

## गायत्री जप प्रकार

गायत्राः जपप्रकारमाह योगी याज्ञवल्क्यः

ओंकारं पूर्वमुच्चार्य भूर्भुवः स्वस्तथैव च ।  
गायत्रीं प्रणवश्चान्ते, जपो ह्येष उदाहृतः ॥

तेन आद्यन्ते प्रणवो जप्यः ।

प्रथम ओंकार का उच्चारण करे, फिर भूर्भुवः स्वः का । गायत्री के अन्त में प्रणव ओंकार लगावे । यह जपका लक्षण है । ऐसा ही मनु में भी लिखा है :—

ब्रह्मणः प्रणवं कुर्यादादावन्ते च सर्वदा ।

वेद मन्त्र के आदि अन्त में ओंकार का उच्चारण करना चाहिये ।

मम हृदय मध्ये बाह्ये च सूर्य मण्डल मध्ये वर्तमान तेजसा एकीभूतं परब्रह्म स्वरूपं ज्योतिरहं इति चिन्तयन् जपं कुर्यात् ।

मेरे हृदय के बीच में जो जीवात्मा है और बाहर जो आदित्य के मध्य में जो प्रकाशमान पुरुष है उसके साथ में एकीभूत हुआ जो परब्रह्म का स्वरूप है वह ज्योति स्वरूप परब्रह्म मैं हूं ऐसा चिन्तन करता हुआ जप करे । ओंकार चाहे एक लगावे, चाहे दो लगावे, चाहे तीन लगावे सबमें कल्याण ही कल्याण है । दोष किसी में नहीं पुण्य ही पुण्य है । यह सब जप करने वाले की रुचि पर है । गायत्री का जप ज्ञान का उदय करता है मोक्ष दायक है, बुद्धि दायक है, पापों का नाशक है । इसमें तर्पण, आह्वान, विसर्जन आदि का जो अङ्ग लगाया गया है वह किसी अन्य सकाम कर्म के लिये है । चारों वेदों में गायत्री समान रीति से आई है । वहां कोई उपाधि नहीं है, पूर्व से ब्राह्मण लोग इस गायत्री को सबसे बड़ा मन्त्र मानते रहे हैं अब कुछ दिन से स्वार्थ आजाने के कारण जो सबसे अच्छी वस्तु समझी वह दूसरे को देना न चाहा अपने ही लिये रखना चाहा । इस वास्ते आह्वान विसर्जन, वसिष्ठ का शाप, ब्रह्मा का शाप, वरुण विश्वामित्र का शाप लगा दिया । इन चारों के शाप मोचन मन्त्र, चौबीस मुद्रा, तर्पण, कवच इत्यादि उपाधि लगा दी । न तो बारह मन तेल हो न नथिया नाचे । भोले भाले जीवों ने समझा कि ऐसे अङ्गों में क्यों पड़ें सीधा राम नाम जपें । उनकी भी यही मनशा थी कि गायत्री और कोई न जपें हम ही जपें । ऐसे विचार से तो पाप होता है । केवल ओंकार, व्याहृति और त्रिपदा गायत्री मिला करके जपने से पुण्य ही पुण्य होता है । और सब अङ्ग त्याग दें । इसी के जपने से पाप नष्ट होते हैं और मोक्ष की प्राप्ति होती है । प्रातःकाल खड़े होकर सूर्य मण्डल को देखता हुआ यह खयाल करे कि वह मैं हूं । चाहे बैठ करके, चाहे

चलता फिरता चाहे सोता, चाहे किसी भी हालत में हो सूर्य आदि सारे विश्व को सत्ता स्फूर्ति, ज्ञान, प्रकाश और आनन्द के देने वाला जो परमात्मा है वह मैं हूँ ऐसा येन केन प्रकार से ब्रह्मात्मैक्य रूप से चिन्तन करे । व्यास जी ने भी कहा है :—

न भिन्नां प्रतिपद्येत गायत्रीं ब्रह्मणा सह ।  
सोऽहमस्मीत्युपासीत विधिना येन केन चित् ।

यही गायत्री का अर्थ है कि हम उस परमात्मा का अभेद रूप से ध्यान करें जो हमारी बुद्धियों को ब्रह्मात्मैक्य रूप ज्ञान के लिये प्रेरणा करे वा करता है । जो तेज पुञ्ज (पुण्य) प्रकाश स्वरूप आनन्द स्वरूप है, ज्ञान और आनन्द देने वाला है, जो सर्व श्रेष्ठ और सबसे उपासना करने योग्य है, सब के उत्पन्न करने वाला, पालन करने वाला, प्रेरणा करने वाला, पवित्र करने वाला है और अनन्त अपार है ।

“सत्यं ज्ञानमनन्तं ब्रह्म”

सच्चिदानन्द स्वरूप ऐसा जो परमात्मा है वही मैं हूँ । देह, इन्द्रिय, मन, बुद्धि आदि मैं नहीं हूँ । यह सब भ्रान्ति है ।

“सर्वाहमस्मीति उपासीत”

सब कुछ मैं हूँ, मेरे सिवाय कुछ नहीं, जैसा यह उपनिषद् का मन्त्र है :—

सर्वात्मकोऽहं सर्वोऽहं सर्वातीतोऽहमद्वयः ।  
केवलाखण्ड बोधोऽहं स्वानन्दोऽहं निरनतरः ॥

गायत्री में कहे भगवान् के नौ नामों से स्तुति करे कि हे परमात्मा ! तू ऐसा है, तू ऐसा है, धीमहि से अभेद रूप से ध्यान करे कि नौ नामों में कहा हुआ जो परमात्मा है वह और मैं एक हूँ । परमात्मा हमको ऐसा ही दृढ़ निश्चय देवे यह प्रार्थना है । यही इस मन्त्र की सबसे उत्तम जपने की विधि है । इससे सब पाप नष्ट होजाते हैं और कोई दोष लगता नहीं । पाप में कभी मन जाता नहीं और सम्यक् ज्ञान का प्रकाश हो जाता है । तब जीव कृत कृत्य होकर मुक्ति को प्राप्त होता है । इसको पूर्वापर सोचो और विचारो सब सन्देह नष्ट होजायगा । बुद्धिमानों के लिये इतना ही पर्याप्त है ।

ओम् शम् ।