गुरुपूजा का अभ्यास

स्वामी शान्तानन्द द्वारा लिखित

प्रकृति में निहित पावनता की स्तुति, भारत में वैदिक काल से ही मौखिक व लिखित, दोनों रूपों में की जाती रही है। लगभग १५०० से ५०० सामान्य युग पूर्व जब वेदों की रचना की जा रही थी, तब उस काल में भारत में कोई मन्दिर अथवा भगवान की मूर्तियाँ या चित्र नहीं हुआ करते थे। इसके स्थान पर, वर्षों तक पर्वतों, समुद्रों, नदियों, वृक्षों, वायु, सूर्य, चन्द्र और प्रकृति की अन्य शक्तियों की पूजा की जाती थी।

महान ऋषियों और सन्तों ने प्रकृति के उदाहरण देकर अपने शिष्यों को आत्मा का ज्ञान प्रदान किया। उन्होंने समझाया कि ब्रह्माण्ड में दिव्यता के अर्थात् ईश्वर के अनेक रूप समाविष्ट हैं जिनकी पूजा की जा सकती है। प्राचीन कथाओं और शिक्षाओं के ग्रन्थ, श्रीमद्भागवत्पुराण के एक श्लोक में कहा गया है :

> खं वायुमग्निं सलिलं महीं च
> ज्योतींषि सत्त्वानि दिशो द्रुमादीन्।
> सरित्समुद्रांश्च हरेः शरीरं
> यत्किं च भूतं प्रणमेदनन्यः॥११.२.४१॥
>
> मनुष्य को आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी, आकाशीय पिण्डों, समस्त जीवों, दिशाओं, पेड़-पौधों, नदियों व समुद्रों, सभी को ईश्वर का शरीर मानकर प्रणाम करना चाहिए; वे ईश्वर जो मनुष्य से किञ्चित्मात्र भी भिन्न नहीं हैं।[१]

पुराणों की रचना करने वाले ऋषिगण ने यह जान लिया था कि इस सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड का उदय स्वयं ईश्वर की सत्ता से ही होता है और यह ईश्वर से भिन्न नहीं है। अतः ईश्वर का सम्मान करने का एक मार्ग है, ईश्वर की सृष्टि का श्रद्धापूर्वक समादर करना। हम पूजा-अनुष्ठानों को सम्पन्न करके तथा संसार की हरेक चीज़ के प्रति सम्मान प्रकट कर ईश्वर के प्रति अपना आदर व्यक्त कर सकते हैं। सभी लोगों और जीवों में दिव्यता की अभिस्वीकृति कर, हम ईश्वर को अपना प्रणाम अर्पित कर सकते हैं।

***

‘पूजा’ एक संस्कृत शब्द है और इसकी मूल धातु है, ‘पुज्’ जिसका अर्थ है, ‘पूजना व सम्मान करना।’ पूजा करना अर्थात् आदर, श्रद्धा और भक्ति अर्पित करना। यह एक तरीक़ा है कृतज्ञता अर्पित करने का, किसी व्यक्ति या किसी वस्तु की पावनता और शुचिता को पहचानने का। सारांश यह है कि पूजा वह साधन है जिसके द्वारा हम अपने इष्टदेवता अर्थात् परमेश्वर के परमप्रिय रूप का सम्मान कर सकते हैं, उनके प्रति प्रेम को अभिव्यक्त कर सकते हैं, उन्हें कृतज्ञता व भक्ति अर्पित कर सकते हैं।

परब्रह्म के अपने इष्टरूप की विधि-विधान एवं अनुष्ठान द्वारा पूजा करने से, पूजा करने वाला व्यक्ति अपने दैनिक जीवन में परमेश्वर की उपस्थिति से जुड़ जाता है और आशीर्वादों का आवाहन करता है। यह एक ऐसा अनुष्ठान है जिसमें निरन्तरता के साथ, अतीव सुन्दरता से और समरूपतासहित परमेश्वर के साथ जुड़ने की आवश्यकता होती है। पूजा की साधना से मन को एकाग्र होने हेतु एक अतिस्पष्ट केन्द्रण मिल जाता है। पूजा करने वाले व्यक्ति को पूजा के लिए की जाने वाली हरेक विधि में पूरी तरह उपस्थित रहना होता है, एकाग्रचित्त होना होता है और ध्यानपूर्वक सब कुछ करना होता है। इसके परिणामस्वरूप, मन के पास भटकने या इधर-उधर भागने का अवसर कम ही रह जाता है।

गुरु-शिष्य परम्परा में पूजा का श्रेष्ठतम रूप है, अपने श्रीगुरु की पूजा करना। एक दोहे में, सन्त कबीर सार्थक रूप से उस ‘भाव’ का वर्णन करते हैं जो एक शिष्य अपने श्रीगुरु के प्रति अपने अन्दर धारण करता है।

> गुरु गोविन्द दोऊ खड़े, काके लागूँ पाँय।
> बलिहारी गुरु आपकी, जिन गोविन्द दियो बताय॥

> मेरे गुरु और भगवान, दोनों ही मेरे सामने खड़े हैं।
> मैं पहले किसकी चरण-वन्दना करूँ?
> हे श्रीगुरु, मैं अपने आप को पूर्णतया आपके प्रति समर्पित करता हूँ।
> आप ही हैं जिन्होंने मुझे भगवान के दर्शन करा दिए हैं।[२]

सन्त कबीर हमें बताते हैं कि श्रीगुरु अनन्त करुणा के मूर्तरूप हैं और सर्वप्रथम उन्हीं की पूजा की जानी चाहिए क्योंकि वे श्रीगुरु ही हैं जो भगवान के विषय में सिखावनियाँ प्रदान करते हैं और शिष्यों को उस दिव्यता की अनुभूति करने का मार्ग दिखाते हैं।

सन् १९७२ में, मैं एक जिज्ञासु के रूप में भारतभर का भ्रमण कर रहा था। तब मुझे हिमालय की पर्वत-श्रेणियों में किसी ने भारत स्थित सिद्धयोग आश्रम, गुरुदेव सिद्धपीठ में रहने वाले एक महान गुरु के बारे

में बताया। ठीक उसके पश्चात् मुझे यह एहसास हुआ कि मुझे *सचमुच* एक गुरु पाने की चाह थी और गुरु की ज़रूरत थी। अतः मैंने गुरुदेव सिद्धपीठ जाने का निर्णय लिया। वहाँ पहुँचकर भी मैं कुछ हद तक संशयों से भरा हुआ था; इसके बावजूद मैंने बाबा मुक्तानन्द के दर्शन किए और मुझे उनसे दिव्य शक्तिपात दीक्षा प्राप्त हुई। संक्षिप्त में कहूँ तो वहीं से मेरी सिद्धयोग साधना की शुरुआत हो गई।

तब से मैं गुरुपूजा का अभ्यास नित्य करता आ रहा हूँ। पूजा अर्पित करने से मैं श्रीगुरु के प्रति अपनी गहन श्रद्धा और प्रेम अभिव्यक्त कर सकता हूँ, उस सबके लिए जो मैंने पाया है और जो मुझे प्राप्त हो रहा है। जब मैं भारत में था, तब मैं गुरुपूजा की विधियों को सीख सका। विशेष रूप से, गुरुदेव सिद्धपीठ में गुरुपूजा अनवरत, अहर्निश की जाती है।

तथापि, ऐसे विशिष्ट दिन होते हैं जब पूजा करने का विशेष महत्त्व होता है। भारत के शास्त्रों व कथाओं में कहा गया है कि इन पर्वों पर पूजा करने से उनका फल कई गुना बढ़ जाता है।

गुरुपूजा करने हेतु मैंने यहाँ आपके लिए इस विधि के कुछ चरण बताए हैं। और यदि किसी कारणवश आप भौतिक रूप से पूजा-वेदी की स्थापना कर पूजा नहीं कर सकते तो आप मानसपूजा कर सकते हैं जिसमें आप कल्पना करते हैं कि आप पूजा-विधि का प्रत्येक चरण करते जा रहे हैं। मानसपूजा उतनी ही शक्तिपूरित होती है जितनी कि बाह्यपूजा।

पूजा में अर्पित की गई प्रत्येक सामग्री का विशेष और विविध अर्थों में महत्त्व है। इनमें से कुछ अर्थ मैंने यहाँ समझाए हैं। आप पूजा करते समय इस समझ को अपने बोध में बनाए रख सकते हैं। इससे आपके पूजा-कर्म या आपके द्वारा किया गया अर्पण यन्त्रवत् नहीं होगा; वह अर्थपूर्ण होगा।

पूजा के तत्त्व सादगी भरे, मनोहर और सहजतापूर्ण हो सकते हैं। वे ऐसे हों जिनसे आपके अन्दर भक्तिभाव और प्रेम जाग्रत हो।

- आरम्भ करने से पूर्व आप स्नान कर, साफ़-सुथरे वस्त्र धारण करके पूजा की तैयारी करें। स्वच्छता शुद्धता को दर्शाती है, और यह हमारे इस उद्देश्य को अभिव्यक्त करती है कि हम पूजा के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ अर्पित करना चाहते हैं।

- ध्यान रखें कि पूजा का स्थान भी स्वच्छ और व्यवस्थित हो।

- एक पूजा-वेदी तैयार करें, उस पर श्रीगुरु का चित्र प्रतिष्ठापित करें; यदि आपके पास गुरुपादुकाएँ हैं तो उन्हें चित्र के सामने आसीन करें।

- वेदी पर फलों का नैवेद्य अर्पण करें।
    - आध्यात्मिक अभ्यास करते हुए, गुरुकृपा से हमें जो प्राप्ति होती है, फल उसका प्रतीक हैं। अनासक्ति व कृतज्ञता व्यक्त करने हेतु हम फल अर्पित करते हैं।
- गुरुकृपा का आवाहन कर पूजा आरम्भ करें। इसके लिए आप “सद्‌गुरुनाथ महाराज की जय!” कह सकते हैं।
- श्रीगुरु की छवि को और श्रीगुरुपादुकाओं को इस समझ के साथ निहारें कि आप उनके दर्शन कर रहे हैं।
- श्रीगुरु के चित्र के सामने धूप या अगरबत्ती को तीन बार घुमाते हुए सुगन्ध अर्पित करें; यदि आप चाहें तो तीन से अधिक बार भी कर सकते हैं। धूप या अगरबत्ती को गोलाकार में, घड़ी की दिशा में घुमाएँ।
- फिर, आरती की थाली से श्रीगुरु के चित्र व श्रीगुरुपादुकाओं की तीन बार आरती करें, आप चाहें तो तीन से अधिक बार भी कर सकते हैं; इस थाली में एक घी का दिया या छोटी मोमबत्ती रखें। पहले, थाली को अपनी बाईं ओर घुमाएँ, फिर थाली को अर्ध गोलाकार में बाईं से दाहिनी ओर घुमाएँ; उसके बाद घड़ी की दिशा में उसे सम्पूर्ण गोलाकार में घुमाएँ।
    - दीपक की ज्योत प्रतीक है भगवान के प्रकाश की, श्रीगुरु के प्रकाश की, आत्मा के प्रकाश की।
    - थाली में आप थोड़ी-सी हल्दी, कुमकुम, अक्षत [चावल के दाने] और फूल रख सकते हैं। फूलों को आगे की ओर इस प्रकार रखें ताकि वे श्रीगुरु की प्रतिमा या चित्र की ओर हों।
        - हल्दी ओजस्विता, दीप्ति एवं ज्ञान को दर्शाती है।
        - कुमकुम दिव्य शक्ति एवं मांगल्य का प्रतीक है।
        - अक्षत पोषण, पवित्रता एवं समृद्धि को दर्शाते हैं; साथ ही ये उसे दर्शाते हैं जो अनश्वर है। गुरुपूजा के सन्दर्भ में इस अनश्वरता का तात्पर्य गुरु-शिष्य के बीच के सम्बन्ध से है जो कि शाश्वत है; यह सम्बन्ध अखण्डित है, अटूट है, अक्षुण्ण है।
        - पुष्प हमारी अन्तर्जात अच्छाई को दर्शाते हैं : हम अपने अन्दर के उन अति उत्तम गुणों को अर्पित करते हैं जो हमारे अन्दर पल्लवित हुए हैं।

- आरती पूरी होने के बाद, थाली पूजा-वेदी पर रख दें। यदि आपने घी का दिया प्रज्वलित किया हो तो आप उसे जलता हुआ छोड़ सकते हैं जब तक कि वह अपने आप न बुझ जाए। यदि आप मोमबत्ती का उपयोग कर रहे हैं तो पूजा के बाद उसे बुझा सकते हैं [ऐसा करने के लिए लौ को ढककर उसे बुझाएँ, उसे फूँककर न बुझाएँ]।

- अब अपनी प्रार्थनाएँ अर्पित करें। ऐसा करने के अनेक तरीक़े हैं। आप अपनी ही प्रार्थना की रचना कर सकते हैं, मन्त्र-जप कर सकते हैं, या अपनी 'स्वाध्याय सुधा' पुस्तक से कोई स्तुति गा सकते हैं, जैसे 'श्रीगुरुपादुकापञ्चकम्' या 'ज्योत से ज्योत जगाओ'।

- प्रार्थना करने के बाद पूजा-वेदी के समक्ष श्रीगुरु को प्रणाम करें, तत्पश्चात् कुछ समय के लिए शान्तभाव से बैठें। पूजा सम्पन्न करने के बाद अब जब आपका हृदय पूरी तरह से खुला है, श्रीगुरु से सिखावनियाँ ग्रहण करने के लिए बस बैठे रहें, ग्रहणशील बने रहें।

- पूजा करना ध्यान के अभ्यास के लिए एक उत्कृष्ट पूर्वतैयारी है, क्योंकि इस समय आपका मन शान्त होता है। आपका मन सन्तुष्ट होता है। आपका मन भक्ति से सराबोर होता है।

ऐसी शुभकामना है कि आपके द्वारा अर्पित की गई गुरुपूजा आपके अन्दर की अच्छाई को प्रकट करे। आपकी गुरुपूजा आपकी साधना को दृढ़ करे। आपके द्वारा की गई गुरुपूजा से संसार में मांगल्य व्याप्त हो, इस संसार का कल्याण हो।

© २०२३ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।

---

[१] श्रीमद्भागवत्पुराण, ११.२.४१; अंग्रेज़ी भाषान्तर © २०२२ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®।

[२] अंग्रेज़ी भाषान्तर © २०२० एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®।