॥ देव संस्कृति के निर्माता-यज्ञ पिता गायत्री माता ॥

गृहे - गृहे गायत्री यज्ञ-उपासना

(देव परिवार निर्माण आन्दोलन)

भावार्थ- उस प्राणस्वरूप, दुःखनाशक, सुख स्वरूप, श्रेष्ठ, तेजस्वी, पापनाशक, देवस्वरूप परमात्मा को हम अपनी अन्तरात्मा में धारण करें, वह परमात्मा हम सबकी बुद्धि को श्रेष्ठ मार्ग में प्रेरित करे।

विचार क्रान्ति अभियान

अखिल विश्व गायत्री परिवार

गायत्री तीर्थ शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार-249411 उत्तराखण्ड

Phone: (01334) 260602 (FAX-260866) • 09258360652

Email: youthcell@awgp.in, zonal.shantikunj@awgp.in

Web: www.awgp.org • diya.net.in

गायत्री महिमा

गायत्री वेदों की माता है, इसी से सम्पूर्ण वेद आदि ज्ञान प्रकट हुआ है। गायत्री को देव माता कहा गया है, यही माता समस्त देवताओं की उत्पत्ति करती है। इसे विश्वमाता भी कहा गया है, यही समस्त विश्व की जननी और पालन करने वाली है। जो साधक वेदमाता, देवमाता एवं विश्वमाता की आराधना करता है, वह समस्त ज्ञान का अधिकारी बन जाता है। इस धरती पर वह देवमानव बन कर रहता है तथा समस्त ऐश्वर्य का स्वामी बन जाता है। साथ ही सारा विश्व उसका मित्र बन जाता है।

गायत्री मंत्र का देवता सविता (सूर्य)है, जिसे वेदों में सम्पूर्ण जगत् की आत्मा एवं उत्पन्न करने वाला कहा गया है। गायत्री साधक सविता के तेज का ध्यान करते-करते स्वयं भी महातेजस्वी बन जाता है। गायत्री मंत्र के ऋषि विश्वामित्र हैं, जिन्होंने इसी माता की शक्ति से नयी सृष्टि बनाने की शक्ति हासिल कर ली थी। शास्त्रों में इसीलिए कहा गया है, 'गायत्र्यास्तु परमं जाप्यं न भूतो न भविष्यति॥' *'गायत्री के समान कोई मंत्र न हुआ है, न भविष्य में कभी होगा।'*

भगवान् श्री राम एवं श्री कृष्ण भी गायत्री मंत्र का नित्य जप करते थे तथा इसी महाशक्ति से उन्होंने असुरों का संहार किया था। भगवद् गीता में भगवान् श्रीकृष्ण कहते हैं-'गायत्री छन्दसामहम्॥' *'मैं मंत्रों में गायत्री हूँ।'*

भारत में जब तक गायत्री साधना का प्रचलन रहा, यह देश ज्ञान के क्षेत्र में जगद्गुरु, शौर्य के क्षेत्र में चक्रवर्ती एवं धन-धान्य के क्षेत्र में सोने की चिड़िया कहलाया। मध्यकाल में यह महामंत्र समय के झंझावातों में हमसे छूट गया, जिसके परिणामस्वरूप हमने सैकड़ों वर्षों की गुलामी सही है।

गायत्री का जप मानव मात्र, चाहे किसी भी जाति, धर्म, सम्प्रदाय आदि का क्यों न हो, कर सकता है, क्योंकि यह विशुद्ध रूप से सद्बुद्धि प्रदान करने का मंत्र है और आज सबको सद्बुद्धि की विशेष जरूरत है। सद्बुद्धि ही हमको नेक रास्ते पर प्रेरित करती है। सत्कर्म कराकर पुण्य लाभ के रूप में सुख-सम्पन्नता दिलाती है। स्वामी विवेकानन्द जी कहते हैं, ''उस महाराजा भगवान् से कुछ माँगना हो तो छोटी वस्तु न माँगें, बड़ी वस्तु सद्बुद्धि ही है, वही माँगी जानी चाहिए। जो समस्त सुख-समृद्धि व

सुअवसरों को प्रदान करती है।''

गायत्री जप नर-नारी, बाल-वृद्ध तथा युवा सभी लोग कर सकते हैं। गायत्री साधना का प्रयोग कोई भी इंसान अपने जीवन को ही प्रयोगशाला मानकर स्वयं करके देखें, वह स्वयं अनुभव करेगा कि वास्तव में विचारों एवं भावों में सकारात्मक तबदीली आती जायेगी। उसका आन्तरिक तेज बढ़ता जायेगा और आत्मविश्वास बढ़ता हुआ प्रखर व्यक्तित्व एवं उज्ज्वल चरित्र बनता चला जायेगा। उसके आसपास के माहौल पर भी उसका असर दिखाई देगा। पूरे घर-परिवार एवं पड़ौस आदि में सात्विकता, शान्ति, प्रेम एवं सद्भाव बढ़ता हुआ सभी अनुभव करेंगे। गायत्री साधक का चिन्तन उत्कृष्ट, चरित्र आदर्शमय तथा व्यवहार उदार व सेवाभावी हो जाता है। सादा जीवन व उच्च विचार से युक्त ऊँचा जीवन बनता चला जाता है। गरीबी से मुक्ति, दुःख-दारिद्र्य से छुटकारा, रोग-आधि-व्याधि से छुटकारा तथा भौतिक एवं आध्यात्मिक उन्नति सुनिश्चित रूप से होती है। यह अल्पावधि में की गयी साधना हर तरह से कल्याणकारी, सभी श्रेष्ठ मनोकामनाओं की पूर्ति करने वाली है। यदि साधक नियमित रूप से कुछ दिनों-महीनों तक इस साधना को श्रद्धा-भावना के साथ करें तो थोड़ी ही अवधि में इसके सत्परिणाम अवश्य प्राप्त होंगे। इसके अनुभव किसी भी गायत्री साधक-गायत्री परिजन से सुने-समझे जा सकते हैं। ऐसा प्रयोग गायत्री परिवार के संस्थापक युगऋषि, वेदमूर्ति, तपोनिष्ठ पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य जी ने अपने जीवन में किया तभी उन्होंने 'गायत्री परिवार' की स्थापना कर विचारशील वर्ग में अपनी अनुभूतियों को अभिव्यक्त किया। इस परिवार में विश्व भर के हिन्दू, मुस्लिम, सिक्ख, ईसाई एवं अन्य धर्मों के भावनाशील, विचारवान् लोग जुड़ते चले जा रहे हैं।

अतः आओ, पुनः देश का गौरव बढ़ायें। गायत्री की साधना कर मनुष्य में देवत्व जगायें और धरती पर स्वर्ग उतारें।

गायत्री की शक्तियों एवं महिमा के विषय में यहाँ कुछ ही पंक्तियाँ दे पाये हैं, अधिक जानने के लिए आप युगऋषि, वेदमूर्ति, पण्डित श्रीराम शर्मा आचार्य जी की पुस्तक **'गायत्री महाविज्ञान'** अवश्य पढ़ें।

गायत्री संध्या विधि

पूजा स्थान पर इष्टदेव का चित्र, गायत्री माता, गुरुदेव और वन्दनीया माताजी का चित्र तथा कलश एवं दीपक/अगरबत्ती जलाकर उचित स्थान पर साथ में रखें। प्रतिदिन स्नान आदि से निवृत्त होकर स्वच्छ आसन पर बैठें। निश्चित समय पर निश्चित संख्या में गायत्री मंत्र का जाप करें। **उपासना विधि का क्रम नीचे दिया जा रहा है -**

1. **पवित्रीकरणम्-** अपने बायें हाथ में एक चम्मच जल लें, दाहिने हाथ से ढँक लें। मंत्र पूरा होने पर अभिमंत्रित जल सम्पूर्ण शरीर पर छिड़क लें। भावना करें कि देव शक्तियाँ पवित्रता-दिव्यता की वर्षा कर रही हैं। उसमें हम भीग रहे हैं, अन्दर-बाहर से पवित्रता का संचार हो रहा है।

ॐ अपवित्रः पवित्रो वा, सर्वावस्थां गतोऽपि वा।
यः स्मरेत्पुण्डरीकाक्षं, स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः।।
ॐ पुनातु पुण्डरीकाक्षः, पुनातु पुण्डरीकाक्षः, पुनातु।

2. **आचमनम्-** दाहिने हाथ में जल लेकर तीन बार मंत्र के स्वाहा शब्द के साथ एक-एक आचमनी जल मुख में डालें। भावना करें कि हमारे मन, वाणी एवं अंतःकरण पवित्र एवं प्रखर बन रहे हैं।

ॐ अमृतोपस्तरणमसि स्वाहा।
ॐ अमृतापिधानमसि स्वाहा।
ॐ सत्यं यशः श्रीर्मयि, श्रीः श्रयतां स्वाहा।

3. **शिखा वन्दनम्-** बायें हाथ में एक आचमनी जल लें। दाहिने हाथ की पाँचों अँगुलियाँ इसमें भिगोकर शिखा स्थान को स्पर्श कर भावना करें कि वह दैवीय चेतना हमारे शीर्ष स्थान पर मन-मस्तिष्क में विराजे और हममें हमेशा सद्विचार एवं सद्भाव का संचार करती रहे।

ॐ चिद्रूपिणि महामाये, दिव्यतेजः समन्विते।
तिष्ठदेवि शिखामध्ये, तेजोवृद्धिं कुरुष्व मे॥

4. **प्राणायाम-** दोनों हाथ अपनी गोद में रखें। गहरी श्वास खींचें, थोड़ी देर रोकें और धीरे-धीरे बाहर निकालें। भावना करें कि सूर्यदेव से दिव्य प्राण, तेजस्वी प्राण अधिकाधिक मात्रा में खींचकर अपने अन्दर रोम-रोम में धारण कर रहे

हैं। हमारा रोम-रोम, कण-कण पवित्र, प्रखर, तेजस्वी, सशक्त बन रहा है। प्राणायाम के साथ निम्न मंत्र मन ही मन बोलें- **ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः, ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम्। ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमहि, धियो यो नः प्रचोदयात्। ॐ आपो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वः ॐ।**

5. **न्यास-** अपने बायें हाथ में जल लें। दाहिने हाथ की पाँचों अँगुलियाँ उसमें भिगोकर पहले बायीं ओर फिर दाहिनी तरफ अंग-उपांग को स्पर्श करें। भावना करें कि दिव्य चेतना हमारे इन सब अंगों में पवित्रता-दिव्यता का संचार कर रही है।

ॐ वाङ्मे आस्येऽस्तु। (मुख को)
ॐ नसोर्मे प्राणोऽस्तु। (नासिका के दोनों छिद्रों को)
ॐ अक्ष्णोर्मे चक्षुरस्तु। (दोनों नेत्रों को)
ॐ कर्णयोर्मे श्रोत्रमस्तु। (दोनों कानों को)
ॐ बाह्वोर्मे बलमस्तु। (दोनों भुजाओं को)
ॐ ऊर्वोर्मे ओजोऽस्तु। (दोनों जंघाओं को)
ॐ अरिष्टानि मेऽङ्गानि, तनूस्तन्वा मे सह सन्तु। (समस्त शरीर पर)

6. **पृथ्वी पूजनम्-** जहाँ से हम अन्न, जल, वस्त्र, पेड़-पौधे व दिव्य वनस्पति प्राप्त करते हैं, ऐसे सन्तों, सुधारकों और शहीदों की इस पावन माटी को नमन-वंदन करें। धरती माँ के प्रति अपनी कृतज्ञता की भावना एक चम्मच जल धरती पर छोड़कर व्यक्त करें।

ॐ पृथ्वि! त्वया धृता लोका, देवि त्वं विष्णुना धृता।
त्वं च धारय मां देवि, पवित्रं कुरु चासनम्।।

7. **गुरु आवाहनम्-** गुरु परमात्मा की विशेष दृश्यमान् शक्तिधारा है, जो हमें सतत आत्म कल्याण एवं लोक कल्याण की सेवा-साधना के लिए प्रेरित करती रहती है। वह गुरु सत्ता हमें सतत प्रेरणा एवं शक्ति देती रहे, हमारे मन की वृत्तियाँ भी उनके अनुकूल बनी रहें। ऐसी प्रार्थना के साथ उनका भावभरा आवाहन करते हैं।

ॐ गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः, गुरुरेव महेश्वरः। गुरुरेव परब्रह्म, तस्मै श्री गुरवे नमः।।
अखण्डमण्डलाकारं, व्याप्तं येन चराचरम्। तत्पदं दर्शितं येन, तस्मै श्री गुरवे नमः।।
ॐ श्री गुरवे नमः। आवाहयामि, स्थापयामि, ध्यायामि।

8. **गायत्री आवाहनम्-** गायत्री परमात्मा की मूल शक्ति है। वह परम शक्ति हमें सद्बुद्धि, सद्विचार एवं सद्भाव से भरती रहे, इस भाव के साथ उनका आवाहन एवं ध्यान करें।

ॐ आयातु वरदे देवि, त्र्यक्षरे ब्रह्मवादिनि।
गायत्रिच्छन्दसां मातः, ब्रह्मयोने नमोऽस्तुते।।
ॐ श्री गायत्र्यै नमः। आवाहयामि, स्थापयामि, ध्यायामि।

अब जप प्रारम्भ करें। न्यूनतम 24 बार या 108 बार जप अवश्य करें। जप के साथ उगते सूर्य का ध्यान, श्रेष्ठ चिन्तन एवं समर्पण का भाव भी जोड़ें। जप पूरा होने के बाद उसे इष्टदेव के चरणों में अर्पित करें। अपनी आत्मा के उत्कर्ष एवं सम्पूर्ण विश्व में सभी प्राणियों के कल्याण के भाव विशेष रूप से जोड़ें। अब पूजा स्थली पर स्थापित जल कलश से तुलसी के क्यारे में पूर्वाभिमुख होकर सूर्यार्घ्यदान करें, भावना करें कि गायत्री की साधना की दिव्य ऊर्जा व सूर्य का दिव्य तेज हमारे रोम-रोम में पहुँचकर हमें दुर्गुण-दोष रहित बना रहा है।

9. **शान्तिपाठ-** अंत में शान्तिपाठ करके दिन भर ईश्वरीय चेतना के संरक्षण को प्रतिपल अनुभव करें।

ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्षꣳ शान्तिः पृथिवी शान्तिरापः शान्तिः रोषधयःशान्तिः। वनस्पतयः शान्तिर्विश्वेदेवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः।सर्वꣳ शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि। ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः। सर्वारिष्ट सुशान्तिर्भवतु॥

सन्दर्भ : गायत्री की दैनिक साधना एवं यज्ञ पद्धति पुस्तक, (*Code GP27*) मूल्य रु. 4.00/-

ऋषि प्रणीत संस्कार परम्परा के माध्यम से अपनी पीढ़ी को संस्कारवान् बनायें :-

- गर्भ संस्कार (पुंसवन)
- नामकरण संस्कार
- अन्नप्राशन संस्कार
- मुण्डन संस्कार
- विद्यारम्भ संस्कार
- दीक्षा एवं यज्ञोपवीत संस्कार
- विवाह संस्कार
- वानप्रस्थ संस्कार
- जन्म दिवस संस्कार
- विवाह दिवस संस्कार
- मरणोत्तर श्राद्ध-तर्पण

आदि की निःशुल्क व्यवस्था स्थानीय गायत्री शक्तिपीठ / प्रज्ञापीठ पर उपलब्ध है। निम्नलिखित पर्व-त्यौहारों के आयोजन में भी आपका आमंत्रण है -

- वसंत पंचमी
- महाशिवरात्रि
- होली
- नवरात्रि - चैत्र एवं आश्विन
- गायत्री जयंती
- गुरुपूर्णिमा
- श्रावणी
- जन्माष्टमी
- सर्वपितृ अमावस्या
- विजया दशमी
- दीपावली

बलिवैश्व का सरल एवं संक्षिप्त विधान

जैसा खाये अन्न, वैसा बने मन। अतः अन्न को संस्कारित करने हेतु प्रतिदिन बलिवैश्व यज्ञ घर-घर में करना चाहिये। भोजन को यज्ञ भगवान को अर्पित कर ग्रहण करने से घर का वातावरण सुख-शान्ति-प्रगति से भर जाता है। रोगों का नाश होता है एवं स्वस्थ परिवार बनता है।

बलिवैश्व का सरलतम सामान्य विधान इस प्रकार है-

1. मिट्टी या धातु के पात्र को हवनवेदी की तरह प्रयुक्त करने के लिए पहले से ही तैयार रखा जाए।
2. चौके में पहली रोटी सिकने पर उसे आहुतियों के लिए प्रयुक्त किया जाए।
3. वेदी को अग्नि स्थापना से पूर्व हर दिन स्वच्छ कर लेना आवश्यक है। अग्नि गाय के गोबर से बने उपले की हो सके तो सर्वोत्तम, अन्यथा धातु पात्र को गैस बर्नर पर तेज गर्म कर लें, अग्नि धुआँ रहित होनी चाहिए।
4. अग्नि पर तनिक सा घी डालकर चूल्हे की जलती आग से ज्योति प्रज्वलित कर लें।
5. रोटी, चावल आदि जो भी नमक रहित पदार्थ चौके में बने हों, उनमें से पाँच ग्रास निकालकर घी और शक्कर से संयुक्त किए जाएँ। इनका परिमाण चने के बराबर रहे, तो ठीक है।
6. गायत्री मंत्र बोलते हुये स्वाहा शब्द के साथ एक- एक ग्रास की आहुति जलती अग्नि पर डाली जाए। इस प्रकार पाँच आहुतियाँ पूर्ण की जाएँ।
7. जलपात्र पहले से वेदी के समीप रखा जाए और उसमें से जल लेकर अग्नि के चारों ओर परिक्रमा की तरह घुमा दिया जाए।
8. अग्नि के ठंडी हो जाने पर उसे किसी घड़े आदि में सुरक्षित रखते रहा जाए और सुविधानुसार किसी पवित्र स्थान में विसर्जित कर दिया जाए या गमले में डाल दें।
9. इस प्रकार भगवान को भोग लगाकर भोजन ग्रहण करें। भोजन के पूर्व तीन बार गायत्री मंत्र बोलें।

हमारे मासिक प्रकाशन

- अखण्ड ज्योति पत्रिका- वार्षिक चन्दा २२०/- प्रकाशक- अखण्ड ज्योति संस्थान घियामंडी मथुरा (उ०प्र०) २८१००३
- युग निर्माण योजना- वार्षिक चन्दा ११०/-
  प्रकाशक -युग निर्माण योजना, गायत्री तपोभूमि मथुरा (उ०प्र०) २८१००३
- प्रज्ञा अभियान - वार्षिक चन्दा- ६०/-
  प्रकाशक- श्री वेदमाता गायत्री ट्रस्ट शांतिकुंज हरिद्वार (उ०ख०) २४९४११

यज्ञ के लाभ

यज्ञोऽयं सर्वकामधुक् (यह यज्ञ समस्त कामनाओं को पूर्ण करने वाला है)

यज्ञो वै श्रेष्ठतमं कर्म (यज्ञ ही संसार का सर्वश्रेष्ठ शुभकर्म है)

- यज्ञ में आहूत पदार्थ सूक्ष्मीकृत होकर सर्वत्र लाभ पहुँचाता है।
- यज्ञ पर्यावरण को शुद्ध करता है एवं धूम्र वायुमण्डल को सुगन्धि एवं पुष्टि प्रदान कर पर्जन्य वर्षा कराता है।
- यज्ञ वातावरण में विद्यमान रोग-कीटाणुओं का नाश करता है और स्वास्थ्य प्रदान करता है।
- यज्ञ उपचार की प्राचीनतम पद्धति है जिसमें रोगानुसार वनौषधियों का प्रयोग होता है एवं यज्ञ द्वारा विश्वव्यापी पंचतत्वों की तन्मात्रा की तथा दिव्य शक्तियों की पुष्टि होती है।
- यज्ञ द्वारा ही देवताओं को भोग लगाया जाता है, उन्हें प्रसन्न किया जा सकता है।
- यज्ञ अग्नि मंत्र की शक्ति और व्यक्तित्व का चुम्बकत्व मिलकर एक शक्तिशाली तंत्र बनाते हैं।
- जहाँ नियमित यज्ञ होता है वह स्थान पवित्र व संस्कारवान् स्थान बन जाता है।
- यज्ञ त्याग-परोपकार, सहयोग-सहकार एवं सम्मान का सर्वोत्तम शिक्षक है।
- यज्ञ एक सिद्ध एवं पूर्ण विज्ञान है एवं संसार का नाभि केन्द्र है।
- यज्ञ सभी धार्मिक कार्यों का आधारभूत साधन है।
- यज्ञ से रोग निवारण, स्वास्थ्य संवर्द्धन, कीर्ति, यश, धन, प्रतिभा आदि दैवीय उपलब्धियाँ मिलती हैं।

टीपः- शान्तिकुञ्ज तीर्थ में विविध जीवनोपयोगी शिविरों का आयोजन वर्ष-भर चलता है। आप भी पत्राचार, फोन अथवा ऑन-लाइन पंजीयन करा कर इन शिविरों में भागीदार बन सकते हैं। **Email:** shivir@awgp.in • **Call:** 01334-260602 **Mob.:** 09258360655 / 09258369749

स्थानीय सम्पर्क सूत्र -