गायत्री साधना

ॐ बालां विद्यां तु गायत्रीं लोहितां चतुराननाम्।
रक्ताम्बरद्वयोपेतामक्षसूत्रकरां तथा॥
कमण्डलुधरां देवीं हंसवाहनसंस्थिताम्।
ब्रह्माणी ब्रह्मदैवत्यां ब्रह्मलोकनिवासिनीम्॥
मंत्रेनावाहयेद्देवीमायान्ती सूर्यमण्डलात्।

गायत्री ऋग्वेदस्वरूपा, तरुणा के रूप में सूर्य के तेज के साथ विराजती हैं। वह ब्रह्माजी की शक्ति हैं और ज्ञानरूपिणी हैं। वह लाल रंग की हैं और इनके चार मुख हैं। इन्होंने अपने हाथों में रुद्राक्ष माला, कमण्डलु, धारण कर रखा है। वह हंस पर सरस्वती के समान विराजती हैं। वह परम ब्रह्म में बसती हैं और ब्रह्माजी उनके पति हैं।

गायत्री मंत्र की साधना सबसे शक्तिशाली साधनाओं में से एक है। इसे करने से साधक को विवेक की प्राप्ति होती है। भौतिक और लौकिक सफलता पाने के इच्छुक इस साधना को अप्रासंगिक समझकर नकार देते हैं या उसके प्रभाव का न्यूनानुमान कर देते हैं। सत्य तो यह है कि विवेक के बल पर ही आप भौतिक विकास कर पाएँगे और अपना स्तर बनाए रख पाएँगे।

यदि कोई एकमात्र साधना है जो आप अपने जीवन में करना चाहते हैं तो मैं आपको इस साधना को करने का परामर्श दूँगा। किसी एक मंत्र को सिखाना चाहते हैं तो यही होनी चाहिए।

गायत्री के रूप में देवी माँ को वेदमाता कहा जाता है। कोई भी मंत्र साधना बिना देवी माँ की अनुमति के आरम्भ नहीं की जाती है। गायत्री के 24 भिन्न मंत्र

हैं (भिन्न ऊर्जाओं और देवताओं के अपने विशेष गायत्री मंत्र हैं)। किन्तु, यहाँ पर हम सबसे प्रचलित और प्रसिद्ध गायत्री मंत्र की बात कर रहे हैं। यह वेदमाता का एकमात्र मंत्र है जिसका नाम सवितुर गायत्री है; यह नाम माता के 'सावित्री' नाम पर पड़ा है। सवितुर नाम का प्रयोग देवी माँ और सूर्य देवता, दोनों के लिए किया जाता है। जिस प्रकार सूर्य प्रकाश का स्रोत है और संसार का आधार, वैसे ही गायत्री हमारी चेतना को प्रकाशित करती है, जो हमारी बौद्धिक और अन्तर्ज्ञानी क्षमता का आधार है।

अपनी दिनचर्या में कम-से-कम एक आवृत्ति (108 बार) गायत्री मंत्र का जाप रुद्राक्ष माला के साथ अवश्य करें। मेरी व्यक्तिगत राय और अनुभव के अनुसार जब भी हम किसी भी कार्य को दैनिक रूप में अनिवार्य बना देते हैं तो हम अकसर उसके साथ जुड़ी श्रद्धा को खो देते हैं। और बिना श्रद्धा और भक्ति के मंत्र योग भी बिना मिठास के फल समान ही है। इसलिए, श्रद्धा बनाए रखने के लिए आप इस मंत्र का कभी भी जप कर सकते हैं; जब आपकी इच्छा हो तब — जैसे स्नान के समय, दौड़ते हुए, विश्राम करते हुए, विचार करते हुए, गाड़ी चलाते हुए, इत्यादि। जब भी आपको कुछ समय मिले, इस मंत्र का सजगता और श्रद्धा के साथ जप करें।

जैसे ही आपकी श्रद्धा और भक्ति बढ़ जाए (इसमें आपकी प्रकृति के अनुसार कुछ दिन, सप्ताह या महीने भी लग सकते हैं); मेरा आपको परामर्श होगा कि आप मानवता को प्राप्त सबसे शक्तिशाली और पवित्र साधनाओं में से एक मानी जाने वाली वेदमाता गायत्री की साधना अवश्य करें।

जो भी ज्ञान या विवेक आपको इस पुस्तक से प्राप्त हुआ है, वह केवल देवी माँ की कृपा से हुआ है। बचपन में, एक ऐसा समय था जब मैं बात नहीं कर रहा होता (या सो नहीं रहा होता), तब मैं इस मंत्र का जाप कर रहा होता था। इस पुस्तक में साझा की गई अन्य साधनाओं की तरह ही मैंने इस साधना के अद्‌भुत प्रभाव को स्वयं अनुभव किया है।

आप इस मंत्र का अपनी क्षमतानुसार मानसिक जप करके अपना बना सकते हैं और निश्चित ही देवी माँ भी आपकी हो जाएँगी। आपका चेहरा तेज और परम आनन्द से दमकेगा। आपकी दृष्टि उनपर पड़े या न पड़े, आपकी मात्र एक झलक से ही लोगों को शान्ति का अनुभव होगा। आपके दर्शन से लोगों में असीम प्रेम और सकारात्मकता के भाव उत्पन्न होंगे। गायत्री मंत्र की सिद्धि पाने वाले के साथ ऐसा सहजता से होता है। विश्वास, अनुशासन, पवित्रता और भक्ति वेदमाता के साथ ऐक्य के लिए अतिआवश्यक हैं।

अगले भाग में, मैं आपके साथ गायत्री मंत्र के पुरश्चरण की विधि साझा

कर रहा हूँ।

साधना की अवधि

गायत्री पुरश्चरण करने की तीन प्रक्रियाएँ हैं। पहली तो नियमानुसार पुरश्चरण है जो आरम्भिक स्तर के साधकों के लिए है। आधिकांश लोग इसे 40 दिनों में समाप्त कर लेते हैं। इसमें गायत्री मंत्र का, 40 दिनों की अवधि में 125,000 बार जप करना होता है। या, सरल भाषा में कहूं तो आपको हर दिन जप माला के साथ 30 आवृत्तियां पूरी करनी हैं (1 आवृत्ति = 108 जप)।

दूसरा पुरश्चरण माध्यमिक स्तर के साधकों के लिए है। इसमें मंत्र का 2,400,000 बार जप किया जाता है। किसी भी अन्य पुरश्चरण के समान, इसमें भी वही मंत्र जप गिना जाता है जिसे आप आसन पर बैठकर, सही अंग विन्यास के साथ, शुद्धिकरण इत्यादि के बाद करते हैं। (चलते-फिरते, अन्य कार्यों के साथ किया गया जप पुरश्चरण के लिए मान्य नहीं है)। इस पुरश्चरण को पूरा करने में 24 महीने, या दो वर्ष लगते हैं। यदि आप केवल इसी पुरश्चरण को कर रहे हैं तो अधिक तीव्रता के साथ आप इसे 18 महीनों में भी पूरा कर सकते हैं।

तीसरा और सबसे उच्चतम पुरश्चरण अग्रिम स्तर के साधकों के लिए है। मेरी मानें तो आप इस पुरश्चरण को तभी करें जब आपने पहले पुरश्चरण को कम-से-कम तीन बार पूरा किया हो (जिसमें मंत्र का 125,000 जप अनिवार्य है)। सबसे बुरी बात यह होगी कि आप पुरश्चरण का संकल्प लेकर उसे पूरा न करें। इसे मंत्र योग में बहुत बड़ा दुराचार माना जाता है। जब आप किसी कार्य को करने का निश्चय करते हैं और उसे अपनी पूरी क्षमता के साथ नहीं करते तो यह आपकी संकल्प शक्ति को कमज़ोर कर देती है। आपका मन आपको गंभीरता से लेना बन्द कर देता है। इस तीसरे प्रकार के पुरश्चरण में गायत्री मंत्र का जप 32 लाख बार किया जाता है। इस पुरश्चरण को पूरा करने में दो वर्ष और आठ महीने लगते हैं। कुछ विशेष लोगों को तीन वर्ष भी लग सकते हैं। ऐसे निष्ठावान साधक आज के समय में विरले ही मिलते हैं।

इस लम्बे पुरश्चरण में किसी भी नियम में कोई ढील नहीं दी जाती है। भोजन, आत्मसंयम, परिवर्जन और सभी अन्य नियम तीनों पुरश्चरणों में लागू होते हैं। मैं आपको फिर से याद दिला रहा हूँ कि मंत्र योग में अचेत और विचारहीन जप के लिए कोई स्थान नहीं है। जब आप मंत्र जप करने बैठें तो उसे धैर्यपूर्वक और सजगतापूर्वक करें। अपनी आवाज़ और एक-एक शब्द और अक्षर को ध्यानपूर्वक सुनें। यह प्रक्रिया आपको कष्टप्रद लग सकती है पर आप दृढ़तापूर्वक पुरश्चरण को पूरा करें।

साधना कब आरम्भ की जाती है

आप इस साधना को किसी भी पूर्णिमा की रात को आरम्भ कर सकते हैं। इसे आप दिन में भी कर सकते हैं। देवी माँ का गायत्री के रूप में प्रातःकाल में प्रार्थना करना वैदिक पूजा विधि है जबकि इसी को रात में करने से वह उनकी तान्त्रिक पूजा मानी जाती है। महत्त्वपूर्ण विषय यह है कि आप सुसंगत रहें। यदि आप पुरश्चरण का सुबह में एक मंत्र जप के सत्र के साथ प्रारम्भ करते हैं तो पूरे पुरश्चरण की अवधि में ऐसा ही करें। यदि आप संध्याकाल में आरम्भ करते हैं तो रोज़ वैसा ही करें। आप अपने सत्र को सुबह और शाम के बीच दो भागों में बांटकर भी कर सकते हैं। यदि आपने ऐसा करने का निश्चय किया है तो उसी दिनचर्या का पुरश्चरण पूरा होने तक पालन करते रहें। याद रखिए कि हर सत्र से पहले पवित्रीकरण, न्यास और सभी अन्य चरण अवश्य करें।

यह साधना कौन कर सकता है

किसी भी आयु, धर्म, क्षमता या वर्ग के व्यक्ति इस साधना को बिना दीक्षा के कर सकते हैं। क्योंकि यह साधना कम-से-कम 40 दिनों तक चलती है, मासिक धर्म के समय भी स्त्रियां इस साधना को बिना रुकावट के जारी रख सकती हैं। आपको पुरश्चरण की अवधि में पूरी तरह ब्रह्मचर्य का पालन करना होगा। हालाँकि स्वप्न दोष या अनैच्छिक वीर्यपात से कोई दोष नहीं होगा।

भोजन

पुरश्चरण की अवधि में आपके लिए शाकाहारी भोजन करना अनिवार्य है। दुग्ध पदार्थों का सेवन करने की अनुमति है किन्तु मांस, समुद्री जीव, और अंडे वर्जित हैं। आप प्याज और लहसुन भी नहीं खा सकते। बिस्कुट, केक, चीज़ इत्यादि खाने से पहले ध्यान रखें क्योंकि उनमें कई प्रकार के पशु-उत्पाद हो सकते हैं।

दीप

इस पुरश्चरण में पीतल के दीप का उपयोग किया जाता है। मिट्टी के दिये का भी प्रयोग किया जा सकता है। बाती सूत की होनी चाहिए। आप गुँथी हुई बाती (या मौली जैसी अन्य धागे की भी बाती) का प्रयोग कर सकते हैं। दीप के लिए शुद्ध घी या तिल के तेल का उपयोग करें। यदि आप साधना किसी ठंडे प्रदेश में कर रहे हैं (और क्योंकि दीपावली ठंड के मौसम में आती है, विश्व के कई देश बहुत ही ठंडे हो सकते हैं), तो मैं आपको तिल के तेल का उपयोग करने की सलाह दूँगा क्योंकि ठंड में घी जम जाता है और आपका दीप बुझ सकता है। हाँ, इस में भी आपका सुसंगत रहना आवश्यक है। यदि आपने घी के दीप के साथ साधना

आरम्भ किया है तो पूरे पुरश्चरण में उसी का प्रयोग करें।

दिशा

साधक को पूर्व, उत्तर या उत्तर पूर्व की ओर मुख करके जप और यज्ञ करना चाहिए।

वस्त्र

आप किसी भी रंग के वस्त्र पहन सकते हैं किन्तु लाल, पीले या श्वेत वस्त्र सबसे श्रेष्ठ माने जाते हैं। आपके शरीर पर दो से अधिक लाल, पीले या श्वेत वस्त्र नहीं होने चाहिए। एक वस्त्र आपके शरीर के ऊपरी भाग को ढकने के लिए और दूसरा, शरीर के निचले भाग को ढकने के लिए। यदि आप बहुत ही ठंडे क्षेत्र में रहते हैं तो आप अपने कमरे में हीटर लगा सकते हैं या अपने उत्तरीय में ऊनी शॉल जोड़ सकते हैं। स्त्रियां साड़ी, ब्लाउस इत्यादि पहन सकती हैं।

आसन

कम्बल सबसे उत्तम आसन होता है; जिस रंग के वस्त्र आपने पहने हैं, कम्बल पर उसी रंग का कपड़ा बिछा दें। यदि आपने इन तीन रंगों से भिन्न कोई वस्त्र पहने हैं तो पुरश्चरण के समय आप आसन पर पीले रंग का कपड़ा बिछा दें। यह साधना ऐसी है कि इसे करते समय आपको धरती पर बैठना होता है। यदि आप नीचे नहीं बैठ सकते तो कुर्सी पर बैठकर, एक टेबल पर दीप, पात्र इत्यादि रखकर भी साधना कर सकते हैं। मैंने स्वयं ऐसा नहीं किया है; पर आप अपना अनुभव हमारे साथ साझा अवश्य कीजिए। कम्बल के अतिरिक्त आप मेडिटेशन या ध्यान कुशन, या सूत से बने किसी भी आसन का प्रयोग कर सकते हैं। इस साधना के लिए कुश का आसन भी मान्य है।

अंग विन्यास

मंत्र का अत्यन्त सजगता, श्रद्धा और भक्ति के साथ जप करते समय अपने शरीर को स्थिर रखें। मैं आपको याद दिला दूँ कि मंत्र साधना केवल अंधाधुंध जप नहीं होता। यह एक हार्दिक प्रक्रिया है जिसमें आप अपने देवता के साथ एक हो जाते हैं, जिससे आपका आध्यात्मिक, भौतिक और भावनात्मक उत्थान हो।

साधना के लिए आवश्यक सामग्री

1. पीतल या मिट्टी का दीप
2. घी या तिल का तेल और दीप के लिए बाती

3. जल के लिए पांच पात्र, एक चम्मच और छोटी सी थाली। यह चाँदी, ताँबे या पीतल के हो सकते हैं। यह सभी साधनाओं के लिए अनिवार्य वस्तु हैं। पात्रों के यथाक्रम व्यवस्थापन की विस्तृत जानकारी मैंने *विस्तृत जानकारी* वाले भाग में दी है।
4. यज्ञ की सभी सामग्री (जिसका विवरण *यज्ञ* नामक अध्याय में दिया गया है)
5. इन सामग्रियों के अतिरिक्त आपको लकड़ी की आवश्यकता होगी। आप पीपल, आम या पलाश की लकड़ी का प्रयोग कर सकते हैं। आप देवदारु या शीशम की लकड़ी का भी उपयोग कर सकते हैं।
6. रुद्राक्ष की जपमाला
7. बहुत सारी भक्ति, श्रद्धा और अनुशासन

मेरा परामर्श है कि इस अध्याय को पढ़ने के बाद नीचे दिए गए 36 चरणों के अनुसार एक दैनिक सूची तैयार कर लें। इसके अतिरिक्त सभी आवश्यक सामग्रियों की सूची बनाकर पहले से सब कुछ लाकर रख दें।

मंत्र

ॐ भूर्भुव: स्वः।
तत्सवितुर्वरेण्यं।
भर्गो देवस्य धीमहि।
धियो यो नः प्रचोदयात॥

प्रारम्भ से पूर्व

उनकी साधना का आरम्भ करने से पहले आपको देवी माँ की अनुमति लेनी होगी। ऐसा करने के लिए सूर्यास्त के बाद स्नान करके अपने पूजा घर में बैठें। दाएँ हाथ में थोड़ा सा जल लेकर मानसिक रूप से देवी माँ का गायत्री के रूप में आह्वान करें। उनसे और प्रकृति की अन्य शक्तियों से अपनी साधना को पूरी करने की अनुमति मांगें। जल को अपने पास रखी छोटी सी थाली में छोड़ दें।

अब रुद्राक्ष की जप माला के साथ गायत्री मंत्र की 30 आवृत्तियां जपें। अगले दिन उसी जपमाला का प्रयोग पुरश्चरण के लिए भी करें।

एक आवृत्ति 108 बार मंत्र जप की होती है। 30 आवृत्तीयां 108 x 30 = 3,240 बार के बराबर होती हैं। मैं किसी भी प्रधान पुरश्चरण से पहले 10,000

बार मंत्र जाप करता हूँ। किन्तु, 30 आवृत्तियां पर्याप्त होंगी। 30 आवृत्तियों की समाप्ति के बाद आप उसी स्थान पर सो जाएँ जहाँ पर आपने मंत्र जाप किया था। आपके लिए एक बार और मंत्र दे रहा हूँ।

ॐ भूर्भुव: स्वः।
तत्सवितुर्वरेण्यं।
भर्गो देवस्य धीमहि।
धियो यो नः प्रचोदयात॥

उस दु:खनाशक, तेजस्वी, पापनाशक, प्राणस्वरूप, सुखस्वरूप, श्रेष्ठ, देवस्वरूप परमात्मा को हम अन्त:करण में धारण करें। हमारी बुद्धि को सन्मार्ग में परमात्मा प्रेरित करे।

पुरश्चरण की विधि

पुरश्चरण के समय हर दिन, कुछ प्राथमिक चरण समान ही होंगे। चरण संख्या 16 (संकल्प) केवल पहली रात्रि को ही किया जाता है। सभी अन्य दिनों में इस चरण को करने की आवश्यकता नहीं है।

पुरश्चरण की विधि नीचे दी गई है। ध्यान रहे कि हर चरण का विस्तृत विवरण और उन्हें करने के निर्देश *पुरश्चरण* नामक अध्याय में दिए गए हैं। जहाँ भी यह साधना सामान्य निर्देशों से भिन्न हैं, मैंने उनकी जानकारी उस चरण में ही दी हैं।

याद रहे कि इस साधना को आरम्भ करने के पूर्व आपको एक रात पहले वेदमाता गायत्री की अनुमति लेनी होगी।

यह हैं गायत्री साधना के 36 चरण:

1. स्नान
2. स्वच्छ वस्त्र धारण करना
3. मंदिर या पूजा की वेदी को स्वच्छ करना (गर्भगृह या पूजा घर में प्रवेश करें)। पूजा घर की वेदी में पात्रों को विधि अनुसार यथाक्रम व्यवस्थापन (पात्रासादन) करें। उपयोग से पहले रोज़ सभी पात्रों और दीप को स्वच्छ करें।
4. आसपास के जगह को पवित्र करें।
5. अपना पवित्रीकरण (आचमन) करें। हाथ साफ करें (हस्त प्रक्षालन)

6. दीप प्रज्ज्वलित करें। (इसी समय आप अगरबत्ती या धूप भी जला सकते हैं)।
7. गणेश का आह्वान करें।
8. गणेश की तीन मुद्राएँ दर्शाएँ।
9. वैदिक मंत्र-स्वस्तिवचन का उच्चारण करें।
10. गुरु ध्यान करें।
11. गुरु मंत्र जप करें।
12. सभी सिद्धों का अभिवादन करें।
13. इष्ट ध्यान करें।

यदि आप किसी विशेष देवता की पूजा करते हैं, तो उनकी प्रार्थना करें। नहीं तो देवी माँ का इस मंत्र के साथ ध्यान करें :

ॐ बालां विद्यां तु गायत्रीं लोहितां चतुराननाम्।
रक्ताम्बरद्वयोपेतामक्षसूत्रकरां तथा॥
कमण्डलुधरां देवी हंसवाहनसंस्थिताम्।
ब्रह्माणी ब्रह्मदैवत्यां ब्रह्मलोकनिवासिनीम्॥

गायत्री ऋग्वेदस्वरूपा तरुणा के रूप सूर्य के तेज के साथ विराजती हैं। वह ब्रह्माजी की शक्ति हैं और ज्ञानरूपिणी हैं। वह लाल रंग की है और उनके चार मुख हैं। इन्होंने अपने हाथों में रुद्राक्ष माला, कमण्डलु धारण कर रखा है। वह हंस पर सरस्वती के समान विराजती हैं। वह परम ब्रह्म में बसती हैं और ब्रह्माजी उनके पति हैं।

14. इष्ट मंत्र जप करें। यदि आपको किसी मंत्र की दीक्षा दी गई है तो उसका 11, 21, या 31 बार जप करें। यदि आपको ऐसी कोई दीक्षा नहीं मिली है तो गायत्री मंत्र का जप करें।
15. पृथ्वी पूजा करें।
16. संकल्प लें
    यह साधना की पहली रात को किया जाता है। आपको संस्कृत के नियमित संकल्प मंत्र का उच्चारण करने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि इसके

लिए आपको पंडित को बुलाकर उनसे सही तिथि, ग्रहदशा और संकल्प के लिए आवश्यक ज्योतिष सम्बन्धी जानकारी लेनी पड़ेगी। अथवा आपको इनका स्वयं ज्ञान होना चाहिए। इस प्रक्रिया में त्रुटियों की संभावना अधिक होगी। इसलिए, सरल यही होगा कि आप अपने संकल्प को खुलकर अभिव्यक्त करके ब्रह्मांड से संधि कर लें। आप ऐसा किसी भी भाषा में कर सकते हैं। संकल्प के सूत्र *पुरश्चरण* के अध्याय में 16वें चरण में दिए गए हैं।

17. मंत्र श्वास

18. विनियोग

सप्तव्याहृतीनां जमदग्नि-भारद्वाज
अत्रि-गौतम-कश्यप-विश्वामित्र-वसिष्ठा ऋषयः।
गायत्र्युष्णिगणुष्टुब्बृहती-पंक्तिस्त्रिष्टुब्जगत्यश्छंददांसि।
अग्नि-वायु-सूर्य-बृहस्पति-वरुणेन्द्र-विश्वेदेवादेवता:।
सर्वपापक्षयार्थे जपे विनियोग:।

19. कर शुद्धि
इन मंत्रों का जप करते हुए कर शुद्धि के लिए इन मुद्राओं को दर्शाएँ।

संस्कृत (देवनागरी)	मुद्रा	दोनों हाथों से
ऐं अंगुष्ठाभ्यां नमः।		अंगूठे के पोर को तर्जनी के आधार पर स्पर्श करें
ह्रीं तर्जनीभ्यां नमः।		अंगूठे के पोर को तर्जनी के पोर से स्पर्श करें।

संस्कृत (देवनागरी)	मुद्रा	दोनों हाथों से
श्रीं मध्यमाभ्यां नमः।		अंगूठे के पोर को मध्यमा के पोर से स्पर्श करें
ऐं अनामिकाभ्यां नमः।		अंगूठे के पोर को अनामिका के पोर से स्पर्श करें
ह्रीं कनिष्ठिकाभ्यां नमः।		अंगूठे के पोर से कनिष्ठिका के पोर से स्पर्श करें।
श्रीं करतलकर-पृष्ठाभ्यां नमः।		बाएँ हाथ के पिछले भाग को दाएँ हाथ के पिछले भाग पर स्पर्श करें और धीमे से ताली मारें

20. मंत्र न्यास:
    नीचे दिए गए सभी न्यासों को करें :

ऋषयादि न्यास

संस्कृत (देवनागरी)	अपने दायें हाथ से स्पर्श करें
ॐ गायत्र्या विश्वामित्र ऋषि: नमः शिरसि।	शीर्ष
गायत्रीछन्दसे नमः मुखे।	मुख
सविता देवता नमः हृदये।	हृदय
जपोपनयने विनियोग: नम: सर्वांगे।	दाएँ हाथ को सर के ऊपर से घुमाते हुए अपने सामने लाकर, दोनों हाथों को जोड़कर हृदय के सामने नमस्ते मुद्रा कीजिए।
ॐ विश्वामित्र ऋषये नम: शिरसि।	शीर्ष
गायत्रीछन्दसे नमः मुखे।	मुख
सवितृदेवतायै नम: हृदये।	हृदय
विनियोगाय नम: सर्वांगे।	दाएँ हाथ को सर के ऊपर से घुमाते हुए अपने सामने लाकर, दोनों हाथों को जोड़कर हृदय के सामने नमस्ते मुद्रा कीजिए।

प्रणव न्यास

संस्कृत (देवनागरी)	अपने दायें हाथ से स्पर्श करें
ॐ ब्रह्म ऋषये नमः शिरसि।	शीर्ष
ॐ गायत्रीछन्दसे नमः मुखे।	मुख
ॐ परमात्मादेवतायै नमः हृदि।	हृदय

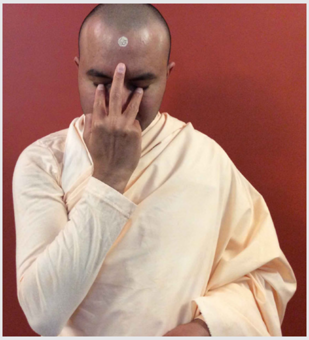
विनियोगाय नमः सर्वांगे।	दाएँ हाथ को सर के ऊपर से घुमाते हुए अपने सामने लाकर हृदय के पास् नमस्ते मुद्रा में जोड़ लें।

संस्कृत (देवनागरी)	दोनों हाथों से मुद्रा दर्शाएँ
ॐ तत्सवितुब्रह्मणे अंगुष्ठाभ्यां नमः।	अंगूठे के पोर से तर्जनी के आधार को स्पर्श करें।
ॐ वरेण्यं विष्णवे तर्जनीभ्यां नमः।	अंगूठे के पोर से तर्जनी के पोर को स्पर्श करें।
ॐ भर्गो देवस्य रुद्राय मध्यमाभ्यां नमः।	अंगूठे के पोर से मध्यमा के पोर को स्पर्श करें।
ॐ धीमहि ईश्वराय अनामिकाभ्यां नमः।	अंगूठे के पोर से अनामिका के पोर को स्पर्श करें।
ॐ धियो यो नः सदाशिवाय कनिष्ठिकाभ्यां नमः।	अंगूठे के पोर से कनिष्ठिका के पोर को स्पर्श करें।
ॐ प्रचोदयात् सर्वात्मने करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः।	बाएँ हाथ के पिछले भाग को दाएँ हाथ के पिछले भाग पर स्पर्श करें और धीमे से ताली मारें

षडंग मंत्र न्यास

संस्कृत (देवनागरी)	अंग विन्यास	विवरण
ॐ तत्सवितुब्रह्मणे हृदयाय नमः।		अपने हृदय पर दायाँ हाथ रखें

संस्कृत (देवनागरी)	अंग विन्यास	विवरण
ॐ वरेण्यं विष्णवे शिरसे स्वाहा।		दाईं हाथ से माथे को स्पर्श करें। तर्जनी को दूर रखें।
ॐ भर्गो देवस्य रुद्राय शिखायै वषट्।		दाएँ हाथ की मुट्ठी बनाएँ और अंगूठे को बाहर रखें। अब अपने शीर्ष को अंगूठे की पोर से स्पर्श करें
ॐ धीमहि ईश्वराय कवचाय हुम्।		अपने हाथों को आड़े करके दाएँ हाथ को बाएँ कंधे पर, और बाएँ हाथ को दाएँ कंधे पर स्पर्श करें। देवी पूजा में बायाँ हाथ दाएँ हाथ के ऊपर होना चाहिए। और देवता पूजा में दायाँ हाथ ऊपर होना चाहिए। यह मात्र मार्गदर्शन है, नियम नहीं।

संस्कृत (देवनागरी)	अंग विन्यास	विवरण
ॐ धियो यो नः सदाशिवाय नेत्रत्रयाय वौषट्।		दाईं हथेली को फैलाकर, एक साथ तर्जनी से दाईं आंख को छूएँ, मध्यमा से माथे को, और अनामिका से बाईं आंख को स्पर्श करें। नेत्रत्रयाय का अर्थ होता है, 'तीन नेत्र'।
ॐ प्रचोदयात् सर्वात्मने अस्त्राय फट्।		दाएँ हाथ को सर के ऊपर से घुमाकर और अपने सामने लाएँ और हल्के से ताली मारें।

पद न्यास

संस्कृत (देवनागरी)	दाएँ हाथ से स्पर्श करें
ॐ तत् नमः शिरसि।	शीर्ष
ॐ सवितुर्नमःभ्रुवोर्मध्ये।	भौहों के मध्य में (भ्रूमध्य)
ॐ वरेण्यं नमः नेत्रयोः।	दोनों आंखें
ॐ भर्गो नमः मुखे।	मुख (हथेली नाक को स्पर्श करनी चाहिए)
ॐ देवस्य नमः कण्ठे।	कंठ/गला
ॐ धीमहि नमः हृदये।	हृदय
ॐ धियो नमः नाभौ।	नाभि

संस्कृत (देवनागरी)	दाएँ हाथ से स्पर्श करें
ॐ यो नमः गुह्ये।	ऊसन्धि (ग्रॉइन)
ॐ न: नम: जानुनो:।	घुटने
ॐ प्रचोदयात् नम: पादयो:।	पांव
ॐ आपोज्योति रसो मृतं ब्रह्मभूर्भुव: स्वरोमिति शिरसि।	शीर्ष
ॐ तत्सवितुर वरेण्यम् नम: नाभ्यादि पादांगुलिपर्यन्तम्।	अपने हाथ को नाभि से लेकर पैर की उंगलियों तक घुमाएँ।
ॐ भर्गो देवस्य धीमहि नम: हृदयादिनाभ्यान्तं।	अपने हाथ को हृदय से नाभि तक घुमाएँ।
ॐ धियो यो न: प्रचोदयात् मूर्धादिहृदयान्तम्।	अपने हाथ को शीर्ष से हृदय तक घुमाएँ।

मंत्र वर्ण न्यास

संस्कृत (देवनागरी)	दाएँ हाथ से स्पर्श करें
ॐ भू: नमः हृदये:।	हृदय
ॐ भुवः नमः मुखे।	मुख
ॐ स्व: नमः दक्षांसे।	दायाँ कंधा
ॐ महः नमः वामांसे।	बायाँ कंधा
ॐ जन: नमः दक्षिण पार्श्वे।	दाईं पसली
ॐ तपः नमः वाम पार्श्वे।	बाईं पसली
ॐ सत्यं नमः जठरे।	पेट

संस्कृत (देवनागरी)	दाएँ हाथ से स्पर्श करें
ॐ तत् नमः पादांगुलिमुलेषु।	पांव
ॐ सं नमः गुल्फ्योः।	टखना (ऐंकल)
ॐ विं नमः जानुनोः।	घुटने
ॐ तुं नमः पादमुलयोः।	जंघाएँ
ॐ वं नमः लिंगे।	ऊसन्धि (ग्रॉइन)
ॐ रें नमः नाभौ।	नाभि
ॐ णिं नमः हृदये।	हृदय
ॐ यं नमः कण्ठे।	कंठ/गला
ॐ भं नमः हस्तागुलिमुलेषु।	हाथ
ॐ ग्रों नमः मणि बंध्योः।	कलाईयां
ॐ दें नमः कूर्परयोः।	कोहनीयां
ॐ वं नमः बाहूमूलयोः।	द्विशिर पेशी (बाइसेप्स)
ॐ स्यं नमः अस्ये।	मुख
ॐ धीं नमः नासापुटयोः।	नथूने
ॐ मं नमः कपोलयोः।	गाल
ॐ हिं नमः नेत्रयोः।	नेत्र
ॐ धिं नमः कर्णयोः।	कान
ॐ यों नमः भ्रूमध्ये।	भौहों के बीच (भ्रूमध्य)
ॐ यों नमः मस्तके।	माथा
ॐ नं नमः पश्चिमवक्त्रे।	बायाँ गाल

संस्कृत (देवनागरी)	दाएँ हाथ से स्पर्श करें
ॐ प्रं नमः उत्तरवक्त्रे।	माथा (चेहरे का ऊपरी भाग)
ॐ चों नमः दक्षिणवक्त्रे।	ठुड्डी/चिबुक (चिन)
ॐ दं नमः पूर्ववक्त्रे।	दायाँ गाल
ॐ यां नमः मूर्ध्नि।	शीर्ष
ॐ तं् नमः सर्वांगे।	अपने दायँ हाथ को पूरे शरीर पर घुमाएँ और हल्के से ताली बजाए

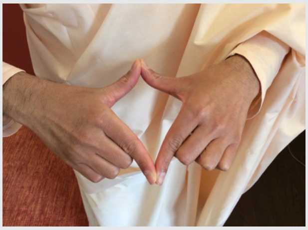
21. पूर्व मंत्र जप
 सभी न्यास पूर्ण करने के बाद, 21 बार गायत्री मंत्र का जप करें।

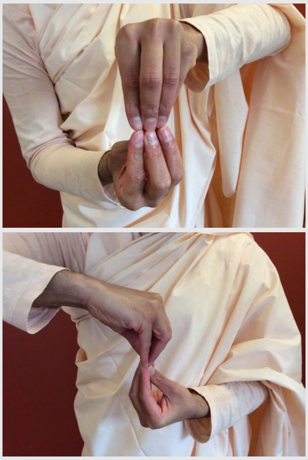
22. पूर्व मुद्रा
 गायत्री साधना में 24 हस्त मुद्राएँ होती हैं जिन्हें मंत्र जाप से पूर्व करना होता है। और आठ मुद्राएँ मंत्र जाप पूर्ण करने के बाद की जाती हैं।

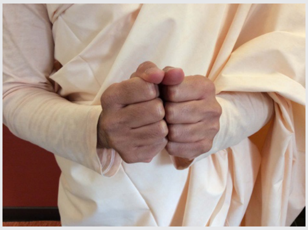
 पूर्व मुद्राएँ इस प्रकार हैं :

मुद्रा	चित्र	दोनों हाथों से मुद्रा
सुमुखम्		अपनी दोनों हथेलियों को नीचे की ओर मोड़कर सभी उंगलियों के पोरों को जोड़ दें।
सम्पुटम्		अपनी दोनों हथेलियों को कोष्ठक (ब्रैकेट) के रूप में जोड़ दें।

मुद्रा	चित्र	दोनों हाथों से मुद्रा
विततम्		अपने दोनों हथेलियों को खोलकर एक दूसरे के सामने की ओर रखें।
विस्तृतम्		पिछली मुद्रा की तुलना में हथेलियों के बीच की दूरी थोड़ी बढ़ाकर उन्हें हल्के से ऊपर की ओर उठा लें।
द्विमुखम्		दोनों हाथों की कनिष्ठिका और अनामिका को जोड़ लें।
त्रिमुखम्		पिछली मुद्रा को बनाते हुए अपने दोनों हाथों की मध्यमा को भी जोड़ लें।
चतुर्मुखम्		पिछली मुद्रा को बनाए रखते हुए तर्जनी को भी जोड़ लें।

मुद्रा	चित्र	दोनों हाथों से मुद्रा
पंचमुखम्		अब अंगूठों को भी जोड़ लें।
षण्मुखम्		दोनों हाथों को जोड़े रखिए, और अंगूठों और कनिष्ठिका को खोल दें।
अधोमुखम्		अपनी उँगलियों को मोड़ते हुए, दोनों हाथों को इस प्रकार जोड़िए जिससे आपके दाएँ हथेली की उंगलियों का पिछला भाग बाएँ हाथ की उंगलियों के पिछले भाग को स्पर्श करें।
व्यापकाञ्जलिकम्		हाथों को ऊपर की ओर पलटकर दोनों हथेलियों को जोड़ते हुए खोल दें।
शकटम्		हथेलियों को नीचे की ओर पलटकर अंगूठों और तर्जनी को स्पर्श करें।

मुद्रा	चित्र	दोनों हाथों से मुद्रा
यमपाशम्		दोनों हाथों की तर्जनी को गूँथकर दाएँ हाथ को लटकने दें।
ग्रथितम्		सभी उंगलियों को आपस में गूँथते हुए मुट्ठी बनाएँ।
उन्मुखोन्मुखम्		दोनों हथेलियों की उंगलियों को साथ ले आयें। पहले दाएँ हाथ को बाएँ हाथ के ऊपर टिका दें। फिर बाएँ हाथ को दाएँ हाथ पर।
प्रलम्बम्		दोनों हथेलियों को नीचे की ओर पलटकर, अंगूठों को हल्के से जोड़ लें।

मुद्रा	चित्र	दोनों हाथों से मुद्रा
मुष्टिकम्		दोनों हाथों की मुट्ठी बनाएँ और उन्हें जोड़ लें। और अंगूठों बाहर निकाल दें।
मत्स्य:		दोनों हथेलियों को नीचे की ओर पलटकर, दाईं हथेली को बाईं हथेली पर रखें। दोनों अंगूठों को खोलकर थोड़ा सा हिलाएँ।
कूर्म:		बाईं हथेली को खोल दे। दाएँ हाथ की तर्जनी और मध्यमा को अंदर मोड़कर अन्य उंगलियों को सीधी रखें। अब ऐसा ही दाईं हथेली के साथ भी ऐसा ही करें। अब दाएँ हाथ को नीचे की ओर पलटकर बाएँ हाथ पर इस तरह रखें कि मुड़ी हुई तर्जनी और मध्यमा के पोर आपस में स्पर्श करें। इस मुद्रा को दर्शाने के और भी ढंग हैं पर मुझे मेरे गुरु ने यही सिखाया था और मैं ऐसे ही इस मुद्रा को दर्शाता हूँ।

मुद्रा	चित्र	दोनों हाथों से मुद्रा
वराहकम्		अपने बाएँ हाथ की उंगलियों को (अंगूठे के अलावा) दाएँ हाथ की मध्यमा, अनामिका, और कनिष्ठिका से पकड़ लें। अब दाएँ हाथ की तर्जनी के पोर से बाएँ अंगूठे को स्पर्श करें।
सिंहाक्रांतम्		दोनों हाथों को कोहनी से मोड़कर ऊपर की ओर आशीर्वाद की मुद्रा में मोड़ें। आपकी हथेलियों का पिछला भाग आपकी ओर होना चाहिए।
महाक्रांतम्		उसी मुद्रा में अब अपनी हथेलियों को अपने कानों की ओर मोड़ दें।
मुद्‌गरम्		दाएँ हाथ की मुट्ठी बनाएँ और दाईं कोहनी को बाईं हथेली पर रख दें।

मुद्रा	चित्र	दोनों हाथों से मुद्रा
पल्लवम्		अपने दाएँ हाथ को कंधे तक आशीर्वाद की मुद्रा में उठाएँ।

23. सोलह, दस या पांच उपचार
    अब *पुरश्चरण* की विधि नामक अध्याय में दिए 23वें चरण के अनुसार सोलह, दस, या पांच उपचार करें।

24. मंत्र संस्कार
    गायत्री मंत्र को ब्रह्मा, वशिष्ट और विश्वामित्र ने श्राप दिया था। इसलिए मंत्र को ऋषियों के श्राप से मुक्त करने के लिए नीचे दिए मंत्रों का हर दिन सात बार उच्चारण करें (शाप विमोचन)। सामान्यत: यहाँ पर विनियोग की आवश्यकता होती है पर यदि आप इन मंत्रों का सात बार रोज़ पुरश्चरण की अवधि में जप करें, तो आपको इस चरण के लिए अलग से विनियोग करने की आवश्यकता नहीं है।

ब्रह्मा शाप विमोचन

ॐ गायत्री ब्रह्मेत्युपासीत यद्रूपं ब्रह्मविदो विदु:।
तां पश्यन्ति धीरा:सुमनसा वाचामग्रत:।
ॐ वेदान्तनाथाय विद्दहे हिरण्यगर्भाय धीमहि।
तन्नो ब्रह्म प्रचोदयात्।
ॐ देवी गायत्री त्वं ब्रह्मशापविमुक्ताभव।

वशिष्ट शाप विमोचन

ॐ सोहमर्कमयं ज्योतिरात्मज्योतिरहं शिव:।
आत्मज्योतिरहं शुक्र: सर्वज्योतिरसोस्म्यहम्।
ॐ देवी गायत्री त्वं वसिष्ठशापविमुक्ता भव।

विश्वामित्र शाप विमोचन

ॐ गायत्रीं भजाम्यग्निमुखीं विश्वगर्भा:
यदुद्भवा देवाश्चिक्रे विश्वसृष्टिं तां
कल्याणीमिष्टकरीं प्रपधे।
यन्मुखान्नि: सृतो खिलवेदगर्भ:।
ॐ देवी गायत्री त्वं विश्वामित्रशापद्विमुक्ता भव।

तथा च: सोहमर्कमयं ज्योतिरर्को ज्योतिरहं शिव:।
आत्मजयोतिरहं शुक्र: शुक्रज्योतिरसोहमोम्।
महोविष्णुमहेशेशे दिव्य सिद्धि सरस्वती।
अजरे अमरे चैव दिव्ययोनि नमोस्तुते।।

25. मंत्र ध्यान

देवी माँ की गायत्री के रूप में अनेक ध्यान हैं। मैं तो बहुत ही सरल प्रक्रिया अपनाता हूँ और उनके मूल मंत्र पर ध्यान करता हूँ। आप भी ऐसा कर सकते हैं।

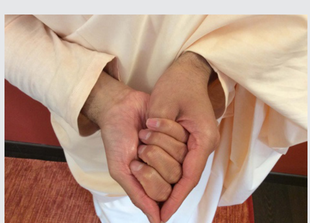
ॐ भूर्भुव: स्वः।
तत्सवितुर्वरेण्यं।
भर्गो देवस्य धीमहि।
धियो यो नः प्रचोदयात॥

उस दु:खनाशक, तेजस्वी, पापनाशक, प्राणस्वरूप, सुखस्वरूप, श्रेष्ठ, देवस्वरूप परमात्मा को हम अन्त:करण में धारण करें। हमारी बुद्धि को सन्मार्ग में परमात्मा प्रेरित करें।

26. मूल मंत्र जप
आपके पुरश्चरण की अवधि और रूप के अनुसार आप मंत्र का जप करें। याद रहे, कि आपको पुरश्चरण की अवधि में प्रतिदिन समान संख्या में मंत्र जप करना है। यदि आप प्रथम दिन 30 आवृत्तियां करते हैं तो पुरश्चरण के अन्त तक नित्य ऐसा ही करें।

27. उत्तर मुद्रा
आपके जप के बाद आठ मुद्राएँ दर्शाई जाती हैं। पुरश्चरण की विधि नामक अध्याय में दी गई सामान्य मुद्राओं के स्थान पर इन मुद्राओं का प्रयोग करें।

मुद्रा	चित्र	दोनों हाथों से करें
धेनु		दाईं तर्जनी से बाईं मध्यमा के पोर को स्पर्श करें, और बाईं तर्जनी का दाईं मध्यमा के पोर से स्पर्श होना चाहिए। दाईं अनामिका से बाईं कनिष्ठिका के पोर को स्पर्श करें और साथ-साथ बाईं अनामिका का दाईं अनामिका के पोर पर स्पर्श होना चाहिए। दोनों अंगूठों के पोर को जोड़ दें और हाथों को नीचे की ओर मोड़ दें..

मुद्रा	चित्र	दोनों हाथों से करें
ज्ञानम्		अपने हृदय को दाएँ हाथ से स्पर्श करें। बाएँ हाथ को सामान्यत: वैराग्य मुद्रा में रखा जाता है।
वैराग्य		यह मुद्रा दोनों हाथों से की जाती है। तर्जनी को अंगूठे से जोड़कर अन्य उंगलियों को सीधी रखें। उँगलियां नीचे की ओर होनी चाहिए।
योनि		दाईं अनामिका को बाईं तर्जनी से पकड़ें और दाईं तर्जनी को बाईं अनामिका से। दोनों मध्यमाओं के पोरों को जोड़ दें। दोनों कनिष्ठिकाओं को उन पर टिका दें। अंगूठों के पोरों को कनिष्ठिकाओं के आधार पर रखें। आपकी शुभ योनि मुद्रा तैयार है।
शंख		बाएँ अंगूठे को दाएँ हाथ के चारों उंगलियों से पकड़ें। बाएँ हाथ की चारों उँगलियों से दाएँ हाथ को पीछे से ढ़क दें। आपकी बाईं कनिष्ठिका के पोर का दाएँ अंगूठे के पोर से स्पर्श होना चाहिए।

मुद्रा	चित्र	दोनों हाथों से करें
पन्कजम्		एक खिलते हुए कमल को दर्शाया जाता है। सभी उंगलियों को जोड़ लें और केवल तर्जनीयों को खोल दें। आप चाहें तो सभी उंगलियों को फैलाकर भी इस मुद्रा को दर्शा सकते हैं।
लिङ्गम्		दोनों हाथों की उंगलियों को एक के बीच एक गूँथ लें और दाएँ अंगूठे को ऊपर की ओर निकाल दें।
निर्वाणम्		इसे समाहार मुद्रा भी कहा जाता है। इस मुद्रा की विस्तृत जानकारी मुद्राओं वाले अध्याय में दी गई है।

28. जप समर्पण
    जप को देवी को समर्पित करें। इसकी विधि और मंत्र *पुरश्चरण* नामक अध्याय में दिए 28वें चरण में मिल जाएगी।

29. विसर्जन
    इस चरण में आप उन सभी ऊर्जाओं को विदा कर रहे हैं, जिन्होंने आपकी साधना में भाग लिया। इसके लिए *पुरश्चरण* नामक अध्याय में दिए 29वें चरण में दी गई विधि का पालन करें।

30. क्षमाप्रार्थना
    इस साधना की प्रक्रिया में आपसे जाने-अनजाने में अज्ञानतावश हुई त्रुटियों के लिए क्षमायाचना करने का अवसर है। क्षमाप्रार्थना मंत्र और उसकी

विधि *पुरश्चरण* नामक अध्याय में दिए 30वें चरण में दी गई है।

31. यज्ञ
यज्ञ की विधि, इसी नाम के अध्याय में दी गई है।

32. तर्पण
पुरश्चरण नामक अध्याय में दिए 32वें चरण में दी गई विधि का पालन करें।

33. मार्जन या अभिषेक
पुरश्चरण नामक अध्याय में दिए 33वें चरण में दी गई प्रक्रिया के अनुसार करें।

34. साधक भोजन या ब्राह्मण भोज
जब तक आप रात के जप, यज्ञ, इत्यादि सम्पूर्ण करेंगे, प्रातःकाल हो जाएगा। आप किसी देवी उपासक को कुछ धनराशि दान कर सकते हैं जिससे वह स्वयं भोजन खरीद सके। नहीं तो आप स्वयं भोजन पकाकर उसे सुबह के नाश्ते के रूप में परोस सकते हैं। आप चाहें तो भोजन किसी और से बनवाकर स्वयं परोस सकते हैं। आपकी इच्छा और सुविधा अनुसार करें। महत्त्वपूर्ण बात यह है कि इसे दया-भाव के साथ किया जाए।

35. पुनः क्षमा प्रार्थना
31वें चरण से लेकर 34वें चरण में हुई त्रुटियों और कमियों के लिए *पुरश्चरण* नामक अध्याय के 30वें चरण में दिए गए क्षमाप्रार्थना मंत्र का उच्चारण करें।

36. सूर्य अर्घ्य
पुरश्चरण नामक अध्याय के 36वें चरण में दिए गए निर्देश अनुसार सूर्य अर्घ्य करें।