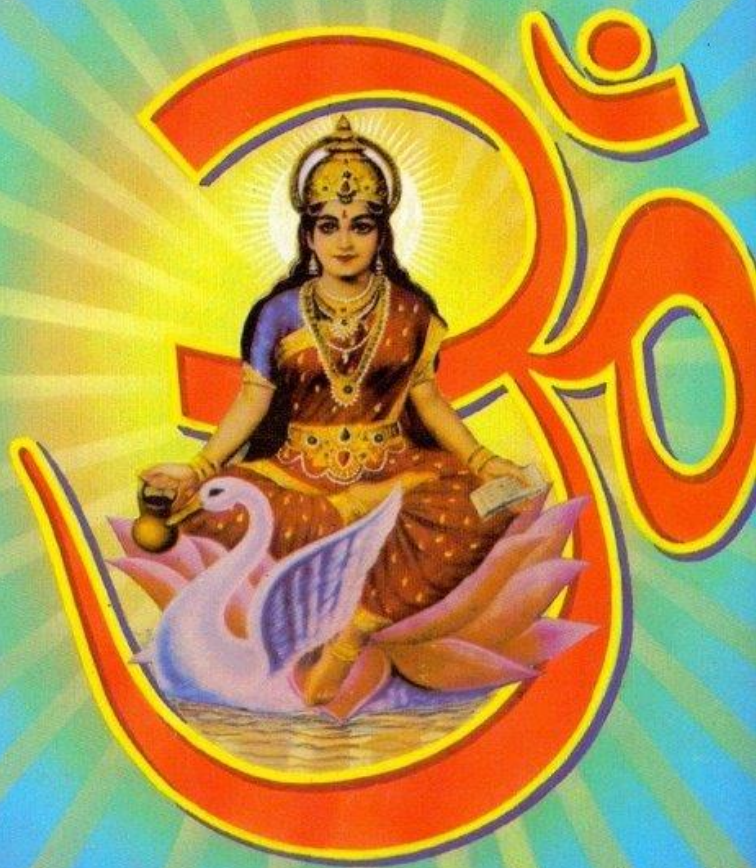


गायत्रीनी पंचविधि दैनिक साधना



—पं० श्रीराम शर्मा आचार्य

गायत्रीनी पंचविधि दैनिक साधना



गायत्री द्वारा જીવનનું પરિવર્તન

ગાયત્રી મંત્રથી આત્મિક ક્રયાકલ્પ થઈ જાય છે. આ મહા-મંત્રની ઉપાસના શરૂ કરતાં જ સાધક પોતાના આંતરિક ક્ષેત્રમાં એક નવી ઉત્થલ-પાથલ શરૂ થયાનો અનુભવ કરે છે. સતોગુણી તત્વોનો વધારો થવો, દુર્ગુણ, કુવિચાર, ખરાબ સ્વભાવ અને ખરાબ ઇચ્છાઓ ઘટવાનું શરૂ થઈ જાય છે અને સંયમ, નમ્રતા, પવિત્રતા, ઉત્સાહ, સ્ફૂર્તિ શ્રમશીલતા, મધુરતા, ઈમાનદારી સત્ય-નિષ્ઠા, ઉદારતા, પ્રેમ, સંતોષ, શાંતિ, સેવા-ભાવ, આત્મિયતા વગેરે સદ્ગુણોનું પ્રમાણ દિવસે-દિવસે ખૂબ જ વધીથી વધતું જાય છે. પરિણામે લોકો તેના સ્વ-ભાવ અને આચરણથી સંતોષ પામીને બદલામાં પ્રશંસા, કૃતજ્ઞતા, શ્રદ્ધા અને સન્માનનો ભાવ રાખે છે અને સમય સમય પર તેને અનેક પ્રકારની સહાયતા કરતાં રહે છે. તે સિવાય એ સદ્ગુણો ખુદ એટલાં મધુર હોય છે કે જે હૃદયમાં તેનો વાસ થાય છે. ત્યાં આત્મ સંતોષનું પરમ શાંતિ આપનાર શીતળ ઝરણુ સદા વહેતું રહેશે.

ગાયત્રી સાધનાથી સાધકના મનઃક્ષેત્રમાં અસાધારણ ફેરફાર થઈ જાય છે. વિવેક, તત્વજ્ઞાન અને ઋતંભરા બુદ્ધિનો વધારો થવાથી અનેક અજ્ઞાન ભયો દુઃખોનું નિવારણ થાય છે. પ્રારબ્ધ વશ અનિવાર્ય કર્મ ફળને લીધે દુઃખદાયક પરિસ્થિતિઓ દરેકના જીવનમાં આવતી રહે છે. નુકશાન, શોક, વિયોગ આપત્તિ, રોગ, વિરોધ, દુશ્મનો, આધાર વગેરેની જુદી જુદી પરિસ્થિતિઓમાં જ્યાં સાધારણ મનોભૂમિવાળાં લોકો મરવાં જેવું દુઃખ પામે છે, ત્યાં આત્મ-બળવાળો ગાયત્રી સાધક પોતાના વિવેક, જ્ઞાન, વૈરાગ્ય, સાહસ, આશા, ધૈર્ય, સંયમ, ઈશ્વર-વિશ્વાસના આધારે એ

મુશ્કેલીઓ હસતાં-હસતાં સહેલાઈથી સહન કરે છે. ખરાબ અથવા સાધારણ પરિસ્થિતિઓમાં પણ પોતાના આનંદનો માર્ગ શોધી લે છે અને મસ્તી તથા આનંદનું જીવન વિતાવે છે.

સંસારનો સૌથી મોટો લાલ “આત્મ-બળ” ગાયત્રી સાધકને મળે છે. તે સિવાય અનેક જાતના સાંસારિક લાલ પણ મળે છે. બિમારી, નબળાઈ, બેકારી, ખોટ, ઘરકંકાશ, મતભેદ, કોર્ટકેસ, દુશ્મનોનું આક્રમણ, દાંપત્ય સુખનો અભાવ, મગજની નબળાઈ, મનની અસ્થિરતા, બાળકોનું દુઃખ, કન્યાઓના વિવાહની મુશ્કેલી, ખરાબ ભવિષ્યની શંકા, પરીક્ષામાં નાપાસ થવાનો ભય, ખરાબ ટેવો વગેરે અનેક મુશ્કેલીઓમાં ફસાયેલ અનેક વ્યક્તિઓએ ગાયત્રી સાધના કરીને પોતાના દુઃખોમાંથી છુટકારો મેળવેલ છે.

કારણ એ છે કે એક મુશ્કેલી પાછળ, મૂળમાં ચોક્કસ જ કંઈને કાંઈક પોતાની ખામીઓ, અયોગ્યતાઓ અને ખરાબીઓ રહે છે. સદ્ગુણોની વૃદ્ધિની સાથે પોતાનો આહાર-વિહાર, દિન-ચર્યા, દૃષ્ટિકોણ, સ્વભાવ અને કાર્યક્રમમાં ફેરફારથી જ મુશ્કેલીઓનું નિવારણ, સુખ શાંતિની સ્થાપનાનો રાજમાર્ગ બની જાય છે. ઘણી વખત આપણી ઈચ્છાઓ, તૃષ્ણાઓ, લાલસાઓ, કામનાઓ એવી હોય છે કે જે આપણી યોગ્યતા અને પરિસ્થિતિઓમાં મેળ ખાતી હોતી નથી. મસ્તક શુદ્ધ થવાથી બુદ્ધિશાળી વ્યક્તિએ મૃગ-તૃષ્ણાઓને છોડીને, કારણ વગરના દુઃખી રહેવાથી, ભ્રમ જંબળથી છુટી જાય છે ચોક્કસ આવનાર, ટાળી ન શકાનાર પ્રારબ્ધ કર્મકૃણ જ્યારે સામે આવે છે, ત્યારે સાધારણ વ્યક્તિ ખૂબ જ રડવા-રાડો પાડવા લાગે છે, પરંતુ ગાયત્રી સાધકમાં એટલું આત્મ-બળ અને સાહસ વધી જાય છે કે તે તેને હસતાં-હસતાં સહન કરી લે છે.

કોઈ વિશેષ મુશ્કેલીનું નિવારણ કરવા અને કોઈ જરૂરિયાતની પૂર્તિ કરવા માટે પણ ગાયત્રી સાધના થઈ શકે છે. ખાસ કરીને

તેનું પરિણામ ખૂબ જ સારું આવે છે. એ જોવામાં આવેલ છે કે જ્યાં ચારે તરફ નિરાશા, નિષ્ફળતા, આશંકા, ભય અને અધકાર છવાયેલ હોતો ત્યાં વેદમાતાની કૃપાથી એક દૈવી પ્રકાશ ઉત્પન્ન થયો અને નિરાશા આશામાં ફેરવાઈ ગઈ, ખૂબ મુશ્કેલ કાર્ય તરણાની જેમ સહેલું બની ગયું. એવા અનેક દાખલાઓ અમારી સામે આવવાથી અમારો અતૂટ વિશ્વાસ થઈ ગયો છે કે કદી પણ કોઈની જાચત્રી સાધના નિષ્ફળ જતી નથી.

ગાયત્રી સાધના આત્મબળ વધારવાનો અચૂક આધ્યાત્મિક વ્યાયામ છે. કુસ્તીમાં કે.ઈને પછાડવા અને જીતીને ઈનામ મેળવવા માટે કેટલાક લોકો પહેલવાનનો અને વ્યાયામનો અભ્યાસ કરે છે. જે કદાચ કોઈ અભ્યાસી કોઈ કુસ્તીમાં હારી જાય તો તેનો પ્રયત્ન નકામો ગયાનું સમજવું ન જોઈએ. તે બહાને તેનું શરીર તો મજબુત થઈ ગયું અને એથી તે જીવનભર અનેક પ્રકારના અનેક સમય પર મોટા-મોટા લાભ મેળવતો રહેશે. તંદુરસ્તી, સૌંદર્ય, દીર્ઘજીવન, ખૂબ મહેનત કરવાની શક્તિ, દાખલ્ય સુખ, સુસંતતિ, શત્રુઓથી નિહરતા વગેરે કેટલાક લાભ એવાં છે કે જે કુસ્તીમાં જીતવાથી એછા મહત્વના નથી. તેવી જ રીતે સાધનાથી કોઈ વિશેષ ઉદ્દેશ પ્રારંભ વશ પુરો ન પણ થાય તો એટલું તો ચેકકસ છે કે કોઈને કોઈ રીતે સાધનાનો અનેક ગણો લાભ જરૂર મળીને જ રહેશે.

આત્મા ખૂદ અનેક રિદ્ધિ-સિદ્ધિઓનું કેન્દ્ર છે. જે શક્તિઓ પરમાત્મામાં છે. તે જ તેના અમર યુવરાજ આત્મામાં છે બધી જ રિદ્ધિ-સિદ્ધિઓનું કેન્દ્ર આત્મામાં છે, પરંતુ જે રીતે રાખથી ઢાકાયેલ અગ્નિ મંદ થઈ જાય છે, તેવી જ રીતે આંતરિક મલીનતાઓથી આત્મ તે જ ઢંકાઈ જાય છે. ગાયત્રી સાધનાથી મલીનતાનો પડદો દૂર થાય છે અને રાખ દૂર કરવાથી જેમ અગ્નિ પોતાની જ્વાલા પ્રકાશ રૂપમાં દેખાવા લાગે છે તેમ જ સાધકનો આત્મા પણ પોતાની રિદ્ધિ-સિદ્ધિવળા પ્રહ્લ તેજની સાથે પ્રગટ થાય છે યોગિઓને જે લાભ

લાંબા સમયની દુઃખમય તપસ્યાઓથી પ્રાપ્ત થાય છે, તે જ લાભ ગાયત્રી સાધકોને થોડા પ્રયાસથી મળી જાય છે.

ગાયત્રી ઉપાસનાનો આ પ્રભાવ આ સમયમાં પણ હરવખત જોવામાં આવે છે. આ પચાસ-સો વર્ષમાં જ સેંકડો વ્યક્તિ તેના પરિણામથી નવાઈ ભરી સફળતા મેળવી છે અને પોતાના જીવનને એટલું ઉચ્ચ અને સાર્વજનિક દ્રષ્ટિથી કલ્યાણકારી તથા પરોપકારી બનાવેલ છે કે જેનાથી ખીજ હજારો લોકોને પ્રેરણા મળી છે. ગાયત્રી સાધનામાં આત્મોત્કર્ષનો ગુણ એટલો વધુ જોવામાં આવે છે કે તેનાથી જીવન સુધરીને આનંદમય બને છે. તેમાં નુકશાની અને ખીજ કોઈ જ ખરાબીનો ભય નથી.

પ્રાચીન કાળમાં ઋષિ-મુનિઓએ મોટી-મોટી તપશ્ચર્યાઓ અને યોગ સાધનાઓ કરીને અભિમા, મહિમા વગેરે રિદ્ધિ-સિદ્ધિઓ મેળવી હતી, તેની ચમત્કારીક શક્તિઓનું વર્ણન ઇતિહાસ પુરાણોમાં ભયું પડ્યું છે, એ તપશ્ચર્યા અને યોગ-સાધના ગાયત્રીના આધારે જ કરી હતી. હજુ પણ એવા અનેક મહાત્માઓ મોજુદ છે કે જેમની પાસે દૈવી શક્તિઓ અને સિદ્ધિઓનો ભંડાર છે, તેમનું કહેવું છે કે ગાયત્રીથી વધીને યોગ માર્ગમાં સફળતા મેળવવાનો ખીજો કોઈ જ માર્ગ નથી. સિદ્ધ પુરૂષો સિવાય સૂર્યવંશી અને ચંદ્રવંશી બંધાં જ ચક્રવર્તી રાજાઓ ગાયત્રીના ઉપાસક હતા. બ્રહ્મણ લોકો ગાયત્રીની બ્રહ્મ શક્તિના આધારે જ જગદ્ગુરુ હતા. ક્ષત્રિયો ગાયત્રીના ભગ તેજને ધારણ કરીને ચક્રવર્તી રાજા હતા.

આ સનાતન સત્ય આજે પણ છે. ગાયત્રી માતાનું શરણ શ્રદ્ધાપૂર્વક લેનાર મનુષ્ય કદી પણ નિરાશ રહેતો નથી.

સાધકો માટે થોડાં જરૂરી નિયમ

ગાયત્રી સાધના કરનારાઓ માટે થોડી જરૂરી માહિતી નીચે આપવામાં આવે છે.

૧. શરીરને શુદ્ધ કરીને સાધના કરવી જોઈએ. સાધારણ

સ્નાનથી જ શરીર શુદ્ધ થાય છે પણ કોઈ લાચારીમાં સખ્ત ઠંડીમાં કે બિમારી વગેરેની સ્થિતિમાં હાથ-પગ-મુખ ધોઈને અથવા બીનાં કપડાંથી શરીર લુછીને પણ કામ ચલાવી શકાય છે.

૨. સાધના વખતે ઓછામાં ઓછા કપડાં પહેરવાં જોઈએ. ઠંડીમાં વધુ કપડાં પહેરવા કરતાં ગરમ ધાબળો વગેરે ઓઢવો જોઈએ.

૩. સાધના માટે એકાંત, ખુલી હવાની એક એવી જગ્યા શોધવી કે જ્યાં વાતાવરણ શાંતિ ભર્યું હોય. વાડી—ખેતર, ખગીચો, નદી કિનારો, દેવ મંદિર વગેરે તેને માટે યોગ્ય છે, પણ જ્યાં સ્થાન મળવામાં મુશ્કેલી હોય, ત્યાં ઘરનાં કોઈ સ્વચ્છ અને શાંત સ્થાનમાં પણ સાધના થઈ શકે છે.

૪ ધોએલાં વસ્ત્રો પહેરીને સાધના કરવી જરૂરી છે.

૫. પલાંડીવાળીને સીધી કમર કરીને બેસવું જોઈએ. દુઃખમય આસન ભગાવીને બેસવાથી શરીરને દુઃખ થાય છે અને મન વારંવાર ઉચાટ કરે છે. તેથી એવી રીતે બેસવું જોઈએ કે વધુ સમય બેસી રહેવામાં મુશ્કેલી ન આવે.

૬. કમર સીધી રાખવી જોઈએ. કમર ઝુકાવીને બેસવાથી મેડ્ડાંડ ત્રાસો થઈ જાય છે અને તેથી સુખમ્બા નાડીમાં પ્રાણને આવવા જવામાં મુશ્કેલી પડે છે.

૭. આસન પાથર્યા વિના ખુલ્લી જમીન પર બેસી સાધના કરવી નહીં તેમ કરવાથી સાધના—કામમાં ઉત્પન્ન થનારી શારીરિક વિદ્યુત (શક્તિ) જમીનમાં ઉતરી જાય છે. ઘાસ કે દર્ભાનું આસન શ્રેષ્ઠ છે તે ન મળે તો સુતરાઉ આસન વાપરવું. ઉન તથા ચામડાના આસનો તાંત્રિક કાર્યોમાં જ વપરાય છે. માટે ગાયત્રી સાધકે તે ન વાપરવા.

૮. માળા તુલસી કે ચંદનની લેવી જોઈએ. ડ્રાક્ષ, લાલ

અંદન, શંખ, મોતી વગેરેની માળા ગાયત્રીના તાંત્રિક પ્રયોગમાં જ વપરાય છે.

૯. પ્રાતઃકાળ બ્રાહ્મમુહુર્ત ૪ વાગ્યાથી સાંજે સૂર્યાસ્ત પછીના એક કલાક સુધીના કોઈ પણ સમયમાં જપ કરી લેવાં જોઈએ. ખાસ કરીને વહેલી સવારે જપે તે ઉત્તમ છે તે સિવાયના સમયમાં ગાયત્રીની સાત્ત્વિક સાધના ન કરવી જોઈએ. ફક્ત માનસિક જપ કોઈ પણ સમયમાં થઈ શકે છે. તાંત્રિક સાધનાઓ અડધી રાતની આસપાસ કરવામાં આવે છે.

૧૦. સાધના માટે ચાર વાતોનું ખાસ ધ્યાન રાખવું.

૧૧. મનને જ્યાં ત્યાં લમતું ન રાખવું જો મન બહુ જ્યાં-ત્યાં ભાગે તો તેને માતાની સુંદર છબીના ધ્યાનમાં લગાવવું. (૨) માતા પ્રત્યે અગાધ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ રાખવો. અવિશ્વાસી અને શંકાશીલ પૂરો લાલ મેળવી શકતાં નથી. (૩) દ્રઢતાથી સાધનામાં લાગ્યાં રહેવું. નિરાશ, મન ન લાગવું, નીરસતાનો અનુભવ કરવો, જલ્દી લાલ ન મળવો, અસ્વસ્થતા તથા બીજી સાંસારિક મુશ્કેલીઓ વચ્ચે આવવી એ સાધનાનું વિઘ્ન છે. તે વિઘ્નોથી લડીને પોતાના માર્ગ પર દ્રઢતાપૂર્વક ચાલવું જોઈએ. (૪) અતૂટ-કમ સાધનાનો મુખ્ય નિયમ છે. ખૂબ કામ હોવાં છતાં અને ઉલ્ટી પરિસ્થિતિ આવી જવાથી પણ કોઈને કોઈ રૂપમાં છેલ્લે હાલતાં-ચાલતાં પણ માતાની ઉપાસના જરૂર કરી લેવી જ જોઈએ. કોઈ પણ દિવસે જપ બંધ કરવાની જૂલ ન કરવી જોઈએ. જપના સમયને રોજ-રોજ બદલવો ન જોઈએ. કઠી સાંજે, કઠી સવારે, કઠી બપોરે, કઠી ત્રણ વાગ્યે, તો કઠી દસ વાગ્યે તેવી અનિયમિતતા સારી નથી. આ ચાર નિયમનું પાલન કરીને કરવામાં આવેલી સાધના ખૂબ જ પ્રભાવશાળી છે.

૧૧. રોજ ઓછામાં ઓછી એક માળા ૧૦૮ મંત્ર જપ કરવાં જોઈએ, તેથી વધુ જેટલાં થઈ શકે તેટલા ઉત્તમ છે.

૧૨. વહેલી સવારે સાધના માટે પૂર્વ તરફ મુખ રાખીને ખેસબું જોઈએ અને સાંજે પશ્ચિમ તરફ મુખ રાખવું જોઈએ. પ્રકાશ તરફ, મુખ રાખવું જરૂરી છે.

૧૩. પૂજા માટે કૂલ ન મળે તો તેને બદલે ચોખાનો ઉપયોગ થઈ શકે છે. જો કોઈ વિધાનમાં રંગીન ચોખાની જરૂર હોય તો ચોખાને કેસર, હળદર, ગેરૂ, મહેંદીના દેશી રંગોથી રંગી શકાય છે. વિદેશી અશુદ્ધ ચીજોના બનેલ રંગ પૂજાના કામમાં આવી શકતાં નથી.

૧૪. મંત્ર જપ એ રીતે કરવાં જોઈએ કે જેમાં કંઠ, હોઠ, જીભ ચાલતી રહે પણ પાસે ખેસેલ વ્યક્તિ સાંભળી ન શકે તેટલું ધીમું બોલવું જોઈએ.

૧૫. પૂજા વખતે કળશમાં જળ-પાત્ર રાખવું જોઈએ અને અગ્નિની સાક્ષી માટે દીવો કે અગરબત્તી ચાલુ રાખવાં જોઈએ. આ રીતે અગ્નિ અને જળની સાક્ષીમાં કરેલ જપ વધુ પ્રભાવશાળી હોય છે. આચમન, પવિત્રીકરણ માટે જળપાત્ર જુદું રાખવું જોઈએ. પૂજાના અંતમાં કળશમાં સ્થપાયેલું જળ સૂર્યની દિશામાં સવારે પૂર્વ અને સાંજે પશ્ચિમમાં અર્ધ રૂપમાં ચઢાવી દેવું.

૧૬. સ્ત્રીઓ માસિક ધર્મના દિવસોમાં માળાથી જપ ન કરે. આંગળીઓથી ગણીને માનસિક જપ કોઈ પણ સ્થિતિમાં થઈ શકે છે.

૧૭. શાપમોચન, મુદ્રા કવચ, કીલક, અર્મલ વગેરેની જરૂરિયાત તાંત્રિક પુરૂશ્ચરણોમાં પડે છે, સાધારણ ઉપાસનામાં તેની જરૂર નથી.

૧૮. ગાયત્રીને ગુરૂ મંત્ર કહ્યો છે. જેણે ઓછામાં ઓછું ઓવીસ લક્ષણું જોઈ આયત્રી મહાપુરૂશ્ચરણ કર્યું હોય એવા અધિકારી ગુરૂ પાસેથી આયત્રીની મંત્ર દીક્ષા લઈને ઉપાસના કરવી ફળદાયક છે.

૧૯. સ્ત્રીઓને પણ પુરૂષોની જેમ ગાયત્રી ઉપાસનાનો પૂરા

અધિકાર છે. (આ માટે સ્ત્રીઓનો ગાયત્રી આધકાર પુસ્તિકા વાંચો.)

૨૦. યજ્ઞોપવિત ધારણ કરીને ગાયત્રી ઉપાસના કરવી વધુ ઉત્તમ છે. પણ કોઈ કારણથી કોઈ તેને ધારણ કરી ન શકે તો પણ ગાયત્રી ઉપાસના જનોઈ વિના થઈ જ ન શકે તેવું બંધન નથી.

૨૧. લાંબો સમય પલાંઠી વાળીને, એક આસનથી બેસી રહેવું મુશ્કેલ બને છે, જેથી જ્યારે એક તરફ બેસવાથી પગ થાકી જાય ત્યારે તેને બદલાવી શકાય છે. તેમાં કાંઈ જ હોષ નથી.

૨૨. મળ-મૂત્ર ત્યાગ કે કોઈ અનિવાર્ય કાર્ય માટે સાધનાની વચ્ચે ઉઠવું પડે તો શુદ્ધ જળથી હાથ-મેંઘો ધોઈને પછી ફરી સાધનામાં બેસવું જોઈએ અને વચ્ચે ઉઠ્યા બદલની એક માળા વધુ જપ પ્રાયશ્ચિતના રૂપમાં કરવી જોઈએ.

૨૩. જો કોઈ દિવસ અનિવાર્ય કારણથી સાધના બંધ કરવી પડે તો બીજે દિવસે દંઠના સ્વરૂપમાં એક માળા વધુ જપવી જોઈએ.

૨૪. જન્મ, મૃત્યુનું સુતક આવી જાય તો, શુદ્ધિ થતાં સુધી માળાથી જપ બંધ કરીને ફક્ત માનસિક જપ મનમાં ને મનમાં ચાલુ રાખી શકાય છે.

૨૫. લાંબી મુસાફરીમાં, બિમારીમાં કે કોઈ રોગીની સેવામાં લાગ્યા રહેવામાં સ્નાન વગેરેની અનુકુળતા રહેતી નથી. એવી દશામાં માનસિક જપ, પથારીમાં પડ્યા, રસ્તે ચાલતાં કે કોઈ પવિત્ર અપવિત્ર દશામાં થઈ શકે છે. માનસિક જપનો અર્થ છે હોઠ હલાવ્યા વિના મનમાં ને મનમાં જપ કરવો.

૨૬. સાધકનો આહાર-વિહાર સાત્વિક હોવો જોઈએ. આહારમાં સતોગુણી, સાદો, જલ્દી પાચન થનાર, તાબે તથા પવિત્ર હાથોથી બનાવેલ પદાર્થ હોવાં જોઈએ. વધુ મસાલાવાળી તળેલ ચીજો, મિઠાન, વાસી, બજેલ, દુર્ગંધવાળું, માંસ, નશો, અલક્ય, ખૂબ ગરમ બળતરા કરનાર, અનીતિથી મેળવેલ, અંદા મનુષ્યોએ

ખનાવેલ, તિરસ્કરથી આપેલ લોજનથી જેટલું ખચી શકાય તેટલું જ સાફ છે.

૨૭. વ્યવહાર જેટલો પ્રાકૃતિક ધર્મમય સરળ અને સાત્વિક રહી શકે તેટલો જ ઉત્તમ છે. ફેશન, રાત્રિમાં વધુ જાગવું. દિવસે સુવું, સિનેમાં, નાચ-રંગ વગેરે જોવું. નિંદા કરવી, ખીજના દોષ જોવા, કલહ, દુરાચાર, ઈર્ષ્યા, નિષ્ઠુરતા, આળસ, પ્રમાદ, મદ મત્સરથી દૂર રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

૨૮. આમ તો પ્રહાયર્થ હંમેશા માટે જ ઉત્તમ છે પણ ગાયત્રી અનુષ્ઠાનના દિવસોમાં તેનું ખાસ પાલન કરવું જોઈએ.

અનુષ્ઠાનના દિવસોમાં થોડાં વધુ નિયમોનું પાલન કરવું પડે છે, તે આ પ્રમાણે છે. (૧) માથાના વાળ ન કપાવવાં, બની શકે તો પંચકેશ રાખવાં, દાઢી કરવાની જરૂર પડે તો ફક્ત પોતાના હાથે જ દાઢી કરી લેવી. (૨) પલંગ કે ખાટલા પર ન સુવું. પાટ ઉપર કે જમીન ઉપર પથારી કરીને સુવું જોઈએ. (૩) ખુલ્લા પગે વધુ ફરવું ન જોઈએ ચામડાના ખુટ ચંપલ ત્યાગવા જોઈએ, સ્લીપર, ચાખડી વગેરેનો ઉપયોગ કરવો. (૪) આ દિવસોમાં એક વખત લોજન કરવું, એક વખત ફલાહાર લઈ શકાય છે. ૫) પોતાના શરીરને અને વસ્ત્રોનો ખીજનો સ્પર્શ ન થાય તેવો પ્રયાસ કરવો.

૨૯. એકાંતમાં જપ કરતી વખતે માળા ખુલ્લી રાખી શકાય છે. પરંતુ જ્યાં વધુ માણસોની હાજરી કે અચર જવર થતી હોય ત્યાં કપડું ઢાંકીને કે ગૌમુખીમાં રાખીને જપ કરવાં જોઈએ.

૩૦. સાધના પુરી થયા બાદ પૂજના ખચેલા ચોખા, ધૂપ, નૈવેદ્ય, ફૂલ, જળ, દીવાની વાટ, હવનની લક્ષ્મ વગેરે જ્યાં-ત્યાં પગે કચડાય તેવી જગ્યાએ ફેંડી દેવા ન જોઈએ. કોઈ તીર્થ, નદી, જળાશય, દેવમંદિર, કપાસ—જવ-ડાંગરનું ખેતર વગેરે સ્થળોએ પધરાવી દેવાં જોઈએ. ચોખા ચકલાની ચણમાં નાખી દેવા જોઈએ.

જૈવેદ્ય વગેરે બાળકોને વહેંચી દેવું જોઈએ. જળને સૂર્યની સામે અર્ધ ચઠાવી દેવે; જોઈએ.

૩૧. વેદ મંત્રોનું સસ્વર ઉચ્ચારણ કરવું જોઈએ. પણ બધા લોકો વિધિસરથી ગાયત્રી મંત્રનું ઉચ્ચારણ કરી શકતા નથી. તેથી જપ એ રીતે કરવાં જોઈએ કે ક ઠથી અવાજ થતો રહે, ઢોઠ હલતાં રહે, પાસે ખેસેલ માણસ પણ સ્પષ્ટ રૂપથી સાંભળી ન શકે. આ રીતે કરેલ જપ સ્વર બંધનોથી મુક્ત હોય છે.

૩૨. ગાયત્રી સાધના માતાના ચરણ વંદન સમાન છે, એ કઠી નિષ્કૃણ જતી નથી. ખરાબ પરિણામ પણ આવતું નથી અને તેમાં ભૂલ થઈ જવાથી નુકશાન થવાનો કોઈ જ ભય નથી. નિર્ભય અને પ્રસન્ન મનથી ઉપાસના કરવી જોઈએ. બીજા મંત્રો વિધિ વચ્ચે જપવાથી નુકશાન કરે છે પણ ગાયત્રી મંત્ર નુકશાન કરતો નથી. તે બધાને લાલહાયક, સરળ અને બધી રીતે સાધવા યોગ્ય છે. હાં, તાંત્રિક વિધિથી કરેલ ઉપાસના પુરા વિધિ વિધાવથી કરવી જોઈએ. તેમાં ભૂલ થવાથી નુકશાન થાય છે.

૩૩. જેમ મીઠાઈને એકલાં-એકલાં છાનીમાની ખાઈ લેવી અને નળકના લોકોને તે ન ચખાડવી ખરાબ છે, તેવી જ રીતે ગાયત્રી સાધના ખૂદ તો કરતાં રહેવું જોઈએ પણ બીજા સંબંધી મિત્રો અને કુટુંબીઓને તે માટે પ્રેતસાહિત ન કરવા, તે એક ખૂબ મોટી ખરાબી અને ભૂલ છે. તે ખરાબીથી બચવા માટે દરેક સાધકે વધુને વધુ લોકોને ગાયત્રી સાધના કરાવતા રહેવું જોઈએ.

૩૪. માળા જપતી વખતે સુમેરૂ (માળાનો સૌથી મોટો પારો) એળંગવો ન જોઈએ. એક માળા પુરી થયે તેને મસ્તક તથા આંખે લગાડીને બીજી માળા માટે તે સુમેરૂથી માળા ઉલટાવીને પછી ફેરવીને જપ કરવો જોઈએ. આ રીતે માળા પુરી થવાથી દરેક વખતે ઉલટાવીને નવી શરૂ કરવી જોઈએ.

૩૫. પોતાની પૂજા સામગ્રી એવી જગ્યાએ રાખવી જોઈએ કે તેને ખીજા લોકો વધુ સ્પર્શ ન કરે.

દૈનિક ગાયત્રી સાધનાના પાંચ અંગ છે. [૧] બ્રહ્મ સંધ્યા [૨] પૂજન-જપ [૩] હવન [૪] પાઠ [૫] ચિંતન-ધ્યાન.

જેનાથી બધાં વિધાન થઈ શકે તેઓ બધાં કરે. જેનાથી ન થઈ શકે તે અનુકુળતા પ્રમાણે તેમાંથી જેટલાં વિધાન પૂરાં કરી શકે તેટલાં કરે.

પવિત્રીકરણ-દેવપૂજા માટે ખૂદ પોતાને પણ દેવ બનવું પડે છે. અપવિત્ર પ્રાણી, પવિત્ર દેવતાઓનો સ્નેહ, સાનિધ્ય મેળવી શકતાં નથી. તેથી પૂજા વખતે પોતાના શરીર, મન અને અંતઃકરણને પવિત્ર કરવાની ભાવના રાખીને જ પૂજા કરવા બેસવું જોઈએ.

આ હેતુ પૂર્તિ માટે પવિત્રીકરણ કરવામાં આવે છે. ડાબા હાથની હથેળીમાં પાણી રાખીને તમને જમણા હાથે ઢાંકવું, ત્યારબાદ મંત્ર બોલ્યા પછી તે પાણીને માથા પર લઈ જઈને આખા શરીર પર છાંટી દેવું (મંત્ર આગળ આપવામાં આવેલ છે.)

પાણી છાંટી વખતે એ ભાવના કરવી કે પોતાનું શરીર, મન અને અંતઃકરણ પાપ તાપોથી, કષાય કલમષોથી મુક્ત થઈને સંપૂર્ણ નિર્મળ થઈ રહ્યું છે. પૂજા વખતે તો પવિત્ર રહેવું જ જેથી પવિત્ર પરમાત્માને મળવાના અધિકારી બની શકીએ.

મંત્ર શક્તિથી મંત્રેલું જળ, આ રીતે પવિત્રીકરણ ક્રિયાથી ઉપયોગ કરવાથી ઉપાસકમા પવિત્રતાનો સંચાર કરે છે અને તેથી અંતઃકરણમાં એક શાંતિ, શીતળતા અને હલકાપણનો અનુભવ થાય છે.

(૧) બ્રહ્મ સંધ્યા

સંધ્યા વંદનની અનેક વિધિ હિન્દુ ધર્મમાં પ્રચલિત છે. તેમાં સૌથી સરળ, સહેલી, સીધી અને વધુ પ્રભાવશાળી ઉપાસના ગાયત્રી મંત્રથી થતી 'બ્રહ્મ સંધ્યા' છે. તેમાં ફક્ત એક જ ગાયત્રી મંત્ર

યાદ કરવાનો હોય છે. બીજી સંધ્યા વિધિઓની જેમ અનેક મંત્ર યાદ કરવા અને અનેક જ્ઞાતાનાં વિધિ-વિધાન યાદ રાખવાની જરૂર પડતી નથી.

સૂર્યોદય કે સૂર્યાસ્ત સમયને સંધ્યાકાળ કહેવાય છે, એ જ સમય સંધ્યા વંદનનો છે. અનુકુળતા પ્રમાણે તેને થોડો આગળ-પાછળ પણ કરી શકાય છે. ત્રિકાળ સંધ્યા કરનારાઓ માટે ત્રીજો સમય મધ્યાહ્ન કાળનો છે. નિત્યક્રમથી પરવારીને શરીરને સ્વચ્છ કરીને સંધ્યા કરવા એ સર્વું જોઈએ. તે વખતે શરીર પર ઓછામાં ઓછાં કપડાં હોવાં જોઈએ. ખુલી હવા કે એકાંત સ્થાન મળે તો સૌથી વધુ સાફ, બાકી ધરનો કોઈ એવો ભાગ પસંદ કરવો જોઈએ કે જ્યાં ઓછી આવ-... અને પવિત્રતા રહેતી હોય. દર્ભાનું આસન, ચટાઈ કે પાટલો વગેરે બિછાવીને પલાઠી વાળીને, (મેરૂદંડ) કમર સીધી રાખીને સંધ્યા માટે એ સર્વું જોઈએ. સવારે પૂર્વ તરફ સાંજે પશ્ચિમ તરફ મુખ રાખીને એ સર્વું જોઈએ. પાસે જળનું પાત્ર ભરીને રાખવું જોઈએ. સંધ્યાના પાંચ કર્મનું વર્ણન નીચે આપવામાં આવેલ છે.

(૨) આચમન

પાણી ભરેલા પંચપાત્રમાંથી (તાંબાનું ચાના કપ જેવું) જમણા હાથે પાણીની આચમની (તાંબાની ચમચી) ભરી ગાયત્રી મંત્ર બોલીને આચમનીનું પાણી ઉંચેથી પી જવું. આ રીતે ત્રણ વખત મંત્ર બોલીને ત્રણવાર આચમન કરવું (હથેળીથી આચમન કર્યું હોય તો હાથ ધોઈ નાખવાં.) ખલે રાખેલ ઉપવસ્ત્રથી હાથ— મોં લુછી લેવાં, જેથી હથેળી, હોઠ અને મુછ પર આચમન કરેલ એકાં પાણીનો ભાગ ન રહે. ત્રિગુણમયી માતાની વિવિધ શક્તિઓને પોતાની અંદર ધારણ કરવા માટે આચમન કરવામાં આવે છે. પહેલા આચમનની સાથે સતોગુણી, વિશ્વવ્યાપી, સૂક્ષ્મ શક્તિમું ધ્યાન અને ભાવના કરવી કે વિદ્યુત જેવી વાદળી—બલુ કિરણ

મારા મંત્રોચ્ચારની સાથે સાથે બધી બાજુએથી જળમાં પ્રવેશ કરે છે. અને તે શક્તિથી એ જળ ઝોત-પ્રોત બનેલ છે. આચમન કરતી વખતે બધી શક્તિઓ પોતાની અંદર પ્રવેશ કરીને મારી અંદર સતો!ગુણ પુરતા પ્રમાણમાં પ્રવેશ કરી રહેલ છે. તેવી જ રીતે ણીજ આચમન વખતે રજેગુણી 'શ્રી' શક્તિના પીળાં કિરણો જળમાં આકર્ષિત થઈને આચમનની સાથે શરીરમાં પ્રવેશ કરી રહ્યાની ભાવના કરવી જોઈએ. ત્રીજા આચમનમાં 'કલી' ભાવનાની લલ રંગની શક્તિઓ પોતાની અંદર ધારણ કરવાનો ભાવ બગૃત કરવો જોઈએ.

જેમ બાળક માતાનું દૂધ પીને તેના ગુણો અને શક્તિઓને પોતાની અંદર ધારણ કરે છે અને પરિપુષ્ટ થાય છે, તેવી જ રીતે સાધક મંત્ર બળથી આ પ્રેમના જળને ગાયત્રી માતાના દૂધ સરખું બનાવી લે છે અને તેનું પાન કરીને આત્મબળ વધારે છે. આચમનથી તેને ત્રિવિધ હ્રીં, શ્રીં, કલીં શક્તિવાળું આત્મબળ મળે છે અને તેથી તેને આત્મિક-પવિત્રતા, સાંસારિક સમૃદ્ધિને વધારનારી શક્તિ મળે છે.

(૩) શિખા બંધન

આચમન પછી શિખા (ચોટલી), ને જળથી ભીની કરીને તેની સરકણી ગાંઠ વાળવી જોઈએ, ગાંઠ વાળતી વખતે ગાયત્રી મંત્ર બોલવો શિખા, મસ્તકના કેન્દ્ર બિંદુ પર આવેલી છે. જેમ રેડિયો સ્ટેશનમાં ઉંચા થાંભલા લાગેલાં હોય છે અને ત્યાંથી ફ્રોંડ-કાસ્ટના તરંગો ચારે તરફ ફેકવામાં આવે છે તેવી રીતે આપણા મસ્તકનો વિદ્યુત ભંડાર શિખા સ્થાન પર છે. એ કેન્દ્રમાંથી આપણા બધા વિચાર, સકલ્પ અને શક્તિ પરમણુ હરધડી બહાર નીકળી-નીકળીને આકાશમાં ફોડતાં રહે છે. આ પ્રવાહથી શક્તિનો ખીન જરૂરી ખર્ચ થાય છે અને પોતાની શક્તિ ઘટે છે. તેનો વિરોધ કરવા માટે ગાંઠ લગાવવામાં આવે છે. હંમેશા ગાંઠ લગાવી

રાખવાથી માનસિક શક્તિઓનો ઘણો ખર્ચ ખચી જાય છે. સંધ્યા કરતી વખતે વિશેષ રૂપથી ગાંઠ વાળવાનો ઉદ્દેશ એ છે કે રાત્રે સૂતી વખતે એ ગાંઠ ખાસ કરીને ઢીલી થઈ જાય છે, ઉપરાંત સ્નાન કરતી વખતે વાળની શુદ્ધિ માટે શિખાને ખોલવી પડે છે. સંધ્યા કરતી વખતે અનેક સૂક્ષ્મ-તત્વ આકર્ષિત થઈને પોતાની અંદર પ્રવેશ કરે છે, તે બધાં મસ્તક કેન્દ્રમાંથી બહાર ઉડી ન જાય અને પોતાને સાધનાના લાભથી વંચિત રહેવું ન પડે તેથી શિખામાં ગાંઠ લગાવવી પડે છે. કૂટખોલની અંદર પણ હવા ભરવાની એક નળી હોય છે તેમાં ગાંઠ વાળી દેવાથી અંદર ભરેલ હવા બહાર નીકળી શકતી નથી. સાયકલની ટયુબમાં હવા રોકવા માટે વાલ ટયુબની નળી લગાવવી પડે છે, જેમાં થઈને હવા અંદર તો જઈ શકે છે પણ બહાર નીકળી શકતી નથી. તેવી જ રીતે ગાંઠ વાળેલી શિખાને પણ એ જ ઉદ્દેશ છે. તે બહારના વિચાર અને શક્તિ સમૂહને ગ્રહણ તો કરે છે, પણ અંદરના તત્વોનો નકામો ખર્ચ થવા દેતી નથી.

આચમન કરતાં પહેલાં શિખા બાંધન એટલા માટે થતું નથી કે તે વખતે ત્રિવિધ શક્તિનું આકર્ષણ જેમ આચમનના જળથી થાય છે તેમ મસ્તકના મધ્ય કેન્દ્રથી પણ થાય છે તે સમયે શિખા ખુદ્દી રાખવામાં ખેવડો લાભ મળે છે જેથી આચમન પછી તેને બાંધવામાં આવે છે.

(૪) પ્રાણાયામ

સંધ્યાનો ત્રીજો કોષ પ્રાણાયામ અથવા પ્રાણ આકર્ષણ છે. ગાયત્રીની ઉત્પત્તિનું વર્ણન કરતાં આગળ એ બતાવી ચુકેલ છે એ કે સૃષ્ટિ જે પ્રકારની છે (૧) જડ એટલે કે પરમાણુમય (૨) ચૈતન્ય એટલે કે પ્રાણમયી નિખિલ વિશ્વમાં જે રીતે પરમાણુઓનાં સંયોગ વિયોગથી વિવિધ પ્રકારના દ્રશ્ય ઉપસ્થિત થાય છે તેવી જ રીતે ચૈતન્ય પ્રાણસત્તની હલ-ચલથી, ચૈતન્ય જગતનાં

વિવિધ કાર્યો થાય છે. જેમ વાયુ પોતાના ક્ષેત્રમાં બધે જ વ્યાપેલ છે, તેવી જ રીતે વાયુથી પણ અનેક ગણું સૂક્ષ્મ ગૈતન્ય પ્રાણતત્વ બધે જ વ્યાપ્ત છે. આ તત્વની વધઘટથી આપણું માનવ ક્ષેત્ર બળવાન અને નિર્બળ થાય છે. આ પ્રાણ તત્વને જે જેટલા પ્રમાણમાં વધુ આકર્ષિત કરી લે છે, ધારણ કરી લે છે તેની આંતરિક સ્થિતિ તેટલી જ બળવાન થઈ જાય છે. આત્મ-તેજ, શૂરતા, દૃઢતા, પુરૂષાર્થ, વિશાળતા, મહાનતા, સહનશીલતા, ધૈર્ય, સ્થિરતા વગેરે ગુણ પ્રાણ: શક્તિની નિશાની છે. જેમાં પ્રાણ હોય તે શરીરથી જાડા ભલે હોય પણ ડરપોક, કાયર, અસ્થિર બુદ્ધિવાળા, કંબુસ, સ્વાથી, અપરાધી, અધીર, તુચ્છ, હલકાં વિચારોવાળા અને ચંચળ મનોવૃત્તિવાળાં હોય છે. આ દુગુણોવાળી કાંઈ વ્યક્તિ મહાન બની શકતી નથી. તેથી સાધકને પ્રાણશક્તિ વધુ પ્રમાણમાં પોતાની અંદર ધારણ કરવાની જરૂર હોય છે. વિશ્વ વ્યાપી પ્રાણ તત્વમાંથી ખેંચીને વધુ પ્રમાણમાં પોતાની અંદર ધારણ કરવાની ક્રિયાને પ્રાણ:યામ કહેવાય છે. પ્રાણાયામ વખતે મેરૂદંડને (કમરને) વિશેષ રૂપથી સાવચેત થઈને સીધો કરી લેવો, કેમકે મેરૂદંડમાં આવેલ પિંગલા અને શુષુમ્ના નાડિયો દ્વારા પ્રાણશક્તિની આવ-જા થાય છે. જો કદાચ કમર ઝુકેલી રહે તો મૂલાવારમાં આવેલ કુંડલિની સુધી પ્રાણનો પ્રવાહ સરળતાથી પહોંચી શકશે નહિ અને પ્રાણાયામનો ખરો લાભ મળી શકશે નહિ જેથી પ્રાણાયામ કરતી વખતે સીધાં-ટટાર ખેસવું જોઈએ.

પ્રાણાયામના ચાર ભાગ છે. (૧) પૂરક (૨) અંતર-કુંભક (૩) રેચક (૪) બાહ્ય કુંભક. વાયુને અંદર ખેંચવાનું નામ પૂરક, વાયુને અંદર રોકી રાખવાનું નામ અંતર-કુંભક, વાયુને બહાર કાઢવાનું નામ રેચક અને શ્વાસ વિના રહેવાને વાયુ બહાર રોકવાને બાહ્ય કુંભક કહેવાય છે. એ ચારે માટે ગાયત્રી મંત્રના ચાર ભાગો નક્કી કરવામાં આવેલ છે. પૂરકની સાથે 'ૐ ભૂર્ભુવ: સ્વ:' અંતર કુંભકની સાથે 'તત્સ વતુર્વરેણ્યં' રેચકમાં 'ભર્ગો દેવસ્ય ધીમહિ'

બાહ્ય કુંભકમાં 'ધિયો યોનઃ પ્રચોદયાત્' મંત્રનો જપ કરવો જોઈએ.

(અ) સ્વસ્થ-શાંત ચિત્તથી પલાંઠીવાળીને ખેસી મુખને બંધ કરી લેવું. આંખોને બંધ કે અડધી ખુલ્લી રાખવી. ત્યાર બાદ શ્વાસને ધીમે-ધીમે નાકથી અંદર ખેંચવો શરૂ કરો. અને 'ૐ ભૂભુવઃ સ્વઃ' એ મંત્રનું મનમાંને મનમાં ઉચ્ચારણ કરતાં રહીને ભાવના કરવી કે 'વિશ્વ વ્યાપી દુઃખ નાશક. સુખ સ્વરૂપ બ્રહ્મણી ચૈતન્ય પ્રાણ-શક્તિને હું નાક દ્વારા આકર્ષિત કરી રહ્યો છું, આ ભાવના અને મંત્રની સાથે ધીમે-ધીમે શ્વાસ ખેંચવો અને જેટલો વાયુ અંદર ભરી શકાય તેટલો ભરી લેવો.

(બ) હવે વાયુને અંદર રોકીને 'તત્સવિતુર્વરેણ્ય' નો જપ કરતાં કરતાં ભાવના કરવી કે નાક દ્વારા ખેંચાયેલ પ્રાણ શ્રેષ્ઠ છે. સૂર્યના સમાન તેજસ્વી છે તેનું તેજ મારા અંગમાં, રૂંવાડે રૂંવાડે ભરાઈ રહેલ છે.' તે ભાવનાથી જેટલો સમય શ્વાસ અંદર લેતા-પૂરકમાં થયેલ હોય તેનો અડધો સમય વાયુને અંદર રોકી રાખવો.

(ક) ત્યાર બાદ નાક દ્વારા વાયુને ધીમે-ધીમે બહાર કાઢવો શરૂ કરવો અને 'ભર્ગો દેવસ્ય ધીમહિ' એ મંત્ર-ભાગને જપવાને તથા ભાવના કરવી કે 'આ દિવ્ય પ્રાણ મારા પાપોને નાશ કરીને વિદાય થઈ રહેલ છે' વાયુને અંદર ખેંચવામાં જેટલો સમય લાગેલો તેટલો જ સમય વાયુને બહાર કાઢવામાં લગાવવો જોઈએ.

(ડ) બ્યારે અંદરનો વાયુ બહાર નીકળી જાય ત્યારે જેટલો સમય વાયુને અંદર રોકી રાખ્યો હતો, જેટલો જ સમય બહાર રોકી રાખવો અને શ્વાસ લીધા વિના 'ધિયો યોનઃ પ્રચોદયાત્' એ મંત્ર-ભાગને જપતાં રહેવું. સાથે જ ભાવના કરવી કે ભગવતી આદ્ય-શક્તિ ગાયત્રી અમારી સદ્બુદ્ધિને ભગૃત કરી રહેલ છે.

શ્વાસ લેવામાં અને બહાર કાઢવામાં એક સરખો જ સમય લેવો અને શ્વાસને અંદર રોકવામાં અને શ્વાસ વિના રહેવામાં એ

બન્નેનો પણ એક સરખો જ સમય એટલે કે લેવા અને બહાર કાઢવાના સમયથી અડધો સમય લેવો જોઈએ.

(૫) ન્યાસ

ન્યાસ એટલે ધારણ કરવું. અંગે અંગમાં ગાયત્રીની સતોગુણી શક્તિને ધારણ કરવા, સ્થાપિત કરવા, ઓત-પ્રોત કરવા માટે ન્યાસ કરવામાં આવે છે. ગાયત્રીના દરેક શબ્દનો, મહત્વના રહસ્ય ભર્યા સ્થળોથી ગાઢ સંબંધ છે. જેમ સિતારના અમુક ભાગમાં અમુક દબાણથી આંગળી દબાવવાથી અમુક ધ્વનિનો સ્વર નિકળે છે તેવી જ રીતે શરીરવિણાને સંધ્યાકાળમાં આંગળીઓથી દિવ્ય ભાવથી ઝંકારિત કરવામાં આવે છે.

એમ માનવામાં આવે છે કે સ્વાભાવિક રીતે અપવિત્ર રહેનાર શરીરથી દૈવી જ્ઞાનિધ્ય સારી રીતે રહી શકતું નથી, તેથી તેના મુખ્ય સ્થાનોમાં દૈવી પવિત્રતા સ્થાપના માટે તેમાં દૈવી તત્વોનું એટલું પ્રમાણ સ્થાપિત કરવામાં આવે છે કે જેથી તે દૈવી સાધનાના અધિકારી બની શકાય.

ડાબા હાથની હથેળીમાં જળ રાખવું જોઈએ અને જમણા હાથની પાંચે આંગળીઓ એકઠી કરીને જળમાં ડુબાડીને ક્રમશઃ ગાયત્રી મંત્રનું ઉચ્ચારણ કરીને તે જળમાં ડુબાડેલી આંગળીઓને નીચે ખતાવ્યા પ્રમાણે ક્રમથી પહેલાં ડાબી બાજુ અને પછી જમણા બાજુથી સ્પર્શ કરીને ન્યાસ કરવો જોઈએ.

અંગોના સ્પર્શ સાથે નીચે મુજબ મંત્રોચ્ચાર કરવો જોઈએ.

(૧) ॐ ભૂ ભુવઃ સ્વઃ-મૂર્ધાંગૈ નમઃ (માથાને સ્પર્શ કરવો)

(૨) તત્સવિતુઃ-નેત્રાભ્યાં નમઃ (આંખોને સ્પર્શ કરવો)

(૩) વરેણ્ય-કર્ણાભ્યાં નમઃ (કાનને સ્પર્શ કરવો)

(૪) ભર્ગો-મુખાય નમઃ (મુખને સ્પર્શ કરવો)

(૫) દેવસ્ય-કંઠાય નમઃ (ગળાને સ્પર્શ કરવો)

(૬) ધીમહિ-હૃદયાય નમઃ (હૃદયને સ્પર્શ કરવો)

(૭) ધિયો યોનઃ—નાભ્યૌ નમઃ (નાભિને સ્પર્શ કરવો)

(૮) પ્રયોદયાત્ હસ્ત પાદાભ્યાં નમઃ (હાથ પગને સ્પર્શ કરવો)

શરીરના એ બધા મુખ્ય અંગોમાં ઈન્દ્રિયોમાં અપવિત્રતા ન રહે, તે દ્વારા કુમાર્ગ ન અપનાવાય, અવિવેકી આચરણ ન થાય તે માટે ન્યાસ કરવામાં આવે છે. આ અંગોમાં ભગવતીની વિશેષ શક્તિઓ નિવાસ કરે છે તેને ઉપરના ન્યાસથી જાગૃત કરવામાં આવે છે. જાગૃત થયેલ માતૃકાઓ પોતપોતાના સ્થાનની રક્ષા કરે છે. અયોગ્ય તત્વોનો સંહાર કરે છે. આ રીતે સાધકનું અંતઃકરણ બ્રાહ્મી શક્તિથી મજબૂત બની જાય છે.

આ આઠ ક્રિયાઓ ગાયત્રી મંત્રના ઉચ્ચારણથી થાય છે. એક જ મંત્ર આ પાંચ ક્રિયાઓનું કામ આપી શકે છે. એમ તો એ પાંચે ક્રિયાઓના જુદા જુદા મંત્ર પણ છે. જેને અનુકુળતા હોય- જે એ મંત્રોને યાદ કરી શકતાં હોય તે એ પાંચેય ક્રિયાઓ માટે જુદા જુદા મંત્રોનો પણ પ્રયોગ કરી શકે છે. તે મંત્ર નીચે આપવામાં આવે છે....

(૧) પવિત્રી કરણ

ॐ અપવિત્રઃ પવિત્રો વા સર્વાવસ્થા ગતોઽપિવા ।

યઃ સ્મરેત્પુષ્કરીકાક્ષં સ બ્રાહ્મણ્યન્તરઃ શુચિઃ ॥

ડાબા હાથમાં પાણી લઈ જમણા હાથ ઉપર ઢાંકી આ મંત્ર બોલીને પાણી માથા પર અને આબા શરીરે છાંટવું.

(૨) આચમનમ્

ॐ અમૃતોપસ્તરણુમસિ સ્વાહા ॥૧॥

ॐ અમૃતાપિધાનમસિ સ્વાહા ॥૨॥

ॐ સત્યં યશઃ શ્રીર્મયિ શ્રીઃ શ્રયતાં સ્વાહા ॥૩॥

ઉપરનો એકેક મંત્ર બોલીને આચમનીથી ક્રમશઃ ત્રણવાર પાણી પી જવું.

(३) शिष्या अन्धनम्

नीचेनो मंत्र जोलीने शिष्यानी गांठ पांधवी (शिष्या न होय तो अे स्थणे लीनी आंगणी राभी स्पर्श करवो.)

त्रिद्रुपिष्ठि महाभाये द्विव्यतेजः समन्विते ।

तिष्ठ होवि शिष्यामध्ये तेजोवृद्धि कुडुष्व मे ॥

(४) प्राणायाम मंत्र

नीचेनो मंत्र जोली ओछमां ओछो अेक प्राणायाम करवो (पडेवां डाया नाकेथी श्वास लघ-पूरक-कुंलक-आद्यकुंलक-जमलुा नाकेथी श्वास अहार काढवो.)

ॐ भू ॐ लुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम् ।
ॐ लु लुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो-
नः प्रचे दयात् । ॐ आपोज्योति रसेऽमृतं प्रक्ष्ण भूः लुवः स्वः ॐ ॥

(५) न्यास

(डाया हाथमां पाणी लघ जमलुा हाथनी पांचे आंगणीओा डर वअत तेमां जोणीने अतावेव स्थणे स्पर्श करवो, न्यासनो जीने सरण मंत्र पाना १७ उपर आपेल छे.)

ॐ वाउमे आस्येऽस्तु ।	मुणे
ॐ नसोर्मेप्राणोऽस्तु ।	नाकनां अंने छिद्रोने
ॐ अक्षुर्मेयक्षुरस्तु ।	अंने आंजोने
ॐ कर्णुर्मेश्रोत्रमस्तु ।	अंने कानोने
ॐ आहुवोर्मे अलमस्तु ।	अंने हाथाने
ॐ उर्वोर्मेऽओानेस्तु ।	अंने अ धोने
ॐ अरिष्टानिमेगानि तनुस्तन्वामे सहसन्तु ।	आया शरीर पर पाणी छांटवुं.

(२) हैनिक पूजानी रीत

उपर मुज्जअ प्रक्ष्ण संध्या कर्या आह गायत्रीनी पूज करवी जेष्ठअे. पूज भाटे अेक सुंदर आनेठ के कपाटमां पाटवा उपर

પીળા રંગનું કપડું સ્થાપન રાખીને તે ઉપર માતાજીની છબીનું સ્થાપન કરવું જોઈએ. પૂજના સાધનો અર્ધ્યું, શંખ, કળશ, આરતી માટેની દીવી, ધુપદાની વગેરે વસ્તુઓ સજવની રાખવી જોઈએ. જે લોકોને સાકાર ઉપાસનામાં મન ન હોય તેમણે ગાયત્રી મંત્ર લખેલ વચ્ચે સૂર્ય—પ્રકાશ હોય તેવું ચિત્ર સ્થાપિત કરવું જોઈએ. દીવાની જ્યોતને પણ માતાનું પ્રતીક માની શકાય છે.

પૂજના સાધનો રોજ માંજીને ધોઈને ઉપયોગમાં લેવા જોઈએ સૌ પહેલાં માતાનું આવાહન કરવું જોઈએ અને લાવના કરવી જોઈએ કે આ પૂજની વખતે વિશ્વ જ્યાપીની ગાયત્રી મહાશક્તિનું અહીં આવાહન કરવામાં આવેલ છે અને તે કૃપા કરી પધારેલ છે. આવાહન માટે ગાયત્રી મંત્ર જોલી શકાય છે. તેનો ખીજો મંત્ર પણ છે.

આયાતુ વરદે દેવિ, અક્ષરે બ્રહ્મ વાદિની ।

ગાયત્રી છન્દસાં માતા બ્રહ્મ યેનિ નમોસ્તુતે ॥

જેને જેવી અનુકુળતા તેમણે તે મંત્રથી ગાયત્રી માતાનું આવાહન કરી લેવું. ત્યારબાદ ગાયત્રી માતાનું પૂજન કરવું જોઈએ. સાધરણ રીતે જળ, અગરબત્તી, દીવો, ચોખા, વંદન, ફૂલ, નૈવેદ્ય વગેરે વસ્તુઓથી પૂજન થઈ શકે છે માતાજીની છબી સામે એક નાની 'ડીસ' રાખીને તેમાં એ વસ્તુઓ ગાયત્રી મંત્ર જોલીને માને અપણુ કરવી જોઈએ અને ત્યારબાદ વંદન કરવું જોઈએ, આ સામાન્ય પૂજન વિધિ છે.

જેમને અનુકુળતા હોય તે સોળ વસ્તુઓથી ષોડશોપચાર પૂજન શ્રી સૂક્તના સોળ મંત્રોથી કરી શકે છે. સોળ વસ્તુઓમાંથી જે વસ્તુઓ ન હોય તેને બદલે જળ કે ચોખા અર્પણુ થઈ શકે છે.

શ્રી સૂક્તના સોળ મંત્ર તથા તેને કયા પ્રયોજન માટે પ્રયોગ કરવો જોઈએ એ ક્રમ આ રીતે છે.

શ્રી સૂક્તથી ષોડશોપચાર પૂજન

લક્ષ્મી, સરસ્વતી, સાવિત્રી તથા અન્ય દેવીઓનું ષોડશો-

પચાર પૂજન શ્રી સૂકતથી થઈ શકે છે શ્રી સૂકતના દરેક મંત્ર ઉચ્ચારણની સાથે તે સંબંધી વસ્તુઓ માને અર્પણ કરવી જોઈએ.

[૧] આવાહન

ૐ હિરણ્ય વણાં હરિણીં સુવર્ણં રજતસ્ત્ર જમ ।
ચંદ્રાં હિરણ્યમયીં લક્ષ્મીં જાતવેદો મ આવહ ॥
આ મંત્ર જોલી કૂલ—ચોખા સ્થાપન પર આવાહન માટે અર્પણ કરવા.

[૨] આસન

ૐ તાં મ આવહ જાતવેદો લક્ષ્મી મનપગામિનીમ્ ।
યસ્યાં હિરણ્યં વિન્દેયં ગામશ્વં પુરૂષાનહમ્ ॥
આસન માટે કૂલ ચોખા અર્પણ કરવાં.

[૩] પાદ્યં

ૐ અશ્વપૂર્વાં રથમધ્યાં હસ્તિનાદપ્રજોધિનીમ્ ।
શ્રિયં દેવીમુપહ્વયે શ્રીર્મા દેવીર્જ્ઞપતામ્ ॥
પાણીની આચમની ભરી પગ ધોવાં માટે જળ અર્પણ કરવું.

[૪] અર્ધ્યં

ૐ કાં સોસ્મિ તાં હિરણ્ય પ્રાકારામાદ્રાં જ્વલન્તી તૃપ્તાં તર્પ-
યન્તીમ્ । પન્ને સ્થિતાં પન્નવણાં તામિહોપહ્વયે શ્રિયમ્ ॥
આચમનીમાં કે ત્રાંબાના અર્ધ્યમાં જલ, કૂલ, ચોખા, ચંદન વગેરે લઈને માને અર્ધ્ય અર્પણ કરવો.

[૫] આચમન

ૐ ચન્દ્રાં પ્રભાસાં યશસા જ્વલન્તીં શ્રિયં લોકે દેવજ્ઞુષ્ટામુદારામ્ ।
તાં પન્નનીમિશરણમહં પ્રપદ્ધેઽ અલક્ષ્મીર્મે નશ્યતાં ત્વાં વૃણોમિ ॥
(આચમન ભરી જળ અર્પણ કરવું)

[૬] સ્નાન

ૐ આદિત્યવર્ણે તપસોઽધજાતો વનસ્પતિસ્તવ વૃક્ષોથઽખિલ્વઃ ।
તસ્ય ક્લેવાનિ તપસા નુદન્તુ માતાન્તરાયાશ્ચ બાહ્યાઽઅલક્ષ્મીઃ ॥

स्नान माटे जणनी आचमनी लरी अर्पण करवी. अथवा भूति' डोय तेमने स्नान कराववुं.

[७] वस्त्र

ॐ वस्त्रेण मां देवसभः कीर्तिंश्च भणित्वा सह ।

प्राहुर्भूतोसि राष्ट्रोऽस्मिन् कीर्तिं वृद्धिं ददातु मे ॥

भूति' डोय तो तेने वस्त्र पडेरुवावुं. अन्यथा वस्त्र माटे नाडाछडीनुं मंगलसूत्र अर्पण करवुं.

[८] यज्ञोपवीत

ॐ क्षुत्पिपासामलां ज्येष्ठामलक्ष्मीं नाशयाम्यहम् ।

अभूतिमसमृद्धिं च सर्वां नित्यं मे गृह्णातु ॥

यज्ञोपवीत अर्पण करवी.

[९] गन्ध

ॐ गन्धद्वारां दुराधर्षां नित्यपुष्टां करीषिणीम् ।

धृश्वरीं सर्वभूतानां तामिहोपहृषये श्रियम् ॥

केसर मिश्रित सुण्डनुं अंदन अथवा कुंकनो आंदळो करवो.

[१०] पुष्प

ॐ मनसः काममाकूतिं वायः सत्यमशीमहि ।

पशूर्तांरूपमन्नं च मयि श्रीः श्रयतां यशः ॥

माने कूल अर्पण करवां.

[११] धूप

ॐ कर्हमेन प्रण भूतामयि सग्भव कर्हम् ।

श्रियं वासय मे कुत्रे मातरं पद्ममालिनीम् ॥

अगरपत्ती प्रगट्टावी धूप अर्पण करवो.

[१२] टीप

ॐ आपः स्त्रजन्तु स्निग्धानि चिकलीत वस मे गृहे ।

नि च देवीं मातरं श्रियं वासय मे कुत्रे ॥

टीप प्रगट्टावी मानी पासे भूषी अर्पण करवो.

[૧૩] નૈવેદ્ય

ૐ આર્દ્રાં પુષ્કરિણી પુષ્ટિ પિંગલાં પદ્મમ લિનીમ્ ।
ચન્દ્રાં હિરણ્યમયીં લક્ષ્મીં ભતવેદો મ આવહ ॥
નૈવેદ્ય જે લોજન ફળ ફળાદિ મિષ્ટાન આદિ અર્પણુ કરવું.

[૧૪] તામ્બૂલ પુંગીફળ

ૐ આર્દ્રાં યઃ કરિણીં યષ્ટિ સુવર્ણાં હેમમાલિનીમ્ ।
સૂર્યાં હિરણ્યમયીં લક્ષ્મીં ભતવેદો મ આવહ ॥
તજ-લવીંગ, એલચી, સોપારી આદિ અર્પણુ કરવાં.

[૧૫] દક્ષિણા

ૐ તાં મ આવહ ભતવેદો લક્ષ્મીમનપગામિનીમ્ ।
યસ્યાં હિરણ્યમ પ્રભૂતાં ગાવો દાસ્યે ઽધ્યાન્વિન્દેયં પુરૂષ ન્દમ્ ॥
યથાશક્તિ દક્ષિણા અથવા ચોખા અર્પણુ કરવાં.

[૧૬] પુષ્પાંજલિ

ૐ યઃ શુચિઃ પ્રયતો ભૂત્વા બુદ્ધુયાદાબ્યમન્વહમ્ ।
સૂક્તાં પંચદશયં ચ શ્રીકામઃ સતતં જપેત્ ॥
પુષ્પ, ચોખા આદિ પુષ્પાંજલિ રૂપે અર્પણુ કરવાં.

પૂજન સામગ્રીની કોઈપણ વસ્તુ દૂરથી ફેંકીને અર્પણુ કરવી, એ વર્તન તોછડાઈ લયું છે માટે નમ્રતાથી પાસે જઈ અર્પણુ કરવા અથવા પાસેનાં એક તરલાણામાં મૂકી છેલ્લે એકી સાથે અર્પણુ કરવી.

પૂજા પછી જપ શરૂ કરવાં જોઈએ. ઠંઠ, હોઠ, છલ ચાલતાં રહે અને પાસે એસેલ વ્યક્તિ સાંભળી ન શકે તેટલું ધીમા સ્વરથી ઉચ્ચારણુ કરવું જોઈએ. જપ શરૂ કરતાં પહેલાં માળાનું પૂજન કરવું જોઈએ એક ગાયત્રી મંત્ર બોલીને માળાને મસ્તકે ચઢાવવી એજ માળાનું પૂજન છે.

ઓછામાં ઓછા ૧૦૮ મંત્ર (એક માળા) જપ તો કરવાં જ જોઈએ. વધુ સમય હોય તો ૩, ૫, ૭, ૯, ૧૧ વગેરે એકી સંખ્યામાં માળા જપવી જોઈએ. માળા ન હોય તો આંગળીઓના વેઠાથી પણ

ગણત્રી થઈ શકે છે. નક્કી કરેલા સમયે, નક્કી કરેલી એક જ સંખ્યામાં જપ કરવાં એ ઉપાસનાને વ્યવસ્થિત અને સફળ બનાવવાનો મૂળ મંત્ર છે.

જપ કરતી વખતે વેદમાતા ગાયત્રીનું ધ્યાન કરવું જોઈએ કે તે આપણા હૃદય-સિદ્ધાસન પર બેસીને પોતાનાં શક્તિ કિરણોને ચારે તરફ ફેલાવી રહેલ છે અને તેથી માફ અંતઃકરણ આનંદિત થઈ રહેલ છે. એ વખતે આંખે! અથ ખુલી કે બંધ રાખવી જોઈએ. પોતાના હૃદયાકાશમાં બહારના આકાશની જેમ જ એક ત્રિશાળ શૂન્ય લોકની ભાવના કરીને તેમાં સૂર્યની જેમ જ્ઞાનની તેજસ્વી જ્યોતિની કલ્પના પણ કરતાં રહેવું જોઈએ. આ જ્યોતિ અને પ્રકાશ ગાયત્રી માતાનાં જ્ઞાનશક્તિ જ હોય છે જેનો અનુભવ સાધકને થે હાં સમયની સાધના બાદ સ્પષ્ટ રૂપથી થવા લાગે છે. આ જાતની સાધનાના પરણામે સફેદ રંગની જ્યોતિમા જુદા જુદા રંગોના દર્શન થાય છે. આ રીતે ધીમે-ધીમે આત્મોન્નતિ કરીને ચોક્કસ રૂપથી અધ્યાત્મના ઉચ્ચ પગથિયે પહોંચી જવાય છે.

જપ પૂરાં થયા પછી માતાનું વિસર્જન કરવું જોઈએ અને પ્રણામ કરીને વિસર્જન માટે ગાયત્રી મંત્ર બોલવો જોઈએ. વિસર્જનનો એક બીજો મંત્ર પણ છે જે તેને યાદ કરી શકે તે તેનો પ્રયોગ કરે.

વિસર્જન મંત્ર

ઉત્તમે શિખરે દેવિ ભૂમ્યાં પર્વત મૂર્ધનિ ।

પ્ર હ્રણ્ણેભ્યોહુંનુ જ્ઞાતા ગચ્છ દેવિ યથા સુખમ્ ॥

કૂલ ચોખા રાખી ઉપરનો મંત્ર બોલી અર્પણ કરીને વંદન કરવા. ત્યારબાદ કળશ રૂપમાં સ્થાપેલ જળને સૂર્ય લગવાનની સામે અર્ધ્યના રૂપમાં ગાયત્રી મંત્ર બોલીને ચઢાવી દેવું અર્ધ્યનો બીજો મંત્ર આ પ્રમાણે છે તે યાદ રહે તે એ મંત્ર બોલે.

ॐ સૂર્યદેવ સહસ્રાંશો તેજો રાશે જગત્પતે ।

અનુકમ્પય માં ભકત્યાં ગૃહાણુધ્યાં દિવાકર ॥

દૈનિક પાઠ

દૈનિક પાઠમાં કુલ (૧) ગાયત્રી ચાલીસા (૨) ગાયત્રીઆરતી અને (૩) ગાયત્રી સ્તવન એ ત્રણનો પાઠ કરવો જરૂરી છે. જેને સમય હોય અને સંસ્કૃત જાણતા હોય તેમને માટે ગાયત્રી સહસ્ત્ર નામનો પાઠ પણ ઉત્તમ છે પણ સાધારણ રીતે આ ત્રણ સ્તોત્ર થઈ શકે તો પણ પુરતાં છે.

૧ દૈનિક હવન

જેઓને અનુકુળતા હોય તેઓ રોજ હવન કરી શકે છે. ગાયત્રીનો હવન સાથે ગાઠ સંબંધ છે. જ્ય ખાદ્ય હવન કરવાથી વધુ સફળતા મળે છે. તેથી એક નાનો ત્રાંખાનો હવન કુંડ વસાવી લેવો જોઈએ અથવા માટીનો પકવેલો કુંડ પણ ચાલી શકે છે.

હવન સામગ્રીમાં જવ, તલ, ગુગળ વગેરેની સાથે ઘી અને ખાંડ મેળવીને એક ડબો ભરી રાખવો જોઈએ અથવા ગાયત્રી તપોભૂમિ મથુરાથી તૈયાર હવન સામગ્રી મંગાવી રાખવી. અને કુંડના માપની સમિધાઓ કાપીને રાખી લેવી જોઈએ. હવન કાર્યમાં વડ, પીપળો, ઠાક, આંબો, ખાખરો, ખીલી વગેરેની સમિધાઓ ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.

જેને જ્ય પછી હવન કરવો હોય, તેમણે વિસર્જન અને સૂર્યાર્ચ્ય, હવન-પાઠ વગેરે બધું થઈ ગયાં ખાદ્ય કરવાં જોઈએ.

હવનનું પુરૂં વિધિ-વિધાન તો સામુહિક યજ્ઞ-વિધાન અને ગાયત્રી હવન પદ્ધતિમાં આપેલ છે અને તેને કરવામાં ઘણા સમય લાગી જાય છે. પણ અહીં દૈનિક હવન ટુંકાણમાં આપણમાં આવેલ છે તેનું વિધાન આ રીતે છે.

૧. અગ્નિ સ્થાપન કુંડ કે વેદીને શુદ્ધ કરીને તે ઉપર સમિધાઓ ગોઠવી દેવી અને અગ્નિ સ્થાપન માટે ધીની વાટ કપુર સાથે પ્રગટાવીને એ ગોઠવેલી સમિધાઓની વચ્ચે સ્થાપિત કરતી વખતે આપેલ મંત્ર બોલવો.

મંત્ર.....

ૐ ભૂ ભુવઃ સ્વર્ગૌરિવ ભૂમ્ના પૃથ્વીવવરિમ્ણા ।

તસ્થાતે પૃથિવિ, દેવયજ્ઞિ પૃષ્ઠેઽનિમન્નાહમન્નાધાયાહધે ॥

ૐ અગ્નિદ્વતં પુરોદધેહૃંયવાહુમુષ્ણુવે । દેવાંઽઆસાદૃયાદિહ ।

ૐ અગ્નયે નમઃ । અગ્નિ આવાહયામિ । સ્થાપયામિ । ઈહાગ્નય
ઈહતિષ્ઠ । ઈત્યાવાહ્ય પંચોપચારે પૂજયેત્ ॥

(૨) અગ્નિ પ્રદીપન-જ્યારે અગ્નિ સમિધાઓમાં પ્રવેશ કરી લે
ત્યારે તેને પંચાથી પ્રજ્વલિત કરવો અને આ મંત્ર બોલવો—

ૐ ઈદ્દુષુદ્ધ સ્વાગ્ને પ્રતિ જગૃહિ ત્વમિષ્ટા પૂર્તે સર્વૈસ્તુજ્જ્ઞેથામયં
ચ । અસ્મિન્સધસ્યે અધ્યુત્તરસ્મિન્ વિશ્વેદેવા । યજ્ઞમાનશ્ચ સીદત ॥

(૩) સમિધાધાન-ત્ય રખાદ નીચેના ચાર મંત્રોની નાની નાની
સમિધાઓ [લાકડાંના ટુકડાઓ] દરેક મંત્રના ઉચ્ચારણ બાદ ક્રમથી
બંને છેડા ધી વાળા કરીને અગ્નિમાં હોમવી.

૧. ૐ અયંત ઈધ્મ આત્મા જાતવેદસ્તનેધ્યસ્વ વર્ધસ્વ । ચેદ્
વર્ધય ચાસ્માન્ પ્રજ્યા પસુભિર્ધ્વાવર્યાસે નાજ્ઞાધોન સમેધય,
સ્વાહા ॥ ઈદમગ્નયે જાતવેદસે ઈદં ન મમ ॥

(૨) ૐ સમિધાગ્નિ દુવસ્યત ધૃતૌર્થોધયતા તિથિમ્ અસ્મિન્
હૃંયા જુહોતન સ્વાહા ॥ ઈદમગ્નયે ઈદં ન મમ ।

(૩) ૐ સુસમિદ્ધા યશોચિષે ઘતં તીવ્ર જુહોતન ।
અગ્નયે જાતવેદસે સ્વાહા ॥ ઈદમગ્નયે જાતવેદસે ઈદં ન મમ ॥

(૪) ૐ તંત્વા સમિદ્ભિરંગિરો ધૃતેન વર્ધયામસિ ॥
જૃહૃચ્છોચાયવિષ્ઠય સ્વાહા । ઈદમગ્નયેઽગિરસે ઈદં ન મમ ॥

એકેક સમિધા લઈ એકેક મંત્ર બોલી સ્વાહા બોલતી વખતે
અગ્નિમાં આહુતિ આપી દેવી. તે રીતે ચારે મંત્રો બોલી ચાર
આહુતિ આપવી.

() જલ પ્રસેચન-ત્યારબાદ અંજલિ (કે આચમની) માં પાણી
લઈને યજ્ઞકુંડ (વેદી)ની ચારે તરફ પાણીની ધાર કરવી તેને મંત્ર-

ૐ આદિતેઽનુમન્યસ્વ ॥ આ મંત્રથી પૂર્વમાં

અનુમતેઽનુમન્યસ્વ ॥ આ મંત્રથી પરિશ્ચમમાં

ૐ સરસ્વત્યનુમન્યસ્વ ॥ આ મંત્રથી ઉત્તરમાં

ૐ દેવ સવિતઃ પ્રસુવ યજ્ઞં પ્રસુવ યજ્ઞપતિં ભગાય । દિવ્યો
ગન્ધર્વઃ કેતપૂઃ કેતઃ નઃ પુનાતુ વાચસ્પતિર્વાજં નઃ સ્વદતુ । આ
મંત્રથી આંગ્રકુંડ કે વેદીની ચારે બાજુ પાણીની ધાર કરવી.

(૫) આબ્યાહુતિ હોમ-નીચે લખેલ મંત્રથી ધીની સાત આહુ-
તિઓ આપવી અને સ્ત્રુવા (ધી હોમવાની ચમચી) માં બચેલું ધી ઇદં
ન મમ, ખોલીને પ્રાણીતા જલ ભરેલી વાટકીમાં દરેક આહુતિ પછી
ટપકાવવું આ ટપકાવેલું ધી અવધ જુમાં કામ આવે છે.

(૧) ૐ પ્રજાપતયે સ્વાહા । ઇદં પ્રજાપતયે ઇદં ન મમ ।

(૨) ૐ ઇન્દ્રાય સ્વાહા । ઇદમિન્દ્રાય ઇદં ન મમ ।

(૩) ૐ અગ્નયે સ્વાહા । ઇદમગ્નયે ઇદં ન મમ ।

(૪) ૐ સોમાય સ્વાહા । ઇદં સોમાય ઇદં ન મમ ।

(૫) ૐ ભૂઃ સ્વાહા । ઇદં અગ્નયે ઇદં ન મમ ।

(૬) ૐ ભુઃ સ્વાહા । ઇદં વાયવ્યે ઇદં ન મમ ।

(૭) ૐ સ્વઃ સ્વાહા । ઇદં સૂર્યાય ઇદં ન મમ ।

(૮) ઉપરની સાત આહુતિઓ ધીની આબ્યા પછી ગાયત્રી
મંત્રની જેટલી આહુતિઓ દેવી હોય તેટલી ધી, ખાંડ મેળવેલ હવન
સામગ્રીથી આપવી જોઈએ. ગાયત્રી મંત્ર —

ૐ ભૂ ભુવઃ સ્વઃ તત્સવિતુર્વરેણ્યં ભર્ગો દેવસ્ય ધીમહિ ધિયો
યોનઃ પ્રચોદયાત્ । સ્વાહા ॥

ઇદં ગાયત્રી ઇદં ન મમ ।

(દરેક મંત્ર બાદ ઇદં ન મમ ખોલવું જોઈએ.)

(૭) સ્વિષ્ટકૃત હોમ-ગાયત્રી મંત્રની આહુતિ અપાઈ ગયાં
પછી મિષ્ટાન્ન, ખીર, હલવો વગેરેની એક આહુતિ આપવી જોઈએ.

ૐ યદસ્ય કર્મણો ત્વરીરિચં યદ્વાન્યુનમિહાકરં અગ્નિષ્ટત
સ્વિષ્ટકૃદ્વિઘાત્સર્વં સ્વિષ્ટં સુહૃતં કરોતુમે । અગ્નયે સ્વિષ્ટકૃતે
સુહૃતહૃતે સર્વપ્રાયશ્ચિત્તાહુતીનાં કામાનાં સમર્થયિત્રે સર્વાન્ન
કામાન્ સમર્થયં સ્વાહા । ઇદમગ્નયે સ્વિષ્ટકૃતે ઇદં ન મમ ॥

(८) पूर्णाहुति-त्यार पछी स्तुवा के अमथीमां सोपारीराणीने पूर्णाहुति [मंत्र ओली] करवी.

ॐ पूर्णमह. पूर्णमिहं पूर्णात् पूर्णमुद्भ्यते ।

पूर्णस्य पूर्णं माहाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥

ॐ पूर्णाहविंपरापत सुपूर्णा पुनरापत ।

वस्तुन विक्रीला वडाऽर्धमूत्र ७ यतकतो स्वाहा ॥

ॐ सर्वं गै पूर्णं ७ स्वाहा ।

(९) वसोधारा-अमथीथी धी लरीने धीमे धीमे मंत्र पूरो ओलाय रडे त्यां सुधी धीनी धार करवी.

ॐ वसोः पवित्र मसि शतधारं वसोः पवित्रमसि सहस्र धारम् ।
देवस्त्वा सवितापुनातु वसोः पवित्रेषु शतधारेषु सुप्त्वा कामधुक्षः
स्वाहा ॥

(१०) आरती-नीयेने। मंत्र ओलीने आरती उतारवी.

यंप्रक्षा वङ्गुन्द्रमङ्गतः स्तुन्वान्त दिव्यैः स्तगैः ।

वेदैः साऽगपदकमोपनिषद्वैर्जायन्ति यं साभगाः ।

ध्यानावस्थित तद्गतेन मनसा पश्यन्ति यं योगिना ।

यस्यन्तं न विदुः सुर सुरगणा देवाय तस्मै नमः ॥

(११) घृत अवघ्राण-प्रणीता-वाटकीमां छंद नमम कडीने टपका वेळ धीने हाथे लगावीने यज्ञाग्नि पर नीयेने। मंत्र ओली तपावी सुंधवुं तथा मुष्ण, नेत्र, कान वगेरे शरीर पर गायत्री मंत्र ओलीने लगाववुं. हाथने तपाववाने। मंत्र —

ॐ तनूपा अग्नेसि तन्वं मे पाहि ।

ॐ आयुर्दा अग्नेऽस्यायुर्मे देहि ।।

ॐ वर्योदा अग्नेसि वर्यो मे देहि ।

ॐ अग्ने यन्मे तन्वा जिनन्तन्म आपृषु ।

ॐ मेधां मे देवः सविता आहधातु ।

ॐ मेधां मे देवी सरस्वती आहधातु ।

ॐ मेधां मे अश्विनौ देवां वांधतां पुंकर स्वभौ ।

(૧૨) ભસ્મ ધારણ-સુવા કે ચમચીથી ચણની ભસ્મ લઈને અનામિકા આંગળીથી નીચેના મંત્રોથી ક્રમશઃ કપાળે, ડોકે, ઠાળા-જમણા ખાલે અને હૃદય પર લગાવવી.

ॐ યાયુષં જમદગ્નેરિતિ લલાટે ।

ॐ કશ્યપશ્ય ત્રાયુષમિતિ શ્રીવાયામ્ ।

ॐ યદેવેષુ યાયુષમિતિ દક્ષિણુ ખાહુ મૂઢે ।

ॐ તન્નો અસ્તુ યાયુષમિતિ હૃદિ ।

(૧૩) શાંતિ પાઠ—હાથ જોડીને સૌના કલ્યાણ માટે શાંતિ પાઠ કરવો.

ॐ ધૌઃ શાન્તિરન્તરિક્ષ ૧૭ શાંતિઃ પૃથિવી શાન્તિ રાપઃ શાન્તિરોષધયઃ શાંતિઃ વન્સ્પતયઃ શાન્તિર્વિશ્વેદેવાઃ શાન્તિર્ધ્રુક્ષ શાન્તિઃ સર્વ ૧૭ શાન્તિઃ શાન્તિરેવ શાન્તિઃ સામા શાન્તિરેધિઃ ॥

ॐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ । સર્વારિષ્ટઃ સુશાન્તિર્ભવતુ ॥

ગાયત્રી અર્થ ચિન્તન

ગાયત્રી મંત્રનો અર્થ આ પ્રમાણે છે.

ॐ [પરમાત્મા] ભૂઃ [પ્રાણ સ્વરૂપ] ભુવઃ [દુઃખ નાશક] સ્વઃ [સુખ સ્વરૂપ] તત્ [તે] સવિતુઃ [તેજસ્વી] વરેણ્યં [શ્રેષ્ઠ] ભર્ગઃ [પાપ નાશક] દેવસ્ય [દિવ્ય] ધીમહિ [ધારણ કરે] ધિયો [બુદ્ધિ] યઃ [જે] નઃ [અમારી] પ્રચોદયાત્ [પ્રેરિત કરે] ।

ગાયત્રી મંત્રનો લાવાર્થ—“તે પ્રાણસ્વરૂપ દુઃખનાશક, સુખ સ્વરૂપ, શ્રેષ્ઠ તેજસ્વી, પાપનાશક, દેવસ્વરૂપ પરમાત્માને અમે અંતરાત્મામાં ધારણ કરીએ છીએ. તે પરમાત્મા અમારી બુદ્ધિને સન્માર્ગ તરફ પ્રેરિત કરે”

આ અર્થનો વિચાર કરવાથી તેની અંદર ત્રણ મુખ્ય વિચાર પ્રગટ થાય છે. ૧-ઈશ્વરના દિવ્ય ગુણોનું ચિંતન. ૨-ઈશ્વરને પોતાની અંદર ધારણ કરવા. ૩-સદ્બુદ્ધિની પ્રેરણા માટે પ્રાર્થના કરવી. આ ત્રણે વાતો ઘણી જ મહત્વની છે.

(૧) ઈશ્વરના પ્રાણવાન, દુઃખરહિત, આનંદસ્વરૂપ, તેજસ્વી,

શ્રેષ્ઠ, પાપરહિત, દેવગુણ-સંપન્ન, સ્વરૂપનું ધ્યાન કરવાનો અર્થ એ છે કે એ ગુણોને આપણે આપણી અંદર ઉતારીએ. આપણા વિચાર અને સ્વભાવને એવા બનાવીએ કે ઉપરની વિશેષતાઓ આપણું વ્યવહારિક જીવનમાં કાર્યપદ્ધતિ અને અનુભવ મનુષ્યની આત્મિક અને લૌકિક સ્થિતિને દિવસે-દિવસે ઉચ્ચ અને શ્રેષ્ઠ બનાવે છે.

(૨) ગાયત્રી મંત્રના બીજા ભાગમાં પરમાત્માને આપણી અંદર ધારણ કરવાની પ્રતિજ્ઞા છે. પ્રહ્લ સ્વરૂપ, દિવ્ય ગુણવાળા પરમાત્માને સંસારના કણ-કણમાં જોવાની દ્રષ્ટિ મેળવવાથી, મનુષ્યને દરેક ક્ષણે ઈશ્વર દર્શનનો આનંદ પ્રાપ્ત થતો રહે છે અને તે પોતાને ઈશ્વરની નજીકની સ્વર્ગીય સ્થિતિમાં જ રહેવાનો અનુભવ કરે છે.

(૩) મંત્રના ત્રીજા ભાગમાં સદ્બુદ્ધિની સર્વોપરિતાનું પ્રતિપાદન છે. ભગવાનને એ પ્રાર્થના કરવામાં આવી છે કે આપ અમારી બુદ્ધિને સન્માર્ગે દોરો કેમકે તે એક એવી મહાન ભગવત કૃપા છે કે તે પ્રાપ્ત થવાથી બીજી બધી સુખ, સંપદાઓ આપ મેળે જ મળી જાય છે.

આ મંત્રના પહેલા ભાગમાં ઈશ્વરીય દિવ્ય ગુણોને મેળવવા, બીજામાં ઈશ્વરીય દૃષ્ટિકોણ ધારણ કરવા અને ત્રીજામાં બુદ્ધિને સન્માર્ગે દોરવાની પ્રેરણા છે. ગાયત્રી એ શિક્ષા આપે છે કે તમારી બુદ્ધિને સાત્વિક બનાવો, આદર્શોને ઉંચા રાખો, ઉચ્ચ દાર્શનિક વિચારધારાઓવાળા બનો અને તુરંજ તૃષ્ણાઓ અને વાસનાઓ માટે નચાવનારી કુબુદ્ધિને મસ્તકમાંથી દૂર કરી દો. જેમ જેમ કુબુદ્ધિ દૂર થતી જશે તેમ તેમ દિવ્ય ગુણવાળા પરમાત્માના અંશોને પોતાનામાં વધારો થતો જશે અને એથી લૌકિક અને પારલૌકિક આનંદમાં વધારો થતો જશે.

ગાયત્રી મંત્રમાં છુપાયેલ ઉપરના તથ્યમાં જ્ઞાન, ભક્તિ, કર્મ અને ઉપાસના ત્રણે છે. સદ્ગુણોનું ચિંતન જ્ઞાનયોગ છે. પ્રહ્લની ધારણા ભક્તિ યોગ છે, બુદ્ધિની સાત્વિકતા અને અનાસક્તિ કર્મયોગ છે. વેદમાં જ્ઞાન, કર્મ અને ઉપાસના એ ત્રણ વિષય છે. ગાયત્રીમાં પણ બીજા રૂપમાં આ ત્રણે તથ્ય સંપૂર્ણ રીતે આવેલા છે.

આ ભાવનાઓનું એકાંતમાં બેસીને રાજ ચિંતન કરવું જોઈએ. આ ધ્યાન સાધના મનન માટે ખૂબ જ ઉપયોગી છે. મન માટે ત્રણ સંકલ્પ નીચે આપવામાં આવે છે. આ સંકલ્પના શબ્દોને શાંતચિત્તથી સ્થિર આસન પર બેસીને, આંખો બંધ કરીને મનમાંને મનમાં ચિંતન કરીને કલ્પના શક્તિની સહાયતાથી એ સંકલ્પોનું ધ્યાન ચિત્ર મનની અંદર સારી રીતે જમાવી લેવું જોઈએ.

[૧] પરમાત્માનો જ પવિત્ર અંશ—અવિનાશી રાજકુમાર હું આત્મા છું. પરમાત્મા પ્રાણ સ્વરૂપ છે. હું પણ પ્રાણવાન, આત્મા-શક્તિવાન બનીશ. પ્રભુ દુઃખ રહિત છે-હું દુઃખદાયિ માર્ગ પરચાલીશ નહિં. ઈશ્વર આનંદ સ્વરૂપ છે. પોતાના જીવનને આનંદમય બનાવીને બીજાના આનંદનો વધારો કરવાનું મારું કાર્ય છે. ભગવાન તેજસ્વી છે. હું પણ નિડર, સાહસી, વીર, પુરૂષાર્થી અને પ્રતિભાવાન બનીશ બ્રહ્મ શ્રેષ્ઠ છે, શ્રેષ્ઠતા, મહાનતા, આદર્શવાદિતા અને સિદ્ધાન્તમય જીવનની નીતિ સ્વીકારીને હું પણ શ્રેષ્ઠ જ બનીશ. તે જગદીશ્વર નિબપાય છે. હું પણ પાપોથી, કુવિચારો અને કુકર્મોથી બચીને રહીશ. ઈશ્વર દિવ્ય છે—હું પણ પોતાને દિવ્ય ગુણોથી સુસન્નિજ્જત બનાવીશ. સંસારને કાંઈક આપતાં રહેવાની દેવ નીતિ અપનાવીશ. આ માર્ગ પર ચાલવાથી મારું મનુષ્ય જીવન સફળ થઈ શકે છે.

[૨] ઉપરોક્ત ગુણોવાળા પરમાત્માને હું મારા અંદર ધારણ કરું છું. આ વિશ્વ બ્રહ્માંડના કણકણમાં પ્રભુ વ્યાપ્ત છે, તે મારી ચારે તરફ અંદર-બહાર બધે જ વસેલ છે હું તેમાં જ તન્મય રહીશ, તેની સાથે હસીશ, રમીશ. તે જ મારા કાયમના સાથી છે. લોભ, મોહ, વાસના અને તૃષ્ણાનું પ્રલોભન બતાવીને પતનના ઉંડા ખાડામાં ધકેલનારી કુબુદ્ધિથી—માયાથી બચીને પોતાને અન્તર્યામી પરમાત્માના શરણમાં અર્પણ કરું છું. તેને જ પોતાના હૃદયાસન પર સ્થાપિત કરું છું. હવે તે જ મારા છે અને હું ફક્ત તેનો જ છું. ઈશ્વરીય આદર્શોનું પાલન કરવું અને વિશ્વ માનવ પરમાત્માની સેવા કરવી એ જ મારું લક્ષ્ય રહેશે.

[૩] સદ્બુદ્ધિથી વધીને ખીજું કોઈ જ મોટું વરદાન નથી આ દિવ્ય સંપત્તિને મેળવવા માટે ઘોર તપ કરીશ. આત્મચિંતન કરીને મારા અંતઃકરણને મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકારમાં છુપાયેલ દુર્બુદ્ધિને ઝીણવટથી તપાસીને તેને દૂર કરવામાં કોઈ કમી નહિ રાખું. મારી ટેવો, માન્યતાઓ, ભાવનાઓ, વિચારધારાઓમાં જ્યાં કયાંય પણ દુર્બુદ્ધિ હશે ત્યાંથી તેને દૂર કરીશ. અસત્યને ત્યાગવાં અને સત્યને સ્વીકારવામાં જરાપણ કંજીત્વાઈ કરીશ નહિ. મારી ભૂલો માનવા અને વિવેકી વાતો માનવામાં જરાપણ હઠાગ્રહ કરીશ નહિ. મારી ભાવનાઓ વિચારો અને સ્વભાવોની સફાઈ કરવી, સડેલ, ગંદા કચરાને દૂર કરીને સત્ય, શિવ, સુંદર ભાવનાઓથી મારી મનોભૂમિને શુદ્ધ કરીને હવે મારી મુખ્ય પૂજા-પદ્ધતિ રહેશે. આ પૂજા-પદ્ધતિથી પ્રસન્ન થઈને ભગવદાન મારા અંતઃકરણમાં ખિરાજમાન થશે ત્યારે હું તેની કૃપાથી જીવન લક્ષ્યને મેળવવામાં સફળ થઈશ.

આ સંકલ્પોમાં પોતાની રૂચિ મુજબ શબ્દોનો ફેરફાર થઈ શકે છે પણ તેના ભાવ એજ રહેવો જોઈએ. દરરોજ શાંત ચિત્તથી ભાવપૂર્વક આ સંકલ્પોને લાંબા સમય સુધી સ્થાન આપવામાં આવે તો ગાયત્રીના દિવસે-દિવસે આધ્યાત્મિક માર્ગમાં આગળ વધતો જાય છે.

