रयोग कर सकते हैं। इस साधना के लिए कुश का आसन भी मान्य है।

अंग विन्यास

मंत्र का अत्यन्त सजगता, श्रद्धा और भक्ति के साथ जप करते समय अपने शरीर को स्थिर रखें। मैं आपको याद दिला दूँ कि मंत्र साधना केवल अंधाधुंध जप नहीं होती। यह एक हार्दिक प्रक्रिया है जिसमें आप अपने देवता के साथ एक हो जाते हैं, जिससे आपका आध्यात्मिक, भौतिक और भावनात्मक उत्थान हो।

साधना के लिए आवश्यक सामग्री

1. पीतल या चाँदी का दीप
2. दीप के घी और बाती
3. जल के लिए पांच पात्र, एक चम्मच और छोटी थाली। यह चाँदी, ताँबे या पीतल के हो सकते हैं। यह सभी साधनाओं के लिए अनिवार्य वस्तु हैं। पात्रों के यथाक्रम व्यवस्थापन की विस्तृत जानकारी मैंने 'पात्रासादन' वाले भाग में दी है।
4. मिठाई, गुड़ या मधु (मधुपर्क बनाने के लिए)

5. यज्ञ की सभी सामग्री (जिसका विवरण यज्ञ नामक अध्याय में दिया गया है)
6. इन सामग्रियों के अतिरिक्त आपको लकड़ी की आवश्यकता होगी। आप पीपल, आम या पलाश की लकड़ी का प्रयोग कर सकते हैं। आप देवदारु, या शीशम की लकड़ी का भी उपयोग कर सकते हैं।
7. रुद्राक्ष या चन्दन की जपमाला
8. बहुत सारी भक्ति, श्रद्धा और अनुशासन।

मेरा परामर्श है कि आप नीचे दिए गए 36 चरणों के अनुसार एक दैनिक सूची तैयार कर लें। इसके अतिरिक्त सभी आवश्यक सामग्रियों की सूची बनाकर पहले से सब कुछ लाकर रख दें।

मंत्र

ॐ गं गुरवे नमः।

प्रारम्भ से पूर्व

आपको गुरु साधना का आरम्भ करने से पहले देवी माँ की अनुमति लेनी होगी। ऐसा करने के लिए सूर्यास्त के बाद स्नान करके अपने पूजा घर में बैठें। दाएँ हाथ में थोड़ा सा जल लेकर मानसिक रूप से देवी माँ का गायत्री के रूप में आह्वान करें। उनसे और प्रकृति की अन्य शक्तियों से अपनी साधना को पूरी करने की अनुमति मांगें। जल को अपने पास रखी छोटी थाली में छोड़ दें।

अब रुद्राक्ष की जप माला के साथ गायत्री मंत्र की 30 आवृत्तियां जपें। अगले दिन उसी जपमाला का प्रयोग पुरश्चरण के लिए भी करें।

एक आवृत्ति 108 बार मंत्र जप की होती है। 30 आवृत्तीयां 108 x 30 = 3,240 बार के बराबर होती हैं। मैं किसी भी प्रधान पुरश्चरण से पहले 10,000 बार मंत्र जाप करता हूँ। किन्तु, 30 आवृत्तियां पर्याप्त होंगी। 30 आवृत्तियों की समाप्ति के बाद आप उसी स्थान पर सो जाएँ जहाँ पर आपने गायत्री मंत्र जाप किया था। आपके लिए एक बार और मंत्र दे रहा हूँ।

ॐ भूर्भुव: स्वः।
तत्सवितुर्वरेण्यं।
भर्गो देवस्य धीमहि।
धियो यो नः प्रचोदयात॥

उस दु:खनाशक, तेजस्वी, पापनाशक, प्राणस्वरूप, सुखस्वरूप, श्रेष्ठ, देवस्वरूप परमात्मा को हम अन्त:करण में धारण करें। हमारी बुद्धि को सन्मार्ग में परमात्मा प्रेरित करे।

पुरश्चरण की विधि

पुरश्चरण के समय हर दिन, कुछ प्राथमिक चरण समान ही होंगे। चरण संख्या 16 (संकल्प) केवल पहली रात्रि को ही किया जाता है। सभी अन्य दिनों में इस चरण को करने की आवश्यकता नहीं है। पुरश्चरण की विधि नीचे दी गई है। ध्यान रहे कि हर चरण का विस्तृत विवरण और उन्हें करने के निर्देश 'पुरश्चरण' नामक अध्याय में दिए गए हैं। जहाँ भी यह साधना सामान्य निर्देशों से भिन्न हैं, मैंने उनकी जानकारी उस चरण में ही दी हैं।

याद रहे कि इस साधना को आरम्भ करने के पूर्व आपको एक रात पहले वेदमाता गायत्री की अनुमति लेनी होगी।

यह हैं गुरु साधना के 36 चरण:

1. स्नान
2. स्वच्छ वस्त्र धारण करना
3. मन्दिर या पूजा की वेदी को स्वच्छ करना (गर्भगृह या पूजा घर में प्रवेश करें)। पूजा घर की वेदी में पात्रों का विधि अनुसार यथाक्रम व्यवस्थापन (पात्रासादन) करें। उपयोग से पहले रोज़ सभी पात्रों और दीप को स्वच्छ करें।
4. आसपास के जगह को पवित्र करें।
5. अपना पवित्रीकरण (आचमन) करें। हाथ साफ करें (हस्त प्रक्षालन)
6. दीप प्रज्ज्वलित करें। (इसी समय आप अगरबत्ती या धूप भी जला सकते हैं)।
7. गणेश का आह्वान करें।
8. गणेश की तीन मुद्राएँ दर्शाएँ।

9. वैदिक मंत्र-स्वस्तिवचन का उच्चारण करें।
10. गुरु ध्यान करें।

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुर्गुरुर्देवो महेश्वरः।
गुरु साक्षात परं ब्रह्म तस्मै श्री गुरवे नमः॥
अखण्डमण्डलाकारं व्याप्तं येन चराचरम्।
तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः॥

गुरु ही ब्रह्मा, गुरु ही विष्णु और गुरु ही शिव हैं। गुरु ही वास्तव में परब्रह्म हैं। उन्हें मेरा विनम्र अभिवादन और नमस्कार।

जो सारे ब्रह्माण्ड में जड़ और चेतन सबमें व्याप्त हैं, उन परम पिता के श्री चरणों को देखकर मैं उनको नमस्कार करता हूँ।

11. गुरु मंत्र जप करें। इस साधना के मंत्र का 21 बार जप करें।
12. सभी सिद्धों का अभिवादन करें।
13. इष्ट ध्यान करें। यदि आप किसी विशेष देवता की पूजा करते हैं, तो उनकी प्रार्थना करें। नहीं तो इस साधना के मंत्र का 21 बार फिर से जप करें।
14. इष्ट मंत्र जप करें। यदि आपको किसी मंत्र की दीक्षा दी गई है तो उसका 11, 21, या 31 बार जप करें। यदि आपको ऐसी कोई दीक्षा नहीं मिली है तो गायत्री मंत्र का जप करें।
15. पृथ्वी पूजा करें।
16. संकल्प लें। यह केवल साधना की पहली रात को किया जाता है। आपको संस्कृत के नियमित संकल्प मंत्र का उच्चारण करने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि इसके लिए आपको पंडित को बुलाकर उनसे सही तिथि, ग्रहदशा और संकल्प के लिए आवश्यक ज्योतिष सम्बन्धी जानकारी लेनी पड़ेगी। अथवा आपको इनका स्वयं ज्ञान होना चाहिए। इस प्रक्रिया में त्रुटियों की संभावना अधिक होगी। इसलिए, सरल यही होगा कि आप अपने संकल्प को खुलकर अभिव्यक्त करके ब्रह्मांड से संधि कर लें। आप ऐसा किसी भी भाषा में कर सकते हैं। संकल्प के सूत्र पुरश्चरण के अध्याय में 16वें चरण में दिए गए हैं।
17. मंत्र श्वास

18. विनियोग

19. कर शुद्धि

इन मंत्रों का जप करते हुए कर शुद्धि के लिए इन मुद्राओं को दर्शाएँ।

संस्कृत (देवनागरी)	मुद्रा	दोनों हाथों से
ॐ गं नमः अंगुष्ठाभ्यां नमः।		अंगूठे के पोर को तर्जनी के आधार पर स्पर्श करें
ॐ गुं नमः तर्जनीभ्यां नमः।		अंगूठे के पोर को तर्जनी के पोर से स्पर्श करें।
ॐ रं नमः मध्यमाभ्यां नमः।		अंगूठे के पोर को मध्यमा के पोर से स्पर्श करें
ॐ वें नमः अनामिकाभ्यां नमः।		अंगूठे के पोर को अनामिका के पोर से स्पर्श करें

संस्कृत (देवनागरी)	मुद्रा	दोनों हाथों से
ॐ नं नमः कनिष्ठिकाभ्यां नमः।		अंगूठे के पोर से कनिष्ठिका के पोर से स्पर्श करें।
ॐ मं नमः करतलकर-पृष्ठाभ्यां नमः।		बाएँ हाथ के पिछले भाग को दाएँ हाथ के पिछले भाग पर स्पर्श करें और धीमे से ताली मारें।

20. **मंत्र न्यास:**

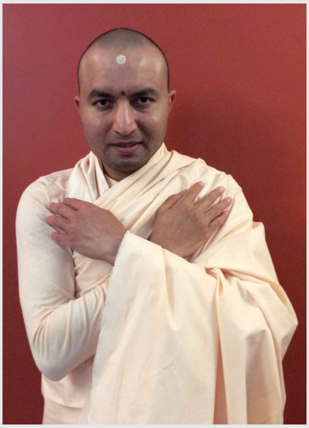
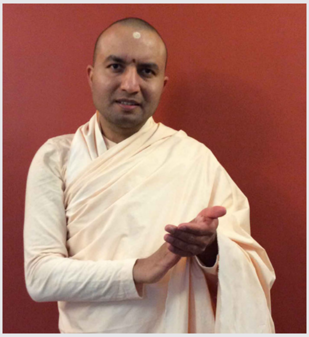
नीचे दिए गए सभी न्यासों को करें :

ऋषयादि न्यास

संस्कृत (देवनागरी)	अपने दायें हाथ से स्पर्श करें
ॐ नारायणर्षये नमः शिरसि।	शीर्ष
ॐ गायत्रिछन्दसे नमः मुखे।	मुख
ॐ रुद्रादेवतायै नमः हृदि।	हृदय
ॐ गं बीजाय नमः गुह्ये।	ऊसन्धि (ग्रॉइन)
ॐ रं शक्तये नमः पादयोः।	पांव
ॐ विनियोगाय नमः सर्वांगे।	दाएँ हाथ को सर के ऊपर से घुमाते हुए अपने सामने लाकर धीमे से ताली बजाएँ।

षडंग मंत्र न्यास

संस्कृत (देवनागरी)	अंग विन्यास	विवरण
ॐ गं नमः हृदयाय नमः।		अपने हृदय को दाएँ हाथ से स्पर्श करें।
ॐ गुं नमः शिरसे स्वाहा।		दाएँ हाथ से माथे को स्पर्श करें। तर्जनी को दूर रखें।
ॐ रं नमः शिखायै वषट्।		दायें हाथ की मुट्ठी बनाएँ और अंगूठे को बाहर रखें। अब अपने शीर्ष को अंगूठे की पोर से स्पर्श करें।

संस्कृत (देवनागरी)	अंग विन्यास	विवरण
ॐ वें नमः कवचाय हुं।		अपने हाथों को आड़े करके दाएँ हाथ को बाएँ कंधे पर, और बाएँ हाथ को दाएँ कंधे पर स्पर्श करें। देवता पूजा के लिए दायाँ हाथ बाएँ हाथ के ऊपर होना चाहिए। देवी पूजा में बायाँ हाथ दाएँ हाथ के ऊपर होना चाहिए। यह मात्र मार्गदर्शन है, नियम नहीं।
ॐ नं नमः नेत्रत्रयाय वौषट्।		दाईं हथेली को फैलाकर, एक साथ तर्जनी से दाईं आंख को छूएँ, मध्यमा से माथे को, और अनामिका से बाईं आंख को स्पर्श करें। नेत्रत्रयाय का अर्थ होता है, 'तीन नेत्र'।
ॐ मं नमः अस्त्राय फट्।		दाएँ हाथ को सर के ऊपर से घुमाकर और अपने सामने लाएँ और हल्के से ताली मारें।

मंत्र वर्ण न्यास

संस्कृत (देवनागरी)	अपने दायें हाथ से स्पर्श करें......
ॐ गं नमः भ्रूमध्ये।	दोनों भौहों के बीच में -भ्रूमध्य
ॐ गुं नमः कण्ठे।	गला
ॐ रं नमः हृदये।	हृदय
ॐ वें नमः नाभौ।	नाभि
ॐ नं नमः लिंगे।	ऊसन्धि (ग्रॉइन)
ॐ मं नमः पादयो।	पांव

21. पूर्व मंत्र जप
सभी न्यास पूर्ण करने के बाद, 21 बार गायत्री मंत्र का जप करें।

22. पूर्व मुद्रा
पुरश्चरण नामक अध्याय में दिए 22वें चरण के अनुसार प्राथमिक मुद्राएँ दर्शाएँ।

23. सोलह, दस या पांच उपचार
अब *पुरश्चरण* नामक अध्याय में दिए 23वें चरण के अनुसार सोलह, दस, या पांच उपचार करें।

24. मंत्र संस्कार
इस मंत्र के लिए कोई संस्कार आवश्यक नहीं है। इसका मेरे वंशावली द्वारा आह्वान किया गया है।

25. मंत्र ध्यान
13वें चरण में दिए गए मंत्र पर सजगतापूर्वक पांच मिनट तक ध्यान करें।

26. मूल मंत्र जप
अपने मंत्र (ॐ गुं गुरुवे नमः) की 40 आवृत्तियों में, रोज़ 30 दिनों तक

जप करें

27. उत्तर मुद्रा
पुरश्चरण की विधि नामक अध्याय में दिए 27वें चरण के अनुसार मुद्राएँ दर्शाएँ।

28. जप समर्पण
जप को गुरु को समर्पित करें। इसकी विधि आपको *पुरश्चरण* नामक अध्याय में दिए 28वें चरण में मिल जाएगी।

29. विसर्जन
इस चरण में आप उन सभी ऊर्जाओं को विदा कर रहे हैं, जिन्होंने आपकी साधना में भाग लिया। इसके लिए *पुरश्चरण* नामक अध्याय में दिए 29वें चरण में दी गई विधि का पालन करें।

30. क्षमा प्रार्थना
अब साधना की प्रक्रिया में आपसे जाने-अनजाने में हुई त्रुटियों के लिए क्षमायाचना करने का अवसर है। क्षमाप्रार्थना मंत्र और उसकी विधि *पुरश्चरण* नामक अध्याय में दिए 30वें चरण में दी गई है।

31. यज्ञ
यज्ञ की विधि, इसी नाम के अध्याय में दी गई है।

32. तर्पण
पुरश्चरण नामक अध्याय के 32वें चरण में दी गई विधि का पालन करें।

33. मार्जन या अभिषेक
पुरश्चरण नामक अध्याय के 33वें चरण में दी गई प्रक्रिया के अनुसार करें।

34. साधक भोजन या ब्राह्मण भोज
जब तक आप रात के जप, यज्ञ, इत्यादि सम्पूर्ण करेंगे, प्रात:काल हो जाएगा। आप किसी देवी उपासक को कुछ धनराशि दान कर सकते हैं जिससे वह स्वयं भोजन खरीद सके। नहीं तो आप स्वयं भोजन पकाकर उसे सुबह के नाश्ते के रूप में परोस सकते हैं। आप चाहें तो भोजन किसी और से बनवाकर स्वयं परोस सकते हैं। आपकी इच्छा और सुविधा अनुसार करें। महत्त्वपूर्ण बात यह है कि इसे दया-भाव के साथ किया जाए।

35. पुन: क्षमा प्राथना
31वें चरण से लेकर 34वें चरण में हुई त्रुटियों और कमियों के लिए *पुरश्चरण* नामक अध्याय के 30वें चरण में दिए गए क्षमा प्रार्थना मंत्र का उच्चारण करें।

36. सूर्य अर्घ्य:

पुरश्चरण नामक अध्याय के 36वें चरण में दिए गए निर्देश अनुसार सूर्य अर्घ्य करें।