ॐ श्री परमहंसाय नमः

ॐ श्री परमहंसाय नमः मन्त्र महिमा

(Om Shri Paramhansay Namah Mantra Power)

1st Edition: Published March 2025

संजीव मलिक

(Self-Awakening Mission Trust)

Om Shri Paramhansay Namah Mantra Power 1st Edition
© 2025, Sanjiv Malik
Self-Published
Email: sewa@selfawakeningmission.org
Self-Awakening Mission Trust (Registered)
All rights reserved.
No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, stored in a database and / or published in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the Author.
Legal Action will be taken against person/publishers if book is Published/Reprinted without prior written consent from the author.

Printed By
Self Published eBook

समर्पण

यह पुस्तक समर्पित है मेरे श्री परमहंस गुरुदेव जी को जिन्होंने जीवन का सच्चा अर्थ समझाया, पल पल ह्रदय में विराजमान रहकर आत्मा को राह दिखाई, भक्ति और प्रेम का सही अर्थ बताया। जिनकी कृपा से जन्मों जन्मों की मैल दूर हुयी, भीतर परम प्रकाश हुआ, उन सच्चिदानंद स्वरूप, सकल गुण निधान, शरणागत वत्सल, पतित पावन, रूहानियत के शहंशाह, घट घट वासी अंतर्यामी, ह्रदय सम्राट अशरण शरण, प्रेम और करुणा के उसी महासागर श्री सतगुरु देव जी को प्रेम और श्रद्धा भाव से कोटि कोटि नमन।

जो कछु किया सो तुम किया, मैं कछु किया नाहीं।
कबहूँ कहीं जो मैं किया, तुम ही थे मन माही।।

साथ ही धन्यवाद उन सभी स्वयंसेवी मित्रों का जिन्होंने अथक प्रयास किया, सहयोग दिया, उन सबके लिए ह्रदय से आभार

श्री सदगुरु देवाय: नम:।।

विषय सूची

समर्पण 3

विषय सूची 4

पुस्तक परिचय 8

1. सतगुरु की महिमा 10

1.1 वेदों शास्त्रों में सतगुरु महिमा 10

1. वेदों में सतगुरु की महिमा 10

ऋग्वेद (10.191.4) 10

यजुर्वेद (40.1) 10

अथर्ववेद (17.1.9) 10

2. उपनिषदों में सतगुरु की महिमा 11

कठोपनिषद (1.3.14-15) 11

मुण्डकोपनिषद (1.2.12) 11

3. श्रीमद्भगवद्गीता में गुरु की महिमा 11

गीता (4.34) 11

4. श्रीमद्भागवत पुराण में गुरु की महिमा 11

5. गुरु गीता में सतगुरु का महत्व 12

6. संत साहित्य में गुरु महिमा 12

संत कबीर 12

संत तुलसीदास 12

गुरु नानक देव जी 12

7. अन्य ग्रंथों में गुरु की महिमा 12

8. श्री परमहंस सतगुरु की महिमा 13

9. श्री परमहंस सतगुरु जी के अनंत गुण 14

10. निष्कर्ष 17

1.2 संतों की वाणी में सतगुरु महिमा 18

1. संत कबीर की वाणी में सतगुरु की महिमा 18

2. गुरु नानक देव जी की वाणी में सतगुरु की महिमा 18

3. संत रविदास जी की वाणी में गुरु की महिमा 19

4. संत तुलसीदास की वाणी में गुरु महिमा 19

5. संत मीराबाई की वाणी में गुरु महिमा 20

6. संत दादू दयाल की वाणी में सतगुरु की महिमा 20

7. संत नामदेव की वाणी में गुरु की महिमा 20

8. अन्य संतों की वाणियों में सतगुरु महिमा 21

2. ॐ श्री परमहंसाय नमः मन्त्र की महिमा 24

2.0 संतों के अनुसार नाम जाप का महत्व 24

1. संत तुलसीदास जी 24

2. संत कबीरदास जी 25

3. श्री परमहंस सतगुरु जी 25

2.1 "ॐ श्री परमहंसाय नमः" मंत्र का अर्थ 25

2.2 मन्त्र जाप से बीमारियों से मुक्ति - तन, मन और आत्मा की चिकित्सा 28

2.3 रिश्तों में सुधार - प्रेम, सद्भाव और सौहार्द की शक्ति 29

2.4 डिप्रेशन और एंग्जायटी से छुटकारा 30

2.5 नकारात्मक ऊर्जा और बुरी शक्तियों से रक्षा 31

2.6 आध्यात्मिक उन्नति - आत्मा की शुद्धि और ध्यान का प्रभाव 32

2.7 व्यवसाय और नौकरी में सफलता 33

2.8 विद्यार्थियों के लिए एकाग्रता और स्मरण शक्ति बढ़ाने का उपाय 34

4. ॐ श्री परमहंसाय नमः मन्त्र जाप के साधकों के अनुभव 35

1. कैंसर जैसी असाध्य बीमारी से मुक्ति का चमत्कार 35
2. डिप्रेशन और मानसिक तनाव से छुटकारा कैसे मिला गुरुदेव की कृपा से?........ 38
3. गुरुदेव के मंत्र जाप से आत्महत्या के विचार कैसे समाप्त हो गए?................... 41
4. राकेश जी कहानी: संकट में सतगुरु की कृपा 43
5. कहानी: मृत्यु के द्वार से सतगुरु की कृपा 45
6. गुरुदेव के आशीर्वाद से संतान प्राप्ति के चमत्कारी अनुभव 46
7. श्री परमहंसाय नमः मंत्र से कोर्ट केस में विजय का चमत्कार 48
8. भूत प्रेत बाधाओं से मुक्ति... 50
9. आर्थिक तंगी से उभरकर समृद्धि का अनुभव कैसे हुआ? 51
10. कहानी: सतगुरु का दिव्य वचन 53
11. शत्रुओं से सुरक्षा और भयमुक्त जीवन 55
12. निष्कर्ष.. 56

5. ॐ श्री परमहंसाय नमः मन्त्र साधना 57

साधना की अवधि: 57

मंत्र और गुरु अनुशासन:... 57

मंत्र की शक्ति और प्रभाव:... 57

साधना की विधि: 58

विशेष ध्यान रखने योग्य बातें: ....**Error! Bookmark not defined.**

श्री परमहंस सतगुरु जी महिमा और प्रार्थनाएं 60

श्री परमहंस महिमा 1 60

श्री परमहंस महिमा 2 64
श्री परमहंस महिमा 3 68
श्री परमहंस महिमा 4 71
श्री परमहंस महिमा 5 74
श्री परमहंस महिमा 6 76
श्री परमहंस महिमा 7 78
श्री परमहंस महिमा 8 80
शांति पाठ 81
सेल्फ अवेकनिंग मिशन 82
संस्था द्वारा करवाए जाने वाले courses 84
हमारे संपर्क सूत्र (सोशल मीडिया लिंक) 84
लेखक के द्वारा लिखित अन्य पुस्तकें 86
परिशिष्ट 1: श्री सच्चिदानन्द धाम निर्माण (वृद्धाश्रम और मैडिटेशन सेंटर) 87

पुस्तक परिचय

इस संसार में जब कोई व्यक्ति किसी बीमारी, संकट, मानसिक तनाव या किसी अन्य समस्या से घिर जाता है, तो वह कहीं न कहीं किसी दिव्य शक्ति की शरण में जाने की प्रबल इच्छा रखता है। जब डॉक्टर जवाब दे देते हैं, जब न्याय की सारी उम्मीदें टूटने लगती हैं, जब संबंधों में कड़वाहट भर जाती है और जब व्यक्ति कर्ज के बोझ तले दबने लगता है, तब उसे किसी ऐसे संबल की आवश्यकता होती है, जो उसे इन समस्त समस्याओं से मुक्त कर सके। ऐसे ही अनगिनत भक्तों के जीवन में श्री परमहंस गुरुदेव जी की कृपा ने चमत्कार किए हैं। यह पुस्तक उन्हीं सच्चे अनुभवों का संकलन है, जिनमें गुरुदेव की उपस्थिति और उनकी अपार कृपा का प्रमाण मिलता है।

श्री परमहंस गुरुदेव जी कोई साधारण संत नहीं, बल्कि दिव्य शक्ति के अद्भुत स्रोत हैं। उनकी कृपा से कैंसर जैसी असाध्य बीमारियां भी ठीक हो जाती हैं, मानसिक तनाव और डिप्रेशन से ग्रस्त व्यक्ति एक नई ऊर्जा से भर जाता है, शारीरिक कष्ट समाप्त हो जाते हैं, बिखरे हुए रिश्ते फिर से संवर जाते हैं और जीवन में खुशहाली लौट आती है। इस पुस्तक में उन भक्तों के अनुभवों को संकलित किया गया है, जिन्होंने गुरुदेव जी की उपस्थिति को प्रत्यक्ष रूप से महसूस किया और उनके द्वारा अपने जीवन में चमत्कारी बदलाव देखे।

यह पुस्तक सिर्फ एक कथा-संग्रह नहीं, बल्कि एक प्रेरणादायक दस्तावेज़ है, जो हमें बताता है कि पूर्ण सतगुरु की कृपा से असंभव भी संभव हो सकता है। इस पुस्तक को पढ़ते-पढ़ते आप स्वयं महसूस करेंगे कि गुरुदेव जी की उपस्थिति केवल भौतिक स्तर तक सीमित नहीं है, बल्कि उनके दिव्य स्पर्श से आत्मा तक का कल्याण संभव हो जाता है। यह पुस्तक उन सभी के लिए एक प्रकाश स्तंभ है, जो अपने जीवन में किसी भी प्रकार की कठिनाई से गुजर रहे हैं और गुरुदेव की कृपा की अनुभूति करना चाहते हैं। 'ॐ श्री परमहंसाय नमः' मंत्र का जाप करने मात्र से कैसे जीवन के कष्ट समाप्त होते हैं, कैसे संकट टल जाते हैं और कैसे जीवन सुख-समृद्धि से भर जाता है – यह पुस्तक उन सभी रहस्यों को उजागर करने का प्रयास है। यह केवल लेखन नहीं, बल्कि भक्तों की श्रद्धा और गुरु-कृपा का एक अनुपम संगम है।

गुरुदेव जी की अपार महिमा को शब्दों में बांधना संभव नहीं, लेकिन इस पुस्तक के माध्यम से हम उनके अनगिनत चमत्कारों और कृपा के अनुभवों को साझा कर रहे हैं,

ताकि अधिक से अधिक लोग गुरु-कृपा का लाभ उठा सकें और अपने जीवन को दिव्यता से भर सकें।

लेखक
संजीव मलिक

1. सतगुरु की महिमा

1.1 वेदों शास्त्रों में सतगुरु महिमा

सतगुरु का अर्थ होता है – सच्चा मार्गदर्शक, जो आध्यात्मिक अंधकार से निकालकर आत्मज्ञान की ओर ले जाता है। वेदों, उपनिषदों, गीता, पुराणों, संत वाणियों और अन्य धर्मग्रंथों में सतगुरु की महिमा को बड़े विस्तार से बताया गया है। भारतीय अध्यात्म में सतगुरु को साक्षात् ब्रह्म, सच्चिदानंद और परमात्मा का प्रतिनिधि माना गया है।

1. वेदों में सतगुरु की महिमा

ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अथर्ववेद में गुरु के महत्व का वर्णन है।

ऋग्वेद (10.191.4)

"संगच्छध्वं संवदध्वं सं वो मनांसि जानताम्।"
(अर्थात्, मिलकर चलो, मिलकर बोलो और एकजुट होकर ज्ञान प्राप्त करो।)
यह श्लोक सतगुरु के सामूहिक मार्गदर्शन की आवश्यकता पर जोर देता है।

यजुर्वेद (40.1)

"ईशा वास्यमिदं सर्वं यत्किं च जगत्यां जगत्।"
इससे तात्पर्य है कि यह संपूर्ण संसार परमात्मा से व्याप्त है, और सतगुरु ही वह माध्यम हैं जो इस सत्य को हमें समझाते हैं।

अथर्ववेद (17.1.9)

"यः सत्यधर्मः सः गुरुः।"
(जो सत्य और धर्म के मार्ग पर चलता है, वही सच्चा गुरु है।)

2. उपनिषदों में सतगुरु की महिमा

कठोपनिषद (1.3.14-15)

"उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत।"
(अर्थात्, उठो, जागो और श्रेष्ठ गुरु की शरण में जाकर ज्ञान प्राप्त करो।)
यह उपदेश गुरु के मार्गदर्शन में आध्यात्मिक जागरण की अनिवार्यता को दर्शाता है।

मुण्डकोपनिषद (1.2.12)

"तद्विज्ञानार्थं स गुरुमेवाभिगच्छेत्।"
(अर्थात्, उस परमज्ञान को पाने के लिए सतगुरु के पास जाना चाहिए।)

3. श्रीमद्भगवद्गीता में गुरु की महिमा

भगवान श्रीकृष्ण ने अर्जुन को गीता का ज्ञान देते हुए गुरु की महत्ता बताई।

गीता (4.34)

"तद्विद्धि प्रणिपातेन परिप्रश्नेन सेवया।"
(सत्य को जानने के लिए विनम्रता से सतगुरु की सेवा और प्रश्न करो।)

4. श्रीमद्भागवत पुराण में गुरु की महिमा

श्रीमद्भागवत (11.3.21) में उल्लेख है:
"तस्माद्गुरुं प्रपद्येत जिज्ञासुः श्रेय उत्तमम्।"
(अर्थात्, जो परमकल्याण की जिज्ञासा रखता है, उसे सतगुरु की शरण में जाना चाहिए।)

5. गुरु गीता में सतगुरु का महत्व

"गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णु गुरुर्देवो महेश्वरः।
गुरुः साक्षात् परं ब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः॥"
(गुरु ही ब्रह्मा, विष्णु और महेश्वर हैं। गुरु साक्षात् परब्रह्म हैं, उन्हें प्रणाम है।)

6. संत साहित्य में गुरु महिमा

संत कबीर

"गुरु गोविंद दोऊ खड़े, काके लागूं पाय।
बलिहारी गुरु आपने, गोविंद दियो बताए॥"
(गुरु ही हमें ईश्वर तक पहुँचने का मार्ग दिखाते हैं, इसलिए गुरु का स्थान सबसे ऊँचा है।)

संत तुलसीदास

"बिनु सतगुरु कृपा पाय न कोई।"
(गुरु की कृपा के बिना कोई भी परमसत्य को प्राप्त नहीं कर सकता।)

गुरु नानक देव जी

"गुरु पारस परसिए, पाषाण करै सो नीर।"
(सतगुरु पारस के समान होते हैं, जो साधारण व्यक्ति को भी आध्यात्मिक रूप से अनमोल बना देते हैं।)

7. अन्य ग्रंथों में गुरु की महिमा

योगवासिष्ठ में कहा गया है कि –
"गुरु के बिना आत्मज्ञान संभव नहीं, जैसे सूरज के बिना प्रकाश नहीं।"

8. श्री परमहंस सतगुरु की महिमा

परमहंस सतगुरु की महिमा इस प्रकार व्याख्यायित की गई है:

कोटि-कोटि करूँ वंदना, सतगुरु परम कृपाल।
श्री परमहंस दयानिधि, भक्तन के प्रतिपाल॥
दिनकर हैं परमार्थ के, उदित हुए जग माहिं।
श्री परमहंस गुरुदेव जी, तुम सम दूजा नाहिं॥

हम विनम्रतापूर्वक प्रार्थना करते हैं—हे मेरे परमहंस सतगुरु जी! हे दया के महासागर! हे भक्तों के रक्षक! आपके परम पावन चरण-कमलों में हमारी कोटि-कोटि वंदना स्वीकार करें। हे कृपासिंधु! आप परमार्थ पथ के सूर्य हैं, जो इस संसार-सागर में अज्ञान के अंधकार को मिटाने के लिए उदित हुए हैं। हे मेरे परमहंस सतगुरु जी! आपके समान प्रेम और भक्ति का पथ दर्शाने वाला और कौन हो सकता है?

यहाँ परमहंस सतगुरुओं की महिमा का वर्णन किया गया है। "परमहंस" शब्द की महिमा का वर्णन करना किसी तुच्छ जीव की सामर्थ्य से परे की बात है। यह शब्द इतना महान और पवित्र है कि इसकी व्याख्या करने से पहले भी बार-बार क्षमा प्रार्थना करनी पड़ती है। हम अपने सतगुरु जी से बारंबार क्षमा याचना करते हैं और अपनी सीमित बुद्धि से, उनकी अपार कृपा के सहारे, इस शब्द की व्याख्या करने का प्रयास कर रहे हैं।

"परमहंस" शब्द की व्याख्या

"परमहंस" दो शब्दों **"परम"** और **"हंस"** से मिलकर बना है।

- "हंस" शब्द का पारमार्थिक एवं आध्यात्मिक अर्थ **आत्मा** से है।
- अंग्रेज़ी में "हंस" को **Swan** कहा जाता है।
- हंस की विशेषता यह होती है कि यदि दूध और पानी को मिलाया जाए, तो वह **केवल दूध ग्रहण कर लेता है और जल को छोड़ देता है।**

यह गुण केवल हंस के भीतर पाया जाता है। आध्यात्मिक दृष्टि से देखें तो यही गुण आत्मा में भी होता है—सत्य को असत्य से, सार को असार से अलग करने की क्षमता आत्मा के भीतर निहित होती है। यह आत्मा का स्वाभाविक गुण है, क्योंकि आत्मा स्वयं सत्-चित्-आनंद स्वरूप परमात्मा का अंश है।

जिसके भीतर यह गुण जागृत हो जाता है, वह परमात्मा के निकट पहुँच जाता है। **सत, चित्त और आनंद—ये तीन आत्मा के मौलिक गुण हैं**। अतः हंस शब्द आत्मा का प्रतीक है।

अब "परमहंस" शब्द की ओर ध्यान दें—

"परम" का अर्थ है **सर्वोच्च**, और "हंस" का अर्थ है **आत्मा**।

अतः **"परमहंस" का सीधा और स्पष्ट अर्थ है—परम-सत्य, परम-चित्त और परम-आनंद।**

यह कोई साधारण उपाधि नहीं, बल्कि स्वयं परमात्मा का ही स्वरूप है। "परमहंस" किसी मानव को दी जाने वाली उपाधि नहीं, बल्कि यह **परमात्मा का ही दूसरा नाम है—परम-आत्मा, परम-हंस**।

हंस का स्वाभाविक गुण असत्य से सत्य को अलग करना होता है। जो इस स्थिति को प्राप्त कर लेता है, वही "परमहंस सतगुरु" कहलाता है। वास्तव में, परमहंस सतगुरु स्वयं **कुल-मालिक, परमेश्वर, परमात्मा के ही प्रत्यक्ष स्वरूप होते हैं**।

9. श्री परमहंस सतगुरु जी के अनंत गुण

'सतगुरु' शब्द पूर्ण गुरु के लिए प्रयोग किया जाता है, उन संतों-महापुरुषों के लिए के लिए किया जाता है जो जीव को शिष्य रूप में स्वीकार करके परमात्मा के भक्ति-पथ का मार्ग दर्शाते हैं. सतगुरु अपने शिष्य को आत्म-निरिक्षण द्वारा परमात्मा के दर्शन कराते हैं. सतगुरु में वो सभी गुण होते हैं जो परमात्मा में होते हैं क्योंकि वे परमात्मा का साकार रूप होते हैं. परमात्मा हर जीव के कर्मों का फल बिल्कुल वैसा देते हैं जैसा उसका कर्म होता है. इन कर्मों के फल को हम 'कुदरत' के नाम से जानते हैं. लेकिन सतगुरु रूप में वे अपनी पवित्र रूह को अपनी किरपा बख्शकर उसे नाम-अभ्यास द्वारा अपनी गलती को सुधारने का मौका देते हैं.

एक और जगह सतगुरु की महिमा का ब्यान इस प्रकार से किया है –

गुरु ब्रह्मा गुरुर्विष्णु: गुरुदेव महेश्वर: ।
गुरु साक्षात परब्रह्म तस्मै श्री गुरुवे नम: ॥

अर्थात सतगुरु ही भगवान ब्रह्मा हैं, सतगुरु ही भगवान विष्णु हैं, और भगवान शिव हैं, वे साक्षात पारब्रह्म हैं, ऐसे सतगुरु को मैं प्रणाम करता हूँ!

दर्श्नात स्पर्शनात शब्दात कृपया शिष्य देह के l
जनयेद्य: समावेशं शांभवं स हि देशिक: ll
अर्थात सच्चा गुरु वही है जो दृष्टि, दर्शन, स्पर्श, संकल्प, शब्द तथा भाव से शिष्य पर किरपा करते हुए यह ज्ञान करा दे कि वह ईश्वर का ही अंश है और उसी अनंत सिंधु का एक बिंदु है. उनके कार्यों को, उनकी किरपा को समझ पाना कठिन ही नहीं, असंभव होता है क्योंकि -
एह वड्ड ऊँचा होय जो कोई, तिस ऊँचे को जाने सोई l
कोई इतना ऊँचा हो तो उस ऊँचे को जान पाए न.

- सतगुरु का हर कार्य अपने शिष्य का कल्याण करना होता है, वे अपने शिष्य के दुःख अपने ऊपर लेकर भी उसके पहाड़ जैसे बड़े दुखों को राई में बदल देते हैं.
- सतगुरु की हर अदा परम पवित्र होती है. मनमोहिनी सूरत, प्रेम से भरी मधुर वाणी, पवित्र मुस्कान से हर जीव की सुध-बुध खो जाती है.
- पूर्ण महापुरुष अपने सभी भक्तों-प्रेमियों के अंग-संग रहते हैं.
- सतगुरु के दर्शन मात्र से परमात्मा के दर्शनों की इच्छा समाप्त हो जाती है. उनके दर्शनों से हमारे ह्रदय में प्रेम प्रकट होता है और हमारा मन ठहर जाता है.
- सतगुरु प्रेम की साकार मूरत होते हैं.
- “हरि किरपा कर जन्म दियो, जग मात-पिता द्वारे l उनसे अधिक गुरु जी हैं, भवनिधि से तारे ll” श्री गुरुमहाराज जी सतगुरु रूप में किरपा निधान हैं, करुणा अवतार हैं. जहाँ परमात्मा जीवों को उसके कर्मों का फल बिल्कुल उसके कर्मों के अनुसार देते हैं, वहाँ सतगुरु अपनी किरपा द्वारा पाप कर्मों के पहाड़ को राई बना कर शब्द-अभ्यास की कमाई द्वारा उसे कर्मों के बंधनों से मुक्त कर देते हैं.

परमात्मा के सिवा जीव पर कोई और किरपा नहीं कर सकता. वे स्वयं ही करुणाअवतार लेकर किरपा बरसाते हैं.

- "पिता से माता सौ गुना करती सुत से प्यार l माता से हरि सौ गुना, हरि से गुरु सौ बार ll" इस सत्य को प्रत्येक गुरुमुख स्वीकार करता है कि सतगुरु उसे उसके माता-पिता और भगवान से भी लाख गुना अधिक प्रेम करते हैं.
- "वन्दौं चरण सरोज रज मुद मंगल आगार, जेहि सेवत नर होत हैं भवसागर से पार l गुरु जी के सुमिरन मात्र से नाश्त विघ्न अनंत, तासे सर्व आरम्भ में ध्यावत हैं सब संत ll" सभी संत-महापुरुष, ब्रह्मा-विष्णु-महेश, देवतागण कोई भी शुभ कार्य शुरू करने से पहले सत्गुरु की पूजा करते हैं.
- श्री गुरुमहाराज जी अपने पावन वचनों द्वारा हमारे मन की कालिक मिटाकर मानव मात्र के प्रति प्रेम भरते हैं.
- जीवन में जब कोई कठिनाई आ जाती है और मन अशांत हो जाता है तो श्री गुरुमहाराज जी की किरपा से उनकी पावन श्री लीलाएँ सुनकर या सिमरन करके या कोई सत्संग की पंक्तियाँ सुनकर हमारा मन शांत होता है.
- जब हम सभी श्री दर्शनों पर जाते हैं तो श्री गुरुमहाराज जी सभी जीवों को उसकी रूह से पहचानते हैं, न कि शारीरिक सुंदरता से. तभी तो किसी को अच्छे दर्शन होते हैं, किसी को नहीं, किसी से श्री गुरुमहाराज जी बात करते हैं और किसी से नहीं. "घट घट के अंतर की जानत, भले बुरे की पीर पछानत l"
- श्री गुरुमहाराज जी सभी पर नाम-दीक्षा की बख्शिश करते हैं और जिसको भी बख्शिश करते हैं यदि वह पूरे नियमों द्वारा इसका अभ्यास करता है तो वह परम आनंद को प्राप्त करता है.
- गुरुवाणी में पूर्ण सतगुरु की महिमा का बखान करते हैं – "कहु नानक जिस सतगुरु पूरा, वाजे ता कै अनहद तूरा l" अर्थात पूरा और सच्चे गुरु की पहचान यही है कि वे हमारी आत्मा को अनहद शब्द के साथ जोड़ दें, जीव अपने अंदर बज रही अनहद को सुन सके. हमारे श्री दरबार में बहुत से ऐसे प्रेमी हैं जो श्री गुरुमहाराज जी की किरपा द्वारा इस अवस्था तक पहुँच चुके हैं.

- श्री गुरुमहाराज जी फरमाते हैं – "जब भी कोई परेशानी आए तो सिमरन कर लेना, सब ठीक हो जाएगा." इस बात का गूढ़ रहस्य क्या है? इसका अर्थ है कि "नाम और नामी में भेद नहीं है".
- आत्मा का अहसास और आत्मा के दर्शन सतगुरु के सिवा जीव को कोई और नहीं करवा सकता.
- सतगुरु ही आनंद हैं, आनंद ही प्रेम है, प्रेम ही परमात्मा है.
- सतगुरु से प्रेम मिलता है, सतगुरु का प्रेम पाकर मानव मात्र के लिए प्रेम बढ़ता है, ह्रदय में नम्रता आती है, सहनशीलता बढ़ती है, दृढसंकल्प, सत्य बोलने का साहस, अपने जीवन के महानतम लक्ष्य का बोध होता है, कर्मों के बंधन कटते हैं, मन स्थिर होता है, पवित्रता आती है, विकारों से मुक्ति मिलती है, बुद्धि का उचित प्रयोग करना सीखते हैं, अपनी इन्द्रियों पर विजय प्राप्त होती है, आत्म-निरिक्षण होता है, अद्वैत का भाव मन में प्रकट होता है, आत्मा का अहसास होता है और इस संसार से आवागमन छूटता है.

10. निष्कर्ष

शास्त्रों में सतगुरु को परमात्मा का स्वरूप बताया गया है, जो अज्ञान के अंधकार से निकालकर प्रकाश की ओर ले जाते हैं। सतगुरु की कृपा से ही मोक्ष संभव है। इसलिए, हर व्यक्ति को योग्य सतगुरु की शरण में जाना चाहिए और उनके मार्गदर्शन में आध्यात्मिक प्रगति करनी चाहिए।

1.2 संतों की वाणी में सतगुरु महिमा

संतों की वाणी में सतगुरु का अत्यधिक महत्त्व बताया गया है। संतों के अनुसार, सतगुरु वह हैं जो आत्मज्ञान का प्रकाश जलाकर साधक को अज्ञान के अंधकार से मुक्त कराते हैं। संत कबीर, गुरु नानक, तुलसीदास, रविदास, दादू दयाल, मीराबाई, गुरु अर्जुन देव और अन्य संतों ने अपने भजनों और दोहों में सतगुरु की महिमा का वर्णन किया है। यहाँ हम संतों की वाणी के आधार पर सतगुरु की महिमा का विस्तृत विवेचन करेंगे।

1. संत कबीर की वाणी में सतगुरु की महिमा

संत कबीर ने गुरु को गोविंद से भी ऊँचा स्थान दिया है। उनका मानना था कि गुरु ही शिष्य को ब्रह्म का साक्षात्कार कराते हैं।

गुरु और गोविंद

"गुरु गोविंद दोऊ खड़े, काके लागूं पाय।
बलिहारी गुरु आपने, गोविंद दियो बताए॥"

(अर्थ: जब गुरु और गोविंद (भगवान) दोनों सामने हों, तो पहले गुरु के चरणों में प्रणाम करना चाहिए, क्योंकि गुरु ने ही हमें भगवान से मिलाया है।)

गुरु के बिना मोक्ष नहीं

"बिना सतगुरु सेवित किए, मिटे न मन का मैल।
जिनि गुरु कीनी आपणी, दरस परे झन जैल॥"

(अर्थ: जब तक सतगुरु की सेवा नहीं की जाती, तब तक मन का अज्ञान नहीं मिटता। गुरु का मार्गदर्शन ही मुक्ति का द्वार खोलता है।)

2. गुरु नानक देव जी की वाणी में सतगुरु की महिमा

सिख परंपरा में सतगुरु का स्थान सर्वोपरि है। गुरु नानक देव जी ने कहा कि सतगुरु के बिना आत्मा सच्चे परमात्मा तक नहीं पहुँच सकती।

गुरु ही ज्ञान का प्रकाश है

"गुरु पारस परसिए, पाषाण करै सो नीर।
गुरु बिन कौन बुझाए जी, बिरहा अगन शरीर॥"

(अर्थ: सतगुरु पारस के समान होते हैं, जो पत्थर (शिष्य) को सोना बना देते हैं। सतगुरु के बिना आत्मा की तृष्णा शांत नहीं हो सकती।)

गुरु ब्रह्म का स्वरूप है

"गुरु ही बोध कराए, गुरु ही सच्चा ज्ञान।
गुरु बिन कोई ना जानिए, गुरु बिन कौन प्रमाण॥"

(अर्थ: गुरु ही शुद्ध ज्ञान कराते हैं, और उनके बिना कोई भी सत्य को नहीं जान सकता।)

3. संत रविदास जी की वाणी में गुरु की महिमा

संत रविदास के अनुसार, सतगुरु वह हैं जो संसार रूपी भवसागर से पार लगाने का साधन बताते हैं।

गुरु की कृपा से ही मुक्ति संभव

"सतगुरु बिना मोक्ष नहीं, सतगुरु बिना ज्ञान।
सतगुरु बिना भवसागर में, पड़े रहे अज्ञानी प्राण॥"

(अर्थ: सतगुरु के बिना मोक्ष संभव नहीं है, और बिना सतगुरु के ज्ञान की प्राप्ति भी नहीं होती।)

गुरु के बिना सच्चा आनंद नहीं

"गुरु बिन ज्ञान न उपजै, गुरु बिन मिले न मोक्ष।
गुरु बिन लखै न सत्य को, गुरु बिन मिटै न दोष॥"

(अर्थ: गुरु के बिना न तो ज्ञान प्राप्त होता है, न मोक्ष। गुरु के बिना सत्य का अनुभव नहीं हो सकता और न ही दोष मिट सकते हैं।)

4. संत तुलसीदास की वाणी में गुरु महिमा

गोस्वामी तुलसीदास ने गुरु को ईश्वर का साक्षात रूप बताया है।

गुरु का स्थान सबसे ऊँचा

"बंदऊं गुरु पद कंज, कृपा सिंधु नर रूप हरि।
महामोह तम पुंज, जासु बचन रविकर निकर॥"

(अर्थ: मैं गुरु के चरणों में प्रणाम करता हूँ, जो कृपा के समुद्र हैं। वे महामोह रूपी अंधकार को दूर करने के लिए सूर्य के समान हैं।)

गुरु ही परमात्मा का स्वरूप हैं
"गुरु बिन भव निधि तरइ न कोई।
जो बिरंचि शंकर सम होई॥"
(अर्थ: गुरु के बिना कोई भी संसार रूपी सागर को पार नहीं कर सकता, चाहे वह ब्रह्मा या शंकर के समान ही क्यों न हो।)

5. संत मीराबाई की वाणी में गुरु महिमा

मीराबाई के लिए गुरु प्रेम और भक्ति का मार्ग दिखाने वाले थे।

गुरु ही ब्रह्म की अनुभूति कराते हैं
"मेरे तो गिरधर गोपाल, दूसरो न कोई।
गुरु मिलै तो राम मिलै, संतों की रे सोई॥"
(अर्थ: मेरे लिए केवल गिरधर गोपाल (कृष्ण) ही सब कुछ हैं। यदि सच्चा गुरु मिल जाए तो राम की प्राप्ति हो जाती है।)

6. संत दादू दयाल की वाणी में सतगुरु की महिमा

दादू दयाल जी ने सतगुरु को आत्मज्ञान की कुंजी बताया है।

गुरु के बिना आत्मज्ञान अधूरा
"गुरु बिन ज्ञान कहाँ से आवे।
गुरु ही परमार्थ बतावे॥"
(अर्थ: गुरु के बिना सच्चा ज्ञान कैसे मिलेगा? गुरु ही परम सत्य की ओर ले जाते हैं।)

7. संत नामदेव की वाणी में गुरु की महिमा

संत नामदेव जी ने कहा कि सतगुरु के बिना भक्ति अधूरी रह जाती है।

गुरु ही भक्ति का मार्ग बताते हैं
"गुरु बिना कोई न पायो पार।
गुरु बिन कौन करे उद्धार॥"
(अर्थ: बिना गुरु के कोई भी इस संसार सागर को पार नहीं कर सकता।)

8. अन्य संतों की वाणियों में सतगुरु महिमा

बंदऊँ गुरु पद कंज कृपा सिन्धु नररूप हरी ।
महामोह तम पुंज जासु बचन रबी कर निकर ॥

मैं उन गुरुमहाराज के चरणकमल की वन्दना करता हूँ, जो कृपा के समुद्र और नर रूप में श्री हरि ही हैं और जिनके वचन महामोहरूपी घने अन्धकार के नाश करने के लिए सूर्य-किरणों के समूह हैं ।

बंदऊँ गुरु पड पदुम परागा । सुरुचि सुबास सरस अनुरागा ।
अमिअ मूरिमय चूरन चारू । सपन सकल भव रुज परिवारू ॥
मैं गुरुमहाराज के चरणकमलोंकी रजकी वंदना करता हूँ, जो सुरुचि, सुगंध तथा अनुराग्रूपी रस से पूर्ण हैं। वह अमरमूल का सुन्दर चूर्ण हैं, जो सम्पूर्ण भावरोगोंके परिवार को नाश करने वाला है ।

श्री रामायण में सतगुरु की महिमा का ब्यान करते हुए फरमाते हैं -
श्री गुरु पद नख मणि गन ज्योति । सुमिरत दिब्य दृष्टि हिय होती ॥
दलन मोह तं सो सप्रकासू । बड़े भाग उर आवई जासु ॥
श्री गुरुमहाराज जी के चरण नखों की ज्योति मणियों के प्रकाश के सामान है , जिसके स्मरण करते ही ह्रदय में दिव्य दृष्टि उत्पन्न होती है. वह प्रकाश अज्ञानरूपी अन्धकार का नाश करनेवाला है; वह जिसके ह्रदयमें आ जाता है, उसके बड़े भाग्य हैं.

कबीर साथी सो किया, जाके सुख दुख नहीं कोइ ।
हिलि मिलि ह्वै करि खेलिस्यूँ कदे बिछोह न होइ ॥ 1 ॥

गुरु गोविन्द दोनों खड़े, काके लागू पाँव ।
बलिहारी गुरु आपने, गोविन्द दियो बताय ॥

यह तन विष की बेलरी, गुरु अमृत की खान ।

शीश दिए जो गुरु मिले, तो भी सस्ता जान ll

कबीर सिरजनहार बिन, मेरा हितू न कोइ ।
गुण औगुण बिहड़ै नहीं, स्वारथ बंधी लोइ ॥ 2 ॥

बिन सतगुरु बाचैनहीं, फिरि बूडे भव माहिं l
भवसागर की त्रास में, सतगुरु परें बाहिं ll कबीर जी

सात खण्ड नव द्वीप में, गुरु से बड़ा न कोय ।
कर्ता करे न कर सके, गुरु से सो होय।। संत कबीर l
मोरें मन प्रभु अस विश्वासा ।
राम ते अधिक राम कर दासा ll

इसीलिए समर्थ गुरु सेवा करनी है। प्रभू का गुण गान बिना कपट के सच्चे हृदय से करना है। यह भक्ति का चौथा सोपान है। सच्चे हृदय से अभिप्राय चित्त में केवल प्रभू का ख्याल होना है, उसको याद करने से हृदय प्रदेश में भक्ति की लहरें उठने लगती हैं। गुण गान करना याद करने का सशक्त माध्यम है, जिससे प्रेम बढ़ता है, क्योंकि ख्यालों में जब प्रेमी प्रभू की बिरह वेदना उठने लगती है फिर तो वही वही नजर आने लगता है, अहम स्वयम लुप्त हो जाता है। अहम के लुप्त होते ही प्रेम का फव्वारा फुट पड़ता है और वह आनन्द वर्णन करने से परे है.

सोइ जानइ जेहि देहु जनाई ।
जानत तुम्हहि तुम्हइ होइ जाई ।।

फिर मनुष्य सर्वज्ञ हो जाता है और स्वासों के खजाने की समाप्ती पर खुशी-खुशी प्रकृति प्रदत्त शरीर को छोड़ प्रभु में लीन होता है.

निष्कर्ष

संतों ने अपनी वाणी में सतगुरु की महिमा को सर्वोपरि बताया है। गुरु ही साधक को ईश्वर तक पहुँचाने का मार्ग दिखाते हैं। संत कबीर, गुरु नानक, तुलसीदास, रविदास, दादू दयाल, मीराबाई, नामदेव और अन्य संतों ने सतगुरु की महत्ता को अपनी रचनाओं में

विस्तार से समझाया है। अतः हमें चाहिए कि हम सच्चे सतगुरु की शरण लें और उनके मार्गदर्शन में अपना जीवन सफल बनाएं।

2. ॐ श्री परमहंसाय नमः मन्त्र की महिमा

मानव जीवन का मुख्य उद्देश्य आत्मा के कल्याण और परमात्मा की प्राप्ति है। भौतिक सुख-सुविधाएं कितनी भी प्राप्त कर ली जाएं, लेकिन मनुष्य का हृदय तब तक संतुष्ट नहीं होता जब तक वह परमात्मा की अनुभूति नहीं कर लेता। ईश्वर प्राप्ति के मार्ग में **नाम जाप** का अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान है। नाम जाप ही वह सीढ़ी है, जिसके सहारे आत्मा परमात्मा के साथ जुड़ती है। संतों और महापुरुषों ने सदियों से नाम जाप की महिमा का बखान किया है।

इस लेख में हम नाम जाप के महत्व को विभिन्न शास्त्रों, संतों के विचारों और आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण से समझेंगे। साथ ही **"ॐ श्री परमहंसाय नमः"** मंत्र की विशेष महिमा पर प्रकाश डालेंगे, जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक बीमारियों को दूर करने वाला अत्यंत शक्तिशाली मंत्र है।

नाम जाप का अर्थ है – ईश्वर के किसी पवित्र नाम का बार-बार उच्चारण या स्मरण करना। यह जाप मुख से, मन से या सांसों के साथ किया जाता है। शास्त्रों में कहा गया है:

"कलियुग केवल नाम अधारा, सुमिर-सुमिर नर उतरहि पारा"

अर्थात् कलियुग में केवल नाम जाप ही ऐसा सहारा है, जिससे जीव भवसागर को पार कर सकता है।

2.0 संतों के अनुसार नाम जाप का महत्व

1. संत तुलसीदास जी

"राम नाम नरकेर द्वारिका, राम नाम सुख संपति कारिका"

तुलसीदास जी कहते हैं कि राम नाम नर्क के द्वार को बंद कर देता है और सुख, समृद्धि तथा मोक्ष का द्वार खोल देता है।

2. संत कबीरदास जी

"जा मरने से जग डरे, मेरे मन आनंद
कब मरिहौं कब पाईहौं, पूरन ब्रह्मानंद"

कबीरदास जी ने नाम जाप को परम आनंद का द्वार बताया है। उनका मानना था कि नाम जाप से आत्मा परमात्मा के साथ मिलन के लिए तैयार होती है।

3. श्री परमहंस सतगुरु जी

श्री परमहंस सतगुरु जी फरमाते हैं:

"ॐ श्री परमहंसाय नमः" मंत्र आत्मा के कल्याण का महामंत्र है। यह मंत्र सांसों के साथ जुड़कर शरीर, मन और आत्मा के सभी रोगों का निवारण करता है।"

2.1 "ॐ श्री परमहंसाय नमः" मंत्र का अर्थ

यह मंत्र परमपिता परमात्मा के दिव्य स्वरूप को समर्पित है। इस मंत्र में चार शक्तिशाली ध्वनियां हैं:

- **ॐ** – ब्रह्मांड की मूल ध्वनि, सर्व शक्तिमान परमात्मा
- **श्री** – दिव्य ऐश्वर्य का प्रतीक
- **परमहंसाय** – परम सिद्ध आत्मा का स्वरूप
- **नमः** – पूर्ण समर्पण

ॐ श्री परमहंसाय नमः मन्त्र का पूरा अर्थ है: मैं परमपिता परमात्मा के साकार रूप श्री परमहंस सतगुरु के चरणों में पूर्ण समर्पण करता हूँ।

ॐ श्री परमहंसाय नमः महामंत्र की महान शक्ति

- Divine Power of Om Shri Paramhansaye Namah Mantra: श्री परमहंस गुरुदेव जी का यह महामंत्र ॐ श्री परमहंसाय नमः आपके कल्याण के लिए है।
- श्री परमहंस सतगुरु जी ने यह मंत्र देकर कहा है कि अगर कोई भी व्यक्ति इस मंत्र का 40 मिनट हर रोज जाप करे, तो हर तरह की समस्याओं से छुटकारा मिलेगा, आत्म कल्याण के द्वार खुलेंगे, बीमारियों से मुक्ति मिलेगी।
- आपको यह जाप 40 मिनट लगातार 21 दिन तक करना है.
- अगर 40 मिनट न भी कर पायें तो जितना भी कर पायें उतना करें। वैसे तो इसे बैठकर करना सर्वश्रेष्ठ है, पर आप किसी भी अवस्था में, चलते फिरते, खाते-पीते, सोते जागते, पवित्र या अपवित्र अवस्था में और व्यवहार के दौरान भी जाप कर सकते हैं।
- इस मन्त्र के द्वारा हम श्री परमहंस गुरुदेवजी की डिवाइन ऊर्जा से कनेक्ट होंगे।

<u>अन्य लाभ</u>

- ॐ श्री परमहंसाय नमः महामंत्र के जाप से आपकी नेगेटिविटी दूर होगी और शारीरिक और मानसिक बिमारियों में लाभ होगा।
- ॐ श्री परमहंसाय नमः महामंत्र के जाप से आपकी फाइनेंशियल ग्रोथ (धन में वृद्धि) के द्वार खुलेंगे। कर्ज मुक्ति के रस्ते खुलेंगे। रुका हुआ धन वापिस आएगा।
- ॐ श्री परमहंसाय नमः महामंत्र के जाप से आपके रिश्ते बेहतर होंगे। इस मन्त्र के साथ-साथ माफ़ी प्रार्थना भी अवश्य करें।
- ॐ श्री परमहंसाय नमः महामंत्र के जाप से आपकी शुभ इच्छाएं अवश्य पूरी होंगी।
- ॐ श्री परमहंसाय नमः महामंत्र के जाप से आपके सब कर्म बंधन कटेंगे। आत्मा मुक्त रूप हो जाएगी।

- ॐ श्री परमहंसाय नमः महामंत्र के जाप से आपको आध्यात्मिक गाइडेंस मिलेगी। मोक्ष का मार्ग प्रशस्त होगा।

2.2 मन्त्र जाप से बीमारियों से मुक्ति - तन, मन और आत्मा की चिकित्सा

हमारे शरीर, मन और आत्मा के बीच एक गहरा संबंध है। जब मन अशांत होता है, तो शरीर बीमारियों का घर बन जाता है। जब आत्मा नकारात्मक ऊर्जा से ग्रस्त होती है, तो मानसिक समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। लेकिन क्या होगा यदि एक ही साधारण मंत्र के जाप से शरीर, मन और आत्मा को संतुलित किया जा सके? **"ॐ श्री परमहंसाय नमः"** मंत्र ऐसा ही एक दिव्य मंत्र है, जो न केवल मानसिक और आध्यात्मिक शांति प्रदान करता है, बल्कि कई तरह की बीमारियों को भी दूर करने में सहायक सिद्ध हुआ है।

कैसे करें जाप?

1. **प्रातःकाल स्नान के बाद एक शांत स्थान पर बैठें। अगर स्नान न भी कर सकें तो भी शरीर को यथासंभव पवित्र करके बैठें। प्रातःकाल ना भी बैठ सकें तो आप किसी अन्य समय भी बैठ सकते हैं।**
2. **श्री परमहंस सतगुरु जी के चित्र के सामने दीपक जलाएं। उनके सामने दंडवत प्रणाम करके अपनी समस्त गलतियों के लिए क्षमा प्रार्थना करें।**
3. **"ॐ श्री परमहंसाय नमः" मंत्र का 15 मिनट तक जाप करें।**
4. **मंत्र जाप के बाद यह प्रार्थना करें:**
   "हे गुरुदेव, आपकी कृपा से मेरी सभी बीमारियाँ दूर हो रही हैं। मेरा शरीर पूर्णतः स्वस्थ और ऊर्जावान हो रहा है। मैं ईश्वर की अनंत कृपा में सुरक्षित हूँ।"
5. **यह प्रक्रिया लगातार 21 दिनों तक करें।**

नाम जाप के साथ साथ खुद को सही आत्म संवाद भी दें (Affirmations):

1. मैं पूरी तरह से स्वस्थ हूँ।
2. मेरी हर बीमारी समाप्त हो चुकी है।
3. मेरे शरीर में ऊर्जा का संचार हो रहा है।
4. मैं अपने स्वास्थ्य के प्रति पूरी तरह आश्वस्त हूँ।
5. हर कोशिका स्वस्थ हो रही है।
6. गुरुदेव की कृपा से मैं निरोगी जीवन जी रहा हूँ।
7. मेरा शरीर, मन और आत्मा संतुलित हैं।

8. मैं पूरी तरह से शक्ति और स्फूर्ति से भरा हूँ।
9. मेरा आत्मविश्वास बढ़ रहा है और मैं स्वस्थ हो रहा हूँ।
10. मुझे दिव्य ऊर्जा प्राप्त हो रही है, जिससे मैं रोगमुक्त हो रहा हूँ।

2.3 रिश्तों में सुधार - प्रेम, सद्भाव और सौहार्द की शक्ति

आज के समय में परिवारों में कलह, मनमुटाव और अहंकार की समस्या बढ़ती जा रही है। यदि आप भी अपने रिश्तों को बेहतर बनाना चाहते हैं, तो **"ॐ श्री परमहंसाय नमः"** मंत्र का जाप करें और इसके चमत्कारी प्रभाव को अनुभव करें।

मंत्र जाप की विधि:

1. **प्रातःकाल स्नान के बाद एक शांत स्थान पर बैठें। अगर स्नान न भी कर सकें तो भी शरीर को यथासंभव पवित्र करके बैठें। प्रातःकाल ना भी बैठ सकें तो आप किसी अन्य समय भी बैठ सकते हैं।**
2. **श्री परमहंस सतगुरु जी के चित्र के सामने दीपक जलाएं। उनके सामने दंडवत प्रणाम करके अपनी समस्त गलतियों के लिए क्षमा प्रार्थना करें।**
3. **"ॐ श्री परमहंसाय नमः" मंत्र का 15 मिनट तक जाप करें।**
4. **मंत्र जाप के बाद यह प्रार्थना करें:**
   "हे गुरुदेव, आपकी कृपा से मेरे सभी रिश्ते प्रेमपूर्ण और मधुर हो रहे हैं। मेरे परिवार में सुख-शांति बनी हुई है।"
5. **इस अभ्यास को कम से कम 11 दिन तक करें।**

नाम जाप के साथ साथ खुद को सही आत्म संवाद भी दें (Affirmations):

1. मेरे सभी रिश्ते प्रेमपूर्ण और मधुर हैं।
2. मेरे परिवार में शांति और सद्भाव बना हुआ है।
3. मेरा जीवन प्रेम और सौहार्द से भरपूर है।
4. मैं सभी के साथ प्रेमपूर्वक व्यवहार कर रहा हूँ।
5. मेरा हृदय क्षमा और करुणा से भरा है।
6. मेरी बातों और कर्मों से प्रेम झलकता है।
7. मेरे संबंध पहले से अधिक मधुर और मजबूत हो रहे हैं।

8. मेरा घर प्रेम और सकारात्मक ऊर्जा से भरा है।
9. मैं अपने जीवन में सच्चे मित्र और शुभचिंतक आकर्षित कर रहा हूँ।
10. गुरुदेव की कृपा से मेरे जीवन में प्रेम और आनंद बना हुआ है।

2.4 डिप्रेशन और एंग्जायटी से छुटकारा

डिप्रेशन और चिंता आज के समय की सबसे आम मानसिक समस्याएँ हैं। यदि आप भी इस समस्या से जूझ रहे हैं, तो **"ॐ श्री परमहंसाय नमः"** मंत्र आपका मार्गदर्शन करेगा।

जाप करने की विधि:

1. **प्रातःकाल स्नान के बाद एक शांत स्थान पर बैठें। अगर स्नान न भी कर सकें तो भी शरीर को यथासंभव पवित्र करके बैठें। प्रातःकाल ना भी बैठ सकें तो आप किसी अन्य समय भी बैठ सकते हैं।**
2. **श्री परमहंस सतगुरु जी के चित्र के सामने दीपक जलाएं। उनके सामने दंडवत प्रणाम करके अपनी समस्त गलतियों के लिए क्षमा प्रार्थना करें।**
3. **"ॐ श्री परमहंसाय नमः" मंत्र का 15 मिनट तक जाप करें।**
4. **मंत्र जाप के बाद यह प्रार्थना करें:**
   "हे गुरुदेव, आपकी कृपा से मेरा मन शांत और स्थिर हो रहा है। मेरी सभी चिंताएँ समाप्त हो रही हैं। मैं आनंद और प्रेम से भरा हूँ।"
5. **यह अभ्यास लगातार 40 दिन करें।**

नाम जाप के साथ साथ खुद को सही आत्म संवाद भी दें (Affirmations):

1. मेरा मन पूर्णतः शांत और स्थिर है।
2. मेरी सभी चिंताएँ समाप्त हो चुकी हैं।
3. मेरा आत्मविश्वास प्रतिदिन बढ़ रहा है।
4. मैं आनंद और शांति से परिपूर्ण हूँ।
5. मेरी सोच सकारात्मक और निर्मल हो रही है।
6. मैं अपने जीवन में नई संभावनाएँ देख रहा हूँ।

7. मेरी ऊर्जा सकारात्मकता से भरपूर है।
8. मैं अपने जीवन के हर पल का आनंद ले रहा हूँ।
9. मैं आत्मबल और संतोष से भर रहा हूँ।
10. गुरुदेव की कृपा से मेरा मन दिव्य प्रकाश से भर रहा है।

2.5 नकारात्मक ऊर्जा और बुरी शक्तियों से रक्षा

हमारे चारों ओर सकारात्मक और नकारात्मक ऊर्जा का प्रभाव रहता है। कई बार घर में अशांति, मानसिक तनाव, भय, अनावश्यक बाधाएँ और बीमारियाँ नकारात्मक ऊर्जा के कारण होती हैं। यदि आप भी इस समस्या से परेशान हैं, तो **"ॐ श्री परमहंसाय नमः"** मंत्र आपको हर प्रकार की नकारात्मकता से बचाएगा।

मंत्र जाप की विधि:

1. **प्रातःकाल स्नान के बाद घर के मंदिर में एक दीपक जलाएं।**
2. **घर की शुद्धि के लिए कपूर जलाएं और श्री परमहंस सतगुरु जी का ध्यान करें।**
3. **श्री परमहंस सतगुरु जी के चित्र के सामने दीपक जलाएं। उनके सामने दंडवत प्रणाम करके अपनी समस्त गलतियों के लिए क्षमा प्रार्थना करें।**
4. **मंत्र जाप के बाद यह प्रार्थना करें:**
   "हे गुरुदेव, आपकी कृपा से मेरा घर और मेरा जीवन हर प्रकार की नकारात्मकता से मुक्त हो रहा है। मैं आपकी सुरक्षा में सुरक्षित हूँ।"
5. **यह अभ्यास लगातार 7 दिन तक करें।**

नाम जाप के साथ साथ खुद को सही आत्म संवाद भी दें (Affirmations):

1. मैं हर नकारात्मक ऊर्जा से मुक्त हूँ।
2. मेरा घर और परिवार दिव्य ऊर्जा से सुरक्षित है।
3. गुरुदेव की कृपा से मेरे चारों ओर एक सुरक्षा कवच बना है।
4. मेरा जीवन प्रेम, शांति और सकारात्मकता से भरा हुआ है।
5. मेरी सभी बाधाएँ समाप्त हो रही हैं।
6. हर स्थिति में मैं सुरक्षित और संरक्षित हूँ।
7. नकारात्मक शक्तियाँ अब मेरा कुछ नहीं बिगाड़ सकतीं।

8. मैं हर परिस्थिति में शांत और आत्मविश्वास से भरा हूँ।
9. मेरा मन, शरीर और आत्मा प्रकाश से परिपूर्ण हैं।
10. मैं गुरुदेव की कृपा से पूर्णतः सुरक्षित हूँ।

2.6 आध्यात्मिक उन्नति - आत्मा की शुद्धि और ध्यान का प्रभाव

आध्यात्मिक उन्नति केवल ध्यान, साधना और तप से नहीं होती, बल्कि सही मंत्र जाप से आत्मा शुद्ध होती है और साधक की उन्नति तीव्र गति से होती है। **"ॐ श्री परमहंसाय नमः"** मंत्र आत्मा की चेतना को जागृत करता है और ध्यान में गहराई लाने में सहायक होता है।

जाप की विधि:

1. **एक शांत स्थान पर बैठकर आँखें बंद करें।**
2. **गहरी सांस लें और छोड़ें।**
3. **मंत्र का मानसिक जाप करें, साथ में सतगुरु जी का ध्यान करें।**
4. **मंत्र जाप के बाद यह प्रार्थना करें:**
   "हे गुरुदेव, आपकी कृपा से मेरी आत्मा शुद्ध और पवित्र हो रही है। मैं दिव्य प्रकाश में विलीन हो रहा हूँ।"
5. **यह अभ्यास प्रतिदिन प्रातः और रात्रि को करें।**

सकारात्मक पुष्टि (Affirmations):

1. मेरी आत्मा शुद्ध और पवित्र है।
2. गुरुदेव की कृपा से मैं आध्यात्मिक रूप से उन्नत हो रहा हूँ।
3. मेरा ध्यान गहरा और स्थिर हो रहा है।
4. मेरे अंदर दिव्य ज्ञान जागृत हो रहा है।
5. मैं आत्मिक शांति का अनुभव कर रहा हूँ।
6. मेरे मन के सभी भ्रम समाप्त हो रहे हैं।
7. मेरा हृदय प्रेम और करुणा से भरा है।
8. गुरुदेव की कृपा से मुझे आत्म-साक्षात्कार प्राप्त हो रहा है।
9. मेरी चेतना उच्च आयामों में प्रवेश कर रही है।

10. मैं ब्रह्मांडीय ऊर्जा से भरपूर हूँ।

2.7 व्यवसाय और नौकरी में सफलता

यदि आपका व्यवसाय सही नहीं चल रहा, नौकरी में दिक्कतें आ रही हैं या प्रमोशन नहीं हो रहा, तो **"ॐ श्री परमहंसाय नमः"** मंत्र से आपके मार्ग में आने वाली बाधाएँ समाप्त हो सकती हैं।

जाप की विधि:

1. **प्रातः स्नान के बाद व्यवसाय स्थल या कार्यक्षेत्र में एक दीपक जलाएं।**
2. **श्री परमहंस सतगुरु जी का ध्यान करें और 108 बार यह मंत्र जपें।**
3. **मंत्र जाप के बाद यह प्रार्थना करें:**
   "हे गुरुदेव, आपकी कृपा से मेरी सफलता के सभी द्वार खुल रहे हैं। मेरा व्यवसाय/नौकरी उत्तम स्थिति में आ रही है।"
4. **यह प्रक्रिया प्रतिदिन करें।**

सकारात्मक पुष्टि (Affirmations):

1. मैं अपने व्यवसाय में सफलता प्राप्त कर रहा हूँ।
2. मेरे सभी आर्थिक संकट समाप्त हो रहे हैं।
3. मैं अपने काम में पूरी तरह से निपुण और सफल हूँ।
4. मेरे कार्यक्षेत्र में सकारात्मक ऊर्जा का संचार हो रहा है।
5. मेरे ग्राहकों और सहकर्मियों से मेरे संबंध मधुर हो रहे हैं।
6. गुरुदेव की कृपा से मैं नए अवसरों को आकर्षित कर रहा हूँ।
7. मेरी आमदनी लगातार बढ़ रही है।
8. मैं अपने करियर में नई ऊँचाइयों को छू रहा हूँ।
9. मेरा जीवन समृद्धि और सफलता से भर रहा है।
10. मेरी मेहनत का पूरा फल मुझे मिल रहा है।

2.8 विद्यार्थियों के लिए एकाग्रता और स्मरण शक्ति बढ़ाने का उपाय

विद्यार्थियों के लिए मन की एकाग्रता और स्मरण शक्ति का बढ़ना बहुत जरूरी है। यदि पढ़ाई में मन नहीं लगता, भूलने की समस्या रहती है या परीक्षा में अच्छे परिणाम नहीं आ रहे, तो **"ॐ श्री परमहंसाय नमः"** मंत्र से पढ़ाई में सफलता मिल सकती है।

जाप की विधि:

1. **सुबह और रात को पढ़ाई से पहले 21 बार यह मंत्र जपें।**
2. **मंत्र जाप के बाद यह प्रार्थना करें:**
   "हे गुरुदेव, आपकी कृपा से मेरी स्मरण शक्ति तीव्र हो रही है। मैं पढ़ाई में अत्यधिक सफल हो रहा हूँ।"
3. **यह अभ्यास परीक्षा के दिनों में अवश्य करें।**

सकारात्मक पुष्टि (Affirmations):

1. मेरी एकाग्रता प्रतिदिन बढ़ रही है।
2. मेरी स्मरण शक्ति बहुत तेज है।
3. मैं जो पढ़ता हूँ, उसे तुरंत याद रखता हूँ।
4. मेरी पढ़ाई में रुचि बढ़ रही है।
5. मैं परीक्षा में सफलता प्राप्त कर रहा हूँ।
6. मेरा मन पूर्णतः शांत और केंद्रित है।
7. गुरुदेव की कृपा से मुझे श्रेष्ठ ज्ञान प्राप्त हो रहा है।
8. मेरा आत्मविश्वास बढ़ रहा है।
9. मैं अपनी मेहनत का पूरा फल प्राप्त कर रहा हूँ।
10. मेरा भविष्य उज्ज्वल और सुनहरा है।

4. ॐ श्री परमहंसाय नमः मन्त्र जाप के साधकों के अनुभव

हजारों साधकों ने "ॐ श्री परमहंसाय नमः" मंत्र के जाप से चमत्कारी अनुभव किए हैं –

- असाध्य रोगों से मुक्ति
- गहरी शांति और आनंद की अनुभूति
- आध्यात्मिक जागरण
- बिमारियों से मुक्ति

अगले पन्नों में हम लोगों द्वारा भेजे गए अपने अनुभवों को लिखित में आपके साथ साँझा करेंगे। कृपया भाषाई अशुद्धियों पर ध्यान न देते हुए लोगों को भावों को महत्त्व दीजिये।

1. कैंसर जैसी असाध्य बीमारी से मुक्ति का चमत्कार

मेरा नाम रेखा देवी है, और मैं महाराष्ट्र के बुलढाणा जिले के एक छोटे से गांव की रहने वाली हूं। मेरी उम्र पचास साल है, लेकिन पिछले पांच सालों ने मेरी जिंदगी को पूरी तरह बदल दिया था। कैंसर जैसी भयानक बीमारी ने मेरे शरीर के साथ-साथ मेरे मन और आत्मा को भी घेर लिया था।

सब कुछ ठीक चल रहा था, लेकिन अचानक मेरे शरीर में कमजोरी बढ़ने लगी। शुरू में हमने इसे सामान्य थकान समझा, लेकिन जब धीरे-धीरे दर्द बढ़ने लगा और डॉक्टरों ने जांच की, तब पता चला कि मुझे स्तन कैंसर है। यह सुनकर मेरा पूरा परिवार जैसे बिखर गया।

"हे भगवान! मैंने तो कभी किसी का बुरा नहीं किया, फिर मेरे साथ ऐसा क्यों?"

डॉक्टरों ने इलाज शुरू किया, लेकिन महंगे इलाज के खर्च ने हमारे परिवार को आर्थिक रूप से तोड़ दिया। कई बार ऐसा लगा कि मौत ही अब मेरी आखिरी मंजिल है।

कीमोथेरेपी के दर्द से शरीर कमजोर हो गया था, बाल झड़ गए थे और चेहरे की रौनक जैसे कहीं गुम हो गई थी।

गुरुदेव की कृपा का संदेश

एक दिन मेरी पड़ोसन कविता बाई मेरे पास आई। उसने कहा,

"रेखा बहन, जब डॉक्टर हार जाते हैं, तब श्री परमहंस गुरुदेव जी की कृपा ही आखिरी सहारा होती है। तुम यूट्यूब पर संजीव मलिक सर के वीडियो देखो। वह एक दिव्य मंत्र बताते हैं – 'ॐ श्री परमहंसाय नमः'। इससे बड़े-बड़े रोग भी खत्म हो जाते हैं।"

मैंने पहली बार यह नाम सुना था। कविता बाई ने मुझे संजीव मलिक सर का वीडियो दिखाया। उन्होंने कहा,

"अगर आप सच्चे मन से अपने पिछले कर्मों की माफी मांगते हुए 'ॐ श्री परमहंसाय नमः' मंत्र का जाप करेंगे, तो गुरुदेव जी की कृपा से हर बीमारी समाप्त हो सकती है।"

नाम जाप की शुरुआत

उस रात मैंने अपनी टूटी हुई आवाज में पहली बार मंत्र का जाप किया:

"ॐ श्री परमहंसाय नमः... ॐ श्री परमहंसाय नमः..."

आंसू बहते रहे, मन रोता रहा, लेकिन दिल में कहीं एक छोटी-सी आशा जाग उठी। मैंने गुरुदेव के चरणों में अपने सभी पिछले कर्मों की माफी मांगी और प्रार्थना की,

"हे गुरुदेव! अगर मैंने जाने-अनजाने में कोई पाप किए हैं, तो कृपया मुझे क्षमा कर दीजिए। मेरी ये बीमारी सिर्फ आपके नाम से ही मिट सकती है।"

हर दिन मैं सुबह-शाम माला लेकर बैठ जाती और मंत्र का जाप करती। धीरे-धीरे मुझे अपने भीतर एक अलग-सी ऊर्जा महसूस होने लगी। दर्द कम होने लगा और मन हल्का महसूस होने लगा।

चमत्कार की शुरुआत

तीन महीने बीत गए। एक दिन अस्पताल में जांच कराते समय डॉक्टर ने कहा,

"रेखा जी, आपकी रिपोर्ट्स में सुधार दिख रहा है। यह किसी चमत्कार से कम नहीं है।"

मैंने मन ही मन गुरुदेव के चरणों में धन्यवाद दिया। जाप करते-करते मेरे शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ने लगी। कीमोथेरेपी के साइड इफेक्ट्स कम हो गए। अब मेरा चेहरा फिर से चमकने लगा था।

गुरुदेव की प्रत्यक्ष अनुभूति

एक रात जाप करते हुए मैंने महसूस किया कि जैसे कोई अदृश्य शक्ति मेरे सिर पर हाथ फेर रही है। आंखें बंद करने पर मुझे श्री परमहंस गुरुदेव जी के दिव्य स्वरूप के दर्शन हुए। उनकी आंखों में असीम करुणा थी। उन्होंने मुझसे कहा,

"बेटी, नाम में ही सब कुछ है। नाम जपो और अपने सभी कर्मों की क्षमा मांगो। मैं तुम्हारे सारे दुख हर लूंगा।"

जब मेरी आंखें खुलीं, तो मेरा पूरा शरीर हल्का हो गया था। वह रात मेरी जिंदगी का सबसे पावन क्षण था।

डॉक्टरों की हैरानी

छह महीने बाद जब मैंने अपनी जांच कराई, तो डॉक्टर ने कहा,

"रेखा जी, आपके शरीर में कैंसर का कोई निशान नहीं है। यह मेडिकल साइंस के लिए एक चमत्कार है।"

मैंने डॉक्टर से कहा,

"यह चमत्कार नहीं, श्री परमहंस गुरुदेव जी की कृपा है।"

गुरुदेव का संदेश

श्री परमहंस गुरुदेव जी कहते हैं:

"नाम में इतनी शक्ति है कि वह सभी कर्म बंधनों को काट देता है और आत्मा को नया जीवन देता है।"

उपसंहार

आज मैं पूरी तरह स्वस्थ हूं। मेरे ह्रदय में सिर्फ यही नाम बसा हुआ है: **"ॐ श्री परमहंसाय नमः... ॐ श्री परमहंसाय नमः..."**

अगर आप भी किसी बीमारी से जूझ रहे हैं और सारी उम्मीदें खो चुके हैं, तो श्री परमहंस गुरुदेव जी के चरणों में समर्पित हो जाइए। सच्चे मन से नाम जाप कीजिए और अपने पिछले कर्मों की क्षमा मांगिए। गुरुदेव की कृपा कभी व्यर्थ नहीं जाती। **श्री परमहंस गुरुदेव जी के चरणों में कोटि-कोटि नमन।**

2. डिप्रेशन और मानसिक तनाव से छुटकारा कैसे मिला गुरुदेव की कृपा से?

मानव जीवन में मानसिक तनाव और डिप्रेशन एक ऐसी अदृश्य बीमारी है, जो शरीर को नहीं बल्कि आत्मा को धीरे-धीरे खा जाती है। जब जीवन में कोई सहारा दिखाई नहीं देता, तो मनुष्य अकेलापन, भय और निराशा के गहरे अंधकार में डूब जाता है।

आधुनिक युग में यह बीमारी बहुत तेजी से फैल रही है, लेकिन इसका असली इलाज मेडिकल साइंस में नहीं, बल्कि आध्यात्मिक साधना और नाम जाप में छुपा हुआ है।

श्री परमहंस गुरुदेव जी ने सदा कहा है कि **"नाम ही आत्मा का सच्चा सहारा है। जब मनुष्य सच्चे मन से 'ॐ श्री परमहंसाय नमः' मंत्र का जाप करता है, तो उसकी आत्मा परमात्मा से जुड़ने लगती है और मानसिक रोग स्वतः ही समाप्त होने लगते हैं।"**

यह अध्याय एक ऐसी लड़की की सच्ची कथा है, जिसने जीवन के अंधकार से उजाले की ओर अपनी यात्रा की। यह कहानी केवल एक चमत्कार ही नहीं, बल्कि गुरुदेव जी के नाम जाप की असीम शक्ति का साक्षात प्रमाण है।

नेहा एक मध्यम वर्गीय परिवार की युवती थी। देखने में सामान्य, लेकिन अंदर ही अंदर वर्षों से मानसिक तनाव और डिप्रेशन की गिरफ्त में जकड़ी हुई। हर रोज़ उसकी जिंदगी एक बोझ की तरह गुजरती थी। कोई कारण नहीं था, लेकिन मन हमेशा उदास रहता था।
"मुझे क्या हो गया है?"
यह सवाल उसने खुद से कई बार पूछा लेकिन कोई जवाब नहीं मिला।
डॉक्टरों के चक्कर, दवाइयों के कोर्स और हजारों रुपये खर्च करने के बाद भी उसकी स्थिति जस की तस थी। घर वाले भी परेशान थे, लेकिन कोई रास्ता नजर नहीं आ रहा था।

संजीव मलिक सर के वीडियो से पहली रोशनी

एक दिन उसकी सहेली प्रिया उससे मिलने आई। उसने अपने मोबाइल पर यूट्यूब खोलकर संजीव मलिक सर का एक वीडियो दिखाया।
वीडियो में संजीव सर कह रहे थे,
"अगर आप मानसिक तनाव, चिंता या डिप्रेशन से परेशान हैं तो श्री परमहंस गुरुदेव जी का मंत्र 'ॐ श्री परमहंसाय नमः' का जाप कीजिए। गुरुदेव की कृपा से असंभव भी संभव हो जाता है।"
नेहा को ये शब्द अंदर तक छू गए।
मन में हल्की सी आशा जागी, लेकिन साथ ही संदेह भी था।

"क्या सिर्फ नाम जाप से मेरी ये तकलीफ खत्म हो सकती है?"

लेकिन जब सारी दवाइयां और इलाज असफल हो चुके थे, तो इस उपाय को भी आजमा लेने में क्या हर्ज था?

मंत्र का सफर

अगली सुबह नेहा ने एक छोटी सी मोमबत्ती जलाई, श्री परमहंस गुरुदेव जी की तस्वीर के सामने बैठ गई और धीरे-धीरे जाप शुरू किया:

"ॐ श्री परमहंसाय नमः... ॐ श्री परमहंसाय नमः..."

पहले दिन कुछ खास महसूस नहीं हुआ। लेकिन उसने संजीव सर के वीडियो में सुना था कि मंत्र जाप में श्रद्धा और निरंतरता बहुत जरूरी है।

हर दिन सुबह और शाम वह 15-20 मिनट जाप करती रही।

कुछ ही दिनों बाद नेहा के भीतर एक अजीब सा सुकून महसूस होने लगा। मन की बेचैनी जैसे किसी ने धीरे-धीरे खींचकर निकालनी शुरू कर दी हो।

गुरुदेव की कृपा का स्पर्श

एक दिन मंत्र जाप के दौरान नेहा ने महसूस किया कि जैसे कोई अदृश्य ऊर्जा उसके सिर पर हाथ रख रही हो। उसकी आंखों से आंसू बहने लगे।

उसने पहली बार भीतर एक शांति का अनुभव किया।

धीरे-धीरे उसकी नींद सुधरने लगी। जहां पहले रातभर बेचैनी बनी रहती थी, अब वह गहरी नींद में सोने लगी। दवाइयां धीरे-धीरे छूटने लगीं और मन की निराशा आशा में बदलने लगी।

नेहा को समझ आ गया था कि यह सिर्फ कोई संयोग नहीं है...

यह श्री परमहंस गुरुदेव की कृपा है।

नया जीवन

कुछ ही महीनों में नेहा पूरी तरह से मानसिक तनाव से मुक्त हो गई। अब वह हर दिन सुबह-शाम 'ॐ श्री परमहंसाय नमः' मंत्र का जाप करती और गुरुदेव जी की कृपा का अनुभव करती।

उसके चेहरे पर एक नई चमक आ गई थी। घर के लोग भी हैरान थे कि नेहा जो कभी बात करने से कतराती थी, अब सबसे प्रेमपूर्वक बातें करने लगी थी।

कृतज्ञता के भाव

एक दिन नेहा ने अपनी डायरी में लिखा:

"श्री परमहंस गुरुदेव जी ने मुझे नया जीवन दिया है। जहां सारी दवाइयां और इलाज असफल हो गए थे, वहां सिर्फ एक मंत्र ने मेरे जीवन को बदल दिया। अब हर सांस के साथ मैं सिर्फ एक ही मंत्र जपती हूं – ॐ श्री परमहंसाय नमः।"

श्री परमहंस गुरुदेव जी का संदेश

गुरुदेव जी कहते हैं:

"नाम जाप ही सबसे बड़ी दवा है। जब मन में गहरा अंधकार हो, तब नाम जाप की रोशनी हर पीड़ा को मिटा देती है।"

उपसंहार

नेहा की कहानी उन सभी लोगों के लिए एक प्रेरणा है जो मानसिक तनाव, चिंता या डिप्रेशन से जूझ रहे हैं।

अगर आप भी किसी मानसिक बीमारी या तनाव से गुजर रहे हैं, तो श्री परमहंस गुरुदेव जी का नाम जाप शुरू कीजिए।

"ॐ श्री परमहंसाय नमः"

यह मंत्र सिर्फ शब्द नहीं है... यह गुरुदेव की कृपा का अमृत है जो हर पीड़ा को मिटा सकता है।

श्री परमहंस गुरुदेव जी के चरणों में सादर नमन।

3. गुरुदेव के मंत्र जाप से आत्महत्या के विचार कैसे समाप्त हो गए?

स्नेहा की उम्र मात्र 28 साल थी, लेकिन जीवन ने उसे इतनी ठोकरें दी थीं कि वह जीने की इच्छा ही खो चुकी थी। पिता का देहांत, मां की बीमारी, बेरोजगारी और समाज की बातें – सबकुछ उसे अंदर ही अंदर तोड़ रहे थे।

हर दिन वह सोचती कि यह जीवन खत्म क्यों नहीं हो जाता? कई बार उसने आत्महत्या करने के बारे में सोचा, लेकिन किसी न किसी तरह रुक जाती।

एक उम्मीद की किरण

एक दिन वह सोशल मीडिया पर यूं ही कुछ वीडियो देख रही थी। तभी उसके सामने संजीव मलिक सर का एक वीडियो आया, जिसमें उन्होंने श्री परमहंस गुरुदेव जी के मंत्र **"ॐ श्री परमहंसाय नमः"** की महिमा बताई।

सर कह रहे थे:

"अगर जीवन में कोई भी समस्या हो, चाहे मानसिक तनाव हो या आत्महत्या के विचार, तो श्री परमहंस गुरुदेव जी के मंत्र का जाप कीजिए। यह मंत्र आपकी आत्मा को नई रोशनी देगा।"

स्नेहा के मन में पहली बार हल्की सी उम्मीद जगी। उसने वीडियो को दोबारा सुना और मंत्र को लिखकर अपने पास रख लिया।

मंत्र जाप की शुरुआत

उस रात जब अकेलापन और निराशा उसके दिल को घेरने लगी, तो उसने धीरे-धीरे जाप शुरू किया:

"ॐ श्री परमहंसाय नमः... ॐ श्री परमहंसाय नमः..."

शुरुआत में उसे लगा कि यह सिर्फ शब्द हैं, लेकिन जैसे-जैसे वह मंत्र का जाप करती गई, उसके भीतर हल्का-हल्का सुकून उतरने लगा।

वह हर रोज सुबह-शाम 15 मिनट जाप करने लगी।

गुरुदेव की अदृश्य कृपा

एक दिन मंत्र जाप के दौरान स्नेहा को ऐसा लगा जैसे कोई दिव्य शक्ति उसके सिर पर हाथ रख रही हो। उसकी आंखों से आंसू बहने लगे।

उसे पहली बार महसूस हुआ कि वह अकेली नहीं है।

श्री परमहंस गुरुदेव जी की कृपा उसके साथ थी।

धीरे-धीरे उसके आत्महत्या के विचार समाप्त होने लगे। जहां पहले हर समय निराशा रहती थी, वहां अब शांति ने घर बना लिया।

नया जीवन

कुछ ही महीनों में स्नेहा की जिंदगी पूरी तरह बदल गई। अब वह हर सुबह गुरुदेव जी की तस्वीर के सामने बैठकर जाप करती और भीतर से नई ऊर्जा महसूस करती।

उसे नौकरी मिल गई, मां की तबीयत भी सुधरने लगी और उसके चेहरे पर एक नई चमक आ गई।

कृतज्ञता के भाव

स्नेहा ने अपनी डायरी में लिखा:

"श्री परमहंस गुरुदेव जी ने मुझे मौत के अंधेरे से जीवन की रोशनी में ला दिया। अगर आज मैं जीवित हूं तो सिर्फ 'ॐ श्री परमहंसाय नमः' मंत्र की कृपा से।"

गुरुदेव जी का संदेश

श्री परमहंस गुरुदेव जी कहते हैं:

"जब जीवन में अंधेरा हो, तब नाम का दीपक जलाओ। नाम की शक्ति से बड़ी कोई औषधि नहीं।"

उपसंहार

स्नेहा की कहानी उन सभी के लिए एक प्रेरणा है जो जीवन में हार मान चुके हैं। अगर आप भी निराशा में हैं या आत्महत्या के विचारों से परेशान हैं, तो श्री परमहंस गुरुदेव जी के चरणों में समर्पित होकर इस मंत्र का जाप शुरू कीजिए।

"ॐ श्री परमहंसाय नमः"

यह मंत्र सिर्फ शब्द नहीं, बल्कि गुरुदेव जी की कृपा का अदृश्य हाथ है, जो हर पीड़ा को मिटाकर नया जीवन देता है।

4. राकेश जी कहानी: संकट में सतगुरु की कृपा

राकेश एक मध्यमवर्गीय परिवार का सरल व्यक्ति था। उसकी छोटी सी दुकान थी, जिससे वह अपने परिवार का गुजारा करता था। जीवन सामान्य चल रहा था, लेकिन एक दिन अचानक उसकी दुकान में आग लग गई। दुकान का सारा सामान जलकर राख हो गया। घर का इकलौता सहारा खत्म हो गया था। कर्ज की रकम बढ़ती जा रही थी और रिश्तेदार भी मुंह फेरने लगे थे।

राकेश पूरी तरह टूट चुका था। उसकी आंखों में निराशा के आंसू थे। एक रात जब परिवार गहरी नींद में था, राकेश छत पर जाकर आसमान की ओर देखता हुआ फूट-फूटकर रोने लगा। उसी समय उसे अपनी मां की कही एक बात याद आई –

"बेटा, जब कोई सहारा ना दिखे तो ओम श्री परमहंसाय नमः मंत्र का जाप करना। ये मंत्र सतगुरु जी का दिव्य नाम है, जो हर संकट में रक्षा करते हैं।"

राकेश को इस मंत्र पर पहले कभी विश्वास नहीं था, लेकिन अब उसके पास कोई और उपाय नहीं था। उसने कांपती आवाज में धीरे-धीरे **"ॐ श्री परमहंसाय नमः... ॐ श्री परमहंसाय नमः..."** जाप करना शुरू किया। कुछ ही मिनटों में उसका मन हल्का होने लगा। धीरे-धीरे उसने पूरे विश्वास और प्रेम से मंत्र का जाप किया और आंखें बंद कर लीं।

अचानक उसके मन में एक दिव्य प्रकाश का अनुभव हुआ। एक तेजस्वी महापुरुष का दिव्य स्वरूप प्रकट हुआ। राकेश के हृदय में स्वतः ही भाव जागा –

"ये मेरे सतगुरु श्री परमहंस जी हैं!"

सतगुरु जी ने प्रेमभरी दृष्टि से राकेश की ओर देखा और मधुर वाणी में कहा –

"बेटा, चिंता मत करो। मैं सदा तुम्हारे साथ हूं। कर्म करो, नाम जाप करो और अपने विश्वास को मजबूत बनाओ। संकट मिट जाएंगे।"

राकेश की आंखों से अश्रुधारा बह निकली। जब उसने आंखें खोलीं, तो उसकी आत्मा आनंद और शांति से भर चुकी थी। अगली सुबह एक पुराने मित्र ने राकेश को एक नई दुकान का ऑफर दिया। कुछ ही दिनों में व्यापार फिर से चल पड़ा और धीरे-धीरे सभी कर्ज भी उतर गए।

अब राकेश दिन-रात सतगुरु जी के नाम का जाप करता और हर किसी को बताता –

"जो भी सच्चे प्रेम और विश्वास से 'ॐ श्री परमहंसाय नमः' मंत्र का जाप करेगा, उसकी आत्मा का कल्याण अवश्य होगा। संकट चाहे कितने भी बड़े क्यों न हों, सतगुरु जी सदा अपने भक्तों की रक्षा करते हैं।"

यह कहानी हमें सिखाती है कि जब सारी दुनिया साथ छोड़ देती है, तब भी सतगुरु जी का नाम ही सच्चा सहारा बनता है।

अगर आप भी जीवन के किसी संकट में हैं, तो पूरी श्रद्धा और प्रेम से **"ॐ श्री परमहंसाय नमः"** मंत्र का जाप करें। सतगुरु जी अवश्य आपको मुक्ति का मार्ग दिखाएंगे।

5. कहानी: मृत्यु के द्वार से सतगुरु की कृपा

उत्तर प्रदेश बिजनौर जिले का रहने वाला सुनील एक छोटी सी दुकान चलाता था. उसके पास एक पुरानी कार थी, एक बार अपनी दूकान के लिए सामान लाने के लिए शहर से गांव की ओर जा रहा था। रास्ता लंबा और सुनसान था। दिन ढलने के बाद सड़कें और भी वीरान हो गईं। उसने अपनी कार की गति तेज कर दी ताकि जल्दी से घर पहुंच सके। अचानक सामने से एक बड़ा ट्रक अनियंत्रित होकर उसकी कार की ओर बढ़ा। सुनील ने कार को बचाने की कोशिश की, लेकिन संतुलन बिगड़ गया और कार गहरी खाई में गिर गई। कार पलटते हुए झाड़ियों में अटक गई। सुनील गंभीर रूप से घायल हो गया, उसका शरीर खून से लथपथ था। आसपास दूर-दूर तक कोई नहीं था जो उसकी सहायता कर सके।

अर्ध चेतन अवस्था में पड़े सुनील को याद आया कि उसकी मां हमेशा कहती थी –

"बेटा, जब कोई भी सहारा ना दिखे, तब 'ॐ श्री परमहंसाय नमः' मंत्र का जाप करना। यह मंत्र सतगुरु जी की शक्ति से भरा है।"

सुनील ने कराहते हुए कांपती आवाज में धीरे-धीरे जाप करना शुरू किया –

"ॐ श्री परमहंसाय नमः... ॐ श्री परमहंसाय नमः..."

हर उच्चारण के साथ उसकी पीड़ा थोड़ी कम होने लगी। उसकी आंखों के सामने धुंधला सा प्रकाश प्रकट हुआ। उसे ऐसा लगा जैसे कोई दिव्य शक्ति वहां मौजूद है। उसी क्षण उसे श्री परमहंस सतगुरु जी के दिव्य स्वरूप के दर्शन हुए। गुरुदेव ने करुणा भरी दृष्टि से उसे देखा और कहा –

"बेटा, तू चिंता मत कर... सतगुरु का नाम संकटों में रक्षा करता है। नाम जाप करते रहो। सहायता अभी पहुंचने वाली है।"

कुछ ही क्षणों में पास के गांव में रहने वाले रमेश नामक व्यक्ति को अचानक अजीब बेचैनी महसूस हुई। वह घर पर बैठा था, लेकिन उसका मन बार-बार बाहर जाने के लिए प्रेरित हो रहा था। जैसे किसी ने उसके मन में आवाज दी हो –

"बाहर निकलो... कोई संकट में है।"

रमेश ने बाइक उठाई और उसी दिशा में चल पड़ा जहां एक्सीडेंट हुआ था। अंधेरे में दूर से आती हल्की आवाज उसे सुनाई दी –

"ॐ श्री परमहंसाय नमः... ॐ श्री परमहंसाय नमः..."

रमेश ने अपने मोबाइल की टॉर्च जलाकर झाड़ियों में सुनील को खोज लिया। सुनील अधमरी हालत में पड़ा था, लेकिन उसके चेहरे पर एक अद्भुत शांति थी। रमेश ने उसे अस्पताल पहुंचाया और समय पर इलाज मिलने से उसकी जान बच गई।

जब सुनील को होश आया तो रमेश ने पूछा –

"तुम इस वीराने में कैसे बच गए?"

सुनील ने आंखों में आंसू भरकर कहा –

"मुझे तो किसी ने बचाया नहीं... मेरे सतगुरु श्री परमहंस जी ने मुझे बचाया है। जब मैंने 'ॐ श्री परमहंसाय नमः' मंत्र का जाप किया, तभी उनकी कृपा से तुम मेरे पास आए।"

यह सुनकर रमेश भी भाव-विभोर हो गया। उसने उसी दिन से इस दिव्य मंत्र का जाप करना शुरू कर दिया।

यह कहानी हमें सिखाती है कि जब सभी रास्ते बंद हो जाते हैं, तब **'ॐ श्री परमहंसाय नमः'** मंत्र सतगुरु जी की कृपा को आकर्षित करता है। यह मंत्र न केवल संकटों से रक्षा करता है, बल्कि आत्मा का कल्याण भी सुनिश्चित करता है।

जो भी सच्चे मन से इस मंत्र का जाप करता है, उसे परमात्मा की अदृश्य सहायता अवश्य प्राप्त होती है।

6. गुरुदेव के आशीर्वाद से संतान प्राप्ति के चमत्कारी अनुभव

मेरा नाम आनंदी है, और मैं पश्चिम बंगाल के कोलकाता की रहने वाली हूँ। मेरी शादी को दस साल से ज्यादा हो चुके थे, लेकिन मैं मां नहीं बन सकी। डॉक्टरों ने कई तरह की जांच की, कई इलाज करवाए, लेकिन सब व्यर्थ। समय के साथ मेरी उम्मीदें खत्म होती जा रही थीं। रिश्तेदार ताने मारते थे, समाज के लोग कटाक्ष करते थे, और सबसे ज्यादा तकलीफ तो तब होती थी जब मेरे पति के चेहरे पर उदासी देखती।

मैंने न जाने कितने मंदिरों में मन्नत मांगी, ज्योतिषियों से उपाय करवाए, लेकिन कुछ भी असर नहीं हुआ। मन पूरी तरह टूट चुका था। तभी मेरी एक बचपन की सहेली, सुरभि,

जो पहले ही श्री परमहंस सतगुरु जी की शरण में आ चुकी थी, मुझसे मिलने आई। उसने मुझसे कहा –

"आनंदी, तुमने हर उपाय कर लिया, लेकिन क्या तुमने कभी सच्चे सतगुरु की शरण ली? अगर सच्चे मन से 'ॐ श्री परमहंसाय नमः' मंत्र का जाप करोगी, तो सतगुरु जी की कृपा से संतान सुख जरूर मिलेगा।"

शुरू में मुझे विश्वास नहीं हुआ। लेकिन फिर सोचा, जब हर दरवाजा बंद हो चुका है, तो क्यों न इस मंत्र को भी आजमा कर देखूं?

मैंने पूरे श्रद्धा भाव से "ॐ श्री परमहंसाय नमः" मंत्र का जाप करना शुरू किया। सुबह-शाम कम से कम 108 बार जाप करती और सतगुरु जी से संतान प्राप्ति की प्रार्थना करती। कुछ ही दिनों में मुझे अपने भीतर एक अजीब सी सकारात्मक ऊर्जा महसूस होने लगी। मेरी बेचैनी, तनाव और निराशा कम होने लगी।
एक रात, जब मैं जाप करते-करते सो गई, तो मुझे एक दिव्य स्वप्न आया। मैंने देखा कि एक तेजस्वी महापुरुष, श्वेत वस्त्र धारण किए, एक असीम प्रकाश में प्रकट हुए। उनकी आंखों में करुणा और प्रेम था। वे श्री परमहंस सतगुरु जी थे!
उन्होंने मुझे प्रेम भरी दृष्टि से देखा और कहा –
"बेटा, चिंता मत कर। तेरा समय आ गया है। नाम जपती रह, जल्द ही तुझे संतान सुख प्राप्त होगा।"
सुबह जब मेरी नींद खुली, तो मेरा पूरा शरीर रोमांचित था। मेरे अंदर एक अजीब विश्वास जाग चुका था। मैंने उसी दिन से और भी श्रद्धा से नाम जाप जारी रखा।

संतान सुख की प्राप्ति
गुरुदेव के आशीर्वाद से, कुछ ही महीनों बाद मुझे गर्भधारण का सुखद समाचार मिला। यह किसी चमत्कार से कम नहीं था! डॉक्टर जो कह चुके थे कि मेरे मां बनने की संभावना बहुत कम है, वही अब हैरानी से पूछ रहे थे – "ये कैसे हुआ?" लेकिन मैं जानती थी कि यह सिर्फ और सिर्फ श्री परमहंस सतगुरु जी की कृपा थी।

नौ महीने बाद, मेरे घर में एक सुंदर और स्वस्थ पुत्र का जन्म हुआ। मेरी आंखों में खुशी के आंसू थे। मैंने अपने बेटे का नाम परमहंस रखा, क्योंकि यह मेरे सतगुरु जी की कृपा से ही संभव हुआ था।

आज जब मैं अपने बेटे को देखती हूँ, तो हर बार मेरे हृदय से यही वचन निकलता है – "ॐ श्री परमहंसाय नमः... यह नाम असंभव को भी संभव कर सकता है।"

जो भी इस मंत्र का जाप सच्चे मन से करेगा, उसे निश्चित रूप से गुरुदेव की कृपा प्राप्त होगी। मेरी तरह यदि कोई स्त्री संतान सुख से वंचित है, तो उसे यह दिव्य मंत्र अपनाना चाहिए। सतगुरु जी स्वयं उसकी झोली भर देंगे।
"जय श्री परमहंस सतगुरु जी!"

7. श्री परमहंसाय नमः मंत्र से कोर्ट केस में विजय का चमत्कार

"ॐ श्री परमहंसाय नमः"—इस मंत्र की शक्ति को मैंने अपने जीवन में प्रत्यक्ष अनुभव किया है। मेरा नाम राघवन है और मैं उड़ीसा का रहने वाला हूँ। मैं एक साधारण व्यापारी हूँ, लेकिन कुछ साल पहले मेरे जीवन में ऐसा संकट आया जिसने मुझे अंदर तक झकझोर दिया।

मुसीबत की शुरुआत

मेरे एक बिजनेस पार्टनर ने मेरे साथ धोखाधड़ी की। उसने मेरे सारे पैसे हड़प लिए और उल्टा मुझ पर ही झूठा मुकदमा कर दिया। मामला कोर्ट तक पहुंचा और मेरे खिलाफ झूठे सबूत खड़े कर दिए गए। मुझे लगने लगा कि अब मेरा सब कुछ खत्म हो जाएगा। वकीलों ने कहा कि मामला बहुत कमजोर है और फैसला मेरे खिलाफ आ सकता है। मैं बेहद हताश था। मेरे परिवार पर भी इस केस का बुरा असर पड़ रहा था।

संजीव सर के वीडियो से मिली राह

एक रात, जब मैं पूरी तरह निराश था, तो यूट्यूब पर स्क्रॉल करते हुए मैंने संजीव सर का एक वीडियो देखा। वे कह रहे थे—

"अगर कोई व्यक्ति सच्चे मन से 'ॐ श्री परमहंसाय नमः' मंत्र का जाप करेगा, तो सतगुरु जी की कृपा से उसकी हर बाधा दूर हो जाएगी। यह मंत्र असंभव को संभव करने वाला है।"

उनकी बातें सुनकर मेरे अंदर आशा की एक नई किरण जागी। मैंने तय कर लिया कि अब से हर दिन मैं पूरे विश्वास और श्रद्धा के साथ "ॐ श्री परमहंसाय नमः" मंत्र का जाप करूंगा।

मंत्र जाप से आया चमत्कार

मैंने सुबह-शाम 30 मिनट इस मंत्र का जाप करना शुरू कर दिया। धीरे-धीरे मेरा भय कम होने लगा और एक अद्भुत शांति महसूस होने लगी।

कुछ ही दिनों बाद, मेरी जिंदगी में एक चमत्कार हुआ। कोर्ट की सुनवाई के दौरान, मेरे खिलाफ जो झूठे सबूत पेश किए गए थे, वे अचानक गलत साबित हो गए! मेरे वकील को एक ऐसा गवाह मिल गया, जो सच को उजागर कर सकता था। वह व्यक्ति पहले सामने नहीं आ रहा था, लेकिन अचानक ही उसका हृदय परिवर्तन हुआ और उसने अदालत में आकर सच बोल दिया।

जज ने मेरे पक्ष में फैसला सुनाया और मेरा नाम पूरी तरह से इस झूठे केस से मुक्त हो गया!

सतगुरु जी की कृपा अपरंपार है

मैं समझ चुका था कि यह सब केवल श्री परमहंस सतगुरु जी की कृपा और "ॐ श्री परमहंसाय नमः" मंत्र के जाप का ही प्रभाव था। अगर मैंने संजीव सर का वीडियो न देखा होता और इस मंत्र का जाप न किया होता, तो शायद मैं कभी इस संकट से नहीं निकल पाता।

अब मैं न सिर्फ खुद इस मंत्र का जाप करता हूँ, बल्कि अपने परिवार और मित्रों को भी इसका महत्व बताता हूँ। जो भी इसे श्रद्धा से जपेगा, उसे सतगुरु जी का आशीर्वाद अवश्य प्राप्त होगा।

8. भूत प्रेत बाधाओं से मुक्ति

मेरा नाम **सुनीता** है और मैं हरियाणा के रोहतक जिले की रहने वाली हूँ। मेरे जीवन में एक ऐसा भयावह दौर आया, जिसने मुझे अंदर तक हिला कर रख दिया। मैं अजीब-अजीब घटनाओं से परेशान थी, और कोई समझ नहीं पा रहा था कि यह सब मेरे साथ क्यों हो रहा है।

भयानक अनुभवों की शुरुआत

सब कुछ तब शुरू हुआ जब हम अपने पुराने मकान को छोड़कर एक नए घर में शिफ्ट हुए। उस घर में जाने के कुछ ही दिनों बाद मेरे साथ अजीब घटनाएँ होने लगीं।

- रात के समय अचानक भारीपन महसूस होता था, जैसे कोई बैठा हो।
- सोते समय लगने लगा कि कोई मेरे गले को दबाने की कोशिश कर रहा है।
- घर में अजीब आवाजें आने लगीं और चीज़ें खुद-ब-खुद इधर-उधर हो जाती थीं।
- मेरे स्वास्थ्य पर भी असर पड़ने लगा—हर समय कमजोरी और डर महसूस होने लगा।

मैंने मंदिरों में पूजा करवाई, झाड़-फूंक करवाया, लेकिन कुछ भी असर नहीं हुआ। मेरे परिवार वाले भी चिंता में थे, क्योंकि यह सब सिर्फ मेरे साथ ही हो रहा था।

सहेली से मिला "ॐ श्री परमहंसाय नमः" मंत्र

एक दिन मैंने अपनी सबसे करीबी सहेली **पूनम** को अपनी परेशानी बताई। उसने बड़े विश्वास के साथ कहा—

"सुनीता, तू रोज 'ॐ श्री परमहंसाय नमः' मंत्र का जाप कर। यह मंत्र बहुत शक्तिशाली है और श्री परमहंस सद्गुरु जी की कृपा से हर बाधा दूर कर देता है। मैंने खुद इस मंत्र के चमत्कार देखे हैं।"

पहले तो मुझे यकीन नहीं हुआ, लेकिन जब हर उपाय असफल हो चुके थे, तो मैंने इसे भी आज़माने का फैसला किया।

मंत्र जाप और अद्भुत बदलाव

मैंने रोज सुबह-शाम **"ॐ श्री परमहंसाय नमः"** मंत्र का 108 बार जाप करना शुरू किया। पहले दिन से ही मुझे एक अलग तरह की ऊर्जा महसूस होने लगी।

- घर का वातावरण हल्का और सकारात्मक लगने लगा।

- रात में जो डरावने अनुभव होते थे, वे धीरे-धीरे कम होने लगे।
- कुछ ही दिनों में मुझे गहरी और शांत नींद आने लगी।
- मेरा मन पहले से ज्यादा प्रसन्न और आत्मविश्वास से भर गया।

सद्गुरु जी का चमत्कारी आशीर्वाद

एक दिन, जब मैं सो रही थी, मुझे एक दिव्य स्वप्न हुआ। मैंने देखा कि **एक तेजस्वी, सौम्य और अलौकिक आभा से युक्त दिव्य संत मेरे सामने खड़े हैं।** वे मुझे आश्वासन दे रहे थे—

"बेटा, तू डर मत। अब कोई तुझे परेशान नहीं करेगा। जो भी सच्चे मन से 'ॐ श्री परमहंसाय नमः' का जाप करेगा, वह हर तरह की बुरी शक्तियों से मुक्त हो जाएगा।"

जब मेरी आँख खुली, तो मैं पूरी तरह ऊर्जा से भर चुकी थी। मुझे अब कोई डर नहीं था।

भूत-प्रेत बाधाओं से पूरी तरह मुक्ति

उस दिन के बाद से मेरे जीवन से हर तरह की नकारात्मकता खत्म हो गई। घर का माहौल पूरी तरह बदल गया, और अब वहाँ हमेशा एक सकारात्मक ऊर्जा बनी रहती है। अब मैं न केवल स्वयं इस मंत्र का जाप करती हूँ, बल्कि अपने परिवार और दोस्तों को भी इस मंत्र की शक्ति के बारे में बताती हूँ।

जो भी सच्चे मन से इस मंत्र का जाप करेगा, उसे **श्री परमहंस सद्गुरु जी** की कृपा अवश्य मिलेगी और वह हर बाधा से मुक्त हो जाएगा।

9. आर्थिक तंगी से उभरकर समृद्धि का अनुभव कैसे हुआ?

मेरा नाम राजकुमार है, और मैं राजस्थान के अलवर जिले का रहने वाला हूँ। कुछ साल पहले मेरी आर्थिक स्थिति इतनी खराब थी कि घर चलाना भी मुश्किल हो रहा था। व्यापार में लगातार घाटा हो रहा था, कर्ज बढ़ता जा रहा था, और परिवार की जरूरतें पूरी करना असंभव लगने लगा था।

मैंने कई उपाय किए—मंदिरों में पूजा की, तांत्रिकों के बताए टोटके किए, वास्तु शास्त्र के अनुसार घर में बदलाव किए, लेकिन कुछ भी काम नहीं आया। धीरे-धीरे मेरा आत्मविश्वास टूटने लगा और मैं अंदर से बुरी तरह हताश हो गया।
एक दिन, जब मैं इंटरनेट पर समाधान खोज रहा था, तो मुझे संजीव मलिक सर का एक यूट्यूब वीडियो मिला। उसमें वे बता रहे थे कि –
"अगर कोई व्यक्ति श्रद्धा और विश्वास से 'ॐ श्री परमहंसाय नमः' मंत्र का जाप करता है, तो उसके जीवन की सभी बाधाएँ दूर हो जाती हैं और उसे अपार समृद्धि प्राप्त होती है। यह मंत्र स्वयं श्री परमहंस सतगुरु जी का कृपा मंत्र है, जो हर संकट का समाधान कर सकता है।"

मैंने सोचा, "जब हर उपाय असफल हो चुके हैं, तो क्यों न इसे भी आजमा लिया जाए?" मैंने रोज सुबह-शाम "ॐ श्री परमहंसाय नमः" मंत्र का जाप करना शुरू कर दिया। पहले कुछ दिनों तक कोई बदलाव महसूस नहीं हुआ, लेकिन फिर एक अद्भुत बात हुई।

मुझे एक पुराने दोस्त का फोन आया, जो वर्षों से मुझसे संपर्क में नहीं था। उसने मुझे एक नए व्यापारिक अवसर के बारे में बताया और कहा कि अगर मैं इसमें शामिल होता हूँ, तो मुझे अच्छा मुनाफा मिल सकता है। पहले तो मैं हिचकिचाया, लेकिन फिर सतगुरु जी पर विश्वास करके उसमें हाथ डाल दिया।
कुछ ही महीनों में मेरा नया व्यापार तेजी से बढ़ने लगा। जो काम पहले ठप पड़ा था, उसमें भी चमत्कारिक रूप से सुधार होने लगा। पुराने कर्ज चुकाने के रास्ते खुद-ब-खुद बनने लगे।

सिर्फ व्यापार ही नहीं, बल्कि मेरे पूरे जीवन में सकारात्मक बदलाव आने लगे। मानसिक शांति बढ़ने लगी, परिवार में प्रेम और आनंद का संचार होने लगा। अब मुझे इस मंत्र की शक्ति पर पूरा भरोसा हो गया था। एक दिन, जब मैं गहरी साधना में था, मुझे ध्यान के दौरान एक अद्भुत अनुभव हुआ। मैंने देखा कि श्री परमहंस सतगुरु जी स्वयं एक दिव्य प्रकाश के रूप में प्रकट हुए और मुझे आशीर्वाद देते हुए कहा –

"बेटा, तू चिंता मत कर। अब तेरा जीवन समृद्धि और शांति से भरा रहेगा। सदैव नाम जपता रह, यह तुझे हर संकट से बचाएगा।"

जब मेरी आँखें खुलीं, तो मेरी आत्मा आनंद से भर चुकी थी। उस दिन के बाद से मेरा जीवन पूरी तरह बदल गया।
आज मैं न केवल आर्थिक रूप से अच्छा कर रहा हूँ, बल्कि सच्ची आत्मिक शांति भी महसूस करता हूँ। मेरा व्यापार बढ़ रहा है, और परिवार में भी सुख-समृद्धि का वास है।

मैं पूरे विश्वास से कह सकता हूँ कि **"ॐ श्री परमहंसाय नमः"** मंत्र के जाप ने मेरे जीवन को पूरी तरह बदल दिया। जो भी श्रद्धा और विश्वास से इस मंत्र का जाप करेगा, उसकी समस्त आर्थिक और मानसिक परेशानियाँ दूर हो जाएँगी।

10. कहानी: सतगुरु का दिव्य वचन

राजीव एक साधारण युवक था, जो हाल ही में जीवन की उलझनों से तंग आकर आध्यात्मिक मार्ग की ओर आकर्षित हुआ था। उसकी मुलाकात उसके एक मित्र से हुई, जिसने उसे श्री परमहंस सतगुरु जी के दिव्य संदेश के बारे में बताया। राजीव ने श्रद्धा के साथ सतगुरु जी से दीक्षा प्राप्त की और **"ॐ श्री परमहंसाय नमः"** मंत्र का जाप करने लगा।
हालांकि दीक्षा लिए हुए उसे सिर्फ दो महीने ही हुए थे और वह अभी नियमित जाप करना भी ठीक से नहीं सीख पाया था, लेकिन उसके मन में सतगुरु जी के प्रति गहरी श्रद्धा थी।
एक दिन अचानक एक सड़क दुर्घटना में राजीव की मृत्यु हो गई। उसका जीवन अभी पूरा नहीं हुआ था, कई जिम्मेदारियां अधूरी थीं। जब उसकी आत्मा शरीर छोड़कर बाहर निकली, तो उसने अपने आपको यमदूतों के बीच घिरा हुआ पाया। यमदूत उसे लेकर जाने लगे। वह भयभीत था, उसकी आत्मा कांप रही थी।
यमदूत क्रोधित स्वर में बोले –
"तूने जीवनभर सांसारिक भोगों में समय बिताया... तेरा समय समाप्त हो गया। अब तुझे हमारे साथ चलना होगा।"

राजीव की आत्मा रोने लगी, लेकिन तभी उसके हृदय की गहराई से एक आवाज निकलने लगी –

"ॐ श्री परमहंसाय नमः... ॐ श्री परमहंसाय नमः..."

यह मंत्र जैसे ही उसके हृदय से निकला, चारों ओर दिव्य प्रकाश फैल गया। यमदूत कांपने लगे और भयभीत होकर पीछे हट गए। उसी प्रकाश में श्री परमहंस सतगुरु जी का तेजस्वी स्वरूप प्रकट हुआ। उनकी दिव्य दृष्टि राजीव पर पड़ी।

सतगुरु जी ने प्रेमभरी वाणी में कहा –

"बेटा, तूने भले ही जीवन में कम समय के लिए नाम जाप किया हो, लेकिन नाम के प्रति तेरा विश्वास सच्चा था। सतगुरु का नाम कभी व्यर्थ नहीं जाता। तेरा अभी संसार में कार्य अधूरा है... लौट जा और लोगों को नाम जाप की महिमा बताकर आत्मा का कल्याण कर।"

राजीव की आत्मा ने गुरु चरणों में प्रणाम किया। अगले ही क्षण उसकी आत्मा अपने मृत शरीर में लौट आई। जब उसके परिवार वाले उसकी अंतिम क्रिया की तैयारी कर रहे थे, तभी राजीव ने धीरे-धीरे आंखें खोल दीं। सब लोग स्तब्ध रह गए।

राजीव ने अपने अनुभव को सबके सामने बताया। उसके मुख से सिर्फ एक ही वचन निकल रहा था –

"ॐ श्री परमहंसाय नमः... यह मंत्र जीवन और मृत्यु के बंधनों को तोड़ने वाला है। जो सच्चे मन से इस मंत्र का जाप करेगा, उसकी आत्मा का सतगुरु जी स्वयं कल्याण करेंगे।"

यह कहानी सिद्ध करती है कि सतगुरु का नाम केवल इस जीवन में ही नहीं, बल्कि मृत्यु के बाद भी आत्मा की रक्षा करता है। **"ॐ श्री परमहंसाय नमः"** मंत्र एक दिव्य कवच है, जो यमदूतों के बंधन से आत्मा को मुक्त कर देता है और उसे सतगुरु जी की कृपा से मुक्ति के मार्ग पर आगे बढ़ाता है।

जो भी प्रेम और विश्वास से इस मंत्र का जाप करता है, उसकी आत्मा का कल्याण निश्चित है।

11. शत्रुओं से सुरक्षा और भयमुक्त जीवन

मेरा नाम **सुखबीर सिंह** है और मैं पंजाब का रहने वाला हूँ। मेरे जीवन में एक ऐसा दौर आया जब मेरे अपने ही लोग मेरे दुश्मन बन गए थे। मुझे बार-बार धमकियाँ मिल रही थीं, हर वक्त डर और बेचैनी बनी रहती थी। लेकिन फिर **"ॐ श्री परमहंसाय नमः"** मंत्र की कृपा से मेरा जीवन पूरी तरह बदल गया।

दुश्मनों की साजिश और भय का माहौल

मैं एक छोटा बिजनेसमैन हूँ और अपने काम में ईमानदारी से मेहनत करता हूँ। लेकिन मेरे कुछ प्रतिस्पर्धी मेरी तरक्की से जलते थे। उन्होंने मेरे खिलाफ षड्यंत्र रचने शुरू कर दिए—

- मेरा बिजनेस खराब करने की कोशिशें की गईं।
- झूठे आरोप लगाकर मुझे कानूनी मामलों में फंसाने की धमकियाँ दी गईं।
- कई बार मुझे धमकी भरे फोन कॉल्स आए।
- जब भी मैं बाहर जाता, ऐसा लगता कोई पीछा कर रहा हो।

मैं मानसिक रूप से बहुत परेशान था। पुलिस में जाने का भी कोई फायदा नहीं हुआ क्योंकि वे सब रसूखदार लोग थे।

यूट्यूब से मिला मंत्र और जीवन की नई राह

एक रात मैं बहुत घबराया हुआ था। डर और तनाव के कारण मुझे नींद नहीं आ रही थी। तभी मैंने यूट्यूब पर **संजीव मलिक सर** का एक वीडियो देखा, जिसमें उन्होंने **"ॐ श्री परमहंसाय नमः"** मंत्र की महिमा बताई थी। उन्होंने कहा—

"जो भी इस मंत्र का सच्चे मन से जाप करेगा, वह हर संकट और शत्रुओं से बच जाएगा। यह मंत्र स्वयं श्री परमहंस सद्गुरु जी का कृपा मंत्र है, जो हर भय को नष्ट कर देता है।"

मुझे यह सुनकर एक उम्मीद की किरण नजर आई। मैंने उसी रात से इस मंत्र का जाप शुरू कर दिया।

मंत्र जाप से चमत्कारी बदलाव

पहले दिन ही मुझे एक अलग तरह की ऊर्जा महसूस हुई। धीरे-धीरे, जैसे-जैसे मैं इस मंत्र का नियमित जाप करने लगा, मेरे जीवन में कुछ अकल्पनीय बदलाव आने लगे—

- **मेरा आत्मविश्वास बढ़ने लगा।** पहले जहाँ मैं डर के साए में रहता था, वहीं अब मुझे अंदर से मजबूती महसूस होने लगी।

- **मेरे शत्रु खुद ही पीछे हटने लगे।** जो लोग मुझे नुकसान पहुँचाने की कोशिश कर रहे थे, वे अचानक मेरे सामने आने से कतराने लगे।
- **कानूनी मामले खुद-ब-खुद हल हो गए।** जिन झूठे मामलों में मुझे फंसाने की कोशिश की जा रही थी, वे बिना किसी संघर्ष के ही खत्म हो गए।

अब जीवन में न भय है, न बाधा

आज मैं पूरी तरह निश्चिंत हूँ। कोई भी मेरी हानि नहीं कर सकता, क्योंकि श्री परमहंस सद्गुरु जी की कृपा मेरे ऊपर है। मेरा बिजनेस तेजी से आगे बढ़ रहा है, परिवार खुशहाल है, और मैं पहले से ज्यादा आत्मविश्वासी और निर्भय महसूस करता हूँ।
मैं सभी से कहना चाहता हूँ कि **"ॐ श्री परमहंसाय नमः"** मंत्र सिर्फ शब्द नहीं, बल्कि एक दिव्य सुरक्षा कवच है। जो भी इसे सच्चे मन से जपेगा, उसे किसी भी शत्रु या भय से डरने की जरूरत नहीं होगी।

12. निष्कर्ष

"ॐ श्री परमहंसाय नमः" मंत्र संसार के सभी दुखों और बीमारियों से मुक्ति देने वाला महामंत्र है। जो साधक गुरु कृपा से इस मंत्र का निरंतर जाप करता है, उसे शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक सभी क्षेत्रों में चमत्कारी लाभ प्राप्त होते हैं।

श्री परमहंस सतगुरु जी का संदेश

"जीवन में कितनी भी परेशानियां क्यों न हों, जो साधक इस मंत्र का जाप करता है, उसकी हर समस्या अपने आप समाप्त हो जाती है। यह मंत्र स्वयं परमात्मा की शक्ति है।"
सभी आत्माओं के कल्याण के लिए –

ॐ श्री परमहंसाय नमः

5. ॐ श्री परमहंसाय नमः मन्त्र साधना

29 मार्च एक बहुत ही पावरफुल ग्रह दशा बना रही है जिससे आने वाला समय बहुत ज्यादा खराब होने की संभावना है, हमारे श्री परमहंस सतगुरु जी ने हमें निर्देश दिए हैं कि आने वाले मुश्किल समय को देखते हुए सभी को गुरु तत्व को जागृत करना चाहिए। सभी दिव्य शक्तियां और गुरु तत्व हमारी सहायता करना चाहते हैं। इसके लिए हमें गुरु तत्व के आगे प्रार्थना करनी चाहिए।

उन्होंने हमें ॐ श्री परमहंसाय नमः मंत्र की साधना करने के लिए फरमाया है। इस मंत्र में सभी परमहंसों की शक्ति समाहित है, जो इस जगत का कल्याण करना चाहते हैं।

साधना की अवधि:

- यह साधना कुल **41 दिन** की होगी।
- आप इसे **11, 21, 31 या 41 दिन** तक कर सकते हैं।

मंत्र और गुरु अनुशासन:

- इस साधना में मुख्य रूप से **"ॐ श्री परमहंसाय नमः"** मंत्र का जाप किया जाता है।
- यदि आपकी श्रद्धा हो, तो आप अपने गुरु मंत्र का भी जाप कर सकते हैं।
- यदि आपने किसी अन्य गुरु से दीक्षा ली है, तो भी आप यह साधना कर सकते हैं।
- इस साधना को करने से अपने गुरु तत्व से गहरा संबंध स्थापित होता है।

मंत्र की शक्ति और प्रभाव:

- यह मंत्र **समस्त परमहंस गुरुओं की शक्ति** को समाहित किए हुए है, जिनमें शामिल हैं:
  - **श्री परमहंस सतगुरु जी**
  - **श्री रामकृष्ण परमहंस जी**

        - **श्री परमहंस योगानंद जी**
        - **महा अवतार बाबा जी** और उनकी गुरुपरंपरा।
    - इस मंत्र में **सभी संतों और गुरु तत्व का आशीर्वाद** निहित है।
    - **सतगुरु जी का वचन** है कि इस मंत्र का जाप करने वाला व्यक्ति **गुरु तत्व से जुड़ेगा, सतगुरु की कृपा का पात्र बनेगा और भविष्य के विनाशकारी काल के प्रभाव को कम करने में सक्षम होगा।**
- इस जाप से आपको अपनी समस्याओं का समाधान मिलेगा, Negativity दूर होगी, आपकी शुभ इच्छाएं पूरी होंगी।
- यह ध्यान आपने अपने ही घर पर करना है। और ग्रुप में अटेंडेंस लगानी है।
- जाप के साथ साथ स्वयं को देश और मानव कल्याण को समर्पित एक धर्म योद्धा के रूप में स्थापित करने के लिए Affirmations भी देंगे (मैं एक धर्म योद्धा हूँ। मानव कल्याण के लिए समर्पित हूँ, और विनाश काल में अपनी और दूसरों की हर तरह से सेवा का प्रयास करूँगा/गी)
- इस मन्त्र के द्वारा हम गुरुतत्व और एंजेल्स की डिवाइन ऊर्जा से कनेक्ट होंगे और उनकी महान ऊर्जा से हमारी मानसिक बीमारियां, डिप्रेशन, नेगेटिव सोच इत्यादि खत्म होगी, फाइनेंशियल ग्रोथ होगी, सब कर्म बंधन कटेंगे।

साधना की विधि:

1. **साधना की अवधि चुनें** – 11, 21, 31 या 41 दिन।
2. **साधना के नियम:**
    - शाकाहारी भोजन करें।
    - ब्रह्मचर्य का पालन करें।
    - पवित्रता बनाए रखें।
    - **शक्तिपात के दौरान साधना के तरीकों की जानकारी दी जाएगी।**
    - **महिलाएँ विशेष दिनों में भी मंत्र जाप कर सकती हैं।**
    - इस साधना में किसी प्रकार की कठोर बंदिश नहीं है, लेकिन नियमों का पालन करने से इसका प्रभाव बढ़ेगा।

- यह मंत्र **गुरु तत्व की ऊर्जा को आकर्षित करता है**, जिससे आध्यात्मिक उन्नति संभव होती है।

3. **मंत्र जाप का समय:**
    - यदि संभव हो, तो **नियत समय पर** करें।
    - यदि नियत समय संभव न हो, तो **किसी भी समय किया जा सकता है।**
4. **मंत्र जाप की संख्या:**
    - आपको 11 माला करनी चाहिए जिसमे लगभग 40 मिनट का समय लगता है। आप इससे ज्यादा भी कर सकते हैं।
    - यदि साधना रूप में नहीं कर सकते, तो **तीन, पाँच या सात माला** प्रतिदिन करें।
5. **मन्त्र जाप का उद्देश्य**
    - **5 माला श्री परमहंस सतगुरु जी को समर्पित**
    - **4 माला अपनी समस्याओं के लिए**
    - **1 माला आत्माओं की मुक्ति के लिए**
    - **1 माला पृथ्वी माता और भारत माता के लिए:**
    - **जाप के साथ साथ स्वयं को देश और मानव कल्याण को समर्पित एक धर्म योद्धा के रूप में स्थापित करने के लिए Affirmations भी देंगे (मैं एक धर्म योद्धा हूँ। मानव कल्याण के लिए समर्पित हूँ, और विनाश काल में अपनी और दूसरों की हर तरह से सेवा का प्रयास करूँगा/गी)**

यह साधना आपको आध्यात्मिक शक्ति प्रदान करेगी और जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाएगी।

श्री परमहंस सतगुरु जी महिमा और प्रार्थनाएं

श्री परमहंस महिमा 1

ॐ श्री परमहंसाय नमः

आनंद स्वरूप, आत्मस्वरुप में स्थित योगी। मेरे गुरूदेव श्री परमहंस महाराज। मैं उनके श्रीचरणों में बारंबार दंडवत् प्रणाम करता हूं। उनके उपदेश को अपने भीतर उतारने का प्रयास करता हूं।

ॐ श्री परमहंसाय नमः।
आत्मा को द्रष्टा भाव में, साक्षी भाव में रखकर जीवनयापन करने वाले, सदैव आत्मभाव में रहने वाले योगी मेरे गुरूदेव श्री परमहंस महाराज। मैं उनके श्रीचरणों में बारंबार दंडवत् प्रणाम करता हूं।

ॐ श्री परमहंसाय नमः।
देह में रहते हैं वे, संसार में रहते हैं वे। पर देह में रहते हुए भी, संसार में रहते हुए भी देह और संसार से पूरी तरह से निर्लिप्त हैं, मेरे गुरूदेव श्री परमहंस महाराज।
सदैव अपनी शुद्ध बुद्धि एवं चेतन स्वरूप में लीन रहते हैं, मेरे गुरूदेव श्री परमहंस महाराज। ऐसे मेरे गुरूदेव श्री परमहंस महाराज जी के श्रीचरणों में मैं बारंबार दंडवत् प्रणाम करता हूं। उनसे अपने कल्याण के लिए आत्मज्ञान की भिक्षा मांगता हूं।

ॐ श्री परमहंसाय नमः।
परमहंस हैं, मेरे गुरूदेव।
सर्वव्यापी आत्मा में स्थित हैं, मेरे गुरूदेव।
घट-घट वासी हैं, मेरे गुरूदेव।
मेरे गुरूदेव श्री परमहंस महाराज। मैं उनके श्रीचरणों में बारंबार दंडवत् प्रणाम करता हूं।

ॐ श्री परमहंसाय नमः।

संसार काजल की कोठरी है। इसमें किसी को दाग़ ना लगे, ऐसा हो ही नहीं सकता।
लेकिन मेरे गुरूदेव निर्मल हैं। संसार से सदा विरक्त रहते हैं, मेरे गुरूदेव।
आत्मानंद से, सच्चिदानन्द से सदा तृप्त रहते हैं, मेरे गुरूदेव।
मेरे गुरूदेव श्री परमहंस महाराज। मैं उनके श्रीचरणों में बारंबार दंडवत् प्रणाम करता हूं।
ॐ श्री परमहंसाय नमः।

संसार में रहते हुए भी उन्होंने संसार का पूरी तरह से त्याग किया हुआ है। सदा मुक्त हैं, मेरे गुरूदेव।
मुक्तात्मा हैं वे। जड़-जीवों को मुक्ति का ही उपदेश देते हैं , मेरे गुरूदेव।
जीवन-मुक्त योगी हैं, मेरे गुरूदेव श्री परमहंस महाराज।
मैं उनके श्रीचरणों में बारंबार दंडवत् प्रणाम करता हूं।
ॐ श्री परमहंसाय नमः।

उनके विचारों का प्रवाह निरंतर ईश्वर की ओर एवं निरंतर ईश्वर में ही होता है। सदा ईश्वर में लीन रहते हैं, मेरे गुरूदेव। सदा ईश्वर से एकरूप रहते हैं, मेरे गुरूदेव।
साकार ईश्वर ही हैं, मेरे परमहंस महाराज।
ऐसे मेरे गुरूदेव श्री परमहंस महाराज। मैं उनके श्रीचरणों में बारंबार दंडवत् प्रणाम करता हूं।
ॐ श्री परमहंसाय नमः।

कभी-कभी संत समागम में होते हैं ,और ज्यादा-से- ज्यादा समय एकांत में होते हैं, मेरे गुरूदेव।
इस समय धरती पर सच्चे सद्गुरु हैं, केवल मेरे गुरूदेव।
आत्मा को परमात्मा से जोड़ने की शक्ति है, मेरे गुरूदेव में। ऐसे हैं मेरे गुरूदेव।
गुरू-दीक्षा के समय इसी शक्ति का उपयोग करते हैं, मेरे गुरूदेव।
मेरे गुरूदेव श्री परमहंस महाराज। मैं उनके श्रीचरणों में बारंबार दंडवत् प्रणाम करता हूं।
ॐ श्री परमहंसाय नमः।

जीवन-मुक्त साधु हैं श्री परमहंस गुरू महाराज।
आत्मा में स्थिर हैं श्री परमहंस गुरू महाराज।
हमारे कल्याण के लिए धरती पर अवतरित हुए हैं, श्री परमहंस गुरू महाराज।
परमहंस महाराज मेरे गुरूदेव, मैं उनके श्रीचरणों में बारंबार दंडवत् प्रणाम करता हूं।
ॐ श्री परमहंसाय नमः।

उनके लिए सभी धर्म समान हैं।
उनके लिए स्त्री-पुरुष समान हैं।
उनके लिए कोई छोटा-बड़ा नहीं।
उनके लिए ईश्वर एक है और वह सर्वव्यापक है।
परम पवित्र ऋषि-तुल्य आत्मा हैं मेरे गुरूदेव।
वर्तमान समय में सबके सद्गुरु हैं, मेरे गुरूदेव।
मेरे श्री परमहंस महाराज।
मैं उनके श्रीचरणों में बारंबार दंडवत् प्रणाम करता हूं।
ॐ श्री परमहंसाय नमः।

वे आत्मा में स्थिर रहते हैं। उन्हें देहाध्यास नहीं होता यानी "मैं शरीर हूं, शरीर मेरा है"..इस देहाभिमान से परे हैं मेरे गुरूदेव। उनका अवतार केवल लोक-कल्याण के लिए, लोगों की आत्मजागृति के लिए ही हुआ है। मानव जीवन का सबसे बड़ा उद्देश्य आत्मज्ञान है और मेरे परमहंस गुरू महाराज यही जागरूकता फैलाने के लिए अवतरित हुए हैं।
आत्मज्ञान के दाता हैं मेरे गुरूदेव। मैं उनके श्रीचरणों में बारंबार दंडवत् प्रणाम करता हूं।
ॐ श्री परमहंसाय नमः।

सच्चे योगी, सच्चे संन्यासी हैं, मेरे गुरूदेव।
आत्मा को सधना ही उनके जीवन का लक्ष्य है। आत्मा की अनवरत उन्नति ही उनके जीवन का लक्ष्य है।

वे आश्रमों के कार्यों की देखरेख एवं उनकी वृद्धि में संलग्न रहते हैं, फिर भी पूर्णत: निस्पृह रहते हैं, मेरे गुरूदेव।
संपूर्ण मोह-माया से रहित हैं, मेरे गुरूदेव।
मेरे गुरूदेव श्री परमहंस महाराज। मैं उनके श्रीचरणों में बारंबार दंडवत् प्रणाम करता हूं। मैं उनके गुणों को अपने भीतर उतार लेने का प्रयास करूंगा।
ॐ श्री परमहंसाय नमः।

परमहंसों का सिद्धांत है कि वे यथासंभव दूसरों की सेवा करें, दूसरों का भला करें और अपनी सेवा किसी से भी ना करवाएं। ऐसे ही हैं मेरे गुरूदेव श्री परमहंस महाराज।
मैं उनके श्रीचरणों में बारंबार दंडवत् प्रणाम करता हूं।
मैं उनके गुणों को अपने भीतर धारण करूंगा। उन्हें अपने भीतर उतार लेने का प्रयास करूंगा।
ॐ श्री परमहंसाय नमः।
सद्गुरू के श्रीचरणों में कोटि- कोटि दंडवत् प्रणाम।
हे मेरे परमहंस महाराज ! हे मेरे गुरूदेव ! मुझे शुभ आशीर्वाद दीजिए कि मैं आपके सभी गुणों को अपने भीतर धारण कर सकूं।
हे योगी ! मैं आपकी कृपा से ब्रह्मविद्या को प्राप्त हो जाऊं।
मुझे आपके श्रीचरणों से प्रीति हो।
गुरूवचनों में मेरी प्रीति हो।
मुझे गुरूभक्ति अच्छी लगनी लगे।
आपके श्रीचरणों में बारंबार दंडवत् प्रणाम, प्रभु !
ॐ श्री परमहंसाय नमः।

मेरी गलतियां क्षमा करें, प्रभु !
मुझे प्रेम और भक्ति का दान दें, प्रभु !
मैं संपूर्ण रुप से आपकी शरण में हूं, शरणागत की लाज रखें,मेरे प्रभु !
धन्यवाद आपका!
ॐ श्री परमहंसाय नमः।

श्री परमहंस महिमा 2

ॐ श्री परमहंसाय नमः

गुरूर्ब्रह्मा गुरूर्विष्णु गुरू देवो महेश्वरः।
गुरूः साक्षात् परं ब्रह्म तस्मै श्री गुरवे नमः॥

जय सच्चिदानन्द जी, सर। सच्चिदानंदरूपाय शंकराय नमः।
आध्यात्मिक उत्सव महाशिवरात्रि की ""अपने भगवान"" के श्री पावन चरणों में बहुत-बहुत शुभ कामनाएं।

भवानी शंकरौ वन्दे
श्रद्धाविश्वासरुपिणौ ।
याभ्यां बिना न पश्यन्ति सिद्धाः
स्वान्तःस्थमीश्वरम् ।।

जिस श्रद्धा एवं विश्वास के बिना सिद्ध पुरुष भी अंतर्स्थित ईश्वर के दर्शन नही कर पाते उन श्रद्धा रूपी पार्वती जी तथा विश्वास रूपी शंकर जी को मैं प्रणाम करता हूं।

महाशिवरात्रि श्रद्धा और विश्वास के मिलन की रात्रि है। श्रद्धा रूपी पार्वती और विश्वास रूपी शिव के पाणिग्रहण की रात्रि है। मिलन हो जाने पर कार्तिकेय अर्थात् पुरुषार्थ और गणेश अर्थात् बुद्धि की प्राप्ति हो जाती है। जिनके प्राप्त होने पर जीवन में रिद्धि और सिद्धि आती हैं। रिद्धि-सिद्धि के आने से जीवन शुभ-लाभ से भरपूर हो जाता है।

बिरद संभालो नाथ जी,
शरणागत प्रतिपाल।
बांह गहे की लाज है,
मेरी करो संभाल।।

गोस्वामी तुलसीदास जी लिखते हैं:

गुरू बिनु भवनिधि तरहिं कि कोई,
जो बिरंचि शंकर सम होई।

हम चाहे कितनी भी पूजा,अर्चना, उपासना, शुभ कर्म कर लें परन्तु गुरू के प्रति श्रद्धा व विश्वास से ही भवसागर से पार हो सकते हैं। हमारे व्यक्तित्व का निर्माण गुरू के बिना असंभव है।
गुरू को भगवान शंकर का प्रतिरूप कहा गया है। शिव जी देवाधिदेव महादेव हैं। आशुतोष हैं, शीघ्र प्रसन्न होने वाले हैं। उन्हें स्वयं कुछ नहीं चाहिए। थोड़े में ही प्रसन्न होकर साधक को निहाल कर देने वाले मेरे संजीव सर और परमहंस दाता दयाल जी भी ऐसे ही हैं।

धन धन भोले नाथ तुम्हारे कौड़ी नहीं खजाने में।
औरों को दे महल दुमहले आप बसे वीराने में।।

शिष्य की श्रद्धा, श्री पावन चरणों में उसका विश्वास ही उसे गुरू में परमात्मा के दर्शन करवाता है। ईश्वर के अस्तित्व में मतभेद हो सकता है, किन्तु किसी भी धर्म में गुरू के लिए कोई मतभेद आज तक उत्पन्न नहीं हो सका है।

वन्दे बोधमयं नित्यं गुरु, शंकर रूपिणम।
यमाश्रितो हि वक्रोपि, चन्द्रः सर्वत्र वन्द्यते।

गुरू शंकर रूप हैं। गुरू साक्षात महेश्वर हैं क्योंकि वह शिष्य के सभी दोषों का संहार करते है। गुरू ज्ञानमय हैं, गुरू नित्य हैं। वे शिष्य के लिए ईश्वर तुल्य हैं। गुरू बिन ज्ञान प्राप्त नहीं हो सकता। गुरू का सान्निध्य अनूठा है, अनमोल है। उनका सान्निध्य जीवन को अंकुरित,पल्लवित पुष्पित एवं फलदायी बना देता है। शिष्य सद्गुरु के आश्रय से उसी प्रकार श्रेय, प्रेय बनता है जैसे टेढ़ा चन्द्रमा भगवान शंकर के आश्रय से सर्वत्र वंदित होता है। गुरू की पूजा ही धर्मरथ के रथी का अभेद्य कवच है।

कवच अभेद बिप्र गुर पूजा।
एहि सम बिजय उपाय न दूजा॥

गुरू अखंड का रहस्य बताकर खंड में अखंड का दर्शन करने की कला बताते हैं। अभेद का रहस्य बताकर भेद में अभेद का दर्शन करवाते हैं।

शिव को सत्यम् शिवम् सुंदरम् कहते हैं। गुरू के जीवन में सत्यता है। कल्याण मित्र हैं वे। उनमें उच्च आदर्शों की सुंदरता है। उनके अस्तित्व से बहती ज्ञान की गंगा से सत् का सत्य बोध अनायास ही हो जाता है।

शिवो गुरु: शिवो देव: शिवो बन्धु: शरीरिणाम् । शिव आत्मा शिवो जव: शिवादन्यत्र किंचन ॥

भगवान शिव ही गुरू हैं, शिव ही देवता हैं, शिव ही प्राणियों के बन्धु हैं, शिव ही आत्मा और शिव ही जीव हैं, शिव से भिन्न कुछ नहीं है।

तुम्ह त्रिभुवन गुर बेद बखाना।
आन जीव पाँवर का जाना॥

माता पार्वती ने भगवान शिव को कहा है कि वेदों ने आपको तीनों लोकों का गुरू कहा है। अधम जीव इस रहस्य को क्या जानें!

बिस्वनाथ मम नाथ पुरारी।
त्रिभुवन महिमा बिदित तुम्हारी॥

गुरू शिव रूप हैं। गुरू का सबसे अधिक महत्व आध्यात्मिक पथ पर है। गुरू गीता में भगवान शिव ने माता पार्वती से कहा है कि हे पार्वती तुम निश्चित जानो कि गुरू से बड़ा संसार में कोई तत्व नहीं है। गुरू ही शिव हैं, शिव ही गुरू हैं।

टेक एक प्रभु आपकी,
नहीं भरोसा आन।
तुम्हरी किरपा दृष्टि से,
पाइये पद निर्वाण।

हम जागे हुए भी तंद्रा में रहते हैं। हमें ईश्वर प्राप्ति के लिए आत्मा का सतत जागरण करना चाहिए।

।। बोलो जयकारा बोल मेरे श्री गुरू महाराज की जय।।

श्री परमहंस महिमा 3
ॐ श्री परमहंसाय नमः

हे मेरे प्यारे सतगुरूदेव ! आपके श्री पावन चरणों में मेरा प्यार भरा वंदन, अभिनंदन स्वीकार हो। हे गुरूवर ! आप ही मेरे ब्रह्मा, विष्णु और महेश हैं। हे संसार के पालनहार ! हे समग्र सृष्टि के रचनाकार ! मेरा प्रणाम स्वीकार करें। मैं आप की ही कृपा की बूंद से उत्पन्न आपकी दासी आपके श्री चरणों में नतमस्तक हूं। जैसे वर्षों पहले कोई बच्चा अपनी मां से बिछुड़ गया हो, वैसे ही हजारों वर्ष पहले काम, क्रोध, लोभ के वशीभूत होकर मैं आपके श्री चरणों से दूर हो गई थी। संसार के थपेड़े खाते हुए और अनेक कष्टों को सहन करते हुए इस दुःखालय रूपी दंडक वन में भटकते-भटकते अनेक यातनाओं को सहन करने के बाद अब आपकी याद आई है। ही गुरूदेव ! यह याद भी आपकी ही कृपा से आई है।

हे मेरे करुणानिधान ! आपकी तो आदत ही है कृपा करने की। फिर मेरी बारी क्यों इतनी देर कर दी ? जैसे जल के बिना नदी, पुरूष के बिना नारी और गुरू के बिना शिष्य अधूरा है, वैसे ही शिव के बिना जीव अधूरा है। हे परमकल्याणकारी ! हे परमहंस परमात्मा ! आप ही मेरे ब्रह्मा, विष्णु और महेश्वर हैं। आपके बिना मेरा कोई अस्तित्व नहीं है। हम जैसे अकिंचन का उद्धार करने के लिए ही आपने संतत्व का चोला धारण किया है। हे परम हितकारी सतगुरू भगवान ! हमें अपनी शरण में लेकर आपने उन तिनकों को सहारा दिया है जो बिना लक्ष्य के डूबते-उतरते नदी में बहे चले जा रहे थे। आप मिले तो जीवन का लक्ष्य मिला।

हे मेरे परम हितकारी, परमहंस सतगुरू भगवान ! आपकी इस करुणामयी कृपा से जीवन सार्थक लगने लगा है। अपनी कृपा दृष्टि ऐसे ही बनाए रखना ,जिससे आपके दिए हुए दिव्य ज्ञान को आत्मसात् कर सकें। आपकी बनाई हुई इस प्यारी-सी दुनिया को अपनी सेवा, सुश्रुषा से स्वयं को आपके अनुकूल बना पाएं। जीवनरूपी कर्त्तव्य पथ पर चलते हुए हम आगे बढ़ते जाएं। किसी भी हाल में मैं आपको भूलूं नहीं। समस्त ब्रह्मांड में, जल, थल ,नभ और पाताल में, सृष्टि के कण-कण में आपके होने का अनुभव कर पाऊं।

हे मेरे परम प्रिय, परम दयालु, पूज्य सतगुरू भगवान ! मैं आपकी हूं, आप मेरे हैं। जन्म-जन्म से भटकती हुई मुझ आत्मा को, जो आप ही का अंश है, अपनी शरण दो। हे शरणागत वत्सल ! मुझे अपने चरणों से लगा लो। इस बार अपने सान्निध्य से दूर मत करना क्योंकि इस दुःखालय रूपी संसार में आप जैसा कोई परम कृपालु, परम दयालु एवं परम हितकारी कोई भी नहीं है। आपके श्री चरणों में मैं पूरी तरह से अपनी कृतज्ञता अर्पित कर रही हूं।

हे मेरे प्राणप्रिय ! मुझे अपनी भक्ति का दान दो, मेरे होंठों पर, मेरे हृदय में हर पल केवल आपका नाम हो। हे मेरे परमहंस गुरूदेव जी ! आप मुझ जैसे अभक्तों को जगाने आए हैं। हे मेरे प्राणाधार ! हम अपने हृदयरूपी थाल में आपकी कृपा का दीपक जलाकर और उसे धूप, दीप, चंदन और सुगन्धित पुष्पों से सजाकर उस से आपकी सुबह- शाम दिव्य आरती करें एवं आपके बताए पांचों नियमों का दिल से पालन करें। ऐसी हम सब पर कृपा करना, मेरे प्रभु ! आपकी कृपा एवं करूणा के बिना हम एक पल भी आपको याद नहीं कर पाएंगे। आप ही मां सरस्वती बनकर बुद्धि रूपी मेरे पात्र में विराजमान हो जाओ और मेरा मार्ग प्रशस्त कर अपने श्री चरणों में स्थान दो। हे परमहंस दाता ! हे मेरे गुरूदेव ! ऐसा करोगे तभी आप पातक हारी सतगुरूदेव कहलाओगे।

हे करुणा के सागर ! मेरे मन को अपनी भक्ति में लगाकर अहिल्या की तरह मेरा उद्धार करो, आपकी चरण- रज ही मेरे पाषाण हृदय को जीवन प्रदान कर सकती है।

हे मेरे प्रभु ! मुझ पर इतनी कृपा करना कि मुझसे कभी किसी का अहित ना हो। मैं सदैव सेवा के लिए तत्पर रहूं। हमारे कल्याण हेतु ही आपने सारे भोग पदार्थों को छोड़कर संत का चोला धारण किया है। हे प्रभु ! मुझे भी अपने जैसा बना लो। हजारों जन्मों से भटकते- भटकते अब इस जन्म में आप मिले हो। अब मेरा यह जन्म सफल कर दो। मेरे भगवान ! अब मैं पूरी तरह से थक चुकी हूं, अब और मत भटकाओ। हे मेरे प्राणेश्वर ! हे शक्तिदाता ! हे मुक्तिदाता ! हे ज्ञानदाता ! अपने ज्ञान की दिव्य किरणों से मेरे जीवन को भी सराबोर कर दो। मेरे पिछले अपराधों को क्षमा करके एक बार अपने हृदय से लगा लो। आप जैसे पारस को छूकर मैं कुंदन बनना चाहता हूं। जगत के तारणहार ! अपनी कृपा का जादू चला दो। अब और अधिक मुझसे सहा नहीं जाता।

आशा है कि गुरूदेव मेरी विनती सुन रहे होंगें। वे शरणागत वत्सल हैं, जरूर हमारा उद्धार कर अपनी उदारता का परिचय संसार के समक्ष रखेंगे।

जय हो। परम दयालु, परम कृपालु एवं परम हितैषी मेरे सतगुरूदेव जी की जय हो।

ॐ श्री परमहंसाय नमः, ॐ श्री परमहंसाय नमः, ॐ श्री परमहंसाय नमः।

श्री परमहंस महिमा 4

ॐ श्री परमहंसाय नमः

मेरे परमहंस महाराज ! मेरे आध्यात्मिक यात्रा के पथ प्रदर्शक ! मेरी आध्यात्मिक यात्रा आपसे शुरू होती है। आप ही मेरे गंतव्य हैं। आशीर्वाद दें कि मैं आपके बताए पांचों नियमों का दृढ़ता से पालन कर सकूं। मैं आपके श्री पावन चरणों में साष्टांग प्रणाम करती हूं। ॐ श्री परमहंसाय नमः।

मेरे सुखदाता, मेरे दुःखभंजन ! आप तीनों लोकों के स्वामी हैं। सुख के सागर हैं। आप का सुमिरन मेरे त्रय ताप को शांत करें। आपका अजपा जाप मेरी सांसों में जीवन भर दे। मैं आपके श्री पावन चरणों में साष्टांग प्रणाम करती हूं। ॐ श्री परमहंसाय नमः।

मेरे समरथ सद्गुरू ! मेरे सच्चिदानंद स्वामी ! सत्- चित्- आनंद के आकाश को छूने की मेरी तमन्ना है। सारा गगन मार्ग मेरी उड़ान के लिए खाली कर दें। मेरे पंखों में ताकत भर दें। आपकी करुणा से मेरे लिए कुछ भी दु:साध्य नहीं है। मेरे कर्ता भाव को संस्कारित करें। मैं आपके श्री पावन चरणों में साष्टांग प्रणाम करती हूं। ॐ श्री परमहंसाय नमः।

हे कृपा सिंधु ! हे मेरे परमहंस महाराज ! आप ब्रह्मांड के सार हैं। हे ज्योतिपुंज ! तम अज्ञान मिटाकर आतम ज्ञान प्रदान करें। अनहद अहद में स्थापित हो जाए। मैं आपके श्री पावन चरणों में साष्टांग प्रणाम करती हूं। ॐ श्री परमहंसाय नमः।

हे चिदानंद देह के स्वामी ! हे मेरे सद्गुरू ! आपकी आंखों में मैं निज स्वरूप पा जाऊं। सूरत में सुरती के दर्शन करूं। आपकी वाणी में अनहद का संगीत सुनूं। मैं आपके श्री पावन चरणों में साष्टांग प्रणाम करती हूं। ॐ श्री परमहंसाय नमः।

हे इंद्रियातीत ! हे कालातीत ! मेरी सभी इंद्रियों के विषय आप हैं। युगों-युगों से आप मेरे अंग-संग हैं। हे बक्शनहार ! मेरी गलतियों को क्षमा करें। पुत्री कुपुत्री हो सकती है। पिता कुपिता नहीं हो सकता, माता कुमाता नहीं हो सकती। महतारी बन मेरी रक्षा करें। पिता

बन मेरी ताकत बनें। मैं आपके श्री पावन चरणों में साष्टांग प्रणाम करती हूं। ॐ श्री परमहंसाय नमः।

हे परमहंस महाराज ! हे सत्यम् शिवम् सुंदरम् ! आप अजर, अमर, निरंतर हैं। आप शिवकारी हैं। आपका जगत सौंदर्य से आप्लावित है। आप मेरे कल्याण मित्र हैं। शिव रूप में मेरे हृदय में जो स्थित हैं, वे ही मेरे सद्गुरू हैं।आप कृपा करें कि मैं सत्मार्ग पर चलकर अपनी आध्यात्मिकता की उत्कृष्टता पा सकूं। मैं आपके श्री पावन चरणों में साष्टांग प्रणाम करती हूं। ॐ श्री परमहंसाय नमः।

हे निराकार साकार ! हे मेरे परमहंस स्वामी ! आप असीम हैं। आप विराट हैं। आप त्रिगुणातीत हैं। आपकी स्मृति से मेरे सभी चक्र संतुलित हो जाते है। मुझे आशीर्वाद दें कि मैं आपका यशोगान कर सकूं। मेरी विरुदावली गायन की कोई सीमा नहीं हो।मैं आपके श्री पावन चरणों में साष्टांग प्रणाम करती हूं। ॐ श्री परमहंसाय नमः।

हे अद्वैत दर्शन के संस्थापक ! आप सभी द्वंदो से मुक्त हैं। रवि-शशि गगन पटल पर एक साथ नहीं रहते। आपके मस्तक पर सूर्य-चंद्र दोनों ही शोभायमान हैं। आप समदर्शी हैं। जाति भेद, लिंग भेद से परे हैं आप। जो भी आपकी शरण में आता है, उसे भक्ति से निहाल कर देते हो। मैं आपके श्री पावन चरणों में साष्टांग प्रणाम करती हूं। ॐ श्री परमहंसाय नमः।

हे कर्णधार ! हे खेवनहार। मेरी पतवार आपके हाथ में है। मेरी जीवन नैया पाप के बोझ से दबकर डूब रही है। विकारों का जाल बिछा हुआ है। चित्त में विश्राम भर दें। विचारों के भव सागर से मुक्त कर दें। मेरे तन- मन को पावन कर दें। मैं आपके श्री पावन चरणों में साष्टांग प्रणाम करती हूं। ॐ श्री परमहंसाय नमः।

हे परम दयालु ! हे महा उपकारी मेरे परमहंस महाराज ! आपकी कृपा से संपूर्ण सृष्टि आपकी कृतज्ञ है। आपकी कृपा से देवताओं को भी दुर्लभ यह मानुष देह मिली है। आपकी पद रज से मेरे माथे के कुअंक मिट जाएं। हे परमार्थ अवतारी पूर्ण सद्गुरु ! स्वार्थ

की संकुचित परिधि से परमार्थ के केंद्र की ओर मेरी गति हो। मैं आपके श्री पावन चरणों में साष्टांग प्रणाम करती हूं। ॐ श्री परमहंसाय नमः।

हे आनंदसिंधु ! गुणों की खान मेरे परमहंस महाराज ! मुझमें अपने सारे गुण भर दो। मैं एक छोटी-सी लहर हूं। आपकी वंशज हूं, आपकी ही अंश हूं मेरे गुरूदेव। आपकी गोद में अठखेलियां करती हूं। आप शांत हो, परम शांत हो। मुझे आशीर्वाद दें कि मैं कभी अपनी सीमा को नहीं लांघू। आपसे दूर रहकर मेरा अस्तित्व नहीं है। मुझे चैतन्य कर दें, मेरी बुद्धि को निर्मल कर दें, में अपनी सहजता को पा सकूं। हे सुख के भंडारी ! मेरी आत्मा आप में एकात्म भाव में स्थित हो जाए। मेरी आत्मा नर्तका बन जाए। आपकी वाणी में में अनहद की धुन सुन सकूं। मैं आपके श्री पावन चरणों में साष्टांग प्रणाम करती हूं। ॐ श्री परमहंसाय नमः।

श्री परमहंस महिमा 5

ॐ श्री परमहंसाय नमः

मेरे सदगुरु श्री परमहंस स्वामी महाराज जी की जय।
मेरा मेरे सदगुरु के चरणों में कोटिनकोटी बार साष्टांग दंडवत प्रणाम है। यदि आज मेरे भीतर एक कणमात्र की भी अच्छाई होगी, तो वो मेरे सदगुरु के कारण ही होगी, और मेरे भीतर जो भी अवगुण है,मेरे सदगुरु धीरे-धीरे उन अवगुणों को दूर कर रहे है,मेरे सदगुरु की करुणा और प्रेम के कारण ही मेरा अस्तित्व है। मैं उनके कारण ही एक काबिल इंसान बन रहा हूं। तो बेशक ऐसे प्रेममई और दया की मूरत, मेरे सदगुरु के चरणों में मैं कोटिनकोट बार साष्टांग दंडवत करूंगा ही करूंगा। उनके कारण ही दिन प्रति दिन मै निखरता जा रहा हूं। एक मिट्टी के कण जितनी मेरी हैसियत है,परंतु सदगुरु ने अपने चरणों में इस कण को स्थान देकर कृतार्थ किया है। मैं मेरे सदगुरु के अनंत एहसानों का ऋण अनंत जन्म लेकर भी नहीं चुका सकता।

॥ॐ श्री परमहंसाय नमः॥
मैं अपने परमहंस सदगुरु के चरणों में भावपूर्ण हृदय से प्रार्थना कर रहा हूं की, हे सदगुरु!हे नाथ! मुझे आपके चरणों के काबिल बनाइए, मैं सदैव आपके चरणों का दास बनकर रहना चाहता हूं। सदगुरु ऐसी कृपा कीजिए की मुझे जहां तहां आप ही नजर आएं, आपके सिवा इस संसार की कोई भी चीज रास ना आए, केवल आपके प्रेम की ही मुझे लगन लगे,मैं कहीं भी रहूं,किसी भी गांव या गली में जाऊं मेरे भीतर आपका एहसास और आपकी याद हर क्षण बनी रहें,सदगुरु मैं आपके प्रेम में पागल होना चाहता हूं। मेरे स्वामी आप मुझे स्वार्थी कहेंगे, लेकिन मेरी ये अरदास है की मैं आपका लाडला बन जाऊं। आपसे प्रेम करनेवाले लाखों आशिक है, लेकिन ओ मेरे प्रभु! मेरे स्वामी आपको अपने सभी आशिकों से ज्यादा मेरी आशिकी पसंद आए,सदगुरु आप तो सबके हो,परंतु अंदर से मेरा नादान मन कहता की मेरे स्वामी,मेरे सदगुरु आप सिर्फ मेरे हो,आप मेरे सिवा और किसी के नही हो।

॥ॐ श्री परमहंसाय नमः॥

मेरे सदगुरु मैने किसी सज्जन से एक बड़ी ही प्रेम भरी कहानी सुनी,वो कहानी सुनकर ऐसा लगा की मेरे भीतर भी ऐसी तड़प और ऐसा परम पावन प्रेम उपजे। सदगुरु जी मैं वो कहानी आपको बताना चाहता हूं। एक बार भगवान श्री कृष्ण किसी गांव में गए, तो वहां पर उनके दर्शन करने के लिए भीड़ जमा हो गई। एक गोपीका तक यह खबर आई कि भगवान श्री कृष्ण पधारे हैं। वह भगवान श्री कृष्ण से अत्यंत प्रेम करती थी। उसके मन में प्रभु के दर्शन की तड़प उठी, और वह जैसे ही अपने प्रभु से मिलने के लिए निकल पड़ी, तब उसके पति ने उसे रोक दिया। उसने अपने पति के चरणों में प्रार्थना करी कि कृपा करके आप मुझे भगवान के दर्शन करने के लिए जाने दीजिए। परंतु पति ने उसकी कोई भी बात न मानी और उसे घर के एक खंभे से बांध दिया। तब उस गोपीका ने अपने पति से कहा भले ही आप इस शरीर के पति हो, परंतु मेरे आत्मा के पति भगवान श्री कृष्ण है, और ऐसे वचन बोलकर उस गोपीका ने श्रीकृष्ण की याद में अपने प्राण त्याग दिए।

॥ॐ श्री परमहंसाय नमः॥

ओ मेरे परमहंस गुरुदेव जी! मेरे नाथ! मुझपर दया कीजिए,मेरे भाव भी उस गोपिका की तरह बन जाएं ऐसी कृपा करो स्वामी! मेरा हृदय आपके प्रेम से भर जाएं,मुझे हर पल आपका ही स्मरण रहे,आपका सुंदर रूप मेरे हृदय में बस जाएं, मेरा चित्त सदैव आपका ही चिंतन करे,हर रिश्ते को बस एक फर्ज समझकर निभाऊं,लेकिन किसी रिश्ते का मोह मुझे ना हो,मुझे केवल आपके ही श्री चरणों का मोह हो ऐसी कृपा करो नाथ। हर सुबह,हर रात ,आठों प्रहर मुझे आपकी याद आती रहे प्रभुजी!हंसते,गाते,रोते हुए मुझे आपकी ही याद सताए,संसार के सारे फर्ज निभाते हुए अंतर में केवल आपका ही चिंतन रहे, आपके स्मरण में ही मेरा सारा जीवन बीत जाएं ऐसी कृपा कीजिए स्वामी। मेरे मनमंदिर में आप बस जाओ मेरे परमहंस गुरुदेव जी! आपके लिए मेरे दिल में असीम प्रेम भर दो नाथ। आपके लिए पल पल मेरा हृदय,मेरा रोम-रोम तड़पता रहे ऐसी कृपा करो स्वामी! जब मेरे जीवन का अंतिम समय आए,तब आप मेरी बांह पकड़ लेना सदगुरुजी,मेरे आखरी श्वास पर मैं आपका ॥ॐ श्री परमहंसाय नमः॥ यह पावन नाम जपकर ही प्राण छोड़ दूं, ऐसी कृपा कीजिए नाथ। ओ मेरे स्वामी!मेरे नाथ! थक चुका हूं,

अब मेरी पुकार सुनकर मुझे अपने चरणों में स्थान देना स्वामी!अपने इस नादान दास पर कृपा करना।
।।बोलो जयकारा बोल मेरे श्री गुरु महाराज की जय।।

श्री परमहंस महिमा 6
ॐ श्री परमहंसाय नमः
।।ॐ श्री परमहंसाय नमः।।

मेरे सदगुरु श्री परमहंस स्वामी महाराज जी के चरणों में मेरा प्रेम सहित साष्टांग दंडवत प्रणाम है। मेरे सदगुरु की सदा जय हो।
हे मेरे नाथ!मेरे स्वामी! मैं आपकी सेवा किस प्रकार से करूं ये मुझे समझ में नही आ रहा है,किस तरह की सेवा से आप प्रसन्न हो जाओगे स्वामी? मैं आपकी याद में गीत गाता हूं,तो क्या वो गीत आपको सुनाई देते है?मेरे गीत के माध्यम से मेरे मन के भाव प्रकट करता हूं,स्वामी क्या आपको मेरे भाव समझ में आते हैं?स्वामी मेरे गीतों की मेरे भाव की सेवा आपको मंजूर है? क्या आपको मेरे गीत पसंद आते है? हे नाथ! मेरी सेवा स्वीकार कर लेना सदगुरु,सेवा स्वीकार करना।

।।ॐ श्री परमहंसाय नमः।।

ओ स्वामी मैं आपका सेवक हूं,मैं आपके श्री चरणों को पूजता हूं,आपके चरण दबाता हूं,आपके वस्त्र धोता हूं,आपके लिए मेरे हाथों से भोजन बनाकर मेरे हाथों से निवाला तोड़कर आपको खिलाता हूं,आपको नहलाता हूं,आपकी पीठ को उबटन लगाता हूं,आपके सिर पर तेल से मालिश करता हूं। हे नाथ आप साकार रूप में मेरे समक्ष उपस्थित तो नही हो,परंतु मानसिक रूप से मैं आपकी ये सारी सेवा करता हूं,मेरे परिवार वालों की सेवा आपकी सेवा समझकर ही करता हूं। हे नाथ क्या आप मेरी सेवा का स्वीकार करेंगे? ओ स्वामी कृपया आप मेरी सेवा मंजूर कर लेना।

।।ॐ श्री परमहंसाय नमः।।

हे सदगुरु जी मैं प्रेमभाव से आपके क्या क्या गुणगान करूं?आपको ऐसे कौनसे भाव समर्पित करूं? ये मेरे समझ में नही आ रहा है। मेरे स्वामी, ओ मेरे नाथ!आपने ही इस विश्व को रचा है। अनंत कोटि ब्रम्हांड के रचनाकार आप ही हो। अनंत जन्मों के पापों के बोझ से हम जैसे जीव अपने अपने कर्मों का भुगतान कर रहे है,परंतु स्वामी आप इतने दयालु हों की आप हम जैसे तापों से पीड़ित बद्ध जीवों को अपनी प्रेम और करुणामई दृष्टि से शीतलता प्रदान कर रहे हो,जैसे तप्त धरती पर वर्षा गिरने से धरती और धरती पर रहनेवाले सभी जीव,पशु, पक्षी, पेड़ पौधे आनंदित होकर, खिलखिलाते है।
स्वामी आपके दर्शन से मेरा भी हृदय अत्यंत प्रसन्न होकर खिलखिलाने लगता है।

।।ॐ श्री परमहंसाय नमः।।

ओ मेरे परमहंस स्वामी महाराज जी आप दीनदयाल हो! हे नाथ आप अपनी अनंत दया से हमारे अनंत जन्मों के दुरितों को, पापों को नष्ट करते हो, और हमें प्रेम से समझते हो की पापकर्मो से और बुरी बातों से दूर रहा करो। सदगुरूजी मैं अत्यंत भाग्यशाली हूं, जो आपकी चरण छांव मिली है! अब आप मुझे आपके चरणों से दूर ना करिए स्वामी!अगर आपने मुझे छोड़ दिया तो मेरी संभाल कौन करेगा?इसीलिए हे स्वामी आप मुझे न भूलाना,मुझे सद्बुद्धि प्रदान करना। ओ मेरे नाथ, मेरे स्वामी! अपने सेवक को आपके श्री चरणों में स्थान देना!!

श्री परमहंस महिमा 7

।।ॐ श्री परमहंसाय नमः।।

मेरे सदगुरु श्री परमहंस स्वामी महाराज जी की सदा जय हो।

ओ मेरे स्वामी ! मेरे नाथ! मुझमें इतने अधिक अवगुण होने के बावजूद भी आपने मुझे अपनाया है। अपने शरण छांव में जगह देकर मुझ पर अनंत उपकार किया हैं। मैं आपके रहमतों का ऋण कभी नहीं चुका सकता प्रभूजी। सदगुरु आप ही परमात्मा स्वरूप हो। हे नाथ आप शरीर रूप में हर पल मेरे साथ नहीं रहते हो,लेकिन आपका ॐ श्री परमहंसाय नमः जाप हर क्षण मेरे प्रत्येक स्वांस-स्वांस में चलता रहें ऐसी मुझपर कृपा करना मेरे प्रभुजी! आपका नाम जपते हुए हर पल मैं आपको याद करू,आपका ही चिंतन करू ऐसा आशीर्वाद बक्शो मेरे स्वामी! मुझपर दया करो।

।।ॐ श्री परमहंसाय नमः।।

ओ मेरे नाथ!मुझे आपके बिना कोई दूजा ठोर ठिकाना कही भी नजर नहीं आ रहा है,क्योंकि स्वामी जिस घर में जिनके साथ मैं रहता हूं, वो लोग,वो घर कुछ सालों तक ही रहेगा, मृत्यु तो घर परिवार सबकुछ छीन लेगी, परंतु हे मेरे नाथ! आप तो कभी भी मेरा साथ नही छोड़ोगे,आप मेरी मृत्यु के बाद भी मेरी संभाल करोगे। रिश्ते नाते एक दूसरे का विश्वास तोड़ सकते है,लेकिन स्वामी केवल एक आप ही हो की मैं आप पर ही विश्वास कर सकता हूं,आप मुझे कभी धोखा नहीं दे सकते मेरे सदगुरुजी! पति-पत्नी,संतान एक जन्म के साथी संगती हैं,लेकिन आप मेरे अनंत काल के सच्चे साथी हो,मैं आपको छोड़कर कहां जाऊं स्वामी?

।।ॐ श्री परमहंसाय नमः।।

ओ मेरे परमहंस स्वामी जी आप मेरे हर क्षण के साक्षी हो,मेरा भूत,वर्तमान और भविष्य आपसे छुपा नहीं है।आप मेरे बारे में सब जानते हो। मेरी आपके श्री चरणों में प्रार्थना है की मेरा हृदय आपके अटूट प्रेम से भर दो,मैं आपसे निस्सिम,एकनिष्ठ प्रेम करू ऐसा मुझे

आशीर्वाद दीजिए प्रभुजी! हे नाथ! मेरे सारे भाव आपसे जुड़ जाएं ऐसी कृपा करो, स्वामी आपका नाम जपे बिना मेरा जीवन व्यर्थ है,इसीलिए आपका नाम मेरे रोम-रोम में बसा देना प्रभुजी! संसार की अन्य चीजों से अधिक मुझे आपका पवित्र नाम जपने में ही आनंद मिले,ऐसी मुझपर कृपा करो स्वामी।

।।ॐ श्री परमहंसाय नमः।।

स्वामी मेरा हृदय केवल आपके लिए ही धड़कता रहे,मेरी हर धड़कन आपके पवित्र नाम का ही उच्चारण करे,मेरे हृदय में आपकी ही छवि बस जाएं,आपके प्रेम में मैं इस कदर डूब जाऊं की संसार के हर रिश्ते के फर्ज मैं आपकी सेवा समझकर निभाऊं,मेरा हृदय आपके दर्शन के लिए,आपकी याद में इसकदर तड़पता रहे जैसे मछली जल बिन तड़पती है। मुझे आपकी निर्मल और प्रेममयी भक्ति का दान दीजिए स्वामी!मेरे अंतर में सदैव आपका ही चिंतन चलता रहे,ऐसे भाव मेरे अंतर में जागृत कीजिए प्रभु।

।।ॐ श्री परमहंसाय नमः।।

ओ मेरे नाथ! जिस तरह से तप्त धरती पर वर्षा गिरने से धरती आनंदित होती है,मिट्टी की सौंधी खुशबू आनंद फैलाती है,उसी तरह से त्रितापों से तपते मन को आपका नाम ठंडक देता है।आप मुझे ताकत बक्शीए प्रभु की मैं निरंतर नाम का जाप कर सकूं,आपके पांचों नियमों का पालन कर सकूं, ऐसा आशीर्वाद देना सदगुरुजी! मेरे परमहंस स्वामीजी आप ही परमात्मा स्वरूप हो,आप ही परमेश्वर हो। हे नाथ! मेरे अंतकरण में आप बस जाओ,आपका नाम मेरे अंतर में बस जाएं ऐसी कृपा करो स्वामी! मैं आपके बिना अधूरा हूं,आपके बिना मेरा कोई अस्तित्व ही नहीं है। हे मेरे परमहंस दातार! आपके श्री चरणों को पाकर,आपका नाम पाकर मैं धन्य हो गया हूं। ओ स्वामी! आप मुझे कभी ना भुलाना,सदा चरणों के पास रखना,अपने श्री चरणों में स्थान देना प्रभुजी,कृपा करना।

।।बोलो जयकारा बोल मेरे श्री गुरु महाराज की जय।।

श्री परमहंस महिमा 8

।।ॐ श्री परमहंसाय नमः।।

मेरे सदगुरु श्री परमहंस स्वामी जी आपकी सदा जय हो!!

सदगुरु एकमात्र आप ही मेरे सर्वेसर्वा हो,आधार हो, आप ही मेरे कर्ता धर्ता हो,आप हर समय मेरी संभाल करते हो। ओ मेरे सदगुरु मेरी मृत्यु के पश्चात केवल आप ही मेरा साथ निभाएंगे !!

मेरी मृत्यु के पश्चात भी इस संसार के कार्य जैसे चले आ रहे थे वैसे आगे भी बेहतरीन तरीके से चलते रहेंगे। मेरी मृत्यु का शोक कुछ दिनों के लिए मनाया जाएगा, लोग पलभर के लिए हाय हाय करेंगे, मेरे जाने से किसी का भी कोई कार्य नहीं रुकेगा। सूर्य तेजस्वीता से चमकेगा,चंद्रमा अपनी शीतल रोशनी फैलाएगा,तारे टिमटमाते हुए अपना मार्ग क्रमण करेंगे, हवायें बहती रहेगी। मेघ वर्षा बरसाएंगे, खेतों में पौधे लहराएंगे, ऋतु चक्र चलता रहेगा, फूल अपनी सुगंध फैलाएंगे, वृक्ष प्राणवायु फैलाएंगे, नदियां बहेंगी,समुद्र मे लहरें उठती रहेंगी। रेती से बने घर का नामोनिशान समुद्र की लहरें मिटा देती हैं ठीक इसितरह से मेरा अस्तित्व ऐसे मिट जाता है जैसे की मैं कभी था ही नही…!

मेरे सगे संबंधी कुछ देर तक दुखी होंगे,फिर आंसू पोंछकर अपने काम में लग जाएंगे,उठेंगे,बैठेंगे,खिलखिलाकर हंसेंगे,मेरे जाने से किसी का भी कोई कार्य नहीं रुकेगा। तो फिर ऐसे अस्थाई संसार की आस क्यों मैं धरूं? किसी रिश्ते या इंसान के मोहजाल में क्यों अटकू? किसी खानपान,धनसंपत्ति,ऐशोआराम की कामना क्यों करूं? ये सारी चीजें मेरी आत्मकल्याण में रूकावटें हैं, इसीलिए हे मेरे नाथ! मुझपर ऐसी कृपा कीजिए की मुझे सिर्फ आपके श्री चरणों का मोह हो,मेरे सारे भाव आपसे जुड़ जाएं, मैं आपको कभी ना भूलूं, केवल आपके ही प्रेम में डूब जाऊं,एक आपके अलावा इस संसार की कोई भी चीज मुझे ना लुभाएं,मेरी आत्मा ,मेरा मन हर समय आपका ही चिंतन और स्मरण करें,मुझे आपकी याद आती रहें, आपकी याद में मैं लगातार तड़पता रहूं ऐसी दया करो मेरे सदगुरूजी,मुझे आपके चरणों में स्थान देना मेरे स्वामीजी,अपने दास पर कृपा करना।
।।बोलो जयकारा बोल मेरे श्री गुरु महाराज की जय।।
।।ॐ श्री परमहंसाय नमः।।

शांति पाठ

सुबह शाम मैडिटेशन पूरा होने के बाद शांति पाठ अवश्य करें।

ॐ सर्वेशां स्वस्तिर्भवतु ,
सर्वेशां शान्तिर्भवतु ,
सर्वेशां पूर्णंभवतु ,
सर्वेशां मङ्गलंभवतु ,
लोका: समस्ता: सुखिनो भवन्तु ,
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः , हरि ॐ!

ॐ द्यौ: शान्तिरन्तरिक्षँ शान्ति:,
पृथ्वी शान्तिराप: शान्तिरोषधय: शान्ति:।
वनस्पतय: शान्तिर्विश्वे देवा: शान्तिर्ब्रह्म शान्ति:,
सर्वँ शान्ति:, शान्तिरेव शान्ति:, सा मा शान्तिरेधि॥
ॐ शान्ति: शान्ति: शान्ति:॥
शान्ति: कीजिये, प्रभु त्रिभुवन में, जल में, थल में और गगन में
अन्तरिक्ष में, अग्नि पवन में, औषधि, वनस्पति, वन, उपवन में
सकल विश्व में अवचेतन में!
शान्ति राष्ट्र-निर्माण सृजन में, नगर, ग्राम में और भवन में
जीवमात्र के तन में, मन में और जगत के हो कण कण में
ॐ शान्ति: शान्ति: शान्ति:॥

सेल्फ अवेकनिंग मिशन

सेल्फ अवेकनिंग मिशन (आत्म जाग्रति मिशन) श्री संजीव मलिक जी द्वारा स्थापित एक Registered Trust है, जिसकी स्थापना 23 Nov 2021 में की गयी थी। इस संस्था का मुख्य उद्देश्य इसके नाम में ही निहित है अर्थात पहले अपनी आत्मा को झकजोर कर जगाया जाये, इंसान अपनी चेतना के सर्वोच्च उत्कर्ष पर पहुँच सके और खुद जागकर फिर जगत को जगाया जाये। स्वांत: सुखाय बहुजन हिताय के सिद्धांत पर आधारित यह संस्था मनुष्य की शारीरिक, बौद्धिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक विकास के लिए कार्य कर रही है। संस्था से जुड़े लोग देश के अलग अलग स्थानों और विदेशों में अमेरिका, अफ्रीका, ऑस्ट्रेलिया, श्रीलंका और नेपाल में भी समाज कल्याण के लिए कार्य कर रहे हैं।

इस संस्था का उद्देश्य मनुष्य के शरीर मन और आत्मा के लिए भोजन प्रदान करना। इस मिशन को पूरा करने के लिए अलग-अलग स्तर पर कार्य किया जा रहा है। जिन लोगों को भोजन भी ठीक से प्राप्त नहीं होता उनके लिए जहाँ तहां लंगर भोजन की व्यवस्था की जाती है, देश विदेश में अलग-अलग स्थानों पर भोजन लंगर चलाएं जाते हैं।

मिशन का दूसरा मुख्य कार्य लोगों के शारीरिक और मानसिक इलाज के लिए Holistic Healing Techniques को लोगों तक पहुचाना है। इसके लिए श्री संजीव मलिक जी Mind Power Techniques – Affirmations, Yog Nidra, Self Hyposis, NLP, Reiki,lama Fera, Angel Therapy, Pastlife Regression इत्यादि तकनीकों को Audio, Video, Books और लाइव प्रोग्राम के द्वारा लोगों तक पहुंचाते हैं। इसमें कर्मों के प्रति जागरूकता फैलाना, माफ़ी प्रार्थना, जन कल्याण, जीव सेवा इत्यादि के द्वारा कर्म बंधनों से मुक्ति दिलाना एक मुख्य कार्य है। अनेक Volunteers पूरे तन-मन-धन से सहयोग देते हैं।

इसके साथ साथ मिशन का तीसरा मुख्य कार्य आत्मा को ज्ञान और प्रेम भक्ति के द्वारा उत्थान के सर्वोच्च शिखर तक ले जाना है। इसके लिए सत्संग, गाइडेंस और मेडिटेशन के द्वारा जाग्रति फ़िलि जाती है। मैडिटेशन के द्वारा अपनी आत्मा के प्रकाश को जानना भीतर परम शांति को उपलब्ध करके इस परम शांति को अन्य लोगों तक पहुंचाने का प्रयास करना यह तीसरा उद्देश्य है। श्री संजीव मलिक जी और उनके सहयोगी सैकड़ों तरह के गाइडेड मेडिटेशन और आतम संवाद के वीडियो बनाकर यूट्यूब, फेसबुक और

अन्य सोशल मीडिया चैनल्स के द्वारा लोगों तक पहुंचा रहे हैं। हर महीने एक करोड़ से ज्यादा लोग हर महीने इन वीडियोस के द्वारा लाभान्वित होते हैं।
इस संस्था का रजिस्टर्ड ऑफिस नई दिल्ली में स्थित है इसके साथ साथ अमेरिका में भी सेल्फ अवेकिंग मिशन रजिस्टर्ड Non Profit 501(c)3 है। आप भी संस्था के साथ मिलकर जनकल्याण के इस महान संकल्प में साथ दे सकते हैं। आपके पास जो भी टैलेंट मौजूद हो उसके द्वारा आप जो भी सहयोग करना चाहे तो कंपनी की वेबसाइट पर जाकर खुद को वालंटियर की तरह रजिस्टर कर सकते हैं। हमारा संकल्प है 2030 से पहले पृथ्वी के 100 करोड़ से ज्यादा लोगों में आत्म जाग्रति लाई जाये। मानव के भीतर आत्म चेतना का कमल खिल सके और फिर वह जनकल्याण में भी सहयोग करें। यही हमारा उद्देश्य है और हमें पूर्ण विश्वास है कि अपने इष्टदेव श्री सतगुरु दाता दीनदयाल जी की अपार कृपा से हम इसमें जरूर सफल होंगे।

संस्था द्वारा करवाए जाने वाले courses

Third Eye Activation,

Yog Samadhi,

Reiki Level 1 to Grand Master,

Lama Fera,

Hypnotherapy Certification Course,

Angel Therapy,

Crystal Therapy,

NLP Practitioner,

Garbh Sanskar.

DMIT Career Counselling

Mid Brain Activation.

हमारे संपर्क सूत्र (सोशल मीडिया लिंक)

📞 Call for Appointment/Courses: 9350884041, 9821743552, 9821764952, 8448800151, 8595623870,

📞 Complaint/Suggestions Number: 8920290434 (Rahul)

📞 Sanjiv Malik WhatsApp: 7678665630

☞ Email: mindguruindia@gmail.com

☞ Our Books on Amazon https://bit.ly/SanjivMalikBooks

Our FaceBook Page: https://www.facebook.com/SanjivMalikLifeCoach

Connect with us on twitter https://www.X.com/SelfAwakeningM

Connect with us on Instagram https://www.instagram.com/SanjivMalikLifeCoach

Our Youtube Main Channel

https://www.youtube.com/@SanjivMalikLifeCoach

Our Bhakti Channel प्रेम, भक्ति, भजन, Shri Anandpur Darbar

https://www.youtube.com/@BhaktiChannelBySanjivMalik

दिव्य सन्देश न्यूज़ चैनल

https://www.youtube.com/@DivineNewExpress

Our Podcast Channel

https://www.youtube.com/@SanjivMalikPodcast

Our English Channel

https://www.youtube.com/@SelfAwakeningMission

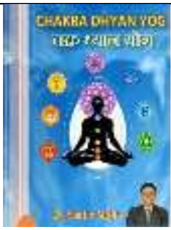
Contact Us for SPONSORSHIP & COLLABORATION at:

support@SelfAwakeningMission.org

Our NGO Official Website: http://www.SelfAwakeningMission.Org

Our Product website: http://www.MGMeKart.com

लेखक के द्वारा लिखित अन्य पुस्तकें

	7 चक्र क्या हैं, कैसे काम करते हैं, कैसे चक्र ध्यान योग से अपने जीवन को सशक्त बनायें। चक्र साधना से मानसिक शक्ति, बिमारियों से मुक्ति, आत्मविश्वास, आकर्षक व्यक्तित्व औरआत्म ज्ञान की प्राप्ति कैसे प्राप्त करें?
	मेरे सत्गुरुदेव भगवान जी द्वारा बताये गए भक्ति से 5 नियम कैसे निभाएं? श्री आरती पूजा, निष्काम सेवा, सत्संग, सिमरन और ध्यान कैसे करें? साधक का अच्छा रूटीन कैसा हो? कौन सी गलतियाँ आगे नहीं बढ़ने देती, कैसे सुधारें?
	प्रेम और समर्पण पर आधारित सबसे पहली पुस्तक। भक्ति साधकों के लिए बेहद सुन्दर उपहार है। गुरुदेव की अनुपम प्रेम मई लीलाओं सहित आनंद आसुओं से पूरित उपहार। अवश्य पढ़ें।
	गर्भ संस्कार एक बहुत ही पुरातन विज्ञान है गर्भ में अजन्मे बच्चे को शुभ संस्कार देने का। किस तरह गर्भस्थ बच्चे से संपर्क करें, उसे भविष्य में शारीरक, मानसिक, अध्यात्मिक रूप से सशक्त बनाने के लिए कैसे संस्कार दें?
	कर्म के सिद्धांत पर आधारित यह एक बेहतरीन पुस्तक है जिसमे कर्मो की अलग अलग कहानियों के द्वारा संजीव सर ने अपने अनुभव share किये हैं। प्रत्येक कर्म का फल और उसके साथ जुड़ी बीमारियाँ और उनका इलाज़ इत्यादि भी विस्तार से समझाया है।

परिशिष्ट 1: श्री सच्चिदानन्द धाम निर्माण (वृद्धाश्रम और मैडिटेशन सेंटर)