॥ 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.org, zonal@awgp.org

Web: www.awgp.org • diya.net.in

मातृ शक्ति श्रद्धांजलि नवसृजन महापुरश्चरण

गृहे-गृहे गायत्री यज्ञ पद्धति

भूमिका

गृहे-गृहे गायत्री यज्ञ उपासना अभियान में आपका स्वागत है। गायत्री और यज्ञ हमारी संस्कृति के माता-पिता हैं। माँ गायत्री हमें जीवन जीने का दर्शन (सिद्धांत) सिखाती है और भगवान् यज्ञ हमें जीवन जीने की कला सिखाते हैं। ये ही ज्ञान और कर्म रूपी जीवन रथ के दो पहिये हैं। इन दिनों मानव जाति अनास्था के दौर से गुजर रही है। साधन भरे पडे हैं पर साधना का अभाव है। इसी कारण ज्ञान, धन और शक्ति मिलकर भी सुख - शांति और संतुष्टि प्रदान नहीं कर पा रहे। अतः स्थायी सुख शांति और संतुष्टि के लिए गायत्री और यज्ञमय जीवन की आवश्यकता आन पड़ी है। वेदमाता, देवमाता और विश्वमाता गायत्री की उपासना और त्याग, परोपकर, संगठन और दिव्य जीवन की प्रेरणा देने वाले यज्ञ का आयोजन विश्व की सुख-शांति के लिए आवश्यक हो गया है। पूरे विश्व में करोड़ों लोग मिलकर घर-घर यज्ञ आयोजन करने जा रहे हैं। यह सामूहिक अनुष्ठान विश्व में नये परिवर्तन का आधार बनेगा। इससे मनुष्य में देवत्व का विकास होगा और धरती स्वर्ग जैसी सुन्दर बन सकेगी । व्यक्ति, परिवार, समाज, राष्ट्र और विश्व में एकता, समता, ममता और शुचिता का वातावरण निर्मित होगा। वातावरण एवं पर्यावरण शुद्ध होगा। सूक्ष्म जगत् का शोधन होगा तथा विश्व से भय, आतंक और युद्ध के बादल छटेंगे एवं ऋषियों का वसुधैव कुटुम्बकम् का उद्घोष सत्य सिद्ध होगा। आप सबके उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए आइये यज्ञ का शुभारम्भ करते हैं।

॥ मङ्गलाचरणम् ॥

पुरोहित, हाथ में अक्षत-पुष्प लेकर खड़े हों। मंत्रोच्चार के साथ सबके कल्याण की मंगल कामना करते हुए सभी परिजनों के ऊपर अक्षत-पुष्प की वर्षा करें। सभी लोग भावना करें कि हमारे ऊपर दैवी-अनुग्रह बरस रहा है।

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवा भद्रम्पश्येमाक्षभिर्यजत्राः।
स्थिरैरंगैस्तुष्टुवा ँसस्तनूभिः, व्यशेमहि देव हितं यदायुः॥ -२५.२१

॥ पवित्रीकरणम् ॥

सभी परिजन बायें हाथ की हथेली में जल लेकर दाहिने हाथ से ढकें, मंत्र के पश्चात् अभिमंत्रित जल को समस्त शरीर पर छिड़क लें, भावना करें कि हमारा शरीर, मन और अन्तःकरण पवित्र हो रहा है।

ॐ अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा।
यः स्मरेत्पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः॥
ॐ पुनातु पुण्डरीकाक्षः पुनातु पुण्डरीकाक्षः पुनातु। -वा०पु० ३३.६

॥ आचमनम् ॥

एक-एक आचमनी जल स्वाहा के साथ तीन बार मुख में डालें। भावना करें हमारे तीनों शरीरों को दिव्य-पोषण प्राप्त हो रहा है।

ॐ अमृतोपस्तरणमसि स्वाहा॥ १॥
ॐ अमृतापिधानमसि स्वाहा॥ २॥
ॐ सत्यं यशः श्रीर्मयि, श्रीः श्रयतां स्वाहा॥ ३॥

॥ शिखावन्दनम् ॥

मस्तिष्क सद्विचारों का केन्द्र है, इसमें सदैव देव भाव ही प्रवेश करने पायें। इसी भावना के साथ सभी परिजन बायें हाथ की हथेली में जल लें, दाहिने हाथ की अँगुलियों को गीला कर शिखा-मूल का स्पर्श करें। (मन्त्र बोलने के बाद शिखा में गाँठ लगाएँ। संयोगवश जिनके शिखा नहीं है, ऐसे व्यक्ति तथा महिलाएँ उस स्थान को भावनापूर्वक स्पर्श करें।)

ॐ चिद्रूपिणि महामाये दिव्यतेजः समन्विते।
तिष्ठ देवि शिखामध्ये तेजोवृद्धिं कुरुष्व मे॥ -सं.प्र.

॥ प्राणायामः ॥

सभी परिजन कमर सीधी करके बैठें, दोनों हाथ गोद में रखें, नेत्र बंद करें, मंत्रोच्चार के साथ प्राणायाम की क्रिया संपन्न करें। लम्बी-गहरी श्वास लें, थोड़ी देर रोकें, फिर छोड़ें। भावना करें, हमारे भीतर शरीरबल, मनोबल और आत्मबल की वृद्धि हो रही है।

ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनःॐ तपः ॐ सत्यम्।
ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्।
ॐ आपोज्योतीरसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वः ॐ। - तै०आ० १०.२७

॥ न्यासः ॥

सभी परिजन बायें हाथ की हथेली में जल लेकर दाहिने हाथ की पाँचों अँगुलियों को गीलाकर मंत्रोच्चार के साथ निर्दिष्ट अंगों को बायें से दायें स्पर्श करते चलें। भावना करें, ये सभी इन्द्रियाँ देव-कार्य के अनुकूल बन रही हैं।

ॐ वाङ् मे 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)

-पा. गृ. सू. १.३.२५

॥ पृथ्वीपूजनम् ॥

हम जहाँ से अन्न, जल, वस्त्र और ज्ञान प्राप्त करते हैं, वह मातृभूमि हमारी सबसे बड़ी आराध्या है। श्रद्धापूर्वक एक आचमनी जल धरती-माता को समर्पित कर नमन-वन्दन करें ।

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

-भविष्य पुराण मध्यम पूर्व २.२०२३-२४

॥ सङ्कल्पः ॥

सत्पुरुषों, सत् शक्तियों का मार्गदर्शन और सहयोग प्राप्त हो, इस हेतु दायें हाथ में अक्षत-पुष्प, जल लें। बायाँ हाथ नीचे, कमर सीधी, आँखें बन्द। प्रारम्भ में मन्त्र सुनें, जब दुहराने के लिए कहा जाये, तो दुहराएँ।

ॐ विष्णुर्विष्णुर्विष्णुः श्रीमद्भगवतो महापुरुषस्य विष्णोराज्ञया प्रवर्तमानस्य, अद्य श्रीब्रह्मणो द्वितीये परार्धे श्रीश्वेतवाराहकल्पे, वैवस्वत मन्वन्तरे भूर्लोके जम्बूद्वीपे भारतवर्षे भरतखण्डे आर्यावर्त्तैक देशान्तर्गते ..... क्षेत्रे .....स्थले मासानां मासोत्तमेमासे ..... मासे ..... पक्षे .....तिथौ ..... वासरे ..... गोत्रोत्पन्नः ..... नामाऽहं सत्प्रवृत्ति-संवर्द्धनाय, दुष्प्रवृत्ति-उन्मूलनाय,

लोककल्याणाय, आत्मकल्याणाय, वातावरण -परिष्काराय, उज्ज्वलभविष्य कामनापूर्तये च प्रबलपुरुषार्थं करिष्ये, अस्मै प्रयोजनाय च कलशादि-आवाहितदेवता- पूजनपूर्वकम् यज्ञ कर्म सम्पादनार्थं सङ्कल्पं अहं करिष्ये।

॥ चन्दनधारणम् ॥

सभी परिजन दाहिने हाथ की अनामिका अँगुली में चन्दन या रोली लेकर सहकार एवं सम्मान के साथ एक दूसरे को तिलक करें।

ॐ चन्दनस्य महत्पुण्यं पवित्रं पापनाशनम्।
आपदां हरते नित्यं लक्ष्मीस्तिष्ठति सर्वदा॥

॥ रक्षासूत्रम् ॥

यह वरणसूत्र है। पुरुषों तथा अविवाहित कन्याओं के दायें हाथ में तथा महिलाओं के बायें हाथ में बाँधा जाता है। जिस हाथ में कलावा बाँधें, उसकी मुट्ठी बँधी हो, दूसरा हाथ सिर पर हो। इस पुण्य कार्य के लिए व्रतशील बनकर उत्तरदायित्व स्वीकार करने का भाव रखा जाए।

ॐ व्रतेन दीक्षामाप्नोति दीक्षयाऽऽप्नोति दक्षिणाम्।
दक्षिणा श्रद्धामाप्नोति श्रद्धया सत्यमाप्यते॥ -१९.३०

॥ कलशपूजनम् ॥

पूजा-वेदी पर रखा हुआ कलश विश्व-ब्रह्माण्ड का प्रतीक है। इसमें सारी देव-शक्तियाँ समायी हुई हैं। मुख्य वेदी के पास बैठे एक परिजन कलश-पूजन करें, शेष सभी याजक भावनापूर्वक हाथ जोड़कर ध्यान करें।

ॐ तत्त्वायामि ब्रह्मणा वन्दमानः तदाशास्ते यजमानो हविर्भिः।
अहेडमानो वरुणेह बोध्युरुश ँ समानऽआयुः प्रमोषीः॥ -१८.४९

ॐ मनोजूतिर्जुषतामाज्यस्य बृहस्पतिर्यज्ञमिमं तनोत्वरिष्टं
यज्ञ ँ समिमं दधातु। विश्वेदेवासऽइह मादयन्तामो३म्प्रतिष्ठ॥ -२.१३

ॐ वरुणाय नमः। आवाहयामि स्थापयामि, ध्यायामि।
जलं गन्धाक्षतं पुष्पाणि, धूपं दीपं नैवेद्यं समर्पयामि।

ॐ कलशस्थ देवताभ्यो नमः।

दोनों हाथ जोड़कर कलश में प्रतिष्ठित देवताओं की प्रार्थना करें।

॥ कलश प्रार्थना ॥

ॐ कलशस्य मुखे विष्णुः, कण्ठे रुद्रः समाश्रितः।
मूले त्वस्य स्थितो ब्रह्मा, मध्ये मातृगणाः स्मृताः॥ १॥
कुक्षौ तु सागराः सर्वे, सप्तद्वीपा वसुन्धरा।
ऋग्वेदोऽथ यजुर्वेदः, सामवेदो ह्यथर्वणः॥ २॥
अंगैश्च सहिताः सर्वे, कलशन्तु समाश्रिताः।
अत्र गायत्री सावित्री, शान्ति - पुष्टिकरी सदा॥ ३॥
त्वयि तिष्ठन्ति भूतानि, त्वयि प्राणाः प्रतिष्ठिताः।
शिवः स्वयं त्वमेवासि, विष्णुस्त्वं च प्रजापतिः॥ ४॥
आदित्या वसवो रुद्रा, विश्वेदेवाः सपैतृकाः।
त्वयि तिष्ठन्ति सर्वेऽपि, यतः कामफलप्रदाः॥ ५॥
त्वत्प्रसादादिमं यज्ञं, कर्तुमीहे जलोद्भव।
सान्निध्यं कुरु मे देव! प्रसन्नो भव सर्वदा॥ ६॥

॥ दीपपूजनम् ॥

कलश के साथ दीपक भी पूजा-वेदी पर रखा जाता है। यह परमात्मा की चेतना का प्रतीक है। मुख्य वेदी के पास बैठे एक परिजन दीप-पूजन करें, शेष सभी परिजन ज्योति रूप परम प्रकाश का ध्यान कर नमन-वन्दन करें।

ॐ अग्निर्ज्योतिर्ज्योतिरग्निः स्वाहा सूर्यो ज्योतिर्ज्योतिः सूर्यः स्वाहा।
अग्निर्वर्चो ज्योतिर्वर्चः स्वाहा। सूर्यो वर्चो ज्योतिर्वर्चः स्वाहा।
ज्योतिः सूर्यः सूर्यो ज्योतिः स्वाहा॥ -३.९

ॐ ज्योतिपुरुषाय नमः। आवाहयामि स्थापयामि, ध्यायामि।

॥ देवावाहनम् ॥

विराट् सत्ता की विभिन्न चेतन धाराओं देव शक्तियों का आवाहन करें। सर्वप्रथम गुरुसत्ता का आवाहन करें। गुरु व्यक्ति नहीं, शक्ति हैं। वे हमें अन्धकार से प्रकाश की ओर ले जाने में समर्थ हैं। मुख्य वेदी के पास बैठे परिजन गुरु -पूजन करें। शेष सभी परिजन भावनापूर्वक नमन-वन्दन करें।

श्री सद्गुरु आवाहन्-

ॐ गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः, गुरुरेव महेश्वरः।
गुरुरेव परब्रह्म, तस्मै श्री गुरवे नमः॥ १॥
अखण्डमण्डलाकारं, व्याप्तं येन चराचरम्।
तत्पदं दर्शितं येन, तस्मै श्री गुरवे नमः॥ २॥
मातृवत् लालयित्री च, पितृवत् मार्गदर्शिका।
नमोऽस्तु गुरुसत्तायै, श्रद्धा-प्रज्ञायुता च या॥ ३॥
ॐ श्री गुरवे नमः। आवाहयामि स्थापयामि, ध्यायामि।

गायत्री- वेदमाता, देवमाता, विश्वमाता-सद्ज्ञान, सद्भाव की अधिष्ठात्री, सृष्टि की आदि कारण मातेश्वरी गायत्री का ध्यान-आवाहन करें।

ॐ आयातु वरदे देवि! त्र्यक्षरे ब्रह्मवादिनि।
गायत्रिच्छन्दसां मातः, ब्रह्मयोने नमोऽस्तु ते॥ ४॥ -सं०प्र०
ॐ श्री गायत्र्यै नमः। आवाहयामि स्थापयामि, ध्यायामि।
ततो नमस्कारं करोमि।
ॐ स्तुता मया वरदा वेदमाता प्रचोदयन्तां पावमानी द्विजानाम्।
आयुः प्राणं प्रजां पशुं कीर्तिं द्रविणं ब्रह्मवर्चसम्।
मह्यं दत्त्वा व्रजत ब्रह्मलोकम्॥ -अथर्व० १९.७१.१

गणेश- विवेक के प्रतीक, विघ्नविनाशक प्रथम पूज्य–

ॐ अभीप्सितार्थसिद्ध्यर्थं, पूजितो यः सुरासुरैः।
सर्वविघ्नहरस्तस्मै, गणाधिपतये नमः॥ ५॥

गौरी- श्रद्धा, निर्विकारिता, पवित्रता की प्रतीक मातृशक्ति–

सर्वमङ्गलमाङ्गल्ये, शिवे सर्वार्थसाधिके!
शरण्ये त्र्यम्बके गौरि, नारायणि! नमोऽस्तु ते॥ ६॥

हरि- हृदयस्थ सत्प्रेरणा के स्रोत खोलने वाले करुणानिधान–

शुक्लाम्बरधरं देवं, शशिवर्णं चतुर्भुजम्।
प्रसन्नवदनं ध्यायेत्, सर्वविघ्नोपशान्तये॥ ७॥
सर्वदा सर्वकार्येषु, नास्ति तेषाममङ्गलम्।
येषां हृदिस्थो भगवान्, मङ्गलायतनो हरिः॥ ८॥

सप्तदेव- सप्तलोकों एवं सप्तद्वीपा वसुन्धरा का सन्तुलन रखने वाली सात महाशक्तियों का युग्म–

विनायकं गुरुं भानुं, ब्रह्मविष्णुमहेश्वरान्।
सरस्वतीं प्रणौम्यादौ, शान्तिकार्यार्थसिद्धये॥ ९॥

पुण्डरीकाक्ष- कमल जैसी निर्विकार, निर्दोष भावना एवं अन्तर्दृष्टि देने वाले भक्तवत्सल–

मङ्गलं भगवान् विष्णुः, मङ्गलं गरुडध्वजः।
मङ्गलं पुण्डरीकाक्षो, मङ्गलायतनो हरिः॥ १०॥

ब्रह्मा- सृष्टिकर्त्ता, निर्माण की क्षमता के आदि स्रोत–

त्वं वै चतुर्मुखो ब्रह्मा, सत्यलोकपितामहः।
आगच्छ मण्डले चास्मिन्, मम सर्वार्थसिद्धये॥ ११॥

विष्णु- पालन करने वाले, साधनों को सार्थक बनाने वाले प्रभु–

शान्ताकारं भुजगशयनं, पद्मनाभं सुरेशं,
विश्वाधारं गगनसदृशं, मेघवर्णं शुभाङ्गम्।
लक्ष्मीकान्तं कमलनयनं, योगिभिर्ध्यानगम्यं,
वन्दे विष्णुं भवभयहरं, सर्वलोकैकनाथम्॥ १२॥

शिव- परिवर्तन, अनुशासन के सूत्रधार, कल्याण के दाता–

वन्दे देवमुमापतिं सुरगुरुं , वन्दे जगत्कारणम्,
वन्दे पन्नगभूषणं मृगधरं, वन्दे पशूनाम्पतिम्।
वन्दे सूर्यशशाङ्कवह्निनयनं, वन्दे मुकुन्दप्रियम् ,
वन्दे भक्तजनाश्रयं च वरदं, वन्दे शिवं शङ्करम्॥ १३॥

त्र्यम्बक- बन्धन-मृत्यु से ऊपर उठाकर मुक्ति प्रदात्री सत्ता–

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिम्पुष्टिवर्धनम्।
उर्वारुकमिव बन्धनान् मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्॥ १४॥ -३.६०

दुर्गा- सङ्गठन, सहकार, सत्साहस आदि की अधिष्ठात्री मातृशक्ति–

दुर्गे स्मृता हरसि भीतिमशेषजन्तोः,
स्वस्थैः स्मृता मतिमतीव शुभां ददासि।
दारिद्र्यदुःखभयहारिणि का त्वदन्या,
सर्वोपकारकरणाय सदार्द्रचित्ता॥ १५॥

सरस्वती-अज्ञान, नीरसता हटाने वाली, ज्ञान-कला की देवी माँ–

शुक्लां ब्रह्मविचारसारपरमाम्, आद्यां जगद्व्यापिनीम्,
वीणापुस्तकधारिणीमभयदां, जाड्यान्धकारापहाम्।
हस्ते स्फाटिकमालिकां विदधतीं, पद्मासने संस्थिताम्,
वन्दे तां परमेश्वरीं भगवतीं, बुद्धिप्रदां शारदाम्॥ १६॥

लक्ष्मी- साधनों तथा धन-वैभव की अधिष्ठात्री माँ–

आर्द्रां यः करिणीं यष्टिं, सुवर्णां हेममालिनीम्।
सूर्यां हिरण्मयीं लक्ष्मीं, जातवेदो मऽआवह॥ १७॥

काली- अकल्याणकारी वृत्तियों का संहार करने में समर्थ चेतना–

कालिकां तु कलातीतां, कल्याणहृदयां शिवाम्।
कल्याणजननीं नित्यं, कल्याणीं पूजयाम्यहम्॥ १८॥

गंगा- अपवित्रता एवं पापवृत्तियों का शमन करने वाली पवित्रता एवं पुण्य वृत्तियाँ विकसित करने वाली दिव्यधारा–

विष्णुपादाब्जसम्भूते, गङ्गे त्रिपथगामिनि।
धर्मद्रवेति विख्याते, पापं मे हर जाह्नवि॥ १९॥

तीर्थ- अन्तःकरण में सत्प्रवृत्तियों, सदिच्छाओं का बीजारोपण एवं विकास करने में समर्थ दिव्य प्रवाह–

पुष्करादीनि तीर्थानि, गङ्गाद्याः सरितस्तथा।
आगच्छन्तु पवित्राणि, पूजाकाले सदा मम॥ २०॥

नवग्रह- विश्व की जड़-चेतन प्रकृति में तालमेल, सूत्रबद्धता प्रदान करने वाली सामर्थ्यों के प्रतीक–

ब्रह्मामुरारिस्त्रिपुरान्तकारी, भानुः शशीभूमिसुतो बुधश्च।
गुरुश्च शुक्रः शनिराहुकेतवः, सर्वेग्रहाः शान्तिकरा भवन्तु॥ २१॥

षोडशमातृका- अन्तरङ्ग एवं अन्तरिक्ष में विद्यमान १६ कल्याणकारी शक्तियों का युग्म–

गौरी पद्मा शची मेधा, सावित्री विजया जया।
देवसेना स्वधा स्वाहा, मातरो लोकमातरः॥ २२॥
धृतिः पुष्टिस्तथा तुष्टिः, आत्मनः कुलदेवता।
गणेशेनाधिका ह्येता, वृद्धौ पूज्याश्च षोडश॥ २३॥

सप्तमातृका- सात महाशक्तियाँ, जिनका नियोजन मंगल कार्यों में करने से वे माता की तरह संरक्षण देती हैं–

कीर्तिर्लक्ष्मीर्धृतिर्मेधा, सिद्धिः प्रज्ञा सरस्वती।
माङ्गल्येषु प्रपूज्याश्च, सप्तैता दिव्यमातरः॥ २४॥

वास्तुदेव- वस्तुओं में अदृश्य रूप से सन्निहित चेतनाशक्ति–

नागपृष्ठसमारूढं, शूलहस्तं महाबलम्।
पातालनायकं देवं, वास्तुदेवं नमाम्यहम्॥ २५॥

क्षेत्रपाल- विभिन्न क्षेत्रों में देवत्व का संचार करने वाली सूक्ष्म सत्ता–

क्षेत्रपालान्नमस्यामि, सर्वारिष्टनिवारकान्।
अस्य यागस्य सिद्ध्यर्थं, पूजयाराधितान् मया॥ २६॥

॥सर्वदेवनमस्कारः॥

नमस्कार का उद्देश्य देव-शक्तियों का सम्मान, उनके प्रति श्रद्धा को व्यक्त करना है। हमारे मन का, रुचि का झुकाव देवत्व की ओर हो, इस भाव के साथ सभी परिजन हाथ जोड़कर मस्तक झुकाकर देव-शक्तियों को नमस्कार करें।

ॐ सिद्धि बुद्धिसहिताय श्रीमन्महागणाधिपतये नमः।
ॐ लक्ष्मीनारायणाभ्यां नमः।
ॐ वाणीहिरण्यगर्भाभ्यां नमः।
ॐ मातृपितृचरणकमलेभ्यो नमः।
ॐ इष्टदेवताभ्यो नमः।
ॐ स्थानदेवताभ्यो नमः।
ॐ सर्वेभ्यो देवेभ्यो नमः।
ॐ उमामहेश्वराभ्यां नमः।
ॐ शचीपुरन्दराभ्यां नमः।
ॐ कुलदेवताभ्यो नमः।
ॐ ग्रामदेवताभ्यो नमः।
ॐ वास्तुदेवताभ्यो नमः।
ॐ सर्वेभ्यो ब्राह्मणेभ्यो नमः।
ॐ सर्वेभ्यस्तीर्थेभ्यो नमः।
ॐ एतत्कर्म-प्रधान-श्रीगायत्रीदेव्यै नमः।
ॐ पुण्यं पुण्याहं दीर्घमायुरस्तु।

॥षोडशोपचारपूजनम्॥

भगवान् को पदार्थों की भूख नहीं होती, पदार्थों को समर्पित कर जो श्रद्धा-भावना व्यक्त की जाती है, देवता उसी से संतुष्ट होते हैं। प्रत्येक कुण्ड से एक-एक परिजन पूजन करें, शेष सभी अपनी भावनाएँ समर्पित करें।

(पूजन के स्थान पर एक स्वयंसेवक रहें, जो पूजा उपचार का क्रम ठीक से क्रियान्वित करा सकें। एक मन्त्र बोलकर, सम्बन्धित वस्तु चढ़ाने का समय देकर ही दूसरा मन्त्र बोला जाए।)

१. ॐ सर्वेभ्यो देवेभ्यो नमः। आवाहयामि, स्थापयामि।

२. आसनं समर्पयामि। **३. पाद्यं समर्पयामि।**

४. अर्घ्यं समर्पयामि। **५. आचमनं समर्पयामि।**

६. स्नानं समर्पयामि। **७. वस्त्रं समर्पयामि।**

८. यज्ञोपवीतं समर्पयामि। **९. गन्धं विलेपयामि।**

१०. अक्षतान् समर्पयामि। **११. पुष्पाणि समर्पयामि।**

१२. धूपं आघ्रापयामि। **१३. दीपं दर्शयामि।**

१४. नैवेद्यं निवेदयामि। **१५. ताम्बूलपूगीफलानि समर्पयामि।**

१६. दक्षिणां समर्पयामि। **१७. सर्वाभावे अक्षतान् समर्पयामि।**

ततो नमस्कारं करोमि-

ॐ नमोऽस्त्वनन्ताय सहस्रमूर्तये, सहस्रपादाक्षिशिरोरुबाहवे।
सहस्रनाम्ने पुरुषाय शाश्वते, सहस्रकोटी युगधारिणे नमः॥

॥स्वस्तिवाचनम्॥

स्वस्ति अर्थात् कल्याणकारी, हितकारी। वाचन अर्थात् घोषणा। सबके कल्याण की कामना करते हुए सभी परिजन दायें हाथ में अक्षत-पुष्प जल लें, बायाँ हाथ नीचे, दायाँ हाथ ऊपर रखें, मंत्र पूरा होने पर पूजन-सामग्री एक तश्तरी में एकत्रित कर लें।

ॐ गणानां त्वा गणपति ँ हवामहे प्रियाणां त्वा प्रियपति ँ हवामहे निधीनां त्वा निधिपति ँ हवामहे वसोमम। आहमजानि गर्भधमा त्वमजासि गर्भधम्॥
-२३.१९

ॐ स्वस्ति नऽइन्द्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः।
स्वस्ति नस्तार्क्ष्योऽअरिष्टनेमिः स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु॥ -२५.१९

ॐ पयः पृथिव्यां पयऽओषधीषु पयो दिव्यन्तरिक्षे पयोधाः।
पयस्वतीः प्रदिशः सन्तु मह्यम्॥ -१८.३६

ॐ विष्णो रराटमसि विष्णोः श्नप्त्रे स्थो विष्णोः,
स्यूरसि विष्णोर्ध्रुवोऽसि। वैष्णवमसि विष्णवे त्वा॥ -५.२१

ॐ अग्निर्देवता वातो देवता सूर्यो देवता चन्द्रमा देवता वसवो देवता रुद्रा देवता ऽऽदित्या देवता मरुतो देवता विश्वेदेवा देवता बृहस्पतिर्देवतेन्द्रो देवता वरुणो देवता॥ -१४.२०

ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्ष ँ शान्तिः पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः। वनस्पतयः शान्तिर्विश्वेदेवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः सर्वँशान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि॥ -३६.१७

ॐ विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परासुव। यद्भद्रं तन्नऽआ सुव॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः। सर्वारिष्ट-सुशान्तिर्भवतु। -३०.३

॥ रक्षाविधानम् ॥

जहाँ उत्कृष्ट बनने, शुभ कार्य करने की आवश्यकता है, वहाँ यह भी आवश्यक है, कि दुष्टों की दुष्प्रवृत्ति से सतर्क रहा जाये, इसलिये रक्षा-विधान किया जाता है। प्रत्येक कुण्ड से एक-एक याजक हाथ में अक्षत लेकर खड़े हो जायें, जिस दिशा की रक्षा का मंत्र बोला जाये, उसी ओर अक्षत की वृष्टि करें।

ॐ पूर्वे रक्षतु वाराहः, आग्नेय्यां गरुडध्वजः।
दक्षिणे पद्मनाभस्तु, नैर्ऋत्यां मधुसूदनः॥ १॥
पश्चिमे चैव गोविन्दो, वायव्यां तु जनार्दनः।
उत्तरे श्रीपती रक्षेद्, ऐशान्यां हि महेश्वरः॥ २॥
ऊर्ध्वं रक्षतु धाता वो, ह्यधोऽनन्तश्च रक्षतु।
अनुक्तमपि यत् स्थानं, रक्षत्वीशो ममाद्रिधृक्॥ ३॥
अपसर्पन्तु ते भूता, ये भूता भूमिसंस्थिताः।
ये भूता विघ्नकर्तारः, ते गच्छन्तु शिवाज्ञया॥ ४॥
अपक्रामन्तु भूतानि, पिशाचाः सर्वतो दिशम्।
सर्वेषामविरोधेन, यज्ञकर्म समारभे॥ ५॥

॥ अग्निस्थापनम् ॥

अग्नि को ब्रह्म का प्रतिनिधि मानकर यज्ञ-कुण्ड में उनकी प्रतिष्ठा करते हैं। अग्नि के दिव्य गुण हम सबमें आयें, इसी भावना के साथ प्रत्येक कुण्ड से एक-एक परिजन मंत्र के साथ अग्निदेव का आवाहन कर गंध, अक्षत, पुष्प से पूजन करें। शेष सभी परिजन श्रद्धापूर्वक नमन करें।

ॐ भूर्भुवः स्वर्द्यौरिव भूम्ना पृथिवीव वरिम्णा। तस्यास्ते पृथिवि देवयजनि पृष्ठेऽग्निमन्नादमन्नाद्यायादधे। अग्निं दूतं पुरो दधे हव्यवाहमुप ब्रुवे। देवाँऽ आ सादयादिह॥ -३.५, २२.१७

ॐ अग्नये नमः। आवाहयामि स्थापयामि ध्यायामि।

गन्धाक्षतं पुष्पाणि धूपं दीपं नैवेद्यं समर्पयामि।

॥ गायत्री स्तवनम् ॥

सविता हमारे जीवन देवता हैं। हम सब में प्राणों का संचार करने वाले, वरण करने योग्य सविता देवता की स्तुति-भावना पूर्वक साथ-साथ करें। पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यं-अर्थात् हे सविता देव हमें पवित्र बनाये यह पद सब लोग दुहरायें।

यन्मण्डलं दीप्तिकरं विशालं, रत्नप्रभं तीव्रमनादिरूपम्।
दारिद्र्य-दुःखक्षयकारणं च, पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम्॥ १॥

यन्मण्डलं देवगणैः सुपूजितं, विप्रैः स्तुतं मानवमुक्तिकोविदम्।
तं देवदेवं प्रणमामि भर्गं, पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम्॥ २॥

यन्मण्डलं ज्ञानघनं त्वगम्यं, त्रैलोक्यपूज्यं त्रिगुणात्मरूपम्।
समस्त-तेजोमय-दिव्यरूपं, पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम्॥ ३॥

यन्मण्डलं गूढमतिप्रबोधं, धर्मस्य वृद्धिं कुरुते जनानाम्।
यत् सर्वपापक्षयकारणं च, पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम्॥ ४॥

यन्मण्डलं व्याधिविनाशदक्षं, यदृग्-यजुः सामसु सम्प्रगीतम्।
प्रकाशितं येन च भूर्भुवः स्वः, पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम्॥ ५॥

यन्मण्डलं वेदविदो वदन्ति, गायन्ति यच्चारण- सिद्धसङ्घाः।
यद्योगिनो योगजुषां च सङ्घाः, पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम्॥ ६॥

यन्मण्डलं सर्वजनेषु पूजितं, ज्योतिश्च कुर्यादिह मर्त्यलोके।
यत्काल-कालादिमनादिरूपं, पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम्॥ ७॥

यन्मण्डलं विष्णुचतुर्मुखास्यं, यदक्षरं पापहरं जनानाम्।
यत्कालकल्पक्षयकारणं च, पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम्॥ ८॥

यन्मण्डलं विश्वसृजां प्रसिद्धं, उत्पत्ति-रक्षा प्रलयप्रगल्भम्।
यस्मिन् जगत्संहरतेऽखिलं च, पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम्॥ ९॥

यन्मण्डलं सर्वगतस्य विष्णोः, आत्मा परंधाम विशुद्धतत्त्वम्।
सूक्ष्मान्तरैर्योगपथानुगम्यं, पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम्॥ १०॥
यन्मण्डलं ब्रह्मविदो वदन्ति, गायन्ति यच्चारण-सिद्धसङ्घाः।
यन्मण्डलं वेदविदः स्मरन्ति, पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम्॥ ११॥
यन्मण्डलं वेद- विदोपगीतं, यद्योगिनां योगपथानुगम्यम्।
तत्सर्ववेदं प्रणमामि दिव्यं, पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम्॥ १२॥

॥ अग्निप्रदीपनम् ॥

जलती हुई अग्नि में ही आहुति दी जाती है। इसकी एक ही प्रेरणा है कि हम चाहे थोड़े ही दिन जियें, लेकिन हमारा जीवन प्रकाश युक्त हो। इसी भाव के साथ प्रत्येक कुण्ड से एक-एक परिजन पंखे से हवा करके समिधाओं में सुलगती हुई अग्नि को प्रदीप्त करें।

ॐ उद्बुध्यस्वाग्ने प्रति जागृहि त्वमिष्टा पूर्ते स ँ सृजेथामयं च।
अस्मिन्त्सधस्थे अध्युत्तरस्मिन् विश्वेदेवा यजमानश्च सीदत॥

॥ समिधाधानम् ॥

शरीरबल, मनोबल, आत्मबल और ब्रह्मबल के प्रतीक रूप में चार समिधायें यज्ञ भगवान् को समर्पित की जाती हैं। प्रत्येक कुण्ड से एक-एक परिजन समिधाओं के दोनों सिरों को घी में डुबोकर प्रत्येक मंत्र के स्वाहा उच्चारण के साथ यज्ञ भगवान् को समर्पित करें।

१- **ॐ अयन्त इध्म आत्मा जातवेदस्तेनेध्यस्व वर्धस्व। चेद्ध वर्धय चास्मान् प्रजया पशुभिर्ब्रह्मवर्चसेन, अन्नाद्येन समेधय स्वाहा। इदं अग्नये जातवेदसे इदं न मम॥** -आश्व०गृ०सू० १.१०

२- **ॐ समिधाऽग्निं दुवस्यत घृतैर्बोधयतातिथिम्। आस्मिन् हव्या जुहोतन स्वाहा। इदं अग्नये इदं न मम॥**

३- **ॐ सुसमिद्धाय शोचिषे घृतं तीव्रं जुहोतन। अग्नये जातवेदसे स्वाहा। इदं अग्नये जातवेदसे इदं न मम॥**

४- **ॐ तं त्वा समिद्भिरङ्गिरो घृतेन वर्धयामसि। बृहच्छोचा यविष्ठ्य स्वाहा। इदं अग्नये अङ्गिरसे इदं न मम॥** -३.१-३

॥ जलप्रसेचनम् ॥

प्रत्येक कुण्ड से एक-एक परिजन, प्रोक्षणी पात्र में जल लेकर खड़े हो जायें। मंत्र के साथ वेदी के बाहर चारों दिशाओं में जल का घेरा लगायें, भावना करें कि अग्नि के चारों ओर शीतलता का घेरा बना रहे हैं। जिसका परिणाम शांतिदायक होगा।

ॐ अदितेऽनुमन्यस्व। (इति पूर्वे)

ॐ अनुमतेऽनुमन्यस्व। (इति पश्चिमे)

ॐ सरस्वत्यनुमन्यस्व। (इति उत्तरे) गो. गृ. सू.-१.३.१-३

ॐ देव सवितः प्रसुव यज्ञं प्रसुव यज्ञपतिं भगाय। दिव्यो गन्धर्वः केतपूः केतं नः पुनातु वाचस्पतिर्वाचं नः स्वदतु॥ (इति चतुर्दिक्षु) -११.७

॥ आज्याहुतिः ॥

सर्वप्रथम सात मंत्रों से सात आहुतियाँ केवल घृत की दी जाती हैं। प्रत्येक कुण्ड से एक-एक परिजन स्रुवा पात्र को घी में डुबोकर स्वाहा के साथ घृत की आहुतियाँ यज्ञ भगवान् को समर्पित करें। स्रुवा पात्र लौटाते समय जल से भरे प्रणीता पात्र में बचे हुए घृत की एक-एक बूँद टपकाते चलें।

१- ॐ प्रजापतये स्वाहा। इदं प्रजापतये इदं न मम॥ -१८.२८

२- ॐ इन्द्राय स्वाहा। इदं इन्द्राय इदं न मम॥

३- ॐ अग्नये स्वाहा। इदं अग्नये इदं न मम॥

४- ॐ सोमाय स्वाहा। इदं सोमाय इदं न मम॥ -२२.२७

५- ॐ भूः स्वाहा। इदं अग्नये इदं न मम॥

६- ॐ भुवः स्वाहा। इदं वायवे इदं न मम॥

७- ॐ स्वः स्वाहा। इदं सूर्याय इदं न मम॥ -गो.गृ.सू. १.८.१५

॥ गायत्रीमन्त्राहुतिः ॥

सभी याजक कमर सीधी करके बैठें। मध्यमा, अनामिका और अंगुष्ठ के सहारे हवन-सामग्री लेकर 'तेरा तुझको अर्पण' का भाव रखते हुए, स्वाहा के साथ यज्ञ भगवान् को अपनी आहुतियाँ समर्पित करें।

ॐ भूर्भुवः स्वः। तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि।
धियो यो नः प्रचोदयात् स्वाहा॥ इदं गायत्र्यै इदं न मम। -३६.३

॥ महामृत्युञ्जय-मंत्राहुतिः

आज .....का जन्मदिन है। इनके स्वास्थ्य लाभ/मंगलमय जीवन तथा दीर्घायुष्य की कामना करते हुए (साथ ही) आज ..... का विवाह दिन है, इनके सुखी दाम्पत्य एवं मंगलमय जीवन की कामना करते हुए (साथ ही) विशाल देव-परिवार से जुड़े सभी परिजनों के आध्यात्मिक उन्नति एवं निरोग जीवन की कामना करते हुए विशेष आहुतियाँ यज्ञ भगवान् को समर्पित करें।

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।
उर्वारुकमिव बन्धनान् मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात् स्वाहा॥ - ३.६०
इदं महामृत्युञ्जयाय इदं न मम।

॥ स्विष्टकृत्होमः ॥

यह प्रायश्चित्त आहुति भी कहलाती है। आहुतियों में जो कुछ भूल रह गयी हो, उसकी पूर्ति के लिए नैवेद्य समर्पित किया जाता है। प्रत्येक कुण्ड से एक-एक याजक स्रुचि-पात्र में मिष्टान्न और घृत भरकर अपने स्थान पर बैठे-बैठे ही मंत्र के पश्चात् यज्ञ भगवान् को आहुति समर्पित करें।

ॐ यदस्य कर्मणोऽत्यरीरिचं यद्वान्यूनमिहाकरम्।
अग्निष्टत् स्विष्टकृद् विद्यात्सर्वं स्विष्टं सुहुतं करोतु मे।
अग्नये स्विष्टकृते सुहुतहुते सर्वप्रायश्चित्ताहुतीनां कामानां,
समर्द्धयित्रे सर्वान्नः कामान्त्समर्द्धय स्वाहा॥ -आश्व. गृ.सू. १.१०
इदं अग्नये स्विष्टकृते इदं न मम।

॥ देवदक्षिणा- पूर्णाहुतिः ॥

मनुष्य की गरिमा इस बात में है, कि वह जो श्रेष्ठ संकल्प करे, उसे पूरा करे, अधूरा न छोड़े। इसी भावना के साथ प्रत्येक कुण्ड से एक-एक परिजन स्रुचि-पात्र में सुपारी और थोड़ी हवन सामग्री लेकर खड़े हो जायें, स्वाहा के साथ यज्ञ भगवान् को अपनी पूर्णाहुति समर्पित करें। स्वाहा के साथ अपनी एक बुराई का त्याग करें और नित्य गायत्री मंत्र जप का संकल्प करें ।

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते॥
ॐ पूर्णादर्वि परापत सुपूर्णा पुनरापत।
वस्नेव विक्रीणा वहा इषमूर्ज ँशतक्रतो स्वाहा॥
ॐ सर्वं वै पूर्ण ँस्वाहा। -बृह. उ. ५.१.१; यजु. ३.४९

॥ वसोर्धारा ॥

कार्य के आरम्भ में जितनी लगन और उत्साह हो, अंत में उससे भी अधिक बना रहे। स्नेह की धार कभी टूटने न पाये, इसी भावना के साथ स्रुचि पात्र में घृत भर लें, धीरे-धीरे धार बनाते हुए यज्ञ भगवान को आहुति समर्पित करें।

ॐ वसोः पवित्रमसि शतधारं वसोः पवित्रमसि सहस्रधारम्।
देवस्त्वा सविता पुनातु वसोः पवित्रेण शतधारेण सुप्वा कामधुक्षः स्वाहा॥

॥ नीराजनम् - आरती ॥

आरती उतारने का तात्पर्य है कि यज्ञ-भगवान् का सम्मान, परमार्थ-परायणता का ज्ञान-प्रकाश दसों-दिशाओं में फैले, सर्वत्र उसी का शंख बजे, घंटा-निनाद सुनाई पड़े और हर धर्म प्रेमी इस प्रयोजन के लिए उठ खड़ा हो। इसी भावना के साथ प्रत्येक कुण्ड से एक-एक परिजन आरती प्रज्वलित करें, तीन बार जल घुमाकर यज्ञ भगवान् और देव-प्रतिमाओं की आरती उतारें, पुनः तीन बार जल घुमाकर सभी तक आरती पहुँचा दें।

ॐ यं ब्रह्मवेदान्तविदो वदन्ति, परं प्रधानं पुरुषं तथान्ये।
विश्वोद्गतेः कारणमीश्वरं वा, तस्मै नमो विघ्नविनाशनाय॥

ॐ यं ब्रह्मा वरुणेन्द्ररुद्रमरुतः, स्तुन्वन्ति दिव्यैः स्तवैः,
वेदैः साङ्गपदक्रमोपनिषदैः, गायन्ति यं सामगाः।
ध्यानावस्थित-तद्गतेन मनसा, पश्यन्ति यं योगिनो,
यस्यान्तं न विदुः सुरासुरगणाः, देवाय तस्मै नमः॥

॥ घृतावघ्राणम् ॥

प्रणीता पात्र में टपकाया हुआ घृत सभी याजक दाहिने हाथ की अँगुलियों के अग्रभाग में ले लें। दोनों हथेलियों पर मलकर,यज्ञ कुण्ड की ओर इस तरह रखें मानों, उन्हें तपाया जा रहा हो। गायत्री मंत्र बोलते हुए सूँघें और कमर के ऊपरी भाग तथा मुखमण्डल पर लगायें।

ॐ तनूपा अग्नेऽसि तन्वं मे पाहि।
ॐ आयुर्दा अग्नेऽसि आयुर्मे देहि॥
ॐ वर्चोदा अग्नेऽसि वर्चो मे देहि।
ॐ अग्ने यन्मे तन्वाऽ ऊनन्तन्मऽआपृण॥
ॐ मेधां मे देवः सविता आदधातु।
ॐ मेधां मे देवी सरस्वती आदधातु॥
ॐ मेधां मे अश्विनौ देवावाधत्तां पुष्करस्रजौ। - पा० गृ० सू० २.४.७-८

॥ भस्मधारणम् ॥

जीवन का अन्त भस्म की ढेरी के रूप में होता है। हम मन, वचन, कर्म से ऐसे विवेक-युक्त कार्य करें, जो जीवन को सार्थक बनाने वाले सिद्ध हों। इसी भावना के साथ स्फ्य पात्र से भस्म निकाल कर सभी परिजन दाहिने हाथ की अनामिका अँगुली में ले लें। मंत्र के साथ निर्दिष्ट अंगों पर क्रमशः लगाते चलें।

ॐ त्र्यायुषं जमदग्नेः, इति ललाटे।

ॐ कश्यपस्य त्र्यायुषं , इति ग्रीवायाम्॥

ॐ यद्देवेषु त्र्यायुषं, इति दक्षिणबाहुमूले।

ॐ तन्नो अस्तु त्र्यायुषं , इति हृदि॥ -३.६२

॥ क्षमा प्रार्थना ॥

यज्ञ कार्य के विधि-विधान में कोई त्रुटि रह गयी हो, दूसरों से कुछ अनुचित व्यवहार बन पड़ा हो, उसके लिए सभी याजक हाथ जोड़ कर यज्ञ भगवान से क्षमा-प्रार्थना करें।

ॐ आवाहनं न जानामि, नैव जानामि पूजनम्।
विसर्जनं न जानामि, क्षमस्व परमेश्वर!॥ १॥
मन्त्रहीनं क्रियाहीनं, भक्तिहीनं सुरेश्वर।
यत्पूजितं मया देव! परिपूर्णं तदस्तु मे॥ २॥
यदक्षरपदभ्रष्टं, मात्राहीनं च यद् भवेत्।
तत्सर्वं क्षम्यतां देव! प्रसीद परमेश्वर! ॥ ३॥
यस्य स्मृत्या च नामोक्त्या, तपोयज्ञक्रियादिषु।
न्यूनं सम्पूर्णतां याति, सद्यो वन्दे तमच्युतम्॥ ४॥
प्रमादात्कुर्वतां कर्म, प्रच्यवेताध्वरेषु यत्।
स्मरणादेव तद्विष्णोः, सम्पूर्णं स्यादितिश्रुतिः॥ ५॥

॥ साष्टाङ्गनमस्कारः ॥

कण-कण में व्याप्त परमात्म सत्ता को हाथ जोड़कर, मस्तक झुका कर श्रद्धापूर्वक नमन-वन्दन करें।

ॐ नमोऽस्त्वनन्ताय सहस्रमूर्तये, सहस्रपादाक्षिशिरोरुबाहवे।
सहस्रनाम्ने पुरुषाय शाश्वते, सहस्रकोटी युगधारिणे नमः॥

॥ शुभकामना ॥

प्राणि-मात्र के कल्याण की कामना करते हुए, सभी लोग अंजली फैलाकर यज्ञ भगवान् से शुभकामना करें।

ॐ स्वस्ति प्रजाभ्यः परिपालयन्ताम्, न्याय्येन मार्गेण महीं महीशाः।
गोब्राह्मणेभ्यः शुभमस्तु नित्यं, लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु॥ १॥
सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखमाप्नुयात्॥ २॥
श्रद्धां मेधां यशः प्रज्ञां, विद्यां पुष्टिं श्रियं बलम्।
तेज आयुष्यमारोग्यं, देहि मे हव्यवाहन!॥ ३॥ -लौगा० स्मृ०

॥ शान्ति-अभिसिञ्चनम् ॥

दैहिक, दैविक व भौतिक तापों से सभी को मुक्ति मिले, सर्वत्र शान्ति ही शान्ति व्याप्त हो, इसी भावना के साथ मुख्य पूजा वेदी पर रखे हुए कलश के जल से एक प्रतिनिधि मंत्र अभिसिंचन की क्रिया संपन्न करें। शेष सभी परिजन शान्ति-सुख का अनुभव करें।

ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्ष ँ शान्तिः पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः। वनस्पतयः शान्तिर्विश्वेदेवाः शान्तिर्ब्रह्मशान्तिः सर्व ँ शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि॥ -३६.१७

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः। सर्वारिष्ट-सुशान्तिर्भवतु।

॥ सूर्यार्घ्यदानम् ॥

एक परिजन अभिसिंचन से बचा जल सूर्य देवता को समर्पित करें। शेष सभी याजक सूर्य देवता की ओर मुख करके खड़े हो जायें। भावना करें सविता देवता की तेजस्विता-प्रखरता हमारे रोम-रोम में समा रही है।

ॐ सूर्यदेव! सहस्रांशो, तेजोराशे जगत्पते।
अनुकम्पय मां भक्त्या, गृहाणार्घ्यं दिवाकर॥
ॐ सूर्याय नमः, आदित्याय नमः, भास्कराय नमः।

॥ प्रदक्षिणा ॥

अच्छे मार्ग पर सतत चलते रहने का संकल्प लेते हुए यज्ञ भगवान् को केन्द्र मानकर अपने ही स्थान पर दायें से बायें एक परिक्रमा करें।

ॐ यानि कानि च पापानि, ज्ञाताज्ञातकृतानि च।
तानि सर्वाणि नश्यन्ति, प्रदक्षिण पदे-पदे॥

॥ पुष्पाञ्जलिः ॥

सभी परिजन अपने हाथ में अक्षत-पुष्प लेकर विदाई सत्कार के रूप में पूजा वेदी पर भावभरी पुष्पांजलि अर्पित करते हुए यज्ञशाला के बाहर यज्ञ महिमा का गान करते हुए यज्ञशाला की परिक्रमा करें।

यज्ञ रूप प्रभो हमारे भाव उज्ज्वल .....॥

ॐ यज्ञेन यज्ञमयजन्त देवाः तानि धर्माणि प्रथमान्यासन्।
ते ह नाकं महिमानः सचन्त यत्र पूर्वे साध्याः सन्ति देवाः॥

ॐ मन्त्रपुष्पाञ्जलिं समर्पयामि -३१.१६

इसके पश्चात् देव स्थापना, पत्रिकाओं की सदस्यता, बलिवैश्य महायज्ञ, ज्ञान घट, संस्करों की प्रेरणा एवं शक्तिपीठ / शान्तिकुञ्ज का आमंत्रण दें । आवश्यक पत्रक, साहित्य आदि प्रदान करें ।

अब सभी परिजन अपने स्थान पर खड़े हो जायें। यहाँ से युग निर्माण सत्संकल्प के प्रत्येक सूत्रों को बोला जा रहा है, आप सभी दुहराते चलें।

युग निर्माण सत्संकल्प (पृष्ठ – ३४ पर)

॥ विसर्जनम् ॥

आवाहन किये गये यज्ञपुरुष, गायत्री माता, देव परिवार सबको भावभरी विदाई देते हुए पूजा-वेदी पर पुष्प या अक्षत की वर्षा करें। विसर्जन के साथ यह प्रार्थना करें कि ऐसा ही देव अनुग्रह बार-बार मिलता रहे।

ॐ गच्छ त्वं भगवन्नग्ने, स्वस्थाने कुण्डमध्यतः।
हुतमादाय देवेभ्यः, शीघ्रं देहि प्रसीद मे॥
गच्छ-गच्छ सुरश्रेष्ठ, स्वस्थाने परमेश्वर।
यत्र ब्रह्मादयो देवाः, तत्र गच्छ हुताशन॥
यान्तु देवगणाः सर्वे, पूजामादाय मामकीम्।
इष्टकामसमृद्ध्यर्थं, पुनरागमनाय च॥

इसके पश्चात् जयघोष, अन्त में प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त किया जाए।

जयघोष (पृष्ठ – ३३ पर)

खण्ड 2

गृहे - गृहे गायत्री उपासना पद्धति

गायत्री जप की 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।

साधकों के लिये कुछ आवश्यक नियम :

1 साधना के समय शरीर पर हलके ढीले वस्त्र रहने चाहिये

2 साधना के लिये घर में एकांत, खुली हवा की ऐसी जगह ढूंढनी चाहिये जहाँ का वातावरण शांतिमय हो

3 पालथी मारकर, कमर सीधी करके बैठें

4 बिना आसन के जमीन पर साधना करने के लिये नहीं बैठना चाहिये। इससे साधना काल में उत्पन्न होने वाली शारीरिक विद्युत जमीन में उतर जाती है। घास या पत्तों बने हुये आसन सर्वश्रेष्ठ होते हैं

5 जप के लिये माला तुलसी अथवा चंदन की लेनी चाहिये

6 प्रातःकाल ब्रह्ममुहूर्त में जप आरंभ किया जा सकता है। सूर्यास्त होने के बाद दो घंटे बाद तक जप समाप्त कर लेना चाहिये

7 साधना हेतु चार बातों का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिये-

1. चित्त एकाग्र रखने हेतु गायत्री माता की सुंदर छवि में ध्यान लगाना चाहिये
2. माता के प्रति अगाध श्रद्धा और विश्वास रखना चाहिये
3. सांसारिक कठिनाईयों, बाधाओं से लड़ते हुये उत्साह, दृढ़ संकल्प के साथ साधना पथ पर बढ़ना चाहिये
4. साधना क्रम में निरंतरता अनिवार्य है, निर्धारित समय पर साधना हो ऐसा यथासंभव प्रयास होना चाहिये

8. कम से कम एक माला अर्थात् 108 मंत्र नियमित जपने चाहिये इससे अधिक जितना बन पड़े उत्तम है

9 अपनी पूजास्थली पर इष्ट के समक्ष बैठकर उपासना करें। संभव हो तो प्रकाश की ओर, सूर्य की ओर मुँह रखना उचित है

10 मंत्र जप इस प्रकार करना चाहिये जिसमें कंठ, ओंठ व जिव्हा तो चलते रहें परंतु उच्चारण इतना मंद हो कि पास बैठा व्यक्ति भी उसे ठीक तरह से न सुन सके

11 पूजा के समय कलश रूप में जल-पात्र रखना चाहिये और अग्नि की साक्षी के लिये दीपक या धूपबत्ती जला लेनी चाहिये। इस प्रकार अग्नि और जल की साक्षी में किया हुआ जप अधिक प्रभावशाली होता है।

आचमन के लिये जल-पात्र अलग से रखना चाहिये। पूजा के अंत में कलश रूप में स्थापित जल सूर्य की दिशा में प्रातःकाल पूर्व में और सायंकाल पश्चिम में अर्घ्य जल को चढ़ा दिया जाये

12 महिलायें मासिक धर्म के दिनों में माला सहित जप न करें। उंगलियों पर गिनकर मानसिक रूप से जप किसी भी स्थिति में किया जा सकता है

13 गायत्री को गुरुमंत्र कहा गया है, जो अपने तप-प्राण एवं पुण्य का अंश देने में समर्थ हों, ऐसे अधिकारी गुरु से गायत्री की मंत्रदीक्षा लेकर एक साथ उपासना करना फलप्रद होता है

14 स्त्रियों को भी पुरुषों की तरह ही गायत्री उपासना का पूर्ण अधिकार है

15 मल-मूत्र त्याग या किसी अनिवार्य कार्य के लिये साधना के बीच में उठना पड़े तो शुद्ध जल से हाथ-मुँह धोकर दोबारा बैठना चाहिये और विक्षेप के लिये एक माला अतिरिक्त जप प्रायश्चित स्वरूप करना चाहिये

16 जन्म, मृत्यु का सूतक हो जाने पर शुद्धि होने तक माला आदि की सहायता से किया जाने वाला विधिवत जप स्थगित रखना चाहिये। केवल मानसिक जप, मन ही मन चालू रख सकते हैं।

17 लंबे सफर में होने पर, स्वयं रोगी हो जाने या गंभीर रोगी की सेवा में संलग्न रहने की दशा में स्थान आदि की पवित्रता की सुविधा नहीं रहती, तो ऐसी दशा में मानसिक जप बिस्तर पर पड़े-पड़े, रास्ता चलते या किसी पवित्र-अपवित्र दशा में किया जा सकता है। मानसिक जप का अर्थ है-बिना होंठ हिलाये मन ही मन जप करना।

18 साधक का आहार-विहार सात्विक होना चाहिये। आहार में सतोगुणी, सादा, सुपाच्य, ताजे तथा पवित्र हाथों से बनाये हुए पदार्थ होने चाहिये। अधिक मिर्च, मसाले वाले, तले हुये पकवान, मिष्ठान्न, बासी-बुसे, दुर्गंधित माँस, नशीले, अभक्ष्य, उष्ण, दाहक, अनीति-उपार्जित, गंदे मनुष्यों द्वारा बनाये हुये, तिरस्कार पूर्वक दिये हुए भोजन से जितना बचा जा सके, उतना ही अच्छा है

19 गायत्री साधना माता की चरण वंदना के समान है, यह कभी निष्फल नहीं होती। उलटा परिणाम भी नहीं होता, भूल हो जाने से अनिष्ट होने की भी कोई आशंका नहीं होती इसलिये निर्भय और प्रसन्न चित्त से उपासना करनी चाहिये।

20 जैसे मिठाई को अकेले-अकेले ही चुपचाप खा लेना और समीपवर्ती लोगों को उसे न चखाना बुरा है, वैसे ही गायत्री साधना को स्वयं तो करते रहना, पर अन्य प्रियजनों, मित्रों, कुटुंबियों को उसके लिये प्रोत्साहित न करना एक बहुत बड़ी बुराई तथा भूल है। इस बुराई से बचने के लिये हर साधक को चाहिये कि अधिक से अधिक लोगों को इस दिशा में प्रोत्साहित करें।

21 माला जपते समय सुमेरु (माला के आरंभ का सबसे बड़ा दाना) का उल्लंघन नहीं करना चाहिये। एक माला पूरी करके उसे मस्तक तथा नेत्रों से लगा कर, पीछे की तरफ उलटा की वापस कर लेना चाहिये। इस प्रकार माला पूरी होने पर हर बार उलट कर ही जप आरंभ करना चाहिये।

दैनिक उपासना क्रम

पवित्रीकरणम्, आचमनम्, शिखा वंदनम्, प्राणायमः, न्यासः, पृथ्वी पूजनम्, चंदन धारणम्, गुरु एवं गायत्री आवाहनम् के मंत्र इसी पुस्तक के पृष्ठ क्र० 3 से 7 तक के अनुसार कर लें। तदुपरांत सर्वदेव नमस्कार एवं पंचोपचार पूजन निम्नलिखित मंत्रों से करें :-

ॐ सर्वेभ्योदेवेभ्यो नमः। आवाहयामि, स्थापयामि ध्यायामि।
गन्धाक्षतम्, पुष्पाणि, धूपम्, दीपम् नैवेद्यम् समर्पयामि॥

नमस्कारम्

ॐ नमोकरस्त्वन्ताय सहस्रमूर्तये सहस्रपादाक्षशिरोरुबाहवे।
सहस्रनाम्ने पुरुषायशाश्वते सहस्रकोटी युगधारिणे नमः॥

जप

गायत्री मंत्र का जप न्यूनतम एक माला किया जाये। अभ्यास हो जाने पर यह जप प्रायः पाँच मिनट में हो जाता है। अधिक बन पड़े तो अधिक उत्तम। जप करते समय होंठ, कंठ, मुख हिलते रहें परंतु आवाज इतनी मंद हो कि दूसरे व्यक्ति उच्चारण को सुन न सकें। जप प्रक्रिया कषाय-कल्मषों, कुसंस्कारों को धोने एवं सुसंस्कारों की स्थापना के लिये पूरी की जाती है। ॐ भूर्भुवःस्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्। इस प्रकार मंत्र का उच्चारण करते हुये माला की जाये एवं भावना की जाये कि निरंतर हम पवित्र हो रहे हैं। दुर्बुद्धि की जगह सद्बुद्धि की स्थापना हो रही है।

ध्यान

जप तो अंग-अवयव करते हैं, मन को इष्ट में नियोजित करना पड़ता है। साकार ध्यान में गायत्री माता के आंचल की छाया में बैठने तथा उनका दुलार भरा प्यार अनवरत रूप से प्राप्त होने की भावना करते रहें। निराकार ध्यान में गायत्री के देवता सविता की प्रभात कालीन स्वर्णिम किरणों के शरीर पर बरसने व शरीर में श्रद्धा-प्रज्ञा-निष्ठारूपी अनुदान उतरने की मान्यता परिपक्व करते चलें। इस प्रकार जप एवं ध्यान के समन्वय से ही चित्त एकाग्र होता है और आत्मसत्ता पर उस कृत्य का महत्वपूर्ण प्रभाव भी पड़ता है।

(जप ध्यान के पश्चात् समय हो तो गायत्री चालीसा का पाठ भी कर सकते हैं।)

॥ वन्दे वेदमातरम् ॥

श्री गायत्री चालीसा

दोहा

ह्रीं, श्रीं, क्लीं, मेधा, प्रभा, जीवन ज्योति प्रचण्ड।
शान्ति, क्रान्ति, जागृति, प्रगति, रचना शक्ति अखण्ड।।
जगत जननि मंगल करनि, गायत्री सुखधाम।
प्रणवों सावित्री स्वधा, स्वाहा पूरन काम ॥

भूर्भुवः स्वः ॐ युत जननी। गायत्री नित कलिमल दहनी॥
अक्षर चौबिस परम पुनीता। इनमें बसें शास्त्र श्रुति गीता॥
शाश्वत सतोगुणी सतरूपा।सत्य सनातन सुधा अनूपा॥
हंसारूढ़ सिताम्बर धारी। स्वर्ण कांति शुचि गगन बिहारी॥
पुस्तक पुष्प कमण्डलु माला। शुभ्र वर्ण तनु नयन विशाला॥
ध्यान धरत पुलकित हिय होई। सुख उपजत दुःख दुरमति खोई॥
कामधेनु तुम सुर तरु छाया। निराकार की अद्भुत माया॥
तुम्हरी शरण गहै जो कोई। तरै सकल संकट सों सोई॥
सरस्वती लक्ष्मी तुम काली। दिपै तुम्हारी ज्योति निराली॥
तुम्हरी महिमा पार न पावैं। जो शारद शतमुख गुण गावैं॥
चार वेद की मातु पुनीता। तुम ब्रह्माणी गौरी सीता॥
महामंत्र जितने जग माहीं। कोऊ गायत्री सम नाहीं॥
सुमिरत हिय में ज्ञान प्रकासै। आलस पाप अविद्या नासै॥
सृष्टि बीज जग जननि भवानी। कालरात्रि वरदा कल्याणी॥

ब्रह्मा विष्णु रुद्र सुर जेते। तुम सों पावें सुरता तेते॥
तुम भक्तन की भक्त तुम्हारे। जननिहि पुत्र प्राण ते प्यारे॥
महिमा अपरम्पार तुम्हारी। जय जय जय त्रिपदा भयहारी॥
पूरित सकल ज्ञान विज्ञाना। तुम सम अधिक न जग में आना॥
तुमहिं जानि कछु रहै न शेषा। तुमहिं पाय कछु रहै न क्लेशा॥
जानत तुमहिं तुमहिं ह्वै जाई। पारस परसि कुधातु सुहाई॥
तुम्हरी शक्ति दिपै सब ठाईं। माता तुम सब ठौर समाईं॥
ग्रह नक्षत्र ब्रह्माण्ड घनेरे। सब गतिवान तुम्हारे प्रेरे॥
सकल सृष्टि की प्राण विधाता। पालक, पोषक, नाशक, त्राता॥
मातेश्वरी दया व्रत धारी। तुम सन तरे पातकी भारी॥
जापर कृपा तुम्हारी होई। तापर कृपा करें सब कोई॥
मंद बुद्धि ते बुधि बल पावें। रोगी रोगरहित ह्वै जावें॥
दारिद मिटै कटै सब पीरा। नाशै दुःख हरै भव भीरा॥
गृह-कलेश चित चिन्ता भारी। नासै गायत्री भय हारी॥
संततिहीन सुसंतति पावें। सुख संपति युत मोद मनावें॥
भूत पिशाच सबै भय खावें। यम के दूत निकट नहिं आवें॥
जो सधवा सुमिरें चित लाई। अछत सुहाग सदा सुखदाई॥
घर वर सुखप्रद लहै कुमारी। विधवा रहें सत्यव्रत धारी॥
जयति जयति जगदम्ब भवानी। तुम सम और दयालु न दानी॥
जो सद्गुरु सों दीक्षा पावें। सो साधन को सफल बनावें॥
सुमिरन करें सुरुचि बड़भागी। लहैं मनोरथ गृही विरागी॥
अष्ट सिद्धि नवनिधि की दाता। सब समर्थ गायत्री माता॥
ऋषि, मुनि, यती, तपस्वी योगी। आरत, अर्थी, चिंतित भोगी॥
जो जो शरण तुम्हारी आवें। सो सो मन वांछित फल पावें॥
बल, बुधि, विद्या, शील स्वभाऊ। धन, वैभव, यश, तेज उछाऊ॥
सकल बढ़ें उपजें सुख नाना। जो यह पाठ करै धरि ध्याना॥

यह चालीसा भक्ति युत, पाठ करे जो कोय।
तापर कृपा प्रसन्नता , गायत्री की होय॥

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य
धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।

गायत्री आरती

जयति जय गायत्री माता, जयति जय गायत्री माता।
आदि शक्ति तुम अलख निरंजन जग पालन कर्त्री।

दुःख शोक भय क्लेश कलह दारिद्रय दैन्य हर्त्री ॥१॥
ब्रह्मरूपिणी, प्रणत पालिनी, जगत धातृ अम्बे।

भव-भय हारी, जन हितकारी, सुखदा जगदम्बे ॥२॥
भयहारिणि, भवतारिणि, अनघे अज आनन्द राशी।

अविकारी, अघहरी, अविचलित, अमले, अविनाशी ॥३॥
कामधेनु सत-चित-आनन्दा जय गंगा गीता।

सविता की शाश्वती, शक्ति तुम सावित्री सीता ॥४॥
ऋग्, यजु, साम, अथर्व, प्रणयिनी, प्रणव महामहिमे।

कुण्डलिनी सहस्रार सुषुम्ना शोभा गुण गरिमे ॥५॥
स्वाहा, स्वधा, शची, ब्रह्माणी, राधा, रुद्राणी।

जय सतरूपा वाणी, विद्या, कमला, कल्याणी ॥६॥
जननी हम हैं दीन, हीन, दुःख दारिद के घेरे।

यदपि कुटिल, कपटी कपूत तऊ बालक हैं तेरे ॥७॥
स्नेह सनी करुणामयि माता चरण शरण दीजै।

बिलख रहे हम शिशु सुत तेरे दया दृष्टि कीजै ॥८॥
काम, क्रोध, मद, लोभ, दम्भ, दुर्भाव द्वेष हरिये।

शुद्ध, बुद्धि, निष्पाप हृदय, मन को पवित्र करिये ॥९॥
तुम समर्थ सब भाँति तारिणी, तुष्टि, पुष्टि त्राता।

सत मारग पर हमें चलाओ जो है सुखदाता ॥१०॥
जयति जय गायत्री माता, जयति जय गायत्री माता॥

॥ साष्टाङ्गनमस्कारः ॥

कण-कण में व्याप्त परमात्म सत्ता को हाथ जोड़कर, मस्तक झुका कर श्रद्धापूर्वक नमन-वन्दन करें।

ॐ नमोऽस्त्वनन्ताय सहस्रमूर्तये, सहस्रपादाक्षिशिरोरुबाहवे।
सहस्रनाम्ने पुरुषाय शाश्वते, सहस्रकोटी युगधारिणे नमः॥

॥ शुभकामना ॥

प्राणि-मात्र के कल्याण की कामना करते हुए, सभी लोग अंजली फैलाकर यज्ञ भगवान् से शुभकामना करें।

ॐ स्वस्ति प्रजाभ्यः परिपालयन्ताम्, न्याय्येन मार्गेण महीं महीशाः।
गोब्राह्मणेभ्यः शुभमस्तु नित्यं, लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु॥ १॥
सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखमाप्नुयात्॥ २॥
श्रद्धां मेधां यशः प्रज्ञां, विद्यां पुष्टिं श्रियं बलम्।
तेज आयुष्यमारोग्यं, देहि मे हव्यवाहन!॥ ३॥ -लौगा० स्मृ०

॥ शान्ति-अभिसिञ्चनम् ॥

दैहिक, दैविक व भौतिक तापों से सभी को मुक्ति मिले, सर्वत्र शान्ति ही शान्ति व्याप्त हो, इसी भावना के साथ मुख्य पूजा वेदी पर रखे हुए कलश के जल से एक प्रतिनिधि मंत्र अभिसिंचन की क्रिया संपन्न करें। शेष सभी परिजन शान्ति-सुख का अनुभव करें।

ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्ष ँ शान्तिः पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः। वनस्पतयः शान्तिर्विश्वेदेवाः शान्तिर्ब्रह्मशान्तिः सर्व ँ शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि॥ -३६.१७

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः। सर्वारिष्ट-सुशान्तिर्भवतु।

॥ सूर्यार्घ्यदानम् ॥

एक परिजन अभिसिंचन से बचा जल सूर्य देवता को समर्पित करें। शेष सभी याजक सूर्य देवता की ओर मुख करके खड़े हो जायें। भावना करें सविता देवता की तेजस्विता-प्रखरता हमारे रोम-रोम में समा रही है।

ॐ सूर्यदेव! सहस्रांशो, तेजोराशे जगत्पते।
अनुकम्पय मां भक्त्या, गृहाणार्घ्यं दिवाकर॥
ॐ सूर्याय नमः, आदित्याय नमः, भास्कराय नमः।

॥ विसर्जनम् ॥

आवाहन किये गये गुरु एवं गायत्री माता को भावभरी विदाई देते हुए पूजा-वेदी पर पुष्प या अक्षत की वर्षा करें। विसर्जन के साथ यह प्रार्थना करें कि ऐसा ही देव अनुग्रह बार-बार मिलता रहे।

उत्तमे शिखरे देवि भूम्यां पर्वत मूर्धनि।
ब्राह्मणेभ्योह्यनुज्ञाता गच्छ देवि यथासुखम॥
यान्तु देवगणाः सर्वे, पूजामादाय मामकीम्।
इष्टकामसमृद्ध्यर्थं, पुनरागमनाय च॥

॥ ऋषि प्रणीत संस्कार परम्परा ॥

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।

स्थानीय गायत्री परिवार द्वारा आयोजित निम्नलिखित पर्व-त्योहारों में भी आपका आमंत्रण है-

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

॥ 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 हरिद्वार 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

दैनिक बलिवैश्व महायज्ञ 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।

जयघोष

१. गायत्री माता की- जय।
२. यज्ञ भगवान् की- जय।
३. वेद भगवान् की- जय।
४. भारत माता की- जय।
५. भारतीय संस्कृति की- जय।
६. एक बनेंगे- नेक बनेंगे।
७. हम सुधरेंगे- युग सुधरेगा।
८. हम बदलेंगे- युग बदलेगा।
९. ज्ञान यज्ञ की लाल मशाल- सदा जलेगी-सदा जलेगी।
१०. ज्ञान यज्ञ की ज्योति जलाने-हम घर-घर में जायेंगे।
११. नया सबेरा नया उजाला-इस धरती पर लायेंगे।
१२. नया समाज बनायेंगे- नया जमाना लायेंगे।
१३. जन्म जहाँ पर-हमने पाया।
१४. अन्न जहाँ का- हमने खाया।
१५. वस्त्र जहाँ के- हमने पहने।
१६. ज्ञान जहाँ से- हमने पाया।
१७. वह है प्यारा-देश हमारा।
१८. देश की रक्षा कौन करेगा- हम करेंगे, हम करेंगे।
१९. युग निर्माण कैसे होगा- व्यक्ति के निर्माण से।
२०. माँ का मस्तक ऊँचा होगा- त्याग और बलिदान से।
२१. नित्य सूर्य का ध्यान करेंगे- अपनी प्रतिभा प्रखर करेंगे।
२२. मानव मात्र-एक समान।
२३. जाति वंश सब-एक समान।
२४. नर और नारी- एक समान।
२५. नारी का सम्मान जहाँ हैं-संस्कृति का उत्थान वहाँ है।
२६. जागेगी भाई जागेगी- नारी शक्ति जागेगी।
२७. धर्म की- जय हो।
२८. अधर्म का- नाश हो।
२९. प्राणियों में- सद्भावना हो।
३०. विश्व का-कल्याण हो।
३१. विचार क्रान्ति अभियान-सफल हो, सफल हो, सफल हो।
३२. हमारी युग निर्माण योजना- सफल हो, सफल हो, सफल हो।
३३. हमारा युग निर्माण सत्सङ्कल्प- पूर्ण हो, पूर्ण हो, पूर्ण हो।
३४. इक्कीसवीं सदी- उज्ज्वल भविष्य।
३५. वन्दे- वेद मातरम्।

युग निर्माण सत्संकल्प

१. हम ईश्वर को सर्वव्यापी, न्यायकारी मानकर उसके अनुशासन को अपने जीवन में उतारेंगे।

२. शरीर को भगवान् का मन्दिर समझकर आत्म-संयम और नियमितता द्वारा आरोग्य की रक्षा करेंगे।

३. मन को कुविचारों और दुर्भावनाओं से बचाये रखने के लिए स्वाध्याय एवं सत्संग की व्यवस्था रखे रहेंगे।

४. इन्द्रिय संयम, अर्थ संयम, समय संयम और विचार संयम का सतत अभ्यास करेंगे।

५. अपने आपको समाज का एक अभिन्न अङ्ग मानेंगे और सबके हित में अपना हित समझेंगे।

६. मर्यादाओं को पालेंगे, वर्जनाओं से बचेंगे, नागरिक कर्त्तव्यों का पालन करेंगे और समाजनिष्ठ बने रहेंगे।

७. समझदारी, ईमानदारी, जिम्मेदारी और बहादुरी को जीवन का एक अविच्छिन्न अङ्ग मानेंगे।

८. चारों ओर मधुरता, स्वच्छता, सादगी एवं सज्जनता का वातावरण उत्पन्न करेंगे।

९. अनीति से प्राप्त सफलता की अपेक्षा नीति पर चलते हुए असफलता को शिरोधार्य करेंगे।

१०. मनुष्य के मूल्याङ्कन की कसौटी उसकी सफलताओं, योग्यताओं एवं विभूतियों को नहीं, उसके सद्विचारों और सत्कर्मों को मानेंगे।

११. दूसरों के साथ वह व्यवहार नहीं करेंगे, जो हमें अपने लिए पसन्द नहीं।

१२. नर-नारी परस्पर पवित्र दृष्टि रखेंगे।

१३. संसार में सत्प्रवृत्तियों के पुण्य प्रसार के लिए अपने समय, प्रभाव, ज्ञान, पुरुषार्थ एवं धन का एक अंश नियमित रूप से लगाते रहेंगे।

१४. परम्पराओं की तुलना में विवेक को महत्त्व देंगे।

१५. सज्जनों को सङ्गठित करने, अनीति से लोहा लेने और नवसृजन की गतिविधियों में पूरी रुचि लेंगे।

१६. राष्ट्रीय एकता एवं समता के प्रति निष्ठावान् रहेंगे। जाति, लिङ्ग, भाषा, प्रान्त, सम्प्रदाय आदि के कारण परस्पर कोई भेदभाव न बरतेंगे।

१७. मनुष्य अपने भाग्य का निर्माता आप है, इस विश्वास के आधार पर हमारी मान्यता है कि हम उत्कृष्ट बनेंगे और दूसरों को श्रेष्ठ बनायेंगे, तो युग अवश्य बदलेगा।

१८. 'हम बदलेंगे-युग बदलेगा' ' हम सुधरेंगे-युग सुधरेगा' इस तथ्य पर हमारा परिपूर्ण विश्वास है।