

गायत्री साधना क्यों और कैसे ?

आदिशक्ति, वेदमाता, देवमाता, विश्वमाता
के रूप में गायत्री का परिचय-

गायत्री परमात्मा की वह इच्छा शक्ति है, जिसके कारण सारी सृष्टि चल रही है। छोटे से परमाणु से लेकर पूरे विश्व-ब्रह्माण्ड तक व नदी-पर्वतों से लेकर पृथ्वी, चाँद व सूर्य तक सभी उसी की शक्ति के प्रभाव से गतिशील हैं। वृक्ष-वनस्पतियों में जीवन की तरंगें उसी के कारण उठ रही हैं। अन्य प्राणियों में उसका उतना ही अंश मौजूद है, जिससे कि उनका काम आसानी से चल सके। मनुष्य में उसकी हाजिरी सामान्य रूप से मस्तिष्क में बुद्धि के रूप में होती है। अपना जीवन निर्वाह और सुख-सुविधा बढ़ाने का काम वह इसी के सहारे पूरा करता है। असामान्य रूप में यह 'ऋतम्भरा प्रज्ञा' अर्थात् सदबुद्धि के रूप में प्रकट होती है। जो उसे सही गलत की समझ देकर जीवन लक्ष्य के रास्ते पर आगे बढ़ाती है। आम तौर पर यह मनुष्य के दिलो दिमाग की गहराई में सोई रहती है। इसको जिस विधि से जगाया जाता है, उसको 'साधना' कहते हैं। इसके जागने पर मनुष्य का सम्बन्ध ईश्वरीय शक्ति से जुड़ जाता है।

स्वयं परमात्मा तो मूलरूप में निराकार है, सबकुछ तटस्थ भाव से देखते हुए शान्त अवस्था में रहते हैं। सृष्टि के प्रारम्भ में जब उनकी इच्छा एक से अनेक होने की हुई, तो उनकी यह चाहना व इच्छा एक शक्ति बन गई। इसी के सहारे यह सारी सृष्टि बनकर खड़ी हो गई। सृष्टि को बनाने वाली प्रारम्भिक शक्ति होने के कारण इसे 'आदिशक्ति' कहा गया। पूरी विश्व व्यवस्था के पीछे और अंदर जो एक संतुलन और सुव्यवस्था दिख रही है, वह गायत्री शक्ति का ही काम है। इसी की प्रेरणा से विश्व-ब्रह्माण्ड की सारी हलचलें किसी विशेष उद्देश्य के साथ अपनी महायात्रा पर आगे बढ़ रही हैं।

ब्रह्माजी को सृष्टि के निर्माण और विस्तार के लिए जिस ज्ञान और क्रिया-कौशल की जरूरत पड़ी थी, वह उन्हें आदिशक्ति गायत्री की

२ गायत्री साधना क्यों और कैसे ?

तप- साधना द्वारा ही प्राप्त हुआ था। यही ज्ञान-विज्ञान वेद कहलाया और इस रूप में आदिशक्ति का नाम वेदमाता पड़ा अर्थात् वेदों का सार गायत्री मंत्र में बीज रूप में भरा पड़ा है।

सृष्टि की व्यवस्था को संभालने व चलाने वाली विभिन्न देव शक्तियाँ आदिशक्ति की ही धाराएँ हैं। जैसे एक ही विद्युत-शक्ति अलग-अलग काम करने वाले यंत्रों के अनुरूप लट्टू, ट्यूब लाइट, हीटर, रेफ्रिजरेटर, कूलर आदि विभिन्न रूपों में सक्रिय दिखती है, इसी प्रकार एक ही आदिशक्ति रचना, संचालन, परिवर्तन आदि क्रियाओं के अनुरूप, ब्रह्मा, विष्णु, महेश जैसी देवशक्तियों के रूप में अलग-अलग प्रतीत होती है। इसी तरह अन्य देव शक्तियाँ भी इसी की विविध धाराएँ हैं व इसी से पोषण पाती हैं। इस रूप में इसे देवमाता नाम से जाना जाता है। देवमाता का अनुग्रह पाने वाला सामान्य व्यक्ति भी देवतुल्य गुण व शक्ति वाला बन जाता है।

सारे विश्व की उत्पत्ति आदिशक्ति के गर्भ में हुई, अतः इसे विश्वमाता नाम से भी जाना जाता है और इस रूप में माँ का कृपा पात्र व्यक्ति, विश्व मानव बनकर 'वसुधैव कुटुम्बकम्' अर्थात् पूरा विश्व अपना परिवार के उदार भाव में जीने लगता है।

गायत्री शक्ति क्या है ? - प्राणों को तारने वाली क्षमता के कारण आदि शक्ति, गायत्री कहलाई। ऐतरेय ब्राह्मण ग्रंथ में इस अर्थ को स्पष्ट करते हुए लिखा गया है- 'गयान् त्रायते सा गायत्री।' अर्थात् जो गय (प्राण) की रक्षा करती है, वह गायत्री है। शंकराचार्य भाष्य में गायत्री शक्ति को स्पष्ट करते हुए कहा गया है- 'गीयते तत्त्वमनया गायत्रीति' अर्थात् जिस विवेक बुद्धि-ऋतम्भरा प्रज्ञा से वास्तविकता का ज्ञान होता है, वह गायत्री है।

सत्य और असत्य का, सही व गलत का, क्या करना, क्या न करना, इसका निर्णय सही ढंग से करने वाली सद्बुद्धि ऐसी अद्भुत शक्ति है, जिसकी तुलना में विश्व की और कोई शक्ति मनुष्य के लिए फायदेमंद नहीं। दूसरी ओर सांसारिक बुद्धि चाहे कितनी ही चतुराई भरी क्यों न हो, कितनी ही तेज, उपजाऊ व कमाऊ क्यों न हो, उससे सच्ची भलाई नहीं हो सकती और नहीं आंतरिक सुख-शान्ति के दर्शन हो सकते हैं। भोग-

गायत्री साधना क्यों और कैसे ? ३

विलास, ऐशो आराम की थोड़ी बहुत सामग्री वह जरूर इकट्ठा कर सकती है, किन्तु इनसे चिन्ता, परेशानी, व अहंकार आदि ही बढ़ते हैं और इनका बोझ जिन्दगी को अधिक कष्टदायक बनाता है। वह थोड़ी सी बाहरी तड़क-भड़क दिखाकर भीतर की सारी शान्ति नष्ट कर देती है। जिसके कारण छोटे-मोटे अनेकों शारीरिक व मानसिक रोग पैदा हो जाते हैं, जो हर घड़ी बेचैन बनाए रखते हैं। ऐसी बुद्धि जितनी तेज होगी, उतनी ही विपत्ति का कारण बनेगी। ऐसी बुद्धि से तो मन्दबुद्धि होना ही अच्छा है।

गायत्री उस बुद्धि का नाम है जो अच्छे गुण, कल्याणकारी तत्त्वों से भरी होती है। इसकी प्रेरणा से मनुष्य का शरीर और मस्तिष्क ऐसे रास्ते पर चलता है कि कदम-कदम पर कल्याण के दर्शन होते हैं। हर कदम पर आनन्द का संचार होता है। हर क्रिया उसे अधिक पुष्ट, सशक्त और मजबूत बनाती है और वह दिनों दिन अधिकाधिक गुण व शक्तिवान बनता जाता है; जबकि दुर्बुद्धि से उपजे विचार और काम हमारी प्राण शक्ति को हर रोज कम करते जाते हैं। गलत आदतें, दुर्व्यसन में शरीर दिनों दिन कमजोर होता जाता है, स्वार्थ भरे विचारों से मन दिन-दिन पाप की कीचड़ में फँसता जाता है। इस तरह जिन्दगी के लोटे में कितने ही छेद हो जाते हैं, जिससे सारी कमाई हुई शक्ति नष्ट हो जाती है। वह चाहे जितनी बुद्धि दौड़ाए, नई कमाई करे; पर स्वार्थ, भय और लोभ आदि के कारण चित्त सदा दुःखी ही रहता है और मानसिक शक्तियाँ नष्ट होती रहती हैं।

ऐसी दुर्बुद्धि से इस अमूल्य जीवन को यूँ ही गवाँ रहे व्यक्तियों के लिए गायत्री एक प्रकाश है, एक सच्चा सहारा है, एक आशापूर्ण संदेश है, जो उनकी सद्बुद्धि को जगाकर इस दलदल से उबारता है, उनके प्राणों की रक्षा करता है व जीवन में सुख, शान्ति व आनन्द का द्वार खोल देता है।

इस तरह गायत्री कोई देवी, देवता या कल्पित शक्ति नहीं है, बल्कि परमात्मा की इच्छाशक्ति है, जो मनुष्य में सद्बुद्धि के रूप में प्रकट होकर उसके जीवन को सार्थक एवं सफल बनाती है।

जीवन व सृष्टि के रहस्यों की खोज में साधनारत ऋषियों ने ध्यान की गहराइयों में पाया कि इनके मूल में सक्रिय शक्तियाँ शब्द रूप में

४ गायत्री साधना क्यों और कैसे ?

विद्यमान हैं। आदिशक्ति का साक्षात्कार २४ अक्षरों वाले मंत्र के रूप में हुआ, जिसका नाम इसकी प्राणरक्षक क्षमता के कारण गायत्री पड़ा। इसकी खोज का श्रेय ऋषि विश्वामित्र को जाता है।

गायत्री मंत्र के उच्चारण से दिव्य शक्तियों का जागरण-गायत्री महामंत्र की विशेषता का भौतिक कारण इसके अक्षरों का आपसी गुन्थन है, जो स्वर विज्ञान और शब्द शास्त्र के ऐसे रहस्यमय आधार पर हुआ है कि उसके उच्चारण भर से सूक्ष्म शरीर में छिपे हुए अनेकों शक्ति केन्द्र अपने आप जाग्रत् हो उठते हैं। दिव्य दृष्टि वाले ऋषियों के अनुसार सूक्ष्म शरीर में अनेकों चक्र-उपचक्र, ग्रंथियाँ-कोष, मातृकायें-उपत्यिकाएँ और सूक्ष्म नाड़ियाँ भरी पड़ी हैं, जिनके जागने पर व्यक्ति अनेकों गुण और शक्तियों का स्वामी बन जाता है।

गायत्री मंत्र के २४ अक्षरों के उच्चारण से मुख, ओष्ठ, कंठ, तालु, मूर्धा आदि पर जो दबाव पड़ता है, उसके कारण ये केन्द्र वीणा की तार की तरह झंकृत हो उठते हैं और एक ऐसी स्वर लहरी उठती है कि जिसके प्रभाव से अंदर विद्यमान सूक्ष्म ग्रंथियाँ जाग्रत् होकर अपनी शक्ति को प्रकट करने लगती हैं। इस तरह साधक एक चुम्बकीय शक्ति से भरने लगता है, जो ब्रह्माण्ड में फैली गायत्री शक्ति व उसकी धाराओं को खींचकर अंदर भरने लगता है। गायत्री की शक्ति तरंगों रेडियो या दूरदर्शन प्रसारण की विद्युत-चुम्बकीय धाराओं की तरह आकाश में फैली हुई हैं। गायत्री मंत्र के उच्चारण से उत्पन्न चुम्बकत्व साधक के मन को उस स्तर पर 'ट्यून' कर लेता है और उनसे सम्पर्क जोड़ता है। इस तरह जो काम योगी लोग कठोर तप-साधनाओं द्वारा लम्बे समय में पूरा करते हैं, वही काम गायत्री के जप द्वारा थोड़े समय में आसानी से पूरा हो जाता है।

गायत्री मंत्र की शब्द शक्ति के साथ जब व्यक्ति की साधना द्वारा शुद्ध की हुई सूक्ष्म प्रकृति अर्थात् उसका नेक इरादा और श्रेष्ठ सोच भी मिल जाती है, तो ये दोनों कारण गायत्री शक्ति को ऐसी बलवती बनाते हैं कि यह साधकों के लिए दैवी वरदान सिद्ध होती है। गायत्री मंत्र को और भी शक्तिशाली बनाने वाला कारण साधक की श्रद्धा और विश्वास है। विश्वास की शक्ति से सभी परिचित हैं। झाड़ी को भूत, रस्सी को साँप और

पत्थर को देवता बना देने की क्षमता विश्वास में है। रामायण में तुलसीदास जी ने 'श्रद्धा-विश्वास' की तुलना भवानी-शंकर से की है।

अतः गायत्री साधक जब श्रद्धा और विश्वास पूर्वक साधना करता है, तो शब्द शक्ति और नेक इरादे से जुड़ा गायत्री साधना का प्रभाव और भी बढ़ जाता है। तथा यह एक अद्भुत शक्ति सिद्ध होती है।

गायत्री तीन गुणों वाली शक्ति है। ह्रीं-सद्बुद्धि, श्रीं-समृद्धि और क्लीं-शक्ति प्रधान, इसकी तीन विशेष धाराएँ हैं। इन्हें गंगा, यमुना और सरस्वती का त्रिवेणी संगम भी कह सकते हैं। देवशक्तियों से जोड़ने पर इन्हें सरस्वती, लक्ष्मी, काली और ब्रह्मा, विष्णु, महेश रूप में जाना जाता है। वेदमाता, देवमाता, विश्वमाता इसी के तीन रूप हैं। गायत्री साधना से जब साधक के मन, बुद्धि और भावनाओं को इस त्रिवेणी में स्नान करने का अवसर मिलता है, तो स्थिति कायाकल्प जैसी बन जाती है।

सद्गुण बढ़ाने वाला आंतरिक हेरफेर- गायत्री साधना से व्यक्ति में जो असाधारण हेर-फेर होता है, उसका सबसे पहला प्रभाव उसके अन्तःकरण पर पड़ता है। यह उसके विचारों को, मन को और भावों को सही रास्ते पर चलने के लिए प्रेरित करता है। व्यक्ति में अच्छे गुणों की बढ़ोत्तरी शुरू हो जाती है। इससे उसके दोष-दुर्गुणों में कमी आने लगती है। इस तरह साधक में अनेकों गुण-विशेषताएँ पैदा होने लगती हैं, जो जीवन को अधिक सरल, सफल और शान्तिमय बनाने में मदद करती हैं।

अच्छे गुणों की वृद्धि के कारण शारीरिक क्रियाओं और गतिविधियों में भारी हेर-फेर हो जाता है। इन्द्रियों के व्यसनों में भटकने की गति कम होने लगती है। जीभ का चटोरापन व खान-पान की गलत आदते धीरे-धीरे सुधरने लगती हैं। इसी प्रकार कामेन्द्रिय की उत्तेजना संयमित होने लगती है। कुमार्ग में, व्यभिचार में, वासना में मन कम दौड़ता है। ब्रह्मचर्य के प्रति श्रद्धा बढ़ जाती है, जिससे वीर्य रक्षा का मार्ग साफ हो जाता है। कामेन्द्रिय और स्वादेन्द्रिय ये दो ही प्रधान इन्द्रियाँ हैं। इनके संयमित होते ही स्वास्थ्य रक्षा और नीरोगिता का रास्ता खुल जाता

६ गायत्री साधना क्यों और कैसे ?

है। अपनी दिनचर्या में स्वच्छता, सुव्यवस्था और श्रम-सन्तुलन का क्रम जुड़ने लगता है। जिसके कारण प्रगति और सफलता की दिशा स्पष्ट होने लगती है।

मानसिक क्षेत्र में सद्गुणों की वृद्धि के कारण आलस्य, अधीरता, व्यसन, क्रोध, भय, चिन्ता, जैसे दोष-दुर्गुण कम होने लगते हैं। इनकी कमी के साथ संयम, स्फूर्ति, साहस, धैर्य, विनम्रता, संतोष, सद्भाव जैसे गुण बढ़ने लगते हैं। इस आंतरिक हेर-फेर का नतीजा यह होता है कि नासमझी से पैदा होने वाले अनेकों भ्रम-भटकावों से छुटकारा मिलने लगता है और दैनिक जीवन में नित्य छाये रहने वाले दुःखों का सहज समाधान होते जाता है। संयम, सेवा, नम्रता, उदारता, दान, ईमानदारी जैसे गुणों के कारण दूसरों को भी लाभ मिलता है और हानि की आशंका नहीं रहती। अतः प्रायः सभी लोग कृतज्ञ, प्रशंसक, सहायक, रक्षक बन जाते हैं। आपसी सद्भावना व कृतज्ञता से आत्मा को तृप्त करने वाले प्रेम और संतोष नामक रस दिन-दिन अधिक मात्रा में उपलब्ध होने लगते हैं और जीवन आनन्दमय बनता जाता है। इसके अतिरिक्त ये गुण अपने आप में इतने मधुर होते हैं कि जिसके भी हृदय में होंगे, वहाँ तब तक आत्म संतोष का शीतल झरना बह रहा होगा। अर्थात् गायत्री साधना मनुष्य के अंदर गहरा परिवर्तन लाकर सुख-शान्ति का रास्ता खोल देती है।

समृद्धि और सफलता देने वाली गायत्री- सद्गुण वृद्धि, आंतरिक शांति, संतोष के साथ गायत्री सार्वजनिक समृद्धि-सफलता का रास्ता भी खोलती है। शरीर और मन की शुद्धि, बाहरी जीवन को कई दृष्टियों से सुख-सम्पन्न बनाती है। सूझ-बूझ व आत्मविश्वास बढ़ने से अनेकों ऐसी कठिनाइयाँ जो पहले पहाड़ जैसी भारी मालूम पड़ती थीं, अब तिनके की तरह हल्की लगने लगती हैं।

अब जीवन में क्लेश और द्वन्द्व भी कम होने लगते हैं, क्योंकि या तो व्यक्ति की इच्छा के अनुसार परिस्थितियाँ बदल जाती हैं या वह परिस्थितियों के हिसाब से अपनी इच्छाओं को बदल देता है। क्लेश का कारण इच्छा और परिस्थितियों के बीच की टकराहट ही तो है। समझदार दोनों में से किसी को अपनाकर उस टकराहट को टाल देता है और

गायत्री साधना क्यों और कैसे ? ७

अनावश्यक परेशानी से बच जाता है। इस तरह जीवन का मार्ग सीधा व सरल बनता जाता है।

वास्तव में सुख व आनन्द बाहरी साधन-सामग्री से नहीं प्राप्त होते हैं, यह तो व्यक्ति की मनोदशा पर निर्भर करते हैं। जो मन कभी राजसी भोग और रेशमी तकिए से भी संतुष्ट नहीं होता था, वही मन किसी संत के उपदेश से त्याग-संन्यास का व्रत लेने पर जंगल की भूमि को ही सबसे आरामदायक विस्तर मानता है और कन्दमूल फल को ही सबसे स्वादिष्ट भोजन समझने लगता है। यह मनोभाव विचारधारा के बदलाव का परिणाम होता है।

वस्तुतः गायत्री तीन गुणों वाली शक्ति है। इसकी साधना से जहाँ सतोगुण बढ़ता है, वहीं उपयोगी रजोगुण भी बढ़ता है। जिससे मनुष्य की गुप्त शक्तियाँ जाग्रत होती हैं और सांसारिक जीवन के संघर्ष में आशाजनक परिणाम पैदा करती हैं। आशा, उत्साह, तीव्रबुद्धि, अवसर की पहचान, वाणी में मधुरता, व्यक्तित्व में आकर्षण जैसी छोटी-बड़ी विशेषताएँ विकसित होने लगती हैं। गायत्री उपासक भीतर ही भीतर नए ढाँचे में ढलता रहता है और उसमें ऐसे-ऐसे बदलाव होते हैं कि साधारण व्यक्ति भी क्रमशः समृद्धि, सफलता और उन्नति की ओर बढ़ने लगता है। गायत्री साधना सोने की अशरफियाँ नहीं उड़ेलती; किन्तु यह भी सच है कि वह साधक में ऐसी विशेषताएँ पैदा करती हैं कि वह अभावग्रस्त, दीन-हीन व दरिद्र स्थिति में नहीं रह सकता।

संकट मोचन गायत्री- प्रारब्ध या कष्ट भरी परिस्थितियाँ हर व्यक्ति के जीवन में आती हैं। इसकी हवा बहुत ही प्रचण्ड और प्रबल होती है। इनके चक्र में जो फँस जाता है, उसकी विपत्तियाँ बढ़ती जाती हैं। बीमारी, कलह, धन हानि, आक्रमण, आघात, शोक-वियोग आदि की हवा जब चलती है, तो थमने का नाम नहीं लेती। कहावत भी है कि विपत्ति अकेली नहीं आती, वह हमेशा अपने बाल-बच्चे भी साथ लाती है। चारों ओर संकट से घिरा मनुष्य स्वयं को चक्रव्यूह में फँसा हुआ अनभव करता है। ऐसे विकट समय में सामान्य लोग मरने जैसा कष्ट

८ गायत्री साधना क्यों और कैसे ?

छोड़ देते हैं, रोने- चिलाने में लगे रहते हैं व अधिक समय तक और अधिक मात्रा में कष्ट भोगते हैं।

किन्तु गायत्री साधक अपनी समझदारी, धैर्य, साहस, और ईश्वर विश्वास के आधार पर इनको हल्के में पार कर जाता है। वस्तुतः संकट की नदी को पार करने के लिए धैर्य, साहस, सूझ और कोशिश रूपी चार कोनों वाली नाँव की जरूरत होती है। गायत्री साधना इन चारों विशेषताओं को मनुष्य के अन्दर में विशेष रूप से बढ़ाती है, जिससे कि वह संकट में भी ऐसा रास्ता खोजने में सफल हो जाता है कि वह उसको पार लगा दे।

गायत्री वास्तव में बड़ी चमत्कारी साधना है। इसके प्रभाव में कई बार मनुष्य संकटों से इस तरह बच निकलता है कि उसे दैवीय चमत्कार के सिवा और कुछ नहीं कहा जा सकता। इसके पीछे सच्चाई यह है कि गायत्री साधना के कारण साधक में कुछ दैवीय शक्तियों का विकास हो जाता है, जो संकट के समय उसकी सहायता करती है। प्रायः देखा यह जाता है कि जो व्यक्ति साधना करके अपने मन और बुद्धि को संयत और शुद्ध बना लेते हैं और ईर्ष्या-द्वेष के भावों को त्यागकर दूसरों के प्रति कल्याण की भावना रखते हैं, उनकी रक्षा दैवीय शक्तियाँ स्वयं करती हैं।

धरती की कामधेनु गायत्री- पुराणों में उल्लेख आता है कि स्वर्ग में देवताओं के पास कामधेनु गाय है, जो अमृत जैसा दूध देती है, उसे पीकर देवता लोग सदा सुखी, संतुष्ट और प्रसन्न रहते हैं। इसकी एक विशेषता यह भी है कि इसके समीप जो जाता है, उसकी सभी इच्छाएँ पूरी हो जाती हैं।

स्वर्ग की इस कामधेनु की सच्चाई तो देवता ही जाने, किन्तु इस धरती पर यह कामधेनु गौ, गायत्री शक्ति ही है। गायत्री उपासना से सभी तृष्णाएँ शांत होने लगती हैं। असंभव, अनावश्यक और अनुपयोगी कामनाओं का शमन हो जाने से अपने आप वह स्थिति बनने लगती है, जिसे मनोकामना पूर्ति कहते हैं। कामधेनु का दूध पीकर सभी पाप-ताप दूर हो जाते हैं। गायत्री की साधना में जबका हमारे आसक्त का पाप दूर हो जाये

गायत्री साधना क्यों और कैसे ? ९

वास्तव में मनुष्य का असली रूप आनन्द भरा है। आनन्दमग्न रहना ही उसका प्रधान गुण है। दुःख के हटते और मिटते ही वह मूल स्वरूप में पहुँच जाता है। मनुष्य भी स्वर्ग के देवताओं की तरह आनन्दित रह सकता है, यदि उसके कष्ट कारणों का समाधान हो जाए। गायत्री साधना यही काम करती है।

मनुष्य के दुःखी व परेशान रहने के मूल तीन ही कारण हैं- १. अज्ञान अर्थात् नासमझी, २. अशक्ति अर्थात् दुर्बलता, और ३. अभाव-दरिद्रता।

अज्ञानता अर्थात् नासमझी- इसके कारण ही व्यक्ति उल्टा-पुलटा सोचता है। जो नहीं सोचना चाहिए, वह सोचता है और उलझनों में फँसकर हैरान, परेशान व दुःखी रहता है। अपनी शक्ति व क्षमता का सही ज्ञान न होने के कारण ऐसे असंभव काम हाथ में लेता है, जिनमें असफलता और निराशा ही हाथ लगती है। दूसरे व्यक्ति व परिवेश की सच्चाइयों की सही जानकारी न होने के कारण झूठी आशा-अपेक्षा और कल्पनाओं में जीता है, अंततः खिन्नता और निराशा में घुटता हुआ दुःखी रहता है। अपनी नासमझी के कारण ही दूर के फायदों को न सोचता हुआ, क्षणिक सुख व लाभ के चक्कर में ऐसे काम कर बैठता है कि पीछे दुःख और पश्चात्ताप ही हाथ लगते हैं।

उल्टी सोच के कारण छोटी-छोटी बातें भी बड़ी दुःख भरी लगती हैं। परिजन बन्धुओं की मृत्यु, साथियों की भिन्न रुचि और परिस्थितियों के उतार-चढ़ाव आदि स्वाभाविक हैं; किन्तु अपनी अज्ञानता के कारण व्यक्ति इन्हें नकारता है और सोचता है कि मैं जैसा चाहूँ, वैसा ही हो। प्रतिकूलता सामने आए ही नहीं। इस असंभव आशा के विपरीत जब घटना होती है, तो भारी कष्ट होता है।

अशक्ति अर्थात् दुर्बलता- मनुष्य को कदम-कदम पर घोर पीड़ा व यातना भरा जीवन जीने के लिए विवश करती है। ऐसे में व्यक्ति अपने स्वाभाविक व जन्म सिद्ध अधिकारों का भार तक अपने कंधों पर

१० गायत्री साधना क्यों और कैसे ?

बिगड़ा हुआ हो, बीमारी घेरे हुए हो, तो स्वादिष्ट भोजन , मधुर संगीत, सुन्दर दृश्य, धन-दौलत व जीवन के अन्य सुख- साधन कोई कहने लायक सुख नहीं दे पाते हैं, बल्कि भार स्वरूप और दुःख देने वाले ही लगते हैं।

बौद्धिक दुर्बलता के कारण व्यक्ति साहित्य, दर्शन, काव्य, विज्ञान आदि के अध्ययन व चिंतन-मनन का रस नहीं ले सकता। आत्मिक निर्बलता के कारण स्वाध्याय, सत्संग, भजन-भक्ति आदि का आनन्द दुर्लभ ही रह जाता है। इतना ही नहीं, कमजोरों को मिटाने के लिए प्रकृति का "उत्तम की रक्षा" का सिद्धान्त काम करता है। निर्बलों को मिटाने-सताने के लिए अनेकों चीजें प्रकट हो जाती हैं। छोटी-छोटी बातें भी उन पर भारी पड़ती हैं। सर्दी जहाँ खिलाड़ियों को मजबूत बनाती है, कमजोर को सर्दी, निमोनिया व गठिया जैसी समस्याएँ खड़ी करती है। कमजोर को दुःख-कष्ट ही नहीं, भले तत्व भी आशाप्रद लाभ नहीं दे पाते, वहीं सबल- वीर दुःख-कष्ट भरी चुनौतियों के बीच ही अपनी शक्ति व गुणों का विकास करता है।

साधनों के अभाव में योग्य व समर्थ व्यक्ति भी बेबस व लुझ-पुझ महसूस करते हैं और दुःख उठाते हैं। अन्न-वस्त्र, मित्र-सहयोगी, धन-औषधि व पुस्तक आदि के अभाव में तरह-तरह की पीड़ा व कठिनाई उठानी पड़ती है।

गायत्री रूपी कामधेनु की ह्रीं-सद्बुद्धि प्रधान, श्रीं-समृद्धि प्रधान और क्लीं-शक्ति प्रधान, तीन शक्तियाँ अपने साधक के अज्ञान, अशक्ति और अभाव जन्य कष्टों का समाधान करती हुई, उसके दुःखों को दूर करती है।

हर युग में गायत्री महिमा का गुणगान- अपनी अद्वितीय विशेषताओं के कारण ही गायत्री महाशक्ति को भारतीय संस्कृति की जननी होने का गौरव प्राप्त है। हर युग में ऋषि-मुनियों, महापुरुषों एवं विद्वानों ने इसकी महिमा का गुणगान किया है। अन्य विषयों पर उनके

गायत्री साधना क्यों और कैसे ? ११

अथर्ववेद में गायत्री की स्तुति में इसे साधक को आयु, प्राण, शक्ति, कीर्ति, धन और ब्रह्मतेज देने वाला बताया गया है। विश्वामित्र के अनुसार गायत्री के समान चारों वेदों में कोई मंत्र नहीं है। भगवान मनु के अनुसार- गायत्री से बढ़कर पवित्र करने वाला और कोई मंत्र नहीं है। योगिराज याज्ञवल्क्य के अनुसार- यदि एक तराजू में एक ओर समस्त वेदों को और दूसरी ओर गायत्री को तोला जाय, तो गायत्री का पलड़ा भारी रहेगा। अत्रि मुनि के अनुसार- जो व्यक्ति गायत्री तत्त्व को भली-भाँति समझ लेता है, उसके लिए संसार में कोई दुःख शेष नहीं रह जाता। महर्षि वेदव्यास कहते हैं कि जैसे फल का रस शहद, दूध का सार घी है, उसी प्रकार वेदों का सार गायत्री है। सिद्ध की हुई गायत्री कामधेनु के समान है। ऋषि भरद्वाज के अनुसार- ब्रह्मा आदि देवता भी गायत्री का जप करते हैं, वह ब्रह्म साक्षात्कार कराने वाली है। नारद जी का कथन है कि गायत्री भक्ति का ही स्वरूप है जहाँ भक्ति रूपी गायत्री है, वहाँ नारायण के निवास होने में कोई संदेह नहीं करना चाहिए।

इसी तरह के विचार प्रायः सभी ऋषियों के मिलते हैं। बुद्धि, तर्क और प्रत्यक्षवाद के इस युग के दार्शनिकों व आध्यात्मिक महापुरुषों ने भी गायत्री के महत्त्व को उसी प्रकार स्वीकारा है जैसा कि प्राचीन काल के ऋषि-मुनि लोग मानते थे। रवीन्द्रनाथ टैगोर के अनुसार भारतवर्ष को जगाने वाला मंत्र इतना सरल है कि उसका एक श्वास में ही उच्चारण किया जा सकता है और वह है गायत्री मंत्र। स्वामी विवेकानन्द इसे सद्बुद्धि का मंत्र होने के नाते मंत्रों का मुकुटमणि मानते थे। रामकृष्ण परमहंस इसकी अद्भुत शक्ति को मानते थे व लम्बी साधनाओं की बजाए इस छोटी सी गायत्री साधना का सुझाव दिया करते थे। मदन मोहन मालवीय जी इसे ऋषियों के द्वारा दिए गए अमूल्य रत्नों में सर्वोपरि मानते थे, जो आत्मा को प्रकाशित कर तमाम बंधनों से मुक्ति देती है और लौकिक अभावों को दूर करती है। लोकमान्य तिलक कहते थे कि पूर्ण स्वतंत्रता के लिए हमें राजनैतिक संघर्ष के अतिरिक्त आत्मा के अंदर प्रकाश पैदा करना होगा और यह काम करने की प्रचण्ड सामर्थ्य गायत्री मंत्र में भरी हुई है।

१२ गायत्री साधना क्यों और कैसे ?

प्रकाशित करने वाली प्रचण्ड शक्ति मानते थे तथा उन्होंने कइयों को साधना के बतौर गायत्री का जप बताया था।

जगद्गुरु शंकराचार्य के अनुसार गायत्री आदि मंत्र है, इसकी महिमा का गान मनुष्य की सामर्थ्य के बाहर है। जीवन लक्ष्य को पाने की समझ जिस बुद्धि से प्राप्त होती है, उसकी प्रेरणा गायत्री द्वारा होती है। स्वामी रामतीर्थ के वचन- राम को पाना सबसे बड़ा काम है और गायत्री से शुद्ध हुई बुद्धि ही राम को पा सकती है। एस. राधाकृष्णन् के अनुसार यह जीवन के स्रोत से जोड़ने वाली सार्वभौम प्रार्थना है, जो ठोस लाभ देती है। आर्य समाज के प्रवर्तक स्वामी दयानन्द इसे सबसे श्रेष्ठ मंत्र, वेदों का मूल गुरुमंत्र मानते थे। वे इसके श्रद्धालु उपासक थे व दूसरों को भी इसके जप व पुरश्चरण साधनाओं के लिए प्रेरित करते थे। थियोसॉफिकल सोसायटी के वरिष्ठ साधक प्रो. आर. श्रीनिवास के शब्दों में- गायत्री के अर्थ व रहस्य को मन और हृदय में एकाग्र करके जब कोई शुद्ध उच्चारण करता है, तो उसका सम्बन्ध सूर्य में विद्यमान महान् शक्ति से जुड़ जाता है। जिससे उसके अन्दर-बाहर एक विराट् आध्यात्मिक प्रभाव पैदा होता है।

इन सभी उद्गारों से स्पष्ट होता है कि गायत्री उपासना कोई अंधविश्वास या अंधपरम्परा नहीं है, बल्कि उसके पीछे आत्मोन्नति करने वाले ठोस तत्त्व छिपे हैं, जो भौतिक दृष्टि से भी व्यक्ति को सम्पन्न बनाने में समर्थ हैं।

गायत्री शक्ति के अतिरिक्त और कोई मार्ग नहीं- जीवन में सद्बुद्धि के आने पर ही बाहरी सफलता व सुख-समृद्धि का राजमार्ग खुलता है। इस रूप में गायत्री शक्ति का सहारा लिए बिना कोई चारा नहीं है। इसी तरह ईश्वर प्राप्ति, आत्म दर्शन या जीवन मुक्ति आदि को लक्ष्य मानने वालों के लिए भी गायत्री तत्त्व से बचकर अन्य मार्ग से जाना असम्भव है, क्योंकि केवल ईश्वर प्राप्ति को जीवन लक्ष्य बनाने वालों को भी यह जानना चाहिए कि परमात्मा स्वयं में निराकार व गुणों से परे है। वह इन्द्रियों की पकड़ से बाहर और बुद्धि व चिंतन की क्षमता से दूर है। वह न किसी से प्रेम करता है और न द्वेष। उस तक सीधी पहुँच नहीं हो

गायत्री साधना क्यों और कैसे ? १३

जीवात्मा और परमात्मा के बीच सूक्ष्म प्रकृति का गहरा पर्दा पड़ा हुआ है। इस पर्दे को पार करने के लिए प्रकृति के साधनों से ही काम करना होता है। चिंतन-मनन, ध्यान-प्रार्थना, व्रत-अनुष्ठान व साधना आदि सभी आध्यात्मिक उपचार इसी प्रयोजन के लिए हैं। इन सबको छोड़कर परमात्मा की प्राप्ति किसी भी प्रकार संभव नहीं है। सतोगुणी माया और चित् शक्ति द्वारा ही जीवात्मा और परमात्मा का मिलन हो सकता है। यह आत्मा और परमात्मा का मिलन करने वाली शक्ति गायत्री ही है। गायत्री रूपी सीढ़ी को चढ़ते हुए ही परमात्मा रूपी छत तक पहुँच हो सकती है। सच तो यह है कि साक्षात्कार का अनुभव गायत्री के गर्भ में ही होता है। इससे ऊपर पहुँचने पर सूक्ष्म इंद्रियों और उनकी अनुभव शक्ति ही लुप्त हो जाती है। इसलिए भक्ति व ईश्वर प्राप्ति चाहने वाले भी गायत्री मिश्रित परमात्मा की, राधे-श्याम, सीता-राम, लक्ष्मी-नारायण, पार्वती-शिव की ही उपासना करते हैं। सरस्वती, लक्ष्मी, काली, महामाया, सीता, राधा, सावित्री, पार्वती आदि रूप में गायत्री की ही उपासना की जाती है।

गीता में भगवान् कृष्ण ने स्वयं कहा है- 'गायत्री छन्दसामहम्' अर्थात् गायत्री मैं ही हूँ। भगवान की उपासना के लिए गायत्री से बड़ा और कोई मंत्र नहीं हो सकता। अतः यह सोच अज्ञानता ही कही जाएगी कि ब्रह्म प्राप्ति के लिए गायत्री आवश्यक नहीं है। यह तो अनिवार्य है। नाम से कोई विरोध करे या आपत्ति उठाए यह अलग बात है, किन्तु गायत्री शक्ति से बचकर अन्य मार्ग से जाना असंभव है।

गायत्री माता के रूप में विश्वनारी की पवित्र उपासना- गायत्री उपासना में ईश्वर को माता के रूप में भजने का सुअवसर मिलता है। संसार में माँ का प्रेम सबसे पवित्र, निर्मल और उच्च कोटि का होता है। माता अपनी संतान से जितना प्रेम करती है, उतना कोई अन्य सम्बन्धी नहीं कर सकता। जवानी के उफान में पति-पत्नी में भी अधिक प्रेम देखा जाता है; किन्तु अपने असली रूप में यह माता के प्रेम की तुलना में बहुत ही हल्का और उथला बैठता है। यह प्रेम आपसी आदान-प्रदान, स्वार्थ, आशा-अपेक्षाओं पर निर्भर करता है। इसमें कमी या बाधा पड़ते ही इस प्रेम को

१४ गायत्री साधना क्यों और कैसे ?

व विघ्न-बाधाओं से मुक्त होता है। शिशु-संतान से प्रतिफल मिलना तो दूर, उल्टे अनेक कष्ट ही होते हैं। इस पर भी वह वात्सल्य की परम सात्विक प्रेमधारा बालक को पिलाती रहती है। कुपुत्र होने पर भी माता की भावनाएँ घटती नहीं। कहावत है कि पुत्र कुपुत्र हो सकता है; किन्तु माता कुमाता नहीं हो सकती।

भगवान को हम जिस भी रूप में मानते हैं, वह उसी रूप में हमें जवाब देते हैं व अनुभूति कराते हैं। हम भगवान से प्रेम करते हैं और उनका अनन्य प्रेम पाना चाहते हैं। तब माता के रूप में उन्हें भजना सबसे सही और अनुकूल बैठता है। माता का जैसा वात्सल्य अपने बालक पर होता है, वैसा ही प्रेम प्रतिफल प्राप्त करने के लिए भगवान से मातृ सम्बन्ध स्थापित करना आत्मविद्या के मनोवैज्ञानिक रहस्यों के आधार पर अधिक उपयोगी और लाभदायक सिद्ध होता है। प्रभु को माता मानकर जगज्जननी वेदमाता के रूप में उसकी उपासना से भगवान् की ओर से वैसी ही वात्सल्य भरी प्रतिक्रिया होगी, जैसी कि माता को अपने बच्चे के प्रति होती है। माता की गोदी में बालक अपने को सबसे अधिक आनन्दित व सुरक्षित-संतुष्ट अनुभव करता है।

नारी शक्ति पुरुष के लिए सब प्रकार से आदरणीय, पूजनीय और पोषणीय है। पत्नी के रूप में, बहिन एवं माता के रूप में वह मैत्री योग्य, स्नेह करने योग्य एवं गुरुवत् पूजन करने योग्य है। पुरुष के शुष्क अंतर में यदि नारी द्वारा अमृत सिंचन नहीं हो पाता है, तो वैज्ञानिकों के अनुसार वह बड़ा रूखा, बर्बर, कर्कश, क्रूर, निराश, संकीर्ण और अविकसित रह जाता है। वर्षा से जैसे पृथ्वी का हृदय हर्षित हो जाता है और उसकी प्रसन्नता ही हरियाली एवं फूल-फलों के रूप में फूट पड़ती है। पुरुष भी नारी की स्नेह वर्षा से इसी प्रकार सिंचन प्राप्त करके अपनी शक्तियों का विकास करता है; किन्तु एक भारी विघ्न इस रास्ते में आता है, जो अमृत को विष बना देता है और वह है वासना का विघ्न। दुराचार, कुदृष्टि एवं वासना के मिलने से नर-नारी के मिलने से प्राप्त होने वाला अमृत फल विष बीज बन जाता है।

गायत्री साधना क्यों और कैसे ? १५

परम उपयोगी है। विश्वनारी के रूप में भगवान की मातृ भाव से, परम पवित्र भावनाओं के साथ उपासना करना, मातृ जाति के प्रति पवित्रता को अधिकाधिक बढ़ाता है। इस दिशा में जितनी सफलता मिलती जाती है, उसी अनुपात में इन्द्रिय संयम, मनोनिग्रह और मनोविकारों का शमन अपने आप होता जाता है। मातृभक्त के हृदय में दुर्भावनाएँ अधिक देर नहीं ठहर सकती। विश्वनारी के रूप में भगवान की उपासना नर पूजा से श्रेष्ठ ही सिद्ध होती है।

गायत्री उपासना का सरल विधि-विधान- गायत्री उपासना कभी भी किसी भी स्थिति में की जा सकती है। यह हर स्थिति में लाभदायक है। इसमें किसी तरह की हानि की गुंजाइश नहीं है; किन्तु विधिपूर्वक साधना एक महत्त्वपूर्ण बात होती है। किसी भी कार्य को विधिपूर्वक व सही ढंग से किया जाए, तो उसका लाभ ठीक-ठीक ढंग से मिलता है। इसलिए गायत्री साधक को उपासना का विधि विधान, इसका उद्देश्य व न्यूनतम कर्मकाण्डों से जुड़ी भावनाओं को समझना आवश्यक है।

नियमित उपासना के लिए पूजा स्थल की स्थापना आवश्यक है। घर में एक ऐसा स्थान खोजें जो अपेक्षाकृत एकांत व शांत रहता हो। वहाँ पूजा चौकी पर साकार उपासना वाले गायत्री माता की प्रतिमा स्थापित करते हैं। निराकार में यह कार्य सूर्य का चित्र अथवा दीपक, अगरबत्ती आदि से चल जाता है। देवस्थापना के अंतर्गत शान्तिकुंज से तैयार चित्र भी इस उद्देश्य से सर्वथा उपयुक्त है।

उपासना के लिए प्रातःकाल का समय सबसे बेहतर है। जहाँ तक हो सके नित्य कर्म, शौच- स्नान आदि से निपट कर ही पूजा पर बैठना चाहिए। बीमारी, ऋतु प्रतिकूलता या किसी विवशता के कारण हाथ-पैर, मुँह आदि धोकर भी बैठा जा सकता है। उपासना से जुड़ा न्यूनतम कर्मकाण्ड भावना पूर्वक पूरा करना चाहिए। यदि बाहर प्रवास में रहना हो या कोई अन्य मजबूरी हो, तो पूजा पद्धति का स्मरण और भाव करके मानसिक पूजा से काम चला सकते हैं।

— श्री गायत्री साधना की विधि-विधान से आत्मनः परमार्थ प्राप्त करें। स्वामीजी महाराज

१६ गायत्री साधना क्यों और कैसे ?

चाहिए। कुश या चटाई आदि के आसन सर्वोत्तम हैं। माला तुलसी या चन्दन की लेनी चाहिए। पूजा स्थली पर जल से भरा कलश और सुगन्धित अगरबत्ती या दीपक जला कर रखें।

गायत्री उपासना में ये कृत्य आते हैं- १. आत्म शुद्धि, २. देव आवाहन, ३. जप-ध्यान और ४. सूर्यार्घ्यदान।

सबसे पहले आसन पर बैठकर आत्म शुद्धि के अंतर्गत शरीर, मन और प्राण की शुद्धि के लिए पाँच कर्म किए जाते हैं। इसे ब्रह्म संध्या कहते हैं। पाँच कृत्य हैं- १. पवित्रीकरण, २. आचमन, ३. शिखा वंदन, ४. प्राणायाम और ५. न्यास।

१. पवित्रीकरण- बायें हाथ की हथेली में जल लेकर उसे दाहिने हाथ से ढक लें और मंत्र पूरा होने के साथ इसे सिर और सारे शरीर पर छिड़क लें। भाव करें की इस अभिमंत्रित जल के माध्यम से हमारे ऊपर पवित्रता की वर्षा हो रही है और हम अंदर-बाहर से पवित्र हो रहे हैं।

ॐ अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थांगतोऽपि वा।

यः स्मरेत्पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः ॥

ॐ पुनातु पुण्डरीकाक्षः पुनातु पुण्डरीकाक्षः पुनातु।

२. आचमन - जल भरे पात्र से दाहिने हाथ की हथेली पर जल लेकर तीन बार आचमन करें। प्रत्येक आचमन के साथ इन मंत्रों का बारी-बारी से उच्चारण करें -

ॐ अमृतोपस्तरणमसि स्वाहा ॥१॥

ॐ अमृतापिधानमसि स्वाहा ॥२॥

ॐ सत्यं यशः श्रीर्मयि श्रीः श्रयतां स्वाहा ॥३॥

प्रत्येक आचमन के साथ गायत्री की तीन शक्ति धाराओं अर्थात् ह्रीं-सद्बुद्धि, श्रीं-समृद्धि और क्लीं-शक्ति का पान मातृ दुग्ध की तरह करने का भाव किया जाता है।

३. शिखा स्पर्श व वंदन - शिखा में गांठ लगाई जाय अथवा इस भाग को स्पर्श करते हुए भावना की जाय कि गायत्री के इस प्रतीक के माध्यम से मैंने शेष विचारों की लड़ाई शांतिपूर्वक की है। इस संन्यास की शक्ति

गायत्री साधना क्यों और कैसे ? १७

ॐ चिद्रूपिणि महामाये दिव्यतेजः समन्विते ।

तिष्ठ देवि शिखामध्ये तेजोवृद्धिं कुरुष्व मे ॥

४. प्राणायाम-इसमें श्वांस को धीमि गति से , गहरी खींचकर रोकने व बाहर निकालने की क्रिया आती है । सांस खींचते समय भावना करें कि हमारे चारों ओर फैली गायत्री की प्राणशक्ति को हम श्वास के साथ अन्दर खींच रहे हैं और रोकते समय भाव करें कि यह सूर्य के समान तेजस्वी प्राण हमारे अन्दर रोम-रोम में भर रहा है । छोड़ते समय भाव करें कि हमारे दोष दुर्गुण श्वास के साथ बाहर निकल रहे हैं । श्वास को बाहर रोकते हुए भाव करें की तेजस्वी प्राण मेरे पापों का नाश करते हुए बिदा हो रहा है और अन्दर सद्बुद्धि व तेजस्विता की वृद्धि हो रही है । श्वास रोकने की क्रिया लेने व छोड़ने के आधा समय तक की जाती है । इस प्रक्रिया को तीन बार दोहराएँ । प्राणायाम इस मंत्र के उच्चारण के बाद किया जाता है-
ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम् ।

ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ।

ॐ आपोज्योति रसोऽमृतं ब्रह्मभूर्भुवः स्वः ॐ ॥

५. न्यास -इसमें बायें हथेली में जल लेकर दायें हाथ की पाचों उंगलियों को डुबोया जाता है और इन्हें बारी बारी मंत्र के साथ मुँह, नाक, आँख, कान, बाँह, जाँघ पर बायें से दायें तरफ स्पर्श किया जाता है । उद्देश्य शरीर के सभी महत्वपूर्ण अंगों व इन्द्रियों में पवित्रता की स्थापना है ।

ॐ वाङ्मे आस्येऽस्तु	। (मुख को)
ॐ नसोर्मे प्राणोऽस्तु	। (नासिका के दोनों छिद्रों को)
ॐ अक्ष्णोर्मे चक्षुरस्तु	। (दोनों आँखों को)
ॐ कर्णयोर्मे श्रोत्रमस्तु	। (दोनों कानों को)
ॐ बाह्वोर्मे बलमस्तु	। (दोनों बाहों को)
ॐ ऊर्वोर्मे ओजोऽस्तु	। (दोनों जंघाओं को)
ॐ अरिष्टानि मेंऽगानि तनुस्तन्वा मे सहसन्तु ।	(पूरे शरीर को)

१८ गायत्री साधना क्यों और कैसे ?

किया जाता है , क्योंकि शरीर, मन और प्राण से शुद्ध व्यक्ति ही देवपूजन का अधिकारी होता है ।

इसके बाद देव पूजन का क्रम शुरू होता है ।

नोट- यहाँ यह बात ध्यान देने की है कि आत्मशोधन के ये पाँचों कृत्य केवल गायत्री मंत्र सेभी किया जा सकता है ।

देव पूजन- इसमें सबसे पहले धरती माता का पूजन किया जाता है । जिस धरती पर हमने जन्मलिया, जिसकी गोद में खेलते-कूदते हुए हम बड़े हुए, वह मातृभूमि प्रमुख देव है । इसलिए इष्टदेव की पूजा से पहले पृथ्वी पूजन किया जाता है । पूजन क्रम में उसी की तरह विशाल हृदय, धैर्यवान और सहनशील होने का भाव करें । पृथ्वी पर एक चम्मच जल चढ़ा कर इस मंत्र के साथ पूजन करें-

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

इसके बाद आदिशक्ति माँ गायत्री का भाव भरा आवाहन करें । भावना करें कि हमारी प्रार्थना के अनुरूप माँ गायत्री की शक्ति अवतरित होकर स्थापित हो रही है । आवाहन मंत्र इस तरह से है-

ॐ आयातु वरदे देवि त्र्यक्षरे ब्रह्मवादिनि ।

गायत्रिच्छन्दसां मातः ब्रह्मयोनेनमोऽस्तु ते ॥

ॐ श्री गायत्र्यै नमः । आवाहयामि, स्थापयामि, पूजयामि, ध्यायामि । ततो नमस्कारम् करोमि ।

इसके बाद गुरु का आवाहन करें । गुरु भगवान का वह दिव्य अंश है, जो शिष्य का मार्ग दर्शन करता है । सद्गुरु के रूप में पूज्य गुरुदेव एवं वंदनीया माता जी की वंदना करते हुए उपासना की सफलता के लिए गुरु आवाहन इन मंत्रों के साथ करें-

ॐ गुरु ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुरेव महेश्वरः ।

गुरुरेव परब्रह्म तस्मै श्री गुरुवे नमः ॥

अखण्ड मण्डलाकारं व्याप्तं येन चराचरम् ।

गायत्री साधना क्यों और कैसे ? १९

ॐ श्री गुरुवे नमः । आवाहयामि, स्थापयामि, पूजयामि, ध्यायामि । ततो नमस्कारम् करोमि ।

देव पूजन के बाद जप और ध्यान का क्रम शुरू होता है ।

जप-गायत्री मंत्र का कम से कम तीन माला जप या घड़ी से लगभग पन्द्रह से बीस मिनट के हिसाब से जप किया जाए । अधिक बन पड़े, तो और बेहतर है । सामान्य क्रम में इसे ग्यारह माला तक बढ़ा सकते हैं । जप करते समय होंठ, कण्ठ, मुख हिलाते हुए उच्चारण इतना धीमे रखें कि पास बैठा हुआ व्यक्ति भी आवाज को न सुन सके ।

जप को एक प्रकार की मन को साफ करने वाली रगड़ माना जा सकता है । बार-बार घिसने पर वस्तुएँ चिकनी हो जाती है, साबुन के रगड़ने से कपड़ों की मैल छूट जाती है, नहाते समय मलने पर शरीर की मैल धुल जाती है । इन सब कार्यों में एक ही काम को बार-बार दुहराया जाता है । यही काम जप द्वारा मन और अंतःकरण के साथ किया जाता है । जप करते हुए भावना की जाय कि ईश्वर का नाम लेने से हमारे दोष-दुर्गुणों की सफाई हो रही है, हम लगातार शुद्ध व पवित्र हो रहे हैं और दुर्बुद्धि की जगह सद्बुद्धि की स्थापना हो रही है ।

गायत्री उपासना में जप के साथ ध्यान अभिन्न रूप से जुड़ा हुआ है । जप तो मुख्य रूप से शरीर के अंग-अवयवों द्वारा किया जाता है, किन्तु ध्यान में मन को ईश्वर के साथ जोड़ने व एक करने का प्रयास किया जाता है ।

ध्यान- इसमें हम अपनी रुचि व स्वभाव के अनुरूप साकार या निराकार ध्यान चुनते हैं । मातृरूप में गायत्री महाशक्ति के उपासक प्रातः कालीन स्वर्णिम सूर्य में स्थित हंस पर बैठी गायत्री माता का ध्यान करते हैं । स्वयं को शिशुवत् मानकर माँ के आँचल की छाया में बैठने व उनका दुलार भरा प्यार पाने की भावना की जाती है । माँ का पयपान करते हुए यह अनुभूति करनी चाहिए कि उसके दूध के साथ मुझे सद्भाव, ज्ञान व माद्वय-शक्ति जैसी विभक्तियाँ मिल रही हैं और अपना व्यक्तित्व शद्ध, बद्ध

२० गायत्री साधना क्यों और कैसे ?

स्मरण रहे कि इस ध्यान धारणा में कल्पित गायत्री माता एक नारी मात्र नहीं है, वरन् समस्त सद्गुणों, सद्भावनाओं व शक्ति-सामर्थ्य की स्रोत ईश्वरीय शक्ति हैं। क्रमशः इसी स्तर पर अपनी भावना व कल्पना को ले जाने पर ध्यान की गहराई धीरे-धीरे बढ़ती जाएगी। जिसमें माता पुत्र के बीच क्रीड़ा-कल्लोल भरा स्नेह-वात्सल्य का आदान-प्रदान होता है। यह ध्यान धीरे-धीरे भाव भूमि में उतरता जाएगा। अपनी प्रौढ़ता को भुला कर बालक रूप में अपनी भाव धारणा बनने लगे, तो समझना चाहिए की साधना की एक बड़ी मंजिल पार कर ली।

माता के पयपान में भावना उठनी चाहिए कि यह दूध एक तेजस्वी प्राण है, जो मेरे अंग-प्रत्यंग ही नहीं, वरन् मन-बुद्धि और हृदय में जड़ जमाए कुविचारों व दोष-दुर्गुणों को भस्म कर रहा है। इस पयपान का प्रभाव एक कायाकल्प करने वाले संजीवनी रसायन जैसा हो रहा है। मैं क्षुद्र से महान्, नरपशु-नरपिशाच से नरमानव-देवमानव, नर से नारायण के रूप में विकसित हो रहा हूँ। ईश्वर के सभी सद्गुण मेरे व्यक्तित्व के अंग बनते जा रहे हैं। मैं तीव्रता से श्रेष्ठता की ओर बढ़ रहा हूँ। मैं तेजी से पवित्रता, प्रखरता और आत्मविश्वास से भरता जा रहा हूँ।

निराकार ध्यान में गायत्री के देवता सविता का ध्यान प्रातः उगते हुए सूर्य के रूप में किया जाता है। भाव किया जाता है कि आदिशक्ति की आभा सूर्य की किरणों के रूप में अपने तक चली आ रही है और हम इसके प्रकाश के घेरे में चारों ओर से घिरे हुए हैं। ये प्रकाश किरणें धीरे-धीरे शरीर के अंग-प्रत्यंगों में प्रवेश कर रही हैं और इन्हें पुष्ट कर रही हैं। जिह्वा, जननेन्द्रिय, नेत्र, नाक, कान आदि इंद्रियाँ इस तेजस्वी प्रकाश से पवित्र हो रही हैं और इनकी असंयम वृत्ति जल रही है। शरीर के स्वस्थ, पवित्र और स्फूर्तिवान् होने के बाद स्वर्णिम सूर्य किरणों के मन-मस्तिष्क में प्रवेश की भावना की जाती है। इस तेजस्वी प्रकाश के प्रवेश होते ही वहाँ छाए असंयम, स्वार्थ, भय, भ्रम रूपी जंजाल का अज्ञान अंधकार छंट रहा है और वहाँ संयम, सन्तुलन व उच्चविचार जैसी विभूतियाँ जगमगा रही हैं। मन और बुद्धि शुद्ध व सजग हो रही हैं जिसके प्रकाश में जीवन

गायत्री साधना क्यों और कैसे ? २१

मन- मस्तिष्क के बाद गायत्री शक्ति की प्रकाश किरणें भावनाओं के केन्द्र हृदय स्थल में प्रवेश कर रही है। आदिशक्ति की प्रकाश रूपी आभा के उतरने के साथ जीवन का अधूरापन समाप्त हो रहा है। उसकी क्षुद्रता, संकीर्णता, तुच्छता को दूर करके वह अपने समान बना रही है। उपासक अपनी लघुता परमात्मा को सौंप रहा है और परमात्मा अपनी महानता जीवत्मा को प्रदान कर रहा है। बिछुड़े हुए गौ-बछड़े की तरह दोनों मिल रहे हैं और एकता का आनन्द उत्पन्न हो रहा है। जीवात्मा का लघु प्रकाश, परमात्मा के परमप्रकाश से लिपट रहा है और दीपक पर जलने वाले पतंगे की तरह, यज्ञ कुण्ड में पड़ने वाली आहुति की तरह अपने अस्तित्व को होम रहा है। इस मिलन से हृदय में सद्भावनाओं की हिलोरी उठ रही हैं। आकांक्षाएँ-आदर्शवादिता और अच्छाई से भर रही हैं, ईश्वरीय संदेशों और नेक रास्ते पर चलने का संकल्प दृढ़ हो रहा है। आत्मा की महिमा के अनुरूप अपना चिंतन और क्रियापद्धति रखने का निश्चय प्रबल हो रहा है। अनन्त प्रकाश के आनन्द भरे सागर में स्नान करते हुए आत्मा अपने को धन्य व कृतकृत्य अनुभव कर रही है

सूर्यार्घ्यदान-जप-ध्यान पूरा हो जाने के बाद पूजा वेदी पर रखे छोटे कलश का जल सूर्य की दिशा में अर्घ्य रूप में इस मंत्र के साथ चढ़ाया जाता है-

ॐ सूर्यदेव सहस्रांशो तेजोराशे जगत्पते ।

अनुकम्पय मां भक्त्या गृहाणार्घ्यम् दिवाकरः ॥

ॐ सूर्याय नमः, आदित्याय नमः, भास्कराय नमः ।

यहाँ कलश में भरा जल अपने लघु व क्षुद्र आपे का प्रतीक है तो सूर्य विराट् ब्रह्म का। अपनी जीवन सम्पदा को विराट् ब्रह्म के लिए समर्पित-विसर्जित करने का भाव सूर्यार्घ्य में है। अर्घ्य जल वाष्प बनकर आकाश में उड़ता है और व्यापक बन जाता है। कहीं बादल तो कहीं ओस बिंदु बनकर बरसता है। हमारे साधन, सम्पदा एवं विभूति रूपी जीवन जल भी छोटे से कलश में सीमित न रह कर बाहर निकलें, इष्ट देव के प्रति अर्पित होकर विश्व मानव के काम आए और व्यापकता तक फैले। यही

२२ गायत्री साधना क्यों और कैसे ?

गायत्री मंत्र का भाव चिंतन-जप- ध्यान के साथ गायत्री मंत्र का अर्थ चिंतन बहुत ही उपयोगी है। इसे दिन के अन्य समय में भी जारी रखा जा सकता है। गायत्री मंत्र का शब्दवार भावार्थ इस तरह से है- ॐ- परमात्मा, भूः-प्राण स्वरूप, भुवः-सुख स्वरूप, स्वः-दुःख नाशक, तत- उस, सवितुः- तेजस्वी, प्रकाशवान्, वरेण्यं-वरण करने योग्य, श्रेष्ठ, भर्गः- पाप का नाश करने वाला, देवस्य-देने वाला, देव स्वरूप, धीमहि- धारण करें, धियो- बुद्धि को, यो- जो, नः- हमारी, प्रचोदयात्- प्रेरित करे। अर्थात्, उस सुख स्वरूप, दुःख नाशक, श्रेष्ठ-तेजस्वी, पाप नाशक, प्राण स्वरूप परमात्मा को हम धारण करते हैं, जो हमारी बुद्धि को सही रास्ते पर प्रेरित करे।

इसके अर्थ पर विचार करते हुए तीन बातें प्रकट होती हैं- (१) ईश्वर के दिव्य गुणों का चिन्तन, (२) ईश्वर को अपने अन्दर धारण करने का भाव, (३) सद्बुद्धि की प्रेरणा के लिए प्रार्थना। ये तीनों ही बातें अपने आप में बहुत महत्त्वपूर्ण हैं।

मनुष्य जिस भी दिशा में विचार करता है, जिन वस्तुओं का चिन्तन करता है व जिन बातों पर ध्यान एकाग्र करता है, वे सब धीरे-धीरे उसकी मनोभूमि में स्थिर होते जाते हैं और बढ़ते जाते हैं। हमारी मानसिक शक्तियाँ उसी दिशा में बहने लगती हैं; गुप्त-प्रकट, दृश्य-अदृश्य कई तरह के रहस्य उस विषय में प्रकट होने लगते हैं और सफलताओं का ताँता लग जाता है।

गायत्री मन्त्र के पहले भाग में ईश्वर के कुछ ऐसे गुणों का उल्लेख है, जो मनुष्य जीवन के लिए अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हैं। ईश्वर के प्राणवान्, तेजस्वी, दुःख व पाप नाशक, श्रेष्ठ, आनन्द स्वरूप जैसे गुणों से भरे रूप पर जितना ध्यान एकाग्र किया जाएगा, मस्तिष्क में इनकी उतनी ही वृद्धि होती जाएगी। मन इनकी ओर आकर्षित होगा, अभ्यस्त बनेगा और इसी आधार पर काम करने लगेगा। इस तरह एक नयी अनुभूति, विचार धारा और कार्य पद्धति हमारे जीवन को आंतरिक और बाहरी दोनों दृष्टि से दिन-दिन उन्नत व श्रेष्ठ बनाती जाएगी।

दूसरे भाग में रूप बताये गये गुणों वाले परमात्मा को अपने में

गायत्री साधना क्यों और कैसे ? २३

किया जाए, सो बात नहीं है; वरन् गायत्री मन्त्र के साधक को सुदृढ़ आदेश है कि उस श्रेष्ठ गुणों वाले परमात्मा को अपने अन्दर धारण करें, उसे अपने रोम-रोम में ओत-प्रोत कर लें। ऐसा अनुभव करें कि वह हमारे अन्दर-बाहर भर गया है और हमारा व्यक्तित्व पूरी तरह से उसमें डूब गया है। इस तरह की भाव धारणा से जितने समय व्यक्ति ओत-प्रोत रहेगा, उतने समय तक वह अन्दर-बाहर विकार व दुर्भाव भरे दोषों से मुक्त व हल्का रहेगा।

तीसरे भाग में, भगवान से प्रार्थना की गयी है कि वे सद्बुद्धि की प्रेरणा दें। हमें कुविचारों, नीच वासनाओं व दुष्टभावनाओं से छुड़ा कर सद्बुद्धि व विवेक से भर दें।

इस प्रार्थना में, गायत्री मन्त्र के पहले व दूसरे भाग में बताए गये दिव्य गुणों को पाने के लिए, उनको धारण करने के लिए उपाय बता दिया गया है, कि हमें वासना-तृष्णा और अहंकार के इशारे पर नाचने वाली दुर्बुद्धि को सही रास्ते पर लाना होगा। इसे शुद्ध-सात्विक बनाना होगा। जैसे-जैसे बुद्धि का दोष व भटकाव दूर होगा वैसे-वैसे सद्गुणों की वृद्धि होगी व उसी अनुपात में हमारा जीवन भीतर शान्ति, आनन्द और बाहर सफलता, समृद्धि से भरता जाएगा।

गायत्री के दो पुण्य प्रतीक- शिखा व यज्ञोपवीत- गायत्री साधना के साथ शिखा एवं यज्ञोपवीत रूपी दो पुण्य प्रतीक अभिन्न रूप से जुड़े हुए हैं। इन्हें गायत्री मन्त्र दीक्षा के समय धारण किया जाता है। इस विषय में द्विजता अर्थात् दूसरे जन्म की महत्त्वपूर्ण अवधारणा जुड़ी हुई है। इन सबके बिना साधना नहीं हो सकती या गायत्री उपासना नहीं की जा सकती हो, ऐसी बात नहीं है। ईश्वर की महाशक्ति गायत्री को अपनाने में कोई प्रतिबन्ध नहीं है; किन्तु अपने पुण्य प्रतीकों के साथ विधिवत् एवं अधिकारपूर्ण अपनाई हुई गायत्री उपासना मंजिल को सरल बना देती है।

शिखा एवं यज्ञोपवीत देव संस्कृति के दो पुण्य प्रतीक हैं। हर महत्त्वपूर्ण दायित्व संभालने वाले व्यक्ति को उसकी जिम्मेदारी और कर्तव्य की याद दिलाए रखने के लिए प्रतीक चिह्न दिए जाते हैं। पुलिस, डाक्टर,

२४ गायत्री साधना क्यों और कैसे ?

भारतीय संस्कृति में मनुष्य के चिंतन व आचरण को पशुता-पिशाचिता में जाने से रोकने और उसे मनुष्यत्व व देवत्व की ओर बढ़ाए रखने में ही जीवन की सार्थकता घोषित की गई है और इस महान आदर्श को अपनाने वाले हर व्यक्ति द्वारा चोटी (शिखा) व जनेऊ (यज्ञोपवीत) के रूप में महान प्रतीक चिह्नों को गौरव के साथ धारण करने का विधान रहा है।

शिखा व यज्ञोपवीत न केवल देव संस्कृति के गौरवमय प्रतीक हैं, वरन् ऊँचे उद्देश्य व आदर्शों के जीवन्त प्रतिनिधि भी हैं। देवसंस्कृति की मान्यता है कि जन्म से सभी मनुष्य पशुस्तर के होते हैं और उनमें भी वासना, स्वार्थ, ईर्ष्या-द्वेष जैसी अनेकों पिछड़ी आदतें पाई जाती हैं। बड़े होने पर उन्हें इनसे उबरने और पार होने का पाठ पढ़ाया जाता है। इस प्रयास को ही संस्कार, दीक्षा, द्विजता, यज्ञोपवीत आदि नामों से जाना जाता है।

पहला जन्म माँ के पेट से होता है और दूसरा आचार्य द्वारा किया जाता है। आचार्य अपने शिष्य की मनोभूमि को साफ करता है, उसमें श्रेष्ठ विचारों के बीज बोता है, उन्हें सींचता है, सुधारता है और रखवाली करता है। पहले की जंगली जमीन समय पर सुन्दर बाग बन जाती है। इस भारी परिवर्तन को कायाकल्प या दूसरा जन्म भी कह सकते हैं। पशुता-पिशाचता के नीच व नारकीय जीवन को छोड़कर इन्सानियत के जीवन को अपनाने के संकल्प के साथ आचार्य द्वारा दी गई गायत्री दीक्षा, नए जन्म के समान होती है। इस तरह गायत्री उपासक “द्विज” कहलाता है।

अब जीवन आदर्शों के लिए जीने की प्रतिज्ञा के साथ आरम्भ होता है। यज्ञोपवीत धारण, इसी द्विजत्व की प्रतिज्ञा, घोषणा एवं आस्था है। जनेऊ पहनने के साथ ही द्विजत्व अर्थात् दूसरे जन्म की शुरुआत होती है और संस्कृति की यह महान् परम्परा मनुष्य को उच्च आदर्शों के अनुरूप जीने की प्रेरणा देती है। वस्तुतः यज्ञोपवीत गायत्री की मूर्तिमान् प्रतिमा है। अन्य देवी देवताओं को तो प्रतिमा रूप में किन्हीं विशेष स्थानों पर ही स्थापित किया जाता है, किन्तु गायत्री महाशक्ति की सर्वोपरि उपयोगिता को देखते हुए इसे इतना महत्त्वपूर्ण स्थान दिया गया है कि यज्ञोपवीत की

गायत्री साधना क्यों और कैसे ? २५

गायत्री मंत्र के ९ शब्द- यज्ञोपवीत के नौ धागे, तीन गाँठे-तीन व्याहृतियाँ (भूः भुवः स्वः) और एक बड़ी गाँठ ब्रह्मग्रन्थि, प्रणव-ॐ की प्रतीक है। गायत्री रूपी परमात्मा की शक्ति को कन्धे, हृदय, कलेजे व पीठ पर धारण करने वाले प्रत्येक जनेऊधारी को यह विश्वास करना चाहिए कि वह चारों ओर भगवान की महाशक्ति द्वारा घिरा-बंधा है, इसलिए इसे ऐसा शानदार जीवन जीना चाहिए, जो भगवान की इच्छा और प्रसन्नता के अनुरूप हो। यज्ञोपवीत गले में बँधा हुआ एक धर्म रस्सा है, जो याद दिलाता रहता है कि व्यक्ति को धर्म, नीति और सदाचार के बन्धनों में बंधे रहकर मानवीय मर्यादाओं के भीतर जीवन जीना चाहिए।

शिखा-इसी तरह देव संस्कृति में, आदर्शों पर चलने के लिए संकल्पित व्यक्तियों का अनिवार्य प्रतीक चिह्न है। यह हमारे मस्तिष्क रूपी किले पर गड़ा हुआ धर्म-ध्वज है। जिस प्रकार सरकारी इमारतों पर तिरंगा झण्डा फहराता रहता है, वैसे ही हर गायत्री उपासक के मस्तिष्क रूपी दुर्ग पर देव संस्कृति की विजय पताका, शिखा के रूप में फहराती है। उपासना के समय शिखा वन्दन की क्रिया एक तरह से झण्डा- अभिवादन जैसी ही है।

इसकी स्थापना का उद्देश्य यही है कि हर देव संस्कृति के अनुयायी का मस्तिष्क श्रेष्ठ विचारों व उच्च आदर्शों का ही केन्द्र रहना चाहिए। उनमें गंदे, ओछे व दुष्ट-अनैतिक विचारों को कोई स्थान न मिले। जिस राजा का किला होता है, उसमें उसी की सेना या प्रजा निवास करती है। शत्रु सैनिकों को उसमें एक कदम भी नहीं रखने दिया जाता। उसी प्रकार जिस मस्तिष्क रूपी दुर्ग पर सद्विचार की धर्म ध्वजा शिखा के रूप में फहराती है, उसके संरक्षकों का आवश्यक कर्तव्य है कि नीच व दुष्ट विचारों को अपने विचार क्षेत्र में प्रवेश न करने दें और अपने आचरण, स्वभाव व चिंतन को आदर्श के अनुरूप ढालते जाएँ।

मस्तिष्क विद्या के आचार्यों ने शिखा स्थान को मस्तिष्क की नाभि कहा है, दूसरे शब्दों में इसे मस्तिष्क का हृदय भी कह सकते हैं। योग विज्ञान के अनुसार भी यहाँ सूक्ष्म शक्तियों का केन्द्र सहस्रार चक्र विद्यमान है। यह केन्द्र अदृश्य शक्तियों के माध्यम से व्यक्ति की चेतना को उसी

२६ गायत्री साधना क्यों और कैसे ?

स्थान को किसी प्रकार की चोट, सर्दी, गर्मी आदि के कारण हानि न पहुँचे, इसलिए भी शिखा आवश्यक है।

इस तरह जहाँ विचारों को पवित्र रखने की प्रेरणा शिखा में छिपी है, वहीं शरीर व कर्म को पवित्र रखने की दृढ़ता यज्ञोपवीत पैदा करता है। यह जहाँ गायत्री की कर्म प्रतिज्ञा है, शिखा गायत्री की ज्ञान प्रतिज्ञा है। कर्म और ज्ञान दोनों के मिलन से ही मनुष्य जीवन को पूर्णता मिलती है। इस तरह यज्ञोपवीत और शिखा की स्थापना प्रत्येक गायत्री साधक को आवश्यक ही नहीं अनिवार्य भी बताई गई है। इनमें छिपे सन्देशों व प्रेरणाओं को धारण करने वाला व्यक्ति पशु से इन्सान, इन्सान से महान और महान से भगवान बन जाता है।

गायत्री मंत्र दीक्षा एवं गुरु वरण-यज्ञोपवीत, गायत्री मंत्र दीक्षा के साथ गुरुवरण का क्रम अभिन्न रूप से जुड़ा हुआ है। गायत्री को गुरुमंत्र भी कहा गया है। प्राचीनकाल में बालक जब गुरुकुल में विद्या पढ़ने जाते थे, तो उन्हें वेदारंभ संस्कार के समय गुरुमंत्र के रूप में गायत्री मंत्र की ही दीक्षा दी जाती थी। आज के नामधारी गुरु नाना प्रकार के उटपटांग मंत्र पढ़कर गुरुदीक्षा की लकीर पीटते हैं, किन्तु प्राचीन काल में गायत्री मंत्र के अतिरिक्त और कोई दीक्षा मंत्र नहीं था।

गुरु के माध्यम से ही व्यक्ति अपनी श्रद्धा और विश्वास को विकसित करता है। गायत्री साधना की सफलता में इन्हीं बातों का सबसे महत्वपूर्ण स्थान है, इनके बिना गायत्री साधना में आशाजनक सफलता की उम्मीद नहीं की जा सकती। बिना श्रद्धा के बाहरी कर्मकाण्ड प्रतीक-पूजा भर रह जाते हैं। गुरु और शिष्य के बीच जो श्रद्धा के सूत्र का मजबूत सम्बन्ध रहता है, वही लक्ष्य तक पहुँचाने और साधना को सफल बनाने में समर्थ सिद्ध होता है। जैसे शुरु में छोटे तीर-कमान का अभ्यास करने वाला योद्धा बड़ा होने पर प्रचण्ड धनुष बाणों का प्रयोग करने में समर्थ हो जाता है, उसी प्रकार गुरु पर जमाया हुआ श्रद्धा-विश्वास बढ़ते-बढ़ते ईश्वर भक्ति और प्रेम का रूप ले लेता है।

गायत्री मंत्र पर वसिष्ठ और विश्वामित्र ऋषियों के शाप का उल्लेख आता है और कहा जाता है कि जो इस शाप का उत्कलीलन कर लेता

गायत्री साधना क्यों और कैसे ? २७

साधना को विधिवत् रूप से अनुभवी एवं योग्य मार्गदर्शक के संरक्षण में ही करने का रहस्य छिपा है। वसिष्ठ का अर्थ है-विशेष रूप से श्रेष्ठ। प्राचीन काल में जो व्यक्ति सवा करोड़ गायत्री जप करते थे उन्हें वसिष्ठ की पदवी दी जाती थी। वसिष्ठ शाप मोचन का तात्पर्य यह कि इस प्रकार के किसी अनुभवी उपासक से गायत्री दीक्षा लेनी चाहिए। विश्वामित्र का अर्थ है-सबकी भलाई करने वाला, कर्तव्यनिष्ठ एवं सच्चरित्र। गायत्री का शिक्षक केवल वसिष्ठ गुणों वाला ही होना पर्याप्त नहीं। उसे विश्वामित्र भी होना चाहिए। ऐसे ही व्यक्ति से गायत्री की विधिवत् शिक्षा- दीक्षा लेने पर ही इस महामंत्र से सही- सही लाभ उठाना सम्भव होता है। अपने आप मन चाहे तरीकों से कुछ न कुछ करते रहने से अधिक लाभ नहीं प्राप्त हो सकता। जिसने ऐसा पथ-प्रदर्शक पा लिया, उसकी साधना की आधी मंजिल पार हो गई समझ लेना चाहिए। यही शाप मोचन-उत्कीलन का रहस्य है, अन्यथा गायत्री जैसी विश्व जननी महाशक्ति को कोई भी सत्ता शाप देने में समर्थ नहीं है।

गुरुदीक्षा के साथ शुरू की गई गायत्री साधना विशेष रूप से फलवती होती है। इस विषय में गायत्री के सिद्ध साधक पं. श्रीराम शर्मा आचार्य गायत्री महामंत्र की गुरुदीक्षा के लिए हर कसौटी पर खरे उतरते हैं। उनका जीवन गायत्री उपासना और कठोर तप साधना में लीन रहा है। उनके चिंतन और क्रिया कलाप विश्व कल्याण की भावनाओं से ओत प्रोत रहा है। लुप्तप्राय गायत्री महाविद्या का पुनः उद्धार करने वाले गायत्री माता के इस वरद पुत्र को आधुनिक युग का विश्वामित्र कहे तो गलत न होगा। स्थूल शरीर के न रहते हुए भी वे सूक्ष्म व कारण शरीर में और भी अधिक शक्ति व प्रचण्डता के साथ सक्रिय हैं। भावना शील शिष्य, भक्त और जिज्ञासु जब-तब उनके संरक्षण, अनुग्रह और मार्ग दर्शन का अनुभव करते हैं। उनके सुयोग्य प्रतिनिधियों द्वारा गायत्री मंत्र की दीक्षा का क्रम जारी है। जिनसे दीक्षा लेकर गायत्री महाशक्ति की विधिवत् उपासना व साधना की शुरुआत की जा सकती है।

उपासना के साथ साधना भी आवश्यक-गायत्री उपासना में जप-ध्यान आदि की क्रिया तो दिन में कछ समय तक ही चलती है। इतने

२८ गायत्री साधना क्यों और कैसे ?

साधना को भी अनिवार्य रूप से जोड़ना पड़ता है। जिस प्रकार अन्न और जल, रात और दिन, गर्मी और सर्दी, स्त्री और पुरुष का जोड़ा होता है, उसी प्रकार उपासना और साधना दोनों का एक पूरक जोड़ा है। बिना साधना के उपासना का क्रम अधूरा ही रह जाता है।

पूजा उपासना के साथ साधना के क्रम को चौबीसों घण्टे अपनाना पड़ता है। अपने हर विचार और हर क्रिया कलाप पर एक चौकीदार की तरह कड़ी नजर रखनी पड़ती है कि कहीं कुछ गड़बड़ी तो नहीं हो रही है। जिस प्रकार शत्रु सीमा पर तैनात जवानों को हर घड़ी शत्रु की चालों और बातों का पता लगाने और जूझने के लिए चौकस रहना पड़ता है, वैसे ही जीवन संग्राम के हर मोर्चे पर सतर्क और जागरूक रहने की जरूरत होती है। यही तत्परता साधना है। इसमें अपनी सोच, व्यवहार और स्वभाव को अधिकाधिक श्रेष्ठ व गुणवान् बनाने का लगातार प्रयास करना पड़ता है। खाली जप-ध्यान और उपासना को ही सब कुछ मान बैठने तथा जीवन साधना की ओर ध्यान न देने के कारण गायत्री साधना के लाभों से वंचित ही रहना पड़ता है।

साधना का शुभारम्भ सुबह उठते ही शुरू हो जाता है, इसमें विस्तर पर पड़े-पड़े ही अपने सच्चे रूप, जीवन लक्ष्य व उद्देश्य का चिंतन मनन किया जाता है। एक नये संकल्प के साथ दिन का शुभारम्भ किया जाय कि आज के दिन का बेहतरीन उपयोग करते हुए इसे सफल व सार्थक बनाएँगे। इसमें दिन भर के क्रिया-कलापों, चिंतनपद्धति व दिनचर्या की एक सुव्यवस्थित योजना बनाई जाती है, जिसमें- (१) इंद्रिय संयम, (२) समय संयम (३) विचार संयम व (४) अर्थ संयम के चार व्यावहारिक सूत्रों का जागरूकता के साथ पालन किया जाता है।

इंद्रिय संयम में जिह्वा व जननेन्द्रिय के दुरुपयोग पर अंकुश लगाना प्रमुख है। जिह्वा का चटोरापन मात्रा से अधिक खाने के लिए मजबूर करता है, जो पेट में सड़न पैदा करके शरीर में तरह-तरह के विकार पैदा करता है और व्यक्ति के स्वास्थ्य व संतुलन को भारी नुकसान पहुँचाता है। जननेन्द्रिय की यौन लिप्सा के वशीभूत होकर व्यक्ति अपनी जीवनीशक्ति को फलझड़ी की तरह जलाकर नष्ट करने पर उतारू ब्रह्म

गायत्री साधना क्यों और कैसे ? २९

निचोड़कर रख देती है। शरीर जर्जर व मन तरह-तरह के विकारों से ग्रस्त हो जाता है। वाणी का दुरुपयोग अनावश्यक कड़वाहट और झगड़ों का कारण बनता है। यह अपनों को पराया और मित्र को दुश्मन बना देता है। इन्द्रिय संयम के अन्तर्गत जिह्वा के चटोरेपन, वाणी व जननेन्द्रिय के दुरुपयोग पर अंकुश लगाया जाता है।

समय संयम के अन्तर्गत ऐसी व्यस्त दिनचर्या बनानी पड़ती है कि आलस्य, प्रमाद व अनर्थ भरी हरकतों में समय बरबाद होने की गुंजाइश न बचे। समय ही जीवन है। इसका सही-सही उपयोग करके ही हम मनचाही वस्तु व उपलब्धि हासिल कर सकते हैं। अतः एक संतुलित और सुव्यस्थित दिनचर्या अपनाते हुए दिन के हर पल का श्रेष्ठतम उपयोग किया जाए। अति उत्साह में ऐसी योजना न बनाएँ कि जिसे पूरा करना कठिन पड़े और अपना संतुलन ही डगमगा जाए।

अर्थ संयम में औसत भारतीय स्तर के जीवन निर्वाह व सादा जीवन-उच्च विचार के आदर्शों का पालन करना पड़ता है। अनावश्यक संग्रह, फिजूल खर्ची और दुरुपयोग से धन-साधन को बचा लेने पर ही यह बात निभ पाती है।

विचार संयम में चिंतन को निरर्थक, नीच व दुष्ट कल्पनाओं से हटाकर उपयोगी व श्रेष्ठ योजनाओं-कल्पनाओं और भावनाओं के दायरे में ही रखना होता है। समय-समय पर बड़े ओछे, संकीर्णता व स्वार्थपूर्ण विचार मन में उठते रहते हैं। इनको हटाने के लिए पूर्व योजना बनाकर विरोधी व श्रेष्ठ विचारों की सशस्त्र-सेना तैयार कर लेनी पड़ती है। इस विषय में अच्छे साहित्य का स्वाध्याय अत्यन्त सहायक एवं उपयोगी है। इसे जीवन क्रम का अभिन्न अंग बना लेना चाहिए। वातावरण में फैले दूषित विचारों की छाया मन पर अनायास ही पड़ती रहती है। इसकी सफाई के लिए भी स्वाध्याय एक अचूक उपाय है। अच्छी पुस्तक के अध्ययन द्वारा हम सीधे-सीधे महापुरुषों के विचारों के सम्पर्क में आते हैं व उनके सत्संग जैसा लाभ उठा सकते हैं। इसके प्रकाश में मन के अंधेरे कोने में छिपे दोष-दुर्गुणों और बुराइयों के दर्शन और स्पष्ट रूप से होते हैं। इनको पहचानने का क्रम भी और तेज चलता है। जीवन लक्ष्य स्पष्ट होने

३० गायत्री साधना क्यों और कैसे ?

है।

रात को सोते समय दिन भर की समीक्षा, प्रातः निर्धारित क्रिया पद्धति में सुधार व अगले दिन को और बेहतर ढंग से जीने की योजना बनाई जाती है। इसमें १. आत्मचिंतन, २. आत्मसुधार, ३. आत्मनिर्माण व ४. आत्मविकास के सूत्रों को अपनाया जाता है।

आत्मचिंतन में, अपने दिन भर के चिंतन, व्यवहार व दिनचर्या का विश्लेषण किया जाता है। इसमें हुई चूक व कमियों की ढूँढ़-खोज, निरीक्षण व परीक्षण किया जाता है।

आत्म सुधार के अंतर्गत, योजना बनायी जाती है कि अभ्यास में आए हुए दोष-दुर्गुणों से कैसे छुटकारा पाया जाए।

आत्म निर्माण में, उन सदगुणों को अभ्यास में लाने की योजना बनाई जाती है, जो अब तक उपलब्ध नहीं थे, किन्तु जिनकी अपने विकास एवं प्रगति के लिए आवश्यकता है।

आत्म विकास में, अपने आपको ईश्वर का अंश मानते हुए, सारा विश्व अपना परिवार की उच्च भावना को व्यवहार में लाने का अभ्यास किया जाता है। इसका शुभारम्भ परिवार स्तर पर सद्भाव, सहिष्णुता, उदारता, सेवा जैसे सदगुणों के साथ किया जाता है और क्रमशः-समाज, राष्ट्र व विश्व तक विस्तार दिया जाता है।

प्रातः उठने से सोते समय तक इन संयम-नियमों का पालन करने से व्यावहारिक तप साधना का उद्देश्य पूरा हो जाता है। उपासना और साधना के इस क्रम का सजगता एवं ईमानदारी के साथ पालन करते हुए सोते समय गुरुसत्ता एवं इष्ट का स्मरण करते हुए निद्रा देवी की गोद में विश्राम करें।

युगशक्ति गायत्री से जुड़ कर जीवन धन्य बनाएँ-हर युग में मनुष्य को संकट से उबारने के लिए गायत्री महाशक्ति विविध रूपों में अवतरित हुई है। दुर्गाशक्ति, महाकाली, माँ सीता आदि इसी के अलग-अलग रूप थे। बुद्ध के परिव्राजक, ईसा के पुरोहित, चाणक्य के धर्माचार्य, गाँधी के सत्याग्रही आदि इसी महाशक्ति के यंत्र बने थे।

आज विनाशकारी संकट के दौर में सबसे बड़ी आवश्यकता

गायत्री साधना क्यों और कैसे ? ३१

काम को पूरा करने वाला विशेष उपचार है। गायत्री महामंत्र के चौबीस अक्षरों में बीज रूप में वे सभी तत्त्व भरे पड़े हैं, जो उपासक के हृदय अन्तःकरण में, जीवन को स्वस्थ, समर्थ और समझदार बनानेवाला प्रकाश जाग्रत् करते हैं। अनेक तरह की दार्शनिक मान्यताओं के रहते हुए भी उपासना के प्रति आदिकाल से ही ऋषि, मनीषी व महापुरुष सभी एकमत रहे हैं। जितने भी अवतार हुए हैं, सभी ने उपासना के रूप में आदिशक्ति भगवती गायत्री को ही इष्टदेव चुना है।

मनुष्य जाति की वर्तमान समस्याओं का समाधान एक मात्र विवेक और सद्ज्ञान द्वारा ही संभव है। इस युग में जबकि असुरता ने मन और बुद्धि को पूरी तरह से ढँक कर रखा है, तब इसकी आवश्यकता और भी अधिक हो जाती है। इस तरह युग की सबसे पहली आवश्यकता सदबुद्धि जगाने वाली गायत्री है। उसकी शिक्षा प्राणी मात्र के लिये कल्याणकारी है। यह लोक और परलोक सुधारने-संवारने वाली है। ऐसी कोई दूसरी तप-साधना नहीं है। यह कोई जादू चमत्कार नहीं, बल्कि शब्द शक्ति और भाव शक्ति का प्रत्यक्ष विज्ञान है। इसे श्रद्धालु-अश्रद्धालु, तार्किक-अतार्किक कोई भी अपनाकर अपनी बिगड़ी स्थिति को सुधार कर और सुधरे को और संवार कर अपने जीवन को सफल बना सकता है।

युग संकट के मूल में सक्रिय दुर्बुद्धि को ठीक करने के लिए पुनः गायत्री का अवतरण युग शक्ति के रूप में हुआ है। संस्कृति के अन्य पहलुओं की तरह यह विद्या भी अंधकार में खो गयी थी। एक तो व्याख्याएँ और प्रतिपादन मिलते ही नहीं थे और जो मिलते भी थे, वे इतने उलझे हुए थे कि आम आदमी की समझ से बाहर थे। यदि किसी को बात समझ में आ भी जाती थी, तो स्वार्थी लोगों ने इस महान विद्या को इस तरह बन्दी बना रखा था कि कोई उसकी साधना का साहस नहीं कर सकता था। गायत्री केवल ब्राह्मणों के लिए, स्त्रियाँ प्रतिबंधित हैं, ये कान में कहा जाने वाला मन्त्र है, गायत्री शाप ग्रस्त है, ऐसी न जाने कितनी मूढ़ मान्यताओं ने इस उपयोगी हीरे को जंग लगा दिया था।

युग निर्माण योजना के सूत्र संचालक पं. श्रीराम शर्मा आचार्य ने अपनी प्रचण्ड तप-साधना द्वारा इस हीरे को तराशा। अपने भागीरथी

३२ गायत्री साधना क्यों और कैसे ?

लिए धरती पर अवतरित कराया। गायत्री उपासना को इतना सरल, स्पष्ट व सुबोध बनाया कि यह शिक्षित-अशिक्षित, आस्तिक-नास्तिक, स्त्री-पुरुष, स्वस्थ-बीमार सभी की श्रद्धा का पात्र बनी। इस तरह जन-जन के बीच गायत्री महाविद्या युगशक्ति के रूप में प्रकट हुई। यह अवतरण देश-संस्कृति व समूची मानव जाति के सौभाग्य के सूर्य के उगने जैसा रहा।

इस को अपना कर अब तक लाखों लोग अपने उज्ज्वल भविष्य के निर्माण की ओर बढ़ रहे हैं। गायत्री परिवार ऐसे ही गायत्री साधकों का विराट् समूह है। इसका केन्द्र हरिद्वार के सप्तऋषि क्षेत्र में, पावन गंगा के तट पर, हिमालय के द्वार शान्तिकुंज में स्थित है। पुरातन समय में यह पावन स्थल ऋषि विश्वामित्र की तपस्थली रह चुका है। इस युग में आचार्य श्री एवं वन्दनीया माताजी की प्रचण्ड तप-साधना द्वारा जाग्रत् एवं अनुप्राणित होकर यह युग तीर्थ एवं गायत्री सिद्ध पीठ के रूप में उभर कर सामने आया है। गायत्री की प्राण ऊर्जा से ओत-प्रोत इस जीवन्त तीर्थ में साधना करने वाले साधक मनोवांछित कामनाएँ ही पूरी नहीं करते, वरन् एक नया विश्वास, शक्ति और प्रकाश लेकर लौटते हैं। नौ दिवसीय गायत्री साधना प्रधान शिवियों की श्रृंखला यहाँ अनवरत रूप से चल रही है। इसमें भाग लेकर कोई भी भावनाशील व्यक्ति गायत्री महाशक्ति के तत्त्व ज्ञान को हृदयंगम करके व युगशक्ति से जुड़ कर अपने जीवन को धन्य बना सकता है।



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

भावार्थ— उस प्राणस्वरूप, दुःखनाशक, सुखस्वरूप, श्रेष्ठ, तेजस्वी, पापनाशक, देवस्वरूप परमात्मा को हम अंतरात्मा में धारण करें। वह परमात्मा हमारी बुद्धि को सन्मार्ग में प्रेरित करे।

गायत्री विद्या सैट

१. गायत्री साधना और यज्ञ प्रक्रिया	६.००
२. गायत्री की शक्ति और सिद्धि	६.००
३. गायत्री की युगांतरीय चेतना	६.००
४. गायत्री की प्रचंड प्राण ऊर्जा	६.००
५. गायत्री की उच्चस्तरीय पाँच साधनाएँ	६.००
६. देवताओं, अवतारों और ऋषियों की उपास्य गायत्री	६.००
७. गायत्री के प्रत्यक्ष चमत्कार	६.००
८. गायत्री का सूर्योपस्थान	६.००
९. गायत्री और यज्ञ का अन्योन्याश्रित संबंध	६.००
१०. गायत्री साधना से कुंडलिनी जागरण	६.००
११. गायत्री का ब्रह्मवर्चस	६.००
१२. गायत्री पंचमुखी और एकमुखी	६.००
१३. महिलाओं की गायत्री उपासना	६.००
१४. गायत्री के दो पुण्य प्रतीक शिखा और सूत्र	६.००
१५. गायत्री का हर अक्षर शक्तिस्रोत	७.००
१६. गायत्री साधना की सर्वसुलभ विधि	६.००
१७. गायत्री पंचरत्न	६.००
१८. गायत्री के अनुष्ठान और पुरश्चरण साधनाएँ	६.००
१९. गायत्री की चौबीस शक्तिधाराएँ	६.००
२०. गायत्री विषयक शंका समाधान	६.००
२१. गायत्री का वैज्ञानिक आधार	५.००
२२. गायत्री महाविज्ञान (प्रथम भाग)	३२.००
२३. गायत्री महाविज्ञान (द्वितीय भाग)	३२.००
२४. गायत्री महाविज्ञान (तृतीय भाग)	३२.००

संपर्क सूत्र :

युग निर्माण योजना गायत्री तपोभूमि, मथुरा-२८१००३

मिशन की पत्रिकाएँ

(१) अखण्ड ज्योति (मासिक)

(धर्म एवं अध्यात्म के तत्त्वज्ञान का विज्ञान एवं तर्क-तथ्य-प्रमाण की कसौटी पर खरा चिंतन)

वार्षिक शुल्क-९६.००, आजीवन शुल्क-१८००.०० रुपया।

अखण्ड ज्योति अंग्रेजी (द्वि-मासिक)

वार्षिक शुल्क-६०.०० रुपया।

पता : अखण्ड ज्योति संस्थान, घीयामण्डी, मथुरा-२८१००३

फोन : (०५६५) २४०३९४०

(२) युग निर्माण योजना (मासिक)

(व्यक्ति, परिवार, समाज निर्माण एवं सात आंदोलनों की मार्गदर्शक पत्रिका)

वार्षिक शुल्क-४८.००, आजीवन शुल्क-९००.०० रुपया।

युग शक्ति गायत्री (गुजराती मासिक)

(गायत्री महाविज्ञान, धर्म, अध्यात्म एवं युगानुकूल विचार परिवर्तन का मार्गदर्शन)

वार्षिक शुल्क-७५.००, आजीवन शुल्क-१५००.०० रुपया।

पता : युग निर्माण योजना, गायत्री तपोभूमि, मथुरा-२८१००३

फोन : (०५६५) २५३०१२८, २५३०३९९

(३) प्रज्ञा अभियान (पाक्षिक)

(युग निर्माण मिशन के क्रियाकलापों एवं मार्गदर्शन का समाचार-पत्र)

वार्षिक शुल्क-२४.०० रुपया।

पाक्षिक वीडियो पत्रिका : युग प्रवाह

(युग निर्माण मिशन के प्रमुख क्रियाकलापों की दृश्य-श्रव्य जानकारी)

वार्षिक शुल्क-१५००.०० रुपया।

पता : शांतिकुञ्ज, हरिद्वार (उत्तरांचल) फोन : ०१३३४-२६०६०२