नामजप करनेकी पद्धतियां

(नामजप करनेकी व्यावहारिक सूचनाओंसहित)

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 में 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 नामजपसम्बन्धी व्यावहारिक सूचनाएं भी दी हैं । इस जानकारीसे नामधारकको नामजपका प्रायोगिक ज्ञान मिलेगा, जिससे नामजप निरन्तर करनेमें सहायता होगी । श्री गुरुचरणों में प्रार्थना है कि यह ग्रन्थ पढनेसे, उपर्युक्त उद्देश्यके अनुसार सभी को लाभ हो ! – **संकलनकर्ता**

ॐ ॐ

अधिक जानकारी के लिए देखें ! **SanatanShop.com**
साधना संबंधी मार्गदर्शन हेतु www.sanatan.org

अनुक्रमणिका

[कुछ वैशिष्ट्यपूर्ण सूत्र (मुद्दे) '*' चिन्हसे दर्शाए हैं ।]

१. नामजप करनेकी विविध पद्धतियां २०

१ अ. इन्द्रियोंके अनुसार २०

* देह (नामजप हाथसे लिखना) २०

* वाचा (वैखरी वाणीमें अर्थात बोलकर नामजप करना) २०

* मन (मन ही मन नामजप करना) २०

१ आ. वाणीनुसार २१

* वैखरी * मध्यमा २१

* पश्यन्ती * परा २६

* चार वाणियोंमें होनेवाले नामजप एवं उनके जपकर्ताओंमें तुलना २७

* चार वाणियोंमें होनेवाले नामजपका तुलनात्मक परिणाम एवं विशेषताएं २८

१ इ. प्रकारानुसार (वाचिक, उपांशु और मानस) ३४

१ ई. तारक और मारक तत्त्वोंके अनुसार ३५

२. नामजपके विषयमें कुछ व्यावहारिक सुझाव ४२

२ अ. 'नामका महत्त्व समझनेपर नामजप करूंगा', इस अनुचित सोचके स्थानपर, पहले नामजप कर उसका महत्त्व अनुभव करना उचित ४२

२ आ. प्रार्थना और उसका महत्त्व ४२

२ इ. देवताका नामजप करनेकी पद्धति ४३

२ ई. नामजपकी गति क्या हो ? ४८

२ उ. उच्चारण ४८
२ ऊ. साधककी साधनामें अवस्था और वाणी ५३
२ ए. उद्देश्यके अनुसार नामजपकी संख्या ५४
२ ऐ. नामजप गिनना ५५
२ ओ. कुछ नामजपोंमें लगनेवाली अवधि ७०
२ औ. समय २ अं. स्थान ७१
२ क. दिशा ७३
२ ख. शरीरकी प्रकृति ७३
२ ग. नाम जपते समय मनकी स्थिति ७४
२ घ. मनमें अन्य विचार न आएं इस हेतु किए जानेवाले प्रयत्न ८०
२ च. अन्य नामजप बन्द करनेकी पद्धति ८८
२ छ. श्वास और नामजप ८९
२ ज. अवधि ९६
२ झ. नामजपकर्ताके लिए धर्माचरण आवश्यक ९७
२ ट. नामजपमें निरन्तरता आवश्यक ९८
२ ठ. चरणबद्ध रूपसे नामजप बढाना ९९
२ ड. गुरुकी बातोंसे अधिक महत्त्वपूर्ण, उनका दिया हुआ नाम १००

आदर्श शिष्य बनने हेतु मार्गदर्शक सनातनका ग्रन्थ शिष्य

'शिष्य' वह है जो गुरुके मनकी बात जानकर तदनुसार आचरण करता है ! शिष्य बनेंगे, तो ही गुरुकृपा होकर ईश्वरप्राप्ति होती है । शिष्यके गुण, आचरण, भाव आदिसम्बन्धी साधकोंके लिए मार्गदर्शक ग्रन्थ !