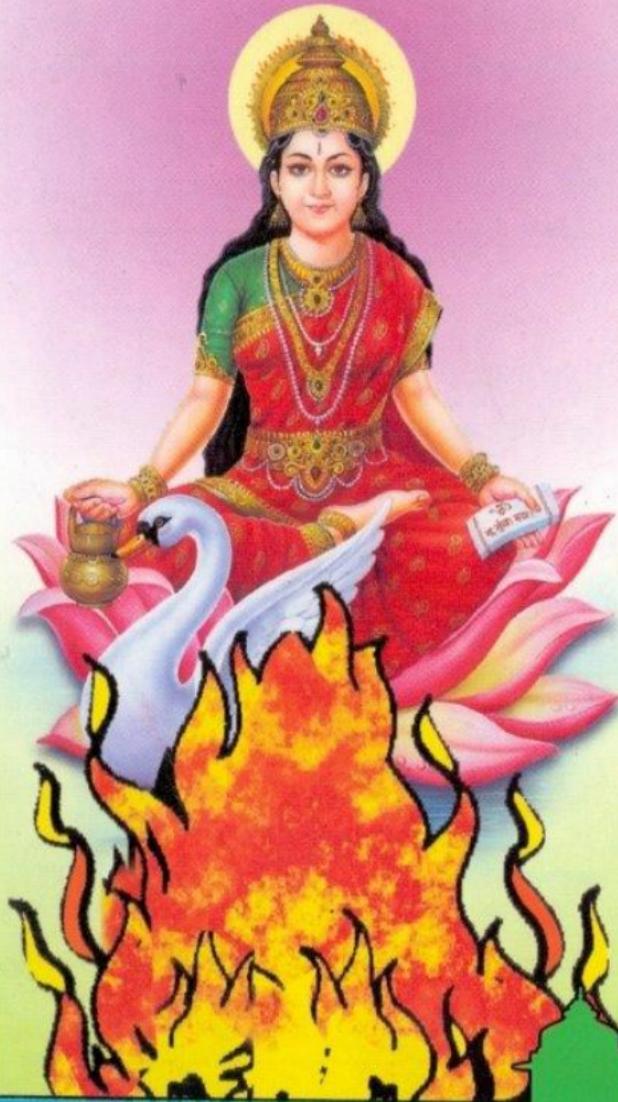


ગાયત્રીની ઐનિક સાધના અને યજ્ઞ પદ્ધતિ



ગાયત્રીના જપનો મહિમા

ગાયત્રી મંત્રનો સાચા હદ્યથી જપ કરવાથી મનુષ્યનો આત્મિક કાયાકલ્પ થઈ જાય છે અને તેને એવું લાગે છે કે આણે તેના હદ્યમાંથી દરેક જીતના વિકારો દૂર થઈને સત્તોગુણી તત્ત્વોની વૃદ્ધિ થઈ રહી છે. તેના પ્રભાવથી વિવેક, દુરદર્શિતા તથા તત્ત્વજ્ઞાનનો ઉદ્ય થઈને અનેક અજ્ઞાનજન્ય દુઃખોનું નિવારણ થાય છે. ગાયત્રી સાધનાથી મનુષ્યના અંતર્મનમાં એવી દઢ શ્રદ્ધાનો જન્મ થાય છે કે જેનાથી તે દરેક પ્રકારનાં વિદ્ધો, અવરોધો અને વિપરીત પરિસ્થિતિઓને હસ્તાં-હસ્તાં સહન કરી લે છે. સારી કે ખોટી ગમે તેવી સ્થિતિમાં તે સામ્યભાવ જાળવીને શાંતિપૂર્વ જીવન વિતાવે છે. તેને સાંસારની સૌથી મોટી શક્તિ એવું આત્મબળ પ્રાપ્ત થઈ જાય છે, જેના દ્વારા તે અનેક પ્રકારના સાંસારિક લાભો અને મનોકામનાઓને પણ સહજપણે પ્રાપ્ત કરી લે છે.

ગાયત્રીનો મુખ્ય પ્રભાવ માત્ર થોડોક સાંસારિક ફાયદો મેળવી લેવો કે અમુક મુશ્કેલીઓથી રક્ષણ મેળવી લેવા સુધી જ મયારીદિત નથી. તેનો સૌથી મોટો પ્રભાવ તો એ છે કે તે મનુષ્યના મનને, અંત:કરણને, મસ્તિષ્કને તથા વિચારધારાને સન્માર્ગ તરફ પ્રેરિત કરે છે અને એક સાચા મનુષ્યત્વનો વિકાસ કરે છે. સતતતત્ત્વની વૃદ્ધિ કરવી એ જ તેનું મુખ્ય કાર્ય છે. સાધક જ્યારે આ મહામંત્રના અર્થ પર

વિચાર કરે છે ત્યારે તે સમજી જાય છે કે સંસારની સૌથી મોટી સમૃદ્ધિ તથા જીવનની સૌથી મોટી સફળતા એ જ છે કે આપણી બુદ્ધિ શુદ્ધ બને અને આપણે સત્યના માર્ગ ચાલવા લાગીએ. આ વિચારના પ્રભાવથી તેની માનસિક તથા શારીરિક કિયાઓ સત્તોગુણી થવા લાગે છે અને તે આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રમાં આગળ વધતો જઈ પોતાનું તથા બીજાઓનું કલ્યાણ કરવામાં સમર્થ નીવડે છે.

ગાયત્રી મંત્રની સાધના કરવાથી દરેક જીતની કામનાઓ સિદ્ધ થાય છે. જે વ્યક્તિઓ નિષ્ઠામ ભાવથી તેનો જપ કરતી રહે છે, તેમને દરેક પ્રકારનાં સાંસારિક ફળોની સાથે મુક્તિની પ્રાપ્તિ થાય છે. આથી જ આપણા પ્રાચીન ઝાંખે-મુનિઓએ સંસારના કલ્યાણ અર્થે તેને પ્રગટ કર્યો અને પરંપરા દ્વારા તેની ઉપાસના ફરજિયાતપણે પ્રચલિત કરી.

આપણા યુગની પરિસ્થિતિઓ અનોખી છે. તેમાં ન તો કંસ કે રાવણાની જેમ આકભણ તથા જુલમ છે કે ન તો હુકાળ યા હુંઘટના જેવું કોઈ દૈવી સંકટ છે, છતાં પણ ઐતિહાસિક મહાસંકટોની સરખામળીમાં વધારે ભયાનક છે. વિપત્તિનું નવું સ્વરૂપ છે- આસ્થાસંકટ. માનવીના અંતરમાં એવી માન્યતાઓ ઘર કરી ગઈ છે કે જેને આદર્શો પ્રત્યેની અનાસ્થા કહી શકાય. આજકાલ સંકીર્ણ સ્વાર્થપરાયણતા પર આધારિત વિલાસી અને અહંકારી

પ્રવૃત્તિ જ લોકોની આરાધ્ય બની ગઈ છે. લોભ અને મોહની લાલસા દાવાનળની જેમ વિકરાળ બની રહી છે અને પોતાની લપેટમાં એ બધાને લપેટી રહી છે કે જેને માનવીય ગરિમાના રૂપમાં જોવા-આણવામાં આવે છે.

આસ્થાસંકટ એ આ યુગનો મહાદેશ્ય છે. તે જનમાનસમાં ઉડ્ય સુધી ધૂસ મારવામાં સફળ થઈ ગયો છે. એટલે ઉડ્ય સુધી ભૌતિક ઉપાયો-ઉપચારોનો પ્રવેશ થઈ શકતો નથી. કાદવમાં ફસાયેલા હાથીને કોઈ ચતુર હાથી જ પોતાની બુદ્ધિના સહારે બહાર કાઢી શકે છે. અનાસ્થાના નિવારણમાં ભાવશ્રદ્જાની પ્રખરતા જ સમર્થ નીવડી શકે છે. આથી આ વખતે યુગ-અવતાર ઝતંભરાપ્રજ્ઞાના રૂપમાં થઈ રહ્યો છે. ગાયત્રી મહાશક્તિનું અવતરણ જ આપણા યુગના આસ્થાસંકટને દૂર કરવાનો એકમાત્ર આધાર બની શકે એમ છે.

સાધકો માટે કેટલાક જરૂરી નિયમો

ગાયત્રી સાધના કરનાર સાધકો માટે કેટલીક આવશ્યક માહિતી નીચે આપવામાં આવી છે-

- (૧) શરીર શુદ્ધ કરીને જ સાધના માટે બેસવું જોઈએ.
- (૨) સાધનાના સમયે શરીર પર હળવાં-ખુલ્લાં વસત્રો પહેરવાં જોઈએ.
- (૩) સાધના માટે શાંતિમય વાતાવરણ હોય એવી એકાત્મ, ખુલ્લી હવાવાળી જગ્યા શોધવી જોઈએ. આ માટે ઘેતર, બગ્ગીયો, નદીકિનારો, દેવમંદિર વગેરે વધારે યોગ્ય છે.

- (૪) ધોયેલાં વસ્ત્રો પહેરીને જ સાધના કરવી જોઈએ.
- (૫) પલાંઠી વાળી, કમર સીધી રાખીને બેસવું.
- (૬) મેરુંડ (કરોડરજજુ) હંમેશા સીધો રાખવો જોઈએ.
- (૭) જમીન પર આસન પાથર્યા વગર સાધના માટે બેસવું જોઈએ નહિ. તેનાથી સાધના દરમ્યાન શરીરમાં પેદા થતી વિદુત જમીનમાં ઉત્તરી જાય છે. ધાસ કે પાંડાંમાંથી બનેલું આસન સર્વત્રેજ ગણાય છે.
- (૮) માળા તુલસી કે ચંદનની લેવી જોઈએ.
- (૯) પ્રાતઃકાળે બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં જપ શરૂ કરી શકાય છે. સૂર્યાસ્તના બે કલાક સુધીમાં જપ પૂર્ણ કરી લેવા જોઈએ.
- (૧૦) સાધના માટે ચાર વાતોનું વિશેષ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. (અ) ચિત્ત એકાગ્ર રહે, મન આમતેમ ભાગતું ન કરે, જો ચિત્ત ખૂબ ભાગદોડ કરે તો તેને ગાયત્રી માતાના સુંદર ચિત્રના ધ્યાનમાં પરોવવું જોઈએ. (બ) માતા પ્રત્યે અગાધ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ હોવાં જોઈએ, અવિશ્વાસુ અને શંકાશીલ સાધકને પૂરો લાભ મળી શકતો નથી. (ક) સાધનાને દંઢતાપૂર્વક વળગી રહો. નિરસાઇ, કંટાળો આવવો, નીરસતા લાગવી, જલદી લાભ ન મળવો, અસ્વસ્થતા તથા માર્ગમાં અન્ય સાંસારિક મુશ્કેલીઓ આવવી એ સાધનાનાં વિઘ્નો છે. આ વિઘ્નો સામે લડીને પોતાના માર્ગમાં દંઢતાપૂર્વક આગળ વધવું જોઈએ. (ડ) નિરંતરતા એ સાધનાનો અનિવાર્ય નિયમ છે. અત્યંત કામ હોય કે વિષમ પરિસ્થિતિ આવે તો

પણ કોઈને કોઈ સ્વરૂપે, ભલે પછી હરતાં-ફરતાં, પણ ગાયત્રી માતાની ઉપાસના જરૂર કરી લેવી જોઈએ. કોઈપણ દિવસે બહાનાબાળ કે ભૂલ ન કરવી જોઈએ. રોજેરોજ સમય બદલવો ન જોઈએ. ક્યારેક સવારે તો ક્યારેક બપોરે, ક્યારેક જણ વાગ્યે તો ક્યારેક દસ વાગ્યે, આવી અનિયમિતતા બરાબર નથી. આ ચાર નિયમો સાથે કરવામાં આવેલી સાધના ખૂબ જ પ્રભાવશાળી નીવડે છે.

(૧૧) ઓછામાં ઓછી એક માળા એટલે કે ૧૦૮ મંત્ર નિત્ય કરવા જોઈએ. તેનાથી જેટલા વધારે થઈ શકે તેટલું ઉત્તમ છે.

(૧૨) પોતાના પૂજાસ્થાનમાં સ્થાપેલ ઈષ્ટદેવના ચિત્ર સમક્ષ બેસીને ઉપાસના કરવી. શક્ય હોય તો પ્રકાશ તરફ, સૂર્ય તરફ મુખ રાખવું યોગ્ય છે.

(૧૩) પૂજા માટે ફૂલ ન મળે તો ચોખા કે કોપરાનું છીણા ઉપયોગમાં લઈ શકાય.

(૧૪) મંત્રજ્યપ એવી રીતે કરવા જોઈએ, જેથી કંઠ, હોઠ અને જલ તો ચાલતાં રહે, પણ ઉચ્ચારણ એટલું ધીમું હોય કે બાજુની વ્યક્તિ પણ સાંભળી ન શકે.

(૧૫) પૂજાના સમયે કળશના રૂપમાં જળપાગ રાખવું જોઈએ અને અગિનની સાક્ષી માટે દૌપદ અથવા અગરબાતી પગટાવી લેવી જોઈએ. આવી રીતે અગિન અને જળની સાક્ષીમાં કરેલા જ્યપ વધારે પ્રભાવશાળી

હોય છે. આચમન માટે જળપાત્ર અલગ રાખવું જોઈએ. પૂજાના અંતે કળશનું જળ સૂર્યની દિશામાં પ્રાતઃકાળે પૂર્વ તરફ અને સાયંકાળે પશ્ચિમ તરફ અધ્યના રૂપમાં ચંદ્રાવી દેંણું જોઈએ.

(૧૬) મહિલાઓએ માન્સિક ધર્મના દિવસોમાં માળાથી જપ ન કરવા જોઈએ. આંગળીઓના વેણા ગણીને માનસિક જપ કોઈ પણ સ્થિતિમાં કરી શકાય છે.

(૧૭) ગાયત્રીને ગુરુમંત્ર કહેવામાં આવે છે. જે પોતાના તપ, પ્રાણ તથા પુષ્યનો અંશ આપવામાં સમર્થ હોય એવા અધિકારી ગુરુ પાસેથી ગાયત્રી મંત્રની દીક્ષા લઈને ઉપાસના કરવી ફળદાયી નીવડે છે.

(૧૮) સ્ત્રીઓને પણ પુરુષોની જેમ જ ગાયત્રી ઉપાસના કરવાનો પૂર્ણ અધિકાર છે.

(૧૯) યજોપવીત ધારણ કરીને ગાયત્રી ઉપાસના કરવી વધારે શ્રેયસ્કર છે, પરંતુ કોઈ કારણસર યજોપવીત ધારણ કરી શકાઈ ન હોય, તો પણ તેના વિના ગાયત્રી ઉપાસના થઈ જ ન શકે તેવો કોઈ પ્રતિબંધ નથી.

(૨૦) રાત્રીના સમયે પણ જપ થઈ શકે છે, પરંતુ તે સમયે માનસિક જપ કરવા જોઈએ.

(૨૧) લાંબા સમય સુધી પલાંઠી વાળીને એક આસને બેસી રહેવું અધરું હોય છે, આથી જ્યારે એક સ્થિતિમાં

બેસીને થાકી જવાય ત્યારે પગ બદલી શકાય છે. તેમાં કોઈ દોષ નથી.

(૨૨) મળમૂત્ર ત્યાગ કે કોઈ અનિવાર્ય કામથી સાધના દરમ્યાન વચ્ચે જોઈવું પડે, તો શુદ્ધ જળથી હાથ-મોં ધોઈ ફરી બેસવું જોઈએ અને વિક્ષેપ બદલ વધારાની એક માળા પ્રાયશ્ચિત્ત સ્વરૂપે કરવી જોઈએ.

(૨૩) જો કોઈ દિવસ અનિવાર્ય કારણોસર સાધના સ્થગિત કરવી પડે, તો બીજા દિવસે વધારાની એક માળા દંડસ્વરૂપે કરી લેવી.

(૨૪) જન્મ કે મૃત્યુનું સુતક આવે તો શુદ્ધ થાય ત્યાં સુધી માળાની મદદથી કરવામાં આવતા વિધિવત જપ બંધ રાખવા જોઈએ. માત્ર માનસિક જપ ચાલુ રાખી શકાય.

(૨૫) લાંબી મુસાફરીમાં, બીમારીમાં કે ગંભીર દર્દાની સેવામાં હોઈએ ત્યારે સ્થાન વગેરે પવિત્રતાની સુવિધા હોતી નથી. આવી સ્થિતિમાં પથારીમાં પડ્યા રહીને, રસ્તે ચાલતાં ચાલતાં કે કોઈ પણ જાતની પવિત્ર-અપવિત્ર સ્થિતિમાં માનસિક જપ કરી શકાય છે. માનસિક જપનો અર્થ છે- હોઠ છલાવ્યા વિના મનોમન જપ કરવા.

(૨૬) સાધકનો આહારવિહાર સાત્ત્વિક હોવો જોઈએ. આહારમાં સતોગુણી, સાદા, સુપાચ્ય, તાજા તથા પવિત્ર હાથથી બનાવેલ પદાર્થો હોવા જોઈએ. વધારે પડતા તીખા, મસાલેદાર, તળેલા, પકવાન, મીઠાઈ, વાસી, કુર્ગાંધિત,

માંસ, નશીલા પદાર્થો, અભક્ષ્ય, ગરમ, દાહ પેદા કરનાર, અનીતિથી મેળવેલ, ગંદા માણસો દ્વારા બનાવેલ તથા તિરસ્કારપૂર્વક આપવામાં આવેલ ભોજનથી જેટલું બચવામાં આવે તેટલું સારું છે.

(૨૭) વ્યવહાર જેટલો સ્વાત્માવિક, ધર્મસંગત, સરળ તથા સાત્ત્વિક રહી શકે તેટલું ઉત્તમ છે. ફેશનપરસ્તી, રાત્રે મોડે સુધી જાગવું, દિવસે સૂવું, સિનેમા, નાચગાન જોવાં, બીજાની નિંદા, બીજાના દોષો જોવા, કલેશ, હુરાચાર, ઈઝર્સ, નિષુરતા, આળસ, પ્રમાદ, મદ, મત્તસર વગેરેથી દૂર રહેવા માટે બને તેટલો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

(૨૮) આમ તો બ્રહ્મચર્ય હંમેશાં ઉત્તમ છે, પરંતુ ગાયત્રી અનુષ્ઠાનના દિવસોમાં ખાસ જરૂરી હોય છે.

અનુષ્ઠાનના દિવસોમાં કેટલાક ખાસ નિયમોનું પાલન કરવું પડે છે, જે આ પ્રમાણે છે- (૧) દાઢી સિવાય માથાના વાળ ન કપાવવા, દાઢી જાતે કરવી. (૨) ખાટલામાં ન સૂવું, પાટ પર કે ભૌંયપથારીમાં જ સૂવું જોઈએ. (૩) આ દિવસોમાં ખુલ્લા પગે દૂર સુધી ચાલવું નહિ. ચામડાનાં પગરખાં ન પહેરવાં, અન્ય વસ્તુઓમાંથી બનેલાં પગરખાં પહેરી શકાય. (૪) આ દિવસોમાં એક સમય અન્નાછાર અને એક સમય ફળાછાર લેવો જોઈએ. (૫) પોતાના શરીર તથા વસ્ત્રોને બીજાનો સ્પર્શ ન થવા દેવો.

(૨૯) સાધના પૂરી થયા પછી વધેલાં ઝૂલ, ચોખા, ધૂપ, દીપ, નૈવેદ્ય, જળ તથા હવનની ભર્તમ વગેરે વસ્તુઓને કોઈના પગમાં આવે તેવી રીતે ગમે ત્યાં ન ફુંકવી જોઈએ. કોઈ તીર્થ, નદી, સરોવર, દેવમંદિરની પાસે, ખેતર વગેરે સ્થાનોમાં જમીનમાં ખાડો કરીને દાટી દેવી કે વિસર્જિત કરી દેવી જોઈએ. જવ-ચોખા પક્ષીઓને નાંખી દેવા જોઈએ. નૈવેદ્ય વગેરે બાળકોને વહેંચી દેતું જોઈએ. પાણીને સૂર્ય સમક્ષ અર્ઘ્યના રૂપમાં ચઢાવી દેતું જોઈએ.

(૩૦) ગાયત્રી સાધના એ માતાની ચરણવંદના સમાન છે. તે ક્યારેય નિષ્ફળ જતી નથી. ક્યારેય ઉલદું પરિણામ આવતું નથી. ઝૂલ થવાથી પણ કોઈ અનિષ્ટ થવાની શક્યતા રહેતી નથી. આથી નિર્ભય અને પ્રસન્નાચિત્ર ઉપાસના કરવી જોઈએ.

(૩૧) જેવી રીતે મીઠાઈ એકલા એકલા ખાઈ જવી અને બીજા કોઈને ન ચખાડવી એ ખરાબ છે, એમ ગાયત્રી ઉપાસના જાતે તો કરવી જ જોઈએ, સાથે સાથે અન્ય પ્રિયજનો, મિત્રો તથા કુટુંબીઓને તે માટે પ્રોત્સાહિત ન કરવા એ એક મોટી ખામી તથા ઝૂલ છે. આ ઝૂલથી બચવા માટે દરેક સાધકે વધુને વધુ લોકોને આ દિશામાં પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈએ.

(૩૨) માળા જપતી વખતે સુમેરુ (માળાનો શરૂઆતનો સૌથી મોટો મણકો) નું ઉલ્લંઘન ન કરવું જોઈએ. એક માળા પૂરી થાય ત્યારે તેને મસ્તકે તથા આંખોએ સ્પર્શ કરી, પાછી ઊલટી દિશામાં ફેરવી હેવી જોઈએ. આ રીતે માળા પૂરી થાય ત્યારે દરવખતે તેને ઊલટાવીને જપ શરૂ કરવા જોઈએ.

દૈનિક સાધનાક્રમ

પૂજાસ્થાન પર ઈષ્ટદેવનું ચિત્ર, ગાયત્રી માતા, ગુરુદેવ અને વંદનીય માતાજીનું ચિત્ર તથા કળશ તેમ જ દીપક પ્રગટાવીને યોગ્ય સ્થાન પર મૂકવો. જે સુલભ હોય તે પૂજાની સામગ્રી તથા આચમની-પંચપાત્ર વગેરે લઈને ઉપાસના માટે બેસવું. ઉપાસના વિધિનો કમ નીચે આપેલ છે.

॥ પવિત્રીકરણ ॥

દેવશક્તિઓને પવિત્રતા પ્રિય હોય છે. તેમને શરીર અને મનથી, આચરણ અને વ્યવહારથી શુદ્ધ માણસો જ પ્રિય હોય છે. આથી યજ્ઞ જેવા દેવ કાર્યમાં બેસતી વખતે શરીર અને મનને પવિત્ર બનાવવાં જરૂરી છે. ડાબા હાથમાં જળ લઈને જમજો હાથ ઢાંકી દેવો. અભિમંત્રિત જળ સમસ્ત શરીર પર છાંટી દેવું. ભાવના કરવી કે અમે પવિત્ર બની રહ્યા છીએ.

ॐ અપવિત્રः પવિત્રો વા સર્વાવસ્થાં ગતોડપિ વા ।

યઃ સ્મરેત્પુષ્ટરીકાક્ષઃ, સ બાત્યાભ્યન્તરઃ શુચિઃ ॥

ॐ પુનાતુ પુષ્ટરીકાક્ષઃ, પુનાતુ પુષ્ટરીકાક્ષઃ, પુનાતુ: ॥

- ૧૧. ૫. ૩૩.૬

॥ આચમનમુ ॥

વાળી, મન અને અંતઃકરણની શુદ્ધિ માટે ત્રણવાર આચમન કરવામાં આવે છે. મંત્રપૂરિત જગ્યાથી ત્રણને ભાવસ્નાન કરાવવામાં આવે છે. દરેક મંત્રની સાથે એક એક આચમન કરવું.

ॐ અમृતોપસ્તરણમસ્તિ સ્વાહા ॥૧॥

ॐ અમृતાપિધાનમસ્તિ સ્વાહા ॥૨॥

ॐ સત્યં યશઃ શ્રીમદ્યિ, શ્રી: શ્રયતાં સ્વાહા ॥૩॥

- આશ્વ. ગૃ. સૂ. ૧.૨૪, મા. ગૃ.સૂ. ૧.૮

॥ શિખાવંદનમુ ॥

આપણું મસ્તક સદ્ગિયારોનું કેન્દ્ર છે. તેમાં દેવભાવ જ પ્રવેશ કરી શકે. જમણા હાથની આંગળીઓને ભીની કરી શિખાને ગાંઠ લગાવો અથવા શિખાસ્થાનને સ્પર્શ કરો. ભાવના કરો કે દેવતને ધારણ કરવા માટેની પ્રખરતા, તેજસ્વિતાનો વિકાસ થઈ રહ્યો છે.

ॐ ચિદ્રૂપિણિ મહામાયે, દિવ્યતેજઃ સમન્વિતો ।

તિજ દેવિ શિખામધ્યે, તેજોવૃદ્ધિં કુરુષ્ય મે ॥

॥ પ્રાણાયામ ॥

બંને હાથ ખોળામાં રાખીને બંને નસ્કોરાંથી શાસ ખેંચો, થોડીવાર રોકો, પછી બહાર કાઢો. શાસ ખેંચતી વખતે ભાવના કરો કે સંસારમાં વ્યાપેલી પ્રાણશક્તિ અને શ્રેષ્ઠતાનાં તાતોને શાસ દ્વારા મારી અંદર ખેંચી રહ્યો છું. શાસ રોકતી વખતે ભાવના કરો કે તે પ્રાણશક્તિ, દિવ્યશક્તિ તથા શ્રેષ્ઠતા આપકા

રોમેરોમમાં પ્રવેશ કરીને તેમાં ભળી રહી છે. શાસ છોડતી વખતે એવી ભાવના કરો કે આપણી અંદર જેટલા પણ દુર્ગુણો છે, તે શાસ સાથે બહાર નીકળી રહ્યા છે. પહેલાં નીચેનો મંત્ર બોલવો પછી કિયા કરવી. પ્રાણાયામની આ કિયા ત્રણવાર કરો.

ॐ ભૂ: ઊં ભૂવઃ ઊં સ્વઃ ઊં મહઃ ઊં જનઃ ઊં તપઃ ઊં સત્યમ्।
 ઊં તત્ત્વાવિતુક્રીણ્યં ભગ્વાદ્વસ્ય ધીમહિ ધિયોયોનઃ પ્રચોદ્યાત्।
 ઊં આપોજ્યોતિરસોઽમૃતં, બ્રહ્મ ભૂર્ભૂવઃ સ્વઃ ઊં ॥

॥ ન્યાસઃ ॥

શરીરનાં આતી મહત્વપૂર્ણ અંગોમાં પવિત્રતાની ભાવના ભરવી, તેમની દિવ્ય ચેતનાને જાગૃત કરવી એ ન્યાસનો ઉદ્દેશ્ય છે. ડાબા હાથમાં જળ લઈને જમણા હાથની આંગળીઓ ભીની કરી દશાવેલ અંગોને ડાબેથી જમણે સ્પર્શ કરો. ભાવના કરો કે બધાં અંગોમાં દેવતની સ્થાપના થઈ રહી છે.

ॐ વાઙ્મે આસ્યેઽસ્તु । (મુખને)

ॐ નસોર્મે પ્રાણોઽસ્તु ॥ (નાસિકાનાં બંને છિદ્રોને)

ॐ અક્ષળોર્મે ચક્ષુરસ્તુ ॥ (બંને આંખોને)

ॐ કર્ણ્યોર્મે શ્રોત્રમસ્તુ ॥ (બંને કાનોને)

ॐ બાહ્રોર્મે બલમસ્તુ ॥ (બંને ભૂજાઓને)

ॐ ઊર્વોર્મે ઓજોઽસ્તુ ॥ (બંને જંધાઓને)

ॐ અરિષ્ટાનિ મેહજ્ઞાનિ, તનૂસ્તન્ના મે સહસાન્તુ ॥

(સમસ્ત શરીર પર)

- પા. ગૃ. સૂ. ૧.૩.૨૫

॥ પૃથ્વી પૂજનમ્ ॥

આપણે જ્યાંથી અનાજ, જળ, વસ્ત્ર, જ્ઞાન તથા સુવિધાનાં અનેક સાધનો પ્રાપ્ત કરીએ છીએ તે માતૃભૂમિ આપણી સૌથી મોટી આરાધ્ય છે. આપણા મનમાં માતા પ્રત્યે જેવી અગાધ શ્રદ્ધા હોય છે, તેવી જ માતૃભૂમિ પ્રત્યે પણ હોવી જોઈએ. માતૃજામાંથી મુક્ત થવા માટે તકો શોધતા રહેવું જોઈએ. પુષ્પ, ચોખા અને જળથી ધરતીમાતાનું પૂજન કરવું અથવા ધરતી માને હાથથી સ્પર્શ કરીને નમસ્કાર કરવા. ભાવના કરો કે ધરતીમાતાના દિવ્ય ગુણો આપણાને પ્રાપ્ત થઈ રહ્યા છે.

ॐ પૃથ્વી! ત્વયા ધૃતા લોકા, દેવિ! ત્વં વિષ્ણુના ધૃતા ।

ત્વં ચ ધારય માં દેવિ! પવિત્રં કુરુ ચાસનમ્ ॥ - સં. પ્ર.

॥ ચંદન ધારણમ્ ॥

મસ્તકને શાંત, શીતળ અને સુગંધિત રાખવાની આવશ્યકતાને યાદ કરાવવા માટે ચંદન ધારણ કરવામાં આવે છે. જમણા હાથની અનામિકા આંગળીમાં ચંદન કે કંકુ લઈને નીચેનો મંત્ર બોલીને પોતાના મસ્તક પર ધારણ કરો.

ॐ ચંદનસ્ય મહત્પુષ્પં, પવિત્રં પાપનાશનમ્ ।

આપણા હરતે નિત્યં, લક્ષ્મીસ્તિષ્ઠતિ સર્વદા ॥

॥ દેવ પૂજનમ્ ॥

ગુરુ એ પરમાત્માની દિવ્ય ચેતનાનો અંશ છે, જે સાધકને માર્ગદર્શન આપે છે. સદ્ગુરુના રૂપમાં પૂજય ગુરુદેવ તથા

વંદનીય માતાજીનું અભિનંદન કરીને ઉપાસનાની સફળતા
માટે નીચેના મંત્રથી ગુરુનું આવાહન કરવું.

ॐ ગુરુર્ભક્તા ગુરુર્વિષ્ણુः, ગુરુરેવ મહેશ્વરः ।

ગુરુરેવ પરબ્રહ્મ તસ્મૈ શ્રી ગુરવે નમઃ ॥

અંદુમંડલાકારં, વ્યાપ્તં યેન ચરાચરમ્ભ ।

તત્પદં દર્શિતં યેન તસ્મૈ શ્રી ગુરવે નમઃ ॥

માતૃવત્ત્ર લાલયિત્રી ચ, પિતૃવત્ત્ર માર્ગદર્શિકા ।

નમોડસ્તુ ગુરુસત્તાયૈ, શ્રદ્ધા-પ્રજ્ઞાયુતા ચ યા ॥

ગાયત્રી ઉપાસનાનો આધાર મહાપ્રજ્ઞા-જ્ઞતંભરા ગાયત્રી છે. સારી રીતે સજીવેલી પૂજાવેદી પર તેમનું ચિત્ર સ્થાપિત કરીને નીચેના મંત્રથી આવાહન કરો. ભાવના કરો કે સાધકની ભાવનાને અનુરૂપ માતા ગાયત્રીની શક્તિ ત્યાં અવતારિત થઈ રહી છે.

ॐ આયાતુ વરદે દેવિ ! ચ્યક્ષરે બ્રહ્મવાદિનિ ।

ગાયત્રિચ્છંદસાં માતઃ બ્રહ્મયોને નમોડસ્તુતે ॥

ॐ ગાયત્રૈ નમઃ । આવાહયામિ, સ્થાપયામિ, ધ્યાયામિ,

તતો નમસ્કારં કરોમિ ॥

મા ગાયત્રી તથા ગુરુસત્તાના આવાહન તથા નમન પદ્ધી દેવપૂજનમાં ધનિષ્ઠતા લાવવા માટે પંચોપચાર કરવામાં આવે છે. તેને વિધિવત્ત સંપન્ન કરવું. જ્યણ, ચંદન, નાડાછડી, ચોખા, ઝૂલ, દીવો, અગરબતી તથા નેવેદ્ય પ્રતીક રૂપે આરાધ્ય સમક્ષ સમર્પિત કરવાં. એક એક કરીને નાની ઊશમાં આ પદાર્થોને

સમર્પિત કરતા જાઓ. જળનો અર્થ છે- નામતા, સહદેપતા. ચંદન, નાડાદુરી, ચોખાનો અર્થ છે- દઢ નિષા. કૂલનો અર્થ છે- પ્રસાન્તતા, આંતરિક ઉત્ત્વાસ. ધૂપ-દીપનો અર્થ છે- સુગંધ તથા પ્રકાશનું વિતરણ, પુષ્ય પરમાર્થ તથા નૈવેદનનો અર્થ છે- સ્વભાવ તથા વ્યવહારમાં મધુરતા, શાલીનતાનો સમાવેશ.

આ પાંચે ઉપચારો વ્યક્તિત્વને સત્ત્વવૃત્તિસંપન્ન બનાવવા માટે કરવામાં આવે છે. કર્મકાંડની પાછળ રહેલી ભાવના મહત્વપૂર્ણ છે. પૂજનનો મંત્ર નીચે આપવામાં આવેલો છે.

ॐ સર્વેત્યો દેવેત્યો નમः । આવાહયામિ, સ્થાપયામિ,
ધ્યાયામિ,

ગન્ધાકાતમુ, પુષ્પાણિ, ધૂપમુ, દીપમુ, નૈવેદમુ સમર્પયામિ ॥

॥ નમસ્કારમુ ॥

ॐ મોહસ્તવનનાય સહજમૂર્તિય સહજપાદાક્ષિરોરૂપાહવે ।

સહજનામ્ને પુરુષાય શાશ્વતે સહજકોટીયુગધ્યારિણે નમઃ ॥

(પૂજાકમ પછી ગાયત્રી મંત્રના જ્યુની શરૂઆત કરવી.)

॥ ૪૫ ॥

ગાયત્રી મંત્રના જ્યુ ઓદ્ઘામાં ઓદ્ઘા ત્રણ માળા એટલે કે લગભગ પંદર મિનિટ નિયમિત કરવા ઓઈએ. અભ્યાસ થઈ ગયા પછી આ જ્યુ લગભગ પંદર મિનિટમાં પૂરા થઈ જાય છે. વધારે થઈ શકે તો વધુ સારું. હોઠ, કંઠ અને મોહું હાલતાં રહે, પરંતુ અવાજ એટલો ધીમો હોય કે બીજી વ્યક્તિ

ઉચ્ચારણ સાંભળી ન શકે. જપપ્રક્રિયા દોષદુર્ગુણો તથા
કુસંસ્કારોને ધોવા માટે કરવામાં આવે છે.

ॐ ભૂર્ભૂવः સ્વઃ તત્સવિતુવરીષ્યં ભર્ગोદેવસ્ય ધીમહિ ધિયો
યો નઃ પ્રચોદ્યાત् ॥ આ રીતે મંત્રનું ઉચ્ચારણ કરતા રહીને
માળા કરવામાં આવે તથા ભાવના કરવામાં આવે કે હું નિરંતર
પવિત્ર બની રહ્યો છું. હુંબુદ્ધિના સ્થાને સદ્બુદ્ધિની સ્થાપના
થઈ રહી છે.

॥ ધ્યાન ॥

જપ તો અંગ-અવયવો કરે છે, પણ મનને ઈષ પ્રત્યે
કેન્દ્રિત કરવું પડે છે. સાકાર ધ્યાનમાં ગાયત્રી માતાના
ખોળામાં બેસવાની તથા તેમનો વહાલભર્ગા પ્રેમ સતત મળતો
રહેવાની ભાવના કરતા રહ્યો. નિરાકાર ધ્યાનમાં ગાયત્રીના
દેવતા સવિતાનાં પ્રભાતકાલીન સોનેરી કિરણો શરીર પર
વરસવાની તથા શરીરમાં શ્રદ્ધા-પ્રજ્ઞા-નિષ્ઠારૂપી અનુદાન
જીતરવાની માન્યતા પરિપક્વ બનાવતા રહ્યો. આવી રીતે
જપ અને ધ્યાનના સમન્વયથી જ ચિત એકાગ્ર થાય છે અને
આત્મસત્તા પર આ કિયાનો મહત્વપૂર્ણ પ્રભાવ પણ પડે છે.

(જપ ધ્યાન પછી સમય હોય તો ગાયત્રી ચાલીસાનો
પાઠ પણ કરી શકાય.)

॥ શ્રી ગાયત્રી ચાલીસા ॥

દોહા-ઝીં, શ્રીં, કલીં, મેધા, પ્રભા, જીવન જ્યોતિ પ્રચંડ ।
શાંતિ, કાન્તિ, જાગૃતિ, પ્રગતિ, રચના શક્તિ અખંડ ॥

જગત જનની, મંગલ કરની, ગાયત્રી સુખધામ ।

પ્રષાવો સાવિત્રી સ્વધા, સ્વાહા પૂરન કામ ॥

ભૂર્ભૂવઃ સ્વઃ તું પું પું જનની, ગાયત્રી નિત કલિમલ દહની ।

અકાર ચૌબીસ પરમ પુનિતા, ઇનમાં બસે શાસ્ત્ર શ્રુતિ ગીતા ॥

શાચત સતોગુરી સતરૂપા, સત્ય સનાતન સુધા અનુપા ।

હંસારૂઢ, સિતાંબર ધારી, સ્વર્ગ કાળી શુચિ ગગન વિહારી ॥

પુસ્તક, પુષ્પ, કર્મદલ, માલા, શુભ વર્ષ તનુ નથન વિશાળા ।

ધ્યાન ધરત પુણીકિં હિય છોઈ, સુખ ઉપજત હુખ હુરમતિ ખોઈ ॥

કામધેનુ તુમ સુરતસ દ્વારા, નિરાકારકી અદ્ભુત માયા ।

તુખ્યારી શરણ ગહે જો કોઈ, તરૈ સકલ સંકટ સો સોઈ ॥

સરસ્વતી લક્ષ્મી તુમ કાલી, દિપે તુખ્યારી જ્યોતિ નિરાલી ।

તુખ્યારી માહિમા પાર ન પાવે, જો શારદ શત મુખ ગુન ગાવે ॥

ચાર કેદ કી માતુ પુનિતા, તુમ અન્નાણી ગોરી સીતા ।

મહામંત્ર જ્ઞાને જગ માંદી, કોઉ ગાયત્રી સમ નાદી ॥

સુમિત્રત હિયમે જ્ઞાન પ્રકાસે, આલસ, પાપ, અવિદ્યા નાસે ।

સૃષ્ટિબીજ જગજનની ભવાની, કલયાત્રી વરદા કલ્યાણી ॥

અત્મા, વિષ્ણુ, રૂર, સુર જે તે, તુમ સો પાવે સુરતા તેતે ।

તુમ ભક્તાન કી ભક્ત તુખ્યારે, જનનિહિં પુત્ર પ્રાણ તે ઘારે ॥

માહિમા અપરંપર તુખ્યારી, જ્ય જ્ય જ્ય ત્રિપદ ભયખારી ।

પૂરિત સકલ જ્ઞાન વિજ્ઞાન, તુમ સમ અધિક ન જગમેં આના ॥

તુમહિ આનિ કદુરહે ન શેષા, તુમહિ પાપ કદુરહે ન કલેશા ॥

જાનત તુમહિ, તુમહિ હે આઈ, પારસ પરસિ કુદ્ધાત સુધ્યાઈ ॥

तुम्हारी शक्ति हिपै सब छाई, माता तुम सब क्रौर समाई।
 ग्रह नक्षत्र अस्त्रांड धनेरे, सब गतिवान तुम्हारे प्रेरे ॥
 सकल सुष्ठुकी प्राण विधाता, पालक, पोषक, नाशक, ग्राता।
 मातेशरी दया प्रत धारी, तुम सन तरे पातकी भारी ॥
 आपर कृपा तुम्हारी खोई, तापर कृपा करे सब क्रोई ।
 मंदबुद्धि ते बुद्धि बल पावें, रोगी रोग रहित हो आवें ॥
 दारिद्र भिटै, कटे सब पीरा, नारौं कुप्प उरै भव भीरा ।
 गृहकलेश, चित चिंता भारी, नासै गायत्री भय धारी ॥
 संपत्तिहीन सुसंताति पावें, सुख संपत्ति युत मोह मनावें ।
 भूत पिशाच सबै भय धावें, यमके हृत निकट नहिं आवें ॥
 जो सधवा सुभिरे चित लाई, अक्षत सुखग सदा सुखदाई ।
 धर वर सुखप्रद लहै कुमारी, विधवा रहे सत्यवत धारी ॥
 जयति जयति जगदंब भवानी, तुम सम और दयालु न धानी ।
 जो सहंगुरु सो दीक्षा पावें, सो साधनको सकल बनावें ॥
 सुभिरन करे सुखचि बड़भागी, लहै मनोरथ गृही विचागी ।
 अस्ति स्तिद्धि नव निधिकी दाता, सब समर्थ गायत्री माता ॥
 अस्ति, मुनि, पाति, तपत्वी, धोगी, आरत, अर्थी, चितित भोगी ।
 जो जो शरण तुम्हारी आवें, सो सो मनवांशित फल पावें ॥
 बल, बुद्धि, विद्या, शील स्वभाउ, धन, केमव, यश, तेज उत्त्राउ ।
 सकल बढ़े उपजे सुख नाना, जो यह पाठ करे धरि ध्याना ॥
 यह चालीसा भक्ति युत, पाठ करे जो कोय ।
 तापर कृपा प्रसन्नता, मा गायत्री की होय ॥

ગાયત્રી યજ્ઞ- ઉપયોગિતા અને આવશ્યકતા

ભારતીય સંસ્કૃતિનું ઉદ્ગમ સ્થાન જ્ઞાન ગંગાળી ગાયત્રી જ છે. યજને ભારતીય ધર્મના પિતા માનવામાં આવે છે. ગાયત્રીને સદ્ગ્વિચારનું અને યજને સત્કર્મનું પ્રતીક માનવામાં આવે છે. આ બંનેનું સમન્વિત સ્વરૂપ સદ્ગ્ભાવનાઓ તથા સત્ત્વવૃત્તિઓને વધારીને વિશ્વશાંતિ તથા માનવકલ્યાણનું માધ્યમ બને છે અને પ્રાણીમાત્રના કલ્યાણની સંભાવનાઓ વધારે છે.

યજ્ઞ શાબ્દના ગ્રંથ અર્થ છે- (૧) દેવપૂજન, (૨) દાન, (૩) સંગતિકરણ. સંગતિકરણનો અર્થ છે- સંગરણ. યજનનો એક મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય ધાર્મિક વૃત્તિવાળા લોકોને સત્ત્વયોજન માટે સંગઠિત કરવાનો પણ છે. આ યુગમાં સંધશક્તિ એ સૌથી મુખ્ય છે. હારેલા દેવતાઓને ફરીથી વિજયી બનાવવા માટે બ્રહ્માજીઓ તેમની અલગઅલગ શક્તિઓનું એકત્રીકરણ કરીને સંધશક્તિના રૂપમાં દુર્ગાશક્તિનો પ્રાદુર્ભાવ કર્યો હતો. તેના માધ્યમથી તેમની સ્થિતિ બદલાઈ અને સંકટો દૂર થયાં. માનવજીતિની સમસ્યાનો ઉકેલ સામૂહિક શક્તિ અને સંધબજ્ઞતા પર આધારિત છે. એકાકી, વ્યક્તિવાદી અને અસંગઠિત લોકોને દુર્બળ અને સ્વાધી માનવામાં આવે છે. ગાયત્રી યજ્ઞોનો સાચો લાભ તેને સાર્વજનિક રીતે, જનતાના સહયોગથી સંપન્ન કરવામાં આવે તો જ મળે છે.

પજનું તાત્પર્ય છે- ત્યાગ, બલિદાન, શુભ કર્મ. પોતાના પ્રિય ખાધપદાર્થો તથા કિમતી સુગંધિત પૌષ્ટિક દ્વયોને અર્જિને તથા વાયુના માધ્યમથી સમસ્ત સંસારના કલ્યાણ માટે પજ દ્વારા વિતરિત કરવામાં આવે છે. વાયુશોધનથી સૌને આરોગ્યવર્ધક શાસ લેવાની તક મળે છે. હવનમાં વપરાયેલા પદાર્થો વાયુભૂત થઈને પ્રાણીમાત્ર સુધી પહોંચે છે અને તેમની સ્વાસ્થ્યવૃદ્ધિમાં તથા રોગનિવારણમાં સહાયક નીવડે છે. પજમાં ઉચ્ચારવામાં આવતા વેદમંત્રોનો પુનિત શબ્દધ્વનિ આકાશમાં વ્યાપીને લોકોનાં અંતઃકરણને સાત્ત્વિક તથા શુદ્ધ બનાવે છે. આમ થોડાક જ ખર્ચ તથા પ્રયત્નથી પજકર્તાઓ દ્વારા સંસારની મોટી સેવા થઈ શકે છે.

વ્યક્તિગત ઉન્નતિ અને સામાજિક પ્રગતિનો બધો જ આધાર સહકાર, ત્યાગ, પરોપકાર વગેરે પ્રવૃત્તિઓ પર રહેલો છે. જો માતા પોતાના રક્ત-માંસમાંથી એક ભાગ નવા બાળકના નિમિષા માટે ન આપે, પ્રસવની વેદના ન સહે, પોતાનું શરીર જીયોવીને તેને દૂધ ન પિવડાવે, પાલનપોષણનું કષ ન ઉઠાવે અને આ બધું તદ્દન નિઃસ્વાર્થ ભાવથી ન કરે તો પછી મનુષ્યનું જીવન ધારણ કરવું જ અશક્ય બની જાય. આથી જ કહેવાય છે કે મનુષ્યનો જન્મ પજભાવનાના કારણે જ શક્ય બન્યો છે. ગીતાકારે આ જ છકીકતને આવી રીતે કહી છે કે પ્રજાપિતાએ પજને

મનુષ્યની સાથે જોડિયા ભાઈની જેમ પેદા કર્યો છે અને એવી વ્યવસ્થા કરી છે કે એકબીજાનો વિકાસ કરતા રહીને બંને ફૂલે-ફાલે.

ગાયત્રી ઉપાસનાનો યજ્ઞ સાથે ધનિષ સંબંધ છે. ગાયત્રી ઉપાસકે પોતાની સુવિધા અને સ્થિતિ પ્રમાણે હવન પણ કરતા રહેતું જોઈએ. મોટા યજ્ઞોની હવન-વિધિ 'કર્મકાંડ ભાસ્કર'માં છાપવામાં આવેલી છે, પરંતુ જેમણે દૈનિક હવન કરવો હોય અથવા જેમની પાસે ખૂબ ઓછો સમય હોય તેમના માટે ઘણી સંક્ષિપ્ત વિધિ નીચે આપવામાં આવી છે. જ્યું કર્યા પછી હવન કરવામાં આવે છે. હવન કરવાનો હોય તો વિસર્જન, અધ્યદાન વગેરે ઉપાસના સમાપનની કિયાઓ યજ્ઞ પછી જ કરવી જોઈએ. હવનમાં જો અન્ય લોકો પણ ભાગ લેવાના હોય તો તેમને ખૃદ્દકર્મ કરાવીને જ હવનમાં સામેલ કરવા જોઈએ.

(દૈનિક સાધનાકમ પૂરો કરી લીધા પછી અગ્નિસ્થાપનથી નિત્ય યજ્ઞકમ શરૂ કરવો.)

દૈનિક હવન

॥ અગ્નિસ્થાપના ॥

કુંડ કે વેદીને શુદ્ધ કરીને તે ઉપર સમિધાઓ ગોઠવી દેવી. અગ્નિ સ્થાપના માટે ધીની વાટ કપૂર સાથે પ્રગટાવીને એ ગોઠવેલી સમિધાઓની વચ્ચે સ્થાપિત કરતી વખતે નીચે આપેલ મંત્ર બોલવો.

ॐ भूर्भुवः स्वर्योरिव भूम्ना पृथिवीव वरिभुम्ना ।

तस्यास्ते पृथिवी देवयज्ञनि, पृष्ठेऽग्निमन्नादमन्नाद्यायादधे ।

अग्निंदृतं पुरोदधे हव्यवाहमुपध्रुवे देवांडआसादयादिह ।

ॐ अग्नयेनमः । अग्निंआवाहयामि, स्थापयामि, ध्यायामि ।

गंधाक्षतम् पुण्याणि, धूपम्, दीपम्, नैवेद्यम् समर्पयामि ॥

॥ अग्नि प्रदीपनम् ॥

ज्यारे अग्नि समिधाओमां प्रवेश करी ले त्यारे तेने पंखाथी प्रश्वलित करवो अने मंत्र बोलवो -

ॐ उद्भुध्य स्वाग्ने प्रति ज्ञागृहि त्वमिष्टा पूर्ते स छ सुजेथामयं य । अस्मिन्तसधस्थे अध्युत्तरस्मिन् विश्वेदेवा यज्ञमानश्च सीदत ।

॥ समिधाधानम् ॥

त्यारबाद नीचेना चार मंत्रथी नानीनानी चार समिधाओ (लकडाना टुकडाओ) दरेक मंत्रना उच्चारण बाद कमशः धी वाणी करीने अग्निमां होमवी.

१. ॐ अयंत ईध्म आत्मा ज्ञातवेदस्तेनेध्यस्व वर्धस्व । चेष्ट

वर्धय चास्मान् प्रज्या पशुभिर्भूतवर्यसेन अन्नाद्येन

समेधय स्वाहा । ईदं अग्नये ज्ञातवेदसे ईदं न मम ॥

२. ॐ समिधाऽग्निं दुवस्यत, धृतेष्वाधयता तिथिम् ।

आस्मिन् उव्या जुहोतन स्वाहा । ईदं अग्नये ईदं न मम ॥

३. ॐ सुसमिधाय शोचिषे धृतं तीक्रं जुहोतन । अग्नये

ज्ञातवेदसे स्वाहा । ईदं अग्नये ज्ञातवेदसे ईदं न मम ॥

૪. ઊં તં ત્વા સમિદ્ધભરંગિરો, ધૃતેન વર્ધ્યામસિ ।

બૃહચ્છોચ્ચા યવિષય, સ્વાહા । ઈં અગનયે અંગિરસે
ઈં ન મમ ॥

॥ જલ પ્રસેચનમ્બુ ॥

ત્વાર બાદ પ્રોક્ષણીપાત્ર કે આચમનીમાં પાણી લઈને યજ્ઞકુંડ
(વેદી) ની ચારે તરફ પાણીની ધાર કરવી. તેનો મંત્ર -

ॐ અદિતેજનુમન્યસ્વ ॥ (આ મંત્રથી પૂર્વમાં)

ॐ અનુમતેજનુમન્યસ્વ ॥ (આ મંત્રથી પશ્ચિમમાં)

ॐ સરસ્વત્યનુમન્યસ્વ ॥ (આ મંત્રથી ઉત્તરમાં)

ॐ દેવ સવિત: પ્રસુવ: યજ્ઞં, પ્રસુવ યજ્ઞપતિ ભગવાય । દિવ્યો
ગન્ધર્વ: કેતપૂ:; કેતં ન: પુનાતુ, વાચસ્પતિવર્ણં ન: સ્વદ્તુ ।
(ચારેય દિશામાં)

॥ આજ્ઞાહૃતિ ॥

નીચે લખેલ મંત્રથી ધીની સાત આહૃતિઓ આપવી
અને સુવા(ધી હોમવાની ચમચી)માં બચેલું ધી ઈં ન મમ
બોલીને પ્રથીતા (જલ ભરેલી વાટકી)માં દરેક આહૃતિ પદ્ધી
ટપકાવવું. આ ટપકાવેલ ધી પાછળથી અવધારણમાં કામ
આવે છે.

૧. ઊં પ્રજ્ઞાપતયે સ્વાહા । ઈં પ્રજ્ઞાપતયે ઈં ન મમ ।

૨. ઊં ઈન્દ્રાય સ્વાહા । ઈં ઈન્દ્રાય ઈં ન મમ ।

૩. ઊં અગનયે સ્વાહા । ઈં અગનયે ઈં ન મમ ।

૪. ઊં સોમાય સ્વાહા । ઈં સોમાય ઈં ન મમ ।

૫. ઊં ભૂઃ સ્વાહા । ઈં અગનયે ઈં ન મમ ।

૬. ઊં ભુવઃ સ્વાહા । ઈં વાયવે ઈં ન મમ ।

૭. ઊં સ્વઃ સ્વાહા । ઈં સૂર્યાય ઈં ન મમ ।

(૬) ઉપરની સાત આહુતિઓ આચ્છા પદ્ધી ગાયત્રી મંત્રની જેટલી આહુતિ આપવી હોય તેટલી ધી, ખાડ મેળવેલ હવનસામગ્રીથી આહુતિ આપવી જોઈએ. ગાયત્રી મંત્ર -

ऊં ભૂર્ભૂવઃ સ્વઃ તત્સવિતુવરિષ્યં ભર્ગાદેવસ્ય ધીમહિ ષિયો
યો નઃ પ્રચોદયાત્ । સ્વાહા । ઈં ગાયત્રૈ ઈં ન મમ ॥

(દરેક મંત્ર બાદ 'ઈં ન મમ' બોલવું જોઈએ).

મહામંત્રની આહુતિઓ અંતમાં આપવી જોઈએ. વિશેષ પ્રસંગ પર અન્ય આહુતિઓ પણ આપી શકાય છે.

॥ સ્વિષ્ટકૃત હોમ ॥

ગાયત્રી મંત્રની આહુતિ અપાઈ ગયા પદ્ધી મિષાના,
ખીર, શીરો વગેરેની એક આહુતિ આપવી જોઈએ.

ॐ યદસ્યકર્મણોऽત્યરીરિયં, યદ્વાન્યૂનમિહાકરમ् ।
અભિષ્ટત્રસ્વિષ્ટકૃદ્વિઘાતસર્વસ્વિષ્ટં સુહૃત્તં કરોતુ મે । અગનયે
સ્વિષ્ટકૃતે સુહૃત્તઃત્તુતે, સર્વપ્રાયશ્રિતાહુતીનાં કામાનાં, સમર્દ્ધિયને
સર્વાનાઃ કામાનસમર્દ્ધય સ્વાહા । ઈં અગનયે સ્વિષ્ટકૃતે ઈં
ન મમ ॥

॥ પૂર્ણાહુતિ ॥

ત્યાર પદ્ધી સુચિ કે ચમચીમાં ધી સાથે સોપારી રાખીને
નીચેનો મંત્ર બોલી પૂર્ણાહુતિ કરવી.

अँ पूर्णमदः पूर्णमिदं, पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।
 पूर्णस्य पूर्णमादाय, पूर्णमेवावशिष्यते ॥
 अँ पूर्णादर्वि परापत, सुपूर्णा पुनरापत ।
 वस्नेव विकीणा वहा, ईषभूर्ज छ शतकतो स्वाहा ॥
 अँ सर्वं वे पूर्ण छ स्वाहा ॥

॥ वसोधर्मा ॥

यमयीमां धी भरीने धीमेधीमे मंत्र पूरो बोलाई रहे त्यां
 सुधी धीनी धार करवी.

अँ वसोः पवित्रमसि शतधारं वसोः पवित्रमसि
 सहस्रधारम् । देवस्त्वा सविता पुनातु वसोः, पवित्रेण
 शतधारेण सुप्त्वा, कामधुक्षः स्वाहा ॥
 ॥ आरती ॥

नीयेना मंत्रो बोलीने आरती उत्तारवी.

अँ यं ख्रह्मा वरुणोन्द्ररुद्रमरुतः स्तुन्वन्ति दिव्यैः स्तवैः,
 वेदैः सांगपदकमोपनिषदैः, गायन्ति यं सामगाः ॥
 ध्यानावस्थित तद्वगतेन मनसा, पश्यन्ति यं योगिनो,
 यस्यान्तं न विद्युः सुरासुरगणाः, देवाय तस्मै नमः ॥

॥ धृत अवधारां ॥

प्रकृता (वाटकी)मां 'ईदं न मम' कहीने टपकावेल धीन
 बने हथेणीओमां लगावीने यज्ञान्ति पर नीयेनो मंत्र बोली

તपावी સુંઘવुં તथા મુખ, નેત્ર કાન વગેરે અંગો પર ગાયત્રી
મંત્ર બોલતાં લગાડવું. મંત્ર -

ॐ તનૂપા અગ્નેડસિ, તન્વ મે પાહિ ।

ॐ આયુર્દી અગ્નેડસિ, આયુર્મે દેહિ ॥

ॐ વર્ચોદા અગ્નેડસિ, વર્ચો મે દેહિ ।

ॐ અગ્ને યન્મે તન્વાડ ઉનત્તાન્માપૃષ્ઠ ॥

ॐ મેધાં મે દેવઃ, સવિતા આદ્ધાતુ ।

ॐ મેધાં મે દેવી, સરસ્વતી આદ્ધાતુ ॥

ॐ મેધાં મે અશ્વિનૌ, દેવાવાધતાં પુષ્કરભજો ॥

॥ ભર્ત્રમધારણ ॥

સુવા કે ચમચીથી યજની ભર્ત્રમ લઈને અનામિકા
આંગળીથી નીચેના મંત્રોથી કમશઃ કપાળે, ગળે જમણા ખલે
અને હદ્ય પર લગાવવી.

ॐ આયુર્ષં જમદગનેઃ, ઈતિ લલાટે ।

ॐ કશ્યપસ્ય આયુર્ષમ्, ઈતિ શ્રીવાયામ् ।

ॐ યદ્દેવેષુ આયુર્ષમ्, ઈતિ દક્ષિણાબાહુમૂલે ।

ॐ તન્નો અસ્તુ આયુર્ષમ्, ઈતિ હંદિ ।

॥ નમસ્કાર ॥

ભગવાનનાં ચરણોમાં પોતાને સમર્પિત કરવાની ભાવના
સાથે નમસ્કાર કરો.

ॐ નમોડસ્તવનત્તાય સહભૂત્યે સહભૂત્પાદક્ષિશિરોરૂભાહવે ।

સહભૂતાન્મે પુરુષાય શાશ્વતે સહભૂત્કોટીયુગધારિણો નમઃ ॥

॥ શુભકામના ॥

સાચો ઉપાસક બધાના કલ્યાણ માટે કામના કરે છે. માટે બધાના કલ્યાણની પ્રાર્થનાની સાથે નીચે પ્રમાણે શુભકામનાની કિયા કરો.

ॐ સ્વાહિત્રયઃ પરિપાલયતાં ન્યાયેનમાર્ગેણ મહીં મહીશઃ ।

ગોખાત્મકેત્યઃ શુભમસ્તુનિત્યં લોકઃ સમસ્તાઃ સુખિનો ભવન્તુ ॥

સર્વે ભવન્તુ સુખિનઃ, સર્વે સન્તુ નિરામયાઃ ।

સર્વે ભદ્રાણિ પશ્યન્તુ, મા કશ્ચિદ્દુઃખમાખુયાત્ ॥

॥ શાંતિ - અભિસિંચનમ્ ॥

પૂજાસ્થાનના હિવ્ય વાતાવરણમાં રાખી મૂકેલો જળકળશ પોતાની અંદર એવાં મંગલકારી હિવ્યતાવોને ધારણ કરી લે છે કે જે મનુષ્યના શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, માનસિક શાંતિ તથા આત્મિક ગૌરવની વૃદ્ધિમાં મદદરૂપ બને છે. કળશનું જળ મંત્ર બોલતાં બોલતાં કૂલ વડે બધાં પર છાંટો. મંત્ર નીચે પ્રમાણે છે :

ॐ ધૌઃ શાંતિરન્તરિક્ષં શાંતિઃ, પૃથિવી શાંતિરાપઃ, શાંતિ રોષધયઃ શાંતિઃ । વનસ્પતયઃ શાંતિર્વિશેષેવાઃ, શાંતિર્બહશશાંતિઃ, સર્વ શાંતિઃ, શાંતિરેવ શાંતિઃ, સા મા શાંતિરેધિ ॥

ॐ શાંતિઃ, શાંતિઃ, શાંતિઃ । સર્વારિષ સુશાંતિર્બહવતુ ॥

॥ સૂર્યાર્ઘદાન ॥

તેના પછી પૂજાવેદી પર રાખેલું કળશનું પાણી સૂર્યની દિશામાં અર્દ્યુર્પમાં નિમ્ન મંગાના ઉચ્ચારણ સાથે

ચદ્રાવતું જોઈએ.

ॐ સૂર્યદેવ ! સહસ્રાંશો, તેજોરાશે જગત્પતે ।

અનુકમ્પય માં ભક્ત્યા, ગૃહાણાદ્ય દિવાકર ॥

ॐસૂર્યાય નમઃ, આદિત્યાય નમઃ, ભાસ્કરાય નમઃ ॥

ભાવના કરીએ કે જળ આત્મસત્તાનું પ્રતીક છે
અને સૂર્ય વિરાટ બ્રહ્મનું તથા મારી સમસ્ત સંપ્રદા
સમાચિના માટે સમર્પિત અને વિસર્જિત થઈ રહી
છે.

॥ પ્રદક્ષિણા ॥

જમણા હાથ તરફ ફરીને પોતાના સ્થાન પર જીભા થઈને
એક પરિકમા કરો.

ॐ યાનિ કાનિ ચ પાપાનિ, જ્ઞાતાજ્ઞાતકૃતાનિ ચ ।

તાનિ સર્વાઙ્ગિ નશયન્તિ, પ્રદક્ષિણ પદે પદે ॥

॥ વિસર્જન ॥

આ બૃધું કયા પદ્ધી પૂજાસ્થાને દેવસત્તાઓની વિદાય
માટે નિમા મંત્રો બોલતાં કરબ્દ, નતમસ્તક થઈ નમસ્કાર
કરીએ અને ચોખા, ઝૂલ પૂજાસ્થાન પર ચદ્રાવી દો.

ઉતામે શિખરે દેવિ, ભૂમ્યાં પર્વત મૂર્ધનિઃ ।

ખ્રાત્મણેભ્યો વ્યાનુજ્ઞાતા, ગચ્છ દેવિ યથાસુખમ् ॥

યાન્તુ દેવગણાઃ સર્વે, પૂજામાદાય મામકીમ् ।

ઈષકામસમૃદ્ધયર્થ, પુનરાગમનાય ચ ॥

॥ શ્રી ગાયત્રીની આરતી ॥

જ્યતિ જ્ય ગાયત્રી માતા । જ્યતિ જ્ય ગાયત્રી માતા ॥
 સત મારગ પર હમેં ચલાઓ જો હે સુખદાતા ।
 આદિ શક્તિ તુમ અલખ નિરંજન જગપાલનકત્રી ।
 દુઃખ, શોક, ભય, કલેશ, કલહ, દાર્દિદ દૈન્ય હત્રી ॥ . જ્યતિ
 બ્રહ્મરૂપિણી, પ્રભાત પાલિની, જગત ધ્યાતુ અંબે ।
 ભવભ્યહારી, જનહિતકારી, સુખદા જગદભે ॥ .. જ્યતિ
 ભયહારિણી, ભવતારિણી, અનધે, અજ આનંદ રાશી ।
 અવિકારી, અધહરી, આવિચાલિત, અમલે અવિનાશી ॥ .. જ્યતિ
 કામધેનુ, સત્ત ચિત્ત આનંદા, જ્ય ગંગા ગીતા ।
 સાવિતાકી શાશ્વતી શક્તિ, તુમ સાવિત્રી સીતા ॥ .. જ્યતિ
 ઝગ્ન, યજુ, સામ, અથર્વ-પ્રભાયિની, પ્રભાવમહામહિમે ।
 કુંડલિની, સહસ્રાર, સુષુમ્ભા શોભા ગુજ ગરિમે ॥ .. જ્યતિ
 સ્વાહા, સ્વધા, શચી, બ્રહ્માણી, રાધા લક્ષ્માણી ।
 જ્ય સત્તુપા વાણી, વિદ્યા, કમલા કલ્યાણી ॥ ... જ્યતિ
 જનની હમ હે દીન-હીન, દુઃખ દાર્દિદ કે ઘરે ।
 યદ્યપિ કુટિલ, કપટી, કપૂત, તળી બાલક હેતે ॥ .. જ્યતિ
 સ્નેહ સની કરુણામય માતા, ચરણશરણ દીજે ।
 બિલખ રહે હમ શિશુ સુત તરે, દયાદાદિકીજે ॥ ... જ્યતિ
 કામ, કોષ, મદ, લોમ, દંન, દુર્ભાવ દ્વેષ હરિયે ।
 શુદ્ધ બુદ્ધિ, નિષ્પાપ હદ્ય, મનકો પવિત્ર કરિયે ॥ .. જ્યતિ
 તુમ સમર્થ સબ બ્યાતિ તારિણી, તુછે, પુષ્ટિ નાતા ।

સત મારગ પર હમેં ચલાઓ, જો હૈ સુખદાતા ॥

જ્યાતિ જ્ય ગાયત્રી માતા । જ્યાતિ જ્ય ગાયત્રી માતા ॥

॥ યજ્ઞનો મહિમા ॥

યજ્ઞ રૂપ પ્રભો હમારે ભાવ ઉજ્જવલ કીજિયે ।

જોડ દેવેં છલકપટકો, માનસિક બલ દીજિયે ॥

વેદકી બોલે ઝચાયેં, સત્યકો ધારણ કરેં ।

હર્ષમે હો મળ સારે, શોકસાગરસેં તરેં ॥

અશ્વમેધાદિક રચાયેં યજ્ઞ પર ઉપકારકો ।

ધર્મમર્યાદા ચલાકર, લાભ દે સંસારકો ॥

નિત્ય શ્રદ્ધા-ભક્તિ સે યજ્ઞાદિ હમ કરતે રહેં ।

રોગપીડિત વિશ્વકે, સંતાપ સબ હરતે રહેં ॥

કામના મિટ જાયે મનસે પાપ અત્યાચારકી ।

ભાવનાયે શુદ્ધ હોવેં યજ્ઞસે નરનારી કી ॥

લાભકારી હો હવન, હર જીવધારીકે લિયે ।

વાયુ જલ સર્વત્ર હો, શુભ ગંધકો ધારણ કિયે ॥

સ્વાર્થભાવ મિટે હમારા, પ્રેમપથ વિસ્તાર હો ।

‘ઈં ન મમ’ કા સાર્થક, પ્રત્યેકમેં વ્યવહાર હો ॥

હાથ જોડ જુકાએ મસ્તક વંદના હમ કર રહેં ।

નાથ કરુણા રૂપ કરુણા, આપકી સબ પર રહે ॥

આપણો યુગનિર્માણ સત્સંકલ્પ

(૧) અમે ઈશ્વરને સર્વવ્યાપી તથા ન્યાયકારી માનીને
એમના અનુશાસનને પોતાના જીવનમાં ઉતારીશુ.

(૨) શરીરને ભગવાનનું મંદિર સમજીને આત્મસંયમ તથા નિયમિતતાથી આરોગ્યનું રક્ષણ કરીશું.

(૩) મનને કુવિચારો તથા હુલ્લવિનાઓથી બચાવવા માટે સ્વાધ્યાય અને સત્તસંગની વ્યવસ્થા રાખીશું.

(૪) ઈન્ડિયસંયમ, અર્થસંયમ, સમયસંયમ અને વિચારસંયમનો સતત અભ્યાસ કરીશું.

(૫) હું પોતાને સમાજનું એક અભિના અંગ માનીશ અને બધાના હિતમાં મારું હિત સમજીશ.

(૬) આમે મર્યાદાઓનું પાલન કરીશું, કુક્માર્થી દૂર રહીશું, નાગરિક કર્તવ્યોનું પાલન કરીશું અને સમાજનિષ રહીશું.

(૭) સમજદારી, ઈમાનદારી, જવાબદારી અને બદાદરીને જીવનનું એક અભિના અંગ માનીશું.

(૮) ચારે તરફ મધુરતા, સ્વચ્છતા, સાદાઈ અને સજ્જનતાનું વાતાવરણ બનાવીશ.

(૯) અનીતિથી મળેલી સફળતા કરતાં નીતિ પર ચાલતાં મળેલી નિષ્ફળતાને માથે ચડાવીશ.

(૧૦) માણસના મૂલ્યાંકનની કસોટી તેની સફળતાઓ, યોગ્યતાઓ અને વિભૂતિઓ દ્વારા નહિ, પરંતુ તેના સદ્વિચારો અને સત્કર્મ દ્વારા કરીશું.

(૧૧) બીજાની સાથે એવો વ્યવહાર નહિ કરીએ, જે અમને પોતાને માટે પસંદ ન હોય.

(૧૨) નર અને નારી પરસ્પર પવિત્ર દાદ્દી રાખીશું.

(૧૩) સંસારમાં સતત વૃત્તિઓના પુણ્ય પ્રચાર માટે અમારો સમય, પ્રભાવ, જ્ઞાન પુરુષાર્થ અને ધનનાં એક ભાગ નિયમિત રૂપથી વાપરતાં રહીશું.

(૧૪) પરંપરાની તુલનામાં વિવેકને મહત્વ આપીશું.

(૧૫) સજ્જનનોને સંગઠિત કરવા, અન્નીતિનાં સામનાં કરવા અને નવસર્જનનાં કાર્યોમાં પૂરી રૂચિ લઈશું.

(૧૬) રાષ્ટ્રીય એકતા અને સમતા પ્રત્યે નિષાવાન રહીશું. આતિ, ભાષા, પ્રાંત, સંપ્રદાય વગેરેના કારણે પરસ્પર કોઈ ભેદભાવ નહિ રાખીએ.

(૧૭) “માણસ પોતે જ પોતાનો ભાગ્યવિધાતા છે” આ વિશ્વાસના આધારે આપણી માન્યતા છે કે આપણે ઉત્કૃષ્ટ બનીશું અને બીજાને શ્રેષ્ઠ બનાવીશું, તો યુગ અવશ્ય બદલાશે.

(૧૮) “આપણે બદલાઈશું તો યુગ બદલાશે, આપણે સુધરીશું, તો યુગ સુધરશે.” આ કથન પર અમને પૂરેપૂરો વિશ્વાસ છે.

