

आपके हृदय के लिए एक छोटा-सा उपहार

आहत हृदय के लिए मंत्र

पवित्र ध्वनियाँ, जो वह भार उठाती हैं जिसे मन नहीं उठा पाता

प्रेम सहित, **FrogDate** की ओर से

उस हृदय के लिए,
जो फिर से कोमल
होना सीख रहा है। 🪷





आपके लिए एक भाव

जब हृदय दुखता है

कुछ पीड़ाएँ ऐसी होती हैं जिन्हें मन तर्क से दूर नहीं कर पाता। आप पूरी स्थिति समझ सकते हैं, और फिर भी वह वैसी की वैसी, आपके सीने में बनी रहती है।

यहीं पर सदियों से ध्वनि का सहारा लिया जाता रहा है। मंत्र एक पवित्र अक्षर है, दिव्य का एक नाम, जो साँस पर टिका होता है। इसका कंपन उन जगहों तक पहुँचता है जहाँ विचार नहीं पहुँच पाते, और समय के साथ वह उसे कोमल कर देता है जिसके इर्द-गिर्द मन केवल घूमता रह जाता है। आपको भाव को ठीक नहीं करना है। आप बस ध्वनि को थाम लीजिए, और उसे यह भार उठाने दीजिए।

वह एक मंत्र चुनिए जो आज आपसे मिलता है। सभी नौ की आवश्यकता नहीं। एक, जिसे साधा गया हो, अनेकों से कहीं अधिक मूल्यवान है जिन्हें केवल सराहा गया हो।

> ये मंत्र आपके भीतर के प्रेम और प्रकाश को बढ़ाते हैं। इनका उपयोग कभी किसी और को बाँधने, खींचने या वश में करने के लिए नहीं किया जाता। आप अपने ही हृदय की देखभाल कर रहे हैं, और शेष दिव्य पर छोड़ रहे हैं। 💗

साधना कैसे करें

सरल विधि



1. **संकल्प लें।** बैठिए, आँखें बंद कीजिए, और सच्चे मन से कहिए कि आप क्या माँग रहे हैं। स्वस्थ होना। छोड़ देना। मुक्त होना। भली भाँति प्रेम करना।

2. **इसे 108 बार दोहराएँ।** यदि माला (108 मनके) हो तो उसका उपयोग करें, या केवल गिनती करें। बस कुछ ही मिनट लगते हैं।

3. **40 दिन तक करें।** यदि हो सके तो वही समय, वही स्थान। किसी मंत्र को भीतर जड़ पकड़ने के लिए 40 दिन पारंपरिक अवधि मानी जाती है।

4. **इसे पर्याप्त होने दें।** कुछ दिन आप बहुत कुछ अनुभव करेंगे, कुछ दिन कुछ नहीं। दोनों ही अभ्यास का फल हैं। चलते रहिए।

यदि कोई दिन छूट जाए, तो बस फिर से आरंभ कीजिए। यहाँ असफल होना नहीं है, केवल लौटना है। 🌸

गहरी धारा

मंत्र कैसे काम करता है

✿

पहले आपका संकल्प। आरंभ करने से पहले एक स्पष्ट संकल्प लें, और उसे सच्चे मन से दिव्य से कहें। ध्वनि उसे धारण करती है। वही मंत्र किसी प्रेम को समर्पित कर सकता है या किसी को बुला सकता है, किसी घाव को भर सकता है या कोई द्वार खोल सकता है, यह इस पर निर्भर करता है कि जपते समय आप अपने हृदय में क्या धारण करते हैं।

108 क्यों। प्राचीन शिक्षा कहती है कि 108 सूक्ष्म नाड़ियाँ मिलकर हृदय का निर्माण करती हैं। किसी मंत्र को 108 बार जपना उन सबसे होकर गुज़रना है, प्रेम के उसी केंद्र को शुद्ध और जाग्रत करते हुए। यह एक पूर्ण चक्र भी पूरा करता है, और पूर्णता में ही वह कंपन इतनी शक्ति बटोरता है कि वह आपके जीवन में रूप लेने लगे।

यह कर्म को साफ़ करता है। ध्वनि वहाँ पहुँचती है जहाँ मन नहीं पहुँच पाता। हर आवृत्ति के साथ, पुराने कर्म का थोड़ा अंश, वे बंधन जो आपको बाँधे रखते हैं, ढीला होकर घुल जाता है। इसीलिए यह अभ्यास किसी सफ़ाई जैसा लग सकता है।

जितना अधिक करते हैं, उतना अधिक बुलाते हैं। आवृत्ति एक भंडार बनाती है। आप दिव्य के जिस नाम को जितना अधिक गुँजाते हैं, उस जीवंत शक्ति, प्रेम, स्थिरता, कृपा को उतना ही अधिक अपने जीवन में खींचते हैं। 40 दिन इतने होते हैं कि यह जड़ पकड़ ले और ठहर जाए।

आहत हृदय के लिए मंत्र

मंत्र एक

उस प्रेम के लिए जो छूटता नहीं

ॐ राधा कृष्णाय नमः

Om Radha Krishnaya Namaha

देवता

राधा और कृष्ण, दिव्य प्रेमी युगल। कृष्ण आत्मा के प्रियतम हैं; राधा प्रेम स्वयं हैं, जो कुछ भी रोककर नहीं रखतीं।

यह क्या करता है

जब कोई प्रेम आपको छोड़ता ही नहीं, यह उसे दिव्य को सौंप देता है। भाव मिटाया नहीं जाता। उसे अर्पित किया जाता है, और धीरे-धीरे किसी ऐसी चीज़ में बदल दिया जाता है जिसे आप सहेज सकें। जिस परंपरा को थॉमस एशली-फ़ैरंड ने आगे बढ़ाया, उसमें इसे एक सच्चे, प्रेमपूर्ण संबंध को बुलाने के लिए भी जपा जाता है, क्योंकि राधा और कृष्ण दिव्य प्रेम स्वयं हैं। सबसे बढ़कर, यह आपका ध्यान वापस हृदय की ओर ले आता है। यह प्रेम को समर्पित करेगा या बुलाएगा, यह उस संकल्प से तय होता है जो आप जपते समय धारण करते हैं।

कब कहें

जब आप सब कुछ आज़मा चुके हों और प्रेम फिर भी बना रहे, या जब आप एक सच्चे, प्रेमपूर्ण संबंध को बुलाने के लिए तैयार हों।

मंत्र दो

पाठ के भार के लिए

ॐ श्री शनैश्वराय नमः

Om Shri Shanaishwaraya Namaha

देवता

शनि, शनि ग्रह के, कर्म और समय के स्वामी। कठोर पर न्यायप्रिय गुरु, जो केवल वही लेते हैं जो सच में कभी हमारा था ही नहीं।

यह क्या करता है

कुछ हृदय-पीड़ाएँ किसी पुराने कर्म का पाठ साथ लाती हैं। यह प्रार्थना करता है कि भार हल्का हो और पाठ सीख लिया जाए, ताकि वह लौटे नहीं।

कब कहें

जब पीड़ा हानि से भी भारी लगे, मानो वह किसी और पुरानी चीज़ की हो।

मंत्र तीन

हृदय को कोमल और खुला करने के लिए

यं

Yam

ध्वनि

यं, अनाहत का बीज-मंत्र है, हृदय-केंद्र का। एक ही अक्षर, सबसे सीधा।

यह क्या करता है

जब शोक ने हृदय को कस दिया हो, सतर्क बना दिया हो, यह उसे ढीला करता है। यह हृदय की अपनी लय लौटाता है, और उसे असुरक्षित हुए बिना कोमल रहने देता है।

कब कहें

जब आप बंद, सुन्न, या कुछ भी अनुभव करने से भयभीत महसूस करें।

मंत्र चार

स्वयं प्रेम बन जाने के लिए

अहम् प्रेम

Aham Prema

अर्थ

"मैं प्रेम हूँ।" यह उस समस्त तड़प के नीचे छिपा शांत सत्य है: प्रेम केवल वह नहीं जिसे आप खोजते हैं, वह वही है जिससे आप बने हैं।

यह क्या करता है

यह हृदय का ध्यान भीतर की ओर मोड़ देता है और आपको याद दिलाता है कि जिस प्रेम को आप ढूँढ रहे हैं वह पहले से आपका अपना स्वभाव है। आप अभाव से नहीं, पूर्णता से प्रेम करने लगते हैं।

कब कहें

जब आप खाली, अप्रिय, या ऐसा अनुभव करें मानो प्रेम केवल औरों को ही मिलता है।

मंत्र पाँच

अपने मोल को याद रखने के लिए

ॐ श्रीं महालक्ष्म्यै नमः

Om Shreem Mahalakshmyai Namah

देवी

लक्ष्मी, ऐश्वर्य और कृपा की देवी, जो हर आत्मा का सच्चा मोल जानती हैं।

यह क्या करता है

हृदय-पीड़ा फुसफुसाती है कि आप पर्याप्त नहीं थे। यह उसका उत्तर है। यह आपके अपने मूल्य का बोध लौटाता है, और प्रेम पाने का आपका अधिकार, केवल देने का नहीं।

कब कहें

जब हानि आपके मोल पर एक फ़ैसला बन गई हो।

मंत्र छह

सच्चे प्रेम के लिए चुंबकीय बनने हेतु

ॐ क्लीं कृष्णाय नमः

Om Kleem Krishnaya Namah

ध्वनि

क्लीं, आकर्षण और चुंबकत्व का बीज है, यहाँ कृष्ण से जुड़ा, प्रेम अपने उच्चतम रूप में।

यह क्या करता है

यह किसी एक व्यक्ति को आपकी ओर नहीं खींचता। यह आपके अपने प्रेम और प्रकाश को बढ़ाता है, ताकि आप उस प्रेम के लिए चुंबकीय बनें जो सच में आपके लिए बना है।

कब कहें

जब आप उसके लिए खुलने को तैयार हों जो आ रहा है, न कि उसका पीछा करने को जो जा चुका।

मंत्र सात

एक पति को बुलाने के लिए

सत् पतिं देहि परमेश्वर

Sat Patim Dehi Parameshwara

प्रार्थना

"मुझे एक सच्चा पति दीजिए।" दिव्य से एक सरल, प्राचीन प्रार्थना, उन गोपियों के भाव में जिन्होंने अपने प्रियतम के लिए कात्यायनी से प्रार्थना की।

यह क्या करता है

यदि आप विवाह के लिए तैयार हैं और एक पति की कामना रखते हैं, तो यह दिव्य से एक योग्य, प्रेमपूर्ण पति लाने की प्रार्थना करता है, कोई भी नहीं, बल्कि एक सच्चा।

कब कहें

जब आपका हृदय खुला हो और आप एक स्थायी साथी का स्वागत करने को तैयार हों।

मंत्र आठ

एक पत्नी को बुलाने के लिए

पत्नीं मनोरमां देहि

Patnim Manoramam Dehi

प्रार्थना

"मुझे एक प्रिय पत्नी दीजिए, जो मेरे हृदय के अनुरूप हो।" अर्गला स्तोत्र से, दिव्य माँ से एक प्रार्थना।

यह क्या करता है

यदि आप विवाह के लिए तैयार हैं और एक पत्नी की कामना रखते हैं, तो यह दिव्य माँ से एक प्रेममयी पत्नी लाने की प्रार्थना करता है, जो आपके स्वभाव और हृदय के अनुरूप हो।

कब कहें

जब आपका हृदय खुला हो और आप एक स्थायी साथी का स्वागत करने को तैयार हों।

मंत्र नौ

उन्हें आशीष देने, और मुक्त होने के लिए

लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु

Lokah Samastah Sukhino Bhavantu

प्रार्थना

सर्वत्र सभी प्राणी सुखी और मुक्त हों। सबसे प्राचीन आशीषों में से एक, बिना किसी अपवाद के दी गई, उसे भी जो छोड़ गया।

यह क्या करता है

यह बिना द्वेष के छोड़ देने का ढंग है। आप उसे, जिसे आपने प्रेम किया, सच्चे मन से भला चाहते हैं, और उसी साँस में स्वयं को मुक्त कर देते हैं।

कब कहें

जब आप छोड़ने को तैयार हों, और ऐसा करते हुए हृदय को कोमल रखने को।

🌸🪷🌸

वह प्रेम सच्चा था।
अब वह सुरक्षित है, हमसे कहीं अधिक कोमल हाथों में।



यदि इन्होंने आपको थोड़ा भी सहारा दिया, तो और भी बहुत कुछ प्रतीक्षा में है, **FrogDate** ऐप में, और पूरी पुस्तक *"द फ्रॉग इन द मिरर"* में।

🐸 मन के लिए सकारात्मक कथन, भीतर के लिए मंत्र

Tonzy Stone

© Tonzy Stone · एक निःशुल्क उपहार · आपकी अपनी साधना के लिए, प्रेम सहित 💗