



जप के लिए माला उत्तम साधन है। परन्तु लोग माला के सम्बन्ध में प्रायः विवेक से काम नहीं लेते, अतः इच्छित लाभ नहीं हो पाता। माला दाहिने हाथ में रखनी चाहिये। अंगूठे और अंगूठे से जो तीसरी अंगुली (मध्यमा) है, इन दोनों से माला फेरना चाहिये। दूसरी (तर्जनी) अंगुली से भूल कर भी माला नहीं फेरनी चाहिये। माला फेरते समय हाथ को हृदय के पास स्पर्श करते हुए रखना चाहिये। माला में जो सुमेरु होता है, उसे लांघना ठीक नहीं है। यदि दूसरी माला फेरनी हो तो वापस माला बदल कर फेरो।

आवर्त

आवर्त्त से जाप देना माला की अपेक्षा भी श्रेष्ठ है। प्राचीन काल में कर माला का ही जाप किया जाता था, क्योंकि इससे मन की एकाग्रता में अधिक सहायता मिलती थी और जाप मन की एकाग्रता के लिए ही किया जाता है। आवर्त्त के छः भेद हैं। यहाँ उनमें से दो भेदों का ही वर्णन किया गया है।

साधारण आवर्त

दाहिने हाथ की कनिष्ठा (सबसे छोटी) अंगुली के नीचे के पोरवे से जाप प्रारम्भ करें। कनिष्ठा के नीचे पोरवे से दूसरा, तीसरा चौथा अनामिका (कनिष्ठा और मध्यमा के बीच की) के ऊपर का, पांचवा मध्यमा के ऊपर का छठा तर्जनी के ऊपर का, सातवां तर्जनी के मध्यम का। आठवां तर्जनी के नीचे का, नवमा मध्यमा के नीचे का दशवां अनामिका के नीचे का, ग्यारहवां अनामिका के मध्य का, बारहवां मध्यमा के बीच का इस प्रकार बारह जप हुए नौ बार गिन लेने से एक माला पूरी हो जाती है।

नन्दावर्ती

इस आवर्त में तीन अंगुली के नौ पोरवों से ही काम लिया जाता है, और नौ पोरवों पर बारह बार गिनने से एक माला हो जाती है। **विधि:-** तर्जनी अंगुली के ऊपर पौरवे से प्रारम्भ कर उसके क्रमशः तीनो पौरवे, चौथा मध्यमा के नीचे का, पांचवां अनामिका के नीचे का, छठा अनामिका के मध्य का, और सातवां अनामिका के ऊपर का, आठवां मध्यमा के ऊपर का, नवमा मध्यमा के नीचे का।