गोपाल राजू (वैज्ञानिक)
अ.प्रा. राजपत्रित अधिकारी
ज्योतिष अनुसंधान केन्द्र
30, सिविल लाईन्स
रूड़की-247667 (उत्तराखण्ड)
मोबाइल : 09760111555

कैसे करें सूर्य पूजा

श्री सूर्य नमस्कार की चर्चा मैंने अपनी अन्य पुस्तकों में भी विस्तार से की है। इसकी प्रतिक्रिया स्वरुप मुझे अनेक पत्र प्राप्त हुए हैं उनमें से अधिकांश लोगों की समस्या थी सूर्य के 108 नामों का जप। मैंने भी अनुभव किया कि सरलतम उपायों की श्रृंखला में वह लम्बी प्रक्रिया थी। इसका सरलीकरण मैं प्रिय पाठकों के लिए यहॉ लिख रहा हूँ। नियमित रुप से नित्य एक-दो मिनिट मात्र कर लेने से आप कुछ ही समय में इसका चमत्कारी प्रभाव देखेंगे। नेत्र के कैसे भी रोग के रोगी के लिए तो यह राम बाण प्रयोग सिद्ध होता है। ख्याति, संपन्नता, ऐश्वर्य के लिए यह प्रयोग प्रत्येक साधक के लिए आवश्यक है। अनुमानतः 35 वर्ष से अधिक से मैं श्री सूर्य नमस्कार कर रहा हूँ। प्रभु ने

मुझे जो सुखानुभूति दी है, वह मैं शब्दों में नहीं लिख सकता हूँ, ठीक गूंगे को गुड़ का स्वाद न बता पाने की मनःस्थिति की तरह।

भगवान श्री सूर्य नारायाण प्रत्यक्ष देवता हैं। सृष्टि क्रम में इनका विशेष स्थान है। वैसे तो सूर्य के अनेक नाम (मंत्र) विभिन्न योग-मुद्राओं के साथ जप करने का विधान है। परन्तु सरलतम उपाय है नाड़ी शोधन करके सूर्य के 12 मंत्रों से सूर्य को अर्घ्य देना।

प्राणायाम के द्वारा जिसका निःशेष मन धुल गया है, ऐसा मन ही ब्रह्म में स्थिति है। अतः सर्वप्रथम सूर्य के संमुख नाड़ी शोधन करने का प्रयास करें। ऐसा करने से ही प्राणायाम करने की शक्ति प्राप्त होती है। अपने अंगूठे दाहिने नथुने को दबा कर बायें नथुने से अपनी शक्ति के अनुसार श्वास खीचें, फिर तुरंत बायें नथुने को दबा कर दाहिने से श्वास धीरे-धीरे बाहर निकाल दें। इसी प्रकार धीरे-धीरे दाहिने नथुने से श्वास खींच कर पूरी तरह से फेफड़ों को वायु से भर लें और दाहिने नथुना दबा कर बायें से श्वास धीरे-धीरे बाहर फेंक दें। इस प्रकार रुक-रुक कर अपने सामर्थ्यानुसार 3, 5 अथवा अधिक आवृतियॉ पूरी करें। ध्यान को अंदर ही केंद्रित करें कुछ ही समय में आपकी अंतः नाड़ी शुद्धि हो जाएगी।

नाड़ी शोधन के बाद सूर्य देव के संम्मुख जल के किसी पात्र से 12 बार ऐसे जल छोड़े कि सूर्य की रश्मियां जल से छन कर आपके पूरे शरीर का स्पर्श करें। प्रत्येक अर्घ्य देने से पूर्व सूर्य का एक नाम (मंत्र) जपें।

सूर्य के 12 प्रभावी मंत्र हैं -

1.ॐ मित्राय नमः 2. ॐ रवये नमः 3. ॐ सूर्याय नमः 4. ॐ भानवे नमः 5.ॐ खगाय नमः 6. ॐ पूष्णे नमः 7. ॐ हिरण्यगर्भाय नमः 8. ॐ मरीचये नमः 9. ॐ आदित्याय नमः 10. ॐ सवित्रे नमः 11. ॐ अर्घाय नमः 12. ॐ भास्कराय नमः।

अन्तिम मंत्र जप तथा अर्घ्य के बाद दायें हाथ की सूर्य उंगली अर्थात अनामिका से अर्घ्य से नीचे गिरे जल को स्पर्श कर अपने आज्ञा चक्र पर लगा कर उसे चैतन्य करें। दोनों हाथों को आपस में रगड़कर उत्पन्न हुई ऊर्जा को चेहरे पर फेर कर उसे कान्तिमय बनायें। हाथों की रेखाओं को देखें। ऐसा भाव जगाएं कि सारी रेखाएं उर्ध्वगामी हो रही हैं। इससे सूर्य रेखा व भाग्य रेखा प्रबल होगी। जिस व्यक्ति की ये दोनों रेखाएं प्रबल हो जाएं तो फिर धनसंपदा, ऐश्वर्य, ख्याति आदि उससे कहॉ दूर रह जाएंगी।

गोपाल राजू (वैज्ञानिक)
(राजपत्रित अधिकारी) अ.प्रा.
ज्योतिष अनुसंधान केन्द्र
30, सिविल लाईन्स
रूड़की 247667 (उ.ख.)
फोन : (01332) 274370
मोः 09760111555
website : www.astrotantra4u.com
E-mail:gopalraju12@yahoo.com