नामसंकीर्तनयोग : खण्ड ४

नामजप करनेकी पद्धतियां

(नामजप करनेकी व्यावहारिक सूचनाओंसहित)

हिन्दी (Hindi)

संकलनकर्ता

हिन्दू राष्ट्र-स्थापनाके उद्घोषक

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले

पू. संदीप गजानन आळशी

सनातन संस्था

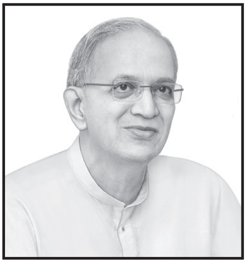
卐 **सनातनके ग्रन्थोंकी भारतकी भाषाओंके अनुसार संख्या** 卐

मराठी ३४४, अंग्रेजी २०१, कन्नड १९८, हिन्दी १९५, गुजराती ६८, तेलुगु ४५, तमिल ४३, बांग्ला ३०, मलयालम २४, ओडिया २२, पंजाबी १३, नेपाली ३ एवं असमिया २

अप्रैल २०२४ तक ३६५ ग्रन्थोंकी १३ भाषाओंमें ९६ लाख ५४ सहस्र प्रतियां !

ग्रन्थके संकलनकर्ताओंका परिचय

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवलेजीके अद्वितीय कार्यका संक्षिप्त परिचय



१. धर्माधिष्ठित हिन्दू राष्ट्रकी (ईश्वरीय राज्यकी) स्थापनाकी उद्घोषणा एवं कार्यारम्भ (वर्ष १९९८)

२. हिन्दू राष्ट्र, आदर्श राष्ट्ररचना, धर्मरक्षा आदि विविध विषयोंपर ग्रन्थ-निर्मिति

३. हिन्दुओंको धर्मशिक्षा देना, हिन्दू धर्मरक्षा एवं ‘हिन्दू राष्ट्र-स्थापना’ सम्बन्धी हिन्दुओंका प्रबोधन करना, इस हेतु नियतकालिक ‘सनातन प्रभात’से मार्गदर्शन

४. हिन्दू राष्ट्रकी छोटी प्रतिकृति, सनातन आश्रमोंकी निर्मिति

५. साधनाका संस्कार दृढ हुए सहस्रों धर्मप्रसारक तैयार करना

६. ‘हिन्दू राष्ट्र-स्थापना’ हेतु सन्त, सम्प्रदाय, हिन्दुत्वनिष्ठ, देशभक्त एवं सामाजिक कार्यकर्ता इ. का संगठन तथा आध्यात्मिक स्तरपर उनका मार्गदर्शन !

७. भावी हिन्दू राष्ट्रका दायित्व संभालने हेतु आगेकी पीढियोंको सक्षम बनाना

(संपूर्ण परिचय हेतु पढें – www.Sanatan.org)

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवलेजीका साधकोंको आश्वासन !

स्थूल देहको है स्थल कालकी मर्यादा ।
कैसे रहूं सदा सभीके साथ ॥
सनातन धर्म मेरा नित्य रूप ।
इस रूपमें सर्वत्र मैं हूं सदा ॥ – जयंत बाळाजी आठवले
१८.५.१९९८

पू. संदीप गजानन आळशी

सनातनकी ग्रन्थ-रचना की सेवा करनेके साथ ही राष्ट्रजागृति एवं धर्मप्रसार करनेवाली प्रसारसामग्रीके (सनातन पंचांग, धर्मशिक्षा फलक इत्यादि के) लिए लेखन करते हैं । साधना, राष्ट्र एवं धर्म सम्बन्धी नियतकालिक 'सनातन प्रभात'में प्रबोधनपरक लेखन भी करते हैं ।

अनुक्रमणिका

(कुछ विशेषतापूर्ण सूत्र [मुद्दे] '*' चिह्नसे दर्शाए हैं ।)

卐 **भूमिका** ८

卐 **संस्कृत भाषानुरूप हिन्दीके प्रयोग हेतु सनातनका समर्थन !** ९

१. नामजप करनेकी विविध पद्धतियां १०

१ अ. इन्द्रियोंके अनुसार १०

* देह (नामजप हाथसे लिखना) १०
* वाचा (वैखरी वाणीमें अर्थात बोलकर नामजप करना) १०
* मन (मन ही मन नामजप करना) १०

१ आ. वाणीनुसार ११

* वैखरी * मध्यमा १२
* पश्यन्ती * परा १७
* चार वाणियोंमें होनेवाले नामजप एवं उनके जपकर्ताओंकी तुलना १९
* चार वाणियोंमें होनेवाले नामजपका तुलनात्मक परिणाम एवं विशेषताएं २३

१ इ. प्रकारानुसार (वाचिक, उपांशु एवं मानस) २४

१ ई. तारक और मारक तत्त्वोंके अनुसार २५

२. नामजपके विषयमें कुछ व्यावहारिक सुझाव ३२

२ अ. 'नामका महत्त्व समझनेपर नामजप करूंगा', इस अनुचित सोचके स्थानपर, पहले नामजप कर उसका महत्त्व अनुभव करना उचित ३२

२ आ. प्रार्थना और उसका महत्त्व ३२

२ इ. देवताका नामजप करनेकी पद्धति ३३

२ ई. नामजपकी गति कैसी हो ? ३८

२ उ. उच्चारण ३८

२ ऊ. साधककी साधनामें अवस्था और वाणी ४४

२ ए. उद्देश्यके अनुसार नामजपकी संख्या ४६

२ ऐ. नामजप गिनना ४६

२ ओ. कुछ नामजपोंमें लगनेवाली अवधि ६१

२ औ. समय २ अं. स्थान ६२

२ क. दिशा २ ख. शारीरिक प्रकृति ६४

२ ग. नाम जपते समय मनकी स्थिति ६५

२ घ. मनमें अन्य विचार न आएं इस हेतु किए जानेवाले प्रयत्न ७१

२ च. अन्य नामजप बंद करनेकी पद्धति ७९

२ छ. श्वास और नामजप ८०

२ ज. अवधि ८८

२ झ. नामजपकर्ताके लिए धर्माचरण आवश्यक ८८

२ ट. नामजपमें निरन्तरता आवश्यक ९०

२ ठ. चरणबद्ध रूपसे नामजप बढाना ९१

२ ड. गुरुकी बातोंसे अधिक महत्त्वपूर्ण, उनका दिया हुआ नाम ९३

卐 **संकलनकर्ताओंका वैज्ञानिक दृष्टिकोण एवं अन्य जानकारी** ९६

परात्पर गुरु डॉ. जयंत आठवलेजीकी उपाधिसम्बन्धी विवेचन !

महान महर्षियोंने सहस्रों वर्ष पहले नाडीपट्टिकाओंमें भविष्य लिख रखा है । इन जीवनाडी-पट्टिकाओंके वाचनके माध्यमसे महर्षि सनातन संस्थाका मार्गदर्शन करते हैं । '१३.७.२०२२ से 'सप्तर्षि जीवनाडी-पट्टिका'के वाचन के माध्यमसे सप्तर्षिकी आज्ञा अनुसार परात्पर गुरु डॉ. आठवलेजीको 'सच्चिदानंद परब्रह्म' सम्बोधित किया जा रहा है । तब भी, इससे पहलेके लेखनमें अथवा अब भी साधकोंद्वारा दिए लेखनमें उन्होंने 'प.पू.' अथवा 'परात्पर गुरु' की उपाधियोंसे सम्बोधित किया गया हो, तो उसमें परिवर्तन नहीं किया गया है ।

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवलेजीकी उत्तराधिकारिणियोंकी उपाधिसम्बन्धी विवेचन !

जीवनाडी-पट्टिका वाचनद्वारा सप्तर्षि की आज्ञाके अनुसार १३.५.२०२० से सद्‌गुरु (श्रीमती) बिंदा नीलेश सिंगबाळजीको 'श्रीसत्‌शक्ति' एवं सद्‌गुरु (श्रीमती) अंजली गाडगीळजीको 'श्रीचित्‌शक्ति' सम्बोधित किया जा रहा है ।

सनातनका लघुग्रन्थ

आरती उतारनेकी शास्त्रोक्त पद्धति

卐 सवेरे एवं सायंकाल आरती क्यों करें ?

卐 देवताकी आरती पूर्ण वर्तुलाकृति क्यों उतारें ?

ॐ भूमिका ॐ

नामजप आरम्भ करनेवालेको यदि ज्ञात होगा कि आरम्भमें नामजप कैसे करना चाहिए और चरणबद्ध रूपसे इसकी गुणवत्ता कैसे बढानी चाहिए, तो उसके लिए नामजप करना सरल होगा । इसलिए इस ग्रन्थमें यह जानकारी दी गई है । नामजपमें रुचि उत्पन्न होनेके लिए आरम्भमें नामजप लिखना, उसके पश्चात वैखरी वाणीसे अर्थात मुखसे उच्चारण करना और ऐसा करते हुए जब मन नामजपमें रमने लगे, तब मन ही मन नामजप करना, इस प्रकार नामधारक आगे बढ सकता है । इसके अगले चरणमें नामजप मध्यमा, पश्यन्ती और परा वाणीमें किया जाता है । वैखरी, मध्यमा, पश्यन्ती और परा, इन चार वाणियोंमें होनेवाला जप कैसा होता है तथा ये कब साध्य होते हैं, इसकी जानकारी भी इस ग्रन्थमें दी गई है । इससे नामधारकको पता चलेगा कि उसका नामजप किस स्तरपर हो रहा है और यदि अपेक्षित स्तरका नहीं हो रहा है, तब उसके लिए क्या-क्या प्रयत्न करने चाहिए ।

इसीके साथ, इस ग्रन्थमें नामजप अच्छा होनेके लिए प्रार्थना करना, नामजपकी पद्धति, नामजपकी गति, उच्चारण, वह भावपूर्ण और एकाग्रतासे कैसे करें, श्वासके साथ नामजप कैसे जोडें इत्यादि नामजप सम्बन्धी व्यावहारिक सूचनाएं भी दी गई हैं । इस जानकारीसे नामधारकको नामजपका प्रायोगिक ज्ञान मिलेगा, जिससे नामजप निरन्तर करनेमें सहायता होगी । श्री गुरुचरणोंमें प्रार्थना है कि यह ग्रन्थ पढनेसे, उपरोक्त उद्देश्यके अनुसार सभी को लाभ हो ! – **संकलनकर्ता**

ॐ ॐ

टिप्पणी १. विषय पूर्ण होनेकी दृष्टिसे अन्य सन्दर्भग्रन्थोंसे तथा लेखनसे कुछ सूत्र लिए हैं । ऐसे सूत्रोंके अन्तमें कोष्ठकमें छोटे आकारमें सन्दर्भक्रमांक लिखे गए हैं एवं उसका विवरण ग्रन्थके अन्तमें सन्दर्भसूचीमें दिया है ।

२. इस ग्रन्थमें सूक्ष्म ज्ञानसम्बन्धी चित्र ‘महर्षि अध्यात्म विश्वविद्यालय’के सौजन्यसे दिया है ।