Sanatan Dharma

মালা জপের মন্ত্র গুলো এবং নিয়ম প্রণালী

মালা জপের নিয়ম প্রণালী নিজ নিজ দীক্ষা গুরুদেবের থেকে জেনে নেওয়া আবশ্যক। মালা জপ একটি পবিত্র আধ্যাত্মিক চর্চা, যা সাধারণত 108+1(সাক্ষী)=109টি পুঁতির মালা দিয়ে করা হয়। শুদ্ধ বস্ত্রে সোজা হয়ে বসে, ডান হাতের মধ্যমা ও বুড়ো আঙুল ব্যবহার করে সুমেরু/সাক্ষী থেকে শুরু করে প্রতিটি পুঁতিতে মন্ত্র জপ করে আবার সুমেরু/সাক্ষীতে ফিরে আসতে হয় ।

***. মালা: সাধারণত তুলসী (হরিনামের জন্য), রুদ্রাক্ষ (শিবের জন্য) বা চন্দন কাঠের ১০৮ পুঁতির মালা ব্যবহার করা হয়।

***.আসন ও দিক: পবিত্র স্থানে আসন বিছিয়ে পূর্ব বা উত্তর দিকে মুখ করে বসুন

1. কাপড় দ্বারা তৈরিকৃত থলিতে জপের মালা (তুলসী মালা যদি হয়) গোপনে রাখতে হয়, --- ঐ থলির মধ্যে দক্ষিণ হস্ত প্রবেশ করে মালা জপ করতে হয়। রুদ্রাক্ষ, চন্দন কাঠের বা অন্যান্য জপের মালা বিনা থলিতে করা যায়।
2. তর্জনী অঙ্গুলীকে ছিদ্র দিয়ে বাহিরে রাখতে হবে--কারণ তর্জনী অঙ্গুলি দ্বারা মালা স্পর্শ করতে নেই।
3. মোটা মালার দিক হতে জপ আরম্ভ করতে হয়।সমস্ত মালা একবার জপ শেষ হলে ঘুরিয়ে নিয়ে সরু দিক থেকে পুনরায় জপ করতে হয়।
4. সুমেরু/সাক্ষী লঙ্ঘন করে জপ করতে নেই,করলে তা বিফল হয়।
5. মধ্যমা অঙ্গুলির মধ্য ভাগের উপর মালা রেখে অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা এক একটি মালা আকর্ষণ পূর্বক এক একবার গুরুদেব এর প্রদানকৃত মহামন্ত্র জপ করতে হয় ।
6. এইরূপ 108 টি মালা সব একবার জপ হলে এক ফেরা হয়।
7. এই রূপ 4 ফেরায় এক গ্রন্থি হয়--জপ এক গ্রন্থির কমে, নাম জপের নিয়ম নেই।
8. পুরো মালা একবার জপ হলে থলির বাহিরে সাক্ষী মালায় গণনা রাখতে হয়।
9. মন্ত্র খুব জোরে বা একেবারে মনে মনে না করে মৃদুস্বরে (জপ) উচ্চারণ/মনে মনে করাই শ্রেয় ।
10. ভোরবেলা বা ব্রহ্মমুহূর্তে জপ করা সবচেয়ে ভালো ।
11. টয়লেটে বা অশুদ্ধ অবস্থায় জপ করবেন না ।
12. জপের সময় একাগ্রতা বজায় রাখা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ।
13. প্রতিদিন একই সময়ে এবং শান্ত পরিবেশে জপ করলে দ্রুত ফল পাওয়া যায়।
14. মালা জপ শেষে সমর্পণ মন্ত্রঃ--গুহ্যাতিগুহ্যং গোপ্তা ত্বং গৃহনাস্মাৎ কৃতং জপং।
সিদ্ধির্ভবতু মে নাথ! তৎপ্রসাদাৎ ত্বয়িস্থিতে।।
15.মালা নিদ্রা মন্ত্রঃ--নিত্যনিদ্রা নিত্যশয্যা নিত্যশয্যাময়ং দেহী।
প্রাতসিদ্ধ হে মলিনিত্যদাসের কর্তব্যহং।।