

# सुखी जीवन के सरल उपाय



श्रीमत्स्वामी 108 विश्वात्मानन्द  
गिरि जी महाराज

Email: [swamiji@tattvamasi-ashram.org](mailto:swamiji@tattvamasi-ashram.org)

प्रातःकाल उठने के बाद स्नान से पूर्व जो आवश्यक विभिन्न कृत्य हैं, शास्त्रों ने उनके लिये भी सुनियोजित विधि-विधान बताया है। गृहस्थ को अपने नित्य-कर्मों के अन्तर्गत स्नान से पूर्व के कृत्य भी शास्त्र-निर्दिष्ट-पद्धति से ही करने चाहिये। अतएव यहाँ पर क्रमशः जागरण-कृत्य एवं स्नान-पूर्व कृत्यों का निरूपण किया जा रहा है।

**ब्रह्म-मुहूर्त में जागरण** – सूर्योदय से चार घड़ी (लगभग डेढ़ घण्टे) पूर्व ब्रह्म मुहूर्त में ही जग जाना चाहिये। इस समय सोना शास्त्र निषिद्ध है। “ब्रह्ममुहूर्ते या निद्रा सा पुण्यक्षयकारिणी”। (ब्रह्ममुहूर्त की निद्रा पुण्य का नाश करने वाली होती है।)

**करावलोकन** – आँखों के खुलते ही दोनों हाथों की हथेलियों को देखते हुये निम्नलिखित श्लोक का पाठ करें –

कराग्रे वसति लक्ष्मीः करमध्ये सरस्वती।

करमूले स्थितो ब्रह्म प्रभाते करदर्शनम्॥

हाथ के अग्रभाग (आगे) में लक्ष्मी, हाथ के मध्यभाग में सरस्वती और हाथ के मूलभाग में ब्रह्माजी निवास करते हैं, अतः प्रातःकाल दोनो हाथों का अवलोकन (दर्शन) करना चाहिये।

**स्नान** – उसके बाद उठकर अपने नित्य नियम अनुसार शौच, दन्तधावन (ब्रश) करके स्नान से पूर्व इस मन्त्र से सभी तीर्थों का आवाहन कर लेना चाहिये।

गङ्गे च यमुने चैव गोदावरि सरस्वति।

नर्मदे सिन्धु कावेरि जलेऽस्मिन् सन्निधिं कुरु॥

कुरुक्षेत्र गया गङ्गा प्रभास पुष्कराणि च।

एतानि पुण्यतीर्थानि स्नानकाले भवन्तिवह॥

गङ्गा, यमुना, गोदावरी, सरस्वती, नर्मदा, सिन्धु, कावेरी सारी नदियाँ इस जल में समाहित हुई हैं, कुरुक्षेत्र, गया, गङ्गा, प्रभास, पुष्करादि तीर्थ यहाँ उपस्थित हैं। ऐसी भावना करते हुये स्नान करना चाहिये। स्नानादि पूरा करके घर में मन्दिर के सामने बैठ जाये (साथ में जल का लोटा रखे)। तदनन्तर यह मन्त्र बोलकर अञ्जली से अपने उपर जल छिड़के –

ॐ अपवित्रं पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा।

यः स्मरेत् पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तरं शुचिः॥

**शुद्धिकरण** – उसके बाद जल के लोटे में से दायें हाथ से चम्मच द्वारा तीन बार उपरसे जल का आचमन करें, प्रत्येक बार जल के आचमन से पूर्व यह मन्त्र पढ़े –

अकालमृत्युहरणं सर्वव्याधिविनाशनम्।

विष्णोः पादोदकं पीत्वा पुनर्जन्म न विद्यते॥

ॐ केशवाय नमः।

अकालमृत्युहरणं ... पुनर्जन्म न विद्यते॥ (पूरा मन्त्र) ॐ माधवाय नमः।

अकालमृत्युहरणं ... पुनर्जन्म न विद्यते॥ (पूरा मन्त्र) ॐ गोविन्दाय नमः।

ॐ हृषिकेशाय नमः कहते हुये बायें हाथ से चम्मच में जल लेकर दायें हाथ को धो लें।

**श्रीमद्-भगवद्-गीता पाठ** – उसके बाद श्री गीता जी का पाठ अवश्य करना चाहिये – अधिक समय न हो तो कम से कम एक अध्याय, कुछ श्लोक अथवा एक श्लोक का अर्थपूर्वक पाठ करना चाहिये।

**मन्त्र जप** – गीता पाठ के पश्चात् अपने गुरु-मन्त्र का अथवा अपने इष्ट देवता के मन्त्र का तीन माला कम से कम जप करना चाहिये। (गुरु

के दिये हुये मन्त्र का ही जप करने से मन्त्र की सिद्धि होती है एवं फल की प्राप्ति होती है।) जप से पूर्व यह माला-मन्त्र द्वारा माला की पूजा करनी चाहिये।

## माला मन्त्र

अविघ्नं कुरु माले गृह्णामि दक्षिणे करे।  
जपकाले च सिद्ध्यर्थं प्रसीद मम सिद्धये॥

माला पूरी होने के बाद नीचे दिये मन्त्र से चम्मच से एक बार पृथ्वी पर जल छोड़कर किया हुआ मन्त्र जप देवता/देवी को समर्पित कर देना है।

गुह्यातिगुह्यगोप्ता त्वं गृहाणऽस्मत्कृतं जपम्।  
सिद्धिर्भवतु मे देव त्वत्प्रसादात् परमेश्वरः॥

(यदि देवी का मन्त्र हो तो गुह्यातिगुह्यगोमृ और परमेश्वरी का प्रयोग करें।)

आप अपना जो भी पाठ-जप इत्यादि करते हैं वह पूरा कर लीजिये और आसन से उठने पहले, मन्त्र के साथ 21 प्राणायाम करने हैं।

**प्राणायाम** – नीचे लिखें मन्त्र का मानसिक जप करते हुये वाम (बाँयी) नासिका से शनैः शनैः श्वास भीतर लेना हैं (पूरक), श्वास भीतर लेने के बाद उसे रोककर (कुम्भक) मानसिक रूप से एक मन्त्र का जप करना है तथा पुनः मन्त्र जप करते हुये धीरे धीरे श्वास को बाहर छोड़ना है (रेचक)। इसी प्रक्रिया को प्राणायाम में रेचक, पूरक और कुम्भक के नाम से जाना जाता है। इस प्रकार यह एक प्राणायाम हुआ, ऐसे कम से कम 21 प्राणायाम करने चाहिये। (प्राणायाम मन्त्र अधोनिर्दिष्ट है) –

ॐ भूं ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम्।  
ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।  
ॐ आपो ज्योति रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम्॥

यह तो सुबह का नित्य-नियम हुआ जिसमें अधिकाधिक 30 से 40 मिनट लग सकते हैं। इसके करने से जीवन में आध्यात्मिक, आधिभौतिक एवं आधिदैविक तापों की शान्ति होती है एवं आनन्द की प्राप्ति होती है।

**भोजन के समय –** भगवान् श्रीकृष्ण ने श्रीमद्भगवद्गीता में कहा है कि -

**इष्टान्भोगान्हि वो देवा दास्यन्ते यज्ञभाविताः।**

**तैर्दत्तान्प्रदायैभ्यो यो भुङ्क्ते स्तेन एव सः॥ (3.12)**

यज्ञके द्वारा बढ़ाये हुए देवता तुमलोगों को बिना माँगे ही इच्छित भोग निश्चय ही देते रहेंगे। इस प्रकार उन देवताओं द्वारा दिये हुए भोगोंको जो पुरुष उनको बिना दिये स्वयं भोगता है, वह चोर ही है।

अतः जब भी आप भोजन करने बैठते हैं तब भोजन प्रारम्भ करने से पहले दायें हाथ में ग्लास में से थोड़ा सा जल लेकर यह मन्त्र बोलते हुये भोजन की थाली के गोल एक बार घुमाकर पीना है –

**ब्रह्मार्पणं ब्रह्महविर्ब्रह्माग्नौ ब्रह्मणाऽहुतम्।**

**ब्रह्मैव तेन गन्तव्यं ब्रह्मकर्मसमाधिना॥**

इस ब्रह्मकर्म रूपी यज्ञ में अग्नि भी ब्रह्म ही है, हवि भी ब्रह्म ही है एवं अर्पणकर्ता भी ब्रह्म ही है। इस प्रकार जो सर्वत्र ब्रह्म भावना करता है उसे ब्रह्म भाव की प्राप्ति होती है। भोजन के समय इस मन्त्र का पाठ करने से अन्न के दोष दूर होते हैं।

इस मन्त्र को मानसिक अथवा वाचिक रूप से बोलने के बाद थाली में से पाँच छोटे छोटे ग्रास (कौर, निवाले) खाने चाहिये और प्रत्येक ग्रास के साथ ॐ प्राणाय स्वाहा, ॐ अपानाय स्वाहा, ॐ व्यानाय स्वाहा, ॐ समानाय स्वाहा व ॐ उदानाय स्वाहा क्रमशः बोलना चाहिये। हमारे

शरीर में पाँच मुख्य प्राण होते हैं इसलिये यह पञ्च ग्रास आहुति देवताओं को समर्पित करनी चाहिये। यह नियम दोनों समय के भोजन के लिये है। रात को सोने से पहले अपने इष्टदेव अथवा गुरु चरण-कमल का चिन्तन करना चाहिये।

॥इत्यौं शम्॥

## गुरुपरम्परा

नारायणं पद्मभवं वशिष्ठं शक्तिं च तत्पुत्रं पराशरं च  
व्यासं शुक्रं गौडपदं महान्तं गोविन्दयोगीन्द्रं मथास्य शिष्यम्।  
श्री शंकराचार्यं मथास्य पद्मपादं च हस्तामलकं च शिष्यम्  
तं तोटकं वार्तिककारमन्यानस्मद्गुरुन् सन्ततमानतोस्मि॥

श्रुति-स्मृति-पुराणानामालयं करुणालयम्।  
नमामि भगवत्पादं शंकरं लोक शंकरम्॥

शंकरं शंकराचार्यं केशवं बादरायणम्।  
सूत्रभाष्य कृतौ वन्दे भगवन्तौ पुनः पुनः॥

ईश्वरो गुरुरात्मेति मूर्ति भेद विभागिने।  
व्योमवद् व्यास देहाय दक्षिणामूर्तये नमः॥

सदाशिव समारम्भां शंकराचार्यं मध्यमाम्।  
अस्मदाचार्यं पर्यन्तां वन्दे गुरु परम्पराम्॥

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते।  
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते॥

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

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

## आरोग्य

किसी भी प्रकार के असाध्य रोग जो कोई भी दवा से ठीक न हो रहा हो ऐसे रोगी प्राणायाम अथवा मंत्रजप से ठीक हो सकते हैं।

नाम जप ही एक ऐसी दवाई है जिसका वर्णन करने में किसी का सामर्थ्य नहीं है।

इसके योग्य मार्गदर्शन के लिये पहले से फोन द्वारा सम्पर्क करके समय लेकर मिलें।

**विशेष सूचना-** सभी दवाईयाँ बन्ध करने की तैयारी हो तो ही मिलने का कष्ट करें।

### ॐ नमः शिवाय बैंक

स्वामीजी महाराज नाम जप पर बहुत अधिक बल देते हैं। इसीलिये उन्होंने ॐ नमः शिवाय बैंक नामक एक अनुष्ठान का आरम्भ किया है जिसमें भक्तगणों एवं इच्छित व्यक्तियों को ॐ नमः शिवाय मन्त्र लिखने के लिये खाली पुस्तकें एवं लेखनी निःशुल्क दी जाती है जो वे नित्य नियमपूर्वक अथवा समयानुसार भरकर वापस करते हैं जिसे आश्रम में उनके नाम से जमा किया जाता है।

ॐ नमः शिवाय मन्त्र का दशांश सहित पुरश्चरण करने के लिये 6,70,000 जप करने पड़ते हैं जोकि 134 पुस्तको में पूरा होता है।

स्वयं गोस्वामी तुलसीदास जी ने भी श्री राम चरित मानस में कहा है कि -

**कलियुग केवल नाम अधारा। सुमिरि सुमिरि नर उतरहिं पारा॥**

**कहूँ लगि कहौँ मैं नाम बड़ाई। राम न सकहिं नाम गुण गाई॥**

यदि इस दैवी अनुष्ठान में किसी की इच्छा हो तो वह आश्रम से सम्पर्क कर सकता है।



## तत्त्वमसि आश्रम

पीपलवाली गली, रानी गली, भूपतवाला,  
हरिद्वार, उत्तराखण्ड, भारत

Website: [www.tattvamasi-ashram.org](http://www.tattvamasi-ashram.org)

Email: [info@tattvamasi-ashram.org](mailto:info@tattvamasi-ashram.org)